

The background is a painting. It depicts a large, gnarled tree with dense foliage in shades of orange, red, and yellow, suggesting autumn. In the lower-left foreground, a monk with a shaved head, wearing a dark robe, is seated in a meditative posture. To the left of the monk, a small, light-colored dog is sitting and looking towards the monk. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

ปฏิบัติ ตามลำดับ

อ.สุภีร์ ทุมทอง



ปฏิบัติ
ตามลำดับ

อ.สุภีร์ ทুমทอง

ปฏิบัติตามลำดับ

อ.สุภีร์ ทুমทอง



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๑๘๗

ฉบับธรรมทาน

สิงหาคม ๒๕๕๕ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓, ๐๒-๗๐๒-๕๖๒๔

ศิลปกรรม

ศิริส วัชรสุขจิตร

แยกสี

Canna Graphic โทรศัพท์ ๐๘๖ ๓๑๔ ๓๖๕๑

พิมพ์ที่

บริษัท ขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๕-๗๘๗๐ - ๓

สรรพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้หิ้งปวง

www.kanlayanatam.com

คำนำ

หนังสือ “ปฏิบัติตามลำดับ” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยาย ในการจัดปฏิบัติธรรม ที่อาศรมมาตา อ.ปັกธงชัย จ.นครราชสีมา ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๒๒-๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๔ หัวข้อนี้บรรยายเมื่อวันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๔ คุณสุวิมล อัครวไชยชาญ เป็นผู้ถอดเทป ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาด

ประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญา
ของผู้บรรยาย ก็ขอมาต่อพระรัตนตรัยและ
ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขออโหสิกรรมจาก
ท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

ผู้บรรยาย

๒๗ มกราคม ๒๕๕๕

ปฏิบัติตามลำดับ

บรรยายวันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๔



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
 สวัสดิ์ครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เมื่อเช้า ผมได้พูดตัวกลาง ธรรมะอันเป็น
 ตัวกลางที่ทำให้เรามีปัญญา ประสบความสำเร็จใน
 การปฏิบัติธรรม ได้มองเห็นความจริง คือสมาธิ
สมาธิเป็นตัวกลาง อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสบอกไว้ว่า
 “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด
 บุคคลผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ ย่อมเห็น ตาม
 ความเป็นจริง” แต่การจะมีสมาธิ ต้องฝึกหัด ไม่ใช่
 มาปฏิบัติปุ๊บแล้วจะทำสมาธิเลย อย่างที่ได้พูดเรื่อง

โพธิปักขิยธรรมใน ๓๗ สมาธิอยู่หมวดที่ ๓ คือ
อิทธิบาท สติปัฏฐาน ๔ สัมมปปธาน ๔ อิทธิบาท
๔ ตัวอิทธิบาทนี้ เป็นชุดสมาธิ แยกเป็น จันทสมาธิ
วิริยสมาธิ จิตตสมาธิ วิมังสาสมาธิ

พูดในแบบโพธิปักขิยธรรม ก็เป็นการพูดใน
ทำนองว่า มีธรรมะตัวไหนบ้างที่ควรทำให้มีขึ้นในจิต
เป็นธรรมะที่เรียกว่า **คณะทำงาน** หรือ ตัวดำเนินการ
ถ้าเราอยากจะพ้นไปจากทุกข์ อยากจะข้ามจากฝั่ง
นี้ไปสู่อีกฝั่งโน้นคือพระนิพพาน ต้องมีธรรมะอะไรบ้าง
ต้องทำธรรมะชนิดไหนให้เกิดขึ้นในจิต อุปมา
เหมือนกับมีบริษัทแห่งหนึ่ง เราอยากให้บริษัทนี้
เจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป มีคณะทำงานอะไรบ้าง
ที่จะทำให้บริษัทก้าวหน้า ก็มี ๓๗ คน ๓๗ ท่าน
นี้แหละ เราไปเชิญเขามาอยู่ในบริษัท เขาทำงาน

ตามหน้าที่ รวมกันก็ทำให้บริษัทก้าวหน้า ทีนี้ เรา
 อยากไปถึงฝั่งโน้น คือ พระนิพพาน ถึงความอิสระ
 หลุดพ้นนี้ ก็มี ๓๗ ตัวแปร ๓๗ สภาวะ ๓๗ อย่าง
 ซึ่งล้วนเป็นธรรมชาติฝ่ายสังขาร เราจึงต้องปรุง ต้องฝึก
 ต้องทำเหตุ ทำปัจจัยให้มีขึ้น

ถ้าพูดการปฏิบัติไปตามลำดับ สมาธิจะอยู่
 กลาง ๆ อยู่ในช่วงระหว่าง คีล กับ ปัญญา มีคีล
 เป็นพื้นฐาน **นอกจากคีลแล้ว ก็มีการฝึกจิตให้มี
 ความพร้อม แล้วจึงจะได้สมาธิ แล้วจึงอาศัย
 สมาธิทำให้เกิดปัญญาต่อไป**

ก่อนที่จะให้ท่านไปปฏิบัติ ผมจะอ่านพระ
 สุตรหนึ่งให้ฟังมีพระไตรปิฎกอยู่แถวนี้ก็ดีเหมือนกัน
 จะได้ไม่ต้องหาเรื่องมาพูด หยิบหนังสือมาอ่านเลย

ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัญณาสกั คณกโมค
คัลลานสูตร บาลีข้อ ๗๔ เป็นต้นไป มีพูดถึงการฝึก
ให้มีสมาธิ เป็นการฝึกไปตามลำดับ ทีละละเตีบ ๆ
ไป สมาธิจะอยู่กลาง ๆ

ข้อ ๗๔ ข้าพเจ้าได้ลำดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ
ปราสาทของมิกคารมาตา ในบุพพาราม เขตกรุงสาวัตถี
ครั้งนั้นแล คณกโมคคัลลานพราหมณ์เข้าไปเฝ้า
พระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับแล้ว ได้สนทนาปราศรัย
พอเป็นที่บันเทิงใจ พอเป็นที่ระลึกถึงกันแล้ว นั่ง
ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า

ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ปราสาทของ
มิกคารมาตาหลังนี้ มีการศึกษาโดยลำดับ มีการ
กระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ คือ

โครงสร้างบันไดชั้นล่างย่อมปรากฏ แม้พราหมณ์เหล่านี้ ก็มีการศึกษาโดยลำดับ มีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ ย่อมปรากฏด้วยการเล่าเรียน แม้นักรบเหล่านี้ ก็มีการศึกษาโดยลำดับ มีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ ย่อมปรากฏในเรื่องการใช้อาวุธ แม้แต่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ผู้เป็นนักคำนวณ ก็มีการศึกษาโดยลำดับ มีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ ย่อมปรากฏในเรื่องการนับจำนวน เพราะข้าพเจ้าทั้งหลายได้ศิษย์แล้ว เบื้องต้นให้เขานับอย่างนี้ว่า “หนึ่ง หมวดหนึ่ง สอง หมวดสอง สาม หมวดสาม สี่ หมวดสี่ ห้า หมวดห้า หก หมวดหก เจ็ด หมวดเจ็ด แปด หมวดแปด เก้า หมวดเก้า สิบ หมวดสิบ” ย่อมให้นับไปถึงจำนวนร้อย ให้นับไปเกินจำนวนร้อย แม้นั้นใด

ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ พระองค์สามารถ
เพื่อจะบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดย
ลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับ ในพระธรรมวินัยแม่
นี้ ฉันทันนั้นบ้างไหม

ข้อ ๗๕ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า พราหมณ์
เราสามารถเพื่อจะบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ การ
กระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับ ในธรรม
วินัยนี้ได้ เปรียบเหมือนคนฝึกม้าผู้ชำนาญ ได้ม้า
อาชาไนยตัวงามแล้ว เบื้องต้นที่เดียว ย่อมฝึกให้
คุ้นกับการบังคับในบังเหียน ต่อมาจึงฝึกให้คุ้นยิ่ง
ขึ้นไป แม้ฉันใด ตถาคตก็ฉันนั้นเหมือนกัน ได้
บุรุษที่ควรฝึกแล้ว เบื้องต้นที่เดียว ย่อมแนะนำ
อย่างนี้ว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้มีศีล สำรวม
ด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์
และโคจรอยู่ จงเป็นผู้มีปกติเห็นภัยในโทษแม้

เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายเถิด”

พราหมณ์ ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้มีศีล สำรวม ด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์ และโคจร เป็นผู้เห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทาน ศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย ในกาลนั้น ตถาคตย่อม แนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ คຸ່ມครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย

คือ เธอเห็นรูปทางตาแล้ว อย่ารวบถือ อย่า แยกถือ จงปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทรีย์ (อินทรีย์ คือจักขุ) ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว จะเป็นเหตุให้ถูก บาบอกุศลธรรมคืออภิชฌา (ความเพ่งเล็งอยากได้ สิ่งของของเขา) และโทมนัส (ความทุกข์ใจ) ครอบงำ ได้ เธอจงรักษาจักขุนทรีย์ จนถึงความสำรวมใน จักขุนทรีย์

เธอฟังเสียงทางหูแล้ว ...

เธอดมกลิ่นทางจมูกแล้ว ...

เธอลิ้มรสทางลิ้นแล้ว ...

เธอถูกต้องโณภูจู้พะทางกายแล้ว ...

เธอรู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว อย่ารวบถือ
อย่าแยกถือ จงปฏิบัติเพื่อสำรวมมโนทริย์ (อินทริย์
คือมโน) ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว จะเป็นเหตุให้ถูก
บาปอกุศลธรรมคืออกิษณาและโทมนัสครอบงำได้
เธอจงรักษามโนทริย์จนถึงความสำรวมในมโนทริย์

พราหมณ์ ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้คุ้มครอง
ทวารในอินทริย์ทั้งหลายแล้ว ในกาลนั้น ตถาคต
ย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจง
เป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร คือ เธอพึง
พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น

ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่ฉันอาหารเพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่าและจักไม่ไห้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุก จักมีแก่เรา”

พราหมณ์ ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้รู้ประมาณ ในการบริโภคอาหาร ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องดีอย่างต่อเนื่อง คือ เธอจงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน จงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอด

ปฐมยามแห่งราตรี นอนดุจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวา
 ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กำหนดใจ
 พร้อมจะลุกขึ้น ตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี จงลุก
 ขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็น
 เครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอด
 ปัจฉิมยามแห่งราตรี”

พราหมณ์ ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้ประกอบ
 ความเพียรเครื่องดีนอย่างต่อเนื่อง ในกาลนั้น
 ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ
 เธอจงเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ คือ
 ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู
 การเหยียดดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครอง
 สังฆาฏี บาตรและจีวร การจั้น การตีม การเคี้ยว
 การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน
 การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง”

พราหมณ์ ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้ประกอบ ด้วยสติสัมปชัญญะ ในกาลนั้น ตถาคตย่อม แนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงพัก อยู่ ณ เสนาสนะอันเงียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชฎ ที่แจ่ม ลอมฟาง ภิกษุนั้น พักอยู่ ณ เสนาสนะอันเงียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชฎ ที่แจ่ม ลอมฟาง ภิกษุนั้น กลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ภิกษุ นั้นละอภิชฌาในโลก มีใจปราศจากอภิชฌา (ความ เพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของเธอ) ชำระจิตให้บริสุทธิ์ จากอภิชฌา ละความมุ่งร้ายคือพยาบาท มีจิตไม่ พยาบาท มุ่งประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่ ชำระ จิตให้บริสุทธิ์จากความมุ่งร้ายคือพยาบาท ละถิ่น มิทระ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ปราศจากถิ่นมิทระ กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิต

ให้บริสุทธิ์จากถิ่นมิถนะ ละอุทัจจกุกุกจะ (ความ
 ฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบ
 ภายใน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทัจจกุกุกจะ ละ
 วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ข้ามพ้นวิจิกิจฉาได้แล้ว
 ไม่มีความสงสัยในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ จึงชำระ
 จิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉาได้”

ข้อ ๗๖ ภิกษุนั้นละนิรณัน ๕ นี้ ที่ทำให้จิต
 เสร้าหมอง บั่นทอนกำลังปัญญา สกัดจากกามและ
 อกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว เข้าปฐมนานที่มีวิตก วิจาร์
 ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจาร์สงบ
 ระงับไป เข้าทุติยนิมาน ... อยู่ เพราะปรีติ จางคลาย
 ไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนาม
 กาย เข้าตติยนิมาน ... อยู่ เพราะละสุขและทุกข์ได้
 เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน เข้าจตุตถนิมาน
 ... อยู่

ในพระสูตรนี้ พราหมณ์มาถาม อย่างปราสาท
 วิหารบุพพารามหลังนี้ละ ก็มีการทำไปตามลำดับ
 ตามสเท็บ เหมือนกับเป็นขั้นบันได ที่มองเห็นชัด ๆ
 คือ มีตั้งแต่ชั้นล่างไปเรื่อย ๆ ไล่เป็นชั้น ๆ ขึ้นไป
 หรือแม้พวกพราหมณ์ก็มีการศึกษาไปตามลำดับ
 มีการเรียนหนังสือไปตามลำดับ พวกที่เป็นนักรบ
 พวกทหารนี้ ก็มีการศึกษาเรียนรู้ไปตามลำดับ เช่น
 การใช้อาวุธต่าง ๆ ก็มีการฝึกไปตามลำดับ แม้แต่
 ตัวเขาเอง ซึ่งเป็นครูสอนคณิตศาสตร์ เป็นนัก
 คำนวณนี่นะ เขาก็สอนลูกศิษย์เหมือนกัน ให้นับ
 หนึ่ง สอง สาม ไปเรื่อย แล้วค่อยนับจำนวนเพิ่ม
 ขึ้นไปเรื่อย ๆ ทีนี้ เลยถามพระพุทธเจ้าว่า ใน
 ธรรมวินัยของพระพุทธเจ้านี้ มีการปฏิบัติไปตาม
 ลำดับ มีการศึกษาไปตามลำดับ ยังไงบ้าง พอบัญญัติ
 บอกได้ไหม พระพุทธเจ้าก็บอกว่า บัญญัติได้ โดย
 พระองค์อุปมาเหมือนกับว่า คนฝึกม้าผู้ชำนาญ

ได้มาอาชาไนยตัวงามมาแล้ว **เบื้องต้นที่เดียว ก็ฝึกให้คุ้นกับการบังคับ** คุ้นกับใช้บังเหียนเสียก่อน แล้วต่อมาถึงฝึกเรื่องอื่น ๆ ต่อไป

อย่างเราเป็นคนปฏิบัติธรรมนี้ ต้องคุ้นกับการฝึก ถ้าไม่คุ้นกับการฝึก มันก็จะฝึกขึ้นไปไม่ได้ ต้องคุ้น เห็นว่า การฝึกนี้เป็นเรื่องดี เป็นเรื่องที่จะทำให้เราดีขึ้น ได้ตื่นนอนเช้า ๆ ดีไหม? ดี เป็นเครื่องฝึก ได้ทำอะไรที่เราไม่อยากทำ ก็ดี เป็นเครื่องฝึก ได้มาสวดมนต์ แหกขี้ตามาสวดตั้งแต่เช้า ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยได้สวด นี่ก็เป็นเครื่องฝึก **ทำให้จิตมันชินกับการฝึก** ถ้าจิตมันไม่ชิน มันจะชอบทำตามใจตัวเอง ทำตามใจอยาก แบบนั้น ไม่ได้ฝึก ถ้าจะฝึกนี้ มันไม่ได้ทำตามใจอยากแล้วนะ ต้องทำให้คุ้นก่อน

เจ้าม้านี้ มันยังไม่เคยฝึก มันจะชอบเที่ยว
 วิ่งเล่นอะไรตามใจมัน ทีนี้ ต้องทำให้ม้าพร้อม
 สำหรับการฝึก คือ ให้คุ้นกับการบังคับเสียก่อน มี
 การสนตะพาย บังเหียน การวางที่นั่งลงบนหลัง
 อะไรต่าง ๆ ให้มันคุ้น พอคุ้นแล้วค่อยฝึกให้ยิ่ง ๆ
 ขึ้นไป พวกเราก็เหมือนกัน ต้องคุ้นสำหรับการฝึก
 จะทานอาหาร ก็ต้องทำใหม่ ทำให้มันช้าลงกว่าเดิม
 ต้องนั่งรอ แล้วก็มีความสุขนี่ สวดไปเรื่อย
 บางคนอาจจะบอกว่า สวดทำไม สวดไม่สวดก็กิน
 ลงท้องเหมือนกันแหละ แต่เราทำให้จิตคุ้นกับการ
 ฝึก ไม่ใช่บอกว่า ฝึกสติที่ไหนก็ได้ ดูทีวีก็ได้ คุย
 ก็ได้ เวลาไหนก็ได้ อย่างนี้ มันไม่คุ้น ต้องทำให้
 มันคุ้น **ต้องหัดกันกิเลส** หัดไม่ดูข่าว ไม่ดูละคร
 ไม่ดูหนังสือพิมพ์ หัดไม่คุย ให้มันคุ้นการฝึก ไม่
 ทำอะไรตามใจอยาก คุ้นกับการบังคับ แล้วค่อย
 ฝึกให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าไม่คุ้นแล้ว จะฝึกไม่ได้ผล

พระองค์อุปมาเหมือนกับการฝึกม้า

การฝึกภิกษุตามวิธีของพระพุทธเจ้า พระองค์บอกว่า ตถาคตก็ฉันนั้นเหมือนกัน ได้บุรุษที่ควรฝึกแล้ว เบื้องต้นทีเดียว ย่อมแนะนำอย่างนี้ว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวร ในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจรอยู่ จงเป็นผู้มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายเถิด” เป็นข้อที่หนึ่ง ถ้าจิตมันคุ้นกับการถูกบังคับนี้ มันก็จะสงบ เห็นเป็นเครื่องฝึกตัวเอง ถ้าไม่คุ้นมันก็จะเครียด บังคับอะไรนิดอะไรหน่อย ให้มาเดินจงกรมกลับไปกลับมา มันก็จะเครียด ให้มานั่งเฉย ๆ หนึ่งชั่วโมง มันจะทนไม่ไหว รออยู่ เมื่อไหร่จะหมดชั่วโมงเสียที จิตมันไม่คุ้น ต้องหัดมัน

พวกท่านคุ้นหรือยัง ถ้ายังไม่คุ้นต้องหัดหน่อย
 ยังไม่ถึงเวลาเลิก ก็อย่าไปเลิก ต้องหัดให้มันคุ้น
 ต้องไม่คุย อยากจะคุย **ไม่ทำตามอยาก** ต้องหัดให้
 มันคุ้น มันจะตายก็ลองดู ต้องหัดให้มันคุ้น หัด
 ให้คุ้นกับการบังคับ จิตมันบังคับไม่ได้ ก็เลยต้อง
 บังคับมัน บังคับแล้ว มันก็บังคับไม่ได้อยู่ดีนี่แหละ
 แต่ก็ต้องบังคับมัน **ให้มันอยู่ภายใต้อำนาจของสติ
 ปัญญา** ไม่อย่างนั้น ก็จะไม่เกิดประโยชน์อะไร เป็น
 จิตที่ไม่ได้ฝึก นำมาแต่ทุกข์ให้

ขั้นที่หนึ่ง พระองค์บอกว่า “**ให้เป็นผู้มีศีล
 สำรวมระวังด้วยการสังวรในปาติโมกข์**” ให้สังวร
 ในปาติโมกข์ โดยเฉพาะด้านกายด้านวาจา ไม่
 ต้องลึกซึ่งอะไรมาก ขั้นต้นนี้ อันไหนไม่จำเป็น
 ต้องพูด **ต้องงดเว้น** การกระทำที่ไม่จำเป็น ต้อง
 งดเว้น โดยเฉพาะทุจริตนี้ ต้องงดเว้นให้ได้



แล้วก็ “เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร”

การเดิน การนั่ง การทานอาหาร จะมาทำอย่างเดิมไม่ได้ แต่เดิมมันไม่ได้ฝึก ต้องมาทำแบบใหม่ เดินก็ต้องให้มีความสำรวมระวัง มือก็ต้องให้มันอยู่กับที่ ไม่ใช่สะเปะสะปะไปทั่ว แต่เดิมเราก็เดินไกลมือไปเรื่อย ขาดสติ ต่อมาเรามาหัดเดิน กุมไว้ข้างหน้าบ้าง ไขว้ไว้ข้างหลังบ้าง กอดอกบ้าง จะเปลี่ยนท่าทาง ก็ต้องรู้ มันเหมือนกับว่า เป็นหุ่นยนต์ยังไงก็ไม่รู้ ไม่เป็นไร อันนี้เราทำให้มันคุ้น คุ้นกับการบังคับ ตอนแรกต้องฝึกซักหน่อย แต่พอทำไปบ่อย ๆ มันก็ปรับได้ ให้เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร

“เป็นผู้มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย
สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย” ให้เราตั้งใจ
ประพฤติปฏิบัติในสิกขาบทต่าง ๆ สิกขาบทเบื้องต้น
พวกเราก็สิกขาบท ๕ แล้วก็ศีลอื่น ๆ อย่างศีลแปด

เราสมาทานมา ก็ตั้งใจ ถ้ามว่ามันจะได้อะไร **ได้ บังคับตัวเอง** ได้หัดบังคับจิต เขามีกฎอะไร เขามีระเบียบอะไร เราอาจจะไม่ยากทำตาม เราก็ทำตาม ได้บังคับ ได้หัด ให้มันคุ้นกับการบังคับ

หลังจากเป็นผู้มีศีลแล้ว ทำอะไรต่อไป พระองค์ตรัสต่อไปว่า ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร เป็นผู้เห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทริย์ทั้งหลาย ...”

ต่อไป อย่าให้ตามันลอกแลก แต่เดิมตาเป็น ยังไงบ้าง ตาลิงนะ ใจลิง ตอนนี้นำรวมแขนขาของเราแล้ว สำรวมการกระทำต่าง ๆ ที่หยาบ ๆ แล้ว

ต่อไปละเอียดขึ้น ถึงการใช้อินทรีย์ เวลาเดินก็ต้องจ้องไว้ที่ห่างจากตัวเองซักเมตรกว่าหรือสองเมตร อย่าให้มันเจ็บคอก็พอ มีเสียงอะไรก็อึกแก๊ก มีเรื่องโน้นเรื่องนี้เกิดขึ้น ก็อย่าไปสนใจ อย่าให้มันลากตาไปหาของสวย ๆ งาม ๆ สำรวมตา รับรู้ก็ทำท่าไม่รู้ไปก่อน ถ้าจำเป็นจริง ๆ ค่อยว่ากัน ถ้าไม่จำเป็นก็อยู่กับตัวเอง เราฝึกของเราไปก่อน หูก็อย่าเที่ยวไปฟังเรื่องโน้นเรื่องนี้ **ต้องสำรวมระวัง** ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ชั้นต้น ๆ ถ้าสติสัมปชัญญะอ่อน ต้องอาศัยการหลบเลี่ยงอารมณ์ อันนี้เป็นการฝึก ถ้าคนมีปัญญา มีสติสัมปชัญญะดีแล้ว นั่นมันเรื่องของเขา

ขั้นที่ ๒ นี้ คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ต้องคุ้มครองมัน ตัวคุ้มครองจริง ๆ คือสติ แต่ถ้าสติเราอ่อน ไม่มีสติ ใจมันจะไม่อยู่ พอใจมัน

ไม่อยู่ ตามันจะลอกแลกลงไปดูนั่นดูนี่ ถ้าต้องการ จะใช้อินทรีย์ให้ได้ผลดี ก็หลังจากเรามีสมาธิ มี ปัญญาแล้ว ใช้อินทรีย์ ตาก็ใช้เกิดประโยชน์ มอง เห็นแล้วเกิดประโยชน์ ได้ยินเสียงแล้วเกิดประโยชน์ แต่ตอนต้นนี้ อย่าเพิ่ง สำรวมไว้ก่อน เก็บตาไว้ก่อน นั่งก้มหน้า หูก็ทำทำไม่ได้ยินไว้ก่อน อย่าไปได้ยิน อะไรมาก เรื่องอื่นก็เหมือนกัน รับรู้แล้วก็ปล่อย ไปก่อน **อยู่กับตัวเองไว้** รู้ตัวไว้ ความคิดความ นึกก็เหมือนกัน อย่าเพิ่งไปคิดไปนึกอะไรมาก ถ้า คิดอะไร ก็อย่าไปหลงตาม อย่าไปช่วยมันคิด ให้รู้ แล้วก็ปล่อยมันไป กลับมาสำรวมระวังไว้ **ถ้าจะคิด พิจารณาอะไร ให้ประสบความสำเร็จ ได้ความ เข้าใจที่ดี ก็ต้องอาศัยจิตเป็นสมาธิ มีความตั้งมั่น เป็นฐาน**

ถ้ายังไม่ถึงสมาธิ ใจยังวอกแวก หวั่นไหว ยินดี ยินร้าย รัก ชัง อย่าเพิ่งไปทำอะไร ให้หนึ่ง ๆ ไว้ อยู่กับตัวเอง มีเรื่องอะไรปล่อยไป กลับมาอยู่กับตัวเองไว้ หนึ่ง ๆ ไว้ ตาอย่าเที่ยวไปดู หูอย่าเที่ยวไปฟัง ใจอย่าเที่ยวไปคิด กลับมาที่ตัวเอง สำรวม ๆ ไว้

ถ้าไม่สำรวมระวัง เห็นรูปทางตาแล้วมันก็จะเลยเถิดไป เป็นคน หลง ชาย นั้นสวย นั้นไม่สวย น่ารัก ไม่น่ารัก เป็นไง กิเลสถล่มเอา **อภิขมา** และ**โทมนัส**เข้ามาเพียบ ตาของเราอยู่หนึ่ง ๆ ไว้ มองเฉพาะหน้าไว้ หูก็ระวังไว้ อย่าไปเที่ยวฟังเรื่องนั้น เรื่องนี้ ได้ยินแล้วก็ปล่อยไป กลับมาอยู่กับตัวเองไว้ มันนึกคิดอะไร ก็อย่าตามมันไป รู้แล้วก็ปล่อยไป กลับมาที่ตัวเองไว้ ทำอย่างนี้เพื่อป้องกันอะไร ป้องกันการไปยึดถือใน**นิमित**และ**อนุพยัญชนะ**

เรายังไม่มีสมาธิเพียงพอ ยังไม่มีปัญญา ถ้าคนมีสมาธิ มีปัญญา เขาใช้อินทรีย์มันเกิดประโยชน์ ไร้ความทุกข์ แต่คนไม่ได้ฝึก ไม่มีสมาธินี้ มันรัก มันชัง หลงตัดสินไปตามใจตัวเอง อันนี้ดี อันนี้ไม่ดี กิเลสก็เข้าตลอด จึงต้องอาศัยการสำรวจระวัง คຸ່ມครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย

ตัวคຸ່ມครองจริง ๆ คือ สติ **สติเป็นตัวคຸ່ມครองจิต** ถ้ามันอ่อนอยู่ ทำยังไง ป้องกันตัวเอง โดยการงดเว้นจากอารมณ์ที่จะทำให้เกิดกิเลส ทำให้ฟุ้งซ่าน ทำให้เรื่องมาก เดินจงกรมไปมา จิตเกือบจะเข้าที่ ไปคุยเรื่องน้ำท่วม อย่างนี้ กระจายนะ อย่าไปทำ ไม่ใช่ว่าปฏิบัติยังไงก็ได้ มีสติ ฝึกยังไงก็ได้ ไม่ใช่อย่างนั้นนะยังไม่ได้สำหรับคนมีสมาธิมีปัญญา แต่เรายังไม่มี ใจยังไม่อยู่กับตัวเอง พอยังไม่อยู่กับตัว ไปคุย มันแตก แตกกระจายหมด พอแตก

กระจายหมด จับมาให้รวมอย่างเดิม มันก็ไม่รวม
แล้ว มันพุ่งไปทั่ว

ต้องฝึกให้จิตมันรวมจนเคยชิน มันเคยชิน
ที่จะมาอยู่กับตัวเอง นี่เรียกว่ามีสมาธิ **มีหลัก** ถ้ามี
หลักอย่างนี้แล้ว ไปรับรู้เรื่องอะไร รู้เสร็จ ก็ปล่อย
แล้วกลับมาที่ตัวเองได้ เหมือนคนไปทำงาน **ทำเสร็จ**
แล้วก็กลับบ้าน รู้เสร็จแล้วปล่อย กลับมาอยู่กับ
ตัวเอง ใจไม่กระเจิงไป แต่เราทั่วไป ไปรับรู้เรื่อง
โน้นเรื่องนี้ กลับมาที่ตัวเองไม่ได้ ใจมันกระเจิง
นี่คือไม่มีสมาธิ

คนไม่มีสมาธิต้องอาศัยสำรวมเอา ถ้าไม่
สำรวมปฏิบัติไม่ได้ผลนะ บางคนปฏิบัติมานานแล้ว
ปฏิบัติไปปฏิบัติมา ได้อาทิตย์สองอาทิตย์ เกือบเข้า
ที่แล้ว อดไม่ไหว ใจจะขาดแล้วไปคุยกับเพื่อนหน่อย

เรื่องโน้นเรื่องนี้ ใจกระเจิงไปหมดเลย เป็นเดือนยังไม่ลงเลย ทำเหมือนกันแต่ยังไม่ถึงจุด จิตไม่เป็นสมาธิ ก็แตกไปเรื่อย แล้วก็ขึ้น ๆ ลง ๆ อย่างนี้ ถ้าทำจนถึงจิตเป็นสมาธิแล้ว **จิตควรต่อการใช้งานไปรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ทำให้เกิดปัญญาได้**

ดังนั้น ท่านทั้งหลายต้องทำให้ถึงจุด จึงจะได้ผล ท่านทั้งหลายคงผ่านการฝึกมาพอสมควรแล้ว บางท่านก็ฝึกมานานแล้ว แต่ไม่ค่อยได้ผล ก็เพราะว่าทำไม่ถึงจุดมัน และไม่สำรวจระวัง พอไม่สำรวจใจก็แตกเหมือนเดิม พอแตก ก็ต้องมาฝึกใหม่ ฝึกใหม่ก็เกือบจะรวมใหม่ ก็ไปแตกใหม่ พุดไปตามกิเลส บอกว่าฝึกสติที่ไหนก็ได้ เจริญปัญญาที่ไหนก็ได้ พอมันเสื่อมไป ก็ว่า ไม่เที่ยง อย่างนี้ เลยไม่ค่อยได้อะไร

ต่อมา ชั้นที่สาม ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้
คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายแล้ว ในกาลนั้น
ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ
เธอจงเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร คือ เธอ
พึงพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันอาหาร ...”

ในการใช้สอยปัจจัยต่าง ๆ ต้องเป็นผู้มีปัญญา
รู้จักประมาณ **รู้จักพอดี** รู้จักเพียงพอ การบริโภค
อาหาร การนุ่งห่มเสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค
อุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ ต้องรู้จักพอดี ถ้ามันไม่พอดี
จะกินเวลาในการปฏิบัติไป หากเลยพอดีไป ใจจะ
ฟุ้งซ่านเยอะมาก รับประทานอาหาร ต้องมีปัญญา
รู้จักประมาณ อย่าไปกินตามอยาก อย่าไปกินตาม
อำเภอใจ



รู้จักพอดี รู้จักประมาณ รู้จักความเหมาะสม
 พอเหมาะกับตัวเอง เป็นลักษณะของการมีปัญญา
 ให้การกระทำนั้นอยู่ภายใต้อำนาจของปัญญา **ทำ**
ด้วยความรู้ ถ้าทำแบบไม่รู้ ทำเพลิน ๆ ไป เราไม่
 ได้ตั้งหลักไว้ก่อน ไปหาอาหารกิน เป็นไง แรก
 หหมดแล้ว หายหมด สติหายหมด ต้องตั้งหลักก่อน
 ทุกคนมีกิเลสไม่ต่างกัน แต่ต้องอยู่ภายใต้การควบคุม
 จะกินอาหาร นุ่งห่มเสื้อผ้า นอน คุย หรือจะทำ
 อะไรต่าง ๆ ต้องอยู่ภายใต้อำนาจของปัญญา
 ปัญญา รู้จักประมาณ รู้จักพอดี รู้จักเพียงพอ รู้จัก
 ตั้งหลัก ตั้งหลักของตัวเอง ไม่อย่างนั้น การ
 ปฏิบัติก็จะได้ไม่ผล

ตอนนี้พูดถึงขั้นที่สามแล้ว บางคนเห็นว่า เรื่อง
 พวกนี้ ก็ได้ฟังมาบ่อย ๆ แล้ว ฟังแต่ไม่ได้ทำตาม
 การปฏิบัติกรรมฐานก็จะได้ไม่ผล บางคนนี่กว่ามี

สติเยอะแล้ว ฝึกสติมาตั้งนานหลายปี แต่กิเลส
ไม่ลด ทำมานานแล้วไม่ใช่เป็นตัวยั่วว่า กิเลสจะ
ลดนะ **ต้องมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา ต้องมีครบ กิเลส
จึงจะลด** ไม่ใช่ว่ามีอันใดอันหนึ่งแล้วกิเลสจะลด
ปฏิบัติธรรมแล้วก็ดูเหมือนมีปัญญาเยอะ รู้ธรรมะ
ข้อไหนข้อนี้ รู้ไปหมด เขาพูดเรื่องอะไรก็รู้หมด
แต่กิเลสไม่ลด อย่างนี้ก็ยังไม่ใช้ไม่ได้

ถ้าเราจะปฏิบัติแบบกิเลสลด ทำลายกิเลสให้
หมดไปได้ แบบที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ ต้องมีหลัก
การที่ถูกต้อง มีเทคนิคที่ถูกต้อง พระพุทธเจ้าเป็นสัมพัชฌัญ
เทคนิคที่พระองค์บอกไว้ก็ยอดเยี่ยมที่สุดแล้ว ถ้า
ทำตามก็จะได้ผลแบบรวดเร็ว ส่วนใครจะทำตาม
ได้มากได้น้อย อันนี้ก็ไม่ว่ากัน อย่างน้อยเราก็ได้
ทราบเทคนิคที่ถูกต้องเอาไว้ ทำตามได้น้อยก็ได้ผลน้อย
ตามได้เต็มที่ก็ได้ผลเต็มที่

ชั้นที่สี่ พอเรามีปัญญาในการใช้สอยปัจจัยต่าง ๆ เวลาที่มีเหลือ ไม่ต้องไปวุ่นวายเกี่ยวกับเรื่องปัจจัยสี่มากนัก เรื่องยุ่งยากหมดไปเยอะ เวลาที่เหลือว่าง ๆ นี่ทำอะไรต่อไป พระองค์ตรัสว่า ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องดีนอย่างต่อเนือง ...”

มีสติขั้นต้นยังไม่พอ ต้องมาทำให้ต่อเนือง ต้องมาทำขึ้นให้มาก ๆ เพื่อชำระจิตให้หมดจด จากกิเลสที่คลุมตาอยู่ ทำอย่างไร ด้วยการเดินจงกรมและด้วยการนั่ง ต้องมาเดินจงกรม ต้องมานั่ง หาเวลามาทำ ไม่ใช่บอกว่า ฝึกที่ไหนก็ได้ ฝึกที่ไหนก็ได้ นั่นถูกแล้ว แต่เราต้องจัดเวลา มีศีลที่ดี สำรวมอินทรีย์ ป้องกันอินทรีย์ ต้องรู้จัก

ประมาณในการใช้สอยแสวงหาปัจจัยอะไรต่าง ๆ ให้พอประมาณ เพื่อจัดเวลาให้มาทำความเพียรต่อเนื่องได้ ด้วยการเดินจงกรมและด้วยการนั่ง นี.. ต้องขนาดนี้ เป็นเทคนิคสำหรับผู้ฝึก ทำไปตามลำดับ พวกสาวกที่เป็นเนยยะทำกันแบบนี้ กลุ่มไหนที่บารมีมาก ของเก่าเยอะ แค่ฟังหัวข้อก็บรรลุไป เป็น **อุคฆฏัตถุญ** ฟังขยายความแล้วบรรลุ เป็น **วิปญฺจิตถุญ** นี้ต้องยกให้ท่านไปนะ ถ้าเรายังไม่ถึงขั้นนั้น ฟังธรรมหลายเที่ยวแล้ว ยังงอยู่เลย ก็ต้องมาทำอย่างนี้แหละ จะบอกว่า คนอื่นเขาทำแค่นิดหน่อย เขาบรรลุไปแล้ว จะเอาอย่างเขา ถ้าได้อย่างเขามันก็ดี แต่ถ้ามันไม่ได้ ต้องมาทำอย่างนี้

ขั้นที่สี่ จงเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องที่นออย่างต่อเนื่อง **ฝึกโดยการเดินจงกรม ด้วยการนั่ง** พวกท่านมาที่นี้ จะให้ทำต่อเนื่อง คล้ายกับว่า เรา

หาเวลาได้แล้ว ก็มาเข้าคอร์สทำแบบนี้ ถ้ามว่า
 เรากลับไปบ้าน ต้องหาเวลาอย่างนี้ใหม่ ต้องหา
 เหมือนกัน อะไรที่ไม่จำเป็นทิ้งไป ทิ้งจำเป็นต้อง
 ดูใหม่ เราก็ใช้ปัญญาพิจารณาดู อันไหนไม่จำเป็น
 ทิ้ง เอเวเวลานั้นมาเดินจงกรมมานั่งสมาธิ อัน
 ไหนอีกละ ไปหาเองนะ หาเวลามาทำให้มันต่อเนื่อง
 นี้เป็นวิธีชำระจิต อย่างที่พระพุทธองค์ว่า “เธอจง
 ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่อง
 ขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดวัน”

คอร์สนี้จะให้ทำตลอดวัน ให้ทำที่ว่างนี้ จงกรม
 และนั่ง ทำตลอดวัน กลางคืนช่วงปฐมยาม ก็ทำ
 ต่อ มัชฌิมยาม ให้นอน ตั้งใจจะลุกขึ้นด้วยละ ไม่
 หาความสุขจากการนอน บัจฉิมยามก็ลุกขึ้น มา
 ทำต่อ ทำต่อเนื่องอย่างนี้

ขั้นที่ห้า ทำอย่างไร พระองค์ตรัสว่า ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องดีนอย่างต่อเนื่อง ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบด้วย สติสัมปชัญญะ คือ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง”

ขั้นนี้ ให้มีสติสัมปชัญญะ **รู้ตัวในทุกเรื่อง** มีความรู้สึกตัวในการก้าวไป ในการถอยกลับ ในการแลดู ในการเหลียวดู จนถึง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ต้องมีปัญญารู้ว่าทำไปทำไม มีประโยชน์ หรือไม่มีประโยชน์ ควรทำ หรือไม่ควรทำ และรู้

ถึงความไม่มีตัวตน ว่าเป็นผู้ทำอย่างนั้น ๆ จิตเป็นผู้รู้ ซึ่งจะมีอย่างนี้ได้ ต้องมีลำดับในการปฏิบัติมาตามลำดับ ท่านทั้งหลายฟังแล้ว คงพอเข้าใจอยู่ เพียงแต่จะทำได้มากได้น้อย อันนี้ก็ไม่ว่ากัน อย่างน้อยก็ได้รู้เทคนิคที่ถูกต้องตามหลักการที่พระพุทธเจ้าสอนไว้

ที่นี้ เมื่อเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวในการก้าวไป ในการถอยกลับ ในการแลดู ในการเหลียวดู ในการเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พุด นิ่ง มีสติอยู่เสมอ อย่างนี้ ก็สามารถชำระจิตให้หมดจากนิวรณ์ได้แล้ว เมื่อจิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่น มีความพร้อม เหมาะสำหรับการใช้งานด้านต่าง ๆ จะทำกรรมฐานอะไรก็ได้ผลแล้ว ทำสมณะ วิปัสสนา ได้ผล

พุดมาถึงตรงนี้ คือ เน้นกล่าวถึงสมาธิ ซึ่ง
 เป็นตัวทำจิตใจให้สะอาด ผ่องใส หมดจดจากอุปกิเลส
 มีกำลัง อ่อนโยน เหมาะต่อการทำงาน **ก่อนจะ
 เกิดสมาธิ ต้องมีสติสัมปชัญญะ** มีความรู้สึกตัวใน
 ทุกอิริยาบถ ก่อนจะมีสติสัมปชัญญะ ต้อง
 ประกอบความเพียรเครื่องตั้งนออย่างเสมอ และ
 ก่อนจะมีอันนี้ ก็ต้องไถ่ลงไปนะ พุดแบบชั้นบันได
 แต่เวลาเราฝึกปฏิบัติ ทำจริง ก็ทำรวม ๆ กันไป
 ตั้งแต่ขั้นที่หนึ่งถึงห้า ทำรวม ๆ กันเลย เพื่ออะไร
 เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ **มีความรู้ตัวในทุกอิริยาบถ**
 วัตถุประสงค์ในการฝึกปฏิบัติคือขั้นที่ห้า ทำความ
 รู้สึกตัวให้ได้ในทุกอิริยาบถ ถ้าใครทำได้แบบนี้
 ไม่ต้องห่วง เดี่ยวชำระจิตใจให้บริสุทธิ์หมดจด ทำ
 สมณะวิปัสสนาก็ประสบความสำเร็จได้ บางท่านมา
 ทำสมณะทำวิปัสสนานานแล้ว ทำกรรมฐานโน้น
 กรรมฐานนี้ ไม่ได้ผล เพราะว่า ไม่มีสติสัมปชัญญะ

ในทุกอิริยาบถนี้แหละ

ถ้าเราทำได้แบบนี้ ใช้ชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ ต่อไป ก็ให้ทำกรรมฐานเพื่อชำระจิตให้หมดนิวรณ์ สมาธิเกิด ก็เจริญปัญญาต่อไป ก็จะได้บรรลุธรรมไปตามลำดับของปัญญา พระพุทธองค์ตรัสว่า ในกาลใด ภิกษุเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงพักอยู่ ณ เสนาสนะอันเงียบสงัด”

ให้ไปอยู่คนเดียว ชำระจิตให้หมดจดจากนิวรณ์ ทำให้จิตหมดนิวรณ์ ทำได้ไหม ทำได้เพราะว่าพื้นฐานที่ดี มีสติสัมปชัญญะ ส่วนพวกเรา หากยังไม่มี ต้องฝึก หากยังไม่ค่อยมีสติสัมปชัญญะ เดินไปเดินมา ง่วง ทำอย่างไรจะหายง่วง อย่างนี้

ยังทำไม่ได้ เราฝึกสติเสียก่อน ฝึกสติให้มากๆ

พระสูตรนี้ ผมอ่านมาถึงจุดที่เอาไปทำสมาธิ ซึ่งการปฏิบัติไปตามลำดับจนถึงสมาธิ มีอยู่ห้าขั้น คือ ขั้นที่ ๑ **มีศีล** สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ ขั้นที่ ๒ **คัมภรองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย** มีอินทรีย์สังวร อย่าไปเที่ยวดู เที่ยวฟัง เที่ยวดมกลิ่น เที่ยวลิ้มรส เที่ยวสัมผัส เที่ยวรับรู้เรื่องต่าง ๆ อย่างขาดสติ ให้สำรวมระวังไว้ ขั้นที่ ๓ **ให้มีปัญญา รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร** รวมทั้งในการใช้สอยปัจจัยต่าง ๆ ให้ตั้งหลักก่อนจะทำอะไร ปัญญาเราน้อยต้องตั้งหลักก่อน ถ้าไม่ตั้งหลัก เดี่ยวกิเลสเข้า ปัญญาหายหมด หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ ก่อน ตั้งหลักก่อน แล้วค่อยพิจารณาทำโน่นทำนี่ ขั้นที่ ๔ **เป็นผู้ประกอบความเพียร เครื่องดีนอย่างต่อเนื่อง** ขำระจิตให้หมดจด ด้วย

การเดินจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดทั้งวัน ตลอด
 ปฐมยามแห่งราตรี ช่วงมัชฌิมยาม นอนด้วย
 สติสัมปชัญญะ ตั้งใจว่าจะลุกขึ้น ไม่ใช่นอนเอา
 ความสุข หลังถึงพื้นแล้ว โอ.. มีความสุขเหลือเกิน
 ทำกรรมฐานทั้งวัน เหนื่อยเหลือเกิน ขาลากแล้ว ได้
 เวลาเอนหลังแล้ว มีความสุขเหลือเกิน อย่างนี้ไม่
 ได้เรื่องนะ ต้องตื่นเสมอนะ ตั้งใจว่า ตอนตีระฆัง
 จะลุกขึ้น นอนเป็นการพักผ่อน บริหารร่างกาย ชั้น
 ที่ ๕ **เป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ** มีความ
 รู้สึกตัวในการก้าวไป ในการถอยกลับ ในการแลดู
 การเหยียดดู การคู้เข้า เหยียดออก จนกระทั่งการ
 ยืน เดิน นั่ง นอน ตื่น พุด และนิ่ง คือ มีความ
 รู้สึกตัวในทุกอิริยาบถ ในทุก ๆ การกระทำ

ถ้าทำได้อย่างนี้แล้ว ต่อไปก็ชำระจิตให้หมดจด
 จากนิวรณ์ได้ ลองคิดดูว่า ถ้ามีสติสัมปชัญญะดี

รู้สึกตัวในทุกอิริยาบถ เป็นไฉน นีรวรณชำระร่างกายใหม่
 ง่วงนอน หดหู่ ฟุ้งซ่าน รำคาญ คงชำระร่างกาย ถ้า
 ไม่มีสติ คงจะยาก ดังนั้น ช่วงแรก ๆ เราไม่ค่อย
 มีสติสัมปชัญญะ หากเกิดความง่วงนอน ก็ทน ๆ
 เอาหน่อย ง่วงนอนก็ต้องทนเดิน ทั้ง ๆ ที่ง่วงนอน
 นี้แหละ นิ่งทั้ง ๆ ง่วงนอนนี้แหละ ฟุ้งซ่านก็ทน
 ทำไป ขี้เกียจก็ทำไป หดหู่ท้อแท้ก็ทำไป ลังเล
 สงสัยก็ทำไป บริหารกันไป ถ้าสงสัยมาก ทนไม่
 ไหว ถ้ามคนนั้นบ้างคนนี้บ้าง ต้องอาศัยความ
 อดทนทำไป เพราะมันยังชำระไม่ได้ จะชำระได้ก็
 ต่อเมื่อมีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวในทุกอิริยาบถก่อน
**พอชำระนิรวรณได้ ก็จะมีธรรมฝ่ายสมาธิเกิดขึ้น
 จิตเป็นสมาธิ**

เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ทำอย่างไรต่อ ก็เจริญสมณะ
 และวิปัสสนา ใครอยากได้สมณะขั้นไหน ก็ทำเอา

อาศัยสมาธิพื้นฐานเหมือนกัน อยากรู้ได้อภิญญาก็มีเทคนิควิธี ทำเอา อยากรู้ได้ขนาดไหนไม่ต่างกัน จะเจริญปัญญาที่อาศัยสมาธินี้เหมือนกัน การทำสมาธิภาวนามี ๔ อย่าง คือ ทำเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน อย่างไม่เห็นแก่ชีวิต ทำเพื่อได้ญาณทัสสนะ ได้อภิญญา ความรู้ที่พิเศษเหนือคนอื่น อย่างไม่เห็นแก่ชีวิต ทำเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น อย่างไม่เห็นแก่ชีวิต ทำเพื่อให้ถึงความสิ้นอาสวะ หมดกิเลส หมดทุกข์ อย่างไม่เห็นแก่ชีวิต ก็สามารถทำได้ทั้งนั้น โดยอาศัยตัวกลางอันเดียวกัน คือ สมาธิ

นี่ก็ยกพระสูตร ชื่อคณกโมคคัลลานสูตร จากมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ มาพูดให้ท่านฟัง เพื่อแสดงให้เห็นว่า สมาธิมันอยู่กลาง ๆ และเป็นตัวกลางที่สำคัญในการทำให้ท่านประสบความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ แต่ต้องทำตามลำดับตามขั้นตอน

ขั้นต้น ยังไม่ต้องเน้นที่สมาธิ ยังไม่ต้องเน้นสงบสมาธิอยู่กลาง ๆ **ตอนต้นเน้นฝึกให้มีสติ มีความสำรวมระวัง** มีความยับยั้ง ผมอ่านให้ฟัง ท่านคงพอจะมองออก ก่อนที่จะถึงขั้นการชำระจิตให้มีสมาธิตั้งมั่น แล้วทำให้เกิดปัญญา ก่อนหน้าการทำสมาธิคือ การมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวในทุกกิจกรรม

ในโอกาสต่อไป ก็จะให้ท่านทั้งหลายไปปฏิบัติกันก็มีหลายที่ ท่านที่เคยมาแล้ว ก็คงรู้ ถ้าท่านยังไม่เคยมา อาจจะเดินข้างบนศาลานี้ หรือข้างล่าง หรือที่สวนไทรก็ได้ ที่สวนไทรนั้น มีลู่อังกรมให้เดิน ยกสูงขึ้นมาเป็นลู่อังกรม ถ้าใครไม่รู้ก็เดินตามคนอื่นไป มีร่มไม้ มีเก้าอี้ มีลู่อังกรมให้เดิน ทำความเพียรชำระจิตให้หมดจด ประกอบความเพียรให้ต่อเนื่อง ด้วยการเดินจงกรม และ

นั่งตลอดวัน

วิธีการปฏิบัติไม่ยากอะไร ให้มีสติ รู้ตัว เดิน ก็ให้รู้ตัวว่าเดิน ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา **ทำความรู้สึกขึ้นมาว่า** กายกำลังเดินอยู่ **จิตเป็นคนรู้** ถ้าจิตมัน ฟุ้งซ่านไป มันง่วงนอน มันคิดนี่ทำอะไรไป ก็ให้รู้ รู้แล้วปล่อยไป กลับมาที่ตัวเอง กลับมาเดิน ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา เดินไป ถ้ามีความรู้สึกยังไงเกิดขึ้น ก็ให้รู้ รู้แล้วก็เดินต่อไป ง่วงนอน ก็รู้ แล้วเดินไป

การเดินกลับไปกลับมา จะมีที่ให้หยุด เดิน จงกรมจะดีอย่างหนึ่ง คือ มีให้หยุดยืน เป็นการ เสริมการมีสติ คนที่ไม่ค่อยมีสติ ถ้าทำกิจกรรม เดียวนาน ๆ ทำอะไรซ้ำ ๆ ก็จะหลงไป ถ้าเดิน อย่างเดียว เดินไปเรื่อย แบบตามัวตามควายไป หรือชมนกชมไม้ไปเรื่อย เวลาหลงมันก็ไปไกล

เดินจงกรมถึงจุดหนึ่งก็ให้หยุด เดินให้รู้ตัว หยุด ยืนให้รู้ตัว ถ้าช่วงเดิน ไม่ค่อยรู้ตัว ก็มารู้ตัวตอนหยุด เดิน ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา ทำความรู้สึกไป พอถึงจุดหยุด เราก็ยืน **ทำความรู้ตัว** กายกำลังยืนอยู่ ยืนจริง ๆ นะ แค่นี้ รู้ตัว หากจิตมันคิด มันนึกก็ให้รู้ รู้แล้วก็ปล่อยไป หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ สองสามครั้ง ทำความรู้ตัว บีบนวดตัวเอง กำมือเข้า แแบมือออก กระดูกกระดูก รู้ตัว

ยืนแล้ว ทำความรู้ตัว ไม่ต้องรีบอะไร แล้วก็กลับตัว กายมันกลับ ค่อย ๆ กลับ ให้จิตมารู้ อยู่ที่ตัว สติเป็นตัวระลึก นึกได้ นึกถึงตัว ดึงจิตกลับมาที่ตัว ฝึกให้มีสติมาก ๆ ให้เจริญ ทำให้มาก ๆ เมื่อมีสติ มีอยู่กับตัว ก็จะได้ใช้ ถ้าไม่มีก็ไม่ได้อะไร ให้ทำเยอะ ๆ ไว้ ยืนแล้วก็ทำความรู้ตัว หันกลับก็รู้ตัว กายกำลังหันกลับ ยืนแล้วก็

เดินเหมือนเดิม ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา มือจะอยู่ตรง
ไหนก็ได้ กุมไว้ข้างหน้าก็ได้ ไขว้ไว้ข้างหลังก็ได้
กอดอกก็ได้

ให้ทำด้วยความรู้ อย่าทำตามความเคยชิน
การทำตามความเคยชินมันจะหลง ตอนนี่เรามา
ฝึกให้มันคุ้นกับการถูกบังคับ มันบังคับไม่ได้หรอก
แต่เราทำให้มันคุ้น ให้เห็นว่า ระเบียบวินัยเป็น
เรื่องฝึกตัวเอง ถ้าพวกไม่พร้อม จะเห็นว่า ระเบียบ
วินัยนี้ น่าเบื่อหน่าย เหนื่อยเหลือเกิน ต้องเอามือ
มาอยู่ข้างหน้า เหนื่อย ตอนนี่เรามาหัดให้มันคุ้น
อะไรที่ทำตามความเคยชิน ทำเพื่อความสนุกสนาน
ทำแบบหลง ๆ เราเลิก เรามาหัด ถ้าจะแกว่งมือ ก็
ให้แกว่งด้วยความรู้ตัว มีความรู้ตัวว่า กายกำลังทำ
อย่างนี้ ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ มันเหนื่อย มันเจ็บ
ตรงนี้ เลยต้องทำแบบนี้ ให้รู้



สำหรับคนฝึกใหม่ ๆ ควรจะเดินกับยืนเยาะ ๆ
 ทำความรู้จักตัว จะง่วงนอน จะฟุ้งซ่าน จะคิดมาก
 จะงง สงสัย ทำไม่ค่อยเป็น ก็ไม่เป็นไร ขอให้ทำ
 ไม่ต้องเครียด ทำไปเรื่อย รู้สึกตัวไป กายเดิน เท้า
 ก้าว ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา จิตคิดให้รู้ว่าคิด แล้วก็
 กลับมาที่การเดิน ง่วงนอน **ให้รู้** เมื่อ **ให้รู้** ชี้เกียด
 ให้รู้ แล้วปล่อยมันไป กลับมารู้ที่กายกำลังเดิน ไม่
 สงบไม่เป็นไร ไม่นิ่งไม่เป็นไร **ไม่เห็นความนิ่ง เห็น**
การรู้ เห็นการมีสติ

อย่างที่ได้อุปมาให้ฟัง กายนี้เป็นหลัก จิต
 เป็นตัวรู้ มันก็รู้ของมันไปเรื่อย รู้อารมณ์นั้น
 อารมณ์นั้น รู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ เปลี่ยนอารมณ์
 กระโดดไปโน่นไปนี่ ตัวที่ทำให้จิตมารู้อยู่ที่ตัวเอง
 คือสติ **สติเป็นเหมือนเชือกผูกจิตไว้กับตัว** เรา
 ต้องการตัวนี้ ง่วงนอนก็รู้ว่าง่วงนอน ง่วงนอน

เป็นอันหนึ่ง จิตเป็นตัวรู้ สติเป็นตัวระลึก ดึงให้
 จิตมารู้ความง่วงนอน เราต้องการตัวนี้ ตัวที่เป็น
 ประดุจเชือกดึง เราไม่ได้ต้องการง่วงนอน ต้องการ
 มีสติ ก็เลยมาฝึก ให้รู้อยู่ที่ตัวบ่อย ๆ ก็แสดงว่า
 มีสติบ่อย ๆ จึงเรียกว่าฝึกสติ ให้สติมันเจริญ เกิด
 บ่อย ๆ มีบ่อย ๆ ไม่ใช่ตลอดหรอก แต่ให้มัน
 เจริญขึ้น หมายความว่า ให้มันหนักแน่น มันคง
 กว่าเดิม มีกำลังกว่าเดิม และให้มันบ่อย ๆ ให้มัน
 เยอะ ๆ **แทนที่จะไปเที่ยวรู้เรื่องอื่น ก็มาเที่ยวรู้
 อยู่ในขอบเขตของกายตัวเอง ให้มาก ๆ กว่าเดิม**

เดินแล้ว ยืนแล้ว นานพอสมควร เหนื่อยแล้ว
 ทำอย่างไรต่อไป ถ้าร่างกายของเรายังดีอยู่ ก็ให้เดิน
 กับยืนเยอะ ๆ ไว้ เหนื่อยบ้างก็ให้ทนเอา ฝึกความ
 อดทนไปด้วยในตัว เดินแล้ว ยืนแล้ว ก็มานั่ง นั่งให้
 มีความรู้ตัว อย่างนั่งเอนสบาย โดยส่วนใหญ่พวกเรา

จ้องหาแต่ความสบาย เดินแล้ว มันเหนื่อย เราก็จ้องจะนั่งให้มันสบาย นั่งให้มันสงบ จะได้พักผ่อน ไม่ต้องรับรู้อะไร เบลอ ๆ ไป เป็นอย่างนี้ซะส่วนมาก

ให้มีความรู้ตัวดี ๆ นั่งก็ให้รู้ตัว รู้ว่ากายมันนั่งอยู่ ลำบากคอตตรงหรือไม่ตรง หลังตรงหรือไม่ตรง ขาอยู่อย่างไร มืออยู่อย่างไร แล้วปรับทำนั่งให้สมดุล ไม่ต้องใช้ตามอง ให้ความรู้สึกมองดู หายใจเข้าให้รู้ หายใจออก ให้รู้ บางคน อาจดูท้องพองขึ้น ท้องยุบลงก็ได้ ให้มันรู้ตัวไว้เสมอ ๆ ถ้าไม่คอยรู้ตัว ให้ทำขึ้น ยกมือขึ้น เอามือลง กำมือเข้า แบบมือออก พลิกมือไปมา กระดิกนิ้ว บีบนิ้วของตัวเอง กะพริบตาบ่อย ๆ เพื่อให้รู้ตัว หรือว่ามีขวดน้ำ ก็จิบบ่อย ๆ จิบทีละหน้อย ๆ ให้รู้ กายมันทำอย่างนี้ ๆ นี่เอาขึ้นนี่เอาลง ยกน้ำขึ้น เอาวางลง ยกน้ำขึ้น เอาวางลง อย่างนี้มากเกินไป ไม่ต้องรีบหลับตา ถ้าไม่รู้จะดู

อะไรดี งาม สงสัย ให้รู้ว่าสงสัยแล้วปล่อยไป


เรารู้บ่อย ๆ อย่างนี้ เพื่ออะไร เพื่อให้มีสติ
ที่เข้มแข็งขึ้น **ไม่ลืมตัวเอง ตัวเองกำลังทำอะไรอยู่**
ก็รู้ พอมีสติที่เข้มแข็ง เราก็ไม่จำเป็นต้องทำแบบนี้
หายใจเข้า หายใจออก เดิน ยืน นั่ง นอน หรือทำ
อะไรตามปกติ ให้รับรู้ ใส่ใจเข้าไปในสิ่งที่เกิดขึ้น
ในกายและใจ ใส่ความรู้สึกเข้าไปเลย แรก ๆ นี้
ต้องทำให้มันคุ้น ให้รู้จักก่อน

หากมีความคิด ความนึก ประชงประต้าง เกิดขึ้น ให้รู้
ได้สติ กลับมาที่ตัวเอง ที่กลับมาที่ตัวเอง ก็เพื่อให้
มีหลัก ให้สติแข็งแรงขึ้น อย่าตามมันไป ให้รู้ แล้ว
กลับมาอยู่ที่ตัว หายใจเข้า หายใจออก ทำของเราไป
มันไปอีก เรารู้อีก กลับมาทำอีก นึกได้เมื่อไหร่ มี
โอกาสเมื่อไหร่ **ไม่หลงเมื่อไหร่** ก็ทำเมื่อนั้น รู้อยู่

ที่ตัวเสมอ ๆ ถ้าหลงแล้วก็ไม่ว่ากัน นี่ก็ได้ก็ทำใหม่

ในคอร์สของผมก็ไม่มีวิธีอะไรมาก มีเพียง
เท่านี้แหละ ส่วนรายละเอียดปลีกย่อยของแต่ละคน
ถ้าท่านไหน ทำไม่ได้ ก็มาถาม ท่านไหน ที่ทำกรรม
ฐานแล้ว ได้ผล คือ **มีสติต่อเนื่อง** มีสติรู้ตัวในทุก
อิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน จิตคิดนึกไป ประดูต่าง
ต่าง ๆ รู้เท่าทัน อันนี้ไม่มีปัญหา ท่านก็ทำตามสบาย
ถ้าท่านมีสติต่อเนื่อง อยู่กับตัวเองได้แล้ว ก็ไปหาที่
อันเงียบสงบ แล้วชำระจิตให้หมดจากนิวรณ์ ด้วยการ
ทำกรรมฐาน ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือ ดู
ท้องพอง ท้องยุบ เป็นต้น ให้จิตมันแนบแน่น เป็น
สมาธิ ตั้งมั่น เหมาะต่อการใช้งาน แล้วมาเจริญ
วิปัสสนา มองดูกายและใจตัวเอง ให้เห็นทุกสภาวะ
ล้วนไม่เที่ยง ล้วนเป็นทุกข์ ล้วนไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน
คือ ทำสมณะและวิปัสสนา

ในขั้นต้น เราฝึกให้จิตมีความพร้อมสำหรับการใช้งานเสียก่อน จิตมีความพร้อม บาลีท่านว่า กมฺมนีโย เป็นจิตอ่อนโยน นิ่มนวล ควรต่อการใช้งาน ได้มาโดยการมีสติสัมปชัญญะ จะมีสติสัมปชัญญะ โดยการทำชาคริยานุโยคะ ทำความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง บางคนทำแบบเข้มนวดเกินไป ตื่นมากจนนอนไม่หลับก็มี แต่ไม่เป็นไร ตื่นดีกว่าหลับค่อย ๆ ฝึกไปให้มันเหมาะสม ตื่นกลางวัน กลางคืนหลับช่วงมัชฌิมยาม แล้วตื่นอีกที่ช่วงปัจฉิมยาม ไม่ใช้กลางคืนตื่น แต่กลางวันหลับ อย่างนี้ก็ไม่ไหว ต้องปรับเอาเอง บางที่เราทำ ยังไม่สมดุล มีอะไรเกินไป ๆ ไปบ้าง ไม่เป็นไร คอยดู คอยสังเกต ค่อย ๆ ปรับไป เดี่ยวก็ลงตัว

การบรรยายในตอนเช้า คงพอสมควรแก่เวลา
เท่านี้ นะครับ อนุโมทนาทุกท่าน 

ประวัติ

อาจารย์สุกรี ทุมทอง



วันเดือนปีเกิด วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

ที่อยู่ บ้านหนองชะ ต.หนองชะ อ.ลำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานปัจจุบัน

- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรี วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.ajsupee.com

รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือ “ปฏิบัติตามลำดับ”

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	คุณสมสุข เศวตรัตนเสถียร	๑๑,๒๒๐
๒	มูลนิธิพระพุทธรูปสัมฤทธิ์ธรรม	๑๐,๐๐๐
๓	คุณปราณี ชวนปกรณ์	๖,๓๐๐
๔	ร้าน CTK	๖,๐๐๐
๕	คุณธีรเดช เลิศภูวงค์	๕,๖๒๐
๖	คุณวัลย์ลักษณ์ เลิศวิชัยวรวิชัย	๕,๓๕๐
๗	ผู้รับบริจาค รพ.สมิติเวช	๕,๑๐๐
๘	บ.เบรฟ เอ็นจิเนียริง จก.	๕,๐๐๐
๙	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๔,๓๓๐
๑๐	บ.ตะวันออกโปลีเมอร์	๔,๐๐๐
๑๑	คุณวิมล ตันตยานนท์กุล	๓,๗๘๐
๑๒	คุณ่องพรรณน ตติยารัตน์	๓,๐๐๐
๑๓	คุณชูชาติ พูลศิริ	๒,๘๐๐
๑๔	คุณไพฑูรย์ ศฤงฆารนันท์	๒,๗๔๐
๑๕	คุณวรรณดี ดีจริง-Mr.Guenter Erdmann	๒,๑๗๐
๑๖	บ.แอดทีฟ เคมีคอล เอ็นจิเนียริง จก.	๒,๑๒๐
๑๗	คุณสุวารี แซ่ลิ้ม	๒,๐๐๐
๑๘	รพ.สัต์วินครักษ์	๒,๐๐๐
๑๙	คุณเสาวภา ศรศิลป์กิจ	๒,๐๐๐
๒๐	คุณแอมอร วัฒนอดม	๒,๐๐๐
๒๑	นพ.มานิต หงส์วินิตกุล	๒,๐๐๐
๒๒	คุณวชิระ อติเรก	๑,๙๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๒๓	คุณมาลี	๑,๘๐๐
๒๔	คุณนงนุช สุจริตชัยมงคล	๑,๗๒๐
๒๕	คุณพัชรี น้าวานิช	๑,๕๕๔
๒๖	คุณฤทธิชัย งดงาม	๑,๕๕๐
๒๗	คุณไพศาล กิมเอี้ยะ	๑,๕๕๐
๒๘	คุณวราภรณ์ สดาวรัตน์กุล	๑,๒๔๐
๒๙	คุณโอเลย์	๑,๒๐๐
๓๐	คุณวิทีน สุธนรักษ์-คุณวันเพ็ญ เดชอภิชัยศรี	๑,๑๕๐
๓๑	คุณสุภาพ ทิพย์ทัศน์	๑,๑๕๐
๓๒	นพ.สมคิด - คุณนที เพ็ญพัธนากุล	๑,๐๐๐
๓๓	คุณชัชวรีย์ คัมภีร์	๑,๐๐๐
๓๔	คุณชาญชัย พิพัฒน์	๑,๐๐๐
๓๕	คุณวิชัย	๑,๐๐๐
๓๖	คุณอุดมพร สายเพชร	๑,๐๐๐
๓๗	คุณธนพร สุรชัยพิทักษ์	๕๖๐
๓๘	คุณปภัทสร วารยานนท์	๕๐๐
๓๙	รศ.สายฉันท์ จันทร์วิรัช	๕๐๐
๔๐	คุณพัลลภ ศรีภา	๗๕๐
๔๑	คุณสุภัทรา เรหาตระกูล	๗๐๐
๔๒	พระชัยโรจน์ ปภาภโร	๖๕๐
๔๓	คุณณัฐมน มั่นธิ	๖๓๐
๔๔	คุณสุวารี แซ่ลิ้ม	๖๐๐
๔๕	อาจารย์จินดา มาสมบูรณ์	๖๐๐
๔๖	คุณดนัย สิทธิกานต์	๖๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๔๗	คุณใจ	๖๐๐
๔๘	คุณประเสริฐ ลิ้มเกียรติวิวัฒน์	๕๕๐
๔๙	คุณธนภัทร ประการแก้ว	๕๑๐
๕๐	คุณประภาศิริ	๕๐๐
๕๑	แม่ชีวนิดา ยิ้มแย้ม	๕๐๐
๕๒	คุณกัญจนา ชิตสิน	๕๐๐
๕๓	คุณสุรเชษฐ์- คุณสมบุญรัตน์ ช่วยคำชู	๕๐๐
๕๔	คุณปานทิพย์ เหลืองทริญูฉิม	๕๐๐
๕๕	คุณนันทภัทร ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา	๕๐๐
๕๖	คุณชาวณี แพระภัทร	๕๐๐
๕๗	คุณวันดี อุดมวงศ์ยนต์-คุณชาญวิทย์ สมประกิจ, คุณก้ำพล-คุณเพลินพิศ มงคลแสงสุรีย์	๔๗๐
๕๘	คุณศรีธนยา กุศลฤกษ์ดี	๔๔๐
๕๙	คุณวิชัย ตันตินิกุลชัย	๔๒๐
๖๐	คุณชาติชูชัย เกரியงยุทธชัย	๔๒๐
๖๑	คุณอรอุมา สีสง่า	๔๒๐
๖๒	คุณปรินทร์ อุดลยศิริกุล	๔๑๐
๖๓	คุณอารยา ปฏิภาณทวี	๔๐๐
๖๔	คุณสุรัสวดี สนิทวงศ์ ณ อยุธยา	๓๙๐
๖๕	คุณพงศ์เดช มานะกุล	๓๗๐
๖๖	คุณอภิวัฒน์ จิตติอมรพันธ์ คุณรีน สว่างอารมณ์	๓๕๐
๖๗	คุณวรรณมา หงษ์พรรคมัญญ	๓๔๐
๖๘	คุณภััสสร แกมนิล	๓๓๐
๖๙	คุณอุกฤษฏ์-คุณแซมมศักดิ์ อายตวงษ์	๓๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๗๐	คุณนันทกร ลักกะพลางกูร	๓๐๐
๗๑	คุณวาสนี ลักกะพลางกูร	๓๐๐
๗๒	ด.ญ.ชวีร์นกร ลักกะพลางกูร	๓๐๐
๗๓	คุณวัชรวิภา วรรณานุกูล	๓๐๐
๗๔	คุณถวิลกิจ เขียววัฒนาธาดา	๓๐๐
๗๕	คุณไชยพงษ์ เปี่ยมพงษ์สานต์	๓๐๐
๗๖	คุณโสสมศิริ ศิลปานนท์	๓๐๐
๗๗	คุณไชยพงษ์ เปี่ยมพงษ์สานต์	๓๐๐
๗๘	คุณกรรองแก้ว กุมารินทร์	๒๗๐
๗๙	คุณเยาวภา เจริญกิจขจร	๒๕๐
๘๐	คุณผกามาศ ต้นประเสริฐ	๒๔๐
๘๑	คุณปรามรงค์ฤดี องค์กริลาานนท์	๒๔๐
๘๒	คุณภาวณา โสสิตไพบุลย์	๒๐๐
๘๓	คุณอารีญา พันธุ์สุริยานนท์	๒๐๐
๘๔	คุณบัวลา ดาวัลย์	๒๐๐
๘๕	คุณสมหญิง บุญประคอง	๒๐๐
๘๖	คุณพยอม มณีพฤษ์	๒๐๐
๘๗	คุณวาทีณี สุตมรักษ์	๒๐๐
๘๘	คุณสมชาย นาคประสพ	๒๐๐
๘๙	คุณธนภฤต มหาพันธ์	๒๐๐
๙๐	คุณจอมขวัญ นาคดี	๑๖๐
๙๑	คุณวลีรัตน์ นาทอรรถกร	๑๖๐
๙๒	คุณประยุทธ ปิยะกาโส	๑๖๐
๙๓	คุณพิชญ์ อัครวุฒิ	๑๖๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๙๔	คุณวิลา แดงด่าง	๑๔๐
๙๕	คุณธนภัทร ประकरแก้ว	๑๔๐
๙๖	คุณสุปราณี แซ่เกี้ย	๑๒๐
๙๗	คุณสุรีย์พร จงหอมขจร	๑๒๐
๙๘	คุณสุพัตรา กลิ่นระคนธ์	๑๒๐
๙๙	ด.ญ.ศุภิสรา-ด.ญ.ชนาธินาถ-ด.ญ.ชนิดารา สมณะ	๑๐๐
๑๐๐	คุณประภาภรณ์ ปัญควินาณ์	๑๐๐
๑๐๑	คุณนพดล ใจสุวรรณ	๑๐๐
๑๐๒	คุณไพโรจน์ ธนาหุรัักษ์	๑๐๐
๑๐๓	คุณวิไล บุญเต็ม	๑๐๐
๑๐๔	คุณนงาณ์ ตึกปากเกร็ด	๑๐๐
๑๐๕	คุณชัชชัย ทองชื่น	๑๐๐
๑๐๖	คุณวันเพ็ญ แก้วเพชร และครอบครัว	๑๐๐
๑๐๗	คุณวรายุทธ พนาสันติภาพ	๑๐๐
๑๐๘	คุณแคทลียา พึ่งอุดม	๑๐๐
๑๐๙	คุณมยุรี ทองใบ	๑๐๐
๑๑๐	คุณอุษา ส่ง่างาม	๑๐๐
๑๑๑	คุณษณภัต วุฒิพงศ์	๑๐๐
๑๑๒	ร้าน เอ็งชีวี่ฮี้ง	๘๐
๑๑๓	คุณวิวัฒน์ จันทร์อธิกุล	๖๐
๑๑๔	คุณดลิต ฆอนสุวรรณ	๕๐
๑๑๕	คุณพัฒนันต์ตร คงอุดม	๔๐
	รวมศรัทธาทั้งสิ้น	๑๓๔,๙๘๘

การปฏิบัติตามลำดับเพื่อทำสมาธิ

๑. มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์
๒. คຸ່ມครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย
๓. ให้มีปัญญารู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร
๔. เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องดีนอย่างต่อเนื่อง
๕. เป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ



www.ajsupee.com

www.kanlayanatam.com