

ธรรม ๔ ประการ

ที่ทำให้อยู่ใกล้พระนิพพาน

อ.สุภีร์ ทุมทอง

ธรรมะ ๔ ประการที่ทำให้อยู่ใกล้พระนิพพาน
อ.สุกวีร์ ทุมทอง



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๑๑๖

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม; มีนาคม ๒๕๕๓
จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๗๐๒ ๗๓๕๓

ภาพปก : ศิลปินแห่งชาติ อ.จักรพันธ์ โปษยกฤต

รูปเล่ม : บริษัท วิธีทำ จำกัด โทร ๐๘๖ ๗๘๗ ๘๘๐๐

แยกสีและพิมพ์ที่ : Canna Graphic โทร ๐๘๖ ๓๑๔ ๓๖๕๑

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง
www.kanlayanatam.com

ขอมอบเป็นธรรมบรรณาการ

แต่

จาก

.....



คำนำ

หนังสือ “ธรรมะ ๔ ประการที่ทำให้อยู่ใกล้พระนิพพาน” นี้ เรียบเรียงขึ้นจากคำบรรยายในหัวข้อ “สาระธรรมจากพระสูตรตันตปิฎก” ที่ชมรมคนรู้ใจ ณ ห้องพุทธคยา ชั้น ๒๒ อาคารอัมรินทร์พลาซ่า ถนนเพลินจิต กรุงเทพฯ เป็นการบรรยายครั้งที่ ๒๔ เมื่อวันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๒ คุณล้นทนา เอมดิษฐ์ เป็นผู้ถอดเทปผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

เนื้อหาที่บรรยายนั้น นำมาจากคัมภีร์อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๑ ข้อ ๓๗ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงผู้ที่ประกอบด้วยธรรมะ ๔ ประการ เป็นผู้ที่จะไม่เสื่อม ชื่อว่าอยู่ใกล้พระนิพพาน ธรรมะ ๔ ประการ คือ

- (๑) เป็นผู้สมบุรณ์แล้วด้วยศีล
- (๒) เป็นผู้ที่มีทวารอันคุ้มครองแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย
- (๓) เป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ
- (๔) เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เสมอ

แล้วทรงขยายความในแต่ละข้อนั้นโดยละเอียด

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง
ผู้บรรยาย

สารบัญ

ธรรมะ ๔ ประการที่ทำให้ อยู่ใกล้พระนิพพาน	หน้า ๙
สมบุรณ์ด้วยศีล	หน้า ๓๕
มีอินทรีย์สังวร	หน้า ๖๕
มีปัญญารู้จักประมาณในโภชนะ	หน้า ๘๗
ประกอบความเพียรเครื่องตั้ง อยู่เสมอ	หน้า ๑๐๗



ธรรมะ ๘ ประการ ที่ทำให้อยู่ใกล้พระนิพพาน

บรรยายวันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๒

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายสาระธรรมจากพระสูตรต้นตอ
ปิฎก ครั้งที่ ๒๔ มาพูดที่นี้ก็ครบ ๒ ปีแล้ว เดือน
ละครั้งๆ เป็น ๒๔ ครั้งไปแล้ว บางท่านไม่เคย
ฟังก็ไม่ใช่ไร ลองฟังดู หรือบางคนเคยฟังมา
แล้ว แต่ไม่ค่อยรู้เรื่องก็ไม่ใช่ไรเหมือนกัน

ฟังไปเรื่อยๆ บางคนคิดว่ารู้เรื่องแล้วก็ปล่อยให้คิดไปก่อน ฟังต่อไปอีก

วันนี้พูดหัวข้อว่า “ธรรมะ ๔ ประการที่ทำให้อยู่ใกล้พระนิพพาน” คำว่า “พระนิพพาน” ก็เป็นคำที่อยู่ในใจของเราทั้งหลาย คือพวกเราพุทธบริษัทนี้ ก็จะนึกถึงคำนี้อยู่เสมอ หรือผู้ที่ปฏิบัติธรรมก็อยากจะถึงกันเหลือเกิน ผู้ที่ปฏิบัติไปบ้างพอสมควร ปฏิบัติได้หนึ่งเดือน สองเดือน สามเดือน หนึ่งปี สองปี ก็อยากจะรู้ อยากรู้ จะถึง พระนิพพานนี้แน่แท้ในความฝันก็ไม่เคยเห็น เวลาฝันก็ฝันเรื่องหมาเรื่องแมว หรือฝันว่าสามไม้ไปมีกิกอะไรก็ว่าไป แต่พระนิพพานไม่เคยฝันถึงเลย ไม่เคยผ่านเข้าไปใกล้เลย

ที่นี่ ถ้าเรายังไม่เคยเห็นพระนิพพาน ไม่รู้ว่าพระนิพพานเป็นอย่างไร เราก็ดูธรรมะ ๔ ประการที่ทำให้อยู่ใกล้พระนิพพานนี้เข้าไป ให้ทำอยู่อย่างนี้แหละ ฝึกฝนไป แล้วก็ปฏิบัติอยู่ในธรรมะเหล่านี้ ก็เชื่อว่าอยู่ใกล้พระนิพพานแล้ว พระพุทธเจ้าท่านรับรองเอาไว้ ถึงแม้เราจะยังไม่เห็น แต่เราอาศัยปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อท่าน มั่นใจท่าน เรียกว่า **ตถาคตโพธิศรัทธา** เชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า อันนี้แหละ ธรรมะ ๔ ประการนี้แหละทำให้อยู่ใกล้พระนิพพาน ทำให้อยู่ในสำนักพระนิพพาน เราก็ปฏิบัติฝึกฝนให้มีธรรมะเหล่านี้ ถึงยังไม่เห็น

ก็อาศัยศรัทธาไปก่อน ถ้าใครฝึกฝนปฏิบัติจนกระทั่งอริยมรรคเกิดขึ้น ได้เห็นพระนิพพาน ก็เป็นปัญญาเฉพาะตนไป ซึ่งอริยมรรคจะเกิดขึ้นก็ต้องมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา มาตามสมควร ที่จะมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ก็เกิดจากการฝึกฝน ให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว มาตามดูกาย ดูใจให้เกิดปัญญา

ที่เราฝึกฝนปฏิบัติธรรมกันก็เพื่อให้ถึงฝั่งคือพระนิพพาน อันเป็นสถานะที่ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่มีการเกิด ไม่มีการดับ ไม่มีการเข้า ไม่มีการออก ไม่มีการวนเวียน ตอนนี้อะไรยังไม่ถึง แต่ก็มีการเทศนาที่พระพุทธเจ้าแสดงธรรมะ ๔ ประการเอาไว้ เราจะได้อามา

เป็นเครื่องเทียบการปฏิบัติของตนเอง พระสูตรนี้มาจากอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๑ ข้อ ๓๗

พระสูตรนี้แสดงว่า มีธรรมะอยู่ ๔ อย่างที่ทำให้เป็นผู้ไม่เสื่อม ชื่อว่าเป็นผู้อยู่ใกล้พระนิพพาน พระพุทธเจ้าทรงแจกแจงเอาไว้โดยละเอียดแล้ว บอกหนทางไว้อย่างชัดเจน แต่ในการประพฤติปฏิบัติก็ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะกิเลสมันอยู่กับเรามาเนิ่นนาน แล้วเราก็ชอบหลงไปตามโลก ฉะนั้นเวลาที่เราปฏิบัติธรรม ดูเหมือนไม่ต้องทำอะไร แค่เรียนรู้ไป ศึกษาไป ตามดูไปตามรู้ไป ให้จิตยอมรับความจริงได้ แต่ก็เหมือนกับต้องพายเรือทวนกระแสน้ำ เหมือนกับต้องใช้

แรงเยอะ ต้องใช้ความเข้มแข็งอดทนเป็นอย่างมาก ทั้งๆ ที่ไม่ต้องทำอะไร ที่ไม่ทำอะไรนี้แหละ มั่นยากที่สุด ต้องอาศัยความกล้าหาญเป็นอย่างมาก เวลาเขาตำเรา เราไม่ต้องทำอะไร มั่นยาก แต่ถ้าได้ทำอะไรบ้าง ได้ดำเนิน ได้ทำทำไม่พอใจเขาบ้าง ก็พอใจดีเหมือนกัน

อย่างเวลากิเลสเกิดขึ้น อยากกินนั่น อยากกินนี่ หากเราแค่ตามดูมันเฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร มั่นยาก ถ้าให้ขับรถออกไปหาอะไรกิน ตามใจกิเลส ต่อให้รถติดหรือเสียเวลาเป็น ชั่วโมงสองชั่วโมง ไปนั่งกินอาหารอร่อย กินได้แค่สามสิบนาทีก็เอา ต้องทำอะไรยุ่งยากเป็นอันมากเพื่อความอร่อยเล็กน้อย เพราะว่าห้องมี

เท่านั้นแหละ ใส่เข้าไปเกินกว่านั้นไม่ได้ แน่นห้องแล้ว มันทนไม่ได้

การที่จะมีสติ มาตามรู้กาย ตามรู้ใจ แบบไม่ต้องทำอะไร เรียนรู้ตนเองไปอย่างที่มีน เป็น จึงดูเหมือนยาก เหมือนพายเรือทวนกระแสน้ำ ถ้าเราหยุดไม่ได้ดูใจตนเอง เราก็ตามใจไปเลย โดยปกติจะตามใจตนเองตลอดเราทั้งหลายเป็นอย่างนั้น เวลาที่มีกิเลสเกิดขึ้น ดูเหมือนจะลงแดงแล้ว จะตายแล้ว ตามใจมันหน่อย ก็จะมีเหตุผลที่น่าพอใจให้กิเลส พอทำไปเรียบร้อยแล้วก็มาสำนึกผิดนิดหน่อย วันหลังก็เอาใหม่

ธรรมะ ๔ ประการ ที่ทำให้อยู่ใกล้พระนิพพาน

การจะเป็นผู้ตามดูได้ ต้องมีความรู้ตัว อยู่เสมอ ไม่หลงลืมกาย ไม่หลงลืมใจ จะได้ ดูกายดูใจได้ ถ้าไม่มีความรู้ตัว เราก็จะหลงไป ไม่ได้ดูจิตใจตนเองแล้ว ทำอะไรต่างๆ ด้วย ความไม่รู้ตัว ฉะนั้น เราจะทำอะไรก็ทำไปตาม สมควร แต่ให้มีความรู้ตัวเข้าใจ ที่นี้ในการ ฝึกฝนให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว มา ตามดูกายดูใจไปนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดง ธรรมะ ๔ ประการ ที่จะ เป็นเครื่องวัดว่า จะ เป็นผู้ที่ไม่เสื่อม ชื่อว่าอยู่ใกล้พระนิพพานแล้ว พระองค์ตรัสไว้ว่า

จตุทฺธิ ภิกฺขเว ธมฺเมทฺถิ สมฺนุนาโคโต ภิกฺขุ
อภพฺโป ปริหานาย นีพฺพานสุเสว สนฺตึเก
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วย
ธรรมะ ๔ ประการ เป็นผู้ที่จะไม่เสื่อม ชื่อว่า
อยู่ใกล้พระนิพพาน

ธรรมะ ๔ ประการเหล่านี้ก็ดูเหมือนเรา ทราบกันมาบ้างแล้ว ลองฟังดูอีกกรอบหนึ่ง แล้ว ก็นำไปทบทวนตนเองดูว่ามี ๔ ประการนี้หรือเปล่า ถ้ามี ก็ให้มั่นใจได้ว่า จะเป็นผู้ไม่เสื่อม ชื่อว่า อยู่ใกล้พระนิพพานเรียบร้อยแล้ว พระนิพพาน นั้นไม่ต้องไปหา เพียงฝึกฝนให้มีธรรมะเหล่านี้ ให้ธรรมะเหล่านี้เกิดขึ้นในจิตในใจเท่านั้นเอง ธรรมะทั้งหลายไม่เคยหนีเราไปไหน เราเกิดกับ ธรรมะแล้วก็ตายไปกับธรรมะนั้นแหละ อยู่ต่อหน้า

ต่อตาเรานั่นเอง ทั้งฝ่ายสังขารและฝ่ายวิสังขาร ทั้งฝ่ายที่เป็นขันธ์เป็นกองทุกข์และฝ่ายพระนิพพานเพียงแต่เราไม่มีสติปัญญาพอจะมองเห็นเท่านั้นเอง **หน้าที่ของเราคือฝึกฝนให้มีดวงตาให้เกิดญาณ**

เราทั้งหลายชอบพากันไปหาธรรมะที่อื่นไปหาที่พึ่งที่นั่นที่นี้ เวลาเกิดความสงสัยขึ้นมาสงสัยเราจะปฏิบัติผิด ความสงสัยเกิดขึ้น นี้กว่าธรรมะอยู่ที่อื่นนอกจากนี้ ก็พากันวิ่งวุ่นหาคำตอบ แท้ที่จริงความสงสัยก็เป็นธรรมะ ความไม่รู้เรื่องก็เป็นธรรมะนั้นแหละ ความกลัวผิดก็เป็นธรรมะ เราทั้งหลายพยายามจะทำให้มันถูก เพราะว่าเรารักตนเอง กลัวผิด กลัวตัวเองจะ

ไม่ดี แต่ความจริงแล้วมันไม่มีตัวเรา เวลากลัวผิดให้รู้ลงไปว่ามันกลัว ฉะนั้นให้เราค่อยๆ ศึกษาเรียนรู้ไป ฝึกฝนให้มีธรรมะ ๔ ประการเหล่านี้ ไม่ต้องไปหาว่าธรรมะอยู่ที่ไหน พระนิพพานอยู่ที่ไหน อริยมรรคหน้าตาเป็นอย่างไร อย่าไปงมงาย อย่าไปสงสัย ให้ฝึกฝนตนเองไป

พระองค์ตรัสต่อไปว่า

กตเมหิ จตุหิ

อิธ ภิกขเว ภิกขุ สีสสมปนฺโน โหติ

อินฺทริเยสุ คุตตทวารโ โหติ

โกชเน มตตญฺญ โหติ

ชาคริยํ อญฺยุตฺโต โหติ

ธรรมะ ๔ ประการ มีอะไรบ้าง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้สมบรูณ์แล้วด้วยศีล เป็นผู้มีความอดทนแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เสมอ

ประการที่หนึ่ง สีสสมปนฺโน โหติ เป็นผู้สมบรูณ์แล้วด้วยศีล เป็นผู้มีความอดทนแล้วในอินทรีย์ เป็นผู้มีความเป็นปกติ ไม่หลงไปตามความยินดีในร้ายจนกระทั่งไปก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเอง และไปทำร้ายคนอื่น ได้เห็นเจตนาในใจตนเอง ถ้าศีลยังไม่สมบรูณ์เราก็สมาทานเอาไว้ก่อน เอาไว้เป็นข้อฝึกหัด ฝึกฝนตนเองไปเรื่อยๆ ถ้า

เคยทำผิดแล้วก็แล้วกันไป ตั้งใจเอาใหม่ ฝึกฝนเอาใหม่ เพื่อให้เป็นผู้ที่มีศีลสมบรูณ์

ประการที่สอง อินฺทริเยสุ คุตตทวาโร โหติ เป็นผู้มีความอดทนแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย คุ้มครองในตอนที่เป็นอินทรีย์ คำว่า **อินทรีย์** แปลว่า สิ่งที่เป็นใหญ่ในการทำหน้าที่ที่แตกต่างกัน รับรู้อารมณ์ได้แตกต่างกันตามหน้าที่ ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นรู้รส กายถูกต้องสัมผัสทางกาย ใจคิดนี้กรู้สึกและรับรู้เรื่องราวต่างๆ ที่ใจไปรับรู้เข้า อย่าไปเป็นคนพิการ ให้เป็นคนปกติธรรมดา แต่ให้มีการคุ้มครองทวาร อย่าให้มีบาปอกุศลเกิดขึ้นครอบงำเวลาที่ตามองเห็น หูได้ยิน ใจคิด ซึ่งธรรมะที่ช่วยคุ้มครอง ก็คือการมีสติ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ

เมื่อตามองเห็นรูปแล้ว ถ้าเราไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ กิเลสก็จะเกิดขึ้น และก่อตัวรุนแรงได้มาก ถ้าหลงไปนานกิเลสก็ตัวโต แข็งแรงขึ้น

กิเลสก็เหมือนกับไฟไหม้บ้าน ถ้าปล่อยให้ไหม้นานๆ เราก็หมดเลย ไม่เหลืออะไรสักอย่าง แต่ถ้ามันไหม้แป๊บเดียว เราเห็นมัน มันก็ดับไป มันตัวเล็กก็ไม่เป็นไร นี่ประการที่สอง เป็นผู้ที่มีการอันค้ำครองแล้วในตอนที่เป็นอินทรีย์ เวลาตาเห็นรูป ก็ให้มีสติสัมปชัญญะอย่าให้เกิดกิเลส ถ้าเกิดกิเลสก็ให้รู้ทันกิเลส อย่าให้มันตัวโต ให้มันตัวเล็กๆ เข้าไว้ เห็นมันก็จะดับมันได้ ถ้ามันตัวเล็กไม่เห็น ก็เห็นตัวปานกลาง ถ้าตัวโตแล้วคงไม่ไหว ไม่ต้องไปสู้มัน เพราะไปสู้กิเลสก็มีแต่แพ้อย่างเดียว ต้องฝึกให้มีสติ

ไวกว่านั้น สมาทานให้มีศีลเข้าไว้ อย่าไปทำร้ายคนอื่นก็แล้วกัน นี่อันที่สองฝึกฝนให้มีสติรู้เท่าทันเวลาที่ตามองเห็น หูได้ยิน จมูกดมกลิ่น ลิ้นรู้รส กายสัมผัส ใจคิดนี่ก็รู้สึกต่างๆ อย่าให้กิเลสมันครอบงำจิตใจ

ประการที่สาม โภชเน มตฺตญญู โหติ เป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ เป็นผู้ที่มีความรู้ประมาณในการบริโภคใช้สอยปัจจัยต่างๆ ในข้อนี้ท่านยกโภชนะคืออาหารขึ้นเป็นตัวอย่าง คำว่า **ปัจจัย** ก็คือ สิ่งของหรือวัตถุต่างๆ ที่จะช่วยให้เราดำเนินชีวิตอยู่ได้ ทำให้เรารักษาชีวิตอยู่ได้ ไม่ตาย ซึ่งก็คือปัจจัย ๔ ความเป็นผู้ที่มีปัญญารู้จักประมาณในโภชนะ กินอาหารให้พอเหมาะ ตามวัตถุประสงค์ เพื่อให้หายหิว ให้

ชีวิตดำรงอยู่ได้ จะได้มีกำลังศึกษาเรียนรู้ต่อไป จนกระทั่งจบการศึกษาในที่สุด กินมากเกินไปก็ไม่ได้ ทำให้แน่นท้อง กินน้อยเกินไปก็ไม่ได้ ทำให้ไม่มีกำลัง

ปัจจัยอื่นๆ เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และสิ่งของที่เราใช้สอยอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน โทรศัพท์มือถือ รถยนต์ อะไรต่างๆ เหล่านี้ ให้มีปัญญารู้ประมาณในการใช้สอย เราจะได้ไม่ตกเป็นทาสมัน พอไม่ตกเป็นทาสมัน เราก็จะไม่เหนื่อย ไม่ทุกข์มาก ถ้าเราตกเป็นทาสมัน เราก็จะเหนื่อย จะทุกข์มาก เสียเวลาในการไปเที่ยวแสวงหา บางทีไปหลงเอาสิ่งเหล่านั้นเป็นเครื่องสนองอัตตาตัวตน สวมเสื้อก็ต้องมีเยื่อหุ้ม ให้รู้สึกว่ามีตัวเรา ถ้าเสื้อไม่มีเยื่อหุ้มรู้สึกตัวเล็ก ถ้า

เสื้อมีเยื่อหุ้มรู้สึกตัวใหญ่ อย่างนี้ก็มี

ถ้าเราไม่มีปัญญารู้จักประมาณ ไม่รู้เท่าทันกิเลส กิเลสก็จะเติบโตไปกับวัตถุดิบของที่เรา**มีมากก็กิเลสมากขึ้น มีมากก็ยึดมากขึ้น ทุกข์มากขึ้นทุกวัน มีภาระเยอะขึ้น** เหมือนที่เราทั้งหลายชอบเป็นกัน อยู่คนเดียวก็นั่งอยู่หรือคนแต่ มั่นเหงา หามาอีกคนก็แล้วกัน จะได้มีความสุขแล้วมันก็ไม่สุขจริง สุขวูบๆ วาบๆ แล้วก็ทนทุกข์ทรมาน

ฉะนั้น เรื่องวัตถุดิบของต่างๆ ก็อย่าไปมียะเยอะมากนัก ให้มีตามสมควร ตามฐานะ ไม่ใช่ ว่าต้องไปทำตัวปอนๆ กระเซอะกระเซิงหรือกเพียงแต่ดูให้มันเหมาะสม นี่ประการที่สาม มี

ปัญญา รู้จักประมาณในโภชนะและในวัตถุเครื่องใช้สอยต่างๆ ให้ใช้มันให้เกิดประโยชน์ ให้ใช้มันตามวัตถุประสงค์ **ไม่ตกเป็นทาสมัน**

ประการที่สี่ **ชาครีย์ อนุยตุโต โทติ** เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เสมอ เป็นผู้ที่ประกอบเนืองๆ ซึ่งชาครียะ **ชาครียะ คือ ธรรมะเครื่องตั้งอยู่เสมอ** ไม่ใช่ไปหลับ ไปนั่ง หรือว่าไปนอนเล่น สบายใจ มีความสุขนิ่งๆ อยู่ อย่างนี้ก็ไม่ได้ ต้องประกอบความเพียรตั้งอยู่เสมอ ให้มีสติ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ อย่าไปทำให้จิตมันซึม มันท้อ มีดมัว หดหู่ท้อแท้ **แต่ฝึกให้จิตมันผ่องใส สดชื่น ว่องไว เหมาะสม อ่อนโยน** ควรแก่การนำไปใช้งาน เพื่อจะได้ดูกายดูใจให้เกิดปัญญาเห็นความจริงได้

ธรรมะ ๔ ประการเหล่านี้เอง ที่พระพุทธเจ้ารับรองว่า **อกพุโท บริทานาย เป็นผู้ที่จะไม่เสื่อม** นิพพานสุเสว สนฺติเก **ชื่อว่าอยู่ใกล้พระนิพพาน**

เราทั้งหลายฝึกสติสัมปชัญญะด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วมาสำรวจตัวเอง เพียรฝึกฝนไป ให้มีธรรมะ ๔ ประการนี้เกิดขึ้นมาในใจหนึ่ง **สีลสมปนฺโน โทติ** เป็นผู้สมบูรณ์แล้วด้วยศีล สอง **อินทริเยสุ คุตตทวารโ** โทติ เป็นผู้มีความระอันทันค้อมครองแล้วในอินทริย์ทั้งหลาย สาม **โภชเน มตฺตตณฺญ โทติ** เป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ สี่ **ชาครีย์ อนุยตุโต โทติ** เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เสมอ

ในฝึกฝนให้มีธรรมะทั้ง ๔ ประการนี้ ก็ เพื่อให้เป็นผู้ที่ประกอบเนืองๆ ในชาครियธรรม คือ ธรรมะเป็นเครื่องตื่น ธรรมะที่ทำให้จิตใจตื่น มีความปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบาน นิ่มนวล มีความสุข ไม่หลงไปกับโลก

ส่วนเราทั้งหลายนี้ โดยส่วนใหญ่จะตื่น แต่ร่างกาย แต่ใจไม่ตื่นเลย มัวแต่คิด มัวแต่นึก ในหัวสมองมีแต่เสียงพูดไม่หยุด ทำอะไร เหมือนคนละเมอ พูดก็ละเมอพูด ทำก็แบบ ละเมอทำ เวลาเห็นอะไรแล้วก็หลงเป็นจริงเป็น จังไป นั่นคน นั่นหญิง นั่นชาย นั่นแมว นั่นหมา นั่นไฟเขียว นั่นไฟแดง พูดไปเรื่อยทั้ง วันทั้งคืน เสียงพูดในหัวอันนี้ท่านเรียกว่าวจีสังขาร มันเป็นไปตามวิตถกวิจจล จิตมันยังไม่ตื่น

มัวแต่หลงไปตามโลก รู้เรื่องนั้นเรื่องนี้เยอะแยะ ไปหมด แต่ไม่รู้รู้สึกตัวเลย กายเป็นยังงี้ ก็ไม่รู้ จิตใจเป็นยังงี้ ก็ไม่รู้ เราทั้งหลายเป็นกันอย่างนี้ จมอยู่ในโลก ไม่เคยตื่นเลย เป็นคนหลับ คน ประมาท ใช้ชีวิตอย่างขาดสติ ขาดความรู้ตัว จึงพากันเกิดกิเลส และเกิดทุกข์ไม่สิ้นสุด

เราต้องฝึกฝนให้จิตตื่น ตื่นขึ้นจากความ หลง เป็นจิตที่เบิกบาน ผ่องใส ตั้งมั่น เป็นการ ฝึกจิตให้พร้อมสำหรับการเรียนรู้กายเรียนรู้ใจ ให้เกิดปัญญาเห็นความจริงได้ การมีศีล มีการ คຸມครองทวารในอินทรีย์ มีปัญญารู้ประมาณ ในโภชนะ นี่ก็เป็นการฝึกให้มีศีล และฝึกรู้จัก จิตใจให้ละเอียดยิ่งขึ้น เวลาที่รับรู้อารมณ์ต่างๆ จะได้รู้เท่าทันจิตใจตนเอง เวลาบริโภคใช้สอย

ปัจจัย เวลาไปสัมพันธ์กับวัตถุลึกลับของต่างๆ จะ
ได้เห็นจิตเห็นใจตนเอง ต้องเห็นและรู้เท่าทัน
จึงจะละสิ่งที่ไม่ดีได้ ถ้าไม่เห็น ไม่รู้เท่าทัน เรา
ก็จะหลงไปทำตามกิเลส

โดยพื้นฐานแล้ว ทุกคนมีกิเลสครบหมด
ยังละไม่ได้ พอมีเหตุกิเลสก็เกิดขึ้น เลยเรียก
ว่า **ปุถุชน** แปลว่า **ผู้มีกิเลสหนาแน่น ผู้ที่มี
กิเลสเกิดได้บ่อยๆ** มันพอๆ กันทุกคน อย่าไป
มีมานะว่าเราดีกว่าใคร เราเก่งกว่าใคร มันพอๆ
กันแหละ เพราะมีกิเลสจึงได้เกิดมา **เพราะไม่รู้
อริยสัจจึงเกิดมา** ยังละกิเลสไม่ได้ เพียงแต่ตอน
นี้ยังไม่ีเหตุให้เกิด แต่ต่อไปก็ไม่แน่เหมือนกัน

เมื่อจุดตั้งต้นของเราเป็นผู้ที่มีกิเลสหนา
แน่น มีกิเลสครบ ยังละให้เด็ดขาดไม่ได้เลย
สักตัว หน้าที่ของเราก็คือฝึกฝนให้รู้ว่าตัวเองมี
กิเลสเยอะ เมื่อรู้จึงจะละกิเลสได้ ที่เราไปกระทำ
ไปพูด ไปคิด เคยเห็นมันไหม กิเลสมันสั่งเรา
ไปทำทั้งวันทั้งคืน ไปพูดให้เหตุผลอย่างนั้น
อย่างนี้ ดูอย่างดีน่าเชื่อถือ ก็ทำเพื่อตัวเองทั้ง
นั้นแหละ ลองสังเกตดู แม้แต่ไปทำบุญก็ทำ
เพื่อตนเอง ลองสังเกตจิตใจดู การรู้จักเรียก
ว่ามีปัญญา **การรู้ว่าสิ่งไหนผิดนี้เป็นต้นทางที่จะ
ละมันได้** เวลาเกี่ยวข้องกับเรื่องต่างๆ ให้เฝ้าดู
ตามดู มองเห็นจิตใจของตนเอง เมื่อมองเห็น
จิตใจของตนเอง เราก็จะได้ตื่นขึ้นมาจากความ
หลง ที่ไปเข้าใจผิดคิดว่า มีตัวเราจริง เราดี
เขาไม่ดี เราถูก เขาผิด

การที่เราไปเที่ยวตัดสินสิ่งต่างๆ ตามความ
ยึดถือของตัวเองว่า สิ่งนั้นดี สิ่งนั้นไม่ดี นี่ถูก
นี่ผิด นี่น่าเอา นี่ไม่น่าเอา นี่สำคัญ นี่ไม่สำคัญ
นี่มันเป็นอคติในใจ เป็นสิ่งที่เราคิดเดาเอาเอง
อยู่ในโลกของความฝันของตัวเอง โดยความจริง
แล้ว แม้แต่ตัวเราเองยังไม่มีจริง คนอื่นจะมีได้
อย่างไร แม้แต่ตัวเราเองยังไม่มีจริง ไม่ต้องไป
พูดถึงอันอื่น ที่ดูเหมือนมีสิ่งนั้นสิ่งนี้เยอะเยอะ
เพราะเราหลับเท่านั้นเอง ถ้าเราฝึกฝนให้จิตมั่น
ตื่นขึ้นมาจากโลก ก็จะได้เรียนรู้ความจริง

ความจริงของกายของใจนี้ มันไม่ใช่ตัวเรา
มันประกอบไปด้วยส่วนประกอบ ๕ ส่วน เรียก
ว่า **ขันธ์ ๕** แยกอย่างย่อๆ ก็ว่าเป็นรูป เป็นนาม
เกิดเพราะเหตุปัจจัย เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์

เป็นอนัตตา ไหลเรื่อยไปไม่หยุดตั้งกระแส
เมื่อเห็นความจริงของมันอย่างนี้ ก็จะถอดถอน
ความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นในมันได้ เรา
ฝึกฝนไปอย่างนี้ **ให้มีธรรมะ ๔ ประการนี้เป็น
พื้นฐาน** แล้วก็เรียนรู้กายรู้ใจไป ก็ชื่อว่าเป็น
ผู้อยู่ใกล้พระนิพพานเรียบร้อยแล้ว



๑. สมบูรณ์ด้วยศีล

ต่อไปพระองค์จะขยายความแต่ละอย่างๆ
ต่อไป ประการที่ ๑ มีบาลีว่า

กถญจ ภิกขเว ภิกขุ สีสสมปนฺโน โหติ
อิธ ภิกขเว ภิกขุ สีสวา โหติ
ปาติโมกฺขสํวรํวฺโต วิหฺรติ
อาจารโคจรสมฺปนฺโน
อณฺมตฺเตสฺส วชฺเชสฺส ภายทสฺสาวี
สมาทาย ลิกฺขติ ลิกฺขาปเทสฺส

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้สมบูรณ์แล้วด้วยศีล อย่างไรเล่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีศีล

มีความสำรวมด้วยความสำรวมระงับในพระปาติโมกข์

สมบูรณ์ด้วยอาจารย์และโคจรอยู่
มีปกติเห็นภัยในโทษมีประมาณเล็กน้อย
สมาทานปฏิบัติในสิกขาบททั้งหลาย

ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ สิวา โหติ เป็นผู้ที่มีศีล ต้องเข้าใจคำว่า มีศีล ให้ดี ถ้าเรายังต้องไปรักษาศีลอยู่ แสดงว่าไม่มีศีลจึงต้องรักษาศีล ถ้าเราไปเจริญเมตตา แสดงว่าไม่มีเมตตาจึงไปเจริญเมตตา ที่เราต้องมาสวดมนต์นั้นก็ถึง

พระพุทธเจ้าเพราะว่าไม่เคยนึกถึงเลย จึงมานั่งนึกถึงพระพุทธเจ้า เราต้องฝึกให้มี การมีศีลก็ต้องฝึกเอา ทำให้มีขึ้น ถ้ามีเราก็ได้ใช้ ได้เห็น ได้รู้จัก ได้รับประโยชน์จากศีล

ศีล นี้แปลว่า จิตที่มีความเป็นปกติ ปกติ มันก็จะเบาสบาย มีความสุข ปลอดโปร่ง ถ้าจิตมีศีลอยู่ มีความเป็นปกติอยู่ พอมีความผิดปกติขึ้นมามันก็จะเห็นได้ง่าย รู้ทันได้ง่ายว่ามีสิ่งแปลกปลอมโผล่ขึ้นมาแล้ว การที่เราเห็นสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นในจิตใจตนเอง เรียกว่า มีศีล เห็นเจตนาไม่ดีต่างๆ มันบีบทำร้ายจิตใจ เห็นความอาฆาตพยาบาทเกิดขึ้น เห็นความอยาก ความต้องการแรงๆ ผุดขึ้นมา เมื่อเห็นมันก็ไม่ทำตาม **งดเว้นการทำให้ดีออกไปได้ นี้เรียกว่า**

คนมีศีล

วิธีการฝึกให้เกิดศีล ก็โดยการที่ต้องมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ ให้มีสติในการทำ การพูด การคิด ฝึกโดยตามดูกาย ดูใจไว้เสมอ ไม่หลงลืม ฝึกแล้วให้จิตมีศีล ไม่ใช่ฝึกแล้วต้องไปคอยระวัง กันไม่ให้มีการกระทำความผิด ไม่ให้เห็น ไม่ได้ได้ยิน กันไม่ให้กิเลสเกิด นั่นมันยังไม่ได้เรื่อง ฝึกอย่างนี้ต้องไปอยู่ถ้า หรือไม่ก็ไปอยู่ห้องคนเดียว อย่าไปเจอใครเลย บางที่ได้เข้าใจผิดขึ้นไปอีกว่า ตัวเองกิเลสลดเยอะแล้ว ไม่มีกิเลสเกิดเลย สองสามวันแล้ว หนีไปอยู่ห้องคนเดียวอย่างนั้นมันก็ไม่ใช่อะไร

กิเลสจะลดหรือไม่ลด มีศีลจริงหรือศีลปลอม ก็ต้องดูตอนกระทบอารมณ์ ดูตอนโดนคนตำหรือโดนคนตีเอา ถ้ามีศีล ก็จะละเว้นการกระทำที่ผิดพลาดด้านกายวาจาได้ เมื่อมีความผิดปกติกเกิดขึ้นมาในใจ มีความโกรธ ความไม่พอใจ ก็จะมองเห็น อยากจะพูดไม่จริงก็มองเห็น เห็นแล้วก็ละไป ไม่พูด อย่างนี้เรียกว่ามีศีล

การเป็นผู้มีศีลนั้น มีลักษณะเป็นอย่างไบบ้าง พระพุทธเจ้าขยายความต่อไปว่า *ปาติโมกขสัวรสุโต มีความสำรวมด้วยความสำรวมระวังในพระปาติโมกข์ ปาติโมกข์* คือ ข้อปฏิบัติหลักอันเป็นพื้นฐาน อย่างขรवासเราก็เป็นสิกขาบท ๕ มีสติสำรวมระวังในสิกขาบท ๕ ข้อ

นั่น การสำรวจมรรวัง ก็คือ **ได้เห็นเจตนาในใจตนเอง** เวลาที่เกิดความโกรธไม่พอใจ จะไปเบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น มองเห็นแล้วก็ไม่ทำ เห็นเจตนาที่อยากจะได้ของที่เขาไม่ได้ให้ คดโกง ฉ้อฉล มองเห็นแล้วก็ละ เห็นเจตนาที่ต้องการไปทำผิดในเรื่องชู้สาวกับสามีหรือภรรยาผู้อื่น กับลูกของผู้อื่น กับบุคคลที่เขาเป็นเจ้าของเอาไว้ หรือบุคคลหวงห้าม มองเห็นแล้วก็ละ เห็นเจตนาที่จะไปโกหกคนอื่น มองเห็นแล้วก็ละ สติระดับนี้เป็นขั้นต้น มีความรู้ตัวเวลาทำเวลาพูด เวลาคิด ได้เห็นเจตนาในใจเวลาที่จะพูดจะทำ ทำให้เกิดศีลขึ้นมาในใจ

ในการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ไม่ใช่ฝึกไม่พูด ไม่พูด ให้พูด แต่ให้รู้ทันเจตนาเวลาเราจะพูด

เลิกพูดไม่ดี พูดให้ดี ถ้าแต่เดิมมันพูดไม่ค่อยดีเลย ก็หยุดพูดไปซะก่อน ดีแล้ว เพราะพูดมาเยอะแล้ว หยุดพูดไปก่อนให้เห็นเจตนาในใจตนเอง นี่มันอยากจะทำ จะพูดเพราะคิดอย่างนี้ๆ จะพูดเพราะรู้สึกอย่างนี้ๆ พอเห็นบ่อยๆ ก็รู้ทันมัน ต่อไป เวลาเราจะทำอะไรพูด ก็จะมีควมสำรวจมรรวังได้ดียิ่งขึ้น ห่างไกลจากความผิดพลาดเพิ่มขึ้น **สตินั้นเองเป็นตัวสังวร**

ข้อปฏิบัติขั้นพื้นฐานนี้สำคัญนะ **ถ้าไม่มีศีลเป็นพื้นฐานแล้วการปฏิบัติต่อไปก็ไม่ได้ผลอะไร** บางคนเขาก็ไปชมกิเลสเอาไว้บ้าง บางคนก็ไปทำจิตใจให้มันนิ่งๆ บ้าง หลบหนีอารมณ์ไม่เจอผู้คนบ้าง แต่ใจไม่เกิดศีลเลย อย่างนี้ยังใช้ไม่ได้ บางคนก็สมาทานศีลตั้งแต่เกิดจนตาย

ขออยู่นั้นแหละ ขอทำงานที่เดียว แต่ใจก็ไม่เคยมีศีลเลย อย่างนี้ก็ใช้ไม่ได้ การมีศีลคือการรู้ทันเจตนาในใจตนเอง

ฉะนั้น ต้องฝึกให้มีสติ มีความรู้ตัว ไม่ใช่ฝึกข่มเอาไว้ หรือฝึกแบบทำเป็นซึ่มๆ ที่อูๆ เชื่องๆ เอาไว้ แบบนั้นมันจะไม่เห็นเจตนาในใจตนเอง รู้ไม่ทันจิตใจตนเอง เมื่อไม่เห็น ก็ไม่มีความละเอียด ไม่เกิดศีล จิตไม่เกิดศีลเราก็ต้องคอยรักษา แบบนั้นรักษาศีลจนตายก็จะมีศีลเหมือนพวกทำสมาธิจนตายก็ไม่เคยมีสมาธินั้นแหละ แบบนั้นใช้ไม่ได้ เวลาอยากมีสมาธิก็ไปเข้าห้องพระ กราบพระสวดมนต์ แล้วก็นั่งหลับตา ทำซึ่ม ออกมานอกห้องพระก็วุ่นวายใหม่ ลักหน้อยก็ไปเข้าใหม่ หรือบางพวกก็ดี

หน้อย ไปเข้ากรรมฐานหกวันเจ็ดวัน ก็ดีอยู่ ออกมาก็มาวุ่นกันใหม่ เข้าๆ ออกๆ อยู่อย่างนี้ไม่เคยรู้จักจริงๆ เลยกว่ากรรมฐานเป็นยังไง

โดยความจริงแล้ว การฝึกกรรมฐาน ก็หมายถึง การฝึกให้รู้เท่าทันจิตใจตนเองนั้นแหละ โดยใช้อารมณ์กรรมฐาน คือ ที่ตั้งที่จะทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ ให้จิตเกิดความตื่นตัว **ตัวกรรมฐาน ก็คือ ตัวอารมณ์อันเป็นตั้งที่จะทำให้จิตใจได้เกิดการทำงาน** ได้มองเห็นตัวมัน จะได้ไม่หลงไปทำอย่างอื่น ไม่เอาใจไปไว้ที่อื่น ให้ใจได้มีที่ตั้ง มีที่ทำงาน ดุลมหายใจก็ไม่ใช้ไปนอนอยู่กับลมหายใจ ลมหายใจเป็นที่ตั้งให้เกิดความรู้ตัว รู้ลึกถึงจิตใจ ได้เห็นความรู้สึกว่า สบาย ไม่สบาย เห็นความอยาก ความต้องการ ความโลภ โกรธ

หลง ได้เห็นความคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจ

การเดินจงกรมก็เหมือนกัน ไม่ใช่เดินแบบไปจมอยู่กับเท้า เดินเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว ไม่มัวแต่หลง ไม่มัวแต่คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ได้เห็นจิตเห็นใจตนเองว่า มันเกิดความยินดี เกิดความยินร้าย คิดนั้น คิดนี้ พอใจ ไม่พอใจ มีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นอย่างนี้เรียกว่าทำกรรมฐานที่ตั้งของการทำงานด้านจิต เมื่อมีความรู้ตัว ก็ จะรู้ว่า จิตมันทำงานของมันทั้งวัน เตียวไปคิด เรื่องนั้น เตียวไปคิดเรื่องนี้ เตียวรู้สึกอย่างนั้น เตียวรู้สึกอย่างนี้ เตียวเห็นทางตา เตียวคิดทางใจ เตียวอยากได้ สิ่งเราไปทำอย่างนี้ เตียวอยาก แก่แก่นคนนี้ สิ่งเราไปพูดอย่างนั้นอย่างนี้

ตอนแรกสุด การฝึกกรรมฐานก็ฝึกให้ เกิดศีลนั้นแหละ บางคนชอบไปพูดว่า ไปปฏิบัติ วิปัสสนา ตอนต้นยังไม่ถึงวิปัสสนาหรอก ต้อง ให้ได้ธรรมะ ๔ ข้อให้ครบก่อน จึงจะเป็น วิปัสสนาในภายหลัง

เราฝึกฝนได้ศีลก็ดีแล้ว ไม่ต้องมาคอย นั่งสมาทานอยู่ตลอดปีตลอดชาติ ทำให้มันมี ศีลเกิดขึ้นในใจ ถ้ามีก็จะได้ใช้ **มีศีลคอยรักษา** หมาเห่าแล้วไม่พอใจ รู้ว่าไม่พอใจ เราก็ไม่มี เจตนาจะไปทำร้ายหมา นี่เรียกว่ามีศีลแล้ว เมื่อ หมาเห่าศีลก็ไม่ขาด ละเจตนาร้ายๆ ได้ แต่ เดิมมัน พอหมาเห่าเท่านั้นแหละ เค้าไปเลย หรือด่ามันเลย คำหยาบออกมาเพียบ อย่างนี้ เรียกว่าศีลไม่ดี มีเจตนาทำร้ายหมา ยังใช้ไม่ได้

เราเห็นสิ่งของ เกิดอยากได้ เรารู้ว่าอยากได้ ก็ไม่ทำตามความอยาก ไม่หลอกลวงคนอื่นเพื่อให้ได้สิ่งนั้นสิ่งนั้นมา แต่ถ้าเราไม่รู้ไม่ทันกิเลสในใจ ที่มันเกิดขึ้น จิตใจไม่เป็นปกติ มีแต่ความเศร้าหมอง มีแต่ความมืดมัว มันก็มองไม่เห็น พาให้เราไปทำผิดได้ง่าย จึงต้องมีการสำรวจระวังเอาไว้ก่อน

ถ้าเรายังไม่มีศีลที่สมบูรณ์ ก็ต้องสมาทานรักษาเอาไว้ก่อน รักษาสิกขาบทเป็นข้อๆ อย่างนั้นก็ถูกแล้ว แบบนั้นมันยังไม่มั่นคง ต้องคอยเตือนตนเองไว้ ถ้าเป็นผู้ที่มีศีล มันไม่เหน้อย ไม่ยุ่งยาก ศีลคอยรักษา เหมือนกับเรามีเงินเราก็ได้ใช้ มีเมตตาเราก็ไม่เหน้อย ไม่ต้องมาคอยเมตตาคนอื่น ถ้าเราไม่มีเมตตา เมตตาไม่

เกิด คนอื่นมาด่าเรา เราไม่พอใจ โกรธเขา อยากจะมีเมตตาก็ต้องว่า เป็นสุขๆ เกิด อย่างนี้มันเหน้อย ทำไม่ค่อยได้ แต่ถ้าเรามีเมตตาอยู่ในใจเราแล้ว เขาจะด่า เราก็เมตตาได้อยู่แล้ว **เพราะทุกคนเป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย** เขาด่า เขาโกรธเอง ไม่พอใจเอง ได้รับความเป็นทุกข์ของเขาเอง ไม่ได้มีอะไร น่าสงสาร

ถ้าเรายังไม่มีศีล ไม่มีเมตตา ไม่มีธรรมะ เราก็ทำไม่ได้ ทำไม่เป็น เหมือนเราต้องมานึกถึงพระพุทธเจ้าอยู่บ่อยๆ เพราะเราไม่มีพระพุทธเจ้าอยู่ในใจ ไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ ไม่มีการรู้อยู่ในจิตในใจเรา ถ้าเรามีความรู้ตัวอยู่เสมอ มีสติอยู่เสมอ ก็ไม่ต้องมาคอยพูดถึงพระพุทธเจ้า เพราะเรารู้สึกถึงท่านอยู่

ที่พูดนี้ก็เพื่อให้รู้จักคำว่า มีศีล สีลวา แปลว่า เป็นผู้ที่มีศีล โดยการแสดงออกของการเป็นผู้มีศีล ก็มีแสดงขยายความต่อมาว่า ปาติโมกขสังวรสังวุโต เป็นผู้ที่สำคัญระวางด้วยการสำรวมในปาติโมกข์ คำว่า สำรวมระวางนี้เป็นชื่อของสติ ถ้ามีสติมีสัมปชัญญะ เราจะเห็นเจตนาในใจตนเอง เวลาที่เกิดกิเลส แล้วจะพาเราไปทำหรือไปพูด ก็จะเกิดสิ่งผิดปกติ เกิดความบีบคั้นในใจ เมื่อเห็น รู้เท่าทัน ละการกระทำผิดพลาดเสียได้ กายวาจาก็ถูกต้อง

ต่อไป อาจารย์โคจรสมปนโน ถึงพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร อาจารย์ คือ ความประพฤติด้านกายวาจา สัมปนโน คือ ความถึงพร้อม ถึงพร้อมด้วยความประพฤติที่ดั่งามถูกต้อง คำว่า ดั่งาม

หมายถึง ไม่มีมารยาสาไทย ไม่เกิดจากกิเลส เป็นการกระทำที่ตรง โดยส่วนใหญ่เราทั้งหลายนั้น กิริยาอาการทางกายวาจา ดูสวยแต่ข้างนอกแต่ข้างในนั้นไม่ค่อยสวย ถือมิด ถือพริ้ว ถือค้อน อยู่ข้างในเต็มไปหมด บางทีก็แยกเขี้ยวใส่กัน แต่พูดออกมาหวานที่เดียว อย่างนั้นอาจารย์ไม่ดี เพราะเกิดจากจิตอกุศล เป็นจิตที่ไม่ตรงต่อความจริง ไม่ตรงต่อตัวเอง แต่ก็ยังดีกว่าไปตำคนอื่น เราต้องฝึกฝนไปให้เห็นมัน ละการกระทำที่เกิดจากจิตอกุศล ก็จะมี ความประพฤติที่ดี

การกระทำที่เกิดจากจิตอกุศลนั้น บางคนพยายามทำเหลือเกิน พยายามให้เกิดกุศล พยายามทำให้มันดี แต่โดยความจริง กุศลหรือธรรมะฝ่ายดีนี้มันบังคับไม่ได้ ฝ่ายดีหรือ

ว่าฝ่ายเป็นบุญฝ่ายกุศล มันเกิดจากการละบาป จะละบาปได้โดยการรู้ทันมัน ฉะนั้น อย่าไปพยายามทำกุศล **ให้พยายามละบาป ละการกระทำ ด้วยเจตนาที่ไม่ดีเสียก่อน** บางคนก็พยายามทำกุศลเป็นอันมาก ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ทอดแล้วทอดอีกอยู่นั้นแหละ อันนี้เราอย่าไปคิดว่าทำกุศลเยอะ เดี่ยวจะหลุดตัวเองไปอีก **กุศลแท้จริง ก็คือการละบาปได้นั่นเอง ดูที่การละกิเลส บุญแท้จริงก็คือการละบาป ชำระจิตใจ ให้มันขาวสะอาดขึ้น**

ต้องรู้จักตัวเองว่า เรามีกิเลสครบ ยังละไม่ได้ เมื่อมีเหตุมันก็จะเกิดขึ้น เราต้องฝึกฝนให้รู้ทันกิเลส จะได้ละบาปไป อย่างเราให้ทานก็เพื่อละความตระหนี่ ละบาป ไม่ใช่จะ

ไปเอาบุญ ไปเอาบุญมันไม่ได้บุญหรอก เพราะบุญคือการชำระจิตที่อยากจะเอา แต่โดยส่วนใหญ่เราชอบไปทำบุญ ไม่เคยชำระความเห็นผิดๆ หรือความอยากตัวเอง มันเลยไม่ได้บุญสักที ทำบุญไม่ขึ้น กิเลสไม่ลด กุศลไม่เจริญ ไปทำบุญมาหลายวัดก็ยังซีโกธรเหมือนเดิม ไปวัดทำบุญ รักษาศีล สมาทานศีลอุโบสถ อย่างนั้นอย่างนี้ พอออกมาก็ยังต่ำลูกต่ำหลานเหมือนเดิม บ่นสามีเหมือนเดิม ใครเข้าใกล้ก็ร้อนเป็นไฟเหมือนเดิม อย่างนี้เรียกว่ายังไม่ได้บุญ **เพราะบุญเป็นชื่อของความสุข** ความเย็นสบาย ความปลอดภัย ไปรุ่ง โล่งเบา ที่เราทำบุญไม่ขึ้นอย่างนั้น เพราะไม่เข้าใจความหมายของบุญ บุญก็คือเครื่องชำระจิต ให้จิตไม่เป็นบาป จะชำระบาปได้เราต้องรู้จักบาป รู้จักอกุศล



การละบาปที่แรงๆ เรียกว่า คีล **ตัววัดของ คีลก็คือการละทุจริตออกไป** ละกายทุจริต วจี ทุจริต มโนทุจริตออกไป จิตมีศีลนี้แหละเรียกว่า เป็นบุญ พระพุทธเจ้าท่านก็สอนเอาไว้ **ตอนแรกไม่ทำชั่ว ไม่ทำบาป ทำกุศลให้ถึงพร้อม แล้วทำจิตให้ผ่องแผ้ว** แต่พวกเรานี้ พอพูดเรื่อง บุญ บุญให้ผลดีอย่างนั้นอย่างนี้ ก็รักบุญ หรือ เลยเถิดไปจนกระทั่งเมาบุญ ใครเอาบุญมาล่อ ก็ตระครุบกันใหญ่ แต่ไม่เคยย้อนมาดูตัวเอง ว่าละกิเลสอะไรได้บ้าง

เราต้องศึกษาให้เข้าใจ ไม่ใช่ไปมัวหลงบุญ บางคนเขาเอาสมาธิมาล่อ ให้เราไปฝึก นั่งเสียบ สงบนิ่งอยู่ ไปทำบุญกันเยอะ แต่กิเลสไม่ลดเลย ความเข้าใจผิดก็ไม่ลด ความซี้ไกรธก็ไม่ลด ขี้บ่น

ก็ไม่ลด ความยึดถืออะไรต่างๆ ก็ไม่ลดเลย ลดแต่ต่อนั่งห้องพระนั่นแหละ ทำไม้มันจะไม่ลดละ ก็ไม่มีใครกวนเลย อยู่นิ่งสงบและได้ความภูมิใจเล็กๆ น้อยๆ แล้วก็ตายทิ้งไปเฉยๆ

เราอุตส่าห์ทำบุญ ก็ให้ได้บุญจริงๆ ไม่ใช่ได้เล่นๆ หรือว่าได้หลอกๆ กัน เมฆาบุญ เอาบุญมาหลอกกัน อย่าไปทำอย่างนั้น ต้องได้รู้เอง เห็นเอง ชั้นแรกต้องละบาปซะก่อน อย่าไปทำบาปแล้วจะได้บุญ ละบาป ละการกระทำที่ไม่ดี ละการพูดที่ไม่ดี ละเจตนาที่ไม่ดี การจะละได้ก็ต้องมีสติ มีความรู้ตัว เตือนตนเองบ่อยๆ ให้มารู้ทันเจตนาในใจ เมื่อละสิ่งไม่ดี ละการกระทำที่ไม่จำเป็นออกไป ใจมันก็เบาสบายขึ้น มีความสุขขึ้น นี่แหละเรียกว่าการชำระจิต บุญ

เป็นชื่อของการชำระจิต เป็นชื่อของความ สุข ความเบาสบาย ความปลอดโปร่งโล่งใจ

ส่วน โจร คือ ที่เที่ยวไป ให้จิตไปรับรู้ อารมณ์ต่างๆ ให้มันถูกต้องขึ้น อารมณ์ชนิดใด ที่ไปรับรู้แล้วเป็นเหตุให้เกิดอกุศลเยอะ เกิดอกุศลบ่อย ก็ให้งดเว้น ดูหนัง ดูละคร ดูการ เล่นต่างๆ ดูข่าว ก็ดูตามสมควร คำว่า ตามสมควร ก็คืออย่าให้มันกลายเป็นอบายมุขไป อย่าให้มันเป็นสิ่งที่จุดลากจิตใจเราลงฝ่ายต่ำ ทำให้มันติดข้อง มันอดไม่ได้ ต้องไปดู ต้องไปฟัง ต้องไปร่วมวิพากษ์วิจารณ์ เหมือนเราอ่านหนังสือพิมพ์ เข้าๆ มา เขาจะพาดหัวข่าวว่ายังไง มีข่าวอะไรน่าสนใจบ้าง ไปดู ดูเสร็จก็สบายใจ วนเวียนอยู่อย่างนี้ทุกวัน มันอดไม่ได้

โดนหลอกไปอ่าน อ่านแล้วก็ไม่เห็นมีอะไรหรอก ไม่ได้อ่านรู้สึกเหมือนจะมีอะไร ก็ไปอ่านอีกแล้ว ก็ไม่เห็นมีอะไร อย่างนี้เรียกว่าอโคจร โคจรไม่ดี ทำให้จิตหมกมุ่น เป็นอกุศล ฉะนั้นเราจะอ่านบ้างก็ได้ แต่อย่าให้มันกลายเป็น**อบายมุข** จะดูทีวีบ้างก็ได้ แต่อย่าให้มันกลายเป็น**อบายมุข** จนเราขาดมันไม่ได้ ต้องไปติดตาม

ในการฝึกฝน สิ่งไหนที่เราติดข้องอยู่ เราก็คอยดู อย่าไปทำตามมัน จิตมันอยาก มันต้องการ เราก็คอยดูมัน เวลาโดนเจ้านายว่ามา ต้องหาคนมาช่วยระบายหน่อย อย่างนี้อย่าไปทำ เขาตำมาแล้วก็แล้วไป **ให้ดูใจตนเอง** ไม่ต้องหาพวก เราทั้งหลายส่วนมาก ตัวเองผิดแต่ไม่ยอมรับ ต้องหาพวกที่เห็นว่าเราเป็นฝ่ายถูก ไป

คุยกับฝ่ายที่เห็นด้วยกับเรา มันเป็นอย่างนี้แบบนี้ไม่ควรทำ

ฉะนั้น ให้มี อาจารย์โคจรสัมบันโน เกี่ยวกับการพูด การกระทำ และการไปดู ไปฟัง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส ให้ละฝ่ายที่เป็นเหตุให้เกิดอกุศล ถ้าอารมณ์อันไหน บุคคลไหนที่เข้าไปหาแล้ว ละอกุศลได้ ละความเห็นผิดได้ เข้าใจความจริงมากขึ้น อย่างนี้ก็ควรเข้าไป

บาลีลำดับต่อมา พระผู้มีพระภาคตรัสว่า *อณุมตเตสุ วชเชสุ ภายทสสาวิ มีปกติเห็นภัย ในโทษมีประมาณเล็กน้อย ต้องเห็นความน่ากลัว ในความผิด ความไม่ดี แม้มีประมาณเล็กน้อย โทษ คือ อกุศล กิเลสต่างๆ ที่เกิดขึ้น* ต้องเห็นมัน

รู้มัน ถ้าผิดไปแล้วก็ต้องเห็นโทษ ถ้าพูดไม่ดี
ไปแล้ว ก็รู้จักเห็นโทษ กิเลสเล็กๆ น้อยๆ ก็
ให้เห็นมัน เรายังละไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ต้องเห็น
มัน โคนหลอกก็ไม่เป็นไร แต่อย่าโดนหลอกบ่อย
อย่าโดนหลอกตลอดเวลา

กิเลสตัวนี้มันหลอกเราได้ เราเห็นมันแล้ว
ละมันไปได้ อย่าให้มันหลอกตลอด ต้องเห็น
มันแล้วก็ละมันไป เดี่ยวตัวใหม่ก็มาอีกแล้ว
เปลี่ยนหน้าไปเรื่อย กิเลสมันก็เปลี่ยนไปเรื่อย
โดยปกติ เราทั้งหลายจะโดนกิเลสตัวเดิมๆ หลอก
ตลอด ลองไปสังเกตดู ถ้าโดนกิเลสตัวเดิมๆ
หลอกตลอด อย่างนี้เรียกว่าไม่พัฒนา ต้อง
เห็นว่าตัวเดิมมันหลอกเรามานานแล้ว เห็นมัน
ละมันไป ตัวใหม่มาหลอก ก็เห็นมันอีก ละมัน

ไปอีก พัฒนาไปเรื่อย กิเลสมันไม่หมดง่ายๆ
ไม่ต้องกลัวหมด กิเลสมันเยอะ

ในขั้นต้น ท่านก็ให้สมาทานปฏิบัติตาม
ข้อฝึกฝนทั้งหลาย *สมาทาย ลิกฺขติ ลิกฺขาปเทสุ*
สมาทานปฏิบัติในสิกขาบททั้งหลาย ให้เป็นผู้
ปฏิบัติฝึกฝนอยู่กรอบของสิกขาบททั้งหลาย
อย่างขรราวาสเราขั้นต้นก็ให้มีสิกขาบท ๕ ฝึกฝน
ที่ตัวเจตนา ดูให้เห็นเจตนา **รู้ให้ทันเจตนา**
ละเว้นตัวเจตนาที่ไม่ดี อย่าให้มีเจตนาทำร้าย
เบียดเบียนคนอื่น โกรธเกิดขึ้นบ้างก็ได้ แต่อย่า
ไปมีเจตนาคิดเบียดเบียนใคร อย่าให้มีเจตนา
อย่างนั้น ถ้ามีเจตนาอย่างนั้นเกิดขึ้น อยากจะ
ทำร้ายเขา ต้องเห็นมัน รู้ทันมัน แล้วละไป
อย่าไปทำตาม เจตนาที่จะลักขโมยเอาของคนอื่น

คดีโกง ฉ้อฉล เจตนาที่จะนอกใจสามีตนเอง นอกใจภรรยาตนเอง จะหลอกลวงกันเรื่องซู้สาว ต้องเห็นมัน แล้วละไป จะชอบสาวอื่นบ้างก็ไม่ใช่เป็นไร แต่อย่านอกใจคู่ตนเอง เจตนาที่จะพูดโกหก อยากดื่มของมีเมาสิ่งเสพติด ต้องเห็นมัน แล้วละไป อย่าไปทำตามกิเลส ให้สำรวมระวังเอาไว้ ถ้าไม่เห็น กิเลสเอาไปกินหมด ถ้ารุนแรงก็ล้วงลิกขาบท ก่อให้เกิดสิ่งไม่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและคนอื่นมากมาย

นี่เป็นธรรมะข้อที่หนึ่งที่จะทำให้เป็นผู้ที่ไม่เลื่อม เป็นผู้อยู่ใกล้พระนิพพาน เราทั้งหลายก็ให้ไปฝึก ฝึกให้มีความรู้ตัว ให้รู้ทันจิตใจตนเอง เต็มมันนึก เต็มมันนึก เต็มมันรู้สึกอย่างนั้นอย่างนี้ พอใจ ไม่พอใจ ให้รู้ทันจิตใจเอาไว้

จะได้สามารถละเจตนาที่ไม่ดีได้ จะได้มีสังวร ถ้ายังไม่เห็น เราก็ทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เราชอบ ตูมมหายใจเข้า หายใจออก เดินไปเดินมา นั่งดูท้องพองยุบ ใช้สิ่งเหล่านั้นเป็นกรรมฐาน เป็นที่ตั้งของการทำงานในด้านจิตใจ ให้ใจมันได้ทำงาน ต่อไปก็จะได้เห็นจิตใจตนเองอย่าเอาแต่ไปนอนแช่สงบ มีความสุขอยู่ การมีความสุขอยู่แล้วนอนนิ่งเฉยอยู่ เรียกว่าเป็นคนประมาท

เราทั้งหลายชอบเป็นคนประมาท ทำกรรมฐานให้มันสงบ มีความสุข ก็สบายใจ ประสบความสำเร็จในชีวิตแล้ว เขาว่าอย่างนี้ ไม่ทำอะไรต่อแล้ว นี่เรียกว่า ประมาทไป ประารถน่าย่อยเกินเหตุ มีความสุขและสงบก็ดีแล้ว ต้อง

ฝึกต่อไปอีก ฝึกฝนเพื่อให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา ไม่ใช่เพื่อเอาความสงบ

ถ้าจะเอาเพียงแต่ความสงบ ตอนที่ไม่มี พระพุทธเจ้า เขาก็สอนกันเยาะอยู่แล้ว เรามา ศึกษาพระพุทธศาสนา ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็ยังอยากจะได้แต่สงบอยู่ อันนี้ก็ปรารถนาน้อยไปหน่อย เราไม่ได้ต้องการแค่สงบ แบบนั้น ต้องการสงบจากกิเลส ไม่ใช่ต้องการแค่ให้ใจสงบ ต้องการให้กิเลสสงบ **ให้มันละกิเลสได้ ให้กิเลสมันไม่เกิดขึ้นมาอีก** กิเลสมันจะสงบได้ด้วยปัญญา ปัญญาจะเกิดได้ด้วยมีสมาธิ สมาธิจะมีได้เพราะว่าใจมีศีล มันมีตามลำดับอย่างนี้

เราทั้งหลายนั้นมีกิเลสเต็มตัว แต่ชอบไปหาวิธีทำให้ใจสงบ สงบแล้วก็สบายใจแล้ว อย่างนั้นประนีประนอมกับกิเลสเกินไป ลักหน้อยมันจะเอาคืน วันนี้เครียดมากขอเข้าห้องพระ สงบศึกก่อน อย่าเพิ่งกระทบอารมณ์ เดี่ยวกระทบอารมณ์ค่อยว่ากันใหม่ มันเป็นอย่างนี้เหมือนสามภรรยา วันนี้สงบศึกกันก่อน วันหลังเอาใหม่ อย่างนี้ไม่ได้ เราต้องฝึกฝนให้กิเลสสงบ สงบจากกิเลส ฝึกฝนให้เกิดปัญญาละกิเลสได้ ถ้าไม่มีปัญญากิเลสมันไม่สงบ



๖๓. มีอินทรียัสังวร

ธรรมะข้อที่ ๒ การคุ้มครองรักษาอินทรีย
มีบาลีว่า

กถญจ ภิกขเว ภิกขุ อินทรีเยสุ คุตต-
ทวารโ โหติ

อิธ ภิกขเว ภิกขุ จกขุณา รูปํ ทิสวา
น นิมิตตคคาที โหติ นานุพยณชนคคาที
ยตวาธิกรณเมณํ จกขุณหุริยํ อสํวตํ
วิหรนตํ

อภิษมาโทมนสุสา ปาปกกา อกุสลา ฌมา
อนุवासเวยฺยํ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้มีทวาร
อันคุ้มครองแล้วในอินทรีทั้งหลาย อย่างไรก็ตาม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรม
วินัยนี้ เห็นรูปด้วยตาแล้ว

เป็นผู้ไม่ยึดถือโดยนิमित ไม่ยึดถือโดย
อนุพยัญชนะ

ซึ่งหากว่า ภิกษุไม่สำรวมระวังจักขุนทรีย์
อยู่

ก็จะเป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรมทั้งหลาย
คืออภิษมาและโทมนัสเกิดขึ้นบ่อยๆ

ข้อนี้ก็ใช้อินทรีตามปกติของเรานั้นแหละ
ตามองเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นจู้รส

กายถูกต้องสิ่งสัมผัสทางกาย ใจก็ทำหน้าที่คิด
นี้รู้สึกรู้ไป เต็มก็คิดดี เต็มก็คิดไม่ดี มัน
เป็นธรรมชาติของใจ เต็มก็หลง เต็มก็รู้ ส่วน
ใหญ่จะไม่ค่อยรู้ ส่วนใหญ่จะหลง นี่เป็น
ธรรมชาติ เป็นปกติ เราก็ต้องฝึกให้คุ้มครอง
ทวาร เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ต่างๆ

**การคุ้มครองทวาร คือ คุ้มครองจิตไม่ให้
เกิดบาปอกุศลหรือเกิดกิเลสขึ้น เมื่อมีการรับรู้
อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ถ้าเกิดบาปอกุศลหรือมี
กิเลสเกิดขึ้นมาแล้ว ก็อย่าให้มันตัวโต ถ้ากิเลส
ตัวโตแล้วก็อย่าให้มันไปออกมาสู่การกระทำทาง
กาย ทางวาจา ทางใจ ถ้าออกมาทางกาย ทาง
วาจา ทางใจแล้ว ก็อย่าให้ลวงลิกขาบท คุ้มครอง
ระวังกันหลายชั้นเหลือเกิน แต่ถ้าลวงลิกขาบท**

ไปแล้วทำยังไงดี มันผิดไปแล้วก็ต้องแล้วกันไป ก็ฝึกเอาใหม่ สำรวมระวัง คราวต่อไปอย่าให้เกิดอีก หรือให้ลดความผิดพลาดลง ห่างไกลจากความผิดพลาดมากขึ้น เราฝึกกันอย่างนี้ ฝึกเพื่อคุ้มครองทวาร ฝึกคุ้มครองจิตใจตนเอง ไม่ให้เกิดกิเลสครอบงำบ่อยๆ **สิ่งที่จะมาคุ้มครองจิตก็คือสติสัมปชัญญะ** ความรู้ตัว ความไม่ประมาท

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า *อิธ ภิกขเว ภิกขุ จกขุณา รูปํ ทิสฺวา ตุก่อนภิกขุทั้งหลาย ภิกขุ ในพระธรรมวินัยนี้ เห็นรูปด้วยตาแล้ว ก็ปกติ เรานี้แหละ เห็นรูปทางตา ตาเป็นอินทรีย์ เป็นใหญ่ในหน้าที่การมองเห็น เห็นรูป ไม่ใช่เห็นคน เห็นหญิง เห็นชาย ถ้าเห็นผู้หญิง เห็นผู้ชาย*

นั้นมันคิดต่อทางใจไปแล้ว

น นิมิตตคคาที โทติ นานุพฺพณฺชนคคาที เป็นผู้ไม่ยึดถือโดยนิमित ไม่ยึดถือโดยอนุพยุชณะ ไม่ยึดติด เป็นจริงเป็นจังในนิमित ไม่ยึดติด เป็นจริงเป็นจังในอนุพยุชณะ ท่านสอนไม่ให้ยึดถือ ติดข้องจริงจัง ไม่ใช่ไม่ให้รู้ ให้รู้เหมือนกันว่า เป็นรูป เป็นหญิง เป็นชาย สวย ไม่สวย เขา มาดีมาร้ายก็ให้รู้ แต่ไม่ให้ยึดถือ ติดข้อง จริงจัง ถ้าไปยึดแล้วจะเกิดกิเลสขึ้น กิเลสเกิดขึ้น เพราะไปยึดถือจริงจังกับสิ่งต่างๆ อย่างถ้าเห็น คนสวย พวกหนุ่ม ๆ ยึดถือจริงจังว่า สาวสวย ตาสวย จมูกสวย ออกสวย อย่างนี้กิเลสก็จะเกิดขึ้น เรียกว่า ไม่สำรวมจักขุอินทรีย์ ไม่สำรวม ทางตา ไม่ได้ระวังทางตา ราคะก็เกิด

การเห็นว่า เป็นผู้หญิง ผู้ชาย สูง ต่ำ ดำ ขาว เป็นเรื่องปกติธรรมดา ถ้ามีสติรู้ทัน ก็จะไม่ไปยึดในนิमित แต่ถ้ารู้ไม่ทันก็จะเกิดการยึดในนิमितว่า เป็นคนจริงๆ เป็นหญิง เป็นชายจริงๆ เป็นหนุ่มหล่อจริงๆ เป็นสาวสวยจริงๆ เป็นเสื้อผ้าที่ห่อนั้นยี่ห้อจริงๆ ยี่ห้อที่ดีจริงๆ แพงจริงๆ ทำให้มีหน้ามีตาจริงๆ ยึดถือจริงจังเข้าไป อันนี้ยึดเต็มที่แล้ว ก็เลสเกิดแน่นอนเลย

ฉะนั้น การที่เรามองเห็น การรู้ว่าอะไร เป็นอะไร เห็นว่าเป็นหญิงเป็นชาย หมายังจะมากัดเราแล้ว เราต้องวังหนี อันนี้เป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าไปยึดถือจริงจัง ก็เลสจะเกิดขึ้น สิ่งที่สวยงาม น่าชอบใจ ก็เกิดความรัก ความพอใจ อยากจะได้มัน สิ่งที่ไม่สวยงาม ไม่น่าชอบใจ ก็เกิดโทสะ

ไม่พอใจมัน อยากจะผลักทิ้งไป

การที่เราไปยึดติดเห็นว่า มันเป็นจริง เป็นจัง คนนี้ดี คนนี้ไม่ดี คนนี้เจ้านาย คนนี้ ลูกน้อง คนนี้สำคัญ คนนี้ไม่สำคัญ จังๆ จังๆ นี่เป็นการติดนิमित เราทั้งหลายพากันติดในนิमित อย่างนี้ ก็เลสจึงเกิดขึ้นได้บ่อยๆ เดินไปซื้อของ เรามีเงินก็ทำตัวเป็นเจ้าของคนขายคน พวกผู้ชาย ต้องเร็วๆ ซ้ำไม่ได้ ต้องตามใจฉัน เพราะฉันเป็นคนมาซื้อ ถ้าเปลี่ยนสถานะกัน ก็เปลี่ยนความรู้สึกไปอีก นอกจากติดในนิमितแล้ว ก็ยังติดในอนุพยัญชนะด้วย อนุพยัญชนะคือ รายละเอียดปลีกย่อยของสิ่งนั้น แบบนี้ก็เลส จะเกิดขึ้นทันที เห็นเป็นผู้หญิง ผู้ชาย สวย ไม่สวย อย่างนี้ติดนิमित ถ้าเลยไปยึดติดใน

รายละเอียด เป็นตาสวย ผอมสวย ใส่เสื้อยี่ห้อ
นั้นยี่ห้อนี้ อย่างนี้ติดอนุพยัญชนะ

ถ้าคนตาเรา เราก็รู้ว่าเขาตา เราไม่ยึดถือ
จริงจัง มั่นก็ไม่เป็นไร ใครจะไม่รู้ว่าคนตาบ้าง
คนตาเราก็รู้ เขาพูดอย่างนี้แสดงว่าเขาตาเรา
เราไม่ยึดติดจริงจังกับคำพูดนั้น ก็เลสก็ไม่เกิด
แต่ถ้าเรายึดจริงจังว่า คนนี้มันตาเรา ตาว่าไม่
ได้เรื่องอย่างนั้นอย่างนี้ ก็เลสเริ่มมาแล้ว ถ้า
ลึกซึ้งลงไปอีกว่า ตาเราจนถึงต้นตระกูลเราเลย
อย่างนี้บาปอกุศลมันเกิดขึ้นมามาก ก็เลสมัน
โตขึ้นเรื่อยๆ เพราะเราหลงยึดติดในนิमितและ
อนุพยัญชนะ

คำว่า ยึดถือ ยึดติด หมายถึง เห็นมันเป็นของจริงจัง ไม่ปล่อยไป เขาชม เราก็รู้ว่า
เขาชม ชมแล้วก็แล้วไป ไม่เห็นเป็นไร แต่ถ้า
ไปยึดเป็นจริงเป็นจัง เราก็หลง เกิดความสำคัญ
ตนหรือหลงชอบคนที่ชมไปอีก ถ้าลงรายละเอียด
ของการชมไปว่า เขาชมเรื่องโน้นเรื่องนี้ เป็น
คนดีอย่างนั้นอย่างนี้ ก็เลสเอาไปกินหมด หลง
ไปทั่ว ถูกเสียงที่มาทางหูหลอกเรียบร้อยแล้ว

เราทั้งหลายก็พากันเป็นอย่างนี้กันหมด
เพราะเราไม่ได้ฝึกฝน ศีลจริงๆ ก็ไม่มี การ
คุมครองทวารในอินทรีย์ก็ไม่มี ก็เลสก็เกิดขึ้น
อยู่บ่อยๆ หลงชอบ หลงซึ้ง อยู่เป็นประจำทีเดียว
แต่เวลาพูดถึงการปฏิบัติธรรม เขาอยากจะทำ
วิปัสสนา อยากจะบรรลุนิพพานสังวรหรือการ

คุ้มครองทวารยังไม่มีเลย แต่อยากจะบรรลุลแล้ว มีอะไรรูบๆ วาบๆ เกิดขึ้น ก็นี่กว่าบรรลุลธรรม เพราะเขาอยากจะบรรลุลอยู่แล้ว บรรลุลอะไรก็ไม่รู้ กิเลสเท่าเดิมเลย ฉะนั้น อย่าเพิ่งรีบบรรลุลก็ได้ **ขอให้กิเลสลดก็ใช้ได้แล้ว กิเลสลด ทุกข์ก็ลด ความเร่าร้อนในใจน้อยลง มีความสุขขึ้น เบาลายขึ้น อย่างนี้ก็พอใช้ได้** บรรลุลธรรมแล้วก็ยังไปว่าคนอื่นเขาอยู่ อย่างนั้นอย่าเพิ่งไปเอา

เรายังไม่ต้องพูดถึงวิปัสสนาขั้นสูงๆ ไปได้ ฉลาดโน้นฉลาดนี้ อะไรก็ได้ เอาแค่นี้ก่อน แค่นี้ให้ศีล มีทวารอันคุ้มครองในตอนที่เป็นอินทรีย์ ให้รู้เท่าทัน อย่าให้กิเลสมันโต อย่าไปลวงละเมียดลิกขาบท ก็พอใช้ได้ ตาเห็นรูปแล้ว รู้แล้วว่า เป็นหญิง เป็นชาย เป็นคนนั้นคนนี้ เขาค่า เขา

ว่ายังไง ก็อย่าไปยึดถือ อย่าไปจริงจัง อย่าไปใส่ใจ คนอื่นมาก อย่าไปสนใจรายละเอียดให้มันมาก

ถ้าตามองเห็นรูป หูได้เสียงแล้ว กิเลสเกิดขึ้น กิเลสก็เป็นอารมณ์ชนิดหนึ่ง เรียกว่า **ธัมมารมณ** อารมณ์ที่รับรู้ได้ทางใจ ก็ให้มีสติรู้ว่า กิเลสเกิดขึ้นแล้ว ถ้ารู้ว่ากิเลสเกิดขึ้น มันก็ไม่ตัวโต ถ้าไม่รู้มันก็โตขึ้นๆ ตาเห็นรูปแล้ว เราไปยึดในนิमित อันนี้เริ่มหลงไปทางใจ แล้วไปยึดในอนุพยัญชนะ ตอนแรกกิเลสตัวเล็กๆ เองนะ เมื่อหลงปรุงแต่งทางใจนานเข้า กิเลสก็โตขึ้น นี้นานมากเหมือนกัน แต่ทำไม่รู้สึว่ามันเร็ว เพราะเรามัวแต่หลงอยู่ มันขาดสติ ฉะนั้น ให้มีสติที่ว่องไวเข้าไปไว้ ถ้ามีสติอย่างรวดเร็ว ก็จะ สามารถรู้ทัน แยกอารมณ์ภายนอกกับจิตใจ

ภายในได้เห็นกระบวนการทำงานของมัน ได้เห็นกระบวนการรับรู้ ได้เห็นกระบวนการตอบสนองต่ออารมณ์ต่างๆ แล้วกิเลสเกิดขึ้นมาได้อย่างไร

คำว่า **นิमित** คือ *ลักษณะหยาบๆ กว้างๆ รวบรัด* เป็นคน เป็นหญิง เป็นชาย สวย หล่อ สูง ต่ำ ดำ ขาว เป็นหมา เป็นแมว ถ้าเป็นเรื่องคำพูด ก็เสียงต่ำ เสียงชม เสียงเพราะ เสียงไม่เพราะ ทางทวารอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน เรารับรู้นิमितได้ตามปกติ แต่อย่าไปยึดในนิमित ส่วน **อนุพยัญชนะ** คือ *รายละเอียดปลีกย่อยของสิ่งเหล่านั้น* ถ้าคนสวย ก็มีรายละเอียดเป็นคิ้วสวย ตาสวย จมูกโด่ง คำดำก็มีรายละเอียด ตาว่า เป็นหมูเป็นหมา เป็นต้น

เราทั้งหลายก็พากันยึดติดจริงจังกับสิ่งเหล่านี้ เห็นทางตา ได้ยินทางหู ดมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น สัมผัสทางผิวหนัง คิดนึกความรู้สึกทางใจ ก็หลงจริงจังไปหมด ทวารไม่ได้คุ้มครอง เรียกว่าไม่สำรวมอินทรีย์ เมื่ออินทรีย์ไม่ได้สังวร บาปอกุศลกรรมก็จะเกิดขึ้นบ่อย ๆ เกิดตลอด เกิดแทบทุกอารมณ์ที่กระทบเข้า พระพุทธเจ้าตรัสว่า *ยตฺวาธิกรณเมณํ จกฺขุณฺหุริยํ อสํวृतํ วิหรนฺตํ อภิชฺฌาโทมนสฺสา ปาปกา อกุสลา ธมฺมา อนฺวาสฺสเวยฺยํ* ซึ่งหากว่า *ภิกษุไม่สำรวมระวังจักขุนทรีย์อยู่* ก็จะเป็นเหตุให้บาปอกุศลกรรมทั้งหลายคือ *อภิชฌาและโทมนัส* เกิดขึ้นบ่อยๆ

บาปอกุศลธรรมทั้งหลาย คือ อภิชฌา และ โทมนัส ความยินดีและความยินร้าย ความชอบ ความไม่ชอบ ความต้องการ ความไม่ต้องการ ความอยากได้ ความอยากจะทำก็เกิด ขึ้นบ่อยๆ วันหนึ่งๆ เราทั้งหลายกิเลสเกิดเยอะ ไซ้ไหม ถ้าเห็นกิเลสเยอะก็เป็นนิमितหมายที่ดี จะ สามารถละกิเลสได้ ถ้าไม่เห็นกิเลสเลยก็แสดงว่า กิเลสเยอะมาก ไม่ใช่เยอะธรรมดา กิเลสเยอะ แถมยังไม่รู้อีกด้วย ถ้าเห็นกิเลสเยอะก็แสดงว่า ใช้ได้อยู่ ได้รู้และจะได้ฝึกฝนเพื่อละต่อไป ให้ เห็นกิเลส กิเลสจึงจะน้อยลง กิเลสจึงจะสงบ ใต้ กิเลสทั้งหลายละได้ด้วยปัญญา ปัญญา คือ การเห็น การรู้ ตามที่เป็นจริง ตอนแรกละ ความเห็นผิดก่อน ต่อมาก็ละความยึดมั่นถือมั่น

นี่เป็นธรรมะข้อที่สอง อินทริเยสุ คุตต- ทวาโร โทติ เป็นผู้มีความพร้อมแล้วใน อินทริย์ทั้งหลาย เวลาตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูก ดมกลิ่น ลิ้นรู้รส กายสัมผัสสิ่งถูกต้องผิวกาย ใจคิดนึกรู้สึก อย่าไปติดในนิमित อย่าไปติดใน อนุพยัญชนะ เวลาเราคิดดีบ้าง คิดไม่ดีบ้างก็ ให้รู้ คิดดีเราก็ต้องรู้อยู่แล้ว คิดไม่ดีก็ต้องรู้ อยู่แล้ว รู้แล้วอย่าไปยึดถือจริงจังกับมัน รู้ว่า มันคิดแล้วมันก็ผ่านไป คิดดีก็ผ่านไป คิดไม่ดี ก็ผ่านไป อันนี้เรียกว่าไม่ติดในนิमित

ถ้าคิดไม่ดี แล้วเกิดความยึดติดจริงจัง ขึ้นมา เราไม่น่าเลย อุตุล่ำห์เป็นคนดีได้ตั้งนาน ทำไม่เป็นคนเลวอย่างนี้ มารโผล่มาอีกแล้ว เรา นี้ไม่ได้เรื่องเลย อย่างนี้เรียกว่าไปติดในนิमितแล้ว

ติดในความคิดว่ามันเป็นจริงเป็นจัง ความคิดมันไม่ได้เป็นจริงเป็นจังอะไร ไม่ใช่ตัวตนอะไร **ไม่เคยมีตัวตนใดๆ ในชั้นห้า และไม่มีตัวตนนอกชั้นห้าเลย** แต่เราไปจริงจัง

การที่รู้ว่าเราคิดดีบ้าง คิดไม่ดีบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง สงบบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง มันไม่เป็นไร มันเป็นเรื่องธรรมดา ใครคิดไม่ดีแล้วไม่รู้ว่าตัวเองคิดไม่ดี ก็เกินคนไป แต่การไปยึดถือจริงจังนี่มันหลงไปแล้ว ขาดสติไปแล้ว ไม่ได้สำรวจทางใจ ฝ่ายดีก็เหมือนกัน ความคิดดีเกิดขึ้นเราก็ต้องรู้อยู่แล้วว่าคิดดี ก็ปล่อยมันไป ถ้าไปยึดมันถือมันจริงจังขึ้นมา ก็สำคัญว่าเราเป็นคนดีแล้ว เราถูกต้องแล้ว อย่างนี้ยึดในนิมิตหลงไปอีกแล้ว

ไม่ว่ามีอะไรเกิดขึ้นให้รู้มัน ให้มีสติ อย่าไปหลงยึดในนิมิต อย่าไปหลงยึดในอนุพยัญชนะ ถ้าหลงแล้ว บาปอกุศลธรรมทั้งหลาย คือ อภิชฌา โทมนัส ทั้งฝ่ายยินดีฝ่ายยินร้าย อย่างใดอย่างหนึ่งจะเกิดขึ้น ถ้าฝ่ายยินดี ก็จะเกิดความอยากได้ ความต้องการ ความติดข้อง ได้มาแล้วก็หวงแหน ฝ่ายไม่ดีก็จะไม่ชอบ เกิดความหงุดหงิด ผลักไสมัน ไม่อยากได้มัน ความรู้สึกชอบไม่ชอบก็จะเกิดขึ้นมาบ่อยๆ

แต่ถ้ากิเลสเกิดขึ้นแล้วทำยังไง ก็ต้องดูมัน อย่าให้มันโต ถ้าไม่เห็นมัน มันก็โตขึ้นเรื่อยๆ ถ้าเราหลงแล้ว ก็อย่าหลงไปทำอะไรให้มันยุ่งยากซับซ้อนไปกว่าเดิม ให้รู้ว่ามันหลงไป มันจะได้ไม่โต โดยส่วนใหญ่เราชอบหลงไปทำนั่น

ทำที่ตั้งนาน กลัวกิเลส กลัวโทสะมันจะโต กลัว
ความโกรธมันจะโต ไปหาวิธีทำอย่างนั้นอย่างนี้
ความโกรธมันเกิดและดับตั้งนานแล้ว ส่วนที่
โตกว่า คือ ความหลง หลงไปทำตามมัน หลง
ไปห้ามความโกรธ หลงไปเกลียดความโกรธ
จะฆ่าความโกรธ ความโกรธเกิดขึ้นแล้วมันก็
ดับไปแล้ว ไปหาวิธีไม่ให้มันเกิด อันนี้ความ
หลงตัวโตแล้ว

กิเลสมีหน้าตาหลากหลายเหลือเกิน เรา
ทั้งหลายปฏิบัติธรรมไม่ต้องกลัวหมดกิเลส ให้
เห็นมันเยอะๆ เข้าไว้ **ไม่ต้องไปยุ่งกับคนอื่น ดู
ตัวเองเป็นหลัก** พวกมีกิเลสครบเรียกว่า พวก
ปुरुชชน พร้อมทั้งกิเลสจะเกิดขึ้นได้เสมอ เราจึง
ต้องหมั่นฝึกฝนให้มีสติเอาไว้ เมื่อกิเลสเกิดขึ้น

จะได้อยู่ทัน

นี่ธรรมะข้อที่สอง เป็นผู้คุ้มครองทวาร
ในอินทรีย์ มีสติคุ้มครองจิตไม่ให้ถูกบาปอกุศล
ครอบงำบ่อยๆ เมื่อรับรู้อารมณ์ ทำแบบนี้ได้
จะเป็นผู้ที่ไม่เสื่อม และชื่อว่าอยู่ใกล้พระนิพพาน
แล้ว ไม่ต้องไปทำอย่างอื่น ไม่ต้องไปหาวิธี
นั้นจะดี วิธีนี้จะเร็ว คนไหนที่เขามาบอกว่า ทำ
อย่างนี้ได้จะได้เร็ว ก็อย่าไปหลงทำตามเขา ถ้า
หลงทำตามความอยาก ความหลงมันก็ตัวโตขึ้น
รู้ไม่ทันความหลง บาปอกุศลมันก็เอาไปกินหมด
ให้รู้จักตัวเองไว้

ถึงครูบาอาจารย์ท่านจะบรรลุนิพพาน เราก็ไม่
ได้บรรลุนิพพานด้วย พระพุทธเจ้าตรัสรู้ไปตั้งนานแล้ว

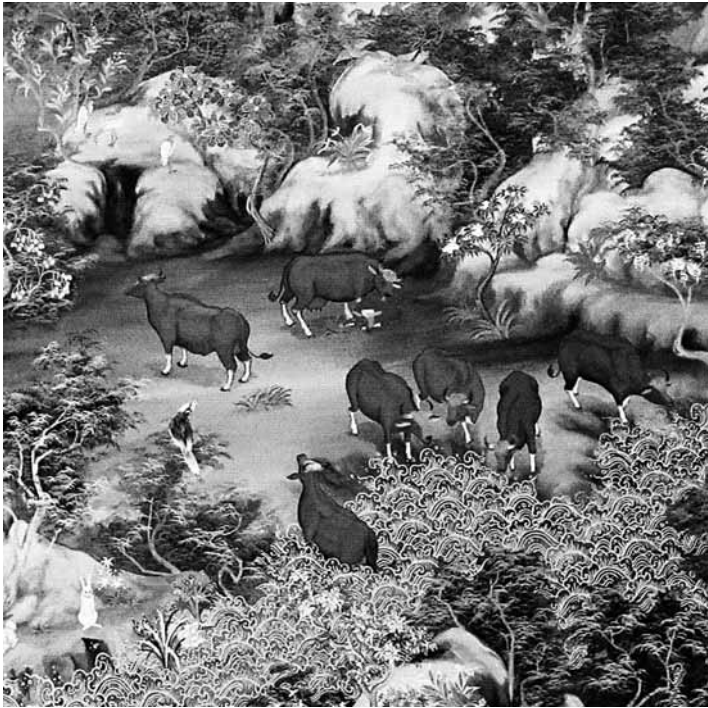
ทำไมเราจึงมานั่งอยู่ที่นี่ พระพุทธเจ้าสอนให้
บรรลुทั้งนั้น ทำไมเราไม่ยอมบรรลุ เราทั้งหลาย
ชอบหวังผลลมๆ แล้งๆ ใครให้ความหวังอะไร
เราก็เข้าทำตลอด อะไรที่ได้มางายๆ โดยไม่ต้อง
ลงแรง จะเอาอยู่เรื่อย แต่ปฏิบัติธรรม การ
ฝึกฝนเพื่อละกิเลส มันไม่ใช่อย่างนั้น **ต้องลงทุน**
ลงแรง ฝึกสติ รู้กาย รู้ใจ ให้ฝึกสติ อย่าไป
ทำอะไรมัน ไม่ใช่ไปฆ่ามัน ไม่ใช่ไปตีมัน

การคุมครองทางทวารอื่นๆ บาลีก็เหมือน
กัน เปลี่ยนการรับรู้ไปตามสมควรแก่ทวารนั้นๆ
คือ

โสเทน สทฺทํ สุตฺวา ...
ฟังเสียงด้วยหูแล้ว ...

ฆาเนน คนธํ ฆายิตฺวา ...
ดมกลิ่นด้วยจมูกแล้ว ...
ชิวฺหาย รสํ สายิตฺวา ...
ลิ้มรสด้วยลิ้นแล้ว ...
กาเยน โผฏฺฐพฺพํ ผุสิตฺวา ...
กระทบสัมผัสด้วยกายแล้ว ...
มนสา ธมฺมํ วิญญาเย ...
รู้แจ้งธรรมะด้วยใจแล้ว

ให้เป็นผู้ที่ไม่ติดในนิมิต ไม่ติดยึดในอนุ
พยัญชนะ ให้มีสติ รู้เท่าทัน ถ้าไปยึดในนิมิต
ยึดในอนุพยัญชนะ บาบอกุศลธรรมทั้งหลาย
คือความยินดียินร้ายและกิเลสต่างๆ ก็จะเกิดขึ้น
อยู่เสมอ



๓. มีปัญญารู้จักประมาณในโภชนะ

ต่อไป ธรรมะข้อที่สาม โภชนะ มตตถนญ โทติ เป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ **ประมาณ** คือ ความพอดี ความพอเหมาะ พอสมควรแก่เหตุ พอดี หมายความว่า พอที่จะทำให้ดำรงชีวิต อยู่ได้ พอให้ร่างกายเป็นไปได้ ปฏิบัติธรรมะ ได้ ไม่รุ่งรังจนเกินไป ไม่วุ่นวายเกินเหตุ ไม่ ก่อให้เกิดความติดข้อง ไม่ห้วงใยกังวล นี่เป็น ลักษณะของปัญญาอย่างหนึ่ง

คนไหนที่มีสิ่งของรุงรังเยอะแล้ว มีเรื่องให้ห้วงกังวลเยอะ ก็ต้องจัดการตามสมควร คำว่า จัดการ นี้ก็ไม่ใช่จัดการเอาไปโยนทิ้ง จัดการตัวเราเองที่ไปยึดถือเอามาให้เป็นเรื่องยุ่งยาก แต่ถ้าได้มาแล้ว อันนี้ก็จะต้องดูแลกันไปตามสมควร ให้มันพอเป็นไปได้อีก ในที่นี้พระพุทธเจ้ายกตัวอย่างเรื่องอาหาร โดยปกติท่านก็จะกล่าวถึงปัจจัยสี่ โดยเฉพาะของพระภิกษุ อาหาร บิณฑบาต เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และสิ่งอื่นๆ ที่จำเป็นสำหรับการมีชีวิตอยู่ ทุกวันนี้ เราทั้งหลายมีเยอะมาก ทีวี วิทยุ คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือ รถยนต์ มันเยอะ พูดไม่ไหว

พระพุทธเจ้าบอกว่า ปัจจัยสี่สี่เท่านี้เอง แค่อะไรก็สามารถมีชีวิตรอดได้ ปฏิบัติธรรมได้ คำว่า **ปัจจัย** หมายถึง *สิ่งกันตาย ไม่ให้ตาย ให้พอเป็นไปได้อีก* ถ้าขาดแล้วมันจะตาย อยู่ไม่ได้ ถ้าเราขาดอาหาร ร่างกายอยู่ไม่ได้ มันตาย ขาดเครื่องนุ่งห่มก็ไม่ได้ เดี่ยวหนาวตาย ขาดที่อยู่อาศัยก็ไม่ได้ เดี่ยวยุ้งกัดตาย งูกัดตาย ตากฝนเดี๋ยวเป็นหวัด ขาดยารักษาโรคก็ไม่ได้ เดี่ยวป่วยตาย เรียกว่าปัจจัย เครื่องกันตาย สิ่งอื่นที่ไม่ใช่เครื่องกันตาย ไม่ได้เรียกว่าปัจจัย ไม่จำเป็นขนาดนั้น เราก็ต้องลองมาดู ดูว่าสามี่จำเป็นไหม มีแล้วตายหรือเปล่า ไม่มีแล้วตายหรือเปล่า โทรศัพท์มือถือ มีแล้วตายไหม ไม่มีแล้วตายไหม ถ้าไม่มีแล้วไม่ตาย ไม่ได้เป็นปัจจัย มีก็ได้ ไม่มีก็ได้ ทุกวันนี้ เรานี้มีเยอะไปหมด

แถมดูเหมือนว่าจะขาดไม่ได้ซะด้วย แต่ก่อนไม่มีโทรศัพท์ ก็พออยู่ได้ ไม่ตาย ตอนนั้นไม่มีแล้วเป็นอย่างไรบ้าง

พระพุทธเจ้าแสดงปัจจัยไว้แค่สี่อย่าง ความจริงมันเป็นอย่างนั้น ถ้าเกินกว่านั้นไปแล้ว แสดงว่าให้เห็นว่ากิเลสมันไม่ยอม โดยความจริงเราไม่มีโทรศัพท์มือถือก็ได้ ไม่ตาย แต่ถ้าขาดข้าวคงไม่ได้ แต่ทุกวันนี้ลองดูก็แล้วกันว่า ขาดอะไรแล้วมันจะตาย บางคนก็เลยเถิดไปมาก ทำแต่งงาน ขาดงานก็จะเป็นจะตาย จนไม่มีเวลาจะกินข้าวอยู่แล้ว ทั้งๆที่ขาดงานมันไม่ตาย ขาดข้าวต่างหากถึงตาย บางคนก็อยู่คนเดียว เหวงจะตายอยู่แล้ว ความจริง ขาดข้าวถึงจะตาย ไม่ใช่ขาดแฟนแล้วตาย ฉะนั้น เราก็ดูเอาตาม

ความเหมาะสม ให้มีปัญญารู้ประมาณ

การจะมีปัญญารู้จักประมาณ รู้จักความเหมาะสมพอดี เราต้องรู้เท่าทันจิตใจตนเอง **ละความยินดียินร้ายในสิ่งต่างๆ ออกไป จึงจะเกิดปัญญา มองเห็นความจริงได้** ถ้าไปหลงยินดี หลงยินร้าย จะไม่เกิดปัญญาเลย เพราะใจมีแต่อคติ เต็มไปด้วยอคติ สิ่งไหนที่เราชอบอยากได้ ก็คิดว่ามันจำเป็นเหลือเกิน เหมาะกับเราเหลือเกิน เช่น เราดูรถยนต์ ก็ดูคันที่สวยๆ คันนี้เหมาะกับเรา จำเป็นที่สุดแล้ว อยากได้เหลือเกิน โดยความจริง ก็คือ ต้องให้เหมาะกับฐานะของเรานั่นแหละ ตามความจำเป็น เพราะรถยนต์เอาไว้ใช้ในการเดินทาง ไม่ใช่เอาไว้อวดโก้ หรือให้รู้สึกภูมิใจไปวันๆ

เราจึงต้องรู้เท่าทันความยินดีและความ
ยินร้ายในใจ สิ่งนี้มันเอามาสนองอัตตาตัวตน
ได้มาแล้วรู้สึกเราสำคัญ รู้สึกเราหน้าใหญ่ รู้สึก
เรามีชีวิตชีวา อย่างนี้เรียกว่า เราหลงยินดีแล้ว
บางครั้งก็หลงยินร้าย ไม่ชอบแบบนี้ ไม่เอาแบบนี้
ต้องแบบอื่น ห้องนอนเรามันดูว่างเหลือเกิน ลัก
หน้อยไปซื้อหมี่มา เอามานอนกอด ต่อไปก็
เต็มห้อง นี่ไม่มีปัญญารู้ประมาณ

หากไม่มีปัญญา การทานอาหารก็จะเป็น
การทานด้วยอำนาจกิเลส เป็นการทำงานเพราะ
อโรย ไม่ได้ทานเพราะหิว ไม่ใช่กายมันหิว กาย
มันทุกข์ ทานแก้ทุกข์ แต่กิเลสมันหิว ทานไป
ไม่ใช่กายอิ่ม แต่กิเลสมันพอใจแล้ว ส่วนใหญ่

เราทั้งหลายทำตามกิเลส จึงวนเวียนไม่สิ้นสุด
เวลาทำตามกิเลสดูง่าย ๆ ก็คือว่า ถ้าได้ทำตาม
มันแล้วก็สบายใจไปพักหนึ่ง ถ้าไม่ได้ทำตาม
มันแล้วใจจะขาด ความอยากเกิดขึ้น มันก็ทำให้
เรากระวนกระวาย ใช้ให้เราไปทำ พอทำตามมัน
ก็สบายใจไปพักหนึ่ง ลักหน้อยมันก็เอาเรื่องใหม่
มาอีกแล้ว วนเวียนไปมา การเกี่ยวข้อกับ
วัตถุสิ่งของต่างๆ ก็เช่นเดียวกัน หากทำตามกิเลส
ก็จะมีสิ่งของที่ไม่จำเป็นเยอะ ทำให้เหนื่อยใน
การแสวงหา และยากลำบากในการเก็บรักษา
กิเลสมันชอบครอบครอง ชอบทำตัวเป็นเจ้าของ

การที่จะเกิดปัญญา รู้จักประมาณ ก็ไม่ใช่
จะทำได้ขึ้นมาลอยๆ ไปอ่านหนังสือว่าต้องทำ

อย่างนี้ๆ แล้วจะทำได้ ไม่ใช่อย่างนั้น ต้องฝึกฝน ให้มีสติสัมปชัญญะ **มีปัญญารู้ทัน จึงจะละสิ่งที่เกินความจำเป็นออกไปได้** วิธีการสำหรับตอนเริ่มต้น คือ เราทำช้าๆ หน่อย อย่าเพิ่งรีบทำตามความยินดียินร้าย เช่น เสื้อผ้า เราเดินตามห้างชอปปิ้งซื้อมาเลย ต่อไปเราต้องฝึกดูจิตใจตัวเองอย่าเพิ่งรีบซื้อ อยากได้ให้รู้ว่าอยากได้ เดินไปเดินมาหลายๆ รอบ ให้มันเลิกอยาก ใจเป็นกลางก่อนค่อยว่ากัน อย่าไปทำตามความอยากในที่นี้ พระพุทธเจ้าแสดงเรื่องอาหาร เรื่องอื่นๆ เราไปฝึกกันเอาเอง

พระองค์ตรัสว่า
กถณจ ภิกขเว ภิกขุ โภชนเ มตตตณญ
โหติ

อิธ ภิกขเว ภิกขุ ปฏิสงฺขา โยนิโส อาหาร
อาหารเถติ เนว ทวาย, น มทาย, น มณฺฑนาย,
น วิภฺสณาย, ยาวเทว อิมสฺส กายสฺส จิตฺตยา
ยาปนาย, วิทิสฺสปฺรติยา, พรหมจฺริยานุคฺคทาย,
อิติ ปฺุราถณญจ เวทฺนํ ปฏิทฺขามิ, นวญจ เวทฺนํ
น อฺปปาเทสสามิ, ยาตรา จ เม ภวิสฺสติ
อนวชฺชตา จ ผาสฺสุ วิหาโร จาติ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้รู้ประมาณ
ในโภชนะ อย่างไรเล่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรม
วินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงนำอาหาร
มาบริโภค ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา
ไม่ใช่เพื่อประดับให้ร่างกายอวบอิม ไม่ใช่เพื่อ
ตกแต่งให้ผิวพรรณสวยงาม แต่เพียงเพื่อความ
ดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้

เพื่อบำบัดความทิว เพื่ออนุเคราะห์แก่การ
ประพาศิตพรหมจรรย ด้วยคิดเห็นว่า “โดยวิธีนี้
เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้
เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความ
ไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา”

ในการบริโภคอาหาร พระพุทธเจ้าให้
ภิกษุพิจารณาว่า

เนว ทวาย ไม่ใช่ฉันเพื่อเล่น มีกำลัง
แล้วเล่นสนุกสนาน

น มทาย ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา อิ่มแล้ว
จะได้นอนสบาย

น มนุชทาย ไม่ใช่เพื่อประดับให้ร่างกาย
อวดอ่อม

น วิภูสนาย ไม่ใช่เพื่อตกแต่งให้ผิวพรรณ
สวยงาม

สรุปคือไม่ใช่เพื่อเสริมกิเลส เพื่อเสริม
อัสตาตัวตน เพื่อให้เรามีความสำคัญ ให้เรา
หน้าใหญ่ ทานอาหารด้วยวัตถุประสงค์ คือ ยาว-
เทว อิมสุส กายสุส จิตฺติยา ยาปนาย เพียง
เพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้
เป็นไปได้ เพียงแค่นี้เท่านั้น เพียงแค่นี้มันสำคัญ
มากเราทั้งหลายไม่เพียงแค่นี้ **ทำเกินเลยไปเยอะ**
มันก็เดือดร้อน ลำบาก ต้องหาเงินมากเหลือเกิน
ทำงานเหนื่อยมาก แล้วก็ทุกข์มาก **สิ่งที่หา**
มาโดยส่วนใหญ่มีแต่ของไม่จำเป็นทั้งนั้นเลย
ของที่จำเป็นมีนิดเดียวเท่านั้นเอง ถ้าเอาเฉพาะ

ของที่จำเป็น ก็ไม่ต้องทำงานมากก็ได้ ไม่ต้องลงทุนลงแรงมากก็ได้ เราทั้งหลายก็ลองไปสังเกตเอาที่แล้วกัน

ทานอาหารเข้าไปก็เพื่อแก้ทุกข์ ให้ร่างกายมันพอเป็นไปได้ เพื่อให้มันหายใจ เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพาศพรหมจรรย์ ทำให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา ให้สามารถปฏิบัติธรรมได้ ถ้าเราไม่ทานอาหาร ปฏิบัติธรรมไม่ได้ เติบงกรมไม่ไหว ต้องทานให้มันพอเติบงกรมได้ ไม่ใช่ทานอึดมากจนเดินไม่ได้ นอนบิดไปบิดมาเป็นหมอยู่ ไม่ใช่อย่างนั้น ทานพอให้มันนั่งได้ ไม่ใช่ทานอาหารเยอะแล้ววังงนอน วัตถุประสงค์ที่ถูกต้องของการบริโภคอาหารเป็นอย่างนี้

เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และสิ่งต่างๆ ก็ทำนองเดียวกัน ให้ลดละการทำตามกิเลส ลดการกระทำที่สนองอัตตาตัวตน **ให้บริโภคใช้สอยด้วยสติปัญญา** ให้ร่างกายมันพอเป็นไปได้ ให้มันหายใจ สวมใส่เสื้อผ้าก็ให้มันหายใจ หายหนาว ปกปิดอวัยวะไม่อุจาดสายตา ไม่ใช่แต่งตัวให้มันอุจาดหนักขึ้นตัวเองไม่ค่อยมีอะไรโชว์ ก็เอาเสื้อผ้าสวมเข้าไปให้มันโชว์ได้ ไม่ใช่อย่างนั้น ปกปิดร่างกายให้พอไปวัดไปวา พอประพาศพรหมจรรย์ได้

ในเรื่องการบริโภคอาหาร มีต่อไปว่า
วิหีสุปรตยา เพื่อบำบัดความหิว แก้หิว
แก้ปวดท้อง

พรหมจริยานุคคหยา เพื่ออนุเคราะห์แก่ การประพฤติพรหมจรรย์ คือการดำเนินชีวิตที่ ประเสริฐ ทำให้เกิดปัญญา ถึงความพ้นทุกข์ ได้จริง

อิติ ปุราณณจ เวหนํ ปฏิฆขามิ, นวณจ เวหนํ น อุปาทสสุสามิ, ยาทรา จ เม ภวิสฺสติ อนนชชตา จ ผาสฺ วิหาโร จาติ ด้วยคิดเห็นว่า “โดยวิธีนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และ จักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่ง ชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสูกจักมี แก่เรา”

เพื่อกำจัดเวทนาเก่า คือ ความปวดท้อ งเก่าๆ ความหิวเก่าๆ ให้มันหายไป และไม่ใ้

เวทนาใหม่มันเกิดขึ้น ถ้าเราไม่ทานอาหาร มัน ก็ปวดท้องหนักขึ้น หิวหนักขึ้น เวทนาเก่าไม่หาย เวทนาใหม่ก็แรงกว่าเดิม ให้ร่างกายดำเนินชีวิต ไปอย่างผาสูก ไม่มีโทษ ถ้าทานน้อยไปก็มีโทษ ไม่เติบโต ขาดสารอาหาร ไม่แข็งแรง ถ้าทาน เยอะไปก็อ้วน ทำให้เป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย อย่าง นี้เรียกว่า บริโภคอาหารด้วยปัญญารู้จักประมาณ

เราจึงต้องฝึกฝนให้มีสติสัมปชัญญะ **มี ความรู้ตัวในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ** ให้ รู้เท่าทันความยินดียินร้ายที่เกิดขึ้นในใจ เมื่อ ทานอาหาร สวมใส่เสื้อผ้า ตกแต่งบ้านเรือนที่ อยู่อาศัย ถ้าเราไม่เห็นมัน รู้ไม่ทัน ก็จะทำไป ตามความยินดียินร้าย ตามความชอบความ

ไม่ชอบ ไม่ได้ทำด้วยปัญญา เราก็จะเหนื่อย เป็นทุกข์มาก ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ สะสม แต่สิ่งที่เอาไปด้วยไม่ได้

ถ้าทำด้วยปัญญา ทำด้วยความรู้ ก็ส่งเสริมการประพฤติพรหมจรรย์ ทำให้เกิดการศึกษาด้านศีล ด้านสมาธิ ด้านปัญญา อย่างเรามีโทรศัพท์ ก็ดีซะอีก มีปัญหาธรรมะหรือยังไม่เข้าใจธรรมะ จะได้โทรถามกัน ธรรมะข้อนี้เป็นอย่างไร ช่วยบอกหน่อย เข้าถึงธรรมะได้เร็ว มีอินเทอร์เน็ตก็ดี ครูบาอาจารย์แสดงธรรมะ เขาเอาไปโพสต์ไว้ในอินเทอร์เน็ต เราก็โหลดมาฟังได้ นี่ดี มีเครื่องเสียงก็ดี เอาไว้ฟังธรรมะข้างนอกเขารุ่นวาย เราก็นั่งฟังธรรมะ สบายไป

เราทั้งหลายเคยทำแบบนี้บ้างหรือเปล่า ดูเอาเองก็แล้วกัน ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ ทำได้ไม่นาน มันเครียด ถ้าดูหนังดูละคร หรือไปนั่งพูดคุยกัน เล่นเรื่องไร้สาระ ทำได้นาน เป็นวันๆ ก็ยังได้ นั่งเหม่อลอยไป อยู่บนภูเขา อยู่กลางทะเล ไปนอนอาบแดดอยู่เป็นวันๆ ก็ได้ นี่มันเป็นอย่างนี้ แต่ถ้าให้ทำสิ่งที่มีสาระ ครึ่งชั่วโมงก็เครียดแล้ว ให้เดินจงกรมกลับไปกลับมา ก็เบื่อ ก็เซ็ง

อะไรที่เป็นสาระดูเหมือนทำยากเหลือเกิน ทั้งๆ ที่ไม่ได้ให้ทำอะไรมาก แค่นั่งสบายๆ ดูลมหายใจเข้าหายใจออก แค่นั้นสบายๆ ดูว่ากายกำลังเดิน ใจกำลังคิด กำลังนึก บางคนก็จะแยะอยู่แล้ว ฉะนั้น ให้เราทั้งหลายรู้เท่าทัน

ความยินดีความยินร้าย รู้ทันความอยากได้
อยากมี อยากเป็น อย่างพยายามพากันไปแสวงหา
เพิ่มมากขึ้น ให้อดละมันบ้าง สิ่งไหนที่เคยติด
ข้องก็รู้จักอดทนลดละมันลงไปบ้าง เช่น บางคน
ติดรสอาหาร ก็หัดลดมันบ้าง บางคนติดแฟน ก็
หัดลดลงบ้างก็จะดี **ต้องฝึกฝนตนเองให้สามารถ
เป็นที่พึ่งของตนเองได้ ให้อยู่ได้ด้วยตนเอง
อย่าไปหวังพึ่งเขา**

ทุกคนต้องพึ่งตนเองหมดนั่นแหละ ล้วน
เป็นไปตามกรรมของตนเอง เราไม่ได้เป็นไปตาม
แฟน ไม่ได้เป็นไปตามสามี เราเป็นไปตามกรรม
ของตนเอง ต้องฝึกฝนตนเอง พึ่งตนเองให้ได้
อยู่ด้วยตัวเองให้ได้ แต่ไม่ใช่ให้ทิ้งเขานะ สิ่งของ
ทุกอย่างที่เราใช้ทั้งหมด อย่าไปใช้มันในทำนอง

ส่งเสริมอัตตาตัวตน ส่งเสริมหน้าตัวเอง ให้
ตัวเองมีความสำคัญ แต่ใช้มันเป็นปัจจัย ให้
ร่างกายพอเป็นไปได้ ประพฤติพรหมจรรย์ได้
**เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติ
เพื่อถึงความพ้นทุกข์**



๔. ประกอบความเพียรเครื่องต้น อยู่เสมอ

ต่อไป ข้อที่สี่ ข้อสุดท้ายแล้ว ธรรมะที่มีแล้ว ทำให้เป็นผู้ไม่เลื่อม และเชื่อว่าได้อยู่ใกล้พระนิพพานแล้ว ข้อที่สี่นี้ ให้เป็นผู้เพียรต้นอยู่เสมอ นอกจากมีธรรมะสามอย่างข้างต้นแล้ว เราก็อย่ามัวประมาท อย่ามัวหลงกับความดี อย่ามัวหลงกับความสุข อย่ามัวหลงกับความคิด

ความนึก เป็นคนมีจิตใจดีก็ดีแล้ว เป็นคนมีความสุขก็ดีแล้ว มีความสงบก็ดีแล้ว มีปัญญาก็ดีแล้ว แต่อย่าหลง **ให้ตื่นขึ้นมามองดู** ให้เห็นความจริงว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวง เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ชำระจิตใจให้มันหมดจดจาก **นิวรณ์** หรือกิเลสที่กลุ่มรุมใจ ให้จิตตื่นขึ้นมาดูความจริง

ตอนต้นๆ ก็จะละกิเลสหายๆ ที่เป็นทุจริตนั้นเป็นขั้นศีล มาขั้นอินทรีย์สังวร ก็ารู้เท่าทันกิเลสมากขึ้น กิเลสก็ละเอียดเพิ่มขึ้นๆ เปลี่ยนร่างไปเรื่อยๆ แนบเนียนขึ้นกว่าเดิม ฉะนั้น เราจึงต้องตื่นอยู่เสมอ มีความรู้ตัว รู้ทันจิตใจตนเองอยู่เสมอ

กิเลสที่เกิดขึ้นปิดบังจิตทำให้มืดมัว ทำให้เสื่อมปัญญา มองไม่เห็นความจริง เรียกว่า นิวรณ์ แปลว่า เครื่องกั้น กีดขวาง พรางตาทำให้มัว ทำให้จิตใจไม่ผ่องใส มองไม่เห็นความจริง อุปมาจิตที่มีสมาธิเหมือนน้ำที่ใสสะอาด สามารถมองเห็นสิ่งที่อยู่ในน้ำได้ หากมีสิ่งแปลกปลอมเข้ามา ก็ทำให้มองไม่เห็น มองเห็นก็ไม่ชัดเจน **กามฉันทนิวรณ์** เหมือนกับสีที่หยดลงไปใต้น้ำ **พยาบาทนิวรณ์** เหมือนกับน้ำเดือดพล่าน **ภินมิทนิวรณ์** เหมือนกับมีจอกแหวนมาปกคลุมน้ำไว้ **อุทธัจจกุกกุกจนิวรณ์** เหมือนกับน้ำที่กระเพื่อมด้วยแรงลม **วิจิกิจฉานิวรณ์** เหมือนกับน้ำอยู่ในที่มืด ก็ทำให้มองไม่เห็นสิ่งที่อยู่ในน้ำ

จิตใจของเราทั้งหลายก็ทำนองเดียวกัน โดยปกติก็จะมีสิ่งแปลกปลอมเข้ามา ทำให้ไม่ใสสะอาด จิตมีอคติ หลงไปกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ หลงชอบสภาวะดีๆ หลงไม่ชอบสภาวะที่ไม่ดี หลงกับปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ เป็นจิตใจที่ไม่มีสมาธิ ไม่ใสสะอาด ไม่ปลอดโปร่ง ไม่เหมาะสำหรับการเจริญปัญญา เราจึงต้องเพียรตื่นอยู่เสมอ

ในการฝึกฝนให้จิตตื่นอยู่เสมอ ให้จิตปราศจากกิเลสนิวรณ์ ก็ฝึกโดยการเดินจงกรม บ้าง นั่งบ้าง แต่เราไม่ได้เอาเรื่องท่าทางเป็นเกณฑ์ เอาการตื่น การที่จิตปลอดโปร่ง พ้นจากเครื่องเศร้าหมอง ชำระจิตให้หมดจดจาก**อภยธรรม** เป็นหลัก ให้จิตตื่น มีสมาธิ ตั้งมั่นขึ้นมา แล้ว

มองดูความจริงของกายของใจ ให้เห็นว่า มีแต่ของไม่เที่ยง มีของที่เป็นทุกข์ มีแต่ของไม่ใช่ตัวตน ก็จะเกิดปัญญาไปตามลำดับ

ในข้อนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า
กถญจ ภิกขเว ภิกขุ ชาครีย์ อนุยตุโต
โหติ

อิธ ภิกขเว ภิกขุ ทิวสํ จงกเมน
นิตฺตชฺชาย อวารณียะหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเชติ
รตฺติยา ปจฺฉมํ ยามํ ...

รตฺติยา มชฺฉิมํ ยามํ ทกฺขิเณน ปสฺสเสน
สีหเสยฺยํ กปฺเปติ ปาเทน ปาหํ อจฺจาชาย สโต
สมฺปชาโน อฏฺฐานสณฺณํ มนสิกริตฺวา

รตฺติยา ปจฺฉิมํ ยามํ ปจฺจุจฺจาย จงกเมน
นิตฺตชฺชาย อวารณียะหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเชติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ประกอบ
ความเพียรเครื่องตั้งอยู่เสมอ อย่างไรเล่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรม
วินัยนี้ ย่อมชำระจิตให้หมดจดจากอภยธรรม
ทั้งหลาย ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอด
วัน ... ตลอดปฐมยามแห่งราตรี

สำเร็จการนอนดุจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวา
ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กำหนดใจ
พร้อมจะลุกขึ้น ตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี

ลุกขึ้นแล้ว ย่อมชำระจิตให้หมดจดจาก
อภยธรรมทั้งหลาย ด้วยการจงกรม ด้วย
การนั่ง ตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี

ภิกษุเป็นผู้หมั่นประกอบในชาครियธรรม
ชาครियะ คือ ธรรมะเป็นเครื่องตั้ง ทำให้จิตมี

**สติสัมปชัญญะ ปลอดโปร่ง ปราศจากสิ่งที่เป็น
เครื่องขวางกั้น** ชำระจิตให้หมดจดจากอภย
ธรรม คือกิเลสที่ปิดบังไม่ให้เกิดปัญญา ด้วย
การเดินจงกรมและการนั่ง ตลอดวัน ไม่ให้มี
สิ่งกีดขวางในจิตใจ ให้รู้มัน เห็นมัน แล้วก็ทิ้งไป
จิตก็จะมีแต่สิ่งใหม่อยู่เสมอ ไม่หลงไปตามความ
คิดอดีต ไม่มุ่งหวังถึงอนาคต **อยู่กับปัจจุบัน** เขา
ดำ โกรธบ้างก็ไม่ใช่ไร เพราะเราไม่ได้เป็น
หุ่นยนต์ แต่อย่าเก็บเอาความโกรธมา ให้รู้แล้ว
ก็ปล่อยมันไป ทิ้งมันไป จะคิดดีบ้าง คิดไม่ดี
บ้าง จะเศร้าบ้างก็ได้ไม่เป็นไร เห็นมัน แล้วก็
ทิ้งมันไป ให้ตื่นขึ้นมา ตัวเศร้านั้นตายไปแล้ว
ตอนนี้เราเป็นคนใหม่แล้ว นี้เรียกว่าชำระจิตให้
หมดจดจากอภยธรรม

เราทั้งหลายชอบเป็นแบบนางเอกกัน ทำไม่ได้ไปแล้ว ก็มานั่งเสียใจภายหลัง คร่ำครวญอยู่ว่า เราไม่น่าทำอย่างนั้นเลย ทำไมเราเป็นคนไม่ดีอย่างนี้ เกิดความเดือดร้อนใจในภายหลังอย่างนี้เรียกว่าอาวรณียธรรม ถูกอดีตครอบงำจิตใจ เราต้องเพียรตื่นขึ้นจากสิ่งเหล่านี้ ให้เร็วเท่าไรรยังดี ความเศร้าเกิดขึ้นก็ได้ แต่ให้เห็นมันรู้มัน คนที่เศร้าเมื่อก็ตายไปแล้ว ให้เป็นคนใหม่ตลอด ชำระจิตใจให้หมดจด

อาวรณียธรรมคือธรรมะที่ครอบงำจิตใจ ทำให้เราหลงอยู่ ตกอยู่ภายใต้ความฝัน ภายใต้ความคิดความนึกของตนเอง หลงยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวตนจริงจัง ต้องตื่นขึ้นมา **หากไม่ตื่นก็จะไม่รู้ตัวตัวเองกำลังหลับอยู่** เหมือนกับเรานอนฝัน

ขณะฝันยังไม่รู้ว่ากำลังฝัน รู้สึกเป็นจริงเป็นจังทีเดียว พอตื่นขึ้น ก็รู้ว่า เมื่อก็มันฝันไป ไม่ใช่ของจริง เมื่อตื่นก็จะรู้ว่าเมื่อก็หลับฝัน ตอนนี้ตื่น หากเรากำลังหลงอยู่ ก็จะไม่รู้ หลงเป็นจริงเป็นจังไป แต่เมื่อใดตื่นขึ้น รู้ตัวขึ้น เมื่อนั้นก็จะรู้ว่า เมื่อก็มันหลงไป หลงคิดปรุงแต่งไปเอง

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ชำระจิตใจให้หมดจดจากอาวรณียธรรม ด้วยการเดินจงกรมบ้าง ด้วยการนั่งบ้าง ในตอนกลางวัน ในตอนกลางคืน ช่วงปฐมยามก็เหมือนกัน ช่วงมัชฌิมยาม ให้นอน มีสติสัมปชัญญะในการนอน มีความรู้ตัวในตอนนอน รู้กายก็ได้ กายมันกำลังนอนลง บิดไปทางนั้น บิดไปทางนี้ หายใจเข้า หายใจ

๑๑๖ ธรรมะ ๔ ประการที่ทำให้อยู่ใกล้พระนิพพาน

ออก หรือจิตใจเป็นอย่างไรรู้แล้ว ก็ให้มีความตั้งใจเอาไว้ว่า จะตื่นขึ้นเวลารู้สึกตัว ในช่วงปัจฉิมยาม เวลารู้สึกตัวแล้วก็รีบตื่น มาฝึกฝนชำระจิตให้หมดจดด้วยการเดินจงกรม และการนั่ง ไม่ใช่รู้ตัวแล้ว งัวเงียแล้วนอนต่อ

เมื่อฝึกฝนได้ดังนี้ ธรรมะอันเป็นฝ่ายสมาก็เกิดขึ้น **ธรรมสมาธิ ธรรมะอันเป็นฝ่ายของสมาธิ คือ ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ** เมื่อมีสมาธิก็สามารถฝึกฝนให้เกิดปัญญา เห็นความจริง **ไม่หลงประู่งแต่งตามสังขาร ก็จะทำได้แจ้งพระนิพพานได้** ผู้ใดที่ประกอบด้วยธรรมะ ๔ ประการที่กล่าวมานี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นผู้ไม่เสื่อม เชื่อว่าอยู่ใกล้พระนิพพานแล้ว หรือว่าอยู่กับนิพพานอยู่แล้ว



ประวัติ
อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

เกิดวันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

บ้านหนองฮะ ต.หนองฮะ อ.ลำโรงทาน

จ.สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- วิศวกรรมศาสตร์บัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๓)

- ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ บริษัท บางกอกพร็อพเพอร์ตี้ คอร์ปอเรชั่น จำกัด

- คณะกรรมการโครงการแปลพระไตรปิฎก
นิสสัยและตรวจชำระคัมภีร์
- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรี วิชาพระ
อภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษา
พุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆ ทั้งใน
กรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์
www.ajsupee.com

รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือ
ธรรมะ ๔ ประการที่ทำให้ใกล้พระนิพพาน

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	คุณนิตยาพันธ์ ปาณชู	๑๐,๐๐๐
๒	คุณครรชิตา ทองแฉล้ม	๑๐,๐๐๐
๓	คุณศิริวรรณ เพ็ชรวิทยาสกุล	๖,๓๖๐
๔	คุณนิต เศวตศรีถวัลย์	๔,๕๐๐
๕	คุณสมณา หาญบุญทรง	๔,๐๐๐
๖	คุณดาร์ตน์ เสรีวงษ์	๔,๐๐๐
๗	คุณสงกรานต์ วรกวินวงศ์	๔,๐๐๐
๘	คุณพิเชษฐ์ เจริญศิริวัฒน์	๓,๓๐๐
๙	คุณวันดี นิตวิทยาเทพ	๓,๑๓๕
๑๐	คุณสนธยา กลางประพันธ์	๓,๐๐๐
๑๑	คุณกนกพร รุจาคม	๓,๐๐๐
๑๒	คุณพีรภูมิ กัลป์นันทกุลย์	๒,๙๘๐
๑๓	นพ.เจริญ ท่านผอ.รพ.ไทยนครินทร์	๒,๗๐๐
๑๔	พระมหาศักดา สุญาโณ	๒,๖๐๐
๑๕	คุณบัณฑิต สัจจามรรค	๒,๕๐๐
๑๖	คุณธวัช สกุลเพ็ชร	๒,๒๘๐
๑๗	คุณศิริวรรณ บุตราช	๒,๐๐๐
๑๘	คุณรัชฎาพร ว่องกิตติพงษ์	๒,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๙	คุณพรพิมล จรุงจิตรวารี	๒,๐๐๐
๒๐	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๒,๐๐๐
๒๑	คุณรุ่งนภา วิชาตะศิลาปิน	๑,๙๒๕
๒๒	คุณปานจิต วงศ์อ่อนดี	๑,๘๐๐
๒๓	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑,๖๓๐
๒๔	คุณปรารถณี หงษ์ทอง	๑,๖๐๐
๒๕	คุณอนงค์นาง ธัญชีวี	๑,๕๐๐
๒๖	คุณยีนดี	๑,๕๐๐
๒๗	คุณธนัญญา ธาตุทอง และครอบครัว	๑,๕๐๐
๒๘	คุณภทพร พรหมช่วย	๑,๒๔๐
๒๙	คุณฤทธิธิน วงศ์นวล	๑,๒๐๐
๓๐	คุณพรทิพย์ ไชยณรงค์	๑,๒๐๐
๓๑	คุณไต้ต	๑,๑๐๐
๓๒	คุณธิดิรินทร์	๑,๐๐๐
๓๓	คุณสุปราณี เห็นเจริญ	๑,๐๐๐
๓๔	คุณปิยะวรรณ กลิ่นสุคนธ์	๑,๐๐๐
๓๕	คุณปัญจราช พานิช	๑,๐๐๐
๓๖	คุณปราโมทย์ รอดบัณฑิต	๑,๐๐๐
๓๗	คุณพิศวง ประธรรมสาร	๑,๐๐๐
๓๘	อ.พัทยา ชิวมณี	๑,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๓๙	คุณแม่บุญมา - คุณพ่อสุกิจ กิตติเรืองผล และบุตรธิดา	๑,๐๐๐
๔๐	คุณวิชัย - คุณสุนทร โพธิ์นทีไท และครอบครัว	๑,๐๐๐
๔๑	คุณพิพัฒ ศรีนิล	๑,๐๐๐
๔๒	คุณอุดมพร หล่อกิตติยะกุล	๑,๐๐๐
๔๓	คุณวิภา จรรยาภรณ์พงษ์	๑,๐๐๐
๔๔	คุณฐาปนีย์ จำงตระกูล	๑,๐๐๐
๔๕	คุณอรรวรรณ กอประเสริฐศรี	๙๖๐
๔๖	คุณอัจฉรา ลีวรกุลชัย	๙๓๐
๔๗	คุณผ่องศรี ลงลายชาติ	๘๓๐
๔๘	คุณประชิต ทองมณี	๘๑๐
๔๙	คุณพลวัฒน์ เพชรพรรณ	๘๐๐
๕๐	คุณมาลี คุณมิต	๗๘๐
๕๑	คุณอรทัย ไทยผลิตเจริญ	๗๘๐
๕๒	คุณประอรพรรณ ชัยสถาวรวงศ์	๗๖๕
๕๓	คุณวิชัย ธรรมไทยศรี	๗๔๕
๕๔	คุณสรिता คุณรัช	๗๔๐
๕๕	คุณจุฑามาศ	๗๔๐
๕๖	คุณประชิต ทองมณี	๗๔๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๕๗	คุณพัชรินทร์ ศรีวีโรจน์	๗๑๕
๕๘	คุณไก่อ	๗๐๐
๕๙	คุณมาลินี โกมลประเสริฐ	๖๙๐
๖๐	คุณฐาปนิต ธนตขจรกุล	๖๐๐
๖๑	คุณราศี เอื้อพิทักษ์	๖๐๐
๖๒	คุณสุวิดา เงินนำโชค	๕๔๐
๖๓	คุณอิงอร คงบรรเทิง	๕๓๐
๖๔	คุณจุฬา บำรุง	๕๐๐
๖๕	คุณญาณภัค อวารณ์	๕๐๐
๖๖	คุณจำเนียร รัตนโชติ	๕๐๐
๖๗	คุณรัชดา อุดมกร	๕๐๐
๖๘	คุณอ้น	๕๐๐
๖๙	คุณศิริลักษณ์ พูลศิริ	๕๐๐
๗๐	คุณสัสมาน มาชม	๕๐๐
๗๑	คุณรัตนา สาคร	๕๐๐
๗๒	คุณยุพยงค์ ประเสริฐถาวร	๕๐๐
๗๓	คุณกัมพล อังกะลุงทอง	๕๐๐
๗๔	อ.พรทิพย์ คล่องแคล่ว	๕๐๐
๗๕	คุณยุพิน เทียนอุดม	๕๐๐
๗๖	คุณอุรุพร วิวัฒน์เศรษฐ์	๕๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๗๗	คุณเพลินพิศ นวาระสุจิตรา	๕๐๐
๗๘	คุณสุพัตรา วิศรุตพงษ์	๕๐๐
๗๙	คุณพรธนี เชิดรำไพ	๕๐๐
๘๐	คุณปาริชาติ โมกขมรรคกุล	๕๐๐
๘๑	คุณธรากร เจยเสนานนท์	๕๐๐
๘๒	คุณกัญญิมล เลิศจิระประเสริฐ	๕๐๐
๘๓	คุณบังอร พัฒนาปัญญาสัตย์	๔๔๐
๘๔	คุณพีรญา มาทวิโชติกุล	๔๔๐
๘๕	คุณวิรตี อ่อนละมุล	๔๔๐
๘๖	คุณนิตุทธิ์ ปณิตตาบุตร	๔๑๐
๘๗	คุณประสิทธิ์ ลิ้มพินสมบัติ	๔๐๐
๘๘	คุณณัฐกานต์ ไชยศรี	๔๐๐
๘๙	คุณฐิติรัตน์ ศรีทอง	๓๗๐
๙๐	คุณศิรินันท์ เพ็ชร์โสภา	๓๕๐
๙๑	คุณวิทยา บวงไพโรจน์	๓๕๐
๙๒	คุณแกตุวดี พรชัยประติมา	๓๔๕
๙๓	คุณสุชาดา สุขแซม	๓๔๐
๙๔	คุณจำเรียง เรืองรุ่ง	๓๒๐
๙๕	คุณวรพล แซ่จู้	๓๑๐
๙๖	คุณเดชา พุ่มสด	๓๑๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๙๗	คุณศรีธัญญา กุศลฤกษ์ดี	๓๐๐
๙๘	คุณประพีร์	๓๐๐
๙๙	คุณสุกัญญา รักษาจิกุล และครอบครัว	๓๐๐
๑๐๐	คุณนัชชา คณากร, คุณธนกร ดิษยาตติย	๓๐๐
๑๐๑	คุณวิภาพร มัทธนารักษ์	๓๐๐
๑๐๒	คุณรมิตา วราวีรกุล	๒๙๕
๑๐๓	คุณवलันต์ ทนพลกรัง	๒๖๕
๑๐๔	คุณสมศักดิ์ ชินวงศ์	๒๖๐
๑๐๕	คุณทิวาพร หลวงบำรุง	๒๕๐
๑๐๖	คุณพฤษส์ แซ่อึ้ง	๒๕๐
๑๐๗	คุณวิภา สันติเจริญกุล	๒๓๐
๑๐๘	คุณนัสพัฒน์ แสงทอง	๒๒๐
๑๐๙	คุณพิมพ์พรรณ แก้วสถิตย์	๒๑๐
๑๑๐	คุณจรงค์ หล่อพูลกิจสกุล	๒๐๐
๑๑๑	คุณลักขณา เป็รัมย์กระโทก, คุณพรรณรัตน์ กนกวรรณ, คุณพัชราภา กาญจนสิงห์	๒๐๐
๑๑๒	คุณวิรัชพร กลิ่งวิจิตร	๒๐๐
๑๑๓	พ.ต.อ.บุญเสริม-คุณยุพดี ศรีชมภู	๒๐๐
๑๑๔	คุณจินต์จุฑิ ไค้สูงเนิน และครอบครัว	๒๐๐
๑๑๕	คุณสุวิชา พูลเกษ	๒๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๑๖	คุณท้อ-คุณสุนันทา แหลมไพศาล	๒๐๐
๑๑๗	คุณแม่สมพร ชามี	๒๐๐
๑๑๘	คุณธัญธร จ้าววิฑูรย์วงศ์	๒๐๐
๑๑๙	คุณเกวลี ตันติกรพรรณ	๒๐๐
๑๒๐	คุณนฤมล อัครสกุลเกียรติ	๒๐๐
๑๒๑	คุณรัตนา งามพงศ์พรรณ	๒๐๐
๑๒๒	คุณแก้วตา เปี่ยมศักดิ์ศิริกุล	๒๐๐
๑๒๓	คุณอุษณีย์ กิจเจริญคำ	๒๐๐
๑๒๔	คุณสุนันทา จิตติการโกศล	๒๐๐
๑๒๕	คุณสายรุ้ง พิณฑกาญจนพันธ์	๒๐๐
๑๒๖	คุณสุตาพรรณ พิไลพุทธิเมธ และครอบครัว	๒๐๐
๑๒๗	คุณเอกบุญ ปลั่งศิริ	๑๙๐
๑๒๘	คุณวรพล แซ่จู้	๑๘๐
๑๒๙	คุณดอกลี สุนทโสทก	๑๘๐
๑๓๐	คุณกวิสรา สุขสุดพงษ์	๑๘๐
๑๓๑	คุณขวัญหญิง วงศ์เกษมจิตต์	๑๘๐
๑๓๒	คุณสุชาดา สุขเกษม	๑๗๐
๑๓๓	คุณทิพจุษา นาจจุ	๑๗๐
๑๓๔	คุณบังอร พัฒนาศัญญาสัตย์	๑๖๕
๑๓๕	น.ต.ทศพล ฉายานนท์	๑๖๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๓๖	คุณสุพัตรา ติรภานันท์	๑๕๐
๑๓๗	คุณจุฑาทิรัตน์ นราตรีภพนาถ	๑๕๐
๑๓๘	คุณกวิศรา สุขสุดพงษ์	๑๕๐
๑๓๙	คุณบุษพา บุญสม	๑๔๐
๑๔๐	คุณเมลิษฐ์ บวรสาโชติ	๑๓๕
๑๔๑	คุณสาธิต นนท์ฉัฐชญา	๑๓๐
๑๔๒	คุณกัญญารัตน์ งามแท้	๑๓๐
๑๔๓	คุณศิริชัย นาระกันทา	๑๓๐
๑๔๔	คุณประวุฒิ นียมกุล	๑๒๐
๑๔๕	คุณสมพิศ พันธุ์เจริญศรี	๑๒๐
๑๔๖	คุณศคราญ ชมพัฒน์	๑๒๐
๑๔๗	คุณบุญเลี้ยง - คุณกรรณิการ์ โอฬารพันธุ์สกุล	๑๒๐
๑๔๘	คุณภิญโญ ยิงเจริญผล	๑๒๐
๑๔๙	พ.ต.อ.ประเทือง นาคบัว	๑๐๐
๑๕๐	คุณประภาพร เกตราพูนสินไชย	๑๐๐
๑๕๑	พ.ต.ท.หญิงประณีต เพ็ญระนัย	๑๐๐
๑๕๒	คุณจรินทร์ ช่างเหล็ก	๑๐๐
๑๕๓	คุณนิติภา สีสระภมรกิจ	๑๐๐
๑๕๔	คุณเขาวริน ภัทรโชคช่วย	๑๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๕๕	คุณลิลลี่ ภัทรโชคช่วย	๑๐๐
๑๕๖	คุณคำพล - ต.ญ.พรไพลิน หนองยาง, คุณเสาวนีย์ กองดิน	๑๐๐
๑๕๗	คุณจิว ไอชียู รพ.สมุทรปราการ	๑๐๐
๑๕๘	คุณวสุมนย์ จงศิริรัตนพร	๑๐๐
๑๕๙	คุณชไมพร คุรัตน์า	๑๐๐
๑๖๐	คุณมาลีวรรณ - คุณลัดดาวัลย์ สกุลศึกษาดี	๑๐๐
๑๖๑	คุณอรอนงค์ ชีวะประภานันท์	๑๐๐
๑๖๒	คุณวัลภา อร่ามวิทย์	๑๐๐
๑๖๓	คุณสุปกันต์ วิมุตตานนท์	๑๐๐
๑๖๔	คุณศิวาภรณ์ สกุลเที่ยงตรง	๑๐๐
๑๖๕	คุณประวิทย์ - คุณนาตยา นวาระสุจิตร์	๑๐๐
๑๖๖	ครอบครัวคุณวัลย์ลดา พิณีพิงญา	๑๐๐
๑๖๗	ครอบครัวคุณฐาปนีย์ ผดุงวัฒนโรจน์	๑๐๐
๑๖๘	คุณพูลลภา ประจัญบาน	๑๐๐
๑๖๙	คุณแม่อุณสี แซ่ฮิม	๑๐๐
๑๗๐	คุณสอาด พนารังสรรค์	๑๐๐
๑๗๑	คุณอมรรัตน์ พนารังสรรค์	๑๐๐
๑๗๒	คุณเกศริน พนารังสรรค์	๑๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๗๓	คุณชัชวาลย์ แซ่ลิ้ม	๑๐๐
๑๗๔	คุณรักชนก นุสรานุภานันท์	๑๐๐
๑๗๕	คุณสรายุทธ พนารังสรรค์	๑๐๐
๑๗๖	คุณณัฐพล แซ่พัน	๕๐
๑๗๗	คุณเป็ยะพร ฐัญญาניתย	๗๐
๑๗๘	คุณประมุข อินทร์สูงเนิน	๗๐
๑๗๙	คุณเป็ยะมาศ เจริญวงคานนท์	๖๐
๑๘๐	คุณเสาวณีย์ เจริญทรัพย์	๕๐
๑๘๑	คุณพูลศรี ชนะเกิด	๕๐
๑๘๒	คุณเลอพงศ์ นวาระสุจิตร	๕๐
๑๘๓	คุณทองใบ เกษศรี	๕๐
๑๘๔	คุณอัญชลิ นวาระสุจิตร	๕๐
๑๘๕	คุณอภิวิชญ์ จันทร์ปลอด	๔๐
๑๘๖	คุณอัญชลิ ม่วงชุม	๔๐
๑๘๗	คุณสมหมาย เต็มประสิทธิ์ศักดิ์	๔๐
๑๘๘	คุณประมวล สมนะ	๔๐
๑๘๙	คุณพวงผกา สุขสบาย	๒๐
๑๙๐	คุณเพิ่มพงศ์-ด.ช.เอกสิทธิ์ ธนพิพัฒน์สัจจา	๒๐
รวมศรัทธาทั้งสิ้น		๑๐๒,๘๑๕