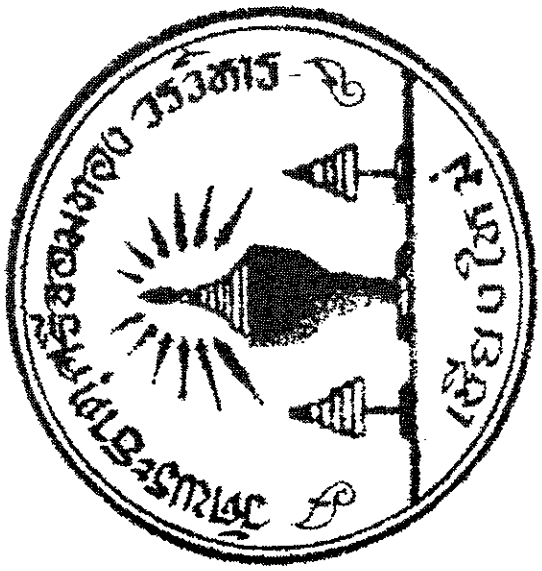


๑ รูปแบบการพิมพ์ต้นฉบับ

พิมพ์ต้นฉบับด้วยเครื่องพิมพ์ดีดหรือเครื่องคอมพิวเตอร์

ใช้กระดาษขาว ขนาด ๘.๕ x ๑๑ นิ้ว หรือ ๒๑ x ๒๙.๗ ซม. (A4) ประมาณ ๓๐,๐๐๐ ตัวอักษร

พิมพ์หน้าเดียว ๑ หน้า ๒๕ บรรทัด

ขอบกระดาษด้านซ้ายเว้นไว้ ๑.๕ นิ้ว ด้านขวา ๑ นิ้ว ด้านบน ๑.๕ นิ้ว ด้านล่าง ๑ นิ้ว

ตัวอักษรที่ใช้ในการพิมพ์ต้นฉบับ

ตัวอักษรไทย (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวอักษรธรรมดา	ตัวหนา
ตัวอักษรเอียง	ตัวขีดเส้นใต้
ตัวอักษรตัวยก	ตัวอักษรตัวห้อย
ตัวอักษรกรีก	ตัวอักษรโรมัน
ตัวอักษรเยอรมัน	

ตัวเลขที่ใช้ในการพิมพ์

ตัวเลขไทย (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขอารบิก (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขโรมัน (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขกรีก (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขเยอรมัน (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขฮีบรู (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขอาหรับ (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขจีน (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขญี่ปุ่น (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขเกาหลี (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขเวียดนาม (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขฮินดี (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขเบงกาลี (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขทมิฬ (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขเตลูกู (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขมาลายาลัม (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขกันนาดา (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขคุชราต (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขปัญจาบี (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขโอริยา (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขสิงหล (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขทิเบต (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทลื้อ (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขมองโกเลีย (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขพม่า (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขเขมร (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขลาว (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทใหญ่ (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทธรรม (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทลื้อ (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทขาว (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทดำ (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทแดง (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทเหนือ (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทอีสาน (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทใต้คง (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทใต้ลื้อ (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทใต้ยวน (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทใต้ใหม่ (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทใต้ตะวันตก (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทใต้ตะวันออก (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทใต้ตะวันตกเฉียงใต้ (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทใต้ตะวันออกเฉียงใต้ (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทใต้ตะวันตกเฉียงเหนือ (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทใต้ตะวันออกเฉียงเหนือ (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทใต้กลาง (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทใต้เหนือ (ขนาด ๑๖ พอยท์)

ตัวเลขไทใต้ใต้

คำนำ

" นตฺถิ ปญฺญา สมาอาภา "

แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี

แสงพระอาทิตย์กับแสงจันทร์ ส่องในที่ลี้ลับไม่ได้ ส่วนแสงแห่งพระธรรม ย่อมส่องในที่ลี้ลับได้ ฉะนั้น พระธรรมที่ท่านถืออยู่บัดนี้ อันให้ชื่อว่า **" ธรรมะจากหลวงปู่ เล่ม ๑ "** อันเป็นธรรมคำสอน ของพระสัมมา สัมพุทธเจ้า ซึ่งได้อบรมสั่งสอน พระภิกษุสามเณร ในเวลาเช้าและเวลาเย็น ซึ่งลูกศิษย์ได้บันทึกไว้เมื่อคราวมีโอกาส คณะศิษย์ก็ได้เอามาพิมพ์เพื่อเป็นธรรมทาน

สืบเนื่องในโอกาสที่ ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญบุญอายุ ครบ ๗๘ ปี ๕๗ พรรษา ในวันที่ ๒๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๔ นี้ คณะศิษย์ยานุศิษย์ ได้แสดงความกตัญญู และมีศรัทธาจัดพิมพ์หนังสือถวายข้าพเจ้า ขออนุโมทนาในมหากุศล ที่ลูกศิษย์ได้บำเพ็ญ จึงขออำนวยอวยพร ขอให้คณะลูกศิษย์ทั้งหลายพร้อม ทั้งครอบครัว จงประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ทุกที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ เทอญ.

พระราชพรหมาจารย์

เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร

เจ้าคณะอำเภอฮอด

วันที่ ๒๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๔

เนื่องในวันคล้ายวันเกิด **พระอาจารย์ทอง (สิริมงฺโล)** ข้าพเจ้าได้คิดที่จะทำอะไรไว้สักอย่างหนึ่ง จึงได้นำเอาโอวาทของ พระอาจารย์ทอง ซึ่งข้าพเจ้าขอเรียก สั้นๆว่าหลวงปู่ ข้าพเจ้าได้ทำการอัดเทปของหลวงปู่มาเป็นเวลานานแล้ว ซึ่งในวันคล้ายวันเกิดของหลวงปู่ในปีนี้ ได้นำเอาเทปที่อัดมาให้กับ พระวีรกรณ์ อลีนจิตฺโต ได้ถอดเทปเป็นตัวหนังสือ และนำมารวมเล่มเข้าด้วยกัน จึงได้หนังสือรวมสามเล่มขึ้นมา โดยใช้ชื่อหนังสือว่า **" ธรรมะจากหลวงปู่ ๑ , ๒ , ๓ "** คำบางคำในโอวาทเป็นคำเมือง ซึ่งบางท่านที่อ่าน ไม่ได้เป็นคนเมือง อาจจะอ่านไม่รู้ใจความ คณะผู้จัดทำจึงได้พยายาม นำเสนอเป็นภาษากลาง ฉะนั้นบางคำในหนังสือเล่มนี้ ไม่ได้เป็นคำพูดของหลวงปู่โดยตรง แต่ยังคงใจความเดิมอยู่ คณะผู้จัดทำหวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์กับทุกท่านในการปฏิบัติธรรม และในโอกาสนี้ข้าพเจ้าขอขอบคุณ และอนุโมทนากับคณะผู้จัดทำที่ได้ร่วมกันตรวจทานภาษาบาลี และตัวอักษร

สุดท้ายนี้ข้าพเจ้าขอฝากคำพูดหนึ่งของหลวงปู่ว่า **" พระพุทธพจน์แม้เป็นคำสองคำ ถ้านำไปปฏิบัติก็ถือว่าได้ทรงพระไตรปิฎก หากเราเรียนมาศึกษามาก ไม่ได้ปฏิบัติได้ชื่อว่า เป็นใบลานเปล่า ฉะนั้นขอให้ฟังธรรมแล้วก็ควรนำไปปฏิบัติ "** เช่นเดียวกับหนังสือเล่มนี้ จะมีประโยชน์ได้ก็เมื่อท่านทั้งหลายได้อ่าน แล้วนำเอาไปปฏิบัติหนังสือทั้งสามเล่มนี้จะมีคุณค่ามากขึ้น

คณะศิษย์ผู้จัดทำ

สารบัญ

อุปกรณ์ในการทำความเพียร	๑
ถีนมิทธะ	๓
ความเสื่อมของนักปฏิบัติ	๕
ประโยชน์ในการเวียนเทียน	๖
ธรรมที่ทำให้หลุดพ้นมี ๕ ประการ	๘
ความสามัคคีเป็นความสุขอย่างยิ่ง	๙
ธรรมที่เป็นคู่ใจ	๑๐
อันตรธานทั้ง ๕	๑๒
ความไม่ประมาท	๑๓
พระภิกษุที่ไม่ประมาท ๕ ประการ	๑๔
สมณะธรรม	๑๕
ความไม่แน่นอน	๑๖
หลัก ๔ อย่างสำหรับเดินตามพระอริยเจ้า	๑๗
ความต่าง	๑๘
คุณธรรมที่ทำให้เจริญ	๑๙
ธรรมของสุภาพชน	๒๐
สิ่งที่หาได้ยาก	๒๐
ม้าอาชาไนย และบุคคลอาชาไนย	๒๕
อนุภาพแห่งการกำหนด	๒๙
มรรคมีองค์ ๘ อยู่ที่ไหน	๓๑
พุทธประสงค์ของพระพุทธเจ้า	๓๒
สิ่งที่ทำให้ญาณขึ้นช้า และวิธีแก้	๓๔
ปลิโพธิ	๓๖
ธรรมที่ทำให้บรรลุเร็ว	๓๗
นินทา	๓๘
จริตในการปฏิบัติ	๓๙
ธรรมของพระอริยะ	๔๑
ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน	๔๓
หัวข้อแห่งการปฏิบัติ	๔๔
มิตร	๔๕
วิธีดับความฟุ้งซ่าน	๔๖
การแสวงหาวิโมกขธรรม	๔๘
ลักษณะเสมอกัน ๓ ประการ	๔๙
การอบรมจิต	๕๑
วิธีขจัดความเศร้าหมอง	๕๒
ความเป็นเยี่ยม	๕๓

ខ្លឹមសារនៃសេចក្តីប្រកាសព័ត៌មាន

ក. ការប្រកាសព័ត៌មានត្រូវតែមានភាពច្បាស់លាស់ ត្រឹមត្រូវ ទាន់ពេលវេលា និងមិនត្រូវបង្កើតការយល់ច្រឡំ ឬការយល់ខុសដល់សាធារណជនឡើយ។

ខ. ការប្រកាសព័ត៌មានត្រូវតែមានលក្ខណៈគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ដែលរួមមានព័ត៌មានសំខាន់ៗ ដែលចាំបាច់ដើម្បីឱ្យសាធារណជនអាចធ្វើការវិនិច្ឆ័យបានត្រឹមត្រូវអំពីសកម្មភាពរបស់ស្ថាប័ន ឬសមត្ថភាពរបស់ស្ថាប័នក្នុងការបំពេញកាតព្វកិច្ចរបស់ខ្លួន។

គ. ការប្រកាសព័ត៌មានត្រូវតែមានភាពច្បាស់លាស់ ងាយយល់ និងមិនត្រូវបង្កើតការយល់ច្រឡំ ឬការយល់ខុសដល់សាធារណជនឡើយ។

ឃ. ការប្រកាសព័ត៌មានត្រូវតែមានភាពទាន់ពេលវេលា ដែលមានន័យថា ព័ត៌មានត្រូវតែប្រកាសឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីឱ្យសាធារណជនអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវ ដោយផ្អែកលើព័ត៌មានដែលពួកគេមាន។

ង. ការប្រកាសព័ត៌មានត្រូវតែមានភាពត្រឹមត្រូវ ដែលមានន័យថា ព័ត៌មានត្រូវតែមានភាពត្រឹមត្រូវ ពិតប្រាកដ និងមិនត្រូវបង្កើតការយល់ច្រឡំ ឬការយល់ខុសដល់សាធារណជនឡើយ។

ข้อ ๑๐ ผู้ขอรับใบอนุญาตต้องมีคุณสมบัติและไม่มีลักษณะต้องห้ามดังต่อไปนี้

(๑) มีสัญชาติไทย

(๒) มีอายุไม่ต่ำกว่าสิบแปดปีบริบูรณ์

(๓) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งทางการเมือง ข้าราชการการเมือง ข้าราชการ พนักงานหรือลูกจ้างของส่วนราชการ ราชการส่วนท้องถิ่น รัฐวิสาหกิจ หรือหน่วยงานของรัฐ

(๔) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในพรรคการเมือง

(๕) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอิสระตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย

(๖) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย

(๗) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๘) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๙) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๑๐) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๑๑) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๑๒) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๑๓) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๑๔) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๑๕) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๑๖) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๑๗) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๑๘) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๑๙) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๒๐) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๒๑) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๒๒) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๒๓) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๒๔) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๒๕) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๒๖) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๒๗) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๒๘) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๒๙) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๓๐) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๓๑) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๓๒) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๓๓) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๓๔) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๓๕) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๓๖) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๓๗) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๓๘) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๓๙) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๔๐) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๔๑) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๔๒) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๔๓) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๔๔) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๔๕) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๔๖) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๔๗) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๔๘) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๔๙) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๕๐) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๕๑) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๕๒) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๕๓) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๕๔) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๕๕) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๕๖) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๕๗) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๕๘) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๕๙) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๖๐) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๖๑) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๖๒) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๖๓) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๖๔) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๖๕) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๖๖) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๖๗) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๖๘) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๖๙) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๗๐) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๗๑) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๗๒) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๗๓) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๗๔) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๗๕) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๗๖) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๗๗) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๗๘) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๗๙) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๘๐) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๘๑) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๘๒) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๘๓) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๘๔) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๘๕) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๘๖) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๘๗) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๘๘) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๘๙) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๙๐) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๙๑) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๙๒) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๙๓) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๙๔) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๙๕) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๙๖) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๙๗) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๙๘) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

(๙๙) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรอื่นของรัฐ

(๑๐๐) ไม่เป็นผู้ดำรงตำแหน่งหรือหน้าที่ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

๓. คนที่จะขโมยของ

๔. พระราชาที่คิดราชกิจ

๕. ภิกษุผู้ทำความเพียรเพื่อกำจัดสัญโญชน์

คนที่เป็นทาสก็ คือ คนที่คิดมาก คิดตามอารมณ์ เป็นทาสของอารมณ์ คิดเรื่องโลกีย์ จงพยายามกำหนดอารมณ์ จะได้อยู่เหนืออารมณ์ คนที่หลงทาง คือ คนที่ไม่รู้ที่จะไปทิศใดได้แก่ คนที่มีความสงสัย สงสัยในธาตุ ในอายตนะ ในอดีต ในอนาคต ในบุญ ในบาป เหมือนคนหลงป่าไม่รู้ทางที่จะไป ฉะนั้นขออย่าให้ท่านสงสัย เพราะสติปัฏฐาน ๔ นี้ พระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลายได้เดินไปแล้ว สู่มรรค ผล นิพพาน

ความเสื่อมของนักปฏิบัติ

วันนี้จะกล่าวถึงความเสื่อมของพระเสขะบุคคล พระเสขะบุคคล หมายความว่า ผู้ที่ยังต้องศึกษาต่อไป เพื่อความพ้นทุกข์ อเสขะบุคคลหมายถึง ผู้ถึงฝั่งแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว พรหมจรรย์จบแล้ว

ความเสื่อม ของพระเสขะบุคคล คือ ความเสื่อมของนักปฏิบัติมีอยู่

๑. บุคคลที่มีความเพลิดเพลินในการงาน นักปฏิบัติที่เพลิดเพลินในการงาน ไม่ปฏิบัติ คือ ทำงานเพลินไปกับงาน ไม่ยอมกำหนดร่วมไปกับการทำงาน

๒. บุคคลที่ทำงานมีความเฮฮา มีความวุ่นวายไม่สงบ

๓. บุคคลที่นอนมาก และนอนไม่เป็นเวลา

๔. บุคคลที่คลุกคลีกับหมู่คณะ และชอบคุยกันมาก

๕. บุคคลที่ **ยะถาปัจจะตัง จิตตัง นะปัจจะเวกขะติ ยะถาวิมุตตัง นะปัจจะเวกขะติ** คือไม่มีสติมากำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้น และไม่มีสติกำหนดอารมณ์ดับไป เช่นเมื่อโทสะเกิดขึ้น ก็ไม่กำหนดโทสะที่เกิดขึ้นมา และเมื่อโทสะดับไปก็ไม่ได้กำหนด ก็ไม่รู้อารมณ์เท่าทันอารมณ์นั้น

ทั้ง ๕ อย่างนี้เป็นความเสื่อมของนักปฏิบัติธรรม นักปฏิบัติทั้งหลายพยายามอย่าให้ความเสื่อมทั้ง ๕ นี้ เกิดขึ้นบ่อยมากนัก หรือพยายามอย่าให้เกิดขึ้นเลย อุปมาเหมือนเราเขียนหนังสือลงสมุด ถ้าเขียนผิดบ่อยๆ แล้วเราลบ สมุดที่เราเขียนนั้นก็จะดูสกปรก ถึงแม้ลบที่เขียนผิดออกไปแต่มันก็ยังดูสกปรก แต่ถ้าเรามีสติเขียนโดยไม่ให้มันผิดเลย สมุดที่เราเขียนนั้นก็จะดูสะอาดไม่มีรอยลบรอยเขียนผิด.

ประโยชน์ในการเวียนเทียน

การเวียนเทียน ๓ รอบ การเวียนเราจะเวียนขวา ก็คือการเอาสิ่งที่เราเคารพไว้ด้านขวา เรียกว่าความเคารพต่อพระธาตุเจ้า การประทักษิณเราจะต้องตั้งปณิธาน การที่เขาให้เวียน ๓ รอบนั้น เพื่อให้รู้ว่าสังสารวัฏเรานี้ มันมีเวียนว่ายตายเกิด เหมือนวงล้อมันหมุนไป แล้วมันก็กลับมาที่เดิมหาเบื้องต้น และเบื้องปลายไม่ได้ สังสารวัฏของเรานี้ไม่มีเบื้องต้น และเบื้องปลาย ถ้าตัวเราไม่ได้ปฏิบัติธรรมแล้ว วิญญาณของคนเรานี้ จะไม่มีที่สิ้นสุด ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงให้มีการเวียนประทักษิณ การเวียนประทักษิณไม่ใช่เฉพาะมนุษย์เท่านั้น แม้แต่เทวดา พระอินทร์ก็ยังประทักษิณที่ พระเกศแก้วจุฬามณีทุกวันศีล ไม่ใช่พระอินทร์เท่านั้น หน่อโพธิสัตว์ชื่อศรีอริยเมตตรัย ก็มาวันศีล หมู่มนุษย์หมู่ศรัทธา เราบางคนไม่รู้จักคุณค่าของพระธาตุมาเวียนเฉพาะ วันวิสาขะบูชา วันอาสาฬหบูชา วันศีลไม่ยอมมาเวียนกัน ดูอย่างพระอินทร์ พระโพธิสัตว์พระศรีอริยเมตตรัยไปทุกวันศีล ที่ไปนี้เพราะท่านเห็นคุณค่าของสิ่งที่ประเสริฐ มนุษย์บางคนนี้ ไม่รู้จักสิ่งที่มีคุณค่า ฉะนั้นก็ไม่รู้จักพูดยังไง เพราะเขาไม่มีเจตนาไปประทักษิณ แต่หมู่คณะศรัทธานี้ ให้เอาพระอินทร์ พระโพธิสัตว์เป็นตัวอย่าง ให้ไปประทักษิณทุกวันศีล ๑. เพื่อการเคารพบูชา ๒. เมื่อวนสามรอบจะได้นึกถึงสังสารวัฏนี้ เพื่อจะได้มีใจปฏิบัติ เพื่อจะได้หลุดพ้นจากสังสารวัฏนี้

สังสารวัฏนี้ประกอบด้วย กรรมวัฏฏ์ วิบากวัฏฏ์ กิเลสวัฏฏ์ กรรมวัฏฏ์ คือ อะไรทำให้วนเวียนคือกรรมวัฏฏ์ วิบากวัฏฏ์ คือ ผลของกรรมที่ทำให้วนเวียน กิเลสวัฏฏ์ คือ กิเลสทำให้เรามาวนเวียน

ทีนี้เราจะออกจากสังสารวัฏนี้ เราจะออกทางไหน คือ ออกทางกิเลส ให้กำหนดทางกิเลส เห็นหนอ ได้ยินหนอ ได้กลิ่น ได้รสหนอ ถูกหนอ อันนี้คือตัดเลย เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นมีสติกำหนด เมื่อมีความโลภเกิดขึ้นมีสติกำหนด เมื่อมีความหลงเกิดขึ้นให้มีสติกำหนด ให้ตัดอย่างนี้ เพื่อที่จะเข้าถึงความพ้นทุกข์.

ธรรมที่ทำให้หลุดพ้นมี ๕ ประการ

วันนี้จะกล่าวถึงธรรมที่ทำให้หลุดพ้นมี ๕ ประการ

๑. นะ **กัมมารามตา** ไม่มีความเพลิดเพลินในการงาน

๒. นะ **ภัสสารามตา** ไม่ยินดีในการคุย

๓. นะ **นิททารามตา** ไม่ยินดีในการนอน

๔. นะ **สังคณิการามตา** ไม่ยินดีในการคลุกคลีด้วยหมู่คณะ

๕. **โยคะกัมมารามตา** ให้ประกอบความเพียร ยินดีในการทำความเพียร

มีธรรม ๕ ประการนี้ย่อมถึงวิมุตติ สำคัญที่สุดคือการประกอบความเพียร ในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ คุณธรรมภายในใจ จะงอกงามมากขึ้นจนถึงความหลุดพ้น เมื่อเราได้ประกอบความเพียร ปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ สิ่งสมมุติจะต้องหลุดออก จะเหลือเพียงรูปกับนาม รูปกับนามนี้จะอยู่ในพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สุดท้ายแล้วทุกคน ก็จะทิ้งรูป ทิ้งนามไม่ยึดถือว่าเป็นตัวเรา ให้สักแต่ว่าเท่านั้น ให้มีสติและสัมปชัญญะ แล้วรู้ว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวตนเราเขา เวทนานี้ไม่ใช่ตัวตนเราเขา จิตนี้ไม่ใช่ตัวตนเราเขา ธรรมนี้ไม่ใช่ตัวตนเราเขา ให้สลัดออกไม่ยึดไม่ถือ นั่นแหละจะถึงซึ่งความหลุดพ้น ถึงซึ่งสุขอันไพบูลย์ ก็คือ มรรคผล **นิพพาน**.

ความสามัคคีเป็นความสุขอย่างยิ่ง

สุโข เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เราเอามาสวด **สุโข พุทธานัง อุปปาโท** พระพุทธเจ้าบังเกิดขึ้นแล้วโลกให้ความสุขแก่โลก **สุขา สัทธัมมะเทสะนา** การฟังธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นความสุข **สามัคคี สะมัคคานัง ตะโป สุโข** ความพร้อมเพียงของผู้มีศีลเสมอกัน มีการปฏิบัติเหมือนกัน **สุขา สังฆัสสะ สามัคคี** ความพร้อมเพรียงของสงฆ์ ทุกวันนี้ผมเห็นพระภิกษุสงฆ์สามัคคีกันผมสบายใจมาก หากว่าขัดแย้งกัน ถึงแม้มีเงินมีทองกินอยู่สุขสบาย มันไม่มีความสุขจริง การที่เราสวดกันบ่อยๆ ทำให้เกิดความสุข โดยเฉพาะ **สามัคคี สะมัคคานัง ตะโป สุโข**ความพร้อมเพรียงกัน ของผู้มีความเพียรในการปฏิบัติจะทำให้เกิดความสุข สุขในตัวเองคนอื่นๆ ก็จะมีความสุข ตลอดญาติพี่น้องของเรา ก็มีความสุขด้วย ขอให้เราพอใจกันปฏิบัติธรรม.

ธรรมที่เป็นคู่ใจ

ต่อไปก็จะได้กล่าวถึงธรรมที่เป็นคู่ใจ คือใจต้องมีคุณธรรมซึ่งจะพาเราไปสู่จุดหมายปลายทาง ธรรมมีอยู่ ๔ ประการ

๑. **วิปัสสนาปัญญานั้น** วิ แปลว่า แจ้ง **ปัสสนา** แปลว่า ความเห็นแจ้ง ความเห็นแจ้ง คือ เราอยู่บนโลกนี้ด้วยความเห็นแจ้งเราจึงจะอยู่ได้ เห็นแจ้งอย่างไร เห็นความไม่แน่นอนในตัวเรา เห็นทุกข์ เห็นความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เมื่อเห็นอย่างนี้เราจะปล่อยวางทุกอย่าง และเราจะอยู่อย่างมีความสุขจากสุขที่เกิดจากความสงบ

๒. **สัจจะ** คือ ความจริงใจ ไม่ว่าจะเป็นใครถ้าจริงใจกับเรา เราก็ต้องจริงใจกับเขา แต่ถ้าเขาไม่จริงใจกับเรา เราก็ควรจะไว้ใจแต่อย่าวาง อันนี้ก็เป็นธรรมอันเป็นมิตรอันหนึ่ง

๓. **จาคะ** คือ ความเสียสละ คืออย่าเอาเรื่องภายนอกมาเป็นอารมณ์จนทำให้เราไม่สบาย ให้สละออก ให้คิดว่ามันเป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา เขาทำอย่างไรก็ได้อย่างนั้น อย่าเอาเรื่องคนอื่นมาเป็นอารมณ์ให้สละออก อันนี้เป็นธรรมคู่ใจของเราอันหนึ่ง

๔. **สงบ** คือ อย่าเอาเรื่องที่ไม่ใช่เรื่องมาคิดมาไว้ในใจ ซึ่งมันเป็นข้าศึกของความสงบ ถ้าคิดให้คิดเรื่องที่มีสาระ คิดในสิ่งที่มันเกี่ยวกับหน้าที่การของเราดีกว่า ประโยชน์ของความสงบก็ คือ เวลาที่เราคิดหรือทำอะไรทำใจให้สงบ ทำสมาธิก่อนสัก ๕ - ๑๐ นาที เพื่อที่ละทิ้งความวุ่นวาย และตั้งใจทำงานนั้นๆ อันนี้เป็นธรรมคู่ใจของเราที่ดีอันหนึ่ง

ขอให้ท่านทั้งหลายยึดธรรม ๔ ประการนี้ ให้อยู่ประจำใจอย่าทิ้งไป แล้วความสุขสดชื่นเบิกบานใจอยู่กับท่าน

อันตรธานทั้ง ๕

การที่เราสวดมนต์ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น หรือการมาบวช การมาศึกษา การมาปฏิบัติ คือจะพยุงพระพุทธศาสนาของเราไม่ให้อันตรธาน อันตรธานมี ๕ ประการ ๑.ปริยัติอันตรธาน ๒.ปฏิปัตติอันตรธาน ๓.ปฏิเวธอันตรธาน ๔.เพศอันตรธาน ๕. ธาตุอันตรธาน

ปริยัติอันตรธาน คือ ภิกษุสามเณร ไม่ยอมเรียนนักธรรมตรี นักธรรมโท นักธรรมเอก ไม่เรียนโดยสันโดษ คือ ไม่ปฏิบัติธรรม ถ้าไม่เรียนทั้งปริยัติ และปฏิบัติธรรม พระพุทธศาสนาก็จะอันตรธาน

ปฏิปัตติอันตรธาน คือ ไม่มีการปฏิบัติ เรียนปริยัติเรียนตามตำราไม่ลงมือปฏิบัติ ถ้าไม่ได้ปฏิบัติ **ปฏิเวธอันตรธาน** ซึ่งเป็นผลแห่งการไม่ปฏิบัติ พระพุทธศาสนาก็จะอันตรธาน คนไม่ปฏิบัติธรรมถึงแม้รูปร่างหน้าตาดีมี ๓๒ ประการ ก็เหมือนกับถ้วยเปล่าไม่มีอะไรอยู่ในถ้วย แต่ถ้ารู้จักปฏิบัติธรรมก็จะมี ศีล สมาธิ ปัญญาอยู่ภายใน บุคคลผู้ปฏิบัติธรรม ก็จะเป็นถ้วยที่มีอาหารอยู่ ทั้งมีประโยชน์ต่อตน ทั้งในชาตินี้ และชาติหน้า นับว่าเกิดมาไม่เสียเปล่า

เพศอันตรธาน คือ การแต่งเหลือง ห่มเหลืองเฉยๆไม่รักษาวินัย ไม่มีธรรม ก็เรียกว่าเป็นพระ เป็นเณรแล้ว

ธาตุอันตรธาน คือ พระบรมธาตุจะไปรวมกัน ที่ศรีลังกา จากลังกาจะไปที่พุทธคยา แล้วจะรวมเป็นพระพุทธเจ้า แล้วเทศนา ๗ วัน แล้วเตโชธาตุก็จะเผา และสลายไป.

ความไม่ประมาท

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้เทศนาธรรมเกี่ยวกับหัวใจพุทธศาสนาว่า **อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ** แปลว่า ท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม ความไม่ประมาทนั้นมีอยู่ ๔ ประการ

๑. ไม่อาฆาตต่อผู้ใด ถึงเขาจะเบียดเบียนเรายังไงก็ตาม หรือว่าเราจะไม่แก้แค้นใครเอาโทษใคร เป็นผู้มีสติ

๒. มีสติทุกเมื่อไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำอะไรต่างๆ นี่แหละได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท

๓. มีสมาธิอยู่ภายใน คือ เมื่อมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้นก็กำหนด เมื่อมีอารมณ์อันหนึ่งอันใดหายไปก็กำหนด เป็นผู้ไม่ประมาท

๔. บรรเทาความอยาก คือ โลภะ ตัวโลภะนี้คือความอยากไม่สิ้นสุด ดังพุทธภาษิตที่ว่า " **นัตถิ ตัณหาสะมา นะที** " แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี แม่น้ำยังมีแห้ง แต่โลภะในจิตใจคน เกือบจะไม่เหือดแห้งเลย ถ้าได้ปฏิบัติธรรมแล้วโลภะ จะลดลง และจะหมดไป

ผู้ใดตั้งอยู่ในความไม่ประมาททั้ง ๔ ประการนี้ ได้ชื่อว่าทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

พระภิกษุที่ไม่ประมาท ๕ ประการ

๑. **สำรวมในศีล** คือ เราต้องดูว่าศีล ๒๒๗ ข้อ มีอะไรบ้าง คือ ปาฏิโมกข์สังวร สำหรับพระภิกษุบวชใหม่ ควรมีนวโกวาทเพื่อดูจะได้รู้ว่ามีข้อใดบ้าง จะได้ทำตัวอยู่ในศีล

๒. **สำรวมในอินทรีย์** คือ เมื่อได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส ได้คิดก็ให้กำหนด สิ่งเหล่านี้เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้

๓. **รู้จักประมาณในการกินอาหาร** คือ กินพอประมาณ อย่ากินมากจนขี้เกียจ อย่ากินน้อยไปจนหิวจงกินพอประมาณ เพื่อกระทำความเพียร และอย่ากินของแสลงจนประกอบความเพียรไม่ได้

๔. **ประกอบความเพียร** คือ ไม่เห็นแก่นอนมากกินไปจนเกิดความเกียจคร้าน ถ้าภิกษุใดกินๆ นอนๆ ไม่ประกอบความเพียร ได้ชื่อว่าเป็นภิกษุที่ประมาท

๕. **ภาวะยัง กุสะลัง ธัมมัง คือ อบรมกุศลธรรมทั้งหลายให้เกิดขึ้น** สิ่งใดที่เป็นกุศลธรรม กุศลธรรมมีสติปัฏฐานทั้ง ๔ เป็นเหตุ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรมที่มีสติปัฏฐานทั้ง ๔ กำกับนั่นแหละเป็นกุศลธรรม

สมณะธรรม

สมณะ แปลว่า เป็นผู้มีความสงบ หมายเอาภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกาทั้งหลายมุ่งเอาพระนิพพาน ดังนั้นต้องบำเพ็ญสมณะธรรม **สมณะธรรมมี ๕ ประการ**

๑. **อธิวาสะวะขันติ** คือ เราต้องมีความอดทนสูงเป็นพื้นฐาน

๒. **ปัญญา** คือ มีปัญญาภายนอก ปัญญาภายใน ปัญญาภายนอกได้แก่ การฟัง การคิด ปัญญาภายในคือ การภาวนามะยะปัญญา จะเกิดขึ้นมาจากการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม มีการกำหนดการกราย เดินจงกรม นั่งสมาธิ เป็นกายานุปัสสนา มีการกำหนดเวทนาสบาย ไม่สบาย เฉยๆ เป็นเวทนานุปัสสนา มีการกำหนดในการคิด เป็นจิตตานุปัสสนา การกำหนดชอบ ไม่ชอบ ง่วง ฟุ้ง สงสัยเป็นธัมมานุปัสสนา การกำหนดให้กำหนดอารมณ์อันใด ในสี่อันที่ชัดเจนที่สุด

๓. **ศีล** คือ ให้รำพึงถึงศีลของสมณะ ๒๒๗ ข้อ พยายามไม่ทอดทิ้ง

๔. **พยายามไม่ต้องกังวล เป็นห่วงในสิ่งใดๆ** คือ ไม่กังวลในปัจจัย ๔ ในการเรียน ในตระกูล ในหมู่คณะ ถ้าปราศจากความกังวลได้ อันนี้เป็นสมณะธรรมที่สูง

๕. **หน่วงเหนี่ยวเอาพระนิพพานเป็นจุดหมาย**

ความไม่แน่นอน

เราจะต้องรู้จักคุณค่าของพระธรรมของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ตรัสรู้ คือ สติปัฏฐานทั้ง ๔ พระภิกษุเราควรปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อที่จะได้รู้แจ้งใน ๓ อย่าง คือ พระพุทธองค์ให้รู้แจ้งว่าในตัวของเรานี้ ถึงโลกของเราทั้งหมดมันไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลง ในตัวของเรานี้ ถึงโลกของเราทั้งหมดมันเป็นทุกข์ และในตัวของเรานี้ ถึงโลกของเราทั้งหมดไม่อยู่ในอำนาจของเรา บังคับมันไม่ได้ มันใช่ของๆเรา เราบวชเพื่อรู้สิ่งเหล่านี้ ถ้าไม่รู้สิ่งเหล่านี้ ก็ยังไม่ถือว่าได้รู้ธรรมของพระพุทธเจ้า.

หลัก ๔ อย่างสำหรับเดินตามรอยพระอริยเจ้า

การที่เรามาบวชในพระพุทธศาสนาเป็นการสร้าง **เนกขัมมบารมี** คือ ออกจากบ้านมาจำศีล บำเพ็ญภาวนา เป็นการสร้างบารมีอันหนึ่ง ซึ่งเรามาเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า และอริยเจ้าทั้งหลาย เราจะต้องมีหลักอยู่ ๔ อย่าง

๑. **อุปนิสสะยะ** คือ มีอาจารย์คอยแนะนำ

๒. **อารักขะ** คือ การรักษาอินทรีย์ การได้ยิน ได้เห็น ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส ได้คิด ต้องมีสติกำหนดตลอดเวลา เพื่อรักษาอารมณ์

๓. **อุปะนิพัทธะ** คือ ผูกจิตในสติปัฏฐานทั้ง ๔ เอาสติไปกำหนดที่ กาย เวทนา จิต ธรรม อุปมาเหมือนลิงไปจับต้นตาล ๔ ต้น นายพรานยิงต้นที่ ๑ ลิงไปต้นที่ ๒ ยิงต้นที่๒ ลิงไปต้นที่ ๓ พอยิงต้นที่ ๓ ลิงก็ไปต้นที่ ๔ พอยิงต้นที่ ๔ ลิงก็ไปต้นที่ ๑ ซึ่งเหมือนจิต ไปๆ มาๆ ดังนั้นถ้ายิงต้นใดต้นหนึ่งเลือกมาหนึ่งต้นแล้วยิงไปเรื่อยๆ เดี๋ยวพอลิงมันมาก็โดนยิงเอง ถ้าเราเอาสติไปตั้งที่เวทนาอยู่ตลอด สบาย ไม่สบาย เฉยๆ กำหนดอยู่ตลอดก็สามารถเขาถึงธรรมได้

๔. **ปลูกฉันทะความพอใจในธรรม** ถ้ากำหนดด้วยความรักความเกียจเปรียบกับเอาข้าวกล้าไปปลูกที่หิน ข้าวกล้าก็จะไม่มีทางงอกงามขึ้นมาได้.

ความต่าง

ขอทำความเข้าใจให้แก่นักปฏิบัติ ในเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนา กับการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ เหมือนกันหรือต่างกัน โดยเนื้อความไม่ต่างกัน ต่างกันตรงที่เขียนไม่เหมือนกัน

การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ เรียกว่าการเจริญสติปัฏฐานนั่นเอง การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ มีขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์ ขันธ์มีอะไรบ้าง คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เราเจริญกายานุปัสสนาเอากายเป็นอารมณ์ กำหนดยุบหนอ พองหนอ เราเจริญเวทนานุปัสสนากำหนด ปวดหนอ เจ็บหนอ เมื่อยหนอ สุขหนอ เฉยๆหนอ นี่เราเอาเวทนาเป็นอารมณ์ได้แก่เวทนาขันธ์นั้นเอง เราเจริญจิตตานุปัสสนา กำหนดคิดหนอๆ เราได้เอาวิญญาณเป็นอารมณ์ เราเจริญธัมมานุปัสสนา นิวรณ์ ๕ ชอบ ไม่ชอบ ง่วง ฟุ้ง สงสัย เรียกได้ว่าเราเอาสัญญากับสังขารมาเป็นอารมณ์ เพราะสัญญาเป็นเจตสิก สังขารหมายเอาเจตสิกทั้งหมดเว้นโลภะ

การที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ เราเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็เรียกได้ว่าเราเจริญวิปัสสนามีสภาวะเสมอกัน รูปในสติปัฏฐาน ๔ กับรูปในวิปัสสนาต่างกันที่ตัวอักษรเท่านั้นเองสภาวะนั้นเหมือนกัน เวทนาในสติปัฏฐานกับเวทนาในขันธ์ ๕ เหมือนกัน เราเจริญเวทนาในสติปัฏฐาน ๔ ก็ได้ชื่อว่าเราเจริญวิปัสสนาในขันธ์ ๕ นั่นเองอันนี้เป็นตัวอย่าง ดังนั้นไม่ต้องสงสัย.

คุณธรรมที่ทำให้เจริญ

เวลาปฏิบัติ คุณธรรมที่จะเจริญหรือจะมีกำลังจะมีหลัก ๓ อย่าง **“ อาตาปี สัมปะชาโน สติมา ”**

๑. **อาตาปี** คือ ทำให้เป็นปัจจุบันธรรม เวลาย่างขวาไปนี้ คือ จิตของเรากับเท้าให้ไปพร้อมกัน ห้ามเอาจิตไปก่อนและค่อยก้าว หรือเท้าก้าวไปก่อนแล้วค่อยเอาจิตตามไป ถ้าจิตไม่ได้ไปพร้อมกับเท้าจะเดิน ๑ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมงก็ไม่มีประโยชน์ แต่ถ้าจิตกับเท้าไปพร้อมกันแล้วมีอินทรีย์แก่กล้าก็จะได้บรรลุธรรม เช่น พระองค์หนึ่งในพุทธกาล เดินจงกรมสามก้าวเท่านั้นก็ได้บรรลุธรรม เพราะการเดินของท่านเป็นปัจจุบันธรรม โพธิปักขิยธรรม เช่น มรรคมีองค์ ๘ ศีล สมาธิ ปัญญา ก็อยู่ที่ปัจจุบันธรรมนี่แหละ

๒. **สัมปะชาโน** คือ ความรู้สึกตัว

๓. **สติมา** เมื่อรู้สึกตัวว่าตอนนี้ทำอะไรอยู่ สติก็จะมากำหนดทันที กำหนดเพื่อให้ได้ปัจจุบันธรรม แล้วจะเกิด **“ วิเนยยะ โลเก อวิชชาโทมะนัสสัง ”** คือ เอาความชั่วออกจากตน ไม่ควรเอาการล้างบาปลัทธิอื่นมาเป็นตัวอย่าง บางลัทธิเชื่อว่าจะล้างบาปได้ต้องไปอาบแม่น้ำคงคา ถ้าเป็นอย่างนี้พวกปูพวกปลาที่อยู่ในน้ำคงไม่มีบาปติดตัว แล้วเราไม่ควรจะเอาลัทธิอื่นเป็นตัวอย่าง เอาพระพุทธเจ้าเป็นอย่าง การเอาสติมากำหนดนั้นจะนำเอาความชั่วออกจากตนได้ **อวิชชา** คือ ตัวโลภต้องเอาออกไป เมื่อโลภะเกิดให้กำหนดให้ได้ปัจจุบัน **โทมนัสสัง** คือ โกรธต้องเอาออกไปเมื่อโกรธเกิดให้กำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม ตัวโมหะทำไมไม่มีเพราะเมื่อมีสติอยู่ตัวโมหะจะไม่มี เปรียบเหมือนมีแสงสว่างอยู่แล้วความมืดก็จะไม่มี.

ธรรมของผู้ปกครอง

ภาษิตของท่านผู้ปกครองที่ปกครองโดยธรรม ผู้ที่ปกครองโดยธรรม ชื่อว่าปกครองโดยธรรม

“ธรรมา ธรรมสฺส ธมฺมา ” ผู้ปกครองที่ปกครองโดยธรรม ผู้ปกครองที่ปกครองโดยธรรม ผู้ปกครองที่ปกครองโดยธรรม

สิ่งที่หาได้ยาก

สมัยหนึ่ง ในพระพุทธกาลมีนาคที่เลื่อมใส ในพระพุทธศาสนามากได้แปลงกายแล้วมาบวช พอเวลานอนหลับได้กลายร่างเป็นนาค เมื่อเพื่อนพระภิกษุเห็นจึงเกิดความกลัว จึงได้ไปกราบทูลพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าได้เรียกมาสอบถามพอรู้ว่าเป็นพญานาค ก็ขอให้สึกไปก่อน เพราะนาคบรรลุธรรมไม่ได้ ดังนั้นพระพุทธองค์ทรงเทศนาว่า

" กิจโฉ มนุสสะปะฏิลาโภ กิจฉัง มัจจานะ ชีวิตัง
กิจฉัง สัทธัมมัสสวนัง กิจโฉ พุทธานะมุปปาโท "

แปลว่า การได้เป็นมนุษย์นั้นยาก การได้มีชีวิตอยู่วันหนึ่งเป็นของหาได้ยาก การได้ฟังธรรม การปฏิบัติ ฟังเรื่องการหลุดพ้นเป็นของหาได้ยาก การที่จะมีพระพุทธเจ้าจะลงมาบังเกิดนั้นหาได้ยาก พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสว่า **สติ โลกัสะมิง ชาคะโร สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก** บุคคลที่จะตื่นหาได้ยากในโลก การตื่นมี ๒ อย่างคือ

๑. ตื่นจากหลับ

๒. ตื่นจากอวิชชา

ท่านทั้งหลายที่เข้ากรรมฐานนี้เป็นผู้ตื่น และเป็นผู้ที่หาได้ยาก เมื่อเราเกิดมาแล้วอย่าให้เสียเวลาควรจะรีบแสวงหาธรรมะ รีบปฏิบัติธรรม ทางที่มนุษย์จะไปนั้นมีอยู่ ๕ ทาง

๑. ไปนรกอบาย ๔ เหตุที่จะไปนรกนั้นง่ายนิดเดียว คือ ผิดศีล ๕

๒. ไปมนุษย์ เหตุ คือ รักษาศีล ๕

๓. ไปสวรรค์ คือ มีการเจริญวิปัสสนาเจริญสติปัฏฐาน ๔ เมื่อได้สัมผัสสติปัฏฐาน ๔ นี้แล้ว แม้ยังไม่ได้ มรรค ผล นิพพานก็สามารถไปสวรรค์ได้

๔. ไปพรหม เหตุคือ ได้ทำสมถะได้ฌาน หากว่าไม่ทำวิปัสสนาต่อพอถึงเวลาฌานจะเสื่อมแล้วก็ไปอบายภูมิ ๔ ได้ เหมือนลูกสุกรตัวหนึ่งอยู่ใต้นา ตอนที่พระพุทธองค์กับพระอานนท์ได้บิณฑบาตได้เห็นลูกสุกรตัวนั้น พระพุทธองค์ทรงยิ้มแสงพระเขี้ยวแก้วจึงประกายออกมา พระอานนท์เห็นก็แปลกใจพอกลับไปถึงพระเชตวัน วางบาตรแล้วพระอานนท์ก็ไปกราบทูลถาม **" พระพุทธองค์ทรงยิ้มด้วยเหตุใดพระเจ้าข้า "** พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า **" ลูกสุกรตัวนั้น ชาติก่อนเป็นพรหม หมดบุญก็มาเกิดเป็นลูกสุกร "** อบายภูมิ ๔ ยังปิดไม่ได้ถ้ายังไม่มีมรรคจิตเกิดขึ้นมา มรรคจิตจะเกิดขึ้นมาได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔

พระพุทธองค์ทรงบอกทางว่าสติปัฏฐานทั้ง ๔ เป็นทางที่ปลอดภัย พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ใน **สติปัฏฐานสูตร ทีฆนิกายมหาวรรค** ว่า

"เยเนว ยันติ นิพพานัง พุทธา เตสัญจะ สาวะกา
เอกายะเนนะ มัคเคนะ สติปัฏฐานะสัญญินา "

แปลว่า**พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ และอรหันตสาวกทั้งหลายได้ดำเนินไปแล้วสู่นิพพานด้วยเส้นทางสายใด เส้นทางสายนั้น คือ สติปัฏฐานทั้ง ๔** ทางสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้มีคุณลักษณะ ๕ ประการ

๑. เป็นทางที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบแต่เพียงองค์เดียว

๒. เป็นทางที่มีในพระพุทธศาสนานี้แต่เพียงแห่งเดียว

๓. เป็นทางที่ต้องไปคนเดียว คือ ต้องไปด้วยตนเองใครไปแทนก็ไม่ได้

๔. เป็นทางตรงไม่ใช่ทาง ๒ แพร่ง

๕. เป็นทางไปสู่จุดหมายแห่งเดียว คือ พระนิพพาน

การเรียนสติปัฏฐาน ๔ นี้มี ๒ อย่าง การเรียนโดยอันดับ และการเรียนโดยสันโดษ การเรียนโดยอันดับ คือเรียน ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ นักธรรมตรี,โท,เอก เปรียญ ๙ เป็นต้น การเรียนโดยสันโดษ มีการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น.

ม้าอาชาไนย และบุคคลอาชาไนย

ธรรมะแปลว่า สภาวะธรรมที่รักษาบุคคลไม่ให้ตกไปทางที่ชั่ว อุปมาเหมือการที่เราจะข้ามฟากเราต้องอาศัยเรือ เรือจะรองรับคนที่ข้ามฟาก

ธรรมของพระพุทธเจ้าอย่างเดียวกัน บุคคลที่มีใจเป็นธรรมะนั้นย่อมไม่ตกไปในที่ชั่ว ฉันใดก็ฉันนั้น เราควรน้อมนำมาเมื่อได้ยินก็ดี เมื่อได้เห็นก็ดี เมื่อเห็นคนอื่นก็ดี ให้คิดว่าชีวิตของเราไม่แน่นอนเราต้องปลง ปลงว่า **ชีวิตไม่แน่นอน พยาธิจะมาเมื่อไรก็ไม่รู้ จะเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ และเวลาตายนี้เมื่อไร ตอนเช้า หรือตอนค่ำป่าช้าของกูนี่จะอยู่ที่ไหนหนอ อีกอย่างที่แน่นอนมีทางเดินอยู่ ๓ ทางที่จะไปคือ จะไปนรก หรือสวรรค์ หรือมรรคผลนิพพาน** ธรรมะนี่มีอยู่ทั่วไปทั้งภายใน และภายนอก พระพุทธองค์ก็ได้เอาสิ่งภายนอกมาเปรียบเทียบ เช่น ม้าอาชาไนย ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ได้แสดง แก่พระภิกษุทั้งหลายว่า **" จัตตาโรเม ภิกขะเว ภัทรา อัสสาชานียา สันโต สังวิชชะมานา โลกัสะมิง " ม้าอาชาไนยซึ่งเป็นม้าที่ดีในโลกนี้มี ๔ จำพวก**

ม้าอาชาไนยนี้เป็นม้าที่ฉลาดมากแต่ว่าเมื่อเกิดมาแล้วแม่ตาย แต่ม้าอาชาไนยนี้มีความฉลาด ฉลาดยังไง

ตัวที่ ๑ เวลาเจ้าของยกไม้แส้ขึ้นก็รู้แล้วว่าให้ทำอะไร

ตัวที่ ๒ คือเงื้อมือแล้วก็ลงแส้ต้องที่ปลายขนแล้วจึงไป

ตัวที่ ๓ ต้องแส้ลงที่ขุมขนมันจึงจะไป

ตัวที่ ๔ จะต้องลงถึงกระดูกมันถึงจะไป

พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบม้า ๔ จำพวกนี้กับพระภิกษุทั้งหลายว่า **"จัตตาโรเม ภิกขะเว ภัทรา ปุริสาอาชานียา สันโต สังวิชชะมานา โลกัสะมิง"**

บางคนได้ยินเท่านั้นเองก็รู้สึกแล้วว่าต้องทำอะไร แค่ได้ยินข่าว เช่น ได้ยินสิ่งที่ไม่ดีว่าฆ่ากันที่ในเมืองบ้าง รถยนต์ชนกันที่กรุงเทพฯตายได้ยินเท่านั้นเองก็รีบทำความดี รีบปฏิบัติ รีบศึกษาธรรมะ รีบทำประโยชน์ไว้ นี้พระพุทธองค์เรียกว่าอาชาไนยชั้น ๑ เลย ได้ยินแล้วรีบทำ

คนที่ ๒ เห็นกับตารถชนกันเห็นเขาคอหักแขนหักเกิดสติสังเวชขึ้นมา ก็ลงมือทำความดีปฏิบัติธรรม ฟังธรรม

คนที่ ๓ เห็นญาติตัวเองเป็นโรคประสพเรื่องร้ายแรงก็คิดว่ามันจะต้องมาหาสักวัน ก็รีบทำความเพียร รีบศึกษา รีบปฏิบัติเลย

คนที่ ๔ เป็นตัวเองภัยมาถึงตัวแล้ว นี้แหละไม่นึกไม่ฝันว่าจะเป็นอย่างนี้ เกิดความกังวลขึ้นมาว่าเวลาตายไปแล้วจะเอาอะไรไปเป็นที่พึ่งรีบทำความดีให้ศาสนา และสังคม

เราควรน้อมนำมาเมื่อได้ยินก็ดี เมื่อได้เห็นก็ดี เมื่อเห็นคนอื่นก็ดี ให้คิดว่าชีวิตของเราไม่แน่นอนต้องปลง ปลงว่าชีวิตไม่แน่นอนพยาธิจะมาเมื่อไรก็ไม่รู้จะเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ และเวลาตายนี้เมื่อไร ตอนเช้า หรือตอนค่ำป่าช้าของกูนี่จะอยู่ที่ไหนหนอ อีกอย่างที่แน่นอนมีทางเดินอยู่ ๓ ทางที่จะไปคือ จะไปนรก หรือสวรรค์ หรือมรรคผล นิพพาน.

การปลูกคุณธรรมในขันธสันดาน

การปฏิบัติธรรมเป็นการปลูกฝังคุณธรรมให้เกิดขึ้นในขันธสันดานทุกคน ไม่ว่าจะเป็นพระภิกษุ เป็นสามเณร เป็นอุบาสก เป็นอุบาสิกา มีรูปกับนามนี้ เปรียบเสมือนที่ดินถ้าหากว่า ที่ดินของเราถูกทิ้งไม่ได้ใส่ใจ ไม่ได้ปลูกข้าวกล้าลงไป ที่ดินนั้นก็จะว่าง แต่ตอนนี้พวกเราได้ปลูกฝังคุณธรรม คุณธรรมของเราก็งอกงามขึ้น ถ้าเราไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้รูปกับนามก็ว่างเปล่าเหมือนที่ดินไม่ได้ปลูกอะไรลงไป ก็เป็นที่ดินที่ว่างเปล่าฉะนั้นหลักการปฏิบัติมีองค์ประกอบ ๓ อย่าง

๑. **กัลยาณะมิตร** คือ ผู้ที่แนะนำหนทางการปฏิบัติ

๒. **อารักขะ** คือ รักษาอินทรีย์ในความเป็นใหญ่ในรูปทั้งหลายทั้งหมดขึ้นอยู่ที่ตา เสียงทั้งหลายทั้งหมดขึ้นอยู่ที่หู กลิ่นทั้งหลายทั้งหมดขึ้นอยู่ที่จมูก รสทั้งหลายทั้งหมดขึ้นอยู่ที่ลิ้น สัมผัสทั้งหลายทั้งหมดขึ้นอยู่ที่กายความ คิดทั้งหลายทั้งหมดขึ้นอยู่ที่ใจ เช่น การเห็น พอเห็นก็ให้กำหนดว่า **เห็นหนอ** ๆ การเห็นก็มี ๒ แบบ เห็นภายนอก และเห็นภายใน **เห็นภายนอก** คือ เห็นกำแพง เห็นเจดีย์ เห็นคน เป็นต้น **เห็นภายใน** คือ ตอนที่เรานั่งสมาธิเป็นอารมณ์นิมิตขึ้นมา การเห็นทั้ง ๒ แบบนี้ ก็อย่าไปยินดียินร้ายให้กำหนดว่า เห็นหนอๆ การได้กลิ่นก็มี ๒ แบบ ได้กลิ่นนอกและกลิ่นต่างๆเหม็นบ้าง หอมบ้าง ไม่ว่าเหม็น ไม่ว่าหอม ก็ให้กำหนด กลิ่นในคือ ตอนนั่งสมาธิพอได้กลิ่นก็ให้กำหนด การได้กลิ่นทั้ง ๒ แบบนี้ พอเราได้กลิ่นไม่ว่าเหม็นหรือหอมก็ให้กำหนดอย่าไปยินดียินร้ายกับมัน เวลาเรากินข้าวก็ให้กำหนด ได้รสก็กำหนดว่ารสหนอๆ อย่ากำหนดว่า

อร่อยหนอๆ ได้รสเค็ม เผ็ด หวานให้กำหนดว่ารสหนอๆ อย่างเดียว เวลานั่งสมาธิก็อาจจะเกิดรสได้เหมือนกันก็ให้กำหนด เวลาได้สัมผัสก็ให้กำหนดว่าถูกหนอๆ ไม่ว่าจะเป็นตอนนั่งสมาธิ ก็รู้สึกว่าได้สัมผัส กับอะไรก็ให้กำหนด เวลาคิดก็ให้เหมือนกัน ก็ให้กำหนด

๓. **อุปะนิพัทธะ** คือ ผูกจิตในสติปัฏฐานทั้ง ๔ เอาสติไปกำหนดที่กาย เวทนา จิต ธรรม อุปมาเหมือนลิงไปจับต้นตาล ๔ ต้น นายพรานยิงต้นที่ ๑ ลิงไปต้นที่ ๒ ยิงต้นที่ ๒ ลิงไปต้นที่ ๓ พอยิงต้นที่ ๓ ลิงก็ไปต้นที่ ๔ พอยิงต้นที่ ๔ ลิงก็ไปต้นที่ ๑ ซึ่งเหมือนจิต ไปๆ มาๆ ดังนั้นถ้ายิงต้นใดต้นหนึ่งเลือกมาหนึ่งต้นแล้วยิงไปเรื่อยๆ เดี๋ยวพอลิงมันมาก็โดนยิงเอง ถ้าเราเอาสติไปตั้งที่เวทนาอยู่ตลอด สบาย ไม่สบาย เฉยๆ กำหนดอยู่ตลอดก็สามารถเขาถึงธรรมได้

เมื่อการปฏิบัติประกอบด้วย ๓ องค์นี้แล้วก็จะทำให้จิตของเรามีคุณธรรมเจริญขึ้นไปโดยลำดับ.

อนุภาพแห่งการกำหนด

จะได้กล่าวถึงอานุภาพของอริยาบถ และอินทรีย์ อานุภาพของอริยาบถนี้ ยืน เดิน นั่ง นอน พระพุทธองค์เห็นความสำคัญอย่างไร ทำให้บุคคลได้ถึงพระอรหันต์หลุดพ้นไป เพราะอริยาบถ ๔ ฉะนั้น เราอย่าไปมองข้ามอริยาบถ ๔ นี้ การยืน การเดิน การนั่ง การนอนนี้ เวลาเรานอนให้ตั้งสติว่าเรากำลังจะนอน เวลานอนลงไปให้มีการกำหนดด้วย บางคนก็ถึงธรรมะได้ มรรค ผล ดังเช่นพระอานนท์เถระ ตอนที่ทำ สังคายนาครั้งแรก พระอานนท์เถระเป็นเสขะบุคคล บุคคลที่ยังต้องศึกษาต่อไปอีก อเสขะบุคคลคือผู้ที่ไม่ต้องศึกษาอีกต่อไป ได้แก่พระอรหันต์ พระมหากัสสปะจะทำสังคายนาได้เชิญพระอรหันต์ขีณาสพ ๕๐๐ รูป มาทำสังคายนา แต่จริงๆแล้วได้เชิญพระอรหันต์มา ๔๙๙ รูป เหลือที่สุดท้ายให้กับพระอานนท์ เพราะพระอานนท์เป็นผู้ที่ได้ฟังคำสั่งสอนของ พระพุทธเจ้ามาตลอด และเป็นผู้มีความจำเป็นเลิศ ดังนั้นพระอานนท์ต้องเร่งเดินจงกรมนั่งสมาธิเพื่อตัวเองจะได้เป็นพระอรหันต์ เพื่อที่จะรวมเข้าสังคายนา ขณะที่กำลังทำความเพียรอยู่นั้นก็ไม่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เลยคิดจะนอนพักสักครู่ขณะเอนตัวนอนศรีษะยังไม่ถึงหมอนก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ฉะนั้นอย่าประมาทในอริยาบถทั้ง ๔ ว่าไม่ต้องกำหนดก็ได้ ขอให้นักปฏิบัติอย่าประมาท คือ ต้องกำหนด ยืนก็กำหนด เดินก็กำหนด นั่งก็กำหนด นอนก็กำหนด

อานุภาพแห่งอินทรีย์ ๕ มีอุบาสกคนหนึ่ง ชื่อ พาหิยะอุบาสก พาหิยะอุบาสกนี้อยากฟังธรรมได้ไปพบกับพระพุทธเจ้าตอนพระองค์ได้

บิณฑบาต และพระพุทธเจ้าก็บอกยังไม่ถึงเวลาเทศนาธรรม อุบาสกคนนี้ก็ขอร้องพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าจึงใช้ฌานดูก็รู้ ว่าอุบาสกคนนี้ต้องตายในวันนี้ ถ้าเขาไม่ได้ฟังธรรมในวันนี้เขาจะต้องเสียประโยชน์อันยิ่งใหญ่ พระองค์ก็ทรงตรัสว่า เธอได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส ได้คิด เธอต้องมีสติมากำหนด เมื่ออุบาสกคนนั้นได้ยินจิตของเขาดิ่งลงไปตามคำสอนของพระพุทธเจ้าจนได้บรรลุธรรม.

มรรคมีองค์ ๘ อยู่ที่ไหน

ศีล สมาธิ ปัญญา ก็คือ มรรคมีองค์ ๘ การเดินจงกรม ศีล สมาธิ ปัญญาอยู่ที่ไหน การเดินขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนออย่างระมัดระวังเป็นศีล การเดินโดยเอาจิตไปตั้งมั่นที่เท้าเป็น สมาธิ การเดินโดยเอาจิตไปรู้อยู่ที่เท้าเป็น ปัญญา แม้โยคีผู้ปฏิบัติจะไม่รู้มรรคมีองค์ ๘ ประกอบด้วยอะไรบ้าง แต่เดินจงกรมโดยเอาจิตไปประคองที่เท้า เอาจิตไปตั้งมั่นอยู่ที่เท้า เอาจิตไปรู้อยู่ที่เท้าในเวลาเดิน ก็เท่ากับมี ศีล สมาธิ ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว มีมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้นแล้ว การกำหนดพองหนอ ยุบหนอนี่เป็นอานาปานสติ แล้วอานาปานสตินี้มีอยู่ ๒ แบ่งสมถะ และวิปัสสนา แบ่งตรงไหน การนับเลข ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ เป็นขณิก นับและติดตามลม ลมเข้า ลมออก ลมยาว ลมสั้นอันนี้เป็น **อนุพันธะนานัย สัมพันธะนานัย** เวลาลมเข้าพอง เวลาลมออกยุบ ให้จักว่าตั้งอยู่ที่พองที่ยุบมีรูปกับนามเท่านั้น ดูลมบางทีก็แรง บางทีช้าบางทีก็เข้าบางทีก็หายไป พอดูแล้วมันจะมีตัวอนิจจัง ตัวทุกขัง ตัวอนัตตา อารมณ์วิปัสสนาจะเกิดขึ้นพร้อมกัน ความเปลี่ยนแปลงของลม ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายเดี๋ยวมันเจ็บ เดี๋ยวมันปวด เมื่อยกำหนดหายบางไม่หายบาง ลมหายใจบางทีก็เร็ว บางทีก็ช้านี้ก็เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้แหละที่พระพุทธองค์บอกจะเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ก็ต้องปฏิบัติ ขอให้ได้ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ พองหนอ และยุบหนอ กำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ก็จะมีอยู่ที่นั้น สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรค ๘.

พุทธประสงค์ของพระพุทธเจ้า

พุทธประสงค์ของพระพุทธเจ้า

๑. เพื่อความบริสุทธิ์

๒. ขจัดความเศร้าโศกเสียใจพิไรรำพัน

๓. ขจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ

๔. เพื่อให้รู้จักความจริงของชีวิต คืออ่านตัวเอง บอกตัวเองได้ว่าชีวิตนี้ มีแต่รูปนาม มีแต่สมมุติขึ้นมา

๕. เพื่อความพ้นทุกข์จุดจบของชีวิต คือนิพพานไม่ว่าจะเป็นเณร พระภิกษุ อุบาสก อุบาสิกาจุดจบ คือไม่เกิด ไม่แก่ ไม่ตาย อยู่ในแดนเกษม

๕ ประการนี้ก็ คือ พุทธประสงค์ของพระพุทธเจ้า และกรรมวิธีที่จะไปหาพุทธประสงค์ คือวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน ๔ วิปัสสนา คือเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่เป็นอารมณ์วิปัสสนา อารมณ์วิปัสสนาเกิดขึ้นมาก็ต้องเอาสติมาตั้งที่ฐาน ๔ ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต ฐานธรรม

ฐานกาย คือ เวลาเรากราบให้มีสติไปกำหนดเวลากราบ เวลาเดินจงกรมให้มีสติไปกำหนด ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เวลานั่งสมาธิให้มีสติไปกำหนด พองหนอ ยุบหนอ

ฐานเวทนา คือ เมื่อเวลาสบาย ไม่สบาย เฉยๆ ก็ให้มีสติกำหนด

ฐานจิต คือ เมื่อเวลามีความคิด ทั้งคิดดีและไม่ดีก็ให้มีสติกำหนดคิดหนอ

ธรรม คือ เวลามีนิวรณ์ ๕ เกิดขึ้น คือชอบ ไม่ชอบ ง่วง ฟุ้ง สงสัยก็ให้มีสติมากำหนด

ถ้ามีสติมากำหนดที่ฐานทั้ง ๔ นี้แล้ว ก็จะเห็นอารมณ์วิปัสสนา ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่แน่นอน และมันก็เป็นทุกข์ และมันก็บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ของใครสักคนหนึ่ง และจะต้องทิ้งมันไป ไม่ยึดมั่นถือ ถือมั่นในทุกๆ สิ่ง ทุกๆอย่าง ทั้งหมดนี้ก็ คือ กรรมวิธีที่จะเข้าไปถึงพุทธประสงค์ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ ทุกคนที่ปฏิบัติธรรมในที่นี้ขอให้มีความอุ่นใจ ความอุ่นใจมีอยู่ ๔ อย่าง

๑. สติ คือ ทำกาละคือตอนตัวเองตาย ไม่กระวนกระวาย

๒. สุคติ คือ เมื่อนึกถึงสติปัฏฐาน ๔ ตายไปก็จะไม่ตกนรก

๓. อุปนิสัย คือ เมื่อเราปฏิบัติธรรมนี้แล้วมันจะฝังอยู่ในจิตใจของเรา ชั่วกัปป์ชั่วกาลตราบเข้าพระนิพพาน

๔. ถ้าได้ปฏิบัติตลอดชีวิตหวังได้ ๒ อย่าง คือ อนาคามีผล อรหัตผล.

สิ่งที่ทำให้ญาณขึ้นช้า และวิธีแก้

คำว่าโยคีมาจากฤาษีของอินเดีย โยคีแปลตามบาลีแล้วถือว่าเป็นผู้ประกอบความเพียร สิ่งที่จะทำให้ญาณของโยคีขึ้นช้า มี ๗ ประการดังนี้

๑. **กัมมารามตา** ยินดีในการงาน

๒. **นิททารามตา** ยินดีในการหลับนอน

๓. **ภัสสารามตา** ยินดีในการคุย

๔. **สังคณิการามตา** ยินดีในสังคม

๕. **อคุตตาละวตา** ไม่สำรวม

๖. **น โภชเน มัตตัญญุตา** ยินดีในการบริโภค

๗. **ยะถาปัจจะตัง จิตตัง นะปัจจะเวกขะติ ยะถาวิมุตตัง นะปัจจะเวกขะติ** อารมณ์อันใดที่เกิดขึ้นมาแล้วไม่กำหนดอารมณ์นั้น

อันนี้มาจาก **ปฏิสัมภิทามรรค** ท่านได้กล่าวถือบุคคลผู้มี ๗ ประการนี้ญาณต่างๆจะขึ้นช้า ขอแน่นำ คือ

๑. **กัมมารามตา** คือ ควรจะวางการงานก่อนไม่ใช่สละ บางคนถามว่าไม่ทำความสะอาดห้องเลยหรือ ตอบไม่ใช้การทำความสะอาดให้ทำแต่อย่ายินดีในการทำ ทำอย่างมีสติ

๒. **นิททารามตา** คือ อย่าหลับมากเกินไปญาณจะไม่ขึ้นเลย

๓. **ภัสสารามตา** คือ ไม่ควรคุยกันถ้าคุยกันมากผลมันคือ เวลานั่งสมาธิอารมณ์ที่คุยกันมันจะเข้ามาแล้ว จะทำให้สมาธิไม่ค่อยดี แม้แต่เวลากินข้าวก็พยายามอย่าคุย ถ้าจะให้ดีกินข้าวก็ควรกำหนด

๔. **สังคณิการามตา** คือ ไม่ควรไปที่อื่นๆนอกจากในห้องปฏิบัติเพราะจะทำให้อารมณ์แปรปรวน

๕. **อคุตตาละวะตา** คือ ควรจะสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าไม่สำรวมมันจะเป็นที่ตั้งของ โลภะ โทสะ โมหะ

๖. **นะ โภชเน มัตตัญญุตา** คือ รู้จักประมาณในการกินอาหาร และให้ดูว่าของที่กินนั้นแสลงต่อเราหรือไม่

๗. **ยะถาปัจจะตัง จิตตัง นะปัจจะเวกขะติ ยะถาวิมุตตัง นะปัจจะเวกขะติ** คือ อารมณ์ใดที่เกิดขึ้นมาเราต้องมีสติกำหนดให้รู้เท่าทัน และอารมณ์ใดที่ดับไปแล้ว เราต้องมีสติกำหนดให้รู้เท่าทัน ให้รู้เท่าทันว่าเรามีราคะ ให้รู้เท่าทันว่าเราหลุดจากราคะ ให้รู้เท่าทันว่าเรามีโมหะ ให้รู้เท่าทันว่าเราหลุดจากโมหะ ให้รู้เท่าทันว่าเรามีโทสะ ให้รู้เท่าทันว่าเราหลุดจากโทสะ

ถ้าโยคีผู้ใดปฏิบัติตามคำแนะนำนี้แล้ว จะทำให้ญาณของท่านทั้งหลายเจริญขึ้น.

ปลิโพธิ

ตามปรกติเราจะปลูกข้าว ปลูกพริก ปลูกมะเขือ เราต้องพรวนดินให้ดีก่อนของปลูกของเราจะมีความงดงามข้อนี้ฉันใด เราจะหาสมาธิเราต้องเปลื้องความ **ปลิโพธิ** อันจะทำให้สมาธิของเราเสีย **ปลิโพธิ** คือ ความเป็นห่วงความข้องในอารมณ์

๑. **เรื่องที่อยู่** อย่าเป็นห่วงเรื่องที่อยู่ที่กิน

๒. **ตระกูล** อย่าเป็นห่วงเรื่องตระกูล

๓. **ลาภ** อย่าเป็นห่วงเรื่องรายได้ต่างๆ

๔. **พยาธิ** อย่าเป็นห่วงเรื่องความเป็นโรค

๕. **การงาน** อย่าห่วงเรื่องการงาน การก่อสร้าง

๖. **การศึกษา** อย่าเป็นห่วงเรื่องการศึกษาให้ว่างไว้ก่อน ให้รู้จักเวลา

๗. **การเดินทาง** อย่าเป็นห่วงเรื่องการเดิน

๘. **หมู่คณะ** อย่าเป็นห่วงเรื่องเพื่อนฝูง

๙. **ญาติ** อย่าห่วงญาติพี่ น้อง

๑๐. **ตำแหน่ง** อย่าเป็นห่วงเรื่องตำแหน่งและอำนาจ ถ้าห่วงมากให้พิจารณามรณะนุสติ

ตัดปลิโพธิ และเวลาปฏิบัติห้ามหย่อนยานเกินไป ห้ามเคร่งเกินไป ให้เดินสายกลางพอดีๆ คือ ปฏิบัติแล้วได้ปัจจุบันธรรม นี้เรียกมัชฌิมาปฏิปทา ก็คือเวลาเราปฏิบัติกายกับใจให้ไปพร้อมกัน เวลาเดินเช่นขวาย่างหนอให้กำหนดไปพร้อมกับย่างเท้า.

ธรรมที่ทำให้บรรลุเร็ว

เมื่อพระสัมมาสัมพุทธะเจ้าทรงพระชนม์อยู่ พระองค์ก็ได้เทศนาสอนหมู่ภิกษุทั้งหลายตามพระบาลีในพระไตรปิฎกมีอยู่ว่า “ **อิเมหิ ฉะหิ ภิกขะเว ธัมเมหิ สมันนาคะโต นะ จิรัสเสวะ มะหันตัง เวปุลลัง ปาปุณาติ ธัมเมสุ** ” **แปลว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายผู้เห็นภัยในวัฏฏะสงสาร ธรรม ๖ ประการอันภิกษุทั้งหลายได้ปฏิบัติแล้วย่อมถึงความไพบูลย์อันยิ่งใหญ่ในธรรมอย่างรวดเร็ว**

๑. **อาโลกะพาหุโล** มากไปด้วยแสงสว่าง คือ ปัญญาคือการศึกษา

๒. **โยคะพะหุโล** มากไปด้วยความเพียร ให้หมั่นปฏิบัติอย่าเกียจคร้าน คือ อย่าคุยกันมากอย่าทำการงานต่างๆโดยไม่มีการกำหนด อย่าสังคมกันมาก อย่ากินมาก จงเป็นผู้สำรวมอินทรีย์ ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จงมีฉันทะในการปฏิบัติ จงกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้น และอารมณ์ที่หายไป สิ่งเหล่านี้จะทำให้บรรลุเป้าหมายอย่างรวดเร็ว

๓. **ปีติพะหุโล** มากไปด้วยปีติ ความอิ่มใจ ความเบิกบานใจต่อการศึกษาต่อการปฏิบัติ

๔. **อะสันตุฏฐีพะหุโล** คือ ไม่อิ่ม ไม่พอในการทำความดี เช่น เณรบางคนท่องปาฏิโมกข์ได้ บางคนควบประโยค ๑ - ๒

๕. **อนิหิตะทุโล** ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ยินดีในกุศลทั้งหลายอันใด เป็นกุศลทำทุกครั้งเมื่อมีโอกาส

๖. **อุตตะลินจะปัตตาเลติ** เป็นผู้ไม่ถอย ก้าวไปเรื่อยในการทำความดี ในการศึกษา ในการปฏิบัติ ก้าวไปไม่ถอยหลังเพื่อจะให้ถึงฝั่งจะเป็นผู้บรรลุธรรมเร็ว

ผู้ประกอบด้วยธรรม ๖ ประการนี้จะถึงซึ่งความสำเร็จ.

นินทา

ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า **นัตถิ โลเก อนินทิโต คนไม่เคยถูกนินทาไม่มีในโลก** อันนี้เป็นโลกธรรม ๘ มี ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ เป็นธรรมดาของโลก ให้อโหสิกรรมซึ่งกันและกันเสีย อย่าไปถือ ที่ล่วงแล้วก็ให้แล้วไป อนาคตอย่าไปคิดถึง ขอให้ลูกทั้งหลายอโหสิ ซึ่งกันและกัน จะได้ไม่เป็นนิวรณ์ธรรม การปฏิบัติจะได้เจริญยิ่งขึ้น.

จริตในการปฏิบัติ

การปฏิบัติเราจะเอากรรมฐานอันใดมาปฏิบัติซึ่งให้เหมาะกับจริตของเรา ในสมถะกรรมฐานนั้นมีจริต ๖ คือ ราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต พุทธิจริต สัทธาจริต วิตกจริต อย่าง ในวิปัสสนากรรมฐานมีอยู่ ๔ อย่างคือ

๑. **ตัณหาจริต** คือ มีความอยากมาก มีราคะมาก โทสะมาก โมหะมาก มีกิเลสมาก

๒. **ทิฏฐิจริต** คือ ความเห็นไม่ลงลอย ทิฏฐิมาก มานะมาก

๓. **สมถยานิก** คือ คนได้ทำสมถะมา เคยภาวนา**พุทโธ**มา เคยทำอานาปานสติ นี้เป็นสมถยานิก

๔. **วิปัสสนายานิก** คือ บางคนเคยปฏิบัติ และบางคนยังใหม่

เราจะให้หมู่ผู้ปฏิบัตินี้ เหมือนกันไม่ได้ คือ เราจะต้องให้ตามจริต ตามนิสัยของผู้ปฏิบัติอย่างเช่น

๑. **ตัณหาจริต**อย่างแก่ คือ มีตัณหามากปัญญาน้อย ให้เจริญกายานุปัสสนา ถ้ามีปัญญาแก่กล้าให้เจริญเวทนานุปัสสนา

๒. **ทิฏฐิจริต** ถ้ามีปัญญาน้อยให้เจริญจิตตานุปัสสนา ถ้ามีปัญญาแก่กล้าให้เจริญธัมมานุปัสสนา

๓. **สมถะยานิก** คือเจริญสมถะมาก่อน ถ้ามีปัญญาน้อยให้เจริญกายานุปัสสนา ถ้ามีปัญญาแก่กล้าให้เจริญเวทนานุปัสสนา

๔. **วิปัสสนายานิก** คือ เจริญวิปัสสนามาก่อน ถ้ามีปัญญาน้อยให้เจริญจิตตานุปัสสนา ถ้ามีปัญญาแก่กล้าให้เจริญธัมมานุปัสสนา

เวลาจะปฏิบัติให้สำรวจตัวเองก่อนว่าตัวเองเป็นอย่างไร จริตอะไร มีปัญญามาก หรือมีปัญญาน้อย ให้เลือกเจริญสติปัฏฐานที่เหมาะกับตัวเอง สติปัฏฐาน ๔ เปรียบเสมือนตัวเมืองที่มี ๔ ประตู ประชาชนทั้งหลายจะเข้าเมืองก็จะต้องเข้าประตูใดประตูหนึ่งใน ๔ ประตูนี่ กรรมฐานทั้งมวลนี่ก็จะรวมลงสู่สติปัฏฐาน ๔ นี้ และเหมือนยาครอบจักวาลชำระกิเลสทั้งหมดเลยในตัวเรา สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ มีความสำคัญมาก ถ้าใครได้เจริญมากก็เป็นการต่ออายุด้วย และทำให้สัตว์ทั้งหลายพ้นไปจากทุกข์ทั้งปวง.

ธรรมของพระอริยะ

<u>อริยะชน</u> คือ ผู้ซึ่งไกลจากกิเลส อริยะประเทศ คือ ประเทศที่บุคคลผู้อาศัยนั้นเป็นผู้ไกลจากกิเลส อริยะธรรม คือ ผู้มีธรรมซึ่งไกลจากกิเลสมีพระบาลีว่า “ **อะโกธะโน อนุปะนาหี สุทธังคะโต สัมปันนทิฏฐิ ตังสัญญาอริโย อิเม ธัมมา** ” ธรรม ๖ ประการนี้อยู่ในบุคคลใด อยู่ในประเทศใดทำให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐเป็นสมบัติอันล้ำเลิศของคนดี ๑. **อะโกธะโน** ไม่โกรธ ๒. **อนุปะนาหี** ไม่ผูกโกรธ ๓. **อะมักขี** ไม่ลบหลู่ ๔. **สุทธังคะโต** ถึงความบริสุทธิ์ ๕. **สัมมาสัมปันนทิฏฐิ** มีความเห็นชอบ ๖. **เมธาวี** เป็นผู้มีปัญญา

ธรรมทั้ง ๖ ประการนี้เป็นอริยะธรรม ถ้าหากว่าธรรมเหล่านี้ไปอยู่ในใจปุถุชน ใจผู้นั้นเหมือนอริยะเจ้า ถ้าเป็นอริยะเจ้าก็จะมีธรรม ๖ ประการนี้อยู่ในใจ ถ้าประเทศใดมหาชนใดดำรงอยู่ในธรรม ๖ ประการนี้ ก็จะได้ชื่อว่าอริยะประเทศที่ประเสริฐ

๑. **อะโกธะโน** คือ ไม่โกรธเป็นผู้ที่มีเมตตาธรรมอยู่เสมอ ถ้าหากเราได้เจริญบ่อยๆ คือเอ็นดูตัวเองและสัตว์ทั้งหลาย เอ็นดูตัวเองว่าจะได้รับความทุกข์ คือเมตตาตัวเองและเมตตาคนอื่นๆ กลัวคนอื่นจะได้รับความทุกข์ เหมือนใช้น้ำดับไฟ ไฟก็ดับไป

๒. **อนุปะนาหี** คือ อย่าไปจับขี้ เขาโกรธเหมือนจับขี้ ถ้าคนใดโกรธคนนั้นก็จับขี้ ของสกปรกจะถือไว้ทำไม เราไม่เอา ดูพระสารีบุตรทำเป็นตัวอย่าง ในเมืองสาวัตถีร่ำลือกันทั้งเมืองว่า <u>ท่านเป็นผู้มีปัญญาเป็นผู้ฉลาดไม่โกรธใครเลย</u> ต่อมามีอันธพาลคนหนึ่งเอากำปั้นวิ่งไปต่อยกลางหลังพระ

สารีบุตรขณะตอนบิณฑบาตอยู่ พระสารีบุตรก็เหลียวหลังดูเห็นเป็นกำปั้น พอรู้แล้วก็วางเฉยไม่โกรธตอบไม่ว่าอะไรเลยไม่พูดอะไรซักอย่าง นี้เป็นน้ำใจของพระอริยะเจ้า ถ้าคนโกรธเราแล้ว มาว่าเรา มาตีเรา เราโกรธตอบ ถือว่าเราเป็นคนเลวกว่าคนที่มาทำเรา

๓. **อะมักขี** คือ ให้เรานึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพ่อแม่ คุณครูบาอาจารย์ นึกถึงกษัตริย์อย่าไปลบหลู่ อย่าไปเนรคุณต่อผู้มีบุญคุณต่อเรา

๔. **สุทธังคะโต** ทำตนให้ถึงความบริสุทธิ์ บริสุทธิ์เบื้องต้นคือ รักษากาย วาจา ใจ อยู่ในศีล บริสุทธิ์ท่ามกลางคือ สมาธิ บริสุทธิ์ตอนปลาย คือ เจริญวิปัสสนา คือ ปัญญาบริสุทธิ์

๕. **สัมมาสัมปันนทิฏฐิ** คือ มีความเห็นชอบ เห็นว่าสัตว์โลกเป็นไปตามกรรม

๖. **เมธาวี** ผู้มีปัญญา ปริยัติปัญญา คือ การศึกษาเล่าเรียน มะหัคคะตะปัญญา คือ การเจริญสมถะได้ฌาน ได้อัปปนาสมาธิ แต่ปัญญาที่หาที่สุดไม่ได้ คือ เจริญวิปัสสนา

ธรรม ๖ ประการที่ทำให้บุคคลเป็นอริยะ ถ้าไม่ใช่พระอริยะก็เยี่ยงพระอริยะ ฉะนั้นก็ขอให้พวกเราทั้งหลายมีอริยะธรรม และวัฒนธรรมอันดีงาม สำหรับวัดเราเป็นวัดหลวงเราทุกคนควรฝึกจิตใจให้มีอริยะธรรมเป็นอริยะประเทศ และจะได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข.

ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

พระเนมิราชเป็นผู้ทำตามเยี่ยงอย่างแห่งวงศ์ตระกูลเรียกว่า เนมิราช คือพระเจ้าเนมิราช มีตระกูล ๘๔,๐๐๐ ตระกูล ทุกคนที่เป็นพระราชาสืบเมืองมิถิลานครมีราชประเพณีอย่างหนึ่ง คือ ถึงเวลาจะต้องออกบวช พระราชาจะต้องอธิษฐานใจออกบวช เพื่อที่จะทำตามราชประเพณีพระราชาทรงบำเพ็ญอธิษฐานบารมี เป็นที่จับใจเมื่อมาตุลีเทพบุตรนำรถไปดูนรก ไปดูสวรรค์ ดูของกินของทาน เวลาขึ้นไปต้องผ่านเขาสัตบรรณ เขาสัตบรรณมี ๗ ลูกซึ่งเป็นที่อยู่ของท้าวจาตุโลกบาลทั้ง ๔ ปกครองทวีปทั้ง ๔ เรียกว่า จตุมหาราชิกาภูมิ

เมื่อไปถึงเทวโลก พระเนมิราชได้พบกับพระอินทร์ก็ได้สนทนากัน มีคำพูดหนึ่งที่ซึ้งใจมาก คือเมื่อมีคนมายืมของเรา เราก็ให้เขาเหมือนที่ไปยืมของๆเขา สมบัติใดที่ตัวเองไม่ได้ทำไม่ได้บำเพ็ญด้วยตนเอง จะอาศัยคนอื่นมอบให้ มันไม่ใช่ของตัวเราเอง เป็นคำพูดที่ซึ้งใจมาก การทำทาน รักษาศีล ภาวนามันก็จะต้องทำด้วยตนเอง คนอื่นทำให้ไม่ได้ ไม่เหมือนกับตัวเองทำเอง คนอื่นทำให้เหมือนยืมของคนอื่นมาถึงเวลาก็ต้องคืนแก่เจ้าของ อันนี้เป็นคติเตือนใจเราว่า **“อัตตา หิ อัตตะโน นาโถ” ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน.**

หัวข้อแห่งการปฏิบัติ

การปฏิบัติความจริงองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัส สติกับสัมปชัญญะ ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎกทุกนิบาต พระมหาสมณเจ้าได้นำ เอามาเป็นหลักสูตรนี้ และในหลักสูตรนั้นสมเด็จพระมหาสมณเจ้าได้เรียงเอาตั้งแต่หมวด ๒ ไป และบท ๑ , ๒ , ๓ , ๔ , ๕ ขึ้นไปก็ปรากฏอยู่ในหลักสูตรอยู่เรียกว่า ปริยัติศาสนา เรารู้อยู่ตั้งแต่เบื้องต้น ตั้งแต่หมวด ๑ หมวด ๒ คือสติกับสัมปชัญญะ สติเป็นเบื้องต้นก่อนที่จะทำ ก่อนที่จะพูด ก่อนที่จะคิดต้องมีสติขณะทำ ขณะพูด ขณะคิด ก็รู้สึกตัวอยู่นี่เป็นสัมปชัญญะ สติ คือ การระลึกได้ สัมปชัญญะ การรู้สึกตัวในขณะเมื่อทำ ต่อไปเรามาเรียนหมวด ๓ คือ ทาน ศีล ภาวนา ภาวนาคือ การเจริญสมถะและวิปัสสนา หมวด ๔ ก็จะมีสติปัฏฐาน ๔ มีกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา เอากายเป็นอารมณ์ เอาเวทนาเป็นอารมณ์ เอาจิตเป็นอารมณ์ เอาธรรมเป็นอารมณ์ หมวด ๕ คือ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ หมวด ๖ คือ อินทรีย์ ๖ หมวด ๗ โพชฌงค์ ๗ วิธีเรียนธรรมะคือ เราเอาหัวข้ออย่างอปัณณกปฏิปทา ปฏิปทาคือ การปฏิบัติไม่ผิด ๓ อย่าง ๑. สำรวมอินทรีย์ ๒. รู้จักประมาณในการกินอาหาร ๓. ประกอบความเพียร ให้เราเอาเป็นหัวข้อไม่จำเป็นต้องจำได้ทั้งหมด วุฒิ ๔ คือความเจริญมีอยู่ ๔ อย่าง ๑. คบหา ๒. ฟัง ๓. เก็บไว้ในใจ ๔. ปฏิบัติ ให้จำเป็นหัวข้อๆนี้.

มิตร

มิตรแปลว่าเพื่อน พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ๔ ประการ

๑. มิตรใดเสมอด้วยวิทยาไม่มี คือ ความรู้ การเรียน การปฏิบัติธรรม การเดินจงกรม นั่งสมาธิ นี้เป็นมิตรเรา คนอื่นนั้นชั่วคราวแต่ว่าการปฏิบัติธรรมของเรานี้ เป็นมิตรอย่างยิ่งจะช่วยเราเมื่อยามตาย

๒. ศัตรูใดเสมอด้วยพยาธิไม่มี คำว่าพยาธิก็ คือ การป่วยเป็นศัตรูกับเราที่สุด

๓. รักใดเสมอด้วยรักตนไม่มี

๔. แรงใดเสมอด้วยแรงกรรมไม่มี คือ ไม่มีใครจะมาต้านทานแรงกรรมได้ ฉะนั้นเราต้องอยู่เหนือกรรม คือ ปฏิบัติวิปัสสนาให้ถึงอริยะมรรค อริยะผล คือ อยู่เหนือกรรมทั้งหมดแต่ก็ยังต้องรับกรรมเก่าก่อน อย่างพระโมคคัลลานะหนีไปถึง ๓ ครั้งต่อมาท่านพิจารณาแล้วว่า แรงใดเสมอด้วยแรงกรรมไม่มี ท่านจึงยอมให้โจรตี เพราะฉะนั้นขอคิดว่าสิ่งใดที่เกิดขึ้นให้ถือว่า กรรมหมดก็หมดเรื่อง.

วิธีดับความฟุ้งซ่าน

วิธีดับความฟุ้งซ่าน เมื่อฟุ้งซ่าน สมัยใดที่ควรข่มก็ควรข่ม สมัยใดที่ควรประคองก็ให้ประคอง สมัยใดที่ร่าเริงก็ให้ร่าเริงในธรรมในกุศล สมัยใดที่ควรวางเฉยก็ควรวางเฉย สมัยใดที่ยินดีในวิมุตติก็ให้ยินดีในวิมุตติ สมัยใดยินดีในพระนิพพานก็ให้ยินดีในพระนิพพาน <u>วิมุตติ คือ การหลุดพ้น คือ ยินดีในการกำหนดญาณ คือ ทวนญาณยินดีในมรรคในผล</u>

เมื่อความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นมาควรใช้โพชฌงค์ปรับ จะอย่างไร ต้องใช้โพชฌงค์ข้อใดมาปฏิบัติ คือ ต้องใช้ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เมื่อเวลาอุทธัจจะเกิดขึ้นให้ใช้โพชฌงค์ทั้ง ๓ อย่างนี้

คำว่า **โพชฌงค์** นั้นแปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้ องค์แห่งการบรรลุธรรม เมื่อจิตเราฟุ้งซ่านเราต้องทำจิตให้มีความสงบ ความตั้งมั่น และความวางเฉย จิตของเราก็จะสงบ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เหมือนไฟกองใหญ่ลุกโพลงขึ้นมา เราต้องหาเครื่องปฏิปักษ์ต่อไฟนั้น เครื่องปฏิปักษ์ต่อไฟ คือ ใบไม้ที่ดิบๆ และก็ผ้าที่เปียก และน้ำนมเอามาดับไฟนั้น เปรียบดังเรา ถ้าเราฟุ้งซ่าน ถ้าเราเจริญสมถะอยู่ก็ให้พิจารณาอสุภ คือ พิจารณาถึงของโสโครกในตัวเราในคนอื่น ว่ามีแต่สิ่งโสโครก มีอาหารเก่า อาหารใหม่ อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย น้ำมูก น้ำเหลือง น้ำหนอง ประคองจิตไว้ให้ดี

สมัยใดที่จิตมีความร่าเริง ก็ให้มันร่าเริง ร่าเริงในธรรม ในกุศล เรานี้มีบุญได้เกิดมาในพระพุทธศาสนา ได้ทำทาน รักษาศีล ได้เจริญภาวนา ได้ปฏิบัติธรรม ได้บวช ได้แสดงความกตัญญูต่อพ่อแม่ สมัยใดควรวางเฉย ก็วางเฉย ไม่ต้องไปยินดียินร้ายกับเรื่องราวต่างๆ สมัยใดที่มีความยินดีในพระนิพพาน ก็ยินดีในพระนิพพาน พระนิพพานนั้นเป็นแดนอันเกษม พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่า “ **นิพพานัง ปะระมัง วะทันติ พุทธา** ” พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า พระนิพพานเป็นธรรมอันยอดยิ่ง ให้มีความยินดีในพระนิพพาน อย่าให้มีความเบื่อหน่าย พยายามปลุกปลอบใจตนเองในนิพพาน ให้พอใจความพ้นทุกข์.

การแสวงหาวิโมกขธรรม

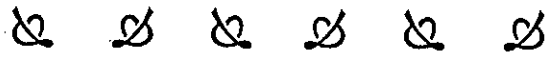
การแสวงหาวิโมกขธรรม จะแสวงอย่างไรที่ไหน. แสวงหาที่ตัวเรา ที่กาย เวทนา จิต ธรรมของเรานี้ เมื่อเอาสติมาตั้งในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ สติแปลว่าความระลึกได้ ปัฏฐานแปลว่าที่ตั้ง รวมเป็นที่ตั้งของสติเรียกว่า สติปัฏฐาน วิโมกข์นั้นมีอยู่ ๓ อย่าง คือ

๑. **อนิมิตตะวิโมกข์** คือ เห็นทุกสิ่งทุกอย่างในโลกเป็นอนิจจัง จิตของผู้นั้นก็หลุดไป

๒. **อัปปณิหิตะวิโมกข์** คือ เห็นความทุกข์ จิตก็หลุดพ้นไป

๓. **สุญญตะวิโมกข์** คือ เห็นอนัตตา เมื่อเพ่งดูอนัตตาแล้วเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่ใช่ของๆเรา จิตก็หลุดพ้น

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงให้ดูรูปกับนามเป็นอารมณ์ เมื่อเอารูปนามเป็นอารมณ์ ตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะติดตามรูปนามนี้ไป ไปจนถึงที่สุด ถึงอนุโลมญาณ เข้าโคตรภูญาณ มรรคญาณ ฉะนั้นการถึง**วิโมกขธรรม**นั้น จะต้องกำหนดสติปัฏฐานทั้ง ๔ ตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาก็จะเกิดขึ้น.



ลักษณะเสมอกัน ๓ ประการ

สิ่งที่เราควรจะระลึกไว้ในใจอยู่เสมอ สิ่งนั้นคือ พระไตรลักษณ์ ไตร แปลว่าสาม ลักษณ์ แปลว่ามีลักษณะเสมอกัน เช่น เณรน้อยมีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเหมือนกัน เณรน้อยมีอนิจจังอย่างไร คือ เณรน้อยเปลี่ยนแปลง กว่าเณรน้อยจะใหญ่ขึ้นมาจะต้องมีเจ็บ มีปวดเป็นพยาธิ โสกา ก็มีฤทธิ์เหมือนกัน เณรน้อยบังคับมันไม่ได้เป็นอนัตตา เณรน้อยจะบังคับมันไม่ให้เป็นนั่น เป็นนี่ เจ็บตรงนั้น เจ็บตรงนี้ เณรน้อยบังคับมันไม่ได้ พระก็เหมือนกัน มีอนิจจังเหมือนกัน ร่างกายเปลี่ยนแปลง จิตใจเปลี่ยนแปลง ร่างกายเป็นทุกข์เหมือนกัน จิตก็เป็นทุกข์เหมือนกัน อนัตตาจะบังคับมันไม่ได้ มันเป็นไปอย่างนั้น แม้พระแก่ๆ ก็เหมือนกัน มีอนิจจัง เปลี่ยนแปลง มีทุกข์ มีอนัตตา เรียกว่ามีลักษณะเสมอกัน

อะไรที่ทำให้เรามองไม่เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๑. การสืบต่อ บาลีว่า สันตะติ บังอนิจจัง

๒. การเปลี่ยนอริยาบถ บังทุกขัง

๓. การเป็นกลุ่มก้อนเป็นรูป บังอนัตตา

<u>การสืบต่อบังอนิจจัง</u> คือ การสืบต่อทำให้ดูเหมือนว่ามันเที่ยว คนที่ไร้ปัญญาก็จะคิดว่ามันเป็นสิ่งเที่ยงแท้แน่นอน แต่ความจริงมันเป็นสิ่งไม่เที่ยง

<u>การเปลี่ยนแปลงอริยาบถ</u> ทำให้มองไม่เห็นทุกข์ คือ ถ้าให้นั่งเฉยๆไม่ไปไหน นั่งอย่างเดียวนั่งทั้งวัน นั่งได้ไหม นั่งไม่ได้เพราะมันปวด มันต้องเดินบ้าง ยืนบ้าง ถ้ายืน ให้ยืนทั้งวัน ยืนได้ไหม มันยืนไม่ได้เป็นทุกข์

มันต้องเดินบ้าง ถ้าให้เดินทั้งวันเดินได้ไหม มันเดินไม่ได้ มันเมื่อย มันเป็นทุกข์ ฉะนั้นการเปลี่ยนอริยาบถ มันบังทุกข์

<u>อนัตตามันไม่ใช่ของเรา</u> เราบังคับมันไม่ได้ เช่น ถ้าเราเป็นเณรน้อย จะบังคับให้เป็นเณรตลอดไปได้ไหม มันบังคับไม่ได้ ถ้า ๑๐ ปีผ่านไปก็ต้องโตขึ้นบวชเป็นพระ ฟันของเรา เราสั่งมันว่าอย่าหักนะ อย่าหลุดนะ แต่ถึงเวลาฟันมันก็หัก ก็หลุดไปตามธรรมดา ตาอย่ามัวนะ ถึงเวลาตามันก็มัว อนัตตาอะไรมาบัง คือ ความเป็นตัว เป็นตนมาบัง เป็นตัวเรา ตัวเขา แต่ถ้าเราพิจารณาให้ดี ก็มีแต่รูปกับนามเท่านั้นเอง ที่เห็นนั้นเป็นการประชุมของธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตั้งอยู่ได้ในขณะหนึ่ง ถึงเวลาตายธาตุทั้ง ๔ ก็แยกออกจากกัน เมื่อเราระลึกได้ในใจอยู่เสมอ ก็จะเป็นยอดของความรู้ รู้เห็นตามความเป็นจริง ถ้าเราปฏิบัติธรรมเจริญสติปัฏฐานไป เราก็จะรู้เห็นตามความเป็นจริงได้ชัดเจนมากขึ้นเรื่อยๆ .

การอบรมจิต

การอบรมจิตของเรา พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบเหมือนกับ ลูกวัว ลูกวัวนั้นเอามามัดกับเสามันต้องดิ้นรน ต่อไปพอมันหมดแรง มันก็จะนอนที่เสานั้นแหละ ตัววัวนั้นพระพุทธองค์ทรงหมายถึงจิต ตัวเชือกได้แก่ สติ หลักนั้นได้แก่อารมณ์ อย่างแรง คือ เราต้องปักหลักวัวหรือปักเสาก่อน และจะต้องมัดวัว มัดไว้กับเสามัดแน่นๆ พอลูกวัวหมดแรงแล้ว มันก็จะหลับอยู่ที่เสานั้นเอง

เมื่อเรากำหนดพองหนอ ยุบหนอ สักพักมันก็หนีออกไป เราก็จับมันมามัดกับเสาอีก กำหนดตัวพองหนอ ยุบหนอ พอมันมันออกไปอีกก็จับมันมาอีก ถ้าไปอีกก็จับมาอีก แล้วมันจะค่อยๆแนบแน่นกับอารมณ์ ดังนั้นเวลาปฏิบัติ เวลากราบ เราก็เอาสติไปไว้ที่มือก่อน พอเดินเราก็เอาสติมาไว้ที่เท้าเรา พอเวลานั่งก็กำหนดพองหนอ ยุบหนอ ให้มันต่อเนื่องกันไปเลย เรียกว่า **สาตัจจะกิริยาวะเสนะ** ธรรมที่ทำไปโดยติดต่อกัน ถ้าเวลาปฏิบัติเกิดฟุ้งขึ้นมา ต้องเอาสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์เป็นอารมณ์ เช่น เกิดกามฉันทะขึ้นมา ก็ให้เอาอสุภเป็นอารมณ์ ตัวเรานี่เต็มไปด้วยของโสโครกมีขี้เก่าขี้ใหม่ของคนอื่นก็เหมือนกัน สุดท้ายมันก็จะตัดความใคร่ในกาม ถ้าโทสะเกิดขึ้นมาให้เจริญพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เมตตาปารถนาให้เขาสุข กรุณาเราไม่เบียดเบียนเขา ยินดีกับเขาถ้าเขาได้ดี บางทีเขาเบียดเบียนเรา เราก็วางเฉยให้อภัยเขา.

วิธีขจัดเศร้าหมอง

ความเศร้าหมองของจิตนั้น จิตนี้เป็นเจตสิก แล้วสิ่งที่มาทำให้จิตเศร้าหมองเป็นเจตสิก สภาวะธรรมที่รู้อย่างเดียวเรียกว่าจิต และเมื่อรู้แล้วรู้อะไรที่ทำให้จิต **รู้โลภ รู้โกรธ รู้หลง ตัวโลภ ตัวโกรธ ตัวหลงนั้นเป็น** เจตสิก เหมือนน้ำกับสี น้ำนั้นมันใส จิตนั้นประภัสสรใสสะอาด แต่สิ่งที่ทำให้เศร้าหมองนั้น คือ ตัวเจตสิก การเกิดขึ้นพร้อมกับการดับไปพร้อมกันกับการรับอารมณ์ไปพร้อมกัน การปฏิบัตินี้ก็เพื่อเอาตัวเจตสิกนี้ ซึ่งเป็นสิ่งเศร้าหมองออกจากจิต อย่างหยาบคือ กาย วาจา ใจ ส่วนที่มันกลุ้มรุมจิตอยู่ คือ นิวรณ์ธรรม ชอบ ไม่ชอบ ง่วง ฟุ้ง สงสัย ตัวที่นอนนิ่งในสันดานนั่นคือ **ตัวราคะ ปฏิฆะ ทิฏฐิ มานะ อวิชชา** พวกนี้นอนเนื่องอยู่ การปฏิบัติวิปัสสนานี้ ก็เพื่อเอาตัวกิเลสออกจากจิตด้วยการใช้สติ เมื่อมีสติที่ใดแล้วตัวอกุศล ตัวเศร้าหมองจะออกไปจากจิตใจ เป็นวิธีที่เอาบาปออกจากจิตใจโดยใช้สติกำหนด เมื่อโกรธขึ้นมาให้เอาสติมาดับ การที่เรามาปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นี้ ก็เพื่อจะเอาความเศร้าหมอง เอาบาป ออกจากจิตเราได้.

ความเป็นเยี่ยม

ความเป็นเยี่ยมในโลกนี้เราจะถือเอาอะไรเป็นเยี่ยมในโลก ถือตามคำสอนของพระพุทธองค์ว่า **" อาโรคยา ปะระมา ลาภา "** ความไม่มีโรคเป็น **ลาภอันประเสริฐ** ไม่ใช้ว่าลาภอันประเสริฐจะได้เงินได้ทองมา

ประการที่ ๒ **" สันตุฏฐี ปะระมัง ธะนัง "** ความสันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง คือ เราทำไปมันจะเกิดขึ้นเองด้วยบารมีของเราเอง เราทำไปเพื่อความสันโดษ ทำไปเรื่อยๆขอให้มีศีล สมาธิ ปัญญา มีวิปัสสนาปัญญา ปัจจัยเราก็มีตามมีตามได้ของเรา มีจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ เภสัช ก็พอแล้ว ความพอใจในสิ่งที่มีอยู่ของเราเป็นทรัพย์อันประเสริฐของหมู่สมณะ

ประการที่ ๓ **" วิสสาสา ปะระมา ญาตี "** ความคุ้นเคยเป็นญาติอย่างยิ่ง ความเป็นญาติกับพระพุทธองค์ไม่ได้หมายความว่า เกิดมาในท้องเดียวกัน แต่เป็นด้วยเพราะความคุ้นเคยการนับถือกัน เป็นญาติอย่างยิ่ง

ประการที่ ๔ **" นัตถิ สันติปรัง สุขัง "** ความสงบเป็นสุขอย่างยิ่ง ขอให้เรามีศีล ทำสมาธิ เจริญวิปัสสนา และจะทำความสงบ และความสุขก็จะมีขึ้นแก่เรา

สิ่งที่ไม่รู้อารมณ์เรียกว่ารูป สิ่งที่รู้อารมณ์เรียกว่านาม ในตัวของเรามีกายกับใจ มีรูปกับนาม คนใดรู้จักรูปกับนามเรียกว่าจุลโสดาบัน.

รายนามผู้ร่วมบริจาค ในการพิมพ์หนังสือ

“ ธรรมะจากหลวงปู่ ๑ ”

พิมพ์ครั้งที่ ๑

พระราชพรหมาจารย์		๑,๐๐๐ บาท
คุณศิริพล	จิตแก้ว	๑๐,๐๐๐ บาท
พร้อมบุตร-ธิดา		
คุณคำออน	โอภาประกาสิต	๗,๖๘๐ บาท
พร้อมบุตร-ธิดา และหลานๆ		
คุณเกียว	โอภาประกาสิต	๒,๐๐๐ บาท
คุณธมลพรรณ	โอภาประกาสิต	๒,๐๐๐ บาท
ร้านนานาพืชผล (สวรรคโลก)		๒,๐๐๐ บาท
คุณอำไพ-คุณรุ่งนภา	โอภาประกาสิต	๒,๐๐๐ บาท
คุณกมล-คุณฟองจันทร์	จุลละจารีย์	๑,๐๐๐ บาท
พร้อมบุตร-ธิดา		
คุณดาราวลี	พันธพะอังกูร	๑,๐๐๐ บาท
คุณฟองนวล	จำปา	๕๐๐ บาท
พร้อมบุตร-ธิดา		
พนักงานร้านเฮียใหญ่		๓๒๐ บาท
คุณเฉลิมพร	วัชโรทัย	๕๐๐ บาท
คณะแม่ชีรวีวรรณ - กิ้มถั้น	ง่านวิสุทธิพันธ์	๕๐๐ บาท
คุณรุ่งรัตน์	ศิวรัตนชำรงค์	๒๐๐ บาท
คุณวรรณา	เลิศศิรรังสรรค์	๑๐๐ บาท
คุณพัชราวลัย	เกษมสุวรรณ	๑๐๐ บาท
คุณสุวรรณา	ชินาธิวร	๓๐๐ บาท
คุณปราณี	ธนานุกูลกิจ	๓๐๐ บาท
คุณรุ่งทิพย์	สมฤกษ์ผล	๑๐๐ บาท
คุณพรทิพย์	สมฤกษ์ผล	๑๐๐ บาท
คุณผกามาศ – บรรยงค์	มังกรพันธ์ และครอบครัว	๑,๐๐๐ บาท
คุณวัชนี	ธมธรรมรัตน์	๒๐๐ บาท
คุณสุนี	อุมรชาติ	๕๐๐ บาท
คุณชรินทร์	งามไตรเลิศ	๕๐๐ บาท
คุณมาณี	ตุลาธิมุตติ	๕๐๐ บาท
คุณยงศักดิ์	ตัณฑกิจวัฒนะ	๕๐๐ บาท
คุณรติพร	วงศ์ศรีวงศ์	๕๐๐ บาท
คุณอรุณเนตร	จงประสิทธิผล	๕๐๐ บาท
คุณคาเกียว	แซ่จิว	๕๐๐ บาท
คุณกานดา	พวงพรศรี	๓๐๐ บาท
คุณรัชนี	อมตะสิทธุ์	๓๐๐ บาท
คุณกูน	อมตะสิทธุ์	๒๐๐ บาท
คุณธนากร ।ุ	แสงรักษาเกียรติ	๒๐๐ บาท
แม่ชีแสวงธรรม	ลักษณะรุจิ	๑,๐๐๐ บาท
คุณบุญเรือน	วัสวงศ์	๑,๕๐๐ บาท
คุณพรทิพย์	โรจน์ตระการ	๑,๐๐๐ บาท
คุณโสภิณ	ต้นอนุกูล	๒๐๐ บาท
คุณจำเนียน	กลิ่นขจร	๑,๐๐๐ บาท
แม่ชีสิริกร	แซ่อึ้ง	๒๐๐ บาท
คุณเฉลิมพร	วัชโรทัย	๕๐๐ บาท
คุณสุภาวดี	ศรีจันทร์	๕๐ บาท