

“ชีวิตลงตัว”

ตอนที่ ๓

๒๔-๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔

สุภีร์ ทুমทอง

๓. เตรียมจิตใจพร้อม



๓.๑ ธรรมชาติของจิต

ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผุคผ่อง แต่จิตนั้นแลเสรำ้าหมอง
เพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง ปุถุชนผู้ไม่ได้สัคค
ย่อมไม่ทราบจิตนั้นตามความ เป็นจริง
เพราะเหตุนั้น เราจึงกล่าวว่า
“ปุถุชนผู้ไม่ได้สัคคย่อมไม่มีการอบรมจิต”
อ.เอกก. ๒๐/๕๑



๓.๑ ธรรมชาติของจิต

จิตนี้ผูกพ้อง และจิตนั้นแลหลุดพ้นแล้ว
จากอุปกิเลสที่เกิดขึ้นมาภายหลัง

อริยสาวกผู้ได้สดับ **ย่อมทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง**
เพราะเหตุนั้น เราจึงกล่าวว่า

“อริยสาวกผู้ได้สดับย่อมมีการอบรมจิต”

อ.เอกก. ๒๐/๕๒



๓.๑ ธรรมชาติของจิต

เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่ไม่ได้ฝึก ไม่ได้คุ้มครอง
ไม่ได้รักษา ไม่ได้สำรวมแล้ว

ยอมเป็นไปเพื่อมิใช่ประโยชน์มากเหมือนจิตนี้

จิตที่ไม่ได้ฝึก ไม่ได้คุ้มครอง ไม่ได้รักษา

ไม่ได้สำรวมแล้วยอมเป็นไปเพื่อมิใช่ประโยชน์มาก

อ.เอกก. ๒๐/๓๕



๓.๑ ธรรมชาติของจิต

เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่ได้ฝึก ได้คุ้มครอง
ได้รักษา ได้สำรวมแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก
เหมือนจิตนี้ จิตที่ได้ฝึก ได้คุ้มครอง ได้รักษา
ได้สำรวมแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก

อ.เอกก. ๒๐/๔๐



๓.๑ ธรรมชาติของจิต

กระแสเหล่าใดในโลก

สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้นได้

เรากล่าวธรรมเครื่องป้องกันกระแสทั้งหลาย

ปัญญาปิดกั้นกระแสเหล่านั้นได้

บุ.สุ. ๒๕/๑๐๔๒ อชิตมาณวกปัญหา



๓.๒ เบื้องต้นของกุศลธรรม

เพราะเหตุนั้น เธอจึงทำเบื้องต้นในกุศลธรรมทั้งหลาย
ให้หมดจดก่อน อะไรเป็นเบื้องต้นแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย

คือ **ศีลที่บริสุทธิ์ดี** และ **ความเห็นที่ตรง**

เมื่อใด ศีลของเธอจักบริสุทธิ์ดี และ ความเห็นจักตรง

เมื่อนั้น เธออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว

พึงเจริญสติปัญญา **๔ ประการ**

ถัม. ๑๕/๓๘๑ พาหิยสูตร



๓.๒ เบื้องต้นของกุศลธรรม

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ **เป็นทางเดียว** เพื่อความบริสุทธิ์
ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกะและปริเทวะ
เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน
เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ
ที่.ม. ๑๐/๓๗๓ มหาสติปัฏฐานสูตร



๓.๒ เบื้องต้นของกุศลธรรม

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ที่.ม. ๑๐/๓๓๓ มหาสติปัฏฐานสูตร

๓.๓ ปฏิบัติตามลำดับ

การไม่ทำบาปทั้งปวง

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว

นี่คือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

บพ.ธ. ๒๕/๑๘๓



๓.๔ โปธิปักขิยธรรม

๑. สติปัฏฐาน ๔
๒. สัมมัปปธาน ๔
๓. อิทธิบาท ๔
๔. อินทริย ๕
๕. พละ ๕
๖. โพชฌงค์ ๗
๗. อริยมรรคมีองค์ ๘



สวัสดีครับ

