

จิตสงบ อบรมปัญญา



เขมรัมย์สี่ ธิกขุ



จิตสงบ อบรมปัญญา



เขมรัมย์สี่ ภิภช

จิตสงบบ อบรมปัญญา

เขมรังสี ภิกขุ



Pdf file Book

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๖ จำนวนพิมพ์ ๓๐,๐๐๐ เล่ม
ชมรมกัลยาณธรรม พิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม



จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน โดย

วัดมเหยงคณ์ ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐

โทรศัพท์ : ๐๘๒-๒๓๓-๘๘๕๕, ๐๘๒-๒๓๓-๓๘๔๘

E-mail : watmahaeyong@gmail.com

www.watmahaeyong.or.th/

กรุณาเพิ่มเพื่อนทางไลน์เพื่อรับข่าวสาร (สแกน QR Code)

วัดมเหยงคณ์	สถาบันวิปัสสนาวิชาลัย
Line ID : @mahaeyong	Line ID : @vi22
	

ออกแบบ / จัดทำรูปเล่ม / พิสูจน์อักษร : ชมรมกัลยาณธรรม
(หนังสือชมรมชมรมกัลยาณธรรม ลำดับที่ ๔๒๖)

จัดพิมพ์โดย : บริษัทชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓



กราบถวายมุทิตาสักการะ ๗๒ ปีแห่งชาตกาล
พระราชภาวนาวิริยญาณ
(พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี)



เรื่องจิตใจถ้าเราฝึกให้เป็น
กำหนดจิตเป็นแล้ว
เราจะมีเครื่องไม้เครื่องมือ
ที่แก้ปัญหอะไรต่างๆ ได้
การปฏิบัติเราจะสามารถดำเนินไปได้





ต้องรู้ว่าวิปัสสนา ต้องมีความพอดี
วางท่าทีของการเจริญสติอย่างพอดีๆ
ไม่เพ่ง แต่ก็ไม่เผลอ รับรู้ก็ดูเบาๆ
รู้ก็รู้ ปล่อยวาง ก็ปล่อยวาง
ไม่ได้ไปเพ่ง ไม่ได้ไปกดขี่อะไร
จึงจะเป็นกลาง จึงจะพอดี
และไม่เข้าไปยินดียินร้าย
ต่ออารมณ์ที่ปรากฏ

ระสัณยัมภูบรมค้ำสิดา





นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ ขอถวายความ
นอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุก ความ
เจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรม
ทั้งหลาย ต่อไปนี้จะได้แสดงธรรมะเป็นหลักธรรม
คำสอนในทางพระพุทธศาสนา ให้เกิดความรู้
ความเข้าใจในแนวทางของการปฏิบัติ ให้เกิด
ปัญญา ความแจ่มแจ้งในธรรม



ในการปฏิบัติกรรมฐาน หรือเรียกว่าการ
เจริญภาวนา ก็มีทั้งสมถกรรมฐาน และวิปัสสนา
กรรมฐาน สมถกรรมฐานก็เป็นการปฏิบัติเพื่อ
ยังจิตให้เข้าถึงความสงบ บรรลุมรรค บรรลุโลกีย
อภิญญา ส่วนการเจริญวิปัสสนาก็เพื่อให้เข้าถึง
ปัญญา บรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้โลกุตตร
อภิญญา สมณะละกิเลสได้เพียงวิกขัมภนพหวน
การข่มไว้ได้นานๆ ส่วนวิปัสสนานั้น เมื่อพัฒนา
ถึงมรรค ผล นิพพาน ก็จะประหารกิเลสเป็น
สมุจเฉตพหวน คือตัดได้เด็ดขาด สมณะนั้นใช้
การเพ่งอารมณ์ ส่วนใหญ่เป็นสมมติบัญญัติ สมณะ
ใช้การเพ่งบัญญัติเป็นอารมณ์ ส่วนวิปัสสนาใช้
การระลึกรู้ปรมัตถ์ที่กำลังปรากฏเป็นอารมณ์

อารมณ์ หมายถึง สิ่งที่ถูกรู้ของจิต อารมณ์
มีทั้งบัญญัติ มีทั้งปรมัตถ์ อารมณ์ไม่ได้หมายถึง

ความรู้สึกที่อยู่ในจิตเท่านั้น แต่หมายถึงสิ่งที่ถูกรู้
ของจิต สิ่งใดที่จิตเข้าไปรับรู้ได้ สิ่งนั้นเรียกว่า
อารมณ์

อารมณ์มี ๖ คือ

๑. รูปอารมณ์ ได้แก่ สีต่างๆ

๒. สัทอารมณ์ ได้แก่ เสียงต่างๆ

๓. คันธอารมณ์ ได้แก่ กลิ่นต่างๆ

๔. รสอารมณ์ ได้แก่ รสต่างๆ

๕. โผฏฐัพพอารมณ์ ได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน
แข็ง หย่อน ตึง

๖. ธรรมารมณ์ ได้แก่ อารมณ์ที่มากระทบ

ทางใจ มีทั้งรูป นาม บัญญัติ ปรมาณู

ธรรมารมณ์นั้นมีทั้งปรมาณูและบัญญัติ

บางอย่างเป็นปรมาณู เช่น สี เสียงกลิ่น รส
โผฏฐัพพะนี้เป็นปรมาณูอารมณ์ทั้งนั้น บางอย่าง



เป็นบัญญัติ เวลาที่เจริญสติ สติก็เข้าไปประสิทธิ์รู้
พร้อมด้วยสัมปชัญญะ การรู้สีก การพิจารณา
กายใจ สังเกตอารมณ์ที่เป็นปรมาตม์ที่กำลังปรากฏ
สำหรับการเจริญวิปัสสนา การเพ่งสมมติบัญญัติ
เพื่อให้จิตนิ่งก็เป็นสมณะ บางคนเจริญสมณะก่อน
แล้วต่อวิปัสสนาทีหลัง บางคนเจริญวิปัสสนา
ก่อน สมณะตามหลัง บางพวกเจริญสมณะและ
วิปัสสนาควบคู่กันไป อันนี้ก็เป็นไปตามอัธยาศัย
ของแต่ละท่าน ซึ่งสะสมเหตุปัจจัยในอดีตมา
ไม่เหมือนกัน

การเจริญสมณะก่อน ก็ใช้วิธีการเพ่งอารมณ์
อย่างใดอย่างหนึ่งที่ถูกกับจริต จะเพ่งอสุภะคือ
ซากศพ จะเพ่งลมหายใจเข้าออก ที่เรียกว่าอานา-
ปานสติ จะเพ่งกสิณ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นต้น

ก็ตาม เพ่งอาการ ๓๒ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เนื้อ เอ็น กระดูก จิตเข้าถึงสมาธิได้ ได้ฌาน
แล้วก็ยกองค์ฌานขึ้นสู่ไตรลักษณ์ คือพิจารณา
ถึงสภาวะในจิต จิตที่มีสมาธิ มีลักษณะตั้งมั่น
ระดับปฐมฌานจะมีองค์ฌานประกอบอยู่ ๕
อย่างคือ มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา แล้วแต่
ฌานที่ตนได้ พิจารณาปีติ พิจารณาความสุข
พิจารณาสมาธิ เป็นการพิจารณาฌานจิตที่เป็น
สภาพรู้ ทั้งจากสมมติเข้ามารู้ปรมาัตถ์ พิจารณา
เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็มาสู่
วิปัสสนาได้

บางท่าน เจริญวิปัสสนาก่อนสมณะตามหลัง
คือเมื่อเริ่มปฏิบัติก็ระลึกรู้สภาวะปรมาัตถ์เลย
แล้วก็ไม่เจาะจงว่าจะเป็นอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง
ไม่ได้จดจ้องที่เดียว ระลึกรู้ไปทั่วๆ แล้วแต่ว่า



ปรมัตถธรรมอะไรปรากฏในทวารทั้ง ๖ หรือทาง
อายตนะ บางขณะระลึกรู้ทางตา สังเกตการเห็น
สีกระทบตา เห็นเกิดขึ้น บางขณะระลึกรู้เสียง
ระลึกรู้ได้ยิน เมื่อขณะมีเสียง มีได้ยินเกิดขึ้น
บางขณะรู้กลิ่น บางขณะระลึกรู้รส บางขณะ
ระลึกรู้โผฏฐัพพารมณ์ เย็นตรงนั้น ร้อนตรงนี้
ไหว หย่อน ตึง ซึ่งมีอยู่ทั่วๆ ร่างกาย ความเย็น
ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง หย่อน ตึง
บางขณะก็ระลึกรู้เวทนา ความรู้สึกสบายบ้าง
ความรู้สึกไม่สบายบ้าง ทั้งมีที่กาย ทั้งมีที่จิตใจ
บางขณะระลึกรู้จิต จิตคิด จิตรู้ จิตมีสมาธิ
จิตไม่มีสมาธิ ต้องสังเกตจิต

บางขณะก็ระลึกรู้สภาพธรรม ธรรมต่างๆ
ธรรมเป็นกุศล อกุศล วิบาก หรือธรรมที่เป็น
อภัยากตะ ระลึกรู้ตรงต่อปรมัตถธรรม ไม่ได้ใช้



สมมติ เช่น ไม่มีคำบริกรรมเรียกชื่อ ไม่ตีความหมาย ไม่ขยายไปดुरुปร่าง ระลึกรู้ความรู้สึก มีสมาธิ เป็นขณะ สมาธิเล็กน้อย ซึ่งสามารถเจริญได้ ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะกำลังยืน กำลังเดิน กำลังนั่ง กำลังนอน หรือกำลังคู้เหยียด เคลื่อนไหว กำลัง ทำการงานอยู่ เจริญสติในขณะนั้น กำลังพูด กำลังฟัง กำลังคิด กำลังอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ กำลังเดินทาง กำลังทำภารกิจส่วนตัว ล้างหน้า แปรงฟัน ขับถ่าย รับประทานอาหาร นุ่งห่ม เสื้อผ้า เข้าที่นอน ทำความสะอาดกวาดถู ก็ ระลึกรู้อยู่ในตนเอง โดยการเข้าไปรู้ความรู้สึก

กายเคลื่อนไหว ใจรับรู้ รู้ทั้งกายที่เคลื่อนไหว รู้ทั้งใจที่รับรู้ อย่างนี้เป็น การเจริญสติที่เป็น วิปัสสนาไปเลย โดยที่ระลึกวิปัสสนาไปโดยตรง ไม่ได้เพ่งสมมติบัญญัติ

เมื่อเจริญสติระลึกถึงรูปรมัตถธรรมบ่อยๆ เนืองๆ สติเฝ้าขึ้นก็เท่าทันสภาวะ ตามได้ทัน และวางใจ เป็นกลาง ปล่อยวางอยู่ ก็สามารถถึงจิตเข้าสู่สมาธิ สมาธิก็บวกขึ้นมาได้เอง จิตรวมตัวตั้งมั่น เป็นสมาธิ เรียกว่าวิปัสสนาหน้า สมองตามหลัง จะเจริญอย่างนี้ได้ ต้องเข้าใจเรื่องปรมาตถธรรม เข้าใจรูปนามปรมาตถ์ให้ดี เหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลที่มาทางปัญญา ทางวิปัสสนาญาณิกะ

อีกพวกหนึ่งเจริญไม่ได้ทั้งสองอย่าง จะทำสมาธิทำสมณะให้ได้มานานก็ทำไม่ไหว จะเจริญวิปัสสนาไปโดยตรงก็ทำไม่ถูก ตั้งหลักไม่ได้ ก็ต้องมาเจริญแบบสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เรียกตามภาษาธรรมะว่า *ยุคนันธสมณวิปัสสนา* คือ **เจริญวิปัสสนาและสมณะควบคู่กัน** คือทำสมาธิเพ่งอารมณ์ด้วย แล้วก็เจริญวิปัสสนาคู่กันไป



ด้วย เช่น เริ่มปฏิบัติก็เพ่งบ้าง ดูลมหายใจเข้า
ดูลมหายใจออก หรือมีบริกรรมพุทโธ หรือ
นับลมหายใจ ก็แล้วแต่ พอให้จิตมีสมาธิบ้าง
หรือจะเพ่งดูท่าทางของกาย ความหมายว่านั่งอยู่
ให้จิตตั้งมั่นอยู่ แล้วก็สังเกตความรู้สึกสลับกันไป
บางขณะก็ระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก บางขณะก็
สังเกตความรู้สึกสบาย ไม่สบาย ตึง หย่อน ไหว

ขณะที่ไปรู้ลมหายใจว่าเข้าว่าออก ถือว่า
เป็นสมณะ เพราะเข้าออกเป็นสมมติ ยาวสั้น
เป็นความหมาย เป็นสมมติ บริกรรมพุทโธ นับ
๑...๒...๓ เป็นสัททบัญญัติ เป็นสมมติ จิตมีสมาธิ
ได้ แต่เวลาที่ไประลึกรู้ความรู้สึก ความเย็น ร้อน
อ่อน แข็ง หย่อน ตึง สบาย ไม่สบาย ก็เป็น
แนววิปัสสนาขึ้น เพราะเป็นการรู้ปรমัตถ์ ฉะนั้น
บางขณะเพ่งบัญญัติ บางขณะระลึกรู้ปรมัตถ์



สลับควบคู่กันไป

เวลาเดินจงกรมก็มีบัญญัติบ้างปรมัตถ์บ้าง สลับกันไป รู้ว่าขวา รู้ว่าซ้าย รู้ว่ายก รู้ว่าย่าง รู้ว่าเหยียบ หรือมีคำบริกรรมเรียกชื่อไปด้วย ขวา ซ้าย แต่ในขณะเดียวกันก็สังเกตความรู้สึก ไปด้วย เวลาที่ยก เวลาที่ก้าว เวลาที่เหยียบ มีความรู้สึก ความเคลื่อนไหว ความตึง ความแข็ง ฝ่าเท้ากระทบพื้น รู้สึกแข็ง กดลงไป ข้อเท้าตึง น่องตึง ก็สังเกตความตึง ยกขึ้นมาก็รู้ว่ายกแต่ก็ สังเกตความไหว ก้าวไปก็รู้ว่าก้าว สังเกตความ เคลื่อนไหว เวลาใดที่ไปเพ่งกายรู้ว่ายก รู้ว่าย่าง เหยียบขวา ซ้าย อย่างนี้ คือไปรู้สมมติบัญญัติ ยก ย่าง เหยียบ เป็นสมมติ ขวา ซ้าย เป็นสมมติ คำบริกรรมที่เรียกชื่อเป็นสมมติ แต่ขณะที่ไป รู้ความรู้สึก ความแข็งเป็นปรมัตถ์ ความตึงเป็น



ปรมัตถ์ ความรู้สึกเคลื่อนไหวเป็นปรมัตถ์ ความ
เย็นร้อนเป็นปรมัตถ์ สบาย ไม่สบายเป็นปรมัตถ์
ผู้ปฏิบัติก็ระลึกรู้สลับๆ กันไป เฟ่งบัญญัติบ้าง
ระลึกรู้ปรมัตถ์บ้าง อย่างนี้เป็นการเจริญสมณะ
และวิปัสสนาควบคู่กันไป

เวลาที่ระลึกรู้อิริยาบถย่อย การคู้ เหยียด
เคลื่อนไหว ก้ม เงย เหลียวซ้าย แลขวา เดินหน้า
ถอยหลัง กะพริบตา อ้าปาก กลืนน้ำลายก็ตาม
เวลาที่ระลึกรู้ความหมายว่าก้ม ก้มก็รู้ว่าก้ม เงย
ก็รู้ว่าเงย เหลียวซ้ายก็รู้ว่าเหลียวซ้าย เหลียวขวา
กะพริบตา อ้าปาก จับก็รู้ว่าจับ ยกมาก็รู้ว่ามา
ไปก็รู้ว่าไป อย่างนี้เป็นการรู้ในสมมติ เพราะมัน
เป็นความหมาย จับเป็นความหมาย ยกเป็น
ความหมาย งอเป็นความหมาย เหยียดเป็น
ความหมาย ก้มเป็นความหมาย เงยเป็นความหมาย

เหลียวซ้ายแลขวาคือความหมาย ไปรู้อย่างนั้น
คือรู้ความหมาย อาจจะเห็นรูปทรงสัณฐานของ
อวัยวะร่างกาย เรียกว่าเป็นสมมติ รู้อยู่ในสมมติ
ก็ยังไม่เป็นวิปัสสนา

แต่ในขณะที่ฝึกไปเรื่อยๆ ก็สังเกตความรู้สึก
สลับไปได้ เวลาจับก็รู้ความรู้สึก รู้ว่าจับด้วย รู้
สัมผัสที่รู้สึกแข็ง เย็น เวลายกก็รู้ว่ายก รู้ความตึง
เวลาก็มรู้ว่าก้ม แต่ก็สังเกตความตึง ความไหว
เวลาเหลียวซ้ายแลขวา เข้าไปสังเกตอวัยวะ รู้สึก
มีความตึง ความหย่อน ความไหว ความเย็น



ความร้อน ความรู้สึกสบาย ไม่สบาย เป็นสุข เป็นทุกข์ ขณะใดไปรู้ในความรู้สึกก็เป็นการรู้ ปรমัตถ์ เป็นแนววิปัสสนา แต่ก็จะมีสมณะบ้าง วิปัสสนาบ้าง สลับกันไป

วิธีอย่างนี้ เป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับคนใน ยุคปัจจุบัน คนในยุคปัจจุบันที่ปัญญาอ่อน อินทรีย์ยังอ่อน ต้องอาศัยบัญญัติบ้าง จะรู้ปรมัตถ์ ไปโดยตรงนั้นยังไม่ได้ นอกจากบางคนพิเศษ หน่อย ถึงแม้จะฝึกใหม่ก็ฝึกรู้ปรมัตถ์ไปเลยได้ แต่คนส่วนใหญ่ทำไม่ได้ ต้องอาศัยบัญญัติ ครั้น จะทำบัญญัติให้เพ่งให้ได้ฉานก็ไม่ไหวอีก เพราะว่าการฝึกทำฉานไม่ใช่ทำได้ง่าย ต้องอาศัยความ สงบ ต้องอาศัยสถานที่สัปปายะ สงบวิเวก และ อาศัยความเพียรอันต่อเนื่อง ทำไม่ไหว ฉะนั้น จึงต้องทำสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไป



เช่น เวลาคุณลมหายใจ บางขณะก็รู้ลมหายใจ
ว่าเข้าว่าออก ยาวสั้น ซึ่งเป็นการรู้บัญญัติ แต่
ในขณะนั้นๆ ก็สังเกตใจผู้รู้ได้ด้วย สังเกตว่าใจ
เป็นสภาพรู้ หรือสังเกตว่าใจมีความรู้สึกสบายใจ
ไม่สบายใจ สงบ ไม่สงบ ซึ่งเป็นปรมาัตถธรรม
ขณะที่ไปรู้ลมหายใจว่าเข้าว่าออก ยาว สั้น
เป็นการรู้บัญญัติ ขณะที่มารู้จัก สังเกตว่าจิต
เป็นสภาพรู้ อยู่ สังเกตว่าจิตมีความรู้สึกสบายใจ
ไม่สบายใจ สงบ ไม่สงบ เป็นการรู้ปรมาัตถธรรม
จะเป็นวิปัสสนา ลมหายใจก็อย่างหนึ่ง สภาพที่
ไปรู้ลมหายใจก็อย่างหนึ่ง ฉะนั้น ให้เราเข้าใจว่า
อะไรเป็นบัญญัติ อะไรเป็นปรมาัตถ์ หรืออะไรเป็น
สมมติ อะไรเป็นของจริง อะไรเป็นของปลอม
จะช่วยให้เราปฏิบัติไปได้ถูกทาง



ถ้าต้องการเน้นสมาธิก่อน ก็เพ่งบัญญัติได้ แต่อย่าไปยึดอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป เช่น บางคน กำหนดลมหายใจเข้าออกไป เกิดนิมิต เห็นเป็นแสง เห็นเป็นดวงไฟ เห็นเป็นดวงแก้ว ซึ่งเป็น บัญญัติอารมณ์ เป็นสี เป็นแสง เป็นภาพ เป็น ดวงแก้ว เป็นดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ เหล่านี้เป็น นิมิต ซึ่งเป็นสมมติบัญญัติ เป็นของปลอมทั้งหมด แต่จิตไปเพ่งนิมิตเหล่านั้นไว้ จิตจะเกิดสมาธิ สูงขึ้น ถ้านิมิตที่เป็นกลมๆ เช่น เหมือนกับ ดวงอาทิตย์ยามเช้า ยามเย็น ดวงจันทร์ หรือเป็น แสงสว่าง เพ่งเหล่านี้ทำให้จิตมีสมาธิสูงขึ้น นึกให้ ใหญ่ นึกให้เล็ก ขยายให้ใหญ่ให้เล็ก จิตก็สงบตัว เป็นสมาธิได้ฉับพลันได้

แต่ถ้าเราจะต่อวิปัสสนาไปเลย เวลาที่จิต ปฏิบัติไปแล้วเกิดนิมิต เป็นดวงไฟ เป็นดวงแก้ว

เป็นสี แสง เป็นแสงสว่าง ให้น้อมสติมาระลึกรู้
ที่จิตขณะนั้น จิตที่เป็นสภาพรู้อยู่ จิตที่กำลัง
ดูนิมิตอยู่นั้น สังเกตผู้ดู สังเกตว่าจิตกำลังดูอยู่
จิตกำลังรู้อยู่ จิตกำลังรู้สึกสงบกับนิมิต สบายกับ
นิมิต อิ่มเอิบอยู่กับนิมิต ถ้าระลึกรู้มาที่สภาพรู้
หรือรู้ความรู้สึก สติจะกลับมารู้ปรมาตม แล้ว
จิตจะทิ้งจากนิมิต ภาพนิมิตจะหลุดออกไป มารู้
จิตแทน มารู้ความรู้สึกแทน มันจะเป็นวิปัสสนา
ขึ้น หรือบางท่านนั่งกำหนดลมหายใจเข้าออกไป
ดูกายดูอะไรอยู่ก็ตาม จิตมีสมาธิขึ้น ลมละเอียด
จนรู้สึกไม่มีลมหายใจ กายก็ไม่มี อะไรก็ไม่มี
จิตเข้าไปสู่ความนิ่ง ว่าง รู้สึกว่ามันไม่มีอะไร
ว่างเปล่าไปหมด อย่างนี้คือสมณะ ไม่เป็นวิปัสสนา
นั่งไปแล้วจิตนิ่ง ว่าง เหมือนไม่มีอะไร จะไป
อย่างไรก็ไม่ไป เหมือนไม่มีอะไร ว่างเปล่า แต่จิต



มีความสุข สงบ ไม่เกิดปัญญาอะไร สมณะได้แต่
ความสุข สงบ เราจะทำอย่างไร จะต่อวิปัสสนา
อย่างไร

ถ้าจะต่อวิปัสสนา ในขณะที่จิตกำลังอยู่
ในสภาพนิ่งอยู่กับความว่าง ให้น้อมมารู้ที่ผู้รู้
สภาพรู้ที่กำลังรู้ความว่าง เป็นปรมัตถธรรม
จิตผู้รู้ที่กำลังรู้ความว่าง เป็นปรมัตถ์ น้อมมา
สังเกตสภาพรู้ผู้รู้ หรือจิตขณะนั้นอาจจะมีความ
อึดเอิบต่อความว่าง ความอึดเอิบเป็นปรมัตถ์
หรือจิตขณะนั้นอาจจะมีความสบาย เป็นสุข
อยู่กับความว่าง ความสบายนั้นแหละเป็นปรมัตถ์
ความสุขนั้นแหละเป็นปรมัตถ์ สภาพรู้ความว่าง
นั้นแหละเป็นปรมัตถ์

บางท่านจิตเฉย ไม่อึดเอิบ ไม่มีความสุข
มันเฉย จิตเลยเข้าไปสู่ความเฉย เฉยต่อความว่าง

อันนี้ต้องสังเกตสภาพรู้อย่างเดียว ดูความเฉย
อย่างเดียวบางทีดูไม่ออก ดูแล้วก็เลยไปว่างหมด
จำเป็นต้องดูสภาพรู้ สภาพที่กำลังรู้ความว่าง
มีอยู่ในขณะนั้น อันนี้ผู้ปฏิบัติมักติดอยู่แค่นั้น
ถ้ากำหนดสภาพรู้ไม่เป็น ดูไม่ออก ก็ขึ้นวิปัสสนา
ไม่ได้ ทำก็เดือนก็ปีก็อยู่แค่นั้น ทั้งๆ ที่สภาพรู้ก็มี
อยู่ขณะนั้นแต่หาสภาพรู้ไม่เจอ เจอแต่ความว่าง
จริงๆ มีสภาพรู้อยู่ ถ้าไม่มีสภาพรู้ แล้วใครจะมา
บอกได้ กำลังว่างอยู่ สิ่งที่มาบอกได้ว่ากำลังว่าง
นั้นแหละคือสภาพรู้ แต่ต้องกำหนดในขณะนั้น

อุปมาเหมือนกับเรามองไปในอากาศที่ว่าง
เปล่า มองไปในที่ว่างเปล่า เราก็บอกว่าไม่มีอะไร
เลย มีแต่ว่างเปล่า แต่ที่จริงมีการมองอยู่ ถ้าไม่มี
การมอง ก็ไม่เห็นความว่างเปล่า ให้อุทิศการมอง
นั้นแหละ ต้องดูสภาวะในขณะนั้น อันนี้ก็เหมือน



กัน จิตในขณะนั้นมีการดูความว่างอยู่ หรือเรียกว่ากำลังรู้ความว่าง มีจริงอยู่ขณะนั้น เกิดดับอยู่ เป็นสภาพรู้ที่เกิดดับ รู้..ดับ รู้..ดับ รู้..หมด รู้..หมดอยู่ ถ้าใครที่สามารถโยนิโสมนสิการ น้อมระลึกรู้มาที่สภาพรู้ได้ จะเห็นความหมดไปของจิต จะเห็นความเกิดดับของจิต คือจะเห็นว่าสภาพรู้ นั้นมันมีกระแสที่ขาดตอน รู้แล้วหมด รู้แล้วหมดไปอย่างรวดเร็ว จึงทำให้รู้สึกได้ว่าจิตผู้รู้ นี้ไม่เที่ยง จิตผู้รู้ นี้ไม่ใช่ตัวตน ถ้าไม่ระลึกรู้ ก็ยึดเอาผู้รู้ นั้นเป็นตัวเรา เหมือนที่เรา กำลังว่างอยู่ เรากำลังว่าง เรากำลังดูความว่าง ทั้งๆ ที่ดูความว่าง นั้นไม่ใช่เรา

ถ้าน้อมระลึกสังเกตได้ก็จะพบสภาพรู้ ผู้รู้ นั้นไม่ใช่ตัวเรา ไม่ได้เป็นตัวเป็นตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา มีความหมดไปสิ้นไปอยู่ แต่เป็น

กระแสที่สืบท่อ สืบท่อ อันนี้ก็บอกไว้สำหรับผู้
ปฏิบัติมาอยู่ในระดับแบบนี้ ก็ไปค่อยๆ คลำดู
ไปเพ่งหากก็ไม่เจอ เพ่งหาผู้รู้นี้ เพ่งมากก็ไม่เจอ
จะรู้ได้ต่อเมื่อเราจะต้องวางสติสัมปชัญญะอย่าง
พอดีๆ นุ่มนวล เบาๆ แล้วก็อ่อนสังเกตเบาๆ
วิปัสสนาไม่ใช่การเข้าไปเพ่งเข้าไปจ้อง ต้องรู้สึก
ให้จิตผู้รู้มันรู้สึกตัวของมันเอง ก็ความรู้สึกของมัน
ได้ อย่าไปจดจ้อง ต้องรักษาความพอดี มัวไป
จ้องเพ่ง ค้นหา เดียวก็เครียด เดียวก็เคร่งตึง
เสียการ

กรณีบางท่านปฏิบัติไปแล้วเกิดภาพนิมิต

บางคนเห็นเป็นภาพตัวเอง ทำไมมีร่างกายของเรา
ออกไปอีกร่างหนึ่ง แล้วก็เห็นอีกร่างเดิมนั้นนั่งอยู่
หรือนอนอยู่ ร่างใหม่ก็ไปไหนๆ ไปเรื่อย นึกจะ
ไปไหนก็ไปตามที่คิด อย่างนี้ก็เป็นนิมิต นิมิตนี้



นิมิตเป็นตัวเราก็ได้ วิธีที่จะให้กลับคืนก็คือ การกำหนดรู้มาที่ผู้รู้ ถ้าสติระลึกรู้เข้ามาที่ใจผู้รู้ ก็จะกลับคืนมา จะไม่ไปตามนิมิต พวกนิมิตเหล่านี้ก็จะไปได้ ถ้าไม่รู้ตัว นึกถึงสวรรค์ก็ไปเห็นสวรรค์ นึกถึงนรกก็ไปเห็นนรก นึกถึงคนนั้นก็ไปเห็นคนนั้น มันอาจจะเหมือนตัวเราลอยไปบนอากาศ เห็นบ้านช่อง เห็นสถานที่ แล้วจริงๆ ก็เป็นอย่างนั้น สถานที่อะไรต่างๆ แต่นั่นไม่ใช่วิปัสสนา เห็นอย่างนั้น เห็นเท่าไรก็ไม่สามารถจะละกิเลสได้ เหมือนเราดูหนัง ดูก็เรื่อยๆ เราก็



ยังมีกิเลส การจะละกิเลส จะต้องรู้เห็นในตัวเอง เพราะฉะนั้นต้องน้อมกลับคืนเข้ามา รู้เข้ามา ที่จิต ต้องมีการรู้แจ้งในสภาพธรรมที่เป็นจริง ในตัวเอง

ในการปฏิบัติมีหลักอยู่ง่ายๆ ว่า อย่าส่งจิต ออกนอกตัว ถ้าเราส่งจิตออกนอกตัวก็ไม่มีโอกาส รู้แจ้ง ส่งจิตออกนอกมันก็จะไปสมมติแล้ว เป็น คน เป็นสัตว์ เป็นเรื่องเป็นราว เป็นอะไรไปเรื่อย รู้ก็รู้อย่างสมมติ เรื่องราวอาจจะตรงความจริง แต่ก็เป็นความจริงโดยสมมติ เป็นจริงโดยคน สัตว์ สิ่งของ สถานที่ มันไม่ใช่รู้อนิจจัง ทุกขัง รู้อนัตตา รู้สภาพปรมัตถธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล สภาพที่จริงๆ นั้น ต้องรู้ในตัวเอง ฉะนั้น ต้องพยายามรู้ตัวทั่วพร้อม ให้สติสัมปชัญญะจับ ตั้งอยู่ รู้อยู่ในตัวเอง ในกายในใจ

บางท่านปฏิบัติไปแล้วเกิดอาการที่ตนเอง
รู้สึกว่ามันแปลกประหลาด เช่น ทำไมตัวเรามัน
เบาได้ ตัวเรามันจะลอย นั่งไปตัวลอย เดินๆ
ทำไมขามันเบาเหมือนมันจะไหล ขามันไหลไป
ได้เองนั่งไปทำไมตัวมันใหญ่ ตัวมันยืด ตัวมันสูง
ตัวมันใหญ่ มันพอง นั่งไปทำไมแขนมันลู่ก ทำไม
มันเสียวแปลบปลาบในกาย ทำไมมันยิบๆ ยับๆ
คันใบหน้า เหมือนมีมดมีอะไรมาไต่ หรือว่าทำไม
ตัวมันโคลงเคลง หรือทำไมตัวหมุนไปหมุนมา
ทำไมมือสั่น ทำไมตัวสั่น ทำไมมันสะบัดได้ มือ
กระซากสะบัด หรือว่าเรานอนอยู่ กำหนดไป
นอนไป ทำไมขามันเหวี่ยงขึ้นมาได้ ทำไมมือ
มันเหวี่ยงออกไปได้ ก็อย่าไปเข้าใจว่ามีอะไรมา
ดึงขารเรา หรือเกิดเข้าใจว่าทำไมตัวสั่น สงสัยเรา
จะมีอะไรมาทรง ถ้าเราคิดอย่างนั้นมันจะเกิด

อุปาทาน เกิดความสะกดตัวเอง ยึดมั่นถือมั่นไป
ตามเรื่องของสิ่งเหล่านั้น แต่จริงๆ แล้วมันเกิด
จากภาวะในตัวเราเองจากการปฏิบัติ มันเกิด
อาการเหล่านี้ได้ทั้งหมด

จิตเราเมื่อมีสมาธิขึ้น มันเกิดปีติ มันทำให้
ตัวเบาเหมือนตัวเราจะลอย ทำให้น้ำตาไหล
ทำให้ร้องไห้สะอึกสะอื้น แต่ไม่ใช่ร้องไห้เสียใจ
เป็นปีติ ทำให้ขนลุก ทำให้เสียวแปลบปลาบ ทำให้
เหมือนมีอะไรมาพานโบหน้า ทำให้ตัวมันใหญ่
มันพอง ทำให้ตัวมันโยก สั่น อะไรต่างๆ เหล่านี้
อย่าไปเข้าใจว่ามีอะไรมาสิงสถิตอยู่ในตัวเรา
มันเป็นภาวะของกายกับจิต จิตกับกายมันมีความ
สัมพันธ์ จิตพอมีสมาธิ มีปีติ ลมที่อยู่ในกายมันไป
ทำให้กายเป็นไปต่างๆ ทำให้โยก ทำให้โคลงเคลง
ทำให้สั่น ธาตุไฟก็ทำให้กระดูกกระชาก หรือจิต



มันไปสัมผัสที่กาย จิตมันสร้างสมมติ ทำให้รู้สึก
ว่าทำไมมือเรามันเคลื่อน มือเราทำไมไปอีก
อย่างหนึ่ง ตัวเราไปอีกอย่างหนึ่ง

อารมณ์เหล่านี้เป็นสมมติ แม้เรานั่งอยู่ปกติ
เราจำได้ว่ามือเราอยู่อย่างนี้ ขัดสมาธิอย่างนี้
อันนี้ก็ยังเป็นสมมติ แต่เป็นสมมติที่เราจำมา
จนเคยชิน แต่เมื่อเราไปอยู่ในสมาธิอีกระดับหนึ่ง
จิตมันก็จำเพี้ยนไปได้ ประดังเพี้ยนไป มันก็ดู
ว่ามือเราไปอีกอย่าง มือเราบิดไปได้ ตัวเราใหญ่
ทั้งหมดเป็นสมมติทั้งหมด หรือบางคนนั่งไปแล้ว
ทำไมตัวเราหายไปไหน บางทีหายไปครึ่งท่อน
ส่วนล่างหาย บางทีส่วนบนหาย เกิดความกลัวอีก
เกิดความกลัวตายขึ้นมา เลยถอนสมาธิออก
อย่างนี้ไปนิพพานไม่ได้ คนจะไปนิพพานได้ต้อง
ไม่กลัว ไม่หวั่นไหว ต้องยอมได้

ให้รู้ว่าเวลาที่สติดี มีสติ สมาธิดี จิตไม่ปรุง
แต่งในสมมติ ภาพแห่งความเป็นตัวจะหายไป
เพราะว่าความเป็นตัว คือเป็นตัวรูปร่างกายนี้
มันเป็นสมมติที่จิตมันจำ มันปรุง มันแต่งเข้าไว้
เมื่อจิตไปสู่สภาพธรรมระดับหนึ่ง มันจะไม่จำ
ไม่ปรุง ไม่แต่ง ไม่ประติษฐ์ มันก็หายไป เพราะ
เป็นของไม่มีจริงอยู่แต่เดิม ที่มันมีในความรู้สึกเรา
เพราะมันปรุงเข้าไว้ แต่งเข้าไว้ จำเข้าไว้ พอจิต
ไม่ปรุง ไม่แต่ง มันก็ไม่มี ก็อย่าไปตกใจ ให้อยู่
กับความไม่มีรูปร่างสัณฐาน แขน ขา หน้าตา
นั้นแหละ แต่ไม่ใช่ว่างเปล่า บางคนพอแขน ขา
หน้าตาไม่มี ลมหายใจไม่มี ก็ไปอยู่กับความว่าง
พอไปอยู่กับความว่างก็ไปเป็นสมมติอีกแบบหนึ่ง
ความไม่มีอะไรก็เป็นสมมติอันหนึ่ง



เวลาที่แขน ขา หน้าตา รูปร่างไม่มี ก็ทำใจ
เฉยๆ สังเกตความรู้สึกไว้ ไม่มีรูปร่างแต่มันมี
ความรู้สึก ความไหว ความตึง ความรู้สึกสบาย
ตึง หย่อน กระทบ สัมผัส ความรู้สึกที่มีอยู่ใน
จุดต่างๆ ของร่างกาย ไม่ต้องให้เห็นเป็นรูปร่าง
ไม่ต้องให้เห็นเป็นมือเป็นขา ให้รู้เพียงแค่ว่ารู้สึก
กับใจที่รู้สึก ใจที่เป็นสภาพรู้ นั่นแหละ เป็นการ
อยู่กับปรมาตมธรรมล้วนๆ ขึ้น เป็นการอยู่กับ
ความเป็นจริง สภาพที่เป็นจริงแท้ๆ ของชีวิต
ว่าสภาพของชีวิตจริงๆ ไม่ได้เป็นตัวตนอะไร
เป็นเพียงสภาพธรรม แต่ละอย่าง แต่ละอย่าง
เย็นบ้าง ตึงบ้าง แข็งบ้าง ไหวบ้าง ร้อนบ้าง
สบาย ไม่สบาย จิตใจสภาพรู้รู้สึก แต่ละอย่าง
เป็นเพียงสภาพธรรมแต่ละอย่างๆ ไม่ใช่เป็น
อันเดียวกัน เป็นสิ่งต่างๆ เป็นธรรมชาติต่างๆ

ที่มาประกอบกันเข้าแล้วก็ดับไป เย็นก็ดับไป
ตึงก็ดับไป รู้ก็ดับไป รู้สึกอะไรก็หมดไป สิ้นไป
เกิดใหม่ หมดไปสิ้นไป พิจารณาอย่างนี้จึงสลาย
ความเป็นตัวตนได้

ถ้าเรายังจำชนสัญญา ยังมีชนสัญญา
ความจำเป็นกลุ่มเป็นก้อน เป็นแขนเป็นขา
เป็นตัวเป็นตน มันก็เป็นเราอยู่เรื่อยไป เป็น
ตัวเรา เป็นของเรา เป็นสมมติอยู่ อยู่กับโลก
สมมติ เพราะฉะนั้น ต้องเพิกชนสัญญาออกไป
จากใจ อย่าไปเพ่งดูเป็นรูปร่าง ให้รูปทรงสัณฐาน
แขน ขา หน้าตามันหลุดไปจากใจ เรียกว่า
ชนสัญญาบังอนัตตา ถ้าเรายังจำเป็นชนสัญญา
เป็นกลุ่มเป็นก้อน มันจะบังอนัตตาไว้ มันจะ
เป็นตัวตนอยู่เรื่อยไป พอเพิกชนสัญญา ความ
เป็นกลุ่มเป็นก้อนออกไป แล้วสติจับกับสภาวะได้



ต้องจับกับสภาวะได้ ความรู้สึกต่างๆ ที่กาย
ที่ใจได้ เราจะเห็นความแตกต่างของสภาวะธรรม
แต่ละอย่างแต่ละชนิด แต่ละชนิดก็ไม่ใช่ตัว
เป็นตน เข้าถึงอนัตตา เข้าถึงสภาพที่เป็นจริง
ฉะนั้น ก็จำไว้ เวลาที่เรานั่งปฏิบัติไป จิตมัน
จะพัฒนาตัวเองไปสู่ความไม่มีรูปทรงสัณฐาน
ทั้งสมมติ ก็อย่าไปค้นหาสมมติ แล้วก็อย่าไป
กลัว อย่าไปหวั่นไหว พอเราฝึกบ่อยๆ เข้า มันก็
ชินเป็นปกติธรรมดา

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติต้องให้เข้าใจ เมื่อ
ดำเนินการปฏิบัติไป มันจะมีสิ่งต่างๆ มีสภาวะ
อะไรต่างๆ ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่กล่าวมานี้ ให้
เราเข้าใจ แล้วก็ถ้าอะไรสักอะไรไม่ถูก ให้ระลึกรู้ที่ใจ
มันจะหลุดจากสมมติ เช่น ในขณะที่เราเห็น
ตัวเราใหญ่เราพอง พอรู้ไปที่ใจ มันจะทั้งสมมติ



ออก สมมติที่เป็นรูปร่างมันหายไป หรือถ้าเรา
นั่งไปแล้วตัวมันสั้น ตัวมันโยก ให้ระลึกรู้ไปที่
จิตใจผู้รู้ ใจที่รู้สีก อากาเรเหล่านี้นั้นจะหายไป แต่
ถ้าเรายังมาจับดูเป็นทรวดทรง แขน ขา หน้า ตา
ตัวสั้น ก็ยังเพ่งที่รูปร่าง มันก็ไปเสริมอาการ ก็จะมี
สั้นอยู่อย่างนั้น เพราะฉะนั้น เวลาตัวสั้น ตัวโยก
โคลงเคลง ให้ระลึกรู้ไปที่จิตผู้รู้ จิตที่รู้สีก จิตรู้
จิตไว้ จิตรู้จิตผู้รู้ ดูผู้รู้ จิตรู้ อากาเรเหล่านี้นั้น
มันจะหายไปเป็นปกติ

บางคนเกิดขึ้นในเวลาเดิน เดินจงกรมหนัก
เข้าเกิดปิติ เดินเร็วมาก เดินเหมือนจะวิ่ง แล้วก็
เดินหลายๆ ชั่วโมงไม่เหนื่อย หนักๆ เข้า จะไป
ผลุนผลัน ถ้าไม่กำหนดจิตไว้เดี๋ยวมันโลดโผน
โจนทะยาน กระโดดโลดเต้น ถ้ากำหนดที่จิตแล้ว
มันก็จะคืนสภาพเป็นปกติ





เรื่องจิตใจถ้าเราฝึกให้เป็น กำหนดจิตเป็น
แล้ว เราจะมีเครื่องมือเครื่องมือที่แก้ปัญหอะไร
ต่างๆ ได้ การปฏิบัติเราจะสามารถดำเนินไปได้
แล้วก็ตัดสิ่งที่จะพาให้เราหลุดออกจากทางเดินได้
ไม่ว่าจะเป็นภาพนิมิต พอกำหนดจิตผู้รู้มันก็หลุด
ไป ไม่ว่าจะตัวสั้น ตัวโยก กำหนดที่จิตมันก็หลุด
ไป หรือเรากำลังเกิดปิติ น้ำตาไหลสะอึกสะอื้น
ดูไปที่จิต มันจะคลายหมด

ดังนั้น จิตเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ปฏิบัติจะต้อง
ฝึกฝนอบรมให้เป็น เราอาจจะฝึกดูจิตตั้งแต่หยาบๆ
จิตคิดนึก หัดรู้ จิตกำลังมีอารมณ์หยาบๆ เกิด

กิเลส โลภ โกรธ หลง สบายใจ ไม่สบายใจ
หัดระลึกรู้บ่อยๆ ถ้าเราไปกำหนดตอนมันสงบ
ละเอียดย เราไม่เคยกำหนดจิตมาเลย เดี่ยวมัน
ก็หาไม่เจอ ต้องฝึกดูจิตที่มันหยาบๆ ไปก่อน
เวลาคิดก็หัดรู้ความคิด เวลาชอบก็รู้ความชอบ
เวลาสบายใจก็ดูความสบายใจ ไม่สบายใจก็รู้ว่า
ไม่สบายใจ จิตวิตกกังวลก็รู้ความวิตกกังวล จิต
อิมเอบผ่องใสก็ดูว่าจิตกำลังอิมเอบผ่องใส อย่างนี้
บ่อยๆ เนืองๆ จนเคยชิน มันจะรู้ตำแหน่ง
รู้ที่ของจิตที่มันเกิดขึ้น เมื่อถึงคราวจิตมีสมาธิ
จิตเฉย จิตนิ่ง จิตว่าง มันก็จะสังเกตกันได้

ให้เราเข้าใจในแนวทางของการปฏิบัติ อะไร
เป็นแนวทางของสมณะ อะไรเป็นแนวทางของ
วิปัสสนา อย่างไรเรียกว่าสมณะ อย่างไรเรียกว่า
วิปัสสนา สมณะก็คือเพ่งให้นิ่งอยู่ในอารมณ์เดียว



วิปัสสนานั้นต้องระลึกรู้ ต้องเห็นสภาวะธรรมต่างๆ เพื่อปัญญาเกิดขึ้น สติต้องรู้ปรมาัตถธรรมที่กำลังปรากฏ ให้เข้าใจว่าอันไหนเป็นบัญญัติ อันไหนเป็นปรมาัตถ์ อารมณ์ที่เป็นบัญญัติคือชื่อ ภาษา เรียกว่าสัททบัญญัติ ความหมาย รูปร่าง เรียกว่า อรรถบัญญัติ นี่เป็นของปลอม

ปรมาัตถ์คือสภาวะ ที่กายก็จะมีสภาวะเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง สบาย ไม่สบาย ทางใจก็มีสภาพนึกคิด มีความรู้สึกต่างๆ ชอบ ไม่ชอบ สงบ ไม่สงบ ปฏิภาณที่เกิดขึ้นในจิต เป็นปรมาัตถ์ รวมทั้งสติปัญญา สภาพรู้ ผู้รู้เป็น ปรมาัตถธรรม ต้องระลึกรู้ทั้งหมด ขยายออกไป ทางตาคือสภาพเห็น เห็นสี เห็นก็เป็นปรมาัตถ์ ได้ยินเสียง เป็นปรมาัตถ์ รู้กลิ่น รู้รส เป็นปรมาัตถธรรม

แต่ถ้าเลยออกไปเป็นคน เป็นสัตว์ เป็น
ความหมาย เป็นชื่อ ภาษา เป็นสมมติบัญญัติ
เวลาที่จิตมันเลยไปสู่สมมติ ซึ่งเราก็มักคับมัน
ไม่ได้ พอได้ยินปุ๊บมันก็ไปเป็นคน สัตว์ สิ่งของ
แต่ในขณะนั้นมันก็มีปรมัตถ์เกิดขึ้น คือจิตที่กำลัง
รู้ความหมาย จิตที่กำลังรู้สึกต่อความหมาย สติก็
รู้มาที่จิต มันก็กลับคืนสู่ปรมัตถธรรม

อย่างเช่นเวลาเรามองอะไรแล้วก็เลยไปเป็น
คน สัตว์ สิ่งของ สติก็รู้มาที่จิต จิตที่กำลังรู้
ความหมายเป็นปรมัตถ์ หรือจิตเลยไปสู่ความชอบ
ไม่ชอบ สติก็รู้มาที่ใจว่ามันชอบ ไม่ชอบ ก็กลับ
มารู้ปรมัตถ์อีก มันไปบัญญัติก็กลับมาสู่ปรมัตถ์
ไม่ใช่เราจะอยู่กับปรมัตถ์ได้ตลอดไป มันต้อง
ไปบัญญัติบ้าง ปรมัตถ์บ้าง แต่ไม่ใช่ไปแล้วก็
ไปเลย คนที่ไม่เข้าใจ พอไปบัญญัติแล้วก็ไปเลย

ไม่เคยกลับคืนมาสู่ปรมาตม์ แล้วก็ไม่รู้จักปรมาตม์
ก็กำหนดไม่ถูก

แต่คนที่รู้จักสภาวะปรมาตม์ เจริญวิปัสสนา
เป็นเวลาสติรู้ปรมาตม์ เมื่อเลยไปสู่บัญญัติ ก็
กลับมารู้ปรมาตม์ใหม่ รู้ทางตาไม่ทันก็มารู้ทางใจ
รู้ทางหูไม่ทันก็รู้ทางใจ ก็กลับคืนมาสู่ปรมาตม์ที่
เป็นปัจจุบัน ฉะนั้น ใจเป็นศูนย์กลาง เวลาเห็น
ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส จะรวมลงที่ใจทั้งหมด
เห็นแล้ว ชอบ ไม่ชอบ ชอบไม่ชอบมันก็อยู่ที่ใจ
ได้ยินแล้วชอบไม่ชอบมันก็อยู่ที่ใจ รู้กลิ่น ชอบ
ไม่ชอบก็อยู่ที่ใจ สัมผัสเย็นร้อน ชอบไม่ชอบก็อยู่
ที่ใจ ถ้าเรามีสติคุ้นเคยอยู่กับการดูจิตดูใจ เราก็
จะเจอสภาวะว่าใจนี้มีความชอบ ใจนี้ไม่ชอบ ใจนี้
เฉยๆ ใจนี้กำลังคิดนึก ใจนี้กำลังวิตก วิจารณ์ วิจัย
สงสัย เราจะสังเกตสภาวะได้บ่อยๆ เนื่องจาก



การเจริญวิปัสสนาที่เราจะต้องมีหลักอีกอย่าง
หนึ่งคือ **ปัจจุบันกับการปล่อยวาง**

ปัจจุบัน หมายถึงกำลังปรากฏ เจริญวิปัสสนา
นอกจากจะระลึกรู้ปรมาัตถธรรมแล้ว ต้องพยายาม
ระลึกรู้เฉพาะที่กำลังปรากฏ หหมดไป แล้วก็แล้ว
กันไป ยังไม่เกิดขึ้นก็ยังไม่ต้องไปรู้ จะรู้เฉพาะ
ที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบัน เพราะการรู้แจ้ง
แทงตลอดในสัจธรรมต้องรู้ตรงที่กำลังเป็นปัจจุบัน
เพราะปัจจุบันมีหลักฐาน มีสภาวะจริง สภาวะ
เกิดชั่วแป๊บเดียวก็หมดไปแล้ว เห็นแป๊บหนึ่งดับ
ได้ยินแป๊บหนึ่งก็ดับ รู้กลิ่นแป๊บหนึ่งก็ดับ จะเกิด
ปัญญาก็ต้องเกิดขณะที่กำลังเห็นแป๊บหนึ่ง
รู้ตรงนั้น ได้ยิน หมดแล้วก็แล้วไป ก็มีปรมาตถ์
อันใหม่เกิดขึ้นสืบต่อ ต้องจำหลักไว้ว่ารู้เฉพาะที่
กำลังปรากฏ กำลังเห็น กำลังได้ยิน กำลังคิดนึก



กำลังรู้สึกสบาย รู้ที่กำลังปรากฏ หหมดไปแล้วก็
แล้วไป ก็รู้อันใหม่

และต้องมีการปล่อยวาง ต้องมีความเป็น
กลาง ต้องมีความพอดี นี่ก็เป็นสิ่งที่จะต้องเอา
มาประกอบการปฏิบัติ ไม่ใช่เราจะทำด้วยการ
เพ่งเข้าไว้ จ้องเข้าไว้ กัดเข้าไว้ ดับให้อยู่ คิดไว้
แล้วว่า จิตจะคิด เราก็พยายามกัดเข้าไว้ เพ่ง
เข้าไว้ อย่างนี้ไม่สามารถจะเข้าไปรู้ความจริง
โดยละเอียดได้ รู้ก็หยาบๆ แล้วก็เกิดปัญหา
แทรกซ้อน เกิดความเคร่งตึง เคร่งเครียด เกิด
ความแน่น ความอึดอัดเข้ามา ปวดศีรษะอีก
โทษของการทำที่ไม่ถูกต้อง ต้องรู้ว่าวิปัสสนา
ต้องมีความพอดี วางท่าทีของการเจริญสติ
อย่างพอดีๆ ไม่เพ่งแต่ก็ไม่ปล่อย รับรู้ก็ดูเบาๆ
รู้ก็รู้ ปล่อยวาง ก็ปล่อยวาง ไม่ได้ไปเพ่ง ไม่ได้

ไปกดข่มอะไร จึงจะเป็นกลาง จึงจะพอดี และ
ไม่เข้าไปยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่ปรากฏ

การพอดีหรือการปล่อยวางนี้ เราต้องมีการ
ฝึกหัด โดยมีคำสอนคอยเตือนใจว่า ระลึกรู้สิ่งใด
ก็ปล่อยวาง หัดไปก่อน สอนใจไปก่อนว่า ปล่อย
วางนะ ปล่อยวาง รู้สิ่งใดก็ปล่อยวาง ยังปล่อย
ไม่เป็นก็เตือนไปก่อน จนกว่าจะปล่อยวางเป็น
พอเป็นแล้วก็จะรู้จังหวะความพอดี

ปล่อยวาง ไม่ใช่วางทิ้ง ไม่ใช่ไม่สนใจ
วิปัสสนาต้องสนใจ ต้องดูอยู่ ต้องรู้อยู่ แต่เป็น
การรู้อย่างสักแต่ว่ารู้ คือรู้อย่างไม่เข้าไปยึด
ไม่เข้าไปยินดียินร้าย เหมือนเราเอามือไปแตะ
แค่แตะเท่านั้น ไม่ได้ไปจับไว้ สิ่งใดผ่านมาก็แค่
แตะ แค่สัมผัสเบาๆ สติสัมปชัญญะเข้าไปสัมผัส
อารมณ์ ไปแค่สัมผัส ไม่ได้ไปยึดไว้ เย็นปรากฏ



ไปรู้ความเย็นก็ปล่อยวาง ไม่ได้ไปยึดไว้ ร้อน
ปรากฏ รู้ความร้อนก็ปล่อย สบาย ไม่สบาย
รู้ก็ปล่อยขณะนั้น ได้ยินเสียง รับรู้ก็ปล่อย ปล่อย
แล้วมันจะรู้ก็รู้ก็รู้ อีก ไม่ใช่ปล่อยแล้วก็ไม่ใช่
ไม่รู้ใหม่ มันก็รู้ใหม่ได้อีก

รู้ความคิด รู้จิตที่รู้สึก รู้ความตรึกนึก รู้ความ
รู้สึกในจิตใจด้วยความปล่อยวาง มีรู้มีละผสม
กลมกลืนกันไป ทั้งรู้ ทั้งละ ทั้งสังเกต ระลึกเป็น
สติ รู้สึกตัว สังเกต ให้เป็นสัมปชัญญะ เป็น
ตัวปัญญา ปล่อยวางก็เป็นกลาง ไม่เข้าไปยินดี
ยินร้าย ก็ให้เราถือหลักไปอย่างนี้

วันนี้ก็ใช้เวลามาพอสมควร ขอยุติไว้แต่เพียง
เท่านี้ ขอความสุขความเจริญในธรรม จงมีแก่
ญาติสัมมาปฏิบัติทุกท่าน เทอญ





การรู้แจ้งแทงตลอดในสังขารม
ต้องรู้ตรงที่กำลังเป็นปัจจุบัน
ปัญญาก็ต้องเกิดขณะที่กำลังเห็น
แป๊บหนึ่งรู้ตรงนั้น หหมดแล้วก็แล้วไป
ก็มีปรมัตถ์อันใหม่เกิดขึ้นสืบต่อ
ต้องจำหลักไว้ว่า รู้เฉพาะที่กำลังปรากฏ
หมดไปแล้วก็แล้วไป ก็รู้อันใหม่





ถ้าเรามีสติคุ้นเคยอยู่กับการดูจิตดูใจ
เราก็จะเจอสภาวะว่า
ใจนี้มีความชอบ ใจนี้ไม่ชอบ
ใจนี้เฉยๆ ใจนี้กำลังคิดนึก
ใจนี้กำลังวิตก วิจารณ์ วิจัย สงสัย
เราจะสังเกตได้บ่อยๆ เนืองๆ



กำหนดการปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนา ประจำปี ๒๕๖๗

ณ วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

ที่	วันสำคัญ	พิธี	กำหนดวันบวช และลาสิกขา
๑	วันมาฆบูชา	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันศุกร์ที่ ๒๓ ก.พ. ๖๗ (ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๓) วันอาทิตย์ที่ ๒๕ ก.พ. ๖๗ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๓)
๒	เทศกาล วันสงกรานต์	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันศุกร์ที่ ๑๒ เม.ย. ๖๗ (ขึ้น ๔ ค่ำ เดือน ๕) วันจันทร์ที่ ๑๕ เม.ย. ๖๗ (ขึ้น ๗ ค่ำ เดือน ๕)
๓	วันวิสาขบูชา	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันจันทร์ที่ ๒๐ พ.ค. ๖๗ (ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๖) วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ พ.ค. ๖๗ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๖)
๔	วันอัฐมีบูชา	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันพฤหัสบดีที่ ๓๐ พ.ค. ๖๗ (แรม ๘ ค่ำ เดือน ๖) วันศุกร์ที่ ๓๑ พ.ค. ๖๗ (แรม ๙ ค่ำ เดือน ๖)
๕	วันเฉลิมพระชนม- พรรษา พระราชินีฯ	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันจันทร์ที่ ๓ มิ.ย. ๖๗ (แรม ๑๒ ค่ำ เดือน ๖) วันพฤหัสบดีที่ ๖ มิ.ย. ๖๗ (แรม ๑๕ ค่ำ เดือน ๖)

๖	วันอาสาฬหบูชา และวันเข้าพรรษา	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันศุกร์ที่ วันอาทิตย์ที่	๑๙ ก.ค. ๖๗ (ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๘) ๒๑ ก.ค. ๖๗ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๘)
๗	วันเฉลิมพระชนม- พรรษา ร.๑๐	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันเสาร์ที่ วันจันทร์ที่	๒๗ ก.ค. ๖๗ (แรม ๗ ค่ำ เดือน ๘) ๒๙ ก.ค. ๖๗ (แรม ๙ ค่ำ เดือน ๘)
๘	วันแม่แห่งชาติ	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันเสาร์ที่ วันอังคารที่	๑๐ ส.ค. ๖๗ (ขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๙) ๑๓ ส.ค. ๖๗ (ขึ้น ๙ ค่ำ เดือน ๙)
๙	วันคล้ายวัน สวรรคต ร.๙	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันเสาร์ที่ วันจันทร์ที่	๑๒ ต.ค. ๖๗ (ขึ้น ๑๐ ค่ำ เดือน ๑๑) ๑๔ ต.ค. ๖๗ (ขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๑๑)
๑๐	วันออกพรรษา	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันจันทร์ที่ วันพฤหัสบดี	๑๔ ต.ค. ๖๗ (ขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๑๑) ๑๗ ต.ค. ๖๗ (ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑)
๑๑	วันปียมหาราช	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันจันทร์ที่ วันพฤหัสบดี	๒๑ ต.ค. ๖๗ (แรม ๔ ค่ำ เดือน ๑๑) ๒๔ ต.ค. ๖๗ (แรม ๗ ค่ำ เดือน ๑๑)
๑๒	วันพ่อแห่งชาติ	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันจันทร์ที่ วันพฤหัสบดี	๒ ธ.ค. ๖๗ (ขึ้น ๒ ค่ำ เดือน ๑) ๕ ธ.ค. ๖๗ (ขึ้น ๕ ค่ำ เดือน ๑)
๑๓	วันขึ้นปีใหม่	เปิดอบรม ปิดอบรม	วันจันทร์ที่ วันพฤหัสบดี	๓๐ ธ.ค. ๖๗ (ขึ้น ๑ ค่ำ เดือน ๒) ๒ ม.ค. ๖๘ (ขึ้น ๔ ค่ำ เดือน ๒)

■ ปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนา

(วันสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และ วันประเพณีไทย)

■ ปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนา คอร์สสั้น ทุกสัปดาห์

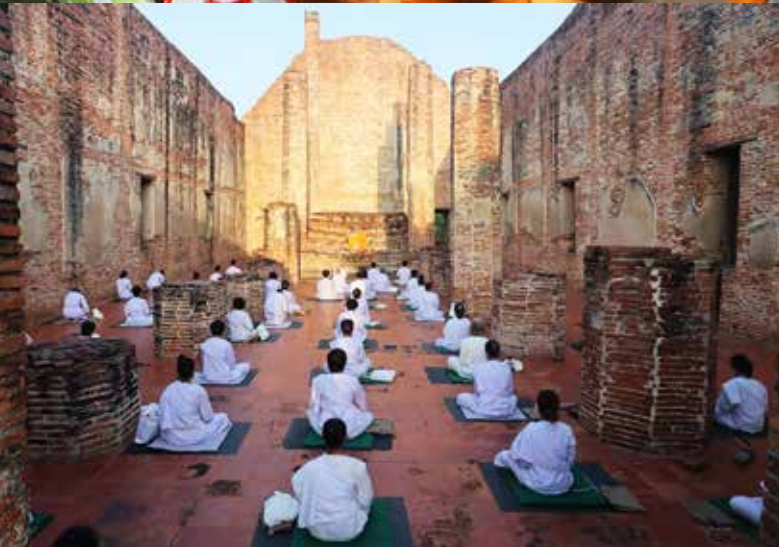
เข้าวันจันทร์ ออกวันพฤหัสบดี
เข้าวันศุกร์ ออกวันอาทิตย์
ทุกสัปดาห์ ตลอดปี

ทั้ง ๒ รายการ
ต้องสมัครล่วงหน้า
สมัครได้ที่
สถาบันวิปัสสนา
วิชาลัย
วัดมเหยงคณ์

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



- ปฐมนิเทศ เวลา ๐๙.๓๐ น.
- พิธีรับกรรมฐาน เวลา ๑๐.๐๐ น.
- พิธีปิด เวลา ๑๔.๓๐ น.



กำหนดการอุปสมบทหมู่พระภิกษุ
อบรมวิปัสสนา – จำพรรษา ๓ เดือน
ประจำปี ๒๕๖๗

ณ วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา
อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

ที่	เดือน	วันพิธีอุปสมบท
๑	มกราคม	วันเสาร์ที่ ๖ ม.ค. ๒๕๖๗
๒	กุมภาพันธ์	วันอาทิตย์ที่ ๔ ก.พ. ๒๕๖๗
๓	มีนาคม	วันเสาร์ที่ ๒ มี.ค. ๒๕๖๗
๔	เมษายน	วันเสาร์ที่ ๖ เม.ย. ๒๕๖๗
๕	พฤษภาคม	วันเสาร์ที่ ๔ พ.ค. ๒๕๖๗
๖	มิถุนายน	วันเสาร์ที่ ๑ มิ.ย. ๒๕๖๗
๗	กรกฎาคม	วันเสาร์ที่ ๒๙ มิ.ย. ๒๕๖๗ (ปลงผมนา) วันอาทิตย์ที่ ๑๔ ก.ค. ๒๕๖๗ (พิธีอุปสมบท) (บวชอยู่จำพรรษา อบรมวิปัสสนา ๓ เดือน)
๘	พฤษภาคม	วันเสาร์ที่ ๒ พ.ย. ๒๕๖๗
๙	ธันวาคม	วันอาทิตย์ที่ ๑ ธ.ค. ๒๕๖๗

หมายเหตุ : อุปสมบทแล้ว ต้องเข้าปฏิบัติวิปัสสนาในวันถัดไป
จนถึงวันลาสิกขา

สมัครได้ที่ : คุณไพรัช อินทสังข์ โทร. ๐๘-๙๙๐๐-๓๔๗๓

กำหนดการอบรมวิปัสสนา

(คอร์ส ๓ - ๙ วัน)

ประจำปี ๒๕๖๓

ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด วัดมเหยงคณ์

คนใหม่	วันเสาร์ที่ ๖ - วันอาทิตย์ที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๖๓
คนใหม่	วันอาทิตย์ที่ ๑๑ - วันอาทิตย์ที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
คนเก่า	วันเสาร์ที่ ๒ - วันอาทิตย์ที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๓
คนใหม่	วันจันทร์ที่ ๑ - วันจันทร์ที่ ๘ เมษายน ๒๕๖๓
คนเก่า	วันเสาร์ที่ ๒๐ - วันเสาร์ที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๓
คนใหม่	วันเสาร์ที่ ๔ - วันอาทิตย์ที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓
คนเก่า	วันเสาร์ที่ ๘ - วันอาทิตย์ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๓
คนใหม่	วันเสาร์ที่ ๖ - วันอาทิตย์ที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓
คนใหม่	วันเสาร์ที่ ๒๔ - วันเสาร์ที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๓
คนเก่า	วันเสาร์ที่ ๒๑ - วันอาทิตย์ที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๖๓
คนเก่า	วันอังคารที่ ๑ - วันพุธที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๖๓
คนใหม่	วันเสาร์ที่ ๑๙ - วันอาทิตย์ที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๓
คนใหม่	วันเสาร์ที่ ๒๓ - วันเสาร์ที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๓
คนเก่า	วันอาทิตย์ที่ ๒๒ - วันอาทิตย์ที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๓

หลักเกณฑ์การรับสมัคร

- รับสมัครเฉพาะผู้มีความตั้งใจจริงๆ ในการจะ
อบรมเจริญสติปัญญา เท่านั้น
- รับรุ่นละ ๑๕๐ ท่าน
- พระภิกษุ ๒๐ รูป พักเดี่ยว
- ชาย ๒๐ ท่าน พักเดี่ยว
- หญิง ๑-๖๐ ท่าน พักเดี่ยว
- หญิง ๖๑-๑๑๐ ท่าน พักรวม (ห้องปรับอากาศ)
- คนใหม่ เข้ารอบ คนใหม่
- คนเก่า เข้ารอบ คนเก่า
- **คนใหม่** คือผู้ที่ยังไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนา
คอร์ส ๗ วันขึ้นไป ที่มี พระราชภาวนาวิสุทธิญาณ
(สุรศักดิ์ เขมรังสี) เป็นพระวิปัสสนาจารย์
หรือผู้เคยเข้าปฏิบัติมาแล้วเพียง ๑ ครั้ง
- **คนเก่า** คือผู้ที่เคยผ่านการเข้าปฏิบัติวิปัสสนา
๒ คอร์สมาแล้ว ที่มี พระราชภาวนาวิสุทธิญาณ
(สุรศักดิ์ เขมรังสี) เป็นพระวิปัสสนาจารย์



หมายเหตุ

- สำหรับคอร์สยาว ๗-๙ วัน สมัครเข้าปฏิบัติเฉพาะวัดมเหยงคณ์ ได้เพียงปีละ ๑ ครั้งเท่านั้น ทั้ง **คนเก่า** และ **คนใหม่** เพื่อเผื่อแผ่ให้ทั่วถึงกัน เนื่องจากมีผู้สนใจสมัครเข้าปฏิบัติกรรมฐานเป็นจำนวนมาก แต่ท่านสามารถสมัครเข้าปฏิบัติคอร์สสั้นของวัดได้ตลอด (เข้าติดต่อกัน ๒-๓ คอร์สได้ด้วย) หรือตามสาขาของวัดมเหยงคณ์ หรือที่อื่นๆ ที่มี พระราชภาวนาวชิรญาณ (สุรศักดิ์ เขมรังสี) เป็นพระวิปัสสนาจารย์

เปิดรับสมัคร

- เปิดรับสมัครก่อนวันเข้าอบรม ๑ เดือน โดยเปิดรับสมัครทุกวันที่ ๑ ของทุกเดือน 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. ๐๙-๕๗๐๒-๙๙๕๙

สมัครได้ที่ สถาบันวิปัสสนาวิชชาลัย

วัดมเหยงคณ์

หลักฐาน

- สำเนาบัตรประชาชน

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
๑๕-๒๙ มี.ค. ๖๗	โครงการอบรมวิปัสสนา- กรรมฐาน พระสังฆาธิการ เจ้าอาวาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาส	เขตปกครองคณะสงฆ์ ภาค ๒
๒๗ มิ.ย. - ๔ ก.ค. ๖๗	เฉพาะนักศึกษา พระอภิธรรม	คุณวันทนี บุตรงามดี โทร. ๐๘-๑๙๐๗-๓๙๘๘ คุณรัชณี กิรติไพศาล โทร. ๐๘-๑๗๐๑-๐๘๙๔
๑-๘ ส.ค. ๖๗	เฉพาะหน่วยงาน คุณธรรม และจริยธรรม คณะแพทยศาสตร์ศิริราช พยาบาล มหาวิทยาลัย มหิดล กรุงเทพฯ	รศ.พญ. วลัยลักษณ์ ชัยสูตร โทร. ๐๘-๙๑๔๔-๙๘๙๘
๑๕-๒๒ ส.ค. ๖๗	เฉพาะทีมงาน คณะกรรมการbinไทย	คุณน้ำเพชร ศรีขาว โทร. ๐๙-๒๔๒๐-๙๗๙๗
๑-๘ ก.ย. ๖๗	เฉพาะทีมงาน ชมรมกัลยาณธรรม	ชมรมกัลยาณธรรม โทร. ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓
๑๒-๑๕ ก.ย. ๖๗	เฉพาะคณะชมรมศึกษา และปฏิบัติธรรม ธนาคารแห่งประเทศไทย	คุณพรณา ลีลาพรชัย โทร. ๐๘-๒๖๔๕-๕๘๕๘



กำหนดการอบรมวิปัสสนา
ประจำปี ๒๕๖๓
ณ สาขาวิมตมเหยงคณ์ และที่อื่นๆ



- ณ ศูนย์วิปัสสนาญาณพุทธา เขมรังสี (ศูนย์ ๔)
สาขาวิมตมเหยงคณ์ ๑๔
ต.บ้านซึ้ง อ.นครหลวง จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๒๖๐
วันที่ ๔-๑๑ มกราคม ๒๕๖๓
สมัครที่ ศูนย์วิปัสสนาญาณพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย
(ศูนย์ ๑)
ฝ่ายกิจกรรม โทรศัพท์ ๐-๒๔๕๕-๒๕๒๕

- **ณ อุทยานแห่งชาติเขาลำปี-หาดท้ายเหมือง**
ต.ท้ายเหมือง อ.ท้ายเหมือง จ.พังงา ๘๒๑๒๐
วันที่ ๑๐-๑๗ มกราคม ๒๕๖๗
ติดต่อสอบถาม-สมัครได้ที่ พี่เลี้ยงป้อม
Line ID : harisavan

- **ณ สำนักกรรมฐาน ดอยเวียงโขง**
สาขาวัดมเหยงคณ์ ๕
ต.เวียง อ.เชียงแสน จ.เชียงราย ๕๗๑๕๐
วันที่ ๑-๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗
สมัครที่ สถาบันวิปัสสนาวิชชาลัย วัดมเหยงคณ์



- **ณ ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธา เฉลิมพระเกียรติฯ**
(ศูนย์ ๒)
อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี
วันที่ ๑๑-๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗
สมัครที่ ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย
(ศูนย์ ๑)
ฝ่ายกิจกรรม โทรศัพท์ ๐-๒๔๕๕-๒๕๒๕

- **ณ สำนักกรรมฐาน เจดีย์บรรพต**
(ภูผาผึ้ง) สาขาวัดมเหยงคณ์ ๘
ต.สารภี อ.โพธิ์ไทร

จ.อุบลราชธานี ๓๔๓๔๐

วันที่ ๒-๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

สมัครที่ สถาบันวิปัสสนาวิชชาลัย วัดมเหยงคณ์



- **ณ สำนักกรรมฐาน ท่งหินเทิน**
สาขาวัดมเหยงคณ์ ๑

ต.ปางสวรรค์ อ.ชุมตาบง

จ.นครสวรรค์ ๖๐๑๕๐

วันที่ ๑๐-๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

สมัครที่ สถาบันวิปัสสนาวิชชาลัย วัดมเหยงคณ์



- **ณ เมืองเกียวโต ประเทศญี่ปุ่น**

วันที่ ๑๕-๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

ติดต่อสอบถาม สมัครได้ที่

คุณอัญชลี (หญิง)

Line ID : 0929663699

- วัดไทรพุทธรังสี สาขาวัดมเหยงคณ์ ๔

ต.ข้าวเม่า อ.อุทัย จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐

วันที่ ๑-๘ ธันวาคม ๒๕๖๗

สมัครที่ สำนักงาน วัดไทรพุทธรังสี

โทรศัพท์ ๐๘-๖๕๒๗-๕๑๖๘

คุณปริยอร สาดคล้า (น้ำ)

โทรศัพท์ ๐๘-๔๕๒๖-๘๖๗๐

- ณ สำนักกรรมฐาน ภูธารธรรม

สาขาวัดมเหยงคณ์ ๑๒

ต.วัดตะแบก อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ

วันที่ ๑๔-๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๗

สมัครที่ สถาบันวิปัสสนาวิชชาลัย วัดมเหยงคณ์





กำหนดการกิจกรรม ปฏิบัติธรรม และงานบุญ ประจำปี ๒๕๖๓

ณ วัดมเหยงคณ์ และสาขา



ที่	กิจกรรม ปฏิบัติธรรม และงานบุญ	วัน เดือน ปี
๑	งานบุญเดือนเกิด	ทุกวันอาทิตย์ ต้นเดือน
๒	อุปสมบทหมู่ พระภิกษุ	ประจำทุกเดือน (เว้นในพรรษา เพราะมีบวช อยู่จำพรรษา ๓ เดือน)
๓	กรรมฐาน ประเทศอินเดีย	วันที่ ๑๙-๒๘ ม.ค. ๖๓
๔	โครงการฝึกอบรมวิปัสสนา กรรมฐาน พระสังฆาธิการ ระดับเจ้าอาวาส	วันที่ ๑๕-๒๙ มี.ค. ๖๓
๕	ทอดผ้าป่าประจำปี	วันอาทิตย์ที่ ๗ เม.ย. ๖๓

๖	งานอุทิศกุศลแด่บรรพชน กรุงศรีอยุธยา ณ โบราณสถาน วัดมเหยงคณ์	วันที่ ๑๓ - ๑๔ เม.ย. ๖๗ (วันเสาร์ที่ ๑๓ เม.ย. ๖๗ เวลา ๑๘.๓๐ น. สวดพระพุทธรูป วันอาทิตย์ที่ ๑๔ เม.ย. ๖๗ เวลา ๐๖.๐๐ น. สวดถวายพรพระ ปิณฑบาต)
๗	งานอุทิศกุศลแด่บรรพชน ณ โบราณสถาน กรุงศรีอยุธยา	วันจันทร์ที่ ๑๕ เม.ย. ๖๗
๘	ทอดกฐินสามัคคี วัดมเหยงคณ์	วันอาทิตย์ที่ ๓ พ.ย. ๖๗
๙	งานบุญแทนคุณแผ่นดิน อุทิศกุศลแด่บรรพชน	วันอังคารที่ ๓ ธ.ค. ๖๗
๑๐	ทอดผ้าป่าสามัคคี ปีใหม่	วันพุธที่ ๑ ม.ค. ๖๘



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



หากประสงค์จะทำบุญสนับสนุนการให้ธรรมเป็นทาน
ขอเชิญท่านอุปถัมภ์รายการได้ตามกำลังศรัทธา
โดยส่งเป็นธนาณัติ/ตัวแลกเงิน/เช็คขีดคร่อม
ในนามของวัดมเหยงคณ์
หรือโอนเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพ
สาขาทลาดเจ้าพรหม 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 และวันพระเพณีไทย 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

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
สาขาสถาบันเจ้าพรหม
เลขที่บัญชี ๔๗๘-๐๙๐-๘๗๒๑
๔. ธนาคารไทยพาณิชย์
สาขาอยุธยา
เลขที่บัญชี ๕๗๕-๔๒๗-๘๗๘๕
๕. ธนาคารออมสิน
สาขาคลองสวนพลู
เลขที่บัญชี ๐๒๐๐-๗๕๖๘-๐๕๒๘



มูลนิธิสุปฏิปันโน

ท่านเจ้าคุณพระราชภาวนาวชิรญาณ (หลวงพ่อสุระศักดิ์ เขมรังสี) ประธานกรรมการมูลนิธิฯ ร่วมกับคณะกรรมการ ได้มีดำริที่จะก่อตั้งมูลนิธิขึ้นมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสืบสานอายุพระพุทธศาสนา และดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้สอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งได้รับใบอนุญาตจัดตั้งมูลนิธิ เลขทะเบียนลำดับที่ อย ๓/๒๕๕๒ ตั้งแต่วันที่ ๓๐ เมษายน พ.ศ.๒๕๕๒ ต่อมา เมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๒ ได้มีพิธีเปิดสำนักงานมูลนิธิสุปฏิปันโน ขึ้นอย่างเป็นทางการ ณ อาคารเกษมธรรมทัต วัดมเหยงคณ์ โดยคุณแม่เมณี เพ็งอาทิตย์ (โยมแม่ ของหลวงพ่อ



สุรศักดิ์ เขมรังสี) แม่ดีเด่นแห่งชาติของจังหวัด
พระนครศรีอยุธยา ปีพุทธศักราช ๒๕๕๒

แนวทางในการดำเนินงาน

มูลนิธิสุปฏิปันโน ประสงค์จะให้ป็นองค์กร
สาธารณกุศล ที่ดำเนินงาน ๔ ส คือ

- ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนา
กรรมฐานตามแนวทางพระพุทธศาสนา
- สืบสานการศึกษาพระปริยัติธรรมแขนงต่างๆ
ทั้งแผนกธรรม แผนกบาลี และแผนกอภิธรรม
- สร้างสรรค์กิจกรรมสาธารณกุศล สงเคราะห์-
อนุเคราะห์ชุมชนในสังคมไทย
- สนับสนุนการเผยแผ่ธรรมตามหลักธรรมคำสั่ง
สอนของพระพุทธศาสนา ในรายการ “ธรรมสุปฏิปัน
โน” ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงทหารอากาศ ๐๑
มีนบุรี และ Social Media ต่างๆ





ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม อบรมวิปัสสนา กรรมฐานตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ในปี ๒๕๖๕ มีพุทธศาสนิกชนที่สนใจเข้าปฏิบัติธรรม เข้ารับการอบรม ทั้งสิ้น จำนวน ๑,๕๔๑ ราย ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งพระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิธาน เป็นพระวิปัสสนาจารย์ โดยมูลนิธิสุปฏิปันโน ร่วมบริจาคเงินให้การสนับสนุนโครงการดังกล่าว และประชาสัมพันธ์เชิญชวน



สืบสานการศึกษาพระปริยัติธรรม ทั้งแผนกธรรม แผนกบาลี และแผนกอภิธรรม

ในปี ๒๕๖๕ ทางสำนักศาสนศึกษาวัดมเหยงคณ์ ได้ดำเนินการจัดการเรียนการสอน โดยมูลนิธิ สุปฏิปันโน ให้การสนับสนุน ส่งเสริมอุปถัมภ์ปัจจัยสี่ ตลอดจนจัดหาอุปกรณ์การเรียนการสอน (ค่านิตยภัต ครูอาจารย์ผู้สอน, ค่าพาหนะเดินทาง, ค่าหนังสือ ตำราต่างๆ รวมทั้งมอบทุนการศึกษา ให้แก่ผู้สอบได้)

แผนกบาลี

- ส่งสอบ ๒๑ รูป/ท่าน
- สอบได้ ๑๑ รูป/ท่าน

แผนกธรรม

- ส่งสอบ ๔๗ รูป/ท่าน
- สอบได้ ๓๖ รูป/ท่าน

แผนกอภิธรรม (๒ เทอม)

- ส่งสอบ ๒๗๗ รูป/ท่าน
- สอบได้ ๒๐๑ รูป/ท่าน

สร้างสรรค์กิจกรรมสาธารณกุศล สงเคราะห์ – อนุเคราะห์ชุมชนในสังคมไทย

๑. สนับสนุนการจัดกิจกรรมวันคนพิการสากล
ผ่านองค์การบริหารส่วนจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ด้วยทางองค์การบริหารส่วนจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
อยู่ยาร่วมกับจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้ทำ
หนังสือมาเพื่อขอรับการสนับสนุนกิจกรรมดังกล่าว





โดยมีผู้พิการ และบุคคลทั่วไปเข้าร่วมงานประมาณ ๑,๙๐๐ คน คณะกรรมการของมูลนิธิฯ จึงได้มีมติให้การสนับสนุน ออกโรงทานขนมปังและน้ำดื่ม มูลค่ารวม ๑๔,๐๐๐ บาท เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจให้แก่ผู้พิการ และให้บริการคนที่มาร่วมงานดังกล่าว

๒. โครงการสงเคราะห์ - อนุเคราะห์ ผู้ป่วยติดเตียง ผู้พิการติดบ้าน และผู้พิการทั่วไป

ระหว่างเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม ๒๕๖๖ ทางผู้นำชุมชนหันตรา ได้แจ้งประสานขอความอนุเคราะห์ขอรับสิ่งของที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีพเพื่อมอบให้ผู้ป่วยติดเตียง ผู้พิการติดบ้าน และผู้พิการทั่วไป อาทิ ข้าวสาร, มาม่า, แพนเพอร์ส, กระดาษชำระ



พร้อมปัจจัยมอบให้อีกรายละเอียด ๑,๐๐๐ บาท ให้กับ
กลุ่มดังกล่าว จำนวน ๗๙ ราย รวมมูลค่าโครงการ
กว่า ๑๖๒,๐๐๐ บาท ซึ่งคณะกรรมการ พร้อม
จิตอาสาของมูลนิธิ ได้ออกเยี่ยม พร้อมมอบปัจจัย
และสิ่งของให้ผู้ป่วยติดเตียง ผู้พิการติดบ้าน และ
ผู้พิการทั่วไป



๓. อุปถัมภ์โครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ด้วยคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้มีหนังสือที่ อว ๘๐๐๕ / ว ๒๐ ลว. ๗ ธันวาคม ๒๕๖๕ มาเพื่อขอรับความอุปถัมภ์โครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สนับสนุนให้ผู้บริหาร พระวิปัสสนาจารย์ คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนิสิตระดับปริญญาตรี ของคณะสังคมศาสตร์ เข้าปฏิบัติจำนวน ๔๙๕ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๑๖ - ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๕ ทางคณะกรรมการของมูลนิธิฯ จึงได้บริจาคสนับสนุนโครงการนี้เป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๑๐,๐๐๐ บาท

๔. โครงการจัดมอบชุดอุปกรณ์กีฬาให้โรงเรียน
ต่างๆ เพื่อส่งเสริมทักษะการกีฬาให้กับเยาวชน
เมื่อวันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๕ ประธานและคณะกรรมการมูลนิธิฯ ได้มีดำริที่จะมอบชุดอุปกรณ์กีฬา ให้โรงเรียนต่างๆ เพื่อส่งเสริมทักษะการกีฬา

ให้กับนักเรียน และสนับสนุนการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จึงได้คัดเลือกโรงเรียนจำนวน ๖ โรงเรียน เข้ารับอุปกรณ์กีฬา มูลค่ารวม ๓๐,๐๐๐ บาท

๕. โครงการรับบริจาคโลหิต

คณะกรรมการมูลนิธิฯ ร่วมกับ โรงพยาบาล พระนครศรีอยุธยา ได้จัดกิจกรรมรับบริจาคโลหิต ดวงตา อวัยวะ และร่างกายตั้งแต่ เดือนมีนาคม ๒๕๖๑ เป็นต้นมา รวมทั้งสิ้น ๑๐ ครั้ง สำหรับ โโลหิตที่รับบริจาคมาแล้วทั้งสิ้น รวม ๗๘๕ ถุง หรือ ๓๕๒,๙๕๐ ซีซี ดวงตา ๑๖๒ ราย อวัยวะ ๘๒ ราย และร่างกาย ๑๗๕ ราย

การบริจาคโลหิตเป็นวิธีการช่วยชีวิตผู้อื่นที่ดี ที่สุดที่คนทั่วไปสามารถทำได้ ถือเป็น ทานอุปัชฌายะ



ได้แก่ ทานที่บำเพ็ญด้วยการสละอวัยวะ เลือด เนื้อ โดยเลือดและส่วนประกอบของเลือดมีความสำคัญในการรักษาอย่างยิ่งทั้งในผู้ป่วยที่เสียเลือดจากอุบัติเหตุ หรือมีโรคที่ทำให้ไม่สามารถสร้างเม็ดเลือดได้เอง โดยเลือดและส่วนประกอบของเลือดต่างจากยารักษาโรคเนื่องจากไม่สามารถซื้อขายได้ จำเป็นต้องได้มาโดยมีผู้บริจาคเท่านั้น

สนับสนุนการเผยแพร่ธรรมตามหลักธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา

- ในรายการ “ธรรมสุปฏิปันโน” ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงทหารอากาศ ๐๑ มินบุรี และ Social Media ต่างๆ

ในปี ๒๕๖๕ ที่ผ่านมา คุณฤชวรรณ สมนึก พร้อมด้วยจิตอาสาทีมธรรม ได้ปวารณากับท่านประธานมูลนิธิฯ จัดทำสื่อ Social Media ต่างๆ ของมูลนิธิสุปฏิปันโนขึ้น เพื่อวัตถุประสงค์ในการเผยแพร่



พระพุทธศาสนา และประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่างๆ
ของมูลนิธิ 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
แด่พระภิกษุสงฆ์



ท่านสามารถร่วมบริจาค
สนับสนุนกิจกรรมต่างๆ
ให้กับมูลนิธิสุปฏิปันโน ได้ที่

ธนาคารกรุงไทย
ชื่อบัญชี “มูลนิธิสุปฏิปันโน”
เลขที่ ๒๖๕-๐-๐๙๙๙๗-๖

ส่งสลิป ได้ที่ LINE ID : @sp09
โทร. ๐๖๕-๓๙๓-๘๘๕๕

เสฏฐนุทโท เสฏฐมุเปติ จาน์
ผู้ให้สิ่งประเสริฐ ย่อมถึงฐานะที่ประเสริฐ

จาก พุทธสุภาษิต



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



รายการสื่อธรรมะทางอินเทอร์เน็ต วัดมเหยงคณ์

สัญลักษณ์	ชื่อในการค้นหา
	https://watmahaeyong.or.th/
	@mahaeyong
	วัดมเหยงคณ์ Official Channel
	วัดมเหยงคณ์ สารธรรม
	วัดมเหยงคณ์ ธัมมโฆษา
	watmahaeyong.official
	@Watmahaeyong
	วัดมเหยงคณ์
	วัดมเหยงคณ์
	วัดมเหยงคณ์

www.watmahaeyong.or.th/

e-mail : watmahaeyong@gmail.com



กรุณาเพิ่มเพื่อนทางไลน์
เพื่อการติดต่อรับข่าวสารของวัด
Line ID : @mahaeyong
หรือสแกน QR Code