

## การทรงอารมณ์เพื่อเข้าถึงพระโสดาบัน

สำหรับโอกาสนี้บรรดาท่านพุทธบริษัทได้สมาทานพระรัตนตรัยแล้ว ต่อไปนี้ขอท่านทั้งหลายจงตั้งใจสงบอารมณ์ให้เป็นสมาธิคือ ในอันดับแรก ขณะที่ได้รับฟังเสียงตั้งใจฟังเสียงให้รู้เรื่องทุกอย่างคำ

การตั้งใจฟังเสียงทุกอย่างคำแสดงว่าจิตทรงสมาธิ เพราะว่า สมาธิแปลว่าตั้งใจไว้ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งโดยเฉพาะ เวลาที่เราตั้งใจฟังเสียง ถ้าหูได้ยินเสียงจิตรู้เรื่องตาม ก็ชื่อว่าอารมณ์เป็นสมาธิ ถ้าหากว่าท่านใช้ปัญญาพิจารณาไปตามกระแสเสียงด้วยหรือตามถ้อยคำ และเนื้อความที่กล่าวก็ชื่อว่าเป็นการใช้ปัญญาในด้านวิปัสสนาญาณ นี้มีความสำคัญ

หลังจากพูดจบแล้วขอบรรดาท่านพุทธบริษัทพยายามทรงอารมณ์ให้เป็นสมาธิ โดยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก เวลาหายใจเข้ารู้ที่อยู่ว่าหายใจเข้า เวลาหายใจออกรู้ที่อยู่ว่าหายใจออก หายใจยาวหรือสั้น หายใจเข้ายาวหรือสั้น หายใจออกยาวหรือสั้นก็รู้ที่อยู่ อย่างนี้ จิตว่ามีอารมณ์เป็นสมาธิ ถ้าจะใช้คำภาวนาก็ให้ใช้ว่า พุทโธเวลาหายใจเข้านี้ ก็ พุทเวลาหายใจออกนี้ว่า โธ อย่างนี้เป็นอารมณ์สมาธิ ขณะใดการรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก รู้คำภาวนานั้นเป็นสมาธิ

สมาธิจัดไว้หลายระดับคือ ขณิกสมาธิ เรียกว่า สมาธิเล็กน้อย อุปจารสมาธิสมาธิใกล้เข้าถึงปฐมฌาน แล้วขึ้นไปเป็น ฌาน คือ ฌานที่ 1 ฌานที่ 2 ฌานที่ 3 และฌานที่ 4 และอารมณ์ที่เป็นสมาธิจะอยู่ในระดับใดก็ตามก็ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ของสมาธิ เพราะจิตเราตั้งอยู่ในกุศล

อีกประการหนึ่ง ขอบรรดาท่านพุทธศาสนิกชนพยายามทรงอารมณ์จิตให้อยู่ใน พรหมวิหาร 4 เป็นปกติ คือว่าเราจะมีความรักในคนอื่นและสัตว์อื่นนอกจากตัวเราเสมอด้วยตัวเรา เราจะไม่มีความสงสารเกื้อกูลเขาให้เป็นสุขตามกำลังที่เราฟังจะทำได้ เราไม่มีอารมณ์อิจฉาริษยาบุคคลอื่น เห็นใครได้ดีพลอยยินดีตาม ถ้าสิ่งใดเป็นเหตุเกิดวิสัยด้วยอำนาจกฎของกรรมหรือกฎของธรรมดาเกิดขึ้น เราจะไม่มีความหวั่นไหวในจิต นี้อารมณ์อย่างนี้ถ้าบรรดาท่านพุทธบริษัททรงไว้ได้ก็จัดว่าเป็นศูนย์กลางใจที่มีความสำคัญที่สุดอันจะฟังก้าวเข้าไปสู่ความดี

ถ้าหากว่าบรรดาจิตใจของบรรดาท่านพุทธบริษัทมีคิดตรงกันข้าม คิดเห็นว่าคนอื่นเป็นศัตรูสำหรับเรา มีอารมณ์ปรารถนาในการกลั่นแกล้งบุคคลอื่น ด้วยการเสียดสีด้วยวาจาบ้าง แสดงอาการทางกายบ้างอย่างนี้เป็นต้น และมีอารมณ์อิจฉาริษยาบุคคลอื่นเมื่อเห็นเขาได้ดี อดทนอยู่ไม่ไหว เห็นคนอื่นได้ดีหาทางกลั่นแกล้ง กล่าววาจาเสียดสีกระทบกระแทกให้เกิดความเข้าใจ อาการตรงกันข้ามกับพรหมวิหาร 4

แบบนี้เป็นปัจจัยให้ท่านทั้งหลายลงเวจมีหวนรทเป็นอารมณ์ชั่ว ถ้าอารมณ์ชั่วที่มันจับอยู่ในใจตลอดเวลา มันก็เป็นอาชญากรรม กรรมนั้นบันดาลให้เราลงเวจมีหวนรท ฉะนั้นขอบรรดาท่านพุทธบริษัทจงเว้นเสีย ถ้าจิตเราทรงพรหมวิหาร 4 ได้ตลอดกาลก็ชื่อว่าเราสามารถ คุณศีลของเราให้ปกติอยู่ได้ตลอด สามารถ คุณสมาธิ ให้ทรงตัวคือ จิตน้อมอยู่ในเกณฑ์ของกุศลตลอดเวลา และ

## คุณวิปัสสนา

และเมื่อจิตเราเยือกเย็นมีแต่ความรัก ความสงสาร ปรารถนาในการเกื้อกูล มีจิตอ่อนโยน ไม่อิจฉาริษยาใคร มีการวางเฉยไม่หวั่นไหวในเมื่อกฎของกรรมเกิดขึ้น อารมณ์จิตของเราก็มีความเย็น อารมณ์จิตมีความสุข เมื่อจิตมีความเยือกเย็น จิตมีความสุข อารมณ์สบายก็เกิดขึ้น เมื่ออารมณ์สบายเกิดขึ้นศีลมันก็ไม่ขาดสมาธิก็ทรงตัว ปัญญาที่แจ่มใส สามารถพิจารณาได้ตามเหตุตามผลที่สมควร คนที่ทรงอารมณ์อย่างนี้ได้เป็นปกติ บุคคลประเภทนั้นจะเป็นผู้ทรงฌาน ก็ไม่ยาก เพราะจิตมีความดีอยู่ในด้านกุศลทรงอยู่ มันเป็นฌานอยู่แล้ว จะบังคับจิตให้ทรงฌานขนาดไหนก็ได้ ตามอัธยาศัย แล้วก็ใช้เวลาไม่นานยิ่งไปกว่านั้นถ้าเรามีความปรารถนาจะเป็นพระอริยเจ้าก็เป็นไม่ยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

## พระโสดาบัน

### เป็นอันดับต้น

นี้บรรดาท่านพุทธศาสนิกชนมาตั้งใจทำความดี ก็จงอย่าคิดว่าเราจะสร้างความดีกันแค่ความดีสามัญ หรือที่เรียกกันว่าทำเป็นแค่อุปนิสัย อันนี้ไม่สมควร มันจะเป็นการขาดทุนเกินไปในการที่บำเพ็ญความดี อารมณ์ของเราควรจะคิดว่า อย่างเร็วที่สุดเราจะต้องตั้งอยู่ใน พระโสดาบัน เป็นอย่างต่ำ เพราะว่าพระโสดาบันแบ่งออกเป็น 3 ชั้น คือ

1. เอกพีธี มีอารมณ์เคร่งเครียด เป็นพระโสดาบันละเอียด
2. โกลังโกละ เป็นพระโสดาบันอย่างกลาง
3. สัตตักขัตตุง เป็นพระโสดาบันอย่างหยาบ

อย่างเร็วที่สุด เราควรจะคิดว่าภายใน 3 เดือน ใน 6 เดือน หรือว่า 1 ปี เราจะทรงอารมณ์ความเป็นพระโสดาบันไว้ให้ได้ นี้ควรจะตั้งใจอย่างนี้ เพราะการเจริญพระกรรมฐานเราทำเพื่อความดี อย่าคบกิเลส อย่าทำใจให้เป็นทาสของกิเลส นี้การปฏิบัติเข้าถึงพระโสดาบันเบื้องต้นที่เรียกกันว่า สัตตักขัตตุง อันนี้พระพุทโธเจ้ากล่าวว่ามีสมาธิพอสมควร คือ มีสมาธิเล็กน้อย แล้วก็ยังมีปัญญาพิจารณาวิปัสสนาญาณเล็กน้อย ก็สามารถเป็นพระโสดาบันได้

ความจริงพระโศดาบันไม่ใช่ของสูง เป็นของธรรมดาที่เรียกกันว่า ชาวบ้านชั้นดีถ้าพระอริยะเบื้องสูงซึ่งกล่าวว่าเป็นพระโศดาบัน คือ ธรรมะที่จะทำให้อันเป็นพระโศดาบันเหมือนกับของเด็กเล่น คือ เป็นของทำง่าย ๆ มีพรหมวิหาร 4 ประจำใจ เราก้เป็นพระโศดาบันได้แบบสบาย ถ้าเรามีความฉลาด แต่ถ้าหากว่าเราใจ ป่ถอยให้จิตใจเป็นทาสของกิเลส ยังมีอารมณ์อิจฉาริยาบุคคลอื่น อยากจะพิฆาตเช่นฆ่าทำลายบุคคลอื่น ไม่มีความทุกข์ ขาดความเมตตาปราณี มีอารมณ์อิจฉาริยาอารมณ์หวั่นไหวในกฎของกรรมอันเป็นสังขธรรมตา อันไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ อย่างนี้จะป่วยการกล่าวไปไปถึงพระโศดาบัน แม้แต่เราจะเป็นคนก็ยังเป็นไม่ได้เพราะวิสัยเป็นจิตของอบายภูมิ คือ เป็นวิสัยของสัตว์นรก เป็นวิสัยของเปรต เป็นวิสัยของอสุรกาย เป็นวิสัยของสัตว์เดรัจฉาน ฉะนั้นอารมณ์ประเภทนี้ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน ทั้งภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา จงเว้นเสีย ทรงพรหมวิหาร 4 ให้เป็นปกติ

นี่เรามาพูดกันถึงการเป็นพระโศดาบัน ตอนนี้ไปเราก้จะใช้วิธีอธิบายให้ละเอียดสักหน่อย เพราะการเป็นพระโศดาบันที่บอกว่าเป็นยาก ในอันดับแรก ขอบรรดาท่านพุทธบริษัทที่มีอารมณ์จิตคิดไว้เสมอว่า เราจะไม่สนใจกับจริยาของบุคคลอื่นโดยจะไม่ไปก้าวก่ายกับจริยาของใคร ไม่เข้าไปอิจฉาริยาบุคคลอื่น ว่าบุคคลนี้กินมากกินไป นอนมากกินไป หลงในลาภสักการะกินไป บำเพ็ญเพียรดีกินไป อย่างนี้เป็นต้น ถือว่าเรื่อนั้นมันเป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา ถ้าจิตเราไปยุ่งกับเขาแสดงว่าเรานิยมอบายภูมิ อย่างนี้ต้องมีใครแข่ง ไปเองแบบสบาย จะบวชพระสักก็โกฏิปีมันก็ไม่มีประโยชน์ เพราะว่าจิตมันเลว สภาวะของเพศเป็นพระ แต่จิตใจเป็นจิตของอบายภูมิ จะสร้างความดีแบบไหน มันก็ไม่ได้ คนที่มีจิตเลว

นี่เป็นอันว่าเราจะพยายามควบคุมจิตของเราไม่ให้ไปยุ่งกับจริยาของบุคคลอื่น แต่ความจริงเรื่องนี้ เราได้ยืนยันกันอยู่ทุกวันนี้ แต่ความเลวของพวกเรานะเปลี่ยนกันได้หรือเปล่า

ในประการต่อไปเรายังใจไว้เสมอว่า จะทรงศีลให้บริสุทธิ์ โดยไม่ทำลายศีลเอง ไม่ยุ่งส่งเสริมให้บุคคลอื่นทำลายศีล ไม่ยินดีเมื่อบุคคลอื่นทำลายศีลแล้ว และเราจะมีจิตยอมรับนับถือความดีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ความดีของพระธรรม ความดีของพระสงฆ์ และมีจิตตรงเฉพาะพระนิพพาน คือ การกระทำทุกอย่างไม่ว่าอะไรทั้งหมด จะให้ท่านแก่สัตว์ ชี้ทางให้แก่บุคคลผู้หลงทาง แนะนำบุคคลผู้มีความง้ ถวายทานแก่พระสงฆ์ บูชาพระรัตนตรัย นึกถึงความดีของบิดามารดา ครูบาอาจารย์เป็นต้น เราทำอย่างนี้ทุกอย่างเราไม่หวังผลในการตอบแทนในปัจจุบัน เรามีความต้องการอย่างเดียวคือ สร้างความดีเพื่อสู่พระนิพพาน

อารมณ์ที่กล่าวมานี้เป็นอารมณ์ของ โศดาบัน สัตตักขัตตุง

คำว่า สัตตักขัตตุง ก็หมายความว่า เราเกิดเป็นมนุษย์อีก 7ชาติ ก็จบกิจเป็นพระอรหันต์ได้ ถ้าหากท่านทั้งหลายจะถามว่า เราสมาธิจิตมาจากไหน ก็จะต้องตอบว่า ถ้าหากท่านทั้งหลายคิดถึงพระพุทธเจ้า คิดถึงพระธรรม คิดถึงพระอริยสงฆ์ ว่าท่านทั้งหลายทั้ง 3 ประการนี้มีความดีหาประมาณมิได้ เราขอยอมรับนับถือความดีของพระพุทธเจ้า โดยจะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกอย่าง และจะเว้นถ้อยคำห้ามปรามที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามไม่ให้ปฏิบัติ แล้วเราก้ยอมรับนับถือพระอริยสงฆ์สาวกว่าท่านมีความดีตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน แล้วท่านปฏิบัติตาม เป็นความดีที่ท่านทรงความบริสุทธิ์ มีจิตเป็นสุข มีอารมณ์เป็นสุขอย่างนี้เพราะอะไร เพราะว่าท่านเชื่อพระพุทธเจ้า ไม่ฝ่าฝืนข้อห้าม และก็พยายามปฏิบัติความดีที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ ถ้าหากว่าบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายคิดอย่างนี้ไว้เป็นปกติ ถึงแม้ว่าบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายคิดอย่างนี้ไว้เป็นปกติ ถึงแม้ว่าท่านจะไม่กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ท่านจะไม่ภาวนาว่า

พุทโธ อัมโม สังโฆ

ก็ชื่อว่าท่านเป็นผู้มีสมาธิใน

พุทธานุสสติกรรมฐาน อัมมานุสสติกรรมฐาน สังขานุสสติกรรมฐาน

เพราะจิตเราทรงตรงอยู่ในความดี ยอมรับนับถือความดีของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี่เป็นองค์สมาธิที่มีความสำคัญ

แต่ที่เรานั่งภาวนาเพื่อให้จิตสงบเฉพาะเวลา แต่พอลืมตาขึ้นมาก็ปล่อยอารมณ์ลอยไปในสถานที่ต่าง ๆ เป็นปัจจัยของความชั่ว คือ ไม่ยอมเคารพในศีล ไม่ยอมเคารพในธรรมที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำ การหลับตาสักแสนปีหรือโกฏิตศวรรษก็ไม่มีประโยชน์ใด ๆ มันมีอยู่อย่างเดียวคือ อารมณ์ทรงความดี ที่นี้ในเมื่อยอมรับนับถือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นปกติ เมื่อเรายอมรับนับถือท่านเราก้ต้องทรงศีล 5 ในศีลของตนเองบริสุทธิ์ พระมีศีล 227 บริสุทธิ์ เณร มีศีล 10 บริสุทธิ์ ฆราวาสมีศีล 5 บริสุทธิ์ นี่เรว่่ากันชั้นพระโศดาบัน สำหรับศีล 8 นั้นเป็นชั้นของพระอนาคามี ในเมื่อเรามีศีลบริสุทธิ์ ศีลนั้นมันบริสุทธิ์ยากถ้าอารมณ์ใจเราต่ำ ถ้ามีอารมณ์เลว ศีลจะบริสุทธิ์ได้ต้องมีอารมณ์เยือกเย็น คือ มีอารมณ์เป็นน้ำ ไม่ใช่มีอารมณ์เป็นไฟ

ทั้งนี้เพราะว่าต้องมีใจประกอบไปด้วยความรัก เห็นคนและสัตว์เป็นที่รักของเราทั้งหมด จิตต้องประกอบไปด้วยความกรุณา ความสงสาร เห็นคนและสัตว์เราเห็นว่าเห็นว่าเป็นคนที่เห็นว่าเป็นที่เราควรจะสงเคราะห์ทั้งหมด ตามกำลังที่เราจะพึงทำได้ อารมณ์จิตเราจะอ่อนโยน ไม่หวั่นไหวไปในความชั่ว พลอยยินดีเมื่อบุคคลอื่นได้ดี ไม่อิจฉาริยาบุคคลอื่น อารมณ์อิจฉาริยานะ มันเป็นอารมณ์ของสัตว์นรก มันมีแต่ความเร้าร้อน อารมณ์ที่ไม่มีจิตอิจฉาริยาใครเป็นอารมณ์เยือกเย็น เป็นอารมณ์ของสวรรค์ เป็นอารมณ์ของพรหม เป็นอารมณ์ของนิพพาน แล้วเราก้มีอุเบกขา

หมายความว่ารู้ว่าจะสิ่งใดที่มันเป็นธรรมดา เราไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้

ที่นี้ถ้าพรหมวิหาร 4 มีแก่บุคคลใด บุคคลนั้นหาความเลวไม่ได้ มีแต่ความดี การที่จะคิดฆ่าสัตว์ตัดชีวิตก็ไม่มีความในใจ เพราะเรามีความรัก ความสงสาร การจะลักจะขโมยเขามันก็ไม่มี วาจาหยาบคายก็ไม่มี วาจาใส่ร้ายดุด่าส่งเสริม อารมณ์อิจฉาริยาบุคคลอื่นก็ไม่มี แล้วก็วาจาเพื่อเจ้อเหล่าไหลไร้ประโยชน์ก็ไม่มี

นี่เป็นอันว่าทรงพรหมวิหาร 4 ทำตนให้เป็นพระโศดาบันได้ง่าย และก็แถมใจอีกนิดหนึ่งว่าเราต้องการพระนิพพาน ที่นี้การที่เราคิดอยู่ว่าเราจะทรงศีล 5 ให้บริสุทธิ์ คือ ทรงศีลประจำเพศให้บริสุทธิ์ อันนี้เป็นสึลานุสสติกรรมฐาน ถ้าเราทรงอารมณ์ไว้ได้ ชื่อว่าเรามีมานในสึลานุสสติกรรมฐาน ถ้านึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่เป็นประจำ ก็ชื่อว่าเรามีมานอยู่ในอนุสติ 3 ที่นี้ถ้าหากว่าเรายังใจอยู่ในพรหมวิหาร 4 ประการเป็นปกติ ก็ชื่อว่าเรามีมานในพรหมวิหาร 4

จิตน้อมไปถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์ ก็ชื่อว่าเรามีฌานใน

อุปสมานุสสติกรรมฐาน

เป็นอันว่าอารมณ์แห่งการถึงพระโศดาบันขั้นต้นมีเพียงเท่านี้ ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่านจงเข้าใจว่าการเป็นพระโศดาบันเป็นของไม่ยาก คนดีเป็นง่าย คนเลวเป็นยาก เพราะหากว่าคนเลวมีสันดานอบายภูมิติดมา ก็ย่อมไม่เห็นคุณค่าของความเป็นพระโศดาบัน โดยการใช้ปฏิบัติความดีเพียงแค่นี้เล็กน้อย ต่อจากนี้ไปขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายพยายามตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ใช้คำภาวนาพิจารณาตามอธยาศัย จนกว่าจะได้ยินสัญญาณบอกหมดเวลา

ต่อจากนี้ไปขอบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายพยายามตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ใช้คำภาวนาพิจารณาตามอธยาศัย จนกว่าจะได้ยินสัญญาณบอกหมดเวลา