

# พระราชกฤษฎีกาฉบับที่ ๘

โดย

พระเทพสิทธิปาถจารย์

(พระอาจารย์ของ สิริสมเด็จโต)

เพื่ออวาท์ต่อพระราชาครูชั้นเอกแห่งวัดสุทัศน์

เจ้าตำหนักปฏิบัติกรรมประจำวัดสุทัศน์เมืองใหม่ แห่งที่ ๑

ผู้พิมพ์เผยแพร่โดยมูลนิธิธรรมศึกษา

เมื่อลงมือพิมพ์ที่กรุงเทพฯ ยุคจุลศักราช ๘๙ ปี ๑๒ พรรษา

วันที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๕๙

# คำอ้อนวอน

อภิชยา ประม่มณ์

ความไม่รู้อตามความเป็นจริง เป็นผลที่เป็นอย่างยิ่ง

# บรรณสาธิตฉบับที่ ๑๒

ปีที่พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวน ๑๒,๐๐๐ เล่ม

ที่ปรึกษาในการจัดพิมพ์ :

พระเทพสิทธิธาวารย์ (พระเถาจารย์ของ สุริยง(ศุโข)

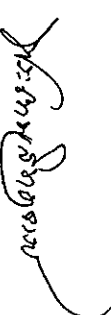
คณะผู้จัดทำ :

พ.อ.อ.ณรงค์-คุณเศรษฐีภณ ณ บางช้าง

พระอุปัชฌาย์วิจิตรธรรม

การพึ่งเทพนิ การอุทหน่งสื่อ การศึกษาเล่าเรียน ซึ่งกำลังดิยซึ่งความไม่เขลา  
ความไม่คณนแห่งปัญญาให้เกิดความรู้อความเข้าใจ เหมือนกับจุดไฟส่องที่มืด ให้ได้แสงสว่าง  
เหมือนกับเราหลงทาง ตามผู้ที่รู้จกทาง ฉะนั้นผู้ที่จจะมาบอกนั้น จะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่  
จะเป็นใครก็ตาม เราควรไปตามทางที่เขายอก ก็จะถึงซึ่งจุดหมายปลายทางของเรา  
อุปมานี้ฉันใด อุปมานี้ก็ฉันนั้น การปฏิบัติของเราจะเกิดเป็นสัมมาปฏิบัติ คือการปฏิบัติ  
ที่ถูกต้อง ก็คืออาศัยเส้นทางผู้ที่มาแสดงนำมาเขียน ก็จะเป็นที่เตือนสติผู้ที่ปฏิบัติให้มี  
สติสัมปชัญญะ ให้หนักได้และรู้สึกตัว ก็จะถึงซึ่งอมตธรรม อันเป็นจุดหมายปลายทาง  
ของผู้ปฏิบัติ เป็นอย่างประเสริฐแล

ขออ้อนวอนกับคณะศิษย์ทั้งหลาย อันมี ท่านพระครูปลัดประมวล ปญญาวโร  
เป็นผู้ได้ศัตถาและได้นำเอาเทปการบันทึกการเทศน์ของอาจารย์ มาพิมพ์เป็นหนังสือ  
ที่ได้อยู่ในมือของท่าน ให้ชื่อหนังสือว่า “ธรรมะจากหลวงปู่” เพื่อมาแจกเป็นธรรมทาน  
เนื่องในวันอายุวัฒนะมงคล ๘๓ ปีฉลอมสมณศักดิ์ พัสยศ และถวายอาคารพระสังฆกรรม  
โดยมี พ.อ.อ.ณรงค์-คุณเศรษฐีภณ ณ บางช้าง พร้อมด้วยคณะศิษย์ทั้งหลาย ที่ได้ร่วม  
เป็นเจ้าภาพพิมพ์หนังสือเล่มนี้ คงจะเป็นดวงประทีปส่องแสงสว่างให้แก่ท่านทั้งหลาย  
ไปสู่มรรคธรรมตามกำลังวาสนาบารมีของตนๆ ขออำนาจแห่งบุญที่ท่านทั้งหลายได้สร้าง  
หนังสือนี้ จงเป็นพลวบปัจจัยให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยเวลาอันเร็ววันทุกท่าน  
ทุกคน เทอญ



(พระเทพสิทธิธาวารย์)

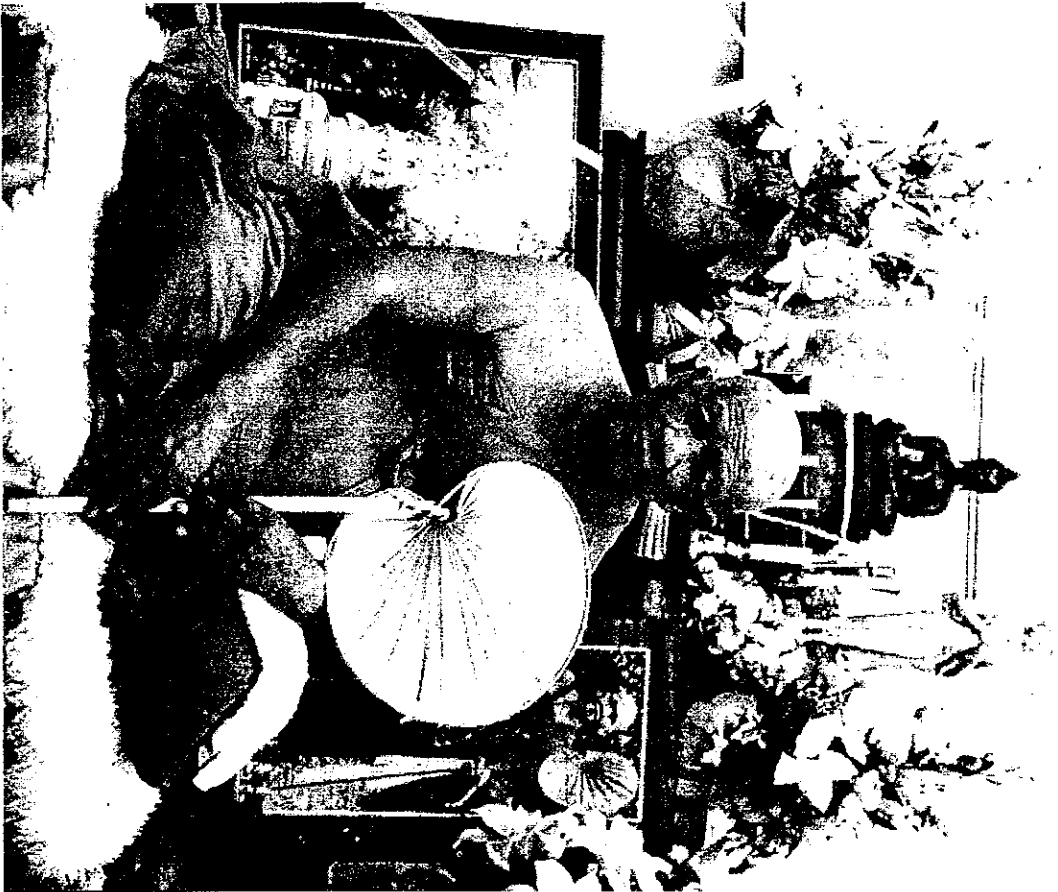
เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร  
ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

๒๑ กันยายน ๒๕๕๙

## สารบัญ



๐๑ จิตที่ตั้งไว้ดีแล้วจะติดทุกอย่าง .....	๓1
๐๒ ให้ความดีแก่กัน .....	๓7
๐๓ เราเลือกสวามิภักดิ์ของพระพุทธศาสนา .....	๑๐
๐๔ สิ่งสร้างความรุ่งเรือง .....	๑๒
๐๕ ความไม่ประมาท .....	๑๓
๐๖ คนโง่คือคนที่ไม่มีโรค .....	๑๖
๐๗ สามัญศึกษาและธรรมศึกษา .....	๑๘
๐๘ การปฏิสังขาร ๒ อย่าง .....	๑๙
๐๙ วัณมาชบุชา .....	๒๐
๑๐ การว่าง่ายสอนง่าย .....	๒๑
๑๑ หนทางพ้นทุกข์คือทางสายเอก .....	๒๒
๑๒ ความสุขของพุทธบริษัท .....	๒๓
๑๓ ศติธรรมดีๆ ความบันทึกไว้ .....	๒๔
๑๔ จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม .....	๒๕
๑๕ หัวใจของพระพุทธศาสนา .....	๒๖
๑๖ ประโยชน์ ๒ อย่าง .....	๒๗
๑๗ สี่ปรีติธรรม ๗ ประการ .....	๓๐
๑๘ ความพอดี .....	๓๑
๑๙ ความสำเร็จที่ถูกต้อง .....	๓๒
๒๐ ผู้ประพฤติธรรมยอมอยู่เป็นสุข .....	๓๔
๒๑ ให้ทุกขแก่ท่านทุกขนั้นถึงตัว .....	๓๔
๒๒ ทศพิธยัมปราชะสิริรัฐ .....	๓๕
๒๓ คำอธิษฐานของพระพุทธเจ้า .....	๓๖
๒๔ โควต้าวโปณิพพาน .....	๓๗



## พระเทพสิทธิชานุกรย์

(พระเถาจารย์ของ สิริมงคลโต)

เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร

ตำบลป่าเมฆหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

๒๕ นครตกของพระพรหมเจ้า ..... ๓๗

๒๖ สัจญา ๑๐ อย่างเพื่อความพ้นทุกข์ ..... ๓๘

๒๗ ความเห็นที่ติดตัวไป ..... ๔๐

๒๘ การเอาชนะความที่ถอย ..... ๔๑

ธรรมเทศนา ณ วัดมเหยงค์ จัหวัดพระนครศรีอยุธยา ..... ๔๒

รายชื่อผู้มีจิตศรัทธาร่วมสร้างหนังสือ ..... ๔๗

ผู้บริจาคจำนวน ๑๐๐-๙๙-๗๕ เล่ม ..... ๕๘

ผู้บริจาคจำนวน ๑๐๐-๙๙-๗๕ เล่ม ..... ๕๙

ผู้บริจาคจำนวน ๕๐ เล่ม ..... ๖๐

ผู้บริจาคจำนวน ๔๑-๓๐ เล่ม ..... ๖๑

ผู้บริจาคจำนวน ๒๕-๑๒ เล่ม ..... ๖๑

ผู้บริจาคจำนวน ๑๐ เล่ม ..... ๖๒

ผู้บริจาคจำนวน ๙-๑ เล่ม ..... ๖๓



## ๐๑ จิตที่ตงไว้ดีแล้วจะดีทุกอย่าง



วันนี้เป็นวันที่ ๑ ทั้งในประเทศและทั่วโลกได้ถือวันเป็นสากลนิยมว่าเป็นวันที่ ๑ เมื่อคืนนี้ นายกรัฐมนตรีและคณะรัฐมนตรี ได้มีการปฏิญาณตนว่าเราทั้งหลายจะทำดี ตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า จิตที่ตงไว้ดีแล้วจะดีทุกอย่างตลอดภพชาติ ถ้าจิตที่ตงไม่ดีจะไม่มีดีทุกอย่างทุกชาติ เพราะจะดีประทุษร้ายแห่งโจรก็ดี โจรมันมาประทุษร้ายสิ่งของบุคคลใดบุคคลหนึ่งจะเสียหายและตายในชาตินี้เท่านั้น แต่จิตที่ตงไว้ดีคืนนี้มันจะประทุษร้ายทุกอย่างทุกชาติไป คนที่ตายโดยโจรประทุษร้ายจะตายในชาตินี้เท่านั้น แต่จิตไม่ตายจิตที่ประทุษร้ายจิตไม่ตาย มันจะตองเกิดแล้วเกิดอีก ทำกรรมแล้วทำกรรมอีก เพราะฉะนั้นแล้วจิตนี้สำคัญ เมื่อวันนี้เป็นวันที่ ๑ ซึ่งทุกคนมันจะต้องตั้งใจไว้ให้ดี ว่าเราจะตั้งอยู่ในศีลและตั้งอยู่ในธรรม พยายามที่จะอดทน พยายามที่จะมุ่งมั่นอดทนการณแห่งจิต แห่งพระพุทธเจ้าที่ตรัสบอกไว้ว่า นิพพานคือความพ้นทุกข์ เราจะถึงที่สุดแห่งทุกข์ ต้องปฏิบัติวิปัสสนาแนวละสติปัญญาทั้ง ๔ ตามที่พระองค์ได้ทรงตรัสไว้ และพระองค์ทรงหลาย พระอรหันต์ทั้งหลาย พระอริยเจ้าทั้งหลายได้เต็มไปสู่อุทธมหาย คือ ความดับทุกข์ด้วยทางใด ทางนั้นคือสติปัญญาทั้ง ๔ เพราะฉะนั้นขอให้เราทั้งหลายจงตั้งใจดีไว้ให้ดีในวินาทีต่อไปก็จะได้กราบเสวยวิมุตติสุข เต็มจกกรม และนั่งสมาธิต่อไป

## ๐๒ ให้ความดีแก่กัน



เมื่ออย่างเข้าไปใหม่ โลกทั้งหลายต่างก็จะแต่ทำความดีให้แก่ตัวเอง และให้แก่บุคคลอื่น อันนี้เรียกว่าให้ความดีแก่กัน ตามหลักของพระสงฆ์มาสัมพุทธเจ้าก็ให้ความดีแก่โลก ดังคำบาลีที่ว่า

นาญญัตระ โภยฉังคะ ตะปะสะสา นาญญัตระ อินทริยะสังวะระรา  
 นาญญัตระ สัพพะนิสัสสะกา โสตติง ปัสสาณิ ปาณินันติ ฯ

โสดถึง นะ ปัสสคามิ ปาณินัง คือเราไม่เห็น เราไม่เห็นซึ่งความดี ซึ่งความบริสุทธิ์ ปาณินัง ของสัตว์ทั้งหลาย อัญญัตตระ โภยฉังคา, อัญญัตตระ ตะปะสะสา, อัญญัตตระ อินทริยสังวะระ, อัญญัตตระ สัพพะนิสัสสะคา. โสดถึง คือความบริสุทธิ์, โภยฉังคา คือ ความเพียร, ตะปะสะสา คือปัญญา, อินทริยะ สังวะระ คือ ความสำรวมอินทริย์, สัพพะนิสัสสะคา คือ ความเสียสละ เราไม่เห็นความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลายนอกจากปัญญา ความเพียร การสำรวม อินทริย์ และความเสียสละ ถ้าหากว่าคนใดมีวิปัสสนาปัญญา มีความเพียร มีสติสังวรในอินทริย์ทั้ง ๖ และมีความเสียสละ นั่นแหละเราจะพบความสุขสันต์ในทุกสถานในกาลทุกเมื่อ ขอให้มาภาวนาปฏิบัติเพื่อว่าจะปลอดภัย วิปัสสนา ปัญญา คือเราจะต้องอาศัยการฟังและการคิด อันนี้เป็นส่วนปัญญา

**ในทางโลก** ทางโลกจะต้องฟังต้องคิดใช้หัวใช้สมองแล้วเขาก็จะอยู่ครองชีวิตอยู่ด้วยคำจ้างและรางวัล ส่วนทางธรรมก็คือ ภาวระมาณะปัญญา อยู่ในส่วนด้านปฏิบัติ มันจะอยู่เหนือโลก ความบริสุทธิ์ที่ตรงนี้ การที่จะทำให้ โลกุตตระและให้พ้นจากโลกแห่งวิภูติสงสารอันทงเหยี่ยวมาช้านาน ต้องอาศัยภาวระมาณะปัญญาและอาศัยการปฏิบัติ และข้อที่ ๒ คือ ความเพียร ทางโลกนั้นเขาจะต้องขยันหมั่นเพียร เอาหลังสู้ฟ้าหน้าสู้ดิน ขยันขยันขันแข็ง ในการทำงาน การศึกษาการเล่าเรียนต้องเอาความเพียรในทางโลก แต่การอาศัยความเพียรในทางธรรมก็คือ ความสำรวม การกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ขาวอย่างหนอ ซ้ำอย่างหนอ ความระมัดระวังเป็นความเพียร ในขณะที่พองหนอ ยุบหนอ ขาวไปไม่เกิดขึ้นเรียกว่า พาทณะ ทำบ่อยๆ เรียกว่า ภาวนา รักษาอารมณ์ ของเราอย่าให้เสียเป็น อารักขะ รักษาอารมณ์ แล้วถึงจะเข้าสู่ อริยมรรคอริยผลต่อไป **ละสังขาร** อินทริยสังวะระ คืออินทริย์ ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งพระอริยะชื่อพระภิกษุขีณะเมื่อเป็นฆราวาสได้เข้าถึงเป็นพระอรหันต์ เพราะอินทริย์และการปฏิบัติธรรม ในวิสุทธิมรรคว่า... ภิกษุต้องสำรวมตา เมื่อเห็นรูปนั้นของหญิง กำหนด เห็นหนอๆ เป็นพระโสดาบัน เพราะขณะนั้นอินทริย์นี้ สำคัญที่สุด ภิกษุทั้งหลายต้องอาศัยการสำรวมอินทริย์ และความบริสุทธิ์จะทำให้

เราอยู่ในพรหมจรรย์นี้อย่างมั่นคง เมื่อเรามีการรับรู้ การได้ยินเสียง การได้กลิ่น การได้รสอะไร ตัวนี้อย่าไปยึดมั่นขันธ์ห้า ต้องสำรวมอินทริย์ แล้วจะได้มีความ ปลอดภัยและถึงความบริสุทธิ์ในโลก

**ในทางธรรม**ก็ต้องกำหนดแนวละดับฐานทั้ง ๔ อารักขะ รักษา อินทริย์ **อุปนิยาม** ผู้แก้ไขไปในละดับพื้นฐานทั้ง ๔ และถึงซึ่งความบริสุทธิ์ความปลอดภัย ก็ลดทั้งหลายไม่สามารถจะเกิดขึ้นมา **สัพพะนิสัสสะคา** เรามีความเสียสละเวลานี้ความบริสุทธิ์ของเราได้ครึ่งหนึ่งแล้ว คือหมู่พวกเราได้มาบวชใน พระพุทธศาสนา เป็นเณร เป็นพระ เป็นภิกษุ มีความเสียสละ ความบริสุทธิ์ของเราก็บังเกิดขึ้นมา และความเสียสละทั้งข้างเราพร้อมทั้งข้างของสมเด็จพระเจ้า เป็น ความบริสุทธิ์ของแต่ละคน ความบริสุทธิ์อยู่ในฝ่ายที่สองนี้ เราต้องมีความบริสุทธิ์ คือเราต้องมีความเสียสละในด้านพยายาม โลกะ โทสะ โมหะ เราสลัดทิ้งในภิกษุทั้งหลายที่เกิดขึ้นในขั้นระสันตนาของเรา เราต้องไม่ประมาท มีสติ อยู่ในภายในตลอดทุกอย่างเมื่อ แล้วก็จิตใจเสมอ มีจิตใจเสมอคือ **สุสมะนาทิโต** มีใจเสมอ ใจดี มีความใจดีอยู่เสมอ ทำให้จิตใจเรามีความเข้มแข็งเบิกบานเสมอ อย่ายังอยู่ในอำนาจของโลกะ โทสะ โมหะ ทำจิตใจของเราผ่องแผ้ว พยายาม ขัดเกลาฝึกฝนอบรมตัวโลกะให้น้อยลง **อะภิชฌาวิมะเย** ลึกซึ้ง **อัปมะณีโตติ** ว่าจะสติ บุคคลผู้บรรเทาซึ่งความอยากให้น้อยลงนั้น **อัปมะณีโตติ** ว่าจะสติ เรากล่าวว่าเป็นผู้ไม่ประมาท โต้ข้อว่าทำตามคำสั่งสอนของเราตั้งนี้ พระพุทธองค์ ทรงให้ความบริสุทธิ์แก่หมู่ภิกษุทั้งหลาย หมู่คนทั้งหลาย หมู่สัตว์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้นก็ต้องมีหลักอยู่ ๔ อย่างคือ วิปัสสนาปัญญา ความขยัน ไม่ทอดทิ้ง การสำรวม ความเสียสละ ทั้งภายในและภายนอก **โสดถึง** ปัสสคามิ ปาณินัง พระพุทธองค์ตรัสว่าจะถึงความบริสุทธิ์

## ๑๓ เราเลือกส่วนไหนของพระพุทธศาสนา

พวกเรา ภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ที่มาวอยในพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาเหมือนต้นไม้ใหญ่และร่มเย็น มีทั้งกิ่งทั้งดอกใบไม้ มีทั้งสะเก็ด มีทั้งเปลือก มีทั้งกระพี้ มีทั้งแก่น เราอยู่ในร่มไม้เดียวกัน ต้นเดียวกัน เวลา กลับไปเราจะได้อะไรบ้าง ที่เราโตมาอยู่ภายใต้ร่มพุทธศาสนา เรามาอยู่ใน พุทธศาสนานานได้อะไรบ้าง เราจึงพิจารณาว่าต้นไม้มีกิ่งและใบ สะเก็ด เปลือก กระพี้ แก่น เราได้อะไรบ้าง ผู้ที่มาวอยในพุทธศาสนาโตใบและกิ่งนั้น โตแก่ ลาก ยศ สรรเสริญ สุข ได้ยกย่องฐานะเป็นนั่นเป็นนี่ ลาก ยศ สรรเสริญเย็นยอ ลากสักการะ อันมีพระพุทธเจ้าตรัสว่าโตแต่เพียงกิ่งก้านใบเท่านั้น ต่อไปมีศีล คนโตมีศีล ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ ให้ภาววิโมกข์สังวร มีความเคร่งครัดในศีล และ ปฏิบัติอย่างนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าเพียงแต่ได้สะเก็ด แต่เปลือกผู้ใดได้สมาธิ ได้ฌาน อภิญญา เพาะเห็นดินอากาศ ได้อภิญญาได้อิทธิฤทธิ์มากมาย อันนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่าโตแต่เปลือก เปลือกนี้ได้แก่ศีลสมาธิ ได้สมาธิมันโตแต่เปลือก กระพี้คือตัวปัญญา วิปัสสนาปัญญาที่เราโตปฏิบัติในแนวสติปัญญาทั้ง ๔ ทุกวันๆ เราโตก้าวหน้าทุกวัน เราโตกระพี้และเนื้อเข้าถึงญาณถึงมรรคญาณ ผลญาณเมื่อโต เมื่ออธิษฐานเมื่อใด เมื่อนั้นเข้าถึงแก่น แก่นแห่งพระพุทธศาสนาอยู่ที่ตรงนี้ อริยมรรค อริยมผล ผู้ปฏิบัติถึง สังขารุเบกขาญาณ อะนุโลมะญาณ โศตรฐญาณ มรรคญาณ ผลระณญาณ ปัจจเวกขณะณญาณ ผู้ปฏิบัติพุทธศาสนาผู้นั้นเข้าถึงแก่น โลภะ โหระ โมงพะ ลงไป น้อยลง สักกายะทิสฺสุ วิจิกิจฉา สิลัพพตปราชมาส น้อยลง โภละ โมงพะ น้อยลง เป็นผู้ไม่ถือตัว สักกายะทิสฺสุ วิจิกิจฉา ไม่ถือตัว ไม่เข้าไปยึดถือในรูปนามนี้ว่าเป็นตัวเป็นตน ตัว สักกายะทิสฺสุ วิจิกิจฉา ไม่ถือตัว ไม่สงสัย สิลัพพตปราชมาส รู้จักทางว่าทางนี้เป็นหนทางแห่งความพ้นทุกข์ รู้ว่านี้ ไม่ใช่ทาง สิลัพพตปราชมาส ไม่เข้าไปยึดไปถือสิ่งทั้งหลาย ที่เป็นทางพ้นทุกข์ เช่น นอนบนหนามจะเห็นพื่นทุกข์ ก่อไฟไว้ข้างล่างเอาตัวข้างบนเพื่อจะให้เกิด เทียวแห่ง การปฏิบัติอย่างนี้เรียกว่าเป็นการปฏิบัติที่ผิดเป็นหนทางที่ผิด

ชาวอินเดียเป็นจำนวนมากอินทวียชาข้างเตียวว่าเป็นเป็นเดือนไป นอน บนหนาม อดอาหาร อดน้ำเป็นเดือน สิลัพพตปราชมาส การถือที่ผิด แล้วเข้าใจว่าเป็นทางเพื่อความพ้นทุกข์นั้นเป็นสิลัพพตปราชมาส ต้องเข้าใจ สิลัพพตปราชมาสให้ชัด แต่ว่าการให้ทำงานหนักการสืบชะตาบุญอันมีข้อให้เข้าใจว่าเป็น ยายาทาบลดอบอกปลอบใจเขาเท่านั้นเอง แต่การปลอบอกปลอบใจนี้ ก็เป็น ธรรมะโอสธอันหนึ่งเป็นยาทาให้บรรเทาเท่านั้น แต่จะให้หายจากกิเลสนั้นไม่ได้ เพียงแต่บรรเทาโรครากภายนอกเท่านั้นปลอบใจเป็นการบรรเทาชั่วคราวชั่วคราว แต่ก็เลวที่สุดหลายอยู่ในใจของเขาอย่างแน่นอนถ้าอยากจะมีกิเลสในใจก็ปฏิบัติ วัฏสันนาแนวสติปัญญาทั้ง ๕ ตัวสักกายะทิสฺสุ วิจิกิจฉา สิลัพพตปราชมาส ก็จะไม่ค่อยลง แล้วก็ถึงที่สุดแห่งทุกข์ เพราะฉะนั้นเมื่อพ้นจากสักกายะทิสฺสุ วิจิกิจฉา สิลัพพตปราชมาส ยังโลกะ โหระ โมงพะ ให้หมดไป อันนี้เรียกว่า เป็นที่ พ้นไปแห่งใจ บุคคลผู้ได้มาอยู่ในพุทธศาสนานี้ โตแก่นแห่งพระพุทธศาสนา จึงเข้าใจ ต้องตั้งอยู่ในมุมมองของเราว่าคืออะไร ต้องพิจารณาด้วยตนเอง ที่เรามาวอยในพุทธศาสนาว่าเราได้อะไรบ้าง เราโตกิ่งและใบ เราโตเปลือก ได้ กระพี้ ได้สะเก็ด หรือแก่น ต้องรู้ว่าแก่นคือความพ้นไปแห่งใจ มีใจเมตตา กรุณา นุททา อุเบกขา ใจเป็นธรรม ใจบริสุทธิ์ และ สุขสมมาทโต มีจิตใจ มีความแช่มชื่น มีใจบริสุทธิ์สม่ำเสมอ นั่นเป็นแก่นแห่งพระธรรม เรามาวอยไม่ใช่เอาแต่เปลือก กิ่ง ก้าน ใบ เวลาเขาใช้ลาก ยศ สรรเสริญ เราเพียงแต่โตใบ กิ่ง ก้าน เท่านั้นเอง เราตั้งอยู่ในศีลนี้เป็นสะเก็ด เปลือกมันเป็นสมาธิ กระพี้มันปัญญา ความพ้นไป แห่งใจเป็นแก่น เราต้องมีมุมมองพิจารณาตัวเอง ไม่มีใครตัดสินเราเตือน เราต้องเตือนตัวเองอย่างนี้ ใครจะโตใบ โตกิ่ง โตสะเก็ดเท่าไร โตเปลือกเท่าไร โตกระพี้เท่าไร โตแก่นเท่าไร แล้วแต่ผู้ที่จะมาเอาส่วนใดของต้นไม้ นั่น ป้ายบอก ถ้าไม่มีทิศทางเราจะหลงทางไปในสิ่งสารวัณนี้อีกซ้ำนาน

## ๐๔ สิ่งสางความยุ่งเหยิง

เราเรียนนักธรรม นวโกาทขึ้นด้วยพระวินัย สิ่งสางความยุ่งเหยิง  
สิ่งศวรศึกษามี ๓ อย่าง สีสละศึกษา ศึกษาในศีล สมาธิศึกษา ศึกษาในสมาธิ  
ปัญญาศึกษา ศึกษาในเรื่องปัญญา ในวิสุทธิธรรมคทกล่าวถึงสิ่งนิเทศ สมาธินิเทศ  
ปัญญานิเทศ ในวิสุทธิธรรมคททางพระพุทธโฆษาจารย์ได้เขียนและได้เอาคาถาที่ได้จาก  
พระไตรปิฎกมาเรียกว่า

สีล ปะติฐฐายะ นะโร สะปัญญ จิตตัง ปัญญัญจะ กาวะยัง

อาตวาปี ญปะโก ภิกขุ โส อิมัง วิยะฎะเย ชฎันติ

แปลว่า ผู้ใดตั้งอยู่ในศีล สมาธิ ในปัญญา ก็สางซึ่งความยุ่งทั้งกายใน  
และกายนอกได้ เพราะว่ามีโลกนี้วุ่นวายสับสนและยุ่งเหยิง เราจะเอาอะไร  
สางสางความยุ่งเหยิงอันนี้ เราจะตั้งปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ตามที่  
ทางพระพุทธโฆษาจารย์ได้เขียนไว้ในภาคปฏิบัติก็คือว่า เราพยายามในการเดิน  
พยายามรักษาอารมณ์ให้มีสติอยู่กับเท้า และพยายามให้อยู่ในของ ในรูป  
เป็นสมาธิ แล้วตั้งปัญญาทีละเกิด ขึ้นเราก็ควรรำค้ำถึงถึง ศีล สมาธิ ปัญญา ฉะนั้น  
เราทำทุกวันนี้ เพื่อให้ศีล สมาธิ ปัญญาเกิดขึ้น การระมัดระวังในการเดิน  
เป็นศีล จิตตั้งอยู่ในการเดินเป็นสมาธิ ตัวรู้ตั้งอยู่ในการเดิน เป็นตัวปัญญา  
นี่เราศึกษาภาคนิบัติ เรารู้จักปริยัติธรรมในภาคปฏิบัติแล้วปฏิบัติแล้วจะเกิด  
ขึ้นเอง เพราะฉะนั้นขอให้เข้าใจตามนี้เป็นแนวทางการ

## ๐๕ ความไม่ประมาท

อัมปะมะทาณะ สัมปะมาทาณะทางทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม  
พุทธโธวาทชนั้นเหมือนรอยเท้าข้าง รอยเท้าข้างเป็นใหญ่ครอบบรรดารอยเท้า  
ของสัตว์ทั้งหลายทั้งหมด พระโธวาททั้งหมดก็รวมลงในความไม่ประมาท  
ในพระไตรปิฎก ๕๕ เล่ม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี รวมลงในบทความไม่ประมาท  
ในอังกุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ในพระไตรปิฎก ทางนี้มีบาลีตอนหนึ่งว่า

อัมปะมาโนโม สะทา สะโต อัมัตตตัง สุตตะมาทีโต

อะภิชฌาวิณะเย สิกขัง อัมปะมะโตตติ วุจจะตติฯ

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า การมีสติตลอดเวลา มีจิตใจแช่มช้อยู่ตลอดเวลา  
ทุกวันตลอดเวลา แล้วก็ฝึกฝนอบรมตน บรรเทาเสียซึ่งความโลภ ต้องฝึกฝนก่อน  
ค่อยๆ ฝึกฝนไป เพราะความโลภนี้ อนาคตมีมรรคเท่านั้นจึงจะตัดได้ แต่ว่า  
คนทั่วไปต้องฝึกฝนอบรมตน บรรเทาซึ่งความอยาก ความทะลป ความโลภ แล้วก็  
เป็นผู้ฝึกฝนจิตของเราให้ พยายามให้ความอยากนั้นค่อยๆ เรียกว่า อัมปะมะโตตติ  
วุจจะตติ พระตถาคตตรัสว่าเป็นผู้ไม่ประมาท นั่นแหละ... ลักขณะอย่างนี้ คนที่มี  
สติตลอดเวลา มีจิตใจสงบแผ่อยู่ตลอดเวลา แล้วก็บรรเทาเสียซึ่งความอยาก  
ความโลภ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท เพราะฉะนั้นคนที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔  
คำว่า อัมปะมาโนโม ไม่ประมาท ไม่อาฆาต จิตไม่อาฆาต จิตปล่อยวาง จิตให้อภัย  
ไม่ผูกเวร สะทา สะโต มีสติอยู่ทุกเมื่อ อัมัตตตัง สุตตะมาทีโต มีจิตใจสงบแผ่  
แผ่มช้อยู่กับกายอยู่เสมอ แล้วก็ อะภิชฌาวิณะเย สิกขัง คือ ฝึกฝนอบรมตน  
บรรเทาเสียซึ่งความโลภ ไม่เฝ้าทำกำจัดที่เดียวตัวโลภะนี้ทำให้อยากได้มันอยากได้นั้น  
บางคนอยากได้แต่ไม่เอา เอาแต่ไม่เอา สะทาสะทาต้องอาศัยตัวโลภะนี้  
แต่ที่เราหาทางอยากได้ตามทำนองคลองธรรม ตามที่ที่เราสอนอยู่เท่าใดก็  
สละแสวงหาตามทุนของเรา เราไม่เก็มขอบเขต เราไม่อยากโลกอยากได้  
ของเขา โภงเขา สลอลงเขา ข้าวของของเรามีอยู่เท่าไร เงินทุนเรามีเท่าใด ลงทุน  
เท่าใด ศักายเท่าใด เราก็ไปตามเสียงของโลก เพราะว่ามีคนเรานี้ถ้าหาก

ไม่เสาะแสวงหากิจไม่มีการกินการอยู่ ถ้าหากว่าไม่กินไม่อยู่แล้วใครจะมาดูแลเรา เพราะเหตุคนต่างก็มีสมบัติของใครของมัน ถ้าเขามีความเมตตาต่อสงสาร มีธรรมะ มีบรรพชา เป็นผู้มีการปฏิบัติธรรม ท่านเสียสละแบ่งปันให้เรา ถ้าท่านไม่ให้ ท่านไม่ปันก็ไม่มีทางที่จะได้ ถ้าท่านไม่เมตตาเราท่านก็ไม่ให้ เราก็มีชีวิตในโลกนี้อยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิต แม้แต่พระสงฆ์ต้องบิณฑบาต ก็ได้อาหารด้วยศรัทธา ถ้าญาติโยม อุบาสก อุบาสิกา ไม่มีความเมตตาฉันท์ก็ไม่ได้ การงานไม่ได้ทำ อยู่ได้ด้วยอำนาจความเมตตาของอุบาสกอุบาสิกา แต่เราก็เป็นบารมี ก็สักแต่ทำ เพื่อดำรงอยู่ในโลกนี้ให้โดยดี แล้วตัวโลกะนั้น พระพุทธองค์ก็ให้ทำงาน รักษาศีล ให้ภาวณา การให้ทานเพื่อจะให้เราเสียซึ่งตัวโลกะนี้ ให้น้อยเบาบางลงๆ ตัวโลกะก็หมดไปๆ และตัวโทสะก็หมดไปๆ ตัวโมหะก็หมดไป ทำให้รู้แจ้งว่า สิ่งทั้งหลายในโลกไม่แน่นอน สรรพสิ่งทั้งหลายเป็นทุกข์ เราจะต้องทิ้งเบียดทั้งหมด สมบัติต่างๆ ไม่เียงจะเอาติดตัวไว้ได้ แต่ที่เรามารักเอาอุปนิสัย เป็นของเราแท้ๆ ที่จะติดตัวไปทุกภพทุกชาติ หรือจะทำให้มีความสุขในโลกนี้ และหลังจากโลกนี้ไปก็จะมีความสุข บางทีอาจจะพ้นทุกข์ไปในปัจจุบันชาติก็ได้ หรือจะไม่ต้องอยู่ในภพอีกคือ อเนกาคามี แปลว่า ผู้ไม่อยู่ในภพอีก เพราะตัดกิเลสได้ ๒ อย่าง คือ โลกะ กับ โทสะ แม้ว่าจะได้เป็นพระอริยเจ้าเบื้องต้น อย่างพระโสดาบัน ก็ไม่ต้องไปบวชอีกทั้ง ๔ ก็จะได้เกิดในสวรรค์ชั้นยามา นิมมานรดี ตาวดึงสา ตูลลิต จนถึงชั้น อະกะนิมิตฺตภาพ ปรินิพพานนั้นเลย ถึงที่สุดแห่งทุกข์ การที่จะถึงที่สุดแห่งทุกข์ ต้องปฏิบัติวิปัสสนาในแนว สະติปัฏฐาน ๔ เมื่อสมัยพุทธกาลนั้นก็มีความชัดชัด ไรหิตเทพบุตร เมื่อเป็นฤๅษี ในชาติก่อน ก็ได้สำรวจจักษุว่ามีความกว้างเท่าใด ๑ ก้าวของท่านยาวเท่ากับ ๑ พากมหาสมุทร และไปเร็วเหมือนยิงลูกศรธนู ไปได้ ๑๐๐ ปี ใน ๑๐๐ ปี ไม่มี การปีติสภาวะ ไม่มีการทำอะไรสักอย่าง จักษุว่าก็ยังไม่เห็นตสันยังยืนอยู่ วันหนึ่ง พระพุทธองค์ประทับอยู่ในพระมณฑป ไรหิตะเทพบุตรลงมาทูลถามพระองค์ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ได้เคยสำรวจจักษุว่าเมื่อครั้งเป็นฤๅษี ว่าจักษุว่าลนนั้นมิใช่ขอบเขตเท่าใด ข้าพระองค์ไปด้วยความเร็วตั้งลูกศร และก้าวยาว

เท่ากับพากมหาสมุทร แต่จักษุว่าลนก็ยังไม่หมด ข้าแต่พระองค์ การที่จะไปที่ที่สุด แห่งโลกและที่ที่สุดแห่งทุกข์นั้นจะไปอย่างไร และจะมาอย่างไร พระพุทธองค์ ตรัสว่า ที่ที่สุดแห่งโลกที่สุดแห่งจักรวาลนั้นไม่มีที่สิ้นสุดท่านก็ได้ไปมาแล้ว เราไม่กลัวการจะไปและการมาในพระนิพพาน การที่ไม่ไป ไม่มา คือการไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย คือการสิ้นสุดแห่งทุกข์คือนิพพาน และการสิ้นสุดแห่งทุกข์นั้น ต้องปฏิบัติวิปัสสนา ดังนั้นการสิ้นสุดแห่งจักรวาลไม่มี แต่การจะสิ้นสุด แห่งโลกนั้นคือ อริยสังข์ ๔ ทุกข์ คือ รูปกับนามคือโลก เหตุให้เกิดทุกข์คือ ตัณหา เป็นเหตุให้เกิดขอกของโลก ตัวดับทุกข์คือ สติ เป็นมรรค เมื่อมีสติก็จะถึงที่สุดแห่งโลก ถึงที่สุดแห่งทุกข์ สະติปัฏฐาน ๔ เป็นตัวมรรค เราต้องปฏิบัติวิปัสสนา ๔ เป็นตัวเดินทางให้ดับทุกข์ ผู้มีสติคือผู้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทั้งหมดที่ทรงสอนมา ก็ขอให้รู้คุณค่าอย่างนี้



## ๐๖ คนโยคีคือคนที่ไม่มีโรค



พระพุทธองค์ทรงตรัสปรากฏในบาลีว่า อะโรคยา ประมาดาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง คนที่มีโยคีคือคนที่ไม่มีโรค โรคนี้มันมีอยู่ ๒ อย่าง คือ โรคภายในกับโรคภายนอก โรคภายในได้แก่กิเลส มีโลกะ โหระ โมหะ อิจฉา รุชยา เป็นต้น โรคภายนอกนั่นคือเป็นหวัด หวัดใหญ่ โรคบิด โรคลงท้อง โรคอัมพาต โรคตะเริง โรคโลหิตจาง อันนี้เป็นโรคภายนอก พระพุทธองค์ตรัสว่า คนที่โยคีคือคนที่ไม่มีโรคภายในและไม่มีโรคภายนอก คือชั่วโมงโต วันโต เมื่อโต ปีโต เตือนโต เราไม่มีโลก เราไม่มีโกรธ เราไม่มีหลง คือว่าเตือนนั้น ปีนั้น วันนั้น เป็นคนที่มีโยคี คนมีสุขภาพจิตใจดี เป็นคนที่มีโยคี การไม่มีกิเลสในขันธะสันดาน ของเรามีความโกรธเป็นต้นในวันโต วันนั้นมันถือว่าเป็นโยคี วันโตเราไม่หลง หลงรัก หลงชัง หลงว่าสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง หลงว่าสิ่งที่เป็นอย่างที่ว่าเป็นสุข หลงว่าเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน นี่เป็นหลง คนที่มีสติ วัชสนาอยู่รู้แจ้งเป็นคนที่มีโยคี และทั้งกายภายนอกบางคนไม่มีโรคไม่เป็นหวัด ไม่ได้ไปหาหมอหาพยาบาลเลย บางคนไม่ปวดแสบปวดตา ไม่เจ็บ ไม่ปวดท้อง ไม่เมื่อย ไม่เป็นหวัดเป็นไอ ถือว่าวันนั้นเตือนนั้นเป็นโยคี เป็นผู้มีโยคี เพราะฉะนั้นความมีโยคีนี้คือเราจะต้องมียาให้กิน เรามีโรคทั้งภายในก็ดี ภายนอกก็ดี ภายนอกต้องกินยา เพราะว่ามีโรคนั้นเกิดจากลม จากดี หรือน้ำดี จากเสมหะ เป็นต้น จากอริยาบถไม่สม่ำเสมอ โรคเกิดจากกรรม โรคเกิดจาก อาหาร โรคเกิดจากอุตุ และเกิดจากจิต แต่โรคภายในนั้นเกิดได้จากกรรม จากจิต จากอุตุ จากอาหาร เกิดจากกรรมเรียกว่าโรคภายใน คืออกุศลกรรม อกุศลกรรม ที่เกิดขึ้นมา เมื่อเกิดโรคทั้งหลายขึ้นมา โรคภายในนั้นจะต้อง กินยา ยาสมุนไพรที่จะมาดับ เพราะรสขมจะต้องปฏิบัติปฏิบัติต่อรสส้ม รสเค็ม รสหวาน มันเป็นปฏิบัติต่างกัน รสฝาดปฏิบัติกับขต่อโรค และโรคทั้งภายใน ต้องดับด้วยการปฏิบัติสะติปัญญา เป็นยาขานานเอก ซึ่งปราบโรคทั้งหลาย ทั้งหมดที่มีอยู่ภายใน เพราะฉะนั้นการปฏิบัติปัญญาทั้ง ๔ นี้ ครอบทั้งหมด

ในโลก เป็นทางสายเอก เหมือนประตูประนมครทั้ง ๔ ประตูป ใครจะมาจาก ทิศไหน ทิศตะวันตก ตะวันออก ทิศใต้ ทิศเหนือ เข้าได้ทั้ง ๔ ประตูนี้ การปฏิบัติเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็เพื่อจะให้เข้าไปราบเสียดึงกิเลสทั้งหลาย ทั้งหมดตอนนี้อยู่ในขันธะสันดาน คนโตที่ได้มีการปราบซึ่งกิเลส ถือว่าเป็นผู้มีโยคีดี ในชีวิต ต้องปราบนาน ชั่วโมงไม่เกิดสองชั่วโมง ๒๔ ชั่วโมงไม่เกิด วันหนึ่ง ไม่เกิด ๒ วัน ๓ วันไม่เกิด ปราศจากพวกกิเลส นั่นถือว่าเป็นคนมีโยคีวันนั้น คืนนั้น วันนั้น ขามัน เป็นผู้มีโยคีที่กิเลสไม่เกิดขึ้นกับตน

## ๐๗ สามัญศึกษาและธรรมศึกษา



การศึกษาที่มี ๒ อย่างคือ สามัญศึกษาและธรรมศึกษา สามัญศึกษานั้น เป็นพื้นฐานพอเรียนรู้ได้ อ่านออกเขียนได้ก็ใช้ได้แล้ว แต่ว่าธรรมศึกษาคือ การต่อมมีความสนใจใฝ่หา เพื่อความหลุดพ้นของเรา สามัญศึกษา คือศึกษาในทางโลกนั้น ได้เห็นพอสมควร ความมุ่งหมายเพื่อให้มีพื้นฐาน แห่งธรรมศึกษา เมื่อเรานึกถึงว่า ในสมัยพระพุทธเจ้า พระองค์ก็สั่งสอน ในธรรมศึกษา คือธรรมในตัวของบุคคล ธรรมมีอยู่ในบุคคล แต่ไม่เห็นธรรม พุทธองค์ทรงเทศนาตั้งแต่อณาถิณเทภิณฑาเศรษฐี มาถึงนางวิสาขา สาวก อัศรสากกทั้งชายหาปรากรฎ่างหาวิฑยาลัยอยู่ในตัวพระองค์ มหาวิฑยาลัยอยู่ที่ พระองค์ทั้งหมด และะก็สัตว์ทั้งหลายก็ขึ้นอยู่ในมหาวิฑยาลัยธรรมะของ พระองค์นั้นแต่มหาวิฑยาลัยนั้นพระองค์เอาอะไรมาสอน พุทธองค์ก็เอาจิต ความคิดมาสอน คนทุกคนมีธรรม มีธรรมศึกษาแต่ไม่เห็นธรรม บุคคลผู้เจริญ วิชาสสนามจะได้เห็นธรรมแต่ต้นมาว่าตนนี้คืออะไร คำว่าตนก็หมายถึงนาม เมื่อเห็นแล้วก็จะอะไร รูปนามก็เปลี่ยนแปลงเป็นทุกข์ ก็ไม่อยู่ในอำนาจ แม้ว่าจะมีตัวอย่างไรแล้วก็ตาม ตนจะมีข้าวของลงมปฏิบัติอย่างไรก็ตาม ก็ทั้งไปหมด เพราะเหตุฉะนั้นการศึกษาเรื่องธรรมะนั้นจึงมีความสำคัญ เพราะฉะนั้น เรื่องธรรมศึกษานี้ ปฏิบัติเรื่อยไปไม่ทอดเลย

เมื่อปฏิบัติแล้วจะรู้ขึ้น ปีหนึ่งๆ เราจะรู้ขึ้น แจ่มแจ่มขึ้น แจ่มแจ่มขึ้น เราจะรู้แจ้งด้วยตนเอง เห็นจริงในธรรมด้วยตนเอง ด้วยปัญญาของตน เพราะฉะนั้นก็ขอให้เราทั้งหลายอย่าได้ทอดเลยในการปฏิบัติ เป็นธรรมศึกษา อย่างมีความสำคัญยิ่งในชีวิตของเราที่เกิดขึ้น

## ๐๘ การปฏิสังขาร ๒ อย่าง



การปฏิสังขารต่อมรับ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ซึ่งเราควรที่จะได้ ประพฤติปฏิบัติ เราปฏิสังขารอาณิสโดยธรรม อาณิสนั้นเมื่อขกมนำมาใส่ใส่ให้ทานให้กิน ถ้าเป็นพระเราก็มีมนต์ฉันเพล ถ้าเป็นฆราวาส ผู้นำมาใส่ใส่ก็ให้กินกินอะไรไป ส่วนธรรมะนั้นเราจะต้องให้ธรรมะสักกัตถะโดยเอาให้มีศรัทธา ชักชวนให้ศีล หรือว่าให้ทำสมาธิ ให้มาทำสมาธิบ้าง หรือให้รู้จัก พระไตรลักษณ์ แนะนำทานเป็นอย่างไร ศิลเป็นอย่างไร กาวนาเป็นอย่างไร ก็แนะนำเขาที่มา หากมีการสนทนาไปทางอื่น ก็ให้สัพทางโลกบ้างทางธรรมบ้าง อันนี้ให้ประสมกันไป อันนี้เป็นการปฏิบัติของแต่ละองค์ๆ ที่ละปฏิบัติ ในทาง ส่วนรวมนั้นถือว่ามีหมู่ เราจะให้เอาน้ำเลี้ยง เราจะเทศนาสั่งสอนอบรม อันนี้สำหรับปฏิสังขารเราควรมี **คาระโจะ จะ เอตัมมังคะละมุตตะมัง** การเคารพในการปฏิสังขาร **ปฏิสังขาระระวะตา** การเคารพในปฏิสังขารนั้น อ่างน้ำแห่งบุญนั้นแรงมาก สามารถเข้าถึงอริยมรรคอริยมผลได้ ผู้เป็นบุญ ที่เกิดจากการปฏิสังขาร เราจะได้เข้าถึงการปฏิบัติ มีญาณดี มีสมาธิดี มีอานุภาพ มีอะไรต่างๆ เกิดขึ้น เป็นบุญแห่งการปฏิสังขาร เพราะฉะนั้นเราควรมี ๒ อย่างนี้ในชีวิตของเรา

## ๐๙ วันมาฆบูชา

การรับนิมิตบาทเป็นรอยของพระสงฆ์มาสัมพุทธเจ้า พระองค์ได้เสด็จออกบวชเป็นราชวามหากษัตริย์ อุตสาห์ไปแสวงหาก่อนข้าวด้วยกำลังแห่งพระขงษ์ (ลำแข็ง) ของพระองค์ ตลอดพระชนมายุของพระองค์ เพราะฉะนั้นเราสาวกเวลานี้สมัยนี้ มักจะไม่ไปรับนิมิตบาท มีความสบาย แต่การรับนิมิตบาท ฉายาบัณฑิตนั้นว่า เราได้ฉันเพลก็ดี หรือว่าศรัทธามากก็ดี นั่นก็รับนิมิตบาทเหมือนกัน เป็นฉายาไปเสีย เป็นฉายาบัณฑิตที่เราทำในกฎียองเรา อันนี้เป็นฉายาไม่ใช่บัณฑิตแท้ๆ การรับนิมิตบาทถ้าหากว่าวันศีล ถ้าหากว่าไม่ได้สมาทานทำวัตรรับนิมิตบาทก็มาเอาบาตรมาตั้งเอาไว้ก็ได้ ใครจะว่าเป็นกิจวัตรก็ได้ คือถ้าหากว่าสมาทานเอาบิณฑบาตแล้วก็ขาดไม่ได้ก็ต้องไป ถ้าหากว่าไม่สมาทานอธิษฐานเอา ถ้าหากมีการตั้งบาตรก็มาตั้งเอาไว้ได้ การที่ยอมบางคนมาขอรับรองว่าวันศีลไม่ให้พระเถรไปบิณฑบาต ก็พอกำนบบุญเสียวว่าวันนั้นก็นิมิตไม่ให้เป็น ถ้าหากว่าทานมีสมาทานก็ห้ามไม่ได้ ใครสมาทานบิณฑบาตก็ได้แล้วแต่อาจจะใส่สังฆะได้ไปโปรดคนที่ยังไม่ได้มา การที่เขาอยากมาแต่ทำงานมาก เขาก็เลยไม่ได้ใส่เราไปสำหรับคนที่ไม่ได้มา มาแล้วก็ไม่ใส่แต่ทำไมเป็นโร ไปเถอะไปโปรดทานเมื่อเจตนาดีอยู่ก็จะไปบิณฑบาตเอาหญิงได้เหมือนกัน และวันนี้เป็นวันไปบูชาเป็นพิเศษ เป็นวันมาฆบูชา พระองค์ตรัสว่า โย โย อานันโท ภิกขุ วา ภิกขุณิวา อุปาสะโก วา อุปาสิกาวา อัมมมาธัมมะปะฏิปันโน ซึ่งแปลว่า ตูก่อนอานนท์ ภิกขุได้ ภิกขุณีได้ อุปาสิกได้ อุปาสิกาคาได้ ถ้าปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมที่ปฏิบัติยัง ชื่อว่าสักการะบูชาพระองค์อย่างที่สุด มาชะเตอน ๓ เบ็ง เป็นวันสำคัญ เป็นวันที่พระพุทธองค์แสดงวิสุทธิอุโบสถและโอวาทปาฏิโมกข์ เป็นวันที่พระสารีบุตรได้บรรลุพระอรหัตต์ในวันนี้ อีกทั้งพระพุทธองค์ทรงปลงพระชนมายุสังขารในวันนี้อีก ๓ เดือนหน้าเราจะประณิพพาน พระองค์ตัดสินพระทัยว่าจะอยู่อีก ๓ เดือนจะประณิพพาน วันนี้แหละเป็นวันปลงพระชนมายุสังขาร เพราะฉะนั้นถือเอาวันนี้จากตราบสันนิบาตด้วย เป็นวันที่พระพุทธองค์ปลง

พระชนมายุสังขาร และเป็นวันของพระสารีบุตรได้บรรลุอรหัตต์วันนี้ ซึ่งเราจะบูชาพระพุทธเจ้าและพระอรหัตต์ เราพยายามปฏิบัติบูชา การบูชาของเราเรานับต่อเมื่อทุกวันนี้ วันละ ๒๐ นาที นิ่ง ๑๐ นาที เดิน ๑๐ นาที วันหนึ่ง ๒๔ ชั่วโมง เราทำตอนเช้าตอนค่ำรวมเป็น วันละ ๔๐ นาที แล้ว ๗ วันได้เท่าไร เดือนหนึ่งเราได้เท่าไร ก็มากที่... มากมาย เพราะฉะนั้น สะสมไว้ซึ่งบุญ เราทำสามัคคี การเดินเป็นสามัคคีทางกาย การสวดเป็นสามัคคีทางวาจา สามัคคีทางใจคือเราปฏิบัติ สุขวา สังข์สละ สามัคคี ความพร้อมเพรียงของหมู่ทำให้เกิดสุข ให้เราทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

### ๑๐ การว่าง่ายสอนง่าย

สฺวะใจ แปลว่า เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย เป็นมงคลอันหนึ่งในมงคลสูตร อันพระสงฆ์มาสัมพุทธเจ้าได้เทศนาไว้ในมงคลสูตร สฺวะจา สุภาสิตวา คำว่า สฺวะใจ, สฺวะจา แปลว่า เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย เหมือนพุ่มไม้อ่อนที่ตัดง่าย เหมือนขี้ผึ้ง เราจะปั้นเป็นอะไรก็ได้ ความว่าง่ายสอนง่ายจะขวยลตตัวที่ปฏิสนธิมานะลง ตัวมานะคือความสำคัญว่าตัวตน เช่น เราเสนอเขาสำคัญว่าเลิศกว่าเขา เราเสนอเขา สำคัญว่าดีอยกว่าเขา เราดีอยกว่าเขาสำคัญว่าเลิศกว่าเขา เราดีอยกว่าเขาสำคัญว่าเสมอเขาเป็นต้น ตัว เสด เสมอ เลิศ เป็นตัวมานะ จะกินมรรคผลนิพพาน อย่างพระไปรู้ละเถระที่ยอมลตตัวมานะ คือความสำคัญแห่งตัวตนว่าดีกว่าเลิศกว่า ยอมที่จะให้สามารถตัวมานะ คือความแห่งมรรคผลนิพพานทำให้ท่านอ่อนลง ท่านจึงได้เป็นพระอรหัตต์ ตังนี้ สฺวะใจนี้สำคัญมากคุณธรรมนี้ การว่าง่ายสอนง่ายขอให้ฟังในดวงใจของทุกคน

## ๑๑ ทนทางพ้นทุกข์คือทางสายเอก

พระพุทธองค์ตรัสทนทางแห่งความพ้นทุกข์ไว้ใน สละติปัฏฐานทั้ง ๔ ดังบาลีที่ปรากฏในมหาสละติปัฏฐานทั้ง ๔ ว่า พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระอัครสาวกทั้ง ๒ และอรหันต์สาวกทั้งหลาย ท่านได้ปฏิบัติทนทางพ้นทุกข์คือทางสายเอก คำว่าทนนั้นได้แก่การต้านะชนิด วิถีชีวิต วิถีแห่งชีวิตเพื่อการพ้นทุกข์ เรียกว่า ทนทางมีอยู่ ๕ ทางคือ ทางไปแรก ไปงมงูษย์ ไปสวรรค์ ไปพรหม ไปมรรค ผล นิพพาน ทางที่จะไปนรกนั้น คือเราไม่เคารพคารวะในศีลปาฏิโมกข์ ปาริสุทธิศีลทั้ง ๕ การเสียสละ การให้ทาน การรักษาศีล เจริญภาวนา และวิปัสสนากรรมฐานทางนี้ เราจะไม่ไปสวรรค์ สำหรับทางไปงมงูษย์นั้น เราต้องมีศีลมธธรรม ความเป็นมุงูษย์ก็จะเกิดอีก จะไปเกิดเป็นมุงูษย์ที่ดี ไปสวรรค์ก็ทำบุญทำทานรักษาศีลเจริญสมณะวิปัสสนาแล้วไปสวรรค์ พรหมงมมเราทำมาให้เกิด เมื่อจุดในฌานแล้วก็ไปพรหมโลก แต่พรหมนั้นก็ไม่ปลอดภัย ยังจุดไปอบายทั้ง ๔ ได้ ส่วนการไปนิพพานได้แก่ ส่วนที่เราดำเนินปฏิบัติกันอยู่ทุกวันนี้ คือวิปัสสนาในแนวสละติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ เราเอาสติของเรที่ตั้งอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม เมื่อเราปฏิบัติ เราได้ทวนถามก็ดี และปฏิบัติในสละติปัฏฐานทั้ง ๔ สภาวธรรมทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นมา จะทำให้เราได้ที่พัก และได้รับความเบาใจ ได้ที่พัก มีคติอันเที่ยง เบาใจนั้นคือมีการะคืออินทรีย์ ๕ เบา ได้ที่พักนั้นคือว่า เราได้สร้างหนทางชีวิตของเราแล้ว มีคติอันเที่ยง คือหมายความว่า อบายทั้ง ๔ ไม่ได้ไป แม้แต่บุคคลผู้ปฏิบัติในญาณที่ ๑ ก็เป็น จุลโสดาบัน ดังที่ปรากฏในวิสุทธิมรรค หมายความว่า บุคคลผู้ใดถึงญาณที่ ๑ ที่ ๒ แล้ว ย่อมมีคติอันเที่ยง มีความเบาใจ ได้ที่พักในพระศาสนา เป็นญาณที่ ๑ เป็น จุลโสดาบัน บุคคลผู้ปฏิบัติได้ถึงอิทธิฐาน ได้บรรลุสุโสหลญาณ หมายความว่า ได้ที่พัก ในพุทธศาสนา ถึงแม้ว่าจะเกิดอีกก็บังเกิดใหม่ชาติที่ ๘ แล้วก็จะเข้าสู่การดับขั้นธัมมัพพาน ดับพระอริยะเจ้าทั้งหลายได้ล่วงไปแล้ว เพราะฉะนั้น เราผู้อยู่ในวิถีทางชีวิตของนักบวชทั้งหลาย เราควรได้รับทราบด้วยประการฉะนี้

## ๑๒ ความสุขของพุทธบริษัท

ความสุขของพุทธบริษัทคือพระพุทธเจ้าและศาสดาพระพุทธเจ้าอารพังธรรม การแสดงธรรม ก็ทำให้เกิดความสุข เกิดมีความสามัคคีกัน อันนี้ก็ทำให้เกิดความสุข ส่วนการปฏิบัติธรรม เหมือนกัน ก็ก่อให้เกิดความสุข ธรรมที่ก่อให้เกิดสุขคือ สัมปรัสังฆธรรม ๗ อย่าง มีศรัทธา มีศรัทธา มีอธิมโธตตปะพะ พาทุสังจะ แล้วก็มีสติแล้วก็มีปัญญาทั้งหมดทั้งหมดอยู่ในดวงใจของเรา ศรัทธา คือความเลื่อมใส จะทำอะไรก็ต้องพอใจ เลื่อมใสต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทิริ คือ ความเลื่อมใส ต้องเลื่อมใสต่อหน้าและลับหลัง ในที่ลับที่แจ้ง โธตตปะปะ คือ ความกลัวต่อกรรม เราไม่ใช่ว่ากลัวอย่างอื่น กลัวอำนาจ แต่กลัวกรรม กรรมนี้ยุติธรรมที่สุด ใครทำกรรมอันใดได้ก็จะต้องได้รับอันนั้น การศึกษาเล่าเรียน ก็ต้องให้มีความรอบรู้ข่าวสารบ้านเมือง ว่าเป็นอย่างไรๆ การเล่าเรียนในธรรมะของพระพุทธเจ้าให้รู้ให้เข้าใจ ก็ให้มีภธรรม นิบาสิ มอภิธรรมอยู่ เมื่อมีทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว ก็ให้มีสติกับสังเขปัญะ คือมีการรู้มีสติ ฝึกได้เสมอว่าเราทำอะไร เราพูดอะไร เราคิดอะไร เมื่อมีความรู้สักตัวและระลึกได้แล้วตัวปัญญาจะเกิด ปัญญาเกิดได้ด้วยการฟัง การคิด และภาวนา ภาวนาที่เป็นตัวที่สำคัญที่สุด เป็นตัวจริง สุตตะกับจินตนาเป็นปัญญาภายนอก ภาวนาที่เป็นตัวช่วยนะ ตัวจริง ต้องพบด้วยตนเองเพราะฉะนั้นเราก็เจริญวิปัสสนาเป็นส่วนตัวในเราจะรู้แจ้งเอง

สัมภวิฐุโก ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

## ๑๓ คติธรรมดีๆ ควรบันทึกไว้



การแต่งฉันท์การแต่งกลอน บางคนมีความคิด มีคติธรรมดีๆ ที่เกิดขึ้นในสมอง แต่ไม่ได้จดไว้ ก็เผลอสลุดจดบันทึกไว้ หลงงพ้อต่างๆ หากมีคติธรรมที่ดีๆ กับโลกนี้ ก็บันทึกไว้ เพราะบางคนกำลังทำงาน บางคนนั้นมติดิธรรมดีๆ แต่ยังไม่ได้จดไว้ ให้บันทึกไว้ให้ดี ของดีๆ นะให้เราได้โน้มน้าวมอง ให้มีสมุดเล่มหนึ่ง เวลาเมื่อบางคนมีท่านพออะไรต่างๆ มีคติธรรมอันใดที่ดีๆ กับโลกนี้ ซึ่งโลกบางคน มนุษย์นี้กำลังทำการทำงาน ไม่ได้คิดไม่ได้ดูไม่ได้อะไร ส่วนพวกเรามาอยู่ในวัดนี้ ได้มาศึกษาเล่าเรียนคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างไรก็ดี ก็ขอให้บันทึกไว้ จะเป็นประโยชน์กับคนรุ่นหลัง เราจะได้เอาไปพิมพ์เผยแพร่ได้เป็นคติเตือนใจ การมีคติเตือนใจนี้ เหมือนได้พบหนทาง คือทำหน้าที่ให้เราให้มนุษย์ที่เข้ามาในโลกก็ช่วยกันเตือนกัน แม้แต่แสงแห่งห้อยอันน้อยนิด เขายังอาศัยแสงแห่งห้อยนี้นำทางความมืดได้ เมื่อความคิดอันมืดมิดเตือนใจอันใดก็ติดจบบันทึบไว้ เพื่อให้ลูกให้หลานเราภายหลังจะได้เป็นหนทางแห่งชีวิต การทำสมาธิทำให้เกิดความรู้ เกิดญาณ เกิดความรู้ชั้นมาซึ่งการทำสมาธิประโยชน์ ๔ อย่าง

๑. ทิฏฐธัมมະสุขะวิหารายะ สังวัตตะติ
๒. ญานะทัตถะสนะปะฏิสาภายะ สังวัตตะติ
๓. สะติสัมปะชยัญญายะ สังวัตตะติ
๔. อวารามัง ขะยายะ สังวัตตะติ

ข้อ ๑ การทำสมาธิเพื่อความสงบไปแห่งความสุขในวิหารธรรม ในปัจจุบันธรรม ในชีวิตที่เป็นอยู่จะมีความสุข ข้อ ๒ ญาณทัตถะสนะปะฏิสาภายะ สังวัตตะติ การทำสมาธิ เป็นไปเพื่อได้ญาณทัตถะ เพราะฉะนั้นเมื่อได้ทำสมาธิแล้วมันจะเกิดตัวปัญญา ยิ่งมีอุบาสก อุบาสิกาคนหนึ่งที่มาเที่ยวที่นั่นมาเที่ยวที่สมาธิ เกิดความรู้ขึ้นมาว่า หน้าวัดนี้มีน้ำปิ้งไหลผ่านมาแต่ก่อน รู้จริงเป็นความจริง การทำสมาธิมันจะรู้ญาณ จะเห็นไปเพื่อความรู้ เป็นไปเพื่อญาณ

เพื่อรู้ขังสิ่งอันมนุษย์ไม่รู้ สติสัมปะชยัญญะ ข้อ ๓ สะติสัมปะชยัญญายะ สังวัตตะติ เป็นไปเพื่อได้สติสัมปะชยัญญะ ข้อ ๔ อวารามัง ขะยายะ สังวัตตะติ เป็นไปเพื่อความสงบแห่งอวาสวะกิเลส เราจะไม่ต้องกลัวถึงบาลีก็ได้ ให้จำไว้ว่า เราจะมีความสุขในชีวิต และจะเกิดญาณรู้ที่อันมนุษย์ไม่รู้ อันบุคคลอื่นไม่รู้ เราจะรู้ และก็จะมีสติสัมปะชยัญญะ และอวาสวะกิเลสของเรา ก็จะน้อยลง สันไปหมดไปด้วยการนั่งสมาธิ มีความสำคัญมาก มีประโยชน์อย่างนี้

## ๑๔ จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม



พระพุทธองค์ผู้ทรงรวบรวมคำสอนของพระองค์ไว้ ก่อนที่จะปรินิพพานว่า อัปปะมาทเทนะ สัมปาเทถะ อันนี้กล่าวโดยสรุปว่า ท่านทั้งหลาย จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม หรือความถึงพร้อมซึ่งความไม่ประมาท คำว่าประมาทในที่นี้ได้แก่ ตูหมิ่น ตูถุก ตูแคลน เหยียดหยาม ไม่รู้จัก ไม่มีสติ รู้ว่าเป็นความชั่ว ความประมาทนี้เป็นความชั่ว ไม่มีสติหรือมีดมน ตั้งนั้น การมีสติก็หมายถึงการทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด คือรวมอยู่ใน สะติปัฏฐานทั้ง ๔ หมวดเลย เพราะฉะนั้นวิปัสสนาในแนวสะติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ จึงมีความสำคัญ เป็นที่รวมแห่งพุทธวจนะทั้งหมด เรียกว่ายังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม เพราะฉะนั้นก็ให้เห็นความสำคัญในการปฏิบัติด้วย

## ๑๕ หัวใจของพระพุทธศาสนา

การสวดมนต์ ก็เพื่อสวดธยานคุณของพระพุทธเจ้า พุทธวจนะที่พระองค์ให้สั่งสอน พวกเราก็เอาคำสั่งสอนนี้มาสาธยาย มาอบรมตนเพื่อให้จิตของเรานี้มีอารมณ์อันดี เรียกว่า สุตสมาบัติ เป็นผู้มจิตสมาสมาสมาจริง อยู่ในความดี อยู่ในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนของพระพุทธเจ้ามีเนื้อที่กล่าวโดยย่อที่สุดให้จำเป็นหลักใจว่า สัพพะปาปัสสะ อະกะระณัง, กุสละสัสสุปะสัมปะทา, สะจิตตะปะริโยทะปะนัง, เอตัง พุทธานะ สาสะนัง. สัพพะปาปัสสะ นันตือว่าความชั่วทั้งปวง อะกะระณัง เราจะไม่กระทำความชั่วทั้งปวง กุสละสัสสุปะสัมปะทา เราจะยังจิตของเราดีให้เป็นกุศล เราจะทำความดี สะจิตตะปะริโยทะปะนัง การทำจิตของเราดีไว้ปีละสมาสมาสมาสละติปีละฐาน ทั้ง ๔ นั้น เป็นจิตที่ใสสะอาด สงบ สว่าง เอตัง พุทธานะ สาสะนัง นั่นแหละ เป็นคำสั่งสอนของเรา แม้แต่พระพุทธเจ้าในอดีตก็ดี อนาคตกิต্ত ล้วนแต่สอนอย่างนี้ เพราะฉะนั้นเราอย่าไปพะวักพะวงในเรื่องการปฏิบัติมากนัก เราทำดีหรือไม่ เราทำชั่วหรือไม่ ชั่วเราไม่เอา เราเอาแต่ทำดี ใจของเรามีความพอใจ นี่แหละอยู่ในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว เรานั้นเป็นผู้ทรงธรรม ทรงวินัย เป็นผู้ทรงในธรรมแล้ว เพราะฉะนั้นขอให้หลักใจของเราอย่าละทิ้ง เว้นชั่วทำดี ทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว ที่ทำใจให้ผ่องแผ้วนั่นคือว่าเรามีสติปีละฐานทั้ง ๔ ให้อยู่ในอิริยาบถ ๔ กิณ เติน นัง นอน และอิททริย์ ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น ใจ) อยู่เสมอ เรากำหนดในสติปีละฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม อยู่เสมอ เมื่อใจของเรานี้เป็นผู้ทรงธรรม เป็นผู้ปฏิบัติธรรม ก็ขอให้หลักแห่งการปฏิบัติอย่างนี้อยู่ทุกวินาที เราจะไม่ต้องให้อายุในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

## ๑๖ ประโยชน์ ๒ อย่าง

การจะอยู่ในโลกนี้ต้องประกอบไปด้วยสติกับปัญญาให้ถึงพร้อม แม้ในตัวเราเองก็ต้องประกอบไปด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม สิ่งต่างๆ ในโลกนี้ที่มารวมกันประกอบกันตามธรรมชาติ อยู่ในร่างกาย จะอย่างไรสอง สอง คือ มิตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย มีใจ มี ๒ อย่าง เราต้องทำประโยชน์ให้แก่ตัวเอง เรียกว่า อัตตะปะริโยชนั ประระทธิตะปะริโยชนั คือประโยชน์ต่อผู้อื่น แต่อัตตะปะริโยชนันั้น คือเราभावช เราभावชปฏิบัติหน้าที่ทำประโยชน์ให้แก่ตนเองอย่างพระพุทธเจ้ามี พระพุทธองค์มีบารมีมากมาย แต่ท่านก็ยังมีสติเสียสละทำประโยชน์ของท่านให้บริสุทธิ์ แล้วก็ทำประโยชน์ให้แก่สัตว์โลก อย่างเราที่भावช เสียสละเพื่อประโยชน์ตนและคนอื่นนั้น เราจะต้องทำทั้ง ๒ อย่างนี้ จนกว่าชีวิตจะหาไม่ แต่หากว่าเกิดมาเรายังไม่หลุดพ้นเรายังสร้างบารมี ฝึกกรรมต่อไป กรรมดีที่เราสร้างจะเป็นปัจจัยให้เราฝึกการเกิดที่ดีและมีฐานะ เป็นคนดีเป็นส่วนช่วยที่สืบต่อไปเพราะฉะนั้นประโยชน์ตนจึงต้องทำให้เสียก่อน แล้วค่อยๆ ทำประโยชน์แก่คนอื่นต่อไป ประโยชน์ตนนั้นคือว่าเราเข้าभावช การบวชนั้นก็มี ๒ อย่าง คือบวชโดยวินัย บวชโดยธรรม บวชโดยวินัยนั้นก็คือว่าผู้อยู่ขณาย มีโบลต์ นี้เป็นบวชโดยวินัย บวชโดยธรรมนั้นเราจะต้องประพฤติปฏิบัติ จึงจะเป็นการบวชอย่างสมบูรณ์ การปฏิบัติธรรมนั้น ๒ อย่าง มีละมละการกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ละมละนั้นทำให้มีความสงบ วิปัสสนานั้นคือทำให้แจ้ง แต่ว่าเราจะต้องเจริญวิปัสสนา เพราะใช้เวลาน้อยที่สุด ถูกที่สุด สั้นที่สุด วิปัสสนาคือการหลุดพ้นมี ๒ อย่าง คือ เจโตวิมุต กับ ปัญญาวิมุต เจโตวิมุตก็ทำสมาธิก่อน ส่วนปัญญาวิมุตคือวิปัสสนาเลย เป็นการหลุดพ้นด้วยวิปัสสนาหรือว่าปัญญาวิมุต แต่ปัญญาวิมุตนี้เราจะต้องอยู่ในอารมณ์ ๔ อย่างคือ กาย เวทนา จิต ธรรม กายนั้นคือเราจะต้องกราบ สละติปีละฐานก่อน คำว่าสละติปีละฐาน ๔ สติ แปลว่า ความระลึกได้ ปีละฐาน แปลว่า ที่ตั้ง ที่ตั้งของสติเรียกว่า สละติปีละฐาน เอาสติมาตั้งที่กาย เอาสติ

มาตั้งอยู่ที่เวทนา เอาจิตตัวนี้มาตั้งอยู่ที่จิต เอาจิตมาตั้งอยู่ที่ธรรม เอาจิตมาตั้งอยู่ที่กายนั่นคือว่าเราจะต้องมีสติ เวลากราบนั้นก็ให้มีสติ ตีอนจิตอยู่ที่มือ เอาจิตบังคับไว้ ให้จิตอยู่กับมือก่อน แล้วตีอนจิตมาอยู่ที่เท้า ขวาท่างหนึ่ง ซ้ายข้างหนึ่ง แล้วตีอนจิตมาอยู่ที่พองหมอ ยุบหมอ อันนี้เรียกว่าสติบัญญัติฐาน เวทนา หากว่านั่งลงไปแล้วปวด อันนั้นเป็นเวทนา เป็นทุกขเวทนา พอปวด ก็ปวดหมอ ปวดหมอ ถ้ามันสบายเป็นสุขเวทนา สบายหมอ สบายหมอ ถ้าเฉย ก็เฉยหมอ เฉยหมอ กำหนดอุเบกขา จิตนี้เวลาเมื่อจิตมันจะคิดมาก คิดว่า ตัวเองมันได้ทำผิดมาเมื่อก่อนแล้วก็มีกลัวจะมีความยุ่งชาน เมื่อมาปฏิบัติมานั่งสมาธิ มันก็คิดมันตีตัวเองว่าให้ตัวเองว่าไม่ควรทำอะไรอย่างนี้ในใจก็มีความยุ่งชาน อันนี้พระพุทธเจ้าบอกว่าอย่าไปตีตัวเอง ไม่อยากให้ตีตัวเอง คือตีตัวเองทุกคน เกิดมาในโลกนี้จะต้องทำผิดไม่ยกเว้นเลยที่แล้วก็แล้วไป อะตีตั้ง นานวาละเฉยละ สิ่งมันแล้วให้แล้วไป หนีประวิงขย อะนะคะตั้ง คือว่าอนาคตไม่คิดถึง ขอให้ทำ ปัจจุบันให้ดีที่สุด พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

โย จะ ปุพเพ ปะณัชชีติวา ปัจฉา โส หนีปะมะชชะติ

โส อิมัง โลกัง ปะภาเสติ อัมภา มุตโตวะ จัมพินา

ผู้ปรารถนาแล้วในกาลก่อน กายหลังไม่ปรารถนา ชื่อว่ายังตนในโลกนี้ให้สว่างได้ดี เหมือนพระจันทร์ที่ออกแล้วจากเมฆ เพราะฉะนั้นแล้วก็แล้วไป อนาคต อย่าไปคิดถึง เอาทำปัจจุบันให้ดี แล้วจิตของเราจะมีสมาธิบริสุทธิ คិតติหรือ ไม่ดี เอาจิตเข้าไป คิตหมอ คิตหมอ พอแล้ว ธรรมนั้นก็คือรูปนาม พอนั้น เป็นรูป ยุบเป็นรูป ตั้วที่เข้าไปเป็นรูปเป็นนามคือตัวของเรารูปร่าง คนนั้นมี ๒ อย่าง มีรูปกับนาม สิกายกับใจ ภาษาธรรมเรียกว่ารูปกับนาม ภาษาคนนั้นเรียกว่า กายกับใจ ให้รู้แต่ว่าลมหายใจเข้าหายใจออกขยับ รู้จักพองพองขยับเป็นรูปนะ เวลาขยับเป็นรูป ตั้วที่เข้าไปรู้เป็นนาม ให้รู้จักพองรู้ขยับ เรียกว่ารู้จักรูปนาม ตัวรูปนามนี้เป็นธรรม ธรรมมาสติมาตั้งอยู่ที่ธรรม นอกจากนั้นก็ยังมีขบใจ ไม่ขบใจ ขบใจเป็นโกละ ไม่ขบใจเป็นโทสะ พอกำหนดแล้วก็ว่าง ว่างหาว่าเป็นดินมะมิพาละ พุงก็คิดถึงอดีตอนาคต พุงหมอ พุงหมอ สงสัยนะ สงสัยหมอ

สงสัยหมอ คนที่เดินทางไกล คนที่หลงทาง ต้องกำหนด สงสัยหมอ สงสัยหมอ แล้วก็มาอยู่กับพองหมอ ยุบหมอ อันนี้เรียกว่า สติบัญญัติฐานที่วิปัสสนาแล้ว ก็ให้เห็นที่แจ้งขึ้นมาว่า สรรพสิ่งในโลกนี้ไม่แน่นอน สรรพสิ่งในโลกนี้เป็นทุกข์ สรรพสิ่งในโลกนี้ไม่ใช่ของเรา นี่เบื้องหลังของวิถีวิชานี้มีอยู่อย่างนี้แหละ ให้มันแจ้งให้รู้จักเบื้องหลังของโลกเรานี่ มีแต่ความเปลี่ยนแปลง มีแต่ความเป็นทุกข์สิ่งทั้งหลายไม่ใช่ของเราทั้งนั้นแหละ เรารู้จักเบื้องหลังมันเราก็จะปล่อย ปล่อยไปทาน เราอย่ายึดมั่นในสภาวะธรรมทั้ง ๖ สิ่ง ที่เข้าไปยึดไปถืออะไร เป็นทุกข์

## ๑๗ สัจธรรม ๗ ประการ



ถ้าเปรียบคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสถึงสัจธรรม ๗ ประการ  
ก็ตรงกับคำว่า สังคมวิทยา ในสมัยใหม่ เป็นธรรมที่ทำให้อยู่ร่วมกันในสังคม  
มี ๗ ประการดังนี้ ๑. อัมมัญญาตา แปลว่า รู้จักธรรม ๒. อัถถัญญาตา แปลว่า  
รู้จักความหมายแห่งธรรม ๓. อัถถัญญาตา แปลว่า รู้จักตน ๔. มัตถัญญาตา  
แปลว่า รู้จักประมาณ ๕. กาลัญญาตา แปลว่า รู้จักการเวลา ๖. ปริสัญญญาตา  
แปลว่า รู้จักบริษัท, รู้จักหมู่ ๗. บุคคลัญญาตา แปลว่า รู้จักบุคคล

๑. อัมมัญญาตา : รู้จักธรรม อะไรคือธรรม ธรรมคือสมภาวะที่รักษา  
ผู้ปฏิบัติไม่ให้เกิดไปในความชั่ว ผู้ใดปฏิบัติธรรม จิตของผู้นั้นจะไม่ตกต่ำ  
จะไปใฝ่ทางที่ดี ไม่ตกอับอายุมี ๕

๒. อัถถัญญาตา : รู้จักความหมายแห่งธรรม เช่น สัพเพ สัตว์ชาลา อะนิจจา  
แปลว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง สังขารคือสิ่งร่วมกัน ได้แก่ จิตกับเจตสิก เจตสิก  
เป็นลักษณะที่จิตถูกปรุงแต่งด้วย โลกะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

๓. อัถถัญญาตา : รู้จักตน รู้ว่าตนเองอายุเท่าไร มีพรระชาเท่าไร จะนั่ง  
ข้างหน้าหรือข้างหลัง เป็นต้น

๔. มัตถัญญาตา : รู้จักประมาณ คือจะทำอะไรก็รู้จักประมาณพอดีๆ กลางๆ

๕. กาลัญญาตา : รู้จักการเวลา รู้ว่าเวลานี้เวลาอะไร เช้า เย็น เวลาเริ่ม  
นิยมต่อกันไปก่อนเวลามาก อย่านไปช้ามาก ติดต่อราชการก็ต้องรู้เวลาที่ไม่ง  
เพราะในสิ่งคนนั้นเขาถือว่าเวลาสำคัญ เราเป็นผู้ใหญ่แล้วต้องรู้จักกาล  
รู้จักเวลา

๖. ปริสัญญญาตา : รู้จักบริษัท, รู้จักหมู่ บริษัท แปลว่า หมู่ชน รู้ว่าหมู่ชน  
มีความต้องการอะไร తెื่อตร้อนอะไร เราควรช่วยเหลืออย่างไร

๗. บุคคลัญญาตา : รู้จักบุคคล ว่าบุคคลใดควรคบ ไม่ควรคบ คนใด  
ทำให้เราทำสิ่งที่ไม่ดียาก ทำให้เราพบสิ่งพหุยากได้ แล้วก็พบต่อเรา

อันนี้เป็นบุคคลที่ควรคบทั้งหมดนี้เป็นสังคัมภีรญา นักปฏิบัติธรรมควรรู้

พระพุทธเจ้าสอนให้รู้จักการอยู่ร่วมกัน อยู่ด้วยปัญญา โดยเฉพาะการปฏิบัติ  
วิปัสสนาในสติปัญญา ๔ สติ แปลว่า ความระลึกได้ ไม่หลงลืม มีความระลึก  
อยู่เสมอ ปัญญาตา แปลว่า ที่ตั้ง สติปัญญาตา แปลว่า ที่ตั้งแห่งสติ ได้แก่ กาย  
เวทนา จิต ธรรม เช่น สติไปตั้งที่กาย เวลากราบก็กำหนดสติอยู่ที่มือ เวลาเดิน  
กำหนดสติอยู่ที่เท้า ขว้างย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ให้พอดีกับจังหวะที่เดิน  
ไม่กำหนดก่อนหรือหลัง นั่งเฝ้าสติอยู่ที่ท้อง ท้องพองก็ พองหนอ ท้องยุบ  
ก็ยุบหนอ สติตั้งที่เวทนา เวลาเจ็บเมื่อยเป็นทุกข์เวทนา เราปวดตกำหนดว่า  
ปวดหนอๆ ถ้าสบายดีเป็นสุขเวทนามีกกำหนดว่า สุขหนอๆ ถ้าเฉยๆ ก็กำหนดว่า  
เฉยหนอๆ จิต เวลาคิดดี คิดไม่ดี ก็กำหนด คิดหนอๆ ธรรมได้แก่ นิวรณ์ธรรม  
ทั้ง ๕ เราขบไป ไม่ขบไป ว่าง พุ้ง สงสัย เมื่อกำหนดแล้วนิวรณ์ธรรมทั้ง ๕  
สงบไป ก็มาอยู่กับ พองหนอ ยุบหนอ อย่างเดียว มีเรียกว่ารู้จักความหมายอย่างนี้  
คือรู้จักสัจธรรม ซึ่งเป็นธรรมที่เราควรรู้ควรเข้าใจในการที่จะอยู่กับโลกนี้  
เราต้องปฏิบัติตามธรรมนี้ และจะทำให้โลกนี้มีความสุข ร่มเย็น

## ๑๘ ความพอดี



ความพอดี คือ ความเป็นกลาง พระพุทธองค์ทรงใช้เวลาค้นพบ ๖ ปี  
๖ พรรษา ที่ข้างแม่น้ำเนรัญชรา คุณธรรมอันนี้มีคุณค่ามาก เพราะฉะนั้น  
การที่เราเดินจงกรมนั่งสมาธิให้ได้ปัจจุบัน ตัวปัจจุบันนี้เป็นขณิกปฏิบัติ  
สามารถเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้อย่างดี เพราะเหตุนี้เมื่อทำอะไรก็ได้  
ปัจจุบันธรรม พอดี พอดี หากความพอดีใช้กับตัวเองในอิริยาบถทั้ง ๔ อินทรีย์  
ทั้ง ๖ ความพอดีพอดีตัวนี้แหละเป็นมัชฌิมายปฏิบัติ



## ๑๙ ความรำลึกที่ถูกต้อง

เมื่อครบ ๑ ปี หัวใจโลกที่เราได้ตราการดำรงงานมา ก็จัดให้มีการรดน้ำกัน มีการรำลึกต่างๆ เพื่อพักผ่อน แต่สำหรับผู้แสวงหาความสงบในทางธรรม ความรำลึกก็คือการที่ได้มาพบพระพุทธศาสนา และมีความรำลึกในธรรม ซึ่งเป็นความรำลึกที่ถูกต้อง และยังมีความภูมิใจที่เราเกิดมาด้วยบุญ ได้เกิดเป็นคน ได้มาเป็นบุตร เป็นภิกษุ เป็นชี และอีกอย่าง เรามีศรัทธา ความเชื่อเลื่อมใส ในพระพุทธศาสนา ในพระรัตนตรัย การรำลึกอย่างนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ อีกอย่างหนึ่ง การให้โอฬาสกรรม การขอมมาคารวะกัน การดำหัว นำกราบหรือพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้เราขอมมาก็เพื่อจะขัดเกลาตัวสักกายะที่ปฏิสนธิ อันทำให้สัตว์ทั้งหลายไม่ได้พัวพันไปจากทุกข์ สักกายะที่ปฏิสนธิคือตัวตน เรา เขา กู มึง ส่วน วิชกิจฉา คือ ความสงสัย เหมือนกับคนหลงทาง เหมือนกับคนเดินทางไกล คนใดมีวิจิจฉา ทำให้ไม่ได้บรรลุหนทางอันถูกต้อง สิ้นสรรพปราชญ์ คือการที่ยึดถือหนทางผิดว่าเป็นหนทางที่ถูกที่พ้นทุกข์ เช่น การอาบน้ำในแม่น้ำคงคาเพื่อให้หมดบาปของพวกเขาไว้ในอินเดีย และการอนมนพนาม การย่างตัวบนไฟว่าเป็นการย่างกิเลส นี่เป็นหนทางผิด แต่การคารวะกัน พระพุทธองค์มีความมุ่งหมายเพื่อจะขัดเกลาสักกายะที่ปฏิสนธิขัดเกลาตัวที่ปฏิสนธิมานะ ซึ่งเป็นตัวขัดขวางไม่ให้บุคคลผู้นั้นบรรลุธรรม เป็นตัวก่อให้เกิดการยึดมั่น ทำให้สัตว์ทั้งหลายไม่ได้พ้นทุกข์ นี่เป็นสิ่งสำคัญที่สุด อะหนึ่งกันมะมั่งกัน คนใดมีสักกายะที่ปฏิสนธิมาแต่ไม่มีหวังที่จะหลุดไปได้ ย่อมอยู่ในกระแสแห่งวัฏฏะนั้นในพระพุทธศาสนาเรามีตัวอย่างองค์พระเถระองค์หนึ่งชื่อ ไปฐิตะเถระ ซึ่งท่านเป็นผู้ทรงพระไตรปิฎก เมื่อทรงพระไตรปิฎกมีความรู้มาก ก็ไม่รู้จะเอาธรรมข้อใดมาเป็นพืชมทางพืชมทุกข้อได้ เพราะความรู้ของท่านมีมาก เหมือนกินอาหารที่มีมากมาขบขั่นเคี้ยว ไม่รู้จะกินอันไหนดี ผิดกับผู้ที่ม่อาหารเพียงอย่างเดียว เมื่อกินก็อิ่มไม่ได้เหมือนกัน ผู้ที่มีความรู้มาก ไม่รู้ว่าจะเอาความรู้อะไรมาใช้เพราะความรู้อันไหนก็ล้วนเป็นพืชมทางพืชมนั้นไม่รู้จะเดินทางไหน

ตั้งมั่นตัวที่ปฏิสนธิของพระเถระจึงเกิดขึ้นมา พระเถระเองก็อยากจะทำละตติปฏิสนธิตัวนี้ จึงเข้าไปหาเถระน้อยชที่มีธรรมสูง เข้าศึกษาขอคำแนะนำ อันจะช่วยข่มตัว สักกายะที่ปฏิสนธิให้จงได้ และบรรลุธรรมที่ถูกต้องอย่างรวดเร็ว ส่วนสามเถระนั้นอายุ ๗ ขวบ เมื่อพระเถระมาขอให้ช่วยชี้แนะ สามเถระก็ออกไปให้พระเถระนั้นลงไปในหนองน้ำ แล้วก็ให้ขึ้นจากหนองน้ำ พระเถระท่านก็ทำตามและสามเถระก็ได้บอกอุบายธรรมว่ามีตัวเหยี่ยว มีจอมปลวก จอมปลวกนั้นมัน ๖ รู ปิดเสีย ๑ รู เพื่อให้เหยี่ยวเข้าไป ตัวเหยี่ยวก็คือกิเลส จอมปลวกที่เปิด ๕ รูคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจที่ผิดใจ คือมีสติกำหนดปฏิสนธิ พระเถระก็ได้บรรลุธรรมอรหัตต์ พระพุทธองค์มีความประสงค์จะให้ขัดเกลากิเลสอันอยู่ในชั้นธะสันดานของหมู่พวกเราและท่านทั้งหลายนี้แหละ การให้ทานก็ดี รักชาติก็ดี การกล่าวนากิตติ ก็เป็นนโยบายของพระพุทธเจ้าทั้งนั้น การให้ทานก็เพื่อขัดเกลาโลภะให้มันน้อยลงๆ การที่ให้รักชาติอุเบกขานั้น เพราะสติมันเย็น ตัวโหสะมันร้อน เมื่อคนใดมีสติแล้ว ความเย็นของสติลงจะขัดเกลาตัวโหสะ การเจริญวิปัสสนานี้มันเพื่อจะให้ได้มีความหยั่งรู้แจ้งว่าอะไรอยู่เบื้องหลังของวัฏฏะนั้นว่ามันมีอะไรบ้าง จะรู้ได้ด้วยตนเอง การที่เราได้ปฏิบัติอะไรต่างๆ นั้น ก็ล้วนมีเหตุผลตามพุทธประสงค์ทุกอย่าง เราก็จะได้สบายใจ และดำเนินไป จะบรรลุเป้าหมายทาง เพราะจะวางมรรคได้แล้ว ทิ้งทุกหนทาง พบบนหนทางแล้ว เราทุกคนที่ปฏิบัติพบหนทางแล้ว เมื่อก่อนหาหนทางไม่พบ หนทางลับสนมหลายเส้น แต่ตอนนี้รู้ว่าทางเส้นใดจะบรรลุเป้าหมาย

## ๒๐ ผู้ประพฤดิธรรมยอมอยู่เป็นสุข

มิตรภาพ แปลว่า ไมตรี แม้ปรัชญิกย์ก็ให้ได้ เราต้องไม่ตรีจิตมิตรภาพต่อกัน ให้ยุติกันดี มิติลธรรม ถ้าอยู่ยุติกันดี มิติล และมีการปฏิบัติธรรม เราจะมีความสุขในโลกนี้ ลาจากโลกนี้ไปก็มีความสุข เรียกว่า อัมมะจารุ สุขัง เสติ อัสฌิง โสเถ ประรัสมฺหิจะ ผู้ยุติกันดี มิติลธรรม มีการปฏิบัติธรรม อัสฌิง โสเถ ประรัสมฺหิจะ ลาจากโลกนี้ไปแล้ว อัมมะจารุ สุขัง เสติ ก็จะเป็นสุขในสุคติโลกในภพนั้น ขอให้มี ๓ อย่างนี้คือ อยู่ดี กันดี เพื่อให้อิทธิภาพนี้เป็นไปได้ และปฏิบัติธรรม

## ๒๑ ให้ทุกข์แก่ท่านทุกข์นั้นถึงตัว

ขอให้หนักถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ทุกขะโต ทุกขะตะทานัง การให้ทุกข์แก่ผู้อื่น ทุกข์นั้นถึงตัว เรื่องนี้เป็นบทเรียนอันมีคุณค่ามาก สิ่งเหล่านี้มีอยู่ก่อนแล้วในโลกนี้ ให้ระวังอย่าได้ประมาท เย ประมัตตา ยะถา มัตตา ผู้ใดไม่ประมาท ชื่อว่าผู้มั่นเป็นผู้ไม่ตาย อันว่าบุคคลใดประมาทชื่อว่าเป็นคนตายแล้ว ต้องพยายามระวังความประมาท อย่างเช่นเขาจะฝากเอาน้ำมันรดตัวกาจุดไฟเผา กากก็บินเอาไฟไปติดหลังคาบ้านตัวเอง และก็มีคนหนึ่งเกลียดแม่ซีเอาขมนมใส่ยาพิษไปถวายแม่ซี ต่อมาก็มีลูกของผู้ถวายขมนมใส่ยาพิษได้ฆ่าทาแม่ซีแม่ซีก็ตื่นรับ แล้วเอาขมนมนั้นให้กิน นึกว่าขมนมนั้นเป็นขมนมดี ก็เลยเป็นการฆ่าลูกตัวเองนี่เป็น ทุกขะโต ทุกขะตะทานัง การให้ทุกข์แก่ผู้อื่น ทุกข์นั้นถึงตัว เพราะฉะนั้น เรื่องที่เห็นเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตมนุษย์นั้นก็เป็นเรื่องใหญ่ได้ในโลกเรานี้ก็มีโรคต่างๆ เกิดขึ้น มนุษย์ก็หาหนทางากันโรค อย่างหวัด คนที่จะรอดพ้นจากภัยที่ติดตัวนั้นต้องมี ๓ อย่าง คือ มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง ตั้งมั่นให้ห้อง พุทธो เม นาโถ อัมโม เม นาโถ สังโฆ เม นาโถ นึกถึงเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง แล้วจะปลอดภัยทุกอย่าง

ณ เวลานั้นต้องหาเครื่องป้องกัน ไม่ว่าจะไปเที่ยวชุมชนใดก็ให้มีนิกถึง พุทธो เม นาโถ อัมโม เม นาโถ สังโฆ เม นาโถ แล้วจะปลอดภัย อย่างไปเครื่องป้องกัน ก็ยังมีหนทางากป้องกัน แต่หนทางากป้องกันของพระพุทธเจ้าคือให้เอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง

## ๒๒ ทรัพย์อันประเสริฐ

ในพระธรรมวินัย เรามีจะมีควมร่า เร็งอย่างไร ในทางโลกมีความร่า เร็งอย่างไร ในทางโลกนั้นเขามีความร่า เร็งด้วยการแห่แห่กันแข่งกัน นั่นเป็นโลกียะวิสัย เราอยู่ในธรรมจะไปร่า เร็งอย่างไรในโลกก็ไม่ได้ เราจะร่า เร็งอย่างไร ถ้าเราเป็นสามเณรก็ภาควุมิใจในการเป็นสามเณร ภาควุมิใจว่าเราเป็นภิกษุเป็นนเถระ ส่วนอุบาสก อุบาสกาก็ภาควุมิใจว่าได้เป็นชฎิ ภาควุมิใจว่าเกิดมาพบพระพุทธศาสนา เกิดมาเป็นคนก็ภาควุมิใจว่ามีความดี ภาควุมิใจว่าได้มาพบ ภาควุมิใจว่า เป็นผู้ศรัทธา มีทรัพย์ภายนอกจะแลกเอาสมบัติภายนอกไม่ได้ จะแลกเอา สวรรค์สมบัติไม่ได้ แลกเอาฉันททานไม่ได้ ทรัพย์ภายในคือ ศรัทธา เป็นทรัพย์ อันประเสริฐเมื่อศรัทธาตั้งมั่นแล้วจะแลกเอาอะไรก็ได้ ศรัทธา สาธุ สุปะติวุฐิตา เมื่อมีศรัทธาตั้งมั่นแล้วจะมีทรัพย์อันประเสริฐ คนใดไม่มีเกียรติ มีทรัพย์สินเงินทองอย่างไรก็ตาม หากไม่มีศรัทธาก็คือว่าเป็นคนจน คนที่มีศรัทธาถือว่า เป็นคนมั่งมี มีทรัพย์มาก และทรัพย์คือศรัทธา นี้จะแลกเอาสวรรค์ได้ แลกเอา มรรคผลนิพพานได้ แต่ทรัพย์ภายนอกอะไรๆ ได้ มีแต่จะทำให้อายุย ฉะนั้น พวกเราควรจะร่า เร็งอย่างไร ร่า เร็งในจิตใจของเรา ร่า เร็งในจิตที่มีศรัทธา อันเป็นทรัพย์ ร่า เร็งในการปฏิบัติเป็นความร่า เร็งที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย สรรเสริญ

## ๒๓ คำอธิษฐานของพระพุทธเจ้า

จากพุทธประวัติ เมื่อพระพุทธเจ้าก่อนที่จะดับขันธนิพพาน พระมหากัสสปะสาวกได้ออกไปเผยแผ่พระพุทธธรรมอยู่ และได้เดินทางกลับมาก็เพื่อเฝ้าพระพุทธเจ้าระหว่างทางก็ได้พบสุภทัชปริพพาชก ซึ่งเป็นผู้บวชรูปสุดท้ายก่อนปรินิพพาน เติบโตอดอกบัวบานเหมือนร่ม จึงถามว่าท่านมาจากไหนกัน สุภทัชปริพพาชกก็ตอบว่า ตอนนี้พระพุทธเจ้าได้ปรินิพพานไปแล้ว ก็ดีแล้วที่ท่านได้ปรินิพพานไปเพราะอายุก็ตรัสสขามิมนต์ท่านนี้ เมื่อสุภทัชปริพพาชกได้กล่าวจากข้างอย่างนี้ทำให้พระมหากัสสปะตั้งใจที่จะทำสังคายนา เมื่อพระมหากัสสปะมาถึงที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานก็ไปเห็นสรีระร่างแล้วจึงเข้าไปกราบด้วยอำนาจแห่งพระสมุทธานุภาพก็เห็นพระบาทของพระพุทธเจ้าปรากฏออกนอกที่บงในพระมหาภิณษยะได้กราบเห็นพระบาททั้ง ๒ เพราะการอธิษฐานจิตเมื่อกราบสรีระร่างของพระองค์เห็นดังนั้น สรีระยังลอยขึ้นมาได้ แต่นี้เป็นสรีระร่างของพระพุทธเจ้า ย่อมเหนือกว่าพระองค์ท่านมาก ทำให้เกิดปาฏิหาริย์ดังกล่าว คำอธิษฐานที่เราตั้งใจขอมจะสัมฤทธิ์ อธิษฐานคือการให้ความหมายนั้น มันใจในสิ่งที่กระทำว่าจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จอย่างพระพุทธเจ้าเมื่อได้รับข่าวมาสายของนางสุชาดา เมื่อฉันข่าวมาสรุปายาสกัทรชอธิษฐานลอยถาดในแม่น้ำ เพราะพระองค์ยังไม่แน่ใจว่าพระองค์จะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือไม่พระองค์ก็อธิษฐานลอยถาด ถ้าพระองค์ได้ตรัสรู้ก็เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ขอให้ถาดลอยทวนน้ำไปทางเหนือไม่ไหลตามกระแสแม่น้ำถาดนั้นก็ลอยทวนน้ำไปทิศเหนือนั้น แล้วจมลงไปถูกพญานาคที่นอนหลับอยู่ก็ตื่นขึ้นว่าทำไมพระพุทธเจ้านี้เกิดขึ้นทุกวันนี้เลย การหลับนั้นพวกเราอย่าหลับเป็นเวลาานานให้มาก พวกเราทำไมปฏิบัติมันตื่นขึ้นมาแต่เช้า ทำให้เกิดความเจริญออกงามในพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า ดังนั้น เมื่อเราได้ฟังธรรมอะไรก็ดี ให้เกิดริษยะคือความเพียรขึ้นมา

## ๒๔ โศกตัวาเป็นนิพพาน

ธาคูแห่งหลายที่อยู่ใกล้จักรวาล เมื่อครบ ๕,๐๐๐ ปี จะไปรวมกันที่สังกาศาลงกาภิไธยรวมกันที่พุทธคยาเป็นรูปพระพุทธเจ้า แล้วจะเทศนาให้หมู่มนุษย์และเทวดาเป็นเวลา ๗ วัน ให้เข้าสู่มรรคผลนิพพาน จากนั้นแต่ธาคูคือธาคูไฟก็จะบังเกิดเผาพระธาตุที่รวมตัวเป็นพระพุทธองค์นั้นดับไป ก็หมดศาสนาพุทธไป ผู้ใดได้เจริญวิปัสสนาที่เกิดเป็นเทพเทวดาต่างๆ ใน ๕,๐๐๐ ปีนี้ก็จะได้ฟังธรรมแล้วหลุดพ้นไปเป็นโศกตัวาที่ ๑ ถ้าไม่หลุดก็เป็นโศกตัวของพระศรียาธิษณะมตตริย ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมภูฐานนี้ บุญกุศลจะไม่เสื่อมไปจากชั้นธะสันดาน ติดตามไปทุกภพทุกชาติ ก็จะได้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ต้องปฏิบัติสละสมเ้า

## ๒๕ มรตกาของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าได้มอบมรดกไว้แก่พวกเราว่า เหว่ฆานน ภัททะเว ฐุราณน ฎุกอนภิกษุทั้งหลาย ฐุระในพระศาสนาฉันนี้ ๒ อย่างคือ คันถะฐุระ และวิปัสสนาฐุระ คันถะฐุระคือการเรียนเอาปริยัติ วิปัสสนาฐุระนั้นคือการปฏิบัติและการเรียนฉันนี้ ๒ อย่างคือ เรียนโดยอันตัมคือ ชั้นที่ ๕ อายะตนะ ๑๒ ธาคู ๑๘ เรียนโดยสันโดษก็ได้แก่ การเจริญวิปัสสนาในละติบัญญัติทั้ง ๔ เท่านั้นเอง วิปัสสนาคือความรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ อะนิจจัง ทุกขัง อะนัตตา จะรู้แจ้งได้ต้องเอาสติมาตั้งอยู่ที่ฐานทั้ง ๕ ที่กาย ที่เวทนา ที่จิต ที่ธรรม แล้วก็จะเห็นแจ้งว่าสรรพสิ่งทั้งหลายไม่แน่นอน เป็นทุกข์ และไม่ใช่ของเรา อันนี้คือเรียนโดยสันโดษ เมื่อปฏิบัติแล้วจากนั้นก็มาเรียนโดยอันตัม คือต้องใช้เวลาเรียนนักธรรม เรียนบาลี เพื่อให้รู้ภาษาที่สวดมนต์ใช้อย่างไรบ้าง ต่อไปจะได้แนะนำให้ผู้อื่นกันขยายบ้าง นี้ก็เรียนด้วยอันตัม มีตัวประกาศละนะ

## ๒๖ สัญญา ๑๐ อย่างเพื่อความพ้นทุกข์



เรามารักษาศีล นับว่าเราได้ขึ้นสำภาที่ประเสริฐ จะนำไปเกิดเป็นมนุษย์ เกิดที่สวรรค์ พรหม และมารรค ผล นิพพาน โดยลำดับ เรารักษาศีล เหมือนอบริโภคยาอันประเสริฐ เหมือนขับรถคันที่ดีที่จนำเราไปสู่จุดหมาย เรามากอยู่วัด ได้ภavana ก็ได้เกิดมีสัญญา สัญญาที่พระพุทธองค์ตรัสกับพระอานนท์ และพระอานนท์ก็ได้นำมาบอกกับศิริมานนท์ภิกขุ มี ๑๐ อย่าง

๑. **อะนิจจะตัญญา** เราจะเห็นความไม่เที่ยงในกองสัญญาทั้งหลาย เราจะได้เห็นสัญญา

๒. **อะนัตตะตัญญา** ว่าตัวเราเองนี้ไม่ใช่ของเรา ไม่อยู่ในอำนาจของเรา แม้แต่ตัวเราเองก็เอาไปไม่ได้ มีคนอื่นเอาไปทิ้งไปซ้ำ

๓. **อะสุกะตัญญา** ในตัวเราเมื่อพิจารณาดูก็ไม่มีสาระอะไรนอกจากทุกข์

๔. **อาทนะวะระตัญญา** กายของเราเต็มไปด้วยโทษภัยในวัฏฏะสงสาร ถ้ามีรูปนามอีกก็จะได้รับทุกข์อยู่รำไป อาทนะ แปลว่า เห็นโทษ

๕. **ปหามะตัญญา** อกุศลทั้งหลายจะค่อยบรรเทาค่อยละไป

๖. **วิราคะตัญญา** คือการพยายามกำจัดความกำหนัดของเรานี้ให้น้อยลง

๗. **นิโรธะตัญญา** คือ ความดับเป็นจุดหมายของชีวิตทุกคน ที่จะให้ดับในอุทัยพัพพญาณ ดับในมารรคผล จนถึงการพ้นทุกข์ในกิเลสทั้งหลาย

๘. **สัพพะ โลก อะนะภีระตตะตัญญา** เห็นว่าโลกนี้ไม่น่าอยู่ ไม่เป็นที่ไหน

๙. **สัพพะสังขารสุ อะนิจจะตัญญา** บรรดาสังขารทั้งหลายที่สุดก็คือความไม่แน่นอน เห็นความไม่แน่นอนอย่างเด็ดขาด

๑๐. **อานาปานะสะตติตัญญา** ลมหายใจเข้าออกสำคัญที่สุด เอาเป็นหลัก มีความสวຍ สะอาด สว่าง อานาปา จะทำให้เกิด สันติ เจวะ เกิดความสงบ สะอาด สว่าง ประณีต จะมีความประณีต ละเอียด อะเสจะนะโก จะมีความเย็น ไม่ต้องรดน้ำ จิตใจของเราจะมีความเย็น สุขโย จะ วิหารโร สุขะวิหารโร จะ

มีความสุข อุปปัชนูปัชนเน จะ ปาปะเกก อะกุกสะเล ธัมเม จานะโส อันตะระธาเมติ ฎุปะสะเมติ จิตของเราก่อนจะเข้าสู่ความสงบ บริสุทธิ และจะก้าวไปเสียซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลาย จะก้าวไปเสียซึ่งบาป จะฆ่าจะขี้ดเสียซึ่งบาป จะเข้าไปสงบระงับซึ่งบาปทั้งหลาย

ขอให้เอาลมคือ พองหน่อ ยุบหน่อ เป็นหลัก ตั้งนั้น อานาปานะ มีความสำคัญมาก ทั้ง ๑๐ ประการที่กล่าวมานี้ อานาปานะ เป็นวาโยรูป วาโยธาตุ พองหน่อ ยุบหน่อจึงมีความสำคัญมาก ถ้าปฏิบัติไป พองหน่อ ยุบหน่อ หายไป ก็กำหนดรู้หน่อ รู้หน่อ พองยุบไม่รู้สึกรู้ว่ามันเข้ามาออก เราติดตามลม เมื่อมันหายไปก็ให้เอาปรหมัตถ์อารมณ์ เป็นอารมณ์อย่างละเอียดที่สุด จากนั้น ก็เอาจิตกำหนดจิต รู้กำหนดรู้ อากาโรพองมันก็ไม่แน่ ตอนนี้อันจะสัญญา จะปรากฏขึ้นมา เห็นความเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอน ใช้สติสัมผัสัญญะกำกับไว้ ตลอดเวลา นี้ปฏิบัติควรจะต้องทราบไว้

## ๒๓ ความเห็นที่ติดตัวไป

เราปฏิบัติวิบัติสมาธิแม้มีปฏิฐาน จะเห็นแจ้งในอย่างหนึ่งอย่างแน่นอน เช่น เห็น อະณิจจัง คือความไม่แน่นอน เราเห็นด้วยใจอย่างนี้ อันนี้จะติดตามไปทุกภพทุกชาติ เห็น สัพพะสังขารเรณู อະณิจจา ในสังขารทั้งหลายเห็นว่าไม่แน่นอน อันนี้เป็นบุญอันประเสริฐชีวิตที่มีคุณค่ามากจะเห็นว่าในสมัยพุทธกาล พระอัฐปะณิกะ รับกับมีปฏิฐานแล้วทำไม่ได้ก็ขอสีกกับพระพุทธรเจ้า พระองค์เห็นด้วยญาณในอดีต ญาณของพระองค์นั้นหาประมาณมิได้ ญาณของพระสาวกนั้นเห็นแค่สองขยหรือสองกับเป่าเท่านั้นเอง พระองค์ดูญาณในอดีตของพระอัฐปะณิกะก็พบว่าเคยเป็นเจ้าเมืองช่คอข้างตรวจพระนคร มีเหตุออกไปเอาผ้าบางมาเช็ด ปรากฏธรรมชั้นมาว่า อະณิจจัง ไม่แน่นอนจนเมื่อไปทำก็มีปฏิฐานก็เอาผ้าขาวไปแล้วลูบไปลูบมา ใจเป็น ระโยหะระณัง ระยัง หะระติ จิตเป็นสมาธิรวมกันทันที เข้าสู่อริยมรรคได้อภิญญา ทำให้เป็นคนดียาวและหลายคนได้ จิตถอดออกเป็นพื้นๆ คน ดังนั้นตัว อະณิจจัง นั้นมีความสำคัญ ผู้ใดเห็น สัพพะสังขารเรณู อະณิจจา เห็นสังขารทั้งหลาย ไม่แน่นอน ชีวิตผู้นั้นเป็นชีวิตที่มีคุณค่าและมีความสุข

## ๒๔ การเอาขณะความทอดออย

การปฏิบัติธรรมเราจะได้ประโยชน์อะไรเราก็ฝึกถึงคำสอนของพระองค์ว่า อัมมะจารุ สุขัง เสติ อัสมิง โลกะ ปะรัมหิ จะ อัมมะจารุ คือ ผู้ปฏิบัติธรรม ยัน เติน นัง สอน ก็มีความสุข อัสมิง โลกะ ปะรัมหิ จะ เมื่อลจากโลกนี้ไปแล้ว หากอินทรีย์ยังอ่อนอยู่ก็จะไปสูคติชั้นเจาตม, ตาอะติงสา, ยามา, ตูลิต, ตาติงส์ นิมมานรติ เป็นต้น ดังนั้นการที่เราต้องปฏิบัติธรรมตั้งที่พระประสงค์ที่ว่า วิริเยณ ทุกขะมัจเจติ ผู้สว่างทุกขได้เพราะความเพียร ก็ขึ้นอยู่กับความพยายาม อย่าทอดออย แต่ความทอดออยนี้ก็ธรรมดา ตัว ติณะมิทตะ เป็นตัวทอดออย มีวางแห่งา ต้องใช้ความเพียรขกจิตชั้นสู่ปะระมะตตะ ตั้งสละตัปปฏิฐานทั้ง ๕ เป็นอารมณ์

## ธรรมเทศนา

### ณ วัดมหาธาตุ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ  
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ  
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

เอากายะโน อะยัง ภิกขะเว มคโค สัตตมานัง วิสุทธิยา โลกปะระริทวานัง  
สละตักกะมายะ ทุกขะโทมะนัสสานัง อัตถังคมะมายะ ญายัสสะ อะธัคคะมา  
ยนิพพานัสสะ สัจฉิกิริยายะ ยะทิทัง จัตตทาโร สะตปิฎฐานาติ

ณ โธกาสนบัตนี้จะได้แสดงพระธรรมเทศนา พรรณนาคำสอนของ  
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อประดับสติปัญญา ผลของศรัทธา  
ทานสมณศรัทธา อุบาสก อุบาสิกาทั้งหลายพอลมคลรแกวเวลา ได้เริ่มต้น  
อารัมภภาคสักเล็กน้อย เพื่อเป็นการสนทนาแกหญญาติโยมทั้งหลาย อันมี  
สมณศรัทธา อุบาสก อุบาสิกาทั้งหลายให้การต้อนรับอย่างอบอุ่น ได้รับ  
การปฏิสังถารต้อนรับจากพระศุกรเกษม คณะศิษย์ และศรัทธาญาติโยม  
ขอแสดงความยินดี และขอบพระคุณทุกท่านทั้งหลายที่ได้มีน้ำใจ อธิษาศัยอันงาม  
การที่เอาตนมาได้มากด้วย เหตุผลบางประการ

ประการแรกก็นึกถึงความสัมพันธ์ในพระพุทธศาสนา เมื่อกรุงศรีอยุธยา  
เป็นราชธานีสมัยสมเด็จพระเจ้าบรมโกศ ได้ส่ง พระเถระชื่ออุบาสิ ไปเผยแผ่พร  
พุทธพทธศาสนาที่ประเทศศรีลังกา จนมีพระพุทธศาสนา ภูมิภาคสยามวงศ์  
มาจากถึงทุกวันนี้ ฝัฝ่ายต่างประเทศ ในประเทศก็มีพระสงฆ์มาเรียนที่  
อยุธยาแล้วไปอยู่ที่สุโขทัย ต่อมาพระเจ้ากือนา เจ้าผู้ครองนครเชียงใหม่  
ได้อาราธนาพระสงฆ์เถระไปเชียงใหม่ และท่านก็ได้นำพระธาตุไปบรรจุที่  
พระยืนและเจดีย์วัดสวนดอก และส่วนหนึ่งพระเจ้ากือนา ได้นำไปประดิษฐาน  
ที่ดอนยลเทพ เป็นความสัมพันธ์อันดีของเราชาวพุทธ ที่มีมาแต่สมัยพุทธกาล

ประการที่สอง เมื่อ พ.ศ.๒๕๓๓ ได้มีคณะพระวินัยสภามาจารย์มาปฏิบัติธรรม  
เป็นเวลา ๗ วันได้มาปฏิบัติภาตข้าวแดงแกงร้อนของญาติโยมวัดมหาธาตุ  
ก็รู้สึกประทับใจและเิ่มถึงบุญคุณนั้น ส่วนวัดมหาธาตุก็ทำนพระครูก็มีจิตใจ  
และเป็นเพื่อนกับปฏิบัติธรรม มาแต่สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ และท่านเจ้าคุณ  
ธรรมธีรราชกรมผู้โตก เปรี๊ยะ ๙ ประโยค ซึ่งเป็นอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนา  
ได้ร่วมงานกันมาตลอด มิตรภาพนั้นเรามีต่อกันเสมอมา

ประการที่สาม บุญคุณของโยมตัวซึ่งเป็นผู้มีอัธยาศัยอันงามและ  
โรงพยาบาลวิชัยยุทธ เมื่ออาจารย์เคยเข้ารับการรักษาก็ได้รับการ อุปัญญา  
อย่างดี ดูแลจนหายป่วย เมื่อได้รับการนิมนต์จากโยมตัวและโรงพยาบาล  
วิชัยยุทธก็ตัดสินใจมาเ้าจะร่วมงานอยู่ ท่านเลขาฯ ท่านประมวลก็จัดรายการ  
มาให้ในวันนี้ และพอมมาถึงอยุธยา ก็มาเห็นญาติโยมเต็มจนจำนวมากร่วมพัน  
ในวิธาของอาตมาที่เคยอบรมโยคีร่วมพันๆ ผู้เป็นครั้งแรก หากพระพุทธร่องค์  
ยัทรงพระชนมอยู่ ก็จะทำของพระทัยมากที่พวกเรากูบอุบาสก อุบาสิกา ได้ถวาย  
ความจงรักภักดี แสดงความนับถือบูชาพระพุทธองค์อย่างถูกต้อง ดังคำบาลี  
ในพระไตรปิฎกที่ขนิทาย มหาราคค หน้า ๑๖๐ ว่า โย โย อานันทะ ภิกขุ วา  
ภิกขุณี วา อุบาสะโก วา อุบาสิกา วา ธัมมานุถัมมะปะฏิป็นโน ริพระระติ  
สวฉิฉิปะฏิป็นโน อะนุถัมมะจาริ โส ตะถาคะตัง สักกะโรติ คณะโรติ  
นาเนติ ปุเชติ ตุกอนอานนท ภิกขุ ภิกขุณี อุบาสก อุบาสิกา เหล่าใด  
ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยัง ปฏิบัติธรรมอยู่ ชื่อว่าเคารพเรา  
ตถาคต คือการบูชาอย่างสูง ผู้เป็นการบูชาพระพุทธองค์อย่างสุดซึ้ง

เราพุทธบริษัทมีการประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่อย่างนี้ พระศาสนาของเรา  
ก็จะเจริญรุ่งเรืองอยู่เช่นนั้น ศักดิ์ของพระรัตนตรัยอยู่แต่ในห้วงฟ้า นี้เป็นคำ  
อัมเป็นมงคลแก่พุทธบริษัทของเราที่ได้มาปฏิบัติ ณ วัดมหาธาตุจำนวนร่วมพัน  
ถ้าพระอภัยมณีทรงพระชนม์อยู่ก็จะแผ่พระรัศมีมาเป็นแน่แท้ นี้เป็นสิ่งที่น่ามา  
ซึ่งความยินดีแก่เรา และมานึกถึงพระพุทธพจน์ที่ปรากฏใน ที่ขนิทายมหาราคค  
ในสะตปิฎฐานสูตรซึ่งพระองค์ทรงแสดงแก่ชาวกรุงศรีอยุธยา ณ เวลานั้นเมื่อได้ชื่อว่า

อินติ อยู่ทั่วประเทศอินเดีย เมื่อกรุงรัฐในอดีตกอยู่ในกรุงทวิป ในสมัยนั้นยังไม่  
พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นแต่มีพระเจ้าจักรพรรดิและพระเจ้าเจกพุทธเจ้า แต่เมื่อใด  
ที่พระพุทธเจ้าบังเกิดขึ้นก็จะไม่มีพระเจ้าจักรพรรดิและพระเจ้าเจกพุทธเจ้า  
พระเจ้าจักรพรรดิในครั้งนั้นเป็นผู้มีญาณวิเศษอย่างมาก ทรงตรวจตราทั้ง ๔ ทวิป  
คือ อุตตระระกฤษีป อระมะระโคโดยานะทวิป นุพพะระวิเทททวิป และขมพูทวิป  
ด้วยพระญาณ และเมื่อกรุงรัฐนั้นก็อยู่ในอุตตระระกฤษีป ชาวเมืองมีการเจริญ  
สติปัญญา ๔ กิ่งแห่งเมือง ซึ่งชาวเมืองก็มีอาชีพทำนา ทอหูก ปั่นฝ้าย ผ้าพัน  
มีการเจริญสติในแนวสติปัญญา ๕ คือมีสติกำหนดทุกอิริยาบถไปด้วย ต่อมา  
สมัยของพระพุทธเจ้าของเราที่นี่ พระองค์ที่มาแสดงพระธรรมเทศนาสติปัญญาสูตร  
แก่ชาวเมืองกรุงรัฐอีกเป็นแห่งแรก นั่นคือที่มาที่ไปของวิปัสสนาในแนว  
สติปัญญา ๔ และเอาตามนี้ก็ได้อธิบายพระพุทธวจนะตั้งเป็นกระแสบ้างต้นว่า

**เอกายะโน อะยัง ภิกขเว มัคโค สัตตมานัง วิสุทธานัง วิสภุชชยา โสกะปะริเวทานัง  
ละมะตักกะมาเยะ ทุกขะโทมะนัสสานัง อัถถักกะมาเยะ ญายัสสะ อะธิคะมาเย  
นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเยะ ยะทิตถัง จัตตาโร สะตปัญญาตติ**

แปลว่า ตูก่อนก็ทุกข์ทั้งหลายทางนี้เป็นทางสายเอก เป็นหนทางที่กำลัง  
ความเศร้า ความโศก ความเสียใจ ความพิโรธรำพัน เป็นหนทางกำจัดความทุกข์กาย  
ทุกข์ใจ เป็นหนทางที่รู้จักความจริงของชีวิต เป็นหนทางแห่ง ความดับทุกข์ คือ  
นิพพาน นั่นคือสติปัญญาทั้ง ๔ เมื่อเรามาปฏิบัติธรรมในวันนี้ก็ต้องรู้ถึง  
พระพุทธรูปของพระพุทธเจ้าก่อน เพราะเราภาวนาปฏิบัติ ๓ วัน ๗ วันนั้นเราได้  
อะไรบ้าง ก็จะทำให้แนวความคิดเพื่อความอุ่นใจเป็นแนวทางการปฏิบัติเริ่มต้น  
พอสังเขปว่าต้องรู้พระพุทธรูปประสงค์ให้เรปฏิบัติวิธีวิปัสสนาในแนวสติปัญญา คือ

- ๑. เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย
- ๒. เพื่อกำจัดความเศร้า ความโศก ความพิโรธรำพัน
- ๓. เพื่อกำจัดความทุกข์กาย ทุกข์ใจ
- ๔. เพื่อเข้าถึงความจริงของชีวิต คือ อริยมรรค
- ๕. เพื่อความดับทุกข์ คือ นิพพาน

๑. เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย คือบริสุทธิ์จากกิเลสสัตว์ทั้งหลาย  
มีการเกิดแล้ว เกิดอีก มีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มีตาย อยู่ร่ำไปเพราะมีกิเลส  
พระอริยเจ้าทั้งหลาย พระสาวกทั้งหลายที่ได้พบพระพุทธเจ้าได้ปฏิบัติธรรม  
ในกาลก่อนก็ได้ดับขันธเข้าสู่นิพพานไปแล้ว พวกเราที่ยังเกิดเป็นมนุษย์ก็เพราะ  
ยังมีกิเลสอยู่ แต่ด้วยบุญกุศลที่สะสมมาก็ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ พระพุทธองค์  
ก็ให้มาปฏิบัติธรรมพัฒนาชำระกิเลสจากบุญคุณ บุญคุณคือผู้แทนแผ่นดินด้วยกิเลส  
เช่นเขาประกาศบอกให้มาปฏิบัติธรรมมาบ่งขาว หนึ่งขาว ไตยนั้นแล้วก็เฉย ไม่สนใจ  
เมื่อปฏิบัติแล้วจะเป็นพระอริยเจ้า ไตยสัมผัสกับกระแสพระธรรม อย่างน้อย  
ในชาตินี้ได้รู้ความสงบความสุขในจิตใจ นั่นคือกัลยาณชน หากปฏิบัติไปเรื่อยๆ  
ก็จะได้เข้าถึงอริยมรรค คือ โสคาปัตติมรรค สะกิทาคามีมรรค อเนกาคามิมรรค  
จนถึงอรหัตมรรค

๒. เพื่อกำจัดความเศร้า ความโศก ความพิโรธรำพัน เรานั้นมีความเศร้า  
ความโศก ได้รับการกระทบกระเทือนจากโลกธรรม คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข  
ทุกข์ นิพพาน เมื่อเกิดจากห้องแม่เต็บไตขึ้นมาการทำให้ เราได้รับความกระทบ  
กระเทือนทางจิต มีความเศร้าใจ ไตยรับความพลัดพรากจากของรักของหวง  
เราก็มีความไม่สบายใจตลอดเวลา ผู้ที่ไม่ปฏิบัติธรรมจะมีความเศร้าใจตลอดเวลา  
เพราะไม่มีสติใจจะทำให้สงบได้ นอกจากการปฏิบัติธรรม เมื่อมีการปฏิบัติธรรม  
จิตใจก็จะสงบ ความเศร้าความเสียใจก็จะจางหายไป เรื่องความเศร้า  
ความเสียใจนั้นมันมาแต่สมัยพระพุทธกาลแล้ว มีนางปะฎาจาธา นางเป็นลูกรัก  
ของพ่อแม่ และพ่อแม่ก็พยายามหาคนที่เหมาะสมมาให้แต่งงานด้วยนางก็ไม่ชอบ  
แต่กลับไปชอบกับคนอื่นแล้วพากันหนีไปอยู่ที่ชนบท ต่อมานางตั้งท้อง  
ตามประเพณีของอินเดียโบราณ นางต้องกลับไปคลอดที่บ้านพ่อแม่  
ในระหว่างทางก็ได้คลอดลูกเสียก่อนเป็นผู้ชาย นางก็กลับมาอยู่บ้านเหมือน  
เหมือนเดิม เมื่อลูกชายคนโตพอเติบโตมาก็ตั้งท้องอีก คราวนี้ก็ได้เดินทาง  
มากับทั้งสามคนพ่อแม่ ลูก ระหว่างทางนั้นฝนตกหนัก นางจึงงัดที่อยู่กลางป่า

สามีก็ออกไปหาพิน ระหว่างที่รอนางก็คลอเคลีย และไม่เห็นสามีกลับมา เมื่อชำระร่างกายจาการคลอเคลียแล้วจึงออกตามหาสามี ก็พบว่าสามี ถูกยิงที่ตายอยู่ที่ป่าละเมาะใกล้ๆ นั้นเอง นางได้รับความเสียใจอย่างมาก แต่ที่พลาดทั้งสองเดินทางกลับบ้านพ่อแม่แต่ไประหว่างทางก็มีแม่พี่สาวอยู่ แต่ผู้ใหญ่พอจะเดินข้ามได้ นางจึงให้ลูกคนโตรออยู่ก่อน แล้วอุ้มลูกน้อยเดินข้ามไปไว้อีกฝั่ง พอวางลูกคนเล็กกำลังจะกลับไปรับลูกคนโต ก็มีนกตัวใหญ่ เห็นเด็กอ่อนก็คิดว่า เป็นก้อนเนื้อบินโฉบลงมาคาบเด็กไป นางก็พยายาม โบกมือไล่นก ส่วนลูกคนโตที่อยู่อีกฝั่งเห็นแม่โบกมือก็คิดว่าแม่เรียกให้ข้ามไปได้ จึงเดินลงไปในแม่น้ำถูกระแสน้ำพัดหายไปอีก นางได้สูญเสียสามีและลูก ทั้งสองไป ก็มีความเศร้าโศกเสียใจเป็นอย่างมาก และได้เดินทางต่อไปหาพ่อแม่ เมื่อถึงบ้าน ก็พบว่าบ้านถูกไฟไหม้ พ่อแม่ถูกไฟคลอกตาย นางจึงจัดการเผาศพ ของทั้งคู่นี้ในเชิงตะกอนเดียวกัน ความเศร้าโศกเสียใจที่นางได้รับนั้นมากกว่า ไม่มีจิตใจมาเป็นบ้างเลยสติปัญญาเฉาไม่ฟังไม่สนใจอะไร เดินร้องไห้ไปจนถึง ที่พระพุทธองค์ประทับอยู่ที่พระเชตะวัน กำลังแสดงธรรมเทศนาแก่หมู่บริษัท เขาก็พยายามไม่ให้เข้าไป พระพุทธองค์ก็ตรัสให้ปล่อยนางเข้ามาเถิด เพราะนอกจากราตาคาดแล้วไม่มีใครในโลกที่จะช่วยนางได้ เหล่าพุทธบริษัท ก็ช่วยกันหาผ้าพันร่างกายให้นาง นางก็มาผูกเข้าต่อหน้าพระพักตร์ขอพรว่าขอให้ได้ แบบพระบาทของพระพุทธองค์ พระพุทธองค์ตรัสว่า น้องหญิงน้าตาของ น้องหญิงนั้นเปรียบเทียบกับน้ำในมหาสมุทรนั้นยังน้อยไป ในสังสารวัฏนี้เธอมีความเศร้าโศกอยู่รำไปตลอดภพชาติ น้ำตาของเธออยู่นั้นมากกว่าน้ำมหาสมุทร น้องหญิงจงมีสติเถิด นางก็ได้อิสต์สติลุกขึ้นนั่ง แล้วพระองค์ก็แสดงธรรมเทศนา จากนั้นนางก็ได้บวชเป็นภิกษุณีอยู่กับสำนักของพระนางปวงพระขานตีโคตมที่บวช เป็นภิกษุณีที่เมืองโพนสาลี บรรดาภิกษุณีนั้นก็มีเวรตักน้ำรดพระบาทพระพุทธรเจ้า วันหนึ่งนางตักน้ำแล้วก็เทน้ำลงไป น้ำไหลไปก็หยุด ไหลแล้วก็หยุด นางเองดู น้ำนั้นเกิดจากความสลดสังเวช ว่าคนเรานี้ย่อมมีการตายเป็นธรรมดา มัชฌิมวิชัย ปัจฉิมวิชัย ไม่เว้นใดก็วิชัยหนึ่ง นางเองดูน้ำนั้นอย่างมีสติกำหนดไปด้วย นิสมาธิ

อยู่กับน้ำนั้น แล้วบัญญัติก็เกิด ความระมัดระวังเป็นศีล จิตที่ตั้งอยู่ในอารมณ์ ดูน่าเป็นสมาธิ ตัวรู้คือบัญญัติขึ้น ได้บรรลุอรหัตต์ และต่ออนหลัง ภิกษุณีปะฎาจาราก็ได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นเอตทัคคะ เป็นผู้ทรงพระวิญญู เพราะนางมีบารมีในชาติก่อนสมัยพระพุทธเจ้าที่บึงกร นางได้ตักน้ำจุ่มหัว และได้เห็นพระพุทธเจ้ากำลังทรงพระวิญญูทรงพระไตรปิฎกอยู่ นางก็ตั้งความปรารถนา อธิษฐานจิต ขอเป็นผู้ทรงพระวิญญู บุญบารมีนั้นก็ คิดตามไปทุกภพทุกชาติ และในชาตินี้ เมื่อบารมีสุธรรมก็เกิดปฏิสัมภิทา และเรียนพระวิญญูจนหมดเลย พระพุทธองค์ทรงตั้งให้เป็นเอตทัคคะว่า ประภาจารานี้เป็นผู้ทรงพระวิญญู นั่นคือเรื่องความเศร้าโศกที่ขึ้นมาแต่พุทธกาล ในสมัยนี้ก็เรียกว่า ความเคลียดต่ออารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบตั้งนั้น เราต้องมีการปฏิบัติธรรมจึงจะมีสิ่งที่จะต่อสู้เป็นทานกับกิเลสได้ทุกวันนี้เราอยู่ในโลกเลส ถ้าไม่มีธรรมะโลกนี้ก็เป็นหายนะ

๓. เพื่อกำจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ ทุกขะ แปลว่าทุกข์กาย โทมนัส แปลว่า ทุกข์ใจ ทุกข์กาย คือมีโรคต่างๆ เช่น โรคคนะเร็ง โรคความตื่น โรคเกี้ยว เป็นต้น โรคนี้เกิดจากอาหารจากจิต จากกรรม เกิดจากกรรม ต้องสร้าง กุศลกรรมอย่างเช่นที่เราปฏิบัติธรรมกันนี้ บางคนเป็นโรคเส้นประสาทอักเสบ อัมพาต ถ้าเดินจงกรม นั่งสมาธิ ก็จะหายได้ ดังนั้นในตัวเรานั้นจะมีความทุกข์กายอันใดอยู่ นักปฏิบัติธรรม ต้องมอง ๓ อย่างว่า ในตัวเรา และโลกทั้งหลายแปรปรวน ในตัวเราและโลกทั้งหมดเป็นทุกข์ ในตัวเรา และโลกทั้งหมดไม่ใช่ของเรา เมื่อเรากิดเจ็บป่วย เราเมื่อทำอะไรต่างๆ ที่มันเกิด กับเราก็คืออย่าพึ่งพระไตรลักษณ์พระพุทธเจ้าว่าเป็นธรรมนิยามว่า ... โอ. โอ. แม่หมอ ไอ. โอ. แม่หมอ ไม่ใช่ของเรา บางทีโรคก็หายไปแล้ว บางทีก็กลับมาอีก เราอย่าไปทำอะไรให้กำหนดสติกำหนดเวทนาเอาเวทนาเป็นอารมณ์ เวลาคาเวต ก็ปวดหนอยๆ ส่วนความทุกข์ใจ ทุกคนมีหัวใจ สภาวะที่รู้อารมณ์เรียกว่าใจ สภาวะที่รู้อารมณ์ เรียกว่า จิต ทั้งคน สัตว์ ถึงแม่ตายไปเป็นเปรต อสุรกาย เทวดาเป็นเทพ



มิลิตทั้งหมั้มีความทุกข์ใจเหมือนกัน การกำจัดความทุกข์ใจนี้เป็้นวิหยาพามาจาก พระพุทธเจ้า มีเรื่องจากพระโตรฎีกว่า มีเทวดาชื่อ สุพรหมะเทวบุตร มีนางฟ้าเป็้นบริวารจำนวนตั้ง ๑,๐๐๐ องค์ เมื่อเหล่านางฟ้าจำนวน ๕๐๐ องค์ จุตติ (ตายไปเกิดอีกที) จากเทวโลก สุพรหมะเทวบุตร ก็มีความเศร้าโศกเสียใจ ที่โรร่าพ่น จากการพลัดพรากจากของที่รัก มีความทุกข์ใจอย่างมากไม่รู้ว่า นางฟ้าเหล่านั้นไปอยู่ที่ใด ก็ตื่นรนไปให้พระอินทร์แก้ไข พระอินทร์ก็แก้ไขไม่ได้ จึงพาไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ให้ปฏิบัติธรรมเอาธรรมะปลูกพลอบหัวใจ ว่าการพลัดพรากจากของรักของชอบใจนั้นเป็้นทุกข์ ให้ระลึกถึงการเกิด แต่ เจ็บ ตาย มีทุกข์ศลภกรรมและอกุศลกรรมพระองค์ให้เอาสติมากำหนดความเสียใจ เรียกว่า จิตตามูปลสนา เอาสติมาสกัดกั้นความคิด ความแปรปรวน ความโศกเศร้า เสียใจ มันเป็้นธรรมดาที่จะต้องพลัดพรากจากกัน หากมีการปฏิบัติธรรมจิตใจ ของเราก็จะมีความสงบระงับความเศร้าโศกได้

๔. เพื่อเข้าถึงความจริงของชีวิต ความจริงที่ควรรู้คือ หารมณั้ รูปกับนาม พระโตรฎีกาขณั้ ๖ อย่าง คือ รูปารมณั้ สัพพารมณั้ คันธารมณั้ โฝฎฐัพพารมณั้ ธัมมารมณั้ รสารมณั้

รูปารมณั้ ได้แก่รูป เสียขง กลัน รส ตา หู จุก ลัน กาย ใจ เป็้นธรรม ที่ต้องกำหนดสติอยู่ ให้ได้ปัจจุบันหารมณั้ เช่นตาเห็นรูป ก็เห็น เห็นหนอๆ ปฏิบัติ อย่างนี้ ตากับรูป การขงกับเป็้นรูปขณั้ เช่น นาทิกากับตการขงกับเป็้นรูป ถ้าเห็นแล้วสบายใจ เป็้นเวทนาขณั้ เห็นแล้วชอบเป็้นโลกะ เห็นแล้วจำได้เป็้น สัญญาขณั้ เห็นแล้วชอบเป็้น สังขารขณั้ ตัวเข้าไปรู้เป็้นวิญญาณขณั้ เมื่อตา เห็นรูปขงหนึ่งขณั้๕ ก็เกิดขงตรงนั้นแหละ ไม่ให้อินทียรร้าย เอาสติกำหนด นี้เรียกว่า รู้จักอารมณั้ และต้องรู้จักรูปนาม สภาวะธรรมคือรูปกับนาม สิ่งที่ไม่รู้คืออารมณั้เรียกว่ารูป สิ่งที่อยู่อารมณั้ เรียกว่านาม เช่น ตัวนาทิกากเป็้นรูป ที่เราไปรู้ว่าเป็้นนาทิกากเรียกว่านาม อย่างการปฏิบัติกียาขงกับสติขงเป็้นอารมณั้ กำหนดพองหนอ อากการพองเป็้นรูป ตัวเข้าไปรู้ว่า พองเป็้นนาม เราทุกคน มีรูปกับนาม มีกายกับใจ กายกับใจเป็้นภาษาคน รูปกับนาม เป็้นภาษาพระพุทธเจ้า

มีเพียงสองอย่างเท่านั้นคนเราเกิดจากพ่อแม่ไม่ได้ ๗ วันก็ต้องไปตั้งชื่อที่เทศบาล ผู้ชายเป็้นนายนั้น นายนี้ ผู้หญิงเป็้นนางนั้น นางนี้ ต่อมาเป็้น คุณหญิง คุณนาย เป็้นนายอำเภอ เป็้นผู้ว่า สมมุติกันไป เราก็เลยติดสมมุติ เพราะแท้ขงจริง เป็้นรูปกับนามเท่านั้นแล้วมายึดว่าฉัน ว่าเรา ว่าเรา ว่าเรา ว่าสัตว์ บุคคล ตัวตน มันติดที่ตรงนี้ มันเป็้นเพียงการสมมุติ เราปฏิบัติต้องรู้ตามความเป็้นจริง ว่าเราคือใคร ที่เป็้นคนนั้น คนนี้ เป็้นแค่สมมุติเท่านั้น เพียงกายกับใจ มีรูปกับนาม เท่านั้นเอง คนเราไปยึดว่าเราว่าเราอย่างนี้ก็ไม่หลุดพ้นตลอดไป มันติดอยู่ ..อะหังกัน มนะขงกัน ต่อไปต้องรู้จักพระโตรฎีกาขณั้ มี ๓ อย่าง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รูปกับนามจะถูกคลุม ไปด้วยพระโตรฎีกาขณั้ ๓ อย่างนี้ คือแปรปรวน

(อนิจจัง) เป็้นทุกข์ (ทุกข์) ไม่ใช่ขงเรา (อนัตตา) ถ้ารู้ ๓ อย่างนี้ จะพ้นไปจาก อบายภูมิได้ จะรู้ได้ต้องเจริญวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐานขง ๔ ต้องรู้ พระโตรฎีกาขณั้ว่ามีความหมายอย่างไร คือ เต็ก ก็เป็้น อะนิจจัง ทุกขัง อะนัตตา คนปานกลางก็เป็้นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คนแก่ก็เป็้น อะนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหมือนกัน นี้เป็้นลักษณะพื้นฐาน ต่อไปก็จะรู้จักมรรค ผล อริยมรรค อริยผล เมื่อปฏิบัติและรู้จักพระโตรฎีกาขณั้แล้ว พระโตรฎีกาขณั้จะเป็้นประตุ เข้าถึง พระนิพพาน จะพ้นทุกข์ได้ด้วยประตุนี้ ประตุที่ ๑ อะนิจจัง ประตุที่ ๒ ทุกขัง ประตุที่ ๓ อนัตตาในสมัยขงพุทธกาลแม่ขงพระสารีบุตรเป็้นผู้มีสติฉลาดที่สุดเลย แต่พระสารีบุตรทานเป็้นพระอัครสาวกเบื้องขวา ทานสามารถวิจัยว่า จะทำอย่างไร ให้แม่ได้เข้าถึงอริยมรรค ทานนำสุนัข ๓ ตัวมาให้เลี้ยงแล้วตั้งชื่อ ตัวแรกว่า อะนิจจัง ตัวที่สองชื่อ ทุกขัง ตัวที่สามชื่อ อนัตตา เมื่อให้ขงทุกวัน ก็ต้องเรียก อะนิจจังๆ ทุกขังๆ อนัตตาๆ แม่ก็เกิดตัวปัญญาว่าทำไม่ลูกจึง นำสุนัข ๓ ตัวนี้มาให้เลี้ยง ตัวปัญญานี้ ทำให้มองเห็นว่าตัวเราและโลกขงทั้งหมด ไม่แน่นอน ตัวเราและโลกขงทั้งหมดเป็้นทุกข์ ตัวเราและโลกขงทั้งหมดไม่ใช่ขงเรา แม่ก็ได้เป็้นพระโตรฎีกาขณั้ ดังนั้นแม่ปฏิบัติจะตั้งต้อง รู้จักรูปนาม รู้จักพระโตรฎีกาขณั้ ก่อนจึงจะได้ชื่อว่าเป็้นนักปฏิบัติธรรมชีวิตที่มีค่ามากคือชีวิตที่เห็นความแปรปรวน ในร่างกายเป็้นชีวิตเป็้นอะนิจจัง เห็นเป็้นทุกข์ เห็นไม่ใช่ขงเรา นั่นแหละเป็้น

ความรู้ที่ขยอติเยยมคุ้มค่าในชีวิตที่กำเนิดมาเป็นความจริงในสิ่งที่มิในตัวเราของเรารู้จักความจริงของชีวิต ความจริงของชีวิตคือ รูปกับนาม แล้วรูปกับนามก็เป็นอะนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ว่าเรามีเราทุกคนยังไม่มีการตรึงใจไม่ได้พิจารณาไม่สนใจไม่รู้เรื่องในชีวิตของทุกท่าน ก็ขอให้เอาพระไตรปิฎกมาพิจารณา ก็จะทำให้อยู่บนโลกนี้อย่างมีความสุข เมื่อครั้งอาจารย์ไปอิตาลี บาทหลวงเขาถือไม้กางเขน อาจารย์ก็อธิบายเรื่องไม้กางเขนว่ามี ๓ อย่าง คือ อะนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือเราเข้าถึงพระเจ้าไม่ถูก การเข้าถึงพระเจ้าต้องรู้จักความไม่แน่นอน รู้จักความทุกข์ในตัวเอง และโลกที่เป็นทุกข์นี้แหละจะทำให้เข้าถึงพระเจ้า เขาก็ยอมรับว่าเป็นความจริง ทางคริสต์จักรก็เลยให้ประกาศรับรองในคำสอนของพระพุทธรศาสนา เพราะฉะนั้นเราจะเข้าถึงพระพุทธรเจ้าก็เหมือนกัน ต้องรู้จักอะนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่าเป็นความจริงของชีวิต

๕. นิพพาน การที่เราทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาก็เพื่อให้เป็นปัจจุัจฉัย ถึงจุดหมาย คือ นิพพาน ดั่งบาลี อิทัง สัสสะ กัมมัง ทานะกัมมัง ภวาณะกัมมัง นิพพานะ ปัจจะโยฯ ทั้ง ๓ อย่างที่ทำงานหนักก็ต้องขอให้เข้าไปเพื่อนิพพานเท่านั้น นิพพานคือการดับมี ๒ อย่าง ดับกิเลสและดับขันธ์ ถ้าดับกิเลสก่อน ขันธ์ยังไม่ดับเรียกว่าอุปาทิเลสะนิพพาน ถ้าดับกิเลสดับขันธ์ทั้งหมดเรียกว่าอะนุปาทิเลสะนิพพาน ที่เราอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะมีกิเลส การมีกิเลสก็เพราะไม่ปฏิบัติตามทำให้กิเลสพอกพูน ผลักดันให้เกิดแล้วเกิดอีก ไม่มีที่สิ้นสุด พระพุทธองค์ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณทรงให้การปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้ถึงที่สุดแห่งความพ้นทุกข์ คือนิพพาน จุดหมายเหมือนลูกศรกับสายคันธนู ถ้าสายธนูตั้ง ลูกศรก็ตกไกล ถ้าสายหย่อนลูกศรก็ตกใกล้ กิเลสที่พอกพูนก็เหมือนลูกศรที่ตกไกล กิเลสที่เบาบางหรือหมดกิเลสเหมือนลูกศรที่ตกใกล้หรือขึ้นสายยิงขึ้น ออกไปไม่ได้ ถ้ายังมีกิเลสก็เกิดแล้วเกิดอีก ทุกข์แล้วทุกข์อีก การปฏิบัติธรรม จะทำให้กิเลสลดลงๆ จะไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เป็นนิรันดร ถ้าปฏิบัติตาม ก็จะได้รัศมีความสว่างอย่างนี้อยู่รำไปตลอดภพชาติ ดั่งนั้นขอให้ความแน่วแน้อย่างนี้ก่อนถึงพระพุทธรประสงค์ ๕ ประการดังกล่าว

**กรรมวิธีเข้าถึงพระพุทธรประสงค์ทั้ง ๕ ประการ**

ก็คือการเจริญวิปัสสนาในแนวสะติปัฏฐาน ๔ คือ ๑. กาย ๒. เวทนา ๓. จิต ๔. ธรรม หากจะให้ปฏิบัติโยมมาเรียนพระไตรปิฎกจนจบก็ไม่มีเวลาพอ แต่ให้เรียนแค่ ๒ อย่างเท่านั้น คือ กาย เวทนา จิต ธรรม พระไตรปิฎกทั้งหมดก็รวมอยู่ใน สะติปัฏฐาน ๔ นี้เช่นกัน ดั่งในคำบาลีว่า **เตปิฎกะกัง พระไตรปิฎกทั้งหมดทั้งสิ้น อันเป็นธรรมกถิกที่นำมาเทศนาทั้งหมดก็รวมลงในสติ คือ ความไม่ประมาท ความไม่ประมาท** คือการรวมคำสอนทั้งหมดของพระพุทธรเจ้า ก่อนที่พระองค์จะปฏิบัติพหุงานได้มีปัจจุฉิมวาจาในครั้งสุดท้ายว่า **ฮัมปะมาเทนะ สัมปาเทกะ** แปลว่าทานทั้งหลาย จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเกิด พระพุทธรเจ้า ท่านมีความเมตตากรุณาต่อสัตว์โลกว่าทำไม่สัตว์ทั้งหลายจึงวนเวียนอยู่ในวัฏณะนี้ วัฏณะของวัฏณะ มี ๔ อย่าง คือ กาม ความสุข เห็นว่ามีความเที่ยง เห็นว่ามีตัวตน ติดอยู่อย่างนี้ จึงบรรลุผลไม่ได้ ดั่งนั้น สะติปัฏฐาน ๔ กาย แก้กาม เวทนา แก้กามสุข จิต แก้กามเที่ยง ธรรม แก้กัวตณ สะติปัฏฐาน ๔ เป็นเหมือนยา โรคทั้งหลายที่มีในตัวเราเปรียบเหมือนกิเลส เมื่อปฏิบัติไปเรื่อยๆ โรคก็อกิเลสก็จะค่อยๆ หมดไปๆ หายไป ถ้ายังไม่หลุดพ้น ได้กำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม อย่างน้อยก็ได้เกิดขึ้น เทวโลก นกเขกแต่ที่ภิกษุณี เลี้ยงไว้สอนให้พูดว่า กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อถูกเหยี่ยวโฉบไปยังได้ไปเกิดในเทวโลก อย่างพวกเราได้ปฏิบัติธรรมก็จะได้ไปอย่างนั้น ได้ไปเกิดบนสวรรค์เลย หรืออย่างต่ออาจได้มหาภูตสไปโลกุตตระ ดั่งนั้นจงอย่าลืม กาย เวทนา จิต ธรรม เพราะเป็นมหาภูตล ถ้าไม่ลงมือปฏิบัติก็เพียงได้บุญเท่านั้นเอง จะให้ถึงโลกุตระสมหากุศลนั้นไม่ได้ ต้องพิจารณาว่า วิปัสสนาคืออะไร และเกิดได้อย่างไร วิปัสสนาคือความเห็นแจ้ง ริ แปลว่า แจ้ง ปัสสะนะ แปลว่า ความเห็น เห็นแจ้งใน อะนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ๓ อย่างนี้ จะเห็นได้ต้องเอาสติ มาตั้งที่กาย ที่เวทนา ที่จิต ที่ธรรม

- กาย เอาสติมาตั้งในขณะกราบ เพื่อตอนจิตให้มีสติอยู่ที่มือ มือขึ้น มือลง มือคว่า มือพลิก เช่น ขึ้นหนอๆ ลงหนอๆ คำว่าหนอๆ เป็นต้น เวลาจะลุก

ก็ลูกหมอนๆ เวลาตื่น ขว้างอย่างหมอน ช่วยอย่างหมอน เมื่อขว้างขว้างก็รู้ว่า เป็นเท้าขวา เมื่อช่วยอย่างก็รู้ว่า เป็นเท้าซ้าย อย่างกำหนดก่อนที่เท้าจะก้าวอย่าง และอย่าง กำหนดทีหลัง เมื่อเท้าก้าวไปแล้ว ให้ได้ขณะปัจจุบันพอดีๆ กับอาการ ที่ย่างก้าว ถ้าเป็นคนคนแปลกคนแปลกไม่คอยโตก็เกาะฝ่าผมนั่งเดิน ขว้างอย่างหมอน ช่วยอย่างหมอน หรือจะนั่งแก้อึเลยก็ได้ กำหนดลมหายใจเข้าที่ท้องของว่า พองพอง ลมหายใจออกที่ท้องยุบ ว่า ยุบพอง การกำหนดลมหายใจเป็นอานาปานสติ เป็นมรดกของโลก อานาปานสติ มี ๓ อย่าง ๑. ขณะนามนัย นม ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ เป็นต้น ๒. อนุพันธ์นามนัย ติดตามลม ลมเข้า ลมออก ต้นลม กลางลม ปลายลม ๓. สัมผัสนามนัย มีสภาวะอารมณ์เกิดง่าย คุณธรรมเกิดง่าย เป็นลมหรือ การหายใจที่ถูกต้อง หายใจเข้า ท้องพอง หายใจออกที่ท้องยุบ เป็นเรื่องของที่อยู่ กับเราตลอดชีวิต แต่เราไม่ใส่ใจกับมันเลย พระพุทธองค์บรรลุพระโพธิญาณ ด้วยอานาปานะนั้น ลมหายใจมีประโยชน์แต่มีมนุษย์นั้น หายใจทิ้งขว้างไม่เอาใจใส่ มันเลย เพียงแค่อาศัยมันอยู่เท่านั้นเอง ชีวิตอยู่ได้ก็เพราะลม ไม่ได้ใช้ลม ให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเองเลย ลมที่ตั้งใจทำจริงๆ จะเกิดอัศจรรย์หลายอย่าง ในตัวของเราเอง ให้รู้เวลาพอง ยุบ

- เวทนา เมื่อปวดเจ็บ เป็นทุกขเวทนา ก็ปวดหมอนๆ สบายเป็นสุขเวทนา เฉยๆ เป็นอุเบกขาเวทนา เฉยหมอนๆ คือไม่รู้ว่าเป็น อย่างไร ไม่สุข ไม่ทุกข์

- จิต มันเป็นสภาวะอารมณ์หลายอย่าง จะไม่ให้คิดไม่ได้ปล่อยให้คิด แล้วกำหนดให้ได้ ว่าเราคิดอะไร กำหนดว่า คิดหมอนๆ พระพุทธเจ้าท่านให้คิดได้ แต่ให้กำหนดว่า คิดหมอนๆ ความคิดนั้นมีหลากหลายแต่รวมแล้วมี ๒ อย่าง คือ คิดดี กับ คิดไม่ดี เรียกรวมกันก็กำหนดเพียงว่า คิดหมอนๆ ฝั่งซ้ายมาก ทำแต่ไม้อ่อนแล้วจะรู้ด้วยตนเอง **สัมหัตถวิภู** ผู้ปฏิบัติจะพึงรู้เอง ต้องทำก่อนแล้ว จะเห็นเอง

- ธรรม ก็มีนิวรณ์ ๕ กับขั้น ๕ ขั้น ๕ มีกาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในปริยัติก็มีเรียน ขั้น ๕ ๕ อย่างตาม ๑๒ ๓๓ ๑๔ แต่เราปฏิบัติทำแค่ พองพอง ยุบพองก็ได้ขั้น ๕ ๕ หมวด รูป คือรูป ไม่รับรู้อารมณ์ ส่วนเวทนา สัญญา

สังขาร วิญญาณ เป็นนาม เรากำหนดอาการของเป็นรูป ตัวเข้าไปรู้เป็นนาม รวมแล้วเป็น รูปกับนาม คือขั้น ๕ ไม่ต้องไปรู้ว่า รูปยัง อนุิจจัง เวทนา อนุิจจา สัญญา อนุิจจา สังขารา อนุิจจา วิญญาณัง อนุิจจัง ไม่ต้องไปรู้เลย นิวรณ์ ก็มี ภาวณฺหาระ พยาบาท ทินะมิทธะ อุทธัจจะ กุกกุจจะ นิวรณ์ทั้ง ๕ นี้ เป็นตัวขัดขวางการปฏิบัติธรรม เราปฏิบัติไม่ได้ก็เพราะมีนิวรณ์ ๕ นี้แหละ ภาวณฺหาระ คือตัวขบอบใจ พยาบาท คือไม่ขบอบใจ ทินะมิทธะ ความง่วงท้อแท้ อุทธัจจะ ฟุ้งซ่าน กุกกุจจะ ความสงสัย ตัวฟุ้งซ่านให้กำหนดตัวฟุ้งหมอนๆ มันจะคิดอะไรก็ช่างมัน สงสัยก็ สงสัยหมอนๆ จะไม่ให้สงสัยไม่ได้ มันต้องสงสัย ตัวสงสัยเป็นตัวสักการะทิวฐิ พระโสดาบันเท่านั้นจึงจะหมดสงสัยได้ ดังนั้น เรากำหนดตัวนิวรณ์ ๕ ว่า ขอบหมอนๆ ไม่ขอบหมอนๆ ฟุ้งหมอนๆ สงสัย หมอนๆ แล้วมันจะสงบไปเอง จากนั้นก็มาอยู่กับพองพอง ยุบพองต่อไป เมื่อ กำหนดไปเรื่อยๆ จะมีอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้น เช่น มีแสงสว่าง สีต่างๆ ตึ่มไม่ ภูเขา พระพุทธรูป บางคนเห็นนางฟ้า เห็นพ่อแม่ เห็นอดีตชาติ ระลึกชาติได้เป็นญาณะ อย่างไม่อินตียินร้าย เป็นผลพลอยได้จากการปฏิบัติเท่านั้น กำหนดว่าเห็นหมอนๆ แล้วมากอยู่กับพองพองหมอนต่อไป อย่างไม่อินตียินร้าย

**วิธปฏิบัติ**

ให้กราบพระรัตนโกสิน เต็มจกรรม ขว้างหมอน ช้างอย่างหมอน ๑๐ นาที แล้วนั่งกำหนด พองพอง ยุบพอง ๑๐ นาที คนที่เต็มไม่ไหวก็เกาะฝ่าไป หรือนั่งเก้าอี้ ขณะที่กำลังหมอนๆ ฟุ้งก็ฟุ้งหมอนๆ ถ้าชอบก็ชอบหมอนๆ ไม่ชอบ ก็ไม่ชอบหมอนๆ ช่วงที่ขงหมอนๆ ฟุ้งก็ฟุ้งหมอนๆ สงสัย ก็สงสัยหมอนๆ จิตของเรา จะเห็นความแปรปรวน เห็น อนุิจจัง ทุกขัง อนุัตตา อยู่ๆ ถ้าเรามีโรคต่างๆ อยู่ ไม่ต้องกินยาก็ได้ และเวลาปฏิบัติมีโรคมีอาการต่างๆ ก็พากันไปโรงพยาบาลกัน ให้กำหนดเสียก่อนแล้วสภาวะต่างๆ มันก็จะหายไป เวลานั้นจะมีอาการตัวโยก ตัวลอย ร้องไห้ หัวเราะ เป็นตัวปฏิบัติจะเกิดขึ้น เป็นอุปกิลเลส อย่างไม่อินตียินร้าย ต้องมีสติ เวลานั้นเห็นอะไรก็ตามกำหนด เห็นหมอนๆ หรือได้ยินเสียงต่างๆ เสียงสวดมนต์ เสียงกระซิบ ก็กำหนดได้ยินหมอนๆ ได้ก็ลิ้นต่างๆ ก็ กลืนหมอนๆ

รสต่างๆ ก็รสหน่อๆ รสที่ถูกอะไรบางอย่างมากกระทบก็กำหนดถูกหน่อๆ กำหนดทุกอย่าง ขอให้สติโดยวางเดียวจะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง เป็นกรรมวิธีที่จะเข้าไปสู่พระพุทธประสงค์

### ๑. สะติ ๒. สุขะติ ๓. อุปะนิสัย ๔. อิมพริย

๑. สะติ เมื่อจะตายก็จะไม่หลงลืม มีลูกศิษย์ของอาจารย์ที่เขียนใหม่ เวลาจะตาย ก็รู้ว่าจะตายเวลานั้น วันหนึ่ง เรียกลูกมาสั่งเสียแล้วขอลูกกับลูกๆ เมื่อถึงเวลานั้นก็ขอให้สติความสงบ อย่าร้องไห้กัน ถึงเวลาก็ไปเลย ณีเป็นภิกษุทั้งหลายงานมาก สงบ ไม่กระวนกระวาย

๒. สุขะติ เมื่อจะตายให้มีสติกำหนด พองหน่อ ยุบหน่อ ปวดหน่อๆ ขอบไม่ขอบ อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เมื่อจืด จิตบริสุทธิ์ ก็ไปสวรรค์เลย คนที่ปฏิบัติอย่างน้อยได้ ญาณที่ ๒ คือ นามะรูปะประจักษ์ญาณ รู้จักรูปนาม กับปัจจุขณะประจักษ์ญาณ รู้ปัจจัยการเกิดรูปนาม ก็เป็นจุลเสตตานิ ประกันได้ว่าในชาติใหม่ไปอบายภูมิ บุคคลใดได้ปฏิบัติวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ ได้ญาณที่ ๑ และญาณที่ ๒ เป็นผู้เบาใจ ได้ที่พึ่งในพระพุทธรูปและเป็นผู้มีศรัทธาเป็นมรรคาทุกสแน่อนตายแล้ว ไปสู่สุคติโลกสวรรค์ไม่ไปอบายภูมิทั้ง ๔ มีเปรต อสุรกาย นรก สัตว์เดรัจฉาน แต่ว่าชาติเดียว หากชาติต่อไปมีการทำชั่วไม่สร้างกุศลต่อก็อาจไปอบายภูมิทั้ง ๔ ได้ หากผู้ใดได้ผ่านเสทสญาณ ก็ไม่ต้องไปอบายภูมิทั้ง ๔ เป็นพระโสดาบัน ซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท

หนึ่ง **เอกะพชิ** เป็นพระโสดาบันที่มีอินทริย์ ๖ แก่แล้ว เกิดอีกชาติเดียวแล้วก็มีพพาน

สอง **โกถัลเกถ** เกิดอีก ๒ ชาติ คือไปเกิดในเทวโลก แล้วกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ออกบวชปฏิบัติธรรม เข้าสูนิพพานไปเลย

สาม **สัททักขัตตปุระระมะ** เกิดอีก ๓ ชาติ ถึงเกิดอีกก็ได้เกิดในตระกูลดี เป็นเศรษฐี เป็นคนดีชาติที่เจ็ดก็เข้าสู่พระนิพพาน

๓. **อุปะนิสัย** การที่ปฏิบัติตามธรรมจะเป็นอุปะนิสัยให้ปฏิบัติไปทุกภพทุกชาติ ไม่เปลี่ยนแปลง ตัวอย่างในสมัยพุทธกาล พระยะสะได้ออกจากบ้าน ซึ่งมีฐานะร่ำรวย เป็นเศรษฐี มีความสุขทุกอย่าง มีปราสาท ๓ หลัง เทียบเท่ากับเจ้าชายสิทธัตถะ ขณะนั้นพระองค์ได้ทึ่งใจจากปัญญาวิเศษทั้ง ๕ เต็มใจปรารถนาอยู่ พระยะสะ เต็มใจมาว่าที่นี้บวชเณร ที่นี้ขจัดข้อสงสัย พระองค์ก็ตอบว่าที่นี้บวชเณรที่ไหนไม่ขัดข้องหนอ มานี้เราจะแสดงธรรม พอได้ฟังธรรมพระยะสะก็บรรลุธรรมทันที พระพุทธองค์ได้เทศนาแก่สาวก ว่า การที่จะบรรลุธรรมโดยง่ายนั้นเพราะอินทริย์เป็นบุญเพคะตะปุญญาตา เป็นบุญคุณของแต่ละคนทั้งสิ้นสงฆา แต่ละคนมีบารมีไม่เหมือนกัน มีบุญเหมือนกันแต่อินทริย์ไม่เหมือนกัน ดังนั้นพระโสดาบันจึงมี ๓ ประเภทดังกล่าวเพราะอินทริย์ไม่เท่ากัน อย่างพระยะสะนั้นมีอินทริย์แก่กล้าแล้ว เหมอนดอกบัวที่แสงพ่นน้ำ พอถูกแสงก็บานทันที พวกเราที่ปฏิบัติธรรมอยู่นี้ สามารถหลุดพ้นได้ในสองโควต้า โควต้าที่ ๑ รอบ ๕,๐๐๐ ปี อีกโควต้าก็รอบพระศรีอารยะเมตไตรย ในรอบ ๕,๐๐๐ ปีนี้ พระธาตุของพระพุทธเจ้าทั้งหมดบนโลกมนุษย์และบนสวรรค์ จะรวมตัวกันเป็นพระพุทธรูปเจ้า เป็นศรีงที่สุดท้าย แล้วแสดงพระธรรมเทศนาให้เราที่เทพที่ไหนก็ตาม เมื่อได้ฟังธรรมจะหลุดพ้นไป ถ้ายังไม่หลุดก็ไปยุศพระศรีอารยะเมตไตรยต่อไป พวกเรามีอุปะนิสัย มีเชื้อที่สะสมไว้

๔. **อินทริย์** ถ้าปฏิบัติวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ เป็นเวลา ๗ ปี ติดต่อกัน อาจได้ไปประกาศ ๒ ใบ คือได้เป็นพระอะนาคามี แล้วบรรลุพระอรหันต์หลุดพ้นในชาตินี้ ทมตพพมหตชาติ ไม่เกิด แก่ เจ็บ ตาย อีกต่อไป ถ้าได้เป็นพระอะนาคามียังไม่ได้ เป็นพระอรหันต์ ก็ไปเกิดในชั้นดาวดึงส์, ยามา, ตูลิต, นิมมานะระติ, ประระณิมิตะวะสะวัตติ, จนถึงอภะกะนิฐะภาพ คือชั้นพรหมแล้วปฏิบัติต่อจนนิพพานไปเลย ไม่ต้องมาเกิดในครรถ์อีก การที่เรา มาปฏิบัติ ๓ วัน ๗ วันก็เป็นที่ภูมิใจได้มาพบพระพุทธรูปศาสนาไม่เสียเวลา จะมีความสุขในปัจจุบันชาติและเมื่อลาจากโลกนี้ไปก็ถึงสุคติ

ประโยชน์จากการนั่งสมาธิมี ๔ อย่าง

๑. จะได้รับความสุขในชาตินี้
๒. ยถาภูตญาณ ญาณอันใดที่เกิดขึ้นจะรู้ด้วยตัวเอง เป็นปัจเจกตั้ง เป็นผลพลอยได้เท่านั้นเอง ยังไม่เข้าถึงอริยมรรค อริยผล เป็นญาณที่เกิดแก่ผู้ทำสมาธิ

๓. มีสติสัมปชัญญะตลอดไปไม่ว่าจะตื่นนอนนั่งนอนอยู่ที่ใดๆ

๔. อาสวะกิเลสลดน้อยเบาบางไป แล้วจะถึงที่สุดแห่งทุกข์

ที่ได้แสดงธรรมก็พอสมควรแก่เวลา ซึ่งอาจารย์ก็มีความชื่นใจที่ได้มาในวันนี้ และขออัญมโหม่พาทักใบฎาติโยมทั้งหลาย ขออำนาจบุญที่งานทั้งหลาย ได้กระทำ คือ ธรรมสังฆะนามัย บุญกุศลที่ได้ฟังธรรมและปฏิบัติธรรม จงเป็นพลวทวีจจัยให้ท่านทั้งหลายได้บรรลุสมรรถผลนิพพานโดยเร็ววัน ในปัจจุบันก็ให้เจริญในหน้าที่การงาน ขอให้อายุยืนขวัญยืนค้าคุณพระพุทธศาสนา ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตลอดไปสิ้นกาลนานเทอญ เอวังก็มี ด้วยประการฉะนี้

## รายชื่อผู้มีจิตศรัทธาร่วมสร้างหนังสือ

### ธรรมะจากหลวงปู่ เล่ม ๘



๑. พ.อ.ณรงค์-คุณสายพิน ณ บางช้าง-คุณวิฑูววงศ์ โนนทา-แม่สุดา สิทธิเดช ๑,๐๐๐ เล่ม
๒. คุณพีชรี เจริญนนท์-คุณรังสรรค์ จรรยาวิฑูวกุล ๑,๐๐๐ เล่ม
๓. คุณสุนเธร์ เจริญนนท์ และครอบครัว ๑,๐๐๐ เล่ม
๔. คุณมานิ-คุณสุภาวษา-คุณภรณ์-คุณอัสมา แต่จินดา ๕๐๐ เล่ม
๕. คุณกมล-คุณพชฌนทร์-ต.ญ.ฐิตาภรณ์-ต.ญ.ภัทร์ฐิตา โรจน์ศิริกุลชัย ๕๐๐ เล่ม
๖. คุณพิชญ-ต.ช.สมภาพ-ต.ญ.สมชนภา-คุณประยูทธ-คุณบุญนำ-คุณชูเกียรติ-คุณอรทิษฐ์ วิฑูวณสมบัติกุล-คุณสมบูรณ์-คุณสุริย์-คุณสุนิตรา-คุณสุนิษา-คุณสุนโรจน์ อานามนารถ ต.ช.จอมพล นิตินน-คุณบรรจง แหลมเขาทอง-คุณทวีชัย-คุณศุภศิลาป์ ขวัญเขียว ๕๐๐ เล่ม
๗. คุณสุคนธา-คุณนุชชญา ซืออมมาก อุทิศให้คุณยายเล็ก กาญจนะสุวรรณ ๔๑๖ เล่ม
๘. คุณแม่เพ็ทท้อ แซ่หลู่-ประสิทธิ์ประเสริฐสมงปัติ และบุตร ๓๐๐ เล่ม
๙. คุณสงวน-คุณนิภา-คุณกิตติยา นุ่มเจริญวรรณ ๒๕๐ เล่ม
๑๐. พระวีโรจน์-คุณลำดวน-คุณฐิติภัทสร โนนทา ๒๐๐ เล่ม
๑๑. คุณจันทร์ภา-คุณบุญณวิษ-คุณอรรณณ ปฐมาประกร ๒๐๐ เล่ม
๑๒. คุณอมรรัตน์-คุณชวลิต สิทธิการณ ๒๐๐ เล่ม
๑๓. พ.ต.ท. วีระวิทย์-คุณอรณิช-ต.ญ.อินทร์-ต.ช.วีจนะ วิฑูวณภากะ ๒๐๐ เล่ม
๑๔. คุณณิษกานต์ ประภาสพล และครอบครัว ๒๐๐ เล่ม

๑๕. คุณธนาปนา-คุณอภิวัฒน์-คุณณพลสิทธิ์ ทรัพย์ธนมณี-คุณกรชัย-คุณศิริลักษณ์ ทั้งไพศาล-คุณศุภชาติ-คุณศุภภาพ-คุณโยชยอนันต์ เกษสุวรรณ-คุณพันธ์ตรา-คุณปิยะ สุนทรธรรม และครอบครัว ๒๐๐ เล่ม

๑๖. คุณอัมพร-คุณภทการ อุบัติกุล อุทิศให้คุณพ่อประเสริฐ อุบัติกุล ๑๙๙ เล่ม

๑๗. คุณนเรศวริฐ-คุณเมทินี สิงหนาทกุล ๑๕๐ เล่ม

๑๘. คุณปทุมพร-คุณวิเชียร พรหมไยติชัย ๑๓๕ เล่ม

๑๙. คุณบุศรา กุศลศิลป์-คุณพงษ์ธร-ด.ช.ฐณพงศ์-ด.ช.ปรพล ช่วงยรรยง ๑๒๕ เล่ม

### ผู้บริจาคจำนวน ๑๐๐-๙๙-๗๕ เล่ม

จาก คุณเพ็ชต์วีระศษ โดยคุณสมศักดิ์ อัศวโกศล และครอบครัว, คุณกันยารัตน์ ชูณหทัยวารกุล, คุณวิมล วรพงศ์กิตติ

คุณบรรยงศ์-คุณสมนึก ต้นเจริญ และครอบครัว, คุณเยาวลักษณ์-คุณสัมพันธ์-คุณสุรพันธ์ สิงหะเนติ

คุณสุนทรณ์ อินทร์เกษ, คุณอุษา อินทร์เกษ, คุณสุรีย์-คุณสุภาณดา เกียรติศิริ และครอบครัว, คุณสัจจา จรรย์พร และครอบครัว

คุณมารุต ธรรมศิริ-คุณบุรุษรายคำ, คุณศรารัตน์-ด.ญ.บุษมิณี พรหมไยติชัย, อุทิศให้คุณพ่ออุดม สุวรรณฉลวย

คุณชัยโรจน์-คุณดวงฤดี พุ่มมงคลเสถียร, คุณสมบัติ-คุณวิมลรัตน์ เดชาวิจิตร และครอบครัว, หจก.จิรรุ่งโรจน์ชัยพหลาย

คุณสมชาย-คุณสุนันทา พงษ์ทิณ และครอบครัว, คุณสุนทร-คุณกันยา ตัญหาสกีทยานนท์ และครอบครัว

คุณอัศกุล-คุณจินตนา ดวงโกศล และครอบครัว, คุณธวัช-คุณพรรณิ จุฑาของวิวัฒน์ และครอบครัว

คุณภาสกร-คุณสุรีย์ มัลลิกะมาลย์ และครอบครัว, น.อ.บัณฑิตย์-คุณยิ่งลักษณ์ จันทโรจวงศ์ และครอบครัว

คุณสมจิตต์-คุณปณิฏวัฒน์-คุณพรทิพย์ จรรยาวัฒน์กุล, คุณประมุข-คุณณณล เขี่ยมพงษ์ และครอบครัว

### ผู้บริจาคจำนวน ๑๐๐-๙๙-๗๕ เล่ม

คุณเศรษฐีวัลย์ จันทร์ฤทธิ-คุณอัญมณี-คุณโยธิน-คุณภิญโญ อินทร์อิม, คุณชูศักดิ์-คุณสมพันธ์ ศิลกวัฒน์คุณ และครอบครัว

คุณธาดา-คุณนันทิยา-คุณธนภัทร-คุณปาริตา วรพงศ์กิตติ, คุณประไพ-คุณอดิเรก-คุณวาสนา คุณสมพร

คุณโสมภณ-คุณศักดา-คุณศุภาวิชัย-คุณกิตติวรา กอสงวนสิทธิ์, คุณระช้อยชูลี-คุณวริษฐา-คุณภาควรรณ กิมังค์สวัสดิ์

คุณเจริญเชษฐพันธ์ และครอบครัว, ครอบครัวชอุณหประเสริฐ, คุณวันเพ็ญ-คุณอัศวิน หรัญรัฐ, คุณบัววย-คุณทองดี แซ่ลิ้ม

คุณประติษฐ์ คงศักดิ์เพ็ญลัยและครอบครัว, คุณศรัณยา พรหมไยติชัย, ครอบครัวเหล่าเลิศชัย

คุณอารีรัตน์ นาคป่า-คุณศุภกฤษ-ด.ญ.พิมพณภัส-ด.ญ.อนอรอินทร์ คุณะเรือวงษ์, คุณดวงพร-คุณสุรินทร์-คุณโยธิน

คุณสุวรรณดี ชูณหทัยวารกุล อุทิศให้คุณแม่อุไร-คุณพ่อนุญชัย ชูณหทัยวารกุล และเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย

คุณราตรี-คุณอุดม นุญศิริ-คุณจารุรัตน์ พลสุข-คุณทองอยู่ คล้ายแดง, คุณสุภาสิ อภิยะวงค์

คุณอารีย์-คุณลัดดาเพชรศิริรัตน์-คุณไพโรจน์-คุณพรรณี-คุณภาณีวุฒิ สุกเพชร-คุณนันทพร อิมอำนาจ

คุณธัญรัตน์ จันทร์, คุณสาโรจน์-คุณศิวารัตน์ บัวสาย และครอบครัว

## ผู้บริจาคจำนวน ๕๐ เล่ม



คุณแม่อุ่น-คุณพัฒนาพงศ์-คุณบุญภาค ฌ บางช้าง-คุณมนตรีวรรณ  
สิทธิากานต์, คุณแม่สิริมา-คุณภัคธโมเมปัสัย

คุณยุพา-คุณณัฐพร-คุณณิธิพล-คุณออร่า จิตรานนท์ อุทิศให้ คุณวิลาศ  
จิตรานนท์-คุณสวาสดิ์-คุณยุพิน สุขสุวรรณ

เตี้ยปักใจ-นางบ้อ แซ่เจีย, คุณปวีณา คงนิวัฒน์ศิริ และครอบครัว,  
คุณรัตนาภรณ์-คุณต้นติการ เมธีรัตน์เสภาณ และครอบครัว

คุณเรือชัย-คุณเมธีรัตน์-ต.ญ.เขษุมัติดา-ต.ญ.ศุภากร อิศวราชันย์, คุณสมพร  
กัญญาเนตร และครอบครัว

คุณวณาวรรณ-คุณวรรณรัตน์-คุณฉัตรฉลอม ศรีลาวงษ์, คุณเสถียร-  
คุณวิไลรัตน์-ต.ข.สรวิชัย-ต.ญ.จิณห์จุฬา กัญญาเนตร

คุณต่อศักดิ์-คุณเกษวี ศรีชุมแสง และครอบครัว, คุณวิพร บุญวัฒน์  
คุณพิมพ์พิชัย วรรณศิริกิตติ-คุณทวีชัย ศรีชาติ, คุณสมชาย-คุณรุ่งกานต์

สุรกิตติคุณ และครอบครัว, คุณพนพล พงษ์นิวัฒน์  
คุณสมรรถพล-คุณณงุช-คุณสุจิตรา-คุณสัมพันธ์ คุณธนศักดิ์ชัยพงษ์,  
คุณชัยวิทย์-คุณปวลัย-คุณวิพุธ วรรณ

คุณอิศเรศ-คุณพรพิน อุณหเทพารักษ์ และครอบครัว, คุณพิมพ์ฉวี-  
คุณพิมพ์ศรี จันทร์มงคล และครอบครัว

คุณสมภาร-คุณดวงตา พูวงศ์เจริญ และครอบครัว, คุณฉัตรชัย  
ทองต้นไทรย์, คุณพวงมณี มูลประมุข

คุณบุญสง-คุณฉวีวรรณ วรรณแสง, คุณกนกกร-คุณกิตติพันธ์-  
ต.ญ.กานันท์ สุนทราริราม, คุณอรฉัตร รักพงษ์ไพโรจน์

คุณบุญศรี วรรณรัตน์ และครอบครัว, คุณผวน-คุณมะลิ-คุณพรารักษ์-  
คุณธนศักดิ์ จารุวรรณ-คุณปิยะ ประเสริฐ

คุณสมบัติ-คุณสัตตาวลัย-คุณธีรรัตน์ สมเพาะ, คุณกนกวรรณ พิสุทธิ  
ไพศาล, คุณณัฐฎิญา เทชะวีจิตร และครอบครัว

## ผู้บริจาคจำนวน ๕๑-๓๐ เล่ม



คุณพพิทธี-คุณธัญญพัทธ์-คุณณัฐกิตติ-คุณณัฐธีร์-นิตสิริพงษ์-คุณพิสิษฐ์  
วัลลธนาวัฒน์, คุณประเทือง ทองลิ้ม

พ.ต.ละเอียต-คุณจุลสวัสดิ์-คุณนิภาพรรณ วัฒนเมฆ-คุณอภาภรณ์-  
ต.ญ.อภิชญา อินทร์สุข, คุณศรา แสงศรี

คุณจุติพร ไฉมัน และครอบครัว, คุณอุบลอัมภภณ เกิดบุญ, คุณวิศิศา  
ชูกิตติอำพร และครอบครัว, คุณบุษกร ทองใบใหญ่

แม่เส็ก-คุณธัญธร-คุณเจณจิรา วงษ์จีน-คุณภัคพิชญ์-คุณเสกิตา นามสวัสดิ์,  
คุณกนกวรรณ เลาทชนะกุล และครอบครัว

คุณบุปผา บุญธนะไพศาลวงษ์-คุณดวงพร แสงจันทร์ และครอบครัว,  
คุณทิพยากร จันทร์บำรุง

คุณแม่จันทร์-คุณธีรภัทร์-คุณณัฐฉิวรรณ แสงสุข และครอบครัว, คุณจิรัฐ  
ไตรสิงห์ และครอบครัว

คุณพรธมลพิศ ศราวุฒานกุล, คุณขจร-คุณศรีเพ็ญ-คุณพรทิพย์ ตันพานิช,  
คุณนิศยา แก้วพะเนาว์ และครอบครัว

คุณภัทรา นิธิฐานนา และครอบครัว

## ผู้บริจาคจำนวน ๒๕-๑๒ เล่ม



คุณแสวงภา รัตนาวริชยะสมบัติ และครอบครัว, คุณภูริชญา บุญเจริญ,  
คุณธันยธรณ์ จันทร์อินทร์ และครอบครัว

