



กรรมฐาน ผู้ตรอบเร้น

เขมรบัลลี ภิกขุ

กรรมฐาน ผู้ครองเรือน

เขมรังสี ภิกขุ

กรรมฐาน ผู้ครอบเรือน

เขมรังสี ภิกขุ



Pdf file Book

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๗ จำนวนพิมพ์ ๓๐,๐๐๐ เล่ม
ชมรมกัลยาณธรรม พิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม



จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน โดย

วัดมหาอโยธยา ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐

โทรศัพท์ : ๐๘๒-๒๓๓-๘๘๕๕, ๐๘๒-๒๓๓-๓๘๔๘

E-mail : watmahaeyong@gmail.com

www.watmahaeyong.or.th/

กรุณาเพิ่มเพื่อนทางไลน์เพื่อรับข่าวสาร (สแกน QR Code)

วัดมหาอโยธยา	สถาบันวิปัสสนาวิชาลัย
Line ID : @mahaeyong	Line ID : @vi22
	

ออกแบบ / จัดทำรูปเล่ม / พิสูจน์อักษร : ชมรมกัลยาณธรรม

◆ หนังสือชมรมกัลยาณธรรม ลำดับที่ ๔๓๙ ◆

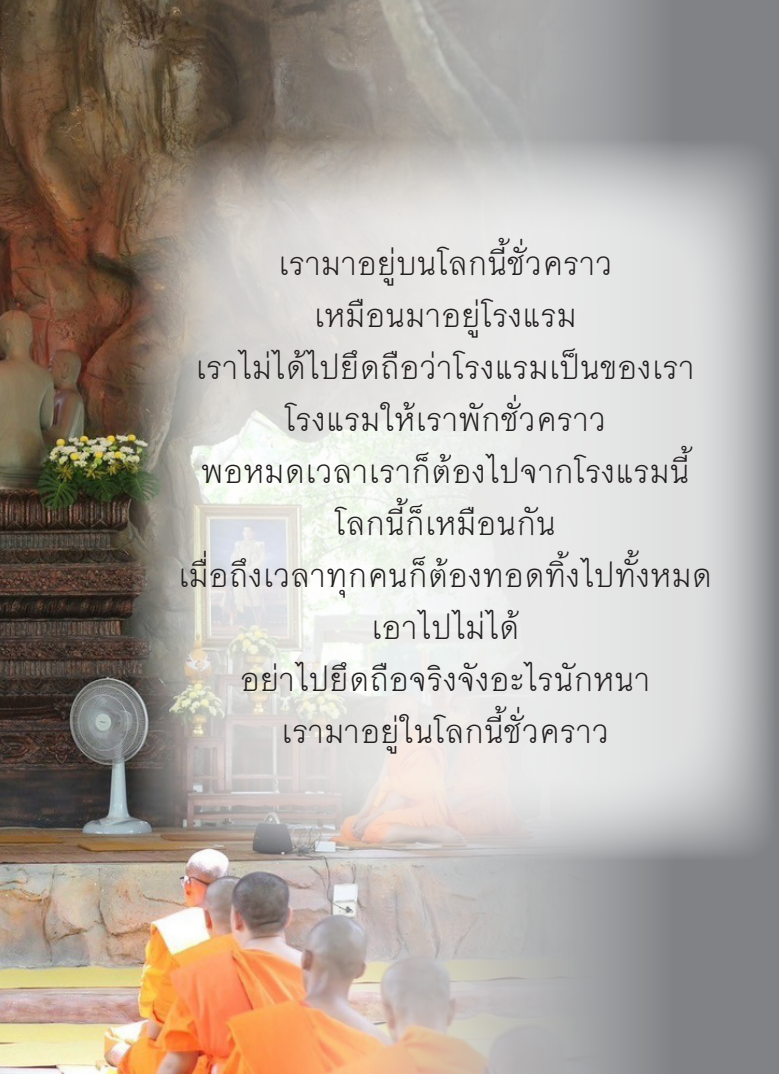
จัดพิมพ์โดย : บริษัทชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด

โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓





พระสังฆาธิการ



เราได้อยู่บนโลกนี้ชั่วคราว
เหมือนมาอยู่โรงแรม
เราไม่ได้ไปยึดถือว่าเป็นของเรา
โรงแรมให้เราพักชั่วคราว
พอหมดเวลาเราก็ต้องไปจากโรงแรมนี้
โลกนี้ก็เหมือนกัน
เมื่อถึงเวลาทุกคนก็ต้องทอดทิ้งไปทั้งหมด
เอาไปไม่ได้
อย่าไปยึดถือจริงจังอะไรนักหนา
เราได้อยู่ในโลกนี้ชั่วคราว



นะมัตถุ รัตตะนัตตะยัสสะ ขอถวาย
ความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุก
ความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรม
ทั้งหลาย ต่อไปนี้จะได้ปรารถนาระตามหลัก
คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
เพื่อประโยชน์ในการประพฤติปฏิบัติธรรม โดย
เฉพาะการจะได้นำการปฏิบัติกรรมฐานไปสู่ชีวิต
ประจำวัน



เอากรรมฐานกลับบ้าน

ในโอกาสที่ท่านทั้งหลายผู้ครองเรือน เป็นคฤหัสถ์ฆราวาส ได้สละเวลามาอยู่วัดปฏิบัติ ธรรมประพาสพิพรรพจรย์ เป็นบุญเป็นกุศลเป็น บารมี ได้เพียงชั่วคราวก็ต้องกลับไปสู่เหย้าเรือน สู่ครอบครัว สู่สังคม สู่หน้าที่การงาน ดังนั้น เราควรจะต้องเอากรรมฐานติดตัวกลับไปด้วย เพื่อชีวิตจะได้อยู่ร่มเย็นเป็นสุข จะได้สะสมสติ สมาธิ ปัญญาไปทุกวันๆ จิตใจจะได้มีสติปัญญา ก้าวหน้าขึ้นไป จากความรู้ความเข้าใจเพียง เล็กน้อย แต่เมื่อเราฝึกฝนอบรมต่อไป ความรู้ก็จะ เพิ่มขึ้น ความสามารถในการเจริญสติก็จะมาก ยิ่งขึ้น จะรู้แนวทางที่จะนำไปฝึกฝนอบรมต่อ

ในชีวิตประจำวันของแต่ละท่าน จะต้องมีการพูด การฟัง การคิด การกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ มีการเดินทาง ซึ่งในขณะนั้นๆ จะต้องฝึกเจริญสติควบคู่กันไป การเจริญสติทำได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ เป็น “อกาลโก” คือ ปฏิบัติและให้ผลได้ไม่จำกัดกาล เรามาเก็บตัวฝึกซ้อมให้รู้จักวิธีการปฏิบัติ รู้แล้วก็นำไปใช้ นำไปฝึกฝนในชีวิตประจำวัน เรา รู้จัก “กำหนดรู้” ว่าอารมณ์ ธรรมชาติมีอะไรอย่างไร เวลาเราไปอยู่ในชีวิต การงาน อารมณ์ธรรมชาติก็ยังมีอยู่เหมือนเดิม มีเย็น มีเดิน มีนั่ง มีนอน ที่กายยังมีเย็น มีร้อน มีอ่อน มีแข็ง มีหย่อน มีตึงเหมือนกัน จะอยู่ที่วัด อยู่ที่บ้านหรืออยู่ที่ทำงาน สภาวะธรรมเหล่านี้ ก็ยังมีอยู่

ความสบายกาย ความไม่สบายกาย
ความสบายใจ ความไม่สบายใจ สิ่งเหล่านี้เป็นที่ตั้ง
ของสติ การเจริญสติคือการเข้าไปประลึกรู้กับ
สิ่งเหล่านี้ เข้าไปประลึกความรู้สึกที่สบาย ความรู้สึก
ที่ไม่สบาย อยู่ที่นี่ก็มีความนึกคิด มีฟุ้ง มีสงบ
มีวิตก วิचार วิจัย สงสัย อยู่ที่บ้านที่ทำงานก็มีเช่นกัน
สิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์ของสติ เป็นที่ตั้งของสติ สติ
จะต้องเข้าไปประลึกรู้สภาวะธรรมเหล่านี้

การเห็น...อยู่ที่นี่มีเห็น อยู่ที่ไหนก็มีเห็น
มีได้ยิน มีรู้กลิ่น มีรู้รส มีรู้สัมผัสทางกาย เหล่านี้
เป็นที่ตั้งของสติ สติเข้าไปรับรู้สภาพเห็น สภาพ
ได้ยิน สภาพรู้กลิ่น รส สัมผัส รู้คิดนึก เราจะ
ต้องหมั่นฝึกฝนอบรมการระลึกรู้อยู่บ่อยๆ เนื่องจาก
เวลาที่เรารู้ตัว เราสามารถรู้สึกตัวในขณะที่พูดได้



รู้สึกกายรู้สึกใจได้ ในระหว่างที่พูด การเจริญสติ จะทำให้เราพูดได้อย่างถูกต้อง การพูดด้วยจิตใจที่มีสติจะเป็นคำพูดที่ดี หรือเวลาที่เราพูดด้วยใจ โลก โกรธ หลง เราก็จะมีสติรู้ทัน การที่เข้าไปรู้ จิตใจตัวเองนี้จะช่วยยับยั้ง ช่วยชำระ ช่วยแก้ไข สติ ที่ไปรู้สภาวะ เวลาที่ใจโกรธ โลก หลง สติจะเข้าไป รับรู้ด้วยความปล่อยวาง รู้ด้วยความวางเฉย รับรู้แบบ “สักแต่ว่ารู้” และมันจะปรับกันเอง สภาพจิต ที่มีกิเลสเหล่านั้นจะคลี่คลายลง จางคลายลงและหมดไปเอง จิตใจเราจะคืนสภาพผ่องใสเป็นปกติ

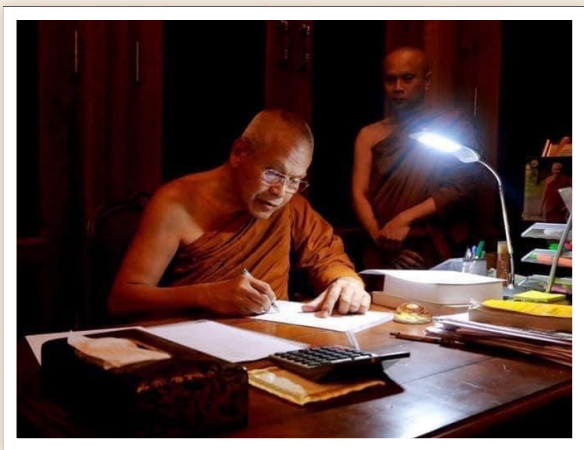
โดยย่อๆ กายเคลื่อนไหว ใจรับรู้ กำหนด ดูทั้งรู้ทั้งไหว รู้กายที่เคลื่อนไหว รู้ใจที่รับรู้ จำไว้ อย่างนี้



อยู่ที่ไหนก็มีการเคลื่อนไหว ยิ่งเวลาเย็น
เดิน คู่ เหยียด เคลื่อนไหว ภายจะรู้สึกเคลื่อนไหว
ให้ใส่ใจเข้าไปรับรู้ความไหว รู้ความไหวที่มีอยู่
ตามกล้ามเนื้อ ตามอวัยวะทุกส่วน แม้ นั่งอยู่เฉยๆ
ก็มีการเคลื่อนไหวอยู่ หายใจเข้าหายใจออก
หน้าอกหน้าท้องกระเพื่อมเคลื่อนไหว มีตึง
มีหย่อน มีไหวอยู่ เวลาพูด ปากก็เคลื่อนไหว ใจก็
ตรึงนึก มีความรู้สึกทางกายทางใจอย่างไร สติก็
เข้าไปรู้ ไปสัมผัส สังเกตความรู้สึกเหล่านั้น

เราสามารถพูดไปได้พร้อมกับรู้สึกตัว
ไม่ใช่จะลืมเรื่องที่พูด เวลาที่เราเจริญสติ มันจะ
กลับไปกลับมา ปะติดปะต่อเรื่องราวที่พูด กลับไป
รู้สภาวะความรู้สึก กลับมานึกคิด รู้ปะติดปะต่อ
เรื่องราวที่พูดได้ แล้วถ้าเราเป็นผู้ฟังก็ยิ่งเจริญสติ
ได้ง่าย ขณะฟังธรรมเราสามารถจะเจริญสติระลึก

ความรู้สึกในกาย ในใจ และยังฟังได้ ยังรู้เรื่องรู้
ราวที่ฟัง เราต้องหัด ต้องฝึกให้เป็น จะทำให้เรา
มีเวลาของการปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ เวลาทำงาน
ก็คือเวลาที่เราปฏิบัติธรรม เวลายืนก็คือเวลาปฏิบัติ
เวลาเดินก็เป็นเวลาที่เราเจริญสติได้ แม้เวลาที่นอน
ก็เป็นเวลาที่เราเจริญสติทำกรรมฐานได้



สติปรับจิตปรับใจ

เวลาที่เป็นผู้พูด เวลาที่เป็นผู้ฟัง แม้กำลัง
คิดนึก กำลังวางแผนงาน ซึ่งจิตต้องแล่นไปสู่สมมติ
บัญญัติ แม้เวลานั้นก็เจริญสติใส่ใจระลึกความรู้สึกตัวได้
แล้วจะพบว่าจิตกำลังคิดนึก คิดมากไปแล้ว สมอง
เครียดแล้ว ใจวุ่นวาย สติจะเข้าไปรู้ ไปละไปวาง
แล้วก็ปรับจิตปรับใจ ปรับร่างกาย สมองคลี่คลาย
ทำให้เราทำงานต่อไปอย่างไม่วุ่นวาย ไม่วุ่นวาย
จะมีสติสัมปชัญญะเป็นตัวคอยควบคุมปรับผ่อน
อยู่เสมอ

ถ้าไม่มีสติสัมปชัญญะ มันจะคิดมาก
ฟุ้งมาก เครียดมาก วุ่นวายมาก แล้วใครทุกข์
บุคคลนั้นแหละที่จะทุกข์เอง

การมีสติรู้ตัวทั่วพร้อมในการทำในการพูด
ในการคิด ในการมีจิตใจอย่างไร สติจะคอย
ปรับปรุง ปรับผ่อน แก้ไขอยู่เรื่อย เหมือนรถยนต์
ที่มีน้ำหล่อเลี้ยงไหลเวียนในเครื่องยนต์ เพื่อให้
ความร้อนที่เกิดจากการจุดระเบิดคลายตัว
ไม่เช่นนั้นเครื่องจะร้อนเกิน รถคันไหนเกิดรังผึ้ง
หม้อน้ำแตก น้ำแห้ง วิ่งไปพักเดียว เดี่ยวก็窒อก
เพราะเครื่องมันร้อนมาก ไปต่อไม่ได้ ชีวิต
ร่างกายคนก็เหมือนกัน ถ้าปล่อยให้มันวุ่นวายมาก
มันจะไปไม่ไหว จะไปไม่รอด สมองเครียดมากๆ
ก็จะเป็นโรคประสาท ดีไม่ดีก็เสียชีวิต หรือ
อย่างน้อยก็นอนไม่หลับ อยู่อย่างทุกข์ทรมาน
อยู่อย่างวุ่นวายใจ อยู่อย่างเครียด แล้วการงาน
ก็ไม่มีประสิทธิภาพ



ถ้าคนเราเครียด จิตวุ่นวาย ทำงานอะไร
ก็ไม่ได้ดี ขาดความละเอียด ความประณีต
ขาดความสุขุมรอบคอบ คนที่จิตใจดีนั้น จะมีความ
สงบระงับ ทำงานอย่างประณีต แยกกาย ฉลาด
ทำได้อย่างสมบูรณ์แบบ และก็ได้มากกว่าปกติ
คนมีจิตใจสงบระงับ จะทำงานแบบไม่เห็นแก่ตัว
คนที่ไม่เห็นแก่ตัว ทำอะไรก็ได้มาก

โดยปกติแล้ว คนทั่วไป ทำอะไรก็จะ
เห็นแก่ตัว นึกดีดลูกคิดหวังประโยชน์เข้าหาตัว
ว่าจะได้ทรัพย์อะไร ชื่อเสียงอะไร อย่างใด
อย่างหนึ่งที่จะสนองกิเลสตัวเอง ทำงานได้น้อย
หรือไม่ได้ประโยชน์เต็มที่ อะไรที่ไม่ได้ผลประโยชน์
ก็จะไม่เอา ไม่ทำ หากบุคคลจิตใจดีจากการที่ได้ฝึก
จิตใจมา จิตจะมีความเสียสละ มีความปรารถนาดี

ก็จะทำอะไรที่ดี ที่ได้ประโยชน์ และทำได้มาก
เพราะไม่ถ่วงเวลา สามารถจะทำงานล่วงเวลาได้
เพราะมุ่งสาระมุ่งประโยชน์ และทำงานอย่าง
มีความสุข ทำด้วยความพึงพอใจ



การทำให้ตัวเองมีความสุข

เราจะให้ความสุขกับคนอื่น เราเองต้องมีความสุขก่อน เหมือนเราจะให้ความรู้กับนักเรียน ถ้าเราเป็นครูก็ต้องมีความรู้ ถ้าเราไม่มีความรู้แล้ว เราจะเอาความรู้ไปให้นักเรียนได้อย่างไร เช่นกัน ถ้าเราไม่มีความสุข แล้วเราจะเอาความสุขไปให้เขาได้อย่างไร มันก็จะให้แบบหวังประโยชน์ ไม่ใช่ของแท้ ไม่ได้ให้อย่างจริงใจ ถ้าเรามีความสุขในตัวเอง มันจะล้นออกมาสู่คนอื่น

แล้วเราจะทำให้ตัวเองมีความสุขได้อย่างไร ?

เราจะต้องทำใจของเราให้มีสติ สมาธิ ปัญญา เพื่อจะได้ลดละ ปลดปล่อยลงวาง

“การวาง” นี้ไม่ได้หมายความว่าเราอมือ
งอเท้า การวางไม่ได้หมายความว่าวางทิ้ง ไม่ทำ
อะไร ไม่สนใจอะไร แต่การวางในที่นี้หมายถึง
เรายังคงกระทำสิ่งนั้นอยู่ และทำอย่างไม่ทุกข์
ทำอย่างปล่อยวาง คือรับรู้ ดูสิ่งนั้น มันก็แค่นั้น
แล้วมันจะขยายไปสู่กว้าง ถ้าเราปล่อยวางภายใน
ของเราได้ เราก็จะปล่อยวางการงานอะไรต่างๆ
ภายนอกได้ เราไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดก็ปล่อยวาง
กับสิ่งนั้น

การปล่อยวางในที่นี้ไม่ได้หมายความว่า
เราไม่ทำอะไรกับสิ่งนั้น เรายังต้องทำอยู่ แต่ทำ
อย่างเข้าใจ พอสิ่งเหล่านั้นมีอันต้องเปลี่ยนแปลงไป
ตามเหตุตามปัจจัย เราก็ยอมรับ ไม่ทุกข์ เหมือนที่
เรารู้ว่า ชีวิตของเราต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย
เป็นธรรมดาอย่างนี้ ถึงรู้แล้ว เราก็ยังต้องพยายาม



รักษาชีวิต ดูแลสุขภาพพลานามัยของเรา แต่ถ้า
สุดวิสัย มันจะตายก็ต้องตาย ถ้ายอมรับได้ก็จะ
ไม่ทุกข์ เหมือนเรามีญาติ มีพี่น้อง มีบุคคลอันเป็น
ที่รัก เรารู้ว่าสิ่งนี้ไม่เพียง สักวันหนึ่งก็ต้องล้มหาย
ตายจาก พลัดพรากเป็นธรรมดา แต่ระหว่างที่ยัง
มีชีวิตอยู่ ก็ดูแลเกื้อกูลกัน เมื่อสุดวิสัย ต้องเป็นไป
ก็ไม่ทุกข์

เรามีสมบัติพัสถานอะไรก็ตาม ก็ต้องรู้ว่า
สิ่งเหล่านี้เป็นของชั่วคราว ไม่เที่ยง จะมียศศักดิ์
มีตำแหน่ง มีอำนาจ มีชื่อเสียง ก็ให้รู้ว่านี่คือ
ของชั่วคราว ไม่ใช่ของถาวร ไม่ใช่ของเราโดยแท้
เหมือนเรายืมเขามาใช้ชั่วคราว มีใครไหมจะอยู่ใน
ตำแหน่งนั้นไปได้ตลอด ตำแหน่งทุกตำแหน่งก็ต้อง
มีตัวแทน มีเปลี่ยนแปลง เป็นนายกฯ ได้พักหนึ่ง
ก็ต้องเปลี่ยน ขึ้นสูงสุดเดี๋ยวก็ต้องลงมา จะเป็น

พระราชามหากษัตริย์ก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลง
ถ้าเราเข้าใจสิ่งเหล่านี้ เข้าใจกฎเกณฑ์ธรรมชาติ
ของชีวิต รู้จักเตรียมใจ เราก็จะไม่ทุกข์ แต่ถ้าเรา
ไม่เข้าใจ ไม่เตรียมใจ เวลาไปเจอทุกข์เข้าจริงๆ
เราก็ทนไม่ไหว ทำใจไม่ได้

เรามาอยู่บนโลกนี้ชั่วคราว เหมือนมา
อยู่โรงแรม เราไม่ได้ไปยึดถือว่าโรงแรมเป็น
ของเรา โรงแรมให้เราพักชั่วคราว พอหมดเวลา
เราก็ต้องไปจากโรงแรมนี้ โลกนี้ก็เหมือนกัน
เมื่อถึงเวลาทุกคนก็ต้องทอดทิ้งไปทั้งหมด เอาไป
ไม่ได้ อย่าไปยึดถือจริงจังอะไรนักหนา เรามาอยู่
ในโลกนี้ชั่วคราว

โลกที่เราอยู่อาศัยนี้ มันไม่ได้อยู่นิ่งๆ มัน
วิ่งอยู่ตลอดเวลา มันหมุนอยู่ตลอดเวลา เราอยู่กับ
สิ่งที่ไม่ได้เที่ยงแท้ถาวร โลกหมุนรอบดวงอาทิตย์

ด้วยความเร็ว ๒๙.๘ กิโลเมตรต่อ ๑ วินาที
เร็วขนาดไหน แค่วินาทีเดียวโลกวิ่งไปไกลขนาดนั้น
แต่เนื่องจากโลกใหญ่มาก เราก็เลยไม่รู้สึกถึง
ความเร็ว ของใหญ่ไปเร็วมันก็ดูเหมือนช้า อย่างช้า
มันเดินไปช้าๆ แต่เราเดินไม่ทันมัน เพราะตัว
มันใหญ่

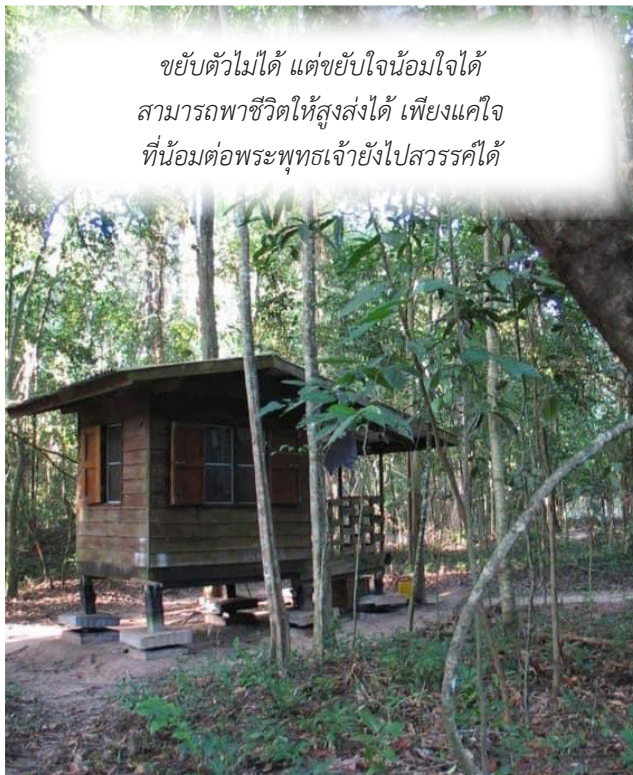
โลกไม่ได้อยู่นิ่ง หมุนรอบตัวเองเป็น
กลางวันกลางคืน และยังโคจรรอบดวงอาทิตย์
โคจรไปใกล้ดวงอาทิตย์บ้างห่างบ้าง โคจรหนึ่งรอบ
ใช้เวลา ๓๖๕ วัน กับ ๖ ชั่วโมง เกิดเป็นฤดูต่างๆ
เพราะฉะนั้นเราอยู่กับสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน ของที่เรา
มีอยู่เป็นอยู่บนผิวโลกคือเศษผงของโลกนี้ เราจะ
ไปเอาอะไรกันนักหนา กับสิ่งเหล่านี้ ทำใจว่าเรา
อาศัยสิ่งเหล่านี้ชั่วคราว เรามีสังขารร่างกายขึ้นมา

ก็คิดว่าชั่วคราว อย่าไปกลัวมัวใจว่า โอ๊ย..ทำไมเรา
หัก ทำไมอวัยวะส่วนนั้นบกพร่อง ทำไมเราพิการ
คนจะพิการหรือไม่พิการ ในที่สุดก็ต้องเฒ่าเปื่อย
หมดไป พอตายแล้วก็เท่ากัน

ถ้าเราพิการ บกพร่อง หรือเจ็บป่วยอะไร
เราก็คิดว่า เออ..ยังดีนะ ที่เรายังพอเดินได้ บางคน
เดินไม่ได้ นอนอยู่บนเตียง หายใจแหม่วๆ เป็น
อัมพาต หรือถ้าเราเดินไม่ได้ นอนบนที่นอนตลอด
เราก็คิดว่าเรายังมีสมองที่คิดได้ คิดเป็นบุญได้
ตั้งเจตนาสมาทานศีลก็ได้บุญ หรือเจริญสติอยู่
บนที่นอนยิ่งดี เหมือนชีวิตของมัจฉานุคุณทลี



ขยับตัวไม่ได้ แต่ขยับใจน้อมใจได้
สามารถพาชีวิตให้สูงส่งได้ เพียงแคใจ
ที่น้อมต่อพระพุทธเจ้ายังไปสวรรค์ได้



มัจฉานุคุณทลี

ธรรมดาคนอินเดีย เวลาเมื่อลูกชาย จะต้อง
ทำตุ้มหูให้ใส่ มีเศรษฐีคนหนึ่งนิสัยขี้เหนียว กลัวว่า
ถ้าไปจ้างเขาทำจะเปลืองเงิน จึงทำเอง เอาทอง
มาทุบๆ พอให้เกลี้ยงๆ กลมๆ ทำเป็นตุ้มหูให้ลูกชาย
เลยได้ชื่อลูกชายว่า มัจฉานุคุณทลี แปลว่านายตุ้มหู
เกลี้ยง

พอโตเป็นหนุ่มเกิดป่วยหนัก พ่อก็ไม่พา
ไปหาหมอกลัวจะหมดเปลือง จึงเที่ยวไปถามหมอ
ว่าป่วยแบบนี้ใช้ยาอะไร แล้วตนเองก็ไปหา
เหล่านั้มาผสมเอง แต่มันก็ไม่หายเพราะตัวเอง
ไม่ชำนาญ ในที่สุดอาการทรุดหนักจึงไปตามหมอม
าหมอมาคูก็บอกว่าช่วยไม่ได้แล้ว พ่อก็ยังกลัวต่อว
ถ้าเอาลูกชายไว้ในบ้าน เกิดญาติพี่น้องมาเยี่ยม



มาเห็นสมบัติขึ้นนั้นขึ้นนี้ ก็จะมาขอ หวง กลัว
เขาจะมาขอ จึงเอาลูกชายไปนอนอยู่ที่ระเบียง
หน้าบ้าน เวลาญาติพี่น้องมาเยี่ยมจะได้ไม่เห็นข้าว
ของในบ้าน

ในช่วงเช้ามีด พระพุทธเจ้าจะตรวจข่าย
พระญาณ ส่องดูสัตว์โลกทั้งหลาย ว่าใครหนอ
ที่สมควรจะไปโปรด คนที่มีบุญบารมีอยู่ก็จะเข้าไป
ในข่ายพระญาณของพระพุทธเจ้า ไกลแค่ไหน
พระองค์ก็จะเสด็จไปหา บางทีก็มีพระสงฆ์ บางที
ก็พระอานนท์ติดตามไป วันนั้นพระองค์เสด็จ
มาลำพัง เดินอุ้มบาตรผ่านมาถึงหน้าบ้านเศรษฐี
มัญญกุณฑลอินทนะแคงหันหน้าเข้าหาฝาเรือน
จึงไม่เห็นพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ฉวยรัศมีไป
กระทบฝาเรือนมัญญกุณฑลก็แปลกใจว่ามีแสงสว่าง
อะไร ก็ค่อยๆ พลิกตัวกลับมา เห็นพระพุทธเจ้า

ประทับยืน มีรัศมีงาม เกิดความเลื่อมใสศรัทธา
จะยกมือไหว้ก็ยกไม่ไหว ได้แต่น้อมใจ นอบน้อม
ศรัทธาสักการะพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงรู้วาระจิต
เห็นว่าแค่นั้นก็เพียงพอแล้ว พระองค์จึงเดินจากไป
อีกไม่นาน มัฏฐกุณฑลก็เสียชีวิต จิตที่นอบน้อม
บูชาศรัทธาต่อพระพุทธเจ้าแค่นั้น ทำให้ไปเกิดบน
สวรรค์เป็นเทพบุตรพร้อมด้วยทิพยสมบัติในวิมาน

เพราะฉะนั้น ถ้าเราเข้าใจ เราสามารถ
ทำบุญได้เสมอ การทำบุญไม่ได้หมายถึงว่าเราต้อง
ไปควักเงินบริจาคให้เป็นบุญเท่านั้น มันเป็นเพียง
ข้อเดียวในจำนวนบุญทั้ง ๑๐ ข้อ

การให้ทานเป็น ๑ ใน ๑๐ ของการทำบุญ
และในจำนวนการให้ทานนั้น ทานที่ไม่ต้อง
เสียทรัพย์ก็มีอยู่และเป็นบุญมากกว่าวัตถุทาน



นั่นก็คือการให้อภัยทาน การให้ธรรมะเป็นทาน
สัพพะทานัง อัมมะทานัง ชินาติ พระพุทธเจ้าตรัส
“การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง”
ได้บุญมาก การให้อภัยคือการไม่ถือสา ไม่ผูกเวร
ไม่ผูกพยาบาทอาฆาตให้อภัย ถ้าเรามีจิตผูกเวร ผูก
พยาบาทไว้ มันจะไปสนองกันในชาติต่อๆ ไป มัน
จะเป็นคู่เวรคู่กรรม คือเราจะไปมีโอกาสร้ายเขา
ได้อีกถ้าเราผูกเวรไว้

สมมติว่าชาตินี้ เราถูกเขากระทำไว้
เราก็ผูกอาฆาตพยาบาท ชาติต่อๆ ไปเราก็มี
โอกาสร้ายเขาได้ แล้วมันดีหรือ การที่เรา
จะไปทำร้ายผู้อื่น เท่ากับเราทำชั่วทำบาปทำเหตุ
แห่งทุกข์ให้ตัวเองในอนาคต



คู่พยาบาล

ภัยร้ายที่น่ากลัวคือ ความชั่วในดวงจิต คนอื่นทำความชั่ว ไม่น่ากลัวเท่าตัวเราเองทำ เขาชั่วอย่างไร เขาก็ลงนรกของเขา แต่ถ้าเราชั่ว เราลงนรกของเรา ฉะนั้น เราต้องระวังตัวเรา ไม่ให้ไปทำชั่ว การให้อภัยเป็นบุญ ส่วนการผูกเวรไว้ จะเป็นคู่พยาบาล สมองกันไปไม่จบไม่สิ้น

ตัวอย่างเรื่องของเมียหลวงเมียน้อย สามียุติธรรม เมียหลวงไม่มีลูก คนในสมัยนั้นอยากจะได้ลูกสืบสกุล แม่ผัวก็ยืมให้ลูกชายหาภรรยาใหม่เพราะอยากจะได้หลาน ภรรยาได้ยินว่าแม่ผัวจะหาเมียใหม่ให้สามี เลยอาสาเป็นผู้หาเมียน้อยมาให้สามีเอง เพื่อที่เมียน้อยจะได้อยู่ในอำนาจของตัวเอง



เมียหลวงไปหาหญิงมาเป็นเมียน้อยได้
คนหนึ่ง แล้วก็สั่งเมียน้อยว่าถ้าตั้งครรภ์เมื่อไหร่
ให้บอก เธอจะได้ช่วยปฐมพยาบาล พอเมียน้อย
ตั้งครรภ์ก็บอกเมียหลวง ดีแล้ว...ฉันจะช่วยดูแล
พยาบาลเธอเอง ก็จัดแจงปรุงยาให้ แต่ที่ไหนได้
เป็นยาพิษ ยาทำแท้ง เมียน้อยกินไปแล้วก็แท้งลูก
ครั้งแรกไม่รู้ตัว ต่อมาตั้งครรภ์อีกก็บอกเมียหลวง
อีก เมียหลวงก็ให้กินยาทำแท้งอีก ชาวบ้านเขารู้
เขาเลยมาบอกเมียน้อยว่าสงสัยเมียหลวงจะ
ทำแท้ง ต่อไปให้ระวังตัว พอตั้งครรภ์ครั้งที่ ๓
เมียน้อยไม่ยอมบอกเมียหลวง จนท้องโตท้องแก่
เมียหลวงเห็นเข้าก็มาต่อว่า ทำไมเธอไม่บอกฉัน
อ้าว ฉันจะไปบอกทำไมละ บอกที่ไรก็ถูกทำแท้ง



เมียหลวงก็คอยเฝ้าหาโอกาสอยู่ จนได้
โอกาสเอายาพิษให้กินจนได้ แต่ตอนนี้เมียน้อย
ท้องแก่มาก แท้งคราวนี้จะทำให้เมียน้อยตาย
ก่อนตาย เมียน้อยจึงผูกพยาบาทอาฆาตเมียหลวง
ว่ามาทำร้ายลูกและตัวเองจนต้องตาย ผูกพยาบาท
ว่าขอให้ได้ทำร้ายกลับบ้าง คิดแก้แค้น พอตายไป
ไปเกิดเป็นแมวอยู่ในบ้านนั้น ส่วนเมียหลวง สามี
จับได้ว่าทำแท้งเมียน้อย เลยโกรธทุบตีจนถึงตาย

เมียหลวงตายแล้ว ก็ไปเกิดเป็นไก่อยู่
ในบ้านเช่นกัน พอไก่ออกไข่มา แมวก็เอาไข่ไปกิน
คนที่มีเวรกัน จะไปตามสนองกันอย่างนี้ แม้ไป
เป็นสัตว์เดรัจฉานก็ยังไปตามสนองกันอีก ครั้งที่ ๒
ไก่ออกไข่ แมวก็เอาไปกินอีก พอครั้งที่ ๓ แมวกิน
ตัวไก่ด้วย ไก่โมโห พยาบาท กินลูกของเราแล้ว

ยังกินตัวเรา ไก่มีจิตพยาบาท พอไก่ตายไปจึงเกิด
เป็นเสือเหลือง ส่วนแมวตายไปเกิดเป็นตัวเนื้อ
พอเนื้อออกลูกมา เสือกก็เอาลูกของเนื้อไปกิน
๒ ครั้ง พอครั้งที่ ๓ กินตัวเนื้อด้วย เนื้อก็พยาบาท
ไปเกิดชาติต่อไปเป็นยักษ์ฉนิ เสือไปเกิดเป็นคน
พอโต แต่งงานมีลูก ยักษ์ฉนิก็เอาลูกไปกิน ๒ ครั้ง
พอครั้งที่ ๓ นางคลอดลูกมาแล้วก็พาลูกหนีมา
วัดเซตวัน เอาลูกไปวางที่พระบาทพระพุทธเจ้า
ขอให้ช่วย ยักษ์ฉนิตามเข้ามาไม่ได้ มีเทวดาอยู่ที่
ซุ้มประตูกันไม่ให้เข้า ก็โต้เถียงกัน พระพุทธเจ้า
ก็บอกให้เข้ามา พอยักษ์ฉนิเข้ามา พระพุทธเจ้า
ทรงสอนเรื่องเวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวรและ
เล่าประวัติสองคนให้ฟัง พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้
อดีตชาติของสองคน จึงทรงเล่าเรื่องในอดีตให้
ทั้งสองคนฟัง จากนั้นสอนให้รู้จักละความพยาบาท

อาฆาตเสีย นางยักษิณีเมื่อฟังธรรมจนได้ดวงตา
เห็นธรรม ก็ละจากความพยาบาทอาฆาต เวรก็
ระงับกันแค่นั้น

เพราะฉะนั้น เวลาเราประสบกับคน
เบียดเบียน คนกลั่นแกล้ง คนใส่ร้ายเรา ก็ให้คิด
ว่าเรากำลังใช้หนี้กรรม เราอย่าไปพยาบาทอาฆาต
หรือไปทำร้ายเขา เพราะมันจะกลับกันไปไม่จบ
ไม่สิ้น เราทำใจว่าได้ปลดหนี้กันหมด เบาใจว่าได้
ปลดหนี้ ได้หมดเวรหมดกรรม

บางทีมันไปใช้หนี้ ไปเป็นคู่เวรกัน ไปเป็น
สามีภรรยากันก็มี เป็นลูกที่เบียดเบียนพ่อแม่ มัน
เป็นเรื่องกฎแห่งกรรม ฉะนั้นสิ่งที่ป็นอดีตผ่านมา
แล้วเราไม่สามารถไปลบล้างแก้ไขได้ แต่เรา
สามารถแก้ไขการกระทำอันใหม่ให้ดีได้ การกระทำ

อันใหม่ที่ดียังจะไปยับยั้งแก้ไขเบียดอกกุศลกรรมให้
ตกไป เมื่อเรามาสำนึกว่าเราก็กเคยทำบาป ชาตินี้
เราเคยฆ่าสัตว์ เคยลักทรัพย์ เคยทำผิด กลัวบาป
ขึ้นมา สมมติว่าตอนนี้เรากลัวบาป เราจะทำ
อย่างไรไม่ให้บาปมันตามมาทัน ?



วิธีที่หนีบาปในชาตินี้ และชาติที่ ๒

วิธีหนีบาปไม่ให้ตามมาทันในชาตินี้หรือ
ชาติที่ ๒ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้มี ๓ ประการดังนี้

ภัยร้ายที่น่ากลัวคือ ความชั่วในดวงจิต
คนอื่นทำความชั่ว ไม่น่ากลัวเท่าตัวเราเองทำ
เขาชั่วอย่างไรเขาก็ลงนรกของเขา
แต่ถ้าเราชั่ว เราลงนรกของเรา

ประการที่ ๑

ตั้งใจว่าเราจะไม่ทำบาปชนิดนั้นอีก

โดยเด็ดขาด

สมมติว่าเรากลัวบาปที่เราเคยฆ่าสัตว์ ตัดชีวิตไว้ กลัวว่าจะตามมาทันแล้วเราจะถูกฆ่า หรือเกิดอุบัติเหตุแบบนั้น ก็ให้ตั้งใจว่าเราจะไม่ฆ่าสัตว์อีก ถ้าเราเคยลักขโมยฉ้อโกง กลัวว่ากรรมนั้นจะตามมาทัน แล้วทรัพย์สินเราจะวิบัติ ให้ตั้งใจว่า ต่อไปนี้เราจะไม่ทุจริต ไม่ลักขโมย ไม่ฉ้อโกงอีก หรืออดีตเราเคยประพฤติดีในกาม และกลัวว่ากรรมนี้จะตามมาสนอง ให้ตั้งใจว่าเราจะไม่ทำแล้ว เลิก หยุดกันแค่นั้น นี่เป็นประการที่หนึ่งที่จะทำให้กรรมนั้นตามมาไม่ทัน คือตั้งใจตั้งสัจจะว่าเราจะไม่ทำบาปชนิดนั้นอีก



ประการที่ ๒

พระพุทธเจ้าสอนว่าให้ทำ

กุศลอาจิณณกรรม

คำว่าอาจิณณกรรมคือเป็นประจำๆ ต้องทำกุศลเป็นประจำๆ ทำบุญเป็นประจำ บุญไม่ใช่มีแต่การให้ทานอย่างเดียวดังที่กล่าว

ทานเป็น ๑ ใน ๑๐ ของการทำบุญ บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ได้แก่ ๑. ทานมัย ๒. สีลมัย ๓. ภาวนามัย ๔. อปจายนมัย ๕. เวยยาวัจจมัย ๖. ปัตติทานมัย ๗. ปัตตานุโมทนามัย ๘. ธัมมัสสวนมัย ๙. ธัมมเทศนามัย ๑๐. ทิฏฐุชุกัมม์



๑. ทานมัย การให้ทาน

๒. สීමมัย การรักษาศีลก็เป็นบุญ เป็น
ฃรวาสถือศีล ๕ ให้ได้

๓. ภาวนามัย การเจริญภาวนา ยิ่งเป็น
บุญที่สูง อย่างเราเจริญสติ กำหนดดูลมหายใจ
เข้าออก กำหนดรู้อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอนบ่อยๆ
เนืองๆ นี่เป็นบุญเกิดขึ้น เรียกว่าภาวนามัย

๔. อปจายนมัย คือ บุญที่สำเร็จจากการ
อ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้หลักผู้ใหญ่ ผู้ทรงคุณวุฒิ
วัยวุฒิ ชาตวุฒิ คุณวุฒิเช่นภิกษุ สามเณรผู้มีศีล
มีธรรม วัยวุฒิคือผู้ที่มีอายุมากกว่าเรา ปู่ ย่า
ตา ยาย ชาตวุฒิ ก็อย่างพระราชามหากษัตริย์





เวลาเราประสบกับคนเป็ดเบียน
คนกลั่นแกล้ง คนใส่ร้ายเรา ก็ให้คิดว่า
เรากำลังใช้หนี้กรรม เราอย่าไปพยาบาทอาฆาต
หรือไปทำร้ายเขา
เพราะมันจะกลับกันไปไม่จบไม่สิ้น
เราทำใจว่าได้ปลดหนี้กันหมด เบาทใจว่า
ได้ปลดหนี้ ได้หมดเวรหมดกรรม



การเคารพอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ถือตน
แข่งกระด้างก็ถือเป็นบุญ อย่างเช่น ในหลวงท่าน
เกิดในตระกูลสูง ไปไหนมีแต่คนอ่อนน้อมถ่อมตน
ไม่ว่าจะด้วยท่าทางหรือภาษาพูด “ใต้ฝ่าละอองธุลี
พระบาท ปกเกล้าปกกระหม่อม” แสดงว่า
ประชาชนเคารพนอบน้อมมาก เพราะท่านมีบุญ
เป็นบุญที่เกิดจากการที่พระองค์เคยประพฤติ
อ่อนน้อมต่อผู้มีศีล มีคุณธรรมมาแล้วอย่างมาก
ในอดีต คนแข่งกระด้างถือตัวจะเกิดในตระกูลต่ำ

๕. เวยยาวัจจมัย คือ บุญสำเร็จจากการ
ชวนช่วยช่วยเหลือในกิจการที่ชอบที่ควร เช่น
เรากวาดถูวัด ช่วยเหลือกิจการงานของวัด ช่วยงาน
ศาสนา งานสาธารณประโยชน์ งานสังคม เมื่อเรา
ช่วยเหลือบุญก็เกิดขึ้น ใช้ร่างกายของเราช่วยทำนี้
เป็นบุญทั้งนั้น

๖. ปัตติทานมัย คือ บุญสำเร็จจากการอุทิศส่วนกุศล เวลาที่เราทำบุญอะไรเกิดขึ้นมาแล้ว เราก็ตั้งจิตอุทิศบุญนี้ให้กับญาติที่ล่วงลับไปแล้ว หรืออุทิศให้กับเจ้ากรรมนายเวรและสรรพสัตว์ จิตของบุคคลนั้นกำลังทำบุญอีกข้อหนึ่งที่ว่า ปัตติทานมัย ซึ่งจะได้บุญเพิ่มขึ้น บุญส่วนแรกคือได้ทำทาน หรือความดีในทาน ศีล ภาวนาไว้ พอเราอุทิศส่วนกุศล เราจะได้บุญอีกส่วนหนึ่งคือ ปัตติทานมัย บุญสำเร็จจากการอุทิศส่วนกุศลแล้วเขาก็ได้อนุโมทนา รับส่วนบุญส่วนกุศลนั้นไปด้วย คนที่ให้ บุญก็ไม่ได้ลดลงแต่กลับมากขึ้น คนรับก็ได้บุญ ได้ความสุขด้วย มันไม่เหมือนกับวัตถุที่ให้แล้วน้อยลง บุญนี้ยิ่งให้ยิ่งมาก เหมือนจุดไฟต่อๆ กัน ยิ่งช่วยกันจุด ยิ่งสว่าง



๗. ปัตตานุโมทนาภัย คือ บุญสำเร็จจากการอนุโมทนาในกุศลความดีของผู้อื่น เราเห็นคนอื่นทำความดี ได้ดิบได้ดี เราก็ย่อมอนุโมทนาสาธุ การหัดเป็นคนอนุโมทนาจะเอาชนะความอิจฉาริษยา อนุโมทนาเป็นคู่ปรับกับความริษยา คนที่มีจิตใจริษยาจะเป็นคนที่เกิดมาไม่มีอำนาจวาสนา ด้อยอำนาจวาสนา คนไหนมีจิตอนุโมทนาพลอยยินดี เห็นใครทำดีมีความสุขจิต ก็โมทนาสาธุ คนนั้นจะมีอำนาจวาสนาในอนาคตต่อไป

จะเห็นว่าปัตตานุโมทนาภัย เป็นบุญที่เกิดขึ้นโดยที่เราไม่ต้องลงทุนลงแรงอะไร เพียงอนุโมทนากับเขา เวลาเห็นเขาทำบุญเราอนุโมทนาสาธุ แล้วเราก็ได้บุญกับเขาด้วย แต่ถ้าเราคิดร้าย เห็นเขาทำดีแล้วอิจฉาริษยา เกิดไม่ชอบเสียอีก เขาเรียกว่าอับวาสนา เป็นผู้อภัพอัปโชคที่สุดในโลก



๘. ธัมมัสสวนมัย บุญที่เกิดจากการฟังธรรม ที่เราฟังธรรมอยู่ขณะนี้ ได้บุญด้วย ได้ความฉลาด ได้กุศล

๙. ธัมมเทสนามัย บุญสำเร็จจากการแสดงธรรม อย่างที่อาตมาแสดงธรรมอยู่นี้ก็บุญ หรือว่าโยมเอาไปสั่งสอนถ่ายทอดก็ได้บุญ

๑๐. ทิฏฐชุกัมม การทำความเห็นให้ตรงนี้ก็บุญอันสำคัญ การรู้จักปรับจิตปรับใจแก้ไขทัศนคติของเราให้ตรงตามทำนองคลองธรรม บุญเป็นบุญ บาปเป็นบาป อย่าไปสลับเห็นบุญเป็นบาป เห็นบาปเป็นบุญ ไม่เชื่อกรรมไม่เชื่อผลของกรรม

ทิฏฐชุกัมม คือการมีความเห็นตรงว่า

กัมมัสสกตาปญญา คือ ปัญญาที่รู้ว่า

สัตว์ทั้งหลาย มีสิทธิ์ในการกระทำของตน ทั้งที่เป็น
ฝ่ายกุศลและอกุศล ทำให้เกิดศรัทธา คือความเชื่อ
ที่ถูกต้อง คือ กัมมศรัทธา เชื่อว่ากรรมมีจริง บุญ
มีจริง บาปมีจริง การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติ
ผิดในกาม พวดเท็จ เป็นต้น เป็นบาป การให้ทาน
รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นบุญ

วิปากสัทธา เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง
เราสุขเราทุกข์ เราเจริญหรือเสื่อมร้อน รู้ว่านี่เป็น
ผลของกรรม กรรมดีก็ให้ผลเป็นความสุข ความชั่ว
ก็ให้ผลเป็นความทุกข์ เชื่อว่าผลกรรมมีจริง

กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อว่าสัตว์ทั้งหลาย
มีกรรมเป็นของๆตน ใครทำบุญไว้ ก็เป็นเจ้าของบุญ
ใครทำบาปไว้ ก็เป็นเจ้าของบาป การทำบุญ
ทำความดีที่เป็นของคนนั้น คนนั้นก็ต้องเป็นผู้
กระทำ คนอื่นจะมาแย่งไปไม่ได้ จะโยนให้คนอื่น
ไม่ได้ ก็ต้องเป็นเจ้าของบาปนั้น

กัมมะทายาทโธ เราเป็นทายาทของกรรม
ที่จะต้องรับมรดกของกรรมที่ทำไว้ ทั้งผลบุญและ
ผลบาป

กัมมะพันธฺว เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์

กัมมะปะฏิสัระระโณ เรามีกรรมเป็นที่พึง
ที่อาศัย เราอยู่ได้เพราะมีกรรมหล่อเลี้ยงให้เป็นไป
ให้มาเกิดให้มาอุปถัมภ์ค้ำชูอยู่ กรรมดีก็พุงให้ได้ดี
กรรมชั่วก็ส่งผลให้อยู่อย่างเป็นทุกข์ เตือดร้อน
สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นไปตามกรรม

การทำความเห็นของเราให้ตรง ทำได้ด้วย
การศึกษาธรรมะและปฏิบัติธรรมให้มาก จะทำ
ให้มีความเห็นที่ตรงทางขึ้น เป็นบุญที่เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น การที่จะหนีบาปกรรม
ในประการที่สองคือ การทำกุศลอาจินณกรรม
ทำบุญเป็นประจำๆ ทานบ้าง ศีลบ้าง ภาวนาบ้าง
แผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศลเป็นประจำ ไหว้พระ
สวดมนต์ ทำอยู่เรื่อยๆ

ประการที่ 3

อย่าเก็บเอาบาปมานึกมาคิดอีก

บาปที่เราทำไปแล้ว ให้ตัดใจเสีย พอมัน
จะคิดถึงอีกก็ไม่เอา มีสติปรับจิตปรับใจไม่ให้จิต
เราจมอยู่กับการกระทำเดิมๆ กับสิ่งไม่ดีที่ผ่านมา
เพราะมันจะไปเพิ่มกำลังบาป จิตเราจะเศร้าหมอง
ทุกครั้ง ถ้าคิดถึงเรื่องบาปเรื่องไม่ดี



ดังนั้นพอรู้สึกว่าจะไปคิดถึงเรื่องบาป
ก็ให้มีสติ หาท่างปรับจิตปรับใจ คนที่เจริญสติเป็น
เขาจะกำหนดจิต จิตก็จะหลุดจากสิ่งเหล่านั้น
ถ้าเรายังกำหนดจิตไม่เก่ง ก็ให้เอาจิตไปสวดมนต์
เอาจิตไปกำหนดลมหายใจ หันเอาจิตไปพิจารณา
ธรรมอย่างอื่น ให้ใจมันเปลี่ยน

วิธีหนีบาป ๓ ข้อนี้จะช่วยให้เรารอดปลอดภัย
ในชาตินี้และชาติที่สอง สรุปคือ ๑. ให้ตั้งใจเว้น
จากการทำบาปนั้น ๒. ทำกุศลเป็นประจำๆ
๓. อย่าเก็บเอาการกระทำบาปนั้นมาคิดนึก



ทำได้ ๓ อย่างนี้บาปที่ทำไว้จะตามมา
ไม่ทัน จะเป็นอโหสิกรรมในชาตินี้และชาติที่สอง
แต่มันจะตามไปในชาติที่สาม ที่สี่ หรือ ห้าร้อย
หกร้อย พันหรือกี่ชาติก็ตาม เขามีสิทธิ์ตามไปให้ได้
แล้วเราต้องมีวิธีแก้ไขทำอย่างไร เราจึงจะรอด
ในชาติที่สามเป็นต้นไป

วิธีหนีบาปในชาติที่ ๓ เป็นต้นไป

การที่เราจะรอดในชาติที่สามเป็นต้นไป
เราจะต้องมีคุณสมบัติทั้ง ๕ อย่างคือ

๑. ปฏิรูปเทสวาโส ต้องไปเกิดในประเทศ
ในถิ่นฐานที่ดี ต้องอยู่ในถิ่นฐานที่ดี ทำอย่างไร
จะไปเกิดในที่ที่ดีนั้น มันก็ต้องอาศัยเหตุในปัจจุบัน
เราต้องทำกุศลทำความดีในปัจจุบัน ตั้งปรารภนา
จะไปได้สิ่งที่ดี ถ้าไม่ทำเหตุดี ปรารภนาเท่าไร
มันก็ได้ไม่ได้

๒. ปุพเพกตปุญญตา ต้องเป็นผู้ที่ได้
สะสมบุญไว้ในอดีต ทำอย่างไรเราจะเป็นผู้มีบุญ
เราก็ต้องทำบุญในชาตินี้ เพื่อเป็นปุพเพกตปุญญตา
ในอนาคต

๓. สัปปริสังเสวะ ต้องไปคบสัตบุรุษ
คนดีด้วย ต้องอาศัยเหตุในปัจจุบันนี้ หัดมีนิสัย
คบคนดีในชาตินี้ จะได้เป็นแรงปรารถนาต่อไป

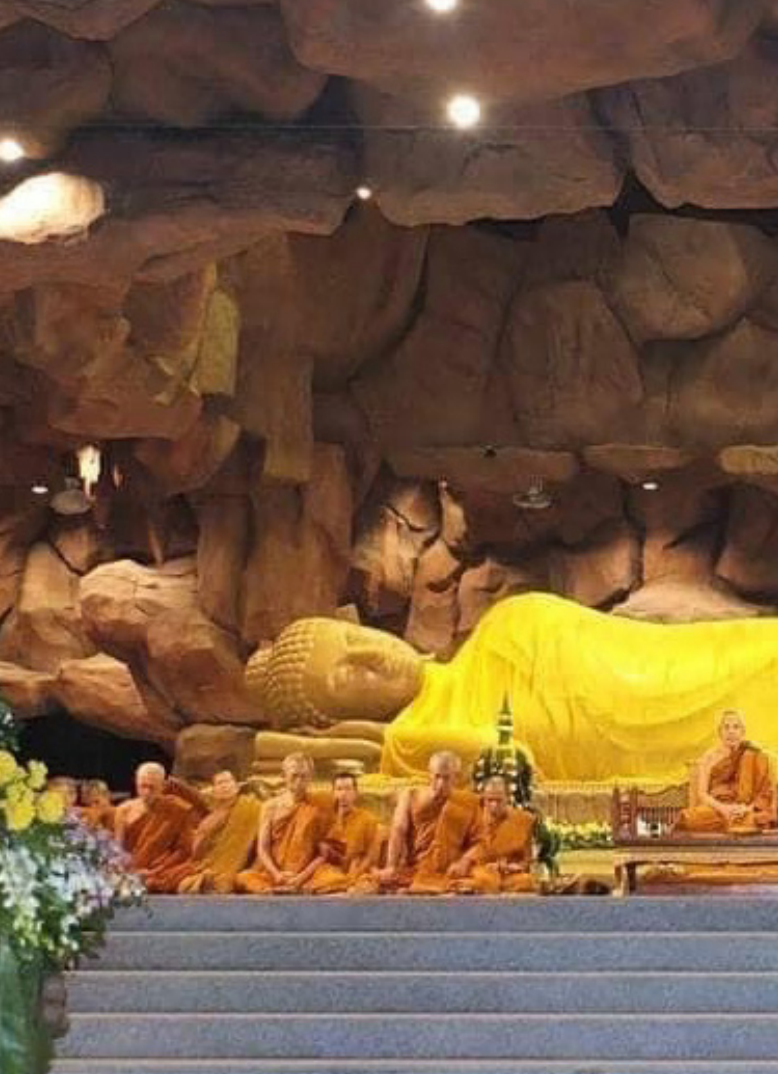
๔. ธัมมัสสวนะ ต้องไปได้ฟังธรรมของ
สัตบุรุษ

๕. อัตตสัมมาปณิธิ จะต้องตั้งตนเอง
ในทางที่ชอบด้วย คือมีกายสุจริต วาจาสุจริต
มโนสุจริต ก็จะทำให้รอดไปได้อีก เกิดชาติไหน
กรรมที่ทำไว้ก็ยังทำให้รอดไปได้ จนกว่าชาติใด
ชาติหนึ่งบรรลุมรรคผลนิพพานเป็นพระอรหันต์



สิ้นอาสวะกิเลส ดับขันธปรินิพพาน จึงถือว่าเป็น
อโหสิกรรมหมดสิ้นกัน

เพราะฉะนั้น ให้เราพากเพียร นำธรรมะ
กรรมฐานไปประกอบการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของเรา ขอความสุขความเจริญในธรรมจงมีแก่
ทุกท่านเทอญ



การทำความเห็นของเราให้ตรง
ทำได้ด้วยการศึกษาธรรมะ
และปฏิบัติธรรมให้มาก
จะทำให้มีความเห็นที่ตรงทางขึ้น
เป็นบุญที่เกิดขึ้น





กำหนดการปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนา ประจำปี ๒๕๖๘



ณ วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

ที่	วันสำคัญ	พิธี	วันเปิดอบรม และ วันปิดอบรม
๑	วันมาฆบูชา	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันพุธที่ ๑๒ ก.พ. ๖๘ (ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓) วันพฤหัสบดีที่ ๑๓ ก.พ. ๖๘ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๓)
๒	เทศกาล วันสงกรานต์	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันเสาร์ที่ ๑๒ เม.ย. ๖๘ (ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๕) วันจันทร์ที่ ๑๔ เม.ย. ๖๘ (แรม ๒ ค่ำ เดือน ๕)
๓	วันวิสาขบูชา	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันเสาร์ที่ ๑๐ พ.ค. ๖๘ (ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๖) วันจันทร์ที่ ๑๒ พ.ค. ๖๘ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๖)
๔	วันอัฐมีบูชา	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันจันทร์ที่ ๑๙ พ.ค. ๖๘ (แรม ๘ ค่ำ เดือน ๖) วันอังคารที่ ๒๐ พ.ค. ๖๘ (แรม ๙ ค่ำ เดือน ๖)
๕	วันเฉลิมพระชนม- พรรษา พระราชินีฯ	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันอังคารที่ ๓ มิ.ย. ๖๘ (ขึ้น ๘ ค่ำ เดือน ๗) วันพุธที่ ๔ มิ.ย. ๖๘ (ขึ้น ๙ ค่ำ เดือน ๗)

๖	วันอาสาฬหบูชา และวันเข้าพรรษา	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันพฤหัสบดี วันศุกร์ที่	๑๐ ก.ค. ๖๘ ๑๑ ก.ค. ๖๘	(ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘) (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๘)
๗	วันเฉลิมพระชนม- พรรษา ร.๑๐	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันจันทร์ที่ วันอังคารที่	๒๘ ก.ค. ๖๘ ๒๙ ก.ค. ๖๘	(ขึ้น ๓ ค่ำ เดือน ๙) (ขึ้น ๔ ค่ำ เดือน ๙)
๘	วันแม่แห่งชาติ	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันอังคารที่ วันพุธที่	๑๒ ส.ค. ๖๘ ๑๓ ส.ค. ๖๘	(แรม ๓ ค่ำ เดือน ๙) (แรม ๔ ค่ำ เดือน ๙)
๙	วันคล้ายวัน สวรรคต ร.๙	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันจันทร์ที่ วันพฤหัสบดี	๖ ต.ค. ๖๘ ๙ ต.ค. ๖๘	(ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๑๑) (แรม ๒ ค่ำ เดือน ๑๑)
๑๐	วันออกพรรษา	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันจันทร์ที่ วันอังคารที่	๑๓ ต.ค. ๖๘ ๑๔ ต.ค. ๖๘	(แรม ๖ ค่ำ เดือน ๑๑) (แรม ๗ ค่ำ เดือน ๑๑)
๑๑	วันปิยมหาราช	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันพฤหัสบดี วันศุกร์ที่	๒๓ ต.ค. ๖๘ ๒๔ ต.ค. ๖๘	(ขึ้น ๒ ค่ำ เดือน ๑๑) (ขึ้น ๓ ค่ำ เดือน ๑๑)
๑๒	วันพ่อแห่งชาติ	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันศุกร์ที่ วันอาทิตย์ที่	๕ ธ.ค. ๖๘ ๗ ธ.ค. ๖๘	(ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑) (แรม ๒ ค่ำ เดือน ๑)
๑๓	วันขึ้นปีใหม่	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันพุธที่ วันศุกร์ที่	๓๑ ธ.ค. ๖๘ ๒ ม.ค. ๖๙	(ขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๒) (ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๒)

หมายเหตุ พิธีปิดการอบรม ลาศีล เวลา ๑๔.๓๐ น. (หรือ ๑๖.๐๐ น. ในวันทำงานราชการ)



■ ปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนา

(วันสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และ วันพระเพณีไทย)

■ ปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนา คอร์สสั้น ทุกสัปดาห์

เข้าวันจันทร์

ออกวันพฤหัสบดี

เข้าวันศุกร์

ออกวันอาทิตย์

เข้าวันเสาร์

ออกวันอาทิตย์

ทั้ง ๒ รายการ
ต้องสมัครล่วงหน้า

- สมัครได้ที่ Line ID : @vi22
หรือ สแกน QR Code
โทรศัพท์ ๐๘-๐๙๐๗-๑๕๔๓
หรือ ๐๘-๑๔๔๓-๒๖๓๐



- ปฐมนิเทศ เวลา ๐๙.๓๐ น.
 - พิธีรับกรรมฐาน เวลา ๑๐.๐๐ น.
 - พิธีปิด เวลา ๑๔.๓๐ น.
- (หรือ ๐๖.๐๐ น. ในวันทำงานราชการ)



กำหนดการอุปสมบทหมู่พระภิกษุ อบรมวิปัสสนา – จำพรรษา ๓ เดือน ประจำปี ๒๕๖๘

ณ วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา

อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

ที่	เดือน	วันพิธีอุปสมบท
๑	มกราคม	วันเสาร์ที่ ๔ มกราคม ๒๕๖๘
๒	กุมภาพันธ์	วันเสาร์ที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘
๓	มีนาคม	วันเสาร์ที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๘
๔	เมษายน	วันเสาร์ที่ ๕ เมษายน ๒๕๖๘
๕	พฤษภาคม	วันเสาร์ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘
๖	มิถุนายน	วันเสาร์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๘
๗	กรกฎาคม	วันเสาร์ที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๘ (ปลงผมภาค) วันเสาร์ที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๘ (พิธีอุปสมบท) (บวชอยู่จำพรรษา อบรมวิปัสสนา ๓ เดือน)
๘	พฤศจิกายน	วันเสาร์ที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๘
๙	ธันวาคม	วันอาทิตย์ที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๘

หมายเหตุ : อุปสมบทแล้ว ต้องเข้าปฏิบัติวิปัสสนาในวันถัดไป
จนถึงวันลาสิกขา

สมัครได้ที่ : คุณไพรัช อินทสังข์ โทร. ๐๘-๙๙๐๐-๓๔๗๓



กำหนดการอบรมวิปัสสนา

(คอร์ส ๙ วัน)

ประจำปี ๒๕๖๘

ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์

คนใหม่	วันเสาร์ที่	๑๑ - วันอาทิตย์ที่	๑๙ มกราคม ๒๕๖๘
คนใหม่	วันเสาร์ที่	๑ - วันอาทิตย์ที่	๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘
คนเก่า	วันเสาร์ที่	๑ - วันอาทิตย์ที่	๙ มีนาคม ๒๕๖๘
คนใหม่	วันเสาร์ที่	๑๙ - วันอาทิตย์ที่	๒๗ เมษายน ๒๕๖๘
คนใหม่	วันเสาร์ที่	๑๗ - วันอาทิตย์ที่	๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๘
คนเก่า	วันเสาร์ที่	๗ - วันอาทิตย์ที่	๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๘
คนใหม่	วันเสาร์ที่	๑๙ - วันอาทิตย์ที่	๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๘
คนใหม่	วันเสาร์ที่	๑๖ - วันอาทิตย์ที่	๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๘
คนเก่า	วันเสาร์ที่	๑๓ - วันอาทิตย์ที่	๒๐ กันยายน ๒๕๖๘
คนใหม่	วันเสาร์ที่	๔ - วันอาทิตย์ที่	๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๘
คนเก่าพิเศษ	วันเสาร์ที่	๑๘ - วันอาทิตย์ที่	๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๘
คนใหม่	วันเสาร์ที่	๑ - วันอาทิตย์ที่	๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๘
คนเก่า	วันเสาร์ที่	๖ - วันอาทิตย์ที่	๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๘



หลักเกณฑ์การรับสมัคร

รับสมัครเฉพาะผู้มีความตั้งใจจริงๆ ในการจะ
อบรมเจริญสติปัญญา เท่านั้น

- รับรุ่นละ ๑๔๐ ท่าน
- พระภิกษุ ๒๐ รูป พักเดี่ยว
- ชาย ๒๐ ท่าน พักเดี่ยว
- หญิง ๑ - ๖๐ ท่าน พักเดี่ยว
- หญิง ๖๑ - ๑๐๐ ท่าน พักรวม (ห้องปรับอากาศ)
- คนใหม่ เข้ารอบ คนใหม่
- คนเก่า เข้ารอบ คนเก่า
- คนใหม่ คือผู้ที่ยังไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนา
คอร์ส ๗ วันขึ้นไป ที่มีหลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรสี
เป็นพระวิปัสสนาจารย์ หรือผู้เคยผ่านเข้ามาแล้ว
ได้เพียง ๑ ครั้ง
- คนเก่า คือผู้ที่เคยผ่านการเข้าปฏิบัติวิปัสสนา
๒ คอร์สมาแล้ว ที่มีหลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรสี
เป็นพระวิปัสสนาจารย์



หมายเหตุ

- สำหรับคอร์สยาว ๙ วัน สมัครเข้าปฏิบัติ เฉพาะวัดมเหยงคณ์ ได้เพียงปีละ ๑ ครั้ง เท่านั้น ทั้ง **คนเก่า** และ **คนใหม่** เพื่อเผื่อแผ่ให้ทั่วถึงกัน เนื่องจากมีผู้สนใจสมัครเข้าปฏิบัติ ธรรมเนียมเป็นจำนวนมาก แต่ท่านสามารถสมัครเข้าปฏิบัติคอร์สสั้นของวัดได้ตลอด (เข้าติดต่อกัน ๒ - ๓ คอร์สได้ด้วย) หรือเข้าตามสาขาของวัดมเหยงคณ์ หรือที่อื่น ๆ ที่มีหลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสีเป็นพระวิปัสสนาจารย์

เปิดรับสมัคร

- เปิดรับสมัครก่อนวันเข้าอบรม ๑ เดือน โดยเปิดรับสมัครทุกวันที่ ๑ ของเดือน เวลา ๐๘.๓๐ น. เป็นต้นไป (ในแต่ละคอร์ส จองได้ล่วงหน้าไม่เกิน ๑ เดือน ตัวอย่างเช่น เข้าอบรมเดือนกุมภาพันธ์ ให้เริ่มสมัครได้ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม เวลา ๐๘.๓๐ น. เป็นต้นไป)

การสมัคร

- สมัครล่วงหน้าที่
Line ID : @vi22



ติดต่อสอบถาม

โทร. ๐๘-๐๙๐๗-๑๕๔๓
หรือ ๐๘-๑๔๔๓-๒๖๓๐

หลักฐาน

- บัตรประชาชน เพื่อยืนยันตัวตนในวันลงทะเบียน

วันเปิดการอบรม

- ลงทะเบียนเข้าปฏิบัติ เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.
- ปฐมนิเทศ เวลา ๐๙.๓๐ น.
- พิธีเข้ากรรมฐาน เวลา ๑๐.๐๐ น.

วันปิดอบรม

- พิธีออกกรรมฐาน เวลา ๑๐.๐๐ น.

หมายเหตุ

- ผู้เข้าอบรมต้องไปให้ทันตามเวลาที่กำหนดในวันเปิดอบรม และต้องอยู่ปฏิบัติจนครบถึงวันปิดอบรม
- เมื่อสมัครเข้าอบรมแล้ว ต้องการจะยกเลิก ต้องแจ้งให้ทางวัดทราบอย่างช้าก่อนกำหนดเปิดอบรม ๗ วัน มิฉะนั้นจะถูกตัดสิทธิ์ในครั้งต่อไป.



อบรมวิปัสสนา คอร์สพิเศษเฉพาะคณะ

ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์

วัน เดือน ปี	คณะผู้เข้าอบรม	สมัครได้ที่
ประมาณ ๑๕ - ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๘	โครงการอบรมวิปัสสนา กรรมฐาน	เขตปกครองคณะสงฆ์ ภาค ๒
๑๘ - ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๘	เฉพาะพุทธศาสนกร วัดมเหยงค์และสาขา	Line ID : @vi22 โทร.๐๘-๐๙๐๗-๑๕๔๓ หรือ โทร. ๐๘-๑๔๔๓-๒๖๓๐
๒๘ มิถุนายน - ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๘	เฉพาะนักศึกษา พระอภิธรรม	คุณวันทนี บุตรงามดี โทร. ๐๘-๑๙๐๗-๓๘๘๘ คุณรัชัน กิรติไพศาล โทร. ๐๘-๑๗๐๑-๐๘๙๔
๒ - ๙ สิงหาคม ๒๕๖๘	เฉพาะหน่วยงานคุณธรรม และ จริยธรรม คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัย มหิดล กรุงเทพฯ ฯ	รศ.พญ.วัลย์ลักษณ์ ชัยสูตร โทร. ๐๘-๙๑๔๔-๙๘๘๘
๑๖ - ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๘	คอร์สวัดคนใหม่และทีมงาน คณะการบินไทย	คุณน้ำเพชร ศรีขาว โทร. ๐๙-๒๔๒๐-๙๗๙๗
๔ - ๗ กันยายน ๒๕๖๘	เฉพาะคณะชมรมศึกษาและ ปฏิบัติธรรม ธนาकरแห่ง ประเทศไทย	คุณวิภา กังสดาล โทร ๐๘-๓๘๓๕-๕๕๙๒
๑๓ - ๒๐ กันยายน ๒๕๖๘	คอร์สวัดคนเก่าและทีมงาน ชมรมกัลยาณธรรม	ชมรมกัลยาณธรรม โทร. ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

กำหนดการอบรมวิปัสสนา
ประจำปี ๒๕๖๘
ณ สาขาวิมมเหยงคณ์ และที่อื่นๆ



- ณ ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธ ฯ เขมรังสี (ศูนย์ ๔)
สาขาวิมมเหยงคณ์ ๑๔
ตำบลบ้านซุง อำเภอนครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
๑๓๒๖๐
วันที่ ๗ - ๑๔ มกราคม ๒๕๖๘
สมัครที่ ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย
(ศูนย์ ๑)
ฝ่ายกิจกรรม โทรศัพท์ ๐-๒๔๕๕-๒๕๒๕

- **ณ อุทยานแห่งชาติเขาลำปี - หาดท้ายเหมือง**

ตำบลท้ายเหมือง อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา ๘๒๑๒๐

วันที่ ๒๐ - ๒๗ มกราคม ๒๕๖๘

ติดต่อสอบถาม - สมัครได้ที่ พี่เลี้ยงป้อม

Line ID : harisavan

- **ณ สำนักกรรมฐาน ดอยเวียงโฮง**

สาขาวัดมเหยงคณ์ ๕ ตำบลเวียง

อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย ๕๗๑๕๐

วันที่ ๑ - ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

สมัครที่ แผนกอำนวยการ สถาบันวิปัสสนาวิชชาลัย
วัดมเหยงคณ์

Line id : @VI22 หรือ สแกน QR Code



- **ณ ศูนย์วิปัสสนาพุทธ ๙ เขมรังสี (ศูนย์ ๔)**

ตำบลบ้านซ่ง อำเภอนครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
๑๓๒๖๐

วันที่ ๘ - ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๘

สมัครที่ ศูนย์วิปัสสนาพุทธอุทิสมาคมแห่งประเทศไทย (ศูนย์ ๑)
ฝ่ายกิจกรรม โทรศัพท์ ๐-๒๔๕๕-๒๕๒๕

- **ณ สำนักกรรมฐาน พุทธอุทยาน**

ภาวนาเขมคุณ สาขาวัดมเหยงคณ์ ๑๘

ตำบลแม่น้ำเรือ อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา

วันที่ ๑๕ - ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

สมัครที่ แผนกอำนวยการ สถาบันวิปัสสนาวิชชาลัย
วัดมเหยงคณ์

Line id : @VI22 หรือ สแกน QR Code



- **ณ สำนักกรรมฐาน พุ่งหินเทิน
สาขาวัดมเหยงคณ์ ๑**

ตำบลปางสวรรค์ อำเภอชุมตาบง

จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๑๕๐

วันที่ ๒๒ - ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

สมัครที่ แผนกอำนวยการ สถาบันวิปัสสนาวิชชาลัย
วัดมเหยงคณ์

Line id : @VI22 หรือ สแกน QR Code



- **ณ สำนักกรรมฐาน ภูธารธรรม
สาขาวัดมเหยงคณ์ ๑๒ ตำบละตะแบก**

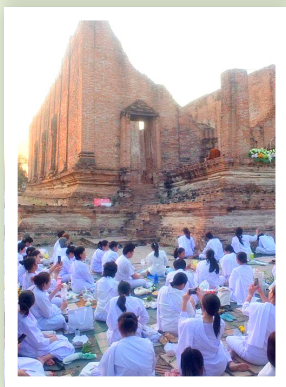
อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ

วันที่ ๑๕ - ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๘

สมัครที่ แผนกอำนวยการ สถาบันวิปัสสนาวิชชาลัย
วัดมเหยงคณ์

Line id : @VI22 หรือ สแกน QR Code





กำหนดการกิจกรรม ปฏิบัติธรรม และงานบุญ ประจำปี ๒๕๖๘

ณ วัดมเหยงคณ์ และสาขา



ที่	กิจกรรม ปฏิบัติธรรม และ งานบุญ	วัน เดือน ปี
๑	งานบุญเดือนเกิด	ทุกวันอาทิตย์ ต้นเดือน
๒	อุปสมบทหมู่ พระภิกษุ	ประจำทุกเดือน (เว้นในพรรษา เพราะมีบวช อยู่จำพรรษา ๓ เดือน)
๓	กรรมฐาน ประเทศอินเดีย	วันที่ ๑๕ - ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘
๔	โครงการฝึกอบรมวิปัสสนา กรรมฐาน พระสังฆาธิการ ระดับเจ้าอาวาส	ประมาณวันที่ ๑๕ - ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๘
๕	ทอดผ้าป่าประจำปี	วันอาทิตย์ที่ ๖ เมษายน ๒๕๖๘



๖	โครงการบรรพชาสามเณร - บวชศีลจาริณี ภาคฤดูร้อน	วันอาทิตย์ที่ ๓๐ มีนาคม - วันอังคารที่ ๑๕ เมษายน ๒๕๖๘
๗	งานอุทิศกุศลแด่บรรพชน กรุงศรีอยุธยา ณ โบราณสถาน วัดมเหยงคณ์	วันที่ ๑๓ - ๑๔ เมษายน ๒๕๖๘ (วันอาทิตย์ที่ ๑๓ เมษายน ๒๕๖๘ เวลา ๑๘.๓๐ น. สวดพระพุทธมนต์ วันจันทร์ที่ ๑๔ เมษายน ๒๕๖๘ เวลา ๐๖.๐๐ น. สวดถวายพร พระชินทบาต)
๘	งานอุทิศกุศลแด่บรรพชน ณ วัดโบราณ กรุงศรีอยุธยา	วันอังคารที่ ๑๕ เมษายน ๒๕๖๘
๙	ทอดกฐินสามัคคี วัดมเหยงคณ์	วันอาทิตย์ที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๘
๑๐	งานบุญแทนคุณแผ่นดิน อุทิศกุศลแด่บรรพชน	วันพุธที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๘
๑๑	ทอดผ้าป่าสามัคคี ปีใหม่	วันพฤหัสบดีที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๙



ขอเชิญฟังรายการธรรมสุปฏิปันโน
เสียงธรรมจากวัดมเหยงคณ์
ปรารภธรรมโดย
พระราชภาวนาวิเชียรญาณ (สุรศักดิ์ เขมรังสี)
ทางสถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มินบุรี
คลื่น ๙๔๕ ระบบ AM
ทุกวัน ตั้งแต่เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.



หากประสงค์จะทำบุญสนับสนุนการให้ธรรมเป็นทาน
ขอเชิญท่านอุปถัมภ์รายการได้ตามกำลังศรัทธา
โดยส่งเป็นธนาคัต/ตัวแลกเงิน/เช็คขีดคร่อม
ในนามของวัดมเหยงคณ์
หรือโอนเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพ
สาขาลาดเจ้าพรหม 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 ๑๔๐ ท่าน
๓. จัดปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนา ในวันสำคัญชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และวันพระเพณีไทย ปีละ ๑๒ ครั้ง
๔. จัดปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนา (คอร์สสั้น ๒-๔ วัน) วันจันทร์-วันพฤหัสบดี, วันศุกร์-วันอาทิตย์, วันเสาร์-อาทิตย์ ทุกสัปดาห์ตลอดปี
๕. อุปสมบทหมู่ เพื่ออบรมวิปัสสนาทุกเดือน
๖. บรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน
บวชศีลจาริณี - ชี้น้อย
๗. อบรมปฏิบัติธรรมพิเศษ ให้กับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ที่ขอเข้าอบรมเป็นคณะ
๘. เผยแพร่ธรรมทางสื่อวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือ ซีดี อินเทอร์เน็ต



ขอเชิญร่วมสร้าง อุโบสถปราสาทพระบรมธาตุเจดีย์ มหาวิหาร วัดมเหยงคณ์

ความสำคัญ

อุโบสถปราสาทพระบรมธาตุเจดีย์มหา
วิหาร วัดมเหยงคณ์ นอกจากจักเป็นพุทธศาสน-
สถานประกอบสังฆกรรม ประดิษฐานพระบรม
สารีริกธาตุ และพระพุทธรูปล้ำค่าควรแก่การ
สักการะสูงสุดแล้ว ยังจะเป็นการสืบสานเอก
ลักษณ์ภูมิปัญญาที่เป็นเลิศอันเป็นมรดกที่ทรง
คุณค่า ซึ่งมีความงามวิจิตรแห่งสถาปัตยกรรม
ไทยสมัยอยุธยาให้ฟื้นคืนกลับมา เพื่ออนุชน
คนรุ่นหลังได้ศึกษาและร่วมภาคภูมิใจ ในความ
เป็นไทยที่มีศิลปวัฒนธรรมล้ำเลิศ (อริยธรรม)
บังเกิดพลังศักดิ์สิทธิ์เหนี่ยวนำหล่อหลอมดวงจิต
น้ำใจ ให้เกิดความรัก ความสามัคคี ของชน
ในชาติ ยังความสงบ ร่มเย็น เป็นสุข เจริญ
รุ่งเรือง สืบไป 





ขอเชิญบริจาค โดยโอนเงิน เข้าบัญชีธนาคารชื่อบัญชี “สร้างอุโบสถวัดมเหยงคณ์”

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





มูลนิธิสุปฏิปันโน

เมื่อวันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๖ มูลนิธิสุปฏิปันโน ได้รับการจดทะเบียนแต่งตั้งกรรมการขึ้นใหม่ทั้งหมด โดยมีคุณสุรรัตน์ วงศ์ชาญศิลป์ (เจ้าของสุรตันธรรมสถาน คลินิกเวชกรรมสุรตันหนึ่งบาท รักษาฟรี) ดำรงตำแหน่งเป็นประธานกรรมการ คุณพจน์ สืบพานิช เป็นรองประธานกรรมการ พร้อมด้วยคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิรวมเป็นคณะกรรมการชุดปัจจุบันทั้งสิ้นจำนวน ๑๖ ท่าน อีกทั้งในการประชุมวิสามัญเมื่อวันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๗ ท่านประธานกรรมการมูลนิธิคนปัจจุบัน ได้เสนอให้ที่ประชุมมีมติแต่งตั้ง **ท่านเจ้าคุณพระราชภาวนาวชิรญาณ** ประธานกรรมการมูลนิธิท่านก่อน เป็น **ประธานที่ปรึกษาของมูลนิธิ** ซึ่งที่ประชุมได้มีมติเป็นเอกฉันท์



❖ แนวทางในการดำเนินงาน ❖

มูลนิธิสุปฏิปันโน ประสงค์จะให้ป็นองค์กร
สาธารณกุศล ที่ดำเนินงาน ๔ ส คือ

- ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนา
กรรมฐานตามแนวทางพระพุทธศาสนา

- สืบสานการศึกษาพระปริยัติธรรมแขนงต่างๆ
ทั้งแผนกธรรม แผนกบาลี และแผนกอภิธรรม

- สร้างสรรค์กิจกรรมสาธารณกุศล สงเคราะห์-
อนุเคราะห์ พระสงฆ์ และชุมชนในสังคมไทย

- สนับสนุนการเผยแผ่ธรรมตามหลักธรรม
คำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา ในรายการ “ธรรม
สุปฏิปันโน” ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงทหารอากาศ ๐๑
มีนบุรี และ Social Media ต่างๆ

“เพื่อจรรโลงสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา
สร้างศรัทธาสამัคคีธรรม

นำความสงบ ร่มเย็น สู่สังคมไทย

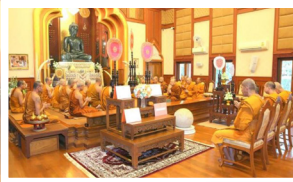
ให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ตามวิถีพุทธโดยแท้”



❖ ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนา กรรมฐานตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ในปี ๒๕๖๖ มีพุทธศาสนิกชนที่เข้าปฏิบัติธรรม
อบรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางพระพุทธศาสนา
ทั้งสิ้น ๒๔,๘๓๕ ราย ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด
พระนครศรีอยุธยา วัดมเหยงคณ์ โดยมูลนิธิสุปฏิปันโน
ร่วมบริจาคเงินให้การสนับสนุนโครงการดังกล่าว และ
บริจาคสนับสนุนประชาสัมพันธ์เชิญชวน





❖ สืบสานการศึกษาพระปริยัติธรรม ทั้งแผนกธรรม แผนกบาลี และแผนกอภิธรรม

ในปี ๒๕๖๖ ทางสำนักศาสนศึกษาวัดมเหยงคณ์ ได้ดำเนินการจัดการเรียนการสอน โดยมูลนิธิสุปฏิปันโน ให้การสนับสนุน ส่งเสริมอุปถัมภ์ปัจจัยสี่ ตลอดจนจัดหา อุปกรณ์การเรียนการสอน (ค่านิตยภัตครูอาจารย์ผู้สอน, ค่าพาหนะเดินทาง, ค่าหนังสือตำราต่างๆ รวมทั้งมอบทุน การศึกษา ให้แก่ผู้สอบได้)

แผนกบาลี	ส่งสอบ ๑๙ รูป/ท่าน	สอบได้ ๗ รูป/ท่าน
แผนกธรรม	ส่งสอบ ๕๕ รูป/ท่าน	สอบได้ ๔๖ รูป/ท่าน
แผนกอภิธรรม (๒ เทอม)	ส่งสอบ ๓๑๑ รูป/ท่าน	สอบได้ ๒๔๗ รูป/ท่าน

❖ สร้างสรรค์กิจกรรมสาธารณกุศล สงเคราะห์- อนุเคราะห์ พระสงฆ์ และชุมชนในสังคมไทย

- ศูนย์การศึกษาพิเศษจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งดูแลเด็กพิการจำนวน ๙ ประเภท จัดกิจกรรมวันขึ้นปีใหม่ ให้น้องๆ มูลนิธิฯ ได้จัดซุ้มไก่ทอด ผลไม้สด และขนมแคร่ให้บริการแก่เด็กๆ และผู้ร่วมงาน



- สนับสนุนของขวัญวันเด็กให้นักเรียนโรงเรียนวัดประดู่ทรงธรรม (จียพันธ์บำรุง) มูลนิธิฯ ได้มอบจักรยานให้ทางโรงเรียน เพื่อนำไปเป็นของรางวัลให้กับนักเรียน



❖ โครงการสงเคราะห์ - อนุเคราะห์ ผู้ป่วยติดเตียง ผู้พิการติดบ้าน และผู้พิการทั่วไป

ช่วงเดือนเมษายน - พฤษภาคม ๒๕๖๗ มูลนิธิฯ ได้จัดทำโครงการสงเคราะห์ผู้ป่วยติดเตียง และผู้พิการติดบ้าน โดยได้ประสานกับผู้นำชุมชน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ตำบลหันตรา เพื่อรวบรวมจำนวนผู้ป่วยติดเตียง และผู้พิการ ซึ่งมีจำนวน ๙๓ ราย จึงได้ทำโครงการ และลงเยี่ยมมอบเงินสงเคราะห์ พร้อมด้วยสิ่งของต่างๆ อาทิ ข้าวสาร ผ้าอ้อมสำเร็จรูป ทิชชู พร้อมด้วยนมกล่อง เมื่อวันที่ ๑๑ พ.ค. และ ๑๘ พ.ค. ๒๕๖๗



❖ โครงการรับบริจาคโลหิต ดวงตา อวัยวะ และร่างกาย ประจำปี 2566

ตั้งแต่ปี ๒๕๖๑ จนถึงวันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๗ ที่ผ่านมา มูลนิธิสุภปฏิปันโน ได้เชิญชวนสาธุชนเข้าร่วมกิจกรรม ได้โลหิต ๑,๓๘๔ ถัง (๖๒๒,๘๐๐ ซีซี), ดวงตา ๘๓๐ ราย, อวัยวะ ๖๙๓ ราย และร่างกาย จำนวน ๕๖๕ ราย นับเป็นมหากุศลอันนับค่ามิได้ ทั้งนี้ สภากาชาดไทย โดยสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง สภานายิกา สภากาชาดไทย มีพระราชเสาวนีย์โปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ให้ประกาศว่า มูลนิธิสุภปฏิปันโน วัฒมเหยงคณ์ เป็นสถาบันที่ให้ความร่วมมือจัดหาผู้บริจาคโลหิตเป็นหมู่คณะ เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์อย่างสม่ำเสมอ สมควรได้รับประกาศเกียรติคุณชั้นสามัญ และเมื่อวันที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๖ ที่ผ่านมา มูลนิธิฯ ได้มอบเครื่องปั่นเลือดสำหรับงานธนาคารเลือดของโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา



สมาคมกาชาดไทย
THAI RED CROSS SOCIETY

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี
พระราชทาน

มูลนิธิยุวพัฒน์ รักษาราชการแทน

เป็นสถาบันที่ช่วยส่งเสริมศักยภาพของสังคมไทย โดยส่งเสริมให้คนรุ่นใหม่
เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยส่งเสริมให้
สังคมไทยมีความก้าวหน้า

สมาคมกาชาดไทย ได้มีโครงการช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสในสังคมไทย
ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส และมีความรู้เกี่ยวกับ
สุขภาพของตนเอง



เลขาธิการ มูลนิธิยุวพัฒน์
ผู้ประสานงานโครงการสมาคมกาชาดไทย





• โครงการปณิธธรรม ปี ๒๕๖๖ ได้มีการดำเนินโครงการปณิธธรรม ครั้งที่ ๔ ได้มีผู้สนใจเข้าร่วมโครงการมอบหนังสือธรรมะให้แก่ บุคคล หรือองค์กรต่างๆ รวมกว่า ๒๙๕ ราย โดยมีการจัดหนังสือธรรมะให้ตั้งแต่ ๕ เล่ม ไปจนถึง ๑๐๐ เล่ม ทั่วประเทศ



• เมื่อวันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๖ มูลนิธิฯ ได้มอบอุปกรณ์กีฬา ให้แก่โรงเรียนต่างๆ จำนวน ๗ แห่ง เพื่อสนับสนุนให้เยาวชนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และมีสุขภาพแข็งแรง



- ร่วมกับชมรมกัลยาณธรรม และโรงพยาบาลสมุทรปราการ สนับสนุนการอบรมภาวนา ร่วมออกโรงทาน ผักต้ม น้ำพริก และผลไม้สด เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๖ และ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๖

❖ สนับสนุนการเผยแผ่ธรรมตามหลักธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา

- ในรายการ “ธรรมสุปฏิปันโน” ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงทหารอากาศ ๐๑ มินบุรี และ Social Media ต่างๆ และประชาสัมพันธ์องค์ความรู้ในการปฏิบัติธรรม อบรมกรรมฐาน ตามสื่อต่างๆ ดังนี้



<https://supatipanno.watmahaeyong.or.th/>



<https://www.facebook.com/Supatipanno2009/>



ของมูลนิธิสุปฏิปันโน LINE ID : @sp09

❖ กิจกรรมอื่นๆ ❖

• **โครงการธาราบุญ** เป็นโครงการของอาจารย์ ยุทธนา ศรัณย์ศิขริน พร้อมครอบครัวและญาติธรรม มีความประสงค์ในการเป็นเจ้าภาพบริจาคน้ำดื่ม ธาราบุญให้กับมูลนิธิสุปฏิปันโน เพื่อนำไปเชิญชวน สาธุชนให้ร่วมบริจาค โดยนำเงินที่รับบริจาคไป สนับสนุนการเรียนการสอนพระปริยัติธรรม และ สาธุชนที่เป็นเจ้าภาพ ก็ได้มีส่วนในการถวายน้ำดื่ม แต่พระภิกษุสงฆ์ ในปี ๒๕๖๖ ที่ผ่านมา ได้รับ ธาราบุญ จำนวน ๓,๕๘๙ แพค เป็นเงินบริจาคกว่า ๑๗๙,๔๕๐ บาท



ขอเชิญร่วมบริจาค
สนับสนุนกิจกรรมต่างๆ
โดยโอนเงินเข้าบัญชี ธนาคารกรุงไทย
ชื่อบัญชี “มูลนิธิสุปฏิปันโน”
เลขที่บัญชี 265-0-09997-6
ส่งหลักฐานการโอนเงินได้ที่
LINE ID : @sp09
โทร.065-393-8855

เสฏฐนทโท เสฏฐมูเปติ จานั
ผู้ให้สิ่งประเสริฐ ย่อมถึงฐานะที่ประเสริฐ
จาก พุทธสุภาสิต

แผนที่วัดมเหยงคณ์



วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

โทรศัพท์ : ๐๘๒-๒๓๓-๘๘๕๘, ๐๘๒-๒๓๓-๓๘๔๘

Line ID : @mahaeyong

www.watmahaeyong.or.th/

e-mail : watmahaeyong@gmail.com

ปฏิทิน 2568 2025 Calendar

January							February							March							April									
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S			
			1	2	3	4							1							1						1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12			
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19			
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26			
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30						

May							June							July							August						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3	S	1	2	3	4	5	6	7	S	1	2	3	4	5	S	1	2	3	4	5	S
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		24	25	26	27	28	29	30	

September							October							November							December							
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	
1	2	3	4	5	6				1	2	3	4								1		1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8		7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				



รายการสื่อธรรมะทางอินเทอร์เน็ต วัดมเหยงคณ์

สัญลักษณ์	ชื่อในการค้นหา
	https://watmahaeyong.or.th/
	@mahaeyong
	@Watmaeheyong.Ayutthaya
	วัดมเหยงคณ์ สารธรรม
	วัดมเหยงคณ์ รัชมโฆวาท
	watmahaeyong.official
	@Watmahaeyong
	วัดมเหยงคณ์
	วัดมเหยงคณ์
	วัดมเหยงคณ์

www.watmahaeyong.or.th/
e-mail : watmahaeyong@gmail.com



กรุณาเพิ่มเพื่อนทางไลน์
เพื่อการติดต่อรับข่าวสารของวัด
Line ID : @mahaeyong
หรือสแกน QR Code