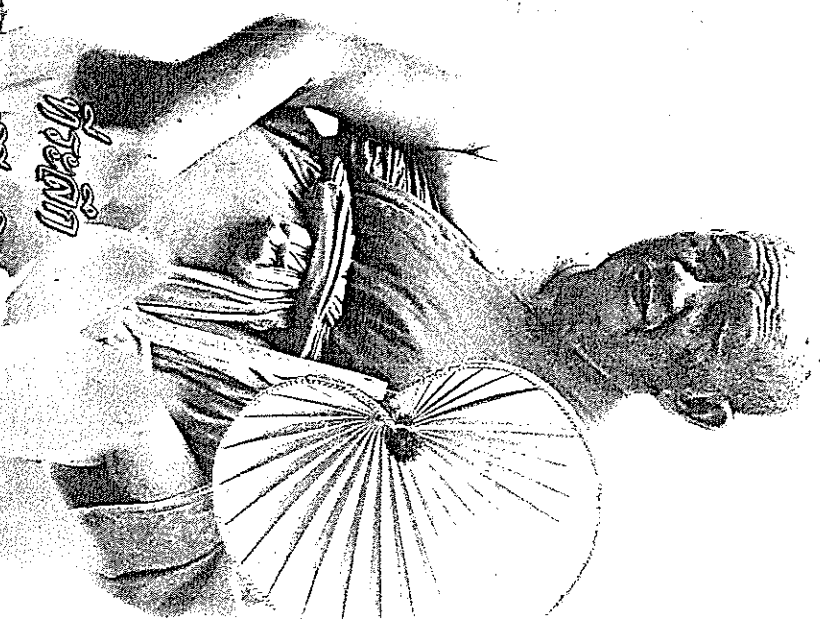


## พระพุทธรูปองค์นี้

พระนิพนธ์ภาพที่นี้คืออยู่  
ทางใต้พระนิพนธ์ภาพที่นี้คืออยู่  
เราผู้ซึ่งทางใต้พระนิพนธ์ภาพที่นี้คืออยู่  
ข้าเธอไม่เจียม แต่เธอเธอเธอซึ่งนิพนธ์ภาพที่นี้คืออยู่



## พระพุทธรูป

ในโอกาสพระพุทธรูปที่นี้คือพระพุทธรูปที่พระพุทธรูป

๕ ธันวาคม ๒๕๕๘

พระพุทธรูปที่นี้คือพระพุทธรูปที่พระพุทธรูป

ในโอกาสพระพุทธรูปที่นี้คือพระพุทธรูปที่พระพุทธรูป

พระพุทธรูปที่นี้คือพระพุทธรูปที่พระพุทธรูป

ที่ พระพุทธรูปที่นี้คือพระพุทธรูป

(ของ สิริขันธ์)

มณฑลพายัพ  
อาณาจักรอยุธยา

# หนังสือพระไตรปิฎก

ในพระไตรปิฎกพระสงฆ์ผู้มีศีลปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

๕ ธันวาคม ๒๕๔๘

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานแปลพระไตรปิฎก

ให้ พระสงฆ์พระภิกษุสงฆ์

ได้ศึกษาพระไตรปิฎกของพระองค์

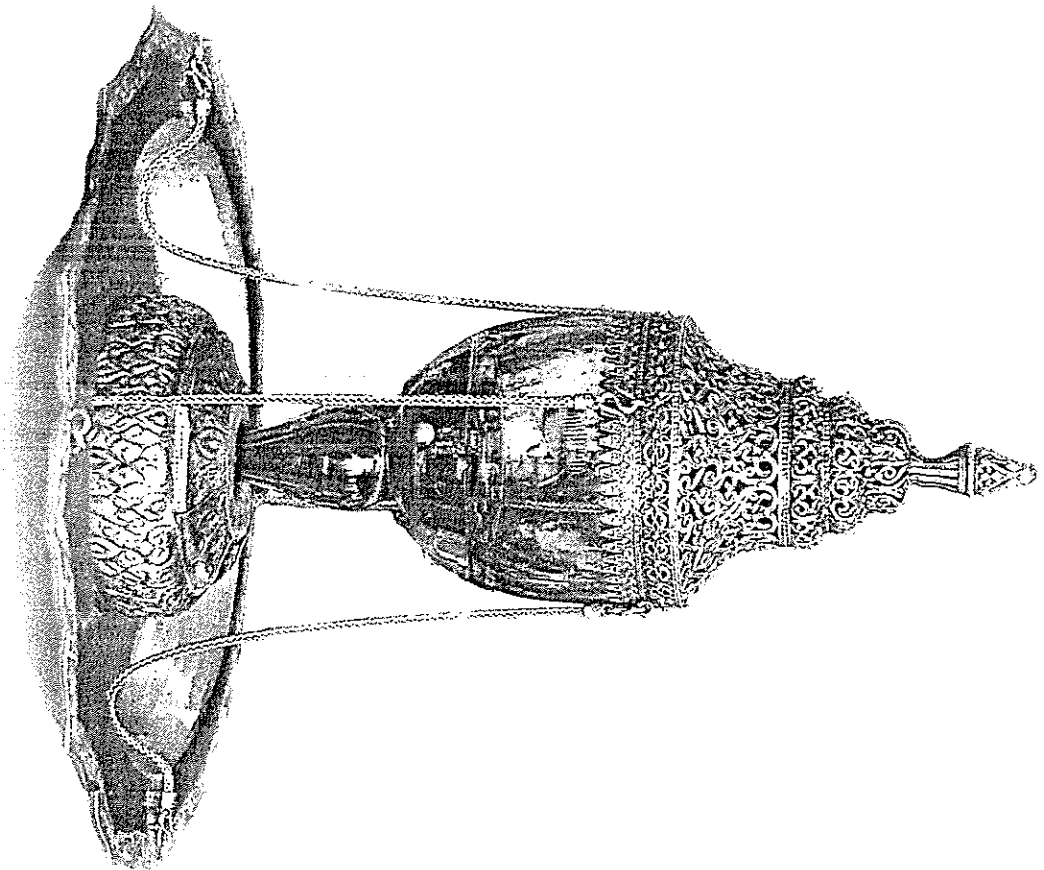
เพื่อพระสงฆ์ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

ที่ พระสงฆ์ปฏิบัติดี

โดย

พระสงฆ์พระภิกษุสงฆ์

( พระสงฆ์พระภิกษุสงฆ์ )



# หนังสือพระระลึก

อดีตสมเด็จพระสังฆราช ๑ ธันวาคม ๕,๐๐๐ เล่ม

ที่ปรึกษาในราชสำนัก  
พระราชาคณะสงฆ์ ( พระสงฆ์ ) ( พระสงฆ์ )

ผู้จัดทำ...  
คณะสงฆ์สงฆ์

## คำนำ

สวัสดีครับ อาตมาขอกราบเรียน  
ความเป็นอย่างยิ่งว่า เป็นคนดีคนดี

เพราะฉะนั้น การได้ฟัง ได้ทราบจากเสียงที่ดี จากตำรา จากหนังสือที่ดี หากว่าเรามีปฏิญาณ มีความดีใจแล้ว พระธรรมของพระพุทธเจ้าก็เหลือเฟือเข้าไปสู่จิตใจของบุคคลนั้นอย่างแน่นอน พระธรรมนั้นก็จะเป็นมหากรุณาเกิดขึ้นในชั้นสันดาน อีกทั้งจะเป็นธรรมโอสภ จะทำให้ผู้ฟังผู้รู้หายโรคภัยในและภายนอกอีกด้วย

พระธรรมจะได้ยินได้ฟังได้รู้จากใครก็ตาม เราและท่านต้องเคารพ เพราะเป็นคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งนั้น ในไตรภพนี้ พระสังฆธรรมของพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่สมควรที่จะเคารพนับถืออย่างยิ่ง แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราเอง ก็ยังให้ความเคารพ พระสังฆธรรมจะเห็นได้ว่าสมัยหนึ่ง พระองค์ไม่คอยสบายทรงอาพาธ พระองค์ทรงบำเพ็ญพุทธกิจเป็นอันมากทั้งกลางวันกลางคืนทุกวัน พระองค์ได้แก้ปัญหาของเทวดาที่มากทูลถามปัญหาเกี่ยวกับพระองค์ดังนี้ เป็นต้น

เย็นวันหนึ่ง พระสงฆ์เถระเข้าไปเฝ้าพระองค์ทรงรับสั่งให้ท่านพระจุณเถระสาธยายโพชฌงค์ ๗ ให้ฟัง เช่นนี้ก็จะเห็นได้ว่าแม้พระองค์เอง ก็ยังให้ความสำคัญเคารพพระธรรมเหมือนกัน

ดังนั้น เราและท่านทั้งหลาย ธรรมจะมาจากใครก็ตาม เราก็ให้ความเคารพพระธรรมและตั้งใจฟังด้วยดี

ฉะนั้น สิ่งขออณุเมทนาในเม้าใจของท่านทั้งหลายอันเป็นกุศลที่  
ได้ฟัง ได้อ่านหนังสือนี้โดยทั่วหน้า และขออณุเมทนาแก่ท่าน ปณณาวโร  
ที่ได้ค้นเอาคำสอนของหลวงปู่มาตีพิมพ์เพื่อเป็นธรรมทาน นับว่าเป็น  
การให้อย่างประเสริฐยิ่งกว่าการให้สิ่งของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้  
ขออณุเมทนา สาธุ

สารบัญ



ประวัติพระเทพสิทธิธำจารย์ จ.

๓

พระธรรมเทศนามหาสติปัฏฐานสูตร

๔๙

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๖๒

ภาคปฏิบัติ

๘๙

( พระราชพรหมจารย์ )

เจ้าคณะอำเภอหาด เจ้าอาวาสและเจ้าสำนักวิปัสสนา

วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ต.บ้านหลวง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

๕ ธ.ค. ๒๕๔๘

## ประวัติพระเทพสิทธิธำมรงค์ วิ.

### ๑. ตำแหน่ง

ชื่อ พระราชพรหมจารีย์ ฉายา สิริเมญฺคโล อายุ ๘๒ พรรษา ๖๑  
วิทยฐานะ น.ธ.เอก วุฒิปริญญา พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
กิตติมศักดิ์

วัด วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอ  
จอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง ๑. เจ้าอาวาส วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร

### ๒. สถานะเดิม

๒. เจ้าคณะอำเภอฮอด

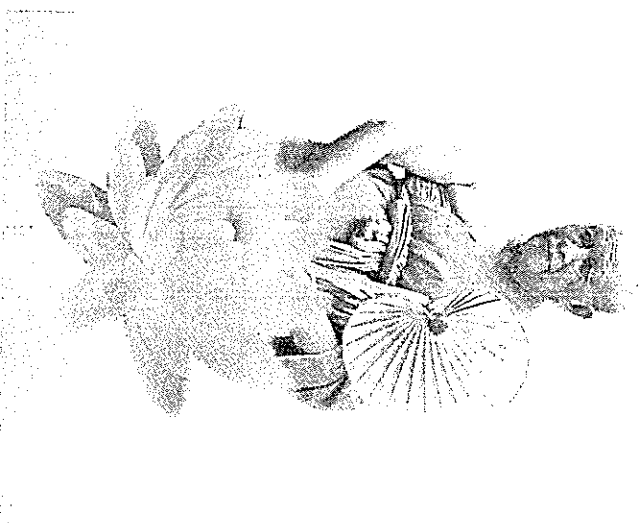
ชื่อ ของ นามสกุล พรหมแสน เกิดวัน ๖๑๒ ๑๐ ค่ำ ปี กุน  
วันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พ.ศ.๒๔๖๖ บิดา นายทา พรหมแสน  
มารดา นางแต่ม พรหมแสน ที่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....  
ตำบลบ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่

### ๓. บรรพชา

วัน ๓๑๑ ค่ำ ปี จอ วันที่ ๑๙ เดือน มกราคม พ.ศ.๒๔๗๓  
วัดนาแกง ตำบลบ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่  
พระอุปัชฌาย์ พระครูราชวังคีร์ วัดนาแกง  
ตำบลบ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่

### ๔. อุปสมบท

วัน ๔๑๒ ค่ำ ปี วอก วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๔๘๓  
วัดบ้านแอ่น ตำบลบ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่  
พระอุปัชฌาย์ พระครู ศัมภีรธรรม วัดชัยพระเกียรติ  
ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่



พระเทพสิทธิธำมรงค์ วิ.

( พระเอวจารย์ของ สิริเมญฺคโล )

## ๕. วิทยฐานะ

- (๑) พ.ศ.๒๕๓๗ สำเร็จชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียน บ้านแอน อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่
- (๒) พ.ศ.๒๕๔๖ สำเร็จชั้นมัธยมศึกษา สำนักริเรียนวัดพันอ้น อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
- (๓) การศึกษาพิเศษ ด้านภาษาสันนา
- (๔) ความชำนาญการ สอนวิปัสสนากรรมฐาน แนวสติปัฏฐาน ๔

## ๖. การปกครอง

- (๑) พ.ศ.๒๕๔๑ เป็นเจ้าอาวาสวัดเมืองมาง ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
- พ.ศ.๒๕๔๑ เป็นเลขานุการเจ้าคณะอำเภอฮอด
- พ.ศ.๒๕๔๖ เป็นพระเมษแม่อำเภอฮอด
- พ.ศ.๒๕๐๙ เป็นรองเจ้าคณะอำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่
- พ.ศ.๒๕๑๐ เป็นเจ้าคณะอำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่
- พ.ศ.๒๕๑๑ เป็นพระอุปัชฌาย์
- พ.ศ.๒๕๑๗ เป็นรักษาการเจ้าอาวาสวัดร้างเบิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
- พ.ศ.๒๕๓๑ เป็นเจ้าอาวาสวัดร้างเบิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
- พ.ศ.๒๕๓๔ เป็นเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
- พ.ศ.๒๕๔๕ เป็นรักษาการเจ้าคณะอำเภอฮอด
- (๒) พ.ศ.๒๕๔๕ มีพระภิกษุจำพรรษา ๖๓ รูป สามเณร ๓๑ รูป ศิษย์วัด ๕ คน อาราหมิกชน ๔๘ คน

พ.ศ.๒๕๔๖ มีพระภิกษุจำพรรษา ๗๙ รูป สามเณร ๔๕ รูป ศิษย์วัด ๕ คน อาราหมิกชน ๔๓ คน

พ.ศ.๒๕๔๗ มีพระภิกษุจำพรรษา ๗๖ รูป สามเณร ๓๙ รูป ศิษย์วัด ๗ คน อาราหมิกชน ๔๒ คน

- (๓) มีการทำวัตรสวดมนต์ เข้า-เย็น ทุกวัน
- (๔) มีการทำอุโบสถกรรม สวดพระปาติโมกข์ ทุกครั้งเดือนมีพระภิกษุสวดพระปาติโมกข์ได้จำนวน ๓ รูป
- (๕) มีระเบียบการปกครองวัดคือ

๑. พระภิกษุ-สามเณรต้องทำวัตรเช้า-เย็นทุกวัน  
๒. ทุกวันโกนสามเณรต้องรับไตรสรณคมน์และสมาทานสิกขาบท และรับฟังโอวาทเจ้าอาวาสหรือพระเถระที่ได้รับมอบหมาย

๓. พระภิกษุได้ลงอุโบสถเพื่อฟังพระปาฏิโมกข์ทุกปีครั้งทั้งเช้าเย็น-ข้างแรม

๔. อุบาสิกขาชัต้องสมาทานศีลแปดหรืออุโบสถศีล พร้อมรับฟังโอวาทเจ้าอาวาสหรือพระเถระที่ได้รับมอบหมาย

๕. พระภิกษุ-สามเณรทุกรูปต้องศึกษาพระปริยัติธรรมทั้งแผนกธรรม-แผนกบาลี หรือพระอภิธรรม หากไม่สามารถจะศึกษาพระปริยัติธรรมได้ ต้องปฏิบัติวัตรสังฆกรรมจนสามารถช่วยงานฝ่ายวัตรสังฆาได้

๖. เมื่อมีความประสงค์ออกไปภายนอกวัด ถ้าค้างคืนต้องบอกลาเจ้าอาวาสหรือ พระเถระที่เจ้าอาวาสมอบหมาย
- (๖) มิกติกาของวัดดังนี้

๑. ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตามกติการะเบียบข้อบังคับของวัดอย่างเคร่งครัด

๒. ข้าพเจ้าจะไม่โยกย้ายเสนาสนะในกุฏิออกก่อนได้รับ  
อนุญาติ

๓. ข้าพเจ้าจะตั้งใจศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย, บาลิจนถึง  
ประโยชน์สูงสุดที่ทางวัดจัดให้มีการเรียนการสอน

๔. ข้าพเจ้าจะศึกษาวิชาเฉพาะที่ทางวัดอนุญาตเท่านั้น

(๗) ในระยะ ๓ ปีที่ผ่านมาไม่มีอธิกรณ์เกิดขึ้นในวัด

### ๗. งานศึกษา

(๑) พ.ศ.๒๕๓๒-ปัจจุบัน เป็นเจ้าสำนักศาสนศึกษา วัดพระธาตุ-  
ศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอ  
จอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีภารกิจการเรียน  
การสอนพระปริยัติธรรมแผนกนักธรรม-บาลี  
พ.ศ.๒๕๔๕ มีนักเรียนแผนกธรรม ดังนี้

น.ธ.ตรี จำนวน ๑๖ รูป สัมผัสสอบ ๑๖ รูป สอบได้

๑๖ รูป สอบตก - รูป

น.ธ.โท จำนวน ๑๒ รูป สัมผัสสอบ ๑๒ รูป สอบได้

๕ รูป สอบตก ๗ รูป

น.ธ.เอก จำนวน ๗ รูป สัมผัสสอบ ๗ รูป สอบได้

๗ รูป สอบตก - รูป

รวมสอบ ๓๕ รูป สอบได้ ๒๘ รูป

มีนักเรียนแผนกบาลี ดังนี้

ป.ระโยค ๑-๒ จำนวน ๑๔ รูป สัมผัสสอบ ๑๔ รูป สอบได้

๑ รูป สอบตก - รูป

หมายเหตุ : สอบผ่านเฉพาะวิชาไวยากรณ์ ๑๓ รูป

ป.ธ.๔ จำนวน ๔ รูป สัมผัสสอบ ๔ รูป สอบได้ ๓ รูป

สอบตก ๑ รูป

ป.ธ.๖ จำนวน ๓ รูป สัมผัสสอบ ๓ รูป สอบได้ ๑ รูป

สอบตก ๒ รูป

ป.ธ.๗ จำนวน ๑ รูป สัมผัสสอบ ๑ รูป สอบได้ - รูป

สอบตก ๑ รูป

ป.ธ.๘ จำนวน ๑ รูป สัมผัสสอบ ๑ รูป สอบได้ - รูป

สอบตก ๑ รูป

ป.ธ.๙ จำนวน ๑ รูป สัมผัสสอบ ๑ รูป สอบได้ - รูป

สอบตก ๑ รูป

รวมสอบ ๒๔ รูป สอบได้ ๑๕ รูป

พ.ศ.๒๕๔๖ มีนักเรียนแผนกธรรม ดังนี้

น.ธ.ตรี จำนวน ๑๔ รูป สัมผัสสอบ ๑๔ รูป สอบได้

๑๔ รูป สอบตก - รูป

น.ธ.โท จำนวน ๔ รูป สัมผัสสอบ ๔ รูป สอบได้ ๔ รูป

สอบตก - รูป

น.ธ.เอก จำนวน ๘ รูป สัมผัสสอบ ๘ รูป สอบได้ ๘ รูป

สอบตก - รูป

รวมสอบ ๒๖ รูป สอบได้ ๒๖ รูป

มีนักเรียนแผนกบาลี ดังนี้

ป.ระโยค ๑-๒ จำนวน ๑๒ รูป สัมผัสสอบ ๘ รูป สอบได้

๘ รูป สอบตก - รูป

ป.ธ.๓ จำนวน ๑ รูป สัมผัสสอบ ๑ รูป สอบได้ - รูป

สอบตก ๑ รูป

ป.ธ.๔ จำนวน ๑ รูป สัมผัสสอบ ๑ รูป สอบได้ ๑ รูป

สอบตก - รูป

ป.ธ.๕	จำนวน ๓ รูป สัมผัสสอบ ๓ รูป สอบได้ ๑ รูป สอบตก ๒ รูป
ป.ธ.๖	จำนวน ๓ รูป สัมผัสสอบ ๒ รูป สอบได้ - รูป สอบตก ๒ รูป
ป.ธ.๗	จำนวน ๒ รูป สัมผัสสอบ ๒ รูป สอบได้ - รูป สอบตก ๒ รูป
ป.ธ.๘	จำนวน ๑ รูป สัมผัสสอบ ๑ รูป สอบได้ ๑ รูป สอบตก ๑ รูป
ป.ธ.๙	จำนวน ๑ รูป สัมผัสสอบ ๑ รูป สอบได้ - รูป สอบตก ๑ รูป
พ.ศ.๒๕๔๗	รวมสอบ ๒๕ รูป สอบได้ ๑๐ รูป มีนักเรียนแผนกธรรม ดังนี้
น.ธ.ตรี	จำนวน ๑๘ รูป สัมผัสสอบ ๑๘ รูป สอบได้ ๗ รูป สอบตก ๑๑ รูป
น.ธ.โท	จำนวน ๑๙ รูป สัมผัสสอบ ๑๙ รูป สอบได้ ๑๕ รูป สอบตก ๔ รูป
น.ธ.เอก	จำนวน ๖ รูป สัมผัสสอบ ๖ รูป สอบได้ ๖ รูป สอบตก - รูป
	รวมสอบ ๔๓ รูป สอบได้ ๒๘ รูป มีนักเรียนแผนกบาลีดังนี้
ป.ธ.โยค ๑-๒	จำนวน ๑๖ รูป สัมผัสสอบ ๑๖ รูป สอบได้ ๕ รูป สอบตก ๘ รูป
ป.ธ.๓	จำนวน ๑๐ รูป สัมผัสสอบ ๘ รูป สอบได้ ๘ รูป สอบตก - รูป

ป.ธ.๕	จำนวน ๓ รูป สัมผัสสอบ ๓ รูป สอบได้ ๓ รูป สอบตก - รูป
ป.ธ.๖	จำนวน ๒ รูป สัมผัสสอบ ๒ รูป สอบได้ ๑ รูป สอบตก ๑ รูป
ป.ธ.๗	จำนวน ๒ รูป สัมผัสสอบ ๒ รูป สอบได้ ๒ รูป สอบตก - รูป
ป.ธ.๘	จำนวน ๑ รูป สัมผัสสอบ ๑ รูป สอบได้ - รูป สอบตก ๑ รูป
ป.ธ.๙	จำนวน ๒ รูป สัมผัสสอบ ๒ รูป สอบได้ - รูป สอบตก ๒ รูป

#### รวมสอบ ๓๐ รูป สอบได้ ๑๘ รูป

#### (๒) มีวิธีสังเกตการเรียนการศึกษา ดังนี้

- (๑) มีการมอบทุนการศึกษาให้แก่ผู้สำเร็จปริญญาตรี  
ในชั้นๆ ใดๆ ขึ้นที่สอบได้ทุกรูปตามลำดับชั้นๆ ละ  
๑,๐๐๐ บาท เช่น ป.ธ.โยค ๑-๒ จำนวน ๒,๐๐๐ บาท  
เป็นต้น พร้อมยกย่องให้ปรากฏแก่สังคม
- (๒) มีการจัดหางบประมาณเพื่อจัดทำโครงการบรรพชา  
ภาคฤดูร้อน เพื่อหาทุนบุตรผู้มีความสนใจในการเรียน  
พระปริยัติธรรมแผนกบาลี-นักธรรม มาศึกษาที่สำนัก  
ศาสนศึกษา
- (๓) เป็นประธานจัดตั้งมูลนิธิวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร  
(๔) จัดหาอุปกรณ์การศึกษาถวายพระภิกษุสามเณรที่เข้ารับ  
การศึกษาพระปริยัติธรรมทั้งแผนกธรรม-แผนกบาลี  
ทุกรูป
- (๕) ถวายปัจจัยแก่พระภิกษุสามเณรผู้ศึกษาพระปริยัติธรรม



- ทุกรูปๆ ละ ๓๐๐ บาท ทุกเดือนตลอดปี โดยได้รับ  
ความสนับสนุนจากมูลนิธิสุพรรณิเดอร่ม  
(๖) ให้กำลังใจแก่ผู้ไม่ประสบความสำเร็จ  
(๗) จัดหาครูสอนที่มีความรู้ระดับปริญญาเอก เช่น ประโยค  
ป.ธ.๙ เพื่อความเชื่อมั่นแก่ผู้เข้ารับการศึกษ และ  
กำลังใจแก่ผู้ศึกษาพระปริยัติธรรม

#### ๘. งานเผยแพร่

- (๑) พ.ศ.๒๕๓๕ เป็นเจ้าสำนักศาสนศึกษาวัดพระธาตุศรีจอมทอง-  
วรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่  
พ.ศ.๒๕๓๙ เป็นผู้อำนวยการศูนย์ฝึกอบรมพระวินัยสงฆ์  
ภาคเหนือ  
พ.ศ.๒๕๔๓ เป็นหัวหน้าคณะเดินทางเพื่อไปเผยแพร่  
วิปัสสนากรรมฐานในต่างประเทศ เป็นเวลา  
๕ เดือน ณ ประเทศเยอรมัน ประเทศอิตาลี  
ประเทศฝรั่งเศส ประเทศอังกฤษ ประเทศ  
อเมริกา ประเทศเม็กซิโก โดยในแต่ละประเทศ  
มีผู้เข้าปฏิบัติธรรมทั้งหมด ๑๘๐ คน และ  
มีผู้มาจับฟังการบรรยายธรรมในครั้ง  
นี้ ๑,๕๐๐ คน  
พ.ศ.๒๕๔๗ เป็นหัวหน้าคณะเดินทางเพื่อไปเผยแพร่  
วิปัสสนากรรมฐานในต่างประเทศ เป็นเวลา  
๓ เดือน ณ ประเทศอิตาลี ประเทศสเปน  
ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ประเทศเยอรมัน  
ประเทศฝรั่งเศส ประเทศอังกฤษ ประเทศ  
อเมริกา ประเทศเม็กซิโก โดยในแต่ละประเทศ

มีผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมทั้งหมด ๒๕๐ คน และ  
มีผู้มาจับฟังการบรรยายธรรมและร่วมเวียนเทียน  
ในวันวิสาขบูชาที่ประเทศเม็กซิโก จำนวน  
๑๕๐ คน

พ.ศ.๒๕๔๘ เป็นหัวหน้าคณะแทนเหนือฝ่ายวินัยสงฆ์  
จากกองการวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย ใน  
พระสังฆราชูปถัมภ์

พ.ศ.๒๕๔๗ เป็นเจ้าสำนักวิปัสสนากรรมฐานประจำ  
จังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๑ จำนวนผู้เข้ามา  
ปฏิบัติธรรมในแต่ละปีของสำนักวินัยสงฆ์  
วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ดังนี้

พ.ศ.๒๕๔๕ มีผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมในสำนักวินัยสงฆ์  
วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร มีจำนวนดังนี้  
ภิกษุสามเณร ๔๑ รูป  
แม่ชี ๒๕ คน  
ผู้เข้าปฏิบัติธรรมชายไทย ๑๙๓ คน  
ผู้เข้าปฏิบัติธรรมหญิงไทย ๕๖๙ คน  
ผู้เข้าปฏิบัติธรรมชายต่างประเทศ ๑๔๐ คน  
ผู้เข้าปฏิบัติธรรมหญิงต่างประเทศ ๒๕๔ คน  
รวมผู้เข้าปฏิบัติธรรมในปี พ.ศ.๒๕๔๕ ๑,๒๖๒ คน  
มีผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมในสำนักวินัยสงฆ์  
วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร มีจำนวนดังนี้  
ภิกษุสามเณร ๑๗๑ รูป  
แม่ชี ๑๔ คน  
ผู้เข้าปฏิบัติธรรมชายไทย ๕๐๗ คน

ผู้เข้าปฏิบัติธรรมหญิงไทย ๑,๐๕๗ คน  
 ผู้เข้าปฏิบัติธรรมชายต่างประเทศ ๙๙ คน  
 ผู้เข้าปฏิบัติธรรมหญิงต่างประเทศ ๙๘ คน  
 รวมผู้เข้าปฏิบัติธรรมในปี พ.ศ.๒๕๕๕ ๑,๙๕๔ คน  
 พ.ศ.๒๕๕๗ มีผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมในสำนักเรียนปีสัสนา

วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร มีจำนวนตั้งนี้  
 ภาณุสามเณร ๑๖๒ รูป  
 แม่ชี ๒๔ คน  
 ผู้เข้าปฏิบัติธรรมชายไทย ๓๓๘ คน  
 ผู้เข้าปฏิบัติธรรมหญิงไทย ๖๘๐ คน  
 ผู้เข้าปฏิบัติธรรมชายต่างประเทศ ๖๒ คน  
 ผู้เข้าปฏิบัติธรรมหญิงต่างประเทศ ๑๑๑ คน  
 รวมผู้เข้าปฏิบัติธรรมในปี พ.ศ.๒๕๕๕ ๑,๓๗๑ คน  
 (๒) มีการทำพิธีมหาบูชา คือ ทำบุญตักบาตร เทศนา ปฏิบัติ  
 วัชสนา เวียนเทียน มีผู้มาร่วมประชุมทำพิธี เป็น  
 พระภิกษุสามเณร ๑๑๐ รูป ประชาชน ๕๕๐ คน  
 (๓) มีการทำพิธีวิสาขบูชา ทำบุญตักบาตร เทศนา ปฏิบัติ  
 วัชสนา เวียนเทียน มีผู้มาร่วมประชุมทำพิธี เป็น  
 พระภิกษุสามเณร ๑๑๐ รูป ประชาชน ๕๕๐ คน  
 (๔) มีการทำพิธีอัฐมัญชา ทำบุญตักบาตร เทศนา ปฏิบัติ  
 วัชสนา เวียนเทียน มีผู้มาร่วมประชุมทำพิธี เป็น  
 พระภิกษุสามเณร ๑๑๐ รูป ประชาชน ๕๕๐ คน

(๖) มีการอบรมพระภิกษุสามเณร ทุกวันเสาร์ วันพระ ตลอดปี  
 (๗) มีการอบรมศีลธรรมแก่ นักเรียนนักศึกษา ข้าราชการ  
 และประชาชน ตลอดปี  
 (๘) มีผู้มาศึกษาศีลฟังธรรมที่วัดตลอดปี จำนวน ๑๕๐ คน  
 (๙) มีกิจกรรมเกี่ยวกับการเผยแพร่ คือ จัดอบรมวัชสนา-  
 กรฐฐาน แนวสติปัฏฐานสี่ ให้กับชาวไทยและ  
 ชาวต่างชาติ ได้มาปฏิบัติที่วัดทุกวัน

(๑๐) มีความร่วมมือกับทางคณะสงฆ์เกี่ยวกับการเผยแพร่คือ  
 จัดการปฏิบัติตามวัดต่างๆ  
 มีความร่วมมือกับทางราชการ คือ นำข้าราชการเข้ามา  
 ปฏิบัติธรรมในโครงการต่างๆ

(๑๑) มีผู้มาทำบุญที่วัดประจำ จำนวน ๑๕๐ คน  
 (๑๒) มีโครงการปฏิบัติธรรมของนักเรียน และนักศึกษา  
 ณ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตั้งแต่ปีพุทธศักราช  
 ๒๕๕๕-๒๕๕๘ ดังนี้

๑. วิทาลัยราชมงคลรุ่นที่ ๑ ๑๗-๒๒ ต.ค. ๒๕๕๕  
 ชาย ๔๒ คน หญิง ๗๐ คน รวม ๑๑๒ คน
๒. วิทาลัยราชมงคลรุ่นที่ ๒ ๒๒-๓๑ ต.ค. ๒๕๕๕  
 ชาย ๓๔ คน หญิง ๔๓ คน รวม ๗๗ คน
๓. โรงเรียนบ้านภาควิทยา ๗-๘.ม.ค. ๒๕๕๖ ชาย ๓๙ คน  
 หญิง ๕๕ คน รวม ๙๔ คน
๔. วิทาลัยราชมงคลรุ่นที่ ๓ ๑๖-๒๓ มี.ค. ๒๕๕๖  
 ชาย ๒๕ คน หญิง ๓๑ คน รวม ๕๖ คน
๕. วิทาลัยราชมงคลรุ่นที่ ๔ ๒๑-๒๘ พ.ค. ๒๕๕๖  
 ชาย ๕๒ คน หญิง ๔๕ คน รวม ๙๗ คน

๖. มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ๘-๑๒ ส.ค. ๒๕๔๖  
ชาย ๓๙ คน หญิง ๔๒ คน รวม ๘๑ คน
๗. วิทยาลัยราชมงคลรุ่นที่ ๕ ๑๑-๑๔ ต.ค. ๒๕๔๖  
ชาย ๘๕ คน หญิง ๗๘ คน รวม ๑๖๓ คน
๘. มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ๕-๘ ต.ค. ๒๕๔๖  
ชาย ๓ คน หญิง ๕๐ คน รวม ๕๓ คน
๙. มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง (คณะบัญชี) ๙-๑๒ ต.ค.  
๒๕๔๖ ชาย ๗ คน หญิง ๙๙ คน รวม ๑๐๖ คน
๑๐. วิทยาลัยราชมงคลรุ่นที่ ๖ ๑๒-๑๙ มี.ค. ๒๕๔๗  
ชาย ๙ คน หญิง ๔๓ คน รวม ๕๒ คน
๑๑. โรงเรียนบ้านกาศวิทยา ๓๐ ก.ค.-๖ ส.ค. ๒๕๔๗  
ชาย ๑๖ คน หญิง ๔๘ คน รวม ๖๔ คน
๑๒. วิทยาลัยราชมงคลรุ่นที่ ๗ ๕-๑๒ ต.ค. ๒๕๔๗  
ชาย ๗๕ คน หญิง ๕๑ คน รวม ๑๒๖ คน
๑๓. วิทยาลัยราชมงคลรุ่นที่ ๘ ๑๒-๑๙ ต.ค. ๒๕๔๗  
ชาย ๙๐ คน หญิง ๔๗ คน รวม ๑๓๗ คน
๑๔. โรงเรียนวัดพระเชตุพนรุ่นที่ ๑ ๑๕-๒๐ ก.พ. ๒๕๔๘  
ชาย ๑๑๙ คน หญิง - คน รวม ๑๑๙ คน
๑๕. โรงเรียนวัดพระเชตุพนรุ่นที่ ๒ ๒๐-๒๔ ก.พ. ๒๕๔๘  
ชาย ๑๕๘ คน หญิง - คน รวม ๑๕๘ คน
๑๖. วิทยาลัยราชมงคลรุ่นที่ ๙ ๕-๑๒ มี.ค. ๒๕๔๘  
ชาย ๔๓ คน หญิง ๙๙ คน รวม ๑๔๒ คน
๑๗. วิทยาลัยราชมงคลรุ่นที่ ๑๐ ๑๒-๑๙ มี.ค. ๒๕๔๘  
ชาย ๒๖ คน หญิง ๖๙ คน รวม ๙๕ คน

รวมจำนวนทั้งหมด ชาย ๘๖๒ คน หญิง ๙๗๐ คน รวม ๑๘๓๒ คน

(๑๓) โครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ เพื่อเพิ่ม  
ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานเจ้าหน้าที่ของรัฐจังหวัด  
เชียงใหม่ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๔๗ ณ วัดพระธาตุดุ-  
สิตจามทองวรวิหาร โดยสำนักงานพระพุทธศาสนา  
จังหวัดเชียงใหม่ ดังนี้

- รุ่นที่ ๑. ๕-๙ มิถุนายน ๒๕๔๗ ชาย ๙ คน หญิง ๒๖ คน  
รวม ๓๕ คน
- รุ่นที่ ๒. ๑๒-๑๙ กรกฎาคม ๒๕๔๗ ชาย ๑๑ คน  
หญิง ๑๙ คน รวม ๓๐ คน
- รุ่นที่ ๓. ๑๙-๒๓ กรกฎาคม ๒๕๔๗ ชาย ๑๘ คน  
หญิง ๓๓ คน รวม ๕๑ คน
- รุ่นที่ ๔. ๒๓-๒๗ สิงหาคม ๒๕๔๗ ชาย ๑๑ คน  
หญิง ๒๔ คน รวม ๓๕ คน
- รุ่นที่ ๕. ๑๕-๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๔๗ ชาย ๑๓ คน  
หญิง ๑๕ คน รวม ๒๘ คน
- รุ่นที่ ๖. ๑๗-๒๑ มกราคม ๒๕๔๘ ชาย ๓๖ คน  
หญิง ๑๙ คน รวม ๕๕ คน
- รุ่นที่ ๗. ๒๔-๒๘ มกราคม ๒๕๔๘ ชาย ๑๒ คน  
หญิง ๒๓ คน รวม ๓๕ คน
- รุ่นที่ ๘. ๑๓-๑๗ มิถุนายน ๒๕๔๘ ชาย ๑๙ คน หญิง  
๔๔ คน รวม ๖๓ คน

รวมจำนวนทั้งหมด ชาย ๑๒๙ คน หญิง ๒๐๗ คน  
รวม ๓๓๖ คน

#### ๔. งานสาธารณูปการ

(๑) พ.ศ.๒๕๕๓-๒๕๕๗ เป็นประธานในการก่อสร้างถาวรวัตถุ และซื้อที่ดินถาวรวัตถุ

(๒) งานก่อสร้างถาวรวัตถุภายในวัด

พ.ศ.๒๕๕๓ เป็นประธานสร้าง กุฏิวิปัสสนากรรมฐาน ลักษณะสี่เหลี่ยมจัตุรัส ทรงไทยล้านนา ก่ออิฐถือปูน จำนวน ๒ ชั้น กว้าง ๔ เมตร ยาว ๔ เมตร จำนวน ๑๐ หลังๆ ละ ๖๕,๐๐๐ บาท รวมเป็นเงิน ๖๕๐,๐๐๐ บาท (หกแสนห้าหมื่นบาทถ้วน)

พ.ศ.๒๕๕๓ เป็นประธานสร้าง หอฉัน โรงครัว ลักษณะสี่เหลี่ยมผืนผ้าก่ออิฐถือปูนหลังคาทรงล้านนา กว้าง ๑๒ เมตร ยาว ๓๐ เมตร เป็นจำนวนเงิน ๓,๖๘๔,๐๘๗ บาท (สามล้านหกแสนแปดหมื่นเก้าพันเก้าสิบเจ็ดบาทถ้วน)

พ.ศ.๒๕๕๔ เป็นประธานสร้าง กุฏิวิปัสสนากรรมฐาน ลักษณะสี่เหลี่ยมจัตุรัส ทรงไทยล้านนา ก่ออิฐถือปูน กว้าง ๔ เมตร ยาว ๔ เมตร จำนวน ๑๐ หลังๆ ละ ๖๕,๐๐๐ บาท รวมเป็นเงิน ๖๕๐,๐๐๐ บาท (หกแสนห้าหมื่นบาทถ้วน)

พ.ศ.๒๕๕๔ เป็นประธานสร้าง ธรรมศาลา ลักษณะสี่เหลี่ยมผืนผ้า ทรงไทยล้านนา ก่ออิฐถือปูน จำนวน ๒ ชั้น กว้าง ๒๐ เมตร ยาว ๕๐ เมตร เป็นจำนวนเงิน ๖,๘๔๓,๐๑๖ บาท (หกล้านแปดแสนเก้าหมื่นสามพันสิบหกบาทถ้วน)

พ.ศ.๒๕๕๕ เป็นประธานสร้าง กุฏิวิปัสสนากรรมฐาน ลักษณะสี่เหลี่ยมจัตุรัส ทรงไทยล้านนา ก่ออิฐถือปูน กว้าง ๔ เมตร ยาว ๔ เมตร จำนวน ๑๐ หลังๆ ละ ๖๕,๐๐๐ บาทรวมเป็นเงิน ๖๕๐,๐๐๐ บาท (หกแสนห้าหมื่นบาทถ้วน)

พ.ศ.๒๕๕๕ เป็นประธานสร้าง หอฉันโยคีปฏิบัติธรรม ลักษณะสี่เหลี่ยมจัตุรัส ทรงไทยล้านนา ก่ออิฐถือปูนโครงสร้างหลัง กว้าง ๑๐ เมตร ยาว ๑๐ เมตร จำนวน ๑ หลัง เป็นจำนวนเงิน ๕๐๐,๐๐๐ บาท (ห้าแสนบาทถ้วน)

พ.ศ.๒๕๕๕ เป็นประธานจัดซื้อ ที่ดินถาวรวัตถุเพื่อขยาย สำนักวิปัสสนา จำนวน ๔ ไร่ ๒ งาน ๔๑ ตารางวาๆ ละ ๑,๕๐๐ บาท เป็นจำนวนเงิน ๑,๕๖๑,๕๐๐ บาท (หนึ่งล้านห้าแสนหกหมื่นหนึ่งพันห้าร้อยบาทถ้วน)

พ.ศ.๒๕๕๕ เป็นประธานจัดซื้อ ดินมาถมที่ดิน เพื่อขยาย สำนักวิปัสสนา จำนวน ๑๐,๐๐๐ ไร่ๆ ละ ๕๐ บาท รวมเป็นจำนวนเงิน ๕๐๐,๐๐๐ บาท (ห้าแสนบาทถ้วน)

พ.ศ.๒๕๕๖ เป็นประธานสร้าง ระบบประปาภายในวัด และสำนักวิปัสสนา รวมถึงเก็บน้ำพริ้งระบบกรองน้ำ รวมจำนวนเงิน ๒๕๐,๐๐๐ บาท รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๖,๑๕๖,๖๑๓ บาท (สิบหกล้านหนึ่งแสนห้าหมื่นหกพันหกร้อยสิบสามบาทถ้วน)

พ.ศ.๒๕๔๗ เป็นประธานสร้าง สถานธรรม สถานีวิทยุลักษณะ

สี่เหลี่ยมผืนผ้า ทรงไทยล้านนา โครงเหล็ก  
หลังคาโปร่ง กว้าง ๑๒ เมตร ยาว ๓๖ เมตร  
จำนวน ๑ หลัง รวมเป็นจำนวนเงิน  
๑,๓๕๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งล้านสามแสน  
ห้าหมื่นบาทถ้วน)

พ.ศ.๒๕๔๗ เป็นประธานจัดซื้อที่ดินถวายวัดเพื่อขยาย  
สำนักวิปัสสนา จำนวน ๑๕ ไร่ ๒ งาน ตารางวา  
และ ๑,๕๐๐ บาท เป็นจำนวนเงิน ๙,๓๐๐,๐๐๐  
บาท (เก้าล้านสามแสนบาทถ้วน)

พ.ศ.๒๕๔๗ เป็นประธานจัดซื้อที่ดินถมที่ดิน เพื่อถวายวัด  
จำนวน ๑๕,๐๐๐ ไร่ ๕๐๐ ตารางวา รวมเป็น  
จำนวนเงิน ๗๕๐,๐๐๐ บาท (เจ็ดแสนห้าหมื่น  
บาทถ้วน)

พ.ศ.๒๕๔๗ เป็นประธานขุดสระน้ำเพื่อการอุปโภคภายในวัด  
เนื้อที่ ๑๕๐ ตารางวา เป็นจำนวนเงิน ๔๐,๐๐๐  
บาท (แปดหมื่นบาทถ้วน)

รวมผลงานค่าก่อสร้างทุกรายการ เป็นจำนวนเงิน ๔๒,๗๗๐,๒๒๖ บาท  
(สี่สิบสองแสนสามหมื่นสองร้อยยี่สิบหกบาทถ้วน)

(๓) งานบูรณปฏิสังขรณ์ถาวรวัตถุ ภายในวัด

พ.ศ.๒๕๔๕ เป็นประธานดำเนินการบูรณปฏิสังขรณ์ กุฏิ  
ครูบาเจ้าศรีวิชัย ลักษณะสี่เหลี่ยม ทรงไทย  
ล้านนา ก่ออิฐถือปูน กว้าง ๑๒ เมตร ยาว  
๘ เมตร จำนวน ๑ หลัง เป็นจำนวนเงิน  
๒๙๐,๐๐๐ บาท (สองแสนเก้าหมื่นบาทถ้วน)

พ.ศ.๒๕๔๖ เป็นประธานดำเนินการบูรณปฏิสังขรณ์ศาลายาว

ลักษณะ สี่เหลี่ยมผืนผ้า ทรงไทยล้านนา ก่ออิฐ  
ถือปูนกว้าง ๘ เมตร ยาว ๑๕๐ เมตร จำนวน  
๑ หลัง รวมเป็นจำนวนเงิน ๓,๗๕,๐๐๐ บาท  
(สามแสนเจ็ดหมื่นห้าพันบาทถ้วน)

รวมผลงานค่าปฏิสังขรณ์ทุกรายการ เป็นจำนวนเงิน ๖๖๕,๐๐๐ บาท  
(หกแสนหกหมื่นห้าพันบาทถ้วน)

รวมผลค่าก่อสร้าง และบูรณปฏิสังขรณ์ถาวรวัตถุ ทุกรายการ  
เป็นจำนวนเงิน ๔๓,๔๓๕,๒๒๖ บาท (สี่สิบสามล้านสามแสนเก้าหมื่น  
ห้าพันสองร้อยยี่สิบหกบาทถ้วน)

(๔) มีวัดที่พัฒนา คือ

- (๑) วัดสันแก้ว (ปทุมวาอุธาราม) ต.หางดง อ.ฮอด จ.เชียงใหม่
- (๒) วัดพระพุทธบาทแก้วบัว อ.ฮอด จ.เชียงใหม่
- (๓) สำนักปฏิบัติธรรมพระราชพรหมจารีย์ (ทุ่งเลี้ยง)  
อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่

(๔) สำนักปฏิบัติธรรมพระราชพรหมจารีย์ (สะเมิง)  
อ.สะเมิง จ.เชียงใหม่

(๕) สำนักปฏิบัติธรรมพระราชพรหมจารีย์ (พระธาตุ-  
เขายะฮิยว) อ.เชียงของ จ.เชียงราย

(๖) สำนักปฏิบัติธรรมพระราชพรหมจารีย์ (แม่ยะจาม)  
อ.เวียงป่าเป้า จ.เชียงราย

๑๐. งานสาธารณประโยชน์

- (๑) พ.ศ.๒๕๔๔ เป็นประธานในการก่อสร้างพระอุโบสถ  
ลักษณะทรงไทยล้านนา กว้าง ๘ เมตร ยาว  
๑๖ เมตร ที่วัดดอยพระเกิด ต.บ้านหลวง

อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ สิ้นทุนทรัพย์ในการก่อสร้างเป็นจำนวนเงิน ๔,๕๒๕,๐๐๐ บาท (สี่ล้านห้าแสนสองหมื่นห้าพันบาทถ้วน)

- (๒) พ.ศ.๒๕๕๖ เป็นประธานในการก่อสร้างพระอุโบสถลักษณะทรงไทยล้านนา กว้าง ๔ เมตร ยาว ๑๒ เมตร ที่วัดพระธาตุดอยน้อย ต.ดอยแก้ว อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ สิ้นทุนทรัพย์ในการก่อสร้างเป็นจำนวนเงิน ๔,๒๕๐,๐๐๐ บาท (สี่ล้านสองแสนห้าหมื่นบาทถ้วน)

- (๓) พ.ศ.๒๕๕๖ เป็นประธานก่อสร้างสถูปอิเหนามียพระราช-พรหมจารีย์ (บ้านตาล) ลักษณะทรงไทยล้านนา จำนวน ๒ ชั้น ก่ออิฐถือปูน กว้าง ๖ เมตร ยาว ๒๐ เมตร ที่ ต.บ้านตาล อ.ฮอด จ.เชียงใหม่ สิ้นทุนทรัพย์เป็นจำนวนเงิน ๔,๕๐๐,๐๐๐ บาท (สี่ล้านห้าแสนบาทถ้วน)

- (๔) พ.ศ.๒๕๕๖ เป็นประธานก่อสร้างอาคารสมเด็จพระศรี-นครินทราบรมราชชนนีลักษณะทรงไทยล้านนา จำนวน ๒ ชั้น คอนกรีตเสริมเหล็ก กว้าง ๘ เมตร ยาว ๑๘ เมตร ที่วัดสิริรังษลจรรย์ ต.ดอยหล่อ อ.ดอยหล่อ จ.เชียงใหม่ ใช้งบประมาณในการก่อสร้างเป็นจำนวนเงิน ๖,๘๐๐,๐๐๐ บาท (หกล้านแปดแสนบาทถ้วน) เป็นประธานในการก่อสร้างอาคาร ๘๐ ปี พระราชพรหมจารีย์ ลักษณะหลังคาทรงไทยล้านนา กว้าง ๑๘.๕ เมตร ยาว ๓๒ เมตร

(๕) พ.ศ.๒๕๕๗

จำนวน ๕ ชั้น คอนกรีตเสริมเหล็ก ที่วัดจำเป้ง (ต.โปธาราม) อ.เมืออง จ.เชียงใหม่ สิ้นทุนทรัพย์ในการก่อสร้างเป็นจำนวนเงิน ๑๔,๗๐๐,๐๐๐ บาท (สิบแปดล้านเจ็ดแสนบาทถ้วน)

- (๖) พ.ศ.๒๕๕๗ เป็นประธานในการสร้างพระเจดีย์ธาตุลักษณะทรงไทยล้านนา คอนกรีตเสริมเหล็ก กว้าง ๘ เมตร ยาว ๘ เมตร ที่วัดบ้านน้อย ต.โป่งต้น อ.ดอยเต่า จ.เชียงใหม่ สิ้นทุนทรัพย์ในการก่อสร้างเป็นจำนวนเงิน ๑,๐๕๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งล้านห้าหมื่นบาทถ้วน)

- (๗) พ.ศ.๒๕๕๗ เป็นประธานในการก่อสร้างพระเจดีย์ธาตุลักษณะทรงไทยล้านนา คอนกรีตเสริมเหล็ก กว้าง ๑๒ เมตร ยาว ๑๒ เมตร ที่สำนักสงฆ์ ปฏิบัติธรรมพระราชพรหมจารีย์ (สะเมิง) อ.สะเมิง จ.เชียงใหม่ สิ้นทุนทรัพย์ในการก่อสร้างเป็นจำนวนเงิน ๓,๒๕๐,๐๐๐ บาท (สามล้านสองแสนห้าหมื่นบาทถ้วน)

- (๘) พ.ศ.๒๕๕๗ เป็นประธานในการก่อสร้างหอพระไตรปิฎกและมณฑปเพื่อประดิษฐานพระพุทธรูปโบราณลักษณะทรงไทยล้านนา คอนกรีตเสริมเหล็ก กว้าง ๓.๕๐ เมตร ยาว ๑๐ เมตร ที่วัดหลวงยอด อ.ฮอด จ.เชียงใหม่ สิ้นทุนทรัพย์ในการก่อสร้างเป็นจำนวนเงิน ๒,๗๕๐,๐๐๐ บาท (สองล้านเจ็ดแสนห้าหมื่นบาทถ้วน)

(๙) พ.ศ.๒๕๕๗ เป็นประธานในการก่อสร้างมูลนิธิเกษมทรงไทย  
ตำนาน ก่ออิฐถือปูน กว้าง ๔ เมตร ยาว ๔ เมตร  
ที่สำนักวิปัสสนาพระราชพรหมจารีย์ -  
(สระเมิง) อ.สระเมิง จ.เชียงใหม่ จำนวน ๗ หลัง  
หลังละ ๗๐.๐๐๐ บาท สิ้นทุนทรัพย์ในการ  
ก่อสร้างเป็นจำนวนเงิน ๗๗๐.๐๐๐ บาท  
(เจ็ดแสนเจ็ดหมื่นบาทถ้วน)

(๑๐) พ.ศ.๒๕๕๗ เป็นประธานในการก่อสร้างมูลนิธิเกษมทรงไทย  
ตำนาน ก่ออิฐถือปูน กว้าง ๔ เมตร ยาว ๔ เมตร  
ที่สำนักวิปัสสนาพระราชพรหมจารีย์-  
(ทุ่งเสียว) อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่ จำนวน  
๑๖ หลัง สิ้นทุนทรัพย์ในการก่อสร้าง  
เป็นจำนวนเงิน ๑,๒๕๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งล้าน  
สองแสนสี่หมื่นบาทถ้วน)

รวมผลงานสาธารณประโยชน์ทุกรายการเป็นจำนวนเงิน  
๔๗,๘๓๕,๐๐๐ บาท (สี่สิบเจ็ดล้านแปดแสนสามหมื่นห้าพันบาทถ้วน)  
๑๑. งานศึกษาสงเคราะห์

#### (๑) งานตั้งทุนการศึกษา

พ.ศ.๒๕๓๖ เป็นประธานจัดตั้งทุนสงเคราะห์นักเรียน  
ชั้นประถมศึกษา วัดเมืองนาง บัญชีทุนฝาก  
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (สาขาสันป่าอ้อย)  
บัญชีเลขที่ ๒๕๓-๒๓๔๕๐๑๓ บัญชีเงินฝาก  
ประเภท ฝากประจำ ๓ เดือน เงินทุนจำนวน  
๕๙,๑๕๐ บาท (ห้าหมื่นเก้าพันหนึ่งร้อย  
ห้าสิบบาท)

พ.ศ.๒๕๕๕-ปัจจุบัน เป็นประธานมอบทุนการศึกษาแก่นักเรียน  
ชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านแม่หลอด  
อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่ จำนวน ๒๔,๐๐๐ บาท  
ต่อปี (สองหมื่นสี่พันบาทถ้วน)

พ.ศ.๒๕๕๕-ปัจจุบัน เป็นประธานมอบทุนการศึกษาแก่นักเรียน  
ชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านแม่อบ  
อ.แม่ลาน้อย จ.แม่ฮ่องสอน จำนวน  
๒๔,๐๐๐ บาท ต่อปี (สองหมื่นสี่พันบาทถ้วน)  
พ.ศ.๒๕๕๗-ปัจจุบัน เป็นประธานมอบทุนการศึกษาแก่นักเรียน  
ชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านกายน้อย  
อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ จำนวน ๒๔,๐๐๐ บาท  
ต่อปี (สองหมื่นสี่พันบาทถ้วน)

#### (๒) งานเพิ่มทุนการศึกษา

พ.ศ.๒๕๕๐-๒๕๕๗ ดำเนินการเพิ่มทุนสงเคราะห์นักเรียน  
ชั้นประถมศึกษาวัดเมืองนาง บัญชีทุนฝาก  
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด สาขาสันป่าอ้อย บัญชี  
เลขที่ ๒๕๓-๒๓๔๕๐๑๓ บัญชีเงินฝาก  
ประเภท ฝากประจำ ๓ เดือน เงินทุนจำนวน  
๕๑,๑๕๕.๕๕ บาท (ห้าหมื่นหนึ่งพันหนึ่งร้อย  
ห้าสิบบาทห้าสิบห้าสตางค์)  
ปัจจุบันบัญชีทุนฝากธนาคารกรุงเทพ จำกัด  
สาขาสันป่าอ้อย บัญชีเลขที่ ๒๕๓-๒๓๔๕๐๑๓  
เงินทุนจำนวน ๑๑๐,๒๙๕.๕๕ บาท (หนึ่งแสน  
หนึ่งหมื่นสองร้อยเก้าสิบห้าบาทห้าสิบห้า  
สตางค์)

(๓) งานมอบทุนการศึกษา

พ.ศ.๒๕๕๕-๒๕๕๗ เป็นประธานจัดมอบทุนการศึกษาพระภิกษุสามเณร ที่สอบนักธรรมและสอบบาลี ในสำนักศาสนาศึกษาวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ต.บ้านหลวง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่, สำนักศาสนศึกษาวัดเมืงเมืองนาง ถ.ราชเชียงใหม่ ต.หายยา อ.เมือง จ.เชียงใหม่ และสำนักศาสนศึกษาในเขตปกครอง อ.ฮอด จ.เชียงใหม่ ในแต่ละปีการศึกษา ดังต่อไปนี้

พ.ศ.๒๕๕๕ ไม่ได้อมอบทุนการศึกษาเป็นจำนวนเงิน ๖๒,๐๐๐ บาท  
มีรายละเอียดดังนี้

๑. พระเมธี ฉายา สิริอาภาโร (ศรีอาภรณ์) อายุ ๒๙ พรรษา ๘  
วัดจำเปิง (ตโปทาราม) ป.๑-๒ จำนวนเงิน ๒,๐๐๐ บาท

๒. พระสมภารถ อาสนโก (เบ็งน้อย) อายุ ๒๓ พรรษา ๑ วัดจำเปิง  
(ตโปทาราม) ป.๑-๒ ๒,๐๐๐ บาท

๓. ส.ณ.สมศักดิ์ เจริญสุขีวี อายุ ๑๗ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ  
ป.๑-๒ ๒,๐๐๐ บาท

๔. ส.ณ.ทศพล ลือชัย อายุ ๑๗ วัดบ้านขุน ป.๑-๒ ๒,๐๐๐ บาท

๕. พระมหาประสงค์ ไชยธมโม (ชั้นสา) อายุ ๒๖ พรรษา ๖  
วัดเมืงเมืองนาง ป.ธ.๔ ๔,๐๐๐ บาท

๖. พระมหาวัชรินทร์ ภาณุเมธี (คำใจ) อายุ ๒๒ พรรษา ๒  
วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ป.ธ.๔ ๔,๐๐๐ บาท

๗. ส.ณ.ศุภชัย ศรีขมชื่น อายุ ๑๘ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ป.ธ.๔  
๔,๐๐๐ บาท

๘. พระมหาภาณุโมช มาณีโต (เมฆพัฒน์) อายุ ๔๔ พรรษา ๒๕  
วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ป.ธ.๖ ๖,๐๐๐ บาท

๙. ส.ณ.ดำรงศักดิ์ อุทพรหม อายุ ๑๗ วัดเมืงเมืองนาง ไว.  
๑,๐๐๐ บาท

๑๐. ส.ณ.อรธพล ขยันทำ อายุ ๑๓ วัดเมืงเมืองนาง ไว. ๑,๐๐๐ บาท  
๑๑. พระผล ปภากโม (เรืองใส) อายุ ๓๒ พรรษา ๒ วัดจำเปิง  
(ตโปทาราม) ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๑๒. ส.ณ.สาลีโต โปธาเศษ อายุ ๒๐ วัดจำเปิง (ตโปทาราม) ไว.  
๑,๐๐๐ บาท

๑๓. พระจิรศักดิ์ ฐิตบุญญ (เจริญกิจ) อายุ ๒๒ พรรษา ๑  
วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๑๔. ส.ณ.สุทธิพงษ์ นายา อายุ ๑๗ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ไว.  
๑,๐๐๐ บาท

๑๕. ส.ณ.ชัยมงคล ปัญญาเรื่อน อายุ ๑๗ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ  
ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๑๖. ส.ณ.รังสรรค์ วัทโล อายุ ๑๖ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ไว.  
๑,๐๐๐ บาท

๑๗. ส.ณ.สมพร ชัยบุตร อายุ ๑๕ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ไว.  
๑,๐๐๐ บาท

๑๘. ส.ณ.บุญเฉลิม อดแน่น อายุ ๑๔ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ไว.  
๑,๐๐๐ บาท

๑๙. ส.ณ.อนุชิต คำสือ อายุ ๑๔ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ไว.  
๑,๐๐๐ บาท

๒๐. ส.ณ.ประเสริฐ ใจสูง อายุ ๑๔ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ไว.  
๑,๐๐๐ บาท



๒๑. ส.ณ.ศรายุทธ สิงห์ชัย อายุ ๑๓ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ไว.

๑,๐๐๐ บาท

๒๒. ส.ณ.ธีรวัฒน์ เจริญศรี อายุ ๑๓ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ไว.

๑,๐๐๐ บาท

๒๓. ส.ณ.ไพศาล วงศ์ห่อ อายุ ๑๓ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ไว.

๑,๐๐๐ บาท

๒๔. ส.ณ.นิคม เจริญวัฒนาสันติ อายุ ๑๓ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ

ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๒๕. ส.ณ.อิสราพงษ์ ใจยะสุข อายุ ๑๒ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ไว.

๑,๐๐๐ บาท

๒๖. พระจันทร์แก้ว ฉันทธมโม (น้ามะ) อายุ ๒๕ ๖ วัดบ้านขุน ไว.

๑,๐๐๐ บาท

๒๗. ส.ณ.สุรศักดิ์ ปริบูรณ์ความดี อายุ ๑๗ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๒๘. ส.ณ.วีรวัฒน์ จตุโหมทยาน อายุ ๑๗ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๒๙. ส.ณ.สุรศักดิ์ ศักดิ์บำเพ็ญกุล อายุ ๑๗ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๓๐. ส.ณ.สมชาย ชัยมหาศาล อายุ ๑๖ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๓๑. ส.ณ.เจริญพงษ์ คุ้มพนาวิสัย อายุ ๑๖ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๓๒. ส.ณ.เจริญ ใจตุ้ย อายุ ๑๖ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๓๓. ส.ณ.จักรกฤษณ์ มงคลเจริญเขียว อายุ ๑๕ วัดบ้านขุน ไว.

๑,๐๐๐ บาท

๓๔. ส.ณ.สามารถ เสร็จรุ่งเรืองชัย อายุ ๑๕ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๓๕. ส.ณ.มอแค บรรจงอเนก อายุ ๑๕ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๓๖. ส.ณ.วีรวัฒน์ ประเสริฐศรี อายุ ๑๕ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๓๗. ส.ณ.เอก น้ามะ อายุ ๑๕ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๓๘. ส.ณ.วิษณุ นามวิชัย อายุ ๑๕ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๓๙. ส.ณ.พงษ์เทพ สุทธิสุข อายุ ๑๕ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๔๐. ส.ณ.ประสาธ รุปงาม อายุ ๑๕ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๔๑. ส.ณ.วันชา ศิริธรรมสุข อายุ ๑๕ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๔๒. ส.ณ.วัชรินทร์ มั่งเรือน อายุ ๑๕ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๔๓. ส.ณ.สาคร ศรีประดับไพร อายุ ๑๓ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๔๔. ส.ณ.น้อย หิตกรวิ อายุ ๑๓ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

พ.ศ.๒๕๕๖ ได้มอบทุนการศึกษาเป็นจำนวนเงิน ๕๘,๐๐๐ บาท

แก่นักเรียนดังต่อไปนี้

๑. พระมหาสุรพงษ์ มหาวีโร (เตปา) อายุ ๒๗ พรรษา ๖

วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ป.๕.๕ ๕,๐๐๐ บาท

๒. ส.ณ.ยุวรัตน์ ก้อนสุรินทร์ อายุ ๑๕ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ

ป.๕.๔ ๔,๐๐๐ บาท

๓. ส.ณ.กุล บุญคำ อายุ ๑๙ วัดเมืองนาง ป.๕.๓ ๓,๐๐๐ บาท

๔. ส.ณ.วรชาติ แป้นงาม อายุ ๑๖ วัดเมืองนาง ป.๕.๒ ๒,๐๐๐ บาท

๕. ส.ณ.บุญมาก บุญทาส อายุ ๑๖ วัดเมืองนาง ป.๕.๒ ๒,๐๐๐ บาท

๖. พระสุรศักดิ์ ฐิตบุญไญ (เจริญกิจ) อายุ ๒๓ พรรษา ๓

วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ป.๕.๒ ๒,๐๐๐ บาท

๗. ส.ณ.ชัยมงคล ปัญญาเรือน อายุ ๑๙ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ

ป.๕.๒ ๒,๐๐๐ บาท

๘. ส.ณ.สุทธิพงษ์ มาอา อายุ ๑๘ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ

ป.๕.๒ ๒,๐๐๐ บาท

๙. ส.ณ.รังสรรค์ วัทโล อายุ ๑๗ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ

ป.๕.๒ ๒,๐๐๐ บาท

๓๑

๑๐. ส.ณ.สมพร ชัยบุตร อายุ ๑๗ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ  
ป.๑-๒ ๒,๐๐๐ บาท

๑๑. ส.ณ.บุญเฉลิม อดแน่น อายุ ๑๕ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ  
ป.๑-๒ ๒,๐๐๐ บาท

๑๒. ส.ณ.ประเสริฐ ใจสูง อายุ ๑๕ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ  
ป.๑-๒ ๒,๐๐๐ บาท

๑๓. ส.ณ.ไพศาล วงศ์ห่อ อายุ ๑๔ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ  
ป.๑-๒ ๒,๐๐๐ บาท

๑๔. ส.ณ.อิสราพงษ์ ใจยะสุ อายุ ๑๓ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ  
ป.๑-๒ ๒,๐๐๐ บาท

๑๕. ส.ณ.บุญศรี ฐิติ อายุ ๑๗ วัดเมืองนาง ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๑๖. ส.ณ.วาทพงษ์ มุสแก้ว อายุ ๑๗ วัดเมืองนาง ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๑๗. ส.ณ.ทรงศักดิ์ สิริ อายุ ๑๗ วัดเมืองนาง ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๑๘. ส.ณ.เอกพันธ์ ทางกรณ อายุ ๑๖ วัดเมืองนาง ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๑๙. ส.ณ.อานันต์ นวลแก้วทวีบุ อายุ ๑๘ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๒๐. ส.ณ.กานต์ สิงห์บัว อายุ ๑๘ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๒๑. ส.ณ.วีระพงษ์ นามะ อายุ ๑๗ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๒๒. ส.ณ.อนุรักษ์ พัฒนเกียรติชิน อายุ ๑๗ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๒๓. ส.ณ.ปรีชา กีเสอ อายุ ๑๖ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๒๔. ส.ณ.วันชัย พิศาลวนาลัย อายุ ๑๖ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๒๕. ส.ณ.วิรัชฤทธิ์ แก้วใจ อายุ ๑๕ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๒๖. ส.ณ.สมชัย เบ็ญจะ อายุ ๑๕ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๒๗. ส.ณ.โนงา ตีสมภารภรณา อายุ ๑๕ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๒๘. ส.ณ.บุญชู ปูเปิง อายุ ๑๕ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๒๙. ส.ณ.สุชาติ สิงห์บัว อายุ ๑๕ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

๓๐. ส.ณ.สาคร จินาตอง อายุ ๑๔ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท  
๓๑. ส.ณ.พิเชษฐ์ สุนันต๊ะ อายุ ๑๔ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท  
๓๒. ส.ณ.กิติ หยกจากรพงศ์ลาภ อายุ ๑๔ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท  
๓๓. ส.ณ.วิสูตร กุหลาบสีทองคำ อายุ ๑๔ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท  
๓๔. ส.ณ.สาลี อันพรธรรมา อายุ ๑๔ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท  
๓๕. ส.ณ.ศุภพงษ์ รุจิราไพร อายุ ๑๔ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท  
๓๖. ส.ณ.วินัย จันทะ อายุ ๑๔ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท  
๓๗. ส.ณ.ทนต์ศักดิ์ สมบุต อายุ ๑๓ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท  
๓๘. ส.ณ.ไทม อินต๊ะ อายุ ๑๓ วัดบ้านขุน ไว. ๑,๐๐๐ บาท

พ.ศ.๒๕๔๗ ได้มอบทุนการศึกษาเป็นจำนวนเงิน ๘๕,๐๐๐ บาท

#### แก่นักเรียนด้อยเนื้อ

๑. พระครูอาทาสวรรณโมลี บญญาปโยเต (นวลใจ) อายุ ๕๑  
พรรษา ๓๑ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ป.๖.๗ ๗,๐๐๐ บาท

๒. พระมหาโมทนาโม นานัต (เมฆพัฒน์) อายุ ๔๕ พรรษา ๒๕  
วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ป.๖.๗ ๗,๐๐๐ บาท

๓. พระมหาสุรพงษ์ มหาวิโร (เตปา) อายุ ๒๘ พรรษา ๗  
วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ป.๖.๖ ๖,๐๐๐ บาท

๔. พระมหาตอน กนตชัย (แก้วอุดม) อายุ ๒๓ พรรษา ๑  
วัดบ้านขุน ป.๖.๖ ๖,๐๐๐ บาท

๕. พระมหาวัชรินทร์ ภาทรเมธี (คำใจ) อายุ ๒๔ พรรษา ๔  
วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ป.๖.๕ ๕,๐๐๐ บาท

๖. ส.ณ.สุชัย ศรีชมชื่น อายุ ๒๐ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ป.๖.๕ ๕,๐๐๐ บาท  
๗. พระวิชัยธรรม ปริญาโณ เติมนตร อายุ ๒๘ พรรษา ๘

วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ป.๖.๓ ๓,๐๐๐ บาท

๘. ส.ณ.ชัยมงคล ปัญญาเรื่อน อายุ ๒๐ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ  
ป.๖.๓ ๓,๐๐๐ บาท

๙. ส.ณ.รังสรรค์ วัทนา อายุ ๑๘ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ป.๖.๓  
๓,๐๐๐ บาท

๑๐. ส.ณ.สมพร ชัยบุตร อายุ ๑๘ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ป.๖.๓  
๓,๐๐๐ บาท

๑๑. ส.ณ.บุญเฉลิม อดแน่น อายุ ๑๖ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ  
ป.๖.๓ ๓,๐๐๐ บาท

๑๒. ส.ณ.ประเสริฐใจสูง อายุ ๑๖ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ป.๖.๓  
๓,๐๐๐ บาท

๑๓. พระจารย์เชษฐ มหาวิชัย (อู่เรื่อน) อายุ ๒๖ วัดพระธาตุ-  
ศรีจอมทองฯ ป.๑-๒ ๒,๐๐๐ บาท

๑๔. ส.ณ.อินวัฒน์ ธรรมใจ อายุ ๑๙ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ  
ป.๑-๒ ๒,๐๐๐ บาท

๑๕. ส.ณ.ธีรวัฒน์ เจริญศรี อายุ ๑๕ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ  
ป.๑-๒ ๒,๐๐๐ บาท

๑๖. ส.ณ.สถาพร สมศักดิ์ อายุ ๑๗ วัดเมืองนาง ป.๑-๒ ๒,๐๐๐ บาท  
๑๗. ส.ณ.อภิชัย มณีรัตนชัยยง อายุ ๑๓ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ  
ป.๑-๒ ๒,๐๐๐ บาท

๑๘. ส.ณ.สมชัย เสง๊ะ อายุ ๑๖ วัดบ้านขุน ป.๑-๒ ๒,๐๐๐ บาท  
๑๙. ส.ณ.พงษ์เทพ สุทธิสุข อายุ ๑๖ วัดบ้านขุน ป.๑-๒ ๒,๐๐๐ บาท

๒๐. ส.ณ.ยุทธนา วิชาพันธ์ อายุ ๑๕ วัดบ้านขุน ป.๑-๒ ๒,๐๐๐ บาท  
๒๑. ส.ณ.วุฒ หลั่นน อายุ ๑๔ วัดบ้านขุน ป.๑-๒ ๒,๐๐๐ บาท

๒๒. ส.ณ.สมชาติ เลิศพันธ์ อายุ ๑๔ วัดบ้านขุน ป.๑-๒ ๒,๐๐๐ บาท  
๒๓. ส.ณ.สุทธิพงษ์ มายา อายุ ๑๙ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ ป.๖.๓ ๓,๐๐๐ บาท

๒๔. ส.ณ.อิสราพงษ์ ใจยะสุ อายุ ๑๔ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ  
ป.๖.๓ ๓,๐๐๐ บาท

๒๕. ส.ณ.ยุวรัตน์ ก้อนสุรินทร์ อายุ ๑๖ วัดพระธาตุศรีจอมทองฯ  
ป.๖.๕ ๕,๐๐๐ บาท

#### ๑๒. งานเจ้าคณะ

พ.ศ.๒๕๑๐

เป็นเจ้าคณะอำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ ได้  
ดำเนินการงานในหน้าที่เพื่อความเร็วเรียบร้อย  
ของคณะสงฆ์และการพระศาสนาตามตำแหน่ง  
หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความเรียบร้อย  
ทุกประการโดยเฉพาะงานในหน้าที่หลักของ  
เจ้าคณะปกครอง ๒ ประการ ดังนี้

#### (๑) งานตรวจการคณะสงฆ์

พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๔๗ ได้ออกตรวจการคณะสงฆ์ จำนวน ๓ ครั้ง

ดังนี้

๑. เมื่อวันที่ ๑๑ เดือน ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๕

ได้ออกตรวจการคณะสงฆ์ที่วัด,ตั้งงาม

ตำบลหางดง อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่

ได้พบกับพระครูคัมภีรธรรม ได้ให้

คำแนะนำชี้แจงแก่เจ้าอาวาสและภิกษุ

สามเณรในวัดจำนวน ๕ เรื่อง คือ

(๑) เรื่อง การศึกษา

(๒) เรื่อง การก่อสร้างการวัด

(๓) เรื่อง การนุ่งห่ม

(๔) เรื่อง การรักษาความสะอาด

(๕) เรื่อง การปฏิบัติวัตรบิณฑบาต

๒. เมื่อวันที่ ๑๕ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๕

ได้ออกตรวจการคณะสงฆ์ที่วัดสัมฤทธิ์วัน  
ตำบลบ้านตาลอำเภอฮอดจังหวัดเชียงใหม่  
ได้พบกับพระอธิการดวงศรี จันทโชโต  
ได้ให้คำแนะนำ ชี้แจง แก่เจ้าอาวาสและ  
ภิกษุสามเณร ในวัด ๕ เรื่อง คือ

- (๑) เรื่อง การศึกษา
- (๒) เรื่อง การก่อสร้างถาวรวัตถุ
- (๓) เรื่อง การนุ่งห่ม
- (๔) เรื่อง การรักษาความสะอาด
- (๕) เรื่อง การปฏิบัติกรรมฐาน

๓. เมื่อวันที่ ๔ เดือนธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๕  
ได้ออกตรวจการคณะสงฆ์ที่วัดปัญญา-  
ธาราม ตำบลหางดงอำเภอฮอดจังหวัด  
เชียงใหม่ ได้พบกับพระพิชญ์ สจจวโร  
ได้ให้คำแนะนำชี้แจงแก่เจ้าอาวาสและ  
ภิกษุสามเณรในวัด ๕ เรื่อง คือ

- (๑) เรื่อง การศึกษา
- (๒) เรื่อง การก่อสร้างถาวรวัตถุ
- (๓) เรื่อง การนุ่งห่ม
- (๔) เรื่อง การรักษาความสะอาด
- (๕) เรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พ.ศ.๒๕๔๖

ได้ออกตรวจการคณะสงฆ์ ๓ ครั้ง

๑. เมื่อวันที่ ๒๔ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๖  
ได้ออกตรวจการคณะสงฆ์ที่วัดบ่อตลิ่ง

ตำบลบ่อตลิ่ง อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่  
ได้พบกับ พระมหาเลิศณรงค์ ปะยาสสิ ได้  
ให้คำแนะนำชี้แจงแก่เจ้าอาวาสและภิกษุ  
สามเณรในวัดจำนวน ๕ เรื่อง คือ

- (๑) เรื่อง การศึกษา
- (๒) เรื่อง การก่อสร้างถาวรวัตถุ
- (๓) เรื่อง การนุ่งห่ม
- (๔) เรื่อง การรักษาความสะอาด
- (๕) เรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๒. เมื่อวันที่ ๒๔ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๖ ได้  
ออกตรวจการคณะสงฆ์ที่วัดบ่อตลิ่ง  
ตำบลบ่อหลวง อำเภอฮอด จังหวัด  
เชียงใหม่ ได้พบกับ พระอธิการอินทะ  
สุภาจาโร ได้ให้คำแนะนำชี้แจงแก่  
เจ้าอาวาสและภิกษุสามเณรในวัดจำนวน  
๕ เรื่อง คือ

- (๑) เรื่อง การศึกษา
- (๒) เรื่อง การก่อสร้างถาวรวัตถุ
- (๓) เรื่อง การนุ่งห่ม
- (๔) เรื่อง การรักษาความสะอาด
- (๕) เรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๓. เมื่อวันที่ ๒๖ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๖

ได้ออกตรวจการคณะสงฆ์ที่วัดหางดง  
ตำบลหางดง อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่  
ได้พบกับ พระอธิการประโยชน์ ลูกศิษย์เส

ได้ให้คำแนะนำชี้แจงแก่เจ้าอาวาสและ  
ภิกษุสามเณรในวัดจำนวน ๕ เรื่อง คือ

- (๑) เรื่อง การศึกษา
  - (๒) เรื่อง การก่อสร้างถาวรวัตถุ
  - (๓) เรื่อง การบูรณซ่อม
  - (๔) เรื่อง การรักษาความสะอาด
  - (๕) เรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- ได้ออกตรวจการคณะสงฆ์ ๓ ครั้ง

พ.ศ.๒๕๔๗

๑. เมื่อวันที่ ๓๑ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๗

ได้ออกตรวจการคณะสงฆ์ที่วัดหลวงฮอด  
ตำบลฮอด อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่  
ได้พบกับพระสมณะชัย สุขาโต ได้ให้คำแนะนำ  
ชี้แจงแก่เจ้าอาวาสและภิกษุสามเณร  
ในวัดจำนวน ๑ เรื่อง คือ

- (๑) เรื่อง การศึกษา
  - (๒) เรื่อง การก่อสร้างถาวรวัตถุ
  - (๓) เรื่อง การบูรณซ่อม
  - (๔) เรื่อง การรักษาความสะอาด
  - (๕) เรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๒. เมื่อวันที่ ๓๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๗ ได้ออก  
ตรวจการคณะสงฆ์ที่วัดพระบาทแก้วข้าว  
ต๋าวลฮอด อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่  
ได้พบกับพระอธิการอินตา เทวโร ได้ให้  
คำแนะนำชี้แจงแก่เจ้าอาวาสและภิกษุ  
สามเณรในวัดจำนวน ๕ เรื่อง คือ

(๑) เรื่อง การศึกษา

(๒) เรื่อง การก่อสร้างถาวรวัตถุ

(๓) เรื่อง การบูรณซ่อม

(๔) เรื่อง การรักษาความสะอาด

(๕) เรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๓. เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๔๗

ได้ออกตรวจการคณะสงฆ์ที่วัดแม่แก้ว  
ตำบลบ่อสลี อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่  
ได้พบกับพระอานันต์ ฉันทธมโม ได้ให้  
คำแนะนำชี้แจงแก่เจ้าอาวาสและภิกษุ  
สามเณรในวัดจำนวน ๕ เรื่อง คือ

- (๑) เรื่อง การศึกษา
  - (๒) เรื่อง การก่อสร้างถาวรวัตถุ
  - (๓) เรื่อง การบูรณซ่อม
  - (๔) เรื่อง การรักษาความสะอาด
  - (๕) เรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- (๒) งานประชุมพระสังฆาธิการ ในเขตที่ตนปกครอง

(๑) พ.ศ.๒๕๔๕ ได้จัดประชุมพระสังฆาธิการ จำนวน ๔ ครั้ง ดังนี้

๑. เมื่อวันที่ ๑๔ เดือน เมษายน พ.ศ.๒๕๔๕  
ได้จัดการประชุมพระสังฆาธิการที่  
วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบล  
บ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัด  
เชียงใหม่ มีผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน  
๔๓ รูป เพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับการ  
คณะสงฆ์ จำนวน ๕ เรื่อง คือ

(๑) เรื่อง ทำบุญอายุ ๙๐ ปี พระธรรม-  
สิทธิธจารย์

(๒) เรื่อง การก่อสร้าง

(๓) เรื่อง การเปิดเรียนนักเรียน-บาลี  
ประจำปี

(๔) เรื่อง การรายงานพระธรรมทูต  
เฉพาะกิจ

(๕) เรื่อง การขอแต่งตั้งและขอเลื่อน  
สมณศักดิ์ ประจำปี ๒๕๕๕

๒. เมื่อวันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ.๒๕๕๕  
ได้จัดการประชุมพระสังฆาธิการที่  
วัดอินทาราม ตำบลทางดง อำเภอฮอด  
จังหวัดเชียงใหม่ มีผู้เข้าร่วมประชุมจำนวน  
๓๓ รูป เพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับการ  
คณะสงฆ์ จำนวน ๓ เรื่อง คือ

(๑) เรื่อง การศึกษา การจัดการเรียน  
การสอน

(๒) เรื่อง การจัดงานวันวิสาขบูชา

(๓) เรื่อง การจัดตั้งสถานอนามัย  
วัดบ้านตาล ต.บ้านตาล

๓. เมื่อวันที่ ๒๖ เดือน กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๕  
ได้จัดการประชุมพระสังฆาธิการที่  
วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบล  
บ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่  
มีผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน ๔๕ รูป

เพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับการคณะสงฆ์  
จำนวน ๔ เรื่อง คือ

(๑) เรื่อง การแจ้งเงินอุดหนุนแผนกธรรม-  
บาลี

(๒) เรื่อง การจัดโครงการ ๑ วัด ๑ ตำบล

(๓) เรื่อง แจ้งให้เจ้าคณะตำบล รอง-  
เจ้าคณะตำบล เลขาฯ เจ้าคณะตำบล  
ไปประชุมที่วัดพระสิงห์วรวิหาร

(๔) เรื่อง เจ้าคณะปกครองดูแลคณะสงฆ์  
ภายในตำบล

๔. เมื่อวันที่ ๑๑ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๕๕  
ได้จัดการประชุมพระสังฆาธิการที่  
วัดอินทาราม ตำบลทางดง อำเภอฮอด  
จังหวัดเชียงใหม่ มีผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน  
๑๖ รูป เพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับการ  
คณะสงฆ์ จำนวน ๓ เรื่อง คือ

(๑) เรื่อง การสอบธรรมสนามหลวง  
ประจำปี ๒๕๕๕

(๒) เรื่อง การแจ้งจำนวนพระภิกษุ  
สามเณรที่สอบนักธรรม และศกพัสถ์  
ที่สอบธรรมศึกษา ประจำปี ๒๕๕๕

(๓) เรื่อง การจัดเงินอุดหนุนค่าวัดอาหาร  
ค่านิคมวัดครูสอน ประจำปี ๒๕๕๕

(๒) พ.ศ.๒๕๕๖ ได้จัดประชุมพระสังฆาธิการ จำนวน ๔ ครั้ง  
ดังนี้

๑. เมื่อวันที่ ๑๑ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๖  
ได้จัดการประชุมพระสังฆาธิการที่  
วัดอินทาราม ตำบลหางดง อำเภอฮอด  
จังหวัดเชียงใหม่ มีผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน  
๕๑ รูป เพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับการ  
คณะสงฆ์ จำนวน ๔ เรื่อง คือ

- (๑) เรื่อง การจัดงานวันมาฆบูชา
- (๒) เรื่อง การเชิญชวนบริจาคโลหิต
- (๓) เรื่อง การอบรมศีล ๕

(๔) เรื่อง การประชุมคณะสงฆ์ระดับวัด  
๒. เมื่อวันที่ ๙ เดือน พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๖

ได้จัดการประชุมพระสังฆาธิการที่  
วัดอินทาราม ตำบลหางดง อำเภอฮอด  
จังหวัดเชียงใหม่ มีผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน  
๕๑ รูป เพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับการ  
คณะสงฆ์ จำนวน ๕ เรื่อง คือ

(๑) เรื่อง การจัดงานวันวิสาขบูชา ประจำปี ๒๕๕๖

(๒) เรื่อง การถวายความรู้แก่พระสงฆ์  
ณ วัดพระสิงห์วรมหาวิหาร อากาศ  
พระธรรมสิทธิธารีย์

(๓) เรื่อง การเปิดการเรียนการสอน  
พระปริยัติธรรมประจำปี

(๔) เรื่อง การจัดเก็บเอกสารประจำวัด  
(๕) เรื่อง การจัดงานฉลองประจำปี

๓. เมื่อวันที่ ๑๖ เดือน กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๖  
ได้จัดการประชุมพระสังฆาธิการที่  
วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบล  
บ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่  
มีผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน ๔๗ รูป เพื่อ  
ปรึกษาหารือเกี่ยวกับการคณะสงฆ์ จำนวน  
๔ เรื่อง คือ

(๑) เรื่อง ยุทธศาสตร์ร่วมพลังแผ่นดิน  
เอาชนะยาเสพติด

(๒) เรื่อง การทำหนังสือไปต่างประเทศ

(๓) เรื่อง เบิกกองทุน วัดช่วยวัด

(๔) เรื่อง งานฉลองเบญจปวารณ

๔. เมื่อวันที่ ๑๓ เดือน ตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๖ ได้จัด  
การประชุมพระสังฆาธิการที่วัดพระธาตุ-  
ศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอ  
จอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ มีผู้เข้าร่วมประชุม  
จำนวน ๕๕ รูป เพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับ  
การคณะสงฆ์ จำนวน ๗ เรื่อง คือ

(๑) เรื่อง เจริญอุทมนต์กรรม-บาลี  
ประจำปี ๒๕๕๖

(๒) เรื่อง การตรวจในวันออกพรรษา ที่  
วัดพระสิงห์วรมหาวิหาร วันที่ ๑๕  
ตุลาคม ๒๕๕๖

- (๓) เรื่อง การแจ้งกำหนดการสอบธรรมสนามหลวงประจำปี
- (๔) เรื่อง แต่งตั้งกรรมการสอบธรรมสนามหลวง
- (๕) เรื่อง การรับคนต่างด้าวอยู่อาศัย
- (๖) เรื่อง การจัดกลุ่มผู้พุทธศาสนิกชนแต่ละวัน
- (๗) เรื่อง การปลูกต้นไม้ภายในวัด
- (๓) พ.ศ.๒๕๔๗ ได้จัดประชุมพระสังฆาธิการ จำนวน ๖ ครั้ง ดังนี้

๑. เมื่อวันที่ ๒ เดือน มีนาคม พ.ศ.๒๕๔๗ ได้จัดการประชุมพระสังฆาธิการที่วัดอินทราคม ตำบลทางดง อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ มีผู้เข้าร่วมประชุมจำนวน ๓๔ รูป เพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับการรณสมณะสงฆ์ จำนวน ๓ เรื่อง คือ

- (๑) เรื่อง การรักษาศาสนาพุทธรูปวัดหลวงฮอด
- (๒) เรื่อง การฉลองที่ได้พระพุทธรูปวัดหลวงฮอดคืน

(๓) เรื่อง การบรรพชาอุปสมบท ฉลองใต้พระพุทธรูปคืน

๒. เมื่อวันที่ ๑๘ เดือน เมษายน พ.ศ.๒๕๔๗ ได้จัดการประชุมพระสังฆาธิการที่วัดอินทราคม ตำบลทางดง อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ มีผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน ๓๕ รูป เพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับการรณสมณะสงฆ์ จำนวน ๕ เรื่อง คือ

- (๑) เรื่อง การป้องกันอนุรักษสิ่งแวดลอม
- (๒) เรื่อง การป้องกันอัคคีภัย
- (๓) เรื่อง การจัดงานสงเสริมพระพุทธศาสนาวันวิสาขบูชา
- (๔) เรื่อง การรณรงค์ของพระภิกษุสามเณร
- (๕) เรื่อง การรณรงค์นำคำหัวประจำปี ๒๕๔๗ ณ วัดพระสิงห์ฯ

๓. เมื่อวันที่ ๑๘ เดือน พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๔๗ ได้จัดการประชุมพระสังฆาธิการที่วัดอินทราคม ตำบลทางดง อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ มีผู้เข้าร่วมประชุมจำนวน ๓๒ รูป เพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับการรณสมณะสงฆ์ จำนวน ๕ เรื่อง คือ

(๑) เรื่อง การปฏิรูปที่ดินของวัด

(๒) เรื่อง การจัดทำหนังสือสุทธิของพระภิกษุสามเณร

- (๓) เรื่อง การเปิดเรียนนักเรียน-บาลีประจำปี ๒๕๔๗
- (๔) เรื่อง การจัดงานวันวิสาขบูชาประจำปี
- (๕) เรื่อง การจัดตั้งสภาวัฒนธรรมอำเภอฮอด

๔. เมื่อวันที่ ๖ เดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๔๗ ได้จัดการประชุมพระสังฆาธิการที่วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัด



เขียนใหม่ มีผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน ๔๗ รูป เพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับการ คณะสงฆ์ จำนวน ๘ เรื่อง คือ

- (๑) เรื่อง เงินสมทบกองผ้าป่าพุทธมณฑล
- (๒) เรื่อง การช่วยเหลืออุทกภัยอำเภออมก๋อย
- (๓) เรื่อง แฉ่งเงินอุดหนุนนักรัศมี-บาลี
- (๔) เรื่อง การบำเพ็ญกุศลวันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๗

(๕) เรื่อง แฉ่งให้ประธาน อบ.ต. ไปประชุม ที่จังหวัด

(๖) เรื่อง การสืบชะตาถวายเจ้าพระคุณ-สมเด็จพระเจ้าคณะใหญ่หนเหนือ

(๗) เรื่อง การช่วยเหลืออุทกภัยอำเภอฝาง

(๘) เรื่อง สาธารณูปการ

๕. เมื่อวันที่ ๔ เดือน ตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๗ ได้จัดการประชุมพระสังฆาธิการที่ วัดอินทราคม ตำบลหางดง อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ มีผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน ๔๐ รูป เพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับการ คณะสงฆ์ จำนวน ๓ เรื่อง คือ

(๑) เรื่อง การทอดผ้าป่ามหาจุฬาลงกรณ "โครงการ ระดมน้ำใจให้ถึงหลวงปู่อาพาธ"

(๒) เรื่อง การจัดตั้งสมณักรัศมีจังหวัด เชียงใหม่

(๓) เรื่อง การทำบัตรประจำตัวพระสังฆาธิการ

๖. เมื่อวันที่ ๑ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๔๗

ได้จัดการประชุมพระสังฆาธิการที่ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบล บ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัด เชียงใหม่ มีผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน ๕๑ รูป เพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับการ คณะสงฆ์ จำนวน ๓ เรื่อง คือ

(๑) เรื่อง การสอบธรรมสนามหลวง ประจำปี ๒๕๔๗

(๒) เรื่อง การตั้งกรรมการสอบธรรม สนามหลวง

(๓) เรื่อง การปฏิบัติธรรมเนคิม พระเกียรติ ๕ ธันวาคมราช

#### ๑๓. งานพิเศษ

(๑) พ.ศ.....เป็นการ.....

(๒) พ.ศ.....เข้าร่วมประชุม.....

(๓) พ.ศ.....ได้รับอาราธนาจากทางราชการให้.....

#### ๑๔. สมณศักดิ์

(๑) พ.ศ.๒๕๔๐ ได้รับแต่งตั้งเป็น พระปลัดฐานานุกรมของ

พระครูคัมภีรธรรม เจ้าคณะอำเภอฮอด วัดชัยพระเกียรติ ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

(๒) พ.ศ.๒๕๑๑ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ เป็นพระครู-

สัญญาบัตรเจ้าคณะอำเภอชั้นโท ในราชทินนาม ที่พระครูพัฒนคุณาภิบาล

(๓) พ.ศ.๒๕๑๘ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็น

พระครูสัญญาบัตร เจ้าคณะอำเภอชั้นเอก  
ในราชทินนามเดิม

(๔) พ.ศ.๒๕๒๖ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็น  
พระครูสัญญาบัตร เจ้าคณะอำเภอชั้นพิเศษ  
ในราชทินนามเดิม

(๕) พ.ศ.๒๕๓๓ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะ  
ชั้นสามัญ ในราชทินนาม พระสุพรหมญาณเถรวิ.  
ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะ  
ชั้นราช ในราชทินนาม พระราชพรหมจารย์ วิ.

๑๕. สัญญาบัตร ภายในวัด

(๑) พ.ศ.๒๕๔๘ มีพระครูสัญญาบัตร จำนวน ๒ รูป คือ

๑. พระครูอาทรสุวรรณโมลี (แสงวง  
ปัญญาโชโต) ตำแหน่ง ผจก. ขอ.

๒. พระครูบรมธาตุบุณ (.....) ตำแหน่ง  
ผจก. ขอ.

๑๖. ขอรับรองว่า ได้ทำประวัติถูกต้องตามความเป็นจริงในรายการ  
ทุกประการ

ลงชื่อ.....

(พระราชมงคลมหาจรรย์)

เจ้าของประวัติ

เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร

## พระธรรมเทศนามหาสติปัฏฐานสูตร

เทศน์วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๓๗

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสัมพุทฺธสฺส  
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสัมพุทฺธสฺส  
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสัมพุทฺธสฺส

เอภายโม อโย ภิกขเว มคฺโค สุตตํ วิสุทฺธิยา โสภปรีทวานํ  
สมตฺกิกมายํ ทุกขโทมนสฺसानํ อตฺถกฺมายํ ญายสฺส อธิคฺมาย  
นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยายํ ยทฺทํ จตฺตารโห สติปิฎกานา.

ธรรมิกถา ณ โอภาสนํ จะแสดงพระสัทธรรมเทศนา พรรณนา  
คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่ออบรมอินทรีย์ของ  
ท่านโยคีบุคคล ทั้งฝ่ายบรรพชิตและอุบาสก อุบาสิกาทั้งหลายพอสมควร  
แก่เวลา

วันนี้เป็นวันโกน ซึ่งธรรมเนียมของสำนักเราได้มาตามกาล  
เทศน์ ตามระเบียบ การฟังธรรมย่อมมีอาณิสย์ ๕ ประการ คือ

๑. ผู้ฟังย่อมได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง
๒. สิ่งใดที่เคยฟังแล้ว แต่ไม่เคยเข้าใจจะเข้าใจเข้า
๓. บรรเทาความสงสัยที่มีอยู่ในใจให้หมดไป
๔. ทำความเห็นของเราให้ถูกต้องได้ และ
๕. จิตใจของผู้ฟังนั้น ย่อมประกอบมหากุศลและสวดใส

โดยเฉพาะผู้ฟังที่จะทำจิตใจให้เป็นมหากุศลนี้แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน  
ก็ยังได้ไปเกิดเป็นเทพได้ สักแต่ว่าฟังเท่านั้นเอง อย่างค้างคาว ๕๐๐ ตัว  
ได้ฟังพระภิกษุสาวกยธรรมในถ้ำก็ลืมสติไปจึงปล่อยเท้าออกจากที่เกาะ  
หล่นหัวลงมากระแทกอันศิลา ณ ภาคพื้นเบื้องล่างถึงความตาย  
ทั้ง ๕๐๐ ตัว แล้วไปบังเกิดเป็นเทพบุตรในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ทั้งหมด

อีกตัวอย่างหนึ่ง มีณชุกเทพบุตร เมื่อชาติก่อนเกิดเป็นนกได้ฟังเสียงแห่งพระธรรมในทันใดนั้นก็มีความปรารถนาคนหนึ่งได้เอาปากเหล็กแทงที่หลังจนถึงแก่ความตาย ครั้นตายก็ไปบังเกิดเป็นเทพบุตรนามว่า มีณชุกเทพบุตร บนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ อันนี้เป็นตัวอย่าง เพราะเป็นมหากุศลซึ่งมหากุศลในอภิธรรมกล่าวไว้กว้างขวางมากเกิดในสันดานของสัตว์ทั้งหลาย

คำว่า “สัตว์” นี้แปลว่า ผู้ช้อง. ผู้ช้องอยู่ในวิภวະ เรียกว่า สัตว์สัตว์โลก แปลว่า ผู้ช้องอยู่ วิญญาณของผู้ช้องทั้งหลายหาว่าไม่ได้ถึงความดีทุกข ไม่ได้พ้นพามาแล้วอย่าหมกอยู่ในภูมิ ๓๑ ภูมินี้ คือมนุษย์โลกนี้และอปาปิภูมิ ทั้ง ๔ สวรรค์ชั้นพรหมก็จะช้องอยู่ถ้าหากว่ามีกิเลสอยู่จะต้องวนเวียน เพราะเหตุฉะนั้นการพ้นนี้แค่พ้นก็เป็นมหากุศลแล้วสำหรับวันนี้จะได้ฟังเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตร สติปัฏฐานสูตรนี้มีประวัติเป็นมาอย่างไร และพระพุทธองค์ทรงตรัสมีพระพุทธประสงค์อันใด และจะปฏิบัติอย่างไร ตลอดถึงการได้ความอบอุ่นใจอย่างไรบ้าง ได้ประโยชน์จากการปฏิบัติอย่างไรบ้าง นักปฏิบัติของเราฯ ควرتักรู้คุณค่าแห่งการประพฤติปฏิบัติ จะกล่าวถึงประวัติของสติปัฏฐานสูตรอันเป็นสูตรหนึ่งในพระไตรปิฎก ที่สมาธิภาวนาหาราค พระพุทธองค์ได้ตรัสแก่หมู่ภิกษุและประชาชนภิกษุธรรมนี้ว่า แม้แต่ประกอบกิจการใดๆ จะเป็นการค้าขายหรือ ทำสวน ทำนา ทำข้าวหรือทำครัวก็จะมติดิถ้าทำอยู่เสมอตลอดทุกครอบครัวเรือน

บรรดาชาวภิกษุธรรมนี้เองต่างพากันเจริญสติปัฏฐานสูตรนี้เมื่อพระพุทธองค์ทรงเห็นว่าพื้นฐานในการที่จะรองรับพระธรรมพระพุทธองค์ ก็ได้ทรงเทศนาสั่งสอนด้วยมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ ขอให้เอาใจความเสียว่า มหาสติปัฏฐานสูตรนี้ พระพุทธองค์ตรัสแก่ชาวภิกษุธรรมเป็นครั้งแรก เพราะชาวภิกษุธรรมนี้เองต่างพากันเจริญสติปัฏฐาน นี้เป็น

เพียงอย่าง เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์จึงได้ตรัสเทศนามหาสติปัฏฐานสูตรในเบื้องต้น พระพุทธองค์ทรงพระพุทธประสงค์อันใดที่ทรงแสดงสติปัฏฐานสูตรนี้และจะมีประโยชน์อันใดแต่ผู้ปฏิบัติ พุทธประสงค์มีอยู่ ๕ ประการคือ

๑. เพื่อความบริสุทธิ์

๒. เพื่อกำจัดเสียซึ่งความเศร้าโศกเสียใจ ความพิโรธรำพัน

๓. เพื่อกำจัดเสียซึ่งความทุกข์กายทุกข์ใจ

๔. เพื่อเข้าถึงความจริงของชีวิต

๕. เพื่อความดับทุกข์คือ พระนิพพาน

ทั้ง ๕ ประการนี้ พระพุทธองค์จึงได้ทรงแสดงมหาสติปัฏฐานสูตรแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย เพราะสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมานี้ซึ่งมีความเป็นต้น ทั้งกายทั้งใจก็เต็มไปด้วยความทุกข์และไม่รู้จักความจริงในชีวิตที่เกิดขึ้นมา และที่จุดจบของชีวิตนั้นไม่รู้จะหวนคืนทางหรือจุดมุ่งหมายเป้าหมายแห่งชีวิตนั้นอยู่ที่ไหน เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์จึงทรงแสดงมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ เพื่อขัดเกลากลายเสียซึ่งความเศร้าหมองคือ กิเลสของสัตว์ทั้งหลาย เพราะสัตว์ทั้งหลายต่างเกิดมาด้วยอำนาจของกิเลสทั้งสิ้น เมื่อไม่มีกิเลสก็ไม่มีเกิดเมื่อเกิดมาจึงเข้าใจกิเลสแล้วแหละที่พาให้ต้องเกิดเป็น มนุสยก็มิ เป็น ปุถุ เรียกว่า ผู้หนาแน่น อันธ แปลว่า ผู้มืดบอด เมื่อมารวมกันเป็น อันธปุถุ ก็แปลว่า ทั้งหนาแน่น ทั้งมืดทั้งบอด เรียกว่า อันธปุถุชน แปลว่า ชนผู้มืดบอดหรือทั้งหนาแน่นและมีมืดบอด หมายถึงว่า หนาหรือมืดบอดด้วยอำนาจของกิเลส

ชนชั้นปุถุชนจะให้เป็นกัลยาณชน กัลยาณชนนี้เป็นชนชั้นผู้มีความดีธรรม จัดเป็นชั้นที่ ๒ ได้อย่างไร และกัลยาณชนจะให้เป็นอริยชน ได้อย่างไร พระพุทธองค์ตรัสสติปัฏฐานว่าคนใดเกิดมาแล้ว ก็ด้วยอำนาจ

ขออภิเษกเพราะทุกคนมีกิเลส ถ้าหากว่าได้เจริญวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน  
ทั้ง ๔ นี้ ก็จะเป็นบรรเทาซึ่งความมีกิเลสเหล่านั้นให้ค่อยลดลง แล้วจึงสามารถ  
กระชับจิตใจมาอยู่อีกขั้นหนึ่ง อันเรียกว่า กัลยาณชน ครั้นถึงวัน  
ธรรมัสสวณะ ก็จะเบียดสมาทานเบญจศีล หรืออุโบสถศีล ถวายทาน  
ฟังเทศน์ แต่ยังไม่ค่อยมีโอกาสประพฤติปฏิบัติวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน  
ทั้ง ๔ อย่างจริงจัง ซึ่งไม่ได้บรรลุผลดังนี้ เรียกว่า กัลยาณชน

ส่วนอริยชนนั้น คือผู้ตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจังเพราะว่าการ  
ปฏิบัตินั้นย่อมมีมรรคผล จะรู้ได้อย่างไรว่ามรรคผลมี ข้อนี้พระพุทธองค์  
ทรงตรัสในพระไตรปิฎกซึ่งตรัสแก่พระสุภัททปริพพาชก ซึ่งบวชตอน  
ปัจฉิมโพธิกาล (จนจะบริสุทธิพามา) ว่าดูการสุภัททปริพพาชกเมื่อธรรม  
วินัยมีอยู่มรรคผลจึงมีในธรรมวินัยของเรานี้มี อยู่ถึงकिมมรรค ๘ ประการ  
มีอยู่ตราบดี แม้พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี ก็มีอยู่  
ตราบดี ดูการสุภัทททะ เมื่อพระภิกษุสามเณร อุบาสก อุบาสิกา มีการ  
ประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่ตราบดี โลกนี้ก็ไม่ต่างจากพระอรหันต์  
ตราบดีนั่น ดังนั้น อันนี้เป็นพระดำรัสตรัสรับรอง พระพุทธองค์ทรงรับรอง  
ไว้ที่ตรัสไว้ในบาลีและในอรรถกถา สุมงคลาวาลินี อรรถกถา ทิฆมิกาย  
ปาฏิกวรรค ท่านได้กล่าวถึงระยะเวลา การประพฤติปฏิบัติว่า

#### ปฏิสมภิทูปตเตหิ วสฺสสทสฺส

พัมปีที ๑ เป็นของพระอรหันต์ผู้ได้ปฏิสมภิทา

ฉพภิณฺเณหิ วสฺสสทสฺส

พัมปีที ๒ เป็นของพระอรหันต์ผู้ได้อภิณฺเณ ๖

เตวียฺเชหิ วสฺสสทสฺส

พัมปีที ๓ เป็นของพระอรหันต์ผู้ได้วิชชา ๓

สุกขวิปสฺสเกหิ วสฺสสทสฺส

พัมปีที ๔ เป็นยุคของพระอรหันต์ผู้ให้เอาปฏิบัติวิปัสสนาส่วน

#### ปาฏิมฺภายเหหิ วสฺสสทสฺส

พัมปีที ๕ เป็นยุคพระอรหันต์

พัมปีที ๕ เป็นยุคของพระอริยเจ้าผู้ได้โสดาสกิทาคา ยังมี  
โสดาบันอยู่ เป็นยุคของพระอรหันต์ผู้ได้โสดาสกิทาคาในพัมปีที ๕  
ในพัมปีทีสาม คือ สองพัมหรือยสามสิบเจ็ด เป็นยุคในช่วงประมาณ  
กึ่งกลางแต่พระอริยเจ้าก็ยังมียอยู่ เพราะฉะนั้นการที่เป็นพระอริยบุคคล  
นั้นย่อมมีบุคคลที่จะเป็นพระอริยเจ้า จะต้องมีการศึกษาปฏิบัติปฏิบัติ  
สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ เมื่อมีการศึกษาปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔ แล้ว  
ประกอบด้วยญาณทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งแต่ความรู้รูปปริเฉทญาณจนถึง  
อนุโลมญาณ โคตรญาณ มรรคญาณ เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้นแล้ว  
มรรคญาณเป็นโสดะ เข้าถึงกระแสแห่งพระธรรม อันนี้เรียกว่า  
สดตวิสุทธิยา เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เหล่านี้ถึงในที่สุด  
ก็จะเป็นพระอริยเจ้า อันนี้เป็นประกาศที่ ๑

ประกาศที่ ๒ คือ โสภกปริเทว โสภกปริเทวคือ ความเศร้าโศกเสียใจ  
ความผิดหวัง ความไม่สมหวังจะมีขึ้นแก่เรา เมื่อไม่สมหวังแล้วมีความเศร้า  
ความไม่เบิกบานใจ ความไม่ภาคภูมิใจ ก็จะได้บังเกิดขึ้นเมื่อเราทำการ  
ประพฤติปฏิบัติวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ถึงจะสมหวังหรือ  
ไม่สมหวังก็ดี หรืออุปสรรคในรูปธรรม ลาก ยศ สรรเสริญ สุข นิมนทา  
ทุกข์ก็ดี จิตใจก็เมื่อนั้นเพราะบุคคลผู้นั้นเป็นผู้ถึงธรรมแล้ว ผู้เข้า  
ถึงธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมทำอะไรก็ได้ไม่มีความเศร้าโศกเสียใจอย่างไร  
เขาจะตัดสินใจว่าเขาทำความเศร้าโศกมีอุปมาเรื่องที่จะนำมาประกอบ  
วิปัสสนาก็จะทำให้หายจากความเศร้าโศกมีอุปมาเรื่องที่จะนำมาประกอบ  
คือ มีฝรั่งที่อยู่ประเทศอังกฤษ เป็นกัปตันขับเครื่องบิน ครั้นแต่งงาน  
แล้วเวลาไปไหนๆ ไม่เคยไปคนเดียว คือ ไปด้วยกันคนเดียวตามตัวฉันนั้น  
อยู่มาวันหนึ่งภรรยาไม่ได้ไปด้วย สามชัยเครื่องบินประสบอุบัติเหตุตก

ถึงแก่ความตาย ภรรยาทราบข่าวก็เกิดความเศร้าโศกเสียใจมากจึงเดินทางมายังประเทศไทย มุ่งหน้าขึ้นเชียงใหม่ อาศัยวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ ณ วัดดงไปหาราม (จำเปิง) เธอมีสมาธิดีมากสามารถตัดอาลัยคลายความเศร้าโศกลงได้ ความปิติ โสมนัส คือความสุขทางใจก็เกิดขึ้น เธอได้รับความสดชื่นเบิกบานกลับไป อันนี้เป็นความจริงเป็นพุทธวจนะ เป็นความสุขขั้นสุดยอดเยี่ยม เป็นความสุขขั้นหนึ่งไม่มีสอง ถ้าคนใดมีความเศร้าโศกเสียใจเพราะพลัดพรากจากบิดามารดา บิดามารดาพลัดพรากจากบุตรธิดา หรือญาติอันเป็นที่รัก ถ้าหากไม่มีการปฏิบัติแล้ว เราจะต้านทานไม่อยู่ ความเศร้าโศกก็จะครอบงำได้ดังพุทธวจนะว่า ปิโยโต ขยายเต โสโก ความโศกย่อมเกิดจากผู้เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นเราควรปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ เพื่อเป็นการต้านทานอารมณ์โศกเศร้า เราต้องสร้างทานบ ด้วยการฝึกฝนอบรมต่อสู้กับอารมณ์ต่างๆ ถ้าไม่ฝึกฝนอบรมจิตด้วยวิปัสสนา ตามแนวสติปัฏฐานแล้ว เวลาเมื่ออารมณ์ไม่ติมาถึงแล้ว เราก็จะกำจัดหรือต้านทานอารมณ์นั้นไม่อยู่ เหมือนทานบที่สร้างแล้วไม่แข็งแรง ต่อเมื่อเราฝึกฝนจิตด้วยวิปัสสนาแล้ว ก็เหมือนทานบที่สร้างอย่างแข็งแรง อันนี้เกิดขึ้นเพราะการประพฤติปฏิบัติ เจริญวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรมนี้ จะต้านกำจัดเสียซึ่งความเศร้าโศก โสมนัสเสียได้

ประการที่ ๓ คือกำจัดเสียซึ่งความทุกข์กายและทุกข์ใจ ทุกข์กายนี้เมื่ออาจารย์ไปประกาศพระศาสนาไปยังประเทศสหรัฐอเมริกาได้พบหมอชาวชาวสเปนคนหนึ่งรัฐพลอสแองเจริส แห่งสหรัฐอเมริกา เขาป่วยด้วยโรคปวดศีรษะ ถึงกับร้องไห้เื่อเพราะไม่สามารถทนต่อทุกข์เวทนาอย่างแสนสาหัส ถึงกับเอาศีรษะชนกับฝาหรือผนังก็ไม่หาย จนใจไม่สามารถจะหาทางออกได้ พอเขาประกาศว่าอาจารย์จะไปหาทราบข่าว

ก็ตั้งใจ ครั้นอาจารย์ไปถึงเขาก็รีบไปพบแล้วเรียนให้ทราบว่า ตัวเขาเองเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการวางยาเสพติด (วิสัญญีแพทย์) แล้วเล่าอาการของทุกข์เวทนา ของเขาให้ฟังโดยตลอดและวิธีโต้แย้งที่จะช่วยเขาให้หายเป็นปกติอาจารย์จึงให้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ ครั้นทุกข์เวทนา อันเกิดจากการปวดศีรษะเกิดขึ้นจึงให้กำหนดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเวทนานั้นก็ดับไป ก่อนกลับไปจึงได้บอกรวากับอาจารย์ว่า จะให้กระผมมีส่วนร่วม ช่วยพระพุทธศาสนาได้โดยวิธีใดบ้างอาจารย์จึงบอกไปว่าวัดนี้เมื่ออีกhusสามเตรผู้สังกัดอยู่อาพาธขอให้มาช่วยรักษาพยาบาล เขาก็มีความพอใจ เต็มใจ อาจารย์สังเกตดูกิจการอาการของเขารู้สึกว่าเขามีความสุขมากที่พ้น จากทุกข์เวทนาอย่างแสนสาหัส เพราะฉะนั้นทุกายกับทุกข์ใจ มันเป็นสังขธรรม พระพุทธองค์เรียกว่า ธรรมานุภาเวน หรือ สกปกตวา พุทธธรรมนี้ โอสถ อุตตม วร เมื่อก่อนอาจารย์เคยคิดว่าธรรมเป็นโอสถได้ทุกอย่าง ไม่ใช่มุนิพรหมน้อย เป็นเพียงแต่ต่างจากหรือคำพูดเท่านั้น เพียงแต่ธรรมนั้นเข้ามาเป็นอารมณ์ ไม่ใช่ใช่ว่ายาจะใช้สมุนิพร ธรรมก็เป็นสมุนิพร อันประเสริฐด้วยเพราะฉะนั้นถ้าเราป่วยด้วยโรคอะไรก็ตาม จะปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือป่วยด้วยเวทนาต่างๆ เราพึงกำจัดเสียด้วยการปฏิบัติธรรม คือ การประพฤติปฏิบัติวิปัสสนานี้ เราก็จะมีความสุข เมื่อเรามีความสุขกาย เราก็จะมีความสุขด้วย เพราะฉะนั้นการปฏิบัตินี้จึงมีความสำคัญอันนี้เป็น ประการที่ ๓

ประการที่ ๔ คือ การเข้าถึงความจริงของชีวิตว่า ชีวิตนี้มีความจริงแค่ไหน เมื่อปฏิบัติแล้วได้บรรลุสุรคผล เพราะว่าได้ช่วยของเรามีรูปแบบนาม เท่านั้น รูปแบบนามนี้ก็คลุกเคล้าไปด้วยพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้อยู่คู่กันไปควบคู่กันไป แล้วจะรู้ว่าเป็นใครในวิสุทธิมรรค ท่านกล่าวว่าเหมือนกับอุปาสกคนหนึ่งมีความอายุอยู่ ๒ ตัว

คืนหนึ่งขณะที่เขากำลังหลับอย่างสบายเจ้าชายสองตัวได้หนีออกจากคอกไป พอเขาตื่นขึ้นออกมาดูควายปรากฏว่าควายได้หายไปเสียแล้ว เหลือแต่ความว่างเปล่า และรู้ได้ด้วยว่าควายได้หนีออกไปเองทั้ง ๒ ตัว จึงออกไปตามหาพอได้ไปเห็นควาย ๒ ตัว ซึ่งมีลักษณะรูปร่างเหมือนควายตนเองออกมาดูอยู่นั้นทุกประการ เขาตั้งใจมากทีเดียวว่าเป็นควายของตนเองจึงจูงควายทั้ง ๒ ตัวมาผูกไว้ในคอกนั้นอีก พอรุ่งเช้าจึงลุกขึ้นและออกมาดูควายอีกครั้งถึงกับอุทานออกมาว่า โอ! ไม่ใช่ควายของเรา ที่นั่นเป็นควายของคนอื่น ชื่อนี้ฉันใด นักปฏิบัติก็ฉันนั้น เมื่อก่อนเราเข้าใจว่า มีเรา ว่าสัตว์ ว่าบุคคล ว่าของกู ของมัน เราเอาสมมติขึ้นมา คุณหญิง คุณนาย สามเณร พระภิกษุ นักบวชนี้ พระครู เจ้าคุณอะไรเหล่านี้ ความจริงเป็นสมมติทั้งนั้น แล้วมาพิจารณาตามความเป็นจริงแล้วก็ไม่มีอะไร มีแต่รูปกับนามเท่านั้น เมื่อเป็นและมิตัว คลุกเคล้าอยู่ด้วยพระไตรลักษณ์คือ รูปนามนี้ก็ตกอยู่ในความไม่แน่นอน ตกอยู่ในความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ตกอยู่ในพระไตรลักษณ์อยู่เป็นอนัตตาและเรารู้จากความจริง นักปฏิบัติทุกคนต้องรู้ความจริงว่าเราคือใคร มีแต่รูป แต่นามทั้งนั้นเป็นของสมมติ เมื่อของสมมติเช่นนี้แล้ว คือมีอยู่ในลักษณะ ๓ อย่าง คือ เป็นอนิจจัง เป็นชยและไม่เที่ยง รูปนามเป็นของไม่เที่ยง รูปนามนี้เป็นทุกข์ รูปนามนี้ไม่ใช่ของเรา อันนี้เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะรู้ตามความเป็นจริงอย่างนั้น

เมื่อเรารู้ถึงความจริงอย่างนั้นแล้วเราก็มีการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผลสูงขึ้นไป เราต้องมีการปฏิบัติต่อเนื่องกันไป ในขณะเดียวกันก็มีการหาหนทางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อตัดสักกายะทั้งภพ วัฏสงสาร สิ้นพหุปรามาส ตลอดจนถึง รูปราคะ อรูปราคะ นามะ อุทฺธจะรภาจะ อวิชชา ขึ้นไป แล้วก็จะถึงซึ่งจุดจบของชีวิต คือตัวนิพพาน (ความดับทุกข์) เพราะฉะนั้นพระภิกษุสามเณรและอุบาสกอุบาสิกาที่ให้ทาน รักษาศีล กวามานา ก็เพื่อจะให้เข้าถึงจุดนี้คือ มรรค ผล นิพพาน

การดับทุกข์นี้คือดับอะไร คำว่า ตัณห์ ๒ อย่างคือ การดับพลสมภาบัติ อย่างหนึ่ง การดับกิเลสอย่างหนึ่ง การดับพลสมภาติมิ ๒ คือ นรุตติสมภาบัติ และพลสมภาตติ นรุตติสมภาตติคือเอาเป็นอารมณ์ของสมณะ ส่วนพลสมภาตติ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา อารมณ์ของวิปัสสนาคือเอา รูปนามมาเป็นอารมณ์ สำหรับนิพพาน คือ การดับนั้นหมายถึงการละกิเลสไปชั่วขณะ เป็นวิริยลังกิเลส (การดับที่กิเลส) คำว่า การดับกิเลสนี้คือการจะเข้าหรือออกจากสมาบัตินั้น กิเลสก็จะไม่เกิดขึ้น กิเลสย่อมดับไปสงบระงับหายไป ถึงแม้ว่า จะมีเบญจขันธ์เหลืออยู่ จะเข้าสมาบัติหรือไม่เข้าสมาบัติก็ตามก็ขึ้นอยู่กับอยู่ไหน ผลนั้น ดังนั้นผลแห่งการเข้าสมาบัติจึงไม่มีการลบเลือนในในปัจจุบันว่า ผลปฏิบัติกาลใด ปฏิธยาย พุทธิสมภาบุญชาติ หลุสน์ อุปบณฺณมุตติ ผู้จะเข้าหรือไม่เข้าก็ตาม ชื่อว่าตั้งอยู่ในผลอันนั้นทันทีดังนี้ เพราะฉะนั้นการที่ถึงจุดนี้ก็คือพระนิพพาน นิพพานก็คือ ความดับกิเลสอันนี้ประการหนึ่ง อันธยังเหลืออยู่แต่กิเลสไม่มีอันนี้คือการประการหนึ่ง ประเภทดับทั้งอันธดับทั้งกิเลสอันนี้ อีกประการหนึ่ง ผู้ใดดับนิพพาน คำว่า นิพพาน นั้น เชื่อว่าถ้าหากว่าสัตว์ทั้งหลายยังไม่ถึงนิพพานแล้ว ก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ต่อไป ต้องตามแสวงทุกข์จนนับชาติไม่ถ้วน ก็อะไรเล่าที่ทำให้เกิดทุกข์ก็เพราะกิเลส ตัณห์เหล่านี้แหละที่ทำให้เราทวนต้องเกิดทุกข์ ต้องอุปมาที่เคยยกมาให้เห็นๆ ซากๆ ก็เพื่อให้มีความเข้าใจในหลักธรรมข้อนี้ เหมือนชาวอุทฺธที่ยิงลูกศร ยิงลูกธนูหรือว่าลูกศร เมื่อสายธนูตึงลูกศรนั้นก็ตกไกล ยิ่งไปไกล ถ้าสายธนูหรือหน้าไม้ ซึ่งพวกเราเรียกว่าหน้าไม้ ถ้าหน้าไม้มันหย่อนยาน เมื่อยิงลูกศรหรือลูกธนูนั้นก็ไปไม่ไกล มันก็ตกใกล้ๆ ชาวธนู หรือตัวธนูนั้นแหละเป็นตัวต้นเหตุ ลูกศรได้แก่ตัวจิต เมื่อจิตที่ไม่มีกิเลสแล้วมันจะไปไหน ก็กิเลส ตัณห์มันก็หลุดไปจากจิตหมด ภาพ ขาดก็จะเป็นอย่างนี้ที่สุดแห่งทุกข์ มีความสบายใจได้ การถึงพระนิพพาน ก็ฉันนั้น

จุดจบของชีวิตแห่งสุดท้ายก็อยู่ที่นิพพานนี้แหละ เพราะฉะนั้น  
ทิศทาง หรือจุดหมายปลายทางของชีวิตนั้นขอให้รู้เสียว่า เรากำลังเดิน  
ไปสู่จุดอันนั้น ด้วยการปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั่นเอง พระพุทธองค์มี  
พระพุทธประสงค์อยู่ ๕ ประการดังกล่าวแล้ว

เป้าหมายทั้ง ๕ ประการนี้ การปฏิบัติที่จะเข้าถึงด้วยอย่างไร จะเข้าถึง  
อย่างไรก็ด้วยอาศัยการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กายานุปัสสนา ๑  
เวทนานุปัสสนา ๑ จิตตานุปัสสนา ๑ อิมมานุปัสสนา ๑

กายานุปัสสนานี้ได้แก่ เราจะต้องปฏิบัติกายของเราให้เรียกว่า  
มโนณุปาสสติ คือการกำหนดลมหายใจและอริยาบถ มีสติสัมปชัญญะ  
ธาตุ อสุภะ แต่ว่าในกายานุปัสสนานี้มีทั้งสมถะและวิปัสสนา แม้แต่ลม  
ก็เป็น ก็มีทั้งสมถะและวิปัสสนา ในแง่ของการติดตามลมหายใจ คือ  
การกำหนดลมเข้า (อัสสาสะ) การกำหนดลมหายใจออก (ปัสสาสะ)  
เวลาติดตามลมเข้ายาวๆ ก็กำหนดว่า เข้าหนอ กำหนดลมหายใจออกยาวๆ  
กำหนดว่าออกหนอ อนุพนธน์ การติดตามลม ในแง่ของการติดตามลม  
คือลมเข้า ลมออก เข้ายาว ออกยาว ติดตามลม คือในลม คือ ๑ ๒ ๓  
๔ ๕ ดังนี้ อันนี้แหละเป็นขณะนี้ ในแง่แห่งการไปถูกต้อง นั่นคือ  
ลมเข้าไม่ต้องติดตามลม ไม่ต้องนับไปดูลม ที่ถูกต้องเวลาลมเข้า พองหนอ  
เวลาออก ยุบหนอ นี้เรียกว่า สัมพุทธธมย์เป็นวิปัสสนาส่วนการติดตามลม  
การนับลม เป็นสมถะ เพราะเอามาจากภายใน มันแยกกันตรงนี้ สำหรับ  
อริยาบถและสัมปชัญญะ เป็นวิปัสสนา สำหรับ ธาตุ อสุภะ และนิวาสินั้น  
เป็นสมถะ มันแยกกันที่ตรงนี้ มันแยกกันที่อารมณ์อันนี้เป็น กายานุปัสสนา  
สำหรับเวทนานุปัสสนานี้ได้แก่ ปวด เจ็บ เมื่อย ปวดนั้นได้แก่  
ทุกขเวทนา สบายนั้นคือ สุขเวทนา ฉะฉาน เป็นอุเบกขาเวทนา ก็กำหนด  
ไปตามที่มันเกิดขึ้น ถ้าปวดก็ ปวดหนอ ปวดหนอ สบาย ก็สบายหนอ  
สบายหนอ ฉะฉาน ฌายหนอ ฌายหนอ เพียงแต่ว่าเป็นเวทนาเท่านั้น

จิตนั้น ได้แก่ ความคิดหรือโมติ นักปฏิบัติมักจะมีความฟุ้งซ่าน  
ในการที่คิดฟุ้ง สว่างเกิน ในการที่เราได้กระทำมาแล้ว ได้ปฏิบัติ ได้ทำมา  
เราไม่รู้ เราไม่เอา ความผิดของเราไปหาที่ผิดๆ มาคิด สิ่งที่ไม่ควรเพราะว่า  
อวิชาห่อหุ้มและมืดเงาเกาะเกี่ยวอยู่ด้วย มันไม่รู้ตามความเป็นจริง  
จึงทำไป เมื่อปฏิบัติก็เกิดความฟุ้งซ่าน ขอให้ท่านปฏิบัติด้วยความมีความฟุ้งซ่าน  
พระพุทธองค์ตรัสว่า อดีตให้เป็นอดีต อนาคตให้เป็นอนาคต จะไม่คิดถึง  
อดีต อนาคต เอาปัจจุบัน อธิษฐานว่าอดีตอย่าไปคิดถึง อนาคตอย่าไป  
คิดถึง เอาแต่ปัจจุบันอย่างเดียว คิดแต่ปัจจุบันอย่างเดียว อดีตแล้ว  
ก็แล้วไป พระพุทธองค์ทรงตรัสแก่ องคุลิมาลว่า องคุลิมาลเป็นมหาโจร  
ยังได้เป็นพระอรหันต์ ฆ่าคน ๔๙๙ คน และตัดเอาหัวมีคนทนต์ฆ่า  
นาร้อยเป็นพวกงาหลายแขนงที่คอตั้ง ๔๙๙ นิ้ว ยังเหลืออีกนิ้วเดียวจะ  
ถึงพันนิ้ว เห็นมาแล้วแต่ไกลไล่แม่เพื่อจะฆ่า พระพุทธเจ้าอยู่วัดพระเชตุวัน  
เห็นว่าองคุลิมาลจะต้องฆ่าแม่ ถ้าเราไม่ไปและนอกจากเราไม่มีใคร  
พระองค์เสด็จลัด อดองคุลิมาล องคุลิมาลไล่พระพุทธเจ้าไม่ทันตะโกนบอก  
พระพุทธเจ้าให้หยุด พระพุทธองค์ตรัสบอกว่า เราหยุดแล้วทำไมยังไม่หยุด  
โอ๊ย! นั่นถึงอย่างนั้นก็จิตจิตขององคุลิมาล ให้สติของคุลิมาลว่าตัวบุคคล  
ที่ประมาทแล้วภายหลัง ไม่ประมาทได้ชื่อว่า ยังตนและโลกนี้ให้  
สว่างได้เหมือนพระจันทร์ที่พ้นแล้วจากเมฆ พระองค์คุลิมาลได้บรรลุ  
พระอรหันต์แล้ว กำหนดเฉพาะปัจจุบัน เพราะฉะนั้นท่านทั้งหลายที่  
กำหนดจิต คิดหนอ คิดตึกก็ตาม คิดไม่ตึกก็ตาม คิดหนอ คิดหนอ  
อันนี้เป็นจิตตานุปัสสนา

สำหรับธรรมมานุปัสสนานี้ได้แก่ขันธ ๕ และนิวรณ์ ๕ อัน ๕ นั้น  
ไม่มีปัญหา คือขันธ ๕ นั้น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ขันธ ๕  
รวมแล้วก็ได้รูปกับนาม รูปก็เป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ  
เป็นนาม รวมแล้วขันธ ๕ ก็มีอยู่กับรูป นาม เรากำหนด พองหนอ

ย่อมชอบพอเป็นรูป ย่อมเป็นรูป ตัวที่เข้าไปรู้เป็นนาม ได้แก่รูปนามนั้นเอง และรูปนาม ได้แก่อันธ ๕ นั่นเอง พอทุกข์ทั้งหลายที่รวมอยู่เป็นสังขัตติเตน ปณฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา ทุกข์ทั้งหลายรวมอยู่ที่อันธ ๕ คือ กำหนดรวมอยู่ที่ของของมันเอง พอเป็นรูป ย่อมเป็นรูป ตัวที่เข้าไปรู้เป็นนาม ก็มีรูปนาม อันมีรูปนามอันธ ๕ ไม่มีปัญหาอะไร แต่นิวรณ์ ๕ อันสัตว์ทั้งหลาย ทุกข์ในโลกนี้ มีทุกประเทศ มีทุกคน ทุกคณะและมีด้วยทุกข์ ไม่ว่าชาติใหม่ก็มี ๕ อย่างคือมีชอบ ไม่ชอบ มีหวัง มีพึง สงสัย มีอยู่ทั่วโลก ฝรั่งเศส ไม่ใช่คนไทยมีอยู่ อเมริกาก็มี แม้ชิลีก็มี ทุกสิ่งทุกอย่างมีหมดไม่ว่าที่ใด เพราะฉะนั้นเรียกว่า ธรรมชาติ เรียกว่าธรรมะ มันมีอยู่ เกือบมันอยู่บ้านเราเต็ม เกือบคนอื่น บ้านอื่นก็เต็มเหมือนกัน มีเหมือนกันทั่วโลกอย่างนี้แหละ เราก็กำหนดสิ่งเหล่านี้ พระพุทธองค์ว่าเป็นนิวรณ์ ถ้ามี ๕ อย่างนี้ คนนั้นจะไม่สำเร็จอะไร ถ้าชอบก็ชอบหมอบชอบหมอบ ไม่ชอบก็ไม่ชอบหมอบ ไม่ชอบหมอบ ว่างก็ว่างหมอบ ว่างหมอบ พุ่งก็พุ่งหมอบ พุ่งหมอบ สงสัยก็สงสัยหมอบ สงสัยหมอบ จนกว่าจะสงบ

คุณธรรมทั้งหลาย ปุติ สภาอิตรรณก็จะบังเกิดขึ้น แล้วก็มีอารมณ์นิมิตผุดขึ้นมา เป็นแสง เป็นสี เป็นต้นไม้ เป็นภูเขา ให้กำหนดแล้วญาณทั้งหลายก็จะเกิดขึ้นโดยลำดับ อันนี้ซึ่งท่านทั้งหลายที่กำลังมีการประพฤติปฏิบัติอยู่ ทั้งกรรมวิธีที่จะเข้าไปในเป้าหมายทั้ง ๕ ประการนี้เมื่อปฏิบัติอย่างนี้อยู่ตลอดลำดับไปแล้วความบริสุทธิ์ทางกิเลสก็จะหมดไป น้อยไป บางไป บางไป แล้วความเศร้าโศกเสียใจ จิตใจของเราไม่เศร้าหมองจะมีความผ่องใสตลอดชีวิต ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ซึ่งความเป็นโรคก็หายไปด้วย ก็จะไม่กลับสลาย แล้วจะเข้าถึงความจริง คือ นิพพาน คือความดับทุกข์ นี่เป็นกรรมวิธีจะเข้าถึง เข้าถึงเป้าหมายทั้ง ๕ ประการคือ สติปัฏฐานทั้ง ๔ คือวิปัสสนา สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้เป็นกรรมวิธีที่จะเข้าสู่เป้าหมาย เมื่อเราเข้าสู่เป้าหมายแล้ว จะถึงก็ตี

ในชาตินี้ หรือไม่ถึงก็ตีแต่เราก็มีความมุ่งมั่นอยู่ ๔ ประการคือ

๑. เราจะมีสติเวลาเมื่อตาย
๒. สุกตเวลาเมื่อตายแล้วก็ไปสู่สุคติโลกสวรรค์อย่างแน่นอน
๓. อยาอย่าไม่ได้ไป

๓. จะมีอุปนิสัย เชื้อในภพ ในชาติต่อไป

๔. จะมีผล ๒ อย่างคือ อนาคตมีและพระอรหันต์ในปัจจุบันชาตินี้ทั้ง ๔ ประการนี้เป็นคุณธรรม เป็นสิ่งที่มุ่งมั่นสำหรับผู้ฟังและผู้ปฏิบัติทั้งหลายที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะฉะนั้นได้กล่าวถึงซึ่งตรัสในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ ทั้ง ๔ ประการและกรรมวิธีที่จะเข้าถึงเป้าหมายทั้ง ๔ ประการนั้นและความมุ่งมั่นทั้ง ๔ ประการก็ได้แสดงแก่ท่านนักปฏิบัติโยคี ผู้บำเพ็ญอยู่ทั้งหลายแล้ว ขอให้จดจำเอาไว้และปฏิบัติต่อไปด้วยความเข้มแข็ง เพื่อพ้นทุกข์ของเรา อาตมาได้ชี้แจงแสดงพระพุทฺธเทศนามาก็เห็นว่าพอสมควรแล้ว ฉะนั้นสมมติยุติไว้แต่เพียงแค่นี้ที่สุดแห่งการแสดง พระธรรมเทศนานี้ ขออำนาจแห่งธรรมเทศนาในบุญคุณที่ท่านทั้งหลาย ได้ตั้งใจทำด้วยความสงบ ขอบใจเป็นภวานาปัจจุจย ขอให้ได้รับรศคผล นิพพานโดยเวลาอันเร็ววันด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ เอวံ ก็มีด้วยประการฉะนี้



# หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ขอความนอบน้อมของข้าพเจ้า จงมีแต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้น ขอความสุขสวัสดี จงมีแต่ท่านสาธุชนพุทธบริษัทผู้แสวงหาความพ้นทุกข์ทั้งหลาย

ณ บัดนี้ อาตมาภาพจะได้บรรยาย ถึงหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในแนวสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นคำสอนที่สูงสุด ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเป็นคำสอนที่รู้ชอบสัตว์โลกให้พ้นจากวิภวสงสารอันมีพระนิพพานเป็นที่สุด ขอท่านทั้งหลายจงตั้งใจฟัง เพื่อที่จะได้นำไปประพฤติปฏิบัติ พาตนให้พ้นทุกข์ตามสมควรแก่ปัญญาบารมี

โลกาทุกวันนี้ ยังมีความเร่าร้อน วนวายสับสน ยังหนีสิ่งชั่ว ซึ่งมีอยู่ แต่ดั้งเดิมไม่พ้นการถูกทุกข์ทรมาน การอิจฉาริษยา การเบียดเบียนกัน การทรยศหักหลัง การเอาเปรียบ การคิดโกงกัน การทะเลาะวิวาท ตลอดจนการรบราฆ่าฟันกัน ยังคงมีอยู่ในหมู่มนุษย์ทั่วไป ความชั่วทั้งหลายเหล่านี้ ธรรมชาติมีได้ก่อกวนเลย แต่มนุษย์นั้นเองเป็นผู้ก่อ บรรดาศาสตราของลัทธิ และศาสนาต่างๆ พยายามคิดค้นและวางหลักไว้ สำหรับให้มนุษย์ปฏิบัติ เพื่อสร้างความสันติสุขให้แก่โลกโดยให้มนุษย์ทำแต่ความดี และให้ละความชั่ว

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นศาสดาของพุทธศาสนา ก็ทรงกระทำเช่นนั้นเหมือนกัน แต่นอกจากจะทรงสอนให้มนุษย์ทำแต่ความดี ละความชั่วแล้วพระองค์ก็ยังทรงสอนให้มนุษย์ชำระจิตให้บริสุทธิ์อีกด้วย ดังปรากฏในคำสอนของพระองค์ที่เรียกว่า “โอวาทปาติโมกข์” คือ

สหพปาปสุส อกรรม

การไม่ทำบาปทั้งปวง

กุสลสุปปสมงทา

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

สุจิตตปริโยทมนํ

การทำจิตให้ผ่องแผ้ว

วิธีชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วนี้ ไม่มีในคำสอนของศาสนาใดๆ

ในโลก มีแต่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะพระองค์ทรงเห็นว่า การที่จะไม่ให้มนุษย์ทำความชั่วได้อย่างแท้จริงนั้น ก็ต้องให้มนุษย์ชำระจิตให้บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสเสียก่อนเมื่อจิตบริสุทธิ์แล้ว มนุษย์ก็จะไม่ทำความชั่ว จะทำ แต่ความดี เพราะมูลเหตุที่จะให้ทำความชั่ว คือกิเลสได้หมดไปเสียแล้ว

ตามหลักของพระพุทธศาสนา จิตของมนุษย์ทุกคนโดยธรรมชาติ ไม่บริสุทธิ์ ย่อมถูกรบกวนด้วยกิเลสคือความโลภ โกรธ หลง และเพราะความโลภ โกรธ หลง นี้เองที่ผลักดันให้มนุษย์ ประกอบกรรมทำชื่อนานาประการ

## สมถกรรมฐาน-วิปัสสนากรรมฐาน

การชำระจิตให้บริสุทธิ์ตามวิธีปฏิบัติที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงวางไว้เรียกว่า “กรรมฐาน” กรรมฐานในพระพุทธศาสนาแสดงอย่าง คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานทั้งสองอย่างนี้ มีวิธีปฏิบัติผิดแผกแตกต่างกันและมีผลต่างกันมากคือ

สมถกรรมฐาน มุ่งเอาความสงบที่เป็นโลกียะ คือความสงบในโลก อันมีพรหมภูมิเป็นที่สุด

แต่วิปัสสนากรรมฐาน มุ่งเอาความสงบที่เป็นโลกุตตระ คือความสงบ ที่พ้นจากโลก อันมีพระนิพพานเป็นที่สุด

สมถกรรมฐาน เพ่งปฏิบัติเป็นอารมณ์ คือเพ่งเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาจดจ้อง เรียกว่าเป็นนั่น เป็นนี่ เป็นอารมณ์ เช่น กลิ่น ๔๐ เป็นต้น

แต่วิปัสสนากรรมฐาน เฟื่องปรมัตถธรรม คือรูปนาม หรืออินทรีย์ ๕ ซึ่งเป็นสิ่งจริงแท้เป็นอารมณ์

สมณกรรมฐาน ต้องเลือกจริตเช่น ราคะจริตควรเจริญอุสุภะโทหะจริตควรเจริญมตตภา โมหะจริตควรเจริญอานาปานสติ ศรัทธาจิตควรเจริญพุทธานุสติ เหล่านี้เป็นต้น

แต่วิปัสสนากรรมฐาน ได้ทุกจริต

สมณกรรมฐาน ทำให้จิตบริสุทธิ์ชั่วครั้งชั่วคราว แต่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถทำให้จิตบริสุทธิ์ไปชั่วกาลอวสาน

สมณกรรมฐาน ไม่อาจทำให้ผู้ปฏิบัติ บรรลุ มรรค ผล นิพพานได้ แต่สามารถทำให้บรรลุโลกียอภิญญาได้เช่น มีอิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้ เหาะเหิน เดินอากาศ เดินน้ำ ดำดิน ล่องหนหายตัว ย่นระยะทางทิพย์โสมมทิพย์ จุตูปปาตญาณมิตาทิพย์ เจโตปริยญาณรู้คนอื่นได้ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณระลึกชาติได้ เหล่านี้เป็นต้น

แต่วิปัสสนากรรมฐาน ไม่อาจทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุโลกียอภิญญาได้ แต่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุผล นิพพานได้

อย่างไรรก็ตาม เพื่อให้จะให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทาง อันสูงสุดของพระพุทธศาสนาฉันนี้ ผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติแต่วิปัสสนากรรมฐาน โดยไม่ปฏิบัติสมณกรรมฐานเลยก็ได้หรือจะปฏิบัติสมณกรรมฐานเพื่อมุ่งเอาฌาน แล้วปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยอาศัยสมณกรรมฐานเป็นพื้นฐาน ปฏิบัติต่อเนื่องกันไปจนบรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็ได้ แต่ถ้าจะปฏิบัติเฉพาะสมณกรรมฐาน เพื่อบรรลุ มรรค ผล นิพพาน นั้นย่อมไม่มีทางสำเร็จได้เลย เช่น อาพาธตาบลและ อุทกตาบล เป็นต้น สำหรับสมณกรรมฐาน จะยังไม่ขอกล่าวไว้ในที่นี้ จะกล่าวถึงแต่เฉพาะวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุด ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์มหาสติปัฏฐานสูตร คือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นหนทางเดียวที่กำจัดให้บริสุทธิ์หมดจด ทำให้พ้นทุกข์ และบรรลุมรรค ผล นิพพาน ซึ่งหมายความว่าหนทางที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์ทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ ทำให้บรรลุถึงนิพพานนั้น ไม่มีทางอื่นอีกเลยนอกจากการปฏิบัติตาม “สติปัฏฐาน ๔” นี้เท่านั้น

## สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ แปลตามศัพท์ว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ อย่างในทางปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ คือการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อยู่ทุกขณะ ถึงอาการที่ปรากฏทางกาย เวทนา จิต และธรรม หรือทางเบญจอินทรีย์ แบ่งออกได้เป็น ๔ ประเภทคือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏ ทางกายหรือรูปอินทรีย์ เช่น การเดินจงกรม ขว้างข่มขืน ช้ำขย ภายนอก และการกำหนดลมหายใจเข้าออก รู้อาการของยุบของท้อง เช่น พองพอง ยุบพอง

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏ ทางเวทนาหรือเวทนาอินทรีย์ เช่น การกำหนดรู้ในเมื่อสุขหรือทุกข์ที่เกิดขึ้นว่า กำลังสุขอย่างไร กำลังทุกข์อย่างไร หรือไม่สุขไม่ทุกข์หรือเฉยๆ ก็รู้ชัดแก่ใจ

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏ ทางจิต หรือ วิญญาณอินทรีย์เช่น การกำหนดรู้ว่าจิตมีอารมณ์อย่างไร จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ พุ้งซ่าน สงบหรือไม่สงบ ก็รู้ว่าจิตมีอารมณ์อย่างนั้นๆ

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏ ทางธรรมคือ สัญชาตันธ์และสังขารันธ์ สัญชาตันธ์คือความจำได้ หมายรู้สังขารันธ์คือ ความนึกคิด เมื่อเราคิดอะไรอยู่ที่ต้องกำหนดรู้ว่า คิดอะไรอยู่ หรือเมื่อเกิดความรู้สึกไม่พอใจ จ່ว่ง พุ่ง สงสัย ซึ่งเรียกว่านิวรณ์ ก็ต้องกำหนดรู้ในอารมณ์นั้นๆ

ถ้าจะกล่าวโดยสรุปแล้ว สติปัฏฐานนี้มีประโยชน์อะไรอื่น นอกจากการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อยู่ทุกขณะว่า ในขณะหนึ่งๆ นั้น เรากำลังทำอะไรอยู่หรือเรากำลังมีความรู้สึกนึกคิดอะไรอยู่ทั้งนี้พิจารณาทั้งเฉพาะในปัจจุบันเท่านั้น ไม่พิจารณาย้อนไปถึง อดีต และอนาคต แม้สักวินาทีเดียว สติปัฏฐานนี้เป็นหัวใจแห่งคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยให้พระองค์ได้ทรงพรั่งพร้อมสติปัฏฐาน แก่สาวกของพระองค์อยู่เนื่องนิตย์ นับแต่ตรัสรู้จนกระทั่งเสด็จดับขันธปรินิพพาน ยิ่งกว่านั้นพระองค์ยังทรงรับรองไว้อย่างชัดเจนในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สหคตานุ วิสุทธียา เปเย ยทิห จตฺตวาโร สติปัฏฐานาติ ความว่า “ตุมกร ท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ทางคือสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นทางสายเดียวที่ไม่ไปพร้อมเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความเศร้าโศกเสียใจ ความรำไรรำพัน เพื่อดับทุกข์ดับโทมนัส เพื่อบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ตั้งนี้” แม้พระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลาย ทั้งในอดีตกาล และอนาคตกาลก็จะต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จึงจะบรรลุ มรรค ผล นิพพานได้ดังพระบาลีรับรองข้อความตอนนี้ว่า

เยเนว ยนฺติ นิพพานํ พุทธา เตสญจ สวากา  
เอกายเนน มคฺเคน สติปัฏฐานสญญินา

ความว่า “พระพุทธเจ้าและเหล่าสาวก ย่อมไปสู่พระนิพพานด้วยทางสายเดียวคือสติปัฏฐาน ๔ ตั้งนี้” ที่พระองค์ทรงตรัสว่า

เป็นเอกายนมรรค คือ เป็นทางสายเอกก็เพราะว่า

๑. พระพุทธเจ้าพระองค์เดียวที่ทรงจ้งค้นพบ
๒. มีอยู่ในพระพุทธศาสนาแห่งนี้แต่เดียว
๓. เป็นการไปคนเดียว คือ ต้องไปด้วยตนเอง จะให้ใครไปแทนไม่ได้

๔. เป็นทางสายเดียว ไม่ใช่ทางสองแพร่ง
๕. เป็นการไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งเดียว คือ พระนิพพาน

#### พอง-ยุบ

ครั้งหนึ่งเมื่อสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงประทับอยู่ที่นครสาวัตถี มีเทพบุตรคนหนึ่งมีความสงสัยข้องใจในปัญญาธรรมจึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า แล้วทูลถามว่า

อนฺโตชฺฉา พหิชฺฉา ชฺฉาย ชฺฉิตฺตา ปชา  
ตํ ตํ โคตม ปุจฺฉามิ โก อิมํ วิชฺฌเย ชฺฉํ

ซึ่งแปลว่า- “ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ สัตว์โลกพากันยุ่งทั้งภายในและภายนอก มีความยุ่งเกี่ยวพันไว้แล้ว จะแก้ไขปัญหาคความยุ่งเหยิงนี้ได้อย่างไรโปรดพระเจ้าข้า”

พระพุทธองค์ทรงตรัสเป็นภาษาบาลีว่า-

สเส ปตฺติชฺชายน นโร สปปญญ จิตฺตํ ปญญญจ ภาวเย  
อาตปฺปิ ฌนฺปิโก ภิกขุ โส อิมํ วิชฺฌเย ชฺฉํ

แปลเป็นใจความว่า “บุคคลใดตั้งอยู่ในศีล ทำสมาธิให้เกิดยังวิปัสสนาปัญญาให้แจ้งบุคคลผู้นั้นก็จะสามารถข่มเหงในโลภนี้ได้” คำว่าข่มเหง ก็คือ กิเลสมีโลภะ โทสะ โมหะ ที่มาวุ่นในจิตใจของเรา อยู่ตลอดเวลา นั่นแหละ

การตั้งอยู่ในศีล การทำสมาธิให้เกิด การยั้งไว้สละสมาธิให้แจ้ง ตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า ในทางปฏิบัติจะหาอย่างไร ศีล สมาธิ ปัญญา อยู่ที่ตรงไหน

ในการเดินทางจบกรรมครั้งหนึ่ง หรือการกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ครั้งหนึ่งนั่นคือ การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา

จิตที่คอยระมัดระวังใน การพอง การยุบ เป็นศีล  
จิตที่แนบแน่นอยู่กับ การพอง การยุบ เป็นสมาธิ

ที่เข้าใจกันว่า พองหรือยุบ เป็นปัญญา ดังนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา จึงมีอยู่ในพองในยุบนั่นเอง ศีลที่มีอยู่ในองค์แห่งการปฏิบัตินั้น มีความหมายต่างกับศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ซึ่งเป็นโลกียศีล เป็นศีลที่ทำให้คนรู้จักผิดชอบชั่วดี บาปบุญคุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ แต่ศีลในทางปฏิบัตินี้เป็นศีลในองค์มรรค เป็นศีลในขั้นโลกุตระ ที่จะพาไปสู่ มรรค ผล นิพพาน ดังคำสรุปศีลที่ว่า “สี่เสวนิพพุตยนิมิต” ศีลพาไปสู่พระนิพพาน

ศีล สมาธิ ปัญญา เกิดขึ้นที่ใด มรรคมีองค์ ๘ ก็มีอยู่ในที่นั้น เพราะมรรคมีองค์ ๘ คือ

สัมมาทิฐิ-สัมมาสังกัปปะ เป็นตัวปัญญา

สัมมาวาจา-สัมมากัมมันตะ-สัมมาอาชีวะ เป็นตัวศีล

สัมมาวายามะ-สัมมาสติ-สัมมาสมาธิ เป็นตัวสมาธิ

เพราะฉะนั้น เมื่อเราได้ปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ก็เท่ากับว่าได้ปฏิบัติ มรรคมีองค์ ๘ แล้วโดยสมบูรณ์ นั่นคือ มรรคมีองค์ ๘ ก็มีอยู่ในพองในยุบนั่นเอง  
พระไตรปิฎกมีอยู่ในพองในยุบได้อย่างไร

การที่เห็นและรู้ว่า อาการพองหรืออาการยุบ เกิดขึ้น คงอยู่แล้วก็หายไป แล้วเกิดขึ้นใหม่ แล้วก็หายไปอีก สลับกันอยู่เช่นนั้น อาการอย่างนี้เป็นอนิจจัง

เมื่อกำหนดไปๆ เวทนามากก็เกิดขึ้น รู้สึกเจ็บปวดตรงนั้น ตรงนั้นอาการอย่างนี้เป็นทุกข์

เมื่อกำหนดว่าพอง จะบังคับไม่ให้มันยุบก็ไม่ได้ เมื่อเวทนามากก็ขึ้นจะบังคับไม่ให้มันเกิดก็ไม่ได้อาการพองก็ดี ทุกเวทนามากก็ดี ไม่อาจบังคับอะไรได้เลย อาการอย่างนี้เป็นอนัตตา

ดังนั้น ในขณะที่เราเอาสติมากำหนดที่ กาย เวทนา จิต และธรรมตัวอนิจจังทุกข์อันตดาก็มีอยู่ที่รูปร่างนั้นเองจะคลุกเคล้าอยู่กับรูปร่างที่เรากำหนดอยู่ตลอดเวลา รูปร่างเกิดขึ้นในทีใดพระไตรปิฎกก็มีอยู่ในที่นั้น อุบมาเหมือนเมื่อเห็นเสือก็ยอมเห็นหลายเสือนะนั่น นั่นคือพระไตรปิฎกก็มีอยู่ในพองในยุบนั่นเอง

ตามหลักปรัยัติ การเจริญกรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ นั้นต้องเอาขั้น ๕ มาเป็นอารมณ์ ขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูปก็คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คือ นาม ฉะนั้นขั้น ๕ เมื่อย่อยลงแล้วก็คือรูปนาม พองเป็นรูปใช้ไหม ยุบก็เป็นรูปใช้ไหม จิตที่เข้าไปรู้ว่าพองหรือยุบเป็นนาม ดังนั้นการเอารูปนามมาเป็นอารมณ์ก็คือการเอาขั้น ๕ มาเป็นอารมณ์นั่นเอง รูปนามมีอยู่ที่ใด ขั้น ๕ ก็มีอยู่ที่นั่น

การนั่งกำหนด พองหนอ ยุบหนอ มีอยู่ในขั้น ๕ ได้อย่างไร

ท้องพอง	ท้องยุบ	เป็นรูปขั้น ๕
รู้สึกว่าสุข	ทุกข์ เฉย ๆ	เป็นเวทนาขั้น ๕
จำได้ว่า	ท้องพอง	เป็นสัญญาขั้น ๕
ท้องพองมาก	พองน้อย	เป็นสังขารขั้น ๕
รู้ว่าพอง	ว่ายุบ	เป็นวิญญาณขั้น ๕

พองหนอ ยุบหนอ จึงมีอยู่ในขั้น ๕ ดังอาการอย่างนี้

การเดิน ขว้างงหนอ ข้างข้างหนอ มีอยู่ในชั้น ๕ ได้อย่างไร

เท้าขว้างง เท้าซ้ายย่าง เป็นรูปอักษร

รู้สึกวา สุข ทุกข์ เฉย ๆ เป็นเวทนาชั้น ๕

จำได้ว่าเท้าขว้างง เท้าซ้ายย่าง เป็นสัญญาชั้น ๕

เดินช้า หรือ เร็ว เป็นสังขารชั้น ๕

ที่รู้ว่าเดิน เป็นวิญญาณชั้น ๕

การเดินจงกรมเพียงก้าวเดียว ชั้น ๕ ก็เกิดแล้ว ขว้างงงหนอ ข้างข้างหนอ จึงมีอยู่ในชั้น ๕ ด้วยอาการอย่างนี้

พองหนอ ยุบหนอนี้มีค่าสูงมาก เปรียบเสมือนยาเม็ดเดียว แต่ประกอบไปด้วยยาที่มีคุณค่าหลายชนิด คือ มีคุณธรรมหลายอย่างในที่เดียวกัน คือ นอกจากจะมีศีล สมาธิ ปัญญา และมรรคมีองค์ ๘ มีพระไตรลักษณ์แล้ว โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ก็ยังมีอยู่ในพอง ในยุบ นี้ตัวช่วย คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พลละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรค ๘ คุณธรรมทั้งหมดนี้ มีอยู่ในพองหนอ ยุบหนอ ทั้งสิ้น

สติปัฏฐาน ๔ มีอยู่ในพอง ในยุบได้อย่างไร

การกำหนด พองหนอ ยุบหนอ เป็นกายาบุปผสทาสติปัฏฐาน

การกำหนดความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น เป็นเวทนาบุปผสทาสติปัฏฐาน

การกำหนดความคิดที่เกิดขึ้น เป็นจิตตานุบัปผสทาสติปัฏฐาน

การกำหนดนิมิต ๕ ที่เกิดขึ้น เป็นธรรมานุบัปผสทาสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน ๔ จึงมีอยู่ในพอง ในยุบด้วยอาการอย่างนี้

สัมมปธาน ๔ มีอยู่ในพองในยุบได้อย่างไร

การสำรวมระวังในการกำหนด เป็นสังวรปธาน

เมื่อมีการกำหนดอยู่แล้วก็เสกก็ไม่เกิด เป็นปหานปธาน

การกำหนดจิตรู้รู้ในการปฏิบัติ เป็นภาวนาปธาน

การรักษารมณโณไม่ให้พุ่งชนด้วยสติ เป็นอนุรักษนาปธาน

สัมมปธาน ๔ จึงมีอยู่ในพอง ในยุบด้วยอาการอย่างนี้

อิทธิบาท ๔ มีอยู่ในพอง ในยุบ ได้อย่างไร

ความพอใจในการปฏิบัติ เป็นฉันทะ

ความพากเพียรในการปฏิบัติ เป็นวิริยะ

ความเอาใจใส่ในการกำหนดอารมณ์ เป็นจิตตะ

ความตรึตรองพิจารณาเหตุผลในการกำหนด เป็นวิมังสา

นั่นคือ อิทธิบาท ๔ ที่มีอยู่ในพองในยุบด้วยอาการอย่างนี้เช่นกัน

อินทรีย์ ๕ และ พลละ ๕ มีอยู่ในพอง ในยุบได้อย่างไร

อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน

ความเชื่อมั่นในการปฏิบัติ เป็นศรัทธา

ความพากเพียรในการปฏิบัติ เป็นวิริยะ

ความระลึกรู้ในการปฏิบัติ เป็นสติ

ความตั้งใจแน่วแน่ในอารมณ์ที่กำหนด เป็นสมาธิ

จิตที่เข้าไปรู้เท่าทันในอารมณ์ เป็นปัญญา

เมื่ออินทรีย์คือความเป็นใหญ่ เข้าไปทำหน้าที่ในทางปฏิบัติ ก็จะ

เจาะลึกเข้าไป

การทรงใจให้อยู่กับรูปนาม ให้อยู่กับ ศีลสมาธิ ปัญญา ให้อยู่กับ

ปัจจุบัน เป็นสังกัสนทรีย์

การตั้งจิตทำให้ต่อเนื่องกัน ไม่หลุด ไม่คุย ไม่อ่านหนังสือ

ไม่อนมนาก แต่ปฏิบัติมาก เป็นวิริยอินทรีย์

มีความระลึก รู้ก่อนที่รูปนามจะเคลื่อนที่ เป็นสติอินทรีย์

การผูกจิตไว้ไม่ให้ไหลออกจากรูปและนาม มีสติ มีสัมมชัญญะอยู่

ทุกขณะ เป็นสมาธิอินทรีย์

ปัญญาที่รู้ปัจจุบัน รู้ปานาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้มรรค ผล นิพพาน หรือรู้วิปัสสนาปัญญา เป็นปัญญาในทรีย์

อินทรีย์ ๕ และ ๕ จึงมีอยู่ในพอง ในยุบ ด้วยอาการอย่างนี้  
ไพชณงค์ ๗ มีอยู่ในพอง ในยุบได้อย่างไร

เมื่อเราปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ แล้ว

เป็นสติ

เมื่อสติเกิด การวิจัยในสภาวะธรรมก็เกิด

เป็นอินมวิจัยะ

เมื่ออินมวิจัยะเกิด ความเพียรพยายามก็เกิด

เป็นวิริยะ

เมื่อวิริยะเกิด ความอิมใจก็เกิด

เป็นเปติ

เมื่อเปติเกิด ความสงบก็เกิด

เป็นปีสทัทธิ

เมื่อปีสทัทธิเกิด ความตั้งใจแนบก็เกิด

เป็นสมาธิ

เมื่อสมาธิเกิด ความวางเฉยก็เกิด

เป็นอุเบกขา

อุเบกขา ในที่นี้ ก็เช่นเดียวกันกับอุเบกขา ในสังขารอุเบกขาญาณ  
มีสภาวะเป็นอันเดียวกันเหมือนแม่น้ำบึง วัง ก็มีน้ำอย่างเดียวกัน แต่  
อยู่กับคนละที่เท่านั้น ส่วนสภาวะนั้นเป็นอันเดียวกัน ไพชณงค์ ๗ จึงมี  
อยู่ในพองในยุบด้วยอาการอย่างนี้

เมื่อไพชณงค์ ๗ เกิดขึ้นแล้ว มรรคมีองค์ ๘ ก็เกิดขึ้น เกิดขึ้นมา  
ได้อย่างไรก็เกิดมาตั้งแต่เมื่อเริ่มปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังได้กล่าว  
มาแล้ว ข้างต้นนั้นแหละ ในทางปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ นี้ ท่านเปรียบ  
สมนาทิฏฐิ เหมือนหัวรถจักร ส่วนมรรคที่เหลือทั้ง ๗ ท่านเปรียบเสมือน  
รถไฟ ๗ ตู้ เรียงกันไปตามลำดับ เมื่อหัวรถจักรเคลื่อน มันก็จะดึงตู้  
ที่ ๑ ให้เคลื่อนตามไปตู้ที่ ๑ ก็จะดึงตู้ที่ ๒ ตู้ที่ ๒ ก็จะดึงตู้ที่ ๓ และจะ  
ดึงกันไปเรื่อยๆ ไปจนถึงตู้ที่ ๗ เมื่อรถไฟ ๗ ตู้เคลื่อนไปอย่างรวดเร็ว  
พร้อมกันแล้ว รถไฟนี้ก็จะเป็นอย่างเดียวกัน สามารถวิ่งไปสู่จุดหมาย  
ปลายทางได้พร้อมกันแล้ว รถไฟนี้ก็จะเป็นอย่างเดียวกัน สามารถวิ่ง  
ไปสู่จุดหมายปลายทางได้พร้อมกัน มรรคมีองค์ ๘ ก็เช่นกัน เมื่อสมนาทิฏฐิ

เกิดขึ้นแล้ว สัมมาสังกัปปะจนถึงสัมมาสมาธิก็เกิดขึ้น เมื่อเกิดสัมมา-  
สมาธิแล้ว สัมมาญาณะก็เกิดขึ้น เมื่อสัมมาญาณะ สัมมาวิมุตติคือความ  
หลุดพ้นก็เกิดขึ้น นั่นคือสภาวะที่กิเลส ได้ถูกประหารไปโดยมรรคญาณ  
นั่นเอง ในทางปฏิบัติญาณทั้ง ๔ คือ อนุโลมญาณ โคตรญาณ  
มรรคญาณ และ ผลญาณ จะเกิดขึ้นในช่วยณะ แวบเดียวกันต่อกัน  
อย่างไม่ขาดสาย ช่วงขณะที่ญาณทั้ง ๔ เกิดขึ้นขึ้นมา แม้แต่ส่ายฟ้าแลบ  
ก็ยังนานกว่า

เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้นแล้ว ก็มีนิพพานเป็นผล เป็นอันรู้แจ้งในโมโรธ  
สังขะ เมื่อรู้แจ้งในโมโรธสังขะ ทุกขสังขะ สมุทัยสังขะ และมรรคสังขะ  
ก็จะรู้แจ้งพร้อมกัน อุปมาเหมือนการจุดประทีป น้ำมันก็แห้งไป ไล่ก็  
ไหม้ไป แสงสว่างเกิดขึ้น ความมืดก็หายไป พร้อมกันในคราวเดียว

ประทีปทำให้รู้มันแห้งไป เปรียบได้กับมรรคญาณทำให้แจ้ง  
ซึ่งโมโรธ คือยังกิเลสให้เหือดแห้ง

ประทีปไหม้ไล่ เปรียบได้กับมรรคญาณกำหนดรู้ในทุกๆ

ประทีปกำจัดความมืดให้หมดไป เปรียบได้กับมรรคญาณและ  
สมุทัย

ประทีปอำนวยความสะดวก เปรียบได้กับมรรคญาณอำนวยความสะดวก  
ความรู้แจ้งเห็นจริง อันเกิดจากการบรรลุสมุทสรคญาณนี้ เรียกว่า  
“ญาณทัสสนวิสุทธิ” คือความบริสุทธิ์หมดจดแห่งความเห็นแจ้งใน  
อริยสัจ เป็นการรู้ถึงสิ่งซึ่งเป็นโลกุตระ หรือที่เรียกว่า “ได้ดวงตา  
เห็นธรรม”

ญาณ ๑๖ มีอยู่ในพอง ในยุบ ได้อย่างไร

เมื่อเอาสติมากำหนดที่ธรรมทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และ  
ธรรมแล้ว ก็จะปรากฏภาวนาธรรมขึ้น ๑๖ อย่าง คือ ญาณทั้ง ๑๖ จะเกิดขึ้น  
มาเอง โดยลำดับ คือ

๑. นามรูปปริเฉทญาณ เป็นญาณที่ทำให้รู้จักรูปนาม
๒. ปัจจุปปตฺติทญาณ เป็นญาณที่เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม
๓. สัมมสมณญาณ เป็นญาณที่เห็นพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของรูปนาม
๔. อุทฺธัพพญาณ เป็นญาณที่เห็นรูปนามเกิดดับตามความเป็นจริง
๕. กัมมวิปลาสสมาญาณ เป็นญาณที่เห็นความดับแต่ถ้อยเดียว
๖. ภายตุปฺปฐามญาณ เป็นญาณที่เห็นรูปนามเป็นภัย
๗. อาทมนวญาณ เป็นญาณที่เห็นรูปนามเป็นโทษ
๘. นิพพิททาญาณ เป็นญาณที่เบื่อหน่ายต่อการครองรูปนาม
๙. มุญฺจิตกัมมชยตวญาณ เป็นญาณที่อยากพ้นจากการครองรูปนาม
๑๐. ปุณฺณสังขารญาณ เป็นญาณที่ขมกเขม่น เพื่อให้พ้นจากการครองรูปนาม
๑๑. สังขารูปกชาญาณ เป็นญาณที่พิจารณารูปนามด้วยอาการว่างเฉย
๑๒. อนุโลมญาณ เป็นญาณที่รู้อารมณ์รูปนามเป็นครั้งสุดท้ายก่อนที่จะได้บรรลุมรรค ผล
๑๓. โศตรภูญาณ เป็นญาณที่ดีต่อโคตรบุพชนให้ขาดออก เพื่อเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล
๑๔. มรรคญาณ เป็นญาณที่เข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล ก็เสลจะถูกประหารในญาณนี้
๑๕. ผลญาณ เป็นญาณที่รับอารมณ์นิพพานสืบเนื่องมาจากมรรคญาณ
๑๖. ปัจจุเวกขณญาณ เป็นญาณที่พิจารณาถึงมรรค ผล นิพพานที่ผ่านมา

ญาณทั้ง ๑๖ นี้ จะเกิดขึ้นมาเองในขณะปฏิบัติ และแต่ละญาณก็จะมีปรากฏการณ์ทางจิตเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติไปตามลำดับ ญาณ ๑๖ จึงมีอยู่ในพอง ใน ยุบ ด้วยอาการอย่างนี้

โดยความเป็นจริงแล้ว วิปลาสมาของพระพุทธเจ้า คือ ศีลก่อให้เกิดสมาธิ สมาธิก่อให้เกิดปัญญา ปัญญาทำให้จิตบริสุทธิ์ เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้ว ก็ถึงซึ่งความดับทุกข์ ซึ่งเป็นธรรมชาติอันลึกลับที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบ และนำมาเผยแพร่แก่ชาวโลก เพื่อความหลุดพ้นเป็นสันติเป็นที่แน่นอนและมีเหตุผลเกี่ยวเนื่องกัน ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสติปัฏฐานนี้ เป็นปัญญาที่รู้แจ้งในความจริงของชีวิตตามที่เป็นจริง ซึ่งถ้าไม่ได้ปฏิบัติวิปลาสมากรรมฐานแล้ว ปัญญานี้จะมีขึ้นไม่ได้ ที่เรียกว่า “เป็นความรู้แจ้งเห็นจริง” ก็เพราะได้ประสบหรือประจักษ์ขึ้นมาในใจของตนเอง มิใช่โดยการได้ยินได้ฟัง หรือการนึกคิดเอาเอง ปัญญานี้จะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติเป็นขั้นๆ เรียงตามลำดับไปอย่างไม่พิศวงปราศจากการข้ามลำดับเหมือนกันทุกคน ปัญญาอันเกิดจากการภาวนานี้เรียกว่า “ญาณ” มีทั้งหมด รวม ๑๖ ญาณดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

## การตัดมูลแห่งวิภูษะ

มูลแห่งวิภูษะ คือ เหตุที่ทำให้สัตว์โลก ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร เป็นเครื่องกีดกัน เป็นเครื่องล่อ เป็นเครื่องทวงเหนี่ยวให้สัตว์โลกวนเวียนอยู่ พระพุทธองค์ทรงชี้เหตุที่สัตว์โลกทั้งหลายยังไปสู่มรรค ผล นิพพาน ไม่ได้ ก็เพราะว่าเขายังข้องอยู่ในอารมณ์ดังเช่น นางปติปฐิกา เทพนารี แทนที่นางจะไปสู่นิพพาน แต่ต้องกลับมาสู่สวนหมันในเทวโลกอีก ก็เพราะจิตของนางมัวข้องอยู่กับสามีของตน ฉะนั้นผู้ที่จะเดินทางไปสู่มรรค ผล นิพพาน จำเป็นจะต้องตัดมูลแห่งวิภูษะนี้เสียก่อน

ชั้นนี้ แปลว่า กอง หรือสิ่งที่ทรงไว้ซึ่งความสูงส่ง สูงจากอะไร  
สูงจากความงาม สูงจากความสุข สูงจากความเที่ยง สูงจาก  
ความเป็นตัวตน

ความงาม ความสุข ความเที่ยง และความเป็นตัวตน ๔ อย่างนี้  
เป็นมูลแห่งวิญญูะ ผู้ที่รู้ไม่ทันจะถูกกลืนให้หลง เพราะเป็นสิ่งที่ยาวนานใน  
การปฏิบัติ วิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน ๔ ก็เพื่อจะกำจัดเสียซึ่งมูลแห่ง  
วิญญูะนี้เอง

เมื่อโยคาวจรผู้ใด ได้ปฏิบัติ “ภาวนามุปลสนนาสติปัฏฐาน” ก็  
จะกำจัดเสียซึ่งความงาม คือ ความหลงผิดคิดว่าสิ่งนั้น สิ่งนี้เป็นของงาม  
เช่น เห็นว่าร่างกายเป็นของสวยงามน่าปรารถนา แต่เมื่อได้มาเจริญ  
วิปัสสนา กำหนดเอากายคือ หอยหอย ยุบหนอ เป็นอารมณ์ ตัวกิเลส  
คือ การจะละสลดลงเบื้องจิตจะลงจากภาวนา จะไม่หลงแนมความงาม  
ในภาวนาเหมือน เทวภูมิและพรหมภูมิ จิตจะมุ่งเอาแต่นิพพานเท่านั้น

เมื่อโยคาวจรผู้ใดได้ปฏิบัติ “เวทนามุปลสนนาสติปัฏฐาน” ก็  
จะกำจัดเสียซึ่งความสุขคือ ความหลงผิดคิดว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นสุข ปรารถนา  
ในอารมณ์สุขนั้นตลอดไป แต่เมื่อได้มาเจริญวิปัสสนา กำหนดเอาเวทนา  
คือปวดหนอ เจ็บหนอ ขาหนอ มาเป็นอารมณ์อยู่ตลอดเวลา จิตของเรา  
ก็จะเคยชินอยู่กับธรรมชาติ คือ สภาวะแห่งเวทนา จะทำให้รู้สึกว่าจะอยู่  
อย่างไรก็ได้ ร้อนก็ได้ หนาวก็ได้ เจ็บบ้าง ปวดบ้างก็ได้ จิตก็จะไม่ทุกข์  
ร้อนไปตามอารมณ์นั้น จะมองเห็นสิ่งเหล่านั้นได้ตามสภาพความเป็น  
จริงว่ามันเป็นของมันอย่างนั้นเอง จิตของเราจะไม่ติดอยู่ในความสุข  
จะรู้เท่าทันสภาวะธรรมเหล่านั้นอยู่เสมอ จิตจะยินดีต่อมรรคผล นิพพาน  
เท่านั้น

เมื่อโยคาวจรผู้ใดได้ปฏิบัติ “จิตตานุปลสนนาสติปัฏฐาน” ก็  
จะกำจัดเสีย ซึ่งความเที่ยง คือ ความหลงผิดคิดว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นของเที่ยง

จะยืนยองคงอยู่ ได้ตลอดไป แต่เมื่อได้มาเจริญวิปัสสนา โดยยกเอาจิต  
ขึ้นมาเป็นอารมณ์ ก็จะมองเห็นความเปลี่ยนแปลงในสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ  
แต่ยวคิดอย่างนั้น เที่ยงคิดอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ไม่เที่ยงแท้  
แน่นอน แม้เหตุการณ์ต่างๆ ของโลกจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม จิตที่  
มุ่งมองอุสภาวะนั้นก็จะเคยชินอยู่กับความเปลี่ยนแปลง และกำจัดเสีย  
ซึ่งความหลงผิดคิดว่าเที่ยงลงเสียได้ จิตก็จะยินดีแต่พระนิพพานเท่านั้น

เมื่อโยคาวจรผู้ใดได้ปฏิบัติ “ธรรมานุปลสนนาสติปัฏฐาน” ก็  
จะกำจัดเสีย ซึ่งความเป็นตัวตนคือ ความหลงผิดคิดว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นตัวตน  
ทุกวันนี้สัตว์โลกทั้งหลาย ไม่รู้จักว่าตัวตนที่แท้จริงคืออะไร ถามตัวเอง  
ไม่ได้ บอกตัวเองไม่ถูก ไม่รู้ว่าตัวเองก็มีแต่รูปกับนามเท่านั้น มี  
๒ อย่างนี้เท่านั้นเอง คือ กายกับจิต เมื่อได้มาเจริญวิปัสสนาโดยยกเอา  
ธรรมมาเป็นอารมณ์แล้ว ก็จะมองเห็นว่าสัตว์บุคคล ตัวตน นั้นหาไม่มี  
มีแต่รูปกับนามเท่านั้น ก็จะเข้าใจสภาพตามความเป็นจริง ไม่ติดอยู่ใน  
ความเป็นตัวตนจะรู้เท่าทันสภาวะธรรมจิตจะยินดีแต่พระนิพพานเท่านั้น

กล่าวโดยย่อก็คือ การเจริญวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน ๔ จะ  
ทำลายวิปัสสนาธรรม คือ ความเห็นผิดจากสภาวะธรรมที่เป็นจริงได้  
๔ อย่างคือ

ภาวนามุปลสนนา	ทำลายสุขวิปัสสนาธรรม
เวทนามุปลสนนา	ทำลายสุขวิปัสสนาธรรม
จิตตานุปลสนนา	ทำลายนิมิจวิปัสสนาธรรม
ธรรมานุปลสนนา	ทำลายอัตตวิปัสสนาธรรม

ดังนั้น เมื่อโยคาวจรผู้ใด ได้เจริญวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน ๔  
ดังได้กล่าวมานี้ ผู้นั้นก็จะตัดมูลแห่งวิญญูะลงเสียได้ ไม่หลงผิดใน  
สภาวะธรรม มองเห็นสิ่งทั้งหลายได้ตามสภาพความเป็นจริง จิตของ  
ผู้นั้นก็จะมีแต่ความสงบเย็น เป็นสันติสุขอย่างแท้จริง



การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อความบริสุทธิ์แห่งจิตนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นนักบวชเสมอไป ผู้ที่ไม่ได้บวช ก็สามารถปฏิบัติธรรม ได้ผลเช่นเดียวกัน เพราะการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ เป็นเรื่องของความจริง ของชีวิต เป็นเรื่องของธรรมชาติ จึงไม่จำกัดในเรื่องเพศ ผิวพรรณ วรณะ เชื้อชาติ หรือศาสนา เมื่อเข้ามาปฏิบัติแล้วย่อมจะได้ผล เช่นเดียวกันทั้งหมด จะต่างก็แค่เข้าหรือเร็วเท่านั้น เช่นเดียวกับ ทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ทั้งหลาย เช่นทฤษฎีแห่งความว่าง

“ถ้าเราโยนของขึ้นไปในอากาศ ไม่ว่าผู้โยนจะเป็นใคร โยนที่โยน โยนเมื่อใด ของนั้นย่อมจะตกลงมาสู่พื้นดินเสมอไป”

### หลักสำคัญในการปฏิบัติ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแมวลติปัฏฐาน ๔ นี้มีหลักสำคัญ ที่จะต้องใช้ในการปฏิบัติดังนี้

#### ๑. ต้องให้ได้ปัจจุบันธรรม

การกำหนดของหนอ หนุหนอ ก็ดี ขว้างหนอ ซ้าย้างหนอ ก็ดี ต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม จิตที่กำหนดว่าหนอ กับห้องที่หนอ ต้องให้พร้อมกันอย่าให้ก่อนให้หลังกัน จิตที่กำหนดว่าหนอ กับห้องที่หนอ ต้องให้พร้อมกันอย่าให้ก่อนให้หลังกัน ในขณะที่กำหนดว่าหนอต้องยกเท้าขว้างขึ้น ทันที ในขณะที่กำหนดว่าหนอต้องเคลื่อนเท้าข้างออกไปทันที ในขณะที่ กำหนดตกว่าหนอ ต้องให้เท้าลงถึงพื้นพร้อมกันพอดี เท้าซ้ายก็ ปฏิบัติเช่นเดียว กับเท้าขวา

#### ๒. ต้องประกอบด้วยองค์คุณ ๓

๑. อาตาปี เพียรตั้งใจทำจริง
๒. สติมา มีสติระลึกรู้ก่อนที่รูปนามจะเกิดขึ้น
๓. สัมปะชาโน มีสติติดตามกำหนดรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ เหมือน บุคคลผู้เฝ้าเปล ส่ายต่ายอมมองตามส่ายแปลไปทุกขณะ

#### ๓. ทำให้ต่อเนื่องกันเป็นเส้นต้าย

คือเมื่อกราบกรรมฐานแล้ว ก็เริ่มต้นตามเวลาที่กำหนด เมื่อเดิน แล้วก็ต่อเนื่องมาทำหมดต่ออย่างหยุดพักให้สติขาดตอน ถ้าหยุดพักนานๆ สติขาดตอน สมาธิที่รวมตัวไว้ตั้งแต่ต้นจะคลายตัวออก อินทรีย์พละก็จะไม่มีกำลัง

แม้ในขณะที่พักนอน ก็ต้องมีสติกำหนดในอิริยาบถย่อยต่างๆ ไปด้วย เช่น อาบน้ำ กินข้าว การถ่าย การนอน การเหยียด การสู้อุ เหล่านี้ เป็นต้น

#### ๔. ต้องปรับอินทรีย์พละให้เสมอกัน

ศรัทธา ต้องเสมอกับ ปัญญา

วิริยะ ต้องเสมอกับ สมาธิ

สติเป็นผู้ควบคุม สตินี้ยิ่งมีมากยิ่งดี

ถ้าศรัทธายัง ปัญญาหย่อน โลกจะเข้าครอบงำ

ถ้าปัญญา ยัง ศรัทธาหย่อน วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) จะเข้าครอบงำ

ถ้าวิริยะยัง สมาธิหย่อน อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) จะเข้าครอบงำ

ถ้าสมาธิยัง วิริยะหย่อน ถีนะมิทธะ (ความขี้เกียจ) จะเข้าครอบงำ

จงประคองสติให้อยู่กลาง คอยตัดส่วนที่ยัง เต็มส่วนที่หย่อน

ก่อนนั้น ให้สม่ำเสมอเหมือนนายสารทิประเทศของม้าคู่ ให้อัปโดย เสมอกันฉันนั้น การปฏิบัติจะได้ผลเช่นเข้าหรือเร็วก็อยู่ที่การปรับอินทรีย์ พละนี้แหละ

ทำไมจึงต้องเน้นหนักในเรื่องปัจจุบันธรรม เพราะการปฏิบัติ ถ้าไม่กำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรมแล้ว การปฏิบัตินั้นก็จะไม่เกิดผล เพราะ ขณิกสมาธิ ไม่อาจรวมตัวได้ แต่ถ้ามักกำหนดให้แต่ปัจจุบันธรรมแล้ว ขณิกสมาธิ ก็จะรวมตัวได้ดีขึ้น อินทรีย์พละ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ

และปัญญา ก็จะมีพลังแก่กล้าขึ้น เหมือนมีดที่ลับคมดีแล้ว การกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรมนั้น ท่านอุปมาเหมือนแมวตะครุบหนู

หนูยังมาไม่ถึง แมวตะครุบ แมวก็นิ่งได้หนู เพราะยังเป็นอนาคตอยู่

หนูเลยไปแล้ว แมวตะครุบ แมวก็นิ่งได้หนู เพราะมันเป็นอดีตไปแล้ว

หนูมาถึง แมวตะครุบพอดี แมวจึงจะได้หนู เพราะได้ปัจจุบันนี้เกิดก็เกิดการกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม จึงเป็นเรื่องสำคัญทำให้ขณิกสมาธิรวมตัวได้ดี เมื่อได้ปฏิบัติไปจนถึงญาณที่ ๑๔ คือมรรคญาณ อันมีพลังะที่มีพลังกล้าแข็งรวมตัวได้ถูกส่วน ก็จะทำหน้าที่เข้าประหารกิเลสของตัวเองโดยอัตโนมัติโดยที่เราไม่ต้องเข้าไปยุ่งเกี่ยวแต่ประการใด เราเพียงแต่ปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลัก ที่ได้กล่าวมาแล้วเท่านั้น

ท่านอุปมาเหมือนขาวมาที่ปลูกข้าว มีหญ้าที่พรวนดิน ให้น้ำปุ๋ย โยนน้ำเข้ามา แล้วก็ปักตามหลักการทำงานที่ถูกต้อง แล้วไม่ต้องไปคิดว่าเมื่อไร ข้าวจึงจะออกรวง ถึงเวลาเมื่อก็จะออกรวงของมันเป็นเอง

## ความสำคัญของการกำหนด

การกำหนดมีความสำคัญอย่างไร การกำหนดเป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนา เป็นงานของสติที่ต้องตามกำหนดตามรู้อยู่ตลอดเวลา เป็นการตัดสินใจที่รู้ว่าจะเกิดกันไม่ให้เป็นไปเสียเข้าสู่จิต การกำหนดที่ดีต้องสืบเนื่องทำให้พลังสมาธิเติบโตกล้าทำให้เห็นการเกิดขึ้นของรูปนาม อยู่โดยตลอด ทำให้เห็นพระไตรลักษณ์ชัดแจ้ง ดังนั้นจึงต้องคอยกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นทาง กาย เวทนา จิต และธรรมอยู่ ตลอดเวลา ชีวิตมีค่าที่ตอนที่กำหนดรู้

ประโยชน์ของคำว่าหนอ เป็นการเพิ่มขณิกสมาธิให้มีความรู้ขึ้นมาให้ขาดระยะ ขาดตอนเพื่อให้เห็นรูปนาม และเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

โดยหลักการแล้ว ถ้าจะสรุปถึงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนว สติปัฏฐาน ๔ ก็สรุปได้ว่า การเอารูปนามมาเป็นอารมณ์ในการกำหนดนั้น ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติ ได้เห็นสภาพอันแท้จริงของรูปนามว่าเป็นอนิจจัง ความเป็นเหตุเป็นผลเป็นทุกขังเป็นทุกข์เป็นภัย และความไม่มั่นคง การเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ หรือ สภาพอันแท้จริงของรูปนามนี้ มิได้เห็นด้วยการได้ยินได้ฟังหรือด้วยการนึกคิดพิจารณาเอาเอง แต่ต้องเห็นด้วยปัญญาอันเกิดจากการปฏิบัติ คือ ภาวนา มยปัญญา ดังนั้น พระไตรลักษณ์จึงเป็นตัววิปัสสนาปัญญาที่แท้จริง

ประการสำคัญที่สุดก็คือ พระไตรลักษณ์อันจะเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณนั้นต้องเป็นพระไตรลักษณ์ที่มาจากปรมัตถธรรม ไม่ใช่มาจากบัญญัติอารมณ์ คือ เมื่อใด ได้เห็นชัดว่า รูปนามขันธ์ ๕ นี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เข้ามาเกี่ยวข้องแล้ว เมื่อนั้นจึงจะเป็นพระไตรลักษณ์อันจะเป็นปัจจัยให้วิปัสสนาญาณเกิดได้

การเจริญวิปัสสนาที่จะให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ การเจริญวิปัสสนาที่จะให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์นั้น จะต้องแบ่งรูปนาม เป็นอารมณ์ปัจจุบัน คือในขณะที่รูปนามเกิดขึ้นอยู่ เมื่อสามารถรวมตัวเข้าสู่จิตที่เคยกั้นสลายไปตามอารมณ์ก็จะสงบนิ่ง แล้วอยู่ในอารมณ์ที่กำหนด ความรู้ ความเห็นที่ไม่เคยได้รู้ได้เห็นมาก่อนก็จะเกิดขึ้น เกิดเห็น คือขณะที่กำหนดอยู่นั้นย่อมจะพึงพอใจที่ตนได้รู้ได้เห็นในความจริงว่า “มีเพียงรูปกับนามเท่านั้น ที่สัมผัสกันทำหน้าที่เป็นคู่ๆ”

เมื่อกำหนดได้ชัดเจนยิ่งขึ้นก็จะเห็นอารมณ์ที่กำหนดนั้น ไม่มี  
การทรงตัวอยู่แต่เลยแม้แต่อารมณ์เดียว จะเห็นแต่ความไม่เที่ยงของ  
อารมณ์นั้นๆ เสมอไป เมื่อกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นมาใหม่อารมณ์นั้นก็  
ดับไปทันที แล้วอารมณ์ใหม่ๆ ก็เข้ามาแทนที่อีกสลับกันอยู่เรื่อยๆ ไป  
ความรู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งรูปนามที่เกิดจากปัญญา ในขณะกำหนดว่ารูปนาม  
ไม่เที่ยงนี้เรียกว่า อนิจจานุปัสสนา

เมื่อรู้แจ้งในความไม่เที่ยงของรูปนามแล้ว ทุกขเวทนาอันเกิดจาก  
การเมื่อย่อย ปวดชา ในขณะที่กำหนดการเกิดดับของรูปนามอยู่นั้น  
ก็จะเข้ามาแทรกแซงก่อกวนทำลายความสงบแนวแน่ที่มีอยู่ในขณะนั้น  
การรู้แจ้ง ในความทุกข์ทรมานของเวทนาในขณะกำหนดอยู่นั้นเรียกว่า  
ทุกขานุปัสสนา

ในขณะที่กำหนดอยู่นั้น ความเกิดดับของรูปนามเกิดขึ้น ความทุกข์  
ทรมาน ของทุกขเวทนามากี่ครั้ง ต่างไม่อยู่ในบังคับบัญชาของผู้ใดเลย  
ย่อมเป็นไปตามสภาวธรรมทั้งนั้นความรู้แจ้งซึ่งความเป็นจริงดังนี้เรียกว่า  
อนัตตานุปัสสนา

เมื่อได้เจริญวิปัสสนาจนเกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์เช่นนั้นแล้ว  
ปัญญาจะเริ่มสืบคลานเข้าสู่ มรรค ผล นิพพาน

#### ธรรมที่ปิดบังพระไตรลักษณ์

ธรรมที่ปิดบังพระไตรลักษณ์มีอยู่ ๓ ประการ คือ

**สันตติ** (การติดต่อกันเนื่อง) ปิดบังอนิจจัง เป็นธรรมที่บังรูปนาม  
ให้เห็นว่าเป็นหนึ่ง คือ ความเที่ยงแท้ ยั่งยืน

อริยาบถ ปิดบังทุกข์ ทุกอริยาบถไม่ว่าหนึ่ง นอน ยืน เดิน ล้วนเป็น  
ทุกข์ทั้งสิ้น เพราะการเปลี่ยนอริยาบถจะปิดบังไว้จึงทำให้ไม่เห็นทุกข์  
เรียกว่า อริยาบถปิดบังทุกข์

**สมมติสัญญา** (ความเป็นกลุ่มเป็นก้อน) ปิดบังอนัตตา ทำให้เห็นเป็น

สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ทำให้เกิดอารมณ์รักใคร่เมาปรารถนา  
เมื่อแยกออกจากกันแล้วก็เป็นสิ่งปฏิญญาเป็นอย่างดี พุพัง จึงว่า สมมติญา  
ปิดบังอนัตตาดังนี้

อย่างไรก็ตาม การปฏิวัติวิปัสสนากรรมฐานนี้อยู่ถึง ๔ ชั้น ญาณ  
ของแต่ละชั้นแม้จะมีชื่ออย่างเดียวกัน แต่ก็หยาบและละเอียด  
แตกต่างกัน และมรรคญาณของแต่ละชั้น ก็มีอำนาจประหารกิเลส  
แตกต่างกันคือ

มรรคญาณที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติขั้นที่ ๑ เรียกว่า

“โสดาปัตติมรรคญาณ” ทำหน้าที่ประหารกิเลสชนิดที่พยายามให้หมดไป  
มรรคญาณที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติขั้นที่ ๒ เรียกว่า

“สกิทาคามีมรรคญาณ” ทำหน้าที่ประหารกิเลสชนิดที่พยายามน้อยให้  
หมดไป

มรรคญาณที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติขั้นสุดท้ายที่เป็นขั้นสูงสุด  
เรียกว่า “อรหัตตมรรคญาณ” จะทำหน้าที่ประหารกิเลสที่เหลืออยู่  
ซึ่งเป็นชนิดที่ละเอียดให้หมดไปโดยสิ้นเชิง

อนึ่งในทางปฏิบัติการก้าวเข้าสู่มรรคญาณนั้นจะต้องก้าวเข้าสู่  
ด้วยอาการของพระไตรลักษณ์คือ ด้วยลักษณะที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง  
อนัตตา อย่างใดอย่างหนึ่ง

ถ้าอาการของยุบเร็วขึ้นขึ้นนั้นแสดงถึงความเป็นอนิจจังของรูปนาม  
เมื่อจิตดับวิปลิงในขณะนั้นก็แสดงว่าการก้าวเข้าสู่มรรคญาณนั้นเป็นไป  
ในลักษณะอนิจจังเรียกว่า “อนิมิตตมรรค”

ถ้าอาการของยุบไม่สม่ำเสมอสำหรับผู้ปฏิบัติสักแผ่นยึดติดประสม  
กับเวทนาอย่างแรงกล้าแสดงถึงความเป็นทุกข์ของรูปนาม เมื่อจิตดับ  
วิปลิงในขณะนั้นก็แสดงว่าการก้าวเข้าสู่มรรคญาณนั้นเป็นไปในลักษณะ  
ทุกข์ เรียกว่า “อัปเปกขิตตมรรค”

ถ้าหากการพบอุปแบ่อวแปรปรวนลดลง แสดงถึงความเป็นอนาคต  
ของรูปนาม เมื่อจิตดับดับลงในขณะนั้นก็แสดงว่า การก้าวเข้าสู่สุมรรค  
ญาณนั้น เป็นไปในลักษณะอัตโนมัติเรียกว่า “สุญญตมรรค”

การบรรลุ มรรค ผล นิพพาน จะต้องเป็นไปในอาการอย่างใด  
อย่างหนึ่งในสามประการนี้เท่านั้น

กิเลสที่ทำให้จิตมนุษย์ไม่บริสุทธิ์ และเป็นเครื่องร้อยรัดสัตว์โลก  
ให้ติดอยู่ในวัฏสงสารที่เรียกว่า สังโยชน นั้นมีอยู่ ๑๐ ประการคือ

๑. สักกายทิฏฐิ ความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตนหรือความ  
เข้าใจผิดในรูปนามที่แท้จริง
๒. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
๓. สีลัพพตปรามาส ความเห็นผิดจากคลองธรรม
๔. การมราคะ ความยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ  
ธรรมารมณ์
๕. ปฏิสะ ความโกรธ
๖. รูปราคะ ความยินดีในรูปญาณ
๗. อรูปราคะ ความยินดีในอรูปญาณ
๘. มานะ ความถือตน
๙. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน
๑๐. อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง

สำหรับผู้ที่บรรลุสมรรคผลขั้นต้นคือพระโสดาบันนั้น สังโยชน  
ได้ถูกทำลายลงอย่างเด็ดขาด ๓ ประการ คือ

๑. สักกายทิฏฐิ
๒. วิจิกิจฉา
๓. สีลัพพตปรามาส

ส่วนสังโยชน์ชนิดที่รุนแรงอีก ๘ ประการก็ถูกทำลายไปด้วยคือ

๑. การราคะชนิดรุนแรง
๒. ปฏิสะชนิดรุนแรง
๓. มานะ ความถือตนอย่างหลงผิด
๔. ไม่มีความตระหนี่
๕. ไม่มีความริษยา
๖. ไม่มีความสงบสุข ความยกตนเหินห่างและมารยาสาไถย
๗. ไม่มีอคติ ๔
๘. มีศีล ๕ ประจำใจ

นี่คือความบริสุทธิ์แห่งจิตของพระโสดาบัน แม้ว่าจะเป็นความ  
บริสุทธิ์ แห่งจิตขั้นแรก แต่ก็มีความบริสุทธิ์ที่สูงส่งทำให้คนมีสภาพ  
เหนือสามัญชน จึงได้ชื่อว่าพระอริยบุคคล

พระโสดาบันมีอยู่ ๓ ประเภท คือ

๑. ถ้าอินทรีย์ ๕ แก่กว่า ก็เป็นเอกพิชัย จะกลับมากเกิดอีกเพียง  
ชาติเดียว
๒. ถ้าอินทรีย์ ๕ ปานกลาง ก็เป็นโกลังโกละ จะกลับมากเกิดเพียง  
๒-๓ ชาติ
๓. ถ้าอินทรีย์ ๕ อ่อน ก็เป็นสัตตักขัตตปุรณะ จะกลับมากเกิดเพียง  
๗ ชาติเป็นอย่างสูง

ที่เป็นเช่นนี้เพราะผู้ปฏิบัติมีอินทรีย์ ๕ ไม่เสมอกันจึงมีผลต่างกัน  
อนึ่ง ตามคติทางพุทธศาสนา ผู้ที่ปฏิบัติจนผ่านญาณที่ ๒ คือ ปัจจุย-  
ปรีคญาณ ได้ชื่อว่าเป็น “พระจุลโสดาบัน” เวลาจะตายถ้าญาณไม่เสื่อม  
จะไม่ตกอบาย จะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ แต่ชาติที่ ๓ ไม่แน่นอนอาจ  
ตกอบายได้ถ้าจะให้ตกอบาย ต้องปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป จนกระทั่ง  
บรรลุอริยมรรค อริยผล

จิตของพระสัททาคามี ผู้ที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนได้บรรลุ  
มรรคผลชั้นกลางเป็นพระอริยบุคคล ชั้นพระสัททาคามี จิตจะบริสุทธิ์  
กว่าจิตของพระโสดาบันกล่าวคือ

๑. ละสักกายทิฏฐิ ได้อย่างเด็ดขาด
๒. ละวิจิกิจฉา ได้อย่างเด็ดขาด
๓. ละสัสสัพทปรามาส ได้อย่างเด็ดขาด
๔. กามราคะ เหลืออยู่เพียงเล็กน้อย
๕. ความโกรธ เหลืออยู่เพียงเล็กน้อย

ตามคติทางพุทธศาสนา พระสัททาคามี จะกลับมาก็คติอีกเพียง  
ชาติเดียว ก็จะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน

จิตของพระอนาคามี สำหรับผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนได้  
บรรลุมรรคผลชั้นสูง เป็นพระอนาคามีนั้น จิตจะบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปอีก คือ

๑. ไม่มีสักกายทิฏฐิ
๒. ไม่มีวิจิกิจฉา
๓. ไม่มีสัสสัพทปรามาส
๔. ไม่มีกามราคะ
๕. ไม่มีความโกรธ

แต่ยังคงเหลือกิเลสชั้นละเอียดอีก ๕ อย่างคือ

๑. ความยินดีในรูปฌาน (รูปราคะ)
๒. ความยินดีในอรูปฌาน (อรูปราคะ)
๓. ความถือตนตามที่เป็นจริง (มานะ)

๔. ความฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะ)

๕. ความไม่รู้แจ้ง (อวิชชา) ไม่รู้แจ้งในความจริงของชีวิตและ  
สิ่งทั้งหลายโดยสมบูรณ์ ตามคติทางพุทธศาสนา ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย  
เมื่อละโลกนี้ไปแล้วจะเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส เป็นแดนบริสุทธิ์  
ปราศจากราคะ และจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในภพนั้น

จิตของพระอรหันต์ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนได้  
บรรลุ มรรคผลชั้นสูงสุดเป็นพระอรหันต์นั้น สิ่งที่ยึดมั่นละเอียด  
๕ ประการและกิเลสย่อยๆ ที่ยังเหลืออยู่ในจิต ของพระอนาคามีย่อม  
ดับลงอย่างเด็ดขาดสิ้นเชิง แม้จะยังมีชีวิตอยู่ในโลกจิตของท่านกลับ  
บริสุทธิ์ปราศจาก กิเลสทั้งมวล ไม่มีโลก ไม่มีโกรธ ไม่มีตัณหา  
อุปาทาน คงเหลือแต่ เบญจขันธ์ ถ้าเป็นฆราวาสไม่พ้นวัน จำเป็น  
จะต้องบวชเป็นพระภิกษุสงฆ์ ในวันนั้น ทั้งนี้เพราะชีวิตของพระอรหันต์  
เป็นชีวิตที่บริสุทธิ์อย่างยิ่ง ไม่สมควรที่จะอยู่ในภุมิฆราวาส จะอยู่ได้ก็แต่  
ในภุมิพระภิกษุสงฆ์เท่านั้น พระอริยบุคคล ชั้นสูงนี้ เมื่อดับขันธ์แล้ว  
จะเข้าสู่นิพพานผ่านการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย สิ้นทุกข์ สิ้นชาติ สิ้นภพ  
ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด ในวัฏสงสารอีกต่อไป

ท่านสาธุชนทั้งหลายทางที่จะทำให้อุบัติบริสุทธิ์ของแฉ่มนั้น มีอยู่  
ทางเดียว คือ ทางที่สมเด็จพระบรมศาสดาทรงวางไว้ตั้งแต่แกมกาลติ-  
ปฐมฐาน ๔ ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ถ้าเราปรารถนาจะพาตนให้พ้น  
จากทุกข์มีความสันติสุขอย่างแท้จริงแล้ว ขอบงน้อมรับมรดกชิ้นเอก  
ของสมเด็จพระพุทธองค์ ปฎิบัติวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้เถิด ชีวิต  
ก็จะเข้าถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือ พระนิพพาน

“ชีวิตที่ไม่มีการปฏิบัติธรรม เหมือนกับแผ่นดินที่ว่างเปล่า  
เหมือนกับ ภาชนะที่ปราศจากอาหารย่อมหาประโยชน์อันใดมิได้”

“ผู้ปฏิบัติธรรม เปรียบเหมือนผู้ทรงพระไตรปิฎก เหมือนแม่จันทร์  
ที่อยู่เฝ้า ย่อมเป็นของหายาก”

วัฏสงสาร คือ การเวียนว่ายตายเกิดนี้เปรียบได้กับมหาสมุทร  
อันกว้างใหญ่ไพศาลมองไม่เห็นฝั่งสรรพสัตว์ทั้งหลายต่างก็หลงงมงาย  
วนเวียนอยู่ในห้วงมหรธณพนั้นอย่างปราศจากจุดหมาย โดยไม่มีที่สิ้นสุด

แต่ถ้าได้ปฏิบัติวิปัสสนาจนบรรลุสมรรถผล แม้เพียงขั้นต่ำเป็นพระอริยบุคคล ก็เท่ากับว่าได้สลัดติดตรึงไปยังฝั่งมหาสมุทรและมองเห็นฝั่งจั่วไร้อยู่เบื้องหน้า แล้วเมื่อว่ายต่อไป คือได้ปฏิบัติวิปัสสนาอีกไม่ช้าไม่นานก็จะบรรลุถึงฝั่งคือ พระนิพพานได้ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่าย ตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป จนตลอดนิรันดร์กาล

ดังที่ได้บรรยายหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ มาตั้งแต่ต้นก็พอที่ท่านสาธุชนทั้งหลายจะได้รู้แนวทางปฏิบัติได้พอสมควร

**“การได้เห็นพระอริยะกิติ การเข้าหาพระอริยะกิติ ยังไม่ประเสริฐเท่าการทำตามให้เป็นพระอริยะ”**

ขอให้ท่านสาธุชนผู้สนใจในการปฏิบัติทั้งหลายจงได้สำเร็จมรรคสำเร็จผลไปในกายภาทหน้า ขอให้ได้ตำแหน่งแห่งที่พระโสดาพระสกิทาคามี พระอณาคามี พระอรหัตต์ ตัดกิเลส เป็นสมุทเทพานาเข้าสู่พระนิพพาน ในอนาคตกาลด้วยกันทุกท่านทุกคน เทอญ

## ภาคปฏิบัติ

### ข้อที่โยคีควรปฏิบัติ

๑. ผู้จิตไว้มสติปัฏฐานทั้ง ๔
  ๒. สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
  ๓. กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย แต่ปฏิบัติให้มาก
- ข้อที่โยคีควรยกเว้น

๑. เขียนหนังสือ อ่านหนังสือ
๒. เห็นแก่นอน ทำความเพียรน้อย ควรนอนวันละ ๔ ชั่วโมงเป็นอย่างมาก
๓. มัวแต่คุย หาเพื่อนพูดเพื่อกุศล ไม่ได้ตั้งใจกำหนด
๔. ชอบคลุกคลีกับหมู่ ไม่ชอบอยู่ตามลำพัง
๕. ไม่รู้ประมาณในการบริโภค (อีก ๕ คำจะอัมให้หยุด)
๖. จิตจับในอารมณ์ใด ไม่กำหนดจิตในอารมณ์นั้น
๗. จิตหลุดไปในอาการใด ไม่กำหนดรู้ในอาการนั้น

### ความกังวล

เมื่อตั้งใจปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องตัดสินใจ ตัดความกังวลที่มีอยู่ให้หมดไปคือ

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| ๑. ห่วงที่อยู่ | ๖. ห่วงการเดินทาง  |
| ๒. ห่วงสกุล    | ๗. ห่วงญาติ        |
| ๓. ห่วงลาภ     | ๘. ห่วงการเจ็บป่วย |
| ๔. ห่วงหมู่คณะ | ๙. ห่วงการศึกษา    |
| ๕. ห่วงการงาน  | ๑๐. ห่วงอำนาจ      |

## วิธีเริ่มปฏิบัติ

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นทางลัดและทางตรง ไปสู่เป้าหมายคือ มรรค ผล นิพพาน อันเป็นทางพ้นทุกข์โดยเฉพาะ เพราะฉะนั้น โยคีผู้ปฏิบัติเมื่อได้ศึกษาข้อควรรู้เบื้องต้นและแนวทางการปฏิบัติ หรือมั่งทั้ง วิสุทธิ ๗ และโสฬสญาณ คือ ญาณ ๑๖ ในทางปฏิบัติดังกล่าว มาข้างต้นแล้ว ก่อนเริ่มปฏิบัติต่อไป ผู้ประสงค์จะบรรลุผลในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ควรจะตกลงใจให้แน่นอนแล้วเริ่มปฏิบัติและตลอดเวลาที่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ความนึกคิด เลิกละทิ้งกรรมในทางโลก โดยเด็ดขาดเสียชั่วระยะหนึ่ง ถ้าเป็นคนที่สงสัยต้องรับไตรสรณคมณ์ และรักษาศีล ๕ ศีล ๘ อุโบสถศีล หรืออาชีวิฐุมกศีล คือ ศีลโมกข์หปฏิบัติ มีกายสุจริต ๓ วาสุจริต ๔ และ อาชีพรักษาศีล ๕ เป็นองค์ที่ ๘ ถ้าเป็นสมาธิภาวนา ศีล ๑๐ ถ้าเป็นพระภิกษุรักษาศีล ๒๒๗ และตลอดเวลาที่ปฏิบัติธรรม ท่านห้ามการพูดจาตู่หมิ่น เหยียดหยามผู้ใด หรือพูดจาตลกคะนอง หรือพูดจาตามตาข่ายต่อผู้หนึ่งผู้ใด หรือต่อพระอาริยะเจ้าผู้เป็นพระพรหมการะ และต่อพระอุปัชฌาย์ ครูบาอาจารย์ มารดา บิดา ตลอดถึงผู้มีอุปการคุณทั้งหลาย

Dhamma from Ajahn Tong 7

## FOREWORD

*Sovacassatā etan mangalamuttaman.*  
Obedience is the highest blessing.

Therefore, it doesn't matter if you hear or listen to the Dhamma, if you know it from sound, or if you [read it] from a treatise or from a book, so long as you are not stubborn or conceited, and you are endowed with *chanda* or satisfaction, the Buddha's Dhamma will certainly flow into your mind. This Dhamma will become great wholesomeness that will arise in the aggregates nature. It is also Dhamma-medicine; it cures the listener, or the knower, of diseases that are both within and without.

It doesn't matter whom you hear or know the Dhamma from; we have to respect the Dhamma because it is all the teachings of the Buddha. In all the three worlds, only the true Dhamma of the Buddha deserves our great respect. Even our Lord Buddha respected the true Dhamma. We can see that on one occasion, the Buddha was sick and wasn't feeling so well, [as] he had many responsibilities everyday both in the daytime and nighttime. For example, he had to answer the questions of heavenly beings who came to him. One evening Cunda Thera went to see the Buddha, who then asked Cunda Thera to recite to him the seven factors of enlightenment. Thus, we can see that even the Buddha respected the Dhamma. Therefore, it doesn't matter who is giving the Dhamma; we should respect it and be attentive and listen to it well.

Thus, I rejoice in all of your kindness which is wholesome, that all of you get to listen to the Dhamma, to read this book. And I rejoice with Tan Paññavaro who had searched for my teachings in order to have them published as a gift of Dhamma. It is a gift that exceeds all other gifts in this world. I rejoice in that. *Sādhu.*

**Pura Rājābrahmācariya**

(Venerable Ajahn Tong Sirimanigalo)

Ecclesiastical Head of Hod District

Abbot of Wat Phradhatu Sri Chom Tong Voravihara

Director of the Vipassanā Meditation Center

September 21, 2005



## CONTENTS

### Dhamma from Ajahn Tong 7

Foreword.....	93
A Dhamma Talk on the Great Discourse on the Four Foundations	
Of Mindfulness.....	95
Principles Behind the Practice of Vipassanā Meditation.....	107
The Practice.....	131
Pāli-English Glossary.....	133

\* \* \* \* \*

### A Dhamma Talk on the Great Discourse on the Four Foundations of Mindfulness 13 August 1994

*Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa.  
Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa.  
Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa.*

*Ekāyano gyaṇṇ bhikkhave maggo sallānaṇṇi visuddhīyā  
sokaṇṇādevānaṇṇi samatikkamāya dukkhadomanassānaṇṇi  
ajjhaṇṇāya hīyassa adhiṇṇāya nibbānessa sacchikiriyāya  
yadiḍaṇṇi cātāro satipaṭṭhānā.*

With this opportunity, I will talk on the true Dhamma and explain the teachings of the Buddha in order to train your controlling faculties as meditators, both ordained and lay, as time will permit. Today is Wan Goan (the day before Uposatha Day). According to the customs of this temple, people take the precepts and listen to the Dhamma. In listening to the Dhamma, there are five advantages. One, listeners get to listen to what they have never heard before. Two, they understand whatever they have heard before but did not understand well. Three, doubts are destroyed. Four, views are corrected. Five, the minds of listeners become wholesome and bright.

Especially for listeners who wish to make their minds wholesome, even animals can obtain rebirth as heavenly beings by just listening [to the Dhamma], like the 500 bats that listened to monks recite the Dhamma in a cave. They lost their mindfulness, and letting go of the grasp of their feet on the ceiling, they fell down hitting their heads on the stones on the floor and died, all 500 of them. And they all obtain rebirth as deities in the *Tāvātisa* heaven.

Another example is the heavenly being Maṇḍuka. In a previous lifetime, he was a frog listening to the sound of Dhamma when a hunter stabbed his back with an iron spike and he died. When the frog died, he took rebirth as a heavenly being named Maṇḍuka in the *Tāvātisa* heaven. This is one example. This is because of the great wholesomeness, which is widely mentioned in the *Abhidhamma*, that arises in the aggregates of living beings.

The word *living being* means one that is bounded. One that is bounded to the rounds of rebirth is called a *living being*. The mind

of a living being, so long as it hasn't reached the cessation of suffering and hasn't realized Nirvana, is buried in the 31 planes of existence here, which include the human world and the four states of woe. You'll also be bounded to the Brahma heaven world. If you still have defilements you will have to cycle. Therefore, by just listening, you obtain great wholesomeness.

Today you will get to listen to the *Mahā Satipaṭṭhāna Sutta*. How did this discourse come about? What was the Buddha's purpose in delivering it? How is it practiced? Also, what assurances are there? What are the benefits of the practice? Our meditators should know the value of the practice.

I will talk about the history of the *Mahā Satipaṭṭhāna Sutta* which is a discourse in the *Mahā Vagga*, *Dīgha Nikāya*, *Tipiṭaka*. The Buddha spoke to the monks and to the people of the Kuru state that no matter what that activity was that they were performing, whether it was business, gardening, farming or cooking, that they were to be mindful at all times.

People in the entire Kuru state were developing this [*Mahā*] *Satipaṭṭhāna Sutta*. When the Buddha saw that they had the foundation to understand the Dhamma, he delivered and taught this *Mahā Satipaṭṭhāna Sutta*. Understand the main point of this, that this *Mahā Satipaṭṭhāna Sutta* was delivered to the people of Kuru for the first time, because each of them has been developing the foundations of mindfulness. This is only in brief. Therefore, the Buddha taught the *Mahā Satipaṭṭhāna Sutta* in this state.

What was his purpose in teaching this discourse and of what benefit would it give to those who practice accordingly? The Buddha had five aims: (1) to purify [the mind]; (2) to get rid of sorrow and lamentation; (3) to get rid of pain and grief; (4) to reach the truth of life; and (5) to end suffering, which is Nirvana.

All these five points were given by the Buddha in the *Mahā Satipaṭṭhāna Sutta* for all living beings, because beings that have taken birth are tainted by defilements and various moods, such as the eight worldly dharmas. Both their body and mind are fraught with suffering. They don't know the truth about life, why they were born, the end point of life, its direction or destination. What is the point of life? Therefore, the Buddha taught this *Mahā Satipaṭṭhāna Sutta* in order to scrub away the taints, which are the defilements of all the living beings. Because living beings have all been born under the

power of defilements. If there are no defilements then there is no birth. Since they take birth, they bring defilements with them. Because of these defilements, they had to take birth as a human being. They are *pulhu*, or solid, and *andha*, or blind. Putting them together, we have *andhapulhu*, which means both solid and blind. They are called *andhapulhujāna*, or those who are blind or those who are both solid and blind, meaning solid or blind under the power of defilements.

Turning people who are worldlings into good people (*kalyāṇajāna*), those who are virtuous...How is it arranged on the second level? And how can we turn good people into noble ones (*ariya-jāna*)? In the [*Mahā*] *Satipaṭṭhāna Sutta*, the Buddha said that people who take birth do so under the power of defilements. As everyone has defilements, if they get to develop vipassanā in accordance with the four foundations of mindfulness, their defilements will decrease. And then you'll be able to promote your mind to the level of that of a good person. On Uposatha Days, they will go to the temple to ask for the five precepts or the Uposatha precepts, listen to the Dhamma, but they still don't have the chance to practice vipassanā in accordance with the four foundations of mindfulness in earnest, so they don't realize the paths and fruitions. This is called a *kalyāṇajāna*.

The noble ones, on the other hand, are those who are earnest in the practice because it results in the paths and fruitions. How do you know whether or not the paths and fruitions exist? The Buddha answered this in the *Tipiṭaka* to the ascetic Subhadda who ordained when the Buddha was close to his parinibbāna. He said, "Ascetic Subhadda, when the Dhamma-Vinaya exist, the paths and fruitions exist in our Dhamma-Vinaya. As long as the eightfold path exists, stream-enterers, once-returners and non-returners also exist. Subhadda, so long as the monks, novices and the lay people practice the Dhamma, this world will not be void of Arahants. These are words of guarantee. The Buddha guaranteed this in the Pāli texts. In the commentary *Sumāṅgalavāsini* *Atthakathā* of the *Pāṭika Vagga*, *Dīgha Nikāya*, they mentioned the periods of practice:

*Paṭisambhidappathai vassasahassam.*

The first thousand-year belongs to Arahants with analytical knowledge.

*Chalabhiṃṇehi vassasahasani.*

The second thousand-year belongs to Arahants with the six supernatural powers.

*Tevijjehi vassasahasani.*

The third thousand-year belongs to Arahants with the threefold knowledge.

*Sukkhavipassakehi vassasahasani.*

The fourth thousand-year is a period belonging to Arahants who practice vipassanā entirely.

*Pāṇinokkhehi vassasahasani.*

The fifth thousand-year is a period for Arahants.

The fifth thousand-year is a period of noble ones who obtain stream-entry and once-returning. There are still stream-enterers. The fifth thousand-year is a period belonging to Arahants who obtain stream-entry and once-returning. The year 2537 is in the third thousand-year period in the middle, where there are still noble ones. Therefore, there must be the becoming of noble ones. People who will become noble ones must train in and practice the four foundations of mindfulness.

When there are training in and practice of the four foundations of mindfulness, the knowledges will arise, starting from the knowledge of delimitation of mind and matter up to the knowledge in conformity, knowledge of change of lineage and knowledge of the path. When the knowledge of the path arises, it becomes the stream entering the stream of Dhamma. This is called *sattavisauddhīyā*, for the purification of all living beings. Eventually they will become a noble one. This is one point.

The second point concerns *sokaaparideva*. This is the sorrow, regrets and disappointments that we encounter. When we don't get what we want, there arise sorrow, gloominess of heart and loss of pride. When there is the practice of vipassanā in accordance with the four foundations of mindfulness, it doesn't matter whether or not our hopes are fulfilled or if we were to encounter the worldly dhammas of gain, fame, praise, pleasure, disrepute or suffering, the mind won't tremble, because we have reached the Dhamma. Those who have reached the Dhamma, those who practice the Dhamma, can do

whatever, they are not touched by sorrow or regret. Though others may blame or defame them, they won't be moved. There are no sorrows for them. The practice of vipassanā will cure people of their sorrow. I will make a comparison with a story.

There was a foreigner living in England who was a captain flying airplanes. After he got married, wherever he went, he never went alone. They were always together like shadow. One day his wife didn't go with him. That day he flew the plane and it crashed in an accident, killing him. When his wife found out, she was very sad and filled with sorrow. So she came to Thailand and traveled up to Chiang Mai, where she practiced vipassanā in accordance with the four foundations of mindfulness at Wat Tapodaram (Ram Poeng). As she had great concentration, she was able to cut away her concerns and to relieve herself of the sorrow. Joy and pleasure, mental happiness, arose. She took happiness and gladness back. This is true. These are the words of the Buddha. It is the greatest happiness. It is a first-grade happiness, incomparable.

If you feel sad from being separated from your parents, from your children or other beloved relatives, and you don't practice, then you won't be able to handle it, and sorrow will overpower you, in accordance with the words of the Buddha:

*Piyato Jyāte soko.*

Sorrow arises from those who are loved.

Therefore, we should practice vipassanā in accordance with the four foundations of mindfulness, for it to serve as a dike to block out sorrow. We have to build a dike, with training and practice, in order to fight with the various moods. If we don't train the mind with vipassanā in accordance with the foundations of mind, when a bad mood hits us, we won't be able to get rid of it nor resist it, like a dike that wasn't well-built. When we train the mind with vipassanā, it becomes like a dike that is well-built. This arises from the practice and development of vipassanā in accordance with the four foundations of mindfulness, which are the body, feelings, mind and mind-objects. From it you will be able to resist and destroy sorrow and displeasure.

The third point is to get rid of physical and mental suffering. Regarding physical suffering, when I went to teach the Dhamma in the United States, I met a doctor who was an anesthetist in the city of

Los Angeles. He was suffering from a headache so great that he cried out loud because he couldn't stand the pain. He even hit his head against the wall, but it still didn't go away. He didn't know what to do about it. When they announced that I was coming, he was happy to hear that. When I arrived, he hurried to see me and told me that he was an anesthetist, a doctor who specialized in giving anesthetics. He told me about the headaches he was suffering from and asked whether there was a way to cure them. I told him to practice vipassanā meditation in accordance with the four foundations of mindfulness. Whenever that unpleasant feeling arose from the headache, contemplate on that feeling as a foundation of mindfulness. That feeling will disappear. Before he left, he came to me and asked how he could help the Buddhist religion. So I told him that if the monks, novices or others at the temple became sick, it would be nice if he could come help treat them. I observed his behavior and felt that he was really happy about being cured from that great pain.

Therefore, physical and mental suffering are the true Dhamma. The Buddha called it *dhammānubhāvena* (by the power of the Dhamma) or *sakkatvā buddharatanani osathani uttamain varani* (having revered the jewel of the Buddha, the highest, the best medicine). I used to wonder how the Dhamma could be medicine. It's not like it's an herb. It's just words. But it's just we take that Dhamma to be our object of meditation. It's not that this medicine uses herbs, but the Dhamma is also a supreme herb. Therefore, no matter what the illness we're afflicted with is, whether we have a headache or a stomachache or we experience some other unpleasant feelings, we should get rid of it with the practice of the Dhamma, which is the practice of vipassanā. We will then be happy. When we're happy physically and mentally, then we're happy. Therefore, the practice is important. This is the third point.

The fourth point is reaching the truth about life. How much truth is there in this life? If we practice, then we get to realize the paths and fruitions. Because that which is in our body are just materiality-immateriality. The materiality and immateriality here are mixed with the three characteristics of existence, which are impermanence, suffering and non-self. They stay together. And we will know who we are. In the *Vissuddhi Magga*, they talk about a layman who had two buffaloes. One night when he was sleeping soundly, the two buffaloes ran away from their stall. When he woke

up, he went to them and saw that they have disappeared. Only emptiness was left and he knew that the two buffaloes had run away by themselves. So he went out to look for them. Coincidentally, he saw two buffaloes that looked like his. He had been out looking for them in all directions, so he was very glad about that, thinking they were his. So he took them back to their stall and tied them there again. The next morning, he woke up and came out to see the buffaloes again and he realized, "Hey, these aren't my buffaloes," that they actually belonged to someone else. It's a similar situation for meditators. Before we understood that there exist "us," "them," "living beings," "individuals," "mine" and "yours," "Us" and "them" are conventions. "Khun Ying," "Khun nai," "novice," "this monk," "that monk," "phra krue," "chao khun," and the like, are in reality all just conventions.

When we contemplate in accordance with reality, there is nothing. There are only materiality and immateriality. When a self becomes involved, materiality-immateriality fall into the three characteristics of existence, in the uncertainty, in what is not the self. They fall into and stay in the three characteristics of existence in this way. We know things from the truth. All meditators must know the truth of who we are. It's all just materiality and immateriality. Things are conventions. As they are conventions in this way, that is, they exist in the three characteristics of impermanence, [suffering and non-self]. Materiality-immateriality are something impermanent, suffering and not ours. You will know things in accordance with reality in this way.

Once we know the truth in this way, we practice in order to progress in the paths and fruitions. We have to practice continuously. At the same time, we should be reviewing the knowledges regularly in order to cut away identity view, doubt and clinging to rules and rituals, and ultimately desire for form existence, desire for formless existence, conceit, restlessness and worry, and ignorance. And we will reach the end of life, which is Nirvana, the cessation of suffering. Therefore, the monks, novices and the lay people who give donations, keep the precepts and meditate, do so for the sake of reaching this point, that is, the paths, fruitions and Nirvana.

This cessation of suffering is the cessation of what? There are two types of cessation: the cessation of the attainment of fruition (*phala-samāpatti*) and the cessation of defilements. There are two types of attainments of fruition: *nirutti-samāpatti* and the attainment

of fruition. *Nirutti-samāpatti* is taking the objects of samatha. The attainment of fruition, on the other hand, is the object of vipassanā. The objects of vipassanā is taking materiality-immateriality to be objects for Nirvana. That is, cessation is the abandonment of defilements for a period of time. It is a way to wash away the defilements (cessation at the defilements). The phrase *cessation of defilements* refers to entering or leaving that attainment. Defilements then won't arise. They cease. They're calmed and pacified and they disappear. Though the five aggregates still remain, it doesn't matter whether or not they enter that attainment, they are nevertheless established in that fruition. Therefore, the result of entering that attainment does not fade away. It is stated in the *Pañcapakaraṇa*:

*Phalaparitikkālo paṭhāya buddhi sampāpunāti  
dassanāni uppannāni.*

It doesn't matter whether or not they enter  
[the attainment], they are still considered to be standing  
in that fruition.

Therefore, reaching this point is reaching Nirvana. Nirvana is the cessation of defilements. This is one point. The aggregates still exist but not the defilements. This is another point. There is also the cessation of both the aggregates and the defilements. This is another point. If living beings have not reached Nirvana, they have to keep cycling in the rounds of birth and death. They have to keep experiencing suffering for countless lifetimes. What is it that gives rise to suffering? It's the defilements. Craving is what gives rise to suffering within you and me. The comparison I always make is so that you understand this point of the Dhamma. It's [the comparison of] the bow and arrow. When the bowstring is completely pulled back, the arrow will go far. If the bowstring is pulled back only loosely, the arrow won't go far. It will fall near to you. The bow is craving. The arrow is the mind. When the mind is without defilements, where will it go? The defilements or craving will all fall away from the mind, along with becoming and birth. It's the end of suffering. Comfort is the realizing of Nirvana.

The end of life for all living beings is Nirvana. Therefore, regarding the direction or the goal of life, you should know that we are walking toward that goal with the practice of the four foundations of mindfulness. The Buddha had five wishes, as already mentioned.

How can we fulfill these five wishes? By the development of the four foundations of mindfulness, that is, the contemplation of the body, contemplation of feelings, contemplation of mind and contemplation of mind-objects.

Contemplation of the body is to practice with our body. There is *ānāpānāsatī*, which is noting the breath. There are also [sections on] the bodily postures, mindfulness, clear comprehension, the elements and the impurity [of the body]. In contemplation of the body, there are both samatha and vipassanā. The breath is also both samatha and vipassanā. In the method of following the breath, you note the in-breath (*assāsa*) and the out-breath (*passāsa*). When you follow a long in-breath, note "breathing in." When you follow a long out-breath, note "breathing out." *Anubandhanāni* means following the breath. In following the breath, you follow the in-breath, the out-breath, the long in-breath and the long out-breath. Counting the breath is counting one, two, three, four, five. This is *khaṇa-nāya* (the technique of counting).

In the correct practice, when you breathe in, you don't have to follow the breath. You don't have to watch counting the breath. What's right is when you breathe in, you note "rising." When you breathe out, you note "falling." This is called *sambuddha-nāya*. It is vipassanā. Following the breath, on the other hand, counting the breath, is samatha. Because it's taking it from within. Things separate here. [Exercises on] bodily postures and clear comprehension are vipassanā. [Exercises on] the elements, the impurity [of the body] and the nine cemetery contemplations are samatha. They separate here. They separate at the objects that are [part of] contemplation of the body.

Contemplation of feelings refers to the pains, aches and soreness. Pain is an unpleasant feeling. Comfort is a pleasant feeling. Equanimity is a neutral feeling. Note them as they arise. If you're in pain, note "pain, pain." If you're in comfort, note "comfort, comfort." If you're neutral, note "neutral, neutral." They are just feelings.

[Contemplation of] the mind refers to good and bad thinking. Meditators are often distracted in their thoughts. They think about what they've done wrong, what they shouldn't have done but did because they were clouded by ignorance and fettered by craving. They don't know things in accordance with reality, so they did it. Then when they meditate, they become distracted. May meditators not be distracted.

The Buddha said to let the past be the past, the future be the future. Don't think about the past or the future. Take the present. Make the determination not to think about the past, not to think about the future, but take only the present moment. Think only about the present. As the past has gone, let it go.

The Buddha said to Āṅgulimāla that he was a great thief but he still attained Arahantship. He killed 999 people, cut off one finger for each person he killed, and had their fingers weaved into a garland, which he wore around his neck. So he had 999 fingers, with one finger left to reach 1000. He saw his mother from afar and went after her with the intention to kill her. The Buddha was at Jetavana Monastery and saw that Āṅgulimāla was going to kill his mother, if the Buddha himself didn't go and stop it, as there was no one else besides him that will. So the Buddha went to stop him. Āṅgulimāla ran after the Buddha but couldn't catch up to him, so he shouted at the Buddha to stop.

The Buddha said, "I have already stopped but you haven't."

Oh! Thinking about it in this way, Āṅgulimāla stopped to think. It gave him mindfulness. The Buddha said that individuals who were heedless before but later aren't, brighten themselves and the world, like the moon freed from clouds. Āṅgulimāla realized Arahantship. He noted only in the present moment. Therefore, whether it be good or bad thinking, just note the mind with "thinking, thinking." This is contemplation of the mind.

Contemplation of mind-objects refers to the five aggregates and the five hindrances. The five aggregates are not a problem. They are form, feelings, perception, mental formations and consciousness. Putting the five aggregates together we have materiality and immateriality. Form is materiality. Feelings, perceptions, mental formations and consciousness are immateriality. Putting them together, the five aggregates exist in materiality-immateriality. When we note "rising, falling," rising is materiality, falling is materiality, and that which knows is immateriality. These are materiality-immateriality, and materiality-immateriality are the five aggregates.

All the sufferings that are gathered together are...*saṅkhitena pañcupādānakkhandhā dukkhā*. All the sufferings are gathered at the five aggregates. That is, all the noting is done at the rise and fall [of the abdomen]. Rising is materiality. Falling is materiality. That

which knows is immateriality. So there is materiality-immateriality. There aren't any problems with materiality-immateriality.

The five hindrances, the suffering in this world, exist in every country, in everyone, at every age, of every nationality. These five hindrances are liking, disliking, sleepiness, distracting thoughts and doubt. They exist all around the world. The westerners have them, not just the Thais. The Africans have them, and so do the Mexicans. They exist everywhere without exception. Therefore, they're called *nature*, or *dhamma*. They exist. The salt at our house is salty. The salt at other people's houses is also salty. It's all the same all around the world in this way. So we note these things.

The Buddha calls them *hindrances*. If an individual is overpowered by these five things, that person can't succeed at anything. If you like something, note "liking, liking." If you don't like it, note "disliking, disliking." If you're sleepy, note "sleepy, sleepy." If you're distracted in thoughts, note "distracted, distracted." If you are in doubt, note "doubting, doubting." Do this until you're calm. Then virtuous dhammas such as joy and concentration will arise. And the sign (*nimitta*) object then appears. You might see light, color, trees or mountains. Note them and the knowledges will arise in levels.

This is what you are all practicing, the way by which all the five goals may be fulfilled. As you keep practicing this, the defilements will lessen and thin out. Our mind then won't be tainted and will be bright for the rest of our lives. Physical and mental suffering, which are diseases, will disappear. You will sleep well, and you will reach the truth, which is Nirvana, the cessation of suffering. This is how you can fulfill these five goals, that is, by the four foundations of mindfulness, or vipassanā. It doesn't matter whether we reach these goals in this lifetime or in future lifetimes.

But we have four assurances. One, we will be mindful at death. Two, when we die, we will head for good realms of existence, to heaven, for certain. We won't end up in states of woe. Three, we'll have the inclination, the germ in future births. Four, there are two results: the state of non-returning or Arahantship in this present lifetime. These four points are virtues. They are assurances for listeners and meditators who practice vipassanā meditation.

Therefore, I have talked about the history of the four foundations of mindfulness and the five wishes of the Buddha for [the practice of] the four foundations of mindfulness. I have talked

about how we can fulfill these five wishes and also about the four assurances. May you remember them and be strong and keep practicing for the sake of freedom from suffering. I have talked enough for the time being, so I'll stop here. Lastly, may the power of this Dhamma talk and the merits that you have earnestly made with calmness, be a support for meditation. May everyone of you realize the paths, fruitions and Nirvana as soon as possible. *Evan.*

## Principles Behind the Practice of Vipassanā Meditation

*Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa.*

Homage to the Fully-Enlightened One. May there be happiness and well-being for you, all those who are searching for freedom from suffering.

Now I will talk about the principles behind the practice of vipassanā meditation in accordance with the four foundations of mindfulness, which are the highest teachings of the Buddha, because they are teachings that transfer world beings out from the rounds of rebirth, with Nirvana as the ultimate [goal]. May you be earnest in listening so that you may practice accordingly and lead yourself out from suffering in accordance with your perfection of wisdom.

Our world today is filled with unrest, chaos and confusion. We are unable to escape from unwholesome things that have always been there. We are unable to get away from looking down on others, from jealousy, oppression, betrayal, exploitation, deceit, quarrels and murder. These things will probably still exist among human beings in general. All these unskillful things weren't created by nature, but by human beings themselves. Teachers of the various faiths and religions have all tried to find and establish a foundation so that by doing good and refraining from evil, human beings may create peace and happiness for the world.

The Lord Buddha, who is the teacher of the Buddhist religion, also did the same. But besides teaching human beings to do good and to refrain from evil, the Buddha also taught us to purify the mind, which is recorded in one of his teachings known as the "*Ovāda-Pāṭimokkha*".

*Sabbā pāpassa akaraṇāni, kusalassūpasampadā,  
sacchīpariyodappanāni, etāni buddhāna sāsanaṇi.*

To refrain from all evil, to cultivate good, to purify the mind, this is the teachings of all the Buddhas.

The method by which the mind can be purified doesn't exist in any other religions in the world; it only exists in the Buddhist religion. Because the Buddha saw that in order for human beings to truly give up evil, they must first purify their mind, to free the mind from defilements. Once their mind has become purified, they won't



perform any more unwholesome deeds but will only do good, as the roots that cause unwholesome actions, that is, the defilements, have been destroyed.

According to Buddhism, every human mind by nature is impure, being cluttered by defilements which taint the mind; these defilements consist of greed, hatred and delusion. And it is precisely due to greed, hatred and delusion that human beings commit all kinds of unwholesome deeds.

### Samatha Meditation versus Vipassanā Meditation

The method of mind purification as taught by the Buddha is what is known as *meditation*. There are two types of meditation in Buddhism: samatha meditation and vipassanā meditation. These two types of meditation differ both in their method of practice and in the results they yield. That is, samatha meditation aims at mundane peace by going for the jhānas in order to obtain mundane supernatural powers. It has the Brahma world as its highest destination. Vipassanā meditation, on the other hand, aims at supramundane peace, which is the peace that is freed from the world. It has Nirvana as its highest destination.

Samatha meditation takes a concept as its object of meditation; that is, it takes for its object of meditation the things that the world supposes and labels to be this and that, like, for example, the 10 *kasīras*. Vipassanā meditation, in contrast, takes ultimate reality as its object of meditation; that is, it concentrates on materiality and immateriality or the five aggregates which are true and real.

In practicing samatha meditation, one needs to consider one's predominant temperament. For example, those with a predominantly lustful temperament should develop meditation on the impurity of the body. Those with a predominantly hateful temperament should develop loving-kindness meditation. Those with a predominantly deluded temperament should develop mindfulness of breathing. Those with a predominantly faithful temperament should recollect the virtues of the Buddha. Vipassanā meditation, on the other hand, is suitable for all types of individuals, regardless of temperament.

Samatha meditation can purify the mind only temporarily, but vipassanā meditation can permanently purify the mind. Samatha meditation isn't able to lead its practitioner to the realization of the paths, fruitions and Nirvana, but it can lead to the attainment of mundane supernatural powers, such as *iddhividhī* (the ability to perform psychic powers, fly through the air, walk on water, dive into the earth, become invisible and shorten distances), the divine ear, the divine eye, the ability to know the mind of others, and the ability to recollect previous lifetimes. Although vipassanā meditation doesn't lead to the attainment of such mundane supernatural powers, it can lead its practitioner to the realization of the paths, fruitions and Nirvana.

Whatever the case, in order to realize the paths, fruitions and Nirvana, which is the highest goal in Buddhism, meditators may practice only vipassanā meditation without doing any samatha meditation, or they may first practice samatha meditation, aiming for the jhānas, and then practice vipassanā meditation using samatha meditation as a foundation, practicing continuously until the realization of the paths, fruitions and Nirvana. But meditators who practice only samatha meditation hoping to realize the paths, fruitions and Nirvana, can't succeed, like, for example, Ājāra Kālāna and Uddaka Rāmaputta. I won't talk about samatha meditation here at this time, but I will only talk about vipassanā meditation.

The most complete principle in the practice of vipassanā meditation which appears in the *Mahā Satipatthāna Sutta* is the practice of vipassanā meditation in accordance with the foundations of mindfulness. This theory, said the Buddha, is the only way for the purification of the mind, for the freedom from suffering and for the realization of the paths, fruitions and Nirvana. This means that in order to purify the mind, reach the end of suffering and realize the paths, fruitions and Nirvana, there isn't any other way besides practicing in accordance with the theory of the four foundations of mindfulness.

### The Four Foundations of Mindfulness

The literal meaning of the Pali word *satipatthana* is the dhamma that is a place for the establishment of mindfulness. The practice of the four foundations of mindfulness is using mindfulness



to consider or note knowing at every moment of the conditions that arise via the body, feelings, mind and mind-objects or via the five aggregates. This can be divided into four categories:

1. *Kāyānupassanā-satipaṭṭhāna* means to use mindfulness to consider and note knowing the conditions that arise via the body or the aggregate of material form, like, for example, in walking meditation noting "right stepping, left stepping," or in noting the in-breaths and the out-breaths and knowing the rise and fall of the abdomen (that is, noting "rising, falling").

2. *Vedanānupassanā-satipaṭṭhāna* means to use mindfulness to consider and note knowing the conditions that arise via feelings or the aggregate of feelings, like, for example, in knowing and noting when a pleasant or unpleasant feeling arises, knowing that one is feeling happy or miserable and what it's like; or if one is experiencing a neither-pleasant-nor-unpleasant feeling (i.e., feeling neutral), then one's mind is clear about that.

3. *Cittānupassanā-satipaṭṭhāna* means to use mindfulness to consider and note knowing the conditions that arise via the mind or the aggregate of consciousness, like, for example, in knowing and noting the mood of the mind; whether the mind is filled with lust, anger, delusion, sloth, distraction or calm, then know that the mind is in that mood.

4. *Dhammānupassanā-satipaṭṭhāna* means to use mindfulness to consider and note knowing the conditions that arise via the mind that is the aggregate of perception and the aggregate of mental formations. The aggregate of perception is the ability to remember. The aggregate of mental formations is the thinking. Whenever we think of something, we have to note knowing whatever we are thinking of; or, when a hindrance—satisfaction, dissatisfaction, sleepiness, distraction or doubt—arises, then we have to note knowing that mood.

In summary, the practice of the foundations of mindfulness is just using mindfulness to consider and note knowing at every moment what we are doing as we are doing it, or what we are feeling or thinking. In all cases, we consider only the present moment, not even one second into the past or the future.

The four foundations of mindfulness make up the true heart of the teachings of the Buddha. He repeatedly taught the four foundations of mindfulness to his disciples, from the day of his enlightenment until the day of his parinibbāna. In addition, the

Buddha clearly guaranteed the following in the *Mahā Satipaṭṭhāna Sutta*:

*Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā  
sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ  
atthainmāya nāyassa adhigamāya nibbānassa  
sacchikiriyāya yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.*

This is the only way, bhikkhus, for the purification of living beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the destruction of pain and grief, for reaching the right path, for the realization of Nirvana, namely, the four foundations of mindfulness.

The Buddhas and their groups of disciples, both in the past and in the future, all must develop vipassanā meditation in order to be able to realize Nirvana, as guaranteed by the Pāli text:

*Yeneva yanti nibbānaṃ buddhā tesāṃcā sāvakaṃ ekāyānena  
maggena satipaṭṭhānaśāñṇā.*

All the Buddhas and their Arahant disciples have realized Nirvana following the only way, and that way is the four foundations of mindfulness.

The Buddha calls it the *ekāyana magga*, or the principal path, because:

1. It is a path discovered by the Buddha himself alone.
2. It is a path that exists only in Buddhism.
3. It is a path that must be individually walked on; no one can walk it for another.
4. It is a straight path, with no forks in it.
5. It is a path that leads to only one destination, that is, to Nirvana.

### Rising, Falling

On one occasion when the Buddha was living at Sāvathī, a heavenly being with a question about the Dhamma approached the Buddha and asked him:

*Anojaia bahijaia jataya jaita paja tam tam gotama  
puechami ko imani vijataye jatan.*

Ven. Gotama, living beings in this world are in turmoil both within and without, being bounded by chaos. How can this turmoil and chaos be cleared up?

The Buddha replied in the Pāli:

*Sīle patiṭṭhāya nuro sapaṇṇo cittaṃ paññaṃ bhāvayan  
āṭṭhī nipako bhikkhu so imani vijataye jatan.*

Those established in virtue who practice to give rise to concentration and to the wisdom of vipassanā, will be able to clear up the turmoil and chaos in this world.

The turmoil and chaos are the defilements of greed, hatred and delusion that constantly create trouble in our mind. In practice, how can we become established in virtue, developed in concentration and the wisdom of vipassanā in accordance with the Buddha's word? Where is virtue, concentration and wisdom?

In one set of walking meditation or in one set of noting rising and falling, there is the practice of virtue, concentration and wisdom. The mind that is careful in the rise and fall of the abdomen is virtuous. The mind that is together with the rise and fall is concentrating. That which knows the rise and fall is wisdom. Consequently, virtue, concentration and wisdom exist in the rise and fall of the abdomen.

Virtue as a factor of the practice is different from the five, eight, ten or 227 precepts, which make up mundane virtue. They are precepts which allow people to distinguish right from wrong, good from evil, to know about bad karma, merits, advantages, disadvantages, the beneficial and unbeneficial. But the virtue in the practice is virtue as a factor of the path. It is virtue on the supramundane level that will take you to the paths, fruitions and Nirvana, in accordance with the [following] summary of virtue:

*Sīlena nibbutin yanti.*

With virtue they go to Nirvana.

Whenever virtue, concentration and wisdom arise, the eightfold path is also there. Because the eightfold path consists of right view, right thoughts, right speech, right action, right livelihood, right efforts, right mindfulness and right concentration, where right

view and right thoughts make up *wisdom*; right speech, right action and right livelihood make up *virtue*; and right efforts, right mindfulness and right concentration make up *concentration*. Therefore, whenever we practice virtue, concentration and wisdom, it means we are already completely practicing the eightfold path. That is, the eightfold path exists in the rise and fall of the abdomen.

*How do the three characteristics of existence exist in the rise and fall of the abdomen?*

We know and see how the rise and fall arise, stay for a while and then cease, and then how they arise and cease again, taking turns in this way. This condition is called *impermanence*. As we continue noting, feeling arises and we feel pains and aches here and there. This condition is called *suffering*. When we note "rise," we can't stop it from falling. When feeling arises we can't prevent it from arising. Whether it be the rising condition or physical pain, we can't control anything. This condition is called *non-self*.

Therefore, while we establish mindfulness noting at the body, feelings, mind and mind-objects, the characteristics of impermanence, suffering and non-self intertwine with materiality and immateriality, which we are always noting. Where materiality and immateriality arise, the three characteristics of existence are also there. It is like when you see a tiger, you see its stripes as well. That is, the three characteristics of existence exist in the rise and fall of the abdomen.

According to theoretical principles, developing vipassanā meditation in accordance with the four foundations of mindfulness requires that we take the five aggregates as the object of meditation. The five aggregates are material form, feelings, perception, mental formations, and consciousness. Material form is materiality (body). Feelings, perception, mental formations and consciousness make up immateriality (mind). Therefore, when we narrow down the five aggregates, we have materiality-immateriality. Isn't "rising" materiality? Isn't "falling" also materiality? The mind that goes in to know whether it is rising or falling is immateriality. Therefore, making materiality-immateriality the objects of meditation is the same as making the five aggregates the objects of meditation. Where materiality-immateriality exist, the five aggregates exist as well.

*In sitting meditation, how do "rising" and "falling" exist in the five aggregates?*

The abdomen rising and falling is the aggregate of material form. Feeling happy, miserable or neutral is the aggregate of feelings. Remembering that the abdomen rises and falls is the aggregate of perception. Whether the abdomen rises a lot or a little is the aggregate of mental formations. That which knows the rising and falling is the aggregate of consciousness. Therefore, "rising" and "falling" exist in the five aggregates in this way.

*In walking meditation, how do "right stepping" and "left stepping" exist in the five aggregates?*

The right foot stepping forward and the left foot stepping forward make up the aggregate of material form. Feeling happy, miserable or neutral is the aggregate of feelings. Remembering that the right foot steps forward and the left foot steps forward is the aggregate of perception. Whether you're walking slowly or quickly is the aggregate of mental formations. That which knows the walking is the aggregate of consciousness. In walking meditation, when you take just one step forward, the five aggregates have already arisen. Therefore, "right stepping" and "left stepping" exist in the five aggregates in this way.

There is a very high value attached to "rising" and "falling." It is like one medicine pill that consists of various kinds of ingredients that are of value. That is, there are various types of goodness found in one place. In addition to virtue, concentration, wisdom, the eightfold path and the three characteristics of existence, the 37 requisites of enlightenment also exist in the rise and fall of the abdomen. The 37 requisites of enlightenment are the four foundations of mindfulness, the four supreme efforts, the four bases of psychic power, the five controlling faculties, the five powers, the seven factors of enlightenment and the eight factors of the path. All these are contained in the rise and fall of the abdomen.

*How do the four foundations of mindfulness exist in the rise and fall of the abdomen?*

Noting "rising" and "falling" is contemplation of the body. Noting the pains and aches that arise is contemplation of feelings. Noting the thinking that arises is contemplation of mind. Noting the five hindrances that arise is contemplation of mind-objects. The four

foundations of mindfulness, thus, exist in the rise and fall of the abdomen in this way.

*How do the four supreme efforts exist in the rise and fall of the abdomen?*

The restraint and care in noting are part of the effort to avoid unwholesome states. Defilements cannot arise during the noting because of the effort to abandon unwholesome states. The noting and the mind that knows in the practice are part of the effort to develop wholesome states. Guarding the object of meditation with mindfulness so there are no distractions is the effort to maintain wholesome states. The four supreme efforts, thus, exist in the rise and fall of the abdomen in this way.

*How do the four bases of psychic power exist in the rise and fall of the abdomen?*

Satisfaction in the practice is will (*chanda*). Perseverance in the practice is energy (*viriya*). Attention in noting the object of meditation is mind (*citta*). Consideration of the causes and effects in the noting is investigation (*vimamsā*). These are the four bases of psychic power, and they also exist in the rise and fall in this way.

*How do the five controlling faculties and the five powers exist in the rise and fall of the abdomen?*

The controlling faculties are influential in the fulfillment of one's duties. Confidence in the practice is faith. Perseverance in the practice is energy. Recollecting in the practice is mindfulness. Unwavering determination in the object of meditation being noted is concentration. The mind that clearly knows the object of meditation is wisdom.

As the faculties are influential and perform their duties in the practice, they will penetrate deeply. Keeping the mind with materiality and immateriality, with virtue, concentration and wisdom, with the present moment is the controlling faculty of faith. Determining to practice continuously and not talking, not reading, not sleeping a lot, but practicing a lot are part of the controlling faculty of energy. Being able to recollect and know before materiality-immateriality move is the controlling faculty of mindfulness. Binding the mind so it doesn't forget materiality-immateriality and having mindfulness and clear comprehension at all

times are part of the controlling faculty of concentration. The wisdom that knows the present moment, that knows materiality-immateriality, the three characteristics of existence, the paths, fruitions and Nirvana, or knows the wisdom of vipassanā is the controlling faculty of wisdom. The five controlling faculties and the five powers, thus, exist in the rise and fall of the abdomen in this way.

*How do the seven factors of enlightenment exist in the rise and fall of the abdomen?*

The practice of the four foundations of mindfulness is mindfulness (*satī*). When mindfulness has arisen, there arises an investigation into the states of dhamma. This is investigation-of-states (*dhamma-vicaya*). When investigation-of-states has arisen, effort arises. This is energy (*viriya*). When energy has arisen, delight arises. This is joy (*pīti*). When joy has arisen, tranquility arises. This is tranquility (*passaddhi*). When tranquility has arisen, determination arises. This is concentration (*samādhi*). When concentration has arisen, letting go arises. This is equanimity (*upekkhā*).

Equanimity here is the same as the equanimity in the knowledge of equanimity about formations. The state (*sabhāva*) is the same, like the Ping River and the Wang River, where the water is the same but their locations are different. The state, on the other hand, is the same. The seven factors of enlightenment, thus, exist in the rise and fall of the abdomen in this way.

When the seven factors of enlightenment have arisen, the eightfold path also arises. How does it arise? It has arisen since the start of the practice of virtue, concentration and wisdom, as discussed above. In the practice of the eightfold path, it is said that right view is comparable to a train locomotive. The remaining seven factors of the path are like seven railroad cars, one following the other. When the locomotive runs, it will pull the first railroad car with it. The first railroad car will in turn pull the second railroad car. The second railroad car will pull the third, and on it goes until the seventh railroad car. When the train with its seven railroad cars move together at high speed, the cars become one group and they are able to head for the destination together.

The same goes for the eightfold path. Once right view arises, the remaining factors from right thoughts to right concentration also arise. When right concentration has arisen, then right knowledge also

arises. When right knowledge has arisen, right release then arises. This is the state (*sabhāva*) in which the defilements have been destroyed by the knowledge of the path.

In practice, the four knowledges—that is, the knowledge in conformity, knowledge of change of lineage, knowledge of the path and knowledge of fruition—will arise for a duration of the blink of an eye, one after the other without a break. These four knowledges arise for a very short duration—even a bolt of lightning lasts longer.

When the knowledge of the path arises, it has as its fruit Nirvana, which is a clear understanding of the truth of the cessation of suffering. Once clear understanding in the truth of the cessation of suffering has been obtained, there will also be a clear understanding of the truth of suffering, the truth of the origin of suffering and the truth of the path leading to the cessation of suffering, all at the same time.

It's like when a lamp is lit, the oil dries up and the wick burns. At the same time when light appears, darkness disappears. The lit lamp that dried up the oil is like the knowledge of the path leading to clear understanding of the cessation [of suffering], that is, the drying up of defilements. The wick is like the knowledge of the darkness is like the knowledge in the suffering. The lamp that has dispelled the origin [of suffering]. The lamp that gives forth light is like the knowledge of the path producing the path [leading to the cessation of suffering].

The clear understanding that arises from the realization of the knowledge of the path is called *nānādasanavusuddhi*, which is a clear understanding that is pure, into the noble truths. It is knowing into the supramundane, or what we call *obtaining the eye of Dhamma*.

*How do the 16 knowledges exist in the rise and fall of the abdomen?*

When mindfulness is brought to note the four dhammas which are body, feelings, mind and mind-objects, there will appear 16 types of characteristics, which are the 16 knowledges. They will arise in the following order:

1. *Knowledge of delimitation of mind and matter*, the knowledge that causes familiarity with materiality-immateriality

2. *Knowledge of discerning cause and condition*, the knowledge that sees the causes of materiality-immateriality
3. *Knowledge of comprehension*, the knowledge that sees the three characteristics of existence (impermanence, suffering and non-self) of materiality-immateriality
4. *Knowledge of arising and ceasing*, the knowledge that sees the arising and passing away of materiality-immateriality in accordance with reality
5. *Knowledge of contemplation of dissolution*, the knowledge that sees only cessation
6. *Knowledge of awareness of fearfulness*, the knowledge that sees materiality-immateriality as a danger
7. *Knowledge of disadvantage*, the knowledge that sees materiality-immateriality as a disadvantage
8. *Knowledge of disenchantment*, the knowledge that is bored with possessing materiality-immateriality
9. *Knowledge of desire for deliverance*, the knowledge that desires to be freed from possessing materiality-immateriality
10. *Knowledge of reflection*, the knowledge that tries in earnest to be free from possessing materiality-immateriality
11. *Knowledge of equanimity about formations*, the knowledge that considers materiality-immateriality with equanimity
12. *Knowledge in conformity*, the knowledge that knows the object of meditation, materiality-immateriality, for the last time before the realization of the path and fruition
13. *Knowledge of change of lineage*, the knowledge that cuts the lineage of the worldlings in order to enter the lineage of the noble ones
14. *Knowledge of the path*, the knowledge that enters the lineage of the noble ones; defilements are destroyed by this knowledge
15. *Knowledge of fruition*, the knowledge that has Nirvana as its object inherited from the knowledge of the path
16. *Knowledge of reviewing*, the knowledge that considers the path, fruition and Nirvana that just passed

These 16 knowledges will arise by themselves during the practice. For each knowledge, there will appear characteristics via the mind, arising for the meditator in levels. The 16 knowledges, thus, exist in the rise and fall of the abdomen in this way.

In truth, the Buddha's vipassanā is virtue giving rise to concentration, concentration giving rise to wisdom, and wisdom purifying the mind. When the mind is pure, you reach the cessation of suffering, which is the hidden nature discovered by the Buddha, who taught it to the world for the sake of freedom. It is peaceful, certain and endowed with causes and effects that are related to one another. The wisdom that arises from the practice of the foundations of mindfulness is the wisdom that clearly knows the truth about life in accordance with reality. If you don't practice vipassanā meditation, this wisdom can't arise. It is called *clear knowing and seeing* because you have experienced or realized it in your own mind. It is not from listening [to teachings] nor from thinking it out yourself. This wisdom will arise to the meditator in levels. It is strangely arranged into levels, with none omitted, and is the same for everyone. The wisdom that arises from meditation is called knowledge (*ñāṇa*), and there are 16 of them in total, as already described earlier.

### Cutting Off the Roots of the Rounds of Rebirth

The roots of the rounds of rebirth are the causes why world beings have to cycle in the rounds of birth and death. They are things that block, lure and detain, causing living beings to keep cycling. The Buddha pointed out the reason why all the world beings still can't attain the paths, fruitions and Nirvana, and that is because their mind is still bound to sense-objects. Therefore, those who will walk the way toward the paths, fruitions and Nirvana, must first cut the roots of the rounds of rebirth.

*Khanda* means aggregate, or something that is there but is heading for loss. Loss of what? Loss of beauty, loss of happiness, loss of certainty and loss of self. These four things—beauty, happiness, certainty and selfness—are the roots of the rounds of rebirth by which those who don't catch on will be lured toward delusion, because they are things that entice the heart. The practice of vipassanā in accordance with the four foundations of mindfulness is for the sake of destroying the roots of the rounds of rebirth.

Meditators who have practiced contemplation of the body will get rid of [the idea of] beauty, that is, the delusion thinking that this or that is beautiful, like, for example, seeing that the body is beautiful and desirable. Once they get a chance to develop vipassanā

noting the body, by taking "rising, falling" as the object of meditation, the defilement of sensual lust lessens. The mind will be at peace, free from lust. They won't be deluded even by beauty in the sense-spheres, such as the human world and the world of heavenly beings. The mind will aim only for Nirvana.

Meditators who have practiced contemplation of feeling will get rid of the attachment to happiness, that is, the delusion thinking that this or that is happiness and desiring that happiness forever. Once they get a chance to develop vipassanā constantly noting feelings, by taking "pain" or "hurting" as the object of meditation, their mind will become used to nature, which is the state (*sabhāva*) of that feeling. This will make them feel like they can live however, it's all okay—cold is okay, hot is okay, some pains and aches are okay. The mind, thus, will not become agitated and then suffer accordingly following these sense-objects. It will see in accordance with reality that things are just the way they are. The mind won't be stuck in the happiness and will always understand those kinds of states of dhamma. The mind will only rejoice in the paths, fruitions and Nirvana.

Meditators who have practiced contemplation of the mind will get rid of [the idea of] certainty, that is, the delusion thinking that this or that is something certain, and that it will last forever. Once they get a chance to develop vipassanā by taking the mind as the object of meditation, they will always see the changes in various kinds of things. One minute we think this way, the next we think in another way, and so it keeps changing. It is uncertain. However the various events in the world may change, the mind that is watching that state (*sabhāva*) will be used to the changes. The mind will be able to catch on to the states of dhamma. And, thus, it will be able to get rid of the delusion thinking that things are certain. The mind will then delight only in Nirvana.

Meditators who have developed contemplation of mind-objects will get rid of [the idea of] self, that is, the delusion thinking that this or that is self. Up to now world beings all don't know what the true self is. They can't ask themselves and can't answer themselves. They don't know that this self is just materiality-immateriality. Once they get a chance to develop vipassanā by taking mind-objects as the object of meditation, they will see that living beings, individuals and the self don't exist. Only materiality-immateriality exist. So they will understand in accordance with

reality and won't be attached to the self. They will catch on to the states of dhamma. The mind will delight in only Nirvana.

In brief, the development of vipassanā in accordance with the four foundations of mindfulness will destroy *vipallāsa-dhamma*, which is the wrong view of the four types of real states of dhamma. That is, the contemplation of body will destroy the perversion of seeing the unattractive as attractive. The contemplation of feelings will destroy the perversion of seeing what is suffering as happiness. The contemplation of mind will destroy the perversion of seeing what is impermanent as permanent. The contemplation of mind-objects will destroy the perversion of seeing what is not-self as the self.

Thus, once meditators have developed vipassanā in accordance with the four foundations of mindfulness as described here, they will be able to cut the roots of the rounds of rebirth. They won't be deluded about the states of dhamma and will be able to see everything in accordance with reality. Their mind will only experience calm and coolness, which is true peace and happiness.

It isn't always necessary that the meditator be an ordained person in order to practice vipassanā for the purification of the mind. Those who aren't ordained can practice the Dhamma with results as well, because purification of the mind is the truth of life and is something natural, and thus is not restricted by gender, race, class, nationality or religion. When they come to practice, they will all obtain the same results, with the difference being the length of time it takes. It is the same with all the scientific theories, such as the law of gravity. If a person were to throw something up into the air, it doesn't matter who that person is, where they are throwing it or when, that thing thrown up must always fall back down onto the ground.

### Important Principles in the Practice

There are four important principles in the practice of vipassanā in accordance with the four foundations of mindfulness.

#### 1. You have to note the conditions in the present moment.

Whether you note "rising, falling" or "right stepping, left stepping," you have to note them in the present moment. The mind that notes "rising" and the rising of the abdomen must be

simultaneous. Don't let one be before or after the other. The mind that notes "falling" and the falling of the abdomen must be simultaneous. Don't let one be before or after the other. When we note "right" we must lift our right foot up immediately. When we note "step" we must move our foot forward immediately. When we note "-ing" we must place our foot on the ground simultaneously. We practice in the same way for the left foot as the right foot.

*2. The practice must consist of [the following] three good qualities:*

1. Energy (*āṭapī*): perseverance and earnestness; doing it seriously.

2. Mindfulness (*satimā*): mindfulness that recollects and knows the materiality and immateriality that arise.

3. Clear comprehension (*sampajāno*): mindfulness that follows and notes knowing the materiality and immateriality at all times, like a person who rocks a cradle; their eyesight must follow the rope of the cradle at all times.

*3. Meditate continuously in a line.*

After you do the mindful prostration, start walking meditation following the schedule you have set up for yourself. After you walk, you have to sit meditation and continue your noting. Don't take a break, allowing a gap to form in mindfulness. If you stop to rest for too long a time, a gap forms in mindfulness and the concentration that has gathered itself from the start will begin to fall apart. The controlling faculties and the powers won't have strength. While you are resting, you [also] have to be mindful to note the various minor bodily activities, such as taking a shower, eating, defecating, sleeping, stretching and bending.

*4. The five controlling faculties and powers must be balanced.*

Faith must be balanced with wisdom. Effort must be balanced with concentration. Mindfulness is the supervisor. The more we have of this mindfulness, the better it will be. If faith is great but wisdom is weak, greed will take control. If wisdom is great but faith is weak, doubt will take control. If energy is great but concentration is weak, distracting thoughts (*uddhacca*) will take control. If concentration is great, but energy is weak, sleepiness (*thīna-middha*) will take control.

Maintain mindfulness in the middle. Try to cut away that which is in excess, and strengthen what is weak. Try to compromise and balance them like how Sarathi kept a pair of horses running at the same speed. Whether the practice gives slow or quick results depends on adjusting these controlling faculties and powers.

**Why must there be so much emphasis on the present moment?**

Because if we don't note the conditions in the present moment, the practice won't yield results, for momentary concentration won't be able to gather itself. But if the noting is done in the present moment, momentary concentration will gather itself well, and the controlling faculties and powers, which are faith, energy, mindfulness, concentration and wisdom, will increase in great strength. It is like a knife that is well-sharpened; it becomes useful.

Noting in the present moment is like the cat that is catching mice. If the mouse hasn't arrived and the cat tries to catch it, the cat won't get the mouse, for it is going into the future. If the mouse has already gone, and the cat tries to catch it, the cat won't get the mouse, for it has become the past. If the mouse arrives and the cat happens to try and catch it at this time, the cat will get the mouse, for it is in the present moment.

Noting in the present moment is something important, allowing momentary concentration to gather itself well. When our practice reaches the fourteenth knowledge, or the knowledge of the path, the controlling faculties and powers that possess great strength and have gathered themselves correctly, will perform the function of destroying the defilements by themselves automatically without requiring any of our interference. We only have to practice correctly in accordance with the principles that have already been described here.

This is like rice farmers who are responsible for loosening the soil, giving fertilizer, draining water into the fields, and then planting the rice seedlings in accordance with the principles of correct farming. They don't need to think about when the rice will form ears; when the time comes, they will form ears on their own.



## The Importance of Noting

What importance is there in noting? Noting is the heart of the practice of vipassanā. It is the job of mindfulness that it must follow and keep noting, follow and keep knowing, at all times. It is the way to cut the states of dhamma. Noting continuously makes concentration grow strong and closes the leaking holes to prevent evil from flowing into the mind. We will be able to see the rising and ceasing of materiality-immateriality at all times and to clearly see the three characteristics of existence. Therefore, we must at all times keep noting the objects that arise via the body, feelings, mind and mind-objects. If life is going to have value, it will be when we note knowing the conditions.

The benefits of the form "ing" are the following: It is one way to strengthen momentary concentration so that it has energy. It divides materiality and immateriality so they become disconnected, with a gap, so that you are able to clearly see materiality-immateriality, to clearly see impermanence, suffering and non-self.

According to principles, if we were to summarize the method of vipassanā meditation practice in accordance with the four foundations of mindfulness, we could summarize that we take materiality-immateriality to be our objects of meditation in our noting, so that we may see the true conditions of materiality-immateriality, that they are impermanent, or unstable, suffering, or hard to endure, and non-self, or without a self. Clear seeing of the three characteristics is seeing the true conditions of materiality-immateriality with the wisdom that arises from the practice, not seeing from listening [to teachings] or from thinking things out yourself. Therefore, the three characteristics are the true wisdom of vipassanā.

The most important point is that the three characteristics that will give rise to the knowledge of vipassanā must be the three characteristics that come from objects of meditation that are part of ultimate reality (*paramattha-dhammanā*), and not from objects of meditation that are part of conceptual reality (*paññati-dhammanā*). In other words, when you clearly see that materiality-immateriality and the five aggregates are impermanent, suffering and non-self, that is, there are no living beings, individuals or a self involved, then they become the three characteristics that can give rise to the knowledge of vipassanā.

In order to develop vipassanā so that it will give rise to the wisdom to see the three characteristics of existence, you have to concentrate on materiality-immateriality as objects of meditation in the present moment, that is, when materiality-immateriality are arising and ceasing. Once concentration has gathered itself well, the mind that once liked to struggle and waver in the various objects, will become calm, stilled and stable in the object that is being noted. We will know and see things that we have never known nor seen before. While we are noting, we will be satisfied that we have known and seen the reality that there are only materiality-immateriality that take turn working as a pair.

When the noting is done more clearly, you will see that not even one of the objects of meditation that has been noted, is at all stable. You will only always see the impermanence of that object of meditation. When you note the object that has arisen, that object then ceases right away, and a new object comes to take its place. They switch back and forth. The clear understanding that arises from the knowledge (*ñāna*) while we are noting that materiality-immateriality are impermanent is called *contemplation of impermanence* (*aniccānupassanā*).

Once there is clear understanding into the impermanence of materiality-immateriality, when you are noting the arising and ceasing of materiality-immateriality, the unpleasant feeling that arises from aches, pains and numbness will come in to interfere and disturb the mind, destroying the calm and stability that exist then. The clear understanding of the suffering and torture caused by feelings while you are noting them is called *contemplation of suffering* (*dukkhānupassanā*).

While you are noting the condition, whether it be the arising and ceasing of materiality-immateriality, or the suffering and torture arising from unpleasant feelings, you see that it is not under anyone's control. It is as it is in accordance with the states of dhamma. The clear understanding of this kind of truth is called *contemplation of non-self* (*anattānupassanā*).

Once you have developed vipassanā until wisdom arises, and you see the three characteristics in this way, the wisdom then starts to inch slowly toward the paths, fruitions and Nirvana.

There are three dhammas that obscure the three characteristics of existence. Continuity (*santati*) obscures impermanence. It is the dhamma that obscures materiality-



immateriality, making us see them to be permanent or lasting. Body postures obscure suffering. Every body posture, whether it be sitting, lying down, standing, or walking, all consists of suffering. Because of the obscurity caused by the changing of postures, however, we don't see the suffering. So we say body postures obscure suffering. Solidity (*ghana-saññā*) obscures selflessness, so we see them as living beings, individuals, the self, us and them; this gives rise to attractive and desirable sense-objects. If we were to take them apart, they are [actually] something dirty, rotten and decayed. Thus, in this way, we say solidity obscures selflessness.

In any case, the practice of vipassanā meditation can be divided into four stages. The knowledges (*ñāṇa*) that belong to each stage are known by the same name but they differ in their degree of coarseness and fineness. And the knowledge of the path belonging to each stage are different in their power to destroy defilements. That is, the knowledge of the path that arises in the first stage of the practice is called *the knowledge of the path of stream-entry (sotāpatti-magga-ñāṇa)*. It functions to completely destroy defilements that are very coarse. The knowledge of the path that arises in the second stage of the practice is called *the knowledge of the path of once-returning (sakadāgāmi-magga-ñāṇa)*. It functions to completely destroy defilements that are slightly coarse. The knowledge of the path that arises in the third stage of the practice is called *the knowledge of the path of non-returning (anāgāmi-magga-ñāṇa)*. It functions to completely destroy defilements that are the least coarse. The knowledge of the path that arises in the last and highest stage of the practice is called *the knowledge of the path of Arhantship (arahatta-magga-ñāṇa)*. It functions to completely destroy the fine defilements that remain.

Furthermore, in the practice, in order to enter the knowledge of the path, we have to do so via one of the characteristics of existence, that is, via the sign of impermanence, suffering or non-self. If the rise and fall of the abdomen increase in speed, this indicates the impermanence of materiality-immateriality. When the mind ceases during this time, then [the mediator] enters the knowledge of the path via the sign of impermanence. This is called *the signless path (animitta-magga)*. If the rise and fall of the abdomen are not even, and the meditator feels uncomfortable, having to experience forceful feelings, this indicates the suffering of materiality-immateriality. When the mind ceases during this time,

then [the mediator] enters the knowledge of the path via the sign of suffering. This is called *the desireless path (appanīhita-magga)*. If the rise and fall of the abdomen become lighter and finer, this indicates the selflessness of materiality-immateriality. When the mind ceases during this time, then [the mediator] enters the knowledge of the path via the sign of non-self. This is called *the emptiness path (suññata-magga)*. The realization of the paths, fruitions and Nirvana can only occur via one of these three conditions.

### The Fetters Abandoned and the Noble Ones

The defilements that are responsible for the impurity of the human mind and that bind world beings to the rounds of rebirth are called *fetters*, of which there are ten:

1. Identity view (*sakkāya-dīṭṭhi*): the holding-on to a self or the wrong understanding of true materiality-immateriality
2. Doubt (*vicikicchā*): doubt in, for example, the Buddha, Dhamma and Sangha
3. Clinging to rules and rituals (*śīlabata-parāmāsa*): wrong practice of customs
4. Sensual lust (*kāma-rāga*): delight in forms, sounds, smells, tastes, touch and mind-objects
5. Aversion (*paṭigha*): anger
6. Desire for fine-material existence (*rūpa-rāga*): delight in the fine-material jhānas
7. Desire for immaterial existence (*arūpa-rāga*): delight in the immaterial jhānas
8. Conceit (*māna*): pride
9. Restlessness (*uddhacca*): distraction
10. Ignorance (*avijjā*): the inability to understand clearly

### The mind of a stream-enterer

For those who have realized the initial stage of the paths and fruitions, that is, for those who are stream-enterers, three fetters have been completely destroyed: identity view, doubt and clinging to rules and rituals. The eight strong form of fetters that are also destroyed are: (1) strong form of sensual lust, (2) strong form of aversion, (3)

conceit with delusion, (4) stinginess, (5) jealousy, (6) contempt, self-glorification, deception, (7) the four prejudices (*agari*) and (8) violation of the five precepts. This is the purity of the mind of a stream-enterer. Though it is purity of mind only in its first stage, but it is still a high form of purity, as it elevates the person to a position that is higher than ordinary people. And, thus, they are called noble ones.

There are three types of stream-enterers. If the five controlling faculties are strong, then they are the *single-seed* (*ekabījī*), and will be reborn only once more. If the five controlling faculties are moderate, then they are the *clan-to-clan* (*kolāṅkola*), and will be reborn only two or three more times. If the five controlling faculties are weak, then they are the *seven-times-at-most* (*sattakkhattu-paramā*), and will be reborn only seven more times at most. Because mediators are not the same with respect to their five controlling faculties, they obtain different results.

Furthermore, according to the Buddhist doctrine, those who have practiced passed the second knowledge, which is the knowledge of discerning cause and condition, are called *junior stream-enterers*. At the time of death, if the knowledge hasn't degenerated, they won't fall into a state of woe, but will take birth in a happy state, in heaven. But the third life is uncertain; it is possible for them to fall into a state of woe then. To be [permanently] free from the states of woe, they would have to keep practicing vipassanā meditation until they realize the noble paths and fruitions.

#### *The mind of a once-returner*

The minds of those who have practiced vipassanā meditation until they realize the middle stage of the paths and fruitions, that is, the minds of once-returners, are more pure than the minds of stream-enterers. That is:

1. Identity view has been permanently abandoned.
2. Doubt has been permanently abandoned.
3. Clinging to rules and rituals has been permanently abandoned.
4. Sensual lust is still left a little.
5. Aversion is still left a little.

According to the Buddhist doctrine, once-returners will be reborn only once more until they realize the paths, fruitions and Nirvana.

#### *The mind of a non-returner*

The minds of those who have practiced vipassanā meditation until they realize the high stage of the paths and fruitions, that is, the minds of non-returners, are ever more pure. There are no identity view, no doubt, no clinging to rules and rituals, no sensual lust and no aversion. But there are still five fine defilements left, which are the desire for fine-material existence, desire for immaterial existence, conceit in accordance with reality, distracting thoughts (*vedhacca*) and a lack of clear understanding (*avijjā*), that is, a lack of clear and perfect understanding of the truth of life and of all things.

According to the Buddhist doctrine, [for such people] this life is the last life [on earth]. Once they have left the world, they will be reborn in the Pure Abodes (*suddhāvāsā*) in the Brahma world, which is free from lust, and will realize Arahantship in that existence.

#### *The mind of an Arahant*

For those who have practiced vipassanā meditation until they realize the highest stage of the paths and fruitions, that is, for those who are Arahants, the five fine fetters and other minor defilements that remain in the mind of a non-returner, permanently cease without remainder. Even though they are still living in the world, their minds are pure and free from all defilements—no greed, no hatred, no delusion, no craving and no clinging. Only the five aggregates remain.

If they are lay people, they would have to ordain to become a monk on the same day (or within seven days according to some scriptures) of their realization of Arahantship. Otherwise, their aggregates would have to cease (*parinibbāna*) on that day. This is because the life of an Arahant is very pure and isn't suitable for the lay status; they can only live in the ordained status. At the ceasing of their aggregates, noble ones in the highest stage of enlightenment

will enter Nirvana, freed from birth, old age, sickness and death—the end of suffering, the end of birth, the end of becoming. They don't have to return to cycle in the rounds of birth and death ever again.

\* \* \* \* \*

There is only one way to purify the mind, which is the way laid down by the Buddha, that is, the great four foundations of mindfulness, as already described earlier. If we wish to lead ourselves out of suffering toward true happiness and peace, we should take this principal inheritance left to us by the Venerable Father, by practicing vipassanā in accordance with the four foundations of mindfulness. Our life will find the end of suffering, which is Nirvana.

The life in which there is no practice of the Dhamma is like an empty piece of land or like a container without food, useless. Those who practice the Dhamma are like those who stand in the *Tipitaka*, like sandalwood in the forest, something that is hard to find.

*Vajra-samsāra* is the cycle of birth and death; it is like the huge and vast ocean where we can't see land. All the living beings are deluded and swimming aimlessly in the sea. But if we practice vipassanā meditation until we realize the paths and fruitions, though it may be just the lowest stage, and become a noble one, it is the same as taking a short cut and swimming directly toward shore which can be dimly seen far ahead. As we keep swimming, that is, by practicing vipassanā, soon we will reach shore, which is Nirvana. And we won't have to return to cycle in the rounds of rebirth never, ever again.

Today's talk on the principles behind the practice of vipassanā meditation in accordance with the four foundations of mindfulness should be enough for you to understand the way of practice. Seeing a noble one is good; meeting a noble one is good. But it is not as good as making yourself into a noble one. May all those interested in the practice realize the paths and fruitions in the future. May all of you obtain the position of stream-entry, once-returning, non-returning and Arahantship, cut away and destroy the defilements, and enter Nirvana in a future time.

## The Practice

Points that meditators should follow:

1. Tie the mind to the four foundations of mindfulness.
2. Practice restraint in the six sense faculties of the eyes, ears, nose, tongue, body and mind.
3. Eat little, sleep little, speak little but meditate a lot.

Points that meditators should avoid:

1. reading and writing
2. indulging in sleep and meditating little; sleep should be limited to four hours at most per night
3. indulging in talk; looking for friends to talk to; not paying attention to the noting
4. pleasure in socializing; displeasure in solitude
5. immoderation in food; stop eating when five more mouthfuls will make you full
6. when the mind holds onto some object and there is no noting of the mind of that object
7. when the mind wanders off to some condition and there is no noting knowing that condition

### Worries

When you become earnest in the practice of vipassanā, you have to decide to completely cut away all existing worries. They are worries about your dwelling place, family, gain, associates, work, travel, relatives, sickness, studies and power.

### How to start the practice

[Here we describe] how to practice vipassanā in accordance with the foundations of mindfulness, which is a short-cut and a straight way toward the goal, which is the paths, fruitions and Nirvana. It is the path especially for freedom from suffering. Therefore, meditators should first study the beginning principles and the way of practice, along with the seven purities and the 16 knowledges in theory as already described in the beginning. Before you start the practice, those who wish to realize the functions in the

## Pāli-English Glossary

development of vipassanā meditation should make the decision firmly, and then start the practice. During the whole time of the practice, you have to throw away thinking and absolutely quit and abandon all worldly matters for that period of time.

If you are a lay person, you have to take the three refuges and keep the five precepts, the eight precepts, the Upasatha precepts, or the *āṇāpāṇamaka-sīla*, which is virtue with pure livelihood, that consists of the three right bodily actions, the four right speech and pure livelihood as the eighth factor. If you are a novice, keep the ten precepts. If you are a monk, keep the 227 precepts. And for the whole time during which you are here practicing the Dhamma, don't speak despisngly looking down on other people. And don't say things that are funny but rude. Don't speak with enmity toward anyone or toward respectable noble ones, toward your preceptors, teachers, mother and father, as well as all those who have supported you.

\* \* \* \* \*

- A**
- adepi (*asekha*)
  - aeon (*kappa*)
  - aggregate (*khandha*)
  - analytical knowledge (*paññābhūta*)
  - arhantship, fruition of (*arahanta-phala*)
  - attainment of fruition (*phala-samāpatti*)
  - aversion (*paṭigha*)
- B**
- becoming (*bhava*)
  - birth (*jāti*)
  - blessing (*sampuddā*)
  - bodily action (*kāya-kamma*)
  - body (*kāya*)
- C**
- characteristic of existence (*lakkhana*)
  - clear comprehension (*sampajañña*)
  - clinging to rules and rituals (*sīlabhata-parāmaṣa*)
  - compassion (*karuṇā*)
  - conceit (*mañña*)
  - concentration (*saṁādhī*)
  - concentration, absorption (*appanā-saṁādhī*)
  - concentration, factor of enlightenment (*saṁādhī-sambojjhaṅga*)
  - concentration, momentary (*khayika-saṁādhī*)
  - concentration, threshold (*upacāra-saṁādhī*)
  - concept (*paññatti*)
  - conditioned things (*saṁkhāra*)
  - conduct, equal (*sīlāsāmañña*)
  - connecting (*sambandhanāyoga*)
  - consciousness (*viññāna*)
  - consciousness, aggregate of (*viññānakkhandha*)
  - contemplation of body (*kāyānupassanā*)
  - contemplation of feelings (*vedanānupassanā*)
  - contemplation of mind (*cittānupassanā*)
  - contemplation of mind-objects (*dhammānupassanā*)
  - controlling faculty (*indriya*)
- D**
- defilement (*kilesa*)
  - defilement, rounds of (*kilesa-vatṭa*)
  - defunct karma (*ahosi-kamma*)
  - delusion (*moḥa*)
  - dependent origination (*paṭicca-samuppāda*)
  - desire for fine-material existence (*rūpa-rāga*)
  - destination (*gati*)
  - dhamma, state of (*sobhava-dhamma*)
  - disappearance of attainments (*paṭivetha-anaraddhāna*)
  - disappearance of practice (*paṭipatti-anaraddhāna*)
  - disappearance of relics (*dhātva-anaraddhāna*)
  - disappearance of signs (*līḷa-anaraddhāna*)
  - disappearance of texts (*pariyatti-anaraddhāna*)
  - displeasure (*domanassa*)
  - distraction, thoughts, see restlessness
  - doubt (*vicikicchā*)
  - dry insight (*sikkhāvipassaka*)
  - dwelling place, suitable (*sevanāna-sappaya*)
- E**
- ear sensitivity (*śrotasāḍḍa*)
  - eightfold path (*aṭṭhaṅgika-magga*)
  - element (*dhātu*)
  - energy (*virya*)
  - equanimity (*upekkhā*)
  - equanimity, factor of enlightenment (*upekkhā-sambojjhaṅga*)
  - exertion, element of (*parakkama-dhātu*)

**F**  
factor of enlightenment (*bodhiṅga*)  
faculty (*indriya*), cf. controlling faculty  
faith (*saddhā*)  
fear of wrong-doing (*ottappa*)  
feeling (*vedanā*)  
feeling, aggregate of (*vedanākkhandha*)  
feeling, neutral (*upekkha-vedanā*)  
feeling, pleasant (*sukha-vedanā*)  
feeling, unpleasant (*dukkha-vedanā*)  
fetter (*samyojana*)  
fire element (*tejo-dhātu*)  
following (*anubandhanāyaya*)  
food, suitable (*āhāra-saṃpāya*)  
form (*rūpa*)  
form realm (*rūpabhava*)  
formless realm (*arūpabhava*)  
foundation of mindfulness (*satiṃpaṭṭhāna*)  
Four Great Kings (*cātummahārājikā*)  
freedom (*vimutti*)  
freedom of heart (*ceto-vimutti*)  
freedom through wisdom (*paññā-vimutti*)

impermanence (*anicca*)  
impurity (*asubha*)  
inclination (*vipassīkaya*)  
initial application (*vitakka*)  
**J**  
joy (*prīti*)  
**K**  
karma (*kamma*)  
karma, rounds of (*kamma-vajja*)  
knowledge in conformity (*aniloma-ñāṇa*),  
also known as knowledge in conformity  
with truth  
knowledge in conformity with truth  
(*saccañidānā-ñāṇa*), also known as  
knowledge in conformity  
knowledge of arising and ceasing (*udaya-  
bhaya-ñāṇa*)  
knowledge of change of lineage  
(*gotrabhā-ñāṇa*)  
knowledge of comprehension  
(*sammasama-ñāṇa*)  
knowledge of delimitation of mind and  
matter (*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*)  
knowledge of desire for deliverance  
(*mūlīcīṅkamaṇā-ñāṇa*)  
knowledge of destruction of taints  
(*āsavakkhaya-ñāṇa*)  
knowledge of disadvantage  
(*ādhanava-ñāṇa*)  
knowledge of disappearance and reappearance  
of beings (*saṃpāpā-ñāṇa*)  
knowledge of discerning cause and  
condition (*pacceyya-pariggaha-ñāṇa*)  
knowledge of disenchantment  
(*nibbida-ñāṇa*)  
knowledge of dissolution (*bhaṅga-ñāṇa*)  
knowledge of enlightenment (*bodhi-ñāṇa*)  
knowledge of enlightenment  
(*sambodhi-ñāṇa*)  
knowledge of equanimity about  
formations (*saṅkhārāpekkhā-ñāṇa*)  
knowledge of fearfulness (*bhaya-ñāṇa*)  
knowledge of fruition (*phala-ñāṇa*)  
knowledge of path (*maggā-ñāṇa*)  
knowledge of reflection  
(*pratisaṅkhāra-ñāṇa*)

knowledge of remembering past lives  
(*pubbenhāvāṇissati-ñāṇa*)  
knowledge of reviewing  
(*paccevaṅkhaṇa-ñāṇa*)  
**L**  
learner (*sekha*)  
listening, weapon of (*vaṭṭavudha*)  
loving-kindness (*mettā*)  
lust (*rāga*)  
**M**  
material form, aggregate of (*rūpakkhandha*)  
materiality (*rūpa*)  
mediation (*bhāvanā*)  
mental action (*mano-kamma*)  
mental factor (*cetasika*)  
mental formations (*saṅkhārā*)  
middle path (*majjhima-paṭipadā*)  
middle way, see middle path  
mind (*citta*)  
mind-objects (*dharmā*)  
mindfulness (*sati*)  
mindfulness of breathing (*ānāpānasati*)  
mindfulness of death (*marañānussati*)  
mundane (*lokiya*)  
**N**  
noble (*ariya*)  
noble fruition (*ariya-phala*)  
noble path (*ariya-magga*)  
noble truth (*ariya-sacca*)  
non-returner (*aṇḍgāni*)  
non-returning, fruition of (*aṇḍgāni-phala*)  
non-self (*anatta*)  
**O**  
omniscient (*sabbhāṇī*)  
one-pointedness (*ekaggatā*)  
ordinary people (*puṇhujāna*)  
**P**  
path-consciousness (*maggā-citta*)  
perception (*saññā*)  
perception, aggregate of (*saññā-kkhandha*)  
perceptions, aggregate of (*saññā-kkhandha*)  
plane of vipassanā (*vipassanā-bhūmi*)  
power (*balā*)

practice (*paṭipatti*)  
prosperity (*vaḍḍhi*)  
psychic power, bases of (*iddhipāda*)  
purity (*visuddhi*)  
**R**  
rebirth, rounds of (*saṁsāra-vajja*)  
release (*vimokkha*)  
renunciation (*nekkhamma*)  
renunciation, perfection of  
(*nekkhamma-pārami*)  
requisite of enlightenment  
(*bodhipakkhiya*)  
restlessness (*udhacca*)  
restlessness and worry  
(*udhacca-kukkucca*)  
restraint of the senses (*indriya-samvara*)  
restraint with regard to disciplinary code  
(*pāṇinokkha-samvara*)  
restraint with regard to livelihood  
(*ājīva-samvara*)  
restraint with regard to requisites  
(*pacceyya-samvara*)  
results, rounds of (*vipāka-vajja*)  
right action (*sammā-kammaṇa*)  
right concentration (*sammā-samādhī*)  
right efforts (*sammā-vāyāna*)  
right knowledge (*sammā-ñāṇa*)  
right livelihood (*sammā-ājīva*)  
right mindfulness (*sammā-sati*)  
right release (*sammā-vimutti*)  
right speech (*sammā-vācā*)  
right thoughts (*sammā-saṅkappa*)  
right view (*sammā-diṭṭhi*)  
**S**  
sacrifice (*pariccāga*)  
sacrifice of children (*putta-pariccāga*)  
sacrifice of life (*jīvita-pariccāga*)  
sacrifice of limb (*aṅga-pariccāga*)  
sacrifice of wealth (*dhana-pariccāga*)  
sacrifice of wife (*dāra-pariccāga*)  
self (*atta*)  
sense bases (*āyatana*)  
sense desire (*kāmacchanda*)  
sense faculty, see faculty  
sense pleasures (*kāmaṅga*)  
sense, see faculty

sense-object (*āramāṇa*)  
 sensual lust (*kāma-rāga*)  
 shame of wrong-doing (*hiri*)  
 sixteen knowledges (*soḷasa-ñāṇa*)  
 sloth and torpor (*thīna-middha*)  
 solitude, weapon of (*vivekāvudha*)  
 sorrow (*soka*)  
 speech, truthful (*sacca-vācā*)  
 state of woe (*duḥgaṇi*)  
 stream-center, junior (*cetīkavāṭṭapama*)  
 sublime abidings (*bhāvanavhāra*)  
 suffering (*dukkha*)  
 supernatural power (*abhinnā*)  
 supernatural powers, possessing the six (*chaṭṭabhinā*)  
 support, suitable (*upakāra-sappāya*)  
 supramundane (*lokuttara*)  
 supreme effort (*sammapadhāna*)  
 sustained application (*vecchā*)  
 sympathetic joy (*maṇāṭā*)

## T

tautis (*āvara*)  
 teachings, suitable (*dhamma-sappāya*)  
 temperament (*cattā*)  
 temperament, deluded (*moha-cattā*)  
 temperament, faithful (*saddhā-cattā*)  
 temperament, greedy (*lanhā-cattā*)  
 temperament, hateful (*doṣa-cattā*)  
 temperament, intelligent (*buddhi-cattā*)  
 temperament, lustful (*rāga-cattā*)  
 temperament, reflective (*viñākā-cattā*)  
 temperament, speculative (*dīlhi-cattā*)  
 three roots (*thetika*)  
 threefold supernatural knowledge (*tevijja*)  
 threefold training (*tisikkhā*)  
 tranquility, factor of enlightenment (*passaddhi-sambojjhaṅga*)  
 true Dhamma (*saddhamma*)  
 true Dhamma, practice of (*paṭipatti-saddhamma*)  
 true Dhamma, realization of (*paṭivedhā-saddhamma*)  
 true Dhamma, study of (*pariyayhi-saddhamma*)  
 true people (*sappurisā*)  
 truth (*sacca*)

truth of cessation of suffering (*nirōdha-sacca*)  
 truth of origin of suffering (*samudaya-sacca*)  
 truth of path leading to cessation of suffering (*maggā-sacca*)  
 truth of suffering (*dukkha-sacca*)

## U

unwholesome (*akusala*)

## V

verbal action (*vacī-kamma*)  
 views, equal (*dīghisamāññatā*)  
 virtue (*sīla*)  
 virtue, highest perfection of (*sīla paramattha pārami*)

## W

weariness (*nibbiṭā*)  
 wholesome (*kusala*)  
 wholesome, very (*mahā-kusala*)  
 will (*chanda*)  
 wisdom (*paññā*)  
 wisdom, weapon of (*paññāvudha*)  
 wisdom born of listening (*sūtanaya-paññā*)  
 wisdom born of meditation (*bhāvanāyaya-paññā*)  
 wisdom born of thinking (*cintāyaya-paññā*)  
 worldling, see ordinary people  
 wrong view (*micchā-dīlhi, dīlhi*)

\* \* \*

For those of you who just can't get enough,  
 you can find more of Ajahn Tong's teachings at  
<http://www.dharmadownload.org>

\* \* \* \* \*

Printed by ChangPook Press  
 ๓๓๓ ๓๓๓ ๓๓๓ ๓๓๓ ๓๓๓  
 ๓๓๓ ๓๓๓ ๓๓๓ ๓๓๓ ๓๓๓  
 ๓๓๓ ๓๓๓ ๓๓๓ ๓๓๓ ๓๓๓  
 ๓๓๓ ๓๓๓ ๓๓๓ ๓๓๓ ๓๓๓

