

ศีลมีอย่างเดียว

ศีลนี้สั้นทั้งหมด ชื่อว่า มีอย่างเดียว ด้วยลักษณะคือความปกติของตน เป็นประการแรก

ศีล ๒ อย่าง

- ศีล ๒ อย่าง หมวดที่ ๑ โดยแยกเป็น จาริตตศีล ๑ วาริตตศีล ๑,
- ศีล ๒ อย่าง หมวดที่ ๒ โดยแยกเป็น อาภิสมาจาริกศีล ๑ อาทิพรหมจริยิก-ศีล ๑,
- ศีล ๒ อย่าง หมวดที่ ๓ โดยแยกเป็น วิรติศีล ๑ อวิรติศีล ๑,
- ศีล ๒ อย่าง หมวดที่ ๔ โดยแยกเป็น นิสสิตศีล ๑ อนิสสิตศีล ๑,
- ศีล ๒ อย่าง หมวดที่ ๕ โดยแยกเป็น กาลปริยัตตศีล ๑ อาปาลโกฏิกศีล ๑,
- ศีล ๒ อย่าง หมวดที่ ๖ โดยแยกเป็น สปริยัตตศีล ๑ อปริยัตตศีล ๑,
- ศีล ๒ อย่าง หมวดที่ ๗ โดยแยกเป็น โลกียศีล ๑ โลกุตตรศีล ๑

ศีล ๑ อย่าง คือ สีลนะ
สมาทานัง ตั้งไว้ด้วยดี ทางกายกรรม วาจากรรม
อุปราณัง ทรงไว้มั่น ซึ่งกุศลธรรม อาหารภาโว รongรับไว้ซึ่งกุศล
ธรรมทั้งหลายมีสติปัญญาเป็นต้น

ศีล ๒ อย่าง

- หมวดที่ ๑ จาริตตศีล ศีลที่เป็นข้อประพฤติ สำเร็จได้ด้วย ศรัทธาและความเพียร
วาริตตศีล ศีลที่เป็นข้อห้าม สำเร็จได้ด้วยศรัทธา
- หมวดที่ ๒ อาภิสมาจาริกศีล ศีลที่ประกอบในข้อประพฤติอันยิ่ง ศีลที่มีประโยชน์คือข้อ
ประพฤติอันยิ่ง
อาทิพรหมจริยิกศีล ศีลที่เป็นเบื้องต้นของพรหมจรรย์ (มรรคพรหมจรรย์)
ศีลที่เป็นหลักเป็นประธาน เช่นบางแห่งบอกปาราชิก ๔ เป็นอาทิพรหมจริยิก
นอกนั้นเป็นอาภิสมาจาร

ศิลปะ ๒ อย่าง

- หมวดที่ ๓ วรรตศิลป์ ศิลที่ฟังดเว้น ได้แก่สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ
อวรรตศิลป์ ศิลที่ไม่ใช่การงดเว้น ศิลที่เหลือได้แก่ เจตนาศิลป์ เจตสิกศิลป์ เป็นต้น
- หมวดที่ ๔ นิสสิตศิลป์ ศิลที่มีต้นหาและทฎฐิจอิงอาศัย
อนิสสิตศิลป์ ศิลที่ไม่มีต้นหาและทฎฐิจอิงอาศัย เป็นการรักษาศิลที่สะอาดบริสุทธิ์
- หมวดที่ ๕ กาลปริยัตศิลป์ ศิลที่มีกาลเวลา มีขอบเขต
อาปาลณโกฎฐิกศิลป์ ศิลที่ประพุดตลอดชีพ
- หมวดที่ ๖ สปริยัตศิลป์ ศิลที่มีที่สุด ลาก ยศ ญาติ อวัยวะ ชีวิต เป็นที่สุด
อปริยัตศิลป์
- หมวดที่ ๗ โลภียศิลป์ ศิลฝ่ายโลภียะ
โลกุตตรศิลป์ วรรต ๓ ที่ในโลกุตตระ



วาริตตศิลป์ ศิลที่เป็นข้อฝึกแต่ละข้อ ยังไม่บริบูรณ์
จำต้องประพุดจาริตต่ออย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ไม่ขาดช่วง เป็น
ตัวส่งเสริม ศิลจึงจะบริบูรณ์



จาริตตศิลป์ สำเร็จด้วยศรัทธาและวิริยะ ต้องมีความเชื่อมั่นและขยันหมั่น
เพียรในการประพุด เพื่อขัดเกลาให้อ่อนนุ่มอ่อนโยน ได้เข้าถึงศิลปะอย่าง
แท้จริง

วาริตตศิลป์ สำเร็จได้ด้วยศรัทธาในพระปัญญาของพระพุทธเจ้า ต้องฝึกใน
ข้อฝึกแต่ละข้อ เชื่อมั่นในพระปัญญาญาณ ถ้าล่วงละเมิดก็จะมีโทษ



อภิสมจาริก ศิลที่มีความประพุดอันสูงส่งที่จะเป็นปัจจัยต่อ
เกือกุลต่อมรรคศิลป์ ผลศิลป์ อันได้แก่ศิลปะของภิกษุหรือคฤหัสถ์ที่สูง
กว่าอาชีวะภูมิภคศิลป์

อาทิพรหมจาริกศิลป์ ศิลอันเป็นเบื้องต้นของศาสนพรหมจรรย์อัน
จะเป็นปัจจัยแก่มรรคพรหมจรรย์ ต้องชำระให้บริสุทธิ์เบื้องต้น
ก่อนเจริญสมณะและวิปัสสนา

คีล ๓ อย่าง

คีล ๓ อย่าง หมวดที่ ๑ โดยแยกเป็น หีนคีล ๑ มัชฌิมคีล ๑ ปณีตคีล ๑,
คีล ๓ อย่าง หมวดที่ ๒ โดยแยกเป็น อัตตาริบัติยคีล ๑ โลกาธิปไตยคีล ๑
ธัมมาริบัติยคีล ๑,

คีล ๓ อย่าง หมวดที่ ๓ โดยแยกเป็น ปราหมัญจคีล ๑ อปราหมัญจคีล ๑
ปฏิบัติสัทธิตีล ๑,

คีล ๓ อย่าง หมวดที่ ๔ โดยแยกเป็น วิสุทธคีล ๑ อวิสุทธคีล ๑ เวมตติกคีล ๑,
คีล ๓ อย่าง หมวดที่ ๕ โดยแยกเป็น เสกขคีล ๑ อเสกขคีล ๑ เนวเสกขนา-
เสกขคีล ๑

คีล ๓ อย่าง

- หมวดที่ ๑ หีนคีล คีลอย่างทราวม
มัชฌิมคีล คีลอย่างกลาง
ปณีตคีล คีลอย่างประณีต
- หมวดที่ ๒ อัตตาริบัติยคีล คีลที่มีตนเป็นใหญ่
โลกาธิปไตยคีล คีลที่มีโลกเป็นใหญ่
ธัมมาริบัติยคีล คีลที่มีธรรมะเป็นใหญ่
- หมวดที่ ๓ ปราหมัญจคีล คีลที่มีตัณหาและทิฏฐิครอบงำ
อปราหมัญจคีล คีลที่ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิครอบงำ
ปฏิบัติสัทธิตีล คีลที่ระงับกิเลส
- หมวดที่ ๔ วิสุทธคีล คีลที่หมดจด
อวิสุทธคีล คีลที่ไม่หมดจด
เวมตติกคีล คีลที่มีความเคลือบแคลงสงสัย
- หมวดที่ ๕ เสกขคีล คีลของพระเสกข มีพระโสดาบันเป็นต้น
อเสกขคีล คีลของพระอรหันต์
เนวเสกขนาเสกขคีล คีลของปฤชชน

ศีล ๔ อย่าง

ศีล ๔ อย่าง หมวดที่ ๑ โดยแยกเป็น หานภาคิยศีล ๑ จูติภาคิยศีล ๑ วิเสสภาคิยศีล ๑ นิพเพธภาคิยศีล ๑,

ศีล ๔ อย่าง หมวดที่ ๒ โดยแยกเป็น ภิกขุศีล ๑ ภิกขุณีศีล ๑ อนุปสัมปन्नศีล ๑ คหฬฐศีล ๑,

ศีล ๔ อย่าง หมวดที่ ๓ โดยแยกเป็น ปกตศีล ๑ อาจารย์ศีล ๑ ธัมมตาศีล ๑ ปุพพเหตุกศีล ๑,

ศีล ๔ อย่าง หมวดที่ ๔ โดยแยกเป็น ปาติโมกข์สังวรศีล ๑ อินทริยสังวรศีล ๑ อาชีวกปาริสุทธิศีล ๑ ปัจจยสันนิสสิตศีล ๑

ศีล ๔ อย่าง

หมวดที่ ๑ หานภาคิยศีล ศีลที่เป็นไปในฝ่ายของความเสื่อม
จูติภาคิยศีล ศีลที่เป็นไปในฝ่ายตั้งอยู่
วิเสสภาคิยศีล ศีลที่เป็นไปในฝ่ายวิเศษ
นิพเพธภาคิยศีล ศีลที่เป็นไปในฝ่ายแทงตลอดอริยสัง

หมวดที่ ๒ ภิกขุศีล ศีลของพระภิกษุ
ภิกขุณีศีล ศีลของพระภิกษุณี
อนุปสัมปन्नศีล ศีลของสามเณร สามเณรี ลิกขมานา
คหฬฐศีล ศีลของฆราวาส

หมวดที่ ๓ ปกตศีล ศีลโดยปกต
อาจารย์ศีล ศีลโดยความประพฤติ
ธัมมตาศีล ศีลโดยธรรมชาติ
ปุพพเหตุกศีล ศีลที่มีเหตุมาแต่ในชาติก่อน

หมวดที่ ๔ ปาติโมกข์สังวรศีล ศีลคือการสำรวมในพระปาติโมกข์
อินทริยสังวรศีล ศีลคือการสำรวมอินทริย์
อาชีวกปาริสุทธิศีล ศีลคือการเลี้ยงชีพอันบริสุทธิ์
ปัจจยสันนิสสิตศีล ศีลคือการพิจารณาใช้สอยปัจจัย ๔

ศีล ๕ อย่าง

ศีล ๕ อย่าง หมวดที่ ๑ โดยแยกเป็น ปริยัตตปาริสุทธิศีลเป็นต้น ข้อนี้
สมจริง ดังที่ท่านพระธรรมเสนาบดีสารีปุตตะแสดงไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรควา
“ศีล ๕ อย่าง คือ ปริยัตตปาริสุทธิศีล ๑ อปริยัตตปาริสุทธิศีล ๑ ปริบุญณ-
ปาริสุทธิศีล ๑ อปรามัญฐปาริสุทธิศีล ๑ ปฏิปัสสัทธิปาริสุทธิศีล ๑”^๑

ศีล ๕ อย่าง หมวดที่ ๒ โดยแยกเป็น ปหานศีล ๑ เวรมณีศีล ๑ เจตนาศีล ๑
สังวรศีล ๑ อวีติกมศีล ๑

๑ ชุ. ป. (ไทย) ๓๑/๓๗/๕๗

ศีล ๕ อย่าง

หมวดที่ ๑ ปริยัตตปาริสุทธิศีล ศีลที่มีที่สุด
 อปริยัตตปาริสุทธิศีล ศีลที่ไม่มีที่สุด
 ปริบุญณปาริสุทธิศีล ศีลอันบริสุทธิบริบูรณ์
 อปรามัญฐปาริสุทธิศีล ศีลที่ไม่ถูกตัณหาและทิวฐิครอบงำ
 ปฏิปัสสัทธิปาริสุทธิศีล ศีลที่ระงับกิเลส

หมวดที่ ๒ ปหานศีล ศีลคือการละ ขจัด
 เวรมณีศีล ศีลคือการงดเว้น
 เจตนาศีล ศีลคือความตั้งใจ
 สังวรศีล ศีลคือการปิดกั้นบาป
 อวีติกมศีล ศีลคือการไม่ก้าวล่วง

คำถาม สมัยพระปัจเจกพุทธเจ้าท่านสอนบุคคลอื่นเรื่องศีลหรือไม่

พระปัจเจกพุทธเจ้า ท่านสอนเรื่องกุศลกรรมบท เรื่องศีล ๕ เหล่านี้อยู่แล้ว

แต่กรณีสอนวิปัสสนาญาณจะทำได้ เพราะท่านไม่สามารถบัญญัติให้ตรงต่ออัธยาศัยของหมู่สัตว์ได้ เพราะการสอนให้ตรงตามอัธยาศัยของหมู่สัตว์ได้จะต้องเก่งบัญญัติมาก

บุคคลที่ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าต้องแทงตลอดทั้งสมมุติสัจจะ และปรมาตตสัจจะ เป็นเรื่องใหญ่มาก ต้องมีสัพพัญญุตญาณ อนาวารณญาณ อินทริยปโรปริยัตติญาณ ต้องรู้หมู่สัตว์มีอินทริย์แค่ไหน สั่งสมอะไรมา



พระปัจเจกพุทธเจ้า บำเพ็ญบารมี ๒ อสงไขย ไม่เพียงพอ ไม่สามารถจัดตั้งวางระบบระเบียบวินัยได้เท่าพระพุทธเจ้า สอนแค่เบื้องต้นได้ แต่สอนรายละเอียดเชิงลึกที่แทงตลอดทุกแง่มุมไม่ได้



โชคดีที่เราเกิดทันพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วเราสรุปได้จริง เมื่อนำมาปฏิบัติได้จริงก็เป็นความสุข

นิสสิตศิลป์

คณานิสสิตศิลป์	ศิลป์อาศัยค้นหา คือ ปรารภ ภาพ
ทฤษฎีนิสสิตศิลป์	ศิลป์ที่ประพาดด้วยทฤษฎี เช่น ยึดมั่นว่าเราจะบริสุทธิ์ด้วยศิลป์นี้
วิธีแก้	<p>ความที่ไม่เข้าใจถึงเจตนาว่าเป็นสภาวะธรรม ก็ไปเข้าใจว่าเจตนาเป็นเรา เป็นอัตตาตัวตนของเรา ไม่เข้าใจว่าความไม่โลก ไม่โกรธ ปัญญา เป็นสภาวะธรรม</p> <p>ไม่เข้าใจว่าสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะเป็นสภาวะธรรม เลยไปเข้าใจว่าเป็นอัตตาตัวตน สัตว์บุคคล</p> <p>การรักษาศิลป์ทั้งหลายจึงเป็นไปเพื่อหวังว่าตนเองจะไปเกิดเป็นเทวดา พรหม หรืออยากได้รับเกียรติยศชื่อเสียง ได้รับการยกย่องที่ตนเองทำดี จึงมีตัณหาและทฤษฎีอิงอาศัยไม่เป็นปัจจัยแก่การเจริญสติปัฏฐาน</p> <p>ถ้าจะเป็นปัจจัยแก่สติปัฏฐานแปลว่า สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ เป็นต้นกิติ ต้องเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐานได้ด้วย</p> <p>คือสามารถใช้สติไปตั้ง จับ สัมมาวาจามาให้ปัญญาตรวจสอบได้ ก็เห็นสภาวะที่ตัดรอนเวรเจตนาที่เป็นเหตุแห่งการพูดเท็จ เวรเจตนาที่เป็นเหตุแห่งการพูดหยาบ ส่อเสียด เพ้อเจ้อ เห็นจริงๆว่าเคยละการพูดเท็จได้ด้วยสัมมาวาจา เป็นต้น</p>

ศิลปะ มีที่สุด

บุคคลบางคนในโลก ล่วงละเมิดสิกขาบทที่ตนเอง
สมาทาน เพราะลภเป็นเหตุ เพราะยศเป็นเหตุ
เพราะญาติเป็นเหตุ เพราะอวัยวะและชีวิตเป็นเหตุ

เหตุผลที่เป็นอยู่อย่างนี้ เพราะการเข้าใจความจริงของชีวิตน้อย
เราลึ้มระลึกไปว่า ลภสักการะทั้งหลายมาได้ด้วยศิลปะ เป็นผล
ของศิลปะ บุคคลที่มีศิลปะเต็มบริบูรณ์จึงได้ลภสักการะ
หมู่ญาติที่ดีทั้งหลายก็มาจากศิลปะ
อวัยวะที่สมบูรณ์ทุกจุดก็มาจากศิลปะ
แม้แต่ชีวิตที่ดำเนินไปได้ยืนยาว ละเอียดอ่อนปราณีตก็มาจาก
ศิลปะ

แต่ความไม่เข้าใจ ไม่ได้วิจยแยกแยะให้ละเอียด ต้องระลึก
ตริก ไคร์ครวญให้มาก จนเห็นเจตนาศิลปะ เจตสิกศิลปะ สังวรศิลปะ
อวิตกศิลปะ ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่จะเป็นปัจจัยให้แก่ สัมมาวาจา
สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมา
สมาธิ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ



ศิลปะ สมาธิ ปัญญา สติปัญญา เหล่านี้จะเจริญขึ้นไม่ได้เลยถ้ายัง
มีที่สุดของการรักษาศิลปะอย่างนี้ เป็นได้แค่สัตว์เฝ้าวิญญู



เราปรับใช้ตัณหา ปรับ ใช้ทิฐิ ถูกตัณหาและทิฐิบังคับการอยู่ เรา
เป็นได้แค่ทาสของตัณหาและทิฐิเท่านั้น ให้เอามาวิจยแยก
แยะบอ่อย ที่สุดจริงๆเราก็ไม่สามารถรักษาชีวิตไว้ไม่ได้เลย



เมื่อปัญญาเข้าไปวิจยจริงๆ ตัณหาและทิฐิไม่อิงอาศัยแล้ว มันจะเห็นบางขณะว่า ศิลปะ
สำคัญ อย่างกลัว ถ้าโดดลงน้ำแล้วอย่างกลัวการชดเชลา อย่างกลัวความสะอาด ให้มี
ศรัทธา ขยัน พัฒนาสติปัญญาให้ยิ่งๆขึ้นไป อย่างยอมจำนน

ศีลในระดับวินัย กับศีลในระดับธรรมะ

ศีลระดับวินัย

เป็นเรื่องสมมติที่กำหนดกฎเกณฑ์ขึ้นมา คือกฎหมาย
ทั้งหมดที่บัญญัติขึ้นมา เวลาปฏิบัติเคร่งครัด เกิด
ความเครียด ชัดเคืองเวลาเห็นคนทำผิด ชี้อโห

ศีลระดับธรรมะ

คนได้ศีลระดับธรรมะ แปลว่าถูกวินัยด้วย ได้ความไม่
เดือดร้อนใจด้วย ได้ความตั้งมั่นแห่งจิต ได้ปัญญาที่รู้และ
เข้าใจกฎเกณฑ์ที่ตั้งมาเพื่อพัฒนาให้เราเข้าถึงความดี
งามที่ยิ่งๆขึ้นไป

วินัยเพื่อประโยชน์แก่สังวร กายกรรม วาจกรรม การดำเนินชีวิตที่ปิดกั้น
บาปไม่ให้ไหลเข้าสู่กระแสชีวิต

สังวรเพื่อประโยชน์แก่ความไม่เดือดร้อนใจ
ปิดราคะ โทสะ โมหะได้ ความไม่เดือดร้อนใจจึงจะเกิด
ถ้าได้แค่รูปแบบ จะระลึกไม่ได้

ความไม่เดือดร้อนใจเป็นประโยชน์แก่ปราโมทย์ ปราโมทย์เป็นปีติอ่อนๆ
ปราโมทย์เพื่อประโยชน์แก่ปีติอย่างแรงกล้า
ปีติอย่างแรงกล้า เป็นปีสัสถิ สุข สมာธิ

สมาธิเพื่อประโยชน์แก่ ยถาภูตญาณทัสสนะ คือปัญญาเข้าไปเห็นรูปนาม
ชั้น ๕ รู้จักกระแสชีวิต ไม่เป็นอัตโนมัติตัวตน และเห็นเหตุปัจจัยรูปนามชั้น
๕ ตามความเป็นจริง

ยถาภูตญาณทัสสนะ เพื่อประโยชน์ในการยกรูปนามชั้น ๕ ขึ้นสู่
ไตรลักษณ์ เบื้องหน้า คลายกำหนด

คำถาม เมื่อก่อนคิดว่ารักษาศีลได้ดีแล้ว แต่พอฟังแล้วรู้สึกว่ายังไม่กล้าที่จะประกาศว่าศีลไม่มีที่สุด

เราควรแก้กลัวกลัวมากกว่าเดิม
เมื่อก่อนเราไม่เห็นอุปกิเลสที่ซ่อนอยู่ในการรักษาศีล

เราคิดว่าศีลของเราเป็นศีลที่สะอาดบริสุทธิ์ แล้วเป็นความกล้า
แต่ก่อนที่ประกาศไปด้วยความไม่รู้
เพราะเราตรวจสอบแค่บางมุม

แต่ก่อนเราได้แค่ศีลระดับวินัย แต่เราจะเพิ่มให้ได้ศีล
ระดับธรรมะ พอพิจารณาได้ศีลระดับธรรมะแล้วก็จะเกิด
ความแก้กลัวกล้าขึ้นมา
แต่ก่อนได้แค่เชื่อ ได้แค่เจตนาแต่ปัญญาไม่พอ

การเห็นกิเลสในตนไม่ใช่เห็นแล้วทุกข์ใจ
เห็นแล้วรู้สึกดีใจที่จะได้ปิดมุมไม่ให้เกิดอีก

คำถาม กรณีไปสัมพันธ์กับบางคนแล้วเกิดกิเลสทำให้จิตใจเศร้าหมอง

บุคคลเคยสัมพันธ์กันมาทั้งเป็นศัตรูและมิตร
เมื่อได้โอกาส โลภะ โทสะ โมหะก็เกิดอยู่แล้ว

ในความเป็นจริงของการดำเนินชีวิตเราเลี่ยงไม่ได้ แต่ถ้า
เลี่ยงเพื่อเป็นการขัดเกลาจริงๆก็ได้เป็นข้อห้ามอะไร

แต่โดยข้อเท็จจริง เวลาไปสัมพันธ์กับใคร มากๆ แล้วเห็น
ข้อเสีย แล้วอยากเลี่ยง ต้องดึงกระแสชีวิตนั้นมาวิจัยให้
เห็น ระลึกข้อมูลทั้งหมดให้เห็นจุดเด่นทั้งหมด ทั้ง
พฤติกรรมทาง กาย วาจา ใจ ก็เลือกดูเฉพาะจุดเด่น

ถ้าดูทั้งหมดแล้วทางกาย วาจา ใจ ไม่พบข้อดีเลย
ก็ต้องตั้งกรุณาจิต ว่า ท่านผู้นี้อุปมาเหมือนเห็นคนป่วย ใกล้
ตายไม่มีหมอดูแล ก็มณสิการขอให้เขาได้หมอดี ยาคี
ได้กัลยาณมิตรดี ไม่ควรไปซ้ำเติมเขา ไม่ไปโกรธไป
อาฆาตเขา ถ้าเรามีศรัทธาพอก็ช่วย

ปฏิสัมพันธ์พอประมาณไม่ให้เราต้องเจ็บปวด ไม่ใช่รังเกียจ
ในการเห็น การทักทาย นี่เป็นการบำเพ็ญของเรา
ถ้าไม่เจอคนแบบนี้ขันติสังวรจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ขันติ
บารมีจะเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร
และอีกอย่างหนึ่งที่เราได้เจอสิ่งไม่ดี ประสบสิ่งไม่ดีก็เพราะ
เราเองก็เคยทำไม่ดีมา



ทั้งหมดเหล่านี้คือกระบวนการของสติปัญญา และศีล ที่จะ
เป็นข้อฝึกของเรา เผชิญได้ด้วยสติปัญญา ความรู้ความเข้าใจ

คำถาม ศิลเกิดไม่ทัน เช่นตอนเดิน มีบาปแทรก ไม่ทัน

ตั้งเจตนาบ่อยๆ ว่าเราจะทำสัมมากัมมันตะให้เกิดขึ้น
จากการเดินนี้ เราจะมีความเพียรที่สร้างสรรค์
มีสติ มีปัญญากำกับ ในขณะที่เดินไปจะไม่ทำราคะ
โทสะ โมหะให้เกิดขึ้นในการเดิน

หากบาปเกิดก็เพียรที่จะละ หรือหยุดเดินก่อน
มนสิการละได้ค่อยเดินต่อ

การตั้งเจตนาแบบนี้ เวลาจะเดิน เวลาจะพูด เวลาจะ
เลี้ยงชีพ ให้ตั้งบ่อยๆ



อย่าไปคิดว่าเราจะทำให้ได้ทันที เพราะเราเคยชินกับ
ราคะ โทสะ โมหะ มานานแล้ว



ฝึกระลึกอดีต คำพูด การกระทำ ทุกครั้งที่ระลึกชื่อว่าสติ
ได้กำลัง ปัญญาได้กำลัง ความเพียรได้กำลัง
เวลาก็เลสเกิดก็จะละได้ทันที