

กายคตาสติ

อ.สุภีร์ ทুমทอง



กายคตาสติ

อ.สุภีร์ ทুমทอง



กายคตาสติ
อ.สุภีร์ ทুমทอง



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๑๘๙

ฉบับธรรมทาน
สิงหาคม ๒๕๕๕ จำนวน ๗,๐๐๐ 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.kanlayanaratam.com

คำนำ

หนังสือ “กายคตาสติ” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยายในการจัดปฏิบัติธรรม ที่อาศรมมาตา อ.ปักธงชัย จ.นครราชสีมา ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๒๒ - ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๔ หัวข้อนี้บรรยายเมื่อวันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๔ คุณดวงใจ ดำรงสิริรัช เป็นผู้ถอดเทป ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมีความผิดพลาด

ประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญา
ของผู้บรรยาย ก็ขอมาต่อพระรัตนตรัยและ
ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโหสิกรรมจาก
ท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

ผู้บรรยาย

๒๗ มกราคม ๒๕๕๕

กายาศาสตร์

บรรยายวันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๔



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

วันนี้ได้ให้ท่านทั้งหลายไปปฏิบัติ ฝึกให้มี
สติอยู่กับตนเอง ทั้งตอนเช้า และตอนกลางวัน
วันพรุ่งนี้และวันอื่น ๆ ก็ให้ทำในทำนองนี้แหละ
มีช่วงที่ให้มารวมกัน ทำวัตรสวดมนต์ ฟังผม
บรรยายธรรม เพื่อเป็นแนวทางหรือเป็นข้อคิดใน
การปฏิบัติ

เราปฏิบัติธรรม **เพื่อฝึกฝนตนเอง** คนที่ปฏิบัติใหม่ ๆ หรือปฏิบัติยังไม่ชำนาญ จิตมันไม่ค่อยอยู่กับเนื้อกับตัว มีความคิดที่สับสน ฟุ้งไปเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เงิน ทอง จะเอานั้นจะเอานี้ คิดนึกฟุ้งไปในกามคุณ คิดไม่เป็นเรื่องไม่เป็นราว ความคิดแบบไม่ตั้งใจคิดมันเยอะ เต็มความคิดเรื่องโน้น เต็มความคิดเรื่องนี้ คิดอิงอาศัยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส คิดถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลก คิดเรื่องตัวเอง คิดเกี่ยวกับลูกหลาน เกี่ยวกับบุคคลอื่น เกี่ยวกับหน้าที่การงาน เกี่ยวกับบุคคลที่เราเกี่ยวข้อง ห่วงใยกังวล เรื่องนั้นเรื่องนี้เยอะเยอะไปหมด ความคิดเหล่านี้มันมารบกวนอยู่เรื่อย ๆ บางท่านไม่รู้ว่าทำยังไงจึงจะละความคิดที่สับสนพวกนี้ได้

ท่านทั้งหลายละกันได้บ้างไหม เดินไปเดินมา
 เดียวมันคิดนั้น เดียวมันคิดนี้ คิดสะเปะสะปะไม่
 เป็นเรื่อง นี่เรียกว่าความคิดสับสน ความคิดสลับ
 ซ้ำซ้อน ประจักษ์ไม่เป็นเรื่องไม่เป็นราว อย่างนี้ คือ
 คนที่จิตยังไม่ตั้งมั่น ไม่มีสมาธิมากพอ ไม่
 ชำนาญด้านจิต พอไม่ชำนาญก็ทำไม่เป็น คน
 ชำนาญเขาสามารถละความคิดที่สับสนอย่างนี้ได้
 ถ้าต้องการใช้ความคิด ก็คล้าย ๆ เปิดลิ้นชักออก
 เอาข้อมูลต่าง ๆ มาใช้ ใช้เสร็จแล้วก็ปิดไว้ ความ
 คิดที่สับสนสลับซับซ้อนถูกละไป ไม่มี อาจจะมีบ้าง
 เล็กน้อย แต่เขาเป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทัน
 ไม่ตามมันไป จึงไม่มีความสับสนวุ่นวาย

ความดำริประเภทที่อิงอาศัยทางโลก ๆ รูป
 เสียง กลิ่นรส สัมผัส พวกเราคงมีเยอะ ตอนนั้นก็
 อาจจะคิดถึงน้ำท่วม เขาทำอะไรกันไปถึงไหนแล้ว

น้ำท่วมถึงไหนแล้ว ใครพูดว่าอะไร ว่าอย่างไร
 อยากรู้ อยากรู้อยากติดตาม หรือเรื่องอื่น ๆ เรื่องการงาน
 เรื่องเกี่ยวกับญาติพี่น้องบางคนมีลูกมีหลานก็คิดถึง
 บางคนไม่ใช่เกี่ยวกับคนอย่างเดียวกัน ยังคิดถึงหมา
 คิดถึงแมวด้วย หมาเราจะอยู่ยังไงนะ จมน้ำตายไป
 แล้วหรือยัง หรือมันกลัวจนไม่เป็นอันกินอันนอน
 บางคนก็คิดถึงปลากัด คิดถึงนั่นคิดถึงนี่ไปเรื่อย
 ทั้งสิ่งมีชีวิตทั้งสิ่งไม่มีชีวิต

อย่างคนเป็นเจ้าของสำนักนี้ คงมีเรื่องให้คิดเยอะ
 อย่างนี้เรียกว่าความคิดอาศัยเรือน ความดำริอาศัย
 เรือน มีทั้งความคิดที่สับสนวุ่นวาย เรื่องไม่เป็นเรื่อง
 เยอะแยะหลากหลาย หยุดไม่ได้ มันคิดไปเรื่อย
 มันพูดและบ่นไปเรื่อย แค่มารเดินจงกรม มันก็พูด
 ไปเรื่อยของมัน หนวกหูตัวเอง เราไม่อาจจะฟัง
 มันได้ ทั้ง ๆ ที่มาที่นี้แล้ว อุตุสำหรัตั้งใจมา จะ

ปล่อยวาง ก็ยังคิดถึงที่บ้าน คิดถึงที่ทำงาน คิดถึง
 เจ้าหน้าที่ที่เราไม่อยากจะคิดถึง อยากจะให้ภัยคน
 ที่ว่าเรา พอคิดถึง มันก็ให้ปล่อยไม่ได้ ให้อภัย
 ไม่ได้ อยากจะวางเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่ก็วางไม่ลง

คิดถึงสิ่งจะทำในอนาคต มีโครงการมากมาย
 ให้ไปจัดการ ในวันพรุ่งนี้และวันต่อ ๆ ไป พรุ่งนี้
 ไม่รู้จะตื่นขึ้นมาหรือเปล่า หรือตายไปแล้วก็ไม่รู้
 แต่มันก็วางไม่ได้ มันยังนึกถึง คิดว่าเราจะมีชีวิต
 อีกยาวไปทำมัน จะจัดการมันอย่างนั้นอย่างนี้ นี้
 เรียกว่าความดาร์อาดัยเรื่อน ความคิดที่ลึบสน อิง
 อาศัยเรื่องโลก ๆ อิงอาศัยกามคุณต่าง ๆ สามารถ
 หยุดมันได้ เชื้อหรือเปล่า ต้องทำตามวิธีที่พระพุทธ
 องค์บอก คือใช้หลักของจิต ให้จิตมีหลัก มาอยู่
 ที่หลักไว้ก่อน **หลักของจิตเป็นชื่อของกายคตาสติ**
สติที่เป็นไปในกาย พระพุทธเจ้าบอกเทคนิควิธี

จัดการความคิดเหล่านี้เอาไว้

ถ้ายังมีความคิดฟุ้งซ่าน คิดไปโน่นไปนี่ ลับสน
วุ่นวาย มีความคิดอิงอาศัยเรื้อนเรื้อนนั้นเรื่องนี้
มีความคิดที่ไม่จำเป็น ไม่ได้ตั้งใจคิดอยู่มาก อย่าง
นี้จะไปปฏิบัติธรรมขั้นสูง อย่าเพิ่งไปทำเลย มัน
ไม่ได้ผล บางคนบอกว่า คิดมาก ก็ดูจิตไปเลย
เขาว่าอย่างนี้ ดูไปก็ได้เหมือนกัน แต่มันหัวหมุน
วนเวียนอยู่อย่างนั้น คนปฏิบัติใหม่ ๆ ถ้าไม่มี
หลักให้จิต นี่ดูลำบาก ทำไม่ได้ ทำแล้วเสียเวลา
เปล่า ไม่เกิดประโยชน์อะไร มีแต่ฟุ้งซ่านและ
ใจแตกกระจายไปเรื่อย ๆ ไม่อาจจะเกิดสมาธิได้
ถ้าคนปฏิบัติจนมีสติ เป็นสมาธิแล้ว จะดูจิตละเอียด
ลึกซึ่งขนาดไหนนี้ ตามสบายเลย จะดูความคิดนึก
ความปรุงแต่ง ก็ตามสบาย คนมีหลักนี้จะดูลึกซึ่ง
ขนาดไหน ก็ดูได้ ถ้าคนไม่มีหลัก พออันนี้ลอย

มาก็จับ ตัวเองก็ลอยไปกับเขา หลงวนเวียนไปเรื่อย
 มันลึบสน เคยลึบสนตัวเองมัย มันจะคิดไปถึง
 ไหนก็ไม่รู้ คิดไม่เป็นเรื่องด้วยนะ คิดหลายเรื่อง
 วันหนึ่ง ๆ มันลึบสนมาก เดินไปเดินมา มันคิด
 แค่เดินเที่ยวเดียว มันคิดไปลึบเรื่องแล้ว ลักหน้อย
 เรื่องเดิมกลับมาแล้ว แล้วมีเรื่องใหม่ไหลมา เตียว
 เรื่องเดิมกลับมาอีก หากเราไม่มีหลัก เราก็จะ
 หลงตามมันไป ไปรักมัน ไปชิงมัน

จิตมีธรรมชาติรู้อารมณ์ หากปล่อยให้ตาม
 เรื่อง ไม่ควบคุมมัน มันก็ไปรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ของ
 มันไปเรื่อย กระโดดไปโน่นกระโดดไปนี่ วิธีการ
 คือให้จิตมันมีหลัก จับมันมาอยู่กับหลัก ให้จิตมี
 หลัก ที่นี้ หลักที่แน่นพอที่จะจับมันอยู่ก็คือกาย
 มีสติเป็นเชือกดึง จับไว้ จึงเรียกว่า กายคตาสติ



ดังนั้น ตอนต้น ๆ นี้ ถ้าใครยังมีความคิด
 ที่สับสนเยอะ มีความคิดอาศัยเรื่อน คิดเรื่องทาง
 โลก คิดถึงเรื่องลูก เรื่องที่ทำงาน เรื่องน้ำท่วม เรื่อง
 หมา เรื่องแมว เรื่องคนโน้น เรื่องคนนี่เยอะ วางไม่
 ได้ ต้องให้มีหลักของจิตไว้ก่อน ถ้าคนวางได้แล้ว
 จะดูจิต จะดูอะไรก็ตามสบาย ถ้ายังวางไม่ได้ ยัง
 หัวหมุนไปตามมัน ยังรัก ยังชัง เครียด วิตก
 กังวลไปกับมัน ต้องมีหลักแน่น ๆ ไว้ **หลักคือ**
กายคตาสติ สติที่เป็นไปในกาย พอมีสติมั่นคง
อยู่กับตัว จิตก็เป็นสมาธิตั้งมั่นได้

จะอ่านพระสูตร ชื่อว่า**กายคตาสติสูตร** ใน
มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ให้ฟัง ท่านตั้งใจฟัง
 แล้วก็เอาไปปฏิบัติตาม

ข้อ ๑๕๓ ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้นแล ภิกษุหลายรูปกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งประชุมกันในหอฉัน ได้เกิดการสนทนากันขึ้นในระหว่างการประชุมว่า

“ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย น่าอัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ พระผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตรัสกายคตาสติ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วว่า มีผลมาก มีอานิสงส์มาก”

เรื่องนี้มีเพียงเท่านี้ที่ภิกษุเหล่านั้นสนทนากัน ค้างไว้ ครั้นเวลาเย็น พระผู้มีพระภาคทรงออกจาก

ที่ทรงหลักเร้น เสด็จเข้าไปยังหอฉัน ประทับนั่งบน พุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้วได้รับสิ่งเรียกภิกษุทั้งหลาย มาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เวลานี้ เธอทั้งหลายนั่ง สนทนากันด้วยเรื่องอะไร พูดเรื่องอะไรค้างไว้”

ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้ เจริญ ขอประทานวโรกาส ข้าพระองค์ทั้งหลาย กลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งประชุมกันในหอฉัน ได้เกิดการสนทนากันขึ้นใน ระหว่างการประชุมว่า ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย น่า อัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ พระผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้น ตรัสกายคตาสติ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้ มากแล้วว่า มีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เรื่องนี้ที่ข้าพระองค์
ทั้งหลายได้พูดค้างไว้ ก็พอดีพระผู้มีพระภาคเสด็จ
มาถึง พระพุทธเจ้าข้า”

ข้อ ๑๕๔ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า
กายคตาสติ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้
มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคน
ไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรง
สติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้า
ยาว”

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจ
ออกยาว”

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจ
ออกสั้น

สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวง
หายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวง
หายใจออก”

สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจ
ออก”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกาย
และใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อัน
อาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้
จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่

เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริณ
กายคตาสติ แม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๑)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เรา
เดิน”

เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า “เรายืน”

เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง”

เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน”

เธอดำรงกายอยู่โดยอิริยาบถใด ๆ ก็รู้ชัด
กายที่ดำรงอยู่โดยอิริยาบถนั้น ๆ

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกาย
และใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อัน
อาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้
จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็น

ธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภาวนาชื่อว่าเจริญกายคตาสติ
แม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๒)

อีกประการหนึ่ง ภาวนาทำความรู้สึกตัว ใน
การก้าวไป การถอยกลับ

ทำความรู้สึกตัว ในการแลดู การเหลียวดู

ทำความรู้สึกตัว ในการคู้เข่า การเหยียดออก

ทำความรู้สึกตัว ในการครองสังฆาฏิ บาตร

และจีวร

ทำความรู้สึกตัว ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว

และการลิ้ม

ทำความรู้สึกตัว ในการถ่ายอุจจาระปัสสาวะ

ทำความรู้สึกตัว ในการเดิน การยืน การนั่ง

การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกาย และใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๓)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า “ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ๓๒ หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ๓๒ เลือด ๓๒ เลือด เหนือ มันทัน น้ำตา เพลว มันทัน น้ำลาย น้ำมูก ๓๒ ขี้ขี้ มูล”

ภิกษุทั้งหลาย ธุงมีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วย
 ัญญพีชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว
 ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดธุงนั้นออก
 พิจารณาเห็นว่า “นี่เป็นข้าวสาลี นี่เป็นข้าวเปลือก นี่
 เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลือง นี่เป็นงา นี่เป็นข้าวสาร”
 แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็น
 กายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผม
 ลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วย
 สิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า “ในกายนี้มีผม ขน เล็บ
 ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ
 ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใส้ใหญ่ ใส้ย่อย อาหารใหม่
 อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันชั้น น้ำตา
 เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูลตร”



ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกาย และใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๔)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”

คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ชำนาญ ฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นิ่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน

ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกาย และใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๕)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพชิ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้นั้นใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า “แม้กายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกาย และใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๖)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งถูกกาจิกกิน แร้งทิ้งกิน นกตระกรุมจิกกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็กๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม้จันไต ภิกษุก็จันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า “แม้กายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท ... ภิกษุชื่อว่าเจริญกาย
คตาสติ แม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๗)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก มีเนื้อและเลือด มีเอ็นวิ่งรัดอยู่ แม้ฉันใด ... เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นวิ่งรัดอยู่ แม้ฉันใด ... เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือด แต่ยังมีเอ็นวิ่งรัดอยู่ แม้ฉันใด ... เป็นโครงกระดูก ไม่มีเอ็นวิ่งรัดแล้ว กระจายกระจายไปในทิศใหญ่ทิศเฉียง คือกระดูกมืออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสันหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกก้านคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง

กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง แม้มันใด ภิกษุก็ฉัน
นั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า
“แม้กายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่
ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท ... ภิกษุชื่อว่าเจริญกาย
คตาสติ แม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๘-๑๑)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้
ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ ...
เป็นกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี ... เป็น
กระดูกผุปนเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้มันใด ภิกษุก็
ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบ
เห็นว่า “แม้กายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะ
อย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท ... ภิกษุชื่อว่าเจริญกาย
คตาสติ แม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๑๒-๑๔)

ข้อ ๑๕๕ อีกประการหนึ่ง ภิกษุสังต์จากกาม
และอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตก
วิจารณ์ ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้
ให้ชุ่มชื้นเอิบอิม ด้วยปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกรู้สึก
ซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกาย ที่ปิติและสุข
อันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง พนักงานทรงสนาน
หรือลูกมือพนักงานทรงสนานผู้ชำนาญ เทพวงดูตัว
ลงในภาชนะสัมฤทธิ์แล้ว เอน้ำประพรมให้ติดเป็น
ก้อน ก้อนดูตัวนั้นที่มียางซึมไปจับ ก็ติดกันหมด ไม่
กระจายออก แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทำ
กายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิม ด้วยปิติและสุขอันเกิดจาก
วิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่
ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง

ภิกษุผู้ไม่ประมาท ... ภิกษุชื่อว่าเจริญกาย
คตาสติ แม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๑๕)

อีกประการหนึ่ง เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป
ภิกษุบรรลุนุหุตินิยามาน ... อยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้น
เอิบอิม ด้วยปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึก
ซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุข
อันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง ห้วงน้ำเป็นวังวน ไม่มี
ทางที่กระแสน้ำจะไหลเข้าได้ทั้งด้านตะวันออก ด้าน
ตะวันตก ด้านเหนือ และด้านใต้ ฝนก็ไม่ตกตาม
ฤดูกาล แต่กระแสน้ำเย็นพุ่งขึ้นจากห้วงน้ำนั้น แล้ว
ทำห้วงน้ำนั้นให้ชุ่มชื้น เอิบอาบ เนิบหนองไปด้วย
น้ำเย็น ไม่มีส่วนไหนของห้วงน้ำนั้น ที่น้ำเย็นจะไม่
ถูกต้อง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทำกาย
นี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิม ด้วยปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ
รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกาย ที่ปีติ

และสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง

ภิกษุผู้ไม่ประมาท ... ภิกษุชื่อว่าเจริญกาย
คตาสติ แม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๑๖)

อีกประการหนึ่ง เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุ
มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย
บรรลุดตยนิมิต ... อยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบ
อิม ด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วน
ไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้องเปรียบ
เหมือนในกอบอุบล กอบปทุม หรือกอบบุณฑริก ดอก
อุบล ดอกปทุม หรือดอกกอบบุณฑริกบางเหล่าที่เกิด
เจริญเติบโตในน้ำ ยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ใต้น้ำ มีน้ำ
หล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้นชุ่มชื้นเอิบอาบ ซาบ
ซึ่มด้วยน้ำเย็นตั้งแต่ยอดถึงเหง้า ไม่มีส่วนไหนที่
น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้น

เหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยสุขอันไม่มี
ปีติ รู่สึกซาบซาบอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกาย ที่
สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง

ภิกษุผู้ไม่ประมาท...ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตา
สติ แม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๑๗)

อีกประการหนึ่ง เพราะละสุขและทุกข์ได้
เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุจึงบรรลु
จตุตถฌาน ... อยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่อง
นั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอัน
บริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนบุรุษ
นั่งใช้ผ้าขาวคลุมตัวตลอดศีรษะ ไม่มีส่วนไหนของ
ร่างกายที่ผ้าขาวจะไม่ปกคลุม แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉัน
นั้นเหมือนกัน มีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่ว
กายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกาย ที่ใจอันบริสุทธิ์

ผูกฝ่องจะไม่ผูกต้อง

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกาย และใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้่งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วยอาการอย่างนี้ (๑๘)

ข้อ ๑๕๖ ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอัน ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว กุศลธรรม อย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นส่วนแห่งวิชา ย่อมเป็น ภาวนาที่ยังลงในจิตของภิกษุนั้น มหาสมุทรอันผู้ใดผู้หนึ่งสัมผัสด้วยใจแล้ว แม้น้ำน้อยสายใดสายหนึ่งทีไหลไปสู่สมุทรย่อมปรากฏภายในจิตของผู้นั้น แม้นั้นใด กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ

ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็น ส่วนแห่งวิชา ย่อมเป็นภาวนาที่หยั่งลงในจิตของ ภิกษุ นั้น จันนั้นเหมือนกัน

ในพระสูตรนี้ ตามที่ผมได้อ่านให้ฟัง หากฟัง หัน ท่านจะพบว่า มีวิธีการเจริญกายคตาสติ ๑๘ อย่างด้วยกัน ในแต่ละวิธีการนั้น พระพุทธองค์ สรุปรตอนท้ายเหมือนกันว่า “ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ **ย่อมละความ ดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริ ที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อม ดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น** ภิกษุชื่อว่า **เจริญกายคตาสติ แมื่อด้วยอาการอย่างนี้**”

ถ้าทำตามวิธีใดวิธีหนึ่ง ได้แก่ วิธีที่ ๑ **มีสติรู้ ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก** วิธีที่ ๒ **รู้กายที่**

เดิน ยืน นั่ง นอน หรือดำรงอยู่ด้วยอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง วิธีที่ ๓ มีความรู้ตัวในการเดินไป ถอยกลับ เป็นต้น ใส่ใจทำอยู่อย่างนี้ ก่อให้เกิดผลอะไร ทำให้ละความดำริที่สับสนได้ จิตอยู่กับเนื้อกับตัว จิตรู้อยู่ที่กายเท่านั้น และทำให้เกิดสมาธิได้

ดังนั้น เราทำให้แน่น ๆ ไว้ จิตมันคิดมันนึก ก็ให้รู้ แล้วปล่อยมันไปก่อน กลับมาที่กายอยู่เสมอ ๆ อุทิศเวลา อุทิศกายและใจ มาทำอยู่แบบนี้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้นมันจะดำรงคงที่ แล้วก็ตั้งมันขึ้นมา อาศัยการเจริญ การทำบ่อย ๆ แบบนี้ จะละความดำริที่สับสน ละความคิดที่ไปทางรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ได้ ถ้าเป็นกรรมฐานอื่น ๆ บางที มันไม่แน่นพอ มันละความคิดที่สับสนไม่ได้ สู้กายไม่ได้ ฐานกายมันใหญ่ แน่นดี มีที่ให้รู้เยอะ

เจริญกายคตาสติ วิธีที่ ๔ พิจารณาร่างกาย ตั้งแต่หัวจรดเท้า ตั้งแต่เท้าไปถึงหัว ประกอบไปด้วยของไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ มองดูเหมือนคนตาดี เทอญใส่ธัญพืช แล้วมองดู ก็เห็นว่ามีพืชอะไรบ้าง ถ้าพิจารณาอยู่อย่างนี้ ไล่ไปไล่มา ความดำริที่ ลับสนก็ถูกละไป ไม่มีเวลาไปคิดเรื่องน่าท้อ ไม่มีเวลาไปคิดเรื่องหมาเรื่องแมวอะไร เพราะมัวแต่ มองดูร่างกายประกอบไปด้วยผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ไล่ไปไล่มาอยู่อย่างนี้ นี่ก็เป็นการเจริญกายคตาสติอีกวิธีหนึ่ง

วิธีที่ ๕ พิจารณาร่างกาย ตามที่ดำรงอยู่นี้ แหะละว่า มันประกอบไปด้วยธาตุทั้งสี่ ธาตุดิน ธาตุ น้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง อ่อน นุ่ม กินเนื้อที่ ธาตุน้ำ มีลักษณะเอิบอาบ ซึมซาบ เกาะกุมกันไว้ ธาตุไฟ มีลักษณะร้อนเย็น ทำ



ร่างกายอบอุ่น ให้เราร้อน ย่อยอาหาร ธาตุลม มี
 ลักษณะพัดไหว ตึง หย่อน ลมพัดขึ้นข้างบน ลม
 พัดลงข้างล่าง ลมในท้อง ลมในไส้ ลมหายใจเข้า
 ลมหายใจออก พิจารณาอยู่อย่างนี้ ก็ชื่อว่าเจริญ
 กายคตาสติ สามารถละความคิดที่สับสนอาศัย
 เรือนได้ ความคิดพวกนี้อาศัย รูป เสียง กลิ่น รส
 สัมผัส อาศัยกาย ผ่านกายเข้ามา หากพิจารณา
 เห็นความจริงของกายว่า ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่กาย
 ของเรา เป็นส่วนประกอบของสิ่งไม่สวยงาม มี
 ประการต่าง ๆ หรือมองแยกแยะเป็นธาตุแล้ว
 ความคิดหมกมุ่นกับเรื่องกายก็ลดลง ความคิดที่
 ไปทาง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เงินทอง ชื่อเสียง
 ก็พลอยลดลงไปด้วย เพราะความคิดพวกนี้มันอิง
 อาศัยกาย

ต่อไปวิธีที่ ๖-๑๔ เป็นเรื่องปาฐา ๙ เป็นเรื่องการพิจารณาให้เห็นโทษของร่างกาย โดยนำลักษณะศพของคนตายที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า เข้ามาเปรียบเทียบกับร่างกายของตัวเอง เพราะมันมีลักษณะเหมือนกัน เมื่อขันธ์แตกออกจากกัน วิญญาณทิ้งร่างนี้ไปแล้ว ก็จะเป็นดังศพในระยะต่าง ๆ ตั้งแต่ขึ้นอืด เขียวคล้ำ มีน้ำเหลืองเยิ้ม จนกระทั่งเป็นกระดูก เป็นผุยผงไป พิจารณาว่า แม้กายนี้ ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ผู้ไม่ประมาทมีความเพียร อุทิศกายและใจ ทำอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือนได้ และจิตที่รู้ อยู่ภายในกาย ก็ตั้งมั่น เป็นสมาธิ

การเปรียบเทียบกับศพคนด้วยกัน ก็จะทำให้โทษของร่างกายได้ชัดเจน หรือแม้เห็นมด เห็น

แมลง ตายเกลื่อนอยู่ตามถนน ก็น້อมนเข้ามาสู่กาย
 ตนได้ เดี่ยวเราก็เป็นอย่างนี้เช่นกัน และตุ้มเป๊ะ
 อย่างนี้ คอขาด แขนขาด ขาขาด หลุดออกจากกัน
 อย่างนี้ ๆ นี่พิจารณาอย่างนี้ มันเป็นการมองให้
 เห็นโทษของร่างกาย ความคิดที่สับสนอาศัยเรือน
 ก็ถูกละได้ ความคิดที่อาศัยเรือนมันมาจากการรัก
 กายตัวเอง อยากให้กายเป็นสุข ถ้ารักจิตของตัวเอง
 มันจะเกิดรูปราคะ อรูปราคะ เราปฏิบัติตอน
 ต้นยังไม่ต้องรีบละกิเลสชั้นสูงนั้น เดี่ยวรอเป็น
 อนาคตมาก่อนค่อยไปละ พวกเรานี่ ละกิเลสอันดับ ๆ
 ก็พอ ทำให้จิตมีหลักอยู่ไว้ พอมีหลักตั้งมั่นแล้ว
 มองกายและใจให้เกิดปัญญา มองเวทนาให้เห็นไม่
 เทียง ไม่ใช่ตัวตน จิตไม่ใช่ตัวตน ละความเห็นผิด
 ออกไป ไม่ต้องรีบละรูปราคะ อรูปราคะ ยังไม่ต้อง
 รีบละความสุขที่ละเอียด ๆ อะไร ให้ละอันหยาบ ๆ
 ก่อน ละความเห็นผิดและละกิเลสที่หยาบ ๆ กิเลส

หยาบ ๆ มันเกิดอยู่ด้านกายภาพนี้แหละ

ลำดับที่ ๑-๑๔ นี้ เป็นการเจริญกายคตาสติ
สำหรับคนไม่ได้ฌาน เราไม่ได้ฌาน ก็ทำได้ มีสติ
มีสมาธิได้ **ให้จิตมาอยู่กับกายไว้ รู้ความเป็นไป
ของกาย และพิจารณาความจริงร่างกาย**

ต่อมา บาลีข้อ ๑๕๕ พระพุทธองค์กล่าวถึงผู้
ที่ได้ฌาน ฌานที่หนึ่ง ฌานที่สอง ฌานที่สาม ฌาน
ที่สี่ สามารถเจริญกายคตาสติได้เหมือนกัน ได้แก่
ให้แผ่ความรู้สึกในจิตนั้นลงไปที่ยาก ให้กายได้
สัมผัสกับสิ่งที่จิตได้สัมผัส ทำอยู่อย่างนี้ จิตก็ตั้งมั่น
เป็นสมาธิ เช่นเดียวกัน ทั้งหมดจึงรวมเป็นการ
เจริญกายคตาสติ ๑๘ วิธี

อันนี้แหละเป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าแนะนำไว้ ถ้าอุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่ สับสนอันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่ สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อม ดำรงคงที่ เป็นธรรมมะเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ที่นี้ จะ ปฏิบัติต่อไป ด้วยการดูเวทนา ดูจิต ดูธรรม เจริญ สมณะวิปัสสนา ก็ทำตามสบาย **ตอนต้นให้กลับมา ที่กายไว้ก่อน ใส่ใจ อุทิศเวลาทำให้มันแน่น ให้ มันเยอะไว้ก่อน อย่าไปร่วนวายกับเรื่องอื่น**

จริงอยู่ การตามดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูธรรม ก็ใช้ได้ทั้งนั้น แต่กายคตาสติสามารถละความคิด ที่สับสนได้ **ท่านไหนมีเรื่องความคิดสับสนมาก ส่วนใหญ่เป็นกันทุกคน อย่าลืมกายคตาสติ กลับ มาที่กายไว้ก่อน มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ไว้ก่อน**

นอนคนเดียวกลัวผี เริ่มสับสนหรือยัง เริ่ม
สับสนแล้วนะ เอาริธีนี้ไปใช้เลย กบร้อง เฮ้ย.. กบ
มันเห็นผีรีเปล่า ทำไมมันร้อง เอาแล้ว ไปไม้หล่น
ลงมาเท่านั้น ผีรีเปล่าวะ เสียงเดินก๊อบแก๊บ ผีรี
เปล่า เป็นไงสับสนรึยัง เพียบเลย ความคิดสับสน
ทำไงดีละทีนี้ จะไปตามดูความกลัว จะไปดูว่าเป็น
ผีจริงหรือผีเก๊นี่ ไม่รอดแล้ว วิธีจะรอด ปล่อยผี
จริงผีเก๊และความคิดเหล่านั้นทิ้งไป กลับมาอยู่ที่กาย
หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาว ๆ กำมือเข้า แบมือ
ออก ทำรู้สึกตัวไว้ให้มาก ๆ เดินไปมา รู้ตัว หยิก
ตัวเอง รู้สึกตัว อยู่กับตัวไว้ อย่างนี้ จะละความ
คิดที่สับสนพวกนั้นได้ พอความคิดที่สับสนหมดไป
ความกลัวอะไรต่าง ๆ มันก็หมดไปด้วย

นี่เป็นเทคนิควิธีที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ บาง
คนนี่เลิกกลัวเพราะเคยชินก็มี คือ ไปอยู่กับผีบ่อย ๆ

ก็ชิน เป็นเพื่อนผีแล้ว หากินกับผี ชิน หายกลัว เพราะเคยชิน เหมือนสัปปะหระอเขาเล็กกลัว เพราะอะไร เคยชินนะ แต่พวกเราไม่ต้อง เรามีเทคนิคของพระพุทธเจ้า **ถ้ามันดำริสับสนเรื่องโน้น เรื่องนี้ เราก็ทำกายคตาสติ กลับมาอยู่ที่กาย**

กายคตาสตินั้น หากปฏิบัติ เจริญและ กระทำให้มาก ฟังหวัง**อานิสงส์**ได้ ๑๐ ประการ พระพุทธองค์ตรัสไว้ในกายคตาสติสูตรว่า

ข้อ ๑๕๙ ภิกษุทั้งหลาย เมื่อกายคตาสติ อันภิกษุปฏิบัติ เจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นดูจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนื่อง ๆ สัมสมแล้ว ปรารภ เสมอดีแล้ว เธอฟังหวัง**อานิสงส์** ๑๐ ประการนี้ คือ



๑. เป็นผู้อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความ
ยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำ
ความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วได้

๒. เป็นผู้อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้
ไม่ถูกภัยและความหวาดกลัวครอบงำ ย่อม
ครอบงำภัยและความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นแล้วได้

๓. เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน
ความหิว ความกระหาย ต่อการถูกเหยียดเบียน ชุบ ลม
แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายรบกวน ต่อ
ถ้อยคำหยาบคายร้ายแรงต่าง ๆ เป็นผู้อดกลั้นเวทนา
อันมีในร่างกาย ที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นทุกข์ กล้าแข็ง เผ็ด
ร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ พราภชีวิตได้

๔. เป็นผู้ได้ฌาน ๔ ซึ่งเป็นอาภิเจตสิก เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นผู้ได้ตามความปรารถนาโดยไม่ยาก โดยไม่ลำบาก

๕. บรรลุวิธีแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนแสดงเป็นคนเดียวก็ได้ ... ใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้

๖. ได้ยินเสียง ๒ ชนิด คือ (๑) เสียงทิพย์ (๒) เสียงมนุษย์ ทั้งที่อยู่ไกลและอยู่ใกล้ ด้วยหูทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์

๗. กำหนดจิตใจของสัตว์อื่นและบุคคลอื่น คือ จิตมีราคะก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ” เป็นต้น

๘. ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติ บ้าง ๒ ชาติบ้าง ... ย่อมระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ พร้อมทั้งลักษณะทั่วไป และชีวประวัติอย่างนี้

๙. เห็นหมู่มสัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ... ย่อมรู้ชัดถึงหมู่มสัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม

๑๐. เพราะอาสวะสิ้นไป ย่อมทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อกายคตาสติอันภิกษุปฏิบัติเจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้งตั้งไว้เนื่อง ๆ ลังสมแล้ว ปรารภเสมอดีแล้ว เธอ

พึงหวังอาณิสงส์ ๑๐ ประการนี้ได้”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้ว ภิกษุ
เหล่านั้น มีใจยินดี ต่างชื่นชมพระภาษิตของพระ
ผู้มีพระภาค ดังนี้แล

เมื่อปฏิบัติกายคตาสติ เจริญ ทำให้มาก ทำให้
เป็นที่ดำเนินไปของจิตทำให้มั่นคง ทำบ่อย ๆ สัมสม
ไว้มาก ๆ พึงหวังอาณิสงส์ ๑๐ ประการนี้

อาณิสงส์ข้อที่ ๑ ถึง ข้อที่ ๓ เป็นเรื่องความ
อดกลั้นได้ อดทนได้ ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เป็น
อาณิสงส์อันแรก ๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้รับ “อดกลั้น
ต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่
ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้น
ได้” ข้อนี้ทำให้สามารถเป็นผู้หุบปากเป็น อยู่เงียบ ๆ

ไม่วิพากษ์วิจารณ์ ไม่พูดถึง ไม่บ่นถึงสิ่งต่าง ๆ ได้
ยินดีก็ทนได้ ไม่จำเป็นต้องไปเอามา หรือไม่พูดถึง
ไม่ยินดีก็ทนได้ ไม่บ่น ไม่แสดงความเห็น ไม่พูด
และสามารถครอบงำมันได้ เห็นมันเป็นเรื่องเล็กน้อย
ไม่ต้องลำบากเดือดร้อนไปทำตามมัน

“เป็นผู้อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้
ไม่ถูกภัยและความหวาดกลัวครอบงำ ย่อมครอบงำ
ภัยและความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นแล้วได้” หากเจริญ
กายคตาสติ อยู่กับตัว สิ่งน่ากลัว น่าหวาดหวั่น
ครอบงำจิตไม่ได้ กลัวเป็นเหมือนกัน แต่ไม่ต้อง
เดือดร้อนวุ่นวายไปตามความกลัว สิ่งที่น่ากลัวทำ
อะไรไม่ได้ เราสามารถครอบงำมันได้

“เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ความ
หิว ความกระหาย อดทนต่อการถูกเหยียบ ถูก ลม

แดด และลัฏฐ์เลื่อยคลานทั้งหลายรบกวน” นี่เป็น
 ความอดทนในด้านกายภาพ อดทนต่อสภาพอากาศ
 ต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ไม่ขี้หนาว ไม่ขี้ร้อน หนาว ร้อน
 ก็ทนได้ ความหิว กระจาย ก็ทนได้นาน เดินแข่ง
 คนอื่นได้สบาย คนอื่นหิว กระจาย ทนไม่ไหว
 ต้องบ่น ต้องพูด แต่ผู้ปฏิบัติทนได้ ถูกลัฏฐ์ต่างๆ
 รบกวนก็ทนได้ “ต่อถ้อยคำหยาบคายร้ายแรง
 ต่าง ๆ” อดทนต่อคำพูดคนอื่นได้ ไม่โกรธ ไม่
 เคียดแค้น ไม่เป็นคนคิดมากกับคำพูดของผู้อื่น
 “เป็นผู้อดกลั้นเวทนาอันมีร่างกายที่เกิดขึ้นแล้ว เป็น
 ทุกข์ กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ คร่า
 ชีวิตได้” นี้ก็อดทนต่อทุกขเวทนา ทนต่อความเจ็บ
 ปวดได้ดี เจ็บปวดมากแม้กระทั่งจะตาย ก็ยังทนได้

ใครที่เป็นคนมักกลัวนั้นกลัวนี้ เป็นพวก
 ปอดแหก กลัวความมืด กลัวความสูง กลัวผี

กลัวจิ้งจก ตู๊กแก ชี้กั้ว ชี้หวาดระแวง จนบางที
 คนอื่นอยู่ใกล้ ๆ รำคาญ เขาจะถีบทิ้งเอา **กายคตาสติช่วยได้** ทำให้เป็นคนอดทน เข้มแข็ง กลับมารู้
 ที่กายเยอะ ๆ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
 รู้กายที่มันเดิน ยืน นั่ง นอน กายโยกเอนไปมา
 กายอยู่ในอาการอย่างใด ๆ ก็ให้รู้กายโดยอาการ
 อย่างนั้น ๆ ให้รู้ว่า กายมันทำอย่างนี้ ๆ ให้มีความ
 รู้ตัวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

มองดูร่างกายประกอบด้วยของไม่สะอาด ผม
 ขน เล็บ ฟัน หนัง เอ็น กระดูก อูจจาระ เลือด
 หนอง เป็นต้น ถ้าเห็นหมาตาย เห็นกบตาย เขียด
 ตาย แมลงตาย ก็อย่าไปมัวสนใจกับมันนัก ย้อน
 กลับมาที่กาย พิจารณาดู โอ้.. เราก็มีความเป็น
 อย่างนี้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้
 อย่าออกไปข้างนอกมาก รู้แล้วกลับมาที่กาย มี

ความคิดความนึก ก็รู้ ปล่อยมันไปก่อน อย่าตามมันไป กลับมาที่กาย นี่คือการเจริญกายคตาสติ

มีหลักไว้ เราจะได้ไม่หลงไปนาน ไม่ไปไกลเกิน **มีที่กลับ เหมือนคนมีบ้าน** บางคนดูเวทนาจีหัวหม่นไปกับมัน บางคนดูจิตก็ถูกรอบงำแตกกระจายไปไหนต่อไหนแล้วก็ไม่รู้ บางคนพิจารณาธรรม ก็ฟุ้งไป ไม่มีหลัก บางคนลืมหลักนะปฏิบัติไป พอจิตเกิดปีติ มีความสุข ก็หลงตามไป บางคนเกิดความศรัทธาขึ้นมา จะสร้างสำนักปฏิบัติอย่างนั้นอย่างนี้ จะช่วยคนนั้นคนนี้ มีโปรเจกตามมาอีกเพียบ ก็ตามไป อย่างนี้ไม่มีหลัก

เราต้องทำแบบมีหลัก ความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ให้รู้ว่ามันเป็น มันเป็นอย่างนี้ แล้วปล่อยมันไป กลับมารู้หายใจเข้า รู้หายใจออก รู้สึกตัวไว้ เห็นเทวดา

เห็นผี เห็นแล้วช่างมัน ปล่อยมัน ปล่อยผิอยู่ส่วน
 ผี รู้หายใจเข้า รู้หายใจออก พอทำบ่อย ๆ ก็เลิก
 กลัวผีได้ เพราะเรามีอะไร ๆ เยอะกว่าผีอีก ถ้าม
 ว่า ผีมีอะไร ผีบางตน เป็นผีหัวขาด มันไม่มีหัว
 เรามีหัว ผีบางตน เป็นโครงกระดูกมา เรามีทั้ง
 กระดูก มีทั้งเลือดทั้งเนื้อ ผีบางตน มีแต่หัวกับ
 ลำไส้ชนิดหน้อย เรามีทั้งหัวทั้งลำไส้และยังมีอื่น ๆ
 อีกเพียบ ผีบางตน มาแบบละ ๆ เราก็ละเหมือน
 กันมันนั่นแหละ เราสู้ได้สบายมาก เป็นไง พอจะ
 สู้ไหวมั๊ย ลองดู บางคนแพ้ตั้งแต่ยังไม่ทำแล้ว ให้
 เชื่อพระพุทธเจ้าไว้ ทำกายคตาสติเยอะ ๆ จะอดทน
 อดกลั้น เรื่องต่าง ๆ ได้

ข้อที่ ๔ เป็นผู้ได้ฉันทสิ่งซึ่งเป็นอภิจตสิก
 คุณภาพจิตที่เหนือกว่าผู้อื่น เป็นผู้อยู่เป็นสุขใน
 ปัจจุบัน ได้ตามปรารถนาโดยไม่ยากไม่ลำบาก

อยากได้มานานกันมัย ได้แบบไม่ยาก ทำกายคตาสติไว้ จะได้มานซึ่งเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน โดยไม่ยากไม่ลำบาก หมายความว่า พออยู่กับกายตัวเองแบบแน่นดีแล้ว ทำมานประสบความสำเร็จได้ง่าย

ข้อที่ ๕ ถึง ข้อที่ ๙ ก็เป็นโลกียอภิญญา ๕ อย่าง เป็นความรู้ที่พิเศษเหนือกว่าคนธรรมดาทั่วไป

ข้อที่ ๑๐ ทำให้อาสวะสิ้นไป ย่อมทำให้แจ้ง ซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน ข้อนี้ คือ ทำให้หมดกิเลส บรรลุลุธรรมชั้นต่าง ๆ จนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ได้

นี่เป็นเรื่องการเจริญกายคตาสติที่พระพุทธเจ้า

รับรองว่า สามารถละความดำริที่สับสน อันอิงอาศัยเรือน ละความคิดเรื่องโลก ๆ คิดเรื่องรูป เสียง กลิ่นรส สัมผัส ห่วงนั้นห่วงนี้ ห่วงลูกห่วงหลาน ห่วงหมาห่วงแมว ห่วงที่ดิน ห่วงปลากัด ละได้ ให้จิตมารู้อยู่ที่กาย เอากายเป็นหลักของจิต ถ้าทำให้เยอะ ๆ จะได้อานิสงส์ ๑๐ อย่าง

กรรมฐานนี้ควรทำเอาไว้เป็นหลัก มีหลักแล้ว จะดูเวทนา ดูจิต ทำกรรมฐานอื่น ๆ ต่อ ไม่มีปัญหาอะไร ให้มีหลักไว้ก่อน ถ้ามีเรื่องอะไร ให้กลับมาที่กายก่อน คิดนี้ก็ไป หลงไป กลัว สับสน วุ่นวาย งุนงง สงสัย นึกอะไรไม่ออก กลับมาที่กาย กลัวผี กลับมาที่กาย ถูกด่า กลับมารู้อยู่ที่กาย อย่าไปสนใจที่เขาด่า ต้องฝึกไว้ก่อน ต้องเจริญ และทำให้มาก ๆ ไว้



ฐานกายนี้เป็นฐานใหญ่ จิตกลับมาอยู่ที่กาย
มันจะแน่น เป็นเสาหรือหลักอันมั่นคง พระพุทธเจ้า
บอกว่า เสาหลักอันมั่นคง คือ กายคตาสติ จิต
กระโดดไปทางโน้นทางนี้ เหมือนลิงกระโดดไป
กระโดดมา ถูกอารมณ์ดึงไปทางตา หู จมูก ลิ้น
กาย และใจ **กายคตาสติเป็นจุดเสาหลักอันมั่นคง**
จิตมันมาอยู่ที่นี้ มันไม่อยู่ที่กรุงเทพฯ ไม่อยู่ที่
จังหวัดโน้นจังหวัดนี้ ไม่อยู่กับลูก ไม่อยู่กับสามี ฐ
อยู่กับกาย **กายอยู่ที่นี้ จิตก็อยู่ที่นี้ด้วย** กายนั่ง
สวดมนต์อยู่ที่นี้ จิตก็มาอยู่ที่นี้ จดจ่ออยู่ มีหลัก
ถ้าคนไม่มีหลัก กายนั่งอยู่ตรงนี้ แต่ความคิด
ลัสนไปทั่ว ไปไหนต่อไหนแล้ว ฟุ้งซ่านไปเรื่อย

กายคตาสตินี้ ส่วนหนึ่งก็คือกายานุปัสสนา
ในหลักสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง มี ๑๔ ข้อ และ
สำหรับผู้ได้ฌานแล้ว ก็ยังทำได้ โดยเอาจิตที่ได้

ฉณานั้น มารับรู้กาย แผ่ความรู้สึกไปทั่วกาย เพิ่ม
มาอีก ๔ ข้อ รวมเป็น ๑๘

บรรยายมา สมควรแก่เวลาเท่านี้แหละครับ
อนุโมทนาทุกท่าน



ประวัติ

อาจารย์สุภีร์ ทুমทอง



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 “กายคตาสติ”

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	คุณสมวารวรรณ รถทอง	๑๔,๗๓๐
๒	คุณครูสุนันทา ศรีเที่ยงตรง	๑๐,๕๐๐
๓	คุณอินทิวรา สิทธิสรเดช	๑๐,๐๐๐
๔	คุณสุมาลี คุณวิริยพชร ไชยเพชร	๑๐,๐๐๐
๕	คุณธานี ทะชะน	๘,๐๐๐
๖	คุณนันทพล บุญเหลือ	๖,๐๑๐
๗	อาจารย์นุชนารถ นพรัตน์	๖,๐๐๐
๘	ผู้รับบริจาคตรงพยาบาล สมิตเวช สุขุมวิท	๕,๕๐๐
๙	คุณนิคม ชอบศิลปประกอบ	๕,๔๐๐
๑๐	เครือข่ายพุทธิก้า	๕,๐๐๐
๑๑	คุณธีรชัย พงศ์มันจิต	๕,๐๐๐
๑๒	คุณเรวัต คุณวัลยา แสงนิล และครอบครัว	๕,๐๐๐
๑๓	อุทิศให้นายชัยรัตน์ วันเพ็ญ	๔,๕๐๐
๑๔	คุณสุนทร ภัคศิริบูลย์	๔,๒๖๐
๑๕	คุณเมยรี เนียมนิต	๔,๒๐๐
๑๖	คุณมานิจ มาสमान, คุณอนันต์ คานพรม, คุณบุญเรือง แซ่ก๊วย, คุณศระภุณา คานพรม และบุตร	๔,๑๖๐
๑๗	คุณสุจิตรา เอกกวินสกุล	๓,๖๔๐
๑๘	คุณวาทีณี สุธนรักษ์	๓,๖๓๐
๑๙	คุณอัยชัย งดงาม และ ครอบครัว	๓,๕๐๐
๒๐	คุณสว่าง จิตต์มัน	๓,๕๐๐
๒๑	คุณรัตน์ประอร ชูติมาโยธินกุล	๓,๒๐๐
๒๒	พ.ต.อ.ดำรงศักดิ์ สว่างงาม	๓,๒๐๐
๒๓	คุณวิภา เลิศฤทธิภูวดล	๓,๐๑๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๒๔	คุณอรนันท เอื้อชัยกุล	๓,๐๐๐
๒๕	คุณสุพิมล ภูริพงศ์	๒,๙๐๐
๒๖	คุณจิรนนท์ หรั่งชเชอเม	๒,๗๐๐
๒๗	พ.อ.หญิง ชนิษฐา ซาเจริญ	๒,๗๐๐
๒๘	คุณวัลย์ทิพย์ ปิตจอมวงค์ และ กัลยาณเมิตร อ.ตะพานหิน	๒,๕๙๐
๒๙	คุณชัยภัทร ชูติมาโยธินกุล	๒,๕๐๐
๓๐	คุณชจร เครือช่างทอง	๒,๕๐๐
๓๑	คุณเป็ยฉัตร พรสัมพันธ์สุข	๒,๔๐๐
๓๒	พลตรี อุทัย ทันทสุวรรณ	๒,๓๖๐
๓๓	คุณเอรรรพพร จินदानนท์	๒,๒๖๐
๓๔	คุณอัยชัย งดงาม	๒,๒๓๐
๓๕	คุณทิวาพร หลวงบำรุง	๒,๒๐๐
๓๖	พิมพ์แอนด์แนต ของข้าวววย (คุณอ้อย)	๒,๐๕๐
๓๗	คุณตระกูล เฉลียววงศ์	๒,๐๐๐
๓๘	คุณโชคชัย คุณเวฬาวลัย อิงคชัยกุลรัตน์	๒,๐๐๐
๓๙	คุณสุนันท์ สุวรรณคาค	๒,๐๐๐
๔๐	คุณเล็ก ดิสอน	๒,๐๐๐
๔๑	คุณทินกร	๒,๐๐๐
๔๒	คุณวิมล สันติเจริญกุล	๑,๘๕๐
๔๓	คุณเกรียงไกร คำพา	๑,๘๔๐
๔๔	คุณพิพัฒน์ รุ่งพิริยะเดช	๑,๗๓๐
๔๕	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑,๗๓๐
๔๖	พระณรงค์ วรรณโม	๑,๖๕๐
๔๗	คุณปวีรวิภา ปภพัฒนากุล	๑,๖๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๔๘	คุณพัฒนา ชิตีรักษ์พาณิชย์	๑,๖๐๐
๔๙	คุณนำพล มชลชัย	๑,๖๐๐
๕๐	คุณจิรพร จิรศักดิ์ศิริชัย	๑,๖๐๐
๕๑	คุณภณภาศ์ ตามแนวธรรม	๑,๖๐๐
๕๒	คุณแพมคู	๑,๕๐๐
๕๓	คุณชัยภัทร ทังทอง	๑,๔๐๐
๕๔	คุณฉวีวรรณ ภูทอง	๑,๔๐๐
๕๕	คุณธวัชชัย เย็นเกษม	๑,๒๕๐
๕๖	คุณเนติวิทย์ ชุตติมาโยชนากุล	๑,๒๕๐
๕๗	คุณพีรพัฒน์ ชุตติมาโยชนากุล	๑,๒๕๐
๕๘	ค.ญ.ปวีณรีศา ชุตติมาโยชนากุล	๑,๒๕๐
๕๙	คุณยุพิน ยอดศรีทอง	๑,๒๐๐
๖๐	คุณมงคลักษณ์ อินธูระ	๑,๑๓๐
๖๑	พระเวียง	๑,๑๐๐
๖๒	คุณกรชาล กวินภูมิเสถียร	๑,๐๒๐
๖๓	คุณฉวีวรรณ ทวีปัญญาภรณ์	๑,๐๐๐
๖๔	คุณชญาดา ศรีศาลา	๑,๐๐๐
๖๕	คุณยุภาพร พรสมิทธิ์ ค.ญ.ณัษธา ค.ญ.สิริญา นันทวิทยา	๑,๐๐๐
๖๖	คุณจิณห์วรา รุานวรกุล	๑,๐๐๐
๖๗	คุณเป็รียนันท์ ธีรสวัสดิสมบัติ	๑,๐๐๐
๖๘	คุณวิเชียร ชินสุภลักษณ์	๑,๐๐๐
๖๙	คุณนฤมล สาระโภาค	๑,๐๐๐
๗๐	คุณพัฒนา ชิตีรักษ์พาณิชย์	๑,๐๐๐
๗๑	คุณสุธี สุทธนวัักษ์	๑,๐๐๐
๗๒	คุณปริญญา ผิวขำ	๑,๐๐๐
๗๓	คุณพุลศรี ศรีสมบูรณ์	๑,๐๐๐
๗๔	คุณสอาด คุณวิสัย hmeevr	๑,๐๐๐
๗๕	คุณแม่บุญคุ้ม รักษ์	๑,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๗๖	คุณะเจ้าหน้าที ร.พ.ลำพูน	๑,๐๐๐
๗๗	คุณสุรัตน์ วงศ์ลา	๑,๐๐๐
๗๘	คุณจารุณี จิมานาวงค์	๑,๐๐๐
๗๙	คุณทอง อาหารธรรมรัตน์	๑,๐๐๐
๘๐	คุณอุดมพร หล่อกิตติยะกุล	๑,๐๐๐
๘๑	คุณวิภา จรรย์ภรณ์พงษ์	๑,๐๐๐
๘๒	คุณวิชัย	๑,๐๐๐
๘๓	คุณอุดมพร สายเพชร	๑,๐๐๐
๘๔	รศ.สายันท์ จันทร์วิรัช	๙๓๐
๘๕	คุณย้งหนังสือชมรมฯ	๙๐๐
๘๖	คุณภาณี ออสนอง	๙๐๐
๘๗	คุณวิโรจน์ ภิวรพันธ์	๙๐๐
๘๘	คุณกุลชลี เทศทิเม	๙๐๐
๘๙	นพ.อนันต์ นางพวงผกา น.ส.นันทิกานต์ พ่อคำนพ มาลาวัลย์	๘๖๐
๙๐	อาจารย์พิพัฒน์ อักษรกาญจน์	๘๐๐
๙๑	คุณวุฒิกัตติ ลิขิตเกียรติขจร	๘๐๐
๙๒	คุณวรากร นันทะเสน	๘๐๐
๙๓	พ.ต.อ.หญิง อุษา รัตนาสุธ และคณะ	๗๕๐
๙๔	คุณกานต์ เลทะกุล	๗๒๐
๙๕	คุณแพญศรี ชื่นชัย	๗๒๐
๙๖	คุณสุปราณี เห็นเจริญ	๗๒๐
๙๗	คุณวิชัย ตันตินิกุลชัย	๗๐๐
๙๘	คุณศิริวรรณ ทัตสุวรรณ	๗๐๐
๙๙	คุณอัจฉรา แยมพอกสุข	๖๔๐
๑๐๐	คุณเอกิษา แซ่จิว คุณสุนันหา อากาศกุลเดช	๖๔๐
๑๐๑	คุณเมธี ติทรัพย์	๖๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๐๒	คุณสุทิน ศิริรักษ์	๖๐๐
๑๐๓	คุณเพ็ญคดา พิมลสุข	๖๐๐
๑๐๔	คุณวิมล ตันதியานนท์กุล	๕๗๐
๑๐๕	คุณอนุ เกษขุมพล	๕๗๐
๑๐๖	คุณทรงพล มงคลปรีดาไชย	๕๓๐
๑๐๗	คุณสมชาย ตั้งประสิทธิ์โชค	๕๒๐
๑๐๘	คุณเนงนัส อัครพงศ์พันธ์	๕๒๐
๑๐๙	รศ.นพ. ชัยยศ ธีรมากวงศ์	๕๐๐
๑๑๐	คุณสุภัทรรักษ์ อินทร์พิทักษ์	๕๐๐
๑๑๑	แม่ชีวันิดา ยิ้มแย้ม	๕๐๐
๑๑๒	คุณวีรรัตน์ เหล่าพวงศักดิ์	๕๐๐
๑๑๓	นพ.วิวัฒน์ นิฆมานรัชต์	๕๐๐
๑๑๔	คุณไพบุลย์ เรืองโรจน์ธรรม	๕๐๐
๑๑๕	คุณเปี่ยมพร บุตรวิไล	๕๐๐
๑๑๖	คุณนที เพ็ญพัธนกุล	๕๐๐
๑๑๗	คุณเวเนต เลิศวีระศิริกุล	๕๐๐
๑๑๘	คุณสุวัทนา ประดิษฐ์พงศ์	๕๐๐
๑๑๙	คุณวันชัย โตวิวัฒน์	๕๐๐
๑๒๐	คุณสุธี สุธนรักษ์	๕๐๐
๑๒๑	คุณประยุทธ ชัยจิรพันธ์	๕๐๐
๑๒๒	คุณเพลินพิศ นวาระสุจิต	๕๐๐
๑๒๓	คุณณอมศรี จ่างตระกูล	๕๐๐
๑๒๔	คุณฐาปนีย์ จ่างตระกูล	๕๐๐
๑๒๕	คุณสุพัตรา วิศรุตพงษ์	๕๐๐
๑๒๖	คุณพรรณณี เขิตอำไพ	๕๐๐
๑๒๗	คุณสุกัญญา สิริกวีติกุล และครอบครัว	๕๐๐
๑๒๘	คุณสิริวรรณ ชาคริตฐาภูร และครอบครัว	๕๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๒๙	คุณัญญาพิมล เลิศจิระประเสริฐ	๕๐๐
๑๓๐	ครอบครัวคุณดิลกพัฒน์ , คุณสุดาพันธ์ พิไลพุทธเมธ	๕๐๐
๑๓๑	คุณสาวตรี ชาติอุทิศ	๕๐๐
๑๓๒	คุณธนิตา บุลสุข	๕๐๐
๑๓๓	คุณสิริวัช อนาวิล	๕๐๐
๑๓๔	คุณสุพัตรา สุวรรณนิภา	๕๐๐
๑๓๕	คุณวรรณภา ชวะไน้อย	๕๐๐
๑๓๖	อาจารย์ วัฒนา ภาสกรณ	๔๘๐
๑๓๗	คุณพัชรี เกษขุมพล	๔๘๐
๑๓๘	คุณเมณฑิตี ทองโคตร	๔๖๐
๑๓๙	คุณพรชัย ตันตินิกุลชัย	๔๓๐
๑๔๐	คุณสมพิศ พันธุ์เจริญศรี	๔๒๐
๑๔๑	คุณพวง แยมพกา	๔๐๐
๑๔๒	คุณบุญเสริม ศรีชมภู	๔๐๐
๑๔๓	คุณเมณฑิรา ธีระวัฒน์ศิริ	๔๐๐
๑๔๔	คุณวิรัชพร กลิ้งวิจิตร	๔๐๐
๑๔๕	คุณรัตนา รัตนมน้อย	๔๐๐
๑๔๖	คุณบังอร ธนจิตศิริพงษ์	๓๘๐
๑๔๗	คุณพรชัย เลิศเดชสกุล	๓๘๐
๑๔๘	คุณพนพดล กตญาณายุทธ์	๓๘๐
๑๔๙	คุณศิริรัตน์ ว่องวุฒิชัยศิลป์	๓๘๐
๑๕๐	คุณสิริภัทร ศรุดาพรพงษ์	๓๗๐
๑๕๑	คุณวิชัย ตันตินิกุลชัย	๓๖๐
๑๕๒	คุณพิศมัย ค่ายอด	๓๕๐
๑๕๓	คุณวิรัตน์ วงศ์ศรีนันท์	๓๔๐
๑๕๔	คุณเนพวรรณ สุวรรณนตร	๓๒๐
๑๕๕	คุณเพิ่มลรัตน์ ขาญจากรจิต	๓๒๐
๑๕๖	คุณอัญญา คุปตวิมล	๓๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๕๗	พระชัยพร จันทังโส	๓๐๐
๑๕๘	คุณปรางทิพย์ คงฤทธิ์ศึกษากร	๓๐๐
๑๕๙	พระชัยพร จันทังโส	๓๐๐
๑๖๐	คุณเทพพร แถงธธรรม	๓๐๐
๑๖๑	คุณทวีพร โสพรรณพนิชกุล	๓๐๐
๑๖๒	พ.ต.ท.ศักดิ์ดา ทองพิทักษ์	๓๐๐
๑๖๓	พ.ต.ท.หญิง ประณีต เพ็ญระมัย	๓๐๐
๑๖๔	คุณเยาวณี น้าทิพย์	๓๐๐
๑๖๕	คุณปรางทิพย์ คงฤทธิ์ศึกษากร	๓๐๐
๑๖๖	คุณปราโมทย์	๓๐๐
๑๖๗	คุณประยุทธ ปิยะกาไส	๓๐๐
๑๖๘	คุณพีระศักดิ์ชัย ดาศิริ	๒๕๐
๑๖๙	คุณอุไร วุฒิกโรวิทย์	๒๕๐
๑๗๐	คุณวิเนต เลิศวิระศิริกุล	๒๕๐
๑๗๑	คุณพีระศักดิ์ชัย ดาศิริ	๒๕๐
๑๗๒	คุณชินรัฐ ต้นสุวรรณ	๒๕๐
๑๗๓	คุณทัศนันท์ วงศ์เทศ	๒๕๐
๑๗๔	คุณนิมา ภูริกุล	๒๕๐
๑๗๕	คุณถาวร แจ่มใส	๒๕๐
๑๗๖	คุณอานนท์ กิจคุณไพโรจน์	๒๕๐
๑๗๗	Nattapom Thunwichianchut	๒๕๐
๑๗๘	ทญ.ศิริกุล วนาไพศาล	๒๒๐
๑๗๙	คุณบุษณีย์ มังกรศักดิ์สิทธิ์	๒๒๐
๑๘๐	คุณศิวาพร ทองตัน	๒๑๐
๑๘๑	คุณเทพวรรณ พยัพ	๒๑๐
๑๘๒	คุณจิริฎบุรณ์ เกตราพูนสินไชย	๒๐๐
๑๘๓	คุณประจักษ์ คุณตรุณี ค.ญ. ปรียานุช ด.ข.จิตรพงษ์ คำดี	๒๐๐
๑๘๔	คุณมาศกร รุจิรัชดากุล	๒๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๘๕	ทลวงพ้อมบุญ	๒๐๐
๑๘๖	คุณเสรีภาพ ชารีพา	๒๐๐
๑๘๗	คุณจากรุวัฒน์ วิเศษสงวน	๒๐๐
๑๘๘	คุณจิริฎบุรณ์ เกตราพูนสินไชย	๒๐๐
๑๘๙	ทญ. วรางคณา บุตรดี	๒๐๐
๑๙๐	คุณมาภานา จันทร์คง	๒๐๐
๑๙๑	คุณณัฐกร จำวัชรยงค์ (R.๑๐๐)	๒๐๐
๑๙๒	คุณรัตนา งามพงศ์พรรณ (R.๖๐๐)	๒๐๐
๑๙๓	Maman Collete Pech	๒๐๐
๑๙๔	คุณประวิทย์ และ คุณนาตยา นवारะสุจิตร์	๒๐๐
๑๙๕	คุณเชิงเขาว์ รังสิพล และ ครอบครัว	๒๐๐
๑๙๖	คุณมา จงสุวรรณรักษ์ และ ครอบครัว	๒๐๐
๑๙๗	คุณจริยา เหลืองรังสรรค์	๒๐๐
๑๙๘	คุณศิวารณ สกุลเที่ยงตรง	๒๐๐
๑๙๙	คุณแม่เกี้ยว แซ่ไฉ่ และครอบครัว	๒๐๐
๒๐๐	คุณสายรุ้ง พิณิตกาญจนพันธ์ุ์	๒๐๐
๒๐๑	คุณสุปานันต์ วิมุตตานนท์	๒๐๐
๒๐๒	คุณแก้วลี ตันติกรพรรณ	๒๐๐
๒๐๓	คุณช้อยไล้ แซ่ลิ้ม	๒๐๐
๒๐๔	คุณรักชนก นุสรานุภานันท์	๒๐๐
๒๐๕	คุณจิตรา วิสุทธิพิศาล	๒๐๐
๒๐๖	คุณนิศารัตน์ โชคกลาง	๑๙๐
๒๐๗	คุณธนัทพร ประกรแก้ว	๑๙๐
๒๐๘	คุณสมณ พรหมคุณ	๑๘๐
๒๐๙	คุณภาณีต นุตวัฒน์	๑๗๐
๒๑๐	คุณสุทธิมาศ สุขเกษม	๑๖๐
๒๑๑	คุณนรารัตน์ ไชยเพชร	๑๖๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๒๑๒	คุณแสงว รวมหมู่ธรรม	๑๕๐
๒๑๓	คุณสุวรรณี มานะพันธ์โสภี	๑๕๐
๒๑๔	คุณวลีรัตน์ นาทอรอดกร	๑๔๐
๒๑๕	คุณวีรยา อมรผาติ	๑๔๐
๒๑๖	คุณณิเรนุช มงคล	๑๓๐
๒๑๗	คุณนรินทร์พัชร อัครบุญมี	๑๒๐
๒๑๘	พ.ต.อ.สมศักดิ์ จิตติรัตน์	๑๒๐
๒๑๙	ทพ.ปริญญา ชัยสิงห์เหนือ	๑๒๐
๒๒๐	คุณจินตนา แจ้งแสง	๑๒๐
๒๒๑	คุณณิเรนุช มงคล	๑๑๐
๒๒๒	คุณพิชัย อัครวุฒิ	๑๑๐
๒๒๓	ต.ญ.เวทภา สุขแสนไกรศรี	๑๐๐
๒๒๔	คุณนิเวศ หลุยยา	๑๐๐
๒๒๕	คุณภาวณา โสสิตไพบูลย์	๑๐๐
๒๒๖	คุณน้ำทิพย์ คูวงษ์	๑๐๐
๒๒๗	คุณวาทีณี สุขนรักษ์	๑๐๐
๒๒๘	คุณวอเรน ยันท์	๑๐๐
๒๒๙	คุณเขาวริน ภัทรโชคช่วย	๑๐๐
๒๓๐	คุณลิลลี ภัทรโชคช่วย	๑๐๐
๒๓๑	คุณวิไล บุญเต็ม	๑๐๐
๒๓๒	คุณอุษา สว่างาม	๑๐๐
๒๓๓	คุณเมกัลรัตน์ โสตานิล	๑๐๐
๒๓๔	คุณอนันต์ โภาคาแสง	๑๐๐
๒๓๕	คุณฉลองชัย คงบัณเฑิง	๑๐๐
๒๓๖	คุณวิชัย สัมโอชา	๑๐๐
๒๓๗	คุณลำอังกค์ เจตสิกทัต	๑๐๐
๒๓๘	คุณณัฏยกาณ์ อยู่หนูช	๑๐๐
๒๓๙	คุณอำนาจ สมบุญธนทรัพย์	๑๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๒๔๐	คุณสุนทรี่ สมเสถียรพล	๑๐๐
๒๔๑	คุณฉลองชัย คงบัณเฑิง	๑๐๐
๒๔๒	พ.ต.อ.กิตติพงษ์ วิเศษสงวน	๑๐๐
๒๔๓	คุณเมธิชา วจิรพันธ์ และครอบครัว	๑๐๐
๒๔๔	คุณเนีมา ภูริกุล	๑๐๐
๒๔๕	คุณศรินทร์ท์ เผือกโสภา	๑๐๐
๒๔๖	คุณพรสวรรค์ อรัญแสน	๑๐๐
๒๔๗	คุณอาราณ์ บุญช่วย	๑๐๐
๒๔๘	คุณมณฑิรา เกษมกรกิจ	๑๐๐
๒๔๙	ร้านบุญจพร	๑๐๐
๒๕๐	คุณวาสนา ศรีบุญธรรม	๑๐๐
๒๕๑	คุณธีระ, คุณรูปณี ผดุงวัฒนะโรจน์ และครอบครัว	๑๐๐
๒๕๒	คุณปรามชัย นวาระสุจริตร	๑๐๐
๒๕๓	คุณวัลย์ลดา พิณีพิจยา และครอบครัว	๑๐๐
๒๕๔	คุณนัชชา คุณคนากกร และคุณธนากร ดิษยาตติย	๑๐๐
๒๕๕	คุณอุษา ฉันทวานิช	๑๐๐
๒๕๖	คุณเนติดา กออนันตกุล	๑๐๐
๒๕๗	คุณแม่อุณลี แซ่อิม	๑๐๐
๒๕๘	คุณเสอาด พนารังสรรค์	๑๐๐
๒๕๙	คุณอมรรัตน์ พนารังสรรค์	๑๐๐
๒๖๐	คุณแกลกรีน พนารังสรรค์	๑๐๐
๒๖๑	คุณสรายุทธ พนารังสรรค์ และครอบครัว	๑๐๐
๒๖๒	คุณเลอพงศ์ นวาระสุจริตร	๑๐๐
๒๖๓	คุณทองใบ เกษศิริ	๑๐๐
๒๖๔	คุณอัษฎลี นวาระสุจริตร	๑๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๒๖๕	คุณณัฐชยาณ์ ภมร	๑๐๐
๒๖๖	คุณอำนาจ สมบูรณ์ทรัพย์	๕๐
๒๖๗	คุณขาแข็ง กักตื้อตนมิตร	๘๐
๒๖๘	คุณจุฑามาศ ธรรมบัวชา	๘๐
๒๖๙	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๘๐
๒๗๐	คุณปิยะวัฒน์ โจรน์ครินทร์	๘๐
๒๗๑	คุณธนา ศรีนิเวศน์	๗๐
๒๗๒	คุณปรานี มหารำลึก	๗๐
๒๗๓	คุณสิทธิชัย ปัญกิจฉมาช	๖๐
๒๗๔	คุณสงี่ยม แก้วกัลยา	๖๐
๒๗๕	คุณมะลิ เล็กชื่น	๖๐
๒๗๖	คุณสุรีย์พร จงหอมขจร	๖๐
๒๗๗	คุณกิตติรัช ชัยนการ	๖๐
๒๗๘	คุณอรุณ เมืองมณี	๖๐
๒๗๙	คุณตรุณี คำดี	๖๐
๒๘๐	คุณวิจิตรา สารินทร์	๕๐
๒๘๑	คุณอรุณรุ่ง ถนอมจิตร	๕๐
๒๘๒	คุณปิยะวัฒน์ โจรน์ครินทร์	๕๐
๒๘๓	คุณธิติมา บุญเจริญ	๕๐
๒๘๔	คุณฐานิสสรณ์ อ่ำสวัสดิ์	๕๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๒๘๕	คุณนริศรา พลอยชื่น	๕๐
๒๘๖	คุณสมวารรณ วิลลโนช	๕๐
๒๘๗	คุณจิรพร อรรถควินนท์	๕๐
๒๘๘	คุณมะลิ เล็กชื่น	๔๐
๒๘๙	คุณพบธรรม จุลลา	๔๐
๒๙๐	คุณกันยา จารุจินดา	๔๐
๒๙๑	คุณเอกชัย นวพณิชย์	๔๐
๒๙๒	คุณสมจิตต์	๔๐
๒๙๓	คุณนพคุณ จุฑาภรณ์	๔๐
๒๙๔	คุณจุฑามาศ ธรรมบัวชา	๔๐
๒๙๕	คุณวาทินี สุธนรักษ์	๓๐
๒๙๖	คุณรัตนา สันธิ์รภาพ	๓๐
๒๙๗	คุณกตสुตา เกณิกานนท์	๓๐
๒๙๘	คุณธนาภา เชื้ออินทร์	๒๐
๒๙๙	คุณปลื้ม ยุ่นสมาน	๒๐
๓๐๐	คุณนรสิงห์ ชูฉัตร	๒๐
๓๐๑	คุณชัชชัย ตติยะพงษ์พันธ์	๒๐
๓๐๒	คุณดิษฐพร นานาศิลป์	๑๐
๓๐๓	คุณเพิ่มพงค์ ด.ช.เอกสัทส ชนพิพัฒน์สังจา	๑๐
รวมศรัทธาททั้งสิ้น ๒๘๕,๔๒๐		



ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓, ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
www.kanlayanatam.com

“

หลักคือกายคตาสติ
สติที่เป็นไปในกาย
พอมีสติมั่นคงอยู่กับตัว
จิตก็เป็นสมาธิตั้งมั่นได้

”



www.ajsupee.com

www.kanlayana.com