

## มรรค

อาจารย์สุกักร์ ทุ่มทอง



## ชมรมกัลยาณธรรม

### หนังสือลำดับที่ ๙๑

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ตุลาคม ๒๕๕๒

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๗๐๒ ๗๓๕๓

ปก, ภาพประกอบ : ศิลปินแห่งชาติ อาจารย์จักรพันธ์ โปษยกฤต

รูปเล่ม : บริษัท วิธิต้า จำกัด โทร ๐๘๖ ๗๘๗ ๘๘๐๐

เพลท : Canna Graphic โทร ๐๘๖ ๓๑๔ ๓๖๕๑

พิมพ์ที่ : บริษัท ทุ่มทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐ ๒๘๘๕ ๗๘๗๐ - ๓

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้หิ้งปวง

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

[www.ajsupee.com](http://www.ajsupee.com)

# คำนำ

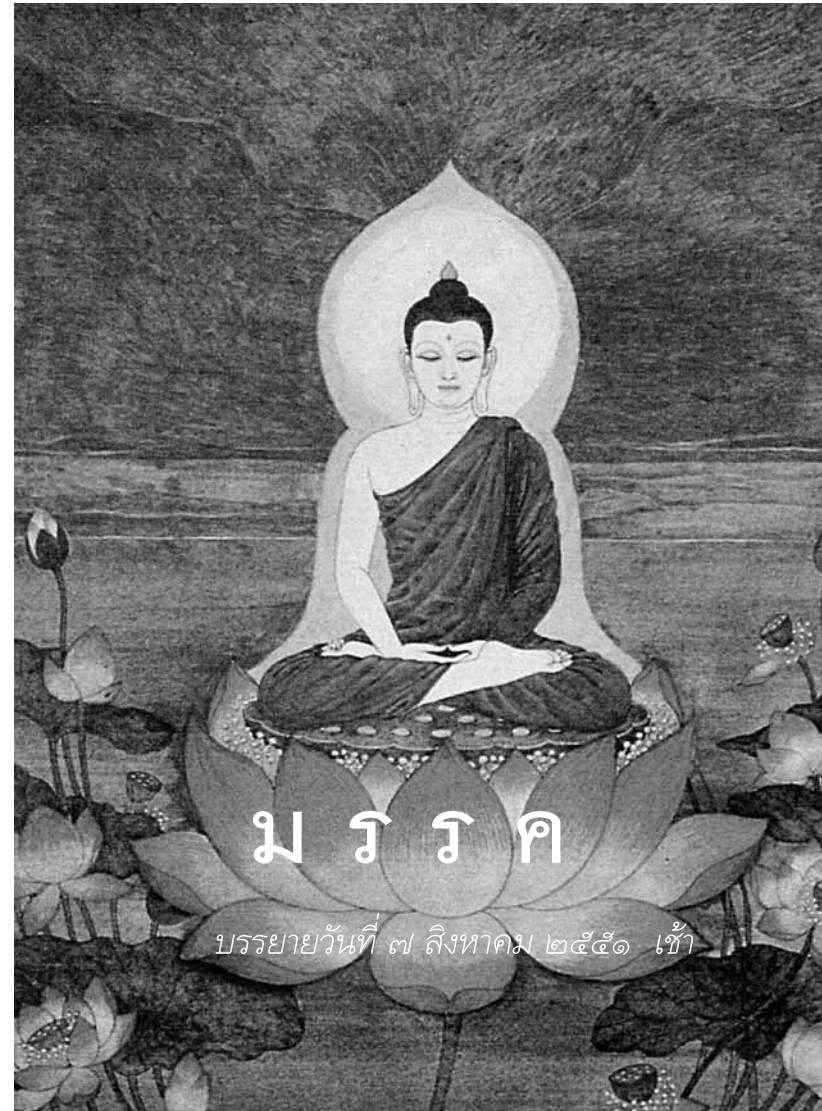
หนังสือ “มรรค” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยาย  
ในจัดปฏิบัติธรรมที่บ้านพุทธธรรมสวนหลวง  
กรุงเทพฯ ระหว่างวันที่ ๗ - ๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๑  
คำบรรยายเรื่องนี้บรรยายเมื่อ วันที่ ๗ พฤษภาคม  
๒๕๕๑ ตอนเช้า ม.ล. อภาวดี เทวกุล, คุณเกษมลี  
สกุลชัยสิริวิษ และคุณอัจฉริยา เกตุทัต เป็นผู้  
ถอดเทป คุณเพ็ญพรรณ วิสุทธิ ณ อยุธยา ตรวจ  
แก้ไข ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุง เพิ่มเติมตาม  
สมควร

เนื้อหาที่บรรยายนั้นเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นมรรค

และสิ่งที่ไม่ใช่มรรค มรรคนั้นเป็นทางเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เป็นทางเดียว ที่ทำให้อริยมรรคเกิดขึ้น ได้เห็นพระนิพพานและดับกิเลสได้โดยเด็ดขาด

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโทษกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

**สุภีร์ ทุมทอง**  
ผู้บรรยาย



สวัสดิ์ครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

เรามีโอกาสเข้าปฏิบัติธรรมก็ดีนะครับ เหมือนกับเราทำงานจะมีช่วงพักร้อน คล้ายๆ ถอยหลังเข้าคลองหน่อยหนึ่ง จะได้ทบทวนตนเองหรือทบทวนเรื่องราวอะไรหลายๆ อย่าง

ในการปฏิบัติธรรมก็ทำนองเดียวกัน ถ้าเรากระทบอารมณ์มากเกินไป เทียบรู้เรื่องนั้น เรื่องนี้ ยุ่งกับเรื่องต่างๆ มากเกินไป ก็เห็นภาพอะไรไม่ค่อยชัด ถ้าเราถอยออกมานิดหนึ่ง จะช่วยให้มองเห็นอะไรชัดขึ้น แต่ว่าไม่ได้ถอยตลอด ถ้าถอยตลอดก็ไม่ดีอีกเหมือนกัน เพราะจิตใจของเราเนี่ยมันชอบติดข้อง สมมติ

ว่าเราชอบอยู่เงียบๆคนเดียว ชอบหลบอยู่เรื่อย ก็จะไปติดการอยู่คนเดียว ชอบแต่จะหลบ บางพวกชอบคุย ชอบรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ ชอบฟังเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่ชอบอยู่คนเดียว ก็จะไปติดการพูดคุย ติดการอยู่กับโลก วุ่นวายอยู่กับสังคมไปทั่ว จิตเราหาสมดุลหรือหาตัวเองไม่เจอ

ที่หาตัวเองไม่เจอเพราะไปมีอารมณ์ร่วมกับสิ่งอื่น ทำให้ไม่รู้จักตัวเอง เราไม่เคยเห็นใจตัวเองเพราะไปมีใจกับสิ่งอื่น ที่เรามาฝึกกรรมฐานก็เพื่อรู้จักตนเอง รู้จักใจตนเองว่าเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร โดยความจริงนั้น “ใจ” เป็นธาตุรู้ อะไรๆมาก็รู้หมด สุขก็รู้ ทุกข์

ก็รู้ ฟุ้งซ่านก็รู้ สงบก็รู้ พอใจก็รู้ ไม่พอใจก็รู้  
เสียงชมก็รู้ เสียงด่าก็รู้ นี่เป็นธรรมชาติของ  
ใจหรือจิต

ธรรมชาติของจิตมันไม่ทุกข์ แต่ยังไม่  
พ้นทุกข์ เพราะยังมีวิชชาหุ้มห่ออยู่ แต่เรา  
ไม่เคยเห็นธรรมชาตินี้ เพราะมัวแต่หลง หลง  
ไปกับอาการชั่วคราวของมัน เราทั้งหลาย  
ชอบเอาใจไปไว้ที่อื่น บางคนเอาใจไปไว้ที่รูป  
สนใจที่รูป รูปผู้หญิงบ้าง รูปผู้ชายบ้าง รูป  
บ้านบ้าง รูปรถยนต์บ้าง รูปนั้นรูปนี้ บาง  
คนเอาใจไปไว้ที่เสียง สนใจเสียง เสียงผู้หญิง  
เสียงผู้ชาย เสียงเพราะ เสียงไม่เพราะ เขา  
ด่ากันอย่างนั้นอย่างนี้ เราเอามาคิด มาตรึก

ตรองไปทั่ว มัวเอาใจไปไว้กับสิ่งที่ใจไปรู้เข้าใจ  
จึงไม่เห็นใจตัวเอง วนเวียนไปเรื่องนั้นเรื่องนี้  
เราทั้งหลายพากันเอาใจไปไว้ที่อื่น สนใจไป  
ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และเรื่องต่างๆ  
ที่เราคิดขึ้น ไม่เคยเห็นใจตนเอง

อย่างความคิดเกิดขึ้นมาได้ก็เพราะว่าใจมันรู้  
เรารู้เรื่องที่เกิดได้ก็เพราะว่ามีใจ ใจเป็นคนรับ  
รู้ แต่เราไม่เคยเห็นใจ เพราะมัวแต่ไปสนใจ  
อยู่กับเรื่องราว รู้แต่เรื่อง ไม่ได้สนใจตัวเอง  
เวลาความทุกข์เกิดขึ้น เราก็ไม่เคยเห็นใจตัวเอง  
เพราะเราไปสนใจอยู่กับความทุกข์และหาวิธี  
แก้ทุกข์ ความจริงที่เรารู้สึกเป็นทุกข์ขึ้นมาได้  
ก็เพราะใจเราไปรู้เข้าใจ ถ้าไม่มีใจไปรู้ก็ไม่มีทุกข์

เลย ทุกข์จึงไม่ใช่ตัวเราจริง มันเป็นสิ่งที่ใจไป  
รับรู้เข้า พอรับรู้แล้ว ก็หลงไปว่าเป็นตัวตน  
จริงจัง วนเวียนอยู่อย่างนี้ ใจหรือจิตนี้สร้าง  
ชั้นขึ้นมา ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง  
เสียงชมบ้าง เสียงด่าบ้าง เราไปหลงกับดีไม่  
ดี หลงกับสุขทุกข์ หลงกับชั้นดี หลงไปกับ  
โลก มันก็เลยเกิดการวนเวียน ไม่ได้ย้อน  
กลับมาดูตัวเอง

ในการปฏิบัติธรรมนั้นเป็นการย้อนกลับ  
มาดูที่ตนเอง ถ้ายังไม่เห็นจิตใจตนเองก็ดูใกล้ๆ  
มันเข้าใจ คือ อากาการของมัน ไม่ต้องแก้อาการ  
ให้ดู เราทั้งหลายพากันหลงอาการชั่วคราวของ  
ใจ เราก็ไปมัวแต่แก้ แก้ให้มันเป็นอย่างอื่น

ไม่ชอบอาการนี้ แก้ให้มันเป็นอีกอาการหนึ่ง  
มันฟุ้งซ่านก็หาวิธีแก้ให้มันสงบ พอสงบแล้ว  
หาวิธีให้มันสงบอยู่นานๆ ไม่ยอมรับความ  
จริงคือกฎไตรลักษณ์ว่า ความสงบมันไม่เที่ยง  
เราก็จะแก้มัน **เราปฏิบัติธรรมนี้ไม่ใช่เพื่อจะ  
ไปแก้อาการทางใจให้เก่งๆ แต่ปฏิบัติธรรม  
เพื่อให้เห็นอาการของใจที่อยากจะไปแก้** จน  
เกิดความเข้าใจว่า ทำไมมันอยากจะแก้ ก็  
เพราะไม่รู้ความจริงว่า แท้จริงแล้ว ภายนี้ใจ  
นี้ ไม่ใช่ตัวเรา มันยึดภายนี้ใจนี้ว่าเป็นตัวเรา  
จึงอยากจะแก้ให้เราดี ให้เราสุข ให้เราสงบ

เราทั้งหลายพากันสนใจแต่สิ่งภายนอก  
เอาใจไปไว้กับเรื่องที่เราสนใจ มัวแต่สนใจเรื่อง

ทำมาหากิน เรื่องกำไรขาดทุน เรื่องการเมือง เรื่องคนอื่น มีแต่หลง ไม่มีความรู้ตัว มีชีวิตอยู่เหมือนกับคนตาย พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า**คนประมาทเหมือนคนตายแล้ว** ถ้าเราไม่อยู่กับจิตใจของตนเอง ก็เหมือนคนตาย พวกคนตายด้วยกันเองก็ไม่รู้ แต่กลุ่มที่เขามีชีวิต คือมีสติสัมปชัญญะ เขามองดูก็รู้ว่าพวกนี้ไม่มีอะไร ใช้ชีวิตไปเหมือนกับไม่มีชีวิต มีชีวิตอย่างผิวเผิน ไม่มีความรู้สึกตัวเลย

**การรู้ตัว**ก็คือการรู้สึกถึงตัว “ใจ” เวลาเราพูดถึงความรู้สึกตัว หรือตัวสัมปชัญญะที่เรียกว่า **“อัสสัมโมหสัมปชัญญะ”** ก็คือการรู้จักใจเราเอง ไม่เอาใจไปไว้ที่สิ่งอื่น เวลามองเห็น

ก็รู้ว่าใจไปเห็น ได้ยินก็รู้ว่าใจได้ยิน คิดก็รู้ว่าใจมันคิด รู้สึกขึ้นมา เวลาทำอะไร จะเดิน ยืน นั่ง นอน เขยิบด ตู๋ พุด นิ่ง ทำกิจการงานต่างๆ ก็มีความรู้เนื้อรู้ตัว

ในการทำกรรมฐานก็ทำนองเดียวกัน บางคนทำกรรมฐานมานานหลายปี ไม่รู้เรื่องสักที ก็เพราะไม่ได้สนใจใจ ไม่ได้ใส่ใจจิตตัวเอง สนใจแต่อารมณ์กรรมฐาน สนใจแต่จะทำให้ดี สนใจจะเอาแต่ถูก สนใจแต่ว่าทำอย่างไรจะไม่ผิด บางคนก็สนใจอารมณ์กรรมฐาน สนใจลมหายใจบ้าง สนใจท้องบ้าง บางคนปฏิบัติไป เกิดความว่างๆ โลงๆ ขึ้นมา มีความสุขขึ้นมา ก็สนใจอาการเหล่านั้น

ไม่ได้สนใจ “ใจ” ตัวเอง

เราเรียนกันมาในอภิธรรมว่า “ใจ” หรือ “จิต” คู่กับอารมณ์ ที่เรารู้สิ่งนั้นขึ้นมาได้ก็ เพราะมีจิตจึงรู้ ที่มีความสงบขึ้นมาได้เพราะอะไร ก็เพราะจิตไปรู้เข้า จึงมีสงบขึ้นมา ถ้าจิตไม่รู้ จะรู้ว่าสงบได้อย่างไร ฉะนั้น จึงไม่ ต้องไปหลงความสงบ มันเป็นเพียงอาการ ของจิต ไม่ใช่จิต บางทีว่างๆ โลงๆ ไป เหมือน ไม่มีอะไร อาการเหล่านั้นก็เป็นอารมณ์ เป็น สิ่งที่จิตไปรู้เข้า ถ้าจิตไม่รู้สิ่งนั้น ก็ไม่มีสิ่ง นั้นปรากฏขึ้น

“จิต” เป็นธาตุรู้ รู้อารมณ์ ถ้ามีจิตเกิด

**ขึ้นก็ต้องมีอารมณ์ ถ้ามีอารมณ์ปรากฏก็ต้อง มีจิตไปรู้เข้า** เราสนใจตัวจิตนี้ เป็นตัวสร้าง ทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นตัวสร้างโลก เราจะได้ไม่ หลงไปตามโลก ไม่หลงดี ไม่หลงร้าย เพราะ ดี ร้าย ถูก ผิด สูง ต่ำ ใหญ่ เล็ก จิต เป็นคนสร้างขึ้นมา

หากเรารู้เท่าทันจิตใจตัวเอง ก็จะมีจิต ตัวเองมากขึ้น รู้ว่าอย่างไร ก็รู้ว่าไม่มีตัวเรา จริง มีแต่จิตที่เกิดดับเปลี่ยนแปลง ปรุง แต่งเรื่องนั้นเรื่องนี้ขึ้นมาตามการกระทบสัมผัส ปรุงเองแล้วก็หลงเอง ปรุงแต่งเรื่องดีเรื่องชั่ว เรื่องถูกเรื่องผิด ความหลงไม่รู้ความจริง นี้ เรียกว่า **อวิชชา**



ที่เราฝึกปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้รู้ ไม่ได้ให้  
 ทำอย่างอื่น ไม่ได้ให้ไปปรุงแต่งอะไรเพิ่มเติม  
 ขึ้นมาให้มันมาก โดยส่วนใหญ่หนักปฏิบัติที่  
 ผิดพลาดก็เพราะว่า แทนที่จะเรียนรู้ความจริง  
 ไม่หลงปรุงแต่ง กลับไปปรุงให้ละเอียดขึ้น  
 มากกว่าเดิม เราจึงควรฟังเอาไว้ แล้วก็ค่อยๆ  
 หัดสังเกต การปฏิบัติจริงๆ ไม่มีอะไรมาก  
 แค่รู้ไปเรื่อยๆ ขอให้รู้ไว้อย่างเดียวเท่านั้นเอง  
 รู้ก็ง่ายๆ อย่าไปคิดมาก ไม่มัวแต่หลง ไม่  
 มัวแต่คิดนึกเอา ไม่มัวแต่ไปสนใจอยู่กับ  
 เรื่องนั้นเรื่องนั้นนาน ถ้าสนใจก็ให้รู้ไปสนใจ  
 ใครไปสนใจ ก็ใจเป็นคนรู้และเป็นคนไปสนใจ  
 พอเรารู้ทัน มันก็ไปสนใจเรื่องอื่น ไปคิดไป  
 นึกเรื่องอื่น เราก็ตามรู้มันไปเรื่อยๆ ในการ

ปฏิบัติก็อย่าไปมัวปรุงอะไรให้มาก การปรุง  
 เกิดจากความไม่รู้นั่นเอง

ที่เรามาศึกษาเรียนรู้ก็เพื่อกำจัดอวิชชา  
 คือความไม่รู้หรือริยสัง พอไม่รู้ก็ก่อให้เกิดการ  
 กระทำ**อภิสังขาร**ตามบาลีที่ว่า *อวิชชาขบจจะยา  
 สงขารา* เพราะความไม่รู้หรือริยสัง ไม่รู้กาย  
 ไม่รู้ใจตามความเป็นจริง ไม่รู้ว่ากายนี้ใจนี้  
 ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น  
 อนัตตา เราไม่รู้ความจริงอย่างนี้ หลงเข้าใจ  
 ผิดคิดว่า กายใจเป็นตัวเรา เราก็อยากจะมี  
 ความสุข อยากจะพ้นทุกข์ อยากให้ดีอยู่นานๆ  
 ไม่กล้าจะไม่ดี ก็ไปปรุงเป็นอภิสังขาร เกิด  
 การทำงานของใจขึ้นมา การทำงานของใจก็

แล้วแต่ปัญญาของแต่ละคน

พวกไม่มีปัญญา พออยากมีความสุข  
อยากพันทุกข์ ก็หารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส  
ลาภ ยศ สรรเสริญ เงินทอง กามคุณต่างๆ  
มาบำรุงบำเรอกายใจตัวเอง นี่เรียกว่า  
**อุปถัมภ์สังขาร** ใจเกิดความอยากจะได้  
อยากจะได้ เอา แท้ที่จริงแล้วมันต้องมีทั้งให้ทั้งรับ  
เป็นหลักการธรรมชาติ เมื่อมีหายใจเข้าก็มี  
หายใจออก หายใจเข้าอย่างเดียวไม่ได้ เดี่ยว  
ตาย หายใจออกอย่างเดียวก็นั่นไม่ได้ ตาย  
เหมือนกัน กินข้าวก็เหมือนกัน กินแล้วก็ต้อง  
เอาออก ใครไม่เอาออก สองวันก็ต้องไปหาหมอ  
ต้องเอาออกให้ได้ มันเป็นธรรมชาติของมัน

อย่างนั้น ทุกอย่างเป็นอย่างนั้นของมันเอง มี  
เกิด มีตาย มีเข้า มีออก มีให้ไป มีได้คืนมา  
คู่กัน

ที่นี้ พวกที่มีวิชชามาก ไม่มีปัญญา หลง  
คิดว่ากายใจนี้เป็นตัวเรา ก็คิดทะยานอยากจะได้  
เอาสิ่งต่างๆ มาบำรุงบำเรอมัน รูปสวยๆ เสียง  
เพราะๆ กลิ่นหอมๆ รสอร่อยๆ สัมผัสที่  
อ่อนนุ่ม แสงหาสิ่งที่ดีมาดีมาเป็นของเรา  
คอยรักษาประคับประคองมัน มีความเห็น  
แก่ตัว คิดจะเอา อยากเป็นเจ้าของ โดย  
ความจริงแล้ว ทุกอย่างเป็นของธรรมชาติ เรา  
ไม่มีสิทธิ์ไปเอามา เรามีสิทธิ์เพียงแค่ว่าใช้สอย  
เป็นเครื่องดำเนินชีวิต แล้วก็เปลี่ยนถ่ายไป

ตามสมควร หากทำไม่สมควรก็จะเกิดปัญหา เหมือนที่ดิน บ้าน เราอาจคิดว่าเป็นของเรา แต่จริงๆ ไม่ใช่ อย่างที่ดินตรงนี้ เจ้าของตาย มาไม่รู้กี่คนแล้ว เราผู้เป็นเจ้าของก็จะตายด้วย เหมือนกัน มันก็จะเปลี่ยนถ่ายไปสู่คนอื่น ถ้าเราคิดว่าเป็นของเรา มันก็เป็นบาป พอคิดว่า เป็นของเรา ก็มีการหวงแหน ทำการรักษา มีความตระหนี่ เห็นแก่ตัว ทนไม่ได้ที่คนอื่น จะมาใช้สอยร่วมด้วย หากเห็นแก่ตัวแรงๆ ก็ ไปเบียดเบียนคนอื่น

ต่อไป พวกที่ฉลาดขึ้นมาหน่อย อยาก ให้เรามีความสุข อยากพันทุกข์ ก็คิดว่า การ เอารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เงินทอง บ้าน

รถยนต์ มาบำรุงตนเอง มันไม่ใช่ มาศึกษา ธรรมะดีกว่า มาเป็นคนดีดีกว่า มาบังคับ ควบคุมจิตตนเองให้ดีขึ้น ให้ทาน รักษาศีล ทำจิตให้สงบ รู้จักเมตตากรุณาผู้อื่น พวกนี้ก็เป็นคนวัดหรือผ่านประสบการณ์ชีวิตมาเยอะแล้ว คิดว่า การไปแสวงหาอย่างนั้นมันไร้ประโยชน์ ก็มาทำตัวเป็นคนดี ควบคุม จิตใจตนเอง พวกนี้ไม่ค่อยจะกล้าชั่ว เวลา คิดไม่ดีก็รู้สึกผิด เวลาทำผิดนิดหน่อยก็รู้สึก ผิดเยอะ ใหญ่โตไปหมด คอยควบคุมจิตใจ ตนเอง ห้ามจิตใจตนเอง ห้ามไม่ให้คิดชั่ว ให้ คิดแต่ดีๆ ถ้าวันไหนเจริญเมตตาได้ดี เห็น ใครก็เป็นเพื่อนเป็นมิตร รู้สึกประสบความสำเร็จ วันไหนคิดไม่ค่อยดี ไปว่าชาวบ้าน

มรรค

เขาเรื่อย จะรู้สึกโทษตนเอง นี่เป็นความรู้สึกว่าตัวเองต้องเป็นคนดี มีความรู้สึกว่าเป็นเรา อยากทำให้เราเป็นคนดี เป็น**ปญญาภิสังขาร**

บางคนก็ไปทำจิตให้สงบได้มานานชั้นต่างๆ ที่เป็นรูปฌาน เป็นการบังคับจิตตนเองให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น อยู่กับท้อง อยู่กับลมหายใจ อยู่กับการเดิน บังคับจิตให้มันอยู่นิ่ง สบายๆ มีความสุข ไม่วิ่งไปที่ไหน ก็เป็นปญญาภิสังขารเหมือนกัน

แต่ที่เราปฏิบัติธรรมนี้ ไม่ได้ปฏิบัติเอาสุข ปฏิบัติให้พ้นทุกข์คือพ้นสุขด้วย เพราะ



สุขก็คือทุกข์นั้นแหละ เราลองคิดดู ถ้าเรา  
รู้สึกเป็นสุขอยู่อย่างนั้น จะพ้นทุกข์ได้อย่างไร  
มันเป็นไปไม่ได้ เป็นการปรุงแต่งที่ละเอียด  
ขึ้นอีก นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายก็ชอบเป็นกัน  
แบบนี้ พุดไปก็ไม่ว่าเรื่อง เพราะจะเอาแต่ดี  
จะเอาแต่จิตสงบ เวลาปฏิบัติได้ดี จิตสงบก็  
คิดว่าประสบความสำเร็จ พอปฏิบัติได้ไม่ดี  
จิตไม่สงบก็คิดว่าปฏิบัติไม่ได้เรื่อง ความจริง  
ทั้งสองอันนี้ก็ไม่ได้เรื่องเหมือนกัน

การต้องคอยบังคับจิตใจให้ดี เป็นความ  
รู้สึกของพวกทำบุญกุศลสังขาร ถ้าไม่ดีแตก  
เสียก่อน ก็จะเป็นคนดีน่าชื่นชม มีความสุข  
ในโลกนี้ชาติต่อไปก็ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

เป็นเทวดา เป็นพรหม พอหมดบุญลงมาเกิด  
ในโลกมนุษย์ มีโอกาสดีแตกได้อีก เพราะ  
ในโลกมนุษย์เรามีผัสสะแรงๆ เยอะ แม้แต่  
เทวดาก็มีผัสสะแรงๆ บ้างเหมือนกัน ดีไม่ดีก็  
ดีแตกที่เทวดาได้ง่ายๆ มัวแต่หลงเล่นเพลิน  
ลืมกินข้าวตายไปก็มี เถียงกับเทวดาองค์อื่น  
แย่งนางฟ้ากันตายไปก็มี นี่อุตส่าห์ทำความดี  
มาตั้งเยอะ ก็ยังรักษาตัวไม่รอด

เราทั้งหลายทำบุญก็ทำนองเดียวกัน  
อยากให้ตัวเราเป็นคนดี อยากได้ผลของบุญ  
อยากให้หน้าตาดี มีทรัพย์ มีความสุขความ  
สบาย แต่ในความเป็นจริง เราลองสังเกตดู  
ดีๆ คนมีชื่อเสียงก็หลงชื่อเสียง ชื่อเสียง

เกียรติยศได้มาก็เพราะบุญ คนหน้าตาดีก็หลงหน้าตาตัวเอง เอาหน้าตาไปหลอกคนอื่นอย่างสาวสวยๆ ก็หลอกผู้ชายให้หลงได้เยอะ เป็นต้น ถามว่าหน้าตาสวยๆ ได้มาเพราะอะไร ได้มาเพราะบุญ คนที่มีเงินมาก ร่ำรวยตั้งแต่เกิดเพราะอะไร เพราะทำบุญไว้เยอะ ชาตินี้ก็เลยมีเงินมาก พอมีเงินมากแล้วทำอะไรบ้าง น้อยคนที่จะนำไปใช้ในการทำบุญ ส่วนใหญ่มีแต่หลงไป อุตสำหรับทำบุญ พอได้ผลของบุญ อวิชชายังอยู่เหมือนเดิม ยังมีโอกาสทำผิดพลาดได้มากเหมือนเดิม

ดังนั้น เรื่องบุญนี้เราก็ทำพอสมควร ให้เป็นเสบียงสำหรับเดินทางต่อไป ให้เราไม่

ลำบากมากก็พอแล้ว อย่าไปหลงกับมันมาก ที่สำคัญคือต้องมีปัญญาประกอบไว้เสมอ เมื่อได้รับผลของบุญจะได้ไม่หลงไป จะได้นำมาเป็นเรื่องอำนวยความสะดวกในการทำความดีต่อไป ปัญญาที่จะมีได้ต้องฝึกฝนเอา

ถ้าทำบุญตามอวิชชาคือความไม่รู้แบบเดิมนั้น ได้รับผลมากก็เป็นที่ตั้งของความหลงได้หมด เป็นที่ตั้งของความทุกข์ได้หมด ได้รับผลบุญมาเยอะแยะก็เป็นที่ตั้งของความทุกข์ ได้ลาภยศมาก็เป็นที่ตั้งของความทุกข์ อุตสำหรับทำมาแทบตาย ได้รับสิ่งดีๆ ก็เป็นที่ตั้งของความทุกข์ ทำให้เกิดความกังวล คอยหาวิธีรักษาเอาไว้นานๆ อย่างถ้าไปเป็นเทวดามี

นางฟ้าตั้งเยอะมาเป็นปริวารคอยรับใช้ เพราะทำบุญมา ก็หวงนางฟ้า กลัวนางฟ้าตาย นี่จะได้อะไรขึ้นมา เราทั้งหลายก็มีเรื่องให้หวงเยอะเยอะ ไม่มีปัญญา มันก็เป็นอย่างนี้

เราจึงต้องฝึกฝนให้เกิดปัญญาเห็นว่าทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยง เราไม่ใช่เจ้าของ เป็นเพียงผู้มาอาศัยเพียงชั่วคราวแล้วก็จากไป มาแล้วก็จากไป พบกันก็เพื่อจากกัน เกิดแล้วก็ตายไป เอาอะไรไปไม่ได้สักอย่าง

และด้วยความไม่รู้หรือริยสังขนั้นเอง ก็มีอีกพวกหนึ่งปรุงแต่งลึกซึ้งขึ้นไปอีก เห็นว่าถ้าเราต้องคอยควบคุมจิตใจตนเอง มาอยู่กับ

ลมหายใจ มาอยู่กับกรรมฐานต่างๆ บางครั้งเรากระทบอารมณ์แรงๆ ก็ไม่สามารถสงบอยู่ได้ ใจยังกระเพื่อมฟุ้งซ่านได้ ถ้าเราอยู่กับอารมณ์เดียวสบายๆ มันก็มีความสุขดี มีเมตตาดี พออารมณ์แรงๆ กระทบเอา ใจก็ไม่เหมือนเดิมแล้ว อกุศลยังเกิดขึ้นได้ พวกนี้ก็เลยหาวิธีที่จะไม่ให้จิตถูกกระทบ ปรุงแต่งให้จิตไม่หวั่นไหวไป คือไปสนใจสิ่งที่ไม่ใช่รูป สนิใจความว่างๆ สนิใจความไม่มีอะไร สร้างสภาวะของจิตขึ้นมาแล้วก็ไปเกาะเอาไว้ ไม่สนใจโลกภายนอก ไม่สนใจคนอื่นจะว่าอย่างไร ใครจะด่า ใครจะชม น้ำจะท่วม ดินจะแล้ง ไม่เดือดร้อนแล้ว ไม่หวั่นไหว เพราะเกาะอยู่กับว่างๆ หนึ่งๆ เกาะอยู่กับ

ความไม่มีอะไร สบายไป เรียกว่า **อเนนุชา  
ภิสังขาร** อยู่กับความว่างๆ ไม่มีที่สุด เรียกว่า  
**อากาศานัญญาตนะ** อยู่กับจิตที่ไม่มีที่สุด  
เรียกว่า **วิญญานัญญาตนะ** อยู่กับความไม่มี  
อะไรเลย เรียกว่า **อากิญจัญญาตนะ** อย่างนี้  
เขาปรุงแต่งสภาวะละเอียดแล้วให้จิตไปเกาะ  
เอาไว้ ที่เกิดการปรุงแต่งเช่นนี้ก็เพราะอวิชชา  
คือ ความไม่รู้หรือริยสังข์ ไม่รู้ว่ากายไม่ใช่ตัวเรา  
ไม่รู้ว่าจะใจไม่ใช่ตัวเรา

นักปฏิบัติธรรมก็หลงปรุงแต่งอยู่สอง  
อย่าง คือ ปุณฺณภิสังขาร กับ อเนนุชาภิสังขาร  
ฉะนั้น ให้เข้าใจให้ถูกต้องว่า **การปฏิบัติธรรม  
นั้นเพื่อไม่หลงปรุงแต่งไปตามสังขาร ให้ปรุง**

**น้อยลง จนกระทั่งหมดการปรุง** ไม่ใช่ไปปรุง  
ให้มันละเอียดยิ่งขึ้น บางคนยิ่งปฏิบัติหนักก็  
ยิ่งแก้ยาก เพราะไปปรุงละเอียดหนักกว่าคน  
ที่ไม่ปฏิบัติอีก ต้องเอาที่ปรุงออกไปก่อน มัว  
แต่นิ่งอยู่เรื่อย มัวแต่สงบอยู่เรื่อย มันก็ไม่  
ค่อยได้อะไร เพราะความไม่รู้ หลงผิดคิดว่า  
มีตัวเรา ก็อยากให้เรามีความสุข นี่ก็น่า  
เห็นใจอยู่เหมือนกัน แต่ไปปรุงยังงั้นมันก็ไม่  
พ้นทุกข์ อันนี้ยิ่งน่าเห็นใจเข้าไปใหญ่

**เราปฏิบัติธรรมเพื่อให้รู้ รู้แล้วก็ปล่อย  
วาง ถึงวิมุตติหลุดพ้น ไม่ได้ปฏิบัติเอาทุกข์  
ไม่ว่าดีหรือไม่ดี สุขหรือทุกข์ก็เป็นทุกข์ทั้งหมด  
ในอบายก็ทุกข์ เราเรียกว่าทุกข์เยอะ ในมนุษย**



ก็ทุกข์ เราเรียกว่าสุขบ้างทุกข์บ้าง ในสวรรค์ ก็ทุกข์ เราเรียกว่าสุขเยอะ ที่พรหมโลกก็ทุกข์ นั้นแหละ เราเรียกว่า มันสงบ มันนิ่ง มีปิติ เป็นอาหาร ก็ทุกข์ทั้งนั้นแหละ นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ มี แต่ทุกข์ล้วนๆ ที่มันเป็นไปตามเหตุปัจจัย เรา ปฏิบัติธรรม ประพฤติพรหมจรรย์ ก็เพื่อความหมดสิ้นไปของทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้า ท่านบอกไว้ว่า **ธรรมะอันเรตถาคตกกล่าวไว้ ดีแล้ว เธอทั้งหลายจงประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อกระทำที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบเถิด** เราทั้งหลายไม่ค่อยได้ประพฤติพรหมจรรย์ ทำ กันแต่แบบอภิสังขาร ก็เลยเวียนเกิดเวียนตาย กันยาวนานจนมานั่งอยู่ตอนนี้

ดังนั้น เรามาปฏิบัติธรรมนะ เราไม่ได้ ปฏิบัติเอาดี ปฏิบัติให้เกิดความรู้ เกิดปัญญา ดีก็รู้ ไม่ดีก็รู้ สุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้ สงบก็รู้ คิดมาก ก็รู้ รู้ว่ามันไม่ใช่เรา กายก็ไม่ใช่เรา ใจก็ไม่ใช่ เรา **กายทำงานได้เอง** หายใจเข้าได้เอง หายใจ ออกได้เอง กินอาหารได้เอง ย่อยอาหารเอง จิตใจก็ทำงานได้เอง

ความเจ็บทางกายก็เกิดเอง นั่งนานๆ ก็ปวดขึ้นมา ไม่ต้องเชยุมัน มันปวดเอง กาย ใจมันเป็นอย่างนี้ กายเราเวลาจะป่วย ก็ไม่ บอกเรารู้คำ แต่เราเข้าใจผิด ทั้งๆ ที่ตัวมันก็ บอกโต้งๆ อยู่แล้ว แต่เราไม่ยอมรับ มัวแต่ ปฏิเสธ มัวแต่หลบเลี่ยงความจริง ให้เรา

ตามดูไปก็ให้เห็น

**เวทนา** คือ ความรู้สึก สุข ทุกข์ สบาย ไม่สบายทางกาย มันทำงานของมันเอง จิตใจ สบาย ไม่สบาย บางครั้งก็ไม่รู้ว่ารู้สึกอย่างไรดี เฉยๆ ไปก็มี มันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

**สัญญา** คือ ความจำได้หมายรู้ เดี่ยว จำเรื่องนี้ได้ เดี่ยวจำเรื่องโน้นได้ บางเรื่อง อยากจำได้ก็จำไม่ได้ บางเรื่องไม่อยากจะจำ มันก็จำ มันทำงานเอง โดยเฉพาะคนแก่ๆ ชอบมาคร่ำครวญว่า เรียนธรรมะยากจริงๆ เรียนไปแล้วเดี๋ยวก็ลืม ไปเครียดกับสิ่งที่เรา บังคับไม่ได้ สัญญาเป็นของไม่เที่ยง เรียนไป

แล้วจำไม่ได้ก็ดี จะได้เห็นไตรลักษณ์เร็วๆ อยากจำได้แต่จำไม่ได้ ดูมันเข้าไป ได้เห็น อนัตตา เราบังคับเอาตามใจชอบไม่ได้ แต่เราไม่ยอมรับ ไม่เคยดู จำไม่ได้ก็อยากให้จำได้ ไม่รู้จะจำมาทำไมด้วย จำมาก็รอกสมองเปล่าๆ แต่ก็อยากจะทำได้ แล้วก็มาบ่น ดูเหมือนมี เหตุผล แต่ไม่มีเหตุผลสักเรื่อง เพราะความ ไม่รู้ พวกเดียวกันก็พอกันกันได้ แต่คุยกับ คนที่เขารู้แล้วก็ขำดี นอกจากจำได้แล้วยัง หมายรู้อีกด้วย นี่เป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย เป็น หมา เป็นแมว เป็นต้นไม้ เป็นโต๊ะ เป็นเก้าอี้ ฯลฯ สร้างสิ่งต่างๆ เป็นจริงเป็นจังขึ้นมา ให้ มันมีความหมาย มีคุณค่าต่างๆ ทั้งๆ ที่ทุกอย่างเกิดแล้วดับไปเหมือนกันหมด ไม่ได้มี

อะไรจริงจั่งลักอย่าง นี่สัญญาณะ

**สังขาร** ความคิดนึกปรุงแต่ง มันก็ปรุง  
ไปตามเหตุปัจจัย ทำให้จิตเป็นกุศลบ้าง เป็น  
อกุศลบ้าง บางเรื่องไม่อยากจะคิดก็คิด บางเรื่อง  
อยากจะคิดก็ไม่คิด อยากสงบก็ไม่สงบ ไม่  
อยากฟังชานก็ฟังชาน โดยความจริงแล้ว  
ความฟังชานไม่มีปัญหา ความสงบก็ไม่มี  
ปัญหา จิตไม่ได้ฟังชาน จิตเป็นตัวรู้ รู้ทั้ง  
ฟังชาน รู้ทั้งสงบ ฟังชานเป็นอาการชั่วคราว  
ที่ผ่านมาแล้วผ่านไป สงบเป็นอาการชั่วคราว  
ที่ผ่านมาแล้วผ่านไป ถ้าเรารู้ จะไปมีปัญหา  
ทำไม มันไม่ได้มีอะไร แต่เราหลง หลงใน  
ความฟังชานความสงบ ไม่อยากฟังชานอยาก

จะสงบ ก็เลยมีปัญหาขึ้นมา

ปัญหานั้นเราสร้างขึ้นเอง ปรุงแต่ง  
ขึ้นมาจากความไม่รู้ ไม่ต้องการสิ่งที่เป็นอยู่  
ต้องการให้มันเป็นอย่างอื่น ความทุกข์ก็ไม่มี  
ปัญหาอะไรนะ ดีเสียอีกจะเห็นความจริง  
เร็วๆ ได้เห็นการบังคับบัญชาไม่ได้ จะได้เปื่อ  
โลก ถ้ามีแต่สุขอยู่ตลอด ก็ไม่เปื่อโลก มีแต่  
จะติดข้องหนักขึ้น เห็นทุกข์ชะบ้างจะได้รับ  
หาวิธีรับมือ จะได้ไม่ประมาท ใช้สถานการณ์  
ให้เป็นประโยชน์ บางคนทุกข์แล้วอยากสุข  
พอสุขแล้วก็เฉย ไม่อยากไปไหน ไม่อยาก  
ทำอะไร มัวประมาทไป มันก็ไม่ได้อะไร

สังขารนั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำงานได้เอง ดูความคิดของเราวันๆ หนึ่ง ปรุงขึ้นมามากมาย เราไม่สามารถบังคับให้ได้ตั้งใจ ไม่อยากอิจฉาคนอื่นมันอิจฉา ไม่อยากไม่พอใจมันไม่พอใจ ไม่อยากด่ามันด่า ไม่อยากทุกข์ก็ทุกข์ อยากสุขมันไม่ค่อยจะสุข อยากมีเมตตา มันไม่ค่อยจะมี อยากมีสติ เยอะๆ ก็ไม่ค่อยมี ไม่อยากหลงมันหลงอยู่เรื่อย นี่มันปรุงได้เองทั้งหมด ฉะนั้น เราไม่ต้องควบคุมมัน ให้ตามดูมันให้เห็นความจริง บางกลุ่มเขาทำบุญกุศลสังขารก็จะไม่ยอมคอยควบคุมมัน ควบคุมความคิดความรู้สึกตัวเองเอาไว้ โดยหาอารมณ์อันหนึ่งมาเกาะเอาไว้ เช่น ลมหายใจเข้าหายใจออก บริกรรม

พุทฺโธ สวตมฺนต์ เรียบธรรมะ อย่างนี้เป็นบุญกุศลสังขารทั้งสิ้น ถ้าฝึกฝนให้เกิดปัญญา เห็นความจริง เราไม่ได้บังคับ ไม่ได้ห้าม ให้มันทำงานตามปกติ เราก็เรียนรู้มันไป ให้เห็นว่ามันไม่ใช่ตัวเรา เราบังคับบัญชามันไม่ได้

การรับรู้ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ มันก็ทำงานเอง เกิดจากกระทบสัมผัส เราบังคับไม่ได้ ไม่อยากเห็นมันเห็น อยากเห็นมันไม่เห็น อยากเห็นแต่สิ่งดีๆ มันเห็นดีบ้างไม่ดีบ้าง ไม่อยากเห็นของไม่ดีมันก็เห็น จักขุ วิญญาณ ทำงานได้เองเวลาเกิดการกระทบการได้ยินก็เหมือนกัน บางสิ่งอยากได้ยินก็ไม่ได้ยิน บางสิ่งไม่อยากจะยินก็ได้ยิน เป็น

มรรค

โสตวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหาวิญญาน  
กายวิญญาน มโนวิญญาน ก็ทำนองเดียวกัน  
มันทำงานเองหมด ไม่ใช่ตัวเราเลย เราฝึกฝน  
เพื่อให้รู้อย่างนี้ พอรู้แล้วก็ไม่หลงทำอภิสังขาร  
ไม่หลงปรุงแต่งกรรมต่างๆ ขึ้นมา ไม่วนเวียน  
เป็นวงกลม

การวนเวียนเป็นวงกลม มีกิเลส ทำกรรม  
เกิดวิบาก เรียกว่า**วัฏฏะ** การเกิดความรู้ เกิด  
ปัญญาเห็นความจริง ไม่หลงทำกรรม ก่อ  
อภิสังขารเรียกว่า **วิวัฏฏะ** เมื่อรู้ก็ไม่ทำอภิ  
สังขาร ไม่หลงยึดปรากฏการณ์หรือการกระทำ  
ใดๆ ขึ้นมาเป็นตัวเรา เป็นของเรา ทำทาง  
กาย พูดทางวาจา คิดทางใจก็ไม่เกิดกรรม



**อันหนึ่งเป็นฝ่ายเกิดทุกข์ เรียกว่า สมุทวาระ**  
**อีกอันหนึ่งเป็นฝ่ายหมดทุกข์ เรียกว่า นิโรธ**  
**วาระ** พระพุทธเจ้าท่านสอนให้ย้อนมาดูความ  
 จริงที่กายที่ใจของเราเนี่ย จนมีปัญญาเห็นความ  
 จริง เกิดวิชา

เพราะเราไม่รู้กายไม่รู้ใจตามความเป็น  
 จริง ไม่รู้อรียสัจ หลงผิดหลงยึดมั่นถือมั่นว่า  
 มีตัวเรา มีของเรา ก็เกิดการทำอกิสังขาร  
 พระพุทธเจ้าท่านสอนสวนทางกลับว่า ให้มา  
 ศึกษาเรียนรู้ที่กายที่ใจ ให้เห็นความจริงว่า  
 มันไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น  
 อนัตตา เมื่อรู้ก็ไม่ทำอกิสังขาร จบเรื่องกัน  
 เท่านั้น

หน้าที่ของเราทั้งหลายคือฝึกฝนให้เกิด  
 ความรู้ ให้มีปัญญา เกิดวิชา **เมื่อเกิดวิชา**  
**ก็ไม่มีอย่างอื่นที่ต้องทำ พอรู้แล้วก็เอง** เป็น  
 ลักษณะการละโดยธรรมชาติ เราทั้งหลายชอบ  
 หาวิธีละแบบอื่น หลบบ้าง กัดข่มเอาไว้บ้าง  
 ก็ละได้ชั่วคราว ไม่แน่มั่นนอน เพราะไม่ใช่  
 วิธีธรรมชาติ วิธีธรรมชาติคือละด้วยการรู้  
 อุปมาอย่างโลกๆ อย่างเราไปเห็นต้นกล้วย  
 ต้นหนึ่ง มีดๆ นี้กว่าเป็นผีตานี กลัวใหญ่เลย  
 ถ้าเราเปิดไฟให้สว่าง ก็รู้ อ้อ..ต้นกล้วย เรา  
 ก็เลิกกลัว ถ้าเราไม่รู้ว่าเป็นต้นกล้วย นี้กว่า  
 เป็นผีก็กลัวอยู่อย่างนั้นแหละ หลบไปห้องพระ  
 หาหลวงพ่องค์นั้นองค์นี้ห้อยคอก็เลิกกลัว  
 ได้บ้าง บางคนก็สวดอิติปิโส เลิกกลัวได้

ชั่วคราว มันไม่หายขาด ไม่เหมือนการรู้  
ความจริง

ให้ลองสังเกตดู แม้แต่ทางโลก ที่เราจะ  
หมดความสงสัยได้ก็เพราะรู้นั้นแหละ บางเรื่อง  
เราสนใจมาก ใจก็กระวนกระวาย พอรู้แล้ว  
ก็งั้นๆ เวลาเราไม่มีสิ่งของบางอย่างก็อยากได้  
กระวนกระวายมาก พอได้มาก็งั้นๆ ถ้าเราคอย  
สังเกต แม้แต่ความรู้ทางโลกยังเป็นอย่างนี้  
อาศัยการรู้จักมัน อาศัยการเข้าใจมัน แต่  
ทางโลกนั้นยังมีการวนเวียนไปเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่  
ทางธรรมนั้นที่จะละได้ก็เพราะรู้เช่นกัน เมื่อ  
เข้าใจธรรมะ ก็จะเข้าใจกฎของโลก กฎแห่ง  
กรรมก็ดี กฎของการให้การรับก็ดี ปัญหาใน

โลกก็เข้าใจหมด ถ้าเราไม่เข้าใจธรรมะ ไม่  
เข้าใจตัวเรา ไม่เข้าใจว่าจิตใจทำงานอย่างไร  
ก็จะไม่เข้าใจโลก พอไม่เข้าใจก็จะมีเรื่องมาก  
เพราะแก้ปัญหาไม่ถูกจุด แก้ตรงนั้นก็ไปโผล่  
ตรงโน้น แก้หนึ่งอย่างไปโผล่ลืบอย่าง วน  
เวียนไปเรื่อย

สรุปแล้วในการปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้  
เกิดปัญญา เกิดวิชา เมื่อเกิดปัญญารู้ความ  
จริงก็ไม่หลงปรุงแต่งตามตัณหา จิตไม่หลง  
ทำอภิสังขาร ไตรสิกขาสมบูรณ์ อริยมรรค  
เกิดขึ้น ได้เห็นพระนิพพาน

พระนิพพานนั้นเป็นหนึ่งเดียว ไม่มีการ

เกิด ไม่มีการดับ ไม่มีการเข้า ไม่มีการออก  
 ไม่มีการมา ไม่มีการไป ทางไปนิพพานก็เป็น  
 ทางเดียวเหมือนกัน เรียกว่า**เอกายนมรรค**  
 ทางเอก ทางเดียว แต่เราทั้งหลายนั้น ชอบ  
 หลายทาง ฟุ้งซ่านก็ไปหาวิธีทำให้มันสงบ อย่าง  
 น้ำมันหลายทาง หลายคนก็หลายวิธี ไม่ใช่  
 เอกายนมรรค บางคนเป็นทุกข์ ทำอย่างไร  
 จึงจะหายทุกข์ คนนี้แนะนำอย่างนั้น คนนั้น  
 แนะนำอย่างนี้ แต่ละคนมีวิธีหนีทุกข์ไม่  
 เหมือนกัน ลีบคนก็ลีบวิธี แตกต่างกันไป  
 นี้ไม่ใช่เอกายนมรรค ซึ่งเรานิยมทำกัน จิตมัน  
 ไม่ดีก็หาวิธีจะทำให้มันดี ไปถามอาจารย์ ลีบ  
 อาจารย์ก็ว่าไปลีบอย่าง อย่างนั้นมันหลายทาง  
 ไม่ใช่เอกายนมรรค

เอกายนมรรค ทางเดียว คือการรู้ รู้ว่า  
 กายว่าใจมีอยู่ รู้ว่ากายและใจไม่ใช่ตัวเรา เป็น  
 ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ที่แยกออกมาเป็น ๔ คือ กาย เวทนา จิต  
 ธรรม เป็นอารมณ์กรรมฐาน แต่โดยการ  
 ปฏิบัติแล้ว จะรู้อันไหนก็ได้ เป็นที่ตั้งของการรู้  
 เพื่อให้เกิดความรู้เท่านั้นเอง

รู้กาย เพื่ออะไร เพื่อให้รู้ ไม่ใช่เพื่อเอา  
 สงบ ไม่ใช่รู้เพื่อเอาดี เพื่อรู้ว่ากายไม่ใช่ตัวเรา  
 เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

รู้เวทนา เพื่ออะไร รู้เพื่อให้รู้ รู้ว่า



เวทนาไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

รู้จิต เพื่ออะไร รู้เพื่อให้รู้ รู้ว่าจิต ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

รู้ธรรมะ เพื่ออะไร รู้ทั้งกายทั้งใจ รู้ทั้งรูปทั้งนาม รู้ขันธ์ รู้อายตนะ รู้ธาตุ รู้เพื่อ ให้รู้ รู้ว่ากายใจไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ทุกอย่างเป็นที่ตั้งของการรู้อย่างเดียวกัน จะรู้อันไหนก็ได้ ขอให้รู้เท่านั้น รู้ว่ามันมีอยู่

รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ เป็นอย่างที่เป็นอยู่นี้แหละ รู้ว่ามันมีแต่ของเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนจากสิ่งหนึ่งไปเป็นอีกสิ่งหนึ่ง ตอนนี้เป็นอย่างนี้ต่อ มาเป็นอีกอย่างหนึ่ง ตอนนี้อย่างนี้นั่งอยู่ คอไม่เอียง พอรู้อีกทีคอเอียงซะแล้ว รู้ให้มันเห็นว่า มันมีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ของแปรปรวน บังคับไม่ได้ ตอนนี้ ใจเราสบาย ให้รู้ว่าสบาย ลักหน้อยก็เปลี่ยนไป ไม่สบายแล้ว มินงไปแล้ว มันมีแต่ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ จะรู้อะไรก็ได้ นี่เรียกว่า เอกายนมรรค เป็นทางเดียวคือทางรู้ ไม่ใช่ทางหลากหลายอะไร นักหนา

ทางของพระพุทธเจ้าเป็นไปเพื่อสิ่งเดียว จะฟังธรรมเทศนาไหนก็ได้ จะฝึกจากกรรมฐานไหนก็ได้ รูปแบบไหนก็ได้ ขอให้รู้ เป็นไปเพื่อรู้ ให้เกิดปัญญาเห็นว่า ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เท่านั้นเอง การปฏิบัติก็เป็นหนึ่งเดียว ไม่หลากหลายที่หลากหลายนั้น เช่น ใครจะนั่ง ใครจะเดิน ใครจะนั่งเก้าอี้ ใครจะนั่งเบาะ ใครจะเดินช้า ใครจะเดินเร็ว ใครจะดูลมหายใจ ใครจะดูจิต ฯลฯ อันนั้นเป็นรูปแบบ การปฏิบัตินั้นให้รู้ นั่งก็ให้รู้ ยืนก็ให้รู้ รู้ว่าไม่ใช่ตัวเราที่นั่งอยู่ สุขก็ให้รู้ ทุกข์ก็ให้รู้ รู้ว่าไม่ใช่ตัวเราที่สุขที่ทุกข์ มีอะไรให้รู้ก็รู้ไป รู้อะไรก็ได้ ไม่มีปัญหาอะไร ไม่ต้องคอยบังคับว่าต้องรู้เช่นนั้น ต้องรู้

อย่างนี้ เราไม่ได้ฝึกบังคับ แต่รู้ตามความเป็นจริง

ฉะนั้น ถ้าเราทำกรรมฐานถูกต้อง ทำกรรมฐานอะไรก็ได้ บริกรรม พุทโธ ก็ได้ พุทโธเพื่อรู้ ตอนแรกไม่รู้ ก็มาพุทโธ นั่งอย่างไร ขาขวาทับขาซ้าย มืออยู่ตรงไหน หลังตรงหรือไม่ตรง คอเอียงหรือไม่ ก็ให้รู้ พุทโธไปก็รู้ไป ตอนนี้ใจฟุ้งซ่าน ลึกหน้อยใจสงบ ทำกรรมฐานแบบท่องพุทโธก็เพื่อให้รู้ รู้กายรู้ใจว่ามีแต่ของเปลี่ยนแปลง

ใครจะฟังธรรมก็ได้ ฟังธรรมก็เพื่อให้รู้ รู้กายรู้ใจตนเอง จะเดิน จะนั่ง จะทำกรรม

ฐานอะไร ก็ไม่มีปัญหา จะเดินช้า จะเดินเร็ว  
ก็ไม่มีปัญหา ให้รู้เท่านั้นเอง การปฏิบัตินี้ก็  
เพื่อให้เกิดความรู้ เกิดวิชชา

ศาสนาเรานี่จึงชื่อว่าพุทธศาสนา ศาสนา  
ที่สอนให้เป็นผู้รู้ เมื่อรู้ก็จะตื่น ไม่หลงไป  
ตามโลก ไม่หลงไปตามดี ไม่หลงไปตามร้าย  
ไม่หลงไปวนเวียนไปกับโลก ตื่นขึ้นมามองดู  
ความจริง เห็นความจริงก็เบิกบาน ยิ้มได้  
เมื่อเห็นสิ่งต่างๆ ไม่เที่ยง หัวเราะเยาะสังขาร  
เบิกบานใจเมื่อเห็นสังขารแสดงไตรลักษณ์ แต่  
เราทั้งหลายนี่ไม่ใช่อย่างนั้น สิ่งไหนได้ตั้งใจก็  
หัวเราะ สิ่งไหนไม่ได้ตั้งใจก็ร้องไห้ พระพุทธ  
เจ้าท่านเรียกว่าพวกคนบ้า คำสอนของท่านนี้

สอนให้เรารู้ ตื่น และเบิกบาน เบิกบานเมื่อ  
เห็นความจริง ทางที่จะทำให้เกิดความรู้ เรียก  
ว่าเอกายนมรรค ที่เราทั้งหลายมาปฏิบัติก็  
เพื่อให้เกิดทางนี้ เพื่อให้รู้ว่าอันไหนเป็นทาง  
อันไหนไม่เป็นทาง **ทางก็คือการรู้ สิ่งที่ไม่ใช่  
ทางก็คือหลงไปไม่รู้** จะทำอะไรขึ้นมาเพื่อตัว  
เรา ไปเฟ่งไว้ ไปทำนิ่งเอาไว้ หรือไปเกาะอะไร  
เอาไว้ แล้วไม่รู้ นั่นไม่ใช่ทาง

การรู้นั้นคือ **มรรค** รู้กายรู้ใจว่าเป็นของ  
เกิดดับเปลี่ยนแปลงเป็นมรรค ส่วนการไม่รู้  
กาย ไม่รู้ใจเป็น **อมรรค** ไม่ใช่มรรค ผู้ที่  
เกิดความรู้อย่างนี้ว่า การปฏิบัตินั้นไม่มีอะไร  
เกินนี้ แค่รู้กายรู้ใจเท่านั้นเอง คนนั้นเรียกว่า

ได้รู้มรรคแล้ว แต่มรรคยังไม่สมบูรณ์ ก็รู้  
ไปอย่างนั้นเรื่อยๆ จนกระทั่งสมบูรณ์เป็น  
**อริยมรรค**

กิเลสมีหน้าที่ทำให้เราออกนอกทาง ออก  
นอกการรู้ เรามีหน้าที่รู้ การที่เราจะเห็นทาง  
ได้นั้น ถ้าเป็นอย่างทางโลก สมมติมีป่าหญ้า  
อยู่แห่งหนึ่ง เราจะทำให้เป็นทางจะต้องทำ  
อย่างไร เราก็เดินยำ เดินไปเดินมาบ่อยๆ  
มีหญ้ารกอยู่ มันไม่เป็นทาง ทำอย่างไร ก็  
เดินไปเดินมา เดินครั้งแรกไม่เป็นทาง ครั้ง  
ที่สองไม่เป็นทาง ครั้งที่สามไม่เป็นทาง ครั้งที่  
สี่ไม่เป็นทาง ครั้งที่ร้อยไม่เป็นทาง ไม่เป็นไร  
เดินกลับไปกลับมาเรื่อยๆ อย่างนั้น ทำบ่อยๆ

ก็ครั้งแรกไม่รู้ ก็เป็นทางเอง การรู้ก็เหมือนกัน รู้  
ครั้งแรกๆ มันไม่เป็นทางหรอก บางคนง รู้  
แล้วจะได้อะไร มันน้อยนิดเดียว รู้บ่อยแล้ว  
จะบรรลุได้อย่างไร ตอนเรียนไปเรียนมาตั้ง  
เยอะ ก็มัวแต่สงสัยเลยไม่ได้รู้สึกที่ ทางรกๆ  
มีหญ้าเต็มไปหมด เราจะทำอย่างไรให้เกิดทาง  
เราก็เดิน มีหน้าที่ย่างเท้าออกไป ไม่ต้องงง  
ไม่ต้องสงสัย เทวดาจะมาทำทางให้หรือไม่  
อาจารย์จะช่วยหรือไม่ ไม่ต้องสงสัยอะไร เดิน  
กลับไปกลับมา

ที่เกิดเป็นทางได้เพราะอะไร เพราะเรา  
ยำเท้าลงไปตรงนั้นบ่อยๆ รู้ได้ตอนไหนว่า  
เป็นทาง ก็ตอนที่มันเป็นทางแล้วนั้นแหละ

เช่นเดียวกัน ที่เกิดการรู้ทางขึ้นมาได้ เพราะ  
รู้บ่อยๆ รู้อะไรก็ได้ ขอให้รู้เท่านั้นเอง หายใจ  
เข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ โกรธก็รู้ อิจฉาก็รู้ ตื่น  
เต้นก็รู้ ตกใจก็รู้ โลภก็รู้ หลงก็รู้ มีอะไรก็  
รู้ไปหมด รู้ไปเรื่อย จะเกิดทางเมื่อไรไม่ต้อง  
สนใจ ขอให้รู้ไปเรื่อยๆ เหมือนเราย่ำลงไป  
ที่ละก้าวๆ ยิ่งย่ำบ่อยก็เห็นทาง ทางอยู่ตรง  
นี้เอง ที่เราเดินตอนต้นก็เป็นเหตุปัจจัย มรรค  
ก็ทำนองเดียวกันนี้ **การรู้นั้นแหละเป็นมรรค  
อยู่ในตัว แต่ที่จะรู้ว่าเป็นมรรคนี้ต้องทำบ่อยๆ**

เราปฏิบัติเพื่อรู้ รู้ที่ครบถ้วนก็มาจากการ  
การรู้ที่ละน้อยๆ เป็นเหตุปัจจัยกัน การปฏิบัติ  
ตอนต้นกับปฏิบัติตอนสุดท้ายจะเหมือนกัน

ต่างกันที่ความรู้ เหมือนทางเดิน ตอนแรก  
มันไม่เห็นทาง เราเดินไปเดินมา ต่อไปก็เรียบ  
เลยกลายเป็นทาง มันก็ทางอันเดียวกัน แต่  
ตอนแรกมันไม่เห็น มันไม่ชัดเท่านั้นเอง

เราทั้งหลายไม่รู้ความจริง พากันฝัน  
ความจริง สิ่งที่มีมันไม่เที่ยงก็ฝันจะให้มันเที่ยง  
ไปฝันกฎธรรมชาติ สิ่งที่เกิดเพราะเหตุเพราะ  
ปัจจัยก็อยากจะเสกจะเอา อยากจะเนรมิต  
เอาให้ได้ตั้งใจ เราไม่ยอมรับ ฝันกฎตลอด  
ทุกอย่างนั้นเกิดจากเหตุ แม้การปฏิบัติให้  
เกิดสติสัมปชัญญะ เกิดศีล สมาธิ ปัญญา  
ก็เกิดจากเหตุปัจจัย เราไม่สามารถบังคับได้  
เช่นเดียวกัน

ฉะนั้น เราอย่าฝืนกฏธรรมชาติ ให้  
 ทำเหตุ เหตุคือการรู้ รู้ให้บ่อยๆ จะเดิน ยืน  
 นั่ง นอน ดีใจ เสียใจ รู้สึกตัวเรามีความสำคัญ  
 รู้สึกตัวเราไม่สำคัญ ตัวเราเป็นคนนั้นคนนี้  
 ขอให้รู้ รู้อยู่ในกายในใจนี้แหละ โกรธก็รู้ ไม่  
 โกรธก็รู้ มีราคะก็รู้ ไม่มีราคะก็รู้ สุขก็รู้ ทุกข์  
 ก็รู้ หลงก็รู้ อิจฉาก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ หายใจ  
 ออกก็รู้ ปวดหลังก็รู้ ราคะญก็รู้ ไม่พอใจ  
 คนนั้นคนนี้ก็รู้ ฝึกให้เป็นเอกายนมรรค ก็  
 ฝึกแบบนี้ มีทางเดียวแค่นี้เอง ไม่ได้มีหลากหลาย  
 หลายทาง และไม่ต้องถามว่ารู้แล้วจะได้อะไร  
 เพราะไม่ได้ปฏิบัติเอาอะไร **ให้รู้แล้วปล่อยไป**

เราปฏิบัติเพื่อจะปล่อยวาง ปล่อยวางได้

เพราะรู้ รู้แล้วก็ปล่อยวาง แค่นั้นเอง ไม่ได้  
 จะเอาอะไร บางคนมาถามว่าอาจารย์สอนก็ทีๆ  
 ก็ให้รู้ น้อยจริง แล้วจะได้อะไร ปัญหาไม่  
 จบไม่สิ้นสักที เพราะมันแต่จะเอา เราศึกษา  
 ก็เพื่อรู้เท่านั้นเองนะ อะไรเป็นที่ตั้งของการรู้  
 ก็กายกับใจนั่นแหละ แล้วจะรู้อะไรดี มีอะไร  
 ให้รู้ก็รู้ไปเถอะ ฉะนั้น เวลาเรามีปัญหาก็ก็นำ  
 สงสัยก็ให้รู้ สักหนอยก็จะเกิดความรู้ความ  
 เข้าใจได้เอง รู้เท่าที่รู้ได้ คนอื่นรู้อะไรก็เรื่อง  
 ของเขา เรามีหน้าที่รู้ของเราไป

หากยังไม่รู้จะรู้อะไร เราก็เดินเล่นไปมา  
 ไม่ต้องใจร้อน เดินกลับไปกลับมา สักหนอย  
 เกิดความสงสัยขึ้นมาเดินทำไม ก็รู้ไปว่าจิต



อ. สุภัทร์ พุ่มทอง

มันสงสัย ลึกหน่อยมันก็จะคิดไปทั่ว คิดถึง  
บ้านก็ให้รู้ว่าคิด ไม่พอใจคนนั้นคนนี้ก็ให้รู้ว่า  
ไม่พอใจ หรือจะมารู้อยู่ที่กายก็ได้ ขาขวา  
ก้าวก็รู้ ขาซ้ายก้าวก็รู้ ก้นกระทบพื้นก็รู้ บาง  
ครั้งก็รู้ บางครั้งก็ไม่รู้ เราไม่จำเป็นต้องรู้ให้ได้  
ตลอดเวลา เพราะเป็นไปไม่ได้ เราไม่ได้มาฝึก  
เพื่อความจริง แต่เราฝึกเพื่อให้รู้ความจริง  
เท่านั้นเอง เดินไปลืบก้าว รู้ได้สองก้าวก็ไม่  
เป็นไร รู้ได้ก็รู้ว่ารู้ได้ รู้ไม่ได้ก็รู้ว่ารู้ไม่ได้ ไม่รู้  
จะดูอะไรก็รู้ว่าไม่รู้จะดูอะไร งงๆ ก็รู้ว่างๆ  
เฉยๆ ก็รู้ว่าเฉยๆ เราไม่ได้เอาอะไร บางคน  
ก็อยากจะไม่เฉย มาถามว่าปฏิบัติไปแล้วมัน  
เฉยๆ จะให้ทำอย่างไร ทำไม่มีหลายทางนัก  
เฉยๆ เราก็รู้ว่าเฉยๆ เฉยไม่เกินสองวันก็ดับไป

ทุกอย่างต้องแสดงไตรลักษณ์หมด เพียงแต่ให้เราตามรู้มัน ไม่มีสิ่งไหนเที่ยง ทุกอย่างเป็นของชั่วคราวหมด **เราดูเป็นพยานของมัน ไม่ได้ดูให้มันดับ ดูให้เห็นว่า มันเกิดแล้วต้องดับไปเป็นธรรมดา** สิ่งที่ต้องดับดับไปแล้ว

โดยสภาวะธรรมแล้ว สติกับความหลง เป็นคู่ตรงข้ามกัน เวลาเมื่อสติก็ไม่มี ความหลง เวลาหลงก็ไม่มีสติ หลงกับรู้จึงสลับกันอยู่เสมอ อกุศลคือความหลงเกิดขึ้น พอเรารู้ทัน ความหลงก็ดับไป หายหลงเรารู้ตัวขึ้นมา หลงคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ พอเรารู้ทัน ความคิดก็หยุด พอหยุดแล้ว จะคิดต่อหรือไม่คิดต่อเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ถ้าเป็นฝ่ายวิบากหรือฝ่ายกุศล มันไม่หายก็ไม่ใช่เป็นไร เวลาปวดหลังเรารู้ว่าปวดหลัง เราไม่ได้ดูให้หาย เราดูให้เห็นว่า ความปวดไม่ใช่ตัวเรา บังคับมันไม่ได้ นั่งนานก็เลยปวด ถ้าเราอยากสู้กับมัน ก็รู้ว่าอยากจะสู้ ปฏิเสธ มันก็รู้ว่าปฏิเสธ ไม่ชอบก็รู้ว่าไม่ชอบ จิตใจเป็นอย่างไร ก็ตามดูไป หรือเราทนไม่ไหว ลูกขึ้นเดินก็ได้ไม่เป็นไร เราดูให้รู้ ไม่ได้เอาอะไร ไม่ได้ดูให้มันหาย ถ้าวิบากมันมีเหตุอยู่ก็ไม่หายหรอก เช่น บางคนทุกข์ใจขึ้นมา แน่นหน้าอก ดูอย่างไรก็ไม่หาย เครียดเลย ทุกข์ทางใจนั้นเป็นวิบากเป็นผลกรรมที่เราทำมาแล้ว เราต้องรับแล้ว จะไปโยนให้ใครไม่ได้ เพราะเราทำมาเอง ดังนั้น เวลาทุกข์ใจเกิดขึ้นก็รู้



ไม่ได้ดูให้หาย **ดูให้เห็นว่านี่มันทุกข์ มันไม่ใช่ตัวเรา** บังคับไม่ได้ อยากให้หายก็ไม่หาย สิ่งที่เราจะละคือละตัณหา ละความอยากได้ อยากมีสภาวะอย่างนั้นอย่างนี้ ละความอยากจะเอาแต่สุข ไม่อยากได้ทุกข์ สุขทุกข์ ที่เป็นวิบากเราก็รับไป พอหมดเหตุก็ดับไปเอง บางคนอาจจะนานหน่อย เพราะเหตุเยอะ ทุกข์ก็เลยนาน บางคนเบีบเดียวแล้วแต่เหตุ แต่ละคนไม่เท่ากัน บางคนทำเหตุมาตั้งเยอะ ให้ทุกข์น้อยมันก็ไม่คุ้ม กรรมเขารอส่งผลอยู่ ทำมาแล้วก็ต้องรับ ถ้าเป็นวิบากนี้จะไม่หายทันทีเพราะไม่ได้เป็นฝ่ายตรงข้าม เกิดแล้วดับตามเหตุของมัน สภาวะที่เป็นกุศลก็ไม่หายทันทีเหมือนกัน

อย่างเวลาเราจิตสงบ เบาสบาย หรือว่าเฉยๆ เราดูไป อยากให้มันหายทันที อยากให้มันแสดงไตรลักษณ์ จิตกุศลไม่หายทันที เพราะตัวดูเป็นกุศล สิ่งที่ถูกดูก็เป็นกุศล ไม่ได้เป็นคู่ตรงข้ามกัน เราก็ดูไป ไม่นานหรอก พอมีอารมณ์กระทบก็หายเอง เต็มมันก็แสดงไตรลักษณ์เอง ไม่ต้องแสดงแทน ดูไปเรื่อยๆ เห็นบ่อยๆ แล้วใจจะยอมรับได้

ที่ใจยอมรับไตรลักษณ์ได้ ไม่ใช่เพราะเห็นมันดับวูบวาบเร็วๆ ตลอด แต่เป็นการเห็นว่าบางครั้งก็ดับเร็ว บางครั้งก็ดับช้า ทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยงหมด ไม่ว่าจะช้า ไม่ว่าจะเร็ว ก็เป็นไปตามเหตุ เราไม่สามารถ

บังคับได้ มีเหตุก็เกิดขึ้น หมดเหตุก็ดับไป  
ของจริงต้องดูเอาเองก็จะเห็น กุศลหน้าตา  
เป็นอย่างไร อกุศลหน้าเป็นอย่างไร ความ  
หลงกับสติตรงข้ามกันอย่างไร กุศลส่งเสริม  
กันได้อย่างไร แม้แต่กุศลเล็กๆ น้อยๆ การ  
ให้ทาน การช่วยเหลือบุคคลอื่น การรักษาศีล  
การที่เราทำทางกายดี วาจาดี ทำด้วยจิตที่  
เป็นกุศล ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาได้อย่างไร  
เราก็จะเห็น แต่เราไม่ต้องคิดมากกว่าจะรู้อย่าง  
นั้นอย่างนี้ ให้ดูสิ่งที่กำลังมีก็พอ ไม่ต้อง  
สงสัยมาก สงสัยให้รู้ว่าสงสัย

มรรคหรือหนทางในพระพุทธศาสนา  
เป็นทางข้าม ไม่ใช่เป็นทางไปทำร้ายใคร ไม่ใช่

เราเดินทางไปแล้ว ไปตีหัวคนนั้นคนนี้ ไป  
ทำลายสภาวะนั้นสภาวะนี้ เราไม่ได้ไปทำ  
อะไรกับความสงสัย เราเชื่อมั่น พอรู้แล้วก็ข้าม  
มันไป ต่อไปความสงสัยเกิดขึ้น เราก็ไม่สงสัย  
กับความสงสัย เรารู้ว่าเมื่อมีเหตุความสงสัย  
ก็เกิด หมดเหตุก็ดับไป ไม่ใช่ตัวเรา บังคับ  
ไม่ได้ ความกลัวเกิดขึ้น เราไม่ได้ไปทำอะไร  
ความกลัว เราเชื่อมั่น พอเชื่อมั่น เข้าใจความจริง  
เราก็ข้ามมันไป ต่อไปความกลัวเกิดขึ้น เรา  
รู้ว่ามันไม่เที่ยง เราบังคับไม่ได้ ไม่อยากกลัว  
มันกลัว อยากให้หายกลัวมันไม่หาย เรา  
รู้แล้วเราข้ามมัน ไม่ใช่ไม่มีกิเลส แต่เราข้าม  
ด้วยปัญญา ด้วยความรู้ ละความเห็นผิด  
ละความยึดมั่นถือมั่นไป นี้เรียกว่า “ทาง”

แต่เราส่วนใหญ่เป็นนักตะลุมบอน คือจะไปสู้กิเลส อย่าไปสู้กิเลส เพราะทางนี้ไม่ใช่ทางจะไปทำร้ายใคร เป็นทางข้าม รู้แล้วข้าม **ขั้นแรกละความเห็นผิดก่อน** ต่อก็ไล่ความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ เราปฏิบัติก็ให้รู้วิธี เรามีหน้าที่รู้อย่างเดียว ขาขวาทับขาซ้ายก็ให้รู้ หายใจเข้าหายใจออกก็ให้รู้ มีอะไรเกิดขึ้นก็รู้ไป เรานั่งแล้วปวดหลังก็รู้ว่าปวดหลัง นั่งแล้วจะหลับก็รู้ว่าจะหลับ ลุกไปเดินก็รู้ ขาขวาก้าวก็รู้ ขาซ้ายก้าวก็รู้ รู้ไม่ได้ก็รู้ บางครั้งรู้ก็ให้รู้ว่ารู้ บางครั้งไม่รู้ก็ให้รู้ว่าไม่รู้ ไม่ต้องรู้ให้ได้ทุกครั้ง รู้ได้ก็รู้ว่ารู้ได้ รู้ไม่ได้ก็รู้ว่ารู้ไม่ได้ อยากจะรู้ให้ได้ก็รู้ว่าอยากจะได้ให้ **ไม่ต้องพยายามทำให้ถูก เรื่องถูกเรื่องผิด**

วางไว้ก่อน เรารู้อย่างเดียว ถูกก็รู้ ผิดก็รู้ **ไม่ต้องไปกลัว กลัวก็ให้รู้ว่ากลัว**

ทางนี้ เรามีหน้าที่เดิน เดินย่ำไปย่ำมาแล้วก็จะเห็นทางเอง พอเห็นทางแล้วก็ไม่ต้องไปถามใคร เป็นทางเฉพาะตน การรู้เป็นของเฉพาะตน ไม่มีใครรู้แทนเราได้ **พระพุทธเจ้าเป็นผู้บอกทางเฉยๆ เราต้องเดินเอง** อย่างผมก็จำพระพุทธเจ้ามาบอกอีกที่แค่นั้นเอง ช่วยไม่ได้ แต่แนะนำได้ ต้องรู้เอาเอง เราไม่รู้ไม่ต้องถามใคร อาจารย์.. ตอนนี้อยู่หรือเปล่า รู้ก็ไม่ต้องถาม ตอนนี้อยู่หรือเปล่า หรือเปล่า ไม่ต้องถาม ตอนนี้อยู่หรือเปล่า หรือเปล่า ไม่ต้องถาม ตอนนี้อยู่หรือเปล่า หรือเปล่า ไม่ต้องถาม ตอนนี้อยู่หรือเปล่า หรือเปล่า

หายใจออก ไม่ต้องถาม ตอนนี้ ผมโกรธ อยู่หรือเปล่า ก็ไม่ต้องถาม รู้เฉพาะตน ที่ เรามาถามอย่างนั้นอย่างนี้ก็เพราะหลง ความ สงสัยเกิดขึ้นก็ถาม อาจารย์.. อันนี้คืออะไร ทำอย่างไรจะหาย ไม่ต้องถามหรือ ให้รู้ว่า กำลังสงสัย รับรู้มัน อะไรก็ได้ เป็นฐานที่ ตั้งของการรู้ทั้งนั้น

วิธีนี้จึงเรียกว่า**สติปัญญา** ฐานของการรู้ ที่ตั้งของการรู้ กายเป็นที่ตั้งของการรู้ รู้ว่า ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา ทำให้เกิดปัญญา แล้วเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดไปตามลำดับ เวทนาเป็นที่ ตั้งของการรู้ จิตเป็นที่ตั้งของการรู้ ธรรมะ

เป็นที่ตั้งของการรู้ แต่เราโดยส่วนใหญ่ทำ กลับข้าง เวลาจะรู้ลมหายใจแทนที่จะให้ลม หายใจเป็นที่ตั้งของการรู้ เราก็ไปกำหนดลม หายใจ เอาใจไปแช่ไว้ที่ลมหายใจ อย่างนี้ ลมหายใจไม่ได้เป็นที่ตั้งของการรู้แล้ว ลม หายใจเป็นที่ตั้งของความไม่รู้ อวิชชาพาไป ทำอภิสังขาร เป็นปุณฺณอภิสังขารเหมือนกัน จะดูท้องที่ก็ไปกำหนดท้อง บังคับใจตัวเอง เอาไว้ เป็นปุณฺณอภิสังขารไป หรือเดินก็ พยายามรู้ให้ได้ทุกก้าวๆ ไปนั่งอยู่ที่เก้าอี้ อย่าง นี้การก้าวไม่ใช่เป็นที่ตั้งของการรู้ แต่เป็นที่ ตั้งของความไม่รู้ ให้เราหลงไปทำ อยากจะ เอาดี อยากจะเอาสงบ เห็นไหม มันต่างกัน

ให้เข้าใจวิธีของพระพุทธเจ้า ใช้กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นฐานของการรู้ **เอากายกับใจเป็นที่ตั้งให้เกิดการรู้ จะได้ไม่มัวแต่หลงไปตามโลก** ให้เรารู้ไปเถอะ รู้อะไรก็ได้ อย่าไปสงสัยมาก สงสัยก็ให้รู้ความสงสัยไปบ่อยๆ ถ้าเรารู้อะไรก็ใช้ได้หมด ไม่เป็นปัญหาหรอก ทุกสภาวะเป็นที่ตั้งของการรู้ได้หมด ความหลงเกิดขึ้นก็ไม่ใช่ปัญหา ให้เรารู้ ไม่ได้รู้ตั้ง ๑๐ นาที หลงไปตั้งนาน ก็ไม่เป็นไร พอรู้ อ้าว .. เมื่อกี้นี่หลงไป ความหลงเมื่อกี้ก็เป็นที่ตั้งของการรู้ ความหลงไม่เป็นปัญหา ความไม่รู้ก็ไม่เป็นปัญหา ให้รู้ว่าเราไม่รู้ หลงแล้วไม่อยากจะหลง นี่คือปัญหา ไม่รู้แล้วอยากจะรู้ให้ได้ นี่ก็คือปัญหา ส่วน

คำตอบคือ **ให้รู้** ง่ายใหม่

ฉะนั้น **มรรค** ทางของพระพุทธเจ้านี้เป็นทางที่ทำให้เกิดความรู้ มีแต่คำตอบ ไม่มีคำถามเลย คำถามเกิดขึ้นก็เพราะเราหลงเท่านั้นเอง ให้เรารู้ว่านี่มันหลงไปแล้วก็พอ **หน้าที่ของกิเลสคือทำให้เราไม่รู้** ทุกตัวเหมือนกันหมด เวลาสงสัยเราก็ไม่รู้ เวลางงเราก็ไม่รู้ เวลาโกรธก็ไม่รู้ เวลาโลภก็ไม่รู้ ไม่รู้กายไม่รู้ใจ เพราะกิเลสทุกตัวเกิดจากความไม่รู้คืออวิชชา หน้าที่ของเราให้รู้ไป ไม่ต้องไปสู้กิเลสนะ เราไม่มีทางชนะกิเลส เรามีแต่รู้แล้วข้าม อย่าสู้ สู้จะแพ้อย่างเดียว จะสู้กิเลสก็เป็นกิเลส ไม่อยากหลง ทำอย่างไร

ให้ไม่หลงก็หลง หลงที่จะทำให้ไม่หลง เพราะ  
เป็นไปไม่ได้ ความหลงไม่เที่ยง การมีสติก็  
ไม่เที่ยง เราจะทำให้ไม่หลง ให้มีสติตลอด  
แสดงว่าหลงหนัก ทำอย่างไรจะให้ถูก นี่ก็หลง  
ถูกมันไม่เที่ยง เราไม่ยอมรับความจริง

เราปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้เกิดปัญญา ยอม  
รับความจริงที่มันเป็นอยู่ กำลังมีอยู่ในขณะ  
ปัจจุบัน **ยอมรับความจริงว่ามันเป็นอย่างนั้น  
ทำไมเป็นอย่างนั้นก็เพราะมันไม่เป็นอย่างอื่น**  
ทำไม.. น่าจะ .. ควรจะ .. ก็จะทำอย่าง  
ง่ายๆ อย่างนี้แหละคือยากที่สุด ที่เราปฏิบัติ  
เพื่อละอันยากๆ ออกไป ให้เหลืออันง่ายๆ ก็  
คือการรู้ตามที่เป็นจริง ยอมรับ และแก้

ปัญหาไปตามสมควร อยู่กับมันได้ด้วย  
เข้าใจ ไม่ทุกข์

ในการเข้าปฏิบัติคอร์สนี้ไม่ต้องฟังมาก  
ก็ได้ ฟังสบายๆ เรามีหน้าที่รู้อย่างเดียว อย่า  
ไปคุยกันมาก ไม่คุยกันเลยได้ก็ยิ่งดี ไม่  
โทรศัพท์ อะไรต่างๆ ที่เป็นความคุ้นเคยก็ให้  
หยุดไปก่อน เพราะความคุ้นเคยทำให้หลง  
ได้ง่าย เรามาฝึกหัด แรกๆ ควรจะตัดความ  
คุ้นเคยออกไป เพราะเมื่อตัดความคุ้นเคยไป  
ได้ เราจะเห็นอาการทางจิตเยอะ แต่เดิมเรา  
เคยไปหลงอยู่เรื่อย ทำให้ไม่ได้ดูตัวเอง เช่น  
แต่เดิมเราเคยดูละครทีวี พอละครเรื่องนี้มา  
เราก็ไปจ่ออยู่ที่หน้าทีวี แต่เดิมเราชอบดูข่าว

พอข่าวมาเราก็ไปจ่อหน้าทีวี สนใจแต่เรื่อง  
นั้นเรื่องนี้ไปทั่ว นี่เรียกว่าหลงตลอด เราตัด  
พวกนั้นออกไป เราก็จะเห็นจิตใจของตัวเองที่  
วิ่งวุ่นไปมา แต่เดิมมีเรื่องอะไร เราก็ต้องโทร  
หาเพื่อน อยู่ที่เราไม่โทร จะทำให้รู้สภาวะได้  
เยอะ แต่ไม่ต้องบังคับตัวเองว่าต้องให้รู้ให้ได้  
เท่านั้นเท่านั้น รู้ได้เท่าไรก็เท่านั้น แต่ให้ขยัน

ถ้าใครยังมีเรื่องไม่สบายใจ เช่น เคย  
ทำผิดศีล ก็ให้สมาทานศีลใหม่ เมื่อสมาทาน  
ศีลแล้วก็วางใจให้เป็น ความจริงแล้ว ทุก  
อย่างไม่เที่ยง บางคนวางใจไม่เป็น มัวแต่ไป  
ทุกข์กับความผิดพลาดเก่าๆ ที่แล้วก็แล้วไป  
ให้สมาทานใหม่ เริ่มต้นโดยเป็นผู้มีศีลดี ใจ

จะสบายกว่า ถ้าเราเคยเบียดเบียนใครหรือมี  
ผูกเวรใครเอาไว้ ก็ให้อโหสิกรรม ผู้ที่ผูกเวร  
กันเอาไว้ ทุกวันนี้เขาเรียกว่าเจ้ากรรมนายเวร  
คนอื่นเขาอาจจะมาทำไม่ดีแล้วเราผูกพยาบาท  
มันไม่ดี ให้อโหสิกรรมให้เขาไป ถ้าคนอื่น  
มาผูกเวรเราบ้าง ก็อุทิศส่วนกุศลให้เขาไป ขอ  
อโหสิกรรมจากเขา เขาจะรู้ไม่รู้ก็อีกเรื่องหนึ่ง  
แต่ให้เราตั้งใจที่จะไม่ผูกเวรกับใครๆ ไว้เสมอ

บางคนที่เคยดูหมิ่นครูบาอาจารย์ด้วยความ  
พลังพล้อ ก็ให้ขอขมาต่อหน้าองค์พระ  
หรือนึกได้ตอนไหนก็ขอขมา สิ่งไหนที่เป็น  
เครื่องกั้นให้เอาออก ทิฐิमानะก็ให้ปล่อยวางลง  
ความสงสัยในวิธีปฏิบัติให้เอาออกไปก่อน

ความคิดเห็นขัดแย้งก็วางไว้ก่อน คิดก็ได้แต่  
 ให้ความรู้ ความคิด ไม่ต้องเอามาเป็นเครื่องกั้นตนเอง  
 คล้ายๆ กับให้โอกาสใหม่สำหรับตนเอง ให้  
 ศึกษาความจริงของกายของใจเป็นหลัก นี่  
 แหละเรียกว่า **การปฏิบัติธรรม** คือ การมาดู  
 มาเรียนรู้ มาทำความรู้จักธรรมชาติ ให้เข้าใจ  
 ตามความเป็นจริง

การมาฝึกปฏิบัติธรรมก็เป็นการฝึกให้  
 ได้เครื่องมือมาดูกายดูใจ เครื่องมือคือสติ  
 สัมปชัญญะ ความรู้ตัว ฝึกให้มันรู้บ่อยๆ ก็  
 จะได้ทาง พอได้ทาง เรียกว่า **มัคคามัคคญาณ**  
**ทัสสนวิสุทธิ** พอรู้ทางแล้ว จิตก็ดำเนินไปใน  
 ทางนั้น ไม่ไปทางอื่น เรียกว่า **ปฏิบัติญาณ**

## ทัสสนวิสุทธิ

ตอนแรกเรายังไม่ได้ทางก็ฝึกไป จะ  
 ทำให้เกิดทางได้ต้องรู้บ่อยๆ ให้เคยชินกับการ  
 รู้ ให้การมีสติสัมปชัญญะ เป็นสิ่งที่ครองใจอยู่  
 เรียกเป็น**อินทรีย์** คือ สิ่งครองใจมากกว่าอัน  
 อื่น เป็นใหญ่ในหน้าที่ แต่เดิมเราเคยหลง  
 เป็นประจำ ไม่มีสติ เราก็มาฝึก มีการรู้บ่อยๆ  
 มีสติบ่อยๆ หลงไปก็นึกได้ไว จะพูดจะทำ  
 อะไรก็มีสติในการพูดการทำ สติมาทำหน้าที่  
 ครองใจ เป็นใหญ่กว่าธรรมชาติอื่นๆ เรียกว่า  
**สติอินทรีย์** แต่เดิมเราเห็นอารมณ์นี้ก็ยินดี  
 เห็นอารมณ์นั้นก็ยินร้าย ยินดียินร้ายครอบงำ  
 จิตไม่มีสมาธิ เราฝึกหัดรู้ไปเรื่อยๆ ความ

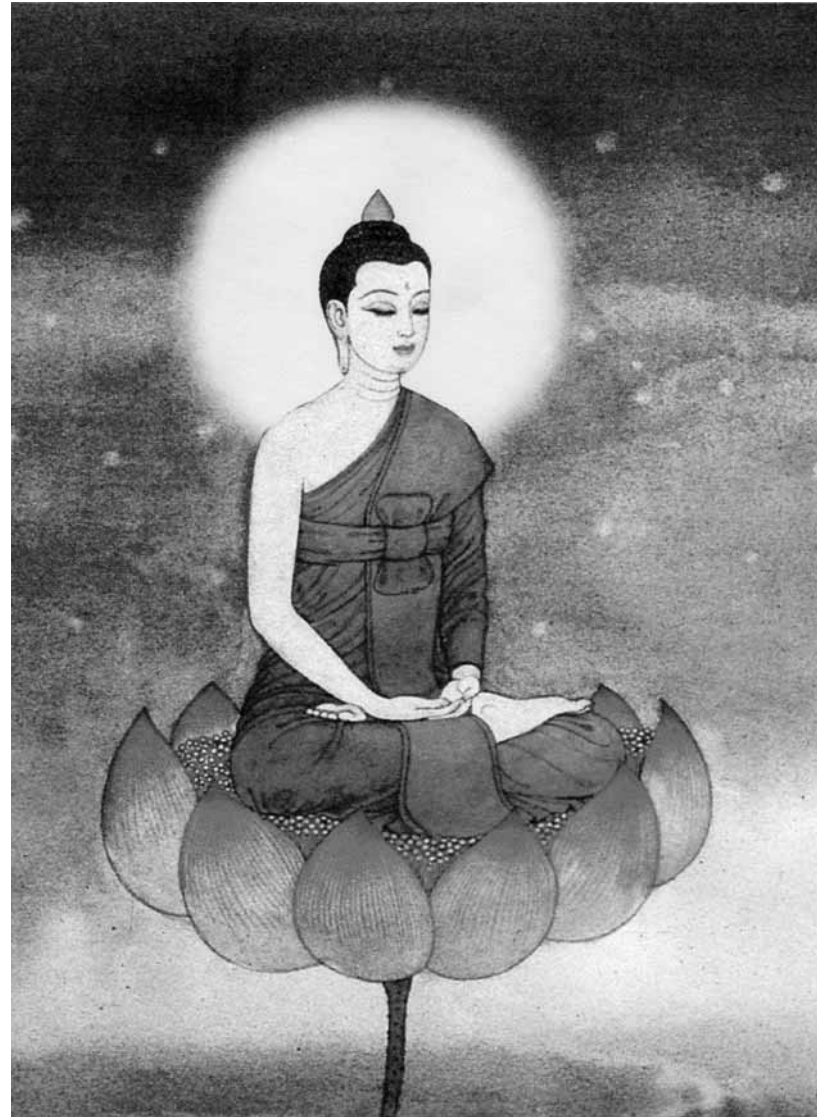


มรรค

ยินดียินร้ายในอารมณ์ต่างๆ ก็น้อยลง ยอมรับความจริงได้มากขึ้น เป็นกลางต่อทุกอย่างได้มากขึ้น ไม่หลงยินดียินร้าย นี้เรียกว่าสมาธิครองใจ เป็น **สมาธิในทรีย์**

**หน้าที่ของเราให้รู้ปัจจุบันเป็นหลัก** รู้ได้เท่าไรก็เอาเท่านั้น ไม่ต้องห่วงเรื่องท่าทาง ถ้าง่วง ซึม จะหลับ ให้ใช้อริยาบถเคลื่อนไหว เยอะๆ เปลี่ยนอริยาบถบ่อยๆก็ได้ เราไม่ได้ปฏิบัติเอาซึม ปฏิบัติให้รู้ ให้ตื่น

วันนี้ก็พอเท่านี้ละ อนุโมทนาทุกท่านครับ



รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือมรรค

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	ทพญ. นุชนางค์ อนุชปริดา	๘,๐๐๐
๒	คุณบุษยา อินสว่าง	๕,๐๐๐
๓	คุณอรุณี ลพสุนทร	๕,๐๐๐
๔	คุณลำยอง นิธิกุล	๕,๐๐๐
๕	คุณจริญญา พัตรภักดิ์	๕,๐๐๐
๖	คุณนาบุญทิวา ศรีสวัสดิ์	๕,๐๐๐
๗	คุณเมย์รุณี เนียมมนต์	๓,๐๐๐
๘	คุณพรพิมล จรุงจิตรอารี	๒,๐๐๐
๙	คุณไพฑูริจ พินเนียน และครอบครัว	๒,๐๐๐
๑๐	คุณเจ็ย แซ่เจ็ย (เจ็ยย่งฮง), คุณเลี้ยงเจง แซ่ตัน, คุณวีรัตน์-คุณสุวรรณ-คุณรัศมี-คุณกาญจนา-คุณวัฒนา-คุณวิชัย-คุณนงลักษณ์-คุณปรีนทร-คุณฐิตพงศ์-คุณประภาศิริ-คุณไกรพจน์-คุณสุภาพ-คุณพีรพัศ-คุณนภัสสร เจียรศักดิ์วัฒนา, คุณไสว-คุณนฤมล-คุณชฎาพร-คุณจุน-คุณชไมพร ศรีสุริฉิน, คุณอนุศิษฐ์-คุณสุวิมล-คุณเมธาวี อ้นมานะตระกูล	๒,๐๐๐
๑๑	ร้านสะกิดใจ อ.หัวหิน	๑,๐๐๐
๑๒	คุณอาริสรา ภูทอง	๑,๐๐๐
๑๓	คุณโชคชัย-คุณวิลาวัลย์ อิงคชัยกุลรัชต์	๑,๐๐๐
๑๔	คุณเรวัต-คุณวัลยา แสงนิล	๑,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๕	คุณศิริรัตน์ สารเวก	๑,๐๐๐
๑๖	คุณอุคมพร หล่อกิติยะกุล	๑,๐๐๐
๑๗	คุณจำเริญ เรืองรุ่ง	๙๐๐
๑๘	คุณณัฐา อนันรัตน์	๘๙๐
๑๙	คุณฉวีพรรณ ภูทอง	๘๐๐
๒๐	คุณสมศักดิ์ ธรรมประสิทธิ์	๘๐๐
๒๑	คุณเสวิภาพ ซาธิพา และคุณประภาพรรณ เหมือนเพชร	๕๐๐
๒๒	คุณอุไรพร ประชาบุตร	๕๐๐
๒๓	คุณวิไลวรรณ กุฑาชาติชัย	๕๐๐
๒๔	คุณสุธาทอง เกษประดิษฐ์	๕๐๐
๒๕	พ.ต.อ.บุญเสริม-คุณยุพดี ศรีชมภู	๕๐๐
๒๖	คุณเพ็ญพิศ นวาระสุจิต	๕๐๐
๒๗	คุณธนัศญา ธาตุทอง และครอบครัว	๕๐๐
๒๘	คุณสุพัตรา วิศรุตพงษ์	๕๐๐
๒๙	คุณพรพรรณ เชิดรำไพ	๕๐๐
๓๐	คุณปาริชาติ โมกขมรรคกุล	๕๐๐
๓๑	คุณวิภา จรรยาภรณ์พงษ์	๕๐๐
๓๒	คุณฐาปนีย์ จำตระกูล	๕๐๐
๓๓	คุณกัญพิมล เลิศจิระประเสริฐ	๕๐๐
๓๔	คุณสุวิทย์ แซ่จิว	๓๕๐
๓๕	คุณสุชนันต์ พชรพัชร	๓๔๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๓๖	คุณลัดดา จันทร์แท้	๓๐๐
๓๗	คุณประเสริฐ อະโนปะ	๓๐๐
๓๘	คุณนัชชา-คุณคณากร-คุณธนกร ดิษยาตติย	๓๐๐
๓๙	คุณสุนันท์ โดดลู้	๒๖๐
๔๐	คุณมาลีวรรณ-คุณลัดดาวัลย์ สกุลศึกษาดี	๒๕๐
๔๑	คุณลภาพรรณ จูวงศ์	๒๕๐
๔๒	คุณวีรพัฒน์ นพมงคล	๒๓๐
๔๓	ร.ต.ท.(ญ.)วิรัชพร กลิ่งวิจิตร	๒๓๐
๔๔	คุณแววตา นราศรี	๒๑๐
๔๕	คุณพยอม มณีพฤกษ์ และครอบครัว	๒๐๐
๔๖	คุณศุภางค์ ก้องกิตกุล	๒๐๐
๔๗	คุณท้อ-คุณสุนันทา แหลมไพศาล	๒๐๐
๔๘	คุณอรอนงค์ ชีวะประภานันท์	๒๐๐
๔๙	คุณแม่สมพร ซามี	๒๐๐
๕๐	คุณฉัญชร งามวิฑูรย์วงศ์	๒๐๐
๕๑	คุณแก้วลี ตันติกรพรรณ	๒๐๐
๕๒	คุณนฤมล อัครสกุลเกียรติ	๒๐๐
๕๓	คุณรัตนา งามพงศ์พรรณ	๒๐๐
๕๔	คุณแก้วตา เปี่ยมศักดิ์ศิริกุล	๒๐๐
๕๕	คุณอุษณีย์ กิจเจริญคำ	๒๐๐
๕๖	คุณสุนันทา จิตติการโกศล	๒๐๐
๕๗	คุณสายรุ้ง พินิตกาญจนพันธ์	๒๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๕๘	คุณสุตาพรรณ พิไลพุทธิเมธ และครอบครัว	๒๐๐
๕๙	พรทิพย์ ไชยณรงค์	๒๐๐
๖๐	คุณสุพัชรา ชีราวิทยางกูร	๒๐๐
๖๑	คุณรชญา มีวงษ์	๒๐๐
๖๒	คุณดุษฎี วงษ์ศรี	๑๗๐
๖๓	คุณเปยะพร ธัญญาทิตย์	๑๖๐
๖๔	พ.ต.อ.บุญเสริม-คุณยุพดี ศรีชมภู	๑๕๐
๖๕	คุณวิฑูรย์ โยธาวงษ์ และคุณจารุณี จงสวัสดิ์	๑๒๐
๖๖	คุณสรวงกนก-คุณประเสริฐ จงหอมขจร	๑๐๐
๖๗	พ.ต.ท.หญิงประณีต เพ็งระนัย	๑๐๐
๖๘	คุณหอมทรัพย์ วงษา	๑๐๐
๖๙	คุณชินภัค โภควนิช	๑๐๐
๗๐	คุณอิสรา โภควนิช	๑๐๐
๗๑	คุณรุ่งรัตน์ มณีวงศ์	๑๐๐
๗๒	คุณฉวีพรรณ ภูทอง	๑๐๐
๗๓	คุณธนาวรรณ ลิบนะไพบูลย์ณ ภู่อ	๑๐๐
๗๔	คุณบุษยา อนันต์เดชไพศาล	๑๐๐
๗๕	คุณประเทือง นาคบัว	๑๐๐
๗๖	ครอบครัวคุณวัลย์ลดา พินิจพิญา	๑๐๐
๗๗	ครอบครัวคุณฐาปณีย์ ผดุงวัฒนโรจน์	๑๐๐
๗๘	คุณประวิทย์-คุณนาถยา นวาระสุจิตร	๑๐๐
๗๙	คุณกรรณิการ์ สุวรรณหิรัญพร	๑๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๘๐	คุณสุปกานต์ วิมุตตานนท์	๑๐๐
๘๑	คุณพูลลาภ ประจัญบาน	๑๐๐
๘๒	คุณแม่อุบลี แซ่ฮิม	๑๐๐
๘๓	คุณสะอาด พนารังสรรค์	๑๐๐
๘๔	คุณอมรรัตน์ พนารังสรรค์	๑๐๐
๘๕	คุณเกศริน พนารังสรรค์	๑๐๐
๘๖	คุณสรายุทธ พนารังสรรค์	๑๐๐
๘๗	คุณบุญเลี้ยง-คุณกรรณิการ์ โอฬารพันธ์สกุล	๑๐๐
๘๘	คุณแอมรี มงคลสุขวัฒน์	๑๐๐
๘๙	คุณทิพอาภา ซื่อตรง	๑๐๐
๙๐	คุณรักชนก นุสรานุภานนท์	๑๐๐
๙๑	คุณนันทิศา งามเทศ	๑๐๐
๙๒	คุณสมพงษ์ ทองกำ	๑๐๐
๙๓	คุณแสงจันทร์ หนองนา	๑๐๐
๙๔	คุณสมยศ งามเทศ	๑๐๐
๙๕	คุณเม้งปี	๑๐๐
๙๖	คุณชู่ยไฉ่ แซ่ลิ้ม	๑๐๐
๙๗	ด.ช.ปัทมวีร์ เนตรงามวงศ์	๗๐
๙๘	คุณศิริพร ปูนวงศ์	๗๐
๙๙	คุณวิภาภรณ์ เกียรติศิริกุล	๗๐
๑๐๐	คุณลัญญะภรณ์ จิรธนารพัฒน์	๖๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๐๑	คุณอุทิศ สิงห์ศรี	๖๐
๑๐๒	คุณราชนทร์ อ่วมภักดี	๖๐
๑๐๓	คุณปัทมณวัฒน์ เนตรงามวงศ์	๕๐
๑๐๔	คุณวันชัย แก้วสุวรรณ	๕๐
๑๐๕	คุณทวี ผิวสว่าง	๕๐
๑๐๖	คุณอาภรณ์ จินยงค์	๕๐
๑๐๗	คุณเลทองพิศ นวาระสุจิตร	๕๐
๑๐๘	คุณทองใบ เกษศรี	๕๐
๑๐๙	คุณอัญชลี นวาระสุจิตร	๕๐
๑๑๐	คุณอัมพร คชากัญจน์	๔๐
๑๑๑	คุณสุวิชัย นันทศิริรัตน์	๔๐
๑๑๒	คุณบุษปวัน ศรีกุลนาค	๓๐
๑๑๓	คุณวันชัย แก้วสุวรรณ	๓๐
๑๑๔	คุณศรัศกดิ์ ยอดสุบรรณ	๓๐
๑๑๕	คุณณัฐชา โภคกุลเวท	๒๐
๑๑๖	คุณวันชัย แก้วสุวรรณ	๒๐
๑๑๗	คุณศรีพอง ชาญณรงค์เกียรติ	๑๐
๑๑๘	คุณลลนา ธงผักแอน	๑๐
๑๑๙	คุณเพิ่มพงศ์-ด.ช.เอกทัต รัตนพัฒน์ลัจจา	๑๐
	<b>รวมครีฑาทั้งสิ้น</b>	<b>๖๘,๗๙๐</b>

## ประวัติอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

เกิดวันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕  
ภูมิลำเนา บ้านหนองฮะ  
ต.หนองฮะ อ.ลำโรงทาบ จ.สุรินทร์



### การศึกษา

ปริญญาตรี ๔ ประโยค  
ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง  
วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรม ไฟฟ้า  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

### งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๒)

ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ บริษัท บางกอกฟร็อพเพอร์ตี้  
คอร์ปอเรชั่น จำกัด

คณะกรรมการโครงการแปลพระไตรปิฎกนิสสยะ  
และตรวจชำระคัมภีร์

อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรีชั้นปีที่ ๓ และ ๔  
วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์  
ราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม  
บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ  
และต่างจังหวัด

เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ [www.ajsupee.com](http://www.ajsupee.com)