

## โพชฌงค์ ๗ ตอนที่ ๔

บรรยายวันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๕

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้บรรยายโพธิปักขิยธรรม ครั้งที่ ๑๖ นะครับ พูดเรื่องโพชฌงค์ ๗ ตอนที่ ๔ โพธิปักขิยธรรมก็บรรยายต่อเนื่องกันมาปีกว่าแล้ว มีคนล้มหายตายจากไปหลายคนแล้ว ผู้ที่ยังอยู่กับแก่ๆ กันแล้ว เป็นครั้งที่ ๑๖ แล้ว จะพูดไปเรื่อยๆ ยากบ้าง ง่ายบ้าง รู้เรื่องบ้าง ไม่รู้เรื่องบ้าง ก็เรียนกันไป ตอนนี้นำมาพูดถึงโพธิปักขิยธรรม หมวดที่ ๖ แล้ว คือหมวดโพชฌงค์ ๗ พูดตอนที่ ๔ ซึ่งโพชฌงค์นั้นผมได้แบ่งประเด็นในการพูดเอาไว้ ๔ เรื่องหลักๆ คือ

ประเด็นที่ ๑ ความหมายและลักษณะของโพชฌงค์ นี้ได้พูดไปแล้ว ประเด็นที่ ๒ แจกแจงองค์ธรรมของโพชฌงค์ ขยายความสภาวะมีสติสัมโพชฌงค์เป็นต้น นี้ก็พูดจบไปแล้ว ประเด็นที่ ๓ ความสำคัญของโพชฌงค์ โพชฌงค์ทั้ง ๗ มีความสำคัญอย่างไรบ้าง ก็พูดจบไปแล้วเช่นเดียวกัน

### ๔. วิธีฝึกโพชฌงค์

วันนี้จะมาพูดประเด็นที่ ๔ ที่ได้แบ่งหัวข้อเอาไว้ คือ วิธีฝึกโพชฌงค์ ๗ วิธีที่ทำให้โพชฌงค์ ๗ งอกงามเจริญขึ้น จากไม่มีก็ทำให้มี มีแล้วก็ทำให้งอกงามจนกระทั่งเต็ม สมบูรณ์ จะทำอย่างไร โพชฌงค์ทั้ง ๗ นี้ ถ้าท่านทั้งหลายได้ฟังมาเรื่อยๆ พิจารณาตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ผมนำมาอ่านให้ฟัง ก็คงพอจะรู้วิธีปฏิบัติอยู่ เพราะมีอยู่ในพระสูตรที่ยกมาบ้างแล้ว เพียงแต่ตอนนี้พูดให้เป็นเรื่องๆ ยกเป็นประเด็นออกมาต่างหาก จะได้เข้าใจได้ง่ายขึ้น

ประเด็นที่ ๔ ที่จะพูดในเรื่องของโพชฌงค์ คือ วิธีฝึกโพชฌงค์ ๗ วิธีปฏิบัติโพชฌงค์ ๗ ทำโพชฌงค์ ๗ ให้มีขึ้น มีแล้วก็ทำให้งอกงาม จะทำอย่างไรบ้าง ผมก็จะแยกเป็นข้อย่อยๆ พูดไปพอสมควร ก็จะจบเรื่องโพชฌงค์ สุดท้ายก็จะเป็นธรรมะหัวข้อใหญ่อีกหมวดหนึ่ง คือ เรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะฉะนั้น โพธิปักขิยธรรมก็พูดยาวเหมือนกันนะ

## ๔.๑ มีศีลเป็นที่ตั้ง

ต่อไปพูดประเด็นที่ ๔ เกี่ยวกับเรื่องโพชฌงค์ ๗ คือ วิธีฝึกโพชฌงค์ วิธีปฏิบัติโพชฌงค์

ข้อที่ ๑ มีศีลเป็นที่ตั้ง เป็นคนมีศีล จะฝึกโพชฌงค์ ทำให้โพชฌงค์เจริญออกงามนี้ ต้องอาศัยศีล ตั้งมั่นอยู่บนพื้นฐานคือศีล สติสัมปชัญญะก็จะเพิ่มขึ้นจากการมีศีล จากการสำรวจมรรณวนั้นเอง เราลองนึกดูว่า วันหนึ่งๆ เรายังนึกถึงศีลบ้างหรือเปล่า ถ้าไม่ค่อยได้นึกถึง นี้ก็ไม่ค่อยมีสติ จะให้มีสติสัมโพชฌงค์เจริญออกงาม ก็เป็นไปได้ ปีนึงไปเข้าคอร์สกรรมฐานอยู่ ๓ วัน นอกนั้นเงียบเลย ไม่เคยนึกถึงเลย อย่างนี้ก็ได้

ถ้าจะให้โพชฌงค์ออกงาม ท่านบอกว่าให้มีศีลเป็นพื้นฐาน เป็นพื้นฐานที่ดี ตื่นเช้าขึ้นมาก็ทำความรู้สึกขึ้นมาว่า วันนี้เราจะมีศีลคุ้มครองจิต ให้อยู่ในศีล ๕ อย่างนี้ก็เรียกว่ามีสติ คนมีสติที่มีกำลัง ก็เป็นสติสัมโพชฌงค์ ต่อไปก็จะสามารถทำธรรมวิจยะ ทำวิริยะ ต่อไปโพชฌงค์ออกงามขึ้น แต่พวกเราโดยส่วนใหญ่ ตื่นขึ้นมาตอนเช้า ก็ง่วงเงีย ลุ่มหลง สติหายหมด ดังนั้น ต้องอาศัยศีล ข้อวัตรปฏิบัติ มาทำเอา ตื่นเช้าไหว้พระสวดมนต์ สมาทานศีล ต้องทำเอา เรียกว่าทำ**วัตรปฏิบัติ** เหมือนที่พระท่านทำ ข้อวัตรต่างๆ ที่ทำขึ้นก็เรียกว่าศีลทั้งนั้น เป็นข้อปฏิบัติ ฝึกให้มีศีล

เข้าขึ้นมา ล้างหน้า แปรงฟัน ทำกิจธุระส่วนตัวเรียบร้อย ก็ไหว้พระก่อน อย่างนี้เป็นต้น บางคนอยากจะไหว้พระเหมือนกัน แต่ขี้เกียจ นอนไปด้วย ไหว้ไปด้วย อันนี้ก็ยิ่งดีกว่าไม่ไหว้ ถ้าจะให้ดีก็ต้องอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟันแต่งตัวให้เรียบร้อย แล้วก็มากกราบพระ กราบพระแล้วก็สมาทานศีล ความตั้งใจ ทำให้มีสติดี มีสตินี้เป็นข้อแรกของโพชฌงค์ เมื่อมีสติสัมโพชฌงค์ มีความรู้อยู่กับตัว มีสติปัญญากำกับจิตอยู่เสมอ

พวกเราโดยทั่วไปไม่ได้ทำอย่างนี้ ชีวิตประจำวันหลงลืมไปบ้าง ในปีหนึ่งมีช่วงไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมหรือไปไหว้พระ อะไรต่างๆ อยู่บ้าง แต่มันน้อยเกินไป ไม่พอที่จะสู้กับกิเลสที่มาทุกทิศทุกทาง อย่างน้อยก็ดีกว่าไม่ทำ แต่จะให้โพชฌงค์เจริญก้าวหน้านี้ ยังไม่ได้ เพราะน้อยไป ต้องใช้ข้อวัตรต่างๆ ทำเอา สำรวมระวัง ให้ดีกว่านั้นต้องเป็นศีลที่พระอริยเจ้ารักใคร่ เรียกว่า**อริยกันตศีล** เป็นศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท ไม่ถูกค้นหาและทิวญียึดถือ เป็นไปเพื่อสมาธิ

ศีล สำรวม ระมัดระวัง การบอกเตือนตนเองว่า คำพูดนี้ไม่เหมาะสม การกระทำเช่น

นี้ไม่เหมาะนะ อันนี้ไม่ควรนะ อย่างนี้ล้วนเป็นสติ จากเล็กๆ น้อยๆ จะโตขึ้นจนเป็นโพชฌงค์ เป็นสติสัมโพชฌงค์ เป็นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ต่อไปได้ นี่ก็ขึ้นพื้นฐานธรรมดา อาศัยความ มีระเบียบวินัยในการทำ ก็เหมือนการทำงานทั่วไป เรียนหนังสือก็เหมือนกัน จะเรียนหนังสือจบ แบบสบายๆ ไม่เครียด ต้องมีวินัยในการอ่านหนังสือ ปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน จะให้เป็นผู้รู้ โพชฌงค์นี้เป็นธรรมะฝ่ายผู้รู้ เป็นตัวแทนฝ่ายผู้รู้ นิเวศน์เป็นตัวแทนฝ่ายลุ่มหลง ตัวแทนฝ่าย กิเลสคือนิเวศน์ ตัวแทนฝ่ายปัญญาคือโพชฌงค์ อยากรู้ตัวแทนฝ่ายปัญญา เป็นพุทธะกับ เขาบ้าง ตอนนี้อันนี้ไม่ได้เป็นอริยะ ต้องมีวินัยในการฝึกหัด วินัยนี้ก็คือศีลนั่นเอง

พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสความสำคัญของศีลที่เป็นพื้นฐานนี้ไว้ เป็นที่ ตั้ง เป็นที่ยืน เป็นที่เกิด ในสังยุตนิคาย มหาวรรค หิมวันตสูตร ข้อ ๑๘๒

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย พวกนาคอาศัยขุนเขาหิมพานต์ ย่อมเติบโตมี กำลัง เติบโตมีกำลังแล้วลงสู่หนอง ลงสู่หนองแล้วลงสู่บึง ลงสู่บึงแล้วลงสู่แม่น้ำน้อย ลงสู่ แม่น้ำน้อยแล้วลงสู่แม่น้ำใหญ่ ลงสู่แม่น้ำใหญ่แล้วลงสู่มหาสมุทรสาคร นาคเหล่านั้นย่อมถึง ความเจริญเติบโตทางกายในมหาสมุทรสาครนั้น แม้จันใด ภิกษุก็จันนั้นเหมือนกัน เมื่ออาศัย ศีล ดำรงอยู่ในศีล เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก ย่อมถึงความ เป็นใหญ่ไพศาลในธรรมทั้งหลาย

ภิกษุเมื่ออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีล เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการ ให้มาก ย่อมถึงความ เป็นใหญ่ไพศาลในธรรมทั้งหลาย อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถคคะ

๒. เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถ คคะ

๓. เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถค คคะ

๔. เจริญปีติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถคคะ

๕. เจริญปีติสัทธสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถ คคะ

๖. เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถค คคะ

๗. เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถ คคะ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่ออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีล เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก ย่อมถึงความยิ่งใหญ่ไพศาลในธรรมทั้งหลาย อย่างนี้แล  
 หิมวันตสูตรที่ ๑ จบ

พระสูตรนี้แสดงความสำคัญของที่อาศัย ท่านอุปมาเหมือนสัตว์ชนิดหนึ่ง คือ นาค ท่านทั้งหลายรู้จักนาคไหม พญานาค พญานาคนี้เริ่มต้นเกิดที่ภูเขา แม่นาคต้องหลบไปที่ภูเขาหิมพานต์เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกๆ เป็นอันตราย เดี่ยวครู่ที่จะมาจับไป แลวเขาหิมพานต์มีถ้ำเยอะ หลบได้ดี พญานาคมีความสามารถพิเศษหลายอย่าง มีภพที่อยู่ของเขา เป็นภพนาค เป็นนาควิมาน เป็นสัตว์เดรัจฉานแต่มีวิมานอยู่ มีทรัพย์สมบัติอะไรเยอะแยะมากมาย มีเพชรนิลจินดาเยอะ นาคนี้เป็นสัตว์มีบุญเยอะ แต่ต่อนก่อนตายพลาด ต่อนก่อนตายนี้ก็สำคัญเหมือนกันนะ เป็นประตูช่องทางสำหรับบุญหรือบาปจะมาให้ผล บุญและบาปติดตามมาเรื่อยๆ ยังละได้ไม่หมด เพราะไม่มีอริยมรรคเกิดขึ้น ไม่ได้ล้างบุญและบาป ที่นี้บุญและบาปก็ติดตามมา เวลาจะให้ผลก็มีช่องประตูเป็นตัวเปิดทาง

ที่นี้ บางคนทำบุญมาเยอะ เช่น เป็นพระบวชมานานเลย มีศีล มีธรรมะดีตลอด ใจหวังพระสวดมนต์ตลอด ทำบุญใหญ่ตลอด ใจหวังพระพุทธเจ้าผู้เป็นเลิศของโลก นี้ได้บุญใหญ่ตลอด สวดมนต์นี้ก็ของดี พุทธภาษิตต่างๆ บ่อยๆ นี้เป็นของดี แต่เวลาก่อนตาย จิตอาจจะเศร้าหมองด้วยคิดถึงบาปอกุศลบางอย่าง ทำให้จิตก็เศร้าหมอง พอจิตเศร้าหมอง ประตูก็เป็นประตูของอกุศล พวกบาปที่เคยทำเอาไว้ก็มาประมวลให้ผลก่อน ด้วยความที่ตัวเองนั้นทำบุญมาเยอะ ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานก็จริง แต่เป็นสัตว์เดรัจฉานที่มีวิมานอยู่ เป็นสัตว์เดรัจฉานที่มีอำนาจค่อนข้างเยอะ มีพิษในตัวมาก สามารถหายตัว แปลงตัวได้ แปลงตัวเป็นคนก็ได้ อยู่บนบกก็ได้ อยู่ในน้ำก็ได้ อย่างนี้ อันนี้ก็เป็นความสามารถ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าเขามีบุญเยอะ เพียงแต่ว่าต่อนก่อนตายนั้นพลาดไปหน่อยหนึ่ง

ดังนั้น ต่อนก่อนตายก็สำคัญเหมือนกัน ท่านทั้งหลายก็ให้เตรียมเอาไว้บ้าง **ความจริงแล้วเตรียมก็ตาย ไม่เตรียมก็ตาย แต่เตรียมไว้หน่อยก็ดีกว่า** เราทำดีทำไม่ดีปนกันมา ต่อนก่อนตายก็ให้นึกถึงดีไว้ก่อน นึกทางดีไว้ก่อน ปล่อยวางไว้ก่อน อย่าไปติดข้องนั้นนี่ นึกถึงดีไว้ก่อน เป็นประตู ฝ่ายดีก็จะมาประมวลให้ผล อย่างนี้นะ บางคนที่ทำไม่ดีมาเยอะ แต่ก่อนตายเขาคิดถึงสิ่งดีงาม ชาตินี้ไม่ค่อยดีก็จริงอยู่ แต่ดีของชาติเก่าๆ ก็ยังพอมี ทำให้เกิดในสุคติโลกสวรรค์ได้ จะเอาแค่ชาติเดียวมาเป็นตัววัดยังไม่ได้ ให้คนนั้นคนนี้ช่วยก็ไม่ได้ ต่อนประตูนี้สำคัญ เหมือนตอนที่เรากลอดเลย ต่อนคลอดเราก็ออกมาคนเดียว เปลือยมาเลยนะ ไม่มีใครใส่กางเกงในมาสักคน โชกเลือดมาเลย โป้มาที่เดียว ออกมาทางช่องๆ เดียว **มาคนเดียว ตามกรรมของตน** อย่างเป็นมนุษย์ก็ออกมาจากท้องแม่ ถ้าเป็นหมาเป็น

แมวก้อออกมาจากท้องหมาท้องแมว อะไรก็ว่าไป ตอนนี้อะไรหลุดออกมาจากท้องแม่

ที่นี้ เวลาตายประตูดล้ายๆ อย่างนี้แหละ ไปคนเดียวเหมือนกัน จะบอกว่าเดี๋ยวก่อนตายจะให้พระมาสวดให้ฟัง อย่างนี้ก็แสดงว่าไม่เข้าใจ ทำเหมือนอย่างกับไม่เคยตาย ตายแล้วมันลืม ตอนเวลาตาย อินทรีย์ ๕ มันจะปิด ตา หู จมูก ลิ้น กาย มันจะปิด เหลือทวาร เดียวคือทวารใจ บางคนประมาทไป นึกว่า เอละ เดี๋ยวก่อนตายให้พระมาสวดให้ฟัง จริงๆ ตอนก่อนหน้านั้นก็พอทำได้ แต่พอเวลาจะตายจริงๆ หูจะไม่ได้ยิน หูมันจะดับ พระสวดไปก็ไม่ได้ยิน หูดับ อยู่ที่รักษาจิตได้ไหม รักษาจิตได้ อันนี้ก็เป็นช่อง ลูกหลานคอยบีบๆ นวดๆ ให้ก็ 모르เรื่องแล้วนะตอนนั้น เพราะประสาทกายปิด ประสาทกายจะดับ เหลือทางใจ เขาจะพูดยังไง ไม่รู้ไม่เห็นแล้ว ไม่มีใครช่วยได้ นอกจากบุญและบาปที่ตนทำ และบุญและบาปจะมาช่วยได้ก็ต้องมีช่องให้มาช่วย

ถ้าใจไม่ดี พวกบาปก็เข้ามา **ใจดี บุญก็เข้ามาช่วย** บุญและบาปนั้นแหละเป็นของๆ เรา ส่วนญาติพี่น้องนี่ก็พึ่งได้เฉพาะชาตินี้ ส่วนจะไปปรโลกนี้ ต้องไปคนเดียว เกิดคนเดียวแล้วก็ไปคนเดียวโดยธรรมชาติ พวกเราเกิดมาคนเดียว ก็มาอยู่คนเดียวเยอะ ต้องไปคนเดียวก็ไม่กล้าไปอีก มันก็ยุ่งยากหลายอย่าง รักษาจิตตนเองดีๆ ไว้ มีเรื่องอะไรผ่านเข้ามาทางตา ทางหู ก็ให้รักษาจิตไว้ **รักษาจิตให้เป็นกุศลไว้** ถูกด่า ถูกนิทา ก็ให้หัดฝึกว่าทำยังไงจะปล่อยวางได้ไว ใจจะวางได้ ใจเป็นปกติ เป็นกุศล ฝึกไว้ช่วยตัวเองตอนใกล้ตายนี้แหละ หากไม่ยอมปล่อยวาง ตอนก่อนตายไปติดข้องเรื่อง แหม.. อุตสาห์สร้างบริษัทมาใหญ่โต จะจากไปแล้วหรอเนี่ย ถ้าวางไม่ได้ จิตเศร้าหมอง เดียวเกิดเป็นตุ๊กแก มันก็ไม่คุ้มกัน เป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้าแต่เกิดเป็นตุ๊กแกเนี่ย มันก็น่าเสียดายนะ เราต้องหัดเอาไว้

นี่พูดถึงเรื่องพวกนาคว่า เป็นสัตว์เดรัจฉาน แต่ทำไมมีฤทธิ์มีอำนาจ มีสมบัติอะไรเยอะเยอะ ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะมีบุญเยอะ เพียงแต่ก่อนตายพลาดหน่อยหนึ่ง ในยุคพุทธกาลก็มี พระที่มีรณภาพแล้วไปเกิดเป็นนาคและโยมที่เกิดเป็นนาค และนาคมีความเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาหลายเรื่อง เวลาสร้างโบสถ์ก็ดี สร้างเจดีย์อะไรต่างๆ มักจะมีรูปนาคอยู่ ถ้าเรียนเรื่องพุทธประวัติ จะมีเรื่องพญานาคเข้ามาอยู่เรื่อย พระพุทธเจ้าของเราสมัยเป็นพระโพธิสัตว์นี่ ไปเกิดเป็นพญานาคหลายชาติเหมือนกัน เวลาเป็นพญานาค ในภavnาค ก็มีนาควิมาน มีภรรยา ภรรยาก็เป็นนาคเหมือนกัน เวลาพระโพธิสัตว์จะรักษาอุโบสถศีล ก็ต้องขึ้นมาเมืองมนุษย์ จึงจะรักษาได้ ไปรักษาอยู่เมืองนาคไม่ได้ มีดนตรีบรรเลงให้ฟังตลอด มีนางนาคมาฟ้อน ประนนิบัติดูแล รักษาอุโบสถศีลไม่ได้ ต้องโผล่ขึ้นมาเมืองมนุษย์ ทำตัวเหมือนเป็นนงูธรรมดา รักษาศีล ๘ ในวันอุโบสถ พอจบวันนั้นแล้วค่อยกลับไป นี่เป็นลักษณะของนาค พูดแบบย่อๆ นะ

พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงพวกนาคที่เกิดที่ภูเขานิรมิต พอดีแล้วก็ค่อยๆ เติบโต มีกำลัง พอเติบโตมีกำลังแล้วก็ย้ายถิ่นที่อยู่ไปเล่นน้ำตามลำน้ำต่างๆ เกิดที่ภูเขา เกิดแล้วก็ลงสู่นอน้ำ ไปบึง ไปแม่น้ำเล็ก แม่น้ำใหญ่ จนกระทั่งเติบโตใหญ่มีกำลังเต็มที่ในทะเล ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป เริ่มจากถิ่นที่เกิด จนกระทั่งมีกำลังสมบูรณ์แข็งแรง เติบโตเต็มที่ ผู้จะเป็นพุทธะนี้ มีถิ่นที่เกิดเหมือนกัน ถ้าไม่มีถิ่นที่เกิด มันก็เป็นไปไม่ได้ พระองค์ก็ตรัสอุปมาเรื่องนาคแล้ว ก็ตรัสอุปมา

ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่ออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีล เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก ย่อมถึงความเป็นใหญ่ไพศาลในธรรมทั้งหลาย

ภิกษุก็เหมือนกันนั่นแหละ ต้องอาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีล เริ่มต้นจากเป็นคนมีวัตรปฏิบัติที่ดี งดเว้นทุจริตต่างๆ สำรวมระวัง **อาศัยศีลเจริญโพชฌงค์ ๗** ต่อไปจะถึงความใหญ่ในธรรมอันอื่นๆ ในสติปัญญาเป็นต้น จนกระทั่งวิชาและวิมุติได้

อันนี้ วิธีปฏิบัติ หรือวิธีฝึกโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น ข้อที่ ๑ คือ อาศัยศีล ต้องรู้จัก มีสติอยู่กับตัวเอง อันไหนไม่ควร ทุจริตต่างๆ ไม่ควรต้องงดต้องเว้น ต้องบอกตัวเองได้ บอกตนเองเป็น ถ้าใครยังไม่ใช่นี้นี้ ต้องมีวัตรปฏิบัติ มีสิกขาบทไว้ฝึกหัด สมาทาน รักษา ตั้งใจ ตอนเข้าสมาทานตั้งใจไว้ ตอนเย็นก็กลับมาตรวจสอบ คนที่สวดมนต์เป็นประจำ ความจำก็จะดีมากไม่หลงลืมหรือออก ตอนเย็นก่อนนอนก็สวดมนต์ทุกวันอย่างนี้นะ การทำเป็นประจำแบบนี้ ถ้ายังไม่ได้บรรลุธรรม ก็จะเป็น**อาจินณกรรม**นำไปสู่สุคติโลกสวรรค์ เป็นบุญกุศลที่นึกถึงแล้ว จิตไม่เศร้าหมอง ลองคิดดู สวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนทุกวัน เป็นเวลาหลายปี พอเวลาแก่ตัวลง นึกถึง โอ..เราไหว้พระสวดมนต์มาตลอด ไม่ขาดเลย เป็นผู้มีศีลมายาวนาน ไม่ขาด อย่างนี้

อีกพระสูตรหนึ่ง ปาณสูตร ข้อ ๑๙๒

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย สัตว์เหล่าใดเหล่าหนึ่งสำเร็จอิริยาบถ ๔ คือ บางคราวก็เดิน บางคราวก็ยืน บางคราวก็นั่ง บางคราวก็นอน สัตว์เหล่านั้นทั้งหมด ล้วนอาศัยแผ่นดิน ดำรงอยู่บนแผ่นดิน จึงสำเร็จอิริยาบถ ๔ นี้ แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน อาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก

ภิกษุอาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสติสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในไวสัคคะ จนกระทั่งถึง

๑. เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในไวสัคคะ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก อย่างนี้แล

### ปาณสูตรที่ ๑ จบ

พระสูตรก่อนหน้านั้นอุปมาเรื่องพญานาค พระสูตรนี้อุปมาสัตว์ทุกชนิดเลย สัตว์ทั้งหลายสำเร็จอริยาบถ ๔ บางคราวเดิน บางคราวยืน บางคราวนั่ง บางคราวนอน สัตว์เหล่านั้นก็ล้วนอาศัยแผ่นดิน ดำรงอยู่บนแผ่นดิน จึงเดินได้ ยืนได้ นั่งได้ นอนได้ ทำนั่น ทำนั้นก็เหมือนกัน อาศัยบนแผ่นดินจึงทำได้ การที่จะเจริญโพชฌงค์ ๗ มีสติสัมโพชฌงค์เป็นต้นนี้ก็ต้องมีแผ่นดินให้อยู่ เป็นที่อาศัย เป็นที่ตั้ง แผ่นดินนั้นคือศีล อาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว จึงเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการได้

ศีลนี้สำคัญมากนะ ความเป็นผู้สำรวจระวังด้านกายวาจา เป็นคนมีระเบียบวินัย อะไรไม่ควรต้องเว้นไป สิ่งใดควรทำก็ให้ทำ มีระเบียบ มีวินัย มีความรับผิดชอบ อย่างนี้พูดในแง่ผู้ที่ต้องฝึกมาตามลำดับ ซึ่งผู้ที่บรรลุไว้ในสมัยพุทธกาลที่เราอ่านในหนังสือกัน ท่านเหล่านั้นก็ผ่านการฝึกมา อาศัยพื้นฐานแล้วก็ค่อยหัด ค่อยฝึกกันไป ท่านไหนที่ได้ฝึกมาตั้งแต่เด็ก เป็นคนมีศีลดี สำรวจระวัง เป็นคนมีระเบียบวินัย มาตั้งแต่เด็ก มันก็ง่าย บางคนไม่ได้ฝึกนี่ พอโตขึ้นก็ชักจะไปกันใหญ่ จะมาฝึกตอนแก่ก็ดัดยากอีก ถ้าไม่หัดเลย ก็ยิ่งลำบากหนักกว่าเดิม ดังนั้น ถ้ารู้แล้วรีบฝึกไว้ รู้ตอนไหนก็รีบฝึกไว้มันดีที่สุด ดีที่สุด พระพุทธองค์ก็ให้ฝึกตั้งแต่ช่วงปฐมวัยนั่นแหละ เป็นเด็ก เป็นหนุ่มสาว นี่แข็งแรง มาฝึกนี่ดีที่สุด เป็นช่วงที่ยังมีกำลัง ตื่นแต่เช้าได้ ทำอะไรได้เยอะ

นี้อุปมาเหมือนกับสัตว์ที่สำเร็จอริยาบถ ๔ เดิน ยืน นั่ง นอน สัตว์เหล่านั้นทั้งหมด ก็ล้วนอาศัยแผ่นดิน ยืนอยู่บนแผ่นดิน เหมือนกับภิกษุหรือผู้ปฏิบัติธรรมในศาสนานี้แหละ อาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว จึงเจริญโพชฌงค์ ๗ ได้ ศีลนี้ก็เป็นกรรมมีระดับหนึ่งแล้ว มีระเบียบวินัย ตื่นเช้า เดินจงกรม นั่งสมาธิอยู่เสมอ เป็นฐานสำหรับการฝึกสติ เหมือนเราฟังธรรมทุกเช้าทุกเย็น ไหว้พระสวดมนต์ทุกเช้าทุกเย็น เป็นวัตรปฏิบัติที่ดี เป็นศีล อาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีล ทำโพชฌงค์ให้เจริญก้าวหน้าไปได้

### ๔.๒ กัลยาณมิตร กับ โยนิโสมนสิการ

ต่อไป วิธีฝึกโพชฌงค์ ข้อที่ ๒ อาศัยธรรมะ ๒ อย่าง ที่เป็นภายนอกกับภายใน อาศัยภายนอกแล้วอาศัยภายใน ภายนอกคือกัลยาณมิตร ภายในคือโยนิโสมนสิการ สองอย่างนี้ก็เป็นตัวช่วยในการฝึกปฏิบัติโพชฌงค์ ๗ ประการได้มาก **กัลยาณมิตร**เป็นชี้หนทาง ผู้คอยบอกเตือน สั่งสอน บอกให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร การปฏิบัติที่ถูกต้องทำอย่างไร กัลยาณมิตร แปลว่า มิตรที่ดี มิตรที่ดีของพวกเขาทั้งหลายก็มีท่านเดียวคือพระพุทธเจ้า

คำว่า **ดี** หมายถึง ทำให้หมดทุกข์ หมดการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าทำดีอะไรเยอะ เยอะแล้วต้องมาเกิดอีก มาแก่อีก มาตายอีก อย่างนั้นไม่ดีเท่าไร **ดี** นี้หมายถึง ทำให้หมดทุกข์ **มิตรที่ดี** หมายถึง ผู้ที่บอกสอนแนะนำให้รู้จักวิธีที่จะพ้นจากทุกข์ จะได้ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป มีแต่พระพุทธเจ้าของเราแน่แหละ ที่ตรัสสอนเรื่องนี้ ส่วนคนอื่นๆ เป็นคนนำพระพุทธพจน์มาบอกต่อเท่านั้น

สัตว์ทั้งหลายมีความเกิดเป็นธรรมดา อาศัยผู้เป็นพระพุทธเจ้าผู้เป็นกัลยาณมิตรก็จะพ้นจากความเกิด สัตว์ทั้งหลายที่มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสะ เป็นธรรมดา อาศัยพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตร ก็จะพ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย พ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสะ กัลยาณมิตรจึงเป็นทั้งหมดของการประพฤติพรหมจรรย์

มีกัลยาณมิตรซึ่งเป็นเหตุภายนอก กับ โยนิโสมนสิการซึ่งเป็นเหตุภายใน เหมือนกับว่าคนละครึ่ง อย่างละห้าสิบบเปอร์เซ็นต์ แต่แท้ที่จริงเป็นทั้งหมด พระอานนท์เคยกราบทูลพระพุทธเจ้า ข้าพระองค์พิจารณาแล้ว กัลยาณมิตรเป็นครึ่งหนึ่งของพรหมจรรย์ กัลยาณมิตรเป็นครึ่งหนึ่งของการปฏิบัติธรรม อีกครึ่งหนึ่งก็คือทำเอาเอง พระพุทธเจ้าตรัสว่าอย่ากล่าวอย่างนั้น อานนท์ ที่ถูกคือกัลยาณมิตรนั้นเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ เพราะถ้าไม่มีกัลยาณมิตรนั้นก็จะมีสิ่งอื่นด้วย **หากไม่มีพระพุทธเจ้าบอกทาง ก็จะเดินทางไม่ได้ ที่ได้ออกเดินทางก็เพราะมีพระพุทธเจ้า**

แม้ธรรมะอื่นๆ ก็มีความสำคัญเช่นเดียว ต้องมีเต็มบริบูรณ์ทั้งหมดมารวมกัน สมมติพูดเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ สัมมาทิฐิเป็น ๑ ใน ๘ เพราะฉะนั้นเวลาคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ องค์ประกอบ ๘ เป็น ๑๐๐% องค์ ๑ ใน ๘ ก็เป็น ๑๒.๕ % อย่างนี้ สัมมาทิฐิ ๑๒.๕ % สัมมาสังกัปปะ ๑๒.๕ % และองค์อื่นๆ อย่างละ ๑๒.๕ % ก็ครบ ๑๐๐% แล้ว คิดอย่างนี้ใช้ไม่ได้ ต้องครบ ๑๐๐% ทุกองค์ประกอบ สัมมาทิฐิก็ ๑๐๐% สัมมาสังกัปปะ ๑๐๐% และองค์อื่นก็ต้องครบถ้วน ทางมีอันเดียว แต่ต้องประกอบด้วยองค์ ๘ จึงจะเป็นทาง ถ้าไม่ครบ ๘ ก็ไม่เป็นทาง มีแต่สัมมาทิฐิก็ไม่มีทาง มีแต่สัมมาสังกัปปะก็ไม่มีทาง ต้องมารวม



ประชุมพร้อมกันหมด จึงเป็นทาง สัมมาทิฏฐิก็เต็มร้อย องค์อื่นๆ ก็เต็มร้อยหมด อย่างนี้จะเหมือนกันเรื่องกัลยาณมิตรกับโยนิโสมนสิการ ต้องครบถ้วนเต็มที่ทั้งสองเรื่อง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **กัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์** เพราะพรหมจรรย์คือข้อปฏิบัติเพื่อให้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งปวง ถ้าไม่มีพระองค์ตรัสรู้แล้วเอามาบอก ก็จะไม่มีการปฏิบัติที่นี่ โยนิโสมนสิการก็เป็นทั้งหมดเหมือนกัน เพราะถ้าเราไม่ปฏิบัติ ก็จะไม่ทำอะไรเกิดขึ้น ทั้งสองอันก็เป็นทั้งหมดมารวมกัน เวลาไปอ่านในพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ บางพระสูตรพูดถึงกัลยาณมิตรว่าเป็น**บุพพนิมิต** บางพระสูตรพูดถึงโยนิโสมนสิการเป็นบุพพนิมิต บางพระสูตรพูดถึงความไม่ประมาทเป็นบุพพนิมิต บางพระสูตรก็พูดถึงธรรมะอย่างอื่น จะคิดว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ประชุมกันเป็น ๑๐๐% เป็นศีลก็เปอร์เซ็นต์ เนีย สมาธิก็เปอร์เซ็นต์ ปัญญาที่เปอร์เซ็นต์ ไม่ได้แยกอย่างนั้น ในศีลก็มีสมาธิและปัญญา ในสมาธิก็มีศีลและปัญญา ในปัญญาก็ย่อมมีศีลและสมาธิ คือทั้งหมดเต็มร้อย ต้องครบถ้วนเต็มสมบูรณ์ อย่างนี้จะครับ

วิธีการฝึกโพชฌงค์ อาศัยภายนอกและภายใน **ภายนอกคือกัลยาณมิตร** เข้าไปคบหาสัตบุรุษ พังธรรม ทรงจำธรรมไว้ จะได้เตือนสติ บางที่ต้องมีคำสอนติดตัวเสมอ อย่างน้อยมันก็ยังติดนะ นึกออกก็พอใช้ได้ ถ้าจะให้ดีต้องอยู่ในใจเลย เอามาใช้ได้เลย ถ้ายังไม่มี อย่างน้อยติดหัวเอาไว้บ้าง ติดหัวนี้ก็ยังไม่ไกลหัวใจอยู่ แต่อย่างน้อยก็ยังพอนึกได้ บางคนในหัวก็ยังนึกไม่ออก ธรรมะอยู่ในสมุด เมื่อกลางวันไปเรียนอะไรมาหนอ มีสมุดใกล้ตัวก็ยังพอใช้ได้ บางคนไม่มีสมุด ผากไว้กับอาจารย์ ฟังจบแล้ว จำไม่ได้ ส่งคืนอาจารย์ไปเลย

เสียงจากกัลยาณมิตร คำสอนของพระพุทธเจ้านี้ก็หลายแบบ อาจจะมีหนังสือไว้อ่าน มีเทปไว้ฟัง มีบทสวดมนต์ไว้ท่อง มีหลักคำสอนไว้ ท่องเป็นคาถาไว้ นึกได้เมื่อไหร่ก็ท่องสาธยายเลย นี่ก็เป็นคำบอกเตือน คำบอกเตือนเหล่านี้ทำให้ได้สติ สติก็จะเป็นพื้นฐานทำให้ฝึกสติสัมโพชฌงค์ หรือวิจยธรรมต่อไปได้ เวลาเราฟังธรรม ก็จะได้วิจยธรรมโดยธรรมชาติ อันนี้ก็อาศัยเสียงจากคนอื่น แล้วได้สติ ได้ธรรมวิจย ถ้าเจริญและทำให้มากๆ ก็จะเจริญเพิ่มขึ้นไปตามลำดับ ทุกวันนี้ก็เป็นตัวช่วยเยอะเหมือนกัน สื่อต่างๆ ถ้าเอามาใช้ประโยชน์ เอามาฟัง เอามาเตือนตนเอง บางคนแปะเอา แปะไว้ตามฝาผนัง เราก็จะนึกได้บ้าง อะไรอย่างนี้จะ ถ้าจะให้ดีติดติดอยู่ในใจ มีอะไรเกิดขึ้นก็นึกขึ้นมาได้ นำมาใช้ได้ อยู่ในใจเรา

แต่โดยทั่วไป ใจเรามันยังโน้มไปทางอื่น โน้มไปทางโลก โน้มไปทางกามคุณ ไม่ค่อยโน้มเอียงมาทางนิพพาน โอกาสที่ธรรมะฝ่ายตรัสรู้จะเกิดขึ้น ก็ค่อนข้างยาก อย่างนี้ต้องอาศัยตัวช่วย กัลยาณมิตรก็เป็นอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งคือโยนิโสมนสิการ **โยนิโส**

**มนสิการเป็นเหตุภายใน** ทำให้มีขึ้นในใจ กระทำไว้ในใจ รู้สึกคิดนึก พิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง การฝึกหัดมองด้วยตัวเอง ฝึกทำเอาเอง มีคำสอนมาแล้ว เราจำได้แล้ว แต่ไม่หัดเอามามอง ไม่หัดเอามาดูว่าอะไรเป็นอะไร ไม่มาฟังพิจารณา ดูไม่รู้จักพิจารณา มันก็ไม่เกิดประโยชน์มากนัก อย่างเราฟังธรรม สังฆารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง ฟังมาแล้ว เอามาใช้ เอามามอง พิจารณาดูให้ลึกซึ้ง สิ่งไหนมันเที่ยงบ้าง เริ่มแรกอาจจะแค่คิดนึกเอา ต่อมาก็ใส่ใจดู พิจารณาเทียบเคียงกับความจริงที่ปรากฏ หัดบ่อยๆ ก็จะได้ความเข้าใจละเอียดขึ้น การใส่ใจให้ถูกต้อง การใส่ใจให้ถูกวิธี อันนี้เป็นเหตุภายใน

เรื่องนี้ มีพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสบอกเอาไว้ ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พาทิรัจฉสูตร ข้อ ๒๓๑ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่พิจารณาเห็นเหตุอื่นเป็นอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุภายนอกให้โพชฌงค์ ๗ ประการเกิดขึ้น เหมือนกัลยาณมิตตตา

ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร ฟังหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก

ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการ ให้มากอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสติสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถคคะจนถึง

๗. เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถคคะ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการ ให้มาก อย่างนี้แล

พาทิรัจฉสูตรที่ ๑๐ จบ

นี่ต้องอาศัยกัลยาณมิตร ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรก็หวังได้ว่า ต่อไปเราจะเจริญสติเจริญธรรมวิจยได้ กัลยาณมิตรนี้ดี ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าไว้เสมอ พระองค์ทรงแสดงธรรมสอนให้ละเอียด ทำดีให้ถึงพร้อม ขำระจิตของตนให้ผ่องแผ้วสะอาดหมดจด อะไรถูก อะไรผิด อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล เมื่อฟังบ่อยๆ ก็หวังได้ว่า ต่อไปสติจะดีขึ้น ปัญญาก็จะพอมี่ขึ้น ที่นี้ **ปัญญาเกิดจากการประกอบ** จึงอยู่ที่ว่า เหตุภายในได้ทำไหม มาประกอบไหม เราขยันไหม ถ้าขยันก็เร็วหน่อย ถ้าฟังแล้ว มัวแต่คิดว่า แหม..ยากจริง ถอดใจทุกที ขอฟังไปก่อน ได้ความรู้บางนิดหน่อย แค่นี้ก็พอแล้ว ไม่ทำความเพียรต่อ อย่างนี้ยังไม่ครบเงื่อนไข

อันนี้เป็นเหตุภายนอกคือกัลยาณมิตร

เรื่องกัลยาณมิตรเป็นบุพพนิमित เพื่อความเกิดขึ้นของโพชฌงค์ ๗ ในปฐมสุริยุปม  
สูตร ข้อ ๑๙๓ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพพนิमित  
ฉันใด กัลยาณมิตรตาก็เป็นตัวนำ เป็นบุพพนิमितเพื่อความเกิดขึ้นแห่งโพชฌงค์ ๗ ประการ ฉะนั้น  
นั้น ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗  
ประการให้มาก

ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการ ให้มาก  
อย่างไร

๑. เจริญสติสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถคคะ  
จนกระทั่งถึง

๗. เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอส  
ถคคะ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗  
ประการให้มาก อย่างนี้แล

### ปฐมสุริยุปมสูตรที่ ๒ จบ

พระสูตรนี้ กล่าวถึงบุพพนิमित เครื่องหมายที่มาก่อน เป็นสิ่งที่แสดงว่าจะมี  
โพชฌงค์ ๗ เกิดขึ้นในโอกาสต่อไป คือกัลยาณมิตร หากมีกัลยาณมิตรก็หวังได้ว่าจะเจริญ  
โพชฌงค์ได้ เหมือนกับก่อนที่ดวงอาทิตย์กำลังจะขึ้นในเวลาเช้า ก็มีแสงอรุณมาก่อน เป็น  
เครื่องหมาย เป็นตัวนำ

ในทำนองเดียวกับกัลยาณมิตร สำหรับโยนิโสมนสิการ ในทุติยสุริยุปมสูตร ข้อ  
๑๙๔ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพพนิमित  
ฉันใด โยนิโสมนสิการก็เป็นตัวนำ เป็นบุพพนิमितเพื่อความเกิดขึ้นแห่งโพชฌงค์ ๗ ประการ  
ฉะนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ  
ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก

ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสติสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถคคะ จนกระทั่งถึง

๑. เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถคคะ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มากอย่างนี้แล

ทุติยสุริยปมสูตรที่ ๓ จบ

นี่ก็โยนิโสมนสิการ การใส่ใจโดยถูกต้อง การสนใจถูกแง่มุม ถูกวิธี รู้จักคิดพิจารณา เป็นบุพพนิमित เป็นตัวนำก่อนที่จะมีโพชฌงค์เกิดขึ้น ถ้าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ รู้จักพิจารณาแยกแยะองค์ประกอบ พิจารณาสິงต่างๆ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน พิจารณากระบวนการแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาธรรมต่างๆ ให้หยั่งลงสู่ อริยสัจ ๔ อยู่เสมอ อย่างนี้เป็นต้น ก็หวังได้ว่าจะเจริญและทำโพชฌงค์ให้มากได้

ที่นี้ จะใส่ใจได้อย่างถูกต้อง ก็ต้องฟังก่อน มีกัลยาณมิตร พระพุทธองค์ทรงสอนว่า อูปาทานขันธ ๕ มันเป็นทุกข์ เราก็มาสนใจดูว่า มันทุกข์ตรงไหน ทุกข์จริงไหม ทุกข์อย่างไร ฟังมองดู สนใจพิจารณาตามคำสอน สติก็เพิ่มขึ้น ธรรมวิจยะก็เพิ่มขึ้น ก็เป็นไปได้ว่า โพชฌงค์ ๗ จะมากขึ้น

อีกพระสูตรหนึ่ง ในอัมมัตติกังคสูตร ข้อ ๒๓๐ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่พิจารณาเห็นเหตุอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุภายในให้โพชฌงค์ ๗ ประการเกิดขึ้น เหมือนโยนิโสมนสิการ

ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก

ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสติสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถคคะ

จนกระทั่งถึง

๑. เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโสต  
สัทตะ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ เจริญโพชฌงค์ ๑ ประการ ทำ  
โพชฌงค์ ๑ ประการให้มาก อย่างนี้แล

อรรถกถาสังคยสูตรที่ ๕ จบ

นี่เป็นเหตุภายใน คือโยนิโสมนสิการ ถ้ามีแล้วก็หวังได้ มีความเป็นไปได้ ฟังจาก  
กัลยาณมิตร คือพระพุทธรู้แล้ว ก็เอาไปใส่ใจ ยังไม่ต้องมีปัญญาเยอะอะไรมาก **ให้รู้จัก  
มอง รู้จักใส่ใจ** รู้จักพิจารณาว่า ทุกคนเป็นไปตามกรรม แต่ละคนล้วนไม่เหมือนกัน ถูกด่า  
เป็นเรื่องธรรมดา เป็นโลกธรรม ใส่ใจเป็นบ้างเปล่า ทุกคนล้วนไม่เหมือนกัน ล้วนไม่แน่  
ไม่นอน อาจจะไม่เห็นด้วยกับเราหรือไม่เห็นด้วยกับเรา ท่องไปก่อน จำไว้แล้วนำไปพิจารณา  
ถ้าถูกด่าแล้วเห็นว่าไม่ธรรมดา โวยอยู่เรื่อย อย่างนี้ไม่ได้

ในโลกสังขาร สิ่งต่างๆ ไม่แน่ไม่นอน สิ่งต่างๆ เป็นทุกข์ สิ่งต่างๆ ไม่ใช่ของเรา เรา  
ไม่ได้ตามปรารถนาได้ อย่างนี้ตั้งทำให้เลย ดูข่าวหรือรับรู้อะไรต่างๆ ก็ใส่ใจให้เป็น ถ้าใส่ใจ  
ไม่เป็นจะเกิดกิเลสนะ ชอบ ชัง รัก เกลียด ไม่เกิดความเป็นพุทธะขึ้นมา ไม่เกิดสติ อย่าง  
เราดูข่าวในหนังสือพิมพ์ก็ดี ดูหนัง ดูละคร ถ้าใส่ใจเป็น ก็ได้ความรู้ว่า เรื่องก็ไม่มีอะไร  
ซ้ำเติมตลอด แย่งสามีกันอีกแล้วหรือ รบพิณยกรรมอีกแล้ว นางร้ายก็ร้ายสมชื่อเหลือเกิน  
เราก็เข้าใจมันว่า มันประมาณนี้แหละ ได้ความรู้

ถ้าใส่ใจไม่เป็น จะเกิดความยินดีความยินร้าย นิเวศน์ก็จะเกิดขึ้น มีรัก มีชัง อันนั้น  
คือฝ่ายมืด ตัวแทนฝ่ายมืด เราต้องเข้าใจตัวแทนฝ่ายพุทธะกับตัวแทนฝ่ายมืด ตัวแทนฝ่าย  
พุทธะคือได้สตินั่นเอง ฟังแล้ว ใส่ใจถูกต้อง ได้สติ สติสัมโพชฌงค์ ได้ธรรมวิจยะ ตอนนี้  
เรากำลังฝึกฝ่ายสว่าง ฝ่ายพุทธะ กำลังฝึกอยู่ ยังไม่ได้เป็นผู้รู้จริง จะเป็นจริงต้องมี  
อริยมรรคมีองค์ ๘ ประชุมกัน ตอนนี้ยังไม่ได้เป็น เป็นโพชฌงค์อยู่ ฝึกคุณสมบัติที่จะทำให้  
เป็นพุทธะ เรามาฝึก มีสติ รู้จักระมัดระวัง รู้จักอะไรถูก อะไรผิด รู้จักใส่ใจเรื่องความไม่แน่ไม่  
นอน แต่ละคนมีกรรมเป็นของๆ ตน **พิจารณาธรรมตาของโลก**

ข้อเท็จจริง สิ่งที่ถูกต้องตามที่มันเป็น เป็นธรรมดา เราฟังมาจากพระพุทธรู้แล้ว ดังนั้น  
การมีโอกาสฟังธรรมบ่อยๆ ตั้งใจฟัง มีความเข้าใจ ก็มีโอกาที่จะใส่ใจได้มากกว่า เรายัง  
ไม่มีความรู้เป็นของตัวเอง ถ้าไม่เคยฟังมา ก็ไม่อาจมีความรู้ได้

ต่อไป จะยกตัวอย่างวิธีการโยนิโสมนสิการ ท่านทั้งหลายฟังตัวอย่างแล้วก็จะได้อา  
ไปหัด มนสิการอย่างไร นิรวณเกิด มนสิการอย่างไร โภชณังเกิด ต้องรู้จักเหตุปัจจัย ใน  
สังยุตตนิคาย มหาวารวรรค อาหารสูตร ข้อ ๒๓๒

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอาหารและสิ่งไม่ใช่อาหารของ  
นิรวณ ๕ ประการ และโภชณัง ๗ ประการแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้น  
แล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

คือ สุกนิมิตมีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยกคายในสุกนิมิตนั้นให้มาก นี่เป็นอาหาร  
ที่ทำกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำพยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว  
ให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

คือ ปฏิฆนิมิตมีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยกคายในปฏิฆนิมิตนั้นให้มาก นี่เป็น  
อาหารที่ทำพยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้ว  
ให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

คือ ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความเมื่อยขบของร่างกาย ความเมาอาหาร และ  
ความที่จิตหดหู่มีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยกคายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำ  
ถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำอุทัจจกุกกัจจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำอุทัจจกุกกัจจะ  
ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

คือ ความไม่สงบจิตมีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยกคายในความไม่สงบจิตนั้นให้มาก  
นี่เป็นอาหารที่ทำอุทัจจกุกกัจจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำอุทัจจกุกกัจจะที่เกิดขึ้นแล้วให้  
เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำวิจิจฉาที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำวิจิจฉาที่เกิดขึ้นแล้ว  
ให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

คือ ธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งวิจิจฉามีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยกคายใน  
ธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำวิจิจฉาที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำวิจิจฉาที่เกิดขึ้น  
แล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำสติสัมโพชณังที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำสติสัมโพชณัง  
ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที



หรือทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

คือ อสุภณมิติมีอยู่ การทำนสการโดยแยกกายในอสุภณมิตินั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำพยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

คือ เมตตาเจโตวิมุตติมีอยู่ การทำนสการโดยแยกกายในเมตตาเจโตวิมุตตินั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำพยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำถีนมิทระที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำถีนมิทระที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

คือ ความริเริ่ม ความพากเพียร ความบากบั่นมีอยู่ การทำนสการโดยแยกกายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำถีนมิทระที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำถีนมิทระที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำอุทัจจกุกกัจจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำอุทัจจกุกกัจจะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

คือ ความสงบจิตมีอยู่ การทำนสการโดยแยกกายในความสงบจิตนั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำอุทัจจกุกกัจจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำอุทัจจกุกกัจจะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำวิจิจจนาที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำวิจิจจนาที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

คือ ธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลและอกุศล มีโทษและไม่มีโทษ เลวและประณีต เป็นฝ่ายดำและฝ่ายขาวมีอยู่ การทำนสการโดยแยกกายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำวิจิจจนาที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำวิจิจจนาที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ การไม่ทำนสการในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่



อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำฉมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำฉมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลและอกุศล มีโทษและไม่มีโทษ เลวและประณีต เป็นฝ่ายดำและฝ่ายขาวมีอยู่ การไม่ทำมนสิการในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำฉมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำฉมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ความริเริ่ม ความพากเพียร ความบากบั่นมีอยู่ การไม่ทำมนสิการในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำปีติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำปีติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งปีติสัมโพชฌงค์มีอยู่ การไม่ทำมนสิการในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำปีติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำปีติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือ ทำปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ความสงบกาย ความสงบจิตมีอยู่ การไม่ทำมนสิการในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ สมาธินิมิต อพยัคคณินิมิตมีอยู่ การไม่ทำมนสิการในนิมิตเหล่านั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

อะไรเล่าไม่เป็นอาหารที่ทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

คือ ธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ การไม่ทำมนสิการในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่

#### อาหารสูตรที่ ๑ จบ

ฟังแล้วเป็นไฉนบ้าง รู้เรื่องใหม่ บางท่านก็พอรู้เรื่องบ้าง บางท่านก็งงไปเลย เวลาฟัง

ก็ตั้งใจฟัง การตั้งใจฟัง จิตจดจ่อ ตั้งจิตรับรู้ แม้ไม่รู้เรื่องทั้งหมด นิเวศน์ก็ไม่เกิด ใจก็เป็นสมาธิ อย่างสวดมนต์ บางคนบอกว่าสวดไป ไม่เห็นรู้เรื่องเลย มีแต่คำบาลี ไม่รู้เรื่อง ถ้าตั้งใจสวด จิตสะอาดปลอดโปร่ง ไม่มีนิเวศน์เข้ามา ฟังธรรมก็เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าฟังแล้วต้องรู้เรื่องทั้งหมด รู้เรื่องบางอย่าง สิ่งที่ไม่รู้เรื่องก็จดจ่อไปก่อน ฟังธรรมก็เป็นสมาธิ เมื่อค่อยๆ ฟังและพิจารณามากขึ้น ก็จะเข้าใจขึ้นภายหลัง

ในพระสูตรที่อ่านให้ฟังนี้ กล่าวถึงเรื่อง **อาหารหรือเหตุปัจจัยของนิเวศน์ ๕ กับอาหารหรือเหตุปัจจัยของโพชฌงค์ ๗ ก็คือการใส่ใจ เหตุภายในนั่นเอง** พุดง่าย ๆ คือกิเลสหรือพุทธะนี้เป็นของภายใน กิเลสไม่ใช่ของภายนอก ไม่ใช่ว่าเครียดเพราะคนอื่น อย่างนี้เข้าใจผิดอยู่ ยินดียินร้ายเป็นของภายใน เกิดมาจากการใส่ใจไม่ถูกต้อง ความใส่ใจเป็นของภายใน **ถ้าใส่ใจถูกก็ไม่เกิดกิเลส ใส่ใจผิดกิเลสก็ขึ้นมา** ท่านทั้งหลายมีทางเลือกแล้ว ถ้ารู้จักวิธี ก็แค่ใส่ใจให้เป็น ใส่ใจให้ถูก รู้จักพิจารณาให้ดี คิดให้เป็น ก็ไม่เกิดกิเลสเท่านั้นแหละ เพราะมันเป็นของภายใน

มีด สว่าง นี้เป็นของภายใน ตัวแทนของมีดคือนิเวศน์ ๕ ตัวแทนของสว่างคือโพชฌงค์ ๗ นี้เราทราบแล้ว เหมือนเล่นเก้าอี้ดนตรีกัน ต่อไปเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ มีเรื่องอย่างนี้ อารมณ์อย่างนี้ จะพิจารณาอย่างไร จะมองอย่างไร **เพราะกิเลสมันเป็นของภายใน พุทธะก็เป็นของภายใน** ไม่เกี่ยวกับภายนอก ภายนอกจะเป็นอย่างไรก็เป็นไป ถ้าใส่ใจเป็นใส่ใจถูกต้อง ก็ได้ปัญญาทั้งหมดนะ แม้แต่คนที่สูญเสีย ต้องหมดทรัพย์สมบัติ หรือญาติพี่น้องเสียชีวิต เป็นทุกข์มากมายในสมัยพุทธกาล ท่านใส่ใจเป็น ก็บรรลุนิเวศน์มากมายแล้ว ท่านทั้งหลายคงเคยทราบเรื่องมาบ้าง

ต่อไปจะขยายความบ้างเล็กน้อย ในนิเวศน์ทั้ง ๕ ที่เป็นตัวแทนของฝ่ายมีด ฝ่ายกิเลส ถ้าเราเห็นก่อน รู้เท่าทันก็จะไม่ทุจริต รัก ชัง นี่มันกิเลส เป็นนิเวศน์บังดวงตาไม่ให้เห็นความจริง ถ้ารู้อย่างนี้ไม่ทุจริต ไม่ด่าใคร ไม่ไปโกหกใคร นิเวศน์มี ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาทะ ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิจฉา

**กามฉันทะ** คือ ความยินดีพอใจในกามคุณ ติดข้องในกามคุณ ติดใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส แสงวามัน โหยหามัน เพลิดเพลินอยู่กับสิ่งเหล่านั้น พระพุทธเจ้าตรัสถึงอาหารที่ทำให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไปบุลย์ยิ่งขึ้น คือ**สุกนิมิต**มีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยบคายในสุกนิมิตนั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไปบุลย์ยิ่งขึ้น

ของสวยๆ งามๆ นี้มีอยู่ ของน่าพอใจมี มันก็เป็นอย่างนั้นของมัน มีอยู่ประจำโลก ถ้าทำอโยนิโสมนสิการ มนสิการโดยไม่แยกคายในสิ่งนั้น แหม..อันนี้มันดีนะ สวยงามมาก น่าจะมีไว้ครอบครอง ได้มาแล้วดี ทำให้เราดูดีขึ้นเป็นกอง ใส่ใจไปอย่างนี้ การคิดแบบนี้ เป็นอโยนิโสมนสิการ พอมีอโยนิโสมนสิการแล้ว กิเลสก็เกิดขึ้น กามฉันทะเกิดขึ้น แต่ถ้ารู้จัก พิจารณาให้ถูกต้อง สิ่งสวยงามมันก็อยู่ของมัน จะไปว่ามันก็ไม่ได้ ของสวยๆ สักหน่อยมันก็ เก่า สวยเฉพาะตอนใหม่ๆ แหละ หรือมองให้ลึกลงไปในข้อเท็จจริงที่อยู่เบื้องหลัง เพราะ ของที่ว่าสวยงามนั้น แท้ที่จริง ประกอบด้วยของไม่สวยงามนานาประการ อย่างนี้ ถ้ามองเป็น กิเลสก็ไม่เกิด ไม่มีกามฉันทนวิภวณ

สิ่งต่างๆ นั้น เราก็อยากได้เฉพาะตอนที่ยังไม่ได้ พอได้มาแล้วก็ไม่อยากได้ อยาก ได้สิ่งอื่นต่อไป กิเลสมันหลอกเราไปเรื่อย ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ หากต้องวิ่งไปแสวงหาตาม ความต้องการ อย่างนี้เราก็จะไม่มีวันได้พักผ่อนเลย เรารู้อย่างนี้แล้ว ก็หัดใส่ใจให้เป็น พิจารณาให้แยกคาย ให้ถูกต้องกับความเป็นจริง บางท่านบอกว่า ยากเหลือเกินอาจารย์ พุดง่ายแต่ทำยาก มันก็เป็นอย่างนี้แหละ ต้องหัดเอา **เป็นเหตุภายใน ต้องทำเอาเอง** เหตุภายในซักจะยากแล้ว สำหรับเราทั้งหลาย ฟังความจริงแล้วก็ยอมรับ แต่ทำใจไม่ได้ ภายในทำยาก ส่วนใหญ่ไม่ได้ทำ ไม่ใช่ทำไม่ได้ ไม่ได้ทำเลยด้วยซ้ำ ดังนั้น จะยากหรือ ง่าย ยังไงเราก็ต้องทำ เพราะถ้าไม่ทำ ไม่ฝึกหัด กิเลสมันก็เกิดขึ้นเรื่อยๆ กิเลสไม่มีตัวตน มันเกิดเมื่อมีเหตุ

สุกนิมิต ของสวยงาม ของดี เป็นของที่ชาวโลกเขาพอใจให้คุณค่า มันมีอยู่ประจำ โลก ถ้าเราอโยนิโสมนสิการ ใส่ใจไม่เป็น เราก็หลงไหลไปตามโลก หมกมุ่น มัวเมา ติดข้อง หาทางออกไม่ได้ ถ้าใส่ใจเป็น มองดูดี นี่มันเที่ยงใหม่ สุขจริงใหม่ สวยงามแท้แน่นอนอน ใหม เป็นของใครจริงๆ ใหม่ มันอยากได้เฉพาะใหม่ๆ ใหม่แล้วมันก็เก่า เรามองให้เป็น อย่างนี้ เมื่อมองเป็น กิเลสก็ไม่มี อย่างนี้ เราก็จะได้มีปัญญารู้ที่มาของกิเลส **กามฉันทะ นิวิรณนี้ เกิดมาเมื่อมีเหตุ หหมดเหตุมันก็ดับไปเหมือนกัน** เมื่อกิเลสเกิดขึ้นในครั้งต่อ ไป ก็จะได้ไม่โทษคนอื่น เป็นเพราะคิดไม่ถูก คิดไม่เป็น ใส่ใจไม่ถูกต้อง มองเข้ามาข้างใน ตัวเองนี่ มองเข้ามาในจิตใจ

นิวิรณตัวที่หนึ่ง เกิดเนื่องจากสิ่งสวยงาม สิ่งที่ชาวโลกเขาสมมติว่าดี สมมติว่ามี คุณค่า สุกนิมิต เครื่องหมายที่บ่งบอกกันว่าสวยงาม สวยนี้เป็นของเปรียบเทียบกับทางโลก ของมีคุณค่าทางโลก นี่มันไม่มีจริง เปรียบเทียบเอา เพชรมีคุณค่า มีราคาเท่านั้นเท่านั้น เป็น นิมิตอันหนึ่งซึ่งชาวโลกเขาสมมติกัน ถ้าเราไปใส่ใจแบบไม่ถูก จะเกิดกิเลสขึ้นมา จะเอานั่น จะเอานี้ ติดข้องไป ถ้าใส่ใจถูก กิเลสก็ลดได้ แล้วจะไปโทษโลกก็ไม่ได้ สุกนิมิตมันเป็น

ของคู่โลกอยู่อย่างนั้นของมัน

ต่อมานิเวศน์ตัวที่สอง **พยาบาท** คือ ความขัดเคือง ขัดอกขัดใจ ไม่ชอบใจ ไม่พอใจ นี่ก็เกิดเพราะปัจจัย อะไรเป็นอาหารทำพยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไปพลอยขึ้น คือ **ปฏิฆนิมิต** เครื่องหมายที่กระทบกระทั่ง สิ่งที่มากระทบตัวเรา ทำให้เราเจ็บปวด เป็นทุกข์ ไม่ชอบใจ

ปฏิฆะ คือ การกระทบกระทั่ง เนื่องจากความรู้สึกว่ามีตัวตน เมื่อมีความรู้สึกว่ามีตัวตน มีตัวเราไว้ถูกกระทบ เหมือนเราเป็นกระสอบทรายแล้วก็มีคนอื่นชกมา ความจริงตัวเราไม่มี ถ้าเห็นชัดว่าตัวเราไม่มี ก็แล้วไป ไม่มีอะไร เหมือนคนอื่นชกลมไป ก็ไม่โดนอะไร ถูกด่ามา ก็ด่าอากาศธาตุไป ไม่เป็นปัญหา แต่พอมีตัวตนขึ้นมา ถูกด่าขึ้นมาเป็นไง มันก็ชนตัวเรา โดนตัวเราเต็มๆ กระทบกระทั่งตัวเรา สิ่งกระทบตัวเรา นี้เรียกว่า ปฏิฆนิมิต มันชนเข้ามา โดนเราเต็มๆ เขาว่าอย่างนี้นะ โดนตรงไหนไม่รู้ นี่คือนิมิตอันหนึ่ง มันมีต้นกระทบในแง่ที่มันถูกใจตน ก็เกิดโทษะ ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ เกิดกิเลสต่างๆ ขึ้นมา

สิ่งนี้มีอยู่เป็นประจำ เพราะยังเห็นผิดว่ามีตัวตนอยู่ พอมีตัวตนนี้ เราก็ต้องโดนกระทบ เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และทางด้านความคิดความนึก โดนกระทบเข้ามาอยู่เรื่อย นี่คือนิมิต โดยเฉพาะเสียงด่า เสียงนินทา คำว่าร้าย คำพูดหยาบคาย เรื่องคนอื่นที่ทำไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ตั้งใจเรา คนอื่นที่ไม่เหมือนอย่างที่เราคิด เยอะแยะไปหมด ปฏิฆนิมิตอย่างนั้นเกิดขึ้น ซึ่งมันก็มีเกิดเป็นธรรมดาของมัน มีอยู่เต็มโลก ถ้าเราอโยนิโส มนสิการเข้าไป ไม่น่าเป็นอย่างนี้เลย ทำเราทำไม ทำไมถึงมาทำกับเราได้ เราไม่ได้ทำอะไร ผิด ทำไมถึงต้องเป็นเรา ความโกรธ ความพยาบาทก็เกิดขึ้นมา หงุดหงิดขึ้น

พยาบาทที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น และพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญงอกงาม เพราะกระทำมนสิการโดยไม่แยบคายในปฏิฆนิมิตนั้นให้มาก พุดง่ายๆ คือ **คิดมาก คิดแต่เรื่องไม่เป็นเรื่อง เรื่องไม่น่าจะเก็บมาคิด ก็เก็บมาแล้วเอามาคิด ไม่ได้โยนทิ้งไป** ถ้าใส่ใจถูกต้อง ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร มันก็เรื่องธรรมดา คนที่ไม่รู้เรื่องขาดสติเขาทำอย่างนั้นโลกเป็นอย่างนั้น ต้องพิจารณาให้ถูกเรื่อง

ดังนั้น ต้องคิดเป็น จึงควรคิด **ถ้ายังคิดไม่เป็นก็อย่าไปคิดมาก** ที่สำคัญคือมันห้ามไม่ได้นี่สิ ความคิดไหลไปเรื่อย ถูกด่าถูกนินทา คนนั้นทำให้ไม่ถูกใจ เรื่องนั้นไม่เป็นอย่างที่ใจคิด เก็บเรื่องนั้นมาคิด พอคิดไม่เป็น ก็เกิดกิเลสขึ้นมา เกิดพยาบาท ไม่พอใจขึ้นมา อันนี้ธรรมชาติการเกิดขึ้นของกิเลส เพราะไปกระทำให้มาก ไปคิดมากในเรื่องที่เป็นเหตุ

ถ้ากระทำน้อย คิดน้อยๆ ก็ไม่เป็นไร ทำอย่างไรจะไม่คิดมากได้ ต้องหัดเอา ผีอกให้ สติสัมปชัญญะไว้คุ้มครองจิต กรรมฐานต่างๆ ก็เอาไว้ฝึกนี้แหละ จิตมันรู้อารมณ์ที่ละอย่าง ให้มีสติปัญญาคุ้มครอง อย่าไปเก็บเรื่องไม่เป็นเรื่องมา ให้ผีอกอยู่กับกรรมฐาน

สุกนิมิตมีอยู่ประจำโลก ปฏิสนิมิตก็มีอยู่ประจำโลก ถ้าเราไปคิดนึกผิดกับมันมาก ไป กิเลสก็จะเกิดขึ้น เกิดความรัก ความชัง กิเลสก็มาบังดวงตา ทำให้มองไม่เห็นความจริง เห็นแต่ตามอำนาจของกิเลส

ต่อไป อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำถีนมิทระที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำถีนมิทระที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น คือ ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความเมื่อยขบของร่างกาย ความเมาอาหาร ความที่จิตหดหู่มีอยู่ การทำมณสิการโดยไม่แยบคายในธรรมเหล่านั้นให้ มาก นี่เป็นอาหารที่ทำถีนมิทระที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำถีนมิทระที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ ไพบุลย์ยิ่งขึ้น

ข้อนี้ก็ป็นธรรมดาอีกเหมือนกัน ความไม่ยินดีก็มี เราอยู่กับคนนี้แล้ว บางทีไม่ชอบ อยู่กับเจ้านายบางคน แหม.. เห็นหน้าก็ไม่ชอบ ไม่ยินดี อยากจะอยู่ห่างๆ เห็นหน้าเพื่อน ร่วมงานคนนี้ มองทีไรก็ไม่ชอบ ความไม่ยินดีก็มี ความเกียจคร้านก็มี ความเมื่อยขบของ ร่างกาย ร่างกายมันก็ต้องเมื่อยเป็นธรรมดา ความเมาอาหาร ความที่จิตหดหู่ท้อแท้ก็มีอยู่ อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา เมื่อไปโยนิโสมนสิการในสิ่งเหล่านั้น ใสใจไม่เป็น พอมีความไม่ ยินดี ความเกียจคร้าน ความเมื่อยร่างกาย ไปใสใจไม่ถูก ใจ..กายมันเมื่อย อืม.. ถ้าได้พัก ผ่อนสักงีบหนึ่ง คงจะดีนะ คิดอย่างนี้ไป ถีนมิทระมันก็เข้ามาครอบงำจิต ถ้าพิจารณาไปอีก แ่งหนึ่ง โอ..ตอนนี้นมันเมื่อยเท่านี้ ถ้าปล่อยไปอีกมันอาจจะเมื่อยกว่านี้ ฉะนั้น **ต้องรีบ ทำความดี** จิตก็เป็นไปอีกข้างหนึ่งไป

ตื่นเช้าขึ้นมา เอ..ง่วงนอน ซี้เกียจ ได้หลับอีกสักนิดหนึ่งคงจะดีนะ อย่างนั้นก็ถูก กิเลสครอบงำ แต่ถ้าเข้าใจ ใสใจถูกต้อง มันง่วงนอน ง่วงเจี๊ย ต้องรีบลุกขึ้นมา ถ้าไม่ลุกขึ้น มันจะง่วงกว่าเดิม ก็ลุกขึ้นเดินไปเดินมาทั้งที่ง่วงอยู่อย่างนั้นแหละ แป๊บเดียวก็หายแล้ว ลอง ทำดู ท่านทั้งหลายเคยทำไหม ไม่เคยต้องลองนะ

ความเกียจคร้านมีอยู่ เป็นธรรมดา เราต้องไม่เชื่อมั่น ไม่สนใจ ไม่คิดเรื่องที่เป็น เหตุให้เกิดเกียจคร้าน อย่าไปคิดมาก ไม่ทำมันให้มาก ความท้อแท้ในใจ ความหดหู่ ท้อถอย ก็มีอยู่บ้างเป็นธรรมดา ปฏิบัติแล้วมันไม่ได้ผล ฟังธรรมก็ไม่เข้าใจสักที อะไรพวกนี้ บางทีก็เกิดความรู้สึกว่า แหม.. เราคงเป็นพวก**ปทปรมะ** เป็นบัวได้นำไปแล้ว คงหมดโอกาส

หมดวาสนาแล้ว อะไรก็ว่าไป ถ้าคิดอย่างนี้บ่อยๆ ก็เป็นการให้อาหารแก่นิรวรณ

ดังนั้น ต้องรู้จักว่า ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความเมื่อย ความเมาอาหาร อะไรพวกนี้ ต้องมีเป็นธรรมดา กินข้าวเข้าไปแล้ว ก็ต้องง่วงนอนบ้าง เราต้องไม่ปล่อยให้มันง่วงอยู่อย่างนั้น กินข้าวเข้าไปใหม่ๆ ก็เดินออกกำลังกายหน่อย เดินมากๆ อะไรก็ว่าไป อย่างนี้มันก็จะหายไปได้ ถ้าไม่ทำอะไรเลย ความไม่ยินดีเกิดขึ้นก็ไม่รู้จะทำยังไง ชี้เกียจแล้วก็ไม่รู้จะทำยังไง ปล่อยมันไว้อย่างนั้น ไปคิดนึกตามมัน ถิ่นมิถนะก็จะเข้ามาครอบงำ กลายเป็นคนหดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวังไป

แท้จริง ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความเมื่อยขบของร่างกาย ความเมาอาหาร ความที่จิตหดหู่นี้ เป็นธรรมชาติ ถิ่นมิถนะมันเกิดขึ้นเพราะไปอโยนิโสมนสิการในสิ่งเหล่านี้ ไปคิดติดกับมัน ใส่ใจมันไม่ถูกต้อง ความไม่ยินดีก็เป็นธรรมดา เราก็ต้องรู้จักว่า มันเป็นธรรมดา ใส่ใจให้เป็น **อย่าไปให้อาหารมัน** ความง่วงนอนก็เป็นธรรมดา ชี้เกียจก็ธรรมดาของมัน ชี้เกียจก็เป็นของมันอย่างนั้น เราก็ลุกขึ้นมา เดินจงกรมไปเสีย สักหน่อย มันก็หายไป

ต่อไป อุทธัจจะกุกกุจจะ อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำอุทธัจจะกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำอุทธัจจะกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น คือ ความไม่สงบจิตมีอยู่ ความไม่สงบมันมีอยู่ เป็นธรรมดา การทำมนสิการโดยไม่แยบคายในความไม่สงบจิตนั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำอุทธัจจะกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำอุทธัจจะกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

ความไม่สงบจิตนี้มันมีอยู่ มันเป็นเรื่องธรรมดา จิตไม่สงบ คตินั้นคิดนี้ไปเรื่อย ถ้าเรารู้จักว่า มันเป็นเรื่องธรรมดา เรื่องปกติ รู้ธรรมชาติของมัน เป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้แน่นอน ก็ไม่ฟุ้งมากนะ ไม่ให้อาหารมัน สักหน่อยก็หายไป คลายไปได้ แต่ถ้าไม่รู้จักรมัน พอไม่สงบ ก็ไปใส่ใจเรื่องความไม่สงบนั้นมาก ไม่สงบเรื่องอะไร ไม่สงบเรื่องลูกใช้ใหม่ จะทำยังไงกับลูกดีหนอ **คิดไม่หยุด** ความคิดเรื่องลูกมันไม่สงบ ก็เป็นปกติแล้ว ที่ผิดพลาดคือไปใส่ใจ ทำให้มาก ตามความคิดไป ต่อไปก็แตกกระจาย ฟุ้งไปหมด จากเรื่องนิดหนึ่ง ก็แตกแขนงไปข้างโน้นข้างนี้ กระจายไปหมด นิรวรณก็ถล่มเอา ครอบงำจิต ดวงตาก็มีดับอด เพราะนิรวรณมันเป็นธรรมชาติที่ปิดตา ไม่ให้เห็นความจริง

ต่อไป วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ความเคลือบแคลง ไม่รู้จะเอาอย่างไรหนดี เหมือนทางสองแพร่ง อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้น

ขึ้นแล้วให้เจริญโพชฌงค์ขึ้น คือ ธรรมทั้งหลายที่เป็นที่ตั้งแห่งวิจิตรจักษมีอยู่ การทำมนสิการ โดยไม่แยบคายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำวิจิตรจักษที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือ ทำวิจิตรจักษที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญโพชฌงค์ขึ้น

ความล่งเลงสัยนี้ มันเหมือนทางสองแพร่ง ตัดสินใจไม่ได้ ในโลกนี้ มีธรรมะที่เป็นที่ตั้งของความสงสัยอยู่มากมาย เราไม่ได้มีปัญญาแทงทะลุทั้งหมด ไม่ได้รู้ทั้งหมด อันไหนที่สงสัยก็ต้องวางไว้ก่อน ถ้าเราไปคิดให้มากในเรื่องที่สงสัย หรือคิดมากในเรื่องที่ไม่อาจจะรู้ได้ เรื่องที่สุดวิสัย ไม่อยู่ในวิสัย มันก็สงสัยอยู่เรื่อย วิจิตรจักษก็เข้าครอบงำ สิ่งที่สงสัย ยังรู้ไม่ได้ ก็อย่าไปคิด อย่าไปทำให้มาก อย่าไปใส่ใจให้มาก อันไหนรู้เรื่อง ชัดเจนแล้ว อันไหนไม่สงสัย ก็ทำไปก่อน อันไม่สงสัยก็มีนี้ ทำไม่ทำ

พวกเรานี้ สิ่งทีพอรู้แล้ว มีเหตุผลเข้าใจได้ ที่ไม่สงสัยนี้เพียบนะ เป็นสิบๆ อย่าง เป็นร้อยๆ อย่าง ยังไม่ได้ทำหรอก แต่ไปมัวคิดสงสัยว่าจิตพระอรหันต์เป็นยังไง นิพพานแล้วไปไหน เรื่องศีลไม่สงสัยก็ยังไม่รู้เรื่องสมาธิ กรรมฐานนั้นกรรมฐานนี้ รู้เข้าใจ ยังไม่ได้ทำ ไม่ยอมทำ ไม่ยอมพิจารณาฝึกหัด มัวแต่สงสัยว่าพระอรหันต์แล้วนี่ไปไหน ไปหา คำตอบอยู่นั้นแหละ ครุ่นคิดอยู่แต่เรื่องที่ไม่อาจจะรู้ได้ อย่างนี้ ก็จะถูกวิจิตรจักษเข้ามาครอบงำ ตาก็บอด ไม่ได้ฝึกสติ สติก็หาย ปัญญาก็หมด ธรรมวิจยก็หมด

สำหรับเรื่องการเกิดขึ้นของนิรวณทั้ง ๕ สรุปว่า สุภณนิมิต ของสวयงาม ของที่ชาวโลก เขายกย่องว่าดีงามล้ำเลิศ มีอยู่ในโลกนี้ ของที่กระทบกระทั่ง ทำให้จิตใจหวั่นไหว ทำให้เจ็บปวดก็มีอยู่ในโลกนี้ ความไม่ยินดี เกียจคร้าน ร่างกายเจ็บป่วย ไม่แข็งแรง หรือเมอาอาหาร กินเข้าไปแล้วอืด ความหดหู่ ก็มีอยู่ เรื่องที่ทำให้ไม่สงบก็มีอยู่ และเรื่องที่ชวนให้สงสัยก็มีอยู่ เป็นธรรมชาติ การที่ไปโยนิโสมนสิการ ใส่ใจไม่เป็น คิดพิจารณาไม่ถูกต้อง กิเลสจะเกิดขึ้น หากไม่ใส่ใจเรื่องพวกนั้นให้มาก ใส่ใจเรื่องอื่นเสีย พังธรรมไป ฝึกสติไป ทำสมาธิ เจริญปัญญาไป รู้จักห้ามจิต บังคับจิตตนเองว่า อย่าไปทางนั้น ให้มาทางนี้ บอกสอนมัน อย่างนี้กิเลสก็จะลดลง ดวงตาก็เริ่มมีขึ้น เป็นการทำภายใน ถ้าใส่ใจผิด กิเลสเกิด เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ถ้าใส่ใจถูกต้อง สติเกิดขึ้น กุศลเกิดขึ้น เรียกว่าโยนิโสมนสิการ เป็นพื้นฐานของการทำโพชฌงค์ให้เจริญ เรื่องอาหารของโพชฌงค์ทั้ง ๗ ยังไม่ได้ขยายความ จะขยายความในคราวต่อไป

วันนี้ได้บรรยายวิธีฝึกปฏิบัติเจริญโพชฌงค์ แสดงมา ๒ ข้อ คือ (๑) มีศีลเป็นที่ตั้ง ซึ่งเป็นพื้นฐานเบื้องต้น เป็นที่อาศัย บุคคลตั้งอยู่ในศีลแล้ว จึงสามารถเจริญโพชฌงค์ได้ และ (๒) กัลยาณมิตร กับ โยนิโสมนสิการ อาศัยเหตุภายนอก คือ กัลยาณมิตร คบหา

พระพุทธเจ้า ฟังธรรม และมีโยนิโสมนสิการ พิจารณาทำให้เข้าใจโดยถูกต้อง เป็นเหตุภายใน  
อย่างนี้แหละครับ

บรรยายมาวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลาแล้วนะครับ อนุโมทนาทุกท่าน

---