

## ขยายทำให้จิตสงบ 10 ประการ

1. มกน้อย เมื่อมกน้อยแล้วจิตจะนิ่งง่าย เพราะสิ่งกระทบใจให้เกิดความโลภ โกรธ หลง ลดน้อยลง ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือการกิน หากรู้จักกินอย่างพอดี เพียงแค่ให้ร่างกายได้อยู่ได้เพื่อปฏิบัติธรรม ความอึดที่พอดีจะเกื้อกูลการปฏิบัติ ไม่มั่งงั่งหงาวหงอน หรือติดใจในรสชาติกินจนเกินอึด
  2. สันโดษ คือต้องรู้จักพอ พอใจในสิ่งที่ตนเป็น ตนมี ตนได้รับ ทำเต็มที่เท่าที่ทำได้ แต่พอใจกับผลที่ได้รับแล้วจิตจะสงบมีความสุข ไม่ว่าจะรวยและไม่ร่ำรวย
  3. ความสัจ พยายามหาโอกาสอยู่ในที่สงบเงียบ สงัดกาย สัจใจ เหมาะแก่การปฏิบัติแล้วจะทำให้จิตสงบได้ง่ายขึ้น
  4. ปลีกตัวออกจากหมู่คณะ ที่บางคนเรียก ปลีกวิเวก สามารถสร้างความสงบให้เกิดขึ้นได้ หากต้องการปฏิบัติธรรมให้ได้มรรคผล
  5. ความเพียร เป็นตัวการสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จทุกประเภท ฉะนั้น หากต้องการให้จิตสงบเพื่อความก้าวหน้าในมรรคผล ต้องเจริญความเพียรให้มาก
  6. ศีล เป็นพื้นฐานของความสงบนิ่งและปกติของจิต
  7. สมာธิ เมื่อฝึกฝนจนเกิดเป็นสมาธิแล้วต้องรู้จักนำสมาธิแต่ละชนิดไปใช้ให้เกิดประโยชน์และเกื้อกูลต่อการปฏิบัติ
  8. ปัญญา นำปัญญาที่เกิดจากสมาธิมาพิจารณาวิงกระทบจนปัญญาญาณเห็นแจ้ง
  9. ความหลุดพ้น เมื่อปฏิบัติจนกระทั่งจิตสามารถเห็นแจ้งถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาของสรรพสิ่งแล้ว หลุดพ้นจากเครื่องเศร้าหมอง ก็สามารถนำจิตพ้นไปจากกิเลสที่เหลือได้
  10. ความรู้ความเห็นว่าหลุดพ้นนั้นมีด้วยกันมากมายหลายแนวความเชื่อ ความเข้าใจผิดๆ เกี่ยวกับความหลุดพ้นสามารถสร้างความเสียหายแก่ผู้ปฏิบัติได้
- \* เพราะฉะนั้น ก่อนจะทำอะไรจึงต้องอาศัยปัญญาพิจารณาให้ถ่องแท้เสียก่อน\*