

ทีวีชีวิต



เขมรัมย์สี่ วิกขุ

ທີວີชีวิต



เขมรัมย์สี่ ภิภช

ทีวีชีวิต

เขมรั่งสี ภิกขุ



Pdf file Book

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๔ จำนวนพิมพ์ ๓๓,๐๐๐ เล่ม



จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน โดย
วัดมเหยงคณ์ ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐
โทรศัพท์ : ๐๘๒-๒๓๓-๘๘๕๘
E-mail : watmahaeyong@gmail.com
www.watmaheyong.org



กรุณาเพิ่มเพื่อนทางไลน์ เพื่อรับข่าวสาร
Line ID : @mahaeyong
หรือสแกน QR Code



ออกแบบ / จัดทำรูปเล่ม / พิสูจน์อักษร
คณะศิษย์ชมรมกัลยาณธรรม
(หนังสือชมรมฯ ลำดับที่ ๔๑๓)

สนับสนุนจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน โดย
บริษัทชุมชนทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓

สมเด็จพระราชาธิบดีวชิราลงกรณ





คำสอนของพระพุทธเจ้า
ชี้ให้ดู ให้พิจารณาในตนเองทั้งนั้น
จะดับทุกข์ จะพ้นทุกข์
ก็ต้องรู้ในตนเองนี้แหละ
รู้จักตนตามความเป็นจริง

สวดมนต์ ๑๐๘ จบ
เพื่อความเป็นสิริมงคล
ในวันเสาร์ที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖
พระครู...

ผู้มีคุณเขื่อนนั้ง
ไม่มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว
ก็ประเสริฐกว่าผู้เที่ยงคร่ำบ ไร้ความเขียร
ที่มีชีวิตอยู่ดังร้อยปี พระครู...

ทีวีชีวิต



นะมัตถุ รัตตะนะตะยัสสะ ขอนอบน้อมแด่
พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรม
จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรมะ หลักธรรมคำสอน
ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็น
เครื่องส่งเสริมศรัทธาปสาทะ ความเชื่อ ความ
เลื่อมใส ส่งเสริมhiri โอตตูปปะ ความละเอียด

ต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาป ส่งเสริมสติปัญญา ซึ่งเป็นคุณธรรมคุณงามความดีเหล่านี้ให้เจริญขึ้น ถ้าเราไม่ฝึกฝนอบรมคุณธรรมให้เจริญ เราจะถูกอกุศลธรรมเข้ามาครอบงำ จิตใจเราจะตกต่ำ

ฉะนั้น เราต้องสั่งสมเหตุปัจจัยของคุณธรรม อย่างการได้ฟังธรรม ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยอันหนึ่ง ที่จะปลูกสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้น ถ้าเรามีศรัทธา ความคิดความอ่านของเราก็จะเป็นไปในทางที่ดี คิดถูก คิดเป็น คิดไปในทางที่จะเป็นประโยชน์ เป็นกุศล ถ้าเราไม่มีศรัทธา ความคิดความอ่านของเราก็จะไปในทางไม่ดี เมื่อจิตใจเป็นไปในทางไม่ดี การกระทำของเราก็จะไม่ดีตาม ไม่ว่าจะกระทำทางกาย ทางวาจาก็จะไม่ดี ก็นำทุกข์มาสู่ตน

คนที่ทำชั่วทำบาปทางกาย ทางวาจา ฆ่าสัตว์
ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม โกงหนลอกหลวง
ส่อเสียด หยาบคาย ด่าทอ เท่ากับว่าบุคคลนั้นได้
สร้างกรรมทุกขให้กับตนเอง เพราะอกุศลธรรม
นำมาซึ่งความทุกข์ คนที่ทำอกุศล ทำชั่ว ทำบาป
บุคคลนั้นก็เท่ากับว่า เกิดมามีตนเพื่อทำลายตน
สั่งสมเหตุปัจจัยที่จะนำความทุกข์มาสู่ตน

ความทุกข์ทั้งหลายเมื่อสาวไปแล้ว จะมาจาก
อกุศล มาจากความชั่ว เพราะฉะนั้น ถ้าเรารักตัว
กลัวทุกข์ เราก็ต้องทำตัวของเราให้ดี ประพฤติดี
ทางกาย ประพฤติดีทางวาจา รักษาจิตใจของเรา
ให้ดี เมื่อเรามีความดี ความดีนั้นก็จะนำมาซึ่ง
ความสุขให้ตนเอง

การที่เราจะปฏิบัติธรรม เราก็ปฏิบัติอยู่กับตนเอง พิจารณาคุณภาพร่างกายชีวิตจิตใจในตนเองนี้ ให้รู้ให้เห็นตามความเป็นจริงขึ้น คำสอนของพระพุทธเจ้า ชี้ให้ดู ให้พิจารณาในตนเองทั้งนั้น จะดับทุกข์ จะพ้นทุกข์ ก็ต้องรู้ในตนเองนี้แหละ รู้จักตนตามความเป็นจริง เราซึ่งเป็นปุถุชนผู้ยังไม่ได้ดับ จะตกอยู่ใต้อำนาจความหลงผิด ความเห็นผิด ความยึดผิด คือหลงว่าชีวิตนี้เป็นของเที่ยง เป็นตัวตน เป็นตัวเราของเรา ตามสภาพของปุถุชนทั่วไปจะมีความสำคัญมั่นหมายผิด เอาชีวิตนี้เป็นตัวเรา กายใจนี้เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา แต่ในความเป็นจริงแล้วมันไม่ใช่ตัวเราของเรา

ทำอย่างไรถึงจะละความเห็นผิดได้?

ต้องให้มีปัญญาเกิดขึ้นก่อน ปัญญาคือความรู้
ที่รู้ตามความเป็นจริง ทำอย่างไรถึงจะมีปัญญา
รู้ตามความเป็นจริง ก็ต้องอาศัยการระลึกพิจารณา
ความจริง พิจารณาภายในใจของตัวเอง ซึ่งมีสิ่งให้ดู
ให้รู้อยู่ ๖ ช่องทาง เราจะต้องดูรายการที่มันมีอยู่
ใน ๖ ช่องทางนี้ จะทำให้เราเกิดปัญญา ทำให้เรา
สามารถละกิเลส เข้าถึงความดับทุกข์ ดูความจริง
ทาง ๖ ช่องนี้ว่ามันมีรายการอะไรบ้าง ให้ดู
ทีวีชีวิต เหมือนเราดูทีวีตู้ เราก็มีช่องเปิดให้ดู
หลายช่อง ช่อง ๓ ช่อง ๕ ช่อง ๗ ช่อง ๘
ปัจจุบันก็มีมากช่อง แต่ว่าทีวีชีวิตนี้มีอยู่ ๖ ช่อง
ให้เราดู เราต้องเปิดดูให้เห็นความจริง

ทีวีช่องที่ ช่องตา



ช่องที่ ๑ คือ “ช่องตา” ช่องตานี้มีรายการให้ดูที่เป็นความจริง คือสีสันต่างๆ การเห็นสภาพความเป็นจริงของชีวิตที่ปรากฏทางตาเป็นเพียงสิ่งที่เรียกว่า “รูปารมณฺ์” คือสีต่างๆ มาปรากฏทางตา มากระทบที่ประสาทตาแล้วจึงเกิดการเห็นขึ้น การเห็นนี้เป็นวิญญาน เป็นธาตุรู้ที่เรียกว่า “จักขุวิญญาน” เกิดการรู้ต่างๆ ขึ้น คือการเห็น เห็นอะไร? ก็เห็นรูปารมณฺ์ เห็นสีสันต่างๆ ความจริงมีอยู่แค่นั้น คือมีสีมาปรากฏ มีการเห็นเกิดขึ้น แล้วก็เปลี่ยนแปลง เกิดดับไป ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเราของเรา สีสันก็เป็นรูปชนิดหนึ่งที่มาปรากฏเฉพาะทางตา ปรากฏทางหู

ก็ไม่ได้ ปรากฏทางจมูก ทางลิ้นไม่ได้ ปรากฏได้
ทางตา เราจะเอาหูไปดูภาพก็ไม่ได้ ต้องใช้ตา
การเห็นที่เกิดขึ้นก็เห็นได้เพียงสีสนเท่านั้น จะเห็น
เสียงก็ไม่ได้ เห็นกลิ่น เห็นรส เห็นโผฏฐัพพะ
เห็นเรื่องราวก็ไม่ได้

ในโลกความเป็นจริง การเห็นนี้เห็นได้อย่าง
เดียว ทุกคนไม่ว่าใครก็เห็นได้อย่างเดียวคือ **เห็น**
สีสนเท่านั้น เห็นรูปารมณ เราเห็นคนได้ไหม
เห็นต้นไม้ เห็นสัตว์ เห็นเสา เห็นศาลา เห็นพัดลม
เห็นผู้หญิง ผู้ชาย เราก็บอกว่าเราเห็นได้ แต่ที่จริง
มันไม่ใช่การเห็น มันเป็นการนี้กรู้เอาทางใจ การที่
รู่ว่านี่เป็นคน คนนี้เป็นผู้หญิง คนนี้เป็นผู้ชาย
หน้าตาอย่างนี้ รูปร่างอย่างนี้ มันไม่ใช่การเห็น
แต่เป็นการนี้กรู้เอาด้วยใจ การเห็นก็เห็นเพียง

สีต่างๆ มองไป มันก็จะมีสี สีขาว สีดำ สีสลับ
สีต่างๆ แล้วจิตก็มานึกคิดเอา มาประมวลเอา
เป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา แล้วก็แปลได้ว่านี่คือคน
นี้ผู้หญิง นี้ผู้ชาย อันนั้นเป็นอารมณ์ทางใจ เรียกว่า
“ธรรมารมณ์” เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางใจ ใจ
นึกคิดอยู่

ในการปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ความเป็นจริง ให้รู้
ความเป็นจริง จะต้องมีสติระลึกพิสูจน์ทางตา
เพียงแค่สิ่งที่ปรากฏให้เห็นทางตาคือ แค่อีสัน ด้วย
การเห็น ถ้าสติระลึกบ่อยๆ เนืองๆ เฉพาะการ
เห็นสีสัน ปัญญาก็มีโอกาสเกิดขึ้น เห็นแจ้งว่า
สิ่งที่ปรากฏทางตาก็เป็นเพียงสิ่งหนึ่ง ไม่ใช่คน
ไม่ใช่สัตว์ มากระทบแล้วก็หมดไป ส่วนที่รู้ว่า
เป็นหญิงเป็นชาย เป็นรูปร่าง เป็นคนเป็นสัตว์นั้น
ไม่ใช่การเห็น เป็นการนึกรู้ขึ้นทางใจ ตามภาษา

ธรรมะเรียกอารมณ์ที่มาปรากฏทางใจว่า “ธรรมารมณ์” เป็น “บัญญัติ”

บัญญัติ คือของปลอม ของสมมติ ความเป็นรูปเป็นร่าง ความเป็นหญิงเป็นชาย เป็นวัตถุสิ่งของ เป็นสมมติสัจจะ เป็นความจริงเหมือนกัน แต่จริงโดยการแต่งตั้งตกลงกัน สมมติกันไว้อย่างนี้ ตกลงกันไว้อย่างนี้ แต่โดยจริงแท้แล้วไม่มีความจริง ความเป็นคนเป็นสัตว์นี้เป็นสมมติอย่างหนึ่งมาปรากฏเป็นอารมณ์ทางใจหรือเป็นธรรมารมณ์ ฉะนั้นในขณะที่มีธรรมารมณ์คือ ความเป็นคนเป็นสัตว์ เป็นหญิงเป็นชาย เกิดปรากฏขึ้นที่ใจ ถ้าเราจะพิสูจน์สภาพที่เป็นจริง ในขณะนั้น ก็ให้ระลึกทางใจ ใจที่กำลังรู้ ความหมาย ใจที่กำลังตีค่า ใส่ค่า “รู้เรื่องรู้ราว”

กับ “เรื่องราว” นี้มันคนละอย่างกัน เรื่องราวคือ
คน สัตว์ สิ่งของ เป็นอารมณ์ทางใจ ส่วนใจนั้น
เป็นผู้รู้อารมณ์ มันคนละฝ่ายกัน ฝ่ายอารมณ์คือ
ฝ่ายถูกรู้ กับฝ่ายใจ ที่เป็นฝ่ายผู้รู้อารมณ์

ฉะนั้นเวลาที่เจริญภาวนาพิจารณาความจริง
ถ้าระลึกทางตาผ่านไปไม่ได้ มันเลยมาเป็น
คน สัตว์ สิ่งของ ก็ให้ระลึกรู้ทางใจ ที่วิช่องที่ ๖
ทางใจ ใจมันคิดนึกขึ้นมา หรือถ้ามันเลยไป
กว่านั้น มันก็จะมีรายการต่อๆ ขึ้นมาคือ เกิด
ความพอใจ เกิดความไม่พอใจ ถ้าเป็นภาพที่ถูกต้อง
ภาพคนสวย ภาพถูกใจ มันก็จะเกิดรายการขึ้นมา
อีกอย่างก็คือความพอใจ ความต้องการ ความ
ติดใจ ต่างไปจากความนึกคิด ตอนแรกมันนึกคิด
ตรึกนึก ตีความหมาย ต่อมาเกิดความพอใจ หรือ

ถ้าไปเห็นภาพไม่ดี ภาพน่าเกลียดน่ากลัว ภาพ
คนไม่ถูกกัน ภาพที่ไม่ถูกใจ จิตมันจะนึกคิด
เกิดรายการอีกอย่างก็คือความไม่พอใจ เกิด
ความเกลียด เกิดความโกรธ อันนี้เป็นความจริงที่
ปรากฏทางใจ ในทางการปฏิบัติต้องกำหนดรู้
ระลึกรู้ความพอใจ ความไม่พอใจที่เกิดขึ้น
ถ้าระลึกรู้ได้ มันก็จะไม่ขยายตัวต่อ สิ่งที่ไม่ดี
ความโกรธ ความไม่พอใจ ความพอใจติดใจก็จะ
ถูกละออกไป สภาพจิตใจก็จะกลับมาเป็นรายการ
ที่ดี เป็นความสงบใจ เป็นความผ่อนคลายแห่งจิตใจ
เป็นสิ่งที่ต้องดูอีกเหมือนกัน

ทีวีช่องที่ ช่องหู



ช่องที่ ๒ ก็คือ “ช่องหู” ช่องหูก็มีเสียงต่างๆ มาปรากฏทางหู มีการได้ยินเกิดขึ้น “เสียง” กับ “ได้ยิน” เหมือนกันไหม? เป็นอย่างเดียวกันไหม? เสียงอย่างหนึ่ง ได้ยินอย่างหนึ่ง เสียงก็เป็นรูปร่างหนึ่งที่ผ่านไปตามอากาศ ผ่านช่องหู ไปกระทบประสาทหู เกิดการได้ยินขึ้น ได้ยินเป็นวิญญาณ เป็นธาตุรู้ ไปรู้เสียง เรียกว่า “โสต-วิญญาณ” หรือการได้ยิน

เราได้ยินสีได้ไหม? ได้ยินกลิ่น รส โผฏฐัพพะ ได้ยินเรื่องราวได้ไหม? ก็ไม่ได้ เราได้ยิน “เสียง” ได้อย่างเดียวเท่านั้น ฉะนั้นสภาพได้ยิน

ไม่ว่าจะเกิดกับใคร มันก็จะทำหน้าที่เพียงได้ยิน เฉพาะเสียง เป็นปรมาัตถธรรม ปรมาัตถ์คือธรรม ที่ไม่มีการผิดแปลกผันแปรแต่อย่างใด มีลักษณะ อย่างไม่มันก็คงลักษณะอย่างนั้น ได้ยิน จะได้ยิน เฉพาะเสียง จากนั้นแปรสภาพแปรความหมาย เสียงเป็นภาษา รู้ภาษา รู้สื่อไปถึงความหมาย ว่าอะไรเป็นอะไร อย่างที่เราฟังอยู่ขณะนี้ สิ่งที่เป็นความจริงที่ปรากฏทางหู เป็นเพียงเสียงดังกๆ สูงๆ ต่ำๆ ยังไม่รู้ว่าคืออะไรเป็นอะไร ความจริง มันมีอยู่แค่นั้น ฉะนั้นในทางการปฏิบัติ ให้ระลึกรู้ ขณะได้ยินเสียงบ่อยๆ เพื่อจะได้เห็นสภาพความเป็นจริงว่าเสียงก็ดี ได้ยินก็ดี เป็นสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้น แล้วก็หมดไป ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเราของเรา สักแต่ว่าเป็นสิ่งหนึ่ง เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง

ถ้ามันเลยไป พอได้ยินมันก็จะตีความหมาย เป็นภาษา อย่างที่เราฟังนี้ ถ้าเราจะต้องการฟัง ให้รู้เรื่อง เราจะต้องรู้ภาษาไทย รู้สมมติ ภาษา เป็นสมมติ จากการที่เรามีสมมติบัญญัติไว้ จิตเราก็กะนึกไปตามภาษานั้น แล้วก็แปลออกมาว่าคืออะไร เป็นอะไรอย่างไร ขณะที่นึกคิดรู้ว่าอะไร เป็นอะไรนี้ มันไม่ใช่การได้ยินแล้ว เป็นความนึกคิดที่ปรากฏทางช่องที่ ๖ ช่องใจ ความนึกคิดมีจริงไหม? มีจริง แต่อารมณ์ของความนึกคิดเป็นของปลอม เวลาคิด มันจะคิดเป็นเรื่องเป็นราว เป็นความหมาย เป็นสมมติ แต่ความนึกคิดนี้เป็นจริง เป็นสภาพธรรมที่ปรากฏในใจ ระลึกได้

การปฏิบัติเจริญสติ สติไประลึก รู้ความนึกคิด “รู้แค่ความคิด” ไม่ต้องรู้เลยไปรู้ว่าคิด

เรื่องอะไร ถ้ารู้เลยไปก็จะเป็นสมมติ ได้ยินก็
สักแต่ว่าได้ยิน รู้แค่ได้ยินเสียง หรือรู้ก็สักแต่ว่ารู้
รู้ความคิดก็รู้สักแต่ว่ารู้ ไม่ต้องไปตีค่า ไม่ต้องไป
ตีความหมาย ไม่ต้องไปใส่สมมติ จะได้เจอความ
เป็นจริง ว่าความคิดนี้ก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง
ที่เกิด ที่ดับ ที่หมดไป ที่ไม่ใช่ตัวตน

เป้าหมายของการดูรายการช่องต่างๆ นี้ ก็
เพื่อให้รู้ตามความเป็นจริง ว่าความเป็นจริงมัน
เป็นธรรมชาติ ไม่ใช่ตัวเราของเรา การเห็นสีที่
ปรากฏทางตา เป็นเพียงสักแต่ว่าสิ่งหนึ่ง เป็น
ธรรมชาติอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ตัวตน การได้ยินก็ให้
เห็นว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นสิ่งหนึ่ง เป็นธรรมชาติ
อย่างหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงเกิดดับ ความนึกคิดก็ให้
เห็นว่าความนึกคิดนั้นก็ เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่
เปลี่ยนแปลง ที่เกิดดับ ที่ไม่ใช่ตัวเราของเรา

การระลึกบ่อยๆ สิ่งเหล่านี้เขาจะสอนเอง
เขาจะปรากฏให้รู้เอง เขาจะแสดงความเป็น
อนัตตาให้เห็น แสดงความเปลี่ยนแปลงให้เห็น
เพียงแต่จะต้องหมั่นระลึก รู้ให้ตรงต่อสภาวะ
ตรงต่อธรรมชาติที่เป็นจริง ตรงต่อสภาพการเห็น
สีต่างๆ ที่ปรากฏ ตรงต่อสภาพได้ยินเสียงที่กำลัง
ปรากฏ ตรงต่อความนึกคิดที่กำลังปรากฏ ถ้าเรา
ฟังเสียงไพเราะ ฟังเพลงถูกใจ เกิดความพอใจ
ความตั้งใจในเสียง เรียกว่าเป็นโลภะแล้ว เป็น
รายการที่เกิดผุดขึ้นมาในใจ เป็นรายการความโลภ
หรือความต้องการ ความตั้งใจในเสียงเหล่านั้น
เป็นอกุศล

ถ้าเกิดเสียงไม่ไพเราะ เสียงดังเกินไป เสียง
หนวกหู เสียงต่ำ จิตใจจะเป็นอย่างไร? โดย

ปกติจิตใจจะเกิดความไม่พอใจ เกิดความโกรธ
เกิดความเกลียด เกิดความไม่พอใจ นี่ก็เป็น
อีกรายการที่มันเกิดขึ้นแล้วในจิตใจ เราระลึกได้
ว่าขณะนี้เกิดความไม่พอใจขึ้น อย่างมีเสียงมัน
ดังมาขณะนี้ จิตเราคิดนึกว่าอย่างไร? ยิ่งเรามา
อยู่ในวัดด้วย เสียงหมาหอนอย่างนี้ บางคนคิดถึง
วิญญูณ จิตคิดไปถึงผี ตอนคิดอย่างนั้น ถ้า
ระลึกเข้ามาที่จิตที่คิด เราจะเห็นว่าพอจิตมันคิด
เรื่องเหล่านี้ ใจเราจะมีอาการต่อไป บางคนก็เกิด
ความกลัว เกิดความหวั่นไหวทางจิต

ความกลัวนี้ก็มาจากความคิด เรียกว่ามา
จากความปรุงแต่ง พอได้ยินเสียงเหล่านี้ จิตเรา
ก็คิดปรุงแต่งจากสัญญาความจำไว้ จำเรื่องผี
เรื่องอะไรต่างๆ มันก็มาปรุงจิตทำให้กลัว ความกลัว
เป็นรายการที่เกิดขึ้นในใจแล้ว หรือว่าเสียง

มันตั้งหนวกหู เกิดความไม่พอใจ สภาพที่มัน
เกิดเป็นความกลัวก็ดี ความไม่พอใจก็ดี มันก็
เป็นความจริงอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจ เรียกว่า
“นามธรรม” ไม่ใช่ตัวเรา ถ้าไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้
ระลึก ไม่ได้พิจารณา ไม่มีปัญญาเกิดขึ้น ก็จะมี
เกิดความสำคัญมั่นหมายอยู่ว่าเป็นตัวเรา เอา
ความกลัวเป็นตัวเรากลัว เอาความคิดเป็นตัวเรา
คิด เอาความโกรธเป็นตัวเราโกรธ เอาความพอใจ
เป็นตัวเราพอใจ พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง แต่ใน
ความจริงแล้ว ความกลัวก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง
ไม่ใช่ตัวเรา ความคิดก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง
ไม่ใช่ตัวเรา ความพอใจ ความไม่พอใจก็เป็น
ธรรมชาติแต่ละอย่างๆ ที่ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเรา
ของเรา

ในความเป็นจริงของชีวิตมันเป็นอย่างนั้น แต่ทำอย่างไรถึงจะให้มีปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงอย่างนี้ได้ ก็ต้องปฏิบัติธรรม ต้องเจริญสติ หมั่นระลึกรู้พิจารณา เวลาได้ยินเสียง...ระลึก เวลาคิดนึก...ระลึก เวลาเกิดความกลัว เกิดความชอบ เกิดความไม่ชอบ...ระลึกรู้บ่อยๆ สภาพธรรมเหล่านี้เขาก็จะแสดงตัวให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลง ความกลัวก็มีการเปลี่ยนแปลง ความโกรธก็เปลี่ยนแปลง ความชอบใจก็เปลี่ยนแปลง ความคิดนึกก็เปลี่ยนแปลง ได้ยินเสียงก็เปลี่ยนแปลง เมื่อเห็นความเปลี่ยนแปลงอยู่บ่อยๆ ความรู้สึกถึงความไม่ใช่ว่าตนก็จะเกิดขึ้น สิ่งใดไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลง สิ่งนั้นก็เป็ทุกข์ ทุกข์คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เกิดแล้วต้องดับไป สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นก็เป็อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

ทีวีช่องที่ ช่องจมูก



ทีวีชีวิตช่อง ๓ ก็คือ ทางจมูก ทางจมูกมีรายการอะไรบ้างปรากฏ? มีกลิ่น เสียงมาปรากฏทางจมูกได้ไหม? สี ภาพมาปรากฏทางจมูกได้ไหม? เอาจมูกไปสูดดมเสียงได้ไหม? ไปดมความเย็นร้อนได้ไหม? ไปดมรสชาติได้ไหม?... ไม่ได้เลย ดมได้อย่างเดียวคือ “กลิ่น” เรียกว่าเป็นสังขาร เป็นความเป็นจริง กลิ่นมากระทบจมูกแล้วก็รู้กลิ่น ตัวรู้กลิ่นเรียกว่า “ขานวิญญาน” ธาตุรู้ที่เกิดขึ้นทางจมูก เวลารู้กลิ่นขึ้นมานี้ใช้ตัวเราไหม? เป็นตัวเรารู้กลิ่นหรือเปล่า? บุคคลทั่วไปจะรู้สึกเป็นตัวเรา เป็นตัวเรากำลังรู้กลิ่น เป็นเราได้กลิ่น

รายการที่มันเกิดขึ้นทางจุมุก มี “กลิ่น” มี “รู้จักกลิ่น” ในทางการปฏิบัติจะต้องมีสติระลึก เวลากลิ่นมากระทบ รู้สึก ระลึกรู้ ไม่ต้องตีความหมายออกไป แต่ถ้าจิตมันตีความหมายว่า กลิ่นนี้เป็นกลิ่นรูป กลิ่นเทียน กลิ่นน้ำหอม กลิ่นอะไรต่างๆ ขณะนั้นไม่ใช่กลิ่นแล้ว กลิ่นมันเป็นเพียงสิ่งหนึ่งที่มาปรากฏทางจุมุก แต่พอรู้ว่า เป็นรูป เป็นเทียน เป็นบุหรี เป็นน้ำหอม อย่างนี้ เรียกว่าเป็นธรรมารมณ เป็นอารมณ์ปรากฏทางช่องที่ ๖ คือช่องใจ ใจขณะนั้นจะมีความ ตริกนีกคิตนีก มีสัญญาจำได้หมายรู้ มีสังขาร ประกอบ แปลความหมายจากกลิ่นมาเป็นรูป เป็นเทียน เป็นบุหรี เป็นน้ำหอม เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เปลี่ยนอารมณ์จาก “คันธารมณ” มาเป็น “ธรรมารมณ” ก็ให้มีสติตามรู้ที่จิตใจที่กำลังตริกนีก



ถ้าไม่มีสติระลึกรู้จิตใจ คนเราโดยปกติก็จะ
มีกิเลสตามมา ถ้าได้กลิ่นหอมก็เป็นความพอใจ
เป็นโลภะ ถ้ากลิ่นเหม็นก็ไม่พอใจ เป็นโทสะอีก
กลิ่นกลางๆ ไม่มีสติรู้ ก็เป็นโมหะ บางทีเราว่า
เราใจเฉยๆแต่มันเฉยแบบหลง เพราะฉะนั้น
คนที่ไม่ได้เจริญสติ ไม่ฝึกสติ ไม่เจริญภาวนา
เวลาที่เห็น เวลาได้ยิน เวลา รู้กลิ่นก็ตาม จิตต่อมา
จะเกิดกิเลส ไม่โลภก็โกรธ ไม่โกรธก็หลงอยู่
อย่างนั้น พอได้กลิ่นเหม็นก็โกรธ ได้กลิ่นหอม
ก็โลภพอใจติดใจ แล้วก็หลงต่อไป

เราสะสมกิเลสอย่างนี้ชาติหนึ่งที่เกิดมา
เราเห็นก็ครั้ง ได้ยินก็ครั้ง วันๆ หนึ่ง นับไม่ถ้วน
ฉะนั้นจึงมีการสะสมเอากิเลสท่วมทับจิตใจไว้
มาก คนมีกิเลสมาก โลภมาก โกรธมาก ฟุ้งซ่าน
หงุดหงิด เราร้อนจิตใจมาก มันก็ทำตนเองให้ทุกข์

แล้วเราพิจารณาสังเกตดู เวลากิเลสเกิด เป็นทุกข์
ใหม่? เกิดความโกรธ ใจเป็นทุกข์ใหม่? เกิดความ
ไม่พอใจเคียดแค้น ใจเป็นทุกข์ใหม่? เกิดฟุ้งซ่าน
รำคาญ ใจเป็นทุกข์ใหม่? ก็เป็นทุกข์ ตรงกันข้าม
ถ้าใจเราไม่มีกิเลส ใจเราก็กสบาย ผุดผ่องผ่องใส

ขณะนี้เราฟังธรรม จิตใจเป็นไปในธรรม ใจเรา
ไม่มีความโลภ ไม่มีความโกรธ จิตใจก็ผ่องใส
สบายใจ แต่ก็ไม่เสมอไป บางคนฟังธรรม ก็เกิด
กิเลส เกิดใจท้อถอย ไม่อยากฟัง อยากจะให้จบเร็วๆ
จะได้ไปนอน ใจที่มันท้อแท้ๆอย่างนี้ก็เป็นความ
เศร้าหมอง เป็นกิเลสชนิดหนึ่ง หรือพอฟังธรรม
ไม่จบสักทีก็หงุดหงิดรำคาญ พาลโกรธ ไม่รู้จะพูด
ไปทำไมยาวนาน เกิดโกรธ เป็นกิเลสได้ไหม? ฟัง
ธรรมอยู่ ก็เกิดกิเลสได้ ใจเรามันเป็นกิเลสได้ง่าย

ทีวีช่องที่ ช่องลิน



ทีวีชีวิตช่องที่ ๔ คือ ทางลิน อะไรบ้างที่มาปรากฏทางลิน? คือ รสต่างๆ เสียงปรากฏทางลินได้ไหม? กลิ่นปรากฏทางลินได้ไหม? เกิดจมูกเราไม่ดี เป็นหวัด เอาลิ้นดมได้ไหม?...ไม่ได้ ได้อย่างเดียวก็คือรสเท่านั้น มีรสออกมาจากอาหาร มากระทบลิ้น รู้รสขึ้นมา เวลาได้ลิ้มรสแล้วก็รู้ว่านี่รสแกง นี่แกงไก่ นี่แกงปลา นี่แกงเนื้อ นี่รสตะไคร้ รสพริก

“รู้ว่าเป็นแกงอะไร” กับ “รส” เป็นอย่างเดียวกันไหม? นั่นไม่ใช่รสแล้ว พอมันกลายเป็นเนื้อ เป็นปลา เป็นไก่ เป็นเป็ด เป็นแกงนั้น มันไม่ใช่

รสแล้ว มันเป็นสมมติ เป็นอารมณ์สมมติ เขา
เรียกว่าธรรมารมณ์ เป็นคนสัตว์สิ่งของ ไม่ใช่รส
รสเป็นเพียงแค่รสชาติที่ปรากฏที่ลิ้น ไม่เป็น
คน สัตว์ สิ่งของ พอมาเป็นคน สัตว์ สิ่งของแล้ว
มันเป็นอารมณ์ของความนึกคิด เป็นอารมณ์มี
สัญญาสังขารปรุง แต่ว่าในขณะที่มีอารมณ์เป็น
คน สัตว์ สิ่งของ มันก็มีของจริงอยู่ก็คือความนึกคิด
ความตรึกนึก สัญญาจำได้หมายรู้ สังขารปรุงแต่ง
จิตปรากฏทางช่องที่ ๖ ช่องใจ ความจำได้หมายรู้
ก็ปรากฏช่องใจ ก็ระลึกขึ้นมา เราต้องเปิดทีวีช่องใจ
ดู ดูใจว่ามันนึกคิดอยู่ มันตีความหมายอยู่ ถ้าไม่
ระลึกได้ รสอร่อยถูกใจ ใจจะรู้สึกพอใจ ชอบใจ
ติดใจ เกิดเป็นโลภะขึ้นมาแล้ว ถ้าเกิดได้รสไม่อร่อย
ก็ไม่พอใจ เกิดโทสะขึ้นมา

ความพอใจ ความไม่พอใจ ก็เป็นความจริงที่
ปรากฏทางช่องที่ ๖ ช่องใจ ก็ให้มาระลึกรู้ที่ใจ
ว่าใจขณะนี้กำลังไม่พอใจ ขณะนี้กำลังพอใจ
ขณะนี้ติดใจ เมื่อระลึกรู้ก็จะทำให้ชำระ ไม่สืบทอด
ความโลภ ความโกรธต่อไป สติสัมปชัญญะที่
เข้าไปรู้จะเป็นตัวเข้าไปชำระ ปรับสภาพจิตให้
ดีใหม่ เป็นจิตที่มีสติสัมปชัญญะ เกิดจิตที่เป็นกุศล



เป็นการสะสมเหตุปัจจัยของปัญญา เกิดปัญญา มองเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงสักแต่ว่าสิ่งหนึ่งๆ รสก็เป็นสิ่งหนึ่ง ความคิดก็เป็นสิ่งหนึ่ง ความพอใจ ก็เป็นสิ่งหนึ่ง ไม่พอใจก็เป็นสิ่งหนึ่ง แล้วแต่ละสิ่ง เหล่านี้ใช่ตัวเราไหม? มีความเที่ยงแท้ถาวรอยู่ไหม? ตั้งอยู่ตลอดไปไหม? เราจะเห็นความไม่ยั่งยืน ความไม่คงที่ ความบังคับไม่ได้ว่าจะให้มันตั้งอยู่ หรือจะให้มันดับ มันเกิดมันดับมันเป็นไปตามเหตุ ปัจจัยของมัน บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน ในทาง การปฏิบัติ ก็ให้ดูรู้อยู่ทางลิ้น เวลารับประทาน อาหาร

ทีวีช่องที่



ช่องกาย



ทีวีชีวิตช่องที่ ๕ คือ ทางกาย รายการที่มา
ปรากฏทางกายมีอะไรบ้าง? เราารู้สึกอะไรบ้าง?
มีขาตึงไหม? มีร้อนไหม? กายบางส่วนร้อน บางส่วน
เย็น บางส่วนตึง บางส่วนหย่อน บางส่วนแข็ง
ไหม ก้น ขากระทบพื้น แข็ง บางส่วนนิ่ม อ่อน
บางส่วนก็ปวด เมื่อย แน่นบ้าง ปวดบ้าง เจ็บบ้าง
บางส่วนก็สบาย กายทั้งกายมีความรู้สึกไม่เหมือน
กัน บางส่วนมันแข็ง บางส่วนมันร้อน บางส่วน
มันสบาย บางส่วนไม่สบาย มันเกิดสลับๆ กันอยู่

รายการทีวีชีวิตช่องที่ ๕ มีสิ่งที่ปรากฏ
คือ ความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง

ความหย่อน ความตึง ความรู้สึกสบาย ไม่สบาย
ต้องใส่ใจระลึกพิจารณาอยู่กับสิ่งเหล่านี้ ถ้าเกิด
มันปวดมันเมื่อย ได้รับอากาศร้อน ไม่สบายกาย
รายการที่มันจะขึ้นมาทางใจมันก็จะเป็ความ
ไม่พอใจ เป็นความหงุดหงิดใจ เป็นความเร้าร้อนใจ
เกิดความโกรธ ถ้ามันเกิดอารมณ์สัมผัสที่ดี
ได้อากาศเย็นสบาย ได้ที่นั่ง ที่นอน ที่หม่นุ่มนวล
ได้สัมผัสที่ดี รายการที่ปรากฏทางใจ มันจะพอใจ
ติดใจ ชอบใจ เกิดเป็นโลภะอีก ไม่พอใจก็เป็น
โทสะ พอใจก็เป็นโลภะ ถ้าไม่ได้ปฏิบัติ ไม่มีสติ
มันจะเกิดอย่างนี้อยู่วันยังค่ำ แต่ถ้าเรามีสติ



กำหนดรู้ “สักแต่ว่า” สิ่งที่มากระทบทางกาย
ก็กำหนดเพียงสักแต่ว่าเย็น สักแต่ว่าร้อน ความ
ปวดเจ็บก็สักแต่ว่ามันปวดมันเจ็บ ไม่กังวล
ไม่กระวนกระวาย ปล่อยเขา ถ้าเราไปกระวน
กระวายใจก็เป็นกิเลสอีก ฉะนั้นท่านจึงสอนให้
เราฝึกใจให้รู้จัก “สักแต่ว่า” รู้จัก “ปล่อยวาง”
รู้จัก “วางใจไม่ทุกข์” เจอความทุกข์ เราก็ฝึก
วางใจให้ไม่ทุกข์ด้วย

ถ้าใจมันทุกข์ จะทำอย่างไร?



ทีวีช่องที่



ช่องใจ



ใจมันอดกระวนกระวายไม่ได้ เราร้อนใจ มันเกิดขึ้นที่ไหน? ปรากฎช่องไหน? ปรากฎ**ช่องที่ ๖** **ช่องใจ** ก็ให้ระลึกดูใจตัวเองว่าใจกระวนกระวายใจเป็นทุกข์ เวลาที่มีการเข้าไประลึกรู้ เท่ากับมีสติสัมปชัญญะเข้าไปแทรก เข้าไปสลับ ยิ่งระลึกรู้บ่อยๆ ธรรมะฝ่ายดีคือสติสัมปชัญญะ จะเข้าไปเกิดแทรกสลับๆ และยิ่งเป็นการระลึกรู้ อย่างปล่อยวางเป็น ระลึกรู้อย่างสักแต่ว่า ก็จะมีประสิทธิภาพในการชำระใจให้กลับคืนมา เป็น ความผ่องใส ดิงาม เป็นปกติ



เวลาที่ใจกำลังโกรธ คนที่ฝึกสติ จะไป
ระลึกรู้อย่างวางเฉยอย่างปล่อยวาง จะพิจารณา
เห็นว่าความโกรธนั้นเปลี่ยนแปลง คลายไป
หรือดับไปให้เห็น พอรู้ทันก็หายโกรธ หรือจะ
เป็นกิเลสตัวอื่นๆ เป็นความโลภก็ตาม เมื่อสติ
รู้ทันว่าขณะนี้เกิดความโลภ ความโลภก็จะหาย
ไป เกิดมานะทิฏฐิ ความเย่อหยิ่งถือตัว สติระลึก
รู้ทัน กิเลสนั้นก็หายไป เกิดฟุ้งซ่านขึ้นมา ระลึก
รู้ทัน ปล่อยวางเป็น ความฟุ้งซ่านนั้นก็คลี่คลาย
ไป กลายเป็นใจที่ปลอดโปร่งขึ้นมา เพราะฉะนั้น
ต้องกำหนดรู้กิเลสที่เกิดขึ้น

ทีวีชีวิตช่องที่ ๖ มีรายการอยู่เยอะ มีอะไร
บ้าง?

เช่น **ความนึกคิด** รายการความนึกคิดมีอยู่
บ่อย มีอยู่เรื่อยๆ ก็ให้ระลึกถึงความนึกคิดที่เกิดขึ้น
อย่างสักแต่ว่า อย่างปล่อยวาง แต่รู้ว่าคิดเท่านั้น
ไม่ต้องสาวไปว่าคิดเรื่องอะไรเป็นอะไร ในทางการ
ปฏิบัติเจริญสติภาวนา ถ้าเราไปสวมมัน ก็เท่ากับ
ช่วยกันคิด รู้ความคิดอย่างสักแต่ว่า รู้แค่นั้น
สังเกตว่าความคิดมันก็คิดขึ้นมาก็หมดไป คิด
ขึ้นมาก็หมดไป ถ้ามีสติรู้ทันความคิดอยู่บ่อยๆ
เรื่องราวของความคิดจะถูกตัดขาดไป เวลาคิด
จิตมันจะไปสู่เรื่องราวที่เป็นอดีตบ้าง เรื่องราวที่
เป็นอนาคตบ้าง เรื่องที่ไม่ดีใจก็เป็นทุกข์ อย่าง
คิดไปในอดีตที่เราถูกคนนั้นแกล้ง ถูกคนนั้นโกง
ถูกคนนั้นว่า พอเราคิดไปถึงเรื่องไม่ดีในอดีต
ใจเราก็เกิดความโกรธ เกิดความเสียใจ เกิดความ
วุ่นวายใจ

ถ้าจิตเราคิดไปถึงอนาคต คิดถึงเรื่องที่ยัง
ไม่เกิดขึ้น ก็จะกลัว เราจะป่วยเป็นมะเร็งหรือเปล่า
กลัวที่จะตาย คิดไปใจก็วุ่นวาย เกิดทุกข์ขึ้นมา
หรือว่าได้ยินเขาว่าโลกนี้จะแตก น้ำจะท่วมโลก
เกิดความวิตกกังวล เกิดความหวั่นไหว เกิดความ
กลัว เมื่อเราเกิดความวิตกกังวลก็เป็นทุกข์ ถ้ามว่า
เราทุกข์เพราะโลกแตกหรือว่าทุกข์เพราะอะไร?
โลกมันยังไม่ทันแตก เราก็อทุกข์ เราทุกข์เพราะ
ความคิดของเรา ทุกข์เพราะความคิดความปรุงแต่ง
ของเราเองต่างหาก

ท่านจึงสอนให้ดูใจในปัจจุบันนี้ไว้ ให้จิตใจ
เราอยู่ในปัจจุบันไว้ แล้วจะทำใจอย่างไรให้อยู่
ในปัจจุบันได้? ทำอย่างไรถึงจะสลัดเรื่องอดีตได้
เรื่องอนาคตได้เพื่อใจเราจะได้สบาย?... ก็ใช้การ

รู้ทัน ใช้การมีสติรู้ทันความคิดที่มันกำลังคิดขึ้นมา พอมันคิดก็รู้ มันคิดขึ้นมาอีกก็รู้ ตัวที่เข้าไปรู้ เขาเรียกว่ามีสติ มีสติสัมปชัญญะเข้าไปรู้ทันความคิด เมื่อรู้เท่าทันความคิดบ่อยๆ ก็จะไม่สับสนเรื่องอดีต เรื่องอนาคต ทำให้จิตใจหายจากความทุกข์ หายจากความวิตกกังวล หายจากความเศร้าโศก ถ้าจิตมันอยู่ในปัจจุบัน มันจะไม่เศร้าโศก เกิดความสงบ สบาย ผ่องใส

การมีสติรู้ทัน เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะทำให้ชีวิตเราอยู่ร่มเย็นเป็นสุขขึ้น ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะคอยหมั่นดูรายการทีวีชีวิตของตนเองทั้ง ๖ ช่องไว้บ่อยๆ ชีวิตของเราจะสงบร่มเย็นขึ้น คลื่นคลายเบาใจขึ้น ด้บร้อนผ่อนทุกข์ได้มากขึ้น เวลาจิตใจเป็นอย่างไรก็คอยรู้ทัน ตาเห็นรูป คอยรู้ หูได้ยิน

เสียง คอยระลึก รู้ ได้กลืน ระลึก รู้ ลืมรส ระลึก รู้
กายสัมผัสถูกต้อง ระลึก รู้ ใจคิดนึก ใจปรุงแต่ง
ใจวิตกกังวล ระลึก รู้ เมื่อมันเลยไปสู่ความวิตก
กังวลไปสู่ความโกรธ ความวุ่นวายใจ ความฟุ้งซ่าน
มันเกิดเรื่องใหญ่ขึ้นมาในใจแล้ว ก็รู้เท่าทันใจที่มัน
กำลังเกิดเรื่องใหญ่ เป็นการกู่สถานการณ์กลับคืน
มาให้ดีขึ้น

การรู้ มันก็มีเคล็ดลับบอกว่า ต้องรู้ให้เป็น
รู้ให้ถูก และวางใจให้ถูกต้องด้วย ถ้าวางใจไม่ถูก
แล้ว บางทีไปซ้ำเติมมากขึ้น อย่างบางคนตอน
ไม่ปฏิบัติก็ดูจะกิเลสพอประมาณ พอปฏิบัติไป
ทำไมกิเลสมากขึ้น นั่นเพราะวางใจไม่ถูก อย่างเช่น
เราเกิดความไม่สบายใจขึ้นมา เกิดความเสียใจ
เกิดความโกรธ มีการเข้าไปรู้ใจตัวเองว่ากำลัง

ไม่สบายใจ ที่จริงเป็นสิ่งดีที่เข้าไปรู้ แต่เพราะเรา
วางใจไม่ถูก จึงไปรู้ด้วยความรู้สึกอยากจะให้มัน
หายไป อยากจะให้มันสงบ ไปรู้ด้วยความรู้สึก
ที่ไม่ชอบ ไปรู้ด้วยความโกรธ เกลียดความโกรธ
มันจะเข้าไปเติมเพิ่มให้มันมากขึ้น เราจะดับไฟ
แต่เราใส่เชื้อเพลิงมันก็ยิ่งลุก กิเลสมันเหมือน
เป็นไฟ สติสัมปชัญญะเหมือนน้ำที่จะเข้าไปดับ
ต้องเป็นสติสัมปชัญญะที่บริสุทธิ์ อย่าเอาเชื้อเพลิง
เข้าไปเติมด้วย คือตัวอภิชณาและโทมนัส ความ
ยินดียินร้าย

ปกติถ้าอารมณ์ในใจไม่ดี เราก็จะเกิดความ
ยินร้าย เกิดความไม่พอใจ หรือเกิดความทะยาน
อยากจะให้มันหาย อยากให้มันสงบ นี่เป็นการไป
เติมเชื้อ เป็นการวางใจที่ไม่ถูกต้อง แทนที่กิเลส

มันจะคลี่คลาย มันกลับเพิ่มมากขึ้น วุ่นวายใจ
มากขึ้น อยากจะให้มันสงบ พอมันไม่สงบ มันก็
จะเกิดความเคียดแค้นใจ โกรธมากขึ้น

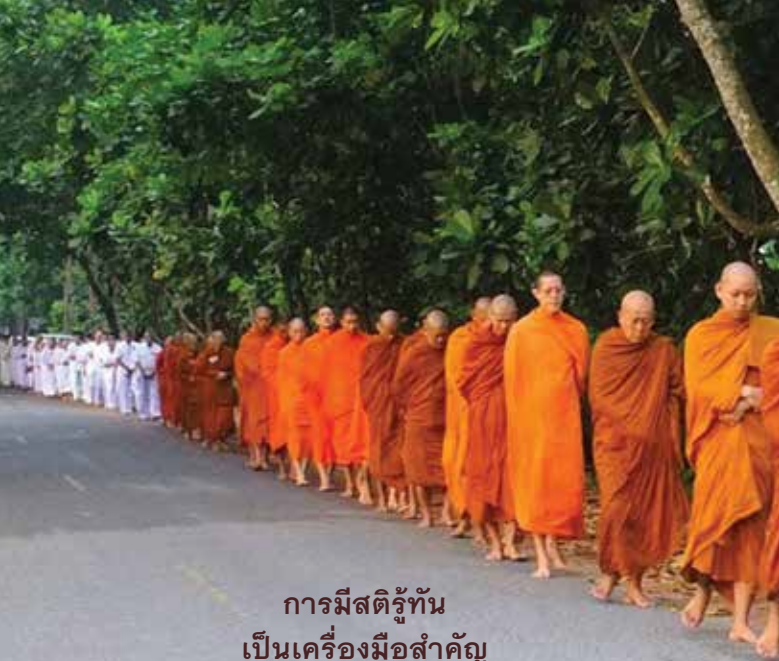
เคล็ดลับก็คือว่าต้องวางใจให้ถูก เวลากำหนดรู้
ดูใจ ดูอะไรก็ตาม ต้องปล่อยวางในที่ กำหนดดู
อย่างปล่อยวาง อย่างไม่ว่าอะไร หรือจะเรียกว่า
สักแต่ว่า ปล่อยวาง พยายามจะฝึใจให้รู้
อย่าง ปล่อยวาง วางเฉย เหมือนเราดูคนทะเลาะกันอยู่
เราก็ดูเขาเฉยๆ เราอย่าไปวุ่น เราอย่าไปทะเลาะ
กับเขาด้วย ดูเด็กเล่นกันวุ่นวาย เราก็ดูมันเฉยๆ
ไม่ว่าอะไร เราดูกิเลส ดูอารมณ์ในใจ ดูอะไรใน
ตัวเรา ก็หัดดูเฉยๆ ดูเขาไปอย่างนั้น ดูเฉยๆ ไม่ว่า
อะไรจะเกิด ก็เกิดไป ถ้าเราทำใจ วางใจอย่างนี้ได้
เฉยๆ ได้ จิตมันก็จะพลิกกลับมาเป็นจิตที่ดีงาม

มันจะชักฟอก ชำระ ปรับสภาพ สติสัมปชัญญะ
เหมือนน้ำเข้าไปดับ ไฟก็ไหม้ลง เกิดความเย็น
ความสงบ ระวัง ดับทุกข์

รายการทีวีชีวิตช่องที่ ๖ มีรายการทั้งดี
ทั้งไม่ดีต่างๆ ส่วนที่ดีก็มี ก็ต้องกำหนดรู้เหมือนกัน
ใจเราเกิดปีติ ปีติเป็นอย่างไร เกิดความสนใจ
สงบใจเป็นอย่างไร เกิดสติปัญญา ก็ต้องกำหนด
รู้เหมือนกัน แล้วก็วางใจไม่เข้าไปหลงไหล
ไม่เข้าไปเพลิดเพลิน ไม่เข้าไปยินดี วางเฉย
เช่นเดียวกัน

วันนี้ก็ได้ให้ทีวีชีวิตท่านทั้งหลายไปเปิดดู
คนละเครื่อง มีประจำตัวอยู่แล้ว ไปหมั่นเปิดดู
แล้วก็ดูให้เป็น วางใจให้ถูก ก็จะทำให้เราอยู่กับ
โลกนี้อย่างคลี่คลายความทุกข์ ร่มเย็นเป็นสุขขึ้น

และที่สำคัญก็คือ การได้สะสมเหตุปัจจัยของ
ปัญญา จะมีโอกาสมีปัญญาเห็นแจ้งขึ้นว่า สิ่ง
ทั้งหลายที่มันเกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
ใจ เป็นเพียงสักแต่ว่าธรรมชาติแต่ละอย่างๆ
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จิตจะได้เบื่อหน่าย
คลายกำหนัด จิตจะเข้าถึงความวิมุตติหลุดพ้น
ดับทุกข์ให้ตนเองได้ ❀



การมีสติรู้ทัน
เป็นเครื่องมือสำคัญ
ที่จะให้ชีวิตเราอยู่ร่มเย็นเป็นสุขขึ้น
ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะ
คอยหมั่นดูรายการทีวีชีวิตของตนเอง
ทั้ง ๒ ช่องไว้บ่อยๆ
ชีวิตของเราจะสงบร่มเย็นขึ้น
คลี่คลาย เบาใจขึ้น
ดื่บร้อนผ่อนทุกข์ได้มากขึ้น



กำหนดการปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนา ประจำปี ๒๕๖๕

ณ วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

ที่	วันสำคัญ	พิธี	กำหนดวันบวช และลาสิกขา
๑	วันมาฆบูชา	รับกรรมฐาน ลาสิกขา	วันจันทร์ที่ ๑๔ ก.พ. ๖๕ (ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๓) วันพฤหัสบดีที่ ๑๗ ก.พ. ๖๕ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๓)
๒	วันสงกรานต์	รับกรรมฐาน ลาสิกขา	วันจันทร์ที่ ๑๑ เม.ย. ๖๕ (ขึ้น ๑๐ ค่ำ เดือน ๕) วันพฤหัสบดีที่ ๑๔ เม.ย. ๖๕ (ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๕)
๓	วันวิสาขบูชา	รับกรรมฐาน ลาสิกขา	วันศุกร์ที่ ๑๓ พ.ค. ๖๕ (ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๖) วันจันทร์ที่ ๑๖ พ.ค. ๖๕ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๖)
๔	วันอัญมณีบูชา	รับกรรมฐาน ลาสิกขา	วันจันทร์ที่ ๒๓ พ.ค. ๖๕ (แรม ๘ ค่ำ เดือน ๖) วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ พ.ค. ๖๕ (แรม ๑๑ ค่ำ เดือน ๖)
๕	วันเฉลิมพระชนม- พรรษา พระราชินีฯ	รับกรรมฐาน ลาสิกขา	วันศุกร์ที่ ๓ มิ.ย. ๖๕ (ขึ้น ๔ ค่ำ เดือน ๗) วันอาทิตย์ที่ ๕ มิ.ย. ๖๕ (ขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๗)

๖	วันอาสาฬหบูชา และวันเข้าพรรษา	รับกรรมฐาน ลาสิกขา	วันจันทร์ที่ วันพฤหัสบดี	๑๑ ก.ค. ๖๕ ๑๔ ก.ค. ๖๕	(ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๘) (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๘)
๗	วันเฉลิมพระชนม- พรรษา ร.๑๐	รับกรรมฐาน ลาสิกขา	วันพฤหัสบดีที่	๒๘ ก.ค. ๖๕ ๓๑ ก.ค. ๖๕	(แรม ๑๕ ค่ำ เดือน ๘) (ขึ้น ๓ ค่ำ เดือน ๙)
๘	วันแม่แห่งชาติ	รับกรรมฐาน ลาสิกขา	วันศุกร์ที่ วันอาทิตย์ที่	๑๒ ส.ค. ๖๕ ๑๔ ส.ค. ๖๕	(ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๙) (แรม ๒ ค่ำ เดือน ๙)
๙	วันออกพรรษา วันคล้ายวัน สวรรคต ร.๙	รับกรรมฐาน ลาสิกขา	วันจันทร์ที่ วันพฤหัสบดี	๑๐ ต.ค. ๖๕ ๑๓ ต.ค. ๖๕	(ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑) (แรม ๓ ค่ำ เดือน ๑๑)
๑๐	วันปิยมหาราช	รับกรรมฐาน ลาสิกขา	วันศุกร์ที่ วันอาทิตย์ที่	๒๑ ต.ค. ๖๕ ๒๓ ต.ค. ๖๕	(แรม ๑๑ ค่ำ เดือน ๑๑) (แรม ๑๓ ค่ำ เดือน ๑๑)
๑๑	วันพ่อแห่งชาติ	รับกรรมฐาน ลาสิกขา	วันศุกร์ที่ วันจันทร์ที่	๒ ธ.ค. ๖๕ ๕ ธ.ค. ๖๕	(ขึ้น ๙ ค่ำ เดือน ๑) (ขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๑)
๑๒	วันขึ้นปีใหม่	รับกรรมฐาน ลาสิกขา	วันศุกร์ที่ วันอาทิตย์ที่	๓๐ ธ.ค. ๖๕ ๑ ม.ค. ๖๖	(ขึ้น ๘ ค่ำ เดือน ๒) (ขึ้น ๑๐ ค่ำ เดือน ๒)

■ **ปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนา**
(วันสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และ วันพระเพณีไทย)

■ **ปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนา คอร์สสั้น ทุกสัปดาห์**

ทั้ง ๒ รายการ ต้องสมัครล่วงหน้า

- สมัครได้ที่ Line id : @mahaeyong
หรือ สแกน QR Code
โทรศัพท์ ๐๘-๐๙๐๗-๑๕๔๓



- วันจันทร์ - วันพฤหัสบดี (คอร์ส ๓ คืน ๔ วัน)
- วันศุกร์ - วันอาทิตย์ (คอร์ส ๒ คืน ๓ วัน)
 - ปฐมนิเทศ เวลา ๐๙.๐๐ น.
 - พิธีรับกรรมฐาน เวลา ๐๙.๓๐ น.
 - พิธีลาสิกขา เวลา ๑๕.๓๐ น.



กำหนดการอุปสมบทหมู่พระภิกษุ
ประจำปี ๒๕๖๕

ณ วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา
อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา



ที่	เดือน	วันพิธีอุปสมบท
๑	มกราคม	วันอาทิตย์ที่ ๒ ม.ค. ๒๕๖๕
๒	กุมภาพันธ์	วันอาทิตย์ที่ ๖ ก.พ. ๒๕๖๕
๓	มีนาคม	วันอาทิตย์ที่ ๖ มี.ค. ๒๕๖๕
๔	เมษายน	วันอาทิตย์ที่ ๓ เม.ย. ๒๕๖๕
๕	พฤษภาคม	วันอาทิตย์ที่ ๑ พ.ค. ๒๕๖๕
๖	มิถุนายน	วันอาทิตย์ที่ ๕ มิ.ย. ๒๕๖๕
๗	กรกฎาคม	วันเสาร์ที่ ๒๖ มิ.ย. ๒๕๖๕ (ปลงพมนาค) วันอาทิตย์ที่ ๑๐ ก.ค ๒๕๖๕ (พิธีอุปสมบท) (บวชอยู่จำพรรษา อบรมวิปัสสนา ๓ เดือน)
๘	พฤศจิกายน	วันเสาร์ที่ ๕ พ.ย. ๒๕๖๕
๙	ธันวาคม	วันอาทิตย์ที่ ๔ ธ.ค. ๒๕๖๕

หมายเหตุ : อุปสมบทแล้ว ต้องเข้าปฏิบัติวิปัสสนา
ในวันถัดไป จนถึงวันลาสิกขา

สมัครได้ที่ : คุณไพรัช อินทสังข์ (ไวยาวัจกร)
โทร. ๐๘-๙๙๐๐-๓๔๗๓

กำหนดการอบรมวิปัสสนา

(คอร์ส ๓ - ๙ วัน)

ประจำปี ๒๕๖๕

ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์



คนใหม่	วันเสาร์ที่ ๑๕ - วันอาทิตย์ที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๖๕
คนใหม่	วันเสาร์ที่ ๑๙ - วันอาทิตย์ที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕
คนเก่า	วันพฤหัสบดีที่ ๑๐ - วันพฤหัสบดีที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๕
คนใหม่	วันเสาร์ที่ ๑๖ - วันอาทิตย์ที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๕
คนใหม่	วันเสาร์ที่ ๒๑ - วันอาทิตย์ที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๕
คนเก่า	วันเสาร์ที่ ๑๘ - วันอาทิตย์ที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๕
คนใหม่	วันเสาร์ที่ ๑๖ - วันอาทิตย์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๕
คนใหม่	วันพุธที่ ๒๔ - วันพุธที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๕
คนเก่า	วันเสาร์ที่ ๑๗ - วันอาทิตย์ที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๖๕
คนใหม่	วันเสาร์ที่ ๑๕ - วันเสาร์ที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๕
คนใหม่	วันเสาร์ที่ ๑๙ - วันอาทิตย์ที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๕
คนเก่า	วันเสาร์ที่ ๑๗ - วันอาทิตย์ที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๕

หลักเกณฑ์การรับสมัคร

- รับสมัครเฉพาะผู้มีความตั้งใจจริงๆ ในการจะอบรมเจริญสติปัญญา เท่านั้น
- รับรุ่นละ ๘๐ ท่าน บรรพชิต ๒๐ รูป
ฆราวาส ชาย-หญิง ๖๐ คน
- คนใหม่ เข้ารอบ คนใหม่
- คนเก่า เข้ารอบ คนเก่า
- คนใหม่ คือผู้ที่ยังไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนา
คอร์ส ๗ วันขึ้นไป หรือเคยเข้ามาแล้วเพียง
๑ ครั้ง ที่มี พระภาวนาเมมคุณ (สุรศักดิ์ เขมรังสี)
เป็นพระวิปัสสนาจารย์
- คนเก่า คือผู้ที่เคยผ่านการเข้าปฏิบัติวิปัสสนา
คอร์ส ๗ วันขึ้นไป จำนวน ๒ คอร์สมาแล้ว
ที่มี พระภาวนาเมมคุณ (สุรศักดิ์ เขมรังสี)
เป็นพระวิปัสสนาจารย์

หมายเหตุ

- สำหรับคอร์สยาว ๗-๙ วัน สมัครเข้าปฏิบัติได้เพียงปีละ ๑ ครั้งเท่านั้น **ทั้งคนเก่า และคนใหม่** เพื่อเผื่อแผ่ให้ทั่วถึงกัน เนื่องจากมีผู้สนใจสมัครเข้าปฏิบัติกรรมฐานเป็นจำนวนมาก แต่ท่านสามารถ สมัครเข้าปฏิบัติคอร์สสั้นของวัดได้ตลอด และเข้าติดต่อกันได้ ๒-๓ คอร์ส (๑๐-๑๑ วัน) ซึ่งได้รับการพิจารณาเห็นสมควร หรือสมัครเข้าตามสาขาของวัดมเหยงคณ์ หรือที่อื่นๆ ที่มี พระภาวนาเพชรคุณ (สุรศักดิ์ เขมรังสี) ไปเป็นพระวิปัสสนาจารย์

เปิดรับสมัคร

- เปิดรับสมัครก่อนวันเข้าอบรม ๑ เดือน (ในแต่ละคอร์ส จองได้ล่วงหน้าไม่เกิน ๑ เดือน ตัวอย่างเช่น เข้าอบรมเดือนเมษายน ให้เริ่มสมัครได้ตั้งแต่วันที่ ๑ มีนาคม เป็นต้นไป)

การสมัคร

- สมัครล่วงหน้าที่นี่
Line id : @mahaeyong



หลักฐาน

- สำเนาบัตรประชาชน

วันเปิดการอบรม

- ลงทะเบียนเข้าปฏิบัติ เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.
- ปฐมนิเทศ เวลา ๐๙.๐๐ น.
- พิธีเข้ากรรมฐาน เวลา ๐๙.๓๐ น.

วันปิดอบรม

- พิธีออกกรรมฐาน เวลา ๑๐.๐๐ น.

หมายเหตุ

- ผู้เข้าอบรมต้องไปให้ทันตามเวลาที่กำหนด ในวันเปิดอบรม และต้องอยู่ปฏิบัติจนครบถึง วันปิดอบรม
- เมื่อสมัครเข้าอบรมแล้ว ต้องการจะยกเลิก ต้องแจ้งให้ทางวัดทราบ อย่างช้าก่อนกำหนดเปิด อบรม ๗ วัน มิฉะนั้นจะถูกตัดสิทธิ์ในครั้งต่อไป



วัดมเหยงคณ์
วัดมเหยงคณ์

กำหนดการอบรมวิปัสสนา ปี ๒๕๖๕

รุ่นพิเศษ เฉพาะคนเก่า
๕ ครั้งขึ้นไป



๑	วันจันทร์ที่ ๒๔ - วันจันทร์ที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕
๒	วันเสาร์ที่ ๑๙ - วันอาทิตย์ที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๕

หมายเหตุ : รับเฉพาะผู้ปฏิบัติเก่าที่ผ่านการเข้าปฏิบัติ
อบรมวิปัสสนา

คอร์สของหลวงพ่อสुरศักดิ์
มาแล้วอย่างน้อย ๕ ครั้ง

สมัครที่ : แผนกบริหารกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์

Line id : @mahaeyong


หรือ สแกน QR Code



อบรมวิปัสสนา คอร์สพิเศษเฉพาะคณะ

ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์

วัน เดือน ปี	คณะผู้เข้าอบรม	สมัครได้ที่
๒-๙ ก.ค. ๖๕	เฉพาะนักศึกษา พระอภิธรรม	คุณวันทนีย์ บุตรงามดี โทร. ๐๘-๑๙๐๗-๓๙๘๘ คุณรัชณี กীরติไพศาล โทร. ๐๘-๑๗๐๑-๐๘๙๔
๑-๘ ส.ค. ๖๕	เฉพาะหน่วยงาน คุณธรรม และจริยธรรม คณะแพทยศาสตร์ศิริราช พยาบาล มหาวิทยาลัย มหิดล กรุงเทพฯ	รศ.พญ.วัลย์ลักษณ์ ชัยสุตร โทร. ๐๘-๙๑๔๔-๔๘๘๘
๑๕-๒๒ ส.ค. ๖๕	เฉพาะทีมงาน คณะกรรมการบินไทย	คุณน้ำเพชร ศรีขาว โทร. ๐๙-๒๔๒๐-๙๗๙๗
๑-๘ ก.ย. ๖๕	เฉพาะทีมงาน ชมรมกัลยาณธรรม	ชมรมกัลยาณธรรม โทร. ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓
๘-๑๑ ก.ย. ๖๕	เฉพาะคณะชมรมศึกษา และปฏิบัติธรรม ธนาคารแห่งประเทศไทย	คุณพรนภา ลีลาพรชัย โทร. ๐๘-๒๖๔๕-๕๘๕๘



กำหนดการอบรมวิปัสสนา
ประจำปี ๒๕๖๕
ณ สาขาวัดมเหยงคณ์ และที่อื่นๆ



- ณ ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธฯ เขมรังสี (ศูนย์ ๔)
สาขาวัดมเหยงคณ์ ๑๔
ต.บ้านซุง อ.นครหลวง จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๒๖๐
วันที่ ๔-๑๑ มกราคม ๒๕๖๕
สมัครที่ ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธิกสมาคม
แห่งประเทศไทย (ศูนย์ ๑)
ฝ่ายกิจกรรม โทรศัพท์ ๐-๒๔๕๕-๒๕๒๕

- ณ สำนักกรรมฐาน ดอยเวียงโฮง
สาขาวัดมเหยงคณ์ ๕
ต.เวียง อ.เชียงแสน จ.เชียงราย ๕๗๑๕๐
วันที่ ๒-๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕
สมัครที่ แผนกบริหารกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์
Line id : @mahaeyong



- ณ ธรรมสถาน ไร่แสงงาม
(รับเฉพาะ คณะในเครือ เจริญโภคภัณฑ์)
๕๓๓ หมู่ ๑ ต.หนองน้ำแดง อ.ปากช่อง
จ.นครราชสีมา ๓๐๑๓๐
วันที่ ๑๐-๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

- ณ สำนักกรรมฐาน ปรมัตถาวนา
(ดอยภูโอบ) สาขาวัดมเหยงคณ์ ๒
ต.สะलग อ.แมริม จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๓๐
วันที่ ๑-๘ มีนาคม ๒๕๖๕
สมัครที่ แผนกบริหารกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์
Line id : @mahaeyong



- ณ ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธา เฉลิมพระเกียรติฯ
(ศูนย์ ๒)

อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

วันที่ ๒-๙ กรกฎาคม ๒๕๖๕

สมัครที่ ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธิกสมาคม

แห่งประเทศไทย (ศูนย์ ๑)

ฝ่ายกิจกรรม โทรศัพท์ ๐-๒๔๕๕-๒๕๒๕

- ณ สำนักกรรมฐาน เจริญบรรพต

(ภูผาผึ้ง) สาขาวัดมเหยงคณ์ ๘

ต.สารภี อ.โพธิ์ไทร จ.อุบลราชธานี ๓๔๓๔๐

วันที่ ๑-๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

สมัครที่ แผนกบริหารกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์

Line id : @mahaeyong



- ณ สำนักกรรมฐาน ท่งหินเทิน

สาขาวัดมเหยงคณ์ ๑

ต.ปางสวรรค์ อ.ชุมตาบง

จ.นครสวรรค์ ๖๐๑๕๐

วันที่ ๑๐-๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

สมัครที่ แผนกบริหารกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์

Line id : @mahaeyong



- **ณ สำนักกรรมฐาน ภูธารธรรม**
สาขาวัดมเหยงคณ์ ๑๒
ต.วะตะแบก อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ
วันที่ ๕-๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๕
สมัครที่ แผนกบริหารกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์
Line id : @mahaeyong

- **วัดไทรพุทธรังสี สาขาวัดมเหยงคณ์ ๔**
ต.ข้าวเม่า อ.อุทัย จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐
วันที่ ๑๓-๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๕
สมัครที่ สำนักงาน วัดไทรพุทธรังสี
โทรศัพท์ ๐๘-๖๕๒๗-๔๑๖๘
คุณปริยอร สาดคล้ำ (น้ำ)
โทรศัพท์ ๐๘-๔๕๒๖-๘๖๗๐

กำหนดการกิจกรรม ปฏิบัติธรรม
และงานบุญ ประจำปี ๒๕๖๕
ณ วัดมเหยงคณ์ และสาขา



ที่	กิจกรรม ปฏิบัติธรรม และงานบุญ	วัน เดือน ปี
๑	งานบุญเดือนเกิด	ทุกวันอาทิตย์ ต้นเดือน
๒	อุปสมบทหมู่ พระภิกษุ	ประจำทุกเดือน (เว้นในพรรษา เพราะมีบวช อยู่จำพรรษา ๓ เดือน)
๓	บรรพชาสามเณร ภาคฤดูร้อน	โกนหัววันพุธที่ ๓๐ มี.ค. ๖๕ พิธีบวชวันเสาร์ที่ ๒ เม.ย. ๖๕ ลาสิกขา
๔	บวชศีลจาริณี - บวชชีน้อย	วันอาทิตย์ที่ ๑๗ เม.ย. ๖๕
๕	ทอดผ้าป่าประจำปี	วันอาทิตย์ที่ ๑๐ เม.ย. ๖๕
๖	โครงการสามเณร ปลุกปัญญาธรรม ปี ๙	วันศุกร์ที่ ๘ เม.ย. - วันอาทิตย์ที่ ๘ พ.ค. ๖๕

๗	งานอุทิศกุศลแด่บรรพชน กรุงศรีอยุธยา (ณ วัดโอราณ)	วันพฤหัสบดีที่ ๑๔ เม.ย. ๖๕
๘	ทอดกฐินสามัคคี วัดมเหยงคณ์	วันอาทิตย์ที่ ๖ พ.ย. ๖๕
๙	อุปสมบทหมู่ชาวศรีลังกา	วันพฤหัสบดีที่ ๑ ธ.ค. ๖๕
๑๐	งานบุญแทนคุณแผ่นดิน อุทิศกุศลแด่บรรพชน	วันเสาร์ที่ ๓ ธ.ค. ๖๕
๑๑	ทอดผ้าป่าสามัคคี ปีใหม่	วันพฤหัสบดีที่ ๑ ม.ค. ๖๕

ขอเชิญฟังรายการธรรมสุปฏิปันโน

เสียงธรรมจากวัดมเหยงคณ์

ปรารภธรรมโดย

พระภิกษุชานน เขมรดี (สุรศักดิ์ เขมรดี)

ทางสถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มีนบุรี

คลื่น ๙๔.๕ ระบบ AM ทุกวัน

วันเสาร์ - วันอาทิตย์ เวลา ๐๔.๐๐ - ๐๕.๐๐ น.

วันเสาร์ - วันอาทิตย์ เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.



หากประสงค์จะทำบุญสนับสนุนการให้ธรรมเป็นทาน

ขอเชิญท่านอุปถัมภ์รายการได้ตามกำลังศรัทธา

โดยส่งเป็นธนาณัติ/ตัวแลกเงิน/เช็คขีดคร่อม

ในนามของวัดมเหยงคณ์

หรือโอนเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพ

สาขาตลาดเจ้าพรหม ประเภทสะสมทรัพย์

ชื่อบัญชี วัดมเหยงคณ์

บัญชีเลขที่ ๔๗๘-๐-๖๑๖๖๗๐


โครงการศึกษา-ปฏิบัติ-เผยแพร่ ธรรมะของวัดมเหยงคณ์

๑. จัดให้มีการเรียน การสอนพระปริยัติธรรม ทั้งแผนกบาลี-บาลีศึกษา, แผนกนักธรรม-ธรรมศึกษา, แผนกพระอภิธรรม
๒. จัดอบรมวิปัสสนา รุ่นระยะเวลา ๙ วัน เป็นประจำทุกๆ เดือน ทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์ รุ่นละ ๑๐๐ ท่าน
๓. จัดปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนา ในวันสำคัญชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และวันประเพณีไทย ปีละ ๑๒ ครั้ง
๔. จัดปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนา (คอร์สสั้น ๓-๔ วัน) วันจันทร์-วันพฤหัสบดี, วันศุกร์-วันอาทิตย์ ทุกสัปดาห์ ตลอดปี
๕. อุปสมบทหมู่ เพื่ออบรมวิปัสสนาทุกเดือน
๖. บรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน
บวชศีลจาริณี - ชี้น้อย
๗. อบรมปฏิบัติธรรมพิเศษ ให้กับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ที่ขอเข้าอบรมเป็นคณะ
๘. เผยแพร่ธรรมทางสื่อวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือ ซีดี อินเทอร์เน็ต



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 สาขาอยุธยา
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 ตั้งขึ้นตามดำริของหลวงพ่อท่านเจ้าคุณพระภาวนาชมคุณ วิ. (หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี) เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ พร้อมคณะกรรมการ เมื่อปี ๒๕๕๒ ประสงค์จะให้เป็นอย่างองค์กรสาธารณกุศล ที่ดำเนินงานเพื่อ

- ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และบวชนกขัมมภาวนาในเทศกาลต่างๆ
- สืบสานการศึกษาพระปริยัติธรรมแขนงต่างๆ ทั้งแผนกธรรม แผนกบาลี และแผนกอภิธรรม

- สร้างสรรค์กิจกรรมสาธารณกุศล สงเคราะห์-อนุเคราะห์ชุมชนในสังคม

- สนับสนุนการเผยแพร่ธรรม ในรายการ “ธรรมสุปฏิปันโน” ทางสถานีวิทยุกระจายเสียง ทหารอากาศ ๐๑ มีนบุรี

ทั้งนี้เพื่อจรรโลงสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา สร้างศรัทธาสამัคคีธรรม

นำความสงบ ร่มเย็น สู่สังคมไทยให้อยู่ร่วมกัน อย่างสันติสุข ตามวิถีพุทธโดยแท้

การทำงานของมูลนิธิในปี ๒๕๖๔ ที่ผ่านมานี้ เนื่องจากสถานการณ์โรคติดต่อ โควิด-๑๙ ระบาด กระจายเป็นวงกว้าง มีผู้ได้รับผลกระทบอย่างมากมาย ทั้งหน้าที่การงาน สุขภาพ เครื่องอุปโภค บริโภค วิธีการดำเนินชีวิต และบางท่านก็ต้องสูญเสียบุคคลในครอบครัวอันเป็นที่รัก



สืบสานการศึกษาพระปริยัติธรรม
แขนงต่างๆ ทั้งแผนกธรรม แผนกบาลี
และแผนกอภิธรรม ในปี ๒๕๖๔ มีดังนี้



- แผนกบาลี มีนักเรียนศึกษาเล่าเรียน สมัคร สอบบาลีสนามหลวง จำนวน ๒๔ รูป/คน สอบได้ แล้ว จำนวน ๔ รูป รอสอบซ่อม ๗ รูป/คน
- แผนกนักธรรม มีนักเรียนศึกษาเล่าเรียน สมัครสอบนักธรรมสนามหลวง จำนวน ๓๓ รูป สอบได้ ๒๔ รูป



- แผนกธรรมศึกษา สัมครสอบ จำนวน ๓ คน
สอบผ่านทั้ง ๓ คน

- แผนกอภิธรรม ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ๒๕๖๔
ที่ผ่านมา ทางคณาจารย์แผนกอภิธรรม ได้จัดการเรียนการสอนระบบออนไลน์ และมีนักเรียน
ศึกษาเล่าเรียน และสัมครสอบจำนวน ๑๒๘ รูป/คน

โดยทางมูลนิธิฯ สนับสนุนการเรียนการสอน
มอบอุปกรณ์ และตำรา พร้อมนิตยภัตค่าสอน และ
ค่าเดินทางถวายคณะครูอาจารย์ทุกแผนก พร้อมมอบ
ทุนการศึกษาให้ผู้สอบผ่าน ซึ่งในแต่ละปีมีงบประมาณ
ในการดำเนินการกว่า ๑,๕๐๐,๐๐๐ บาท



ด้านสร้างสรรค์กิจกรรมสาธารณกุศล สงเคราะห์-อนุเคราะห์



ท่านเจ้าคุณหลวงพ่อดำ ประธานมูลนิธิฯ จึงมี
ดำริ ร่วมกับคณะกรรมการ จัด “โครงการสมุนไพรร
ช่วยชาติต้านภัยโควิด” ร่วมพลังใจคนไทยไม่ทิ้งกัน
สนับสนุนกองทุนจัดซื้อสมุนไพรร แจกจ่ายผู้ป่วยไวรัส
โควิด อาทิ ฟ้าทะเลลายโจร สมุนไพรรห้ารากล สมุนไพรร

ตรีผลา สมุนไพรจันทลีลา โดยแจกจ่ายไปยังโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา ทักษสถานพระนครศรีอยุธยา และทัศนสถานเปิดห้วยโป่ง จ.ระยอง สถานกักขังกลาง จ.ปทุมธานี โรงพยาบาลสนามต่างๆ พร้อมสำนักกรรมฐานในต่างจังหวัด และจัดชุดยาสมุนไพรมอบให้ชุมชนของตำบลหันตรา รวมกว่า ๓๒๙,๘๗๐ เม็ด มูลค่าโครงการกว่า ๗๔๙,๐๐๐ บาท (ข้อมูล ณ วันที่ ๒๙ ก.ย. ๒๕๖๔)

อีกทั้ง ได้จัด “โครงการปันน้ำใจ สู้ภัยโควิด” จัดถุงยังชีพมอบให้ชาวบ้านที่เดือดร้อนกว่า ๒,๔๐๐ครัวเรือน มูลค่าโครงการกว่า ๑,๐๕๘,๔๐๐ บาท ของตำบลหันตรา โดยได้รับการประสานงานจากองค์การบริหารส่วนตำบลหันตรา กำนันและผู้ใหญ่บ้าน พร้อมทีมจิตอาสา เพื่อให้การแจกจ่ายถุงยังชีพ ไปถึงผู้เดือดร้อนโดยเร็ว และทั่วถึงกัน



"ร่วมน้ำใจ สู้ภัยโควิด"

ช่วยเหลือผู้เดือดร้อน 2,400 ครอบครัว

บช."มูลนิธิสุปฏิปันโม"
ร.กรุงเทพฯ 265-0-09997-6

สอบถามที่ 0653938855 ,0863031302



ซึ่งทั้ง ๒ โครงการ ได้รับ “ทานน้ำใจ” จาก
สาธุชนและคณะศิษยานุศิษย์ ร่วมกันบริจาค
ทุนทรัพย์ และกำลังกายใจ ในการดำเนินโครงการ
ดังกล่าวให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ท่านสามารถร่วมบริจาค
สนับสนุนกิจกรรมของมูลนิธิสุปฏิปันโน ได้ที่

ธนาคารกรุงไทย สาขาอยุธยา
ชื่อบัญชี “มูลนิธิสุปฏิปันโน”
เลขที่บัญชี 265-0-09997-6

กรุณาส่งสำเนาใบโอนเงิน
หรือสอบถามรายละเอียดได้ที่
สำนักงานมูลนิธิสุปฏิปันโน
วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา
จ.พระนครศรีอยุธยา 13000
โทร. 065-393-8855
Line id : @spn2009

เสฏฐนุทโท เสฏฐมุเปติ จาน์
ผู้ให้สิ่งประเสริฐ ย่อมถึงฐานะที่ประเสริฐ

จาก พุทธสุภาचित

แผนที่วัดมเหยงคณ์



วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

โทรศัพท์ : ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๑-๒, ๐๘๒-๒๓๓๓-๓๘๔๘

โทรสาร : ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๓, ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๕

www.mahaeyong.org, www.watmaheyong.org

e-mail : watmahaeyong@gmail.com



รายการสื่อธรรมะทางอินเทอร์เน็ต วัดมเหยงคณ์

สัญลักษณ์	ชื่อในการค้นหา
	https://www.watmahaeyong.org/
	@mahaeyong
	วัดมเหยงคณ์ Official Channel
	วัดมเหยงคณ์ สารธรรม
	วัดมเหยงคณ์ ธรรมโมทนา
	watmahaeyong.official
	@Watmahaeyong
	วัดมเหยงคณ์
	วัดมเหยงคณ์
	วัดมเหยงคณ์

www.watmahaeyong.org

e-mail : watmahaeyong@gmail.com



กรุณาเพิ่มเพื่อนทางไลน์

เพื่อการติดต่อรับข่าวสารของวัด

Line ID : @mahaeyong

หรือสแกน QR Code