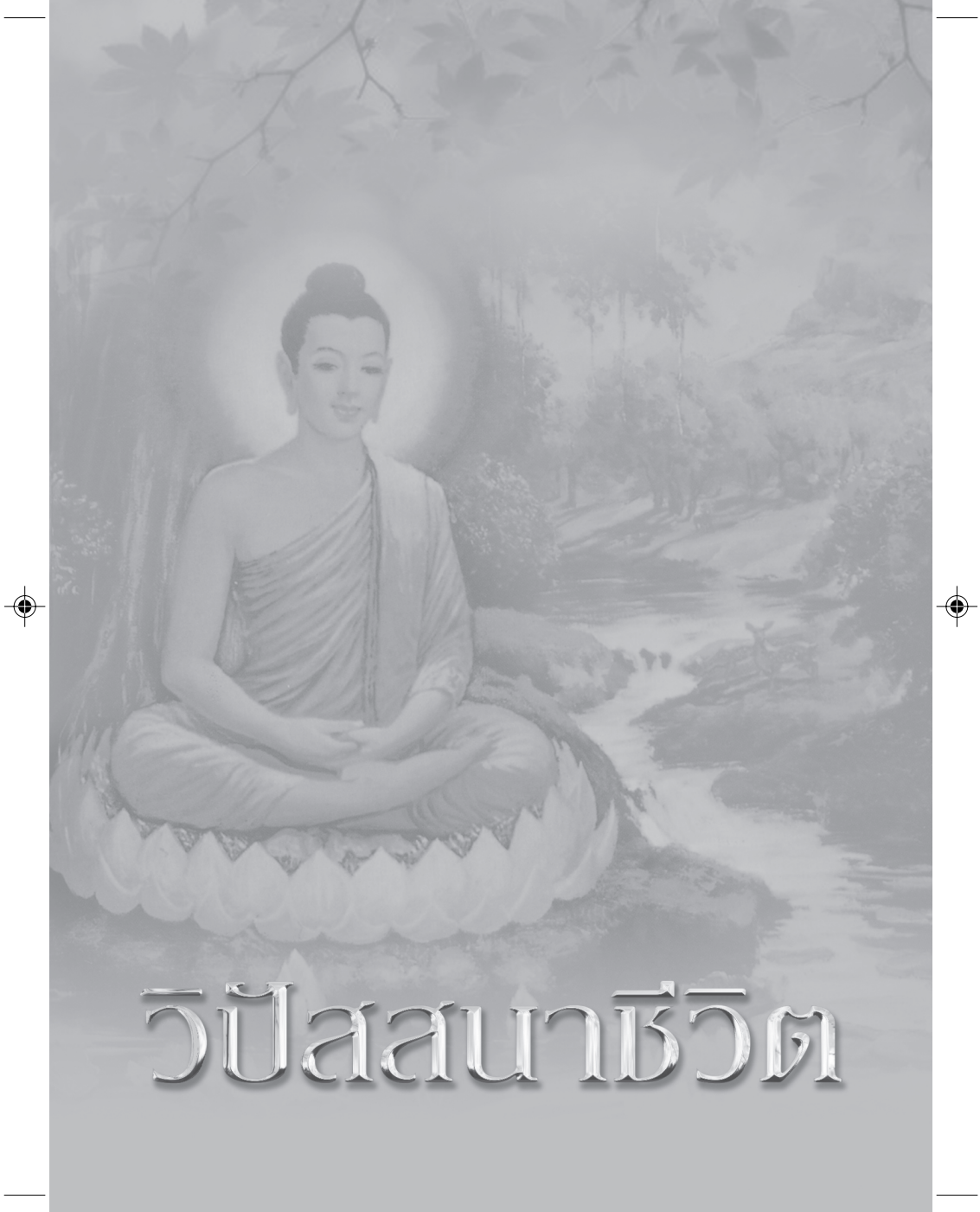


# วิปัสสนาชีวิต



โดย

พระอาจารย์วีระนนท์ วีรนนโท



# วิปัสสนาชีวิต



ชื่อหนังสือ วิปัสสนาชีวิต  
พระครูปลัดวิระนนท์ วีรนนโท  
ISBN : 978-974-372-463-3  
ภาพประกอบโดย วิชา นนท์แก้ว  
พิมพ์ครั้งที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๕๑  
จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม  
จัดพิมพ์โดย โครงการพิมพ์หนังสือธรรมะวัดป่าเจริญราช  
๑๒/๑๕ คลอง ๑๑ ต.บึงทองหลาง อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี  
โทร.๐๒-๕๕๕-๒๑๑๒ โทรสาร.๐๒-๕๕๕-๒๔๗๗  
WWW.WATPACHAROENRAT.COM

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สนใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่หรือผู้มีจิตศรัทธาท่าน  
ใดประสงค์พิมพ์หนังสือธรรมะของวัดแจกเป็นธรรมทานสอบถาม  
รายละเอียดได้ที่วัด

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษถนอมสายตา (green-read)

พิมพ์ที่ หอรัตนชัยการพิมพ์  
๓๓/๒๘ ซอยเพชรบุรี ๕ เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐  
โทร ๐ ๒๒๑๕ ๕๖๘๑-๓, ๐ ๒๒๑๖ ๕๔๖๔  
โทรสาร ๐ ๒๒๑๖ ๕๔๖๕  
Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน



## คำปรารภ

ข้าพเจ้าได้จัดพิมพ์หนังสือวิปัสสนาชีวิตให้เป็นธรรมทาน เพื่อจุดมุ่งหมายดังนี้ :-

๑. เพื่อช่วยเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้านปฏิบัติ
๒. เพื่อให้ทุกคนเข้าใจในการปฏิบัติอย่างถูกต้อง
๓. เพื่อเป็นคู่มือของผู้ที่จะลงมือปฏิบัติแต่ขาดครูอาจารย์ และสถานที่

๔. เพื่อให้ทุกคนพบความสุขที่แท้จริงจากการปฏิบัติและเข้าใจชีวิตตัวเองมองตัวเองรู้

๕. เพื่ออนุเคราะห์ผู้มีเวลาน้อยอยู่บ้าน เมื่อได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้วก็สามารถปฏิบัติเองได้

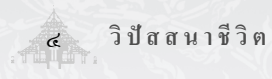
เมื่อท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้วโปรดทำความเข้าใจและลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง แล้วท่านจะได้พบความสุขที่แท้จริงของชีวิต

ท่านจะมัวนั่งเฉยอยู่ไยเล่า ลงมือปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิกันเถิด เพื่อประโยชน์ทั้ง ๓ คือ ประโยชน์ชาตินี้ ประโยชน์ชาติหน้าและประโยชน์อย่างยิ่ง คือพระนิพพาน

**เทคนิคการเจริญกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิโดยง่าย**

กรรมฐาน หรือกัมมัฏฐาน มี ๒ อย่าง คือ

๑. สมถกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่ทำให้ใจสงบง่าย
  ๒. วิปัสสนากรรมฐาน คือ กรรมฐานที่ทำให้เกิดปัญญา
- กรรมฐานทั้ง ๒ อย่างนี้ ต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง



ในการพิจารณาสภาวะธรรมต่างๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขั้นสูง ต้องอาศัยสมถกรรมฐานเป็นพื้นฐาน เป็นพลังในการเจริญปัญญา

**การปฏิบัติเพื่อให้สมาธิตั้งมั่นได้เร็วและง่าย มีดังนี้**

๑. ต้องมีองค์ภาวนา เช่น พองหนอ-ยุบหนอ พุทโธ หรือ สัมมา อะระหัง เป็นต้น เสียก่อน ตัวอย่างเช่น การภาวนา "พุทโธ"

ขั้นแรก สติของเราต้องอยู่ที่คำว่า "พุทโธ" โดยเอาสติมาจับอยู่ที่ปลายจมูก ให้รู้ตรงที่ลมกระทบเวลาหายใจเข้าและหายใจออกอย่าง ชัดเจนและละเอียด

ขั้นที่สอง คือ การตามลมเข้า ตามลมออก โดยการภาวนา "พุท" เวลาหายใจเข้า และกำหนดภาวนาว่า "โธ" เวลาหายใจออก ให้เอาจิตไปจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออกตลอดเวลา โดยไม่ใส่ใจกับสิ่งที่มากระทบ จากภายนอก หรือ ภายใน จิตจึงจะเป็นสมาธิได้เร็ว ต่อจากนั้นไม่ว่า จะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม ถ้ามุ่งไปทาง ฌานหรือฌานสมาบัติ ก็ให้ภาวนา พุทโธ อย่างต่อเนื่องตลอดไป พร้อมกำหนดจิตลงสู่สภาวะธรรมที่กำลัง เกิดที่กำลังเห็นในขณะนั้น ขณะที่จิตตั้งลงสู่องค์ฌาน ก็มีสติรู้ และปล่อยลงไปตามองค์ฌาน เพื่อให้เป็นไปตามธรรมชาติของพลังอำนาจ สมาธิ จนกว่าจะไม่มีความรู้สึกทางกาย ว่าร่างกายเรามีอยู่ เราจะเห็น แต่ดวงจิตเป็นอย่างเดียว ไม่มีอารมณ์อื่นแทรก นี้เรียกว่า "องค์ฌาน"

๒. วิธีการยกจิตขึ้นสู่องค์ฌาน ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้เสมอว่า ขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ (กล่าวคือ อยู่ในสมาธิ) เพื่อไม่ให้จิต สักสายออกไปข้างนอก ถ้าจิตสักสายออกไปข้างนอกเมื่อใด ให้ กำหนดภาวนาอย่างมีสติ โดยค่อยๆ ดึงจิตมาสู่ฐานของจิต คือที่หัวใจ





ที่เรียกว่า "หทัยวัตถุ" แล้วกำหนดองค์บริกรรมต่อไปว่า "พุทโธ พุทโธ" หรือ คำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างรวดเร็วและถี่ โดยไม่เว้นให้มีช่องว่าง เพื่อป้องกันไม่ให้ความคิดอื่นมาแทรก และขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังจะออกจากองค์ฌานใดองค์ฌานหนึ่ง เมื่อกำหนดได้แล้วให้กำหนดจิตจำสภาวะของขณะจิตนั้นว่าอยู่ในอาการใด แล้วจึงค่อยผ่อนคลายใจยาวออกมาเบาๆ พร้อมกับถอยจิตออกจากองค์ฌานนั้นๆ และให้จำสภาวะนั้นให้ได้ กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติจะเข้าสู่สมาธิในบัลลังก์ต่อไป ให้กำหนดคลายใจยาวๆ ทั้งเข้าและออกพร้อมกับน้อมจิตเข้าสู่องค์ฌานที่ออกมาในครั้งก่อน นี้เรียกว่า การต่อองค์ฌาน หรือ ต่อสภาวะฌาน

๓. การยกจิตขึ้นสู่สภาวะฌานหรือฌาน ผู้ปฏิบัติจะต้องอาศัยพื้นฐานของสมถะเป็นกำลัง เพื่อนำไปพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้นให้ได้อย่างต่อเนื่อง แจ่มแจ้ง ชัดเจน หากสมาธิอ่อน ผู้ปฏิบัติจะไม่สามารถอดทนต่อสภาวะของเวทนาได้ การพิจารณา สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทุกขเวทนา หรือสุขเวทนาจะต้องอาศัยสมาธิที่ตั้งมั่นเป็นองค์ฌานมาเป็นกำลังอย่างมาก นอกจากนี้ในการเข้าไปพิจารณาอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับฐานต่างๆ ที่กระทบ ที่บีบคั้น ทั้งสภาวะภายนอกและภายใน จะต้องอาศัยองค์ฌานเป็นพื้นฐานเป็นกำลังของจิต เพื่อเข้าไปพิจารณาสภาวะธรรมทั้งหลายทั้งปวงในขณะนั้นๆ

๔. การภาวนาที่จะให้เกิดสมาธิอย่างรวดเร็ว และมีสภาวะที่ชัดแจ้ง แจ่มแจ้ง ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสมาธิที่ตั้งมั่น แน่วแน่เป็น "เอกัคคตารมณ์" (เป็นอารมณ์เดียว) ไม่หวั่นไหวต่อสภาวะเล็กๆ น้อยๆ





๖ วิปัสสนาชีวิต

ตัวอย่างเช่น ในการภาวนา "พองหนอ-ยุบหนอ" ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้ และมีความรู้สึกที่อาการพอง และอาการยุบของท้องเพียงอย่างเดียว โดยไม่ผลอสติ ต้องมีความรู้ที่ชัดเจนเหมือนกับการนั่งดูทีวี หรือนั่งมองคนกินในท้องฟ้า หรือ มองคนป่วยหายใจระรัวๆ อยู่บนเตียงพยาบาล ให้เห็นภาพชัดเจน คือ เห็นอาการที่ท้องพอง ท้องยุบ อย่างแน่ชัดเสียก่อน อย่าไปใส่ใจกับสภาวะอารมณ์เล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิต หรือที่มาจากกระทบจากภายนอก ถ้าหากผู้ปฏิบัติไปใส่ใจกำหนดตามสภาวะที่กระทบ หรือสิ่งที่มากระทบ และสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิต อารมณ์กรรมฐานของเราก็จะรั่ว และไหลไปตามสภาวะเล็กๆ น้อยๆ นั้น ทำให้ไม่เกิดสมาธิที่ตั้งมั่น ไม่มีพลังของสติที่จะไปกำหนดทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความท้อแท้เหนื่อยหน่ายต่อการปฏิบัติ

ทั้งนี้เป็นเพราะผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจชัดเจนในองค์ภาวนา หรือฐานที่จิตไปกำหนดดู จึงทำให้หลายต่อหลายคนไม่สามารถปฏิบัติได้ และเบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติ และบอกว่าไม่ได้อะไรเลย บางครั้งก็กล่าวว่าตนเองไม่มีบุญ หรือมีบุญน้อย นี่คือการเข้าใจผิดของผู้ปฏิบัติ หากท่านใดอยากปฏิบัติกรรมฐานไม่ว่าจะเป็นสมถะหรือวิปัสสนา ก็ต้องอาศัยฐานที่ตั้งเป็นจุดยืนให้ได้เสียก่อน

ดังนั้นไม่ว่าจะภาวนาอะไร จะต้องทำเช่นนี้เสมอ จิตจึงจะเกิดสมาธิ เมื่อสมาธิตั้งมั่น มีจุดยืน และรู้ฐานของการปฏิบัติดีแล้วเราก็จะสามารถกำหนดพิจารณาไปตามสภาวะได้อย่างง่ายดาย เปรียบเหมือนลมพัดต้นอ้อ และพอลมหยุดพัด ต้นอ้อก็ตั้งตรงขึ้นมา ฉันทก็ฉันทนั้นเมื่อพลังสมาธิมันคงแล้ว สภาวะที่มากระทบกระทั่งจากภายนอกและภายในจิตก็ไม่หวั่นไหว สามารถกำหนดพิจารณาได้ รู้เท่าทันได้ต่อ





สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น และเมื่อเรากำหนดตามฐานต่างๆ ได้ อย่างสะดวกสบายเวลาที่มีอารมณ์มากกระทบ สภาวะธรรมและฌาน ก็เกิดขึ้นได้ง่ายในระยะเวลาอันสั้น เหมือนกับท่านพระ โภคทัตถุญะ ที่มีจุดยืนตั้งมั่นดีแล้ว ก็กำหนดรู้สภาวะตามที่เกิดขึ้นได้ ได้รู้และได้เห็นอย่างแจ่มแจ้งพิจารณาจนเกิดปัญญา สามารถยกฐานะตนเองเป็นอริยบุคคลได้โดยง่าย

**ทำไมถึงต้องมืองค์ภาวนา** เพราะองค์ภาวนามีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อการปฏิบัติ อุปมาเหมือนดั่งเรือที่วิ่งอยู่ในแม่น้ำ แต่ถ้ามีเฉพาะเรือแต่ไม่มีคนขับ เรือก็ไม่สามารถที่จะวิ่งไปถึงจุดหมายปลายทางได้ สติที่กำหนดองค์ภาวนาก็เปรียบเสมือนคนจับหางเสือ หรือเหมือนกับรถที่จำเป็นจะต้องมีคนขับที่รู้จักทาง รู้จักวิธีขับรถให้เดินทางไปถึงเส้นชัยให้ได้ แต่ถ้าไม่มีคนขับจับพวงมาลัยที่เข้าใจและเก่งก็ไม่สามารถที่จะไปถึงเส้นชัยได้เลย รถหรือเรือก็จะออกนอกเส้นทางหรือเดินทางไปไม่ได้ไกลก็จะเกิดปัญหาขึ้นภายหลัง การปฏิบัติที่จะให้ได้ผลดีร้อยเปอร์เซ็นต์นั้นผู้ปฏิบัติจะต้องมี วิริยะ มีสติ มีสมาธิ มีความอดทนและมีปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริง ที่เรียกว่า รู้ธัมมัสสัจจารู้ตามความเป็นจริง ในปัจจุบันอารมณ์นั้นๆ

**๕. การกำหนดจิตขึ้นสู่วิปัสสนา** เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว จะต้องกำหนดภาวนาตามฐานที่กระทบ เช่น

ตาเห็นรูป กำหนดที่ตาว่า "เห็นหนอ"

หูได้ยินเสียง กำหนดที่หูว่า "ยินหนอ"

จมูกได้กลิ่น กำหนดที่จมูกว่า "กลิ่นหนอ"

ลิ้น รู้รส กำหนดที่ลิ้นว่า "รู้หนอ" คือ รู้รส เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ต่างๆ





## วิปัสสนาชีวิต

กาย สัมผัส กำหนดว่า "รู้หนอ" คือ รู้สัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง

ใจ กำหนดว่า "รู้หนอ" รู้ว่าปรุงแต่งหรือไม่ปรุงแต่ง กำหนดที่ต้นจิต คือ ที่หัวใจ

นี่คือขั้นของการกำหนดวิปัสสนากรรมฐาน คือ กำหนดตามฐานที่กระทบ หรือฐานที่เกิดโดยตรงปัจจุบันขณะทันที พอกำหนดได้ทันที หรือรู้เท่าทันต่อสภาวะอาการที่มากระทบทั้งภายในและภายนอก ผู้ปฏิบัติต้องมีสติระลึกรู้อยู่เสมอ โดยไม่เพลา นี่คือการกำหนดฐานที่เกิดของจิต หรือวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีอยู่ ๔ ฐานใหญ่ๆ คือ การกำหนดที่กาย กำหนดที่เวทนา กำหนดที่จิต และกำหนดที่ธรรมารมณ์ เช่น พอใจ ไม่พอใจ ชอบ ไม่ชอบ เป็นต้น

ขณะที่ภาวนา หรือ ปฏิบัติอยู่ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ก็ให้มีสติรู้อยู่ตลอด นี้เรียกว่า เจริญสติปัญญา ๔ โดยไม่ให้ออกนอกตัว จึงจะทำให้เกิดปัญญาวิปัสสนา หรือวิปัสสนาภูมิ

ก้าวอย่างแรกที่ยากยิ่ง

นักปฏิบัติทุกทุกคน

ง่วง ฟู้ง และไม่พอใจ

บางครั้ง "นึกเสียใจสะกดตาม"

มันมิใช่เรื่องง่ายนัก

ฝึกฝน ปฏิบัติ ภาวนา

ทุกสิ่งช่างสับสน

น้อมตนรับเอาขันติธรรม

สงสัยเกียจคร้าน โหมงซ้ำ

ไม่น่าถลามาเลยนะ

ที่จักได้ลงมือทำ สิ่งล้ำค่า

นำพาจิตพิสุทธ์... พุทธธรรม

พระครูปลัดศิระนนท์ ธีรนนโท



## สารบัญ

	หน้า
เวลาทำความดี . . . . .	๑๑
กำไรชีวิต . . . . .	๑๑
ผลของบุญและผลของบาป . . . . .	๑๒
สมาทานวิปัสสนากัมมัฏฐาน . . . . .	๑๓
การเดินทางกรรม . . . . .	๑๔
ประโยชน์ของการเดินทางกรรม . . . . .	๑๔
การเดินทางจังหวะที่ ๑ . . . . .	๑๖
เดินทางกรรมจังหวะที่ ๑ - ๓ . . . . .	๑๗
เดินทางกรรมจังหวะที่ ๔ - ๖ . . . . .	๑๙
การนั่งเจริญวิปัสสนาสมาธิ . . . . .	๒๒
การนอนเจริญวิปัสสนาสมาธิ . . . . .	๒๔
การเจริญสติปัฏฐาน ๔ . . . . .	๒๕
วิปัสสนา ๕ นาที . . . . .	๒๙
จิตเกิดเมตตาเองได้ . . . . .	๒๙
แผ่เมตตา (บาลี) . . . . .	๓๐



๑๐ วิปัสสนาชีวิต

แม่เมตตา (ภาษาไทย-คำกลอน) . . . . . ๓๐

อานิสงส์ของการแม่เมตตา . . . . . ๓๑

จากพระคาถาธรรมบทมีอยู่ ๑๐ ข้อ . . . . . ๓๒

โสฬสญาณ . . . . . ๓๒

คุณลักษณะของโสดาบัน . . . . . ๓๔

อานิสงส์ของวิปัสสนา . . . . . ๓๔

คุณสมบัติของผู้ปฏิบัติธรรม . . . . . ๓๕

ไตรลักษณ์ของพระพุทธเจ้า . . . . . ๓๖

ประโยชน์ของวิปัสสนา . . . . . ๓๗

พุทธประสงค์ . . . . . ๓๘

ภาคผนวก

ประวัติพระครูปลัดวีระนนท์ วีรนนฺโท . . . . . ๔๕

แนะนำหนังสือธรรมะ . . . . . ๕๑





## เวลาทำความดี

๐๓.๓๐ - ๐๔.๐๐ น.	สัจญานระฆัง สรีระกิจ
๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๐๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๑๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารเพล
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ดื่มน้ำปานะ สรีระกิจ
๑๗.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

• ผู้ที่มีอินทรีย์อ่อนก็ห่อนให้น้อยหน่อย ส่วนผู้มีอินทรีย์แก่ก็เพิ่มขึ้น  
ไปอีกนิด สำนักนี้มีแต่การปฏิบัติอย่างเดียวตลอดปี มีอาจารย์ควบคุมในการ  
ปฏิบัติและสอบอารมณ์

## กำไรชีวิต

การทำมาหากินหาเก็บของมนุษย์ จะโดยการทำนา ทำสวน  
ทำไร่ ค้าขาย ราชการ เพื่อนำมาเป็นค่าอาหารประจำวัน เพื่อสร้างที่อยู่  
อาศัย ค่าเสื้อผ้าไว้อุ่นห่ม ค่ารักษาโรคเมื่อยามเจ็บไข้ อีกส่วนหนึ่งที่  
เหลือเก็บไว้ใช้ในยามจำเป็นบ้าง เอามาทำบุญบ้าง ทำไมเราจึงต้อง  
ทำบุญ **บุญคืออะไร** เงินทองหามาเหนื่อยเกือบตาย นำจะเก็บเอาไว้  
กลับเอามาทำบุญให้คนอื่นเพื่ออะไร สาเหตุที่เราทำบุญก็เพราะเราเชื่อ  
ว่ามีบุญจริง ผลของบุญเราได้พิสูจน์แล้วว่าคนเราที่เกิดมาไม่เหมือนกัน  
ก็เพราะทำบุญมาไม่เท่ากัน นี่เองเป็นสาเหตุที่บางคนรวย บางคนสวย



บางคนมีปัญหาดี บางคนมีปัญหาทราม บางคนมีอายุยืน บางคนมีอายุสั้น บางคนมีโรคน้อย บางคนมีโรคมาก แต่บางคนเกิดมายากจน ชี้อหู่ ชี้อโรค ปัญญาอ่อน ทั่วๆ ที่ทุกคนไม่มีใครต้องการสิ่งที่ไม่ดี ทุกคนต้องการความดี พระพุทธเจ้าตรัสว่าคนจนเพราะไม่ทำทาน คนรวยเพราะทำทาน คนสวยเพราะรักษาศีล คนอหู่เพราะไม่รักษาศีล คนมีปัญหาดี เพราะชอบฟังธรรม ปฏิบัติธรรม คนอายุยืน เพราะไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น คนอายุสั้น เพราะชอบเบียดเบียนชีวิตของผู้อื่น คนมีโรคน้อย เพราะไม่เบียดเบียนสัตว์ คนอหู่เพราะชอบเบียดเบียนสัตว์ ชอบทรมาณสัตว์ กักขังสัตว์ เมื่อเราได้พิสูจน์ตามเหตุผลแล้วก็เห็นจริงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คุณที่ตนเองบ้าง คุณที่คนอื่นใกล้ๆ เราบ้าง เมื่อเรารู้เราเห็นอย่างนี้เราจึงทำบุญ เราอยากมีอายุยืน ไม่มีโรคน้อยจึงรักษาศีล เราอยากรวยจึงให้ทานตามกำลัง เราต้องการเป็นคนมีปัญหา จึงต้องฟังธรรม เจริญภาวนา บางครั้งอหู่ก็เกียจ ก็ต้องฝืน เพราะไม่ต้องการเป็นคนโง่

**ผลของบุญและผลของบาป**

บาปเป็นสิ่งที่เศร้าหมอง ให้ผลเป็นความทุกข์ บุญคือสิ่งดี ผ่องใส ให้ผลคือความสุข บาปเสมือนฝุ่นละอองหรือโคลนตม บุญเสมือนน้ำชำระฝุ่น หรือโคลนตม ทุกคนเกิดมาต้องมีบาปติดตัวมา ทุกคนจะมากหรือน้อยเท่านั้น ส่วนของบุญที่เราทำให้มากแล้ว จะกลายเป็นบารมี บารมีเมื่อเต็มบริบูรณ์ดีแล้ว จะเป็นพรสวรรค์ เป็นเหตุให้เราสมหวัง สมปรารถนามนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ พรหมสมบัติ นิพพานสมบัติ ล้วนเกิดมาจากบุญทั้งนั้น ผู้ที่พ้นจากบาปเวรกรรม ไม่ต้องไปใช้กรรมในเมืองนรก ก็เพราะบุญ ทุกคนจึงควรทำบุญ เพื่อเป็นกำไรชีวิต







พระครูปลัดวิระนนท์ วิจารณ์โท



ของตนเอง ทรัพย์สมบัติที่เราได้มา ถ้าเราใช้จ่ายเฉพาะในครอบครัว  
ของเรา ทรัพย์ก็มีประโยชน์กับเราเพียงชาติเดียว ถ้าเราใช้ทรัพย์นี้  
ทำบุญบำเพ็ญกุศล ทรัพย์ก็จะเป็นประโยชน์กับเราทั้งชาตินี้และชาติ  
หน้า ท่านที่มีปัญญาจึงควรใช้ทรัพย์ให้เป็นประโยชน์ใน โลกทั้งสอง

### สมาทานวิปัสสนากัมมัฏฐาน

คำขอมอบการถวายตัวต่อพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

(ว่า ๓ หน)

อิมายัง ภันเต ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ ฯ  
ทุติยัมปิ อิมายัง ภันเต ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ ฯ  
ตะติยัมปิ อิมายัง ภันเต ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ ฯ

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบอรรถภาพ  
ร่างกายชีวิตเพื่อเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา ที่จะปฏิบัติพระ  
กัมมัฏฐานโดยการตั้งสติกำหนดไว้ที่ลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้าก็รู้  
ลมหายใจออกก็รู้ ๓ หน และ๗ หน ๑๐๐ หน และ๑,๐๐๐ หน นับแต่  
บัดนี้เป็นต้นไป ขอขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อปัณนาสมาธิ จงบังเกิดใน  
ชั้นธัมมทานของข้าพเจ้าตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปเทอญ ฯ



วิปัสสนาชีวิต

### คำสมาทานวิปัสสนากัมมัฏฐาน

อะหัง วิปัสสนากัมมัฏฐานัง สะมาதியามิ

ทุติยัมปิ อะหัง วิปัสสนากัมมัฏฐานัง สะมาதியามิ

ตะติยัมปิ อะหัง วิปัสสนากัมมัฏฐานัง สะมาதியามิ

สัพพะทุกขะ นิสสระระนะ นิพพานะ สัจฉิกะระนัตถายะ

ข้าพเจ้าขอสมาทานพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน แม้ในครั้งที่สอง  
แม้ในครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอสมาทานพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อที่จะ  
กระทำพระนิพพานให้แจ้ง อันเป็นที่ลี้ลับไป แห่งกองทุกข์ทั้งปวงเทอญฯ

### การเดินจงกรม

การปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิ ของพระพุทธเจ้า นั้น ต้องเดินจงกรม  
ก่อนนั่งสมาธิทุกครั้ง

ถ้าจะนั่งสมาธิ ๕ นาที ต้องเดินจงกรมก่อน ๕ นาที

ถ้าจะนั่งสมาธิ ๑๕ นาที ต้องเดินจงกรมก่อน ๑๕ นาที

ถ้าจะนั่งสมาธิ ๓๐ นาที ต้องเดินจงกรมก่อน ๓๐ นาที

ถ้าจะนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง ต้องเดินจงกรมก่อน ๑ ชั่วโมง

ในประเทศอินเดีย มีที่เดินจงกรมอยู่ใกล้คัมภีร์ของพระพุทธเจ้า  
ในวัดพระเชตะวันมหาวิหาร ซึ่งแสดงว่าวิชาวิปัสสนาสมาธิมีการเดินจงกรม  
แน่นอน และข้างๆเจดีย์พุทธคยา ก็มีที่เดินจงกรมของพระพุทธองค์

### ประโยชน์ของการเดินจงกรม

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า การเดินจงกรมมี  
ประโยชน์ ๕ ประการ คือ

๑. ทำให้การเดินทางอดทนมาก
๒. ทำให้มีความพากเพียรดี
๓. ทำให้มีอาพาธแต่น้อย
๔. ทำให้ช่วยย่อยอาหาร
๕. ทำให้สมาธิตั้งมั่นอยู่ได้นาน

ก่อนเดินจงกรม ให้ยืนตัวตรงอย่างก้มหน้าดูเท้า ให้ทอดสาย  
ตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก มือทั้งสองไขว้ไว้ข้างหลัง ให้ภาวนาใน  
ใจว่า

"ยืน - หนอ" (๕ ครั้ง)

"อยากเดิน - หนอ" (๕ ครั้ง)

ขวาย่างหนอ - ซ้ายย่างหนอ เดินตามที่เรากำหนดเวลาไว้

#### ๑. ยืนกำหนด (STANDING MEDITATION)



(STANDING STANDING STANDING STANDING STANDING)

### การเดินจิ้งหระ ๑

การเดินมีจิ้งหระ ๑ มี ๑ หนอ เมื่อก้าวเท้าขวา ให้ภาวนาในใจว่า "ขวา" ให้จิตมาสัมผัสที่ฝ่าเท้าขวา เตรียมตัวไว้ยังไม่ก้าว เมื่อก้าวเท้าขวาออกไป ให้ภาวนาในใจว่า "ย่าง" เมื่อวางฝ่าเท้าจุดพื้น ให้ภาวนาว่า "หนอ"

เมื่อจะก้าวเท้าซ้าย ให้ภาวนาในใจว่า "ซ้าย" ให้จิตมาสัมผัสที่ฝ่าเท้าซ้าย เตรียมตัวไว้ยังไม่ก้าว เมื่อก้าวเท้าซ้ายออกไปให้ภาวนาในใจว่า "ย่าง" เมื่อวางฝ่าเท้าซ้ายจุดพื้นให้ภาวนาในใจว่า "หนอ" การเดินจิ้งหระไม่เดินเฉพาะต้องเดินให้พร้อมกันทั้งกายและใจ ขณะที่เดินจิตของผู้เดินจะต้องอยู่ที่เท้าเสมอ จิตก็ตามการย่างไปด้วย

การเดินจิ้งหระ ๑ จึงภาวนาในใจว่า "ขวาย่าง - หนอ" "ซ้ายย่าง - หนอ" เมื่อเดินไปสุดฝ่าห้อง หรือสุดระยะทางที่กำหนดไว้ให้หยุด แล้วภาวนาว่า

"ยืน - หนอ" (๕ ครั้ง)

"อยากกลับ - หนอ" (๕ ครั้ง)

"กลับ - หนอ" (๕ ครั้ง)

การกลับตัวให้หมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้วหมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า

"กลับ" ยกปลายเท้าขวา

"หนอ" หมุนเท้าขวาไปหยุดในระยะประมาณ ๑ ฝ่ามือ แล้วภาวนาว่า "กลับ - หนอ"

"กลับ" ยกปลายเท้าซ้าย

"หนอ" หมุนสันเท้าซ้ายตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน



ให้ภาวนา "กลับ - นอน" สลับเท้าขวาครั้งหนึ่ง เท้าซ้ายครั้งหนึ่ง ให้ภาวนา คำว่า "กลับ - นอน" เรื่อยๆ ไปจนกว่าจะหมุนกลับไปตรงกับทิศทางที่เราเดินทาง แล้วภาวนาว่า

"ยืน - นอน" (๕ ครั้ง)

"อยากเดิน - นอน" (๕ ครั้ง)

แล้วภาวนา "ขวาย่าง - นอน" "ซ้ายย่าง - นอน" เดินกลับไปกลับมา จนครบเวลาที่กำหนดไว้ ระยะทางการเดินยาว ๖ ก้าวก็พอ หรือระยะจากฝ่าห้องถึงฝ่าห้อง หรือระยะจากหัวเตียงถึงปลายเตียงก็พอ

**การเดินจงกรมมี ๒ จังหวะ**

จังหวะ ๑	จังหวะ ๒	จังหวะ ๓
ขวาย่าง - นอน	ยก - นอน	ยก - นอน
ซ้ายย่าง - นอน	เหยียบ - นอน (เหมือนกันทั้ง ๒ เท้า)	ย่าง - นอน เหยียบ - นอน

**หมายเหตุ**

"ยก - นอน" ยกเท้าขึ้นตรงๆ

"เหยียบ - นอน" วางฝ่าเท้าจุดพื้นให้ห่างข้างหน้าประมาณ

๑ คืบ







วิปัสสนาชีวิต

จกกรมจ้งหะ ๑  
WALKING 1 STAGE



ขวาย่างหนอ

RIGHT GOES THUS



ซ้ายย่างหนอ

LEFT GOES THUS

จกกรมจ้งหะ ๒  
WALKING 2 STAGE



ยกหนอ

LIFTING



เหยียบหนอ

TREADING



พระครูปลัดวິระนนท์ วรินนโท



จกกรมจ้งหะ ๓  
WALKING 3 STAGE



ยกหนอ  
LIFTING



ย้งหนอ  
MOVING



เหยียบหนอ  
TREADING

เดินจกกรมจ้งหะที่ ๔ - ๖

จ้งหะ ๔	จ้งหะ ๕	จ้งหะ ๖
ยกส้น - หนอ	ยกส้น - หนอ	ยกส้น - หนอ
ยก - หนอ	ยก - หนอ	ยก - หนอ
ย้ง - หนอ	ย้ง - หนอ	ย้ง - หนอ
เหยียบ - หนอ	ลง - หนอ	ลง - หนอ
	เหยียบ - หนอ	ถูก - หนอ
		กค - หนอ

"ยกส้น - หนอ" ยกส้นขึ้น ปลายเท้ายังจดพื้นอยู่  
ยก - หนอ ย่างเท้าไปแฉวนไว้  
ย่าง - หนอ ก้าวไปจนฝ่าเท้าลงพื้น  
ลง - หนอ ลดเท้าลงเล็กน้อยอย่าให้จดพื้น  
ลดลงมาแฉวนไว้  
ถูก - หนอ ลดปลายเท้าจดพื้น  
แต่ให้แฉวนส้นไว้ยังไม่จดพื้น  
กด - หนอ กดส้นเท้าลงเหยียบพื้น

จกรมจังหวะ ๔  
WALKING 4 STAGE



ยกส้นหนอ  
HEEL UP



ยกหนอ  
LIFTING



ย่างหนอ  
MOVING



เหยียบหนอ  
TREADING



พระครูปลัดวິระนนท์ วรินนโท



จกรมัจจะ ๕  
WALKING 5 STAGE



ยกส้นหนอ  
HEEL UP



ยกหนอ  
LIFTING



ย่างหนอ  
MOVING



ลงหนอ  
LOWERING



ถูกหนอ  
TOUCHING

จกรมัจจะ ๖  
WALKING 6 STAGE



ยกส้นหนอ  
HEEL UP



ยกหนอ  
LIFTING



ย่างหนอ  
MOVING



ลงหนอ  
LOWERING



ถูกหนอ  
TOUCHING



กดหนอ  
PRESSING





๒๒ วิปัสสนาชีวิต

ถ้าเราจะนั่งสมาธิ ๕ นาที เราเดินจงหวะ ๑ นาน ๕ นาที โดยไม่ต้องเดินจงหวะ ๒ ก็ได้

ถ้าเราจะนั่ง ๑ ชั่วโมง เราเดินจงหวะ ๑, ๒, ๓ และ ๔ อย่างละ ๑๕ นาที ก็ได้หรือถ้าเราจะนั่ง ๑ ชั่วโมง เราจะเดินจงหวะ ๔, ๕ และ ๖ อย่างละ ๒๐ นาที ก็ได้ หรือเราจะนั่ง ๑ ชั่วโมง เราจะเดินจงหวะที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕ และ ๖ อย่างละ ๑๐ นาทีก็ได้

การนั่งเจริญวิปัสสนาสมาธิ  
นั่งกำหนด

SITTING MEDITATION



- ๑. พองหนอ ๒. ยุบหนอ ๓. นั่งหนอ ๔. ถูหนอ
- 1. RISING 2. FALLING 3. SITTING 4. TOUCHING







ก่อนออกเดินจงกรม ท่านควรปูเสื่อสำหรับนั่งสมาธิไว้ก่อน เมื่อเดินครบกำหนดเวลาแล้ว ให้เดินช้าๆ มาหยุดบนเสื่อปูนั่งแล้วภาวนาในใจว่า :-

"ยื่น - หนอ" ๆ (๕ ครั้ง)

"อยากนั่ง - หนอ" ๆ (๕ ครั้ง)

"นั่ง - หนอ" ๆ (๕ ครั้ง)

แล้วค่อยๆ หย่อนตัวลงช้าๆ ปล่อยมือทั้งสองออก เมื่อยมือถูกพื้น ให้ภาวนาในใจว่า "ถูกหนอ" เมื่อกันถูกพื้น ให้ภาวนาในใจว่า "ถูก - หนอ" จนกว่าจะนั่งสมาธิเรียบร้อยแล้ว

โดยให้นั่งหลังตา ตั้งตัวตรงตามแบบพระพุทธรูป ให้เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ในลักษณะแบมือ เลื่อนมือให้หัวแม่มือทั้งสองชนกันเบาๆ ให้กำหนดจิตสัมผัสที่หน้าท้องระหว่างสะดือกับลิ้นปี่ เมื่อหายใจเข้า ท้องจะพอง เมื่อหายใจออก ท้องจะยุบ เมื่อไม่รู้สึกรู้สึกพอง ไม่รู้สึกรู้สึกยุบ ให้ยกมือขวา จับท้องดู จนรู้สึกรู้สึกว่ามีพองจริง มียุบจริง เมื่อหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาว่า "พอง" เมื่อพองไปจนสุดพอง ให้ภาวนาว่า "หนอ" เมื่อหายใจออกท้องยุบให้ภาวนาว่า "ยุบ" เมื่อท้องยุบไปจนสุดยุบ ให้ภาวนาว่า "หนอ"

การนั่งสมาธิ จึงภาวนาในใจว่า "พอง - หนอ" "ยุบ - หนอ" ตลอดเวลา อย่าหยุดภาวนา ให้ภาวนาไปจนครบเวลาที่กำหนดในการเดินจงกรม

ข้อสำคัญต้องนั่งให้ได้ปัจจุบันอารมณ์กับท้องพองและท้องยุบ เมื่อท้อง "พอง" ต้องภาวนาว่า "พอง" ทันที เมื่อสุด "พอง" ให้ภาวนา "หนอ" ทันที ให้เป็นปัจจุบันอารมณ์ จิตจึงจะเสพสมาธิ (เป็นสมาธิ)





ถ้าท้องพองไปนานแล้ว เพิ่งภาวนาว่า "พอง" ต่อภายหลังเช่นนี้ เป็นอดีตอารมณ์ หรือท้องยังไม่ทันพอง ท่านภาวนา "พอง" ล่วงหน้าไปก่อน เช่นนี้เป็นอนาคตอารมณ์

เมื่อเป็นอดีตอารมณ์ หรืออนาคตเป็นอารมณ์ จิตไม่เสพสมาธิ ต้องภาวนาจริงๆ ต้องภาวนาให้เป็นปัจจุบันอารมณ์จริงๆ และต้องให้จิตสัมผัสอยู่กับหน้าที่จริงจริงๆ ครบ ๓ จังหวะ เรียกว่าจิตเสพสมาธิ แม้ท่านจะปฏิบัติเพียง ๕ นาที จิตก็เสพสมาธิ (เป็นสมาธิ) ได้

**การนอนเจริญวิปัสสนาสมาธิ**

**นอนกำหนด**

**LYING MEDITATION**



- ๑. พองหนอ ๒. ยุบหนอ ๓. นอนหนอ ๔. ถูกหนอ
- 1. RISING 2. FALLING 3. LYING 4. TOUCHING

## การเจริญสติปัฏฐาน ๔

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาร่างกายว่าเป็นของไม่สวยไม่งาม และมีการเสื่อมไป สลายไปอยู่ตลอดเวลา

ถ้าท่านปฏิบัติไปนานๆ อาการฟอง - ยุบ อาจหายไป จิตไม่รับรู้ฟอง ไม่รับรู้ยุบ หากเกิดอาการเช่นนี้ให้จิตไปสัมผัสที่หัวใจ แล้วภาวนาว่า "รู้ - หนอ" "รู้ - หนอ" ตลอดเวลา ถ้าถามว่า "รู้ - หนอ" นั้นรู้อะไร ตอบว่า รู้ว่า ฟอง ยุบ ไม่มี จิตไม่รับรู้ ฟองก็ดี ยุบก็ดี เป็น "รูป" จิต (สิ่งที่รับรู้) เป็น "นาม"

เมื่อ ฟอง ยุบ หายไป แสดงว่า "นาม" ไม่รับรู้ "รูป" เราสามารถแยกรูปแยกนามออกจากกันได้ ตั้งแต่เรายังไม่ตาย

ฟอง ยุบ เกิดขึ้น เรารู้

ฟอง ยุบ ยังมีอยู่ เรารู้

ฟอง ยุบ หายไป เรารู้

เช่นนี้ เรียกว่า เรามีสติรู้เห็น "ภายในกาย" ซึ่งตรงกับภาษาบาลีว่า "กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน"

ความจริง ฟอง ยุบ ยังมีอยู่ แต่จิตไม่รับรู้ ฟอง ยุบ เมื่อ ฟอง ยุบ หายไป จัดเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เขาเข้ามาแสดง ๓ ประการ :-

๑. แสดงว่า จิตเสพสมาธิสูงมาก

๒. แสดงว่าจิตกำลังเดินญาณ อันเป็นสภาวะธรรมของวิปัสสนาญาณ

๓. แสดงให้เราเกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ของพระพุทธเจ้า (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)



## ๒๖ วิปัสสนาชีวิต

เมื่อจิตเสพสมาธิสูง จิตก็ไม่เสพอารมณ์อย่างอื่น แม้แต่ท้องพองหรือท้องยุบจิตกับวัตถุก็มีลักษณะเหมือนกันตามหลักวิทยาศาสตร์กล่าวว่า "สิ่งสองสิ่งในเวลาเดียวกัน จะอยู่ที่เดียวกันไม่ได้" ตัวอย่างเช่นในห้องน้ำเล็กๆ เรามีตุ่มน้ำพอดีกับห้องน้ำมีเพื่อนนำตุ่มน้ำขนาดเดียวกันมาให้เราจะนำตุ่มใหม่นั้นใส่ในห้องน้ำไม่ได้ ถ้าจะใส่ให้ได้ ต้องยกตุ่มเก่าออกก่อนจึงจะใส่ตุ่มใหม่ได้ เพราะว่า "สิ่งสองสิ่งในเวลาเดียวกัน จะอยู่ที่เดียวกันไม่ได้"

จิตเรานี้เหมือนกัน เมื่อจิตเสพสมาธิแล้ว จิตไม่เสพอารมณ์อย่างอื่น แม้แต่ ท้องพอง ท้องยุบ จิตก็ไม่รับรู้ ท้องพอง และท้องยุบยังมีอยู่ตามเดิม แต่มันละเอียดมาก

เมื่อจิตกำลังร้องไห้ ในเวลาเดียวกันนั้นจิตจะหัวเราะไม่ได้ หรือจิตกำลังหัวเราะอยู่ในเวลาเดียวกันจิตนั้นจะร้องไห้ไม่ได้ มันคนละวาระจิตกัน จะเกิดขึ้นพร้อมๆ กันไม่ได้ จิตกับวัตถุ จึงเหมือนกันฉันใดก็ฉันนั้น

**๒. เวทนาอุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือ การพิจารณาถึงสิ่งที่พอใจ สิ่งที่ไม่พอใจทั้งที่สุขและทุกข์ให้รู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน

นั่งสมาธิ ๕ นาที อาจไม่เกิดเวทนา แต่ถ้านั่งนานๆ ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง จะเกิดเวทนาขึ้น เช่นปวดก้นกบ ปวดเอว ปวดหัวเข่า ปวดก้นคอ ปวดศรีษะ เป็นต้น

จะอย่างไร? ท่านให้เอาจิตจากหน้าท้องมาสัมผัสที่เวทนา แล้วภาวนาตามอาการของเวทนา เช่น "ปวดหัวเข่า" ให้เอาจิตจากหน้าท้องมาสัมผัสที่หัวเข่าแล้วภาวนา "ปวดหนอ" ภาวนาตลอดเวลา





จนกว่าความปวดจะหายไปต่อหน้า

ความปวดเกิดขึ้น                      เรารู้

ความปวดยังมีอยู่                      เรารู้

ความปวดหายไปแล้ว                      เรารู้

เช่นนี้ เรามีสติรู้ "เวทนาในเวทนา" ซึ่งตรงกับภาษาบาลีว่า "เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน" (จิตคิดอะไรให้กำหนดอย่างนั้นว่าคิดหนอๆ จนความคิดหยุดคิด)

เมื่อความปวดหายไปแล้วให้นำจิตไปสัมผัสหน้าท้องแล้วภาวนา "พอง - หนอ" "ยุบ - หนอ" ต่อไปใหม่

### ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

นั่งนานๆ ไม่มีเวทนา แต่บางครั้งจิตเกิดฟุ้งซ่าน ท่านให้นำจิตจากหน้าท้องไปสัมผัสที่หัวใจ แล้วภาวนาในใจว่า "ฟุ้งซ่าน - หนอ" ภาวนาตลอดจนกว่าจิตจะหายฟุ้งซ่าน

จิตฟุ้งซ่าน                                      เรารู้

จิตกำลังฟุ้งซ่าน                                      เรารู้

จิตสงบไม่มีฟุ้งซ่านแล้ว                                      เรารู้

เรามีสติรู้จิตในจิต ซึ่งตรงกับภาษาบาลีว่า "จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน" (จิตคิดอะไรให้กำหนดอย่างนั้นว่าคิดหนอๆ จนความคิดหยุด) เมื่อจิตหายฟุ้งซ่านแล้ว ให้จิตไปสัมผัสที่หน้าท้อง แล้วภาวนา "พอง - หนอ" "ยุบ - หนอ" ต่อไปใหม่





**๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา**

เมื่อนั่งนานบางที่ไม่มีเวทนาและไม่มีฟังชัน แต่เกิดธรรมารมณ์  
เช่น

ตาเห็นรูป	เกิด รูปารมณ์
หูได้ยินเสียง	เกิด สัมชารมณ์
จมูกได้กลิ่น	เกิด คันชารมณ์
ลิ้นลิ้มรส	เกิด รสอารมณ์
กายสัมผัส	เกิด โผฏฐัพพารมณ์
ใจกระทบธรรม	เกิด ธรรมารมณ์

ให้น้อมจิตไปสัมผัสตามอาการ แล้วภาวนาตามอาการที่เกิดขึ้น  
เช่น ตาเห็นรูปนิมิต (ขณะนั่งหลับตาก็เห็นรูปนิมิตภายในได้ จัดเป็น  
รูปารมณ์) ให้น้อมจิตจากหน้าท้องมาสัมผัสที่ตา แล้วภาวนาว่า  
"เห็น - หนอ" ภาวนาตลอดเวลา จนกว่ารูปารมณ์จะหายไป

ตาเห็นรูปนิมิต	เรารู้
ตายังเห็นรูปนิมิตมีอยู่	เรารู้
ตาไม่เห็นรูปนิมิตแล้ว	เรารู้
รูปนิมิต เป็นธรรมารมณ์	เกิดทางตา
ธรรมารมณ์ เกิดขึ้น	เรารู้
ธรรมารมณ์ ยังมีอยู่	เรารู้
ธรรมารมณ์ หายไปแล้ว	เรารู้

เรียกว่าเรามีสติรู้ธรรมในธรรม ซึ่งตรงตามภาษาบาลีว่า  
"ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา"



เมื่อรูปนิมิตหายไปแล้ว ให้จิตมาสัมผัสที่หน้าท้องแล้วภาวนา  
"พอง - หนอ" ต่อไป

### วิปัสสนา ๕ นาที

พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ที่ท่านหวังความสุขความสงบใน  
ปัจจุบันชีวิต และหวังจะได้เกิดเป็นสุขชาติต่อไป ควรลงมือปฏิบัติ  
วิปัสสนา คั่นละ ๕ นาที ทุกๆ คั่น ปฏิบัติเสร็จแล้วให้แผ่เมตตาให้แก่  
บิดา มารดา เจ้ากรรมนายเวร ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งปวง

### จิตเกิดเมตตาได้เอง

ถ้าอธิษฐานจิตว่า จะปฏิบัติวิปัสสนาคั่นละ ๕ นาทีทุกๆ คั่น  
ปีหนึ่งมี ๓๖๕ วัน จะทำได้  $๓๖๕ \times ๕ = ๑,๘๒๕$  นาที คิดเป็นชั่วโมง  
ได้ เท่ากับ ๓๐ ชั่วโมง ๒๕ นาที ปฏิบัติเช่นนี้ จิตจะเสพสมาธิ เมื่อจิต  
เสพสมาธิได้บ้าง จิตจะเกิดมีเมตตาได้เองอย่างอัตโนมัติโดยไม่ต้องนั่ง  
คิด นั่งนิ่งนั่งตรีกตรอง หรือนั่งทำจิตว่างให้จิตเกิดเมตตา เมื่อจิตเสพ  
สมาธิได้แล้ว จิตเกิดเมตตาได้เองอย่างอัศจรรย์ ผู้ปฏิบัติก็รู้สึกอัศจรรย์  
ใจด้วยตัวเอง

หากท่านที่ไม่มีนาฬิกา ท่านจะใช้รูปแทนนาฬิกาก็ได้ รูป  
ธรรมคายาว ๑ เช่นติเมตรจะเท่ากับเวลา ๕ นาที ถ้าท่านปฏิบัติติดต่อกัน  
ทุกๆ คั่น จิตจะเสพสมาธิสูง จิตที่เคยชินต่อสมาธิ จิตจะตั้งมั่นไม่  
มีความเศร้าโศก เมื่อจิตใกล้จะดับจิตไม่เศร้าหมอง สุขคดีย่อมเป็นอัน  
หวังได้ ดังพุทธภาษิตว่า "จิตเต อสังกิลิฐฐุสุคติ ปาฐักังขา" แปลความ  
ว่า "เมื่อจิตใกล้จะดับเป็นจิตไม่เศร้าหมองแล้ว สุขคดีย่อมหวังได้โดยไม่  
ต้องสงสัย"



๓๐ วิปัสสนาชีวิต

เมื่อนั่งสมาธิครบกำหนดเวลาที่กำหนดไว้ ต้องแผ่เมตตาให้แก่ บิดา มารดา เจ้ากรรมนายเวร และสรรพสัตว์ทั้งหลาย เราต้องเมตตา ทุกครั้ง วิปัสสนาสมาธิเป็นบุญแรงที่สุด จึงต้องแผ่ส่วนบุญให้แก่ สรรพสัตว์ และเจ้ากรรมนายเวร จิตก็จะเกิดเมตตาได้เอง

วิธีแผ่เมตตา (บาลีแปล)

อัมเห สัตตา สทาโหนตุ สุขะชีวิโน

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งสิ้น

อเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกัน  
เลย

อภัยปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอย่าได้เบียดเบียน  
ซึ่งกันและกันเลย

อนีมา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์  
ใจเลย

สุขี อตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายและสุขใจ รักษา  
ตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ทั้งปวง เทอญ

แผ่เมตตา (ภาษาไทย - คำกลอน)

ขอเดชะ	ตั้งจิต	อุทิศผล
บุญกุศลนี้	แผ่ไป	ให้ไพศาล
ถึงบิดา	มารดา	ครูอาจารย์
ทั้งลูกหลาน	ญาติมิตร	สนิทกัน





พระครูปลัดวิระนนท์ วิจารณ์โท



ทั้งคนเคย	ร่วมรัก	สมัครใจ
ขอให้ได้	ส่วนกุศล	ผลของมัน
ทั้งเจ้ากรรม	นายเวร	และเทวัญ
ขอให้ท่านได้	ส่วนกุศล	ผลของมันทุกท่านเทอญ

### อานิสงส์ของการแผ่เมตตา

การแผ่เมตตา มีอานิสงส์มาก จากคัมภีร์พระไตรปิฎก ในสูตรว่าด้วย "เมตตานิสังสสูตร" มีอยู่ ๑๑ ข้อ คือ :-

๑. หลับอยู่ก็เป็นสุข
๒. ตื่นอยู่ก็เป็นสุข
๓. ไม่ฝันถึงสิ่งร้าย
๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
๕. เทวดาย่อมรักษา
๖. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
๗. ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราวุธไม่กล้ากลาย
๘. ทำให้จิตเสพสมาธิเร็ว และตั้งมั่นนาน
๙. มีผิวพรรณผุดผ่อง
๑๐. มีสติดี ไม่หลงตาย
๑๑. เมื่อยังไม่บรรลุนิโรคาบัน ตายไปย่อมไปเกิดยังพรหมโลก



### จากพระคาถาธรรมบทมีอยู่ ๑๐ ข้อ

๑. มีอาหารมาก
๒. มีคนบูชามาก
๓. ไม่มีศัตรูปองร้าย
๔. มีคนคอยต้อนรับ
๕. มีเกียรติคุณสูง
๖. มียศ มีศักดิ์สูง
๗. มีความเป็นใหญ่ประดุจเทวดา
๘. ทำให้พืชพันธุ์ธัญญาหารเจริญงอกงามดี
๙. เมื่อมีอันตรายใดๆ ย่อมมีเทวดาและมีมนุษย์ช่วยเหลือ
๑๐. ศัตรูประทุษร้ายไม่ได้

การแผ่เมตตา มีคุณประโยชน์แก่เราเป็นอย่างมาก เราชาวพุทธควรแผ่เมตตาแก่นอนนอนทุกๆ ก็น ย่อมมีประโยชน์แก่ตนตามพุทธภาษิตข้างต้น

### โสฬสญาณ

การจะได้ผ่านโสฬสญาณนั้น ขึ้นอยู่กับวาสนาบารมีมาแต่ชาติปางก่อนด้วย เพราะว่าบางท่านพยายามปฏิบัติ ๓ เทอมติดต่อกัน เป็นเวลา ๖ เดือน แต่ไม่สามารถจะผ่านโสฬสญาณได้ บางท่านปฏิบัติ ๕ วัน ก็สามารผผ่านโสฬสญาณ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบารมีแต่ละบุคคล



ถึงแม้ยังไม่ผ่านโสฬสญาณ โยคีผู้ปฏิบัติจะได้รับประโยชน์  
อย่างต่ำ ๑๑ ข้อ คือ

๑. ผ่อนคลายความตึงเครียดแห่งอารมณ์
๒. เพิ่มพละนามัยทางจิตสูง จิตอัมเอบผ่องใส
๓. เพิ่มพลังกาย ทำให้ร่างกายสมบูรณ์ดี
๔. หลับง่าย ตื่นง่าย ไม่ต้องอาศัยนาฬิกาปลุก
๕. ไม่ฝันร้าย
๖. ความจำดี ความคิดมีระเบียบดีกว่าเดิม
๗. เฉลียวฉลาด มีปัญญาไวดีกว่าเดิม
๘. เกิดมีเมตตา มีความกรุณาสูงกว่าเดิม
๙. ทำให้เป็นคนขยันทำงาน
๑๐. ทำให้พักผ่อนร่างกายดี
๑๑. มีความคิดก้าวหน้าอยู่เสมอ

ผู้เข้าอบรมวิปัสสนาสมาธินั้น เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาเสร็จ ๑ ชุด  
ย่อมจะต้องแผ่เมตตาให้แก่บิดามารดา เจ้ากรรมนายเวร และสรรพสัตว์  
จึงจะได้รับอานิสงส์ ๒๑ ข้อ ดังกล่าวข้างต้นนั้นเช่น :-

- เมื่อยังไม่บรรลุนิพพาน เมื่อตายไปย่อมไปเกิดยังพรหมโลก
- ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราวุธไม่กล้าทำลาย
- ทำให้พืชพันธุ์ธัญญาหารงอกงามดี
- ศัตรูกระทำร้ายไม่ได้
- เมื่อมีอันตรายใดๆ ย่อมมีเทวดาและมนุษย์ช่วยเหลือ
- โยคีผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาแม้จะไม่ได้ผ่านญาณก็ได้รับ

ประโยชน์แก่ตนเองมาก



### คุณลักษณะของโสดาบัน

เมื่อมีวาสนาบารมีได้ผ่าน โสฬสญาณในครั้งแรกเพียงครั้งเดียว  
ย่อมได้ครองชีวิต "โสดาบัน" พวกโสดาบันย่อมมีลักษณะเกิดขึ้นได้  
เอง ๑๑ ข้อ คือ

๑. ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวเอง
๒. ไม่มีความลึงเลสงสัยในพระรัตนตรัย
๓. ไม่มีความเห็นผิดจากคลองธรรม
๔. ไม่มีความตระหนี่
๕. ไม่มีความอิจฉาริษยา
๖. ไม่มีความราคะชนิดรุนแรง
๗. ไม่มีความโกรธชนิดรุนแรง
๘. ไม่มีความลบหลู่ โอ้อวด มารยาทโดย
๙. ไม่มีความถือคน
๑๐. ไม่มีอคติ ๔ มีความยุติธรรมประจําใจ
๑๑. มีศีลบริสุทธิ์ ถ้าเป็นฆราวาส จะมีศีล ๕ เป็นนิจศีลตลอด

ชีวิต

ลักษณะของโสดาบัน ๑๑ ข้อนี้ เขาเกิดของเขาเอง ไม่ต้องนั่งคิด  
นั่งนึก นั่งครีครองหรือข่มจิตให้เกิด เขาจะเกิดเองอย่างอัตโนมัติ โยคี  
ผู้ปฏิบัติก็รู้สึกอัจฉริยะใจ

### อานิสงส์ของวิปัสสนา

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีวาสนาบารมียอมได้ผ่านญาณ ๑๖ ที่เรียกว่า  
"โสฬสญาณ" จะมีอานิสงส์ ดังนี้ :-

### จากพระคาถาธรรมบทมีอยู่ ๑๐ ข้อ

ผู้ผ่านโศปสมญาณครั้งแรก จะได้ครองชีวิต "โศดาบัน" เป็นผู้มีกระแสนจิตไปสู่นิพพาน อย่างชนิดที่ไม่มีทางถอยหลัง จะได้รับรรุณิพพานในชาติที่ ๗ เป็นอย่างช้า ตัควัญญุสงสารลงเหลือเพียง ๗ ชาติ หมายความว่า จะกลับมาเกิดได้เพียง ๗ ชาติ เป็นอย่างมาก

### ผ่านโศปสมญาณครั้งที่ ๒

ผู้ได้ผ่านโศปสมญาณครั้งที่ ๒ จะได้ครองชีวิต "สกาทาคามี" ตัควัญญุสงสารลงเหลือเพียง ๑ ชาติ แล้วได้รับรรุณิพพานในโลกมนุษย์

### ผ่านโศปสมญาณครั้งที่ ๓

ผู้ได้ผ่านโศปสมญาณครั้งที่ ๓ จะได้ครองชีวิต "อนาคามี" พวกอนาคามี ภายแตกจากโลกนี้ไปย่อมไปเกิดในสวรรค์แดนสุทธาวาสแห่งพรหมโลก แล้วได้รับรรุณิพพานในพรหมโลกนั้น

### ผ่านโศปสมญาณครั้งที่ ๔

ผู้ได้ผ่านโศปสมญาณครั้งที่ ๔ จะได้ครองชีวิต "อรหันต์" หมดวิญญูสงสารได้รับรรุณิพพานในโลกมนุษย์

### คุณสมบัติของผู้ปฏิบัติธรรม

พระเจ้าอชาตศัตรู ตรัสถามพระตถาคตเจ้าว่า "พระพุทธองค์ผู้ทรงพระเจริญ ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง จึงจะสามารถบรรลุธรรมของพระพุทธองค์" พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า "มหาบพิตร ภิกษุที่ปฏิบัติธรรม ต้องมีคุณสมบัติ ๕ ประการ คือ

๑. ต้องการพออาจารย์
๒. ต้องมีอาหารแต่น้อย
๓. ต้องปรารภความเพียร
๔. ต้องไม่พูดโอ้อวดมีมารยาทไทย
๕. ต้องมีปัญญา พิจารณาเห็นการเกิด การดับ ของรูปนาม อยู่บ่อยๆ

โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิ ที่มีคุณลักษณะ ครบ ๕ ประการนี้ ย่อมจะมีโอกาสได้ผ่านโสฬสญาณได้โดยง่าย

ข้อสังเกตของข้าพเจ้า เป็นความจริงตรงตามพุทธสุภาษิตนี้

ในข้อ ๑ ถึงข้อ ๔ นั้น โยคีผู้ปฏิบัติสามารถมีได้ทุกๆ ท่าน แต่ในข้อ ๕ นั้นไม่มีใครจะเกิดปัญญาเห็น ไตรลักษณ์ของพระพุทธรเจ้าได้ทุกๆ ท่าน

ผู้มีบารมีสูง เกิดปัญญาเห็น ไตรลักษณ์ง่ายและรวดเร็ว ผู้ไม่มีบารมีมาแต่ชาติก่อน เกิดปัญญาเห็น ไตรลักษณ์เกิดยากมาก

โยคีผู้ปฏิบัติที่มีจิตอึดใน ไตรลักษณ์แล้วผ่านญาณ ๑๖ ง่าย เพราะว่ญาณ ๑๖ นั้น เกี่ยวข้องด้วยกฎไตรลักษณ์ทั้งสิ้น

### ไตรลักษณ์ของพระพุทธรเจ้า

๑. อนิจจัง ได้แก่ ความไม่เที่ยง
๒. ทุกขัง ได้แก่ ความทุกข์
๓. อนัตตา ได้แก่ ความไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้

พระพุทธรเจ้าตรัสว่า “การปฏิบัติใดๆ ถ้าเกิดปัญญาเห็น ไตรลักษณ์แล้ว การปฏิบัตินั้นๆ เป็นวิปัสสนาสมาธิ ของเราตลอด”



## ประโยชน์ของวิปัสสนา ๒๘ ข้อ

๑. ทำให้เป็นคนฉลาดเฉลียว
๒. ทำให้เป็นคนรู้จักปรมัตถธรรม
๓. ทำให้เป็นคนมีศีลธรรม มีวัฒนธรรมดีงาม
๔. ทำให้เป็นคนรักใคร่กัน สามัคคีกลมเกลียวกัน
๕. ทำให้เป็นคนมีเมตตา กรุณา
๖. ทำให้เป็นคนดีกว่าคน
๗. ทำให้เป็นคนไม่เบียดเบียน ไม่เอาเปรียบ
๘. ทำให้เป็นคนรู้จักตัวเอง รู้จักปกครองตนเอง
๙. ทำให้เป็นคนไม่ถือตัว ไม่มีทิฐิมานะ
๑๐. ทำให้เป็นคนชอบหันหน้าเข้าหากัน รักใคร่กัน
๑๑. ทำให้เป็นคนหนักแน่นในความกตัญญู กตเวทิตา
๑๒. ทำให้เป็นคนมีกาย วาจา และใจบริสุทธิ์สะอาด
๑๓. ทำให้เป็นคนมีความสุข
๑๔. ทำให้เป็นคนพ้นจากความเศร้าโศก
๑๕. ทำให้เป็นคนที่ดับความทุกข์ทางกาย วาจา และใจ
๑๖. ทำให้เป็นคนเดินทางถูกต้องตรงกับพุทธประสงค์
๑๗. ทำให้เป็นคนได้บรรลุมรรคผลนิพพาน
๑๘. ทำให้เป็นคนพ้นภัยในอบายภูมิ
๑๙. เป็นคนดีกว่าผู้ไม่ปฏิบัติ แม้เขาจะมีอายุมากกว่าเรา ๑๐๐ ปี
๒๐. เป็นปัจจัยให้ได้บรรลุนิพพานในชาติต่อไป
๒๑. ทำให้กิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ เบบางลงได้
๒๒. ทำให้เป็นคนมีจิตใจสุขุม เยือกเย็นขึ้น



- ๒๓. ทำให้เป็นคนมีสติสัมปชัญญะสูง
- ๒๔. ทำให้เป็นคนมีความจำดี
- ๒๕. ทำให้โรคภัยบางชนิดหายไป เช่น โรคหืด โรคประสาท
- ๒๖. เป็นปัจจัยทำคนให้ไปสู่สวรรค์
- ๒๗. ทำให้คนมีความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยยิ่งขึ้น
- ๒๘. ทำให้เป็นคนดี วาง่าย สอนง่าย สะดวกแก่การปกครอง

**พุทธประสงค์**

เมื่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วไม่ทรงใฝ่พระทัยที่จะตรัสสอนชาวโลก ทรงเตรียมเสด็จสู่พระปรินิพพาน ท้าวสหัมบดีพรหม ทรงทราบได้ลงมากราบทูลให้ทรงอยู่แสดงธรรมแก่ชาวโลก เพราะชาวโลกที่มีกิเลส ยังมีอยู่ เกรงว่าพวกเขาจะพลาดโอกาสได้ฟังพระธรรมของพระพุทธองค์อย่างน่าเสียดายยิ่ง

พระตถาคตเจ้าได้ทรงทราบคำกราบทูล จึงทรงญาณตรวดดูชาวโลก ได้ทรงแบ่งชาวโลกออกเป็น ๔ เหล่า ที่เรียกกันว่า "พวกดอกบัว ๔ เหล่า"

- ๑. **พวกอุคฆฏิตัญญู** เป็นพวกดอกบัวตูมที่พ้นน้ำแล้ว พอรับแสงอาทิตย์คือพระธรรมก็จะบานทันที เป็นพวกที่ฉลาดมาก สามารถบรรลุรรคผลนิพพานได้โดยรวดเร็ว
- ๒. **พวกวิปจิตัญญู** เป็นพวกดอกบัวตูมกำลังจะพ้นน้ำ สามารถบรรลุนิพพานได้ แต่บรรลุช้ากว่าพวกแรก
- ๓. **พวกเนยยะ** เป็นพวกดอกบัวตูมอยู่ใต้ผิวน้ำ สามารถบรรลุนิพพานได้เช่นเดียวกัน แต่บรรลุช้า

๔. พวกปทปรมะ เป็นพวกดอกบัวอ่อนอยู่ติดตม เป็นโอกาสดีของเต่าและปลา ไม่สามารถจะบรรลุนิพพานได้

เมื่อทรงทราบด้วยพระญาณว่าชาวโลก ๓ พวกนั้นสามารถบรรลุนิพพานได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงแสดงธรรมตามคำกราบทูลของท้าวสหัมบดีพรหมปรากฏตามคัมภีร์ พระไตรปิฎก ซึ่งเป็นตัวแทนของพระพุทธองค์ว่า พระพุทธองค์ทรงเผยแผ่ศาสนาพุทธในเรื่อง "ไตรสิกขา" คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อันมุ่งตรงไปสู่มรรคผลนิพพาน ทรงชนสัตว์ สอนสัตว์ให้หลุดพ้นจากกิเลสตัณหา เพื่อพาเข้าสู่นิพพานตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสรู้

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกบางสูตร พระพุทธองค์ทรงอธิบายว่า เราตถาคตจะอยู่สอนชาวโลกให้พบนิพพาน ถ้าชาวโลกยังไม่พบนิพพาน เราตถาคตจะยังไม่นิพพาน เราจะให้ "อิทธิบาทสี่" ประคองชีวิตไว้ จนกว่าชาวโลกจะพบนิพพาน เราจึงจะนิพพาน แสดงชัดเจนว่า พระพุทธองค์ทรงสอนชาวโลกให้บรรลุ "นิพพาน" ด้วย "ไตรสิกขา" บางสูตรพระจอมมุนีเจ้าไตรสาว์ คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอจะทำอะไรก็ตาม เธอต้องปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิด้วย

๑. ถ้าเธอต้องการศึกษาปริยัติธรรมเธอต้องปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิด้วย ถ้าเธอปฏิบัติก็เปรียบเหมือนเธอมีหม้อข้าวที่มีข้าวสุกอยู่เต็มหม้อ ถ้าเธอไม่ปฏิบัติก็เปรียบเหมือนเธอมีหม้อข้าว แต่ไม่มีข้าวสุกในหม้อนั้น

๒. ถ้าเธอนิยมแสดงธรรมเธอต้องปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิด้วย ถ้าเธอปฏิบัติก็เปรียบเหมือนเธอมีสถานที่อยู่ โดยเธอไม่ต้องก่อสร้างเอง ถ้าเธอไม่ปฏิบัติก็เปรียบเธอเหมือนหนูที่หนูกำลังขุดรูจะอยู่แต่เมื่อ





จุดแล้ว มันก็ไม่อยู่ในรูที่มันจุดนั้น

๓. ถ้าเธอชอบสนทนาธรรม เธอก็ต้องปฏิบัติวิปัสสนาด้วย ถ้าเธอปฏิบัติก็เปรียบเหมือนเธอมีมะม่วงสุกแต่มองคูฝวยังดิบ ถ้าเธอไม่ปฏิบัติ ก็เปรียบเหมือนเธอมีมะม่วงดิบแต่มองคูฝวสุกน่ากิน

๔. ถ้าเธอชอบตรีกตรองธรรม เธอก็ต้องปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิด้วย ถ้าเธอปฏิบัติก็เปรียบเธอเหมือนห้วงน้ำลึก แต่คูไม่มีประกายเงา (น้ำนิ่งไหลลึก) ถ้าเธอไม่ปฏิบัติก็เปรียบเธอเหมือนห้วงน้ำตื้น แต่คูประกายเงาลึก

ตามสูตรนี้ พระพุทธองค์ทรงมีพระประสงค์ว่า

ผู้ชอบศึกษาปริยัติธรรม      ก็ดี

ผู้ชอบแสดงธรรม              ก็ดี

ผู้ชอบสนทนาธรรม            ก็ดี

ผู้ชอบตรีกตรองธรรม         ก็ดี

ผู้นั้นต้องชอบปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิด้วย จึงจะสามารถรู้แจ้งเห็นแจ้งในนิพพานได้โดยเฉพาะตน อันเป็นพระประสงค์อันแท้จริงที่พระพุทธองค์ทรงอยู่สอนชาวโลก

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกเล่ม ๓๓ ในหน้า ๑๔๘ พระตถาคตเจ้าทรงกล่าวว่า ถ้าภิกษุไม่ปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิจนได้อริสีล อริสมาธิ อธิปัญญาแล้ว ศาสนาของเราตถาคตจะถึงภัยพิบัติ ๕ ประการ ซึ่งหมายถึงถึงความสิ้นสุดแห่งพระพุทธศาสนา ในยุคปัจจุบันนี้เราก็เห็นกันอยู่ เช่น :-

ผู้ชอบเรียนปริยัติ แต่ไม่ชอบปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิด้วย

ผู้ชอบแสดงธรรม แต่ไม่ชอบปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิด้วย



ผู้ชอบสนทนาธรรม แต่ไม่ชอบปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิ ดีแต่สนทนาธรรม มักไม่ต้องการปฏิบัติให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมนั้น

ผู้ชอบตรึกตรอง แต่ไม่ชอบปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิให้รู้แจ้งในธรรมนั้น

ผู้ชอบสวดมนต์ แต่ไม่ชอบปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิ เพื่อให้รู้แจ้งตรงตามพุทธสุภาษิตที่คนสวดนั้น

ข้าพเจ้ามีความเห็นว่า ถ้าพวกชอบสวดมนต์นิยมลงมือปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิด้วยแล้ว ก็เท่ากับท่านถือเทียนดวงเล็กๆ แต่จุดไฟมีแสงสว่างไสว สวยงาม น่าชม

ถ้าพวกนิยมสวดมนต์ แต่ไม่นิยมปฏิบัติวิปัสสนา ก็เท่ากับท่านมีเทียนดวงใหญ่โต แต่ไม่ได้จุดเทียนนั้น แสงสว่างไสวก็ไม่มีปรากฏเลย

เพราะฉะนั้น นักสวดมนต์ ควรเป็นนักปฏิบัติวิปัสสนาของพระพุทธเจ้าด้วย

พระอุปัชฌายะจำนวนมาก ท่านทำพิธีบวชพระ ท่านได้สอนกัมมัฏฐานเบื้องต้นแก่พระบวชใหม่ทีในโบสถ์ ท่านไม่นิยมปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิ ท่านได้ทั้งกัมมัฏฐานไว้ในโบสถ์ ท่านดีแต่บอกกัมมัฏฐาน แต่ท่านเองไม่ปฏิบัติตรงตามที่สอนเขา ไม่จริงใจในคำสอนของตน ไม่ซื่อสัตย์ในคำสอนของตน ไม่มีสัจจะต่อพระบวชใหม่ นับว่าไม่จริงใจต่อประชาชนชาวพุทธด้วย พระบวชใหม่ก็กระทำตามอย่างพระอุปัชฌายะของตน โดยทั้งกัมมัฏฐานไว้ในโบสถ์ ไม่ได้นำออกมาปฏิบัติเหมือนอย่างพระอุปัชฌายะ พระอุปัชฌายะของชาวไทยจำนวน



มากที่มีความประหลาดเช่นนี้ ซึ่งไม่ตรงกับ "พุทธประสงค์"

พระพุทธเจ้าทรงกล่าวถึงภัยพิบัติที่จะเกิดแก่พระพุทธศาสนา มีอยู่ ๕ ประการ มีพุทธคำรัสว่า

ดูก่อน ภิกษุผู้เห็นภัยในวัฏฏะทุกข์ทั้งหลาย ถ้าพวกเธอไม่อบรมกาย ไม่อบรมศีล ไม่อบรมสมาธิ ไม่อบรมปัญญาแล้ว พวกเธอย่อมไม่รู้แจ้งในอริศีล ไม่รู้แจ้งในอริสมาธิ ไม่รู้แจ้งในอริปัญญา

เมื่อเธอไม่รู้แจ้งในอริศีล ไม่รู้แจ้งในอริสมาธิ ไม่รู้แจ้งในอริปัญญาแล้ว ภัยพิบัติย่อมเกิดขึ้นแก่ศาสนาของเราตลาคต ๕ ประการ คือ

๑. เมื่อเธอมีหน้าที่ในการอุปสมบทแก่กุลบุตร เธอก็ไม่มีความรู้ ไม่มีความสามารถจะแนะนำกุลบุตรให้รู้แจ้งในอริศีล รู้แจ้งในอริสมาธิ ให้รู้แจ้งในอริปัญญา กุลบุตรคนต่อไป ก็ไม่รู้แจ้งในอริศีล ในอริสมาธิ และในอริปัญญาเช่นเดียวกับเธอ

นี่คือ..ภัยพิบัติเกิดแก่ศาสนาของเราตลาคต ในประการที่ ๑

๒. เมื่อเพื่อนบรรพชิตขอร้องให้เธอแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิ เธอก็ไม่มีความรู้ที่จะให้นิสัยแก่เขาให้ตรงตามหลักวิชาของวิปัสสนาสมาธิ

นี่คือ..ภัยพิบัติเกิดแก่ศาสนาของเราตลาคต ในประการที่ ๒

๓. เมื่อเธอไม่รู้แจ้งในอริศีล ในอริสมาธิ ในอริปัญญาแล้ว เธอย่อมแสดงธรรมอย่างผิด แต่เธอก็ไม่รู้ว่ามีผิด เพราะภายิตของเราจำนวนมากนั้น กล่าวไว้ลึกซึ้งเป็นโลกุตตรธรรมและสุญญตาธรรม ซึ่งผู้รู้แจ้งอริศีล ในอริสมาธิ ผู้รู้แจ้งในอริปัญญา จึงจะสามารถรู้ธรรมะ





อันลึกซึ่งได้

นี่คือ..ภัยพิบัติเกิดแก่ศาสนาของเราภาคต ในประการที่ ๓

๔. เมื่อเธอไม่รู้แจ้ง ในอริสัจ ไม่รู้แจ้งในอริสมาธิ ไม่รู้แจ้งในอริปัญญา เธอก็ไม่รู้แจ้งในภพิตถของเร พวกเธอต่างพากันไปเอาใจใส่ในบทกวี บทประพันธ์ของคนอื่นที่เขาได้ประพันธ์ไว้ มีพยัญชนะสละสลวย ไพเราะเพราะพริ้ง แล้วเธอนำมายึดถือเป็นภพิตถของเธอเพื่อนำไปแสดงธรรม

นี่คือ..ภัยพิบัติเกิดแก่ศาสนาของเราภาคต ในประการที่ ๔

๕. เมื่อเธออายุพรรษามากจนเป็นพระเถระผู้ใหญ่ ก็จะเป็นพระเถระที่มักมาก ชอบประพฤตีย่อหย่อน เป็นหัวหน้าที่ไม่ดีงาม ชอบละเมียดคิด ไม่มีความสำรวม ไม่ชอบความสงัดเงียบ ไม่มีความเพียร เพื่อปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมที่เธอยังเข้าไม่ถึงกุลบุตร ก็จะเอาเยี่ยงเธอ มีความประพฤติมักมากตามเธอไปด้วย

นี่คือ..ภัยพิบัติเกิดแก่ศาสนาของเรา ภาคต ในประการที่ ๕

จึงขอให้ผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลายช่วยกันจรจรโลงศาสนาในด้านปฏิบัติ เพื่อจะได้ละความเลื่อม ความชั่ว เริ่มลงมือปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิ เพื่อเตรียมตัวก่อนตาย และมีเสบียงติดตัวไปในสัมปรายภพ แม้อยู่ ก็อยู่อย่างมีความสุข และเป็นตัวอย่างที่ดีต่อชาวโลกตลอดไป





อุดมการณ์ชาวพุทธ  
 สร้างความเข้าใจอันดี  
 ยึดถือพุทธวิธีเป็นหลัก  
 พิทักษ์พระพุทธศาสนา  
 พัฒนาจิตตนให้ผ่องใส  
 พัฒนาสังคมไทยให้ร่มเย็น

วีรนนุโทภิกขุ





พระครูปลัดวโรดม วิโรจน์โท



# ภาคผนวก







วิปัสสนาชีวิต

## ประวัติพระครูปลัดวีระนนท์ วีรนนฺโท



**พระครูปลัดวีระนนท์ วีรนนฺโท**  
เกิดเมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๑ ตุลาคม  
พ.ศ. ๒๕๐๕ ขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๑๑  
ที่บ้านเลขที่ ๒๕ หมู่ ๖ ตำบลเมืองบัว  
อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด

### การศึกษา

- จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ม.ศ.๕) ที่โรงเรียนจันทบุรุษเกษานุสรณ์ อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด
- จบปริญญาตรีศิลปศาสตร์บัณฑิต สาขาศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
- จบปริญญาโทศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาไทยศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

### อุปสมบท

#### ศึกษาพระธรรมวินัยและวิปัสสนากรรมฐาน

อุปสมบทปี พ.ศ. ๒๕๒๕ นับถึงปัจจุบัน (ปี พ.ศ. ๒๕๕๑)

๒๖ พรรษา เป็นลูกศิษย์หลวงปู่พิมพา โกวิท (หลวงปู่พิมพา เป็นลูกศิษย์ หลวงปู่ฝั้น อาจาโร) พระครูปลัดวีระนนท์ วีรนนฺโท ได้จาริกธุดงค์อยู่ในป่าและศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากครูบาอาจารย์สายพระปฏิบัติในป่า เป็นเวลา ๑๑ ปี

ต่อมาได้รับนิมนต์จากพระครูไพฑูรย์สมุทรสาร เจ้าอาวาสวัดศิลา



วิเศษศรีทธารามให้มาช่วยสอนกรรมฐานที่วัดนี้ ซึ่งพระครูไพบูลย์สมุทรสารเป็นลูกศิษย์หลวงปู่ศุข วัดคลองมะขามแต่่าขณะนั้นพระครูไพบูลย์สมุทรสารอายุได้ ๘๗ พรรษาและเป็นพระอาจารย์รูปหนึ่งที่พระพิมลธรรม(สมเด็จพระพุฒาจารย์) วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพฯ ให้ความเคารพเป็นอย่างมากในข้อวัตรปฏิบัติของท่าน และนอกจากนี้ท่านยังเป็นพระอภิธรรมมหาบัณฑิตในยุคนั้นด้วย

พระครูปลัดวิระนนท์ได้เป็นลูกศิษย์ของพระครูไพบูลย์สมุทรสารในด้านการปฏิบัติและศึกษาพระอภิธรรมอย่างเคร่งครัด พระครูไพบูลย์สมุทรสารจึงพาไปฝากเป็นลูกศิษย์ของพระพิมลธรรมและได้ศึกษาปฏิบัติสติปัญญา ๔ วิธีกำหนดพองหนอ ยุบหนอ จากท่าน

หลังจากนั้นได้ไปศึกษาการปฏิบัติธรรมกับพระมหาสีสยาตอ (โสภณมหาเถระ) อดีตพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาแห่งประเทศไทยเป็นเวลา ๑ ปี (เดินธุดงค์ทั้งไปและกลับ) โดยได้ศึกษาปฏิบัติที่ประเทศพม่า เมื่อกลับมาประเทศไทยก็เข้าศึกษาปฏิบัติธรรมกับท่านเจ้าคุณ โชค ญาณสิทธิ ที่วิหารหลวงวัดมหาธาตุฯ เป็นเวลา ๓ เดือน และในเวลาต่อมาได้รับการแนะนำให้ช่วยเหลือในการสอนกรรมฐานในสถานที่ต่างๆจนถึงปัจจุบันนี้

#### ผลงาน ด้านสาธารณประโยชน์และด้านเผยแผ่พระพุทธศาสนา

- อดีตเจ้าอาวาสวัดปทุมคงคา อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด
- อดีตรักษาการตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดธาตุ อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด
- พระวิทยากรอบรมนักโทษประจำจังหวัดสมุทรสงคราม  
ในปี พ.ศ. ๒๕๓๗-๒๕๔๐
- พระวิทยากรอบรมค่ายพุทธบุตร
- พระวิทยากรในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย



๔๘ วิปัสสนาชีวิต

- พระวิทยากร โครงการโรงเรียนสีขาวประจำศูนย์วิปัสสนาเคลื่อนที่แห่งประเทศไทยวัดสุวรณประสิทธิ์ บางกะปิ กรุงเทพฯ
- พระวิทยากรอบรมพระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์วิปัสสนาเคลื่อนที่แห่งประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๐-๒๕๔๐
- พระวิทยากร ได้รับนิมนต์ให้ไปสอนที่ประเทศสเปน (เป็นพระรูปแรกในประเทศไทย) เป็นเวลา ๕ เดือน ทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติ
- พระสงฆ์ไทยรูปเดียวที่ได้รับนิมนต์ไปสวดมนต์แผ่เมตตาและนั่งสมาธิภาวนาเพื่อสันติภาพโลกที่ประเทศทิเบต ในครั้งนั้นมีพระสงฆ์เข้าร่วมเจริญภาวนาจากประเทศ ทิเบตจีน และที่อื่นๆ จำนวนกว่า ๑๐,๐๐๐ รูป โดยมีพระธิเบตระดับสูงคือระดับรินโปเช (RinPoche) ที่ ๒ (รองจากองค์ดาไล ลามะ) จำนวน ๑๒ รูป ซึ่งเก่งทางฉานสมาธิ เข้าร่วมเจริญภาวนาในครั้งนี้ เมื่อ ปี พ.ศ. ๒๕๔๘

ฯลฯ

**ปัจจุบัน**

- เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญราช อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี
- พระวิทยากรอบรมพระนวกะประจำอำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี
- พระวิทยากรอบรมโครงการปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย
- พระวิทยากรอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้แก่แก่นักเรียน นักศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร และ ต่างจังหวัด
- พระวิทยากรอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้แก่หน่วยงาน ทั้งภาครัฐและเอกชนตามที่ได้รับนิมนต์มา
- พระวิปัสสนาจารย์ให้แก่พุทธบริษัทที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดตลอดทั้งปี

### งานด้านหนังสือ

- คู่สร้างคู่สม ( **The happy couple** )
- พยากรณ์นอศตรานามุส
- โลกกลับในเมืองมนุษย์
- รูดงศ์ข้ามแดน
- วิปัสสนาชีวิต
- ธรรมะทวนกระแส
- พุทธทำนาย ๑๖ ประการ ( **16 Predictions of The Buddha** )
- อิสระแห่งจิต

### ปณิธาน

พระครูปลัดวีระนนท์ได้ตั้งปณิธานแน่วแน่ที่จะสร้างวัดเพื่อเป็นสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับพุทธบริษัท ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ เพื่อเผยแผ่หลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยเน้นการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ท่านได้ให้ความสำคัญกับโครงการค่ายพุทธบุตร เพื่อให้เยาวชนไทยเติบโตเป็นชาวพุทธที่ดีมีคุณธรรม เพื่อเป็นกำลังของประเทศชาติต่อไป

### วัตรปฏิบัติ

พระครูปลัดวีระนนท์ ได้สอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในโครงการปฏิบัติธรรมของวัดทุกโครงการ และท่านเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศเข้าสอบอารมณ์กรรมฐานได้ทุกวัน หากไม่มีกิจธุระใดๆท่านจะรับแขกเวลา ๙.๐๐-๑๐.๓๐น. หรือช่วงบ่ายเวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐น. ถัดจากมิตรท่านใดต้องการเสวนาธรรมกับท่านหรือต้องการรับหนังสือธรรมะเป็นธรรมทาน สามารถติดต่อสอบถามได้ที่วัดทุกวัน

รายชื่อผู้ร่วมสมทบทุนพิมพ์หนังสือวิปัสสนาชีวิต จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

คุณมนตรี ธนกรวุฒิกุล  
คุณไช้หงส์ แซ่ลิม  
คุณภาสกร - คุณชติศา ธนกรวุฒิกุล  
ค.ช. ธนกร - ค.ญ. ภนิกา ธนกรวุฒิกุล  
คุณสมชัย จิรภัณฑลพ  
คุณปฐมพงษ์ จิรภัณฑลพ  
คุณฉัฐพล - คุณธัญนันท์ อารีประเสริฐสุข  
ค.ช. ชนสิทธิ์ - ค.ช. ฉัญช์ อารีประเสริฐสุข  
คุณสรัญญา กระจาศี  
คุณวีรศักดิ์ สิทธิเจริญ  
ค.ญ. ลดา สิทธิเจริญ  
คุณมะลิ หมั่นมาก  
ค.ญ. กัญจนจิรัฏฐ์ ก้อนทรัพย์  
คุณสุนันท์ จันทร์เจริญ และครอบครัว  
คุณวราชน คงวิโรจน์ และครอบครัว  
คุณอุไร บุญกัลยา และครอบครัว  
คุณสมภพ บุญกัลยา และครอบครัว  
คุณระคม เพ็ชรพรม  
คุณราชันย์ - คุณจุฑารัตน์ ถาวรจตุรวัฒน์  
คุณกมลรัตน์ - ค.ช. ราชาวิทย์ ถาวรจตุรวัฒน์  
คุณกฤษณา หิรัญศิริสมบัติ อุทิสให้บิดา-มารดา  
คุณกาญจนา บำนุราช และครอบครัว  
คุณศิริวรรณ - คุณกชพรรณ - คุณเก่ง -  
คุณมณี วงศ์สินธุ์เขาวัว  
คุณไฉไล สัมณุน และครอบครัว

คุณพิสมัย สุจิตจร  
คุณแม่วันดา เทพอยู่อำนวย คุณสุพล -  
คุณพัชรภรณ์ - น.ส. เพ็ญ สุค่อน  
คุณครูสุกัญญา หมู่เจริญ อุทิสให้บิดา, น้องชาย  
คุณสมพร ค้างกัน พร้อมบุตร, ธิดา  
และคุณป้าทองคำ จิ๋ว  
คุณแม่สุภาพร สุจิตจร  
คุณอัญชลี สุจิตจร  
คุณจารุณี จุลตระกูล อุทิสให้ ปู่กิม,  
ย่าชม จุลตระกูล  
คุณมาลัย - คุณประทุม ปัทมขจร  
คุณประภัสสร จุลตระกูล อุทิสให้ นายสมยศ,  
ค.ญ. ผกามาศ จุลตระกูล  
คุณอภิศรา แทชะเสน  
คุณอุไร อนุ และครอบครัว  
คุณลอย เจริญสุข  
คุณศรีวัลย์ ปัทมขจร  
คุณเสงี่ยม ปัทมขจร  
คุณลูกชิ้น งามจิตประเสริฐ  
คุณจำปา แสงอุทัย  
คุณจำปี เล็กใจซื่อ  
คุณพยนต์ บุญมา  
คุณฉัฐสุวราช ปิยะธวันต์  
คุณกัญญนุก ชัยจินดา และครอบครัว  
คุณณัชชา ธนกรวุฒิกุล

## แนะนำหนังสือธรรมะ:



### อัสระแห่งจิต เล่ม ๑ และ เล่ม ๒

โดย : พระครูปลัดวชิระนนท์ วรินนุโท

ร่วมทำบุญ : ๒๕๕ บาท

การปฏิบัติที่จะฝึกกรรมฐานให้เกิดประโยชน์จากการนั่งกรรมฐานจริงๆนั้น จะต้องเลือกเอาเองว่าท่านจะภาวนาแบบใด โดยเพียงทำความเข้าใจให้ดี ให้ถูกต้องก่อนจะลงมือปฏิบัติ เพราะคำภาวนาเปรียบเหมือนเชือกที่ผูกจิตไว้ไม่ให้หลุดออกนอกเส้นทางในการฝึกเบื้องต้นเท่านั้น แต่เมื่อเข้าใจ ทำได้ดีแล้ว มีสมาธิ จิตสงบมากขึ้น มีสติแก่กล้ามากขึ้น โดยไม่หลงมาหาแห่งจิตแล้ว ก็ไม่ต้องมีคำภาวนา เพียงแต่ให้มีสติให้รู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้นก็เพียงพอ คำตอบในหนังสือเล่มนี้จะนำทางสว่างไปสู่ความสุขที่แท้จริงของชีวิต



### คู่สร้าง-คู่สม

โดย : พระครูปลัดวชิระนนท์ วรินนุโท

แจกเป็นธรรมทาน

รวบรวมเรื่องที่เป็นประโยชน์สำหรับคู่สมรสในอุคมคติ เป็นเข็มทิศช่วยชี้แนวทางในการปฏิบัติหน้าที่ต่อกันระหว่างสามี ภรรยา หนังสือเล่มนี้มีสองภาษาคือ ไทยและอังกฤษ



### ธรรมะทวนกระแส

โดย : พระครูปลัดวชิระนนท์ วรินนุโท

แจกเป็นธรรมทาน

เขียนจากการจดจำจากการปฏิบัติของผู้เขียน จากการฝึกของครูบาอาจารย์ และคำสอนที่ได้รับจากอาจารย์ ที่ได้เมตตาสั่งสอนเมื่อคราวเดินธุดงค์ในดงลึก

แนะนำหนังสือธรรมะ:



**พุทธทำนาย ๑๖ ประการ**

โดย : พระครูปลัดวโรดม ธีรนุโท

แจกเป็นธรรมทาน

เป็นการพยากรณ์พระสุบินนิมิตของพระเจ้าปเสนทิโกศล โดยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงทำนายไว้ ๑๖ ประการ นอกจากนั้นยังได้กล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงของโลก ในอดีต ปัจจุบัน และที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพื่อเป็นข้อเตือนใจ และควรตั้งมั่นอยู่ในความไม่ประมาท



**คู่มือพุทธบริษัท**

โดย : วัดป่าเจริญราช

แจกเป็นธรรมทาน

บทสวดมนต์พร้อมคำแปล เพื่อใช้ในการสวดมนต์สำหรับญาติโยมที่มาปฏิบัติที่วัด



**MP3 ชุดธรรมปฏิบัติ**

โดย : พระครูปลัดวโรดม ธีรนุโท

รวมทำบุญ : ๕๕ บาท

MP 3 ธรรมบรรยายเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นและการตอบปัญหาสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ

สนใจหนังสือธรรมะหรือเป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มใด  
ติดต่อสอบถามได้ที่วัด โทร 0-29952112 หรือ 086-3102566