

ภาคที่ ๑

ปฏิบัติทานทางดำเนินสู่ "สิ่ง" สวรรค์แห่งชีวิต

ปฏิบัติทางดำเนินสู่ "สิ่ง" สวรรค์แห่งชีวิต

มรรคาวิถีแห่งความเห็นแจ้งรู้แจ้งในโลกธรรม(ทางโลกและทางธรรม) คือการเรียนรู้ บทเรียนความเป็นจริงจากประสบการณ์ตรงภายในร่างกายและจิตใจตนเอง ยอมรับความเป็นจริง ที่เป็นไปของการดำเนินชีวิตภายใต้กฎแห่งธรรมชาติที่เป็นสากล ความเป็นจริงนี้มีได้เป็นจริงเฉพาะ คนกลุ่มบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือยุคสมัยใดสมัยหนึ่ง แต่สิ่งที่เขาจะเรียนรู้ทั้งหมดนี้เป็นกฎที่เป็นสัจธรรมแห่งสากลจักรวาล ที่เป็นจริงของมนุษย์ทุกคนทุกนาม ไม่ว่าจะเขาจะเป็นฆราวาส นักบวช หรือนับถือลัทธินิกายใด ชาวคริสต์ เช่น ชาวฮินดู ลัทธิเต๋า ชาวยิว หรือชาวมุสลิม ล้วนตกอยู่ภายใต้ อำนาจกฎแห่งธรรมะ กฎของความจริงของธรรมชาติแห่งสังขารธรรมคือ ความเปลี่ยนแปลง แปรเปลี่ยนอาศัยเหตุเห็นยวรั้งไว้ที่ไม่จริงยั่งยืน การก้าวเข้าสู่ภายใน ปลดปล่อยวางตัวตนจนถึงที่สุด ของการปลดปล่อยของจิตวิญญาณ สู่ความรู้แจ้งเห็นจริง

การก้าวเดินทางสู่ภายใน คือ การเข้าไปศึกษาเรียนรู้พิจารณาวิปัสสนาจิตใจตนเอง ด้วยสมาธิภาวนา พอกพูน คุณธรรมไปบนเส้นทาง จักประสบกับ "สิ่ง" สวรรค์แห่งชีวิต

คติแห่งโพธิและพระรัตนตรัย

การดำเนินเดินไปบนหนทางของกัลยณชนทั้งหลาย มีการดำเนินบนเส้นทางไปแล้วแต่ละคนระยะทางไม่เท่ากัน ตามระยะเวลาที่สั่งสม จึงมีกิเลสทุกข์ที่สะสมไว้ในจิตใจไม่เท่ากัน ผู้ที่เริ่มเดินไปแล้ว ชำระขจัดกิเลสทุกข์ออกได้บ้างแล้วไม่มากก็น้อย

เมื่อผู้ปฏิบัติตั้งอยู่ในศีลธรรมอันดี พระรัตนตรัยก็จะยังสถิตย์อยู่กับเขาเสมอ ไม่ว่าที่ใดในโลก แม้ที่นั่น จะไม่มีวัดวาอาราม ไม่มีพุทธศาสนาประดิษฐานอยู่ในเชิงสิ่งก่อสร้างรูปแบบสถาปัตยกรรม

หากเมื่อใดเขามีกิเลสทุกข์ มีความโลภ ความกลัว ความโกรธ ความหลงใหล หรือความไม่ดีไม่งามเกิดขึ้นในจิตใจ ยังความเศร้าหมองให้บังเกิดที่จิตใจ เขานั้นได้นำหัวข้อธรรมที่เป็นธรรมชาติของเหตุและผล ว่าหากเรานึกคิดอย่างนี้ๆ ..หากพูดไปอย่างนี้ๆ ...หากเราจะกระทำอย่างนี้ๆ ..ก็จะทำให้เกิดทุกข์ใจทุกกายแก่ตนเองและผู้คนรอบข้าง พินิจพิจารณาถึงความเร่าร้อนของกิเลสตัวนั้นๆ ที่ก่อตัวขึ้น เติบโตไปยังโทษที่เคยเกิดขึ้นมาแล้ว ในครั้งเก่าก่อน หรือตัวอย่างที่เกิดขึ้นมาแล้วรอบด้าน...ฯ , เติบโตไปยังคุณของการสลัดออกได้จากกิเลสตัวนั้นๆ

ความตื่นขึ้นอย่างเป็นอิสระของจิตใจเขา ณ ขณะนั้น นั่นก็คือขณะเกิดเป็น**พุทธะ**ขึ้นในจิตใจที่ตื่นจากกิเลส **ธรรมะ**ที่นำมาละพราวได้จากกิเลสชนิดนั้น และความเป็น**พระสงฆ์**ที่เกิดขึ้นแก่จิตใจขณะเดียวกันนั้น ก็ได้ชื่อว่า เขาได้เข้าถึง**พระรัตนตรัย**แล้วขณะหนึ่ง และแม้จะยังต้องให้เกิดต่อเนื่องกันเป็นนิจก็ตาม

ความเมตตาธรรม มิตรไมตรีที่จริงใจต่อตนเอง รู้จักยอมรับสิ่งที่เป็นตัวเอง เคารพตนเอง และเคารพผู้คนรอบข้าง เป็นกัลยณมิตรที่ดีมีมิตรไมตรีที่บริสุทธิ์ใจไม่หวังสิ่งใดตอบแทน

ขอคติแห่งโพธิและพระรัตนตรัยสถิตย์อยู่กับท่านไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็ตาม จวบจนถึงซึ่งจุดหมายปลายทาง เพื่อความดีงาม ดีพร้อมแก่จิตใจของตัวเอง เพื่อบริสุทธิ์ของจิตใจ ก้าวสู่ความหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งมวลที่ร้อยรัดตัวท่านอยู่ ประสบ“สิ่ง”ที่แสวงหาบนหนทางแห่ง**ศีลธรรม**

องค์ประกอบในความเป็นมนุษย์

จำแนกองค์ประกอบในความเป็นมนุษย์โดยความเป็นขั้น ๕

ขั้น(ภาษาบาลี) หมายถึงความเป็นกลุ่ม ก้อน กอง(ภาษาไทย) โดยลักษณะ ๕ อย่าง คือ
รูป คือ ร่างกาย ที่ประกอบด้วยมหาธาตุรูป๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม
เวทนา คือ ความรู้สึกทางกาย ที่เป็นสุข ,เป็นทุกข์ ,หรือเฉยๆไม่ทุกข์ไม่สุข
สัญญา คือ ความจำได้ กำหนดได้ หมายถึงรู้ในสิ่งต่างๆในส่วนปัจจุบันของความรู้สึก(เวทนา)
จากส่วนที่เก็บเป็นความทรงจำในอดีตอันเป็นเหตุให้จดจำอารมณ์หรือสิ่งนั้นๆได้
สังขาร คือ สภาพความปรุงแต่งไปโดยความไม่รู้(อวิชชา)ให้คำสำคัญมันหมายสภาพธรรม
ต่างๆที่ประกอบในสัญญาและเวทนา ปรุงแต่งทางจิต วชิและกาย
วิญญาณ คือ สภาพที่เสริมสร้างตัวผู้รู้ให้แก่จิต ทำให้เกิดเป็นนามรูป ความรับรู้ประสาท
สัมผัสทั้ง๖ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

จำแนกองค์ประกอบในความเป็นมนุษย์โดยความเป็นธาตุ ๖

จุดเริ่มต้น สภาพจิตวิญญาณที่โดนห่อหุ้มเคลือบไว้ด้วยความไม่รู้คืออวิชชาฯ ย่อมมีการ
แสวงหา เมื่อมีการแสวงหา จึงเฝ้าร้อน ร้อนเพราะไฟโลภะ ไฟโทสะ ไฟโมหะ แรงเสียดสีให้เกิด
ประกายไฟ เพราะเชื้อไฟอันเนื่องด้วยอาสวะเสลดยางเหนียวที่เคลือบจิต(ทิวฐาสวะ-กามาสวะ-
ภวาสวะ-อวิชชาสวะ)ไว้ถูกแรงอันสืบเนื่องตามธรรมชาติ(สันตติ)เป็นตัวเข้ามากระทบเสียดสี ยังให้
เกิดประกายไฟเฝ้าร้อนแห่งการแสวงหา เมื่อแสวงหาจึงได้ จึงปรากฏ

แรงกระตุ้นกระทบทำให้รู้สึกเป็นตัวเป็นตนยังให้เกิดแรงยึดเหนี่ยวตัวตน(ความอยากเป็น)
สร้างแรงดึงดูดยึดมั่นถือมั่น(อุปาทาน)ในกามภพ อาสวะเป็นปัจจัยแก่อุปาทาน๔

อุปาทาน ๔ เหล่านี้คือ กามอุปาทาน ทิวฐอุปาทาน สัมผัสอุปาทาน อตตาวาทูปาทาน

* ความเป็นมนุษย์ได้มาโดยอาศัยวิบากกรรม กรรมคือการกระทำที่เป็นไปในส่วนดีและไม่
ดี เมื่อกระทำจึงเกิดแรงสะสม ผลสะท้อนของการกระทำคือผลกรรม พลังงานที่สะท้อนกลับเป็น
รอบให้เสวยผล คือวงกลมแห่งวิบากกรรม

เมื่อมีการแสวงหา ย่อมมีแรงยึดเหนี่ยว การถึงความลงเอยในความรับรู้(วิญญาณทิวฐิ)
ด้วยสัญญา(ความหมายรู้เก่า)แล้วถือมั่น(อุปาทาน)กามภพว่าดีสัตว์จึงลงสู่ครรภ์ อาศัยมูลธาตุ๖
ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อากาศธาตุ วิญญาณธาตุ ที่ตั้งต้นประกอบสงเคราะห์กันได้
สัดส่วนแห่งกามภพ ชาติความเป็นมนุษย์จึงเกิด จึงได้

ตัวเข้าไปรู้วิญญาณธาตุ ที่เป็นรูปและนามที่แทรกซึมอยู่จุดต่างๆที่อายตนะ ๖ ตา หู จมูก

ลึน ภาย และใจ ตัวที่เข้าไปรับรู้ สภาพธรรมที่เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป ตามจุดต่างๆที่เกิด-ดับ ตามการกระทบ(ผัสสะ)ที่อายตนะนั้นๆ คือ จิต

จิตคือธรรมชาติสภาพรับรู้ที่เกิด-ดับ.. เกิด-ดับ เป็นรอบๆ หากรู้แล้วยึดถือมัน(อุปาทาน)ว่าเป็นตัวเราของเรา(อัตตา) สภาพรับรู้ที่น้อยอมทำให้เกิดทุกข์ คือทุกข์ที่เนื่องมาจากเหตุปัจจัยคืออุปาทานชั้นที่๕

ภพชาติ

สิ่งที่เป็นจริงเมื่อมนุษย์เกิดมาแล้วอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงหนีพ้น คือ ความแก่ ความเจ็บ และ ความตาย

เมื่อถึงกาลเวลาแห่งวิบากขั้นชะตากรรมของมนุษย์ทุกผู้ทุกนามมีถึงที่สิ้นสุดคือความตาย ถึงวาระสละร่างกายประดุจเปลียนรองเท้าเก่าที่อาศัยอยู่ซึ่งคู่ที่ทรุดโทรมสู่รองเท้าคู่ใหม่ สภาพนี้เรียกว่า ภวะตรีหุต ธาตุวิญญานธาตุที่แทรกซึมอยู่ทั่วร่างกาย และจุดที่มีธาตุรู้แรกซึมรับผัสสะมากที่สุด คือประสาทสัมผัสทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น ภาย ใจ(มโนทวาร-มโนธาตุ) แรงสืบสังขารหมดสิ้นไปโดยลำดับ ตา เห็นแต่ไม่สามารถรับรู้ในสิ่งที่เห็นได้ทุกอย่างค่อยๆมีลดลง เพราะธาตุรู้ทุกส่วนไหลไปรวมกันที่ใจ(มโนธาตุ) เช่นเดียวกับหู จมูก ลิ้น ภาย ความรับรู้สัมผัสภายนอกค่อยๆหมดสิ้นไป

จิตที่เสวยธาตุรู้ทุกส่วนไหลไปรวมกันที่มโนวิญญานธาตุ เมื่อไม่สามารถรับรู้สิ่งใดภายนอก จึงเข้าไปรับรู้แสงสว่าง อาศัยสังขารปรุงแต่งไปตามสัญญาคือความจำได้หมายรู้ และเวทนา ความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นมาภายใน ความจำได้หมายรู้ในสิ่งที่กระทำประสบการณ์ต่างๆในชีวิต จักผูกปรากฏให้ความรู้สึกร่วมเข้าไปรับรู้ซึ่งความจริง อย่างตรงไปตรงมาโดยธรรมชาติ โดยมี มิติแห่งภพ จิต กาละ คติ กรรม วิบากขั้นชะตา เป็นตัวกำหนดมูลฐานวาระ ภวะนี้ประดุจจิตโอที่ไหลย้อนกลับแห่งชีวิต

จิตใดที่มีอวิชชา ตัณหา มานะทิฏฐิ จักพาเล่นไปตามความเกิดและความดับ มโนสัญญาเจตนา หรือจิตตสังขาร เสวยความรู้สึกที่เกิดดับตามนั้นมิสามารถนับประมาณได้

โดยที่มนุษย์นั้นมีความจำได้หมายรู้ในชีวิต ความปรุงแต่งและมโนคติต่างกันตามความเชื่อ ขนบธรรมเนียม ประเพณี แต่ละภูมิภาคส่วนในโลก สิ่งสวยงาม ความสุขในการแปรความหมายไปตามความรู้สึกไปตาม กรรม คตินิमित เทพยดา สวรรค์ ดินแดนวิมาน ของชาวตะวันตก ชาวอัฟริกา ชาวตะวันออกเอเชีย มีความต่างกันของคตินิमित รวมไปถึงสิ่งน่ากลัว นรก ซาตาน ทำสุวรรณ ยมบาล อสูร สิ่งชั่วร้าย ความเร่าร้อน

เมื่อภาวะตรีหุตปรากฏ ภาวะจิตที่มีได้ผ่านอริยสังขารมประจักษ์แจ้ง “สิ่ง” สวรรค์แห่งชีวิต ย่อมมีการมา มีการไป ไหลเข้าไปร่วมดึงดูด ผลักไส พลังงานที่ปรากฏระหว่างสองขั้วของความสุข สุขและความทุกข์ ยังให้สังขารกรรมจิตดึงดูดสู่การเข้าไปสร้างแสวงหาภพภูมิที่อยู่ใหม่ แล้วนามกับรูปหรือจิตและกายก็ไหลตามไปอย่างนี้เรื่อยไปไม่จบสิ้น

สภาพนี้เป็นสภาพที่มนุษย์ทุกผู้ทุกนามทุกชนชาติศาสนาใดในโลกก็มีสามารถหลีกเลี่ยงไม่ได้ สิ่งที่ประสบเพียงต่างกันด้วยสัญญาความจำได้หมายรู้ในชีวิตที่ผ่านประสบการณ์ มโนคติในความเป็นมนุษย์มีความต่าง ย่อมยังบังเกิดขึ้นแห่งความต่างการแสวงหาความละเอียดและคลื่นความถี่ของภพจิต

โบราณท่านจึงมักสอนให้ดำรงความเป็นกลางของจิต ไม่ยินดีเข้าไปร่วมกับสิ่งที่สวยงามที่ดึงดูด ไม่ผลักไสสิ่งที่น่ากลัวชั่วร้ายไม่ว่าจักเป็นสิ่งที่ใดก็ตาม เพราะสิ่งเหล่านั้นปรากฏขึ้นมาจากใจ (สัญญาและเวทนา) ความรู้สึกชั่วดี ความรักความชัง สิ่งที่ปรุงแต่งต่างๆจากชีวิตที่ผันผ่าน เมื่อสิ่งแรงพลังก็กลับสู่แรงดึงดูดไปยังจุดเริ่มต้น

วงกลมแห่งสังสารวัฏฏ์นี้ที่ไม่มีที่สิ้นสุดคือ วงรอบปฏิบัติจสมุปปาท

พระพุทธดำรัส ..."ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะถือนั่น(อุปาทาน) ธาตุ ๖ ปฐวี(ธาตุดิน) อาโป(ธาตุน้ำ) เตโช(ธาตุไฟ) วาโย(ธาตุลม) อากาศ(ธาตุ) วิญญาน(ธาตุ) สัตว์จึงลงสู่ครรภ์ เมื่อมีการลงสู่ครรภ์ ถึงมีนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัย จึงมีสฬายตนะ เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย จึง

มีผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา เราบัญญัติว่า นี่ทุกข์ นี่เหตุให้ทุกข์เกิด นี่ความดับทุกข์ นี่ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ แก่ผู้แสวงเวทนาอยู่"

“.....ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **ทุกข์อริยสังข์**เป็นไฉน คือ แม่ชาติก็เป็นทุกข์ แม่ชรา... มรณะ... โสกะ.... ปริเทวะทุกข์... โทมนัส... อุปายาส... การประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก...การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก.... ความปรารถนาสิ่งใดมิได้สมหวัง... ก็เป็นทุกข์ โดยย่อ **อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์**

“.....ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **ทุกข์สมุทัยอริยสังข์**เป็นไฉน คือ เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยจึงมีสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญาณ เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยจึงมีนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัยจึงมีสพายตนะ เพราะสพายตนะเป็นปัจจัยจึงมีผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีชรา มรณะ..... โสกะ.... ปริเทวะทุกข์... โทมนัส... อุปายาส...

“.....ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา**เป็นไฉน อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ เจรจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ ความเพียรชอบ ความระลึกรู้ชอบ ความตั้งใจชอบ”

ติตถสูตร ติ. อ. (๕๐๑)

การทาน- การรักษาศีล - การเจริญสมาธิภาวนา

การทาน

การทาน คือ เบื้องต้นหนทางในการดำเนินไปสู่“สิ่ง” สวรรค์แห่งชีวิต มุมมองทัศนคติที่

ถูกต้องเริ่มต้นเป็นสิ่งจำเป็นแรกสุด วัตถุประสงค์ที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้ให้แก่ผู้ที่แสวงหาความหลุดพ้นคือทำอะไร ที่จะสละปลดปล่อยจิตที่ยังติดข้องอยู่กับความยึดติดในตัวตนของตน จิตปุถุชนที่ยังข้องแวะกับวัตถุสิ่งของนอกร่างกายมักก่อวินาศกรรมและเป็นทุกข์ได้ง่ายเป็นทุกข์ในการติดยึดในส่วนหยาบ

การให้ทาน คือ การเสียสละสิ่งของที่เรามีหรือหาซื้อวัตถุปัจจัยแจกจ่ายถวายแก่นักบวชพระสงฆ์เพื่อเป็นเหตุปัจจัยในการสืบทอดช่วยรักษาพระศาสนาให้รุ่งเรือง, ช่วยเหลือกิจกรรมสังคมที่อยู่รวมกัน สร้างวัด โรงเรียน ศาลา บริจาคเลือด ช่วยเหลือผู้ประสบเคราะห์ภัย สิ่งที่ให้ก็อาจจะเป็นเงินวัตถุ ปัจจัย โดยคำนึงว่าสิ่งของที่ให้จักมีประโยชน์แก่ผู้รับ และไม่ยึดติดกับการสละสิ่งใดๆ ที่ให้ไป คือเสียสละไป ไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ เป็นการทานที่เป็นบุญแก่จิตใจ คือเครื่องให้ฟูใจ

การทานสิ่งใดนั้นสิ่งของหรืออันใดที่ให้นั้นควรมีความพอดีกับผู้รับ ควรเดินทางสายกลาง มิใช่ให้ทานไปแล้วแต่ตนและคนรอบข้างในครอบครัวได้รับความเดือดเนื้อร้อนใจให้ไปแล้วตนเองไม่ลำบาก คือการเสียสละแบบพอดีฐานะ

จุดประสงค์ในการทาน คือ การเสียสละเป้าหมายคือ การให้ การอารีอารอบเพื่อนมนุษย์ การละความตระหนี่เหนียวจากจิตที่ไปยึดติดในวัตถุอันนั้นได้คลายออก เมื่อสภาพจิตที่ไม่ยึดติดจางคลายออกมาจากในวัตถุภพนั้นจักมีคุณภาพขึ้นมาระดับหนึ่ง เพื่อรักษาความดีงามของจิตใจ การอยู่รวมกันอย่างปกติ และสันติ

ในการไม่ควรทำให้เดือดร้อนร่างกาย จิตใจตนเองและสังคมผู้คนรอบข้าง มนุษย์ควรรักษาความดี ความงาม ความเป็นปกติและสันตินั้นไว้ด้วยการรักษาศีล

การรักษาศีล

การรักษาศีลเป็นการรักษาความดี ความงามของในการอยู่รวมกันอย่างปกติสันติของมนุษย์ และเหมาะสมกับสถานภาพฐานะสมมุติที่ตนเป็นอยู่ เป็นการต่อยอดมาจากการทาน เพราะเมื่อมีการทานแล้วจิตใจที่เสียสละอย่างถูกต้องนั้นจักมีความอิมใจ ฟูใจ จิตใจมีอากาปริตี อันนี้คือบุญที่ให้ผลที่เป็นปัจจุบันกาล

เมื่อมาอยู่รวมกันในสังคมนั้นก็ควรมีศีลสังวร มีความปกติ ความสันติในกรอบระดับ
สถานภาพที่เป็นอยู่ คือ หากเป็นฆราวาส อุบาสก อุบาสิกา แม่ชี มีปกติอยู่ใน ศีล ๕, ศีล ๘
สามเณร ศีล ๑๐ หรือ ศีลของพระภิกษุ ๒๒๗ ศีลภิกษุณี ๓๑๑ เป็นต้น

สติสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ช่วยดูแลศีล ศีลช่วยดูแลความประพฤติทางกาย วาจา
และใจ ที่เหมาะสมเข้ากันได้กับสังคมนั้นๆ ที่อยู่รวมกันอย่างสันติ

เมื่อใดที่ไม่อยู่ในศีลข้อใด นั่นก็คือ การทำผิดปกติของตน เมื่อทำผิดออกจากความดี ความ
งามแห่งความเป็นปกติสุขของสังคมนั้นเองอาศัยอยู่ ก็มักจักนำมาซึ่งความเดือดเนื้อร้อนใจแก่
ตนเอง และสังคมรอบข้าง ความรุ่มร้อนเดือดเนื้อร้อนใจ ความรุ่มร้อน เป็นไฟเผาไหม้จิตใจ
หากทำผิดกฎกติกาสังคมขั้นหนักแล้ว ก็จักได้รับโทษทางกายและทางจิตใจ เป็นต้น

มนุษย์นั้นประกอบไปด้วยธาตุที่เป็นสภาพความดี ความไม่ดี ความที่เป็นสภาพกลางคือไม่
ดีไม่ชั่ว ไหลเวียนสลับอยู่ภายใน เมื่อทำไม่ดีเอาไว้ ความไม่ดีฝังประทับไว้เป็นปมในจิตใจ เป็น
อนุสัยให้คิดนึกถึงสิ่งนั้นๆก็เศร้าหมอง เป็นปมที่ฝังประทับความทรงจำไว้ในจิตใจ ก่อเกิดทุกข์

เมื่อกระทำแต่สิ่งที่ดีเป็นกุศล อยู่ในความที่เป็นปกติ อยู่ในศีล ก็ย่อมอยู่ในสังคมนมนุษย์
อย่างมีความสุข สบายใจทั้งที่ลับและที่แจ้ง ความคิดนึกภายใน(มโนกรรม) ,การแสดงออกทาง
คำพูด(วจีกรรม) ,การแสดงออกทางการกระทำทางกาย(กายกรรม) ควรเป็นคนที่ทำในสิ่งที่ดีเสมอ
คิดดี ทำดี พูดดี รักษาจิตเป็นกุศล ใจจริงใจซื่อสัตย์ต่อตนเองและสังคมนรอบข้าง เปิดเผย
ตรงไปตรงมา "อยู่คนเดียวระวังความคิด อยู่กับมิตรระวังวาจา"

สภาพจิตใจที่ตั้งอยู่กับกุศลกรรมบท ๑๐ เป็นอย่างดีจักมีความอ่อนโยน ควรแก่งาน ปฏิบัติ
ธรรมจะมีความก้าวหน้า

**ศีลที่เกี่ยวข้องกับจิตใจมีความลึกซึ้งขึ้นไป เกี่ยวข้องกันกับ ธรรม ๓๔ ประการ
อาชีวปาริสุทธิศีล และอินทริยสังวรศีล**

อ้างอิง คัมภีร์วิมุตติมรรค (สำนวนเดิม)

อุปสรรคและเหตุของศีลมีเท่าไร ?

ธรรม 34 ประการเป็นอุปสรรค และธรรม 34 ประการเป็นเหตุของศีล ดังนี้

โกรธ พยาบาท หลอกหลวง ปฏิฆะ โลก วิชา มรรยาสา ไถย อวด

วิวาท มานะ อหังการ อติมานะ ปมาทะ เกียจคร้าน ราคะ ไม่สันโดษ ไม่คบบัณฑิต ไม่มีสติ สามหาวิ คบคนพาล มิจฉาญาณ มิจฉาทิฎฐิ ไม่มีขันติ ไม่มีศรัทธา ไม่มีหิริ ไม่มีโอตตปปะ ไม่รู้จักประมาณในโภชนะ ต่ำทราวม มั่วสมกับสตรี ไม่เคารพครูอาจารย์ ไม่สำรวมอินทรีย์ ไม่ปฏิบัติสมาธิในยามตื่นและยามสุตทำย ไม่สาธยายธรรมในยามตื่นและยามสุตทำย

ธรรม 34 ประการเหล่านี้เป็นอุปสรรคของศีล บุคคลผู้ปฏิบัติที่ถูกรวมข้อใดข้อหนึ่งขัดขวางย่อมไม่อาจทำศีลให้บริบูรณ์ ถ้าศีลของเขาไม่บริบูรณ์เขาต้องเสื่อมลงอย่างแน่นอน
ธรรม 34 ประการอันเป็นปฏิปักษ์ต่ออุปสรรคเหล่านี้จัดเป็นเหตุของศีล

อาชีวนปาริสุทธิศีล

ถาม : อาชีวนปาริสุทธิศีลเป็นไฉน ?

ตอบ : คือการไม่ประกอบมิจฉาอาชีวะ

มิจฉาอาชีวะเป็นไฉน ?

คือกุหนา(ล่อลวง) ลปนา(ป้อยอ) เนมิตติกตา(บอกใบ้) นิปเปสิกตา(บีบบังคับ) นิชิตังสนตา(หาลาภด้วยลาม)

กุหนา (ล่อลวง) เป็นไฉน ?

มีวิธีการล่อลวงอยู่ 3 วิธี คือ

(1) ภิกษุวางแผน(ทำเป็น) อยากได้ปัจจัยสี่ที่เลวและแตกต่าง (จากปัจจัยสี่อันประณีตที่มีผู้ถวาย) ภิกษุบางรูปแก้ความประพฤติของตนชั่วครั้งคราว โฆษณาตัวเองอย่างกว้างขวาง หรือมีความปรารถนาลามก อยากได้ทรัพย์สินจึงหยิบยื่นจีวรและอาหารที่ประณีต (ให้ผู้อื่น) และรับแต่สิ่งทีเลวสำหรับตน หรือสร้างทำเป็นว่าไม่ต้องการอะไร หรือรับปัจจัยสี่โดยสร้างทำเป็นว่ารับเพราะกรุณาผู้อื่น นี้เรียกว่าล่อลวงโดยสร้างปฏิเสศปัจจัย

(2) ภิกษุบางรูปมีความปรารถนาลามกและละโมภทรัพย์สินสร้างทำทำที่มีสง่าและกล่าววว่า “อาตมาได้ฉาน” และสาธยายพระสูตรด้วยความหวังที่จะได้รับไทยธรรม นี้เรียกว่าล่อลวงด้วยอิริยาบถ

(3) ภิกษุบางรูปเป็นคนละโมภและปากกล้า จึงประกาศให้ผู้อื่นทราบวว่า “อาตมาบรรลุนิธิแล้วและอยู่แบบวิเวก อาตมาปฏิบัติกรรมฐาน คำสอนของอาตมาสุ่มลุ่มลึก อาตมาได้อุตริมนุสสรธรรม เพราะต้องการผลตอบแทนจึงได้ยกย่องตนเองอย่างนั้น นี้เรียกว่าล่อลวงด้วยการพูดเลียบเคียง

ลปนา(ป้อยอ) หมายถึงผู้ไม่จริงใจ ประจบสอพลอตลกคะนอง วางท่า โดยหวังผลตอบแทน สร้างความบันเทิงเพราะหวังชักนำประโยชน์มาเพื่อตน นี้เรียกว่า ลปนา

เนมิตติกตา(บอกใบ้) เป็นไฉน ?

ภิกษุแสดงธรรมแก่คนดีที่ตนหวังการอุปถัมภ์จากเขา อยากได้ผลประโยชน์แต่ไม่พยายามที่จะชนะใจตนเอง นี้เรียกว่า เนมิตติกตา

นิปเปสิกตา(บีบบังคับ) หมายความว่า บุคคลประสงค์จะได้รับผลประโยชน์โดยทำให้ประชาชนกลัวตน เพราะทำร้ายพวกเขาหรือสร้างความแตกแยกในหมู่พวกเขา หรือข่มขู่ว่าจะทำอันตราย

นิชิติงสนตา(หลอกลวงด้วยลาภ) เป็นไฉน ?

เขาให้เพียงเล็กน้อยและหวังได้รับตอบแทนมาก

มิจฉาอาชีวะประกอบด้วยการทำความชั่วทั้งหลายเหล่านี้

ยังมี(การแสดงเรื่อง) มิจฉาอาชีวะอีกอย่างหนึ่ง คือ การให้ไม้ไผ่หรือดอกไม้ใบไม้ และผลไม้หรือไม้ชำระฟันและเครื่องหอมสำหรับอาบน้ำ หรือทำนายทายทักแก้ผื่นหรือพยากรณ์โชครະตา ทำนายภาษานก พยากรณ์ลักษณะท่าทางของการเดินว่าเป็นมงคลหรืออัปมงคล บูชาไฟด้วยดอกไม้ การทำให้การดำรงเรื่อง การนำกองทัพหรือจำหน่ายศีลตราวุธ สิ่งเหล่านี้และการกระทำอื่น ๆ ทำนองนี้จัดว่าเป็นมิจฉาอาชีวะ การไม่กระทำสิ่งเหล่านี้เรียกว่า “อาชีวะปาริสุทธิศีล”

อินทริยสังวรศีล

ถาม :อินทริยสังวรศีลเป็นไฉน ?

ตอบ :เมื่อเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส หรือถูกต้องสัมผัส บุคคลกำหนดไม่ให้ลักษณะที่เป็นกิเลสเกิดขึ้นและไม่ละเมิดศีล นี้เรียกว่าอินทริยสังวรศีล อินทริยสังวรศีลนี้อันบุคคลให้บริบูรณ์ โดยอาศัยกิจกรรม ๙ ประการ คือ

ตัดนิมิตชั่วร้ายที่เกิดทางอินทริย์(๑) ,ไม่เปลอสติ(๒) ,ไม่ปล่อยให้อกุศลเจตสิกเกิดติดต่อกันเรื่อยไป(เป็นเหมือนกับ)บุคคลที่รักษาศีรษะของเขาที่ไฟกำลังไหม้อยู่(๓) , สारรวมอินทริย์เท่ากับพระนันทเถระ(๔) , เอาชนะอกุศลเจตสิก(๕) , ได้ฉานจิตโดยง่าย(๖) , หลีกเร้นจากผู้ที่ไม่สารรวมอินทริย์(๗) และคบหาผู้สารรวมอินทริย์

ศีลสังวร(สารรวม)เกิดได้จาก ๒ นัยยะ คือศีลที่เกิดจากสติ ปัญญา และ ศีลเกิดจากศรัทธา

ศีลทำให้บุคคลมีจิตใจที่มั่นคง และอ่อนโยนควรแก่การงาน เป็นฐานให้กับสมาธิภาวนาขั้นสูงต่อไป

การเจริญสมาธิภาวนา

การเจริญสมาธิภาวนา ก่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา และการมีความรักเมตตา อ่อนน้อม ถ่อมตน จริงใจ เคารพตนเองและเพื่อนร่วมโลก คือ พื้นฐานสำคัญเบื้องต้นของการฝึกการพัฒนา ยกระดับทางด้านจิตวิญญาณซึ่งเป็นหน้าที่โดยหลักของมนุษย์ที่เกิดมา

การเจริญสมาธิภาวนาเป็นสิ่งสำคัญ ที่พุทธศาสนิกชนควรปฏิบัติสม่ำเสมอ การเจริญสมาธิภาวนาเป็นกุศลชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส ดังกัจจัตถประจําวันปกติเมื่อตื่นเช้าและกลับเข้าบ้านเราก็จะชำระล้างร่างกายโดยการอาบน้ำสม่ำเสมอ จิตใจก็เช่นเดียวกันย่อมต้องการชำระให้ผ่องใสอยู่เสมอเช่นกัน "การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การทำกุศลความดีให้ถึงพร้อม การชำระจิตตนให้ขาวรอบ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์"

พุทธศาสนามีหมวดกัมมัฏฐาน ๔๐ วิธี ที่เหมาะสมกับอุปนิสัยของแต่ละบุคคล เลือกส่วนที่เหมาะสมถูกกับจิตตนส่วนนี้เป็นจุดสำคัญพระพุทธองค์ตรัสไว้ในปฏิปทา๔ ไว้สำหรับจิตต่างๆเช่นกัน

การฝึกจิต เปรียบเสมือนการนำช้างป่า นำมาฝึกให้เชื่องในเริ่มแรกโดยการล่ามไว้กับเสา โคนต้นไม้ใหญ่ สภาพจิตก็เช่นกัน หากไม่มีอนุสัยเก่าที่สั่งสมมา หากต้องการทำให้เชื่อง คือ อ่อนโยนควรแก่งาน ควรหาหลักผูกไว้ คือ เสาที่มั่นคงเป็นรากฐานแห่งสติ คือ สติปัญญา๔

ผู้ฝึกปฏิบัติก็จักต้องมีความพยายามหมั่นเพียร ไม่ทอดธุระ มีความเพียรที่ต่อเนื่อง ดังนั้น อุปายวิธีฝึกจิตใน ๖ อุปายวิธีควรเลือกที่ตรงจิตตน ฉะนั้นก่อนฝึกเจริญสมาธิภาวนา บุคคลควรมีพื้นฐานในการศึกษาจิตใจตนเอง ใฝ่มองเข้าไปภายใน ถึงความเป็นตนเองว่ามีจิตอุปนิสัยไปทางไหนอย่างไร ถนัดแบบใด ชอบสิ่งใด ไม่ชอบสิ่งใด เป็นอย่างไรบนเส้นทางปฏิบัติสมาธิภาวนา

พื้นฐานการรู้จักตนเอง พื้นฐานในการมองเห็นธาตุแท้แห่งจิตใจภายในที่อยู่ในตัวตน ที่ปรากฏใฝ่มองและศึกษามันอย่างตรงไปตรงมา สิ่งใดปรากฏอย่างไรก็บอกตัวเองไปอย่างนั้น ตรงไปตรงมา มองอย่างเป็นกลางอย่างลึกซึ้งพิชานโดยมิใช่เป็นผู้พิพากษาตัดสิน พิพากษา หากแต่ มองให้ชัดและลึกซึ้งสม่ำเสมอ เป็นการมองเข้าไปศึกษาเรียนรู้ธรรมชาติภายในจิตใจตนเอง รายละเอียดศึกษาได้จาก ภาคที่ ๒ การปฏิบัติสมาธิภาวนา สภาธรรมภาคปฏิบัติ

ศรัทธา ประดุจรากแก้วหยั่งลงในดินที่อุดม(**ศีลสังวร**)

วิริยะ ประดุจโคนต้นและการส่งสารอาหารหล่อเลี้ยงไปยังทุกจุด

สติ ประดุจความต่อเนื่องแห่งลำต้น

สมาธิ ประดุจกิ่งก้านและใบ

ปัญญา ประดุจผลแห่งต้นไม้โพธิ มี**วิมุตติ**เป็นแก่นสาร

พระพุทธองค์ตรัสว่า อินทรีย์แห่งปัญญาเป็นสุดยอดแห่งโพธิปักขิยธรรม๓๗

คุณธรรมและเมตตาธรรม คือผลแห่งปัญญาและความปกแผ่แห่งลำต้นแลกิ่งก้านให้ความร่มเย็นโดยรอบ ฝึกฝนสั่งสม หล่อเลี้ยงดูแลเมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะที่มีอยู่แล้วภายในท่านผู้เจริญทั้งหลายให้เติบโต

ความมั่งคั่งแห่งโพธิจิต ความที่คุณธรรมได้สั่งสมพอกพูนและถึงพร้อม ความถึงพร้อมแห่งอินทรีย์เกื้อกูลและบริบูรณ์ไม่เหลื่อมล้ำกัน จุดใดจุดหนึ่ง เป็นเหตุ ผลย่อมจักหยั่งลงสู่ "สิ่ง"

สารัตถะแห่งชีวิต