

ธรรมะ  
สำหรับขัดเกลาให้หมดจดจาก กิเลส



สัจจธรรม

อ.สุภีร์ ทุมทอง

## สัลเลขธรรม

อ.สุภีร์ ทুমทอง



## ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือตีลำดับที่ ๑๓๑

กันยายน ๒๕๕๓ จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๗๐๒ ๗๓๕๓, ๐ ๒๗๐๒ ๙๖๒๔

รูปเล่ม : บริษัท วิธิต่า จำกัด โทรศัพท์ ๐๘๖ ๗๘๗ ๘๘๐๐

ภาพปกและภาพประกอบ : คุณศุภวัตร ทองละมุล

แยกสี : Canna Graphic โทร ๐๘๖ ๓๑๔ ๓๖๕๑

พิมพ์ที่ : บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด  
โทรศัพท์ ๐ ๒๘๘๕ ๗๘๗๐ - ๓

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

[www.ajsupee.com](http://www.ajsupee.com)

## คำนำ

หนังสือ “สัลเลขธรรม” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยาย  
ในหัวข้อ *ศึกษาและปฏิบัติธรรม* ที่เป็นซ์ของหล่อ กรุงเทพฯ  
โดยนำมาจากการบรรยายครั้งที่ ๔๔ และ ๔๕ คุณจีระภา  
เข้มทอง เป็นผู้ถอดเทป ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติม  
ตามสมควร

เนื้อหาที่บรรยายนั้น ให้ความเข้าใจเกี่ยวกับ *สิ่งใดที่  
ไม่ใช่ธรรมะสำหรับขัดเกลากิเลส* เป็นเพียงการอยู่เป็นสุข  
ในปัจจุบันและการอยู่อย่างสงบ *สิ่งใดที่เป็นธรรมะสำหรับ  
ขัดเกลากิเลส* ทำให้จิตมีความพร้อมในการเจริญวิปัสสนา

เพื่อให้เกิดปัญญา ถึงความดับสนิทของกิเลส จนกระทั่ง  
ถึงความพ้นทุกข์ได้

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และ  
ขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยาย  
เสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความ  
ด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัย  
และครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขออโหสิกรรมจากท่าน  
ผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

**สุภีร์ ทุมทอง**

ผู้บรรยาย

๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๓



## สารบัญ

<b>สัลเลขธรรม ตอนที่ ๑</b>	...หน้า ๙
วิธีการละความเห็นผิด	...หน้า ๑๙
ฉานสมาบัติไม่ใช่สัลเลขธรรม	...หน้า ๓๕
สัลเลขธรรม ข้อที่ ๑ - ๑๑	...หน้า ๕๒
<b>สัลเลขธรรม ตอนที่ ๒</b>	...หน้า ๘๗
สัลเลขธรรม ข้อที่ ๑๒ - ๔๔	...หน้า ๑๐๓
การเกิดขึ้นแห่งจิตกุศล	...หน้า ๑๓๓
ธรรมะมีไว้เพื่อหลีกเลี่ยง	...หน้า ๑๓๗
ธรรมะที่ทำให้ถึงความสูงส่ง	...หน้า ๑๔๒
ธรรมะเพื่อความดับสนิทของกิเลส	...หน้า ๑๔๗
อนุสาสนี	...หน้า ๑๕๒
รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือ	...หน้า ๑๕๗
ประวัติ อ.สุภีร์ ทุมทอง	...หน้า ๑๖๐



## สัปดาห์ธรรม ตอนที่ ๑

บรรยายวันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๒



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย  
สวัสดีครับ ท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายในหัวข้อศึกษาและปฏิบัติธรรม ครั้งที่ ๔๔ ชื่อเรื่องว่า สัลเลขธรรม ตอนที่ ๑ สัลเลขธรรมนี้จะพูด ๒ ครั้ง พูดวันนี้คงไม่จบ เพราะมีจำนวนหลายข้อ

**สัลเลขธรรม** แปลว่า ธรรมะสำหรับขัดเกลาให้หมดจดจากกิเลส เครื่องชำระล้างจิตใจให้ใสสะอาด ให้จิตปราศจากมลทิน แต่เดิมที่เคยดำก็ให้มันขาวขึ้น แต่เดิมที่ไม่สะอาดก็ให้มันสะอาดขึ้น ธรรมะชนิดที่ขัดเกลากิเลสเรียกว่า สัลเลขธรรม

เราทั้งหลายก็ได้ศึกษาธรรมะมาหลายครั้งแล้ว ครั้งนี้ครั้งที่ ๔๔ ก็ลองพิจารณาตนเองดูว่าได้สัลเลขธรรมไปบ้างหรือเปล่า บางท่านได้ บางท่านไม่ได้ บางท่านยังงงอยู่ก็มี ก็ไม่เป็นไร เอาเท่าที่ได้ก็แล้วกันนะครับ

สัลเลขธรรม ธรรมะชนิดที่ขัดเกลากิเลส ชำระล้างจิตใจ คำว่า **การชำระล้าง** ถ้าพูดในมุมมองของแบบรูปธรรม อุปมาก็เหมือนกับว่า ผ้าไม่สะอาด มีคราบสกปรก เราก็มาชำระล้าง ผ้าที่เคยสกปรกก็สะอาดขึ้น เป็นผ้าที่สามารถนำไปย้อมสีต่างๆ ได้ตามต้องการ จิตใจเราก็ทำนองเดียวกันนั่นเอง ไม่ใสสะอาด ไม่ปลอดโปร่ง ยังมีดมัว ฟุ้งซ่าน ซึมทื่อ ไม่ควรต่อการนำไปใช้งาน ยังเต็มไปด้วยกิเลสชนิดต่างๆ มีอวิชชาคือความไม่รู้ริยสัจเป็นต้น เราก็มาชำระล้างไปเรื่อยๆ ทำให้เป็นจิตที่สะอาด ผ่องใส บริสุทธิ์ ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส มีความอ่อนโยน ตั้งมั่นดี เหมาะต่อการนำไปใช้งาน ธรรมะที่ทำหน้าที่ชำระล้าง นี้แหละเรียกว่า สัลเลขธรรม

เราศึกษาเรื่องนี้แล้วก็จะได้ทราบว่า ธรรมะชนิดไหนที่ชำระล้างกิเลส เป็นการเตรียมจิตใจให้พร้อมสำหรับการปลุกคุณธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้นไป **ที่ท่านสรุปเอาไว้ก็คือจิตที่มีศีล ละหรืองดเว้นสิ่งที่ไม่ดี งดเว้นทุจริต และจิตที่มีสมาธิ มีความตั้งมั่นดี เป็นจิตที่พร้อมสำหรับการเกิดขึ้นของกุศลธรรมทั้งหลาย** ท่านอุปมาจิตที่มีศีลเหมือนกับผืนแผ่นดิน พอมีผืนแผ่นดินแล้ว การทำกิจการงานก็เป็นไปได้ คนจะทำกิจการงานนะ จะหวานข้าว จะไถนา ปลูกต้นไม้ เดินไปเดินมา หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ทั้งหมดทั้งปวง ก็อาศัยผืนแผ่นดินในการยืนและทำ จิตใจก็ทำนองเดียวกัน ต้องอาศัยสัลเลขธรรม ชำระจิตให้ดีงามก่อน กุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งสมถะและวิปัสสนา คีลสมาธิ ปัญญา จึงจะงอกงามขึ้นมาได้

เมื่อรู้ลักษณะของสัลเลขธรรมก็จะทราบว่า **การศึกษาในพระพุทธานันั้น เราไม่ได้มาเอาอะไรเพิ่มหรือ มาเอาออก เอาสิ่งที่เคยมี ที่มันไม่ดี มันยึดถือ มันหลงผิด**

**ทำผิด กิ่งดเว้น เอาออก สละออก** ถ้าใครมาเรียนแล้วรู้สึก  
ว่าได้เพิ่มมาเยอะ อย่างนี้คงจะผิดไปไกล และเสียเวลา  
ไปนานมาก

แท้ที่จริง เราเอาออก แต่เดิมยังไม่รู้ว่าจิตใจมัน  
ด่ามีดสนิท ทำอะไรอย่างกับคนหลับหลับตาทำ พูด  
อย่างกับคนละเมอพูด ทำอะไรผิดพลาด ไม่รู้เรื่องราว  
อะไร ทำในสิ่งที่ทำให้ตนเองเดือดร้อน และทำให้คนอื่น  
เดือดร้อนเยอะเหลือเกิน ตอนนี้อมองดู เห็นว่าจิตใจ  
เรามันด่ามีดสนิท อย่างนี้ก็เริ่มรู้ขึ้นมาหนึ่งแล้ว วิธี  
การที่จะทำให้มันหายดำ หายมืดมัว ให้กิเลสมันลดลง  
ให้ความทุกข์มันลดลง เราก็มาฝึกฝน เอาของเก่าๆ นี้  
ออกไป ทุกข์ก็จะลดลงไปเอง เพราะทุกข์นั้นมาจากการ  
ที่จิตถูกกิเลสครอบงำ แล้วก็ไปทำผิดๆ พอเราเอาการ  
กระทำผิดๆ ออกไป ทุกข์มันก็หายไปเอง

เรามาศึกษาธรรมะนะ มาฝึกฝนให้มีสั ล เ ล ข ฐ ร ร ม  
นั้นแหละ **ให้เป็นจิตที่พร้อม** กุศลหรือคุณธรรมที่ดั่งามจะ  
ได้เกิดขึ้น บางคนชอบกุศลนะ ชอบทำบุญ อยากได้บุญ  
อยากได้บุญคงจะไม่ได้หรอก เพราะความอยากมันก็คือ  
อกุศลนั้นแหละ เป็นบาปไปแล้ว ฉะนั้น ต้องชำระก่อน  
ชำระความอยาก ชำระความต้องการด้วยความไม่รู้ซะก่อน  
ชำระความเห็นที่ผิดๆ ชำระสิ่งที่ไม่ดีออกไปซะก่อน โดย  
เฉพาอันที่หยาบๆ

เราทั้งหลายก็ลองสังเกตดูนะ แต่เดิมไม่ได้มาเรียน  
ธรรมะ มีอะไรที่เกินๆ ไปเยอะ พอมาเรียนแล้วอะไรมัน  
หายไปบ้าง แต่เดิมเคยพูดเพื่อเจ้อเยอะม๊ยะ พอมาเรียน  
ธรรมะแล้วเป็นยังไงบ้าง มีเรื่องให้พูดเยอะกว่าเดิม อย่าง  
นี้คงไม่ได้เรื่องนะ แต่เดิมเคยพูดเพื่อเจ้อเยอะ เราก็มา  
ชำระออก ไม่พูดอย่างเดิมแล้ว แต่เดิมเคยพูดโกหกใช้ม๊ยะ  
พูดโกหกเรื่อนั้นเรื่อนี้ ต่อมาไม่พูด นี่ก็ชำระ แต่เดิม  
เห็นคนอื่นเขาได้ดีแล้วอิจฉาเขา อิจฉาเป็นม๊ยะ ส่วนใหญ่



จะเป็นนะ ต่อมาเราเห็นคนอื่นได้ดี เราก็ไม่อิจฉาเขาแล้ว มันก็ชำระของเก่าๆ ออกไป นี่แหละเรียกว่าสัลเลขธรรม ไม่ใช่มาเอาอะไรเพิ่มหรือกั้นที่ที่จริงมาเอาของเก่าๆ ที่มันเกินๆ อยู่那儿 ออก ที่เกินๆ อยู่那儿แหละมันทำให้เราเป็นทุกข์ โดยเฉพาะทุกข์ที่มาจากความเห็นผิด แล้วก่อให้เกิดการกระทำ คำพูด และความคิดที่ไม่จำเป็น

พระพุทธเจ้าอุปมาว่า **คนที่ละความเห็นผิดได้แล้ว คือเป็นพระโสดาบันแล้ว** ทุกข์ที่เหลืออยู่นั้นน้อยมากเลย ถ้าอุปมาเหมือนน้ำทะเล ส่วนที่หายไปเหมือนกับน้ำในมหาสมุทรที่เหือดแห้งไป ส่วนที่เหลืออยู่นั้นเหมือนกับน้ำเพียง ๗ หยดเท่านั้นเอง นี่แค่ละความเห็นผิดนะ แค่อะไรที่ไม่ดีออกไปเท่านั้นเอง ทุกข์ก็จะหายไปตั้งเยอะแยะ

ท่านลองคิดดูสิ ท่านทำเกินมาเยอะแยะไปหมดเลย วันหนึ่งๆ ความทุกข์เกิดขึ้นมาเป็นภูเขา ฉะนั้น เรามาเรียนธรรมะนะ ไม่ได้มาเอาอะไรเพิ่ม มาฝึกฝนให้มีสัลเลขธรรม

ชำระล้างจิตใจให้หมดกิเลส หมดทุกข์ **หมดเรื่องเดือดร้อน** ใจก็จะใสสะอาด โปร่งเบา เป็นจิตที่มีความปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ มีความสุข มีสมาธิ เมื่อจิตมีความตั้งมั่นอย่างนี้แล้ว ก็ควรแก่การทำให้เกิดปัญญาได้ วันนี้จะมาเรียนเรื่องสัลเลขธรรมนี้แหละ พระพุทธเจ้าแสดงไว้ในสัลเลขสูตร ในมัชฌิมนิกาย มุลปัณณาสกั พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ บาลีข้อ ๘๑ เป็นต้นไป

เนื้อหาของพระสูตรนี้ เริ่มจากท่านพระมหาจุนทะ มาถามพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับการฝึกฝนเพื่อละกิเลส คือละความเห็นผิด กิเลสตัวแรกที่เราจะต้องละคือ**ความเห็นผิดนะ** เราไม่ได้ละกิเลสตัวอื่นหรือ เพราะมันเป็นไปไม่ได้ ถ้ายังละความเห็นผิดไม่ได้ จะไปละโลภะ โทสะ โมหะ อย่างนี้ก็ไม่สามารถจะเป็นไปได้ โดยส่วนใหญ่ เราทั้งหลายนั้น เวลาพูดถึงการปฏิบัติธรรม ก็จะพูดถึงละโทสะ โทสะไม่ดี ละความเครียด ละความกลัว พวกหนุ่มๆ หน่อยเขาก็มาทำท่าละราคะ เห็นสาวๆ จะได้ไม่ชอบ พวกสาวๆ ก็พูด

ตรงข้าม จะเป็นแม่ชีแล้ว ก็พูดกันแต่ทำนองนี้ แต่โดยความจริงไม่ใช่อย่างนั้นหรอก

ตอนแรกเรามาฝึกฝนเพื่อละกิเลส ละความเห็นผิด เพราะเรามีความเห็นผิดพลาด เห็นไม่ตรงตามความเป็นจริง จึงเป็นพวกไม่เจริญ ไม่ใช่พระอริยะ เป็นพวกปุถุชน ผู้ที่เจริญแล้วท่านเป็นอริยะ ท่านไม่มีความเห็นผิด ความจริงเป็นยังไง **กายกับใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา** ท่านก็เห็นว่ามันเป็นอย่างนั้น เป็นธรรมดาของมันอย่างนั้น เป็นแต่กายกับใจ นามกับรูป แต่ไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีตัวเราจริง เมื่อละความเห็นผิดได้แล้ว จึงฝึกฝนเพื่อเจริญกุศลให้ยิ่งขึ้นไป แล้วละกิเลสที่ละเอียดอื่นๆ ต่อไปอีก

## วิธีการละความเห็นผิด

ในพระสูตรนี้ ท่านพระมหาจุณฑะมาถามพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับกิเลสเป็นอันมากที่เกิดขึ้นในโลก ชาวโลกทั้งหลายเขามีความเห็นผิดต่างๆ นานา ท่านถามว่าถ้ามนสิการตามที่ฟังมา เช่น มาฟังผมบรรยายแล้วก็เอาไปมนสิการเอาไปพิจารณา ฟังอาจารย์นั้นบ้าง ฟังอาจารย์นี้บ้าง เอาไปนั่งคิณังนิกเอา จะสามารถละกิเลสเหล่านั้นได้มั๊ย หรือสลละคิณกิเลสเหล่านั้นได้มั๊ย ซึ่งพระพุทธเจ้าไม่ตอบว่าได้หรือไม่ได้ แต่ทรงบอกวิธีที่จะทำให้ละกิเลสได้

คำถามของท่านพระมหาจุนทะ ท่านถามว่า  
 ยา อีมา ฆนเต อเนกวิหิตา ทิฏฐิโย โลเก อุปฺปชฺชนฺติ  
 อตตวาทปฏิสังยุตฺตา วา โลกวาทปฏิสังยุตฺตา วา  
 ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ทิฏฐิเป็นอันมากเหล่าใดเกิด  
 ขึ้นในโลกนี้ เกี่ยวกับอตตวาทบาง เกี่ยวกับโลกวาทบาง

อาทิเมว นุ โข ฆนเต ภิกฺขุโน มนสิกาโรโต  
 เอเวเมตาสึ ทิฏฐินิ ปหานํ โหติ, เอเวเมตาสึ ทิฏฐินิ  
 ปฏินิสฺสคฺโค โหติ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เมื่อภิกษุมนสิการตั้งแต่เบื้องต้น  
 เท่านั้น การละทิฏฐิทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมมีได้ด้วยวิธี  
 อย่างนี้หรือ การสลัดคืนทิฏฐิทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมมีได้  
 ด้วยวิธีอย่างนี้หรือ

ทิฏฐิเป็นอันมากเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้ หมายความว่า  
 ชาวโลกทั้งหลายมีทิฏฐิเหล่านี้เต็มไปหมด ความเห็นที่มี

ปรากฏอยู่ในชาวโลกทั่วไป แบ่งเป็น ๒ กลุ่มหลักๆ คือ  
**อตตวาทปฏิสังยุตต์** เกี่ยวกับเรื่องอตตาทัตตน เห็นว่ากาย  
 กับใจเป็นตัวเป็นตน เป็นตัวเรา เห็นรูปเป็นตัวตน เห็น  
 เวทนาเป็นตัวตน เห็นสัญญาเป็นตัวตน เห็นสังขารเป็น  
 ตัวตน เห็นวิญญาณเป็นตัวตน เห็นตนมีรูป เห็นรูปใน  
 ตน เห็นตนในรูป

อีกพวกหนึ่งก็เป็นพวก**โลกวาทปฏิสังยุตต์** ถกเถียง  
 กันเรื่องโลกทั่วไป เรื่องสัตว์ บุคคล สัตว์ตายไปแล้ว  
 เกิดอีกใช่หรือเปล่า หรือว่าตายไปแล้วไม่เกิดอีก หรือว่า  
 ตายไปแล้วเกิดอีกก็มี ไม่เกิดอีกก็มี หรือว่าตายไปแล้ว  
 เกิดอีกก็ไม่ใช่ ไม่เกิดอีกก็ไม่ใช่ โลกเที่ยง โลกไม่เที่ยง  
 โลกมีที่สุด โลกไม่มีที่สุด โลกนี้เกิดมาได้อย่างไร จะสิ้นสุด  
 ลงตอนไหน อย่างไร ทำไมมะพร้าวจึงไม่ออกลูกเป็นมะม่วง  
 เขาก็ถามไปได้เรื่อยๆ ไม่มีจุดสิ้นสุด ได้รับความตอบแล้ว  
 คำตอบก็เป็นที่ตั้งของคำถามใหม่ๆ

พวกนักคิดหรือนักทฤษฎี มีความเห็นแตกต่างกันต่าง ๆ นานา ชาวโลกทั้งหลายก็เป็นอย่างนั้นนั่นแหละ ทฤษฎีเป็นอันมากเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้ ครอบงำสัตว์โลกทั้งหลายอยู่ มีทั้งพวกอัสตวาทะ เห็นว่ากายกับใจ ชั้นที่ ๕ นี้เป็นตัวตน ทฤษฎีนี้คนทั่วไปที่ไม่เป็นอริยเจ้า ก็มีด้วยกันทั้งนั้น ความเห็นผิดและยึดมั่นถือมั่นว่า กายนี้ใจนี้เป็นตัวเรา เป็นของเรา นี้เรียกว่าอัสตวาทะ มีความรู้สึกว่า เราหล่อ เราสวย เราสุข เราทุกข์ เรานึก เราคิด เราเห็น เราได้ยิน เราเกิด เราตาย คนอื่นเกิด คนอื่นตาย **แท้ที่จริงมีกองทุกข์ คือชั้นที่ ๕ ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ ตามเหตุ ตามปัจจัยเท่านั้น** บางพวกก็นึกหน่อย เพิ่มทฤษฎีอื่นๆ ที่เป็นโลกวาทะขึ้นมาอีก ค้นคว้าสืบสวนเรื่องโลกต่างๆ นานา หลากหลายรูปแบบเหลือเกิน

ท่านพระมหาจุนทะได้ถามต่อไปถึงอุบายวิธีการละทฤษฎีว่า **ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เมื่อภิกษุมนสิการตั้งแต่เบื้องต้นเท่านั้น ...**

ใช้วิธีมนสิการ ใส่ใจให้ถูกต้อง ใส่ใจให้สอดคล้องกับความจริง ตามที่พระพุทธเจ้าสอน ฝึกทำๆ ไป จะละทฤษฎี สลัดคืนทฤษฎีได้หรือไม่ สมมติฟังพระพุทธเจ้า ทราบว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ธรรมะทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา แล้วก็เอามานสิการ มาคิดพิจารณาตามที่พระองค์บอก การละทฤษฎีทั้งหลายเหล่านั้นจะมีได้หรือไม่ การสลัดคืนทฤษฎีทั้งหลายเหล่านั้นจะมีได้หรือไม่

เรียนเรื่องชั้นที่ ๕ มา เราเข้าใจแล้วว่า ร่างกายจิตใจนี้ประกอบไปด้วยชั้นที่ ๕ ไม่มีตัวไม่มีตน มนสิการไปอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ตั้งแต่ต้นมาเลย แยกเป็นรูปนาม แยกเป็นชั้นที่ ๕ แยกอายตนะ แยกธาตุ อะไรก็ว่ากันไป คนเรียนเยอะก็แยกได้เยอะ หรือมาใส่ใจให้ถูกต้องว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ด้วยการทำวิธีนี้ ท่านพระมหาจุนทะถามว่า การละทฤษฎีทั้งหลายเหล่านั้น อัสตวาทปฏิบัติสังยุตต์ กิติ โลกวาทปฏิบัติสังยุตต์ กิติ มีได้มั๊ย

พระพุทธเจ้าไม่ได้ตอบว่าได้หรือไม่ได้ แต่ทรงบอกวิธีการที่จะละและสลัดคืนทิฏฐิได้ พระองค์ตอบว่า

ยา อีมา จุนฺห อเนกวิหิตา ทิฏฐิโย โลเก อุปฺปชฺชนฺติ  
 อตฺตวาทปฺภิสฺสยฺตฺตา วา โลกวาทปฺภิสฺสยฺตฺตา วา  
 ตุก่อนจุนหะ ทิฏฐิเป็นอันมากเหล่าใดเกิดขึ้นในโลกนี้  
 เกี่ยวกับออตตวาทะบ้าง เกี่ยวกับโลกวาทะบ้าง

ยตฺถ เจตา ทิฏฐิโย อุปฺปชฺชนฺติ, ยตฺถ จ อนุเสฺนฺติ,  
 ยตฺถ จ สมฺมาจรนฺติ  
 ทิฏฐิทั้งหลายเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นในอารมณ์ใด ย่อม  
 นอนเนื่องในอารมณ์ใด ย่อมเป็นไปในอารมณ์ใด  
 ตํ “เนตํ มม, เนโสหฺมสมฺมิ, น เมโส อตฺตวา” ติ  
 เอเวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญา ย ปสฺสโต  
 เมื่อภิกษุเห็นสิ่งนั้นด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็น  
 จริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่  
 อตตาดัตตวนของเรา ดังนี้

เอเวเมตาสํ ทิฏฐินํ ปหานํ โหติ, เอเวเมตาสํ ทิฏฐินํ  
 ปฏินิสฺสโค โหติ

การละทิฏฐิทั้งหลายเหล่านั้นย่อมมีได้ด้วยวิธีอย่างนี้  
 การสลัดคืนทิฏฐิทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมมีได้ด้วยวิธีอย่างนี้

ที่พระพุทธเจ้าตรัสนี้มีความว่า ทิฏฐิเป็นอันมากเกิด  
 ขึ้นแล้วในโลกนี้ ครอบงำหมู่สัตว์โลก ทั้งที่เป็นออตตวาทะก็ดี  
 โลกวาทะก็ดี

ยตฺถ เจตา ทิฏฐิโย อุปฺปชฺชนฺติ ทิฏฐิทั้งหลาย  
 เหล่านี้เกิดขึ้นในอารมณ์ใด เกิดในที่ใด อาศัยสิ่งใดเป็นเหตุ  
 ให้เกิด ไปรับรู้อารมณ์ใดแล้ว ความเห็นผิดเกิดขึ้น

ยตฺถ จ อนุเสฺนฺติ ย่อมนอนเนื่องอยู่ในอารมณ์ใด  
 อารมณ์ใดทำให้มันเกิดบ่อยๆ ตามความเคยชิน เป็น  
 ปฏิภินยาตอบสนองต่ออารมณ์ที่เป็นดูเป็นอัตโนมัตติ สิ่ง  
 ดีหรือความสุขเกิดขึ้นก็ชอบใจ เกิดความอยากได้ สิ่ง

ไม่ดีหรือความทุกข์เกิดขึ้นก็ไม่ชอบใจ ไม่อยากได้ หงุดหงิด  
รำคาญ

ยตุถ จ สมุทาจรหติ ย่อมเป็นไปในอารมณ์ใด  
นึกถึง คิดถึงสิ่งใดแล้ว เกิดความเห็นว่ามีตัวมีตนขึ้นอยู่  
เรื่อย กิเลสฟุ้งขึ้นมาอยู่เรื่อย

ตัวอารมณ์ที่ทำให้เกิดความเห็นผิดว่าเป็นตัวเรา เป็น  
ตัวเป็นตนของเรามากที่สุด ก็คือกายกับใจของเรานั่นเอง  
กายนี้มันเป็นส่วนประกอบของ**รูป** แต่เราก็เห็นว่ารูปเป็น  
ตัวเรา ตัวเราสูง ตัวเราเตี้ย ตัวเราดำ ตัวเราขาว ตัวเรา  
ดูดี ตัวเราดูไม่ดี โดยบัญญัติมาจากรูป ในส่วนของจิตใจ  
ก็ประกอบไปด้วย**เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ**  
แต่ก็เห็นว่า เราสุข เราทุกข์ เราคิดดี เราคิดไม่ดี เราดี  
เราเลว บัญญัติว่าเราเป็นอย่างนั้นเราเป็นอย่างนี้ ตาม  
สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ ตามเหตุปัจจัย

ตํ “เนตํ มม, เนโสหมสมฺมิ, น เมโส อตฺตตา” ติ เอวเมตํ  
ยถาภูตํ สมมปฺปญฺญา ย ปสฺสโต เมื่อภิกษุเห็นสิ่งนั้น ด้วย  
ปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา  
เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา ดังนี้

การเห็นก็เหมือนกับตาเห็น ไม่ใช่คิดหรือนึกเอา  
ตามที่ได้ยินได้ฟัง หรือคิดไปตามความฟุ้งซ่านของตัวเอง  
แต่เป็นการเห็นต่อหน้า ได้รู้จัก ได้พบเห็นด้วยตนเอง  
ด้วยความรู้สึกจริงๆ ของตนเอง เห็นด้วยปัญญาอันชอบ  
คือสัมมาปัญญา

**สัมมาปัญญา** แปลว่า **ปัญญาอันชอบ** ความรู้อัน  
ถูกต้อง รู้ตรงตามความเป็นจริง เป็นความรู้ชนิดที่ทำให้  
เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด จนกระทั่งปล่อยวางเป็น  
อิสระ ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งปวงได้ สัมมาปัญญานี้  
ได้แก่ วิปัสสนาและอริยมรรค

**วิปัสสนา** คือ การเห็นแจ้งความจริง เห็นสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เมื่อปัญญาแก่กล้า อริยมรรคก็เกิดขึ้น เมื่อ**อริยมรรค**เกิดขึ้น การละ การสลัดคืนทิฏฐิทั้งหลายเหล่านี้ก็ย่อมมีได้อย่างเด็ดขาด ทิฏฐิเหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นอีกเลย

ทิฏฐินี้อาศัยอะไรเกิด อาศัยรูป อาศัยนาม อาศัยกาย อาศัยใจ อาศัยขันธทั้ง ๕ เกิดขึ้น ก็ให้รู้จักกาย รู้จักใจด้วยปัญญาอันชอบตามที่เป็นจริงว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา **เจริญวิปัสสนาจนกระทั่งอริยมรรคเกิดขึ้น ด้วยวิธีการอย่างนี้แหละ การละทิฏฐิจึงมีได้** นี่เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าตรัสตอบพระมหาจุนทะ

ที่นี้ เวลาเราเรียนธรรมะ ก็อาจจะเกิดคำถามเหมือนที่พระมหาจุนทะท่านถามนี้เหมือนกัน คนมีความเห็นผิด

มีกิเลสอย่างนั้นอย่างนี้เยอะเยอะ สมมติเรามีราคา มาเรียนเรื่องอสุภะ มนสิการเรื่องอสุภะนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ร่างกายนี้ไม่สวยไม่งาม พิจารณาอย่างนี้ จะสามารถละราคาได้มัย น่าจะละได้เหมือนกันนะ แต่แบบนี้มันไม่แน่ ไม่นอน ถ้าใช้วิธีมนสิการหรือวิธีพิจารณาเอา มันได้ผล ไม่นั่นนอน พระพุทธเจ้าไม่ได้รับรองแล้วก็ไม่ได้ปฏิเสธด้วย แสดงว่าละได้บ้างเป็นบางครั้งบางคราว ไม่ใช่ละไม่ได้เลย

เรามาเรียนเรื่องขันธ ๕ เรื่องอายตนะ แล้วเกิดความเข้าใจ เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่าไม่ใช่ตัวตนได้บ้างเป็นบางครั้ง บางคราว แต่มันแน่นอนมัย ไม่นั่นนอน วันดีคืนดีก็ไพล่ขึ้นมาใหม่ อย่างนี้นะ เหมือนกับพวกที่ละกามราคด้วยอสุภะ ละพยายามด้วยเมตตา ตอนที่พิจารณามนสิการไป ก็ละได้เหมือนกัน วันดีคืนดีไพล่มาอีกแล้ว อย่างนี้เป็นต้น พระองค์จึงไม่ได้ทั้งปฏิเสธไม่ได้ทั้งรับรอง **แต่ทรงบอกวิธีอันถูกต้องที่จะทำให้ละได้อย่างเด็ดขาด คือ การเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริง** ซึ่งก็คือ



การเจริญวิปัสสนา จนกระทั่งอริยมรรคเกิดขึ้นนั่นเอง

การปฏิบัติธรรมนั้น เริ่มต้นเป็นไปเพื่อละความเห็นผิดและกิเลสที่เป็นกลุ่มเดียวกัน ถ้าว่าโดยสังโยชน์ก็ได้แก่ **สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส** ละกิเลสกลุ่มนี้ก่อน ในตอนเริ่มต้นของพระสูตรนี้ สรุปลำถามและคำตอบได้ดังนี้

**ถามว่า** เมื่อภิกษุมนสิการตั้งแต่เบื้องต้นเท่านั้น การละทิฏฐิทั้งหลายนี้จะมีได้หรือไม่ การสลัดคืนทิฏฐิทั้งหลายเหล่านี้ จะมีได้หรือไม่

**ตอบว่า** ทิฏฐิทั้งหลายที่เกิดขึ้นครอบงำสัตว์โลก ทิฏฐิทั้งหลายเหล่านี้เกิดในสิ่งใด นอนเนื่องอยู่ในสิ่งใด เป็นไปในสิ่งใด อาศัยสิ่งใดเกิด ก็ให้เห็นสิ่งนั้นด้วยปัญญาอันชอบ ตามที่มันเป็นจริงว่า *เนตัมม นันนํ* ไม่ใช่ของเรา *เนโสหฺมสมิ* เราไม่ได้เป็นนั่น *น เมโส* อตตานิ *นันนํ* ไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา

สิ่งที่เราเห็นผิดและยึดถือมากที่สุดก็คือตัวเราเองนี่แหละ กายกับใจเราเอง คงไม่ไปยึดมั่นไม่ว่าเป็นตัวเราณะ ฉะนั้น ไม่ต้องไปดูต้นไม้อันไหนให้มันแจ่มแจ้งก็ได้ **ดูกายดูใจของตนเองให้มันแจ่มแจ้ง** ดูขั้นที่ ๕ ของตนเอง ตัวคนอื่นเรายึดว่าเป็นเรามาก ยึดเหมือนกันแต่ไม่มาก ยกเว้นสามีเราหรือว่าลูกเราก็ยึดว่าเป็นของเรา มันก็ไม่หนักเท่าไรรู้ตัวเราเองนี้ไม่ได้ ฉะนั้น กายกับใจเราเองนี่แหละเป็นที่ตั้งของทิฏฐิ ทิฏฐิเกิดที่นี้ ที่รู้สึกว่ามีเรา มีของเรา มีเรา จนกระทั่งมีสิ่งอื่นเยอะเยอะ ต้องทำเพื่อตัวเราอย่างนั้นอย่างนี้ มีปัญหาเยอะเยอะก็เพราะเห็นผิดว่ามีตัวตนนี้แหละ

พระพุทธเจ้าทรงรับรองว่า ด้วยวิธีการอันนี้ เห็นด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ การละทิฏฐิทั้งหลายเหล่านี้ก็จะมีได้ การสลัดคืนทิฏฐิทั้งหลายเหล่านี้ก็จะมีได้ ฉะนั้น เราทั้งหลายไม่ต้องพยายามไปละอัตตาตัวตนอะไรนะ ไม่ต้องพยายามไปละกิเลส ไม่ต้องไปปฏิเสธ หรือไปต่อสู้กับกิเลสหนักเลสนี้ **ให้ดูที่ตั้งของมัน จนเห็นความจริง คือเห็นกายกับใจ**



ตามที่มันเป็นจริง มันเป็นอย่างไรรู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น  
เมื่อเข้าใจความจริง ญาณก็จะถูกละได้ การสลัดคืนญาณ  
ก็จะมีได้ มันสลัดคืนของมันเอง ไม่ต้องพยายามไปละ ไม่  
ต้องมนสิการช่วย ไม่ต้องคิดช่วย

บางคนก็ว่าเรียนหนังสือเยอะๆ จะได้ละกิเลสได้เร็วๆ  
ว่าอย่างนั้นไปอีก นี่ชักจะตรงกันข้ามกับวิธีที่พระพุทธเจ้า  
สอนแล้ว ให้รู้กายรู้ใจเยอะๆ ให้รู้ที่ตั้งของมันนะ ญาณ  
เกิดขึ้นในสิ่งใด นอนเนื่องอยู่ในสิ่งใด เป็นไปในสิ่งใด  
อิงอาศัยอะไรเกิด ให้รู้จักสิ่งนั้นแหละ นี่เป็นลักษณะ  
ของสัลเลขธรรม คือการที่ละกิเลสออกไปได้เพราะเห็น  
ด้วยปัญญาอันชอบ

ที่นี่ อาจจะมีบางคนเกิดความเข้าใจผิดในการปฏิบัติ  
ได้ หลงไปคิดว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นสัลเลขธรรม ทั้งๆ ที่ไม่ใช่  
พระพุทธเจ้าจึงตรัสเกี่ยวกับเรื่องนี้ต่อไป แล้วบอกสิ่งที่เป็น  
สัลเลขธรรม เป็นธรรมะที่ขัดเกลากิเลสได้จริงๆ ทำให้

กิเลสลดลงได้จริง ไม่ใช่แค่การทำให้กิเลสไม่เกิดเป็น  
คราวๆ ไม่ใช่แค่หลบกิเลสได้ ไม่ใช่หนีกิเลสเก่ง ไม่ใช่  
แค่เรื่องมีความสุข โดยตรงแสดงสิ่งที่ไม่ใช่สัลเลขธรรมก่อน  
แล้วจำแนกสัลเลขธรรมในภายหลัง



## ฌานสมาบัติไม่ใช่สัลเลขธรรม

ที่เราทั้งหลายฝึกฝนปฏิบัติธรรมนี้ ก็เพื่อให้เกิดสัมมาปัญญา เห็นกายเห็นใจตามที่มันเป็นจริงว่า นั่นมันไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา เราฝึกฝนก็เพื่ออย่างนี้เท่านั้นเอง ทีนี้ ในระหว่างที่ฝึกฝนไปก็อาจจะเกิดความเข้าใจผิด ไปหลงคิดว่ากำลังปฏิบัติสัลเลขธรรมอยู่ กำลังขัดเกลากิเลสอยู่ แท้ที่จริงไม่ใช่ กำลังนอนสบายอยู่ในปัจจุบัน เป็นทิฏฐธรรมสุขวิหาร บางคนไปนอนสบายอยู่ แต่นึกว่าตัวเองนั้นปฏิบัติสัลเลขธรรมอยู่ นึกว่ากิเลสจะลด แต่ไม่ใช่ กิเลสไม่ได้ลดลงเลย เพียงแต่อาจจะยังไม่เกิดเท่านั้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า  
 จานน์ โข ปเนตฺ จุนฺท วิชฺชติ ...  
 ดูก่อนจนทะ ฐานะนี้มีได้ เหตุการณ์อย่างนี้สามารถ  
 เกิดขึ้นได้

คือ ภิกษุบางรูปในพระธรรมวินัยนี้ สัจจจากกาม  
 ทั้งหมดแล้ว สัจจจากบาปอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว เข้า  
 ปฐมฌาน ที่มีทั้งวิตก มีทั้งวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดจาก  
 วิเวกอยู่

นี้ก็วิธีฝึกฝนให้มีสติสัมปชัญญะ อยู่กับอารมณ์เดียว  
 ตลอด สัจจจากกาม ไม่ให้กามมันเกิดขึ้น มีความสุข  
 อยู่แบบวิเวก ได้ปฐมฌาน

ตสฺส เอวมสฺส “สลฺเลเชน วิหฺรามิ” ติ  
 ความคิดอย่างนี้ได้เกิดขึ้นแก่ภิกษุรูปนั้นว่า “เรากำลัง  
 อยู่ด้วยสั ล เ ล ข ฐ ร ร ม”

ภิกษุรูปนั้นท่านอยู่ในฌาน ไม่มีกิเลส สัจจจากกาม  
 สัจจจากอกุศลธรรมทั้งหลาย อาจเกิดความคิดว่า ตอน  
 นี้เรากำลังปฏิบัติธรรม กำลังขัดเกลากิเลสอยู่ อาจะคิด  
 อย่างนี้ก็ได้

พระองค์ตรัสว่า

น โข ปเนเต จุนฺท อริยสฺส วินฺเย สลฺเลขา วุจฺจนฺติ,  
 ทิฏฺฐจฺมมฺมุสฺสวិหารา เอเต อริยสฺส วินฺเย วุจฺจนฺติ

ดูก่อนจนทะ แต่ปฐมฌานนั้นไม่ได้เรียกว่าสั ล เ ล ข ะ  
 ในอริยวินัย ปฐมฌานนั้นเรียกว่าทิฏฐจรมมุสฺสวิหารใน  
 อริยวินัย

**ทิฏฐจรมมุสฺสวิหาร** คือ เครื่องอยู่อย่างเป็นสุขใน  
 ปัจจุบัน อยู่อย่างสบายในปัจจุบัน กิเลสยังไม่ลดอะไร ไม่มี  
 การขัดเกลากิเลส สั ล เ ล ข ะยังไม่มี เพียงแต่ตอนนั้นสัจจ  
 จากกาม สัจจจากบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย ใจนิ่ง ใจสบาย

เราทั้งหลายก็คงจะชอบนะ พวกกันหาวิธีอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ขอให้เราอยู่เป็นสุขสบายเถอะ ก็เลสลดหรือไม่ลดไม่รู้ละ ขอให้ไม่มีกิเลสครอบงำ ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่มีความอิจฉาริษยา ไม่มีอกุศลบาปกรรมใดๆ เกิดขึ้นรบกวน ตอนนั้นก็สบายใจแล้ว อยู่สบายทีเดียว เป็น สัลดเลขะหรือไม่สัลดเลขะก็ไม่รู้ แต่พระองค์ตรัสว่าวิธีการที่ทำให้กามสงบระงับไป สงัดจากกาม สงัดจากบาปอกุศลกรรมทั้งหลาย ทำให้หนึ่งๆ ไปเรื่อยๆ ให้มันดีตลอด อย่างนั้นไม่ได้เรียกว่าสัลดเลขะในอริยวินัย แต่เรียกว่า ภิภูจฺจธรรมสุขวิหาร

พระองค์ตรัสต่อไปอีก สามารถเป็นไปได้อีกเหมือนกัน ภิภุขุบางรูปในพระธรรมวินัยนี้ บรรลุหุตติยฌานซึ่งมีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิचार มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

เพราะปีติจางคลายไป ภิภุขุบางรูปในพระธรรมวินัยนี้ มีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุ ตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า “เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”

เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว ภิภุขุบางรูปในพระธรรมวินัยนี้ บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

ภิภุขุรูปนั้นอาจจะมีความคิดว่า เรากำลังอยู่ด้วย สัลดเลขธรรม เรากำลังปฏิบัติธรรมอยู่ เรากำลังฝึกฝนตนเอง ให้เกิดสติเกิดปัญญา เพื่อถอนความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นอยู่ กำลังประพฤติพรหมจรรย์เพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์โดยชอบอยู่ เหตุการณ์อย่างนี้อาจจะเกิดขึ้น แต่พระองค์ตรัสว่า

น โข ปเนเต จุนฺท อริยสฺส วินเย สลฺเลขา วุจฺจนฺติ,  
 ติฏฺฐมฺมสุขวิหारा เอเต อริยสฺส วินเย วุจฺจนฺติ

ดูก่อนจนฺทะ แต่หุติยฌมาน ... ตติยฌมาน ... จตุตถ  
 ฌมานเหล่านั้นไม่ได้เรียกว่าสั ล เ ล ข ะ ในอริยวินัย ธรรมะ  
 เหล่านั้นเรียกว่าติฏฺฐมฺมสุขวิหาราในอริยวินัย

การทำให้จิตหนึ่งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งนานๆ  
 จิตเป็นกุศลชนิดเดียวกัน เกิดดับสืบต่อไปเรื่อยๆ จิตที่  
 สืบต่อกันนานๆ ได้แก่จิตแบบเดียวเท่านั้นก็คือฌานจิต  
 อยู่เป็นวันๆ ก็ได้ ท่านที่ชำนาญก็เข้าออกได้ตามชอบใจ  
 ถ้าไม่ชำนาญก็ระหัดระกันระแค้นหน่อย ถ้าใครทำได้ก็อยู่  
 อย่างสบาย เรียกว่าติฏฺฐมฺมสุขวิหารา ได้พักผ่อน มี  
 ความผ่อนคลาย เป็นสุข แต่ไม่ได้เรียกว่าสั ล เ ล ข ะ  
 หมายความว่ากิเลสไม่ได้ถูกขจัดออกไป กิเลสยังเท่าเดิมเลย  
**ไม่ได้ลดลง ความทุกข์ต่างๆ ก็ยังเท่าเดิม เพียงแต่ตอนนี้**  
**มันยังไม่เกิดเท่านั้นเอง ท่านเลยเรียกว่าติฏฺฐมฺมสุขวิหารา**  
**ไม่ได้เป็นสั ล เ ล ข ะ**

ในการปฏิบัติธรรมนั้น ใครจะมีความสุขก็มีไป สุข  
 ดีกว่าทุกข์นะ แต่ให้รู้ว่ามันยังไม่ใช่สั ล เ ล ข ะ ให้รู้ว่าตอนนี้  
 มันสุขสบาย ได้พักผ่อน แต่มานอนนิ่งๆ เฉยๆ อย่างนี้  
 ไม่ได้นะ กิเลสยังไม่ลดเลย อะไรต่างๆ ก็ยังไม่ได้ถอดถอน  
 ออกไปเลย แค่มีความสุข แค่กิเลสไม่เกิด อย่างนี้ยังไม่  
 ปลอดภัย จะได้อะไรไว้หน้าครับ ไม่ใช่ไม่ให้ไปทำนะ เชิญ  
 ทำตามสบาย **ให้มีความสุขแบบสงบจากกามนั้นแหละ**  
**ดีแล้ว จะได้ไม่วิ่งวุ่นหากามจนหัวหมุน จะได้ไม่ต้อง**  
**เดือดร้อนวิตกกังวลกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ให้มันมาก แต่ให้รู้ว่**  
**ามันไม่ใช่สั ล เ ล ข ะ นี่มันเป็นติฏฺฐมฺมสุขวิหารา**

บางท่านก็มีเครื่องอยู่ที่ละเอียดกว่านั้นอีก เป็น  
 ฐานะที่เป็นไปได้ สำหรับผู้ที่เห็นว่าการอิงอาศัยรูปกรรมฐาน  
 นั้นเป็นของหยาบ รูปแปรปรวนได้ง่าย พอรูปเปลี่ยนแปลง  
 ไปเพราะปัจจัยที่ตรงกันข้าม ใจก็อาจเกิดความหวั่นไหว  
 ได้โดยง่าย ถ้าอิงอาศัยลมหายใจ บางทีลมหายใจเปลี่ยนไป  
 เปลี่ยนมา ใจไม่สงบแล้ว อิงอาศัยร่างกายตนเอง บางที

ร่างกายเจ็บป่วยไม่สบายไป ใจก็ตก ฌานก็เสื่อม ฉะนั้น  
 อิงอาศัยรูปยังไม่แน่นอน ไปอิงอาศัยอรูปดีกว่า ทั้งรูป  
 สัญญาไป ไม่กำหนดหมายถึงรูป ไม่มนสิการถึงรูป  
 มนสิการถึงฝ่ายที่ไม่มีรูป อยู่กับความว่างๆ โลงๆ อยู่กับจิต  
 อยู่กับความไม่มีอะไร สร้างสภาวะของจิตขึ้นมาแล้วก็  
 เกาะเอาไว้ดีกว่า นิ่งดี สบายดี โลงดี โปรงดี ไม่มีตัว  
 มีตน ไม่มีอะไรเลยในโลกนี้ ไม่มีสิ่งใดให้ต้องห่วงไหว  
 อารมณ์อะไรมาก็ไม่รู้สึกเลย รูปจะเป็นยังไงก็ไม่รู้สึก  
 แต่สิ่งนี้ไม่ใช่สัณฺฑิตเลขาอีกเหมือนกัน แต่เป็นสันตวิหการ  
 การอยู่อย่างสงบ

พระองค์ตรัสว่า

จัน โข ปเนตฺ จุนฺท วิชฺชติ ...

ดูก่อนจุนทะ ฐานะนี้มีได้

คือเพราะลวงรูปสัญญา ดับปฏิขัมสัญญา ไม่มนสิการ  
 นานัตตสัญญาโดยประการทั้งปวง ภิกษุบางรูปในพระธรรม

วินัยนี้ เข้าถึงอากาสาัญญาโดยมนสิการว่า “อากาศ  
 ไม่มีที่สุด” อยู่

ตสฺส เอวมสฺส “สฺสเลเชน วิหรามิ” ติ

ความคิดอย่างนี้ได้เกิดขึ้นแก่ภิกษุรูปนั้นว่า “เรา  
 กำลังอยู่ด้วยสัณฺฑิตเลขาธรรม”

น โข ปเนตฺ จุนฺท อริยสฺส วินเย สฺสเลชา วุจฺจุนฺติ,  
 สนฺตา เอเต วิหารา อริยสฺส วินเย วุจฺจุนฺติ

ดูก่อนจุนทะ แต่อากาสาัญญาโดยมนสิการนั้นไม่ได้เรียก  
 ว่าสัณฺฑิตเลขาในอริยวินัย อากาสาัญญาโดยมนสิการนั้นเรียกว่า  
 สันตวิหการในอริยวินัย

พระองค์ตรัสต่อไป สิ่งที่สามารถเป็นไปได้อีก  
 เหมือนกัน

เพราะล่องอากาศาณัญจายตนะโดยประการทั้งปวง  
ภิกษุบางรูปในพระธรรมวินัยนี้ เข้าถึงวิญญาณัญจายตนะ  
อยู่โดยมณสิการว่า “วิญญาณไม่มีที่สุด” ...

เพราะล่องวิญญาณัญจายตนะโดยประการทั้งปวง  
ภิกษุบางรูปในพระธรรมวินัยนี้ เข้าถึงอากิญจัญญายตนะ  
อยู่โดยมณสิการว่า “อะไรสักนิดหน้อย ก็ไม่มี” ...

เพราะล่องอากิญจัญญายตนะโดยประการทั้งปวง  
ภิกษุบางรูปในพระธรรมวินัยนี้ เข้าถึงเนวสัณญานา  
สัณญายตนะอยู่

ภิกษุรูปนั้นอาจจะมีความคิดว่า เรากำลังอยู่ด้วย  
สัลดเลขธรรม เรากำลังปฏิบัติธรรมอยู่ เรากำลังฝึกฝน  
ตนเองให้เกิดสติเกิดปัญญา เพื่อถอนความเห็นผิดและ  
ความยึดมั่นถือมั่นอยู่ กำลังประพฤติพรหมจรรย์เพื่อ  
ความสิ้นไปแห่งทุกข์โดยชอบอยู่ เหตุการณ์อย่างนี้อาจ  
จะเกิดขึ้น แต่พระองค์ตรัสว่า

น โข ปเนเต จุนฺท อริยสฺส วินฺเย สลฺเลขา วุจฺจนฺติ,  
สนฺตา เอเต วิหารา อริยสฺส วินฺเย วุจฺจนฺติ

ดูก่อนจนทะ แต่วิญญาณัญจายตนะ... อากิญจัญญา  
ยตนะ... เนวสัณญานาสัณญายตนะเหล่านั้นไม่ได้เรียกว่า  
สัลดเลขะในอริยวินัย ธรรมะเหล่านั้นเรียกว่าสันตวิหาร ใน  
อริยวินัย

ที่กล่าวมานี้ ก็เป็นเครื่องอยู่ชนิดที่ละเอียดประณีต  
ไม่มณสิการถึงรูปสัณญามีประการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทางตา  
หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่สนใจรูปสัณญา มณสิการอยู่แต่  
ว่าอากาศไม่มีที่สุด มีแต่ความว่างไม่มีที่สิ้นสุด แล้วก็  
อยู่อย่างนั้น อยู่แบบว่างๆ ดีมี๊ยะ ทำทางจะดีเหมือนกันนะ  
บางคนเครียดๆ สมองเห็นน้อยไปหมด ถ้ามีแต่ว่างๆ ทำจะดี  
บางคนนั่งสมาธิไป เห็นความคิด ดูความคิด ดูไปดูมา  
ความคิดหายไป ก็ว่าง ก็ดีเหมือนกัน บางคนใส่ใจไปที่  
ความว่าง ทำความว่างให้มันขยาย ไม่มีที่สิ้นสุดไป อยู่  
แบบมีความสงบดี ละเอียด ประณีต เป็นสันตวิหาร

แต่ไม่ได้เรียกว่าสัลเลขะในอริยวินัย

แม้กระทั่งวิญญานัญญาตนะ อากิญจัญญาตนะ เวนสัญญาตนะ สัญญาตนะ ก็ทำนองเดียวกัน บางพวก เห็นว่าอากาศไม่มีที่สิ้นสุดนั้นก็ยังหยาบ ความว่างเป็น อารมณืไซ้มีย ก็ต้องมีตัวรู้ด้วย ตัวรู้ก็คือวิญญาตนะ ใส่ใจ วิญญาตนะนั้น ตัวรู้นั้นก็แสดงความเป็นไม่มีที่สิ้นสุดเหมือนกัน เพราะตัวรู้ตัวเก่าดับไปตัวใหม่ก็เกิดขึ้น ตัวเก่าดับไปตัวใหม่ก็เกิดขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด กลายเป็น วิญญานัญญาตนะอีก อยู่อย่างนั้น สงบไป บางพวกก็ ใส่ใจว่าอะไรๆ ลักนิดหน่อยในโลกนี้ก็ไม่มี ไม่มีอะไร เป็น อากิญจัญญาตนะ ผู้ที่มีปัญญาเยอะขึ้นกว่านั้นอีก ก็มีความเห็นว่า การที่รู้ว่าไม่มีอะไรลักนิดเดียวก็แสดงว่ามีอะไรอยู่ รู้ก็ไม่ใช่ไม่รู้ก็ไม่ใช่ มีสัญญา ก็ไม่ใช่ ไม่มี สัญญา ก็ไม่ใช่ มีจิตก็ไม่ใช่ ไม่มีจิตก็ไม่ใช่ เป็นแนว สัญญาตนะ สัญญาตนะ นี้ละเอียดที่สุดสำหรับด้านจิต

แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เรียกว่าสัลเลขะในอริยวินัย สิ่งเหล่านี้เรียกว่า **สันตวิหาร** เครื่องอยู่อันสงบในอริยวินัย อยู่แล้วใจไม่มีกระเพื่อมเลย อยู่แล้วนิ่งมาก โลกภายนอก จะเป็นอย่างไรก็ไม่รู้สึก รูปจะเป็นอย่างไรก็ไม่รู้สึก ไม่มี การกระเพื่อมของใจ ไม่มีกิเลส ไม่มี ความทุกข์ใจใดๆ เลย แต่ไม่ใช่สัลเลขะ กิเลสก็ยิ่งเท่าเดิม ความเห็นผิดก็ยิ่งเท่าเดิม กิเลสตัวอื่นไม่เกิดนะ ราคะโทสะเป็นต้นนี้ไม่เกิดเลย แต่ยังไม่ได้ละโดยเด็ดขาด เมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อม ก็เกิดขึ้นได้อีก เพียงแต่ตอนนี้สงบอยู่

**ถ้าใช้รูปเป็นอารมณ์กรรมฐานนั้น เอาจิตไปเกาะไว้ ที่อารมณ์ฝ่ายรูปอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นทิวฐธรรมสุขวิหาร ถ้าอยู่กับฝ่ายอรูปก็เป็นสันตวิหาร** ก็ดีกว่ามีกิเลสนะ ดีกว่า วุ่นวายฟุ้งซ่านไป เป็นการอยู่อย่างสงบ แต่ว่าไม่ใช่สัลเลขะ กิเลสยังเท่าเดิม ความเห็นผิดยังเท่าเดิม อาจจะมีสติว่าไม่มี ราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีกิเลส ไม่มี ความเร่าร้อนใจใดๆ เลย



แต่ว่าละราคะโทสะได้มัย ละไม่ได้

**กิเลสตัวแรกที่ต้องละคือทิฏฐิ** แต่เราทั้งหลายโดยปกติถ้าไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ คงจะชอบมากทีเดียว เกิดความพอใจแล้ว ถือว่าการปฏิบัติธรรมนั้นประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก เขาว่าอย่างนั้นะ แต่ความจริงไม่ใช่ตัวนี้ไม่ใช่ตัววัด ตัววัดคือความเห็นผิด ตัวทิฏฐิ โดยส่วนใหญ่ที่เราพลาดกันก็เพราะอย่างนั้นะ วนไปวนมาอยู่อย่างนี้แหละ พยายามหลีกเลี่ยงที่จะทำให้มันเที่ยง พยายามหลีกเลี่ยงที่จะทำให้มันคงทน พยายามที่จะบังคับมันให้ได้ ถ้าทำได้ก็ดีเหมือนกัน ได้ทิฏฐุธรรมสุขวิหาร หรือสันตวิหาร

โดยความจริง เราฝึกฝน เพียรมีสติ รู้กายรู้ใจ ขยันศึกษากายศึกษาใจนี้ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นว่า มันไม่เที่ยง

มันไม่คงทน ไม่ใช่ตัวตน **ขยันดูว่ามันบังคับไม่ได้ ไม่ใช่ขยันบังคับมันนะ** เราโดยส่วนใหญ่ไปขยันทำให้มันเที่ยง แต่จริงๆ เขาขยันดูว่ามันไม่เที่ยง เราชอบทำตรงข้ามอยู่เรื่อยเลยวนไปวนมาอยู่เรื่อย ไม่ใช่ขยันละกิเลสโน่นละกิเลสนี่ แต่ให้ขยันดูว่ากิเลสมันไม่ใช่ตัวเรา ละความเห็นผิดในตัวกิเลสออกไปเสียก่อน ละอัตตวาหะและโลกวาหะออกไป

ในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าสอนให้เข้าใจ การฝึกฝนในพระพุทธศาสนาเป็นไปเพื่อละทิฏฐิ ละความเห็นผิดให้มันเด็ดขาด ให้มันหมดไปโดยสิ้นเชิง ไม่เกิดอีกเลย ซึ่งการจะละทิฏฐิได้ ก็โดยความรู้ที่ตั้งของมัน ทิฏฐิเหล่านั้นเกิดในสิ่งใด นอนเนื่องอยู่ในสิ่งใด เป็นไปในสิ่งใด อิงอาศัยอะไรเกิด ก็ให้รู้สิ่งเหล่านั้นตามที่มันเป็นจริงๆ นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเราก็คือสอนให้มารู้กายรู้ใจนั่นเอง รู้ขั้นที่ ๕ ตามที่มันเป็นจริง รู้รูปนาม ขั้น ๕ มีจริง แต่ไม่มีอัตตาตัวตนใดๆ

ที่นี่ เพื่อป้องกันความผิดพลาด พระองค์ก็กล่าวให้ฟังว่า เป็นไปได้ที่ภิกษุบางรูปในพระธรรมวินัยนี้ กำลังอยู่แบบที่ภิกษุธรรมสุขวิหาร แต่นึกว่าตัวเองกำลังปฏิบัติธรรม ขัดเกลากิเลสอยู่ แต่ที่จริงไม่ได้ปฏิบัติ อุปมาเหมือนคนเดินทาง ที่จริงเขากำลังนอนหลับอยู่ นอนข้างทางหรือนั่งพักผ่อนได้ร่มไม้ไม่อยู่ แต่นึกว่าตนเองกำลังเดินทาง อะไรทำนองนั้น บางท่านก็สงบประณีตกว่านั้นอีก เป็นสันตวิहारไป

เราทั้งหลายฟังเอาไว้ก็จะได้เป็นเครื่องเตือนตนเอง หัดสังเกตตนเอง และจะได้ฝึกให้ถูกต้องตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ พอเหนื่อยเราก็พัก ตามสบาย หายเหนื่อยแล้วก็มาตามรู้ ฝ้าดูกายดูใจกันต่อไป จะได้ไม่พักนานเกินเหตุ หรือไม่หลงคิดว่าที่พักอยู่นั้นเป็นการปฏิบัติธรรม หรือไม่หลงเอาการไม่มีราคาไม่มีโทษ ไม่มีกิเลสเกิดเป็นคราวๆ กลายเป็นบรรลุดธรรมไป



## สัลเลขธรรม

ต่อไป พระพุทธเจ้าก็ตรัสถึงสัลเลขธรรม ซึ่งจะจำแนกไว้หลายข้อ เพื่อให้เราทั้งหลายได้ตรวจสอบตนเอง ธรรมะที่เป็นสัลเลขะจริงๆ เป็นสิ่งชำระจิตใจให้เป็นจิตที่พร้อมสำหรับการเกิดขึ้นของกุศลธรรมทั้งหลาย แล้วทำให้ อริยมรรคเกิดขึ้นได้ในภายหลัง **เมื่ออริยมรรคเกิดขึ้น ก็จะละความเห็นผิดได้โดยเด็ดขาดสิ้นเชิง** ก็จะเป็นไปตามที่พระองค์ตรัสไว้ตั้งแต่ต้นว่า ฝึกฝนเพื่อให้เกิดปัญญาอันชอบ เมื่อเห็นด้วยปัญญาอันชอบก็ละทิฏฐิได้

สัลเลขธรรมที่ทรงแสดงในพระสูตรนี้มี ๔๔ อย่าง เราจะได้นำมาปฏิบัติและสังเกตตัวเองได้ จะได้ว่า **แท้ที่จริงสัลเลขธรรม หรือการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา นั้น ไม่ใช่ให้เอาอะไรเข้ามาเพิ่ม แต่ให้เอาสิ่งที่มีนั้นออกไป** เริ่มตั้งแต่เอาการกระทำทางกายที่ไม่ดีทั้งหลายออกไป เดิมเคยทำอะไรที่เกินไปบ้าง หมาเห่า เราเงื้อง้อ จับไม้ขว้างมัน อย่างนี้เราก็เลิกซะ ทางวาจาที่เกิน เดิมพูดโกหก พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ พูดสะเปะสะปะไปทั่ว เราก็เอาออกไปซะ ด้านจิตใจที่ยังคิดผิดพลาดอยู่ เราก็เอาออกไป นี่เรียกว่า สัลเลขะ

พระองค์ตรัสว่า  
*อิธ โข ปน โว จุนฺท สลฺลเฆ กรณียเ*  
*ตุก่อนจุนฺทหะ เชนทังหลายในพระธรรมวินัยนี้ พึง*  
*ทำสัลลเฆ คือความขัดเกลา ดังต่อไปนี้*

### ข้อที่ ๑ ไม่เบียดเบียน

“ปเร วิหีสกา ภวิสฺสนฺติ, มยเมตฺถ อวิหีสกา  
ภวิสฺสามา” ติ สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย  
เหล่าอื่นจักเป็นผู้เบียดเบียนกัน ในเรื่องนี้ เราทั้งหลาย  
จักเป็นผู้ไม่เบียดเบียน”

อย่างนี้แหละคือสัลเลขธรรม เราดูกันตอนที่เรื่องราว  
เกิดขึ้น มีเหตุการณ์ มีสถานการณ์เกิดขึ้น ในสถานการณ์  
ที่ชนทั้งหลายเหล่าอื่นเขาเบียดเบียนกัน สถานการณ์แบบ  
ไหนที่เขาโกรธกัน ทำร้ายกัน ต่อยกัน จะเอาชนะกัน จะ  
บีบบังคับกันให้ได้ ในสถานการณ์แบบเดียวกันนั้น เรา  
จะไม่เบียดเบียน อยู่ในสถานการณ์แบบนั้นด้วย กิเลสก็  
มีด้วย ชนเหล่าอื่นเขาเบียดเบียนกัน แต่เราไม่เบียดเบียน  
อย่างนี้คือสัลเลขธรรม ไม่ใช่ไปนั่งนิ่งๆ สบายใจ ไม่มีกิเลส  
ไม่มีเรื่องราวมากระทบนะ อย่างนั้นเป็นทิวฏฐธรรมสุขวิหาร  
กับสันตวิหาร

สัลเลขะนี้ดูตอนมีสถานการณ์ ดูตอนมีกิเลสนั้นแหละ  
ดูว่ามีความอดทน อดกลั้น สามารถดเว้น ละการกระทำ  
ที่ไม่ดี ละการทำทุจริตทางกายทางวาจา ได้หรือเปล่า ไม่ใช่  
ดูกันตอนไม่มีกิเลสนะ **ตอนไม่มีกิเลสนี้ ทุกคนก็ดูเป็น  
คนดีทั้งหมดนั้นแหละ เราจะดูกันตอนมีเรื่องราวเกิดขึ้น  
ใครขัดเกลาไม่ขัดเกลา ก็ดูรู้กันตอนนั้นแหละ**

### ข้อที่ ๒ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์

“ปเร ปาณาติปาตี ภวิสฺสนฺติ, มยเมตฺถ ปาณาติปาตา  
ปฏิวีรตา ภวิสฺสามา” ติ สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย  
เหล่าอื่น จักเป็นผู้ฆ่าสัตว์ ในเรื่องนี้ เราทั้งหลาย จักเป็น  
ผู้งดเว้นจากการฆ่าสัตว์”

ชนทั้งหลายเหล่าอื่นจักเป็นผู้ทำปาณาติบาต คือ ฆ่า  
สัตว์ ทำให้สัตว์บาดเจ็บล้มตายไป สำหรับเขาเหล่านั้น  
หาทางออกอื่นไม่ได้ เพราะคิดแต่เรื่องการฆ่า ในเรื่อง

แบบเดียวกันนี้ ในสถานการณ์เดียวกันนั้น เหตุการณ์เดียวกันนั้น เราทั้งหลายจักเป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต เลือกลงดเว้น ไม่ฆ่า เวลาที่อยู่โดยปกติเราก็ไม่ฆ่าสัตว์ อยู่แล้ว คนอื่นปกติก็ไม่ฆ่าเหมือนกัน

อย่างฆ่าปลวก ฆ่าตอหนุ ทอนปลวกขึ้นบ้าน ใช้มัย ทีนี้ ปลวกขึ้นบ้านเราบ้าง สถานการณ์แบบเดียวกันนั้นแหละ เราก็อยากให้ปลวกออกไปเหมือนกัน รักบ้าน หวงบ้านเหมือนคนอื่นเขานั้นแหละ คนอื่นฆ่าเราไม่ฆ่า เรารอดเว้นได้ เราเลือกทางไม่ฆ่า เราเลือกทางดเว้น ฝึกฝน ขัดเกลาตนเองในทางนี้ เมื่อเกิดเหตุการณ์ใดๆ ขึ้น ก็เป็นแบบฝึกหัดได้เป็นอย่างดี **เราจึงไม่ได้มองเหตุการณ์เหล่านั้นเป็นข้อบังคับหรือเป็นวินัยอันเคร่งครัดอะไร แต่มองเป็นข้อฝึกขัดขัดเกลาตนเอง เอาสถานการณ์เป็นตัววัดคุณภาพของจิตใจตนเองว่า ได้ขัดเกลาตามที่พระพุทธเจ้าสอนหรือยัง**

คนอื่นทำร้าย เราไม่ทำร้าย แต่เดิมเราอาจทำร้าย เหมือนคนอื่นเขา ต่อมาเราฝึกฝน สถานการณ์เดียวกัน ก็เลิกก็คล้ายๆ เดิม แต่เราไม่เบียดเบียนเขา ไม่ทำร้ายเขา ไม่ฆ่าเขา มีความละอาย มีความเมตตาเอ็นดู ช่วยเหลือและทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้ นี้เรียกว่าสั ล เ ล ข ฐ ร ร ม สั ล เ ล ข ฐ ร ร ม ในข้อต่อๆ ไป ก็จะมีลักษณะอย่างนี้ ฉะนั้น ถ้าใครอยากรู้ว่าตัวเองมีสั ล เ ล ข ฐ ร ร ม หรือเปล่า ก็ดูตนเอง ตอนเกิดเหตุการณ์ต่างๆ ขึ้น เอาเหตุการณ์เป็นเครื่อง ฝึกฝน ซึ่งมีเรื่องให้เราเข้าไปเกี่ยวข้องเป็นประจำอยู่แล้ว

### ข้อที่ ๓ ง ด เว น จาก การ ถู อ เ ล ื ง ของ ที่ เจ ้า ของ ไม่ ได้ ให้

“ปเร อทินนาทายี ภวิสฺสนฺติ, มยเมตฺถ อทินนาทานา ปฏิวีรตา ภวิสฺสามา”ติ สลฺเลโข กรณียो

เราทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้”

ชนทั้งหลายเหล่านี้จักเป็นผู้ที่ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ สิ่งที่เจ้าของเขาหวงแหน เขาไม่ต้องการจะให้ในเรื่องเดียวกันนี้ ในเหตุการณ์เดียวกันนั้น ในสถานการณ์แบบเดียวกันนั้นแหละ เราทั้งหลายจะเป็นผู้เว้นขาดจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง หยิบเอาแบบขโมย หลอกหลวง ฉ้อฉล โกงคนอื่น ตอนนั้นคงไม่มีใครขโมยของคนอื่นหรือกนะ แต่ที่คนเขาขโมย ฉ้อฉล โกง เพราะผลประโยชน์มันเยอะ รักษาผลประโยชน์ให้ตัวเอง รักษาผลประโยชน์ให้พวกพ้องของตนเอง หรือแม้แต่โกงภาษี ไม่ยอมจ่ายส่วนที่ควรจ่ายในเรื่องเดียวกันนี้ เราสามารถโกงเอามากก็ได้ คนอื่นก็ 모르ด้วย แต่เราดเว้น เรามีกิเลสด้วยนะ อยากได้ด้วย แต่งดเว้น เป็นคนทำมาหากินด้วยความซื่อสัตย์สุจริตเป็นคนสะอาด ไม่หลอกหลวง ไม่ฉ้อฉล ไม่มีนอกมีในอะไรอย่างนี้เรียกว่าสัลলেখธรรม

#### ข้อที่ ๔ ประพฤติพรหมจรรย์

“ปเร อพฺรหฺมจารี ภวิสฺสหนฺติ, มยเมตถ พฺรหฺมจารี ภวิสฺสามา”ติ สลฺলেখ กรณียเ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลายเหล่านี้จักเป็นผู้ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์”

**พรหมจรรย์** แปลว่า การดำเนินชีวิตแบบประเสริฐ ไม่มีเรื่องยุ่งยาก ไม่มีเรื่องให้เดือดร้อนใจในภายหลัง และทำให้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ได้ในที่สุด ถ้าเป็นพระภิกษุก็ไม่มีครอบครัว ไม่เสพเมถุน มีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายในแบบของพระ ถ้าเป็นฆราวาสก็ไม่ประพฤติผิดในสามภรรยา ลูกคนอื่น และในบุคคลที่เขาหวงห้าม

ชนทั้งหลายเหล่านี้ เวลาเกิดกิเลสหรือมีโอกาสสับสนข้องทาง เขาก็ทำผิดได้ ในเรื่องเดียวกันนี้ เราทั้งหลายงดเว้น ไม่ทำ เราประพฤติพรหมจรรย์ ประพฤติห่างไกล

จากความผิดพลาด

### ข้อที่ ๕ งดเว้นจากการพูดเท็จ

“ปเร มุสาวาทิ ภวิสฺสนฺติ, มยเมตถ มุสาวาทา  
ปฏิวีรตา ภวิสฺสามา”ติ สลฺলেখ กรณีย

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย  
เหล่าอื่นจักเป็นผู้พูดเท็จ ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจัก  
เป็นผู้งดเว้นจากการพูดเท็จ”

ชนทั้งหลายเหล่าอื่นจักเป็นผู้กล่าวมุสาวาท พูดเท็จ  
เพื่อรักษาผลประโยชน์ฝ่ายตัวเองเอาไว้ รู้ก็บอกว่าไม่รู้  
เห็นก็บอกว่าไม่เห็น สมมติญาติเราทำผิดก็บอกว่าไม่ได้ทำ  
เป็นต้น ในเรื่องเดียวกันนี้ ในสถานการณ์แบบเดียวกัน  
นั้น เรางดเว้นจากการพูดเท็จ พูดแต่คำสัตย์ มีถ้อยคำ  
เป็นหลักฐาน เชื่อถือได้ ไม่หลอกลวงชาวโลก

### ข้อที่ ๖ งดเว้นจากวาจาเสื่อมเสีย

“ปเร ปิสฺสนวจา ภวิสฺสนฺติ, มยเมตถ ปิสฺสนาย  
วจา ย ปฏิวีรตา ภวิสฺสามา”ติ สลฺলেখ กรณีย

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย  
เหล่าอื่นจักเป็นผู้มีวาจาเสื่อมเสีย ในเรื่องนี้ เราทั้งหลาย  
จักเป็นผู้งดเว้นจากวาจาเสื่อมเสีย”

ชนทั้งหลายเหล่าอื่นจักเป็นผู้กล่าวคำพูดให้เขาเกลียด  
กัน ระแวงกัน แดกสามัคคีกัน ยุยงให้เขาไม่พอใจฝ่าย  
หนึ่ง หลงรักพอใจอีกฝ่ายหนึ่ง ให้เขาเกลียดคนอื่น ให้  
เขารักเรา เราพูดเสื่อมเสียกันตอนไหนครับ ตอนที่เราไม่  
ค่อยชอบฝ่ายโน้น เราก็หาพวกมาเป็นฝ่ายเรา ให้เกลียด  
ฝ่ายโน้น ให้มารักฝ่ายเรา อะไรก็ว่ากันไป ที่เรานิยมพูด  
กันว่าการนินทาหลังอะไรพวกนี้ คำพูดที่เสื่อมเสียให้  
คนอื่นเขาเสียผลประโยชน์ ให้เขาเกลียดกัน ไม่ชอบกัน  
ให้ฝ่ายหนึ่งมารักเราเพิ่มขึ้น

เมื่อเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ ให้งดเว้นจากคำพูดที่สื่อเสียด อย่าไปพูด แค่ไม่พูด ฟังความจากฝ่ายนี้แล้วไม่ไปบอกฝ่ายโน้นเพื่อทำลายฝ่ายนี้ หรือฟังความฝ่ายโน้นแล้วไม่มาบอกฝ่ายนี้เพื่อทำลายฝ่ายโน้น ถ้าจะพูด ก็พูดสมานคนที่แตกกัน ส่งเสริมคนที่ปรองดองกัน ชื่นชมยินดีผลิตเพลงต้อนรับผู้ที่สามัคคีกัน พูดแต่ถ้อยคำที่สร้างสรรค์ ทำให้คนสามัคคีกัน

### ข้อที่ ๗ งดเว้นจากวาจาหยาบคาย

*“ปเร ผรุสวาจา ภวิสฺสหนฺติ, มยเมตฺถ ผรุสฺยา วาจา ยปฏิวริตา ภวิสฺสามา”ติ สลฺเลโข กรณีย*

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลายเหล่าอื่นจักเป็นผู้มีวาจาหยาบคาย ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้งดเว้นจากวาจาหยาบคาย”

ชนทั้งหลายเหล่าอื่นจักเป็นผู้มีวาจาหยาบคาย พูดคำหยาบ ผรุสวาจา คำหยาบเขาพูดกันตอนไหนครับ พูด

ตอนโกรธกัน จะต่อยกัน จะตีกัน จะเสียดแทงกัน ในเหตุการณ์หรือในเรื่องที่ทำให้คนอื่นเขาพูดคำหยาบกันนั้นแหละ เรืองดเว้นได้ ไม่พูด

การที่ฝึกฝนแบบลิลลิตธรรม ไม่ใช่ให้เราไปพูดเก่งขึ้นหรือพูดไปให้คนอื่นพูดคำไพเราะเพราะพริ้งขึ้น ไม่ใช่อย่างนั้น เริ่มต้นเอาแค่งดเว้นการพูดคำหยาบ แต่เดิมเราเคยพูดคำหยาบ ใครไม่เคยพูดบ้างครับ คงไม่มีหรอกนะ ในเรื่องแบบที่ท่านเคยพูดนั้นแหละ ต่อไปถ้ามีเรื่องแบบนั้นอีก ท่านก็งดเว้นไป ไม่ต้องพูดดีก็ได้ แค่งดเว้น แค่ไม่พูดเท่านั้น อาจจะยังโกรธอยู่ อาจจะยังไม่พอใจอยู่ก็ไม่ใช่ไร แค่ไม่พูดหยาบคาย อย่างนี้ก็ถือว่าได้ลิลลิตธรรมแล้ว ยากมั๊ย ไม่น่ายากเท่าไรนะ ไปด่าคนอื่นนี่ยากกว่า ดีไม่ดีก็จะเป็นเรื่องราวใหญ่โต ให้งดเว้นคำพูดที่หยาบคายเสียก่อน ทีนี้ ถ้าจะพูดก็พูดแต่คำไม่มีโทษ ไพเราะ น่ารัก จับใจ เป็นคำของชาวเมืองคนส่วนมากรักใคร่พอใจ



### ข้อที่ ๘ งตเว้นจากการพูดเพื่อเจ้า

“ปเร สมฺมปฺปลาปี ภวิสฺสหนฺติ, มยเมตถ สมฺมปฺปลาปา  
ปฏิวีรตา ภวิสฺสามา”ติ สลฺเลโข กรณียो  
เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย  
เหล่าอื่นจักพูดเพื่อเจ้า ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้  
งดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้า”

ชนทั้งหลายเหล่าอื่นจักเป็นผู้พูดคำเพื่อเจ้า คำที่ไร้  
ประโยชน์ ไม่ประกอบไปด้วยธรรมะ ไม่มีหลักฐานอ้างอิง  
คำที่เกินจำเป็น เกินเวลา ไม่สมควรพูดก็พูด เขาไม่เชียว  
ก็ยิ่งพูด เขาไม่ถามก็ตอบ เขาไม่เชียวก็วิจารณ์ พูดไป  
เรื่อยเปื่อย นี้เรียกว่าสัมผัปปลาปะ ในเหตุการณ์เดียวกัน  
สถานการณ์แบบเดียวกัน ในเรื่องเดียวกันกับที่คนอื่น ๆ  
เขาพูดเพื่อเจ้ากันนั้น เราทั้งหลายจักเป็นผู้งดเว้นจาก  
การพูดเพื่อเจ้า เราไม่พูด เวลาจะพูด ก็พูดถูกเวลา พูด  
แต่คำจริง พูดอิงประโยชน์ พูดอิงธรรมะ พูดอิงวินัย  
พูดคำที่มีหลักฐาน มีที่อ้างอิง มีที่กำหนด ประกอบด้วย

ประโยชน์ เหมาะแก่เวลา

ปกติเขาพูดเพื่อเจ้ากันตอนไหนครับ พวกชอบ  
การเมือง เขาก็มีสภากาแฟเอาไว้ถกกันเรื่องนั้นเรื่องนี้  
พวกไม่ชอบการเมือง ชอบละคร ก็ตontonดูละคร แล้ว  
เอามาเล่าวิจารณ์กัน ดาราคนนั้นแสดงดี คนนี้แสดงไม่  
ได้เรื่อง นางเอกทำไมมันโง่อย่างนี้ อะไรก็ว่ากันไป พวก  
ชอบเรื่องชาวบ้าน ก็หาพรรคพวกแอบซุบซิบนินทาคนอื่น  
วิจารณ์การกระทำ วิจารณ์คำพูด หรือวิจารณ์ความคิด  
ของคนอื่น ยังมีเรื่องเพื่อเจ้าอื่นๆ เยอะแยะหลากหลาย  
ที่มันไม่จำเป็น ไม่เกี่ยวกับการพันทุกข์อะไร ไม่เกี่ยวกับ  
ความเจริญก้าวหน้าในทางกุศล มันขวางทางกุศล ขวาง  
ทางเจริญ ท่านเรียกว่าคำพูดเดรัจฉาน เดรัจฉานกถา

**เดรัจฉานกถา**นั้นตามในพระไตรปิฎกท่านก็จำแนก  
ไว้มากมาย *เรื่องพระราชชา* *เรื่องโจร* *เรื่องมหาอำมาตย์*  
*เรื่องกองทัพ* *เรื่องภัย* *เรื่องการรบ* *เรื่องข้าว* *เรื่องน้ำ*

เรื่องผ้า เรื่องที่นอน เรื่องพวงดอกไม้ เรื่องของหอม เรื่อง  
ญาติ เรื่องยาน เรื่องบ้าน เรื่องนิคม เรื่องเมืองหลวง  
เรื่องชนบท เรื่องสตรี เรื่องบุรุษ เรื่องคนกล้าหาญ เรื่อง  
ตรอก เรื่องทำน้ำ เรื่องคนที่ล่องลับไปแล้ว เรื่องเบ็ดเตล็ด  
เรื่องโลก เรื่องทะเล เรื่องความเจริญและความเสื่อม

ในเรื่องนี้ ที่เป็นเหตุให้คนอื่นเขาพูดเพื่อจ้อกันนั้น  
แหละ มีคนมาชวนเราคุย เราก็อยากจะคุยด้วยเหมือน  
กัน รู้เรื่องกับเขาเหมือนกัน แต่เราดเว้นได้ มีอะไร  
พร้อมเสร็จ แต่เราเว้น นี่แหละเรียกว่า สัลเลขธรรม

ที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำเกี่ยวกับการพูด พระองค์  
ก็แนะนำให้กล่าวเรื่องที่ควรพูด พูดแล้วเป็นไปเพื่อความ  
เจริญในกุศลธรรม เรียกว่า **กถาวัตถุ ๑๐** คือ เรื่องความ  
มักน้อย สันโดษ ไม่คลุกคลี ความสงบ ปราบภพความเพียร  
เรื่องศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ

สัลเลขะในพระพุทธานุศาสนานั้น **ไม่ทำชั่วแม้กระทั่งมี  
โอกาส** คนอื่นไม่รู้ คนอื่นไม่ว่า เราก็ไม่ทำ งดเว้น สูง  
กว่าแบบจริยธรรมทั่วไป จริยธรรมทั่วไปนั้นยังขั้นต่ำอยู่  
ไม่สามารถที่จะชำระจิตได้ แบบพระพุทธานุศาสนานี้ แม้  
คนอื่นไม่รู้ คนอื่นไม่ว่า ไม่เกิดโทษกับใครๆ เขาก็ไม่ทำ  
นี่ขัดเกลากันขนาดนี้

ท่านสอนให้งดเว้น ไม่ทำเท่านั้นเอง ไม่ได้ยากอะไร  
การไปทำไปพูดน่าจะยากกว่านะ จะพูดเพื่อจ้อท่าน  
ว่ายากไหม การพูดกับการไม่พูดอันไหนยากกว่า ท่าน  
ลองคิดดู จะพูดเรื่องหนึ่งเรื่องละครกับเขา ก็ต้องไปดู  
ละครเรื่องเดียวกับเขา แล้วก็ต้องไปอ่านคำวิจารณ์ของ  
หลายๆ คน จะได้วิจารณ์เก่ง ถ้าวิจารณ์ไม่ได้เรื่อง เดี่ยว  
เขาก็ตำราอีก ลำบากลำบากน่าดูเหมือนกัน แต่ถ้าไม่พูด  
เลยนี้ ง่ายกว่าเยอะ สบายเลย

ถ้ามีธรรมแบบสัลดเลขะ ท่านจะเริ่มเห็นว่า ความยากลำบากในชีวิตนี้มันลดลงอย่างมหาศาลทีเดียว ท่านจึงจะเกิดศรัทธาในคำสอนพระพุทธเจ้า เพียงแต่ละเหตุแห่งทุกข์ออกไป ละการกระทำตามความอยากออกไป ทุกข์ก็ไม่มี ทุกข์เท่าภูเขาที่เคยมีมันหมดไป เหลือเพียงเล็กน้อยเท่านั้นเอง เพราะทุกข์มันมาจากเรื่องไม่จำเป็น ท่านทำเกินจำเป็นเยอะ ท่านมาศึกษาธรรมะ ท่านก็แค่เอาออกไป โดยเอาอันหยาบๆ ออกก่อน **ให้มีศีล ละทุจริต กายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต** ความทุกข์ท่านคงไม่ชอบอยู่แล้ว ก็เอาออกไป

ส่วนสุขเอาไว้ก่อนก็ได้ไม่ต่างกัน ราคะ โทสะ อะไรต่างๆ ยังละไม่ได้ก็ไม่ต่างกัน เอาอันหยาบๆ ออกไปก่อน แต่เดิมเราทำเกินไปเยอะ ทำโน่นทำนี่จีปาละ ต่อมา มีสถานการณ์แบบเดิมนั้นแหละ **ให้มีสติสัมปชัญญะ มี ความสังวรระวัง มีความยับยั้งชั่งใจได้ อันนี้แหละเป็น กุศล เป็นสิ่งดีงาม ให้ผลเป็นความปลอดโปร่ง เบาสบาย**

โดยส่วนใหญ่เราทั้งหลายจะทำกุศลที่ก็ยุ่งยากเหลือเกิน ต้องใช้เงิน ต้องไปทำนั่นทำนี่ขึ้นมาเยอะแยะ แต่ที่จริงง่ายกว่านั้น **เพียงแต่งดเว้นก็เป็นกุศลแล้ว** แต่เดิมเราเคยพูดเพื่อเจ้อ พอมีเรื่องขึ้นมา เราไม่พูด นี่คือกุศลแล้ว สิ่งอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน เราไปดูสิ สิ่งที่เราทำในชีวิต ที่ผิดๆ พลาดๆ ที่ไม่ดี พูดโกหก ไปว่าคนนั้น คนนี้ นินทาคนอื่นเขา เราก็เลิก นั่นแหละคือกุศล และเป็นสัลดเลขะด้วย

เวลาพูดถึงกุศลหรือว่าความดี เราก็จะมองในแง่มุมของบุญ แล้วก็ไปนอนกอดบุญเอาไว้ ทำให้จิตมันดี ให้มันนิ่ง ให้มันมีความสุข ก็ไปนอนกอดเอาไว้ แบบนั้นไม่ใช่สัลดเลขะ แบบนั้นเป็นลักษณะของทิวฏฐธรรมสุขวิหาร มันคนละเรื่องกัน ให้ทำตามแบบที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ อันนี้จะง่าย และทำได้ทั้งวัน

### ข้อที่ ๙ ไม่เพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น

“ปเร อภิชฌาสุ ภวิสสนติ, มยเมตถ อนภิชฌาสุ  
ภวิสสามา”ติ สลฺเลโข กรณียเ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย  
เหล่าอื่นจักเป็นผู้เพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น ในเรื่องนี้  
เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่เพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น”

ชนทั้งหลายเหล่าอื่นจักเป็นผู้มีเพ่งเล็งอยากได้ มี  
ความปรารถนา อยากได้ อยากมี อยากเป็นเหมือนคนอื่น  
ในเหตุการณ์เดียวกันนั้น สถานการณ์แบบเดียวกันนั้น  
ในเรื่องเดียวกันนี้ เราจักเป็นผู้ไม่เพ่งเล็งอยากได้ ไม่อยากมี  
ไม่อยากเป็นอย่างคนอื่นเขา ไม่อยากได้มากๆ

คนที่คิดผิดๆ มีแล้วไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักพอใจในสิ่ง  
ที่ตนมี ไม่มีความสุขกับชีวิตของตัวเอง ไม่รู้จักสันโดษ  
เห็นคนอื่นมีอะไร ก็รู้สึกว่าจะดีนะ อยากได้เหมือน  
เขาบ้าง มองไปที่คนอื่น อยากเป็นอย่างคนอื่น มีน้อย

ก็อยากมีมาก มีมากแล้วก็อยากมีมากกว่านี้อีก เป็นคน  
ไม่สำคัญก็อยากเป็นคนสำคัญ เป็นคนสำคัญแล้วก็อยาก  
สำคัญกว่านี้อีก กว่านี้อีกไปเรื่อยๆ ไม่รู้จักพอเสียที่ อាកการ  
อย่างนี้ เกิดจากความคิดที่ผิด ก็จะไม่เป็นสุขตลอดชาติ

เราแค่อย่าไปอยากได้ของคนอื่น อย่าไปอยากมีอย่าง  
คนอื่นเขา **ให้พอใจในสิ่งที่ตนเองมี มีความสุขกับสิ่งที่  
ตนเองเป็น** ง่ายมี๊ย ทำจะง่ายนะ นี่ก็เป็นกุศลแล้ว จิต  
ที่เป็นกุศลก็ทำให้เบาสบาย มีความเบิกบาน มีความสุข  
ไม่ต้องยุ่งยาก ถ้าคนอื่นเขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เราอยากมี  
บ้าง เป็นยังไงครับ ยากมี๊ย ยากมากเลย ต้องทำโน่น  
ทำนี่ ยากลำบากเหลือเกิน เกิดความทุกข์ขึ้นมาอีกหลากหลาย  
เหลือเกิน บางทีก็คิดเอาโดยวิธีทุจริต อันนี้ยิ่งหนัก  
ขึ้นไปเรื่อยๆ ฉะนั้น แค่นี้ทำเท่านั้นเองนะ หากปฏิบัติ  
สัณเฑาะได้ ก็ารู้สึกว่าชีวิตของเรานั้นง่ายขึ้นเยอะ สบาย  
ขึ้นเยอะ คนอื่นเขารู้ธรรมะเยอะ เราอยากรู้อย่างเขามิ๊ย  
ครับ ไม่ เอาเท่าที่เราได้ นี่เข้าท่า ขยันพากเพียรทำเหตุ

ของเราไป แต่ถ้าอยากรู้มากๆ อย่างคนอื่นเขา เป็นยังไง ก็เครียดไป

ของสวยๆ งามๆ ของดีๆ เราไม่ต้องเอามาเป็นเจ้าของก็ได้ ปล่อยให้มันสวยงามอยู่อย่างนั้นแหละ ถ้าเราชอบอะไร หัดไม่ได้ซะบ้างนะ ของสวยงามเราชอบก็ได้ แต่ปล่อยให้มันสวยงามอยู่อย่างนั้นตามธรรมชาติของมัน เราไม่ต้องเอามาเป็นเจ้าของ ไม่ต้องครอบครองมันหรอก

เรายังไม่ต้องเป็นคนดีนักก็ได้ ยังมีกิเลสนี้แหละ แค่เราไม่เฟื่องเล็งอยากได้สิ่งของของคนอื่นเขาก็ใช้ได้แล้ว อย่าไปชั่วก็พอแล้ว เดิมมันชั่ว **ชั่วมากก็ทุกข์มาก** ละสิ่งชั่วๆ สิ่งที่เขาออกไป ไม่ทำบาป แต่เดิมมันอาจจะชั่ว เยอะหน่อย ต่อมาก็ลดลงไปเรื่อยๆ จนกระทั่งดเว้น ทำให้หมดไปได้

### ข้อที่ ๑๐ ไม่มีจิตพยาบาท

“ปเร พยาปนุนจิตตา ภวิสฺสหนฺติ, มยเมตฺถ อพฺยาปนฺนจิตฺตา ภวิสฺสามา”ติ สลฺলেখฺ โกรณียเ  
เธอทั้งหลายพึงทำความเข้าใจว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้มีจิตพยาบาท ในเรื่องนี้ เราทั้งหลาย จักเป็นผู้ไม่มีจิตพยาบาท”

ชนทั้งหลายเหล่าอื่นจักมีจิตพยาบาท อาฆาต จอง เหวร มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู คอยหาโอกาสในการเอาคืน สบประสบให้คนอื่นเขาประสบอันตราย ทรัพย์สินเสียหาย หรือกระทั่งให้ตายไป ในเรื่องเดียวกันนี้ เหตุการณ์ เดียวกันนั้น สถานการณ์เดียวกันนั้น เราทั้งหลายจัก ไม่มีจิตพยาบาท คนทั้งหลายพยาบาทกันตอนไหนครับ ตอนทำไม่ดีต่อกัน ทำไม่ดีต่อคนที่เรารัก หรือทำดีต่อ คนที่เราไม่รัก ขโมยของกัน ทุบตีกัน มีเรื่องแย่งชิง เลื่อย ขาเก้าอี้ ขำหน้าขำตา ใส่ร้ายป้ายสีกัน หรืออะไรก็ว่า กันไป

เมื่อเกิดการกระทำไม่ดีต่อกัน ก็เกิดความอาฆาตพยาบาท ชนทั้งหลายเป็นอย่างนั้น แม้ตัวเราเองในอดีตก็อาจจะเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน ที่นี้ในเหตุการณ์เดียวกันนั้นแหละ เราก็ยังเป็นคนไม่ค่อยดีเท่าไรนั่นแหละ ยังมีกิเลส มีความโกรธ มีความไม่พอใจบ้างเหมือนกัน แต่เราไม่พยาบาท จะไม่เห็นด้วยกับเขาก็ได้ อยู่คนละฝ่ายก็ได้ แต่ไม่ผูกพยาบาทเขา ไม่มีจิตพยาบาท ไม่อาฆาตมาดร้าย ไม่ผูกความโกรธเอาไว้วันนานๆ ไม่ผูกใจเจ็บเอาไว้ ไม่หาช่องจะเอาคืน อะไรพวกนี้ เรื่องที่แล้วก็แล้วกันไป โกรธแล้วก็แล้วกันไป ตีกันแล้วก็แล้วกันไป อย่างนี้นะ

เวลามีจิตอาฆาตพยาบาทคนอื่น ท่านเป็นทุกข์มั๊ยครับ ทุกข์มากนะ เพียงท่านไม่อาฆาตพยาบาท ทุกข์หายไปเยอะ ถ้าท่านโกรธ ไม่พอใจคนนั้นคนนี้ กลับไปบ้านยังนึกถึงเขาอยู่อีก ทุกข์ก็เยอะมาก หากไปผูกพยาบาทเขามาก ก็ทุกข์เพิ่มอีกมาก

### ข้อที่ ๑๑ มีความเห็นถูกต้อง

“ปเร มิจฺฉาทิฏฐิกิภา ภวิสุสนฺติ, มยเมตถ  
สมฺมาทิฏฐิกิภา ภวิสุสามา” ติ สลฺเลโข ภาณียะ  
เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย  
เหล่าอื่นจักเป็นผู้มีความเห็นผิด ในเรื่องนี้ เราทั้งหลาย  
จักเป็นผู้มีความเห็นถูก”

ชนทั้งหลายเหล่าอื่นจักเป็นผู้มีมิจฉาทิฏฐิ มีความเห็นที่ผิดๆ มีความเห็นไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง เป็นเหตุทำให้เกิดความคิด การกระทำ และคำพูดที่ผิด ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์วนเวียน หาทางออกไม่ได้ แก้ปัญหาไม่ได้จริง

ความเห็นชนิดที่ผิดจากความจริง ไม่ถูกต้องตามเหตุปัจจัย **ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนแต่อิงอาศัยเหตุปัจจัย เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ หมุดเหตุก็ดับไป** เขาไปหลงเชื่อมงายว่ามีอำนาจศักดิ์สิทธิ์ หรือมีอะไรที่พิเศษพิสดารเหนือกว่าเหตุ

ปัจจัย สิ่งต่างๆ ที่ดูเหมือนประหลาดอัศจรรย์ งามๆ วาบๆ  
ผลุบๆ โผล่ๆ ก็เพราะเรายังไม่รู้เท่านั้นเอง พอเรารู้เหตุ  
ปัจจัยแล้ว มันก็ไม่น่าอัศจรรย์อะไร

บางคนเขามีเรื่องเห็นผิด และมีเรื่องยึดถือเอาไว้เยอะ  
จนดูหมุมหมิมไปหมด จะทำอะไรก็ต้องถูกข่มขาม มีพิธี  
รีตอง กราบไหว้โน่นนี่มากมายเหลือเกิน มีฤกษ์ดียามดี  
ดวงดาวนั้นดวงดาวนี้จะช่วย แต่พระพุทธเจ้าท่านว่า

สิ่งที่เป็นประโยชน์ได้ล่วงเลยคนโง่ๆ ผู้มัวแต่คอย  
ถูกข่มขามยามดีอยู่ ประโยชน์ที่ได้นั่นเองเป็นฤกษ์ของ  
ประโยชน์ ดวงดาวจะทำอะไรได้

ชนทั้งหลายประพาศีสัจธรรม ด้วยกาย ด้วยวาจา  
ด้วยใจ ในเวลาเช้า เวลาเย็น ก็เป็นเวลาดีของเขาเหล่านั้น  
เวลากลางวัน เวลาเย็น ก็ทำนองเดียวกัน

แต่เราทั้งหลายนี้มีความเห็นผิดว่ามีตัวมีตน มีผู้ยิ่งใหญ่  
มีผู้มีอำนาจ ก็ถูกเขาหลอกมากมายเหลือเกิน อัน  
นั้นขลัง อันนี้ศักดิ์สิทธิ์ อันนี้จะช่วยได้ ต้องไหว้อย่างนี้  
อ้อนวอนอย่างนี้ ลีกลับซบซ้อนไปหมด

การพ้นทุกข์นั้นไม่ได้มาจากการอ้อนวอน ไม่ได้มา  
จากการกราบไหว้ หรือมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะช่วยให้เราได้ มัน  
เป็นไปไม่ได้ เพราะถ้าเป็นไปอย่างนั้นจริง ทุกคนคงพ้น  
ทุกข์ไปหมดแล้ว เพราะทุกคนก็ไหว้เป็นทั้งนั้น ขอเป็น  
ทั้งนั้น รวมทั้งเราด้วย เราที่อ้อนวอนอยู่ทุกวันใช้มีย กราบ  
ก็เป็น ขอก็เป็น นี่ถ้าเรายังคิดอย่างนั้นอยู่ ก็เป็นผู้มี  
มิจฉาทิฎฐิเหมือนคนอื่นเขานั่นแหละ ดังนั้น ก็ควรทำ  
ความขัดเกลาว่า คนอื่นเขามีความเห็นผิด เราทั้งหลาย  
จักเป็นผู้มีความเห็นที่ถูกต้อง

ในเรื่องสัมมาทิฏฐิ์นั้น มีอยู่ ๒ ระดับ คือ

(๑) **ระดับโลกิยะ** ความเห็นถูกต้องชนิดที่ยังวนเวียนอยู่กับโลก เป็นบุญ ให้ผลเป็นความสุข แต่ยังต้องเกิดวนเวียนอยู่

(๒) **ระดับโลกุตตระ** เป็นแบบเหนือโลก เป็นการเห็นอริยสัจ เป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์ ถึงพระนิพพาน ไม่ต้องมาเกิดวนเวียนอีกต่อไป

สัมมาทิฏฐิ์ระดับโลกิยะนั้น ท่านจำแนกเอาไว้เป็น ๑๐ อย่าง คือ

๑. **ทานที่ให้แล้วมีผล** เราสมควรให้ แบ่งปัน เพื่อแบ่งแก่บุคคลอื่น เพราะทุกสิ่งล้วนไม่ใช่ของเราจริง เราเพียงมาอาศัยชั่วคราวเท่านั้นเอง เราจึงควรใช้สอยและให้

ตามสมควร ถ้าผู้ใดที่มีความเห็นว่า ให้ทานแล้วไม่มีผลเลย ให้ไปหนึ่งร้อย เงินก็หมดไปหนึ่งร้อย อย่างนี้มิจฉาทิฏฐิ์ ถ้ายังมีมิจฉาทิฏฐิ์อยู่เยอะต้องมาเปลี่ยน ปรับจิตใจให้เป็นบุญ มีความสะอาด เบาสบายขึ้น ไม่คิดแต่จะเอา ไม่คิดแต่จะได้

๒. **การบูชาบวงสรวงมีผล** เพราะเราทั้งหลายนั้น มีที่มา เกิดมาแล้วยังช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องอาศัยคนอื่น ๆ จึงจะมีชีวิตรอดได้ และอาศัยคุณงามความดีของคนอื่น ๆ อาศัยพ่อแม่ ครูอาจารย์ ญาติพี่น้อง บุคคลผู้มีอุปการคุณ แผ่นดิน จนเป็นตัวเราอยู่ทุกวันนี้ มีที่ให้เราทำมาหากิน ให้มีที่อยู่อาศัย การบูชา การระลึกถึงคุณความดีของผู้อื่น จึงเป็นสิ่งที่ควรกระทำ การไหว้ระลึกถึงคุณของบรรพบุรุษ การไหว้ระลึกคุณของบูรพกษัตริย์ จนกระทั่งถึงการนึกถึงคุณของแผ่นดิน ป่าไม้ เป็นต้น อย่างนี้ก็มิผล ขอให้มีความเข้าใจที่ถูกต้อง



๓. การต้อนรับกัน การช่วยเหลือเกื้อกูลกันมีผล เราอยู่ในโลกนั้น ไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว มีบุคคลอื่นๆที่เกี่ยวข้องมากมาย การต้อนรับด้วยการพูดทักทาย ยิ้มแย้ม ช่วยเหลือกันเท่าที่พอทำได้ หากมีความสามารถหาได้มากกว่าคนอื่น ก็ต้องทำสาธารณประโยชน์ตามสมควร เช่น การสร้างโรงเรียน สร้างโรงพยาบาล สร้างวัด สร้างสะพาน ฯลฯ เพื่อเป็นประโยชน์แก่คนหมู่มาก สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ มีผล เป็นบุญกุศล ทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างผาสุก แล้วก็เจริญงอกงามไปในกุศลยิ่งขึ้นไปได้

๔. ผลวิบากของกรรมที่ทำดีและชั่วมีอยู่ ผลและวิบากของการกระทำมีอยู่จริง เราทุกคนล้วนไปตามกรรมของตน สิ่งที่เราไม่ประสบการณ้อยู่ทุกวันนี้ ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส ได้รู้สึก ได้พบบุคคลนี้ ได้ทำงานอย่างนี้ จนกระทั่งได้มานั่งอยู่นี้ ก็เป็นผลหรือวิบากของกรรมที่เราได้ทำมา และประสบการณ์ที่มีในอนาคต ก็อยู่ที่การเลือกทำในปัจจุบัน หากปัจจุบันมีสติสัมปชัญญะ

เลือกทำแต่สิ่งดีงาม ก็จะเป็นเหตุให้มีความสุข ความสงบ ความเบาสบาย การอยู่ร่วมกันอย่างเป็นมิตร เกิดขึ้นเป็นผลวิบาก หากทำสิ่งที่ไม่ดี ก็จะเป็นเหตุให้มีความทุกข์ มีความเครียด ความวิตกกังวล อยู่ร่วมกันอย่างแก่งแย่ง เห็นกันเป็นศัตรู เกิดขึ้นเป็นผลวิบาก

๕. โลกนี้มีสำหรับสัตว์อื่น สัตว์อื่นที่ไม่ใช่มนุษย์ก็สามารถเปลี่ยนมาเกิดเป็นมนุษย์ได้ เช่น พวกหมา แมว มด แมลง รับกรรมหมดแล้ว ตายไปก็มาเกิดเป็นมนุษย์ได้ พวกทำกรรมไม่ดีมากๆ ไปเกิดในนรก ได้รับผลของกรรม เมื่อรับผลของกรรมแล้วก็มาเกิดเป็นมนุษย์ได้ หรือพวกเทวดา พรหม หมดอายุขัยหรือหมดบุญแล้วก็มาเกิดเป็นมนุษย์ได้

๖. โลกอื่นมีสำหรับมนุษย์ มนุษย์เราตายไปแล้วก็ไปเกิดตามกรรมของตน ไม่ใช่จะต้องเป็นมนุษย์ตลอด อาจจะเป็นมด เป็นแมลง เป็นหมา เป็นแมว เป็นเทวดา

เป็นพรหม แล้วแต่กรรมที่ทำ ไม่ได้เป็นสิ่งเที่ยงอยู่ตลอด

๗. มารดามีอยู่จริง ผู้ที่เป็นหญิง อุ้มท้อง แล้วก็คลอดลูกออกมาเรียกว่าแม่ ถ้าไม่มีลูกออกมาก็ยังไม่เรียกว่าแม่ คำว่า มารดา หมายถึงหญิงเหล่านี้ หญิงเหล่านี้มีจริง เป็นบุคคลที่ทำได้ยาก เป็นผู้มีอุปการคุณ ทำให้เราเกิดมา และเลี้ยงดูให้เติบขึ้นมาตั้งแต่เด็ก นานนมของแม่นี้ ท่านเรียกว่าเลือดในอริยวินัย

๘. บิดามีอยู่จริง เพราะมีลูกคลอดออกมา ก็เลยสมมติว่าเป็นแม่เป็นพ่อ ท่านทั้งสองมีคุณจริงๆ เราทั้งหลายนั้นไม่ได้มีตัวตนจริง สำหรับในชาตินี้ ก็อาศัยธาตุของพ่อกับแม่ผสมกัน แล้วมีวิญญาณเกิดขึ้น วิญญาณยังสืบต่ออยู่ จึงได้มีรูปร่างเติบโตมาจนทุกวันนี้ มารดาบิดาจึงเป็นคนพิเศษ เป็นผู้ที่แสดงโลกนี้ให้แก่เรา ให้เราได้มีขึ้นในโลกนี้ ท่านมีคุณมาก ถ้าทำผิดกับท่าน ก็มีโทษมาก ถ้าทำคุณกับท่าน ก็มีบุญมาก

๙. สัตว์ที่เกิดผุดขึ้นเป็นตัวสมบูรณ์มีอยู่จริง สัตว์เหล่านี้มีหลากหลาย สัตว์นรก เปรต เทวดา พรหม หรือคนและสัตว์บางประเภท เกิดขึ้นเป็นตัวสมบูรณ์ทันทีแล้วมีลักษณะอย่างนั้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งหมดอายุขัยคนทั่วไปอาจจะมองไม่เห็น แต่ก็ก็เป็นสิ่งที่มีอยู่จริง สิ่งที่เราเรามองไม่เห็น ไม่ใช่ว่าจะไม่มี สิ่งที่เราไม่รู้ ไม่ใช่จะไม่มี ยังมีสัตว์ชนิดอื่นๆ อีกมากมายเหลือเกิน

๑๐. ในโลกนี้มีสมณะและพรหมณ์ ท่านผู้ปฏิบัติปฏิบัติชอบ รู้แจ้งทั้งโลกนี้โลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่งด้วยตนเอง แล้วก็ประกาศให้คนอื่นรู้ตาม ข้อสุดท้ายก็เป็นเรื่องความเชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ เชื่อกันว่ามีพระพุทธรูปเจ้ามาตรัสรู้ พระองค์เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้งแล้วก็บอกสอนให้ผู้อื่นได้รู้ตาม เรายังไม่รู้แจ้งอย่างที่พระองค์แสดงไว้ก็มาศึกษา พิจารณา นำไปประพฤติปฏิบัติตาม จนเกิดความมั่นใจว่า เป็นอย่างนั้นจริงๆ แล้วก็ใช้ชีวิตตามแบบที่พระองค์แนะนำ เป็นการประพฤติพรหมจรรย์ คือการ

ใช้ชีวิตประเสริฐ จนกว่าจะได้รู้ได้เป็นพยานของพระองค์ แต่ตอนแรกยังไม่รู้ อาศัยศรัทธาก่อน เรียกว่าตถาคต โปธิศรัทธา

ทั้ง ๑๐ ข้อนี้เป็นสัมมาทิฐิแบบโลกียะ คนไทยเราก็คุ้นเคยอยู่แล้วในส่วนนี้ ถ้ามีความเห็นถูกต้องอย่างนี้ ก็จะเป็นสิ่งทำให้เกิดความคิด การกระทำ คำพูดที่ถูกต้องตามไปด้วย เมื่อได้เห็นความจริง รู้อรุณรังสี เป็นสัมมาทิฐิ ชนิดที่เป็นโลกุตตระ ก็จะเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นไม่หวั่นไหวอีกต่อไป เรียกว่าอจลศรัทธา





## สัปดาห์ธรรม ตอนที่ ๒

บรรยายวันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๕๒



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย  
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายศึกษาและปฏิบัติธรรมครั้งที่ ๔๕ ชื่อหัวข้อว่า สลเลขธรรม ตอนที่ ๒ **สลเลขธรรม** แปลว่า ธรรมะชนิดที่ขัดเกลากิเลส สามารถลดกิเลส ทำให้มันมีกำลังน้อยลงๆ จนสามารถทำลายกิเลส ทำให้หมดไปได้ในที่สุด ซึ่งการปฏิบัติธรรมในพระพุทธานุศาสนานั้น ก็ปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา มองเห็นความจริง จะได้ละความเห็นผิดที่เคยเห็นว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวเป็นตน เป็นตัวเราเป็นของเรา ละความเห็นผิดที่เกี่ยวกับเรื่องนี้ ละความยึดมั่นถือมั่นที่เกี่ยวกับเรื่องนี้ เมื่อมีปัญญาอย่างนี้ กิเลสต่างๆ ก็จะหมดไป

ที่นี้ วิธีการที่จะละความเห็นผิดได้ พระพุทธเจ้าบอกเอาไว้ ก็คือ ความเห็นผิดนั้นเกิดขึ้นในสิ่งใด เกิดในสิ่งใดบ่อยๆ เป็นไปในสิ่งใด อะไรเป็นอารมณ์ทำให้ความเห็นผิดพุ่งขึ้น ก็ไปศึกษาในสิ่งนั้นแหละให้เข้าใจ ให้เห็นด้วยปัญญาอันชอบว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา **ไม่มีสังขารอันไหนที่เป็นของเที่ยงแท้ถาวร ไม่มีอันไหนคงทน มีแต่ของเป็นภาวะ ไม่มีอันไหนเป็นของบังคับได้จริงๆ ไม่มีอัตตาตัวตนที่มีอำนาจยิ่งใหญ่ เป็นผู้สร้าง เป็นผู้มีอำนาจบันดาลหรืออยู่ได้อย่างโดดเดี่ยว**

ที่เรารู้สึกว่ามันมีนะ คือรู้สึกว่ามันมีตัวเรา นี่ของเรา เราเป็นนั่น เราเป็นนี่ ตัวเรานี้เป็นตัวเดียวกันตั้งแต่เด็กจนกระทั่งเดี๋ยวนี้ แท้ที่จริง ไม่ได้มีจริงๆ หรอก ที่เราเกิดความเข้าใจผิดอย่างนี้ อิงอาศัยอะไรเกิด มันเกิดบ่อยๆ ในสิ่งใด เกิดในกายในใจนี้เอง ก็ให้เห็นกายเห็นใจนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามที่มันเป็นจริงว่า นั่นไม่ใช่ของเรา

เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา **กายกับใจนั้นมี แต่ตัวเราไม่มีจริง ชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้นมี แต่ตัวเราไม่มีจริง เมื่อเห็นอย่างนี้ การละความเห็นผิดก็จะมีได้ การสลัดคืนความเห็นผิดก็จะมีได้**

เราไม่ต้องไปกลัวกิเลสอะไรต่างๆ แต่ให้ศึกษาให้เข้าใจตามที่มันเป็นจริง ที่เรายึดมากที่สุดคือกายกับใจของเราเอง ก็ศึกษาลงไปที่กายที่ใจของเรา ให้มองเห็นอย่างแจ่มแจ้งด้วยปัญญาอันชอบ คือเห็นด้วยปัญญาที่เป็นวิปัสสนาและมรรคว่า กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่นเป็นนี่ ตามที่เคยล่ำลือผิดๆ ไว้ คิดว่าเราเป็นอะไรบ้าง เป็นคนสำคัญ เป็นคนไม่สำคัญ เป็นคนถูก เป็นคนผิด เป็นคนดี เป็นคนไม่ดี ความจริง เราไม่ได้เป็นนั่นนะ ไปมองดู ไปสังเกตดู และนั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนจริงๆ ของเรา ที่เคยคิดว่า รูปร่างกายนี้เป็นเรา จิตใจนี้เป็นเรา ตัวนี้เป็นตัวเรา ตั้งแต่เด็กจนโตมาเป็นผู้ใหญ่

จนกระทั่งถึงทุกวันนี้ก็ยังเป็นตัวเราอยู่ คนเดียวกันเลย  
แต่ที่จริงมันใช่มี๊ยะ ไม่ใช่ซะ

ตอนเด็กๆ ก็ดับหายไปหมดแล้ว ตอนเป็นหนุ่มก็  
ดับหายไปแล้ว ตอนนี่ก็เป็นสิ่งที่มันอิงอาศัยปัจจัยเกิด มัน  
มาจากการเปลี่ยนแปลง แล้วก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ไม่  
เคยหยุดนิ่ง ไม่มีตัวเราจริงๆ เราจะรู้สึกว่ามีตัวเรา ตั้ง  
แต่เกิดก็ตัวนี้แหละ ตอนเด็กก็ตัวนี้ จนถึงทุกวันนี้ก็ยัง  
ตัวนี้อยู่ดี นี่เรียกว่าความเห็นผิดว่ามีอัตตาตัวตนถาวร เรา  
ก็คงมีกันครบนั่นแหละ นั่นเป็นของเรา นี่คงมีกันเยอะนะ  
เราเป็นนั่นเป็นนี่ คนอื่นเป็นโน่นเป็นนี่ ก็ว่ากันไป เยอะ  
ไปหมด นั่นเป็นอัตตาตัวตนจริงๆ ของเรา นี่เป็นความ  
เห็นผิดๆ เกิดขึ้น แล้วก็ยึดมั่นถือมั่นในกายในใจ ฉะนั้น  
ให้ดู ให้ศึกษาเรียนรู้ดูอยู่ในกายในใจนี่นะครับ

หลังจากพระพุทธเจ้าได้บอกวิธีการที่จะละความเห็น  
ผิดได้แล้ว พระองค์แสดงถึงการฝึกฝนเพื่อขัดเกลากิเลส

**ชำระจิตใจให้สะอาด ปลอดโปร่ง ปราศจากนิวรณ์  
คล่องแคล่ว ควรแก่การใช้งาน เพื่อเป็นพื้นฐานให้นำ  
ไปเจริญวิปัสสนาต่อไป**

ที่นี้ ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ไปฝึกฝน มัวแต่ไป  
ทำวิธีอื่น มัวแต่ไปนอนนิ่งอยู่หรือว่าสงบอยู่ ยังไม่ใช้วิธี  
ทางที่จะทำให้เกิดปัญญาจริงๆ ยังไม่ใช้สัลดเลขะ แต่อาจ  
จะเกิดความเข้าใจผิดได้ พระพุทธเจ้าก็เลยเตือนเอาไว้

คนบางกลุ่มนั้นเขาไปทำจิตให้สงบ อาศัยลมหายใจ  
เข้าลมหายใจออก หรืออารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง  
ทำแล้วก็ได้มีปีติ มีความสุข ได้เข้าฌาน สงบนิ่ง บางที  
คนนั้นอาจจะคิดว่า นี่เรากำลังฝึกฝนขัดเกลากิเลสอยู่ หรือ  
เรากำลังอยู่ด้วยสัลดเลขะ แต่ความจริงไม่ใช่ อย่างนั้น  
เรียกว่า**ภิกษุธรรมสุขวิหาร** คือ **การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน  
ทำให้ชีวิตในปัจจุบันนี้มีความสุข มีความสงบ เบาสบาย  
แต่ยังไม่ได้ขัดเกลากิเลส ยังไม่ได้ปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์**

ยังไม่ใช้วิธีทำให้เกิดปัญญาจริงๆ ละความเห็นผิด และความยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ ต้องมาเจริญวิปัสสนา ให้เกิดสัมมาปัญญา จึงจะใช้ได้

บางพวกก็เก่งมากขึ้นไปกว่านั้นอีก เห็นว่า ถ้าเอารูปเป็นอารมณ์แล้ว บางครั้งรูปมันเป็นอะไรไปหรือเสื่อมไป เช่น เอาร่างกายตัวเองเป็นอารมณ์ ถ้าร่างกายเจ็บป่วยไป บางทีมันก็ไม่ไหว ตอนร่างกายดีอยู่ที่สงบดี เข้าสมาธิได้สงบนิ่งได้ พอร่างกายเจ็บป่วย ก็เข้าสมาธิไม่ได้แล้ว ไม่สามารถสงบได้ รูปธรรมนี้ยังเป็นของหยาบ พวกนี้เขาเห็นอันตรายของการเอารูปเป็นอารมณ์ ก็หันไปเอารูปเป็นอารมณ์ ถึงรูปจะเป็นยังไง จะแก่ตัวไป จะแตกทำลายไป ใจก็ไม่เป็นอะไรแล้ว เพราะว่าเขาไปสงบนิ่งอยู่กับความว่างบ้าง อยู่กับการเพ่งจิตบ้าง อยู่กับความไม่มีอะไรบ้าง อย่างนี้ พวกนี้ก็อยู่อย่างสงบนิ่งไปเลย เป็น **สันตวิหาร** คือ *เครื่องอยู่อย่างสงบมาก* แต่ยังไม่ใช้สัลดเลขะ ยังไม่ได้ขัดเกลากิเลส คนนั้นอาจจะคิดว่า นี่เรากำลัง

ขัดเกลากิเลส กำลังอยู่ด้วยสัลดเลขะ เพราะกิเลสไม่มีเลย กิเลสต่างๆ ไม่เกิด แต่อันนั้นพระพุทธเจ้าบอกว่าเป็นสันตวิหาร คือการอยู่อย่างสงบ อยู่อย่างไม่มีอะไร กระเพื่อมห้วนไหว ใจไม่ห้วนไหวเลย แต่ไม่ใช่สัลดเลขะ

จะนั้นให้รู้ว่า **การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น ปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลส ให้จิตมีความพร้อมสำหรับนำไปใช้งานด้านปัญญา** ทำให้จิตมีความสะอาด ปลอดโปร่ง เบาสบาย เอิบอím ซื่อตรง เป็นสมาธิ มีความตั้งมั่นดีแล้วมาศึกษากายศึกษาใจเพื่อให้เกิดปัญญา

สรุปคือปฏิบัติให้เกิดปัญญาเป็นวิปัสสนา เห็นแจ้งความจริง ซึ่งจะเกิดปัญญาเป็นวิปัสสนาได้ก็ต้องมีการอาศัยพื้นฐานจิตที่ดี อาศัยจิตที่มีศีล **เมื่อจิตมีศีลแล้วก็ศึกษาอธิจิต** คือเรียนรู้จิตใจของตนเองให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง ไม่ไปหลงอารมณ์ที่รับรู้ ไม่หลงไปดู ไม่หลงไปฟัง ไม่หลงไปดมกลิ่น ไม่หลงไปลิ้มรส ไม่หลงไป



กระทบสัมผัสทางผิวหนัง ไม่หลงเรื่องราว ความรู้สึก  
ความนึกคิด ไม่หลงอาการทางจิตอย่างใดอย่างหนึ่ง จน  
กระทั่งจิตมีสมาธิ มีความตั้งมั่น

เมื่อศึกษากายศึกษาใจด้วยจิตที่มีความตั้งมั่น ไม่มี  
อคติ ไม่หลงยินดีกับทุกข์อันหนึ่ง ไม่หลงผลกโสทุกข์  
อันหนึ่ง ไม่รักอันหนึ่ง ไม่เกลียดอันหนึ่ง **ดูด้วยใจที่  
เป็นกลาง** อย่างนั้นก็เกิดปัญญาได้ **จะเห็นกายเห็นใจ  
ตามที่เป็นจริงว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น  
และนั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา**

ธรรมะสำหรับขัดเกลากิเลส ทำให้จิตมีพื้นฐานที่ดี  
เหมาะสำหรับการเจริญวิปัสสนาต่อไป พระองค์ได้ตรัสบอก  
เอาไว้ใน **สัณฺฑิตสูตร** จาก **คัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกั**  
แสดงเอาไว้ ๔๔ อย่างด้วยกัน ให้เราได้สังเกตจิตใจตนเอง  
ว่า ในการฝึกฝนตนเองให้มีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทัน  
จิตใจตนเองนั้น จิตใจเราดีขึ้นมั๊ย พร้อมขึ้นมั๊ย หรือยัง

ดាំมืดสนิทอยู่เหมือนเดิม

ถ้าได้ชำระล้าง กิเลสก็จะมีโอกาสเกิดได้น้อยลง ลด  
กำลังความรุนแรงลง ถ้าเกิดเรื่องหรือเกิดสถานการณ์  
แบบเดิมขึ้น เดิมเคยเบียดเบียนกัน อาฆาตพยาบาทกัน  
เราก็ต้องห่างไกลจากการทำผิด คือ ไม่เบียดเบียน ไม่  
อาฆาตพยาบาท เดิมสถานการณ์แบบนั้นเราอาจจะพูด  
โกหก แต่เราฝึกฝนโดยถูกต้อง รู้เท่าทันจิตใจของตนเอง  
ชำระขัดเกลากิเลสออกไป เมื่อเกิดสถานการณ์อย่างนั้นอีก  
เราก็สามารถดเว้นจากการโกหกได้ งดเว้นจากการพูด  
ไม่ดีประการต่างๆ ได้

นี่เป็นการขัดเกลาจิตใจ ให้เป็นจิตใจที่ใสสะอาด  
พร้อมสำหรับรองรับคุณธรรมฝ่ายดีที่จะเกิดขึ้นต่อไป ท่าน  
อุปมาเหมือนกับว่า จิตนั้นเป็นเหมือนผ้า ก่อนที่จะเอาไป  
รับน้ำย้อมสีใดสีหนึ่ง ไม่ใช่เอาผ้าสีขาวไปนะ ถ้าเอาผ้าสีขาว  
ไปย้อม ก็ละลายไปเลย ไม่ได้สีที่ต้องการ ดังนั้น ต้องซักผ้า

เสียก่อน ให้เป็นผ้าที่ขาวสะอาด เมื่อผ้านั้นขาวสะอาดแล้วเหมาะสำหรับการรับน้ำย้อม ย้อมสีอะไรลงไป ก็ได้สีดังที่ต้องการ

เมื่อจิตใจพร้อม ฟังธรรมะที่ถูกต้องเข้าไป ก็มองเห็นธรรมะตามที่มันเป็นจริงได้ เพราะธรรมะมีอยู่ต่อหน้าต่อตาอยู่แล้ว สิ่งใดที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ก็แสดงตัวชัดๆ อยู่แล้ว คนมีตาดีก็มองเห็น ธรรมะไม่ได้เกินนี้หรอก แสดงตัวอยู่ตลอดเวลา คล้ายๆ กับว่าตะโกนบอกตลอดเวลาอยู่แล้ว แต่เรามันหูหนวกตาบอดไปเองเท่านั้นเอง

พอจิตใจพร้อมแล้ว ธรรมะก็อยู่ตรงหน้าเหมือนเดิมนั้นแหละ ดวงตาดีก็มองเห็น มองเห็นจนเข้าใจแจ่มแจ้ง ท่านก็เรียกว่ามีปัญญาจักขุ มีดวงตาปัญญา ได้มองเห็นธรรมะ ได้**ธรรมจักขุ** เดิมเราไม่มีดวงตา **ไม่ใช่ไม่มีธรรมะ ธรรมะก็ยังมี** ยังเป็นไปของมันเหมือนเดิมนั้นแหละ

**ตอนนี้เรากำลังมาขัดเกลา ขำระล้างดวงตาให้มันใสสะอาดขึ้น ให้มีประสิทธิภาพในการมอง สามารถมองเห็นความจริง ไม่ถูกปิดบัง**

ถ้าเราศึกษาธรรมะแล้วไม่เข้าใจ หรือปฏิบัติไปแล้วไม่รู้ธรรมะ ไม่เห็นธรรมะเลย อย่าไปคิดว่าธรรมะไม่มีแท้ที่จริง ธรรมะมันก็มีของมันตลอดเวลาที่นั่นแหละ ดวงตาเรามันยังไม่ดี ยังไม่สะอาด ยังไม่ส่องใส จึงยังมองไม่เห็น ก็ต้องมาชำระจิตใจกันก่อน

การชำระจิตใจก็เริ่มต้นด้วยการมีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันจิตใจของตนเอง แล้วก็ละความผิดพลาดที่แรงๆ ไปก่อน อันที่แรงๆ ทำให้เกิดการประพฤติผิดด้านกาย วาจาใจ ท่านเรียกว่าเป็นทุจริต มีกายทุจริต วจีทุจริต และความคิดทางใจที่มันรุนแรงเป็นมโนทุจริต ถ้ามองเห็นจิตใจตนเองแล้ว สามารถละสิ่งเหล่านี้ได้ก็เรียกว่าเป็นคนมีศีล การที่จิตมันละเว้นทุจริตได้ ละการพูดเท็จ

ละการพูดคำหยาบ ละการพูดส่อเสียด ละการพูดเพื่อเจ้อ  
 ละการฆ่าหรือทำร้ายสัตว์ ละการหยิบฉวยของคนอื่นโดย  
 เจ้าของเขาไม่ให้ ละการประพฤติผิดในกาม ละความ  
 อยากได้อยากมือของคนอื่นแบบผิดๆ พลาดๆ ละการ  
 อาฆาตพยาบาทกัน ละความเห็นผิดๆ นี่เป็น**จิตใจที่มีศีล**  
 เป็นจิตที่มีความเป็นปกติ ถึงอาจจะมีกิเลสเกิดขึ้นอยู่  
 แต่ก็ไม่ทำผิดพลาดจนกระทั่งเบียดเบียนตนเองและคนอื่น

**สัลเลขธรรมนี้เป็นการขัดเกลาจิต หรือ เตรียมจิต**  
**ให้พร้อมสำหรับการเจริญวิปัสสนา** ให้พร้อมสำหรับมี  
 ดวงตามองเห็นธรรมะ ที่จิตใจไม่ใสสะอาดก็เพราะเสีย  
 ความปกติไปเวลาที่กระทบอารมณ์ รับรู้อารมณ์ฝ่ายดี เกิด  
 สถานการณ์ฝ่ายดี เราก็ชอบใจ เกิดความต้องการอยากได้  
 เมื่อรู้ไม่ทันจิตใจของตนเองก็โดนครอบงำ ถ้าเจอสถานการณ์  
 ฝ่ายไม่ดี เจอคนด่า เจอคนทำร้าย เจอคนมาเอาของ  
 ของเราไป ก็โดนกิเลสครอบงำ

ที่นี้ เราก็มาฝึกฝนเอาไว้ ทำความขัดเกลาเอาไว้ ใน  
 เรื่องแบบนี้ แบบที่ทำให้คนอื่นเขาทำผิด ตอนเจอ  
 สถานการณ์ หรือมีเหตุการณ์ ใจจะได้ไม่เสียความเป็น  
 ปกติไป ถูกด่าเหมือนเดิม ถูกนิินทาเหมือนเดิม หรือมี  
 สถานการณ์ที่ทำให้เกิดกิเลส ใจเราไม่หลงไป งตเว้นการ  
 ทำผิดได้ อย่างนี้เรียกว่าจิตมีศีล มีความเป็นปกติ ต่อไป  
 ธรรมะฝ่ายดีก็จะเจริญงอกงามได้ จิตนั้นมันเกิดที่ละดวง  
 ถ้ากระทบอารมณ์เรียบร้อยแล้ว อกุศลเกิดขึ้น กุศลมัน  
 เกิดมัย ไม่เกิดแล้ว เพราะอกุศลเอาไปกินหมดแล้ว **แต่**  
**ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทัน นี่เป็นกุศลเกิดขึ้น อกุศล**  
**เกิดแล้วดับไป อกุศลไม่เกิดต่อ กุศลก็เกิดขึ้นได้บ่อย**

เราทั้งหลายกุศลไม่ค่อยเกิดนะ ทั้งที่อยากจะฝึกกัน  
 เหลือเกิน แต่ไม่ค่อยมี ทั้งนี้ก็เพราะใจมันไม่พร้อมนั่นเอง  
 ที่เราฝึกฝนให้รู้เท่าทัน เพื่อละของไม่ดีออกไปก่อน ละ  
 ชั่วเสียก่อน ตอนแรกยังไม่ต้องดีนักก็ได้ ละชั่วก็ถือว่า  
 ดีแล้วในสายตาชาวบ้านเขา แต่เรานี้จะยังไม่ถือว่าดี เพราะ

ไม่ได้ทำดีอะไร เช่น มีเจตนาจะพูดโกหกเกิดขึ้น เรามีสติมองเห็นก็ไม่พูด แต่ไม่พูดเท่านั้นเอง แต่ไม่ทำบาป ไม่ทำชั่ว ยังไม่ได้ทำดีอะไร **ศีลที่แท้จริงนั้นก็คือการละชั่ว ละทุจริตไปนั่นเอง**

เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น มีความรู้ตัวในการทำ พูด คิดมากขึ้น ความหลงลดลง จิตใจเห็นความจริงเพิ่มมากขึ้น เวลาที่เกิดความพอใจหรือไม่พอใจสิ่งต่างๆ ก็ารู้ทัน ใจก็ไม่ไปเกาะข้างใดข้างหนึ่ง ไม่หลงไปยึดเกาะในอารมณ์ที่รับรู้ ใจจะมีความเป็นกลางขึ้น ตั้งมั่นขึ้นมา เรียกว่ามีสมาธิ **จิตที่มีสมาธิก็จะละนิวรณ์ได้**

**นิวรณ์** คือ กิเลสที่กลุ่มมรุมใจ ปิดบังดวงตา ทำให้ **ไม่เกิดปัญญา** ทำให้เราเกิดความชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง ทำให้จิตใจซึ่มทื่อ หดหู่ ท้อแท้ ขี้เกียจ ฟุ้งซ่านรำคาญใจ เกิดความงุนงงสงสัยในเรื่องนั้นเรื่องนี้ไปทั่ว ถ้าเรารู้เท่าทัน จิตใจตนเองยิ่งขึ้น ก็จะละนิวรณ์ได้ ใจมีสมาธิ **เมื่อตาม**

## ดูกายดูใจด้วยจิตใจที่มีสมาธิ จะเกิดปัญญาไปตามลำดับ

ในคราวที่แล้ว ได้พูดถึงสัจธรรมไป ๑๑ อย่างด้วยกัน ต่อไปจะบรรยายตั้งแต่ลำดับที่ ๑๒ เป็นต้นไป

### ข้อที่ ๑๒ มีความดำริถูกต้อง

*“ปเร มิจฺฉาสงกปฺปา ภวิสฺสหนฺติ, มยเมตฺถ สมฺมาสงกปฺปา ภวิสฺสามา”ติ สลฺเลโข กรณียโ*

*เธอทั้งหลายพึงทำความชดเชลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้มีความดำริผิด ในเรื่องนี้ เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีความดำริถูกต้อง”*

ชนทั้งหลายเหล่าอื่นจักเป็นผู้มีมิจฉาสังกัปปะ คือ มีความคิดผิดๆ คิดจะเอานั่นคิดจะเอานี่ อยากมีนั่นอยากมีนี่ อยากได้นั้นอยากได้นี้ คิดว่าถ้ามีเยอะๆ แล้วจะทำให้ชีวิตสมบูรณ์ขึ้น มีความสุขมากขึ้น ชีวิตจะได้มั่นคงปลอดภัย คิดพยายามทำกัน คิดอยากทำร้าย อยาก

เอาคืน อยากให้คนอื่นเขาประสบความสำเร็จ คิด เบียดเบียนกัน คิดหาวิธีเอาชนะคนอื่น อยากมีอำนาจ ครอบงำคนอื่นอย่างนี้เป็นต้น

ในเรื่องนี้ ในเหตุการณ์เดียวกันนั้น สถานการณ์ แบบเดียวกันนั้น เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีสัมมาสังกัปปะ คิดถูกต้อง คิดตรงข้ามกับคนอื่น ๆ นั้น คิดในการออกมาจากวัฏฏะของ ไม่เอาสุขเอาทุกข์ไปฝากเอาไว้ ไม่คิดว่ามีวัฏฏะของ หรือได้รับการยอมรับมากๆ แล้วจะมีความสุข ไม่คิดพยายาบท ไม่คิดเบียดเบียน มีแต่ความเป็นเพื่อนเป็นมิตรกัน ช่วยเหลือกันเมื่อยามมีโอกาส

มิจจาสังกัปปะนั้นคิดผิด คิดแล้วตัวเองเครียด เจ็บปวดกับเรื่องนั้นเรื่องนี้มากมาย ทั้งที่เรื่องไม่ได้มีอะไร ก็คิดจนเป็นทุกข์ เรื่องไม่น่าเป็นทุกข์ก็คิดจนเป็นทุกข์ เรื่องไม่มีอะไร ก็คิดจนมีอะไรขึ้นมา คิดไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง จนหาทางออกไม่ได้ ถ้าเป็นสัมมาสังกัปปะ

คิดแล้วสบาย ปลอดภัย ไม่พยายาบทเบียดเบียนกัน ไม่ต้องการเอาชนะกัน ไม่ต้องการมีอำนาจใหญ่โตเหนือคนอื่น

### ข้อที่ ๑๓ มีวาจาถูกต้อง

“ปเร มิจฉาวาจา ภวิสสนฺติ, มยเมตถ สมมวาจา ภวิสสามา”ติ สลฺলেখี กรณียเ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้มีวาจาผิด ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีวาจาถูกต้อง”

ชนทั้งหลายเหล่าอื่นเขามีมิจฉาวาจา มีคำพูดที่ผิดพลาด พูดโกหก พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ แต่ในสถานการณ์แบบเดียวกันนั้น เราไม่พูดโกหก ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ มีคนมาโกหกเรา เราก็ไม่โกหกตอบ มีคนมาด่าเราเราก็ไม่ด่าตอบ คนมาพูดเรื่องคนอื่นให้ฟัง นินทาคนนั้นคนนี้ เราก็ไม่ไปต่อความยาวสาวความยืด มีแต่พูดเรื่องให้เข้าใจกัน

เห็นใจกัน เพราะคนที่เขาพูดไม่ดี ก็เพราะเขานั้นไม่รู้ ถ้าหากรู้เขาก็จะไม่ทำอย่างนั้น

### ข้อที่ ๑๔ มีการกระทำทางกายถูกต้อง

“ปเร มิจฺฉากมฺมฺนฺตา ภวิสฺสนฺติ, มยฺเมตฺถ สฺมฺมาภกฺกมฺมฺนฺตา ภวิสฺสามา”ติ สลฺเลโข ภรณฺโณ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้มีการกระทำทางกายผิด ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีการกระทำทางกายถูกต้อง”

ชนทั้งหลายเหล่าอื่นเขาจักเป็นผู้มีมิจฉากัมมันตะ คือทำทางกายผิด ใช้ร่างกายนี้ผิดๆ พลาดๆ ใช้มือไปในทางที่ไม่ดี ใช้ขาไปในทางที่ไม่ดี ใช้มือไปทุบตีทำร้ายคนอื่น ลักขโมยของคนอื่น ประพฤติผิดในกาม ใช้เท้าไปเตะคนนั้นเตะคนนี้ อะไรวกนี้ เรานี้จะใช้ร่างกายนี้ให้มันถูกต้อง ทำทางกายถูกต้อง โดยงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม ใช้มือไปทำอะไรที่ดีๆ

หาถูกแล้วกันนะ ไปช่วยเหลือคนอื่น ไหว้พระ โดยหลักพื้นฐานก็คือไม่ใช่ร่างกายไปในทางที่จะทำให้ร้ายเบียดเบียนคนอื่น ไม่ฆ่าสัตว์ พอไม่ฆ่าแล้วจะทำอะไรได้บ้าง ก็ทำไปตามสมควรหรือตามกำลังของเรา ไม่ใช่มือไปในทางที่จะขโมยของคนอื่น ใช้ในการหยิบยื่นให้คนอื่น หรือใช้ในการเสียดสี ใช้มือทำ ใช้เท้าทำ อย่างนี้แล้วแต่เรา

### ข้อที่ ๑๕ มีอาชีพถูกต้อง

“ปเร มิจฺฉาอาชีวา ภวิสฺสนฺติ, มยฺเมตฺถ สฺมฺมาอาชีวา ภวิสฺสามา”ติ สลฺเลโข ภรณฺโณ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้มีอาชีพผิด ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีอาชีพถูกต้อง”

ชนทั้งหลายเหล่าอื่นจักมีการเลี้ยงชีพที่ไม่ถูกต้อง อาชีพที่เขาทำนั้นอาจจะมีการฆ่าสัตว์ มีการเบียดเบียนคนอื่น คดโกง คำกำไรเกินควร หรือมีส่วนทำให้คนอื่น

มัวเมา ขาดสติ อะไรพวกนี้ อย่างที่ท่านระบุเอาไว้ คำขยา สัตว์ คำขยามนุษย์ คำขยาปิษ คำขยาสุรามะรย์ เป็นต้น เราไม่ทำอย่างนั้น เราอาจจะยากจน ลำบาก ถึงขั้นไม่มีเงินก็ตาม ก็ไม่ทำอาชีพอย่างนั้น มีสัมมาอาชีพะ คือการเลี้ยงชีวิตที่ถูกต้องอยู่เสมอ หาได้มาโดยชอบธรรม ไม่มีการเบียดเบียน ไม่มีการหลอกลวง หรือคดโกงผู้อื่น

### ข้อที่ ๑๖ มีความเพียรถูกต้อง

“ปะเร มิจฉาวายามา ภวิสุสนฺติ, มยเมตถ สมฺมาวายามา ภวิสุสามา”ติ สลฺเลโข ภาณินโย

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลายเหล่าอื่นจักเป็นผู้มีความเพียรผิด ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีความเพียรถูกต้อง”

ชนทั้งหลายเหล่าอื่นเขาจักเป็นผู้ที่มีความเพียรผิด ขยันทำนั่นทำนี่ แสวงหาสิ่งนั่นสิ่งนี้ โดยส่วนใหญ่ก็เพียรหาวัตถุมาเยอะๆ พวกกันแสวงหาความรู้ ฝึกฝนความ

สามารถที่จะหาสิ่งของมาครอบครอง ทาวิธีที่จะได้รับการยอมรับ ทำอย่างไรจะหาเงินได้ ทำอย่างไรจะมีชื่อเสียง ทำอย่างไรจะเก่งที่สุดในเรื่องนั้นเรื่องนี้ ทาวิธีทำธุรกิจ พากเพียรแข่งขันกันเป็นที่หนึ่ง คนอื่นเขาทำกันอย่างนั้น แต่เราทั้งหลายนี้นะ ให้มีความเพียรที่ถูกต้อง **เพียรป้องกันกิเลส เพียรละกิเลส เพียรทำให้กุศลคุณงามความดีเกิดขึ้น แล้วทำให้เจริญก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้นไป** อย่างนี้เรียกว่าสัมมาวายามะ

สัมมาวายามะ เป็นความเพียรชนิดที่ทำให้ความทุกข์ลดลง ให้ความสุขเพิ่มขึ้น มีความสามารถในการที่จะมีความสุขเพิ่มขึ้น ถ้าจะมีความสามารถสักอย่างหนึ่ง ก็ให้เป็นผู้มีความสามารถที่จะอยู่ได้โดยมีวัตถุสิ่งของน้อยๆ มีความต้องการน้อยๆ ถ้ามีความสามารถอย่างนั้นนะ สุขแน่นอน เราทั้งหลายนี้ฝึกฝนความสามารถในการหาใช้มั้ย เพียรจนจะเป็นจะตายอยู่แล้ว ขยันจนไม่มีเวลากินเวลานอน ไม่มีเวลาให้ครอบครัว ไม่มีเวลาอยู่หนึ่งๆ มีเรื่องให้ทำจน



วันไปหมด ก็ยังไม่มีความสุขสักที

เราต้องทำความเพียรชนิดที่เป็นไปเพื่อป้องกันกิเลส กิเลสยังไม่เกิด ก็อย่าประมาท เร่งฝึกฝนสติ ให้มีความรู้ตัวไว้เยอะๆ จะป้องกันกิเลสได้ เพียรละกิเลส เพียรทำให้กุศลมันเกิดขึ้น โดยส่วนใหญ่เราคิดกันว่า คนไหนที่มีบ้านหลังโตๆ หาเงินได้เยอะๆ มีชื่อเสียง มีตำแหน่ง เป็นคนมีความสามารถมาก มีความเพียร มีความขยันดี เขาว่าอย่างนั้นนะ **แต่พระพุทธเจ้าสอนให้มีความสามารถในการต้องการน้อยๆ เป็นคนมักน้อย สันโดษ พอใจในสิ่งที่ตนเองมี ไม่ต้องการอะไรที่ไม่จำเป็น** ทำได้มั๊ยอย่างนี้ไปเพียรอานะ เพียรอย่างนี้จะมีความสุขแน่นอนเลย คนอื่นเขาเพียรยังไงก็เรื่องของเขานะ ทุกคนก็อยากมีความสุขเหมือนกันแหละ แต่ว่าเขาเพียรอย่างอื่น เป็นมิจฉาวายามะ มันเพียรผิด หาความสุขไม่ได้จริง ส่วนเรานี้เป็นสัมมาวายามะ เพียรถูก จะพ้นจากทุกข์ มีความสุขจริง

### ข้อที่ ๑๗ ระลึกบุญต้อง

“ปเร มิจฉาสตี ภวิสสนติ, มยเมตถ สมมาสตี ภวิสสามา”ติ สลฺเลโข กรณียเ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลายเหล่าอื่นจักเป็นผู้ระลึกบุญผิด ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้ระลึกบุญถูกต้อง”

ชนทั้งหลายเหล่าอื่นจักเป็นผู้มีมิจฉาสติ รู้แต่เรื่องข้างนอก สนใจแต่เหตุการณ์ เรื่องราวและปรากฏการณ์นอกตัว ไปสนใจแต่เรื่องที่จะทำให้เกิดกิเลส และทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ ในเรื่องเดียวกันนี้ เราทั้งหลายจักมีสัมมาสติ มีความระลึกบุญชอบ สนใจอยู่ในภายในใจของตนเอง

**มิจฉาสติ** คือ การระลึกบุญผิด การขาดสติ ไปรู้แต่เรื่องอื่น รู้แต่เรื่องกำไรขาดทุน สนใจเรื่องชาวบ้าน คนนั้นว่าอย่างนั้น คนนี้ว่าอย่างนี้ สนใจข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์



หรือโทรทัศน์ สนใจการเมือง ฝ่ายโน้นเป็นอย่างนั้น ฝ่าย  
นี้เป็นอย่างนี้ สนใจแต่เรื่องมีอำนาจ จะจัดการอย่าง  
นั้นอย่างนี้ หลงไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทาง  
ผิวกาย และเรื่องต่างๆ ที่ได้รับรู้ หลงยินดี ยินร้าย อยาก  
ได้ เกลียดชังไปทั่ว นี่เป็นมิจฉาสติ ไปรู้แต่เรื่องข้างนอก

ส่วนเราไม่หลงไปสนใจเรื่องข้างนอก สนใจระลึก  
อยู่ในกายในใจตนเอง **ตามดูกายในกาย ตามดูเวทนาใน  
เวทนา ตามดูจิตในจิต ตามดูธรรมในธรรม นี้เรียกว่า  
สัมมาสติ** ระลึกชอบ ระลึกถูกต้อง ไม่ก่อให้เกิดกิเลส  
ไม่ก่อให้เกิดทุกข์ ถ้าเราระลึกไม่ถูกต้อง ก็หาทุกข์มาใส่  
ตัวเอง ไปมีปัญหากับสิ่งต่างๆ ภายนอก หลงรัก หลงชัง  
เราทั้งหลายนี้ชอบหาทุกข์ใส่ตัวเองนะ เรื่องไม่มีอะไรออก  
เรื่องเกิดอยู่ที่ต่างประเทศโน้น เราไปอ่านหนังสือพิมพ์ รู้  
เรื่องเข้าแล้ว หลงจริงจังไป ก็เป็นทุกข์ ทั้งๆ ที่ไม่จำเป็นต้อง  
ต้องทุกข์อะไร ก็หาเรื่องทุกข์มาทับถมตนเองจนเดือดร้อน

### ข้อที่ ๑๘ มีความตั้งมั่นถูกต้อง

“ปเร มิจฉาสมาธิ ภวิสสนฺติ, มยเมตถ สฺมาสมาธิ  
ภวิสฺสามา” ติ สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย  
เหล่าอื่นจักเป็นผู้มีความตั้งมั่นผิด ในเรื่องนี้ เราทั้งหลาย  
จักเป็นผู้มีความตั้งมั่นถูกต้อง”

ชนทั้งหลายเหล่าอื่นเขาจักเป็นผู้มีมิจฉาสมาธิ มี  
ความตั้งมั่นผิดๆ ตั้งใจเหลือเกินในการทำสิ่งผิดๆ หรือ  
ทำสมาธิ ก็ทำแบบผิดๆ ทำสมาธิแล้ววังงนอน หรือไป  
เห็นนิมิตนั้นนิมิตนี้ แล้วก็หลงไป จนรู้สึกเป็นผู้วิเศษ  
ได้โน่นได้นี่ เหนือกว่าคนธรรมดาไปซะอีก **เราจะเป็นผู้ที่  
ทำสัมมาสมาธิ มีจิตตั้งมั่น สะอาด ปลอดโปร่ง ปราศจาก  
กิเลสนิวรณ์ ทำให้เกิดปัญญามองเห็นความจริง เลิกเห็น  
ผิด เลิกยึดมั่นถือมั่น ไม่ใช่เพื่อเอาอะไร**

ไม่ใช่ทำสมาธิเอาโน่นเอานี่ ไม่ใช่ทำเอาความสงบ

ไม่ใช่ไปฝึกควบคุมนั่นควบคุมนี่ ไม่ใช่ทำให้ตนเองเป็นผู้วิเศษ ให้ได้เห็นเทวดาหรืออะไรๆ ที่คนธรรมดาตามองไม่เห็น จนบางคนก็เพี้ยนจนเป็นอาจารย์ไปเลย อย่างนั้นเป็น**มิจฉาสมาธิ** ในเรื่องเดียวกันนี้ เราจะทำฝึกฝนกันแต่สัมมาสมาธิ ให้มีจิตเหมาะสม ควรต่อการใช้งานทางปัญญา เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์อย่างเดียว

### ข้อที่ ๑๙ มีความรู้ถูกต้อง

“ปเร มิจฺฉาภาณี ภวิสฺสนฺติ, มยเมตถ สมฺมาภาณี ภวิสฺสามา”ติ สลฺলেখี กรณียเ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลายเหล่าอื่นจักเป็นผู้มีความรู้ผิด ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีความรู้ถูกต้อง”

ชนทั้งหลายเหล่าอื่นเขาก็มีญาณผิด มีความรู้ผิดๆ ตัวเองไม่รู้ แต่สำคัญมั่นหมายว่ารู้อย่างนั้นอย่างนี้

หรือรู้อะไรอันภายนอก เนื่องจากไปปฏิบัติแบบผิดๆ พลาดๆ แล้วก็เห็นนั่นเห็นนี่ ไม่ได้รู้อะไรที่พระพุทธเจ้าสั่งสอน ก็หลงสำคัญว่ารู้อะไรที่พระพุทธเจ้าสั่งสอนแล้ว ไม่ได้เห็นธรรมะ ก็สำคัญว่าเห็นธรรมะ ไม่ได้เห็นนิพพาน ก็สำคัญว่าเห็นนิพพาน เป็นนิพพานของเขา ไม่ใช่ของพระพุทธเจ้า ส่วนเราทั้งหลายนั้นจักมี**สัมมาญาณ** มีญาณถูกต้อง มีความรู้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง ตรงตามที่พระพุทธเจ้าประกาศเอาไว้

ความรู้แบบผิดๆ ก็เป็นความรู้ชนิดที่ละกิเลสไม่ได้ บางที่ยิ่งรู้ก็ยิ่งยึดถือหนักขึ้น มีกิเลสมากขึ้น เป็นอัมภพาลชนิดที่ปราบยาก เพราะเขาเก่ง เก่งในทางหลบหลีก เราตามเขาไม่ทัน เราก็อย่าเป็นอย่างนั้น ให้มีสัมมาญาณ ให้ฝึกฝนจนเข้าใจตนเองมากขึ้น มองเห็นตนเองตามที่เป็นจริง จนละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นไป

**ข้อ ๒๐ มีความหลุดพ้นถูกต้อง**

“ปเร มิจฉาวิมุตตี ภวิสฺสนฺติ, มยเมตถ  
สมฺมาวิมุตตี ภวิสฺสามา” ตี สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย  
เหล่าอื่นจักเป็นผู้มีความหลุดพ้นผิด ในเรื่องนี้ เราทั้งหลาย  
จักเป็นผู้มีความหลุดพ้นถูกต้อง”

ชนทั้งหลายเหล่าอื่นจักเป็นผู้มีมิจฉาวิมุตติ หลุดพ้น  
แบบผิดๆ ความจริงไม่ได้หลุดพ้นอะไรหรอก แต่สำคัญ  
ว่าตนหลุดพ้นแล้ว หรือหลุดพ้นเพียงเล็กๆ น้อยๆ กิเลส  
ไม่เกิดเป็นครั้งๆ คราวๆ ก็สำคัญผิดคิดว่า ตนนั้นได้ถึง  
ความหลุดพ้นโดยสมบูรณ์ ไม่มีกิจที่ต้องทำอีกต่อไปแล้ว  
มัวประมาทไป ก็หยุดอยู่เท่านั้น ไม่ได้ทำความเพียรต่อ  
ไป ไม่ได้รับประโยชน์ที่ควรจะได้ ในเรื่องนี้ เราทั้งหลาย  
จักมีสัมมาวิมุตติ มีการหลุดพ้นอย่างถูกต้อง ตามที่  
พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้ เป็นความหลุดพ้นที่เป็นของ  
เฉพาะตน ไม่ใช่ไปเชื่อคนอื่น เขาบอกว่าเราหลุดพ้นแล้ว

เราก็เลยหลุดพ้นตามเขาบอก ไม่ใช่อย่างนั้น

**ข้อที่ ๒๑ มีความท้อแท้และความง่วงนอนหมดไป  
แล้ว**

“ปเร ถีนมิทฺทปริยฺญจिता ภวิสฺสนฺติ, มยเมตถ  
วิคตถีนมิทฺธา ภวิสฺสามา” ตี สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย  
เหล่าอื่นจักเป็นผู้ถูกความท้อแท้และความง่วงนอนกลุ่มรุม  
ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีความท้อแท้และความ  
ง่วงนอนหมดไปแล้ว”

ชนทั้งหลายเหล่าอื่นเขาจักเป็นผู้มีถีนมิทระ ความ  
ท้อแท้และง่วงนอน ในเรื่องนี้ ในสถานการณ์แบบเดียว  
กันนั้น เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่มีความท้อแท้ ไม่มีความ  
ง่วงนอน มีความตื่นตัว ไม่งัวเงีย มีจิตสดชื่น เบิกบาน  
แจ่มใส ถีนะ แปลว่า ความท้อแท้ เชื่องซึม มิทระ แปล  
ว่า ความง่วงนอน งัวเงีย ไม่สดชื่น

ความท้อแท้และง่วงนอนมันเกิดตอนไหน เกิด ตอนตื่นนอนใหม่ๆ ไข่ม้อย บิดขี้เกียจ บิดแล้วบิดอีกกว่า จะลุกขึ้นมาได้ ส่วนเราจะเป็นผู้ที่ไม่ท้อแท้ ไม่ง่วงนอน ตื่นได้อย่างรวดเร็ว จิตใจสดชื่น เบิกบาน เป็นผู้ที่ขยัน กระตือรือร้นในการทำสิ่งที่มีประโยชน์ ไม่ขี้เกียจ เป็นต้น

### ข้อที่ ๒๒ ไม่ฟังซ่าน

“ปเร อุกุชตา ภวิสสนติ, มยเมตถ อนุกุชตา ภวิสสามา” ตี สลฺเลโข กรณียโย

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้ฟังซ่าน ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่ฟังซ่าน”

ชนทั้งหลายเหล่าอื่นเขาจะเป็นผู้ที่มีจิตฟังซ่าน ฟังไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ตามอารมณ์ที่มากระทบเข้า ใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว เขาพูดเรื่องดาราก็ดาราทตามเขา เขาพูดเรื่องการเมืองก็การเมืองตามเขา เขาพูดเรื่องละครก็ละครตาม

เขา เห็นอะไร ได้ยินอะไร ก็คิดฟุ้งไปเรื่องนั้นๆ นั่งอยู่เฉยๆ ก็คิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอดีตบ้าง เรื่องอนาคตบ้าง ฟุ้งไปได้ทุกเรื่อง ไม่สามารถจะหยุดได้ ในเรื่องนี้ ในสถานการณ์แบบเดียวกันนั้น เราทั้งหลายจักเป็นผู้ที่มีจิตใจไม่ฟังซ่าน มีจิตอยู่กับตัว สงบระงับอยู่ภายใน

### ข้อที่ ๒๓ มีความสงสัยอันข้ามได้แล้ว

“ปเร เวจิกิจฺฉี ภวิสสนติ, มยเมตถ ติณฺณเวจิกิจฺฉา ภวิสสามา” ตี สลฺเลโข กรณียโย

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้มีความสงสัย ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีความสงสัยอันข้ามได้แล้ว”

ชนทั้งหลายเหล่าอื่นเขาจักเป็นผู้มีความสงสัย สงสัยในพระพุทธเจ้า สงสัยในพระธรรม สงสัยในพระสงฆ์ สงสัยในคุณของพระรัตนตรัยที่เราสวดกันอยู่เป็นประจำว่าเป็นอย่างนั้นจริงหรือไม่ หรือเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้าที่

ว่าเป็นพระอรหันต์ ไม่มีกิเลสนั้นจริงหรือไม่ ไม่มีกิเลสอย่างไร พระธรรมที่ว่าอันผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นด้วยตนเองจริงหรือไม่ เห็นด้วยตนเองอย่างไร พระสงฆ์ที่ว่าปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจริงหรือไม่ ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอย่างไร สงสัยในข้อปฏิบัติต่างๆ ว่า ที่ปฏิบัติอยู่นี้ วิธีการนี้ ถูกต้องดีมีชัย จะได้รับประโยชน์คุ้มกับเวลาที่เสียไปหรือเปล่า

ในเรื่องเดียวกันนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีความสงสัยอันข้ามได้แล้ว หมดความสงสัย ไม่ค้างคา ไม่ติดใจในเรื่องนั้นๆ แล้ว เราต้องฝึกฝนตนเอง ถ้ายังมีความสงสัยเกิดขึ้นมา เราก็ต้องค่อยๆ ศึกษาไป สอบถามคนที่มีความรู้ ฝึกฝนปฏิบัติ ดูกายดูใจของตนเองไป จนกระทั่งมีความสงสัยที่ข้ามได้แล้ว

เราทั้งหลายมีเรื่องสงสัยกันเยอะ มาเรียนธรรมะก็สงสัย ยิ่งเรียนหลายอาจารย์ก็สงสัยไปทั่ว อันไหนถูก อันไหนผิด อาจารย์นั้นว่าอย่างนี้ อาจารย์นี้ว่าอย่างนั้น

ลับสนไปหมด อันนี้เราต้องแก้ไขเอาเอง ไม่เกี่ยวกับอาจารย์ **เราทุกข์เองก็ต้องจัดการเอาเอง** ไม่ใช่บอกว่า ดิฉันฝากชีวิตไว้กับอาจารย์แล้ว อาจารย์ต้องรับผิดชอบดิฉันสิอย่างนี้ไม่ได้ เพราะตัวใครตัวมัน

สัณฺฑิตนี้มีลักษณะอย่างที่กำลังกล่าวมาแล้วนี้ พุทฺธมาตั้งหลายข้อคงพอจะเข้าใจบ้าง ตั้งแต่ข้อ ๒๔ ไปก็เป็นกิเลสที่เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ **ชนทั้งหลายเหล่าอื่นจักเป็นผู้มีกิเลส ถูกกิเลสเกิดขึ้นครอบงำ ที่เป็นเช่นนั้น เพราะเขาไม่รู้ เราทั้งหลายให้ทำความชัดเจนว่า จักเป็นผู้ที่ไม่ถูกกิเลสครอบงำ เป็นผู้ที่มีความรู้ มีสติ มีปัญญา** ต่อไปก็จะยกมาแต่หัวข้อตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้

### ข้อที่ ๒๔ ไม่โกรธ

“*ปเร โภคณา ภวิสฺสหนฺติ, มยเมตฺถ อุกุโธณา ภวิสฺสามา*” *ติ สลฺลเฆ โกรณีย*

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้โกรธ ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่โกรธ”

### ข้อที่ ๒๕ ไม่ผูกโกรธ

“ปเร อุปนาหิ ภวิสฺสนฺติ, มยเมตฺถ อนฺุปนาหิ ภวิสฺสามา” ติ สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้ผูกโกรธ ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่ผูกโกรธ”

### ข้อที่ ๒๖ ไม่ลบหลู่คุณผู้อื่น

“ปเร มกฺขี ภวิสฺสนฺติ, มยเมตฺถ อมกฺขี ภวิสฺสามา” ติ สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้ลบหลู่คุณผู้อื่น ในเรื่องนี้ เราทั้งหลาย จักเป็นผู้ไม่ลบหลู่คุณผู้อื่น”

### ข้อที่ ๒๗ ไม่ตีตนเสมอ

“ปเร ปฬาสี ภวิสฺสนฺติ, มยเมตฺถ อปฬาสี ภวิสฺสามา” ติ สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้ตีตนเสมอ ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่ตีตนเสมอ”

### ข้อที่ ๒๘ ไม่มีความริษยา

“ปเร อีสฺสุกึ ภวิสฺสนฺติ, มยเมตฺถ อนีสฺสุกึ ภวิสฺสามา” ติ สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้มีความริษยา ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่มีความริษยา”

### ข้อที่ ๒๙ ไม่มีความตระหนี่

“ปเร มจฺจรี ภวิสฺสนฺติ, มยเมตฺถ อมจฺจรี ภวิสฺสามา” ติ สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้มีความตระหนี่ ในเรื่องนี้ เราทั้งหลาย จักเป็นผู้ไม่มีความตระหนี่”

### ข้อที่ ๓๐ ไม่โอ้อวด

“ปเร สจจา ภวิสฺสหนฺติ, มยเมตฺถ อสจจา ภวิสฺสามา” ตี สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้โอ้อวด ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่โอ้อวด”

### ข้อที่ ๓๑ ไม่มีมายา

“ปเร มายาวี ภวิสฺสหนฺติ, มยเมตฺถ อมายาวี ภวิสฺสามา” ตี สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้มีมายา ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่มีมายา”

### ข้อที่ ๓๒ ไม่กระด้าง

“ปเร ฤทฺฐา ภวิสฺสหนฺติ, มยเมตฺถ อตฺถฤทฺฐา ภวิสฺสามา” ตี สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้กระด้าง ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่กระด้าง”

### ข้อที่ ๓๓ ไม่สำคัญตนเกินไป

“ปเร อติมานี ภวิสฺสหนฺติ, มยเมตฺถ อนติมานี ภวิสฺสามา” ตี สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้สำคัญตนเกินไป ในเรื่องนี้ เราทั้งหลาย จักเป็นผู้ไม่สำคัญตนเกินไป”

### ข้อที่ ๓๔ ว่าง่าย

“ปเร ทุพฺพจา ภวิสฺสหนฺติ, มยเมตฺถ สุวจา ภวิสฺสามา” ตี สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้ว่ายาก ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้ว่าง่าย”

#### ข้อที่ ๓๕ มีกัลยาณมิตร

“ปเร ปาปมิตตทา ภวิสฺสหนฺติ, มยเมตถ กัลยาณมิตฺตทา ภวิสฺสามา” ติ สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้มีคนชั่วเป็นมิตร ในเรื่องนี้ เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีกัลยาณมิตร”

#### ข้อที่ ๓๖ ไม่ประมาท

“ปเร ปมตฺตทา ภวิสฺสหนฺติ, มยเมตถ อปฺปมตฺตทา ภวิสฺสามา” ติ สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้ประมาท ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่ประมาท”

#### ข้อที่ ๓๗ มีศรัทธา

“ปเร อสฺสทฺธา ภวิสฺสหนฺติ, มยเมตถ สทฺธา ภวิสฺสามา” ติ สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้ไม่มีศรัทธา ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีศรัทธา”

#### ข้อที่ ๓๘ มีความละเอียด

“ปเร อหิริกา ภวิสฺสหนฺติ, มยเมตถ หิริมฺนา ภวิสฺสามา” ติ สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้ไม่มีความละเอียด ในเรื่องนี้ เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีความละเอียด”

#### ข้อที่ ๓๙ มีความเกรงกลัวต่อบาป

“ปเร อนนฺตตฺตปฺปี ภวิสฺสหนฺติ, มยเมตถ อนนฺตตฺตปฺปี ภวิสฺสามา” ติ สลฺเลโข กรณียโ



เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้ไม่มีความเกรงกลัวต่อบาป ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีความเกรงกลัวต่อบาป”

#### ข้อที่ ๔๐ ได้สติดีมาก

“ปเร อปฺปสฺสุตา ภวิสฺสนฺติ, มยเมตฺถ พหุสฺสุตา ภวิสฺสามา” ตี สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้ได้สติได้น้อย ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้ได้สติดีมาก”

#### ข้อที่ ๔๑ มีความเพียรอันเริ่มแล้ว

“ปเร กุสึตา ภวิสฺสนฺติ, มยเมตฺถ อารทฺธวีรียา ภวิสฺสามา” ตี สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้ซ้เกียจ ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีความเพียรอันเริ่มแล้ว”

#### ข้อ ๔๒ มีสติตั้งมั่น

“ปเร มุญฺจสฺสตี ภวิสฺสนฺติ, มยเมตฺถ อุปฺภูจิตฺตสฺสตี ภวิสฺสามา” ตี สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้มีสติหลงลืม ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีสติตั้งมั่น”

#### ข้อที่ ๔๓ สมบูรณ์พร้อมด้วยปัญญา

“ปเร ทุพฺปญฺญา ภวิสฺสนฺติ, มยเมตฺถ ปญฺญาสมฺปนฺนา ภวิสฺสามา” ตี สลฺเลโข กรณียโ

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย เหล่าอื่นจักเป็นผู้ไม่มีปัญญา ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้สมบูรณ์พร้อมด้วยปัญญา”

### ข้อที่ ๔๔ ไม่ยึดมั่นความเห็นของตน

“ปเร สนฺทิกฺขิปปรามาสี อาชานคฺคาหี ทุปฺปญฺนิสฺสคฺคิ  
ภวิสฺสนฺติ, มยเมตถ อสนฺทิกฺขิปปรามาสี อนาชานคฺคาหี  
สุปฺปญฺนิสฺสคฺคิ ภวิสฺสามาติ สลฺลเโข กรณียโ”

เธอทั้งหลายพึงทำความขัดเกลาดังนี้ว่า “ชนทั้งหลาย  
เหล่าอื่นจักเป็นผู้ยึดมั่นความเห็นของตน ยึดถือไว้แน่น  
สลัดคืนได้โดยยาก ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่ยึด  
มั่นความเห็นของตน ไม่ยึดถือไว้แน่น สลัดคืนได้โดยง่าย”

เท่าที่บรรยายมาจำนวน ๔๔ ข้อนี้ พระพุทธเจ้าทรง  
แสดงสิ่งที่ดีควรทำความขัดเกลาเป็นหมวดๆ แยกได้ดังนี้

ข้อ ๑ - ๑๑ เป็นหมวดกรรมบถ

ข้อ ๑๑ - ๒๐ เป็นหมวดมิจฉัตตะ

ข้อ ๒๑ - ๒๓ เป็นหมวดนิวรรณ์

ข้อ ๒๔ - ๓๓ เป็นหมวดอุปกิเลส

ข้อ ๓๔ - ๓๖ เป็นหมวดกิเลสทั่วไป

ข้อ ๓๗ - ๔๓ เป็นหมวดอสังขาร

ข้อ ๔๔ เป็นทิวฏฐิตที่สละได้ยาก

นี้แหละเป็นลัทธิที่พึงกระทำ เป็นธรรมะพื้นฐาน  
ในการฝึกฝนจิตให้พร้อมสำหรับการเจริญวิปัสสนา เพื่อ  
ให้เป็นจิตมีศีล มีสมาธิ มีปัญญาที่สมบูรณ์ไปตามลำดับ  
ก็ให้ทุกท่านลองไปพิจารณาดู ฝึกฝนให้สติสัมปชัญญะ มี  
ความรู้ตัว รู้เท่าทันจิตใจตนเอง ดูจิตดูใจตนเองไว้ ชน  
ทั้งหลายเหล่าอื่นเขาเป็นอย่างหนึ่ง เราทั้งหลายอย่าเป็น  
อย่างเขา ชนทั้งหลายเขาทำผิด เราไม่ทำผิด ชนทั้งหลาย  
เขาเป็นทุกข์ เราไม่เป็นทุกข์ ชนทั้งหลายเขาเกิดตายวน  
เวียนไปไม่สิ้นสุด ส่วนเราฝึกฝนตนเองให้พ้นจากความเกิด  
พ้นจากความตาย



## การเกิดขึ้นแห่งจิตกุศล

ธรรมะเหล่านี้มีลักษณะเป็นเครื่องขัดเกลาจิตใจ  
ดังนั้น การยังจิตที่ประกอบไปด้วยธรรมเหล่านี้ให้เกิดขึ้น  
หรือคิดให้สอดคล้องกับธรรมเหล่านี้ เป็นสิ่งที่มีอุปการะ  
มาก ทำให้เกิดกุศลอื่นๆ ตามมา และกุศลที่เคยมีก็เจริญ  
ยิ่งขึ้น ดังที่พระองค์ตรัสว่าในบาลีข้อ ๘๔ ว่า

ดูก่อนจุนทะ แม้การเกิดขึ้นแห่งจิตในกุศลธรรมทั้ง  
หลาย เราตถาคตก็กล่าวว่า มีอุปการะมาก จะป่วยกล่าว  
ไปใย ถึงการจัดแจงด้วยกายและวาจาเล่า

ตสฺมาติห จุนฺท “ปเร วิหีสกา ภวิสฺสนฺติ, มยเมตถ  
อวิหีสกา ภวิสฺสามา”ติ จิตฺตํ อุปฺปาเตตพฺพํ ...

ดูก่อนจุนทะ เพราะเหตุนี้ เธอทั้งหลายควรยังจิต  
ให้เกิดขึ้นว่า “ชนทั้งหลายเหล่านี้จักเป็นผู้เบียดเบียนกัน  
ในเรื่องนี้ เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่เบียดเบียน” ...

การเกิดความคิดขึ้นว่า “จักเป็นผู้ไม่เบียดเบียน” “จัก  
เป็นผู้งดเว้นจากการฆ่าสัตว์” “จักเป็นผู้งดเว้นจากการถือ  
เอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้” ... “จักเป็นผู้ไม่ยึดมั่นความ  
เห็นของตน ไม่ยึดถือไว้แน่น สลัดคืนได้โดยง่าย” ดังนี้  
เป็นความคิดที่มีประโยชน์ มีอุปการะมาก นำไปสู่การ  
กระทำสิ่งดีต่างๆ ขึ้นไป จนถึงการฝึกฝนให้เกิดปัญญา ทำ  
ตนให้พ้นจากทุกข์ได้

เราทั้งหลายจึงควรฝึกฝนทำให้เกิดขึ้น มนสิการ  
โลภใจ สนใจ ในสัณฺฑิตเลขาต่างๆ เหล่านี้ จะเป็นเครื่อง

เกื้อหนุน เป็นที่ตั้ง เป็นที่อาศัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญา  
จริงอยู่ว่า ในการปฏิบัติธรรมนั้น เราฝึกฝนเพื่อเห็น  
ความจริง เมื่อเห็นตามความเป็นจริง ก็เบื่อหน่าย คลาย  
กำหนด แล้วหลุดพ้นไป ไม่ได้ต้องการจะเอาอะไร **ไม่ได้**  
**เอาทั้งดีและไม่ดี แต่ต้องอาศัยดีเป็นพื้นฐาน** ดังที่  
พระพุทธเจ้าอุปมาไว้ว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนั้น  
อุปมาประดุจแพพาข้ามไป สิ่งที่ดีพระองค์ก็ไม่ให้ยึดติด  
ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงสิ่งที่ไม่ดี แต่สิ่งที่ดีนั้นเป็นแพพา  
ข้ามไป เป็นสิ่งที่จำเป็นในการข้ามไป แพพาข้ามแม่น้ำ เรา  
ไม่ต้องไปแบกแพเอาไว้



## ธรรมะมีไว้เพื่อหลีกเลี่ยง

ธรรมะเหล่านี้ เป็นหนทางที่ราบเรียบ เบาลาย ผ่อนคลาย และปลอดภัย ทำให้การใช้ชีวิตอยู่ในโลกนั้น เป็นไปอย่างมีความสุข มีความปลอดภัย ไม่ต้องทุกข์ เจ็บปวดไปกับโลกมากนัก ไม่ต้องไปรับทุกข์ที่รุนแรง และเป็นไปเพื่อเกิดปัญญา หากยังไม่พ้นทุกข์ ยังต้องเกิดอีก ก็เป็นเหตุให้ได้เกิดในสุคติโลกสวรรค์ มีไว้เพื่อหลีกเลี่ยง อีกทางหนึ่ง ซึ่งมีแต่ความทุกข์ทรมาน ดังที่พระองค์ตรัส ในข้อ ๘๕ ว่า

ดูก่อนจนทะ อุปมาดูว่า หนทางที่ไม่ราบเรียบ ก็ต้องมีหนทางอื่นที่ราบเรียบไว้ เพื่อหลีกเลี่ยงหนทางที่ไม่ราบเรียบนั้น

ดูก่อนจนทะ อีกอย่างหนึ่ง อุปมาดูว่า ทำน้ำที่ไม่ราบเรียบ ก็ต้องมีทำน้ำอื่นที่ราบเรียบไว้ เพื่อหลีกเลี่ยงทำน้ำที่ไม่ราบเรียบนั้น

เอวเมว โข จนฺท วิหีสกสฺส ปุริสปุคฺคสฺส อวิทฺธา โทติ ปริกฺกมณาย ...

ดูก่อนจนทะ ฉะนั้นเหมือนกันแล ความไม่เบียดเบียน ย่อมมีไว้เพื่อหลีกเลี่ยง สำหรับบุคคลผู้เบียดเบียน ...

อุปมานี้ก็บอกให้ทราบว่า ในโลกนี้มีหนทางให้เลือกเดินอยู่ ๒ ทาง ทางหนึ่งไม่ราบเรียบ เต็มไปด้วยสัตว์ร้าย และมีอันตรายมากมาย อีกทางหนึ่ง เป็นเส้นทางที่ราบเรียบ ร่มเย็น สดชื่น ปราศจากอันตรายต่างๆ

**ใครที่เดินตามทางที่หนึ่ง** ก็จะประสบความยากลำบาก เป็นทุกข์ เหน็ดเหนื่อย และไม่ปลอดภัย อาจถูกสัตว์ร้ายหรือโจรปล้นเอาได้ อาจถึงตายหรือทุกข์ปางตาย เดินแล้วก็ไปไม่ถึงไหน มีแต่เข่ารกเข้าพงไปเรื่อย มีดสนิทไปเรื่อย มองไม่เห็นทางออก **ส่วนใครเดินอีกเส้นทางหนึ่ง** ก็จะเดินไปด้วยความสบาย มีความสุข สดชื่น ไม่มีอันตราย เดินแล้วสว่าง เห็นทางออก จนถึงจุดหมายปลายทางตามที่ต้องการ

ผู้ที่เบียดเบียนกัน ฆ่าสัตว์ ถู้อาณัติของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ... ยึดมั่นความเห็นของตน ยึดถือไว้แน่น สลัดคืนได้โดยยาก ลักษณะเช่นนี้เป็นทางที่ยากลำบาก เต็มไปด้วยอันตราย ไม่ปลอดภัย ต้องประสพภัยในปัจจุบันมากมาย ตายแล้วก็ไปเกิดในอบาย และไม่อาจพ้นจากวัฏฏทุกข์ได้

ส่วนผู้ที่ไม่เบียดเบียนกัน งดเว้นจากฆ่าสัตว์ งดเว้น  
ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ... ไม่ยึดมั่นความเห็นของ  
ตน ไม่ยึดถือไว้แน่น สลัดคืนได้โดยง่าย เป็นทางที่เบา  
สบาย ปลอดภัย ไม่มีภัย มีความสุขในปัจจุบัน หาก  
ยังไม่พ้นทุกข์ ตายแล้วก็ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ และ  
เป็นเหตุให้พ้นจากวิภวทุกข์ได้

ทางที่เรียบนี้ จึงเป็นทางที่มีไว้เพื่อเลี่ยงทางที่ไม่เรียบ  
แทนที่จะเดินทางไม่เรียบ เราก็มาเลือกทางที่เรียบแทน  
แทนที่จะไปเบียดเบียน ก็มาเลือกทางไม่เบียดเบียน **ใคร**  
**เคยเบียดเบียนมาแล้ว รู้ว่าอันนั้นไม่ปลอดภัย ทำให้เป็น**  
**ทุกข์ ก็ให้เลือกใหม่ มีทางหลีกเลี่ยงเอาไว้ให้ คือความ**  
**ไม่เบียดเบียน** ใครเคยฆ่าสัตว์ รู้ว่าอันนั้นไม่ปลอดภัย  
ทำให้เป็นทุกข์ ก็ให้เลือกใหม่ มีทางหลีกเลี่ยงเอาไว้ให้  
คืองดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ข้ออื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน



## ธรรมะที่ทำให้ถึงความสูงส่ง

ธรรมะเหล่านี้แยกออกเป็น ๒ ฝ่าย มีทั้งฝ่ายต่ำทราม และฝ่ายสูงส่ง อย่างละ ๔๔ อย่าง **ฝ่ายหนึ่ง เป็นฝ่ายต่ำทราม** ทำให้ชีวิตตกต่ำ เป็นเหตุให้อกุศลเพิ่มพูนมากขึ้น กุศลที่เคยมีก็เสื่อมถอย ให้ผลวิบากที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ เป็นเหตุให้ไปเกิดในภพภูมิที่เต็มไปด้วยความทุกข์ ปราศจากความเจริญ ฝ่ายนี้ ก็คือ เบียดเบียนกัน ฆ่าสัตว์ ถู้อาณัติของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ... ยึดมั่นความเห็นของตน ยึดถือไว้แน่น สลัดคืนได้โดยยาก

**ส่วนอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นฝ่ายสูงส่ง** ฝ่ายเจริญก้าวหน้า ทำให้ชีวิตสูงขึ้น เป็นเหตุให้อกุศลเพิ่มพูนมากขึ้น อกุศลที่เคยมีก็เสื่อมไป ให้ผลวิบากที่น่าปรารถนา น่าพอใจ เป็นเหตุให้เกิดในภพภูมิที่เจริญ เต็มไปด้วยความสุขสงบ และเป็นเหตุให้ถึงสิ่งที่สูงสุดคือความพ้นทุกข์ได้ ฝ่ายนี้ คือ *ไม่เบียดเบียนกัน งดเว้นจากฆ่าสัตว์ งดเว้นถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ... ไม่ยึดมั่นความเห็นของตน ไม่ยึดถือไว้แน่น สลัดคืนได้โดยง่าย*

คนที่เคยเบียดเบียน ถ้ารู้ว่าอันนั้นมันเป็นสิ่งที่ทำให้ถึงความต่ำทราม ก็ให้เลิกใหม่ เลิกความไม่เบียดเบียน ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ถึงความสูงส่งแทน คนที่เคยฆ่าสัตว์ อันนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้ถึงความต่ำทราม ก็ให้เลิกการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ถึงความสูงส่งแทน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในบาลีข้อ ๘๖ ว่า



ดูก่อนจนทะ อุปมาดูจว่า อกุศลธรรมทั้งหลาย  
เหล่าใดมีอยู่ อกุศลธรรมทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้น เป็น  
สิ่งที่ทำให้ถึงความต่ำทราม

กุศลธรรมทั้งหลายเหล่าใดมีอยู่ กุศลธรรมทั้งหลาย  
ทั้งปวงเหล่านั้น เป็นสิ่งที่ทำให้ถึงความสูงส่ง ฉันทิ

เอวเมว โข จุนท วิหีสกสฺส ปุริสปุคฺคสฺส อวิหีสา  
โหติ อุปริภาวาย ...

ดูก่อนจนทะ ฉันทันเหมือนกันแล ความไม่เบียด  
เบียน เป็นสิ่งที่ทำให้ถึงความสูงส่ง สำหรับบุคคลที่เบียด  
เบียน ... ข้ออื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน





## ธรรมะเพื่อความดับสนิทของกิเลส

ต่อไป พระพุทธองค์แสดงให้เห็นถึง **สัลเลขธรรม** เหล่านี้ สามารถทำให้กิเลสดับสนิทลงได้ พระองค์นั้นได้ฝึกฝนตนเองเรียบร้อยแล้ว เป็นผู้อยู่เหนือโลก ไม่จมอยู่ในโลก ไม่จมอยู่ในกามคุณทั้งหลาย ไม่ติดบ่วง ทั้งบ่วงของเทวดาและบ่วงของมนุษย์ พระองค์จึงสามารถทำให้ผู้อันดับกิเลสโดยเด็ดขาดได้ บาลีข้อ ๘๗ มีว่า

ดูก่อนจุนทะ บุคคลนั้นผู้มีตนจมอยู่ในเปลือกตมอันลึก จักยกขึ้นซึ่งบุคคลอื่นที่จมอยู่ในเปลือกตมอันลึก ข้อนี้ ไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้

ดูก่อนจุนทะ บุคคลนั้นผู้มีมิตนไม่จ่มอยู่ในเปลือกตมอันลึก จักยกขึ้นซึ่งบุคคลอื่นที่จ่มอยู่ในเปลือกตมอันลึก ข้อนี้ เป็นฐานะที่จะมีได้

ดูก่อนจุนทะ บุคคลนั้นผู้มีมิตนอันไม่ได้ฝึกแล้ว มิตนอันไม่ได้แนะนำแล้ว มิตนอันไม่ได้ดับสนิทจากกิเลสแล้ว จักฝึกผู้อื่น จักแนะนำผู้อื่น จักทำให้ผู้อื่นดับสนิทจากกิเลส ข้อนี้ ไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้

ดูก่อนจุนทะ บุคคลนั้นผู้มีมิตนอันฝึกแล้ว มิตนอันแนะนำแล้ว มิตนอันดับสนิทจากกิเลสแล้ว จักฝึกผู้อื่น จักแนะนำผู้อื่น จักทำให้ผู้อื่นดับสนิทจากกิเลส ข้อนี้ เป็นฐานะที่จะมีได้ ฉันทิเด

เอวเมว โข จุนท วิหีสกสส บุริสบุคคลสส อวิหีสาทิ โทติ ปรินิพพานาย ...

ดูก่อนจุนทะ ฉันทิเดเหมือนกันแล ความไม่เบียดเบียนย่อมมีไว้เพื่อความดับสนิทของกิเลส สำหรับบุคคลผู้เบียดเบียน...

ผู้มีคุณสมบัติฝึกผู้อื่น แนะนำผู้อื่นได้ และทำให้กิเลสดับสนิทได้ ในที่นี้ก็คือพระพุทธเจ้า ส่วนคนอื่น ๆ รุ่นหลังนั้น เป็นเพียงผู้ประกาศคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น ในพระสูตรนี้ พระองค์แสดงว่า ธรรมะทั้ง ๔๔ ประการนั้น มีไว้เพื่อความดับสนิทของกิเลส

การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ย่อมมีไว้เพื่อความดับสนิทของกิเลส สำหรับบุคคลผู้ฆ่าสัตว์

การงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ย่อมมีไว้เพื่อความดับสนิทของกิเลส สำหรับบุคคลผู้ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ...

ความเป็นผู้ไม่ยึดมั่นความเห็นของตน ไม่ยึดถือไว้  
แน่น สลัดคืนได้โดยง่าย ย่อมมีไว้เพื่อความดับสนิท  
ของกิเลส สำหรับบุคคลผู้ยึดมั่นความเห็นของตน ยึดถือ  
ไว้แน่น สลัดคืนได้โดยยาก



## อนุสาสนี

หลังจากแสดงธรรมะทั้ง ๔๔ ข้อ จัดเป็น ๕ หมวด  
 อย่างนี้แล้ว พระองค์ทรงสรุปในข้อ ๘๘ ว่า

ดูก่อนจุนทะ (๑) เหตุแห่งธรรมเครื่องขัดเกลากิเลส  
 (๒) เหตุแห่งการเกิดขึ้นของจิต (๓) เหตุแห่งการหลีกเลียง  
 (๔) เหตุแห่งความสูงส่ง และ (๕) เหตุแห่งความดับสนิท  
 ของกิเลส อันเราตถาคตแสดงไว้แล้ว ด้วยประการอย่างนี้

ย โข จุนท สตถารา กรณียี สวากานํ ทิเตลินา  
 อนุกมฺปกเณ อนุกมฺปํ อุปาทาย, กตํ โว ตํ มยา

ดูก่อนจุนทะ กิจใดที่ศาสดาผู้แสวงหาประโยชน์  
 เกื้อกูล ผู้อนุเคราะห์ ฟังอาศัยความอนุเคราะห์ กระทำ  
 แก่สาวกทั้งหลาย กิจนั้นเราได้กระทำแล้วแก่เธอทั้งหลาย

เป็นหน้าที่ของศาสดาผู้เอ็นดูต่อสาวกทั้งหลาย ที่  
 จะทรงแสดงธรรมะอย่างชัดเจน แจ่มแจ้ง ไม่ผิดพลาด  
 ไม่มีนอก ไม่มีใน ไม่มีกำมือของอาจารย์ **พระองค์ได้ทำ**  
**หน้าที่บอกทางแล้ว ธรรมะทั้ง ๔๔ อย่างนั้นแหละ ทำให้**  
**ขัดเกลากิเลสได้ เกิดขึ้นในจิตแล้วมีอุปการะมาก เป็น**  
**ทางหลีกเลียงความทุกข์ เป็นเหตุทำให้ถึงความสูงสุด และ**  
**เป็นเหตุให้กิเลสดับสนิทได้ ส่วนการปฏิบัตินั้นเป็นหน้าที่**  
**ของสาวกทั้งหลาย มีบาลีต่อไปว่า**

เอตานิ จุนฺท รุกขมฺมูลานิ, เอตานิ สุญฺญาคารานิ  
 ฌายถ จุนฺท, มา ปมาทตถ  
 มา ปจฺฉา วิปฺปฏิสารีเน อหฺวตถ  
 อโย โว อมฺหากํ อนุสาสนึ  
 ตูก่อนจุนทะ นั้นโคนไม้ นั้นสถานที่ว่างจากเรือน  
 เธอทั้งหลายจงปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา  
 จงอย่าประมาท  
 อย่าเป็นผู้มีความเดือดร้อนใจในภายหลังเลย  
 นี่คือคำพร่ำสอนของเรา สำหรับเธอทั้งหลาย

**ฌายถ** แปลว่า จงฟัง จงใส่ใจ แปลโดยเนื้อความว่า  
 จงปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา ถ้าใส่ใจตัวอารมณ์ มีสติ  
 สัมปชัญญะ รู้อยู่ที่ตัวอารมณ์ ให้อย่างนานและต่อเนื่อง  
 อยู่ให้จิตสบาย ได้พักผ่อน มีกำลัง เรียกว่าทำ**สมณะ** ถ้า  
 ใส่ใจลักษณะของตัวอารมณ์ คือเห็นความไม่เที่ยง เป็น  
 ทุกข์ เป็นอนัตตาของตัวอารมณ์ เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่าย  
 คลายกำหนด เรียกว่า**วิปัสสนา**

**มา ปมาทตถ** แปลว่า เธอทั้งหลายจงอย่าประมาท  
 ให้เห็นคุณค่าของเวลา มีสติ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ รู้อยู่ใน  
 ในกายในใจ อย่ามัวประมาทในวัย ในการไม่เจ็บป่วย ใน  
 ความสุข หรือผลสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ เพราะสังขารทั้ง  
 หลายนั้นมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา การหลงลืม มัว  
 แต่เหม่อลอย หลงเพลินไปกับสิ่งต่างๆ หากความสุขจาก  
 การนอน การพูดคุย คลุกคลีกัน หลงอยู่กับรูป เสียง  
 กลิ่น รส สัมผัสทางกาย เรียกว่าประมาท

**อนุสาสนึ** แปลว่า คำพร่ำสอน คำตักเตือน คำที่คอย  
 บอกอยู่เสมอ บอกอยู่บ่อยๆ ให้นำไปปฏิบัติ เพื่อจะ  
 ได้เกิดปัญญา สามารถเป็นที่พึ่งให้แก่ตนได้

ในตอนท้ายนี้ พระองค์ให้ไปเจริญสมณะและวิปัสสนา  
 มีความไม่ประมาท รู้ตัวอยู่เสมอ จะได้ไม่มีความเดือด  
 ร้อนใจในภายหลัง ในตอนเป็นหนุ่ม มีกำลังความสามารถ  
 หากไม่ได้ฝึกฝนไว้ ตอนแก่ ไร้กำลัง ก็จะมานั่งเสียดใจ

เสียดายเวลาในภายหลัง หรือเมื่อจะตาย หากมัวแต่  
ประมาทไป ก็จะทำให้เกิดความเสียดายที่ต้องเวียนเกิดเวียน  
ตายไปอีกนานนับจำนวนภพชาติไม่ได้ พระศาสดา ยังอยู่  
พระธรรมคำสอนของพระองค์ยังอยู่ หากไม่ได้ปฏิบัติ  
มัวแต่ประมาทไป ก็เป็นเรื่องน่าเสียดายเป็นอย่างมาก



## ประวัติผู้บรรยาย อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง



### วันเดือนปีเกิด

วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

บ้านหนองชะ ต.หนองชะ อ.ลำโรงทาบ จ.สุรินทร์

### การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น

### งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๓)

- ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ บริษัท บางกอกพร็อพเพอร์ตี้คอร์ปอเรชั่น จำกัด
- คณะกรรมการโครงการแปลพระไตรปิฎกนิสสยะและตรวจชำระคัมภีร์
- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรี วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ [www.ajsupee.com](http://www.ajsupee.com)

รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือ “สัลดเลขธรรม”

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	คุณพรทิพย์ จงเร่งเพียร	๒๐,๐๐๐
๒	คุณพัชรชัคคีต์ ปฎิฐานนท์	๑๙,๘๖๐
๓	มูลนิธิเผยแผ่พระสังฆธรรม	๑๔,๑๔๐
๔	คุณอุตมพร สายเพชร	๑๐,๒๑๐
๕	คุณมาลินี บุญชูใจ	๕,๕๐๐
๖	คุณจางุณห์นันทน์ ดนุวิส	๕,๔๐๐
๗	คุณศิริสวัสดิ์ อารยภูมิกุล	๕,๐๐๐
๘	คุณจันทกานต์ ศิริไชยา	๔,๓๐๐
๙	คุณเกียรติสกันต์ ภูมมารินทร์	๓,๖๕๐
๑๐	คุณปกรณ์ ชินพงศ์สุวรรณ	๓,๐๐๐
๑๑	คุณบุญสม ทัตลชะมัย	๒,๔๐๐
๑๒	คุณสุกัญญา บุญเลิศลพ	๒,๓๕๐
๑๓	คุณสมบุญ พงศ์พานิช	๒,๐๕๐
๑๔	คุณเอกชัย ตีรุงโรจน์	๒,๐๐๐
๑๕	คุณสมใจ เนื้อเย็น	๒,๐๐๐
๑๖	คุณวิรัช ดวงแก้ว	๒,๐๐๐
๑๗	ร้านสะกิดใจ (วิภาดา)	๑,๗๐๐
๑๘	คุณสุกัญญา ยั่งยืน	๑,๕๒๐
๑๙	คุณจุฑารัตน์ - คุณวงษ์ทิพย์ นิลประดับแก้ว, คุณเมธีรัตน์ ธนพงศ์ล้ำเลิศ	๑,๕๐๐
๒๐	คุณวิวัฒน์ ธรรมวิรุฬห์	๑,๓๐๐
๒๑	คุณอุษา สว่างงาม	๑,๒๖๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๒๒	คุณเรวัต - คุณวัลยา แสงนิล	๑,๐๐๐
๒๓	คุณอุตมพร สายเพชร และครอบครัว	๑,๐๐๐
๒๔	คุณจุฑารัตน์ นิลประดับแก้ว	๑,๐๐๐
๒๕	คุณธนรัตน์ หงษ์เจริญ	๑,๐๐๐
๒๖	คุณละออเพชร จันทวงศ์	๑,๐๐๐
๒๗	คุณฐิติวัจน์ ตียนนุกัทรกุล	๑,๐๐๐
๒๘	คุณสุภาพร ประเสริฐแสงเจริญ	๑,๐๐๐
๒๙	คุณวิภา มีสวัสดิ์	๑,๐๐๐
๓๐	คุณวิรุณภัสร์ วงศ์วัชร	๑,๐๐๐
๓๑	คุณศศิรินทร์ แก้วสุวรรณ	๙๘๐
๓๒	คุณประชิด ทองมณี	๘๔๐
๓๓	คุณชัยสิทธิ์ บุญมี	๘๓๐
๓๔	คุณอมรรัตน์ วิวัฒนะประเสริฐ	๘๐๐
๓๕	คุณเต็มสิริ ทิพย์ชัชชนันท์	๗๙๘
๓๖	คุณสิริ ทรวงโพธิ์	๗๒๐
๓๗	คุณจันทร์ทิพย์ คันทมานนท์	๗๐๐
๓๘	คุณไพโรจน์ แยมเอมศิลป์	๖๐๐
๓๙	คุณดวง พะวงษ์	๕๗๐
๔๐	คุณปราณี ชวนปกรณ์	๕๖๐
๔๑	คุณญาณนาค อารรณ์	๕๐๐
๔๒	คุณอนงค์ ชำรงราษฎร์	๕๐๐
๔๓	คุณสุเทพิน ธรณี	๕๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๔๔	คุณภาณวิทย์ เกียรติธนวัชร	๕๐๐
๔๕	คุณชาตินันท์ เอี่ยมแสนอุดม	๕๐๐
๔๖	คุณชรินทร์ สุวัชรังกูร	๕๐๐
๔๗	พ.ต.ท.หญิง ประณีต เพ็ญระยับ	๕๐๐
๔๘	คุณจารุวรรณ นานะวงศ์	๕๐๐
๔๙	พ.ต.อ.บุญเสริม - คุณยุพดี ศรีชมภู	๕๐๐
๕๐	คุณวิจิตรา สารินทร์	๔๗๐
๕๑	พ.อ.สมพงษ์ สุดเกต	๔๒๐
๕๒	คุณวิรัชพัชร นราพรพัฒน์	๔๒๐
๕๓	คุณชาน บุญมาก	๔๐๐
๕๔	คุณอุรดี คัลลังทอง	๔๐๐
๕๕	คุณประยูทธ - คุณธนวรรณ ปิยะกาไส	๓๗๐
๕๖	คุณเจตยา โอประภากร	๓๕๐
๕๗	คุณกัญญาณัฐ เทอญชูชีพ	๓๕๐
๕๘	คุณนิมา คักดาทิวากร	๓๓๐
๕๙	คุณธัญพร ภูบงบอน	๓๐๐
๖๐	คุณปราโมทย์	๓๐๐
๖๑	คุณพิชัย-คุณมาลี-คุณฐานิตา - คุณพัลลภ จันทร์วิวัฒน์กุล	๓๐๐
๖๒	คุณมาลีวรรณ บุญวงศ์	๓๐๐
๖๓	คุณประยูทธ ปิยะกาไส	๒๗๐
๖๔	คุณชลวิษณุ นาคเวก	๒๗๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๖๕	คุณสวา หมอรัตน์	๒๖๐
๖๖	คุณไพโรจน์ แยมเอมศิลป์	๒๔๐
๖๗	คุณอรนิชามา วัชรทัศนกุล	๒๒๐
๖๘	คุณแสง รวมหมู่	๒๒๐
๖๙	คุณธรรรัตน์ กาญจนวิเศษผล	๒๑๐
๗๐	คุณศรินทร์ เผือกโสภา	๒๐๐
๗๑	คุณพิงทิพย์ ประมูลวงศ์	๒๐๐
๗๒	บัณฑิตย์ ทรัพย์รัตน์	๒๐๐
๗๓	คุณบุญเสริม-คุณยุพดี ศรีชมภู	๒๐๐
๗๔	คุณท้อ - คุณสุนันทา แหลมไพศาล	๒๐๐
๗๕	คุณวิมล พัวรักษา	๒๐๐
๗๖	คุณดวงกมล นาคศรีสุข	๒๐๐
๗๗	คุณธีรภูมิ ศรีมัญจันทา	๒๐๐
๗๘	คุณสุภาภรณ์ ชันสุวรรณ	๒๐๐
๗๙	คุณอารีวรรณ งามโรจน์สวัสดิ์	๒๐๐
๘๐	คุณเคิ่งนิจ น้อยพรม และครอบครัว	๒๐๐
๘๑	คุณนาคกรรณ จุฑาชนันท์	๒๐๐
๘๒	คุณพีรญา มาทิวีชาติกุล	๒๐๐
๘๓	คุณอำนาจ สมบูรณ์ทรัพย์	๒๐๐
๘๔	คุณนัยรัตน์ ทวีนันททรัพย์	๒๐๐
๘๕	คุณสร้อยพร พุทธา	๑๖๐
๘๖	คุณกัญญาณี แซ่ตั้ง	๑๕๐



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๘๗	คุณคุณหญิง วงษ์ศรี	๑๕๐
๘๘	คุณอรนิชาภา วัชรทัศนกุล	๑๔๐
๘๙	คุณศรณี คำดี	๑๔๐
๙๐	คุณอภิวันท์ เนาวรัตน์กิตติกุล	๑๔๐
๙๑	คุณเกษร ส้ารวมจิตร	๑๓๐
๙๒	คุณกรองแก้ว กาญจนวิสิษฐผล	๑๓๐
๙๓	คุณนงลักษณ์ เจริญบุญญนันท์	๑๓๐
๙๔	จิตศรีทวารธรรม	๑๒๐
๙๕	คุณวิมล มาดแมน	๑๒๐
๙๖	คุณขวัญชัย ทัณฑ์มฤตย์	๑๒๐
๙๗	คุณถกิงกิจ เขียววัฒนธาดา	๑๑๐
๙๘	คุณประมวล สมณะ	๑๑๐
๙๙	คุณคมกฤษ กัญยานุรัตน์	๑๐๐
๑๐๐	คุณสุรพล เอี่ยมดุจเพชร	๑๐๐
๑๐๑	พล.ต.หญิงเตือนใจ พึ่งเกียรติชัย	๑๐๐
๑๐๒	คุณสมุห์ แก้วจินดา	๑๐๐
๑๐๓	คุณแม่เสียม แซ่เตียว	๑๐๐
๑๐๔	คุณพิภพ คักดาทิวากร	๑๐๐
๑๐๕	คุณจิรภัทร วรค์พรกุล	๑๐๐
๑๐๖	คุณจันทร์พร ทองเคียน	๑๐๐
๑๐๗	คุณบุผา ศรีเจริญ	๑๐๐
๑๐๘	คุณกุลรดา แสนสุริวงศ์	๑๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๐๙	คุณภาสกร รุจิราธาดากุล	๑๐๐
๑๑๐	คุณเขาวริน ภัทรโชคช่วย	๑๐๐
๑๑๑	คุณลิลลี่ ภัทรโชคช่วย	๑๐๐
๑๑๒	คุณพยอม มณีพิภักษ์	๑๐๐
๑๑๓	พ.ต.อ.ประเทือง นาคบัว	๑๐๐
๑๑๔	คุณณิชาดา กุลธนาภิติมา	๑๐๐
๑๑๕	คุณจิรัญบุรณ์ มาตราพูนสินไชย	๑๐๐
๑๑๖	คุณสุขสันต์ กอบการุณ	๘๐
๑๑๗	คุณธัญญา	๘๐
๑๑๘	คุณนลินรัตน์ กิตติมูลทองขุน	๖๐
๑๑๙	คุณสง่า ลีวพะ	๕๐
๑๒๐	คุณประมวล สมณะ	๕๐
๑๒๑	พ.จ.อ.ยุทธนา มาลากุล	๕๐
๑๒๒	คุณสุนิสา ต้อยเหม	๔๐
๑๒๓	คุณฉัตรเงิน ปักเคเต	๔๐
๑๒๔	จ.อ.ปุ่นปรีย์ ครอบมกระโทก	๓๐
๑๒๕	คุณแพญณา ชาญนรงค์	๒๐
๑๒๖	คุณจงเจตน์ เมตตะธำรงค์	๑๐
๑๒๗	คุณเพิ่มพงษ์ - ต.ช.เอกสิทธิ์ ธนพิพัฒน์สีจจา	๑๐
<b>รวมครุฑาทั้งสิ้น</b>		<b>๑๔๕,๕๐๘</b>