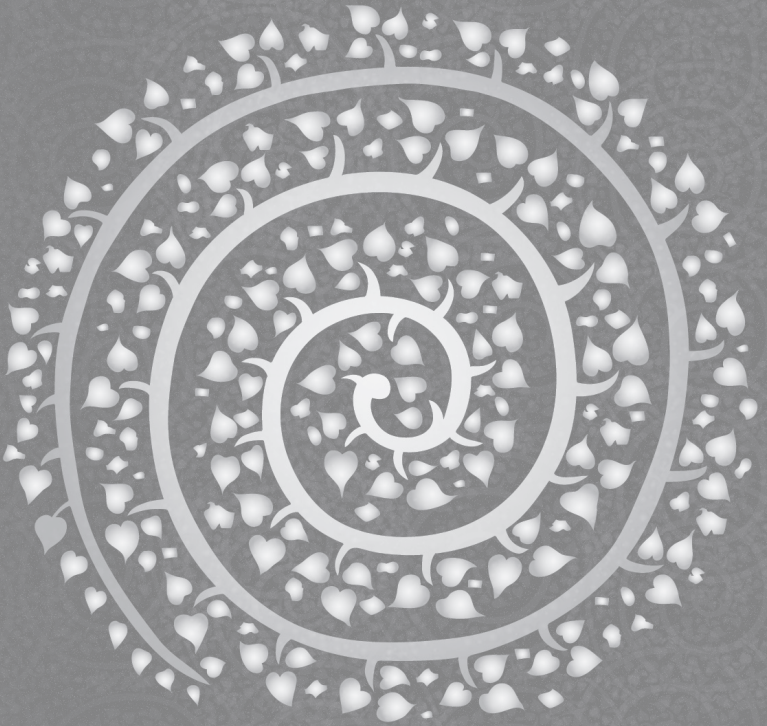




โอราทปาติโฆภย์

สุวิธึ์ ทุมทอ๑



ໂອວາທປາຕິໂຣມກຸ່ມ

ສຸລິດ ທຸມກອງ



คำนำ

หนังสือ “โอราทปาติโมกข์” นี้
เรียบเรียงจากคำบรรยาย ศึกษาและ
ปฏิบัติธรรม ตอนที่ ๑๐ เมื่อวันที่ ๑๔
กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ ที่ไร่ธรรมเบนซ์ทองหล่อ
กรุงเทพฯ คุณชัญญาภัค พงศ์ชยกร และ
คุณธนกร ต่อศรี เป็นผู้ถอดเทป ผู้บรรยาย
ได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำ
หนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรม
ทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา
หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิด

จากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย
ก็ขอมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์
ทั้งหลาย และขออโหสิกรรมจากท่าน
ผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

ผู้บรรยาย

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๕





โอวาทปาติโมกข์

บรรยายวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓
โฆว์รัมเบนซ์ทองหล่อ

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายศึกษาและปฏิบัติธรรม
ครั้งที่ ๑๐ ในการบรรยายครั้งที่ผ่าน ๆ มา
ผมก็ได้กล่าวถึงธรรมะและวิธีการฝึกฝน



เพื่อที่จะทำให้เกิดปัญญาเห็นธรรมะได้ ตามคำสอนของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่พระองค์ทรงนำมาบอก แสดง บัญญัติ ตั้งขึ้น เปิดเผย และขยายความให้เข้าใจ โดยง่ายนั้น ก็มุ่งผลไปสู่การปฏิบัติ คือ การฝึกฝนพัฒนาตนเอง ให้มีปัญญา เห็นความจริงอย่างนั้นบ้าง ธรรมะนั้น ไม่ใช่สิ่งที่พระพุทธเจ้าไปทำขึ้น แต่ว่า มันเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่ตามกฎเกณฑ์อย่างนั้น อยู่แล้ว ดังที่พระองค์ตรัสว่า พระตถาคต ทั้งหลายจะอุบัติขึ้นหรือไม่อุบัติขึ้นก็ตาม ธรรมะทั้งหลายก็ยังดำรงอย่างนั้นนั่นแหละ ที่เป็นอย่างนั้น เพราะมันไม่สามารถจะ



เป็นอย่างอื่นไปได้ มันเป็นอย่างนั้นของมัน
คืออะไรล่ะ คือ

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา
สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง

สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา
สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์

สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา
ธรรมะทั้งหลายทั้งปวง
ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

และว่า

อิมสมิ สติ อิทํ โทติ
เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี



อิมสสุปปาทา อิทํ อูปฺปชฺชติ
เพราะความเกิดขึ้นของสิ่งนี้
สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น

อิมสฺมี อสติ อิทํ น โหติ
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี

อิมสฺส นิโรธา อิทํ นิรุชฺฌติ
เพราะความดับไปของสิ่งนี้
สิ่งนี้จึงดับไป

ธรรมะมันเป็นอย่างนั้นของมัน
พระองค์ไปตรัสรู้เข้า รู้แจ้งแทงตลอดแล้ว
ก็นำมาบอก แสดง บัญญัติ ตั้งขึ้น เปิดเผย
กระทำให้ง่าย ๆ แล้วบอกว่า “เธอทั้งหลาย
จงดูเถิด”



ธรรมะนี้ไม่ใช่สิ่งที่พระพุทธเจ้าไป
สร้างขึ้น หรือแต่งเรื่องขึ้นมา ให้เราไป
แสวงหาสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริง ไม่ใช่อย่างนั้น
แต่เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่ มีอยู่อย่างนั้น ให้เรา
มาฝึกฝนตนเอง เพื่อที่จะได้มีปัญญา
มีดวงตา มองเห็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว ทำให้สิ่ง
ที่มีจริงอยู่แล้ว มันเปิดเผยตัวออกมา
ได้เห็นความจริงอันนั้น ความจริงมันก็อยู่
ตรงหน้าเรานั้นแหละ เพียงแต่เรามีดวงตา
ที่มีดบอด มีดวงตาเต็มไปด้วยกิเลสธูลี
นัยน์ตาจึงฝ้าฟาง ท่านเรียกว่า เป็นพวก
ที่มีธูลีในดวงตามาก ทำให้เห็นธรรมะได้
โดยยาก เมื่อใดที่ฝึกฝนตนเองแล้ว มีธูลี



ในดวงตาน้อย จนกระทั่งมีดวงตาขึ้นมา
ก็มองเห็นธรรมะที่อยู่ตรงหน้านั้นเอง

ธรรมะไม่ใช่สิ่งที่อยู่ที่ไหนก็ไม่ว่า
หรือว่าเป็นอะไรก็ไม่ว่า ไม่ใช่อย่างนั้น
แต่เป็นสิ่งที่มีความจริงเป็นจริง และเป็นอย่างนั้น
เพราะมันไม่สามารถจะเป็นอย่างอื่นไปได้
ให้เราทั้งหลายมาฝึกฝน เพื่อให้ความจริง
ของธรรมะนั้น ให้มีดวงตาไปมองเห็นมัน

ที่นี้ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
ทั้งหลาย ก็เน้นมาที่การฝึกฝน การฝึก
ปฏิบัติ คือให้เราฝึกฝนตนเอง เพื่อให้เป็น
คนมีดวงตา จะได้มองเห็นธรรมะ



คำสั่งสอนไหน ความรู้ชนิดไหน หรือคำถามไหนที่ตอบแล้ว ก่อให้เกิดการ ถกเถียง หรือก่อให้เกิดการคิดคำนวณไป ในแง่ปรัชญา ไม่บังเกิดผลในทางปฏิบัติ ชัดเกลากิเลสไม่ได้ พระพุทธเจ้าไม่ตรัสตอบ ไม่เน้นในเรื่องเหล่านั้น เพราะไม่เกิด ประโยชน์สำหรับเขา ประโยชน์สำหรับ คนฟังอย่างแท้จริง สำหรับผู้ศึกษาธรรมะ คือ ทำตนให้หมดจดจากกิเลส พ้นจาก ความทุกข์ทั้งปวง ส่วนอันอื่น ๆ นั้น ไม่ใช่ประโยชน์อันแท้จริง

พระพุทธเจ้าจึงประกาศพรหมจรรย์ เอาไว้ เพื่อให้นำไปปฏิบัติ จนทำตนให้ พ้นทุกข์ได้ ดังที่พระองค์ตรัสว่า “ดูก่อน



ภิกษุทั้งหลาย ธรรมะอันเราตถาคต
แสดงไว้ดีแล้ว เธอทั้งหลายจงประพฤติ
พรหมจรรย์ เพื่อกระทำที่สุดแห่งทุกข์
โดยชอบเถิด”

จุดประสงค์ของพรหมจรรย์ คือ
เพื่อกระทำที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบ ทำให้
ถูกต้อง ให้สมควร ถูกวิธี และเป็นไปได้
จริง ๆ นี้แหละเป็นหลักคำสอนที่
พระพุทธเจ้านำมาสั่งสอน เป็นคำสอนที่
เน้นไปในเรื่องของการปฏิบัติ เน้นไปใน
เรื่องของการฝึกฝนพัฒนาตนเอง เพื่อให้
เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา ทำให้มี
ดวงตา มองเห็นความจริง



ซึ่งคำสอนลักษณะนี้ พระพุทธเจ้า
ทุกพระองค์ทรงแสดงเหมือนกัน และ
พระพุทธเจ้าโคดมของเราทั้งหลายก็ทรง
สั่งสอนและเตือนภิกษุทั้งหลายอยู่บ่อย ๆ
เป็นคำสอนหลักทีเดียว ในช่วงพรรษา
แรก ๆ นั้น เวลาที่พระภิกษุมาประชุม
รวมกลุ่มกัน พระองค์ทรงแสดงคำสอน
อันนี้ มีหลักการ คือ เป็นหลักการ
ฝึกฝนพัฒนาตนเอง ให้มีความอดทน
สามารถทนกับสภาวะต่าง ๆ ได้ ไม่ใช่
ไปเปลี่ยนแปลงสิ่งอื่น ฝึกฝนตนเองให้
เข้าใจความจริง แล้วอยู่กับความจริงได้
และทรงบอกวิธีในการฝึกฝนพัฒนา



ให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา ไปตามลำดับ หลักนี้ท่านเรียกว่าโอวาทปาติโมกข์ ซึ่งในเมืองไทยเราก็นิยมสวด นิยมท่องกันอยู่แล้ว วันนี้ผมจะพูดให้ฟัง ขยายความตามสมควร เท่าที่เวลามี ท่านไหนที่สนใจก็กลับไปอ่านได้ ในหนังสือสวดมนต์ทั่วไปก็มีแทบทั้งนั้นนั่นแหละ เอาไปสวด เอาไปท่องบ่อย ๆ แล้วก็ฝึกฝนปฏิบัติตาม

โอวาทปาติโมกข์ เป็นคำสอนที่เป็นหลักการ เป็นพื้นฐานคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย เป็นคำสอนที่เน้นไปในเรื่องการฝึกฝนพัฒนาตนเอง เน้นไปที่การเปลี่ยนแปลงภายใน คือ การฝึกฝน



ตัวเอง ให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา
ไม่เน้นไปที่การเปลี่ยนแปลงภายนอก

คำสอนนี้ พระพุทธองค์ตรัสสอน
ภิกษุทั้งหลายเป็นประจำ เราอาจจะได้ยิน
บ่อย ๆ ว่าพระองค์ตรัสในวันมาฆบูชา
วันเพ็ญเดือน ๓ ตรัสกับพระอรหันต์
๑,๒๕๐ รูป ซึ่งเป็นพระอรหันต์ที่
พระพุทธเจ้าบวชให้ทั้งหมด มาประชุมกัน
โดยไม่ได้นัดหมาย อะไรอย่างนี้ นี่ก็เป็น
เหตุการณ์สำคัญคราวหนึ่ง เป็นเรื่องที่เรา
พูดกันบ่อย ๆ แต่โดยความจริงแล้ว ใน
ช่วงพรรษาแรก ๆ ที่ยังไม่ได้บัญญัติให้
ภิกษุทั้งหลายสวดสิกขาบทต่าง ๆ เวลาที่



มีภิกษุมาประชุมกันในวันอุโบสถ พระพุทธองค์ก็ทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ ต่อมาภายหลัง มีเรื่องราวเกิดขึ้น พระองค์ไม่ทรงเข้าร่วมและไม่ทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ บัญญัติให้ภิกษุทั้งหลายนั้นมาสวดทบทวนสิกขาบทแทน ตอนแรก ๆ นั้น พระพุทธองค์ทรงลงปาติโมกข์เป็นประจำทุกกึ่งเดือน ทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ประจำเลยทีเดียว

โอวาทะ แปลว่า คำสั่งสอน คำบอก คำว่ากล่าวตักเตือน คำแนะนำที่เป็นหลัก ไข่มุมให้ออกนอกกลุ่มนอกรทาง



ปาติโมกขะ แปลว่า ข้อปฏิบัติอัน เป็นหลักการ เป็นเบื้องต้น เป็นพื้นฐาน เป็นประธานที่จะนำไปถึงความหมดจด จากกิเลส เป็นบาทฐานในการปฏิบัติเพื่อให้ถึงการพ้นทุกข์ ทำให้ถึงการปล่อยวาง ได้จริง

คำว่า หลักการ หรือ พื้นฐาน นี้ หมายความว่า ครอบคลุมตั้งแต่เบื้องต้น จนถึงที่สุดนั่นแหละ คำสอนของพระพุทธเจ้า ประกาศบนฐานความจริง การปฏิบัติก็ เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ความจริง ปล่อยวาง ทุกสิ่งทุกอย่าง ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เบื้องต้นก็เพื่อปล่อยวาง สูงสุดก็เพื่อ



ปล่อยวาง พื้นฐานของการปฏิบัติก็เป็นเรื่องเดียวกัน คือ เพื่อขัดเกลากิเลสของตนเอง ที่ยังมีความเห็นผิด ๆ และยึดถือผิด ๆ อยู่

ถ้าท่านไหนที่เริ่มต้นการศึกษาว่าทำอย่างไร จึงจะปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ได้เริ่มอย่างนี้ก็เรียกว่าได้พื้นฐานของพระพุทธศาสนา ผีกฝนไปเรื่อย ๆ ปล่อยวางทีละเล็กทีละน้อย และปล่อยวางได้หมดในที่สุด เริ่มต้นก็ปล่อยวาง จบลงก็ทีปล่อยวางเหมือนกัน





อย่างคำสอนเรื่องของการให้ทาน การรักษาศีล หรือการช่วยเหลือกันและกัน อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ก็เพื่อให้ปล่อยวาง ความยึดถือสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา วางสิ่งที่มันยังหยาบ ๆ อยู่ก่อน ให้มันลดลงไปบ้าง จนกระทั่งละเอียดที่สุด ปล่อยวางสิ่งที่เรายึดมั่นถือมั่นมากที่สุดคือตัวเราเอง จิตใจของเรานี่เอง

ในโอวาทปาติโมกข์นั้น มี ๓ คาถา ครึ่ง คาถาแรก โดยทั่วไป ท่านยกเอา คาถานี้ขึ้นก่อน คือ คาถาที่เป็นหลักการ ปฏิบัติ มีว่า




ขนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกฺขา
นิพฺพานํ ปรมํ วทฺนฺติ พุทฺธา
น ทิ ปพฺพชิตฺโต ปรุปฺมาตี
สมฺโน โหติ ปรํ วิทฺเธยฺนฺโต

คาถานี้เป็นคาถาที่แสดงหลักการ
เป็นหลักกว้าง ๆ สำหรับการปฏิบัติใน
คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย เริ่มต้น
ว่า ขนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกฺขา ขันติ คือ
ความอดกลั้นได้ เป็นตบะอันยอดเยี่ยม

คำว่า ตบะ นี้ คือ การฝึกฝนพัฒนา
ตนเอง ทำให้กิเลสมันเร่าร้อน พยายาม
ทำลายกิเลส พยายามเผากิเลส การ



ขัดเกลากิเลสของตนเอง การทำกิเลสให้
เร่าร้อน การบำเพ็ญตบะในพระพุทธศาสนา
นี้ คือ ชั้นตื้นนั้นแหละ ชั้นดี คือ ความ
อดทนอดกลั้น เป็นตบะอย่างยอดเยี่ยม

คำสอนภายนอกนั้นมีตบะอย่างอื่น
มากมาย เขาทำกันก็คิดว่าจะขัดเกลา
กิเลสได้ แต่ก็มีความลำบากเปล่า ๆ
ในคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ ให้อดทน
ถ้าหากทนไม่ไหว ทนไม่ได้ ก็ไม่ใช่เป็นที่
ภายนอก แต่เป็นที่กิเลสของตน ก็ให้ขัดมัน
เผามัน นี่แหละเป็นตบะอย่างยอดเยี่ยม
ที่สุด ทำให้หมดกิเลสได้ 



ทีนี้ ต้องเข้าใจความหมายของคำว่า
ขันติสักหน่อย คำว่า **ขันติ** นิยมแปลว่า
ความอดทน ความอดกลั้น หมายถึง
ความสามารถทนได้ ยอมรับได้ จิตใจ
คงที่ได้ เมื่อสิ่งต่าง ๆ มากกระทบเข้า
เราฝึกฝนปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้มีความ
อดทนต่อทุกสถานการณ์ ต่อทุกสภาวะ
ต่อทุกสิ่งที่มีมันเกิดขึ้น ทั้งดี ทั้งไม่ดี
ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งน่าพอใจ ทั้งไม่น่า
พอใจ ยอมรับมันได้ ทนได้ ทนไหว
ไม่รักมัน ไม่เกลียดมัน ไม่กอดมัน
ไม่ผลักมัน อย่างนี้ท่านเรียกว่า ฝึกขันติ
คือ เป็นผู้มีความอดทน สามารถเป็นผู้
คงที่ได้ในทุก ๆ สถานการณ์ ทุก ๆ สภาวะ



เราไม่ได้เน้นไปเปลี่ยนแปลงข้างนอก แต่ฝึกฝนพัฒนาตนเอง เพื่อที่จะอยู่กับมัน ได้โดยไม่เป็นทุกข์ ยอมรับมันได้ เป็นผู้มี ใจคงที่อยู่ ไม่เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่ เข้าไปรักฝ่ายหนึ่ง ไม่เข้าไปเกลียดฝ่ายหนึ่ง สามารถยอมรับมันได้อย่างที่มันเป็น นี้เรียกว่าขันติขั้นสูง คือ ความเป็นผู้มีใจ คงที่ มีใจไม่วอกแวกไปทางโน้นที่ ไม่ วอกแวกไปทางนี้ที่ สามารถยอมรับสิ่งที่ มันเกิดขึ้นได้

ขันติขั้นระดับธรรมดา ๆ ก็ฝึก อดทนต่อความร้อน ความเย็น ความหิว ความกระหาย ไม่บ่น ไม่พูดมาก ไม่เรื่อง



มาก อดทนต่อเหลือบ ยุง ลม แดด และ
สัตว์ต่าง ๆ ไม่มีเงื่อนไข่มาก อดทนต่อ
คำว่าร้าย คำพูดที่ไม่เพราะหู สามารถ
นิ่งได้ ไม่โต้ตอบ ไม่เอาคืน จนถึงอดทน
ต่อเวทนาต่าง ๆ ได้ ไม่เดือดร้อนหรือ
เป็นทุกข์ใจไปเพราะเหตุการณ์ต่าง ๆ

ผู้ที่ฝึกฝนขันติ เป็นผู้คงที่ ได้อย่าง
เต็มสมบูรณ์ก็เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้ที่วาง
เฉยได้ต่ออารมณ์ทุก ๆ อย่างที่เข้ามาทาง
ทวารทั้ง ๖ พระอรหันต์มีอุเบกขาชนิดหนึ่ง
เรียกว่า **ฉหังคุเบกขา** คือ เป็นผู้ที่วางเฉย
เป็นกลางต่อทุกสภาวะที่ปรากฏทางทวาร
ทั้ง ๖ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น



ทางกาย และทางใจ อะไรต่าง ๆ ปรากฏ
ขึ้นให้ท่านได้รับรู้ ท่านก็มีจิตใจวางเฉย
อยู่ได้ เป็นผู้คงที่ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย
เป็นผู้ที่มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหวไปตาม
อารมณ์ที่มากระทบเข้า

อันนี้เป็นหลักการ สำหรับการ
ทำความเพียร หรือปฏิบัติธรรมใน
พระพุทธศาสนา ถ้าเราอยากจะรู้ว่า เอ..
เราได้ทำความเพียรในพระพุทธศาสนา
บ้างหรือเปล่า ก็ดูตรงนี้ ดูที่ว่า มีความ
อดทนต่อเรื่องต่าง ๆ เพิ่มขึ้นมามั้ย แต่
เดิมถูกคนด่าแล้ว ทนไม่ไหว เรามาปฏิบัติ
ธรรม ก็ไม่ใช่ว่าคนจะไม่ด่าหรอก คนด่า



เป็นเรื่องธรรมดา เราฝึกเพื่อให้มีความอดทน สามารถอยู่ได้อย่างสบาย สามารถทนได้ มีจิตใจที่เป็นปกติอยู่ได้

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว หากทนไม่ไหว ขึ้นมา เราก็อย่าไปโทษชาวบ้านเขา อย่าไปโทษสามี โทษลูก โทษหมา โทษแมว โทษเทวดาฟ้าดิน โทษกรรมเก่า หรือโทษคนโน้นคนนี้ ที่ทนไม่ไหวไม่ใช่เป็นเพราะ เหตุการณ์ภายนอก แต่เป็นเพราะกิเลส นั้นเอง เรามีหน้าที่ขัดมัน เฆมัน ทำให้ มันลดลงและหมดไปในที่สุด จะได้ทนได้ มากขึ้น ๆ นี้แหละ ชั้นดี คือ ความอดทนได้ออกกลิ่นได้ เป็นตบะ คือ ความเพียร เภากิเลสอย่างยอดเยี่ยมที่สุด



ในพระพุทธศาสนา นี้ ไม่เน้นไปที่ การเปลี่ยนแปลงคนอื่น แต่เน้นไปที่ การฝึกฝนพัฒนาตนเอง ให้สามารถอยู่ได้ใน ทุกสถานการณ์ ให้มีความอดทน มีใจ คองที่ได้ เราทั้งหลายส่วนมากพยายาม เปลี่ยนแปลงคนอื่น คนโดยทั่วไปก็ เป็น อย่างนั้น มองไปที่คนอื่น วิचारณ์คนอื่น คนโน้นไม่ได้เรื่อง ทำไมอันหมอนั้นมัน ใจจ้ง ทำไมมันเลวอย่างนี้ เมื่อไหร่มันจะ ตายไปซะที มันตายแล้วโลกจะได้สูงขึ้น มองไปที่คนอื่น โยนความผิดต่าง ๆ ไปที่ คนอื่น ต้องการแก้คนนั้น แก้คนนี้ พระพุทธศาสนาไม่เน้นอย่างนั้น ไม่เน้น การแก้สถานการณ์หรือแก้คนอื่น เน้นไป



ที่การแก้ไขปรับปรุงตนเอง เพื่อให้มีศีล
มีสมาธิ มีปัญญา สามารถยอมรับความ
จริงได้

พระพุทธเจ้าตรัสถามพระสาวก
ถามว่า ถ้าเขาด่าละ คิดยังไง ตอบว่า
ด่าก็ดีแล้ว เขาไม่ถึงกับตีเอา ทนได้
พระเจ้าข้า ถ้าเขาตีละ คิดยังไง ก็ไม่
เป็นไร ดีกว่าเขาฆ่า

คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายนั้น
สอนให้ฝึกฝนตนเอง จนสามารถอยู่ได้
ในทุก ๆ สถานการณ์ ไม่ใช่ไปแปลง
สถานการณ์ให้มันเป็นไปตามใจปรารถนา
ก่อน จึงค่อยมีความสุข ไม่ใช่อย่างนั้น



ให้ฝึกอดทน ทนได้ ลดเงื่อนไขตาม อำนาจกิเลสลงไป

ในบาทคาถาต่อมา นิพพานัน ปรม
วทนต์ พุทธา พระพุทธะทั้งหลาย คือ
ท่านผู้รู้แจ้งแล้วทั้งหลาย กล่าวว่า พระนิพพาน
นั้นเป็นสิ่งที่สูงสุด

ท่านไม่ได้ต้องการสิ่งอื่น ไม่ได้ต้อง
การดี ไม่ได้ต้องการคำชม ไม่ได้ต้องการ
สิ่งนั้นสิ่งนี้ ท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวกันว่า
พระนิพพาน คือ ความอิสระจากทุกข์
ทั้งปวง สภาวะอันเป็นความสงบระงับ
สังขารทั้งปวง ไม่มีการเกิด ไม่มีการดับ
ไม่มีการมา ไม่มีการไป สภาวะที่ปราศจาก



ค้นหาเครื่องร้อยรัดทั้งหลาย เป็นสิ่งที่
ยอดเยี่ยมที่สุด

ตอนแรก ให้อดทน ขัดเกลากิเลส
ให้ใจคงที่ต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่มันเกิดขึ้น
เมื่อใจคงที่ ไม่หลงไปเอาดี ไม่หลงไป
หนีร้าย อยู่ได้ ยอมรับสิ่งที่มันเกิดขึ้นได้
อย่างที่มีมันเป็น ก็จะมีใจกับธรรมะที่สงบ
เย็นอย่างแท้จริง คือ พระนิพพาน

สองบาทคาถาแรกนี้ **ขุณฺตี** **ปรมํ**
ตโป **ตีตฤชา**, **นิพฺพานํ** **ปรมํ** **วทฺหติ**
พฺพุธา กล่าวถึงทั้งฝ่ายสังขารและฝ่าย
วิสังขาร ฝ่ายสังขารทั้งหลายนั้น ให้
ฝึกฝนตนเองเพื่อที่จะอยู่กับมันได้ ยอมรับ



มันได้อย่างที่มันเป็น มีใจคงที่ต่อทุกสิ่ง
ทุกอย่าง ตั้งแต่เรื่องโลกธรรมทั่ว ๆ ไป
จนกระทั่งถึงสภาวะที่เกิดขึ้นในกายและใจ
ของตนเอง โลกธรรมทั้งหลาย ก็มีทั้งได้
ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ
นินทา สุข ทุกข์ นี้ก็ให้พัฒนาตนเอง
เพื่อที่จะอดทนอยู่กับมันได้ คงที่ได้

แม้สภาวะที่เกิดขึ้นภายในกายภายใน
ใจที่ละเอียดลึกซึ้งขึ้นไป ก็ให้ฝึกฝนเพื่อที่
จะอดทนต่อมันได้ ไม่ไปจัดแจง ไม่ไป
จัดการ แปลงให้มันเป็นไปตามใจอยาก
ยอมรับมันได้อย่างที่มันเป็น มันเป็นไป
ตามเหตุปัจจัย นี้คือ **ขันติ** ความอดทน
ความอดกลั้น



เมื่อฝึกฝนขัดเกลากิเลส ทำให้มี
ปัญญา ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างนี้ ก็จะได้
รู้จักรัศธรรมะอีกชนิดหนึ่ง ที่พระพุทธะคือ
ผู้รู้แจ้งทั้งหลายกล่าวกันว่ายอดเยี่ยม คือ
พระนิพพาน อันเป็นสถานะที่ไม่ปรุงแต่ง

ที่นี้ ผู้ที่ขัดเกลากิเลส มีใจอดทนต่อ
สังขารทั้งหลาย และเห็นพระนิพพานแล้ว
ท่านจะมีลักษณะ คือ เป็น**บรรพชิต** หรือ
เป็น**สมณะ**อันแท้จริง ผู้ที่เป็น**บรรพชิต**
และเป็น**สมณะ**อย่างแท้จริง คือ ผู้ที่มีแต่
ความเมตตา มีแต่ความปรารถนาดี มีแต่
คิดช่วยเหลือ ไม่มีการคิดเบียดเบียน
ไม่มีการคิดทำร้ายใคร ๆ เลย ดังในบาท



คาถาที่ ๓ ที่ ๔ กล่าวว่า น หิ ปพฺพชิตโต
 ปรุปรมาติ ผู้ที่ทำร้ายผู้อื่นอยู่ ไม่ถือว่าเป็น
 บรรพชิต, สมโน โหติ ปรี วิหะยนฺโต
 ผู้ที่เบียดเบียนผู้อื่นอยู่ ไม่ถือว่าเป็นสมณะ

บรรพชิต แปลว่า ผู้ที่เว้นจากสิ่งที
 ควรเว้นทุกอย่าง ทุจริตต่าง ๆ และสิ่งไม่ดี
 ไม่งามทั้งหลาย ท่านเว้นได้หมดแล้ว
 ท่านจึงเป็นบรรพชิต

สมณะ แปลว่า ผู้สงบ ผู้ที่กิเลส
 สงบระงับไปแล้ว ไม่กลับพวขึ้นมามาก สมณะ
 ที่แท้จริงก็มีแต่ในคำสอนของพระพุทธเจ้า
 เท่านั้น สมณะที่ ๑ พระโสดาบัน สมณะ



ที่ ๒ พระสกทาคามี สมณะที่ ๓ พระ
อนาคามี สมณะที่ ๔ พระอรหันต์

บรรพชิตอันแท้จริง สมณะอันแท้จริง
ท่านเป็นผู้ที่กิเลสสงบแล้ว การทำร้าย
หรือเบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ไม่มีแม้กระทั่ง
ในความคิด ท่านมีแต่ความเมตตา มีแต่
ความกรุณา มีแต่ความปรารถนาดีต่อ
หมู่สัตว์ทั้งหลายเท่านั้น นี่เป็นลักษณะ
ของผู้ที่ขัดเกลากิเลสได้แล้ว มีปัญญา
จนกระทั่งได้เห็นนิพพาน

คาถาแรกนี้ เป็นหลักการสำหรับ
การปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เราปฏิบัติ
ธรรมไม่ใช่เพื่อจะไปเปลี่ยนแปลงสิ่งอื่น



แต่เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง การเปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นผู้อยู่อย่างมีความสุขได้นั้น มาจากการฝึกความอดทน เผากิเลส ยอมรับสิ่งที่มันเกิดขึ้น

ถ้าอยากเปลี่ยนแปลงสิ่งนั้น อยากเปลี่ยนแปลงสิ่งนี้ อยากเป็นคนดี อยากเป็นคนมีเมตตา แต่ไม่เคยอดทน ไม่สามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น อย่างนี้คงจะตายเปล่า คงจะเต็มไปด้วยกิเลสและเป็นทุกข์ไปตลอดชาติ การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อ เราทนได้ ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างที่มันเป็น ด้วยการมีความอดทน ยอมรับ คงที่ต่อทุกสิ่งทุกอย่าง



นั่นแหละ จะเปลี่ยนแปลงเราเอง การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ เริ่มมาจากการฝึกฝนตนเองให้รู้จักอดทน อดกลั้น รู้จักยอมรับสิ่งต่าง ๆ

โดยหลักการเช่นนี้ จะเห็นว่า ในพระพุทธศาสนา สอนให้เรารู้จักเป็นคนใจเย็นขึ้น รู้จักรอคอย รอได้ รู้จักที่จะอดทนต่อทุก ๆ เรื่อง รู้จักไม่หวังผล ชัยชนะทำเหตุโดยไม่หวังผลลม ๆ แล้ง ๆ ค่อย ๆ ทำ ค่อย ๆ ฝึก ให้มีความอดทน อย่าไปหาว่าคนโน้นผิดคนนี้ผิด คนโน้นทำให้เราไม่สบายใจ คนนี้ทำให้เราเคียด อย่างนั้นอย่างนี้



เราทั้งหลายมีเรื่องอดทนไม่ได้เยอะไปหมด คนนั้นทำให้เราเป็นทุกข์ คนนี้ทำให้เราเครียด คนนั้นก็ไม่ได้ตั้งใจ คนนี้ก็ไม่ได้ตั้งใจ เหตุการณ์นั้นไม่เหมือนที่คิดไว้ รัฐบาลช่วยเหลือ จนกระทั่งโลกร้อน น้ำท่วม แผ่นดินไหว เป็นต้น ทำให้รู้สึกหวาดหวั่น ทนทุกข์ ทรมาน ทนไม่ไหวอยู่อย่างนั้น ขอให้ฝึกฝนตนเอง ให้รู้จักว่า การบำเพ็ญเพียร บำเพ็ญตบะอันแท้จริงนี้คือ การฝึกขันติ ให้มีขันติธรรม

ไม่ใช่ไปเพียรพยายามให้ทุกคนมีความเห็นเหมือนเรา แต่ฝึกให้ตนเองอดทนได้ เมื่อคนอื่นเห็นไม่เหมือนเรา



สามารถทนฟังเขาได้ ยอมรับเขาได้อย่าง
ที่เขาเป็น ไม่ใช่ไปเพียรพยายามที่จะทำให้
ทุกคนเป็นคนดี แต่ฝึกฝนตนเองที่จะอยู่
กับคนไม่ดีโดยไม่เป็นทุกข์ การที่เราพยายาม
ให้คนอื่นเป็นคนดีทั้งหมด อันนี้คงจะตาย
เปล่าคือทำไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็ไม่สามารถ
ทำอย่างนั้นได้

ฝึกให้อดทน ขัดเกลากิเลส รู้จัก
ปล่อย รู้จักวาง อย่าไปเอาอะไรตาม
ความอยาก ให้สิ้นความอยาก หหมดค้นหา
นิพพานนั้นแหละเป็นบรมธรรม จะทำให้
เป็นบรรพชิตและสมณะอย่างแท้จริง
นี่เป็นหลักการ อยู่ในบาทคาถาแรกนี้เอง



ชนิดี ประมํ ตโป ตีติกขา

ชนิดี คือ ความอดทน อดกลั้นได้
เป็นตบะอันยอดเยี่ยม

นิพพานํ ประมํ วทนุติ พุทธา

พระพุทธา คือ ผู้รู้แจ้งทั้งหลาย
กล่าวว่าพระนิพพานเป็นสิ่งสูงสุด

น ทิ ปพพชิตโต ปรูปมาตี

ผู้ทำร้ายผู้อื่นอยู่ ไม่ถือว่าเป็นบรรพชิต

สมโณ โทติ ปรี วิเทจยนุโต

ผู้เบียดเบียนผู้อื่นอยู่ ไม่ถือว่าเป็นสมณะ

ต่อไป พุดถึง วิธีการในการพัฒนา
ตนเอง เรียงเป็นไปตามลำดับ เมื่อมีความรู้



ความเข้าใจในหลักการ มีความเห็นที่ถูกต้องในการปฏิบัติอย่างนี้ ก็ลงมือปฏิบัติฝึกตนเองไปตามลำดับ ท่านแสดงเอาไว้ในคาถาที่ ๒

สพฺพปาปสฺส อภรณํ

การไม่ทำบาปทั้งปวง

กุสลสฺสุปสมฺปทา

การยังกุศลให้ถึงพร้อม

สจิตฺตปริโยทปนํ

การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว

เอตํ พุทฺธานสาสนํ

ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย



ในการฝึกเพื่อพัฒนาตนเอง เริ่มแรกก็เตรียมความพร้อมของจิตเสียก่อน โดยการไม่ทำบาปทั้งปวง ตามบาลีที่ว่า สพฺพปาปสฺส อภรณํ ในตอนแรกสุดนี้ เรายังไม่ต้องพยายามเป็นคนดีอะไรนัก หรือยังไม่ต้องพยายามทำดีอะไรให้มากนักก็ได้ เพราะมันยังทำไม่ได้ คนที่พยายามดีก็จะเป็นทุกข์มาก ทุกข์เพราะเขาอยากดีนั้นแหละ เขายังไม่มีดี ยังไม่ดีจริง พยายามรักษาดีที่ตัวเองไม่มีนั้นแหละ มันทำให้เหนื่อย และเป็นทุกข์มากมาย จนเกินเหตุไป มันยังทำไม่ได้จริง



เราทั้งหลายคงเรียนเรื่องคุณธรรม
ความดีอะไรต่าง ๆ มากมาแล้ว จนกระทั่ง
สอนลูกสอนหลานให้เป็นคนดีอย่างนั้น
อย่างนี้ ให้คนนั้นเป็นคนดี ให้คนนี้เป็น
คนดี แต่ตัวเองเป็นยังไงบ้าง ไม่ดีเท่าไร
หรือ เวลาพูดก็พูดถึงความดีทั้งนั้นแหละ
เวลาแนะนำคนอื่นก็แนะนำให้เป็นคนดี
เธอ ๆ จงทำดีนะ พูดดี ๆ กับพ่อกับแม่นะ
แต่เราดีบ้างหรือเปล่า ส่วนใหญ่ก็เหมือนเดิม
คือ ไม่ค่อยดี ยังทำไม่ได้ และยังไม่ดีทำ

หากเราพยายามเอาดี รักษาดีขึ้น
ก่อน ทั้งที่ยังไม่มี น้ำมันผิดลำดับ ทำให้
การฝึกหัดไม่ได้ผล ก่อให้เกิดความเครียด



และความทุกข์ขึ้น หรือว่าหลงไปยึดถือใน
ความดี กลายเป็นพวกหลงยึดมั่นถือมั่น
ทางหนึ่งไปเสียอีก ดังนั้น ให้ฝึกตาม
ลำดับที่ท่านสอนเอาไว้

อันที่ ๑ ท่านว่า สพฺพปาปสฺส อภรณํ
การไม่ทำบาปทั้งปวง ไม่ทำบาปก่อน
ให้รู้ว่าอันไหนเป็นบาป อันไหนเป็นของไม่ดี
เป็นทุจริต ทำให้ตนเองเดือดร้อน ทำให้
ตนเองเครียด ทำร้ายคนอื่น เบียดเบียน
คนอื่น อันนั้นให้ไม่ทำ ให้เลิกไป แต่ไม่
ทำเท่านั้นเอง ไม่ทำบาป ตอนแรกให้หัด
ไม่ทำบาปเสียก่อน



เราต้องไปดู สิ่งเกิดในชีวิตประจำวันว่า สิ่งไหนที่มันผิดอยู่ เป็นบาปอยู่ เป็นความเศร้าหมอง เป็นเหตุให้อกุศล เกิดขึ้นครอบงำตนเองเยอะ ให้ไม่ทำอันนั้น ท่านทั้งหลายก็ลองไปสังเกตดู ให้ใช้ชีวิต อย่างมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัว ใน เวลาทำ เวลาพูด เวลาคิด สิ่งเกิดดู อันไหนเป็นบาป อันไหนไม่ดี ซึ่งเรา ทั้งหลายคงเรียนกันมาแล้ว อันไหนที่เป็น บาป บาปหนัก ๆ ตอนต้นก็ทุจริตทั้งหลาย นั้นแหละ ให้เลิกเสีย อย่าไปทำ ให้งด ให้เว้น



กายทุจจริต การทำผิดทางกาย มี ๓
 อย่าง ได้แก่ ข่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติ
 ผิดในกาม เจตนาเรื่องเหล่านี้ มีมัย ไปดู
 สังเกตดู ถ้ามีก็ให้งด ให้เว้น สำรวมระวัง
 อย่าให้มันครอบงำ จนไปทำผิดพลาด
 ให้ละทุจจริตเหล่านี้ไป

วจีทุจจริต การทำผิดทางวาจา มี ๔
 อย่าง ได้แก่ พูดโกหก พูดคำหยาบ
 พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ มีมัย ถ้ามีเจตนา
 ไม่ดีอย่างนี้อยู่ ต้องการจะโกหกคนนั้น
 คนนี้ อยากด่าคนนั้นคนนี้ ให้เขาเจ็บใจ
 ต้องการจะพูดถึงบุคคลที่ ๓ พูดเรื่อง
 คนโน้นคนนี้ พูดให้เขารักเรา ให้เขา



เกลียดคนอื่น พุดเพื่อเจ้าไรประโยชน์
ให้ไปฝึก งดเว้น สำรวมระวัง ให้ละไป

มโนทุจริต การทำผิดทางใจ มี ๓
อย่าง ได้แก่ **อภิชณา** ความเพ่งเล็ง
อยากได้ของคนอื่นเขา อยากเอามาเป็น
ของตัวเอง คิดอยู่ว่า ทำยังไงหนอ
ของนั้นจะมาเป็นของเรา **พยาบาท**
มีความโกรธ ไม่พอใจ แล้วผูกเวร
แข่งชกหักกระดูกเขา อยากให้เขาตาย
อยากให้เขาประสบอันตราย ประสบ
เคราะห์กรรม ประสบเรื่องอะไรต่าง ๆ ที่
ไม่ดี พอเขาประสบสิ่งไม่ดีก็สะใจ สมน้ำหน้า



และ มิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิด
เห็นคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง
มีความเห็นผิดว่า การให้ทานไม่มีผล
การบูชาไม่มีผล การบวงสรวงไม่มีผล
ผลวิบากของกรรมที่ทำดีและทำชั่วไม่มี
โลกนี้ไม่มี โลกหน้าไม่มี มารดาไม่มี
บิดาไม่มี สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะไม่มี
สมณะพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ
รู้แจ้งทั้งโลกนี้และโลกอื่นด้วยปัญญาอัน
ยิ่งเอง แล้วสอนให้ผู้อื่นรู้ตาม ไม่มีในโลก
นี้ความเห็นผิดขึ้นโลก ๆ ทั่วไป เรื่อง
มงคลตื่นข่าว เชื่อดวงดาว ฤกษ์งามยามดี
ที่ผิด ๆ พลาด ๆ เป็นมิจฉาทิฏฐิ ให้ละ



งดเว้น ไปฟังธรรม ฟังผู้รู้ สอบถามให้
เกิดความเข้าใจ เพื่อที่จะละมันไป

นี่แหละ บาบแรง ๆ ที่ควรงดเว้น
ให้ได้ ไม่ทำ ได้แก่ ทุจริตต่าง ๆ ทั้งกาย
ทุจริต วจิทุจริต และมโนทุจริต ให้ฝึก
ไม่ทำบาปทั้งปวง ให้มีสติสัมปชัญญะ
ใช้ชีวิตด้วยความรู้ตัว เราจะรู้ว่า ที่เราไป
ทำทุจริตต่าง ๆ เหล่านี้ ก็เพราะความหลง
ขาดสติขาดสัมปชัญญะ มัวเมาประมาทไป
ถูกกิเลสเข้ามาครอบงำมาก จึงไม่เกิด
hiri โอตตัมปะปะ เมื่อเห็นอย่างนี้ ก็ฝึก
สติสัมปชัญญะให้มากขึ้น จะได้ห่างไกล
จากความผิดพลาดมากขึ้น ๆ ไปตาม



ลำดับ ส่วนที่ผิดพลาดไปแล้ว ก็แล้วกันไป
ให้รู้ว่าการกระทำเช่นนั้นไม่ดี สำรวม
ระวังในกาลต่อไป ไม่ทำบาปอย่างเดิมอีก

บางทีเรามีความเข้าใจผิด คิดว่ามี
ตัวมีตน มีตัวเรา คิดว่าเราเป็นคนไม่ดี
เป็นคนบาป เป็นคนชั่ว เราบาปมาตั้งแต่
เกิด ต้องพยายามทำความดีไปล้างบาป
อย่างนี้มีความเห็นผิด คิดว่ามีตัวตนอยู่
พยายามทำความดีล้างบาป เพื่อให้เรา
เป็นคนดี อย่างนั้นอย่างนี้

พระพุทธองค์ทรงสอนหลักการปฏิบัติ
โดยให้มีสัมมาทิฐินำหน้า คือ ให้มีความ
เห็นถูกต้องว่า ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีตัวเรา



ไม่มีของเรา ทุกอย่างเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ เราจึงไม่ได้ชั่วตลอดเวลา ไม่ได้เป็นคนบาปอะไรมาก นาน ๆ บาปครั้งหนึ่ง นาน ๆ จึงทำชั่วครั้งหนึ่ง บาปก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มันเป็นสิ่งที่ให้ผลเป็นความทุกข์ ดังนั้นอย่าไปทำชั่ว ของเก่ามันเกิดแล้วก็ดับไปแล้ว เรามาพิจารณาดู หาวิธีป้องกันอย่าให้เกิดแบบนั้นอีก เพียรฝึกที่จะไม่ทำบาปอีก

สังขารทุกอย่าง ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นสิ่งไม่มีตัวตนอันแท้จริง อันไหนที่ผิดพลาดไปแล้วก็แล้วกันไป หลังจากได้ฟังธรรมะ เข้าใจแล้ว ก็มาฝึก



เพื่อที่จะไม่ทำบาป เพียงแต่ไม่ทำบาป ให้เพียรฝึกฝนให้ห่างไกลจากบาปเพิ่มขึ้น เดิมพูดโกหกเยอะ ก็ให้ละ งดเว้นได้มากขึ้น ๆ จนกระทั่งห่างไกลจากความผิดพลาด โอกาสในการโกหกน้อยลง ๆ จนกระทั่ง ไม่มีแม้ในความคิด บาปข้ออื่น ๆ ก็ทำนองเดียวกัน อย่างนี้เรียกว่าไม่ทำบาปทั้งปวง

เมื่อไม่ทำบาปทั้งปวง ฝึกฝนตนเอง เพื่อที่จะละบาป งดเว้นจากบาปได้ นี้แหละคือกุศลหรือคุณความดี เป็นการกระทำที่ประกอบด้วยความฉลาด มีปัญญา กุศลอันแท้จริงก็คือการละบาปได้นั่นเอง การปฏิบัติธรรมอันแท้จริง หรือสติปัญญา



อันแท้จริง ก็คือการละกิเลส อันเป็นต้น
เหตุแห่งทุกข์ได้นั้นแหละ

กุศลอันแท้จริง เริ่มต้นคือการละบาป
ไม่ทำบาป นี่เป็นต้นเหตุ ผลคือไม่มีทุกข์
เพราะความทุกข์ ความเครียด ความวิตก
กังวลอะไรต่าง ๆ จนกระทั่งความทุกข์
เนื่องจากเกิดในอบาย ก็มาจากบาป
เมื่อละบาปได้ ทุกข์ก็ไม่เกิด ทุกข์ต่าง ๆ
ที่รุนแรงก็ลดลงไปตามลำดับ

การละบาปได้ นั้นแหละเป็นกุศลแล้ว
เป็นฝ่ายตรงกันข้ามกับอกุศล ตัดฝ่ายที่ไม่ดี
ชำระล้างจิตใจที่ไม่ดี ให้จิตใจสะอาดขึ้น
เป็นกุศลที่เรียกว่าศีล จะรู้จักศีลอันแท้จริง



ว่าเป็นอย่างไร การมีสมาธิอันแท้จริงเป็น
 อย่างไร สมณะวิปัสสนาอันแท้จริงเป็นอย่างไร
 เมื่อรู้จักก็สามารถเจริญ เพิ่มพูนกุศลให้
 มันเต็มบริบูรณ์ขึ้นได้

ถ้าไม่รู้จักวิธีละบาป ไม่รู้จักละเจตนา
 ที่ไม่ดีในจิต ไม่รู้จักละความเห็นผิด ไม่รู้
 จักใช้ชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ ไม่มีความ
 รู้ตัว ไม่มีhiriโอตตັปปะ ไม่รู้จักงดเว้น
 เราก็จะไม่รู้จักกุศลอันแท้จริง

เราส่วนใหญ่จะรู้จักแต่บุญ ไปยึดมั่น
 ถือมั่นแล้วก็ทำเพื่อเรา วนเวียนกันอยู่
 เหมือนที่เราไปทำบุญเยอะแยะ ทำบุญ
 ทอดผ้าป่าบ้าง ทอดกฐินบ้าง ไปทำบุญ



ที่วัด ถวายสังฆทานบ้าง ซึ่งทุกท่านก็คง
ทำมาเยอะแล้ว ถามว่าดีมั๊ย ดี ดีกว่า
ไม่ทำ พูดถึงความดี ต้องพูดแบบเปรียบเทียบ
แต่หากมาพิจารณาดู ทำบุญมาเยอะ
ทำมาตั้งนานหลายปีแล้ว แต่ว่ากิเลสยัง
เท่าเดิมหรือเปล่า อันนี้แหละมีปัญหาแล้ว

ถ้ากิเลสยังเท่าเดิม ไม่ใช่การบำเพ็ญ
ตบะในพระพุทธศาสนาแล้ว ไม่ได้เผา
กิเลส เราทำบุญ ก็ได้ผลของบุญ ยังมี
เนื่อนาบุญที่ดี ก็ได้บุญเยอะ แต่ก็ยังมี
กิเลส มีความเข้าใจผิด มีความยึดมั่นถือ
มั่นเหมือนเดิม ก็เลยต้องเกิดตายวนเวียน
กันอยู่เหมือนเดิม ไม่ได้รับประโยชน์อย่าง



สูงสุด ไม่ได้รับประโยชน์ที่สมควรจะได้
อย่างแท้จริง

ต้องเข้าใจการปฏิบัติตามลำดับให้
ถูกต้อง คือ เริ่มต้น ไม่กระทำความบาปทั้งปวง
เสียก่อน การไม่กระทำความบาป การฝึกฝน
เพื่อละบาป มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทัน
ความคิด รู้เท่าทันเจตนาในใจตนเอง
ส่วนใดที่ไม่ดี เป็นทุจริต ใ้หังดเว้น ละไป
ไม่ทำตามมัน สิ่งไหนที่เกินไป การกระทำ
ทางกายที่เกิน คำพูดทางวาจาที่เกิน
ความคิดที่จะเออนั้นเอานี้ พยาบาท
เบียดเบียนอะไรต่าง ๆ ความเข้าใจผิด ๆ
ที่มันเกินก็ละออกไป นี่แหละเรียกว่ามีศีล



ศีลนี้วัดกันที่การละเจตนาที่ไม่ดีได้
ละทุจริตประการต่าง ๆ ได้ เรียกว่าคนมี
ศีล คนมีศีล ไม่ต้องเป็นคนดีมากก็ได้
แต่เป็นคนที่ไม่ทำชั่ว ไม่ทำชั่วเรียกว่าคนมี
ศีล เราพยายามจะเป็นคนดีใช่ไหม เป็นคนดี
มันก็ดีอยู่หรอก แต่มันอันตราย อันตราย
สำหรับตัวเองด้วย อันตรายกับคนอื่นด้วย

บางที่เราพยายามเป็นคนดี พยายาม
เป็นคนมีเมตตา มันทำไม่ค่อยได้ ก็หลอก
ตนเอง แล้วก็หลอกคนอื่น คนอื่นก็มา
เห็นว่าเราเป็นคนดีอย่างนั้นอย่างนี้ ยึดถือ
เราว่า โอ้.. คนนี้ดีเหลือเกิน เป็นแบบอย่าง
เป็นบุคคลสีขาว แต่พอวันดีคืนดี เรา



ดีแตกขึ้นมา ระเบิดลง เป็นยังไง ตัวเอง
ก็และตุ้มเป๊ะ คนที่เขายึดถือเราเป็นยังไง
เขาก็ล้มระเนระนาดไปด้วย ยึดถือเราที่
เป็นคนดีนั้นเป็นแบบอย่าง พอไม่ได้ดีตาม
ที่เขายึดเอาไว้ เขาก็หัวใจสลายไป โดย
ส่วนใหญ่เราชอบแบบนั้น ชอบฮีโร่ ชอบ
พระเอก ชอบคนดี แบบหนังฮอลลีวูด แต่
พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ไม่ได้ให้ใครเป็น
ฮีโร่อะไรทั้งนั้น สอนเพื่อให้ละกิเลสของ
ตนเอง ให้ละได้โดยถูกต้อง โดยชอบ
โดยถูกหนทาง ความทุกข์ก็จะมี หหมดทุกข์
ได้อย่างแท้จริง



ถ้าเราฝึกไปตามลำดับอย่างนี้ เริ่มจาก
ไม่ทำบาป มาดูว่าอันไหนเป็นบาปบ้าง
อันไหนไม่ดีบ้าง ให้พยายามงดเว้น ก็จะมี
รู้จักด้วยตนเองที่เดียวว่า ที่เราทำอยู่
ทุกวันนี้ บาปเยอะ กิเลสเยอะ ทำไม่ดี
อะไรเยอะแยะ การที่จะมาหลงยึดถือ
มีมานะสำคัญตนว่า ตัวเองเป็นคนดีอย่างนั้น
อย่างนี้ ก็ทำไม่ลง เพราะเห็นว่าตัวเองยังมี
กิเลสเยอะ ทั้งที่ได้เรียนธรรมะมาบ้าง
ก็ยังมีทำชั่วได้ จะรู้ตัวเองเพิ่มขึ้น

อีกทางหนึ่ง จะรู้จักการมีเมตตา
ต่อคนอื่นได้มากขึ้น เห็นใจคนอื่นได้มากขึ้น
ขนาดเรายังไม่ดีเลยใช้มัย คนอื่นก็พอ ๆ กัน



เราเรียนธรรมะมาตั้งหลายปีแล้ว เป็น
ยังงัยบ้าง ได้เท่านี้.. แล้วเขาสละ ไม่ได้
เรียนธรรมะเลย ไม่รู้เรื่องไม่รู้ราวอะไร
เราก็สามารถให้อภัยได้ มีความเมตตา
เป็นเพื่อน เป็นมิตรกับเขาได้ง่ายขึ้น
กุศลจะเกิดขึ้น การยอมรับความจริง
จะเพิ่มพูนขึ้นได้ ถ้าเราไปยึดดี จะเอาดี
อย่างนั้นอย่างนี้ พอไม่สนใจอยากก็ไปว่า
คนอื่น เธอเป็นคนไม่มีธรรมะอย่างนั้น
อย่างนี้ ต้องอย่างนี้สิจึงจะมีธรรมะ
อะไรก็ว่าไป อย่างนี้มันหลงยึดมั่นถือมั่น
ไปอีกฝ่ายหนึ่งแล้ว



ขนาดเรานี้นะ ต้องใช้คำว่าขนาดด้วย
เรียนธรรมะมาตั้งนานแล้ว ปฏิบัติธรรมะ
รู้เรื่องบ้าง ไม่รู้เรื่องบ้าง ยังได้เท่านี้
ยังเป็นคนขี้โกรธบ้าง ขี้อิจฉาบ้าง บางที
ยังพูดไม่ดีอยู่ บางที่ยังทำไม่ดีอยู่ แล้วคนอื่น
ท่านลองคิดดู เขาไม่รู้ธรรมะ ไม่รู้อิโหน
อิเหน่เลย เขาทำไม่ดี ท่านยังไปโกรธ
เขาอยู่ ไม่พอใจเขาอยู่ ไปด่าเขาอยู่ ไปว่า
เขาอยู่ อย่างนี้เป็นยังไงบ้าง โอ้โห.. ยัง
ห่างไกลความเจริญอย่างมากทีเดียว ดังนั้น
อย่าไปหลงตนเองให้มากนักเลย เราไม่ชั่ว
ก็พอแล้ว เริ่มต้นขอให้ได้แบบนี้



เริ่มต้นการปฏิบัติขั้นพื้นฐาน เริ่มจาก
ไม่ทำบาปทั้งปวงเสียก่อน คือมีศีลเสียก่อน
เป็นพื้นฐาน เหมือนกับคนจะทำการงาน
ก็ต้องมีฐาน มีที่ยืนเสียก่อน ต่อมาก็ทำ
กุศล ทำความดีให้มันถึงพร้อม เมื่อรู้จัก
การมีสติสัมปชัญญะ รู้จักละบาป ก็
จะรู้จักกุศลอันแท้จริงที่มันเกิดขึ้นว่า กุศล
อันแท้จริง คือ การที่เราไม่ทำตามกิเลส
ชดกิเลส ลดกิเลส ละกิเลสได้ อะไรที่
เป็นเหตุให้เกิดกิเลส ทำให้เกิดอกุศลครอบงำ
จิตใจ ลดต้นเหตุของมันได้ ไม่ไปโอ้อวด
ไม่ไปทำอบายมุขต่าง ๆ สามารถถอน
ตนเองออกมาได้ มีสติสัมปชัญญะอยู่กับ



ตัวเอง อย่างนี้จะรู้จักสมณะ รู้จักวิปัสสนา
รู้จักความสงบอันแท้จริง รู้จักการมีปัญญา
จะได้ฝึกให้เต็มบริบูรณ์ต่อไป

การทำกุศลต่าง ๆ ให้ถึงพร้อม นี้
เป็นขั้นสมาธิ หลังจากที่รู้จักสมณะและ
วิปัสสนา ฝึกฝนตนเองไปตามหลักของ
สมณะวิปัสสนา ทำให้มีปัญญาเพิ่มมากขึ้น
จนกระทั่งชำระจิตใจตนเองให้ผ่องแผ้วจาก
กิเลสต่าง ๆ ได้ เป็นข้อสุดท้ายที่เรียกว่า
สจิตตปริโยทปนํ

ถ้าฝึกโดยถูกต้อง ก็จะเป็นไปตาม
ลำดับอย่างนี้ ท่านทั้งหลายไม่ต้องเป็นคนดี



อะไรมากก็ได้ เริ่มต้นเพียงแต่อย่าทำชั่ว
คนไม่ชั่วนี้ไม่อันตราย แต่คนดีนี้อันตราย
เยอะนะ คนไม่ชั่วนี้ทำยังไงเขาก็ไม่ชั่ว
งดเว้นชั่วได้ อะไรชั่ว ๆ เขาไม่ทำ แต่คน
ที่เป็นคนดีนี้มันไม่แน่นอน พอดีแตก
อาจจะชั่วได้ ถ้าเห็นใครที่เป็นคนดี ก็ให้
ระวังตัวหน่อยหนึ่ง ส่วนเรื่องสมณะและ
วิปัสสนาผมได้พูดไปบ้างแล้วในคราวก่อน ๆ
และท่านรู้หลักการอย่างนี้แล้ว ก็ไปศึกษา
เพิ่มเติมและปฏิบัติเอา

วันนี้ หัวข้อ โอวาทปาติโมกข์ ให้รู้
หลักการและลำดับของการปฏิบัติ



คาถาที่ ๑ แสดงหลักการของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

คาถาที่ ๒ แสดงลำดับการปฏิบัติเรียงไปตามลำดับ มีการพัฒนาด้านจิตที่ถูกต้อง ทำให้เกิดผล เป็นไปเพื่อละกิเลสได้อย่างแท้จริง ทำให้ลดละความเข้าใจผิด ลดละความยึดมั่นถือมั่นได้ กิเลสลดลง ตั้งแต่ขั้นต้นไป

สพฺพปาปสฺส อภรณํ การไม่ทำบาป
ทั้งปวง ไม่ทำทุจริต ไม่ทำความชั่วทั้งปวง
งดเว้นไป ละไป เป็นพื้นฐานสำหรับสร้าง
คุณธรรมฝ่ายดี



กุศลสสุปสมปทา การยังกุศลให้ถึงพร้อม ทำกุศลคุณงามความดีให้ถึงพร้อม สมณะ วิปัสสนา ศิล สมาธิ ปัญญา หรือคุณธรรมฝ่ายดีต่าง ๆ ให้มันถึงพร้อมเป็นที่อาศัย เป็นฐานที่ตั้งของปัญญา

สจิตตปริโยทปนํ การชำระจิตของตนให้่องแผ้ว มีปัญญามองเห็นความจริง

ถอดถอนความเข้าใจผิด และความยึดมั่นถือมั่น ทำจิตให้พ้นจากกิเลส เป็นอิสระ

เอตํ พุทฺธานสาสนํ ธรรม ๓ อย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย



ในคาถาสุดท้าย มี ๑ คาถาครึ่ง
ทรงแสดงข้อปฏิบัติ ๖ ประการ แจกแจง
การปฏิบัติให้ละเอียดขึ้น เนื้อความก็
เหมือนกับที่พูดมาแล้ว แต่ขยายให้เห็น
รายละเอียดชัดเจนขึ้น ชี้ชัดให้เห็นว่ามี
เรื่องอะไรบ้างที่เราควรฝึกฝน ควรพยายาม
ทำให้มีขึ้น มีคาถาว่า

อนุปวาโท อนุปมาโต
ปาติโมกฺเข จ สํวโร
มตฺตณฺณตฺตา จ ฆตฺตสมฺมึ
ปนฺตณฺจ สยนาสนํ
อธิจิตฺเต จ อาโยโค
เอตํ พุทฺธานสาสนํ



นี่ก็แจกแจงรายละเอียดออกมา ให้
เห็นชัด มีอะไรบ้าง

๑. อนุปาวัต การไม่เข้าไปว่าร้าย
อย่าไปพูดไม่ดี พูดไม่ดีมีอะไรบ้าง ได้แก่
วจีทุจริต ๔ พูดโกหก พูดคำหยาบ พูด
ส่อเสียด พูดเพื่อเจ้อ ให้ฝึกฝนตนเอง
อย่าไปพูดไม่ดี ไม่ไปว่าร้าย ไม่ไปพูดร้าย ๆ
งดเว้น ไม่ใช่ให้พูดเก่ง แต่ไม่พูดเท่านั้นเอง
ยากมั้ยครับ ท่านทั้งหลายอาจจะบอก
ว่ายากเหลือเกิน จึงต้องไปบำเพ็ญตบะ
เผากิเลส ให้อุดได้ ทนได้ ท่านทั้งหลาย
ให้ไปดูว่า ยังมีคำพูดที่ร้าย ๆ อะไรอยู่บ้าง
วันหนึ่ง ๆ พูดก็คำ ส่วนใหญ่ไม่ค่อยดี



ไปดูแลเอาเองก็แล้วกัน ให้เป็นผู้มีสติ มี
สัมปชัญญะ มีความรู้เนื้อรู้ตัวในการพูด
เราจะเห็นที่เดียวแหละ

๒. **อนุปมาโต** การไม่ทำร้าย การ
กระทำทางกายที่ไม่ดี การกระทำที่ผิด
กายทุจริตให้ละไป ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์
ไม่ประพฤติผิดในกาม จนกระทั่งถึงเอากาย
ไปทำอะไรที่เบียดเบียนตนเอง เบียดเบียน
คนอื่นก็ให้ละไป

เราทั้งหลายนั้นเป็นทุกข์เยอะ เวลา
ทุกข์แล้วโทษใครครับ โทษคนอื่น โทษ
สามี โทษฟ้า โทษฝน โทษอะไรไปก็ไม่รู้



บางคนก็ดูดีขึ้นมาน้อย โทษกรรมเก่าไป
หรือโทษเจ้ากรรมนายเวรไป ให้ดูพอ
กล่อมแก้ไปได้

สามิไม่ค่อยดี โอ้.. เรามีเวรมีกรรม
ต่อกันมา ดั่งนั้น ทน ๆ อยู่ด้วยกันไป
โดนเตะทุกวัน สักวันคงหมดกรรม ก็ว่า
ไปเรื่อย แท้ที่จริงแล้ว ความทุกข์เกิดขึ้น
เพราะเราทำผิด ทุกอย่างมันมาจากเหตุ
ความทุกข์ที่มันเกิดขึ้น มันก็มาจากเหตุ
เหตุมันไม่ดี เหตุที่ไม่ดีคืออะไรละ

การพูดไม่ดี ทำอยู่หรือเปล่า การ
กระทำทางกายไม่ดี ทำอยู่หรือเปล่า การ



คิดไม่ดีทางใจทำอยู่หรือเปล่า ถ้าทำอยู่
พอความทุกข์เกิดขึ้น เราไปโทษสิ่งอื่น
โอ้โห.. ห่างไกลความจริงมาก เราไม่มี
ความรู้ ไม่มีความเข้าใจ ไม่มีสัมมาทิฐิ
ไปคิดว่าทุกข์มันเกิดขึ้นเพราะคนอื่นบ้าง
เพราะกรรมเก่าบ้าง เพราะเจ้ากรรม
นายเวรบ้าง ลอย ๆ มาบ้าง มาจากไหน
บ้างก็ 모르บ้าง เรารับและอย่างเดียว ไม่รู้
เรื่องไม่รู้ราว

ความทุกข์ ความเครียด ความวิตก
กังวลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ล้วนมาจากเหตุที่
มันไม่ถูกต้องนั่นเอง เราไปพูดไม่ดี ทำไม่ดี
คิดไม่ดี นี่แหละเป็นต้นเหตุทำให้เกิดความ



ทุกข์ขึ้น แม้อยากจะได้สุข มันก็ไม่ได้ เพราะมันไม่ได้เป็นไปอย่างที่เราอยาก มันเป็นไปตามเหตุ นี่แหละ เริ่มต้น ท่านก็ให้งดเว้นสิ่งไม่ดี ไม่เข้าไปพูดร้าย ๆ ไม่พูดไม่ดี ไม่เข้าไปทำร้าย ไม่กระทำทาง กายที่ไม่ดี

๓. ปาติโมกฺเข จ สํวโร ให้มีสติ สำรวมระวังในปาติโมกข์ ข้อปฏิบัติที่ให้ สำรวมระวังด้านกายวาจา เป็นพื้นฐาน สำหรับรับรองรับการฝึกด้านจิต ถ้าพื้นฐาน ไม่ดีแล้ว จะให้มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา จนกระทั่งปล่อยวาง หลุดพ้น ย่อมเป็นไป ไม่ได้



ถ้าพื้นฐานไม่ดี เราจะบอกว่า ฟัง
ธรรมะเข้าใจแล้ว โอ้.. อย่ายึดมั่นถือมั่น
เราก็ไม่ยึดเลยสักอย่าง ปล่อยหมดเลย
สมองกลวงไปเลย อย่างนี้ก็คงไม่ได้เรื่อง
ไม่ได้ราวอะไร อย่างนี้เป็นพวกยึดความ
ไม่ยึดเท่านั้นเอง บางพวกก็บอกว่าอย่ายึด
มั่นถือมั่นนะ เขาก็ไม่ยึดไปหมด แต่ก็ยึด
ในความไม่ยึดถือ นั่นแหละ อันนี้เป็น
เพราะว่าฝึกไม่ถูกต้อง ไม่ถูกหลัก ไม่ถูกวิธี

ดังนั้น ต้องงดเว้นทุจริต ฝึกฝนให้
มีสติ สำรวมระวังในปาติโมกข์ ทำขึ้น
พื้นฐานด้านกายวาจาให้มันถูกต้อง ให้
รู้จักเลือกในการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ



อารมณ์ไหนที่เข้าไปเกี่ยวข้องแล้ว
กิเลสที่ไม่เคยมี มันมีขึ้น กิเลสที่เคยมี
มันเยอะขึ้น ก็ให้รู้จักลดละ ให้รู้จักที่จะ
หลีกเลียงออกมา ให้รู้จักปล่อยวาง
อารมณ์ไหนที่เข้าไปเกี่ยวข้องแล้ว มีสติ
ปัญญาเพิ่มขึ้น ก็ควรจะเข้าไปหาอันนั้น
อ่านหนังสือธรรมะอันใดแล้ว ทำให้เกิด
สติสัมปชัญญะดีขึ้น ไม่ประมาท เราก็ควร
จะอ่านอันนั้น ฟังธรรมะอันใดแล้ว ทำให้
มีสติปัญญาดีขึ้น เราก็ควรจะฟังอันนั้น
การพูด การกระทำ การคบคน การไป
สถานที่ต่าง ๆ พิจารณาดูเอา ก็แล้วกัน



อันไหนที่ทำให้เกิดอกุศล ทำให้เกิดกิเลสเยอะ ก็ให้งดเว้นไป อันไหนทำให้ขัดเกลากิเลส ทำให้ตัวเองดีขึ้น เข้าใจความจริงมากขึ้น ปล่อยวางได้มากขึ้น อันนั้นก็ควรสมาทานฝึกฝน เป็นสิกขาบทต่าง ๆ ของพระภิกษุก็ ๒๒๗ ข้อ สามเณร ๑๐ ข้อ ขรราวาส ๕ ข้อ หรือ ๘ ข้อในบางโอกาส ก็รับเอามาเป็นข้อปฏิบัติ นี่เรียกว่า ปาติโมกฺเข จ สํวโร ความสำรวมระวังในปาติโมกข์

คำว่า ปาติโมกข์ คือ พื้นฐานอันเป็นหลักเพื่อให้หมดกิเลส หมดทุกข์ พื้นฐานการฝึกด้านจิต คือกายกัมมวาจา



อย่าให้มันเรียราดระเกะระกะ อย่าให้มัน
ผิดพลาด เพราะเป็นเหตุนำความเดือด
ร้อนใจมาให้ ดูกายของเรานี้ว่ามีอะไร
ผิดพลาดอยู่บ้าง วาจาของเราอะไรที่มัน
ระเกะระกะอยู่ ฟุ้งซ่านแตกกระจาย กระसान
ซ่านเซ็นไป ทำให้ไม่เกิดศีล ไม่เกิดสมาธิ
ไม่เกิดปัญญา ต้องสำรวจระวัง ลดละสิ่ง
เหล่านั้นไป ให้กายวาจาดีขึ้น ความคิด
ดีงามขึ้น ถูกต้องขึ้น สามารถเป็นที่ตั้งให้
เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญาได้

ศีลนี้อุปมาดุจผืนแผ่นดิน คนจะเดิน
ก็เดินบนแผ่นดิน จะปลูกต้นไม้ก็ปลูกบน
แผ่นดิน จะทำกิจการงานใด ๆ ก็อาศัย



ผืนแผ่นดินนั้นแหละทำกิจการงานนั้น
เราจะฝึกจิต ให้มีสมาธิ มีปัญญา เพื่อ
ความหลุดพ้น ก็ทำนองเดียวกัน ถ้าไม่ได้
สำรวจระวังในชั้นพื้นฐาน ไม่ต้องพูดถึง
ธรรมะชั้นสูง ๆ ไม่ต้องพูดถึงสมาธิ
ไม่ต้องพูดถึงปัญญา ไม่ต้องพูดถึงวิมุตติ
หลุดพ้นอะไร

๔. มตฺตณฺณุตตา จ ภตฺตสุมี
มีปัญญารู้จักประมาณในโภชนะ ข้อนี้ก็
ละเอียดเพิ่มขึ้น ระวังเพิ่มขึ้น ให้รู้จัก
ประมาณในการบริโภคและการใช้สอย
ปัจจัยต่าง ๆ ให้มีปัญญารู้จักประมาณ
ให้พอดี ๆ อย่าให้มากหรือน้อยเกินไป



ให้มีความสนใจในสิ่งที่ตนเองมีความสนใจนี้ ให้สนใจในเรื่องปัจจัย ๔ ส่วนคุณธรรมทั้งหลายไม่ต้องสนใจ

ในเรื่องปัจจัย ๔ เรื่องการเลี้ยงชีพ ถ้ายังไม่รู้จักพอเพียง ยังไม่รู้จักสนใจ การที่จิตใจจะเพิ่มพูนด้านคุณงามความดี ก็เป็นไปได้ยาก เพราะมันแต่สนใจด้านนี้ ทุกวันนี้ เราทั้งหลายก็สนใจด้านนี้กันมาก มันแต่ยุ่งอยู่กับเรื่องกิน เรื่องปัจจัย เลยไม่ค่อยมีเวลา หรือไม่ได้คิดในการฝึกจิต ต้องหัด มีปัญญา รู้จักประมาณ รู้จักพอ มีความสนใจในปัจจัยที่ตัวเองมี



เรื่องนี้ท่านยกตัวอย่างโกชนะมา ให้มี
ปัญญาในการกิน ปัจจัยข้ออื่น ๆ เครื่อง
นุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค รวมกับ
อาหารด้วย ก็เป็น ๔ เรียกว่าปัจจัย ๔

ปัจจัยมี ๔ เท่านั้นเองนะ คำว่า
ปัจจัย แปลว่า ที่อาศัยทำให้ร่างกายเป็น
ไปได้ ดำรงอยู่ได้ ไม่ตาย เป็นเครื่อง
กันตาย หมายความว่า ไม่มี ๔ อันนี้มัน
จะตาย ต้องให้มันพอเพียงและพอเป็น
ไปได้ ถ้าน้อยเกินไป ร่างกายอยู่ไม่ได้
ถ้ามากเกินไป ก็ทำให้พะวักพะวงติดข้อง
กับสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ไปไหนไม่รอด



ให้มันพอดี การที่จะรู้จักความพอดี อันนี้ ต้องมีปัญหา ไม่ทำตามความยินดี ไม่ทำตามความยินร้าย ให้มีปัญญารู้จักประมาณ ในปัจจัย ๔ ปัจจัยเครื่องกันตาย ให้มีชีวิตอยู่รอดได้ ปฏิบัติธรรมต่อไปได้

ทุกวันนี้ เราอาจจะมียะอะมากกว่า ปัจจัย ๔ ลองไปดูก็แล้วกัน บางคนมีปัจจัยที่ ๕ ปัจจัยที่ ๖ บางคนปัจจัยที่ ๒๐ แล้ว อย่างนี้มันเกินไป พระพุทธเจ้า สอนแค่เรื่องปัจจัย ๔ เท่านั้นเอง ขาดอาหารไม่ได้ มันตาย อาหารจึงเป็นปัจจัย เป็นเครื่องกันตาย ให้ร่างกายอยู่ได้



ขาดโทรศัพท์มือถือ อย่างนี้ตายมัย
ขาดโทรศัพท์มือถือไม่ตาย โทรศัพท์มือถือ
ไม่ใช่ปัจจัย ถ้าเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มนี้ ไม่
ได้สวม ไม่ได้นะ ตายนะ ตัวเองไม่ตาย
คนอื่นก็จะตายแหละ มันต้องตายแหง ๆ
อยู่แล้ว จึงเป็นปัจจัย แต่รถยนต์ไม่มี
ตายมัย ไม่ตาย รถยนต์จึงไม่ใช่ปัจจัย
ปัจจัยมี ๔ เท่านั้นเอง ท่านอาจจะเพิ่ม
ลำดับที่ ๕ ที่ ๖ ขึ้นมา นี่ก็กิเลสว่าเอา
เองเท่านั้นแหละ แต่เอาละ ไม่เป็นไร
มีขึ้นมาแล้ว ก็ให้เอาเป็นเครื่องอำนวยความสะดวก
เป็นตัวช่วยในการศึกษาธรรม
ปฏิบัติธรรมก็แล้วกัน มีรถก็เอาไว้ขับไปวัด



ไปฟังธรรม ไปซื้อหนังสือธรรมะได้เร็วขึ้น
ไม่ใช่ไปอบายมุขได้เร็วขึ้น ให้เป็นเครื่อง
อำนวยความสะดวก

การรู้จักประมาณว่าขนาดไหนพอดี
ไม่พอดี ต้องมีปัญญา คือ ไม่ทำตาม
ความรู้สึก ไม่ทำตามความยินดียินร้าย
ทำตามความรู้ ทำตามปัญญา ลอง
สังเกตดู ความชอบ ความไม่ชอบ มันจะ
หลอกให้ไปทำนั่นทำนี่ เอาโน่นเอานี่ ไม่ได้
เสียตัวนี้จะตายแล้ว ต้องได้มา แต่ความจริง
เสียเต็มบ้านอยู่แล้ว เราก็จะเห็นว่า กิเลส
มันหลอก พอมีปัญญารู้จักมันบ่อย ๆ
ก็จะรู้จักประมาณ อันไหนที่เกิน ก็ปล่อย



วางออกไปได้ ถ้าไม่มีปัญญาเราก็จะปล่อย
ไม่ได้ มีแต่ความยึดถือ มีแต่ความหลง
ใช้ชีวิตอย่างขาดสติอย่างเดิมอยู่อย่างนั้น
นั่นแหละ

เมื่อมีปัญญารู้จักประมาณในโภชนะ
รู้จักพอดีในการเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่าง ๆ แล้ว
เป็นคนมีความสุขแบบง่าย ๆ สบาย ๆ
ไม่ไปวุ่นวายกับสิ่งของอะไรมากนัก ก็ให้
รู้จักการอยู่คนเดียว รู้จักการอยู่เงียบ ๆ

๕. ปนตณฺจ สยนาสนํ การนอน
และการนั่งอยู่ในที่อันเงียบสงัด ข้อนี้
สอนให้อยู่คนเดียว หัดอยู่คนเดียว หัดอยู่



กับตนเอง เดินจงกรมกลับไปกลับมาคนเดียว
นั่งอยู่คนเดียว เพื่ออะไรล่ะ เพื่อจะได้หัด
ทบทวนสิ่งต่าง ๆ รู้จักตัวเองได้ดียิ่งขึ้น
ความผิดพลาดจะได้ละ และฝึกจิตยิ่ง ๆ ขึ้น
ได้นั่งดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก
หรือทำกรรมฐานที่เราชอบใจ ต้องฝึกที่จะ
อยู่คนเดียวให้ได้ อยู่คนเดียวให้เป็น
เพราะโดยธรรมชาติแล้ว เราเกิดคนเดียว
ตายคนเดียวอยู่แล้ว

เราทั้งหลายเป็นอย่างไรกันบ้าง อยู่
คนเดียวมันโหวงเหวงยังไงก็ 모르 บางคน
บ้านหลังใหญ่ อยู่คนเดียวรู้สึกว่ามีเพื่อน
มาอยู่ด้วย แต่เพื่อนกลายเป็นผีไปแล้ว



กลัวผีไปอีก คนหัวลูกทีเดียว ต้องหัดอยู่
คนเดียว อยู่เงียบสงบ ไม่ต้องไปรับรู้
ไม่ต้องไปพูดคุยสูงส่งอะไรกับใคร ถ้าท่าน
มีเวลารว่าง ก็ฝึกนะ อย่าไปเที่ยวคุย อย่า
ไปเที่ยวพูดโน่นพูดนี่ให้มันมาก หาเวลา
อยู่กับตัวเอง อยู่กับกายกับใจของตนเอง
นั่นแหละ ไปเรียนรู้ หรือหากกรรมฐานที่
ท่านชอบ ไปอยู่คนเดียว แล้วก็ฝึก เดิน
จงกรมทำยังไง ก็ไปเรียน แล้วก็เดิน
นั่งสมาธิ คุ้บลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติ
เฉพาหน้า มีสติรู้ลมหายใจเข้า มีสติรู้
ลมหายใจออก ก็มานั่งฝึก ฝึกดูกายฝึก
ดูใจอยู่กับตัวเอง



การอยู่ในที่นอนและที่นั่งอันเงียบสงัด
จะได้มีเวลาอยู่กับตนเอง ได้ดูตนเอง ทบทวน
ตัวเอง โดยส่วนใหญ่เราทั้งหลายนั้นไม่
กล้าดูตนเอง ชอบหลบหน้าตนเองด้วย
ชอบหลอกตนเองด้วย หลบหน้าตนเอง
คือ ตนเองเป็นคนไม่ค่อยดีเท่าไรหรอก
แต่ไม่กล้ามองมัน ไม่กล้ายอมรับความจริง
มันและมาก ถ้านั่งอยู่นาน ๆ สิ่งไม่ดีขึ้น
มาเพียบเลยนะ ที่เราไปว่าคนอื่นเขาไว้
มีในตัวเราทั้งหมดแหละ อะไรที่ว่าเขา
เลวอย่างโน้นอย่างนี้ ชี้้อัจฉา ชี้้อิโธธ
ชี้้อเกยจ ชี้้อเหนียว มีในเราเพียบเลย แต่มัน
ไม่มีเวลาออกมา เพราะเรามัวแต่ส่งจิตไป



สนใจชาวบ้าน มัวแต่วิจารณ์ชาวบ้านเขา
ลองไปอยู่เจียบ ๆ ดู นั่งคนเดียว จะได้
รู้จักตนเองเพิ่มขึ้น ได้เห็นตนเอง ต่อไปก็
จะสามารถพัฒนาตนเองให้ละเอียดยิ่งขึ้นได้

คำว่า **ตนเอง** **ตนเอง** นี่เป็นสิ่งสมมติ
เรียกกายกับจิตที่มาประชุมรวมกัน ที่เรา
ยึดถือมากที่สุดคือจิตนั้นแหละ จะได้รู้จัก
จิตใจตนเองให้มันละเอียดขึ้น จนกระทั่ง
รู้จักจิตชนิดอื่น ๆ ที่เราไม่เคยมี คือจิตที่
มีสมาธิ มีปัญญา มีความสงบสุขร่มเย็น
ไม่มีกิเลส จิตอย่างนี้เราไม่รู้จัก พอได้อยู่
คนเดียว ได้เริ่มรู้จักตนเอง รู้จักวิธีการ
ปฏิบัติกรรมฐาน จะรู้จักเพิ่มขึ้น



๖. อธิจิตเต จ อายโค การหมั่น
 ประกอบความเพียรในอธิจิต อธิจิต คือ
 จิตละเอียด จิตที่ผ่านการฝึกมาจน
 สามารถนำไปใช้การต่าง ๆ ได้ดี ไม่ใช่
 จิตธรรมดาอย่างเรา ๆ นี้ ไม่ใช่แค่ไปเห็น
 ได้ยิน ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส คิดนึก
 โกรธ อิจฉา พอใจ ไม่พอใจ ไม่ใช่มีเท่านี้
 มีจิตที่ละเอียดลึกซึ้งมากขึ้นไปกว่านี้อีก
 เป็นจิตที่สงบระงับจากกิเลส สงบระงับ
 จากกามต่าง ๆ เป็นจิตที่มีความสุขแบบ
 ไม่ต้องอาศัยการกระทบอารมณ์ มีความสุข
 เพราะปราศจากตัณหา



ต้องรู้จักฝึกจิต รู้จักจิตได้ละเอียด รู้จักได้ว่า จิตกุศลเป็นแบบนี้ จิตอกุศล เป็นอย่างนี้ จิตสมณะเป็นอย่างนี้ จิตที่เป็นวิปัสสนาเป็นแบบนี้ ไม่มีกิเลสเป็นแบบนี้ ปล่อยวางเป็นแบบนี้ จะได้ฝึกจิต และทำให้เกิดปัญญายิ่งขึ้นต่อไปได้ ความละเอียดในด้านจิต ก็เป็นจิตที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ สัจจจากกาม สัจจจากอกุศลธรรม จิตที่สงบระงับจากกิเลส เป็นสมาธิ หากแนบแน่นก็ระดับฌานที่ ๑ ฌานที่ ๒ ฌานที่ ๓ และฌานที่ ๔ นี้เป็นอธิจิต เมื่อจิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่นดีแล้ว ก็นำไปใช้ด้านปัญญา เห็นความจริง



ไม่ยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวาง จนกระทั่งถึง
นิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดต่อไป

รายละเอียดการปฏิบัติตามโอวาท
ปาติโมกข์ ในคานานี้มี ๖ ข้อด้วยกัน คือ

ข้อที่ ๑ อนุปวาโท การไม่พูดร้าย
ไม่พูดคำไม่ดี งดเว้นวจีทุจริต ๔ ไม่พูด
โกหก ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด
ไม่พูดเพื่อแฉ้อ

ข้อที่ ๒ อนุปฆาโต การไม่ทำร้าย
ไม่ใช้กายไปทำในสิ่งที่ไม่ดี ไม่ฆ่าสัตว์
ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่ทำให้
ตนเองเดือดร้อน ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน



ข้อที่ ๓ ปาติโมกฺเข จ สํวโร
มีสติ สำรวมระวังในปาติโมกข์ ด้านกาย
วาจา ป้องกันเอาไว้ มีกิเลส มีความโกรธ
มีความไม่พอใจอะไรบ้างก็ได้ อยากรู้ได้นั้น
ได้นี้ อยากรู้นั้นทำนี่บ้าง ก็อย่าไปทำ
ตามกิเลส สมาทานปฏิบัติตามสิกขาบท

ข้อที่ ๔ มตฺตณฺณตฺตา จ ฆตฺตสฺมี
มีปัญหา รู้จักประมาณในโภชนะ และ
ปัจจัยอื่น ๆ ให้เป็นเครื่องกันตาย พอให้
ร่างกายนี้อยู่ได้ เป็นเครื่องอำนวยความสะดวก
สะดวกในการปฏิบัติธรรม

ข้อที่ ๕ ปนฺตณฺจ สยนาสนํ การ
นอนและการนั่งอยู่ที่อันเจียบสงัด รู้จัก



การอยู่คนเดียว หัดอยู่คนเดียวให้เก่ง ๆ
ตอนที่เกิดมา เราก็เกิดมาคนเดียวใช้มัย
คลอดจากท้องแม่ก็มาคนเดียว ตอนตาย
เอาใครไปด้วยได้มัย ไม่ได้เลย ตอนตาย
ไปคนเดียวเหมือนกัน ตอนนี้ก็หัดอยู่คนเดียว
ความจริง ก็อยู่คนเดียว ไปคนเดียวอยู่แล้ว
เป็นไปตามกรรมของตนนั่นแหละ แต่เรา
หลงยึด ติดข้องกับโลก กับคนนั้นคนนี้
จึงดูเหมือนมีมาก ตัณหา ความอยาก
ความต้องการนี้ มันทำให้อยู่หลายคน

ข้อที่ ๖ อธิจิตเต จ อายโค
การหมั่นประกอบความเพียรในอธิจิต
ให้ฝึกจิต ทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิด้วย



กรรมฐานต่าง ๆ เมื่อหมั่นประกอบความเพียรในอธิจิต จิตจะมีการพัฒนา มีคุณภาพทำให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา จนกระทั่งสมบูรณ์เป็นอริยมรรค ได้เห็นแจ้งอริยสัจ หมดกิเลส ถึงนิพพานได้

เราเพียรฝึกฝนไปอย่างนี้แหละ จะเห็นความจริงไปตามลำดับของปัญญา เมื่อเห็นความจริง มีปัญญาระดับหนึ่งเป็นพระโสดาบัน ต่อมาเป็นพระสกทาคามี พระอนาคามี จนหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง เป็นพระอรหันต์

วันนี้สรุปแล้ว ผมพูดเรื่องของคำสอนอันเป็นหลักการใหญ่ ที่พระพุทธเจ้าได้



สั่งสอนเอาไว้ เป็นหลักการและเป็นกรอบในการปฏิบัติ ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อให้มีการปฏิบัติ ให้มีการฝึกฝนพัฒนาตนเอง เป็นคำสอนที่เน้นหนักในการปฏิบัติ

คาถาที่ ๑ เป็นตัวหลักการ คือ การมีขันติ มีความอดทน ฝึกฝนตนเองให้อยู่ได้ในทุกสถานการณ์ ให้มีจิตใจคงที่ในทุกสภาวะ นี้แหละเป็นการบำเพ็ญตบะ ประกอบความเพียรในพระพุทธศาสนา ไม่ได้ต้องการเอาอะไร ต้องการเพียงขัดเกลากิเลส เผากิเลสเท่านั้น พระพุทธะผู้รู้แจ้งทั้งหลาย ท่านกล่าวว่า พระนิพพาน



นั่นเป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยมที่สุด สิ่งต่าง ๆ ในโลกไม่มีอะไรที่ยอดเยี่ยมเลย มีพระนิพพานเท่านั้นที่ยอดเยี่ยมที่สุด เมื่อปฏิบัติอย่างนี้ ก็จะเป็นผู้ที่มีลักษณะเป็นบรรพชิตและเป็นสมณะอย่างแท้จริง ไม่มีความคิดเบียดเบียนคนอื่น ไม่มีการคิดทำร้ายหรือแข่งขันเอาชนะคนอื่น มีแต่เมตตากรุณา มุ่งหวังประโยชน์ต่อกัน

คาถาที่ ๒ เป็นการปฏิบัติไปตามลำดับ เริ่มตั้งแต่ขั้นต้น ไม่กระทำบาปทั้งปวง เป็นพื้นฐานสำหรับการฝึกจิต ทำกุศลให้ถึงพร้อม เป็นจิตที่มีความพร้อมสำหรับ



ใช้งานด้านปัญญา และทำจิตของตนให้
ผ่องแผ้วหมดจดจากกิเลสทั้งหลาย

คาถาที่ ๓ แจกแจงขยายความลำดับ
ของการปฏิบัติ ให้ละเอียดชัดเจน เห็น
ภาพมากขึ้น แยกเป็น ๖ ข้อ คือ การไม่
พูดร้าย การไม่ทำร้าย มีความสำรวม
ระวังในปาติโมกข์ มีปัญญารู้จักประมาณ
ในโภชนะ การนอนและการนั่งในสถานที่
อันสงบ และการหมั่นประกอบความเพียร
ในอธิจิต

นี้แหละเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
ทั้งหลาย ถ้ายังจำไม่ได้ ในหนังสือสวดมนต์



ก็มี ท่องบ่อย ๆ แล้วก็พิจารณาดู หัดฝึกไปตามนั้น จะได้เข้าใจโอวาทปาติโมกข์มากขึ้น การบรรยายก็พอสมควรแก่เวลาเท่านี้ นะครับ ต่อไปจะตอบปัญหาท่านที่เขียนมา

ถาม กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพ ขอรบกวนอาจารย์อธิบายรายละเอียดของคำว่าภาวนา ซึ่งมีความหมายถึงการปฏิบัติโดยการดูกายใจ และยังหมายถึงการสวดมนต์ใช่หรือไม่คะ ขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูง

ตอบ คำว่า ภาวนา แปลว่า ทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มี ทำสิ่งที่ยังไม่เกิดให้เกิด



ทำสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เกิดบ่อย ๆ จนกระทั่งเต็มบริบูรณ์

ความหมายของภาวนาจึงมี ๒ แห่งหลัก ๆ คือ

ความหมายที่ ๑ ถ้ายังไม่มีก็ทำให้มีขึ้น ถ้ายังไม่เกิดทำให้เกิดขึ้น

ความหมายที่ ๒ ถ้ามีแล้ว เกิดขึ้นแล้วก็ทำให้มีบ่อย ๆ เกิดบ่อย ๆ ให้มากจนกระทั่งเต็มบริบูรณ์

ประเภทของภาวนา แยกออกเป็นสองส่วน คือ สมถภาวนา กับ วิปัสสนาภาวนา



จิตที่ยังไม่สงบ จิตที่ยังไม่ดี ทำให้
มันดี ดีแล้ว รักษาดีเอาไว้ ทำให้มันดียิ่งขึ้น
สงบระงับจากกิเลสไประดับหนึ่ง มีความสุข
จนกระทั่งแนบแน่น เข้าฌาน อันนี้เรียกว่า
สมถภาวนา

ส่วน วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึก
ให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งตามความเป็นจริง
ว่า กายและใจนี้ เป็นเพียงรูปธรรมนามธรรม
ประชุมรวมกันขึ้น และ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนเกิดความเบื่อหน่าย
คลายกำหนัด ปล่อยวางมันได้

สมถภาวนานั้นเจริญด้วยกรรมฐาน
ไหนก็ได้ เริ่มต้นให้มีศีลเป็นพื้นฐาน มี



สติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ
แล้วให้มีสติ รู้อารมณ์เดียวให้สบาย ๆ
เดินจงกรมก็ได้ นั่งสมาธิก็ได้ นั่งดูลม
หายใจเข้า ดูลมหายใจออก หรือกำหนด
พุทโธ อะไรก็ได้ที่ชอบ แม้แต่อ่านหนังสือ
ธรรมะ สวดมนต์ ฟังธรรมก็ได้เหมือนกัน
ให้ตั้งใจทำอย่างเต็มที่ ก็จะทำให้จิตมี
ความปลาบปล้ำปิติ เป็นสุข และเป็น
สมาธิได้

สมณะนี้ใช้อารมณ์ปรมาตต์ คือ กาย
กับใจก็ได้ หรือใช้อารมณ์บัญญัติ นำคำใด
คำหนึ่งมาสวด มานึกถึงก็ได้ นึกถึงคุณ
ของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์



ก็การเจริญสมณะได้ เมื่อจิตเป็นสมาธิ
ตั้งมั่นแล้ว มามองดู พิจารณาดู ความจริง
ของกายและใจ เห็นว่ามีแต่รูปนาม และ
อยู่ในกฎไตรลักษณ์ อย่างนี้เป็นวิปัสสนา

สมณะและวิปัสสนานี้เป็นธรรมะที่
ควรเจริญคู่กันไป การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
ทำอันไหนก่อนก็ได้ เดินจงกรม กลับไป
กลับมา นั่งสมาธิ มีสติสัมปชัญญะดี
จิตเป็นสมาธิ ก็ทำแบบสมณะไปก่อน
ทำให้จิตมีความสุขและมีกำลัง แล้วจึง
เจริญวิปัสสนา หากไม่ค่อยสงบ ก็ให้มีสติ
คอยสังเกตว่า มีแต่สิ่งไม่เที่ยง ผ่านมา
และผ่านไป เดียวคิดนั่นคิดนี่ บังคับ



ควบคุมไม่ได้ มองในแบบวิปัสสนาไปก่อน
พอจิตรวม จึงค่อยทำสมณะ ก็ทำปน ๆ
กันไปได้

บางที่เราไปแยกกันออกไปเลย บางคน
เน้นสมณะ ก็ทำสมณะจนหัวหมุนไปเลย
จิตไม่ยอมสงบสักทีหนึ่ง บางคนเน้น
วิปัสสนา ก็วิปัสสนาอย่างเดียว ไม่ยอม
สมณะสักที อย่างนี้ก็มี

ให้ทำตามความเหมาะสม มันไม่สงบ
ก็ให้พิจารณาแบบวิปัสสนาไปก่อนก็ได้
ดูตามเป็นจริงไปก่อน พอมันสงบแล้ว ก็
ทำสมณะ บางทีสงบ ทำสมณะก่อนก็ได้
แล้วค่อยพิจารณาดูกายและใจ ตามที่มัน



เป็นจริงทีหลัง ทำทั้งสองอย่างคู่กันไป
เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความจริง สมณะและ
วิปัสสนา นี้ เป็นยุคนัทธรรม คือ ธรรมะ
ที่ควรเจริญควบคู่กันไป

หากแยกตามแบบอริยมรรคมีองค์
๘ ก็จะช่วยให้อำนาจการปฏิบัติมากขึ้น
เพราะที่เราปฏิบัติก็เพื่อให้อริยมรรค
สมบูรณ์รวมกัน สมณะ ได้แก่ องค์ ๖
คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมา
อาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมา
สมาธิ วิปัสสนา ได้แก่ องค์ ๒ คือ
สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ เราทำอันไหน
ได้ก่อน ก็ทำอันนั้น



ถาม เรียนอาจารย์ที่เคารพ การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันควรทำอย่างไร เช่น ขณะเดินรู้สึกกระทบสัมผัสที่เท้ากับพื้น หรือหายใจเข้าหายใจออกสั้นยาว เราจะดูอาการอะไร อย่างไรครับ ขอขอบคุณครับ

ตอบ ดูอะไรก็ได้ เลือกอันใดอันหนึ่งที่ชัดเจนก็ได้ หากมีเวลาฝึกก็เลือกอันที่ชอบ ทำแล้วมีความรู้ตัวดี

เวลาเดินจงกรม ดูว่า กายมันเดินไปเดินมา ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา ดูว่าเท้ากระทบพื้นก็ได้ รู้สึกหนัก ๆ เวลาเท้าเหยียบพื้นลงไป อย่าไปดูพื้น พื้นมันเย็นดี



เย็นมากเย็นน้อย อย่าสนใจพื้น ให้สนใจ
ตัวเอง กระทบพื้นให้รู้สึกขึ้นมาว่านี่กาย
มันเดิน กำลังเดินอยู่จริง ๆ นะ อย่าเอา
แต่ใจลอย ลมพัดเย็น ๆ ไม่ใช่บอกว่า
ลมเย็นดีจังเลย ไม่ใช่อย่างนั้น แบบนั้นไป
สนใจลมแล้ว ลมพัดเย็น ๆ ให้รู้สึกขึ้นมา
กายกำลังยืนอยู่ ลมพัดมาถูกาย ความ
รู้สึกเย็น ๆ เกิดที่กาย ให้สนใจตัวเองไว้

การปฏิบัติ ผิกสติ ขอให้มีความรู้ตัว
รู้ที่อยู่กายและใจ รู้ลมหายใจเข้า รู้ลม
หายใจออกก็ได้ หากมีหลายอย่าง เดียว
อันนั้น เดียวอันนี้ ก็ค่อย ๆ รู้สึกไป
อันไหนก็ได้ รู้หลายอย่างก็ได้ เดินไป



รู้กายเคลื่อนไหว ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา
 รู้เท้ากระทบพื้นหนัก ๆ ตอนยกขึ้นเบา ๆ
 รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก เจ็บหลัง
 ก็รู้ คิดไปก็รู้ ง่วงนอนก็รู้ หงุดหงิดก็รู้
 อย่างนี้รู้หลาย ๆ อย่างก็ได้ แต่อย่าให้ถึง
 กับเครียดว่าต้องรู้หมด เอาเท่าที่รู้ได้
 รู้อันที่ชัด ๆ ไว้ก่อน หากมีสภาวะอื่นขึ้นมา
 ก็ให้รู้

ถาม กระผมเรียนธรรมะกับอาจารย์
 มาหลายเดือนแล้ว รู้สึกปลงในโลกมนุษย์
 กิเลสต้นเหตุต่าง ๆ ก็คือ โลก โกรธ
 หลง ลดลงไปบ้าง แต่ทำไมกระผมยัง
 ชอบเสียงโชค ชื่อลอตเตอรี่ สลากกินแบ่ง



รัฐบาลอยู่เป็นประจำ ถือว่ายังตัดกิเลส
ไม่หมดใช้ไหมครับ

ตอบ ใช้ครับ ตอบตรง ๆ คือ
ยังตัดกิเลสไม่หมด ยังไม่หมดความอยาก
มันมีลุ่นอยู่ มีลุ่นจะได้นั้นได้นี้ รู้สึกว่า
มีตัวเราจะได้อะไร เป็นการคิดถึงอนาคต
การคิดถึงอดีตทำให้รู้สึกว่า เราเป็นนั่น
เป็นนี่ มีตัวมีตนขึ้นมา การคิดถึงอนาคต
ว่าเราจะได้นั้นได้นี้ ทำให้รู้สึกว่า ตัวเอง
พออยู่ได้ ยังมีความหวัง ที่จริงแล้ว ตัวตน
นี้มันไม่มีจริงหรอก เราไปยึดถืออดีตมา
เป็นตัวตน แล้วก็คาดหวังอนาคตให้มี



ความหวัง ทำให้เกิดตัณหาวนเวียน
เท่านั้นเอง ท่านชื่อลอตเตอรี ให้มันมี
ความหวังลม ๆ แล้ง ๆ ไปวัน ๆ เหมือนกับ
พวกที่คิดเพื่อฝันเรื่องในอนาคต ต่อไป
จะดีขึ้น จะมีนั้น จะมีนี่ อย่าไปบ่นเพื่อ
มัวเมา หมกมุ่น เกินไปนะ มันจะกลายเป็น
อบายมุข จุดดิ่งจิตให้ลงไม่เจริญ

การบรรยายในวันนี้ ก็สมควรแก่
เวลาเท่านั้นครับ อนุโมทนาทุกท่าน



รายชื่อผู้ร่วมบริจาค

ที่	ชื่อ - นามสกุล	จำนวนเงิน
๑.	เงินบริจาคจาก ฐณิชาณ์รีสอร์ท ๑๕ เม.ย. ๕๕	๑,๖๗๐
๒.	พ.ญ. เรวดี กนกวุฒิ	๑,๐๐๐
๓.	คุณวันชื่น คุณจินตนา ธรรมไพโรจน์	๑,๐๐๐
๔.	คุณบุญชัย แซ่เล่า	๑๐๐
๕.	คุณทักษพร อ่อมเรียบร้อย	๕๐๐
๖.	คุณธีณชนก สุตจิตร	๑๐๐
๗.	คุณรวิษฐ์ เทิดวงศ์	๑,๐๐๐
๘.	คุณรวิสุด ไกรรวี	๕๐๐
๙.	คุณกาญจนาวรรณ แก่นทองแดง	๑๖๐
๑๐.	คุณรัตติกาล ศรียามภัย	๑๐๐
๑๑.	พ.ต.อ.จรงค์ ศรียามภัย	๑๐๐
๑๒.	คุณจุฑามาส ชื่นตา	๑๐๐
๑๓.	คุณศศิณาฏ แสงแก้ว	๕๐๐
๑๔.	พศ.ดร.ฉลองขวัญ ตั้งบรรลือกาล	๕๐๐
๑๕.	คุณสมบุรณ์ - คุณศศิธร - คุณปริณญาณ์ - คุณปราชญาณ์ ศรีบุศกรณ	๒,๐๐๐

๑๖.	ไม่ออกนาม	๓,๐๐๐
๑๗.	ทพ. สารชา เขื่อสำราญ และครอบครัว	๒,๐๐๐
๑๘.	นพ. อนนท์ ปริณายกานนท์	๑,๐๐๐
๑๙.	คุณชลธิชา แซ่เตี๋ย คุณชนิษฐา หล่อลักษณ์	๕๐๐
๒๐.	คุณสุวิมล อัครไวยชาญ	๒,๐๐๐
๒๑.	ผู้พึงธรรม บมจ.มพันธ์ไฟเบอร์ซีเมนต์ ๑๐ เม.ย. ๕๕	๙๐๐
๒๒.	ผู้พึงธรรมสถาบันวิจัย และประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์ ๒๓ เม.ย. ๕๕	๑,๔๖๐
๒๓.	ผู้พึงธรรม ชมรมคนรู้ใจ ๒๔ เม.ย. ๕๕	๔,๒๒๐
๒๔.	คุณอรรรัตน์ เขียวจรัสวงศ์	๒๐๐
๒๕.	ไม่ออกนาม	๒๐๐
๒๖.	คุณถกล คุณมณีโชค ตติยไตรรงค์ คุณสุดา นารี คุณเกตุนภัส สารทอง	๘๐๐
๒๗.	คุณนิโลยล ธรรมขันตีพงศ์	๔๐
๒๘.	ผู้พึงธรรมบจก.เครื่องตีมกระทิงแดง ๒๕ เม.ย. ๕๕	๒,๒๐๐

๒๙.	ไม่ออกนาม	๖๐๐
๓๐.	คุณจงกล ดิษยวิภาส	๓๐๐
๓๑.	คุณนฤมล บุษบา	๑๕๐
๓๒.	คุณบารมี คุณสิรินุช	๑,๐๐๐
๓๓.	คุณพีรกิตติ กิจสุบรรณ	๒,๐๐๐
๓๔.	คุณศรัณยาพร ภาวนาสวัสดิ์บุญ	๓๗๐
๓๕.	คุณนิตา ขำขุนทด	๒๐๐
๓๖.	คุณภัทวดี เสริมธรรมสุข	๑,๐๐๐
๓๗.	คุณอุทัย จงใคร่กลาง	๑๕๐
๓๘.	คุณกั้ง	๕๐๐
๓๙.	คุณแม่บังอร แม่ชีวรารักรณ วาจาสัตย์	๑,๕๐๐
๔๐.	ผู้เข้าปฏิบัติธรรมอาศรมมาตา ๕-๙ พ.ค. ๕๕	๘,๔๔๐
๔๑.	คุณสุภาพ ทิพยทัศน์	๕,๐๐๐
๔๒.	บริษัท เจเน็ท คอร์ปอร์เรชั่น จำกัด	๕,๐๐๐
๔๓.	คุณเบญจวรรณ ตั้งที่ระลึก	๕๐๐
๔๔.	คุณยงยุทธ พัฒนพงศ์พรชัย คุณประไพพิศ สุปรารภ	๒๐,๐๐๐
๔๕.	คุณอรวรรณ	๓,๐๐๐

๔๖.	ไม่ออกนาม	๖๐๐
๔๗.	คุณชาติ คุณจันทนา ศิริจีระชัย	๕๐๐
๔๘.	ไม่ออกนาม	๑,๐๐๐
๔๙.	คุณอรุณศรี พิพิธพัฒนากร	๕๐๐
๕๐.	ผู้ฟังธรรมสโมสรพุทธธรรมนำทอง	๓๕,๐๐๐
	บ.ΑΙΑ ๑๖ พ.ค. ๕๕	
๕๑.	ผู้ฟังธรรมบ้านจิตสบาย ๒๐ พ.ค. ๕๕	๓,๔๑๐
๕๒.	ไม่ออกนาม	๓,๐๐๐
๕๓.	คุณวราพันธ์ ตริวัฒนา	๕๐๐
๕๔.	คุณภัทริน โชติโสติกุล	๑๐,๐๐๐
๕๕.	ผู้ฟังธรรม บ.เครื่องดีมกระหิงแดง จก.	๑,๕๙๒
	๒๓ พ.ค. ๕๕	
๕๖.	ทพ. ปิยวัฒน์	๕,๐๐๐
	ทญ. กมลพรรณ พันธุ์โกศล	
๕๗.	คุณสุวิมล ธันวารธ	๕,๐๐๐
๕๘.	คุณกร คุณศรีวิมล เตชาหัวสิงห์	๕,๐๐๐
๕๙.	ผู้เข้าปฏิบัติธรรมหมู่บ้านวินด์มิลล์	๖,๗๐๐
	๒๕-๒๗ พ.ค. ๕๕	

ประวัติ

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด

- ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕
- บ้านหนองฮะ ต. หนองฮะ อ. สำโรงทาบ จ. สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ. ลำปาง
- ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๕)

- วิทยาลัยนาจารย์ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ
- อาจารย์สอนพิเศษวิชาพระอภิธรรมปิฎก และวิชาปรมัตถธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ. นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.ajsupee.com