

วิธีฝึกฝนให้  
อริยบรกรรม  
สมบูรณ์

โดย อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

# คำนำ



หนังสือ “วิธีฝึกฝนให้อริยมรรคสมบูรณ์”  
นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยายในการจัดปฏิบัติธรรม  
ที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ถนนเพชร  
เกษม เมื่อวันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๒

เนื้อหาที่บรรยายประกอบไปด้วยวิธีการ  
ฝึกฝนให้อริยมรรคเกิดขึ้น เริ่มจากการฝึกให้มี  
สติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ พัฒนาจิตตามหลัก  
ไตรสิกขา และเกิดญาณปัญญาจนกระทั่งวาง  
เฉยต่อสังขารทั้งหลายได้

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขออโหสิกรรมต่อท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

ผู้บรรยาย



## สารบัญ

๑. ทางเอก	๗
๒. องค์ศีล	๑๗
๓. องค์สมาธิ	๒๗
๔. องค์ปัญญา	๓๙
๕. ญาณ	๕๕
๖. อริยมรรคเกิด	๗๕

# วิธีฝึกฝนให้อริยมรรคสมบูรณ์

บรรยายเมื่อวันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๒

ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

ถนนเพชรเกษม

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

นั่งฟังธรรมก็นั่งตามสบายนะ ดีแล้วนะ ที่ไม่ค่อยเครียด เห็นหน้าตาก็ยิ้มแย้มกัน คงดีใจว่าพรุ่งนี้จะได้กลับบ้านแล้ว อยู่ไม่หลายวันก็สบายอย่างนี้แหละ ถ้าหลาย ๆ วัน แคว้นที่ ๒ นี้หน้าเหี่ยวเป็นแถวแล้ว ไม่ได้มาแซมซึ่งน่อยุ่อย่างนี้หรือ หน้าแซมซึ่งนจะเกิดขึ้นตอนจะได้กลับบ้าน มันก็เป็นธรรมดาอย่างนี้แหละ กลับไปบ้านก็ไม่ค่อยมีความสุขเท่าไรหรือ แต่ก็นึกถึงมัน

## ๑. ทางเอก

เรามาอยู่ที่นี้ ก็มาเรียนรู้วิธีฝึกให้มีสติ มีสัมปชัญญะ ฝึกฝนตามหนทางอันเดียวที่พระพุทธเจ้าท่านบอกเอาไว้ ตามเอกายนมรรค

พระพุทธเจ้าท่านบอกให้มี **อาตาปี สัมปะชาโน สติมา** มีความพากเพียรเพื่อกิเลส มีความรู้ตัว มีสติอยู่เสมอ นี่เรามาทำความเพียรอันนี้ เพียร รู้ตัว

**อาตาปี** แปลว่า *มีความเพียรเพื่อกิเลส* ไม่ใช่ความเพียรตามใจกิเลส เราทั้งหลายเคยทำความเพียรมาเยอะแล้ว แต่มันเพียรตามใจกิเลส เลยมีสิ่งของมากมายเต็มไปหมด หลงไปทำกรรมตามมัน แล้วก็ได้อะไรนั่นสิ่งนี้มาเยอะแยะ เราทำกรรมดี กิเลสใช้ให้ไปทำ ได้รับผลดีมา ผลที่ดีนั้นก็หลอกเราให้เราติดข้องต่อไปอีก ได้สิ่งนั่นสิ่งนี้มาก็พากันติดข้องในสิ่งที่ได้มา เป็นความเพียรตามกิเลส กิเลสพาให้ไปทำกรรม ได้รับผลวนเวียนไปวนเวียนมา แต่พระพุทธเจ้าให้ทำความเพียรเพื่อกิเลส ตรงข้ามกัน



การที่จะเพื่อกิเลสได้ ต้อง **สัมปชาโน** คือ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ กำลังนั่งอยู่รู้ว่ากายนี้ยังอยู่ ใจมันสบายรู้ว่าสบาย ไม่สบายรู้ว่าไม่สบาย นี้เรียกว่ารู้ตัว เมื่อรู้ตัวอย่างนี้แล้ว เวลาเราทำอะไร ก็จรรู้ว่า ทำด้วยจิตชนิดไหน รู้สึกยังงั้คิดยังงั้ จึงมาทำมาพูด พูดด้วยจิตชนิดไหน มีวัตถุประสงค์ยังงั้ อะไรใช้ให้มาพูด เราก็จะเห็นมัน เข้าใจมัน นี้เรียกว่าคนที่มีความรู้ตัว จะรู้ทันการกระทำ การพูด การคิด เมื่อรู้เท่าทันแล้ว ก็ไม่ทำตามเจตนาที่ไม่ดี เพราะมันทำให้จิตนั้นเดือดร้อน ทำให้ตัวเองเดือดร้อน ก็เลิกไม่ทำ งดเว้นการกระทำที่ไม่ดี อย่างนี้เรียกว่าคนมีศีล อาศัยความรู้ตัว รู้ว่ากำลังจะทำอะไร ทำเพื่ออะไร ทำไปทำไม ขณะที่ทำก็ไม่หลงประเด็นไป มีความรู้เนื้อรู้ตัวอยู่

เราทั้งหลายเวลาเกิดความรู้ตัวก็รู้ตัวได้  
แป๊บเดียวแล้วก็ดับไป หลงลืมเป็นประจำ จึง  
ต้องรู้ตัวบ่อยๆ ต้องขยัน ต้องมีความเพียรเผา  
กิเลส ไม่ใช่ความเพียรตามกิเลส ถ้าความ  
เพียรตามกิเลสนั้น มันทำให้วิภูษะยาวออกไป  
เรื่อยๆ เกิดกิเลสไปทำกรรม ได้รับผลเป็น  
วิบาก ได้รับผลวิบากมาแล้ว ตีบ้างไม่ตีบ้าง  
หลงมันใหม่ หยุดไม่ได้ เกิดกิเลสก็ไปทำกรรม  
วนเวียนไปเรื่อยๆ หาเบื้องต้นและจุดจบไม่ได้  
ที่นี้พระพุทธเจ้าท่านมีคำสอนทางเดียว ทางเอก  
เพียรเผากิเลส โดยมีความรู้ตัว เวลาที่เราทำ  
เวลาที่เราพูด เวลาที่เราคิด

เมื่อมีความรู้ตัวแล้ว ก็**สติมา ให้มีสติ**  
**ระลึกอยู่ที่กาย เวทนา จิต ธรรม** ตามดูกาย  
ตามดูเวทนา ตามดูจิต ตามดูธรรม มีเท่านี้

มีความรู้ตัวเพื่อจะดูตัวเอง ดูกายดูใจ ศึกษา  
 กายศึกษาใจให้เห็นความจริง ตั้งแต่ต้นจนจบ  
**ที่เราดูกายดูใจนี้ ไม่ใช่เพื่อแปลงให้มันเป็น**  
**อย่างอื่น แต่เพื่อละความยินดียินร้ายในโลก**

อาตาปี ลัมปชาโน สติมา มีความเพียร  
 เภากิเลส มีความรู้ตัว มีสติระลึกที่กายที่ใจ ที่  
 กาย เวทนา จิต ธรรม ตามดูกาย ตามดู  
 เวทนา ตามดูจิต ตามดูธรรม ตามดูเพื่ออะไร  
 วิเนยยะ โลเก อภิชฌาโทมนัสสัง เพื่อละอภิชฌา  
 และโทมนัสในโลก

**อภิชฌา** คือ ความเพลิดเพลिनยินดี  
 ความติดข้อง ไม่ใช่ละโลกนะ ไม่ใช่ละกาย ไม่ใช่  
 ละจิต แต่ละความยินดีเพลิดเพลिनติดข้องใน  
 โลก ในกายในจิต ในเวทนาชนิดนั้นๆ ที่ดูอยู่ ที่

ศึกษาอยู่ เราตามดูมัน ไม่ใช่เพื่อให้มันหายหรือ ไม่ใช่เพื่อให้มันอยู่นานๆ ไม่ใช่อย่างนั้น เพื่อละความยินดีเพลิดเพลิน ละความต้องการอยากได้ ตามดูกาย ตามดูเวทนา ตามดูจิต ตามดูธรรม เพื่อละอภิชฌา นี้อันหนึ่ง

อีกอันหนึ่งก็ละ**โทมนัส** คือ ความไม่ชอบ มัน ความผลักไสมัน ความไม่อยากจะได้มัน ความมีปฏิฆะไม่พอใจมัน เห็นมันเป็นศัตรู ละความยินดีละความยินร้ายในโลก เราตามดูเวทนา ไม่ใช่เพื่อละเวทนา แต่เราตามดูเวทนาเพื่อละความยินดีเพลิดเพลินในเวทนา

เวทนาที่เราเพลิดเพลินยินดีก็คือความสุข ความสบาย เราตามดูความสุขความสบาย เพื่อให้เห็นว่า มันเป็นของไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์

เป็นอนัตตา แล้วเราก็ละ ละความเพลิดเพลिन ยินดี ความอยากจะได้มัน เห็นมันเป็นเรื่อง ปกติ เรื่องธรรมดา เป็นของเกิดมาชั่วคราว ชั่วคราว ไม่หลงมัน นี้เรียกว่าละอภิชฌา

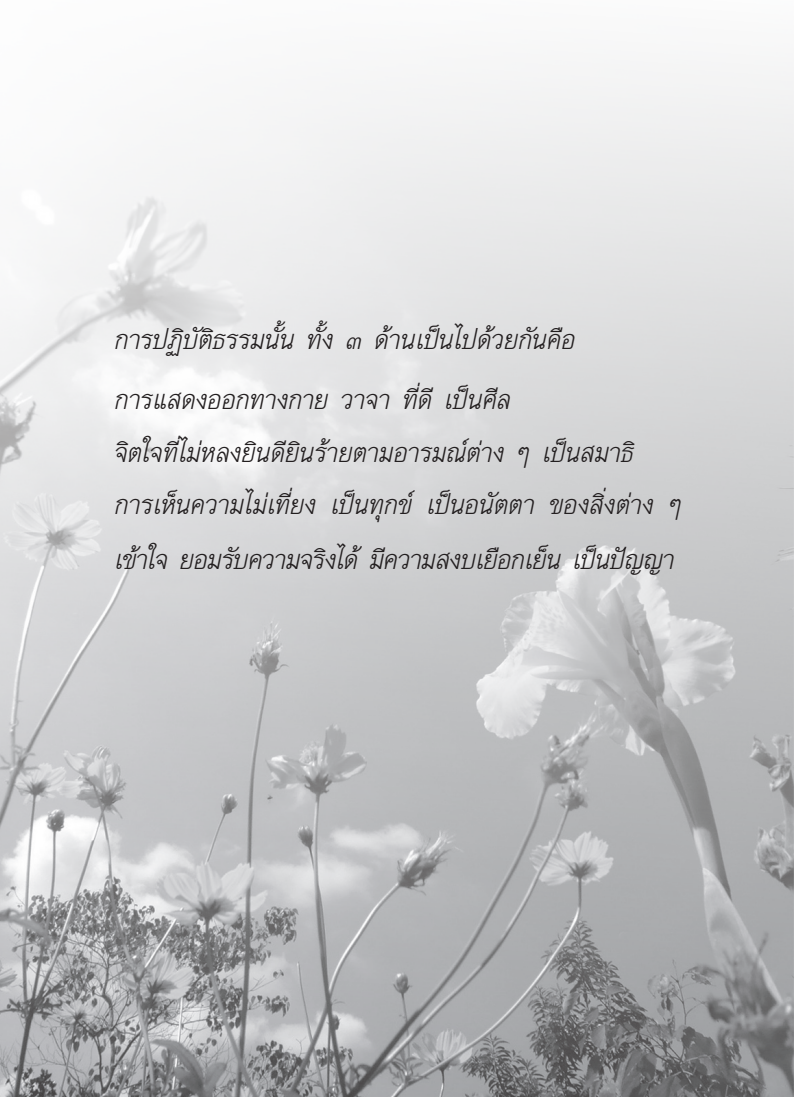
ที่นี้ ฝ่ายตรงกันข้าม ความทุกข์ ความ ไม่สบายกายไม่สบายใจเกิดขึ้น เราตามดูมัน เห็นมัน ไม่ใช่เพื่อละความทุกข์ ไม่ใช่ละความ ไม่สบายกายไม่สบายใจที่กำลังเกิดขึ้นนั้น แต่ ละโทมนัส ละความไม่ชอบมัน ละความยินร้าย ในมัน เวลาความทุกข์เกิดขึ้น ความเครียดเกิดขึ้น วิตกกังวลเกิดขึ้น เราดู ไม่ใช่เพื่อละความ เครียด ไม่ใช่เพื่อละความวิตกกังวล แต่เราดู เพื่อละความไม่ชอบความเครียด ละการผลักไส มันทิ้ง ละการไม่ยอมรับตามที่เป็นจริง

นี่นะ เราตามดูกาย ตามดูเวทนา ตามดูจิต ตามดูธรรม ตามดูกายตามดูใจ ไม่ใช่เพื่อละกายละใจ หรือแปลงกายแปลงใจให้มันเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่เพื่อละความยินดี ยินร้าย ในสภาวะต่างๆ ที่มันเกิดขึ้น ละอคติในใจเราที่คอยแต่ตัดสินให้ค่าสิ่งนั้นสิ่งนี้ มีอยู่เท่านี้ เมื่อมีสติปัญญาเพิ่มขึ้น ก็จะทำให้เกิดศีล เกิดสมาธิ และเกิดปัญญาเป็นลำดับไป

ฉะนั้น ให้เราทั้งหลายฝึกฝนตามทางเดียว นี้ ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนเอาไว้ มีทางเดียวที่จะทำให้พ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงได้ ต้องมาศึกษา มาเรียนรู้กายเรียนรู้ใจของตนเอง ให้เกิดปัญญาเห็นมันตามความเป็นจริงว่า มันไม่ใช่ตัวเรา เป็นของเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวชั่วคราว จากไม่มีก็มาขึ้น มีแล้วก็ไปสู่ความไม่มี เรียกว่า

**อนิจจัง** มันเป็นของบีบคั้น เป็นของที่คงสภาพอยู่ไม่ได้นาน อยู่แป๊บเดียวมันก็แตกทำลายไปแล้ว เพราะมันเกิดจากเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยที่ทำให้มันเกิดไม่เที่ยง ตัวมันก็คงสภาพไม่ได้ เรียกว่าเป็น**ทุกขัง** และมันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนแท้จริงอะไร มันปราศจากตัวตนที่แท้จริง บังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้ เรียกว่าเป็น**อนัตตา**

สังขารทั้งหลายไม่มีอันไหนเป็นของเที่ยงแท้ถาวร ไม่มีอันไหนที่จะเป็นที่พึ่งอันแท้จริงได้ ความสงบก็เป็นที่พึ่งจริงไม่ได้ ความนิ่งก็เป็นที่พึ่งจริงไม่ได้ จิตที่ดีๆ ก็เป็นที่พึ่งจริงไม่ได้ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนจริงๆ เรามาศึกษาเรียนรู้เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นอย่างนี้นะ เมื่อศึกษาเรียนรู้ไปอย่างนี้ ก็จะเกิดการพัฒนาด้านจิตใจ



การปฏิบัติธรรมนั้น ทั้ง ๓ ด้านเป็นไปด้วยกันคือ

การแสดงออกทางกาย วาจา ที่ดี เป็นศีล

จิตใจที่ไม่หลงยินดียินร้ายตามอารมณ์ต่าง ๆ เป็นสมาธิ

การเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของสิ่งต่าง ๆ

เข้าใจ ยอมรับความจริงได้ มีความสงบเยือกเย็น เป็นปัญญา



## ๒. องค์ศิลป์

การพัฒนาด้านจิตใจ จะพัฒนาไปทั้ง ๓ ด้านประกอบกัน เรียกว่า ลึกชา ๓ ไตรลึกชา การมีความ پاکเพียร มีความรู้ตัว ตามรู้กาย ตามรู้ใจนี้แหละ ศิลป์ก็จะเกิดขึ้น เราก็ลองสังเกตดูว่า ปฏิบัติไปแล้ว ศิลป์มันมีไหม ถ้าปฏิบัติอย่างถูกต้องศิลป์ก็จะเกิดขึ้น มีการรู้เท่าทันเจตนาในใจตนเอง สามารถละเจตนาไม่ต้อออกไปได้ การที่จะไปทำร้ายคนอื่น เบียดเบียนคนอื่น การจะไปพูดไม่ดี ก็จะถูกละไป การมีปัญญามองเห็นแล้วละสิ่งที่ไม่ต้อออกไป เรียกว่าละชั่ว ไม่ทำความชั่ว ละบาปทุจริตออกไปได้ นี่เป็นศิลป์

ศิลป์แบบไตรลึกชานี้จะประกอบด้วยสมาธิ และปัญญา เป็นองค์รวมไม่แยกกัน แต่ขั้นต้น

นั่น ศิละนั้นปรากฏอาการชัดกว่า ก็เลยเรียกว่า ศิล แต่มีทั้งสมาธิทั้งปัญญาประกอบอยู่ด้วย ถ้าเป็นศิลปะโดยทั่วๆ ไป เป็นข้อๆ ที่เราสมาทาน รักษาเป็นศิลปะ ๕ ศิล ๘ อย่างนี้ ถ้าไม่ประกอบ ด้วยสมาธิ ไม่ประกอบด้วยปัญญา ก็จะเป็นศิลปะ ที่เป็นไปเพื่อความยึดมั่นถือมั่นได้ ยึดศิลปะยึดข้อ วัตรปฏิบัติ ยึดวิธีการว่าแบบนี้ดีแล้ว ท่านเรียกว่า **สัลลพตปรามาส** สมาทานศิลปะเสร็จแล้ว ก็ คิดว่า โอ.. เรามีศิลปะแล้ว เกิดความยึดมั่นขึ้นมา ได้ แท้ที่จริงเราสมาทานศิลปะ ก็ยังไม่มีศิลปะหรอก เพราะว่าศิลปะมันอยู่ที่จิต เป็นความปกติของจิต ศิละนั้นเป็นกุศล ฉะนั้น ศิละนั้นต้องประกอบด้วย สมาธิและปัญญาด้วย จึงจะเป็นไปเพื่อการละ ไม่ใช่รักษาศิลปะเพื่อให้เราดีขึ้นนะ **รักษาศิลปะ เพื่อ เป็นบาทฐานให้เกิดปัญญาเห็นว่าไม่มีตัวเรา**

ต่อไป **สมาธิ** คือ จิตที่มีความตั้งมั่น ไม่หลงยินตียินร้ายไปกับโลก ยินดีก็รู้ทัน ยินร้ายก็รู้ทัน สมาธิในที่นี้ก็ต้องประกอบด้วยศีลและปัญญาอยู่เสมอ ถ้าทำสมาธิแต่ไม่มีศีล สมาธินี้ก็จะกลายเป็นสมาธิหลอกๆ สมาธิรับใช้กิเลส เคยเห็นไหม บางคนทำสมาธิแล้วไปเห็นเทวดา เห็นอะไรประหลาดๆ กลายเป็นผู้วิเศษไป หรือมาให้ห่วยอะไรไป อย่างนี้สมาธินี้รับใช้กิเลส กลายเป็นผู้วิเศษ ก็หลงผิดไปได้

สมาธิที่ถูกต้องตามไตรสิกขา ต้องมีศีล เป็นฐานรองรับอยู่ ถ้าเขาบอกว่ามีสมาธิแล้ว ทำสมาธิเป็นแล้ว เราก็ลองสังเกตดูว่า เขามีศีลไหม ละเจตนาเบียดเบียนทำร้ายคนอื่นได้ไหม กายวาจาดีไหม การกระทำการพูดถูกต้องไหม ถ้ายังไปว่าคนอื่น ยังไปตำคนอื่น ยังไป

นินทาชาวบ้านเขาอยู่ นี่เรารู้ได้ ถ้าเขาบอก  
ว่ามีสมาธิตั้งเยอะแล้ว แต่ยังคง่าชาวบ้าน ยัง  
เที่ยวไปทะเลาะคนนั้นคนนี่ อย่างนี้มันไม่ได้เรื่อง  
อย่างนี้ก็แค่สมาธิหลอกลวง สมาธิรับใช้กิเลส  
เท่านั้นเอง

คนมีศีล กายวาจาต้องถูกต้อง ด้านกาย  
ดี ไม่ไปเบียดเบียนทำร้ายคนอื่น ไม่ไปฉ้อโกง  
ลักขโมยของคนอื่น ไม่ไปประพฤติดูถูกเมีย  
ไม่ผิดสามีคนอื่น หรือไม่หลอกลวงกันในเรื่อง  
ชู้สาว นี่ด้านกายก็มีเท่านี้แหละ ด้านวาจา  
ก็ไม่พูดโกหก ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ  
ไม่พูดเพ้อเจ้อ ศีลที่เป็นองค์มรรค จะเป็นศีล  
ที่มีเรื่องการเลี้ยงชีพเป็นข้อที่ ๘ หากปฏิบัติ  
ถูกต้อง องค์ประกอบด้านศีลก็จะค่อยๆ เกิดขึ้น  
เรียกว่ามีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

คำว่า **สัมมาวาจา** วาจาถูกต้องนี้ ไม่ใช่ไปพูดเยาะๆ ไม่ต้องพูดก็ได้ เพราะสัมมาวาจา คือ การละการพูดคำเท็จ แค้นตเว้นการพูดคำที่มันไม่จริง ละมุสาวาท สัมมาวาจานี้อยู่นิ่งๆ ก็ได้ เวลาเราจะพูดคำที่ไม่จริง ก็เห็นมัน รู้ทันมันแล้วก็ละมันไป อยู่เฉยๆ ก็ได้ **ละคำพูดที่ไม่จริง ละคำพูดส่อเสียด ละคำพูดที่หยาบคาย ละคำพูดที่เพ้อเจ้อ** เป็นองค์ของศีล คือสัมมาวาจา

**สัมมากัมมันตะ** ก็คล้ายกัน ละเจตนาที่จะไปทำร้ายเบียดเบียนคนอื่น ไม่ต้องทำอะไรก็ได้ อยู่เฉยๆ ก็ได้ เมื่อมีเจตนาจะทำร้ายคนอื่น เราเห็นมันแล้วงดเว้นไม่ทำ แค่ละเจตนาไม่ต้องทำทำเป็นคนดีมาก ไม่ต้องดีก็ได้ แต่อย่าชั่ว ละชั่วไป นี้องค์ของศีลมันเป็นเป็นอย่างนี้เป็นความปกติของจิต ไม่ถูกกิเลสครอบงำจน

ไปทำผิดพลาด ด้านกายก็ละเจตนาที่จะไป  
ทำร้ายเขา ละเจตนาที่จะไปโกงเขา ไปลัก  
ขโมยของเขา ละเจตนาที่จะทำผิดกันในเรื่อง  
ชู้สาว ประพฤติผิดในลูกสาวเขาภรรยาเขา  
หรือสามีเขา

ต่อมา **สัมมาอาชีวะ** การเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง  
ก็ให้ละการเลี้ยงชีพที่มันไม่ดี **อาชีพใดที่มันจะ  
ทำร้ายเบียดเบียนคนอื่น มีการฆ่าสัตว์ หลอก  
หลวงคนอื่น ทำให้คนอื่นหลงมัวเมา ก็ละเลิก  
อาชีพนั้นไป** ทำอาชีพการงานที่สมควร ได้กำไร  
ตามสมควรไป ไม่คดโกงเขา อย่างนี้เรียกว่า  
สัมมาอาชีวะ

ฉะนั้น การที่เรามีศีลนี้ ไม่ต้องทำดีมาก  
ก็ได้ แต่อย่าทำชั่ว ไม่ต้องไปทำทำว่าเราปฏิบัติ

ธรรมแล้ว ต้องเมตตากับทุกคน ต้องพูดดีกับทุกคน ไม่ต้องขนาดนั้นก็ได้ แค่ไม่พูดชู้กับเขา ไม่ด่าเขา ไม่นินทาเขาก็พอแล้ว คนที่เราไม่ชอบเราไม่ไปพูดด้วยก็ได้ แต่อย่าด่าเขานะ ไม่ต้องไปทำดีกับทุกคนหรอก เพราะบางคนเขาไม่รู้บุญคุณคน แต่อย่ารังเกียจ อย่าหวังร้ายกับเขา อย่าพยายามเบียดเบียนเขาเท่านั้นเอง

ศิลปะที่ประกอบไปด้วยสมาธิและปัญญา จึงไม่เป็นไปเพื่อความยึดมั่นถือมั่น ผู้ฝึกฝนตนเองจะรู้สึกที่ตัวเองดีอะไรหรือจะรู้สึกที่ตัวเองมีกิเลสเยอะ พอเห็นกิเลสเยอะๆ กิเลสไหนที่มันแรงๆ จะทำให้เราไปพูด ไปกระทำเบียดเบียนคนอื่น เราก็จะไป ส่วนกิเลสอื่นๆ ที่อยากกินของอร่อย อยากได้เสื้อผ้าสวยๆ อยากจีบสาว จีบหนุ่มมันก็ยังมีอยู่ ไม่เป็นไร

ถ้ามีศีลที่ไม่ประกอบด้วยสมาธิและปัญญา ก็จะเป็นศีลที่เป็นไปเพื่อความยึดมั่นถือมั่น เอาไว้แบ่งแยกกันเอง พวกฉันปฏิบัติแบบนี้ พวกเธอปฏิบัติแนวโน้น แล้วเถียงกันเอง ข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ ก็เอาไว้ยึดมั่นถือมั่น ถ้ามีศีล มีสมาธิ มีปัญญาจริง ก็จะไม่มีความรู้สึกแบ่งแยกอย่างนั้น เพราะประพฤติปฏิบัติเพื่อละความเห็นผิด ละความยึดมั่นถือมั่น ไม่ได้คิดว่าตัวเองดี เพราะได้เห็นความไม่ดีของตัวเอง

เมื่อมีศีลอย่างนี้ ใจก็จะมีความสุขขึ้น เพราะไม่เกิดความเดือดร้อนใจในภายหลัง เป็นศีลที่ไม่รู้สึกว่าเขาดีหรือเราดี แต่รู้ว่า เรามีกิเลสเยอะ เรารู้จักตัวเอง แต่ถึงจะมีกิเลสเยอะยังไง เราก็ไม่ไปทำร้ายเบียดเบียนคนอื่น ไม่ไปพูดร้ายๆ ไม่ไปผิดศีลธรรมต่างๆ ถึงจะมีโรคบางอย่าง เราก็



ไม่ไปหลอกลูกสาวชาวบ้าน ถ้าเราจะรักเขา ก็  
ทำถูกต้องตามประเพณี อะไรพวกนี้ ถึงจะโกรธ  
คนอื่นไม่พอใจคนอื่นบ้าง เราก็ไม่มีเจตนาจะไป  
ทำร้ายเบียดเบียนเขา ใจก็เป็นสุข ใจก็มีความสุข

**ศิลปะสมบูรณ์ตอนเป็นพระโสดาบัน** นี้  
พระโสดาบันได้เท่านี้ เป็นผู้มิลศิลปะสมบูรณ์ การมี  
ความสุขทางโลก ก็ทำได้ตามปกติ ที่ละออกไป  
ก็คือ เจตนาที่ไม่ดี จะทำร้ายเบียดเบียนคนอื่น

ในการปฏิบัติธรรมนั้น ทั้ง ๓ ด้านจะเป็น  
ไปด้วยกัน คือ ด้านการแสดงออก ภายวาทะที่  
ดี เป็นศิลปะ ด้านจิตใจที่ไม่หลงยินดียินร้ายไปตาม  
อารมณ์ต่างๆ เป็นสมาธิ ด้านปัญญา ที่เห็น  
ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของสิ่งต่างๆ  
เข้าใจความจริง ยอมรับความจริงได้ มีความ  
สงบเยือกเย็น

ถ้าปากเพียรทำกรรมฐานแล้ว กิเลสไม่ลดเลย  
แสดงว่าทำไม่ถูก เพียรไม่ถูก  
ถ้าเพียรถูก กิเลสต้องลดลง กุศลจะมากขึ้น

### ๓. องค์สมาธิ

สมาธิที่แท้จริง สมาธิที่ถูกต้อนั้นต้องมีศีล เป็นพื้นฐาน ถ้าคนไหนบอกว่าปฏิบัติธรรมไปแล้ว สมาธิก็ดีแล้ว ปัญญา ก็เยอะแล้ว แต่ชี้โทษ ชี้บ่น ไปว่าคนนั้นคนนี้ อะไรพวกนี้ มันไม่ใช่หรอก นี่เป็นของปลอม เพราะถ้าเป็นแบบไตรสิกขานี้ ต้องประกอบกันทั้งหมดเลย อย่างคนเป็นพระ โสดาบันนี้ อริยมรรคทั้งแปดจะเกิดขึ้นพร้อมกัน เลย เพียงแต่ว่าศีลสมบูรณ์ ส่วนสมาธิและปัญญา ยังไม่สมบูรณ์ แต่ก็มี ไม่ใช่ว่าไม่มี

องค์ของสมาธิมี ๓ ข้อ คือ ๑ **สัมมาวายามะ** ความเพียรถูกต้อง เพียรถูกต้อง เพียรยังงี้ ก็ เพียรละกิเลส เพียรละอกุศล เพียรทำให้กุศล เกิดขึ้น เพียรละความอยากได้ ละความต้องการการ

ละความติดข้อง เราก็ลองสังเกตดู ที่เราทำความเพียรมาเป็นอย่างไรบ้าง แต่เดิมอกุศลมันเกิดขึ้นเยอะ รุนแรง ยาวนาน มันลดลงไหม ถ้ามีสัมมาวายามะ คือมีความเพียรถูกต้อง เห็นผล ก็เลสต้องลดลง แต่เดิมเคยเข้าใจผิดคิดว่า มีตัวเราของเราเยอะ มันก็ต้องลดลง ราคะแบบเดิมนั้นแหละเกิดขึ้น มันก็ต้องน้อยลง ลดความรุนแรงลง แต่เดิมเป็นคนเจ้าโทสะ โทสะเยอะ โทสะแรง มาฝึกฝน มาทำความเพียร ถ้าเพียรถูก โทสะก็จะลดลง ไม่รุนแรง อย่างเดิม แต่เดิมเคยทุกข์มาก ถ้าเพียรถูก ทุกข์ก็ต้องลดลง ไม่ใช่มาทำความเพียรก็ทุกข์จะแยะอยู่แล้ว ไม่ใช่อย่างนั้น

ถ้าเพียรถูกต้องก็ไม่ได้ทุกข์อะไร เราทำสบายๆ มีความรู้ตัว ตามดูกายตามดูใจอย่างที

มันเป็น และผลที่เกิดขึ้นคือกิเลสลดลง ดูได้ง่ายๆ กิเลสที่มันเคยรุนแรง อยู่นานๆ มันลดลงใหม่ ที่เคยหลงยาวๆ มันหลงสั้นลงใหม่ แต่เดิมอยากได้นั้นอยากได้นี้ไปทั่วเลย ต่อมาก็อยากได้นั้นอยากได้นี้บ้างเหมือนกัน แต่ลดลงใหม่

ถ้าพากเพียรทำกรรมฐานแล้ว กิเลสไม่ลดเลย อันนี้ไม่ได้ แสดงว่าเราทำไม่ถูก เพียรไม่ถูก ออกส่าห์ไปพากเพียรทำความสงบนิ่งอยู่ พยายามบังคับจิตใจให้มันสงบ พอออกจากสมาธิมา แค่มหาเห่าเท่านั้นแหละ โกรธหมาเลย อย่างนี้มันไม่ได้เรื่อง มันต้องเป็นว่า แต่เดิมหมาเห่า เราโกรธหมา ต่อมา เราเข้าใจได้ว่า โอ้.. เชิญเห่าตามสบายเถอะ หมาเอ๋ย หมาก็มีหน้าที่เห่าเป็นธรรมชาติของมัน นี่ความโกรธมันลดลง ไม่ไปตำ ไม่ไปว่า ไม่ไปเบียดเบียนใคร เข้าใจความ

จริงเพิ่มขึ้น เพราะอะไร เพราะมันประกอบด้วย  
ศีล และประกอบด้วยปัญญา อย่างนี้เป็น  
สัมมาวายามะ ทำให้กิเลสลดลง ที่เคยมีกำลัง  
มาก ก็มีกำลังน้อยลง ที่เคยเกิดบ่อยๆ ก็เกิด  
น้อยลง อย่างนี้นะ

ส่วนฝ่ายกุศล เกิดขึ้นบ่อยไหม เพิ่มพูน  
ขึ้นไหม ถ้าเราทำความเพียรถูกต้อง กุศลก็จะ  
มากขึ้น เราลองสังเกตดู มีความเห็นอกเห็นใจ  
คนอื่นเพิ่มขึ้นไหม เข้าใจคนอื่นเพิ่มขึ้นไหม แต่  
เดิมชอบพูดอย่างเดียว ตอนนี้ฟังคนอื่นเป็นหรือ  
เปล่า ถ้าเพียรถูกนะ ผลของมันเกิดขึ้นแล้ว  
องค์สมาธิ ใจมันเป็นกลางมากขึ้น ไม่หลงไป  
ตัดสินชาวบ้านชาวเมืองเขา รู้จักฟังคนอื่น  
ยอมรับความแตกต่างได้มากขึ้น อย่างนี้ นี้องค์  
สัมมาวายามะ เพียรเพื่อละอกุศล ให้กุศลมัน

เจริญ ถ้าเพียงถูกต้อง ก็จะเกิดขึ้นอย่างนี้

ต่อมาองค์ของสมาธิข้อที่ ๒ คือ **สัมมาสติ** สติ แปลว่า ความระลึกได้ ความไม่หลงลืม ความไม่เหม่อลอย แต่เดิมนั้นจิตใจเราหลงไป อยู่กับสิ่งภายนอก หลงอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความรู้สึกนึกคิดและเรื่องราวต่างๆ ชอบไปสนใจเรื่องของคนอื่น คนนั้นพูดอย่างนั้น คนนั้นว่าอย่างนี้ ไปรู้แต่เรื่องเขา ต่อไป ใจก็ไม่ไปสนใจเรื่องข้างนอกมากนัก จะสนใจกายใจของตนเอง จะเกิดสัมมาสติขึ้นมาบ่อยๆ มาตามดูกาย ตามดูเวทนา ตามดูจิต ตามดูธรรม ได้เยอะขึ้นโดยไม่ต้องพยายาม

ถ้าเราฝึกฝนโดยวิธีการที่ถูกต้อง สติมันจะเกิดขึ้นมาเอง แต่ถ้าฝึกฝนไม่ถูกต้อง เวลา

จะมีสติที่ ก็มัวแต่กำหนด มัวแต่เพ่งจ้องอยู่ พอไม่ได้กำหนดก็หลงลืมหายไปเลย พอจะปฏิบัติ ที่ก็มากำหนด ดีเหลือเกิน ๗ วันนี่ กำหนดได้ดี พอออกไปก็หายหมด อย่างนี้ยังใช้ไม่ได้ ถ้าทำถูก สติก็ต้องเกิดเอง ต้องระลึกได้ มารู้ที่กายที่ใจ บ่อยขึ้นเอง นี่ถ้าทำถูกมันก็จะง่ายขึ้น เหมือน เราขับรถ มันยากเฉพาะตอนแรกๆ เท่านั้นเอง ต่อไปก็สบายแล้ว ไม่ใช่ว่าแรกๆ ก็ยากเหลือเกิน ต่อมาก็ยังยากเหมือนเดิมอยู่อีก อย่างนี้จะทำ ไปทำไม มันไม่เกิดผล ไม่เกิดองค์มรรค ไม่เกิด ความสมบูรณ์

นี่องค์ที่ ๒ ของสมาธิ คือ ลัมมาสติ จะระลึกได้ที่กายที่ใจบ่อยขึ้น จิตมันเคยชิน มันจำสภาวะในกายในใจได้ เมื่อมีสภาวะ อย่างนั้นเกิดอีก ก็นึกได้ ระลึกได้ รู้ตัวขึ้น



**ไม่หลงไป** เราเดินไป มีอะไรเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในกายในใจ ก็ระลึกได้ นึกได้ไว นึกได้บ่อย นี่ลองสังเกตดูนะ ถ้าเราฝึกจากที่นี่ไป แล้วกลับไปใช้ชีวิตธรรมดาที่บ้าน หลงไปในเรื่องนั้น เรื่องนี้ ก็ระลึกได้ เอ๊ะ .. หลงไปแล้ว อย่างนี้ใช้ได้ แต่ถ้าเราฝึกไม่ถูก มัวแต่ไปกำหนด กำหนดซ้าย กำหนดขวา เป็นทหารอยู่นั้นแหละ พอออกจากทหาร ไปอยู่ที่บ้านใช้ชีวิตตามปกติ ระลึกไม่ได้เลย สติไม่เกิดเลย อย่างนี้แสดงว่าเราฝึกไม่ถูก สติไม่เกิด ถ้าฝึกถูก มันจะเกิดขึ้นมาเอง

ถ้ามีสัมมาวายามะที่ถูกต้อง ก็เลสจะลดลง กุศลจะเพิ่มขึ้นเอง จะระลึกได้บ่อยขึ้น เกิดเองเลย พระพุทธเจ้าท่านรับรองเอาไว้แล้ว เป็นทางเดียว ทางเอก ทางตรง ไม่ต้องยุ่งยาก ลำบากอะไร ถ้าทำไม่ถูก มันไม่เกิด ก็ยุ่งยาก

ถ้าทำถูกมันเกิด ก็ง่าย ขอให้ฝึกฝนให้ถูกวิธี ไม่ต้องอยากได้ เมื่อทำเหตุถูก ผลก็ย่อมมีขึ้นอย่างแน่นอน เหมือนเราอยากให้ร่างกายแข็งแรง ไม่ต้องอยากก็ได้ ออกกำลังกายให้ถูกท่า ถูกเทคนิควิธีการ เต็มมันแข็งแรงเอง ถ้าทำไม่ถูกเทคนิค ก็เคล็ดขัดยอกไปหมดเลย

เห็นไหม แม้แต่ร่างกาย ถ้าทำถูก มันก็ง่ายๆ แล้วก็ได้ผลประโยชน์กับร่างกาย ทางด้านจิตใจก็เหมือนกัน ถ้าฝึกโดยถูกต้อง ทำไม่ยากเลย แต่ได้ผลประโยชน์มหาศาล ฉะนั้น ให้เรามาฝึกฝนกันตามทางนี้ ไม่ต้องไปทำหลายทาง มันวุ่นวาย เชื่อพระพุทธเจ้าดีกว่า ลองมาหัดทำดู

อยากรู้ว่าเรามีสติบ้างหรือยัง ก็ดูตอนมีเหตุการณ์หรือมีเรื่องเกิดขึ้น เราย้อนกลับมาดู

ที่กายที่ใจได้ไวขึ้น ไม่ไปจมอยู่ข้างนอก ไม่ไปหลงเพลิดเพลिन ไม่ไปหลงเกลียดชัง ไม่หลงยินดียินร้ายอยู่ภายนอก ระลึกที่กายที่ใจได้ไวขึ้น รู้ทันจิตใจตนเองเพิ่มขึ้น ตามดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูธรรม โดยอัตโนมัติได้เพิ่มขึ้น อันนี้เรียกว่าสัมมาสติ

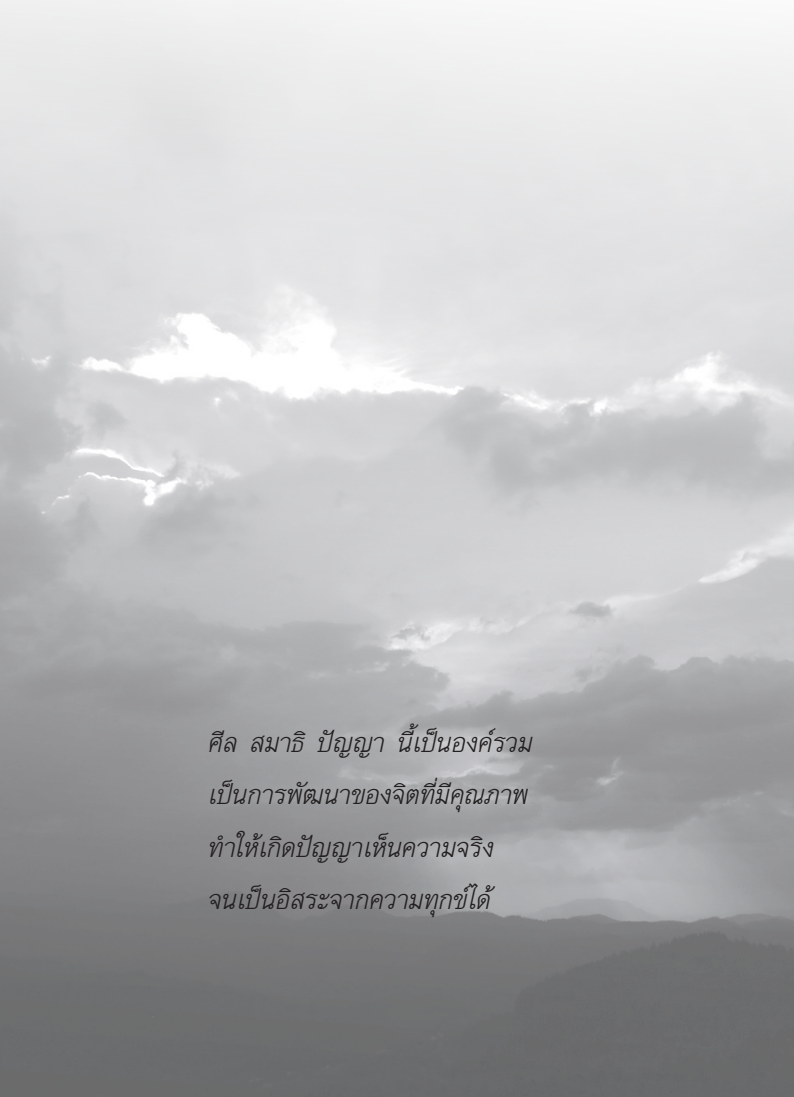
องค์ของสมาธิข้อที่ ๓ คือ **สัมมาสมาธิ** แปลว่า *ความตั้งมั่นชอบ* จิตมีความตั้งมั่นเป็นกลางเพิ่มขึ้น กิเลสนิวรณ์ต่างๆ จะถูกละไป รู้จักนิวรณ์ใหม่ กิเลสที่มันกลุ้มรุมจิต ทำให้จิตไม่สะอาด ไม่ปลอดโปร่ง ไม่ผ่อนคลาย ซึมทื่อ ไม่เหมาะต่อการใช้งาน มี*กามฉันทนิวรณ์* *พยาบาทนิวรณ์* *ถิ่นมิตถนิวรณ์* *อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์* *วิจิกิจฉานิวรณ์* องค์ของสมาธิที่เป็นสัมมาสมาธิเพิ่มขึ้น **จิตจะปลอดโปร่ง เบาสบาย คล่องแคล่ว**

**ร่องไว เหมาะแก่การนำไปใช้งาน** ผู้ที่ไม่ได้ฌาน ก็จะมีจิตใจที่คล้ายๆ กับองค์ประกอบของฌาน ที่ ๑ แต่ยังไม่แนบแน่น คือจะเริ่มเห็นว่า โอ้.. ใจเราเต็ยวมันคิดไปโน่น เต็ยวมันคิดไปนี่ ตาม คลุกเคล้าอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรียกว่าวิตก วิจารณ์ หากมีสติสัมปชัญญะดี ไม่หลงยินดียินร้าย ไปตามมันแล้ว นិวรรณต่างๆ ไม่เกิดขึ้น ก็จะมี ปีติ ความอิมใจ มีความสุขเกิดขึ้นในจิต

สัมมาสมาธินั้น ถ้าสมบุรณ์เป็นอริยมรรค เกิดขึ้น จะเป็นชั้นฌาน ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน แต่ตอนแรกๆ ยังไม่ถึง ยังไม่เป็นอริยมรรค เป็นขั้นการฝึกฝน มันจะค่อยๆ เจริญขึ้น มีขึ้น ยังไม่สมบุรณ์ ถึงจะยังไม่สมบุรณ์ เราก็พอมองภาพออกว่า ที่เราปฏิบัตินี้มันถูกทาง หรือเปล่า เข้าตามหลักอริยมรรคหรือไม่

นี่องค์ฝ่ายสมาธิมี ๓ องค์ สัมมาวายามะ  
 ความเพียรถูกต้อง คือ อกุศลมันลด กุศลมัน  
 เจริญ สัมมาสติ คือ ระวังที่กายที่ใจได้บ่อยขึ้น  
 สัมมาสมาธิ คือ จิตใจตั้งมั่นมากขึ้น ไม่หลง  
 ยินดียินร้ายไปกับโลก

องค์ฝ่ายสมาธินี้ทำให้มีความสุขเพิ่มมาก  
 ขึ้น โลกจะเป็นยังไงก็ไม่หวั่นไหวไปตามมากนัก  
 ไม่สุขไม่ทุกข์ไปกับโลก เราโดยส่วนใหญ่ ไม่มี  
 สมาธิใช้ไหม ลูกดีก็ดีใจไปด้วย เห็นหน้าลูก  
 ปลอดภัย โอ้.. มีความสุข ไม่เห็นหน้าลูกหรือ  
 ลูกไม่สบาย ก็ทุกข์ อย่างนี้ใจไม่มีสมาธิ ต่อไป  
 คนอื่นจะดีหรือไม่ดี เราก้ยังมีความสุขอยู่ได้  
 ทำเป็นไหม ให้ตามดูกาย ดูใจไปเรื่อยๆ นะ  
 แล้วมันจะเกิด



ศีล สมาธิ ปัญญา นี้เป็นองค์รวม  
เป็นการพัฒนาของจิตที่มีคุณภาพ  
ทำให้เกิดปัญญาเห็นความจริง  
จนเป็นอิสระจากความทุกข์ได้

## ๔. องค์ปัญญา

ต่อไปฝ่าย**ปัญญา** ปัญญาที่ถูกต้องก็ต้องมีศีลและสมาธิกำกับ **มีศีลและสมาธิเป็นบาทฐานจึงจะเป็นปัญญาจริง** ไม่อย่างนั้นก็จะ เป็นปัญญาฟุ้งซ่าน ปัญญาพูดแฉ้อๆ เป็นนกแก้วไป บางคนก็พูดธรรมะดีมาก สอนคนอื่นดีมาก แต่สอนตัวเองไม่ได้ เธอ.. ทุกอย่างไม่เที่ยงอย่ายึดนะ แต่ตัวเอง ยึดไปหมด เธอ.. ทุกอย่าง เป็นของไม่เที่ยง เป็นของแปรปรวน พอตัวเอง เจอไม่เที่ยงบ้าง ร้องไห้ร้องให้ ทุกข์ทรมานไป อย่างนี้เป็นปัญญาชนิดที่ยังไม่จริง จำๆ เขามาพูดได้ แต่ยังสอนตนเองไม่ได้ สอนได้แต่คนอื่น ทำไมสอนคนอื่นได้ละ เพราะมันไม่ใช่ตัวเราใช้ไหม พอมาเจอตัวเรา โอ้.. ยากเหลือเกินนะ นี่ฉันทำไม่ดีกับพ่อกับแม่ ทำยังไงดี เขามาขอคำ

แนะนำ เราก็บอกได้เลย เธอ.. ต้องกตัญญูต่อพ่อแม่ นะ ไปไหว้พ่อแม่ แต่เราเองเป็นไง เห็นหน้าแม่ที่ไร โอ้ย.. บ่นอีกแล้ว ไม่ไหวๆ ลำบากมาก ปัญญามันยังไม่เกิด ยังไม่มีปัญญาจริง

ปัญญาที่ขาดศีลขาดสมาธิมันไม่ใช่ของจริง เป็นปัญญาที่จำๆ เขามา ยังเตือนตนเองไม่ได้ สอนตนเองไม่ได้ หรือเป็นแค่ความฟุ้งซ่าน คิดนึกเอาเอง เป็นแค่ความเห็นเอาไว้ถกเถียงกัน อย่างบางพวกเขาชอบถกเถียงเรื่องธรรมะข้อนั้นจริง ข้อนั้นถูก ข้อนี้พระพุทธเจ้าว่าอย่างนี้ ข้อนั้นว่าอย่างนั้น เขาถกเถียงกัน ดูดีเหมือนกันนะ แต่มันไม่พ้นทุกข์ทั้ง ๒ คนนั้นแหละ ธรรมะท่านสอนไว้เพื่อทำให้ตนเองพ้นทุกข์ ไม่ใช่เอาไว้เถียงกันเล่น ไม่ใช่เอาไว้อวดกัน ให้เป็นนักปราชญ์ ให้เป็นพวกที่พูดได้มาก เราพูดความ



จริงให้คนอื่นฟัง แต่ไม่ใช่ไปพยายามบีบคั้นให้  
เขาเชื่อ เราพูดความจริง จะเชื่อหรือไม่เชื่อนั้น  
ก็ต้องให้เขาพิจารณาเอาเอง

เมื่อมีปัญญา เข้าใจความจริงแล้ว จะทำให้  
ยอมรับความจริงได้ **อยู่กับทุกข์ได้โดยไม่ทุกข์**  
**ก็พ้นจากทุกข์ไป**

ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นองค์รวมอย่างนี้  
ไม่ได้แยกขาดออกจากกัน หากมีคนบอกว่า  
เขามีปัญญา ได้ญาณนั้นญาณนี้ ถ้าเราอยากรู้  
ว่าคนนี้มีปัญญาจริงอย่างที่เขาพูดหรือเปล่า  
ก็ต้องดูว่าเขามีศีลไหม กายวาจาเขาเป็นไร  
เขาไปดำ ไปว่าคนอื่นไหม ใจกว้างไหม มีคนทำ  
ไม่ถูกใจให้อภัยเป็นไหม เราดูอย่างนี้ คนมีปัญญา  
จริง เขาก็ต้องมีศีลกำกับ มีสมาธิกำกับ เป็น  
องค์รวม ไม่แยกกัน

อย่างเป็นพระโสดาบันนี้ ก็มีครบ ๓ อย่างเลย มีทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา ศีล สมบูรณ์ แต่สมาธิกับปัญญายังไม่สมบูรณ์ ถ้าเป็นพระอรหันต์ก็สมบูรณ์ครบเลย ศีลก็สมบูรณ์ สมาธิก็สมบูรณ์ ปัญญา ก็สมบูรณ์ เราก็เริ่มไป ตั้งแต่บ่อยๆ นี้แหละ ทางเดียวที่จะทำให้เกิด สิ่งเหล่านี้ละ คือ มีความเพียรเพากิเลส มีความ รู้ตัวอยู่เสมอ ตามดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูธรรม ตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ พระพุทธเจ้าท่าน รับรองเอาไว้แล้ว

องค์ของปัญญามีอยู่ ๒ องค์ ข้อที่ ๑ คือ **สัมมาทิลฺล** แปลว่า *ความเห็นที่ถูกต้อง เห็นคล้อยตามสัจจะ เห็นตรงตามสัจจะ* เห็นความจริงอันเด็ดขาด ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เห็นว่า กายกับใจนี้เป็นตัวทุกข์นะ เป็นเพียงสิ่ง

ที่เกิดเพราะเหตุปัจจัย เกิดแล้วก็ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หน้าที่ของเราต่อทุกข์คือ ให้รู้มัน ยอมรับมันอย่างที่มีมันเป็น *ตัวทุกข์สมุทัย* คือต้นหาความทะยานอยาก ความติดข้องเพลนิเพลนิยินดี จิตไม่ยอมรับทุกข์แล้วก็ทะยานอยาก อยากจะได้สิ่งที่ไม่มี อยากจะเป็นสิ่งที่ไม่ได้เป็น *ทุกข์นิโรธ* ความอิสระจากทุกข์คือพระนิพพาน แล้วก็ *ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา* คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ อันนี้เป็นปัญญาสัมมาทิฐิ

ด้วยสัมมาทิฐินี้แหละ จะทำให้รู้ว่า สิ่งไหนเป็นมิจฉาทิฐิ สิ่งไหนเป็นสัมมาทิฐิ สิ่งไหนเป็นมิจฉาทิฐิ ก็จะละไป รู้ว่า สิ่งไหนเป็นมิจฉาสังกับปะ สิ่งไหนเป็นสัมมาสังกับปะ รู้ว่า สิ่งไหนเป็นมิจฉาวาจา สิ่งไหนเป็นสัมมาวาจา องค์อื่นๆ ก็

ทำนองเดียวกัน อาศัยสัมมาทิฐิจึงรู้ได้ **รู้ทุกข์** ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา **อย่างนี้เรียกว่าสัมมาทิฐิ** ดังนั้น สัมมาทิฐิจึงเป็นหัวหน้า เป็นองค์แรกในอริยมรรค แต่ตอนนี้กำลังพูดถึงการทำให้บริบูรณ์เลยพูดองค์ศีลขึ้นก่อน

ต่อไปข้อที่ ๒ ของฝ่ายปัญญาก็คือ**สัมมาสังกัปปะ** แปลว่า ความดำริชอบ ความดำริที่ถูกต้อง เราก็ลองสังเกตดู ความคิด ความโน้มเอียงในจิตใจ เป็นยังไงบ้าง แค่คิดก็พอนะ ไม่ต้องไปทำ มีความดำริที่ท่านแยกละเอียดเป็น ๓ อย่าง

อย่างที่ ๑ **เนกขัมมสังกัปปะ** ความดำริในการพรากออกมาจากสิ่งที่ยึดติด วัตถุสิ่งของ

อันเป็นสิ่งที่เราไปยึดติดอยู่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เงิน ทอง ลาภ ยศ ตำแหน่ง จนถึงสามีภรรยา ลูกหลาน อะไรที่เราเคยเอา สุขเอาทุกข์ไปฝากไว้ ให้ถอนออกมา ก้าวออกมา เรียกว่าเนกขัมมะ เนกขัมมะลังก์ปปะ แค่ ดำริออกมาก็พอ ไม่ต้องหนีออกไปจริงๆ ยังไม่ต้องเอาไปทิ้งจริงๆ อย่างทุกวันนี้ เราบวช เนกขัมมะไซ้ใหม่ อันนี้ไม่ใช่แค่คิดนะ ไปบวช เป็นแม่ชีเลย หนีออกไปจริงๆ เราไม่ต้องทำ ขนาดนั้นก็ได้อ้อ แค่ดำริก็พอ เข้าใจไหม

เราไม่ติดข้องกับสามี ไม่เอาสุขเอาทุกข์ ไปฝากไว้กับเขา แต่ไม่ต้องเลิกกับสามี ไม่เอา สุขเอาทุกข์ไปฝากไว้กับยศตำแหน่ง ยังไม่ต้อง ทิ้งยศตำแหน่ง มียศมีตำแหน่งก็ใช้มันให้เกิด ประโยชน์ แต่ไม่เอาสุขเอาทุกข์ไปฝากไว้กับมัน

ไม่จริงจ้งกับมันอย่างทุ่มไปทั้งใจ นี่เรียกว่า เนกขัมมสังกัปปะ ไม่ต้องทิ้งลาภ ไม่ต้องทิ้งชื่อเสียง มีชื่อเสียงก็ดีแล้วนี่ เราก็ใช้มันให้เกิดประโยชน์ ไม่ใช่มีชื่อเสียงแล้วมาโฆษณาขายคิด ยุ่งให้คนอื่นเห็น ยี่ห้อนี้ดีมากคิดปั่นตายเรียบเลย ไม่ใช่อย่างนั้นนะ อย่างนี้ไม่ดี มีชื่อเสียงแล้วเอาชื่อเสียงมาใช้แนะนำคนอื่นฆ่าสัตว์ เราต้องเป็นหัวหน้าในการละกิเลส เป็นหัวหน้าในการฝึกฝนให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ต้องไปทิ้งเงินทอง ไม่ต้องไปทิ้งตำแหน่ง ไม่ต้องไปทิ้งการงาน ไม่ต้องไปทิ้งสิ่งที่เรามี แค่นำริกัพอ นี่เรียกว่าเนกขัมมสังกัปปะ

อย่างที ๒ **อภยาบาทสังกัปปะ** ความดำริในการไม่พยาบาท แค่นำริกัพอ ไม่ต้องไปทำทำเป็นคนใจดีว่า โอ.. เราเป็นคนธรรมะธัมโม

ต้องช่วยเหลือผู้คนอย่างโน้นอย่างนี้ ไม่ต้องก็ได้  
แค่ตำริก็พอ แค่คิดว่า เราไม่พยายาบาทเขา ไม่  
คิดทำร้ายเขา เห็นเขาเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ  
ตาย ควรจะมีเมตตาเอ็นดูกัน เท่านี้ก็พอ ส่วน  
การช่วยเหลือนี้ก็ทำเท่าที่เราทำได้ ทำได้เยอะ  
เท่าไรก็เป็นเรื่องภายหลัง แต่ว่าหลักขององค์  
นี้คือแค่ตำริก็พอ เป็นอภัยปาทสังกัปปะ

อย่างที ๓ **อวิหิงสาสังกัปปะ** ความดำริ  
ในการไม่เบียดเบียนคนอื่น ไม่ต้องการเอาชนะ  
เขา ไม่ต้องการครอบงำเขา อย่าไปต้องการ  
เบียดเบียนให้เขาเป็นผู้แพ้ ให้เราเป็นผู้ชนะ  
เรามีลูกน้องก็มีลูกน้องไป ใช้เขาได้ตามสมควร  
แก่หน้าที่การงาน แต่อย่าบีบบังคับเขา เรามีคู่  
ต่อสู้บ้างก็ไม่มีไร แต่สู้กันด้วยความเป็นธรรม  
มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ไม่เห็นเขาเป็นคู่แข่งที่ต้อง

เอาให้ตายกันไปข้างหนึ่ง อย่าหาวิธีเบียดเบียน  
เขา ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยคำพูดเสียดแทงบ้าง  
ให้เขาเป็นฝ่ายแพ้ได้รับความอับอาย อย่าไปคิด  
อย่างนั้นก็แล้วกัน นี่องค์ของสังกัปปะ

ในองค์ของอริยมรรค โดยจริงๆ แล้วท่าน  
ไม่ได้หมายความว่า ให้เราเป็นคนดีมาก ต้อง  
ช่วยเหลือคนอื่น ต้องอุทิศชีวิตเพื่อคนอื่น ไม่ใช่  
อย่างนั้นหรอก เพียงอย่าชั่วเท่านั้นเอง ฉะนั้น  
เราทั้งหลายที่มาในที่นี่ ไม่ต้องเป็นคนดีมากก็  
ได้นะ เอาแค่อย่าชั่วก็พอแล้ว ความคิดก็ไม่ต้อง  
ถึงกับดีเลิศประเสริฐ ต้องเมตตาตลอด ต้อง  
มีเมตตาตลอด ต้องเห็นอกเห็นใจคนอื่นตลอด  
ไม่ต้องก็ได้ แค่อย่าพยายาม อย่าเบียดเบียน  
คนอื่น เท่านั้นก็พอแล้ว



นี่ ถ้าเราฝึกฝนโดยถูกต้อง มีความเพียร โดยถูกต้อง มีความรู้ตัวถูกต้อง ตามดูกาย ตามดูใจโดยถูกต้อง ก็จะเกิดศีล องค์ของศีลก็มี สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ เราฝึกไปก็ดูว่า มันเข้าหลักหรือไม่ ไม่ต้องไปพูดดี ไม่ต้องไปพูดมาก ละคำพูดที่ไม่ดีออกไปเท่านั้นพอ อยู่เฉยๆ ก็ได้ เป็นสัมมาวาจาแล้ว แต่เวลาเขาสอนเรา ต้องพูดกับคนนั้นดีๆ นะ เราอย่าไปฝันทำ ไม่อยากพูดกับเขา ก็อย่าพูดเลย ไม่ต้องห่วง ไม่ต้องเชื่อเขา เชื่อพระพุทธเจ้าดีกว่า แค่ว่า ละคำพูดโกหก ละคำพูดที่หยาบคาย ละคำพูดส่อเสียด ละคำพูดเพื่อเจ้า ถ้าไม่จำเป็น ต้องพูดกับเขาก็ไม่พูด ไม่อยากพูดกับเขาก็อย่าพูด สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ ก็ทำนองเดียวกันนะ ไม่ต้องทำท่าเป็นคนดี ช่วยเหลือ

คนนั้นคนนี้จะไรมากก็ได้ เพียงแต่ละเจตนาที่มันจะไปเบียดเบียนคนอื่น ไปขโมยของคนอื่น ละการประพฤตินิดในกาม ละอาชีพที่มันไม่เหมาะสม เท่านั้นก็พอแล้ว นื่องค์ของศีล

องค์ของสมาธิ ก็มีล้มมาวายามะ เพียรทำให้กุศลลดลง กุศลมากขึ้น เพราะเราเพียรถูกสติที่ระลึกรู้ ตามรู้กาย ตามรู้เวทนา ตามรู้จิต ตามรู้ธรรม ก็จะได้เกิดได้อัตโนมัตติเพิ่มมากขึ้น จิตก็จะมีความสุขเพิ่มขึ้น ความตั้งมั่นเป็นกลางเพิ่มขึ้น

ถ้าเราจะจงใจทำบ้าง ก็ให้มีความรู้ตัว อย่างจงใจมาก อย่าอยากได้นั้นอยากได้นี้จนทำอะไรยุ่งยากเกินธรรมดา ไปบีบคั้นบังคับจนตนเองลำบาก ให้ตั้งใจฝึก แต่อย่าไปคาดหวัง

เอา ฝึกให้มันถูก ได้ไม่เยอะไม่เป็นไร แต่ขอให้ถูก ได้น้อยๆ แต่ถูกนี้ก็ดีแล้ว ต่อไปมันก็จะเยอะขึ้นเอง ระลึกได้บ่อยเกิดขึ้นเอง นี้เรียกว่า สัมมาสติ มาอยู่ที่กายที่ใจของตัวเองเยอะขึ้น การจะไปสนใจเรื่องข้างนอก เรื่องคนอื่น เรื่องกำไรขาดทุน มันก็ลดลงๆ แล้วก็สัมมาสมาธิ จิตตั้งมั่นเพิ่มขึ้น ไม่หลงยินดียินร้ายไปกับโลก


เมื่อตามดูกายดูใจด้วยจิตที่มีสมาธิก็จะเกิดปัญญา มีองค์สัมมาทิฐิ เข้าใจความจริง สอดคล้องกับธรรมะ สอดคล้องกับอริยสัจ แล้วก็สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดในใจถูกต้อง แค่คิดก็พอ อย่างเราไม่ชอบคนนี้ แค่อะไรไปมีความพยายามเขาก็พอแล้ว ไม่จำเป็นต้องคิดว่า จะต้องชอบทุกคน ไม่ชอบก็รู้ว่าไม่ชอบ แต่เราไม่พยายามเขาก็พอแล้ว ไม่ต้องฝืนไปนะ

เราไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยกับเขา แต่ไม่เกลียด  
เขา ไม่พยายามหาเขา ยอมรับความจริงได้

**ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา**นี้เป็นองค์รวม  
เป็นการพัฒนาให้จิตมีคุณภาพ เกิดปัญญา  
เห็นความจริง จนเป็นอิสระจากความทุกข์ได้  
มันขาดกันไม่ได้สักอันเดียว ศีลที่ถูกต้องก็ต้องมี  
สมาธิมีปัญญากำกับ ศีลนี้เป็นไปเพื่อให้เกิด  
ปัญญาเห็นว่าไม่มีตัวเรา สมาธิก็มีศีลมีปัญญา  
กำกับ ปัญญาก็มีศีลมีสมาธิกำกับอยู่ เราก็คอย  
สังเกตดูตนเองว่า มันได้แบบนี้ไหม ให้ดูตัวเอง  
เป็นหลักนะ ถ้าคนอื่นเขาพูดมาว่าคนนี้มีปัญญา  
เป็นอริยะเจ้า เราสงสัยว่า เอ้อ.. คนนี้มีปัญญา  
จริงหรือเปล่านี้ เราก็มาตรวจองค์อย่างนี้ดู  
สมมติบางคนเขาบอกว่า เขามีปัญญาเยอะแล้ว  
ปฏิบัติธรรมมาเยอะแล้ว ดูเป็นคนใจดีมาก

เราก็ลองดู แห่ย่เลื่อ แต่ว่าต้องเตรียมม้วงเร็วๆ  
 หน่อยนะ อย่าไปพิสูจน์อะไรมากนะ เพียงแต่  
 ว่าถ้าเราอยากจะรู้ ก็ดูตามหลักการ

เมื่อฝึกฝนไปโดยถูกต้อง ก็จะทำให้เกิดปัญญา  
 ไปตามลำดับ **ผู้ที่มีปัญญาเล็กน้อย ก็เป็นพระ**  
**โสดาบัน เห็นว่า สิ่งใดๆ ที่มีความเกิดขึ้นเป็น**  
**ธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนแต่ดับไปทั้งนั้น**  
**แหละ ไม่มีอึดตื้อตัวตนจริงๆ** นี้เรียกว่าปัญญา  
 เล็กน้อย ศิลของท่านสมบูรณ์แล้ว องค์ของศีล  
 สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะสมบูรณ์  
 ไม่มีเจตนาที่จะไปทำร้ายเบียดเบียนคนอื่นทาง  
 กาย ไม่มีเจตนาที่จะพูดไม่ดี มีอาชีพที่ดี ศิล  
 สมบูรณ์ แต่สมาธิยังเล็กน้อย ปัญญาก็ยัง  
 เล็กน้อยอยู่ ต้องฝึกฝนต่อไปอีก



การมีสติตามดูกายดูใจ ไม่ใช่เพื่อเอาอะไร  
แต่เพื่อให้เกิดปัญญา ยอมรับความจริง อย่างที่เป็น  
คือวางเฉยในสังขารทั้งหลาย ทั้งดีและไม่ดีก็เป็นของเท่าเทียมกัน  
โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาทั้งสิ้น

## ๕. ญาณ

ที่นี้ บางท่านก็มีข้อสงสัย อย่างผมบอก  
ว่า ให้อ่านไปเรื่อยๆ มีอะไรก็แค่อ่านไป แค่อ่านไปเรื่อยๆ  
แล้วมันจะเกิดเอง บางท่านเกิดคำถามขึ้นมา  
เอ.. รู้บ่อยๆ ไปอย่างนี้ ทีละนิดทีละหน่อย  
แล้วมันจะเกิดญาณ เกิดความรู้ขึ้นมาได้อย่างไร  
เคยเรียนมามันมีตั้งหลายชั้น เป็นญาณ ๑๖  
คุณมันซับซ้อนกว่านี้เยอะ รู้บ่อยๆ จะบรรลุได้อย่างไร  
ใจ อย่างนี้เป็นต้น

เดี๋ยวผมจะพูดเรื่องญาณให้ฟังบ้างสัก  
หน่อย ท่านทั้งหลายก็ฟังไว้เฉยๆ นะ พูดย่อๆ  
ให้ฟัง อย่าไปคิดมากก็แล้วกัน ฟังสบายๆ ไป

เมื่อเราฝึกฝนให้มีความรู้ตัว มีสติ ตามดู  
กายดูใจ เกิดศีล เกิดสมาธิและเกิดปัญญา  
ปัญญานี้คือเห็นไตรลักษณ์ เห็นความจริงของ  
กายของใจ ปัญญานี้เรียกว่าญาณ เป็นปัญญา  
ภายใน เป็นความเข้าใจของจิต

เมื่อตามดูกายดูใจโดยถูกต้อง จิตเกิดสมาธิ  
ขึ้น จะมีสภาวะที่จิตไม่หลงยินดียินร้ายไปกับ  
อารมณ์ เกิดความชอบก็รู้ทัน ละความชอบได้  
เกิดความเพลิดเพลिनก็รู้ทัน ละความเพลิดเพลิน  
ไป ไม่ชอบก็รู้ทัน ละความไม่ชอบได้ จิตก็จะ  
เป็นผู้ที่ดูอารมณ์อยู่ มีผู้ที่ดูกับสิ่งถูกดู อย่างดู  
กายก็เห็นว่า กายมันเดินไปเดินมา มีคนที่ดูอยู่  
ดูเวทนา ก็เห็นความรู้สึกเป็นสิ่งที่ถูกดู แล้วก็  
รู้สึกถึงตัวดูอยู่ นี่เป็นญาณที่ ๑ ญาณแยก रूप  
แยกนามได้ ภาษาบาลีเรียกว่านามรูปปริจเฉท



**ญาณ** เห็นว่ากายมันเดิน คำว่าเห็นกายมันเดินนี้ กายเป็นรูป ส่วนตัวที่เห็นรูปมันเดินนี้เป็นจิต เป็นนาม กายเป็นสิ่งที่ถูกรู้ จิตเป็นผู้รู้ เวทนาเป็นตัวถูกรู้ ส่วนจิตเป็นผู้รู้ มันแยกกัน ความโกรธเกิดขึ้น เป็นตัวถูกรู้ ส่วนจิตเป็นผู้รู้ มันแยกกัน นี้เรียกว่าแยกรูปแยกนาม นี่เป็นญาณชนิดหนึ่ง

ญาณนี้จะเห็นว่า ร่างกายนี้เป็นส่วนประกอบของรูปกับนาม แยกเป็นชั้นทั้ง ๕ ไม่ใช่ตัวตนจริงๆ เพียงแต่ตอนนี้ยังละความเห็นผิดไม่ได้

ต่อมารู้เพิ่มขึ้นไปอีก ก็จะทำให้เห็นว่า รูปและนามแต่ละอย่างๆ นั้น มันเกิดเพราะเหตุปัจจัยของมัน อย่างรูปที่เดินนี้ ไม่ใช่มันมาเดินได้ลอยๆ

มันเกิดขึ้นเพราะมีจิตสั่งมา รูปและนามมันอิงอาศัยกันและกัน ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ใช่มาลอยๆ มาจากการมองเห็น มีการกระทบผัสสะ แล้วเกิดความรู้สึกขึ้น หลงคิดเรื่องนั้นนานไปหน่อย เลยเกิดความทุกข์ชนิดนี้ขึ้น นี้ก็รู้เพิ่มขึ้นไปอีก เรียกว่าเห็นเหตุปัจจัยของนามของรูป เห็นสิ่งที่ทำให้นามรูปชนิดนั้นๆ เกิดขึ้น ภาษาบาลีเรียกว่า **ปัจจัยปริคคหญาณ**

ญาณที่ ๑ แยกรูปแยกนามได้

ญาณที่ ๒ รู้ว่า รูปและนามนั้นเกิดเพราะเหตุปัจจัย ไม่ได้มาลอยๆ

รูปเป็นปัจจัยแก่รูปก็ได้ รูปเป็นปัจจัยแก่นามก็ได้ นามเป็นปัจจัยแก่รูปก็ได้ นามเป็นปัจจัยแก่นามก็ได้ อย่างคอเราที่เคลื่อนไปเคลื่อนมา

ผงกหน้านี้ ฟังไม่รู้เรื่องก็เลยผงก กลัวอาจารย์จะเสียใจก็ผงก แน่ผงกหน้านี้มีที่มาหลายอย่าง เข้าใจก็ผงก ไม่เข้าใจก็ผงกได้ ส่วนใหญ่จะไม่เข้าใจ เวลาผมพูดไปให้ดูตัวเองนะ งงให้รู้ว่าง ผมไม่ได้ดูที่ผงกหน้า ผมดูตา พวกงงก็จะงงอยู่เหมือนเดิมนั่นแหละ ตาเหมือนเด็กน้อย ไร้เดียงสาเหมือนเดิม ถ้าเราเห็นจิตที่มันสั่งให้เราผงกหน้าว่า มันรู้สึกอย่างนี้จึงทำอย่างนี้ นี้เรียกว่าเห็นปัจจัยของนามของรูปอันนี้ นามชนิดนี้ทำให้เกิดรูปชนิดนี้

ความรู้สึกสุขเกิดขึ้น อ้อ.. เพราะเห็นอันนี้เลยสุข ความรู้สึกเศร้าเกิดขึ้น อ้อ.. คิดอย่างนี้เลยเศร้า เศร้าไม่ได้มาลอยๆ เพราะหลงคิดเรื่องลูกเลยเกิดความเศร้า วิตกกังวล เกิดความทุกข์ขึ้นมา ทุกอย่างไม่ได้มาลอยๆ เห็นเหตุปัจจัย

ของสิ่งต่างๆ เพราะผัสสะชนิดนี้เลยเกิดเวทนา  
ชนิดนี้ เกิดความรู้สึกชนิดนี้ พอเปลี่ยนผัสสะ  
ไปอีกอย่างหนึ่ง มันก็เกิดความรู้สึกอีกอย่างหนึ่ง  
ขึ้นมา

เมื่อเกิดญาณนี้ ความสงสัยเกี่ยวกับเรื่อง  
ภพชาติต่างๆ เรื่องการเกิดการตาย เรื่องของ  
ขลังศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ จะค่อยๆ หดไป เพราะ  
เห็นว่า **ทุกสิ่งล้วนเป็นไปตามเหตุ**

เมื่อดูกายดูใจไปบ่อยๆ จะเห็นแต่ของเกิด  
ขึ้นแล้วแปรเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นไปในภายหลัง  
มีอันใหม่เกิดขึ้นมาแทน แล้วก็อันใหม่เกิดขึ้น  
มาต่ออีก เราคิดไป เรารู้ อ้อ.. มันคิด เอ๊ะ..  
เรารู้ถูกต้องหรือเปล่านะ เกิดความสงสัยขึ้นมา  
แทน ความทุกข์เกิดขึ้น โอ้.. ทุกข์เราไม่ชอบ

มีความทุกข์เกิดขึ้น แล้วมีความไม่ชอบเกิดขึ้น  
มีแต่ของเกิดขึ้นใหม่อยู่เรื่อยๆ

เราตามดูมันไปบ่อยๆ จิตก็จะเกิดการ  
เปรียบเทียบขึ้นมาว่า เมื่อก็มันไม่ได้เป็นอย่างนี้  
ตอนนี้มันเปลี่ยนใหม่แล้ว ที่มีของใหม่เกิดขึ้นนี้  
แสดงว่าของเก่ามันดับไปแล้ว นี่เรียกว่า  
**สัมมสนญาณ** จะเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์  
เป็นอนัตตา แต่เห็นโดยการที่จิตเกิดการ  
เปรียบเทียบขึ้น จะเจือด้วยความคิด

ท่านจะสังเกตว่า จิตมันจะคิดขึ้นมาหน่อย  
หนึ่งว่า ไม่เที่ยงนะ บังคับไม่ได้นะ มันจะเกิด  
ความรู้ขึ้นมา เพราะได้เห็นบ่อยขึ้น จิตยอมรับ  
ความจริงได้บ้าง แต่ยอมรับแบบมีความคิดความ  
นึกใส่เข้ามาด้วย โอ้ย.. เตียวมันก็ดับไป อ้อ..

เมื่อก็ไม่ได้โกรธ ตอนนี่โกรธ อ้อ.. มันเปลี่ยน  
ไปแล้ว มันไม่เที่ยง นี่เรียกว่าสัมมสนญาณ  
ญาณที่เกิดการพิจารณาเปรียบเทียบระหว่าง  
ของเก่ากับของใหม่ ของเก่าเป็นอย่างหนึ่ง ของ  
ใหม่เป็นอย่างหนึ่ง มิแต่ของเปลี่ยนแปลง  
เมื่อก็เป็นอย่างนี้ ตอนนี้เป็นอีกอย่างหนึ่งแล้ว  
ของใหม่เกิดขึ้น แสดงว่าของเก่านั้นดับไปแล้ว  
รู้ไตรลักษณ์เหมือนกัน แต่ยังไม่ใช้เห็นเกิดดับ  
แบบเฉพาะหน้า

ญาณ ๑, ๒, ๓ นี้จะมีความคิดเฉื่อและ  
แทรกเข้ามาได้ง่าย ถ้ารู้ไม่ทันความคิดตัวเอง  
เมื่อเกิดปรากฏการณ์ใดขึ้นมา ก็จะหลงยินดี  
ติดข้อง ทำให้วิปัสสนาไม่ก้าวหน้า เรียกว่า**วิปัสสนูป  
กิเลส** ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่าง

การปฏิบัตินั้น ล้วนแต่ดี ๆ น่าชอบใจ เป็นสิ่ง  
น่าอัศจรรย์ เป็นสิ่งพิเศษที่ไม่เคยได้ ชวนให้คิด  
ว่าได้บรรลุธรรมแล้ว มี ๑๐ อย่างคือ

*โอสถ* คือ แสงสว่าง

*ญาณ* ญาณคือปัญญา ความรู้ที่แต่ละ  
มีความรู้ความเข้าใจอย่างน่าอัศจรรย์

*ปีติ* ความอิ่มใจอย่างรุนแรง

*ปีสัทธิ* ความสงบกาย ความสงบใจ

*สุข* ความสุขจะประณีตกว่าปีติ

*อธิโมกข์* ความน้อมใจเชื่อ เชื่อตั้งยิ่งกว่า

ศรัทธาปกติ

*ปีคคหะ* ความเพียร ขยันพากเพียรในการ  
ปฏิบัติมากเกินปกติ

*อุปฏิฐานะ* ความตั้งมั่น สติกล้าแข็งแจ่ม  
ชัดเกินปกติ

อุเบกขา ความวางเฉย อารมณ์อะไรมาก็  
เฉยไปหมดเหมือนไม่มีกิเลสเลย เหมือนคนบรรลุ  
ธรรมแล้ว

นิกัณฑ์ ความใคร่ เป็นต้นทาละเอียดใน  
การปฏิบัติธรรม เป็นความติดข้องในวิปัสสนูป  
กิเลสที่กล่าวมาแล้วนั้นแหละ มีเยื่อใยกับสภาวะที่  
ดีๆ อยากได้ผลของการปฏิบัติเร็วๆ อย่างนี้เป็นต้น

สำหรับเราทั้งหลาย ไตรลักษณ์ท่องเอา  
ไว้ มีอะไรเกิดขึ้นมาก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น  
อนัตตาไว้ก่อน หากมันจะท่องให้รู้ว่า เอ๊ะ.. มัน  
อยากจะท่อง อยากจะท่องก็ไม่เที่ยงด้วย ให้จำ  
ให้แม่นๆ อย่าอยากได้อะไร ถ้าอยากให้รู้ว่าอยาก  
อยากก็ไม่เที่ยง อยากบังคับไม่ได้ ถ้าเห็นอะไร  
แล้ว ให้สนใจตัวเองเอาไว้ สนใจความรู้สึก



เอาไว้ ฉะนั้น ความรู้สึกตัวนี้จึงสำคัญที่สุดนะ ถ้ามันรู้อย่างแจ่มชัด เห็นอะไรชัดไปหมด ให้รู้ตัวขึ้นมาว่า ตอนนี้นั้นรู้อย่างแจ่มชัด อาการที่รู้อย่างชัดๆ นั้นเป็นตัวถูกรู้ ส่วนจิตที่มีความรู้ตัวเป็นผู้รู้ แล้วตัวนั้นก็แสดงไตรลักษณ์ ถ้ามีญาณมีความรู้เกิดขึ้น ให้รู้ว่าตอนนี้นั้นเกิดความรู้ ความรู้นั้นจะเป็นตัวถูกรู้แล้วจิตที่มีความรู้ตัวจะเป็นคนรู้

เวลาเกิดแสงสว่างขึ้น ไปมองเห็นผี ผีจริง หรือผีปลอมไม่สำคัญ สำคัญว่าใจเราเป็นยังไง อย่าหลงผี เห็นให้รู้ว่าเห็น มันงง ผีจริงหรือผีปลอม ให้รู้ว่ามันงง กลัวให้รู้ว่ากลัว แค่นี้พอ มีความรู้นั้นความรู้ที่เกิดขึ้น ความรู้นั้นจะจริงจะปลอมไม่สำคัญ สำคัญที่กายที่ใจของเราเอง

เข้าใจไหม อย่าออกนอกกายนอกใจนี้ เห็นความ  
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตานี้ ถูกแน่นอน  
เมื่อเราเข้าใจแล้ว ยอมรับความจริงได้ว่า โอ..  
ทุกอย่างมันเป็นของไม่เที่ยง จิตก็จะข้ามอันนี้  
ไป ไม่หลงสภาวะ ก็จะไม่เกิดวิปัสสนาจริงๆ  
วิปัสสนาจริงๆ จะเริ่มเกิดตอนที่เห็นความเกิด  
ขึ้นและดับไปของสภาวะที่อยู่ต่อหน้า

วิปัสสนาที่แท้จะเริ่มที่**อุท্থัพพญาณ**  
คือ ปัญญาเห็นความเกิดและความดับของสภาวะ  
ที่กำลังปรากฏ ความโกรธเกิดขึ้น เห็นตอนมัน  
เกิดและเห็นตอนมันดับด้วย อย่างนี้ ชีวิตเราก็  
จะขาดเป็นท่อนๆ ความคิดเกิดขึ้น เห็นตอนมัน  
เกิดและเห็นตอนมันดับ ตัวเราที่คิดเมื่อกี้ก็จะ  
ดับไป ตัวใหม่ก็เกิดขึ้นและดับไปอีก เมื่อเห็น

เกิดและดับ ตัวเราก็จะขาดเป็นท่อนๆ ความ  
เข้าใจผิดที่ว่า มีตัวมีตนจริงก็จะเริ่มขาดตอน  
ออกไป จะสามารถถอดถอนกิเลสที่ละเอียดๆ  
ได้ นี่เป็นวิปัสสนาญาณจริงๆ จะไม่มีความคิด  
เข้ามาแทรก เพราะเห็นตอนเกิดแล้วดับเลยจะ  
ไม่มีความคิดมาแทรกในนั้น เมื่อไม่หลงไปก็ไม่ม  
อะไรที่พิเศษพิสดาร

สิ่งพิเศษๆ ที่เกิดขึ้นนี้ โดยส่วนใหญ่แล้ว  
ก็เกิดจากอาการของสมณะทั้งนั้น ให้เราจำเอา  
ไว้ ไม่ว่าจะอาการพิเศษผิดปกติทางกาย นั่งอยู่  
ดีๆ ทำไมคอมันเอียงตลอด หงายหลังตลอด  
ทำไมตัวมันหมุนๆ อยู่ อันนี้เป็นอาการของสมณะ  
อะไรที่เกินออกมานี้ แสดงว่าจิตมันตกไปภูมิสมณะ  
มันจะเกินจริง สว่างก็เกินจริง รู้ก็เกินจริง มี

ปีติเกินจริง มีความสงบก็เกินจริง นิ่งก็เกินจริง เห็นอะไรก็เกินจริงไป คนธรรมดาเขาเห็นนั่น เห็นนี่ธรรมดาๆ ตัวเองไปเห็นเทวดา **ความจริงคืออะไร ความจริงคือกายกับใจนี้ มันไม่ใช่ตัวเราเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อะไรที่เกินไปจากนี้ เรียกว่าเกินจริง** ให้เรารู้เอาไว้เป็นอาการของสมณะ แต่ไม่ต้องกลัวมัน ให้รู้ว่ามันเป็นของไม่เที่ยง มันเป็นของชั่วคราว ก็ใช้ได้ทั้งนั้น ส่วนใหญ่จะชอบเกินจริงกันนะ

ให้มีความรู้ตัวอยู่เสมอ เพื่อเราจะไม่หลงประเด็นไป เพราะความรู้ตัวนี้ ทำให้รู้เท่าทันความคิดความรู้สึกของตนเอง จะไม่ติดวิปัสสนูปกิเลสنان ใครรู้ไม่ทันความคิดความรู้สึกของตนเอง มัวแต่ดูกาย มัวแต่ดูเวทนา มัวแต่ดู

อารมณ์นั้นอารมณ์นี้ จะเกิดปรากฏอะไรแปลกๆ  
ขึ้นมาเยอะ แล้วจะผ่านยากถ้าไม่มีครูบาอาจารย์

ฉะนั้น ให้รู้ทันจิตใจตัวเองเอาไว้ เพราะ  
หากเราไม่รู้ทันจิตใจตัวเอง มันจะหลงไป **รู้ให้  
เป็นปัจจุบันเข้าใจ** เวลานั้นเกิดความรู้ ออย่าไป  
สนใจความรู้ ให้รู้ตัวเข้าใจว่า ตอนนี้นั้นรู้ จิต  
เป็นคนดู แต่จิตก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน บางที่เป็น  
คนดู บางที่เป็นคนคิด คนนี้ไปอีก ดูอย่างนี้  
ไปเรื่อยๆ ก็จะเข้าใจความจริงได้ว่า ทุกสิ่งเป็น  
ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เท่าเทียม  
กันหมด ทั้งผู้รู้ทั้งสิ่งที่ถูกรู้ แม้ที่จริงก็เหมือน  
กันนั่นเอง คือเป็นสิ่งไม่ใช่ตัวตน เป็นไตรลักษณ์  
เหมือนกัน เป็นสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป  
เหมือนกัน

วิปัสสนาแท้ๆ เริ่มจากตรงนี้เอง เริ่มจากจุดที่รู้เท่าทันความคิดตัวเองแล้วตื่นขึ้นมาจากความมืด มามองดูเฉยๆ เหมือนเรามองดูนี้ไม่ได้คิดเพราะใช้ตาดู ไม่ใช่ใช้หัวสมองดู ความคิดมันอยู่ที่สมอง ดูก็เห็นตรงๆ เลย เรียกว่า **วิปัสสนา** ถ้าเห็นจนเข้าใจ เรียกว่า **วิปัสสนา** แปลว่า **เห็นแจ้ง** ไม่ใช่คิดจนแจ้งนะ เห็นเหมือนเรามองเห็นนี้ ไม่ต้องคิด เพราะได้หลุดออกมาจากความคิดแล้ว ได้เห็นความคิดนั้นเกิดแล้วดับ มันก็หลุดออกมา ได้เห็นสภาวะต่างๆ มันเกิดแล้วดับอย่างเป็นปัจจุบัน

เวลาพูดถึงสภาวะตรงนี้ คำของครูบาอาจารย์ก็จะมีหลากหลาย เช่น ให้ดูเฉยๆ ให้แค่รู้ ให้แค่ดู ให้รู้แล้วอย่าทำอะไรต่อไป อย่างนี้เป็นต้น อันนี้ท่านพูดถึงลักษณะของจิตที่มี

สมาธิและเกิดวิปัสสนาญาณแท้ๆ ไม่หลงไปทำอะไร เมื่อรู้บ่อยๆ เห็นความเกิดความดับ จิตก็จะว่องไวขึ้น ขึ้นต่อไปก็ไม่สนใจตอนเกิด จะสนใจแต่ตอนดับ เรียกว่า **ภังคญาณ** เห็นอะไรก็ล้วนแต่ดับหมด

เมื่อสนใจดูอย่างนี้ ก็จะได้เห็นสภาวะทั้งดีและไม่ดี มันมีแต่ของดับไปทั้งนั้น อะไรๆ ในโลกล้วนเป็นที่พึ่งไม่ได้เลย เพราะเกิดมาแล้ว ล้วนแตกทำลายไปหมด จะจับฉวยเอาไว้แม้เพียงเวลานิดหน่อยก็ไม่ได้ มองเห็นสังขารเป็นของน่ากลัว น่าขนลุกขนพอง มองเห็นเป็นสิ่งที่มิโทษภัย อะไรที่เคยคิดว่ามีตัวมีตนเป็นที่พึ่งได้ ไม่มีที่ไหนปลอดภัย ชักไม่ไหวแล้ว มันไร้ตัวตนจริง จะไปทางไหนดี เริ่มรู้สึกกลัวบ้าง รู้สึก

โหวงเหวงบ้าง รู้สึกเบื่อบ้าง เรียกว่าเกิด **นิพพิทาญาณ** เกิดความเบื่อหน่าย กลัวภัยในการวนเวียน อยากแต่จะพ้นไป

การเห็นภัย เห็นโทษ ความเบื่อหน่าย มีแต่อยากจะหลุดพ้นไปอย่างเดียว เหล่านี้เป็น ญาณขั้นสูงขึ้นไป ก็มองหาวิธีในการที่จะพ้นไป รุ่งไปทางนั้นทางนี้ ใจมันหมุ่นอยู่ทั้งวันทั้งคืน เมื่อรู้ว่าทุกๆ สภาวะล้วนแล้วแต่เป็นของดับไปๆ แม้กระทั่งญาณและอาการทางใจที่เกิดจากญาณ นั้นด้วย หลังชนฝาแล้ว ทำอะไรต่อมันไม่ได้แล้ว เข้าใจความจริงของมันแล้วก็วางเฉย

นี่เป็นญาณขั้นสุดท้ายก่อนที่อริยมรรคจะ เกิด เรียกว่า **สังขารุเปกขาญาณ** ปัญญาว่างเฉยในสังขารทั้งหลาย ตอนแรกมันเริ่มรู้ความ



จริง แล้วยังไม่วางเฉย ยังหาวิธีจะพ้นไปจาก  
สิ่งเหล่านั้นอยู่ มันก็หมุนไปหมุนมา จนไม่ไหว  
แล้ว หลังชนฝาแล้ว ยอมรับมันได้ อ้อ.. ดูมัน  
เฉยๆ ดีกว่า เห็นว่า สิ่งขารทั้งปวงที่เกิดขึ้น  
ล้วนแต่ดับไปทั้งนั้น เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์  
เป็นอนัตตา เท่ากันหมด ความติดข้องในโลก  
ความอยากจะพ้นจากโลก กุศลอกุศลก็เท่าเทียม  
กัน ใจก็เป็นกลางวางเฉยต่อสิ่งขารทั้งหลาย



วิปัสสนาญาณจริง ๆ จะไม่มีความคิดเข้ามาแทรก...

เริ่มจากจุดที่รู้เท่าทันความคิด แล้วตื่นจากความคิดตัวเอง  
มาเป็นผู้มองดูเฉย ๆ เรียกว่าวิปัสสนา แปลว่าเห็นแจ้ง

## ๖. อริยมรรคเกิด

ตรงนี้เป็นวิปัสสนาญาณสูงที่สุดในบรรดา  
ญาณที่เราสามารถฝึกฝนได้ ก่อนจะเกิดอัปปนา  
วิธิ อันเป็นวิธิที่อริยมรรคเกิดขึ้น อย่างนี้ ถ้า  
ท่านฟังไปแล้วจำอะไรไม่ได้เลย ก็จำไว้อันเดียว  
ก็ได้ ปัญญาว่างเฉยในสังขารทั้งหลาย เพราะ  
เห็นว่า มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น  
อนัตตา ที่เราปฏิบัติก็เพื่อให้ถึงขั้นนี้ ก็ตามดูไป  
อย่างที่มีมันเป็นจริงด้วยใจที่เป็นกลาง เมื่อ  
ปัญญาสมบูรณ์ อริยมรรคก็เกิดขึ้น

ภาษาญาณ เรียกว่าสังขารูปกชาญาณ ถ้าตามโพชฌงค์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของผู้ที่จะตรัสรู้ เรียกว่าอุปกษาลัมโพชฌงค์ นี่เป็นโพธิปักขิยธรรม โดยเริ่มต้นจากสติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มีสติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมานิสัมโพชฌงค์ อุปกษาลัมโพชฌงค์ ก่อนที่จะสมบูรณ์ก็ถึงตรงนี้

พอองค์ของการตรัสรู้สมบูรณ์แล้ว อริยมรรคมืองค์ ๘ เกิดขึ้น ก็จะเปลี่ยนไปอีกคนหนึ่ง เป็นคนธรรมดาขึ้น สบายขึ้น โล่งขึ้น ละกิเลสได้เด็ดขาด ความทุกข์ก็หมดไปเป็นขั้นๆ อย่างอริยมรรคเกิดครั้งที่ ๑ พระพุทธเจ้าอุปมาว่า

ทุกข์ที่หายไปเหมือนกับภูเขาลูกใหญ่ ส่วนที่เหลือ  
 อยู่ นั่น เหมือนกับก้อนหิน ๗ ก้อนเท่านั้น หรือ  
 ทุกข์ที่หายไปเหมือนกับน้ำทะเลที่เหือดแห้งไป  
 ส่วนที่เหลืออยู่ นั่น เหมือนกับหยดน้ำเพียง ๗  
 หยดเท่านั้น นี่เห็นไหมหนทางนี้น่าอัศจรรย์  
 เหลือเกิน บางคนอาจจะสงสัย ปฏิบัติให้แค่รู้  
 แค่ดูไป จะได้อะไร จะบรรลุได้อย่างไร เลยพูด  
 เรื่องญาณให้ฟังซะงั้นเลย

เราฝึกฝนให้มีสติสัมปชัญญะ ตามดูกาย  
 ตามดูใจ ไม่ใช่เพื่อเอาอะไรหรอก แต่เพื่อให้  
 เกิดปัญญายอมรับความจริงอย่างที่มันเป็น  
 คือว่างเฉยในสังขารทั้งหลาย การที่จิตจะว่าง  
 เฉยได้ เพราะรู้ว่า สังขารทั้งหลายมันเท่าเทียม  
 กัน โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น

อนัตตา เราสนใจตรงจุดนี้ ส่วนอันอื่นๆ ในทางผ่านนั้นมีมาก แต่ไม่ต้องรู้รายละเอียดก็ได้ ขอให้เห็นและยอมรับความจริงของกายของใจได้ ปัญญาแก่กล้าก็จะบรรลุได้เหมือนกัน

ลักษณะการเกิดญาณแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน บางคนดูไปไม่ค่อยมีอะไร แต่พอจะเกิดก็เกิดรวดเดียว บรรลุไปแล้ว บางคนก็ได้ญาณโน้นญาณนี้ไปเรื่อย ขึ้นๆ ลงๆ ไม่ยอมบรรลุสักทีก็มี ฉะนั้น อย่าไปคิดมาก เราไม่ได้ปฏิบัติเอาญาณนั้นญาณนี้ ปฏิบัติเพื่อให้วางเฉยต่อญาณ วางเฉยต่อปัญญา ทั้งปัญญาทั้งความหลงมันเท่ากัน ถึงการวางเฉยในสังขารทั้งหลาย จึงจะเหนือโลกได้ ไม่ใช่ปฏิบัติเอาเจริญขึ้นอย่างเดียว เพราะเดี๋ยวสักหน่อยก็เสื่อม ต้องเหนือ

ทั้งเสื่อมทั้งเจริญ ไม่ใช่ปฏิบัติหนีไม่ตีไปเอาดี  
ไม่ใช่อย่างนั้น เหนือทั้งดีทั้งไม่ดี เหนือทั้งดีทั้ง  
ชั่ว แต่ว่าห้ามชั่ว

สมควรแก่เวลาแล้ว อนุโมทนาทุกท่าน

รายชื่อผู้ร่วมบริจาคพิมพ์หนังสือ  
วิธีฝึกฝนให้อริยมรรคสมบูรณ์

ชื่อ - นามสกุล	จำนวนเงิน
๑. คุณเลิศพันธ์ ม่วงเล็ก	๕๐๐
๒. คุณวัลย์ทิพย์ จตุราวิชานันท์ คุณนิรมล สิทธิลิขิต	๓,๐๐๐
๓. คุณภัทราภรณ์ สนวนปาน	๑,๐๐๐
๔. คุณชัยญาภักดิ์ พงศ์ชยกร	๑,๐๐๐
๕. คุณภรพิศิษฐ์ วชิราวุฒิชัย	๒,๐๐๐
๖. คุณวราทิติย์ อุทัยศรี	๓,๐๐๐
๗. คุณวงศ์พิมพ์สุดา ลินพิศาล	๑,๐๐๐
๘. คุณอรพินทร์ ทินบาล	๒,๐๐๐
๙. คุณศุภกร อาสาณรงค์	๑,๐๐๐
๑๐. ผู้พึงธรรมสโมสรพุทธธรรมนำทอง ๑๔ ก.ค. ๕๒	๑๕,๐๐๐
๑๑. คุณสมพร วิเชียรทอง	๑,๐๐๐
๑๒. คุณปรีชา เกตุทัต	๕๐๐
๑๓. คุณอัจฉริยา เกตุทัต	๕๐๐
๑๔. คุณสุวรรณา จิราวรรณสถิตย์และครอบครัว	๓,๐๐๐
๑๕. คุณสกล-ตญ. กมลพร-ตช. ธนันต์ เอี่ยมสินทรัพย์ คุณนันทพร สมเจตน์	๓,๐๐๐



๑๖.	ดร. สานิต - คุณรัชนีวารรณ อุทัยศรีและครอบครัว	๔,๐๐๐
๑๗.	คุณวรรณวิภา บุญยะประภัศร	๑,๐๐๐
๑๘.	คุณสุพัตรา ตีรกาพันธ์	๑,๓๐๐
๑๙.	คุณสลัป เทวินทรภักดี	๘๐๐
๒๐.	คุณมณีโชค ตติยไตรรงค์	๕๐๐
๒๑.	คุณน้ำทิพย์ บุรพพงษานนท์	๑,๐๐๐
๒๒.	คุณวรรณุช พลัปลวาท	๒๐๐
๒๓.	คุณนฤมล มีลาภ	๓๐๐
๒๔.	คุณบุญเกื้อ ปุรณิภูระ	๒๐๐
๒๕.	คุณจิรภา แม้นมาลัย	๑๐๐
๒๖.	คุณพูลสุข บัวแก้ว	๑๐๐
๒๗.	คุณวันชื่น ธรรมไพโรจน์	๒๐๐
๒๘.	ดช. พชร ชัยวัฒน์	๕๐๐
๒๙.	กนกรัตน์รีสอร์ท	๒,๐๐๐
๓๐.	คุณหมอยศยง ตั้งวิชิตฤกษ์	๓,๐๐๐
๓๑.	กลุ่มตักบาตรวัดธรรมมงคล ๒๓ ส.ค. ๕๒	๕,๐๐๐
๓๒.	คุณเยาวลัักษณ์	๒๐๐

๓๓. คุณอรอนงค์ ภัคจิรัญโรจน์	๑๒๐
๓๔. คุณสุมาลี ดลสุขวงศานวัฒน์	๑,๐๐๐
๓๕. คุณแสงอรุณ ธรรมธีรพงศ์	๑,๐๐๐
๓๖. คุณวิบูลย์ - คุณอัจฉรา สงวนพงศ์	๑,๐๐๐
๓๗. คุณปัญญา ศรีสุธรรม	๑,๐๐๐
๓๘. คุณบดินทร์ศักดิ์ สุ่นสถิตย์	๕๐๐
๓๙. คุณจิรา วศินภฤตภาส	๑๐๐
๔๐. คุณณัฐวรรณ ศรีษะเกษ	๒๐๐
๔๑. คุณรัชฎาพร วงศ์วิเศษ	๒๐๐
๔๒. คุณสุนันทา จิตต์โสภา	๒๐๐
๔๓. คุณจุมพล อารยตานนท์	๒๐๐
๔๔. คุณธรรมธร เกตุแก้ว	๑๐๐
๔๕. คุณภรณี อดีตราลักษณ์	๑๐๐
๔๖. คุณจุ คุณอ้อย	๕๐๐
๔๗. คุณรัชณี วงศานุพัทธ์	๑,๐๐๐
๔๘. คุณสมคิด โสภณธนกิจสกุล	๓,๐๐๐
๔๙. คุณสุภาพ ทิพย์ทัศน์	๑๐,๐๐๐
๕๐. คุณรัตนา ลือชัยขจรพันธ์	๕,๐๐๐
๕๑. คุณขจาริน - คุณภัทริน ซอโสตติกุล	๑๐,๐๐๐

๕๒. คุณทศพร - คุณสุภาพร คีรีกร	๕,๐๐๐
๕๓. คุณธัญนันท์ ดวงรักษา	๑๐๐
๕๔. คุณบุญชิต จิระพงษา	๑๐๐
๕๕. คุณกัลยา จิระพงษา	๑๐๐
๕๖. คุณนภัส จิระพงษา	๑๐๐
๕๗. ดช. นที จิระพงษา	๑๐๐
๕๘. คุณหุ่ยฮวง แซ่ไคว่	๑๐๐
๕๙. มุลนิธิจิตตานุเคราะห์	๓,๐๐๐
๖๐. ผู้พึงธรรมวัดพุทธปัญญา ๒๓ ส.ค. ๕๒	๕,๐๐๐
๖๑. ม.ล. กมลสวัสดิ์ วิสุทธิ	๘,๒๘๐

๑๑๕,๐๐๐

# ประวัติ

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด

วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

บ้านหนองอะ ต.หนองอะ อ.ลำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

เปรียญธรรม ๔ ประโยค

ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง

วิศวกรรมศาสตร์บัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๒)

- ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ บริษัท บางกอกพร็อพเพอร์ตี้ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
- คณะกรรมการโครงการแปลพระไตรปิฎกนิสสยะและตรวจชำระคัมภีร์
- อาจารย์สอนพิเศษปริญาตรีชั้นปีที่ ๓ และ ๔ วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ [www.ajsupee.com](http://www.ajsupee.com)



# วิธีฝึกฝนให้อริยมรรคสมบูรณ์

โดย อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

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

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๕๒

จำนวน : ๑๐,๐๐๐ เล่ม

แจกเป็นธรรมทานห้ามจำหน่าย

ออกแบบและดำเนินการจัดพิมพ์โดย : **ศาละ**

๙/๖๐๙ ถ. พุทรมณฑลสาย ๔

ต. กระทุ่มล้ม อ. สามพราน จ. นครปฐม ๗๓๒๒๐

โทร. ๐๒-๔๒๙๒๔๕๒, ๐๘๙-๘๒๙๘๒๒๒

**E-mail : srichettha@gmail.com**

