

ส ตี ป ญ ญา

อ. สุ กิ ร์ ทุ ม ท อ ง



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๘๗

สติปัญญา

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

จัดพิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน

น้อมถวายเป็นพุทธบูชาในงานแสดงธรรม เป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๑๕
อาทิตย์ที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

ณ หอประชุมใหญ่-หอประชุมศรีบูรพา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

- ครั้งที่ ๑ : จำนวน ๑๐,๐๐๐ ; กันยายน ๒๕๕๒
- จัดพิมพ์โดย : ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย
ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒๗๓๕๓ และ ๐๒-๖๓๕๓๙๙๘
- ภาพประกอบ : เคอ ชิว เชียง
- ออกแบบและ : บุญรอด แสงสินธุ์
- จัดรูปเล่ม : โทรศัพท์ ๐๘-๑๖๒๙-๕๙๐๓
- แยกสี : Canna Graphic โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑
- จัดพิมพ์ที่ : บ.ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๕๗๘๗๐-๓

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ

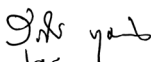
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง
www.kanlayanatam.com

คำนำ

หนังสือ “สติปัญญา” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยายในจัดปฏิบัติธรรมที่อาศรมมาตา อ.ปักธงชัย จ.นครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๑ - ๕ พฤษภาคม ๒๕๕๒ คำบรรยายเรื่องนี้บรรยายเมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๕๒ ตอนเช้า **คุณชัชฎาภักดิ์ พงศ์ชยกร** เป็นผู้ถอดเทปผู้บรรยาย ได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

เนื้อหาที่บรรยายนั้นเกี่ยวกับ ลักษณะของสติปัญญา และอธิบายวิธีการฝึกให้เกิดขึ้น โดยอาศัยหลักสติปัญญา ให้เป็นผู้มีสติคือไม่หลงลืมกายไม่หลงลืมใจ และมีปัญญาคือเข้าใจความจริงของกายของใจ อันเป็นต้นทางสู่การรู้แจ้งอริยสัจ

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณคุณาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยาย เสมอมาหากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้บรรยายก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโอสถกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย


สุกัร ทุมทอง
ผู้บรรยาย



สติปัญญา

บรรยายวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๕๒ เข้า

สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน
เรามาปฏิบัติธรรมก็เพื่อฝึกฝนตนเอง เพื่อที่จะได้
มีเครื่องมือไปศึกษากายศึกษาใจให้เกิดปัญญา
นี่เป็นหน้าที่ของเราที่เกิดมาเป็นมนุษย์นะ
เป็นหน้าที่ที่จำเป็นสำหรับเราทั้งหลาย เพราะเรา
ทั้งหลายนั้นเกิดมาจากความไม่รู้ เรายังไม่รู้
อริยสัจ รู้ยังไม่ครบถ้วน ยังรู้ไม่แจ่มแจ้งคือ



ยังไม่เป็นพระอรหันต์นั่นเอง ก็เลยได้เกิดมา เพราะฉะนั้น **เกิดมาแล้วก็มีหน้าที่ที่สำคัญก็คือมาทำให้เกิดความรู้ขึ้น** มาอาศัยโลกก็เพื่อเรียนรู้โลกให้มันแจ่มแจ้ง

เราเกิดมานี้ไม่มีอะไรเป็นของเรานะ เกิดมาอาศัยเฉยๆ บางคนมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ เยอะเหลือเกินที่มันมีเยอะเพราะว่าเราเข้าใจผิดไป บางคนเกิดมาในโลกก็บอกว่าโลกของเรา ลืมไปว่าคนอื่นเขาก็คิดอย่างนี้เหมือนกัน ไล่เดือนกึ่งก็อก็คิดอย่างนี้เป็น คิดว่าโลกของเรานี้มันเริ่มมาจากความเข้าใจผิด หลงยึดมัน ถือมัน ว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวเราเป็นของเราก่อน ก็เลยพลอยยึดสิ่งอื่น เป็นบ้านของเรา ประเทศของเรา จนกระทั่งโลกของเรา แท้ที่จริงแล้วมันไม่ใช่ นะ



เราอาศัยรูปนามหรือว่ากายใจนี้อยู่ เป็นที่อาศัยชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้นเอง สักหน่อยก็จะทิ้งมันไป บ้านก็เหมือนกัน เราก็มาอาศัยประเทศก็เหมือนกัน ไม่ใช่ของเรา เรามาอาศัยอยู่ อาศัยชั่วคราวชั่วคราวแล้วก็จากไป โลกก็เหมือนกัน เรามาอาศัยอยู่ อยู่ไม่นานหรอกเดี๋ยวก็ไปแล้ว ศาสนาก็เหมือนกัน แม้แต่พระพุทธศาสนาไม่ใช่ของเรา เรามาอาศัยท่าน อาศัยร่วมเงาท่าน ถ้าเราได้อาศัยจริงๆ ได้รู้จักจริงๆ ก็ร่วมเย็นสงบสุข แต่ไม่ใช่ของเราละ

ถ้าบางพวกเขามีความเข้าใจผิด หลงยึดมันถือมัน กายนี้ใจนี้เป็นของเรา แม้แต่ศึกษาธรรมะ ก็ยึดว่าพุทธศาสนาของเรา ถ้าเกิดความเห็นในทำนองอย่างนี้ขึ้น ก็จะเกิดความยึดมั่น



ठीอมนั้ ตั้องไปพยายามถกเถียงว่า ฝ่ายเราดี
ฝ่ายเราถูก ฝ่ายเขาดีเหมือนกันแต่ดีไม่เท่าเรา
อะไรก็ว่ากันไป มันก็เกิดความทุกข์ เกิดความ
เครียด เกิดความบีบคั้้นซึ่งกันและกัน ชีวิต
ไม่เคยประสพกับความสงบสุข ไม่เคยประสพ
กับความร่่มเย็น

แม้แต่ความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นครั้ง ๆ
หากเห็นผิดคิดว่า เป็นความคิดของเรา นี้ก็มี
ปัญหาแล้ว ความคิดของเราต้องถูก ต้องดี
ก็ตั้องเหน็ดเหนื่อยในการที่จะพยายามพูดให้
คนอื่นเชื่อเรา เพราะฉะนั้น อย่าพยายาม
ไปทำอย่างนั้นนะ มันไม่ใช่ของเราจริงหรือ
ตั้องพยายามเข้าใจความจริง ถ้าจะพูดให้
คนอื่นฟังก็พูดความจริง เขาจะเชื่อหรือไม่เชื่อ



ก็อีกเรื่องหนึ่ง ความจริงไม่จำเป็นต้องเชื่อนะ เพราะความจริงก็เป็นความจริงอยู่วันยังค้ำ นั้นแหละ แต่ถ้ามันไม่จริง มันเป็นความเห็นของเรา เราอยากจะทำให้เขาเชื่อนี้ ลำบากลำบากหาเหตุผลให้เขาเชื่อเรา เขาเชื่อแบบเดียวเดียวเขาไปฟังคนอื่น เขาก็ไม่เชื่อเราแล้ว มันก็ลำบาก

ให้ศึกษาเพื่อให้เข้าใจความจริงนะ เรา มาอาศัยก็เพื่อศึกษาโลกให้เข้าใจ อาศัยพระพุทธเจ้า เชื่อท่านก็เพื่อจะเข้าใจท่าน อาศัยอาจารย์ก็เพื่อจะเข้าใจสิ่งที่อาจารย์ได้สอน อาศัยเพื่อการศึกษา อย่างมาที่อาศรมมาตามนี้ก็มาอาศัยเพื่อให้เกิดสติเกิดปัญญา เกิดสิกขา เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา อาศัยศาลาหลังนี้ก็เพื่ออย่างนี้แหละ อาศัยพระพุทธรูป



กราบพระพุทธรูปก็เพื่อให้เกิดสติปัญญา
เกิดสิกขา เพราะฉะนั้น อะไรที่เรามีขึ้นมา
ก็เพื่อให้เกิดการศึกษา เป็นที่อาศัยให้เกิดสติ
ปัญญา ให้เราอยู่รอดได้

ตั้งแต่เด็กมา เราอาศัยพ่อแม่ ที่นี้มา
อาศัยพระพุทธเจ้า อาศัยพระธรรม ทำยที่สุด
ก็อาศัยครูบาอาจารย์ ก็เพื่อจะฝึกฝน ให้เกิด
การศึกษา เพื่อจะให้เราอยู่รอด รอดพ้นจาก
ความทุกข์ทางใจ รอดพ้นจากความทุกข์ที่ติด
มากับความเกิด

มนุษย์เรามีข้อด้อยเยอะ แต่ข้อด้อย
ก็เป็นข้อดี คือมนุษย์นี้มันช่วยตัวเองไม่ได้
ถ้าไม่ได้ฝึกฝนนี้ จะช่วยตัวเองไม่ได้สักอย่าง



อย่างทางด้านร่างกายเรานี้ เราเกิดมาแล้วช่วยตัวเองไม่ได้ซักเรื่องเดียว เกิดมาแล้วถ้าเขาเอาไปวางไว้ ตายเลย ช่วยตัวเองไม่ได้ กินหญ้าก็ไม่เป็น ดื่มน้ำก็ไม่เป็น ทำอะไรก็ไม่เป็น ไม่เหมือนวัวเหมือนควายนะ คลอดมาแล้ว เดี่ยว เดี่ยว เดินตามแม่กินหญ้าได้สบาย ถ้ามองกันแง่นี้ มนุษย์นี้มันมีข้อด้อย ด้อยกว่าวัวนะ แต่มนุษย์ดีตรงที่ว่า เราสามารถฝึกได้ ฝึกแล้ว มันจะรอดได้

อย่างด้านร่างกายเรานี้ ถ้าเราไม่ได้ฝึก ไม่รอดแน่ๆ เอาไปวางไว้ตายลูกเดียว ต้องฝึก แม้แต่การถ่ายอุจจาระปัสสาวะนี่ก็ทำไม่เป็น ไปถ่ายรดแม่ไม่รู้ก็รอบกว่าจะถ่ายเป็นที่ เป็นทางทำไม่เป็น หมาแมวมันยังทำเป็นกว่าเรา เรานี้



หัดตั้งนานกว่าจะเป็น แม่ด่าแล้วด่าอีกว่าอย่ามา
ถ่ายตรงนี้ กว่าจะทำเป็นกว่าจะเข้าห้องน้ำเป็น
ก็ต้องฝึกกันนาน กินข้าวก็ไม่ใช่เนะ ต้องฝึก
เดินก็ไม่ใช่ กว่าจะเดินเป็นก็นานเลย พุด
อะไรก็ไม่รู้เรื่อง จะสื่ออะไรออกมาก็ไม่เป็น
ความรู้สึกนะมี อยากได้นั้นอยากได้นี้ จะสื่อ
สารอะไรก็ไม่ใช่ พุดกับใครก็ไม่ใช่ ถ้าไม่ได้
ตั้งใจก็แหกปากอย่างเดียว พวกเขาจะเอาใจก็ไม่รู้
จะเอาใจยังไง มันพุดไม่เป็น กว่าพุดกัน
รู้เรื่องก็นานมาก ไม่เหมือนสัตว์ ไม่เหมือนวัว
ไม่เหมือนควาย มันไม่ได้ยุ่งยากอย่างนี้ เกิด
มาบ๊ีบเดียวสักหน่อยก็เดินเป็นแล้ว กินหญ้า
เป็นแล้ว ไม่ต้องทำอะไรแล้ว รอวันตาย



มนุษย์เรานี้ มีข้อจำกัด มีข้อด้อยเยอะ ข้อด้อยคือมันช่วยตัวเองไม่ได้ แต่ก็มีจุดแข็งที่สุด จุดอ่อนคือช่วยตัวเองไม่ได้ จุดแข็งคือสามารถฝึกได้ ด้านร่างกายนี้ เราก็ฝึกกันมาจนเป็นคนอยู่ทุกวันนี้ พอช่วยตัวเองได้กว่าจะทำงานช่วยตัวเองได้หลายปีมากนะ วัวไม่ต้องเข้าโรงเรียน มันก็หากินหญ้าได้สบาย เรานี้กว่าจะหากินเป็น เข้าโรงเรียน ผ่านครูบาอาจารย์มาไม่รู้กี่คนต่อกี่คน ฉะนั้น เราจึงต้องมานึกถึง ไหว้พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ไหว้ผู้มีพระคุณระลึกถึงคุณท่านว่า ท่านทำให้เรานี้อยู่รอดได้ เพราะเรานั้นมันอยู่ด้วยตัวเองไม่ได้ อยู่ไม่รอด มันเป็นข้อด้อยของมนุษย์ แต่ในข้อด้อยก็มีข้อเด่นคือสามารถฝึกได้ ด้านร่างกายก็ฝึกได้ ทำให้มีชีวิตรอดได้ แต่มัน



มีข้อจำกัดทางสรีระร่างกายของแต่ละคน บางคนก็เล่นกีฬาชนิดนั้นเก่ง ชนิดนี้เก่ง อยู่ที่ สรีระร่างกายด้วย อยู่ที่การฝึกฝนด้วย เรา ทั้งหลายก็ทำนองเดียวกันนะ เราก็ฝึกได้ ออก กำลังกายได้ แต่มันก็มีข้อจำกัดด้านสรีระ

ที่นี้ ด้านจิตใจก็ทำนองเดียวกัน ถ้าเรา ไม่ฝึกฝนก็จะฟังตนเองไม่ได้ ไม่สามารถ เป็นที่พึ่งของตนเองได้ ตายเหมือนกัน ด้านร่างกายไม่ได้ฝึกฝนก็ตาย ด้านจิตใจไม่ได้ ฝึกฝนก็ตาย ร่างกายเป็นมนุษย์แหละ แต่ใจนี้ มันไม่เป็นมนุษย์ นี่เรียกว่าตายเรียบร้อยแล้ว ถ้าหมดกรรมนี้แล้วก็ไปอบาย จิตใจเราถ้าไม่ ได้ฝึกนะมันก็ตายเลย ไม่ได้เป็นมนุษย์ อีกแล้ว กายอาจจะเป็นมนุษย์อยู่เพราะว่า



กรรมเก่ายังทำให้เป็นอยู่อย่างนี้ แต่ใจอาจ
เป็นอย่างอื่นไปแล้ว ตายจากมนุษย์ไปแล้ว

เราทั้งหลายเป็นมนุษย์แล้ว ทางกายก็
ต้องฝึกจึงจะอยู่รอดได้ ทางใจก็ต้องฝึกจึงจะ
อยู่รอดได้ อยู่รอดโดยสามารถเป็นมนุษย์
ต่อไปอีก หรือว่ายิ่งขึ้นไปอีกรอดจากความเกิด
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย รอดพ้นจาก
ความทุกข์ทั้งปวง

เรามีความเกิดเป็นธรรมดา มีความ
แก่เป็นธรรมดา มีความเจ็บเป็นธรรมดา
มีความตายเป็นธรรมดา แต่เรามาฝึกฝน
เพื่อที่จะไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย
มันต้องฝึกฝน พวกสัตว์ทั้งหลายนั้นมันอยู่



รอดได้ ไม่ต้องฝึกฝนอะไรมาก นั่นเป็นข้อเด่น
ของมัน แต่ก็ข้อด้อยของมันนะ มันฝึก
ไม่ได้ เกิดมารับผลของกรรมอย่างเดียว สัตว์
ทั้งหลายใช้ชีวิตตามสัญชาตญาณไป ไม่ได้
ฝึกฝน หมัดกรรมแล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ ค่อยดู
กันอีกทีว่าได้ฝึกใหม่ ไม่ได้ฝึกก็ลงไปใหม่ ใช้ชีวิต
รับผลของกรรมตามสัญชาตญาณไป หมัดกรรม
ก็ขึ้นมาใหม่ ขึ้นมาแล้วก็ดูว่าได้ฝึกฝนใหม่
ไม่ได้ฝึกฝนก็ลงไปใหม่ วนเวียนไปมาอยู่อย่างนี้

เราทั้งหลายก็ผ่านความเป็นอย่างนั้นมา
เยอะแล้ว เราก็ค่อยๆ พิจารณา จะได้มีกำลังใจ
ในการฝึกฝนว่า โอ้... เราได้เป็นมนุษย์ มันก็ยาก
แสนยาก การจะได้เจอคำสอนของพระพุทธเจ้า
ก็ยากแสนยาก จะได้ฟังวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา



ก็ยากแสนยาก การจะทำความเข้าใจ ก็ยาก
 แสนยาก ต้องรีบฝึกฝนเพื่อจะให้ชีวิตเรา
 นี้มันรอดปลอดภัย พ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ
 ตาย จะได้มีกำลังใจ ชั้นแรก เราก็ก็นึก
 ฝึกฝน เพื่อให้รอดจากอบายเสียก่อน ถ้าจะเกิดอีก
 ก็ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นไป
 กว่านั้น คือไม่ต้องเกิดอีกเลย มันก็รอดเป็น
 ชั้นๆ ไป

การที่เราทั้งหลายมาฝึกตน ให้มีสติ
 สัมปชัญญะนี้ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตเรา
 แล้วนะ สิ่งสำคัญที่สุดของมนุษย์เราก็คือสิ่ง
 นี้ นั่นเอง ตัวเราจะมีครอบครัว ทำงานเป็นครู
 อาจารย์ เป็นพนักงานเอกชน เป็นข้าราชการ
 อะไรก็เป็นไป มีลูกก็เลี้ยงลูก มีสามีก็ดูแลสามี



มีภรรยาก็ดูแลภรรยา มีพ่อแม่ก็ดูแลไป แต่สิ่ง
ที่ต้องฝึกฝนอยู่เสมอคือสติสัมปชัญญะ
มีความรู้ตัวอยู่เสมอ เพื่อที่จะได้ศึกษาโลก
ให้เข้าใจ เรามาอาศัยโลก เพื่อที่จะเข้าใจโลก
แล้วก็ทิ้งมันไป กายนี้ใจนี้ก็ทำนองเดียวกัน
เรามาอาศัยกายอาศัยใจ ก็เพื่อให้เกิดการ
ศึกษา ให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา
เมื่อมีปัญญาแล้วก็ทิ้งมันไป คือนโลกเขาไปก็
เท่านั้นแหละ

เราเกิดมาในโลกนี้ไม่ได้มาเพื่อเอาอะไร
เพราะเอาไปไม่ได้ โลกนี้มันไม่ใช่ที่พึ่งถาวร
มันไม่มีสิ่งใดเที่ยง กายใจนี้ก็ทำนองเดียวกัน
บ้านก็ทำนองเดียวกัน ลาภยศสรรเสริญก็
ทำนองเดียวกัน ทุกอย่างนั่นแหละ เรามา



เรียนรู้ให้เข้าใจว่า ไม่มีสิ่งไหนเป็นที่พึ่งได้เลย
สักอย่างเดียว เราก็จะได้ที่พึ่งอันแท้จริงเรา
ไม่ได้มาหาอะไรที่มันถาวร ไม่ได้มาหาอะไร
ที่ยิบฉวยเอาได้ แต่มาศึกษาเรียนรู้เพื่อ
ให้เห็นว่า มันไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งได้ ไม่มีอะไร
ที่มันเที่ยง

โดยส่วนใหญ่มานี้เราทั้งหลายนี้ เวลาพูด
ถึงการปฏิบัติธรรมก็จะมักจะคิดว่า เรามาหา
อะไรที่มันเที่ยง มาหาอะไรที่เป็นที่พึ่งได้ มาหา
อะไรที่เราจะยึดเอาได้ ความจริงมันตรงข้าม
กับที่เราคิด คือเรามาศึกษาเพื่อให้อันนี้ ในโลก
มันไม่มีสิ่งไหนเที่ยง ไม่มีสิ่งไหนเป็นที่พึ่งได้
ไม่มีสิ่งไหนที่พอจะยึดเอาไว้ได้ มีแต่สิ่งที่มา
หลอกเราให้หลงยึดเท่านั้นเอง ถ้าเราไม่โดน
หลอก ก็ไม่ยึดมันแล้ว เรามาศึกษาให้รู้อย่างนี้ว่า



โลกมันไม่มีอะไรน่ายึด มีแต่สิ่งที่หลอก ให้เราหลงยึด

เรามาปฏิบัติธรรม ไม่ยึดหรือกตอนนี้
ปฏิบัติไปปฏิบัติมา มีสภาวะอันนี้ดีจัง สงบดีจัง
มันหลอกเราให้ไปหลงยึดอีกแล้ว ให้ศึกษามันไป
ความสงบเกิดขึ้นก็รู้ คิดว่าดีจัง มันน่าจะเป็น
ที่พึ่งได้ เราคิดอย่างนี้ก็ให้รู้ว่าคิด ชีวิตมันเป็น
อย่างนี้ มีแต่ของหลอกลวงให้เราไปยึด ท่าน
เรียกว่ามันเป็น**มายา** เป็นปรากฏการณ์เป็นขั้น
ขั้นก็คือปรากฏการณ์ของทุกข์ที่มันเกิดขึ้น
เป็นครั้งๆ เกิดแล้วก็ดับไป มันคอยหลอกเรา
ให้เราหลง ให้เรายึดอยู่อย่างนั้น ยึดไปยึดมา
ยึดสิ่งนั้นสิ่งนี้ เปลี่ยนเรื่องยึดไปเรื่อย บางคน
ยึดตั้งแต่เกิดไปจนตาย ตายแล้วจะได้โน่น
จะได้นี่ ยึดแม้แต่สิ่งที่มองไม่เห็นอีก





ในการปฏิบัติธรรมนั้น เราไม่ได้มาหา
สิ่งที่มันเที่ยงแท้ถาวร เรามาศึกษาเรียนรู้เพื่อ
ให้เกิดปัญญาเห็นว่า ไม่มีสิ่งไหนที่มันเที่ยง
แท้ถาวร ไม่มีสิ่งไหนอยู่กับเราได้นาน สิ่ง
จะอยู่กับเราตลอดไปก็คืออนิจจัง ไม่มีสิ่งไหน
มันเที่ยง อย่ามาหาว่าสิ่งไหนจะอยู่กับเราได้นาน
**เรามาศึกษาเพื่อให้รู้ว่า ไม่มีสิ่งไหนอยู่กับเรา
ได้นาน** ผ่านมาแล้วก็ผ่านไปทั้งหมด บางคน
บอกว่า ผู้ชายคนนี้คงจะอยู่กับเราได้นาน
แต่งงานกับเขาซะเถอะ เป็นสามีเราแล้ว ผู้หญิง
คนนี้คงจะอยู่กับเราได้นาน แต่งงานกัน
เป็นภรรยาเราแล้ว ลูกคงจะอยู่กับเราได้นาน
เราจะได้ฟังเขาเวลาแก่ตัวลง หวังลมๆ แล้งๆ
ไปนะ แท้ที่จริงจิตใจเราเองมันก็ยังอยู่กับเรา
ไม่ได้นานเลย เมื่อกี้มันมีสุขแป๊บเดียวก็ไปแล้ว



มันทุกข์ คิดดีๆแบบเดียวมันก็ไปแล้ว ในโลก
ไม่มีสิ่งไหนเป็นที่พึ่งจริง ถ้าเราได้รับความรู้อันนี้
นะ เราจะได้ที่พึ่งอันแท้จริง รู้ว่าโลกทั้งหมดโลก
มนุษย์ก็ไม่มีที่พึ่งที่แท้จริง ถึงจะไปสวรรค์
ก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน แม้จะไปพรหมโลก ก็เป็น
ที่พึ่งจริงไม่ได้ ความสงบนิ่งยาวนาน มันก็ดี
อยู่หรอก แต่มันก็ดับไปอยู่ดี ถึงจะนั่งนิ่งอยู่
ตั้งแต่หัวค่ำจนสว่าง พอลุกขึ้นสักหน่อยมัน
ก็หายไปอยู่ดี มันเป็นที่พึ่งแท้จริงไม่ได้ เป็น
พรหมก็มีอายุยาวนานมาก สงบยาวนานมาก
ก็ยังเป็นที่พึ่งจริงๆไม่ได้ โลกทั้งหมดเป็นเหมือน
กับถูกไฟไหม้อยู่ มันมีแต่ของเกิดดับ ไฟเผา
อยู่เสมอ ไฟ คือ ชาติ ชรา มรณะ และไฟคือ
กิเลส มีรากะเป็นต้น



เราได้เกิดมาในโลก เกิดมาเพราะยังโม้รู้
อริยสัจ ยังรู้่อริยสัจไม่แจ่มแจ้ง ไม่เกิดปัญญา
ไม่เข้าใจความจริง ยังไม่มีวิชา หน้าทีของเรา
คือมาอาศัยเพื่อศึกษาให้เข้าใจความจริง
กายใจนี้เราได้มาเพราะยังโม้รู้ ยังไม่แจ่มแจ้ง
ในอริยสัจ ได้มาแล้ว เราอาศัยมัน อาศัยกาย
อาศัยใจ เป็นฐานที่ตั้งให้เกิดสติปัญญา เกิด
ความรู้ เกิดวิชา นี้แหละทีพระพุทธเจ้าท่านเรียก
ว่า**สติปัญญาฐาน เป็นทางเดียว เป็นทางเอก**

สติปัญญาฐานนั้นเอากายกับใจเป็นฐานที
ตั้งให้เกิดความรู้ ให้เกิดสติปัญญา ให้เกิดศีล
เกิดสมาธิ เกิดปัญญา จนกระทั่งรอดได้
ไม่ต้องมาเวียนเกิดเวียนตายอีกต่อไป รอดตาย
คือไม่ต้องมาตายแล้ว **การทีจะไม่ต้องตาย**



มีวิธีเดียวเท่านั้น คือ ต้องไม่เกิด ถ้ามาเกิด
แล้วก็ต้องตาย มันเป็นของคู่กันอยู่

ในโลกนี้ มันมีแต่ของเป็นคู่กัน มันเป็น
ธรรมดา มันเป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้น เรา
ต้องศึกษาของคู่ให้เข้าใจว่า ของคู่ทั้งหมดเป็น
ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เท่ากัน
หมดเลย เกิดก็ไม่เที่ยง จึงมีแก่ แก่ก็ไม่เที่ยง
จึงมีตาย ตายก็ไม่เที่ยง จึงมีเกิด ได้มาแล้วก็
ต้องเสียไป มีแล้วก็ต้องหมดไป พบกันแล้วก็
ต้องจากกันไป สุขแล้วก็ไม่เที่ยง เปลี่ยนเป็น
ทุกข์ได้ ทุกข์แล้วไม่เที่ยง เป็นสุขได้เหมือนกัน
สงบแล้วไม่เที่ยง ฟุ้งซ่านอีกได้ ฟุ้งซ่านไม่เที่ยง
เดี่ยวก็สงบใหม่ได้เหมือนกัน อย่างนี้



เราอาศัยกาย อาศัยใจ เป็นที่ตั้งให้เกิด
ความรู้ เป็นที่ตั้งของการศึกษา จึงเรียกว่า
สติปัญญา ทางรอดมีทางเดียว คงเคยได้ยิน
กันแล้วนะ **เอกายนมรรค** ทางที่ทำให้เกิด
ความรู้ ให้เกิดสติ เกิดปัญญา กายกับใจนี้
เราได้มาแล้ว ก็ใช้มันเป็นเครื่องศึกษา อาศัย
ให้เกิดสติปัญญา ความรู้ที่จะเกิดจากการอาศัย
กายอาศัยใจนี้ จะมีอยู่สองอย่างหลักๆ

ความรู้ขั้นที่หนึ่ง เรียกว่า **ความรู้ที่เกิด
จากการมีสติ** รู้ว่ากายเป็นอย่างนี้ รู้ว่าใจเป็น
อย่างนี้ ไม่ลืมหายไม่ลืมใจ นี้เรียกว่า รู้แบบมีสติ
ขั้นแรก เราอาศัยกายอาศัยใจ ให้เกิดสติ ไม่หลง
ลืมหันไปไม่หลงไปตามโลก ถ้าหลงไปตามโลก
ก็ไม่เกิดการศึกษา ไม่เกิดการเรียนรู้ บางคน



หลงออกไปจากกายจากใจของตัวเองมากหลง
ไปเรื่องนั้น หลงไปเรื่องนี้ คิดเรื่องนั้น คิด
เรื่องนี้เยอะแยะเหลือเกิน ทั้งๆ ที่เราอาศัยกาย
อาศัยใจในการทำสิ่งต่างๆ แต่ไม่ได้ศึกษามัน
เลยนะ ไปศึกษาแต่เรื่องทีอื่น เรียนคณิตศาสตร์
เรียนฟิสิกส์ เรียนชีววิทยา เรียนเรื่องการทำงาน
เราเรียนเรื่องเหล่านั้นก็ดีแล้ว จะได้ทำงานหาเงิน
เลี้ยงชีวิตได้ ช่วยให้เรารอดอยู่ในโลกได้โดย
ไม่ลำบากนัก

แต่ที่จะดียิ่งขึ้นไปกว่านั้น ก็คือเรียน
เรื่องกาย เรียนเรื่องใจของตนเอง เพื่อที่เราจะ
อยู่รอด รอดจากความทุกข์ รอดจากความตาย
ไม่ต้องมาตายอีก ถ้าเกิดมาแล้ว ยังไงก็ไม่
รอดนะ ตายแน่นอน ทุกท่านนี่แหละ ผม



พยากรณ์ได้เลย ตายแน่ ไม่ตายตอนกลางวัน
ก็ตายตอนกลางคืน ผมเป็นหมอดูที่แม่นมาก
เกิดมาแล้วก็ตายทุกคน พบกันแล้วก็ต้อง
จากกันทุกคน มีสามีแล้วก็ต้องเสียสามีแน่นอน
ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง ไม่เสียตอนดี ๆ ก็เสียตอน
ตายจากไป ไม่ต้องไปหาหมอดูเลย ให้ผมดูนี้
ถูกหมดทุกคน มันเป็นธรรมดาอย่างนี้ของมัน

เราได้กายได้ใจมาแล้ว ได้มาเพราะ
ความไม่รู้ ก็ใช้มัน อาศัยมัน เพื่อให้เกิดความรู้
ความรู้ขั้นที่หนึ่งที่เราจะได้คือรู้แบบสติ อาศัย
กาย อาศัยใจ ให้เกิดสติ รู้ว่ากายมีอยู่ ใจมีอยู่
กายเป็นอย่างนี้ ใจเป็นอย่างนี้ กายมันนั่ง
กายมันยืน มันเดิน มันนอนเหยียด คู้ หายใจเข้า
หายใจออก กระทบตา กินอาหาร ถ่ายอุจจาระ



ถ่ายปัสสาวะ นี้เรียกว่ามีสติ ไม่หลงลืมกาย
 ใจมันเป็นอย่างนี้ ใจมันสุข ใจมันทุกข์
 ใจมันเครียด ใจมันวิตกกังวล ใจมันหลงไปคิด
 เรื่องนั้นเรื่องนี้ ใจมันสบาย ใจมันไม่สบาย
 มันพอใจ มันไม่พอใจ นี้เรียกว่ามีสติ
 ไม่หลงลืมใจ

ต่อไปเป็นความรู้่อีกอันหนึ่ง **รู้แบบมี
 ปัญญา** คือรู้ว่า กายนี้ใจนี้ ไม่ใช่ตัวเรา มันเป็น
 สิ่งที่เกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัย เกิดมาแล้ว
 ก็ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ เป็นของไม่เที่ยง
 เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

อาศัยกายอาศัยใจได้ความรู้มาสองอัน
 รู้ว่ากายมีอยู่ รู้ว่าใจมีอยู่ นี้รู้แบบมีสติ อันที่



สอง รู้แบบมีปัญญา รู้ว่า กายนี้ใจนี้เกิดเพราะ
เหตุปัจจัย เกิดมาแล้วเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตา

ขั้นแรกที่เรามาฝึกฝนคือฝึกให้เกิดสติก่อน
เราฝึกสติปัฏฐานนี้ ฝึกให้ได้ความรู้สองชั้น ชั้นที่
หนึ่ง ฝึกให้เกิดสติ ตามดูกาย ตามดูเวทนา
ตามดูจิต ตามดูธรรม เป็นเหตุให้เกิดสติ เกิด
สัมปชัญญะ เกิดความรู้ตัว ไม่ลืมกาย ไม่ลืมใจ
พอไม่ลืมกาย ไม่ลืมใจนี้ จะเกิดสิกขาหรือเกิด
การศึกษาขึ้นมาสองชั้นตอน คือเกิดศีล เกิด
สมาธิ ทีนี้ก็ตามดูกายดูใจต่อไปอีก เพื่อให้เกิด
ปัญญา เห็นความจริงของกายของใจ



ให้เราตามดูกายตามดูใจ การตามดู
เรียกว่า**อนุปัสนา** การตามดูกายเรียกว่า
กายาอนุปัสนา การตามดูเวทนาเรียกว่า **เวทนา
อนุปัสนา** การตามดูจิตเรียกว่า **จิตตานุปัสนา**
การตามดูธรรมะคือกายกับใจนั้นแหละที่มัน
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เรียกว่า **ธัมมา
อนุปัสนา**

การตามดู ก็หมายความว่า เราไม่ได้
ไปทำอะไรมัน เราดูมันทำ ตามดูเพื่อให้เกิดสติ
เกิดความรู้ขึ้นมาว่า มันมีอยู่ มันเป็นอย่างไ้อยู่
ตอนนี้ ไม่ลืมนมัน ไม่มัวแต่ใจลอย ไม่มัวแต่
เหม่อไป กายมันเป็นยังไงตอนนี้ จิตมัน
เป็นอย่างไตอนนี้ ถ้าตามรู้บ่อยๆ มันก็ชิน จิต
ก็จำได้ ต่อไปมีอะไรเกิดขึ้น ก็นึกได้เอง ระลึก



ได้เองมีอะไรเปลี่ยนแปลงในกายในใจก็ระลึก
ได้ไว หลงไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็ไม่หลงนาน
หลงไปก็ระลึกได้ อย่างนี้เรียกว่าคนมีสติ

เมื่อมีสติบ่อยๆ เราทำอะไรก็จะรู้ตัว
กายกำลังเคลื่อนไหว กำลังเดิน กำลังนั่ง
กำลังทำกิจริยาอาการอย่างนี้ ใจกำลังคิด
กำลังนึก คิดอย่างนี้จึงพูดอย่างนี้ คิดอย่างนี้
จึงทำอย่างนี้ ก็รู้ก็เห็น อย่างนี้เรียกว่าคนมีสติ
ถ้าเราทำอะไรแบบไม่รู้ตัว ทำอะไรแบบคน
เหม่อลอยไป ใจลอยไปอยู่แต่กับเป้าหมายเรียก
ว่าคนขาดสติ

ที่เราไปทำผิด ไปว่าคนอื่น ไปวิจารณ์
คนอื่น ไปถกเถียงกันจนเป็นทุกข์ เครียด วิตก
กังวล เพราะอะไร ก็เพราะขาดสติทั้งนั้น





กิเลสทั้งหลายมาจากการขาดสติ จะดับ
กิเลสนี้ ดับที่เหตุณะ กิเลสมันมากับความมืด
มากับการขาดสติ เราก็มาฝึกให้มีสติ เมื่อมีสติ
ก็ไม่ต้องไปพูดถึงว่า กิเลสอยู่ที่ไหน เพราะมัน
ไม่เกิด ความทุกข์ก็ไม่มี เหมือนกับถนนมันมืด
เราไม่ต้องไปโทษถนนที่มันมืดนะ ไม่ต้องไปฆ่า
ความมืด เดี่ยวจะเหนื่อยเปล่า จะตายเสียเปล่า
เรามีไฟฉายก็ส่องไป มีไฟก็จุดไฟ มันก็สว่าง
ความสว่างเข้ามา ความมืดก็หายไป กิเลส
ก็เหมือนกันนะ เราไม่ต้องไปต่อสู้กับมัน ต่อสู้
กับมัน เราก็เหนื่อยเปล่า ตายทิ้งเปล่าๆ
นั่นแหละ คำว่า ตายทิ้งเปล่าๆ คือได้เกิด
มาใหม่เกิดมาใหม่ก็ตายเหมือนเดิม ก็ได้เกิดมา
ใหม่อยู่เรื่อย ได้ตายอยู่เรื่อย อันนี้มันเกิดมา
ตายเปล่าๆ ไม่ได้รู้วิธีที่จะไม่ตาย



หน้าทีของเราคือใส่แสงสว่างเข้าไป
เปิดไฟฉาย จุดไฟขึ้นมา ให้รู้ ให้มีสติ
ให้มีสัมปชัญญะ กิเลสมันก็ไม่มีที่อยู่แล้ว
เหมือนกับความมืดนั่นเอง เวลาเราเปิดไฟขึ้นมา
ความมืดไปไหนละ ไม่ต้องไปถามแล้ว เพราะ
มันสว่างแล้ว เวลาที่มีสติก็ไม่ต้องไปถามหรือกว่า
กิเลสอยู่ไหน การผิดศีลอยู่ที่ไหน ความโลภ
โกรธ หลงอยู่ที่ไหน ไม่ต้องถามนะ เพราะสติ
มันคือความสว่าง เมื่อมันสว่าง กิเลสก็ไม่มี
สว่างอย่างสูงสุดก็เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้ที่มีสติ
สมบูรณ์ มีปัญญาสมบูรณ์ วิชาก็สมบูรณ์
ก็เท่านั้นแหละ

เราหลงเยอะ กิเลสก็เลยเยอะ ทุกข์
ก็เลยเยอะ เมื่อหลงน้อยลง กิเลสก็น้อยลง



ทุกข์ก็น้อยลง สุขก็มากขึ้น มันก็มีเท่านั้นล่ะ เวลาเราละกิเลส ก็ละที่สาเหตุของกิเลส สาเหตุที่กิเลสเกิดขึ้นก็เพราะเราขาดสติ เราต้องมาฝึกสตินะ เราฝึกสติ นี่แหละคือการละกิเลส เราไม่ได้ไปละแบบกล้วยมันหรือไปต่อสู้กับมันแบบนั้นไม่ไหว เราจะเหนื่อยตาย

อย่าไปต่อสู้กับความมืด อย่าไปโทษความมืด มันไม่เกิดประโยชน์ ความโกรธเกิดขึ้นมาแล้ว ราคะเกิดขึ้นมาแล้ว เราก็ไม่ต้องไปโทษมัน เราไม่น่าทำผิดเลย วิตกกังวลไป จะไปนรกหรือเปล่า ทำยังไงจะหายไปทำอย่างโน้นอย่างนี้ แบบนั้นเราก็ยังหลงเหมือนเดิมนะ เรายังทำแบบหลงๆ ก็ยังต้องมาเกิดมาตายเหมือนเดิม



ถ้าจะไม่ให้เกิดอีก ไม่ให้ตายอีก เรา
 ต้องทำแบบรู้ แบบมีสติ มีสัมปชัญญะ ไม่ทำ
 แบบหลงๆ ฉะนั้นเราทั้งหลายต้องฝึกฝนให้เกิด
 ความรู้ อาศัยกายอาศัยใจ ให้เกิดความรู้ รู้ว่า
 กายใจมีอยู่ คือมีสติ รู้ว่า กายใจนี้เกิดเพราะ
 เหตุปัจจัย เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา
 มีแต่ของผ่านมาแล้วผ่านไป มีแต่ของไม่คงทน
 มีแต่ของไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีใครเป็นเจ้าของ มีแต่
 ของบังคับบัญชาไม่ได้ คือมีปัญญา

ในตอนแรก เรามาตามดูกายดูใจ ให้มัน
 เกิดสติ ปกติเราชอบหลงอยู่แล้ว หลงจนชิน
 เราจึงต้องเตือนตัวเองบ่อยๆ คล้ายกับถาม
 ตัวเองบ่อยๆ ว่า **ตอนนี้กายมันเป็นอย่างไร**
ให้มาตามดูกาย กายมีอะไรให้ดูบ้าง กายมัน



หายใจเข้าหายใจออก เราก็เตือนตัวเอง ให้มา
ดูกาย ตอนนี้น้ำมันหายใจเข้านะ ตอนนี้น้ำมันหายใจ
ออกนะ อิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน
เราดูว่า นี้น้ำมัน นี้น้ำมันเดิน นี้น้ำมันนั่ง นี้น้ำมันนอน
ให้รู้สึกถึงกายเฉยๆ ไปต้องไปคิดมาก ไม่ต้อง
ไปพูดมาก ให้รู้สึกกว่า กายนอนมันเป็นอย่าง
นี้นะ ราบลงกับพื้น แค่ไม่ลืมน้ำมันเท่านั้นแหละ
หลงลืมไปก็ให้รู้ไวๆ อย่าลืมนาน อิริยาบถย่อยๆ
กายเคลื่อนไหว เขี่ยดคู้ กำมือเข้า แแบมือออก
ผงกหน้า กระพริบตา กลืนน้ำลาย เราเตือน
ตัวเอง ให้มารู้ว่า กายมันเป็นแบบนี้ เรียกว่า
ตามดูกาย ตามดูกายให้เกิดสติ ต่อไปจะได้
ไม่ลืมกาย

ต่อไป การตามดูเวทนา ตามรู้ความรู้สึก
ความรู้สึกทางกายมี 2 อย่าง รู้สึกสบายทางกาย



กับไม่สบายทางกายสบายทางกายก็เวลานั่งที่
 นุ่มๆ ลมพัดเย็นสบาย กายไม่เค็ดขัดยอก
 ไม่สบายทางกายก็เจ็บปวด กระทบกับของแข็ง
 เข้าก็เจ็บ นั่งนานก็ปวดหลัง เดินนานก็ปวดขา
 หรือบางคนปฏิบัติธรรมไม่ถูก เฟ่งนานไปหน่อย
 ก็ปวดคอ ปวดไหล่ ถ้าเวทนาอันไหนขัดเราก็รู้
 สึกลงไปว่า มันเป็นอย่างนั้น เวทนาทางใจ
 มีความสุขทางใจเรียกว่าโสมนัส ความทุกข์
 ทางใจเรียกว่าโทมนัส แล้วก็ไม่สุขไม่ทุกข์
 เฉยๆ หรือมีงงสงสัย ไม่รู้ว่าจะสุขหรือทุกข์
 ไม่รู้ว่าจะดีใจหรือเสียใจ มันวนเวียน ดูไม่ออก
 เลย เฉยๆ นิ่งๆ ไป อย่างนี้เรียกว่าอทุกขม
 สุขเวทนา เราก็ตามดูมันไป **ตอนนี้รู้สึกอย่าง**
นี้ จะได้ไม่หลงไม่ลืมตัวเอง



ต่อไปก็ตามดูจิต จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เราตามดูไป สักหน่อยจิตมีราคะมันหายไป ก็กลายเป็นจิตไม่มีราคะ ก็ตามดูทั้ง 2 อย่างนะ จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตไม่มีราคะก็รู้ว่าจิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะมีความโกรธ มีความไม่พอใจ มีความเครียดเกิดขึ้น ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ พอดูไปแป๊บหนึ่ง บางคนก็ยาวหน่อย บางคนก็สั้น มันเกิดตามเหตุ มันก็หายไปตามเหตุ เราไม่ได้ดูให้มันหายนะ เราดูให้มันเห็น ดูให้รู้ว่ามันมีอยู่ ดูให้เห็นความจริงของมัน เห็นว่ามันเป็นอย่างนี้ นี่มันโกรธนะ ความโกรธเป็นอย่างนี้ สักหน่อยมันก็หายไป กลายเป็นจิตไม่มีโทสะ ถ้ามันเกิดใหม่อีกก็ดูอีก มันหายไปก็รู้ว่ามันหายไป อย่างนี้เรียกว่าตามดูจิต



เมื่อจิตมีโมหะ จิตหลงไปคิดเรื่องนั้น
เรื่องนี้ ยาวบ้างสั้นบ้าง ตัวเรานี้หายไปจากโลก
มีแต่เรื่องที่เราคิดเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา ก็ให้รู้ว่า
อ้าว.. เราหลงไปคิดแล้วนี่ จะคิดนานหรือไม่นาน
ก็ไม่ใช่ไร หลงนานหรือไม่นานก็ไม่ใช่ไรจะ
คิดผิดหรือถูกก็ไม่ใช่ไร แค่ว่า จิตมันคิด
มันหลงไป มันลืมหายตัวเองไป แค่นี้ก็พอ พอรู้อย่างนี้
ความคิดนั้นก็ดับไป พอมันดับจากเรื่องนี้
มันก็หลงไปคิดเรื่องอื่นอีก เราก็รู้อีก มันหลง
บ่อยหลงทั้งวัน เราก็รู้บ่อยๆ มีสติบ่อยๆ เรื่อง
ต่างๆ ก็จะสั้นลง ทุกข์ก็จะสั้นลง เราไม่ต้องไป
พยายามให้มันสั้นลง เพียงแต่เรารู้มันก็สั้นแล้ว
ที่มีเรื่องยาวๆ เป็น 30 นาทีเป็นชั่วโมงนี่เพราะ
อะไร เพราะไม่รู้ ขาดสติ ถ้าเรารู้แทรกขึ้นมา
มันก็หายไปแล้ว



เราทั้งหลายก็ลองสังเกตดู มันคิดอยู่ได้ ไม่นานหรอก คิดไปจนอิมตัวมันก็เลิก สมมติว่า คิดถึงสามีที่บ้าน เราก็คิดไป เขาจะทำอะไรนะ ตอนนี พอมันอิมตัวแล้วมันก็เลิก แล้วก็ไปคิด เรื่องอื่นต่อ วันหนึ่งๆ เราจึงรู้สึกมีเรื่องนั้นเรื่องนี้ เต็มไปหมด หยุดความคิดไม่ได้ หยุดไม่เป็น บางเรื่องไม่อยากจะคิดก็คิด ก็เลยเกิดความทุกข์ ติดตามมาไม่หยุดหย่อน

ที่เราหลงคิดจนเป็นเรื่องนั้นเรื่องนี้ ขึ้นมา แสดงว่าหลงไปนานแล้ว ต่อไปฝึกให้รู้ เร็วๆ จนกระทั่งรู้ว่า จิตมันคิด คิดยังไม่เป็น เรื่อง ไม่รู้ว่ามันไปคิดอะไร อย่างนี้ดีที่สุดนะ ที่เรา เป็นทุกข์ขึ้นมา เพราะรู้เรื่องมากเกินไป ขาดสติ หลงนานไป ไปรู้เรื่องคนนั้นคนนี้ คิดเรื่องโน้น



เรื่องนี้ เลยเป็นทุกข์ ถ้าไม่รู้ว่าคิดเรื่องอะไร
 ก็ไม่รู้จะทุกข์กับอะไร ให้รู้ทันจิตที่มันหลงคิด
 แวบไปแวบมานั้นบ่อยๆ เวลามันหลงไปก็ให้รู้เวลา
 มันรู้ขึ้นมา มันไม่หลงก็ให้รู้อีกเหมือนกัน
 จิตมีโมหะก็ให้รู้ว่าจิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะก็
 ให้รู้ว่าจิตไม่มีโมหะ

จิตมีอาการเป็นอย่างไรก็ให้รู้ เครียด
 วิตกกังวล ฟุ้งซ่าน สงบก็ให้รู้ มีสมาธิก็ให้รู้
 ไม่มีสมาธิก็ให้รู้ บางคนเห็นจิตมันวุ่นวาย
 เหลือเกิน วกวนไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ ไม่มีสมาธิ
 ซะที จะทำยังไง ไม่ต้องทำยังไงหรอก ให้เรา
 รู้ว่า มันไม่มีสมาธิ มันวนเวียนไปมา พอรู้ทัน
 สภาวะนั้นดับไป ใจก็จะมีสมาธิตั้งมั่นขึ้นมา
 พอจิตตั้งมั่นขึ้นมา ก็ให้รู้ว่าตอนนี้จิตตั้งมั่น



สักหน่อยมันก็ดับไป จิตมีสมาธิก็รู้ว่าจิตมี
สมาธิ จิตไม่มีสมาธิก็ให้รู้ว่าจิตไม่มีสมาธิ

บางทีเกิดความรู้สึกว่า มันหลุดพ้นจาก
บางสิ่งบางอย่าง หลุดจากความเข้าใจผิดๆ
ในบางเรื่อง ตอนนี่เข้าใจแล้ว จิตมันหลุดพ้น
ขึ้นมาเป็นครั้งคราวก็ให้รู้ว่าจิตหลุดพ้น จิตไม่
หลุด เข้าไปยึดก็ให้รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น ไม่มีกิเลส
เป็นครั้งๆ คราวๆ เกิดความเข้าใจ เกิดความ
ปลาบปลื้มขึ้นมา จิตเข้าฌานไปก็ให้รู้ว่ามัน
เป็นอย่างนี้ มันไม่ทิ้ง มันไปยึดอีก ก็ให้รู้ว่า
มันไปยึด จิตหลุดพ้นก็ให้รู้ว่าจิตหลุดพ้น
จิตไม่หลุดพ้นก็ให้รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น เราก็รู้
ไปเรื่อยๆ อย่างนี้





ในการปฏิบัตินะ ตอนแรกยังไม่เข้าใจ ก็ยัดนั่นยัดนี่ไปทั่ว พอเกิดความเข้าใจก็จะทิ้งไป พอทิ้งอันนี้แล้วก็ไปยัดอันอื่น ก็ให้รู้ว่าเป็นอย่างที่มีมันเป็น ไม่ต้องไปดีใจเมื่อมันหลุดพ้น ไม่ต้องไปเสียใจเมื่อมันไปยัดอีก แต่หากมีความดีใจเสียใจเกิดขึ้นก็ให้รู้ทัน พอใจก็ให้รู้ว่าพอใจสิ่งดี ๆ ใดๆ ก็ชอบทั้งนั้นแหละ แต่มันไม่อยู่นานหรอก มันเป็นของไม่เที่ยง เหมือนเรา มาเรียนธรรมะ พอได้เข้าใจอะไรนิดหน่อย ก็ดีใจ เลยยัด ทิ้งอันเก่ามายัดอันใหม่ ยึดดีก็ไม่ดี ยึดถูกก็ผิดนะ ฉะนั้น ให้เรารู้ทันทุกๆ สถานะ พ้นก็ให้รู้ว่าพ้น ยึดก็ให้รู้ว่ายึด

เราต้องมีสติ มีปัญญาอยู่เสมอ อาศัย
กายกับใจให้เกิดความรู้ยิ่ง ๆ ขึ้น ให้มีสติ



มากขึ้น ให้มีปัญญามากขึ้น จนกระทั่งเกิด
 ความรู้ว่่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ล้วนแต่
 ดับไปทั้งหมด สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็น
 ธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนแต่ดับไปเป็นธรรมดา
 ไม่มีสิ่งไหนเป็นที่พึ่งจริงๆ ได้ เมื่อเกิดความรู้
 อย่างนี้จึงจะได้ที่พึ่ง เป็นผู้ที่มั่นคง คนที่มีจิตใจ
 มั่นคง ก็คือผู้ที่เห็นว่า ไม่มีสิ่งไหนมั่นคงเลย
 ไม่ใช่ไปทำให้มันมั่นคงถาวร พวกที่ชอบไปทำ
 ให้มันมั่นคง พวกที่ชอบบังคับสิ่งนั้นสิ่งนี้ไปทั่ว
 เป็นพวกไม่มั่นคง พวกง่อนแง่น พวกซึกแล้ว
 ไปพยายามทำให้มันนิ่งๆ พวกนี้จะกลัวความ
 เปลี่ยนแปลง กลัวสิ่งที่ไม่ควรกลัว ผู้ที่ได้เห็น
 ความไม่มั่นคงบ่อยๆ มีแต่ของเกิดแล้วดับ
 ผ่านมาแล้วผ่านไป ในโลกไม่ว่าจะเป็นมนุษย์
 เทวดาหรือพรหม ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งได้ เป็นผู้



ที่เห็นความจริง รู้ว่าไม่มีอะไรจริงแท้เลยซัก
อันเดียว ที่เคยคิดว่า อันนี้น่าจะจริง อันนี้น่า
จะสุข ดูไปดูมา ไม่จริงซะแล้ว ไม่เที่ยงซะแล้ว
แปรปรวนไปแล้ว ฉะนั้นไม่ต้องไปหาของจริงแท้
ถาวรอะไรนะ **ศึกษาให้รู้ว่า มีแต่ของไม่จริง
แล้วจะได้ของจริง** จะได้ยังไงก็ค่อยว่ากัน
ไม่ต้องไปหาอะไรที่มันมั่นคง ศึกษาให้รู้ว่า
ไม่มีอะไรมันคง แล้วจะได้ที่พึ่งอันมั่นคง ได้ยังไง
ก็ค่อยว่ากัน ตอนนี้ให้รู้สิ่งที่รู้ได้ไปก่อน รู้
กายรู้ใจอย่างที่เป็น ให้มีสติที่เป็นสติปัญญา
ให้เกิดความรู้ เกิดสติมากขึ้น บ่อยขึ้น รู้ว่า
กายมีอยู่ ใจมีอยู่ รู้ว่ากายนี้ใจนี้ ไม่ใช่ตัวเรา
เป็นสิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัย เกิดมาแล้วตกอยู่
ภายใต้กฎไตรลักษณ์ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตา



ต่อไป การตามดูธรรม ทั้งกาย ทั้งใจ ทั้งรูป ทั้งนาม ที่เป็นของเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ทั้งกิเลส ทั้งกุศล กิเลสพวก**นิวรรณ์**ต่างๆ ก็อย่าไปรังเกียจ ให้ตามดูมัน มันเป็นสภาวะอย่างหนึ่ง สภาวะดีๆ ที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ ที่เรียกว่า **โพชฌงค์** ก็เป็นสภาวะอย่างหนึ่ง สติก็เป็น สภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ถ้าเกิดขึ้นก็ให้รู้ว่าตอนนี้ จิตมีสติ สักหน่อยก็หลงได้ มีปัญญา มีความรู้ เกิดขึ้นก็ให้รู้ว่าจิตมีปัญญา สักหน่อยก็ดับไป เกิดความงงขึ้นมาได้ มีปิตักิให้รู้ว่ามี มีความ สงบระงับก็ให้รู้ว่ามี มีสมาธิก็ให้รู้ว่ามี มีอุเบกขา ก็ให้รู้ว่ามี สักหน่อยก็ดับไป

ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดีก็เท่าเทียมกัน เรา ศึกษาเพื่อปล่อยวางทั้งดีทั้งไม่ดี แต่จะปล่อย



วางได้ ต้องรู้จักความจริงของมัน อาศัยมัน
ให้เกิดความรู้ก่อน ให้เห็นโดยความเป็น**ขั้น**
โดยความเป็นปรากฏการณ์ที่มันเกิดเป็นครั้งๆ
เป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โลกนี้
ก็เป็นปรากฏการณ์ เราตายไปแล้ว ฉากเหล่านี้
ก็หายไป

รู้การทำงานของ**อายตนะ** ตามอง
เห็นรูป อาศัยตากับรูปกระทบกันเกิดการ
มองเห็นขึ้น เกิดความรู้รู้สึกชอบใจไม่ชอบใจ
และเกิดกิเลสชนิดต่างๆ ขึ้นมา เป็นกระบวนการ
การเกิดขึ้นของธรรมะ ทุกสิ่งมันอิงอาศัยกัน
และกันเกิดขึ้นตามหลักปฏิจจสมุปบาท ไม่ได้มี
ตัวตนถาวรที่ไหนเลย ที่เกิดความปวดหลัง
ขึ้นมา นี่ เพราะนั่งนานไปหน่อย อาศัยกาย



กับสิ่งสัมผัสกระทบกัน เกิดการรับรู้ทางกาย ทำให้เกิดเวทนาชนิดนี้ พอเกิดเวทนาชนิดนี้ขึ้น เราไม่ชอบมัน ก็ผลักไสมัน ทำอาการอย่างนั้น อย่างนี้เพื่อแก้มัน ทุกอย่างที่เกิดล้วนไม่ได้มีตัว มีตนอะไร อาศัยผัสสะที่เกิดขึ้นเป็นคราวๆ เกิดเวทนาเป็นคราวๆ และเกิดสภาวะอื่นตามมา เป็นสภาวะแต่ละอย่างๆ เกิดแล้วดับไป เมื่อเห็นธรรมะอย่างนี้บ่อยๆ ความรู้ก็จะรวบรวมยอดลงมา เห็น**อริยสัจ**

ขอให้ทุกท่านพยายามฝึกฝน แรกๆ ต้องอาศัยความพยายาม อดทน หัดเอา สังเกตเอา ให้รู้ตัวบ่อยๆ อย่าไปคาดหวังว่าต้องได้สติเยอะๆ ถ้าทำแล้วเครียด มึน ซึมกะทือ อย่าไปทำนะ บางคนทำซะจนออกมาทางกายก็มี ใจเครียด



ยังไม่พอ บางคนก็จัดจ้องมากต้องเอาให้ได้
ทำจนกระทั่งคอแข็ง ขาแข็ง หลังแข็งไปหมด
อย่าไปทำอย่างนั้นนะ เราฝึกให้เกิดสติ สติเป็น
กุศล ทำแล้วเบาสบาย ปลอดภัย ดูแลสุขภาพ
ดูแลสุขภาพไม่พอใจ สุขภาพเครียด ความวิตกกังวล
ความกลัว ก็ดูแบบสบายๆ ดูแบบห่างๆ
ช้าเลื่องดู สติที่แท้จริงทำให้จิตเบาสบาย
รู้กายรู้ใจได้ดี

นี่แหละ เป็นวิธีตามดูกายตามดูใจให้
เกิดสติ เมื่อเกิดสติ เกิดความรู้ตัวบ่อยๆ แล้วก็
มาตามดูกายดูใจต่อไปก็จะเกิดปัญญาเห็นความ
จริงของกายของใจ เห็นไตรลักษณ์ถอดถอน
ความเห็นผิด ถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นในกาย
ในใจได้ เวลาที่มีสตินี้ จะป้องกันกิเลสได้ กิเลส
ไม่เกิดเพราะว่ามีสติ



หากกิเลสเกิดขึ้นแล้วมีสติรู้ทัน กิเลส ก็จะไม่โต เวลาความโกรธเกิดขึ้น เรามองเห็นมัน ความโกรธก็ไม่รุนแรง ความโลภเกิดขึ้น เรามองเห็นมัน ความโลภก็ไม่รุนแรง อย่างนี้เรียกว่า การละกิเลสด้วยสติ ละด้วยการสังวร คือการ ป้องกันไม่ให้กิเลสเกิดขึ้น มันเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ไม่ให้ตัวโต พอตัวมันไม่โต ก็ไม่ครอบงำให้เรา ไปทำผิด เราไม่ให้อาหารมัน มันเกิดเองก็ดับ เองนะ แต่ถ้ามันตัวโตเมื่อไร เราก็รีบรื้อยทุกที ไปทำโน่นทำนี่ ให้พลังงานกับมันเยอะเลย

ขั้นแรกเราละกิเลสด้วยสติ ด้วยการสังวร ด้วยการป้องกัน มีสติก็ละกิเลสได้ระดับหนึ่ง ที่นี้ ตามดูกาย ตามดูใจก็จะเกิดปัญญา ปัญญาจะ ถอดถอนกิเลสเก่าๆ ความเข้าใจผิดๆ ความ



หมายรู้ผิดๆ ที่ยังละไม่ได้ ความยึดมั่นเก่าที่มี
อยู่ก็ถูกถอนขึ้น **สังวรก็ด้วยสติ ถอดถอน
ก็ด้วยปัญญา** นี่แหละ เราอาศัยกายอาศัยใจ
ให้เกิดสติปัญญา ละกิเลสได้

สมควรแก่เวลาแล้ว ก็ให้ท่านไปปฏิบัติ
ตามอธยาศัย ตามดูกาย ตามดูใจ อย่าลืมกาย
อย่าลืมใจ ขออนุโมทนาทุกท่านครับ



ประวัติ อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด : วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕
บ้านหนองฮะ ต.หนองฮะ อ.ลำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา : เปรียญธรรม ๔ ประโยค ประกาศ
นียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- วิศวกรรมศาสตร์บัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๒)

- ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ บริษัทบางกอกพรีอเพอร์ตี
คอร์ปอเรชั่น จำกัด
คณะกรรมการโครงการแปลพระไตรปิฎกนิสสยะ
และตรวจชำระคัมภีร์
- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรีชั้นปีที่ ๓ และ ๔
วิชาพระอภิธรรมปิฎก
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆทั้งในกรุงเทพฯ
และต่างจังหวัด
- เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.ajsupee.com

รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์ หนังสือสติปัญญา

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
1.	คุณอนันต์วัฒน์ ศรีจรัสกุลและครอบครัว	17,500
2.	คุณณรงค์ฤทธิ์ อุปถัมภ์และครอบครัว	11,600
3.	มศว.ประสานมิตรและคณะศรัทธา ดร.สนอง วรอุไร	10,020
4.	หจก.สินทวีมอเตอร์	10,000
5.	คุณศศิพันธ์ ดวงสิทธิสมบัติ	5,000
6.	คุณธัญลักษณ์ วงศาโรจน์	5,000
7.	คุณชวน เครือเทียนทอง	4,900
8.	คุณเกษจันทร์ โลภวิทย์	4,760
9.	คุณสำราญ ธรรมเนียมอินทร์	3,150
10.	พญ.แหวตา-คุณผาณิตา คุณภาณุ หล่ออารีย์สุวรรณ	3,000
11.	บ.ฟิตเนสเฟริส	3,000
12.	คุณเพ็ญศิริ-คุณวิวัฒน์ เจียมพานทอง	3,000
13.	คุณอมรา-คุณวิโรจน์ สินทวีวงศ์	3,000
14.	คุณประภาพร เกตราพูนสินไชย	2,120
15.	คุณภาวณี วงศ์รุจิ	2,100
16.	บ.ชงโควิศวกรรม	2,100
17.	คุณสุภา รัตนเสวตวัฒน์	2,000
18.	คุณปิยรัตน์ ต้นติบุญชู	2,000

19. คุณนวรรตน์ สุขเสถียรศรี	2,000
20. คุณชอ-คุณอารีย์ มงคลสวัสดิ์	2,000
21. คุณสมเกียรติ ปิยะเวทนนท์	2,000
22. คุณนิดา พงศานรากุล	2,000
23. คุณอรทัย ไทยผลติเจริญ	1,430
24. คุณไนท์	1,430
25. คุณสุจิตรา ชวนันท์	1,400
26. คุณอรุณี ลพสุนทร	1,360
27. คุณสมพล ตั้งธรรมพูนผล	1,310
28. คุณพิเชษฐ์ เจริญศิริวัฒน์	1,300
29. คุณวิมลพรรณ ชมทুম	1,225
30. คุณพิเชษฐ์ เจริญศิริวัฒน์	1,200
31. ครอบครัวคุณเรวัต	
คุณฉชา สุวรรณกิตติ	1,200
32. คุณมณฑาทิพย์ แซ่ตั้ง	1,100
33. คุณเสน่ห์ ขอบสะอาด	1,000
34. คุณนฤมล คินิ่งเหตุ	1,000
35. คุณอรัชพร เทพวัลย์	1,000
36. คุณพินิตดา พิมลสุขและครอบครัว	1,000
37. คุณรชต ขอบธรรมสกุล	1,000
38. คุณผสุดี อริยวุฒยากร	1,000
39. คุณอวีรุทธิ์ คุณศุภสิริ อริยวุฒยากร และครอบครัว	1,000

40. คุณเกศรา อร่ามรัตน์กุลและ คุณดุสิต แซ่ตัน	1,000
41. คุณนฤมล ทิพย์สงเคราะห์	1,000
42. คุณบุปผา ศรีเจริญ	1,000
43. คุณเน่งน้อย อนันต์จรัสสุข	1,000
44. คุณมนัสนันท์	970
45. คุณนัทธมน ธิญญสกุลกิจ	960
46. คุณกนกวรรณ ถนอมศักดิ์ศรี	900
47. คุณประวิทย์	810
48. คุณนิลรัตน์ โพธิกุล	810
49. คุณวิเนต เลิศวีระศิริกุล	740
50. คุณกนกวรรณ ถนอมศักดิ์ศรี	710
51. คุณชื่น พิภพลาภอนันต์	700
52. คุณศิริกุล สินลีอนาม	700
53. พ.ต.อ.บุญเสริม-คุณยุพดี ศรีชมภู	700
54. คุณอรทัย ไทยผลติเจริญ	695
55. คุณสวรรยา เลขาชินบุตร	680
56. คุณณัฐา อนันรัตน์	670
57. คุณปราโมทย์ จงสถิตถาวร	620
58. คุณพรรณิ อธิธิจารกุล	600
59. คุณกนกพร มัคสิงห์	600
60. คุณสุขสวัสดิ์ ชื่นสมบัติ	520
61. คุณบุญเยี่ยม พฤษะวัน	500

62. คุณยุพิน เทียนอุดม	500
63. คุณวลัยพรรณ กันทะคำ และ คุณสุทธิพงษ์ บัวเจริญ	500
64. คุณญาณภัค อวารณ์	500
65. คุณย่าเรไร สุวรรณกิตติ	500
66. คุณวฤชายั แต่ไพสิฐพงษ์	500
67. พญ.ปารีชาต ชลิตาพงศ์	500
68. คุณธวัชชัย-คุณวรรณมา วัฒนาธิบัติ	500
69. คุณนิรมล ตันติพูนธรรม	500
70. คุณธนวัฒน์ อ่อนแก้ว	500
71. คุณสุขุม รัศมีทัด	430
72. คุณชำนาญ ว่องพิบูลย์	420
73. คุณอภิญา พลากร	360
74. คุณสุพรรณมา อัสวชัยอุดม	330
75. คุณสมบูรณ์ เอมอมรรรัตน์	330
76. คุณสุวิทย์ แซ่จิว	310
77. คุณศรีวรรณ พฤกษะวัน	300
78. คุณพิชัย-คุณมาลี-คุณฐานิตา- คุณพิสุทธิ์ จันทร์วัฒนรังกุล	300
79. คุณสุมินทร์วดี พันนามและครอบครัว	300
80. คุณกัญจน์ณัฐ์ เทอญชูชีพ	300
81. คุณพันทิพย์ ฉันทะกุล	280
82. คุณทิพย์วดี เทศสีแดง	260

83. คุณวิมล พัวรักษา	260
84. คุณโสภา ชูติมาเทวินทร์	220
85. คุณอรทัย สารพัค	240
86. คุณพงศ์เดช มานะกุล	230
87. คุณพรทิพย์ ผลานวัตร	200
88. คุณเพ็ญสิริ ไทยวัฒนานนท์	200
89. คุณวันทนี ผดุงเกษตร	200
90. คุณชวนสม ศุภวรรณเจษฎ์	200
91. คุณวันเพ็ญ เพชรรัักษ์	200
92. คุณดุชนิ แก้วรัักษ์	200
93. พ.ต.อ.บุญเสริม ศรีชมภู	200
94. คุณนภดล หอมหวาน	200
95. คุณปาป้า วาสนาดี	200
96. พระชัยพร จันทุโธ	200
97. คุณจินดารัตน์ คุณทวีลาภ	200
98. คุณพิพัฒน์ ทรัพย์สโรชและคุณอริสรา แซ่อึ้ง	200
99. คุณดวงรัตน์ เลิศวรศิริกุล	200
100. คุณยุวบุษ นงพรมมา	200
101. คุณบุญเลิศ-คุณละเมียด นงพรมมา	200
102. คุณสุพจน์ หล้าจำศิลป์	200
103. คุณวิศาล สีลูกหัว	200
104. ครอบครัวตันบุตร	200
105. น.ต.ทศพล ฉายานนท์	200

106. คุณทำนอง ปังวัฒนกุล	190
107. คุณสมบูรณ์ เออมมรัตน์	190
108. คุณป๋วย	165
109. คุณอรรทยา วงษ์สาทอง	150
110. คุณนฤมล เอี่ยมสะอาด	150
111. คุณสันติ ทิพยจันทร์	140
112. คุณอุดมศักดิ์ จิรนนทิกาย์	120
113. คุณการุณ ชินชนานุภาพ	120
114. คุณวิมล นาคเวก	120
115. คุณชมิวัสต์ ภูมิภักดีพรรณ	120
116. คุณพลนาถ ณ มหาไชย	110
117. คุณปรีชา กิตติ	110
118. คุณกุลธิดา ภัทรโชคช่วย	100
119. คุณลิลลี่ ภัทรโชคช่วย	100
120. คุณท้อ-คุณสุนันทา แผลมไพศาล	100
121. คุณสุจิตรา ประโคนชัยและครอบครัว	100
122. คุณเสาวนีย์ ประโคนชัย	100
123. ด.ญ.ฐิติรัตน์ สงแสงและครอบครัว	100
124. คุณกมลนัฏธ์ เอี่ยมเอก	100
125. คุณอุษา ส่ง่างาม	100
126. คุณเบ็ญจวรรณ เจียรระวงศ์	100
127. คุณอาจ-คุณกำพล-ด.ญ.พรไพลิน หนองยางและคุณเสาวนีย์ กองดิน	100

128. คุณณัฐชนันท์ วิสุทธีรัตนกุล	100
129. คุณสมชาย แซ่เล่า	100
130. คุณสุมน ธีรจิตตกุล	100
131. คุณอรัญ พร้าโน้ต	100
132. คุณวิมล พัชรักษา	100
133. คุณอรทัย พลรัฐธนาสิทธิ	100
134. คุณวันเพ็ญ ชัยเชื่อนพันธ์ อุทิศให้ คุณอุดม ชัยเชื่อนพันธ์	100
135. คุณจงกล ทิพยเวศ	100
136. คุณธีรนาฏ ยุ่นสมาน	100
137. คุณปลีก ยุ่นสมาน	100
138. คุณปรีชา นิมมาแก้ว	100
139. คุณสุวรรณ ทองอินทร์	90
140. คุณอนันต์ อุษย	80
141. คุณรัชชก พบบ่อเงิน	50
143. คุณทำนอง ปังวัฒนกุล	40
144. คุณอดิตานันท์ นพรัตน์จินดารักษ์	40
145. คุณจรรย์ พรวัฒนากร	20
146. คุณเพิ่มพงศ์-ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา	20

รวม 156,235