

ผนวก ข.

หลักการปฏิบัติอานาปานสติในวัดอัมมน้อย

คำบูชาพระรัตนตรัย

(นำ) อิมินา สักกาเรนะ (รับ) พุทฺธัง อะภิปูชะยามะ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทฺธเจ้า ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้

อิมินา สักกาเรนะ ธัมมํ อะภิปูชะยามะ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระธรรม ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้

อิมินา สักกาเรนะ สังฆํ อะภิปูชะยามะ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้

หมายเหตุ ถ้าคนเดียวเปลี่ยน มะ เป็น มิ

คำกล่าวแสดงตนเป็นพุทธมามกะ

เอสาหัง ภันเต, สฺวจิระปะรินิพพุตมฺปิ, ตัง ภาคะวันตัง, สสะระณัง คัจฉามะ,
ธัมมัญจะ สังฆัญจะ, พุทธมามะกาติ โน, สังโฆ ธาเรตุฯ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอถึงพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์
นั้น, แม้เสด็จปรินิพพานไปนานแล้ว, กับทั้งพระธรรม, และพระสงฆ์, ว่าเป็นที่พึ่ง,
ที่ระลึกอันสูงสุด, ขอพระสงฆ์, โปรดจำข้าพเจ้าทั้งหลายไว้ว่า, เป็นพุทธมามกะ,
ผู้ถึงพระรัตนตรัย, เป็นสรณะตลอดชีวิต,

ตั้งแต่นี้, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, จะปฏิบัติตน, มีศรัทธาในพระรัตนตรัย, ตั้งใจ
รักษาศีล, ไม่เชื่อถือนงคตต้นข่าว, ไม่แสวงบุญนอกพระพุทธศาสนา, หมั่นสร้าง
บุญกุศล, ในพระพุทธศาสนา, ตลอดกาลนานเทอญ ฯ

อันเวลาและวาริ มิได้มีไว้คอยใคร เรือเมล์และรถไฟ ย่อมไปตามเวลา
ไอ้เอ๋และอีต๋ออด จะไม่สมปรารถนา ชวดแล้วจะไคกา อนิจจาเราเข้าไป

คำอาราธนาศีล ๕

(นำ) มะยัง ภันเต (รับ) วิสุงวิสุง รักษะณัตถายะ ติสระระณนะ สะหะ ปญฺจะ สีลานิ ยาจามะ
ข้าแต่พระคุณเจ้าผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอศีล ๕ ประการ พร้อมทั้งไตรสรณะ
เพื่อจะรักษาเป็นข้อๆ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุงวิสุง รักษะณัตถายะ ติสระระณนะ สะหะ ปญฺจะ สีลานิ ยาจามะ
ข้าแต่พระคุณเจ้าผู้เจริญ แม้ครั้งที่ ๒ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอศีล ๕ ประการ
พร้อมทั้งไตรสรณะ ๓ เพื่อจะรักษาเป็นข้อๆ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุงวิสุง รักษะณัตถายะ ติสระระณนะ สะหะ ปญฺจะ สีลานิ ยาจามะ
ข้าแต่พระคุณเจ้าผู้เจริญ แม้ครั้งที่ ๓ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอศีล ๕ ประการ
พร้อมทั้งไตรสรณะ ๓ เพื่อจะรักษาเป็นข้อๆ

หมายเหตุ (ถ้าขอคนเดียวว่า อะหัง แทน มะยัง และ ยาจามิ แทน ยาจามะ)

(นำ) นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, (รับ) ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า, พระองค์นั้น;
อะระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;
สัมมาสัมพุทธัสสะ, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง; (๓ รอบ)

รับไตรสรณคมน์

(นำ) พุทฺธัง	สระระณัง	คัจฉามิ	(รับ) ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึก
ธัมมัง	สระระณัง	คัจฉามิ	ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งที่ระลึก
สังฆัง	สระระณัง	คัจฉามิ	ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึก
ทุติยัมปิ พุทฺธัง	สระระณัง	คัจฉามิ	แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึก
ทุติยัมปิ ธัมมัง	สระระณัง	คัจฉามิ	แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งที่ระลึก
ทุติยัมปิ สังฆัง	สระระณัง	คัจฉามิ	แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึก
ตะติยัมปิ พุทฺธัง	สระระณัง	คัจฉามิ	แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึก
ตะติยัมปิ ธัมมัง	สระระณัง	คัจฉามิ	แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งที่ระลึก
ตะติยัมปิ สังฆัง	สระระณัง	คัจฉามิ	แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึก

(เมื่อพระสงฆ์ว่า) ติสระระณะ คมะมะนัง ปริปุณณํ (รับว่า) อามะ ภันเต

คำสมาทานศีล ๕

๑. ปาณา ติปาตา เวระมณี สิกขา ปะทังสะมาทียามิ
ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเองและไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า
๒. อะทินนา ทานา เวระมณี สิกขา ปะทังสะมาทียามิ
ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการลัก, ฉ้อ ของผู้อื่นด้วยตนเองและไม่ใช้ให้ผู้อื่นลัก ฉ้อ ในอาการขโมย
๓. กาเม สุมิฉา จารา เวระมณี สิกขา ปะทังสะมาทียามิ
ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการประพฤติดิฉิดในกาม
๔. มุสา วาจา เวระมณี สิกขา ปะทังสะมาทียามิ
ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดส่อเสียด และคำล่อลวงอำพรางผู้อื่น
๕. สุราเมรัยยะ มัชชะปะมา ทัญญานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สมาทียามิ
ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการดื่มสุรา เมรัย เครื่องดองของทำใจให้คลั่งไคล้ อันเป็นที่ตั้งของความประมาท

(พระสวดรับรองว่า)

สีเลนะสุคะตังยันติ (ศีล นั้นจักเป็นเหตุให้ถึงความสุข) (ผู้ขอพึงรับ สาธุ)

สีเลนะโกคะสัมปะทา (ศีล นั้นจักเป็นเหตุให้ได้มาซึ่ง โภคทรัพย์) (ผู้ขอพึงรับ สาธุ)

สีเลนะนิพพุตังยันติ (และศีลนั้นยัง จะเป็นเหตุให้ได้ไปถึง นิพพาน คือความดับเย็นจากกิเลส เครื่องเศร้าหมอง ทั้งปวง) (ผู้ขอพึงรับ สาธุ)

ตัสสมา สีสัง วิโสทะเย (ศีล จึงเป็นสิ่งที่วิเศษนักที่ท่านทั้งหลายพึงยึดถือเป็นหลัก ประจำชีวิต ประจำจิตใจ ปฏิบัติ ให้ได้ ดังนี้ แล) (ผู้ขอพึงรับ สาธุ)

(ผู้ขอว่า) อิมานิ ปญฺจสิกขา ปทานิ สมาทียามิ (๓ รอบ)

ข้าพเจ้าขอทรงไว้ซึ่งศีลทั้งห้าประการด้วยจิตตั้งมั่น (๓ รอบ)

พยายามกล่าวให้ได้ด้วยตนเอง

วิธีสมาทานกัมมัญฐาน ขั้นตอนการเตรียมการปฏิบัติกัมมัญฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติกัมมัญฐานเลือกวิธีปฏิบัติกัมมัญฐานได้ตรงกับจริตของตน และเลือกหาสถานที่สำหรับปฏิบัติได้เหมาะสมแล้วให้ตั้งใจดำเนินการ ดังนี้

๑. ตัดความกังวล ความห่วงใย ในภารกิจต่างๆ ให้หมดไป
๒. ถวายสักการะ พระอาจารย์ผู้ให้กัมมัญฐาน
๓. จุดธูป เทียน บูชาพระรัตนตรัย ขอขมาพระรัตนตรัย ครูอุปัชฌาย์ พ่อแม่ ครูอาจารย์
๔. ถ้าเป็นพระควรแสดงอาบัติก่อน เป็นสามเณรต้องสมาทานศีลก่อน เป็นฆราวาสต้องสมาทานศีลก่อน

๕. เปล่งวาจาขอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย

อิมายัง ภะคะวา, อัตตะภาวัง, ตุมหากัง, ประริจจะขามิ ฯ

ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพเจ้าขอบกายถวายชีวิตแด่พระรัตนตรัย คือ พระพุทฺธ พระธรรม และพระสงฆ์

๖. เปล่งวาจาขอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์

อิมายัง อาจะริยะ, อัตตะภาวัง, ตุมหากัง, ประริจจะขามิ ฯ

ข้าแต่อาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอบกายถวายตัว ต่อครู อาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน

๗. การขอให้พระอาจารย์ ให้วิปัสสนากัมมัญฐาน

นิพพานัสสะ เม ภันเต, สัจฉิกะระณัตถายะ, กัมมัญฐานัง เทหิ ฯ

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ขอท่านจงสอนซึ่งกัมมัญฐาน แก่ข้าพเจ้า เพื่อให้แจ้งซึ่ง มรรค ผล นิพพาน ต่อไป

๘. การตั้งสัจจะอธิฐานและปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยต่อครูอาจารย์

เยเนวะ, ยันติ นิพพานัง, พุทธา เตสฺสึจะ, สาวะกา

เอกายะเนนะ, มัคเคนะ, สะติปฺปญฺฐานะ, สัณฺณินา

พระพุทธเจ้า และเหล่าพระอริยสาวก, ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยทางสายใด, ทางสายนั้นเป็นทางสายเอก, ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลาย, รู้ทั่วถึงกันแล้วว่า, ได้แก่ สติปัฏฐานทั้ง ๔,

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐานปณิญาณตน ต่อพระรัตนตรัย และต่อครูบาอาจารย์ว่า, จะตั้งอกตั้งใจ, ประพฤติและปฏิบัติจริงๆ, เท่าที่ตนมีโอกาส เท่าที่ตนสามารถจะปฏิบัติได้ เพื่อบูชาพระรัตนตรัย ชีวิตของเราไม่แน่นอน เรามีความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นที่สุด เป็นโชคอันดีแล้ว ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา ได้เข้ามาปฏิบัติธรรม.

อิมายะ, ธัมมานุธัมมะ, ปะติปัตติยา, ระตะนัตตะยัง ปุเชมิ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย, ด้วยการปฏิบัติธรรม, สมควรแก่ธรรมนี้, และด้วยสัจจะวาจาที่ได้กล่าวอ้างมานี้, ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จผลสมความปรารถนา ในเวลาอันไม่ช้าไม่นานด้วยเทอญ

คำสมาทานกัมมัฏฐาน (ย่อ)

อุกาสะ อุกาสะ, ณ โอกาสบัดนี้, ข้าพเจ้า, ขอสมาทานเอา, ซึ่งพระกัมมัฏฐาน, ขอให้สมาธิ, และวิปัสสนาญาณ, จงบังเกิดมี, ในขันธสันดาน, ของข้าพเจ้า, ข้าพเจ้า, จะตั้งสติกำหนดไว้, ที่รูปนามปัจจุบัน, เพื่อให้เห็นรูปนาม, เป็นอนิจจัง, เป็นทุกขัง, เป็นอนัตตา, เพื่อเบื่อหน่าย, เพื่อคลายกำหนด, เพื่อให้เห็นแจ้ง, ซึ่ง มรรค ผล นิพพาน, ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญ ฯ

ชนะเป็นเย็นใจได้

ชนะด้วยความเย็น (ด้วยธรรม) ด้วยความนิ่ง

ดีกว่าชนะด้วยความร้อน (ด้วยกิเลส)

วัดพิชโสภาราม

การปฏิบัติอานาปานสติ

หลักการปฏิบัติอานาปานสติวัดอัมม่น้อยเป็นหลักสูตรระยะสั้น ซึ่งมีระยะเวลาการปฏิบัติ ๕ วัน เพื่อการวัดผลแห่งการปฏิบัติ คือ ความสุขของผู้ปฏิบัติธรรมที่ปรากฏหลังจากที่ได้ปฏิบัติตามหลักอานาปานสติในวัดอัมม่น้อยแล้วว่ามีผลที่ปรากฏอย่างไร และในหลักสูตรการปฏิบัติอานาปานสติวัดอัมม่น้อยนี้ ได้นำหลักการที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและเอกสาร ตำราต่างๆ นำมาใช้เป็นหลักการปฏิบัติที่เป็นขั้นตอนเป็นแบบแผน และประยุกต์ใช้กับบุคคลในยุคสมัยปัจจุบัน ซึ่งการปฏิบัติอานาปานสติที่วัดอัมม่น้อยได้นำมาใช้นี้ เป็นเพียงหลักการเบื้องต้นในอานาปานสติ ๑๖ ขั้น กล่าวคือการพิจารณาเพียงแต่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ตามธรรมชาติที่ปรากฏในปัจจุบันเท่านั้น

แนวทางการปฏิบัติอานาปานสติวัดอัมม่น้อย

๑) เดินจงกรม เวลาเดินจงกรมให้ทอดสายตาลงต่ำประมาณ ๔ ศอก สติจับอยู่ที่ลมหายใจเข้า หายใจออก ให้เดินช้าๆ ไม่สนใจอาการย่างก้าวหรือการเดิน ขณะที่เดินให้นึกในใจ (พิจารณา) ที่ลมหายใจเข้า หายใจออกอย่างเดียวกันเท่านั้น ให้สติอยู่ที่ลมหายใจอย่าให้จิตออกนอกจากลมหายใจต่อไปเรื่อยๆ ในขณะที่เดิน ยืนอยู่ หรือกลับตัว ให้เดินกลับไปกลับมาประมาณ ๓๐ นาที เป็นอย่างต่ำ หรือ ๑ ชั่วโมง พึงจดจ่อที่ลมหายใจ เมื่อสามารถรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่องได้ ๑๕-๒๐ นาที พึงใส่ใจจดจ่อรู้ที่ลมหายใจให้มาก เมื่อกำหนดรู้ลมหายใจจะยังคงรู้การสัมผัสไปพร้อมกัน แต่ไม่ใส่ใจจุดสัมผัสนั้น พึงจดจ่อรู้แต่ลมหายใจเพียงอย่างเดียว โดยกำหนดวางจิตไว้ที่จุดเดียว (จุดที่รับรู้ลมหายใจได้ชัดเจนที่สุด) แล้วจดจ่อรู้ลมหายใจเข้าที่ผ่านจุดนั้น ตั้งแต่เริ่มต้นการหายใจเข้าจนสิ้นสุดการหายใจเข้า แล้วยังคงวางจิตไว้ที่จุดเดิมจดจ่อรู้ลมหายใจออกที่ผ่านจุดนั้น ตั้งแต่เริ่มต้นการหายใจออกจนสิ้นสุดการหายใจออก พึงรู้ ไม่พึงจงใจบังคับให้ลมหายใจยาวหรือสั้น พึงกำหนดรู้ลมหายใจตามที่เป็นธรรมชาติไม่ว่าจะยาวหรือสั้นก็ตาม

๒) การนั่ง ให้จัดเตรียมอาสนสำหรับนั่งไว้ก่อน เวลานั่งให้ค่อยๆ ย่อตัวลงพร้อมกับพิจารณาที่ลมหายใจต่อเนื่องไปโดยไม่ขาดสาย ไปเรื่อยๆ ให้นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง แต่จะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้ หรือเลือกวางเท้าได้ตามชอบ ถ้านั่งท่าขาขวาทับขาซ้ายไม่ได้ก็นั่งโดยวางขาทั้งสองเรียงชิดกันแนบกับพื้นโดยไม่ซ้อนทับกัน หรือนั่งบนหมอนเล็กที่ขนาดพอเหมาะจะช่วยให้หลังตรงได้และรู้สึกสบายขึ้น แล้วให้ผ่อนคลายความตึงเครียดในกายที่ละส่วนตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าจนแน่ใจว่าไม่มีกายส่วนใดที่เคร่งตึง ถ้ายังรู้สึกเคร่งตึงในกายให้พยายามผ่อนคลายจนหมดแล้วพยายามทำความผ่อนคลายให้เป็นธรรมชาติ

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติจับที่ลมหายใจต่อเนื่องไม่ขาดสายไปเรื่อยๆ เวลาหายใจเข้าให้รู้ตามความเป็นจริง เวลาหายใจออกให้รู้ตามความเป็นจริง ให้เท่าทันอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พึงทำความคุ้นเคยกับลมหายใจโดยกำหนดสติที่ลมหายใจหลัง จากที่ได้ผ่อนคลายความเคร่งตึงทั่วกายแล้ว และได้อธิษฐานจิตแน่วแน่ที่จะตัดความคิดทั้งมวลเรียบร้อยแล้วพึงตั้งจิตไว้ที่จุดสัมผัสบริเวณที่ลมหายใจเข้าออกสัมผัสกับผิวหนัง คือบริเวณรอบๆ รูจมูกหรือส่วนบนของริมฝีปากบน เพียรรับรู้ลมหายใจที่ชัดเจนที่บริเวณหนึ่งในสองบริเวณนี้ แล้วพึงรักษาจิตให้อยู่แต่ที่ลมหายใจ และพึงระลึกรู้ลมหายใจเฉพาะที่บริเวณนั้นตลอดเวลา เพียรรับรู้แต่ลมหายใจตามสภาวะที่เป็นธรรมชาติ เสมือนกับเป็นเพียงผู้เฝ้าดู ไม่พึงบังคับหรือจงใจเปลี่ยนลมหายใจพึงรับรู้ลมหายใจแต่เฉพาะบริเวณจุดสัมผัสที่ชัดเจนที่ได้เลือกไว้ ให้นั่งภาวนาอย่างนี้ตลอดไป อย่างต่ำประมาณ ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้าเกิดเวทนา คือความเจ็บปวด เมื่อย คั้น เป็นต้น เกิดขึ้น ให้มีสติติดตามดูลมหายใจต่อไปไม่ต้องไปสนใจในอาการเวทนาที่ปรากฏนั้นต่อไปจนครบกำหนด และในขณะที่จิตคึกคึก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง มีหลักการปฏิบัติเช่นเดียวกัน

๓) นอน เวลานอน ให้ค่อยๆ เอนลง จนกว่าจะนอนเรียบร้อยแล้วมีสติตามรู้ลมหายใจต่อเนื่องไปไม่ขาดสาย จนกว่าจะหลับไปและในขณะที่ตื่นขึ้นจากการหลับให้มีสติพิจารณารู้ตามลมหายใจโดยทันทีและต่อเนื่องไปตลอด

ข้อสำคัญ พึงตัดความคิด ความกังวล ตลอดจนแผนการใดๆ เมื่อใดก็ตามที่จิตเตลิดไปกับความคิดพึงเตือนตนว่า ขณะนี้ไม่ใช่เวลาคิดหรือกังวลใดๆ แต่เป็นเวลาที่ควรรักษาจิตให้อยู่กับอารมณ์ก็มีภูมิจานี้คือลมหายใจเข้าออก แต่หากนึกถึงบางเรื่องที่สำคัญมากและคิดว่าควรจะทำหรือคิดให้สำเร็จลุล่วงก็ตาม ก็ไม่ควรทำดังนั้น ในขณะที่กำลังเจริญสมาธิ หากจำเป็นให้จดบันทึกสิ่งสำคัญนั้นสั้นๆ ในสมุดบันทึกใกล้ตัว แล้วให้ตัดไม่หวนคิดเรื่องนั้นอีกขณะที่กำลังเจริญสมาธิ ต้องตัดไม่ข้องเกี่ยวกับสิ่งอื่นใดในส่วนที่เป็นกิจวัตรต่างๆ ไม่ว่าจะเดินไปในที่ต่างๆ ในสำนัก หรือการรับประทานอาหาร เป็นต้นก็ให้พิจารณาแต่ลมหายใจเพียงเท่านั้น นี่เป็นขั้นตอนในการเจริญอานาปานสติวัดอัมมมโน เป็นการปฏิบัติตามขั้นตอนโดยลำดับ และต้องกำหนดรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่องทุกอิริยาบถ ไม่พึงหยุดการกำหนดรู้ลมหายใจเมื่อหยุด การนั่งสมาธิ แม้ขณะลืมตา ขณะเหยียดขา ขณะลุกขึ้นยืน เป็นต้น พึงเพียรกำหนดรู้ลมหายใจที่จุดเดียวโดยติดต่อกันต่อเนื่อง แม้ในอิริยาบถต่างๆ ยืน เดิน นั่ง นอน ต้องกำหนดรู้ลมหายใจโดยติดต่อกันต่อเนื่องตลอดเวลา ไม่ปล่อยให้จิตไปใส่ใจรับรู้สิ่งอื่นใด ให้พยายามลดช่องว่างของสติให้น้อยลง น้อยลงไปเรื่อยๆ ต่อเนื่อง ตั้งแต่เริ่มต้นนอนตอนเข้ามีดจนถึงเวลาหลับตอนดึก

๒๐๒

หมั่นนึกถึงความตาย คืออุบายแห่งความไม่ประมาท

ระเบียบการปฏิบัติในวัดอ้อมน้อย

ระเบียบการปฏิบัติในวัดอ้อมน้อยเป็นข้อกำหนดที่ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด และเคร่งครัด มีรายละเอียดและขั้นตอนดังนี้

๐๓.๓๐ - ๐๔.๐๐ น.	ให้สัญญาณระฆัง (ตื่นทำกิจส่วนตัว)
๐๔.๐๐ - ๐๕.๓๐ น.	รวมที่ศาลาปฏิบัติ (เริ่มเดินจงกรม, นั่งสมาธิ)
๐๕.๓๐ - ๐๖.๓๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
๐๖.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า (ทำกิจวัตร)
๐๘.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	รวมที่ศาลาปฏิบัติ (เดินจงกรม, นั่งสมาธิ)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหาร
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	รวมที่ศาลาปฏิบัติ (เดินจงกรม, นั่งสมาธิ)
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	พักผ่อน (ทำกิจวัตรส่วนตัว)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รวมที่ศาลาปฏิบัติ (เดินจงกรม, นั่งสมาธิ)
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ทำวัตรสวดมนต์เย็น (ฟังธรรมเทศนา)
๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	เดินจงกรม, นั่งสมาธิ
๒๑.๐๐ - ๐๓.๓๐ น.	เข้าที่ที่พัก (นอน)

ในขณะที่ปฏิบัติในสำนักห้ามใช้เครื่องมือสื่อสารทุกประเภท จดเว้นการพูดคุยระหว่างผู้ปฏิบัติด้วยกันอย่างเด็ดขาดเด็ดขาด

การปฏิบัติอานาปานสติในวัดอ้อมน้อย

การปฏิบัติอานาปานสติวัดอ้อมน้อยนี้เป็นการปฏิบัติตามหลักสูตรระยะสั้น มีระยะเวลา ๕ วัน ในการปฏิบัติเพื่อการวัดผลความสุขหลังจากการปฏิบัติ มีขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติตามระยะเวลาในแต่ละวันดังนี้

๑) วันแรก เริ่มแรกแห่งการประพาสปฏิบัติตามหลักอานาปานสติวัดอ้อมน้อย ให้ผู้ปฏิบัติลงทะเบียนเข้าร่วมการปฏิบัติพร้อมกันที่จุดลงทะเบียนศาลาปฏิบัติธรรม เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น และในเวลา ๐๙.๐๐ น เริ่มพิธีเปิดการปฏิบัติธรรมวัดอ้อมน้อย และดำเนินตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ ๑ บูชาพระรัตนตรัย

ขั้นตอนที่ ๒ ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน

ขั้นตอนที่ ๓ สมาทานศีล ๘ ถ้าเป็นพระให้แสดงอาบัติก่อน

ขั้นตอนที่ ๔ มอบายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย “อิมามิ ภควา อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ” ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

ขั้นตอนที่ ๕ มอบายถวายตัวต่อพระอาจารย์ “อิมามิ อาจริย อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ” ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบายถวายตัวต่อครูบาอาจารย์ เพื่อเจริญพระกรรมฐาน

ขั้นตอนที่ ๖ ขอพระกรรมฐาน “นิพพานสฺส เม ภนฺเต สจฺฉิกฺกณฺตถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ” ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพานต่อไป

ขั้นตอนที่ ๗ แผ่เมตตา “อหํ สุขิโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปฺขโณ โหมิ, สุขี อตฺตานํ ปฺริหฺรามิ” ขอให้ข้าพเจ้าถึงความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร มีภัย ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

ขั้นตอนที่ ๘ ตั้งสัจจอธิฐาน และปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยต่อครูบาอาจารย์ “เยเนว ยนฺติ นิพพานํ พุทฺธา เตสฺสจฺ สวากา เอกายเนน มคฺเคน สติปฏฺฐานสญฺญินา ฯ” พระอริยเจ้าและเหล่าสาวก ได้ดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางเส้นนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วกันแล้ว ว่าได้แก่สติปฏฐาน ๔ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจอธิฐานปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย และต่อครูบาอาจารย์ว่า “ตั้งแต่นี้ต่อไปข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจประพาสปฏิบัติจริงๆ เท่าที่ตนสามารถ เท่าที่ตนมีโอกาสจะปฏิบัติได้ เพื่อให้ได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน เจริญรอยตามพระองค์ท่าน”

ขั้นตอนที่ ๙ พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน อธิบายแนวทางการปฏิบัติมีการเดิน ยืน นั่ง นอน และอิริยาบถต่างๆ พร้อมกับเริ่มปฏิบัติที่การเดินจงกรมก่อนเป็นอันดับแรก ให้เดินจงกรมเป็นระยะเวลา ๑๕ นาที ต่อจากนั้นเป็นให้อยู่ในอิริยาบถนั่งตามแนวทางการปฏิบัติข้างต้น ใช้ระยะเวลาในการนั่งเบื่องต้นนี้เท่ากับการเดิน คือ ๑๕ นาที สลับกันไปตลอดทั้งวัน ตามระเบียบการที่ได้กำหนดไว้ (ผู้ปฏิบัติที่เดินนั่งไม่ได้ ๑๕ นาที ให้ปฏิบัติเท่าที่จะทำได้ และให้เพิ่มระยะเวลาการเดินนั่งตามอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานเห็นสมควร)

๒) วันที่ ๒ เริ่มการปฏิบัติในวันที่ ๒ ตามระเบียบการที่กำหนดไว้ ในช่วงเช้า-เที่ยงให้ปฏิบัติตามระยะเวลาเท่าเดิมไปก่อน และในช่วงบ่ายให้เพิ่มเวลาการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เป็นระยะเวลา ๒๐ นาที ในแต่ละบัลลังก์ และให้ดำเนินตามระเบียบการที่กำหนดไว้

๓) วันที่ ๓ เริ่มการปฏิบัติในวันที่ ๓ ให้ดำเนินตามระเบียบการที่กำหนดไว้ ในช่วงเช้าถึงเที่ยงให้ปฏิบัติตามระยะเวลาเท่าเดิมไปก่อน และในช่วงบ่ายให้เพิ่มเวลาการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เป็นระยะเวลา ๓๐ นาที ในแต่ละบัลลังก์ และในช่วงค่ำหลังทำวัตร พังธรรมเสร็จ ให้เพิ่มเวลาการเดิน นั่ง เป็นเวลา ๔๐ นาที และให้ดำเนินตามระเบียบการที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะการพูดคุยกัน จดเว้นเด็ดขาด (พูดได้เฉพาะที่จำเป็นเท่านั้น)

๔) วันที่ ๔ เริ่มการปฏิบัติในวันที่ ๔ ให้ดำเนินตามระเบียบการที่กำหนดไว้ ในช่วงเช้าถึงเที่ยงให้ปฏิบัติตามระยะเวลาเท่าเดิมไปก่อนคือ เดิน นั่ง ๔๐ นาที และในช่วงบ่ายให้เพิ่มเวลาการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เป็นระยะเวลา ๕๐ นาที ในแต่ละบัลลังก์ และในช่วงค่ำหลังทำวัตร พังธรรมเสร็จ ให้เพิ่มเวลาการเดิน นั่ง เป็นเวลา ๖๐ นาที คือ ๑ ชั่วโมง และให้ดำเนินตามระเบียบการที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด

๕) วันที่ ๕ เริ่มการปฏิบัติในวันที่ ๕ ให้ดำเนินตามระเบียบการที่กำหนดไว้ ให้ปฏิบัติตามระยะเวลาเดิมไปคือ เดิน นั่ง ๑ ชั่วโมง ในแต่ละบัลลังก์ และในช่วงบ่ายเวลา ๑๖.๐๐ น. เข้าสู่พิธีปิดโครงการปฏิบัติธรรมวัดอ้อมน้อย และกรอกแบบสอบถามการปฏิบัติธรรมวัดอ้อมน้อย

การสอบอารมณ์

การปฏิบัติในวัดอ้อมน้อยเป็นการปฏิบัติตามหลักอานาปานสติ ที่ต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติอย่างถูกต้อง จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรทำความเข้าใจในหลักการและแนวทางปฏิบัติเพื่อดำเนินไปอย่างถูกต้องและได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง ต้องอาศัยการถามตอบสอบอารมณ์ระหว่างผู้ปฏิบัติกับอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน ผู้ที่มีความชำนาญในการปฏิบัติในแนวทางนั้น และในการปฏิบัติวัดอ้อมน้อยนี้มีการสอบอารมณ์ให้ผู้เข้าร่วมปฏิบัติในวันที่ ๒ ของการปฏิบัติ จนถึงวันสุดท้ายแห่งโครงการคือวันที่ ๕ เริ่มสอบอารมณ์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น ช่วงบ่าย เริ่มสอบอารมณ์ เวลา ๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ น โดยให้ผู้ปฏิบัติสอบอารมณ์ตามลำดับหมายเลขประจำตัว และในการสอบอารมณ์ของวัดอ้อมน้อยมีหลักการและรูปแบบที่เป็นขั้นตอนการสอบอารมณ์ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ให้ผู้ปฏิบัติส่งสภาวะการปฏิบัติ เริ่มตั้งแต่ ตื่นนอน เดิน ยืน นั่ง และอิริยาบถต่างๆ (ส่งอารมณ์ตามความเป็นจริง)

ขั้นตอนที่ ๒ อาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน แนะนำการปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติตามความเข้าใจในสภาวะธรรมที่ปรากฏและเพิ่มเติมการปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติตามสภาวะที่ปรากฏ

ขั้นตอนที่ ๓ เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติสอบถามปัญหาในการปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ ๔ อาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน ตอบปัญหาและสร้างความเข้าใจในแนวทางแก่ผู้ปฏิบัติ