# สารบัญ (แทรกเพิ่มเติม)


**แนวทางการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน** **หน้า**

- เจริญสมถะก่อนแล้วต่อวิปัสสนาทีหลัง ๗
- เจริญวิปัสสนาไปเลยแล้วสมถะก็ตามมาทีหลัง ๘
- เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ๙

**การเจริญเมตตาคู่กับการเจริญวิปัสสนา**

- อานิสงส์ของการเจริญเมตตา ๑๑ ประการ ๑๐
- วิธีการแผ่เมตตา ๑๓
- วิธีการเจริญเมตตาควบคู่กับการเจริญวิปัสสนา ๑๗

**การเจริญอานาปานสติ**

- วิธีนับลมหายใจ (คณนานัย) ๒๑
- วิธีตามลมหายใจ (อนุพันธนานัย) ๒๒
- วิธีดูการกระทบ (ผุสนานัย) ๒๓
- วิธีดูลักษณะ (สัลลักขณานัย) ๒๓
- วิธีดูแบบนิ่ง ๆ (ฐปนานัย) ๒๓

# ทำอย่างไร.....

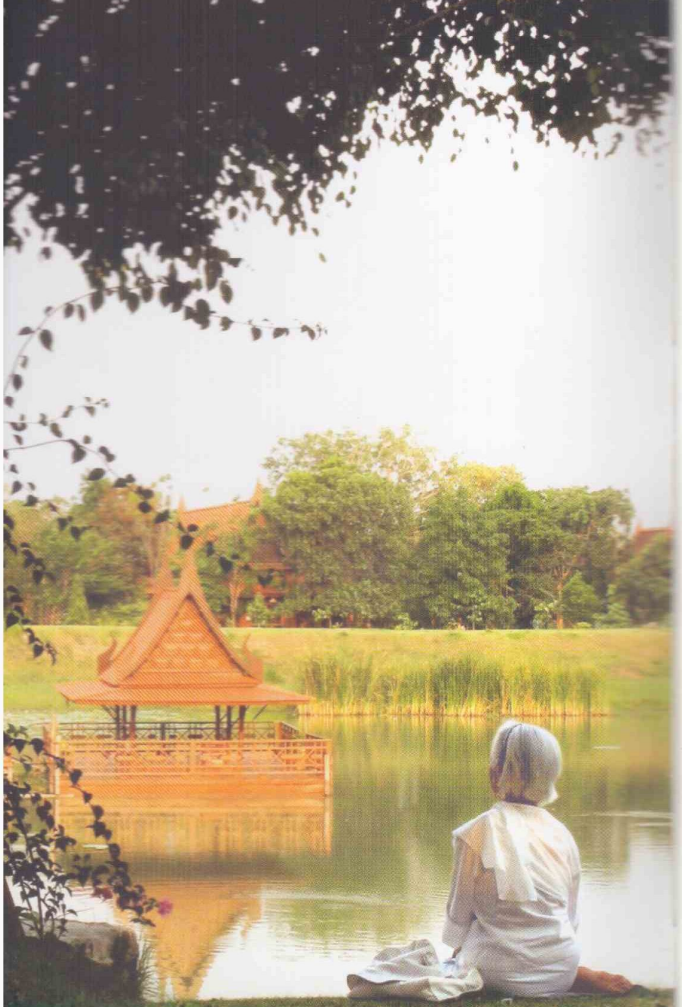
## ให้ชีวิตนี้.... มีความสุข

เขมรังสี ภิกขุ

"...ชีวิตนี้เกิดมา เพียงแค่หมดไปวันหนึ่งๆ ถ้าไม่ได้ทำอะไรให้เป็นสาระ หรือเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น มันก็เท่านั้นเอง แค่เกิดมาแล้วก็แก่เจ็บตายไป ใครๆ ก็เป็นเช่นนี้ไม่ได้สาระอะไร สาระของชีวิต อยู่ที่คิดดี ทำดี พูดดี ทำหน้าที่อย่างถูกต้อง ตามครรลองประโยชน์ตนและคนอื่น ฉะนั้น เราต้องทำประโยชน์ตอนนี้ เพื่อสะสมเหตุปัจจัยความดีของเราไว้

อันความดีทำไว้ไม่หายสูญ ละเกื้อกูลตามต้องสนองผล
ให้ความสุขสมหมายดังใจตน เกิดเป็นคนควรทำแต่กรรมดี "

เขมรังสี ภิกขุ



ร่มรื่น ชื่นใจ แม่กไม้ ธรรมชาติ
สงบ สะดวก สะอาด ประกาศสัจธรรม

วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา
จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐

โทร. (๐๓๕) ๒๔๒-๘๙๒, (๐๓๕) ๒๔๔-๓๓๕
โทรสาร. (๐๓๕) ๒๔๕-๑๑๒, (๐๓๕) ๒๔๒-๘๙๒

www.mahaeyong.org

แจกเป็นธรรมทาน
วิรังรอง ทัพพะรังสี
www.analaya.com

แด่.....

จาก.....

# ทำอย่างไร...ให้ชีวิตนี้มีความสุข


| | |
|---|---|
| โดย | เขมรัสี ภิกฺขุ<br>พระธรรมเทศนา แสดง ณ ชมรมพุทธศาสตร์การไฟฟ้าการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค กรุงเทพฯ วันที่ ๗ มิ.ย. ๒๕๔๘ |
| พิมพ์ครั้งแรก | ๓ ธันวาคม ๒๕๔๘ |
| จำนวน | ๔๐,๐๐๐ เล่ม |
| ISBN | ๙๗๔-๙๓๗๕๒-๗-๐ |
| ถอดเทป<br>เรียบเรียง รูปเล่ม | วิรังรอง ทัพพะรังสี |
| วัตถุประสงค์ | เป็นธรรมทาน แทนการ์ดอวยพร และประชาสัมพันธ์กำหนดการปฏิบัติธรรม ห้ามนำไปพิมพ์จำหน่าย หากมีความประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อขออนุญาต จาก |

**วัดมเหยงคณ์**

**ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐**

**โทร. (๐๓๕) ๒๔๒-๘๙๒, ๒๔๔-๓๓๕**

**โทรสาร (๐๓๕) ๒๔๕-๑๑๒, ๒๔๒-๘๙๒**

**www.mahaeyong.org**

| | |
|---|---|
| พิมพ์ที่ | บริษัท สแควร์ ปริ๊นซ์ 93 จำกัด<br>โทร. ๐-๒๗๔๓-๘๐๔๕-๙ |


ห้ามจำหน่าย

ทำอย่างไร....

ให้ชีวิตนี้.... มีความสุข

**นะมัตถุ ระตะนัตตะยัสสะ**
**ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย**
**ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่**
**ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย**

ต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรมะ ตามหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นประโยชน์แห่งการนำมาประกอบการดำเนินชีวิต ให้ชีวิตของเราได้มีความสุขขึ้น พูดถึงว่าเราจะทำอย่างไรให้ชีวิตของเรามีความสุข ชีวิตจะมีความสุขได้เราก็ต้องอยู่ในธรรม ดำเนินชีวิตให้อยู่ในเส้นทางแห่งธรรมะ ธรรมะก็จะคุ้มครองรักษาเรา ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า **" ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจาริ· " ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม** ถ้าเราประพฤติธรรม ธรรมก็จะรักษา จะคุ้มครองเราไม่ให้ตกไปในทางที่ชั่ว ก็จะไม่มีพิษ ไม่มีโทษ ไม่มีภัยเข้ามาถึงตัว เพราะว่าความชั่วนั้น นำโทษ นำทุกข์ นำภัยมาสู่ตัวเรา

***" ขึ้นชื่อว่าความชั่ว อย่าหลวมตัวไปชื่นชอบ***
***เร็วช้ามันจะตอบ ต้องเอาตัวไปชดเชย "***

**คนที่เกิดมามีทุกข์ยากลำบากนานัปการก็เพราะว่ามีกรรม มือกุศลกรรมตามมาเบียดเบียน** ทำให้ต้องเจ็บ ต้องป่วย ผ่าตัดตรงนั้นตรงนี้ ต้องประสบอุบัติเหตุบ้าง เสียทรัพย์บ้าง ถูกโกง ถูกแกล้ง ถูกใส่ร้ายป้ายสีอะไรเหล่านี้ **คือเราต้องเสวยผลของอกุศลกรรม ต้องเอาตัวไปชดเชย ต้องใช้หนี้กรรม**

**แต่ถ้าเรามีธรรมะ เมื่อใช้หนี้กรรมแล้วก็กลับได้กุศล คนมีธรรม คนเข้าใจในธรรมะนั้น ใช้หนี้กรรมด้วยดีได้ ใช้หนี้กรรมด้วยดีก็คือเข้าใจและยอมรับว่า นี้เป็นวิบากกรรม คือเป็นผลของบาป ก็ทำใจยอมรับได้**ว่า เออ! เป็นเรื่องที่เราจะต้องชดใช้ จะไปดิ้นโพยดิ้นพายจะไปน้อยใจในวาสนาตัวเอง หรือจะไปโกรธเขาได้อย่างไรในเมื่อเรากำลังใช้หนี้อยู่ ฉะนั้น เวลาที่ประสบความทุกข์ ก็ให้มีกัมมสกตาปัญญา คือมีความเข้าใจว่า อ๋อ! นี่เป็นการใช้หนี้กรรมนะ บาปกรรมเขาตามมาทวงหนี้ เราก็ใช้เขาซะดี ๆ เหมือนเราเป็นหนี้สินใคร เมื่อเขามาทวง เราได้ใช้หนี้เขาเสีย เราจะควรโกรธ ควรจะน้อยใจเขา หรือควรจะเบาใจ เราก็ควรจะเบาใจใช่ไหม เบาใจว่า เออ! ได้ปลดหนี้กันเสียทีหนึ่ง ไม่ต้องไปเป็นหนี้ให้ลำบากลำบน หรือไม่ต้องไปใช้หนี้กันในนรกซึ่งยากลำบากกว่านี้ ใช้เสียตอนนี้ให้หมดเรื่องไป



ฉะนั้น เวลาถูกโกง ถูกแกล้ง ถูกใส่ร้าย ถูกเสียดสีด้วยคำพูดบ้าง ด้วยการกระทำบ้าง หรือต้องประสบอะไรต่างๆ ที่ไม่ดี ก็ทำใจว่า เออ! ใช้หนี้ **พอทำใจว่าใช้หนี้ได้ก็สบายใจ ปลดเปลื้องความทุกข์ใจออกไป จิตก็กลับเป็นกุศลขึ้นมา เรียกว่า<u>เสีย-ได้</u> เสียแล้วก็ได้คืน คือได้สติ ได้ปัญญา ได้ข้อคิด ได้ธรรมะขึ้นมา**

แต่ถ้าเราไม่มีธรรมะ เราก็จะโกรธแค้นอาฆาตพยาบาท แช่งเขาบ้าง ทำอะไรเขาไม่ได้ก็แช่งเขาในใจ อย่างนี้เรียกว่า**<u>เสีย-หาย</u>** ไม่ยอมเสียดี ๆ คือสร้างหนี้ต่อ เสียหาย อย่างน้อยก็เสียใจ เสียทรัพย์เสียสิ่งของเสียอะไรไปแล้วก็ยังมาเสียใจอีก **เสียใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ เสียอะไรก็เสียไปแต่อย่าให้เสียใจก็แล้วกัน**

ฉะนั้น ให้ตระหนักว่า เมื่อเรากระทำความชั่วแล้วความชั่วก็จะตามมา ทำให้ต้องชดใช้ แต่ถ้าเรามีธรรมะ ธรรมะจะคุ้มครองเรา เราก็อยู่ร่มเย็นเป็นสุข ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า **“ธมฺมจารี สุขํ เสติ” ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข** ใครที่ประพฤติธรรมจะอยู่ร่มเย็นเป็นสุข ยิ่งมีธรรมะมากขึ้น ก็มีความสุขมากขึ้น **ธรรมะก็มีหลายระดับ คือระดับทาน ระดับศีล และระดับการเจริญภาวนา โดยเฉพาะถ้าใครมีธรรมะในระดับของการเจริญภาวนา และรู้จัก**

**ที่จะนำมาประกอบในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ก็จะมีความสุขมากขึ้นอีก**

**การเจริญภาวนานั้นมี ๒ อย่างคือ การเจริญสมถภาวนา และการเจริญวิปัสสนาภาวนา**

**สมถภาวนา** เป็นการปฏิบัติเพื่อยังจิตให้เข้าถึงความสงบ โดยเพ่งอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จนกระทั่งจิตนิ่งสงบเป็นสมาธิ

**วิปัสสนาภาวนา** เป็นการเจริญสติให้เกิดปัญญา เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงว่า อ๋อ! สังขารชีวิตนี้เป็นธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลง เกิดดับ บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน อย่างนี้เรียกว่าเกิดปัญญา ปัญญาก็จะชำแรกจะประหารกิเลส เมื่อกิเลสลดน้อยลง ความร้อนใจทุกข์ใจก็ลดลง ความเย็นก็ปรากฏ ความสุขก็ปรากฏ ยิ่งความร้อนมอดลงไปดับสนิทเมื่อไร ก็พบกับความเย็นสนิทมากเท่านั้น เรียกว่านิพพาน นิพพานก็คือความเย็น หรือความที่เพลิงทุกข์เพลิงกิเลสดับสนิทนั่นแหละ นิพพานก็เป็นไปตามชั้นของอริยบุคคล พระโสดาบันก็ละกิเลสได้ระดับหนึ่ง พระสกทาคามีก็ละกิเลสได้อีกระดับหนึ่ง พระอนาคามีก็ละกิเลสได้ยิ่งขึ้นอีกระดับหนึ่ง จนกระทั่งระดับพระอรหันต์ ก็ดับเพลิงทุกข์เพลิงกิเลสได้โดยสิ้นเชิง ใจก็จะเย็นสงบสนิท



อย่างชนิดความเร่าร้อนความเศร้าหมองจะไม่กำเริบขึ้นมาได้อีกเลย

**เราก็มาเดินตามรอยพระบาทของพระพุทธเจ้า คือเดินตามคำสอนของพระพุทธองค์ อย่าคิดว่าเราไม่มีหน้าที่ปฏิบัติ เพราะเราทำงาน เรายังอายุไม่มาก เราไม่ได้อยู่วัด ไม่ใช่หน้าที่ของเรา อย่าไปคิดอย่างนั้น บุคคลใดที่มีความทุกข์ บุคคลใดที่ยังมีกิเลส บุคคลนั้นก็มีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติก็เพื่อที่จะดับความทุกข์ เพื่อที่จะชำระกิเลส** เหมือนคนที่ไม่มีโรค ก็เห็นว่าหมอไม่จำเป็น แต่คนที่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีความเจ็บปวด ก็จำเป็นที่จะต้องใช้ยา ต้องได้รับการรักษาจากหมอ พวกเราก็มีโรคคือกิเลส จึงจำเป็นต้องมียารักษา **ซึ่งธรรมโอสถที่พระพุทธเจ้าได้ประทานไว้ให้ก็คือ สมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**

**ต่อไปนี้จะอธิบายแนวทางปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐานพอเป็นสังเขป**

**แนวทางที่ ๑ คือ เจริญสมถะก่อนแล้วต่อวิปัสสนาทีหลัง** วิธีปฏิบัติก็คือ ทำจิตให้นิ่ง โดยเพ่งลมหายใจ หรือเพ่งกสิณต่างๆ ซึ่งมีถึง ๑๐ อย่าง หรือเพ่งอสุภะ เป็นต้น เพ่งจนกระทั่งได้ฌาน เมื่อได้ฌานก็จะมีปีติมีความสุข มีสมาธิ เรียกว่าองค์ฌาน แล้วจึง

ยกองค์ฌานนั้นๆมาพิจารณา โดยน้อมมากำหนดที่ปีติ ที่ความสุข ที่สมาธิ ดูจิต ดูผู้รู้ ผู้ดู จนเห็นความเปลี่ยนแปลง เกิดดับ เห็นไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เข้าสู่วิปัสสนาได้

**แนวทางที่ ๒ คือ เจริญวิปัสสนาไปเลย แล้วสมถะก็ตามมาทีหลัง** แนวทางนี้ก็คือการเจริญสติในชีวิตประจำวันนั่นแหละ วิธีการปฏิบัติก็คือ เมื่อ ยืน เดิน นั่งนอน คู้เหยียด เคลื่อนไหว เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึก รู้สึกอะไรต่างๆ ก็เจริญสติระลึกรู้ แต่การระลึกรู้นี้ต้องให้ตรงต่อสภาวะปรมัตถธรรมที่กำลังปรากฏ คือ ลักษณะการเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสเหล่านี้เป็นสภาวะปรมัตถ์ ต้องกำหนดรู้ว่าลักษณะเห็น ลักษณะได้ยินเป็นอย่างไร ลักษณะรู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสที่เกิดที่ตัวเรานี้เป็นอย่างไร เมื่อเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสเย็นบ้าง ร้อนบ้าง ตึงบ้าง หย่อนบ้าง อ่อนแข็งบ้าง ไหวบ้าง สบาย ไม่สบาย คิดนึกใจรู้สึกระลึกไปต่างๆ ก็ให้สังเกตไปทั้งหมดที่เกิดที่กายที่ใจนี้ หมั่นสังเกต หมั่นระลึกบ่อยๆ สติก็จะเจริญขึ้น และจะเก่งเท่าทันต่อสภาวะ นอกจากนี้ ก็ให้ฝึกปล่อยวางอยู่ในตัว คือต้องรู้ละรู้ปล่อยรู้วาง ในที่สุดสมาธิก็จะเกิดขึ้นมาเอง



**แนวทางที่ ๓ คือ เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป** ซึ่งคนในยุคปัจจุบันส่วนใหญ่จะเหมาะกับประเภทนี้ เพราะคนในยุคปัจจุบันจะให้ไปเจริญสมถะจนได้ฌาน ให้จิตดับนิ่ง สามารถเข้าฌาน - ออกฌานได้คล่องแคล่วนั้นไม่ใช่ทำได้ง่าย เพราะต้องอยู่ในสถานที่ที่สงบวิเวกจริงๆ มีคนเป็นส่วนน้อยที่อยู่ในสถานที่ไม่สงบแต่สามารถทำจิตให้นิ่งจนได้ฌานได้ ฉะนั้น เมื่อเราปฏิบัติตามแนวทางที่ ๑ คือทำฌานก่อนก็ทำไม่ได้ จะเจริญวิปัสสนาไปเลยตามแนวทางที่ ๒ ก็ยังมีปัญญาไม่พอ ยังไม่รู้จักรูปนาม กำหนดไม่ถูก ไม่รู้ว่าสภาวะปรมัตถ์เป็นอย่างไร บัญญัติเป็นอย่างไร และบางคนถ้าไม่มีสมาธิบ้างเลย จิตก็ล่องลอย ตั้งสติไม่อยู่ บางคนจึงต้องมีสมาธิอยู่บ้างจึงจะระลึกได้ ถ้าเราเป็นเช่นนี้ก็ต้องใช้แนวทางที่ ๓ เรียกว่ายุคนันทสมถวิปัสสนา หมายถึงการเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป วิธีปฏิบัติก็คือ เจริญสมถกรรมฐานซึ่งมีวิธีการเจริญได้หลายอย่าง จะเจริญอานาปานสติ คือดูลมหายใจเข้าออกคู่กับวิปัสสนาก็ได้ จะเจริญมรณานุสสติ คือระลึกถึงความตายคู่กับวิปัสสนาก็ได้ หรือจะเจริญเมตตา คือแผ่เมตตาคู่กับวิปัสสนาก็ได้ เป็นต้น

ในวันนี้ **อาตมาจะพูดถึงแนวทางที่ ๓ คือการเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไปโดยเน้นที่การเจริญเมตตาคู่กับการเจริญวิปัสสนา เพราะเห็นว่าจะได้รับประโยชน์ ๒ อย่าง คือ**

๑. **ประโยชน์จากการเจริญเมตตา** ซึ่งมีอานิสงส์มาก

๒. **ประโยชน์จาการเจริญวิปัสสนา** ซึ่งยิ่งประเสริฐมากในการที่จะชำระกิเลสให้หมดสิ้นไป

สำหรับประโยชน์ของการเจริญเมตตานั้น **พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ผู้ที่เจริญเมตตาอยู่เนืองนิตย์จนจิตมีเมตตาได้จริงๆ จะประสบผลเป็นอานิสงส์ ๑๑ ประการ คือ**

๑. **หลับเป็นสุข** หลับอย่างสบาย หลับสนิทดี ไม่ใช่หลับๆ ตื่นๆ อะไรอย่างนั้น

๒. **ตื่นเป็นสุข** ตื่นมาก็เป็นสุข จิตใจแจ่มใสเบิกบาน บางทีไม่ต้องใช้เวลาหลับนานก็พอ เพราะว่าได้หลับสนิทนอนเต็มอิ่มเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

๓. **ไม่ฝันร้าย** ถ้าจะฝันก็ฝันดี บางคนนอกจากนอนหลับไม่สนิทแล้วยังฝันมั่วไปหมด ฝันแล้วก็จำไม่ได้ เวลาฝันสมองส่วนหนึ่งไม่ได้พัก เพราะจิตส่วนหนึ่งต้องขึ้นมาคิดในวิถีจิต เมื่อหลับไม่สนิทร่างกายก็เลยไม่สบาย เพราะพักไม่สนิท แต่ถ้าเราเจริญเมตตาอยู่เนืองนิตย์ แม้เพียงก่อนนอนเจริญเมตตาให้ดี ให้จิตใจเกลี้ยงเกลามีความเมตตาจริงๆ หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย

๔. **เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย** ถ้าเรามีเมตตา ใครเห็นเราก็จะมีความรัก มีความเมตตาต่อเรา อยากจะช่วย อยากเอื้อเฟื้อ อยากคุย อยากเห็นเรา ไม่ใช่ว่าเห็นหน้าเราแล้วก็อยากจะหนี ไม่อยากมอง ไม่อยากพูด ไม่อยากเอื้อเฟื้อช่วยเหลือ นั่นแสดงว่าเป็นคนไม่มีเมตตา เพราะฉะนั้น ให้เจริญเมตตาไว้ แล้วจะเป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย

๕. **เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย** อมนุษย์ก็คือไม่ใช่มนุษย์ เช่นพวกเทวดาก็ดี ภูตผีปีศาจอะไรก็แล้วแต่เหล่านี้ก็ดี ซึ่งบางทีก็เล่นงานเบียดเบียนมนุษย์ได้ อย่างเราไปนอนในสถานที่บางแห่งเขาก็มาเบียดเบียนเรา แต่ถ้าเราเจริญเมตตา แผ่เมตตาให้เขา เขาก็จะกลับจิตกลับใจมีเมตตาต่อเรา บางทีเขาก็จะสงเคราะห์อนุเคราะห์เราเหมือนกับแม่อนุเคราะห์บุตร

๖. **เทวดารักษา** เทวดารักษาน่ะดีกว่ามนุษย์รักษา เช่นมีบางสิ่งบางอย่างมาอย่างรีบลับ เราก็ต้องอาศัยเทวดาคุ้มครองรักษา ปัดเป่าให้เราปลอดภัย เดินทางปลอดภัย ทำอะไรก็ปลอดภัย หรือเมื่อมีพวกคิดร้ายคิดไม่ดีเข้ามา เทวดาก็ช่วยปัดเป่าให้ได้เหมือนกัน

๗. **ศาสตราอาวุธ ไฟ ยาพิษ** เป็นต้น ทำอันตรายไม่ได้

๘. **หน้าตาผ่องใส** คนมีเมตตาผิวหน้าก็ผ่องใส แววตาก็แจ่มใส ไม่เครียด ทำให้มีคนอยากพบ อยากเห็น อยากคุย อยากช่วยเหลือ เพราะว่าหน้าตาน่าดู ไม่บึ้งตึง

๙. **สมาธิตั้งมั่นได้เร็ว** ผู้ที่เจริญเมตตาจะมีจิตที่มีความสุข อันจะยังผลให้เกิดสมาธิได้เพราะความสุขเป็นเหตุของสมาธิ

๑๐. **ไม่หลงตาย** คือในขณะที่จะตายจิตไม่เศร้าหมอง อันจะเป็นประโยชน์ในภพชาติต่อไป เพราะว่าถ้าไม่หลงตายก็ไปเกิดในสุคติภูมิ ถ้าคนหลงตายคือจิตเศร้าหมองก็ลงไปสู่อบายภูมิ ไปเกิดเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดียรฉานได้



๑๑. **ตายแล้วไปสู่พรหมโลก** ไปเกิดเป็นพรหม แต่ผู้นั้นต้องได้ฌานด้วยนะ เพราะการเจริญเมตตาสามารถทำให้ได้ถึงฌานจิต หรือแม้ว่าเราไม่ได้ฌาน แต่ถ้าจิตของการเจริญเมตตาส่งผลในขณะใกล้จะตาย ก็จะไปเกิดในสุคติภูมิเป็นมนุษย์ หรือเทวดาได้

เมื่ออานิสงส์ของการเจริญเมตตามีมากมายถึง ๑๑ ประการดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นี้ เราจึงควรจะเจริญเมตตาอยู่เนืองนิตย์ ต่อไปก็จะอธิบายถึง**วิธีการแผ่เมตตา**

วิธีการแผ่เมตตาสามารถทำได้โดย**อันดับแรก แผ่ให้แก่ตนเองก่อนโดยจะกล่าวในใจก็ได้ว่า**

**"อะหัง สุขิโต โหมิ**
ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข
**อะหัง นิททุกโข โหมิ**
ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากทุกข์
**อะหัง อะเวโร โหมิ**
ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากเวร
**อะหัง อัพยาปัชโฌ โหมิ**
ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความลำบาก
**อะหัง อะนีโฆ โหมิ**
ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากอุปสรรค
**สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ**
รักษาตนให้มีความสุขตลอดกาลนาน (เทอญ)"

แผ่ให้ตนเองก่อนเพื่อเอาตนเองเป็นพยานว่า เอ้อ! เรานี่ก็มีความรักตนเอง คนอื่นๆ เขาก็ต้องรักตัวเอง รักตัวของเขาเหมือนกัน เวลานึกถึงสัตว์อื่น เราจะได้เห็นอกเห็นใจมีเมตตาต่อเขาได้ง่าย

**ต่อจากนั้นจึงแผ่ให้แก่คนอื่น** การแผ่ให้คนอื่นนั้น ถ้าแผ่เดี่ยวๆ แผ่เป็นคนๆ ก็มีวิธีว่าอย่าเพิ่งแผ่ให้กับคนที่ไม่ถูกกัน ที่เป็นศัตรูกัน หรือคนที่เรารักมากก่อน เพราะว่าแผ่ให้กับคนที่ไม่ถูกกัน หรือเป็นศัตรูกันนั้น แผ่ไปทีไรเดี่ยวก็แผ่ไปแต่ความโกรธ จึงไม่ได้แผ่เมตตา นึกถึงทีไรโกรธทุกที ส่วนคนที่เรารักมาก เวลาแผ่ไปจะเป็นเมตตาเทียม กลายเป็นแผ่ตัณหาเสียมากกว่าแผ่เมตตา แล้วความเสียใจก็ตามมาอีก ท่านจึงสอนว่า **ถ้าแผ่เมตตาเดี่ยวๆ ให้แผ่แก่คนที่เป็นที่รักพอประมาณหรือคนรักนับถือพอกลางๆ ก่อน แล้วค่อยแผ่ให้คนที่เรารักมาก หรือจนสุดท้ายจึงแผ่ให้ศัตรู** แผ่กลับไปกลับมาอย่างนี้ แต่ถ้าแผ่ไปให้ศัตรูแล้วใจมันไม่ไป ก็กลับมาแผ่ให้แก่คนที่เราแผ่ได้ก่อน แล้วค่อยกลับไปแผ่ให้ศัตรูใหม่ **ส่วนการแผ่รวมๆ สามารถแผ่รวมไปหมดแก่ใครๆ ก็ตามได้เลย โดยกล่าวว่า**

> " **สัพเพ สัตตา** ขอให้สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน ทั้งหมด ทั้งสิ้น



> **อะเวรา** จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
>
> **อัพยาปัชฌา** จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
>
> **อะนีฆา** จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
>
> **สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ** จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด "

แผ่อย่างนี้ นึกซ้ำๆ บ่อยๆ เข้า เพื่อจะดึงจิตเราให้คล้อยตาม คือให้จิตมีเมตตาจริงๆ แต่ถ้าหากว่าภาษาบาลีเราไม่ถนัด นั่งนึกแต่บาลีจำไม่ได้ก็เลยเครียด แผ่แล้วอย่าให้สมองเครียด เพราะเป้าหมายจริงๆ ของการแผ่เมตตา คือให้เข้าถึงความโปร่งเบาทางจิต ให้มีความสุขมีความสบายทางจิต เมื่อจิตมีความสุขก็มีสมาธิ เพราะความสุขเป็นเหตุของสมาธิ เพราะฉะนั้นเราต้องปรับสมอง ปรับใจของเราให้สบายๆ **ถ้าแผ่เป็นภาษาบาลีไม่ได้ก็แผ่เป็นภาษาไทยง่ายๆ ว่า "ขอให้สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย ทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงเป็นสุขสุขๆ เถิด อย่าได้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย จงมี**

**ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด"** แผ่เป็นภาษาไทยอย่างนี้ วนๆซ้ำๆ อยู่อย่างนั้น ให้จิตคล้อยตาม **หรือถ้ายังยาวไป** มันหลายบท จำยาก **จำไม่ได้ ก็ใช้บทเดียวก็ได้ว่า "ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขๆเถิด ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขๆเถิด"** ว่าอย่างนี้ซ้ำไปซ้ำมา "ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขๆเถิด" แล้วก็พยายามน้อมให้จิตคล้อยตาม คือเราอาจจะไม่ต้องไปนึกเห็นหน้าตาของคนที่เราแผ่ให้ชัดเจน แต่ให้นึกแบบรวมๆ เหมือนเราแผ่เมตตาให้เป็นวงกว้างออกจากตัวออกจากใจของเรา แผ่ขยายออกไป แผ่ออกไปกว้างๆ เหมือนแสงที่กระจายออกไปจากรอบตัวเรา กว้างออกไป... กว้างออกไป... นึกแผ่ออกไปให้รวมๆ ไปทั้งหมดทุกชีวิต ทั้งมนุษย์ ทั้งเทวดา ทั้งสัตว์ในอบายภูมิ ซึ่งเรารวมเรียกว่าสัตว์ทั้งหลาย **นอกจากนี้ก็ต้องแผ่อยู่บ่อยๆ** รู้สึกตัวตื่นขึ้นมาก็แผ่ว่า สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขๆเถิด สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขๆเถิด เดินทางไปไหนมาไหน นั่งอยู่ในรถเราก็แผ่ไปในรถ แผ่ไปนึกไปทั่วไปหมด ขอให้มีความสุข มีความสุขทั้งมนุษย์ ทั้งที่ไม่ใช่มนุษย์ก็ตาม อยู่ที่ทำงานก็แผ่ให้คนที่ทำงานทุกคนว่าขอให้มีความสุขๆ อยู่ตรงไหนก็นึกแผ่อยู่เรื่อยๆ แผ่ให้จิตมีความสุข **ถ้าจิตมีเมตตาจริงๆ ก็จะ**



**เกิดความสุขความอิ่มเอิบขึ้นในใจ แล้วก็จะแผ่ขยายฉายออกไปทางใบหน้าและแววตา** หน้าตาและแววตาก็จะแจ่มใสมีความสุขขึ้น ผิวหน้าจะสดใส มันจะฉายออกมา **เมตตาเป็นจิตที่เป็นกุศล เมื่อจิตมีเมตตา กุศลก็เกิดขึ้น บุญเกิดขึ้นก็จะคุ้มครองรักษาตัวเราให้มีความสุข** ทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็นเรื่องของการเจริญเมตตา ซึ่งเป็นสมถกรรมฐาน

ต่อไปจะอธิบาย**วิธีการเจริญสมถะโดยเฉพาะการเจริญเมตตาควบคู่กับการเจริญวิปัสสนาว่าจะทำได้อย่างไร**

**การเจริญวิปัสสนามีหลักอยู่ว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติระลึกรู้สภาวธรรมที่ปรากฏ** ในที่นี้เมื่อเราเจริญเมตตา **ก็ให้ระลึกรู้เข้ามาที่หน้าตาและที่ใจ** ในขณะที่เราแผ่เมตตาออกไป แผ่ไป... แผ่ไป... ก็ให้มีสติระลึกสังเกตดูสภาพของใจ สังเกตว่าใจรู้สึกอิ่มเอิบ มีความสุขมั้ย ส่วนความรู้สึกของแก้ม ของหน้า ของตา เราสามารถสังเกตความรู้สึกด้วยตัวเองได้ว่าหน้าตาเราบึ้งหรือหน้าตาเราแจ่มใสคลี่คลาย ปากเราเป็นอย่างไร ยิ้มมั้ย **ถ้าเรารู้สึกได้ว่าใจอิ่มเอิบมีความสุข ปากยิ้มได้ แสดงว่าจิตมีเมตตาจริงและก็เป็นวิปัสสนาด้วย เพราะสติได้มาระลึกรู้ที่ใจหรือที่จิตซึ่งเป็นสภาวะ** ส่วนความรู้สึกที่

หน้าตาและที่ปากนั้นเป็นจิตตชรูป เพราะปากจะยิ้มได้ต้องมาจากจิต ถ้าจิตอิ่ม จิตมีความสุข ปากจะยิ้ม ปากที่ยิ้มเกิดจากจิตเรียกว่าจิตตชรูป คือจิตที่ทำให้เกิดการยิ้มได้ และผู้มีเมตตานั้น นอกจากจิตจะรู้สึกแจ่มใสแล้ว ดวงตายังแจ่มใสเหมือนยิ้มได้นะ คนที่เขามีนิสัยมีจิตใจเมตตา เวลาพูดไปก็เหมือนกับเขายิ้มไปในตัว ตายิ้ม ปากยิ้ม ใจยิ้ม มันมาจากใจ เพราะฉะนั้น ถ้าใจขุ่น ตาก็ขุ่น ปากก็ไม่ยิ้ม หน้าก็เครียด ดวงตาเป็นหน้าต่างของใจ ถ้าดูที่ตาก็จะรู้ไปถึงใจ ถ้าใจดีใจอิ่มเอิบ แววตาก็ดี ปากก็ยิ้ม จึงให้สังเกตความรู้สึกที่อิ่มเอิบ สังเกตใจที่มีปีติมีความสุข สังเกตความผ่องใสในใจ ใจที่มีเมตตาจะผ่องใส เพราะกิเลสในใจขณะนั้นได้ถูกชำระออกไป ใจจึงอิ่มเอิบ หน้าตาแจ่มใส เมื่อมีสติมาระลึกถึงสภาพธรรมเหล่านี้ก็เป็นวิปัสสนา

**แต่ถ้าเราเจริญเมตตาเสียจังหวะ บางทีก็ทำให้เคร่งตึงได้ ถ้าเราแผ่เมตตาแล้วรู้สึกว่าสมองเครียด แผ่แล้วรู้สึกเคร่งตึง ก็ต้องลดการแผ่เมตตาลง แล้วให้มาเจริญวิปัสสนาด้วยความปล่อยวางมากขึ้น คือเปลี่ยนจากการเจริญเมตตาที่นึกให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขๆ เปลี่ยนมาเป็นคำว่า "ปล่อยวาง" แทน** ดังนั้นเมื่อเราจับความรู้สึกในสมองในสรีระได้ว่า



มันตึงๆ สติระลึกรู้ความรู้สึกที่เคร่งตึงนั้น ก็สอนใจตนเองว่าปล่อยวางนะ..... ปล่อยวาง..... ปล่อยวาง..... ซึ่งเป็นวิปัสสนา เป็นวิปัสสนาที่รวบยอด คือจะระลึกรู้อย่างปล่อยวาง พอรู้อย่างปล่อยวาง ความรู้สึกตึงๆในสมองจะคลาย สรีระจะคลาย

**นอกจากนี้การเจริญเมตตายังช่วยทำให้จิตตื่นและช่วยให้มีสติได้ด้วย** สมมุติว่าเราเป็นคนที่ระลึกไม่ค่อยจะได้ เป็นคนไม่ค่อยมีสติชอบเผลอ ตามหลักแล้ว การเจริญสติสามารถระลึกรู้ได้ทุกหนทุกแห่ง ทุกเวลา ทุกสถานที่ แต่เราไม่ยอมมีสติ จะทำอย่างไง บังคับก็ไม่ได้ ก็ให้ลองเจริญเมตตาควบคู่กับวิปัสสนา จะพบว่าเจริญเมตตาก็มีสติได้ พอเจริญเมตตาที่ไรก็จะกลับมามีสติระลึกได้ทุกที เลยกลายเป็นว่า เราอาศัยการเจริญเมตตาแล้วทำให้มีวิปัสสนาตามมา

**อีกประการหนึ่งที่เป็นผลพลอยได้ คือทำให้จิตไม่เบลอ** คนที่จิตเลื่อนลอย คือจิตไม่ทำงาน นั่งแล้วเบลอ ง่วงๆ ไม่มีสติสัมปชัญญะ ถ้าเจริญเมตตา จิตก็จะทำงานขึ้นมา เพียงแค่นึกว่า ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขนะ... ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขนะ... จิตจะทำงาน จิตจะตื่น มีสติมาดูจิตได้อีก อย่างนี้เรียกว่าเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป

**สมถะ คือการเจริญเมตตาทำให้จิตสงบ วิปัสสนา คือระลึกรู้สภาวะที่กำลังปรากฏด้วยความปล่อยวาง**

**ฉะนั้น วันนี้ก็ให้ไป ๒ อย่าง คือการเจริญเมตตากับการเจริญวิปัสสนาควบคู่กันไป เจริญเมตตาเป็นสมถกรรมฐาน ระลึกรู้สภาวะเป็นวิปัสสนากรรมฐาน เรียกว่ายุคนันทสมถะวิปัสสนา และก็แถมให้อีกว่า ที่ว่าเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันนี้ สามารถไปคู่กับสมถะบทอื่นได้หลายๆ อย่าง เช่นคู่กับอานาปานสติ คือการกำหนดระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก แล้วก็เจริญวิปัสสนาควบคู่กัน** การเจริญอานาปานสตินี้เป็นสมถกรรมฐาน เพราะเป็นการระลึกอารมณ์บัญญัติ

**การเจริญอานาปานสติทำอย่างไร ตามแนวมหาสติปัฏฐาน พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า ให้มีสติรู้ลมหายใจเข้า มีสติรู้ลมหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น สำเหนียกว่าจะกำหนดรู้กองลมหายใจทั้งหมดหายใจเข้า สำเหนียกว่าจะกำหนดรู้กองลมหายใจทั้งหมดหายใจออก สำเหนียกว่าจะระงับกายสังขาร (ลมหายใจ) หายใจเข้า สำเหนียกว่าจะระงับกายสังขารหายใจออก นี้เป็นวิธีการเจริญอานาปานสติ ซึ่งทำให้เกิดสมาธิ**



อรรถกถาจารย์ท่านได้แนะนำวิธีดูลมหายใจไว้ ๕ นัยคือ

**๑. วิธีนับลมหายใจ เรียกว่าคณนานัย** ให้นับเป็นคู่ๆก่อน แล้วค่อยนับเรียงทีหลัง นับเป็นคู่ๆก็คือ เมื่อหายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑ , หายใจเข้านับ ๒ หายใจออกนับ ๒, หายใจเข้านับ ๓ หายใจออกนับ ๓, หายใจเข้านับ ๔ หายใจออกนับ ๔, หายใจเข้านับ ๕ หายใจออกนับ ๕, หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑, คือพอถึง ๕ แล้วก็มาขึ้น ๑-๑ ไปถึง ๖-๖, ๑-๑ ไปถึง ๗-๗, ๑-๑ ไปถึง ๘-๘, ๑-๑ ไปถึง ๙-๙, ๑-๑ ไปถึง ๑๐-๑๐ แล้วก็วน ๑-๑ ไปถึง ๕-๕ โดยตั้งกติกาว่าจะไม่ให้ผิดพลาดนะ ถ้านับเรื่อยเฉื่อยไปแทนที่จะหยุดแค่ ๖ เลยไป ๗ ไป ๘ ก็ต้องขึ้นต้นใหม่ ๑-๑ ถึง ๕-๕ นับไป เอ๊ะ! มันถึงไหน ก็ขึ้นต้นใหม่ ๑-๑ ถึง ๕-๕ จิตจะเกิดความระวังตัว ต้องคอยระวังละ ถ้าไม่ระวังก็นับไม่ถูก ใครที่ฟุ้งซ่านมากๆ เมื่อนับลมหายใจ เรื่องที่ฟุ้งจะถูกตัดออกไป จิตก็ทรงตัวอยู่

เมื่อจิตทรงตัวอยู่ดี ต่อไปก็ให้นับเรียงโดยหายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ หายใจเข้านับ ๓ หายใจออกนับ ๔ หายใจเข้านับ ๕

หายใจออกนับ ๑,... ๒,... ๓,... ๔,... ๕,... ๖,... ๑,... ๒,... ๓,... ๔,... ๕,... ๖,... ๗,... ๑,... ๒,... ๓,... ๔,... ๕,... ๖,... ๗,... ๘,... ๑,... ๒,... ๓,... ๔,... ๕,... ๖,... ๗,... ๘,... ๙,... ๑,... ๒,... ๓,... ๔,... ๕,... ๖,... ๗,... ๘,... ๙,... ๑๐,... แล้วก็มาวน ๑ ถึง ๕ ใหม่ นับเรียงอย่าให้ผิด ถ้าผิดก็เริ่มนับ ๑ ถึง ๕ แต่ไม่ใช่นับเร็วอย่างที่อาตมาพูดนี่นะ เดี๋ยวยิ่งหายใจเร็วยิ่งเหนื่อยใหญ่ ถ้าเราหายใจช้าก็นับไปช้าๆ อย่าไปเร่งลมหายใจ อย่างนี้ท่านเรียกว่าคณนานัย นัยแห่งการนับลมหายใจ นี่คือท่านอรรถกถาจารย์ท่านสอนไว้ แม้ครูบาอาจารย์ในสมัยยุคปัจจุบัน เช่น หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ท่านก็สอนให้ภาวนาพุทโธ หายใจเข้าว่าพุท หายใจออกว่าโธ ซึ่งก็สงเคราะห์อยู่ในการนับลมหายใจ แต่เราจะใช้คำบริกรรมอื่นๆ ก็ได้ เพื่อที่จะกำกับจิตให้อยู่กับลมหายใจ

**๒. วิธีตามลมหายใจ เรียกว่าอนุพันธนานัย** อนุพันธนานัยก็คือ ตามลมหายใจเข้าไป ตามลมหายใจออกมา หายใจเข้าแล้วลมกระทบผ่านโพรงจมูกลงไปทรวงอก ถึงหน้าท้อง แล้วหายใจออกจากหน้าท้องย้อนขึ้นมาทรวงอก ออกมาถึงโพรงจมูก แล้วก็ตามลมเข้าไป ตามลมออกมาตามไปอย่างต่อเนื่อง ถ้าไม่ถนัดวิธีแรก ก็ใช้วิธีที่ ๒ นี้ก็ได้



**๓. วิธีดูการกระทบ เรียกว่าผุสนานัย** ผุสนานัยคือ นัยกระทบ โดยดูอยู่ที่เดียวเฉพาะตรงที่รู้สึกว่าลมกระทบ จะดูลมที่กระทบตรงโพรงจมูก หรือปลายจมูก หรือริมฝีปากบน หรือบางคนอาจจะรู้สึกกระทบที่ทรวงอก หรือบางคนก็รู้สึกที่หน้าท้อง เช่นที่เขาดูท้องพองท้องยุบก็ได้ ให้รู้สึกลมหายใจเข้ากระทบ หายใจออกกระทบ อย่างนี้เรียกว่าผุสนานัย

**๔. วิธีดูลักษณะ เรียกว่าสัลลักขณานัย** สัลลักขณานัยคือ การดูลักษณะของลมหายใจ โดยให้ดูลมหายใจว่า ลมหายใจมีลักษณะต่างๆกัน หายใจเข้าก็อย่างหนึ่ง หายใจออกก็อย่างหนึ่ง หายใจออกหายใจเข้า ยาว สั้น หยาบ หรือละเอียด บางทีก็หยาบ บางทีก็ละเอียด เป็นต้น

**๕. วิธีดูแบบนิ่งๆ เรียกว่าฐปนานัย** ฐปนานัยก็คือ เพ่งดูอย่างนิ่ง ดูไปนิ่งๆ เรียกว่าจิตจดจ่ออยู่กับนิมิตก็สงบได้

สรุปแล้วไม่ว่าจะใช้วิธีดูลมหายใจวิธีใดก็ดี **ทั้ง ๕ วิธีที่ได้กล่าวมานี้เป็นการเจริญสมถะ เป็นการทำเพื่อให้จิตนิ่งสงบ** ทำๆไปแล้วเมื่อจิตสงบก็อาจจะเกิดนิมิตขึ้นมาเป็นวงเป็นดวง อาทิตย์ ดวงจันทร์ เหมือนปุยนุ่น เหมือนละอองไอน้ำ หรือเหมือนสายรุ้ง เป็นต้น แล้วแต่ใครจะเห็นนิมิตอะไร ก็จะเพ่งนิมิตนั้น

เพ่ง.... เพ่ง....ประคองไว้ นึกให้เห็นชัด นิมิตนั้นก็จะใส เกิดรัศมี นึกให้ใหญ่นึกให้เล็กได้ตามความปรารถนา ในที่สุดจิตก็จะฟุบตัวเข้าสู่อัปปนาสมาธิ ได้ฌาน

**แต่นี่เราไม่ต้องทำถึงขนาดนั้นก็ได้ เราจะทำสมถะและวิปัสสนาควบคู่กัน คือไม่ต้องเพ่งนิมิต แค่ดูลมหายใจเข้าออกตามสมควร เพื่อให้มีสมาธิบ้าง แล้วก็สังเกตความรู้สึกไปเลย ตอนระลึกรู้ความรู้สึกนี้แหละเป็นแนวทางของวิปัสสนา** เช่น เวลาหายใจเข้าออกก็ให้หัดสังเกตว่า เออ! มีความรู้สึกสบาย ไม่สบาย มีความตึงๆ หย่อนๆ ไหวๆ ที่ทรวงอก หน้าท้อง หายใจเข้ารู้สึกตึงๆ หายใจออกรู้สึกหย่อนๆ เป็นต้น ความรู้สึกสบาย ไม่สบาย ความตึงๆ หย่อนๆ ไหวๆ เหล่านี้เป็นสภาวธรรม หรือเป็นปรมัตถธรรม ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

**แต่การเจริญวิปัสสนานั้น ควรจะต้องระลึกเข้าไปถึงจิตใจ ใจผู้รู้ และใจที่รู้สึกด้วย โดยให้หัดสังเกตว่า ขณะที่หายใจเข้าออกนั้น หายใจเข้าออกก็อย่างหนึ่ง ใจที่ระลึกรู้ลมหายใจว่าเข้าว่าออกนี้ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง คือมีใจที่รู้อยู่ แล้วใจที่รู้นี้มีความรู้สึกอย่างไร สบายใจก็รู้ ไม่สบายใจก็รู้ สงบก็รู้ ไม่สงบก็รู้ แต่ในขณะเดียวกันก็ยังรู้ลมหายใจอยู่นะ**



**รู้ลมหายใจเข้าออก แต่สังเกตความรู้สึกในใจได้ด้วย**

- ขณะที่รู้ลมหายใจเข้าออกยาวสั้น หรือบริกรรม นับ ๑...๒...๓... หรือพุทโธอยู่นี้ เป็นสมถกรรมฐาน เพราะเป็นการเพ่งบัญญัติ
- ขณะเดียวกันก็สังเกตใจรู้อยู่ รู้สึกอยู่ว่าใจสบาย หรือไม่สบาย หรือใจสงบ หรือหน้าท้องหน้าอกตึงๆ หย่อนๆ ไหวๆ กระเพื่อมเหล่านี้เป็นวิปัสสนาเพราะว่าสติรู้ปรมัตถ์ ความรู้สึกสบายไม่สบายเป็นเวทนาเป็นปรมัตถธรรม ความตึงๆ หย่อนๆ ไหวๆ ใจที่รู้ๆ ใจที่สงบ ไม่สงบก็ตาม ใจที่อิ่มเอิบ ผ่องใส ก็เป็นสภาวะเป็นปรมัตถธรรมเช่นกัน **เราต้องเจริญสติสังเกตดูสภาวะเหล่านี้ จึงจะเป็นวิปัสสนา แต่ก็ยังต้องไม่ทิ้งลมหายใจ** ยังดูลมหายใจเข้าดูลมหายใจออก ดูว่ายาว หรือสั้น ก็จะเป็นการเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป

**เมื่อเจริญควบคู่กันไปอย่างนี้ ที่สุดแล้วมันก็แยกกันไป บางคนแยกไปสู่สมถะ คือเมื่อปฏิบัติมากเข้าๆ จิตรวมตัวนิ่งไปสู่นิมิต หรือไปสู่ความว่าง ดับความรู้สึกเงียบไปเลย บางทีก็ได้ฌานโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ ถ้าปฏิบัติแล้วเป็นอย่างนั้นก็ปล่อยให้เป็นไป** เวลาจิตรวมดิ่งนิ่งลงไป จิตบางทีเหมือนถูกดูด พอถึงตรงนี้บางคนไปดึงจิต

เข้าไว้ กลัวจะมีสมาธิมาก อย่างนี้ก็ทำให้ไม่ไปถึงไหน แถมเครียดอีก ถ้าจิตจะรวมต้องยอมให้รวม ต้องยอมไป จิตจึงจะลงไปสู่ความสงบเต็มที่ขึ้น ถ้าเรารั้งไว้ จิตก็ไม่ลงไปสู่สมาธิใหญ่ **ใจต้องยอมลงไปสู่สมาธิใหญ่เสียก่อน แล้วจึงมาต่อวิปัสสนาทีหลังก็ได้ โดยพอสมาธิเริ่มคลาย ก็ให้สังเกตใจและความรู้สึกต่างๆ ที่เป็นสภาวะ** แต่ถ้ามันไม่ลงไป ก็ระลึกไปเรื่อยๆ ดูความรู้สึก ดูใจที่รู้ ใจที่รู้สึก **ฝึกมากๆ เข้าก็จะทิ้งบัญญัติ คือ ทิ้งรูปร่าง ทิ้งความหมาย ไม่มีรูปร่างไม่มี ชื่อภาษา ไม่มีความหมายใดๆ มีแต่ความรู้สึก... รู้สึก... รู้สึกทางกายทางใจ อย่างนี้ก็จะมาสู่วิปัสสนาล้วนๆ ขึ้น ถึงตอนนี้ไม่ต้องเกาะกับลมหายใจแล้ว** ไม่ต้องให้ความสำคัญว่าเข้าว่าออก แต่สำคัญที่ความรู้สึก... รู้สึก... รู้สึก... **ก็จะเห็นว่าความรู้สึกทางกายทางใจนั้นมีความเกิดดับ มีความเปลี่ยนแปลง มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่สุดก็เกิดปัญญารู้แจ้งว่าชีวิตนี้เป็นเพียงสักแต่สภาพธรรม ที่มีความเกิดขึ้นและดับไปโดยธรรมดา บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ว่าเป็นตัวตนของเราก็ เข้ามาสู่วิปัสสนาได้อย่างเต็มที่**

**ฉะนั้น ใหม่ๆ เราก็ควรเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป** จะเป็นคู่กันระหว่างอานาปานสติ คือลมหายใจเข้าออก กับวิปัสสนา หรือจะคู่กันระหว่างเจริญเมตตา กับวิปัสสนาก็ได้



**แล้วก็ฝากอีกข้อหนึ่ง**ในโอกาสที่เวลายังเหลืออยู่ **ก็คือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ให้หัดใส่ใจในอิริยาบถใหญ่ ได้แก่การยืน เดิน นั่ง นอน** เช่น ในการเดิน ก็หัดระลึกรู้สึกตัวในการเดิน เราเดินอยู่ทุกวัน เดินแบบไม่มีสติก็ยังเดินได้ใช่มั้ย เช่น ขณะที่เดินไปจิตก็คิดไปถึงเรื่องต่างๆ แต่ขาก็ยังก้าวไปได้ หรือเดินจะไปว่าคนนั้นคนนี้ เดินไปด้วยความโกรธ เดินไปด้วยความโลภ หลง ก็ยังเดินไปได้ เราลองเปลี่ยนมาเป็นเดินด้วยมีสติบ้างไม่ได้หรือ เดินไปอย่างมีการรู้เนื้อรู้ตัว โดยใหม่ๆ เราอาจจะฝึกอย่างนี้นะ เดินก้าวไปให้รู้... ก้าวไปให้รู้... ก้าวให้รู้... ขาแกว่งไปให้รู้... แขนแกว่งให้รู้... ลำตัวแกว่งให้รู้... ศีรษะแกว่งให้รู้... **หมั่นสังเกตร่างกายของเราจะทำให้จิตเราอยู่กับเนื้อกับตัวอยู่เสมอๆ อย่างนี้เป็นการเจริญสติ เป็นกุศลเกิดขึ้นทีละขณะๆ เพราะสติเกิดที่ไร กุศลก็เกิด**

**นอกจากนี้ก็ยังต้องใส่ใจในอิริยาบถย่อยต่างๆ ด้วย เช่น การคู้ เหยียด เคลื่อนไหว การพูด การจับ การยก การก้ม การเงย การเหลียวซ้ายแลขวา ซึ่งเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน** แทนที่จะเหลียวไปมาอย่างไม่รู้

เนื้อรู้ตัว ก็หัดรู้สึกตัวในการก้ม ในการเงย เป็นต้น ใหม่ๆก็รู้แบบบัญญัติไปก่อน รู้ว่าก้ม รู้ว่าเงย รู้ว่าเหลียวซ้ายแลขวา รู้ว่าจับ รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ เหล่านี้เป็นการเจริญสติ แต่ก็ยังเป็นบัญญัติอยู่ คือก้มเงยนี้ เรารู้ว่าก้มรู้ว่าเงย เหลียวซ้ายแลขวาซึ่งเป็นบัญญัติ แต่ต่อไปต้องพยายามปล่อยบัญญัติ มารู้สภาวะปรมัตถ์ รู้ปรมัตถ์คือรู้ความรู้สึก สภาวะปรมัตถ์ทางกายก็จะมีความรู้สึกเย็นบ้าง ร้อนบ้าง อ่อนบ้าง แข็งบ้าง หย่อนบ้าง ตึงบ้าง **ต้องหัดสังเกตลึกซึ้งไปถึงความรู้สึกของการเคลื่อนไหว และของการกระทบ** เช่นในขณะที่ก้มเงย เหลียวซ้ายแลขวา จะมีตึงๆ หย่อนๆ ไหวๆในกล้ามเนื้อตามตัว ปากที่หุบบ้าง อ้าบ้าง กลืนน้ำลายที่คอบีบรัดก็รู้สึก แม้ตาที่กระพริบๆ ลูกตากลอกกลิ้งกระทบเปลือกตาไหวๆ หรืออย่างเวลาจับอะไรเมื่อก่อนเคยรู้แต่จับ แต่ที่จริงแล้วพอจับปุ๊ปลองสังเกตความรู้สึกที่กระทบจะพบว่า มีเย็นมีร้อน มีอ่อน หรือมีแข็ง อันนี้แหละเป็นตัวสภาวะ เป็นปรมัตถธรรม ถ้าระลึกรู้อย่างนี้ได้ก็เป็นวิปัสสนา เป็นการรู้ที่กาย **แต่ที่ให้เริ่มสังเกตที่ร่างกายก่อนก็เพราะว่ากายเป็นของหยาบ รู้ได้ง่าย จึงให้รู้กายไปก่อน แล้วขั้นต่อไปก็ให้หัดรู้ใจ เพราะความสำคัญของการปฏิบัติที่สุดแล้วก็คือ**



**ต้องให้มีการระลึกรู้ถึงที่จิตใจ** ว่าใจรู้สึกอย่างไรแต่ละขณะๆ ใจดี ใจไม่ดี ใจคิด ใจนึก ใจรู้สึกต่างๆ เสียใจ หรือดีใจ หรือเฉยๆ หรือหงุดหงิด มีความขุ่นมัว หรือผ่องใส สบายใจไม่สบายใจ สงบ ไม่สงบ วิตก วิจาร วิจัย สงสัย พอใจ ไม่พอใจ เป็นต้น ให้พยายามมีสติระลึกรู้เท่าทันในปัจจุบันอารมณ์เหล่านี้ด้วยความปล่อยวางอยู่เสมอ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เท่ากับได้ดูแลรักษาจิตใจแก้ไขให้ดีงาม แล้วก็เป็นการสะสมเก็บคะแนนสติสัมปชัญญะบ่อยๆ เนืองๆ เพื่อความสมบูรณ์ของสติปัญญา ทำเช่นนี้เราก็ได้ปฏิบัติธรรมโดยไม่ต้องคอยเวลา ไม่เสียเวลากับชีวิตที่ผ่านไปหมดไป เพราะฉะนั้น เราต้องเตือนตัวเราเองว่า

***"วันเวลาผ่านไปทุกนาที***
***กลืนกินชีวิตนี้ไปทุกขณะ***
***เราทำอะไรเป็นแก่นสารบ้างล่ะ***
***หรือแค่เกะกะเกิดแก่เจ็บตาย"***

ชีวิตนี้เกิดมา เพียงแค่หมดไปวันหนึ่งๆ ถ้าไม่ได้ทำอะไรให้เป็นสาระ หรือเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น มันก็เท่านั้นเอง แค่เกิดมาแล้วก็แก่เจ็บตายไป ใครๆก็เป็นเช่นนี้ ไม่ได้สาระอะไร **สาระของชีวิต อยู่ที่คิดดี ทำดี พูดดี ทำหน้าที่อย่างถูกต้อง ตามครรลองประโยชน์ตนและคนอื่น**

ฉะนั้น เราต้องทำประโยชน์ตอนนี้ เพื่อสะสมเหตุปัจจัยความดีของเราไว้

***"อันความดีทำไว้ไม่หายสูญ***
***จะเกื้อกูลตามต้องสนองผล***
***ให้ความสุขสมหมายดังใจตน***
***เกิดเป็นคนควรทำแต่กรรมดี"***

ให้คิดเสมอว่า ชีวิตของเราร่อยหรอลงไปทุกวันๆ เราอุ่นใจหรือยังว่า เรามีเสบียงเต็มที่แล้วในการจะเดินทางไปยังสัมปรายภพ ว่ายังไงเสียเราก็ไปดี จะไปสู่ที่สบาย ไม่ไปสู่อบายแน่ อุ่นใจหรือยังว่า เวลาจะตายแล้ว เราจะพร้อมเสมอ ถ้าความดียังไม่เต็ม ยังไม่พอ ก็ยังไม่ควรอุ่นใจ

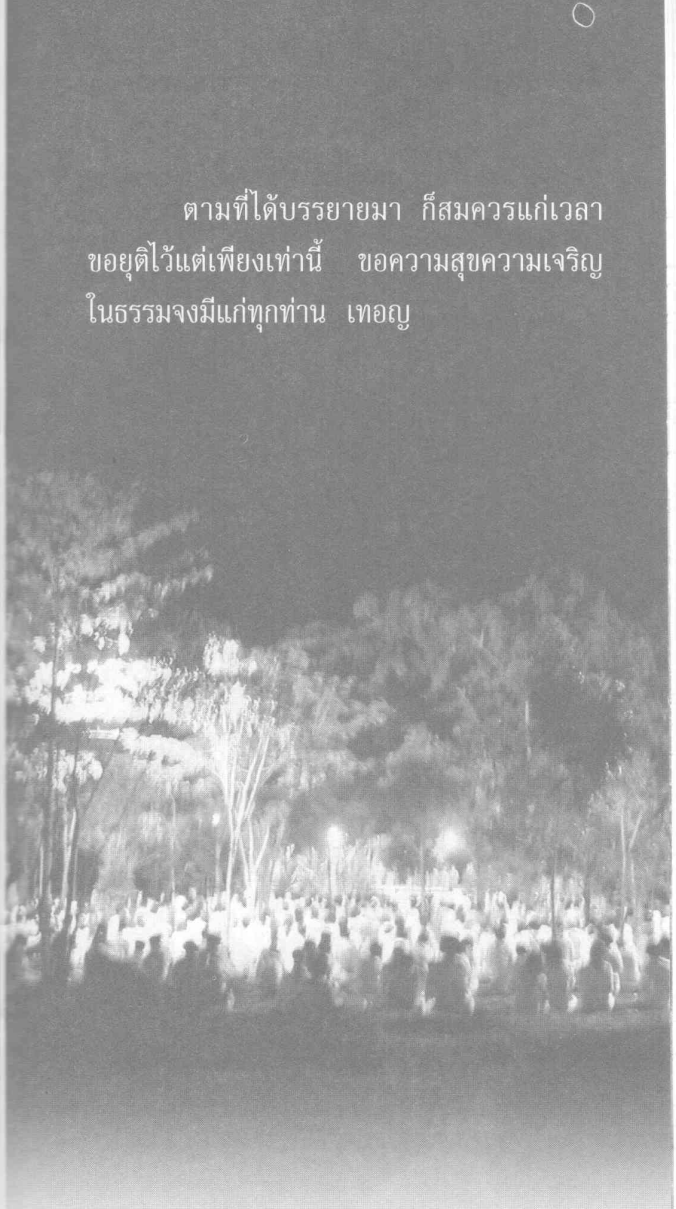
ฉะนั้น เราต้องพร้อมเสมอ ต้องปฏิบัติจนกระทั่งเราอุ่นใจ ชีวิตนี้ไม่แน่นอน หลวงปู่เหรียญท่านก็มรณภาพไปเมื่อวาน เดี๋ยววันนี้ก็สรงน้ำศพ อายุท่านก็ ๙๓ แล้วมั้ง แต่บางท่านบางคนนี้อายุยังไม่มาก ปุ๊ปปั๊บตายไปก็มีเอาแน่ไม่ได้นะ เพราะฉะนั้น ก็เตือนตัวเองไว้ เพื่อจะได้สะสมคุณงามความดี สร้างบารมีของเรา ทั้งการให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา การเจริญภาวนาก็ให้

**๑. แผ่เมตตาอยู่เนืองนิตย์**

**๒. เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป**

เราก็จะได้รับประโยชน์ ได้รับอานิสงส์

ตามที่ได้บรรยายมา ก็สมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุขความเจริญในธรรมจงมีแก่ทุกท่าน เทอญ



ภาพ : ทำวัตรเย็น เจริญภาวนา และฟังพระธรรมเทศนา
เนื่องในวันวิสาขบูชา พ.ศ. ๒๕๔๘
ณ ลานอมตธรรม วัดมเหยงคณ์

ขอเชิญผู้ใฝ่ธรรมทุกท่าน
สัมผัสด้วยตนเอง เติมเต็มสติปัญญา
ณ วัดมเหยงคณ์
ซึ่งได้จัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมต่างๆ ดังนี้

๑. บวชเนกขัมมภาวนา ในวันสำคัญของชาติ ศาสนา รวมปีละ ๘ ครั้ง
๒. อบรมวิปัสสนากรรมฐาน รุ่นระยะ ๙ วัน เป็นประจำทุกเดือน
๓. ถือศีลอุโบสถ ค้างคืนที่วัด ทุกวันพระ ตลอดปี
๔. บวชเนกขัมม์ ระยะสั้น ทั้งชาย และหญิง พิธีบวชมีทุกวัน เวลา ๐๙.๐๐ น.
๕. รับกุลบุตร ที่มีศรัทธาตั้งใจจะบวชเป็นภิกษุ สามเณร ศึกษา และปฏิบัติธรรม

# กำหนดการบวชเนกขัมมภาวนา ปี ๒๕๔๙

## ณ วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

| ครั้งที่ | วันสำคัญ | พิธี | กำหนดวันบวชและลาสิกขา |
|---|---|---|---|
| ๑ | วันมาฆบูชา | บวช | วันเสาร์ที่ ๑๑ ก.พ. ๔๙ ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๓ |
| | | ลาสิกขา | วันอังคารที่ ๑๔ ก.พ. ๔๙ แรม ๑ ค่ำ เดือน ๓ |
| ๒ | วันสงกรานต์ | บวช | วันพุธที่ ๑๒ เม.ย. ๔๙ ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๕ |
| | | ลาสิกขา | วันอาทิตย์ที่ ๑๖ เม.ย. ๔๙ แรม ๓ ค่ำ เดือน ๕ |
| ๓ | วันวิสาขบูชา | บวช | วันพฤหัสที่ ๑๑ พ.ค. ๔๙ ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๖ |
| | | ลาสิกขา | วันอาทิตย์ที่ ๑๔ พ.ค. ๔๙ แรม ๒ ค่ำ เดือน ๖ |
| ๔ | วันอาสาฬหบูชา และ วันเข้าพรรษา | บวช | วันเสาร์ที่ ๘ ก.ค. ๔๙ ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๘ |
| | | ลาสิกขา | วันพุธที่ ๑๒ ก.ค. ๔๙ แรม ๒ ค่ำ เดือน ๘ |
| ๕ | วันแม่แห่งชาติ | บวช | วันศุกร์ที่ ๑๑ ส.ค. ๔๙ แรม ๒ ค่ำ เดือน ๙ |
| | | ลาสิกขา | วันจันทร์ที่ ๑๔ ส.ค. ๔๙ แรม ๕ ค่ำ เดือน ๙ |
| ๖ | วันออกพรรษา | บวช | วันศุกร์ที่ ๖ ต.ค. ๔๙ ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๑๑ |
| | | ลาสิกขา | วันจันทร์ที่ ๙ ต.ค. ๔๙ แรม ๒ ค่ำ เดือน ๑๑ |
| ๗ | วันพ่อแห่งชาติ | บวช | วันเสาร์ที่ ๒ ธ.ค. ๔๙ ขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๑ |
| | | ลาสิกขา | วันพุธที่ ๖ ธ.ค. ๔๙ แรม ๑ ค่ำ เดือน ๑ |
| ๘ | วันขึ้นปีใหม่ | บวช | วันเสาร์ที่ ๓๐ ธ.ค. ๔๙ ขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๒ |
| | | ลาสิกขา | วันอังคารที่ ๒ ม.ค. ๕๐ ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๒ |
| ✿ ทอดผ้าป่าประจำปี | | | วันอาทิตย์ที่ ๑๖ เม.ย. ๔๙ แรม ๓ ค่ำ เดือน ๕ |
| ✿ ทอดกฐินสามัคคี | | | วันอาทิตย์ที่ ๘ ต.ค. ๔๙ แรม ๑ ค่ำ เดือน๑๑ |
| ✿ ทำบุญอุทิศแด่บรรพชน | | | วันอาทิตย์ที่ ๓ ธ.ค. ๔๙ ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๑ |

**บวชเนกขัมมภาวนาในช่วงเทศกาล (วันสำคัญ)**

✿ **พิธีบวช** มีวันละ ๓ รอบ คือ

๑. เวลา ๑๒.๐๐ น. (วันแรกเวลา ๑๐.๐๐ น.)

๒. เวลา ๑๖.๐๐ น. } *ผู้จะบวชตอนบ่ายและค่ำได้ ต้องไม่ได้

๓. เวลา ๒๑.๐๐ น. } ทานอาหารในเวลาวิกาล (เลยเที่ยงวัน)*

✿ **พิธีลาสิกขา** มีวันละ ๑ รอบ คือ เวลา ๐๖.๐๐ น.

**บวชเนกขัมมภาวนาประจำวัน (นอกเทศกาล)**

**พิธีบวชมีทุกวัน เวลา ๐๙.๐๐ น.**

# อบรมวิปัสสนากรรมฐาน ประจำปี ๒๕๔๙

## ณ วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

| ครั้งที่ | กำหนดการ | หมายเหตุ |
|---|---|---|
| ๑ | วันที่ ๒๑-๒๙ ม.ค. ๒๕๔๙ | เฉพาะคนใหม่ |
| ๒ | วันที่ ๑๘-๒๖ ก.พ. ๒๕๔๙ | เฉพาะคนใหม่ |
| ๓ | วันที่ ๑๘-๒๖ มี.ค. ๒๕๔๙ | เฉพาะคนเก่า |
| ๔ | วันที่ ๒๒-๓๐ เม.ย. ๒๕๔๙ | เฉพาะคนใหม่ |
| ๕ | วันที่ ๒๐-๒๘ พ.ค. ๒๕๔๙ | เฉพาะคนใหม่ |
| ๖ | วันที่ ๑๗-๒๕ มิ.ย. ๒๕๔๙ | เฉพาะคนเก่า |
| ๗ | วันที่ ๑๕-๓๐ ก.ค. ๒๕๔๙ | เฉพาะบุคคลากรของวัด |
| ๘ | วันที่ ๑๕ ก.ค.-๑๔ ส.ค. ๒๕๔๙ | เฉพาะพระนวกะ |
| ๙ | วันที่ ๑๕ ก.ค.-๕ ก.ย. ๒๕๔๙ | เฉพาะคนเก่า |
| ๑๐ | วันที่ ๑๔-๒๒ ต.ค. ๒๕๔๙ | เฉพาะคนใหม่ |
| ๑๑ | วันที่ ๑๘-๒๖ พ.ย. ๒๕๔๙ | เฉพาะคนใหม่ |
| ๑๒ | วันที่ ๑๖-๒๔ ธ.ค. ๒๕๔๙ | เฉพาะคนเก่า |

**หลักการ**
- ✿ รับสมัครเฉพาะผู้ที่มีความตั้งใจจริงๆ ในการจะอบรมเจริญสติปัญญา เท่านั้น
- ✿ รับรุ่นละจำนวน ๓๕ ท่าน ทั้งชาย-หญิง ทั้งคฤหัส และบรรพชิต
- ✿ ครั้งที่ ๑,๒,๔,๕,๑๐,๑๑ รับเฉพาะผู้ที่ยังไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดมเหยงคณ์มาก่อน
- ✿ ครั้งที่ ๓,๖,๙,๑๒ รับเฉพาะผู้ที่เคยผ่านการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดมเหยงคณ์มาแล้ว

**การสมัคร** ✿ ต้องกรอกใบสมัครล่วงหน้า

**หลักฐาน** ✿ สำเนาบัตรประชาชน, รูปถ่ายสำหรับติดใบสมัคร ขนาด ๑ นิ้ว จำนวน ๑ รูป (สำหรับคนใหม่)

**หมายเหตุ** ✿ ลงทะเบียนเข้าปฏิบัติฯก่อน เวลา ๐๙.๐๐ น. ต้องเข้ารับฟังการอบรมในวันแรกเวลา ๑๐.๐๐ น.

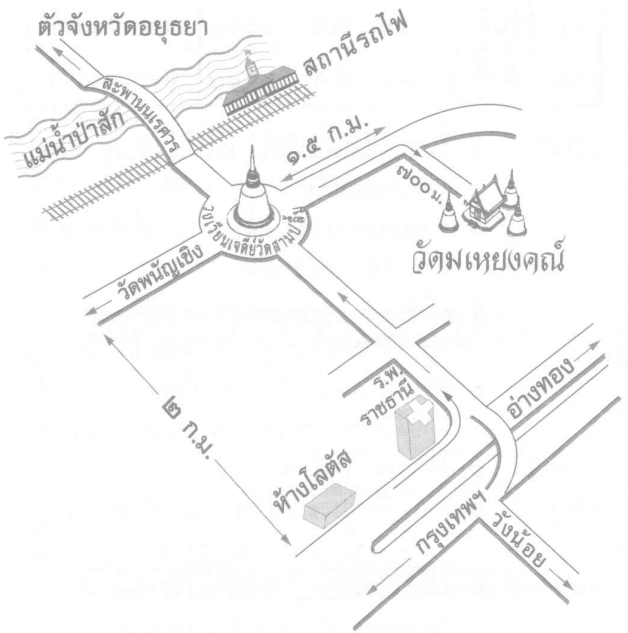
## ขอเชิญฟังรายการธรรมสุปฏิปันโน

เสียงธรรมจากวัดมเหยงคณ์

**ทางสถานีวิทยุ ทหารอากาศ ๐๑ มีนบุรี**
**คลื่น ๙๔๕ ระบบ A.M.**
ทุกวัน (เว้นวันอาทิตย์)
เวลา ๐๔.๐๐-๐๕.๐๐ น.

หากประสงค์จะทำบุญโดยการให้ธรรมเป็นทาน
ขอเชิญท่านอุปถัมภ์รายการได้ตามกำลังศรัทธา
โดยส่งเป็นธนาณัติ/ตัวแลกเงิน/เช็คขีดคร่อมไนนาม
**วัดมเหยงคณ์ หรือฝากผ่าน**
**เข้าธนาคารกรุงเทพฯ สาขาตลาดเจ้าพรหม**
**ประเภทสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี วัดมเหยงคณ์**
**บัญชีเลขที่ ๔๗๘-๐-๖๑๖๖๗๐**

### แผนที่วัดมเหยงคณ์



## รายนามผู้อุปถัมภ์พิมพ์หนังสือ

**ผู้อุปถัมภ์ ๑๘,๔๐๐ บาท** คุณประทีป โศภณกิจ และน้องๆ

**ผู้อุปถัมภ์ ๑๐,๐๐๐ บาท** คุณกิ่งกาญจน์ อารักษ์พุทธนันท์

**ผู้อุปถัมภ์ ๖,๐๐๐ บาท** คุณชวนชื่น กาญจนภี

**ผู้อุปถัมภ์ ๕,๐๐๐ บาท** ดร. นงลักษณ์ สะวานนท์, [illegible] คุณจริยา และ คุณศิริพล - เจียมวิจิตร, คุณสอิ้ง เขมะศิริ-คุณแม่สุขุม และ คุณวิรังรอง ทัพพะรังสี

**ผู้อุปถัมภ์ ๓,๐๐๐ บาท** คุณอัจฉรา จิราธิวัฒน์, นพ. สรรพัฒน์ - คุณศิริธร รัตนิน

**ผู้อุปถัมภ์ ๒,๐๐๐ บาท** คุณเบญจวรรณ ชยารักษ์, ดร. พักตร์ผจง วัฒนสินธุ์ และครอบครัว

**ผู้อุปถัมภ์ ๑,๕๐๐ บาท** คุณอุไรวรรณ เอื้อชูเกียรติ, คุณสุภาวดี หนูแก้ว, คุณลุงเปลว - คุณป้าผิว โตสีพลับ, คุณแม่ประไพ และ คุณบุญศรี ชินพิลาส

**ผู้อุปถัมภ์ ๑,๒๐๐ บาท** คุณวิทยา ชวนะนันท์ และครอบครัว

**ผู้อุปถัมภ์ ๑,๐๐๐ บาท** คุณย่ามณี เพ็งอาทิตย์, คุณไพลิน จารุสมบัติ, อ. สมนา พูนพิพัฒน์, อ.ทัศนีย์ รัศมินทราทิพย์, อ.วารินทร์ มาศกุล, คุณประชุม สังขประสิทธิ์ และครอบครัว, คุณสำเริง ปุญญาคม และครอบครัว, คุณจำเนียร แซ่ตั้ง และครอบครัว, คุณประยูร จันทร์สว่าง และครอบครัว, คุณอนงค์นาฏ สาตรร้าย, คุณแอนนา-คุณลุยจี เพียร์รี่, คุณเดชชาติ วงศ์โกมลเชษฐ์, คุณเกตุ เทียนทอง, คุณรัตนาบังอร ชวโนทัย, คุณนิตยา รักศักดิ์ศรี, คุณประภาศรี ชอบทำเหมือน

**ผู้อุปถัมภ์ ๘๐๐ บาท** คุณอนุพงษ์-คุณแอน- และลูกหมี
**ผู้อุปถัมภ์ ๖๐๐ บาท** คุณไพโรจน์-คุณวิริยา อมรรัตนโรจน์
**ผู้อุปถัมภ์ ๕๐๐ บาท** พระทรงศักดิ์ ถิรธมฺโม, แม่ชีบานเย็น เหล็กคำ และครอบครัว, คุณแม่สวาท สาตรร้าย, คุณชลอลักษณ์ ยำจิตต์หมั่น, คุณวารุณี อัศวบุญญาเลิศ, คุณนันท์นภัส หรี่เรไร และครอบครัว, คุณวรรณา บัวรอด, คุณสุมาลี ศรีแผ้ว และครอบครัว, คุณภัชตสุภา สอาดพงษ์, คุณผาด ม่วงนุ่ม และครอบครัว, คุณศิรินารถ บรรลือสุข, คุณวงสมบูรณ์ สุทธจินดา, อ. เยาวลักษณ์ ไกรสรสวัสดิ์, คุณบุญเลื่อน-คุณนพวรรณ ฟูเฟื่อง, พล.อ.ต. อรุณ-คุณประชุม พัฒนศิริ, คุณแม่สมนึก และคุณมนัสนันท์ จันโสม, คุณปรียานุช ศิลากรณ์, คุณนภัทร พุทธชัยกุล, คุณชุติมณฑน์ ฉะอ้อนศรี, คุณสมบูรณ์ การถาวร, คุณประเชิญ ครูไพศาล
**ผู้อุปถัมภ์ ๔๐๐ บาท** น้องเล็ก และ ลูกปลา, คุณสุรพล - คุณศิริพร มีประหยัด และลูกๆ
**ผู้อุปถัมภ์ ๓๕๐ บาท** คุณวิไล สังตคุ, คุณอารีย์ คุ้มเสนียด
**ผู้อุปถัมภ์ ๓๐๐ บาท** แม่ชีชูศรี เอี่ยมสะอาด, นพ. บรรเทิง-น.อ.หญิง ประอรณี ถนัดพจนามาตย์, น.อ. ปณิธาน-คุณสาครรัตน์ พัฒนศิริ, กัปตัน ปรารถนา-คุณวรางคณา พัฒนศิริ, คุณเพ็ญแข ยังรอต, คุณจันทร์เพ็ญ สัญญวุฒิ, คุณนรัคค์-คุณวรวรรณ พรเลิศ และลูกๆ, คุณดวงกมล ธนะสถิตย์, คุณประสิทธิ์ สุนทราภิวัฒน์, คุณวีระศักดิ์ กิตติวัฒน์, คุณชินศักดิ์ พุทธิวิสุทธิศักดิ์, ดร. ธนะศักดิ์ วหาวิศาล, คุณนัฐวัฒน์ จิตสำเริง,

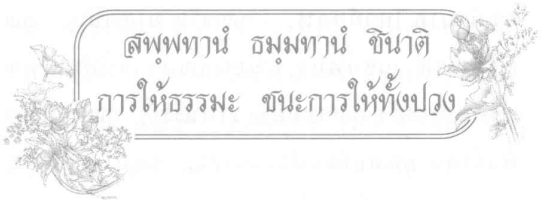
คุณพีรินทร์ พยุงเวช, คุณสมปอง สาตรร้าย, คุณมาริสา เวชสุวรรณ, คุณญานนันท์ เลขะวนิช, คุณลลนา และคุณพิชชาภรณ์ ภูพงษ์ไพบูลย์, คุณนันทนา สมิงปราบ, คุณกนกวรรณ พัสตรพิจิตร และครอบครัว, ครอบครัว-จันทร์สังสา, ทพญ. สิริวรรณ ฟองกษีร, คุณธนวัชร์ มงคลกาย, คุณจักรกริช-คุณฉวีพรรณ ศุภรัชตการ, คุณสุธา-คุณเสาวณี-นพวรรณ เตชะเสนีย์, คุณสุปราณี เจริญศรีสมจิตร
**ผู้อุปถัมภ์ ๒๐๐ บาท** แม่ชีศรีวรรณ นาคล้อม, แม่ชีสมบุญ ปานประยูร, คุณณัฐชนก แก่งหินแก้ว, คุณอรวรรณ ตันมาลาภรณ์, คุณณัจยา พุทธชัยกุล, คุณวิชิต เที่ยงธรรม, คุณสุรีย์ ขำคัณฑี, คุณบุญธรรม ขนายงาม, คุณระพี รุจิรมานนท์, คุณเรวดี ศิริสวัสดิ์, คุณทรงพล ปุญญาคม, คุณสยุมพร ปุญญาคม, คุณพีรพงษ์ ปุญญาคม
**ผู้อุปถัมภ์ ๑๒๐ บาท** คุณรัชนีกร ศุกรสุต และครอบครัว
**ผู้อุปถัมภ์ ๑๐๐ บาท** แม่ชีรัตนา เอ็งมีรุด, แม่ชีชูใจ คงกล่อม, แม่ชีพลอย สุดประเสริฐ, แม่ชีเบญจวรรณ วรรณรัตน์, คุณโสภาวัลย์ ประเทือง, คุณยศพร เกิดมั่งมี, คุณสมหมาย งามบุญสืบ, คุณอารียา หาญสมศักดิ์กุล, คุณนีรนาท ไหวทันการ, คุณเจริญ มาสูงเนิน, คุณพัชราภรณ์ เวชนิพันธ์, คุณธนพัฒน์ เวชนิพันธ์, คุณสมศรี ปะเทสัง, คุณสมหมาย รุ่งพาณิชย์, คุณน้อมจิตร พันธ์รัตน์, คุณสมจิตร สัมรวมจิตร, คุณประชุม เจริญพานิช, คุณสุภาณี เงินจันทร, คุณเนตรดาว จตุพงษา, คุณอัมพร บุญมาดี, คุณเสาวลักษณ์ ขุนทอง, คุณมณีรัตน์ ปั้นสง, คุณงามจิต ไชยขันธ์, คุณตระกูล-คุณกานดา

เดชานุวัติ, ด.ช. ณพวุฒิ ศิริสวัสดิ์, ด.ญ.นิศารัตน์ ศิริสวัสดิ์, และผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ๒ ท่าน

**ผู้อุปถัมภ์ ๓-๕๐ บาท** คุณจันทนา ภาคีเกตุ, คุณหนูใหญ่, คุณสุพนิดา จุลการะ, คุณอรวรางค์ คนเพียร, คุณอารีย์ พรหมสีใหม่, คุณบุญเชิด ไตรบรรณ์, คุณอุดม พึ่งวงศ์ญาติ, คุณสมบัติ ผลาภิรมย์, คุณสุขใจ ขันขาว, คุณจิตตนา กลิ่นมาลัย, คุณอารีย์ เกษตรภิบาล, คุณอรุณ ญาณภิรัต, คุณจินดา ชาสงวน, คุณปริญ เป็งทอง, คุณขวัญเมือง อุกษเกษม, คุณธนวิทย์-คุณดารวัลย์ ศรีธัญรัตน์ และคุณลาวัลย์ ลีลาศวัฒน์, คุณสมชาย-คุณสุภนิมิต-คุณเสาวนีย์ อุทัยโรจนรัตน์, คุณไพฑูรย์ กังวาล, คุณณรงค์เด-ด.ช. ชวัญลักษณ์ อุทัยโรจนรัตน์, คุณมาลี-คุณมาลัย อุทัยโรจนรัตน์, คุณซัง-คุณกิมเอ็ง แซ่เนี้ย, คุณธัญพิชชา ปัทมธรรมกุล,ด.ช.ณัฐนันท์ เติมเศรษฐเจริญ, ด.ญ.บุญญิสา-ด.ญ. บุญพิชญา สมรมิตร

**ผู้อุปถัมภ์ ๓,๐๐๐ บาท** คุณทิพยวรรณ วิศุภกาญจน์

**ผู้อุปถัมภ์ ๑๐๐-๖๐๐ บาท** คุณณัฐหทัย โชคมาเสริมกุล, คุณสยาวไลย์ โชคมาเสริมกุล, คุณสุวรรณี ตราทองคำ, คุณอรุณ อักขระกุล, คุณทองสุข ตรีสารศรี, คุณชมเพลิน จันทร์สว่าง, คุณอภัสนันท์




หากมีข้อผิดพลาดใดๆ อันเกิดจากการพิมพ์รายชื่อ และ หรือ การจัดทำหนังสือนี้ ผู้จัดทำมิได้มีเจตนา จึงขอกราบขออภัยไว้ ณ ที่นี้

## ปฏิทิน ปี พ.ศ. ๒๕๔๙

### 1 มกราคม

| อา. | จ. | อ. | พ. | พฤ. | ศ. | ส. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

### 2 กุมภาพันธ์

| อา. | จ. | อ. | พ. | พฤ. | ศ. | ส. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | | | | |

### 3 มีนาคม

| อา. | จ. | อ. | พ. | พฤ. | ศ. | ส. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

### 4 เมษายน

| อา. | จ. | อ. | พ. | พฤ. | ศ. | ส. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

### 5 พฤษภาคม

| อา. | จ. | อ. | พ. | พฤ. | ศ. | ส. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

### 6 มิถุนายน

| อา. | จ. | อ. | พ. | พฤ. | ศ. | ส. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

### 7 กรกฎาคม

| อา. | จ. | อ. | พ. | พฤ. | ศ. | ส. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

### 8 สิงหาคม

| อา. | จ. | อ. | พ. | พฤ. | ศ. | ส. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

### 9 กันยายน

| อา. | จ. | อ. | พ. | พฤ. | ศ. | ส. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

### 10 ตุลาคม

| อา. | จ. | อ. | พ. | พฤ. | ศ. | ส. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

### 11 พฤศจิกายน

| อา. | จ. | อ. | พ. | พฤ. | ศ. | ส. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

### 12 ธันวาคม

| อา. | จ. | อ. | พ. | พฤ. | ศ. | ส. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |