

ประวัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ



เขมรัมย์สี่ ภิคชยุ



เขมรัมย์สี่ ภาิกขุ



เขมรังสี ภิภษ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๗
จำนวนพิมพ์ ๒๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

วัดมเหยงคณ์ ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐
โทรศัพท์ : ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๑-๒, ๐๘๒-๒๓๓-๓๘๔๘
โทรสาร : ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๓
www.mahaeyong.org www.watmaheyong.org

ออกแบบ / จัดทำรูปเล่ม / พิสูจน์อักษร
คณะศิษย์ชมรมกัลยาณธรรม

พิมพ์ที่

บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด โทรศัพท์ ๐-๒๙๔๑-๖๖๕๐-๑









“

การปฏิบัติธรรมะต่างๆ ต้องให้เข้าใจ ทั้ง
ภายในและภายนอก

ธรรมะที่จะปฏิบัติภายใน ก็คือการมี
สติสัมปชัญญะ ดูในใจ ดูในกาย ฝึกหัด
การละ การปล่อย การวาง

ธรรมะที่จะปฏิบัติภายนอก ก็ต้องขยัน
หมั่นเพียร ปฏิบัติให้สมหน้าที่ ตามหน้าที่

”



นะมัตถุ รัตตะนะตะยัสสะ ขอถวายความ
นอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุก ความ
เจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรม
ทั้งหลาย

ต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรมะ ตามหลักคำ
สั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
เพื่อเป็นการส่งเสริมศรัทธาปสาทะ คือความเชื่อ

ความเลื่อมใส ให้ยิ่งขึ้นไป ตลอดทั้งสติปัญญา ให้มีความก้าวหน้า หรือมีความเจริญขึ้น เพราะ ธรรมะคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ เป็นสิ่งที่ให้ความกระจ่าง ให้ความรู้ ให้ความเข้าใจ และให้ความเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ ถ้าเราได้ปฏิบัติตามธรรม ไม่เพียงแต่ฟังเท่านั้น แต่ว่าได้น้อมนำเอามาปฏิบัติ เหมือนบุคคลที่รู้จักตัวยາ รู้จักวิธีกินยารักษา แล้วก็ลงมือกินยา ก็จะทำให้โรคภัยไข้เจ็บได้คลี่คลาย เบบาง และหายไปในที่สุด หรือเหมือนคนที่ได้รับประทานอาหาร ก็จะได้ลิ้มรสอาหาร แล้วก็ได้รับความอิ่มจากอาหารนั้น

ธรรมะคำสั่งสอนในพุทธศาสนาจึงมีระดับชั้น มีการลงมือปฏิบัติ แล้วก็เกิดผลขึ้นมา ในพุทธศาสนาจึงมีชั้นปริยัติ ชั้นปฏิบัติ และชั้นปฏิเวธ

“ปริยัติ” คือ การศึกษาเล่าเรียน การที่
เราฟัง เราสอบถาม ก็ถือว่าเป็นปริยัติ มีการฟัง
มีการสนทนา ศึกษาในตำรับตำราที่บันทึกคำ
ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ถ้าเป็นสมัยพุทธกาล
ก็เป็นการฟังโดยตรงจากพระโอษฐ์ของพระพุทธ-
เจ้า หรือฟังจากสาวก สมัยนี้ก็มีตำรับตำราให้
ศึกษา มีครูบาอาจารย์ที่ท่านศึกษา ท่านปฏิบัติ
นำมาถ่ายทอด ขยายความ เราได้ฟัง ได้ถาม
ก็ถือว่าเป็นปริยัติ เราจำเป็นต้องรู้จักปริยัติด้วย
มิฉะนั้นก็ไม่ว่าจะปฏิบัติอย่างไร ไม่เข้าใจ
ว่าอะไรเป็นอะไร

เหมือนกับว่า ถ้าเราไม่ศึกษาให้เข้าใจเรื่อง
ตัวยา แล้วก็รับประทานไม่ถูกต้อง แทนที่จะหาย
โรค กลับจะมีโทษมากก็ได้ คนที่ไม่ทำความเข้าใจ

ให้ดี แล้วลงมือปฏิบัติ ปฏิบัติผิดเพี้ยน เสียหาย
ไปก็มี เสียสติ เสียจริตจากการปฏิบัติกรรมฐาน
เลย ทำให้คนที่ไม่เข้าใจมองว่าการปฏิบัติเป็นเรื่อง
ไม่ดี ทำให้คนวิปริตผิดไปได้ แต่ความเป็นจริงแล้ว
การปฏิบัติเป็นเรื่องดี แต่ที่ไม่ดีเพราะปฏิบัติไม่ถูก
เหมือนยาเป็นสิ่งที่ดี แต่กินไม่ถูก ยาบางอย่าง
เขาให้กินตามขนาดเท่านั้นๆ บางคนกินเกินขนาด
ก็ทำให้มีโทษ ฉะนั้น ก็ต้องศึกษาทำความเข้าใจ
อ่านฉลากยาให้เข้าใจ แล้วจึงจะกินยาได้ถูกต้อง
คือการศึกษาทำความเข้าใจให้ดี แล้วเราก็
ลงมือปฏิบัติ ก็จะทำปฏิบัติได้ถูกต้อง

บางคนปฏิบัติถูกต้องแต่ใจร้อน เพราะเกิด
ความเข้าใจผิด คิดว่าไม่มีผลอะไร ปฏิบัติไม่เห็น
ได้ผล ทำไมไม่ปฏิบัติแล้วจึงไม่สงบ ทำไมไม่ปฏิบัติ

แล้วไม่เกิดปัญญา ทำไมปฏิบัติแล้วไม่หลุดพ้น
บางคนเลยเลิกจากการปฏิบัติ มองเห็นว่าการ
ปฏิบัตินั้นไร้ผล ทำแล้วไม่มีผล ไม่ได้ผล เหมือน
คนที่ถึงแม้จะกินยาถูกต้อง แต่ว่ากินไปได้ระยะ
หนึ่งแล้วก็เลิกกิน เพราะรู้สึกว่ามันไม่หายโรค
เขาเรียกว่า ยานี้มันยังไม่ถึงขนาด การกินยา
บางอย่างต้องใช้เวลาหลายวัน หรือเป็นเดือน
หรือหลายเดือน โรคจึงจะหาย การปฏิบัติก็
เหมือนกัน ถึงแม้จะปฏิบัติถูกต้อง แต่ก็จะต้องมี
เวลาให้การปฏิบัติ ที่จะต้องใช้เวลาในการพัฒนา
ขึ้นไปตามลำดับ หลายเดือน...หลายปี...ก็แล้วแต่

เมื่อปฏิบัติถูกต้อง มีความเพียร และให้
เวลากับการปฏิบัติ ก็จะเข้าถึง **“ปฏิเวธ”** คือผล
(ปฏิเวธศาสนา) คือผลนั้นเกิดขึ้น เหมือนกินยา

ถึงระดับ ผลเกิดขึ้น ก็คือหายจากโรคภัยไข้เจ็บ
คนลงมือปฏิบัติ เมื่อถึงที่ ก็ได้รับผล คือเข้าถึง
วิมุตติหลุดพ้น นั่นคือเข้าถึงปฏิเวธ ปฏิเวธสำหรับ
การเจริญวิปัสสนาก็คือ การเข้าถึงมรรค-ผล-
นิพพาน การเจริญวิปัสสนานั้นมีผล คือ เข้าถึง
นิพพาน

คำว่า “**วิมุตติ**” แปลว่า หลุดพ้น คือ หลุด
พ้นจากอาสวะกิเลส หมายถึง กิเลสได้หมดสิ้น
ไปจากจิตใจ หรือว่าขาดลงไปจากใจเป็นระดับๆ
แล้วแต่ว่าวิมุตติระดับไหน

“**ตทังควิมุตติ**” หมายถึง หลุดพ้นเป็น
ขณะๆ คือ ขณะใดมีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้เท่า
ทันต่อรูปต่อนามที่กำลังปรากฏ กิเลสก็ถูกละไป

ขณะใดเปลว กิเลสก็เกิดขึ้น เมื่อมีสติ รู้เท่ารู้ทัน
รู้อย่างถูกต้อง และตรง กิเลสก็ถูกละไป...ละไป
อย่างนี้เป็นตหังควิมุตติ หลุดพ้นเป็นขณะๆ

“วิกขัมภณวิมุตติ” หมายถึง หลุดพ้นได้
ชั่วคราว ได้นานๆ นั่นก็คือระดับของผู้มีสมาธิ
คนที่ปฏิบัติแล้วจิตเข้าถึงสมาธิ โดยเฉพาะสมาธิ
ระดับสูง ยิ่งถึงขั้นอัปปนาสมาธิ จิตเข้าถึงฌาน
กิเลสทั้งหลายก็ถูกระงับลงไป เรียกว่าเป็น
วิกขัมภณวิมุตติ สภาพจิตของผู้นั้นเหมือนไม่มี
กิเลสในช่วงที่สมาธิยังครองใจอยู่ แต่เมื่อสมาธิ
คลายตัว กิเลสก็ฟูขึ้นมาได้อีก

ถ้าถึงขั้น **“สมุจเฉทวิมุตติ”** เป็นการหลุด
พ้นโดยเด็ดขาด คือ กิเลสถูกตัดขาดลงไป นั่นก็

หมายถึงว่าต้องเจริญวิปัสสนาถึงขั้นบรรลุ*มัคค-*
ญาณ คือเข้าถึงโสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค
อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค จึงจะประหาณ
อนุสัยกิเลสได้ขาด เป็น*สมุทเฉจ* มรรคทั้ง ๔ นี้
เป็นญาณที่จะตัดกิเลสในระดับอนุสัยกิเลส
จัดเป็นกุศลที่ให้ผลโดยไม่มีระหว่างคั่น (ในความ
หมายของพระธรรม ปรากฏในศัพท์คำว่า “*อภาลิ-*
โก” ซึ่งแปลว่า ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัด
กาล)

มรรคเป็นกุศล ผลเป็นวิบาก ผลจิตที่เกิด
ต่อจากมรรคเป็นผลของมรรค จะเกิดต่อทันที
เมื่อมรรคเกิดขึ้น ผลก็เกิดต่อ ให้ผลทันที ถ้าว่า
โดยญาณ ท่านเรียกว่า “*มัคคญาณ*” กับ “*ผล*
ญาณ” จัดเป็นโลกุตตรธรรม คือเป็นธรรมที่

พันโลก เป็นธรรมที่เหนือโลก เพราะว่าอุปาทาน
เข้าไปยึดไม่ได้

อุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นอันประกอบ
ด้วยโลภะ ทิฏฐิ ไม่สามารถเข้าไปยึดมรรคจิต
ผลจิต หรือมัคคญาณ ผลญาณได้เลย เอื้อมไป
ไม่ถึง จึงจัดจิตพวกนี้เป็นโลกุตตระ คำว่า “**โล-**
กุตตระ” แปลว่า เหนือโลก หรือพันโลก โดย
เฉพาะว่าหน่วงเอานิพพานเป็นอารมณ์ มรรค
เกิดขึ้นจะหน่วงนิพพานเป็นอารมณ์ คือเข้าไป
รับอารมณ์นั้น

จิตนี้ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วต้องรับอารมณ์ จิต
ทุกดวงเวลาเกิดขึ้นจะต้องรับอารมณ์ ถ้าเป็นจิต
ที่เป็นโลกียะ คือจิตที่ยังท่องเที่ยวอยู่ในเรื่องของโลก



ยังเป็นเหยื่อของอุปาทานได้ เรียกว่า “โลกียจิต”
ก็จะมีอารมณ์ที่เป็นโลกียะ คือ มีอารมณ์เป็น
รูป เป็นเสียง เป็นกลิ่น เป็นรส เป็นโณภูมัพพะ
เป็นธรรมารมณ์ในส่วนโลกียะ ตลอดทั้งบัญญัติ

แต่ “โลกุตตรจิต” จะมีอารมณ์เป็นนิพ-
พานเท่านั้น นิพพานเป็นธรรมที่พ้นโลก เป็น
ธรรมที่เหนือโลก เป็นสภาพ “สันติลักษณะ”
คือ สงบจากกิเลส สงบจากขันธทั้ง ๕

“นตฺถิ สนฺติปริ สุขํ”

สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี

“นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ”

นิพพานเป็นความสุขอย่างยิ่ง

นิพพานมีลักษณะคือ “สันติลักษณะ” เป็นความสงบจากรูป-นามขั้นที่ ๕ เป็นวิมุตติหลุดพ้นซึ่งผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้นจะเข้าถึง พ้นจากการเจริญวิปัสสนาแล้วก็ไม่มีโอกาสจะเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้เลย ฉะนั้น บุคคลจึงต้องเจริญวิปัสสนา

วิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญา แปลว่า ปัญญาที่รู้แจ้ง ความรู้แจ้งเห็นจริง ความรู้เห็นตามความเป็นจริง เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมา เรียกว่าเป็นวิปัสสนา คือปัญญานั้นเอง ปัญญาที่รู้แจ้งนี้จะเกิดขึ้นมาได้ ก็ต้องอาศัยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ บ่อยๆ เองๆ

“สติปัฏฐาน ๔” คือ การเข้าไประลึกรู้ตามดู รู้เท่าทัน ในฐานที่ตั้งของสติ ๔ ฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

ที่ตั้งของสติ เรียกว่า สติปัฏฐาน

สติเข้าไประลึกรู้ฐานทั้ง ๔ ก็เรียกว่า สติปัฏฐาน เหมือนกัน

กาย-เวทนา-จิต-ธรรม

มีสติตามระลึกรู้กายในกายอยู่เนืองๆ เรียกตามภาษาธรรมะว่า **“กายานุปัตสนาสติปัฏฐาน”**

มีสติตามระลึกรู้เวทนาในเวทนาอยู่เนืองๆ เรียกว่า **“เวทนานุปัตสนาสติปัฏฐาน”**

มีสติตามระลึกรู้จิตในจิตอยู่เรื่อยๆ เรียกว่า
“จิตตามุปัสนาสติปัฏฐาน”

มีสติตามระลึกรู้ธรรมในธรรมอยู่เรื่อยๆ
เรียกว่า “ธรรมามุปัสนาสติปัฏฐาน”

บุคคลผู้หวังความพ้นทุกข์จริงๆ ต้องเจริญ
สติปัฏฐานเท่านั้น คือ เจริญสติระลึกกาย
เวทนา จิต ธรรม จึงจะเข้าไปรู้แจ้ง เห็นจริง
สภาพที่เห็นแจ้งหรือรู้จริงเห็นจริงในเบื้องต้น
หรือในส่วนที่ยังเป็นโลกียะ ก็คือ จะเห็นรูป-นาม
ตามความเป็นจริง

รูป-นามเป็นของจริง รูปธรรม-นามธรรม
เป็นของจริง หรือเป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริง

ความจริงของรูป ความจริงของนาม นั้น
ก็คือ มันเปลี่ยนแปลง มันเกิด-ดับ มันบังคับ
ไม่ได้ มันไม่ใช่ตัวตน รูปธรรม-นามธรรมเป็น
สภาพที่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เรา เขา
แต่เป็นธรรมชาติ เป็นธาตุ หรือธรรมชาติที่มีอยู่
เป็นอยู่จริงๆ แต่เป็นอยู่ในสภาพที่เกิด-ดับ เปลี่ยน
แปลง ย่อยยับ แต่มันเกิด-ดับของมันอยู่ เกิด-
ดับ เกิดขึ้นใหม่...ดับไป เกิดขึ้นใหม่...ดับไป

รูปแต่ละรูป เกิดขึ้นมาก็แตกดับ นาม
แต่ละนามเกิดขึ้นมาก็ดับ เกิดมาก็ดับ แต่มันเกิด
ขึ้นอยู่เรื่อยๆ ดับไปอยู่เรื่อยๆ การที่จะเข้าไปรู้
เห็นมันต้องอาศัยการเจริญสติ จึงจะเข้าไปเห็น
ได้

“เห็น” ในที่นี้คือ ไม่ใช่ตาเนื้อเห็น ไม่ใช่
มองด้วยตา แต่เป็นการเห็นด้วยใจ มองด้วยใจ
เห็นด้วยญาณ เห็นด้วยปัญญา เป็นการรู้เห็นใน
ความรู้สึกไม่ได้เป็นภาพ ไม่ใช่เห็นแบบเป็นภาพ
แต่เห็นในความรู้สึก คือรับรู้ในความรู้สึกนั่นเอง
รับรู้ รู้เห็นด้วยใจ ด้วยสติ ด้วยปัญญา เกิดการ
รู้แจ้งว่ามันเปลี่ยนแปลง มันเกิด-ดับ มันไม่ใช่
ตัวตน

ปกติธรรมดาของปุถุชนก็จะเข้าใจว่า ตัวเอง
เป็นคน เป็นเรา เป็นของเรา เป็นหญิง เป็นชาย
เป็นของเที่ยง เป็นของสวยงาม โดยเฉพาะมี
ความเข้าใจว่ามันเป็นตัวตนอยู่ นี่คือการเห็นผิด
เป็นความหลงผิด เป็นความยึดผิด เป็นวิปลาส
คือความเห็นที่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง

ความเป็นจริงแท้ๆ นั้น ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน

อ้าว...ถ้าไม่ใช่ตัวตน แล้วอะไรละที่มันอยู่? ก็ไม่ใช่ตัวตน แต่มันเป็นสภาพธรรมที่ประกอบกันอยู่ ไม่ใช่ที่ไม่มีตัวตนแล้วมันว่างเปล่าไปหมด ไม่มีอะไรเลย ไม่ใช่อย่างนั้น มันก็มีอยู่ มีธรรมชาติ มีธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีรูป มีเวทนา มีสัญญา สังขาร วิญญาณ มันมีอยู่ แต่มันไม่ใช่ตัวตน

รูปมีอยู่จริงๆ คือ สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง มันมีอยู่จริงๆ แต่มันมีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงแตกดับ **สภาพที่เปลี่ยนแปลงแตกดับคือสภาพ**

ของการบังคับไม่ได้ การที่บังคับไม่ได้นี้ ถือว่า
ไม่ใช่ตัวตน มีแล้วหมดไปๆ

เหมือนฟองน้ำ, ต่อมาน้ำที่ผุดขึ้นมาก็แตก
ดับ ผุดขึ้นมาก็แตกดับ ไม่สามารถจะตั้งอยู่

เหมือนหย็บแดดที่เรามองดูไกลๆ มัน
ยิบยับๆ เหมือนเป็นตัวตน พอเข้าไปใกล้จริงๆ
มันก็ไม่มี

เหมือนต้นกล้วยที่เราดูว่า เออ...มันมีเป็น
ลำต้น เหมือนมีแก่น แต่เมื่อปอกไปๆ ลอกออก
ทีละชั้นๆ ก็ไม่มีแก่นอะไร

สังขารชีวิตนี้ก็เหมือนกัน ดูเหมือนมันมีตัวตนอยู่ แต่เมื่อดูเข้าไป รู้เข้าไป พิจารณาเข้าไป อยู่เรื่อยๆ ก็กลับไม่มีอะไร ไม่มีตัวตน มีแต่สิ่งที่อาศัยกัน เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง แยกดับกันอยู่ อย่างนี้ ท่านเรียกว่าเป็นปรมาตม์ เรียกว่าเป็นธรรมชาติ เรียกว่าเป็นรูป เป็นนาม

เพราะฉะนั้น ปัญญาของผู้ปฏิบัติ เมื่อส่องไป พิจารณาไปในสังขารร่างกายจิตใจ ก็ให้เห็น **อนัตตา** คือความว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน แต่ที่ว่า “ว่างเปล่า” ก็ไม่ใช่ว่างไม่มีอะไรเลย นั่งไปไม่มีอะไร ก็ไม่ใช่อย่างนั้น สติต้องจับ ต้องรับรู้อยู่กับสภาวะที่เปลี่ยนแปลง ที่แยกดับอยู่

รูป-นาม เป็นความจริง เป็นสิ่งที่เป็นจริง
รูปต่างๆ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย สี เสียง
กลิ่น รส โภภะ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีอยู่จริง
สังขารร่างกายประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ
อากาศ ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก
ประสาทลิ้น ประสาทกาย มันมีอยู่จริง แต่มัน
เปลี่ยนแปลง แดกดับ เกิดใหม่ ดับไป ชดเชย
กันอยู่อย่างนี้

อีกส่วนก็เป็นนามธรรม ซึ่งมาอาศัย มา
เกิดขึ้นในร่างกายนี้ เมื่อมีเหตุปัจจัยประกอบ
ก็มีนามเกิดขึ้น นามไม่ใช่ของคงที่ มันคง ตั้งอยู่
ตลอด ไม่ใช่อย่างนั้น นามจะเกิดขึ้นเพราะมีสิ่ง
เป็นเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยประกอบกัน จึงเกิด
นามธรรมขึ้น

เช่น มีสี มีประสาทตา มีความตั้งใจมอง
ไป การเห็น หรือ “นามเห็น” จึงเกิดขึ้น อย่างนี้
แล้วมันก็ดับไป

มีประสาทหู มีเสียง มีช่องหู มีความสนใจ
เป็นเหตุปัจจัยกัน “นามได้ยิน” จึงเกิดขึ้น แล้วก็
ดับไป ไม่ใช่ของที่มีอยู่ตลอดเวลา มันมีเพราะว่า
มีสิ่งนี้ สิ่งนี้ประกอบเป็นปัจจัยจึงเกิดขึ้นมา พอ
สิ่งนี้แยกกันไป มันก็ดับไป มันเป็นธรรมดา
อย่างนั้น

มีประสาทจมูก ถ้ามีกลิ่นมากกระทบ “นาม
รู้กลิ่น” ก็เกิดขึ้น พอรู้กลิ่นแล้วก็ดับไป

มีประสาทลิ้น มีรสชะ (ระ-สะ, คือ รส) มา
กระทบประสาทลิ้น มีอาโป เชื่อม (คือ ธาตุน้ำ)
ก็เกิดรุกรส “นามรุกรส” จึงเกิดขึ้น แล้วมันก็ดับไป

มีประสาทกาย มีโณฏฐัพพารมณฺ์ มีประสาท
กายอยู่ตรงไหน มีโณฏฐัพพารมณฺ์มากระทบ จึง
เกิด “นามรู้สีก” ขึ้น ที่รู้สีกเย็น รู้สีกร้อน รู้สีก
อ่อน รู้สีกแข็ง รู้สีกหย่อน รู้สีกตึง เพราะมี
การกระทบสัมผัสกันระหว่างกายประสาทกับ
โณฏฐัพพะ คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง
มากระทบประสาทกาย จึงเกิด “นามรู้สีก” ขึ้น
จึงเกิด “กายวิญญูณฺ์รู้สีก” ขึ้น แล้วมันก็แตกดับ
ไม่ใช่ว่ามันตั้งอยู่ตลอดไปหรอก มีประสาทกาย
มีโณฏฐัพพะกระทบ มันจึงเกิดขึ้น แล้วมันก็
แตกดับ



แม้แต่วิญญาณที่เป็น มโนวิญญาณธาตุ
เช่น การนึกคิด จิตที่เป็นไปด้วยโลภะ โทสะ
การปรุ่่งแต่ง วิตกวิจารณ์จิตใจ ก็ไม่ใช่ที่เกิด...
ตั้งอยู่...มันคงตลอดไป แต่อาศัยมีเหตุมีปัจจัย
ความนึกคิดก็เกิดขึ้น ถ้ามีการปรุ่่งแต่งในจิตใจ
มีวิตก มีวิจารณ์ มีอารมณ์มาปรุ่่งจิต จิตก็คิดไป
นึกไป เมื่อวิตกวิจารณ์ดับ จิตก็หยุดคิด พอมีวิตก
วิจารณ์ มันก็คิดอีก ถ้าคิดไป คิดไป ขาดสติ... ก็
ฟุ้งอีก ฟุ้งซ่าน แล้วก็หงุดหงิด รำคาญ เดี่ยวก็
โกรธ เดี่ยวก็โลภ เดี่ยวก็หลง

ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็ไม่ใช่
สิ่งที่มีอยู่ตลอดเวลา มันมีเพราะว่ามีการปรุ่่ง
แต่งขึ้นมา คิดนึกขึ้นมา จิตมันก็มีโทษะบ้าง มี
ฟุ้งบ้าง มีหงุดหงิดบ้าง แล้วมันก็เปลี่ยนแปลง...

หายไป...ดับไปเมื่อหมดเหตุหมดปัจจัย เมื่อมี
เหตุมีปัจจัย มันก็เกิดอีก มันเกิดสืบทอดๆ สืบ
ต่อกันอย่างกระชั้นชิดก็เลยดูเหมือนว่าเป็นของ
จีรังยั่งยืน เป็นตัวเป็นตน

เพราะฉะนั้น ด้วยปัญญาของผู้ปฏิบัติ เมื่อ
ได้เจริญสติเฝ้าดู เฝ้ารู้ เฝ้าติดตามในสังขาร ใน
ร่างกาย ในจิตใจ ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ก็จะรู้เห็น
ตามความเป็นจริง จะเห็นกระแสที่ขาดตอน
ได้เย็นก็ดับ คิดนึกก็ดับ เย็น-ร้อนก็ดับ ตึง-หย่อน
ก็ดับ ปวดเจ็บก็เปลี่ยนแปลงเกิด-ดับ

“เวทนา” เป็นนาม ปวดบ้าง เจ็บบ้าง เมื่อย
บ้าง ร้อนเกินไปบ้าง หนาวเกินไปบ้าง ซาบ้าง
แน่นบ้าง ฯลฯ เหล่านี้เป็นทุกขเวทนา มันก็ไม่ใช่

ตัวตนหอรอก แล้วก็ไม่ใช่ตั้งอยู่ตลอดไป อาศัย
มีเหตุมีปัจจัย...มันก็เกิด หหมดเหตุหมดปัจจัย...
มันก็ดับ ถ้ามีเหตุให้เกิดอีก มันก็เกิดอีก มีการ
เกิดสืบท่อๆ สืบท่อกันอย่างรวดเร็ว ทำให้รู้สึก
เหมือนว่าปวดอยู่ตลอดเวลา เจ็บตลอดเวลา
เมื่อยตลอดเวลา แล้วก็เลยรู้สึกเป็นตัวเรา เป็น
ตัวตนของเรา เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นเราปวด เป็น
เราเจ็บ เป็นเราเมื่อย เป็นเราชา เป็นตัวเป็นตน
เมื่อสำคัญมันหมายถึงคือเป็นตัวตนเสียแล้ว จิต
ก็เป็นทุกข์ วุ่นวาย เสียใจ เราร้อน

แต่เมื่อเจริญสติ ระลึกรู้ คอยดู คอยรู้ คอย
พิจารณาใส่ใจลงไปที่ความปวดความเจ็บ **วางใจ**
เป็นกลาง ดูไป...รู้ไป มากๆ เข้าก็เห็นว่า เอ...
เวทนาก็เปลี่ยนแปลงเหมือนกัน มันก็ไม่ตั้งอยู่

จิตที่เข้าไปรู้ ก็ไม่ใช่รู้ตลอดเวลา เห็นปวดสักแต่ว่า
ปวด เห็นรู้สึกแต่ว่ารู้ เมื่อจิตเข้าไปรับรู้จึงรู้สึก
ปวด เมื่อไม่รับรู้ก็ไม่รู้สึกปวด มันปวดเพราะ
มีจิตเข้าไปรู้ แล้วจิตก็ไม่ใช่รู้ตลอดเวลา เวลาจิต
คิดไปเรื่องอื่น...อ้าว! ความปวดก็ขาดหาย พอ
จิตเข้าไปรู้ตรงที่ปวด ก็รู้สึกปวดอีก

สังเกตอย่างนี้ก็จะพบว่า มันมีการเปลี่ยนแปลง
ขาดช่วง ขาดตอน เห็นว่ามันเกิด-ดับ มัน
บังคับไม่ได้ เมื่อใส่ใจสังเกตไปที่ความปวดนั้น
ดูลึกซึ่งลงไปแล้วก็ไม่มีแก่น ไม่มีตัวตน แต่
ความปวดนั้นมีจริง ความเจ็บมีจริง ความไม่
สบายมีจริง แต่มันก็ไม่ใช่ตัวตน บังคับมันไม่ได้
ถ้ามันเป็นตัวเรา ตัวตนของเรา มันก็ต้องบังคับ
ได้ บังคับอย่าปวด อย่าเจ็บ ก็ต้องบังคับได้ แต่
นี่มันบังคับไม่ได้เพราะมันไม่ใช่ตัวตน

ความปวด ความเจ็บมันก็ประกาศตัวมันเอง ตลอดเวลา ว่ามันไม่ใช่ตัวตน มันไม่เที่ยง มันบังคับไม่ได้ แต่ความที่ไม่รู้ตามความเป็นจริง จิตก็อยากจะบังคับ จิตก็อยากจะให้มันหายปวด หายเจ็บ แต่แล้วจิตก็ไม่สมปรารถนา แล้วจิตก็เสียใจ แล้วจิตก็กลุ้มใจ แล้วจิตก็เป็นทุกข์ ที่จิตทุกข์ก็เพราะว่าไม่ได้ตั้งใจ ไม่เป็นไปตามความปรารถนา จึงทุกข์ใจ เสียใจ เกร้อร้อนใจ เกิดทุกข์ทางใจขึ้นมาอีก

**ความทุกข์จึงมี ๒ ด้าน คือ ทุกข์กายกับ
ทุกข์ใจ**

“ทุกข์กาย” ก็คือ ความปวด ความเจ็บ ความเมื่อย ความไม่สบายต่างๆ ที่เกิดกับร่างกาย

“ทุกข์ใจ” ก็คือ ความเร่าร้อน ความขุ่นข้อง
หมองใจ กระทบกระวายใจ ฯลฯ เหล่านี้เป็น
ทุกข์ที่ใจ

บุคคลต้องหมั่นฝึก หมั่นพิจารณา ศึกษา
เข้าไปดูในภายในจิต เห็นความจริงของเวทนา
เห็นความจริงของสังขาร ว่าเป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้
เป็นสิ่งที่ เป็นธรรมดาของมันอย่างนั้น จิตรู้จัก
วาง รู้จักปล่อย ไม่อยาก ไม่ยึด ไม่บังคับให้เป็น
อย่างนั้นอย่างนี้ วางเขาอยู่ตามสภาพ ปวดก็คือ
ปวด เจ็บก็คือเจ็บ แต่จิตไม่ปวดไม่เจ็บไม่ทุกข์
ด้วย ใฝ่มีสติ คอยดู คอยรู้ แยกตัวกันอยู่ กาย
ส่วนกาย จิตส่วนจิต

ความปวดก็ไม่ใช้กาย แต่มาอาศัยแฝงอยู่
ที่กาย

จิตใจก็ไม่ใช่ความปวด แต่มันไปรู้ปวดได้
ความปวดไม่ใช่สภาพรู้ สภาพรู้ก็ไม่ใช่ความ
ปวด

ความปวดก็ไม่ใช่ตัวตน ผู้รู้ปวดก็ไม่ใช่ตัว
ตน สักแต่เป็นธรรมชาติ เป็นนามแต่ละอย่างๆ
เท่านั้น

ถ้าผู้ปฏิบัติมองเห็นมันเป็นธรรมชาติแต่
ละอัน แต่ละอย่าง แต่ละชนิด ไม่เที่ยง บังคับ
ไม่ได้ จิตก็จะรู้จักวาง รู้จักยอมรับ จิตที่ยอมรับ
ได้ เรียกว่ามันปลง มันปล่อยวาง มันปลงก็คือ
มันละ มันยอม เมื่อยอมลงปลงได้ มันก็หลุดพ้น
คนเรานั้นถ้าไม่ยอม ก็มีแต่ทุกข์เพิ่ม เหมือนคน
ที่ถูกมัดไว้แล้วดิ้น ยิ่งดิ้นก็ยิ่งบาดเจ็บ ถ้าเราโดน
โซ่มัดไว้ โคนลวดหนามมัดไว้ ถ้าเราดิ้นจะเจ็บ

มากขึ้นอีก แต่ถ้าวเราอดใจ ช่มใจ ควบคุมใจ ตั้งสติ
ทำตัวเองให้อยู่เฉยๆ นิ่งๆ มันก็จะไม่บาดเจ็บ
แล้วมันก็จะหลุดได้ หลุดด้วยทางจิตใจ

คนที่ติดคุก ติดตะราง ถูกขังในคุก ถ้าใจ
เขาวิตกว่าุ่นวาย เขาก็ติดคุกทางใจด้วย แต่ถ้าใจ
เขาไม่วุ่นวาย กายติดแต่ใจไม่ติด ใจมันก็ไม่ทุกข์
ตรงกันข้าม คนที่ร่างกายไม่ได้ติดคุก จะเดินไป
ไหน จะอยู่ที่ไหน ไปได้ตามใจชอบ แต่ว่าจิตใจ
ยึดมั่นถือมั่น เขาก็กลับเป็นทุกข์...นี่คือ ติดคุก
ทางใจ มันก็เป็นทุกข์ ทุกข์ใจนี้หนักกว่า อยู่ตรง
ไหนก็ทุกข์ที่นั่น แต่ทางใจนี้ เราสามารถฝึกหัด
ปรับ พัฒนาขึ้นได้

อาตมาเพิ่งได้รับจดหมายจากคนคุก นัก
โทษเขียนจดหมายมาที่อาตมา วันก่อนมี ๒

ราย วันนี้ก็มีมาอีกรายหนึ่ง เขาอยากได้หนังสือ
ธรรมะต่างๆ เขาต้องติดคุก ๑๐ ปี เพิ่งติดมา
ได้ประมาณ ๔ ปี เขาบอกว่าเขามีความสำนึก
ในบาปบุญคุณโทษ ก็เลยมองเห็นว่าไม่มีอะไรจะ
ดับทุกข์ได้ นอกจากธรรมะ ก็เลยหันหน้าเข้าหา
ธรรมะ พยายามหาหนังสือธรรมะอ่าน พยายาม
ปฏิบัติตนเอง พยายามทำตนเองให้เป็นคนดี
เชื่อฟังคำสั่งผู้บังคับบัญชาหรือผู้ควบคุม มีอะไร
จะช่วยงานเขาได้ก็ช่วย มีความรู้ก็เอาความรู้มา
เป็นวิทยาทาน แล้วก็รักษาศีล ๘ ด้วย ขนาดอยู่ใน
คุก เขาขอหนังสือมา อาตมาก็คิดว่าจะเตรียม
ส่งหนังสือต่างๆ ไปให้

ถ้าอย่างนี้ เขาก็จะได้มีความเบาใจขึ้น
ร่างกายติดคุกก็จริง แต่ถ้าใจมีธรรมะแล้ว ใจก็ไม่

ทุกข์ นี่เพราะว่าารู้จักทางดำเนินของจิตใจ ถ้า
จิตรู้จักปลง รู้จักวาง มันก็ไม่วุ่นวาย ที่จิตวุ่นวาย
ก็เพราะไม่ปลง ไม่วาง คือมันอยากจะให้ได้อย่าง
นั้น จะให้ได้อย่างนี้ จะให้เป็นอย่างนั้น จะให้เป็น
อย่างนี้ มันก็กลุ้ม มันก็เสียใจ มันก็วุ่นวายใจ
เพราะไม่มีอะไรที่จะเป็นไปตามความปรารถนาได้
เพราะฉะนั้น บุคคลต้องรู้จักวาง รู้จักปลง คือ
ยอมรับความไม่เที่ยง ยอมรับความเป็นทุกข์
ยอมรับความเป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้

ฟังเข้าใจว่า จิตนี้สามารถฝึกให้มันไม่ทุกข์
ได้ ให้เข้าใจว่าจิตมีสิทธิ์จะฝึก แล้วจิตก็ฝึก
ตัวมันเองด้วยสติปัญญา ฝึกไม่ให้มันทุกข์ได้
สำหรับคนที่ไม่ได้ฝึก ก็ดูเหมือนกันว่ามันต้อง
ทุกข์ ไม่มีทางเลือก เมื่อกายทุกข์...ใจก็ต้องทุกข์



เมื่อใจทุกข์...กายก็ต้องทุกข์ แต่ความเป็นจริงแล้ว
สามารถฝึกให้ทุกข์เพียงกาย แต่ใจไม่ทุกข์ด้วย
ได้

คนที่เจริญสติ ฝึกหัดกรรมฐานมากๆ ขึ้น
มากๆ ขึ้น กายเขาปวด กายเขาเจ็บ แต่ใจเขา
วางเฉยได้ อย่างนี้เรียกว่ามันไม่รวมตัวกัน มอง...
รู้สึก กายส่วนกาย จิตส่วนจิต สติดูแลรักษาจิต
ให้ปล่อย ให้วางอยู่ จิตมันก็รู้จักเบาตัวของมัน
โดยเฉพาะว่า ยิ่งจิตดีนรน กระทบกระทบวาย ก็ส่ง
ผลไปสู่ร่างกายให้ตั้ง ให้เครื่องเคียด เลยเบียด
ให้เป็นทุกข์ยิ่งขึ้น ตรงกันข้าม...ถ้าจิตรู้จักทน
รู้จักวาง รู้จักนิ่ง ที่สุดแล้ว...กายก็คลี่คลายตาม

เราจะสังเกตเห็นได้เลยถึงความสัมพันธ์
ระหว่างจิตใจกับร่างกาย โดยเฉพาะส่วนสมอง

ถ้าจิตเราอ่อนวายเป็นดินร่น กระวนกระวาย กระสับ
กระส่าย สมองจะเคร่งตึง เคร่งเครียด แล้วก็
เป็นทุกข์ ดีไม่ดีก็ปวดศีรษะ ฉะนั้น ที่สมองมัน
เคร่งตึง เคร่งเครียด ปวดศีรษะ มันก็มาจาก
จิต...จิตที่อ่อนวายเป็นวิตกกังวล จิตที่เร่าร้อน มัน
ส่งผลให้สมองเครียด แล้วถ้าสมองเครียด มัน
ก็แผ่ไปที่อวัยวะส่วนอื่นด้วย เพราะว่าสมอง
ควบคุมอวัยวะส่วนต่างๆ ระบบการทำงานของ
ร่างกายก็ถูกบีบรัด รัดตัว ทำงานไม่ปกติ

เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่า **บุคคลใดฝึกจิต
รักษาจิตใจให้ตั้งงามด้วยสติ สมาธิ ปัญญา** ด้วย
การเจริญภาวนาอยู่เสมอ จนจิตใจรู้จักวางได้
เฉยได้ นิ่งได้ ก็จะสังเกตพบว่าสมองจะคลี่คลาย
เราพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง ธรรมะเป็นเรื่องพิสูจน์

ได้ เวลาจิตใจของเราเกิดสภาพที่ตึงาม สมอง
จะคลายตัว จะโปร่ง จะเบา การเจริญวิปัสสนา
จึงไม่ใช่สิ่งที่ต้องทำด้วยความคร่ำเคร่ง ถ้าเราทำ
แบบคร่ำเคร่ง สมองก็จะบีบตัว เคร่งตึง ส่งผล
ไปสู่อวัยวะต่างๆ ทำให้เคร่งตึงตามไป

การเจริญวิปัสสนาเป็นเรื่องของการฝึก
จิตใจให้มีความเป็นปกติ ให้จิตมีสติ...รู้ตื่นอยู่
ภายใน ปล่อยวางอยู่ในตัว รู้...ดู...เท่าทันอยู่
แต่อย่าไม่บังคับ ไม่กดข่ม มีความเป็นปกติ เป็น
ธรรมดา นั้นแหละคือภาวนา เป็นความเจริญ
ของสติ

ยิ่งใครที่สมองเคร่งตึงได้ง่าย ก็ยิ่งจะมี
เกณฑ์วัดให้ปฏิบัติได้ถูกต้องตรงมากยิ่งขึ้น เพราะ

ถ้าเราทำผิดนิดหนึ่ง ก็จะมีผลต่อสมองให้ตึง ให้
เกร็ง เกิดทุกขเวทนา เพราะฉะนั้น ทุกขเวทนา
จึงมาเป็นเกณฑ์วัด คอยจับ วัดให้วางจิตวางใจ
ให้ปกติ ถ้าจิตผิดปกติเมื่อไร ความเคร่งตึงของ
สมองก็จะเกิดขึ้น การปวดศีรษะก็จะตามมา
ฉะนั้น ทุกขเวทนานี้แหละจึงเป็นเกณฑ์วัด เป็น
ตัววัดการปฏิบัติ ว่าทำได้ตรง ได้ถูกส่วน พอดี
ไหม บังคับไหม อยากไหม ยึดไหม วางใจวาง
เฉยได้ดี ได้แนบเนียนไหม

ยิ่งเราฝึกหัดปฏิบัติไป ยิ่งวาง ต้องวาง
อย่างแนบเนียน ใจต้องมีความเป็นกลาง เป็น
ปกติ ระลึกรู้อย่างปกติจริงๆ แต่สำหรับคนที่
ฝึกหัดเบื้องต้นใหม่ๆ ก็จำเป็นต้องเพ่งบ้าง บังคับ
บ้าง ดึงมาบ้าง มีรูปแบบบ้าง เพ่ง...จับไปที่ละ

อย่างบ้าง อันนั้นก็เป็นธรรมดาของคนฝึกใหม่
ยังจำเป็นเพราะว่ายังไม่เข้าใจ ยังไม่รู้ทั่วถึงใน
สภาวะธรรมต่างๆ ก็ต้องดูไปที่ละอย่างสองอย่าง
กำหนดคุณลมหายใจก่อนบ้าง หายใจเข้าให้รู้...
หายใจออกให้รู้ หายใจเข้าให้รู้...หายใจออกให้รู้
ดูกายที่นิ่งอยู่ ดูกายที่ยืน ที่เดิน ที่นอน เมื่อได้
รู้จักเข้าไปถึงสภาวะต่างๆ ที่เป็นปรมาัตถ์ เข้าไป
สัมผัสความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง
ความตึง ความไหว ความรู้สึกนึกคิด ดูจิต ดูใจ ดู
ความเป็นไปในกระแสจิตเป็น ก็จะมีพบธรรมชาติ
ต่างๆ แล้วก็ค่อยปรับ วาง เป็นกลาง เป็นปกติ
ขึ้นไปตามลำดับ นี่คือทางดำเนินของจิตวิญญูญาณ
ที่จะหลุดรอดจากความทุกข์

ถ้าเราไม่ทำทางนี้ ก็ไม่รู้จะไปทำทางไหน
มันไม่มีทางอื่น เวลาที่มีทุกข์ เราจะไปตีโพย
ตีพายอย่างอื่น ก็ดับทุกข์ไม่ได้ กลับยิ่งทุกข์ ยิ่ง
วุ่นวายมากขึ้น มีแต่ต้องฝึกต้องหัด ความทุกข์
จึงจะกลายเป็นประโยชน์ เป็นข้อมูล เป็นสิ่งที่
จะบ่อนให้เกิดสติปัญญาขึ้น

ฉะนั้น...

ถ้าไม่มีทุกข์ โฉนดเลยจะเกิดปัญญา

ถ้าไม่มีปัญหา โฉนดเลยจะเกิดบารมี

ความทุกข์และปัญหาคือบทเรียนและ

ข้อสอบ

จงใช้สติปัญญาเข้าแก้ไขปัญหาทุกชนิด

อย่าแก้ไขปัญหาด้วยกิเลส

ถ้าแก้ไขปัญหาคด้วยกิเลส จะไม่เป็นความ พิเศษอย่างแน่นอน

ปัญหาของคนเรา มันก็อยู่ที่ใจนั่นแหละ
ปัญหาทุกอย่าง ถ้าเราแก้ไขได้ ปัญหาก็ไม่มี
ถึงมันจะมีปัญหา ก็เหมือนไม่มีปัญหา ถ้าใจมัน
หลุดได้เสียอย่าง ถึงมันจะมีปัญหาอะไรต่างๆ
ภายนอกวุ่นวายมากมาย เรื่องนั้นเรื่องโน้น เรื่อง
อะไรต่างๆ แม้แต่ความทุกข์ที่ร่างกาย ความป่วย
ความเจ็บ ถ้าเราฝึกจิตให้ว่าง ให้หลุด ถึงมีป่วย
มีเจ็บ มันก็เหมือนไม่มีปัญหา เพราะจิตมัน
ไม่ทุกข์เสียอย่าง เมื่อจิตมันปลง มันว่าง มัน
ไม่ยึดถือ มันก็ไม่ทุกข์ จิตที่ไม่ทุกข์เสียแล้ว
เราจะเอาอะไรกว่านั้น จิตที่ไม่ทุกข์ ไม่วุ่นวาย
ไม่เร่าร้อน ไม่เดือดร้อน นั่นแหละคือมันหมด
ปัญหาได้

เพราะฉะนั้น การแก้ปัญหานั้นจึงแนะนำให้
มาแก้ที่ตนเอง โดยเฉพาะให้เข้ามาถึงจิตถึงใจ
ตนเอง ถ้าเรามัวแต่จะไปแก้สิ่งอื่นภายนอก เราก็
จะมีแต่วุ่นวาย เรื่องนั้นเรื่องโน้น เรื่องนี้เรื่องนั้น
แล้วก็ไม่ได้ดูใจตัวเอง ไม่ได้หัดใจตัวเอง เราจะไป
ตามแก้ไหวได้อย่างไร เรื่องต่างๆ มันมีอยู่เรื่อย
มีแต่ทุกข์มากขึ้นๆ แต่ถ้าเราแก้ที่ใจของเรา...
ปลด ปลง ลง วาง ว่าง สบาย เมื่อวางก็ว่าง
ไม่วางก็วุ่นวาย เมื่อวางก็เบา เมื่อเอาก็หนัก

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น...ก็ไม่ได้หมายความว่า เรา
วางแบบไม่เอาธุระกับใคร ไม่แก้ไขปัญหา ไม่ทำ
หน้าที่ให้ถูกหน้าที่ วางแบบไม่รู้ไม่ชี้ ไม่ใส่ใจ
ไม่สนใจ ใครจะมา ใครจะไป เรามีหน้าที่อย่างไร
ก็เลิกหน้าที่เหล่านั้น นั่นก็ไม่ถูก ต้องกระทำ ต้อง

ทำหน้าที่ ธรรมะคือหน้าที่ หน้าที่คือธรรมะ
ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตรงต่อหน้าที่

เรามีหน้าที่ต่างๆ กันไป อย่างพ่อแม่มีหน้าที่
จะต้องดูแลอบรมสั่งสอน เลี้ยงดูบุตรธิดา ถ้าเกิด
ปล่อยวางแบบไม่เอาใจใส่ มันก็ไม่ถูกหน้าที่ การ
วางนั้นวางที่ใจ คือ กายต้องทำ ต้องช่วย ต้อง
ดูแล ต้องอบรม ต้องเลี้ยงดู แต่ว่าใจนั้นก็วาง
อยู่เสมอว่า “เออ...ถ้ามันสุดวิสัยแก้ไขไม่ได้หรือจะ
เป็นจะตายขึ้นมา...” ก็เข้าใจว่าเป็นธรรมดา ก็
ต้องเป็นอย่างนั้น หรือเขาเป็นคนดึ้นรน ดื้อดึง
ไม่เชื่อฟัง บอกอย่างไรก็ไปอย่างอื่น ที่สุดก็ต้อง
วางเพราะสุดวิสัยที่จะช่วยเหลือ

ร่างกายนี้ก็เหมือนกัน เมื่อมันป่วย มันเจ็บ
สุดวิสัย ใจก็ต้องวาง ต้องยอมรับ แต่ก็ไม่ใช่ที่เรา
ปล่อยปละละเลย เราก็ดูแล เยียวยา รักษา แก้ไข
ฝึกหัด แต่เมื่อสุดวิสัย ก็ต้องยอมรับตามสภาพ

บ้านเรือนที่อยู่อาศัย เราก็ต้องดูแลรักษา
ข้าวของ เงินทอง ทรัพย์สินสมบัติ ก็ต้องดูแลรักษา
ป้องกันภัย บำรุงรักษาบ้านที่อยู่อาศัย แต่ถึง
ครวมันผูกพันไปตามกาลเวลา สุดวิสัยที่จะบำรุง
รักษา ก็ต้องวางว่า “เป็นธรรมดาอย่างนี้” ก็คือ
รู้จักวาง แต่ไม่ใช่วางแบบไม่ทำอะไร

ผู้ที่ต้องทำหน้าที่อบรมสั่งสอนก็ต้องทำ
หน้าที่ แต่เมื่ออบรมสั่งสอนสุดวิสัย ไม่เป็นไป
ตามที่สอน มันก็ต้องปล่อย ต้องวาง แต่อะไร

ที่ยังบอกได้ เตือนได้ แนะนำได้ ก็ต้องทำไป เมื่อ
สุดวิสัย...ไม่เป็นไปอย่างใจ ใจก็ต้องวาง มันก็จะ
ไม่ทุกข์ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมะต่างๆ
ต้องให้เข้าใจ ทั้งภายในและภายนอก

ธรรมะที่จะปฏิบัติภายใน ก็คือการมีสติ
สัมปชัญญะ ดูในใจ ดูในกาย ฝึกหัดการละ
การปล่อย การวาง

ธรรมะที่จะปฏิบัติภายนอก ก็ต้องขยัน
หมั่นเพียร ปฏิบัติให้สมหน้าที่ ตามหน้าที่ มี
หน้าที่อย่างไรก็ทำไป แต่ทำด้วยความเข้าใจว่า
ทุกสิ่งทุกอย่างตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของความ
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

อะไรๆ ก็เป็นของชั่วคราว ชีวิตก็เป็นของ ชั่วคราว

การที่เราดูแลรักษาสิ่งต่างๆ ก็คือรักษา
เพียงชั่วคราว พออิงอาศัยชั่วคราว ไม่ใช่ว่าจะ
รักษาให้มันคงที่ ตั้งอยู่ตลอดไป เพียงแต่รักษา
พออาศัยชั่วคราว หมดอายุ หมดเวลา ก็ต้อง
เปลี่ยนแปลง แรกดับ บังคับไม่ได้ ก็ต้องเป็นไป
ต้องยอมรับต่อความเป็นจริงอย่างนี้ แม้จะยัง
ไม่ถึงขั้น “รู้แจ้ง” ปล่อยวางภายในได้จริงๆ แต่
ถ้าเรามีความเข้าใจ มีความคิดในแนวนี้ ก็ยังดี
ยังรู้จักสกัดกั้น รู้จักปลง รู้จักวางได้ระดับหนึ่ง แต่
การที่จะวางได้สนิท มันต้องวางด้วยการเข้าไปรู้
แจ่มแจ้งกันภายใน

การรู้ในกาย รู้ในใจ เห็นสภาวะแตกดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จริงๆ จะปลด ปลง ปล่อยวางได้สนิท ส่วนการวางแบบพิจารณา แยกแยะอะไรต่างๆ ด้วยความคิดนั้นเป็นจินตมยปัญญา ก็เป็นการวางได้ระดับหนึ่ง ชั่วครั่ง ชั่วคราว ไม่สามารถวางได้อย่างสนิท แต่ก็ทำให้จิตเรารู้จักปลง วาง วาง ได้ตามสมควร

ฉะนั้น การฝึกฝนอบรมตนเอง จึงต้องมี ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ หรือมีทั้ง “สุตะ” คือ การฟังให้เกิด “สุตมยปัญญา” มีทั้งคิดพิจารณา ให้เกิด “จินตมยปัญญา” คือการนึกคิดพิจารณา ให้ถูกต้อง คิดให้เป็น คือสอดคล้องในแนวของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, แล้วก็ต้องมี “ภาวนามยปัญญา” คือปัญญาที่ รู้แจ้ง เห็นจริง จาก

การเจริญสติสัมปชัญญะ แล้วต้องมีธรรมะใน
ทุกระดับที่จะพัฒนาจิตใจของเราให้สูงส่งขึ้นไป

วันนี้ได้ใช้เวลามาพอสมควร ขอยุติไว้แต่
เพียงเท่านี้ ขอความสุข ความเจริญในธรรม จง
มีแก่ทุกท่านเทอญ.







กำหนดการปฏิบัติธรรม บวชนกขัมภมภavana ปี ๒๕๕๘

ณ วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

ที่	วันสำคัญ	พิธี	กำหนดวันบวช และลาสิกขา
๑	วันมาฆบูชา	บวช ลาสิกขา	วันจันทร์ที่ ๒ มี.ค. ๕๘ (ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๔) วันพฤหัสบดีที่ ๕ มี.ค. ๕๘ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๔)
๒	วันสงกรานต์	บวช ลาสิกขา	วันเสาร์ที่ ๑๑ เม.ย. ๕๘ (แรม ๘ ค่ำ เดือน ๕) วันอังคารที่ ๑๔ เม.ย. ๕๘ (แรม ๑๑ ค่ำ เดือน ๕)
๓	วันวิสาขบูชา	บวช ลาสิกขา	วันอาทิตย์ที่ ๓๑ พ.ค. ๕๘ (ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๗) วันอังคารที่ ๒ มิ.ย. ๕๘ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๗)
๔	วันอาสาฬหบูชา -วันเข้าพรรษา	บวช ลาสิกขา	วันพฤหัสบดีที่ ๓๐ ก.ค. ๕๘ (ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘) วันอาทิตย์ที่ ๒ ส.ค. ๕๘ (แรม ๓ ค่ำ เดือน ๘)
๕	วันแม่แห่งชาติ	บวช ลาสิกขา	วันจันทร์ที่ ๑๐ ส.ค. ๕๘ (แรม ๑๑ ค่ำ เดือน ๘) วันพฤหัสบดีที่ ๑๓ ส.ค. ๕๗ (แรม ๑๔ ค่ำ เดือน ๘)

๖	วันออกพรรษา	บวช ลาสิกขา	วันเสาร์ที่ วันพุธที่	๒๔ ต.ค. ๕๘ (ขึ้น ๒๘ ต.ค. ๕๘ (แรม	๑๒ ค่ำ เดือน ๑๑) ๑ ค่ำ เดือน ๑๑)
๗	วันพ่อแห่งชาติ	บวช ลาสิกขา	วันพฤหัสบดี วันอาทิตย์ที่	๓ ธ.ค. ๕๘ (แรม ๖ ธ.ค. ๕๘ (แรม	๘ ค่ำ เดือน ๑๒) ๑๑ ค่ำ เดือน ๑๒)
๘	วันขึ้นปีใหม่	บวช ลาสิกขา	วันพฤหัสบดี วันอาทิตย์ที่	๓๑ ธ.ค. ๕๘ (แรม ๓ ม.ค. ๕๙ (แรม	๖ ค่ำ เดือน ๑) ๙ ค่ำ เดือน ๑)

■ บวชเนกขัมมภานาในช่วงเทศกาล

(วันสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และ วันประเพณีไทย)

- พิธีบวช มีวันละ ๓ รอบ คือ
 - ๑ เวลา ๑๒.๐๐ น. (วันแรกเวลา ๑๐.๐๐ น.)
 - ๒ เวลา ๑๕.๓๐ น. ๓ เวลา ๒๑.๐๐ น. [ผู้จะบวชตอนบ่าย และค่ำได้ ต้องไม่ได้อาหาร ในเวลาวิกาล (เลยเที่ยงวัน)]
 - พิธีลาสิกขา มีวันละ ๑ รอบ คือ เวลา ๐๖.๐๐ น.
- ## ■ บวชเนกขัมมภานาประจำวัน (นอกเทศกาล) บวชได้ทุกวัน
- พิธีบวชเวลา ๐๙.๐๐ น.

กำหนดการอุปสมบทหมู่พระภิกษุ ประจำปี ๒๕๕๘

ณ วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา

อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา



ที่	เดือน	วันพิธีอุปสมบท	เข้าเก็บตัวปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน
๑	มกราคม	วันอาทิตย์ที่ ๔ ม.ค. ๕๘	วันที่ ๑๐-๑๘ ม.ค. ๕๘
๒	กุมภาพันธ์	วันอาทิตย์ที่ ๘ ก.พ. ๕๘	วันที่ ๑๔-๒๒ ก.พ. ๕๘
๓	มีนาคม	วันอาทิตย์ที่ ๑๕ มี.ค. ๕๘	วันที่ ๒๑-๒๙ มี.ค. ๕๘
๔	เมษายน	วันอังคารที่ ๑๔ เม.ย. ๕๘	วันที่ ๑๘-๒๖ เม.ย. ๕๘
๕	พฤษภาคม	วันอาทิตย์ที่ ๑๐ พ.ค. ๕๘	วันที่ ๑๖-๒๔ พ.ค. ๕๘
๖	มิถุนายน	วันอาทิตย์ที่ ๑๔ มิ.ย. ๕๘	วันที่ ๒๐-๒๘ มิ.ย. ๕๘
๗	กรกฎาคม	วันอาทิตย์ที่ ๑๒ ก.ค. ๕๘ (บวชอยู่จำพรรษา ๓ เดือน)	วันที่ ๓๑ ก.ค.-๒๗ ต.ค. ๕๘ (๓ เดือน)
๘	พฤศจิกายน	วันเสาร์ที่ ๑๔ พ.ย. ๕๘	วันที่ ๑๔-๒๒ พ.ย. ๕๘
๙	ธันวาคม	วันอาทิตย์ที่ ๖ ธ.ค. ๕๘	วันที่ ๑๒-๒๐ ธ.ค. ๕๘
๑๐	ธันวาคม	อุปสมบทหมู่ภิกษุชาวศรีลังกา วันพุธที่ ๒ ธ.ค. ๕๘	วันที่ ๒-๑๒ ธ.ค. ๕๘

กำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน รุ่นระยะเวลา ๙ วัน ประจำปี ๒๕๕๘

ณ วัดมเหยงคณ์



ครั้งที่ ๑	วันเสาร์ที่ ๑๐ - วันอาทิตย์ที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๕๘
ครั้งที่ ๒	วันเสาร์ที่ ๑๔ - วันอาทิตย์ที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘
ครั้งที่ ๓	วันเสาร์ที่ ๒๑ - วันอาทิตย์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๘
ครั้งที่ ๔	วันเสาร์ที่ ๑๘ - วันอาทิตย์ที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๕๘
ครั้งที่ ๕	วันเสาร์ที่ ๑๖ - วันอาทิตย์ที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๘
ครั้งที่ ๖	วันเสาร์ที่ ๒๐ - วันอาทิตย์ที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๘
ครั้งที่ ๗	วันเสาร์ที่ ๑๘ - วันอาทิตย์ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๘
ครั้งที่ ๘	วันเสาร์ที่ ๒๒ - วันอาทิตย์ที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๘
ครั้งที่ ๙	วันเสาร์ที่ ๑๙ - วันอาทิตย์ที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๕๘
ครั้งที่ ๑๐	วันเสาร์ที่ ๑๐ - วันอาทิตย์ที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘
ครั้งที่ ๑๑	วันเสาร์ที่ ๑๔ - วันอาทิตย์ที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
ครั้งที่ ๑๒	วันเสาร์ที่ ๑๒ - วันอาทิตย์ที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๘

เดือนมีนาคม ถ้าตรงกับกรรมฐานพระอุปัชฌาย์

จะต้องนอนรวมที่ อาคารสมจรียา รับจำนวน ๓๐ คน

ถ้าไม่ตรง รับจำนวน ๘๐ ท่าน

หลักเกณฑ์การรับสมัคร

- รับสมัครเฉพาะผู้มีความตั้งใจจริง ๆ ในการจะอบรมเจริญสติปัญญาเท่านั้น
- รับรุ่นละ ๘๐ ท่าน ทั้งชาย-หญิง ทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต
- ครั้งที่ ๑, ๒, ๔, ๕, ๗, ๘, ๑๐, ๑๑, รับเฉพาะคนใหม่ คือผู้ที่ยังไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคอร์ส ๗ วันขึ้นไป ที่มีพระครูเกษมธรรมทัต เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ไม่ว่าจะเป็นที่วัดมเหยงคณ์หรือสถานที่อื่นๆ
- ครั้งที่ ๓, ๖, ๙, ๑๒ รับเฉพาะคนเก่า คือผู้ที่เคยผ่านการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคอร์ส ๗ วันขึ้นไป ณ วัดมเหยงคณ์ หรือสถานที่อื่นๆ ที่มีพระครูเกษมธรรมทัต เป็นพระวิปัสสนาจารย์

หมายเหตุ

- ไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมเหยงคณ์มาก่อน แต่เคยเข้าที่อื่นๆ ที่มีพระครูภาวนาเขมคุณ (หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี) เป็นพระวิปัสสนาจารย์ก็ถือว่าเป็นคนเก่า
- สมัครเข้าปฏิบัติได้เพียงปีละ ๑ ครั้งเท่านั้น ทั้งคนเก่า และคนใหม่

การสมัคร

- ต้องกรอกใบสมัครล่วงหน้า ขอรับใบสมัครได้ที่วัดมเหยงคณ์ (แผนกกรรมฐาน)
e-mail: watmahaeyong@gmail.com,
หรือที่ www.watmaheyong.org,
www.mahaeyong.org

หลักฐาน

- สำเนาบัตรประชาชน/รูปถ่าย สำหรับติดใบสมัคร ขนาด ๑ นิ้ว จำนวน ๑ รูป

วันเปิดการอบรม

- ลงทะเบียนเข้าปฏิบัติ เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๓๐ น.
- ปฐมนิเทศน์ เวลา ๐๘.๐๐ น.
- พิธีเข้ากรรมฐาน เวลา ๑๐.๐๐ น.

วันปิดการอบรม

- พิธีออกกรรมฐาน เวลา ๐๘.๓๐ น.

หมายเหตุ

- ผู้เข้าอบรมต้องไปให้ทันในเวลาที่กำหนดในวันเปิดอบรม และต้องอยู่ปฏิบัติครบถึงวันปิดอบรม
- เมื่อสมัครเข้าอบรมแล้ว ต้องการยกเลิก ต้องแจ้งให้ทางวัดทราบอย่างช้าก่อนกำหนดเปิดอบรม ๗ วัน มิฉะนั้นจะถูกตัดสิทธิ์ในครั้งต่อไป

กำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน
รุ่นพิเศษ ๒๕๕๘
โดยมีหลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี
เป็นพระวิปัสสนาจารย์



- มุลินธิอาศรมมาตา ที่พักภาวนาเพื่อพัฒนาชีวิต
๖๙ หมู่ ๗ ต.ภูหลวง อ.ป่ากรังชัย
จ.นครราชสีมา ๓๐๑๕๐
วันที่ ๕-๙ มกราคม ๒๕๕๘
สมัครได้ที่ คุณพิชามณูช (คุณไก่)
โทรศัพท์ ๐๘๑-๙๑๓-๕๐๓๑
- ณ ไร่กั้งหัน (ละอู-บณีสอร์ท)
๑๓๕ ต.ห้วยสัตว์ใหญ่ อ.หัวหิน
จ.ประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐
วันที่ ๑๘-๒๕ มกราคม ๒๕๕๘
สมัครที่ คุณอัครวัลย์ บุรินสิริวัฒน์
โทรศัพท์ ๐๘๙-๕๑๔-๔๗๙๓, ๐๘๖-๕๔๑-๖๕๔๖

- ณ พุทธคยา ต้นพระศรีมหาโพธิ์
สถานที่ตรัสรู้ขององค์สมเด็จพระสัมมา-
สัมพุทธเจ้า ประเทศอินเดีย
วันที่ ๒๖ มกราคม-๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘
ติดต่อสอบถาม สมัครได้ที่
คุณสุปราณี (ติม) เจริญศรีสมจิตร
โทรศัพท์ ๐๘๕-๑๘๑-๕๔๕๘, ๐๘๗-๐๘๗-๕๗๕๖

- ณ ศูนย์วิปัสสนาญาณุพุทธฯ เขมรังสี (ศูนย์ ๔)
ต.บ้านซุง อ.นครหลวง จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๒๖๐
ครั้งที่ ๑ วันที่ ๖-๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘
ครั้งที่ ๒ วันที่ ๒-๙ ตุลาคม ๒๕๕๘
สมัครที่ ศูนย์วิปัสสนาญาณุพุทธิกสมาคม
แห่งประเทศไทย (ศูนย์ ๑)
ฝ่ายกิจกรรม โทรศัพท์ ๐-๒๔๕๕-๒๕๒๕



- **ณ สำนักกรรมฐาน ประมัตถภาวนา (ดอยภูโอบ)**
ต.สะลวง อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๓๐
ครั้งที่ ๑ วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์-๑ มีนาคม ๒๕๕๘
สมัครที่ แผนกบริหารกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์
โทรศัพท์ ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๑-๒, ๐๘๒-๒๓๓-๓๘๔๘
ครั้งที่ ๒ วันที่ ๑-๘ เมษายน ๒๕๕๘
(เฉพาะชาวเชียงใหม่)
สมัครที่ คุณสุวิมล ลิ้มเล็งเลิศ
โทรศัพท์ ๐๘๑-๘๗๔-๕๔๐๒

- **ณ อุทยานแห่งชาติเขาลำปี-หาดท้ายเหมือง**
หมู่ที่ ๕ ต.ท้ายเหมือง อ.ท้ายเหมือง จ.พังงา ๘๒๑๒๐
โทรศัพท์ ๐-๗๖๔๑-๗๒๐๖ โทรสาร ๐-๗๖๔๑-๗๒๐๖
E-mail: lampi_np@hotmail.com
วันที่ ๑-๘ พฤษภาคม ๒๕๕๘
สมัครที่ ชมรมพุทธรักษาเพื่อพระพุทธศาสนา
๖๘/๘ หมู่ที่ ๒ หมู่บ้านภูเก็ตวิลล่าเจ้าฟ้า
ต.วิชิต อ.เมือง จ.ภูเก็ต ๘๓๐๐๐
คุณณัฐกานต์ ร่วมยอด
โทรศัพท์ ๐๘๓-๖๕๙-๘๓๘๓
โทรสาร ๐-๗๖๕๑-๐๓๓๐
reumyod@googlemail.com

• **ณ บ้านทรงไทย สุขรววยเจริญ**

๖๒/๒ หมู่ ๒ ต.หันสัง อ.บางปะหัน

จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๒๐๐

ครั้งที่ ๑ วันที่ ๙-๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๘

ครั้งที่ ๒ วันที่ ๒-๙ สิงหาคม ๒๕๕๘

สมัครที่ บ้านทรงไทย สุขรววยเจริญ

โทรศัพท์ ๐๓๕-๓๘๙-๓๓๑, ๐๘๑-๘๔๗-๒๒๘๘

• **ณ วัดพุทธออรากอน เมืองเซเลบ รัฐออเรกอน
ประเทศสหรัฐอเมริกา**

วันที่ ๑-๗ กรกฎาคม ๒๕๕๘

สมัครที่ นพ.พิริยะ พิณีจ, พญ.อวารณี พิณีจ

โทรศัพท์ ๕๐๓-๖๙๓-๖๓๙๐

E-mail: neepinit@gmail.com

• **ณ เทราท์ เลคแอப்பี้ รัฐวอชิงตัน
ประเทศสหรัฐอเมริกา**

วันที่ ๘-๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘

สมัครที่ นพ.พิริยะ พิณีจ, พญ.อวารณี พิณีจ

โทรศัพท์ ๕๐๓-๖๙๓-๖๓๙๐

E-mail: neepinit@gmail.com

- วัดไทยลอสแอนเจลิส รัฐลอสแอนเจลิส
ประเทศสหรัฐอเมริกา

วันที่ ๒๐ - ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๘

สมัครที่ คุณพจมาลย์ อัดตวนิช ฝ่ายประชาสัมพันธ์

กลุ่มกรรมฐานลอสแอนเจลิส

โทรศัพท์ ๘๑๘-๗๖๘-๘๘๖๗

E-mail: junvacationbgiz@hotmail.com

- ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์
หน่วยงานคุณธรรม และจริยธรรม

คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ

วันที่ ๑๔ - ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๘

สมัครที่ ศ.นพ.ดร.กมลพร แก้วพรสวรรค์

โทรศัพท์ ๐๘๑-๔๙๘-๔๒๒๗

- ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์
คณะชมรมกัลยาณธรรม

วันที่ ๙ - ๑๖ กันยายน ๒๕๕๘

สมัครที่ ชมรมกัลยาณธรรม

(รับเฉพาะทีมงานชมรมฯ)

โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

- **ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์
คณะกรรมการบิณฑุ**

วันที่ ๑-๘ กันยายน ๒๕๕๘

สมัครที่ คุณน้ำเพชร สีขาว

(เฉพาะลูกเรือการบินไทย)

โทรศัพท์ ๐๙๒-๔๒๐-๙๗๙๗

- **ณ สำนักกรรมฐาน ทุ่งหินเทิน
(สาขาวัดมเหยงคณ์ แห่งที่ ๑)**

ต.ปางสวรรค์ อ.ชุมตาบง จ.นครสวรรค์ ๖๐๑๕๐

วันที่ ๒-๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

สมัครที่ แผนกบริหารกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์

โทรศัพท์ ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๑-๒, ๐๘๒-๒๓๓-๓๘๔๘

- **ณ “สันติภาวนา” สันติปรี**

เลขที่ ๑๒ หมู่ที่ ๓ ถนนหัวคอย-สบเปา ต.เวียงชัย

อ.เวียงชัย จ.เชียงราย ๕๗๒๑๐

วันที่ ๗-๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

สมัครที่ คุณศรีจันทร์ บุรีวงษ์

โทรศัพท์ ๐๘๑-๙๔๐-๙๗๕๔



- **ณ สำนักกรรมฐาน ภูธารธรรม**
(สาขาวัดมเหยงคณ์ แห่งที่ ๑๒)
ต.วะตะแบก อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ
วันที่ ๒๓-๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๘
สมัครที่ แผนกบริหารกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์
โทรศัพท์ ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๑-๒, ๐๘๒-๒๓๓-๓๘๔๘

กำหนดการกิจกรรม ปฏิบัติธรรม
และงานบุญ ปี ๒๕๕๘

ณ วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา

อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา



ที่	กิจกรรม ปฏิบัติธรรม และงานบุญ	วัน เดือน ปี
๑	อุปสมบทหมู่ พระภิกษุ	ประจำทุกเดือน (เว้นในพรรษาเพราะมีบวช อยู่จำพรรษา ๓ เดือน)
๒	บรรพชาสามเณร ภาคฤดูร้อน	โกนหัว วันที่ ๒ เม.ย. ๕๘ บวช วันที่ ๕ เม.ย. ๕๘
๓	บวชศีลจารณี-บวชชีน้อย	ลาสิกขา วันที่ ๑๙ เม.ย. ๕๘
๔	อบรมปฏิบัติธรรมฐาน (เฉพาะบุคลากรของวัด)	วันที่ ๑๖-๓๑ ส.ค. ๕๘
๕	ทอดผ้าป่าประจำปี	วันอาทิตย์ที่ ๑๒ เม.ย. ๕๘
๖	ทอดกฐินสามัคคี	วันอาทิตย์ที่ ๑ พ.ย. ๕๘
๗	งานบุญแทนคุณแผ่นดิน อุทิศแด่บรรพชน	วันพฤหัสบดีที่ ๓ ธ.ค. ๕๘
๘	ทอดผ้าป่าสามัคคี ปีใหม่	วันศุกร์ที่ ๑ ม.ค. ๕๙
๙	งานบุญเดือนเกิด	ทุกวันอาทิตย์ ต้นเดือน

แผนที่วัดมเหยงคณ์



วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

โทรศัพท์ : ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๑-๒, ๐๘๒-๒๓๓-๓๘๔๘

โทรสาร : ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๓, ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๕

www.mahaeyong.org, www.watmaheayong.org

e-mail : watmahaeyong@gmail.com

ขอเชิญฟังรายการธรรมสຸປຸກິປັນโน

เสียงธรรมจากวัดมเหยงคณ์

ปรารภธรรมโดย

พระภาวนาเหมคุณ (สุรศักดิ์ เขมรสี)

ทางสถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มินบุรี
คลื่น ๙๔๕ ระบบ AM ทุกวัน (เว้นวันอาทิตย์)
วันจันทร์-วันเสาร์ เวลา ๐๔.๐๐-๐๕.๐๐ น.
วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา ๐๖.๐๐-๐๖.๓๐ น.



หากประสงค์จะทำบุญสนับสนุนการให้ธรรมเป็นทาน

ขอเชิญท่านอุปถัมภ์รายการได้ตามกำลังศรัทธา

โดยส่งเป็นธนาณัติ/ตัวแลกเงิน/เช็คขีดคร่อม

ในนามวัดมเหยงคณ์

หรือโอนเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพ

สาขาตลาดเจ้าพรหม ประเภทสะสมทรัพย์

ชื่อบัญชี **วัดมเหยงคณ์**

บัญชีเลขที่ ๔๗๘-๐-๖๑๖๖๗๐

กิจกรรมปฏิบัติธรรมของวัดมเหยงคณ์



๑. จัดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน รุ่นระยะเวลา ๙ วัน เป็นประจำทุกๆ เดือน ทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์ รุ่นละ ๘๐ ท่าน
๒. จัดอบรมปฏิบัติธรรม บวชนЕКขัมมภาวนา ในวันสำคัญชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และวันพระเพณีไทย ปีละ ๘ ครั้ง
๓. บวชถือศีล ปฏิบัติธรรม เป็นประจำทุกวัน
๔. อุปสมบทหมู่ เพื่ออบรมวิปัสสนากรรมฐาน ทุกเดือน
๕. บรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน บวชศีลจารณี-ชีน้อย
๖. อบรมปฏิบัติธรรมพิเศษ ให้กับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ที่ขอเข้าอบรมเป็นคณะ
๗. เผยแผ่ธรรมทางสื่อวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือ ซีดี อินเทอร์เน็ต www.mahaeyong.org และ www.watmaheyong.org

วัดมเหยงคณ์เพิ่มช่องทาง การรับข่าวสารและกิจกรรม

ผ่าน Application Mahaeyong



ใน iPhone - iPad ได้แล้ว
เพียงพิมพ์คำว่า
mahaeyong ใน App Store
แล้วกดโหลด ฟรี
(สำหรับผู้ใช้อ IOS4.3 ขึ้นไป)
และพร้อมเปิดโอกาสให้
พุทธศาสนิกชนทุกท่าน
ได้รับฟังธรรมบรรยาย
และนำปฏิบัติกรรมฐานได้แล้ววันนี้

วัดมเหยงคณ์เพิ่มช่องทาง การรับข่าวสารและกิจกรรม

อีกหนึ่งช่องทาง ผ่านไอทูนแอ็พส์
หากสนใจให้เข้าไปที่

ลิงค์ตรงของหน้าเพจที่ iTunes คือ

[https://itunes.apple.com/th/artist/watmaheyong/
id692813656?mt=2](https://itunes.apple.com/th/artist/watmaheyong/id692813656?mt=2)

Connecting to the iTunes Store.

itunes.apple.com

Connecting to the iTunes Store.

หรืออีกทางเลือกที่ง่ายกว่าคือ

พิมพ์ค้นหาชื่อ *วัดมเหยงคณ์*

พระครูเกษมธรรมทัต สุรศักดิ์ เขมรังสี

คำใดคำหนึ่ง ในช่อง search


(อยู่มุมบนขวาของหน้า iTunes Store)



© 2013 Anant and Anand Kulkarni

ขอเชิญร่วมสร้าง อุโบสถปราสาทพระบรมธาตุเจดีย์ มหาวิหาร วัดมเหยงคณ์

ความสำคัญ

อุโบสถปราสาทพระบรมธาตุเจดีย์มหาวิหารวัดมเหยงคณ์ นอกจากจักเป็นพุทธศาสนสถานประกอบสังฆกรรม ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ และพระพุทธรูปล้ำค่าควรแก่การสักการะสูงสุดแล้ว ยังจะเป็นการสืบสานเอกลักษณ์ภูมิปัญญาที่เป็นเลิศอันเป็นมรดกที่ทรงคุณค่า ซึ่งมีความงามวิจิตรแห่งสถาปัตยกรรมไทยสมัยอยุธยาให้ฟื้นคืนกลับมา เพื่ออนุชนคนรุ่นหลังได้ศึกษาและร่วมภาคภูมิใจ ในความเป็นไทยที่มีศิลปวัฒนธรรมล้ำเลิศ (อริยธรรม) บังเกิดพลังศักดิ์สิทธิ์เหนี่ยวนำหล่อหลอมดวงจิตน้ำใจ ให้เกิดความรัก ความสามัคคีของชนในชาติยังความสงบ ร่มเย็น เป็นสุข เจริญรุ่งเรือง สืบไป 

ขอเชิญบริจาค
โดยโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารชื่อบัญชี
“สร้างอุโบสถวัดมเหยงคณ์”



๑. ธนาคารกสิกรไทย สาขาถนนโรจนะ
เลขที่บัญชี ๔๕๒-๒๖๒-๖๗๘๘
๒. ธนาคารกรุงไทย สาขาตลาดหัวรอ
เลขที่บัญชี ๒๖๕-๐๑๖-๖๑๑๘
๓. ธนาคารกรุงเทพ สาขาตลาดเจ้าพรหม
เลขที่บัญชี ๔๗๘-๐๙๐-๘๗๒๑
๔. ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาอยุธยา
เลขที่บัญชี ๕๗๕-๔๒๗-๘๗๘๕
๕. ธนาคารออมสิน สาขาคลองสวนพูล
เลขที่บัญชี ๐๒๐๐-๗๕๖๘-๐๕๒๘

“

พ้นจากการเจริญวิปัสสนาแล้ว
ก็ไม่มีโอกาสจะเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้เลย
ฉะนั้น บุคคลจึงต้องเจริญวิปัสสนา

”

www.mahaeyong.org

www.watmaheyong.org

e-mail : watmahaeyong@gmail.com