



สติ ๑๒ อย่าง

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน



ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา  
และ  
กราบบูชาอาจารย์คุณ  
แต่  
องค์บรมครูหลวงปู่พุทธอิสระ



## ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือคำศัพท์ที่ ๒๑

### หนังสือสติ ๕ อย่าง

จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชาโดย ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ

โทร. ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ สี่ลม บางรัก กทม.

โทร. ๐-๒๖๓๕-๓๙๙๘ และ ๐-๒๖๓๕-๓๙๙๑-๒

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๔๙ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN : ๙๗๔-๙๕๖๘๖-๐-๐

รูปเล่ม : บริษัท วิจิตร จำกัด โทร. ๐-๖๗๘๗-๘๘๐๐

แยกสีและพิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์  
๕๔/๑๒๗ ถ.ปิ่นเกล้า-นครชัยศรี ศาลาธรรมสพน์  
เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐  
โทร. ๐-๒๔๘๐-๘๒๗๒-๗

การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

ลูกรัก...

จงพยายามทำความแจ่มชัดใน “สติ” ๕  
อย่าง ดังนี้

๑. จงทำความแจ่มชัดใน **สติปัญญา**

๒. จงทำความแจ่มชัดใน **สตินทรีย์** หรือ **สติ  
ในอินทรีย์**

๓. จงทำความแจ่มชัดใน **สติสัมโพชฌงค์**

๔. จงทำความแจ่มชัดใน **สัมมาสติ**

๕. จงทำความแจ่มชัดใน **มิฉฉาสติ**

## อธิบายความ

คำว่าจงทำความแจ่มชัดใน **สติปัฏฐานทั้ง ๔** คือ เจ้าต้องมีสติ พิจารณา รู้ชัดความเป็นไปในกายนี้ ว่ามันประกอบด้วย **“ลมหายใจถึง ๑๖ ชั้น”** แต่ละชั้นมีความหยาบละเอียด หนัก เบา ลึ้น ผ่อนคลาย เบาสบาย ต่างกันดังนี้คือ

## อานาปานสติ ๑๖ ชั้น

แบ่งออกเป็น ๔ หมวด

### หมวดที่ ๑

- ชั้นที่ ๑** - เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าลมกำลังออกยาว
- เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าลมกำลังเข้ายาว

- ชั้นที่ ๒** - เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าลมกำลังออกสั้น
- เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าลมกำลังเข้าสั้น
- ชั้นที่ ๓** - เมื่อหายใจออก ต้องรู้ชัดตลอดถึงหัวลม กลางลม หางลม ที่กระทบภายในกาย (รู้กระทบ กระเพื่อม ยุบ พอง) (อธิบายเพิ่มเติม **ลมกระทบจมูก คอ หน้าอก ท้อง**)
- เมื่อหายใจเข้า ต้องรู้ชัดตลอดถึงหัวลม กลางลม หางลมที่กระทบภายในกาย (รู้กระทบ กระเพื่อม ยุบ พอง) (อธิบายเพิ่มเติม **ลมกระทบท้อง หน้าอก คอ จมูก**)

(อธิบายเพิ่มเติม ควรที่จะทรง  
อารมณ์ปฐมฌาน (ปีติ อิมเมม)  
ถ้าทำไปนานๆ ถ้าไม่เห็นอาการ  
ให้ปริกรรมจนจิตเกิดความตั้งมั่น)

**ขั้นที่ ๔** - ต้องไม่สนใจต่อสิ่งที่ตาเห็น หูฟัง  
จมูกดมกลิ่น ลิ้นรับรส กายสัมผัส  
หรือแม้แต่อารมณ์ที่เกิดแก่ใจ  
แล้วจึงหายใจออก

- ต้องไม่สนใจต่อสิ่งที่ตาเห็น หูฟัง  
จมูกดมกลิ่น ลิ้นรับรส กายสัมผัส  
หรือแม้แต่อารมณ์ที่เกิดแก่ใจ  
แล้วจึงหายใจเข้า

## หมวดที่ ๒

**ขั้นที่ ๕** - สัมผัสถึงความปีติอิมเมิบในใจ  
แล้วจึงหายใจออก

- สัมผัสถึงความปีติอิมเมิบในใจ  
แล้วจึงหายใจเข้า

**ขั้นที่ ๖** - รู้แจ้งชัดว่ากายนี้เป็นสุขแล้วจึง  
หายใจออก

- รู้แจ้งชัดว่ากายนี้เป็นสุขแล้วจึง  
หายใจเข้า

**ขั้นที่ ๗** - รู้แจ้งชัดว่าจิตนี้มีอารมณ์ใดๆ  
ปรุงแต่ง แล้วจึงหายใจออก

- รู้แจ้งชัดว่าจิตนี้มีอารมณ์ใดๆ  
ปรุงแต่ง แล้วจึงหายใจเข้า

**ขั้นที่ ๘** - รู้แจ้งชัดว่า จิตนี้ไม่ได้มีอารมณ์  
ใดๆ ปรุงแต่ง แล้วจึงหายใจออก

- รู้แจ้งชัดว่า จิตนี้ไม่ได้มีอารมณ์  
ใดๆ ปรุงแต่ง แล้วจึงหายใจเข้า

## หมวดที่ ๓

- ขั้นที่ ๙ - รู้แจ่มชัดว่า จิตนี้กำลังรู้ดม แล้ว  
จึงหายใจออก
- รู้แจ่มชัดว่า จิตนี้กำลังรู้ดม แล้ว  
จึงหายใจเข้า
- ขั้นที่ ๑๐- รู้แจ่มชัดว่า จิตนี้เบาสบาย แล้ว  
หายใจออก
- รู้แจ่มชัดว่า จิตนี้เบาสบาย แล้ว  
หายใจเข้า
- ขั้นที่ ๑๑- รู้แจ่มชัดว่า จิตนี้ตั้งมั่นอยู่ใน  
กรรมฐานที่เจริญ แล้วจึงหายใจ  
ออก
- รู้แจ่มชัดว่า จิตนี้ตั้งมั่นอยู่ใน  
กรรมฐานที่เจริญ แล้วจึงหายใจ  
เข้า

- ขั้นที่ ๑๒- รู้แจ่มชัดว่า จิตนี้สะอาด แล้วจึง  
หายใจออก
- รู้แจ่มชัดว่า จิตนี้สะอาด แล้วจึง  
หายใจเข้า

## หมวดที่ ๔

- ขั้นที่ ๑๓- รู้แจ่มชัดว่า ความไม่คงที่ ไม่งาม  
มีอยู่ทั้งภายในกาย และนอกกาย  
แล้วจึงหายใจออก
- รู้แจ่มชัดว่า ความไม่คงที่ ไม่งาม  
มีอยู่ทั้งภายในกาย และนอกกาย  
แล้วจึงหายใจเข้า
- ขั้นที่ ๑๔- รู้แจ่มชัดถึงความลำบากทุกซ  
ทุกที่มีอยู่ในกาย นอกกาย แล้ว  
จึงหายใจออก

- รู้แจ่มชัดถึงความลำบากทุกข์ยากที่มีอยู่ในกาย นอกกาย แล้วจึงหายใจเข้า

**ขั้นที่ ๑๕-** รู้แจ่มชัดถึงความแตกสลาย ที่มีอยู่ในกาย นอกกาย แล้วจึงหายใจออก

- รู้แจ่มชัดถึงความแตกสลาย ที่มีอยู่ในกาย นอกกาย แล้วจึงหายใจเข้า

**ขั้นที่ ๑๖-** รู้แจ่มถึงความรู้ที่มีปัญญาแจ่มใสของจิตจนอิสรระจากเครื่องร้อยรัดทั้งปวงแล้วจึงหายใจออก

- รู้แจ่มถึงความรู้ที่มีปัญญาแจ่มใสของจิตจนอิสรระจากเครื่องร้อยรัดทั้งปวงแล้วจึงหายใจเข้า

**อานาปานสติ** ทั้ง ๑๖ ขั้น ๔ หมวด แบ่งออกเป็น สม่ถะ ตั้งแต่ขั้นที่ ๑-๑๒ ส่วนขั้นที่ ๑๓-๑๖ เป็นวิปัสสนา

แบ่งเป็นฉาน ๔ ดังนี้คือ

ขั้นที่ ๑-๔ เป็นปฐมฉาน

ขั้นที่ ๕-๘ เป็นทุติยฉาน และตะติยฉาน

ขั้นที่ ๙-๑๒ เป็นจตุตถฉาน

ขั้นที่เหลือ ๑๓-๑๖ เป็นวิปัสสนาญาณ

**เทียบกับหลักไตรสิกขา** คือ ศีล สมาธิ ปัญญาได้ดังนี้

ขั้นที่ ๑-๘ เป็น ศีล

ขั้นที่ ๙-๑๒ เป็นสมาธิ

ขั้นที่ ๑๓-๑๖ เป็นปัญญา

นอกจากนี้เจ้าต้องใช้สติพิจารณา รู้ชัดถึง “อิริยาบถ” ทั้ง ๔ ของเจ้าด้วยการยืนอย่างมีสติ เดินอย่างมีสติ นั่งอย่างมีสติ และกั้นนอนอย่างมีสติ กำหนดรู้ว่าร่างกายของเรา กำลัง ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่

แม้เจ้าจะก้มหน้า เงยหน้า เหลียวซ้ายแลขวามองหน้า มองหลัง ยกแขน ยกขา พุดจา หรือ ทำกิจกรรมทั้งหลายทั้งปวง ของกายเจ้า เจ้าต้องมีสติกำหนดรู้แจ่มชัด ในอิริยาบถย่อย หรือเรียกว่า ฝึกฝน “สัมปชัญญะ” เช่นนี้ถือว่า เจ้ากำลังสั่งสมทั้งสติและปัญญาไปในตัวแล้ว

อีกทั้งเจ้ายังต้องกำหนดรู้ได้ ให้แจ่มชัดว่า กายนี้ยังประกอบไปด้วย “ธาตุทั้ง ๔” คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

ส่วนที่เป็นดิน ต้องมีลักษณะแห้งเป็นกลุ่ม เป็นก้อน ยืนหยุ่น และอ่อนไหวตัว ได้ เช่น ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ กระดูก เอ็น พังผืด ปอด หัวใจ ตับ ไต ไข้ กระเพาะ อาหารใหม่ อาหารเก่า เหล่านี้เป็นต้น

ส่วนที่เป็นน้ำ คือ น้ำเหลือง น้ำตา น้ำหนอง น้ำดี น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำที่ซึมอยู่ทั้งในกระดูก และ ในก้อนเนื้อต่างๆ แม้ที่สุกในขนและเส้นผม ก็มีน้ำ ผสมอยู่ เป็นต้น

ส่วนที่เป็นลม ได้แก่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมในช่องท้อง ลมในลำไส้ ลมขึ้นเบื้องบน ลมลงเบื้องต่ำ ลมที่พัดทั่วสรรพางค์กาย แม้ลมที่ผสมอยู่ในธาตุดิน และไฟก็มี ดังนี้ เป็นต้น

ส่วนที่เป็นธาตุไฟ ได้แก่ ไฟที่ทำให้ร่างกายกำเริบ เกรี้ยวร้อน ไฟธาตุที่ช่วยเผาผลาญพลังงาน ไฟที่ทำให้ร่างกายขับน้ำเหลือง เหล่านี้เป็นต้น



ตัวอย่างคล้ายๆ เหล่านี้ ที่พ่อยกมาก็เพื่อให้เจ้าได้พิจารณาว่า ร่างกายที่เราหวงแหน ทะนุถนอมรักษา เลี้ยงดู บำบัด บำรุงให้แข็งแรง สวยงาม ยั่งยืน อยู่ตลอดเวลา ที่จริงแล้วมันก็เป็นแต่เพียงแค่ ดิน น้ำ ลม และไฟ เท่านั้นเอง แม้ในดินก็ยังต้องอิงอาศัยน้ำมีลมและไฟผสมอยู่ด้วย ไม่มีธาตุใดดำรงอยู่ได้โดยเอกเทศโดดเดี่ยว โดยไม่พึ่งธาตุอื่น และธาตุน้ำในกายเมื่อตกตะกอนนอนกันอยู่ ก็ยังมีธาตุดินผสมอยู่ ทั้งยังมีลมและไฟผสมอยู่อีกด้วย เช่นในเลือดของเราเป็นต้น นอกจากนี้ ดิน น้ำ ลม และไฟ ยังมีคุณสมบัติอุปการะแก่ชีวิต ร่างกายให้ดำรงอยู่ได้อย่างสบาย ผ่อนคลาย แต่หากเมื่อใด ธาตุหนึ่ง ธาตุใด ไร้คุณสมบัติหรือคุณสมบัติเสื่อมทราม ร่างกายนี้ก็จะเจ็บป่วยไม่สบาย เพราะฉะนั้นหน้าที่ของเจ้า ถ้าอยากจะมีชีวิตอยู่อย่างผ่อนคลายเป็นต้น ก็ต้องรู้จักวิธีบำรุงรักษาธาตุทั้ง ๔ ให้สมดุลเพื่อความไม่เป็นโรค

เจ้าต้องมีสติและสัมปชัญญะ กำหนดรู้ให้แจ่มชัดว่า กายนี้ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ ต่างฝ่ายต่างช่วยกันทำหน้าที่ เพื่อให้กายนี้ดำรงอยู่ได้ หากธาตุหนึ่งธาตุใดหรือฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดหยุดทำหน้าที่ กายนี้ก็ดำรงอยู่ยาก

เหตุผลของการดำรงอยู่แห่งกายนี้ ก็เพื่อใช้กรรม และทำกรรม คำว่าใช้ “กรรม” ในที่นี้ก็มีทั้งชดใช้กรรมเก่า และรับผลกรรมเก่า อีกทั้งชดใช้กรรมใหม่ รวมทั้งต้องรับผลกรรมใหม่ด้วย คำว่าทำกรรม หมายถึง นอกจากจะชดใช้กรรม รับผลกรรมทั้งเก่าและใหม่แล้วเรายังต้องทำกรรมเพิ่มขึ้นอีกด้วย ซึ่งมีทั้งกรรมดีที่เรียกว่า “กุศลกรรม” อันกระทำได้ด้วยสติ ปัญญา ความรู้ และกรรมชั่วที่เรียกว่า “อกุศลกรรม” ซึ่งกระทำด้วยความขาดสติ ลึนปัญญา ทำไปเพราะอาศัยแรงผลักดันของอวิชชา ตัณหา ความทะยานอยาก อุปาทานความยึดถือ

ที่ทั้งเจ้าต้องมีสติกำหนดรู้ให้แจ่มชัดว่า ความเที่ยงแท้ ความคงที่ ความเป็นเอกเทศแห่งธาตุ ๔ ของกายนี้ไม่มีอยู่จริง ทุกสรรพสิ่งเกิดขึ้นด้วยอาศัยเหตุปัจจัยนานัปการจึงจะบังเกิดขึ้น และเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ยังมีสามารถตั้งอยู่คงที่ ยังต้องอิงอาศัยเหตุปัจจัยคอยส่งเสริม สนับสนุน บำรุงรักษา อยู่เนื่องนิত্য จวบจนธาตุนั้นๆ จะหยุดทำหน้าที่ซึ่งเราก็ไม่รู้ว่เมื่อไหร่ ก็ได้แต่เฝ้าหวังว่าธาตุทั้ง ๔ ทุกๆ ฝ่ายจะทำหน้าที่ของตนๆ ให้ยั่งยืนคงทนยาวนาน เท่าที่จะนานได้

ข้อต่อมาเจ้าต้องมีสติ สัมปชัญญะ รู้แจ่มชัดถึงความสกปรก “ปฏิญฺจ” นำรังเกียจของกายนี้ ทั้งภายในกายและนอกกาย ว่ามันเป็นปฏิญฺจอยู่เนื่องนิত্য จนทำให้เราต้องชำระล้างทำความสะอาดมันอยู่ตลอดเวลา แม้เช่นนี้ ก็ทำได้เพียงแค่นอกกาย ส่วนภายในเรา มิสามารถชำระล้างทำความสะอาดใดๆ ได้เลย จนบางครั้งมันก็แสดง

ความสกปรก เน่าเหม็นออกมาทางช่องทวารต่างๆ อยู่เสมอๆ

หลักในการพิจารณากำหนดรู้แจ่มชัด เจ้าต้องพิจารณา กำหนดรู้ปฏิญฺจโดยที่คิดว่า แม้สถานที่เกิดของอวัยวะ หรือธาตุต่างๆ ในร่างกายก็เป็นของสกปรก ปฏิญฺจ ตัวอย่างเช่น เส้นผมที่เกิดบนหัว หัวนี้ก็มีสิ่งปฏิญฺจอยู่เต็มแล้ว เช่น มีน้ำมัน น้ำเหลือง และเป็นที่ทับถมเก็บผสมของฝุ่นละออง หากไม่ล้างไม่สระ ก็จะมีกลิ่นเหม็น และเป็นທີ່สะสมของเชื้อโรคต่างๆ แม้ตัวของเส้นผมเองก็มีความสกปรก ปฏิญฺจ ดังที่กล่าวมาแล้วเหมือนกัน

**ปฏิญฺจโดยที่ตั้งอยู่** เช่นที่ตั้งของเส้นผม ซึ่งอยู่บนหัวเรา ปกติมันก็ปฏิญฺจอยู่เนื่องนิত্যแล้ว หากเส้นผมมันเปลี่ยนที่ตั้งอยู่ มาตั้งในซอมนิ้ว ด้วยแอง แก้วน้ำ ก็ทำให้ซอมนิ้ว งาม ปฏิญฺจตามไปด้วย

**ปฏิญญาโดยรูปร่าง** ว่ากันจริงๆ แล้ว รูปร่างของนางงาม หรือชายหนุ่ม ที่ว่าสุดสวยสุดหล่อ เราลองแยกอวัยวะต่างๆ ของพวกเขาออกมาของเป็นชิ้นๆ ส่วนๆ แต่ละชนิด แล้วเราลองมองหา ความงาม ความหล่อ ความสวยดูว่า จะเห็นไหม

**ปฏิญญาโดยกลิ่น** เรื่องกลิ่นนี้คงไม่ต้องอธิบายมาก ความ เพราะทุกคนคงประจักษ์อยู่แล้วว่าอวัยวะแต่ละชนิด ต่างก็มีกลิ่นอันน่ารังเกียจกันทั้งนั้น หากไม่ชำระล้าง ทำความสะอาด ก็มีกลิ่นเหม็นล้างแล้ว ทำความสะอาดแล้ว ปล่อยไว้สักพักเดี๋ยวก็เกิดกลิ่นขึ้นอีกด้วยเหตุนี้แหละกระมัง เครื่องหอมต่างๆ จึงขายดิบขายดีมาแต่อดีต

**ปฏิญญาโดยสี** ว่าที่จริงแล้ว สีแต่ละสี มิได้ทำให้ปฏิญญาสกปรก แต่ที่มันปฏิญญาสกปรกเพราะสีมันเปลี่ยนแปลงไป กลายเป็นความหมองคล้ำของสีนั้นๆ เช่น ฟันสีขาวดั้งดีหอยสังข์แต่กลับมีสีฟันเกาะ คราบหินปูนติด เลยทำให้ฟันสีไม่สวย เล็บสี

ขาวอมชมพู แต่หากมีเศษธุลี ขี้เล็บติด เล็บก็ดูไม่งาม ผิวกายสีขาวเหลือง หรือสีแทน แต่หากหมองคล้ำต่างดำ ตกกระมีริ้วรอย ก็ดูไม่งาม แม้ขนและผมก็เช่นเดียวกัน ไม่เว้นแม้แต่สีเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง มูล กูต เสดด น้ำลาย เหล่านี้ แม้สีก็ไม่งาม

ข้อต่อมาเจ้าต้องใช้สติสัมปชัญญะ กำหนดพิจารณาให้รู้แจ่มชัดถึง **“ความตาย”** และสภาพที่บังเกิดแก่กายนี้ หลังจากที่ตายแล้ว ว่ามีลักษณะอย่างไร เมื่อตายผ่านไปแล้ว ๓ วัน ๗ วัน ๑๕ วัน ๑ เดือน ๓ เดือน ครึ่งปี ๑ ปี จนกระทั่งกระดูกผุกร่อน เป็นผุยผง แปรสภาพเป็นธุลีดิน

กรรมฐานของนี้เจ้าต้องพิจารณาจากซากศพ คนที่ตาย หรือซากศพสัตว์ที่ตายแล้วนั้นอมเข้ามาหาตัวเองว่าแม้เราเมื่อตายแล้วก็จักมีสภาพปรากฏดังนี้ เจ้าจะได้ไม่มัวเมาประมาท ในการบริหารชีวิต ชีวิตเจ้าจักได้มีสาระมากยิ่งขึ้น แก่ตนและคนอื่น

## สรุป

การที่พระพุทธะสอน และพื่อนำมาถ่ายทอด แก่เจ้าต่อ เรื่องมีสติและสัมปชัญญะพิจารณา ความเป็นไปภายในกาย ตามความเป็นจริงอย่าง แจ่มชัด ก็เพื่อต้องการให้เจ้าบริหารกายนี้ให้ได้ ประโยชน์สูงสุดทั้งของตน และแก่คนอื่น สัตว์อื่น ด้วยความมุ่งมั่น เพียรพยายามอย่างยิ่งและต้อง รักศรัทธาในวิถีแห่งการกระทำเช่นนี้เป็นอย่างยิ่ง

อีกทั้งพื่ออยากจะบอกแก่เจ้าให้ได้ว่า กายนี้มันไม่ได้แย่อย่างที่คิดเสียทีเดียว มันขึ้นอยู่กับผู้บริหารกายนี้ อย่างรู้แจ่มชัด ชาญฉลาด แยกกาย ผู้นั้นก็จะได้รับประโยชน์สูงสุด และผู้อื่น ก็พลอยได้รับประโยชน์ไปด้วย ยกเว้น ผู้ไม่รู้แจ่มชัด ไม่แยกกาย ก็จักนำพากายนี้ให้เกิดโทษทั้งในตน และคนอื่นอย่างมากมายมหาศาลเหมือนกัน

นอกจากเจ้าจะมีสติเพ่งพิจารณาความเป็นจริงของกายนี้แล้ว เจ้าต้องมีสติสัมปชัญญะพิจารณาความเป็นไปเป็นจริงในอารมณ์ หรือที่ เรียกว่า “เวทนา” ของตนเองอีกด้วย

การมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาให้รู้แจ่มชัด ในอารมณ์ หรือเวทนาของตนที่บังเกิดจากกาย และใจ เช่น หนาว ร้อน หิว กระจาย ปวด เจ็บ เมื่อย ฝนคลาย เบาล สบาย เป็นสุข เป็นทุกข์ สมหวัง ผิดหวัง เศร้า เสียใจ ดีใจ อิมเอิบ ปิติ บุญ บาป กุศล อกุศล หรือแม้แต่เฉยๆ

สภาพเหล่านี้ จุจดังลมที่พัดมาจากทิศต่างๆ พร้อมกับนำพาเอาฝุ่นละออง และเมล็ดฝนสาตซัด เข้ามาสูบ้านนี้ด้วย หน้าที่เรา ต้องระวังรักษา บ้านเอาไว้ อย่าเปิดช่องทางให้ลมพาฝุ่นและฝน สาตซัดเข้าบ้านเราได้ แม้ที่สู่มันจะบังเกิดจากตัว บ้านเอง เช่น เจ็บปวด เมื่อย จุกเสียด เราก็ ต้องหาวิธีกำจัดมันออกไปเสียจากบ้านนี้ให้ได้

หรือถ้ากำจัดมันออกไปไม่ได้ ก็อย่าให้มันมีอำนาจครอบงำบ้านทั้งหลัง (จิต) ให้ทรุดโทรม เสื่อมเสียหายไปด้วย

หน้าที่ของเราต้องระวังรักษาบ้านนี้ให้ปลอดภัย (ปลอดภัย อารมณ์) สะอาด (ไม่ปรุงแต่งในอารมณ์นั้นๆ ต่อไป) และเจ้าจงทำความเข้าใจให้แจ่มชัดด้วยว่า “เวทนา” มีอยู่ ๒ ชนิด คือ เวทนาที่เกิดโดยกาย เช่น ปวด เมื่อย เป็นต้น เวทนาที่เกิดโดยใจ เช่น ดีใจ เสียใจ เศร้าใจ และเฉยๆ เป็นต้น

เวทนาทั้งปวงนี้มันมีอายุสั้นมาก โดยจะเกิดขึ้นได้ด้วยอาศัยเหตุปัจจัยทั้งหมด หากไม่มีเหตุปัจจัยมันก็ไม่เกิด พระพุทธะผู้ประเสริฐจึงได้ทรงสอนชาวเราให้รู้ว่า **หากจะดับผลก็ต้องดับที่เหตุ**

## สรุป

การที่เจ้ามีสติสัมปชัญญะ รู้แจ่มชัดในเวทนา หรืออารมณ์ที่เกิดทั้งกายและใจ ก็เพื่อเจ้าจักได้รักษาอารมณ์ของเจ้าให้เป็นกลาง ไม่กระเพื่อมตามเจ้าจักได้ไม่เหน้อยอย่างที่เป็นอยู่และหากอารมณ์ของเจ้าต้องกระเพื่อม ก็ให้มันกระเพื่อมไปในฝ่ายกุศล

ข้อต่อมา เจ้าต้องมีสติสัมปชัญญะ รู้แจ่มชัดตามความเป็นจริงของสิ่งที่ปรากฏในจิตทุกขณะ ดูกังบุคคลผู้รักและห่วงหาเนนบ้านของตน ต้องคอยสำรวจตรวจตรา ทั้งภายในและภายนอกบ้าน ให้สะอาดสะอาดอันอยู่เสมอๆ ไม่ปล่อยให้มิดีมิร้ายที่มิได้แปลกปลอมเข้ามาอยู่ในบ้านของตนได้

ตัวอย่างเช่น เจ้าต้องรู้อย่างแจ่มชัดให้ได้ว่า เวลานี้จิตของเจ้ามีกุศลอยู่หรืออกุศลอยู่ ต่อมาเจ้าก็ต้องทำความรู้ให้แจ่มชัดขึ้นอีกว่า ที่ว่าจิตนี้มี

กุศล มีลักษณะอย่างไร ตัวอย่างเช่น จิตนี้สงบ เบา เย็น สบาย รู้สึกตัวแจ่มชัด จิตนี้มีความเพียรอยู่ หรือรู้ว่าจิตนี้ได้พ้นจากเครื่องพันธนาการทั้งปวงแล้ว

และหากเมื่อใดจิตนี้มีอกุศลครอบงำ เจ้าก็ต้องรู้ให้ได้ว่า *ที่ว่าจิตนี้มีอกุศลครอบงำนั้นมันเป็นอกุศลตัวไหน เป็นราคะ โทสะ โมหะ หรือตัวพุ่มชาน หรือ หดหู่ ง่วงเหงา หาวนอน จิตนี้ขาดความเพียร*

หากเจ้ามองไม่ออกว่า **“จิต”** เป็นกุศล หรืออกุศล เพราะมันเฉยๆ เจ้าต้องวิเคราะห์ให้ได้ว่า ใ้ที่เฉยๆ นี้ มันเฉยเพราะอำนาจฌานที่เกิดจากสมาธิ หรือเฉยเพราะอำนาจของปัญญาที่มองเห็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** แล้วบังเกิดความวางเฉย เช่นนี้จักเป็นประเภทกุศลแต่ถ้าเฉยเพราะความเขื่องซึมเกียจคร้าน เช่นนี้จักว่าเป็นอกุศล

## สรุป

การที่พอให้เจ้ามีสติสัมปชัญญะ ตำรวจตรวจรู้แจ่มชัดในสิ่งที่เกิดแก่จิต (หรือบ้าน) ของเจ้า ก็เพื่อให้เจ้ารู้จักระวังรักษาย่าน หรือจิตของเจ้า ให้สะอาดปลอดภัย แต่เจ้าต้องทำความเข้าใจให้แจ่มชัดต่อไปด้วยว่าจิตนี้แม้จะมีหน้าที่มากมายก็สักแต่มีเอาไว้เพียงแค่นี้ บ้านนี้ถึงจะวิจิตรพิสดารงดงามใหญ่โต ก็รังแต่มีเอาไว้อาศัย

หากเจ้าทำความเข้าใจให้ตรงถูกต้อง ตั้งกล่าวมานี้ จิตของเจ้าที่จักมีอิสระ สงบ เบา บ้านของเจ้าที่จักสะอาดปลอดภัย

ข้อต่อมา เจ้าต้องมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาให้รู้แจ่มชัดว่า ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมิได้ทั้งภายในกาย และภายนอกกาย ธรรมะทั้งหลาย ที่มีทั้งนอกร่าง ในกายคือ

- ความพอใจรักใคร่ในกามคุณทั้ง ๕ อันมี รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เรียกว่า “กามฉันทะ”
- ความคิดร้าย มุ่งร้าย ชุ้นเคือง รำคาญ เรียกว่า “พยาบาท”
- ความฟุ้งซ่าน ง่วงเหงา หาวนอน และเกียจคร้าน เรียกว่า “ถีนมิตตะ”
- ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ หงุดหงิด วิตกกังวล เรียกว่า “อุทธัจจะกุกกุกจะ”
- ความหวาดระแวง สงสัย ลังเล เรียกว่า “วิจิกิจฉา”

ทั้งหมดนี้รวมกันเรียกได้อีกชื่อว่า “นิเวรณธรรม” ๕ อย่าง และยังมีธรรมข้ออื่นๆ อีก ซึ่งก็ได้ทั้งนอกร่างกาย ในกาย เช่น *วิริยะ (ความเพียร) อธิธิบาท ๔ สติปัฏฐาน ๔* และธรรมที่เป็นไปโดยกุศล ธรรมที่เป็นไปโดยอกุศล เป็นต้น สำหรับธรรมที่เป็นไปนอกร่างกายและนอกร่างกาย พ่อจะยกตัวอย่าง

ให้เจ้าคุณคร่าวๆ ชัก ๒ ตัวอย่างคือ

ตัวอย่างที่หนึ่ง ได้แก่เมื่อใดที่ตาของเจ้าได้เห็นรูปที่พึงพอใจ นี่จัดเป็นธรรมนอกร่างกายต่อมา เจ้าเกิดความกำหนัดยินดี ในรูปที่เห็นนี้เป็นธรรมในกาย แต่หากว่าเจ้ามีสติสัมปชัญญะ พิจารณา รู้แจ่มชัดว่า รูปที่เห็นเป็นแต่เพียงธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมรวมกัน อีกทั้งยังประกอบไปด้วยอวัยวะน้อยใหญ่ ที่แยกออกมาเป็นกองๆ ส่วนๆ แล้วก็เป็นอย่างไม่งาม ทั้งยังมีกลิ่น และสี รูปพรรณสัณฐานอันน่ารังเกียจอีกตะหาก รูปนี้จึงไม่มีอะไรที่น่าปรารถนา กำหนดรักใคร่ได้เลย เช่นนี้จึงชื่อว่า *มีสติพิจารณาธรรมที่เป็นไปในกาย - นอกร่างกาย*

อีกตัวอย่างหนึ่ง เมื่อใดที่เจ้ามีสติสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นธรรมที่เป็นกุศลควรทำให้เจริญ ธรรมใดที่เป็นอกุศลควรละเสีย เช่นนี้จึงเรียกว่า *“พิจารณาในธรรม”*

## สรุป

การมีสติพิจารณา **ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เจ้าต้องรู้เห็นให้แจ่มชัดว่ากรรมใดที่เป็นกุศล ควรทำให้มากในธรรมนั้น ธรรมเหล่าใดที่เป็นอกุศล เจ้าต้องตระหนักสำนึกถึงเภทภัยอันตรายในธรรมเหล่านั้น แล้วควรจักละให้สิ้น

รวมความว่า การมีสติสัมปชัญญะ พิจารณา **กาย เวทนา จิต และธรรม** เพื่อให้เจ้าได้เข้าใจ กายและใจอย่างแจ่มชัด ว่าเจ้าควรจะบริหารจัดการ กับมันเช่นไร ให้บังเกิดประโยชน์สูง ประหยัดสุด ทั้งเวลาและทรัพยากรทั้งแก่ตนและคนรอบข้าง

อีกทั้งเจ้ายังสามารถรู้ที่ เกิดของกาย เวทนา จิต และธรรม รู้เหตุแห่งการตั้งอยู่และรู้ซึ่งถึง กระบวนการดับไปของกาย เวทนา จิตและธรรม ได้ อย่างถ่องแท้ แจ่มชัด

จบมหาสติปัฏฐานสี่ (แบบย่อ)

จงทำความแจ่มชัดใน “**สตินทรีย์**” หรือ **สติ** ในอินทรีย์ ๕ ซึ่งมี ๕ ประการดังนี้

๑. **ศรัทธา** คือ ความเชื่อ
๒. **วิริยะ** คือ ความเพียร
๓. **สติ** คือ ความระลึก
๔. **สมาธิ** คือ ความตั้งมั่นของจิตในอารมณ์ ที่เป็นกุศล อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง
๕. **ปัญญา** ความรู้แจ่มชัดตามสภาพธรรม ที่เป็นจริง



## อธิบายความ

คำว่า **“ศรัทธา”** ความเชื่อ หมายถึง เชื่อกรรม เชื่อกฎของกรรมว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อว่าเราทำกรรมอย่างไร กรรมนั้นก็จักให้ผลแก่เราเช่นนั้น

นอกจากจะแปลว่าความเชื่อแล้ว ยังหมายถึง ความรัก ความพอใจในสิ่งที่กำลังทำอยู่ด้วย

คำว่า **“วิริยะ”** ความเพียร จะต้องหมายถึงความเพียรพยายามที่จะกระทำดี เพียรพยายามที่จะละชั่วเท่านั้น มิได้หมายถึงความพยายามที่จะกระทำไม่ดีต่างๆ เหล่านี้ไม่เรียกว่าวิริยะ ความเพียร แต่เรียกว่า **“ตัณหา”** ความทะยานอยาก

คำว่า **“สติ”** แปลว่า ความระลึกไว้ ระลึกได้ รู้ลึกถ้วนพร้อม ในการทำ พุท คิค

คำว่า **“สมาธิ”** หมายถึง ความตั้งมั่นของจิตในอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่ง ที่เป็นบุญกุศลเท่านั้น

คำว่า **“ปัญญา”** หมายถึง ความรู้แจ่มชัด ความเข้าใจลึกซึ้ง ความรอบรู้ กว้างไกล หรือความรู้เข้าใจเป็นเรื่องราว เป็นอย่างๆ ตามสภาพที่เป็นจริง

**ลูกรัก** วิธีใช้ธรรมทั้ง ๕ อย่างนี้ เจ้าจะต้องยก **“สติ”** ความระลึกได้ขึ้นมาเป็นประธาน แล้วใช้ปัญญา ความรู้แจ่มชัด ความเข้าใจลึกซึ้ง ร่วมกับศรัทธา ความเชื่อ ความรักความพอใจ เมื่อเจ้าเชื่ออย่างมีปัญญา ระลึกรู้แจ่มชัด เจ้าจะได้ไม่มีใครหลอก ความผิดพลาดก็จะน้อยลง

เมื่อสติควบคุมศรัทธา ความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญาแล้ว เจ้าก็จะต้องใช้ความเพียรพยายามที่เรียกว่า **“วิริยะ”** กระทำในสิ่งที่เจ้าคิดแล้ว เชื่ออย่างจริงๆ จังๆ แม้มีปัญหาและอุปสรรคใดๆ มา

ชัดขวาง เจ้าก็ต้องตั้งมั่นไม่ย่อท้อ หลีกหนี เพราะ  
เจ้ามีสมาธิความตั้งมั่นอยู่ในงานนั้นๆ อารมณ์  
นั้นๆ จนสำเร็จโดยมีสติเป็นผู้ควบคุมประสานงาน  
ให้เชื่ออย่างมีปัญญา เพียรอย่างตั้งมั่น

เช่นนี้ธรรม ๕ อย่างที่เรียกว่า **อินทรีย์ ๕**  
ก็จะกลายเป็นกำลังที่เรียกว่า พละ ๕ คือ  
**ศรัทธา** ก็มี **ปัญญา** เป็นกำลัง **วิริยะ** ก็มีสมาธิ  
สนับสนุน **สติ** ก็คอยเป็นพี่เลี้ยงของปัญญา

**จิต** เมื่อมีธรรม ๕ อย่างนี้สมบูรณ์ ก็จักได้  
ว่าเป็น **“วิเสสจิต”** เป็นจิตที่วิเศษเยี่ยมยอด

### สรุป

สติในอินทรีย์ ๕ จักเป็นอุปการะต่อชีวิต การ  
งาน และจิต อย่างเยี่ยมยอดทีเดียวแหละ

ลูกรัก...

เจ้าจงพยายามทำความแจ่มชัด  
ใน **“สติสัมโพชฌงค์”**  
ทั้ง ๗ อันนี้

๑. สติสัมโพชฌงค์
๒. ธรรมะวิจยะสัมโพชฌงค์
๓. วิริยะสัมโพชฌงค์
๔. ปิตติสัมโพชฌงค์
๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์
๖. สมาธิสัมโพชฌงค์
๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์

## อธิบายความ

- ความสำนึก ระลึก รู้สึกตัวทั่วพร้อมในเรื่องและกิจที่จะกระทำ เรียกว่า **“สติสัมโพชฌงค์”**
- ความเล็งเห็นธรรม ความสอดส่องในธรรม เรียกว่า **“ธรรมวิจยะสัมโพชฌงค์”**
- ความเพียรพยายามในกิจที่จะทำ ในคำที่จะพูด ในสูตรที่จะคิด เรียกว่า **“วิริยะสัมโพชฌงค์”**
- ความเฝ้าระวังความใจ เรียกว่า **“ปีติสัมโพชฌงค์”**
- ความสงบ เย็น ผ่อนคลาย สบายใจ เรียกว่า **“ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์”**

- ความมีใจเป็นหนึ่งในหนึ่งอารมณ์นั้นที่กำลังทำ พูดหรือ คิด โดยไม่แตกแยกไปในที่อื่นๆ เรื่องอื่นๆ เรียกว่า **“สมาธิสัมโพชฌงค์”**
- ความวางเฉยต่อทุกสิ่ง เหตุเพราะได้รู้ได้เห็นแจ่มชัดตามความเป็นจริง เรียกว่า **“อุเบกขาสัมโพชฌงค์”**

### ตัวอย่างการใช้สติสัมโพชฌงค์ มีดังนี้

มีสติพิจารณาเล็งเห็นธรรมที่เหมาะสมสำหรับตน หมั่นปฏิบัติธรรมนั้นด้วยความเพียรจนเห็นผล บังเกิดความอึดใจ สงบระงับผ่อนคลาย ตั้งมั่นอยู่ในธรรมนั้นๆ แล้ววางเฉยต่อสิ่งเร้าทั้งปวง ด้วยเพราะรู้เห็นตามความเป็นจริง

## สรุป

**โพชฌงค์** ทั้ง ๗ คือ “องค์ธรรมเครื่องตรัสรู้” โดยมี “สติ” เป็นผู้นำ ควบคุมธรรมอื่นๆ ให้ทำหน้าที่อย่างพร้อมเพรียง และถูกต้อง จนผู้ปฏิบัติถึงความดับและเย็น

## หมายเหตุ

พอได้ค้นพบเบื้องต้นว่า ธรรมที่สติสัมโพชฌงค์ ได้เลือกเฟ้นจนเหมาะสมสำหรับตน ในเบื้องต้นก็คือ “ลมหายใจ” ที่ ลึก - เบา ฐึ, ยาว - เบา ฐึ จนบังเกิด **ปิติ** ความอิ่มใจ สงบระงับ ตั้งมั่นในลมที่เป็นจุดตั้งสมบัติเฉพาะตน เพราะฉะนั้นองค์ธรรมทั้ง ๗ ในโพชฌงค์ สำหรับพ่อแล้ว คือ ธรรมที่ปรากฏแก่จิตแต่ละขณะๆ

จงทำความรู้ให้แจ่มชัดต่อสัมมาสติ ที่มีอยู่ในอริยมรรค มีองค์ ๘ คือ

๑. สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบ
๒. สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ
๓. สัมมาวาจา คือ การเจรจาชอบ
๔. สัมมากัมมันตะ คือ การกระทำชอบ
๕. สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีวิตชอบ
๖. สัมมาวายามะ คือ ความเพียร พยายามชอบ
๗. สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบ
๘. สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตในทางที่ชอบ

## อธิบายความ

● ความเห็นว่าสัตว์โลกเป็นไปตามกรรม เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เห็นว่าทุกข์มีอยู่แก่เราจริง เห็นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ชัดเจน เห็นหนทางดับทุกข์ว่ามีอยู่ เห็นธรรมเป็นเครื่องดับทุกข์ ต้องปฏิบัติตาม และเห็นว่าสรรพสิ่งในโลก เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วเดี๋ยวก็ดับไปในที่สุด ไม่มีอะไรยั่งยืนคงอยู่ได้ นอกจากความดี กับความชั่ว บุญกับบาป กุศลกับอกุศล มันจะติดตามตัวเราดุจตั้งเงาติดตามตน เช่นนี้เรียกว่า **“เห็นชอบ เห็นชัด เห็นจริง”** เรียกว่า **“สัมมาทวิปฏิ”**

● ความดำริชอบ ได้แก่ ดำริที่จะประกอบแต่กรรมดี ดำริที่จะละกรรมชั่ว ดำริที่จะทำจิตนี้ให้ผ่องใส สงบเย็น แม้ที่สุดดำริที่จะประพฤตินิพพานจรรย เช่นนี้จึงจะเรียกว่า **“สัมมาสังกัปปะ”**

● ความเจรจาชอบ ได้แก่ เจรจาแต่ความเป็นจริง ด้วยความจริงใจ ไม่เสแสร้ง แกล้งกล่าว เจรจาดูด้วยถ้อยคำที่เป็นประโยชน์เหมาะสมต่อผู้ฟัง ไม่พูดให้ร้าย ส่อเสียด คำหยาบต่อผู้อื่น และต้องไม่โกหกผู้อื่น รวมทั้งตัวเองด้วย เช่นนี้จึงจะเรียกว่า **“สัมมาวาจา”**

● การกระทำชอบ ได้แก่ ไม่ว่าจะกระทำกิจกรรมเล็ก หรือใหญ่ ต้องไม่ทำให้ตนหรือคนอื่นเดือดร้อน เสียหาย ทั้งปัจจุบัน และอนาคต เช่นนี้จึงจะเรียกว่า **“สัมมากัมมันตะ”**

● เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง การเลี้ยงชีวิต ด้วยอาชีพสุจริต ไม่ผิดศีล ไม่ผิดหลักธรรม ไม่ผิดกฎหมายบ้านเมือง ดังนี้จึงจะเรียกว่า **“สัมมาอาชีวะ”**

● ความเพียรพยายาม ที่จะละความชั่วทั้งหลาย ทางกาย วาจา และใจ เพียรพยายาม

ที่จะทำดี ทางกาย วาจา ใจ ให้มากขึ้น เพียรพยายามรักษาความดีที่มีอยู่แล้วไม่ให้เสื่อม และทำให้เจริญมากๆ ยิ่งขึ้น เพียรพยายามอย่าให้ความชั่วที่ละได้แล้ว กลับมาเกิดอีก และต้องพยายามค้นหาความชั่วเล็กๆ ที่แอบแฝงซ่อนเร้น อยู่ในตนให้เจอ แล้วกำจัดมันออกไปจากตนเสียให้หมด เช่นนี้จึงจะเรียกว่า “สัมมาวายามะ”

● ความระลึกรับเข้าต้องระลึกรับอยู่เสมอว่าสรรพสิ่งในโลก มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และแตกสลายลงไปโน้ที่สุด ไม่มีอะไรคงที่อยู่ตลอดกาล ตลอดสมัย แม้ชีวิตของเจ้าเองก็เช่นกัน ฉะนั้นเจ้าก็ควรมัวเมาประมาท มีสติ สัมปชัญญะ พิจารณา ควบคุม ทั้งทางกาย เวทนา จิตและธรรม ให้เป็นไปอย่างผู้รู้แจ่มชัด ตื่นจากความยึดถือผิดๆ และเบื่อบานด้วยการปล่อยวาง อีกทั้งยังต้องระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอที่จะตั้งใจไว้ในความไม่ประมาทมัวเมา ดังนั้นจึงจะเรียกว่า “สัมมาสติ”

● ความตั้งใจไว้ในอารมณ์ที่เป็นธรรม เป็นกุศล เหมาะสมสำหรับตน จนกลายเป็นความตั้งมั่น มั่นคง จิตที่มั่นคงอยู่ในอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่ง ที่เป็นกุศลรวมเรียกว่า “สัมมาสมาธิ”

## สรุป

อริยมรรคมีองค์ ๘ ดังกล่าวมา นอกจากข้อปัญญาเห็นชอบสิ่งที่สำคัญยิ่งแล้ว ยังมีสติ ระลึกรับ เข้าต้องระลึกรับอยู่เสมอ เป็นผู้ควบคุมประสานงานจัดสรรให้ธรรมทั้ง ๘ อย่างลงตัวเหมาะสมไม่ติดขัดอยู่ใน **กามคุณ** และ **การทรมาณตนให้ลำบาก**

**ข้อสุดท้าย** เจ้าจงทำความรู้แจ่มชัดใน **“มิจฉาสติ”** ซึ่งมีลักษณะดูเหมือนจะดี มีอุปการะคุณประโยชน์ แต่สุดท้ายก็นำพาเราไปทำชั่ว ถ้าเรารู้จักได้

**ลักษณะของความซื่อที่ทำสำเร็จ ต้องประกอบด้วยส่วนสำคัญ ๒ อย่าง คือ**

- คดโกงผู้อื่นสำเร็จ เพราะมีมิจนสติ เป็นเครื่องสนับสนุน
- โทกผู้อื่นได้ เพราะความเคยชิน ขาดความระลึกรู้ก่อนที่จะโทก ก็เรียกว่าขาดสตินั่นเอง หรือระลึกรู้ก่อนว่ากำลังจะโทก เช่นนี้ได้ชื่อว่ามี **“มิจนสติ”** ในทำนองเดียวกัน หากระลึกได้ว่ากำลังจะโทก แล้วคิดต่อไปว่าการโทกเป็นความชั่วผิดบาป ผลเป็นทุกข์ พร้อมระงับการโทกนั้น เช่นนี้ได้ชื่อว่า มี **“สัมมาสติ”** ซึ่งมีปกติที่ประกอบไปด้วยปัญญาเสมอ

## สรุป

สติทั้ง ๕ อย่างดังที่พ่อยกมากล่าว ต่างล้วนเป็นอุปการะต่อการเลิกเพิ่นกรรมปฏิบัติกรรมจนรู้แจ่มชัดในธรรมนั้นๆ เสมอ **แม้มิจนสติ**

**จะมีได้มีอุปการะใดๆ เลย** แต่หากว่าไม่รู้จักหน้าตาตัวตนแท้จริงของมัน บางทีมันอาจจะปนปลอมเข้ามาอยู่ร่วมกับการมีชีวิตเป็นอยู่ ปฏิบัติกรรมของเจ้า จนอาจทำให้เข้าใจผิดว่าถูกต้องเสียก็ได้ อีกทั้งยังจะช่วยให้เจ้าแยกแยะ กำจัดมันออกไปจากกิจที่เจ้าทำ คำที่เจ้าพูด สูตรที่เจ้าคิดได้อย่างเด็ดขาด หากว่าเจ้ารู้จักมัน

การที่พ่อยกเรื่องสติทั้ง ๕ ขึ้นมากล่าว มิใช่จะอวดภูมิ แต่ต้องการให้ลูกๆทั้งหลายได้พยายามพูดความรู้ชัด ในสติทั้ง ๕ ให้ได้ จนกลายเป็นสติชีวิต ชีวิตเจ้ามีแต่สติ สติเป็นความจำเป็นสำหรับชีวิตเจ้า (หมายถึง **“สัมมาสติ”**)

## ลูกรัก...

พระธรรมวินัย ของพระผู้มีพระภาคเจ้านี้  
จักต้องเป็นไปเพื่อ

- คลายความกำหนัดเท่านั้น
- ไม่เป็นไปเพื่อกองทุกข์
- ไม่เป็นไปเพื่อความสะสม
- เป็นไปเพื่อความมกน้อย อยากน้อย
- เป็นไปเพื่อความพอเพียง สันโดษ
- เป็นไปเพื่อความสัจ สงบ ระวัง
- เป็นไปเพื่อความเพียร
- และต้องเป็นผู้ดูแลง่าย

พุทธระวางนะ



ชมรมกัลยาณธรรม

### วัตถุประสงค์

๑. เผยแผ่หลักธรรมเพื่อเสริมสร้างปัญญาให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
๒. ช่วยเหลือสังคมให้เกิดสันติภาพและมีเมตตาธรรมต่อกัน
๓. จรรโลงไว้ซึ่งคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและเพื่อพระพุทธศาสนาได้ยั่งยืนถาวรสืบไป

### อุดมการณ์

๑. ปลุกฝังคุณธรรมและจริยธรรมในหมู่สมาชิก
๒. ไม่แสวงหากำไรหรือรายได้ เพื่อประโยชน์ส่วนตัวแต่ประการใด
๓. มุ่งยกระดับจิตใจคนให้สูงขึ้น โดยไม่เน้นวัตถุหรือเรียไรในรูปแบบต่างๆ

### กิจกรรมหลัก

๑. จัดธรรมบรรยายเป็นธรรมทานปีละ 3-4 ครั้งหรือแล้วแต่โอกาสจะอำนวย
๒. ผลิตสื่อธรรมะในรูปแบบต่างๆ เช่น หนังสือ เทป แผ่น ซีดี วีซีดี และ MP3 เป็นต้น เพื่อแจกเป็นธรรมทานหรือจำหน่ายในราคาทุนเพื่อจะได้มีปัจจัยหนุนต่อกรพิมพ์หนังสือหรือผลิตสื่อธรรมะในครั้งต่อไป



๓. วิจารณ์หนังสือและสื่อธรรมะต่างๆ ให้แก่ห้องสมุดทั่วประเทศ เรือนจำ สถานศึกษา วัดวาอาราม องค์กรสาธารณกุศลหรือหน่วยงานต่างๆ ที่มีความสนใจ
๔. เผยแพร่กิจกรรมและตอบปัญหาธรรมะทางอินเทอร์เน็ตที่ [www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

#### **การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรม**

ทุกท่านที่มีอุดมการณ์เดียวกับชมรมฯ สามารถช่วยเหลือกิจกรรมของชมรมฯ ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย แรงใจ แนวความคิด หรือช่วยค่าพิมพ์หนังสือค่าทำเทปหรือซีดีธรรมะเพื่อแจกเป็นธรรมทาน โดยท่านสามารถบริจาคเข้าชมรมฯ ได้ที่ชื่อบัญชี **อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ**

#### **ธนาคารกรุงเทพ (สาขาสมาทรปราการ)**

**บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๕๕ - ๗๐๐ - ๘๒๒๒**

(กรุณาฝากใบเข้าบัญชีธนาคารเข้ามาที่ทำการชมรมฯ พร้อมระบุชื่อผู้บริจาคและหมายเลขโทรศัพท์ที่จะติดต่อกลับด้วย  
โทรสาร : ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓)

#### **หมายเหตุ**

เนื่องจากอาจจะมีผู้ไม่หวังดีนำเอาชื่อ “ชมรมกัลยาณธรรม” ไปแอบอ้างในที่ต่างๆ ฉะนั้น หากท่านมีข้อสงสัยประการใดกรุณาติดต่อประธานชมรมฯ โดยตรงที่ ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ โทร. ๐-๑๒๕๗-๔๔๓๕, ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

สัพพทานัง อัมมทานัง จินาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง