

วัชรธรรมสถาน
ของ
หลวงตาพระมหาบัว ญาณสัมปัณโณ
วัดป่าบ้านตาด อุดรธานี







คำนำ

ปี พ.ศ. 2557 เป็นปีที่ 25 ของการจัดพิมพ์หนังสือธรรมในโครงการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของมูลนิธิดวงแก้ว ในพระสังฆราชูถัมภ์ เพื่อแจกเป็นธรรมทานแก่ผู้มีจิตศรัทธาทั่วไป แต่ในปีนี้ได้เปลี่ยนผู้จัดพิมพ์จากมูลนิธิดวงแก้วฯ เป็นวัชรธรรมสถาน ขององค์หลวงตาพระมหาบัวแห่งแทน เนื่องจาก มูลนิธิดวงแก้วฯ ได้เริ่มเปลี่ยนแปลงผู้บริหารใหม่จากเดิมเป็นท่านธรรมอาจารย์สร้างเหิน ผู้ก่อตั้งมูลนิธิอื้อจี ประเทศไต้หวัน เมตตารับเป็นประธานมูลนิธิดวงแก้วฯ เพื่อกระทำสาธารณกุศล สาธารณะประโยชน์ให้แก่ประชาชนชาวไทย และประเทศเพื่อนบ้านให้กว้างขวางยิ่งขึ้น การดำเนินกิจกรรมต่างๆ ของมูลนิธิฯ ก็คงไม่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากนัก โดยเฉพาะการให้ความช่วยเหลือทางการแพทย์และสาธารณสุข ส่งเสริมการศึกษาและการฝึกอาชีพ ให้ผู้ด้อยโอกาสในชนบท การช่วยเหลือผู้ยากไร้และประสบภัยพิบัติ แต่ในเรื่องการส่งเสริมพระพุทธศาสนาอาจมีการนำแนวความคิดด้านมหายานเข้ามาใช้และเผยแพร่ร่วมไปด้วย ในเรื่องการมุ่งเน้นที่จะช่วยเหลือสรรพชีวิตและกำจัดทุกข์ภัยให้กับมวลสรรพสัตว์ทั้งมวลที่ท่านสร้างเหินท่านพาดำเนินมาตลอดเป็นเวลาหลายสิบปี ในเรื่องการส่งเสริมการอบรมปฏิบัติธรรมแบบเถรวาทเราก็มิได้ละทิ้ง ยังคงเปิดอบรมปฏิบัติธรรม ณ วัชรธรรมสถาน ขององค์หลวงตาพระมหาบัว ที่อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐมอยู่เช่นเดิม



อานาปานสติ



ทุกๆ เดือน และการฟังบรรยายธรรมะจากพระโอบัฐ ที่จัดเป็นประจำ ณ ห้องประชุมชั้นแปด รพ.จักรุตนิน ก็ยังคงจัดต่อเนื่องตลอดไป นอกจากนี้หนังสือและสื่อธรรมที่จัดพิมพ์จัดสร้างเป็นธรรมทาน นั้นเปลี่ยนผู้ดำเนินการจากมูลนิธิดวงแก้วมาเป็นวัชรธรรมสถานแทน เพราะปัจจุบัน มูลนิธิดวงแก้ว ได้เปลี่ยนชื่อมาเป็น มูลนิธิจิ่งซือดวงแก้ว ในพระสังฆราชูปถัมภ์เรียบร้อยแล้ว

หนังสืออานาปานสติภาวนาเล่มนี้ เป็นของท่านพ่อลี วัดอโศการาม จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งเป็นศิษย์กรรมฐานองค์สำคัญของคหนึ่งของหลวงปู่มั่น ฐริทัตโต ประมาจารย์แห่งสาย วัดป่ากรรมฐาน และท่านยังเป็นศิษย์พี่ศิษย์น้องขององค์หลวงตา พระมหาบัวเจ้าของวัชรธรรมสถานอีกด้วย ท่านได้กระทำให้ประโยชน์คุณูปการแก่พระพุทธศาสนาสายเถรวาทไว้อย่างมากมาย ในหนังสือเล่มนี้ท่านได้ชี้แนะวิธีการภาวนาอานาปานสติไว้อย่างละเอียดเหมาะสำหรับผู้เริ่มฝึกฝนใหม่และผู้ที่กระทำมานานแต่ติดขัดมิได้ประจักษ์ในผลของการภาวนา ท่านให้อุบายในการภาวนาไว้อย่างดียังสามารถฝึกฝนปฏิบัติได้อย่างสะดวกสบายยิ่งนัก จึงหวังว่าจะเกิดประโยชน์ต่อท่านผู้อ่านและนำไปปฏิบัติภาวนาบ้างไม่มากก็น้อย ทั้งนี้ถ้าสามารถมีครูบาอาจารย์ช่วยชี้แนะประกอบ ด้วยคงจะประสบผลได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

ในปีนี้กระผมขอกราบลาอุปสมบทในพรรษานี้หลังจากที่ได้ รับความเมตตาช่วยเหลือจากท่านผู้มีอุปการคุณทั้งหลายมาโดยตลอด



ตั้งแต่ปี 2513 ที่เริ่มงานจัดตั้งชมรมสังคมสงเคราะห์ขึ้น แต่วันเวลา
 ของชีวิตเริ่มลดน้อยลงสิ่งที่สมควรกระทำบางอย่างก็ได้ทำไปบ้างแล้ว
 แต่ที่สุดแห่งมรรคที่ควรกระทำยังมิได้เริ่มเป็นขึ้นเป็นอันเลย
 ด้วยชีวิตนี้น้อยนัก แต่สำคัญนัก กระผมจึงขอกราบลาท่านทั้งหลาย
 ไปก่อน แต่ก็จะมีคณะศรัทธาช่วยกันสานต่อกิจกรรมทั้งหลาย
 ของมูลนิธิฯ และวัชรธรรมสถานต่อไป ขอให้ท่านทั้งหลายกรุณา
 ให้ความช่วยเหลือเขาเหล่านั้นต่อไปด้วย จักเป็นพระคุณอย่างสูง
 ยิ่งครับ

สุดท้ายผมขอกราบอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยโปรดบันดาล
 ให้ท่านและบุคคลอันเป็นที่รักของท่านจงมีความสุขและสำเร็จ
 ในสิ่งที่หวังที่ตั้งไว้ดีแล้วทุกประการ

ด้วยความรัก ความปรารถนาดี

และมิตรไมตรี จากใจ

พล.ร.ต. นพ.ดร. ปิโยธ ปรียานนท์ รณ.





—*—
พระสุทธชิธรรมรังสิคัมภีรเมชาจารย์
(ท่านพ่อลี ชมฺมชโร)
—*—



၁ နတ်ကုန်းကျောင်း
နတ်ကုန်း နတ်ကုန်း

อานาปานสติภาวนามัย

หนังสือเล่มนี้ข้าพเจ้าเรียบเรียงขึ้นเพื่อเป็นหลักปฏิบัติในทางสมาธิภาวนา ตามที่ได้สังเกตปฏิบัติมา ที่จะให้ผลดีและสะดวก ไม่ค่อยจะมีความหลงมาเจือปน ทั้งเป็นทางที่สั้นที่สบายมีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือ อานาปานสติภาวนามัย ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญจนบรรลุเป็นผลดีมาแล้ว ในฉบับนี้ได้จัดออกเป็น ๒ ตอน ตอนที่ ๒ นั้นให้ประโยชน์ในทางกายและทางใจ ส่วนตอนที่ ๑ มุ่งในทางจิตใจมากกว่าแต่ส่วนจิตใจที่จะเป็นไปได้ โดยเรียบร้อยก็ต้องอาศัยร่างกายอยู่บ้าง ฉะนั้นเห็นว่าแบบที่ ๒ นั้นจะได้รับประโยชน์จากร่างกาย จึงได้เขียนลงไว้เป็นหลักสูตรของท่านพุทธบริษัทอย่าได้สงสัยลังเล ไปเอาอย่างโน้นอย่างนี้ให้ยุ่งไปขอให้ตั้งใจจริงๆ จับเอาลมหายใจแหล่งนี้จนให้ถึงที่สุดแห่งลม ต่อจากนั้นก็เข้าสู่วิปัสสนาญาณ ก็จะลุล่วงเข้าถึงนามธรรมคือ จิตเมื่อถึงที่สุด พุทธก็เกิด นั่นและจะเป็นผู้เข้าถึงคุณธรรมที่แน่นอนคือปล่อยลมตามสภาพแห่งลม ปล่อยจิตตามสภาพแห่งจิต ผลประโยชน์ในการปฏิบัติก็จะเป็นที่สมหวังของท่านทีเดียวโดยไม่ต้องสงสัย จริยอยู่ธรรมดาจิตใจของคนเรา ถ้าไม่คัดแปลงแก้ไขแล้วย่อมตกไปในอารมณ์ที่ทุกข์ที่ชั่ว ฉะนั้นผู้หวังความสุขให้แก่ตนที่มีหลักแหล่ง ก็ควรจะต้องหาธรรมะมาฝึกตน คนเราถ้าไม่มีธรรมะในใจ ไม่มีสมาธิเป็นที่อยู่แล้ว ก็เท่ากับคนที่ไม่มีบ้านอยู่ ฉะนั้นธรรมดาคนที่ไม่มีบ้านอยู่ ย่อมได้รับความทุกข์ตลอดกาล แดก ลม



ฝน และละอองธุลีต่างๆ ย่อมเปราะเป็อนบุคคณคนนั้นเพราะไม่มี
 เครื่องกันปิดบัง คนที่ฝึกหัดสมาธิก็เท่ากับสร้างบ้านให้ตนอยู่
ขณิกสมาธิ ก็เท่ากับบ้านที่มีหลังคามุงด้วยจาก อุปจารสมาธิ
 ก็เท่ากับบ้านที่มุงด้วยกระเบื้อง **อัปนาสมาธิ** ก็เท่ากับตึก เมื่อเป็น
 เช่นนั้น ถ้าท่านมีทรัพย์ท่านก็จะเก็บไว้ได้อย่างปลอดภัย ทรัพย์
 เหล่านั้นก็มีได้บังคับใจท่านให้ไปนอนเฝ้านั่งเฝ้า ทนทุกข์ต่างๆ
 เหมือนคนมีทรัพย์ที่ไม่มีบ้านเก็บ ต้องไปนอนตากแดดตากฝนเฝ้า
 ทรัพย์อยู่กลางแจ้งฉะนั้น ถึงกระนั้นทรัพย์เหล่านั้นก็ยังไม่ได้รับ
 ความปลอดภัยแน่นอน ในด้านพระศาสนาก็ฉันใด ใจที่ไม่มีสมาธิ
 ไปแสวงหาความดีแต่ทางอื่น ปล่อยจิตใจให้เที่ยวไปในสัญญาอารมณ์
 ต่างๆ แม้จะเป็นอารมณ์ที่ดีก็ตามก็ยังไม่เชื่อว่าเป็นผู้ปลอดภัยอยู่
 นั้นเอง เปรียบเหมือนคนมีทรัพย์มาก เช่น ทอง เพชรนิลจินดาต่างๆ
 เมื่อน้อมนำมาประดับร่างกายแล้วเที่ยวเร่ร่อนไปในสถานที่ต่างๆ
 ย่อมไม่ปลอดภัย อาจถึงแก่ความตายด้วยทรัพย์ของตนเองนั้น
 ก็ได้ นี่ฉันใด จิตใจของพุทธบริษัทเมื่อไม่ได้รับการอบรมในทาง
 ภาวนา เพื่อสร้างความสงบขึ้นในตนแล้ว แม้ความดีที่ตนทำได้ก็
 เสื่อมง่าย เพราะยังไม่ได้เก็บเข้าฝังอยู่ในดวงจิตดวงใจของตนจริงๆ
 ถ้าใครฝึกหัดปฏิบัติอบรมจิตใจของตนให้ได้รับความสงบระงับก็
 เท่ากับเก็บทรัพย์ของตนเข้าไว้ในตู้ในหีบฉะนั้น เหตุนั้นคนเรา
 โดยมากทำดีจึงไม่ได้รับผลดี เพราะปล่อยใจของตัวให้เป็นไปด้วย
 อารมณ์แห่งอารมณ์ต่างๆ อารมณ์เหล่านั้น ย่อมเป็นข้าศึกศัตรู
 บางครั้งอาจที่จะทำให้ความดีที่มีอยู่แล้วเสื่อมไปก็ได้ เปรียบเหมือน



อานาปานสติ

ดอกไม้ที่กำลังบานถ้ามีลมและแมลงต่างๆมารบกวนเข้าแล้ว อาจจะไม่มีโอกาสเกิดลูกเกิดผลขึ้นได้ ดอกไม้นั้นได้แก่มรรคจิต (จิตสงบ) ส่วนผลไม้ที่ได้นั้นได้แก่ผลจิต (ความสุข) เมื่อมีมรรคจิต ผลจิตประจําใจของตัวอยู่อย่างนี้ก็มีโอกาสจะได้รับความดี ซึ่งพุทธบริษัททั้งหลายปรารถนาอยู่ คือ สวรรคต ความดีอย่างอื่นนั้นก็เปรียบเหมือนยอดไม้กิ่งไม้ ใบไม้ ต้นไม้ ถ้าเราไม่ได้อบรมในทางจิตใจ เราก็จะได้รับความดีเสมอส่วนภายนอกเท่านั้น หากภายในจิตใจเป็นของบริสุทธิ์ดี ภายนอกก็ย่อมดีไปตามกันหมด เช่น มือเราสะอาด เมื่อเราจับสิ่งใดของเหล่านั้นก็ไม่เลอะ แต่ถ้ามือเราสกปรก แม้จะไปจับผ้าที่สะอาด ผ้านั้นก็พลอยให้เสียไปด้วยอำนาจแห่งความเปื้อนเปรอะของมือ ฉะนั้นเมื่อจิตเศร้าหมองเสียอย่างเดียว มันเศร้าหมองไปหมดทั้งสิ้น แม้ทำความดี ความดีนั้นก็ยิ่งเศร้าหมองอยู่เพราะอำนาจสูงสุดในโลกที่จะดี จะชั่ว จะสุข จะทุกข์ทั้งมวล มันสำเร็จอยู่ที่จิตใจอันเดียวเท่านั้น จิตใจนี้เท่ากับพระเจ้าองค์หนึ่ง ทุกข์ สุข ดี ชั่ว ล้วนสำเร็จมาจากดวงจิตทั้งสิ้นควรจะสมมุติเรียกได้ว่า พระเจ้าสร้างโลกได้ องค์หนึ่งเหมือนกันเพราะโลกจะตั้งอยู่ได้ด้วยสันติสุขก็ด้วยอำนาจแห่งจิตใจนี้เองโลกที่จะอันตรายสูญไปก็ด้วยอำนาจจิตใจนี้เอง ฉะนั้นจึงควรที่จะอบรมส่วนสำคัญของโลกทุกๆไป คือจิตให้เป็นสมาธิเพื่อให้เป็นหลักทรัพย์ไว้ในใจคือ สมาธิ อันเป็นเครื่องสะสมไว้ซึ่งธาตุต่างๆ ที่เรียกว่า กุศลธาตุ คือความดี เมื่อธาตุทั้งหลายเหล่านี้ได้ผสมกันถูกส่วนดีแล้ว ก็จะเป็นกำลังของท่าน เพื่อเป็นเครื่องทำลายซึ่งข้าศึกศัตรูต่างๆ กล่าวคือ กิเลสและบาปกรรมทั้งปวง ท่านมีปัญญา

ที่ได้ศึกษาไว้แล้ว ฉลาดรอบรู้ในทางโลกและทางธรรม ในทางดีและทางชั่ว ปัญญาของท่านเหล่านั้นก็จะเท่ากับคินระเบิด แต่ท่านมิได้อัดเข้าไปในลูกกระสุน คือ สมาธิจิต คินระเบิดของท่านนั้นเก็บไว้นานมันจะขึ้นและขึ้นราไปถ้าท่านปล่อย ไฟรวงใส่ คือ รากะโทสะ โมหะ ครอบงำแล้วขณะใด มันก็จะไหม้คินระเบิดของท่านแล้วมันก็จะลามถึงตัวท่านนั่นเอง ฉะนั้นให้รีบอัดเข้าไว้ในลูกกระสุนหรือลูกกระเบิดนั้นเสีย ถึงคราวเข้าศึกศัตรูมารุกรานเข้าเมื่อไรก็จะวางหรือยิงซึ่งระเบิดเหล่า นั้นเพื่อสังหารศัตรูคือความชั่วได้ในทันที

ผู้ฝึกหัดสมาธิย่อมได้ที่พึงของตน สมาธิเปรียบเหมือนป้อมหรือหลุมพราง ปัญญาเปรียบเหมือนอาวุธ ทำสมาธิเปรียบเหมือนอัดดินเข้าในกระสุนหรือฝังตัวอยู่ในป้อม ฉะนั้น สมาธินี้เป็นสิ่งสำคัญและมีคุณานิสงส์มากทีเดียว ศีลอันเป็นเบื้องต้นแห่งมรรคก็ไม่ค่อยจะยากเท่าไรนัก ปัญญาอันเป็นเบื้องปลายแห่งมรรคก็ไม่ค่อยจะยากเท่าไรนัก ส่วนสมาธิอันเป็นท่ามกลางแห่งมรรคต้องพยายามหน่อย เพราะเป็นการบังคับปรับปรุงกันในด้านจิตใจจริงอยู่การทำสมาธินั้น เปรียบเหมือนปักเสาสะพานกลางแม่น้ำ ย่อมเป็นสิ่งลำบาก แต่เมื่อปักลงได้แล้ว ย่อมเป็นประโยชน์แก่ศีลและปัญญา ศีลนั้นเหมือนปักเสาสะพานในฝั่งนี้ ปัญญาเหมือนปักเสาสะพานข้างฝั่งโน้น แต่ถ้าเสากลางคือ “สมาธิ” ท่านไม่ปักแล้วท่านจะทอดสะพานข้ามแม่น้ำ คือ โธมะสงสารไปได้อย่างไร



พุทธบริษัททั้ง ๔ ผู้จะเข้าถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ โดยถูกต้องแล้ว มีหนทางช่องเดียวเท่านั้น คือ ภาวนา เมื่อภาวนา จนจิตสงบเป็นสมาธิได้แล้ว ย่อมเกิดปัญญา ปัญญาในที่นี้ไม่ใช่ ปัญญาธรรมดาปัญญาที่เกิดขึ้นเฉพาะในการทำจิต เช่น ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวักขยญาณ ญาณทั้ง ๓ นี้ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติในทางจิตใจ เรียกว่า ญาณจักขุ คือตาใจ ส่วนพุทธบริษัทเหล่าใด ที่ยังศึกษาวิชาอยู่ในทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ระคนกันอยู่ ก็เท่ากับศึกษาวิชาอยู่กับพวกครูทั้งหก ยังไม่สามารถที่จะรู้แจ้งเห็นจริงได้ดังพระพุทธเจ้าที่ไปเรียนวิชาอยู่กับ พวกครูทั้งหก ก็ไม่สามารถจะตรัสรู้ธรรมได้ พระองค์จึงได้หวนมา ระลึกในทางจิตใจ ได้ดำเนินปฏิบัติไปด้วยลำพังพระองค์เอง ด้วยการตั้งสติกำหนดอาณาปณาสติเป็นเบื้องต้นจนได้บรรลุถึง ที่สุด พุทธบริษัททั้งหลาย เมื่อยังแสวงหาวิชาอยู่ในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เท่ากับศึกษาวิชาอยู่กับพวกครูทั้งหก ฉะนั้นตราบโด มาตั้งใจระลึกถึงลมหายใจของตนซึ่งมีปรากฏอยู่ทุกรูปทุกนาม จนกว่าจิตสงบลงเป็นสมาธินั้นแลจะมีโอกาสได้พบของจริง คือ พุทธะ คนบางพวกยังเข้าใจไปต่างๆ อยู่ เช่น เข้าใจว่าสมาธิไม่ต้องทำ ทำปัญญาเลยทีเดียวนั้น เรียกว่าปัญญา วิมุติ การเข้าใจเช่นนี้ไม่ถูกต้อง ความจริง ปัญญาวิมุติกับเจโตวิมุติสองประการนี้ย่อมมีสมาธิ เป็นรากฐานจึงจะเป็นไปได้ต่างกันแต่จะมากหรือน้อยเท่านั้น คือ ลักษณะของปัญญาวิมุตินั้น ครั้งแรกต้องมีการไตร่ตรองพิจารณา เรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆ เสียก่อน จิตจึงค่อยสงบ เมื่อจิตสงบแล้ว



เกิดวิปัสสนาญาณขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง จนรู้แจ้งเห็นจริงในสัจจธรรม
ทั้ง ๔ นี่เป็นลักษณะของปัญญาวิมุตติ ส่วนเจโตวิมุตตินั้นไม่ต้องมี
การพิจารณาพิจารณาเท่าไรนัก เป็นแต่ข่มจิตให้สงบลงไปเฉยเดียวจนกว่า
เป็นอัปปนาสมาธิ วิปัสสนาญาณก็จะบังเกิดขึ้นในที่นั้น และได้
รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง ที่เรียกว่า เจโตวิมุตติ คือได้เจริญ
สมาธิก่อน แล้วจึงค่อยเกิดปัญญาภายหลังวิมุตติทั้ง ๒ มีความหมาย
ต่างกันดังนี้ ปัญญาอันใดที่พุทธบริษัทได้ศึกษาเล่าเรียนรอบรู้ใน
พุทธวจนะ พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะโดยสมบูรณ์แล้ว ได้ชื่อว่า
เป็นผู้มีความรู้อันกว้างขวางสามารถที่จะชี้แจงอรรถาธิบาย ในข้อ
อรรถข้อธรรมได้โดยเรียบร้อยชัดเจน แต่ไม่บำเพ็ญสมาธิเกิดมีขึ้น
ในตน ก็เปรียบประหนึ่งบุคคลที่จับจี้เครื่องบินไปในอากาศ
สามารถจะมองเห็นเมฆและเดือนดาวได้โดยชัดเจนแต่เครื่องบิน
ที่ตนจับถืออยู่นั้น ได้เที่ยวร่อนไปบนอากาศจนลืมนามที่จะร่อนลง
ก็น่าจะลำบากหนักใจอยู่ถ้าร่อนขึ้นไปข้างบนก็จะหมดอากาศหายใจ
แล้วแต่ร่อนไปร่อนมาอยู่ น้ำมันอันเป็นเชื้อเพลิงก็จะหมดสิ้นไป
ในที่สุดก็จะแผ่นลงมาด้วยอำนาจแห่งความหมดกำลังของตน
แผ่นลงมาบนเขา แผ่นลงมาในป่า แผ่นลงในทะเล ซึ่งไม่ใช่สนามบิน
ย่อมได้รับโทษ เช่น คนบางพวกที่มีความรู้สูงแต่มีความประพฤติ
เหมือนคนป่า คนดง คนเขา คนทะเล ซึ่งเป็น ชาวประมง
อย่างนี้ก็มี นี่ก็เพราะว่าเพลินอยู่บนอากาศนักปราศผู้บังคับ
ผู้ติดอยู่ในความรู้ ความคิดความเห็นของตัวเองว่าเป็นของสูงอยู่แล้ว
ไม่ก่อสร้างบำเพ็ญสมาธิให้เกิดขึ้น ถือเสียว่าสมาธิเป็นขั้นต่ำควรเจริญ



ปัญญาวิมุตติทีเดียว ย่อมจะได้รับโทษเหมือนคนจับจี้เครื่องบินที่ร่อนอยู่ในอากาศไม่แลเห็นสนามฉะนั้น ผู้บำเพ็ญสมาธิที่เท่ากับเป็นผู้ได้สร้างสนามบินไว้อย่างดี เมื่อมีปัญหา ก็จะถึงวิมุตติปลอดคล้ย อีกนัยหนึ่งเช่นเดียวกับคนเดินทางย่อมเดินทางเดียวไม่ได้ ฉะนั้น แต่จะหนักไปในทางใด ก็สุดแท้แต่วิสัยวาสนาของ บุคคลผู้นั้นต่างหาก ฉะนั้น พุทธบริษัทควรที่จะบำเพ็ญในศีล สมาธิ และปัญญา ให้ครบถ้วนจึงจะเป็นผู้สมบูรณ์ในการนับถือพระพุทธศาสนา มิฉะนั้นจะเรียกว่าเป็นผู้รู้ร้อยสัจ ๔ ได้อย่างไร เช่น มรรค ก็ต้องมีศีล สมาธิ ปัญญา จึงจะเรียกว่า มรรคสัจ เมื่อไม่ทำให้เกิดขึ้น ในตนก็ย่อมไม่รู้เมื่อไม่รู้จะละได้อย่างไร โดยมากธรรมดาคนเรามักชอบแต่ผล ไม่ชอบเหตุ เช่น ต้องการแต่ความดีความบริสุทธิ์ แต่เหตุแห่งความดีความบริสุทธิ์ไม่ทำให้สมบูรณ์ ก็ย่อมจนกันอยู่เรื่อยไป ตัวอย่างในทางโลก คนที่ชอบเงินแต่ไม่ชอบทำงาน คนเช่นนั้นจะเป็นพลเมืองที่ดีมีทรัพย์ได้ที่ไหน เมื่อความจนบังคับเข้า แล้วย่อมทำทุจริตโจรกรรมได้ฉับใจ พุทธบริษัทไม่ชอบเหตุ แต่มุ่งผลก็ย่อมจนอยู่ร่ำไปเช่นนั้น เมื่อใจจนแล้วย่อมแสวงหาความดีในทางอื่น เช่น โลภ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ซึ่งเป็นอามิสอยู่ในโลก มันย่อมเป็นไปทั้งที่รู้ๆ นั้นแหละ นี่ก็เพราะไม่รู้จริง รู้ไม่จริงก็คือทำไม่จริงนั่นเอง มรรคสัจซึ่งเป็นของจริงนั้นย่อมมีอยู่ตามธรรมดาศีลก็มีจริง สมาธิก็มีจริง ปัญญาก็มีจริง วิมุตติมีจริง แต่คนเราไม่จริง จึงไม่เห็นของจริง เมื่อเราทำไม่จริง ก็ไม่ได้ของจริง จะได้ก็ของเทียมของปลอมกันเท่านั้น เมื่อใช้ของเทียมของปลอม



ย่อมได้รับโทษ ฉะนั้นพวกเราควรที่จะต้องแสดงความจริงให้
ปรากฏขึ้นในใจของตนเอง เมื่อความจริงปรากฏก็จะได้ดีรสของ
พระธรรม รสของธรรมย่อมชนะ รสของโลกได้ทั้งหมด ฉะนั้น
จึงได้เรียบเรียง อาณาปานสติ ๒ แบบนี้เพื่อเป็นแนวทางต่อไป

สวัสดี

พระสุทธิธรรมรังสี คัมภีรเมฆาจารย์
(พระอาจารย์ ลี ฐมฺมธโร)



อาณาปานสติ

วิธีทำสมาธิเบื้องต้น (แบบที่ ๑)

ทุติยัมปิ	พุทฺธัง	สราณัง	กัจจามิ
ทุติยัมปิ	ธัมมัง	สราณัง	กัจจามิ
ทุติยัมปิ	สังฆัง	สราณัง	กัจจามิ
ตติยัมปิ	พุทฺธัง	สราณัง	กัจจามิ
ตติยัมปิ	ธัมมัง	สราณัง	กัจจามิ
ตติยัมปิ	สังฆัง	สราณัง	กัจจามิ

ตอนนั้นให้อริยฐานใจถึงพระไตรสรณาคมน์ให้มันก่อนว่า
ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า องค์อรหันต์ผู้ละกิเลสขาดจากสันดานกับ
พระธรรมเจ้า กล่าวคือคำสอนของพระองค์ที่เป็นปริยัติธรรม
ปฏิบัติธรรม ปฏิเวชธรรม กับพระสังฆเจ้า กล่าวคือ พระโสดาบัน
พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่ง
ที่ระลึกนับถือของข้าพเจ้าตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ตราบเท่าชีวิต
ของข้าพเจ้านี้แล

พุทธรัง ชีวตั้ง ยาวนิพพานัง สรณัง กัจฉามิ
ธัมมัง ชีวตั้ง ยาวนิพพานัง สรณัง กัจฉามิ
สังฆัง ชีวตั้ง ยาวนิพพานัง สรณัง กัจฉามิ



ต่อจากนั้นให้เจตนาวิรัติละเว้นในส่วนองค์ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ตามภูมิของคนที่ตนสามารถจะรักษาได้ แล้วว่า คำสมาทานรวมลงในที่แห่งเดียวกันอีก ว่า

๑. อิมานิ ปัจจสิกขา ปทานิ สมายิยามิ (ให้ว่า ๓ หนนี้ สำหรับศีล ๕) แปลว่าข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๕ คือ ปาณาฯ ไม่ฆ่าสัตว์, อทินนาฯ ไม่ลักทรัพย์, กาเมฯ ไม่ประพฤติผิดในกาม, มุสาฯ ไม่กล่าวคำเท็จ, สุราฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย (เป็น ๕ ข้อ)

๒. อิมานิ อัฐฐสิกขา ปทานิ สมายิยามิ (ให้ว่า ๓ หนนี้ สำหรับศีล ๘) แปลว่าข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๘ คือ ปาณาฯ ไม่ฆ่าสัตว์, อทินนาฯ ไม่ลักทรัพย์, อพรหมจริยาฯ ไม่ประพฤติผิดร่วมสังวาสกับหญิงชายทั้งปวง, มุสาฯ ไม่พูดเท็จ, สุราฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย, วิกาลโภฯ ไม่กินอาหารในเวลาตะวันบ่ายไปแล้ว, นัจจคิมาลาฯ ไม่ดูการละเล่นและตกตั่งประดับประดา อดตภาพร่างกาย เพื่อความสวยงามต่างๆ, อุจจาฯ ไม่นั่งนอนบนเตียงตั่งที่สูงเกินประมาณ และฟูกเบาะที่ขัดด้วยขนุนและลำลี (เป็น ๘ ข้อ)

๓. อิมานิ ทสสิกขา ปทานิ สมายิยามิ (ให้ว่า ๓ หนนี้ สำหรับศีล ๑๐) แปลว่าข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๑๐ คือ ปาณาฯ อทินนาฯ อพรหมจริยาฯ มุสาฯ สุราฯ วิกาลโภฯ นัจจคิฯ มาลาฯ อุจจาฯ ชาตรุฯ ไม่ให้รับเงินทอง ใช้อยู่ด้วยตนเอง (เป็นข้อ ๑๐)



๔. คีล ๒๒๓ ให้ว่าดังนี้

ปาริสฺสุทฺธโ อหัง ภันเต ปาริสฺสุทฺธโ ทิมัง พุทฺธโ ชารตุ
ปาริสฺสุทฺธโ อหัง ภันเต ปาริสฺสุทฺธโ ทิมัง ฌัมโม ชารตุ
ปาริสฺสุทฺธโ อหัง ภันเต ปาริสฺสุทฺธโ ทิมัง สังโฆ ชารตุ

เมื่อทำความบริสุทธฺิของตนด้วยกาย วาจา ใจ ต่อคุณ
พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า แล้วกราบลง ๓ หน แล้ว
จึงค่อยนั่งราบลง ประนมมือไหว้ทำใจให้เที่ยงแล้วเจริญพรหมวิหาร
๔ ถ้าแผ่ไปไม่เจาะจงเรียกว่า อัปปมัญญา พรหมวิหาร ว่าโดย
คำบาลีย่อๆ ให้สะดวกแก่ผู้จำยากก่อน ดังนี้

เมตตา คือจิตคิดเมตตารักใคร่ ปรรณนาให้ตนและสัตว์
ทั้งหลายเป็นสุขทั่วหน้ากัน

กรุณา คือจิตคิดกรุณา เอ็นดู สงสาร ตนและคนอื่น

มุทิตา คือจิตคิดอ่อนน้อม พลอยยินดีในกุศลของตนและ
คนอื่น

อุเบกขา คือจิตคิดวางเฉย ในสิ่งที่ควรปล่อยวาง

ตอนนี้ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือ
ซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่นอย่าให้พินเพื่อนประนมมือไหว้
แล้วระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่ในใจว่า พุทฺธโ
เม นาโธ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า ฌัมโม เม นาโธ
พระธรรมเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า สังโฆ เม นาโธ พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง
ของข้าพเจ้า แล้วว่าซ้ำอีกว่า พุทฺธโ ฌัมโม สังโฆฯ แล้วปล่อย



อานาปานสติ

มือลงข้างหน้าบริกรรมภาวนาแต่คำเดียวว่า พุทโธ ๓ ต่อ จากนั้นให้นึกถึงลมหายใจเข้าออก คือให้นับลมเป็นคู่ๆ ดังนี้ พุท ลมเข้า โธ ลมออก อย่างนี้ไปจนถึง ๑๐ ครั้ง แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ ลมเข้า พุทโธ หนึ่ง ลมออก พุทโธ หนึ่ง ภาวนาอย่างนี้ไปจนถึง ๓ หน แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้คือ ลมเข้าลมออก ให้ภาวนา พุทโธ หนึ่ง ทำอย่างนี้ไปจนถึง ๕ หนแล้ว ให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้คือ ลมเข้าลมออก หนึ่งให้ภาวนา พุทโธ ๓ คำ ทำอย่างนี้ไปจนครบ ๓ วาระของลมเข้าและลมออกต่อนั้นให้บริกรรมแต่ พุทโธ คำเดียว ไม่ต้องนับลมอีกต่อไป ปล่อยลมตามสบาย ทำใจให้นิ่งๆ ไว้ที่ลมหายใจเข้าออก ที่มีในช่องจมูก เมื่อลมออกอย่าส่งจิตออกตามลม เมื่อลมเข้าอย่าส่งจิตเข้าตามลม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวางเบิกบานแต่อย่าสะกดจิตให้มากเกินไปให้ทำใจสบายๆ เหมือนเราหายใจออกไปในอากาศโปร่งฉะนั้น ทำจิตให้นิ่งอยู่เหมือนเสาที่ปักไว้ในริมฝั่งทะเล น้ำทะเลขึ้นเสาก็ไม่ขึ้นตามน้ำทะเลลงเสาก็ไม่ลงตาม เมื่อทำจิตนิ่งสงบได้ในขั้นนี้แล้ว ให้หยุดคำภาวนา พุทโธ นั้นเสีย กำหนดความรู้สึกไว้เฉพาะลมหายใจแล้วค่อยขยับจิตเลื่อนเข้าไปตามกองลม คือ กองลมที่สำคัญๆ อันจะทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆ เช่น ทิพพจักขุตาทิพย์, ทิพพโสตหูทิพย์, เจโตปริยญาณ รู้ใจคนอื่น, ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้, จุตูปปาตญาณ รู้จักความเกิดตาย แห่งสัตว์ต่างๆ, นานาธาตุวิจชา วิชาความรู้ในเรื่องของธาตุต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องถึงอัตตภาพร่างกาย อันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ธาตุเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นจากฐานของลมหายใจ



ฐานที่ ๑ ให้ตั้งจิตไว้ที่จุมก แล้วค่อยเลื่อนไปกลางหน้าผาก อันเป็นฐานที่ ๒ ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง ทำจิตให้นิ่งไว้ที่หน้าผากแล้วกลับมาที่จุมก ให้เพ่งขึ้นเพ่งลงในระหว่างจุมกกับหน้าผาก รวากับคนขึ้นบนภูเขา ฉะนั้น ทำให้ได้สัก ๗ เที้ยว แล้วก็นิ่งไว้ที่หน้าผาก อย่าให้จิตลงมาที่จุมกอีก ต่อนั้นให้ตามเข้าไปในฐานที่ ๓ คือ กลางกระหม่อมข้างนอก แล้วหยุดอยู่กลางกระหม่อม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง สูดลมในอากาศเข้าไปในศีรษะกระจายลมครู่หนึ่ง จึงกลับลงมาที่หน้าผาก กลับไปกลับมาในระหว่างหน้าผาก กับกลางกระหม่อมอยู่เช่นนี้สัก ๑๐ เที้ยว แล้วก็นิ่งอยู่กลางกระหม่อม ตามเข้าไปในฐานที่ ๔ อีก คือลงในสมองที่กลางกระโหลกศีรษะให้นิ่งอยู่สักครู่หนึ่งจึงเลื่อนจิตให้ออกไปที่กลางกระหม่อมข้างนอกกลับไปกลับมาติดต่อกันในระหว่างกลางสมองกับกลางกระหม่อม ข้างนอก แล้วก็นิ่งอยู่ที่สมองทำความรู้สึกให้กว้างขวาง กระจายลมอันละเอียดจากสมองให้ลงไปเบื้องต่ำเมื่อทำจิตมาถึงตอนนี้แล้วบางที่จะเกิดนิมิตของลมขึ้น เป็นต้นว่ารู้สึกขึ้นในศีรษะ แลเห็นหรือรู้สึกให้เสียวๆ ให้เย็นๆ ร้อนๆ ให้เป็นไอเป็นหมอกสลัวๆ ขึ้น บางทีก็มองเห็นกระโหลกศีรษะของตัวเอง ถึงอย่างนั้นก็อย่าให้มีความหวนไหวไปตามนิมิตที่ปรากฏถ้าเราไม่ปรารถนาที่จะให้เป็นเช่นนั้น ก็ให้สูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ถึงหัวอก นิมิตเหล่านั้นก็จะหายไปทันที เมื่อเห็นนิมิตอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งสติรู้อยู่ที่นิมิต แต่ให้อ่านิมิตเดียว สูดแต่แต่นิมิตอันใดเป็นที่สบาย เมื่อจับนิมิตได้แล้วให้ขยายนิมิตนั้นออกไปให้โต



เท่าศิระยะ นิमितที่ขาวสว่างนั้นมีประโยชน์ แก่กายแก่ใจ คือเป็นลม
 บริสุทธิสระอาด ลมบริสุทธิสระอาดนี้ย่อมเป็นเครื่องฟอกโลหิตใน
 ร่างกายของท่านได้อย่างดี สามารถจะบรรเทาหรือกำจัดทุกขเวทนา
 ในร่างกายได้ เมื่อทำได้เท่าศิระยะของตนแล้ว ให้เลื่อนลงไปตั้งไว้ใน
ฐานที่ ๕ คือทรวงอกแล้วให้นึกเอานิมิตแห่งลมไปตั้งไว้ขยายออก
 ให้เต็มทรวงอก ทำลมอันนั้นให้ขาวให้สว่างกระจายลมกระจาย
 แสงสว่างไปทั่วพุ่มขนจนกว่าจะมองเห็นส่วนต่างๆของร่างกาย
 ปรากฏเป็นภาพขึ้นมาเอง ถ้าไม่ต้องการภาพอันนั้นก็ให้สุดลมหายใจ
 ยาวๆ เสีย ๒-๓ ครั้ง ภาพนั้นก็หายไปในทันที แล้วกระทำจิตให้นิ่ง
 อยู่โดยกว้างขวาง แม้จะมีนิมิตอะไรผ่านมาในรัศมีแห่งลมอย่าเพิ่ง
 ไปจับเอา อย่าทำจิตหวั่นไหวไปตามนิมิต ประคองจิตไว้ให้ดี ทำจิต
 ให้เป็นหนึ่ง พยายามตั้งจิตไว้ในอารมณ์อันเดียว คือลมหายใจอัน
 ละเอียดและขยายลมอันละเอียดนั้นให้กว้างขวางออกไปทั่ว
 สรรพวงค์กาย เมื่อทำจิตถึงตอนนี้จะค่อยเกิดวิชาความรู้ขึ้นตามลำดับ
 กายของเราก็จะเบาเหมือนปุยนุ่น ใจก็จะเอิบอิม่นิมวลวิเวกสัจ
 ได้รับความสุขกายสบายจิตเป็นอย่างยิ่ง เมื่อต้องการวิชาความรู้แล้ว
 ให้ทำอย่างนี้จนกว่าจะชำนาญในการเข้า ในการออกในการตั้งอยู่
 เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว นิमितของลมคือ แสงสว่างขาวๆ เป็นก้อนเป็น
 กลุ่มเป็นเหล่านั่นจะทำเมื่อไรก็ได้ เมื่อต้องการวิชาความรู้ต่างๆ
 ก็ให้ทำจิตนิ่ง วางอารมณ์ทั้งหมดให้เหลืออยู่แต่ความสว่างความว่าง
 อย่างเดียว เมื่อประสงค์สิ่งใดในส่วนวิชาความรู้ ภายในและภายนอก
 ตนเองและผู้อื่นก็ให้นึกขึ้นในใจครั้งหนึ่งหรือสองครั้งก็จะเกิดความรู้



หรือนิมิตเป็นภาพปรากฏขึ้นทันทีเรียกว่า **มโนภาพ** ถ้าจะให้ดีและ
 ชำนาญในสิ่งเหล่านี้ให้ศึกษากับท่านผู้เคยปฏิบัติในทางนี้จะดีมาก
 เพราะวิชาตอนนี้เป็นวิชาที่เกิดขึ้นจากสมาธิอย่างเดียวนั่น วิชาใน
 เรื่องสมาธินั้นมีอยู่ ๒ แผนกคือ เป็นไปกับด้วยโลกียอย่างหนึ่ง เป็นไป
 กับด้วยโลกุตระ อย่างหนึ่ง วิชาโลกียคือติดความรู้ความเห็นของตนเอง
 นี่หนึ่งติดสิ่งทั้งหลายที่มาปรากฏให้เราเห็นอย่างหนึ่ง วิชาที่ดี
 สิ่งที่ทำให้เราเห็นด้วยอำนาจแห่งวิชาที่ดี เป็นของจริงและของไม่
 จริงเจือปนอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น แต่ของจริงในที่นี้เป็นส่วนสังขารธรรม
 ทั้งสิ้น ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วย่อมไม่เที่ยงไม่มั่นคงถาวร ฉะนั้นเมื่อต้อง
 การโลกุตระต่อไป ให้รวมสิ่งที่เราเห็นทั้งหมดเข้ามาเป็นจุดอันเดียว
 คือเอกัคคตาธมม์ให้เห็นเป็นสภาพอันเดียวกันทั้งหมด เอาวิชาความรู้
 ทั้งหลายเหล่านั้นเข้ามารวมอยู่ในจุดอันนั้น จนรู้แจ้งเห็นจริงว่าสิ่ง
 ทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปเป็นธรรมดา แล้วอย่ายึดถือ
 ในสิ่งที่รู้ที่เห็นมาเป็นของๆ ตน อย่ายึดความรู้ความเห็นที่เกิดจาก
 ตนมาเป็นของๆ ตน ให้ปล่อยวางไปเสียตามสภาพ ถ้าไปยึดอาธมม์
 ก็เท่ากับยึดทุกข์ ยึดความรู้ของตนเกิดเป็นเหตุแห่งทุกข์คือสมุทัย
 ฉะนั้นจิตที่นิ่งเป็นสมาธิแล้วเกิดวิชา วิชานั้นเป็นมรรค สิ่งที่ทำให้เรา
 รู้ต่างๆ ที่ผ่านไประมาเป็นทุกข์ จิตเราอย่าเข้าไปยึดเอาวิชา อย่า
 เข้าไปยึดเอาอาธมม์ที่มาแสดงให้เราดู ปล่อยวางไปตามสภาพ
 ทำจิตให้สบายๆ ไม่ยึดจิต ไม่สมมุติจิตของตนเองว่า เป็นอย่างนั้น
 อย่างนี้ ถ้ายังสมมุติตนเองอยู่ตราบใดก็เป็นอวิชชาอยู่ตรานั้น
 เมื่อรู้ได้โดยอาการอย่างนี้ ก็จะกลายเป็นโลกุตระขึ้นในตน จะเป็น



บุญกุศลอย่างประเสริฐสูงสุด ในฐานะที่เป็นมนุษย์พุทธบริษัทของ
พระพุทธเจ้า ถ้าจะสรุปให้สั้นเข้าแล้ว หลักในการปฏิบัติก็มีดังนี้ คือ

๑. กำจัดอารมณ์ที่ชั่วออกจากจิตให้หมด
๒. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี
๓. อารมณ์ที่ดีต่างๆ ให้ตั้งมั่นเอาไว้รวมอยู่ในจุดอันเดียว ที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์

๔. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง
เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน สัตว์บุคคลว่างเปล่า

๕. วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ชั่วไปตามสภาพของอารมณ์
เพราะดีและชั่วย่อมอยู่ด้วยกัน มีสภาพเสมอกัน วางจิตไว้ตามสภาพ
ของจิต รู้ไว้ตามสภาพแห่งรู้ รู้นั้นไม่รู้จักเกิด ไม่รู้จักดับ นั้นแล
คือสันติธรรม ดีก็รู้ ดีไม่ใช่รู้ รู้ไม่ใช่ดี ชั่วก็รู้ รู้ไม่ใช่ชั่ว ชั่วไม่ใช่รู้
คือ รู้ไม่ติดความรู้ รู้ไม่ติดสิ่งที่รู้ นั้นแหละคือธรรมชาติธาตุแท้
อันบริสุทธิ์ผุดผ่องเหมือนน้ำที่อยู่ในใบบัว ฉะนั้นเรียกว่าอสังขตธาตุ
เป็นธาตุแท้ เมื่อใครทำได้เช่นนี้ ก็จะเห็นของดีวิเศษเกิดขึ้น
ในใจแห่งตน จะเป็นกุศลวาสนาบารมีของท่านผู้ปฏิบัติในทาง
สมถกัมมัฏฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐาน จะได้ผล ๒ ประการดังกล่าวมา
คือโลกียผลที่จะทำให้สำเร็จประโยชน์อันอเนกของร่างกายแห่งท่าน
และคนอื่นทั่วๆ ไปในสากลโลกนี้ประการหนึ่ง ประการที่ ๒ จะได้
โลกุตรผลอันเป็นประโยชน์อันอเนก ในจิตใจของท่าน มีความสุข
ความเยือกเย็น และความราบรื่นขึ้นบานก็จะถึงพระนิพพานเป็น
เบื้องหน้า ไม่ต้อง เกิด แก่ เจ็บ ตาย





วิธีทำอานาปานสติ (แบบที่ ๒)

๓. ให้รู้จักสังเกตลมในเวลาเข้าออกว่า มีลักษณะอย่างไร
สบายหรือไม่สบาย กว้างหรือแคบ จัดหรือสะดวก ช้าหรือเร็ว ล้น
หรือยาว ร้อนหรือเย็น ถ้าไม่สบายก็ให้เปลี่ยนแปลงแก้ไข จนได้
รับความสะดวกสบาย เช่น เข้ายาวออกยาวไม่สบาย ให้เปลี่ยนเป็น
เข้าสั้นออกสั้น เป็นต้น จนกว่าจะได้รับความสบาย เมื่อได้รับความ
สบายสะดวกดีแล้ว ให้กระจายลมที่สบายนั้นไปในส่วนต่างๆ ของ
ร่างกาย เช่น สูดลมเข้าไปที่ท้ายทอย ปล่อยลงไปในกระดูกสันหลัง
ให้ตลอด ถ้าเป็นเพศชายให้ปล่อยไปตามขาขวาทะลุถึงปลายเท้าแล้ว
กระจายไปในอากาศ แล้วก็กลับมาสูดใหม่ ปล่อยเข้าไปในท้ายทอย
ปล่อยลงไปในกระดูกสันหลัง ปล่อยไปตามขาซ้ายทะลุถึงปลายเท้า
แล้วกระจายไปในอากาศ แล้วก็กลับมาปล่อยตั้งแต่ท้ายทอยผ่าน
ไหล่ซ้ายถึงข้อศอก ข้อมือทะลุถึงปลายนิ้วกระจายไปในอากาศ แล้วก็

ปล่อยลงคอหอยกระจายไปที่ชั่วปอดชั่วตับ กระจายเรื่อยลงไปจนถึง
กระเพาะเบา กระเพาะหนักแล้วก็สูดลมหายใจเข้าไปตรงกลางอก
ทะลุไปจนถึงลำไส้ กระจายลมสบายเหล่านี้ให้ทั่วถึงกันได้ จะได้รับ
ความสะดวกสบายขึ้นมาก (ถ้าเป็นเพศหญิงให้กระจายลมทางซ้าย
ก่อน เพราะเพศหญิงและชายเส้นประสาทต่างกัน)

๔. ให้รู้จักขยายลมออกเป็น ๔ แบบ คือ

๑.) เข้ายาวออกยาว

๒.) เข้าสั้นออกสั้น

๓.) เข้าสั้นออกยาว

๔.) เข้ายาวออกสั้น

แบบใดที่สบายใจให้เอาแบบนั้น หรือทำให้สบายได้ทุกแบบยิ่งดี
เพราะสภาพของบุคคล ลมหายใจย่อมเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

๕. ให้รู้จักที่ตั้งของจิต ฐานไหนเป็นที่สบายของตัว ให้เลือก
เอาฐานนั้น (คนที่ เป็นโรคเส้นประสาทปวดศีรษะ ห้ามตั้งข้างบน
ให้ตั้งอย่างสูงตั้งแต่คอหอยลงไป และห้ามสะกดจิตสะกดลม ให้
ปล่อยลมตามสบาย ปล่อยใจตามลมเข้าลมออกให้สบาย แต่อย่า
ให้หนีไปจากวงของลม) ฐานเหล่านั้นได้แก่ ๑.ปลายจมูก ๒.กลาง
ศีรษะ ๓.เพดาน ๔.คอหอย ๕.ลิ้นปี่ ๖.ศูนย์ (สะดือ) นิฐานโดยย่อ
คือที่พักของลม

๖. ให้รู้จักขยายจิต คือ ทำความรู้สึกให้กว้างขวางออกไปทั่ว
สรรพางค์กาย

๗. ให้รู้จักประสานลม และขยายจิตออกให้กว้างขวาง ให้รู้



ส่วนต่างๆ ของลมซึ่งมีอยู่ในร่างกายนั้นก่อนแล้วจะได้รู้ในส่วน
อื่นๆ ไปอีกมาก คือ ธรรมชาติลมมีหลายจำพวก ลมเดินในเส้น
ประสาท ลมเดินหุ้มเส้นประสาทต่างๆไป ลมกระจายออกจากเส้น
ประสาทเล่นแทรกแซงไปทั่วทุกชุมชน ลมให้โทษและให้คุณย่อม
มีปนกันอยู่โดยธรรมชาติของมัน

สรุปแล้วก็คือ

๑. เพื่อช่วยให้พลังงานที่มีอยู่ในร่างกายทุกส่วนของคนเรา
ทุกคนให้ดีขึ้น เพื่อต่อสู้สิ่งต่างๆ ในตัว เช่น ไม่สบายในร่างกายเป็นต้น
๒. เพื่อช่วยความรู้ที่มีอยู่แล้วในตัวของคนทุกคนให้แจ่มใสขึ้น
เพื่อเป็นหลักวิชา วิมุติ วิสุทธิ ความหมดจดสะอาดในทางจิตใจ

หลักอานาปานสติทั้ง ๗ ข้อนี้ ควรถือไว้เป็นหลักสูตรเพราะ
เป็นเรื่องสำคัญของอานาปานสติทั้งสิ้น เมื่อรู้เรื่องสำคัญเหล่านี้แล้ว
ก็เท่ากับเราได้ตัดถนนเส้นใหญ่ ส่วนถนนซอยนั้นไม่สำคัญ คือ
ส่วนปลีกย่อยของอานาปานสตินั้นยังมีอยู่อีกมาก แต่ไม่ค่อยสำคัญ
ฉะนั้นจึงควรปฏิบัติและดำเนินตามแบบนี้ไว้ให้มากท่านจะได้รับ
ความปลอดภัยเป็นอย่างยิ่งทีเดียว ถ้าท่านรู้จักการปรับปรุงแก้ไขลม
หายใจของตัวเองโดยสมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว ก็เท่ากับว่าคนในบ้าน
ของท่านเป็นคนดี ส่วนปลีกย่อยนั้นเปรียบเหมือนคนนอกบ้านคือ
แขก ถ้าคนในบ้านของเราดี คนนอกบ้านก็ต้องดีไปตามเรา คนนอก
บ้านหรือแขกในที่นี้ได้แก่นิมิตต่างๆ และลมสังขารที่จะต้องผ่านไป
ผ่านมา ในรัศมีแห่งลมของเราที่ทำอยู่ เช่น นิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้นจาก



อานาปานสติ

ลมให้ปรากฏเป็นรูป บางทีเกิดเป็นแสงสว่างขึ้น บางทีปรากฏเป็นรูปคนหรือรูปสัตว์ เป็นตัวเองหรือคนอื่น บางคราวเกิดนิมิตขึ้นทางหู เช่นได้ยินเสียงคำพูดของบุคคลผู้อื่น จำได้บ้างไม่ได้บ้าง บางคราวให้ปรากฏกลิ่นต่างๆ ขึ้นทางจมูก บางทีก็เป็นกลิ่นหอม บางทีก็เหม็นเหมือนซากศพ บางคราวหายใจเข้าไปให้เกิดความอึดอึดซึมซาบไปทั่วสรรพางค์กาย จนไม่รู้สึกริเวศหิวข้าวหิวน้ำ บางคราวให้เกิดสัมผัสขึ้นในทางกาย ให้มีอาการอุ่นๆ ร้อนๆ เย็นๆ ซาๆ ส่ายไปส่ายมาตามสรรพางค์กาย บางทีให้ผุดขึ้นทางจิตใจ ซึ่งเราไม่เคยนึกคิดก็เกิดขึ้นได้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ชื่อว่า แยก ก่อนที่เราจะรับแยกเหล่านี้ให้ปรับปรุงจิตและลมหายใจของตัวให้เรียบร้อยและมั่นคงเสียก่อน จึงค่อยรับแยก การที่เราจะต้อนรับแยกเหล่านี้ เราต้องบังคับปรับปรุงแยกให้อยู่ในอำนาจของเราเสียก่อน ถ้าแยกไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา อย่าเพิ่งไปคลุกคลีกับเขา เขาอาจจะนำความเสื่อมเสียมาสู่เราได้ ถ้าหากเรารู้จักปรับปรุงเขา สิ่งเหล่านั้นก็จะเป็เครื่องสนับสนุนเราต่อไป การปรับปรุงนั้นได้แก่การเจริญปฏิภาณนิมิตคือให้ขยายสิ่งที่ปรากฏมานั้นให้เป็นไปตามอำนาจแห่งจิตคือ ทำให้เล็ก ให้โต ให้ใกล้ ให้ไกล ให้เกิด ให้ดับ ให้มีข้างนอกข้างในก็ได้ สิ่งเหล่านี้จึงจะเป็นประโยชน์ในการทำจิต ถ้าคล่องแคล่วชำนาญในนิมิตเหล่านี้ก็จะกลายเป็นวิชา เช่น **ตาทิพย์** เห็นรูปโดยไม่ต้องลืมตา **หูทิพย์** ฟังเสียงได้ **จมูกทิพย์** คมกลิ่นไกลได้ **ลิ้นทิพย์** คมรส ของธาตุต่างๆ ซึ่งมีอยู่ในอากาศธาตุอันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกายสามารถป้องกันความหิวความอยากได้ สัมผัสอันเป็นทิพย์ก็จะเกิดขึ้นในทางกาย



เช่น เราต้องการความเย็นก็จะเย็นขึ้น ต้องการความร้อนก็จะร้อนขึ้น ต้องการความอุ่นก็จะปรากฏขึ้น ต้องการความเข้มแข็งของร่างกาย ก็จะมีขึ้น เพราะธาตุทั้งหลายที่จะให้ประโยชน์แก่ร่างกายซึ่งมีอยู่ในโลก ก็จะเล่นเข้ามาปรากฏในกายของเรา **ดวงใจ**ก็จะเป็นทิพย์และมีอำนาจสามารถจะทำให้เกิดญาณจักขุ เช่น **ปุปเพนิวาสนุสสติญาณ** ระลึกชาติได้ **จุตุปปาตญาณ** รู้จักความเกิดตายของสัตว์ว่ามาอย่างไรไปอย่างไรอาจทราบได้ **อาสวัคชญาณ** ความรู้เป็นเหตุที่จะพอกอ้าวะกิเลสให้สิ้นไป ถ้าเราเป็นผู้มีสติปัญญาย่อมรับแขกมาทำงานในบ้านของเราได้เป็นอย่างดี นี่เป็นส่วนปลีกย่อยในการปฏิบัติ อานาปานสติโดยย่อ ฉะนั้นสิ่งทั้งหลายที่กล่าวมาให้ทบทวนดูให้ดี อย่าพึงยินดีในสิ่งที่ปรากฏ อย่าพึงยินร้ายหรือปฏิเสธในสิ่งที่ปรากฏ ควรตั้งจิตเป็นกลาง ทบทวนดูให้รอบคอบละเอียดละออเสียก่อนว่าเป็นของควรเชื่อถือได้หรือไม่ มิฉะนั้นจะเป็นเหตุให้สำคัญผิดไปก็มี ดี ชั่ว ถูก ผิด สูง ต่ำ ทั้งหมดมันสำคัญอยู่ที่ดวงจิตของเราฉลาดหรือโง่ รู้จักพลิกแพลงคัดแปลงแก้ไข เมื่อดวงจิตของเราเป็นผู้โง่อยู่แล้ว แม้ของสูงอาจจะกลายเป็นของต่ำ ของดีอาจจะกลายเป็นของชั่ว ถ้าหากเราได้รู้เรื่องราวต่างๆของลม และส่วนปลีกย่อยของลมก็จะได้รับในอริยสังขารม นอกจากนั้นยังเป็นหนทางบรรเทาทุกข์ของร่างกายได้อย่างดี อีกตัวสติเป็นตัวยาลม อานาปานสติเป็นกระสาย เมื่อสติเข้าไปพอกแล้วย่อมบริสุทธิ ลมที่บริสุทธฺิจะส่งไปพอกโลหิตต่างๆในร่างกายให้สะอาด เมื่อโลหิตสะอาดแล้วเป็นเหตุจะบรรเทาโรคร้ายต่างๆ ในตัวได้ ถ้าเป็นผู้มีโรคเส้นประสาทประจำอยู่แล้วก็จะหาย



ได้อย่างดีทีเดียว นอกจากนี้ก็ยังสามารที่จะสร้างความเข้มแข็งของร่างกายให้ได้รับความสุขยิ่งขึ้น เมื่อร่างกายได้รับความสุขาจิตใจก็สงบได้อย่างดี เมื่อจิตสงบได้เช่นนั้นย่อมเกิดกำลัง สามารถที่จะระงับเวทนาในเวลาที่นั่งสมาธิให้ทนทานได้หลายชั่วโมง เมื่อกายสงบจากเวทนา จิตย่อมสงบปราศจากนิวรณ์ได้อย่างดี กายก็มีกำลัง ใจก็มีกำลัง เรียกว่า สมาธิพลัง เมื่อสมาธิมีกำลังเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดปัญญา สามารถจะแลเห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แจ่มแจ้งประจักษ์ขึ้นในลมหายใจของตัวที่มีอยู่ทุกคน ถ้าจะอธิบายก็ได้ความอย่างนี้คือ ลมหายใจเข้าออกเป็นทุกข์สังข จมเข้าเป็นชาติทุกข์ ลมออกเป็นมรณทุกข์ ไม่รู้จักลมเข้าไม่รู้จักลมออก ไม่รู้ลักษณะของลม เป็นสมุทัยสังข ลมออกรู้ว่าออก ลมเข้ารู้ว่าเข้า รู้ลักษณะของลมโดยชัดเจนเป็นสัมมาทิฐิ องค์อริยมรรค คือมีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของลมหายใจ หายใจแบบใดไม่สบายก็รู้และรู้จักวิธีแก้ลมหายใจของตัวว่าแบบนี้ไม่สบาย เราจะต้องหายใจแบบนี้จึงจะเป็นที่สบายนี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ คำริชอบ จิตสังขาร ซึ่งนึกคิดวิตกวิจารณ์ ในกองลมทั้งปวงอยู่โดยชอบ ชื่อว่า สัมมาวาจา วาจาชอบ รู้จักวิธีปรับปรุงลมหายใจของตนโดยวิธีการต่างๆ เช่น หายใจเข้ายาวออกยาว หายใจเข้าสั้นออกสั้น หายใจเข้าสั้นออกยาว หายใจเข้ายาวออกสั้น จนไปถูกลมอันเป็นที่สบายแห่งตน ดังนี้ชื่อว่า สัมมากัมมันตะ การงานชอบ รู้จักทำลมหายใจฟอกโลหิตในร่างกายให้สะอาดบริสุทธิ์แล้วส่งไปหล่อเลี้ยงหทัยวัตถุ รู้จักแก้ลมให้เป็นที่สบายของร่างกาย รู้จักประกอบลม ให้เป็นที่สบายแห่ง



ดวงจิต หายใจเข้าไปอิมกายอิมจิต นี่เรียกว่า **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ รู้จักพยายามเปลี่ยนลมหายใจของตนจนเป็นที่สบายกายสบายจิต ถ้ายังไม่ได้รับความสบายเกิดขึ้นในตัวก็พากเพียรพยายามอยู่เรื่อยไปอยู่อย่างนั้น นี่เรียกว่า **สัมมาวายามะ** เพียรชอบ รู้ลมหายใจเข้าออกทุกขณะเวลาและรู้กองลมต่างๆ ที่มีอยู่ในร่างกาย เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมพัดในท้อง ลมพัดในลำไส้ ลมพัดไปตามจีนเนื้อซาบซ่านไปทั่วทุกขุมขุมมีสติสัมปชัญญะตามรู้อยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออก นี่เรียกว่า **สัมมาสติ** ระลึกรับดวงจิตสงบอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว ไม่ไปเหนียวเอาอารมณ์อย่างอื่นเข้ามาแทรกแซง ทำไปจนลมละเอียดเป็นอัปปนาณาน จนกว่าจะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นในที่นั้น เรียกว่า **สัมมาสมาธิ** นึกถึงลมเรียกว่า **วิตก** กระจายลมขยายลมเรียกว่า **วิจาร** ลมได้รับความสะดวกทั่วถึงแล้วก็อิมกายอิมจิตเรียกว่า **ปีติ** กายไม่กระวนกระวาย ใจไม่กระสับกระส่ายก็เกิดสุข เมื่อได้รับความสุขแล้วจิตย่อมไม่ส่ายไปสู่อารมณ์อื่น ย่อมแนบสนิทอยู่กับอารมณ์เดียวเรียกว่า **เอกัคคตาธรรม** ตั้งใจไว้ชอบ นี่เรียกว่า **สัมมาสมาธิ** เบื้องต้นในองค์อริยมรรค มรรคสังขทั้งหมดที่กล่าวมาคือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** เข้ามาสนับสนุนในดวงจิตได้แล้วโดยสมบูรณ์ย่อมทำให้รู้แจ้งในกองลมทั้งปวงว่าหายใจอย่างนี้เป็นเหตุให้เกิดอกุศลจิต หายใจอย่างนั้นเป็นเหตุให้เกิดกุศลจิต และไม่ติดอยู่ในกายสังขารคือลม ไม่ติดอยู่ในวจีสังขาร ไม่ติดอยู่ในจิตสังขารทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว ปล่อยาวไปตามสภาพแห่งความเป็นจริงนี้เรียกว่า **นิโรธสังข**



ถ้าจะย้อนรอยสังข์ ๔ ให้สั้นเข้าไปอีกอย่างหนึ่งก็คือ ลมหายใจ
 เข้าออกเป็นทุกข์สังข์ ไม่รู้จักลมหายใจเข้า ไม่รู้จักลมหายใจออกเป็น
 สมุทัยสังข์ หรืออวิชชาโมหะ ทำให้แจ้งในกองลมทั้งปวง จนละได้
 ไม่ยึดถือเรียกว่านิโรธสังข์ ที่มีสติสัมปชัญญะประจำอยู่ในกองลม
 เรียกว่า **มรรคสังข์** เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ก็ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติถูกต้อง
 ตามแนวทางของอานาปานสติ เป็นผู้มีวิชา อาจรู้งของจริงทั้ง ๔ อย่าง
 ได้อย่างชัดเจน ย่อมถึงวิมุตติ วิมุตตินั้นคือดวงจิตที่ไม่เข้าไปติดอยู่ใน
 เหตุฝ่ายต่ำ ผลฝ่ายต่ำ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย ไม่ติดอยู่ในเหตุฝ่ายสูง
 ผลฝ่ายสูงคือมรรคและนิโรธ ไม่ติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรารู้ ไม่ติดอยู่ใน
 ความรู้ ไม่ติดอยู่ในรู้ แยกสภาพธรรมไว้เป็นส่วนๆ ได้เช่นนี้ ชื่อว่า
 เป็นผู้มีวิชา วิมุตติ คือรู้จักเบื้องต้น เบื้องปลาย และ ท่ามกลางวางไป
 ตามสภาพแห่งความเป็นเองที่เรียกว่า **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** การติด
 อยู่ในสิ่งที่ให้เรารู้คือธาตุขันธ์ आयตนะ เหล่านี้เป็น **กามุปาทาน**
 ติดวิชาความรู้ของตัวเป็น **ทิฏฐุปาทาน** ไม่รู้จักตัวคือรู้พุทธะเป็น
สีลพทุปปาทาน ย่อมเป็นเหตุให้หลงกาย สังขาร วชิสังขาร และจิต
 สังขาร อันเกิดจากอวิชชา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ย่อมเป็นผู้สมบรูณ์ทั้งเหตุ
 ทั้งผล พระองค์มิได้เข้าไปยึดในเหตุฝ่ายต่ำ ผลฝ่ายต่ำ มิได้เข้าไป
 ยึดในเหตุฝ่ายสูง ผลฝ่ายสูง อยู่นอกเหตุเหนือผล สุขทุกข์พระองค์
 ก็มีใช้แต่พระองค์มิได้ติดสุข ติดทุกข์ ติดชั่ว พระองค์ก็รู้โดย
 สมบรูณ์อัตตาและอนัตตาพระองค์ก็มีอยู่โดยสมบรูณ์ แต่พระองค์
 ก็มีได้ไปยึดถือในเรื่องราวเหล่านั้นวัตถุนั้นเป็นที่ตั้งแห่งสมุทัยก็มีใช้



อานาปานสติ

แต่พระองค์ก็ได้ติด มรรคคือปัญญา พระองค์มิใช่ พระองค์
รู้จักแต่งพระองค์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น แต่งใจ แต่งฉลาด แล้วรู้จัก
ใช้ใจใช้ฉลาดในกิจพระศาสนา ส่วนนิโรธเล่า พระองค์ก็มีใช้มิได้
ยึดถือ คือไม่มีการคิดในสิ่งเหล่านั้น จึงเรียกว่าเป็นผู้สมบูรณ์ได้จริง
ก่อนที่พระองค์จะละได้เช่นนั้น พระองค์ก็ต้องบำเพ็ญให้เกิดมีขึ้น
โดยสมบูรณ์เสียก่อน แล้วจึงค่อยปล่อยวาง เป็นการปล่อยวางด้วย
ความสมบูรณ์มั่งมี มิใช่จะวางจะปล่อยด้วยความยากความจนอย่าง
บุคคลธรรมดา แม้พระองค์ทรงวางแล้วก็ยังมิใช่อยู พระองค์มิได้
ทรงปฏิเสธในการที่พระองค์ได้บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา มาตั้งแต่ยัง
มิได้ตรัสรู้ จนได้รู้แจ้งเห็นจริงแล้วก็ยังทรงใช้ศีล สมาธิ และปัญญา
อยู่ทุกประการ จนวันเสด็จดับขันธเข้าสู่ปรินิพพานตราบถึงขณะจิต
ที่จะนิพพานนั้นก็ยังบำเพ็ญสมาธิสมาบัติอยู่ คือพระองค์ได้เสด็จ
ปรินิพพานในระหว่างรูปฌานและอรุฌาน เพราะฉะนั้นพุทธบริษัท
ทั้งหลายก็ไม่น่าที่จะปฏิเสธ ศีล สมาธิ ปัญญา กันเสียคนบางคนจะ
ถือศีลก็กลัวสัสฬพทุปปาทาน บางคนจะบำเพ็ญสมาธิก็กลัวโง่กลัวบ้า
ก็มี แท้จริงคนเรามีความโง่ความบ้าประจำอยู่แล้วการกระทำสมาธิ
นั้นเป็นเรื่องแก้โง่แก้บ้าต่างหาก ถ้าได้ศึกษาโดยทางที่ถูกต้องย่อมเกิด
ปัญญาอันบริสุทธิ์เหมือนเพชรพลอยที่เจียรนัยแล้ว ย่อมเกิดแสง
ขึ้นในตัวของมันเองโดยธรรมชาตินั้นแล จึงเรียกว่าตัวปัญญาที่แท้เกิด
ขึ้นเฉพาะตัว ที่เรียกว่าเป็นปัจเจกตั้งเป็นได้เฉพาะตัว รู้ได้เฉพาะตัว
แต่โดยมากคนเราเข้าใจผิด ไม่รู้จักลักษณะของปัญญา ไปถือเอา
ปัญญาไม่แท้มาทับของแท้เสียคล้ายๆ กับว่าเอาปรอทมาทากระຈ



อานาปานสติ

แล้วมองเห็นเงาของตัวเองและคนอื่นได้ โดยอาศัยของคนอื่นมาฉายา ก็เข้าใจว่าตัวเป็นผู้ฉลาดมองเห็นธรรม ลักษณะอย่างนี้เท่ากับว่า ลิงสองกระจกเงาเท่านั้นเอง ตัวเดียวก็ต้องกลายเป็นสองตัว ก็จะเล่นเงาของของตนอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ถ้าปรอทหลุดออกจากบานกระจกเมื่อไร ลิงตัวนั้นก็เงาตาชบเซาอยู่โดยไม่รู้ตัวว่าเงานั้นมันมาจากเรื่องอะไรฉันใดบุคคลผู้ได้ปัญญาที่ไม่แท้ไม่จริง คิดเอาเดาเอาตามสัญญาอารมณ์ว่าตนรู้ตนเห็น โดยปราศจากความรู้ลึกของตนเองแล้ว ก็จะได้รับความสุขไขว่ไขว่ ในคราวประสบกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเมื่อภายหลัง ฉะนั้นส่วนสำคัญของปัญญาโดยธรรมชาติในทางพระพุทธศาสนาย่อมเกิดขึ้นจากการอบรมดวงจิตโดยเฉพาะเหมือนแสงเพชรที่เกิดในตัวของมันเอง ย่อมมีรัศมีแผ่โดยรอบและเกิดแสงสว่างได้ทั้งในที่มืดและที่สว่าง ส่วนเงาในกระจกนั้นใช้ได้สำหรับในสถานที่แจ้งมีแสงสว่างส่องเห็น ถ้าเอาเข้าไปในที่มืดแล้วจะใช้ส่องเงาตัวเองไม่ได้เลย ไม่เหมือนแสงเพชรแสงพลอยที่เจียรนัยแล้ว ย่อมมีแสงได้ทั่วไป ฉะนั้นพระองค์จึงได้ทรงแสดงไว้ว่าปัญญาไม่มีที่ลับและปิดบังได้ในโลกนั้นแล เรียกว่า ปัญญาระตะนัง เป็นตัวที่จะทำลายเสียได้ซึ่ง อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ก็จะบรรลुคุณธรรมอย่างสูงสุด คือ พระนิพพาน ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่สาป ไม่สูญ มีอยู่โดยธรรมชาติของธรรมเรียกว่า อมตธรรม โดยมากคนเรามักจะต้องการแก้ปัญญาและวิมุต เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ไม่อาจจะเป็นไปได้ อะอะ ก้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กันเสียเลยทีเดียว สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนที่พระองค์จะปฏิเสธ อนิจจัง ของไม่เที่ยงนั้นพระองค์ได้ทำ



ได้รู้จนปรากฏเห็นเป็นของเที่ยงเสียก่อน ก่อนที่จะปฏิเสธ **ทุกข์** พระองค์ก็ได้ทำทุกข์อันนั้นให้เป็นสุขเสียก่อน และก่อนที่จะปฏิเสธ **อนัตตา** ที่ไม่ใช่ตัวตนนั้น พระองค์ก็ได้ทำอนัตตาให้เป็นอัตตาขึ้นเสียก่อน จึงได้เห็นของเที่ยงของจริงที่แอบอิงอยู่ใน **ทุกข์ อนิจจัง อนัตตา** แล้วก็ได้รวบรวมยอดแห่งธรรมเหล่านั้นเข้ามาเป็นอันเดียว เช่นทำ **ทุกข์ อนิจจัง อนัตตา** ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน นี่เป็นหมวดหนึ่ง นับเป็นพวกเดียวกัน มีลักษณะเสมอกันหมดทั้งโลก ส่วน **นิจจัง สุขัง อัตตา** นี่เป็นอีกหมวดหนึ่ง เป็นสังขารธรรม พระองค์ทรงปล่อยได้แล้วในส่วนสังขารโลก และสังขารธรรม ไม่ข้องอยู่ในของเที่ยงและของไม่เที่ยง ไม่ข้องอยู่ในทุกข์ และสุข ไม่ข้องอยู่ในอัตตาและอนัตตา จึงได้นามว่า วิมุตติ วิสุทธี นิพพาน ไม่ต้องไปยึดสังขารธรรม และสังขารโลก ทั้งหมดนี้เป็นลักษณะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญมา แต่ปฏิบัติของพุทธบริษัททั้งหลายส่วนมากมักจะเป็นผู้รู้ก่อนเกิด เป็นผู้เลิศก่อนทำ ต้องการแต่ความละความพัวพันกันฝ่ายเดียว ถ้าละโดยปราศจากเหตุอันสมบูรณ์แล้วมันจะเลอะ ถ้าพัวพันโดยปราศจากเหตุแล้วมันจะผิด สำหรับคนผู้ปรารถนาดีอยากเป็นแต่คนดี เหตุประกอบของตนโดยอาการเช่นนั้นก็มีแล้วหรือยัง ถ้าหากว่าไม่ต้องการสร้างเหตุแห่งความละ ความพัวพันโดยสมบูรณ์แล้ว พวกเราจะพัวพันไปได้อย่างไร พระพุทธเจ้าพระองค์ยังทรงแสดงไว้ว่า สีล ปราปภิเลสอย่างหยาบที่เป็น วิติกมโทษ ที่เกิดขึ้นทางกาย ทางวาจา ออกเสีย ได้สมาธิปราปภิเลสอย่างกลางมีกามฉันทะ พยาปาพะ ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ



วิจิติจนา เป็นต้น คนบางคนที่มีปัญญาฉลาดหลักแหลม สามารถจะอธิบายข้ออรรถข้อธรรม ได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งแต่ก็เลสเพียงหยาบๆ อันเป็นคู่ปรับแห่งศีลแค่นี้ก็ยังละกันไม่ค่อยออก นี่คงจะเป็นเพราะขาดความสมบูรณ์แห่งศีล สมาธิ ปัญญา กระมัง จึงได้เป็นไปอย่างนั้น ศีลก็คงเป็นศีลอย่างเปลือกๆ สมาธิก็ยังคงเป็นสมาธิอย่างเปื้อนเปรอะ ปัญญาก็ยังคงเป็นปัญญาอย่างเลอะเลือนเคลือบเอา เสมอเหมือนกับบานกระจกที่ทาด้วยปรอทฉะนั้น จึงไม่สามารถเป็นเหตุให้สำเร็จความมุ่งหวังของพุทธบริษัทได้ ตกอยู่ในลักษณะมิดที่ทมนอกฝัก คือฉลาดในเชิงพูดเชิงคิดแต่ดวงจิตไม่มีสมาธิ นี่เรียกว่า ทมนอกฝัก ฝักไข่นอกรัง คือแสวงหาความดีแต่ภายนอก ไม่อบรมจิตใจของตนให้เป็นไปในทางสมาธิ ปักหลักกองทราย คือเที่ยวยึดถือเอาสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่ตนมาเป็นสาระที่พึ่ง ย่อมให้โทษ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ชื่อว่า เป็นผู้ที่ยังไม่ได้ที่พึ่งอันเป็นแก่นสาร ฉะนั้นจึงควรที่จะต้องสร้างเหตุให้เป็นไปด้วยดี เพราะธรรมทั้งหลายย่อมไหลมาแต่เหตุดังนี้.

อตตนา โจทยุตตนา ปฐมัม เส ตมตตนา

จงเตือนตน ฝึกฝนใจด้วยตนเอง จงเร่งคิดพิจารณา (อานาปานสติ)
ของตนด้วยเทอญ



อานาปานสติ

ต่อไปนี้จะได้รวบรวมวิธีปฏิบัติอาณาปาณสติให้เป็นองค์ฌานขึ้น

(๑) “ฉาน” ฉานแปลว่า ความเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่น

ข้อ ๑ ปฐมนาน มี องค์ ๕ คือ

๑. **วิตก** ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออกจนจำได้ ไม่เพลา

๒. **เอ็กคิตา** ให้ประคองจิตไว้ในลมหายใจ อย่าให้

๓. **วิจารณ์** คือให้รู้จักขยายผลมหายใจที่ได้รับความสะดวกสบาย

คุณธรรม ๓ อย่างนี้ อยู่ในสายลมอันเดียวกันจึงจะ

วิตก เอกัคคตา วิจารณ์ สามประการนี้เป็นเหตุ เมื่อ

๔. **ปีติ** ความอิมกายอิมใจก็เกิดขึ้น ดูดดื่มปลาบปลื้ม ปราโมทย์ อยู่โดยลำพังกายและจิต

๕. **สุข** ความสบายกาย เกิดจากกายสงบ กายไม่กระสับกระส่าย (กายปัสสัทธิ) ใจสบาย ใจไม่กระสับกระส่ายมีความสบาย รื่นเริง อยู่โดยลำพังไม่วอกแวก (จิตตปัสสัทธิ)

ปีติ สุข สองอย่างนี้เป็นส่วนผล ปฐมณที่อธิบายมานี้ ก็มีเหตุอย่างหนึ่ง ผลอย่างหนึ่งเท่านั้น เมื่อปีติและสุขมีกำลังมากขึ้น ลมก็ละเอียด เพราะอาศัยความเพ่งนานเข้าผลก็แรงขึ้น จึงเป็นเหตุให้ ละวางวิตกวิจารณ์ อันเป็นงานเบื้องต้นเสียได้ อาศัยเหตุอันเดียว คือ เอกัคคตามรรณก็เข้าสู่ทุติยฌาน (มรรคจิต ผลจิต)

ข้อ ๒ ทุติยฌาน มีองค์สาม คือ

๑. **ปีติ**

๒. **สุข**

๓. **เอกัคคตา** (มรรคจิต)

ได้แก่จิตที่เสวยผลมาจากปฐมณ ถ้าเข้าถึงทุติยฌาน ปีติ ก็มีกำลังแรงขึ้นอีก สุขก็มีกำลังแรงขึ้นอีก เพราะอาศัยความเพ่งอยู่ในเหตุอันเดียว คือ เอกัคคตารมณ เป็นผู้ดูแลงานต่อไปเพ่งลมหายใจ ละเอียดเข้านั่งอยู่ด้วยความอิมกาย อิมจิต สุขกาย สุขจิต ใจแนแน่ว มั่นคงลงไปอีกกว่าเดิม เพ่งไปนานๆ ปีติและสุขก็มีกำลังแล้วแสดง ลักษณะอาการขยายตัวเข้า ขยายตัวออก เอกัคคตารมณก็เพ่งลงไป อีกขยับจิตลงไปอีกให้ละเอียดจนพ้นจากลักษณะแห่งความไหวตัว



ของปีติและสุข แล้วจะเข้าถึงตติยฌานต่อไป

ข้อ ๓ ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ

๑. สุข

๒. เอกัคคตา

กายมีความสงบสงัด พ้นจากการไหวตัว เป็นกายวิเวก ไม่มีเวทนาอันใดมารบกวน จิตก็สงบสงัดเป็นจิตวิเวก ลมก็ละเอียด กว้างขวาง ปลอดโปร่ง มีรัศมีสีขาว ซาบซ่าไปทั่วสรรพางค์กาย คล้ายสำลี กระทบทุกขเวทนาของร่างกายได้หมด กระทบเวทนาของดวงจิตได้หมด จดจ้องประคองไว้แต่ลมอันละเอียดและกว้างขวาง ดวงจิตมีอิสระ ไม่มีอารมณ์ สัญญา อภิสถิตอนาคตมาแทรก ดวงใจก็โพล่งตัวอยู่โดยลำพัง ธรรมชาติทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นสามัคคีกันทุกส่วนเกือบจะเรียกได้ว่าบริสุทธิ์ทั้งก้อนกายก็ได้เพราะ ลมมีกำลังควบคุมปรนปรี้อธาตุส่วนอื่นให้สามัคคีกันเป็นอย่างดี สติก็คุมอยู่กับเอกัคคตา อันเป็นสาเหตุ ลมเต็มกาย สติเต็มกาย พะงรองไปจิตก็แจ่มใส ร่างกายก็เบา ใจมีกำลังกล้า เวทนาคือสุขก็สงบ กายก็สม่ำเสมอ ไม่มีความพลั้งเผลอใดๆเข้าแทรก เป็นเหตุให้ปล่อยวางความสุข อาการของความสุขก็สงบ เพราะอาศัยธาตุทั้ง ๔ เสมอกัน ไม่มีลักษณะอาการเคลื่อนไหวตัว ตัวเหตุเอกัคคตาก็มีกำลังเพ่งหนักลงไปก็ได้เข้าสู่ จตุตถฌานต่อไป



ข้อ ๔ จตุตถฌาน มืองค์สองคือ

๑. อุเบกขา

๒. เอกัคคตา (สติ)

อุเบกขากับเอกัคคตาในฌาน ๔ นี้ มีความเพ่งอย่างแข็งแรง เหนียวแน่นมั่นคง ชาติุลมสงบไม่มีอาการกระเพื่อมกระลอกได้เลย จิตวางเฉยหมด อารมณ์อดีต อนาคต ชาติุลมอันเป็นส่วนปัจจุบันก็ เที่ยบเฉย เปรียบเหมือนทะเลหรืออากาศที่ปราศจากคลื่นรบกวน รูป และเสียงย่อมแลเห็นและรู้ได้ในทางไกล เพราะอาศัยชาติุลม ซึ่งไม่มี อาการกระเพื่อมเคลื่อนไหวตัว เปรียบเหมือนจอหนังคอยรับรูปภาพ ที่ฉายออกมาให้แลเห็นและรู้เรื่องของภาพนั้นๆ เป็นอย่างดี มีวิชา ความรู้ขึ้นในดวงจิต รู้แล้วก็เฉยอยู่ จิตก็เฉย ลมก็เฉย เฉยได้ทั้ง ๓ กาล นั่นแหละเรียกว่า เอกัคคตารมณ์ เพ่งอยู่ในความเฉยความ เที่ยบของลม ลมทุกส่วนของร่างกายย่อมแล่นถึงกันสามารที่จะ หายใจได้ทุกขุมชน คือไม่ต้องใช้ลมหายใจทางจมูก เพราะลมหายใจ กับลมส่วนอื่นเป็นพื้นเดียวกันหมด ลมเต็ม ลมเสมอกันธาตุทั้ง ๔ มีลักษณะอย่างเดียวกันหมด จิตสงบเต็มที่ ความเพ่งก็แรง แสงก็แจ่ม เป็นมหาสติปฏิฐาน ดวงจิตก็เบิกบานแจ่มใส เหมือนแสงไฟหรือ แสงอาทิตย์ซึ่งไม่มีเครื่องปิดบัง ย่อมลุกโพล่งส่องโลกให้สว่างไสว ฉะนั้น จิตดวงนี้ย่อมมีรัศมีแผ่ทั่วไป ลมก็มีรัศมี จิตก็มีรัศมีอย่าง บริบูรณ์ เพราะอาศัยความเพ่งแห่งสติ ความเพ่งก็แรง แสงก็แจ่ม ดวงจิตก็มีอำนาจ คุณธรรม ๔ ประการ เข้าสันนิบาตทั้งหมด คือ สติปฏิฐานทั้ง ๔ ไม่มีอาการว่านั่น กาย เวทนา จิต ธรรม ความเห็น



อานาปานสติ

ที่ว่า ๔ นั้น ย่อมไม่มี จึงได้เรียกว่า **มหาสติปัฏฐาน** เพราะธรรม ๔ ประการไม่แตกแยกกัน ใจตั้งมั่นไม่หวั่นไหว อาศัยความเพ่งอย่างแรง สติสัมปชัญญะก็รวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นสามัคคีธาตุสามัคคีธรรมโดยสมบูรณ์ที่เรียกว่า **เอกายมรรค** คือ ๔ ใน ๑ จึงเป็นเหตุให้เกิดมีกำลังกล้า เป็นชาคริยานุโยค องค์ปชรรณกำจัดความมีติดปิดบังได้เป็นอย่างดี แสงสว่างของดวงจิตเมื่อเพ่งแรงเข้า อำนาจอันเกิดจากการปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ดวงจิตก็มีกำลังตั้งอยู่โดยลำพัง เหมือนบุคคลที่ขึ้นไปอยู่บนยอดภูเขา ย่อมมีสิทธิอำนาจจะแลเห็นได้ในทิศต่างๆ ทั่วไป เครื่องอาศัยที่สูงคือธาตุลมเป็นเครื่องสนับสนุนให้เด่นเป็นอิสระ ฉะนั้น ดวงจิตนี้จึงสามารถจะมองเห็นสถานที่ต่างๆ ของ ชาติพันธุ์ อายุตนะ ที่เรียกว่า สังขารธรรม ทั้งปวงได้เป็นอย่างดี เปรียบเหมือนบุคคลที่เือกลอง ขึ้นไปถ่ายพื้นโลกบนอากาศ สามารถที่จะดึงดูดเอาภาพต่างๆ ในพื้นโลกได้เป็นส่วนมากฉันใด ใจบุคคลที่เข้าถึงลักษณะอย่างนี้ ย่อมรู้เห็นความเป็นจริงของโลกและธรรมได้เป็นอย่างดี (โลกวิทู) จะเกิดมีวิชาขึ้นอีกอย่างหนึ่งในทางจิตที่เรียกว่า **วิปัสสนา** หรือ **วิขา วิมุตติ** เหล่านี้เป็นต้น ธาตุทั้ง ๔ เป็นธาตุกายสิทธิ์ ดวงจิตเป็น จิตตานุภาพ เมื่อประสงค์ปรารถนาส่วนใดส่วนหนึ่ง อันเป็นส่วนของธรรมและโลก ก็ให้ขยับจิตเพ่งลมให้หนักและแรง กำลังจิตเข้าไปจ่อในธาตุอันบริสุทธิ ก็จะมีญาณผุดขึ้นในธาตุนั้นเปรียบเหมือนเข็มของแผ่นจานเสียง ซึ่งจ่อลงไปย่อมเกิดเสียงของมนุษย์และสัตว์ปรากฏขึ้นในที่นั้นฉันใด สติของเราจ่อเพ่งลงไปในอารมณ์อันสะอาด



๑. **วิปัสสนาญาณ** คือ ความรู้แจ้งเห็นจริงในนามและรูป
วิปัสสนาญาณนี้เป็นส่วนพิเศษ เกิดขึ้นจากการอบรมจิต มีหนทาง
รู้ได้ ๒ วิธีคือ

๒) รู้ขึ้นจากการนึกคิด แต่ไม่ใช่การตรองให้ชัวยาวเหมือน
ความรู้ธรรมดา นึกเมื่อไรก็โพล่งขึ้นมาเมื่อนั้น เหมือนน้ำมันเบนซิน
ที่ชุ่มอยู่ด้วยสำลี เมื่อจ่อไฟเมื่อใดก็โพล่งลุกขึ้นได้โดยเร็ว วิปัสสนา
ก็ดี ญาณก็ดี ย่อมมีความเร็วได้เช่นนั้น จึงต่างจากปัญญาสามัญ
ธรรมดา

๓. **อิทธิวิธิ** แสดงฤทธิ์ได้ให้ปรากฏแก่คนบางพวกเช่น



แปลงรูปแปลงสถานที่ให้ประชาชนแลเห็นด้วยตาบางคราวบางสมัย

๔. ทิพพโสธ นูทิพย์ ฟังเสียงไกลได้

๕. เจโตปริยญาณ กำหนดรู้ในวาระน้ำใจของบุคคลอื่นได้ว่าดีชั่วหยابหรือละเอียด

๖. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติหนหลังได้ (ท่านจะไม่ต้องยุ่งในเรื่องตายเกิดตายสูญ เพราะได้วิชาข้อนี้)

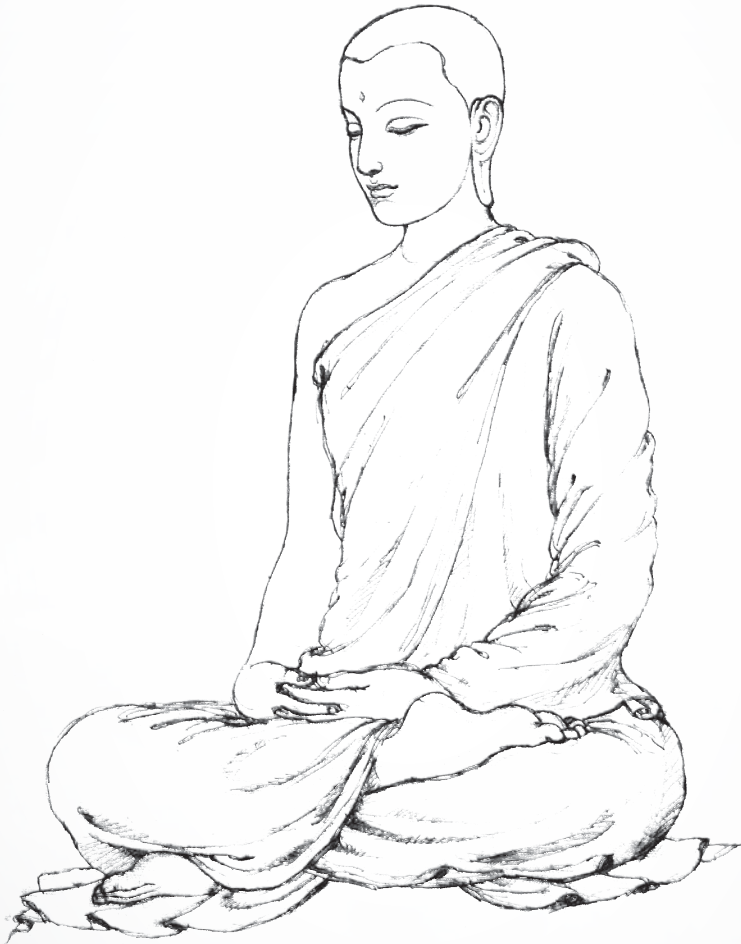
๗. ทิพพจักขุ ได้ตาทิพย์ มองเห็นรูปละเอียดและหยابใกล้หรือไกลได้ (อนุ ประมาณ)

๘. อาสวักขยญาณ รู้จักวิธีทำอาสวะกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจให้บางเบา และสิ้นไปได้

วิชา ๘ ประการ นี้ล้วนแล้วแต่สำเร็จมาจากภูมิฐานของสมาธิทั้งสิ้น

ฉะนั้นจึงได้เขียนรวบรัดแนวทางที่จะทำให้เกิดสมาธิฉานโดยทางของอาณานสติที่แสดงไว้นั้น เพื่อผู้มีความมุ่งหวังใน ส่วนความดีทั้งหลายนี้ จงให้สนใจปฏิบัติอบรมจิตใจของตนเองนั้น เทอญฯ





อานาปานสติ

กิจกรรมมูลนิธิดวงแก้ว ในพระสังฆราชูปถัมภ์

กิจกรรมที่ผ่านมาในปี 2556-2557

ในปีที่แล้ว นอกเหนือจากกิจกรรมประจำในการให้ความรู้ เผยแผ่พระพุทธศาสนา ณ วัชรธรรม การบรรยาย ธรรมะจาก พระโอรุ และ การดูแลบูรณะศาสนสถาน เสนาสนะของพ่อแม่ ครูอาจารย์ทั้งบูรณะปรับปรุงซ่อมแซมและการก่อสร้างขึ้นใหม่ ให้เหมาะสมกับความต้องการที่จำเป็นในแต่ละสถานที่แล้ว เราก็ได้ จัดสร้าง วัดป่าบัวแก้ว ญาณสัมปันนุสรณ์ พิพิธภัณฑ์ธรรมเจดีย์ และสถานีวิทย์เสียงธรรมบัวแก้ว ที่บ้านหินแหลม อำเภอดงพญาณี จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อเป็นอนุสรณ์ในพระคุณขององค์พ่อแม่ ครูอาจารย์หลวงตาพระมหาบัวที่บำเพ็ญประโยชน์คุณูปการให้แก่ ประเทศชาติและพระพุทธศาสนา โดยได้พระอาจารย์บุญมี วัดป่า สรีรธาถวายเมตตาส่งพระสงฆ์ไปภวนาคูแลให้ และยังได้บูรณะ ปรับปรุง ร.ร.บ้านหินแหลมที่ตั้งอยู่ใกล้เคียงวัดป่าบัวแก้วให้ใหม่ ทั้งโรงเรียนอีกด้วย

ในปีนี้ได้จัดสร้างวัดป่าบัวทิวา ณ อ่างเก็บน้ำห้วยหัวเหวน บ้านห้วยเจริญ อำเภอดงพญาณี จังหวัดสุโขทัย ถวายเป็นพระราช กุศลแด่พระญาณสังวรณ์ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆ ปริณายก องค์หลวงตาพระมหาบัว ญาณสัมปันโน และหลวงปู่ทิวา



โดยให้ชื่อว่าบัวทิwa ในความหมายของดอกบัวที่ผ่านพ้นเลนตม และผืนน้ำขึ้นสู่อากาศอันบริสุทธิ์ต้องแสงแห่งทิwa แล้วจึงแบ่งบาน ดังพระโยมวาทเจ้าทั้งหลายมุ่งประพฤติปฏิบัติธรรมผ่านสมุทัย ทั้งปวงมาพบพระธรรมอันบริสุทธิ์ สามารถหลุดพ้นจากห้วง วัฏฏะสงสาร ดังบัวทิวนั้น สถานที่ตั้งของวัดก็เป็นที่ตั้งปลายะยัง เหมาะแก่การปฏิบัติภาวนาเป็นอย่างยิ่ง เช่นเดียวกันเราก็ยังได้ มอบถวายหอพระแก้วมรกต และนำของขวัญและอาหารไปมอบ ให้กับ ร.ร.บ้านห้วยเจริญเพื่อเป็นการตอบแทนพระคุณชาวบ้าน ที่ได้ช่วยกันสร้าง และรักษาเสนาสนะแห่งนี้ไว้เป็นอย่างดี

กิจกรรมอื่นๆ ที่เรากระทำเป็นประจำได้แก่การให้ความ ช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติเช่นที่ฟิลิปปินส์ ที่เชียงรายฯ การช่วยเหลือ การศึกษาและฝึกอาชีพในชนบท การช่วยเหลือทางการแพทย์และ สาธารณะสุข เราก็กระทำอยู่อย่างต่อเนื่อง อาจลดจำนวนค่าใช้จ่าย ลงไปบ้างแต่ก็ไม่ขาดไม่ละทิ้งจนปัจจุบันเราใช้เงินเกินบัญชีรายรับ ไปแล้วกว่า 36 ล้านบาท การเปิดโรงทาน เป็นประจำ ณ รพ.ห้วยพลู การสร้างเสนาสนะที่วัดป่าอ้อเต่า ศาลาวิมุตโตทัย บูรณะวัดป่า กตัญญูธาราม สร้างเสนาสนะวัดป่าภูผาผึ้ง ภูวิธดอโศการาม การร่วม สร้างตึกอุบัติเหตุ ณ รพ.เขาวงก็เป็นสิ่งที่เรากำลังกระทำอยู่ในปีนี้ และขอกราบอนุโมทนาทุกท่านที่มีส่วนร่วมในมหากุศลเหล่านี้ ด้วยใจจริง





“วัชรธรรมสถาน”

โครงการเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช

โดย มูลนิธิดวงแก้ว ในพระสังฆราชูปถัมภ์

ประธานโครงการ พระเจ้าหลานพระองค์เจ้าสิริภาจุฑาภรณ์

ความเป็นมา ในทุกๆ ครั้งที่มูลนิธิดวงแก้วออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ รักษาผ่าตัดผู้ป่วยพิการและด้อยโอกาสในชนบทพวกเรา ได้มีโอกาสที่จะไปทำบุญทำกุศลร่วมกัน ณ วัดวาอารามต่างๆ ในระหว่างทาง พวกเราตระหนักถึงความสำคัญทางด้านจิตใจ ว่าแท้จริงแล้วความสุขสงบของจิตใจที่ปราศจากความร่ำร้อน ความโลภ และความทะยาน ออยากต่างๆ นั้น คือความสุขที่แท้จริง พวกเราไม่อาจจะหยิบบั้นความสุขให้กับพวกเขาเฉพาะเพียงแค่การผ่าตัดรักษาแต่ร่างกายภายนอกเท่านั้น ถึงแม้พวกเขาจะหายจากความพิการ พวกเขาเหล่านั้นก็ยังคงมีความทุกข์ในเรื่องอื่นๆ ต่อไปอย่างไม่จบสิ้น เพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของพวกเขาในชนบทที่ห่างไกล ณ ที่มี ความด้อยโอกาสในสังคม การพัฒนาทางวัตถุอย่างเดียวไม่อาจช่วยพวกเขาได้เลย การนำธรรมะอันบริสุทธิ์จากพุทธศาสนาไปมอบให้พวกเขาเหล่านั้นจะสร้างหลักยึดเหนี่ยวจิตใจพวกเขาไว้ได้ แม้แต่พวกเราเองก็จะได้พบความสุขสงบของจิตใจเหมือนกัน ลภ ยศ ชื่อเสียง ที่ได้มาแม้จะมากเพียงใด ก็ยังจะสร้างความทุกข์ทรมานแก่ตนเองและผู้อื่นต่อไป วัดและสถานปฏิบัติธรรมเป็นสถานที่หนึ่ง



อานาปานสติ

ที่เป็นแหล่งรวมของชุมชน เพื่อที่จะพัฒนาจิตใจและสังคมของ
พวกเขาไว้ได้เป็นอย่างดีทาง มูลนิธิฯ ได้มีกิจกรรมมากมาย
เพื่อที่จะช่วยทำนุบำรุง และเผยแผ่พระพุทธศาสนาทั้งในเมือง
และชนบทตลอดมา ในวโรกาสอันเป็นมงคลที่พระบาทสมเด็จพระ
พระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระชนม์มายุครบ 72 พรรษา พวกเราจึงจัดทำ
โครงการสถานปฏิบัติธรรมขึ้น ซึ่งต่อมาได้รับมอบที่ดินประมาณ
10 ไร่ ณ ต.ห้วยพลู อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม จากอดีตเจ้าอาวาส
วัดตริทศเทพ ท่านพระเทพวัชรธรรมาภรณ์ เพื่อจัดสร้างสถาน
ปฏิบัติธรรม ที่อยู่ใกล้กรุงเทพมหานคร เป็นที่พักที่ปฏิบัติของ
ผู้เฝ้าธรรมทั้งหลายจะได้มาประพฤติปฏิบัติ สนทนา ศึกษาหา
ความรู้ร่วมกัน และเพื่อให้ผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมได้เข้าใจใน
หลักธรรมของพระพุทธศาสนา เรียนรู้แนวทางในการปฏิบัติตน
อย่างถูกต้อง สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม
ก่อเกิดความสุขต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้สังคมมีแต่ความร่มเย็น
ประเทศชาติสุขสงบในที่สุด

สถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ ได้จัดสร้างขึ้นสำหรับผู้สนใจ
ในแนวทาง การปฏิบัติธรรมสายพระป่ากรรมฐาน เริ่มสร้างขึ้น
ในปี พ.ศ. 2539 โดยมุ่งที่จะส่งเสริมการอบรมปฏิบัติธรรมแก่
บุคคลทั่วไป ให้เข้าใจหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา
สัมพุทธเจ้า มูลนิธิดวงแก้วจึงได้พัฒนาให้เป็นธรรมสถาน
ที่สัปปายะในการปฏิบัติธรรม ตามแนวทางของพ่อแม่ครูอาจารย์สาย
หลวงปู่มั่นภูริทัตโต โดยพระธรรมวิสุทธิมงคล หลวงตาพระมหาบัว



แนวทางการจัดอบรม ปกติครั้งละ 3-5 วัน (ศุกร์-อาทิตย์) ทุกๆ เดือนๆ ละ 1-2 ครั้ง โดยกราบอาราธนาพ่อแม่ครูอาจารย์ สายพระป่ากรรมฐาน ทั่วประเทศมาให้การอบรม และระหว่าง ไม่มีการอบรม ก็เปิดให้ผู้ผ่านการอบรมมาแล้วอย่างน้อย 3 ครั้ง สามารถสมัครเข้า มาใช้สถานที่เพื่อการปฏิบัติเดี่ยวได้ครั้งละไม่เกิน 7-10 วัน พระภิกษุสงฆ์ได้ไม่เกิน 1 เดือนยกเว้นจำพรรษาไม่เกิน 4 เดือน การเข้าปฏิบัติเดี่ยวแต่ละครั้งจะรับเข้าปฏิบัติไม่เกิน 10 คน ในเวลาเดียวกันและไม่รับการเข้าปฏิบัติเป็นคณะ



ระเบียบวัชรธรรมสถาน

วัชรธรรมสถาน ปัจจุบันเป็นของหลวงตาพระมหาบัววัดป่าบ้านตาดการดำเนินงานทุกอย่างทางคณะกรรมการได้กราบเรียนให้ทางวัดทราบ ทั้งกิจกรรมและบัญชีรับ/จ่าย และขออนุญาตในกรณีใดๆ ที่ต้องอาศัยการตัดสินใจจากทางวัดป่าบ้านตาดเสมอ

การใช้สถานที่

กรรมการวัชรธรรมจะต้องจัดทำแผนการใช้สถานที่เสนอมูลนิธิฯ ทุก 6 เดือน เพื่อขออนุมัติและทำประชาสัมพันธ์ให้สมาชิกทราบหลักสูตรหลัก ผู้สมัครไม่เสียค่าใช้จ่าย

การใช้สถานที่ ของกลุ่มบุคคลภายนอก

(นอกหลักสูตร)

- ให้ทำหนังสือขอใช้สถานที่ถึงมูลนิธิ ก่อนการใช้งานอย่างน้อย 2 เดือน พร้อมรายละเอียดรายชื่อผู้อบรม การใช้งานทั้งหมด ทางมูลนิธิจะแจ้งการอนุมัติให้ทราบก่อนวันขอใช้อย่างน้อย 1 เดือน
- ผู้ขอใช้ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น เช่น ค่าใช้จ่ายทั่วไปต่อคน 500-600 บาทต่อวัน และค่า ของเสียหาย ของใช้ อุปกรณ์ต่างๆ แล้วแต่ความเหมาะสมที่มูลนิธิกำหนด
- ผู้ใช้สถานที่จะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของวัชรธรรมสถาน เช่น การสมัคร การใช้ ที่พัก กุฏิ หอธรรม ห้องน้ำ โรงอาหาร



โรงครัว ฯลฯ ในกรณีที่ผู้ขอให้สถานที่ไม่ปฏิบัติตามระเบียบ
เจ้าหน้าที่สามารถตักเตือน และถ้ายังไม่ปฏิบัติให้ถูกต้องทาง
มูลนิธิฯ สามารถยกเลิกการใช้สถานที่ได้ทุกเวลา

- ผู้ขอใช้สถานที่จะต้องติดต่อ ธรรมะบริการของวัชรธรรมสถาน
ช่วยดูแลตลอดการปฏิบัติ อย่างน้อย 2 ท่าน และมีผู้ประสาน
งานจากผู้ขอใช้อีก 1-2 ท่าน ซึ่งเป็นผู้ที่เคยผ่านการอบรมที่
วัชรธรรมมาแล้วอย่างน้อย 2 ครั้ง

ระเบียบการเข้าปฏิบัติ ณ วัชรธรรมสถาน

(การปฏิบัติเดี่ยวนอกหลักสูตรอบรม)

- ทำหนังสือขออนุญาตใช้สถานที่ (หลังจากศึกษาระเบียบ
ปฏิบัติเรียบร้อยแล้ว) ก่อนการใช้งาน อย่างน้อย 4 สัปดาห์
+ ต้องเคยผ่านการอบรมที่ธรรมสถานมาแล้วอย่างน้อย
3-5 ครั้ง โดยไม่เคยทำผิดระเบียบใดๆ การสมัครให้สมัครผ่าน
e-mail : vacharadham@gmail.com
- เมื่อกรรมการพิจารณาแล้วจะแจ้งให้ผู้สมัครทราบทาง e-mail
- เมื่อรับ e-mail ตอบรับแล้ว ผู้สมัครค่อยส่ง e-mail ยืนยัน
กลับมายังมูลนิธิก่อน การปฏิบัติอย่างน้อย 1 สัปดาห์ บุคคล
ทั่วไปสามารถเข้าปฏิบัติได้ต่อเนื่องไม่เกิน 2 สัปดาห์
พระภิกษุสงฆ์ สามารถเข้าพักได้ต่อเนื่องไม่เกิน 1 เดือน
ยกเว้น จำพรรษาจะอยู่ได้ไม่เกิน 4 เดือน
- การลงทะเบียนเข้าพัก จะต้องแจ้งให้ทราบว่า จะเข้าและ
ออกเมื่อใด เพราะขณะเข้าพักปฏิบัติ จะห้ามติดต่อ พุดจา



กับบุคคลภายนอกอย่างเด็ดขาด และห้ามออกนอกบริเวณ
วัชรธรรมสถานในกรณีที่จะต้องมีธุระออกไปนอกเขต
ธรรมสถาน ให้ถือว่าการเข้าพักปฏิบัติ สิ้นสุดและจะต้องลง
ทะเบียนออกจากธรรมสถานทันที ในกรณีมีเหตุจำเป็น ต้อง
ติดต่อเจ้าหน้าที่ก่อน

- ขณะอยู่ปฏิบัติ ณ ธรรมสถาน ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการเข้า
รับการอบรม เช่นการห้ามคุย ห้ามใช้โทรศัพท์ เป็นต้น ส่วน
การรับประทานอาหาร ทางธรรมสถานจะจัดปันโตให้วันละ
1 มื้อตอนเช้า โดยผู้ปฏิบัติจะเสียค่าใช้จ่ายค่าอาหารเอง
(ประมาณ วันละ 50-100 บาทต่อคน) ผู้ปฏิบัติจะต้องใช้ของ
อย่างประหยัดเท่าที่จำเป็น และต้องดูแลรักษาความสะอาด
ของวัชรธรรมสถานเป็นประจำวัน
- การขอเข้าพักครั้งต่อไป จะต้องห่างจากการออกจากที่พักครั้ง
ก่อน อย่างน้อย 1 เดือน บุคคลทั่วไปจะสามารถเข้าปฏิบัติ
เดี่ยวได้คนละไม่เกิน 3 ครั้งต่อปี พระภิกษุสงฆ์ จะสามารถ
เข้าปฏิบัติเข้มได้ ไม่เกิน 4 เดือนต่อปี สำหรับอยู่ชั่วคราว
- การเข้าพักของผู้ที่เคยมาปฏิบัติเดี่ยวเป็นครั้งต่อไป จะไม่
อนุญาตให้ใช้ห้องเดิมเพื่อไม่ติดขัดในสถานที่และไม่อนุญาต
ให้เก็บของใช้ส่วนตัวไว้ในวัชรธรรมสถานหลังออกปฏิบัติ
แล้ว
- การลงทะเบียนออกจากวัชรธรรมสถาน ต้องตรวจตราความ
เรียบร้อยบริเวณที่เข้าพักคืนของใช้กับเจ้าหน้าที่ และเก็บ



อุปกรณ์ไว้ในที่ๆ เหมาะสมตามเดิมให้เรียบร้อย ถ้ามีสิ่งใดชำรุดเสียหาย ผู้ปฏิบัติต้องแจ้งและจัดทำซ่อมแซมให้ใช้งานตามเดิมให้เรียบร้อยโดยผู้ปฏิบัติควรรับผิดชอบเอง

- พระภิกษุที่จะเข้าพักระยะยาว จะต้องมิพ้อแม่ครูจารย์ในสายพระปากระมลฐานรับรองและทำรายงานให้เจ้าอาวาสวัดป่าบ้านตาดทราบในการเข้าพัก รวมทั้งเมื่อออกนอกสถานที่เกิน 7 วันด้วยเช่นกัน

การรับบริจาค

- ไบอนุโมทนาบัตร วัชรธรรมสถาน ไม่สามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้ ผู้ที่ประสงค์ขอไบอนุโมทนาบัตร กรุณาบริจาคปัจจัยโดยตรงกับเจ้าหน้าที่และรับใบรับเงินชั่วคราว และลงนามชื่อพร้อมที่อยู่อย่างชัดเจนไว้
- ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถร่วมบริจาคสมทบทุนเพื่อใช้ในการอบรมครั้งต่อไป แต่ในการอบรม ผู้ปฏิบัติควรยินดีรับทานที่ผู้อื่นบริจาคให้ด้วยความเต็มใจ
- ผู้เข้ารับการอบรมควรคิดเสมอว่าได้รับการบริจาคจากบุคคลอื่นที่เป็นกัลยาณมิตรซึ่งเสียสละปัจจัยให้เกิดการอบรมในครั้งนี้ขึ้น รวมทั้งแม่ครัวและเจ้าหน้าที่ทุกๆ ท่านที่ช่วยกันดูแลท่าน ถึงแม้ท่านจะสละทรัพย์ร่วมสมทบทุน แต่กรุณาจำไว้ว่าท่านนั้นเป็นไปเพราะท่านเห็นประโยชน์ของธรรมทานนี้และต้องการให้กิจกรรมนี้ดำเนินต่อไป มิใช่เป็นการตอบแทนค่าใช้จ่ายต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรมของท่าน



กองทุนวัฒนธรรมตั้งขึ้นเพื่อรับบริจาคจากผู้ปฏิบัติธรรมที่
ต้องการร่วมเป็นเจ้าภาพในการอบรมแต่ละครั้งเพื่อเป็น
ค่าใช้จ่ายต่างๆ เช่น ค่าอาหาร ค่าตอบแทนเจ้าหน้าที่ขณะอบรม
ปัจจัยถวายพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ และ
ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ดอื่นๆ เป็นต้น (ค่าใช้จ่ายที่จำเป็นอื่นๆ ที่
กองทุนมีอาจจ่ายได้ให้พิจารณา ขอสนับสนุนจากมูลนิธิฯ
เช่นการก่อสร้างและการบูรณะซ่อมแซมอาคารต่างๆ)
ผู้ประสงค์จะเป็นเจ้าภาพปัจจัยค่าอาหารและค่าใช้จ่ายในการ
ปฏิบัติแต่ละครั้งสามารถบริจาคได้โดยโอนเงิน 35,000 บาท
เข้าบัญชี วัฒนธรรมสถาน ธนาการทหารไทย สาขา รพ.สมเด็จพระ
ปิณฑเกล้า บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 040-2-38624-2

เป็นผู้ที่เคยผ่านการอบรม ณ วัชรธรรมสถานมาแล้วสามารถเป็นตัวอย่างในการประพฤติปฏิบัติ ที่ดีและเต็มใจที่จะช่วยผู้ปฏิบัติในรุ่นอื่นๆต่อไป มีหน้าที่ควบคุม ดูแล ระเบียบต่างๆของวัชรธรรมสถานตลอดระยะเวลาการอบรมเพื่อให้เกิดผลการปฏิบัติที่ดี และสร้างเสริมสภาพแวดล้อมที่ดี เหมาะสมที่สุดสำหรับผู้อบรมในการปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ช่วยดูแลความสะอาด และเป็นระเบียบเรียบร้อยของอาคารสถานที่ของธรรมสถาน

ตัวอย่างงานของธรรมะบริการ

- ปลุกผู้อบรมให้ตื่นนอนตามเวลา
- คอยดูแลการใช้อาคารสถานที่ให้เรียบร้อยและประหยัด เช่น การเปิด/ปิด, น้ำ, ไฟ, พัดลม, แอร์
- ดูแลให้ผู้อบรมเข้าปฏิบัติธรรมตามตารางที่กำหนดและเตือนผู้อบรมให้ทราบว่าการปฏิบัตินั้นพึงกระทำตลอดเวลา ตั้งแต่รับพระกรรมฐาน มิใช่คิดว่าทำแต่เฉพาะอยู่ในห้องปฏิบัติ (ผู้อบรมควรกำหนดรู้ในกายและจิตตลอดเวลาการอบรม ทุกขณะ มิว่าจะกระทำการใดๆ เช่นการ เดินกลับ ที่พัก ขณะทานอาหาร, ขณะอยู่ในห้องพัก, ขณะทำความสะอาด ฯลฯ)
- แนะนำการประพฤติปฏิบัติตนที่เหมาะสม เช่น การทำความสะอาดห้องพัก ห้องน้ำ อาคารสถานที่ โดยไม่กล่าววาจา และ ควร สำรวม กาย วาจาทุกขณะ ไม่นำอาหารเข้าไปในห้องพัก/หอธรรม การสื่อสารกับผู้อบรมควรใช้การเขียน แทนการพูด และปฏิเสธการสนทนาใดๆ (ปัญหาการปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติเขียนถามกับพระอาจารย์ผู้สอนขณะถามตอบ ปัญหาธรรมหรือขอปรึกษาโดยตรงมิใช่กับธรรมะบริการ)
- ในกรณีฉุกเฉินให้ปรึกษากับผู้อำนวยการอบรมหรือหัวหน้าธรรมะบริการและเจ้าหน้าที่วัชรธรรมสถาน มูลนิธิดวงแก้ว เพื่อการปฏิบัติให้เหมาะสมถูกต้องต่อไป
- ทำรายงานให้ผู้จัดการวัชรธรรมสถาน อาจารย์ผู้สอน และบันทึกความตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมของผู้เข้าอบรมที่



อานาปานสติ

จำเป็น เช่นการประพฤติไม่เหมาะสม ไม่สำรวม คู้เล่น ความ
ตั้งใจ จริงจังเป็นพิเศษ ปัญหาสุขภาพ ฯลฯ มอบให้กับเจ้า
หน้าที่ธรรมสถาน เพื่อประเมินผู้รับการอบรมทุกครั้งสำหรับ
การคัดเลือกผู้สมัครในครั้งต่อไป (วัชรธรรมสถานจะได้เป็น
ที่เหมาะสมในการปฏิบัติของผู้ตั้งใจจริงต่อไป)

- รับผิดชอบลงนามตรวจนับปัจจัยรับบริจาคในการอบรมร่วม
กันและถวายปัจจัยแด่พระอาจารย์
- ร่วมสรุปและประเมินผลการอบรมในแต่ละครั้งกับกรรมการ
บริหารวัชรธรรมเพื่อแก้ไขปัญหาและพัฒนาวัชรธรรมสถาน
ให้ดียิ่งขึ้น
- ในกรณีมีข้อสงสัยในการบริหารจัดการให้สอบถามที่ปรึกษา
วัชรธรรมและยึดแบบอย่างของพ่อแม่ครูอาจารย์สายพระป่า
กรรมฐานเป็นหลัก

กฎระเบียบระหว่างอบรม

นโยบายของวัชรธรรมสถานคือ “การดูแลช่วยเหลือร่างกาย
เพียงอย่างเดียวจะไม่ทำให้เกิดความสุขสงบต่อเราได้ เราควรรักษา
จิตใจของเขามีคุณธรรม” ศีลธรรมประเสริฐกว่า ดังนั้นควรวาง
ธุระในหน้าที่การงานไว้ด้านนอก เมื่อเข้ามาอยู่ ณ ที่แห่งนี้แล้ว ควร
ให้เกิดประโยชน์แก่จิตใจตัวเองอย่างที่สุด เน้นการพัฒนาจิตใจ
ด้วยการอยู่อย่างสันโดษและไม่รบกวนผู้ปฏิบัติท่านอื่น กรุณาอด
ยศถาบรรดาศักดิ์และตัวตนของท่านออก ผู้ปฏิบัติทุกท่านมีศักดิ์ศรี
เสมอกัน ตามธรรมวินัยในพุทธศาสนา



ระเบียบทั่วไป

- จอดรถไว้ด้านหน้าบริเวณต้นไม้ ผู้เข้าอบรมต้องนำของใช้ส่วนตัวติดตัวไปลงทะเลเบียน เพราะจะไม่อนุญาตให้กลับมาที่รถอีกจนกว่าจะจบหลักสูตรการอบรม
- ประตูรั้วจะปิดไว้ตลอดเวลาการปฏิบัติ หากมีผู้มาส่งควรกลับทันทีหลังจากมาส่งแล้ว
- ลงทะเลเบียนเข้ารับการอบรมที่ โรงอาหาร และรับอุปกรณ์เครื่องนอนไปเก็บที่ห้องพัก เวลาลงทะเลเบียน 08.00 น. ถึง 09.00 น. ไม่ควรมาลงทะเลเบียนสาย
- หากลืมนำของใช้ส่วนตัวใดๆ มาเช่น ชุดขาว สบู่ ยาสีฟัน แปรงสีฟัน หรือยาสามารถขอเบิกได้ที่อาคารสำนักงาน
- ห้องสมุดจะเปิดให้ยืมได้เฉพาะผู้มาปฏิบัติเดี่ยว ส่วนผู้ที่มาปฏิบัติเป็นกลุ่มตามหลักสูตรไม่ควรอ่านหนังสือในระยะเวลาอบรม ยกเว้นวิทยากร หรือพระอาจารย์วิปัสสนาเป็นผู้มอบให้หรือแนะนำ
- อาคารสำนักงานและที่พักของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ หากไม่มีเหตุจำเป็น ไม่ควรเข้าไปรบกวน หรืออุนวาย

ผู้เข้ามาอบรมต้องถือศีล 8

- ห้ามฆ่าสัตว์,เบียดเบียนสัตว์
- ห้ามลักทรัพย์ ยิบถือนาของที่เจ้าของไม่ได้ให้
- อพราหมจารียาคือไม่ผิดพรหมจรรย์ไม่ถูกต้องเพศตรงกันข้าม
- ห้ามพูดเท็จ,พูดส่อเสียด,พูดคำหยาบ,พูดเพ้อเจ้อ



- ห้ามดื่มสุราสิ่งมีเมา-กาเฟ-ยาเสพติด
- ห้ามรับประทานอาหารหลังยามวิกาล คือหลังเที่ยงวันถึงเช้าวันใหม่
- ห้ามลูบไล้ร่างกายด้วยของหอม-แป้ง ห้ามทัดดอกไม้-เครื่องประดับ และฟ้อนรำฟังเพลง
- ห้ามนั่งนอนในเตียงสูงหรือเบาะ-ฟูกที่สูง-นุ่มสบาย

หมวดการรับประทานอาหาร

- โรงอาหารจะเปิดตลอด 24 ชั่วโมง จะมีน้ำปानะไว้บริการสำหรับผู้ถือศีล 8 ซึ่งไม่สามารถทานอาหารได้หลังเที่ยงวันถึงพระอาทิตย์ขึ้นในวันใหม่ หากมีโรคประจำตัว ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบเป็นกรณีพิเศษ
- เวลาในการรับประทานอาหารคือ 07.00 น. สำหรับมือเช้า และ 11.00 น. สำหรับมือเที่ยง ควรนั่งแยกโต๊ะชาย-หญิง เมื่อเข้ามาในโรงอาหารแล้วควรทยอยเรียงนั่งกันไปตามลำดับ ไม่ควรนั่งกระจัดกระจายไปตามใจชอบ (ยกเว้นในบางหลักสูตรจะรับประทานอาหารมือเดียวตอนเช้า 07.00)
- เมื่ออยู่ในโต๊ะอาหารแล้วไม่ควรชวนกันคุย ฟังระลึกลึกเสมอว่าเราอยู่คนเดียว ปฏิบัติคนเดียว ไม่รับรู้เรื่องผู้ใด แต่ควรมีน้ำใจช่วยเหลือกัน เช่น ช่วยรินน้ำ, ตักข้าว, เลื่อนอาหารให้กัน
- น้ำปานะที่มีบริการให้ควรระมัดระวังว่าส่วนใดสำหรับดื่มก่อนเที่ยง และส่วนใดสามารถดื่มได้หลังเที่ยง ไม่ทานอาหารหลังเที่ยงวันถึงพระอาทิตย์ขึ้นของวันใหม่



- ## หมวดการใช้สิ่งของและอาคารต่างๆ

- ## ระเบียบการใช้ห้องน้ำ

- 
- ไม่ควรไป
- อานาปานสติ

- ห้ามทิ้งผ้าอนามัย/กระดาษชำระลงในโถส้วม
- ปิดโถส้วมและฝานั่งทุกครั้ง เพื่อป้องกันแมลง และสัตว์ต่างๆ ตกลงไป

ระเบียบการใช้ที่พัก

- เบาะที่นอนในห้องพัก ต้องปูผ้าปูที่นอนที่แจกให้ไปก่อนใช้ และสวมปลอกหมอน เพื่อ รักษาหมอน ที่นอนให้อยู่ในสภาพดี ไม่เหม็นอับ หรือติดกลิ่นตัว เพื่อให้ผู้ปฏิบัติท่านอื่น ที่มาใช้ต่อไปได้ หากไม่ปูที่นอนและสวมปลอกหมอน อาจจะ ทำให้เกิดเชื้อรา กลิ่นเหม็น และอาจจะเกิดเชื้อโรคที่จะทำให้ ที่นอนและหมอนเสียได้
- ควรเคารพความเป็นส่วนตัวในห้องพักระหว่างผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกัน ของใช้ส่วนตัวควรเก็บให้เป็นระเบียบ ไม่วางเกะกะ ปิดกวดเช็ดถูห้องพักทั้งก่อนเข้าพัก และหลังสิ้นสุดการอบรมแล้ว
- ไม่ควรลื้อกห้องพักไม่ว่ากรณีใดๆ เจ้าหน้าที่จะเข้าไปตรวจดูแลความเรียบร้อยดังนั้นของใช้มีค่าไม่ควรนำติดตัวมาด้วย หากนำมาให้เจ้าหน้าที่นำใส่ล็อกเกอร์และต้องคืนกุญแจหลังอบรม
- ของใช้ส่วนตัวที่ได้รับแจกตอนลงทะเบียน มีผ้าห่ม ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน หากผ้าห่มไม่ได้ใช้ให้ใส่ถุงแยกเอาไว้ นำส่งคืนพร้อมกันตอนกลับในวันสุดท้ายเวลา 12.00น
- ห้องน้ำดื่มในอาคาร มีไว้เพื่อผู้อาวุโส (อายุมากกว่า 60 ปี)



เข้าออกไปนอกอาคารลำบาก ท่านอื่นควรใช้ห้องน้ำด้านนอก หากไม่จำเป็น และควรระมัดระวังเสียงประตูห้องน้ำ ไม่ให้ รบกวนผู้อื่นที่พักอยู่ในห้องพัก

- ผู้เข้าอบรมหญิงไม่ควรเข้าไปเขตที่พักฝ่ายชาย และบริเวณ ที่พักของพระสงฆ์ ผู้ปฏิบัติชายไม่ควร ไปเขตที่พักผู้ปฏิบัติ หญิง

การปฏิบัติตัวในหอปฏิบัติธรรม

- ถอดรองเท้าไว้ด้านหน้าที่เตรียมไว้ให้
- ควรไปก่อนเวลา 15 นาที เพื่อเตรียมตัวเตรียมใจให้เรียบร้อย
- ระมัดระวังเสียงประตูจะรบกวนผู้อื่น ควรเปิด-ปิดด้วยความระมัด ระวังประคองไว้จนปิดสนิท
- นั่งเรียงกันไปตามลำดับเพื่อคนที่มาทีหลัง เข้าที่นั่งได้สะดวก แยกนั่งชาย-หญิง คนละส่วนตามคำแนะนำของธรรมบริกร (ตามหมายเลขประจำตัว)
- ไม่นั่งพิงเสา-ไม่หันเท้าไปทางพระประธาน-ไม่นั่งชันเข่า/ นั่งหลับ/โยกตัว
- ขณะปฏิบัติธรรมในหอธรรม อนุญาตให้ผู้ปฏิบัติหญิงเข้า ห้องน้ำฝั่งทางเดินริมรั้วได้

ระเบียบอื่นๆ

- ระเบียบการแต่งกายชุดขาว หรือ เสื้อขาว ผ้าถุงดำ ไม่อนุญาต ลวดลาย ตัวหนังสือ สี สัน หรือบาง รัศรูปและกางเกง ขาสั้น-ขาสามส่วน



อานาปานสติ

- ไม่อนุญาตให้พกอุปกรณ์สื่อสาร โทรศัพท์มือถือ เครื่องเล่น MP3 วิทยุ หรืออุปกรณ์ใดๆ ที่ให้ความบันเทิงแม้แต่การอ่านหนังสือหรือการฟังธรรมอื่นนอกจากคำสอนของครูอาจารย์ ที่ให้การอบรมอนุญาต
- บุคคลภายนอกที่มาติดต่อเฉพาะเรื่องด่วนเท่านั้น เข้าพบได้ที่ สาลาริมน้ำ
- สำหรับท่านที่ต้องการใบอนุญาต ให้เขียนชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจนมาให้เจ้าหน้าที่ลงชื่อและนับจำนวนเพื่อออกหลักฐานการรับเงิน ไม่ควรหยอดตู้ด้วยตนเอง ปักป้ายบำรุงวัดธรรมสถาน ไม่สามารถนำไปหักภาษีได้
- ผู้ที่เคยมาปฏิบัติแล้ว หากต้องการจะสมัครเป็นผู้ช่วยธรรมะบริการสามารถติดต่อขอรายละเอียดได้โดยอย่างน้อยได้ผ่านการอบรมจากวัดธรรมมาแล้ว 2-3 ครั้ง (สามารถเขียนคำว่า ผู้ช่วยธรรมะบริการ ลงหลังชื่อตัวเองในใบสมัคร)
- เมื่อเข้ามาแล้วควรเคารพสถานที่และหน้าที่ตนเอง เพื่อเข้ามาขัดเกลาจิตใจ ดังนั้นไม่ควรชักชวนกัน พูดคุย เน้นการอยู่อย่างสันโดษ เพื่อประโยชน์ทางจิตใจอย่างสูงสุดของตนเอง และผู้อื่นไม่คุยกัน
- ไม่อนุญาตให้ออกนอกสถานที่โดยไม่ขออนุญาตเจ้าหน้าที่/ ธรรมะบริการและความเห็นชอบจากอาจารย์ผู้สอน ผู้มีความจำเป็น ต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบก่อนการอบรม
- ผู้ทำผิดระเบียบจะถูกตักเตือน แนะนำ ถ้าผิดเกิน 3 ครั้งไม่พิจารณารับเข้าปฏิบัติอีกเพื่อไม่เป็นการรบกวนผู้อื่นต่อไป



ขั้นตอนในการตักเตือนผู้กระทำผิดระเบียบ

- การเตือนครั้งที่ 1 จะติดข้อความไว้ที่หน้าห้องผู้ปฏิบัติ
- การเตือนครั้งที่ 2 ธรรมเนียมบริกรจะเชิญผู้ปฏิบัติไป
สอบถามและแนะนำ
- การเตือนครั้งที่ 3 ชื่อของผู้กระทำผิดจะติดไว้ที่
โรงอาหารและไม่อนุญาตให้เข้า อบรม
ในครั้งต่อไป เป็นเวลา 6 เดือน ถึง 1 ปี

ตารางการปฏิบัติ ระหว่างการอบรม

วันเปิดการอบรม (วันแรก)

- 08.00 - 09.00 น. ลงทะเบียน
- 09.30 - 11.00 น. แนะนำกฎระเบียบ/สถานที่/พิธีเปิดอบรม
- 11.00 - 22.00 น. อบรมปฏิบัติเหมือนวันที่ 2

(วันที่ 2 ของการปฏิบัติ)

- 04.30 - 06.00 น. ทำวัตรเช้า นั่งสมาธิ
- 06.00 - 07.00 น. ฟังธรรม เคนจงกรม
- 07.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.00 - 09.00 น. ทำความสะอาดสถานที่
- 09.00 - 11.00 น. ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม
- 11.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 16.00 น. ฝึกปฏิบัติ
- 16.00 - 18.00 น. นำปानะ+ทำความสะอาด
- 18.00 - 19.00 น. เคนจงกรม
- 19.00 - 22.00 น. ทำวัตรเย็น/ฟังธรรม



อานาปานสติ

วันปิดการอบรม (วันสุดท้าย) ของการปฏิบัติ

04.30 - 11.00 น. ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม เหมือนวันที่ 2

11.00 - 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

12.00 น. ส่งของใช้ส่วนตัวคืนเจ้าหน้าที่

13.00 - 16.00 น. ปฏิบัติ/ฟังธรรมโอวาท/พิธีปิดอบรม

ตารางอบรมปฏิบัติการธรรมประจำปี 2557

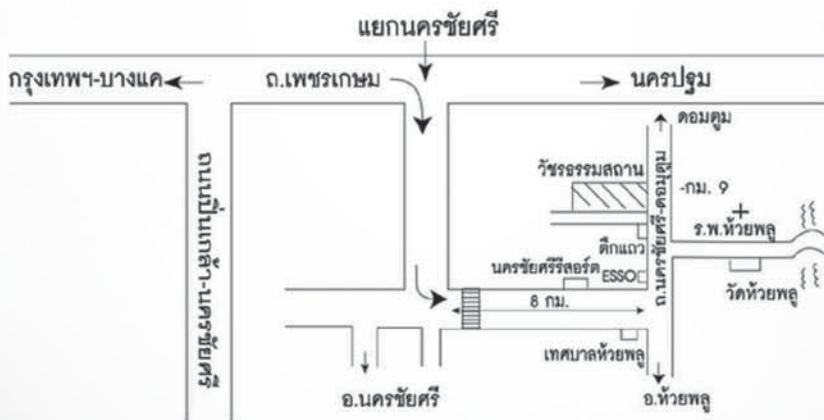
24-25-26 มกราคม	พระอาจารย์มหาจักรยาทุท	วัดป่าโนนชุมเงิน
21-22-23 กุมภาพันธ์	พระครูวัชรธรรมาจารย์ จิรวัดน์ อุตตรกุโ	วัดป่าไชยชุมพล
21-22-23 มีนาคม	พระอาจารย์ ประสิทธิ์	วัดป่าเย็นศิระ
25-26-27 เมษายน	พระอาจารย์วิทยา	วัดป่าดอยแสงธรรม
16-17-18 พฤษภาคม	พระอาจารย์ มหาจักรยาทุท	วัดป่าโนนชุมเงิน
27-28-29 มิถุนายน	พระอาจารย์สมหมาย อดุลมโน	วัดป่าสันติภาวนาส
25-26-27 กรกฎาคม	พระครูวัชรธรรมาจารย์ จิรวัดน์ อุตตรกุโ	วัดป่าไชยชุมพล
15-16-17 สิงหาคม	พระอาจารย์บุญมี ฐมฺมโรโต	วัดป่าศรัทธาถาวร
29-30-31 สิงหาคม	อจ.พญ.อมรา มลิตา	วัชรธรรมสถาน
17-18-19 ตุลาคม	พระอาจารย์ คำฟอง	วัดป่าพิทักษ์ธรรม
14-15-16 พฤศจิกายน	พระอาจารย์มหาประกอบ	วัดป่ามหาไชย

การสมัครอบรม ณ วัชรธรรมสถาน

1. สามารถยืนยันหลังการสมัครจนถึง 2 สัปดาห์ก่อนการอบรม
2. สามารถสมัครได้ก่อนการอบรม 3 เดือน และปิดรับสมัคร 2 สัปดาห์ก่อนการอบรม
3. สามารถสละสิทธิ์การอบรมได้จนถึง 2 วันก่อนการอบรม

การเดินทาง

รถตู้โดยสารสาย ต 1/4 ปั่นเกล้า-นครชัยศรี ขึ้นที่หน้าห้างเมอริคิงส์ ปั่นเกล้าไปสุดสายที่ อ.นครชัยศรี (ถ้ามาจากถนนเพชรเกษมลงที่สามแยกท่านา เข้า อ.นครชัยศรี) และต่อรถบัส สีส้ม นครชัยศรี-ดอนตูม หรือ นครปฐม-บางพระ ลงที่หน้าวัชรธรรมสถานได้เลยตามแผนที่



แผนที่วัชรธรรมสถาน





