



# อาชาปาหสติ

สุภีร์ ทุมทอง



## คำนำ

หนังสือ “อานาปานสติ” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยาย ในการจัดปฏิบัติธรรมที่อาศรมมาตา อ.ปักธงชัย จ.นครราชสีมา ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๒๒ - ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๔ หัวข้อนี้ บรรยายเมื่อวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๔ พ.ญ.สิริพร เนาวรัตน์โนภาส เป็นผู้ถอดเทป ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

ขออนุโมทนา คุณ ช่อพิภพ โอสถานุเคราะห์ ที่เป็นเจ้าภาพในการจัดทำและพิมพ์หนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณ

ญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยาย  
เสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด  
อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้  
บรรยาย ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัยและ  
ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโทษกรรม  
จากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

ผู้บรรยาย

๒๐ เมษายน ๒๕๕๕





# อานาปานสติ

บรรยายวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๔

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

เมื่อเราได้พูดถึงสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นทางเอก เป็นเอกายนมรรค เป็นต้นทางที่จะทำให้เกิดถึงความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์



และโทมนัส เพื่อให้บรรลุญาณธรรม คือ ธรรมะที่ถูกต้อง เป็นสัมมาครบทั้ง ๘ รวมเป็นอรियมรรค และเพื่อกระทำให้แจ้งพระนิพพาน ในตอนนี้ จะพูดถึงเทคนิควิธีการฝึกโดยกรรมฐานอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ทั้งสติปัญญาทั้ง ๔ หมายความว่า ทำแค่กรรมฐานกรรมฐานเดียวขึ้นมา ก่อน ก็สามารถทำให้มีสติปัญญา ๔ บริบูรณ์ได้ ทำให้สมณะและวิปัสสนาบริบูรณ์ได้ จนถึงวิชาและวิมุตติ เป็นเทคนิคที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ เราฟังแล้วก็เอาไปปรับใช้กับกรรมฐานของเราได้



เราสามารถทำกรรมฐานอย่างไร  
อย่างหนึ่ง เป็นหลักขึ้นมาก่อน แล้ว  
อาศัยกรรมฐานนั้นแหละทำให้ได้สติปัญญา  
๔ ต้นทางอยู่ที่สติปัญญา ๔ ไม่ได้อยู่ที่  
กรรมฐาน กรรมฐานเป็นเครื่องฝึกหัด  
ถ้าเราฝึกหัดแล้ว ทำถูกต้อง แล้วได้  
สติปัญญา ๔ นี้เป็นจุดเริ่มต้นที่ดี นับว่า  
การทำกรรมฐานประสบผลสำเร็จ พอได้  
สติปัญญา ๔ แล้ว ต้องเอามาฝึกให้ได้  
สมณะและวิปัสสนา มีคุณสมบัติของผู้จะได้  
ตรัสรู้ ตามหลักโพชฌงค์ ๗ จนกระทั่ง  
สมบูรณ์ ถึงวิชาและวิมุตติต่อไป



## อาพาปาหสติ

ใน มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์  
อาปานสติสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดง  
การเจริญอานาปานสติ ที่มีผลมาก มี  
อานิสงส์มาก ถ้าเจริญให้ถูกวิธี ถูกเทคนิค  
ตามที่พระองค์บอกเอาไว้แล้ว จะทำให้  
สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ ทำให้โพชฌงค์ ๗  
บริบูรณ์ และทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์  
ได้ เป็นเทคนิควิธีทำให้ถึงวิชชาและวิมุตติ  
โดยใช้กรรมฐานเดียวเป็นหลัก

ข้อ ๑๔๗ พระองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ในภิกษุสงฆ์นี้  
มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการ





เจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติ  
 ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมี  
 ผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติ  
 ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำ  
 สติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน  
 ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อม  
 ทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์  
 ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว  
 ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

ข้อ ๑๔๘ อานาปานสติ ที่  
 ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้ว  
 อย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก



## อาภาภาษติ

คือ ฝึกในธรรมวินัยนี้ ไปสู่  
ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่าง  
ก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรง  
สติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มี  
สติหายใจออก

๑. เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัด  
ว่า “เราหายใจเข้ายาว”  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัด  
ว่า “เราหายใจออกยาว”

๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัด  
ว่า “เราหายใจเข้าสั้น”  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัด  
ว่า “เราหายใจออกสั้น”



๓. สำเนียงกว่า “เรากำหนด  
รู้กงลมทั้งปวง หายใจ  
เข้า” สำเนียงกว่า “เรา  
กำหนดรู้กงลมทั้งปวง  
หายใจออก”
๔. สำเนียงกว่า “เราระงับ  
กายสังขาร หายใจเข้า”  
สำเนียงกว่า “เราระงับ  
กายสังขาร หายใจออก”
๕. สำเนียงกว่า “เรากำหนด  
รู้ปิติ หายใจเข้า”  
สำเนียงกว่า “เรากำหนด  
รู้ปิติ หายใจออก”



๖. ถ้าเหนี่ยกว่า “เรากำหนด  
รู้สุข หายใจเข้า”

ถ้าเหนี่ยกว่า “เรากำหนด  
รู้สุข หายใจออก”

๗. ถ้าเหนี่ยกว่า “เรากำหนด  
รู้จิตตสังขาร หายใจเข้า”

ถ้าเหนี่ยกว่า “เรากำหนด  
รู้จิตตสังขาร หายใจออก”

๘. ถ้าเหนี่ยกว่า “เราระงับ  
จิตตสังขาร หายใจเข้า”

ถ้าเหนี่ยกว่า “เราระงับ  
จิตตสังขาร หายใจออก”



๙. สำเนียงกว่า “เรากำหนด  
รู้จัก หายใจเข้า”

สำเนียงกว่า “เรากำหนด  
รู้จัก หายใจออก”

๑๐. สำเนียงกว่า “เราทำจิต  
ให้บันเทิง หายใจเข้า”

สำเนียงกว่า “เราทำจิต  
ให้บันเทิง หายใจออก”

๑๑. สำเนียงกว่า “เราตั้งจิตมั่น  
หายใจเข้า”

สำเนียงกว่า “เราตั้งจิตมั่น  
หายใจออก”



๑๒. สำเนียงกว่า “เราเปลื้อง  
จิต หายใจเข้า”  
สำเนียงกว่า “เราเปลื้อง  
จิต หายใจออก”

๑๓. สำเนียงกว่า “เราพิจารณา  
เห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า”  
สำเนียงกว่า “เราพิจารณา  
เห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก”

๑๔. สำเนียงกว่า “เราพิจารณา  
เห็นความคลายออกได้  
หายใจเข้า”  
สำเนียงกว่า “เราพิจารณา



เห็นความคลายออกได้  
หายใจออก”

๑๕. สำเนียงว่า “เราพิจารณา  
เห็นความดับไป หายใจเข้า”  
สำเนียงว่า “เราพิจารณา  
เห็นความดับไป หายใจออก”

๑๖. สำเนียงว่า “เราพิจารณา  
เห็นความสละคืน หายใจ  
เข้า”

สำเนียงว่า “เราพิจารณา  
เห็นความสละคืน หายใจ  
ออก”



## อาภาปาหสติ

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ  
ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มาก  
แล้วอย่างนี้ จึงมีผลมาก มีอานิสงส์  
มาก

ในที่นี้ กล่าวถึงกรรมฐานอันหนึ่ง  
คือ อานาปานสติ การมีสติ รู้ลมหายใจ  
เข้า มีสติรู้ลมหายใจออก ท่านไหนทำ  
อานาปานสติอยู่แล้ว ก็นำไปใช้ได้ ต่อยอด  
ได้เลย ถ้าท่านไหนทำกรรมฐานอื่น ก็  
ทำได้เหมือนกัน เอาเทคนิควิธีการไปปรับ  
ใช้ได้ ในอานาปานสตินี้ มีอยู่ ๑๖ ชั้น  
ตอนด้วยกัน





ขั้นตอนที่ ๑ - ๔ เป็นส่วนของการ  
ตามรู้กายในกาย กายานุปัสสนา

ขั้นตอนที่ ๕ - ๘ เป็นส่วนของการ  
ตามรู้เวทนาในเวทนา เวทนานุปัสสนา

ขั้นตอนที่ ๙ - ๑๒ เป็นส่วนของ  
การตามรู้จิตในจิต จิตตานุปัสสนา

ขั้นตอนที่ ๑๓ - ๑๖ เป็นส่วนของ  
การตามรู้ธรรมในธรรม เป็นอัมมานุปัสสนา

อาศัยกรรมฐานหนึ่ง ทำขึ้นมาก่อน  
ก็ทำให้ได้สติปัญญาทั้ง ๔ และทำต่อให้  
ได้โพชฌงค์ ๗ จนถึงวิชาและวิมุตติ





ในอานาปานสติ ๑๖ ชั้น ท่านบอกว่า  
เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้า  
ยาว” เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เรา  
หายใจออกยาว” เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า  
“เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัด  
ว่า “เราหายใจออกสั้น” สำเนียงกว่า “เรา  
กำหนดรู้กของลมทั้งปวง หายใจเข้า” สำเนียง  
กว่า “เรากำหนดรู้กของลมทั้งปวง หายใจออก”  
สำเนียงกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า”  
สำเนียงกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจ  
ออก” ตรงนี้เป็นส่วนของกาย ลมหายใจ  
เข้ากับลมหายใจออก เป็นส่วนหนึ่งของกาย  
การตามรู้ลมหายใจ จึงเป็นการตามรู้กาย  
ย่อยอย่างหนึ่งในกายนี้ จึงเป็นกายานุปัสสนา



ก่อนทำกรรมฐานนี้ ท่านสอนให้เตรียมสถานที่ จัดที่นั่งให้ดี และตั้งสติ มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก หายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจออกยาวก็รู้ หายใจเข้าสั้นก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้ อันนี้รู้ลมไปตามปกติ เมื่อมีสติมากขึ้น ก็ให้ตามลมหายใจเข้าตั้งแต่ต้นลม กลาง ปลาย และลมหายใจออก ตั้งแต่ ปลาย กลาง ต้น กลับไปกลับมา จนกระทั่งละเอียดขึ้น สามารถระงับกายสังขารได้ คือ ระงับลมหายใจที่หยาบ ๆ ได้ นี่เป็นการเจริญกายนุปัสนา ตามดูกายในกาย ลำดับที่ ๑ ถึง ๔



ถ้าทำกรรมฐานนี้ถูกต้อง ใส่ใจลม หายใจอย่างมีสติ เป็นอานาปานสติ ความคิดนึก วิตก ฟุ้งซ่านตามอารมณ์ ต่าง ๆ จะหมดไป จะมีสภาวะธรรมที่เกิดจากการใส่ใจอย่างถูกต้องในกรรมฐาน เกิดขึ้น ได้แก่ ปิติ สุข และจิตตสังขาร

เมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้น ท่านก็ให้รู้ รู้ว่า มันเป็นสภาวะอย่างหนึ่งที่เกิดเมื่อมี เหตุ แล้วก็ดับไป เป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่มี แก่นสาร ความรู้สึกประเภท ปิติ สุข และจิตตสังขาร ที่ปรุ้งแต่งจิตนี้ จัดอยู่ใน กลุ่มเวทนา จึงเป็นการเจริญเวทนานุปัสสนา



ถ้าเหนียกว่า “เรากำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า”  
ถ้าเหนียกว่า “เรากำหนดรู้ปิติ หายใจออก”  
ถ้าเหนียกว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า”  
ถ้าเหนียกว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจออก”  
นี่เกิดจากการทำกรรมฐาน ฝึกให้มีสติ  
ตามดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออกอยู่เสมอ  
เป็นกายนุปัสนา ทีนี้ ดูไปนาน ๆ บ่อย ๆ  
ต่อเนื่อง จิตละเอียดขึ้น ลมหายใจก็  
ละเอียดขึ้น ระวังลมหายใจหายบ ๆ จิต  
มีความสะอาดปลอดโปร่ง ปราโมทย์  
ปิติ ก็เกิดขึ้น เมื่อปิติเกิดขึ้น ก็ให้รู้ปิติว่า  
เป็นเพียงสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง เกิดเมื่อ  
มันมีเหตุ หหมดเหตุก็ดับ เป็นสิ่งไม่มีตัวตน



นี่เป็นเวทนานุปัสสนา เน้นไปทางวิปัสสนา  
กรรมฐานเดิมก็ไม่ทิ้ง ลมหายใจเข้าหายใจ  
ออก ก็ยังรู้อยู่ด้วย มีปิติเกิดขึ้นก็รู้ หายใจ  
เข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ มีลมหายใจเข้า  
ลมหายใจออกเป็นหลักไว้

ต่อจากปิติ ความสุขเกิดขึ้น ก็ให้รู้  
เช่นเดียวกัน สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้สุข  
หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้สุข  
หายใจออก” อย่าตามความสุขไป ให้รู้ว่า  
มันเป็นเพียงสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ที่เกิด  
ขึ้นแล้วหายไป เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์  
เป็นอนัตตา สุขละเอียดกว่าปิติ ปิติจะ



รุนแรง นำตื่นเต้น โลดโผนหน่อย อาจจะทำให้ชนลูกชนพอง น้ำตาไหล สุขก็ละเมียดละไมขึ้น เบากว่าเดิม มีความสุขอย่างนั้น ก็ให้รู้สุข หายใจเข้า รู้สุข หายใจออก อย่าตามความสุขไป อย่าไปบอกว่ามันดี หรืออย่าไปบอกว่า มันเป็นนั่นเป็นนี่ ให้กำหนดรู้ รู้จักว่า มันเป็นเพียงสภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้น รู้แล้ว หายใจเข้า รู้แล้ว หายใจออก อยู่กับกรรมฐานไว้ เต็มสักหน่อย มันจะแสดงความจริงของมัน คือจากไม่มี มันก็มา มีขึ้น มีแล้ว ก็ไปสู่ความไม่มี มันเป็นสภาวะที่แปรปรวนอยู่เสมอ





หลังจากสุขมันคลายตัวไป จิตตสังขารก็ปรากฏมาให้เห็น จิตตสังขารคือสิ่งปรุงแต่งจิต ที่จิตมันเกิดขึ้นได้ มันมีตัวปรุงแต่ง คือ เวทนากับสัญญา และสังขารอื่น ๆ เวทนาเกิดขึ้นจากผัสสะเป็นครั้ง ๆ เกิดความคิดความนึกอย่างนั้น อย่างนี้ มีกิเลสบ้างกุศลบ้างเกิดขึ้น สัญญาเป็นความจำได้ ความกำหนด เครื่องหมายว่า เป็นนั่นเป็นนี่ ปรุงเรื่องนั้นเรื่องนี่ขึ้นมา แล้วก็ยังมีสังขารอื่น ๆ ปรุงต่อเนื่องกันไป เป็นเรื่องราวต่อ ๆ กันไป เป็นคำพูด สลับซับซ้อน จนดูเป็นจริงเป็นจัง มีจริงมีจังขึ้นมา อย่างนี้เป็นจิตต



สังขาร เมื่อมันปรุงร้งขึ้นมาให้คุณ ให้รู้จิตต  
สังขาร หายใจเข้า รู้จิตตสังขาร หายใจ  
ออก อย่าไปทิ้งกรรมฐาน ให้รู้แล้ว อยู่  
กับกรรมฐานไว้

สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้จิตสังขาร  
หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้จิต  
สังขาร หายใจออก” ความคิดนึกปรุงแต่ง  
มาจากผัสสะที่ดี ที่มาจากสัญญาเก่า ๆ ก็ดี  
ความจำได้หมายรู้ที่ผุดขึ้นมาในจิต ให้  
รู้จักมันว่า เป็นเพียงสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง  
ที่เกิด เหมือนเมฆที่ลอยผ่านมาแล้วก็ลอย  
ผ่านไป กรรมฐานหลัก คือ หายใจเข้า



## หายใจออก ส่วนสภาวะอื่นให้คอยดู สังเกตมันไว้ ให้รู้จักความจริงของมัน

ถ้าเหนียกว่า “เราระวังจิตตสังขาร  
หายใจเข้า” ถ้าเหนียกว่า “เราระวังจิตตสังขาร  
หายใจออก” ต่อไปก็ทำจิตตสังขารให้สงบ  
ระงับ ไม่หลงไปตามจิตตสังขาร ไม่ให้ค้ำ  
กับการปรุงแต่ง อยู่กับกรรมฐานเยอะ ๆ  
บ่อย ๆ รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก  
ทำกรรมฐานให้แนบแน่นไว้ มีจิตตสังขาร  
เกิดขึ้น สังเกตดู พิจารณาดู มองดู ให้  
เข้าใจ ทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง รู้แล้วปล่อยไป  
จิตตสังขารก็ระงับได้ เริ่มจากจิตตสังขาร  
หายาบ ๆ ก่อน



คำว่า ระวังจิตตสังขาร ไม่ใช่ว่าจิต  
ไม่คิด มันคิดนึกปรุงแต่ง ก็เรื่องของมัน  
เราไม่รู้ ไม่ไปว่ามัน ที่ปรุงหยาบ ๆ ก็ระวัง  
มันก็ปรุงละเอียดขึ้น ๆ คอยสังเกต เมื่อ  
เข้าใจ ก็เห็นว่า ทั้งหยาบและละเอียด  
ก็เหมือนกัน มาแล้วก็ไปเหมือนกัน ไม่มี  
แก่นสาร ไม่มีตัวตน เป็นสิ่งว่างเปล่า  
แต่เดิมไม่มี มาจากความว่างเปล่า ปรุงแต่ง  
แล้วมีขึ้น พอดับไป ก็เหลือแต่ความว่าง  
เปล่า ธรรมชาติของมันอย่างนั้น ไม่หลง  
เชื่อมัน ไม่หลงยินดียินร้าย เพราะเรา  
เข้าใจอย่างนี้ เรียกว่าระวังจิตตสังขาร  
อันนี้เป็นส่วนของเวทนานุปัสสนา ข้อ ๕  
ถึง ๘



เมื่อไม่ตามความคิดนึกปรุงแต่ง  
ไม่ตามสภาวะที่เกิดขึ้นในจิต รู้เท่าทันแล้ว  
ต่อไปเราจะรู้จักจิต จิตกับจิตตสังขารเป็น  
คนละอย่างกัน ความคิด ความนึก โลก  
โกรธ หลง สุข ทุกข์ ปิติ พวกนี้ ไม่ใช่  
จิต จิตเป็นอีกสภาวะหนึ่ง จิตเป็นตัวรู้  
รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก รู้ว่ามี  
สภาวะต่าง ๆ เกิดขึ้น ตัวรู้คือจิต ลม  
หายใจเข้า ลมหายใจออก ปิติ สุข  
พวกนี้เป็นอารมณ์ เป็นสิ่งที่ถูกจิตรู้

เมื่อรู้จัก สิ่งที่ปรุงแต่งจิตเป็นอย่าง  
หนึ่ง จิตเป็นอีกอย่างหนึ่ง ก็ให้รู้จักจิต  
จิตก็ไม่ใช่ตัวตน เป็นสิ่งไม่เที่ยง เกิดแล้ว



ดับเหมือนกัน เมื่อมีสิ่งใดปรากฏขึ้นก็ต้อง  
มีจิตรู้เข้า และหากจิตเกิดขึ้นก็ต้องรู้สิ่งใด  
สิ่งหนึ่งเสมอ

ถ้าทำกรรมฐานบ่อย ๆ ทำไปให้มัน  
แนบแน่น ก็ารู้จักจิต โดยทั่วไป เราก็ค  
พอจะพูดได้ว่า จิตเป็นตัวประธาน เป็นตัว  
รู้ทุกเรื่อง แต่บางคนไม่เคยเห็นจิตเลย  
เพราะไปหลงสังขารปรุงแต่ง ไปมัวแต่นึก  
ว่าจิตมันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แท้จริง จิต  
มันก็เป็นจิต ไม่เป็นอะไร ตัวที่บอกว่าจิต  
เป็นนั่นเป็นนี่ เป็นตัวปรุงแต่ง ไม่ใช่จิต  
คิดนั้นคิดนี่วนเวียนอยู่ นี่คือไม่มีหลักนั่นเอง



ถ้ามีหลักอยู่กับกรรมฐาน สิ่งปรุงแต่ง  
เกิดขึ้นมา ให้รู้ แล้วกลับไปกรรมฐาน  
บ่อย ๆ เข้า เราจะรู้จักจิต จิตที่ไม่ได้  
ปรุงแต่งเลย จิตตัวนี้มีธรรมชาติรู้ เป็นตัวรู้  
ถ้ารู้จักตรงนี้ ก็เป็นจิตตานุปัสสนาแล้ว  
ท่านว่า สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิต  
หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิต  
หายใจออก” พอเห็นจิตแล้วก็ให้กำหนดรู้  
จิตก็เป็นเหมือนสภาวะอื่น ๆ นั่นเอง คือ  
ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน

สำเนียงว่า “เราทำจิตให้บันเทิง  
หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราทำจิตให้บันเทิง



อาภาภาพลิตติ

หายใจออก” เมื่อรู้จักจิตแล้ว เห็นเป็น  
สถานะที่ไร้ตัวตน เราทำให้จิตผ่อนคลาย  
สะอาด เบิกบาน เพื่อให้มันตั้งมั่น  
อ่อนโยน เหมาะสำหรับการนำไปใช้งาน  
ด้านวิปัสสนา ถ้าจิตไม่เหมาะสม ไม่มี  
สมาธิ ไม่ตั้งมั่น มองอะไรก็ไม่ชัด หาก  
จิตมีสมาธิ ตั้งมั่น ควรต่อการใช้งาน  
จะพิจารณาอะไรก็แจ่มชัด

บางคนฟังอริยสัจ ฟังเรื่องไม่เที่ยง  
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มาเยอะแล้ว ในหัว  
มีแต่ความคิดนึกปรุงแต่ง มันตัดกิเลส  
ไม่ขาด เพราะจิตไม่มีความพร้อม ดังนั้น  
จึงต้องมีเทคนิคที่ถูกต้อง ฝึกจิตให้มีความ





พร้อม เป็นสมาธิ ตัวสมาธินี้ท่านอุปมา เหมือนกับหินลับมีด มีดที่คมนี้เราเอาไป ฟันคือปัญญา ฟันได้ขาด ทีนี้ ลองคิดดู ว่า ถ้าเป็นคนไม่มีสมาธิ จิตไม่ตั้งมั่น จิตมันไม่เหมาะสำหรับการใช้งาน มีดมัน ทื่อ เอาไปฟันเป็นไง แทนที่ไม้จะหัก ฟัน ไป มีดก็บิ่น การเจริญวิปัสสนาปัญญา เหมือนกับมีดไปฟันไม้ ฟันกิเลส จะฟัน ได้ดี ตัดขาด มีดจะต้องคมและมีกำลัง ตัวที่ทำให้มีกำลังและคมคือสมาธิ ยิ่งคม เท่าไร ก็ยิ่งดีเท่านั้นแหละ แต่ถ้าคมแล้ว ไม่เอาไปฟัน ก็ไม่ค่อยได้เรื่องเหมือนกัน ต้องคมแล้วเอาไปฟันด้วย มุ่งจะฟันท่า



เดียว มีดที่อ ไม่คมเลย ไม่มีกำลังเลย  
เดียวสักหน่อย เราก็กัดแรงตายเปล่า ๆ  
ฟันไม่ขาดสักที

ตอนนี้ พุดมาถึงจิต หลังจากรู้จัก  
จิตแล้ว ก็จะเอาจิตนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์  
อย่างเต็มที่ ให้มีปัญหาถึงความหลุดพ้น  
รู้จักทำจิตให้บันเทิง เบิกบานด้วยการเข้า  
สมาธิ เพิ่มคุณธรรม เพิ่มสิ่งดีงามเข้าไป  
หรือการเจริญวิปัสสนาให้เห็นความจริง  
แล้วทำจิตให้ตั้งมั่นด้วยดี รู้อารมณ์ต่าง ๆ  
ด้วยความเป็นกลาง อย่าไปยินดียินร้าย  
กับอารมณ์ต่าง ๆ ดูเฉย ๆ อย่าไปยุ่งกับ



มัน ดังคำว่า สำเนียงกว่า “เราตั้งจิตมั่น  
หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราตั้งจิตมั่น  
หายใจออก”

เมื่อจิตตั้งมั่น เป็นสมาธิแล้ว ก็  
เปลื้องจิตออกจากนิรณัมและกิเลสต่าง ๆ  
ทำให้เหมือนคนตาดี และเมื่อเจริญวิปัสสนา  
ก็เป็นการเปลื้องจิต ออกจากความเห็นผิด  
และความยึดถือ ดังคำว่า สำเนียงกว่า  
“เราเปลื้องจิต หายใจเข้า” สำเนียงกว่า  
“เราเปลื้องจิต หายใจออก” อันนี้เป็น  
จิตตานุปัสสนา ข้อ ๔ ถึง ๑๒



อานาปานสติตั้งแต่ลำดับที่ ๑ ถึง ๑๒ เป็นกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา เป็นแบบสมณะกับ วิปัสสนาปนกันไป ทำอะไรก่อนหลัง สงบแนบแน่นมากน้อยแล้วแต่ผู้ปฏิบัติ ส่วนลำดับต่อไป ๑๓ - ๑๖ ในหมวด ธรรมานุปัสสนานั้น เป็นวิปัสสนาอย่าง เต็มที่

เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว มองดูชั้นที่ ๕ มีแต่สิ่งไม่เที่ยง สิ่งใดเกิดขึ้นล้วนไม่เที่ยง จิตที่รู้ก็ไม่เที่ยง สิ่งที่ถูกรู้ก็ไม่เที่ยง มันอิงอาศัยกัน สิ่งไม่เที่ยงอิงอาศัยกัน เกิดการ รับรู้ขึ้น ไม่มีสิ่งไหนอยู่นานเลย ดังคำว่า



สำเนียงกว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง  
หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราพิจารณาเห็นว่า  
ไม่เที่ยง หายใจออก”

สิ่งต่าง ๆ มีแต่ของคลายตัวไปเรื่อย ๆ  
มันสลายตัวไปทุกขณะที่เดียว มีเหตุมี  
ปัจจัยสร้าง ทำให้มีขึ้นมา แล้วก็สลายตัว  
ไป เหมือนมี แต่ก็ไม่มี มันสลายตัว ดับ  
ไปของมันเอง เราไม่ต้องไปทำอะไรมัน  
ดังคำว่า สำเนียงกว่า “เราพิจารณาเห็น  
ความคลายออกได้ หายใจเข้า” สำเนียงกว่า  
“เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจ  
ออก”





ตอนที่เป็นธัมมานุปัสสนานี้ ก็ให้พิจารณา ดูอะไร ดูสิ่งที่เป็นวิปัสสนาภูมิที่ตั้งให้เกิดปัญญา ได้แก่ ชันธ์ อายตนะ ธาตุ สัจจะ อินทรีย์ ปฏิจจสมุพบาท ซึ่งทั้งหมดก็คือสิ่งที่สมมติเรียกว่าตัวเรา นี้แหละ เป็นแต่สภาวะที่ปราศจากตัวตน ไม่มีแก่นสาร มีแต่ของเกิด มีแต่ของดับ มีแต่ของเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ หหมดไปเมื่อหมดเหตุ ไปตามกระแสแห่งเหตุปัจจัย มีแต่ของว่างเปล่า มีแต่สิ่งที่ดับไป ๆ ดับแล้วหายวับไปเลย ไม่มีอยู่ จนกระทั่งจิตน้อมไปเพื่อการสลัดคืน ปล่อยวาง สังขาร โน้มเอียงไปทางนิพพาน ดัง



พระพุทธพจน์ว่า สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก” สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก” นี่เป็นธัมมานุปัสสนา เป็นการเจริญวิปัสสนาปัญญาจนกระทั่งได้บรรลุธรรมไปตามลำดับ

อานาปานสติ ๑๖ ชั้นนี้ ทำแล้วเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา สังเกตให้ดีจะเห็นว่า ไม่ทิ้งกรรมฐานเดิม คือการรู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจ มีประกอบอยู่ในทุกชั้นตอน จนชั้นสุดท้ายมีคำว่า สำเนียง





ว่า “เราพิจารณาเห็นความสลัดคืนหายใจเข้า”  
สำเนียงกว่า “เราพิจารณาเห็นความสลัดคืน  
หายใจออก” มองดูเห็นสังขารทั้งปวง  
ล้วนไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ควรปล่อย  
วาง สลัดคืน วางสังขาร กรรมฐานยังอยู่  
รู้ลมหายใจเข้า รู้หายใจออก ไม่ปล่อยให้  
จิตล่องลอยไป อยู่กับกรรมฐานเสมอ

นี่เป็นตัวอย่างวิธีการทำกรรมฐาน  
อย่างหนึ่ง คือ อานาปานสติ ทำให้  
สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ และโพชฌงค์ ๗  
บริบูรณ์ ทั้งสมาธิและวิปัสสนาบริบูรณ์  
เจริญและทำให้มาก อริยมรรคเกิดขึ้น  
ได้บรรลุดุธรรมไปตามลำดับ ทำกรรมฐาน  
เดียวประสบความสำเร็จ



สำหรับวิธีการทำให้โพชฌงค์ ๗  
บริบูรณ์ มีบาลีแสดงไว้ ในข้อ ๑๕๐  
พระพุทธองค์ตรัสว่า

ข้อ ๑๕๐ สติปัฏฐาน ๔ ที่  
ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มาก  
แล้วอย่างไร จึงทำให้โพชฌงค์ ๗  
บริบูรณ์ คือ

๑. สมัยใด ภิกษุพิจารณา  
เห็นกายในกาย มีความเพียร มี  
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา  
และโทมนัสในโลกได้ สมัยนั้น ภิกษุ  
นั้นมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยใด



ภิกษุผู้มีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยนั้น  
สติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่ง  
การตรัสรู้คือความระลึกได้) ย่อมเป็น  
อันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุ  
ชื่อว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น  
สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความ  
เจริญเต็มที่

๒. ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติอย่าง  
นั้น ย่อมค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงการ  
พิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยใด  
ภิกษุเป็นผู้มีสติอย่างนั้น ย่อมค้นคว้า  
ไตร่ตรอง ถึงการพิจารณาธรรมนั้น  
ด้วยปัญญา สมัยนั้น ทัมมวิจย



## อาภาภาษลิตี

สัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่ง  
การตรัสรู้คือความเลื่อมใสในธรรม)  
ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น  
ภิกษุชื่อว่าเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์  
สมัยนั้น ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ของ  
ภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๓. ภิกษุนั้นคั่นคว่ำ ไตร่ตรอง  
ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา  
ปรารภความเพียร ไม่ย่อหย่อน  
สมัยใด ภิกษุคั่นคว่ำ ไตร่ตรอง  
ถึงการพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา  
ปรารภความเพียร ไม่ย่อหย่อน



สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ของ ภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๔. สมัยใด ปีติที่ปราศจาก อามิสเกิดขึ้น แก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียรแล้ว สมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิมใจ) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญปีติ



สัมโพชฌงค์ สัมยัตถัง ปิติสัมโพชฌงค์  
ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๕. เมื่อภิกษุมีจิตเกิดปีติ  
กายและจิตย่อมสงบ สัมยัตถัง ภิกษุมี  
จิตเกิดปีติ กายและจิตย่อมสงบ  
สัมยัตถัง ปัสสัททิสัมโพชฌงค์ (ธรรม  
ที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบ  
กายสงบจิต) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภ  
แล้ว สัมยัตถัง ภิกษุชื่อว่าเจริญปัสสัททิสัม  
โพชฌงค์ สัมยัตถัง ปัสสัททิสัม  
โพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความ  
เจริญเต็มที่



๖. เมื่อภิกษุมีกายสงบแล้ว มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยใด เมื่อภิกษุมีกายสงบ มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความตั้งใจมั่น) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที่

๗. ภิกษุนั้นเป็นผู้วางเฉย จิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้ง



## อาภาขาสติ

มันแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี สมัยนั้น  
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็น  
องค์แห่งการตรัสรู้คือความมีใจเป็น  
กลาง) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว  
สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญอุเบกขา  
สัมโพชฌงค์ สมัยนั้น อุเบกขา  
สัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความ  
เจริญเต็มที

หลังจากฝึกปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน  
๔ แล้ว ก็จะเป็นผู้มีสติ ไม่หลงลืม โดย  
การตามรู้กายในกายเป็นต้น การเป็นผู้มี  
สติตั้งมั่น ไม่หลงลืม จิตเที่ยวโคจร รู้อยู่  
ในกาย เวทนา จิต และธรรม ความ





เป็นมีสติตั้งมั่นอย่างนี้นั่นแหละ เป็นการ  
เจริญสติสัมโพชฌงค์ เมื่อมีสติอย่างนั้น  
แล้วค้นคว้า พิจารณาธรรมด้วยปัญญา  
ให้เห็นว่า สิ่งใดเป็นกุศล สิ่งใดเป็น  
อกุศล สิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควร และเห็น  
สภาวะต่าง ๆ โดยความเป็นสิ่งไม่เที่ยง  
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นี่เป็นการเจริญ  
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

ผู้ปฏิบัติที่มีสติตั้งมั่น ค้นคว้า พิจารณา  
ธรรมด้วยปัญญา อยู่อย่างนั้น ไม่ย่อหย่อน  
ไม่หยุด ไม่นอนเล่น ไม่ประมาท ไม่ใช่ได้  
ดีแล้วหยุดอยู่ ทำอย่างเต็มที่ เรียกว่า  
เจริญวิริยสัมโพชฌงค์



หลังจากที่เพียรมีสติ และทำธัมมวิจย  
ปีติเกิดขึ้น เป็นการเจริญปีติสัมโพชฌงค์  
เมื่อจิตมีปีติ กายและจิตย่อมสงบระงับ  
เป็นการเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ กาย  
สงบ มีความสุข จิตก็ตั้งมั่น เป็นการ  
เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ โพชฌงค์เหล่านี้  
เป็นผลมาจากการปฏิบัติที่ถูกต้อง เมื่อจิต  
ตั้งมั่น เป็นสมาธิ ก็ย่อมมีอุเบกขา วาง  
เฉยต่อสังขารทั้งหลายได้ เป็นการเจริญ  
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เมื่อเจริญโพชฌงค์  
๗ ที่อิงอาศัยวิเวก อิงอาศัยวิราคะ อิง  
อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อความปล่อยวาง  
ก็ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ได้



อาภาปาหฺลติ

วันนี้ ได้กล่าวถึงการทำกรรมฐาน  
เดียว คือ อานาปานสติ ทำให้สติปัฏฐาน  
๔ บริบูรณ์ ทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์  
ทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ กรรมฐาน  
อื่น ๆ ก็สามารถใช้เทคนิคแบบเดียวกันนี้  
ได้ เป็นการทำกรรมฐานให้ได้ประโยชน์  
ถึงที่สุด ไม่ใช่ทำกรรมฐานอย่างหนึ่ง  
ได้สติ ได้สมาธิแล้ว พอจะเจริญปัญญา  
ไปทำอีกกรรมฐานหนึ่ง เปลี่ยนไปเรื่อย  
หลายอันเหลือเกิน บางคนก็คอยมาถาม  
อาจารย์.. ทำไงต่อ ๆ



หากเราใช้เทคนิควิธีอย่างอานาปานสติ  
ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในอานาปาน  
สติสูตรนี้ เราก็ทำกรรมฐาน ฟีกสติ  
ตามรู้ อยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม  
อยู่ในวงนี้แหละ เราทำกรรมฐานอย่าง  
ใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ทำบ่อย ๆ ให้มีสติ  
บ่อย ๆ ให้จิตมีความตั้งมั่น เป็นสมาธิ  
แนบแน่นระดับใดก็ได้ เมื่อมีความรู้สึก  
เกิดขึ้น มีปีติ สุข จิตตสังขาร เกิดขึ้น  
ก็ให้รู้ว่า มันเป็นสภาวะอย่างหนึ่ง ไม่มี  
ตัวตน เกิดแล้วดับ มาแล้วไป อย่าไปหลง  
อย่าไปสงสัย อย่าไปหยุดอยู่ จนระงับ



จิตตสังขารหยาบ ๆ ได้ ความคิดปรุงแต่ง  
หยาบ ๆ หมดไป ต่อมาก็รู้จักจิต ทำ  
จิตให้เบิกบานด้วยการเข้าสมาธิ หรือ  
ทำความเข้าใจให้เกิดขึ้น ทำจิตให้ตั้งมั่น  
หมดนิวรณ์ มีความพร้อม ช่วงนี้ก็ทำทั้ง  
แบบสมถะและแบบวิปัสสนาปนกันไป  
เมื่อจิตมีความพร้อมดีแล้ว พิจารณา  
สังขารให้เห็นว่า มีแต่สิ่งไม่เที่ยง คลายไป  
ดับไป เป็นไปเพื่อปล่อยวาง ไม่ควรยึดมั่น  
ถือมั่น เป็นวิปัสสนาขั้นสูง แบบนี้ ใช้ได้  
กับทุกกรรมฐาน

สุภีร์ ทุมทอง



การบรรยายตอนเช้าวันนี้ คงพอ  
สมควรแก่เวลาเท่านี้ นะครับ อนุโมทนา  
ทุกท่าน





การที่กายไม่ไหวหรือเอนเอียง  
หรือการที่จิตไม่ไหวหรือดิ้นรน  
เพราะอานาปานสติสมาธิ  
ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว

ส.ม. ๑๙/๕๘๓



The background features a faint, light-colored illustration of a stupa on the left and a Dharma wheel on the right. The stupa has a tiered spire and a dome. The Dharma wheel has eight spokes and a central hub. The text is overlaid on the stupa's dome.

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า

แม้กายของเราไม่พึงลำบาก

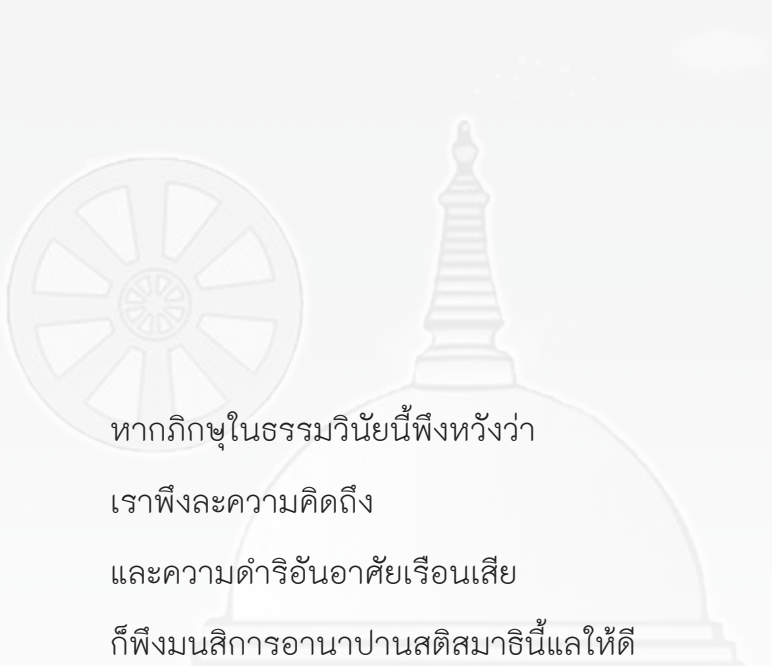
จักขุของเราไม่พึงลำบาก

และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย

เพราะไม่ถึงมัน

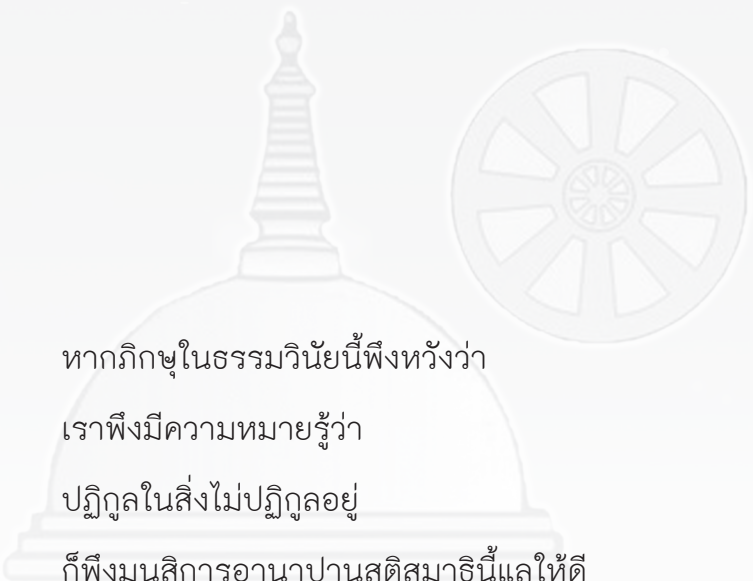
ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

ส.ม. ๑๙/๙๘๔



หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า  
เราพึงละความคิดถึง  
และความดำริอันอาศัยเรือนเสีย  
ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

ส.ม. ๑๙/๙๘๔



หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า

เราพึงมีความหมายรู้ว่า

ปฏิกูลในสิ่งไม่ปฏิกูลอยู่

ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

ส.ม. ๑๙/๙๘๔



หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า

เราพึงเว้นทั้ง ๒ นั้น

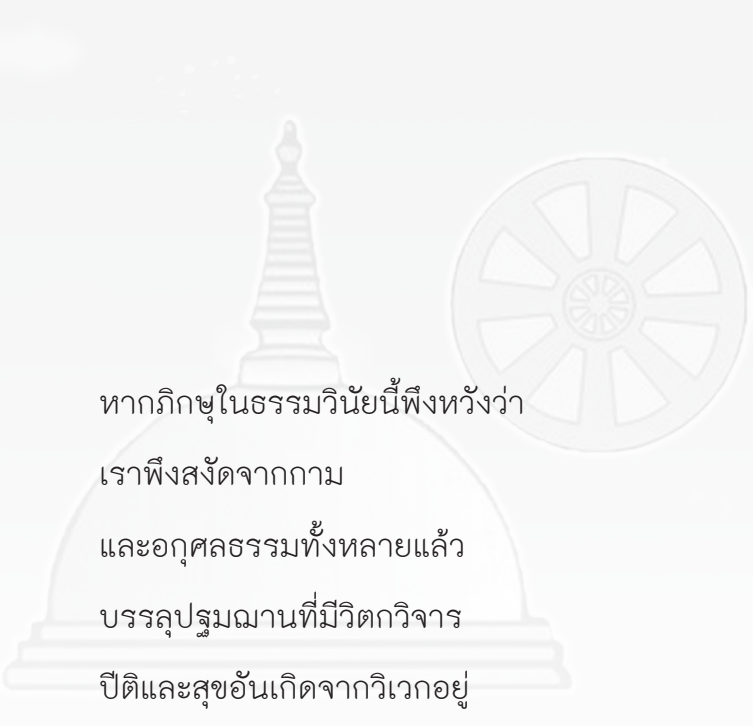
คือ สิ่งไม่ปฏิกูลและสิ่งปฏิกูล

แล้วเป็นผู้มีอุเบกขา

มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่

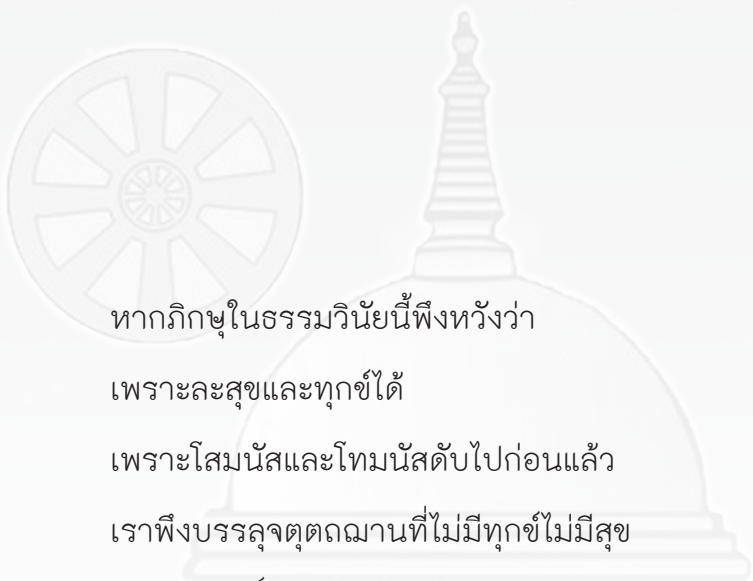
ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

ส.ม. ๑๙/๙๘๔



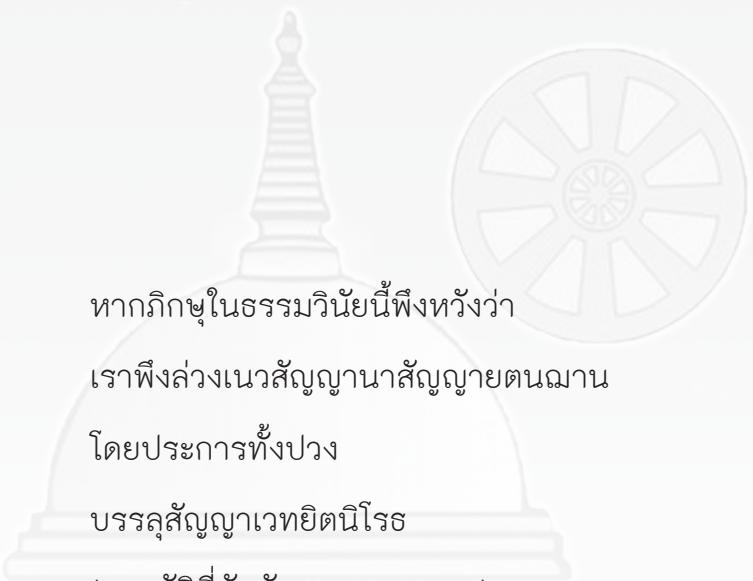
หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า  
เราพึงสังัดจากกาม  
และอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว  
บรรลุปฐมฌานที่มีวิตกวิจารณ์  
ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่  
ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

ส.ม. ๑๙/๙๘๔



หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า  
เพราะละสุขและทุกข์ได้  
เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว  
เราพึงบรรลุจุดตถุณานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข  
มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่  
ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

ส.ม. ๑๙/๕๘๔



หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า  
เราพึงล่วงแนวสัตตภูณาสัตตภูณายตนฉาน  
โดยประการทั้งปวง  
บรรลूसัตตภูณเวทียตินโรธ  
(สมาบัติที่ดับสัตตภูณาและเวทนา)

ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

ส.ม. ๑๙/๙๘๔

## ประวัติ

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง  
วันเดือนปีเกิด

- ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕
- บ้านหนองฮะ ต. หนองฮะ อ. สำโรงทาบ จ. สุรินทร์

การศึกษา

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

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๕)

- อาจารย์สอนพิเศษวิชาพระอภิธรรมปิฎก และวิชาปรมัตถธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต บาฬีศึกษาพุทธโฆส จ. นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ [www.ajsuee.com](http://www.ajsuee.com)