



ธรรมะ จาก

หลวงปู่ทอง สิริมงคล



---

# ธรรมะจากหลวงปู่ทอง สิริมังคโล



โดยพระธรรมมังคลาจารย์  
วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร  
อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่



จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน  
โดย  
ชมรมสารธรรมล้านนา

# ธรรมะจากหลวงปู่ทอง สิริมังคโล

โดย : พระธรรมมังคลาจารย์

วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

ชมรมสารธรรมล้านนา

หนังสือดีอันดับที่ ๑๕

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ หจก.โรงพิมพ์ข้างเฟือก

๑๔๙ ถ.ข้างเฟือก ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่

โทร. ๐๕๓-๒๒๑๘๑๐, ๐๕๓-๔๐๔๐๓๐

๐๘๕-๖๙๕-๖๐๒๔

# สารบัญ



๑. หัวใจของพระพุทธศาสนา	๕
๒. สัญญา ๑๐ อย่าง เพื่อความพ้นทุกข์	๗
๓. ความเห็นที่ติดตัวไป	๑๐
๔. การเอาชนะความท้อถอย	๑๒
๕. ความอดทน เป็นวิชาและจรณะ	๑๓
๖. ผู้สอนง่าย..ว่าง่ายเป็นมงคลอันหนึ่ง	๑๕
๗. นักปฏิบัติธรรมเสื่อม	๑๖
๘. การข้ามฟากสู่หนทางพ้นทุกข์	๒๐
๙. ผู้ปฏิบัติพึงรู้เอง	๒๕
๑๐. กัลยาณมิตร	๒๗

๑๑. ธรรมกับวิปัสสนากรรมฐาน	๒๙
๑๒. ชั้นที่ ๕	๓๒
๑๓. ธรรมะของพระอริยเจ้า	๓๕
๑๔. เครื่องกั้นธรรม ๑๐ อย่าง	๓๘
๑๕. หลัก ๓ อย่าง	๔๖





## ๑. หัวใจของพระพุทธศาสนา

(ธรรมะจากหลวงปู่ ๘ / พ.ศ. ๒๕๔๙)

การสวดมนต์ ก็เพื่อสาธยายคุณของพระพุทธเจ้า  
 พุทธวจนะที่พระองค์ให้สั่งสอน.. พวกเราก็เอาคำสอน  
 นี้มาสาธยายมาอบรมตน เพื่อให้จิตของเรามีอารมณ์  
 อันดี เรียกว่า **สุสมาหิต** เป็นผู้มีจิตสม่ำเสมอ มีจิต  
 ร่าเริงอยู่ในความดี อยู่ในคำสอนของพระพุทธเจ้า  
 คำสอนของพระพุทธเจ้านั้น เมื่อกล่าวโดยย่อที่สุด  
 ให้จำเป็นหลักใจว่า **สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง,  
 กุสะลัสสุปะสัมปะทา, สะจิตตะปะริโยทะปะนัง, เอตัง  
 พุทธาณะ สาสะนัง. สัพพะปาปัสสะ** นั่นคือความชั่วทั้งปวง  
**อะกะระณัง** เราจะไม่กระทำความชั่วทั้งปวง **กุสะลัสสุ-**  
**ปะสัมปะทา** เราจะยังจิตของเรานี้ให้เป็นกุศล เราจะ  
 ทำแต่ความดี **สะจิตตะปะริโยทะปะนัง** การทำจิตของ  
 เราอยู่ในวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั้น เป็น



จิตที่ใสสะอาด สงบ สว่าง.. **เอตัง พุทธฐานะ** ๓๓๓ นั้นแหละเป็นคำสอนของเรา แม้แต่พระพุทธเจ้าในอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ล้วนแต่สอนอย่างนี้ เพราะฉะนั้นเราอย่าไปพะวักพะวงในเรื่องของปริยัติมากนัก เราทำดีหรือไม่ เขาทำชั่วหรือไม่ ชั่วเราไม่เอา เราเอาแต่ทำดีใจของเรามีความโปร่งใส นี่แหละอยู่ในคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว เรานั้นเป็นผู้ทรงธรรม ทรงวินัย เป็นผู้ทรงในธรรมแล้ว เพราะฉะนั้นขอให้หลักใจของเราอย่าละทิ้ง เว้นชั่วทำดี ทำจิตใจให้โปร่งแผ้ว ที่ทำใจให้โปร่งแผ้วนั้นคือว่าเรามีสติปัญญาทั้ง ๔ ให้อยู่ในอิริยาบถ ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน และอินทริย์ ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) อยู่เสมอ เรากำหนดในสติปัญญา ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม อยู่เสมอ เมื่อใจของเราเป็นผู้ทรงธรรม เป็นผู้ปฏิบัติธรรม... ก็ขอให้จำหลักแห่งการปฏิบัติอย่างนี้อยู่ทุกวินาที ...เราจะได้ชื่อว่าอยู่ในคำสอนของพระพุทธเจ้า



## ๒. สัญญา ๑๐ อย่าง เพื่อความพ้นทุกข์

(ธรรมะจากหลวงปู่ ๘ / พ.ศ. ๒๕๔๙)

เรามารักษาศีล นับว่าเราได้ขึ้นลำเภอลำที่ประเสริฐ จะนำไปเกิดเป็นมนุษย์ เกิดที่สวรรค์ พรหม และมรรค ผล นิพพาน โดยลำดับ เรายังรักษาศีลเหมือนบริโศคยาอันประเสริฐ เหมือนขั้บรถคันที่ดีที่จะนำเราไปสู่จุดหมาย เรามาอยู่วัดได้ภาวณา ก็ได้เกิดมีสัญญา สัญญาที่พระพุทธองค์ตรัสกับพระอานนท์ และพระอานนท์ก็ได้นำมาบอกกับศิริมานนท์ภิกขุ มี ๑๐ อย่าง

๑. **อะนิจจะสัญญา** เราจะเห็นความไม่เที่ยงในกองสัญญาทั้งหลาย เราจะได้เห็นสัญญานี้

๒. **อะนัตตะสัญญา** ว่าตัวเราเองนี้ไม่ใช่ของเราไม่อยู่ในอำนาจของเรา แม้แต่ตัวเราเองก็เอาไปไม่ได้ มีคนอื่นเอาไปทิ้งป่าช้า

๓. **อะสุกะสัญญา** ในตัวเราเมื่อพิจารณาดูก็ไม่มีสาระอะไรนอกจากทุกข์





**๔. อาที่นะวะสัจญญา** กายของเราเต็มไปด้วยโทษภัยในวัฏสงสาร ถ้ามีรูปนามอีกก็จะได้รับทุกข์อยู่รำไป **อาที่นะ** แปลว่า เห็นโทษ

**๕. ปหานะสัจญญา** อกุศลทั้งหลายจะค่อยบรรเทาค่อยละไป

**๖. วิราคะสัจญญา** คือการพยายามกำจัดความกำหนัดของเราให้น้อยลง

**๗. นิโรธะสัจญญา** คือ ความดับเป็นจุดหมายของชีวิตทุกคน ที่จะให้ดับในอุท্থัพพยญาณ ดับในมรรคผล จนถึงความพ้นทุกข์ในกิเลสทั้งหลาย

**๘. สัพพะ โลเก อะนะภีระตะสัจญญา** เห็นว่า โลกนี้ไม่นานอยู่ ไม่ว่าจะที่ไหน

**๙. สัพพะสังขารesu อะนิจจะสัจญญา** บรรดาสังขารทั้งหลาย ที่สุดก็คือความไม่แน่นอน เห็นความไม่แน่นอนอย่างเดียว

**๑๐. อานาปานะสติสัจญญา** ลมหายใจเข้าออก สำคัญที่สุด เอาเป็นหลัก มีความสงบ สะอาด สว่าง



**อานาปา** จะทำให้เกิด **สันโต เจวะ** เกิดความสงบ  
 สะอาด สว่าง **ปะณีโต จะ** มีความประณีต ละเอียด  
**อะเสจะนะโก จะ** มีความเย็นไม่ต้องรดน้ำ จิตใจของเรา  
 จะมีความเย็น **สุโข จะ วิหาโร สุขะวิหาโร จะ**  
 มีความสุข **อุปันนุปันเน จะ ปาปะเก อะกุสะเล ทัมเม**  
**จฺฉานะโส อันตะระธาเปติ วุปะสะเมติ** จิตของเราเข้าสู่  
 ความสงบบริสุทธิ์ และจะกำราบเสียซึ่งอกุศลธรรม  
 ทั้งหลาย จะกำราบเสียซึ่งบาป จะฆ่าจะขจัดเสียซึ่งบาป  
 จะเข้าไปสงบระงับซึ่งบาปทั้งหลาย

ขอให้เอาจิตคือ พองหนอ ยุบหนอ เป็นหลัก..  
 ดังนั้น **อานาปานะ** มีความสำคัญมากทั้ง ๑๐ ประการ  
 ที่กล่าวมานี้ **อานาปานะ** เป็นวโยรูป วโยธาตุ พองหนอ  
 ยุบหนอ จึงมีความสำคัญมาก ถ้าปฏิบัติไป พองหนอ  
 ยุบหนอ หายไป ก็กำหนดรู้หนอๆ พองยุบไม่รู้ลึก  
 ก็ได้ รู้ว่ามันเข้ามันออก เราติดตามลม เมื่อมันหายไป  
 ก็เอาปรมัตถ์อารมณ์ เป็นอารมณ์อย่างละเอียดที่สุด  
 จากนั้นก็เอาจิตกำหนดจิต รู้กำหนดรู้ อากาโรพองมันก็



ไม่แน่ ตอนนี้อันิจจะสัญญาจะปรากฏขึ้นมา เห็นความเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอน... ใช้สติสัมปชัญญะกำกับไว้ตลอดเวลา นักปฏิบัติควรจะต้องทราบไว้

### ๓. ความเห็นที่ติดตัวไป

(ธรรมะจากหลวงปู่ ๘ / พ.ศ. ๒๕๔๙)

เราปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเห็นแจ้งในอย่างหนึ่งอย่างใด เช่นเห็น **อนิจจัง** คือความไม่แน่นอน เราเห็นด้วยใจอย่างนี้ อันนี้จะติดตามไปทุกภพทุกชาติ เห็น **สัพพะสังขารสุ อเนกจา** ในสังขารทั้งหลายเห็นว่าไม่แน่นอน อันนี้เป็นบุญอันประเสริฐ ชีวิตที่มีคุณค่ามาก จะเห็นว่าในสมัยพุทธกาล.. **พระจุฬะปันณะ** ะ รับกัมมัฏฐานแล้ว ทำไม่ได้ก็ขอสิกกับพระพุทธเจ้า พระองค์เห็นด้วยญาณในอดีต ญาณของพระองค์นั้นหาประมาณมิได้.. ญาณของพระสาวกนั้นเห็นแค่สองอสงไขยหรือสองกัปป์เท่านั้นเอง พระองค์ดูญาณ



ในอดีตของพระเจ้าแผ่นดินพะปันตะกะ ก็พบว่าเคยเป็นเจ้าของเมือง  
 ที่คอช้างตรวจพระนคร มีเห็้อออกก็เอาผ้าบางมาเช็ด  
 ปราบกฐธรรมขึ้นมาว่า **อะนิจัจ** ...ไม่แน่นอนหนอ  
 จนเมื่อไปทำกัมมัฏฐาน ก็เอาผ้าขาวไปแล้วรูปไปลูบมา..  
 ใจเป็น..**ระโหทะระณัง ระชัง หะระติ** จิตเป็นสมาธิ  
 รวมกันทันที เข้าสู่ปริยมรรคได้อภิญญา ทำให้คนเดียว  
 เป็นหลายคนได้ จิตถอดออกเป็นพันๆ คน ดังนั้น  
 ตัว**อะนิจัจ** นั้นมีความสำคัญ.. ผู้ใดเห็น..**สัพพะสังขารสุ**  
**อะนิจจา** เห็นสังขารทั้งหลายไม่แน่นอน.. ชีวิตผู้นั้น  
 เป็นชีวิตที่มีคุณค่าและมีความสุข

#### ๔. การเอาชนะความท้อถอย



(ธรรมะจากหลวงปู่ ๘ / พ.ศ. ๒๕๕๙)

การปฏิบัติธรรมเราจะได้ประโยชน์อะไร เราก็  
 นึกถึงคำสอนของพระพุทธองค์ว่า **ธัมมะจารี สุขัง เสติ**  
**อัสมิง โลก ประัมหิ จะ ธัมมะจารี** คือ **ผู้ปฏิบัติธรรม**



ยื่น เดิน นั่ง นอน ก็มีความสุข **อัสมิท** โลก **ประมัท** **ติ** จะ  
 เมื่อลาจากโลกนี้ไปแล้ว หากอินทรีย์ยังอ่อนอยู่ ก็จะไป  
 ไปสุคติชั้นจาตุม, ดาวดึงส์, ยามา, ดุสิต, นิมมานรดี  
 เป็นต้น ดังนั้น..การที่เราต้องปฏิบัติธรรม ดังที่พระองค์  
 ตรัสว่า **วิริเยนะ ทุกขะมัจเจติ** ผู้ล่วงทุกข์ได้เพราะ  
 ความเพียร ก็ขึ้นอยู่กับความพยายาม อย่าท้อถอย  
 แต่ความท้อถอยนี้ก็คือกรรมตา ตัว **ถีนะมิทระ** เป็นตัว  
 ท้อถอย มิ่งว่งเหงา ต้องใช้ความเพียรยกจิตขึ้นสู่  
 ปรมัตถะ ดิ่งสติปัญญาทั้ง ๔ เป็นอารมณ์

## ๕. ความอดทน เป็นวิชาและจรณะ



(ธรรมะจากหลวงปู่ ๑๑ / พ.ศ. ๒๕๕๒)

**วิชาจะระณะ** สัมปันโน โส เสฏฐิ มະนุสเสสุ  
 วิชา นั้นหมายเอาตั้งแต่กกรรม ตรี โท เอก เปรียญธรรม  
 ๑-๙ นี้ เป็นวิชาจะระณะสัมปันโน **จรณะ** คือการ  
 ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า **จะระณะสัมปันโน**



คือการถึงพร้อมด้วยความประพาศติ โส เสฏโฐ มหานุสเสสสุ,  
โส ปุคคะโล บุคคลนั้น เสฏโฐ ผู้ประเสริฐ มหานุสเสสสุ  
ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย วิชาที่เรียนมา คือ เป็นวิชา  
นักธรรมชั้นตรี โท เอก ชั้นใดก็ดี ได้วิชาสัมปันโน  
จรรยา คือได้นำมาปฏิบัติ อย่างเราได้ถูกโลกธรรม  
มากกระทบด้วย ลาม ยศ สรรเสริญ มีสุข และมีเสื่อมลาม  
เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เราไม่หวั่นไหว เป็นผู้มั่นหมาย  
มีความอดทน นั้นแหละเป็นผู้จรรยา คนผู้อดทน  
ต่อเสียงนินทา เขาว่าให้เรา เรามีความอดทน ตอนนี้แล  
ความประเสริฐอยู่ที่ตรงนี้ ขอให้มีความอดทน มีแต่  
คนให้อุโมทนาแก่ตนเอง และกับคนอื่นที่อดทน  
เพราะฉะนั้นการที่เราปฏิบัติมา ให้ดูในตัวเองและดู  
ความอดทนของผู้อื่น เราทำตัวเองให้มีความอดทน  
จะเป็นผู้ประเสริฐในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้น  
เราจึงต้องอุโมทนาให้แก่ตัวเอง เราอยู่บนโลกนี้  
อยู่ปากกิเลส ป่าคน เราไม่รู้ว่าจะมีคนที่ซัดเกลามาดีแล้ว



สักก็คน แม่น้ำและน้ำในมหาสมุทรทั้งหมด.. ไม่ใช่จะกินได้ทุกแห่งหน กินได้เพียงน้อยนิด เมื่อเทียบกับน้ำทั้งหมด ...แต่น้ำบ่อเป็นน้ำไม่สะอาดก็จริง เมื่อนำมากรองอีกครั้งหนึ่งก็กินได้ เพราะฉะนั้นบางชั้นตอนบุคคลในโลกนี้ก็เหมือนกัน มนุษย์ที่เป็นเปรตก็มี เรียกว่า **มะนุสสะเปโต, มะนุสสะติรัจฉานโน** เป็นพวกสัตว์นรก มาเกิด สัตว์เดรัจฉานมาเกิด จากเลือดมาเกิด คนที่จากเลือดมาเกิด มันมีโทษจากสัตว์เดรัจฉานติดนิสัยมา เพราะฉะนั้น.. ขอให้นึกถึงอดีตของสัตว์และมนุษย์ทั้งหลายที่มาต่างกัน จากต่างตระกูล ต่างกำเนิดมา แม้พระพุทธองค์เอง.. ยังถูกพระเทวทัตแสดงอาการก้าวร้าว กลั่นแกล้ง ชิงดี ออยากเป็นใหญ่ มันมีในอดีตทั้งนั้น ฉะนั้นขอจบอยู่ที่กรรมบริสุทธิ์ เรียกว่า **ทิฏฐิ-สัมปันโน** เป็นผู้ถึงพร้อมความเห็นอันถูกต้อง เพราะฉะนั้นการถูกต้องนั่นคือ การเห็นที่มีสติ เห็นด้วยชอบเห็นโดยธรรม ในสติปัญญาทั้ง ๔ จึงเป็นความเห็นอันสมบูรณ์ถูกต้อง เป็นผู้ไม่ประมาทต่อไป



## ๖. ผู้สอนง่าย..ว่าง่ายเป็นมงคลอันหนึ่ง

(ธรรมะจากหลวงปู่ ๑๑ / พ.ศ. ๒๕๕๒)

**สุระใจ** เป็นผู้สอนง่ายว่าง่าย เป็นมงคลอันหนึ่ง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เทศนาว่า ความว่าง่ายสอนง่าย เป็น **สุระใจ สุระจา สุภาสิตา, สุระจา สุระใจ** หมายความว่า ว่าง่าย สอนง่าย เหมือนไม้อ่อนแล้วตัด ขี้ผึ้งที่มันอ่อนแล้วจะปั้นเป็นอย่างไรก็ได้ เพราะฉะนั้น ตัวทิวฐิณั้นสำคัญที่ว่าเราไม่มีมานะ คือ สำคัญว่าเรา เลิศกว่าเขา สำคัญว่าเร็วกว่าเขา สำคัญว่าเสมอเขา ตัวเสมอเขา ว่าเร็วกว่าเขา **เลว เสมอ เลิศ เป็นตัวมานะ เป็นตัวปิดกั้นพระนิพพาน** อย่างพระไปฐิละ ที่ยอมลดตัวมานะ ยอมที่จะให้สามเณรอายุ ๗ ขวบ สอนทางแห่งมรรค ผล นิพพาน.. ทำให้ท่านนั้นอ่อน.. แล้วท่านจึงจะปั้นเป็นพระอรหันต์ได้ เพราะฉะนั้นเรื่อง **สุระใจ**นี้จึงมีความสำคัญ ขอให้คุณธรรมข้อนี้ ความว่าง่าย สอนง่ายมีในดวงใจของทุกคน



## ๗. นักปฏิบัติธรรมเสื่อม

(ธรรมะจากหลวงปู่ ๑๒ / พ.ศ. ๒๕๕๓)

นักปฏิบัติธรรม ย่อมเสื่อมจากคุณธรรมเบื้องสูง ก็เพราะว่ามีเหตุที่ทำให้เสื่อมได้ ซึ่งมีอยู่ ๕ ประการ คือ

### ๑. มีกิจการงานแล้วเลิกปฏิบัติธรรมไป

อย่างบางคนที่เคยมาปฏิบัติธรรม แต่เมื่อกลับไปบ้านแล้ว ก็ไม่ปฏิบัติต่อเพราะอ้างว่ามีงานมากบ้าง มีธุระหน้าที่ต่างๆ นานา มากมายตลอดทั้งวันจนไม่ปฏิบัติให้ต่อเนื่อง ก็เป็นเหตุให้เสื่อมจากธรรม บางคนเคยปฏิบัติแล้ว มีความสงบ มีปิติเกิดขึ้น พอไม่ทำต่อนานเข้าก็นิ่ง ไม่ค่อยได้ จิตไม่นิ่ง ฟุ้งซ่านง่าย.. สงบยาก เป็นต้น

**๒. กังวลอยู่กับงานเล็กๆ น้อยๆ แล้วเลิกปฏิบัติไป** ในชีวิตประจำวันเราย่อมมีความกังวลกับการงานเป็นเรื่องธรรมดา บางทีคิดนั่นคิดนี่ เมื่อกังวลอยู่ก็ต้องกำหนดรู้ที่ใจว่า..คิดหนอๆ แล้วก็ทำงานต่อได้



ไม่ต้องล้มเลิกที่จะไม่ปฏิบัติ ทำอะไรอยู่ คิดอะไรอยู่ มีความสุขหรือทุกข์ทางกายก็ดี ทางใจก็ดี..กำหนด มีพยาบาล ฟุ้งซ่าน ง่วงเหงา สงสัย เมื่อมีเหตุให้ใจเรา ชุ่นมัวดังกล่าว ก็กำหนด..อย่าทิ้ง ทำงานอยู่ก็กำหนดได้

### ๓. คลุกคลีกับหมู่คณะมากเกินไปแล้วเลิก

**ปฏิบัติ** บางทีเรามีเพื่อนมาก มีสังคมน่าคบต้องติดต่อกัน พูดคุยด้วยเรื่องต่างๆ ทั้งเรื่องงาน ครอบครัว ญาติ พี่น้อง เรื่องสารพัดที่จะเอามาคลุกคลีกัน มีเรื่องที่ต้องทำด้วยกัน ไปด้วยกัน กินเที่ยวด้วยกันจนเวลาวันหนึ่งหมดไป ไม่มีเวลาจัดสรรไว้เพื่อความสงบภายในเลย ธรรมก็ย่ำแย่ลงไป

### ๔. เทียวดูหนัง ลีเก ละครการเล่นต่างๆ แล้ว

**เลิกปฏิบัติ** สมัยนี้มีความเพลิดเพลินมากมายที่ทำให้เราหลงติด ติดอยู่จนลืมที่จะปฏิบัติธรรมบ้าง ไม่กำหนด ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือที่กาย ที่เวทนา ที่จิต ที่ธรรม.. ก็ทำให้เสื่อมจากธรรม

**๕. สนทนากันแต่ถ้อยคำที่ไม่เป็นประโยชน์**

เล่าแต่เรื่องคนอื่น สนใจแต่เรื่องของคนอื่น ไม่อ่านตัวเอง ไม่แก้ที่ตัวเอง พูดแต่ถ้อยคำที่ทำให้เกิดอันตรายคะในกามคุณทั้ง ๕ ธรรมะก็ไม่เพิ่มพูน

ดังนั้น... เราควรพูดถ้อยคำอันมีสาระเป็นประโยชน์ที่จะนำให้เรา มีคุณธรรมสูงขึ้น.. ซึ่งถ้อยคำอันเป็นประโยชน์มี ๑๐ ประการ คือ

๑. อัปปัจฉกถา ถ้อยคำชักนำให้มีความปรารถนาล้น
๒. สันตญฺฐิกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้รู้จักพอ
๓. ปริเวกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้สังคาย สงัดใจ
๔. อสังสัคคกถา ถ้อยคำที่ชักนำไม่ให้ระคนด้วยหมู
๕. วิยารัมภกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ปรารถนาความเพียร
๖. สีลกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ตั้งอยู่ในศีล
๗. สมာธิกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจสงบ
๘. ปัญญาถา ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดปัญญา
๙. วิมุตตติกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจให้หลุดพ้น

จากกิลเลส



๑๐. **วิมุตติญาณทัสสนกถา** ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดความรู้ ความเห็น ในความที่ใจหลุดพ้นจากกิเลส คือคำพูดเหล่านี้จะทำให้ธรรมะเกิด ให้ธรรมะสูงขึ้น แต่ถ้าวैनจากถ้อยคำเหล่านี้.. ก็แน่นอน ธรรมย่อมเสื่อมไป.. ต้องระวังสำรวมในถ้อยคำที่จะพูดด้วย พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่การพัฒนาธรรมของเราให้เจริญขึ้น..ดังนี้

## ๘. การข้ามฟากสู่หนทางแห่งความพ้นทุกข์

(ธรรมะจากหลวงปู่ ๑๒ / พ.ศ. ๒๕๕๓)

การข้ามฟาก..จะต้องอาศัยเรือ เรือจะต้องอาศัยน้ำ เพราะฉะนั้นเรือ คือจิตของเรา น้ำคืออารมณ์ อารมณ์นั้นเป็นที่อาศัยไต่เต้าเข้าไปสู่ความพ้นทุกข์ เราจึงจะต้องอาศัยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง อย่างท่านพระสารีบุตร เสาสุนขให้แม่เป็นอารมณ์แล้วตั้งชื่อให้สุนขนั้น ตัวหนึ่ง ชื่ออนิจจัง ตัวหนึ่งทุกขัง ตัวหนึ่งอนัตตา เมื่อแม่



เอาข้าวให้สุนัขทุกวันก็อาศัยอารมณ์อันนี้ แม่มีบาปมี  
 อยู่แล้ว เพื่อกระตุ้นสภาวะให้แม่รู้ว่า ลูกเอาสุนัข  
 มาให้เลี้ยงนั้นเพื่อประโยชน์อันใด ถึงให้ชื่อสุนัขนี้  
 ตัวหนึ่งอนิจจัง ตัวหนึ่งทุกขัง ตัวหนึ่งอนัตตา เมื่อได้  
 อารมณ์อันนี้ก็ทำให้รู้ว่า..ทุกสิ่งทุกอย่างไม่แน่นอน ทุกสิ่ง  
 ทุกอย่างเป็นทุกข์ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ในตัวเราเอง  
 ในโลกของเราทั้งหมดเป็น **อนัตตา** แม่ก็ได้สัมผัสขั้นสู่  
 ความเป็น **อมตธรรม**

เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็ได้อาศัย  
 อารมณ์อันที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ทั้ง ๔ อย่าง ทั้งกาย  
 ทั้งเวทนา ทั้งจิต ทั้งธรรม นี่เป็นอารมณ์ที่พระพุทธเจ้า  
 ทรงค้นพบขึ้นจากพระโพธิญาณของพระพุทธเจ้า  
 เมื่อบุคคลใดเอาจิต เอาสติไปตั้งอยู่ที่กาย ที่เวทนา ที่จิต  
 ที่ธรรมแล้ว.. เมื่อมีสติแล้วก็เกิดความรู้สึกหรือ  
 สัมผัสสัญญาะ เอาพองหนอ ยุบหนอ..เป็นกาย เวทนา..  
 ความสบาย ไม่สบาย เจ็บปวดเมื่อย..เป็นเวทนา



จิต..นี่มันเป็นตัวรับอารมณ์ อันใดเป็นกุศล อกุศล ดีหรือไม่ดี ก็คิดหนอ.. เป็นจิต ธรรม ใต้แก่ รูปนาม เมื่อรู้จักพองก็รู้จักรูป แล้วก็รู้จักนิรณห์ทั้ง ๕ คือ กาม ฉันทะ พยาบาท ถีนะมิทระ อุทัจจจะ วิจิกิจฉา, กาม ฉันท์..ชอบ พยาบาทนั่นคือตัว..ไม่ชอบ ตัวถีนะและ มิทระนั่นคือตัว..ง่วงเหงาหาวนอน ตัวอุจัจจะนั่นคือ ตัวฟุ้ง ตัววิจิกิจฉานั้นก็คือตัวสงสัย อันนี้มันอยู่ใน ลันดานของสัตว์ทั้งหลาย ในลันดานเดิมของนักปฏิบัติ ทัวไปด้วย เมื่อเอาสติไปทักนิรณห์เหล่านี้ นิรณห์เหล่านี้ ก็จะเหมือนความมืด..ที่เมื่อเอาความสว่างเข้าไป ความ มืดนั้นก็จะต้องหายไป..ฉันท์นั้น

ถ้านิรณห์มันเกิดขึ้นมา เอาสติไปทักตัวนิรณห์ เหล่านี้ก็จะสงบไป เมื่อสงบแล้วก็จะเป็นที่ตั้งแห่ง คุณธรรม มีปิติ เป็นต้น มีอารมณ์นิमित **ปิติ** คืออาการตัว ขนลุกขนพอง น้ำตาไหล แล้วก็มีอิมใจ การกำหนดพอง กับยุบก็เป็นไปอย่างสบาย และกำหนดจุดอย่างสบาย



ตัวสมาธิจะยังมีกำลังมากขึ้นมา นិเวรณะต่างๆ จะไม่มารบกวน

เพราะฉะนั้นเมื่อเราปฏิบัติแล้ว การเดินจงกรมก็มีศีล.. มีสมาธิ.. มีปัญญาประกอบอยู่พร้อม.. เราจะมีดวงอยู่ในการเดินนั้นเป็นศีล จิตตั้งมั่นอยู่ที่เท่านั้นเป็นสมาธิ รู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการเดินจงกรมนั้น เป็นตัวปัญญา

กำหนดนี้ก็เช่นกัน.. เมื่อเอาสติไปกำหนดแล้ว ตัวกิเลสทั้งหลายก็สงบไป เหมือนความมืดที่มีอยู่ เมื่อเราเปิดแสงสว่างขึ้นมา..ความมืดนั้นก็หายไป..

**สติมโต สุเว เสยโย** ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อนั้น เป็นผู้ประเสริฐทุกวัน.. เพราะฉะนั้นเอาตัวสตินั้นเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างยิ่ง สติตัวนี้จะเป็นตัวทำให้มีความบริสุทธิ์ เป็นที่สกัดกั้นตัวบาป เพราะฉะนั้นอย่าได้ทิ้งสติ สติกำหนดในชีวิตประจำวันของพวกเรา ก็เพื่อการเป็นอยู่อย่างประเสริฐ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า..



“สติมโต สุเว เสโย ผู้มีสติเป็นผู้ประเสริฐ” เราจะประเสริฐก็อยู่ที่การเป็นผู้มีสติ อันนี้จะเรียกว่าเป็นผู้ที่บริสุทธิ์ด้วยสติ เพราะฉะนั้นก็ขอให้สติตัวนี้ตั้งอยู่ที่ ๔ อย่าง สติมาที่กาย ที่เวทนา ที่จิต และที่ธรรม แล้วจุดหมายปลายทางของเรา ก็คือมรรค ผล นิพพาน ในที่สุด ฉะนั้นก่อนที่เราจะปฏิบัติเดินจงกรม เราจะต้องมีสมาธิ แล้วเอาสติมาตั้งอยู่ที่มือเสียก่อนด้วยการกราบ จากนั้นจะเอาสติตัวนี้ มาตั้งอยู่ที่เท้าในขณะที่เดินจงกรม แล้วก็เอาสติมาตั้งอยู่ที่พองกับยุบ แล้วไปดูเวทนา.. ว่าเราปวดเจ็บ สบาย ไม่สบาย เหยื่อย ...นี่ก็กำหนดไป จิต..นั่งไปแล้วคิดโน่นคิดนี่ ทั้งคิดดี คิดไม่ดีก็ว่า คิดหนอไป นิเวรณทั้ง ๕ มีไหม..? ..ก็ไปกำหนดมันเป็นธรรม **ธัมมานุปัสสนา**

เมื่ออยู่กับพองหนอ ยุบหนอดังนี้แล้ว เราก็ได้อยู่ในธรรมทั้งปวง... **ขั้นที่ ๕** ก็มีอยู่ที่พองหนอ ยุบหนอ **โพธิปักขิยธรรม ๓๗** ก็มีอยู่กับพองหนอ ยุบหนอ





เพราะฉะนั้นเมื่อกำหนดพองหนอ ยุบหนอนี้ต้องให้  
รู้จักพอง รู้จักยุบเสมอ เรียกว่าเป็นผู้ตั้งอยู่ในธรรม

## ๙. ผู้ปฏิบัติพึงรู้เอง

(ธรรมะจากหลวงปู่ ๑๐ / พ.ศ. ๒๕๕๑)

ในธรรมคุณกล่าวไว้ว่า **สันตนิฏฐิโก** : ผู้ปฏิบัติ  
จะพึงเห็นเอง, **อะกาลิโก** : ทันทสมย์ไม่ประกอบด้วย  
กาลเวลา, **สันตนิฏฐิโก** ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นเองนั้น  
ได้กล่าวไว้ในอานาปานสติ ก็คือให้จิตหยั่งลงสู่พอง-ยุบ  
คือพองหนอ ยุบหนอ ในวิสุทธิมรรค ญาณวิสุทธินิเทศ  
กล่าวว่า... “**ยะถา ยะถา หิสสะ รุปัง สุวิกขาติตัง  
โหติ นิชชะฎัง สุปริสุทัง ตะถา ตะถา ตะทาร์มมะณา  
อะรุปะธัมมา สะยะเมวะปากะฎา โหนติ**” อรูปธรรม  
นั้นหมายเอารูป คือไม่รู้อารมณ์ มีแต่เฉพาะรูป  
พองหนอ ยุบหนอ คือเมื่อรู้จักพอง รู้จักยุบแล้ว  
นานวันสิ่งที่อยู่ในรูปก็จะปรากฏชัดขึ้นมา.. ว่าเป็น  
อันเดียวกันหรือคนละอันกัน รูปคงเป็นรูป ตัวที่เข้าไปรู้



เป็นนาม จึงถามว่าเวลาพอรู้ใหม่..? เอาอะไรไปรู้  
ต้องเอานามไปรู้ นามกับรูปนั้นเป็นคนละอันกัน  
เมื่อรู้จักรูป รู้จักนามแล้ว ก็รู้อะไรอีก ก็รู้พระ  
ไตรลักษณ์ ต่อไปก็จะมีเวทนา มีความสบายก็เป็น  
สุขเวทนา ถ้ามันไม่สบายก็เป็นทุกข์เวทนา รู้สึกเฉยๆ  
ก็เป็นอุเบกขาเวทนา จะมีพระไตรลักษณ์เกิดขึ้นมา  
จะเห็นความเปลี่ยนแปลงเป็นอนิจจัง เมื่อความไม่  
สบายเกิดขึ้นเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ลักษณะ ตัวสบาย  
ก็เป็นสุขลักษณะ ตัวสบาย ไม่สบาย เฉยๆ เป็นเวทนา  
และตัวพระไตรลักษณ์ก็จะปรากฏขึ้นมา เราปฏิบัติไป  
ถึงสังขารุเบกขาญาณ อนุโลมญาณ เมื่ออนุโลมญาณ  
เกิดขึ้น ตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะปรากฏขึ้น  
อนุโลมญาณเป็นญาณที่ ๑๒ จะรู้สังขารอนุโลมญาณ คือ  
รู้สังขารม ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จากอนุโลมญาณ  
ก็จะเห็นหรือหลุดเข้าไปสู่โคตรภูญาณ, มรรคญาณ,  
ผลญาณ และปัจจเวกขณญาณ เวลาพูดนี้เป็นปริยัติ  
แต่ปฏิบัติมันจะเกิดของมันเอง... เกิดขึ้นรวดเดียวกัน



มันเป็นญาณอันหนึ่งที่เกิดขึ้นกับรูปนาม จึงต้องรู้ไว้  
 เมื่อมีหลักปฏิบัติ คือสติปัฏฐานทั้ง ๔ อริยาบถทั้ง ๔  
 และอินทรีย์ทั้ง ๖ อย่าได้ละทิ้ง ให้ปฏิบัติไป การปฏิบัติ  
 ของเราจะมีความก้าวหน้าขึ้นไปสู่อริยมรรค อริยผล  
 สมดังความปรารถนาของเรา

## ๑๐. กัลยาณมิตร



(ธรรมะจากหลวงปู่ ๑๐ / พ.ศ. ๒๕๕๑)

การปฏิบัติต้องมีหลัก ๓ อย่าง คือ

๑. **อุปะนิสะยะ** อย่ายู่โดยปราศจากอาจารย์  
 หรืออย่ายู่โดยปราศจากกัลยาณมิตร กัลยาณมิตร  
 คือ ผู้ที่แนะนำบอกหนทาง

๒. **อารักขะ** คือ รักษาอินทรีย์ ตา หู จมูก  
 ลิ้น กาย ใจ เวลาตาเห็นรูปก็..เห็นหนอ หูได้ยินเสียง  
 ก็..ได้ยินหนอๆ จมูกได้กลิ่นก็..กลิ่นหนอๆ เวลารับ  
 ประทานอาหารรสหวานมันเค็มก็..รสหนอๆ เวลาถูกก็..  
 ถูกหนอๆ เวลาคิด..คิดดี ไม่ดี ก็คิดหนอ ลุกตา รูปตา



กับรูปข้างนอกมากระทบกัน เป็นรูปจันทร์ ถ้าหากว่าเรา  
ได้เห็นแล้วสบายใจเป็นเวทนาจันทร์ ถ้าเราจำสิ่งนั้นได้  
เป็นสัญญาจันทร์ ...จิตใจของเราชอบ ..ไม่ชอบเป็น  
สังขารจันทร์ ตัวที่เข้าไปรู้ว่าเป็นรูปนั้นเป็นวิญญาณจันทร์  
จันทร์ทั้ง ๕ ตาเห็นรูปครึ่งหนึ่ง จันทร์ทั้ง ๕ ก็เกิด เพราะ  
เหตุฉะนั้น ภิกษุทั้งหลายเห็นเปลวแดด เห็นฟองน้ำ  
ทำนยังได้เป็นพระอรหันต์ เพราะจันทร์ทั้ง ๕ อยู่ที่นั่น  
เกิดที่อายตนะ ๖ ..เพราะเหตุดังนี้พระอรหันต์ทั้ง  
๕๐๐ รูป ที่ไปเฝ้าพระพุทธเจ้าที่วิหารเชตวัน.. ซึ่งอยู่  
บริเวณมุขวิหาร.. ฝนตกหนักเห็นฟองน้ำมันเกิดขึ้น  
ตั้งอยู่ ดับไป หมู่ภิกษุทั้งหลายเห็นฟองน้ำนั้น... ก็ได้  
บรรลู่อรหันต์ทั้งหมด เพราะฉะนั้น **อรัักษะ** คือรักษา  
อินทรีย์นั้นแหละสำคัญ นี่เป็นแค่จักขุอย่างเดียว นอก  
นั้น หู จมูก ลิ้น กาย ใจก็อย่างเดียวกันให้กำหนด

**๓. อุปะนิทานะ** คือ อย่าทอดทิ้ง ให้มีสติ-  
ปัญญาทั้ง ๔ เป็นหลัก กาย พองหนอ ยุบหนอ เวทนา  
เวลาปวด สบาย ไม่สบาย เฉยๆ ให้กำหนด มีความ



คิดดี คิดไม่ดี นิเวศน์ทั้ง ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท  
 ถีนะมิทระ อุทฺธจจะกุกกัจจะ วิจิกิจฉา ต้องกำหนด  
 เป็นสิ่งที่มาปรากฏ ก็ต้องกำหนดด้วย กาย เวทนา จิต  
 ธรรม อันนี้แหละ..ที่ต้องดูแลอย่างสม่ำเสมออย่าได้  
 มองข้าม เป็นเรื่องส่วนตัว เป็น**ปัจเจกตั้ง** เป็น**วิชา-**  
**จรณะ** **สัมปันโน** คือ ลงมือปฏิบัติ “**โส เสฏโฐ**  
**มะนุสเสสุ** จะประเสริฐในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย”

## ๑๑. ธรรมกัปปวิปัสสนากรรมฐาน



(ธรรมะจากหลวงปู่ ๑๐ / พ.ศ. ๒๕๕๑)

อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานนั้น ได้แก่  
 อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะตัวอนิจจัง ทุกขัง  
 อนัตตานี้ เป็นประตูลู่พระนิพพาน ประตูพระนิพพาน  
 มี ๓ ประตู ประตูที่ ๑ คือ **อนิจจัง** ประตูที่ ๒ คือ  
**ทุกขัง** ประตูที่ ๓ คือ **อนัตตา** ถ้าโยคีบุคคลเอารูปนาม  
 เป็นอารมณ์แล้วตั้งอยู่ในสติปัญญาฐาน ๔ เมื่อเอาสติ



มาตั้งอยู่ที่กาย ที่เวทนา ที่จิต ที่ธรรมแล้วก็จะรู้จัก  
รูปนาม เมื่อรู้จักรูปนามแล้วตัวของพระไตรลักษณ์  
ก็จะเกิดขึ้น เพราะตัวพระไตรลักษณ์นี้เป็นวิปัสสนา-  
ปัญญา ตัววิปัสสนาปัญญา..จะเกิดขึ้นได้ต้องเอาสติ  
มาไว้ที่กาย ที่เวทนา ที่จิต ที่ธรรม ตัววิปัสสนาญาณ  
ก็จะเกิดขึ้น ตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณ เป็นต้นไปจนถึง  
สังขารุเบกขาญาณ, อนุโลมญาณ, โคตรกุกุญาณ,  
มรรคญาณ, ผลญาณ, ปัจจเวกขณญาณ เพราะฉะนั้น  
เราเริ่มต้น เราต้องมีพื้นฐานของวิปัสสนาก่อน คือตั้งอยู่  
ในพองหนอ ยุบหนอ กำหนดเวทนา กำหนดจิต  
และกำหนดธรรม ตัวอารมณ์ของวิปัสสนาจะเกิดขึ้น  
เวลาเกิดขึ้นก็อย่าเข้าใจไปว่าเป็นโรค เป็นภัยอะไร  
มันเป็นอารมณ์ ขอให้กำหนดอารมณ์อันนี้ แล้วจะ  
ควรแก่การเข้าสู่ประตูของพระนิพพานเจ้า เราจะต้อง  
ตั้งอารมณ์อยู่ที่สติปัญญาฐาน ๔ นี้ เอาอารมณ์ประกอบ  
อยู่ที่อิริยาบถทั้ง ๔ อินทรีย์ ๖ ด้วย โดยมากเราจะ



เอาแต่หลักอารมณ์ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม แต่เมื่อ  
ออกจากการปฏิบัติแล้ว ชีวิตประจำวันก็ไม่ได้ทำ  
อิริยาบถ ๔ อินทรีย์ ๖ โดยมากจะไม่ค่อยเอาใจใส่  
ลืมหืมดเลย มีแต่จิตอย่างเดียว เพราะจิตตัวนี้ไปอยู่  
ในอารมณ์ทั้ง ๖ อินทรีย์ทั้ง ๖ ก็อยู่ในอิริยาบถ ๔  
เพราะฉะนั้นเราต้องมนสิการ.. คือเราต้องเอาใจใส่  
ในอารมณ์ ทุกวันนี้เราไม่ได้คำนึงถึงอิริยาบถ ๔  
เราไม่ได้คำนึงถึงอินทรีย์ ๖ ก็เพราะว่ามันมีการไหลไป  
แห่งอารมณ์ ก็เป็นธรรมดาอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ไป ถ้าหากเรา  
ไม่มีสติแล้วก็จะเป็นอย่างนี้เรื่อยๆ ไป ถ้าจะให้วิเศษ  
ขึ้นมาก็ต้องเอาสติกำหนดเข้าไป.. แล้วจะเกิดความ  
พิเศษ.. ในชั้นธสันดานของเรา



## ๑๒. ชั้นที่ ๕



(ธรรมะจากหลวงปู่ ๑๐ / พ.ศ. ๒๕๕๑)

ทุกข์ทั้งหลายนั้นรวมอยู่ในชั้นที่ ๕ ทุกข์ที่ย่อที่สุดคือรวมอยู่ในชั้นที่ ๕ ทั้งหมด ชั้นที่ ๕ นี้ เรามาวิเคราะห์ว่าโดยปริยัติเสียก่อนว่า..ในปริยัตินั้น ชั้นที่ ๕ เป็นอย่างไรมาวิเคราะห์ว่า “ขัง อัตตะนิจจาทีหิ สฺญญัง ธาเรตีติ ชันโธ” แปลว่า “สภาวะธรรมที่ทรงไว้ซึ่งความสูญ เรียกว่า ชั้นที่” ทรงไว้ซึ่งความสูญนั้น สูญจากอะไร สูญจากความงาม สูญจากความสุข สูญจากความเที่ยง สูญจากความมีตัวตน

๑. **สูญจากความงาม** คือร่างกายของเรามันเต็มไปด้วยสิ่งโสโครก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ม้าม หัวใจ อาหารเก่า อาหารใหม่ เป็นที่ประชุม ไม่มีสิ่งใดเป็นของสวยงาม จึงเป็นสูญจากความงาม





**๒. สัจจจากความสุข** เมื่อเราตื่นขึ้นมาก็ต้องบริหารขั้นหนึ่ง ต้องล้างหน้า แปรงฟัน ต้องถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ต้องบริหารมัน ต้องกิน ต้องดูแล เป็นทุกข์อยู่รำไป

**๓. สัจจจากความเที่ยง** คือความไม่เที่ยง จะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปไม่แน่นอน ใครจะมีฤทธิ์เดช ปานใดก็ตาม..จะต้องตายเหมือนกัน ไม่แน่นอน ร่างกายหรือขั้นหนึ่งเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องดับไป

**๔. สัจจจากการมีตัวตน** รวมแล้วรูปกับนาม เท่านั้นที่เป็นอยู่ นอกนั้นเป็นสมมุติทั้งนั้น เราเกิดมาจากพ่อแม่ พ่อแม่เราใส่ชื่อให้เป็นชื่อนั้นชื่อนี้ ก็ติดอยู่ในสมมุติทั้งนั้น.. เมื่อรวมกันแล้วก็มีรูปกับนาม เท่านั้น.. จงเข้าใจว่าขั้นที่ ๕ มีรูปกับนามเท่านั้น มีกายกับใจและคุมไปด้วยพระไตรลักษณ์ คือ ความเปลี่ยนแปลง ความเป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจของเรา เป็นอยู่อย่างนี้เอง การที่เราเป็นอยู่อย่างนี้ต้องอาศัย



สติปัฏฐาน ๔ ชั้น ๕ รูปก็รวมอยู่ในกายานุสสนาสติ  
ปัฏฐาน เวทนาก็รวมอยู่ในเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน  
เมื่อเรากำหนดพองหนอ ยุบหนอก็ได้ชื่อว่าเราเอา  
รูปชั้นนี้เป็นอารมณ์ ปวดหนอยๆ เอาเวทนาชั้น  
เป็นอารมณ์ เราจำได้ กิเลสต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นธัมมา-  
นุสสนาสติปัฏฐาน ตัวรู้อยู่ คือวิญญานชั้นเป็น  
อารมณ์ เป็นจิตที่กำหนดรู้หนอยๆ เรากำหนดสติ-  
ปัฏฐาน ๔ ไม่ต้องท่องให้กำหนด รูป เวทนา สัญญา  
สังขาร วิญญาน กำหนดในสติปัฏฐาน ๔ กาย  
เวทนา จิต ธรรม ได้ชื่อว่าเอาชั้น ๕ เป็นอารมณ์แล้ว  
อันเป็นการเดินในเส้นทางตรง เส้นถูก เส้นเอก  
เป็นทิศทางที่เราไปสู่มรรค ผล นิพพาน ตามหลัก  
ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า... ทางเส้นใดที่เดินทางไปสู่  
พระนิพพาน คือทางสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั้นเอง เพราะ  
ฉะนั้นเราต้องดำเนินตามเส้นทางเอก คือ สติปัฏฐาน ๔



## ๑๓. ธรรมะของพระอริยเจ้า

(ธรรมะจากหลวงปู่ ๙ / พ.ศ. ๒๕๕๐)

ขอนุโมทนา กับพระภิกษุสามเณร และ  
อุบาสก อุบาสิกา ที่ได้รักษาอุโบสถศีล อันเป็นวัน  
มาฆบูชา แม้กาลเวลาจะเปลี่ยนแปลงไป เรายังรำลึก  
ถึงพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ...การมาวัดนั้น  
เหมือนฝากทรัพย์ไว้ในธนาคาร สะสมไว้ที่ละบาท  
สองบาท ก็จะมากขึ้น และหนี้ในธนาคารก็จะลดลง...  
คือ ได้ทั้งกำไรและลดหนี้ ก็หมายความว่าบาปกรรม  
ก็ลดลง บาปกรรมเรียกว่าหนี้ เป็นการฝากทรัพย์ไว้  
เพิ่มบุญให้มากขึ้น.. เราเป็นนักปฏิบัติวิปัสสนา  
นักปราชญ์กล่าวว่า เป็น **อารยชน** คือเป็นผู้ไกลจาก  
บาปกรรม ทำแต่กรรมดี อารยธรรมหรืออารยชนนี้  
แปลว่า ...ผู้ไกลจากกิเลสหรือไกลจากโรคทางกาย  
และโรคทางใจ ผู้ปฏิบัติธรรม ผู้รักษาศีลที่มีธรรม  
อุโบสถศีล ว่าเป็นผู้ไกลจากกิเลส หนีไปที่ละเล็ก



ละน้อยจากกิเลสทั้งหลาย หนีจากบาปกรรมทั้งหลาย  
เหมือนพระอริยเจ้ามีธรรม ๖ ประการ

**๑. อักโกธโน** เป็นผู้ไม่โกรธ ถึงแม้จะโกรธ  
ก็กำหนดว่าโกรธหนอๆ

**๒. อนุปนาที** เป็นผู้ไม่ผูกโกรธ ช่างมัน..เฉย

**๓. อมกษี** ไม่ลบหลู่ คือ ใครมีบุญคุณต่อเรา  
เราจะไม่ลบหลู่ จะพยายามตอบแทนเมื่อมีโอกาส

**๔. สุทธตัง คโต** เป็นผู้บริสุทธิ์ บริสุทธิ์ทั้งกาย  
ทั้งวาจา ทั้งใจ

**๕. สัมปันนทิฎฐิ** ...เป็นผู้มีความเห็นชอบ  
สัมปันนทิฎฐิ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความเห็นชอบ  
มีความเห็นที่สมบูรณ์ เห็นแต่กรรมที่เกิดขึ้น เราจะ  
ประสบเหตุการณ์ใดก็นึกว่าเป็นกรรมของเรา หากคนใด  
เอากรรมมาตัดสิน เรียกว่ามีความเห็นที่สมบูรณ์

**๖. เมธาวิ** เป็นผู้มึปัญญา ปัญญามี ๓ อย่าง  
ปริยัติปัญญา ปริจจาคปัญญา อธิคมปัญญา ปัญญา  
ที่เราศึกษาเล่าเรียนเป็นปริยัติปัญญา.. การได้ฟังได้รู้



เป็นปัญญาเบื้องต้น ปรึจฉกปัญญา เป็นปัญญาที่  
เจริญสมณะ เช่น การกำหนดสัมมาอะระหัง พุทโธ  
ธัมมิกัถิ เป็นการเจริญสมณะ และอริคมปัญญาเป็น  
ปัญญาอันยิ่งยอด

ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นอารยธรรมของพระอริยเจ้า  
หากผู้ใดมีธรรม ๖ อย่างนี้ เรียกว่า อารยชน เป็นผู้  
ไกลจากกิเลส จ่างายๆ ว่าไมโกรธ ไม่ผูกโกรธ  
ไม่ลบหลู่ กายวาจาสุจริต ใจก็คิดดี กายก็ทำดี วาจา  
ก็พูดดี การไม่ลบหลู่ นี้ก็ถึงบุญคุณของพระพุทธรเจ้า  
ทำดีต่อพระพุทธรเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ต่อพ่อแม่  
ครูบาอาจารย์ ใครมีบุญคุณต่อเรา เราก็ไม่เนรคุณใคร  
เป็นอมักขี ไม่ลบหลู่ กายวาจาบริสุทธิ์ พูดดี ใจคิดดี  
ทำใจให้ผ่องใส คิดละชั่วทำดี ให้มีสติอยู่เสมอใน  
สติปัฏฐานทั้ง ๔ สัมปันนทิกุญฺธิ ก็นี้ถึงกรรมของเรา  
แล้วก็มีปัญญาในการสดับรับฟังธรรมก็เป็นปัญญา  
เบื้องต้น ปัญญาชั้นกลางคือเราทำได้ทำสมณะมาแล้ว และ



ปัญญาขั้นสูง ก็คือการเจริญวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน  
 ทั้ง ๔ ..มีสติตั้งมั่นอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม  
 ให้จำง่าย ๆ ในภาษาใจของเราไม่ต้องเอาคำบาลีก็ได้  
 บ้านใดมีคุณธรรมทั้ง ๖ นี้ ก็เป็นบ้านที่มีอารยชน  
 มีอารยธรรม เป็นผู้มีความประเสริฐและผู้ที่ได้เจริญ  
 วิปัสสนาในแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ ...ก็เชื่อว่าเป็น  
 อารยชน... บ้านนั้นจะรื่นรมย์มีเทวดาอยู่รักษาบ้าน  
 เมื่อจะไปทีใด ก็ได้พบกับสิ่งที่เป็นมิ่งมงคล เป็นคุณธรรม  
 ที่ประเสริฐ

## ๑๔. เครื่องกั้นธรรม ๑๐ อย่าง

(ธรรมะจากหลวงปู่ ๙ / พ.ศ. ๒๕๕๐)

การเข้าถึงพระรัตนตรัยจะต้องเริ่มต้นด้วยการ  
 เจริญสติปัฏฐาน ๔ วิปัสสนา... คือเห็นแจ้งใน  
 พระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เอาสติไปตั้ง  
 อยู่ที่กาย ที่เวทนา ที่จิต ที่ธรรม ..การเริ่มต้นเข้าถึง



พระรัตนตรัยก็กราบสตีปฏิฐาน ให้เอาสติไว้ที่มือก่อน แล้วเอามาอยู่ที่อานาปาน คือ ที่พองหนอ ยุบหนอ แล้วก็ มาดูว่ามันเจ็บ มันปวด มันสบายหรือเฉยๆ ต่อไปเราก็ มาดูธรรมว่านิเวรณใดเกิดขึ้น ชอบ ไม่ชอบมีไหม ง่วง ฟุ้ง สงสัยมีไหม เราก็กำหนดไปทุกอย่างจนมันสงบ แล้วก็เกิดแสงสี ต้นไม้ พระพุทธรูป ภูเขา บางคน ก็เกิดนิมิต บางคนก็ไม่เกิดก็สงบไป จากนั้นก็มาตั้งต้น ที่อานาปานที่ลม พองหนอ ยุบหนออย่างนี้อยู่รำไป แล้วญาณก็จะเกิดขึ้น ตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณ ปัจจย-ปริคคญาณและสัมมสนญาณ เป็นญาณอย่างอ่อน จะรู้พระไตรลักษณ์เห็นอนิจจัง.. ทุกขัง.. อนัตตา.. ส่วนอุท্থัพพยญาณจะเห็นความเกิดดับ สัพพก อัน นั้นจะเห็นความเกิดดับของรูปนาม ถ้าอุท্থัพพยญาณ อย่างแก่จะเกิดอุปกิเลสขึ้นมาเป็นผลพลอยได้ ซึ่งเป็น ช่วงต่อญาณของสัมมสนญาณกับอุท্থัพพยญาณ จะเกิด อุปกิเลส หรือเรียกอีกอย่างว่า วิปัสนูปกิเลส หลักของ อุปกิเลสมี ๑๐ อย่าง



**๑. โภกาส** แสงสีต่างๆ สีดำหม่น ม่วง เหลือง เป็นแสงเท่าหิ่งห้อย เท่าตารถยนต์ก็ดี บางทีก็สว่าง จากข้างนอกเข้าหาตัวเอง.. และเกิดจากตัวเองก็มี เมื่อเกิดแล้วก็ให้ใช้สติกำหนด อย่าไปติด มั่นดี แต่มัน บังดีที่ดีกว่า กำหนดเห็นหนอ ถ้ายินดีกับแสงก็จะอยู่ที่เท่า จะให้ก้าวหน้าก็ให้กำหนดเสีย..เห็นหนอๆ

**๒. ปิติ** มีปิตินอกปิตินใน ..ปิติมี ๕ อย่าง ขุททกาปิติ ขณะกาปิติ โอกัณฑิกาปิติ อุเพงคาปิติ ผรณาปิติ มันมีขนลุกขนพอง มีน้ำตาไหล ร้องให้ หัวเราะ ตัวเองลอยขึ้นสูงขึ้นไปเป็นศอกเป็นวา ก็ให้ กำหนด มันจะร้องให้ก็กำหนด ร้องให้หนอๆ หัวเราะ ก็หัวเราะหนอๆ ลอยก็ลอยหนอๆ เป็นผลพลอยได้จากการปฏิบัติ ต้องกำหนดอย่าไปยินดียินร้าย ต้องกำหนดไปตามสภาพ

**๓. ปัสสัทธิ** ความสงบ ทุกคนจะมีความสงบ ก็เลสไม่ค่อยบังเกิด จะสงบเฉยๆ ให้กำหนดเหมือนกัน ความสงบนี้... จะเป็นอุปกรณ์อันหนึ่งที่จะให้หลุดพ้น





จากทุกข์ ก็ให้สงบไว้ก่อน ถึงจะไม่หมดไปเสียทีเดียว  
มันสงบอยู่ในจิตใจ แต่ยังไม่หมดกิเลสไปทีเดียว ไม่มี  
โทษะ ไม่มีโลภะ ก็กำหนดสงบหนอๆ

**๔. อธิโมกข์** น้อมใจเชื่อ คือมีความเชื่อ  
หรือศรัทธาในพระพุทธองค์..ก็ต้องมีการกำหนด  
อย่างพระวักกलिเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า อยู่ที่ไหน  
ก็ดูแต่รูปพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้ามีรูปสวยงามมาก  
จนกระทั่งพระวักกलिลงทุนมาบวชเลย เมื่อบวชแล้ว  
ก็ไม่ปฏิบัติธรรม มานั่งในกุฏิมองรูปพระพุทธเจ้า  
ตลอดคืน.. ตลอดวัน.. พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่ามาดู  
ร่างกายอันเปื่อยเน่าของเราทำไม วักกलिออกไป  
ไปปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าก็อัปเปหิ แปลว่าไล่  
เพื่อทำลายความศรัทธาความเลื่อมใสตัวนี้ ศรัทธา  
มีมากเกินไปก็ต้องทำลายลงบ้าง พระวักกलिเสียใจ  
ก็เลยจะไปกระโดดลงเหว พระพุทธเจ้าทราบด้วย  
พระญาณ ก็แผ่พระรัศมีส่องหน้าให้เห็นรูปพระพุทธเจ้า



เขาเลื่อมใสก็กำหนดเห็นหนอๆ ก็ได้บรรลุนิพพาน.. การน้อมใจเชื่อมันดี..แต่ต้องมีสติ ..ต้องกำหนด นักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย.. มักจะมีความเชื่อต่อ พระพุทธเจ้า ต่อพระธรรม.. พระสงฆ์.. ต่อครูบา- อาจารย์ก็ให้กำหนด.. ดืออยู่แต่บังดี.. ซึ่งก็ยิ่งทุกข์อยู่ นี้เรียกว่า อธิโมกข์

**๕. ปัดคาหะ** ความเพียร ...บางองค์นี่มีความเพียร เดินทั้งวันทั้งคืน มีภิกษุชื่อ ปุณณะ เดินตลอดวันตลอดคืนจนเลือดออกจากเท้า ความทราบถึงพระพุทธเจ้า พระองค์ก็เรียกมาสอบอารมณ์ และให้หามัชฌิมา ท่านเพียรเกินไปแล้ว ภิกษุปุณณะ ก็ได้ผ่อนความเพียรพอดีๆ เดินสายกลางก็ได้บรรลุนิพพานแล้วเลย

**๖. สุขะ** ความสุข เมื่อปฏิบัติจะเกิดความสุขขึ้นมา สุขที่ไหนก็ไม่เท่า ไม่เคยพบ สุขอันใดในโลกนี้ ก็ไม่มีเท่า.. ต้องกำหนดด้วย.. มิฉะนั้นจะติดสุข



มีพระราชารองค์หนึ่งมาบวช ปฏิบัติแล้วเกิดความสุขอย่างมากมาย อุทานว่า สุขหนอๆ ..เสียงนี้ก็ไปถึงโสตของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า แม้เป็นพระราชาก็ยังมี การติดสุขอยู่ พระองค์ก็ให้กำหนดว่าสุขหนอๆ ในที่สุดพระราชาก็ได้บรรลुเป็นพระอรหันต์

**๗. ญาณะ** ตัวรู้ ความรู้ ...จะมีความรู้หลายอย่าง จะรู้สิ่งที่ไม่รู้ คือมีญาณรู้เอง เช่นรู้ว่าใครจะไปจะมา รู้สิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น เป็นต้นก็ให้กำหนด อย่าไปติดมันเป็นผลพลอยได้ อย่าไปยินดียินร้าย

**๘. อุปฏฐานะ** ความบังเกิดขึ้นของสติที่มากเกินไป ในบางครั้งเมื่อนึกถึงเรื่องต่างๆ สิ่งที่น่าคิดก็จะวิ่งเล่นเข้ามาตั้งอยู่ด้วยอย่างเหนียวแน่น มันคงประกอบอยู่กับสติ สตินี้ก็ดี.. แต่ถ้ามันนึกถึงอดีตมากเกินไปก็ไม่ดี เป็นอนาคตมากเกินไปก็ไม่ดี ต้องเอา



ปัจจุบัน ที่เป็นอดีตมากเกินไป เช่น ไปเห็นอดีตของ  
ตัวเอง ทำให้หลงระเหิงหลงไหล..ต้องกำหนด บางทีเห็น  
ตัวเองเป็นม้า เป็นวัว เป็นควาย เป็นคน เป็นเศรษฐี  
อดีตชาติย้อนได้ เป็นอดีตตั้งสัจฉาณ แต่ไม่เป็นไป  
เพื่อดับทุกข์ ...ถ้ากำหนดแล้วจะยังจิตให้นิ่งไปสู่  
วิมุตติธรรม ถ้าไม่กำหนดจะอยู่ที่เดียวไม่ก้าวหน้า  
ส่วนเรื่องอนาคตจะเป็นอย่างไร.. ก็รู้หมดเหมือนกัน  
ต้องกำหนด อุปัญญาณะ การรู้ย้อนอดีต อนาคต  
ก็ต้องเอาสติมากำหนดให้ได้ปัจจุบัน และกำหนดว่า  
เห็นหนอๆ รู้หนอๆ คิดหนอๆ ก็พอแล้วให้ได้ปัจจุบัน  
เอาสติอยู่ที่ปัจจุบัน

๙. อุเบกขา การวางเฉย มันอยู่ริมๆ ของการ  
พันทุกข์ อยู่ในองค์โพชฌงค์ ๗ คือ สติปัญญาณะ ๔  
ธรรมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ และอุเบกขา อุเบกขา  
ก็เป็นอุปกิเลสอย่างหนึ่ง.. แต่ว่ากิเลสมันน้อย.. ความ  
ยินดีน้อย ถือว่าอยู่ริมแห่งความพันทุกข์ ถ้ายังอยู่ใน



โลกแห่งโลกียะแล้ว.. เมื่อมีเรื่องราวอะไรก็จะอุเบกขา  
หมดเวรหมดกรรม ขอให้เฉย **เมตตา** **ล้นฟ้า** **กรุณา**  
**ท่วมดิน** **มุทิตาล้นชีวัน** **อุเบกขาล้นเวรกรรม** ล้นเวร  
กรรม คือ วางเฉย มันเป็นไปอย่างนั้น เมตตาเราก็  
เมตตาแล้ว กรุณาเราก็อยากให้เขาพ้นทุกข์แล้ว มุทิตา  
เราก็ยินดีส่งเสริมเขาแล้ว มันก็ยังไม่เป็นไป เขาก็มี  
กรรมเป็นของเขา ..เราก็วางเฉยออกทางอุเบกขา  
วางเฉยไม่มีกรรมไม่มีเวร ก็จะต้องกำหนดด้วยว่า  
เฉยหนอๆ หรือกำหนดว่าเราเฉย มิฉะนั้นเราจะติด  
อุเบกขา พยายามอยู่เหนืออุเบกขา พยายามเข้าสู่อมตะ  
จากอุเบกขาก็ต้องกำหนด.. มันจะเข้าสู่อมตธรรม  
ที่ไม่ตาย เวลาเราเฉยๆ บางคนว่าไม่ช่วยไม่ทำ ดังนั้น  
ต้องกำหนดเฉยหนอๆ นี่มันริมของการพ้นทุกข์  
แล้วอย่าไปยินดียินร้าย ช่วยสักแต่ว่าช่วย ทำก็สักแต่  
ว่าทำ อุเบกขา คือ เฉยต่ออารมณ์แล้วจะพ้นจากทุกข์  
มันติดอยู่นิดเดียว **ผู้อุเบกขาจะต้องรู้ว่าเราอุเบกขาอยู่**  
**ต้องมีสติด้วย** นี่คือสิ่งที่จะเกิดกับผู้ปฏิบัติธรรม



**๑๐. นิกันติ** ความใคร่ มีความพอใจใน  
อารมณ์ต่างๆ ถ้าเราจะเข้าสู่ผลสมบัติที่ดี ตอนอธิษฐาน  
มันจะเข้าสู่มรรค เข้าสู่ผล ยินดียินร้ายไม่ได้... ต้อง  
วางใจเป็นกลางๆ แล้วจะเข้าสู่ผลทันที เพราะอารมณ์  
นิमितบังเกิดขึ้นเป็นอะไรก็ตาม..อย่าไปยินดี ถ้ายินดี  
ก็ติดแล้ว

การเข้าถึงธรรมะจะมีตัวขัดขวาง เรียกว่า  
อุปกิเลส ๑๐ อย่างนี้ นักปฏิบัติทุกคนต้องทราบไว้  
ต้องมีสติกำหนด จะเป็นหนทางเข้าสู่อมตธรรม เมื่อเรา  
ออกจากการปฏิบัติธรรมที่นี้แล้ว ไปปฏิบัติต่อที่ไหนๆ  
ก็ตาม จะบังเกิดอุปกิเลสเหล่านี้ ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง  
ให้กำหนด อย่าไปยินดียินร้าย แต่ขอให้มึสติกำหนดเสีย  
แล้วก็จะเข้าถึงอมตธรรมและวิมุตติธรรม... อันเป็น  
จุดหมายปลายทางของพระพุทธศาสนา แห่งพระอรีย  
เจ้าทั้งหลาย

## ๑๕. หัวใจ ๓ อย่าง

(ธรรมะจากหลวงปู่ ๑๐ / พ.ศ. ๒๕๕๑)

การปฏิบัติอย่าให้เสียหลัก ๓ อย่าง ต้องมี

### ๑. อาตภาพิ ๒. สัมปะชาโน ๓. สะติมา

๑. **อาตภาพิ** คือ ความซม้กซม้่น ย้กความเพียร ให้เรำร้อน เมื่อเรำร้อนแล้วจะละลายกิเลส พยายาม อยำทำถอย ต้องบากบั้น

๒. **สัมปะชาโน** คือ การรู้เท่าทันปัจจุบัน คือ อยำให้เป็นอดีต เป็นอนาคต ...อารมณ์ใดเกิดขึ้น ต้องรู้ทันที

๓. **สะติมา** คือ มีสติอยู่ทุกเมื่อ ได้แก่ การกำหนด น้ตนเอง เมื่อรู้แล้วกำหนด เกิดขึ้นมารู้สึกอย่างไร เอาสติไปกำหนด ผลคือ **วิเนยยะ โลก อะภิชฌา โทมณัสสัง** คือจะกำจัดขัดเกลาดัวภิชฌาและโทมนัส คือตัวความโลภ ความโกรธ ความหลง ออกไป จากจิตใจ พยายามยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา อยำทำถอย รู้อารมณ์ กำหนดอารมณ์...



## รายชื่อผู้ร่วมจัดพิมพ์หนังสือ..“ธรรมะจากหลวงปู่ทอง สิริมังคโล”

(บาท)

นพ.รักษ์ ตานานุวัฒน์ และเพื่อน	10,000	คุณพัชรโรบล นาดประทาน	1,000
คุณเพชรรัตน์ เขิดจรรย์คณานันท์	5,000	คุณพ่อสามคำ-คุณแม่แสงดี และ	1,000
คุณวรวีร ดันตรานนท์	5,000	คุณจันทร์หอม ทองไทย	
คุณศุภสิริ อริยวุฒยากร และครอบครัว	3,000	คุณวิไลฐ มุณีรินทร์นิมิตต์ และครอบครัว	1,000
นพ.ยุทธนา-คุณรุ่งฟ้า อุดมวงศ์ และครอบครัว	3,000	คุณสุวิภา แผนสัทธาน และครอบครัว	1,000
พญ.ฐิติพร - คุณนรภพ ธาวงศ์	3,000	คุณวิชาญ เงยวิจิตร	1,000
คุณวาสนา-คุณสุรีย์ นามศิริพงศ์พันธุ์	3,000	คุณนันทา ตริยกุล และครอบครัว	1,000
และครอบครัว		คุณศิริจันทน์ ส่ามกิจจา	1,000
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	3,000	คุณปรานัญญูเสิดา รุจิเรช อภิศให้บรรพบุรุษ	1,000
คุณมุสตี อริยวุฒยากร	2,000	คุณสุนันทา สมานิตย์	1,000
คุณโรภาส-คุณดลลชา ปิฎกานนท์	2,000	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	1,000
คุณนที รุ่งเรือง อภิศแต่ นายเปลี่ยน-นางสุดใจ	รุ่งเรือง	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	600
	2,000	คุณสมยีน-คุณพองนวล-ด.ช.อภิชาติ หน่อแสง	
คุณชมพู่-คุณวิลาวัลย์ ตระกูลเลิศเสถียร	2,000		500
อภิศให้คุณแม่ละเฮียด ตระกูลเลิศเสถียร		ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	500
คุณปวันรัตน์ จรัสธารงพันธ์	2,000	คุณฉัตรชัย-คุณพนาสี-คุณยุตภูมิ และ	500
คุณพัชรี เชื้อชอบธรรม	2,000	คุณกนกนภา บุญส่งประเสริฐ	
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	2,000	คุณดุสิต-คุณวิภา นิมมานเหมินท์	500
คุณปรางทิพย์ อริยวุฒยากร	1,000	คุณชะอ้อน ภาสสว่างวงศ์	500
คุณพัชรโรบล นาดประทาน	1,000	คุณรพีรอร ปณีตธยาชัย	500
ดร.เอมอร ชิตะโสภณ	1,000	ครอบครัว รุสิทธิ์อ่อนนัต	500
ดร.นวลจันทร์ ชิตะโสภณ	1,000	คุณอภิพันธ์-คุณทีณา จันทะแก้ว	500





ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	400	คุณภิกษุ-คุณภิกษุภิกขุ ภูษิกรณ	500
คุณจินดา นิธิสมพงษ์	300	พศ.ดร.วารุณี ศิริจรรจา	500
คุณอังสนา ศรีสัญญาพานิชย์	200	คุณอนงค์กร ศรีเจริญ และครอบครัว	500
พิมพ์บำรุง สุวรรณภิงคาร, คุณวุฒินัย, และ	200	คุณศรัณยา พรหมโชคชัย	500
คุณกนกพร นุชองงค์ พร้อมครอบครัว		คุณสุทธิชัย รอดอุไร	500
คุณมาลีวัลย์ สุยะลังกา	200	คุณปราณี สัตระกุล	500
คุณฉัตรชัย ฉัตรตันใจ	200	คุณนิตยารักษ์ เฟื่องเพียร	300
คุณพวงศรี สลึงค์	100	คุณอรพรรณ สุพร	300
คุณฉัตรวิบูลย์-คุณเบญจ ไพโรเซล	100	คุณระวีวรรณ โกสุพรรณ	300
คุณอรุณา สลึงค์	100	คุณอรัญญาณีย์ สัมประสิทธิ์อิสระ	200
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	80	คุณบุญศิริ ธรรมวัฒน์กุล	200
.....		คุณกุล- คุณวัชราวรรณ ลาคาณี	200
คุณวิวัฒน์ เลหาพูนรัวสี	2,000	คุณธีรเชษฐ-คุณธีรวีร์ ลาคาณี	200
คุณพาชื่น สัมประสิทธิ์อิสระ	2,000	คุณสิริวรงค์ ปัญญาแก้ว	200
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	2,000	คุณธนนพัชร์ ภูวิมลรัตน์	200
คุณจิตติณีย์ ฤกษ์สักกะนนท์ และครอบครัว	1,500	คุณพรธรรมา อรุณแก้ว	200
คุณรณชัย สุขโรจน์	1,000	คุณนงเยาว์ ลายลักษณ์	200
คุณนัฐชยานันท์ ทองสารี	1,000	คุณณภัทร นิธิวรภาส	200
คุณภัคค์ศิณี วริชฐ์สิริกุล	1,000	คุณกรรณนิการ์ ผารินทร์	200
คุณอาจารย์ ปราโมทย์ ขลบเงิน	1,000	คุณป้าหม่อม ผัดไทบ้านเหลือง	200
คุณฉวีวรรณ ขลิบเงิน	1,000	คุณจริยา วงษ์แสงไพบุลย์	200
คุณหาญพล ขลิบเงิน	1,000	คุณจาง เฉิดฉายศิริ	100
คุณหาญชัย ขลิบเงิน	1,000	คุณศิริวัฒน์ ทิมสวัสดิ์	100
คุณแม่บุญเทา ขลิบเงิน	1,000	คุณจิราวรรณ อยู่สุข	100
คุณวรวิภา เกตุพันธ์	1,000	คุณขวัญทิพย์ สันติเกื้อกุลวงศ์	50