

อาการสำรวมจิต ...

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ค. 2552

อาการสำรวมจิต

อาการสำรวมจิตมี 3 อย่าง

1. สำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มิให้ความยินดีครอบงำในเมื่อเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะอันน่าปรารถนา
 2. มนสิการกัมมัฏฐานอันเป็นปฏิบัติต่อกามฉันทะ คือ อสุภะ และกายคตาสติ หรืออันยังใจให้สลัด คือ มรณสติ
 3. เจริญวิปัสสนา คือ พิจารณาสังขารแยกออกเป็นชั้นๆ สันนิษฐานให้เห็นเป็นสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
- กิเลสสาม คือ เจตสิกอันเศร้าหมอง ชักให้ใคร่ ให้รัก ให้อยากได้ กล่าวคือ ตัณหา ความทะยานอยาก ราคะ ความกำหนัด อรติ ความชิงเคียด เป็นตน จัดว่าเป็นมาร เพราะเป็นโทษกลางผลบุญคุณความดีและทำให้เสียคน

วัตตุคาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันเป็นของน่าชอบใจจัดเป็นบ่วงแห่งมาร เพราะเป็นอารมณ์เครื่องผูกใจให้ติดแหงมูร บ่วงแห่งมารนี้ ผู้ที่สำรวมระวังจิตด้วยวิธีทั้ง3วิธีดังกล่าวแล้วจึงจะสามารถหลุดพ้นจากอำนาจของมันได้

เหตุใฉนหนอเราจะพึงรู้แจ้ง สมาธิเท่านั้นหลุดได้จริงๆ
เห็นว่าเป็นขอธรรมที่ดีมากๆเลยยกมาให้ทานทั้งหลายได้อ่านดูกัน เข้าใจบ้าง ไม่เข้าใจบ้าง
นั่นเพราะคนมีหลายจำพวก....

-----ธรรมะไทย