



จิตหลุดพ้นแล้ว ญาณย่อมมี

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๒๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๒

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ๑๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

จำนวน ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย

มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙

วัดป่าสุคะโต ชัยภูมิ โทรศัพท์ ๐๘-๕๕๑๐-๑๑๐๓

วัดสนามใน กรุงเทพฯ โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๓-๗๒๕๑

วัดโมกขวนาราม ขอนแก่น โทรศัพท์ ๐-๔๓๒๔-๓๘๓๖

กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม กรุงเทพฯ โทรศัพท์ ๐๘-๔๖๖๑-๙๒๖๘

ชมรมเพื่อนคุณธรรม กรุงเทพฯ โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๕-๖๒๕๓

สวนธรรมสากล อ.หาดใหญ่ โทรศัพท์ ๐-๗๔๒๕-๕๖๖๘

ภาพหน้าปก : คุณจำรัส วงศ์ชนะชัย ถ่ายเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๕

ดำเนินการผลิตโดย บริษัท ผลึกไท จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

พิมพ์ที่โรงพิมพ์เม็ดทราย

ห้ามคัดลอก ตัดตอน ต่อเติม แก้ไข

คำสอนหรือคำเทศนาของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

สงวนสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๒๑

แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

ผู้ใดประสงค์จะจัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่ผลงานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

กรุณาติดต่อได้ที่มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินททวี)



คำอนุโมทนา

ในโอกาสสมทวมงคลสมัยที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐทรงเจริญพระชนมายุ ๘๑ พรรษา พลกนิกรได้ร่วมพระบารมี มีปิติและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นหาที่สุดมิได้ ต่างแสวงหามรรควิธีอันเลิศที่จะบำเพ็ญมหากุศลถวายสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร พระราชสมภาร พระองค์ผู้ทรงทศพิธราชธรรม นำความร่วมมือเย็นเป็นสุขสู่แผ่นดินและมหาชน ในกาลสมัยอันเป็นมงคลเช่นนี้มาถึง เหล่าพุทธบริษัทชาวไทยทั่วโลกมีสมานฉันท์พร้อมใจกันบำเพ็ญมหากุศลตามกำลังศรัทธาเพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศล

ในโอกาสพิเศษนี้ คุณวิสิฐ ทวีกิตกุล ผู้เจริญศรัทธาจาริกไปสู่มหาสมุทรอินเดียสถาน ๔ ตำบล ได้นำกุศลบุตรผู้ศรัทธาเข้ารับการบรรพชาอุปสมบทได้ร่วมเงาแห่งพระศรีมหาโพธิ์สถานที่ตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นำพระภิกษุใหม่จาริกไปตามมรรคปฏิบัติ ชูดวงศรัทธาตามสถานที่ประสูติตรัสรู้ แสดงปฐมเทศนา และปรีณิพพาน ได้ศึกษาพระปริยัติธรรมที่วัดไทยกุสินาราเฉลิมราชย์ พอได้เวลาสมควรก็ลา



ค่าของความสนใจ

ตั้งใจฟัง ที่พวกเรามาที่นี้ หรือมาเจริญสติ มาเจริญปัญญา การเจริญสติ การเจริญปัญญานั้นเรียกว่า **เจริญวิปัสสนา การเจริญวิปัสสนานี้ มันเป็นขั้นปัญญา ไม่ใช่เป็นการรักษาстил ให้ทาน หรือการทำสมถกรรมฐาน เหล่านั้น** ไม่ใช่อย่างนั้น คนเราส่วนมาก ไม่สนใจเรื่องเจริญสติ หรือเรื่องเจริญวิปัสสนา จึงเข้าใจหลักพุทธศาสนานี้น้อยเกินไป ไม่เข้าใจอย่างแท้จริง แม้จะบวชมาแล้ว คึกษาเล่าเรียนพระไตรปิฎกก็ตาม ทุกวันนี้ ดูคุณถือพุทธศาสนานั้น ไม่ได้เข้าถึงเนื้อแท้ของพุทธศาสนา เป็นเพียงศาสนาเปลือกๆ เท่านั้น



สิ่งที่พระพุทธเจ้ามิได้สอน

เรื่องการทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล หรือทำสมถกรรมฐานนั้น เขาสอนกันอยู่แล้ว หรือสอนมาก่อน พระพุทธเจ้าของเรา พระพุทธเจ้าของเราที่เราเคารพนับถือว่าเป็นพระอรหันต์นั้น ไม่ได้สอนเรื่องนี้ ถ้าสอนเรื่องนี้ก็ต้องสอนซ้ำซากเขา อย่างที่ทำสมถกรรมฐานจนได้รูปฌานสมาบัติ ๘ ผู้ที่เคยได้บวชเรียนเขียนอ่าน ต้องรู้ ไม่ใช่เป็นการทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล **แม้เขาทำสมถกรรมฐานจนได้รูปฌานสมาบัติ ๘ แล้ว นั้น ไม่ใช่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า** พระพุทธเจ้าสอนเรื่องทุกข์ ทุกคนต้องรู้ว่า **พระพุทธเจ้าสอนเรื่องทุกข์ คำว่าสอนเรื่องทุกข์นี้ หมายถึงอะไร ก็หมายถึงสอนให้ไม่มีทุกข์นั่นเอง**



รู้แจ้ง รู้จริง รู้จำ รู้จัก

ดังนั้น **คนเจริญวิปัสสนานั้น จึง (เป็น) ชั้นปัญญา ไม่ใช่เป็นชั้นทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล, ชั้นปัญญา ชั้นรู้แจ้ง รู้จริงและรู้จริง ๆ เรื่องนี้, ไม่ใช่รู้จำ, ไม่ใช่รู้จำ รู้จัก, รู้จำ รู้จักนั้น มันรู้กับ (จาก) เพื่อนพูดให้ฟัง หรือจำมาจากตำรับตำรา ถ้าเป็นการรู้แจ้ง รู้จริงนั้น รู้ด้วยปัญญา รู้ด้วยญาณทัศนะ เห็นแจ้ง รู้จริง**





สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน

ดังนั้น เรื่องนิพพานนี้ เรามาพูดกันเรื่องนิพพาน เรื่องไม่มีทุกข์ **คนมีทุกข์ไปนิพพานไม่ได้ เพราะนิพพานมันเป็นเรื่องไม่มีทุกข์เท่านั้นเอง** คนไต่ยังมีทุกข์อยู่แล้ว จะไปนิพพานไม่ได้ ที่พูดนี้ ไม่ได้พูดเรื่องการทำบุญ ไม่ได้พูดเรื่องการรักษาศีล การให้ทานอื่นๆ ไม่ต้องพูด เพราะว่าเรื่องนี้พูดกันมานานแล้ว สำหรับผมพูดนี้คือ พูดเรื่องทุกข์เท่านั้นเอง ความทุกข์นั้น เราไม่เข้าใจ (คิด) ว่า ทุกข์ไม่มีเงิน ทุกข์ไม่มีทอง ไม่มีข้าว ไม่มีของ เราเข้าใจกันอย่างนี้ แต่ความจริงพระพุทธเจ้าไม่ได้พูดอย่างนี้ พระพุทธเจ้าเป็น (พระ) มหากษัตริย์ ไม่เคยจนเงิน ไม่เคยจนอะไรทั้งหมดเลย แต่พระพุทธเจ้าเข้าใจว่า **ทุกข์คือความเดือดร้อน คือความโกรธ ความโลภ ความหลงนี้เอง หรือความพอใจ ความไม่พอใจนี้เอง** พระพุทธเจ้าหาวิธีที่จะมาดับทุกข์เรื่องนี้



ทางมิใช่ทาง

บัดนี้ เราก็เลยไปทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล ทำกรรมฐานเพื่อให้หมดอย่างนี้ แต่มันหมดไม่ได้ นี่แหละ พวกเราเคยศึกษาธรรมะว่า “ทาง” มิใช่ทาง เมื่อเราทำดูแล้ว มันยังดับไม่ได้ ก็หมายถึงว่า **สิ่งนั้นยังไม่เป็นทางดับทุกข์** แม้จะศึกษาเล่าเรียนพระไตรปิฎกจนจบ ก็ยังดับทุกข์ไม่ได้ มันก็ยังไม่ถูกต้องอยู่นั่นเอง

บัดนี้ ตรงกันข้าม เมื่อเราไม่ศึกษาเล่าเรียนพระไตรปิฎกก็ตาม หรือว่าไม่ได้ทำอะไรก็ตาม เมื่อศึกษาให้ทางดับทุกข์แล้ว อันนั้นแหละถูกต้อง



สมุฏฐานของความทุกข์

วิธีที่ผมจะนำมาพูดในขณะนี้ เพื่อทำความเข้าใจกับพวกเราคือ ให้มีสติ, ให้มีสติ **พระพุทธเจ้าท่านสรรเสริญเรื่องมีสติเท่านั้น สิ่งอื่นนั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้สรรเสริญเท่าไร เพราะว่ามีมันดับทุกข์ไม่ได้** ความจริงแล้ว ความโกรธ ความโลภ ความหลงนั้น มันไม่ต้องมี เมื่อเราจะหาความโกรธ ความโลภ ความหลง จะไปหาที่ไหน เพราะมันไม่มีสมุฏฐาน มันไม่มีต้นเหตุ มันไม่มีอะไรทั้งหมดเลย **สมุฏฐานต้นเหตุที่ทำให้ความโกรธ ความโลภ ความหลงเกิดขึ้น คือเราขาดสติเท่านั้น** เมื่อเรามีสติแล้ว ความโกรธ ความโลภ ความหลง ไม่ต้องมี



ผลของการขาดสติ

ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เราเจริญสติ คนขาดสติลงไป วินาทีหนึ่งก็ตาม ห้านาทีก็ตาม ชั่วโมงหนึ่งก็ตาม สามารถทำให้เราเป็นได้ทุกอย่างทุกอย่าง เป็นสัตว์นรกก็ได้ เป็นเปรตก็ได้ เป็นอสุรกายก็ได้ เป็นสัตว์เดรัจฉานก็ได้ เป็นผีก็ได้ มันเป็นอย่างนั้น ดังนั้น คนใดที่ลืมตัวลงไปขณะหนึ่งนั้น เรียกว่าคนไม่มีสติ, **คนไม่มีสตินั้น ท่านมาเปรียบอุปมาอุปไมยว่า เหมือนกับคนตาย แต่ไม่ใช่ตาย หมดลมหายใจนะ ตายจากความดี ความงาม, มันเน่า มันเหม็น เหมือนกับอุจจาระ ร้ายไปกว่าอุจจาระอีกซะด้วย คนไม่มีสตินี้ สามารถพูดได้ ทำได้ คิดได้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผิดๆ ไปตามอารมณ์ตัวเอง**



ผลของการมีสติ

ดังนั้น คนมีสตินั้น สามารถทำให้เป็นคน เป็น มนุษย์ เป็นเทวดา หรือเป็นพระอรหันต์ก็ได้ คนใดมีสตินั้นแหละ พระพุทธเจ้าท่านสรรเสริญว่า เรา คนหนึ่งถือพุทธศาสนา หรือเข้าไปใกล้กับพระพุทธเจ้า ดังนั้น จึงว่า รู้จำ รู้จัก รู้แจ้ง รู้จริง, รู้แจ้ง รู้จริงนั้น รู้ด้วย ปัญญา รู้ด้วยญาณ สามารถบังคับได้ทุกอย่าง สามารถมองเห็นสมุฏฐานความทุกข์ได้ ความทุกข์นั้น เกิดขึ้นเพราะเราขาดสติอย่างเดียวกันเท่านั้น เมื่อเรามีสติ ยับยั้งสั่งใจได้แล้ว กิเลสมันก็เกิดขึ้นไม่ได้ กิเลสมัน ไม่มีตัว ไม่มีตน จะไปหาสมุฏฐานมันได้ที่ตรงไหน เพราะมันไม่มีที่อยู่ มันไม่มีที่เกิด เรามองไม่เห็น เมื่อ เราขาดสติแล้ว มันก็เกิดขึ้นมาทันที พระพุทธเจ้าท่านจึง สอนให้เรามีสติควบคุมเอาไว้ เมื่อมีสติแล้ว มันสามารถ บังคับได้ทุกอย่าง อันนี้เป็นการพูด แต่วิธีทำนะ ทำอย่างไร



วิธีการเจริญสติ

วิธีทำนั้น เรามากำหนดรู้ เรื่องรูปนาม เมื่อเรา กำหนดรู้รูปนามแล้ว รูปนามนี้ก็ยังสามารถบังคับไม่ได้ ยังไม่รู้สมุฏฐานคือความคิด ดังนั้น คนเราเป็นคนลืมหืมตัว เกิดมาหลุดจากท้องแม่มาแล้ว ไม่เคยมองตัวเอง เมื่อ ยังเป็นเด็กๆ (อยู่) ก็มองมารดา อยากกินนม เมื่อเรา เติบโตขึ้นมา ก็หาของเล่น มองของเล่น เมื่อใหญ่เป็น หนุ่ม เป็นสาว ก็มองคนนั้นสวย คนนี้ไม่สวย คนนั้น รวย คนนี้จน เมื่อเป็นพ่อบ้าน แม่เรือนมาแล้ว ก็มองถึง ลูก ถึงหลาน มองถึงไร่นา อะไรต่างๆ จิปาถะ อันนี้ ชื่อว่า คนลืมหืมตัว



วิธีรักษาสติให้อยู่กับตัว

บัดนี้ วิธีที่ท่าง่ายๆ อย่างลัดๆ จะรักษาสติก็ได้ ไม่รักษาสติก็ได้ จะให้ทานก็ได้ ไม่ให้ทานก็ได้ ไปไหน มาไหน อยู่ที่ใดก็ตาม คอยกำหนดจิตใจที่มันปรากฏ เกิดขึ้น เราต้องเห็น ต้องรู้ ต้องเข้าใจ เมื่อเราเห็น เรารู้ เราเข้าใจ ความปรากฏเกิดขึ้นนั้น มันหยุดทันที มัน ไม่ถูกปรุงไป



ต้นเหตุของความทุกข์

อันที่มันถูกปรุงไปนั้น มันเข้าหลักอวิชชา เรื่อง ปฏิจจสมุปบาทว่า อวิชชาแปลว่า ความไม่รู้ คือ ไม่รู้ ความคิดนี้เอง ไม่ใช่ ไม่รู้เงิน ไม่รู้ทอง ไม่อย่างนั้น อันมัน “รู้คิด” กับ มัน “เห็นความคิด” มันคนละเรื่อง อันมัน “รู้คิด” มันรู้คิดเป็นเรื่องเป็นราวไป นั้นมันรู้ ความรู้ อันนั้น พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่า ความรู้ของอวิชชา (ส่วน) ความรู้ของวิชา มันคิดขึ้นมา เราเห็น เรารู้ เรา เข้าใจ เหมือนกับ หนูกับแมว ถ้าหนูโผล่ออกมา แมว มัน (ก็) จับ เมื่อแมวจับแล้ว หนูนั่น (จะ) กระดิกตัวไม่ได้ อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้ามันโผล่คิดขึ้นมา เรามีสติ เราเห็น เรารู้ เราเข้าใจ ความคิดมันไม่ต้องถูกปรุงไป อันนี้ เรียกว่า มีสติ รู้แจ้ง เห็นจริง ตามความเป็นจริงที่พระพุทธเจ้าท่านสอนเอาไว้ คนรู้อย่างนี้ (แล้ว) เป็นอย่างไร มันไม่มีทุกข์ ความทุกข์ไม่ต้องมี คือความโกรธ ความโลภ

ความหลง ไม่ต้องมี ความอิจฉา ริษยา เบียดเบียน
คนอื่น ไม่ต้องมี เพราะคนมีสติแล้วนี่

นี่ พระพุทธเจ้าสอนใกล้ๆ ไม่มาก ที่เราทำกันทุกวันนี้
เราไม่ได้ทำจุดนี้ คือเราไปทำเพื่อตายแล้วต้องไปเกิด
นิพพานหรือไปสวรรค์ **เราไม่รู้จักนิพพาน มันก็ไป
นิพพานไม่ได้ ไม่รู้จักสวรรค์ มันก็ไปสวรรค์ไม่ได้**
“สวรรค์” คนโบราณท่านสอนเอาไว้อยู่ในนอก นรกอยู่ที่ใจ
พระนิพพานก็อยู่ที่ใจนี่ คำว่าใจนี่ มันไม่มีตน ไม่มีตัว
เราจะไปมองว่า (ที่) หัวใจ มันมองไม่ได้ คือสำหรับจิตใจ
ที่มันปรากฏ มันนึก มันคิดขึ้นมา นั่น (มัน) ซาบซ่านอยู่
ทั่วตัว มันอยู่ที่ตรงไหน **ไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เข้าใจ** เพียง
เรามีสติมากำหนด **ความคิด มันคิดขึ้นมา มันจะคิด
อย่างไรก็ตาม เรากำหนดรู้ทันที** เมื่อเรากำหนดรู้แล้ว
ความคิดมันหยุด มันก็เลยไม่ได้ปรุง อันนี้ เรียกว่า
วิชชา, (วิชชา) แปลว่า รู้แจ้ง รู้จริง รู้จัก รู้จำ รู้อันนี้
รู้จริงๆ



ปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์

คำว่า อวิชชา แปลว่า ความไม่รู้

อวิชชา	เป็นปัจจัยให้เกิด	สังขาร
สังขาร	เป็นปัจจัยให้เกิด	วิญญาน
วิญญาน	เป็นปัจจัยให้เกิด	นามรูป
นามรูป	เป็นปัจจัยให้เกิด	อายตนะ
อายตนะ	เป็นปัจจัยให้เกิด	ผัสสะ
ผัสสะ	เป็นปัจจัยให้เกิด	เวทนา
เวทนา	เป็นปัจจัยให้เกิด	ตัณหา
ตัณหา	เป็นปัจจัยให้เกิด	อุปาทาน
อุปาทาน	เป็นปัจจัยให้เกิด	ภพ

ก็เลยเป็นชาติ เป็นโสกะ ปริเทวะทุกข์ แน่ะ!
ความทุกข์อยู่ที่ตรงนี้



ไม่จำกัดคุณสมบัติบุคคล

ถ้าเราศึกษาหลักพุทธศาสนาจริงๆ แล้ว ศึกษาไม่ยาก ไม่ลำบากลำบากอะไรทั้งหมด ทุกคนเจริญ (สติ) ได้ จะเป็นชนชาติไหน ภาษาใด ถิ่นศาสนาไหนก็ตาม บวชก็ศึกษาได้ ปฏิบัติได้ ไม่บวชก็ศึกษาได้ ปฏิบัติได้ เช่นเดียวกัน



ธรรมะอยู่ที่ไหน

ผมเป็นโยม ผมไปปฏิบัติธรรมะอันนี้ ผมรู้ ผมเป็นโยมนะ ไม่ได้เป็นพระ เป็นเณร อะไรนะ ผมเข้ามาบวชนี้ ผม (บวช) เพื่อจะมาฟื้นฟูหลักสัจธรรมคือความจริงที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าจริงๆ ดังนั้นผมจึงกล้ายืนยัน รับรองได้ เพราะว่าเป็นโยมก็ปฏิบัติได้ เป็นพระก็ปฏิบัติได้ การปฏิบัติธรรมะ ธรรมะอยู่ที่ไหน ธรรมะนั้นคือ (อยู่) ที่ตัวเรานี่เอง ไม่ใช่ธรรมะอยู่ที่อื่น แต่คนส่วนมาก เข้าใจว่า ธรรมะต้องอยู่ นอกตัวไป เป็นสี เป็นแสง เป็นนรก เป็นสวรรค์ เห็นนอกโลกไป อันนั้น คนนั้นชื่อว่า ยังไม่เข้าใจ, ยังไม่เข้าใจ เพียงเข้าใจนึกเดาเอาเอง เท่านั้นเอง





รู้จักกับสมมติและอุปกิเลส

ความจริงธรรมะนั้น วิธีที่เราจะรู้จักจริงๆ รู้จำ รู้จัก รู้แจ้ง รู้จริงนี้ มันต้องรู้เรื่องรูปนาม รู้เรื่องรูปนามแล้วก็ (ต้อง) รู้ (เรื่อง) สมมติ หรือ รู้ (เรื่อง) ทุกขัง อนิจจัง อนัตตานี้ รู้สมมตินี้ อะไรๆ สมมติทั้งนั้น จึงว่า มันมีมากเรื่องสมมติ มีสมมติขึ้นมาเฉยๆ แล้วก็สมมติ-บัญญัติขึ้นมา แล้วก็ปริมาตรบัญญัติ แล้วก็อรรถ-บัญญัติ แล้วก็อริยบัญญัติ แน่ะ! เป็นอย่างนี้ รู้อย่างนี้ แล้วก็ ต้องรู้ศาสนา รู้พุทธศาสนา รู้บาป รู้บุญ รู้จริงๆ รู้เรื่องนี้ รับรองได้จริงๆ รู้เรื่องนี้แล้ว มันเกิดวิปัสสนุขึ้นมา, วิปัสสนุ แปลว่า อุปกิเลส, วิปัสสนุคือกิเลส นั้นแหละ ตัวกิเลส นั้นแหละคือ วิปัสสนุ รู้มัน รู้มันไป รู้ไม่มีที่ลึบจบ, เรื่องวิปัสสนุรู้ รู้มันนั้น (รู้) อันนี้ รู้ นอกตัว รู้ในตัวจริงๆ เรียกว่า อริยสัง สัจจะ แปลว่า ของจริง มันรู้จริงๆ อย่างนี้



ผลของการรู้รูปนาม

เมื่อรู้อย่างนี้ ผมเลิกได้ทันที ในขณะที่ผมไปปฏิบัติ นั้น ผมสูบบุหรี่ พอตีผมมารู้เรื่องรูปนาม ผมเลิกได้ทันที ไม่ต้องไปอ้อนวอนขอร้องจากใครที่ไหนเลย ผีผมก็ไม่กลัว ตั้งแต่บัดนั้นมา หมาก พลุ บุหรี่ เล่นการพนันอะไรทั้งหมดนี้แหละเลิกได้ ไม่สงสัย เรื่องบาป บุญ นรก สวรรค์ ไม่ (ต้อง) ข้องแวง ผี เทวดา ไม่ต้องกลัวทั้งนั้น เพราะมันเป็นเรื่องสมมติพูดขึ้นมาเท่านั้น อันนี้เราไม่รู้จักสมมติ เราจึงกลัวผี กลัวเทวดา กลัวนรก กลัวสวรรค์ เราไม่รู้จัก ความจริง ผีคือการทำชั่ว พูดชั่ว คิดชั่ว เท่านั้นเอง เทวดาคือการทำดี พูดดี คิดดี หิริ-โอตตปปะ (ที่) เราพูดกัน แต่เราไม่เข้าใจ นรกคือความเดือดร้อน ความทุกข์ ความวุ่นวาย อยู่ที่ไหนไม่มีสุข ถ้าหากนรกมีจริง ตายแล้วก็ไปตกนรก เพราะมันมีความ

ทุกข์ พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนี้ สวรรค์ นิพพาน ก็เหมือนกัน ถ้าเรามีสวรรค์ มีนิพพาน อยู่ในตัวเราแล้ว เรื่องตายนั้นไม่ต้องสงสัย เพราะเรามีแล้ว เราเข้าถึงแล้ว ตัวสังขารเราก็ไปได้ มันเป็นอย่างนั้นเข้าใจอย่างนี้ แต่ผมยังไม่ซาบซึ้ง แต่รู้จริงๆ เรื่องนี้ เรียกว่ารู้จัก รู้จำ รู้แจ้ง แต่ยังไม่รู้จริง, ยังไม่รู้จริง



จิตหลุดพ้นแล้ว ญาณย่อมมี

ตอนที่ผมรู้จริง นี่แหละ ผมจะพูดความจริงให้ฟัง แล้วใครจะฟังก็ได้ ไม่ฟังก็ได้ ในขณะที่นั้น ผมเดิน เรียกว่า เดินจงกรม เดินไป เดินมา มันหลุดตัวมัน ถ้าจะเปรียบอุปมาอุปมา เหมือนกับเรามีเข็มขัดรัดผ้า เราไว้ ผ้าเราหลุดตัวออกไป หลุดตัวออกไป มันก็หมดซิ หมดผ้า ผ้ามันก็หลุดออกจากเนื้อจากตัวเรา ไม่มีผ้า ที่เนื้อที่ตัวเรา มันเป็นอย่างนั้น เมื่อผ้าหลุดออก มันก็ เบาตัวซิ เบาตัวทั้งหมดเลย แต่ไม่ใช่ผ้าจริงๆ นะ อันนี้ เรียกว่า “จิตหลุดพ้นแล้ว! จิตหลุดพ้นแล้ว!” ในตำรา เขาพูด (เขียน) อย่างนั้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ญาณ ย่อมเกิดขึ้น ย่อมมี, ญาณเกิดขึ้น ย่อมมี แน่ะ!, อันนี้ เราไปเรียนตำรา เราไม่ปฏิบัติ มันก็เลยไม่รู้จัก ไม่รู้แจ้ง ไม่รู้จริง



ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้

เมื่อเป็นเช่นนี้ มันก็คิดพุ่งเข้าไปถึงพระพุทธเจ้า “อ้อ... พระพุทธเจ้าหลุดจากสิ่งเหล่านี้ สิ่งเหล่านี้ มันหลุดออกจากเรา สิ่งนั้น มันไม่ต้องมี มันไม่ต้องมีจริงๆ เมื่อมันมี เราไปยึด ไปถือเอา เรียกว่า อุปาทาน นั่นเอง เมื่อเรามีอุปาทานแล้ว ก็ยึดติดเท่านั้น ดังนั้น คนติดนั้นจะไปสวรรค์ไม่ได้ ไปนิพพานไม่ได้ เรียกว่า อุปาทาน มันยึด มันติด มันเป็นเครื่องผูกพันเราอยู่อย่างนั้น”

ดังนั้น ที่ผมได้ให้ข้อคิดเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจวันนี้ ก็เห็นว่า สมควรแก่เวลาแล้ว เพราะจวนเวลาเราจะออกไปบิณฑบาตแล้ว ถ้าหากมีโอกาสหรือมีเวลาดี จะพูดต่อไป แล้วก็นิมนต์คุกเข่า แล้วก็กราบกันได้

หมายเหตุ ถอดจากแผ่นบันทึกเสียง รหัส ท. ๔ ม. เรื่อง “จิตหลุดพ้นแล้ว ญาณย่อมมี” หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก



อารมณ์ของการเจริญสติด้วยวิธีเคลื่อนไหว

ภาค ๑ อารมณ์สมมติ

ต้องรู้ รูป-นาม รู้ รูปทำ-นามทำ รู้ รูปโรค-นามโรค รูปโรค-นามโรค มี ๒ อย่าง คือ โรคทางกาย เจ็บหัวปวดท้อง เป็นบาดแผล ต้องไปหาหมอที่โรงพยาบาล โรคทางใจ คือ โทสะ โมหะ โลภะ ต้องอาศัยการเจริญสติวิธีนี้

แล้วต้องรู้ ทุกข์ อนิจจัง อนัตตา

แล้วต้องรู้ สมมติ สมมติอะไรทั้งโลกรู้ให้จบ

แล้วต้องรู้ ศาสนา รู้ พุทธศาสนา ศาสนา หมายถึงตัวบุคคลทุกคนไม่ยกเว้น ศาสนาจึงแปลว่าคำสั่งสอนของท่านผู้รู้ รู้ พุทธศาสนา พุทธะ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม คือตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญา นี้เอง จึงให้เจริญปัญญา

แล้วต้องรู้ **บาป** รู้ **บุญ** **บาป** คือ มีดี ใจ **ไม่รู้**อะไร
นั้นแหละ **บุญ** คือ **ฉลาด** รู้ **รู้**ทุกสิ่งทุกอย่าง คนใดไม่รู้
ชื่อว่าคนนั้นยังไม่มีบุญ

จบภาคต้น มันจะเป็นอุปสรรคที่ตรงนี้ เพราะว่า
ไปติดความรู้ของ **วิปัสสนุ** วิปัสสนุมันรู้ออกไปนอกตัว
ไม่มีสิ่งจับ เราต้องถอนออกมา ไม่ต้องเข้าไปในความคิด

ภาค ๒ อารมณฺ์ปรมาตฺถ

ให้ **เอาสติมาดูความคิด** มันคิดให้รู้ ให้เห็น ให้
เข้าใจ ให้สัมผัสได้ **คิด**บีบตัดบีบทันที **ทำเหมือนแมว**
จับหนู หรือเหมือนนักมวยขึ้นเวทีต้องชกทันที ไม่ต้อง
ไหว้ครู แพ้ชนะเป็นเรื่องของนักมวยต้องชกทั้งนั้น ไม่ต้อง
รอใครทั้งนั้น **หรือเหมือนกับชุดบ่อน้ำ** เมื่อเจอน้ำแล้ว
เป็นหน้าที่ **ที่จะต้องวิดตม** วิดเลน วิดน้ำออกให้หมด
น้ำเก่าก็ตักออกให้หมด น้ำใหม่ก็ตักออกให้หมด บัดนี้
น้ำใหม่ที่อยู่ข้างในจะออกมา เราต้องกวนปากบ่อ ล้าง
ปากบ่อ ล้างตมล้างเลนเหล่านั้ ทำบ่อยๆ น้ำจะสะอาด

ขึ้นเอง **เมื่อน้ำสะอาดแล้ว** อะไรตกลงในบ่อ จะรู้ จะเห็น
จะเข้าใจได้ทันที การตัดความคิดออกก็เช่นเดียวกัน **ตัด**
ได้ไวเท่าใดยิ่งดีเท่านั้น

แล้วให้เราเห็น **วัตถุ** เห็น **ปรมาตฺถ** เห็น **อาการ**
วัตถุ หมายถึง **ของที่มีในโลก** ทุกสิ่งทุกอย่างในตัวคน
และจิตใจของคนและสัตว์ **ปรมาตฺถ** หมายถึง **ของที่มี**
อยู่จริง กำลังเห็นอยู่ มีอยู่ เป็นอยู่ เจาะหน้า **สัมผัส**
ได้ด้วยใจ **อาการ** หมายถึง **การเปลี่ยนแปลง** สมมติน้ำสี
มีเต็มกระป๋อง เดิมคุณภาพดีร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าเอาไป
ย้อมผ้า มันจะติดเนื้อผ้าไปร้อยเปอร์เซ็นต์ เมื่อเรา
เราเห็น สัมผัสได้ทางจิตใจ น้ำสีปริมาณเต็มกระป๋อง
เหมือนเดิมแต่คุณภาพเสื่อมไปแล้ว เอาไปย้อมผ้าจะไม่
ติดเนื้อผ้าอีกเลย อันนี้ต้องเห็น ต้องรู้จริงๆ

แล้วเห็น **โทสะ** **โมหะ** **โลภะ**

แล้วให้เห็น **เวทนา** เห็น **สัญญา** เห็น **สังขาร** เห็น
วิญญาณ เห็น **รู้** สัมผัสได้ เข้าใจจริงๆ เรื่องนี้ไม่ต้อง
สงสัย

ตอนนี้จะเป็น **ปีติ** เพียงเล็กน้อย ปีติจึงเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมเบื้องสูง เราไม่ต้องข้องแวะกับปีตินั้น เราต้องมาดูความคิด นี่เป็นอารมณ์ปรมาตย์ขั้นต้นของการเจริญสติแบบนี้ของผู้มีปัญญา

ให้ดูความคิดต่อไป มันจะปรากฏมีความรู้ หรือ ญาณ หรือปัญญาญาณเกิดขึ้น

เห็น รู้ เข้าใจ กิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม ฉะนั้นความยึดมั่นถือมั่นจะจืดลง คลายลง จางลง เหมือนกับน้ำสีที่ไม่มีคุณภาพ ย้อมผ้าจะไม่ติด

ก็จะเป็นปีติขึ้นมาอีก ไม่ต้องข้องแวะกับปีตินั้น ให้ถอนความพอใจและไม่พอใจออกเสีย

ให้ดูความคิดต่อไป ดูจิตใจที่กำลังนึกคิดอยู่ มันจะมีญาณชนิดหนึ่งปรากฏเกิดขึ้น เห็น รู้ เข้าใจ ศีล ศีลขันธ์ สมာธิขันธ์ ปัญญาขันธ์ หรือ อริศีลสิกขา อริจิตตสิกขา อริปัญญาสิกขา **ขันธ์** แปลว่า ร่องรับ หรือต่อล้อ **สิกขา** แปลว่า บดให้ละเอียด หรือถลุงให้หายไ้

ศีล จึงเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างหยาบคือ (**ขั้นที่ ๑**) โทสะ โมหะ โลภะ **นี้เอง (ขั้นที่ ๒)** กิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม เมื่อโทสะ โมหะ โลภะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม จืดจาง คลายไปแล้ว ศีลจึงปรากฏ

สมာธิ เป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลาง กิเลสอย่างกลางคือ ความสงบ คือเห็น รู้ เข้าใจ จำพวก (**ขั้นที่ ๓**) กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ เพราะกิเลสเหล่านี้เป็นกิเลสอย่างกลาง ทำให้จิตใจสงบ

อันนี้เป็นอารมณ์หนึ่งของการเจริญสติแบบนี้ เมื่อรู้แบบนี้ เห็นอย่างนี้ มันจะไปรู้การให้ทาน รักษาศีล ทำกรรมฐานอีกด้วย ทุกแง่ทุกมุม

แล้วมันจะเกิด **ญาณปัญญา** ขึ้นภายในจิตใจ

(**ขั้นที่ ๔**) รู้การทำชั่วด้วยกาย เป็นบาปกรรมอย่างไร ถ้านรกมีจริง จะไปตกนรกขุมไหน

รู้การทำชั่วด้วยวาจา เป็นบาปกรรมอย่างไร ถ้า
นรกมีจริง จะไปตกนรกขุมไหน

รู้การทำชั่วด้วยใจ เป็นบาปกรรมอย่างไร ถ้านรก
มีจริง จะไปตกนรกขุมไหน

รู้การทำชั่วด้วยกาย วาจา ใจ พร้อมกัน เป็นบาป
กรรมอย่างไร ถ้านรกมีจริง จะไปตกนรกขุมไหน

ตรงกันข้าม

รู้การทำดีด้วยกาย เป็นบุญกุศลอย่างไร ถ้า
สวรรค์นิพพานมีจริง จะไปอยู่สวรรค์นิพพานชั้นไหน

รู้การทำดีด้วยวาจา เป็นบุญกุศลอย่างไร ถ้า
สวรรค์นิพพานมีจริง จะไปอยู่สวรรค์นิพพานชั้นไหน

รู้การทำดีด้วยใจ เป็นบุญกุศลอย่างไร ถ้าสวรรค์
นิพพานมีจริง จะไปอยู่สวรรค์นิพพานชั้นไหน

รู้การทำดีด้วยกาย วาจา ใจ พร้อมกัน เป็นบุญ
กุศลอย่างไร ถ้าสวรรค์นิพพานมีจริง จะไปอยู่สวรรค์
นิพพานชั้นไหน

เท่านี้ละครับ คล้ายๆ กับ**ขาดปั๊บ! จิตใจนี้สะเด็ด
(สะดุ้ง) ขึ้นเลยครับ จิตใจผมนี้ ขาดออกจากกัน
ก็บ๊แม่ม ขาดก็แม่ม** ผมก็บ๊เห็นจิตใจผมนี้ขาดโลด
ขาดปั๊บ สะเด็ดขึ้นโลดครับผม ผมเดินจงกรมอยู่นี่
เดินไปเดินมา (จากหนังสือ “รู้ทุกข์ รู้ธรรม” พิมพ์ครั้งที่
๑ : พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐ หน้า ๓๐ บรรทัดที่ ๕)

จบอารมณ์ของการเจริญสติวิธีนี้ มันจะเป็นอย่าง
มหัศจรรย์และยิ่งใหญ่ที่สุดที่มีอยู่ในจิตใจของคนทุกคน
ไม่ยกเว้น ถ้าหากยังไม่รู้ในขณะนี้ จวนจะหมดลมหายใจ
ต้องรู้แน่นอนที่สุด คนที่เจริญสติ เจริญปัญญา มีญาณรู้
คนที่ไม่ได้เจริญสติ ไม่ได้เจริญปัญญา จวนจะหมด
ลมหายใจ ก็เป็นเหมือนกัน แต่เขาไม่รู้ เพราะเขาไม่มี
ญาณ รู้แจ้ง เห็นจริง (ไม่ใช่รู้จำ รู้จัก) รู้ด้วยญาณปัญญา
ของการเจริญสติจริงๆ รับรองได้ **ท่านว่า ถึงที่สุดแล้ว
ญาณย่อมมี**

**ถึงที่สุดแล้ว ญาณก็ย่อมปรากฏขึ้น เมื่อไม่ถึงที่สุด
ญาณปรากฏไม่ได้ พอดีญาณปรากฏขึ้นมา มันจะขาด**

ออกจากกันทั้งหมด ถอนผมขึ้นมา ดูที่ตรงนี้เลย เออ รากมันมีแค่นี้ ถ้าไม่มีราก อันนี้ก็ไม่มี บัดนี้ คนกินข้าว กินอาหารเข้าไปเลี้ยงร่างกาย อันนี้มันเป็นสภาพสภาวะ

เมื่อเรารู้จักอันนี้ จิตมันจะไม่ไว จิตมันจะไปซ้ำๆ ไปซ้ำที่สุด มันจะรู้ขึ้นทันที เออ มันไปไม่ได้ แต่ถึงว่ามัน จะคิด มันก็ไปไม่ได้ ถึงมันจะเป็นอะไร มันก็ไปไม่ได้ เพราะมันไปซ้ำ นี่มันจะมาถึงที่ตรงนี้ ญาณย่อมมี เหมือนกับว่าญาณที่ปรากฏขึ้นมา ก็ญาณย่อมมี **ชาติสิ้นแล้ว ภพสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจอื่นไม่มีต่อไปแล้ว มันขาดแล้ว มันขาด เคยพูดให้ฟัง มันขาดออกจากกันนี่นะ มันไม่ถึงกันแล้ว ชาติสิ้นแล้ว ชาติสิ้นก็หมายถึง ไม่มีแล้ว ชาติภพไม่มีแล้ว ชาติสิ้นแล้ว ภพสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว คือ การปฏิบัติธรรมก็จบกันที่ตรงนี้ กิจอื่นไม่มีแล้ว ก็ไม่มีกิจธุระที่จะทำ แต่ว่าต้องทำ ทำ ก็ทำ อันนี้ไม่ต้องไปทำอันอื่นไกลแล้วนี้ เรารู้จักแล้ว นรกสวรรค์ เรารู้จักแล้ว บาปบุญ คุณโทษ เรารู้จักแล้ว ผิดถูก เรารู้จักแล้ว จบกัน ก็อยู่อย่างนั้น**

กินข้าวได้ เดินดิน ไปไหนมาไหน ทำการทำงาน ซื่อ ขายได้ แต่ไม่มีทุกข์ เท่านั้นเองนี่

คอยระวัง **วิปlass** จะเกิดขึ้น ให้มีความรู้สึกตัว อย่าไปติดความสุข หรืออะไรทั้งหมดที่เกิดขึ้น **สุขก็ไม่เอา ทุกข์ก็ไม่เอา** กลับคืนมาทวนอารมณ์บ่อยๆ ตั้งแต่อารมณ์ของรูป-นามขึ้นไป จนถึงอารมณ์ที่สุด เป็นขั้นๆ ให้รู้จักว่าอารมณ์เป็นขั้นเป็นตอน

รับรองถ้าเจริญสติอย่างถูกต้อง อย่างนานไม่เกิน ๓ ปี อย่างกลาง ๑ ปี อย่างเร็วที่สุด ๑ วันถึง ๙๐ วัน อานิสงส์ไม่ต้องพูดถึง ไม่มีทุกข์จริงๆ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
(พระพันธ์ อินทผิว)
พูดที่ สวนยางบ้านคลองเรียน
อ. หาดใหญ่ จ. สงขลา



ประวัติ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก โดยสังเขป

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เดิมชื่อ พันธุ์ อินทผิว เกิดเมื่อวันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๔๕๔ ที่บ้านบุสม ต.บุสม อ.เชียงคาน จ.เลย บิดาชื่อ จิน มารดาชื่อ โสภ บิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเด็ก ในสมัยนั้น หมู่บ้านบุสมยังไม่มีโรงเรียน ท่านจึงไม่ได้เรียนหนังสือ ในวัยเด็กท่านได้ช่วยมารดาทำไร่ทำนา เช่นเดียวกับเด็กอื่นๆ ในหมู่บ้าน

เมื่ออายุได้ ๑๑ ปี ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณร อยู่กับหลวงน้ำที่วัดในหมู่บ้าน ได้เรียนตัวหนังสือลาว และหนังสือธรรม พ้อ่านออกและเขียนได้บ้าง และได้เริ่มฝึกกรรมฐานตั้งแต่คราวนั้น ท่านได้ปฏิบัติหลายวิธี

เช่น วิถีพุทฺโธ วิธีนับหนึ่ง สอง สาม... หลังจากบรรพชาเป็นสามเณรได้ ๑ ปี ๖ เดือน ก็ลาสิกขาบทออกมาช่วยทางบ้านทำมาหากิน

เมื่ออายุได้ ๒๐ ปี ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ตามประเพณี ได้ศึกษาและทำสมาธิกับหลวงน้ำอีกครั้งหนึ่ง หลังจากบวชได้ ๖ เดือน ท่านได้ลาสิกขาบทออกมา และแต่งงานมีครอบครัวเมื่ออายุ ๒๒ ปี มีบุตรชาย ๓ คน ท่านมักจะเป็นผู้นำของคนในหมู่บ้าน ในการทำบุญ จนเป็นที่นับถือและได้รับเลือกเป็นผู้ใหญ่บ้านถึง ๓ ครั้ง แม้จะมีภาระมาก ท่านก็ยังสนใจการทำสมาธิและได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

ต่อมาท่านได้ย้ายไปอยู่ในตัวอำเภอเชียงคานเพื่อให้ลูกได้เรียนหนังสือ ท่านได้ประกอบอาชีพเป็นพ่อค้าเดินเรือค้าขายขึ้นล่องตามลำน้ำโขงระหว่างเชียงคาน-หนองคาย-เวียงจันทน์ บางครั้งไปถึงหลวงพระบาง ทำให้ท่านได้มีโอกาสพบปะกับพระอาจารย์กรรมฐานหลายรูป จึงเกิดความสนใจธรรมะมากขึ้น นอกจากนี้ท่านยังเห็นว่าแม้จะทำความดี ทำบุญ และปฏิบัติกรรม-

ฐานมาหลายวิธีตั้งแต่อายุยังน้อย แต่ท่านก็ยังไม่สามารถเอาชนะความโกรธได้ ท่านจึงอยากค้นคว้าหาทางออกจากสิ่งเหล่านี้

ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ เมื่ออายุได้ ๔๕ ปีเศษ ท่านได้ออกจากบ้าน โดยตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่กลับจนกว่าจะพบธรรมะที่แท้จริง ท่านได้ไปปฏิบัติที่วัดรังสิมุกดาธรรม ต.พันพร้าว อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย (ปัจจุบันคือ อ.ศรีเชียงใหม่) โดยทำกรรมฐานวิธีเคลื่อนไหว แต่ท่านไม่ได้ภาวนาคำว่า “ติง-นิง” (ติง แปลว่า ไหว) อย่างที่คนอื่นทำกัน ท่านเพียงให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจเท่านั้น ในชั่วเวลาเพียง ๒-๓ วัน ท่านก็สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด โดยปราศจากพิธีรีตองหรือครูบาอาจารย์ ในเวลาเช้ามีดของวันขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๘ ซึ่งตรงกับวันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๐

หลังจากนั้น ท่านได้กลับมาเผยแพร่ชี้แนะสิ่งที่ท่านได้ประสบมาแก่ภรรยาและญาติพี่น้องเป็นเวลา ๒ ปี ๘ เดือน โดยในขณะนั้นท่านยังเป็นฆราวาสอยู่

วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๓ ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุอีกครั้งหนึ่ง เนื่องจากเห็นว่าถ้าหากบวชเป็นพระภิกษุแล้วจะทำให้การเผยแพร่ธรรมะสะดวกขึ้น

คำสอนของหลวงพ่อดิเรกหลายออกไปทั้งในและต่างประเทศ ได้มีผู้ปฏิบัติตามเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ หลวงพ่อดิเรกใช้ชีวิตให้กับการสอนธรรมะอย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยหรือสุขภาพของร่างกาย จนกระทั่งอาพาธเป็นโรคมะเร็งที่กระเพาะอาหารเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ถึงแม้ว่าสุขภาพของท่านจะทรุดโทรมลงมาก แต่ท่านก็ยังคงทำงานของท่านต่อไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

หลวงพ่อดิเรกสังขารอย่างสงบ ณ ศาลามุงแฝก บนเกาะพุทธธรรม สำนักปฏิบัติธรรมทับมิ่งขวัญ ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลย เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ เวลา ๑๘ นาฬิกา ๑๕ นาที รวมอายุได้ ๗๗ ปี และได้ใช้เวลาอบรมสั่งสอนธรรมะแก่คนทั้งหลายเป็นเวลา ๓๑ ปี

ข้อมูลจากหนังสือ “ธรรมะแท้ต้องรู้อย่างเดียวกัน”



การเจริญสติ ในชีวิตประจำวัน

การเจริญสตินี้ ต้องทำมากๆ ทำบ่อยๆ นั่งทำได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถลงเรือทำได้ทั้งนั้น เวลาเรานั่งรถเมล์ เรานั่งรถยนต์ก็ตาม เราเอามือวางไว้บนขา พลิกขึ้นคว่ำลง ก็ได้หรือเราไม่ยกพลิกขึ้นคว่ำลง เราเพียงเอานิ้วมือ สัมผัสนิ้วอย่างนี้ก็ได้ สัมผัสอย่างนี้ ให้มีความตื่นตัว ทำซ้ำๆ หรือจะกำมือ เขี่ยดมืออย่างนี้ก็ได้

คำว่า “ให้ทำอย่างนั้นตลอดเวลา” (คือ) เราทำความรู้สึก ชักผ้าซักเสื้อผ้า ถูบ้านกวาดบ้าน ล้างถ้วยล้างชาม เขียนหนังสือหรือซื้อขายก็ได้ เพียงเรามีความรู้สึกเท่านั้น แต่ความรู้สึกอันนี้แหละ มันจะสะสมเอาไว้

ที่ละเล็กที่ละน้อยเหมือนกับเราที่มีชันหรือมีไอน้ำ หรือมีอะไรก็ตามที่มันดี ที่รองรับมันดี ฝนตกลงมา ตกที่ละนิด ที่ละนิด เม็ดฝนเม็ดน้อยๆ ตกลงนานๆ แต่มันเก็บได้ดี น้ำก็เลยเต็มโถเต็มขันขึ้นมา

อันนี้ก็เหมือนกัน เราทำความรู้สึก ยกเท้าไป ยกเท้ามา ยกมือไป ยกมือมา เรานอนกำมือเหยียดมือ ทำอยู่อย่างนั้น หลับแล้วก็แล้วไป เมื่อนอนตื่นขึ้นมาเราก็ทำไป หลับแล้วก็แล้วไป ท่านสอนอย่างนี้ เรียกว่า ทำบ่อยๆ อันนี้เรียกว่าเป็นการเจริญสติ

รูปแบบการเจริญสติ
แบบเคลื่อนไหว
(ในอิริยาบถนั่ง)
ตามแนวทางของ
หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ



๑. วางฝ่ามือทั้งสอง
ไว้บนเข่าสองข้าง



๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๓. ยกมือขวาขึ้น
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๔. ลดมือขวามาไว้ที่สะดือ
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๖. ยกมือซ้ายขึ้น
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๙. เคลื่อนมือขวาออก
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๐. ลดมือขวาลงไว้ที่หัวเข่า
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๗. ลดมือซ้ายมาทับมือขวา
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๘. เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๑. คว่ำมือขวา
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๒. เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๓. เคลื่อนมือซ้ายออก
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๔. ลดมือซ้ายลงที่หัวเข่า
รู้สึกตัว แล้วหยุด



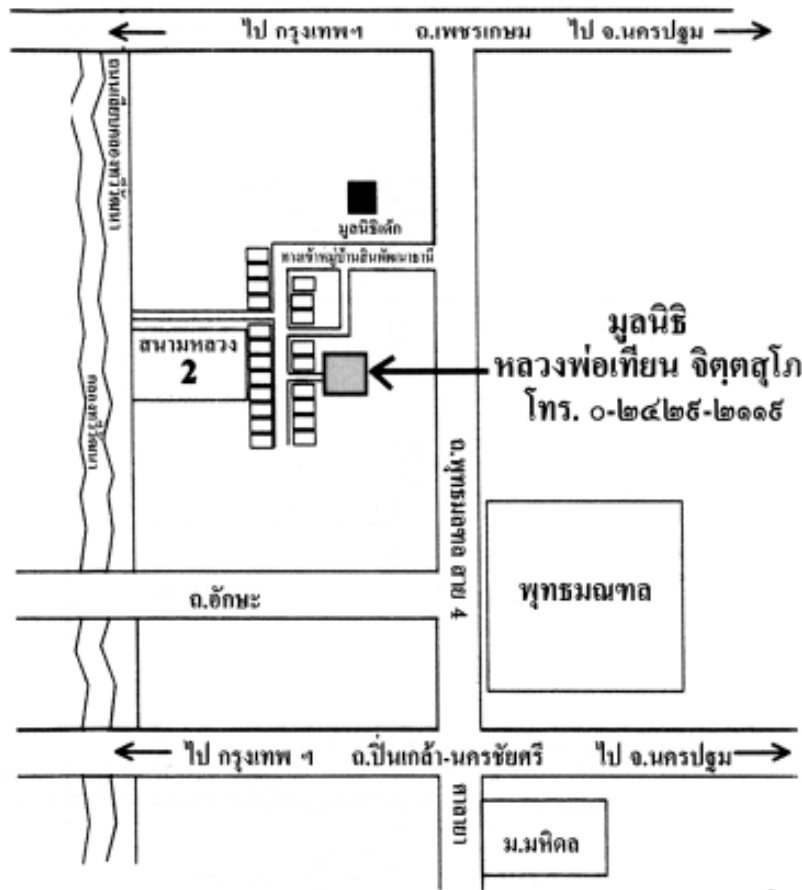
๑๕. คว่ำมือซ้ายลง รู้สึกตัว แล้วหยุด
และทำการเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้นมาอีก
ให้ต่อเนื่องกันไป

กาลามสูตร

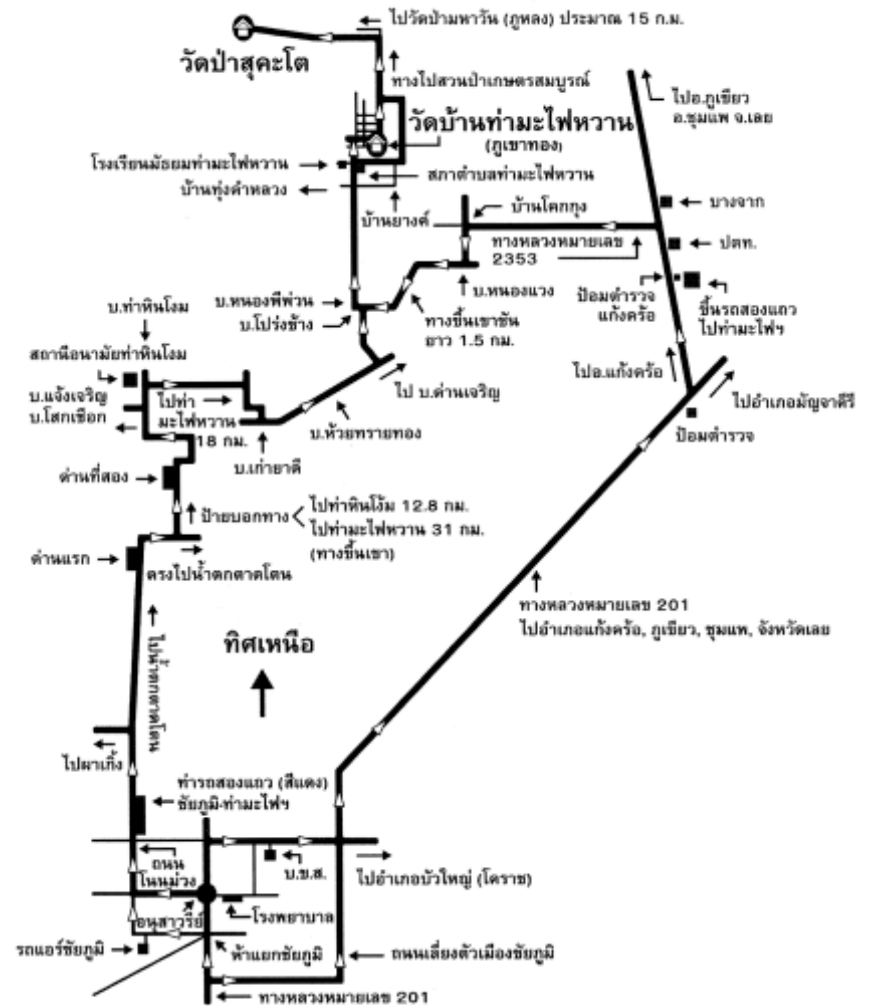
- | | | |
|------------------------------|--------------|--|
| ๑. มา อะนุสสะเวณะ, | อย่าเชื่อถือ | โดยการฟังตามกันมา, |
| ๒. มา ปะรัมปะรายะ, | อย่าเชื่อถือ | โดยเห็นทำตามกันมา, |
| ๓. มา อิติกรายะ, | อย่าเชื่อถือ | โดยมีการเล่าลือกันมา, |
| ๔. มา ปิฎฐะกะสัมปะทาเนณะ, | อย่าเชื่อถือ | โดยการอ้างตำรา, |
| ๕. มา ตักกะเหตุ, | อย่าเชื่อถือ | โดยการนึกเดาเอาเอง, |
| ๖. มา นะยะเหตุ, | อย่าเชื่อถือ | โดยเพราะการอนุমান, |
| ๗. มา อาการะปะวิวิตักเกณะ, | อย่าเชื่อถือ | โดยคิดตามอาการเป็นไป, |
| ๘. มา ทิฏฐินิซฆมานักขันตिया, | อย่าเชื่อถือ | โดยชอบใจว่า
ตรงตามหลักของตน, |
| ๙. มา ภัทพฐุปะตายะ, | อย่าเชื่อถือ | โดยเห็นว่าเป็นบุคคล
ที่น่าเชื่อถือ, |
| ๑๐. มา สะมะโณ โนครุติ, | อย่าเชื่อถือ | โดยเห็นว่าเป็นครูบา
อาจารย์ของเรา, |

เมื่อใดท่านรู้ด้วยตนเองว่า

- อิเม รัมมา อะกุสะลา, ธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล,
อิเม รัมมา สāvัชชา, ธรรมเหล่านี้มีโทษ,
อิเม รัมมา วิญญูคะระหิตา, ธรรมเหล่านี้ผู้รู้ดีเตียบน
อิเม รัมมา สะมัดตา สะมาทินนา อะหิตายะ ทุกขาเยะ สังวัตตันตี ติ,
ธรรมเหล่านี้ ใครสมาทานให้เต็มที่แล้ว, ย่อมเป็นไปในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์
เพื่อทุกข์, ท่านพึงละเสียเมื่อนั้นเกิด,
อิติ. ด้วยประการฉะนี้แล. ๗



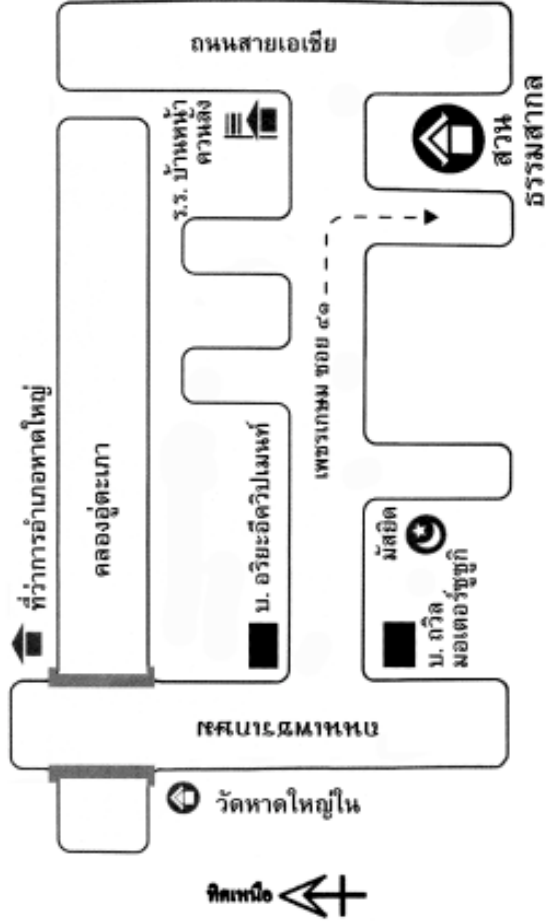
แผนที่ทางไปมูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร



แผนที่ วัดป่าสุคะโตและวัดบ้านท่ามะไฟหวาน ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐ โทร. ๐๘-๕๔๙๒-๗๗๐๙

แผนที่ทางเข้าสวนธรรมสากล

อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
สถานที่ปฏิบัติธรรม เจริญสติ ตามแนวทางของหลวงปู่เทียน
โทร. ๐-๗๕๒๕-๕๖๖๘



สำนักปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของ หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

๑. สำนักงานมูลนิธิหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ
๕๒ หมู่ ๕ ต.ทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙
๒. หลวงพ่อทอง อากาศโร
วัดสนามใน ต.วัดชลอ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ๑๑๑๓๐
โทร. ๐-๒๙๘๓-๗๒๕๑
๓. หลวงพ่อบุญธรรม อุตตมธมโม
วัดโพหนอง บ้านหนองแก ต.หนองไผ่ อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐
โทร. ๐๘-๑๐๖๘-๕๗๘๙
๔. พระครูบรรพตสุวรรณกิจ (หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ)
วัดป่าสุคะโต ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐
โทร. ๐๘-๕๕๙๒-๗๗๐๙, ๐๘-๕๕๔๑๐-๑๑๐๓
๕. พระศรีวรรณ-วิ (หลวงพ่อมหาไหล ไชสโก)
วัดป่าหนองคู ต.หนองกุง อ.นาเชือก จ.มหาสารคาม ๔๔๑๗๐
โทร. ๐๘-๑๐๕๑-๐๙๔๕
๖. หลวงพ่อสมหมาย ธมฺมปาโล
วัดชัยชุมพล บ้านโคกสูง ต.บ้านแจ้ง อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐
โทร. ๐๘-๗๒๕๓-๖๗๑๐
๗. พระราชกิตติเมธี
วัดพระนอนจักษ์สิทธิ์ ต.จักษ์สิทธิ์ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐

๘. วัดป่าเขาคงคา บ้านโนนระเวียง ต.โคกกระชาย อ.ครบุรี
จ.นครราชสีมา ๓๐๒๕๐
๙. วัดป่าสันติสุข บ้านปากชม ต.ปากชม อ.ปากชม จ.เลย ๔๒๑๕๐
๑๐. พระนิรวรณี สุวณฺญาโณ
วัดหนองกุ้งชนสาร ม.๑๒ ต.หนองกุ้งชนสาร
อ.ภูเวียง จ.ขอนแก่น ๔๐๑๕๐
โทร. ๐๘-๕๗๕๐-๕๑๓๕
๑๑. พระอาจารย์เอนก เตชวโร
วัดโมกขนาหาราม ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๒๔-๓๘๓๖, ๐๘-๕๖๐๐-๒๔๕๑, ๐๘-๖๔๕๐-๒๘๙๐
๑๒. พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์
สำนักปฏิบัติธรรมเสวตสมบูรณ (วัดปลายนา)
๕๙/๗ ซ.เทพกฤษฏ์ ๔๔/๑ หมู่ ๑๕ ต.คลองหนึ่ง
อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๑
โทร. ๐๘-๖๘๓๑-๗๕๒๐
๑๓. พระอาจารย์คำไม ลีตลีโล
สำนักเกาเขพุทธธรรมทัพบึงขวัญ บ้านตัว
ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลย ๔๒๐๐๐
โทร. ๐-๔๒๘๓-๓๑๐๐
๑๔. หลวงพ่อณรงค์ ปิยะโร
วัดปานาโพธิ์ บ้านนาโพธิ์ ต.นาโพธิ์ อ.นาโพธิ์ จ.บุรีรัมย์ ๓๑๒๔๐
โทร. ๐๘-๖๘๖๖-๙๑๒๔
๑๕. สำนักสวนธรรมสากล
ถ.เพชรเกษม ซอย ๔๑ ต.ควนลัง อ.หาดใหญ่ (โน) จ.สงขลา ๙๐๑๑๐
โทร. ๐-๗๔๒๕-๕๖๖๘

๑๖. ศูนย์ปฏิบัติธรรมสติปัญญานิสัย บ้านเหล่าโพหนอง
ต.บ้านหว้า อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐
๑๗. วัดป่าศรีบูรพา บ้านหนองแสง ต.พระลับ อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐
๑๘. สวนป่าอากาลีโก
บ้านห้วย หมู่ ๓ ต.หนองโตน อ.จัตุรัส จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๓๐
๑๙. หลวงพ่อกรม ถาวโร
วัดบ้านโนนม่วง ต.ส้มป่อย อ.จัตุรัส จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๓๐
๒๐. พระอาจารย์สุบิน ยโสธโร
วัดแสงทองธรวาส บ้านภูดิน ต.หลุบคา อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐
๒๑. หลวงพ่อไครลี สีลธโร
วัดคีรีบรรพต ต.บุษม อ.เขียงคาน จ.เลย ๔๒๑๑๐
๒๒. พระอาจารย์บุญชู รักขิตฺตมโม
วัดโพธิ์ศรี บ้านดอนกลาง ต.พังงู อ.หนองหาน จ.อุดรธานี ๔๑๑๓๐
๒๓. พระอาจารย์ดา สมมาคโต
วัดธาตุโขง ต.หนองหาน อ.หนองหาน จ.อุดรธานี ๔๑๑๓๐
๒๔. พระอาจารย์มานะ ชาคโร
วัดป่าช้าปอภาร บ้านปอภาร ต.ปอภาร อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
๒๕. พระอาจารย์นิเพ็ญ อมโร
วัดป่าช้าแจนแลน ต.แจนแลน อ.กุฉินารายณ์ จ.กาฬสินธุ์ ๔๖๑๑๐
๒๖. หลวงพ่อสมบูรณ ฉตฺตสุวณฺโณ
สำนักวัดถ้ำเขาพระ ต.อ่าวลึก อ.อ่าวลึก จ.กระบี่ ๘๑๑๑๐
๒๗. พระอาจารย์สังคราม ชัมมวโร
ป่าช้าบ้านแกดำ ต.แกดำ อ.แกดำ จ.มหาสารคาม ๔๔๑๙๐
โทร. ๐-๔๓๗๘-๗๒๔๒, ๐๘-๗๒๒๓-๖๗๑๐

ผู้ร่วมสมทบจัดพิมพ์

พระอาจารย์สงคราม ธมฺมวโร ป่าช้าบ้านแกดำ อ.แกดำ จ.มหาสารคาม ๔๔๑๙๐
พระอาจารย์ ดร.สุชาติ ชีโนโรโส วัดท่าข้ามเจริญศรัทธา อ.บางปะกง จ.ฉะเชิงเทรา ๒๔๑๓๐
ชมรมผู้ปฏิบัติธรรมวัดท่าข้าม อ.บางปะกง จ.ฉะเชิงเทรา โทรศัพท ๐๘-๑๖๕๐-๑๒๓๑
ศ.นพ.ดร.คงศักดิ์-ดร.สิริวัฒน์ ตันไพจิตร คุณมังกร-คุณพันธิภา เตชะศิริบุญกุล
ศ.ดร.ภทริยา-คุณชูศักดิ์ ตันสุหัช ดร.นัยนา นาคะตะ
รศ.ดร.ประยงค์ แสนบุราณ ดร.ชวลิต อรชุนวงศ์
รศ.ดร.ศรีนวล สติวิทยานันท์ **Khun Chintana Puangsuvan**
คุณพงษ์-คุณสุนี วิเศษไพฑูรย์ **Dr.Somchin Puangsuvan**
ท่านกงสุลใหญ่ ณ ลูมาตี โพธิ์สาร์ (นครกวางโจว) ผศ.กุศล พงศ์มาศ
ท่านรองกงสุลใหญ่ อรรถพร พุทธิกาฬ คุณศุภวารณ กรีน
(นครกวางโจว) อาจารย์วิภาพร เอกศิริวรรณท์
ท่านกงสุลรัตติกาล จันทร์สุริยา (นครหนานหนิง) คุณเวรวรรณ กิ่งแก้วก้านทอง
คุณวิลาธันท์ ไอสถาวรนนท์ (กงสุลนครกวางโจว) คุณเจรรยา พงศ์ประยูร
คุณอุไร สุวรรณวงศ์ (กงสุลนครกวางโจว) อาจารย์นรินทร์ วงศ์ประไพโรจน์
คุณจิตินา หวังเชิดชูวงศ์ (กงสุลนครกวางโจว) อาจารย์จรรยา แสงวรรณลอย
คุณจิตาภา ลำยอง (กงสุลนครกวางโจว) อาจารย์กาญจนา สาครินทร์
คุณสุวัชชัย ทรวงานิช คุณจิรัชยา สาครินทร์
(ธ. กรุงเทพจำกัด สาขาเซ็นเจิ้น) คุณบุญประกอบ จองพิศาล
คุณสวัสดิ์ ไหลสุพรรณวงศ์ คุณปรีชา-คุณยุพงค์ หมื่นประเสริฐดี
(ธ. กสิกรไทย สาขาเซ็นเจิ้น) คุณองอาจ บุญญาคมานนท์
คุณปัญญา บุญประเสริฐ คุณวีระชัย-คุณพรชัชววรรณ รัตนบานชื่น
คุณอรทัย ปัญญากิจ (กงสุลนครหนานหนิง) คุณวิทิต-คุณพาดิณี ภูธนทรัพย์
คุณชูศักดิ์ ว่องกุศลกิจ (นครหนานหนิง) คุณสมบุญรณ์ พันสีโสภากุล
คุณวิสุทธิ สมใจ (นครหนานหนิง) คุณประสิทธิ์ ดำรงชิตานนท์
คุณลักษณะมาวัลย์ แดงศรี พนักงาน ซี.พี. อินเตอร์เทรด
คุณแตชา อัศวโชคเจริญ คุณทองแท้ เหลืองสุชฤกษ์
คุณญาณภากร อมรชัยนนท์ คุณบุญชัย-คุณอุทัยรัตน์ โชติเรืองประเสริฐ
ดร.สมหมาย-คุณสมลักษณ์ เตชะศิริบุญกุล คุณสุรารัตน์ วงศ์รุ่งโรจน์กิจ

คุณไพศาล จิระกิจเจริญ
คุณจินดาวัฒน์ อังคฺวีชราการ
คุณสันติ วิทยาพิภพสกุล
คุณวสิทธิ์ สุขบางนบ
คุณสุรชัย สุทองวัน
คุณวิโรจน์-คุณนิมาภรณ์ พูนสิริสิน
คุณพัลลภ ศักดิ์อภิบุญนันท์
คุณเสกสรรค์ รักตระกูลวิทยา
คุณธีระพันธ์-คุณเพียร ตั้งกะนะภักดิ์
คุณวุฒิชัย-คุณพรวิภา พฤกษ์ทยานนท์
คุณวิทยา-คุณจิรนนท์-เด็กชายณัฐนันท์ ศรีอารีรักษ์
คุณทรงชัย-คุณเอื้อมพร เดชพุทธวงษ์
คุณเจีรวรรณ-คุณเพียรพันธ์ เบญจางคประเสริฐ
คุณไพฑูรย์-คุณพรเพ็ญ พุทธินนท์โอภาส
คุณอุทัย พิเชียรสุนทร-
Mrs.Ruan Li Ling และครอบครัว
น.สพ.ธีรชัย ขจิตวิทยกุล
น.สพ.สุวัฒน์-คุณวรางคณา สิทธิเดชากุล
และครอบครัว
น.สพ.ณัฐพงศ์ ชมถิ่น-Mrs.Cheng Wen Min
น.สพ.พงษ์เทพ โมรรารรณ
น.สพ.วรรณณา เมฆทรัพย์
น.สพ.ธีรยศ ศรีทรัพย์ และครอบครัว
คุณชัยพร ตรีเลิศกุล
คุณสีเพา กุลโชติรัตน์ และครอบครัว
คุณบุญเชิด-คุณศศิธร แซจอหอ
และครอบครัว
คุณโยธิน-Mrs.Li Jing และ
เด็กชายณาคาร รัตณศรี
คุณศรายุทธ กวินันท์ชัย-Mrs.Yin Ying
คุณนพพล วิทยาอารีย์กุล และครอบครัว

คุณทองสุข โพธิปัญญา และครอบครัว
คุณอภิชาติ วรธนธศักดิ์
คุณบัณฑิต แซ่ฟุ้ง และครอบครัว
คุณประยูร บุญนำ
คุณประจักษ์ บุญสง
Mr.Zhang Zhong Jie-Mrs.Guo Hua
คุณบุญชาย-คุณจันทร์ทิพย์-
เด็กชายณภัทร พิทยานุกุล
คุณแม่เตือนใจ โคนันหนัน
คุณปกรณ์-คุณสนธิยา โคนันหนัน
คุณธวัชชัย-คุณพนารัตน์ มณีวรรณ
คุณจุมพล วิศวกรรม-คุณสุภาพร ภาณุ นำพา
และครอบครัว
คุณประเสริฐ สวงนศิริลักษณ์
คุณประพันธ์ แซ่ลู่
คุณเกศินี แซ่ลู่
คุณณพิศ ภาคอัมพร
คุณศรีเพชร เจริญวัฒน์
คุณอรรณวุฒิ ช่วงสูวนิช
คุณไพบูลย์-Mrs.Zhou Jie และ
เด็กชายอัศวชัย เหล่าพันธ์งาม
คุณพรदनัย-คุณบุญทวี รุ่งอภิรักษ์กุล
คุณวีรญา รุ่งอภิรักษ์กุล
คุณอนุพรม กังวาลไกล
คุณกัญญา ธีระวิบูลย์
คุณเบลีเยน สุวรรณโอภาส
คุณชะลอ ฤทธิโกสิทธิ์
คุณวิเชียร-Mrs.She Li Fang และ
เด็กหญิงธณัญญา เหลืองพรหมพร
คุณสิทธิชัย แซ่โฮ
คุณมิตร สร้างศรีวงศ์

คุณเมธา-คุณปาริฉัตร อุทาวริชาน
คุณสุรินทร์ เตรียมกิจสวัสดิ์-Mrs.Wang Li
และครอบครัว
คุณชาญศิลป์ จิตวิหิต-คุณเป็ตา ลีตเมธีธรรม
กับ คุณสุรเดช-คุณอรวรรณ ลีตเมธีธรรม
คุณอรุณวรรณ-คุณวไลพร อภิญาพิพัฒน์
คุณวิบูลย์ รัตนสีตพงศ์-คุณดลพร ปันทะวงศ์
คุณบุญส่ง เอกธรรมเสถียร
คุณทวีรัตน์ สมานวงศ์ศักดิ์
คุณสืบพงศ์ พัวพันธ์
คุณเมธาโนทย์ สุขสนิทา
คุณพณิชัย ศรีเจริญจิตร
คุณติลลภ ลิขิตวงศ์
คุณโชคชัย ฉานนิทา
คุณธนายุทธ เอกวุฒิ
คุณแอนกพงศ์ เหลือผล
คุณประเวศ ประสพไทย
คุณสังวาล สวัสดิ์ผล
คุณบุญรวง บุญเชิด
คุณยุพา ภักย์พณิชย
คุณทางศักดิ์ แสนวงษ์
คุณสมบัติ บุญส่ง
คุณณัฐวุฒิ พรหมศิริ
คุณลลิตาพงษ์ อักษรศรี
คุณธีรวัฒน์ อ่างเงิน
คุณกิงกาญจน์ รัตนนิพพาน
คุณวันหนึ่ย์ กริสดาหาร
คุณพรพิมล เหล่าหิตานุกุล
คุณนลิน ศรีสวัสดิ์นุภาพ
คุณรัชดา ภักดิ์พงศ์พันธุ์
คุณโสภา-คุณพิษณุ ศรีไชยทอง
คุณมณี เลิศจั้งตระกูล

คุณนพรัตน์ เลิศจั้งตระกูล
คุณรัตนาวิ กาลอุปภิมภ
คุณวีรยา วัชรอาภา
คุณชาญชัย ชัยกิตติภรณ์ และ
Mrs.Weï Tuan Xin
คุณไพบูลย์ อ่อนนอ
คุณวราภา ชื่นพาดินชัยกิจ
คุณวัชรวิ ชื่นพาดินชัยกิจ
คุณรุ่งรัตน์ พิหาร
คุณสุชาดา โฆษะโก
คุณอัณชลี ต. วรพานิช
คุณดวง แซ่เล่า
คุณณัฐวุฒิ ผ่องวุฒิพงศ์
คุณพิชัย แสนสุขโรจน์-Mrs.Zhang Li Mei
คุณสมบุญ-คุณเกศินี สีลาน
คุณสุทิน-คุณสมพร อรรถกิจการคำ
คุณศิริพงษ์-คุณสมจิตร เหมปรัชยกุล
คุณแฝดจิง ปะกัระตา
คุณสงกรานต์ แก้วไชย
คุณภูมิธานินทร์ มีสวयพงศ์
คุณบัณฑิต คำภษา
คุณศุภพล อ่อนละอ และครอบครัว
คุณชนินฎฐา ลิขิตสาร
คุณสรวุฒิ บวรวิภาต
คุณวิมล วงศ์ศิริเดช
คุณทวีศักดิ์ อินทราวิชกุล-
คุณมารีสา บุรณศิลป์
คุณเดชา เพชรสถิตย์
คุณเดชา นุตระดิษฐ์
คุณเดชา ช่วยมาก
คุณสุพจน์ วสุศรี
Mr.Lau See Tiak (คุณหลิว ซือ เจ้อ)

คุณวัชรวิ ตั้งสกุล
คุณปรานี ทัศนอุไรรัตน์
คุณบุญรอด บุตรไชย
คุณกุลวัฒน์-คุณอริยา สุภานิมิตลักษณ์
คุณปรีชา-คุณจันทนา มูลมาก
คุณอิทธิพล-คุณสุทธิณี วัลลภาภิรมย์
คุณลดาวัลย์ บังเงิน
คุณจินดา ดิษฐโชติ
คุณอินทรโชติ ทองช่วย
คุณศรายุทธ เหมทอง
คุณสุรศักดิ์ หาญมโน
คุณศุภวุฒิ นุสูก
คุณนนทนา ภาคภูมิ
คุณสิทธิชัย ไชยสุวรรณ
คุณพิสูตร อ่อนสงค์
คุณเมธี ปิ่นทอง
คุณลักษมี ไพบูลย์
คุณสมพร จิตรวิระนันรังษี
ร.อ.โสภา ร.น.-คุณหญิง ทิพย์พิทักษ์
คุณณรงค์ สรงพิมพ์
คุณวิระรอง เจียมวิจักษณ์
คุณอรทัย เจริญวรรณ
คุณสุขเกษม ลิบลับ
คุณธีรวุฒิ เจริญข้ามวงษ์
คุณนิวิทย์ ทองเสนอ
คุณธนโชติ เกื้อกุล
คุณชานาญ คำจวนจันทร์
คุณพลากร อนาวงค์
คุณประพันธ์ เจตปริญญาน
คุณสรชัย แนนโส
คุณสุพิทย์ วัฒนายน
คุณเย็นยง สร้อยสุวรรณ

Mr.Yao Jun-Mrs.Liang Yue Yun
Mr.Ye Jian Jun (คุณเย่ เจี้ยน จวิน)
Mrs.Li Wen Ting (คุณหลี่ เหวิน ถึง)
Mrs.Huang Qiu Ming (คุณฮวงฉิวหมิง)
Mrs.Zhai Hai Yan (คุณจ้ายไห่เยียน)
Mr.Zheng Wei Jie (คุณเจิ้ง เหวย เจีย)
Mrs.Guo Li Ping (คุณกัวหลี่ผิง)
Mrs.Lin Li Zhen (คุณหลิน ลี เจิน)
Miss Cai Xiao Fang (คุณช้าย เสี่ยว ฟาง)
Miss Mo Ri Shan (คุณม่อ รี ชาน)
Miss He Hai Rong (คุณเหอ ไท่ หรง)
คุณแม่ชิวหยุน แซ่ว่อง และครอบครัว
คุณวิทยา-คุณสุนารี ทวีกิตกุล
คุณดวงตา ภักดีเศรษฐกุล
บริษัท หาดใหญ่ ชุมพล ดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด
คุณเกียรติศักดิ์ ตรังคานนท์
คุณวิศิษฐ์-คุณรัทยา ภูมิพฤทธิ์
คุณกวี-คุณวรรณิ์ ถาวรพันธ์
คุณวีรวรรณ สุวรรณชาติ
คุณภาณุวัฒน์ ชมยินดี
คุณพนอ วัลย์วัฒน์
คุณวราวุฒิ-คุณกัญญาภา เทพกุลมานนท์
คุณวราห์วุฒ จารุรักษา
คุณธีรวัฒน์ ชัยประสพ
คุณแพทย์ศรี วโรทัยสรรรค์
คุณสุภาภรณ์ วโรทัยสรรรค์
คุณจิรวัดณ์ พัฒนวิชัย
คุณสุกัลยา ชัยวิริยะวงศ์
คุณสุทธิชัย ศักดิ์ศรีอมร
ท.พญ.ศิริพร ศิลปศราญา
อาจารย์เจษฎา เกิดบุญส่ง

คุณธงชัย โรจน์กังสดาล และ
คุณสุภาณี สันติพิริยาภรณ์
อาจารย์กำจร-คุณสุวิวรรณ เตชะกาญจนกิจ
คุณจักรกฤติ-คุณรุ่งนภา โพธิ์รุกข์
คุณเดช-คุณเนทวรรณ รักษาภรณ์
คุณทีวาทพร กาญจนเพชร
คุณบัณฑิต แก้วน้อย
คุณกรพิศิษฐ์ จตุรคณาวาณิชย์-
คุณสุวรรณี จงจิรวัชร
คุณปฐม ทองบ้านบ่อ
คุณสุเมธ-คุณเพ็ญศรี อุจจ์ศรี
คุณประวิทย์ ลิงที่สุขเกษม
คุณนันทนัช หลาวประเสริฐ
คุณสุพิม จรูญจิตเสถียร
คุณประไพ จิตรวิระนันรังษี
คุณหลิน ย้อย ควน
คุณศิริพันธุ์ ธาตุสุวรรณ
คุณสกาวิรัตน์ ดุลพินิจ
คุณอนงค์ กาญจนรงค์คุณ
คุณเทียนศักดิ์-คุณง้อ ฉันทศิริกาญจน์
คุณจรัสศรี ป้อมตา
คุณพามดา อนันตภรณ์
คุณวนิดา มหัทธกุล และคุณแฉ่
คุณธงชัย-คุณเบญจวรรณ ภาวภูตานนท์
คุณกิมหงษ์ สันติพิริยาภรณ์
คุณสุวิมล โรจน์กังสดาล
คุณนพ-คุณโสธยา โกไศยกานนท์
คุณกิงกมล ชิววงศ์พันธ์
คุณณรงค์ นัตตา
คุณอนุวัฒน์ แซ่ตั้ง
คุณจันทร์รา แซ่ตั้ง

Mrs.Guan Guo Jian-เด็กชาย Xia Yi Ming

คุณประติษฐ์ กวีไตรภพ และครอบครัว
คุณเขจรศักดิ์ กวีไตรภพ และครอบครัว
คุณธนพัต กวีไตรภพ และครอบครัว
คุณนพรุจ โอภาสนาวิน และครอบครัว
คุณศิริสรา ไชติวิจิตรรัตน์
คุณชัยพร ศิริตรานนท์
คุณชนะ เหล่าวิระกุล
คุณชัยสิทธิ์-คุณกานดา ไกรขจรกิตติ

Mr.Kuo Shan และครอบครัว

คุณบุญศรี เลิศวิริยะจิตต์

Mrs.Xu Nai Ping

Mrs.Gao Hong-เด็กชาย Zhao Jing Xuan

คุณบุญสม จิรตติกานนท์

รศ.สุวิดา ธรรมมณีวงศ์

คุณเอราวัณ ก้อนคำใหญ่

คุณเอธิพล อาจศิริ

ครอบครัวของคุณวิสิฐ ทวีกิติกุล

ซึ่งมีรายชื่อดังนี้

คุณสุวิมล ทวีกิติกุล

คุณฐาวริศภัทร์ แซ่ซี

คุณกมล-คุณเอ้อยจิน แซ่ตั้ง

คุณวิสิฐ ทวีกิติกุล

คุณเส้นตไพธิ ทวีกิติกุล

คุณเจ้าเรียม-คุณเจริยา เวชวัฒนาเศรษฐ

คุณบุญรอด-คุณวรวิษฐกาญจน์ ทองประดับ

คุณเจ้ารัส-คุณศมานนท์ วงศ์ธนะชัย

คุณนพดล-คุณกนกวรรณ ภูมิสมบัติ

ดร.น.สพ.ศิริวัฒน์-คุณฐิติกาญจน์ วาสิกศิริ

ร่วมสมทบจัดพิมพ์หนังสือ

เพื่ออุทิศส่วนบุญส่วนกุศลแด่

คุณพ่อถาวรอง แซ่ซี

และคุณแม่ผวยเอง แซ่เตี่ยว

ผู้ร่วมสมทบจัดพิมพ์

คุณประเสริฐ-คุณทัศนีย์ พงษ์กumar
คุณธีรยุทธ พิทยอิสกุล
คุณพ่อสมบุญ-คุณแม่บุญพร้อม
เดชะศิรินุกูล
คุณสุรกิจ ลีลายุทธ์โท
คุณธานีธวัช สิงห์ประเสริฐ
คุณสุมาลัย ผิวขำ
คุณสิงห์-คุณพิศมัย มณีวรรณ
คุณธนาวุฒิ พริ้งวณิชย์ และครอบครัว
คุณนเรศน์ กัณฑษา
คุณเชิดชาย ตันติวิมลขจร และครอบครัว
คุณอุบลวรรณ แสงทิรัญ
คุณเรณู เกิดอารีย์ และครอบครัว
คุณธนิตา อาชานินวิช
คุณอุมาวรรณ อาชานินวิช
คุณณฤดี อาชานินวิช
คุณहनอม ทางขอบ
คุณสิริเพ็ญ ผลเกิด
คุณจินดา เสกกกล้า
คุณกนกวรรณ เนตรพล
คุณรุ่งลาวัลย์ ละอองวารี
คุณวรรณวิมล วิบูลย์ศรีรินทร์

คุณรัชฎาภรณ์ จันทะนาม
คุณบัญญัติ ศิริสมบัติ
คุณไพศาล เสริมสุขเลิศ
คุณวีระ-คุณเกี้ยว ลีภูมิวนิชย์
คุณรุจิพัชญ์-คุณธัญธรณ์ จามรสุเรศรัฐ
คุณณัฐฎาภรณ์ ลีภูมิวนิชย์
คุณธนย์ณิชา ทรายพงศ์บวรสิน
คุณวิภาวรรณ แสงจิต
คุณวารภรณ์ แต่งบุญรอด
คุณขวัญเพชร กสิบอุปถ
คุณศิริอาภา ไชโย
คุณสมศักดิ์-คุณสุวัจนา-คุณกรสุตา-
คุณภาณุสิทธิ์ ชิตรัตน์
คุณลมัย แซ่ซิ้ม
คุณสาวิตี ยูนวนวรรณ
คุณวัชรินทร์ เลื่อนโรจน์
ด.ญ.สุกานดา เลื่อนโรจน์
คุณย้ง-คุณปิ่น เลื่อนโรจน์
คุณกัญช์ เลื่อนโรจน์ และครอบครัว
คุณสำราญ เลื่อนโรจน์ และครอบครัว
คุณสุพิชญา เลื่อนโรจน์
อุทิศให้แม่ซีอิม จิตต์มั่น

Mr. Alan Peter Austin & Family

คุณพิชญ์สินี สว่างอารมณ์

และครอบครัว

คุณธัญญรัตน์ ธีรวงศ์พัฒนา

และครอบครัว

คุณนันทฐา คงทอง

คุณธารณา เอี่ยมจันทร์

คุณณัฐญา พยับบุพาพงศ์

คุณไพรัตน์ ประกอบกิจ

คุณนรินทร์ กัณหา

คุณพงษ์ศักดิ์ ชันติกมลกุล

คุณวิรัช ลีรัตนกุล

คุณวรรณัน สุทธิโรจน์พัฒนา

คุณฐิติ ลุจินตานนท์

คุณวิศิษฐ์ อิงไพรัชชัย

คุณคมกฤษ รุจามันท์

คุณกมล อังคะวิชัย

คุณนพพร

คุณฉัตรชัย พิริยะประกาศ

คุณปาริชาติ สุบรรณจ้อย

คุณศิริพร รุ่งบรรลือศักดิ์

คุณอุทุมพร สุราฤทธิ

ท.พญ.สุภานันท์ สุวรรณธรรมา

คุณจีระวัฒน์ ท่อสถาพรพันธุ์

คุณลักษณะกานต์ เตือนตรานันท์

คุณอัฒชลี แซ่อ้อ

คุณศิริพัชร มั่นจันทร์ และครอบครัว

คุณชญญา จรัสวงศ์มงคล และครอบครัว

คุณพีรดา ลือเกียรติบัณฑิต

และครอบครัว

คุณกุลธิดา เลิศโสภานนท์ และครอบครัว

คุณกรรณิกา แซ่ลี และครอบครัว

คุณหอมจันทร์ คุ่มมะณี และครอบครัว

คุณธารา ทองอยู่

คุณพินันทา วนาพิพัฒน์

คุณลัดดา วนาพิพัฒน์

คุณอัศรพล พัฒนรัชต์

ด.ช.นิธิ พัฒนรัชต์

ด.ช.นิรุทธ์ พัฒนรัชต์

คุณพ่อเจริญ สุวรรณ

คุณสุมาลี ชีวะชนากรณ์กุล

คุณชุตติมา จันทร์ฉาย