



สวัสดีครับนักศึกษา ในฐานะอาจารย์ผู้สอนวิชากรรมฐาน อาจารย์ได้คัดเลือกคติธรรมและคำคมสำคัญที่ปรากฏในบทเรียนเรื่อง "จิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน" และ "ไตรสิกขา" มาอธิบายขยายความเพื่อให้พวกเรานำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติและดำเนินชีวิต ดังนี้ครับ

1. "จิตประภัสสร" (The Luminous Mind)

"จิตนี้ผุดผ่อง แต่เศร้าหมองเพราะกิเลสที่จรมา"

ขยายความ: อาจารย์อยากให้พวกเราเข้าใจว่า ธรรมชาติเดิมของจิตนั้นเหมือนน้ำที่ใสสะอาด (ประภัสสร) แต่ที่มันขุ่นมัวหรือร้อนรุ่มในปัจจุบันเป็นเพราะมี "แขกที่ไม่ได้รับเชิญ" ซึ่งก็คือ เจตสิกฝ่ายอกุศล (ความโลภ โกรธ หลง) จรเข้ามาปรุงแต่ง

คติธรรม: ในการปฏิบัติกรรมฐาน เราไม่ได้ทำให้จิตสะอาด แต่เรากำลัง "ฝึกสติ" เพื่อไม่ให้กิเลสเหล่านั้นเข้ามาผสมกับน้ำใสแห่งจิตใจเราได้ครับ

2. "ป้องกันจิตดุจป้องกันพระนคร"

"ควรป้องกันจิตนี้ เหมือนป้องกันพระนคร แล้วใช้อาวุธคือปัญญาารบกับมาร"

ขยายความ: พระพุทธเจ้าทรงอุปมาจิตเหมือน "พระนคร" ที่มีสมบัติล้ำค่าอยู่ภายใน มาร (กิเลส) จะคอยหาช่องทางเข้าทางประตูทั้ง 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)

- คติธรรม: * สติ เปรียบเสมือน "นายทวาร" (ยาม) ที่คอยเฝ้าประตู
 - ปัญญา เปรียบเสมือน "อาวุธ" ที่ใช้ฟาดฟันกิเลสเมื่อมันหลุดเข้ามา
- ถ้าเราเผลอเพียงนิดเดียว เมืองทั้งเมือง (ชีวิต) ก็อาจล่มสลายได้เพราะกิเลสเพียงตัวเดียวครับ

3. "อุปมาโคบาลกับเสาหลัก"

"สติเปรียบตั้งเชือก อากาการพองยุบเปรียบตั้งเสาหลัก และจิตเปรียบตั้งโคหนุ่ม"

- ขยายความ: จิตของพวกเราเหมือน "โคหนุ่ม" ที่คึกคะนอง ชอบวิ่งไปหาไร่นา (กามคุณ) การจะฝึกโคให้เชื่องได้ ต้องใช้เชือก (สติ) ผูกมันไว้กับเสาหลัก (คำบริกรรมหรืออาการพอง-ยุบ)

- คติธรรม: ช่วงแรกที่นั่งกรรมฐาน จิตจะฟุ้งซ่านมาก (โคตติงเชือกขาด) ไม่ต้องตกใจครับ หน้าทีของเราคือ "ดึงกลับมาใหม่" ทำซ้ำ ๆ จนโคตตัวนั้นยอมหมอบราบคาบอยู่ที่เสาหลักนั่นเอง

4. "เห็นสภาพตามจริงคือทางพ้นทุกข์"

"โกรธหนอ... เพื่อให้สัมมาทิฐิธรรมะเกิดขึ้นทำหน้าที่ตัดกิเลส"

- ขยายความ: ในบทเรียนเรื่องพระจิตตหัตถเถระ ท่านไม่ได้บรรลุธรรมเพราะการสวดมนต์เพียงอย่างเดียว แต่บรรลุเพราะ "เห็นความจริง" (เห็นภรรยานอนหลับในสภาพที่ไม่น่าดู) จนเกิดธรรมสังเวช
- คติธรรม: การกำหนด "โกรธหนอ" หรือ "ฟุ้งซ่านหนอ" ไม่ใช่การสั่งให้หายโกรธ แต่เป็นการ "ยอมรับความจริง" เมื่อเราเห็นมันตามจริง จิตจะเกิดปัญญาและวางความยึดมั่นนั่นเองโดยอัตโนมัติ

5. "ไตรสิกขา: กระบวนการพัฒนาชีวิต"

"ศีลทำให้กายปกติ สมาธิทำให้จิตมีกำลัง ปัญญาทำให้ใจสว่าง"

ขยายความ: อาจารย์สรุปจากเนื้อหาเรื่องไตรสิกขาว่า ทั้งสามส่วนนี้ ต้องทำงานร่วมกันแบบบูรณาการ

- ศีล: เป็นการจัดระเบียบพฤติกรรมไม่ให้ไปเบียดเบียนใคร (ฐาน)

- สมาธิ: เป็นการรวมพลังของใจให้โฟกัส (เครื่องมือ)
- ปัญญา: เป็นการรู้แจ้งว่าสิ่งใดควรทำ ไม่ควรทำ (เข็มทิศ)

คติธรรม: คนเก่งที่มีแต่ปัญญาแต่ไม่มีศีล คือคนอันตราย แต่คนดีที่มีศีลแต่ไม่มีปัญญา ก็อาจถูกหลอกได้ง่าย เราจึงต้องมีให้ครบทั้ง 3 สิกขาครับ

สรุปส่งท้ายจากอาจารย์:

คติธรรมเหล่านี้ไม่ใช่แค่คำสวยหรู แต่มันคือ "แผนที่" ในการเดินทางข้างในใจเราครับ นักศึกษาลองเลือกมาสักข้อที่ชอบที่สุด แล้วลองนำไปสังเกตใจตัวเองในเย็นนี้ดูนะ

พระมหาสุรเพชร วชิรญาโณ

วิทยาลัยสงฆ์นครพนม

2569

.....