

คำถาม การเจริญอานาปานสติ ศีลทั้ง๕ ตั้งแต่ปหานศีลจนถึงอวิตกมศีล เกิดในลักษณะไหน

ในขณะเจริญอานาปานสติ กุศลศีลเหล่านี้เกิดขึ้น

ตัวอย่างของสังวรศีล

ขณะที่รู้ลมหายใจเข้าออก สติที่รู้ลมเข้าและออก การเข้าไปเห็นสังวรศีลชัด และจะเห็นศีล สมาธิ ปัญญา ชัด จะไม่ใช่แค่การรู้เข้ารู้ออก สติสัมปชัญญะขณะ นั้นยังไม่แข็งแรง ต้องเพิ่มเติมเป็นการรู้ยาวรู้สั้น

จากนั้นรู้ตลอดสาย คือสติที่ประคับประคองในขณะที่หายใจเข้า ก็สามารถรู้ ตลอดสายตั้งแต่เริ่มต้น สติไม่หลุดจากการดูลมหายใจเข้าตลอดสายจนสุดลมหายใจการเข้าการออกจนสุดลมแต่ไม่ได้ตามลม ให้ดูณ.จุดใดจุดหนึ่งที่ลมกระทบ สติที่กำหนดหมายที่ลมหายใจเข้าและออก สติตรงนี้เรียกว่าสติสังวร ความเพียรที่สร้างสรรที่ประคอง ให้สตินั้นทำกิจระลึกรู้เข้าและออกตลอดสาย ความเพียรนั้นเป็นวิริยะสังวร

สติสังวรและวิริยะสังวรนั้น ท่านจัดให้เป็น **อธิศีลสิกขา**

เอกัคคตา การแนบชิดติดกับลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องเป็น **อธิจิตตสิกขา**
ปัญญาที่ไปรู้ชัดจัดเก็บทุกชั้นตอน เป็น **อธิปัญญาสิกขา**

ผู้ปฏิบัติเพียรพยายามในการทำสิกขา ๓ ให้ติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง อาเสวนะบ่อยๆ เสพบ่อยๆ

ในขณะที่สติกำหนดกุศลจิตเกิดขึ้น มีสติเป็นประธาน วิริยะเป็นประธาน หรือ เอกัคคตา หรือปัญญาเป็นประธาน ขึ้นกับความเข้มข้นของสภาวะธรรมตอนนั้น กุศลจิตเกิดชื่อว่าเป็นการละอากุศลธรรมทั้งหลาย ตอนนั้นอภิขณาความ โลกไม่เกิด พยาบาทไม่เกิด โมหะ มิจฉาทิฏฐิไม่เกิด ชื่อว่าปหานศีล การงดเว้นเป็น เวรมณีสีล เจตนาเป็นเจตนาศีล การไม่ก้าวล่วงเป็นอวิตกมศีล สังวรที่เกิดขึ้น เป็นสังวรศีล จึงเกิดขึ้นอย่างนี้ เป็นไปเพื่อเป็นเครื่องประดับ บริหาร ปราโมทย์ ปิติ สงบ สุข โสมนัส อาเสวนะ สมาธิ

ศิลปินไม่ได้เป็นอย่างที่คิด

ศิลปินเป็นเรื่องของความอดทน
ศิลปินเป็นเรื่องของความฉลาด
ศิลปินเป็นเรื่องของความกล้ากล้าหาญ
ศิลปินเป็นเรื่องของการมีสติตั้งมั่น
ศิลปินเป็นเรื่องของเจตนาที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเองเป็นไปตามข้อฝึก
ศิลปินเป็นเรื่องของความไม่โลภ ไม่โกรธ ปัญญา
ศิลปินเป็นเรื่องของการตัดรอนเวรเจตนาอกุศลที่เป็นเหตุแห่งการพูด
โกหก คำหยาบ ส่อเสียดเพื่อเจ้า
ศิลปินเป็นเรื่องของการตัดรอนเวรเจตนาอกุศลที่เป็นเหตุแห่งการฆ่า
การลัก การประพฤตินิดในกามเป็นต้น
แม้การตัดรอน โลภะ โทสะ โมหะ



ศิลปินจึงเป็นเรื่องของความสมบูรณ์ คนที่เจริญศิลปินจึงเป็นคนฉลาด ใฝ่
หาด้วยความเคารพศรัทธา ฉลาดในกาลทาน ดำเนินชีวิตทันต่อ
สถานการณ์ มีพลังในการขับเคลื่อนการดำเนินชีวิต รู้จังหวะนี้ควร
ทำอะไร ควรผลึกคุณธรรมได้ออกมาตอนไหน

คำถาม ศิลปิน ๕ อย่างตั้งแต่ปทานศีลจนถึงอวิตกมศีล มีการเจริญสัมปชัญญะใน
ฐานะ ๗ ตอนเป็นอสัมโมหะสัมปชัญญะ ศิลปิน ๕ อย่างเกิดลักษณะไหน

ในขณะที่เกิดสาดอกสัมปชัญญะ กำหนดประโยชน์ ก็ละอกุศลด้วย
อกิษณา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ ละโลภะ โทสะ โมหะซึ่งเป็นรากของ
อกุศล รากของอกุศลกรรมบท

ในขณะที่กำหนดสปปายะสัมปชัญญะ หรือ โคจรสัมปชัญญะ ก็ชื่อว่า
เป็นปทานศีล เวมณีศีล เจตนาศีล สังวรศีล อวิตกมศีลด้วย
ไม่ว่าจะชั้นของทานกุศล ศีลกุศล สมาธิ ภาวนากุศล

ในขณะที่เป็นอสัมโมหะสัมปชัญญะที่ไปกำหนดรูปขันธ์ เวทนาขันธ์
สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ เห็นด้วยความเป็นกระแส
ชีวิต

ละสักกายทิฏฐิ เป็นปทานศีล

งดเว้นจากมิจฉาทิฏฐิ เป็นต้น เป็นเววมณีศีล

เจตนางดเว้นจากมิจฉาทิฏฐิ เป็นเจตนาศีล

ปิดไม่ให้มิจฉาทิฏฐิไหลเข้าสู่จิตเป็นสังวรศีล

ไม่ก้าวล่วงมิจฉาทิฏฐิ เป็นอวิตกมศีล

แท้จริงแล้วเวลาสภาวะธรรมเกิด ไม่ได้แยกกัน

แต่ที่เราต้องมาแยกองค์ประกอบเพื่อจะได้ให้เหตุ

ปัจจัย ให้ถูกต้องสภาวะธรรมเหล่านี้ต้อง ให้เหตุปัจจัย

จึงจะมีผล

ชีวิตที่ผ่านมาเราไม่เคยเอาศีลมาเป็นเครื่องประดับ

เราดำเนินอกุศลศีล อกุศลจิต
ทั้งเวทนาชั้น ๓ สัญญาชั้น ๓ สังขารชั้น ๓ ล้วนสกปรกด้วยราคะ
โทสะ โมหะ ยังให้รูปชั้น ๓ สกปรกด้วย

รูปชั้น ๓ ถูกอกุศลกรรมบถ และอกุศลจิตทั้งหลายผลักออกมาเป็น
อกุศลจิตตชรูป จึงกลายเป็นสัตว์ที่ไม่สะอาด

พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้น ทรงแนะนำให้เราฝึกตนให้มีศีล ทำให้ศีลเกิด
ขึ้น ทรงให้เรากำจัดสิ่งที่ไม่สะอาด ให้กาย วาจา ใจ สะอาด



ที่เราไม่เคยสนใจเลยเมื่อรักษาศีล เพราะเราได้แค่ระดับวินัย
ไม่ได้ฝึกให้ศีลเกิด ในกระแสชีวิตได้จริง

เมื่อบรรดากลุ่มกุศลธรรมได้เหตุปัจจัยเกิดขึ้นแล้วเกิดบ่อยๆก็จะแข็งแรงขึ้น

ถ้าราคะ โทสะ โมหะจะอาศัยสี่เสียงกลั่นรส โผฏฐัพพะเกิดขึ้น ก็ตั้งมนสิการให้สติสังวรเกิดขึ้น

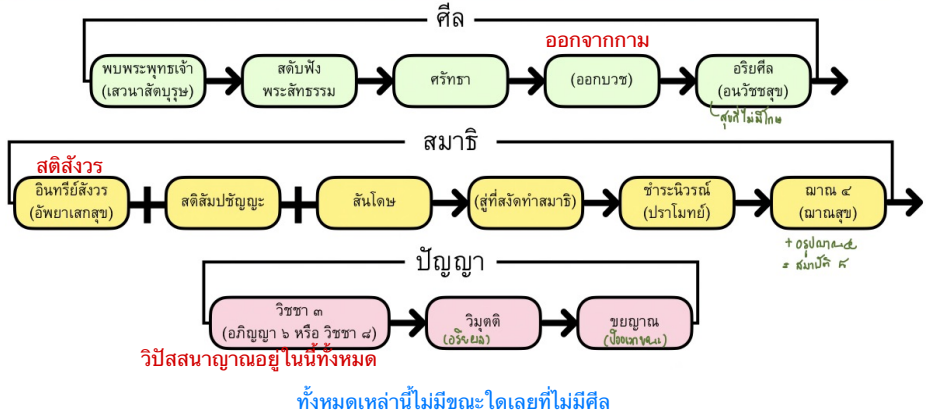
ถ้าเกิดความหดหู่ท้อแท้ มนสิการให้วิริยะสังวรเกิดขึ้น

หากความอดทนจะหายก็ให้ขันติสังวรมาเป็นประธาน เมื่อขันติสังวรมา โสรัจจะซึ่งเป็นศีลแท้ ความสงบ บำปอกุศลธรรมทั้งหลายจะเกิดขึ้น กายปัสสัทธิ จิตตปัสสัทธิ กายลหุตา จิตตลหุตา กายมธุตา จิตตมธุตา กายกัมมัฏญตา จิตตกัมมัฏญตา กายปาคุญญตา จิตตปาคุญญตา กายชุกตา จิตตชุกตา บรรดาคุณธรรมเหล่านี้จะเข้ามาทำความสงบด้วยอำนาจของกุศลศีลนั้นเกิดขึ้น

หากขาดองค์ความรู้ที่จะวิจัยแยกแยะ ก็มนสิการญาณสังวร ให้มาวิจัยสี่ เป็นที่ตั้งแห่งความเพ็ดเพลินอย่างไร เสียง กลั่นรส โผฏฐัพพะ ธัมมามรณเป็นต้น

ต้องแยกเพื่อให้เห็นสภาวะธรรม

พรหมจรรย์ที่สำเร็จผล



อนวัชชสุข คือสุขที่ไม่มีโทษ เป็นศีลสุข

กายกรรมที่ไม่มีโทษ วจีกรรม มโนกรรมที่ไม่มีโทษ เป็นกุศลกรรมบถ

ทำไมจึงเรียกว่าอริยกันตศีล เพราะฟังมาดี ฝึกมาดี พบพระพุทธเจ้า เวลา ศรัทธาโลดแล่นออกจากกาม จึงเป็นศีลที่ไม่มีต้นเหตุที่ภูมิจึงอาศัย เข้าใจ ศีลอย่างดี มนสิการตั้งศีลแต่ละข้อมาวิจัย ให้เหตุปัจจัยให้อาหาร



ศาสนพรหมจรรย์ ที่เข้าถึงมรรคพรหมจรรย์ต้องเป็นไปแบบนี้

ฟังธรรม ศึกษาวิจัย แก้ไขตัวเองทุกวัน

วิชา ๓

ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ บอกรัตติกาลวิสุทธิ

จตุปปาตญาณ บอกรังขาวัตถวิสุทธิ

อัสสวกชยญาณ บอกรัตติกาลวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

และญาณทัสสนวิสุทธิ

วิสุทธิ ๗ เชื่อมโยงกับ อริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างไร

ศีลวิสุทธิ
จิตตวิสุทธิ
ทวิวิสุทธิเป็นต้นไปจนถึง
ญาณทัสสนวิสุทธิ

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ
สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ
สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ

เวลาเกิดจริงๆก็เกิดไปพร้อมๆกัน

วิสุทธิ ๗ เชื่อมโยงกับสติปัฏฐาน ๔ อย่างไร

ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ วิสุทธิก็ต้องเกิดไปด้วยกัน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เช่นการกำหนดลมหายใจ
เข้าออก มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ

ศีล สมาธิ ปัญญา
วิสุทธิเกิด แต่เป็นวิ
สุทธิที่เป็นโลกียะ
มรรคก็เป็นโลกียะ

ในขณะที่สติกำลังกำหนดกาย ความเพียรระคองใน
กาย ท่านจัดเป็นศีล

เอกัคคตา เป็นสมาธิ

ปัญญาที่รู้ชัดจัดเก็บทุกขั้นตอนเป็นปัญญา

กายคือยืนเดินนั่งนอน กายคือสติสัมปชัญญะในฐานะ ๗ กายคือลม
หายใจเข้าออก กายคือผมขนเล็บฟันหนัง กายคือธาตุ ๔ กายคือ
ป่าช้าทั้ง ๙ ใช้กำลังของเจตนาศีล เจตสิกศีล สังวรศีล อวิดีกมศีล
คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ไปกำหนดวิจยแยกแยะ ไม่ต่างกันเลย

วิสุทธิเชื่อมโยงกับสัมมัตถะอย่างไร

ความเพียรในการละบาปเก่า ทุจริตเก่า อกุศลกรรมเก่า
ความเพียรในการละบาปใหม่ ทุจริตใหม่ อกุศลกรรมใหม่
ในขณะที่เพียร มีศีล สมาธิ ปัญญาอยู่ในนั้น ทำกุศลจิตให้เกิด

สังวรปธาน	เพียรละบาปเก่า ทุจริตเก่า อกุศลกรรมเก่า
ปหานปธาน	เพียรละบาปใหม่ ทุจริตใหม่ อกุศลกรรมใหม่
ภาวนापธาน	เพียรทำศีล สมาธิ ปัญญา ที่ยังไม่เกิดให้เกิด
आนुरักขणापธาน	เพียรทำศีล สมาธิ ปัญญาที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น



สัมมัตถะ คือ เป็นการขับเคลื่อนกระบวนการของชีวิตในเรื่องของมรรคสังขันธ์นั้นเอง คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดำเนินไปจริงในชีวิต

วิสุทธิ เชื่อมโยงกับอิทธิบาทอย่างไร

ฉันทะ	ถ้ามีความรักแท้ในสิ่งใดจะต้องไขว่คว้าสิ่งนั้นให้ได้ รักใน ศีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ทำฉันทะคือรักแท้ในธรรมะให้เกิดในชีวิต
วิริยะ	แก๊วลักล่าอาจหาญ บากบั่นก้าวไปใจสู้ เมื่อรักแท้เกิดขึ้นมา รู้ว่าจะยากลำบากแค่ไหน แต่สิ่งที่จะได้มีค่าที่สุด ต่อให้ยากลำบากเหน็ดเหนื่อยขนาดไหนก็หยุดความเพียรไม่ได้
จิตตะ	อุทิศกายใจมุ่งมั่น เพราะเห็นแล้วว่าดีที่สุດ
วิมังสา	ปัญญาเข้ามาตรวจตรา ชำระพฤติกรรมเพื่อจะทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดขึ้น



อิทธิบาท ๔ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง



อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ ก็เป็น ศีล สมาธิ ปัญญา

โพธิปักขิยธรรม ๓๗

ในกระแสชีวิตของเราทั้งหลาย มีโพธิปักขิยธรรม
แต่มีกิเลสปกปิดอยู่

พระพุทธเจ้าทำให้เห็นว่ามนุษย์เป็นพุทธะได้
ฝึกฝนให้เกิดได้จริง

ฟังให้เข้าใจ อย่าหยุดให้เหตุปัจจัยให้ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง

ทบทวน

- ศีลสังวร ศรัทธาพระมหากุณาของพระพุทธเจ้าที่ทรงประทานปาฏิโมกข์มาให้เราเป็นข้อฝึก
- สติสังวร เพียรปิดบาปทางทวารทั้ง ๖ เพื่อศึกษาไม่ใช่เพื่อเสพ
- วิริยะสังวร ขับแน่นไม่ให้เกิดอกุศลวิตก
- ขันติสังวร ขันติมีปัญญาเป็นเหตุไกล
- ญาณสังวร

คำถาม ลองระลึกถึงศีลให้เกิดความสุขแล้วยังไม่มีความสุข

เรายังไม่เห็นความต่างระหว่างความสุขกับศีลสุข

วิธีมันลึการใส่ใจ เวลาเราดำเนินชีวิต แล้วขาดสติ โลภะโทสะโมหะเกิด เป็นเหตุให้เราถ้าวาจาไม่เหมาะสมหรือหลง เพราะเราขาดกลุ่มสังวร

พิจารณาหลายๆ ว่าชีวิตที่ผ่านมาที่เผชิญปัญหาชีวิตหนักๆ ปัญหาทางกายภาพ อายุสั้น เจ็บป่วย เงินไม่พอใช้ ปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัย ชีวิตครอบครัวแตกแยก ร้องขอ พูดไม่มีคนฟัง ปัญหาของความแตกแยก ประทุษร้ายกัน เพื่อเจอ ความโลภที่กัดกินใจ ความพยายามต่อกัน

เราเห็นบาปกรรมที่เกิดจากอกุศลกรรมบท

และเห็นคนที่กำลังรับบาปกรรมอยู่

ต้นเหตุที่แท้จริงของสิ่งเหล่านี้มาจากอกุศลกรรมบท

รากของอกุศลกรรมบท มาจาก โลภะ โทสะ โมหะ

มีอยู่ตราบใดก็สร้างปัญหาไม่จบสิ้น เราก็คือหนึ่งในคนที่จมกับสิ่งเหล่านี้

เมื่อเห็นอย่างนี้จะเข้าใจเหตุผล เห็นกรรมและผลของกรรมชัด

ที่ไหนจะสามารถระงับบาปกรรมทางกายกรรม วจีกรรม

มโนกรรม ของหมู่สัตว์ได้เท่าพระพุทธเจ้าเป็นไม่มี

จึงเกิดตถาคต โพธิสัตว์ ที่ทรงประทานปาติโมกข์สังวรศีล

เราจึงรับปาติโมกข์สังวรศีลมาฝึกฝนทำทันที

เมื่อกุศลจิตเกิด ได้สัมผัสกุศลจิตที่มีความสงบบาปกรรม ทางกายกรรม วจีกรรม และการดำเนินชีวิต ได้รับทันที ทำเดี๋ยวนี้ได้เดี๋ยวนี้ทันที ให้สมทาน ไม่ลังเลสงสัย ในกุศล ไม่เสียดายความสุข เชื่อมมั่นในศีลสุข สมาธิสุข ปัญญาสุข

คำถาม บางคนคิดว่าปฏิบัติด้วยอุเบกขา กามสุขยังเกิดยากแล้วจะทำให้ศีลสุขเกิดได้อย่างไร

อุเบกขาก็สุขได้ สุขแบบเย็น ปลอดโปร่งโล่งเบา ประณีต
สงบ อุเบกขาที่เป็นไปกับปัญญาจัดเป็นความสุข

ญาณเพกขา

อุเบกขาที่เป็นมหากุศล ฌานกุศล มรรคกุศลทั้งหลายเป็นสุข
เพราะรู้ เขือกเย็นไม่เร่าร้อน เป็นอิสระจากราคะโทสะโมหะ
ไม่อิงอามิส ไม่ต้องรำเริงหัวเราะออกมา แต่เบิกบานในใจ

อัญญาณเพกขา

อุเบกขาที่เป็นไปกับ โมหะท่านจัดเป็นความทุกข์เพราะไม่รู้แยกแยะ
ไม่ออก

อย่าเพิ่งไปยืนยันว่าตนเองเป็นอุเบกขาจนกว่าจะได้ญาณ
ปัญญาเห็นภวังคจิต เพราะบางคนถูกถมทับด้วยปัญหา
ต่างๆ จนไม่มีความสุข ไม่มีโสมนัสไม่ตื่นเต้นกับชีวิต

ถ้าจะให้วิริยะสังวรเกิดจะให้เหตุปัจจัยอย่างไรมณสิการอย่างไร

หุดหู่ ท้อแท้ ถิ่นะมิทระแก้ไขด้วย วิริยะธาตุ
มณสิการคิดถึงอบายภูมิ
คิดถึงชาติทุกข์ ชราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณะทุกข์
คิดถึงการแสวงหาอาหาร บรรดาหมูสัตว์ไปแสวงหา
อาหารต้องทำบาปอีกมาก
คิดถึงภัยอันตรายต่างๆ ในสังสารวัฏที่เราต้องไปเผชิญ