การปฏิบัติพระกรรมฐาน

บรรยายโดย อาจารย์ชัชวาลย์ ชิงชัย*

<u>การบรรยายครั้งที่ 22</u>** ไตรสิกขา : ยาวิเศษ 3 เม็ด รักษามะเร็งทางอารมณ์

จากนี้ไปขอให้ท่านทั้งหลายตั้งสติคือตัวรู้ไว้ที่หูทั้งสองข้าง ตั้งใจรับฟังแนวทางแห่งการสั่งสอนขององค์สมเด็จพระชินวรบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ในวันนี้จะพูดให้ท่านทั้งหลายได้รับฟังในเรื่องของไตรสิกขาโดยตั้งหัวข้อว่า ไตรสิกขา : ยาวิเศษ 3 เม็ด รักษามะเร็งทางอารมณ์

ที่ตั้งหัวข้อเช่นนี้ก็เพราะว่าระบบไตรสิกขานั้น เป็นระบบที่พระพุทธเจ้าทรงวางแนวทางไว้เพื่อที่จะให้เราขจัดโรคทางจิต เพราะมนุษย์นั้นมีโรคทั้งทางกายและทางจิต โรคทางกายเราจะไม่พูดถึงเพราะว่าเป็นหน้าที่ของหมอ ที่จะต้องรู้สาเหตุของโรคแล้วก็วางยาให้ถูกกับโรค เพื่อรักษาให้โรคหายไป

ส่วนโรคทางจิตนั้น พระพุทธเจ้าท่านเป็นแพทย์ใหญ่ที่ทรงทราบว่าในจิตของเรานั้นมีเชื้อโรคร้าย ซึ่งเชื้อโรคนั้นก็คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง กิเลสสามตัวนี้แหละ เป็นตัวที่ทำให้มนุษย์เราวุ่นวาย เดือดร้อน มนุษย์ปุถุชนนั้นถ้าจะว่ากันไปจริง ๆ ก็คล้ายคนวิกลจริต เนื่องจากอารมณ์ไม่ค่อยคงที่ ท่านทั้งหลายเคยสังเกตไหมว่าในวันหนึ่ง ๆ อารมณ์ของเราเป็นอย่างไรบ้าง เดี๋ยวก็หัวเราะและร้องไห้ เดี๋ยวก็เป็นสุขและก็เป็นทุกข์ อารมณ์จะผันแปรตลอดเวลา

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ถ้าจะดูความเป็นเด็กในธรรมวินัยนี้ให้ดูที่พระหัวเราะ ถ้าจะดูความเป็นบ้าในธรรมวินัยนี้ ให้ดูที่พระร้องไห้ เพราะว่าพระนั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีอารมณ์คงที่ อารมณ์ดังกล่าวจะเกิดขึ้นมาได้ก็มาจากการขจัดกิเลสได้ทั้งหมด เมื่อหมดโลภ หมดโกรธ หมดหลง จิตก็จะมีแต่ความแน่วแน่ตั้งมั่น จิตมีแต่ความใสสะอาดบริสุทธิ์

แต่จิตของเราที่เป็นปุถุชนยังไม่ถึงขั้นนั้นหรอก จิตของเรายังขึ้น ๆ ลง ๆ มันฟู ๆ แฟบ ๆ มันหมุนไปตามอารมณ์ของโลกธรรม คือ ธรรมที่มันประจำโลก ได้แก่ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุข มีทุกข์ เพราะฉะนั้น จิตของเราจึงไม่มั่นคง พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราเจริญ

---

* ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 579-5566-8 ต่อ 506 โทรสาร 942-8719 อีเมล์ fhumcwc@ku.ac.th

** จัดโดยคณะอนุกรรมการกิจการพิเศษ ศูนย์พุทธศาสนศึกษา มก. บรรยาย ณ พุทธเกษตร ม.เกษตรศาสตร์ เมื่อวันพุธที่ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2544

ไตรสิกขาเพื่อจะได้ทำจิตของเราให้สะอาดบริสุทธิ์ ให้ปราศจากเชื้อโรคคือกิเลส กระบวนของไตรสิกขานั้นจึงมีความสำคัญ

ก่อนที่จะพูดในรายละเอียดนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายพิจารณาคำสนทนาของวิสาขอุบาสก ซึ่งเป็นพระอนาคามีและก็เป็นอดีตสามีกับภิกษุณีชื่อว่าธรรมทินนา ผู้เป็นพระอรหันต์และเป็นอดีตภรรยาของวิสาขอุบาสก ดังที่เคยเล่าให้ท่านทั้งหลายฟังไปแล้วในตอนที่ว่าด้วยเรื่องพระอนาคามี นางธรรมทินนาภิกษุณีได้กล่าวกะวิสาขอุบาสกว่า ดูก่อน วิสาขอุบาสก เราสามารถที่จะจัดอริยมรรคมีองค์ 8 เข้าในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญาได้ แต่เราไม่สามารถที่จะจัดไตรสิกขา เข้าในอริยมรรคมีองค์ 8 ได้

ตรงนี้เป็นสิ่งที่ท่านทั้งหลายจะต้องขบคิดพิจารณาให้ดี ทำไมภิกษุณีชื่อว่าธรรมทินนาจึงกล่าวเช่นนั้น สาเหตุก็เพราะว่าอริยมรรคมีองค์ 8 ภาษาพระท่านใช้คำว่า **อัฏฐังคิกมรรค** หนทางสายเดียวที่ประกอบด้วยองค์ 8 นั้น มันเป็นขั้นตอนหรือว่าเป็นกรรมวิธีที่บรรลุภายในจิต เพราะฉะนั้น เวลาองค์มรรคเกิดขึ้นมา อำนาจมรรคทั้ง 8 ก็จะมารวมตัวกัน ใช้คำว่า **เอกสมังคี** หมายถึง มรรคทั้ง 8 มารวมตัวกัน

ท่านทั้งหลายนึกถึงกำหมัดก็แล้วกัน มือคนเรานี่ข้างหนึ่ง มีอยู่ 5 นิ้ว เวลากำมือเข้ามานี่มันก็เป็นหมัดเดียวและก็ชกเข้าไปปลายคางคู่ต่อสู้ จนกระทั่งคู่ต่อสู้ถูกน็อคเป็นลักษณะแบบนั้น อริยมรรคมีองค์ 8 ก็เหมือนกันเวลารวมตัวกันเป็น **เอกสมังคี** ก็จะสามารถสังหารหรือทำลายกิเลสให้เป็น **สมุจเฉทประหาน** ถอนรากถอนโคนกิเลสได้

แต่ไตรสิกขานั้น เป็นลักษณะของกระบวนการฝึกจากต่ำไปหาสูง จากง่ายไปหายาก เมื่อเป็นเช่นนี้ ไตรสิกขานั้นจึงเป็นสิ่งที่พวกเราชาวพุทธควรให้ความสำคัญให้มากที่สุด แล้วก็ปฏิบัติไปตามหลักของไตรสิกขา คำว่าไตร แปลว่า สาม สิกขา ก็คือ การศึกษา หมายการศึกษาในสิ่งสามประการ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อ การขจัดโลภ โกรธ หลง เพื่อทำให้จิตมีความสมบูรณ์ มีความมั่นคง และก็พบกับความสุขที่สูงสุด

ไตรสิกขานั้น เริ่มด้วย คำว่า สีลสิกขา คำเต็ม ๆ ใช้คำว่า อธิศีลสิกขา คือการศึกษาในศีลอย่างยิ่ง ประการที่สองก็คือ อธิจิตสิกขา คือการศึกษาในจิตอย่างยิ่ง คำว่า อธิ นี่แปลว่า ยิ่ง หรือแปลว่า ใหญ่ ไม่ใช่ศึกษาธรรมดา ศึกษาแบบหนักแน่น ยิ่งใหญ่ จริงจัง และตัวที่สามก็คือ อธิปัญญาสิกขา การศึกษาในปัญญาอย่างยิ่ง เราจะต้องมาทำความเข้าใจในเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา

เคยพูดให้ท่านทั้งหลายได้ฟังไปแล้วว่า ผู้ที่มีศีลสมบูรณ์จริง ๆ ก็คือ พระอริยบุคคลขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ได้แก่ พระโสดาบันและพระสกทาคามี พระอนาคามีเป็นผู้ที่มีสมาธิบริบูรณ์ พระอรหันต์เป็นผู้ที่มีปัญญาบริบูรณ์ แต่ทั้งนี้ก็ไม่ได้หมายความว่าพระโสดาบันและพระสกทาคามีมีแต่ศีลอย่างเดียว ไม่มีสมาธิและปัญญา หรือพระอนาคามีมีแต่สมาธิอย่างเดียว ไม่มีศีลและปัญญา เพราะศีล สมาธิและปัญญานั้น มีอยู่ในอริยบุคคลทุกชั้น เพียงแต่ว่าจุดเด่นจะแตกต่างกัน

โสดาบัน สกทาคามี มีศีลบริบูรณ์ สมาธิกับปัญญาพอประมาณ อนาคามี มีศีล สมาธิ บริบูรณ์ ปัญญาพอประมาณ ส่วนพระอรหันต์มีทั้ง ศีล สมาธิ และปัญญาบริบูรณ์ครบหมดทั้ง สามประการ ด้วย

เหตุฉะนี้ เวลาพิจารณาไตรสิกขาจึงมีภาพ 2 ภาพที่เข้ามาซ้อนกัน ก็คือ ภาพแห่งความเป็นโลกุตระ ในความเป็นธรรมชาติของอริยะ แต่ละขั้น และอีกภาพหนึ่งก็คือภาพแห่งความเป็นปุถุชนผู้ที่พยายามฝึกฝนตนจากสภาพที่ง่ายไปสู่สภาพที่ยากโดยลำดับ

ตอนนี้ก็ควรที่จะมาทำความเข้าใจในเรื่องของศีลเสียก่อน ศีล แปลว่า การงดเว้นจากการความชั่ว ทางกายและทางวาจา แต่ถ้าจะแปลให้ถูกต้องจริง ๆ ก็ต้องแปลว่า เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากความชั่วทางกายและทางวาจา ต้องมีเจตนาเป็นเครื่องงดเว้นด้วย ตั้งใจที่จะงดเว้น ความชั่วทางกายและความชั่วทางวาจาก็คือ

งดเว้นความชั่วทางกาย ได้แก่ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ และการประพฤติผิดในกาม ละความชั่วทางวาจาก็คือ วจีทุจริต 4 ประการ คือ

1. งดเว้นจากการพูดเท็จ คือพูดไม่ตรงกับความเป็นจริง เช่น ขาวบอกว่าดำ ดำบอกว่าขาว เปรี้ยวบอกว่าหวาน เป็นต้น

2. งดเว้นจากการพูดส่อเสียด คำพูดส่อเสียดนี่ส่วนมากชาวพุทธมักจะเข้าใจไม่ค่อยถูก นึกว่าส่อเสียดก็คือ พูดเสียดสี แดกดัน พูดเยาะเย้ย ถากถาง ทั้งหมดนี้ความจริงแล้วเป็นคำหยาบ คำพูดส่อเสียดคือการพูดที่ทำให้คนเขาแตกร้าวกัน

3. งดเว้นจากการพูดคำหยาบ คำหยาบก็คือ การที่เราโกรธแล้วเราก็พูดออกไป มันเป็นคำหยาบเพราะว่า มันไม่เป็นคำที่สุภาพอ่อนหวาน มันทำให้คนอื่นเกิดอารมณ์ไม่พอใจ

4. งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ คือคำพูดที่เหลวไหลไร้สาระ

ทั้งหมดนี่คือ การงดเว้นจากกายทุจริต 3 และวจีทุจริต 4 เป็นเรื่องของศีล โดยเฉพาะศีลมีประโยชน์ก็คือว่า จะเป็นเครื่องกั้นกิเลสในใจไม่ให้ไหลออกมา ถ้าเรามีศีลเมื่อใดก็ตาม เมื่อนั้นกิเลสมันไม่สามารถทะลักออกมาทางกายและวาจาได้ แต่ถ้าเมื่อใดก็ตามที่ศีลของเราขาด ก็หมายความว่า จิตของเรานี่มันหยาบมาก มันขาดสติ จึงไม่สามารถที่จะควบคุมกิเลสไว้ได้

กิเลสแบ่งออกเป็นสามชั้น คือ กิเลสอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด กิเลสอย่างหยาบเรียกว่า **วีติกมกิเลส** แปลว่า กิเลสที่มันไม่สามารถจะอยู่ในใจได้ มันต้องออกมาทางกาย ทางวาจา กิเลสประเภทที่ 2 เค้าเรียกว่า **ปริยุฏฐานกิเลส** แปลว่า กิเลสที่มันสุมรุมเร้าอยู่ในใจ มันทำให้จิตใจไม่สงบ เรียกว่านิวรณ์ทั้ง 5 ประการ กิเลสอย่างละเอียดก็คือ **อนุสัยกิเลส** ได้แก่ กิเลสที่มันนอนเนื่องอยู่ในใจ มันละเอียดมากจนกระทั่งต้องใช้ความละเอียดแหลมคมแห่งปัญญา เข้าไปขูด ถอน ขจัดมันออกมา

กิเลสอย่างหยาบ กลาง และละเอียดนั้น มันก็มีคู่ปรับของมันคือ ถ้ากิเลสอย่างหยาบ ใช้ศีลเข้าไปควบคุม ถ้ากิเลสอย่างกลางก็ใช้สมาธิเข้าไปควบคุม ส่วนกิเลสอย่างละเอียดก็ใช้ปัญญาเข้าไปตัดทำลายมัน กิเลสทั้งสามประการนี้จึงมีความสำคัญมาก จะอธิบายให้ฟังอีกครั้งในตอนที่ว่าด้วยตัณหา

ศีล สมาธิ ปัญญานั้น เป็นกระบวนการที่มีความสำคัญมาก เพราะมันเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่อง อยากจะอุปมาให้ท่านทั้งหลายเข้าใจว่า อุปมาเหมือนเราเป็นชายตัดฟืน ก่อนที่จะตัดฟืนได้ มันก็

ต้องมีอุปกรณ์หลายอย่าง คือว่าภาคพื้นที่จะยืนตัดฟืนนั้น ต้องเป็นภาคพื้นที่มั่นคง หมายความว่า ถ้าไปยืนในโคลนตม ในเลน ในที่ ๆ ไม่มั่นคงก็ตัดฟืนได้ลำบาก พื้นที่ ๆ มั่นคงเปรียบเหมือนกับศีล ชายตัดฟืนคนนั้นจะต้องมีกำลัง เรี่ยวแรงกำลังนั้นก็คือ สมาธิ ชายตัดฟืนคนนั้นจะต้องมีอาวุธที่คมกริบ อาวุธที่คมนั้นก็เปรียบเหมือนกับปัญญา ส่วนกิเลสก็เปรียบเหมือนกับต้นไม้ที่จะตัดนั่นเอง

เพราะฉะนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา จึงมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน ไม่ใช่ว่าเริ่มแรกเราต้องมารักษาศีลให้บริสุทธิ์ก่อนแล้วจึงก้าวไปปฏิบัติสมาธิ เมื่อปฏิบัติสมาธิแล้วจึงก้าวไปปฏิบัติปัญญา ความจริงก็เป็นกระบวนการที่ต้องทำไปพร้อม ๆ กัน เพราะคนที่จะรักษาศีลได้ เขาก็จะต้องมีปัญญาเสียก่อน มีปัญญาพิจารณาเห็นว่า การรักษาศีลนี่ทำให้เกิดอานิสงส์ผลที่เป็นประโยชน์ เพราะว่าคนที่รักษาศีลได้นี่ก็คือ คนที่มีจิตสะอาดบริสุทธิ์ มีจิตที่เต็มไปด้วยพรหมวิหารทั้ง 4 ประการ มีเมตตา ความรัก มีกรุณา ความสงสาร มีมุทิตา มีจิตชื่นบานพลอยยินดีในคุณความดีของผู้อื่น มีอุเบกขา คือความเข้าใจว่า สัตว์โลกทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกรรม

อันดับแรกก็ต้องใช้ปัญญาก่อน เพราะฉะนั้น ถ้าเมื่อใดก็ตามที่ศีลเราขาด ก็ขอให้เราคิดว่า เรายังเป็นผู้ที่มีคุณภาพจิตไม่ดีพอ จึงมีศีลที่ขาดอยู่เรื่อย ดังนั้น เราจะต้องมีศีลเป็นอารมณ์ ก่อนจะนอนหลับไปในแต่ละวัน ลองใช้ปัญญาพิจารณาทบทวนว่า วันนี้เป็นอย่างไร มีศีลข้อไหนของเราที่ขาด ด่าง หรือว่าพร้อยบ้าง ถ้าพิจารณาแล้วปรากฏว่า วันนี้ศีลไม่ขาดสักข้อเลย ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดเท็จ ไม่ดื่มสุรา ก็แสดงว่าคุณภาพจิตมันเริ่มเข้มข้นแล้ว

ท่านอธิบายเปรียบเทียบว่า ให้รักษาศีลให้เหมือนจามรีรักษาขน ให้เหมือนชายที่มีตาเดียวรักษาดวงตาที่เหลือไว้ข้างเดียว เหมือนกับมารดาถนอมลูกน้อยในอ้อมกอด จามรีนี่มันรักขนมันยิ่งกว่าชีวิต ถ้ามันหนีนายพรานไป ขนมันเกิดไปติดต้นไม้ มันจะไม่ยอมหนีเลย เพราะมันกลัวขนจะหลุด แม้จะถูกนายพรานฆ่าตายเพราะความหวงขนมันก็ยอม คนตาเดียวก็ย่อมหวงแหนตาข้างเดียวที่เหลือเพราะเป็นดวงตาสุดท้ายที่เหลืออยู่ มารดาถนอมลูกน้อย ลูกย่อมเป็นที่รักปานแก้วตาดวงใจ ให้แม่ตายดีกว่าจะให้ลูกตาย ท่านทั้งหลายก็พึงสมาทานศีลให้สะอาดบริสุทธิ์เหมือนตัวอย่างดังที่กล่าวมาแล้ว

เวลาพระให้ศีลจงสังเกตตอนที่ท่านสรุปศีลว่า **สีเลน สุคติง ยันติ** แปลว่า ใครก็ตามถ้ารักษาศีลให้สะอาดบริสุทธิ์แล้ว ศีลจะนำมาซึ่งความสุข อยู่ในโลกนี้ก็เป็นสุข ตายจากโลกนี้ไปก็ไปสู่สุคติ มีโลกสวรรค์เป็นที่ไป **สีเลน โภคสัมปทา** ศีลจะนำมาซึ่งโภคสมบัติ และข้อสุดท้ายก็คือ **สีเลน นิพพุติง ยันติ** ศีลจะเป็นบันไดให้ก้าวไปสู่พระนิพพานในที่สุด

เมื่อเรารักษาศีลของเราให้สะอาดบริสุทธิ์ดีแล้ว มันก็เป็นปัจจัยที่จะทำให้เกิดจิตที่เป็นสมาธิ ให้สังเกตถ้าเราไปละเมิดศีลและมาปฏิบัติสมาธิ จิตเราจะเกิดความเดือดร้อนใจ พอเริ่มนั่งสมาธิ จิตก็จะนึกถึงอารมณ์อดีต เมื่อสักครู่นี้ไปด่ากับยายคนนั้นมา ไปตบกับยายคนนี้มา หรือว่าไปดื่มสุรามาแล้วมาปฏิบัติสมาธิ นั่งสมาธิมันก็โยกเยกไปมา หัวทิ่มไปข้างหน้า หัวทิ่มมาข้างหลัง มันไปไม่รอด เพราะฉะนั้นถ้าเรามีศีลสะอาดบริสุทธิ์ดีนี่ มันสะท้อนให้เห็นว่า คุณภาพจิตเราเริ่มบริสุทธิ์ดีขึ้น เมื่อเราน้อมจิตที่มีคุณ

ภาพมาปฏิบัติสมาธิ จิตของเราก็จะเข้าสู่สมาธิได้ไว และสมาธินั้นก็จะเป็นสมาธิที่นิ่ง แน่วแน่ โดยเฉพาะสิ่งสำคัญของการปฏิบัติสมาธิก็คือ

ท่านทั้งหลายต้องสังเกตว่า สมาธิของเรานั้นมีความตั้งมั่น สงบนิ่งได้มากเท่าไร จิตเรามีความบริสุทธิ์มากแค่ไหน และข้อสำคัญก็คือจิตของเรานั้นอ่อนโยนเหมาะควรที่เราจะน้อมเข้าไปสู่ปัญญาหรือยัง เพราะเวลาที่เราปฏิบัติสมาธิจนเกิดจิตสงบนั้น ท่านสอนว่าไม่ให้เราติดยึดอยู่ในความสงบ เพราะในความสงบนั้น มันไม่ได้เป็นความสงบที่เกิดมาจากการตัดกิเลส แต่มันเกิดมาจากความสงบที่อำนาจสมาธิของเรานั้นไปกดกิเลสไว้ พอไปกดกิเลสไว้ จิตมันก็เกิดความสงบ แต่มันเป็นความสงบที่อันตราย เพราะว่ามันเหมือนกับเราไปกดคอเสือเอาไว้ ทำให้เสือมันไม่มีแรงเพราะอำนาจสมาธิกิเลสมันก็เลยไม่สามารถแสดงอาการออกมาได้

แต่เมื่อใดก็ตามที่สมาธิมันแตก สมาธิมันหาย กิเลสมันก็พรูขึ้นมา เหมือนกับเสือมีแรงขึ้นมามันก็กัดเราได้ เพราะฉะนั้น เมื่อจิตของเราเกิดความสงบแล้ว ท่านจึงบอกว่า ให้น้อมจิตของเรานั้นขึ้นสู่ภาคแห่งวิปัสสนาที่เรียกว่าใช้ปัญญาตัดกิเลสนั่นเอง การใช้ปัญญาตัดกิเลสนี่ ท่านทั้งหลายอาจจะสงสัยว่าเขาตัดกันอย่างไร ความจริงการตัดกิเลสของพระอริยะทั้งหลายนี่ก็คือ การที่ท่านพิจารณาไตรลักษณ์นั่นเอง

ท่านหยิบยกอัตภาพที่ ยาววา หนาคืบ กว้างศอก มาพิจารณา โดยหลักของไตรลักษณ์ก็คือพิจารณาว่าสรรพสิ่งของโลกนี้มันไม่เที่ยง มันไม่ยั่งยืน มันเกิดขึ้นในเบื้องต้น มันมีความแปรปรวนไปในท่ามกลาง และมันก็มีความแตกสลายไปในที่สุด สรรพสิ่งในโลกนี้ล้วนเต็มไปด้วยความทุกข์ มันไม่ใช่ความสุข สรรพสิ่งในโลกนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในของเรา ถอนความเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่ง ทั้งตัวเรา ทั้งบุคคลที่เรารักและวัตถุธาตุทั้งปวงในโลกนี้

นี่คือกระบวนการของไตรสิกขา เพราะฉะนั้น ในแต่ละวัน ๆ ขอให้ท่านทั้งหลายพึงพิจารณาอยู่เป็นประจำว่า เราจะเป็นผู้ที่เจริญไตรสิกขาอยู่เป็นนิจ ไม่ว่า นั่ง ยืน เดิน นอน ตรวจดูว่าศีลข้อใดที่บกพร่อง พยายามฝึกปฏิบัติในสมาธิ ทำจิตของเราให้เกิดความสงบ มากบ้างน้อยบ้างก็ปฏิบัติไป และที่สำคัญก็คือ พยายามใช้ปัญญาพิจารณา เวลาไปสัมผัสอารมณ์ใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ สุข อารมณ์ทุกข์ อารมณ์ที่พอใจไม่พอใจก็ใช้ปัญญาพิจารณา มองให้เห็นความไม่เที่ยง มองให้เห็นความเป็นทุกข์ มองให้เห็นอนัตตา ความไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา การไม่อยู่ในอำนาจที่จะไปบังคับบัญชา

ถ้าเราปฏิบัติได้เช่นนี้ แน่นอนจิตของเราก็จะต้องเกิดความใสสะอาดบริสุทธิ์ และจิตของเราก็จะมีแต่ความสุข เพราะว่าจิตของเราได้พบกับพระนิพพาน ตามกำลังบารมีของแต่ละคนที่จะได้สร้างสม อบรมกันไป ด้วยเหตุฉะนี้ ระบบของไตรสิกขานั้นจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก เพราะเป็นกระบวนการปฏิบัติจากต่ำไปหาสูง จากง่ายไปหายาก การรักษาศีลว่ายากแล้ว การปฏิบัติสมาธิยิ่งยากกว่า การปฏิบัติสมาธิว่ายากแล้ว การใช้ปัญญาในการตัดกิเลสยิ่งยากกว่า แต่คิดว่าก็คงไม่เกินความสามารถของท่านทั้งหลายที่เป็นศากยบุตรพุทธชิโนรส โอรสและธิดาของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย สำหรับการบรรยายในวันนี้ก็

พอสมควรแก่เวลา ขอให้ท่านทั้งหลาย ตั้งสติคือตัวรู้ไว้ที่ดวงตาทั้งสองข้าง ลืมตาขึ้นช้า ๆ ออกจากสมาธิ ฯ

<u>กองบรรณาธิการ</u>

เบญจมาศ กาญจนวิโรจน์ สาโรจน์ ศิริศันสนียกุล วิรัตน์ วาณิชย์ศรีรัตนา สาวิตรี จันทรานุรักษ์
ธงชัย สุวรรณสิชณน์ อนันต์ ผลเพิ่ม
ถอดเทปโดย ศศิพิมพ์ ครคง
ตรวจทานและแก้ไขโดย อาจารย์ชัชวาลย์ ชิงชัย

<u>คณะทำงาน</u>

สุรีย์พร แสงหิรัญ สิริวัฒนา จิตตรีพล ลัดดา วังศิลาบัตร ฉวีวรรณ รัตนเรืองศรี
และชมรมพุทธศาสน์ มก.

<u>คณะที่ปรึกษา</u>

สุพจน์ ทองนพคุณ สุเชาวน์ พลอยชุม เสริมสุข ลิ่วลม พรรณวิภา เอื้อสุนทรวัฒนา อรอนงค์ นัยวิกุล
สุวัฒน์ เกียรติเสวี เจริญศักดิ์ โรจนฤทธิ์พิเชษฐ์