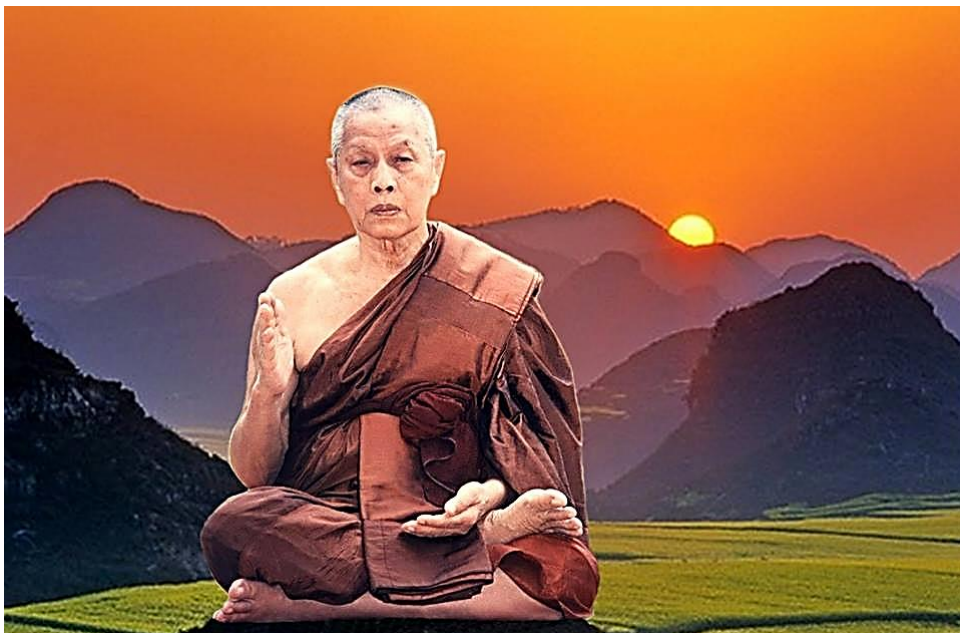


ภาคผนวก ก

ภาพประกอบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอริยาบถ ๔

ภาพประกอบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอิริยาบถ ๔ และหลักปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน ๔
พระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร)



สมมิชชิตะ ปสาริตะ สมปชานการี
ความเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้แขนเข้า – เหยียดแขนออก



ภาพการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอิริยาบถเดินจงกรม



ภาพผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกำหนดการยกมือจับความรู้สึก



ภาพการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอิริยาบถยืน

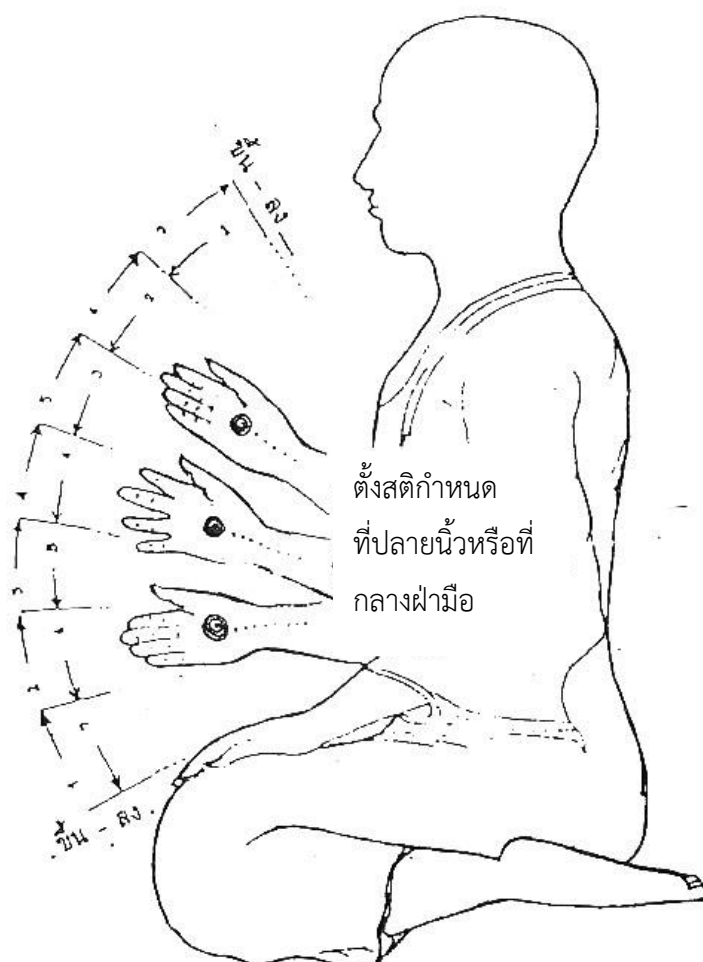


ภาพการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอิริยาบถต่างๆ



ภาพประกอบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอิริยาบถกำหนดการยกมือจับความรู้สึก

การกำหนดคู่แขน – เหยียดแขน



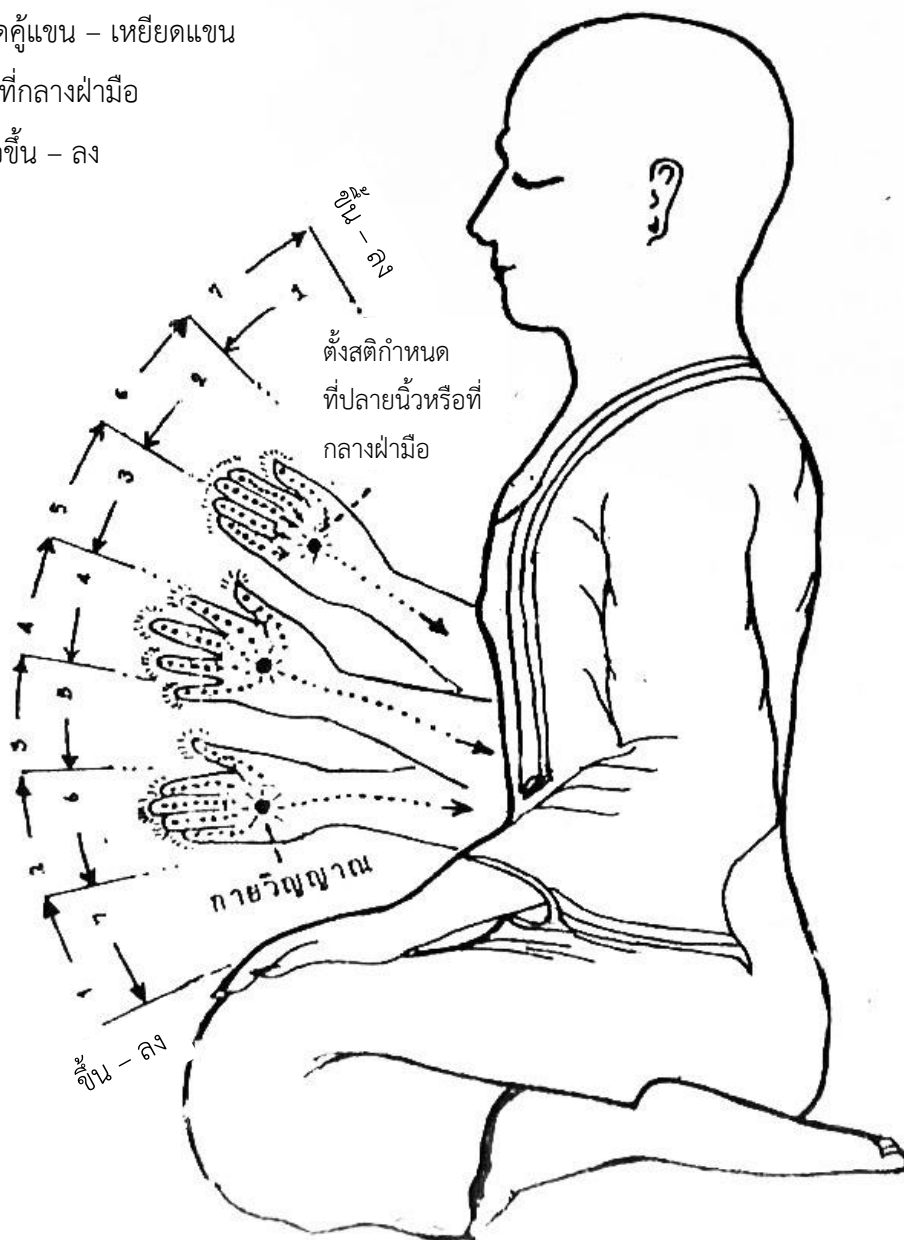
คือ การยกมือขึ้น – ลงเป็นจังหวะ ขณะยกขึ้น – ลง ให้ขยับนิ้วมือ (จากออกและจับเข้า) กำหนดสัมผัสญาณความรู้สึกวูบๆ ที่ปลายนิ้วมือกระทบกัน ยกขึ้น – ลง ซ้ำๆ ค่อยๆ ลง ให้หยุดเป็นจังหวะ เป็นระยะๆ เมื่อทำไปนานๆ จะเห็นความรู้สึกเกิดดับที่นิ้วมือกระทบกัน มีอาการลักษณะเสียวๆ วูบๆ วาบๆ หรือแปล็บๆ ที่นิ้ว ขณะยกขึ้น – ลง ไม่ต้องท่องบ่นไม่ต้องบริกรรมอย่างใดทั้งสิ้น การบริกรรมจะทำให้ไม่เห็นความรู้สึก

ภาพประกอบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอิริยาบถกำหนดลมมือจับความรู้สึก

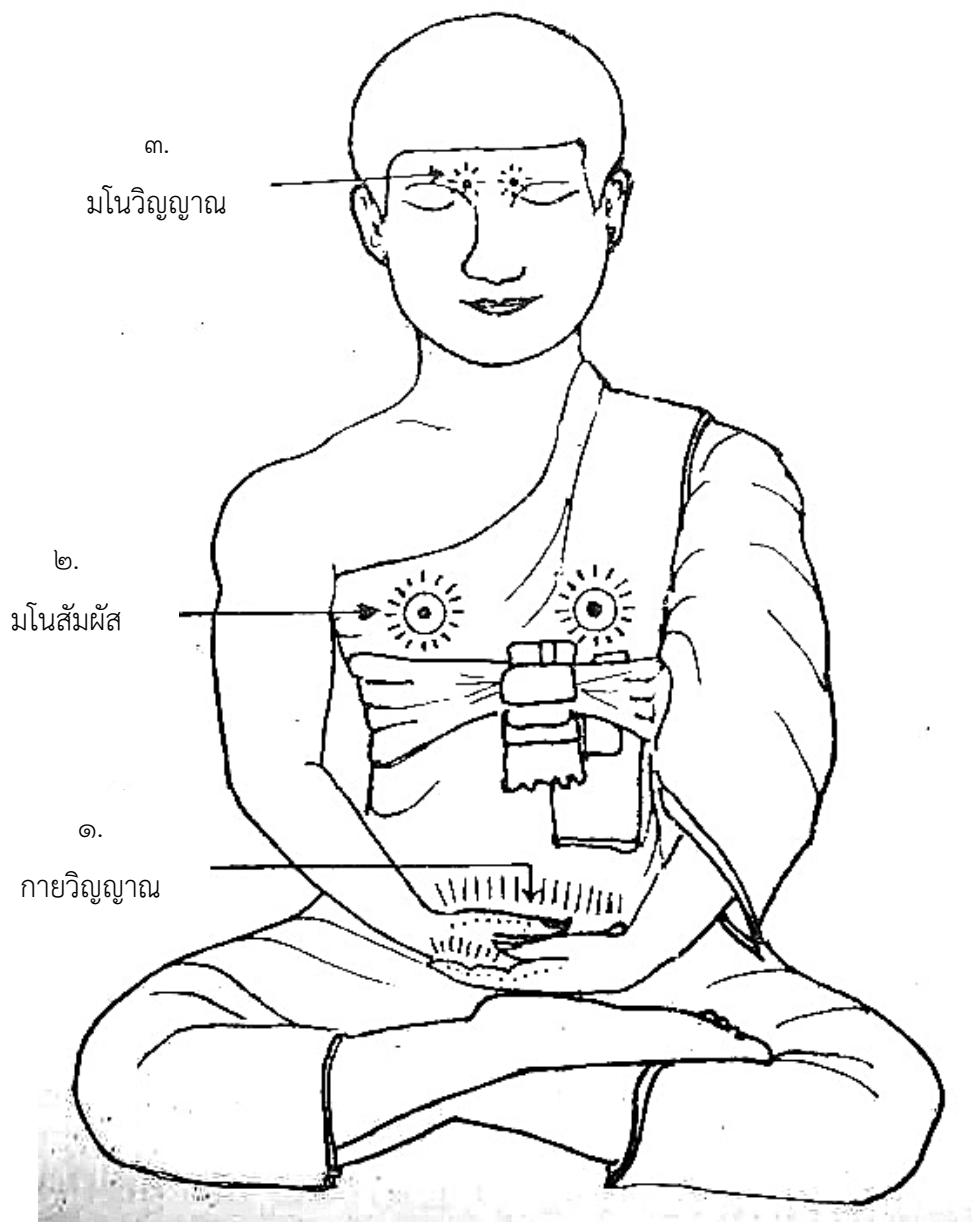
การกำหนดคู่แขน – เหยียดแขน

กำหนดสติที่กลางฝ่ามือ

ขณะยกมือขึ้น – ลง



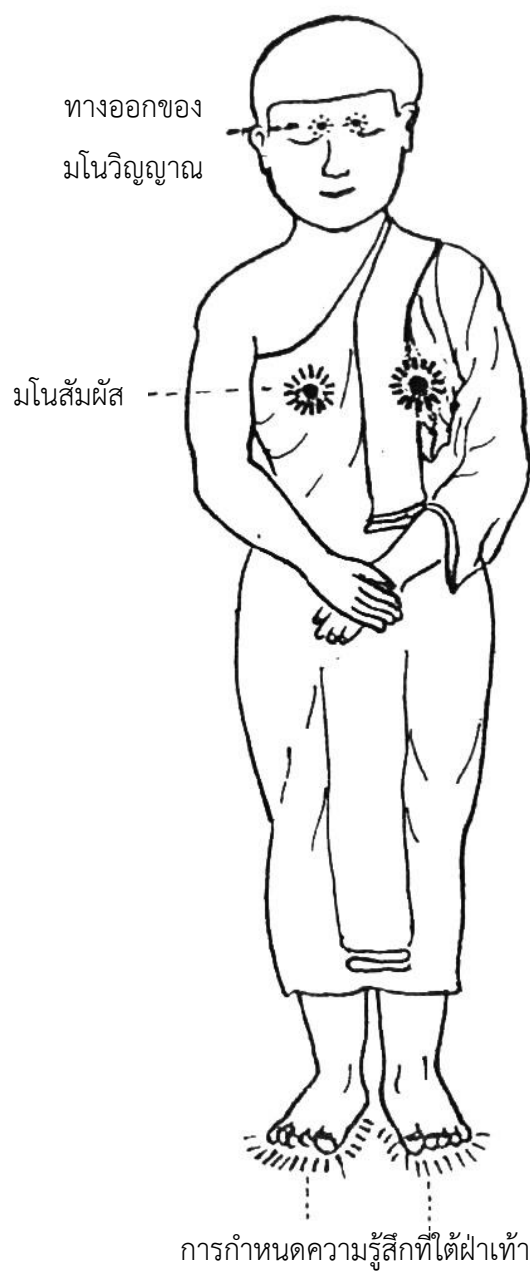
ภาพประกอบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอิริยาบถนั่ง



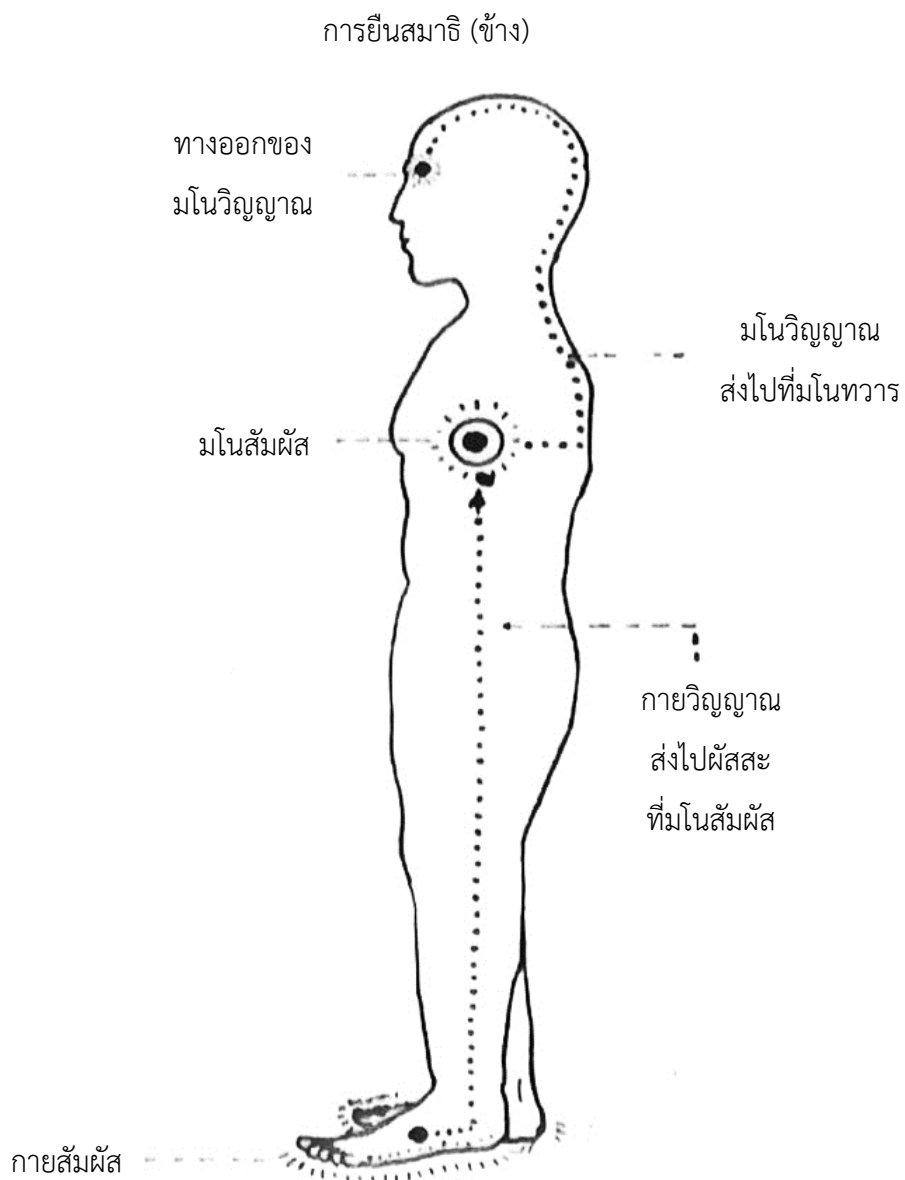
๑. คือ การกำหนดกายสัมผัสการเกิดดับของกายวิญญานที่มีการผัสสะกัน
 ๒. คือ การกำหนดมโนสัมผัส ดูการเกิดดับของจิตที่มนายตนะ (ใจ)
 ๓. คือ การกำหนดดูการเกิดดับของมโนวิญญาน
- ทั้ง ๓ จุดนี้ ให้กำหนดได้เฉพาะจุดที่ ๑ กับจุดที่ ๒

ภาพประกอบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอิริยาบถยืน

การยืนสมาธิ

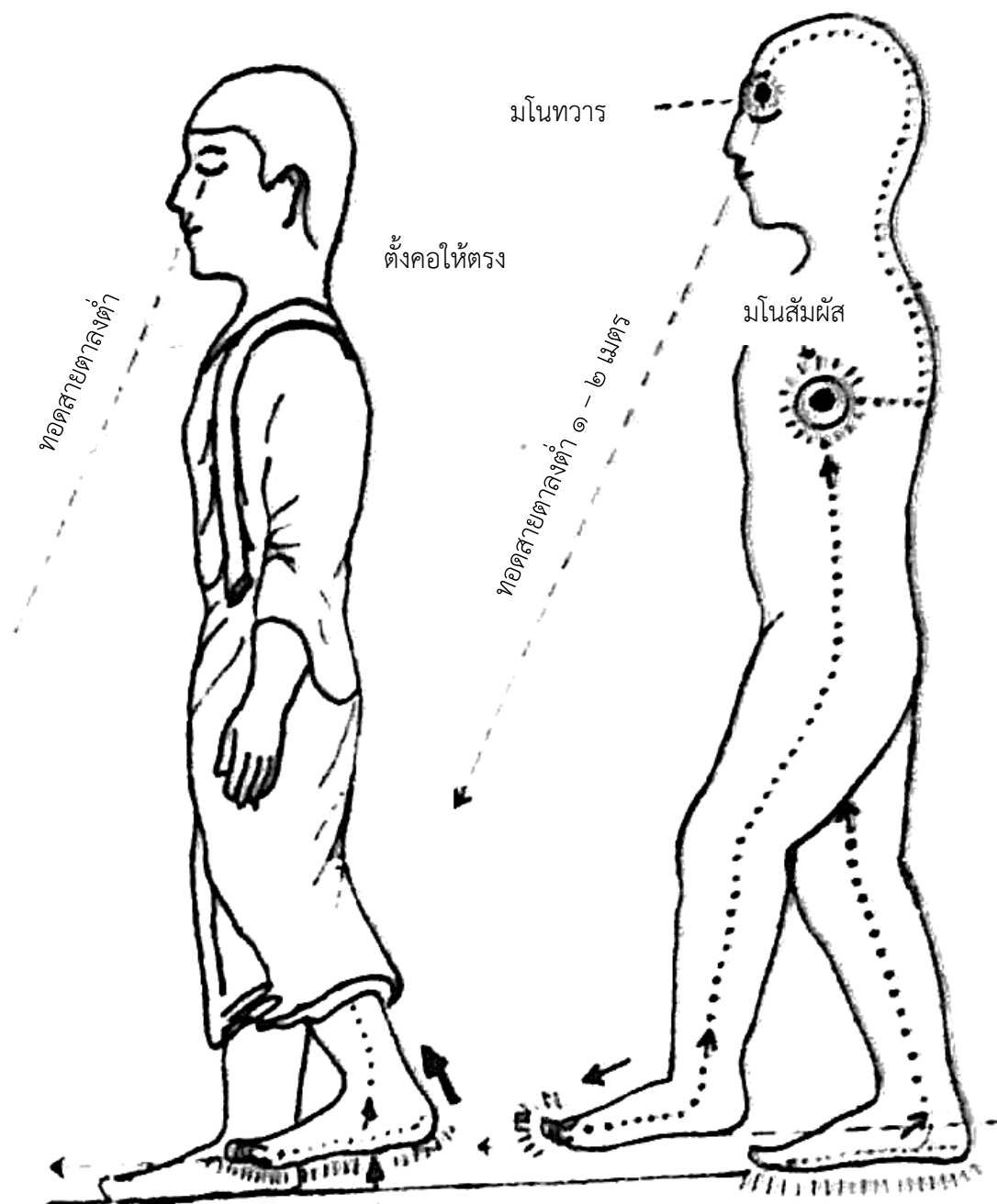


ภาพประกอบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอิริยาบถยืน



การยืนสมาธิ กำหนดความรู้สึกที่ได้ฝ่าเท้าเห็นการเกิดดับแล้ว ก็ จะเห็นการเกิดดับที่มโนสัมผัสพร้อมกัน

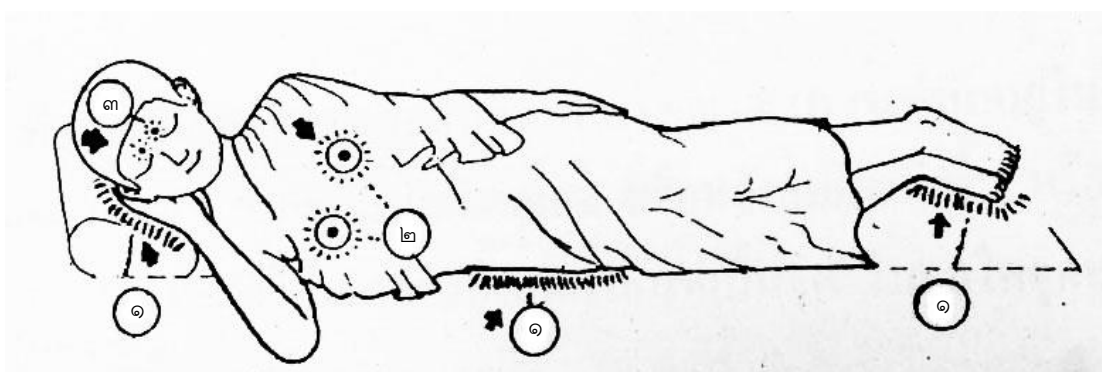
ภาพประกอบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอิริยาบถเดินจงกรม



การเดินกำหนดความรู้สึก ขณะยกเท้า เสือก และเหยียบลงกับพื้น กำหนดดูการเกิดดับ
ของกายสัมผัส

ภาพประกอบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอิริยาบถนอนกำหนด

ลักษณะของการนอน ให้นอนตะแคงขวา เท้าซ้ายทับเท้าขวามือให้มาประกบกันระหว่างใบหู ไม่ต้องใช้มือค้ำศีรษะก็ได้ ให้นอนตามธรรมชาติ หรือตามความถนัดของเรา แต่ทางที่ดีแล้ว ต้องนอนแบบสหัสยาสน์ คือนอนตะแคงขวาที่กล่าวมา



จุดที่ ๑ คือ กำหนดกายสัมผัสกับพื้น การนอนมีที่ตั้งอยู่ทั่วไป เมื่อจะกำหนดต้องกำหนดเป็นจุด เช่น ที่มือประกบกับใบหู ที่แขน ที่สะโพก หรือที่เท้า

จุดที่ ๒ คือ กำหนดมโนสัมผัส เมื่อจะกำหนดต้องกำหนดที่กายสัมผัส (จุดที่ ๑) ให้ได้เสียก่อน แล้วก็ จะเห็นความเกิดดับ ที่มโนสัมผัส ถ้ากำหนดที่กายสัมผัสยังไม่ได้ก็จะไม่เห็นการเกิดดับของมโนสัมผัส

จุดที่ ๓ คือ มโนทวารทางอกของมโนวิญญาณ จะเห็นได้ด้วยการกำหนดที่มโนสัมผัส ถ้าจุดที่ ๑ - ๒ ยังไม่ได้ ก็ะยังไม่เห็นการเกิดดับของมโนวิญญาณ

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล : พระครูนิวริฐธรรมานุยุต (เสถียร ถาวโร)
 วัน / เดือน / ปี เกิด : ๑๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๐
 สถานที่เกิด : ๑๘๒ หมู่ ๖ ตำบลกำแพงเขา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
 การศึกษา ปี ๒๕๔๙ : ได้สำเร็จการศึกษาภาคทฤษฎี ตามหลักสูตรประกาศนียบัตรการบริหาร
 กิจการคณะสงฆ์ (ป.บ.ส.) มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์
 ๒๕๕๔ : ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พ.ธบ.) สาขาพระพุทธศาสนา
 มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

ประสบการณ์การทำงาน

๒๕๓๔ : เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดไทรงามธรรมธาราม จังหวัดสุพรรณบุรี
 ๒๕๓๖ : เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
 วัดไทรงามธรรมธาราม จังหวัดสุพรรณบุรี
 ๒๕๔๗ : เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดป่าคูเมือง อำเภอคูเมือง จังหวัดบุรีรัมย์
 ๒๕๔๗ : เป็นเจ้าคณะตำบลคูเมือง อำเภอคูเมือง จังหวัดบุรีรัมย์
 ๒๕๕๓ : เป็นเจ้าอาวาสวัดป่าคูเมือง อำเภอคูเมือง จังหวัดบุรีรัมย์
 ปีที่เข้ารับการศึกษ : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา
 ปีการศึกษา ๒๕๕๓
 ปีที่สำเร็จการศึกษา : ๑ เมษายน ๒๕๕๙
 ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดป่าคูเมือง หมู่ที่ ๖ ตำบลคูเมือง อำเภอคูเมือง จังหวัดบุรีรัมย์
 ติดต่อ : โทร. ๐๘- ๗๙๐๙- ๒๓๔๖