



กรอบนอก
แกนใน

เชมรังสี ภิกขุ

กรอบนอก
แกนใน



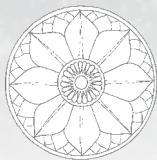
เชมรังสี ภิกขุ





ขอน้อมถวายเป็นพระราชกุศล
แต่
พระบาทสมเด็จพระปรมินทร
มหาภูมิพลอดุลยเดช
มหิตลธิเบศร รมมาธิบดี
จักรีนฤเบศน ธิยามินทรธิราช
บรมนาถบพิตร





กรอบนอก แกนใน

เขมรั้งสี่ ภิกขุ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙
จำนวนพิมพ์ ๓๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย
วัดมเหยงคณ์ ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐
โทรศัพท์ : ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๑-๒, ๐๘๒-๒๓๓๓-๓๘๔๘
โทรสาร : ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๓
www.mahaeyong.org
www.watmaheyong.org

ออกแบบ / จัดทำรูปเล่ม / พิสูจน์อักษร
คณะศิษย์ชมรมกัลยาณธรรม

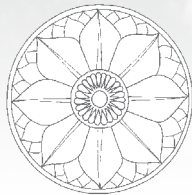
จัดพิมพ์และร่วมเป็นเจ้าของภาพโดย
บริษัทชุมชนทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓





เราจะต้องระลึกศึกษา
สภาวะในกายใจตนเองอยู่เนืองๆ
เพราะว่าถ้ายังฝึกน้อย
กำหนดยังไม่บ่อย ยังไม่ต่อเนื่อง
สติมันก็ยังไม่มีการ
สมาธิก็ไม่มี
แล้วปัญญาจะเกิดมาได้อย่างไร





ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความ
ผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติ
ธรรมทั้งหลาย

แต่นี้ไปก็เป็นการฟังธรรมะพร้อมกับการ
เจริญสติ การเจริญสตินั้นต้องฝึกการเจริญได้
ทุกขณะ ทุกโอกาส แม้แต่ขณะที่กำลังฟังธรรม
อยู่ ก็ฟังเจริญสติไปด้วย จะได้ทั้งสุขุมปัญญา

ปัญญาที่เกิดจากการได้ฟัง ได้หั่งจินตามยปัญญา
ปัญญาที่เกิดจากความคิดพิจารณา แล้วก็ได้
ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ
เจริญสติ เจริญภาวนา

ส่วนหนึ่งก็ต้องฟังธรรมะให้รู้เรื่องให้เข้าใจ
ส่วนหนึ่งก็ต้องมีสติในการที่จะระลึกความรู้สึกตัวทั่ว
พร้อมอยู่ รู้กายรู้ใจอยู่ ฟังก็ได้ฟังได้ยินอยู่ ระลึก
รู้ตัวก็รู้อยู่ ในการปฏิบัติกรรมฐานมีแนวทาง
มีวิธี มีอารมณ์ที่จะให้เพ่งให้ระลึกรู้หลายอย่าง
ด้วยกัน แต่ว่าโดยที่สุดแล้ว ก็ต้องเข้าไปรู้ถึงรูป
ถึงนาม จึงจะเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงได้ เหมือน
การปฏิบัติ ต้องมีการฟังให้เข้าใจ เพื่อจะได้
ระลึกไปให้ถูกต้อง ในช่วงแรกๆ เราก็ใช้อารมณ์
สมมติ อารมณ์บัญญัติ ใช้กรรมฐานในบทต่างๆ

เปรียบเหมือนเป็นการดูในส่วนที่เป็นกรอบนอก หรือวงนอกไปก่อน แต่ที่ที่สุดแล้วก็ต้องเชื่อมโยง เข้าไปรู้ถึงแก่นในคือตัวสภาวะ ตัวรูปธรรม นามธรรม ซึ่งเป็นของจริง เป็นปรมาัตถธรรม จึง จะทำให้เกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงได้

ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงนั้น รู้เห็นอย่างไร ก็คือการเข้าไปรู้เห็นสภาพธรรม มีความเปลี่ยนแปลง มีความเสื่อมสลาย มีความแตกดับ มีสภาพที่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ ตัวตนของเรา เรียกว่า ความรู้เห็นตามความเป็นจริง เรื่องความเป็นจริงของชีวิต สักแต่ว่าเป็นธาตุ เป็นธรรมชาติ มีความเปลี่ยนแปลง อยู่ตลอด มีสภาพที่เป็นทุกข์ ทนอยู่ตั้งอยู่ไม่ได้

ต้องแตกต้องดับอยู่เรื่อยๆ แล้วก็บังคับบัญชา
ไม่ได้ การเกิดขึ้น การดับไป แต่ละสภาพธรรม
นั้น ไม่มีอำนาจจะไปบังคับเขาได้ เขาเกิดขึ้น
เพราะมีเหตุมีปัจจัยทำให้เกิดขึ้น และดับไป
เพราะหมดเหตุปัจจัยจึงทำให้ดับไป

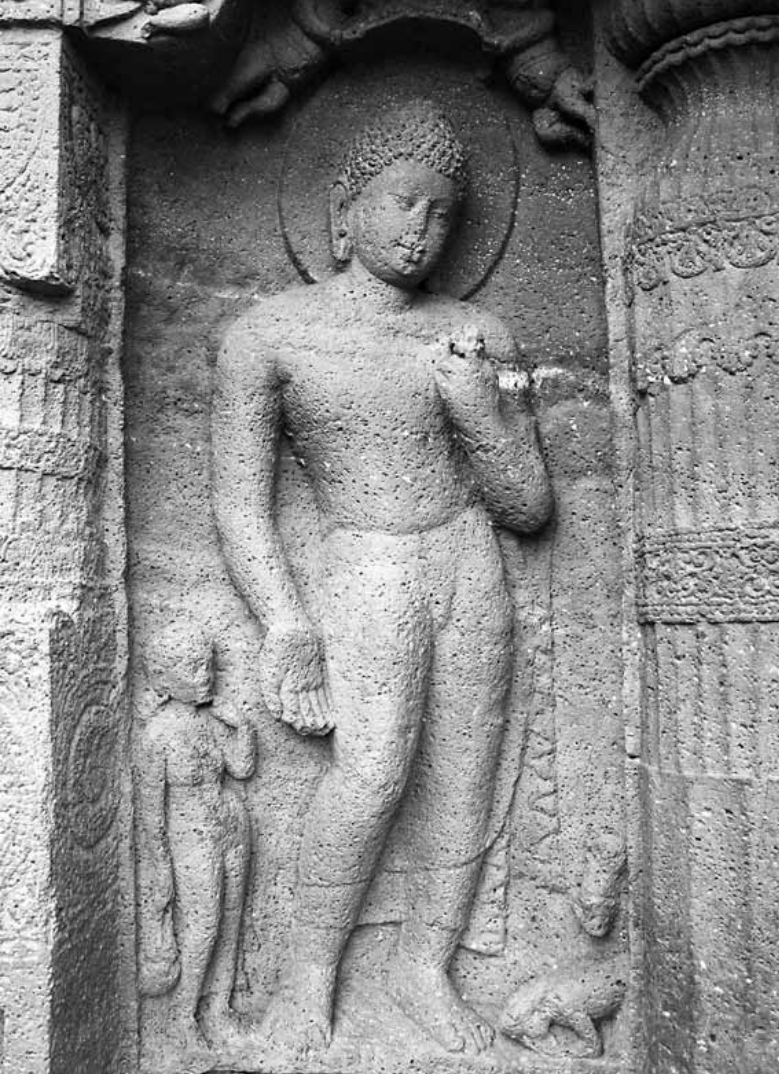
ฉะนั้นปัญญาที่รู้เห็นความจริง ที่ท่านได้
ดวงตาเห็นธรรม ได้อูทานว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มี
ความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น
ก็มีความดับไปโดยธรรมดา ถ้ามว่าการเกิดขึ้น
ทำไมจึงเป็นธรรมดา ความดับไปทำไมจึงเป็น
ธรรมดา ความไม่เที่ยงทำไมจึงไม่เที่ยง ทำไม
รูปนามต้องเกิดต้องดับด้วย ไม่เกิดไม่ดับไม่ได้
หรือ ทำไมไม่คงที่ มีแล้วต้องหมดไป ปราภฏแล้ว
ต้องหมดไป นั่นก็เพราะว่ารูปนามทั้งหลายมีเหตุ

มีปัจจัยทำให้เกิดขึ้น เขาก็ต้องเกิดขึ้น เมื่อหมด
เหตุหมดปัจจัย เขาก็ต้องดับไป เมื่อเหตุเกิด
ผลก็ต้องเกิด เมื่อเหตุดับ ผลก็ต้องดับ

การเกิดขึ้น ดับไป ถือว่าเป็นธรรมดา คือ
มันต้องเป็นเช่นนั้น เป็นอย่างอื่นไม่ได้ เมื่อเหตุ
ปัจจัยประกอบขึ้น รูปนามจะไม่เกิดขึ้นก็ไม่ได้
ต้องเกิดตามเหตุ หมดเหตุหมดปัจจัย รูปนาม
จะไม่ดับก็ไม่ได้ มันต้องดับ ตั้งอยู่ไม่ได้เพราะ
เหตุปัจจัยมันดับ เรียกว่ามันเป็นธรรมดา คือมัน
ต้องเป็นเช่นนั้น เราส่องกระจก ยืมไป เงาออกมา
ในกระจกก็ต้องยืมมาใช้ไหม ถ้าบั้งไป เงาใน
กระจกก็ต้องบั้งมา

ไฟฟ้าแสงสว่างที่มันสว่างได้ มันสว่างได้เอง
ไหม มันก็ต้องมีเหตุมีปัจจัยทำให้มันสว่าง มัน
มีหลอดไฟ ใส้ไม่ขาด หลอดไฟอย่างเดี่ยวสว่าง
ไหม มันก็ไม่ได้ ต้องมีกระแสไฟมา มีกระแสไฟ
แต่ถ้าไม่มีสายไฟ มาได้ไหม ก็ต้องมีสายไฟมา
นี่เป็นส่วนประกอบเป็นปัจจัย ไฟฟ้ามันมาได้
จากไหน มันก็ต้องมีแหล่งกำเนิด มีองค์ประกอบ
ต่างๆ เพราะมันมีเหตุมีปัจจัย ถ้าเหตุปัจจัยมัน
พร้อมสมบูรณ์ สับสวิตช์ ไฟมันก็สว่าง เมื่อเหตุ
ปัจจัยมันขาดไปอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ใส้ขาด
หลอดขาด หรือว่าสายไฟขาด หรือว่าใครไปตัด
สวิตช์ หรือกระแสไฟไม่มา ไฟมันจะดับไหม
มันก็ต้องดับ จะไปบังคับว่าอย่าดับมันก็ไม่ได้
มันต้องดับ มันเป็นเช่นนั้นเอง มันเป็นไปตาม
เหตุตามปัจจัย

สังขาร คือรูปนาม ร่างกาย จิตใจ มันก็เป็น
อย่างนี้ มันมีเหตุปัจจัยทำให้เกิดมันก็เกิด หมด
เหตุปัจจัยก็ดับ มีกรรมเป็นเหตุเป็นปัจจัย มีอตุ
ความเย็น ความร้อน เป็นเหตุเป็นปัจจัย มีอาหาร
เป็นปัจจัย มีจิตเป็นปัจจัย เป็นต้น มันก็เกิด
ตัวเหตุตัวปัจจัยก็มีการดับไป รูป นาม ที่เป็นผล
มันก็ดับไป ถ้าปฏิบัติแล้ว เข้าไปเห็นความเกิด
ความดับ ความเปลี่ยนแปลง เพราะมันมีเหตุ
มีปัจจัยทำให้เกิด หมดเหตุหมดปัจจัยมันก็ต้อง
ดับ เห็นสภาพความเป็นจริงอย่างนี้ จะยอมรับ
ใหม่ ใจมันก็ต้องยอม แทนที่จะไปฝืนไปขึ้น อย่า
ให้มันเกิด อย่าให้มันดับ มันทำไม่ได้ มันเข้าไป
รู้เห็นสภาพความเป็นจริง มันต้องเป็นของมัน
อย่างนี้ ต้องเกิดต้องดับของมัน จะไปฝืนมัน
ไม่ได้ ใจก็ต้องยอม ยอมลงปลงได้ ยอมเป็นจริง



เย็นได้ ปลอดภัยลงวาง กว้างสบาย ยอมสนิท
จึงพิชิตชัยชนะ เข้าถึงความเป็นอิสระหลุดพ้น
เพราะละ เพราะปล่อย เพราะวาง วางก็ว่าง
ไม่วางก็ว่างวาย

ฉะนั้น บุคคลที่ทุกข์ทุกวันนี้ ดูไปแล้วก็
เพราะไม่วาง จะเอาให้เป็นอย่างนั้น จะเอาให้
เป็นอย่างนี้ เท่ากับว่าจะเอาสิ่งไม่เที่ยงมาทำให้
มันเที่ยง มันก็เลยผิดหวัง สิ่งที่จะต้องมีความ
แตกต่างกันเป็นธรรมดา ก็ไปหวัง ไปอยาก ไปยึด
ให้มันไม่แตกไม่ดับ มันก็ต้องผิดหวัง ผิดหวังก็
หลังน้ำตา เสียอกเสียใจ คร่ำครวญ นี่เพราะ
อวิชชา ความไม่รู้จักความเป็นจริง ไปหลงยึด
สิ่งที่มีความแตกต่างกันเป็นธรรมดา จะให้มัน
ไม่แตกไม่ดับ มันก็เลยผิดหวัง สิ่งที่จะต้องมี

ความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา ก็ไปอยากให้มัน
ไม่เปลี่ยนแปลง มันก็เลยผิดหวัง หลังน้ำตา
เสร์ราโศก พิโรราพัน คับแค้นใจ โกรธแค้น
พยาบาท อาฆาต เกิดการเช่นฆ่าประหัตประหาร
กันก็มี ฆ่ากัน ทำร้ายกัน เพราะไม่ได้ตั้งใจ
มันจะไปได้อย่างใจยังงี้ เพราะสิ่งทั้งหลายมันเป็น
ของไม่เที่ยง เมื่อไปอยาก ไปยึดสิ่งที่ไม่เที่ยง
จะให้มันเที่ยง มันก็เลยผิดหวัง

ที่ผิดหวังทำไมจึงผิดหวัง ก็เพราะหวังผิด **ที่**
ผิดหวังก็เพราะหวังผิด ไปหวังสิ่งไม่เที่ยงจะให้
มันเที่ยง นี่หวังผิด สิ่งที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลง
ไปเป็นธรรมดา สิ่งที่ต้องมีความแตกต่างกันเป็น
ธรรมดา ไปหวังจะให้มันคงที่ จะให้ดี จะให้เป็น
อย่างใจเราปรารถนา มันก็เลยผิดหวัง เรียกว่า

หวังผิดจึงผิดหวัง ฉะนั้นต่อไปเราก็หวังให้มัน
ถูกหน่อย จะได้ไม่ผิดหวัง มีสิ่งใดเรารู้ว่า อ้อ
เรากำลังมีสิ่งไม่เที่ยง สักวันก็ต้องเปลี่ยน มี
สิ่งใดเรารู้ว่า กำลังมีสิ่งที่จะต้องมีการแตกดับ
เป็นธรรมดา รู้ไว้อยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นตัวบุคคล
ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของวัตถุ ทุกสิ่งทุกอย่างตกอยู่
ในกฎไตรลักษณ์ทั้งหมด รวมทั้งตัวของตัวเอง
ที่จะต้องเปลี่ยนแปลง จะต้องมีความแก่เป็น
ธรรมดา จะต้องมีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา
จะต้องมีความตายไปเป็นธรรมดา การปรารถนา
ว่าอย่าแก่นะ อย่าเจ็บป่วยนะ อย่าตายนะ ไม่ใช่
ฐานะที่จะมีได้เป็นได้ ถ้าเราไปหวังไปอยาก
อย่างนั้นก็ผิดหวัง ก็ทุกข์อีก

ฉะนั้น ถ้ารู้เห็นความเป็นจริง จิตใจยอมรับ
ก็จะไม่ทุกข์ใจ ก็รู้อยู่แล้ว ในเวลาที่สิ่งนั้นเปลี่ยนแปลง
เปล่ง เออ ก็รู้อยู่แล้วต้องเปลี่ยน ถึงเวลาต้อง
แตกดับ เออ ก็รู้อยู่แล้วต้องแตกดับ ใจก็ไม่ทุกข์
หรือมีสิ่งใดต้องมีให้เป็น ถ้ามีเป็นก็ไม่เป็นทุกข์
มีอย่างรู้เท่าทัน มีอย่างรู้ว่ามิของไม่เที่ยง สักวัน
ต้องเปลี่ยนไป ต้องแตกดับ ต้องพลัดพราก ต้อง
จากไปในที่สุด ไม่จากเป็นก็จากตาย เขาไม่จาก
เรา เราก็ต้องจากเขา ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอย่างนี้
แน่นอน

เมื่อเข้าใจอย่างนี้ มันก็มีอย่างเป็น คือ
มีอย่างเข้าใจ และถ้ามีให้เป็น ก็ไม่ทุกข์ ถ้า
มีแล้วไม่เป็น มีแบบยึด จะต้องมั่นคง จะต้อง
ไม่เปลี่ยนแปลง ใครจะทำได้ อย่างว่าแต่คนอื่น

ตัวของตัวเองไม่ให้เปลี่ยนแปลงได้ใหม่ อย่าแก้
อย่าเจ็บ จิตใจมั่นคง จิตใจคงที่ อย่าคิด อย่า
โกรธ อย่าเกลียด ได้ใหม่ ก็ยังทำกายใจของ
ตัวเองไม่ได้ แล้วนับประสาอะไร จะไปอยากไป
ยึดให้คนนั้นได้อย่างใจ ให้เขาเป็นอย่างไรเรา
ปรารถนา มันก็เลยผิดหวัง เป็นทุกข์ เรียกว่า
มีไม่เป็น ก็เป็นทุกข์ ถ้ามีก็มีให้มันเป็น มีสิ่งใด
ก็รู้ว่าสิ่งนี้ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ถึงเวลาเปลี่ยนแปลง
ก็ไม่ทุกข์

ถ้าไม่มีเป็นทุกข์ใหม่ ถ้าไม่มีไม่เป็น ก็เป็น
ทุกข์นะ คนไม่มี มันทำใจให้อยู่กับความไม่มีไม่ได้
ดิ้นรนต้องการ ต้องการให้มี อยากได้อยากมี
อยากได้ ก็ทุกข์นะสิ เรียกว่าอยู่กับความไม่มี
ไม่เป็น ส่วนผู้อยู่กับความไม่มีเป็น มันก็ไม่ทุกข์

เบาดี สบายดี ไม่ต้องห่วง ไม่ต้องกังวล ไม่ต้อง
ไปคอยดูแล ไม่ต้องไปคอยเอาใจ ไม่ต้องไปผูกพัน
ยึดถือให้เศร้า ให้ทุกข์ สบาย ดังนั้นไม่มีก็ไม่มี
ให้เป็น พอใจอยู่กับความไม่มีอะไร

ฉะนั้นบุคคลที่จะลดละความยึดมั่นผิดๆ ได้
ก็ต้องเข้าไปรู้เห็นสภาพความเป็นจริงในตนเอง
อย่างแท้จริง อย่างที่ฟังนี้มันยังไม่ได้รู้เห็น มันเป็น
เพียงความคิดความจำ ความนึก เราฟังไว้เป็น
ข้อมูล เสร็จแล้วเราคิดตาม ก็ยังบรรเทาได้ตาม
สมควร รู้จักคิดตามนี้ให้มันเป็น มันก็บรรเทา
ความเศร้าความโศก แต่มันยังตัดขาดไม่ได้
ทั้งหมด ยังไม่เห็นแจ้ง ยังไม่เห็นความไม่เที่ยง
จริงๆ ยังไม่เห็นความเป็นทุกข์จริงๆ ยังไม่เห็น
อนัตตาจริงๆ จิตมันก็ยังสละละโดยสิ้นเชิงไม่ได้

ทำไฉนถึงจะได้เห็นจริงๆ รู้จริงๆ มันจะต้อง
มาสู่การปฏิบัติ จะต้องเจริญกรรมฐาน เจริญ
กรรมฐานก็ต้องเจริญให้เป็น ระลึกให้ถูกต้อง
ถึงตัวของสภาพที่เป็นจริง สภาพที่เป็นจริงของ
ชีวิต เช่น ร่างกายมันมีอะไรประกอบอยู่เป็น
ร่างกาย จิตใจมันมีอะไรประกอบอยู่เป็นจิตใจ
มันมีระบบเป็นไปอย่างไร ทางตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจ จะต้องเข้าไประลึกศึกษาจริงๆ เวลาเห็น
เป็นอย่างไร เวลาได้ยินเป็นอย่างไร เวลา รู้กลิ่น
เวลา รู้รสเป็นอย่างไร จะต้องระลึกศึกษา เวลา
ที่รู้สึกโผฏฐัพพะ สิ่งที่มากระทบทางกายเป็น
อย่างไร รู้สึกอย่างไร เวลาที่ใจมันคิดมันนึก
มันรู้สึกอย่างไร ใจมันปรุงแต่งเป็นอย่างไร มัน
มีอาการต่างๆ ใดๆ ในจิตในใจ นั่นคือความ
เป็นจริงของชีวิต



เราจะต้องระลึกศึกษา สภาวะในกายใจ
ตนเองอยู่เนืองๆ เพราะว่าถ้าฝึกยังน้อย กำหนด
ยังไม่บ่อย ยังไม่ต่อเนื่อง สติมันก็ยังไม่มีการ
สมาธิก็ยังไม่มีการ แล้วปัญญาจะเกิดมาได้
อย่างไร ฉะนั้นเราก็ต้องฝึกบ่อยๆ ทำต่อเนื่อง
เนืองๆ อยู่ จนกระทั่งว่าสติมันมีการ ก็จะไม่
พลั้ง ไม่เผลอ ไม่หลุด ไม่หล่น ไม่เลอะ
เลือน ถ้าให้กำหนดนาน ไปหน่อย จิตไหลไป
หลงลืมไปอีก เผลอไปอีก กว่า
จะรู้ตัวผ่านไปนาน นี่มันยังไม่มี
กำลังของสติ มันจะเกิดปัญญาได้อย่างไร

แต่ว่าสติเราก็สามารถฝึกได้ โดยเพียรระลึก
เพียรรู้อยู่บ่อยๆ เนืองๆ ใส่ใจระลึกกำหนด
รู้อยู่เสมอ ต่อไปสติก็จะตั้งมั่นขึ้น ไม่
ต้องฝืน ไม่ต้องบังคับ ไม่ต้องควบคุมอะไร
กันมาก สติตั้งมั่น

มันก็จะรู้ จิตจะไม่ส่งออกนอก เกิดความรู้ที่อยู่ในกายในใจอยู่เสมอ ไม่ต้องเพ่ง แต่ก็ไม่ปล่อย ถ้าสติเรายังไม่มีกำลังอะไร ก็เลยต้องคอยจะเพ่ง กลัวจะปล่อย ถ้าเพ่งก็เคร่งตึงอีก พออ่อนก็ปล่อยอีก เป็นอย่างนั้นเมื่อไม่มีกำลัง แต่ถ้าสติที่ฝึกมากขึ้น มีกำลัง ไม่ต้องเพ่ง แต่มันก็ไม่ปล่อย กำหนดรู้ ดูเบาๆ สบายๆ มันก็ไม่เลื่อนลอย ไม่เลอะเลือน ไม่ปล่อย เพราะมันมีกำลัง

แต่ช่วงที่มันยังไม่มีกำลัง มันก็ต้องฝึก ฝึกแล้วฝึกอีก ฝึกฝนอบรมกันไปบ่อยๆ อยู่เนืองๆ หมั่นระลึก ที่สุดต้องระลึกให้จรดสภาวะที่กาย เช่น ความไหว ระลึกรู้ให้มันตรงต่อความไหวๆ ความกระเพื่อม ความสะเทือน เย็น ร้อน อ่อน แข็ง สบาย ไม่สบาย นั่นเป็นตัวสภาวะทางใจ

ก็ระลึกไปให้มันจรดสภาวะของจิตใจ ใจขณะนี้
มันเป็นอย่างไร สังเกตไป มันคิดนึก ก็รู้ รู้ความ
คิดนึก มันปรุงแต่ง วิตกวิจารณ์อยู่ สงสัยอยู่ พอใจ
อยู่ ไม่พอใจอยู่ ก็คอยรู้ในจิตในใจอยู่ เป็นการ
ระลึกศึกษา สบายกาย สบายใจ ไม่สบายกาย
ไม่สบายใจ คอยระลึกรู้อยู่

ถ้าการเจริญสติมันยังตั้งหลักไม่ได้ โดย
เฉพาะคนใหม่ๆ จะมาดูปรมัตถ์ ดูสภาวะ รู้สึก
มันยาก ตั้งหลักไม่ได้ มันก็จำเป็นต้องมีการ
ระลึกในส่วนกรอบนอกไปก่อน เช่น การระลึกรู้
ลมหายใจเข้าออกไว้ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจ
ออกก็ให้รู้ หายใจเข้ายาวออกยาวก็ให้รู้ หายใจ
เข้าสั้นออกสั้นก็ให้รู้ รู้อยู่ตลอดดกของลมหายใจ
เข้าออก ปรับผ่อนลมหายใจเข้าออกให้ดี ดู

ลมหายใจ จิตไม่อยู่กับบริการช่วย นับลมหายใจ
ช่วย จะนับบ้าง จะพุทธโธ หรือจะมีคำบริการ
อื่นๆ ทำให้จิตใจมันมาอยู่กับลมหายใจ

อย่างนี้ก็คือเจริญสติให้มันมีสมาธิ แล้วจึง
เชื่อมโยงเข้ามาดูสภาวะ อันเป็นตัวแก่นใน เข้า
มารู้ความรู้สึกที่ใจเป็นยังไง ใจสงบเป็นอย่างไร
ใจไม่สงบเป็นอย่างไร กายสงบใจสงบ ใจอึดอึด
กายไหวใจรู้ ก็จะเข้ามาสู่แก่นในซึ่งเป็นตัวสภาวะ
หรือทำควบคู่กันอยู่ ดูลมด้วย ดูจิตดูใจด้วย ดู
ลมหายใจ ดูความรู้สึกในกายใจด้วย

ถ้าดูลมหายใจไม่ถนัด ก็กำหนดดูอย่างอื่น
มากำหนดดูอิริยาบถใหญ่แทน พระพุทธเจ้า
ก็แสดงไว้ว่า นั่งอยู่ก็ให้รู้ตัวว่านั่งอยู่ กำหนดดู

ภายในทำนั้งแทนลมหายใจก็ได้ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ตัว
อยู่กับกายที่ยืนอยู่ เมื่อเดินก็รู้ชัดอยู่กับกายที่
กำลังเดิน กำหนดดูการเดิน เมื่อนอนก็รู้ตัวอยู่
กับกายที่นอน นี่ก็เป็นการปฏิบัติ เมื่อจิตใจ
ตั้งมั่นดี ก็เชื่อมโยงเข้าไปรู้อยู่กับแกนใน เดินนี้
ตอนแรกเรากำหนดแค่เดิน รู้ตัวว่าเดิน รู้ตัวว่า
ก้าว ว่าซ้ายว่าขวา ต่อไปมันก็จะรู้ถึงแกนใน คือ
ไปรู้ที่ตัวสภาวะ ไปเจอความไหว ความกระเพื่อม
สะเทือน เย็น ร้อน สบาย ไม่สบาย ก็มีอยู่
ทั่วๆ ตัวด้วย เดินอยู่ก็มีความรู้สึกเหล่านี้ มี
ใจอยู่ในเวลาเดิน มีใจรับรู้ มีใจรู้สึก มีใจตรึกรึก
กายไหวอย่างหนึ่ง ใจรู้อย่างหนึ่ง นี่มันก็เข้ามา
สู่แกนในแล้ว

เวลานั่ง ตอนแรกดูท่านั่ง ดูกายว่านั่ง พอ
จิตใจตั้งมั่นก็เชื่อมเข้าไปดูถึงแกนใน ลึกซึ่งไปถึง
ตัวสภาวะที่**ความรู้สึก** เช่น ความไหว ความ
กระเพื่อม สะเทือน เย็น ร้อน สบาย ไม่สบาย
จิตใจรับรู้ รู้สึก ใจตรึกใจนี้ความรู้สึกอย่างไร รับรู้
สภาพที่เป็นจริง ไม่ว่าจะนั่งอยู่ จะยืน จะเดิน
จะนอน ที่สุดก็เข้าไปรู้ถึงตัวสภาวะ

ในส่วนกรอบนอกก็ยังมีอย่างอื่นๆ ไว้ให้
ปฏิบัติ บางท่านจะถนัดอิริยาบถย่อย อิริยาบถ
ต่างๆ การคู้ การเหยียด การขยับเขยื้อนเคลื่อน
ไหว ก็เจริญสติไป ขยับมือ ขยับแขนเป็นอิริยาบถ
ย่อย รับรู้ รู้สึก รู้ว่าจับ รู้ว่างอ รู้ว่าก้ม รู้ว่าเงย
รู้ว่าเหลียวซ้ายแลขวา ก็ยังถือว่ามี การเจริญสติ
อยู่ แต่ถ้ารู้สึกซึ่งเข้าไปสู่แกนใน ก็จะเข้าไปรู้ที่



ตัวสภาวะ เวลาชั่วเหยียด เคลื่อนไหว กัมมิงย
เหลียวซ้ายแลขวา ไปรู้ที่ตัวสภาวะ ความเคลื่อนไหว
ไหว ความกระเพื่อม สะเทือน เย็น ร้อน รู้สึก
อันนี้มันเข้าไปสู่แก่นใน

เพราะฉะนั้นในส่วนที่เป็นกรอบนอก มันมี
กรรมฐานหลายๆ อย่างให้เลือกทำ มีลมหายใจ
มีอิริยาบถใหญ่ มีอิริยาบถย่อย มีอาการ ๓๒
พิจารณาให้เป็นของปฏิกูลก็ได้ พิจารณาผม
ขน เล็บ ฟัน หนัง เกสา โลมา นะขา ทันตา
ตะโจ ตะโจ ทันตา นะขา โลมา เกสา เกสา
คือผมทั้งหลาย โลมาคือขนทั้งหลาย นะขาคือ
เล็บทั้งหลาย ทันตาคือฟันทั้งหลาย ตะโจคือ
หนัง พิจารณาไปในแง่ของความเป็นของปฏิกูล
ภายในหนังเข้าไป มีเนื้อ มีเอ็น มีกระดูก หัวใจ

ดับ ปอด ลำไส้ อูจจาระ ปัสสาวะ เลือด
น้ำเหลือง น้ำตา น้ำลาย เป็นต้น นี่ก็เป็นกรรม-
ฐาน แต่ยังเป็นวงนอกอยู่ จิตใจมันก็สงบระงับ
ดับไปซึ่งราคะความใคร่ ความกำหนัดยินดีในกาม
ได้ ใจก็สงบ แล้วจากนั้นก็น้อมเข้ามาสู่แก่นใน
ไปรู้จิตรู้ใจ รู้ความไหว รู้ใจที่รับรู้ รู้ใจที่รู้สึก
รู้ความตรึกนึก รู้ความรู้สึกที่กายที่ใจ ก็จะเป็น
การเข้าไปสู่วงในแก่นใน

นอกจากนี้ในส่วนกรอบนอกจะพิจารณา
ธาตุ ๔ ก็ได้ บางคนถนัดชอบพิจารณาเห็นกาย
เป็นธาตุดิน เป็นธาตุน้ำ เป็นธาตุไฟ เป็นธาตุลม
อวัยวะส่วนไหนที่มันแค่นแข็งก็เป็นธาตุดินไป
เช่น พวกกระดูก เนื้อหนัง อวัยวะใดที่มันไหล
เกาะกุมเอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ เช่น พวกน้ำลาย

เลือด ปัสสาวะ ธาตุไฟก็คือ ไออุ่น ไฟย่อยอาหาร
เป็นต้น ธาตุลมก็ทำให้พัดไหว ลมในท้อง ลม
ในไส้ ลมหายใจเข้าออก ลมพัดขึ้นเบื้องบน
เรอออกมา ลมพัดเบื้องล่างมันวิ่งลง ร่างกาย
เป็นธาตุ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม
ประกอบชีวิตอยู่ ถ้ามันพอประกอบกันก็ค่อย
ยังชั่ว คราวใดมันไม่ยอมสมดุลกันก็เดือดร้อน
มาก ธาตุไฟกำเริบตัวร้อนเป็นไข้ ธาตุดินกำเริบ
ตัวหนักแข็งกระด้าง

พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบธาตุ ๔ เหมือน
งู ๔ ตัว คือ งูดิน งูน้ำ งูไฟ งูลม ต้องคอย
ประคบประหงม ดูแลเขา ต้องให้เขากินตาม
เวลา ให้เขานอนพักผ่อนตามเวลา เรียกว่าต้อง
ดูแลเขาอย่างดี ไม่งั้นเขาโกรธขึ้นมา เขาเล่นงาน

กัณฑ์เจ้าของ นึ่งู ธาตุก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่ดูแล
สุขภาพ อดตาหลับขับตานอน กินไม่เป็นเวลา
ทำงานหนักเกินไม่ได้พัก เตี้ยวงูกำลังรีบละ เจ็บ
ป่วยเดือดร้อน ให้พิจารณาว่าในกายมีธาตุ
ดินน้ำลมไฟ ซึ่งเป็นภัยเป็นโทษ มันบีบคั้น มัน
เหมือนกับลูกศรเสียบอก เหมือนงู เหมือนเป็นผี
เหมือนเป็นโรค เป็นรังแห่งโรค เกิดความสลดใจ

แล้วก็น้อมเข้าไปรู้ถึงตัวสภาวะซึ่งเป็นแก่นใน
ดูจิตดูใจ ดูความรู้สึก ดูความตรึกนึก ใจสงบ
เป็นยังไง ใจสังเวช ใจพุทธะผู้รู้ เขาเรียกว่า
ไปสู่สภาพที่เป็นจริง หรือ แม้แต่การพิจารณา
ซากศพก็เป็นกรรมฐาน ศพเปื่อยเน่า ถูกสัตว์
กัดกิน ศพถูกหนอนหนอนไช ขึ้นอืดชนิดต่างๆ
น้อมเข้ามาสู่ตน ร่างกายของตนก็มีความเป็น

อย่างนี้ หนีไม่พ้น นี่เราชำนาญ นึกขึ้นเห็นก็ได้ ให้เห็นร่างกายเป็นซากศพ เป็นกระดูก โครงกระดูก บางทีมันก็ขึ้นมาเอง แล้วกำหนดพิจารณา เป็นกรรมฐาน โดยพิจารณาดูไป ให้มันเกิดความสังเวช สลดใจ เบื่อหน่าย คลายกำหนด สงบ จาการาคะ

จากนั้นก็น้อมเข้าไปรู้ถึงแก่นใน คือพิจารณา ดูรูปดูนาม ดูสภาวะ จิตใจสังเวช จิตใจสงบ จิตใจเป็นผู้รู้ กำหนดพิจารณาอยู่ให้เห็นตามที่เป็นจริงนั้นๆ นี่ก็เป็นการเข้าสู่สภาวะ อย่างนี้ ก็ จะเห็นความเปลี่ยนแปลง แตกดับ มีโอกาส เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงรู้สึกว่า เออ รูป นาม สังขาร ชีวิต มันเป็นภัย เป็นโทษ น่าเบื่อหน่าย เกิดความเบื่อหน่าย จิตก็คลายกำหนด

เมื่อคลายกำหนด จิตก็หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส

ฉะนั้น ต้องฝึกภาวนา คนใหม่ๆ ก็ดูกรอบนอกไปก่อน คือ ลมหายใจบ้าง อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอนบ้าง คู้เหยียด ก้มเงย เหลียวซ้ายแลขวา เป็นต้นบ้าง พิจารณาอาการ ๓๒ เป็นของปฏิกูลบ้าง แยกกายเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟบ้าง หรือว่ากรอบนอกที่ห่างออกไป เพื่อทำสมาธิก่อน โดย พังกสิณดิน กสิณน้ำ กสิณลม กสิณไฟ พังกสิณสีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว หรือแผ่เมตตา ความรักความปรารถนาดี หรือ เจริญมรณานุสติ ระลึกถึงความตาย นี่เป็นกรอบนอก นอกออกไปอีก ทำไปก่อนเพื่อให้จิตใจมันเกิดสมาธิ แต่ในที่สุดก็จะรวมเข้ามาสู่แก่นในทั้งนั้น

การเจริญวิปัสสนาต้องรู้เข้าไปถึงตัวแกนใน คือตัวสภาวะ อายตนะภายในภายนอกมาเชื่อมต่อกัน เช่น รูปารมณ์มาเชื่อมต่อกับตา สีกระทบตา เห็นเกิดขึ้น เห็นแล้วรู้สึกเป็นยังไง ชอบ ไม่ชอบ กำหนดดู หรือเมื่อมีเสียงมากระทบกับประสาทหู ได้ยินเกิดขึ้น อายตนะภายในภายนอกมาเชื่อมต่อ ได้ยินแล้วเป็นยังไง ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้างก็ต้องกำหนดรู้ มีกลิ่นมากระทบประสาทจมูก รู้กลิ่นเกิดขึ้นเป็นยังไง ชอบไม่ชอบ กำหนดรู้ มีรสชาติอาหาร เมื่อรสสัมผัสลิ้น เกิดรู้รสขึ้นมา กำหนดรู้รส ใจเป็นยังไง ชอบไม่ชอบ เกิดความอยาก เกิดความยึด ก็ต้องกำหนดพิจารณาไป มีไผ่ฐัพพารมณ์มากระทบประสาทกาย รู้สึกขึ้นมา เย็นบ้าง ร้อนบ้าง ตึง หย่อน ไหว สบาย ไม่สบายเกิดขึ้นก็ต้องกำหนดรู้ ใจเป็นยังไง เมื่อ

เวลากายปวด ใจดี้นรจนกระวนกระวาย หรือ
ใจวางเฉย ใจไหว ใจรู้ มีปวด มีเมื่อย มีเจ็บ
มีเหนื่อย เป็นสภาวะทั้งหมด รักษาใจให้วางเฉย
รู้อย่างละวาง

เมื่อกำหนดพิจารณาศึกษาเข้ามาในตัวอย่าง
นี้ ฝึก รู้จักสภาวะในกายในใจให้เก่ง ต่อไปการ
ระลึกรู้ก็ผ่านเข้าถึงตรงสภาวะเลยได้ เมื่อ
รู้จักแล้ว ชำนาญแล้ว ระลึกรู้สภาวะได้โดยตรง
เหมือนเราจะมาที่วัดนี้ ตอนยังไม่รู้จักวัด ก็แวะ
ถามไปโน่นถามนั่น บางทีก็ไปทางผิด ในที่สุด
เราก็ต้องเข้ามาที่นี่ ที่เราจะมาปฏิบัติ ต่อไปเมื่อ
รู้จักแล้วเราก็ตรงมาได้เลย ผ่านมาเลย เข้าถึงที่

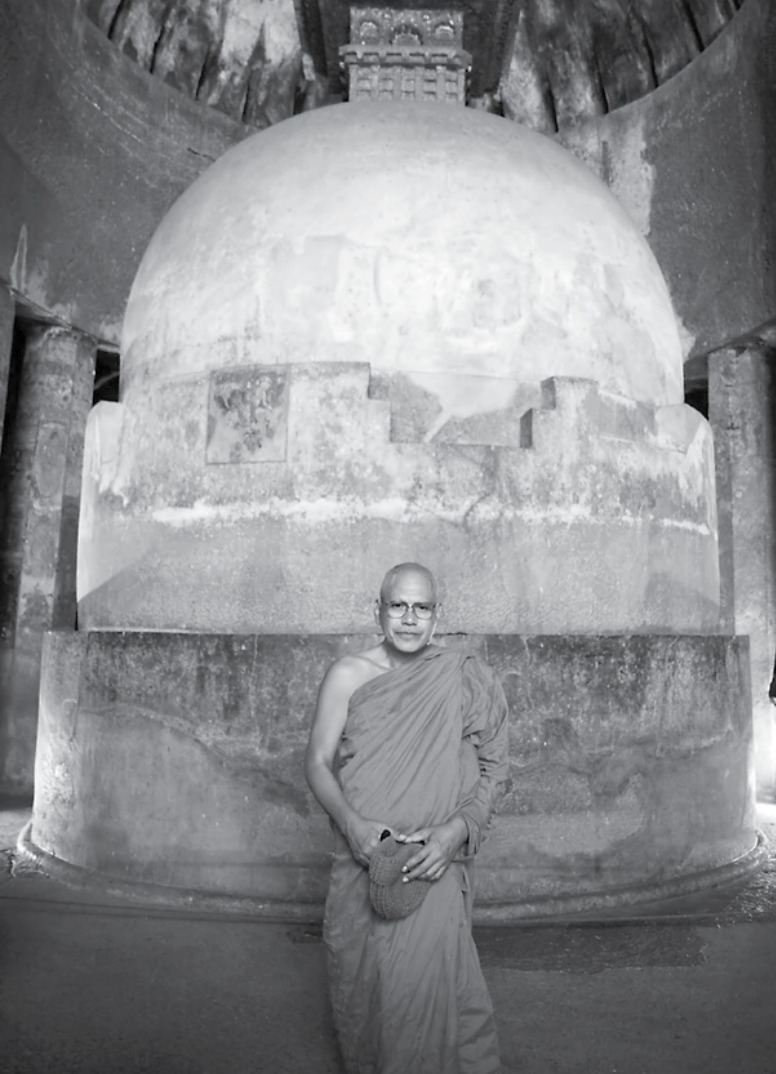
เหมือนอย่างการปฏิบัติก็เหมือนกัน ที่แรก
ดูกรอบนอกไปก่อน ต่อไปมันรู้จักสภาวะ กำหนด
สภาวะเป็น มันก็ผ่านเข้าไปรู้สภาวะเลยได้ หรือ
ว่ารู้จักสภาวะแล้ว แต่ว่าจิตใจวันนั้นมันสับสน
มันรับอารมณ์ต่างๆ มาก จิตใจวุ่นวาย ตั้งหลัก
ไม่ได้ เราก็อาศัยกรอบนอกใหม่ อาศัยบัญญัติ
อาศัยการดูลมหายใจ อาศัยการยืนเดินนั่งนอน
คู่เหยียดเคลื่อนไหว พอจิตใจมันตั้งหลักได้ เรา
ก็น้อมเข้ามาสู่แก่นใน

เพราะฉะนั้นถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ เราก็จะ
สบายใจ บางคนปฏิบัติแบบนั้น ก็ใช้ได้ ปฏิบัติ
แบบโน้น ก็ใช้ได้ อันนี้ ก็ใช้ได้ ขอให้เชื่อมโยง
เข้ามาสู่สภาวะ ให้มันได้ในที่สุดก็แล้วกัน สำคัญ
มันอยู่ที่ตรงนั้น เบื้องต้นใครจะทำแบบไหนก็ได้

สำหรับการทำสมาธิดูลมหายใจ ก็ดูไป ดูอริยาบถ
ยืนเดินนั่งนอนก็ดูไป ใช้บริการผู้ใช้บัญญัติเข้ามา
ช่วยก็แล้วแต่ ให้เป็นแนวทางของการปฏิบัติ

วันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียง
เท่านี้ ขอความสุขความเจริญในธรรม จงมีแก่
ทุกท่านเทอญ.





กำหนดการปฏิบัติธรรม บวชเนกขัมมภavana ปี ๒๕๖๐

ณ วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

ที่	วันสำคัญ	พิธี	กำหนดวันบวช และลาสิกขา
๑	วันมาฆบูชา	บวช ลาสิกขา	วันศุกร์ที่ ๑๐ ก.พ. ๖๐ (ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๓) วันจันทร์ที่ ๑๓ ก.พ. ๖๐ (แรม ๒ ค่ำ เดือน ๓)
๒	วันสงกรานต์	บวช ลาสิกขา	วันพุธที่ ๑๒ เม.ย. ๖๐ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๕) วันเสาร์ที่ ๑๕ เม.ย. ๖๐ (แรม ๔ ค่ำ เดือน ๕)
๓	วันวิสาขบูชา	บวช ลาสิกขา	วันจันทร์ที่ ๘ พ.ค. ๖๐ (ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๖) วันพฤหัสบดี ๑๑ พ.ค. ๖๐ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๖)
๔	วันอาสาฬหบูชา- วันเข้าพรรษา	บวช ลาสิกขา	วันศุกร์ที่ ๗ ก.ค. ๖๐ (ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๘) วันจันทร์ที่ ๑๐ ก.ค. ๖๐ (แรม ๒ ค่ำ เดือน ๘)
๕	วันแม่แห่งชาติ	บวช ลาสิกขา	วันศุกร์ที่ ๑๑ ส.ค. ๖๐ (แรม ๔ ค่ำ เดือน ๙) วันจันทร์ที่ ๑๔ ส.ค. ๖๐ (แรม ๗ ค่ำ เดือน ๙)

๖	วันออกพรรษา	บวช ลาสิกขา	วันพฤหัสบดี วันอาทิตย์ที่	๕ ต.ค. ๖๐ (ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑) ๘ ต.ค. ๖๐ (แรม ๓ ค่ำ เดือน ๑๑)
๗	วันพ่อแห่งชาติ	บวช ลาสิกขา	วันอาทิตย์ที่ วันพุธที่	๓ ธ.ค. ๖๐ (ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑) ๖ ธ.ค. ๖๐ (แรม ๓ ค่ำ เดือน ๑)
๘	วันขึ้นปีใหม่	บวช ลาสิกขา	วันศุกร์ที่ วันจันทร์ที่	๒๙ ธ.ค. ๖๐ (ขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๒) ๑ ม.ค. ๖๑ (ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๒)

■ 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. [ผู้จะบวชตอนบ่ายและค่ำได้
ต้องไม่รับประทานอาหาร ในเวลาวิกาล (เลยเที่ยงวัน)]

- พิธีลาสิกขา มีวันละ ๑ รอบ คือ เวลา ๐๖.๐๐ น.

■ บวชเนกขัมมภานาประจำวัน (นอกเทศกาล) บวชได้ทุกวัน

- พิธีบวชเวลา ๐๘.๐๐ น.

กำหนดการอุปสมบทหมู่พระภิกษุ ประจำปี ๒๕๖๐

ณ วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา

อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา



ที่	เดือน	วันพิธีอุปสมบท	เข้าเก็บตัวปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน
๑	มกราคม	วันอาทิตย์ที่ ๘ ม.ค. ๖๐	วันที่ ๑๔-๒๒ ม.ค. ๖๐
๒	กุมภาพันธ์	วันจันทร์ที่ ๑๓ ก.พ. ๖๐	วันที่ ๑๘-๒๖ ก.พ. ๖๐
๓	มีนาคม	วันอาทิตย์ที่ ๕ มี.ค. ๖๐	วันที่ ๑๑-๑๙ มี.ค. ๖๐
๔	เมษายน	วันเสาร์ที่ ๑๕ เม.ย. ๖๐	วันที่ ๒๒-๓๐ เม.ย. ๖๐
๕	พฤษภาคม	วันอาทิตย์ที่ ๗ พ.ค. ๖๐	วันที่ ๑๓-๒๑ พ.ค. ๖๐
๖	มิถุนายน	วันเสาร์ที่ ๓ มิ.ย. ๖๐	วันที่ ๑๐-๑๘ มิ.ย. ๖๐
๗	กรกฎาคม	วันอาทิตย์ที่ ๒ ก.ค. ๖๐ (บวชอยู่จำพรรษา ๓ เดือน)	วันที่ ๙ ก.ค.-๕ ต.ค. ๖๐
๘	ตุลาคม	วันอาทิตย์ที่ ๘ ต.ค. ๖๐	วันที่ ๙-๒๑ ต.ค. ๖๐
๙	พฤศจิกายน	วันอาทิตย์ที่ ๑๒ พ.ย. ๖๐	วันที่ ๑๘-๒๖ พ.ย. ๖๐
๑๐	ธันวาคม	วันเสาร์ที่ ๒ ธ.ค. ๖๐ (ชาวศรีลังกา)	วันที่ ๓-๑๘ ธ.ค. ๖๐
๑๑	ธันวาคม	วันเสาร์ที่ ๙ ธ.ค. ๖๐	วันที่ ๑๐-๑๗ ธ.ค. ๖๐

กำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน รุ่นระยะเวลา ๙ วัน ประจำปี ๒๕๖๐

ณ วัดมเหยงคณ์



ครั้งที่ ๑	วันเสาร์ที่ ๑๔ - วันอาทิตย์ที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๐
ครั้งที่ ๒	วันเสาร์ที่ ๑๘ - วันอาทิตย์ที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐
ครั้งที่ ๓	วันเสาร์ที่ ๑๑ - วันอาทิตย์ที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๐
ครั้งที่ ๔	วันเสาร์ที่ ๒๒ - วันอาทิตย์ที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๐
ครั้งที่ ๕	วันเสาร์ที่ ๑๓ - วันอาทิตย์ที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๐
ครั้งที่ ๖	วันเสาร์ที่ ๑๐ - วันอาทิตย์ที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๐
ครั้งที่ ๗	วันเสาร์ที่ ๑๕ - วันอาทิตย์ที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๐
ครั้งที่ ๘	วันเสาร์ที่ ๑๙ - วันอาทิตย์ที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๐
ครั้งที่ ๙	วันเสาร์ที่ ๑๖ - วันอาทิตย์ที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๖๐
ครั้งที่ ๑๐	วันเสาร์ที่ ๑๔ - วันเสาร์ที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๐
ครั้งที่ ๑๑	วันเสาร์ที่ ๑๘ - วันอาทิตย์ที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๐
ครั้งที่ ๑๒	วันอาทิตย์ที่ ๙ - วันอาทิตย์ที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๐ (พักอาคารรวม “สมจรรย์อาศรม” หรือ กางเต็นท์)

หลักเกณฑ์การรับสมัคร

- รับสมัครเฉพาะผู้มีความตั้งใจจริงๆ ในการจะอบรมเจริญสติปัญญาเท่านั้น
- รับรุ่นละ ๘๐ ท่าน ทั้งชาย-หญิง ทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต
- ครั้งที่ ๑, ๓, ๕, ๗, ๙, ๑๑ รับเฉพาะคนใหม่คือผู้ที่ยังไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคอร์ส ๗ วันขึ้นไป ที่มี พระภาวนาเมตตาคุณ (สุรศักดิ์ เขมรังสี) เป็นพระวิปัสสนาจารย์
- ครั้งที่ ๒, ๔, ๖, ๘, ๑๐, ๑๒ รับเฉพาะคนเก่าคือผู้ที่เคยผ่านการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคอร์ส ๗ วันขึ้นไป ที่มีพระภาวนาเมตตาคุณเป็นพระวิปัสสนาจารย์

หมายเหตุ

- สมัครเข้าปฏิบัติได้เพียงปีละ ๑ ครั้งเท่านั้น ทั้งคนเก่า และ คนใหม่ เพื่อเผื่อแผ่ให้ทั่วถึงกัน

เนื่องจากมีผู้สนใจสมัครเข้าปฏิบัติกรรมฐานเป็นจำนวนมาก แต่ท่านสามารถสมัครเข้าปฏิบัติได้ตามสาขาของวัดมเหยงคณ์ หรือที่อื่นๆ ที่มีพระภิกษุสงฆ์ (สุรศักดิ์ เขมรังสี) ไปเป็นพระวิปัสสนาจารย์

เปิดรับสมัคร

- เปิดรับสมัครก่อนวันเข้าอบรม ๓ เดือน (ในแต่ละคอร์ส จองได้ล่วงหน้าไม่เกิน ๓ เดือน ตัวอย่างเช่น เข้าอบรมเดือนเมษายน ให้เริ่มสมัครได้ตั้งแต่ ๑ มกราคม ๒๕๖๐ เป็นต้นไป)

การสมัคร

- การสมัครต้องกรอกใบสมัครล่วงหน้า ขอใบสมัครได้ที่ วัดมเหยงคณ์ (แผนกกรรมฐาน)
- E-mail : watmahaeyong@gmail.com
www.watmaheyong.org
www.mahaeyong.org

หลักฐาน

- สำเนาบัตรประชาชน / รูปถ่าย สำหรับติดใบสมัคร ขนาด ๑ นิ้ว จำนวน ๑ รูป

วันเปิดการอบรม

- ลงทะเบียนเข้าปฏิบัติ เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.
- ปฐมนิเทศ เวลา ๐๙.๐๐ น.
- พิธีเข้ากรรมฐาน เวลา ๑๐.๐๐ น.

วันปิดการอบรม

- พิธีออกกรรมฐาน เวลา ๐๗.๐๐ น.

หมายเหตุ

- ผู้เข้าอบรมต้องไปให้ทันตามเวลาที่กำหนดในวันเปิดอบรม และต้องอยู่ปฏิบัติจนครบถึงวันปิดอบรม
- เมื่อสมัครเข้าอบรมแล้ว ต้องการจะยกเลิก

ต้องแจ้งให้ทางวัดทราบอย่างช้าก่อนกำหนด
เปิดอบรม ๗ วัน มิฉะนั้นจะถูกตัดสิทธิ์ใน
ครั้งต่อไป





กำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน
รุ่นพิเศษ ปี ๒๕๖๐
โดยมีพระภิกษุชาวมงคล (สุรศักดิ์ เขมรังสี)
เป็นพระวิปัสสนาจารย์



- วัดไทรพุทธรังสี สาขาวัดมเหยงคณ์ ๔
อ.อุทัย จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐
วันที่ ๓ - ๗ มกราคม ๒๕๖๐
สมัครที่ พระมหาประสาน อนุวัตโต เจ้าอาวาส
โทรศัพท์ ๐๘-๖๕๒๗-๔๑๖๘
หรือที่ คุณอัครวัลย์ บุลินสิริวัฒน์
โทรศัพท์ ๐๘๙-๕๑๔-๔๗๙๓, ๐๘๖-๕๔๑-๖๕๔๖
- ณ สำนักกรรมฐาน เจริญบรรพต (ภูผาผึ้ง)
สาขาวัดมเหยงคณ์ ๘
ต.โพธิ์ไทร อ.โพธิ์ไทร จ.อุบลราชธานี ๓๔๓๔๐
วันที่ ๙ - ๑๓ มกราคม ๒๕๖๐
สมัครที่ แผนกบริหารกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์
โทรศัพท์ ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๑-๒, ๐๘๒-๒๓๓-๓๘๔๘

- ณ อุทยานแห่งชาติเขาลำปี - หาดท้ายเหมือง หมู่ที่ ๕ ต.ท้ายเหมือง อ.ท้ายเหมือง จ.พังงา ๘๒๑๒๐ วันที่ ๒๓ - ๒๙ มกราคม ๒๕๖๐
สมัครที่ ชมรมพุทธรักษาเพื่อพระพุทธศาสนา ๖๘/๘ หมู่ที่ ๒ หมู่บ้านภูเก็ตวิลล่าเจ้าฟ้า ต.วิชิต อ.เมือง จ.ภูเก็ต ๘๓๐๐๐
คุณณัฐกานต์ ร่วมยอด
โทรศัพท์ ๐๙๓-๖๕๙-๘๓๘๓
reumyod@googlemail.com

- ณ พุทธคยา ต้นพระศรีมหาโพธิ์ สถานที่ตรัสรู้ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประเทศอินเดีย
วันที่ ๑ - ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐
ติดต่อสอบถาม สมัครได้ที่
คุณสุปราณี (ติม) เจริญศรีสมจิตร
โทร ๐๘๕-๑๘๑-๕๔๕๘, ๐๘๗-๐๘๗-๕๗๕๖



• **ณ ศูนย์วิปัสสนาญาณุพุทธา เขมรังสี (ศูนย์ ๔)**
สาขาวัดมเหยงคณ์ ๑๔

ต.บ้านซุง อ.นครหลวง จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๒๖๐
วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ - ๖ มีนาคม ๒๕๖๐
สมัครที่ ศูนย์วิปัสสนาญาณุพุทธิกสมาคม
แห่งประเทศไทย (ศูนย์ ๑)
ฝ่ายกิจกรรม โทรศัพท์ ๐-๒๔๕๕-๒๕๒๕

• **ณ สำนักกรรมฐาน ปรมัตถภาวนา (ดอยภูโอบ)**
สาขาวัดมเหยงคณ์ ๒

ต.สะलग อ.แมริม จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๓๐
ครั้งที่ ๑ วันที่ ๒๐ - ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๐
ครั้งที่ ๒ วันที่ ๑ - ๘ เมษายน ๒๕๖๐
สมัครที่ แผนกบริหารกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์
โทรศัพท์ ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๑-๒, ๐๘๒-๒๓๓-๓๘๔๘

• **ณ บ้านทรงไทย สุขรวยเจริญ**

๖๒/๒ หมู่ ๒ ต.หันสัง อ.บางปะหัน
จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๒๐๐
วันที่ ๒๒ - ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๐
สมัครที่ บ้านทรงไทย สุขรวยเจริญ
โทรศัพท์ ๐๖-๓๕๑๙-๔๙๖๒, ๐๖-๒๙๙๖-๓๖๒๖

- ณ ประเทศยุโรป (สวีตเซอร์แลนด์ - เยอรมัน - อังกฤษ - สวีเดน - สเปน)

วันที่ ๔ มิถุนายน - ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๐

- ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์ คณะชมรมศึกษาและปฏิบัติธรรม ธนาคารแห่งประเทศไทย (เฉพาะพนักงานธนาคารแห่งประเทศไทย)

วันที่ ๒๗ - ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐

สมัครที่ คุณธวัชชัย กิติชัยวัฒน์

โทรศัพท์ ๐-๒๒๘๓-๕๒๒๓

- ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์ หน่วยงานคุณธรรม และจริยธรรม คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ

วันที่ ๑ - ๘ สิงหาคม ๒๕๖๐

สมัครที่ ศ.นพ.ดร.กมลพร แก้วพรสวรรค์

โทรศัพท์ ๐๘๑-๔๙๘-๔๒๒๗

- **ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์**
คณะกรรมการbinไทย (เฉพาะทีมงาน คณะกรรมการbinไทย)
วันที่ ๒๙ สิงหาคม - ๕ กันยายน ๒๕๖๐
สมัครที่ คุณน้ำเพชร ศรีขาว
โทรศัพท์ ๐๙๒-๔๒๐-๙๗๙๗

- **ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์**
คณะชมรมกัลยาณธรรม
(เฉพาะทีมงาน ชมรมกัลยาณธรรม)
วันที่ ๗ - ๑๔ กันยายน ๒๕๖๐
สมัครที่ ชมรมกัลยาณธรรม
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

- **ณ ศูนย์วิปัสสนาอุวพุทธา**
เฉลิมพระเกียรติฯ (ศูนย์ ๒)
อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี
วันที่ ๒๕ กันยายน - ๒ ตุลาคม ๒๕๖๐
สมัครที่ ศูนย์วิปัสสนาอุวพุทธิกสมาคม
แห่งประเทศไทย (ศูนย์ ๑)
ฝ่ายกิจกรรม โทรศัพท์ ๐-๒๔๕๕-๒๕๒๕

• **ณ สำนักกรรมฐาน ท่งหินเทิน**

สาขาวัดมเหยงคณ์ ๑

ต.ปางสวรรค์ อ.ชุมตาบง จ.นครสวรรค์ ๖๐๑๕๐

วันที่ ๙ - ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐

สมัครที่ แผนกบริหารกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์

โทรศัพท์ ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๑-๒, ๐๘๒-๒๓๓-๓๘๔๘

• **ณ “สันติภาวนา” สันติบุรี**

เลขที่ ๑๒ หมู่ที่ ๓ ถนนห้วยคอย-สบเปา ต.เวียงชัย

อ.เวียงชัย จ.เชียงราย ๕๗๒๑๐

วันที่ ๒๒ - ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๐

สมัครที่ คุณศรีจันทร์ บุรีวงษ์

โทรศัพท์ ๐๘๑-๙๔๐-๙๗๕๔



- **ณ สำนักกรรมฐาน ภูธารธรรม**
สาขาวัดมเหยงคณ์ ๑๒
ต.วะตะแบก อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ
วันที่ ๑๘ - ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๐
สมัครที่ แผนกบริหารกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์
โทรศัพท์ ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๑-๒, ๐๘๒-๒๓๓-๓๘๔๘

- **ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์**
(กรรมฐานชาวศรีลังกา)
ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา
จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐
วันที่ ๓ - ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๐



กำหนดการกิจกรรม ปฏิบัติธรรม
และงานบุญ ปี ๒๕๖๐
ณ วัดมเหยงคณ์ และสาขา



ที่	กิจกรรม ปฏิบัติธรรม และงานบุญ	วัน เดือน ปี
๑	งานอุทิศกุศลแด่บรรพชน กรุงศรีอยุธยา (ณ วิังโบราณ วัดพระศรีสรรเพชญ์)	วันจันทร์ที่ ๒ ม.ค. ๒๕๖๐
๒	งานบุญเดือนเกิด	ทุกวันอาทิตย์ ต้นเดือน
๓	อุปสมบทหมู่ พระภิกษุ	ประจำทุกเดือน (เว้นในพรรษา เพราะมีบวช อยู่จำพรรษา ๓ เดือน)
๔	บรรพชาสามเณร ภาคฤดูร้อน	โกนหัว วันที่ ๒๙ มี.ค. ๖๐ พิธีบวช วันที่ ๑ เม.ย. ๖๐
๕	บวชศีลจารณี - บวชชัน้อย	ลาสิกขา วันที่ ๑๕ เม.ย. ๖๐
๖	ทอดผ้าป่าประจำปี	วันอาทิตย์ที่ ๙ เม.ย. ๖๐

๗	อบรมวิปัสสนากรรมฐาน พระสังฆาธิการ	วันจันทร์ที่ ๑๗ เม.ย. - วันพุธที่ ๓๑ พ.ค. ๖๐
๘	สาธยายพระไตรปิฎก (มูลนิธิสุปฏิปันโน)	วันศุกร์ที่ ๕ พ.ค. ๖๐
๙	งานแจกทุนสงเคราะห์ การศึกษานักเรียน	วันเสาร์ที่ ๑๒ ส.ค. ๖๐
๑๐	ทอดกฐินสามัคคี วัดมเหยงคณ์	วันอาทิตย์ที่ ๘ ต.ค. ๖๐
๑๑	ทอดกฐินสามัคคี สำนักฯ ท่งหินเทิน (สาขาที่ ๑) อ.ชุมตาบง จ.นครสวรรค์	วันศุกร์ที่ ๑๓ ต.ค. ๖๐
๑๒	ทอดกฐินสามัคคี สำนักฯ ภูธารธรรม (สาขาที่ ๑๒) อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ	วันอาทิตย์ที่ ๑๕ ต.ค. ๖๐
๑๓	ทอดกฐินสามัคคี สำนักฯ ดอยเวียงโขง (สาขาที่ ๕) อ.เชียงแสน จ.เชียงราย	วันอาทิตย์ที่ ๒๒ ต.ค. ๖๐

๑๔	ทอดกฐินสามัคคี สำนักฯ พระธาตุแสนเมือง (สาขาที่ ๖) อ.เชียงแสน จ.เชียงราย	วันอาทิตย์ที่ ๒๓ ต.ค. ๖๐
๑๕	ทอดกฐินสามัคคี สำนักฯ ดอยภูโอบ (สาขาที่ ๒) อ.แมริม จ.เชียงใหม่	วันพฤหัสบดีที่ ๒ พ.ย. ๖๐
๑๖	งานบุญแทนคุณแผ่นดิน อุทิศแด่บรรพชน	วันอาทิตย์ที่ ๓ ธ.ค. ๖๐
๑๗	งานแจกทุนสงเคราะห์ ผู้สูงอายุใกล้วัด	วันอังคารที่ ๕ ธ.ค. ๖๐
๑๘	ทอดผ้าป่าสามัคคี ปีใหม่	วันจันทร์ที่ ๑ ม.ค. ๖๑



ขอเชิญฟังรายการธรรมสุปฏิปันโน

เสียงธรรมจากวัดมเหยงคณ์

ปรารภธรรมโดย

พระภิกษุเมธีคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

ทางสถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มีนบุรี

คลื่น ๙๔๕ ระบบ AM ทุกวัน

วันเสาร์-วันอาทิตย์ เวลา ๐๔.๐๐-๐๕.๐๐ น.

วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา ๐๖.๐๐-๐๖.๓๐ น.



หากประสงค์จะทำบุญสนับสนุนการให้ธรรมเป็นทาน

ขอเชิญท่านอุปถัมภ์รายการได้ตามกำลังศรัทธา

โดยส่งเป็นธนาณัติ / ตัวแลกเงิน / เช็คขีดคร่อม

ในนามของวัดมเหยงคณ์

หรือโอนเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพฯ

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 และวันประเพณีไทย ปีละ ๘ ครั้ง
๓. บวชถือศีล ปฏิบัติธรรม เป็นประจำทุกวัน
๔. อุปสมบทหมู่ เพื่ออบรมวิปัสสนากรรมฐาน ทุกเดือน
๕. บรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน บวชศีลจาริณี - ชี้น้อย
๖. อบรมปฏิบัติธรรมพิเศษ ให้กับหน่วยงานทั้ง ภาครัฐและเอกชน ที่ขอเข้าอบรมเป็นคณะ
๗. เผยแผ่ธรรมทางสื่อวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือ ซีดี อินเทอร์เน็ต www.mahaeyong.org และ www.watmaheyong.org

แผนที่ วัดมเหยงคณ์



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.watmaheyong.org

e-mail : watmahaeyong@gmail.com

วัดมเหยงคณ์เพิ่มช่องทาง
การรับข่าวสารและกิจกรรม

ผ่าน Application Mahaeyong



ทั้งในระบบ iOS - Andriod ได้แล้ว
เพียงพิมพ์คำว่า
mahaeyong ใน App Store
แล้วกดโหลด ฟรี
และพร้อมเปิดโอกาสให้
พุทธศาสนิกชนทุกท่าน
ได้รับฟังธรรมบรรยาย
และนำปฏิบัติกรรมฐานได้แล้ววันนี้

วัดมเหยงคณ์เพิ่มช่องทาง การรับข่าวสารและกิจกรรม ผ่าน Facebook



ให้สมัครเฟสบุ๊ค แล้วพิมพ์คำว่า
วัดมเหยงคณ์ ธรรมโมวาท
แล้วกดถูกใจด้านบนเมนูเพจ เพื่อรับข่าวสารธรรมะ



© 2013 www.watmahachulalongkorn.org



มูลนิธิสุปฏิปันโน วัดมเหยงคณ์

มูลนิธิสุปฏิปันโน ตั้งอยู่ภายในวัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา ตามดำริของ หลวงพ่อท่านเจ้าคุณพระภาวนาชมคุณ วิ. (หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี) เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ พร้อมคณะกรรมการ เมื่อปี ๒๕๕๒ ประสงค์จะให้ป็น องค์กสรสาธารณกุศล ที่ดำเนินงานเพื่อ

- ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และบวช เนกขัมมภาวนา
- สืบสานการศึกษาพระปริยัติธรรมแขนงต่างๆ

- สร้างสรรค์กิจกรรมสาธารณกุศล สงเคราะห์-อนุเคราะห์ ชุมชนในสังคม ทั้งนี้เพื่อจรรโลงสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา สร้างศรัทธาสามัคคีธรรม นำความสงบร่มเย็น สู่สังคมไทยให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ตามวิถีพุทธโดยแท้

ซึ่งในปี ๒๕๕๙ นี้ ทางมูลนิธิฯ ได้จัดกิจกรรมสาธารณกุศล และร่วมมือกับองค์กรต่างๆ ดำเนินงานที่เป็นสาธารณประโยชน์ อาทิ :-

ด้านส่งเสริมการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน



ในแต่ละปี ได้สนับสนุนให้มีคอร์สอบรมกรรมฐาน ทั้งที่สำนักปฏิบัติธรรม ประจำจังหวัด วัด

มเหยงคณ์ และสำนักปฏิบัติกรรมฐานในต่างจังหวัด
เป็นประจำทุกเดือน

ด้านสืบสานการศึกษาพระปริยัติธรรมแขนง
ต่างๆ ซึ่งได้ทำประจำทุกปี

- ถวายนิตยภัตพระอาจารย์ผู้สอน
- ถวายทุนการศึกษาแต่ผู้สอบผ่านปริยัติธรรม
ทุกแขนง
- อุปถัมภ์บำรุงการจัดการเรียน - การสอนปริยัติ
ธรรม
- จัดหาอุปกรณ์ - ตำราเรียน อำนวยความสะดวก
ให้ผู้เรียน

ด้านสร้างสรรค์กิจกรรมสาธารณกุศล สงเคราะห์ – อนุเคราะห์ชุมชนในสังคม



ในปี ๒๕๕๙ ได้จัดกิจกรรมสาธารณกุศล ดังนี้

- จัดกิจกรรม “บุญปีใหม่ด้านภัยหนาว”
จ. เชียงราย และ จ. เชียงใหม่
- จัดกิจกรรมวันเด็ก ร่วมกับอุทยานประวัติศาสตร์ จ. พระนครศรีอยุธยา และภายใน
วัดมเหยงคณ์
- ร่วมกับชมรมกัลยาณธรรม จัดงานแสดง
ธรรม - ปฏิบัติธรรม
- จัดกิจกรรม “ปลูกต้นไม้ให้ร่มธรรม” ณ สำนัก
ปฏิบัติกรรมฐาน วัดไพรพุทธรังสี ฯลฯ มอบ
เสื้อกันหนาวให้ผู้สูงอายุ และมอบชุดขาว
ให้น้องๆ หนูๆ เยาวชน

- ส่งเสริมอาชีพ และงานฝีมือต่างๆ (งานถักไหมพรม, ยาหม่องน้ำธรรมทาน, ดอกไม้จันทน์ ฯลฯ)
- สนับสนุนการเผยแพร่ธรรมในรายการ “ธรรม-สุปฏิปันโน” ทางสถานีวิทยุพุทธทศวรรษ 01 มินบุรี

ท่านสามารถร่วมบริจาค
สนับสนุนกิจกรรมของมูลนิธิ ได้ที่

ธนาคารกรุงไทย สาขาตลาดหัวรอ
ชื่อบัญชี “มูลนิธิสุปฏิปันโน”
เลขที่บัญชี ๒๖๕-๐-๐๙๙๙๗-๖

กรุณาส่งสำเนาใบโอนเงินหรือสอบถามรายละเอียดได้ที่
สำนักงานมูลนิธิสุปฏิปันโน อาคารเกษมธรรมทัต
วัดมเหยงคณ์ ต. หันตรา อ. พระนครศรีอยุธยา
จ. พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐
โทร. ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๔ หรือ ๐๘๓-๐๗๙-๙๓๐๒
แฟกซ์ ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๕
อีเมล spn12082552@hotmail.com

เสฏฐชนทโท เสฏฐชมุเปติ จขาน์
ผู้ให้สิ่งประเสริฐ ย่อมถึงฐานะที่ประเสริฐ

จาก พุทธสุภาษิต

ในการปฏิบัติกรรมฐาน
มีแนวทาง มีวิธี มีอารมณ์ที่จะให้เพ่ง
ให้ระลึกรู้หลายอย่างด้วยกัน
แต่ว่าโดยที่สุดแล้ว
ก็ต้องเข้าไปรู้ถึงรูปถึงนาม
จึงจะเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงได้

www.mahaeyong.org

www.watmaheyong.org

e-mail : watmahaeyong@gmail.com