




# ฟังตามรักษา จิตตน

เชมรังสี ภิกขุ



ฟังตามรักษา  
จิตตน

เชมรังสี ภิกขุ



# ฟังตามรักษาจิตตน

เชมรังสี ภิกขุ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

จำนวนพิมพ์ ๓๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย วัดมเหยงคณ์ ตำบลหันตรา

อำเภอพระนครศรีอยุธยา

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐

โทรศัพท์ : (๐๓๕) ๘๘๑-๖๐๑-๒

โทรสาร : (๐๓๕) ๘๘๑-๖๐๓

[www.mahaeyong.org](http://www.mahaeyong.org),

[www.watmahaeyong.net](http://www.watmahaeyong.net)

ออกแบบ / จัดทำรูปเล่ม / พิสูจน์อักษร

คณะศิษย์ชมรมกัลยาณธรรม

พิมพ์ที่ บริษัทขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๑-๓



ขอมอบเป็นธรรมบรรณาการ

แต่

.....

จาก

.....





ที่อยู่ของจิตที่หาง่าย  
คือลมหายใจ  
เพียงคอยตามรู้อยู่  
หายใจเข้า หายใจออก  
ยาวหรือสั้น








นะมัตถุ รัตตะนะตะยัสสะ ขอนอบน้อม  
แด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญ  
ในธรรมจมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรม  
ทั้งหลาย

ต่อไปนี้ก็เป็นเวลาอันสมควรที่จะได้  
ปรารภธรรม เราทั้งหลายมาพร้อมเพรียง  
กัน เพื่อที่จะฟังธรรมกันในบรรยากาศที่




รุ่มรื่นท่ามกลางแมกไม้ นั่งอยู่บนพื้นดิน  
ตามโคนไม้ ธรรมชาติเช่นนี้สัปปายะเหมาะ  
ที่จะให้เราได้ฟังธรรม ได้ปฏิบัติธรรม ได้  
ปรารภธรรมะในบรรยากาศของผู้มีศีล  
เชิญชวนให้จิตใจของเราผ่อนคลาย

การเป็นผู้มีศีล และการประพฤติ  
พรหมจรรย์ของเรานี้จะทำให้จิตใจของเรา  
สะอาดผ่อนคลาย เหมาะที่จะเป็นเครื่องรองรับ  
คุณธรรมต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น เสมือนเสื้อผ้า  
ที่ได้ชำระซักฟอกให้สะอาดดีแล้ว พร้อมทั้ง  
จะนำมาล้อมสีต่างๆ ให้งดงามขึ้นมา เรา



ต่างมาประพาศิพรหมจรรย์ รักษาศีล มีการสำรวมกาย สำรวมวาจา ก็เหลือแต่ทางใจที่เราจะมาพัฒนาให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ ด้วยการลดละสละกิเลส เจริญภาวนา อันจะนำจิตของเราให้พ้นจากทุกข์ได้

การที่เราเข้ามาวัด หลีกเร้นจากเรื่องบันเทิงใจที่เร้าใจให้ลุ่มหลง มาอยู่กับสถานที่ที่สัปปายะต่อการปฏิบัติ ทำให้จิตของเราสงบระงับ เสมือนว่าเราได้มาอยู่ในถิ่นที่อยู่ของบิดา คือได้ทำตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สมเด็จพระ



พ่อของเรา เหมือนดังที่พระองค์ได้ตรัส  
เล่าให้ภิกษุทั้งหลายฟัง เรื่องนกมูลไถ

มีนกมูลไถตัวหนึ่ง ถูกเหยี่ยวเฉี่ยว  
เอาไป ในขณะที่มันอยู่ในกรงเล็บของ  
เหยี่ยว นกมูลไถก็รำพึงรำพันว่า “เป็น  
เพราะเราอับโชค มาอยู่ในถิ่นของผู้อื่น  
ถ้าเราอยู่ในถิ่นของบิดาของเรา เราจะสู้  
เหยี่ยวนี้จนเอาชนะได้”


เหยี่ยวได้ฟังเจ้านกมูลไถก็คิดว่า  
เจ้านกนี้อวดดี ตัวมันเล็กนิดเดียว แรงก็

นิดเดียว เหยี่ยวก็เลยถามว่า “ที่บอกว่า  
ถิ่นของบิดานั้นนะ ที่ไหนหรือ”

นกมูลไถก็ตอบว่า “ที่ที่ชานาเขา  
ไถดินไว้ใหม่ๆ นั้นแหละถิ่นบิดาของเรา”

“เอ้า ถ้าอย่างนั้นเราจะปล่อยเจ้าไป”

เหยี่ยวก็ถือดีเหมือนกัน ถือว่ามีกำลัง  
มาก จึงคิดสบประมาทว่า เจ้านกมูลไถนี้  
มันจะเก่งสักแค่ไหนเชียว เดี่ยวจะจับกิน  
ให้ดู ก็เลยประมาท ปล่อยนกมูลไถไป



นกมุลไถก็บินไปสู่ที่นาที่ชาวนาเขา  
ไถเสร็จใหม่ๆ ซึ่งดินจะเป็นก้อนๆ มันก็  
ไปยืนอยู่บนก้อนดิน แล้วร้องทำเหยี่ยว  
“มาซิเหยี่ยว มาสู้กัน”


เหยี่ยวก็บินวนอยู่บนอากาศ มองดู  
นกมุลไถอยู่ พอได้ยินคำทำเหยี่ยวก็โกรธ  
มาก คิดว่าไถนี้มันตัวนิดเดี๋ยวยังจะ  
มาทำเรา เหยี่ยวก็บินโฉบลงมาอย่างรวดเร็ว  
และแรง เอาหัวปักดิ่งลงมาจะเฉี่ยวนก  
มุลไถ เจ้านกมุลไถคอยทำอยู่ พอได้จังหวะ  
เห็นเหยี่ยวดิ่งตัวลงมา มันก็ผลุบตัวลงไป

หลบซ่อนอยู่ใต้ก้อนดิน เหี่ยววเบรกไม่ทัน  
ออกจิงกระแทกก้อนดินสิ้นใจตาย

พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องนี้เปรียบเทียบ  
ให้ฟังว่า ภิกษุก็เหมือนกัน เมื่อไม่อยู่ใน  
ถิ่นที่บิดา (พระองค์) แนะนำไว้ ไปอยู่ใน  
ถิ่นอื่นก็จะเป็นอันตราย ที่ใดหรือที่ไม่ใช่  
ถิ่นของบิดา ก็คือการปล่อยจิตใจไหลออก  
ไปสู่อารมณ์ภายนอก ปล่อยให้จิตใจเลื่อน  
ไหลไปในรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม  
รสอร่อย สัมผัสอันน่าใคร่น่าปรารถนา นี้  
ไม่ใช่ที่ซึ่งพระบิดาแนะนำ




ถ้าภิกษุใดชื่นปล่อยใจตัวเองออกไปหารูปสวย หาเสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสร้อย สัมผัสเครื่องประดับประดาทางร่างกาย ก็ย่อมจะต้องตกอยู่ในเงื้อมมือของมาร มารก็ได้ช่องได้โอกาสเล่นงานภิกษุนั้นจน อาจถึงกับเสียชีวิตก็ได้ นั่นคือตายจากความเป็นสมณะ ต้องลาสิกขาออกไป หรือไม่ก็ต้องอาบัติ อาบัติใหญ่ อาบัติน้อย มีความเศร้าหมองหรือเดือดร้อนใจ เมื่อใจไปเกาะเกี่ยวยินดีอยู่กับกามคุณอารมณ์ จิตใจก็จะเป็นทุกข์เร่าร้อน หาความสุขสงบไม่ได้



ตั้งเรื่องของภิกษุรูปหนึ่งในสมัย  
พุทธกาล ซึ่งท่านได้ยินคำเล่าลือถึงความ  
งามของนางสิริมาว่าเป็นคนสวยมากก็อยาก  
เห็น นางสิริมาเป็นหญิงงามเมือง (หญิง  
โสเภณี) ในสมัยนั้นคนที่จะได้รับคัดเลือก  
ให้เป็นหญิงงามเมืองนี้ต้องเป็นหญิงที่สวย  
งามมาก ปราภคว่านางสิริมานี้ ภายหลัง  
นางมีศรัทธาเลื่อมใสในพุทธศาสนาและ  
ยังบรรลุนิพพานเป็นโสดาบันด้วย นางได้  
นิมนต์พระไปรับบาตรที่บ้านนางทุกวันๆ




เมื่อถึงวาระ ภิกษุหนุ่มรูปนี้ก็ตั้งใจ  
รอจะไปรับบาตรที่บ้านของนางสิริมา เตรียม  
ตัวตั้งแต่วันก่อน พอถึงเวลารุ่งอรุณก็รีบ  
ไปรับบาตร เผอิญวันนั้นนางป่วย ลงมาเอง  
ไม่ได้ ได้ให้คนรับใช้ลงมาใส่บาตรแทน  
ภิกษุรูปนั้นอยากเห็นนางจึงเงยหน้าขึ้นไป  
มองบนบ้าน เรียกได้ว่าภิกษุนี้ไม่อยู่ในถิ่น  
ที่อยู่ของบิดา ไม่สำรวจตามองลงในบาตร  
เหลือบไปมองในที่ไมใช่ถิ่นของบิดา พอดี  
นางสิริมาลุกจากที่นอนไม่ได้สำรวจเสื้อผ้า  
ไปที่หน้าต่างเพื่อมองดูคนรับใช้ใส่บาตร



ภิกษุรูปนั้นมองเห็นนางแล้วก็เกิด  
ปฏิกิริยาเกิดความรักใคร่ในนาง จำฝังว่า  
โอ้! นี่ขนาดป่วยยังสวยขนาดนี้ กลับมาถึง  
วัด ภิกษุนั้นก็ตรอมใจ ฉันท้าวไม่ลง ปิด  
ฝาบาตรแล้วก็นอนคลุมโปงอยู่อย่างนั้น  
อาหารมีอันค้ำบุดอยู่ในบาตร บาตรก็  
ไม่ได้ล้าง นอนซมอยู่ เพื่อนภิกษุจะมาคุย  
ด้วยก็ไม่คุย นี่แหละ คนเราพอดกอยู่ใน  
อารมณ์รัก ก็ปล่อยจิตใจให้จ่อมจมอยู่ใน  
กองทุกข์


ต่อมาปรากฏว่านางสิริมาซึ่งป่วยหนักได้เสียชีวิต ในสมัยนั้นเขาก็จะนำศพไปเผาที่ป่าช้า พระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่องภิกษุรูปนี้ด้วยพระญาณก็ขอให้เก็บศพไว้สักสามวันก่อนจึงค่อยเผา พอได้สามวันแล้วพระพุทธเจ้าจึงให้ประกาศทั่วเมืองรวมทั้งภิกษุในวัดด้วยว่าใครอยากจะไปชมนางสิริมาก็ให้ตามพระองค์ไปที่ป่าช้า ภิกษุหนุ่มที่นอนชมอยู่ก็ลุกขึ้นได้อย่างมีกำลัง เพราะอยากจะได้เห็นนางสิริมา



ในป่าช้านั้นเต็มไปด้วยผู้คน ก็มีทั้ง  
พระราชา ประชาชน และภิกษุสงฆ์ ต่างก็  
ไปร่ายล้อมศพนางสิริมา นางตายมาสัปดาห์  
แล้ว ก็ขึ้นอีตน้ำเลือดน้ำหนองไหลออก  
จากปาก มีหนอนชอนไชส่งกลิ่นเน่าเหม็น  
พระพุทธเจ้าได้ตรัสถามในที่ชุมนุมกันว่า  
นางสิริมานี้ปกติค่าตัวเท่าไร มีผู้ทูลว่า  
หนึ่งพันกหาปณะ ใครจะเซยชมนางสิริมา  
ต้องจ่ายถึงหนึ่งพันกหาปณะ ซึ่งในสมัย  
นั้นถือว่าแพงมาก

พระองค์ก็ให้ประกาศว่าใครจะรับนางสิริมาไปด้วยเงินหนึ่งพันกหาปณะเงียบ ไม่มีใครเอา ก็ลดราคาลงมา จากหนึ่งพันเหลือห้าร้อยก็เงียบ สองร้อยห้าสิบลดลงมาเหลือหนึ่งร้อย เหลือห้าสิบลดลงมาเหลือหนึ่งกหาปณะก็ไม่มีใครเอา ในที่สุด กระทั่งให้ฟรีๆ ก็ยังไม่มีใครเอา

จากนั้นพระพุทธองค์ได้แสดงธรรมโปรดพุทธบริษัทแล้วตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอจงมองดูมัจจุคามผู้นี้ นางเป็นที่พึงพอใจของชนทั้งหลาย เมื่อต้องการ




อภิมรณกับนางเพียงคืนเดียว ต้องยอม  
จ่ายด้วยทรัพย์ถึงหนึ่งพันกหาปณะ แต่มา  
บัดนี้แม้จะยกให้เปล่าๆ ก็ไม่มีผู้ใดต้องการ  
ดูเถิดภิกษุทั้งหลาย กายนี้มีความเสื่อมไป  
สิ้นไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงแลดู  
อัฐภาพอันอาดูรนี้”

ดังนี้แล้วตรัสว่า “ความตั้งอยู่ยั่งยืน  
ของร่างกายใดไม่มี ขอท่านจงดูกายนี้ ซึ่ง  
กรรมทำให้วิจิตรแล้ว มีแผลอยู่เป็นประจำ  
มีกระดูกเป็นโครง นำเบื่อหน่าย แต่เป็น  
ที่รำพึงถึงของหมู่ชน” ทรงชี้ให้เห็นถึง

ความไม่สวยไม่งามของสังขาร ของสรีระ  
ร่างกายนี้ว่าไม่ได้เป็นของสวยงาม แต่เมื่อ  
มองภายนอกก็ดูว่าสวยงามเพราะมีผิวหนัง  
ปกปิดไว้ คนที่ไม่พิจารณาให้แยบคาย  
ก็เห็นว่าเป็นของงาม แต่ที่จริงแล้วมีสิ่ง  
ปฏิกูลไหลออก

แม้ตอนยังมีชีวิตอยู่ก็ยังมีสิ่งปฏิกูล  
ไหลออกจากทวารทั้ง ๙ ทางตา ทางหู  
ทางจมูก ทางปาก ทางทวารหนัก ทวาร  
เบา ทางรูขุมขนก็มีไหลออกมาอีก แสดง  
ว่าภายในร่างกายนี้เต็มไปด้วยของเสีย




พิจารณาว่าที่เรานั่งกันอยู่นี้ ก็นั่งพุงเอา  
ไส้ขดอยู่ในท้อง ซึ่งมีอุจจาระ กินอาหาร  
ใหม่เข้าไปก็กลายเป็นอาหารเก่า แล้ว  
กลายเป็นอุจจาระ

ยังมีปัสสาวะ มีน้ำเหลือง มีเลือด  
หัวใจ ตับ ปอด ฟอนพะงันอยู่อย่างนี้  
นี่ขนาดว่าในขณะที่มีชีวิตอยู่นี้ก็ยังเป็น  
ของปฏิภูมิลองนึกดูว่าถ้าถลกหนังออกไป  
แล้วจะเป็นอย่างไร คนเราแลดูว่างามก็แค่  
หนังกำพร้าปิดไว้ ถ้าขูดเอาหนังมารวมๆ  
กันแล้วก็คงจะเท่ากับเม็ดพุทรา มีความ



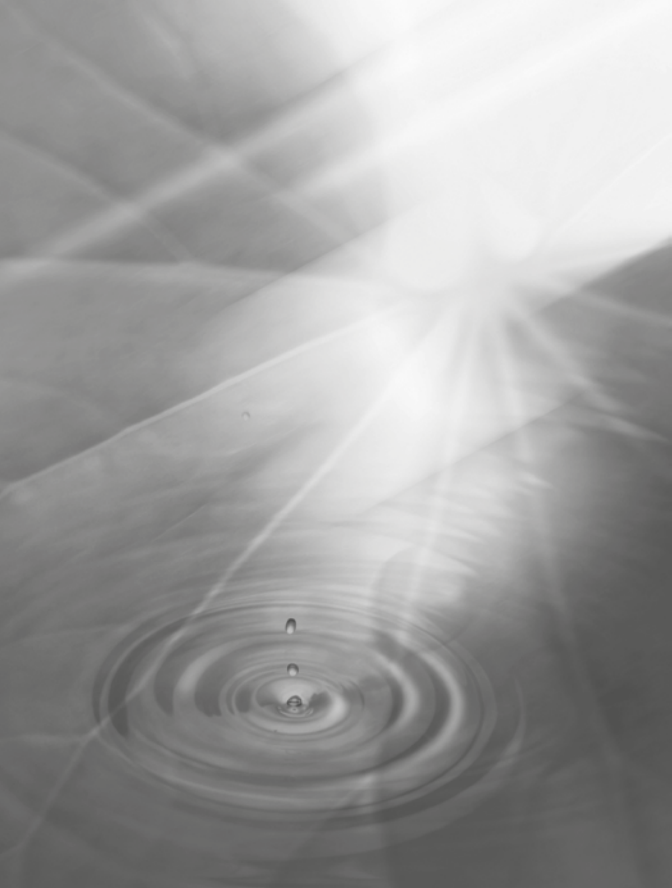
สวยอยู่แค่นั้น ชูดแค่หนึ่งกำพร้าออกก็  
ไม่งามแล้ว


คราวนี้ถ้าเราพิจารณาให้ทะลุเข้าไป  
ถึงข้างใน ก็ จะเห็นความไม่งามของสังขาร  
ตัวเราเองก็มีความสกปรก มีความไม่งาม  
ของคนอื่นก็เหมือนกัน นอกจากนี้ยังเป็น  
รังแห่งโรคภัยสารพัดอย่าง เฉพาะตัวของ  
สังขารเอง ก็เสื่อมชรา ทрудโทรมลงเรื่อยๆ  
ถ้าเราพิจารณาโดยแยบคายว่าเป็นของ  
ไม่งาม ก็เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ถ้าเรา  
พิจารณาไปในทางว่างาม ว่าสวย ก็เป็น



อโยนิโสมนสิการ เป็นการพิจารณาโดย  
ไม่แยกคาย ไม่ตรงกับสภาพตามความ  
เป็นจริง หากไม่มองให้ลึกซึ้งก็จะเกิด  
ราคะ เกิดความกำหนัดยินดีในทางเพศ

ดังนั้นพระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณา  
ให้แยกคาย พิจารณาย้ำถึงความไม่งาม  
การพิจารณาอย่างนี้เป็นสิ่งที่สมควร ซึ่งเรา  
อาจจะไม่ค่อยอยากคิดพิจารณา ไม่ชอบ  
ในอารมณ์ที่มันไม่งาม แต่ที่จริงมันเป็น  
อุบาย เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าให้  
พิจารณา เพื่อที่จะข่มระงับกิเลสราคะ






ส่วนการเพ่งมองไปในความงาม  
ไม่ใช่ที่อยู่ของบิดา เหมือนอย่างภิกษุรูป  
นั้นไม่สำรวม จึงต้องถูกศรเสียดแทงใจ  
เป็นทุกข์ แต่ด้วยพระมหากรุณาของพระ  
พุทธเจ้าทรงชี้แนะให้พิจารณา จึงหมด  
ความหลงใหล การแสดงธรรมของพระ  
พุทธเจ้าในครั้งนั้น ทำให้มหาชนทั้งหลาย  
ได้บรรลุธรรมเป็นอริยบุคคล แม้ภิกษุ  
รูปที่หลงใหลในตัวนางสิริมาก็ได้บรรลุ  
โสดาปัตติผลด้วย

เพราะฉะนั้น การที่เราได้หลีกเร้น  
กันมาอยู่วัดก็เรียกว่าเรามาอยู่ในถิ่นบิตา  
ของเรา พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่าที่อยู่ของ  
จิตที่จะเป็นไปสู่วิสัยแห่งความ  
ทุกข์ ก็คือ**สติปัฏฐาน ๔** นี้เป็นที่อยู่ของ  
บิตาที่จะต้องปฏิบัติตาม โดยพยายามมี  
สติรักษาจิตให้อยู่ในอารมณ์กรรมฐาน

ฟังตามระลึกพิจารณาภายในกาย  
อยู่เสมอ ตามระลึกพิจารณาเวทนาใน  
เวทนาอยู่เสมอ ตามระลึกรู้จิตในจิตอยู่  
เสมอ ตามระลึกรู้ธรรมในธรรมอยู่เสมอ




นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สอนด้วย  
พระมหากรุณาจิต

ถ้าเราส่งจิตของเรามาอยู่กับสิ่ง  
เหล่านี้ เราก็จะมีความสงบระงับที่จะเป็น  
ทางให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง อันจะเป็น  
ไปเพื่อความดับทุกข์ โดยต้องอาศัยความ  
เพียรระครองตั้งจิตไว้ มีสติสัมปชัญญะใน  
การระลึกดูกายในกายอยู่เนืองๆ

อะไรคือกายในกาย อັตภาพสังขาร  
ร่างกายนี้ ประกอบด้วยส่วนต่างๆ ประชุม

กันอยู่เป็นอวัยวะต่างๆ ก็พิจารณาเข้ามา  
ในกายนี้ เหมือนเรามีของในตะกร้า เรา  
ก็พิจารณาดูว่าในตะกร้ามีอะไรอยู่บ้าง  
กายนี้ก็เหมือนกัน การพิจารณาถึงความ  
ไม่สวยไม่งามนี่ก็เป็นการพิจารณากาย  
ในกาย พิจารณาผมบ้าง ขนบ้าง เล็บบ้าง  
ฟันบ้าง หนังบ้าง เนื้อบ้าง เป็นของปฏิกูล  
ในหนังเข้าไปก็มีเนื้อ มีเอ็นมีกระดูกอยู่  
ภายใน กระดูกก็ต่อกันเป็นชิ้นๆ กะโหลก  
ศีรษะ ตาที่โปลงไป จมูกที่โหว่มันมีหนัง  
หุ้มอยู่ ที่จริงกะโหลกข้างในกลวงมีมัน  
สมอง มีกระดูกต่อเป็นข้อๆ เป็นกระดูก




สันหลัง กระดูกซี่โครง กระดูกแขน กระดูก  
มือ กระดูกนิ้ว กระดูกขา ที่นั่งอยู่นี้ก็  
พุงเอาโครงกระดูกไว้ พิจารณาไปอย่างนี้  
เรียกว่า “พิจารณาภายในกาย”

ร่างกายประกอบด้วยอาการ ๓๒  
มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อเอ็น กระดูก  
อวัยวะภายในต่างๆ เช่นปอด ปอดก็สุบลม  
เข้าคายนมออกซັกฟอกโลหิต ฟอนพะ  
ไปด้วยโลหิต โลหิตก็มีกลิ่นคาว หัวใจก็  
สูบฉีดโลหิต ทำงานกันอย่างไม่หยุดยั้ง  
ไม่เคยได้พักผ่อนเลยนะ เป็นเครื่องจักร



ที่ทำงานตลอดเวลา ถ้าหยุดเมื่อไหร่ ก็ตาย  
หลับแล้วก็ยังต้องทำงานอยู่ ปอดก็ดี หัวใจ  
ก็ดี เลือดก็ดี ต้องไหลเวียนกันอยู่ตลอด  
แล้วก็ เป็นของเปราะบาง เป็นเนื้ออ่อนๆ ที่  
เสื่อมทรุดง่าย พิจารณาอย่างนี้เรียกว่า  
“เห็นกายในกาย”


หรือแม้แต่พิจารณาอิริยาบถใหญ่  
บ้างเล็กบ้างก็เป็นการพิจารณาภายในกาย  
อยู่ กายนี้ยืนมีสติระลึกอยู่ที่กาย เวลากาย  
ยืนเป็นอย่างไร จิตมาเกาะไว้ในถิ่นที่อยู่  
ของบิดา ถ้าเราเอาจิตของเราอยู่กับอารมณ์



เหล่านี้ถือว่าเราอยู่ในถิ่นของบิดา อยู่ใน  
ในอารมณฺ์กรรมฐานตามคำสอนของพุทธ  
บิดาที่ตรัสสอนไว้ ย่อมจะเป็นไปเพื่อความ  
ดับทุกข์

ขอให้ตั้งสติตามรู้กาย นั่งอยู่ก็ให้  
รู้ตัวว่านั่ง ยืนก็ระลึกรู้กายอยู่ว่าขณะนี้  
กายกำลังยืนอยู่ เดินก็ให้มีสติระลึก  
กายที่กำลังเดิน ก้าวไป...รู้ ก้าวไป...รู้  
เคลื่อนไหวไป...รู้ นอนก็มีสติระลึก  
รู้ที่อยู่ ที่กายที่กำลังนอน จิตมาเกาะไว้ที่กายนี้  
ก็จะทิ้งอารมณ์ภายนอกเพราะจิตมีที่อยู่


เอาจิตมาอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน จิตจะ  
มีความสงบ มีความสุข มีปีติ เบากาย  
เบาใจ ถ้าจิตไม่มีที่เกาะ ไม่มีที่อยู่ จิต  
ก็จะแล่นไปหลุดลอยไป ไหลไปเรื่องอดีต  
อนาคต ไปเรื่องลูกหลาน เรื่องสามี ภรรยา  
เรื่องงาน เรื่องคนนั้นดำเรา คนนั้นโกงเรา  
อะไรไปเรื่อยอย่างนั้น แล้วก็ทุกข์เศร้าหมอง  
เรียกว่าไม่อยู่ในถิ่นของบิดา แล่นไปสู่  
อารมณ์ต่างๆ เหล่านี้ ส่องใจออกนอก  
ก็ต้องคอยระลึกสำรวมกลับเข้ามาหากาย



นั่งให้รู้ตัวว่านั่ง ตั้งสติไว้ จิตมาเกาะ  
เอาไว้ที่กาย หมั่นระลึกรู้ที่กายนี้เป็นกรรม  
ฐาน (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ครั้นเมื่อ  
มีอิริยาบถย่อยก็ระลึกรู้สึกไปด้วย ทำความ  
รู้สึกตัวในอิริยาบถย่อย มีการขยับมือก็ให้  
รู้สึกว่ามีมือขยับไป มีการเหยียดแขนออก  
ยกแขนขึ้นมา ก้มบ้าง เงยบ้าง เหลียวไป  
ก็ให้รู้สึกตัวที่กำลังเหลียวอยู่ กำลังเอื้อม  
มือไป กำลังจับขยับเขยื้อนก็ให้รู้สึกตัวว่า  
กำลังขยับเขยื้อน นี่เอากายเป็นที่ตั้งของสติ  
อย่างนี้ก็ช่วยให้เกิดความสงบ มีปัญญา  
ตามมาได้

แม้แต่กำลังทานอาหาร เวลาเคี้ยว ก็ให้มีสติรู้กับการเคี้ยว การเคี้ยวไปเคี้ยวมา ลื่นตลบไปตลบมา ขากรรไกรเคลื่อนไหว แล้วกลืนลงไป เวลากลืนก็รู้สึกถึงการบีบรัดอาหารของกล้ามเนื้อคอกลงไป เวลาดื่มก็ให้มีสติ นี่ปฏิบัติในขณะที่ทานอาหารได้

หรือแม้เวลาที่อาบน้ำ ชันไปตัก ยกมาราด หรือน้ำไหลมาถูกาย กายขยับเขยื้อน ภูตั่วเคลื่อนไหว หัดรู้สึกตัวในขณะนั้น แม้นุ่งห่มเสื้อผ้าก็รู้สึกตัว ในขณะที่



ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ พระพุทธเจ้าก็ทรง  
สอนให้มีสติ “อุจจาระปัสสาวะ กัมเม  
สัมปะชานะการี โหติ พึงทำความรู้ตัว  
ในขณะที่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ” เรียกว่า  
ทุกขณะปฏิบัติได้หมด เจริญสติไว้เสมอ  
ให้จิตเกาะอยู่กับกายรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่นี้ก็  
คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายส่วนย่อย  
กายคู้เหยียด เคลื่อนไหว กัมเวย เหลี้ยว  
ซ้ายแลขวา เดินหน้าถอยหลัง กระทบริบตา  
อ้าปาก กลืนน้ำลาย ขยับเขยื้อนอยู่นี้ให้  
รู้สึกตัว

หรือแม้แต่การหายใจเข้าหายใจ  
ออกก็เป็นกาย เรียกว่า กายสังขาร สิ่งที่  
ปรุงแต่งกายนี้ กายนี้ดำรงอยู่ได้ก็ต้องมี  
ลมหายใจปรุงอยู่ ถ้าไม่มีลมหายใจเข้าออก  
ก็สิ้นชีวิต


ลมหายใจเข้าออกนี้ต้องมีอยู่ตลอดเวลา  
จึงเอาลมหายใจนี้แหละมาเป็นที่ตั้ง  
มาเป็นทีเกาะของจิตได้ เพราะว่ามัน  
เปลี่ยนแปลงอยู่ มีหายใจเข้าแล้วหายใจ  
ออก มันไม่ได้อยู่นิ่ง จิตบางทีถ้ามันไป  
อยู่กับอะไรหนึ่งๆ มันไม่อยู่ มันหนีไปสู่





อารมณ์ภายนอก แต่ถ้ามีอารมณ์อันใด  
ที่มันเปลี่ยนแปลงให้ดูไว้อยู่ จิตจะได้มีที่  
เกาะ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ บางครั้ง  
ลมหายใจก็ยาว เมื่อเราหายใจออกยาวก็  
รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อเราหายใจ  
เข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว

เมื่อจิตมีที่เกาะอยู่ก็จะเกิดสมาธิ  
บางครั้งลมหายใจก็สั้น เมื่อลมหายใจออก  
สั้นก็ให้รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อลม  
หายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น  
ประคองตั้งจิตไว้อยู่กับลมหายใจจิตจะเป็น



สมาธิ โดยเฉพาะการกำหนดลมหายใจ จะทำให้เกิดความสงบระงับทั้งกายทั้งใจ ทำให้เกิดความผาสุกทางกายทางใจ จิตจะ เกิดปีติ เกิดความสุขกายก็จะผ่อนคลาย หายปวด หายเจ็บ หายเมื่อย


เมื่อดูลมหายใจ จนกระทั่งจิตเป็น สมาธิ บางทีโรคภัยไข้เจ็บบางโรคก็อาจ หายไปได้ ด้วยอำนาจของสมาธิ อำนาจของ ปีติ ซึ่งทำให้กายเบา ใจเบา จิตที่มีสมาธินี้ ใจจะเบา กายจะเบา การดูลมหายใจนี้ เป็นสิ่งที่เราไม่ต้องไปแสวงหาที่ไหน อยู่ที่

ตัวของเราเอง ทำได้ทุกขณะ

ที่อยู่ของจิตที่หาได้ง่าย คือลมหายใจ  
เพียงคอยตามรู้อยู่ หายใจเข้า หายใจออก  
ยาวหรือสั้น

พึงศึกษาว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้  
ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก

พึงศึกษาว่า เราจักเป็นผู้กำหนด  
รู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า




ให้เราฝึกดูลมหายใจไปเรื่อยๆ ก็  
จะรู้ทั่วถึงกายทั้งหมด ศึกษา สำเนียงก็  
ฝึกหัด ไม่เช่นนั้นบางทีมันก็ไปจมจ่อมอยู่  
กับอารมณ์เดียว ไม่ขยายการรับรู้ ก็ฝึกหัด  
ให้มันรู้ทั่วกาย กำหนดรู้ตลอดกองลม  
หายใจเข้า กองลมหายใจออก และตลอด  
ทั่วกายทั้งหมด จิตมันจะแผ่ขยายความ  
รู้สึกได้ทั่วถึงกายทั้งหมด แล้วก็ยังรู้ลม  
หายใจเข้าลมหายใจออกอยู่

**ฟังศึกษาว่าเราจักระงับกายสังขาร  
หายใจออก**


## พึงศึกษาว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า

ถ้าเรารู้จักปรับผ่อนให้ดีมันจะนุ่มนวลมันจะเบาจะละเอียดอ่อน เช่น ถ้าเราหายใจเข้าก็รู้จัก ค่อยๆ หายใจเข้าไปจนสุด หายใจออกก็ค่อยๆ ออก ผ่อนลมเข้า ผ่อนลมออก จะทำให้ลมนี้ละเอียดนุ่มนวล ในการหายใจ เรียกว่าผ่อนระงับลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก



ถ้าเราหายใจฟืดฟาดรุนแรงนี่ลมก็  
จะหายาบ ดีไม่ดีก็แน่น คุณลมหายใจไปนานๆ  
ถ้าไม่ละเอียดมันจะเสียดแทง เสียดแทง  
หน้าอก แน่นตึง บางทีก็เจ็บหน้าอก แต่ถ้า  
ลมมันละเอียดแล้วนี่ มันจะไม่เสียดแทง  
ฉะนั้นจะให้ลมละเอียดได้ก็ต้องคอยผ่อน  
ระงับให้ดี หายใจเข้าออกยังงั้นให้นุ่มนวล  
ละเอียดอ่อน ในที่สุดลมนี้มันก็จะละเอียด  
เข้าๆ เหมือนไม่หายใจ แต่ที่จริงก็ยังไม่หายใจ  
อยู่






ในสมาธิระดับต้นๆ ยังหายใจอยู่ ที่  
จะไม่หายใจก็คือระดับฌาน ๔ แต่ไม่ตาย  
นะ พวกเรานี่พอรู้สึกเหมือนว่าไม่หายใจ  
ก็มักจะกลัวตาย ตื่นเต้น ทำให้เสียสมาธิ  
ต่อไปนี่ต้องไม่กลัว ให้รู้ว่าแนวทางของ  
การดูลมหายใจมันจะต้องเป็นอย่างนั้น  
คือลมมันจะต้องเบาลงๆ น้อยลงๆ จน  
กระทั่งเหมือนไม่หายใจก็ดูต่อไปเรื่อยๆ  
ลมมันจะนิ่งก็นิ่ง มันไม่ตายหรอก พอถึง  
ระดับนี้สภาพจิตมันก็จะนิ่งาม มันก็จะไม่  
ฟุ้งซ่าน จะไม่ร้อนใจ เบาใจเบากาย เกิด  
ปีติ อิ่มเอิบใจ เย็นใจโปร่งโล่งใจ สุขมากๆ



ก็เย็นกายไปด้วย แต่แล้วพอปีติมากเกินไปก็ต้องระงับเหมือนกัน

บางคนปีติล้นใจโลดโผน บางคนมีอาการเหมือนอยากจะวิ่งออกไปถนน ฉะนั้นทั้งๆ ที่มันมีความสุข หากมันล้นมาก ก็ต้องมีการระงับ ควบคุมให้อยู่ในความเหมาะสมพอสมควร ก็ต้องกำหนดดูที่จิต ปีติสุขก็ถือว่าเป็นเวทนา เป็นโสมนัส เวทนา เป็นสุขเวทนาที่เกิดขึ้น ขณะกำหนดดูเวทณาก็เรียกว่าเป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดดูกายไปเกิด




ความสงบ มีปีติ กำหนดดูปีติ มีความสุข  
กำหนดรู้ความสุข จิตกำหนดรู้จิต กำหนด  
สภาพธรรมต่างๆ ที่เกิดกับจิตใจ

จิตที่มันมีสติมีสัมปชัญญะมีความ  
เพียร มีปัญญาเกิดขึ้น พิจารณาธรรม เห็น  
ธรรม เห็นสภาวะธรรม พิจารณาธรรมทั้ง  
หลายให้เห็นความเกิดขึ้น ความเสื่อมไป  
ความดับไป ความบังคับบัญชาไม่ได้ คือ  
ทุกแนวทาง ในที่สุดแล้วต้องไปสู่การเห็น  
**ไตรลักษณ์** เข้าถึงวิปัสสนาแล้วต้องเห็น  
ไตรลักษณ์ เห็นลักษณะ ๓ ประการก็คือ

## ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความ เป็นอนัตตา

เห็นความเกิด เห็นความเสื่อมไป  
เห็นความผันแปรเปลี่ยนแปลงนี้เรียกว่า  
“เห็นความไม่เที่ยง” เห็นความดับไปสิ้น  
ไปทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้นี้เรียกว่า “เห็น  
ทุกข์” เห็นความบังคับบัญชาไม่ได้ก็คือ  
“เห็นอนัตตา” ผลสุดท้ายก็คือการปล่อย  
วาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น เพราะว่าได้เห็นแจ้ง  
เห็นชัดแล้วว่าสิ่งทั้งหลายนี้มีความเกิดขึ้น  
มีความดับไป บังคับบัญชาไม่ได้ การเกิด



การดับเป็นของเขาอย่างนั่นเอง คือเป็นไป  
ตามเหตุปัจจัย

ฉะนั้นจึงต้องผ่านการเห็นทุกข์ ทุกข์  
ที่สุดในชีวิตก็คือทุกข์จากรูปนามที่มันเกิด  
ดับ ไม่มีอะไรจะทุกข์กว่ารูปนามที่มันเกิด  
ดับอยู่ เพราะมันอยู่ที่ตัวของเราที่กายใจ  
แต่ถึงจะรู้ทุกข์ก็ต้องวาง ต้องกำหนดรู้ทุกข์  
อย่างแค้นรู้ ไม่ไปจงใจ จัดแจง สักแต่ว่ารู้  
ให้ได้ วางเฉยต่อรูปนามที่มันเกิดดับ


ฉะนั้นเมื่อกำหนดรู้ หยั่งรู้เข้าไปสู่  
สภาวะธรรมความเป็นจริง เห็นความเป็นจริง  
นั้นไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นภัย รู้สึกว่ารูปนาม  
นี้มันเป็นภัยเป็นโทษ เป็นของน่าเบื่อหน่าย  
เหลือเกิน จิตใจก็จะหน่ายก็จะคลายความ  
กำหนัด ความหลงใหล ความติดใจ ความ  
ยึดมั่นถือมั่น จิตก็อิสระจากความยึดติดว่า  
กายใจนี้เป็นเราเป็นของเรา นี่ก็เป็นแนว  
ทางแห่งความหลุดพ้น เป็นสิ่งที่เราทุกคน  
สามารถปฏิบัติได้ เพราะว่าสิ่งที่จะให้  
ปฏิบัติ ที่จะให้รู้นี้ มันมีอยู่ที่ตัวของทุกๆ  
คน คือ มีกายมีใจอยู่ ก็ระลึกเข้ามาที่กาย



ที่ใจ ทำความเพียรอยู่เสมออย่างๆ หนึ่งๆ

นับว่าเราเป็นผู้โชคดีที่สละบ้านมา  
อยู่วัด การได้นั่งกับพื้นดินนี้ ขอให้ภูมิใจ  
อย่ารังเกียจดิน อย่ารังเกียจทราย อย่า  
รังเกียจหญ้า ต้นไม้ อย่ารังเกียจสายลม  
แสงแดด มองให้เป็นมิตร จิตของเราก็จะ  
มีความสุข มองให้เห็นคุณค่าของการได้  
อยู่กับดิน ได้สัมผัสดิน ชีวิตแต่ละชีวิต  
ก็ถูกหล่อหลอมมาด้วยวัตถุธาตุบนดิน  
นี้แหละ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเราพิจารณาถึง  
ว่าเราได้มาทำตามคำสอนพระพุทธเจ้า  
มาตามรอยปฏิบัติพาแนวทางของพระพุทธร-  
องค์ ของพระสงฆ์ ลงจากบ้านมาอยู่กับ  
ดิน พระพุทธเจ้าก็ลงจากวังมาอยู่กับดิน  
มาอยู่กับป่า เราได้มาอยู่บ้าง เราก็น่าจะ  
ภูมิใจยิ่งเจอความลำบาก เจอฝนบ้าง ลม  
บ้าง เจอยุ่งบ้าง เจอสุนัขบ้าง เจออะไร  
รบกวนบ้าง ก็ให้คิดว่านี่แหละเป็นเครื่อง  
ฝึก ให้คิดว่าความลำบากเท่านั้นเป็นเพียง  
เล็กน้อย เมื่อเทียบกับความลำบากที่  
พระพุทธองค์ได้บำเพ็ญเพียรอยู่ในป่า



ฉะนั้น ให้เราภูมิใจในตัวเองว่า ชีวิต  
เรามีสาระ ก็ขอให้เราได้ตั้งใจพากเพียร  
ในระหว่างที่มาเข้าอบรม ก็ขอให้ประพฤติ  
ปฏิบัติตลอดเวลา พยายามมองภายใน  
ตัวเอง แม้เราจะต้องพบเห็นสิ่งภายนอก  
บุคคลต่างๆ เราก็พยายามดูกาย ดูใจของ  
เราไว้ เวลาเราเห็น เวลาเราได้ยิน ใจของ  
เราเป็นอย่างไร ปฏิบัติในใจเราพอใจ  
หรือไม่พอใจ หรือว่าเฉยๆ เราจะต้อง  
พยายามฝึกจิตใจของเราด้วยการมีสติ  
คอยดู คอยรู้ รักษาจิตใจของเราอยู่ตลอด  
เราก็จะเป็นผู้ที่ได้สั่งสมกุศลบารมีในการ





มาบวชเพื่อประพาศติปฏิบัติธรรม

วันนี้ก็ขออนุโมทนาสาธุการในความดีที่ท่านทั้งหลายได้มาบำเพ็ญ ขอให้อำนาจแห่งคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จงอภิบาลรักษาให้ทุกท่านอยู่ร่มเย็นเป็นสุข แคล้วคลาดปลอดภัย เจริญในธรรมยิ่งขึ้นไป จนเข้าถึงซึ่งความพ้นทุกข์ คือพระนิพพานทุกท่าน เทอญ



# กำหนดการปฏิบัติธรรม บวชเนกขัมมภavana ปี ๒๕๕๖

ณ วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

ที่	วันสำคัญ	พิธี	กำหนดวันบวช และลาสิกขา
๑	วันมาฆบูชา	บวช ลาสิกขา	วันเสาร์ที่ ๒๓ ก.พ. ๕๖ (ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๓) วันอังคารที่ ๒๖ ก.พ. ๕๖ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๓)
๒	วันสงกรานต์	บวช ลาสิกขา	วันศุกร์ที่ ๑๒ เม.ย. ๕๖ (ขึ้น ๒ ค่ำ เดือน ๕) วันจันทร์ที่ ๑๕ เม.ย. ๕๖ (ขึ้น ๕ ค่ำ เดือน ๕)
๓	วันวิสาขบูชา	บวช ลาสิกขา	วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ พ.ค. ๕๖ (ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๖) วันอาทิตย์ที่ ๒๖ พ.ค. ๕๖ (แรม ๒ ค่ำ เดือน ๖)
๔	วันอาสาฬหบูชา - วันเข้าพรรษา	บวช ลาสิกขา	วันเสาร์ที่ ๒๐ ก.ค. ๕๖ (ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๘) วันอังคารที่ ๒๓ ก.ค. ๕๖ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๘)
๕	วันแม่แห่งชาติ	บวช ลาสิกขา	วันเสาร์ที่ ๑๐ ส.ค. ๕๖ (ขึ้น ๔ ค่ำ เดือน ๙) วันอังคารที่ ๑๓ ส.ค. ๕๖ (ขึ้น ๗ ค่ำ เดือน ๙)

๖	วันออกพรรษา	บวช ลาสิกขา	วันศุกร์ที่ วันจันทร์ที่	๑๘ ต.ค. ๕๖ (ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๑๑) ๒๑ ต.ค. ๕๖ (แรม ๒ ค่ำ เดือน ๑๑)
๗	วันพ่อแห่งชาติ	บวช ลาสิกขา	วันอังคารที่ วันอาทิตย์ที่	๓ ธ.ค. ๕๖ (ขึ้น ๑ ค่ำ เดือน ๑) ๘ ธ.ค. ๕๖ (ขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๑)
๘	วันขึ้นปีใหม่	บวช ลาสิกขา	วันเสาร์ที่ วันพุธที่	๒๘ ธ.ค. ๕๖ (ขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๑) ๑ ม.ค. ๕๗ (ขึ้น ๑ ค่ำ เดือน ๒)

### บวชเนกขัมมภานาในช่วงเทศกาล

#### (วันสำคัญแห่งชาติ ศาสนา และวันประเพณีไทย)

- พิธีบวช มีวันละ ๓ รอบ คือ
  ๑. เวลา ๑๒.๐๐ น. (วันแรกเวลา ๑๐.๐๐ น.)
  ๒. เวลา ๑๖.๐๐ น.
  ๓. เวลา ๒๑.๐๐ น. [ ผู้จะบวชตอนบ่ายและค่ำได้ ต้องไม่ทานอาหาร  
ในเวลารีกาล (เลยเที่ยงวัน) ]
- พิธีลาสิกขา มีวันละ ๑ รอบ คือ เวลา ๐๖.๐๐ น.
- บวชเนกขัมมภานาประจำวัน (นอกเทศกาล) บวชได้ทุกวัน  
พิธีบวชเวลา ๐๙.๐๐ น.

# กำหนดการอุปสมบทหมู่พระภิกษุ ประจำปี ๒๕๕๖

ณ วัดมเหยงคณ์ ต. หันตรา

อ. พระนครศรีอยุธยา จ. พระนครศรีอยุธยา

ที่	เดือน	วันพิธีอุปสมบท	เข้าเก็บตัวปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน
๑	มกราคม	วันอาทิตย์ที่ ๒๗ ม.ค. ๕๖	วันที่ ๒-๙ ก.พ. ๒๕๕๖
๒	กุมภาพันธ์		
๓	มีนาคม	วันอาทิตย์ที่ ๑๗ มี.ค. ๕๖	วันที่ ๒๓-๓๑ มี.ค. ๒๕๕๖
๔	เมษายน	วันอาทิตย์ที่ ๑๔ เม.ย. ๕๖	วันที่ ๒๐-๒๘ เม.ย. ๒๕๕๖
๕	พฤษภาคม	วันอาทิตย์ที่ ๕ พ.ค. ๕๖	วันที่ ๑๑-๑๙ พ.ค. ๒๕๕๖
๖	มิถุนายน	วันอาทิตย์ที่ ๑๖ มิ.ย. ๕๖	วันที่ ๒๒-๓๐ มิ.ย. ๒๕๕๖
๗	กรกฎาคม	วันอาทิตย์ที่ ๑๔ ก.ค. ๕๖ (บวชอยู่จำพรรษา ๓ เดือน)	วันที่ ๒๒ ก.ค. - ๒๒ ต.ค. ๒๕๕๖ (๓ เดือน)
๘	สิงหาคม	เว้นในพรรษา	เพราะมีบวช ๓ เดือน
๙	กันยายน	เว้นในพรรษา	เพราะมีบวช ๓ เดือน
๑๐	ตุลาคม	เว้นในพรรษา	เพราะมีบวช ๓ เดือน
๑๑	พฤศจิกายน	วันเสาร์ที่ ๒ พ.ย. ๕๖	วันที่ ๙-๑๗ พ.ย. ๒๕๕๖
๑๒	ธันวาคม	วันอาทิตย์ที่ ๘ ธ.ค. ๕๖	วันที่ ๑๔-๒๒ ธ.ค. ๒๕๕๖

กำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน  
ระยะเวลา ๙ วัน ประจำปี ๒๕๕๖  
ณ วัดมเหยงคณ์



ครั้งที่ ๑	วันเสาร์ที่ ๕ - วันอาทิตย์ที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๒	วันเสาร์ที่ ๙ - วันอาทิตย์ที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๓	วันเสาร์ที่ ๒๓ - วันอาทิตย์ที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๔	วันเสาร์ที่ ๒๐ - วันอาทิตย์ที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๕	วันเสาร์ที่ ๑๑ - วันอาทิตย์ที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๖	วันเสาร์ที่ ๒๒ - วันอาทิตย์ที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๗	วันเสาร์ที่ ๖ - วันอาทิตย์ที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๘	วันเสาร์ที่ ๑๗ - วันอาทิตย์ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๙	วันเสาร์ที่ ๒๑ - วันอาทิตย์ที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๑๐	วันเสาร์ที่ ๕ - วันอาทิตย์ที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๑๑	วันเสาร์ที่ ๙ - วันอาทิตย์ที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๖
ครั้งที่ ๑๒	วันเสาร์ที่ ๑๔ - วันอาทิตย์ที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๖

## หลักเกณฑ์การรับสมัคร

- รับสมัครเฉพาะผู้มีความตั้งใจจริงๆ ในการจะอบรมเจริญสติปัญญาเท่านั้น
- รับรุ่นละ ๘๐ ท่าน ทั้งชาย-หญิง ทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต (ในรอบ ๖๐ ท่าน นอกกรอบ ๒๐ ท่าน)
- ครั้งที่ ๑, ๒, ๔, ๕, ๗, ๘, ๑๐, ๑๑, รับเฉพาะคนใหม่ คือผู้ที่ยังไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คอร์ส ๗ วันขึ้นไป ที่มีพระครูเกษมธรรมทัต เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ไม่ว่าจะเป็นที่วัดมเหยงคณ์ หรือสถานที่อื่นๆ
- ครั้งที่ ๓, ๖, ๙, ๑๒ รับเฉพาะคนเก่า คือผู้ที่เคยผ่านการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คอร์ส ๗ วันขึ้นไป ณ วัดมเหยงคณ์ หรือสถานที่อื่นๆ ที่มีพระครูเกษมธรรมทัต เป็นพระวิปัสสนาจารย์

## หมายเหตุ

- ไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมเหยงคณ์มาก่อน แต่เคยเข้าที่อื่นๆ ที่มีพระครูเกษมธรรมทัต เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ก็ถือว่าเป็นคนเก่า
- สมัครเข้าปฏิบัติได้เพียงปีละ ๑ ครั้งเท่านั้น ทั้งคนเก่า และคนใหม่ (เพราะมีผู้สนใจเข้าปฏิบัติจำนวนมาก จำเป็นต้องแบ่งปันกัน)
- สำหรับคนเก่า สามารถสมัครเข้าปฏิบัติ “นอกกรอบ” ได้อีกปีละ ๑ ครั้ง และมากกว่า ๑ ครั้ง ถ้ากุฏิว่าง



## การสมัคร

- ต้องกรอกใบสมัครล่วงหน้า  
ขอรับใบสมัครได้ที่วัดมเหยงคณ์  
(แผนกกรรมฐาน)

e-mail: [watmahaeyong@gmail.com](mailto:watmahaeyong@gmail.com)

หรือที่ [www.watmahaeyong.net](http://www.watmahaeyong.net)

[www.mahaeyong.org](http://www.mahaeyong.org)

## หลักฐาน

- สำเนาบัตรประชาชน/รูปถ่าย สำหรับติด  
ใบสมัคร ขนาด ๑ นิ้ว จำนวน ๑ รูป

## วันเปิดการอบรม

- ลงทะเบียนเข้าปฏิบัติ  
เวลา ๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น.
- พิธีเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
เวลา ๐๙.๓๐ น.

## วันปิดการอบรม

- พิธีออกกรรมฐาน เวลา ๐๖.๓๐ น.

## หมายเหตุ

- ผู้เข้าอบรมต้องไปให้ทันในเวลาที่กำหนดในวันเปิดอบรม และต้องอยู่ปฏิบัติครบถึงวันปิดอบรม
- เมื่อสมัครเข้าอบรมแล้ว ต้องการยกเลิก ต้องแจ้งให้ทางวัดทราบอย่างช้าก่อนกำหนดเปิดอบรม ๗ วัน มิฉะนั้นจะถูกตัดสิทธิ์ในครั้งต่อไป

# กำหนดการกิจกรรม ปฏิบัติธรรม และงานบุญ ปี ๒๕๕๖

ณ วัดมเหยงคณ์ ต. หันตรา

อ. พระนครศรีอยุธยา จ. พระนครศรีอยุธยา

ที่	กิจกรรม ปฏิบัติธรรม และงานบุญ	วัน เดือน ปี
๑	พิธีวางศิลาฤกษ์ลงเสาเข็มเอก มหามงคลก่อสร้างอุโบสถ พระบรมธาตุเจดีย์มหาวิหาร ๓ สิ่งสำคัญในหลังเดียวกัน คือ ๑. อุโบสถ ๒. พระบรมธาตุเจดีย์ ๓. มหาวิหาร	วันอาทิตย์ที่ ๒๔ ก.พ. ๕๖
๒	อุปสมบทหมู่ พระภิกษุ	ประจำทุกเดือน (เว้นในพรรษา เพราะมีบวชอยู่ ๓ เดือน)
๓	บรรพชาสามเณร ภาคฤดูร้อน	๓๑ มี.ค.-๑๔ เม.ย. ๕๖
๔	ปิดวัด ปฏิบัติกรรมฐาน (เฉพาะบุคลากรของวัด)	๒๕ ก.ค.-๘ ส.ค. ๕๖ (๑๕ วัน)
๕	ทอดผ้าป่าประจำปี	วันอาทิตย์ที่ ๑๔ เม.ย. ๕๖
๖	ทอดกฐินสามัคคี	วันอาทิตย์ที่ ๓ พ.ย. ๕๖
๗	งานบุญแทนคุณแผ่นดิน อุทิศแด่บรรพชน	วันอังคารที่ ๓ ธ.ค. ๕๖
๘	ทอดผ้าป่าสามัคคี ปีใหม่	วันพุธที่ ๑ ม.ค. ๕๗

# แผนที่วัดมเหยงคณ์



## วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

โทรศัพท์ : (๐๓๕) ๘๘๑-๖๐๑-๒

โทรสาร : (๐๓๕) ๘๘๑-๖๐๓, ๘๘๑-๖๐๕

[www.mahaeyong.org](http://www.mahaeyong.org), [www.watmahaeyong.net](http://www.watmahaeyong.net)

**ขอเชิญฟังรายการธรรมสุปฏิปันโน**

**เสียงธรรมจากวัดมเหยงคณ์**

**ปรารภธรรมโดย**

**พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสัย)**

ทางสถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มีนบุรี  
คลื่น ๙๔๕ ระบบ AM ทุกวัน (เว้นวันอาทิตย์)

วันจันทร์-วันเสาร์ เวลา ๐๔.๐๐-๐๕.๐๐ น.

วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา ๐๖.๐๐-๐๖.๓๐ น.



หากประสงค์จะทำบุญสนับสนุนการให้ธรรมเป็นทาน

ขอเชิญท่านอุปถัมภ์รายการได้ตามกำลังศรัทธา

โดยส่งเป็นธนาคณัติ/ตัวแลกเงิน/เช็คขีดคร่อม

**ในนามวัดมเหยงคณ์**

**หรือโอนเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพ**

**สาขาทลาดเจ้าพรหม ประเภทสะสมทรัพย์**

**ชื่อบัญชี วัดมเหยงคณ์**

**บัญชีเลขที่ ๔๗๘-๐-๖๑๖๖๗๐**

## กิจกรรมของวัดมเหยงคณ์



๑. จัดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน รุ่นระยะเวลา ๙ วัน เป็นประจำทุกๆ เดือน ทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์ รุ่นละ ๕๐ ท่าน
๒. จัดอบรมปฏิบัติธรรม บวชนЕКขัมมภาวนา ในวันสำคัญชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และวันประเพณีไทย ปีละ ๘ ครั้ง
๓. บวชถือศีล ปฏิบัติธรรม เป็นประจำทุกวัน
๔. อุปสมบทหมู่ เพื่อปฏิบัติธรรมทุกเดือน
๕. อบรมปฏิบัติธรรมพิเศษ ให้กับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ที่ขอเข้าอบรมเป็นคณะ
๖. เผยแพร่ธรรมทางสื่อวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือ ซีดี อินเทอร์เน็ต [www.mahaeyong.org](http://www.mahaeyong.org) และ [www.watmahaeyong.net](http://www.watmahaeyong.net)

วัดมเหยงคณ์เพิ่มช่องทาง  
การรับข่าวสารและกิจกรรม  
ผ่าน Application Mahaeyong



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

# การสร้างอุโบสถวัดมเหยงคณ์

เพื่อเป็นพุทธศาสนสถาน ๓ สิ่งสำคัญใน  
อาคารเดียวกันคือ

ส่วนที่ ๑ ปีกด้านหน้า

เป็นส่วนของอุโบสถ

ประดิษฐานพระพุทธรูปประธาน เพื่อ  
พระสงฆ์ประกอบสังฆกรรม

ส่วนที่ ๒ ส่วนกลางของปราสาท

เป็นพระสถูปเจดีย์

ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ

ส่วนที่ ๓ ปีกด้านหลัง

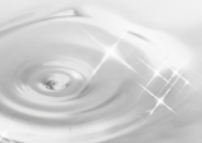
เป็นส่วนของมหาวิหาร

ประดิษฐานพระพุทธรูปทรงเครื่องจักร-  
พรรดิ



## ความสำคัญ

อุโบสถปราสาทพระบรมธาตุเจดีย์มหา  
วิหารวัดมเหยงคณ์ นอกจากจักเป็นพุทธศาสน  
สถานประกอบสังฆกรรม ประดิษฐานพระบรม  
สารีริกธาตุ และพระพุทธรูปล้ำค่าควรแก่การ  
สักการะสูงสุดแล้ว ยังจะเป็นการสืบสานเอก  
ลักษณ์ภูมิปัญญาที่เป็นเลิศอันเป็นมรดกที่ทรง  
คุณค่า ซึ่งมีความงามวิจิตรแห่งสถาปัตยกรรม  
ไทยสมัยอยุธยาให้ฟื้นคืนกลับมา เพื่ออนุชน  
คนรุ่นหลังได้ศึกษาและร่วมภาคภูมิใจ ในความ  
เป็นไทยที่มีศิลปวัฒนธรรมล้ำเลิศ (อริยธรรม)  
บังเกิดพลังศักดิ์สิทธิ์เหนี่ยวนำหล่อหลอมดวงจิต  
น้ำใจ ให้เกิดความรัก ความสามัคคีของชน  
ในชาติยังความสงบ ร่มเย็น เป็นสุข เจริญ  
รุ่งเรือง สืบไป



# ปฏิทิน 2556 • 2013 Calendar

มกราคม		January	
อา	จ	พ	พฤ
Sun	Mon	Tue	Wed
	Thu	Fri	Sat
	1	2	3
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30
	31		

กุมภาพันธ์		February	
อา	จ	พ	พฤ
Sun	Mon	Tue	Wed
	Thu	Fri	Sat
	1	2	
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
	28	29	

มีนาคม		March	
อา	จ	พ	พฤ
Sun	Mon	Tue	Wed
	Thu	Fri	Sat
	1	2	
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
	28	29	30

เมษายน		April	
อา	จ	พ	พฤ
Sun	Mon	Tue	Wed
	Thu	Fri	Sat
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	

พฤษภาคม		May	
อา	จ	พ	พฤ
Sun	Mon	Tue	Wed
	Thu	Fri	Sat
	1	2	3
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29
	30	31	

มิถุนายน		June	
อา	จ	พ	พฤ
Sun	Mon	Tue	Wed
	Thu	Fri	Sat
	1		
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
	27	28	29
	30		

กรกฎาคม		July	
อา	จ	พ	พฤ
Sun	Mon	Tue	Wed
	Thu	Fri	Sat
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31

สิงหาคม		August	
อา	จ	พ	พฤ
Sun	Mon	Tue	Wed
	Thu	Fri	Sat
			1
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28
	29	30	31

กันยายน		September	
อา	จ	พ	พฤ
Sun	Mon	Tue	Wed
	Thu	Fri	Sat
	1	2	3
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30		

ตุลาคม		October	
อา	จ	พ	พฤ
Sun	Mon	Tue	Wed
	Thu	Fri	Sat
	1	2	3
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30
	31		

พฤศจิกายน		November	
อา	จ	พ	พฤ
Sun	Mon	Tue	Wed
	Thu	Fri	Sat
			1
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
	28	29	30

ธันวาคม		December	
อา	จ	พ	พฤ
Sun	Mon	Tue	Wed
	Thu	Fri	Sat
	1	2	3
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	



พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า  
ที่อยู่ของจิตที่จะไปสู่  
ความสงบระงับแห่งทุกข์  
ก็คือ สติปัฏฐาน ๔



[www.watmahaeyong.net](http://www.watmahaeyong.net)  
[www.watmahaeyong.org](http://www.watmahaeyong.org)  
e-mail : [watmahaeyong@gmail.com](mailto:watmahaeyong@gmail.com)