

# ສຕິປັກຊີນ ໒



ເຂມຣັງສີ ກິກຊຸ

# ສຕິປັກ្ខູ້າຟ ໒



ເຈມຣັງສີ ກິຕຸ

# สติปัฏฐาน ๔ เขมรังสี ภิกขุ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ จำนวนพิมพ์ ๓๐,๐๐๐ เล่ม



จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย

วัดมเหยงคณ์ ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐

โทรศัพท์ : ๐๘๓-๐๗๙-๙๓๐๒

โทรสาร : ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๕

กรุณาเพิ่มเพื่อนทางไลน์ เพื่อรับข่าวสาร

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

ติดตามข่าวสาร สารธรรม และกิจกรรมของวัดมเหยงคณ์



Facebook :

(๑) วัดมเหยงคณ์ ข่าวสด สารธรรม

(๒) วัดมเหยงคณ์ ธรรมโมทนา

Line ID : @mhy2527

หรือ สแกน QR Code



สมัครเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วัดมเหยงคณ์ที่กลุ่มคอร์สกรรมฐาน

Line ID : @iri419f

หรือ สแกน QR Code



ออกแบบ / จัดทำรูปเล่ม / พิสูจน์อักษร

คณะศิษย์ชมรมกัลยาณธรรม

(หนังสือชมรมฯ ลำดับที่ ๓๗๙)

สนับสนุนจัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย

บริษัทชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓



สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์



“ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย  
หนทางนี้เป็นหนทางเอก  
อันเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์  
เพื่อล่วงความโศก ความรำไรรำพัน  
เพื่อความดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส  
เพื่อบรรลุนิพพาน (ธรรมที่ถูกต้อง)  
เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน  
หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔”





“เราปฏิบัติเพื่อต้องการให้เห็นความจริง  
ละความเห็นผิดต่างๆ  
ที่เคยยึดถือว่าเป็นตัวเรา ของเรา  
เป็นของเที่ยง เป็นของสวยงาม เป็นสุข  
สิ่งเหล่านี้ต้องถอดถอน  
โดยการรู้แจ้งแทงตลอด  
ว่าสภาวะต่างๆ มันไม่เที่ยงจริงๆ  
บังคับไม่ได้จริงๆ เกิดดับ เป็นทุกข์จริงๆ  
เมื่อเห็นประจักษ์ด้วยจิตใจของตัวเองแล้ว  
มันก็จะถอนคืน ปล่อยวาง  
ความยึดมั่นถือมั่นได้  
ซึ่งจะเป็นหนทางสู่ความดับทุกข์  
ได้อย่างแท้จริง”







## สติปัฏฐาน (๑)

บัดนี้ ท่านทั้งหลายได้มารวมกัน เพื่อมาขอ  
กรรมฐาน ที่จะนำไปประพฤติปฏิบัติ ในการทำให้  
แจ้งซึ่งพระนิพพาน เราก็มາเดินตามรอยพระบาท  
ของพระพุทธองค์ ด้วยการปฏิบัติตามคำสอนของ  
พระองค์

กรรมฐาน ก็คือ การปฏิบัติอบรมทางจิตใจ  
มี ๒ แบบ คือ

๑. สมถกรรมฐาน เป็นการปฏิบัติเพื่อยังจิตให้สงบ โดยการเพ่งอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนกระทั่งจิตแน่วแน่เป็นสมาธิ

๒. วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการอบรมจิตเพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง ว่าชั้น ๕ หรือรูปนาม กายใจ เป็นเพียงธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลง เกิดดับ บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา

ในการเจริญกรรมฐานนั้น กระทำโดยการมีสติ กำหนดพิจารณาอยู่ในฐานทั้ง ๔ ซึ่งเรียกว่า “สติปัฏฐาน ๔” ฐานทั้ง ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และ ธรรม

การมีสติระลึกรู้ กายในกาย อยู่บ่อยๆ เนื่องๆ  
เรียกว่า “**กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน**”

การมีสติระลึกรู้ เวทนาในเวทนา อยู่บ่อยๆ  
เนื่องๆ เรียกว่า “**เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**”

การมีสติระลึกรู้ จิตในจิต อยู่บ่อยๆ เนื่องๆ  
เรียกว่า “**จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**”

การมีสติระลึกรู้ ธรรมในธรรม อยู่บ่อยๆ  
เนื่องๆ เรียกว่า “**ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**”

**๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** จำแนกวิธี  
ปฏิบัติได้ ๖ หมวด ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถที่จะเลือก  
ปฏิบัติหมวดใดหมวดหนึ่งก็ได้ตามความถนัด

ได้แก่

๑. อานาปานสติ การมีสติระลึกรู้ ลมหายใจ  
เข้า - ลมหายใจออก

๒. อิริยาบถใหญ่ การมีสติระลึกรู้ ในอิริยาบถ  
ยืน เดิน นั่ง นอน ที่เป็นปัจจุบันอยู่เนืองๆ

๓. อิริยาบถย่อย การมีสติระลึกรู้ ใน  
อิริยาบถย่อย ได้แก่ การก้ม การเงย การเหลียว  
ซ้าย แลขวา การคู้เหยียด เคลื่อนไหว ทั้งในขณะ  
รับประทานอาหาร อาบน้ำ แต่งตัว รวมทั้งขณะ  
ขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะด้วย

๔. อาการ ๓๒ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน  
หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก หัวใจ ตับ ปอด น้ำเลือด

น้ำเหลือง น้ำลาย อุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น  
พิจารณาอาการ ๓๒ ให้เห็นเป็นสิ่งที่ปฏิกุล ไม่สะอาด

๕. ธาตุ ๔ พิจารณาร่างกายของตนเอง  
โดยสักแต่ว่าเป็น ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ

๖. ชากศพ ๙ ระยะเวลา พิจารณาร่างกาย  
ให้เห็นเป็นชากศพในระยะเวลาต่างๆ ๙ ระยะเวลา เช่น  
ศพที่ขึ้นอืด มีน้ำเลือด น้ำเหลืองไหล ศพที่ถูกหั่น  
ออกเป็นชิ้นๆ มีอวัยวะกระจัดกระจาย เป็นต้น  
ให้เห็นกายว่า เป็นความไม่สวย ไม่งาม ไม่จริง  
ยั่งยืน เพื่อให้เกิดความสลดสังเวชใจ

หมวดที่ ๖ มี ๙ ข้อ รวมแล้ว กายานุปัสสนา  
มีให้ระลึกได้ถึง ๑๔ ข้อด้วยกัน

**๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การมีสติ  
ระลึกถึงในเวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ  
มีทั้งที่อิงอามิส และไม่อิงอามิส (อามิส คือ เหยื่อ  
ล่อ)

**๓. จิตตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ได้แก่ การ  
มีสติระลึกถึงจิตว่า จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิต  
มีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตเศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว  
จิตฟุ้งซ่านหรือมีสมาธิ ฯลฯ ตามรู้จิตที่เป็นไปอยู่  
ในปัจจุบัน

๔. รัชมานุषัฏสนาสติปัฏฐาน เป็นการ  
มีสติรู้ในธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวศน์ ๕ ชั้น ๕  
อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่ามีการ  
เกิดขึ้นและดับไปอย่างไร ตามที่เป็นจริงของสภาว-  
ธรรมนั้นๆ ในขณะปัจจุบัน เช่น ฟุ้ง ก็กำหนด  
รู้ฟุ้ง ง่วง ก็กำหนดรู้ความง่วง มีนิเวศน์ต่างๆ  
เกิดขึ้น ก็กำหนดรู้นิเวศน์นั้นๆ ทางอายตนะก็มี  
การเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น การรู้รส การรู้  
สัมผัสทางกายและทางใจ ก็กำหนดรู้ ในที่นี้จะ  
ไม่กล่าวโดยละเอียด จะกล่าวเพียงเบื้องต้นให้ได้  
เข้าใจในแนวทางการปฏิบัติเท่านั้น

สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ก็ให้พิจารณาว่า กาย  
ในหมวดใดที่เหมาะสมกับจริตของตน เช่น ขณะที่นั่ง  
อยู่จะเลือกกำหนดลมหายใจเข้า-ออกก็ได้ จะ

กำหนดดูในอิริยาบถนั่งก็ได้ จะพิจารณาอาการ ๓๒  
ก็ได้ หรือจะแยกธาตุ ๔ ก็ได้ จะพิจารณาเป็น  
ของไม่สวຍ ไม้งาม ให้เห็นเป็นซากศพ นี้ก็ได้  
ก็เลือกทำเอาตามความถนัด

ส่วนในการเดินจงกรม ก็กำหนดรู้กายที่  
กำลังเดิน เอาสติมาเกาะรู้อยู่ที่ท่าทางของกาย  
ที่กำลังเดิน ก็ให้ทำสลับๆ กันไป ระหว่างการ  
นั่งสมาธิกับการเดินจงกรม ซึ่งก็ควรเดินจงกรม  
ก่อนที่จะนั่งสมาธิ

เช่น อาจจะเดินจงกรมสักครึ่งชั่วโมง แล้ว  
ก็มานั่งสมาธิสักครึ่งชั่วโมง ต่อๆ ไปก็เพิ่มเวลา  
ขึ้นเป็น ๔๕ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง เหตุที่ให้  
เดินจงกรมก่อน ก็เพื่อที่ว่า เวลามานั่งสมาธิ สมาธิ





จะรวมได้เร็ว และตั้งมั่นได้นาน

การปฏิบัติธรรม ก็จะมีการเดินจงกรม นั่งสมาธิ เจริญสติในอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย ต่างๆ ในการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะทำกิจกรรมอะไรก็ตาม ก็ให้เป็นเวลาของการปฏิบัติ ขณะรับประทานอาหาร เวลาทำความสะอาดภาชนะที่ปกอาศัย แม้ขณะทำกิจส่วนตัว อุจจาระ ปัสสาวะ ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ แต่งตัว ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ก็ให้ถือเป็นเวลาของการปฏิบัติ การปฏิบัติต้องให้ต่อเนื่อง แต่ก็ไม่ใช่คร่ำเคร่ง

สำหรับผู้ที่นั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจ เข้า-ออก จิตอาจจะชอบแวบไปคิดโน่นคิดนี่ ก็

ให้เพิ่มการนับลมหายใจได้ ตามที่อรรถกถาจารย์  
ท่านสอนไว้ หรือจะเพิ่มคำบริกรรม เช่น พุทโธ  
สัมมาอะระหัง พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้นก็ได้  
เวลาเดินจงกรม จะบริกรรมว่า ยก-ย่าง-เหยียบ  
ก็ได้เหมือนกัน เมื่อจิตอยู่กับเนื้อกับตัวดีแล้ว  
ก็ไม่ต้องบริกรรม

สิ่งที่เป็นข้อห้าม และ ข้อควรปฏิบัติ  
สำหรับผู้เข้าอบรมกรรมฐาน คือ

๑. ห้ามพูดคุยกันตลอดการอบรม ๗ วัน  
เพราะจะทำให้จิตรวมตัวได้ยาก คุยเรื่องอะไร  
จิตก็จะคิดปรุงไปเรื่องนั้น จิตจะคอยส่งออกนอก  
ไป เรื่องนั้น เรื่องนี้ ดังนั้นให้ปิดวาจา งดพูดคุย  
รวมทั้งงดการใช้เครื่องมือสื่อสารทุกชนิด ให้ฝึก

เจ้าหน้าที่ไว้ ถ้ามีปัญหาจำเป็นจริงๆ ให้พูดได้ เฉพาะกับพี่เลี้ยง และกับพระอาจารย์ที่จะต้องส่งอารมณ์เท่านั้น ห้ามคุยกับผู้ปฏิบัติด้วยกัน

**๒. เว้นนำการทำงานทุกอย่างเข้ามาทำในระหว่างปฏิบัติ** งดการอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เพราะจิตจะไหลไปในเรื่องอื่น เราปลีกตัวมาแล้ว ก็ให้สนใจงานของการเจริญสติ งานกรรมฐานนั้นแล้วก็ไม่ต้องช่วยงานวัด ถ้าจะกวาด ก็ให้กวาด เฉพาะบริเวณที่อยู่อาศัย ให้วางภาระธุระทั้งหลาย

**๓. ต้องรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร** อย่าให้มากไป อย่าให้น้อยไป

๔. ต้องเป็นผู้ไม่เห็นแก่การหลับการนอน  
ให้พากเพียรในการปฏิบัติ

๕. หมั่นเดินจงกรม นั่งสมาธิ ผูกใจไว้กับ  
การปฏิบัติตลอดเวลา ให้รู้เนื้อรู้ตัวอยู่ทุกขณะตื่น  
แม้ว่าจะนั่งพัก หรือจะเอนกายพัก ก็ให้กำหนดรู้  
ด้วย ยกเว้นแต่จะผลไปเอง หรือเวลานอนหลับ  
ตามตารางเวลาที่กำหนดก็ประมาณ ๔ ทุ่ม พอ  
ตี ๔ จะมีเสียงระฆังปลุก ให้ตื่นทำความเพียรต่อ

๖. ให้สำรวจกาย วาจา ปลีกตัวปฏิบัติ  
คนเดียวตามลำพัง ไม่คลุกคลีกัน

เริ่มแรกให้ทำสมาธิไปก่อน ด้วยการเดิน  
จงกรม นั่งสมาธิ ให้จิตเริ่มตั้งมั่นได้ก่อน แล้วจึง

เลื่อนขึ้นไปกำหนดสภาวะรูป-นาม ระลึกรู้สภาวะ  
ทั้งทางกาย ทางใจ เมื่อชำนาญดีแล้ว จิตก็จะ  
อยู่กับเนื้อกับตัว ไม่ไหลออกไปข้างนอก ก็กำหนด  
ดูรูป ดูนามนี้แหละ ให้เห็นตามความเป็นจริง  
(ไตรลักษณ์) ในเบื้องต้นก็ทำสมาธิไปก่อน

นอกจากบางคนที่นั่งสมาธิไม่ได้ ทั้งฟุ้ง  
ทั้งง่วง มีนิวรณ์มาก จะสืบทาปฏิบัติก็ได้นะ ช่วง  
๓ วันแรกจะเป็นธรรมดาของผู้ปฏิบัติใหม่ ก็อย่า  
เพ่งคิดว่าเราไม่มีบุญ ไม่มีวาสนา อย่าคิดว่าทำ  
ไปไม่เห็นได้อะไรเลย มันได้แล้วตั้งแต่เริ่มปฏิบัติ  
แต่ต้องใช้เวลาสั่งสมไปเรื่อยๆ ทำไประยะหนึ่ง  
จิตเราก็จะตั้งมั่นได้เอง ก็ขอให้พากเพียร อย่า  
ท้อแท้เสียก่อน

เวลาปฏิบัตินี้ เราต้องรู้จักการวางใจด้วย  
อย่าคิดว่าจะต้องสงบ แล้วทำไปด้วยความทะยาน  
อยาก พยายามที่จะทำให้มันได้ แบบนี้ก็วางใจไว้  
ผิด การฝึกหัดปฏิบัติ ให้มีความรู้ตัวไปอย่างปกติ  
ปล่อยวางอยู่ในที่ อย่าให้มันทะยานอยาก ทำ  
ให้สบายๆ ผ่อนคลาย แต่ก็ต้องมีสติรู้ไว้เสมอๆ  
ไม่ใช่ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไปเรื่อย

ต่อไปนี้ ก็เริ่มสมาทานพระกรรมฐาน ขอ  
ให้ว่าตาม

“อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้า  
ขอสมาทาน ซึ่งพระกรรมฐาน เพื่อขณิกสมาธิ  
อุปะจารสมาธิ วิปัสสนาญาณ และมรรค ผล  
นิพพาน จงพึงบังเกิดขึ้น ในชั้นธสันดาน ของ  
ข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าจะตั้งสติกำหนดรู้ อยู่ที่รูปนาม  
ปัจจุบัน ให้หันติดต่อกันไป ๓ หน และ ๗ หน  
๑๐๐ หน และ ๑,๐๐๐ หน ตั้งแต่บัดนี้ เป็นต้น  
ไป เทอญ”

(พระอาจารย์กล่าวนำ ศิษย์ว่าตาม)

บัดนี้ ขออาราธนาคุณของพระพุทธเจ้า  
พระธรรม พระสงฆ์ อภิบาล ปกปักรักษา ให้  
ท่านทั้งหลาย แคล้วคลาดปลอดภัย จากหมู่มาร  
ร้าย ภัยอันตรายทั้งปวง ให้เจริญในธรรมยิ่งๆ  
ขึ้นไป จนถึงซึ่งความพ้นทุกข์ คือพระนิพพาน  
ทุกท่าน เทอญ.



“ถ้าสติสัมปชัญญะที่เข้าไปดู  
ยังไม่มีความคมกล้า  
หรือยังวางท่าที่ไม่ถูกต้อง  
นิเวศน์เหล่านั้นจึงยังแสดงอาการอยู่  
แต่เมื่อเราใช้ความพากเพียร ดูไป รู้ไป  
อดทน อดกลั้น วางเฉย  
ธรรมชาติเหล่านั้น ก็จะมีการเปลี่ยนแปลง  
มีความจางคลายให้ดู  
มีความเกิดและความดับปรากฏให้เห็น”







## สติปัญญา (๒)

นะมัตถุ รัตตะนะตะยัสสะ ขอถวายความ  
นอบน้อม แต่พระรัตนตรัย ขอความผาสุก ความ  
เจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรม  
ทั้งหลาย

ต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรมะ ตามหลักธรรม  
คำสอน ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ ในการปฏิบัติธรรม  
อันเป็นแนวทางสู่ความดับทุกข์ พระพุทธองค์ได้  
ตรัสแสดงไว้ถึงสติปัญญา ๔ ว่า

“ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นหนทาง  
เอก อันเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อ  
ล่วงความโศก ความร่ำไรร่ำพัน เพื่อความดับไป  
แห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน (ธรรม  
ที่ถูกต้อง) เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้  
คือ สติปัฏฐาน ๔”

สติปัฏฐาน ๔ ก็คือ การมีสติสัมปชัญญะ  
ตามดูรู้เท่าทันสภาวะธรรมต่างๆ ที่กำลังปรากฏใน  
ปัจจุบัน อยู่ในฐานทั้ง ๔ บ่อยๆ เนืองๆ เพื่อให้  
เห็นกายและใจตามความเป็นจริง ด้วยความ  
ไม่ยินดี ยินร้าย ฐานทั้ง ๔ ได้แก่ กาย เวทนา  
จิต และ ธรรม

ในวันนี้จะกล่าวถึงการปฏิบัติสำหรับผู้ใหม่ ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเกิดนิเวศน์มารบกวนจิตใจ นิเวศน์ คือเครื่องกั้นความดี เป็นธรรมฝ่ายอกุศล ตามคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ เราสามารถจะเอานิเวศน์มาเป็นประโยชน์ได้ ก็โดยใช้ **นิเวศน์เป็นที่ตั้งของสติ** นิเวศน์จึงเป็นประโยชน์ สำหรับผู้ที่เข้าใจแนวทางของการเจริญสติปัญญา การมีสติตามระลึกรู้เท่าทันนิเวศน์ที่กำลังปรากฏ อยู่ นั้น เป็น **ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา**

นิเวศน์มี ๕ ประการ คือ

๑. **กามฉันทะนิเวศน์** ได้แก่ ความกำหนัด ยินดีในกามคุณอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่น่าปรารถนา

๒. พยาบาทนิเวรณ ได้แก่ ความพยาบาท  
อาฆาต คิดร้ายผู้อื่น

๓. อุทัจจกุกกัจจนิเวรณ ความฟุ้งซ่าน  
รำคาญใจ

๔. ถีนมิทธนิเวรณ คือ ความหดหู่ ซึมเซา  
ง่วงเหงาหาวนอน

๕. วิจิกิจฉานิเวรณ ได้แก่ ความสงสัย  
ลังเลใจ

นิเวรณเหล่านี้เกิดขึ้นได้เสมอ สำหรับปุถุชน  
ที่จิตยังไม่มีกำลังของสมาธิ หรือสติสัมปชัญญะ  
มากพอ

วิธีแก้นิเวศน์ด้วยวิปัสสนานั้น มีหลักวิธีอยู่  
ว่า เมื่อสิ่งใดเกิดขึ้น ให้กำหนดรู้สิ่งนั้น นิเวศน์  
ใดเกิดขึ้น ก็เจริญสติระลึกฐานิเวศน์อันนั้น ที่กำลัง  
ปรากฏ การเข้าไปรู้ จะต้องมิตำที่ที่ถูกต้อง คือ  
รู้อย่างปล่อยวาง วางเฉย รู้อย่างปกติ มิใช่  
รู้อย่างเกลียดชัง อย่างผลักไส ด้วยการบังคับ  
อยากให้มันหายไป หรืออยากให้มันเป็นอย่างนั้น  
อย่างนี้

การวางทำที่ที่ถูกต้อง คือระลึกรู้ด้วยความ  
ปล่อยวาง ด้วยความวางเฉย ระลึกรู้ด้วยจิตใจที่  
เป็นกลาง ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย นี่เป็นส่วนสำคัญ  
ของผู้ปฏิบัติที่จะต้องฝึกหัด จะต้องคอยสังเกตดู  
จิตใจตนเอง และคอยปรับ คอยผ่อน วางทำที่  
ให้ถูกต้องอยู่เสมอ เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วน

มีความเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ตัวสติสัมปชัญญะ ก็เป็นธรรมชาติ ที่ต้องเปลี่ยนแปลง เกิด-ดับไป เหมือนกัน เพราะฉะนั้น จะต้องคอยปรับ คอยดู รู้เท่าทันอยู่เสมอ

หลักการทางวิปัสสนาไม่ได้มีอะไรยุ่งยาก ไม่ต้องไปคิดนึกหาอุบายอะไรทั้งหมด เพียงแค่ ระลึกูสิ่งต่างๆ ที่กำลังปรากฏ ด้วยความปล่อยวางเท่านั้นเอง ไม่ว่าจะ เป็นนิเวศน์ข้อไหนเกิดขึ้น ก็เข้าไปรู้ตัวนั้น ดูอาการ ดูปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น ว่า เขาจางลง เขาคลายลงหรือสลายหายไป ไม่ว่าจะ เป็นราคะ ความรักใคร่ ความกำหนัด ยินดี ก็เข้าไปรู้อาการของความรู้สึกที่กำลังปรากฏ มันเกิด มันแรงขึ้น หรือมันเบา จางลง มันคลายลงหรือสลายหายไป



โดยปกติแล้ว เมื่อสติสัมปชัญญะเข้าไปดู  
เข้าไปรู้ นิเวรณต่างๆ จะค่อยๆ จางคลาย และ  
ดับไปเองโดยธรรมชาติ แต่ว่าความรู้สึกของ  
ผู้ปฏิบัติ จะรู้สึกว่าการเข้าไปดูแล้ว สิ่งเหล่านั้นก็ยัง  
ไม่หาย เช่น เราเกิดโทสะ เกิดความแค้น เกิด  
ความรู้สึกไม่พอใจ สติสัมปชัญญะเข้าไปรู้ดูมัน  
ก็ยังโกรธอยู่ ยังคับแค้นอยู่ เราก็ต้องพิจารณาว่า  
ดูนั้น เราดูอย่างปล่อยวางไหม ดูแบบวางเฉยไหม  
ถ้าวางใจได้ถูกต้อง ก็จะพบว่าอาการของความ  
โกรธความแค้นจะจางคลายให้ดู

ถ้าสติสัมปชัญญะที่เข้าไปดูยังไม่มี ความ  
คมกล้า หรือยังวางท่าที่ไม่ถูกต้อง นิเวรณเหล่านั้น  
จึงยังแสดงอาการอยู่ แต่เมื่อเราใช้ความพากเพียร  
ดูไป รู้ไป อดทน อดกลั้น วางเฉย ธรรมชาติ

เหล่านั้นก็จะมีเปลี่ยนแปลง มีความจางคลาย ให้อุ มีความเกิดและความดับปรากฏให้เห็น บางที มันก็ดับวูบลงไปทันที ถ้าสติสัมปชัญญะของเรา มีความคมกล้า รู้ได้เท่าทันมันจริงๆ ปล่อยวางจริงๆ ความโกรธเหล่านั้นจะแสดงอาการดับหายไปทันที ก็จะพบว่าสิ่งเหล่านี้มีความหมดไป ไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ทั้งนั้น

ไม่ว่าจะเกิดความง่วงเหงาหาวนอน หรือ ความท้อถอยก็ตาม ก็กำหนดรู้สภาพธรรมที่ กำลังปรากฏ เวลาเกิดความง่วง ทางกายรู้สึก อย่างไร เวลาว่างจะเกิดทุกขเวทนาขึ้นในสมอง จะมีความล่า ความมึน ความซึม จิตใจท้อถอย สติสัมปชัญญะก็เข้าไปรู้ เข้าไปพิจารณาสังเกต ลักษณะเหล่านั้น ด้วยความวางเฉย ดูไป เขาก็

จะแสดงอาการคลี่คลายให้ดู หรือสลายตัวให้ดู  
แล้วเกิดเป็นความโปร่ง ความโล่ง ความตื่นตัว  
ขึ้นมาแทนที่

นั่นคือวิธีการของวิปัสสนา ไม่ต้องหาอุบาย  
หรือหาเรื่องอะไร มาคิดมานึกสอนใจอะไรทั้งหมด  
ใช้การระลึกรู้ อะไรเกิดขึ้น ก็รู้อันนั้น ไม่ต้อง  
คิดอะไรทั้งหมด ราคะเกิดขึ้น ก็ดูราคะ โทสะ  
เกิดขึ้น ก็ดูโทสะ ง่วงเกิดขึ้น ก็รู้ง่วง ไม่ต้อง  
คิดอะไร เวลาง่วง จิตมันเคลิ้มๆ คล้ายจะหมด  
ความรู้สึกไป เพราะว่าหลับ ดูความหลับ ดู  
ความตื่น ก็จะจับมันได้หยกๆ มองเห็นความหลับ  
ไปหยกๆ สติก็จะคว้าความหลับมาสังเกตได้ทัน  
นิดหนึ่ง ทำให้ได้เห็นความแตกต่างระหว่าง  
การหมดความรู้สึก และการมีความรู้สึก ถ้าดู



อย่างนี้บ่อยๆ ก็จะไม่เป็นผู้ที่นั่งสัปหงก จะเป็น  
ผู้ที่มีจิตใจตื่น รู้ตัวทั่วพร้อมเสมอ การรู้ทันก็จะ  
เห็นความง่วงหมดไปเองในที่สุด

เมื่อเกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ก็กำหนดดู  
ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ แต่ให้ดูด้วยความวางเฉย  
อย่าไปดูด้วยความอยากให้สงบ มิฉะนั้นจะเป็นการ  
ไปเติมเชื้อเพลิงให้กิเลส ถ้าเราดูด้วยความอยาก  
ให้สงบ ความอยากนั้นเป็นกิเลส เป็นตัณหา เป็น  
อกุศล อุปมาความฟุ้งซ่านหรือความโกรธเหมือน  
เป็นไฟ ตัณหาก็คือเชื้อเพลิง เราจะดับไฟ แต่เรา  
กลับไปใส่เชื้อเพลิง มันก็ยิ่งลุกกันใหญ่ เกิดความ  
เดือดดาลใจ คับแค้นใจมากขึ้น จะรู้สึกว่าได้  
ตั้งใจ เมื่อไม่ได้ตั้งใจ ก็จะยิ่งฟุ้ง ยิ่งโกรธ ยิ่ง  
เราร้อนใจ โกรธตัวเองว่าทำไมจึงไม่สงบ

ฉะนั้น เวลาฟุ้ง กำหนดดูความฟุ้งด้วยความ  
ปล่อยวาง ต้องสังเกตให้ดีว่า เรากำหนดรู้ด้วย  
ความปล่อยวางไหม ดูเขาไปเฉยๆ เท่านั้น ที่เขา  
แสดงอาการฟุ้งซ่าน เราร้อน ดูเขาไปด้วยความ  
วางเฉย ส่วนมากเราจะทนไม่ได้ กระสับกระส่าย  
อยากจะผลักใส ดังนั้น ต้องใช้ความอดทน จึง  
จะดับไฟได้ เหมือนกับว่า ไฟมันกำลังลุก เราจะ  
ดับไฟ เราก็ต้องเข้าไปเผชิญ มันก็ย่อมต้องเจอ  
ความร้อน ถ้าเราหลบเลี่ยง ไม่อดทน มันก็ดับ  
ไม่ได้

ในขณะที่ดูกิเลส ดูโทษะ ดูความฟุ้งซ่าน  
ย่อมรู้สึกว่าเป็นทุกข์ ก็ต้องอดทน วางเฉย ทำให้  
เป็นปกติ ไม่กระวนกระวาย ไม่เกลียดชัง ก็  
จะเป็นการดับไฟที่ได้ผล ไฟก็จะคลี่คลายและมอดให้

ดู หากใจมันเร่าร้อน เหมือนไฟลุกมากแล้ว จะให้มันดับทันทีย่อมไม่ได้ ต้องค่อยๆ ดับ จนกว่ามันจะดับสนิท

การปฏิบัติ จึงต้องมีขันติ (ความอดทน) มีวิริยะ (ความพากเพียร) มีการพิจารณาโดยแยบคาย ปล่อยวาง วางท่าทีอย่างถูกต้อง ท่าทีที่ถูกต้องคือ ความรู้จักวางเฉย การกำหนดเข้าไปรู้ทุกข์ ต้องวางใจให้เป็นปกติ ไม่ยินดี ยินร้าย แล้วสภาวะธรรมเหล่านั้น เขาก็จะคลี่คลายให้เห็น เปลี่ยนแปลงให้เห็น และดับไปให้เห็นเอง

หน้าที่ของการปฏิบัติคือ การเข้าไปเรียนรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ไม่ได้มีหน้าที่ไปบังคับ เราเพียงแต่ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง คือ

เรียนรู้กับสภาพธรรมเหล่านั้นตามความเป็นจริง  
เขาเกิดอย่างไร แสดงอาการอย่างไร ก็ดูเขาไป  
อย่างนั้น ดูเขาด้วยความวางเฉย ไม่ยินดียินร้าย  
จึงเป็นการทำหน้าที่ที่ถูกต้อง นิเวศน์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น  
เช่น กามฉันทะนิเวศน์ ซึ่งเกิดมาจากความตริกีนึก  
ความดำริ ความคิดนั้นเกิดขึ้นมาก่อนโดยไม่รู้ตัว  
แต่แรก แต่เมื่อรู้ตัวแล้ว ก็ปล่อยให้เคลิบเคลิ้มไป  
กับความคิดเหล่านั้น กามฉันทะจึงทวีขึ้น หาก  
รู้ทัน ไม่ปล่อยให้จิตเป็นไปด้วย ความตริกีนึก  
ก็ดับลงได้ รู้ความตริกีนึก แล้วมันก็ดับลง ครั้น  
อาการเกิดขึ้นแล้ว ปล่อยให้ใจให้คิดปรุงแต่งต่อ  
ก็ถือว่าไฟลุกแล้ว ก็ต้องกำหนดดูไฟที่ร้อนแรง  
ที่กำลังมีปฏิภพ



ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ เป็น  
ความร้อนในจิตใจ ต้องดูเขาไปเฉยๆ เขาเกิด เขา  
จางคลายก็เห็น เขาดับไปก็รู้ แล้วก็รู้ธรรมชาติ  
ของจิตใจที่ว่างเปล่าจากกิเลสเหล่านั้น จิตที่  
นิเวรณดับไป คลายไป มีสภาพอย่างไร มันโปร่ง  
เบา ผ่องใส เยือกเย็น ก็ดู รู้เท่าทัน การระลึกรู้  
สภาพธรรมต่างๆ เช่นนี้ เป็น **ธัมมานุปัสสนา-  
สติปัญญา** แต่เราจะพิจารณาในแง่ไหนก็ได้  
ถ้าพิจารณาเอาจิตมาเป็นประธาน ว่าจิตนี้มีสิ่งใด  
มาเกิดร่วม เช่น จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิต  
มีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ ก็เป็น **จิตตตานุปัสสนา-  
สติปัญญา**

ปัญหาของผู้ปฏิบัติบางท่าน ก็เช่น อาจเกิด  
ความเคร่งตึงทางร่างกาย โดยเฉพาะถ้าปฏิบัติ

มาหลายๆ วัน บางคนจะรู้สึกว่ ความเคร่งตึง  
ที่ศีรษะ ใบหน้า ลำคอ บางคนรู้สึกแน่นตึง  
หน้าอก นี้ก็เกิดจากการเจริญสติที่ขาดความเป็น  
ปกติ เจริญสติด้วยความเข้าไปบังคับ จดจ้อง เช่น  
บางคนบังคับลมหายใจโดยไม่รู้ตัว ก็จะเกิดความ  
อึดอัด แน่น หรือบางคนดูจิต แต่ไปเพ่งที่หัวใจ  
ก็เจ็บที่ทรวงอก ที่หัวใจ หรือแม้แต่เรื่องของการ  
กำหนดที่ไม่ได้ปล่อยวาง ซึ่งมีการดูด้วยการบังคับ  
จดจ้อง จะเอาให้ได้ โดยไม่รู้ตัวว่านั่นคือการบังคับ  
การพยายามที่จะจับอารมณ์ จับสภาวะ จะให้  
เท่าทัน ก็เกิดความเข้าไปเข้มงวด ระบบสมองก็  
เกิดการบีบตัว ให้เกิดความตึง เกิดความเกร็งใน  
สมอง กลายเป็น ยิ่งปฏิบัติแล้วยิ่งเครียด นั่นเป็น  
การปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง



การเจริญวิปัสสนาเป็นเรื่องของการคลี่คลาย  
ความเครียด ถ้าปฏิบัติถูกต้องแล้ว สมองจะต้อง  
คลี่คลาย จะต้องโปร่ง จะต้องเบา **ถ้าปฏิบัติแล้ว  
เคร่งตึง แสดงว่าการวางท่าทีของสติสัมปชัญญะ  
มีความไม่ถูกต้อง** คือมีตัณหาเข้าไปบงการ เมื่อ  
ตัณหาเข้าไปบงการ ก็จะเข้าไปจ้อง ไปบังคับ  
ทำให้สมองเกร็ง ถ้าปล่อยวางไม่เป็น ก็จะทำให้  
เกิดการปวดศีรษะได้ เพราะฉะนั้น **การแก้จึง  
ต้องมีความละเอียดมาก** คืออย่าเผลอไปบังคับ  
อย่าเผลอไปเพ่งจ้อง

ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติใหม่ จะยังไม่เกิด ถ้าปฏิบัติ  
(เพ่ง) มามากแล้ว เคยเป็นแล้ว ผิดพลาดนิดเดียว  
ก็จะเกิดอาการเคร่งตึงขึ้นทันที ถ้าปฏิบัติใหม่ๆ  
แล้วเผลอบังคับ มันก็ยังไม่เป็นไร เพราะฉะนั้น

เมื่อเกิดอาการเคร่งตึง เคร่งเครียด หากว่าเรา  
ปล่อยวางไม่เป็น วางเฉยไม่ถูก ก็จะกลายเป็น  
ปัญหา เราต้องฟังคำสอนให้เข้าใจ แล้วก็ต้อง  
แก้ไขเอง ต้องคลี่คลาย ต้องวางให้เป็น ถือหลัก  
ว่า จะต้องไม่ฝืน ไม่มีการเข้าไปบังคับโดย  
เด็ดขาด

ถ้าเรามีอาการที่เคร่งตึงอยู่ก่อนแล้ว จะต้อง  
เริ่มต้นวางท่าทีตั้งแต่ต้นเสียใหม่ ทำเหมือน  
ไม่ได้ทำ คือทำเหมือนไม่ตั้งใจจะทำ ปล่อยวาง  
ทุกอย่าง ทำอย่างธรรมดา ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป  
ถ้าหากว่ามันเกิดความเคร่งตึง สติเข้าไปรู้ความ  
เคร่งตึง ก็ผ่อนตามไป รู้สึกว่า มันจะเคลื่อนไป  
ตรงไหน ก็ผ่อนตามไป ความรู้สึกจะ จิตจะเคลื่อน  
ไปตรงไหน ก็รู้ไปตรงนั้น ไม่มีการฝืน ทั้งทางกาย

และทางจิตใจ ไม่มีการบังคับจิตว่า จะต้องมาดู เฉพาะตรงนี้ ความรู้สึกมันเคลื่อนไปตรงนั้น ก็ต้อง ผ่อนไปรู้ตรงนั้น เหมือนกับเราคลายปม สะสาง สิ่งที่ยุ่งเหยิง

วิธีแก้ก็อย่างหนึ่งคือ น้อมใส่ใจดูเฉพาะ จิตเท่านั้น ไม่ดูกาย แบบนี้ก็ต้องเข้าใจในการ ดูจิต ต้องดูจิตเป็น น้อมเข้าไปดูที่จิต มีการ น้อมไปหน่อย คือเลี้ยงทางกาย เพราะเอาจิตไป ดูกาย แล้วมันไปบังคับ ไปสะกด ก็เลี้ยงมาดู ที่จิต การดูจิตใจเหมือนทั้งความรู้สึกทางกายไป จนกระทั่งจิตรู้สึกมีสมาธิขึ้น กายเบา สมอง คลี่คลาย จิตใจคลี่คลาย ก็ปรับผ่อนมา ดูกาย ดูจิตเหมือนเดิม ทำเช่นนี้อากการเหล่านั้นก็จะ คลี่คลายไปเช่นเดียวกัน แต่การตามดูจิตก็ไม่ใช่

การไปกดข่ม ต้องรู้เฉยๆ ไม่ว่าจะอะไร นี่ก็เป็น  
อีกวิธีหนึ่ง

ถ้าใครเป็นน้อยๆ ก็แน่นตึงหน้าอก อาจใช้  
คำบริการรรมมาช่วยก็ได้ ถ้ายังวางไม่เป็น คำที่มา  
ช่วยได้คือคำว่าปล่อยวาง คำว่าไม่เอาอะไร  
เป็นต้น ถนัดคำไหนก็เอาคำนั้น ทำความรู้สึก  
ในใจตน สอนใจตัวเองว่าไม่เอาอะไร ปล่อยวาง  
ปล่อยวาง อาการเหล่านั้นก็จะคลี่คลายได้

การเจริญวิปัสสนาที่แท้จริงแล้วไม่มีการ  
หลบเลี่ยงอะไรทั้งหมด ไม่มีคำบริการรรมอะไร  
ทั้งหมด เพียงรับรู้รับทราบสภาวะที่เกิดขึ้น ด้วย  
ความปล่อยวาง ด้วยความปกติ วางเฉย เช่น ตึง  
ก็รู้ว่าตึง รับรู้กาย รับรู้ใจ แต่ไม่ฝืนไปบังคับ

ไม่หลบ ไม่หนี ไม่ยินดียินร้าย ก็จะเป็นวิปัสสนา  
ไปในตัว เรียกว่า มีสติ กำหนดคุณสมบัติธรรม  
ความตั้ง ความแข็ง ความทุกขเวทนาเหล่านั้น  
แต่ก็วางเฉยได้ สิ่งเหล่านั้นก็คลี่คลายพร้อมด้วย  
ปัญญาที่เกิดขึ้น คือเห็นความจริงของสิ่งเหล่านั้น  
ว่ามีความเปลี่ยนแปลง มีความเกิด มีความดับ  
มีสภาพบังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน

บางท่านปฏิบัติไป ไม่ได้เคร่งเครียด เคร่งตั้ง  
จิตใจมีความสงบดี ดื่มด่ำเป็นสุข แต่ทำไปแล้ว  
ว่างๆ ไม่มีอะไร ทุกสิ่งทุกอย่างว่างเปล่า จิตใจ  
สงบเป็นสุข แต่ก็อยู่อย่างนั้น ไม่ไปไหน เรียกว่า  
เกิดสมาธิ เกิดความสงบ สภาวธรรมต่างๆ มี  
ความละเอียด ลมหายใจละเอียด ความรู้สึกทาง  
กายละเอียด ละเอียดมากๆ ก็จับอะไรไม่ได้



สติระลึกรู้สภาวะไม่ออก ก็กลายเป็นความว่าง  
จิตไปรับรู้อยู่ที่ความว่างเปล่า ไม่มีอะไรอยู่อย่างนั้น  
เป็นสุขอยู่อย่างนั้น วิปัสสนาก็ไม่ก้าวหน้า ไปติด  
อยู่แต่ความสงบ ความสุข ไม่เกิดปัญญา ไม่เห็น  
ความเกิดดับ ไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
เพราะว่าสติไม่ได้รู้อยู่ที่สภาวะ แต่ไปรู้ที่ความ  
ว่างเปล่า ซึ่งไม่ใช่ปรมาตมธรรม มันจึงไม่มีการ  
เกิด-ดับให้ดู จึงไม่เกิดปัญญา หรือวิปัสสนาญาณ

ในขณะที่สงบ มีแต่ความว่างอยู่นั้น สติก็  
ต้องระลึกรู้กลับเข้ามาที่จิต ระลึกเข้ามาที่อาการ  
ในจิต ตัวสติก็เกิดกับจิต เรียกว่าจิตต้องรู้จิต  
จิตก็คือสภาพรู้อารมณ์ ก็คือ รู้ ต้องดูตัวรู้ รู้ ต้อง  
ย้อนมาที่สภาพรู้ คือต้องย้อนมาที่ผู้รู้ ถ้าย้อน  
มาไม่เป็น มันปรับตัวเองไม่ถูก มันรู้สึกรู้ตัวเอง

ไม่ได้ มันก็ขยายไปรู้แต่ความว่าง มันก็เลยไม่มีอะไร ทั้งๆ ที่ยังมีตัวดู ตัวรู้ ตัวรู้สึกอยู่ แต่ไม่เห็นเหมือนตัวเองกำลังหาอะไรต่ออะไรอยู่ แต่ไม่เคยหาตัวเอง คนบางคนบางที่เดินหาโน่นหานี้ หาอะไรก็ไม่มี แต่ที่จริงแล้ว ตัวเองก็มีอยู่ ไม่ได้หันมาดู ถ้าจะรู้จักตัวเอง ก็ต้องรู้สึกตัวขึ้น จิตก็เหมือนกัน จิตจะรู้จักตัวจิตเอง ก็ต้องรู้สึกตัวของมัน (ต้องรู้ตัวมันเอง) จิตต้องทวนกระแสทั้งหมด มันมีกระแสที่จะขยายออกไปนอกตัว ก็ต้องปรับทวนกระแสเข้ามาหาตัวเอง จึงจะรู้จักตัวมัน เห็นตัวมัน ตัวก็ไม่ใช่ตัวตนอะไร ไม่ใช่หุ่น ไม่มีสรีระรูปร่าง จิตเป็นเพียงธาตุรู้ สภาพรู้ คำว่า “รู้” ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงปัญญา แต่เป็นการรู้อารมณ์ เมื่อมันรับรู้อารมณ์แล้วก็ดับไป แต่มันเกิด - ดับเร็วมาก

ถ้าย้อนรู้เป็น จะพบว่า มีสภาวะอยู่ตลอดเวลา ไม่มีว่างเว้น มีจิตรับรู้ตลอดเวลา ตัวสติเป็นตัวระลึก ตัวสัมปชัญญะเป็นตัวพิจารณา หรือจะรวมเรียกว่าตัวดู ตัวดูบอกว่าไม่มีอะไร แต่ที่จริงก็มีตัวเองอยู่ คือตัวผู้ดู ก็ต้องดูที่ตัวเอง ก็เห็นตัวเอง มีลักษณะที่ดูแล้วก็หมด รู้แล้วก็หมด



นี่เป็นส่วนสำคัญสำหรับนักปฏิบัติวิปัสสนา ที่ต้อง  
ก้าวเข้ามาจุดนี้ให้เป็น ก็จะทำให้การปฏิบัตินั้น  
ไม่ไปตันอยู่ที่ความว่าง ความไม่มีอะไร เพราะ  
วิปัสสนาก็ต้องมีรูป มีนาม หรือมีสภาวะปรมาตม์  
ที่ปรากฏเกิดขึ้นให้รับรู้ตลอดเวลา



บางทีถ้าจิตนิ่ง วางอยู่นานๆ ก็อาจจะเกิดนิมิต  
ขึ้นมา จิตอาจจะสร้างนิมิตต่างๆ ขึ้นเป็นมโนภาพ  
และให้ความรู้สึกว่าเป็นจริง เหมือนกับการได้เห็น  
ภาพจริงๆ เป็นของจริงๆ ก็ให้รู้ว่ามีนิมิตเกิดขึ้น  
วิธีก็คืออย่างเดียวกัน คือรู้ที่จิต เวลาเกิดเห็น  
นิมิต เห็นภาพอะไรต่างๆ ก็ให้รู้ว่ามีนิมิตต่างๆ  
นั้นเป็นสมมติ ไม่ใช่ตัวปรมาตม์ ไม่ใช่ตัวสภาวะ  
ไม่ใช่ทางเดินของวิปัสสนา วิปัสสนานั้นจะต้อง  
ไม่มีนิมิต มโนภาพ เวลาวิปัสสนาเกิดขึ้น จะต้อง  
รู้ที่รูป - นาม หรือสภาวะปรมาตม์ ซึ่งมันไม่ได้  
เป็นภาพ เป็นแต่เพียงความรู้สึก เช่น ที่กาย  
มีความรู้สึกไหวๆ ไม่มีรูปร่างสัณฐานของกาย  
หรือทางจิตใจ ก็เป็นสภาพรู้สึก

ฉะนั้น เวลาประพาศปฏิบัติไป มีสติสมาธิ  
ลมหายใจหายไป รูปร่างกายหายไป ก็ไม่ต้อง  
ไปค้นหา อย่าไปเที่ยวค้นหา รูปร่างกาย ว่ารูปร่าง  
เราอยู่ตรงไหน เรานั่งอยู่ตรงไหน เราต้องยอม  
ทิ้งสมมติ เหมือนยอมทิ้งชูชีพในการฝึกว่ายน้ำ  
ต้องปล่อยวางไป เราเคยชินอยู่กับสมมติมานาน  
เมื่อสมมติหายไป ก็รู้สึกแว้งว่าง พยายามจะไฝ่หา  
เราต้องสร้างความเข้าใจเสียใหม่ว่า นั่นคือสมมติ  
ไม่ต้องไปค้นหาอีกแล้ว รูปร่าง แขนขา หน้าตา  
ท่าทางของกาย และความหมายว่านั่ง มันไม่มี  
ก็ดีแล้ว แต่ให้มันรู้อยู่กับความรู้สึกไว้ หายไป  
ไม่มีอะไรทั้งหมด แต่ก็ต้องมีสภาวะ มีความรู้สึก  
อยู่ ต้องรู้ที่ความรู้สึกอยู่ ความรู้สึกทางกายที่มัน  
เบาบาง มันตึงๆ เบาๆ ไหวๆ ท้วมๆ มีความรู้สึก  
อยู่ แต่ละครั้งที่จิตใจรับรู้รับทราบอยู่ ถ้ารูปร่าง

แขนขาหน้าตายังไม่หายไป ก็แปลว่ายังไม่หลุด  
จากสมมติ เวลาเข้ามาสู่โลกปรมาตม์แล้ว ไม่มีคน  
ไม่มีรูปร่าง ไม่มีความหมาย ไม่มีชื่อภาษาอะไร  
ต่างๆ

การที่จิตมีภาษา เป็นคำพูดอยู่ในใจ คือจิต  
ปรุงแต่งอยู่ มีสัญญา มีวิตก วิจารณ์ ปรุงแต่งใน  
จิตใจ ก็มีภาษา มีคำพูดขึ้น บางคนรู้สึกเหมือนจิต  
มันคุยกัน จิตมันพูดกันในจิต พูดอย่างนี้ ตอบ  
อย่างนั้น ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติไปอย่าง  
แยบคาย ก็ให้เห็นต้นกำเนิดของความคิด พอ  
จิตมันตรึกนึก ก็รู้ทัน พอรู้ทัน มันก็ไม่นึกขยาย  
ออกไป มันหยุดความปรุงแต่ง พอปรุง - รู้ทัน  
พอนึก - รู้ทัน มันก็ไม่ไปไหน ถ้ารู้ตรงบ่อยๆ  
ปล่อยวางถูกต้อง จิตก็จะเกิดสมาธิขึ้นโดย

ธรรมชาติ ถ้ารู้ที่จิตบ่อยๆ รู้ตรงที่ความปรุ้งแต่  
บ่อยๆ จะเกิดสมาธิขึ้นมา โดยไม่ต้องจงใจเพ่ง  
สร้างสมาธิ สมาธิจะเกิดขึ้นมาเอง จะรู้สึกว่  
จิตใจต็มต่ำลงไปอีกระดับหนึ่ง คือสงบ ว่างลงไป  
แต่มันเป็นความสงบ ว่างแบบมีสภาวะ ว่างในที่นี้  
หมายถึง ว่างจากสมมติ ว่างจากความสำคัญ  
มันหมาย จากความปรุ้งแต่ แต่มันเป็นสภาวะ  
เป็นธาตุรู้ เป็นสภาพรู้ อยู่ เป็นระยะขณะหนึ่ง  
แล้วก็ปรุ้งได้อีก ขอฝากไว้สำหรับท่านที่ปฏิบัติ  
ถึงจุดนี้ ให้ลองสังเกตสิ่งเหล่านี้ดู

บางท่านก็มีปัญหาเรื่องความเจ็บปวดทาง  
ร่างกาย นั่งไปแล้วรู้สึกมันปวด มันทุกข์ทางร่างกาย  
จะทำอย่างไร เวลา มีทุกขเวทนา เราจะทำอย่างไร  
การเจริญวิปัสสนานั้นจะต้องรู้ทุกข์ แล้วปล่อยวาง



**ในทุกข์** ทุกขเวทนาเกิดขึ้นที่ร่างกาย สติระลึกรู้ แล้วดูจิต เหมือนกับว่าจะพยายามรักษาจิต ไม่ให้จิตไปกระวนกระวายกับทุกข์ทางร่างกาย คือปวดก็รู้ว่าปวด แต่ใจก็วางเฉย ไม่เกร็งตัว ถ้าเราเกร็ง แสดงว่ายังไม่ปล่อยวาง **ต้องหัดปล่อยวาง** คือ ยอมรับสภาพทุกสิ่งทุกอย่างโดยคุณสมบัติ ไม่ฝืน ไม่เกร็งตัว จิตใจไม่โอตครวญ ไม่หวั่นไหว ทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น รับรู้อยู่ ปวดก็รู้อยู่ แต่วางอย่างยอมรับ สติระลึกรู้จิตใจ รักษาจิตใจ ซึ่งเราก็คงจะทำได้ระยะหนึ่ง พอสติมันหมดกำลังก็ไม่ไหว แต่ถ้าเราหัดทำบ่อยๆ เข้า ก็จะสามารถวางได้ เก่งขึ้น จากการปวดระดับนี้ทำได้ ปวดมากขึ้น ทำไม่ไหว พอฝึกบ่อยๆ เข้า แม้ปวดมากก็ทำใจวางเฉยได้

ถ้าเราฝึกบ่อยๆ อย่างนี้ ก็ารู้สึกเหมือนมัน แยกจิตออกจากกัน กายก็ส่วนหนึ่ง จิตใจก็ส่วนหนึ่ง ก็ารู้สึกว่าไม่ต้องทุกข์ทรมานทางจิตใจ จะเป็นประโยชน์ในเวลาเจ็บป่วยจริงๆ จะรู้จักวางเฉย ใจเป็นปกติ ไม่ถึงขนาดโอดครวญทางจิตใจ ร้องห่มร้องไห้ ให้หลุดฝึกจากการที่เรานั่งกรรมฐาน พอเรานั่งไปนานๆ ก็ปวด แล้วก็เป็นการปฏิบัติวิปัสสนา เวลาปวดก็รู้ว่าปวด ดูจิต ดูใจ ดูกาย ดูสภาวะธรรมต่างๆ

บางท่านปฏิบัติไป มีสมาธิ มีปีติเกิดขึ้น ทำให้มีอาการต่างๆ เช่น ทำให้ตัวเบา ตัวโยก ตัวโคลง ตัวสูง ตัวใหญ่ เสียวแปล็บปล้าบ ทำให้ขนลุก ทำให้น้ำตาไหล หรือเหมือนมีอะไรมาไต่ใบหน้า เหล่านี้เป็นอาการของปีติ ก็ให้รู้ว่า

เป็นธรรมดาของการปฏิบัติ แสดงว่าเรามีสมาธิ  
จึงมีปีติเกิดขึ้น วิธีดำเนินสติต่อไปคือ รับรู้รับทราบ  
ด้วยความไม่ตื่นเต้น ไม่ยินดียินร้าย รู้ให้เท่าทัน  
มันกำลังมีปีติ ก็ดูอาการปีติ ถ้าเรารู้ที่จิตใจแล้ว  
อาการเหล่านั้นก็จะคลายตัวและหายไป

ส่วนที่เราดูว่าตัวมันสูง มันใหญ่ มันพอง  
เพราะเราไปดูรูปร่างสัณฐาน ต้องฝึกเข้าไปรู้  
ปรมัตต์ คือดูในความรู้สึก อย่าไปดูขยายเป็นรูป  
เป็นร่าง ถ้าขยายเป็นรูปร่าง จะรู้สึกว่าตัวมันสูง  
มันใหญ่ มันพอง แขนไปอย่างนั้น ขาไปอย่างนี้  
ให้ดูความรู้สึกภายใน ดูจิตใจ ไม่เห็นเป็นรูปร่าง  
ตัวเอง ฉะนั้น ต้องดูสภาวะในจิตใจต่างๆ ก็จะทำให้เห็นลักษณะของจิต เห็นลักษณะของสภาวะ  
มีความเกิด มีความเสื่อม มีความดับไป มีสภาพ

ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

ปฏิบัติ เพื่อต้องการให้เห็นความจริง  
ละความเห็นผิดต่างๆ ที่เคยยึดถือว่าเป็นตัวเรา  
ของเรา เป็นของเที่ยง เป็นของสวยงาม เป็นสุข  
สิ่งเหล่านี้ต้องถอดถอนโดยการรู้แจ้งแทงตลอด  
ว่าสภาวะต่างๆ มันไม่เที่ยงจริงๆ บังคับไม่ได้  
จริงๆ เกิดดับ เป็นทุกข์จริงๆ เมื่อเห็นประจักษ์  
ด้วยจิตใจของตัวเองแล้ว มันก็จะถอนคืนปล่อย  
วางความยึดมั่นถือมั่นได้ ซึ่งจะเป็นหนทางสู่  
ความดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง

ส่วนการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ให้  
หัดใส่ใจในอิริยาบถใหญ่ ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง  
นอน เช่น ในการเดิน ก็หัดระลึกความรู้สึกตัวในการ

เดิน เราเดินอยู่ทุกวัน เดินแบบไม่มีสติก็ยังสามารถเดินได้  
ใช้ไหม เช่น ขณะที่เดินไป จิตก็คิดไปถึงเรื่องต่างๆ  
แต่เขาก็ยังก้าวไปได้ หรือเดินจะไปว่าคนนั้นคนนี้  
เดินไปด้วยความโกรธ ความโลภ ความหลง ก็ยัง  
เดินไปได้ เราลองเปลี่ยนมาเป็นเดินโดยมีสติบ้าง  
ไม่ได้หรือ เดินไปอย่างมีความรู้เนื้อรู้ตัว โดยใหม่ๆ  
เราอาจจะฝึกอย่างนี้นะ เดินก้าวไปให้รู้... ก้าวไป  
ให้รู้... ขาแกว่งไปให้รู้.. แขนแกว่งให้รู้... ลำตัวไหว  
ให้รู้... ศีรษะไหวให้รู้... หมั่นสังเกตร่างกายของเรา  
จะทำให้จิตใจเราอยู่กับเนื้อกับตัวอยู่เสมอๆ อย่างนี้  
เป็นการเจริญสติ กุศลจะเกิดขึ้นทีละขณะๆ

นอกจากนี้ก็ยังต้องใส่ใจในอิริยาบถย่อย  
ต่างๆ ด้วย เช่น การคู้ เหยียด เคลื่อนไหว  
การพูด การจับ การยก การก้ม การเงย การ

เหลียวซ้าย แลขวา ซึ่งเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน แทนที่จะเหลียวไปมาอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัว ก็หัดรู้สึกในการก้ม ในการเงยต่างๆ ใหม่ๆ ก็รู้แบบบัญญัติไปก่อน รู้ว่าก้ม รู้ว่าเงย รู้ว่าเหลียวซ้าย แลขวา รู้ว่าจับ รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ เหล่านี้เป็นการเจริญสติ แต่ก็ยังเป็นบัญญัติอยู่ แต่ต่อไปต้องพยายามปล่อยบัญญัติ มารู้สภาวะปรমัตถ์ **รู้ปรมัตถ์ คือรู้ความรู้สึก** สภาวะปรมัตถ์ ทางกายก็จะมีความรู้สึกทางกาย เช่น รู้เย็นบ้าง ร้อนบ้าง อ่อนบ้าง แข็งบ้าง หย่อนบ้าง ตึงบ้าง ต้องหัดสังเกตลึกซึ้งไปถึงความรู้สึกของการเคลื่อนไหว และของการกระทบ เช่น ในขณะที่ก้มเงย เหลียวซ้ายแลขวา จะมีตึงๆ หย่อนๆ ไหวๆ ในกล้ามเนื้อตามตัว ปากที่หุบบ้าง อ้าบ้าง กลืน น้ำลาย ที่คอบีบรัดก็รู้สึก หรือตาที่กะพริบๆ

ลูกตากลอกกลิ้ง กระทบเปลือกตาไหวๆ หรืออย่าง  
เวลาจับอะไร เมื่อก่อนเคยรู้แต่จับ แต่ที่จริงแล้ว  
พอจับปุ๊บ ลองสังเกตความรู้สึกที่กระทบ จะพบ  
ว่า มีเย็น มีร้อน มีอ่อน หรือมีแข็ง อันนี้แหละ  
เป็นตัวสภาวะ เป็นปรมาัตถธรรม ถ้าระลึกรู้อย่างนี้  
ได้ก็เป็นวิปัสสนา เป็นการรู้ที่กาย

ให้เริ่มสังเกตที่ร่างกายก่อน ก็เพราะกาย  
เป็นของหยาบ รู้ได้ง่าย จึงให้รู้กายไปก่อน ขึ้น  
ต่อไปก็ให้หัดรู้ใจ เพราะความสำคัญของการ  
ปฏิบัติ ที่สุดแล้วก็คือต้องให้มีการระลึกรู้ถึงที่  
จิตใจว่า ใจรู้สึกอย่างไร ในแต่ละขณะๆ ใจดี  
ใจไม่ดี ใจคิด ใจนึก เสียใจ ดีใจ หรือเฉยๆ หรือ  
หงุดหงิด มีความขุ่นมัว หรือผ่องใส สบายใจ  
ไม่สบายใจ สงบ ไม่สงบ วิตก วิจาร วิจัย สงสัย

พอใจ ไม่พอใจ เป็นต้น ให้หมั่นมีสติระลึก  
เท่าทันในปัจจุบันอารมณ์เหล่านั้น ด้วยความ  
ปล่อยวางอยู่เสมอ ก็เท่ากับได้ดูแลรักษาจิตใจ  
ให้เป็นปกติ แล้วก็เป็นการสะสมสติสัมปชัญญะ  
บ่อยๆ เรื่อยๆ เพื่อความสมบูรณ์ของสติปัญญา

พระพุทธรองค์ทรงแสดงถึงอานิสงส์ของผู้ที่  
เจริญสติปัญญา ๔ อย่างต่อเนื่อง แม้เพียง ๗ วัน  
ก็สามารถบรรลุอรหัตตผลได้ในปัจจุบัน หากว่า  
ยังมีกิเลสเหลืออยู่เบาบาง ก็สามารถบรรลุเป็น  
อนาคามีบุคคลได้

ตามที่ได้บรรยายมาก็สมควรแก่เวลา ขอยุติ  
ไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุขความเจริญในธรรม  
จงมีแก่ทุกท่าน เทอญ.





“การฝึกหัดปฏิบัติ  
ให้มีความรู้ตัวไปอย่างปกติ  
ปล่อยวางอยู่ในที่  
อย่าให้มันทะยานอยาก  
ทำให้สบายๆ ผ่อนคลาย  
แต่ก็ต้องมีสติ รู้ไว้เสมอๆ  
ไม่ใช่ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไปเรื่อย”



# กำหนดการปฏิทินปี บวชเนกขัมมภavana ปี ๒๕๖๒

ณ วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

ที่	วันสำคัญ	พิธี	กำหนดวันบวช และลาสิกขา
๑	วันมาฆบูชา	บวช ลาสิกขา	๑๖ ก.พ. ๖๒ (ขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๓) ๒๐ ก.พ. ๖๒ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๓)
๒	วันสงกรานต์	บวช ลาสิกขา	๑๒ เม.ย. ๖๒ (ขึ้น ๘ ค่ำ เดือน ๕) ๑๕ เม.ย. ๖๒ (ขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๕)
๓	วันวิสาขบูชา	บวช ลาสิกขา	๑๗ พ.ค. ๖๒ (ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๖) ๒๐ พ.ค. ๖๒ (แรม ๒ ค่ำ เดือน ๖)
๔	วันอาสาฬหบูชา วันเข้าพรรษา	บวช ลาสิกขา	๑๓ ก.ค. ๖๒ (ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๘) ๑๗ ก.ค. ๖๒ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๘)
๕	วันเฉลิมพระชนม- พรรษา ร.๑๐	บวช ลาสิกขา	๒๖ ก.ค. ๖๒ (แรม ๑๐ ค่ำ เดือน ๘) ๒๙ ก.ค. ๖๒ (แรม ๑๓ ค่ำ เดือน ๘)
๖	วันแม่แห่งชาติ	บวช ลาสิกขา	๑๐ ส.ค. ๖๒ (ขึ้น ๑๐ ค่ำ เดือน ๙) ๑๓ ส.ค. ๖๒ (ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๙)

๗	วันออกพรรษา และ วันคล้าย วันสวรรคต ร.๙	บวช ลาสิกขา	วันศุกร์ที่ วันจันทร์ที่	๑๑ ต.ค. ๖๒ (ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๑๑) ๑๔ ต.ค. ๖๒ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๑)
๘	วันพ่อแห่งชาติ	บวช ลาสิกขา	วันอังคารที่ วันศุกร์ที่	๓ ธ.ค. ๖๒ (ขึ้น ๗ ค่ำ เดือน ๑) ๖ ธ.ค. ๖๒ (ขึ้น ๑๐ ค่ำ เดือน ๑)
๙	วันขึ้นปีใหม่	บวช ลาสิกขา	วันจันทร์ที่ วันพฤหัสบดี	๓๐ ธ.ค. ๖๒ (ขึ้น ๕ ค่ำ เดือน ๒) ๒ ม.ค. ๖๓ (ขึ้น ๘ 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 ๐๙.๐๐ น.

# กำหนดการอุปสมบทหมู่พระภิกษุ ประจำปี ๒๕๖๒

ณ วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา  
อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา



ที่	เดือน	วันพิธีอุปสมบท
๑	มกราคม	วันอาทิตย์ที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๒
๒	กุมภาพันธ์	วันเสาร์ที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
๓	มีนาคม	วันเสาร์ที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๒
๔	เมษายน	วันอาทิตย์ที่ ๗ เมษายน ๒๕๖๒
๕	พฤษภาคม	วันเสาร์ที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒
๖	มิถุนายน	วันเสาร์ที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๒
๗	กรกฎาคม	วันอาทิตย์ที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒ (บวชอยู่จำพรรษา ๓ เดือน)
๘	พฤศจิกายน	วันเสาร์ที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒
๙	ธันวาคม	วันอาทิตย์ที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๒
๑๐	ธันวาคม	วันจันทร์ที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๒ (ชาวศรีลังกา)

หมายเหตุ : อุปสมบทแล้ว ต้องเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
ในวันถัดไป จนถึงวันลาสิกขา

สมัครได้ที่ : คุณสมพงษ์ คงศิริถาวร โทร. ๐๘๑-๘๕๓-๕๖๖๙

กำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน  
ประจำปี ๒๕๖๒

ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด  
วัดมเหยงคณ์



คนใหม่	วันศุกร์ที่ ๑๑ - วันศุกร์ที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒
คนใหม่	วันเสาร์ที่ ๒ - วันเสาร์ที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
คนเก่า	วันเสาร์ที่ ๑๖ - วันเสาร์ที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๒
คนใหม่	วันเสาร์ที่ ๒๐ - วันอาทิตย์ที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๒
คนใหม่	วันเสาร์ที่ ๔ - วันอาทิตย์ที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๒
คนเก่า	วันเสาร์ที่ ๑ - วันอาทิตย์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๒
คนใหม่	วันเสาร์ที่ ๒๐ - วันเสาร์ที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๒
คนใหม่	วันพฤหัสบดีที่ ๑ - วันศุกร์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๒
คนเก่า	วันเสาร์ที่ ๗ - วันอาทิตย์ที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๖๒
คนใหม่	วันอังคารที่ ๑ - วันอังคารที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๖๒
คนใหม่	วันอังคารที่ ๑๒ - วันอังคารที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๒
คนเก่า	วันอาทิตย์ที่ ๑๕ - วันอาทิตย์ที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๒

## หลักเกณฑ์การรับสมัคร

- รับสมัครเฉพาะผู้ที่มีความตั้งใจจริงๆ ในการจะ  
อบรมเจริญสติปัญญา เท่านั้น
- รับรุ่นละ ๑๐๐ ท่าน ทั้งชาย-หญิง ทั้งคฤหัสถ์  
และบรรพชิต
- คนใหม่ เข้ารอบ คนใหม่
- คนเก่า เข้ารอบ คนเก่า
- คนใหม่ คือผู้ที่ยังไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรม-  
ฐาน คอร์ส ๗ วันขึ้นไป ที่มี พระภาวนาเมฆคุณ  
(สุรศักดิ์ เขมรังสี) เป็นพระวิปัสสนาจารย์
- คนเก่า คือผู้ที่เคยผ่านการเข้าปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐาน คอร์ส ๗ วันขึ้นไป ที่มี พระภาวนา-  
เมฆคุณ (สุรศักดิ์ เขมรังสี) เป็นพระวิปัสสนา-  
จารย์

## หมายเหตุ

- สมัครเข้าปฏิบัติได้เพียงปีละ ๑ ครั้งเท่านั้น ทั้งคนเก่าและคนใหม่ เพื่อเผื่อแผ่ให้ทั่วถึงกัน เนื่องจากมีผู้สนใจสมัครเข้าปฏิบัติกรรมฐานเป็นจำนวนมาก แต่ท่านสามารถสมัครเข้าปฏิบัติได้ตามสาขาของวัดมเหยงคณ์ หรือที่อื่นๆ ที่มี พระภาวนาชมคุณ (สุรศักดิ์ เขมรังสี) ไปเป็นพระวิปัสสนาจารย์

## เปิดรับสมัคร

- เปิดรับสมัครก่อนวันเข้าอบรม ๓ เดือน (ในแต่ละคอร์ส จองได้ล่วงหน้าไม่เกิน ๓ เดือน ตัวอย่างเช่นเข้าอบรมเดือนเมษายน ให้เริ่มสมัครได้ตั้งแต่ ๑ มกราคม ๒๕๖๒ เป็นต้นไป)



## การสมัคร

- การสมัครต้องกรอกใบสมัครล่วงหน้า  
ขอใบสมัครได้ที่ วัดมเหยงคณ์  
(แผนกบริหารกรรมฐาน)
- E-mail : [www.watmaheyong.org](http://www.watmaheyong.org)  
[www.mahaeyong.org](http://www.mahaeyong.org) หรือที่  
Line Id : @irl4197f

## หลักฐาน

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

## วันเปิดการอบรม

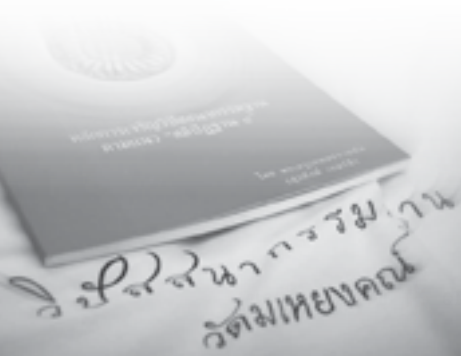
- ลงทะเบียนเข้าปฏิบัติ เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.
- ปฐมนิเทศ เวลา ๐๙.๐๐ น.
- พิธีเข้ากรรมฐาน เวลา ๑๐.๐๐ น.

## วันปิดอบรม

- พิธีออกกรรมฐาน เวลา ๐๖.๓๐ น.

## หมายเหตุ

- ผู้เข้าอบรมต้องไปให้ทันตามเวลาที่กำหนดในวันเปิดอบรม และต้องอยู่ปฏิบัติจนครบถึงวันปิดอบรม
- เมื่อสมัครเข้าอบรมแล้ว ต้องการจะยกเลิก ต้องแจ้งให้ทางวัดทราบอย่างช้าก่อนกำหนดเปิดอบรม ๗ วัน มิฉะนั้นจะถูกตัดสิทธิ์ในครั้งต่อไป



# คอร์สปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พิเศษ ปี ๒๕๖๒

ใช้วิดิทัศน์ และซีดี เสียงธรรม  
ของหลวงพ่อสุรศักดิ์ เท่านั้น  
(หลวงพ่อไม่ได้ลงสอน)

ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์



๑	วันพฤหัสบดีที่ ๒๑ - วันพฤหัสบดีที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
๒	วันศุกร์ที่ ๒๔ - วันศุกร์ที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒
๓	วันเสาร์ที่ ๑๕ - วันเสาร์ที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๒
๔	วันจันทร์ที่ ๒๓ - วันจันทร์ที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๒
๕	วันเสาร์ที่ ๑๙ - วันอาทิตย์ที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๒
๖	วันเสาร์ที่ ๒๓ - วันเสาร์ที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

หมายเหตุ : รับเฉพาะผู้ปฏิบัติเก่าที่ผ่านการเข้าปฏิบัติวิปัสสนา  
คอร์สของหลวงพ่อสุรศักดิ์มาแล้ว อย่างน้อย ๓ ครั้ง



กำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน  
รุ่นพิเศษ ปี ๒๕๖๒  
โดยมีพระภิกษุเมตตาคุณ (สุรศักดิ์ เขมรังสี)  
เป็นพระวิปัสสนาจารย์



- ณ บ้านทรงไทย สุขรวายเจริญ  
๖๒/๒ หมู่ ๒ ต.หันสัง อ.บางปะหัน  
จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๒๐๐  
วันที่ ๒ - ๙ มกราคม ๒๕๖๒  
สมัครที่ บ้านทรงไทย สุขรวายเจริญ  
โทรศัพท์ ๐๖-๓๕๑๙-๔๙๖๒, ๐๖-๒๙๙๖-๓๖๒๖

- **ณ ศูนย์วิปัสสนาญาณพุทธา เขมรังสี (ศูนย์ ๔)**  
ต.บ้านซุง อ.นครหลวง จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๒๖๐  
วันที่ ๔-๑๑ มกราคม ๒๕๖๒  
สมัครที่ ศูนย์วิปัสสนาญาณพุทธิกสมาคม  
แห่งประเทศไทย (ศูนย์ ๑)  
ฝ่ายกิจกรรม โทรศัพท์ ๐-๒๔๕๕-๒๕๒๕

- **ณ สำนักกรรมฐาน พระธาตุแสนเมือง  
(ปฏิบัติธรรมสมโภชเจดีย์)**  
ต.เวียง อ.เชียงแสน จ.เชียงราย ๕๗๑๕๐  
วันที่ ๑๘-๒๑ มกราคม ๒๕๖๒  
สมัครที่ แผนกบริหารกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์  
โทรศัพท์ ๐-๓๕๘๘-๑๖๐๑-๒, ๐๘-๒๒๓๓-๓๘๔๘

- **ณ อุทยานแห่งชาติเขาลำปี-หาดท้ายเหมือง**  
หมู่ที่ ๕ ต.ท้ายเหมือง อ.ท้ายเหมือง จ.พังงา ๘๒๑๒๐  
วันที่ ๑๙-๒๕ มกราคม ๒๕๖๒  
สมัครที่ ชมรมพุทธรักษาเพื่อพระพุทธศาสนา  
๖๕/๕๖๔ ซ.๑๗ หมู่บ้านภูเก็ตวิลล่า สวนหลวง  
หมู่ ๒ ต.วิชิต อ.เมืองภูเก็ต จ.ภูเก็ต ๘๓๐๐๐  
คุณณัฐกานต์ ร่วมยอด  
โทรศัพท์ ๐๙-๙๕๖๕-๑๙๙๓, ๐๙-๖๙๙๕-๕๖๒๘  
reumyod@gmail.com

- **ณ สำนักกรรมฐาน วัดบุงอ้ายเจียม**  
ต.ระบ่า อ.ลานสัก จ.อุทัยธานี ๖๑๑๖๐  
วันที่ ๒๖-๓๑ มกราคม ๒๕๖๒  
สมัครที่ แผนกบริหารกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์  
โทรศัพท์ ๐-๓๕๕๘-๑๖๐๑-๒, ๐๘-๒๒๓๓๓-๓๘๔๘

- **ณ สวนธรรมศรีปทุม**  
ต.ท้ายเกาะ อ.สามโคก จ.ปทุมธานี ๑๒๑๖๐  
วันที่ ๖-๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒  
สมัครที่ คุณพัชราภรณ์ อรรถศรีศักดิ์  
โทรศัพท์ ๐๘-๙๐๗๘-๖๓๖๓

- **ณ สำนักกรรมฐาน ดอยเวียงโขง**  
ต.เวียง อ.เชียงแสน จ.เชียงราย ๕๗๑๕๐  
วันที่ ๙-๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒  
สมัครที่ แผนกบริหารกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์  
โทรศัพท์ ๐-๓๕๕๘-๑๖๐๑-๒, ๐๘-๒๒๓๓๓-๓๘๔๘

- ณ อาคารโพธิญาณมหาวิชชาลัย พุทธมณฑล นครปฐม

วันที่ ๒๒-๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

สมัครที่ ทพ.แสงชัย โสภณสกุลสุข

โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๐๓-๑๓๐๒, ๐๘-๑๒๔๓-๒๔๖๙

หรือที่ คุณธีรพล เปาจีน โทรศัพท์ ๐๘-๑๙๘๑-๘๓๙๖

- ณ ศาลโนทยาน (ที่พระพุทธเจ้า

เสด็จดับขันธปรินิพพาน) กุสินารา ประเทศอินเดีย

วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ - ๖ มีนาคม ๒๕๖๒

ติดต่อสอบถาม สมัครได้ที่

คุณสุปราณี (ติม) เจริญศรีสมจิตร

โทรศัพท์ ๐๘-๕๑๘๑-๕๔๕๘, ๐๘-๗๐๘๗-๕๗๕๖

- ณ สำนักกรรมฐาน ปรมัตถภาวนา (ดอยภูโอบ)

ต.สะलग อ.แม่อิม จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๓๐

ครั้งที่ ๑ วันที่ ๘-๑๕ มีนาคม ๒๕๖๒

ครั้งที่ ๒ วันที่ ๒๓-๓๐ มีนาคม ๒๕๖๒

สมัครที่ ทพ.แสงชัย โสภณสกุลสุข

โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๐๓-๑๓๐๒, ๐๘-๑๒๔๓-๒๔๖๙

หรือที่ คุณธีรพล เปาจีน โทรศัพท์ ๐๘-๑๙๘๑-๘๓๙๖

## คอร์สกรรมฐาน ในแถบยุโรป

- ณ แบร์กาสเฮ้าส์ ซาลวีเติ้ลลี ซาลวีเติ้ลลีสตราสเซ่ 6174 เซอเรนแบรก ประเทศสวีตเซอร์แลนด์  
วันที่ ๔-๙ มิถุนายน ๒๕๖๒
- ณ วัดพุทธาราม เมืองลีดส์ ประเทศอังกฤษ  
วันที่ ๑๐-๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒
- ณ วัดศรีรัตนาราม เมืองแมนเชสเตอร์ ประเทศอังกฤษ  
วันที่ ๑๔-๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๒
- ณ วัดธรรมปทีป สก็อตแลนด์  
วันที่ ๑๗-๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๒
- ณ ประเทศไอร์แลนด์ ประเทศอังกฤษ  
วันที่ ๒๐-๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๒
- ณ หมู่บ้านแอดระโอส เมืองไอ้คเค่นบู ประเทศสวีเดน  
วันที่ ๒๕-๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๒



- ณ วัดพุทธบารมี เมืองมูสเชิลคานาล ประเทศเนเธอร์แลนด์  
วันที่ ๒๙ มิถุนายน - ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒

- ณ วัดพุทธาราม เมืองเซาร์เวอร์ลันด์ ประเทศเยอรมนี  
วันที่ ๔-๘ กรกฎาคม ๒๕๖๒

- ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์ คณะนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยากุล (เฉพาะนักศึกษาพระอภิธรรม)  
วันที่ ๖-๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๒  
สมัครที่ คุณวันทนีย์ บุตรงามดี  
โทรศัพท์ ๐๘-๑๙๐๗-๓๙๘๘  
คุณรัชณี กิรติไพศาล โทรศัพท์ ๐๘-๑๗๐๑-๐๘๙๔

- ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์ คณะการบินไทย (เฉพาะที่มงานการบินไทย)  
วันที่ ๑๓-๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๒  
สมัครที่ คุณน้ำเพชร ศรีขาว  
โทรศัพท์ ๐๙-๒๔๒๐-๙๗๙๗

- **ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์**  
เฉพาะหน่วยงานคุณธรรมและจริยธรรม  
คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล  
มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ  
วันที่ ๒๑-๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๒  
สมัครที่ รศ.พญ.วัลย์ลักษณ์ ชัยสุตร  
โทรศัพท์ ๐๘-๙๑๔๔-๙๘๙๘

- **ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์**  
คณะชมรมกัลยาณธรรม  
(เฉพาะทีมงานชมรมกัลยาณธรรม)  
วันที่ ๒๙ สิงหาคม - ๕ กันยายน ๒๕๖๒  
สมัครที่ ชมรมกัลยาณธรรม  
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

- **ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์**  
คณะชมรมศึกษาและปฏิบัติธรรม  
ธนาคารแห่งประเทศไทย  
วันที่ ๑๙ - ๒๒ กันยายน ๒๕๖๒  
สมัครที่ คุณธวัชชัย กิตติชัยวัฒน์  
โทรศัพท์ ๐๘-๗๙๑๙-๖๘๓๑

- **ณ วัดป่าหวาย (ปฏิบัติธรรมสมโภชเจดีย์เวียงหวาย)**  
ต.บ้านโป่ง อ.พร้าว จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๙๐  
วันที่ ๑๘-๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒  
สมัครที่ แผนกบริหารกรรมาฐาน วัดมเหยงคณ์  
โทรศัพท์ ๐-๓๕๘๘-๑๖๐๑-๒, ๐๘-๒๒๓๓-๓๘๔๘

- **ณ “สันติภาวนา” สันติบุรี**  
เลขที่ ๑๒ หมู่ที่ ๓ ถนนหัวคอย-สบเปา  
ต.เวียงชัย อ.เวียงชัย จ.เชียงราย ๕๗๒๑๐  
วันที่ ๒๐-๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๒  
สมัครที่ คุณศรีจันทร์ บุรีวงษ์  
โทรศัพท์ ๐๘-๑๙๔๐-๙๗๕๔

- **ณ สำนักกรรมฐาน ท่งหินเทิน**  
ต.ปางสวรรค์ อ.ชุมตาบง จ.นครสวรรค์ ๖๐๑๕๐  
วันที่ ๕-๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๒  
สมัครที่ ทพ.แสงชัย โสภณสกุลสุข  
โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๐๓-๑๓๐๒, ๐๘-๑๒๔๓-๒๔๖๙  
หรือที่ คุณฉัตรพล เปาจีน โทรศัพท์ ๐๘-๑๙๘๑-๘๓๙๖

- **ณ สำนักกรรมฐาน เจตยบรรพต (ภูผาผึ้ง)**  
ต.สารภี อ.โพธิ์ไทร จ.อุบลราชธานี ๓๔๓๔๐  
วันที่ ๑๙-๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๒  
สมัครที่ ทพ.แสงชัย โสภณสกุลสุข  
โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๐๓-๑๓๐๒, ๐๘-๑๒๔๓-๒๔๖๙  
หรือที่ คุณธีรพล เปาจิ้น โทรศัพท์ ๐๘-๑๙๘๑-๘๓๙๖

- **ณ คຸ້ມບ້ານູຜາພອກ ອ.ກູງຣະດິງ ຈ.ເລຍ**  
หมู่ ๔ บ้านผาสามยอด ต.ผานกเค้า อ.ภูกระดึง  
จ.เลย ๓๔๒๑๘๐  
วันที่ ๒๕-๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๒  
สมัครที่ คุณเด่นหล้า ปาลเดชพงศ์  
โทรศัพท์ ๐๘-๑๘๘๙-๙๖๖๐





- **ณ สำนักกรรมฐาน ภูธารธรรม**  
ต.วะตะแบก อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ  
วันที่ ๗-๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๒  
สมัครที่ แผนกบริหารกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์  
โทรศัพท์ ๐-๓๕๘๘-๑๖๐๑-๒, ๐๘-๒๒๓๓-๓๘๔๘

- **ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์**  
**(กรรมฐานชาวศรีลังกา)**  
ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา  
จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐  
วันที่ ๒-๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๒

- **วัดไทรพุทธรังสี**  
อ.อุทัย จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐  
วันที่ ๒๒-๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๒  
สมัครที่ สำนักงาน วัดไทรพุทธรังสี  
โทรศัพท์ ๐๖-๑๕๔๒-๒๙๔๑  
คุณปริยอร ร่มโพธิ์ภักดิ์ (น้ำ)  
โทรศัพท์ ๐๘-๔๕๒๖-๘๖๗๐

**กำหนดการกิจกรรม ปฏิบัติธรรม  
และงานบุญ ปี ๒๕๖๒**  
ณ วัดมเหยงคณ์ และสาขา

ที่	กิจกรรม ปฏิบัติธรรม และงานบุญ	วัน เดือน ปี
๑	งานอุทิศกุศลแด่บรรพชน กรุงศรีอยุธยา ณ วิังโบราณ วัดพระศรีสรรเพชญ์	วันพุธที่ ๒ ม.ค. ๖๒
๒	งานบุญเดือนเกิด	ทุกวันอาทิตย์ ต้นเดือน
๓	อุปสมบทหมู่ พระภิกษุ	ประจำทุกเดือน (เว้นในพรรษาเพราะมีบวช อยู่จำพรรษา ๓ เดือน)
๔	หนึ่งวันแห่งการเรียนรู้ ณ พุทธมณฑล จ.นครปฐม	วันอาทิตย์ที่ ๑๓ ม.ค. ๖๒
๕	บรรยายธรรม งานธรรมตามอำเภอใจ ณ วัดญาณเวศกวัน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม	วันอาทิตย์ที่ ๓ ก.พ. ๖๒ เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.
๖	งานเพลินธรรม - นำปฏิบัติ ตื่นรู้อยู่กับปัจจุบัน ณ แพชั่นไอส์แลนด์ จัดโดย ชมรมตื่นรู้	วันอาทิตย์ที่ ๓๑ มี.ค. ๖๒

๗	บรรพชาสามเณร ภาคฤดูร้อน	โกนหัว วันที่ ๔ เม.ย. ๖๒ พิธีบวช วันที่ ๗ เม.ย. ๖๒
	บวชศีลจาริณี - บวชชีน่อย	ลาสิกขา วันที่ ๒๑ เม.ย. ๖๒
๘	แสดงธรรมที่ พัทยา	วันเสาร์ที่ ๖ เม.ย. ๖๒
๙	ทอดผ้าป่าประจำปี	วันอาทิตย์ที่ ๑๔ เม.ย. ๖๒
๑๒	ทอดกฐินสามัคคี วัดป่าหวาย ต.บ้านโป่ง อ.พร้าว จ.เชียงใหม่	วันเสาร์ที่ ๑๙ ต.ค. ๖๒
๑๓	ทอดกฐินสามัคคี สำนักฯ ดอยเวียงโจง อ.เชียงแสน จ.เชียงราย	วันอาทิตย์ที่ ๒๐ ต.ค. ๖๒
๑๔	ทอดกฐินสามัคคี สำนักฯ พระธาตุแสนเมือง อ.เชียงแสน จ.ชัยภูมิ	วันอาทิตย์ที่ ๒๗ ต.ค. ๖๒
๑๐	ทอดกฐินสามัคคี วัดมเหยงคณ์	วันอาทิตย์ที่ ๓ พ.ย. ๖๒
๑๑	ทอดกฐินสามัคคี สำนักฯ หุ่นหินเทิน อ.ชุมตาบง จ.นครสวรรค์	วันเสาร์ที่ ๑๐ พ.ย. ๖๒
๑๕	ทอดผ้าป่าสามัคคี ปีใหม่	วันพุธที่ ๑ ม.ค. ๖๓







ขอเชิญฟังรายการธรรมสุปฏิปันโน

เสียงธรรมจากวัดมเหยงคณ์

ปรารภธรรมโดย

พระภาวนาชมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี)

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

หรือโอนเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพ

สาขาตลาดเจ้าพรหม ประเภทสะสมทรัพย์

ชื่อบัญชี วัดมเหยงคณ์

บัญชีเลขที่ ๔๗๘-๐-๖๑๖๖๗๐

## โครงการศึกษา-ปฏิบัติ-เผยแผ่ ธรรมะของวัดมเหยงคณ์

๑. จัดให้มีการเรียน การสอนพระปริยัติธรรม ทั้งแผนกบาลี-บาลีศึกษา, แผนกนักธรรม-ธรรมศึกษา, แผนกพระอภิธรรม
๒. จัดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน รุ่นระยะเวลา ๙ วัน เป็นประจำทุกๆ เดือน ทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์ รุ่นละ ๑๐๐ ท่าน
๓. จัดอบรมปฏิบัติธรรม บวชเนกขัมมภาวนา ในวันสำคัญชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และวันประเพณีไทย ปีละ ๘ ครั้ง
๔. บวชถือศีล ปฏิบัติธรรม เป็นประจำทุกวัน
๕. อุปสมบทหมู่ เพื่ออบรมวิปัสสนากรรมฐาน ทุกเดือน
๖. บรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน บวชศีลจาริณี - ชี้น้อย
๗. อบรมปฏิบัติธรรมพิเศษ ให้กับหน่วยงานทั้ง ภาครัฐและเอกชน ที่ขอเข้าอบรมเป็นคณะ
๘. เผยแผ่ธรรมทางสื่อวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือ ซีดี อินเทอร์เน็ต [www.mahaeyong.org](http://www.mahaeyong.org) และ [www.watmaheyong.org](http://www.watmaheyong.org)

วัดมเหยงคณ์เพิ่มช่องทาง  
การรับข่าวสารและกิจกรรม

---

ผ่าน Application Mahaeyong



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

---

วัดมเหยงคณ์เพิ่มช่องทาง  
การรับข่าวสารและกิจกรรม  
ผ่าน Facebook

---



ให้สมัครเฟสบุ๊ค แล้วพิมพ์คำว่า  
วัดมเหยงคณ์ ข่าวสด สารธรรม  
แล้วกดดูใจด้านบนเมนูเพจ เพื่อรับข่าวสารธรรมะ

วัดมเหยงคณ์เพิ่มช่องทาง  
การรับข่าวสารและกิจกรรม  
ผ่าน Facebook

---



ให้สมัครเฟสบุ๊ก แล้วพิมพ์คำว่า  
วัดมเหยงคณ์ ธรรมโมวาท  
แล้วกดถูกใจด้านบนเมนูเพจ เพื่อรับข่าวสารธรรมะ

# ขอเชิญร่วมสร้าง อุโบสถปราสาทพระบรมธาตุเจดีย์ มหาวิหาร วัดมเหยงคณ์

## ความสำคัญ

อุโบสถปราสาทพระบรมธาตุเจดีย์มหาวิหาร วัดมเหยงคณ์ นอกจากจักเป็นพุทธศาสนสถานประกอบสังฆกรรม ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ และพระพุทธรูปล้ำค่าควรแก่การสักการะสูงสุดแล้ว ยังจะเป็นการสืบสานเอกลักษณ์ภูมิปัญญาที่เป็นเลิศอันเป็นมรดกที่ทรงคุณค่า ซึ่งมีความงามวิจิตรแห่งสถาปัตยกรรมไทยสมัยอยุธยาให้ฟื้นคืนกลับมา เพื่ออนุชนคนรุ่นหลังได้ศึกษาและร่วมภาคภูมิใจ ในความเป็นไทยที่มีศิลปวัฒนธรรมล้ำเลิศ (อริยธรรม) บังเกิดพลังศักดิ์สิทธิ์เหนี่ยวนำหล่อหลอมดวงจิตน้ำใจ ให้เกิดความรัก ความสามัคคี ของชนในชาติ ยังความสงบ ร่มเย็น เป็นสุข เจริญรุ่งเรือง สืบไป 🙏





ขอเชิญบริจาค  
โดยโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารชื่อบัญชี  
“สร้างอุโบสถวัดมเหยงคณ์”



๑. ธนาคารกสิกรไทย สาขาถนนโรจนะ  
เลขที่บัญชี ๔๕๒-๒๖๒-๖๗๘๙
๒. ธนาคารกรุงไทย สาขาตลาดหัวรอ  
เลขที่บัญชี ๒๖๕-๐๑๖-๖๑๑๘
๓. ธนาคารกรุงเทพ สาขาตลาดเจ้าพรหม  
เลขที่บัญชี ๔๗๘-๐๙๐-๘๗๒๑
๔. ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาอยุธยา  
เลขที่บัญชี ๕๗๕-๔๒๗-๘๗๘๕
๕. ธนาคารออมสิน สาขาคลองสวนพลู  
เลขที่บัญชี ๐๒๐๐-๗๕๖๘-๐๕๒๘





## มูลนิธิสุปฏิปันโน

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

วัดมเหยงคณ์ 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  
ปฏิบัติธรรมฐาน วัดไพรพุทธรังสี ฯลฯ มอบ  
เสื้อกันหนาวให้ผู้สูงอายุ และมอบชุดขาว  
ให้น้องๆ หนูๆ เยาวชน



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



ท่านสามารถร่วมบริจาค  
สนับสนุนกิจกรรมของมูลนิธิสุปฏิปันโน  
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

**เสฏฐนุทโท เสฏฐมุเปติ ฐานิ**  
ผู้ให้สิ่งประเสริฐ ย่อมถึงฐานะที่ประเสริฐ

จาก พุทธสุภาษิต

“หลักการทางวิปัสสนา  
ไม่ได้มีอะไรยุ่งยาก  
ไม่ต้องไปคิดนึกหาอุบายอะไรทั้งหมด  
เพียงแค่ระลึกถึงสิ่งต่างๆ ที่กำลังปรากฏ  
ด้วยความปล่อยวางเท่านั้นเอง”

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