

วิทยาลัย รักษาจิต

เขมรัมย์ดี ภาควิชา
(ผลงานเพื่อสังคม เขมรัมย์ดี)



กลยุทธ์รักษาสถิต
เขมริ่งลี ภาิกขุ (หลวงพ่อดุรงค์ศักดิ์ เขมริ่งลี)

ขงรณภักฎยภณธรรม

หนังสือลัดลัดบที่ ๗๐

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พฤศจิกายน ๒๕๕๑

จัดพิมพ์เพื่อถวายวัดมเหยงคณ์

ขงรณภักฎยภณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ

อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓.

ออกแบบโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา

ดำเนินการผลิตโดย บริษัท ผลึกฯ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

พิมพ์ที่โรงพิมพ์เม็ดทราย



วิทยาลัย
รักษาจิต



สมเด็จพระสังฆราช

ขอถวายความขอบพระทัยในพระกรุณา

ขอความกรุณาในพระกรุณา

จงมีแก่ญาติมิตรมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

โอกาสต่อไปนี้จะได้ปรารถนา ตามหลักธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งเมื่อผู้ปฏิบัติได้ทำความเพียร เจริญสติต่อเนื่องกันมาเป็นเวลาหลายวัน ก็ย่อมจะมีผลปรากฏจิตใจย่อมจะสงบยิ่งขึ้น ถ้ารู้จักปรับตนเองมาตามลำดับ สติมั่นคงขึ้น ทำให้จิตใจไม่ส่งออกมาอก จิตใจก็จะอยู่กับตนเอง ความคิดตรึกนึกที่จะไหลออกไปสู่อดีตหรืออนาคตก็จะลดลงไป จะรู้สึกว่าจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว สติสัมปชัญญะมากขึ้น จิตใจจะมีความเบาสบาย ความสงบระงับเคลียดคลายกว่าเดิม



ซึ่งเป็นผลของการปฏิบัติ เมื่อฝึกสติมากยิ่งขึ้นจิตใจก็มีความเบา สบาย เบิกบาน กายเบาใจเบาขึ้น แต่บางท่านก็ยังสติจิตใจที่ไหลออกไปข้างนอกมาก รู้อยู่น้อยกว่า ก็ต้องอาศัยเวลา กลุ่มเกลาไปอีก เพราะว่ายังเป็นผู้ใหม่จริงๆ

การจะเริ่มตั้งฝึกหัดอบรมจิตใจก็เป็นธรรมดาที่จะต้องใช้เวลาดูแลกลั่นกรองเกลาจิตใจ ตลอดจนชีวิตที่ผ่านเข้ามาไม่เคยปล่อยทิ้งเลย^๗ เผลอไปเ็นอารมณ์ที่ดูเบา จิตใจดูเบา ปล่อยวางวณนามมาก เรียกว่าปล่อยจิตแต่ลึดเพลิดไปเ็นอารมณ์อันหน้าเ็นร่นำปราศณาปล่อยจิตใจเ็นเพลไปเ็นอารมณ์ที่ไม่พอใจ จิตยุ่งเหยิงดูเบาอย่างมาก การที่จะมาเสถียร



ชำระทุกข์พอกจิตใจมันจึงต้องยาก เพราะเวลาที่เรามาฝึกฝนอบรมจิตใจมันน้อย เมื่อเทียบกับ การปล่อยใจที่ผ่านมา มันต่างกันมาก เพราะฉะนั้นเราที่ต้องยอมรับ คือ ต้องพากเพียรพยายามฝึกฝนอบรมต่อไป สักวันหนึ่งก็จะค่อยดีขึ้น ถ้าเราไม่ละความเพียรเสียกลางคัน

อย่าคิดว่าเราเป็นคนไม่มีความ เราไม่ละความที่จะทำให้จิตใจสงบระงับได้ เนื่องจากเราเป็นผู้ใหม่ ก็เหมือนกับคนอื่นที่ใหม่ ๆ ก็ต้องล้มลุกคลุกคลานอยู่อย่างนั้น คนที่เขาจะทำได้จิตใจได้ เขาก็ต้องผ่านการฝึกมา หรือบางทีเขาก็หัดฝึกฝนอบรมมาเป็นระยะๆ ปลูกฝังมาตามลำดับ เขาก็มากำกับดูแลรักษา

จิตใจให้คลายได้ง่ายขึ้น แม้ว่าจะเราจะไม่
ไปรับเบา สติไม่ต่อเนื่อง เราก็เพียงไป เพียร
ทำไปเรื่อย ตั้งสติไว้บ่อยๆ เป็นองๆ เพียรไป
ทั้งที่ว่ามันไม่สงบ ก็เพียงพยายามเดินจงกรม
หนึ่งสมาธิปฏิบัติสลับกันไป ก็จะค่อยๆ ดีขึ้นเอง

อย่างไร้รู้รอบพระยามหายาก จะให้มันได้
อย่างไร ถ้าเราอยากทำให้ได้อย่างใจ มันก็
กลับจะดูหายยาก เมื่อจิตไม่สงบรารณามัน
ก็จะมีคววมโกรธ มีความหึงหวงดุร้ายาก
ดูหน้าเขาไปอีก ถ้าเรารู้จักทำใจเฉยๆ ปล่อยวาง
ได้แค่ไหนกับเขาเท่านั้น พอใจว่าได้ฝึกหัดสติ
อยู่ทุกวี่วันๆ ได้ขจัดเกลากอยู่ทุกวี่วันๆ นั่นแหละ
วันหนึ่งมันก็ได้ผลเอง การได้เจริญสติได้

ฝึกหัด ในที่สุดก็จะมีจิตใจที่ตั้งมั่น จิตใจเมื่อ
มีสติสัมปชัญญะดีขึ้น ก็จะรวมตัวไม่ออกไป
ข้างนอกมาก จะรวมรู้เข้ามาสู่ภายใน รู้ในกาย
ในใจตัวเอง

พวกปฏิบัติก็ลองสังเกตสภาพจิตใจ
พอจิตรู้สึกเบาสบายขึ้น ผ่อนโล่งขึ้น สงบ
แม้ว่ามันก็ยังมันๆ อยู่บางครั้งบางขณะ ก็
ถือว่าเป็นธรรมดาที่ดูไป ใจมันจะระอหนักรู้ ใจ
มันเย็นลงก็รู้ สงบก็รู้ ไม่สงบก็รู้ คิดหนักก็รู้
มันเป็นธรรมชาติทั้งหมด ความคิดนั้นก็ป็นธรรม
เป็นธรรมชาติที่จะต้องตามดู ตามรู้ความนึกคิด
ความสตรึกอยู่เสมอๆ แล้วจิตใจเขาก็ประกาศ
ตัวของเขาเองว่า เขาไม่เที่ยง



จิตที่มีประสิทธิภาพของตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่า **ไม่เที่ยง** เราก็จะคอยไปบังคับให้มันเที่ยงอยู่ ให้มันได้อย่างใจ ให้มันคงที่ เขาก็ประกาศตัวเองว่า เธอไม่เที่ยงนะ เธอเกิดดับนะ เธอบังคับไม่ได้นะ เธอไม่ใช่ตัวตนนะ **สภาวะธรรมทั้งหลายมันประกาศตัวมันเองอยู่ตลอด ประกาศว่าไม่ใช่อัตตา บังคับไม่ได้ ไม่เที่ยง**

เราก็จะไปบังคับให้มันเที่ยงให้ได้ จะให้มันได้อย่างใจให้ได้ มันก็เลยสวนทางกับ **ความเป็นจริง** ไม่เห็นความจริง ความจริงเขา กำลังเปิดเผยอยู่ ไม่ดู ไม่ยอมรับ แล้วจะไปเอาอะไร จะไปทำเพื่ออะไร ทำก็เพื่อให้เห็น



ความจริงของธรรมชาติ ของจิต ของกายว่า มันเป็นสภาพที่**ไม่เที่ยง** คือเปลี่ยนแปลง เป็นธรรมชาติที่**เป็นทุกข์** หนออยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นธรรมชาติที่**บังคับไม่ได้ ไม่ใช่อัตตา ไม่ตัวตน** เขาก็ประกาศความเป็นอยู่อย่างนี้อยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นก็จึง รู้ และยอมรับกับความ เป็นจริงของธรรมชาตินี้



บางคนพอสงบระงับลงไป กลับไม่เห็น
อะไรเสียอีก จิตมันเรียบร้อย มันเงียบ มันนิ่ง
มันสงบ ภายก็เป็น ภายก็สงบ เลยไม่พบ
สภาวะ ภายเป็นอยู่กับความว่าง ความไม่
อะไร ก็ตกไปสู่บัญญัติ ได้แต่หนึ่งสงบแต่
ไม่พบสภาวะ ก็จะละกิเลสไม่ได้ กิเลสต้อง
จะได้ด้วยการมีปัญญา ถ้าจะเกิดปัญญา สติ
ก็ต้องจับสภาวะ รู้สภาวะอยู่ตลอดเวลา ถ้าไปถึง
สภาวะ ไม่เห็นสภาวะ ไปลี้จ้วงว่างเปล่าไม่มี
อะไร มันก็ตกไปสู่สมมติ

ความจริงในความเป็นอะไร มันคืออะไร
อยู่ ก็คือมีจิต มีใจ มีตัวผู้รู้ มีความรู้สึก
ที่กำลังตรึกนึก กำลังเอะใจ กำลังสงสัย

นั่นแหละเป็นสิ่งที่กำลังปรากฏ เพราะฉะนั้น
การปฏิบัติวิปัสสนา ต้องกำหนดรู้สิ่งที่กำลัง
ปรากฏ รู้ปรารถนารู้ปรากฏ เราไม่ต้องให้รู้ ไม่ต้อง
เข้ามาถึงไม่เห็นสักขรรวมความเป็นจริง ปล่อยให้
ให้จิตคอยวิ่งออกไปหาสิ่งต่างๆ แต่จิตไม่รู้ตัว
ของตัวเอง

เพราะฉะนั้นการกำหนดรู้กำหนดรู้ การ
หาจิตให้เจอ นั่นคือของทวนกลับเข้ามา กระแส
ของจิตต้องทวนกลับ ไม่ส่งออก แต่ทวนย้อน
กลับมารู้ ดูที่ผู้รู้ ดูที่ใจ ดูที่ความรู้ของจิต
เพราะฉะนั้นเวลาที่จิตมีสติ กำลังไประลึกที่ดู
อะไร เช่น กำลังแปรธาตุกายที่เหวๆ ขณะ
เดียวกับที่รู้ผู้รู้เหว พบว่าสัมพันธ์ผู้รู้เหว



ในขณะที่กำหนดดูความปรองดองอยู่ ดูความปรอง
 ดองกันกับผู้ปรองดอง คือผู้ปรองดอง ผู้ปรองดอง
 ด้วย ผู้ปรองดองไม่ใช้ความปรองดอง ผู้ปรองดองเป็นจิต
 เป็นจิตที่สมมติ รวมเรียกว่า **ผู้รู้ ผู้ดู** ผู้กำลังดู
 ปรองดองไม่ใช้ปรองดอง เห็นปรองดองส่วนปรองดอง เห็นผู้รู้ส่วน
 ผู้รู้ตองเห็นถึงภาพรวมที่จิตใจ

บางขณะก็ดู**อาการในจิต** การดูจิตก็มี
 หลายอย่างเห็นดู คือดูอาการหรือความรู้สึก
 ความตรึกนึก แล้วก็การรับรู้ ในด้านของการ
 รับรู้เรียกว่า**ดูผู้รู้** มันก็อยู่ด้วยกัน แล้วแต่เรา
 จะมองด้านไหน มองในด้านความรู้สึก หรือ
 มองในด้านของการรับรู้ จิตมันมีแง่ให้มอง มี
 เหลี่ยมให้มอง การดูที่การรับรู้มันจะดูยาก ที่



ว่าดูผู้รู้ นั่นแหละเรียกว่า**ดูลักษณะของการ
 รับรู้** เพราะฉะนั้นดูที่อาการ ดูที่ความรู้สึก
 อันนั้น เรียกว่าไปดูในด้านของคุณสมบัติ
 ปฏิภาณ ความรู้ลึกในจิต อีกด้านหนึ่งคือ
ความนึกคิด เวลาที่จิตมันนึกคิด จิตมันไม่เส
 ลติ มันไม่มึนผู้รู้ ก็คิดไป ๆ ๆ คิดไปเรื่อยมัน
 คิดไปเรื่อยนี้ คิดไปเรื่อยมัน นั่นแหละ
 ลักษณะของจิต เราจึงต้องมึนสติเข้าไประลึ
 ถึงเกิดความคิดที่มันผิดขึ้นมา

ถ้าสติรู้ทันต่อความคิดอยู่บ่อยๆ เนี่งๆ
 จนกระทั่งว่าพอคิด...รู้ คิด...รู้ทันที่ พอคิด
 รู้ทันที่เรื่องจะยาวๆ เรืองก็สั้นเข้ามา สั้นเข้า
 มา สั้นเข้ามา จนกระทั่งคิดปุ๊บรู้ทันที่ คิดปุ๊บ



รู้แทนที่ เรียกว่า **รู้ต้นจิตที่กำลังจะคิด** (ต้นจิตของความคิด) จิตที่ไม่ใช่โอกาสจะผลิติดบัญญัติ พอมันคิดอะไรหนึ่งเดี๋ยวก็ปรุงแต่งออกมา ก็ไม่บัญญัติที่จะไปเป็นร่องเป็นราว เป็นความหมายเป็นชื่อภาษา ตัดไปหมด เหมือนกลับไปทำลายรังของมัน ไปทิ้งรังของมันหรือถึงโรงงานผลิตโรงงานผลิตที่จะเป็นบัญญัติ ก็จะไปเป็นร่องเป็นราวต่าง ๆ

โรงงานของมันก็คือ **ความปรุงแต่ง** นี่แหละ ความตรึกนึกปรุงแต่ง ปรุงแต่ง ปรุงแต่ง ที่สุดมันก็เป็นบัญญัติขึ้นมา เป็นร่องเป็นราวเป็นความหมาย ในที่สุดก็เกิดกิเลส ซอบใจ ไม่ชอบใจ พอมีสติไปรู้ถึงโรงงานผลิต ก็คือ

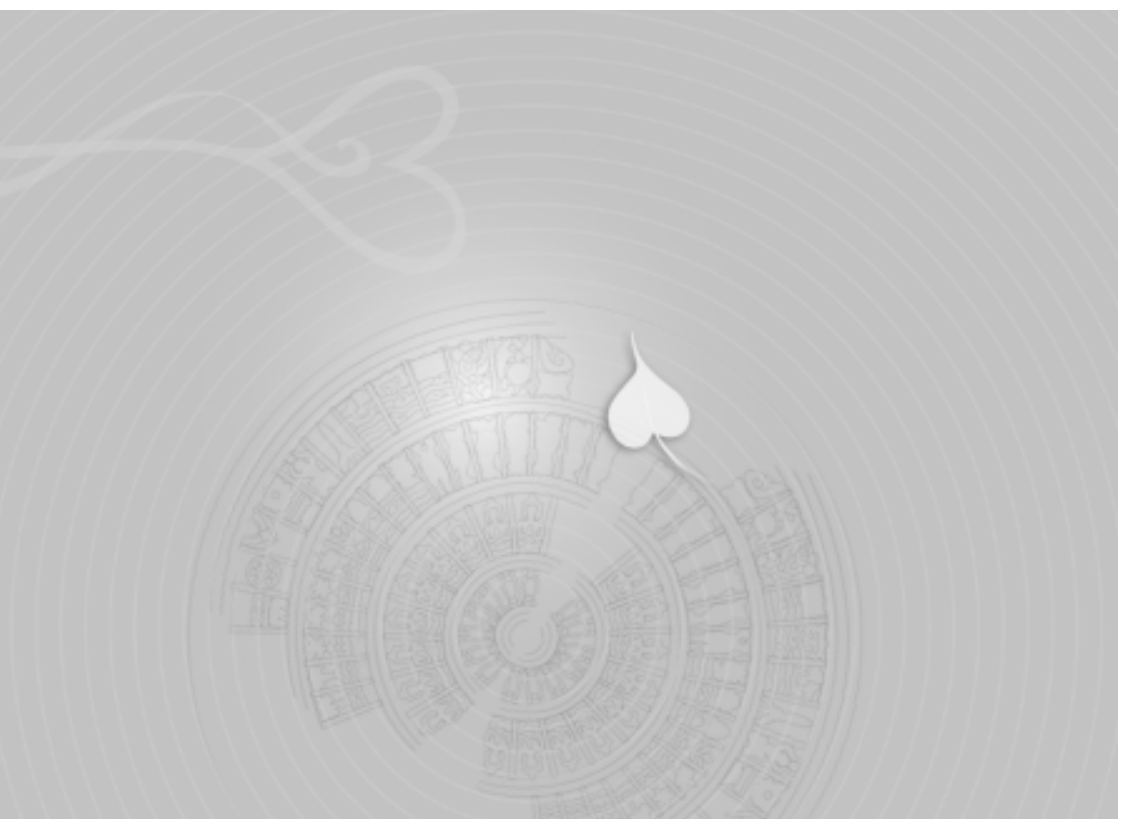


ความตรึกนึก ความคิดนึก ความรู้สึก พอมันจะตรึกนึก เอ้า! รู้ พอจะตรึกนึก รู้แทน มันก็ผลิติดหนึ่งเดี๋ยวนี้เรียกว่า **ทำลายรัง ทำลาย** โรงงานผลิต บัญญัติไม่ปรากฏได้เลย เพราะรู้แทน รู้แทนความตรึกนึก นึก...รู้ นึก...รู้ นึก...รู้แทนที่

เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตก็รวบรวมตัวเป็นสมาธิ โดยธรรมชาติ ผู้ปฏิบัติก็จะมีความรู้สึกว่า **จิตมันเลือนระดับ** มีความตื้นต่ำลงไปอีกระดับหนึ่ง เรียกว่า สมาธิเกิดขึ้นมาได้ไม่ต้องไปตั้งใจทำสมาธิ ไม่ต้องไปเพ่งอารมณ์ต่ออารมณ์ หนึ่งในนั้นมีสมาธิเสียก่อน สติยังรู้ทันต่อความคิดทันต่อจิต ทันต่อความปรุงแต่งแล้วปล่อยให้วาง



ทัน ที่สุดก็รวมเป็นสมมติ เวลาสมมติ จิตมีความรู้สึกดื่มด่ำลงไป ก็รู้ว่าการนั้นลงไปอีก สถิติก็ตามรู้ว่าการของจิตที่สมมติมันคง ดื่มด่ำหนักแน่นลงไป ก็รู้ลงไปอีก แล้วก็อาจจะให้ตัวขึ้นมา เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามธรรมชาติของมัน จิตจะเปลี่ยนแปลงก็ไม่ว่าอะไร มันจะลงไปอีกก็ไม่ว่าอะไร มันเปลี่ยนแปลง ว่ามันเปลี่ยนแปลง **เพราะว่าจิตที่เปลี่ยนแปลงก็จะบอก อันจริง ทุกข์ อนัตตาให้** ยิ่งเปลี่ยนแปลงๆ ไปอย่างนั้นไปอย่างนั้นตลอดเวลา ก็จะให้เห็นความไม่เที่ยง เห็นอนัตตา ว่าจิตก็ไม่ใช่ว่าตน สถิติที่ระลึกก็ไม่ใช่ว่าตน ผู้ระลึกไม่ใช่ว่าตน



เพราะฉะนั้น การปฏิบัติต้องเข้ามาดู รู้ ถึงจิตใจ ฝึกหัดอบรมมาตามลำดับ รู้จิตรู้ใจ ที่กำลังจะไปอยู่ที่ทุกขณะ ลด ละ ปล่อยวาง วางอยู่เสมอๆ การปฏิบัติจะไม่ค่อยระเริงระเริงจนทำให้ได้ความสุขง่ายๆ คนทำไม่ได้ก็ดู ยากแสนยาก เหมือนเล่นมโหรีเขา ต้อง พลิกให้เห็น พลิกเห็นเดี๋ยว ถ้าพลิกเห็นก็เป็น ของไม่ได้ยาก ไม่ได้อยู่ที่เห็น มันก็อยู่ที่ใจ ที่รู้ ที่ดูอยู่นั้นแหละ มองข้ามไปข้ามมาจึง หาไม่เจอ เพราะฉะนั้นพลิกดูให้เห็น นี่คือการ ที่เราจะต้องฝึกมาตามลำดับ ยิ่งทำไปก็ยิ่งเห็น ความสำเร็จปรากฏตามขั้น ไรจากการบังคับขั้น ปฏิบัติโดยไม่ต้องบังคับอะไร **ที่สุดคือหยุด**

จิตใจไว้หนึ่งๆ ไม่อิงตามอารมณ์ หยุดใจให้ ไรอยาก หยุดจิตไว้หนึ่งๆ รู้ทุกสิ่งเป็นเช่นนั้น **เอง หยุดจิตก็จะรู้จิต**

หยุดจิต หมายถึง ไม่ต้องสนใจเล่นไป รับประทานอาหาร จริ่งอยู่ในเบื้องต้นที่เราฝึกฝน ปฏิบัติมา ฝึกการจงบใจที่จะนำจิตไปรับประทานอาหาร ไปรับประทานอาหาร บางทีก็บังคับให้ไป อยู่ตรงนั้น บังคับให้หยุดตรงนั้น ยังมีความจงบใจ ฝึกการจงบใจ มีการบังคับจิตอยู่ในหนึ่งๆ ก็ทำ ไปอย่างนั้นแหละ ฝึกให้หนักๆ ก็ทำกันอย่างนั้น แต่เมื่อฝึกมากขั้น มากขึ้น ก็กลับตาลปัตร คือกลับมาดูเฉยๆ ไม่ไป ไม่วิ่งไป ไม่เล่นไป ไม่ฝึกไป เพราะว่าค้นหาอารมณ์ **หยุดดูเฉยๆ**



เรียกว่า หยุดจิตใจไว้หนึ่งๆ แล้วจิตก็รู้จิตของมันเอง

เมื่อจิตไม่เฝ้าก็ไม่เป็นอารมณ์ ก็หยุดหยุดด้วย **การรู้ทัน** จิตรู้จิต คอยสังเกตดูว่ามันจะสมาธิบ้างดับไป ก็วางอยู่เฉยๆ ทำเหมือนผู้ไม่เข้าไปปฏิบัติอะไร มาหยุดอยู่ แต่สมาธิของมันเอง สถิตใจทำหน้าที่ เรียกว่า **ทำเหมือน**

ไม่ทำอะไร ปฏิบัติเหมือนไม่ปฏิบัติ อยู่เฉยๆ แต่สมาธิทำหน้าที่ของมัน คือสถิตสัมปชัญญะทำหน้าที่คอยรู้เอง ถึงไม่ดูมันก็รู้อยู่ มันก็จะเกิดความพอดี เกิดความเป็นกลาง ทักอย่างไรก็จะเบา แล้วก็จะดูรู้อย่างละเอียดขึ้น อะไรจะสามารถสัมผัสถึงจิตมันก็รู้ หยุดจิตใจไว้หนึ่งๆ



ไม่รีบไปตามอารมณ์ ถ้าไม่ตีหมายถึงไปบังคับจิตใจไว้ ก็ยังปล่อยพิธีๆ อยู่นั่นแหละ **ไม่**บังคับจิตใจให้หยุด แต่สมาธิหยุดได้ด้วย การรู้ทันจิต แล้วก็ไม่หะเยอหะยานออกไป มันก็อยู่ของมัน แต่สมาธิอยู่ในลักษณะที่กว้างได้ ขยับได้ กว้างก็กว้างไม่มาก พอมันกว้างก็รู้ **ไหว**ก็รู้ จิตจะไหวอย่างไรก็รู้ รู้มันก็ไม่หลุดไปไหน





เหมือนกับลูกตุ้มนาฬิกา ถึงมันจะแกว่ง
ก็ไม่หลุดไปไหน เพราะมันมีห่วงคล้องอยู่
อันนี้ก็เหมือนกัน มีสติคอยรั้งอยู่ ก็ไม่หลุด
ไปไหน แต่มันก็แกว่งได้ หรือเรานั่งอยู่นิ่งๆ
เราก็ไม่ตั้งรับเหมือนกัน มันก็ขยับไปข้าง
เบริบบเหมือนกับคน คนที่นั่งอยู่ก็ขยับอยู่ ตัว
จะขยับก็รู้ แต่ก็ไม่ลุกไปไหน ขยับมือ ขยับ
ขา แล้วก็ไม่ลุกไปไหน เพราะรั้งอยู่ แต่มันก็
ขยับเขยื้อนได้ จิตก็เหมือนกัน เรามีสติคอย
ดูคอยรั้งอยู่ แต่ก็ไม่ตั้งรับไปไหน แต่มันก็
ขยับตัวของมันอยู่ ก็จะไม่เกิดความกดดัน

จิตเหมือนเด็ก ธรรมชาติของเด็กก็ซุกซน
เล่นโน่น ปีนนี่ เราเป็นคนเลี้ยงเด็ก ถ้าเราไป



จับเขาตรึงเข้าไปเลยๆ เขาก็จะพูดตัวเอง จะ
ร้องตามนิสัยของเด็ก ที่ต้องวิ่งต้องเล่น คน
เลี้ยงเด็กต้องรู้นิสัยของเด็ก ปล่อยให้เขา
วิ่งเล่น ไม่ไปบังคับไว้ แต่ว่าสายตาต้องชำเลือง
ดูอยู่เสมอ ผู้เป็นแม่ เป็นพ่อ เป็นพี่เลี้ยงคอยดู
เด็ก ไม่ปล่อยให้เขาวิ่งตามตามราว คือดูแล
เขาอยู่ แต่ให้เขาอยู่ในกรอบ อยู่ในบริเวณนั้น
ในบริเวณรั้วเหล่านี้ แต่ดูเขาอยู่ ถ้าเกิดเขาจะ
พรวดออกไปจริงๆ ก็ต้องไปแต่ะกันหน่อย ไป
รั้งไว้หน่อย แต่ถ้าอยู่ในกรอบก็ปล่อยให้เขา
วิ่งไป เด็กเขาก็สบายของเขา

จิตใจเหมือนกับเด็ก ถ้าเราไปบังคับ
ตรึงไว้มันก็อดขัดตัวเอง ต้องให้มันขยับตัว

ได้ จะไปตรงไหนก็ปล่อยมันตรงนั้น แต่ให้
อยู่ในกรอบ จิตจะไปรู้ตรงไหน ดูตรงไหน
อย่างไรก็อยู่ในตัวนี้ รู้อยู่ในตัวนี้ นอกจาก
จะออกนอกตัว แล้วรู้ทัน รู้ทันก็กลับเข้ามา
ดูแลอยู่ ดูจิตดูใจอยู่ ในที่สุดมันก็หยุดของ
มัน เด็กรู้จึงมาได้ยากก็หมดเด็กรู้จะเล่น
กันงั้น สงบ แล้วก็นอนสงบอยู่ตรงนั้น เวลา
เด็กเราร้องไห้ เราไปบังคับเขาก็ยิ่งร้องไห้
เด็กบางคนสู้อาจจะเจ็บ บางคนเอาอะไรไป
ปะทะละก็ให้ก็เจ็บ บางคนปะทะละก็เจ็บเจ็บ
ชูกไม่เจ็บ ก็ต้องปล่อยไป แต่ดูแลอยู่
เหมือนจิตนี้ ชุ่มกไม่อยู่ ปล่อยไปก็ชุ่มอยู่
ก็ต้องปล่อย

คำหวั่น คนที่จิตใจพุ่ง ถ้าเราชุ่มอาจะ
อยู่บางครั้ง บางครั้งปะทะละก็อยู่ บางครั้ง
ไม่เอาสักเรื่อง ชุ่มกแล้ว ชูกแล้ว ปล่อยก็แล้ว
ก็ยังไม่ชุ่มชานอยู่อย่างนั้น ก็เลยต้องปล่อย
จะพุ่งก็พุ่งไปเลย เหมือนเตี๊ยกอยากรู้
ก็ร้องไป แต่ว่าพ่อแม่เข้าใจอยู่นะ เขารู้
เหมือนกัน อยากรู้ก็พุ่งไป หนักเข้าก็
หยุดของตัวเองได้ ที่มันไม่หยุด เพราะบางที
เราไปบีบมันไว้ จะพุ่งก็บีบไว้ จะพุ่งก็บีบไว้
การที่เราไปบีบก็บีบยิ่งทำให้พุ่ง เหมือนคนหัน
ถ้าทางอยู่เฉยๆ ก็อยู่อย่างนั้น ถ้าเราไปบีบ
มันก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา จิตนี้ไปบีบไปบังคับมัน

กำหนดการบวชเนกขัมมภavana ปี ๒๕๕๒

ณ วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

ที่	วันสำคัญ	พิธี	กำหนดวันบวชและลาสิกขา
๑	วันมาฆบูชา	บวช ลาสิกขา	วันเสาร์ที่ ๗ ก.พ. ๕๒ (ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๓) วันอังคารที่ ๑๐ ก.พ. ๕๒ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๓)
๒	วันสงกรานต์	บวช ลาสิกขา	วันเสาร์ที่ ๑๑ เม.ย. ๕๒ (แรม ๒ ค่ำ เดือน ๕) วันอังคารที่ ๑๔ เม.ย. ๕๒ (แรม ๕ ค่ำ เดือน ๕)
๓	วันวิสาขบูชา	บวช ลาสิกขา	วันพฤหัสบดีที่ ๗ พ.ค. ๕๒ (ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๖) วันอาทิตย์ที่ ๑๐ พ.ค. ๕๒ (แรม ๒ ค่ำ เดือน ๖)
๔	วันอาสาฬหบูชา และวันเข้าพรรษา	บวช ลาสิกขา	วันเสาร์ที่ ๔ ก.ค. ๕๒ (ขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๘) วันพุธที่ ๘ ก.ค. ๕๒ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๘)
๕	วันแม่แห่งชาติ	บวช ลาสิกขา	วันจันทร์ที่ ๑๐ ส.ค. ๕๒ (แรม ๔ ค่ำ เดือน ๙) วันพฤหัสบดีที่ ๑๓ ส.ค. ๕๒ (แรม ๗ ค่ำ เดือน ๙)
๖	วันออกพรรษา	บวช ลาสิกขา	วันศุกร์ที่ ๒ ต.ค. ๕๒ (ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๑๑) วันจันทร์ที่ ๕ ต.ค. ๕๒ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๑)
๗	วันพ่อแห่งชาติ	บวช ลาสิกขา	วันพฤหัสบดีที่ ๓ ธ.ค. ๕๒ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๑) วันอาทิตย์ที่ ๖ ธ.ค. ๕๒ (แรม ๔ ค่ำ เดือน ๑)
๘	วันขึ้นปีใหม่	บวช ลาสิกขา	วันพฤหัสบดีที่ ๓๑ ธ.ค. ๕๒ (ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๒) วันอาทิตย์ที่ ๓ ม.ค. ๕๒ (แรม ๓ ค่ำ เดือน ๒)
			<ul style="list-style-type: none"> ทอดผ้าป่าประจำปี วันอาทิตย์ที่ ๑๒ เม.ย. ๕๒ (แรม ๓ ค่ำ เดือน ๕) ทอดกฐินสามัคคี วันอาทิตย์ที่ ๑ พ.ย. ๕๒ (ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๑๒) ทำบุญอุทิศแด่บรรพชน วันพฤหัสบดีที่ ๓ ธ.ค. ๕๒ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๑)

บวชเนกขัมมภavanaในช่วงเทศกาล (วันสำคัญ)

- พิธีบวช มีวันละ ๓ รอบ คือ
 ๑. เวลา ๑๒.๐๐ น. (วันแรกเวลา ๑๐.๐๐ น.)
 ๒. เวลา ๑๖.๐๐ น.
 ๓. เวลา ๒๑.๐๐ น. [ผู้จะบวชตอนบ่ายและค่ำได้ต้องไม่ได้ทานอาหารในเวลาวิกาล (เลยเที่ยงวัน)]
- พิธีลาสิกขา มีวันละ ๑ รอบ คือ เวลา ๐๖.๐๐ น.

บวชเนกขัมมภavanaประจำวัน (นอกเทศกาล) บวชได้ทุกวัน พิธีบวชเวลา ๐๙.๐๐ น.



ก็เลยแกลง มั่นก็เลยพุ่งไปพุ่งมา เราก็ต้อง
ดูจิต บางครั้งก็ขมอยู่ บางครั้งก็ขมไม่อยู่
บางครั้งปลอบอยู่ บางครั้งปลอบไม่อยู่ ก็ต้อง
ปลอบ พุ่งมากแต่ก็คอยดูๆ คอยรู้ไป อย่าง
ปล่อยวาง

การปฏิบัติธรรมสิ่งต้องฝึกหลายห้ต่างๆ
พลิกแพลง บางเวลาบางขณะใช้แบบเดียว
อย่างเดียวไม่ได้อ การต่อสู้กับศัตรู เราจะต้องมี
กลยุทธ์ สรีรวิธี มีอาวุธหลายอย่างมาใช้ ถ้าเรา
ใช้ดูๆ ไปอย่างเดียว ก็เล็ดมรั้ทาง มั่นก็
ตกลงมาเล่นงานอย่างเด็ดขาดก็เล็ดมรั้มาเป็น
ศัตรูไม่ได้ มั่นก็หลอกว่าเป็นพวก เราไม่รู้ตัว
มั่นก็หลอกจนได้ ถ้ารู้ทันว่าศัตรูศัตรู ความ



โลก ความโกรธ ความพุ่งชน ความซัดเคืองใจ
รู้ว่าเมื่อกิเลสเป็นศัตรู ก็แก้ได้ ผ่านพ้นได้

สิ่งเหล่านี้มันไม่มาตรงๆ มั่นมาทำเป็น
มิตร ให้เราหลงเหลือพอใจในความสงบ พอใจ
ในนิมิต พอใจในความว่าง พอใจในสิ่งที่ดี
นั่นแหละ มั่นหลอกให้พอใจ ให้หลงให้
เพลิดเพลิด เลยกกลายเป็นถลำตัว เป็นเหยื่อ
ของศัตรู เหยื่อของกิเลส โดนหลอกจากเราจนได้
ต้องระวัง ทุใจของตนเองว่ามีอะไรมาหลอก
ไหม หลงให้เลพลิดเพลิดอยู่ในความสงบไหม
สงบแล้วพอใจ ตัดใจ นึกาหลอก อย่างลึ้มว่า
ความพอใจ ตัดใจก็เป็นกิเลส อย่างเข้าใจว่า
มันเป็นมิตร การปฏิบัติก็จะเมื่อก้าวหน้าได้



พระพุทธรูปเจ้าสิงสถอนให้ละ ให้รู้ ให้ละ

ทุกอย่าง อย่างไม่หลงเพลิดเพลลิน ยินดี พอใจ
อารมณ์แห่งความสงบ อารมณ์ของปีติ อารมณ์
ของความสุข มั่นใจช่วยชวนให้หลงไหลติดใจ
ยิ่งไม่เคยพบ ไม่เคยเจอต่ออารมณ์สุขสงบ พอ
มาเจอแล้วมันดีจิตใจ เหมือนได้นอน ได้นั่ง
ห้องแอร์ เย็นสบาย ไม่อยากออกไปติดอยู่
อย่างนั้น ก็ไม่ก้าวหน้า เพราะฉะนั้นต้องละ
ความพอใจ ดิฉัน หลงไหล เพลิดเพลลิน

บางทีผมก็มากลออกเินทางอื่น จนบางครั้ง
หลอกว่าเราเป็นผู้วิเศษก็ได้ หลอกให้เราคิดว่า
เราเป็นผู้ลึกลับลึกลับ ทำไปทำมาบางทีถูก
หลอกว่า เป็นผู้วิเศษ เราเป็นผู้มีฤทธิ์ เป็น

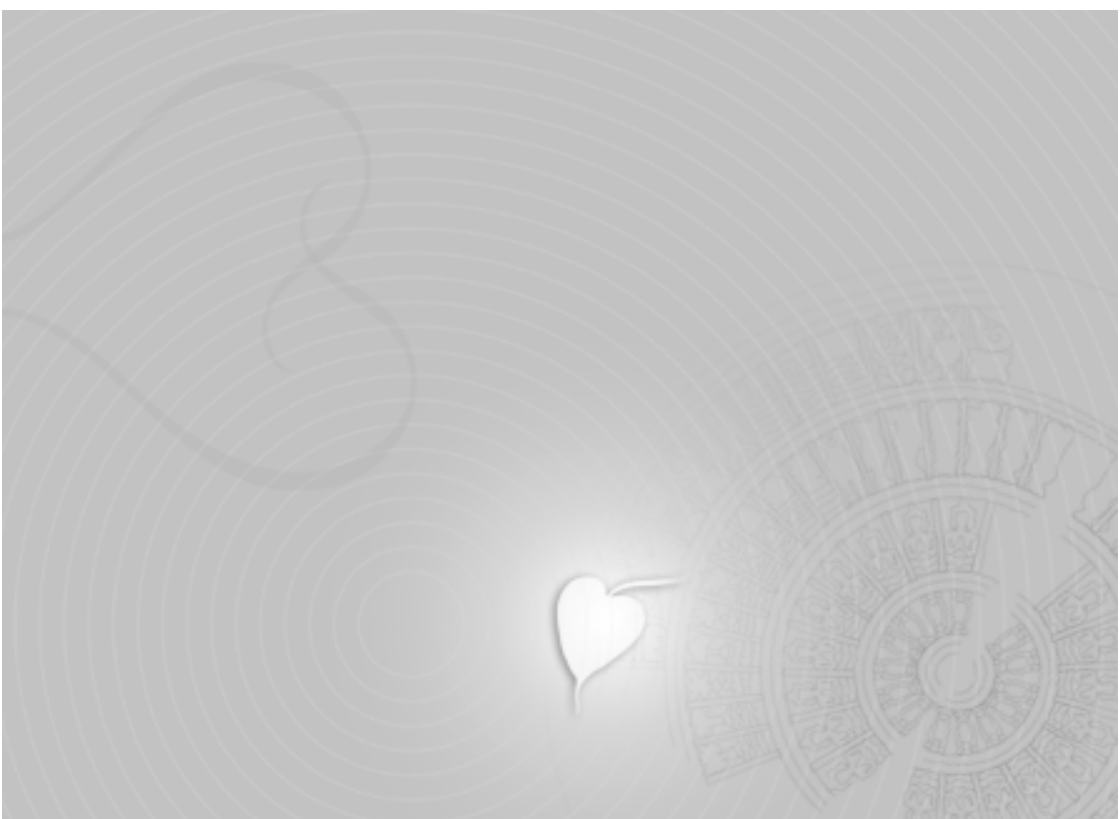


ผู้ทรงคุณ มีญาณวิเศษ บางทีหลอกว่าเรา
เป็นพระอรหันต์แล้วก็มี เพราะฉะนั้นต้อง
อย่าเชื่อกิเลสง่าย ๆ อย่างไม่เข้าใจตัวเอง ต้อง
วิเคราะห์พิจารณาทำให้เป็นกลาง แล้วทุก
อย่างเราก็จะตัดสินได้ออก อย่างนั้นเองเรา
อะไรในจิตตัวเอง ยิ่งบางคนเกิดนิมิตอะไร
ขึ้นมา เห็นภาพนิมิตก็จะถูกหลอกไปเรื่อย
ถ้าไปหลงเชื่อก็ไปตามนิมิตเรื่อย ๆ บางทีก็ถูก
หลอกด้วยญาณ รู้สึกว่าเรามีญาณดี พอเห็น
เกิดธรรมอะไรขึ้นมาคิดพิจารณาทะลุปรุโปร่ง
คิดแล้วคิดอีก แล่นไปเรื่อย ถูกหลอกนะ
มันเอาความรู้ เอาญาณมาให้หลอก พอมี
ความรู้ความเข้าใจ ก็เตลิดไปกับความรู้เห็น



เลยก็ถึงกับจุบจุบหมอด ลืมปรารถน์ที่เป็นกับจุบกับ
มัวไปคิดในกรรมะ วิจัยในกรรมเลยมากมาย
แล้วก็หลงว่าเราปัญญาดีรู้แจ้ง เราสัญญาณ มี
ความเข้าใจได้หมด มั่นหมอลอกเอาไปจนได้

เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติต้องรู้ทันใจ พอ
จิตจะเริ่มปรุงในเรื่องราวกรรมะก็ตาม กำลังวิจัย
วิจารณ์อะไรก็ให้รู้ว่าเป็นปัญญาดีแล้ว เป็นอดีต
อนาคต เป็นสมมติแล้ว รู้ทัน รู้ตัว รู้ใจ
กลับมากล่าวหาที่เป็นกับจุบกับ ฉะนั้นการปฏิบัติ
จึงต้องรอบคอบเถิดว่า จำเป็นที่จะต้องศึกษาอายุ
ในการตามดูจิตดูใจ หากปฏิบัติไม่เข้าถึงจิตใจ
ดูจิตดูใจไม่เป็น มันก็ตกเป็นพาลของกิเลส
อยู่ในแหมแหละ กิเลสหลอกไปจนได้ ถ้าตามดู



อะเร่หม่ออก ก็ให้ดูเข้ามาที่ใจ ฐึ้นมาที่ใจ ฐึ้นมาที่ผู้รู้ไว้ ก็จะเป็นจิตใจที่อยู่เหนือทุกสิ่งทุกอย่าง จิตจะเป็นอิสระในตัวเอง ไม่เป็นทาสของกิเลส ไม่เป็นทาสของอารมณ์ จะอะไรเข้ามาในจิตใจก็ตาม อาวุธที่ตีที่สุดที่ใจจะคุ้มกัน จิตเราได้ก็คือ **การมีสติรู้เท่าทันต่อจิตใจ**

สติเป็นธรรมที่พึงปรารถนาในะที่ทุกสถาน

ในการทุกเมื่อ จะอยู่ตรงไหนจะทำอะไรก็ตาม สติได้ไว้ ผิดไว้ รู้ไว้ จะเห็นว่าการปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องรู้อยู่ในตัว ในภายในใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ว่าทุกสิ่งไม่ใช่ตัวตน ชีวิตนี้ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวตน เรา ไม่ใช่ของเรา สักแต่ว่าเป็นธาตุ เป็น

ธรรมชาติ ส่วนหนึ่งก็เป็นรูปธรรม ส่วนหนึ่งก็เป็นนามธรรม คือว่ามีสิ่งที่เรียกว่า รูป มีสิ่งที่เรียกว่า นาม มีสิ่งที่เรียกว่า **“ขั้นห้า”** คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูปที่ไม่ใช่ตัวตน เวทนาที่ไม่ใช่ตัวตน สัญญาที่ไม่ใช่ตัวตน สังขารที่ไม่ใช่ตัวตน วิญญาณที่ไม่ใช่ตัวตน

รูปร่างอันจริง...รูปไม่ใช่เที่ยง, รูปร่างอันตตา...รูปไม่ใช่ตัวตน, เวทนาอันตตา...เวทนาที่ไม่ใช่ตัวตน, สัญญาอันตตา...สัญญาไม่ใช่เที่ยง, สังขารอันตตา...สังขารไม่ใช่ตัวตน, สังขารอันตตา...สังขารไม่ใช่เที่ยง



วิญญูญาณอันจริงจัง วิญญูญาณอันงอกเงย...วิญญูญาณ
ที่ไม่ใช่ของ วิญญูญาณไม่ใช่ตัวตน

ฉะนั้น ต้องดูเข้ามาที่รูป เวทนา สัญญา

สังขาร วิญญูญาณ วิญญูญาณทางตา คือการเห็น
วิญญูญาณทางหู คือการได้ยินเสียง วิญญูญาณ
ทางจมูก คือการรับรู้กลิ่น วิญญูญาณทางลิ้น คือ
การรับรู้รส วิญญูญาณทางกาย คือการรับรู้สัมผัส โผฏฐัพพ-
พารมณฺ์ เขาไปรับรู้สัมผัส เย็น ร้อน แสบ แสบร้อน แสบคัน
วิญญูญาณทางใจ คือ การนึกคิด การรับรู้สัมผัสต่อ
อารมณ์ ตลอดจนผัสฺสฺสูรฺรํ ผู้ดู เป็นมโนวิญญูญาณ
อย่างไรลงว่ามโนเป็นตัวเรา **ให้เห็นว่าไม่ใช่เรา**
โดยไม่ใช่เรา คิดนึกไม่ใช่เรา ผู้รู้ไม่ใช่เรา
สักแต่ว่าเป็นวิญญูญาณ คือ **สักแต่ว่าเป็นธาตุรู้**



ที่กิดดับ รูปที่ไม่ใช่ตัวเราของเราอะไร หาก

กำหนดความเป็นก้อนเป็นกลุ่ม มันก็ยึดเป็นตัวตน
กำหนดการกระจายไป ไปที่ความรู้สึก เย็น
ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ฝืด เลี้ยง กลิ่น
รส ให้เห็นแต่ละอย่าง จึงเห็นปรากฏว่ารูปมี
ลักษณะแห่งความเลื่อมสลาย การทบทแล้ว
ก็สลาย การทบทแล้วก็สลาย เหมือนคนขี่นที่
กระทบบฝั่ง พอกระทบบแล้วก็แตกสลายไป ถึง
ต่างๆ ที่เป็นรูปพอมการทบทแล้วก็แตกสลาย
ไป ทางกายถ้ารู้รูปต่างๆ เห็นความเลื่อม-
สลายจึงรู้สัมผัสมันพรึวๆ อยู่ทั่วๆ กาย เลี้ยง
กระทบบทุกดับไปตั้งกดับ สักการะทบทา การทบท
กดับ กลิ่นการทบทงมุกกดับ รสการทบทลิ้น



ก็ดื่บ คื่อม้บแตกสลาย รุปม้บส้ลัภษณะ
อย่างน้บ แต่ม้บก็เกิดใหม่ ทยอยกันเกิด
ทยอยกันดื่บ เป็นไปอยู่อย่างนี้ พอเห็นอย่างนี้
เห็นมาากๆ ม้บก็จะดื่บลลาย ลด ละ เลิก
ความเข้บใจผิดที่เคยยึดถือเป็นตัวเป็นตน
เป็นคนเป็นสัตว์



เพราะจะบ้บดื่บองฝึกาบ้บกันไปอย่างนี้ เมื่อ
เรารู้เข้าไปสู่วงในได้ ไปรู้จิตรู้ใจ รู้ความรู้สึก
ได้ ก็ดื่บว่าเรารู้เข้าไปถึงขั้นปรสมัตถธรรมแล้ว
ไม่จาเป็นดื่บองไปเอาสมมติบัญญัติแล้ว คัดทั้ง
สมมติบัญญัติออกไป แต่ถ้ายังรู้วงในไม่ได
ก็ดื่บองเอาบัญญัติมาเป็นลือ ลือ นำเข้ามา ไป
เพ่งลมหายใจเข้า เพ่งลมหายใจออก เข้ารู้
ออกรู้ ยาว ลึ้นรู้ เพื่อให้จิตมันอยู่ แล้วก็
รวมรู้เข้ามาในความรู้สึกข้างใน ในกายในจิต
หรือคอยรู้อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน
อิริยาบถย่อย ตู้ เหยียด เคลื่อนไหว ก้ม เงย
เหลียวซ้าย แลขวา ให้บ้บรู้ รับทราบ ให้จิต
มันเกาะอยู่ รู้อยู่กับการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว



กาย ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อจิตใจทรงตัว
อยู่ ฐตัวอยู่ แล้วก้าวร้าวไปรู้ถึงข้างในที่
เป็นความรู้สึกในกายในจิต มันก็จะเข้ามา
เหมือนมัน จะเข้ามาด้วยการสัมผัสหายใจเป็น
สื่อให้เข้ามา หรือจะเข้ามาจากอิริยาบถ ยืน เดิน
นั่ง นอน อิริยาบถย่อย คือ เหยียด เคลื่อนไหว
สื่อเข้ามา มารู้ถึงความรู้สึกข้างใน ในกายใน
จิต ก็ได้เหมือนมัน

บางคนก็ใช้อากาโร ๓๒ เป็นสื่อเข้ามา
พิจารณา ขุน ผม เล็บ ฟัน ขนง เนื้อ เอ็น
กระดูก หัวใจ ตับ ปอด ใส อจจาละ ปัสสาวะ
เลือด เหงื่อ เสร็ด น้ำลาย น้ำตา เหล่านี้
เป็นต้น กลับไปกลับมา จิตใจสงบ สดุดสังเวช



จิตรวมเป็นสมาธิ แล้วความรู้สึกเข้ามาสู่ความรู้สึก
ภายในกายในจิต แล้วก็ปล่อยสมมติออกไป
นี่การปฏิบัติต้องเข้ามาวงใน มารู้ข้างใน รู้ใน
ความรู้สึกในกายในจิต จะรู้เข้ามาด้วยวิธี
อย่างไรก็ตาม ที่สุดแล้วก็เหมือนมัน แต่สื่อที่
จะรู้เข้ามาส่วนต่างๆ ก้นออกไปแล้วแต่จิตนิสัย
แล้วแต่ความถนัด แม้แต่การพิจารณาในความ
เป็นธาตุ บางคนถนัดแยกกายออกไป พยายาม
นึกกายส่วนนี้ธาตุคิดน กายส่วนนี้ธาตุหน้า อันนี้
ธาตุไฟ นี่ธาตุลมเป็นกองหนึ่ง ดินก็ไปกองหนึ่ง
ไฟก็ไปกองหนึ่ง น้ำก็กองหนึ่ง ลมก็กองหนึ่ง
แยกไปแยกมาจิตใจสงบ แล้วก็สังขารฐฐเข้ามา
ดูจิต ดูใจ ดูความรู้สึก ดูความเป็นไปใน



ภายในจิต จิตสมาธิก็ดูความรู้สึกที่มีสมาธิ
มีปกติ มีความสุข ก็ดูมาที่ปกติ ที่มีความสุข
ดูกันเป็ดตลอด ทั้งผู้รู้ ดูผู้รู้จนเห็นความ
หมดไปสิ้นไป ดับไป มันก็เข้ามาสู่วิปัสสนาได้
นี่โดยอาศัยธาตุทั้งสี่เป็นหลัก อาศัยลมหายใจ
เป็นหลัก อาศัยอริยาบถเป็นหลัก อาศัยพิจารณา
จากศพชนิดต่างๆ เป็นสื่อเข้ามา พอเข้ามา
แล้วมันก็เม่อแล้วลมสติ ไม่ต้องไปในกตัต
อะไรในสมมติบัญญัติ มีคำบริกรรมที่เคยใช้
ก็ปลดออกไป เพราะอันนั้นมันเป็นเพียงสื่อ เป็น
เครื่องกำกับให้จิตอยู่กับกรรมฐานที่ทำอยู่
พอมันเข้ามาสู่ข้างใน รู้จิตรู้ใจ รู้ความรู้สึก



สื่อเหล่านี้มันก็ปล่อยออกไป หลุดออกไป ไม่เสี
คำบริกรรมใดๆ

เหมือนตอนที่ **ฝึกรู้เข้าสู่วงใน** ดูในภายใน
จิตเป็นแล้ว ทำปุ๊บมันก็เข้าไปได้เลย ขำหนัก
แล้วก็เข้าไปเลย รู้ช่องทางที่จะจับความรู้สึก
นี่ที่เราเราทำที่เราต้องไปเริ่มตั้งแต่ลมหายใจ
นี่ต่อริยาบถเข้ามา เมื่อเราเข้าใจ ฝึกหัดจน
ชำนาญก็เข้ามาเลย ปฏิบัติก็รู้สภาวะไปเลย
ระลึการู้รูป รู้นาม รูปธรรมถึง รู้จิตรู้ใจ รู้
ทั่วๆ ไป **เพียงแต่คอยรับเมื่อปล่อยวาง**
รักษาความเป็นกลาง ไม่ยึดถือในร้าย ไว้เท่านั้น
แหละ ถ้ามันเผลอกไปอีก ก็รวมรู้ รู้เข้ามาในจิต

แม้ฉันจะคิดออกไปข้างนอก พอรู้ที่ความคิดมันก็เข้ามาข้างใน ไม่ต้องตั้งสมาธิเข้ามายุ่งแล้ว พอรู้ที่คิด มันก็กลับเข้ามาสู่ข้างในอยู่แล้ว เพราะความคิดมันอยู่ในตัวนี้ แต่อารมณ์ของความคิดมันเป็นเรื่องราวภายนอก พอสติปล่อยจากเรื่องราวที่คิด รู้ที่คิดมันก็กลับมาสู่ข้างใน เมื่อรู้ความคิดแล้วมีอะไรเกิดขึ้นต่อไป คิดอีกสัก มีความรู้สึกอะไรปรากฏแทรกซ้อนสลับเข้ามาสู่กันไป

การปฏิบัติเมื่อชำนาญการรู้ที่อยู่ภายในแล้ว ก็จะไม่เลือกอารมณ์แล้ว ไม่มีรูปแบบ ไม่มีกฎเกณฑ์ว่าจะต้องรู้อะไรนั้น มาตรงนั้นมันไม่เป็นอย่างไรแล้ว ทั้งรูปแบบทั้งหมด

กำหนดรู้เท่าที่อะไรจะปรากฏ รู้มันเห็น รู้มันเห็นแล้วแต่ฉันจะรู้ บางทีก็รู้ความไหวทักทาย บางทีก็รู้ที่ใจ บางทีได้ยินเสียง บางทีก็รู้ความรู้สึกในจิต รู้ความคิด รู้ความไหว รู้ใจที่รู้สึก รู้ความตรึกนึก รู้ไปเป็นขณะๆ รุดหน้าเรื่อยๆ ๆ ไป เหมือนแต่ของใหม่หมด แล้วก็แล้วไป ดูใหม่ ดูเฉพาะที่มันปรากฏ ชั่วขณะที่เป็นปัจจุบัน ปัจจุบัน นิดเดียว นิดเดียว

เพราะฉะนั้นอย่าไปห่วง บางคนที่ห่วงกลัวจะไม่ปฏิบัติ ก็น่าไปวิจัยวิจารณ์ไปอีก เลยกลายเป็นนึกคิดเอา ให้มันลึกลับๆ ให้มันลึกลับที่สุด ชั่วขณะนิดเดียว นิดเดียว ให้ได้



ก่อน บัญญัติแสงขึ้นมาเอง ขอให้สติอยู่กับ
ปัจจุบันไว้ รู้ทุกรูปนามในปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง
แล้วก็จะเห็นเกิดดับมากมาย เห็นอนิจจัง
ทุกข์ อนัตตาเอง การรู้เห็นอนิจจัง ทุกข์
อนัตตา ที่เป็นวิปัสสนา มั่นรู้โดยฉับพลัน
ไม่ได้เกิดจากการคิดนึก เป็นปัญญาอัตโนมัติ
เรียกว่า **ภาวนามยปัญญา**

การปฏิบัติ จึงต้องดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง
เป็นกลางพอดีๆ **ไม่เพ่งแต่ไม่ปล่อย** เวลาเรา
ฝึกใหม่ๆ ปล่อยจะตกไปข้างตึงบ้าง ข้างหย่อน
บ้าง เพ่งเกินไป พอผ่อนคลายมากก็หย่อน มั่น
ไม่พอดี พอดีได้หน่อยมันก็หลุดไปอีก ก็
ต้องคอยปรับ เมื่อชำนาญปัญญาจะประคอง



จิตได้ระยงยาวขึ้น ความเป็นกลาง ความ
พอดี การอยู่กับปัจจุบันก็จะอยู่อย่างต่อเนื่อง
ได้มากขึ้น ก็จะเห็นมีปัจจัยต่อการรู้แจ้งได้
มากขึ้น ฉะนั้นก็พยายามฝึกฝนอบรมกันไป
ตามที่ได้แสดงมาก็เห็นว่าพอสมควรแก่
เวลา ขออยู่ที่ไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุข
ความเจริญในธรรม จงมีแก่ทุกท่าน เทอญ.

กำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน
ระยะเวลา ๙ วัน ประจำปี ๒๕๕๒

ณ วัดมเหยงคณ์ ๓.ทุ่งครว

อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
โทรศัพท์ (๐๓๕) ๒๔๒-๖๙๒, ๒๔๔-๓๓๕

ครั้งที่ ๑	วันเสาร์ที่ ๑๗ - วันอาทิตย์ที่ ๒๕	มกราคม	๒๕๕๒
ครั้งที่ ๒	วันเสาร์ที่ ๒๑ - วันเสาร์ที่ ๒๘	กุมภาพันธ์	๒๕๕๒
ครั้งที่ ๓	วันเสาร์ที่ ๒๑ - วันอาทิตย์ที่ ๒๘	มีนาคม	๒๕๕๒
ครั้งที่ ๔	วันเสาร์ที่ ๑๖ - วันอาทิตย์ที่ ๒๖	เมษายน	๒๕๕๒
ครั้งที่ ๕	วันเสาร์ที่ ๑๖ - วันอาทิตย์ที่ ๒๔	พฤษภาคม	๒๕๕๒
ครั้งที่ ๖	วันเสาร์ที่ ๒๐ - วันอาทิตย์ที่ ๒๘	มิถุนายน	๒๕๕๒
ครั้งที่ ๗	วันเสาร์ที่ ๑๖ - วันอาทิตย์ที่ ๒๖	กรกฎาคม	๒๕๕๒
ครั้งที่ ๘	วันเสาร์ที่ ๒๒ - วันอาทิตย์ที่ ๓๐	สิงหาคม	๒๕๕๒
ครั้งที่ ๙	วันเสาร์ที่ ๑๙ - วันอาทิตย์ที่ ๒๗	กันยายน	๒๕๕๒

ครั้งที่ ๑๐	วันเสาร์ที่ ๑๗ - วันอาทิตย์ที่ ๒๕	ตุลาคม	๒๕๕๒
ครั้งที่ ๑๑	วันเสาร์ที่ ๒๑ - วันอาทิตย์ที่ ๒๘	พฤศจิกายน	๒๕๕๒
ครั้งที่ ๑๒	วันเสาร์ที่ ๑๙ - วันอาทิตย์ที่ ๒๗	ธันวาคม	๒๕๕๒

หลักการ

- รัฐบาลเคารพสิทธิเสรีภาพและความเชื่อใจต่างๆ ในการจะอบรมเจริญสติปัญญาเท่านั้น
- รัฐบาลจะจำนวน ๓๕ ท่าน ทุกระดับหญิง
- ครั้งที่ ๑, ๒, ๔, ๕, ๗, ๘, ๑๐, ๑๑ รัฐบาลเป็นผู้ที่ยังไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดมเหยงคณ์มาก่อน
- ครั้งที่ ๓, ๖, ๙, ๑๒ รัฐบาลเป็นผู้ที่เคยผ่านการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดมเหยงคณ์แล้วเท่านั้น

การสมัคร

- ต้องกรอกใบสมัครล่วงหน้า (ส่งรัฐบาลทางโทรศัพท์)

หลักฐาน

- สำเนาบัตรประชาชน, สำเนาสำเนาใบสมัครจำนวน ๑ รูป

กำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน

ประจำปี ๒๕๕๒

โดย พระครูเกษมธรรมทัต
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

ณ ศูนย์วิปัสสนาญาณพุทธเฉลิมพระเกียรติฯ ศูนย์ ๒

๑๙ หมู่ ๑๖ ต.คลองสาม อ.คลองหลวง

จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐

กำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน

ประจำปี ๒๕๕๒

โดย พระครูเกษมธรรมทัต
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

ณ บ้านทรงไทย สุธรรวณเจริณี

๖๒/๒ หมู่ ๒ ต.หันเล็ง อ.บางปะหัน

จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๒๐๐

ครั้งที่ ๑ วันอาทิตย์ที่ ๒๕ มกราคม ถึง
วันเสาร์ที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๒
ครั้งที่ ๒ วันอาทิตย์ที่ ๒๔ พฤษภาคม ถึง
วันอาทิตย์ที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๒
ครั้งที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๗ ธันวาคม ถึง
วันจันทร์ที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๒

ครั้งที่ ๑ วันอังคารที่ ๖ มกราคม ถึง
วันอังคารที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๒
ครั้งที่ ๒ วันพฤหัสบดีที่ ๓๐ เมษายน ถึง
วันพฤหัสบดีที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๒
ครั้งที่ ๓ วันเสาร์ที่ ๕ กันยายน ถึง
วันเสาร์ที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๕๒

สมัครที่ ศูนย์วิปัสสนาญาณพุทธภิณฑลสมาคตฯ (ศูนย์ ๑)

โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๕-๐๗๕๐-๔

สมัครที่ บ้านทรงไทย สุธรรวณเจริณี

โทรศัพท์ ๐๓๕-๓๕๕-๓๓๑, ๐๕-๑๕๕๗-๒๒๕๕

กำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน
ประจำปี ๒๕๕๒

โดย พระครูเกษมธรรมโชติ
(หลวงพ่อบุญศรี งามรังสี)

ณ สำนักการศาสนาปรมาภิเษก (ต.อ.อ.อ.)

ต.ละโว้ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๓๐

ครั้งที่ ๑ วันอาทิตย์ที่ ๑ มีนาคม ถึง
วันอาทิตย์ที่ ๘ มีนาคม ๒๕๕๒
ครั้งที่ ๒ วันพุธที่ ๑ มีนาคม ถึง
วันพุธที่ ๘ มีนาคม ๒๕๕๒
ครั้งที่ ๓ วันพุธที่ ๑ เมษายน ถึง
วันพุธที่ ๘ เมษายน ๒๕๕๒

ครั้งที่ ๑ และ ๓ สมัครที่ วัดมเหยงคณ์
โทรศัพท/โทรสาร ๐๓๕-๒๕๒-๘๘๒
ครั้งที่ ๒ ติดต่อสมัครที่ คุณชวลิน
โทรศัพท ๐๘-๙๗๘๘-๕๒๕๕

กำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน
ประจำปี ๒๕๕๒

โดย พระครูเกษมธรรมโชติ
(หลวงพ่อบุญศรี งามรังสี)

ณ วัดพระธาตุผาเงา

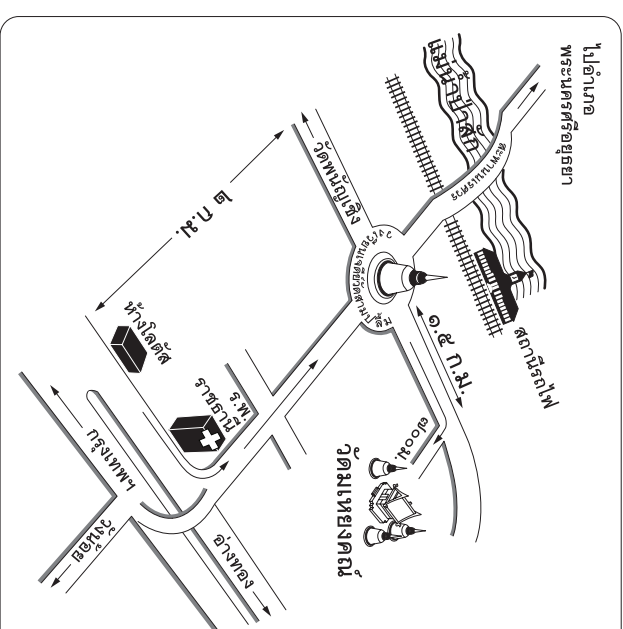
หมู่ ๕ บ้านสมคำ ต.เวียง อ.เวียงแสน
จ.เชียงราย ๕๗๑๕๐

ระหว่างวันที่ ๑๒ ถึง
วันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๒

ติดต่อสมัครที่

คุณชวลิน โทรศัพท ๐๘-๙๗๘๘-๕๒๕๕
คุณสุภาวดี โทรศัพท ๐๘-๙๖๘๒-๗๐๗๐
คุณจางุณรัตน์ โทรศัพท ๐๘-๑๓๕๑-๖๕๘๕

แผน ที่ ๖ ๓ ม ๕ ห ย ง ค ณ



วัด ๓ ม ๕ ห ย ง ค ณ

ต.พนมเปญ อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐

โทรศัพท์ : (๐๓๕) ๒๔๒-๘๑๒, ๒๔๔-๓๓๕

โทรสาร : (๐๓๕) ๒๔๒-๘๑๒

กำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน

ประจำปี ๒๕๕๒

โดย พระครูเกษมธรรมทัต

(หลวงพ่อบุญศักดิ์ เขมรังสี)

ณ วิหารธรรมสถาน (มูลนิธิดวงแก้วฯ)

๒๑๓/๓๑ หมู่ ๑ ถ.นครชัยศรี-ดอนตูม

ต.ท้ายโพธิ์ อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม ๗๓๑๒๐

ระหว่างวันศุกร์ที่ ๓๑ กรกฎาคม ถึง
วันอาทิตย์ที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๒

ติดต่อสมัครที่

www.duangkaew.org

โทรศัพท์/โทรสาร ๐๒-๘๗๖-๕๓๑๑

ขอเชิญฟังรายการธรรมสู่ปฐมโน

เสียงธรรมจากวัดมเหยงคณ์

ปราสาทธรรมโดย

พระครูเทพมรรคหัตถ์ (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

ทางสถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ สีมบุรี

คลื่น ๕๔๕ ระบบ AM ทุกวัน (วันอาทิตย์)

เวลา ๐๕.๐๐-๐๕.๐๐ น.

หากประสงค์จะทำบุญโดยการให้ธรรมเป็นทาน
ขอเชิญท่านอุปถัมภ์รายการได้ตามกำลังศรัทธา
โดยส่งเป็นธนาถรณ์/ตัวแลกเงิน/เช็คขีดคร่อม
ในนามวัดมเหยงคณ์

หรือโอนเงินเข้าธนาคารกรุงเทพ

สาขาตลาดเจ้าพรหม ประสาธสุขสงฆ์

ชื่อบัญชี **วัดมเหยงคณ์**

บัญชีเลขที่ ๕๗๘-๐-๖๑๖๖๗๐

กิจการของวัดมเหยงคณ์

- จัดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ระยะเวลา
๕ วัน เป็นประจำทุกๆ เดือน ทั้งบรรพชิต และ
คฤหัสถ์ รุ่นละ ๓๕ ท่าน
- จัดอบรมปฏิบัติธรรม บวชเณกข์ม-
ภาวณา ในวันสำคัญของชาติ ศาสนา ปีมะ ๘ ครึ่ง
- บวชถือศีล ปฏิบัติธรรมเป็นประจำ
ทุกวัน
- เผยแพร่ธรรมทางสื่อวิทยุ หนึ่งสื่อ
อินเทอร์เน็ต www.mahaeyong.org



ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประดิษฐ์ สุขุมวิท

อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓, ๐-๒๗๓๕-๓๙๙๘

โทรสาร ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓, ๐-๒๗๖๖-๓๘๐๗

www.kanlayaram.com