

พระอาจารย์โพธิ์ แห่งวัดธารน้ำไหล กล่าวไว้ให้คิดว่า...

คนเราเหมือนนกที่อยู่บนฟ้า ปลาที่อยู่ใต้น้ำ คือจมอยู่กับความทุกข์ตลอดเวลา แต่ไม่รู้ตัว หากคุณเป็นนกตัวหนึ่งที่ยากรู้จักฟ้า เป็นปลาที่ยากรู้จักน้ำ เป็นชาวพุทธที่ยากรู้ว่า พระพุทธเจ้าสอนอะไร ด้วยการตั้งใจจะไปปฏิบัติธรรมดูสักครั้ง ก็นับว่าคุณได้ก้าวบนเส้นทางแห่งการพ้นทุกข์แล้ว...

ISBN 978-974-225-742-2



9 789742 257422

ราคา 140 บาท



BA



BA



BA

เกี่ยวกับไทย...ให้ถึงธรรม



แนะนำ 50 สถานปฏิบัติธรรมทั่วประเทศไทย

เที่ยวทั่วไทย ให้ถึงธรรม

เปิดพื้นที่ธรรมในหัวใจสำหรับผู้ปฏิบัติฯ มือใหม่

แนะนำ

๕๐

สถานปฏิบัติธรรมทั่วประเทศไทย



เกี่ยวกับไทยให้ถึงธรรม :

แนะนำ ๕๐ สถานปฏิบัติธรรมทั่วประเทศไทย

หลังจากเที่ยววัดไหว้พระและทำบุญกันมามากพอแล้ว ถ้าให้ได้อิ่มและออมบุญกันสมใจ ไม่มีอะไรดีเท่าการได้ไปปฏิบัติธรรม ตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอนสั่งว่า การสะสมและทำบุญนั้น มีได้ 3 นัย คือ การทำทาน การถือศีล และการเจริญสติสมาธิภาวนา

แล้วจะไปฝึกหัดการถือศีลและเจริญสติทำสมาธิภาวนา 'ปฏิบัติธรรม' ได้ที่ไหนและอย่างไรบ้าง?

หนังสือเปิดพื้นที่ธรรมในหัวใจสำหรับนักปฏิบัติฯ เมื่อใหม่เล่มนี้ คือคู่มือที่ประมวลสถานที่ฝึกสอนการปฏิบัติธรรม ถือศีล และทำสมาธิภาวนา มาแนะนำแบบง่าย ๆ ในทำนองหนังสือนำเที่ยวที่บอกรายละเอียดทั้งความเป็นมา ครูบาอาจารย์ สถานที่ ระบบรูปแบบการฝึก ตลอดจนสิ่งต้องห้ามและการอำนวยความสะดวก ของ 50 สถานที่ปฏิบัติธรรมทั่วประเทศไทยอย่างไม่จำกัดแนวหรือนิกาย กระจายทั่วทุกภาค เท่าที่จะพอประมวลออกมาได้เป็นเล่มแรก เพื่อช่วยชี้ช่องให้ทุกท่าน ที่ใฝ่ในบุญได้หยิบใช้ไปเลือกและลอง จนกว่าจะพบกับวิธีและสถานที่ที่ต้องกับจริต พร้อมด้วยข้อมูลสถานที่ท่องเที่ยวใกล้เคียงและสารคดีท่องเที่ยวอิงธรรมะที่จะช่วยเสริมสร้างศรัทธาและความเข้าใจความเป็นมาของพระพุทธศาสนาในแผ่นดินไทยและครูบาอาจารย์ทั้ง 4 ภาค โดยนักเขียนคุณภาพ บินหลา สันกาลาคีรี วิวัฒน์ พันธวุฒิชยานนท์ และ สุดแดน วิสุทธิลักษณ์

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) และหอจดหมายเหตุ พุทธศาสนอินทปัญญู ยินดีที่ได้ร่วมกันในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 50 ปี ของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) และการเริ่มเปิดดำเนินการสวนโมกข์กรุงเทพหรือหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญญู ในชุดโครงการออมบุญ อุ้นใจ เที่ยวไทยให้ถึงธรรม โดยความเอื้อเฟื้อของทั้ง 50 สถานปฏิบัติธรรม เท่าที่จะพอประมวลออกมาได้ โดยต้องขอกฎอีกหลายแห่ง ที่ไม่มีเนื้อที่เพียงพอบรรจุไว้ในเล่มแรกนี้ได้ทั้งหมด

ขอให้ท่านทั้งหลาย ทั้งที่เป็นนักเที่ยว ทั้งที่เป็นคนใฝ่บุญ ได้ทดลองเที่ยวแบบถึงธรรม และได้ทำบุญแบบถือศีลและภาวนา ดู แล้วจะสัมผัสพบได้ถึงความสุขอีกแบบหนึ่งซึ่งแสนพิเศษ

วิเศษขนาดที่ยืนยงมาถึงทุกวันนี้กว่า 2,500 ปีแล้ว ก็ยังไม่ขาดหายจากความนิยม

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.)

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญญู

กันยายน 2553

สารบัญ

สุสุพรรณภูมิ

วัดไทรงามธรรมธาราม	16
วัดไกลกังวล (เขาสารพัดดีศรีเจริญธรรม)	20
วัดอัมพวัน	24
วัดมเหยงคณ์	28
วัดชลประทานรังสฤษดิ์	32
วัดสุหน้ทวนาราม	36
สำนักปฏิบัติธรรมเขาสวนหลวง	40
วัชรธรรมสถาน	44
วัดสนามใน	48
วัดปัญญาบันฑิตาราม	52
วัดปฐมวนารามราชวรวิหาร	56
ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ 9	60
เสถียรธรรมสถาน	64
ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์	68

ตำนานเส้นทางารเดินทางอันศักดิ์สิทธิ์

วัดแพร่แสงเทียน	82
พุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว	86
วัดท่ามะโอ	90
วัดถ้ำผาจม	94
วัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญ	98
วัดวรกัจจาราม	102
วัดถ้ำดอยโตน	106
วัดถ้ำผาปล่อง	110
วัดป่าดาราภิรมย์	114

ทางเดินแห่งนักวิปัสสนากรรมฐาน

อาศรมมาตา	128
วัดเอราวัณ (วัดป่าสุคะโต)	132
วัดป่าธรรมอุทยาน	136
วัดนาหลวง (อภิญาเทศิตธรรม)	140
วัดป่าสุทธาวาส	144
วัดสุนทรียาราม	148
วัดป่าโสมพนัส	152
วัดหนองป่าพง	156
สวนสันติธรรม	162
วัดคลองบางบ่อ (สำนักสงฆ์มฤคทายวัน)	166
วัดภักทันตะอาสาาราม (สำนักวิปัสสนาสมมติตร-ปราณี)	170
วัดถ้ำยายปริก	174
วัดเขาสุกิม	178
วัดมาบจันทร์	182
วัดบุญญาवास	186
วัดเขาพุทธโคดม	190

การเดินเท้าและรอยเท้ามีความหมายเสมอ

สำนักสงฆ์เขาสันติ	202
วัดป่าสุญญาตา	206
วัดทุ่งไผ่	210
วัดศานติ-ไมตรี	214
ที่ป่าวันธรรมสถาน	218
วัดป่าแสงธรรม	222
สถานกัมมัฐานหินลาด (พังกา)	226
วัดศรีทวี	230
สวนธรรมสากล	234
วัดถ้ำสุมะโน	238
สถานปฏิบัติธรรมถ้ำเขาพระ	242
วัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม)	246
หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญญา	252



สุวรรณภูมิ โดย สุตแดน วิสุทธิลักษณ์

ร่องรอยในอดีตของความรุ่งเรืองทางพุทธศาสนาในดินแดนที่ราบภาคกลางของไทยปรากฏอยู่อย่างกว้างขวาง นับตั้งแต่ลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำลพบุรี แม่น้ำป่าสัก แม่น้ำท่าจีน แม่น้ำแม่กลองไปจนถึงแม่น้ำเพชรบุรี แหล่งโบราณสถานขนาดใหญ่ทั้งคูน้ำคันดิน เมืองเก่าหรือเจดีย์สถานต่างยุคสมัยที่ประดิษฐานอยู่กระจัดกระจาย หรือซ่อนทับสลับเนื่องต่อมาจนถึงปัจจุบัน แสดงให้เห็นถึงกระแสของความรุ่งโรจน์และเสื่อมคลายประกาศสังขรณ์อย่างกระจ่างแจ้งว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป มีรุ่งโรจน์ เสื่อมลงและรุ่งเรืองขึ้นใหม่อีกหน

ภาคกลางของไทยถือเป็นส่วนหนึ่งของดินแดน “สุวรรณภูมิ” ที่กล่าวกันว่าอยู่เบื้องทิศตะวันออกของชมพูทวีป เมื่อครั้งที่พระเจ้าอโศกมหาราช กษัตริย์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์ของอินเดีย ทรงระดมการทำสงครามเพื่อขยายอาณาจักรนั้น พระองค์หันมาจับนับถือพุทธศาสนาและทรงอุปถัมภ์การทำสังคายนาพุทธศาสนาครั้งที่ 3 (พ.ศ. 235) และจัดส่งพระศาสนทูตออกเป็น 9 สาย โดยสายหนึ่งมีพระโสณะและพระอุตตระเป็นสมณทูตมุ่งหน้ามาเผยแผ่พุทธธรรมยังดินแดนสุวรรณภูมิ

แม้ข้อมูลการค้นคว้าใหม่ๆ จะชี้ให้เห็นว่าเมืองนครชัยศรีโบราณ (จ.นครปฐม) อันเป็นที่ตั้งของเจดีย์สำคัญ 2 องค์ คือ พระปฐมเจดีย์ และเจดีย์จุลประโทน จะไม่ใช่เมืองสำคัญทางพุทธศาสนาที่เก่าแก่ที่สุดของที่ราบภาคกลางและดินแดนสุวรรณภูมิ (เนื่องจากค้นพบหลักฐานที่เก่าแก่กว่าที่ดอนตาเพชร (อ.พนมทวน จ.กาญจนบุรี) ที่เมืองอู่ทอง (อ.อู่ทอง จ.สุพรรณบุรี) และที่เมืองศรีมโหสถ (อ.ศรีมโหสถ จ.ปราจีนบุรี) นอกจากนี้ ข้อมูลทางประวัติศาสตร์และโบราณคดียุคหลังแสดงให้เห็นว่า อายุสมัยของการสร้างพระปฐมเจดีย์และเจดีย์จุลประโทนนั้น มิได้เก่าแก่ย้อนไปจนถึงสมัยครั้งพระเจ้าอโศก (เมื่อครั้งพุทธศตวรรษที่ 3) หากแต่สร้างขึ้นในช่วงหลังพุทธศตวรรษที่ 12 หรือราว พ.ศ. 1100

แต่ร่องรอยอารยธรรมทวารวดีจำนวนมากมาย ที่ขุดค้นพบในเมืองนครชัยศรีโบราณ และบริเวณโดยรอบพระปฐมเจดีย์และเจดีย์จุลประโทนนั้น สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญอันยิ่งยวดและเก่าแก่ของพุทธศาสนาเถรวาท อันรุ่งเรืองอยู่ในดินแดนแถบลุ่มน้ำภาคกลางของไทย

เมืองล้าแห่งธรรมหมุนเวียนมา

เหรียญเงินจารึกภาษาสันสกฤต (อายุราวพุทธศตวรรษที่ 13) ที่ค้นพบได้หลายแห่งทั้งที่เมืองนครปฐม อู่ทอง จ.สุพรรณบุรี และที่ อ.อินทร์บุรี จ.สิงห์บุรี มีข้อความอ่านได้ว่า “ศรีทวารวดีศิวรูปณ-ยะ” (บุญกุศลของพระราชศรีทวารวดี) แสดงให้เห็นว่าบริเวณที่ราบภาคกลางนั้นเป็นแหล่งสำคัญของอารยธรรมทวารวดี ที่ครอบคลุมไปถึงเมืองโบราณคูบัว จ.ราชบุรี เมืองโบราณศรีเทพ จ.เพชรบูรณ์ จ.ปราจีนบุรี และ จ.สระแก้ว นอกจากนี้การค้นพบธรรมจักรศิลาหลากหลายขนาด (ขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศไทยพบที่เมืองนครชัยศรี) ซึ่งเป็นสัญลักษณ์แสดงเหตุการณ์ตอนที่พระพุทธองค์ทรงแสดงปฐมเทศนาที่มีชื่อว่า รัมมจักกัปปวัตตนสูตร หรือพระสูตรว่าด้วยการหมุนวงล้อแห่งธรรม รวมถึงการค้นพบพระพุทธรูปปางปฐมเทศนาขนาดใหญ่ (ทำด้วยศิลา) อีกหลายองค์ โดยเฉพาะที่ จ.นครปฐม (รวมถึงพระพุทธรูปสลักนูนต่ำลักษณะเดียวกันบนผนังถ้ำฤๅษีที่เทือกเขา อ.เมือง จ.ราชบุรี) ช่วยตอกย้ำถึงความสำคัญของที่ราบภาคกลางแห่งนี้ว่า กงล้อแห่งพุทธธรรมได้หมุนเคลื่อนจากดินแดนต้นกำเนิดในชมพูทวีปมาตั้งมั่นในดินแดนแถบนี้เป็นระยะเวลายาวนานมาแล้ว

หลักฐานที่สำคัญยิ่งอีกประการหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่า ไม่เพียงแต่กงล้อแห่งธรรมจะได้เคลื่อนมาถึงดินแดนนี้เท่านั้น “หัวใจของพุทธศาสนา” ก็ได้รับการสถาปนาอย่างถาวร

มั่นคงด้วย ดังที่ปรากฏจารึกคาถา เย ธมฺมา รอบแกนกำนฉัตรที่ยอดสถูปศิลาซึ่งขุดพบได้ที่เมืองนครชัยศรี (ปัจจุบันตั้งแสดงอยู่ที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระนคร)

คาถาบทสั้นๆ “เย ธมฺมา” นี้ นิยมจารึกไว้ตามศาสนวัตถุ ศาสนสถานของดินแดนสุวรรณภูมิ โดยเฉพาะในสมัยทวารวดี ความหมายอันรวบรัดที่ถือกันว่าเป็น “หัวใจของพุทธศาสนา” ก็คือ “เมื่อมีสิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น...” เรื่องเล่าเกี่ยวกับความสำคัญของคาถาบทนี้น่าสนใจพิจารณา

ครั้งหนึ่งบุตรของพราหมณ์ผู้มั่งคั่งแห่ง ต.นาลันทา นามอุปติสสะ ขณะเที่ยวเล่นดูมหรสพที่กรุงราชคฤห์กับมิตรรักนามโกลิตะ เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อชีวิต ด้วยผุดคิดขึ้นมาว่าอีกไม่เกินร้อยปี ชีวิตทั้งของผู้ดูและผู้แสดงก็หารอดพ้นความตายไปได้ไม่ จึงควรรแสวงหาเครื่องยึดเหนี่ยวให้พ้นไปจากสภาพเช่นว่านี้ แต่หลังจากออกแสวงหาจากสำนักอาจารย์ต่างๆ ก็ยังไม่พบคำตอบตามที่ต้องการ

วันหนึ่งขณะที่ได้พบกับพระอัสสชิ (หนึ่งในปัจฉิมวัยที่พระพุทธเจ้าทรงบวชให้) กำลังบิณฑบาตอยู่นั้น เกิดความรู้สึกเลื่อมใสจึงเข้าไปถามพระอัสสชิว่า ใครเป็นศาสดาของท่าน และขอให้แสดงธรรมคำสอนของผู้เป็นศาสดานั้น พระอัสสชิก็ตอบตนเป็นผู้บวชใหม่ไม่อาจแสดงธรรมได้กว้างขวาง อุปติสสะขอให้แสดงแต่ใจความสำคัญเพียงสังเขป พระอัสสชิจึงได้กล่าวคาถา เย ธมฺมา ขึ้น

“เย ธมฺมา เหตุปภวา...สิ่งทั้งหลาย มีเหตุเป็นแดนเกิด พระศาสดาแสดงถึงเหตุเหล่านั้น และความดับแห่งสิ่งเหล่านั้น”

อุปติสสะได้ฟังคาถา เย ธมฺมา เพียงสองวรรคแรกก็ถึงกับมีดวงตาเห็นธรรมและบรรลุโสดาบันในคราวนั้น อุปติสสะนำธรรมะที่ได้รับฟังมาไปบอกแก่เพื่อนสนิท ซึ่งก็ได้บรรลุโสดาบันเช่นเดียวกัน เมื่อเกิดศรัทธาและไปขออุปสมบทกับพระพุทธเจ้าและทรงบวชให้ อุปติสสะหรือพระสารีบุตรก็ได้บรรลุอรหันต์ผลในอีกสิบห้าวันหลังจากนั้น ได้รับยกย่องให้เป็นอัครสาวกเบื้องขวาผู้เลิศในปัญญา ส่วนเพื่อนสนิทคือพระโมคคัลลานะก็ได้รับยกย่องให้เป็นพระอัครสาวกเบื้องซ้ายผู้เป็นเลิศในทางฤทธิ์

“หัวใจพุทธศาสนา” นี้ได้รับการส่งต่อและสืบทอดเรื่อยมา ซึมซาบอยู่ในพุทธวิถีและชีวิตของผู้คนในผืนแผ่นดินสุวรรณภูมิ นับตั้งแต่ยุคทวารวดี, ละโว้-ลพบุรี แห่งลุ่มน้ำปากน้ำ, สุโขทัย ลุ่มแม่น้ำปิง ยม และน่าน จนถึงลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาแห่งกรุงศรีอยุธยาและรัตนโกสินทร์





ของพระพุทธรูปเลื่อนรางอยู่ในเงาสลัวของหลังคา ท่ามกลางค้ำคาวบิโน่น”

พระพุทธรูปองค์นี้ นอกจากจะแสดงให้เห็นถึงร่องรอยอันรุ่งเรืองของพุทธศาสนา ยุคทวารวดีที่ทิ้งค้างไว้ ก่อนจะถึงคราวรกร้างรุ่งโรยในคราวที่เสียกรุงศรีอยุธยาเป็นครั้งที่สอง เนื่องจากเมืองสุพรรณบุรีเป็นเส้นทางผ่านของทัพพม่า จนมาถึงยุคของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ วัดวาอารามและพุทธศาสนาในภาคกลางจึงได้รับการฟื้นฟูขึ้นมามีอีกครั้งหนึ่ง

ยุง โจร พุทธศาสนา และพระสงฆ์

ในบริเวณที่ราบภาคกลางของสยาม เมื่อยุคต้นกรุงเทเพช นั้น อุปสรรคสำคัญสำหรับชาวต่างชาติที่ต้องเดินทางไปตามลำน้ำก็คือ ฝูงยุงและกองทัพมด มุขนายกมิชชัง ฉอง-แบบติสต์ ปาลเลอกัวซ์ (Jean-Baptiste Pallegoix) ที่เดินทางจากประเทศฝรั่งเศสตามคำบัญชาของพระผู้เป็นเจ้า เพื่อมาเผยแผร์คริสต์ศาสนาในดินแดนที่เรียกว่า “เวนิชตะวันออก” ได้เล่าถึงความลำบากแสนเข็ญ ขณะเดินทางล่องเรือจากแม่น้ำบางปะกงเข้าสู่ลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา และจำต้องค้างคืนบนเรือในลำคลอง ที่เชื่อมแม่น้ำสองสายเข้าด้วยกันว่า

“...โชคร้ายเสียจริงที่เราต้องผ่านค้ำคินในลำคลองนี้ ซึ่งเป็นที่ที่เรากลุกยุงฝูงใหญ่มีด

แม่น้ำและที่ราบภาคกลาง

เมื่อครั้งที่ปีเตอร์ ทอมป์สัน (Peter Thompson) นักสำรวจชาวอังกฤษซึ่งทำงานให้กับกรมแผนที่สยาม เดินทางจากกรุงเทพฯ ขึ้นไปยังปากน้ำโพ ซึ่งอยู่ทางตอนเหนือของภาคกลาง ช่วงประมาณ พ.ศ. 2443 เขาบรรยายการเดินทางไว้ว่า “ตามสองฟากฝั่งแม่น้ำจะพบวัดเป็นระยะๆ ป่อยมาก เราสามารถเดินทางขึ้นเหนือลงใต้และหาศาลาวัดเป็นที่พักค้างคืนได้ตลอดทาง...” ขณะเดินทางผ่านอยุธยาเขาบันทึกไว้อีกว่า “...วัดประจำหมู่บ้านนั้นเรียบง่ายมาก มีเพียงกลุ่มกุฎิของพระสงฆ์และศาลา อาจมีโบสถ์เล็กๆ อีกหลังหนึ่ง แต่ส่วนมากแล้วศาลาจะถูกใช้เป็นโบสถ์ด้วย...”

ขณะที่ปีเตอร์ ทอมป์สัน เดินทางจากกรุงเทพฯ ผ่านแม่น้ำท่าจีนเข้าสู่ลุ่มสองพี่น้องใน จ.สุพรรณบุรี ใน พ.ศ. 2448 นั้น เขาบันทึกไว้ว่า “แม้เวลานั้นเมืองสุพรรณบุรีจะไม่มีสิ่งอื่นใดนอกจากกระท่อมมุงจากรายเรียง แต่กระนั้นเศษซากปรักหักพังของวัดโบราณที่พบกระจายอยู่เป็นจำนวนมาก ก็บ่งชี้ให้เห็นว่า

ทะมีนเขม็อบ เราต้องต่อสู้กับการรบกวนของพวกมันทั้งคืน โอ! ช่างทรมาณที่ถูกเจ้าแมลงมีปีกดูดเลือดจากทั่วทุกส่วนของร่างกาย พิษของมันทำให้ผิวหนังบวมแดงและคันเคะเยอจนแทบทนไม่ได้! ...เรากลับถึงกรุงเทพฯ อย่างกะปลุกกะเปลี้ยแทบไม่หลงเหลือโลหิตอยู่ในเส้นเลือดเลย”

สำหรับคนท้องถิ่นสยามเอง ยุงจะไม่ใช่อุปสรรคยิ่งใหญ่ของการดำเนินชีวิต แต่บรรดาโจรที่เกี่ยวลักขโมยและปล้นวัวควายคือปัญหาสำคัญ พวกโจรจะมาดักปล้นในยามวิกาล หรือคอยรัดไถเรียกเก็บเงินค่าคุ้มครองหรือเข้าปล้นหมู่บ้าน

พุทธศาสนาและพระสงฆ์จึงเป็นที่พึ่งของชาวบ้าน เมื่อยามมีโรคภัยไข้เจ็บ เมื่อชุมชนเดือดร้อน ด้วยโจรขโมยวัวควาย ไฟไหม้หรือแม้แต่การคลอดลูก

ชื่อเสียงกิตติคุณของพระสงฆ์ในที่ราบภาคกลางแต่ครั้งอดีต ยังคงได้รับการเล่าขานสืบทอดมาจนกระทั่งทุกวันนี้

หลวงพ่อสอน เจ้าอาวาสวัดมะม่วงหวาน (พ.ศ. 2410-2500) เป็นพระวิปัสสนาธุระที่เชี่ยวชาญทางโหราศาสตร์ หรือหลวงพ่อโห่ง อินทสุวณโณ (พ.ศ. 2408-2477) สมภารวัดคลองมะดัน (วัดอัมพวัน) แห่งเมืองสุพรรณบุรีก็มีชื่อเสียงในการปราบโจรชาวบ้านเชื่อว่าท่านมีอำนาจศักดิ์สิทธิ์ ที่ช่วยปกป้องวัวควายของหมู่บ้านคลองมะดัน

ไม่ให้ถูกขโมย เมื่อครั้งที่เกิดไฟไหม้ที่ตลาดบางลี่ จ.สุพรรณบุรี หลวงพ่อโห่งก็ใช้วิชาฟ่งกลืนน้ำช่วยดับไฟได้เป็นอัศจรรย์

ในสมัยรัชกาลที่ 6 แถบ จ.ชลบุรี มีพระสงฆ์ผู้เชี่ยวชาญทางสมุนไพรรักษาโรครุค หมิงมีครุภักจำนวนมากนิยมมาขอยา “คลอดลูกง่าย” จากหลวงพ่อเหมือนเจ้าอาวาสวัดกำแพง ส่วนหลวงพ่อบุญมา วัดอุทยานนที จ.ชลบุรี ก็มีชื่อเสียงด้านผูกข้อมือเด็กที่เลี้ยงยากและป่วยกระเสาะกระแสะ คนเมืองชลกล่าวกันว่า “หลวงพ่อเหมือนเป็นคนทำคลอด หลวงพ่อมาเป็นคนเลี้ยง”

ในทางวิปัสสนากรรมฐาน มีภิกษุผู้มีชื่อเสียงอยู่เป็นจำนวนมากในวัดที่กรุงเทพฯ เช่นที่วัดสระเกศ วัดสังเวช วัดจักรวรรดิ วัดอินทวิหาร และวัดระฆัง หลวงพ่อบานวัดบางนมโค แห่ง จ.สระบุรี ใช้เวลาศึกษาเล่าเรียนภาษาบาลีและฝึกวิปัสสนากรรมฐานอยู่ที่วัดสระเกศนานถึง 5 ปี ก่อนที่จะเดินทางกลับไปยังวัดเดิมของท่าน วัดปฏิบัติแบบพระป่า สายวัดป่าเลไลยก์ เมืองสุพรรณบุรี ซึ่งสืบทอด ฝึกฝนการอยู่ป่าและรุดตควัตรต่อเนื่องกันมาจนถึงปลายสมัยรัชกาลที่ 5 จนยุคปัจจุบันวัดปฏิบัติสายนี้ได้รับการสืบทอดขยายไปถึงเขต จ.กาญจนบุรี ระยอง และพัทลุง



ใกล้แสนใกล้ หรือว่าไกลแสนไกล

หากกรุงเทพฯ จะถือเป็นศูนย์กลางของความเจริญและการพัฒนาที่ปกแผ่ไปโดยรอบ ความทันสมัย กิเลส และความสับสนวุ่นวายแผ่ขยายออกไปตามที่ราบภาคกลางผ่านถนนหนทางอันสะดวก รวดเร็ว และปลอดภัย เมื่อเปรียบเทียบกับการเดินทางชั้นล่องทางเรือในอดีต

ดูประหนึ่งว่ากรุงเทพฯ และภาคกลางจะไม่ใช่พื้นที่อันเหมาะสมที่จะแสวงหาโมกขธรรม

แต่เรื่องเล่าสมัยพุทธกาลก็อาจเป็นเรื่องเตือนสติแก่พุทธศาสนิกชนว่า สิ่งที่อยู่เหมือนอยู่ไกลแสนไกลนั้น แท้จริงก็อยู่ใกล้แสนใกล้ (หรือในทางกลับกัน) แท้จริงแล้วระยะทางไม่ใช่ปัญหา แต่บางทีอุปสรรคก็คือความใกล้ชด้นนั่นเอง

พระอานนท์ได้ชื่อว่าเป็นพุทธอุปัฏฐากคอยดูแลพระพุทธองค์อย่างใกล้ชิดกว่าภิกษุรูปอื่น พระอานนท์ได้รับยกย่องว่ามีสติเป็นเลิศ มีความทรงจำเป็นเลิศ มีความเพียรเป็นเลิศ และเป็นพหูสูตร เนื่องจากเป็นผู้จำพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ แม้ได้ฟังเพียงครั้งเดียวก็ตามที่ ก่อนที่พระอานนท์จะรับเป็นพุทธอุปัฏฐากนั้น ท่านได้ขอพรไว้ข้อหนึ่งว่า เมื่อใดก็ตามที่พระพุทธองค์ได้แสดงธรรมข้อใดในที่แห่งอื่น ซึ่งพระอานนท์มิได้อยู่ด้วยแล้ว ขอให้พระองค์เสด็จมาตรัสบอกธรรมข้อนั้นด้วยทุกครั้งไป และหากพระอานนท์มีข้อสงสัยเมื่อใด ก็ขอให้ได้เฝ้าทูลถามเมื่อนั้น ด้วยเหตุดังกล่าวนี้พระอานนท์จึงมีหน้าที่สาธยายพระสูตรทั้งหมด เพื่อให้การปลงสังคายนาสำเร็จเสร็จสิ้นลง

แม้พระอานนท์จะได้รับใช้ใกล้ชิดพระพุทธองค์อยู่นานถึง 25 พรรษา เสมือนหนึ่งเป็นเงาของพระองค์ จดจำข้อธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงบรรยายได้ครบถ้วน แม้พระอานนท์จะบรรลุโสดาบันไม่นานนัก หลังอุปสมบท แต่แล้วจนกาลที่พระพุทธองค์เสด็จปรินิพพานและถวายพระเพลิงพระพุทธรูปแล้ว พระอานนท์ก็ยังไม่บรรลุอรหัตผล

ก่อนการปลงสังคายนาจะมาถึงนั้น พระมหากัสสปเถระเลือกพระสงฆ์จำนวน 500 รูป เพื่อทำปลงสังคายนา ในจำนวนนั้นมีเพียงพระอานนท์รูปเดียวที่ยังไม่บรรลุอรหัตต์ พระอานนท์ได้ทำความเพียรอย่างหนักเพื่อให้สำเร็จอรหัตต์ก่อนการทำสังคายนา ท่านเดินทางกลับไปยังพระเชตวันมหาวิหารอีกครั้งหนึ่ง เพื่อปิดกวาดพระคันธกุฎี เสมือนเมื่อครั้งพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์ชีพอยู่ และใช้เวลาจำนวนมากไปกับการยืน นั่ง ซ่อมแซมเสนาสนะไม่ค่อยได้จำวัดจนอาพาธ จนใกล้วันเข้าพรรษา ท่านออกเดินทางกลับไปกรุงราชคฤห์เพื่อเข้าร่วมสังคายนา ท่านได้เร่งทำความเพียรอย่างหนักเพื่อให้ได้สำเร็จอรหัตต์ แต่ก็ไม่เป็นผล

ในคืนก่อนที่จะต้องเข้าร่วมปลงสังคายนา ท่านได้เดินจงกรมจวบจนใกล้รุ่ง จากนั้นหมายจะหยุดพักในวิหารสักครู่หนึ่ง แล้วท่านก็ได้บรรลุอรหัตผล ช่วงขณะที่กำลังจะล้มตัวนอนนั่นเอง

สาระแห่งหัวใจของพุทธศาสนาสถิตอยู่ในทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าจะในดินแดนสุวรรณภูมิ ลุ่มน้ำและที่ราบ ในป่าดงคอนอันห่างไกล ในเมืองและอยู่ “ข้างใน” ของตัวเรานั่นเอง

หนังสืออ้างอิง

กมลลา ตียะวานิช. พุทธในไพร. เชียงใหม่ : ซิลค์เวอร์ม บุคส์, 2553

สุจิตต์ วงษ์เทศ. พระปฐมเจดีย์ ไม่ใช่เจดีย์แห่งแรก แต่เป็นมหาธาตุหลวงยุคทวารวดี. กรุงเทพฯ : มติชน, 2545





รับมยใจ ไตรัมธรรม

วัดโครงการธรรมราราม

ต.ดอนมะสังข์ อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี

เดิมเป็นสำนักสงฆ์ ก่อตั้งขึ้นใน พ.ศ. 2514 เพื่อให้เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน ฝ่ายวิปัสสนาธุระ โดยมีพระอาจารย์แป้น ภิกขุ พระอาจารย์ใหญ่เป็นผู้รักษาการณ์สำนักสงฆ์รูปแรก และอาจารย์ใหญ่ดูแลการสอนวิปัสสนากรรมฐานให้แก่พระภิกษุสามเณร โดยสอนหลักสูตรการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 ที่ตรงตามพระสูตรโดยอรรถ (คำอธิบาย) และพยัญชนะ

ปัจจุบันวัดไตรงามข เป็นศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ และสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสุพรรณบุรีแห่งที่ 5 จัดอบรมให้แก่พระภิกษุ สามเณร บุคคลทั่วไป และหน่วยงานต่างๆ

แนวปฏิบัติ

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 สูตรอริยมรรคมีองค์ 8 อบรมอานาปานสติภาวนา และเจริญสติปัฏฐานทั้ง 4 ฐาน (กาย เวทนา จิต และธรรม) ในทุกอิริยาบถ (ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย)



การจัดอบรม

- นักเรียนและบุคคลทั่วไปเข้าอบรมและปฏิบัติธรรมได้ทุกวัน
- จัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานสำหรับพระภิกษุสงฆ์ โรงเรียน องค์กรหรือหน่วยงานต่างๆ
- บวชนกขัมมะ 3 วัน ในวันสำคัญทางศาสนาและวันสำคัญต่างๆ
- บวชนกขัมมะ 9 วัน ในช่วงวันสันนิบาตปฏิบัติธรรม ประชุมพระวิปัสสนาทั่วประเทศประจำปี ช่วงวันวิสาขบูชา



ข้อควรรู้

- กิจวัตรประจำวันสำหรับพระภิกษุ สามเณร ที่เนกขัมมะ และผู้ปฏิบัติธรรมประจำวัน ใช้ตารางเดียวกัน
- นำบัตรประชาชนหรือบัตรที่มีรูปติดมาแสดง
- แต่งกายชุดขาวล้วน
- มีศพลดทัพสำหรับการเจริญอุสุภกรรมฐาน

ครูอาจารย์



พระอาจารย์แป้น ธรรมโรภิกขุ (พระครูภาวนานุศาสตร์) เป็นชาวสุพรรณบุรี ท่านได้รับนิมนต์จากสมเด็จพระวันรัต (ปุ่น ปุณฺณสิริ) ให้มาดำรงตำแหน่งประธานการสอนวิปัสสนากรรมฐาน และรักษาการณ์เจ้าสำนักสงฆ์ ตั้งแต่ พ.ศ. 2514-2526 พระอาจารย์ละสังขาร พ.ศ. 2548 เมื่ออายุได้ 91 ปี

เจ้าอาวาส

พระอธิการทองแบน ปนาโทอุปสมบทเมื่ออายุ 21 ปี ณ วัดลาดบัวหอม อ.สองพี่น้อง จ.สุพรรณบุรี เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสใน พ.ศ. 2534 และได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสเมื่อ พ.ศ. 2552



ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- สถานที่ที่มีความพร้อมอย่างมาก มีบริเวณร่มรื่น กว้างขวาง
- อาคารปฏิบัติธรรมรองรับคนได้หลายร้อยคน
- ที่พักแยกชัดเจน แบ่งเป็นเขตสังฆาวาส เขตฆราวาส เขตอุบาสก เขตอุบาสิกา
- กฎกติกา 40 หลัง สำหรับผู้ปฏิบัติเข้มข้น
- แฟลตเนกซ์มีมาเป็นอาคาร 3 ชั้น ชั้น 1 และ 2 มี 15 ห้อง พักห้องละ 1-2 คน ส่วนชั้น 3 มี 7 ห้อง พักได้ห้องละ 10 คน
- เรือนพักรวม 2 หลัง พักได้ 300 คน
- ห้องน้ำรวมจำนวนมาก



การเดินทาง

รถโดยสาร

รถโดยสารที่วิ่งผ่านหน้าศูนย์วิปัสสนาฯ วัดไทรงามฯ คือรถสายกรุงเทพฯ-สุพรรณบุรี และสายกรุงเทพฯ-ท่าช้าง

รถตู้

จากกรุงเทพฯ มี 2 ท่า คือ ท่ารถตู้คนพิเศษ ที่ลานจอดรถข้างโลตัสปิ่นเกล้า และท่ารถตู้พลังชีวิต รถจอดที่หน้าร้านอาหารกุ่มหลวง (ปิ่นเกล้า) รถจะวิ่งผ่านบางบัวทอง-ลาดบัวหลวง-สุพรรณบุรี รถวิ่งตลอดวัน บริการส่งถึงในวัด ขากลับโทร.เรียกให้มารับที่วัดได้



เกี่ยว+รสนม

โรงงาม

สัญลักษณ์แห่งความเจริญรุ่งเรือง ร่มเย็นและเป็นสุข สมเด็จพระวันรัตทรงประทานปลุกต้นไทรต้นแรกไว้เป็นอนุสรณ์ และทรงประทานนามว่า “ไทรงาม” ต่อมาพระอาจารย์แป้น ฐมฺมธโร ภิกขุ (ในขณะนั้น) พร้อมด้วยพระภิกษุ สามเณร แม่ชี อุบาสก อุบาสิกา ได้ร่วมมือกันปลุกต้นไทรเพิ่มขึ้นอีก 200 ต้น



ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน วัดไทรงามรสนมธรราราม

ต.ดอนมะสังข์ อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี 72000

โทรศัพท์ 0 3552 2005, 0 3553 5530 โทรสาร 0 3553 5530

www.watsaingarm.org, www.watsai.net



วัดปฏิบัติแบบพระป่า

วัดไกลกังวล (เวฬุวนารามวัดศรีเจริญธรรม)

ต.บ้านเขว้า อ.หันคา จ.ชัยนาท

วัดที่มีชื่อเสียงของ จ.ชัยนาท มีพื้นที่กว่า 1,000 ไร่ ครอบคลุมเนินเขาสารพัดดีทั้งหมด บรรยากาศร่มรื่นไปทั่วภูเขา มีป่าปลูกเพื่ออนุรักษ์พันธุ์ไม้และพืชสมุนไพรหายาก และมีสัตว์ป่ากว่า 1,000 ชนิด

ทั้งนี้ยังเป็นไปตามความตั้งใจของหลวงพ่อสำรวม ที่ต้องการสร้างสิ่งแวดล้อมอันสงบ สดุดี และสัปปายะ อันเหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม และการถือวัตรปฏิบัติตามแบบอย่างของพระป่า

สิ่งก่อสร้างของทางวัดสามารถรองรับคนจำนวนมากหลักหลายร้อยถึงพันคนในช่วงเทศกาล แม้ปัจจุบันจะไม่มีกิจกรรมปฏิบัติธรรม เนื่องจากหลวงพ่อสุขภาพไม่อำนวย แต่ยังคงยินดีต้อนรับผู้สนใจ การปฏิบัติ และในแต่ละวันยังคงมีลูกศิษย์มากกราบพระอาจารย์อยู่ตลอด

แนวปฏิบัติ

การเจริญภาวนากางวัดไม่มีสายโหน กังหนคเป็นสายเดียวกัน ส่วนด้านวัตร ปฏิบัติยึดตามแนวทางหลวงปู่สังวาลย์



การจัดอบรม

- สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป มีตารางการปฏิบัติประจำวัน
- สำหรับผู้ปฏิบัติขั้นออกอุทเทจะเก็บตัวในห้องพิเศษ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใครเป็นเวลา 2-3 ปี ปัจจุบันคอร์สนี้มีคนปฏิบัติอยู่ 2-3 คน
- ปัจจุบันไม่มีคอร์สการอบรม แต่ทางวัดยินดีต้อนรับผู้ปฏิบัติธรรมตลอดเวลา
- สามารถโทร.สอบถามและขอเข้าพักได้



ข้อควรรู้

- ควรเดินทางมาถึงวัดไม่เกินเวลา 14.00 น. เพื่อเตรียมตัวเข้าที่พักและพิธีขอศีลเวลา 17.00 น.
- วันพระมีการลงอุโบสถและสวดมนต์ทำวัตร ปฏิบัติธรรมทั้งคืนจนถึงเวลา 04.30 น.



เจ้าอาวาส



หลวงพ่อสำรวม สิริภทโท เป็นผู้รักธรรมชาติ รักในพระธรรมวินัย และเคารพคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์อย่างที่สุด

หลวงพ่อติดตามหลวงปู่สังวาลย์ เขมโก อยู่ได้เพียง 1 พรรษา ก็ลาสิกขาเพื่อไปช่วยโยมแม่ทำงาน บวชครั้งที่ 2 ใน พ.ศ. 2511 และติดตามมาอยู่กับหลวงปู่ที่วัดไกลกังวล ในขณะยังมีสภาพเป็นวัดร้าง เพื่อปฏิบัติธรรมให้ถึงที่สุด



ที่พักรับ สิ่งอำนวยความสะดวก

- มีที่พักสามารถรองรับคนได้ประมาณ 500-800 คน
- แยกชาย-หญิงออกจากกันเด็ดขาด
- ผู้ชายอยู่เขตพระซึ่งอยู่สูงขึ้นไปบนเขา ผู้หญิงอยู่กับแม่ชี
- ห้องส้วม ห้องน้ำมีเพียงพอ เนื่องจากที่พักรับและห้องน้ำไม่ค่อยมีคนใช้งาน จึงไม่ได้รับการบำรุงรักษา อาจอยู่ไม่สบายเท่าที่ควร)



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

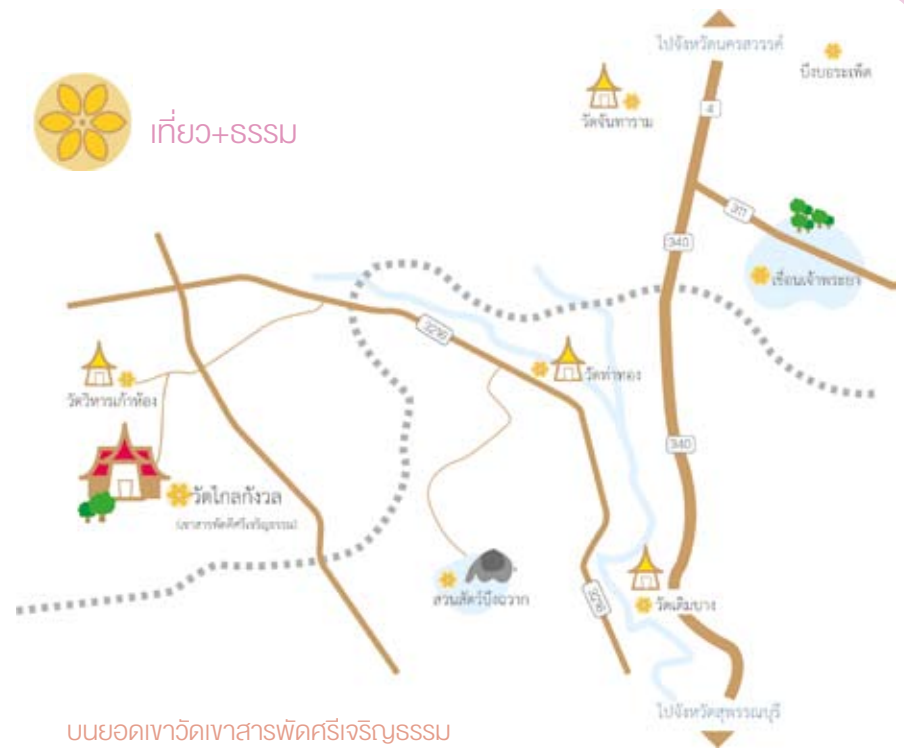
จากกรุงเทพฯ ใช้เส้นทางไป จ.สุพรรณบุรี มุ่งหน้า อ.เดิมบางนางบวช จะผ่านวัดทุ่งสามัคคีธรรม วัดวิมลมังคลาราม ก่อนจะถึงวัดไกลกังวล มีป้ายบอกทาง

รถโดยสาร

รถกรุงเทพฯ-หันคา ลงที่ อ.หันคา ต่อรถมอเตอร์ไซค์ไปอีกประมาณ 10 กิโลเมตร



เที่ยว+รสนม



บนยอดเขาวัดเขาสารพัดศรีจรัญรสนม

บนยอดเขาของวัดยังคงปรากฏซากการสร้างโบสถ์ และรอยพระพุทธรูปขนาดใหญ่ปรากฏอยู่ หากยืนอยู่บนยอดเขาแห่งนี้จะเห็นทัศนียภาพธรรมชาติที่สวยงาม ทุกปีช่วงหลังออกพรรษาจะมีงานประเพณีตักบาตรเทโว

วัดพิชัยนาวาส (วัดบันเขื่อน)

เป็นวัดโบราณตั้งอยู่ไม่ไกลจากวัดไกลกังวล สันนิษฐานว่าสร้างในสมัยอยุธยาตอนกลาง มีอายุไม่ต่ำกว่า 300 ปี ภายในพระอุโบสถซึ่งสร้างไว้กลางสระน้ำ มีพระประธานศักดิ์สิทธิ์คือ "หลวงพ่อดำ" เป็นพระพุทธรูปปางป่าเลไลย์ ปั้นด้วยปูนสอ ประทับนั่งห้อยพระบาท สูง 4.54 เมตร สันนิษฐานว่าระหว่างสร้างพระประธานองค์นี้ บ้านเมืองเกิดระส่ำระสายจากสงคราม เพราะเป็นพื้นที่ที่กองทัพจากพม่าเดินทางผ่าน การก่อสร้างจึงยังไม่เสร็จ



วัดไกลกังวล

145 ม.7 ต.บ้านเขื่อน อ.หันคา จ.ชัยนาท 17130
โทรศัพท์ 0 5640 1474
www.watlaikangwon.org



ในความง่าย มีความยาก และเครื่องทดสอบคุณธรรมของผู้ปฏิบัติ

วัดอัมพวัน

อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี

วัดอัมพวันมีชื่อเสียงมากด้านการจัดอบรมปฏิบัติธรรมในเขตภาคกลาง เนื่องจากทางวัดเปิดกว้างมากสำหรับผู้สนใจ

มีการจัดอบรมทุกอาทิตย์ สถานที่กว้างขวางสะดวกสบาย สามารถรองรับคนได้จำนวนมาก จึงอาจมีผู้ปฏิบัติธรรมพร้อมกันจำนวนหลักร้อยจนถึงหลักพันในวันพิเศษ อาทิ วันขึ้นปีใหม่ ดังนั้นทางวัดจึงมีคำเตือนผู้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดว่า “บางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้นที่นี้อาจไม่ถูกใจเรา แต่พึงระลึกไว้เสมอว่า เรามาที่นี่เพื่อฝึกฝนตนเองและเพื่อขัดเกลาจิตใจ มิใช่มาเพื่อหาความสุข ในการอยู่ดีกินดี จึงควรใช้ความอดทนเป็นพิเศษต่อความไม่สะดวกและสิ่งกระทบกระทั่ง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องทดสอบความอดทนและคุณธรรมของนักปฏิบัติว่ามีอยู่มากน้อยเพียงใด”

แนวปฏิบัติ

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติ-ปัฏฐาน 4 มีการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ เน้นการกำหนดสติให้ต่อเนื่องและให้ได้ ปัจจุบัน และมีคำบริกรรม “...หนอ” กำกับ หรือที่เรียกกันว่าสายพองหนอ-ยุบหนอ



การจัดอบรม

สำหรับบุคคลทั่วไป

ไม่ต้องจองหรือโทร. ไปแจ้งล่วงหน้า เพียงไปลงทะเบียนที่วัดในวันที่กำหนด

- คอร์ส 3 วัน ทุกวันศุกร์ ก่อน 4 โมงเย็น
- คอร์ส 7 วัน ทุกวันโกน ก่อน 4 โมงเย็น

สำหรับหมู่คณะ

- ติดต่อที่สำนักงานเลขานุการวัดอัมพวัน

สำหรับชาวต่างชาติ (ภาคภาษาอังกฤษ)

- ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จ.ขอนแก่น ติดต่อ 0 4323 7786, 08 7455 8165 โทรสาร 0 4323 7390 ไปได้ทุกวัน
- การขอเข้าปฏิบัติธรรมนอกตารางที่ทางวัดกำหนด ไม่แนะนำ หลวงพ่อจอนุญญาตกรณีเจ้าเป็นชนิดขอขาดบาดตายเท่านั้น

เจ้าอาวาส



พระเทพสิงหบุราจารย์ หรือ หลวงพ่อจรัญ เป็นพระนักพัฒนา พระนักเทศน์ และ วิปัสสนาจารย์ที่มีชื่อเสียง หลวงพ่อศึกษาแตกฉานทั้งด้านพระอภิธรรม การทำเครื่องรางของขลัง น้ำมันมนต์ และการปฏิบัติกรรมฐานกับพระอาจารย์หลายท่าน ได้แก่ หลวงพ่อเดิม พุทธสโร วัดหนองโพธิ์ จ.นครสวรรค์ หลวงพ่อลี วัดโศภาราม ท่านเจ้าคุณ อริยคุณาธร (เส็ง ปุสฺโส) วัดเขาสวนกวาง จ.ขอนแก่น และพระราชสิทธิธมฺมณี (โชดก ญาณสิริ) วัดมหาธาตุ นอกจากนี้ยังเคยออกเดินธุดงค์หาที่สงบเพื่อการภาวนาตามป่าเขตภาคเหนือ



ข้อควรรู้

- สิ่งที่ต้องนำมาด้วยคือบัตรประจำตัวประชาชนหรือบัตรแสดงตน
- ถือศีล 8
- ต้องอยู่จนครบวันอบรม
- แต่งกายชุดขาวล้วน ผู้หญิงต้องหมสไบขาว
- ถ้าไม่สามารถหาชุดขาวได้ทางวัดมีให้ยืมฟรีคนละ 2 ชุด



ที่พัก

สิ่งอำนวยความสะดวก

- การปฏิบัติธรรมและที่พักแยกชาย-หญิง
- ที่พักมีทั้งแบบห้องนอนรวม 3-5 คน และห้องโถงนอนรวม 100 คนขึ้นไป พร้อมเครื่องนอน เสื้อหมอน ผ้าห่ม
- ห้องน้ำรวม
- โรงอาหารบริการอาหาร “เจ” วันละ 2 มื้อ มื้อเย็น ต้มน้ำปานะ



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

จากกรุงเทพฯ ใช้ถนนพหลโยธิน แยกเข้าถนนหมายเลข 32 (ถนนสายเอเชีย) ผ่านอยุธยา และเดินทางต่อด้วยเส้นทางหมายเลข 309 ผ่านตัวเมืองอ่างทองและตรงไปสิงห์บุรี ระยะทางประมาณ 135 กิโลเมตร

รถโดยสาร

จากหมอชิตใหม่ รถออกทุก 40 นาที หรือสามารถรถขึ้นได้ที่รังสิต (รถโดยสารที่สามารถขึ้นได้คือสายสิงห์บุรี ชัยนาท ตาคลี อุทัยธานี) รถผ่านหน้าวัดทุกคัน

รถตู้

สายกรุงเทพฯ-อุทัยธานี จอดอยู่ใต้ทางด่วนอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ที่เยาว์แรกจะออกเวลา 09.00 น.



เที่ยว+รสนู



วัดพระนอนจักรสีห์วรวิหาร

พระนอนจักรสีห์ เป็นวัดที่มีพระพุทธรูปปางไสยาสน์ที่ใหญ่และมีความยาวที่สุดในประเทศ ซึ่งมีความสำคัญทางประวัติศาสตร์และเป็นพระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองสิงห์บุรี มีความเชื่อว่าต้นสาละในบริเวณวัดเป็นต้นไม้ที่ใช้เสี้ยนทนาย ถ้ามาอธิษฐานได้ต้นสาละแล้วปรบมืออยู่ที่ใต้ต้น หากดอกสาละร่วงลงมาให้ถือว่าคำอธิษฐานนั้นจะประสบผลดังหวัง ด้วยเหตุนี้จึงมีผู้ที่มาปรบมือกันมากมาย จนทางวัดต้องขึ้นป้ายห้ามปรบมือเอาไว้ เพราะเกรงว่าดอกสาละจะร่วงลงมาจนหมด

นบิสการหลวงพ่อบพ

ไปวัดพิบูลทองเพื่อนบิสการหลวงพ่อบพอดีตเจ้าอาวาส เกจิอาจารย์ชื่อดังที่ชาวบ้าน อ.ท่าช้าง ให้ความเคารพนับถือ ภายในบริเวณวัดยังเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปสุวรรณมงคลมณี พระพุทธรูปปางประทานพรองค์ใหญ่ที่สุดในประเทศ



วัดอัมพวัน

อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี 16160
โทรศัพท์ 0 3659 9381 www.jarun.org



สำนักปฏิบัติธรรมดีเด่นของอยุธยา

วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

เดิมเป็นวัดร้างตั้งแต่ครั้งเสียกรุงศรีอยุธยาครั้งที่ 2 จนกระทั่ง พ.ศ. 2527 พระครูเกษมธรรมทัตได้มาพบ จึงร่วมกันบูรณะกับคณะพระสงฆ์ สามเณร และญาติโยม ต่อมามีการซื้อที่ดินแม่พิมพ์ปัจจุบันวัดมีพื้นที่ 92 ไร่ ยกฐานะเป็นวัดเมื่อ พ.ศ. 2544 จึงเท่ากับเป็นการฟื้นฟูสภาพวัดอริยวาสีหรือวัดป่าที่มีพระภิกษุสงฆ์ปฏิบัติวิปัสสนาธุระอย่างจริงจังสมัยกรุงศรีอยุธยาให้กลับฟื้นคืนมาใหม่อีกครั้ง

วัดมเหยงคณ์นับเป็นอีกวัดหนึ่งที่จัดสรรตัวเองได้อย่างลงตัว ระหว่างการเป็นสถานที่ทำบุญถือศีลสำหรับคนชอบเที่ยววัดอยู่วัด กับสถานที่ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง

แนวปฏิบัติ

หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ยึดตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่พระพุทธรเจ้าสอน โดยในการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เน้นการระลึกอุปมัตถธรรมของรูป-นาม



การจัดอบรม

- การอบรมไม่ได้ระบุไว้อย่างชัดเจน แต่มีการอบรมตลอดเวลา
- จัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานระยะเวลา 9 วัน เป็นประจำทุกเดือน รับสมัครเฉพาะผู้ที่สนใจจริงเท่านั้น รุ่นละ 35 คน ต้องสมัครล่วงหน้า
- บวชนกขัมมภาวนา ถือศีล 8 ปฏิบัติธรรมเป็นประจำทุกวัน
- อบรมปฏิบัติธรรมพิเศษให้กับคณะข้าราชการและหน่วยงานต่างๆ

หมายเหตุ: สอบถามรายละเอียดและสมัครได้ที่วัด



ข้อควรรู้

- แต่งกายชุดขาวล้วน ผู้หญิงใส่เสื้อขาวแขนเลยศอก ผ้านุ่งขาว ผ้าสไบขาว (ชุดแม่ชี) ผู้ชายใส่เสื้อขาว กางเกงขาว
- ที่นี้ไม่อนุญาตให้ชักผ้า แต่สามารถส่งชักข้างนอกได้
- สิ่งที่ต้องเตรียมไป ได้แก่ บัตรประชาชน (ห้ามยืมของคนอื่น) ผ้าปูนั่ง รองเท้าแตะ และผ้าห่ม

ครูอาจารย์



พระอธิการสุรศักดิ์ เขมรสี (พระครูเกษมธรรมทัต) เป็นชาวพระนครศรีอยุธยา บวชเมื่อ พ.ศ. 2518 ท่านมีความเชี่ยวชาญทั้งด้านพระอภิธรรม โดยศึกษาพระอภิธรรม สอบได้คะแนนสูงสุดของประเทศ และได้เป็นอาจารย์สอนพระอภิธรรมตั้งแต่อายุพรรษา 3 พรรษา นอกจากนี้ยังได้ศึกษาหาความรู้จากครูบาอาจารย์ต่างๆ และปฏิบัติกรรมฐานอย่างต่อเนื่อง จนเปิดสำนักปฏิบัติธรรมวัดมเหยงคณ์ใน พ.ศ. 2527

พระอาจารย์เกษมเคร่งครัดมากต่อวัดปฏิบัติ อาจดูแต่การปฏิสังขรณ์กับญาติโยม ท่านยินดีตอบข้อธรรมะที่สงสัยได้ทุกเรื่อง



ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- ที่พักอยู่โซนด้านหลัง ไม่พลุกพล่าน
- แยกเป็นเขตเฉพาะสำหรับผู้มาปฏิบัติธรรม โดยแบ่งเขตชัดเจนระหว่างเขตสังฆาวาส เขตอุบาสก และเขตอุบาสิกา
- ที่พักเป็นกุฏิหลังเดี่ยว มีจำนวนมาก สะอาด และเป็นระเบียบเรียบร้อย



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

ขับไปตามทางหลวงสายเอเชียเมื่อเลี้ยวเข้าตัวเมือง อ.พระนครศรีอยุธยาจะเจอวงเวียนวัดสามปลื้มให้เลี้ยวขวาไปวัดมเหยงคณ์ทางเดียวกับไปวัดกุฎีดาวและตลาดน้ำอโยธยา

รถโดยสาร

นั่งรถตู้ฝั่งเซนเตอร์วัน อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ตรง 7-Eleven (ค่ารถตู้คนละ 65 บาท) ไปลงตรงวงเวียนเจดีย์วัดสามปลื้ม แล้วนั่งมอเตอร์ไซค์ไปวัดมเหยงคณ์ (15-20 บาท)



เที่ยว+SSSM

กรุงเก่า

ในบริเวณแถบนี้เคยเป็นชุมชนใหญ่ และมีโบราณสถานมากมายที่มีมาก่อนการสร้างกรุงศรีอยุธยา บริเวณนี้มีลักษณะภูมิประเทศเป็นเกาะคล้ายรูปสามเหลี่ยม มีคลองหันตรา (บ้านม้า) คลองกะมัง และแม่น้ำป่าสักล้อมรอบ มีผู้เคยค้นคว้าสำรวจพบว่า ในสมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี ภายในเขตกำแพงพระนครและรอบๆ ชานเมืองนั้นมีวัดทั้งวัดหลวงและราษฎร์ประมาณ 350-400 วัด มีคำกล่าวที่เล่าสืบกันมาเป็นมุขปาฐะว่า เศรษฐีในสมัยก่อนนั้นถึงกับสร้างวัดให้ลูกวิ่งเล่นทีเดียว

ตลาดน้ำอโยธยา

ตลาดน้ำน้องใหม่ที่เพิ่งเปิดบริการ สร้างในบึงขนาดใหญ่ เป็นเรือนไม้โบราณมีสะพานและทางเดินเชื่อมต่อ ให้อารมณ์เหมือนอยู่ในฉากหนัง ด้วยความตั้งใจให้เป็นที่ท่องเที่ยวและศึกษาเชิงอนุรักษ์ ศิลปวัฒนธรรมไทยตั้งแต่สมัยอยุธยา ทั้งด้านการแต่งกาย สถาปัตยกรรมที่ตั้งตามและคงเอกลักษณ์ขนบธรรมเนียมประเพณี การละเล่นและการแสดงพื้นบ้าน ของกินของใช้ในยุคเก่า วิถีชีวิตความเป็นอยู่อย่างไทยที่เรียบง่าย



วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา 13000
โทรศัพท์ 0 3588 1601-2, 08 1853 5669
www.mahaeyong.org



สร้างพื้นที่ทำความดีเพื่อชาวพุทธ

วัดชลประทานรังสฤษฎ์

ถ.ติวานนท์ ต.บางตลาด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี

หลวงพ่อบัณฑิตคุณนันทิกขุได้รับการขนานนามว่า “ผู้ปฏิรูประบอบพิธีกรรมของชาวพุทธไทย” วัดที่ท่านสร้างจึงเน้นประโยชน์และประโยชน์ ไม่มีเรื่องเครื่องรางของขลัง การไปห่วยหรือวัดถู่ฟูมเพื่ออยากแต่มุ่งให้คนเข้าถึงสารธรรมและแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง ภายในวัดจึงมีสิ่งก่อสร้างพอเพียงแก่การใช้งาน มีโบสถ์สีขาวหลังเล็ก มีโรงเรียนพุทธศาสนา 2 หลังใหญ่ และมีปาลูกตารธรรมวันอาทิตย์แบบปากเปล่า ไม่มีโบนานหรือค้ำบาตี รูปแบบการเทศน์สมัยใหม่ที่หลวงพ่อบัณฑิตเป็นผู้ริเริ่มจนแพร่หลายเป็นที่นิยมกันทั่วไป วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จึงเสมือนสถานที่ที่บ่มเพาะความดีของชาวพุทธ ได้ทำบุญ ตักบาตร และฟังเทศน์เป็นประจำในวัดพระและวันหยุด

แนวปฏิบัติ

อบรมพุทธธรรม เรื่องของทุกข์และการดับทุกข์ ฝึกปฏิบัติอานาปานสติภาวนา



การจัดอบรม

- ปฏิบัติธรรมทุกวันอาทิตย์และวันพระ
- ปฏิบัติธรรมในวันศุกร์-อาทิตย์ ในช่วงเช้าพรรษา
- มีการทำวัตรเช้า ฝึกเจริญสมาธิ ปฏิบัติธรรมในทุกอิริยาบถ และเรียนทฤษฎี



ข้อควรรู้

- วันพระคนจะมาวัดกันมาก โดยเฉพาะในช่วงเช้าพรรษา
- บริเวณลานหินโค้งมีต้นไม้หนาแน่น ทำให้ยุ่งเยอะ



ครูอาจารย์



พระพรหมมงคลอาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) เป็นนักปาฐกถาธรรมที่ยิ่งใหญ่ของเมืองไทยร่วมสมัยและร่วมอุดมการณ์กับ “สามสหายธรรม” ท่านอาจารย์พุทธทาส และท่านบ.ช.เขมาภีริต (พระราชญาณกวี) อดีตเจ้าคณะจังหวัดชุมพร แนวร่วมพระหัวก้าวหน้า ที่ร่วมกันชี้หน้าความเห็นถูกให้กับชาวพุทธ

หลวงพ่อมรณภาพเมื่อวันที่ 10 ตุลาคม พ.ศ. 2550 สิริรวมอายุ 96 ปี

เจ้าอาวาส

พระธรรมวิมลโมลี (รุ่งน ธีรปัญญา) ป.ธ. 9 เป็นชาวพัทลุง อุปสมบท ณ วัดธाराสถิตย ต.โคกชะงาย อ.เมือง จ.พัทลุง เมื่อ พ.ศ. 2510 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้าคณะภาค 17 หัวหน้าพระธรรมทูตสายที่ 9 และ เจ้าอาวาสวัดชลประทานรังสฤษฎ์



ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- ผู้หญิงพักที่อาคารเรือนสงบใจ มีห้องพักเดี่ยว ประมาณ 10 ห้อง และห้องนอนรวมขนาด 30 คน จำนวน 2 ห้อง
- ฝ่ายชายนอนรวมที่อาคารหอฉัน
- ห้องน้ำรวม



การเดินทาง

วัดชลประทานตั้งอยู่บนถนนติวานนท์ใกล้ห้าแยกปากเกร็ด
รถเมล์สายที่ผ่านหน้าวัดคือ สาย 505, 303, 90 และ 51



เที่ยว+sssu



เกาะเกร็ด

หมู่บ้านชาวมอญที่ใกล้กรุงเทพฯ ที่สุด ไปเยือนได้ง่ายๆ ด้วยเรือข้ามฟากจากห้าแยกปากเกร็ด
ทุกเสาร์-อาทิตย์จะเนืองแน่นไปด้วยนักท่องเที่ยว ถ้าจะให้ดีไปวันธรรมดา ถึงร้านรวงจะน้อยกว่าแต่มี
ข้อดีคือเดินชมสบายๆ ไม่เร่งรัด

ห้องสมุดคนตาบอดคอลฟิลด์

เยื้องกับวัดชลประทานฯ เป็นห้องสมุดสำหรับคนตาบอด ซึ่งเปิดโอกาสให้คนตาดีได้ใช้เสียงให้เป็น
ประโยชน์ โดยการอ่านหนังสือบันทึกเป็นหนังสือเสียงให้คนตาบอด รับจำนวนไม่จำกัด เสียงไม่หวาน
ไม่เป็นไร ขอให้อ่านชัดเจนเป็นพอ ในบริเวณเดียวกันมีศาลาสุโขมัยผู้ให้บริการนำวดโดยหมอนวด
ผู้พิการทางสายตา



วัดชลประทานรังสฤษฎ์

78/8 ม.1 กม.14 ถ.ติวานนท์ ต.บางตลาด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120
โทรศัพท์ 0 2583 8845



วัดป่าเป็นอย่างไร?

วัดสุนันทวนาราม (วัดสาขาที่ 117 ของวัดหนองป่าพง)
บ้านท่าเตียน ต.ไทรโยค อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี

สำหรับคนเมืองรุ่นใหม่ที่สนใจศึกษาระยะตามแนวทางของครูบาอาจารย์สายวัดป่า แต่อาจไม่ค่อยคุ้นกับถิ่นวัดป่าแถบอีสาน วัดสุนันทวนารามจึงเป็นทางเลือกที่ดี เนื่องจากสามารถเข้าถึงได้ไม่ยาก ทั้งระยะทางไม่ไกลนัก และวิถีปฏิบัติรวมถึงบรรยากาศที่ยังคงรักษาความเรียบง่าย แต่เคร่งครัดแบบวัตรปฏิบัติของวัดป่าเอาไว้ ซึ่งจะช่วยให้ส่งเสริมการปฏิบัติภาวนาได้เป็นอย่างดี ยิ่งกว่านั้นทางวัดยินดีต้อนรับผู้ปฏิบัติธรรม โดยไม่ต้องจองล่วงหน้าและยังรับจำนวนไม่จำกัด

แนวปฏิบัติ

อบรมวิปัสสนากรรมฐาน “อานาปานสติภาวนา” โดยรู้ลมหายใจ เพื่อให้มีสติรู้อารมณ์รูปนามอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอในทุกอิริยาบถ



การจัดอบรม

- หลักสูตร “อานาปานสติภาวนา” ของทางวัดจัดปีละ 9 ครั้ง ครั้งละ 9 วัน โดยพระอาจารย์มิตซูโอะเป็นผู้สอน มักจะจัดตรงกับวันสำคัญทางศาสนา ต้องสมัครล่วงหน้า
- สำหรับหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ ที่มาเป็นหมู่คณะ ต้องติดต่อทางวัดล่วงหน้า
- กรณีไม่แจ้งล่วงหน้าทางวัดก็รับ โดยจะให้ทำความเข้าใจวิธีการปฏิบัติของทางวัดก่อน และหากมีการจัดอบรมอยู่ก็จะให้เข้าร่วมปฏิบัติไปพร้อมกัน



ข้อควรรู้

- ถือศีล 8
- หากไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบ คณะสงฆ์มีสิทธิ์ที่จะพิจารณาให้ออกจากวัดได้
- ต้องตื่นแต่เช้ามีด ระวังปลุกเวลา 02.45 น. เริ่มทำสมาธิภาวนาเวลา 03.00 น.
- แต่งกายชุดขาว ท่อนล่างอนุโลมสีสุภาพหรือดำสำหรับผู้ปฏิบัติหญิงควรหัดนุ่งผ้าถุงให้เป็นก่อนไป

เจ้าอาวาส



พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (Mitsuo Gavesako) เป็นผู้ที่มีนิสัยใฝ่หาความจริงของชีวิตมาตั้งแต่เด็ก และเป็นเหตุให้ออกเดินทางเพื่อแสวงหาคำตอบจริงจังเมื่ออายุ 19 ปี จนได้มาบวชเป็นสามเณรในเมืองไทยและเป็น “สัทวิหาริก” รุ่นแรกของหลวงพ่อบุชา สุภทฺโท” หรือพระภิกษุสงฆ์รุ่นแรกที่หลวงปู่ชาอุปสมบทให้เมื่ออายุได้ 24 ปี

ปัจจุบันพระอาจารย์ทำงานพัฒนาหลายด้าน นอกจากการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ยังมีงานด้านสังคมสงเคราะห์ การช่วยเหลือเด็กด้านการศึกษา และงานฟื้นฟูธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม





ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- สมถะเรียบง่ายตามแนวทางของวัดป่า
- กฎิสงฆ์ถาวรและชั่วคราวรวม 35 หลัง
- ที่พักอุบาสกอุบาสิกา 10 หลัง จุนได้ประมาณ 150 คน
- พร้อมเครื่องนอน เสื้อ หมอน ผ้าห่ม
- ไม่มีพัดลม แต่อากาศไม่ร้อน
- ชุดปักกลดประมาณ 200 ชุด
- ห้องอาหารรวม
- ห้องน้ำรวมแยกชาย-หญิง โดยถือหลักว่า “หลังเข้า ต้องสะอาดกว่าก่อนเข้า”



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

ระยะทางจากกรุงเทพฯ ถึงวัดประมาณ 220 กิโลเมตร ปากทางเข้าวัดอยู่ กม.90 ของทางหลวงหมายเลข 323 ช่วง อ.ไทรโยค-อ.ทองผาภูมิ

รถโดยสาร

ขึ้นรถกรุงเทพฯ-กาญจนบุรีที่สถานีขนส่งสายใต้ใหม่ ต่อรถกาญจนบุรี-อ.ทองผาภูมิที่สถานีขนส่ง จ.กาญจนบุรี ไปลง กม.90 (ปากทางเข้าวัดสุนันทวนาราม)

รถตู้

ขึ้นที่หน้าโรงแรมรอยัล มุมถนนราชดำเนิน ไปลงที่สถานีขนส่ง จ.กาญจนบุรี แล้วต่อรถโดยสารประจำทาง อ.ทองผาภูมิ ไปลง กม.90 (ปากทางเข้าวัดสุนันทวนาราม)



เกี้ยว+SSSM

วัด-ป่า

เขตพื้นที่วัดกว่า 800 ไร่ มีสถานะแตกต่างกันหลายสถานะคือ เป็นวัด เป็นป่าสงวนแห่งชาติ และอุทยานแห่งชาติศรีนครินทร์ หลังจากพระอาจารย์ได้ชักชวนญาติโยม ผู้มีจิตศรัทธา และหน่วยงานต่างๆ ร่วมกันปลูกป่า พร้อมทั้งเข้าร่วม “โครงการพระสงฆ์ช่วยงานด้านป่าไม้” ร่วมปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติ ยังผลให้จากพื้นที่ที่เคยเป็นป่าเสื่อมโทรมได้กลายสภาพเป็นป่าที่อุดมไปด้วยต้นไม้ร่มรื่น สัตว์ป่าทั้งเลี้ยงผา นกเงือกเริ่มกลับมาอาศัยตามเดิม บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมภายในวัดเปลี่ยนแปลงดีขึ้น ชาวพุทธได้มีสถานที่ปฏิบัติธรรมที่เป็นธรรมชาติให้เป็นทางเลือก และพระสงฆ์มีเสนาสนะป่าที่เหมาะสมในการบำเพ็ญภาวนา

ชาโอริน่าซ้อ

พระอาจารย์มิตซูโอะได้เริ่มโครงการพัฒนาจิตและคุณภาพชีวิตด้วยศิลปะการทอผ้าด้วยมือแบบชาโอริขึ้น เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากเหตุการณ์สึนามิ โดยได้จัดหาอุปกรณ์และผู้เชี่ยวชาญไปสอนวิธีการทอผ้าแก่ชาวบ้าน และนำผลิตภัณฑ์ที่ได้ออกจำหน่ายเพื่อสร้างรายได้อย่างยั่งยืนจนถึงปัจจุบัน



วัดสุนันทวนาราม

110 บ้านท่าเตียน ต.ไทรโยค อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี 71150
โทรศัพท์ 0 3454 6635, 08 7045 7232 www.watpahsunan.org

มูลนิธิมายา โคตมี

378 อาคารสงเคราะห์ สาย 20 ก. เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 0 2676 3453, 0 2676 4323 www.mayagotami.org



ธรรมอาศรมเพื่อผู้หญิงโดยเฉพาะ

สำนักปฏิบัติธรรมเขาสวนหลวง

ต.เกาะพลับพลา อ.เมือง จ.ราชบุรี

ก่อตั้งโดยท่าน ก. เขาสวนหลวง ธรรมอาศรมแห่งนี้มีส่วนเกื้อกูลเพื่อให้ผู้หญิงได้ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ไม่ต่างจากการเรียนธรรมะสายวัดป่า

ปัจจุบันอาจไม่เคร่งครัดด้านการปฏิบัติอย่างในสมัยท่าน ก. แต่ยังคงเอื้อประโยชน์อย่างมากให้ผู้หญิงได้ศึกษาธรรมะ โดยได้ใช้ประโยชน์จากมรดกธรรมที่ท่านทิ้งไว้ให้ ทั้งในรูปของหนังสือและเทปคำสอน รวมถึงสถานที่อันสัปปายะอย่างยิ่ง อยู่กับธรรมชาติ ได้ตัดความกังวล พักอาศัยกันแบบพึ่งพาพอเพียง เพื่อหลีกเลี่ยงการทำความเพียรให้ถึงพร้อม

แนวปฏิบัติ

เน้นการปฏิบัติจิตตานุัสสนา
มีสติคูจิต รู้จิตอยู่เสมอ
และการบันทึกธรรมประจำวัน



การจัดอบรม

- ไม่มีการจัดอบรม แต่อนุญาตให้ผู้ต้องการที่จะเรียนรู้ปฏิบัติธรรมสายไหนก็ได้ เข้ามาปฏิบัติธรรมได้ โดยมีเทปคำสอนให้ศึกษาและปฏิบัติเองอย่างเต็มที่
- ผู้ที่มาปฏิบัติควรมีความรู้ในการปฏิบัติธรรมพอสมควร รวมถึงนำความเพียรติดตัวมาด้วย
- ไม่กำหนดระยะเวลา แต่โดยมากอนุญาตให้พักครั้งละไม่เกิน 15 วัน
- ควรโทรศัพท์ติดต่อล่วงหน้า



ข้อควรรู้

- แต่งกายชุดขาวล้วน หรือเสื้อขาว ผ้าถุงดำ
- พื้นที่เป็นป่าเขาต้องเดินขึ้นลงตลอดเวลา จึงไม่เหมาะสำหรับผู้ที่เดินไม่สะดวก และผู้ที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้
- ที่นั้เลี้ยงสุนัขหลายตัวไว้เฝ้าอาศรม และมีฝูงลิงอยู่ตามเขา
- ผู้ชายก็สามารถเข้ามาสนทนาธรรมกับแม่ชีได้ แต่ต้องออกจากสถานปฏิบัติก่อนพระอาทิตย์ตกดิน

ครูอาจารย์



อุบาสิกา ก. นานายน หรือท่าน ก. เขาสวนหลวง ได้รับกรยกย่องอย่างมากว่าเป็นอุบาสิกาผู้นำทางธรรมที่เข้มแข็งและเด็ดเดี่ยวผู้หนึ่งในการศึกษาและปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ท่านได้ศึกษาธรรมะด้วยตัวเอง โดยเน้นการมีสติ รู้กายรู้ใจอย่างจริงจัง ควบคู่ไปกับการอ่านหนังสือธรรมะ ขณะเดียวกันก็หาโอกาสไปกราบขอความรู้จากครูบาอาจารย์หลายท่าน อาทิ ท่านพุทธทาสภิกขุ

ท่าน ก. เขาสวนหลวง ถึงแก่กรรมเมื่อ พ.ศ. 2521

ปัจจุบันอุบาสิกาละมัย จุลคำภา เป็นผู้ดูแลอาศรม



ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- สถานที่กว้างขวาง ร่มรื่นและสงบอย่างยิ่ง สามารถรองรับผู้ปฏิบัติธรรมได้คราวละประมาณ 20-30 คน (เฉพาะผู้หญิงไทย)
- ที่พักเป็นกุฏิหลังเล็กๆ เรียงรายได้ร่มไม้คล้ายบ้านพักตากอากาศ มีทั้งแบบอยู่เดี่ยวและกุฏิรวม 3-4 คน
- ภายในห้องมีเตียง เบาะนอน หมอน ผ้าห่ม
- ห้องน้ำสะอาดมาก มีฝักบัวและชักโครก
- ของสำคัญที่ไม่ควรขาดคือ ไฟฉาย
- รับประทานอาหารมังสวิรัตินละ 2 มื้อ จะทำกินเองก็ได้



การเดินทาง



รถยนต์ส่วนตัว

เดินทางจากราชบุรีไปทางเขางู (ถ้าไปจากทางสายธนบุรี-ปากท่อ จะมีทางแยกเลี้ยวซ้ายไปเขางูก่อนจะถึง จ.ราชบุรี) ใช้เส้นทางสายราชบุรี จอมบึง สวนผึ้ง หรือทางหลวงหมายเลข 3087 จากนั้นจะมีทางแยกหลายแห่งให้ไปทางวัดถ้ำฤๅษีเขางู และวัดห้วยตะแคง พอถึงวัดห้วยตะแคงให้ขับรถผ่านกลางวัด จะทะลุผ่านหน้าโรงเรียน

จนเจอทางแยกเข้าหมู่บ้านเขาสวนหลวงให้เลยไปก่อน จนถึงอีกสามแยกหนึ่งจึงเลี้ยวขวา ราว 10 เมตรซ้ายมือจะเป็นประตูสำนักปฏิบัติธรรมเขาสวนหลวง

รถโดยสาร

จากสถานีขนส่งสายใต้มาท่ารถ บขส.ราชบุรี มีรถโรงเรียนวิ่งคันเดียวแค่วันละ 2 เที่ยว เข้า-เย็น ลงหน้าโรงเรียนสุริยวงศ์ วิธีที่สะดวกกว่าคือเรียกใช้บริการรถเช่า (ราคา 200 บาท)



เที่ยว+รสนม

ถ้ำอูมสันติ

ถ้ำอูมสันติเหมาะอย่างยิ่งต่อการนั่งภาวนา ถ้ำแห่งนี้เป็นสถานที่นั่งปฏิบัติธรรมของท่าน ก. เขาสวนหลวง มีนักปฏิบัติธรรมหลายรายที่ค้นพบความก้าวหน้าในถ้ำแห่งนี้ ปัจจุบันที่นี่ยังมีนักปฏิบัติธรรมรุ่นใหม่หมั่นเวียนเข้ามาแสวงหาความหลุดพ้น

ดึกไสยาสน์

สถานที่เก็บสรีระของท่าน ก. เขาสวนหลวง ที่บอกกล่าวไว้ก่อนเสียชีวิตให้ลูกศิษย์จัดการศพ ท่านอย่างเรียบง่าย ไม่เน้นพิธีกรรม

หอประชุมธรรมวิจิตร

สถานที่ปฏิบัติธรรมรวมประจำวัน



สำนักปฏิบัติธรรมเขาสวนหลวง

36 ม.11 บริเวณเขางู ซ.13 (ซอยวัดห้วยตะแคง)
ต.เกาะพลับพลา อ.เมือง จ.ราชบุรี 70000
โทรศัพท์ 08 1736 5891 (อุบาสิกาละมัย จุลคำภา)
08 1320 2705 (แม่ชีสุนันทา ธนันทน์)



3 วัน ครบ 3 ขั้นตอนการศึกษาพระพุทธศาสนา ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

วิชรธรรมสถาน

ต.ห้วยพลู อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม

วิชรธรรมสถานดำเนินงานโดยมูลนิธิดวงแก้ว มีเป้าหมายเพื่อการเป็นที่พักปฏิบัติธรรมที่มีความ
เงียบสงบ ร่มเย็น อยู่ในใกล้กรุงเทพฯ และมีหลักการเผยแพร่พระพุทธศาสนาครบ 3 ขั้นตอน
คือ เรียนรู้ในหลักธรรมพื้นฐาน ลงมือปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน
ได้อย่างเหมาะสม โดยมีวิปัสสนาจารย์และพระภิกษุสายวัดป่าที่มีชื่อเสียงหลายรูปเวียนกันมา
ให้การอบรม ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ของทุกเดือน

เนื่องจากถือหลักที่ว่า กิจของผู้รับการอบรมคือการปฏิบัติธรรม กิจของผู้ทำงาน “ธรรมบริการ” คือ
ส่งเสริมให้ผู้อบรมปฏิบัติอย่างเต็มที่และดีที่สุด กิจอื่นใดที่มีได้ส่งเสริมการปฏิบัติควรเป็นกิจรอง
กฎระเบียบของที่นี้จึงเข้มงวดมาก เพื่อไม่ให้เกิดการรบกวนกันระหว่างผู้ปฏิบัติ

แนวปฏิบัติ

ใช้แนวทางปฏิบัติธรรมสายวัดป่า สมณะและ
วิปัสสนากรรมฐาน



การจัดอบรม

หลักสูตร 3 วัน (วันศุกร์-อาทิตย์)

- จัดประจำทุกเดือน โดยนิมนต์พระอาจารย์ที่มีชื่อเสียงด้านการอบรมภาวนา

การเข้าพักเพื่อภาวนาสวนตัว

- ในระหว่างที่ไม่ได้มีกรอบรม ผู้ที่เคยผ่านการอบรมมาแล้วอย่างน้อย 3 ครั้ง สามารถเข้าใช้สถานที่ปฏิบัติธรรมได้ไม่เกิน 7-10 วัน การขอเข้าพักสามารถทำหนังสือขออนุญาตใช้สถานที่ล่วงหน้าอย่างน้อย 4 สัปดาห์ ควรศึกษาเงื่อนไขและรายละเอียดให้ถี่ถ้วน เนื่องจากมีระเบียบค่อนข้างเคร่งครัด



วิปัสสนาจารย์

พระภิกษุโพธิคุณ
(พระอาจารย์โพธิ)
จากสวนโมกขพลาราม

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
วัดป่าสุนันทาราม

พระครูเกษมธรรมทัต
วัดมเหยงคณ์

พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส
วัดผาซ่อนแก้ว

พระอาจารย์จรัสวัฒน์ อดตกรุโข
วัดป่าไชยชุมพล

พญ.อมรา มลิลลา ฯลฯ





ข้อควรรู้

- ควรศึกษากฎระเบียบต่างๆ ให้ดีก่อน เนื่องจากที่นี่เคร่งครัดในระเบียบปฏิบัติมาก ผู้ทำผิดระเบียบครั้งที่ 1 จะถูกตักเตือน แนะนำ ครั้งที่ 2 ตัดหมายเลขประจำตัวประกาศความผิดที่โรงอาหาร ถ้าผิดเกิน 4 ครั้งจะไม่พิจารณารับเข้าปฏิบัติอีก
- ผู้เข้าอบรมต้องถือศีล 8
- การแต่งกายชุดขาวล้วน หรือเสื้อขาว กางเกงดำ
- ไม่อนุญาตให้พกอุปกรณ์สื่อสาร โทรศัพท์มือถือ เครื่องเล่น MP3/4 วิทยุ โน้ตบุ๊ก หรืออุปกรณ์ใดๆ ที่ให้ความบันเทิง แม้แต่การอ่านหนังสือ



ที่พัก

สิ่งอำนวยความสะดวก

- ที่พักแยกชาย-หญิง
- มีสิ่งอำนวยความสะดวกพร้อมมากคือ มีทุกอย่างให้พร้อม ทั้งที่นอนพร้อมสราฟ มีผ้าห่ม ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน และเครื่องใช้ต่างๆ แม้แต่ชุดที่จะสวมใส่
- ห้องน้ำด้านในอาคาร สำหรับผู้อาวุโส ผู้ป่วย หรือผู้พิการ



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

ใช้เส้นทางปิ่นเกล้า-นครชัยศรี หรือเพชรเกษม-นครปฐม มุ่งหน้าไปทาง จ.นครปฐม เมื่อถึงสามแยกท่านา คือแยกขวามือที่ไป อ.นครชัยศรี ให้เลี้ยวขวาตรงเข้ามาจนเจอสี่แยก จะมีป้ายบอกทางไปเทศบาลห้วยพลู เลี้ยวซ้ายไปตามป้ายประมาณ 8 กิโลเมตร จะเป็นถนนเส้นนครชัยศรี-ดอนตูม เลี้ยวขวาไปทางโรงพยาบาลห้วยพลู วัชรธรรมสถานจะอยู่ทางด้านซ้ายมือเยื้องกับโรงพยาบาลห้วยพลู

รถตู้

สาย ต.1/4 ปิ่นเกล้า-นครชัยศรี ขึ้นที่หน้าห้างเมอริวี่คิงส์ ปิ่นเกล้า ไปสุดสายที่ อ.นครชัยศรี (ถ้ามาจากถนนเพชรเกษมลงที่สามแยกท่านา เข้า อ.นครชัยศรี) และต่อรถบัสสี่ล้อ นครชัยศรี-ดอนตูม หรือนครปฐม-บางพระ ลงที่หน้าวัชรธรรมสถาน



เที่ยว+SSSS

พระปฐมเจดีย์

องค์พระปฐมเจดีย์ตั้งอยู่ภายในวัดพระปฐมเจดีย์ราชวรมหาวิหาร องค์พระปฐมเจดีย์เป็นพระเจดีย์ใหญ่ รูประฆังคว่ำ ปากผายมหึมา โครงสร้างเป็นไม้ซุงรัดด้วยโซ่เส้นมหึมา ก่ออิฐถือปูน ประดับด้วยกระเบื้องปู ประกอบด้วยวิหาร 4 ทิศ กำแพงแก้ว 2 ชั้น เป็นที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุของพระพุทธเจ้า เป็นที่เคารพสักการบูชาของบรรดาพุทธศาสนิกชนทั่วโลก ทางวัดกำหนดให้มีงานเทศกาลนมัสการองค์พระปฐมเจดีย์ในวันขึ้น 12 ค่ำ เดือน 12 ถึงวันแรม 5 ค่ำ เดือน 12 รวม 9 วัน 9 คืน เป็นประจำทุกปี

อุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม อ.บางแพ

ชมรูปปั้นหุ่นไฟเบอร์กลาสบุคคลสำคัญของประเทศไทยและต่างประเทศ พร้อมประวัติ แนวคิดในการทำงานและการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้นๆ เพื่อบ่มเพาะความคิดเรื่องทำความดี นอกจากรูปปั้นหุ่นแล้วยังมีการจัดแสดงงานศิลปวัฒนธรรมไทย และแนวคิดคำสั่งสอนของพระอริยสงฆ์เจ้า



วัชรธรรมสถาน

213/31 ม.1 ถ.นครชัยศรี-ดอนตูม กม.9 ต.ห้วยพลู อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม 73120
โทรศัพท์ 0 2476 1498, 0 2876 5399, 08 9892 8822
www.duangkaew.org



สัปายะชานเมือง

วัดสนามใน

บางพลัด กรุงเทพฯ

เป็นวัดเน้นการปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อกี๋เยน จิตตสุโก มีจุดเด่นคือการเจริญสติเคลื่อนไหวมือ 15 จังหวะ ตั้งอยู่ริมทางรถไฟย่านบางกรวย ตัดขาดจากเสียงอึกทึกของเมือง กุฏิหลังเล็กๆ โบริสต์ไม้หลังเล็กๆ อยู่กับธรรมชาติที่ร่มรื่น สงบเย็น มีวัตรปฏิบัติที่น่าเลื่อมใส ไม่นิยมพิธีกรรม เรียบง่าย ทว่ามุ่งทำความเพียรให้มาก

แนวปฏิบัติ

แนวทางการสอนของหลวงพ่อกี๋เยน ให้ความสำคัญกับการเจริญสติด้วยการรู้ การเคลื่อนไหว หรือเรียกว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว มุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ฝึกเจริญสติโดยการสังเกต หรือเฝ้าดูธรรมชาติรอบตัว การนั่งสมาธิมีการเจริญสติเคลื่อนไหวมือ 15 จังหวะ ส่วนการเดินจงกรม เดินเป็นธรรมชาติ



การจัดอบรม

- บุคคลทั่วไปที่สนใจเข้าปฏิบัติธรรมสายหลวงพ่อกี๋เยน สามารถติดต่อเข้ามาได้ตามเวลาทำการ หากมีที่พักก็จะอนุญาตให้มาปฏิบัติได้เลย
- จัดอบรมให้กับหน่วยงาน องค์กรต่างๆ



ข้อควรรู้

- ผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติมาก่อน จะต้องมาฝึกปฏิบัติก่อนทำการสมัครเข้าปฏิบัติธรรม ลงทะเบียนพักตามตารางเวลาที่กำหนดไว้ คือเวลา 09.00-10.30 น. และ 13.00-14.30 น.
- ผู้ปฏิบัติใหม่พักได้ไม่เกิน 3 วัน ถ้าปฏิบัติได้ตามระเบียบทางวัด จะเพิ่มระยะเวลาอยู่วัดเป็น 3-7 วันได้ในครั้งต่อไป

ครูอาจารย์



หลวงพ่อกี๋เยน จิตตสุโก ได้รับการยกย่องว่าเป็น “พระแท้” รูปหนึ่ง สอนเน้นในเรื่องความรู้สึกตัว หรือการเจริญสติ โดยใช้การทำจังหวะการเคลื่อนไหวของกายเป็นอุบาย หลวงพ่อกี๋เยนมรณภาพใน พ.ศ. 2531

เจ้าอาวาส



หลวงพ่อกี๋เยน อากาศโร ลูกศิษย์หลวงพ่อกี๋เยน ที่ประชุมสงฆ์ซึ่งมีหลวงพ่อกี๋เยนเป็นประธาน ได้แต่งตั้งให้หลวงพ่อกี๋เยนเป็นเจ้าอาวาสตั้งแต่พ.ศ. 2528 ปัจจุบันหลวงพ่อกี๋เยนยังเป็นพระธรรมทูตอีกด้วย





ข้อควรรู้

- เวลาที่ลงทะเบียนต้องแสดงบัตรประชาชนด้วย
- ต้องปฏิบัติตามแนวคำสอนของหลวงพ่อเทียนจิตตสุโก เท่านั้น
- แต่งกายเรียบร้อยและสุภาพ
- ผู้หญิงควรนุ่งผ้าถุง (ถ้ามีชุดขาวก็ใส่ได้)
- หากมีความประพฤติไม่เหมาะสม ผู้จัดการจะเชิญมาคุยเพื่อทำความเข้าใจ และจะเป็นประวัติในการพิจารณาให้เข้ามาร่วมปฏิบัติธรรมในครั้งต่อไป



ที่พัก

สิ่งอำนวยความสะดวก

เขตอุบาสกและพระสงฆ์

- เป็นกุฏิเดี่ยว ประมาณ 40 หลัง
- ติดมุ้งลวดกันยุง ห้องน้ำรวม
- มีทางเดินจงกรมและศาลาปฏิบัติธรรมกลางแจ้ง

เขตอุบาสิกา

- เป็นกุฏิเดี่ยว ประมาณ 40 หลัง
- ติดมุ้งลวดกันยุง และมีห้องน้ำในตัว
- มีลานจงกรมถมทรายหยาบ สภาพต้นไม้สูงร่มรื่น
- เครื่องนอน เสื้อ หมอน ให้เบิกได้ ส่วนผ้าห่มต้องนำมาเอง
- รับประทานอาหารวันละ 2 มื้อ ญาติโยมรับประทานอาหารคล้ายพระฉัน โดยตักอาหารรอบเดียว ลงในภาชนะใบเดียว



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

เข้าซอยบางกรวย ตรงข้ามห้างตั้งอ่าวเสด็จ ธนบุรี ข้ามทางรถไฟ แล้วตรงเข้าไป วัดตั้งอยู่ริมทางรถไฟ สถานีบางบำหรุ

รถโดยสาร

สาย ปอ.515, ปอ.539 และสาย 125 ลงปากซอยบางกรวย ฝั่งถนนบรมราชชนนี แล้วนั่งมอเตอร์ไซด์เข้าไปที่วัด หรือเดินใช้เวลาประมาณ 5 นาที

รถไฟฟ้า

ลงสถานีบางบำหรุ



เกี่ยว+รสนม



รู้ซึ้งๆ

หนังสือที่เขียนเรื่องการปฏิบัติธรรมโดยหลวงพ่อดำเขียน สุภณโณ ลูกศิษย์ของหลวงพ่อเทียนมาฝึกปฏิบัติแล้วอ่านหนังสือเล่มนี้ตามจะแจ่มแจ้งเหมือนเรียนกับอาจารย์โดยตรง ...ให้รู้ซึ้งๆ ตัวรู้ซึ้งๆ นี่มันอยู่ตรงกลาง เวลาใดมันไม่คิดก็รู้ อยู่ เวลาใดมันคิดก็รู้ เวลาใดมันทุกข์ก็รู้ เวลาใดมันสุขก็รู้ เวลาใดมันร้อนมันหนาวก็รู้ เวลาใดมันปวดมันเมื่อยก็รู้ คือว่ามันเห็นทั้งข้างนอกข้างใน นี่เรียกว่าเป็นกลาง ทำอย่างนี้มันสะดวก เมื่อทำสะดวกก็มีโอกาสบรรลุธรรมเร็วกว่ามัชฌิมาปฏิบัติ...

เฝ้าดินวนา

สวนสัตว์และเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจในเมือง บนพื้นที่ 118 ไร่ มีสัตว์ป่าราวๆ 2,000 ตัว ทั้งที่หายากและเกือบจะสูญพันธุ์แล้ว ร่มรื่นด้วยต้นไม้และบึงน้ำขนาดใหญ่ เป็นห้องเรียนชีวิตสัตว์ของเด็กๆ และเป็นปอดของคนกรุงเทพฯ



วัดสนามใน

27 ม.4 ต.วัดชลอ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130
เวลาทำการสำนักงาน 09.00-17.00 น. (ทุกวัน ไม่เว้นวันหยุด)
โทรศัพท์ 0 2883 7251 โทรสาร 0 2883 7275 (อัตโนมัติ)
www.watsanamnai.org



แหล่งลดทุกข์ทางใจ

วัดปัญญาบันการาม

ต.คลองหก อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

วัดปัญญาบันการามจัดสร้างขึ้นเพื่อเป็นศูนย์ศึกษาปฏิบัติและเผยแผ่พุทธธรรม และเพื่อสนองงานของหลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ ท่านมุ่งมั่นในการ “สร้างพระ สร้างคน สร้างเยาวชนของชาติ สร้างศาสนทายาทให้มีชีวิตอยู่ในโลกอย่างถูกต้อง ให้มีชีวิตเรียบร้อยตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เพื่อไม่ให้ตกอยู่ในอำนาจวิฤตมากเกินไป”

กิจกรรมงานเผยแผ่พระศาสนาของวัด จึงใช้กระบวนการบูรณาการศาสนธรรมเข้าสู่การศึกษาในทุกระดับ เพื่อช่วยให้ชาวพุทธทุกเพศทุกวัยสามารถก้าวเดินสู่จุดหมายปลายทางคือ ลด ละ และดับทุกข์ได้

แนวปฏิบัติ

อานาปานสติภาวนา



การจัดอบรม

- หลักสูตรเฉพาะบุคคล วันศุกร์-อาทิตย์
- เริ่มวันศุกร์ เวลา 08.00-12.00 น. ถึงวันอาทิตย์ เวลา 15.00 น. ต้องอยู่ครบตามที่กำหนด (สมัครล่วงหน้าอย่างน้อย 1 สัปดาห์ด้วยตนเอง หรือโทร.แจ้ง)
- หลักสูตรค่ายคุณธรรม สำหรับหมู่คณะตั้งแต่ 30 คนขึ้นไป
- กิจกรรมอื่นๆ อาทิ ค่ายพุทธบุตร ค่ายพุทธธรรม อาสา บวชนกข์ชมรมบารมี ฯลฯ (ดูรายละเอียดได้จากเว็บไซต์)



ข้อควรรู้

- รับประทานอาหาร 2 มื้อ และน้ำปานะในตอนเย็น
- งดสังเสียดัง งดการคลุกคลี พุดคุย
- แต่งกายชุดขาวล้วน ผู้ชายใส่เสื้อสีขาว กางเกงสีขาว ผู้หญิงใส่เสื้อสีขาว ผ้าถุงขาว หรือกระโปรงยาวสีขาว
- ควรเตรียมผ้าถุง ผ้าขาวม้า สำหรับเปลี่ยนอาบน้ำ และกางเกงวอร์มหรือกางเกงหลวมใส่สบาย สำหรับฝึกโยคะ

ครูอาจารย์



พระพรหมมิ่งคลาจารย์
(ปัญญาบันการาม)

เจ้าอาวาส



พระปัญญาบันการาม (พระมหาสง่า สุกโร) เป็นชาวนครศรีธรรมราช อุปสมบทที่วัดชลประทานรังสฤษดิ์ จ.นนทบุรี ได้เริ่มศึกษาพระธรรมวินัยจนสอบได้นักธรรมเอกและปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต และพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาปรัชญา) จากมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปัจจุบันยังดำรงตำแหน่งเจ้าคณะ ต.คลองหก อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี อีกด้วย





ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- พื้นที่วัดมีการจัดวางผังอย่างลงตัวและสวยงาม กำหนดเขตพุทธาวาสและสังฆาวาสชัดเจน เพื่อเกื้อกูลต่อการสร้างศาสนบุคคลอย่างเหมาะสม
- เขตพุทธาวาสมีลักษณะ "อุโบสถธรรมชาติ" สร้างถวายเป็นพุทธบูชา
- เขตสังฆาวาสจัดแบ่งเป็น 4 เขต สำหรับพระภิกษุ แม่ชี อุบาสก และอุบาสิกา
- เขตปฏิบัติธรรมอยู่ด้านใน ผู้ที่ไม่ปฏิบัติไม่สามารถเข้าไปได้
- ที่พักเป็นกุฏิเดี่ยวประมาณ 60 หลัง ดูแลรักษาอย่างดี มีห้องน้ำในตัว พร้อมเครื่องนอน เสื้อหมอน ผ้าห่ม และพัดลม



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

เริ่มที่ฟิวเจอร์พาร์ก รังสิต วิ่งเข้าถนนรังสิต-นครนายก จนถึงคลองหก ให้สังเกตป้ายมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ซึ่งจะถึงก่อนทางเข้าวัด เมื่อถึงทางแยกเข้าวัด ขับไปอีกประมาณ 10 กิโลเมตร วัดจะอยู่ทางซ้ายมือ

รถตู้

คิวรถตู้จากอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิที่ไปนครนายกหรือปราจีนบุรี นั่งไปลงที่คลองหก จากนั้นต่อมอเตอร์ไซค์เข้าไปที่วัด



เกี่ยว+รสนม

องค์การพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ (อพวช.)

ตั้งอยู่ที่ ต.คลองหก บริเวณเทคโนโลยีธานี มีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 10,000 ตารางเมตร อาคารออกแบบเป็นรูปลูกเต๋า ภายในพิพิธภัณฑสถานฯ จัดแสดงนิทรรศการต่างๆ ทางวิทยาศาสตร์ จัดแสดงภาพและผลงานนักวิทยาศาสตร์ การจำลองลูกโลกขนาดใหญ่ แสดงถึงการกำเนิดมนุษย์คนแรก ยานอวกาศ และมนุษย์อวกาศจำลอง ลักษณะทางภูมิศาสตร์ ธรณีวิทยานิเวศวิทยาของประเทศไทย ส่วนต่างๆ ของร่างกายมนุษย์ รวมถึงสิ่งของเครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน และภูมิปัญญาไทย (อัตราค่าเข้าชม ผู้ใหญ่ 80 บาท เด็ก 40 บาท ชาวต่างประเทศ 100 บาท)



วัดปัญญานันทาราม

ต.คลองหก อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120
โทรศัพท์ 0 2904 6101-2 โทรสาร 0 2904 6065
www.panyanantaram.org



พลิกฟื้นใจ (คน) เมือง

วัดปทุมวนารามราชวรวิหาร

ถ.พระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ

วัดสังกัตธรรมยุติกนิกายที่เน้นการปฏิบัติธรรม ในวัดมีสวนป่าพระราชศรีทธา ปลูกต้นไม้ใหญ่น้อย ไร่ร่มรื่นสวยงาม มีศาลาพระราชศรีทธาที่เปิดให้ผู้สนใจการปฏิบัติธรรมทั่วไปสามารถมานั่งสมาธิ ฟังธรรม หรือทำกิจทางศาสนาได้ตั้งแต่เช้าจนถึง 3 ทุ่ม ได้พักกายพักใจจากความวุ่นวายรอบตัว แม้ช่วงไม่กี่ชั่วโมง วันหนึ่งหรือสองวันก็ตาม ให้ความรู้สึกเหมือนอยู่วัดป่ากลางๆ ทั้งที่ตั้งอยู่ในใจกลางย่านธุรกิจ ที่สำคัญรองเจ้าอาวาสพักอยู่ในบริเวณ สามารถเข้าสนทนาธรรมกับ หลวงพ่อได้ตลอดเวลา

แนวปฏิบัติ

แนวพระอาจารย์เสาร์-พระอาจารย์มั่น
ภาวนาใช้คำบริกรรม “พุทโธ”



การจัดอบรม

- บวชนกขัมมบารมี
- แบบพักค้างอย่างต่ำ 1 คืน 1 วัน แต่ไม่เกิน 7 วันในการบวชครั้งแรก
- ครั้งต่อไปไม่เกิน 15 วัน
- สมัครได้ที่ศาลาพระราชศรีทธา เวลา 08.00-16.00 น. ทุกวัน
- กรณีไม่พักค้าง สามารถมาได้ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 07.00-21.00 น.
- สำหรับชาวต่างชาติต้องมีพาสปอร์ตมาแสดงและมีคนไทยที่เชื่อถือให้การรับรอง
- ปฏิบัติธรรมประจำวัน วันจันทร์-ศุกร์ วันละ 3 เวลา เช้าเวลา 07.00-08.00 น. กลางวันเวลา 12.00-13.00 น. เย็นเวลา 17.00-20.00 น.
- ทำวัตรสวดมนต์เย็นทุกวัน เวลา 18.30-19.30 น.
- เทศน์อบรมธรรมะทุกวันอาทิตย์ที่ 1 และ 3 ของเดือน เวลา 13.00-15.00 น.
- ปฏิบัติจุดดวงดาวนอกสถานที่ในระหว่างเข้าพรรษา เดือนละ 1 ครั้ง
- การปฏิบัติธรรมข้ามคืนในวันสำคัญทางศาสนา ของชาติ และวันขึ้นปีใหม่

รองเจ้าอาวาส และผู้ดูแลส่วนงาน ปฏิบัติธรรม



พระราชพิพัฒนาทร หรือ หลวงพ่อถาวร จิตตถาวโร เป็นพระผู้ใหญ่ที่มีความรู้ความสามารถในหลายด้าน เป็นผู้อบรมพระสังฆาธิการชั้นสูง ผู้อุปถัมภ์มูลนิธิศาลาพระราชศรีทธาและมูลนิธิถาวรจิตตถาวโร-วงศ์มัลย์ และยังดำรงตำแหน่งประธานบริหารวัดไทย ในนครนิวยอร์ก และมลรัฐเท็กซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา และวัดเนรัญชราวาส รัฐพิจิตร ประเทศอินเดีย

ด้านการศึกษาธรรมฐาน หลวงพ่อมีครูบาอาจารย์สายกรรมฐานหลายรูป อาทิ หลวงปู่ขาว อนาลโย หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี พระราชมนี (โฮม โสภโณ) พระอุดมญาณโมลี (จันทร์ศรี จนฺททีโป) และหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน เป็นต้น





ข้อควรรู้

- งดใช้โทรศัพท์มือถือขณะเข้าปฏิบัติธรรม
- ทุกคนที่ปฏิบัติธรรมพักค้างต้องบวชเนกขัมมะ
- ถือศีล 8
- การแต่งกาย ผู้หญิงสวมเสื้อสีขาวสามส่วนหรือแขนยาว (ห้ามสวมเสื้อยืดหรือเสื้อแขนสั้น) นุ่งผ้าถุงหรือกระโปรงยาวสีขาวหรือดำ จะห่มสไบหรือไม่ก็ได้ ผู้ชายสวมเสื้อแขนสั้นสีขาว นุ่งกางเกงสีขาว
- เตรียมเอกสารบัตรประชาชนตัวจริง พร้อมสำเนา และรูปถ่ายขนาด 1 นิ้ว 1 รูป
- เตรียมเสื้อผ้าเท่าจำนวนวัน ไม่อนุญาตให้ซักผ้า
- เตรียมถุง กวด ผ้าห่ม (มีเสื้อและหมอนให้)
- เตรียมของใช้ส่วนตัว และขวดน้ำดื่ม



ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- เรือนพักนอนรวม แยกชาย-หญิง
- ผู้หญิงพักที่เรือนนอนรวม ใต้ถุนศาลาพระราชศรีธา
- เรือนนอนชายอยู่ชั้นบนของอาคารสำนักงานในส่วนป่า
- ห้องน้ำรวมสะอาด ทันสมัย
- มีห้องน้ำ ทางลาด สะดวกสำหรับผู้พิการ
- ศาลาฉันท์กว้างขวาง โปร่งสบาย

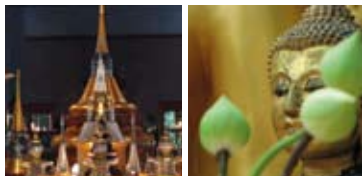


การเดินทาง

วัดตั้งอยู่ระหว่างศูนย์การค้าสยามพารากอน และห้างเซ็นทรัลเวิลด์ พลาซ่า มีที่จอดรถในวัด แต่การเดินทางโดยรถโดยสารสาธารณะสะดวกมาก

รถประจำทางที่วิ่งผ่าน

สาย 2, 15, 16, 25, 40, 45, 48, 54, 73, 79, 204, 79 หรือนั่งรถไฟฟ้ามาลงที่สถานีสยามสแควร์



เที่ยว+SSSU



พระอุโบสถ

มีบานประตูและหน้าต่างประดับลายปูนปั้น สภาพชีวิตของคนในพื้นที่เมื่อครั้งสร้างวัด

พระวิหาร

ประดิษฐานพระพุทธรูปสำคัญคือ พระเลื่อมและพระแสน ที่อัญเชิญมาจากกรุงเวียงจันทน์ ภายในมีจิตรกรรมฝาผนังฝีมือช่างสมัยรัชกาลที่ 4 ซึ่งได้รับอิทธิพลตะวันตกอย่างชัดเจน ภาพที่น่าสนใจ ได้แก่ ภาพสะพานเหล็กที่มีลูกล่อสำหรับชักลากเพื่อเปิดให้เรือผ่านไปมาได้ ปัจจุบันไม่มีเหลือให้เห็น

โรงเรียนพระปริยัติธรรม

สร้างใน พ.ศ. 2468 โดยสมเด็จพระศรีสวรินทิราบรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า ให้นำมูขบรรจุพระราชสร้งการสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก

พระเจดีย์

ที่ประดิษฐานพระบรมอัฐิพระราชสร้งการและพระอัฐิพระราชวงศ์ ในราชสกุลมหิตลหลายพระองค์ อาทิ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล, สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก, สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี, สมเด็จพระศรีสวรินทิราบรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า และสมเด็จพระราชปิตุจฉา เจ้าฟ้าวไลยอลงกรณ์ กรมหลวงเพชรบุรีราชสิรินธร



วัดปทุมวนารามราชวรวิหาร

999 ถ.พระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 0 2251 2315, 0 2252 5465 โทรสาร 0 2254 5429

สำนักงานมูลนิธิ ฝ่ายประชาสัมพันธ์

โทรศัพท์ 0 2658 3885, 0 2251 6325, 0 2252 5465 ต่อ 114

www.tv2495.com



มูลนิธิส่งเสริมการบริหารจิตในสังฆราชูปถัมภ์

ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ 9

เวทห้วยขวาง กรุงเทพฯ

สถานที่นี้สร้างขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในมหามงคลสมัยที่ทรงครองสิริราชสมบัติครบรอบ 60 ปี พ.ศ. 2549 และทรงเจริญพระชนมพรรษา 80 พรรษา พ.ศ. 2550 เพื่อเป็นศูนย์ปฏิบัติสมาธิภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับเยาวชนและประชาชนทั่วไปแล้ว และเพื่อเป็นธรรมโอสถสถานใกล้บ้านที่ทุกคนสามารถมาค้นหาความสุขทางใจได้โดยไม่ต้องเดินทางไกลจนเกินไป สะดวกสำหรับทั้งชาวเมืองและนอกเมือง หากมาจากชานเมือง ต่างจังหวัด ปลายทางด่วนนิดเดียวก็ถึง

แนวปฏิบัติ

ฝึกตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ในพระพุทธานุศาสนารายละเอียดอาจแตกต่างกันขึ้นอยู่กับวิทยากร เช่น หลักสูตรของคุณแม่สิริกรินชัย จะมีเทคนิคยุบหนอ พองหนอ กำหนดลมหายใจ เน้นที่การปฏิบัติในทุกอิริยาบถ เดิน ยืน และนั่ง เป็นต้น



การจัดอบรม

- หลักสูตรตั้งแต่ 4 วัน 3 คืน ไปจนถึง 8 วัน 7 คืน ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการที่หลากหลาย เนื้อหาของหลักสูตรขึ้นอยู่กับวิทยากร (สามารถเช็คได้ล่วงหน้าที่มีมูลนิธิฯ)
- หลักสูตรสำหรับบุคคลทั่วไป รับผู้มีอายุ 17 ปี ส่วนหลักสูตรพัฒนาจิตเยาวชนรับเยาวชนอายุ 9-12 และ 13-18 ปี
- นอกจากหลักสูตรปฏิบัติธรรมแล้ว ยังมีคอร์สสั้นเพื่อการพัฒนาจิต หลักสูตรแรงบันดาลใจ โดยวิทยากรจากโครงการจิตตปัญญาศึกษา



ข้อควรรู้

- เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เข้ารับการอบรม จำเป็นต้องงดพูด งดคุย งดอ่าน งดเขียน และงดดูมือถือ งดอนุญาตให้น้ำโทรศัพท์ติดตัวไปในระหว่างปฏิบัติ ต้องฝากไว้ตอนลงทะเบียน
- ให้แต่งกายสุภาพชุดขาว อนุญาตให้ซักผ้า คาร์ติด เสื้อกันหนาวแบบบางไปด้วย เนื่องจากห้องปฏิบัติ และห้องพักติดเครื่องปรับอากาศ)
- เตรียมของใช้ส่วนตัวให้ครบ รวมทั้งนำรองเท้าแตะไปด้วย

วิปัสสนาจารย์

พระธรรมบัณฑิต
เจ้าอาวาสวัดพระราม 9

พระศรีญาณโสภณ, พระอรอด
กัจจโกศล ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัด
พระราม 9

พระอาจารย์มานพ อุปสโม
พระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์
ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ
เขาตินทรวงแสงจันทร์บุรี
และยุวพุทธสิกขาสมาคมแห่งประเทศไทย

พระภาสกร ภูริวฑฒโน ผู้
อำนวยการ “ธรรมสถาน”
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำ
พรรษาอยู่ที่วัดฝายหิน สอน
เรื่องกรรม วิบาก และปฏิจ
สัมปทาให้ผู้ที่สนใจค้นหา
ความจริงของชีวิต

พระนวลจันทร์ กิตติปัญญา
วิปัสสนาจารย์จากสวนอินดี
ธรรม ผู้เผยแพร่ธรรมคำ
สอนในหมวดการเจริญสติปัฏ
ฐาน 4 ตามพระธรรมคำสอน
ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้า ในวิธีการที่ง่ายต่อการทำ
ความเข้าใจโดยใช้ชื่อหลักสูตร
ว่า “เพียงแค่นี้”

พระประสงค์ ปรีชญโณ อดีต
เจ้าอาวาสวัดป่าศิคาโก สหรัฐ
อเมริกา ปัจจุบันจำพรรษา
ณ วัดบางปลาгод

วิทยากรตามแนวทางของคุณ
แม่สิริกรินชัย





ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- ที่พักรวมแยกชาย-หญิงเป็นสัดส่วน ตั้งอยู่บนชั้น 3 และ 4 ของอาคาร
- ห้องพักรวม ขนาดสำหรับ 10-20 คน ติดแอร์ นอนบนฟูกยางพารา ห้องน้ำแยกจากห้องนอน (ห่างออกไป 5 เมตร)
- สามารถรองรับผู้ปฏิบัติได้คราวละ 104 คน
- สำหรับผู้อาวุโสและมีปัญหาขา เข้า จัดให้นอนเตียง ห้องละ 2 คน
- ทานอาหารมังสวิรัต 3 มื้อ หรือ 2 มื้อ ขึ้นกับอาจารย์



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

การเดินทางที่สะดวกคือรถยนต์ส่วนตัว เข้าทางถนนพระราม 9 ซอย 19 ติดกับวัดพระรามเก้า หรือเข้าทางด้านถนนเลียบทางด่วน เอกมัย-รามอินทรา ทางเข้าจะถึงก่อนศูนย์แพทย์พัฒนา

รถโดยสาร

ถ้าเดินทางด้วยขนส่งสาธารณะ สามารถตั้งต้นที่อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ สถานีหมอชิต สีแย อ.ส.ม.ท.ได้ จากนั้นต่อรถแท็กซี่ มาที่วัดจะไม่ไกลมาก



เที่ยว+ธรรม

หอดจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

ค้น อ่าน ธรรมะที่เป็นมรดกทางธรรมของท่านพุทธทาสที่หอดจดหมายเหตุแห่งนี้ เป็นสวนโมกข์กรุงเทพ ที่อิงแนบอยู่กับสวนรถไฟ สวนสาธารณะใหญ่กลางเมืองที่เต็มไปด้วยสีเขียวของต้นไม้ และยังสามารถมองเห็นเส้นขอบฟ้าได้

เสถียรธรรมสถาน

ธรรมสถานสำหรับคนเมืองอีกแห่งหนึ่ง ตั้งอยู่บนถนนเส้นเดียวกัน (เส้นเลียบทางด่วน เอกมัย-รามอินทรา) มีกิจกรรมหลากหลาย รมรื่น สามารถเข้าไปฟังธรรม ทำงานศิลปะ หรือนั่งผ่อนคลายจิตใจจากความวุ่นวาย



มูลนิธิส่งเสริมการบริหารจิตในสังฆราชูปถัมภ์

999/9 ถนนพระราม 9 ซอย 19 (ใกล้วัดพระราม 9 กาญจนภิเษก)
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ
โทรศัพท์ 08 4700 0662 (ผู้จัดการ คุณรชชพร นิมิตรกุล)



สวนดอกไม้แห่งธรรม

เสถียรธรรมสถาน

ซอยวิษวรา รามอินทรา 55 กรุงเทพฯ ฯ

นับเป็นธรรมสถานที่เหมาะสมยิ่ง ทั้งสำหรับการใช้เวลาคุณภาพของครอบครัวและสถานที่ปฏิบัติธรรมของนักบวชหญิงและคนเมือง ด้วยความร่มรื่น สวยงาม เดินทางสะดวก สามารถเข้าร่วมกิจกรรมแบบไปเช้า-เย็นกลับ หรือพักค้างปฏิบัติธรรมได้ในวันหยุดสุดสัปดาห์ การปฏิบัติธรรมในเสถียรธรรมสถานจึงอยู่ในวิถีชีวิตประจำวัน มี 24 ชั่วโมงของชีวิตอันใหม่เอี่ยมทุกวัน ที่จะส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหว ใจตั้งมั่น อย่างคนที่เจริญสติ อารักขาจิต ผู้ปฏิบัติจะได้ฝึกฝนสติ รู้ตัวรู้เบิกบาน อยู่ได้โดยใช้การทำงานเป็นฐานของการภาวนา และใช้ทุกการกระทำเป็นการตรวจสอบอารมณ์กรรมฐาน ด้วยความตั้งใจมั่นว่า เสถียรธรรมสถานจะเอาธรรมะเข้าไปสู่หัวใจของคนทุกคน ตั้งแต่เกิดจนตาย

แนวปฏิบัติ

ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 และอานาปานสติภาวนา โดยใช้การทำงานเป็นฐานแห่งการภาวนา ใช้อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหนทาง มีศีล สมาธิ และปัญญา ประคองใจให้ไปถึงเป้าหมาย ซึ่งก็คือการมีชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์



การจัดอบรม

โครงการปฏิบัติธรรม: ศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา

แบบพักค้าง ทุกวันศุกร์-อาทิตย์

- สมัครล่วงหน้าอย่างน้อย 1 สัปดาห์ทางเว็บไซต์ โทรศัพท์ หรือเดินทางมาสมัครด้วยตนเอง (รับได้ครั้งละประมาณ 350 คน ในช่วงเทศกาลสามารถรับได้มากกว่านี้)

แบบไม่พักค้าง ทุกวันเสาร์-อาทิตย์

- สามารถมาได้โดยไม่ต้องสมัคร ตั้งแต่เวลา 09.00 น. ที่ธรรมศาลา

วิถีชีวิตของชุมชน วิถีแห่งสติ (ไม่พักค้าง)

- ร่วมกิจกรรมได้ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 05.00-18.00 น.
- มีการทำวัตรเช้า ภาวนากับการทำงาน และทำความเพียรส่วนตัว

หมายเหตุ: หากต้องการมาพักนานกว่าที่กำหนด หรือสนใจทำกิจกรรมเป็นหมู่คณะในวันธรรมดา ติดต่อได้ที่สำนักงาน

ผู้สอนการปฏิบัติ



แม่ชีต้นสนีย์ เสถียรสุด ผู้ก่อตั้งเสถียรธรรมสถานเมื่อ 23 ปีมาแล้ว ด้วยความเชื่อมั่นว่า หากผู้หญิงคนหนึ่งได้พัฒนาปัญญา จะสามารถเปลี่ยนโลกนี้ได้ และหากมีผู้หญิงทางธรรม ออกมาทำงานช่วยเหลือมวลมนุษยชาติได้อย่างมีศักยภาพมากขึ้นเท่าไร ปัญหาในสังคมจะน้อยลงเท่านั้น แม่ชีต้นสนีย์คือหนึ่งในผู้หญิงทางธรรมข้างต้น เป็นผู้มีบทบาทโดดเด่นอย่างมากในการเผยแพร่พุทธศาสนาในเมืองไทย และระดับสากล ท่านมีวิธีการสร้างสรรคงานทางธรรมที่สามารถตอบโจทย์ปัญหาของคนยุคใหม่ได้ดี โดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนามาปรับประยุกต์ใช้ และสื่อสารด้วยเนื้อหาและภาษาที่ร่วมสมัย



ข้อควรรู้

- รับทั้งผู้ชายและผู้หญิง
- ถือศีล 8
- ใช้ฐานการทำงานเป็นการภาวนา ผู้ที่เข้าร่วมต้องมีจิตอาสา
- รับประทานอาหารมังสวิรัต 2 มือ ตอนเย็นดื่มน้ำปานะ
- การแต่งกายสุภาพ ชุดขาวหรือเสื้อขาว ท่อนล่างสีขาหรือดำ (ไม่รัดรูป ไม่นุ่งสั้น) และชุดใส่สบายสำหรับฝึกโยคะ
- สิ่งของที่ต้องเตรียมไป ผ้าพลาสติกขนาดเท่าตัว (นอนได้) เพื่อใช้ทำกิจกรรมที่สนามหญ้า และเครื่องใช้ส่วนตัว
- หลักฐานที่ต้องนำมาแสดง รูปสีหรือขาวดำ (ถ้ามีมาแล้ว ไม่เกิน 6 เดือน) ขนาด 1-2 นิ้ว 1 รูป และสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

เข้าทางถนนรามอินทรา 55 หรือซอยวัชรพล อยู่สุดทางด่วนอาจณรงค์-รามอินทรา เข้ามาประมาณ 400 เมตร สามารถจอดรถได้ด้านหลังของเสถียรธรรมสถาน

รถโดยสาร

จากอนุสาวรีย์ชัยฯ สาย ปอ.26, ปอ.พ.2 และ ปอ.พ.8

จากปากเกร็ด สาย 150 ลงป้ายปากซอยวัชรพล

จากรามคำแหง รังสิต สาย 95, ปอ.520 และ ปอ.512 ลงป้ายแรกหลังผ่านใต้สะพานทางด่วน ต่อรถสองแถวเข้าซอยวัชรพล คิวรถจะจอดอยู่ระหว่างซอยวัชรพล-เพิ่มสินข้างร้าน 7-Eleven 10 บาท) หรือขึ้นมอเตอร์ไซค์รับจ้างเข้ามา



ที่พัก

สิ่งอำนวยความสะดวก

- เรือนพักนอนรวม แยกชาย-หญิง
- ก่อสร้างอย่างดี ติดมุ้งลวดกันยุง สะอาด สะดวกสบาย
- มีที่นอนและหมอนให้ ผ้าห่มนำมาเอง (ในช่วงวันสำคัญทางศาสนา ผู้ปฏิบัติจะปักกลดหรือกางเต็นท์นอน ซึ่งต้องนำมาเอง)
- ห้องน้ำมีหลายจุด สะอาดและมีจำนวนมากพอ



เที่ยว+SSSU

ห้องประดิษฐ์ชาวพระบรมสารีริกธาตุ

นมัสการพระบรมสารีริกธาตุขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า

ศาลาซุกสุข

สำหรับพ่อแม่ลูก ฟังบรรยายการเลี้ยงลูกให้เติบโตเป็นคนดี มีธรรมจรรยาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิต

Spiritual Entertainment หอศิลป์

ก้าวอย่างแห่งปัญญา บนได้ไม่ต่างระดับและสะพานเดินจงกรม เพื่อการเจริญสติทุกอย่างก้าว

Open Secret

เพลินธรรมะกับหนังสือของครูบาอาจารย์ ดนตรี งานศิลปะ และงานฝีมือของชุมชน

sssu.s

ในร้านสายสัมพันธ์ อาหารทุกจานหมายถึงความอยู่รอดของเด็กๆ และครอบครัว มุมหนึ่งของร้านเป็นมุมอาหารอร่อยจากบ้านคนในละแวกจัดทำมาวางขายร่วมกัน เป็นการดูแลให้ทุกคนมีรายได้พึ่งตัวเองได้ เน้นอาหารสุขภาพ

กิจกรรมศิลปะในชุมชน

เขียนผ้าบาติก บัณลุทซูป ประดิษฐ์ของจิว ฯลฯ ทุกวันเสาร์-อาทิตย์



เสถียรธรรมสถาน

24/5 ซอยวัชรพล รามอินทรา 55 กรุงเทพฯ 10230

โทรศัพท์ 0 2510 6697, 0 2510 4756 โทรสาร 0 2519 4633

www.sathira-dhammasathan.org



60 ปียุวพุทธฯ

ส่องใจด้วยสติ ส่องชีวิตด้วยปัญญา พัฒนาสังคมสู่สันติสุข

ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

สำนักงานใหญ่ เพชรเกษม 54

ก้าวสำคัญที่ทำให้บ้านแห่งธรรมหลังนี้เติบโตใหญ่ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ เกิดขึ้นเมื่อกรรมการบริหารสมาคมฯ ได้พบความอัศจรรย์ของการเปลี่ยนแปลงแห่งจิต จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย สมาคมฯ จึงเริ่มจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ภายใต้ชื่อโครงการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ด้วยความเมตตาของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย และคณะวิทยากร ดำเนินต่อเนื่องมาตลอด 60 ปี

ยุวพุทธฯ ได้พัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรมให้ครอบคลุมผู้คนทุกเพศ ทุกวัย ทุกสาขาวิชาชีพ และทุกแนวทางการปฏิบัติ ผู้สนใจศึกษาปฏิบัติธรรมสามารถเลือกหลักสูตรที่เหมาะสมกับเวลาและภูมิจิตภูมิธรรมของตนเอง

แนวปฏิบัติ

ศึกษาและปฏิบัติธรรมตามพระไตรปิฎก (เถรวาท) โดยเน้นหลักวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในการอบรมแต่ละหลักสูตรจะมีเทคนิควิธีต่างกันบ้าง ตามแต่อาจารย์ผู้สอน



การจัดอบรม

ยุวพุทธฯ มีหลักสูตรอบรมปฏิบัติธรรมตลอดทั้งปี หลักสูตรแบ่งกลุ่มคร่าวๆ ได้ดังนี้

ผู้ไม่เคยปฏิบัติ อาทิ

- หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข โดยคณะวิทยากรคุณแม่สิริ กรินชัย
- หลักสูตรจิตภาวนา หลักสูตรเบื้องต้นของพระอาจารย์นวลจันทร์ หลักสูตรวิปัสสนาจารย์วัดพิชัยญาติ เป็นต้น

ผู้เคยปฏิบัติ อาทิ

- หลักสูตรพระวัดป่า (พระอาจารย์มิตซูโอะ พระอาจารย์ศีกฤทธิ์ พระอาจารย์ปสันโน)
- หลักสูตรเจริญสติ 3 วัน
- หลักสูตรชมเย สยาตอ
- หลักสูตรพระมหาเหล็ก
- หลักสูตรพระมหาอุเทน เป็นต้น

ครูและพระสงฆ์

นักธุรกิจและนานาชาติ

- หลักสูตร MWDC และหลักสูตรวิปัสสนานานาชาติ

ครูอาจารย์



คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย เป็นชาว จ.นครราชสีมา สนใจและเข้าศึกษาทาง ธรรม มีครูอาจารย์หลายท่าน เช่น พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ์) วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ พระครูภาวนา วิสิฐ แม่ชีพัฒนา ต้นประตีสรี และแม่ชีแดง พจนสิทธิ์จึงได้ทำหน้าที่ธรรมาจารย์มา มากกว่า 40 ปี โดยเป็นผู้ริเริ่มหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 7 วัน ชื่อหลักสูตร “พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข” ท่านได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติคุณอย่างสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้รับพระราชทานปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง “ธรรมาจารย์” ผู้ยิ่งใหญ่ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์



ข้อควรรู้

- สามารถหาข้อมูลหลักสูตรและตารางปฏิบัติธรรมทั้งปีได้จากทางเว็บไซต์ หรือวารสารยุวพุทธสัมพันธ์
- การสมัครให้ส่งใบสมัครตรงที่ศูนย์ใหญ่แห่งเดียว
- ควรสมัครอบรมล่วงหน้า เนื่องจากมีผู้สมัครจำนวนมาก



ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- อาคารทันสมัย สะดวกสบาย สามารถรองรับผู้มาปฏิบัติธรรมได้คราวละจำนวนมาก
- ที่พักแยกเขตชาย-หญิง แต่ละเขตมีห้องน้ำรวมจำนวนมาก
- ห้องพักรวมทั้งแบบพักรวมปูที่นอนกับพื้น และห้องพักรวมแบบเตียง 2 ชั้น
- เฉพาะศูนย์ 3 ที่ จ.ปทุมธานี ซึ่งเน้นความเข้มข้นเป็นห้องพักเดี่ยว มีห้องน้ำในตัว พัก ปฏิบัติ และรับประทานอาหารในห้องพัก
- อาหารมังสวิรัต 2-3 มื้อตามแต่หลักสูตร



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

อยู่ในซอยเพชรเกษมซอย 54 ขับเข้าไปสุดซอยเจอทางแยก เลี้ยวขวาจะเจอยุวพุทธฯ ถ้าขับบรมจากถนนเพชรเกษม ก่อนถึงจะมีป้ายสำนักงานเขตภาษีเจริญให้เตรียมกลับรถ สังเกตห้างฟิวเจอร์ บางแค ทางซ้ายมือ

รถโดยสาร

มีรถเมล์สายที่ผ่านได้แก่ 7, 84, 91 ลงก่อนถึงห้างคาร์ฟูร์ ข้ามสะพานลอยไปฝั่งตรงข้าม สามารถเดินหรือใช้บริการวินมอเตอร์ไซด์ที่ปากซอย 54



เที่ยว+รสนม

ปัจจุบันยุวพุทธฯ ดำเนินการมาปีที่ 60 มีสำนักงานใหญ่และศูนย์สาขารวม 5 แห่ง

ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน สำนักงานใหญ่ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ
สำหรับหลักสูตรเบื้องต้นของเยาวชนและประชาชนทั่วไป

ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน ยุวพุทธฯ เฉลิมพระเกียรติ จ. ปทุมธานี
สำหรับหลักสูตรเข้มข้นของพระสงฆ์ ประชาชน และวิทยากรศูนย์วิปัสสนากรรมฐานยุวพุทธฯ

สวนประไพธรรม ทุมพร
สำหรับกิจกรรมท้องถิ่น

ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานยุวพุทธฯ เขมรังสี จ.พระนครศรีอยุธยา
สำหรับประชาชน วิทยากร และเป็นจุดกศณานของพระสงฆ์

ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานยุวพุทธฯ เกียรติภักติกุล จ.ระยอง
สำหรับกิจกรรมครอบครัว



ศูนย์ 1 สำนักงานใหญ่ Iwssigcm 54

4 ซ.เพชรเกษม 54 แขวงบางด้วน เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160
โทรศัพท์ 0 2455 2525 โทรสาร 0 2413 3131 www.ybat.org



ตำนานเส้นทาง

การเดินทางอันศักดิ์สิทธิ์ โดย สุดแดน วิสุทธิลักษณ์

ตำราภูมิศาสตร์กล่าวว่า ขุนเขาเป็นเสมือนปราการทางธรรมชาติที่กีดขวางการเดินทางไปมาหาสู่กันของมนุษย์ ส่วนแม่น้ำนั้นเป็นเสมือนชุมทางของชุมชนที่จะติดต่อสื่อสารและพักอิงอาศัย

ภาคเหนือของไทยประกอบไปด้วยภูเขาสูงทอดตัวลงมาในแนวเหนือใต้ มีแม่น้ำสำคัญคือ ปิง วัง ยม และน่าน ไหลลงทางใต้ไปรวมกันเป็นแม่น้ำเจ้าพระยาที่ปากน้ำโพ จ.นครสวรรค์ ก่อนที่จะไหลลงไปสู่อ่าวไทย

อาจถือเป็นสิ่ง “มหัศจรรย์” ที่กระแสน้ำแห่งศรัทธาหลุดพ้นไปจากข้อจำกัดทางภูมิศาสตร์ดังกล่าว แรงศรัทธาแห่งพุทธศาสนาไหลย้อนทวนสายน้ำ ผ่านคลื่นลมแห่งท้องทะเล ข้ามขุนเขาและลำห้วยเพื่อตั้งมั่นลงในดินแดนล้านนาไทย แล้วสถาปนาเป็นดินแดนศักดิ์สิทธิ์เชื่อมโยงถิ่นฐานบ้านเมืองเข้ากับดินแดนพุทธภูมิแห่งชมพูทวีปและสรวงสวรรค์ ผ่านเรื่องเล่าและตำนานของเส้นทางเดินทางอันศักดิ์สิทธิ์



เมื่อ “พระ (พุทธ) เจ้าเลียบโลก”

ภิกษุชาวมอญประพันธ์ตำนาน “พระเจ้าเลียบโลก” ขึ้นราวพุทธศตวรรษที่ 21 ถือเป็นวรรณกรรมสำคัญทางศาสนาที่รู้จักกันทั้งในดินแดนล้านนา สิบสองปันนา (มณฑลยูนนานของจีน) รัฐฉาน (ของสหภาพพม่า) และล้านช้าง (ลาว) กล่าวถึงการเสด็จมาของพระพุทธเจ้าเพื่อประดิษฐานรอยพระพุทธรูป และพระเกศาธาตุ ในบริเวณตอนในของภาคพื้นทวีป ในดินแดนมอญ พม่า ล้านนา สิบสองปันนา รัฐฉาน และล้านช้าง

ตำนานพระเจ้าเลียบโลก ผู้โยงเรื่องเล่าเกี่ยวกับการเดินทางของพระพุทธเจ้าเข้ากับตำนานของท้องถิ่น เมื่อครั้งพระพุทธองค์ เสวยชาติเป็นพระโพธิสัตว์ เป็นเจ้าชายสิทธัตถะและพระสมณโคดม เดินทางจากเมืองพาราณสี เสด็จถึงเมืองหงสาวดี สุวรรณภูมิ อาณาจักรทวารวดี เชียงราย

เชียงใหม่ เมืองสิบสองปันนา เมืองลา เชียงแข็ง อาณาจักรโยนก เชียงแสน เชียงราย พะเยา ลำปาง และเลาะเลียบลำน้ำปิง นอกจากตำนานจะกล่าวถึงการประดิษฐานรอยพระพุทธรูปและพระบรมธาตุในดินแดนต่างๆ กว่า 100 แห่งแล้วยังกล่าวถึงพุทธพยากรณ์ว่าพื้นที่ดังกล่าวนี้จักมีอารามสำคัญอยู่ถึง 8 แห่ง และเป็นภูมิสถานอันศักดิ์สิทธิ์และรุ่งเรืองในทางศาสนา

แม้เรื่องราวในตำนานพระเจ้าเลียบโลก จะสะท้อนถึงจินตนาการและความคิดคำนึงผูกพันอันแรงกล้าของพุทธศาสนิกชนล้านนาที่มีต่อพุทธศาสนาและพระพุทธองค์ก็ตาม แต่เหตุการณ์ที่ผ่านมาก็ได้ยืนยันให้ประจักษ์ว่า เรื่องเล่าเกี่ยวกับพุทธพยากรณ์นั้นมิใช่เรื่องราวเหลวไหล

พุทธศาสนาในล้านนา

ในตำนานมูลศาสนากล่าวว่า พุทธศาสนาจากลังกาเผยแผ่เข้าไปในดินแดนล้านนา 3 ครั้ง ก่อนที่จะขยายจากอาณาจักรล้านนาเข้าไปในรัฐฉาน ลาว และทางตอนใต้ของจีน (สิบสองปันนา)

ครั้งที่สอง

พระมหาเถรธรรมลังกาจากอโยธยาไปบวชใหม่ในลังกาแล้ว กลับมาเผยแผ่ศาสนาในอโยธยา ทวารวดี พระนางจามเทวี (ประมาณ พ.ศ. 1204) นำพุทธศาสนาจากละโว้ขึ้นไป

ยังลำพูน กาลต่อมาพญาอาทิตย์สร้างพระธาตุหริภุญชัย จากนั้นเมื่อพญามังราย (พ.ศ. 1802-1860) ซึ่งเมืองหริภุญชัยได้แล้ว จึงย้ายไปสร้างเวียงกุมกามก่อนจะไปตั้งเวียงเชียงใหม่

ครั้งที่สอง

พระมหาสุมนเถรนำพระพุทธรูปศานิกายรามัญวงศ์ (หรือลี้กวางค์เก่า) จากเมืองเมาะตะมะมายังกรุงสุโขทัย แล้วไปลำพูนเชียงใหม่ พระเจ้ากือนา (พ.ศ. 1910-1931) ทรงเลื่อมใสพระสุมนเถรมาก พยายามส่งเสริมให้เชียงใหม่เป็นศูนย์กลางของพุทธศาสนาแทนลำพูน โปรดให้สร้างวัดสวนดอก (ฝ่ายสวนดอก) และสร้างเจดีย์บรรจุพระบรมสารีริกธาตุไว้ที่พระธาตุดอยสุเทพ และวัดบุปผาราม (วัดสวนดอก)

การรับพุทธศาสนานิกายลี้กวางค์จากสุโขทัยในสมัยพระเจ้ากือนานั้น นับเป็นจุดเริ่มต้นของการตื่นตัวทางความคิดซึ่งนำไปสู่ความรุ่งเรืองทางศาสนาอันเป็นยุคทองของล้านนา

ครั้งที่สาม

พระธรรมคัมภีร์ (พระญาณคัมภีร์) นำพระพุทธรูปศานิกายลี้กวางค์ใหม่มาจากลังกา (พ.ศ. 1937) ตั้งนิกายฝ่ายป่าแดงขึ้น ครั้นถึงสมัยพระเจ้าติโลกราช (พ.ศ. 1984-2030) ทรงเลื่อมใสและทำนุบำรุงพระพุทธรูปศานิกาย ทำให้พุทธศาสนาหลังกวางค์นิกายใหม่รุ่งเรืองขึ้นอย่างมาก มีการ

สังคายนาพระไตรปิฎกขึ้นที่เชียงใหม่ นับเป็นครั้งที่ 8 ของโลก (พ.ศ. 2020) ที่วัดมหาโพธาราม (วัดเจติยเจ็ดยอด) พระองค์ทรงต่อเติมวัดเจติยหลวงและอัญเชิญพระแก้วมรกตจากเมืองเขลางค์นครมาประดิษฐานไว้

ความเลื่อมใสศรัทธาในพุทธศาสนาของชาวล้านนา ก่อให้เกิด “พระธาตุเจดีย์” สำคัญขึ้นมากมายทั่วภาคเหนือ ความเชื่อเรื่องพระธาตุประจำปีเกิดโยงยัตผู้คนในท้องถิ่นล้านนา-ล้านช้าง และเมืองสำคัญทางศาสนารอบๆ อาณาเขตเข้าไว้ด้วยกัน และผนวกรวมแดนพุทธภูมิในชมพูทวีปไปจนถึงสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ให้กลายเป็นอาณาจักรอันศักดิ์สิทธิ์หนึ่งเดียวกัน



พระธาตุ ประจำปีเกิด

คติในการบูชาพระธาตุในวัฒนธรรมล้านนานั้น ถือปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายนับตั้งแต่พุทธศตวรรษที่ 18 เป็นต้นมา ความเชื่อเรื่องพระธาตุประจำปีเกิด (พระธาตุปีเกิด) นั้น ถือกันว่าบุคคลที่เกิดในปีใดก็จะมีพระธาตุประจำปีเกิดเป็นของตนเอง และควรรหาโอกาสมาสักการะบูชาให้ได้สักคราวหนึ่ง พระธาตุ 8 ใน 12 องค์นั้นตั้งอยู่ในดินแดนล้านนา ส่วนพระธาตุที่เหลืออีก 4 องค์นั้นประดิษฐานอยู่นอกอาณาจักรล้านนาคือ (ลุ่มแม่น้ำโขง-นครพนม, เมืองย่างกุ้ง สหภาพพม่า, พุทธคยา ในอินเดียและสวรรค์ชั้นดาวดึงส์) ความคิดเรื่องพระธาตุประจำปีเกิดจึงเป็นแนวคิดที่หลอมรวมพุทธศาสนิกชนให้เข้าสู่การเป็นพลเมืองของพุทธอาณาจักรศักดิ์สิทธิ์เดียวกัน โดยมีล้านนาเป็นศูนย์กลาง

นอกจากพระธาตุจะเป็น “ที่พึ่ง” ของแต่ละบุคคลแล้ว ในวัฒนธรรมล้านนานั้นถือกันว่า การเดินทางมาสักการะพระธาตุเจดีย์ นับเป็นบุญกิริยาที่พุทธศาสนิกชนพึงกระทำ เนื่องด้วยพระธาตุเป็นแหล่งของการ “สะสมบุญ” การเดินทางมานมัสการ การบูรณปฏิสังขรณ์ หรือการสร้างพระธาตุย่อมเป็นนื่อนาบุญสะสมและส่งเสริมให้เป็น “ต้นบุญ” ในภายภาคหน้า

พระสงฆ์ล้านนาจำนวนมากได้รับการยกย่องให้เป็น “ต้นบุญ” ก็เนื่องมาจากการเป็นผู้นำบูรณปฏิสังขรณ์พระธาตุที่เสื่อมโทรม รกร้าง ดังเช่นครุฑาศรีวิชัยคือหนึ่งใน “ต้นบุญ” สำคัญของล้านนา ท่านเป็นผู้ดำเนินการสร้างทางขึ้นสู่วัดพระธาตุดอยสุเทพ โดยใช้กำลังศรัทธาจากสาธุชนด้วยระยะเวลาเพียงห้าเดือนเศษ และแม้จนกระทั่งทุกวันนี้ ความเชื่อความศรัทธาเรื่อง “ต้นบุญ” ยังคงสืบทอดเรื่อยมา พุทธศาสนิกชนล้านนายังคงเชื่อมั่น แสวงหา และสั่งสมบุญร่วมกับภิกษุสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทั่วภาคเหนือ โดยยกย่องให้เป็น “ต้นบุญ” ด้วยความเชื่อมั่นศรัทธาว่าจะช่วยนำไปสู่มรรคผลและนิพพานในภายภาคหน้า



คนเกิดปีชวด
พระธาตุจอมทอง
จ.เชียงใหม่



คนเกิดปีฉลู
พระธาตุลำปางหลวง
จ.ลำปาง



คนเกิดปีขาล
พระธาตุช่อแฮ
จ.แพร่



คนเกิดปีเถาะ
พระธาตุแช่แห้ง
จ.น่าน



คนเกิดปีมะโรง
พระธาตุวัดพระสิงห์
และพระพุทธรูปศิลา
จ.เชียงใหม่



คนเกิดปีมะเส็ง
ต้นศรีมหาโพธิ์
พุทธคยา อินเดีย



คนเกิดปีมะเมีย
พระธาตุตะไกอง
(ชเวดากอง)
เมืองย่างกุ้ง
สหภาพพม่า



คนเกิดปีมะแม
พระธาตุดอยสุเทพ
จ.เชียงใหม่



คนเกิดปีวอก
พระธาตุพนม
จ.นครพนม



คนเกิดปีระกา
พระธาตุหริภุญไชย
จ.ลำพูน



คนเกิดปีจอ
(ปีเกิดพระพุทธเจ้า)-
พระธาตุเกตแก้ว
จุฬามณี สวรรค์ชั้น
ดาวดึงส์ บางตำรา
กำหนดเป็นพระธาตุ
อินทร์แขวน สหภาพ
พม่า



คนเกิดปีกุน
พระธาตุดอยตุง
จ.เชียงราย



พระธาตุ “แอ่ว”

“...เมื่อประมาณ พ.ศ. 2500 สมัยนั้นในหมู่บ้านของผู้เขียนไฟฟ้ายังไม่ถึง ผู้เขียนเป็นสามเณรอยู่ในตอนกลางคืนของฤดูร้อน พวกพระหน้อย และขโมยหลังจากที่เลิกการสวดการเรียนแล้ว คืนไหนที่คนนอนไม่หลับจะมารวมตัวกันอยู่ที่กองทรายกลางลานวัด เอาผ้าปูแล้วนอนคุยกัน พวกเรานอนห่างจากเจดีย์เก่าแก่ที่มีอายุหลายร้อยปีประมาณ 50 เมตร เมื่อถึงเวลาตีผู้เขียนได้เห็นแสงสว่างสีเขียวลอยออกจากองค์เจดีย์ทางด้านทิศตะวันตกผ่านต้นจามจุรี ความสว่างของแสงนั้นสามารถมองเห็นใบไม้เป็นสีเขียวตามแสงนั้น เมื่อผู้เขียนยกมือชี้ให้เพื่อนดู แสงนั้นก็พลับดับไป พอออกเรื่องนี้ให้ผู้แต่งผู้แต่งฟัง ท่านบอกว่าพระธาตุคงนี่ออกไปเยี่ยมพระธาตุคอยสุกพ...”



ประสบการณ์ครั้งวัยเด็กของ ศรีเลา เกษพรหม สะท้อนให้เห็นว่าคนล้านนามีความเชื่อและเรื่องเล่ามากมายเกี่ยวกับการเดินทางของพระธาตุจากสถานที่แห่งหนึ่งไปยังอีกแห่งหนึ่ง ในความคิดของชาวล้านนาไม่เพียงแต่มนุษย์เท่านั้นที่เดินทางไปยังสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ แม้องค์พระธาตุเองก็ยังมี “ออกแอ่ว” หรือท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่างๆ ด้วยเช่นกัน

การเดินทางมีความหมายหลายนัย ทั้งนี้ตามจุดมุ่งหมายของผู้เดินทาง สำหรับชนสามัญการเดินทางในอดีตคือความยากลำบาก คือการเสี่ยงภัย ด้วยไม่รู้ว่าการเดินทางออกจากบ้านอันแสนสบายและอบอุ่นไปในดินแดนอันไม่คุ้นเคยและห่างไกลนั้น จะต้องไปเผชิญกับภัยอันตรายสิ่ง

ใดบ้าง การเดินทางอาจนำมาซึ่งความรู้ความสามารถซึ่งผู้เดินทางได้รับ ผ่านประสบการณ์ของการเดินทางไปต่างบ้านต่างเมือง และบางครั้งอาจได้กลายเป็นผู้กล้าเมื่อเดินทางฝ่าอันตรายกลับมาอย่างปลอดภัย การเดินทางไกลเพื่อแสวงบุญ เป็นอีกเป้าหมายหนึ่งของมนุษย์ไม่ว่าจะอยู่ในศาสนาใด

สำหรับนักบวชเอง การเดินทางมีความหมายต่างออกไป พระพุทธองค์ทรงจาริกไปในมัชฌิมชนบทของชมพูทวีปตลอด 45 พรรษา เพื่อเทศนาสั่งสอน เพื่อสถาปนาพื้นที่แห่งหนึ่งแห่งใดให้เป็น “เจดีย์” (เจติยะ-อนุสรณ์สถาน) และเพื่อแผ่บุญแก่บุคคลที่จะได้มาเยือนในสถานที่แห่งนั้น และสิ่งสำคัญการเดินทางของพระพุทธองค์แสดงให้เห็นถึงการไม่ยึดติดในสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง

สำหรับพระสงฆ์ การเดินทางจาริกไปยังที่ต่างๆ เป็น “ภารกิจ” สำคัญอันพึงกระทำ ถือกันว่าการพักอาศัยอยู่ในที่แห่งหนึ่งแห่งใดนานเกินควร จักนำมาซึ่งภาระหน้าที่การครอบครองทรัพย์สิน ข้องยึดในลาภ และสักการะ การออกธุดงค์หรือจาริกไปในที่ต่างๆ จักช่วยถ่วงถอนการยึดติดในสถานที่ นอกจากนั้นการเดินทางยังเป็นการออกไปพบเห็นสิ่ง “มหัศจรรย์” ในสถานที่อื่นๆ ทั้งยังเป็นโอกาสของการได้สักการะธาตุเจดีย์สำคัญอื่นๆ

ในบางกรณีการรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมะก็เกิดมาจากการเดินทาง เล่ากันมาว่า ขณะที่พระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต เดินตามถนน ขณะกลับจากวัดบรมนิวาส กรุงเทพฯ ก็ได้อุบายแห่งวิปัสสนาจากการเดินอยู่นั้น



เล่ากันอีกว่า การบรรลุนิพพานของพระอาจารย์มั่นเกิดขึ้นที่เชียงใหม่ “ในขณะที่จิตของท่านหลุดพ้นจากความเกิดแก่เจ็บตาย กลายเป็นพระอรหันต์ขึ้นมาแล้ว...ท่านบอกว่าเป็นขึ้นที่ต้นไม้ต้นเดียวที่จังหวัดเชียงใหม่ เวลาเป็นนั้นเป็นอยู่ต้นไม้ต้นเดียว ร่มหนา กลางวันก็อยู่ได้ กลางคืนก็อยู่ได้ ท่านมาบำเพ็ญอยู่กับต้นไม้ต้นนั้นเป็นประจำ คืนวันนั้นดึกสงัดพิจารณาถึงเรื่องกิเลสตัณหาอาสวะก็ได้มาขาดสะบั้นลงในคืนวันนั้น ประหนึ่งว่าฟ้าดินถล่ม...”

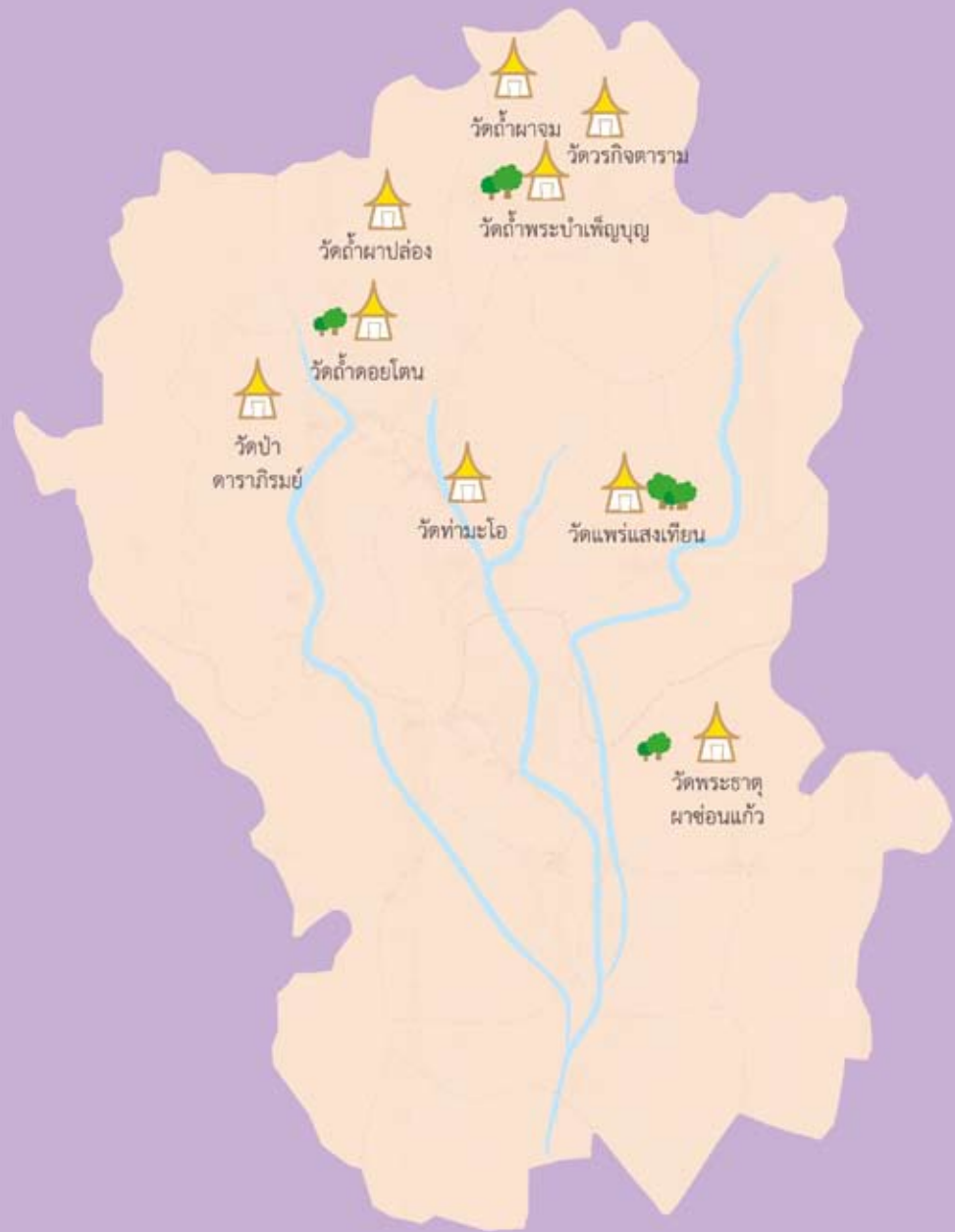
.....
.....

ถือเป็นนิมิตหมายอันดียิ่งแล้ว ที่ได้มีชีวิตอยู่ในช่วงเวลานี้ และมีโอกาสได้เดินทาง

กล่าวกันว่าพระสมณโคตม-พระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน ทรงเลือกที่จะดำรงพระชนม์ชีพอยู่ในยุคที่ช่วงเวลาอายุขัยของมนุษย์มีอยู่ไม่เกินร้อยปี เพราะเป็นช่วงเวลาที่มนุษย์จะสามารถเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิตได้ พระองค์ไม่ทรงเลือกช่วงเวลาที่ยาวนานของมนุษย์ที่ยาวหรือสั้นไปกว่านี้ เพราะจะไม่สามารถเข้าใจแจ่มชัดในพระธรรมได้ พระพุทธองค์เลือกอุบัติและตรัสรู้ในรูปมนุษย์เพราะมีศักยภาพเหนือสัตว์อื่น ที่สามารถยกระดับจิตใจถึงขั้นตรัสรู้ได้

พวกเราทั้งหลายมีกำเนิดและใช้ชีวิตอยู่ในช่วงเวลาที่เหมาะสมยิ่งแล้ว ขอให้การเดินทางไปในที่ต่างๆ คราวนี้ เป็นสาเหตุให้มีความแจ่มแจ้งในทางธรรม

อ้างอิง
เรียบรชาย อักษรดิษฐ์. ตำนานพระเจ้าสิบโลก. โครงการวิจัยเขตเศรษฐกิจวัฒนธรรมภาคเหนือตอนบน. เชียงใหม่ : ธารปัญญา, 2552
สิทธิพร เนตรนิยม. พระธาตุ. โครงการวิจัยเขตเศรษฐกิจวัฒนธรรมภาคเหนือตอนบน. เชียงใหม่ : ธารปัญญา, 2552
วีรศักร จันทร์สังแสง. “พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต อริยสงฆ์ของยุคสมัย.” นิตยสารสารคดี ปีที่ 25 (300). กุมภาพันธ์, 2533





แพร่ธรรม แนวหลวงพ่อกี๋

วัดแพร่แสงเทียน

อ.ร้องกวาง จ.แพร่

ยังคงยึดมั่นในแนวทางจากเมื่อครั้งยังเป็นอาศรมปฏิบัติธรรม เริ่มก่อตั้งใน พ.ศ. 2535 จากศรัทธาของชาวแพร่ที่มีต่อแนวทางปฏิบัติสายหลวงพ่อกี๋ เพื่อให้เป็นที่ศึกษาและฝึกปฏิบัติในเรื่องของวิปัสสนากรรมฐานโดยเฉพาะ ดังนั้นแม้จะพัฒนามาเป็นวัด การฝึกปฏิบัติของที่นี่ยังคงความเข้มข้น ไม่มีเปลี่ยนแปลง มีตารางการฝึกปฏิบัติจริงจัง ปฏิบัติร่วมกันทั้งหมด ทั้งพระ ชี และผู้มาปฏิบัติ และมีครูบาอาจารย์คอยอบรมดูแลอย่างใกล้ชิด ผู้เข้าอบรมมาจากทั่วทุกภาคของประเทศ โดยมากเป็นผู้ที่เคยมาปฏิบัติธรรมที่นั่นแล้ว แต่ไม่ใช่พ่อแม่ คนไม่เคยภาวนาก็มาได้หากมีความตั้งใจจริง

แนวปฏิบัติ

วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสายหลวงพ่อกี๋ เน้นการเคลื่อนไหวมือ 15 จังหวะ และมุ่งให้ปฏิบัติเฝ้าดูธรรมชาติรอบตัวเป็นสำคัญ



การจัดอบรม

- อบรมการปฏิบัติเข้ม วันที่ 1-11 ของทุกเดือน ต้องอยู่อย่างน้อย 7 วัน และรับไม่เกินรุ่นละ 30 คน
- การอบรมช่วงปิดเทอมในเดือนเมษายน จะเปิดรับตลอดเดือน

หมายเหตุ: ต้องโทร.สมัครเข้าอบรมล่วงหน้า อย่างน้อย 1-2 เดือน เพราะการอบรมแต่ละเดือนจะมีผู้จองไว้ล่วงหน้ากันนานๆ



ข้อควร

- ควรศึกษาระเบียบข้อบังคับของทางวัดให้ดี และต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด อาทิ
- อาบน้ำวันละครั้ง รับประทานอาหารวันละมือ
- แต่งกายชุดขาวสุภาพเรียบร้อย ผู้หญิงนุ่งผ้าถุง สีขาวผืนหนา มีซิปใน
- งดใช้โทรศัพท์และเครื่องมือสื่อสารทุกชนิด ถ้านำมาต้องฝากไว้ที่โรงครัว
- ไม่นอนกลางวัน
- ห้ามพูดคุยหรือคลุกคลีกันโดยไม่จำเป็น
- ต้องช่วยกันทำงานของส่วนรวม

เจ้าอาวาส



พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภักโท เจ้าอาวาสวัดแพร่แสงเทียน บวชเมื่ออายุ 23 ปี ที่ จ.ระยอง บ้านเกิด ขณะจำพรรษาได้ 1 พรรษา ได้มีเพื่อนรุ่นพี่ชวนเข้าปฏิบัติธรรมสายหลวงพ่อกี๋พบกับพระอาจารย์มหาติเรก (พระมหาติเรก พุทธยานันโท) ได้ปฏิบัติจนเกิดความเลื่อมใส จึงตัดสินใจขอติดตามพระมหาติเรก

พ.ศ. 2535 พระมหาติเรก ได้มาเปิดอบรมการปฏิบัติธรรมสายหลวงพ่อกี๋ที่ จ.แพร่ และก่อตั้งวัดแพร่แสงเทียนในเวลาต่อมา จนกระทั่ง พ.ศ. 2540 พระมหาติเรกได้รับนิมนต์ให้ไปจำพรรษาที่อเมริกา พระอาจารย์กระสินธุ์ จึงขึ้นเป็นประธานสงฆ์ของวัดแพร่แสงเทียนแทน และใน พ.ศ. 2545 ได้ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสจนถึงปัจจุบัน





ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- รับผู้มาปฏิบัติได้ครั้งละไม่เกิน 30 คน (ช่วงเมษายน จะรับ 50 คน)
- ที่พักรวมและกุฏิเดี่ยว แยกชาย-หญิง
- ห้องน้ำรวม



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

จากตัวเมืองแพร่ให้มุ่งหน้าไป อ.ร้องกวาง (ทางที่จะไป จ.น่าน) ก่อนจะถึงโรงพยาบาลร้องกวางจะมีทางแยกไป เชียงรายคือทางหลวงหมายเลข 103 จากแยกที่ว่่านี ประมาณ 3 กิโลเมตร จะถึงโรงเรียนแม่ยางเปี้ยว (เป็น ทางโค้งพอดี) ให้เลี้ยวขวา ซึ่งจะมีป้ายบอกว่าวัดแพร่ แสงเทียนอีก 2 กิโลเมตร



เที่ยว+SSSM



วัดพระธาตุช่อแฮ

ปูชนียสถานคู่บ้านคูเมืองแพร่ เป็นวัดที่ประดิษฐานองค์พระธาตุช่อแฮ บรรจุเส้นพระเกศาของพระพุทธเจ้า สร้างด้วยศิลปะแบบเชียงแสน เป็นพระธาตุประจำปีเกิดของคนเกิดปีขาล

วัดพระธาตุสุโขทัย

ชมศิลปกรรมล้านนาที่งดงามมากที่รวบรวมจากสุดยอดศิลปะของล้านนาจากที่ต่างๆ ถึง 11 แห่ง ประยุกต์สร้างโบสถ์วิหารได้อย่างวิจิตรอลังการ

อุทยานแห่งชาติดอยผาแดงดอยผาหม่น

ชมสวนหินมหัศจรรย์และหมอกเขาหินปะการังที่เกิดจากการกัดเซาะของน้ำ จากการยุบตัวของเปลือกโลก และการชะล้างพังทลายของหิน ซึ่งใช้เวลาหลายล้านปีจนมีลักษณะคล้ายปะการัง



วัดแพร่แสงเทียน

121 ถ.แม่ยางเปี้ยว-แม่ยางโพธิ์ ม.1 ต.แม่ยางฮ่อ อ.ร้องกวาง จ.แพร่ 54140
โทรศัพท์ 08 7180 2976



สุนทรียภาพ

พุทธธรรมสถานผาช่อนแก้ว

ต.แคว้นปสน อ.เวียงชัย จ.เชียงราย

ความงามและความสุขเป็นครูให้เรา “ฝึกรู้” ได้เช่นเดียวกับความทุกข์และความไม่สบายทั้งหลาย พุทธสถานผาช่อนแก้วสวยงาม สงบ วิเวกตามธรรมชาติ อยู่ท่ามกลางขุนเขาที่สลับซับซ้อน อากาศดีตลอดทั้งปี หน้าหนาวมีสายหมอกกระเริ่ญ หน้าร้อนอากาศเย็นสบาย เป็นอีกสถานที่ที่สัปปายะอย่างยิ่งสำหรับการปฏิบัติธรรม เปิดรับพระภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชนทั่วไปที่ตั้งใจจริงในการปฏิบัติธรรม

แนวปฏิบัติ

เน้นการฝึกสติให้รู้สึกตัว ตามหลักสติ-ปัฏฐาน 4 เพื่อรู้จักฐานที่ตั้งของสติ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม วิธีการปฏิบัติ มีตารางการปฏิบัติ ไม่นับการนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมแบบเข้มข้น แต่จะฝึกให้มีสติรู้สึกตัวในทุกอิริยาบถในชีวิตประจำวัน



การจัดอบรม

- ผู้ต้องการมาพักค้างเพื่อปฏิบัติธรรม ควรตรวจสอบปฏิทินและติดต่อยืนยันการเข้าพัก (ดูในเว็บไซต์)
- ภาวนาตามตารางการปฏิบัติ มีการทำวัตรเช้า-เย็นและสันทนาการธรรม สัมผัสผ่าน Call Center ผาช่อนแก้ว
- ภาวนากลุ่มบ้านอารีย์ สัมผัสผ่านมูลนิธิบ้านอารีย์
- ภาวนาเข้มด้วยตนเอง รับเฉพาะผู้ที่เคยมาภาวนาที่ผาช่อนแก้ว และได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์
- กลุ่มภาวนาอื่นๆ ติดต่อที่ผาช่อนแก้วโดยตรง



ที่พัก

สิ่งอำนวยความสะดวก

- ที่พักสวยเหมือนรีสอร์ท แยกชาย-หญิง (ครอบครัวอนุญาตให้อยู่กุฏิเดียวกันได้)
- กุฏิชายจะมีประมาณ 6 หลัง กุฏิผู้หญิงมีประมาณ 40 หลัง
- มีมุ้งลวดกันแมลงอย่างดี เครื่องนอนครบครันและสะอาด และมีเครื่องทำน้ำอุ่นสำหรับกุฏิหญิง ผู้ชายมีเพียงบางหลังเท่านั้น

ครูอาจารย์



พระครูสังฆรักษ์ ปารมี สุรยุทโธ เป็นผู้มีความมุ่งมั่นในการทำกิจต่างๆ ให้สำเร็จ ลุล่วง ท่านยังสอนการภาวนาที่เน้นการมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ ย้ำเสมอให้ศิษย์อดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค อุปมาเปรียบเหมือนตั้งต้นไม้ที่ค่อยๆ หยั่งรากแก้วลงดินลึกอย่างมั่นคง ไม่โค่นล้มโดยง่าย ส่วนจะผลิดอกออกผลในวันใด เมื่อไร...ก็เมื่อนั้น

พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส นามเดิม อำนาจ กลั่นประชา อดีตศิลปินผู้ศึกษาศิลปะด้วยตนเอง และมีอาจารย์ทางธรรมคือ หลวงปู่เทสก์ เทสรูสี และหลวงปู่ปรโมทย์ ปรามโฆโซ ท่านตั้งเป้าหมายในชีวิตไว้ว่าจะทำงานศิลปะและศาสนาให้ไปถึงระดับโลก ถึงวันนี้งานด้านศิลปะท่านจบกิจได้แล้ว ที่เหลือขออุทิศชีวิตให้กับพระพุทธศาสนา



วัคซีน

- สามารถอยู่ในวัดได้ไม่เกิน 7 วัน หากมีกรณีพิเศษ และมีความประสงค์ที่จะอยู่ต่อ จะต้องได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ และอยู่ได้ไม่เกิน 15 วันต่อเดือน
- ไม่ควรมาถึงวัดก่อนเวลา 04.30 น. และไม่ควรเกินเวลา 17.00 น.
- ผู้มาสัมผัสพระธาตุฯ ควรแต่งกายสุภาพเรียบร้อย ไม่แต่งสีฉูดฉาด
- ผู้ปฏิบัติธรรมควรใส่ชุดขาว-ดำ เพื่อการแยกแยะได้สะดวก
- งดีใช้โทรศัพท์มือถือ
- เตรียมสิ่งของตามฤดูกาล อาทิ หมวก ร่ม เครื่องกันหนาว กลางคืนอากาศเย็นตลอดปี หน้าหนาวอากาศเย็นมาก



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

จากกรุงเทพฯ ใช้เส้นทางผ่าน จ.สระบุรี และใช้เส้นทางหมายเลข 21 สระบุรี ลพบุรี เพชรบูรณ์ ผ่านตัวเมืองจ.เพชรบูรณ์ จนใกล้หลักกิโลเมตรที่ 260 ให้สังเกตอนุสาวรีย์พ่อขุนผาเมืองทางซ้ายมือ และเลี้ยวซ้ายเข้าทางหลวงหมายเลข 12 หล่มสัก-พิษณุโลก ถึงหลักกิโลเมตรที่ 103 มีจุดสังเกตคือ อบต.แคมป์สนอยู่ทางขวามือ และธนาคารกสิกรไทย เยื้องขึ้นไปทางซ้ายมือตรงไปกลับรถ จะเห็นป้ายพุทธธรรมสถานผาช่อนแก้ว อยู่ปากซอยทางเข้าหมู่บ้านทางแดง

รถโดยสาร

หากลงที่สถานีหล่มสัก เรียกรถต่อไปยังพิษณุโลก ลงหน้าตลาดห้วยไผ่ จากปากทางเข้าหมู่บ้านทางแดงเดินเข้ามาประมาณ 10 นาที หากลงที่ตัวเมืองเพชรบูรณ์ ในระหว่างวันจะมีรถโดยสารบริการต่อเข้าไปยัง ต.แคมป์สน อ.เขาค้อ ให้ลงรถที่หน้า อบต.แคมป์สน หรือหน้าตลาดห้วยไผ่



เกี่ยว+รสนม

เจดีย์พระธาตุผาช่อนแก้ว สิริราชย์รสนมบุญบิต

บทยอดเจดีย์จะบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ซึ่งได้รับประทานมาจากสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก และบริเวณใต้ฐานพระเจดีย์จะใช้เป็นที่เก็บรวบรวมหลักธรรมคำสอน ภาพปริศนาธรรม และเป็นที่เจริญสติภาวนาสำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไป

กุศโลบายที่น่าสนใจของพระอาจารย์อำนาจในการสอนปฏิบัติเพื่อละวางกิเลสและตัวตนก็คือ การขอบริจาคเพชรพลอย อัญมณีมีค่า แก้วแหวนเงินทอง เบญจรงค์ เครื่องลายครามแก่กับมาทุบให้แตกบ้าง หรือนำหิ้งขึ้นมาประดับประดาเป็นภาพศิลปะที่ออกแบบอย่างงดงามรอบฐานเจดีย์ ชุ่ม เสา พื้นหินขัด บันได ฯลฯ กลายเป็นมิติใหม่ของงานศิลปะที่วิจิตรงดงามเกินพรรณนา

พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านจ่าทวี

พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านที่ดำเนินการโดยเอกชน ที่นี้เก็บรักษาข้าวของเครื่องใช้ในยุคนุ้ย่าตายวัยเด็กไว้ครบ เจ้าของทำพิพิธภัณฑ์นี้ด้วยใจรักและเห็นคุณค่าในข้าวของเหล่านี้



พุทธธรรมสถานผาช่อนแก้ว

ม.7 บ้านทางแดง ต.แคมป์สน อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์ 67280
 สอบถามและติดต่อเข้าพักปฏิบัติภาวนาได้ที่ Call Center ผาช่อนแก้ว
 โทรศัพท์ 0 2333 3345 หรือ 08 4449 1262 เวลา 13.00-16.00 น.
 มูลนิธิบ้านอารีย์ www.baanaree.net โทร. 0 2279 7838 (ในเวลาทำการ)



สะดวกสบายสไตล์เอกซ์คลูซีฟ

วัดท่ามะโอ

อ.เมือง จ.ลำปาง

วัดท่ามะโอมีชื่อเสียงเป็นที่ยกย่องในหลายด้าน ทุกๆ ปีศิษย์โรงเรียนพระปริยัติธรรมของวัดท่ามะโอสามารถสอบได้ทั้งแผนกนักธรรมและแผนกบาลีเป็นจำนวนมาก ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งสืบสานแนวทางปฏิบัติสายพระพม่าเป็นที่ขึ้นชื่อ มีการจัดอบรมอย่างต่อเนื่อง สามารถเข้าปฏิบัติธรรมได้ตลอดทั้งเดือน พระอาจารย์ผู้สอนเป็นพระที่ทันสมัยที่มีความรู้ความสามารถมาก นอกจากนี้ที่นี่ยังขึ้นชื่อเรื่องอาคารสถานที่ที่พร้อมสะดวกสบายอย่างมาก

แนวปฏิบัติ

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว มีคำบริกรรมพองหนอ-ยุบหนอ กำกับ และพระอาจารย์ได้นำหลักกายวิภาคศาสตร์มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้กล้ามเนื้อผู้ปฏิบัติเกิดการผ่อนคลาย สามารถได้ก่อดวงง่ายขึ้น



การจัดอบรม

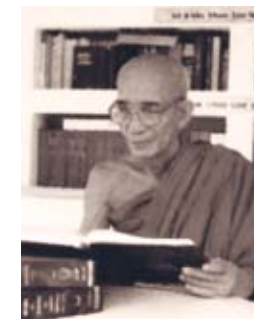
- เปิดรับผู้ปฏิบัติธรรมคอร์ส 7 วัน ตลอดทั้งเดือน
- ที่นี่จะเปิดรับผู้ปฏิบัติธรรมทุกวันที่ 1 ของทุกเดือน และจะปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง 7 วัน จากนั้นจะเปิดรับรุ่นใหม่ที่ สรุปก็คือจะรับผู้มาปฏิบัติในช่วงวันที่ 1-7, 7-14, 14-23 และ 23-30



ข้อควรรู้

- บริจาคสนับสนุนค่าที่พักแล้วแต่ศรัทธา
- ปิดวาจา งดใช้โทรศัพท์ เขียนหนังสือ ฯลฯ
- ถือศีล 5 อย่างน้อย
- ควรละวางความรู้เดิมๆ ตำแหน่ง หน้าที่การทำงาน ทำเสมือนเพิ่งเริ่มต้นใหม่

เจ้าอาวาส



พระภิกษุทันตะ ธัมมานันท์ ฑะธัมมาจริยะ อัครมหาบัณฑิต

อาจารย์ผู้สอน



พระคันธสาราภิวังศ์ (พระมหาสมลักษณ์ คุนธสาโร) เป็นพระนักการศึกษาที่เรียนเก่งมาก ได้ทุนไปศึกษาต่อที่ประเทศพม่า และสอบได้ชั้นธรรมาจริยะ (เทียบเท่าเปรียญ 9 ของไทย) เป็นอันดับ 2 ของประเทศพม่า เมื่ออายุเพียง 30 ปี

ปัจจุบันท่านเป็นผู้บริหารวัดโรงเรียนพระปริยัติธรรม และการอบรมวิปัสสนากรรมฐานของวัดท่ามะโอ



ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- มีอาคารที่พักและอาคารปฏิบัติธรรม 2 อาคาร โดยชั้นล่างจะเป็นที่พัก ส่วนชั้นบนเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม
- ในห้องพักมีเตียง เครื่องนอน แอร์ และเครื่องทำน้ำอุ่นไว้บริการ
- ทั้ง 2 อาคารรองรับผู้มาปฏิบัติธรรมได้ไม่เกิน 24 คน ถ้ามากกว่านั้นจะเปิดอาคารอเนกประสงค์นอนรวมอีก 1 อาคาร (พักได้ประมาณ 30 คน)
- มีพนักงานคอยดูแลและทำความสะอาด



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

ใช้ทางหลวงหมายเลข 1 มุ่งหน้าไปยังตัวเมืองลำปาง (ผ่าน อ.เถิน อ.สบปราบ อ.เกาะคา) ก่อนเข้าตัวเมืองประมาณแยกที่ 5 จะเจอสะพานท่ามะโอ หลังจากข้ามสะพานไปประมาณ 150 เมตร จะเจอบ้ายวัดท่ามะโออยู่ทางขวา เลี้ยวขวาเข้าไป วัดจะอยู่ด้านซ้ายมือ

รถโดยสาร

ขึ้นรถกรุงเทพฯ-ลำปาง ลงที่ขนส่ง จ.ลำปาง จากนั้นเหมารถสองแถวเข้าวัด นั่งรถประมาณ 20 นาที (ค่าโดยสารปกติไม่เกิน 50 บาท แต่ถ้าเป็นช่วงเช้ามีด ค่าโดยสารอาจเป็น 100 บาท)

*** สามารถโทร.สอบถามเส้นทางกับคุณเป้ (ลูกศิษย์พระอาจารย์ใต้ที่เบอร์ 08 9997 1989)



เที่ยว+sssu

วัดพระธาตุลำปางหลวง

มีลักษณะทางสถาปัตยกรรมทั้งงดงามและมีความสำคัญทางด้านประวัติศาสตร์ สร้างมาตั้งแต่ราวพุทธศตวรรษที่ 13 พุทธสถานในวัดที่น่าสนใจ ได้แก่ วิหารหลวง ซึ่งเป็นวิหารขนาดใหญ่ มีกู่บรรจุพระเจ้าล้านทองเป็นประธานของพระวิหาร หลังพระวิหารมีเจดีย์บรรจุพระบรมสารีริกธาตุด้านขวางค์เจดีย์เป็นวิหารน้ำแต้ม (แต่ม แปลว่าภาพเขียน) เป็นวิหารเปิดโล่ง ปัจจุบันภาพเขียนลบเลือนไปมาก วัดพระธาตุลำปางหลวงยังเป็นที่ประดิษฐานพระแก้วดอนเต้า พระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองของจังหวัดลำปาง ทุกปีจะมีงานประจำปีในวันเพ็ญเดือน 12

นั่งรถม้าชมเมือง

รถม้าโดยสารมีเหลือแห่งเดียวในประเทศไทยที่ลำปาง สามารถว่าจ้างให้เที่ยวรอบเมือง มี 2 แบบ คือรอบใหญ่และรอบเล็ก ถ้าเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็นๆ หน้าหนาวจะได้อารมณ์เป็นพิเศษ

เจดีย์ชาวและสุสานไตรลักษณ์

ชมหมู่เจดีย์ 20 องค์และเยี่ยมสำนักปฏิบัติธรรม สุสานไตรลักษณ์ของพระอริยสงฆ์ทางเหนือ-พระอาจารย์เกษม เขมโก ที่มีชื่อเสียงจนถึงทุกวันนี้



วัดท่ามะโอ

37 ต.เวียงเหนือ อ.เมือง จ.ลำปาง 52000
โทรศัพท์ 0 5422 8819
อีเมล tamaoh24@gmail.com



ทำจริง รู้จริง ได้จริง

วัดถ้ำผาจอม

อ.แม่สาย จ.เชียงราย

วัดตั้งอยู่ในหุบเขาสูง มีการจัดการสถานที่อย่างลงตัว ทั้งอาคารที่พักผู้ปฏิบัติธรรม อาคารปฏิบัติธรรม โบสถ์ และกุฏิ ในบริเวณยังมีถ้ำเจียงบงบ่มรินตามธรรมชาติ เหมาะแก่การบำเพ็ญภาวนา (มีเรื่องเล่าว่าถ้ำนี้ลึกหลายกิโลเมตร สามารถเชื่อมไปถึงเมืองหงสาวดี ประเทศพม่าได้) ในอดีตจึงมีครูอาจารย์ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานรุ่นครูและมาพักอยู่เสมอ ถึงวันนี้เ็นงานปริวาสกรรมและบวชนกขัมมะ 10 วันประจำปี ยังคงมีพระภิกษุสามเณรและญาติโยมจำนวนมากมาพักปฏิบัติธรรมที่วัด นอกจากนี้โอกาสดังกล่าว ทางวัดยินดีต้อนรับทุกคนในทุกโอกาส พระอาจารย์วิชิตชัยเชมชวนว่า ธรรมะนั้นเป็นของจริง หากใครตั้งใจจริงย่อมได้ของจริงอย่างแน่นอน

แนวปฏิบัติ

ยึดหลักสติปัญญา 4 เน้นการมีสติอยู่กับความจริงทุกขณะ ในการปฏิบัติจะใช้สายไหนก็ได้ ขอให้ถึง “ทางสงบ” (สมณะ) จากนั้นจะเข้าสู่ทางเดียวกันหมดคือ “ทางสายปัญญา” (วิปัสสนา)



การจัดอบรม

- ไม่มีการจัดคอร์สอบรม แต่เปิดรับผู้มาปฏิบัติธรรม ไม่จำกัดเวลาและจำนวน โดยให้ปฏิบัติเอง พระอาจารย์จะคอยชี้แนะในช่วงเช้าและเย็นหลังทำวัตร โดยมากจะเป็นคนจากจังหวัดใกล้เคียง และกลุ่มทัวร์ท่องเที่ยวปฏิบัติธรรมตามวัด
- งานปริวาสกรรมและบวชนกขัมมะ ในช่วงขึ้น 2 ค่ำ เดือน 3 ของทุกปี



ข้อควรรู้

- สถานที่นี้เป็นเขาลาดชัน ควรเตรียมรองเท้าที่เหมาะสมกับการเดินเขา
- อากาศเย็นสบายตลอดวัน ช่วงหน้าหนาวจะหนาวมาก พระที่วัดเล่าว่าเคยหนาวขนาดปลาในบ่อแข็งตายมาแล้ว

เจ้าอาวาส



พระครูเกษมวรกิจ (วิชิต เขมियो) อุปสมบทเป็นพระภิกษุใน พ.ศ. 2508 และได้เดินทางไปอบรมที่จิตตภาวันวิทยาลัย และฝึกวิปัสสนากรรมฐานกับท่านอาจารย์ใหญ่ธัมมโรภิกขุ (แป้น) อาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ จากนั้นท่านได้ออกธุดงค์ไปทั่วทุกภาคของประเทศไทย โดยถือปฏิบัติอย่างจริงจังมุ่งมั่นเพื่อมรรคผลนิพพาน ก่อนย้ายมาจำพรรษาที่วัดถ้ำผาจอม ตั้งแต่ พ.ศ. 2518 จนถึงปัจจุบัน





ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- มีอาคารที่พักพร้อมหลายหลัง สามารถรองรับคนได้มากกว่า 500 คน
- ห้องพัก ห้องน้ำ และระบบน้ำ-ไฟฟ้า สร้างมานานแต่ยังอยู่ในสภาพใช้งานได้



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

หากขับรถไปถึง อ.แม่สาย เมื่อมาถึงตรงบริเวณจะข้ามสะพานไปพม่านั้น ทางด้านซ้ายมือจะมีถนนลาดต่ำ มีป้ายวัดถ้ำผาจมนำให้เห็นชัดเจน ให้ขับลงไปตามถนนนี้ไปเพียง 2 นาทีก็จะถึงวัดถ้ำผาจมนั่งสามล้อคนละ 10 บาท (ติดตามจำนวนคน) รถมอเตอร์ไซด์รับจ้างคนละ 10 บาทเช่นกัน หากเดินเข้าไปก็ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

รถโดยสาร

จากกรุงเทพฯ มีรถทัวร์วิ่งตรงถึงแม่สาย ไม่ต้องไปลงที่ตัวเมืองเชียงราย



พระธาตุคอกตุง
ตั้งอยู่บนตอยนางนอน ภายในวัดมีเจดีย์บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ อยู่ทางด้านทิศเหนือของวัด เป็นเจดีย์ทรงสี่เหลี่ยม ด้านบนยอดมียอด 9 ยอด เรียกกันว่า "เจดีย์นพทูลา" หมายถึงเจดีย์ 9 ยอด ภายในบริเวณวัดมีถ้ำอยู่ 3 ถ้ำ คือ ถ้ำปลา ถ้ำเปลวป้องกัน และถ้ำกู่แก้ว

ตลาดท่าขี้เหล็ก

นักท่องเที่ยวที่เดินทางไปแม่สาย ส่วนใหญ่ก็จะเลยข้ามฝั่งไปประเทศพม่า แต่ข้ามแม่น้ำสายไปฝั่งที่เรียกกันว่าตลาดท่าขี้เหล็ก ไปเที่ยวซื้อของพื้นเมืองของที่ระลึกต่างๆ อันได้แก่ หินหยกหยกของประเทศพม่าเป็นหยกที่ดีที่สุด มีความมั่นใจว่าอยู่ในตัว รวมทั้งมีสินค้าของประเทจีนที่ผ่านเข้ามาจากคุนหมิง มาทางเชียงตุงแล้วเข้ามาวางขายที่ตลาดท่าขี้เหล็ก

วัดฝั่งพม่า

จากท่าขี้เหล็กมีวัดพม่าให้เที่ยวชม เช่น วัดพระแก้วหยก วัดปะก่องคำ ข้ามไปเที่ยวได้โดยไม่ต้องทำหนังสือผ่านทาง



วัดถ้ำผาจมน
ต.เวียงพางคำ อ.แม่สาย จ.เชียงราย 57130
โทรศัพท์ 0 5373 1415, 0 5373 3129
www.watthamphajom.com



โบสถ์ธรรมชาติ การเข้าเฝ้าภavana และความงามที่ไม่ควรพลาด

วัดถ้ำพระบําเพ็ญบุญ

อ.พาน จ.เชียงราย

สถานที่แห่งนี้เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการปฏิบัติธรรม ทั้งผู้เริ่มหัดภาวนา ผู้มีพื้นฐานมาบ้าง จนถึง การปฏิบัติเข้ม เนื่องจากที่นี่มีความพร้อมในหลายด้าน มีครูบาอาจารย์ที่มีความรู้ มีตารางการปฏิบัติ ธรรม เจริญสติภาวนา และธรรมะบรรยายด้านวิปัสสนากรรมฐานจากพระอาจารย์ทุกวัน และยังเป็น สถานที่สงบ มีถ้ำถึง 3 ถ้ำด้วยกัน คือ ถ้ำพระหรือโบสถ์ธรรมชาติ ถ้ำมืด สำหรับการเข้าเฝ้า เยี่ยม เก็บตัวภาวนา และถ้ำหินย้อยที่สวยงามกว้างขวาง ไม่ควรพลาดอย่างยิ่งหากทางวัดเปิดให้เข้าชม

แนวปฏิบัติ

ใช้หลักมหาสติปัฏฐาน 4 การปฏิบัติสมก- และวิปัสสนากรรมฐาน ใช้คำบริกรรม “พุทโธ”



การจัดอบรม

- ไม่มีคอร์สอบรม แต่เปิดรับผู้สนใจปฏิบัติธรรมทั่วไป สามารถติดต่อขอมาพักภาวนาได้ โดยทุกท่านที่อยู่ภายในวัด ทั้งพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา จะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบและตารางกิจกรรมประจำวันของวัด
- ช่วงปฏิบัติธรรมปริวาสกรรมประจำปีคือ วันที่ 20 กุมภาพันธ์ และก่อนเข้าพรรษา 15 วัน เปิดรับทั้งพระภิกษุ สามเณร และบุคคลทั่วไป



ข้อควรรู้

- ถ้าไฟดับในถ้ำหินย้อยจะมืดมากจนหาทางออกไม่ได้ ควรนำไฟฉายติดตัวและไปกันเป็นกลุ่ม
- ผู้มาปฏิบัติควรนุ่งขาวห่มขาว เพื่อความเป็นระเบียบ และแยกจากผู้ที่มาเที่ยววัด

เจ้าอาวาส



พระครูจันนิภากร (ถวิล จนทสรโร) ได้ศึกษาวิปัสสนากับพระอาจารย์หลายท่าน อาทิ พระธรรมธีรราชมหามุนี วัดมหาธาตุฯ หลวงพ่อประเดิม โกมโล วัดเพลงวิปัสสนา หลวงปู่ชา สุภทฺโท วัดหนองป่าพง ท่านอาจารย์พุทธทาส ภิกขุ และหลวงพ่อบัญญา นันทภิกขุ

ได้รับพระราชทานรางวัลดีเด่นเสมาทองคำธรรมจักร และใบประกาศเกียรติคุณนักเผยแผ่ธรรม สาขาปฏิบัติธรรม จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ เมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม พ.ศ. 2547 และได้รับเกียรติบัตรยกย่องเชิดชูเกียรติ ในด้านผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาจากสมเด็จพระสังฆราช



ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- ระบบสาธารณูปโภคและสิ่งอำนวยความสะดวกพร้อมมาก สามารถรองรับคนได้ประมาณ 500 คน
- กฎีสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมผู้หญิง 14 หลัง
- กฎีสำหรับพระและผู้ปฏิบัติธรรมชายประมาณ 30 กว่าหลัง
- มีอาคารอเนกประสงค์หลายอาคาร สำหรับให้ผู้ปฏิบัติพักรวมกัน
- พื้นที่สำหรับบักกวดพร้อมมกลดจำนวนมาก เพื่อการปลีกวิเวก



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

ใช้เส้นทางถนนสายเอเชีย (A1) กรุงเทพฯ-เชียงราย ผ่าน จ.พะเยา เมื่อถึง อ.พาน ให้ตรงไปทางเข้าตัวเมืองเชียงราย ประมาณ 25 กิโลเมตร จะสังเกตเห็นสถาบันเทคโนโลยีล้านนา จากนั้นตรงไปอีกประมาณ 1 กิโลเมตร จะเป็นสะพานข้ามแม่น้ำแม่ลาว ให้กลับรถตรงบริเวณใต้สะพานข้ามแม่น้ำแม่ลาว ตรงบริเวณเชิงสะพานด้านซ้ายมือจะมีป้ายวัดถ้ำพระบ่าเพ็ญบุญ จากบริเวณนี้ขับรถเข้าไปอีกประมาณ 6 กิโลเมตร ก็จะถึงวัดถ้ำพระบ่าเพ็ญบุญ

รถโดยสาร

รถทัวร์กรุงเทพฯ-เชียงราย หรือกรุงเทพฯ-เชียงใหม่ จะผ่านหน้าวัดในตอนเช้าประมาณหกโมงเช้าพอดี สามารถแจ้งคนขับว่าขอลงที่ตลาดแม่ลาว (สะพานแม่ลาว) จากนั้นเรียกมอเตอร์ไซค์รับจ้างเข้าไปที่วัด



เที่ยว+SSSM

วัดร่องขุน

วัดที่ออกแบบและสร้างโดย อ.เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ ศิลปินชื่อดัง โดยมีแรงบันดาลใจ 3 ประการ คือ เพื่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ อ.เฉลิมชัยบอกว่า “ผมหวังที่จะสร้างงานพุทธศิลป์ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวของผมให้ปรากฏเป็นงานศิลปะที่ยิ่งใหญ่ชิ้นหนึ่งของโลก มนุษย์นี้ให้ได้ เพื่อประกาศความยิ่งใหญ่ของประเทศชาติของผมไปสู่มวลมนุษยชาติทั้งโลก” สิ่งก่อสร้างทุกอย่างในวัดตั้งแต่สะพานไปจนถึงตัวโบสถ์ ล้วนได้รับการออกแบบอย่างงดงามและมีความหมายทั้งสิ้น

ไร่แม่ฟ้าหลวง

“อุทยานแห่งความสงบ งามอย่างล้านนา” ตั้งอยู่ทางตะวันตกของตัวเมืองเชียงราย ครั้งหนึ่งเคยเป็นสถานที่ฝึกอบรมเยาวชนชาวเขาจากหมู่บ้านต่างๆ ในภาคเหนือ ปัจจุบันเป็นอุทยานศิลปะและวัฒนธรรมอันรื่นรมย์ด้วยหมู่ไม้นานาพันธุ์ เหมาะสำหรับผู้แสวงหาความสงบ แร้งบันดาลใจจากธรรมชาติและศิลปวัฒนธรรมพื้นถิ่น



วัดถ้ำพระบ่าเพ็ญบุญ

395 ม.11 ต.ธารทอง อ.พาน จ.เชียงราย 57250
โทรศัพท์ 0 5318 4325
www.watthumpra.com



ทำงานในหน้าที่คือมีธรรม

วัดอรุณราชวราราม

อ.เมือง จ.เชียงราย

หรือเรียกอีกชื่ออย่างไม่เป็นทางการว่า สวนโมกข์เชียงราย เนื่องจากครอบครัวยุวกิจदानนห์ ได้มอบที่ดินให้แก่มูลนิธิท่านพุทธทาสเพื่อสร้างวัด เจ้าอาวาสก็เป็นลูกศิษย์สวนโมกขพลาราม แนวปฏิบัติและสถานที่ของวัดที่เน้นความเรียบง่ายใกล้ชิดธรรมชาติ หยิบแบบมาจากสวนโมกขพลารามบ้าง และเจ้าอาวาสได้ประยุกต์ให้เหมาะกับความเป็นของชุมชน ที่ต้องการหลักธรรมเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน จึงไม่เน้นการภาวนาจริงจัง โดยมากเป็นการอบรมจริยธรรมให้แก่เยาวชนและหน่วยงานของจังหวัด

สำหรับผู้ต้องการสถานที่ภาวนาเป็นการส่วนตัวก็สามารถมาปฏิบัติธรรมที่นี่ได้

แนวปฏิบัติ

อานาปานาสติแบบประยุกต์ ไม่เน้นรูปแบบ การนั่งสมาธิหรือการเดินจงกรม แต่ใช้การทำหน้าที่ โดยสละตัวตน เป็นการปฏิบัติธรรมไปในตัว



การจัดอบรม

- การปฏิบัติธรรมประจำปี ในช่วงวันที่ 22 กุมภาพันธ์ ระยะเวลา 7 วัน
- การจัดอบรมของสถานศึกษาและหน่วยงานต่างๆ



ข้อควรรู้

- ระหว่างทางเข้าวัด มีนิก กระรอก กระแต อาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ควรขับรดอย่างระวัง
- หน้าฝนจะสวยร่มรื่นมาก หน้าร้อนค่อนข้างแล้ง
- คนที่แพ้ยุงควรเตรียมยากันยุงไปด้วย



เจ้าอาวาส



พระครูวิศาลวรกิจ นามเดิมคือ ขจิต วงศ์นันทน์ เป็นชาว เชียงรายโดยกำเนิด สามารถ สอบนักธรรมตรีและนักธรรมโทเมื่อยังเป็นสามเณร และเข้ามาอุปสมบทที่วัดแก้วแจ่มฟ้า เขตบางรัก กรุงเทพฯ ก่อนจะไปจำพรรษาที่สวนโมกขพลารามเป็นเวลา 10 กว่าพรรษา และมีโอกาสศึกษาธรรมกับ ท่านอาจารย์พุทธทาส ก่อนจะมาพัฒนาวัตรกิจดารามใน พ.ศ. 2527 จนถึงปัจจุบัน





ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- อาคารอเนกประสงค์ 2 ชั้น 1 หลัง รองรับคนมาพักได้ 150 คน
- แยกที่พักชาย-หญิง
- ห้องน้ำรวม
- พื้นที่สำหรับกางเต็นท์นอน

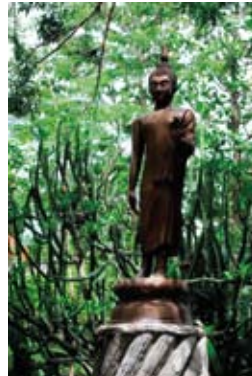


การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

วัดอยู่ห่างจากหมู่บ้านสันป่าก่อ ต.รอบเวียง อ.เมือง จ.เชียงราย ประมาณ 5 กิโลเมตร

ใช้ถนนพหลโยธิน ถึงสี่แยกแม่กรณ์เลี้ยวซ้ายเข้าตัวเมืองเชียงราย สังเกตป้ายวัดดอยพระบาท ขับตามป้ายไปเรื่อยๆ จนเจอป้ายวัดวรกกิตาราม ขับตามป้ายไปยังวัด



เที่ยว+SSSM



น้ำพุร้อนโป่งพระบาท

ไม่ไกลจากวัด เป็นเขตนอนอุทยานโป่งพระบาท มีน้ำตกเป็นแก่งหินไม่สูงมาก จุดเด่นคือเป็นที่ตั้งบ่อน้ำพุร้อนโป่งพระบาท ซึ่งมีการจัดเป็นห้องอาบน้ำแร่เพื่อการผ่อนคลายและสุขภาพในราคาย่อมเยา (20 บาท/ห้อง) น้ำพุร้อนที่นี่มีแร่ธาตุที่ช่วยบำบัดโรคผิวหนัง และกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต

วัดร่องขุน

วัดที่ออกแบบและสร้างโดย อ.เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ โดยมีแรงบันดาลใจ 3 ประการคือ เพื่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ อ.เฉลิมชัยบอกว่า “ผมหวังที่จะสร้างงานพุทธศิลป์ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวของผมให้ปรากฏเป็นศิลปะที่ยิ่งใหญ่ชิ้นหนึ่งของโลกมนุษย์นี้ให้ได้ เพื่อประกาศความยิ่งใหญ่ของประเทศชาติของผมไปสู่มวลมนุษยชาติทั้งโลก”



วัดวรกกิตาราม (สวนโมกข์เชียงราย)

อ.เมือง จ.เชียงราย 57000

โทรศัพท์ 08 4609 4189 และ 08 1673 9009



สถานปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ

วัดถ้ำคอดอยโตน

ต.แม่วัน อ.แม่วาง (อ.สันป่าตอง) จ.เชียงใหม่

สถานที่อันสงบอย่างยิ่งแห่งนี้ จัดได้ว่าเป็นศูนย์การศึกษาและปฏิบัติธรรมที่สวยงาม สงบ ร่มรื่น มากที่สุดแห่งหนึ่งของเมืองไทย เนื่องจากตั้งอยู่บริเวณที่ราบทุ่งนา ล้อมรอบไปด้วยขุนเขา นา ชั้นบันได ที่ซึ่งแม่น้ำสายมาบรรจบกัน เป็นแหล่งรวมพันธุ์ไม้ต่างๆ และที่อาศัยของนกป่า จำนวนมาก มีถ้ำใหญ่อากาศเย็นสบายเหมาะสำหรับใช้เป็นที่พักปฏิบัติธรรม และยังมีเสนาสนะและสิ่งก่อสร้างสวยงามเหมือนรีสอร์ท การปฏิบัติธรรมที่นี่มีความเคร่งครัดเหมาะสำหรับผู้ตั้งใจจริง หรือมีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมมาบ้าง โดยเฉพาะแนวทางของอาจารย์โกเอ็นก้า

แนวปฏิบัติ

หลักสติปัฏฐาน 4 เน้นพิจารณา “เวทนาทางกาย” เป็นหลัก พระอาจารย์กล่าวว่า ถ้าเคยไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมของอาจารย์โกเอ็นก้ามาแล้ว จะมีประโยชน์มาก



การจัดอบรม

- อบรมหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐาน 4 วันและ 7 วัน ทุกเดือน

หมายเหตุ: มีคอร์สสำหรับชาวต่างชาติ

- ต้องสมัครล่วงหน้า



ข้อควรรู้

- ศึกษาคำเตือนเรื่องวินัยในการปฏิบัติ
- ก่อนสมัครต้องแน่ใจว่าสามารถปฏิบัติตามกฎได้ เนื่องจากการฝ่าฝืนกฎระเบียบย่อมจะทำให้เกิดมลภาวะ ขัดขวางการปฏิบัติของตนเอง และรบกวนบุคคลอื่น
- รักษาศีล 8
- ห้ามพูดคุย
- แต่งกายสุภาพ เรียบง่ายและสวมสบาย ควรเป็นสีขาวหรือเทา
- ห้ามใช้โทรศัพท์

ครูอาจารย์



พระอาจารย์นาวิ ปิยทัสสี จำพรรษาแรกที่วัดโปธาราม (ไร่เบง) จ.เชียงใหม่ ได้ศึกษาเรียนรู้และปฏิบัติธรรมกับพระอาจารย์ทอง สิริมงคล (พระธรรมมัจฉลาจารย์) และพระอาจารย์รัตน์ รตัญญาโน (พระครูอนุสนธิ์ประชาทร) วัดรัตนประทีป (ดอยเก็ง) จ.แม่ฮ่องสอน

จน พ.ศ. 2529 ได้ร่วมกับหลวงปู่ขันตยาภรณ์ เจ้าคณะอ.สันป่าตอง สร้างวัดถ้ำคอดอยโตนแห่งนี้ขึ้น เพื่อเป็นศูนย์ศึกษาและปฏิบัติธรรม





ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- สามารถรองรับผู้ปฏิบัติธรรมได้ไม่เกินครั้งละ 40 คน
- เรือนพักชายจะอยู่บริเวณชั้นบนของโรงอาหาร ลักษณะเป็นห้องพักใต้หลังคา มีจำนวน 7 ห้อง
- เรือนพักหญิงอยู่ด้านหลังศาลาปฏิบัติธรรม
- เรือนพักหลังใหญ่ 4 หลัง มี 1 ห้องน้ำ/อาบน้ำ
- เรือนพักหลังเล็ก 2 หลัง มี 1 ห้องน้ำ/อาบน้ำ
- เรือนพักเดี่ยว 3 หลัง
- มีเครื่องนอน เสื้อ ผ้าห่ม หมอนและเต็นท์ แต่เพื่อไม่ให้เป็นการกักับพระ ผู้ปฏิบัติควรนำมาเอง
- อาหารมังสวิรัตินั้นละ 2 มื้อ เย็นต้มน้ำปานะ
- ไม่นอนุญาติให้ปรุงอาหารเอง



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

จากสี่แยกหางดง มุ่งหน้าไปทาง อ.จอมทอง ประมาณ 22 กิโลเมตร เลี้ยวขวาไปบ้านกาด ริงผ่าน อ.แม่วาง บ้านสบวิน จนมาถึงบ้านแม่สะป๊อก เลี้ยวซ้ายไปทางน้ำตกแม่วาง จะผ่านทางเข้าวัดถ้ำดอยโตน

รถโดยสาร

จากเชียงใหม่ ขึ้นรถเชียงใหม่-บ้านกาด ที่ประตูเชียงใหม่ (เป็นรถสองแถวสีเหลือง) ลงที่บ้านกาด จากนั้นต่อรถบ้านกาด-แม่แฮ ลงที่บ้านแม่สะป๊อก (รถสายนี้มีเวลาเดียวคือ 15.00-16.00น.) จากบ้านแม่สะป๊อกอีก 500 เมตรก็ถึงวัด สามารถเดินมาหรือนั่งมอเตอร์ไซค์มาก็ได้ มีป้ายบอก

สำหรับผู้ที่ไม่ได้ขับรถมาเอง เวลาโทร.เข้ามาสมัครให้ระบุด้วยว่าไม่มีรถ ทางวัดจะได้ให้ญาติโยมที่มีรถแวะรับเข้ามา



เที่ยว+รสนม



อุทยานแห่งชาติแม่วาง

ครอบคลุมพื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติป่าแจ่ม ป่าสงวนแห่งชาติป่าแม่ขาน-แม่วาง และป่าสงวนแห่งชาติป่าจอมทอง อยู่ในเขต อ.แม่แจ่ม อ.แม่วาง อ.จอมทอง กิ่ง อ.ดอยหล่อ จ.เชียงใหม่ มีพื้นที่ 700 ตารางกิโลเมตร ปกคลุมด้วยป่าไม้ชนิดต่างๆ คือ ป่าเบญจพรรณ ป่าเต็งรัง ป่าเต็งรังผสม ป่าดิบเขา และป่าสนเขา เป็นแหล่งอาศัยของสัตว์นานาชนิด รวมถึงผีเสื้อกลางคืน

ศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่ (ขุนวาง)

ไม่เหมือนหาวานานาพันธุ์ที่พร้อมใจกันออกดอกบานสะพรั่งยามหน้าหนาว ออกผลเต็มต้นในช่วงฤดูร้อน ถมด้วยนกนานาชนิดแห่งดอยอินทนนท์ให้ศึกษา ท่ามกลางภูมิทัศน์ที่เปลี่ยนสีกันไปตามฤดูกาลที่โอบล้อม



วัดถ้ำดอยโตน

128 ม.5 หมู่บ้านแม่สะป๊อก ต.แม่วิน อ.แม่วาง (อ.สันป่าตอง) จ.เชียงใหม่ 50360
โทรศัพท์ 0 5326 8511

อีเมล doicmm@yahoo.com www.vimuttidhamma.org



ธรรมชาติป่าและเขาสูงชัน อันเหมาะแก่การภาวนา

วัดถ้ำผาล่อง

อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่

สถานที่แห่งนี้เป็นที่เคารพสักการะของผู้คนในท้องถิ่นและละแวกใกล้เคียง เนื่องจากเดิมเป็นสำนักสงฆ์ที่หลวงปู่สิม พุทธจาโร ได้จุดธูปมาพักบำเพ็ญภาวนาเป็นประจำทุกปี จนใน พ.ศ. 2510 หลังจากหลวงปู่หมดภาระการเป็นเจ้าอาวาสวัดสันติธรรมในเมืองเชียงใหม่ ท่านได้มาจำพรรษาที่ถ้ำผาล่องต่อเนื่องจนหลวงปู่มรณภาพ เมื่อวันที่ 14 สิงหาคม พ.ศ. 2535 รวมเวลาที่หลวงปู่จำพรรษาอยู่ที่นี้ 24 พรรษา

ปัจจุบันวัดเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติธรรมสายไหนก็ได้ โดยมากเป็นคณวิทำงานที่ยังมีกำลังปีนบันไดสูงชันกว่า 500 ขั้นไหว ได้ใช้สถานที่อันสงบท่ามกลางธรรมชาติป่าเขามาปลีกวิเวกภาวนา เพื่อเป็นการชำระจิตเดิมพลังให้แก่ตัวเอง และมีวัตรปฏิบัติแบบวัดป่าและพระอาจารย์ช่วยเกื้อกูลการปฏิบัติ

แนวปฏิบัติ

สายวัดป่า ตามแนวทางหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่นคือ การภาวนาใช้คำบริกรรมพุทธโธ



การจัดอบรม

- ไม่มีคอร์สอบรม และไม่มีตารางการปฏิบัติที่ตายตัว
- เปิดโอกาสให้ผู้สนใจเข้ามาปฏิบัติธรรม โดยฟังธรรมะบรรยายของหลวงปู่สิม และนำไปปฏิบัติเอง ถ้ามีปัญหาสามารถสอบถามกับพระอาจารย์ได้
- ระยะเวลาไม่จำกัด จะอยู่นานแค่ไหนก็ได้ トラบเท่าที่ไม่ก่อปัญหา

หมายเหตุ: ติดต่อขอเข้าพักได้ด้วยตนเองที่บริเวณวัดด้านล่าง



ข้อควรรู้

- บันไดทางขึ้นมายังด้านบนสูงชันและมีประมาณ 535 ขั้น ดังนั้นจึงไม่เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุและผู้มีปัญหาลูกขา
- ในฤดูหนาวที่วัดอากาศเย็นมาก ต้องเตรียมเครื่องกันหนาวให้พร้อม

ครูอาจารย์

พระญาณสิทธิอาจารย์ (หลวงปู่สิม พุทธจาโร) พระรุดงค์กรรมฐาน ลูกศิษย์หลวงปู่มั่น บรรพชาเป็นสามเณรเมื่ออายุ 17 ปี ในชีวิตสมณะของท่านได้ปฏิบัติธุดงค์วัตรไปในหลายจังหวัดทั้งภาคเหนือและภาคอีสาน จนได้พบถ้ำผาล่องบนดอยสูง ที่ท่านตั้งใจให้เป็นบ้านหลังสุดท้ายในการบำเพ็ญภาวนาในชีวิตของท่าน หลวงปู่สิมมรณภาพวันที่ 14 สิงหาคม พ.ศ. 2535 สิริอายุ 82 ปี

เจ้าอาวาส



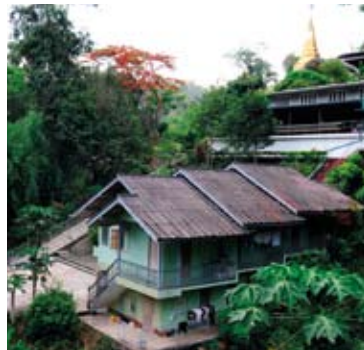
พระครูโสภณถิตยาภรณ์ (พระเมธา สุเมโธ) เจ้าอาวาสวัดถ้ำผาล่อง รุ่นที่ 3 ปัจจุบันอายุ 54 ปี ดำรงตำแหน่งตั้งแต่ พ.ศ. 2541 จนถึงปัจจุบัน





ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- รับผู้เข้าพักได้ 200 คน
- ลักษณะที่พักจะเป็นอาคารรวม 2 หลัง แยกชาย-หญิง มีห้องน้ำอยู่ด้านล่าง มีเครื่องทำน้ำอุ่น
- มีโรงครัว โดยมีแม่ชีคอยดูแลเรื่องอาหารทั้งหมด
- น้ำไฟที่นี้ถือว่าสมบูรณ์ดี



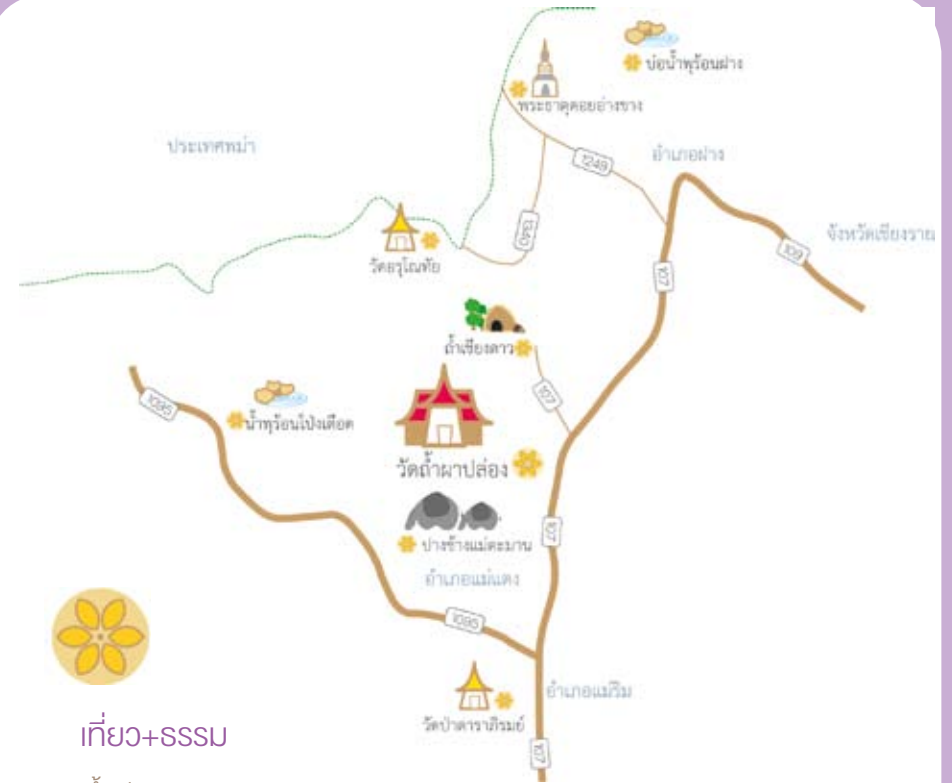
การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

จากเชียงใหม่ใช้เส้นทางไป อ.เชียงดาว ผ่าน อ.แม่ริม อ.แม่แตง ถึงตัว อ.เชียงดาว จะมีทางแยกเข้าถ้ำเชียงดาว ขับไปจะมีป้ายบอกทางเป็นระยะ

รถโดยสาร

รถประจำทางที่ผ่าน อ.เชียงดาว คือ รถทัวร์สายกรุงเทพฯ-ท่าตอน (เชียงใหม่) จากกรุงเทพฯ มีวันละ 2 เที่ยว คือ เวลา 15.00 และ 18.00 น. หากเดินทางจากตัวเมืองเชียงใหม่ให้ไปขึ้นรถโดยสารสายเชียงใหม่-ท่าตอน ที่สถานีขนส่งช้างเผือก (ค่าโดยสารคนละ 40 บาท ใช้เวลาประมาณ 45 นาที) ลงที่สถานีเชียงใหม่ จากนั้นนั่งมอเตอร์ไซค์ไปลงที่วัด



เที่ยว+sssu

ถ้ำเชียงดาว

หลวงปู่เคยเล่าไว้ว่าถ้ำผาปล่องและถ้ำเชียงดาวนี้เป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ให้สำรวมระวังรักษาความสงบ ไม่ร้องรำทำเพลง เล่นตลกคะนอง เพราะเคยมีพระอรหันต์ตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้ากกุสันธะ พระอรหันต์สมัยพระพุทธเจ้าโกนาคมนะ พระอรหันต์สมัยพระกัสสปะ และพระอรหันต์สมัยพระพุทธโคตมะมาบำเพ็ญเพียรและละสังขารอยู่หลายองค์

sssu-ระฟ้า

ชั้นบันได 535 ชั้น จากพื้นดินไปสถานที่ปฏิบัติธรรม มีป้ายเขียนธรรมะสั้นๆ อุดมไปด้วยสาระและข้อคิดดีๆ เดินไปอ่านไป ทำให้เพลินและไม่เหนื่อย



วัดถ้ำผาปล่อง

ต.บ้านถ้ำ อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่ 50170
โทรศัพท์ 0 5345 5100



เกี่ยวกับได้ธรรมะไม่ทิ้ง

วัดป่าดาราภิรมย์

ต.ริมใต้ อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่

พระอารามหลวงลำดับที่ 7 ของเชียงใหม่ที่มีบทบาทและความสำคัญหลายประการ ในอดีตเป็นสถานที่ที่พระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต และพระกรรมฐานสายอาจารย์มั่น รุดงค์มาพักเจริญจิตภาวนา เป็นการชั่วคราวบ้างถาวรบ้าง

ต่อมาทายาทของพระราชชายาเจ้าดารารัศมี ได้ถวายที่ดินอันเป็นเขตพระราชฐาน สวณเจ้าสหายจำนวน 6 ไร่ ให้แก่วัดใน พ.ศ. 2484 จึงมีการเปลี่ยนชื่อวัดเป็น “วัดป่าดาราภิรมย์” จากนั้นได้มีผู้มีจิตศรัทธาถวายที่ดินและก่อสร้างเสนาสนะถวายวัดโดยลำดับ ที่นี้เหมาะสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติภาวนา ซึ่งส่วนใหญ่เป็นคณวิทย์ทำงานที่ต้องการสถานที่ปฏิบัติธรรมในวันหยุด เดินทางไม่ลำบาก และมีตารางให้ปฏิบัติตามได้สะดวก

แนวปฏิบัติ

ที่นี่เปิดกว้างสำหรับทุกวิธี ไม่ว่าจะสายยุบหนอ-พองหนอ บริกรรมพุทโธ หรืออานาปานสติ ฯลฯ ถ้าจับ 2 ประเด็นหลักได้ คือ สมณะทำไปเพื่อจิตสงบ วิปัสสนากำเพื่อละกิเลส ไม่ว่าจะวิธีไหนก็ใช้ได้ ขอให้ทำจริง ถูกจริตกับผูปฏิบัติ และเป็นไปเพื่อความสงบและละกิเลสได้



การจัดอบรม

ไม่มีการจัดอบรม ใครอยากมาปฏิบัติเมื่อไรก็ได้ อยู่ได้ไม่เกิน 9 วัน โดยทางวัดมีตารางการปฏิบัติให้ และตอนเย็นมีฟังธรรมและสนทนาธรรม ซึ่งสามารถถามปัญหาเกี่ยวกับพระพี่เลี้ยงได้



ข้อควรรู้

- ถือศีล 8
- แต่งกายชุดชาวล้วน
- ต้องนำสำเนาบัตรประชาชนมาด้วย

เจ้าอาวาส



พระโสภณธรรมสาร (ฤทธิรงค์ ญาณวโร) เป็นชาวลำพูน อุปสมบท พ.ศ. 2530 สอบไล่ประโยคนักธรรมชั้นเอก เมื่อ พ.ศ. 2535 ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ในพีธีเฉลิมพระชนมพรรษาครบ 6 รอบของสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ พ.ศ. 2547

ผู้เฒ่าแนวการปฏิบัติ



พระครูปลัดจักรกริธน์ จนโทภาโส ผู้ช่วยเจ้าอาวาสและผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาคุณธรรมจริยธรรม จ.เชียงใหม่



ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- รับผู้มาพักได้ไม่เกิน 15 คน
- กฎูที่พักรแยกชาย-หญิง ผู้ชายอยู่เขตพระ ผู้หญิงอยู่เขตแม่ชี
- หากมาเป็นหมู่คณะพักที่ศาลารวม



การเดินทาง

รถโดยสาร

จากตัวเมืองเชียงใหม่ ให้ขึ้นรถเชียงใหม่-ท่าตอน ที่ท่ารถช้างเผือก และลงที่ อ.แม่ริม จากนั้นเรียกรถสามล้อเข้าไปที่วัดได้เลย (ค่ารถประมาณ 30 บาท และควรขอเบอร์ไว้ เผื่อโทร.ตามขากลับ)



เกี่ยว+SSSU

ในวัดป่าดาราภิรมย์เองมีจุดน่าสนใจหลายแห่ง เช่น หอแก้ว และวิหารหลวง เป็นศิลปะล้านนา จำลองมาจากหอคำของเจ้าหลวงเชียงใหม่ในสมัยโบราณ เป็นที่รวมศิลปะการแกะสลัก ปูนปั้น และลายคำแบบล้านนา ภายในประดิษฐานพระประธานทรงเครื่องในมณฑปปราสาทพร้อมทั้งพระบรมสารีริกธาตุ แวดล้อมด้วยพระพุทธรูป พระพุทธเจ้า 28 พระองค์ นับว่ามีความงดงามเป็นที่เชิดชูศิลปะท้องถิ่นหลังหนึ่ง

สวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

ทางเข้าอยู่ด้านซ้ายมือบริเวณหลักกิโลเมตรที่ 12 สายแม่ริม-สะเมิง เป็นสวนพฤกษศาสตร์ระดับนานาชาติ รวบรวมพันธุ์ไม้ทั้งในและต่างประเทศ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาเกี่ยวกับพันธุ์ไม้สามารถขับรถเที่ยวชมรอบๆ ได้

ศูนย์การเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯ

ตั้งอยู่ที่บ้านแม่สา ต.แม่สา เป็นแหล่งการเรียนรู้แนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และส่งเสริมการใช้ทรัพยากรและภูมิปัญญาท้องถิ่นในแบบ Edutainment สำหรับเด็ก เยาวชน และผู้ที่สนใจ ประกอบด้วยส่วนนิทรรศการและแปลงงานสาธิต



วัดป่าดาราภิรมย์
ม.1 ต.ริมใต้ อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ 50180
โทรศัพท์ 0 5386 2722
www.watphadarabhirom.com



ทางเดิน

แก่นักวิปัสสนากรรมฐาน โดย วิวัฒน์ พันธวุฒิชยานนท์

“บ่ออกจากบ้าน...บ่อู่ก่อนทางเที่ยว

บ่อเรียนวิชา...บ่อสันสิม่มีความอู่”

-- ไม่ออกจากบ้าน ไฉนจะรู้ทางไปมา
ไม่เรียนวิชา ไฉนจะมีความรู้

ผญาอีสานบทนี้เป็นคำสอนช่อๆ กินใจ

พระเถรจารย์แห่งวัดหนองป่าพง หลวงปู่ชา สุภทโท เคยเอ่ยถึงคำสอนดังกล่าวว่าช่วยกระตุ้นเตือนให้ท่าน (ในวัยหนุ่ม) ออกเดินทางศึกษาพระธรรมวินัยจากครูบาอาจารย์ต่างๆ โดยเฉพาะทางด้านการปฏิบัติ เพื่อสร้างรากฐานความรู้ที่มั่นคงของตน จึงเชื่อถือได้ว่าบรรดาสานุศิษย์ของหลวงปู่ชา รวมไปถึงของอริยสงฆ์อีกมากมาย่อมจะยึดวิถึปฏิบัติด้วยการจาริกธุดงค์เพื่อเรียนรู้และฝึกวิปัสสนากรรมฐานกันถ้วนทั่ว



หากงานบุญประเพณีของคนอีสานนั้นสัมพันธ์กับความอุดมสมบูรณ์ของฟ้าฝน (และพืชพันธุ์ธัญญาหาร) อย่างเด่นชัด วิถีปฏิบัติธรรมของอีสานก็สัมพันธ์กับ “ป่าเขา เจือมผา และธาตุธรรมฐาน” อย่างมีนัยสำคัญ

ด้วยสภาพภูมิประเทศ ลมฟ้าอากาศ การแพร่เข้ามาของอารยธรรมแต่โบราณ ตลอดจนวัฒนธรรมท้องถิ่นเองโน้มนำไปเช่นนั้น

1
อีสานบ้านเฮา คือแอ่งอารยธรรมโบราณอายุหลายพันปี

เทือกเขาภูพาน ประกอบด้วยลุ่มน้ำสำคัญอันได้แก่ ลุ่มน้ำโขง น้ำมูล น้ำชี และน้ำสงคราม อันอุดมสมบูรณ์บนดินแดนที่ราบสูง เอื้อให้เกิดระบบนิเวศหลากหลาย หล่อเลี้ยงชุมชนมาแต่โบราณกาล จากยุคก่อนประวัติศาสตร์ หรือสมัยหินกลางลงมาจนถึงสมัยโลหะ เกิดเป็นบ้านเป็นเมือง

ลุ่มน้ำสงครามตอนบนในพื้นที่ จ.อุดรธานี เป็นแหล่งสะสมวัฒนธรรมบ้านเชียงเมื่อ 3,000 ปีมาแล้ว ระยะเวลาต่อมาได้มีการขยายตัวไปทางใต้และทางตะวันออกจนถึง

อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร และ อ.หนองหาน จ.อุดรธานี กระทั่งเข้าสู่สมัยทวารวดี (ราวพุทธศตวรรษที่ 12-15) ลพบุรี (พุทธศตวรรษที่ 18) และล้านช้าง (ต้นพุทธศตวรรษ 20) เป็นลำดับ

หมู่เสมาหินขนาดใหญ่เมืองฟ้าแดดสงยาง ที่กาฬสินธุ์ และที่พบกระจัดกระจายอยู่ทั่วไปในแอ่งสกลนคร ร่องรอยอุโบสถกลางแจ้งและรอยพุทธบาทที่ภูพระบาท อุดรธานี จนถึงส่วนฐานเดิมขององค์พระธาตุพนมและเสมาหินที่อยู่โดยรอบ เป็นศิลปะทวารวดีภายใต้อิทธิพลของศาสนาพุทธเถรวาทที่เผยแผ่มาอดชาวโลก โดยสันนิษฐานกันว่า วัฒนธรรมทวารวดีแพร่หลายจากลุ่มน้ำเจ้าพระยาสู่อีสานผ่าน

ทางช่องเขาในแถบเทือกเขาเพชรบูรณ์ ดงพญาเย็น ลงสู่ชุมชนตามที่ราบลุ่มแม่น้ำต่างๆ

แม้พื้นเพียงคงยึดถือผีปู่ตา ผีฟ้าพญาแถนเหมือนเคยเป็นมา แต่วัฒนธรรมทวารวดี และพุทธศาสนามีอิทธิพลต่อความเชื่อเรื่องจักรวาลของผู้คน จนบูรณาการเกิดเป็นแคว้นรุ่งเรืองขนาบสองฝั่งแม่น้ำโขงนามว่า “ศรีโคตรบูร” มีศูนย์รวมศรัทธาอยู่ ณ พระธาตุพนม และอีกแห่งหนึ่งคือพระธาตุอิงฮัง ทางฝั่งซ้ายของแม่น้ำโขงตั้งเป็นเรื่องราวเล่าขานในตำนานอุรังคธาตุ

ตกถึงยุคสมัยที่พุทธศาสนาหยั่งรากลึกสู่อีสาน นั่นคือยุคอาณาจักรล้านช้างในแผ่นดินพระเจ้าไชยเชษฐาธิราช (พ.ศ. 2093-2115) บ้านเมืองและพระศาสนาจำเริญรุ่งเรือง ดึงดูดผู้คนให้เคลื่อนย้ายเข้ามาตั้งหลักแหล่งและเกิดการสร้างบ้านแปงเมืองครั้งสำคัญในที่ราบลุ่มบริเวณเวียงจันทน์ หนองคาย อุดรธานี และสกลนคร

ส่วนลุ่มน้ำมูลในแอ่งโคราชนั้น ช่วงพุทธศตวรรษที่ 12-16 มีพัฒนาการอย่างเด่นชัดภายใต้อาณาจักรเจนละในลุ่มน้ำโขงสืบเนื่องถึงวัฒนธรรมขอมสมัยเมืองพระนครในช่วงเวลาต่อมา ซึ่งยังคงปรากฏเทวสถาน ปราสาทหิน ตามคติความเชื่อของฮินดูผสมผสานด้วยพุทธมหายานทั่วไปในทุกวันนี้



กราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์สักครั้งหนึ่งในชีวิตถือเป็นบุญกุศลนำมาซึ่งความสุขใจ และยังเป็น การชำระล้างจิตใจไปพร้อมกัน

การรอกงามของพุทธศาสนาบนดินแดนอีสานนั้นมีลักษณะพิเศษเฉพาะท้องถิ่น จึงก่อเกิดพระเกจิสายวิปัสสนารุระพร้อมด้วย วัดป่ามากมาย จนกล่าวได้ว่าแม่เดินทาง ผ่านไปถิ่นฐานใดเป็นต้องได้ย่นกิตติศัพท์ ของพระเถระจารย์ไม่รูปร่างใดก็รูปร่างหนึ่ง หรือสาธุศิษย์รูปสำคัญ หรือพบเห็นวัดป่าเป็น ระยะเวลา

พระฝ่ายวิปัสสนารุระรุ่นแรกๆ ซึ่งถือเป็นบูรพาจารย์ของพระธรรมยุติกนิกายฝ่าย อรัญวาสีในภาคอีสานคือ หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล (พ.ศ. 2402-2485) แห่งวัดเลียบ อุบลราชธานี หลวงปู่เสาร์เป็นผู้ใฝ่ใจใน รุดงควัตร หนักแน่นในพระธรรมวินัย ชอบวิเวก ไม่ติดดินที่อยู่ และพอใจจะ แนะนำสั่งสอนผู้อื่นในแนวทางนั้นด้วย

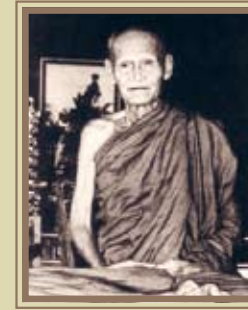
ศิษย์คนสำคัญของท่านคือ พระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต (พ.ศ. 2413-2492) ผู้เป็นกำลัง สำคัญในการเผยแผ่พระศาสนาสายวิปัสสนา กรรมฐาน จนทำให้มีศิษยานุศิษย์เกิดขึ้น มากมายทั้งในภาคอีสานและภาคอื่นๆ ของ ประเทศ ดังเช่น



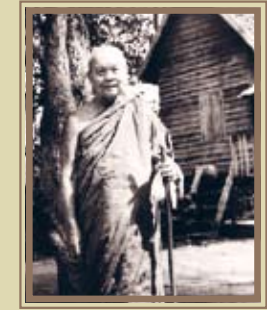
2

ด้วยมูลมิ่งคติความเชื่อ คนอีสานไม่เพียง “ถือ” ศาสนา หากเป็น “ประพฤติ” ศาสนา เพราะระบบความเชื่อ-ศาสนาได้มา สัมพันธ์เป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตผู้คนและ สรรพชาติรอบๆ ตัว โดยทุกชุมชนมีวัด เป็นศูนย์กลาง

คนอีสานก็เหมือนชาวพุทธทั่วไปที่เชื่อถือ เรื่องบาปบุญและชาติภพ จึงนิยมทำบุญทำ ทาน ถือศีลฟังธรรม หรือแม้แต่คิดว่าด้วยการเดินทางสะสมบุญก็ตามที่ ดังจะเห็น ได้จากวันสำคัญๆ ทางศาสนาจะมีพุทธ- ศาสนิกชนตลอดสองฝั่งโขงเดินทางไป สักการะพระธาตุคู่บ้านคู่เมือง เช่น พระธาตุ พนม พระธาตุเชิงชุม พระธาตุบังพวน รวมถึงเทศกาลเจดีย์ที่สร้างเป็นอนุสรณ์แด่ พระเกจิผู้เป็นที่เคารพศรัทธา อาทิ พระ อาจารย์ฝั้น อาจาโร วัดป่าอูมสมพร หลวงปู่เทศก์ เทสรูสี วัดหินหมากเป้ง เป็นต้น ด้วยเชื่อว่าการเดินทางไกลไป



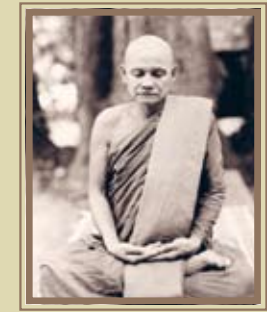
หลวงปู่ท้าว อนาลโย
วัดถ้ำกลองเพล จ.หนองบัวลำภู



หลวงปู่ฝั้น อาจาโร
วัดป่าอูมสมพร จ.สกลนคร



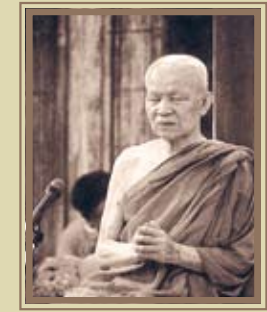
หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ
วัดดอยแม่ปิ้ง จ.เชียงใหม่



หลวงปู่ชา สุภทฺโท
วัดหนองป่าพง จ.อุบลราชธานี



หลวงปู่ดูลย์ อตุโล
วัดบูรพาภิราม จ.สุรินทร์



หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน
วัดป่าบ้านตาด จ.อุดรธานี

พระฝ่ายวิปัสสนาธุระหรือพระรุดงกรรมฐาน เรียกว่า พระป่า

ความหมายของ พระป่า ที่หลวงปู่ชา วัดหนองป่าพงแสดงไว้ก็คือ “พระภิกษุผู้มีข้อวัตรอันเคร่งครัด เป็นไปเพื่อกำจัดกิเลส และเป็นอิสระเหนือเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง มีชีวิตอย่างเรียบง่าย มีปัจจัยเครื่องอาศัยจำกัด มุ่งปฏิบัติฝึกอบรมจิตใจให้เข้าถึงความสงบและเกิดปัญญาด้วยการบำเพ็ญภาวนา วิปัสสนากรรมฐาน”

ที่ว่า “มีชีวิตเรียบง่าย ปัจจัยเครื่องอาศัยจำกัด” น่าจะสอดคล้องกับชีวิตอัสาน จึงปรากฏรูปธรรมของพระภิกษุห่มจีวรย่อมกรัก สะพายบาตร แบกกลดและกระบอกน้ำ จาริกอรอนแรมมุ่งสู่สถานที่สงบสงัด เช่น ป่าดง ป่าช้า วัดร้าง ถ้ำ เพิงผา พลาญหิน และริมลำธาร เพื่อฝึกฝนตนให้มีความเข้มแข็งอดทน พากเพียร และเพื่อสร้างสมอบรมปัญญาด้วยการพิจารณาสภาวะธรรมที่มีอยู่ในตนเอง และในธรรมชาติให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริง

พระป่ามุ่งกลับสู่สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติครั้งก่อนจะมีวัด มีสิ่งก่อสร้างสำหรับพระสงฆ์ทำสังฆกรรม เช่น โบสถ์ วิหาร หรือกุฏิสงฆ์

กลับไปดำรงสมณเพศเช่นภิกษุในสมัยพุทธกาล ตั้งแนวทางที่พระพุทธรูปเจ้าตรัสถึงสถานที่ที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญภาวนาว่า ภิกษุทั้งหลาย โนนโคนไม้ โนนเรือนว่าง

สถานที่เหล่านี้เป็นที่สงบ พวกเธอจงเพียรเผากิเลส อย่าได้ประมาท จะได้ไม่เป็นผู้ที่ต้องร้อนใจภายหลัง...

ท่านจงไปภาวนาโดยการตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น หายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น (คือการเจริญอานาปานสติ)

และครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่า เหตุที่ป่าไม่มีความรื่นรมย์ก็เพราะมีผู้ที่กำลังบำเพ็ญเพียรเพื่อความพ้นทุกข์อยู่ด้วยในป่า (ใช่จะรื่นรมย์เพราะมีพระอรหันต์ผู้มีปัญญาหรือมีฤทธิอยู่ด้วยก็หาไม่)

ปฏิปทาของพระกรรมฐานคือการเป็นนักธุดงค์ นักธุดงค์ผู้ไม่ยึดติด ไม่ยอมให้สิ่งใดผูกมัดตน

แม้จะต้องผ่านพบกับสิ่งต่างๆ ทั้งดีและเลว ทั้งสุขและทุกข์ ก็เข้าไปเกี่ยวข้องกับดียวการเห็นโทษและมีปัญญาในการสลัดออก

หากยกเอาปฏิปทาการบำเพ็ญเพียรของหลวงปู่ชามาเป็นแบบอย่างในที่นี้ จะเห็นว่าก่อนหน้าที่ท่านจำพรรษา 5 ปีสุดท้ายอยู่ที่วัดป่าบ้านหนองผือ อ.พรรณานิคม ท่านไม่เคยจำพรรษาซ้ำปีที่ใด แต่จะออกธุดงค์ไปยังที่ต่างๆ ทั่วภาคอีสานจนถึงฝั่งลาว หลายจังหวัดในภาคเหนือจนถึงพม่า สำหรับธุดงค์วัตร 13 ที่ถือเป็นธรรมแก่



กิเลสทั้งแก่ฆราวาสและบรรพชิต หลวงปู่ชาถือปฏิบัติมาแทบทุกข้อตามสถานที่และโอกาส โดยมี 4 ข้อที่ท่านถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัดเป็นประจำ กล่าวคือ

- ถือห่มผ้าบังสุกุล เป็นผ้าเศษเดนที่ไม่มีใครหวง พระภิกษุเอามาเย็บต่อกันตามขนาดที่ต้องการให้เป็นสบง จีวรสังฆาฏิ
- ถือภิกขาจารยวัตร คือการออกบิณฑบาตเป็นวัตร
- ถือฉันในบาตร ฉันรวมลงในบาตรใช้ภาชนะใบเดียวเป็นนิตย์
- ถือวัตรเอกา ฉันหนเดียวเป็นนิตย์ จนอาพาธหนักเมื่อปัจฉิมวัยก็ไม่ได้ลดละ

เวลาผ่านไป ถ้า ป่าช้า พลาญหินริมแม่น้ำ หรือแม้กระทั่งป่าช้าที่เคยเป็นสถานปฏิบัติธรรมทั้งหลายก็ได้รับการพัฒนาเป็นวัดป่าทำหน้าที่อบรมปมธรรมแก่พุทธบริษัท

ได้กว้างขวางและเป็นระบบ วัดเหล่านี้ นอกจาก จะมีคุณค่าทางจิตใจต่อผู้คนที่ท่องเที่ยวถิ่นแล้ว ยังนับเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่งดงาม เนื่องจากมีการเอาใจใส่รักษาสภาพแวดล้อมเพื่อใช้ปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ

แม้ว่าปัจจุบันผืนป่าได้เปลี่ยนแปลงมาเป็นบ้านเป็นเมืองมากขึ้น และวัดป่าหลายแห่งไม่ได้อยู่ในป่าแล้วก็ตาม คนก็ยังคงเรียกว่าวัดป่าเหมือนเดิม ตัวอย่างวัดป่าสุทธาวาสซึ่งเป็นที่ตั้งของพิพิธภัณฑสถานหลวงปู่ชา ภูริทัตโต และพิพิธภัณฑสถานหลวงปู่หลุย จันทสาโรสภาพแวดล้อมในปัจจุบันก็คือตัวเมืองสกลนครนั่นเอง

3

การจาริกธุดงค์ของพระป่ายังอาจเป็นการเดินทางเพื่อไปแสวงหาความรู้จากพระอาจารย์ที่ตบเลื่อมใส ในระหว่างทางก็จะแวะสนทนาและศึกษาตามสำนักต่างๆ ที่จาริกผ่าน เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์และเปรียบเทียบกับแนวทางปฏิบัติของแต่ละสำนัก

นับว่าในส่วนนี้มีส่วนคล้ายคลึงกับผูปฏิบัติธรรมในยุคปัจจุบันอยู่ไม่น้อยทีเดียว

.....

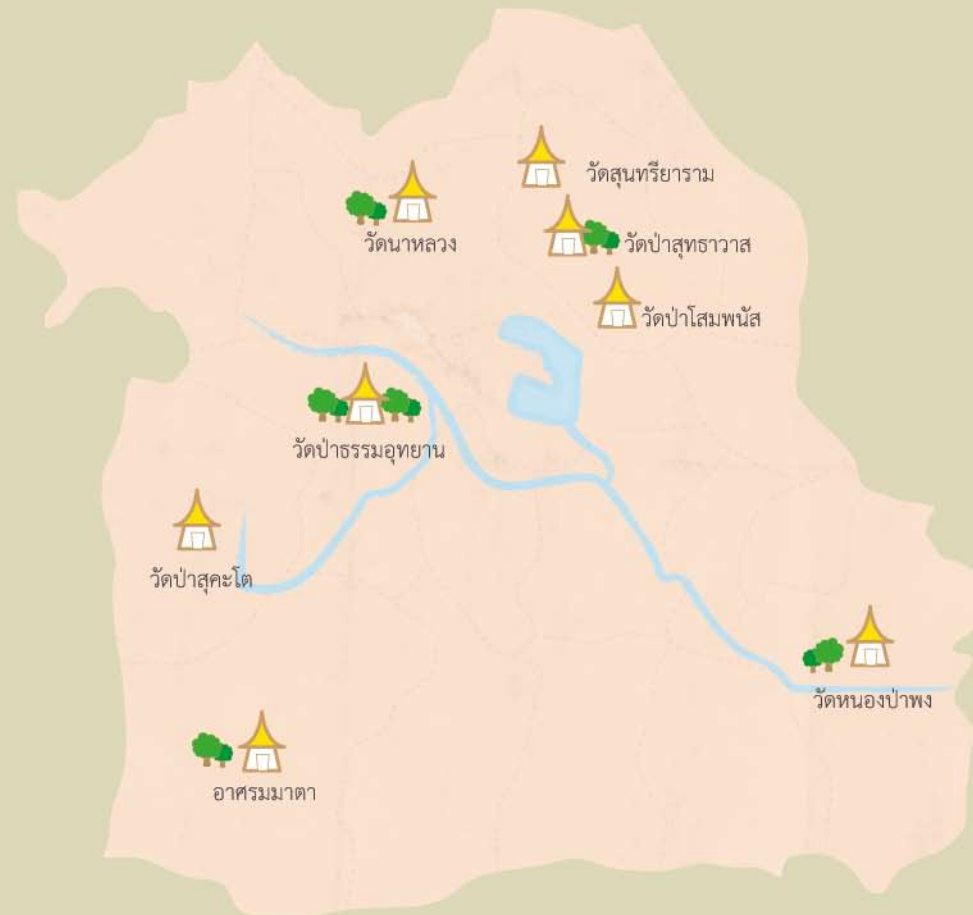
นักเดินทางยุคนี้สามารถเดินทางท่องเที่ยวและปฏิบัติธรรมไปพร้อมๆ กัน โดยสามารถพิจารณาแนวปฏิบัติของแต่ละสำนัก หรืออาจดูสภาพแวดล้อมเพียงบางมุมก็รู้ว่าธรรมสถานนั้นๆ เหมาะกับตนเพียงไร

อย่างเส้นทางเดินจงกรมรอบใหญ่ (มักมีสภาพเป็นสวนป่า) ทุกๆ ที่มีอยู่เหมือนกัน แต่จะผิดแผกกันในรายละเอียด บ้างก็เป็นทางดิน บ้างก็เป็นปูน ลักษณะหนทางกว้างแคบ สั้นยาว แตกต่างกันไป

ใน “วัดนาหลวง” อ.บ้านฝ้อ จ.อุดรธานี เส้นทางเดินแวดล้อมไปด้วยไม้กฤษณา และพันธุ์ไม้ป่าเต็งรัง “วัดสุนทรียาราม” อ.เจริญศิลป์ จ.สกลนคร มีทางเดินค่อนข้างกว้าง ตรงและโล่ง หนาไปด้วยไม้ใหญ่

อย่างฉำฉา กระถินเทพา ชี้เหล็ก ซึ่งมีชื่อธรรมะติดอยู่ “วัดหนองป่าพง” อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี อยู่ท่ามกลางหมู่ไทรโมก ตะแบก อ้นร่มครีมี ส่วน “อาศรมมาตา” อ.บึงกรชัย จ.นครราชสีมา เด่นตรงที่เป็นทางเดินในป่าเขา ลักษณะสูงต่ำและคดเคี้ยวไปตามธรรมชาติ ทั้งยังมีผาชันปรีชาญาณในการอนุรักษ์ป่าไม้และแหล่งน้ำได้อย่างน่าประทับใจ

แม้ธรรมสถานเหล่านี้จะมีปัจจัย สภาพแวดล้อมแตกต่างกัน แต่สิ่งๆ ที่ทุกแห่งมีเหมือนกันก็คือ รอยทางที่พระพุทธรองค์ค้นพบ ซึ่งสามารถปรากฏแก่เราทุกคนที่เพียรทางธรรม





แนวปฏิบัติ

ใช้หลักสติปัญญา 4



การจัดอบรม

- จัดอบรมเป็นหมู่คณะประมาณ 50 คน ปีละ 6-10 ครั้ง โดยเชิญวิทยากรที่มีความชำนาญในการปฏิบัติสติปัญญา 4 แต่ละแนวมาให้คำแนะนำ (ดูปฏิทินการอบรมได้จากเว็บไซต์ หรือสอบถามที่มูลนิธิ)
- หากไม่มีคอร์สการปฏิบัติ ผู้สนใจสามารถติดต่อขอเข้ามาพักเพื่อปฏิบัติธรรมได้
- แบ่งเป็น 4 ระดับตามพื้นฐานผู้ปฏิบัติธรรม



ข้อควรรู้

- รับเฉพาะอุบาสิกและนักบวชสตรี (สำหรับผู้ชายและพระภิกษุต้องได้รับอนุญาตเป็นรายๆ ไป)
- ควรศึกษาระเบียบปฏิบัติให้ดี เนื่องจากมีระเบียบสำหรับผู้ปฏิบัติในแต่ละเขตที่ต่างกัน
- ผู้ปฏิบัติใหม่ต้องมีผู้ปฏิบัติธรรมในอาศรมหรือกรรมการของอาศรมเป็นผู้แนะนำและรับรองความประพฤติ หรือประธานอาศรมฯ อนุญาตเป็นรายๆ ไป จึงจะเข้าพักได้
- เข้าพักปฏิบัติได้ไม่เกิน 10 วัน สำหรับผู้ปฏิบัติเก่าที่ไม่เคยทำผิดระเบียบพักได้ไม่เกิน 1 เดือน ถ้าจะอยู่นานกว่า 1 เดือน ต้องได้รับอนุญาตก่อน
- ไม่ถึงกับห้ามพูด แต่แนะนำให้พูดเฉพาะเรื่องธรรมะในเวลาและสถานที่ที่กำหนด

ครูอาจารย์
ผู้สอนปฏิบัติ

การปฏิบัติตรงควัตรและสติ-
ปัญญา 4 แนวหลวงพ่เทียน
โดย พระอาจารย์ครรชิต
อภิญโญ

อานาปานสติภาวนา
โดย พญ.อมรา มลิลา

จิตตานุปัตสนา (สายตุงจิต)
โดย อ.สุภีร์ ทุมทอง

สายรูปนาม
โดย อ.วัลลภ ปัญญาขานะ



เส้นทางธรรมสำหรับผู้หญิง

จากต้นสู่ปลาย จุดหมายคือการพ้นทุกข์

อาศรมมาตา

ต.ภูหลวง อ.ปักธงชัย จ.นครราชสีมา

อาศรมมาตาก่อตั้งเมื่อ พ.ศ. 2539 ด้วยทุนทรัพย์ของครอบครัวทิพย์ทัศนีย์ ปัจจุบันดำเนินงานโดยมูลนิธิอาศรมมาตาและผู้มีจิตศรัทธาที่มีความประสงค์จะช่วยเหลือสืบสานงานพระพุทธศาสนา เพื่อให้อาศรมแห่งนี้เป็นที่ปฏิบัติธรรมของผู้หญิง ทั้งผู้เพิ่งเริ่มเดินบนเส้นทางภาวนาจนถึงผู้มุ่งมั่นสู่การพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง โดยมีสติปัญญา 4 เป็นแผนที่เดินทาง มีครูที่มีความรู้หลากหลายวิธีปฏิบัติช่วยชี้แนะ และใช้ความวิเวกของธรรมชาติป่าเขาเป็นสถานที่ในการภาวนา

สัปปายะอย่างยิ่งทั้งสถานที่ อาหาร บุคคล โดยเฉพาะความเกื้อกูลกันระหว่างนักปฏิบัติหญิงที่ปฏิบัติธรรมกันในชีวิตประจำวัน เคารกครัดแต่มีเมตตาสูง



ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

พื้นที่อาศรมแบ่งเป็น 4 เขต แต่ละเขตจะเอื้อประโยชน์ต่อ
ผู้ปฏิบัติที่มีพื้นฐานต่างกัน

เขตที่ 1 อาศรมมาตา

- บ้านพักรวม 4-5 คน สำหรับผู้เริ่มภาวนา มีแม่ชี
ดร.ไพเราะ ทิพย์ทัศน์ เป็นผู้ให้คำแนะนำ

เขตที่ 2 มาตาสีกวลี

- เขตภาวนาของผู้ปฏิบัติที่มีพื้นฐานพอสมควร มาพัก
ระยะ 1-2 สัปดาห์ขึ้นไป
- มีครูกรรมฐานคือ แม่ชีถนอม จิตตมณี คอยให้คำ
แนะนำ

เขตที่ 3 อิงสสส

- สำหรับฝึกนั่งธุดงค์หญิง บางครั้งใช้เป็นเขตปฏิบัติ
ธรรมของพระภิกษุและอุบาสก

เขตที่ 4 สสสสาวิกา

- เขตป่าไม้เบญจพรรณอันอุดมสมบูรณ์สวยงาม

หมายเหตุ: เขต 3 และเขต 4 จะเน้นอยู่เองปฏิบัติเอง โดย
ทุกเช้าผู้ที่มาปฏิบัติต้องเดินมาบิณฑบาตที่เขต 1 ผู้ที่จะเข้ามา
อยู่ในเขตนี้ได้ต้องผ่านการสอบอารมณ์กับวิทยากรก่อน



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

จากกรุงเทพฯ ใช้ถนนมิตรภาพแล้วเลี้ยวเข้าถนนหมายเลข 304 มุ่งหน้าสู่ อ.บักธงชัย
จ.นครราชสีมา พอเข้าถนนหมายเลข 304 ให้สังเกตป้ายหลักกิโลเมตรทางขวา (เกาะกลาง
ถนน) ถ้าเจอป้าย กม.94 ให้ยูเทิร์นเข้าซอยซ้ายมือ เข้าบ้านหนองกก (ปากซอยทางเข้าจะมีป้าย
บอกทางเข้ามาหาชาวบิณฑบาตวิทยาลัย) ขับตามป้ายไปสักพักจะเจอป้ายอาศรมมาตา
ควรเดินทางมาก่อนพระอาทิตย์ตกดิน เพราะทางเข้าซับซ้อนนวนมาก อาจหลงได้ง่ายๆ



เที่ยว+สสส

วัดเวฬุวัน

ชมภาพเขียนสีโบราณอายุสี่พันปีที่วัดเขาจันทน์งาม ต.ลาดบัวขาว อ.สีคิ้ว จ.นครราชสีมา
แหล่งโบราณคดีที่สำคัญแห่งหนึ่งของภาคอีสาน สืบค้นพบครั้งแรกใน พ.ศ. 2526 ภาพ
เขียนสีโบราณบนเพิงผาหินด้านหลังวัดมีทั้งภาพลงสีแบบเงาที่ขีบและภาพร่างเป็นรูปคน
และสัตว์ที่แสดงถึงวิถีชีวิตของกลุ่มชนที่อาศัยอยู่ในบริเวณนี้ราว 3,000-4,000 ปีมาแล้ว

ฟาร์มไหม

ที่จิม ทอมป์สัน ฟาร์ม มีการเพาะหม่อนไหมที่สามารถผลิตผ้าไหมคุณภาพชั้นเยี่ยม
ได้กว่า 1.5 ล้านเมตรต่อปี เปิดให้เข้าชมเฉพาะช่วงปลายปี เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตร
ปลอดสารพิษจากไร่และเรียนรู้วิถีชีวิตชาวอีสานไปในเวลาเดียวกัน



อาศรมมาตา

67 ม.7 ต.ภูหลวง อ.บักธงชัย จ.นครราชสีมา 30150

โทรศัพท์ 08 1913 5031

(อุปาสิกา ทิววรรณ ทิพย์ทัศน์ ประธานกองทุนบุญนิตอาศรมมาตา)

อีเมล ashrammata@gmail.com <http://ashrammata.blogspot.com>



สถาบันสติปัญญา (สำหรับผู้ไม่ปรารถนาจะเป็นทุกข์)

วัดอรารวัณ (วัดป่าสุคะโต)

บ้านใหม่ไทยเจริญ ต.ท่ามะโพงหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ

สถาบันแห่งนี้มุ่งสร้างสถาบันในใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวหรือไม่ทุกข์ ซึ่งฝึกได้ด้วยการเจริญสติปัญญา ผู้สนใจศึกษาการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางหลวงพ่อกุศล ไม่ควรมองข้าม “สถาบัน” แห่งนี้ด้วยประการทั้งปวง ยังคงทรงคำสอนของหลวงพ่อกุศลไว้อย่างมั่นคง มีครูอาจารย์ ซึ่งเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อกุศลหลายท่าน ที่พร้อมจะเป็นกัลยาณมิตรทางธรรมให้กับทุกคนที่สนใจ สถานที่ยังสลับป่ายะ กว้างขวาง ร่มรื่น และเย็นสบายเกือบทั้งปี เหมาะแก่การมาพักเพื่อภาวนา รวมถึงการเรียนรู้การใช้ชีวิตอย่างพึ่งพาตนเอง เกื้อกูลกัน และไม่เบียดเบียนธรรมชาติ

แนวปฏิบัติ

วิธีการเจริญสติปัญญา 4 คือ การเจริญสติหรือมีสติระลึกรู้อยู่กับสภาวะของกาย เวทนา จิต ธรรม โดยอาศัยรูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อกุศล ให้มีสติรู้สึกรู้ตัว ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด



การจัดอบรม

- คอร์สปฏิบัติ 7 วัน ประจำทุกเดือน (ดูตารางได้ที่เว็บไซต์)
- คอร์สกรรมฐานเข้ม 40 วัน (วันที่ 20 พฤษภาคม ถึง 30 มิถุนายนของทุกปี)
- การปฏิบัติธรรมประจำวัน
- บุคคลทั่วไปสามารถเข้าร่วมปฏิบัติธรรมได้ทุกวัน และจะอยู่กี่วันก็ได้
- บรรพชาสามเณรและบวชพรหมจารีนิภาคฤดูร้อน
- คอร์สปฏิบัติธรรมของหน่วยงาน ติดต่อกับทางวัดได้โดยตรง



เจ้าอาวาส

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล พระนักคิด พระนักวิชาการ พระนักกิจกรรม และพระนักเขียนชั้นแนวหน้าท่านหนึ่ง แต่งานทั้งหมดทั้งปวง พระอาจารย์ไพศาลยืนยันว่า “ชีวิตอาตมาเป็นแค่พระอย่างเดียวก็น่าเป็นเกียรติและประเสริฐสุดในชีวิตแล้ว ไม่มีอะไรสูงส่งกว่าการเป็นพระ ที่เหลือเป็นส่วนเกิน”

ปัจจุบันท่านมักจะเลือกจำพรรษาอยู่ที่วัดป่ามหาวัน เพื่อรักษาและอนุรักษ์ป่า และได้มีเวลาทำงานและปฏิบัติธรรม

ประธานสงฆ์



หลวงพ่อกุศลเขียน สุวณฺโณ อุปสมบทเมื่ออายุย่าง 30 ปี และได้มีโอกาสศึกษาและปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อกุศลจนเกิดความมั่นใจว่าแนวทางนี้เป็นทางออกที่พาไปถึงจุดหมายปลายทางได้

ในวัย 74 ปี หลวงพ่อกุศลมีสุขภาพดี แต่ยังคงให้เวลากับการอบรมผู้ปฏิบัติอย่างเต็มที่ และมีกิจต้องดูแลวัดถึง 3 วัดด้วยกัน คือ วัดป่าสุคะโต วัดท่ามะโพงหวาน และวัดป่ามหาวัน (ภูหลวง)



ข้อควรรู้

- ถือศีล 5 เป็นอย่างน้อย
- แต่งกายสุภาพ (ไม่ต้องใส่ชุดขาว)



ที่พัก

สิ่งอำนวยความสะดวก

- แยกเขตที่พักอุบาสกและอุบาสิกาอย่างชัดเจน
- เขตอุบาสก เรือนพักขนาดเล็ก พร้อมห้องน้ำ จำนวน 5 หลัง รับได้ 90 คน
- เขตอุบาสิกา เรือนพักขนาดเล็ก พร้อมห้องน้ำในตัว จำนวน 35 หลัง รับได้ 150 คน
- หากมาเป็นหมู่คณะ นอนที่เรือนนอนรวม
- ห้องน้ำและห้องอาบน้ำ 60 ห้อง
- มีเครื่องนอนครบครันให้เบิกใช้



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

ผ่าน จ.ชัยภูมิมายังเส้นทางชัยภูมิ-ตาดโตน ก่อนถึงอุทยานแห่งชาติตาดโตนให้เลี้ยวซ้าย เมื่อถึงบ้านท่าหินโงมให้เลี้ยวขวาไปตามเส้นทางสายใหญ่จนถึงบ้านท่ามะไฟหวาน และต่อมายังบ้านใหม่ไทยเจริญ ระยะทางจากชัยภูมิจนถึงวัดประมาณ 55 กิโลเมตร หรือผ่าน จ.ชัยภูมิมายัง อ.แก้งคร้อ และขับต่อมายังเส้นทางแก้งคร้อ-ภูเขียว เมื่อออกจาก อ.แก้งคร้อเพียง 1 กิโลเมตร ให้เลี้ยวซ้ายตรงข้าม บิมน้ำมัน ปตท. (สังเกตป้ายบ้านท่ามะไฟหวาน) แล้วไปตามเส้นทางผ่านบ้านโคกกง ขึ้นเขาจนถึงบ้านท่ามะไฟหวานต่อมายังบ้านใหม่ไทยเจริญ ระยะทางจากแก้งคร้อถึงวัด 35 กิโลเมตร

รถโดยสาร

สายกรุงเทพฯ-เมืองเลย ลงที่อำเภอแก้งคร้อและต่อรถสองแถวในตลาดสด ขึ้นสายแก้งคร้อ-ท่ามะไฟหวาน บอกว่าไปวัดป่าสุคะโต รถเที่ยวสุดท้ายออกเวลา 17.00 น.

สายกรุงเทพฯ-ชัยภูมิ เมื่อถึงชัยภูมิให้ขึ้นรถสองแถวสายชัยภูมิ-ท่ามะไฟหวาน ถ้าต้องการไปวัดป่าสุคะโต เมื่อถึงบ้านท่ามะไฟหวานแล้วให้เดินอีก 4 กิโลเมตร หรือจ้างรถมอเตอร์ไซด์ไปส่งที่วัดรถสองแถวสายชัยภูมิ-ท่ามะไฟหวาน เที่ยวสุดท้ายออกเวลา 13.00 น.



เที่ยว+ธรรม

ธรรมยাত্রาลุ่มน้ำลำปะทาว (ต้นเดือนธันวาคมของทุกปี)

ธรรมยাত্রาเป็นการเดินเพื่อธรรม (ชาติ) และเดินโดยธรรม เดินเพื่อธรรม (ชาติ) คือ เดินเท้าเพื่อปลูกจิตสำนึกการอนุรักษ์ธรรมชาติ โดยเดิน (สัมภาระบางส่วนจะมีรถขนของบริการ) ไปตามหมู่บ้านที่อยู่ในพื้นที่ลุ่มน้ำลำปะทาว แวะพักตามวัดในหมู่บ้านเพื่อทำกิจกรรมกับชาวบ้านในหมู่บ้านนั้นๆ เดินโดยธรรมคือ การมีสติในขณะที่เดิน และพัฒนาคุณธรรมต่างๆ ให้งอกงามขึ้นในจิตใจด้วย มีกิจกรรมร่วมกัน เช่น ทำวัตรสวดมนต์ และฟังธรรม (จากพระอาจารย์ไพศาล) ทุกเช้า-เย็น และการอบรมในเรื่องของการฝึกจิต-ฝึกใจในการเดินเท้าอย่างมีสติ



ปลูกป่า (กรกฎาคม-สิงหาคมของทุกปี)

ป่าคือต้นธารของทุกสิ่ง เพื่อเป็นการอนุรักษ์ลุ่มน้ำปะทาว วัดจึงจัดให้มีกิจกรรมปลูกป่าในพื้นที่วัดป่าสุคะโตและวัดป่ามหาวัน (ภูหลง) องค์กร หมู่คณะสามารถร่วมเป็นเจ้าภาพปลูกป่าและร่วมกิจกรรมได้



วัดอรารวัณ (ป่าสุคะโต)

บ้านใหม่ไทยเจริญ ม.8 ต.ท่ามะไฟ อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ 36150
โทรศัพท์ 08 7373 5124 และ 08 5492 7709
อีเมล pspn2008@hotmail.com www.pasukato.org



สมาธิธรรมชาติ

วัดป่าธรรมอุทยาน

ต.สำราญ อ.เมือง จ.ขอนแก่น

วัดตั้งอยู่ในเขตป่าช้าเก่าของหมู่บ้านสำราญและบ้านเพี้ยพาน หลวงพ่อกล้วยได้มาบุกเบิกและค่อยๆ พัฒนาจนเป็นวัดอย่างในปัจจุบัน เพื่อให้ญาติโยมได้มาฝึกปฏิบัติเร่งความเพียรกันได้เต็มที่

บรรยากาศภายในวัดสงบเงียบ ร่มรื่น เหมาะแก่การเจริญจิตภาวนาเป็นอย่างยิ่ง และสะดวกมากในการเข้าพักปฏิบัติธรรม โดยมากคนที่มาภาวนาจะเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อ ซึ่งมีทั้งคนในละแวกและคนทำงานออฟฟิศในเมือง ท่านสอนเน้นการเจริญสติ-การระลึกรู้กายและใจในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีประโยชน์มากสำหรับคนทำงาน ที่ทางโลกก็ยังทิ้งไม่ได้ ทางธรรมก็ไม่อยากให้เสีย อีกทั้งมีหลุมศพไว้ให้เป็นสนามทดลองฝึกดูจิตตัวเอง

แนวปฏิบัติ

เน้นการฝึก “สมาธิธรรมชาติ” คือสมาธิในการมี “สติ” ขณะทำงานหรือใช้ชีวิตปกติ แล้วดูกายดูใจไปด้วย การปฏิบัติเหมือนไร้รูปแบบ ไม่มีกฎเกณฑ์ ง่ายๆ สบายๆ แต่ปฏิบัติกันทั้งวันตั้งแต่ตื่นจนหลับ



การจัดอบรม

ไม่มีการจัดอบรมเป็นคอร์ส ผู้ที่เข้ามาฝึกสามารถปฏิบัติอย่างมือสระ โดยในช่วงเช้าของทุกวันมีเทศน์ก่อนฉันอาหารเช้า หากมีข้อสงสัยเรื่องการปฏิบัติสอบถามได้ช่วงเวลานี้



ข้อควรรู้

- สำหรับมือใหม่เพิ่งหัดภาวนา ควรเรียนรู้วิธีการเจริญสติ การเจริญสมาธิที่ถูกต้อง หากสงสัยควรถามหลวงพ่อ เพราะถ้าไม่เข้าใจก็อาจจะทำให้การปฏิบัติหลุดจากเป้าหมายไปได้

เจ้าอาวาส



พระอาจารย์สำราญ ฐมฺมธฺโร หรือหลวงพ่อกล้วย ไม่ชอบสอนมาก แต่เน้นให้เร่งความเพียร ปฏิบัติกันมากๆ หลวงพ่อและคณะลูกศิษย์ได้จัดสถานที่ปฏิบัติธรรมไว้อีกหลายแห่ง อาทิ ภูป่าไร่ จ.มุกดาหาร, เขาใหญ่ วัดถ้ำสันติธรรม และที่พังโคน เป็นต้น





ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- มีอาคารใหญ่ 2 หลัง แต่ละอาคารมีห้องเล็ก 6-7 ห้อง นอนได้ห้องละ 5-10 คน
- ไม่มีการแยกชาย-หญิงอย่างชัดเจน ส่วนใหญ่ผู้หญิงจะนอนในห้อง ส่วนผู้ชายจะกลางเต็นท์นอนข้างนอก
- มีเดินที่ไว้บริการ โดยผู้ที่มาปฏิบัติธรรมสามารถนำไปกางนอนบริเวณไหนก็ได้ ทั้งบริเวณโบสถ์สวนป่า หรือบริเวณป่าช้า
- มีห้องอบไอน้ำสมุนไพร ควรเตรียมผ้าถุงไปด้วย



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

ขับผ่านเมืองขอนแก่นไปทางอุดรธานี ไปน้ำพอง วัดอยู่ กม.11 มหาวิทยาลัยขอนแก่นอยู่ กม.6 วิ่งไปจนเจอป้ายบ้านสำราญ (เล็กมาก) เลี้ยวเข้าโรงเรียนไทยรัฐ 84 วัดอยู่หลังโรงเรียน จะเห็นพระพุทธรูปสีขาวและซุ้มประตูวัด

รถโดยสาร

กรุงเทพฯ-ขอนแก่น จาก บขส.ขอนแก่น นั่งรถสองแถวสีเขียว สายบ้านสำราญ (บางคันไปแคมป์มหาวิทยาลัยขอนแก่น ต้องดูป้ายที่บอกไปบ้านสำราญ) ลงที่บ้านสำราญ กม.11 โรงเรียนไทยรัฐ 84 จากนั้นก็เดินเข้าวัด

กรุงเทพฯ-อุดรธานี หลังจากเลยตัวเมืองขอนแก่น สามารถขอลงได้ที่บ้านสำราญ บริเวณหน้าโรงเรียนไทยรัฐ 84

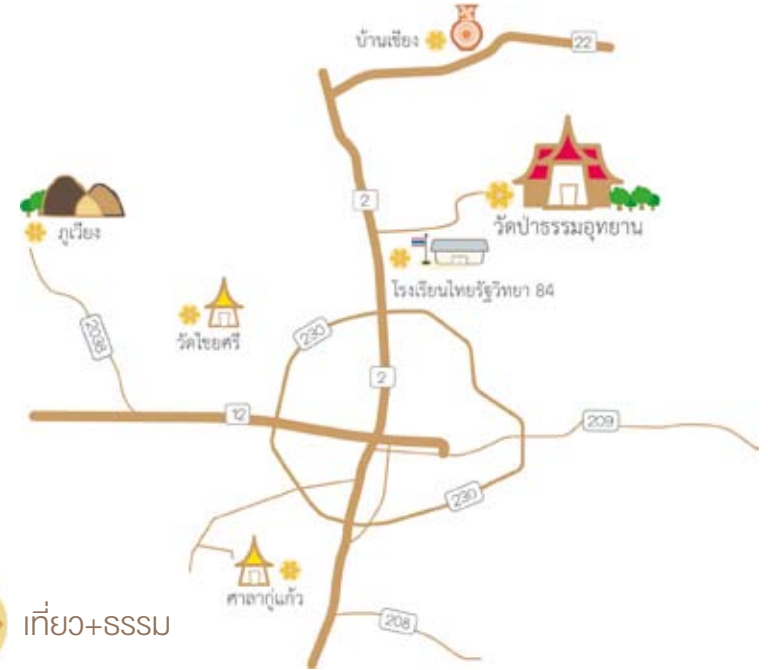


เครื่องปั้น

จากสนามบิน เหมารัตต์ของสนามบิน ราคา 150 บาท หรือแท็กซี่



เที่ยว+SSSU



วัดเจติยภูมิ

ที่ตั้งพระธาตุขามแก่น โบราณสถานคูบ้าน ภายในบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ

วัดสระบัวแก้ว

มีประติมากรรมสิ่งหมอบและภาพจิตรกรรมฝาผนัง แสดงวิถีชีวิตของผู้คน ชาดก สวรรค์นรก และนิทานพื้นบ้าน

วัดโคกศรี

มีจิตรกรรมฝาผนังที่สวยงามเขียนสีฝุ่นโทนสีคราม เหลือง ขาว ฝีมือช่างพื้นบ้านชาวมหาสารคาม ที่นี่ยังรักษาชนบทโบราณ คือผู้หญิงไม่สามารถเข้าไปโบสถ์ได้



วัดป่าธรรมอุทยาน

บ้านสำราญ-เพี้ยพาน ต.สำราญ อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000
โทรศัพท์ 08 6858 8969 (หลวงพี่ต้า)
อีเมล it_wpt@hotmail.com



พร้อมเพื่อการประพฤติปฏิบัติธรรม

วัดนาหลวง (อภิญญาเสถียรธรรม)

ต. คำดอง อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี

ด้วยความที่เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมของจังหวัด และเป็นสถานศึกษาปฏิบัติธรรมของพระภิกษุสามเณร วัดนาหลวงจึงเที่ยวพร้อมไปด้วยครูบาอาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถ มีที่พักและสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันและมีบรรยากาศเงียบสงบ จัดว่าเป็นสถานปฏิบัติธรรมที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมโดยแท้ แต่ระดับความเข้มข้นของการปฏิบัติที่นั่น ขึ้นอยู่กับทางผู้จัดกิจกรรมแต่ละคอร์สที่มาขอใช้สถานที่ว่าต้องการความเข้มข้นระดับไหน

แนวปฏิบัติ

การอบรมใช้หลักสติปัฏฐาน 4 และวิปัสสนากรรมฐานในอริยาบท 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ใช้การสอนแนววิถึพุทธคือ “พูดให้จำ ทำให้ดู อยู่ให้เห็น เย็นให้สัมผัส สัจให้ครบ สงบให้พร้อม เสงี่ยมให้พอ”



การจัดอบรม

ไม่มีคอร์สอบรมของวัดเอง แต่วัดพร้อมจะทำการอบรมใน 2 ลักษณะ คือ

การเข้าอบรมที่วัด

- หลักสูตร 4 คืน 5 วัน เฉพาะช่วงหลังออกพรรษาไปแล้วถึงเดือนกรกฎาคม สำหรับหมู่คณะหรือหน่วยงานที่ติดต่อเข้ามา

จัดพระวิทยากรไปอบรมนอกสถานที่ ตามที่ได้รับการนิมนต์

- โดยใช้หลักสูตรเหมือนที่วัด (ที่มพระวิทยากรประจำ 5-10 รูป)
- การอบรมนั้นจะแบ่งเป็นกลุ่มเพื่อฝึกปฏิบัติจริง โดยมีพระวิทยากรพี่เลี้ยงซึ่งมีฐานละ 2 รูป ภาคกลางคืนจะมีการประเมินผลการอบรมรวมทุกฐาน พร้อมฟังพระธรรมเทศนาจากพระวิทยากรและรับฟังโอวาทธรรมจากพระภิกษุสงฆ์

ประธานสงฆ์



พระภิกษุสงฆ์ (หลวงพ่อดอง) ผู้บุกเบิกก่อตั้งวัดหลวงพ่อดองวิเวก ในการศึกษาธรรมอย่างจริงจัง ตั้งแต่เริ่มก่อตั้งวัดหลวงพ่อดองวิเวกก็เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางและมักมีผู้มาฝากตัวเป็นลูกศิษย์ลูกหาไม่ขาดสาย แต่ด้วยนิสัยและบุคลิกที่สมถะสันโดษ ท่านจึงขอเป็นเพียงประธานสงฆ์ คอยให้คำปรึกษาในการบริหารงานวัด และเผยแผ่ธรรมะแก่บุคคลทั่วไปที่สนใจ





ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- ที่พักในอาคารอเนกประสงค์ขนาดใหญ่หลายอาคาร แยกอาคารชาย-หญิง รองรับผู้เข้าพักพร้อมได้จำนวนมาก
- มีการรักษาความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ ที่พัก ห้องน้ำ และอาคารต่างๆ สะอาดมาก
- มีเครื่องซักผ้าไว้บริการฟรี



ข้อควรรู้

- แต่งกายชุดขาวล้วน
- ผู้ชายใส่เสื้อขาว กางเกงขา ยาวขาว ผู้หญิงใส่เสื้อขาว ผ้าถุง ขาว และผ้าสไบขาว (ถ้ามี)
- ถือศีล 8
- ควรศึกษากฎระเบียบของวัด ซึ่งเขียนไว้ชัดเจน อ่าน เพลิน และควรทำให้ครบจริงจัง ตามนั้น ช่วยเรื่องการประกอบ ความเพียรได้มาก



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

จากกรุงเทพฯ ใช้ทางหลวงหมายเลข 2 มุ่งหน้าสู่อ.จตุรธาณี จากนั้นใช้เส้นทาง อ.บ้านฝื่อ-อ.น้ำโสม เลี้ยวขวาตรง อดต.กลางใหญ่ มุ่งหน้าสู่อ.บ้านน้ำจืด เมื่อถึงบ้านน้ำจืดมีป้ายบอก ไปวัดนาหลวง เลี้ยวซ้ายไปประมาณ 10 กิโลเมตร จะเจอบ้าน คำด่าง ถึงโค้งบ้านคำด่างให้เลี้ยวซ้ายไปบ้านนาหลวง วัดตั้ง อยู่ห่างออกไปประมาณ 5 กิโลเมตร

รถโดยสาร

นั่งรถกรุงเทพฯ-หนองคาย บอกพนักงานประจำรถว่าลงตลาด รังสินา (เลยตัว จ.อุตรธานีมาหน่อย) จากนั้นรอรถสองแถว สายบ้านฝื่อ-น้ำโสมที่ตลาดรังสินา บอกลงบ้านกลางใหญ่ ลงบ้านกลางใหญ่แล้วเหมารถเข้าวัดนาหลวง (ประมาณ 300 บาท)

***ถ้าเป็นหน้าฝน การเดินทางอาจลำบากมากสำหรับผู้ไม่มี รถยนต์ เพราะเส้นทางบางส่วนยังไม่ดี



เที่ยว+SSSU

บ้นโคธรม

สำหรับผู้ที่ร่างกายแข็งแรง แนะนำให้จอดรถไว้ด้านล่างแล้วเดินขึ้นบันไดมา 294 ขั้น เพราะระหว่างทางมีกิจกรรมเข้าใจง่ายที่ติดไว้ตามต้นไม้ เดินไปพิจารณาข้อธรรมะไป เกิด กุศลในใจจนไม่รู้สึเหนื่อยล้า ส่วนคนที่ร่างกายไม่ไหวสามารถขับรถมาจอดด้านบนได้

เส้นทางวัดป่า

ใน อ.บ้านฝื่อ จ.อุตรธานี มีสถานที่ปฏิบัติธรรมจำนวนมาก ส่วนมากจะเป็นวัดที่เน้นในสาย ปฏิบัติแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต วัดป่าบ้านค้อ วัดถ้ำพระ วัดนิโรธรังสี วัดป่าดอนบ้านเทียน วัดป่าจันทนาราม วัดป่าสระวี



วัดนาหลวง (อภิญญาเกษิตรรม)

บ้านนาหลวง ม.5 ต.คำด่าง อ.บ้านฝื่อ จ.อุตรธานี

โทรศัพท์ 0 4291 0910, 0 4291 0040, 08 3334 7766, 08 1180 1678

อีเมล nalaung2552@gmail.com



อารามแห่งสุดท้ายของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

วัดป่าสุทธาวาส

อ.เมือง จ.สกลนคร

บริเวณภูมิที่หลวงปู่มั่นนับขันธคือที่ตั้งของ “พิพิธภัณฑสถานพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต และสถานที่ตั้งอุโบสถคือบริเวณที่ประชุมเพลิงในงานพระราชทานเพลิงศพหลวงปู่

วัดป่าสุทธาวาสในปัจจุบันจึงเป็นทั้งวัดป่ากลางเมือง เป็นสำนักศึกษาของพระภิกษุสงฆ์ในสกลนคร และมีปูชนียสถานสำคัญที่ผู้คนจำนวนมากยังคงเดินทางมานมัสการเป็นประจำอย่างไม่ขาดสาย และยังเนื่องแน่นในวันหยุด

ในด้านกรปฏิบัติธรรมมีเฉพาะในวันพระ และผู้มาพักต้องสามารถดูแลตัวเองได้ ทั้งเรื่องกรปฏิบัติภาวนาและการกินอยู่

แนวปฏิบัติ

ตามแนวทางหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น
ใช้คำบริกรรม “พุทโธ”



การจัดอบรม

ไม่มีคอร์สอบรม สำหรับผู้ที่สนใจสามารถมาพักปฏิบัติธรรมในวันพระได้ โดยทางวัดกำหนดไว้ว่าควรจะอยู่ให้ครบ 3 วัน หรือ 7 วัน



ครูอาจารย์



หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต เป็น “พระอาจารย์ใหญ่” สายกรรมฐาน ที่มีบทบาทสำคัญอย่างมากในการฟื้นฟูการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ขาดช่วงไปในเมืองไทยให้กลับมาเฟื่องฟูอีกครั้ง ท่านมีลูกศิษย์ลูกหาจำนวนมาก และเป็นครูใหญ่ของครูบาอาจารย์ฝ่ายวิปัสสนาที่มีชื่อเสียงหลายต่อหลายท่าน อาทิ หลวงปู่ดุลย์ อตุโล, หลวงปู่สิงห์ ขนดยาคโม, หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ, หลวงปู่ฝั้น อาจาโร, หลวงปู่ขาว อนาลโย, หลวงปู่หล้า เขมปัตโต, หลวงปู่เทสก์ เทสรูจี หลวงปู่หลุย จันทสาโร, หลวงปู่ชา, หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย, หลวงตาพระมหาบัว ญาณสัมปันโน เป็นต้น

หลวงปู่มั่นละสังขาร ณ วัดป่าแห่งนี้ เมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน พ.ศ. 2492 อายุ 80 ปี 56 พรรษา



ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- อาคารปฏิบัติธรรม 1 หลัง
- เรือนพักไม้ 2 ชั้น แยกชั้นชาย-หญิง
- ห้องน้ำรวม

หมายเหตุ: ต้องเตรียมเครื่องนอน ของใช้ส่วนตัว และ
อาหารการกินมาเอง หากขาดเหลือหาซื้อได้ที่ร้านค้า
หน้าวัด



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

จากกรุงเทพฯ วังตรงสู่ จ.สกลนคร จุดหมายคือที่ทำงานศูนย์
ราชการจังหวัดสกลนคร ปากทางเข้าวัดมีร้านค้า 7-Eleven
มีป้ายวัดชัดเจน

รถโดยสาร

นั่งรถกรุงเทพฯ-สกลนคร จากสถานีขนส่ง ให้เรียกมอเตอร์ไซด์
รับจ้างไปส่งที่วัด (ประมาณ 20 บาท)



เที่ยว+รสนม

เส้นทางรสนม 9 ปีสุดท้ายในสกลนครของหลวงปู่บัน

วัดป่าวิสุทธิธรรม บ้านโคก (จำพรรษา พ.ศ. 2485 และ พ.ศ. 2487) วัดป่าคนนิมิตต์
บ้านนามน (จำพรรษา พ.ศ. 2486) เสนาสนะป่าบ้านนาสีนวล (พักวิเวกหลังออกพรรษา
พ.ศ. 2486) เสนาสนะป่าบ้านห้วยแคน (พักวิเวก พ.ศ. 2488) วัดภูริทัตตถิราวาส
บ้านหนองผือ (จำพรรษา พ.ศ. 2488-2492) วัดป่ากลางโนนภู บ้านกุดก้อม (พักอาพาธ
พ.ศ. 2492) วัดป่าสุทธาวาส (พักวิเวก พ.ศ. 2484 และมรณภาพ พ.ศ. 2492)



วัดป่าสุทธาวาส

1396 ม.10 บ้านคำสะอาด ต.ธาตุเชิงชุม อ.เมือง จ.สกลนคร 47000
โทรศัพท์ 0 4273 3041



แหล่งเรียนรู้ธรรมชาติแบบบูรณาการ

วัดสุนทรียาราม

ต.โคกศิลา อ.เจริญศิลป์ จ.สกลนคร

ความเลื่อมใสศรัทธาจากเมื่อครั้งพระอาจารย์สุดใจได้ไปบรรมอนาปานสติภาวนาที่สวนโมกขพลาราม เป็นแรงบันดาลใจให้ท่านเจ้าอาวาสนำแนวทางปฏิบัติของสวนโมกขพลารามมาเผยแพร่ ณ แผ่นดินบ้านเกิด จนเป็นที่รู้จักกันในชื่อสวนโมกข์อีสาน

ทั้งนี้ท่านเชื่อว่าทางภาคอีสานเรื่องบาปบุญคุณโทษหรือเรื่องศีลธรรมนั้น ชาวบ้านมีความศรัทธาเหนียวแน่นดีอยู่แล้ว สิ่งที่ต้องส่งเสริมให้เร่งทำกันมากขึ้นคือการพัฒนาด้านจิตใจและปัญญา หรือการภาวนา เพื่อความสุขและคลายทุกข์ โดยเน้นทำวัดให้เป็นแหล่งเรียนรู้ธรรมชาติแบบบูรณาการท่ามกลางบรรยากาศเป็นธรรมชาติและป่าไม้ที่สวยงามมากเป็นพิเศษ เมื่อพินหน้าแล้งไปแล้ว

แนวปฏิบัติ

พระอาจารย์ยังยุทธกล่าวว่า “ทางวัดไม่มีระบบตายตัว เราดูผู้ที่เข้ามาว่ามีความประสงค์อย่างไร ถ้ามาเป็นหมู่คณะ มีวิทยากรมาด้วย ต้องการแลกเปลี่ยนความรู้กันก็ได้ หรือจะร่างหลักสูตรด้วยกันก็ได้ บูรณาการกันเพื่อให้เกิดผลประโยชน์สูงสุด”

สำหรับผู้สนใจที่อยากมาปฏิบัติเฉพาะตนก็ใช้หลักเดียวกันคือ “พูดคุยกันก่อนว่าต้องการอะไร จากนั้นจึงค่อยๆ สอดแทรกสิ่งที่เขาต้องการเข้าไปในการทำวัตร หรือการปฏิบัติในแต่ละช่วง”

เจ้าอาวาส
และผู้ดูแลการอบรม



พระอาจารย์ยังยุทธ ลีธัมโม อุปสมบทที่ จ.สกลนคร และสอบได้นักธรรมเอก สำนักสวนโมกข์อีสาน ช่วงบวชใหม่ๆ ได้มาศึกษาพระธรรมกับพระครูกิตติญาณสุนทร (สุดใจ กิตติญาณ) จนเกิดความเลื่อมใส และอยู่รับใช้พระครูที่วัดสุนทรียารามจนกระทั่งมรณภาพ



การจัดอบรม

- โดยมากเป็นการจัดอบรมจริยธรรมเป็นหมู่คณะของทางจังหวัด
- สำหรับบุคคลทั่วไปสามารถติดต่อเข้ามาทำปฏิบัติธรรมได้ โดยมีแม่ชีเป็นผู้ดูแล
- มีพระอาจารย์ยังยุทธเป็นผู้ดูแลเรื่องการปฏิบัติ และมีแม่ชีคอยดูแลเรื่องที่พักและอาหาร





ข้อควรรู้

- ในบริเวณวัดมีภาพปริศนาธรรมจำนวนมาก ลองเดินชมดู
- ป่าไผ่ในวัดสวยงามมาก (ถ้าไม่ใช่หน้าร้อน)



ที่พัก

สิ่งอำนวยความสะดวก

- สถานที่ที่ปักกลดในสวนไผ่
- มีอาคารอเนกประสงค์ ที่พักได้ประมาณ 50 คน นอกจากนั้นยังมีกุฏิพระ ซึ่งสามารถรองรับผู้เข้าพักได้อีกจำนวนหนึ่ง



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

จาก จ.สกลนคร มุ่งหน้ายัง อ.เจริญศิลป์ ไปทางศูนย์ศิลป์ป่าชีพุกุดนาขาม ชับตรงไปอีกประมาณ 3 กิโลเมตร จะเจอป้ายทางเข้าวัดทางซ้ายมือ

รถโดยสาร

นั่งรถกรุงเทพฯ-สกลนคร ลงที่ อ.สว่างแดนดิน (ควรเช็คว่ารถผ่านอำเภอนี้ก่อนซื้อตั๋ว) แล้วเหมารถสองแถวเข้ามาในวัดได้เลย



เกี่ยว+SSSM

ตามรอยธรรมของครูบาอาจารย์

วัดป่าสุทธาวาส ต.ธาตุเชิงชุม อ.เมือง จ.สกลนคร

วัดพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระของเมืองไทย

วัดดอยธรรมเจดีย์ ต.หนองไขบ อ.โคกศรีสุพรรณ จ.สกลนคร วัดของพระอาจารย์แบน ธนกาโร

วัดถ้ำขาม ต.นาใน อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร เคยเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมของหลวงปู่ฝั้น อาจาโร

วัดป่าอตุตมสมพร ต.พรรณา อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร

สถานที่ประดิษฐานอัฐิและรูปปั้นของพระอาจารย์ฝั้น

วัดคำประมง ต.สว่าง อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร วัดนี้เคยเป็นสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระญาณสิทธาจารย์ (หลวงปู่สิม พุทธาจาโร) เนื่องจากเป็นวัดที่มีพระจำพรรษาอยู่น้อยในฤดูนอกพรรษาจึงเงียบสงบ มีพระพุทธรูปปางต่างๆ และสิ่งก่อสร้างสวยงาม มีสระน้ำทะเลสาบใหญ่ ผุงปลามากมาย มีนักท่องเที่ยวแวะเวียนเข้ามาเยี่ยมและให้อาหารปลาอยู่เสมอ

ศิลปะ-จอมแบบบาปวน

วัดพระธาตุนารายณ์เจงเวง



วัดสุนทรียาราม

ต.โคกศิลา อ.เจริญศิลป์ จ.สกลนคร 47290

โทรศัพท์ 08 9576 6102



7 วันหัด “รู้สีกตัว”

วัดป่าไสยพนัส

บ้านภูเพ็ก ต.นาหัวบ่อ อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร

เมื่อมาที่วัด พระอาจารย์สุริยาหรือที่ลูกศิษย์เรียก หลวงตา ไม่อยากให้ทำอย่างอื่น นอกจากปฏิบัติธรรมอย่างเดียว ไม่อนุญาตให้พูดคุยกัน ไม่เน้นเรื่องการกิน ระวังอากาศเช้าหรือเร็วหรือไม่ตีเลย บางวันสวดมนต์ยาว บางวันสวดน้อย หรือเปลี่ยนบทสวดไปเรื่อยๆ ตามเหตุตามปัจจัย ทำให้ทุกคนต้องเตรียมพร้อมอยู่เสมอ และความเอาใจใส่ของท่านต่อผู้ปฏิบัติทุกคน ให้โอกาสและให้เวลา แม้มีผู้ปฏิบัติมาเพียงคนเดียวท่านก็สอน ทำให้การปฏิบัติของที่นี่ดูเข้มข้น ไม่ว่าจะเดินทางไปทางไหนจะเห็นผู้มาปฏิบัติธรรมต่างตั้งใจปฏิบัติกันจริงจัง รวมถึงพระในวัดจะสอนโยม 7 วัน และหยุดพัก 7 วันเพื่อเข้ากรรมฐาน

แนวปฏิบัติ

เน้นการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่อกุเตียน โดยการใช้การสร้างจังหวะเคลื่อนไหวมือ 15 จังหวะ และเดินจงกรมเป็นอุบายเพื่อระลึกถึงไม่ให้ผลอสติ “ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด”



การจัดอบรม

- สำหรับนักปฏิบัติใหม่ เข้าปฏิบัติได้ตามตารางการอบรม “หลักสูตร 7 วัน” (ดูได้จากปฏิทินกิจกรรมในหน้าแรกของเว็บไซต์) และควรอยู่ให้ครบ 7 วัน 7 คืน ไม่ต้องสมัครล่วงหน้า
- ผู้ปฏิบัติเก่า เข้าปฏิบัติได้ตามเวลาที่สะดวก ครั้งละไม่ต่ำกว่า 3 วัน
- สำหรับองค์กรหรือหน่วยงานที่ต้องการส่งบุคลากรเข้าอบรม กรุณาแจ้งล่วงหน้า



ผู้นำปฏิบัติ



พระอาจารย์สุริยา มหาปณฺโญ เป็นผู้ที่มีระเบียบวินัยเข้มงวดต่อข้อวัตรปฏิบัติ มีความรู้ทั้งในทางปริยัติ หลวงตาจบนักธรรมชั้นเอกและพุทธศาสตร์บัณฑิต จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และมุ่งมั่นด้านการปฏิบัติภาวนาเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อกุเตียน

หลวงตามีความสามารถมากในการถ่ายทอดธรรมะที่ชวนติดตาม และมีเทคนิคหลากหลาย คนที่ชอบบั้นที่มาก ท่านให้เลิกจด คนไหนง่วง ท่านให้เดินจงกรมให้เยอะ



อ้อควรรู้

- ถือกีล 8
- ควรรักษาระเบียบของวัดและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
- การแต่งกาย ผู้ชายใส่เสื้อสีขาว, กางเกงสีขาว สีสุภาพ ผู้หญิงใส่เสื้อสีขาว กางเกง กระโปรงยาว ผ้าถุงสีขาวหรือสีสุภาพ (ผู้ที่สวมกางเกง ควรมีผ้าวางปิดหน้าตัก)
- “ดินผมให้เกลี้ยง ดินชินให้เพียง” (ผมให้หวีเป็นระเบียบ ชายผ้าถุงก็ให้เรียบเสมอกัน)
- ทานอาหารจากการบิณฑบาตและญาติธรรมนำมาถวาย
- ห้ามใช้โทรศัพท์โดยเด็ดขาด



ที่พัก

สิ่งอำนวยความสะดวก

- แม้ทางวัดตั้งใจรับผู้ปฏิบัติแต่ครั้งละไม่เกิน 70 คน แต่การปฏิบัติแต่ละครั้งมักเกินจำนวนที่กำหนด เคยมีมากที่สุดถึง 400 คน
- ที่พักเป็นกุฏิ หากคนมาพักมากใช้กางเต็นท์นอนตามพื้นที่ต่างๆ ของวัด ซึ่งกว้างขวางมาก



การเดินทาง

รถโดยสาร

นั่งรถกรุงเทพฯ-สกลนคร จากนั้นขึ้นรถโดยสารสองแถวสีส้มสายดงมะไฟ (คิวรถดงมะไฟอยู่หลัง บขส.ในซอยรัฐพัฒนา 9 ฝั่งตรงข้ามตลาดเทศบาล) บอกว่าลงแยกด้านซ้าย “บ้านนาหัวบ่อ” (ทางเข้าพระธาตุภูเพ็ก) กม.23 (ประมาณ 45 นาที) หลังจากลงแยกบ้านนาหัวบ่อแล้ว ให้ต่อสามล้อเครื่องถึงวัดป่าโสมพนัส (ค่าโดยสาร 80 บาท ประมาณ 20 นาที)



กiew+SSSU

วัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหาร

อยู่ในเขตเทศบาลเมืองสกลนคร เป็นเจดีย์ก่ออิฐถือปูนฐานรูปสี่เหลี่ยม สูงประมาณ 24 เมตร ส่วนบนเป็นทรงบัวสี่เหลี่ยม ยอดฉัตรทองคำ ภายในมีรอยพระพุทธรูปโดยมีตำนานเล่ากันว่า ตามประเพณีแล้วพระพุทธเจ้าทุกพระองค์จะต้องมาประชุมรอยพระพุทธรูป ณ ดินแดนแห่งนี้ นับตั้งแต่พระเจ้ากกุสันธะ โภทกมณะ กัสสปะ และโคตมะ รวมกันเป็น 4 พระองค์ และนับว่าพระพุทธเจ้าองค์ที่ 5 คือ “พระศรีอารยเมตไตรยพุทธเจ้า” ก็จะต้องมาประทับรอยพระบาท ณ ที่แห่งนี้ในอนาคตเช่นกัน งานนมัสการพระธาตุเชิงชุมจะเริ่มตั้งแต่วันที่ 9 ค่ำ ถึงวันขึ้น 15 ค่ำ เดือนยี่ของทุกปี (ราวเดือนมกราคม)

วัดอภัยดำรงธรรม หรือวัดก้ำพวง

ตั้งอยู่บนยอดเขาจุดที่สูงที่สุดในเขต ต.ปทุมวาปี อ.สังขามหาสารคาม ห่างจากตัวจังหวัดประมาณ 105 กิโลเมตร ตามเส้นทางหลวงหมายเลข 22 (สกลนคร-อุดรธานี) เป็นที่ตั้งของสังเวชนียสถาน 4 ตำบล ที่จำลองสถานที่ประสูติ ตรัสรู้ แสดงปฐมเทศนา และปรินิพพานของพระพุทธเจ้า เพื่อให้ประชาชนได้กราบไหว้และรำลึกถึงพระพุทธรูป



วัดป่าโสมพนัส

บ้านภูเพ็ก ม.12 ต.นาหัวบ่อ อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร 47220
โทรศัพท์/โทรสาร 0 4298 1000

(เวลาที่สะดวกคือ 06.00 น., 08.00-09.00 น. และ 20.00-21.00 น.)

www.watsomphanas.com



วัดป่าสายปฏิบัติของหลวงปู่ชา สุกกโท

วัดหนองป่าพง

ต.โนนผึ้ง อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

วัดฝ่ายอรัญวาสีแห่งนี้เป็นสถานที่ฝึกฝนอบรมพระภิกษุ สามเณร รวมถึงอุบาสก อุบาสิกาผู้ใฝ่ธรรมจำนวนมาก ให้เป็นผู้มักน้อยสันโดษ ปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด และพากเพียรปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง โดยยึดหลักพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และมีหลวงปู่ชาเป็นผู้นำในการประพฤติปฏิบัติและเผยแผ่พระธรรม จนถึงปัจจุบันแม้หลวงปู่ชาจะมรณภาพไปนาน แต่ด้วยบรรยากาศที่ร่มรื่น สงบสงัด และวัตรปฏิบัติของพระเถระที่เรียบง่ายงามตา ยังเป็นแรงบันดาลใจและสร้างศรัทธาให้กับผู้มาวัดและนักปฏิบัติธรรมจำนวนมาก

แนวปฏิบัติ

การศึกษาและปฏิบัติธรรม

ใช้หลักไตรสิกขา คือ ประพฤติปฏิบัติเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา ให้บริสุทธิ์และบริบูรณ์

การเจริญกรรมฐาน

จะทำสมถะกรรมฐาน โดยใช้ “อานาปานสติ” พิจารณา ลมหายใจ หรืออารมณ์กรรมฐานอื่นที่ถูกต้อง เช่น พิจารณากาย ภาวนาพุทโธ มรณานุสติ ฯลฯ ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน เพื่อให้จิตสงบ เป็นฐานในการดำเนินปัญญาหรือวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณากาย และใจโดยใช้หลักไตรลักษณ์



การจัดอบรม

- ไม่มีคอร์สอบรม ผู้มาปฏิบัติธรรมจะอยู่ 3 วัน 7 วัน หรือกี่วันก็ได้ แต่ถ้าอยู่เป็นเดือนจะต้องมีสำเนาบัตรประชาชนพร้อมผู้รับรอง
- การปฏิบัติธรรมประจำปี ในช่วง 12-17 มกราคม ของทุกปี เพื่อระลึกถึงพระเดชพระคุณของหลวงปู่ชา (หลวงปู่ชามรณภาพวันที่ 16 มกราคม) ถือเป็นงานใหญ่ประจำปีของวัด

เจ้าอาวาส

พระราชภาวนาวิกรม (พระอาจารย์เลี่ยม) อุปสมบทเป็นพระภิกษุ พ.ศ. 2504 ย้ายสำนักมาอยู่วัดหนองป่าพง พ.ศ. 2512 ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาส พ.ศ. 2537 หลังจากหลวงปู่ชามรณภาพ มีมติประจำตนว่า “จะทำงานเพื่อครูบาอาจารย์ผู้มีพระคุณ ทำตามพระวินัย...”

ครูบาอาจารย์



พระโพธิญาณเถร หรือหลวงปู่ชา สุกกโท พระเถระผู้ใหญ่นักปฏิบัติธรรมผู้ดำเนินตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างน่าเลื่อมใส มีผลงานด้านการศึกษาเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดดเด่นที่สุดรูปหนึ่งของเมืองไทย ทั้งด้านมรดกธรรมคำสอนที่ลึกซึ้งแต่เข้าใจง่ายจำนวนมาก และแนวทางปฏิบัติด้านวิปัสสนากรรมฐาน ที่ท่านพากเพียรอย่างยิ่งจนเห็นผลสามารถนำมาถ่ายทอดและอบรมลูกศิษย์จำนวนมากทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติให้ได้ ประโยชน์ตาม ปัจจุบันมีสาขาของวัดหนองป่าพงกว่า 300 สาขาในเมืองไทยและหลายประเทศทั่วโลก



ข้อควรรู้

- วัตรปฏิบัติของพระภิกษุเคร่งครัดแบบสายวัดป่า สำรวม พุทน้อย (สำหรับผู้ชอบถามข้อปัญหา ท่านจะให้ลงมือปฏิบัติก่อน)
- ผู้มาปฏิบัติธรรมต้องเคร่งครัดวินัยเช่นกัน อาทิ ดินตี 3 กินอาหารมื้อเดียว สำรวมกาย วาจา ใจ ให้มาก ฯลฯ
- การแต่งกาย ผู้ชายใส่เสื้อขาวกางเกงขาว ผู้หญิง ใส่เสื้อขาวแขนยาว ผ้าถุงสีดำ ถ้ามีสไบให้เอามาด้วย



ที่พัก

สิ่งอำนวยความสะดวก

- รองรับผู้มาปฏิบัติธรรมได้ประมาณ 100 คน
- แบ่งเขตอย่างชัดเจนระหว่างเขตสังฆาวาสและฆราวาส ระหว่างเขตผู้ปฏิบัติชายและหญิง
- ที่พักเป็นอาคารรวมหลายสิบห้อง แต่ละห้องพักได้ 3-5 คน
- ผู้ชายจะอยู่ในส่วนของพระ อาจนอนในกุฏิบ้างหรือบริเวณชั้นบนของอาคารโรงครัว
- ฝ่ายหญิงจะอยู่ในเขตแม่ชี



การเดินทาง

รถโดยสาร
ชั้นรถกรุงเทพ-วารินชำราบ
สท.ว
หัวลำโพง-วารินชำราบ
(จ.อุบลราชธานี)

จากตลาดสดวารินชำราบ ต่อรถเมล์สีชมพู (สาย 3) ลงหน้าวัด จากนั้นต่อมอเตอร์ไซค์รับจ้างเข้าวัด ประมาณ 20 นาที

***ถ้าเป็นรถทัวร์ของบริษัทนครชัยแอร์ สายกรุงเทพฯ-อุบลราชธานี รถจะจอดหน้าวัดหนองป่าพงเลย (แต่ต้องบอกพนักงานไว้ก่อน)



ต้นแบบวัดป่า

วัดหนองป่าพงเป็นต้นแบบของวัดป่าในประเทศไทย เน้นความเรียบง่าย ใกล้ชิดธรรมชาติ ไม่ฟุ้งเฟ้อสะสม คงความเป็นพุทธ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอย่างแท้จริง สิ่งก่อสร้างต่างๆ ที่วัดหนองป่าพงเตือนใจเราเรื่องเหล่านี้

โบสถ์วัดหนองป่าพง

มุงประโยชน์ใช้สอยเป็นหลัก พื้นอุโบสถยกลอยจากพื้นดินเพื่อที่ด้านล่างจะกำกวมที่เก็บกักน้ำฝน และตัดสิ่งประดับฟุ่มเฟือยตามชนบ่ออก ไม่มีช่อฟ้า ใบระกา ไม่มีผนัง ประตู จุคนได้กว่า 200 คน เสาและอาคารประดับด้วยเครื่องปั้นดินเผาอีสาน แสดงภูมิปัญญาของท้องถิ่น

สถาปัตยกรรมอีสานและล้านช้าง

ในจังหวัดอุบลราชธานีมีวัดหลายแห่งที่ตัวอุโบสถ (สิม) งามตามสไตล์ล้านช้างและศิลปะอีสาน ควรค่าแก่การเยี่ยมชม เช่น วัดบูรพาราม วัดแจ้ง วัดหลวง วัดทุ่งศรีเมือง วัดสุภณาราม วรวิหาร วัดพระธาตุหนองบัว วัดภูเขาแก้ว ฯลฯ



วัดหนองป่าพง

46 ม.10 บ้านพงสว่าง ต.โนนผึ้ง อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี 34190
โทรศัพท์ 0 4526 7563, โทรสาร 0 4526 8084
www.watnongpahpong.org



สำนักสงฆ์
ถ้ำยายบริก

วัดผานิตาราม

วัดบุญญาวาส

วัดเขาทูตม

สวนสันติธรรม

วัดภักทันตะ
อสภาราม

วัดมาบจันทร์

วัดคลองบางบ่อ

วัดเขาสุกิม



ธรรมะสำหรับคนเมือง

สวนสันติธรรม

อ.ศิริราชา จ.ชลบุรี

“คิดมาก ศรัทธาน้อย วัดไม่ค่อยไป ใจไม่ค่อยสู้” ธรรมชาติของคนรุ่นใหม่ ที่อาจไม่ใช่ข้อดีข้อเสีย แต่เป็นเช่นนั้นเอง ด้วยเหตุปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ การศึกษาพระพุทธศาสนาสำหรับคนรุ่นนี้ จึงต้องใช้แง่มุมการอธิบายที่แตกต่างไปจากเดิม

ว่ากันว่าหลวงพ่อบราโมทย์เป็นปรากฏการณ์ใหม่ของวงการศึกษาระธรรมะ แต่หลวงพ่อย้ำว่า ขึ้นชื่อว่าปรากฏการณ์ก็ยังเป็นของชั่วคราว แค່พอพูดให้คนรุ่นนี้เข้าใจได้ ธรรมะของพระพุทธองค์ต่างหากคือความจริงของโลก การเรียนธรรมะไม่ใช่เรื่องยาก และมรรค ผล นิพพาน ก็ไม่ใช่เรื่องเหลือวิสัยเช่นกันสำหรับคนยุคนี้

แนวปฏิบัติ

ใช้หลักไตรสิกขา คือ การศึกษาปฏิบัติในเรื่องของศีล การศึกษาปฏิบัติในเรื่องของจิต และการศึกษาปฏิบัติในเรื่องของปัญญา หรือการเจริญมรรคมีองค์ 8



การจัดอบรม

สวนสันติธรรมเป็นสถานที่เพื่อการศึกษาธรรมะ ไม่เน้นการเข้าพักปฏิบัติธรรม และไม่มีการจัดคอร์สอบรม หลวงพ่อกล่าวว่า “อาจารย์จำเป็น แต่การปฏิบัติใกล้ชิด อาจารย์ไม่จำเป็น” เรียนให้ได้หลักแล้ว เมื่อมีปัญหาค่อยมาสอบถามจากอาจารย์

ดังนั้นจึงมีลูกศิษย์จำนวนมากที่เรียนธรรมะผ่านซีดีของหลวงพ่อ ฝึกปฏิบัติตาม เมื่อมีข้อสงสัยหรือปัญหาในการปฏิบัติจึงค่อยมา “ส่งการบ้าน” กับหลวงพ่ที่วัด



ที่พัก

สิ่งอำนวยความสะดวก

- มีบ้านพัก 6 หลัง แยกเป็นสัดส่วนจากเขตพระสงฆ์ และส่วนจากภายนอก
- สิ่งอำนวยความสะดวกสบายพร้อม และสะอาดมาก
- เฟอร์นิเจอร์ครบ และมีเครื่องเล่น mp3 สำหรับฟังธรรม มีหนังสือธรรมะ และโต๊ะตั้งพระพุทธรูป
- ห้องน้ำ มีชักโครกและฝักบัว
- มีทางเดินจงกรมหน้าห้องและภายในสวน บรรยากาศร่มรื่น

หัวหน้าสงฆ์



พระบราโมทย์ ปาโมชฺโฑ บวชเมื่ออายุ 48 ปี เป็นการบวชครั้งที่ 2 ครั้งแรกบวชเมื่อเป็นนักศึกษาที่วัดชลประทานรังสฤษฎ์

หลวงพ่ฝึกอานาปานสติตั้งแต่ 7 ขวบกับท่านพ่อลี ธมฺมธโร วัดโคกการาม และปฏิบัติเองอยู่ 22 ปี จนมีโอกาสฝากตัวเป็นลูกศิษย์เรียนวิปัสสนากรรมฐาน “ดูจิต” กับหลวงปู่ดูลย์ใน พ.ศ. 2525 นอกจากนี้หลวงพ่อยังเป็นศิษย์ของครูบาอาจารย์สายวัดป่าอีกหลายท่าน อาทิ หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หลวงปู่สิม พุทธาจาโร และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น



ข้อควรรู้

- ปกติเปิดวันศุกร์-อาทิตย์ เวลา 07.00-10.00 น. ควรเช็กวันเปิดที่แน่นอนจากเว็บไซต์หรือสอบถามได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 08 1557 9878
- ค่าหารายชื่อผู้ได้รับอนุญาตเข้าพักซึ่งเปิดให้ลงชื่อแล้วใช้การจับฉลาก เต็มครบจำนวนแล้วถึง พ.ศ. 2556 และยังไม่มีการเปิดให้ลงชื่อรอบใหม่
- ผู้ที่เดินทางมาจากจังหวัดไกลๆ บางคนมาพักค้างคืนที่รีสอร์ท หรือวัดในละแวกใกล้เคียงซึ่งทางวัดเหล่านั้นยินดีต้อนรับ
- มีการประเคนอาหารพระทุกวันเสาร์-อาทิตย์ ก่อนเวลา 08.00 น.
- เว็บไซต์มติ (www.wimutti.net) เป็นเว็บไซต์ทางการแห่งเดียวของสวนสันติธรรมและหลวงพ่อบราโมทย์



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

จากกรุงเทพฯ ใช้ถนนบางนา-ตราด หรือถนนมอเตอร์เวย์ไปทางพัทยา (สาย 7) เมื่อพบป้ายร้านอาหารบัวตองทางขวามือให้ชิดซ้าย ข้ามสะพานข้ามคลองชลประทาน แล้วเลี้ยวซ้ายออกทางคูขนานทันที ไปต่ออีก 300 เมตร จะถึงถนนทางไปสวนสันติธรรมอยู่ซ้ายมือ ขับไปตามป้ายบอกทาง เลี้ยวซ้ายไปโรงเรียนบ้านโค้งดาราแล้วตรงไป

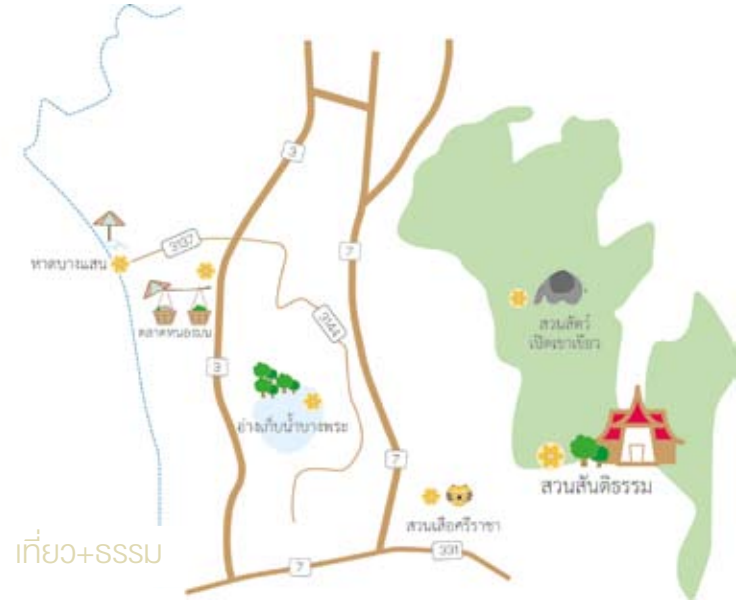


รถโดยสาร

จากกรุงเทพฯ ขึ้นรถที่เอกมัย รถสายศรีราชาหรือพัทลุงลงรถที่หน้าโรบินสัน ศรีราชา แล้วเดินไปขึ้นสองแถวสีฟ้าที่แยกอัสสัมชัญ สายศรีราชา-หนองผือ ลงรถหน้าสวนเสือศรีราชา (15 บาท) แล้วต่อมอเตอร์ไซด์เข้าสวนฯ (50 บาท) หรือเหมารถสามล้อหรือมอเตอร์ไซด์จากรถ (150 บาท)

รถตู้

ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ มีรถตู้บริการจากกรุงเทพฯ ไปสวนสันติธรรม ติดต่อได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 0 2279 7838



เที่ยว+SSSM

สื่อSSSM-สมัยใหม่ระบบโฮสปิด

คนรุ่นใหม่พึ่งเทคโนโลยีพอด ไอโฟน แบล็กเบอร์รี่ และสื่อธรรมะสมัยใหม่มีให้ดาวน์โหลดมากมายทางอินเทอร์เน็ต มีคนเคยไปถามพระว่าขัดกันไหมกับหลักการพระพุทธศาสนา ท่านตอบว่า พระพุทธเจ้าไม่ปฏิเสธคอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ตหรอก ถ้าเราเข้าใจธรรมะก็ใช้คอมพิวเตอร์ ใช้อินเทอร์เน็ต ใช้ไอพอดได้

สวนสัตว์เปิดเขาเขียว

ที่สวนสัตว์เปิดแห่งนี้ นักท่องเที่ยวจะได้เห็นสัตว์ต่างๆ มากกว่า 200 ชนิด จำนวนกว่า 5,000 ตัว ซึ่งสัตว์จะถูกปล่อยให้มีความเป็นอยู่ตามธรรมชาติ ไม่ถูกกักขังไว้ในกรง นักท่องเที่ยวสามารถเดินเล่นชมสัตว์ได้อย่างใกล้ชิด เช่น ลิง ค่าง ช้าง กวาง ม้าลาย แพะ นกยูง สวนสัตว์เปิดเขาเขียวเปิดให้เข้าชมทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.00-18.00 น.



สวนสันติธรรม

บ้านโค้งดารา ต.หนองขาม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี 20110
โทรศัพท์ 08 1557 9878

www.wimutti.net



สถานปฏิบัติศาสนกิจของชุมชน

วัดคลองบางบ่อ (สำนักสงฆ์มฤคทายวัน)

บ้านคลองบางบ่อ อ.วังจันทร์ จ.ระยอง

วัดของชุมชนในละแวก ต.วังจันทร์ ต.พงตุงอ้อย และ ต.บางบุตร ที่ได้ร่วมใจกันสร้างวัดขึ้น เพื่อให้คนในละแวกได้บำเพ็ญบุญกุศลในหลายด้านตามแต่จิตศรัทธา ลักษณะเป็นสวนป่า จัดกิจกรรมส่งเสริมศีลธรรมและปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่เป็นคนท้องถิ่นหรือเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ผู้สอน

แนวปฏิบัติ

หลากหลายแนวทาง ทั้งอานาปานสติ ภาวนา สายวัดป่า และสายพองหนอ-ยุบหนอ ขึ้นอยู่กับอาจารย์ที่สอน ซึ่งมีทั้งเจ้าอาวาส แม่ชี และพระภิกษุที่นับมนต์มาจากที่อื่น



การจัดอบรม

- เปิดสอนทุกต้นเดือน ระยะเวลา 4 วันต่อเดือน และในวันสำคัญทางพุทธศาสนา
- วันที่ 1-10 มิถุนายนของทุกปี มีปรีวากรรม ระดมธรรม พระภิกษุ สามเณร อุบาสก-อุบาสิกา มาเข้ากรรมฐาน
- บวชชีพรามณ์
- ติดต่อบริการทางวัดหรือทางโทรศัพท์



ข้อควรรู้

- สถานที่กว้างขวาง แต่อาจไม่ค่อยสะดวกสบายนัก
- พื้นที่เป็นป่าเขา พอฝนตกถนนทางขึ้นเขาจะลื่นมาก ไม่สามารถเดินได้

เจ้าอาวาส



พระมหาวิระชัย ชัยวีโร เป็นลูกศิษย์ที่บวชกับหลวงพ่อบัณฑิตนันท์ วัดชลประทานย เมื่อ พ.ศ. 2529 ภายหลังจบการศึกษานักธรรมเอก และศึกษาศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้เข้าฝึกวิปัสสนากับหลวงพ่อกัณฑ์ตะต้อสาธิตมหาเถระที่ จ.ชลบุรี อยู่ถึง 3 ปี จากนั้นได้ทำงาน ด้านการสอนวิปัสสนามาโดยตลอด





ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- ที่พักแยกชาย-หญิง รองรับผู้ปฏิบัติธรรมหญิงได้ 50 คน และผู้ชายได้ 40 คน
- ห้องนอนรวม มีพัดลม มีเตียงให้เฉพาะผู้สูงอายุ
- มีพื้นที่ตั้งเต็นท์เพื่อการปลีกวิเวก
- ศาลาปฏิบัติใช้เป็นที่พักผ่อนอาหาร
- ห้องน้ำรวมเป็นอ่างตักอาบ สำหรับผู้สูงอายุและเด็ก



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

เมื่อผ่านตัวเมือง จ.ระยอง ให้มุ่งไปทาง อ.วังจันทร์ เมื่อถึงให้กลับรถที่ยูเทิร์นที่ 3 และเลี้ยวซ้ายมีป้ายบอกทางเข้าวัด ขับตรงไป มุ่งหน้าไปหาภูเขา ประมาณ 5 กิโลเมตรจะถึงวัด

รถโดยสาร

รถโดยสารสายชลบุรี-แกลง หรือจันทบุรีสายใหม่ ลงที่สี่แยกสหกรณ์ชะแวง อ.วังจันทร์ จากนั้นให้โทรศัพท์เข้าไปที่วัดทางวัดมีบริการรถรับ-ส่ง



เที่ยว+SSSU

เวาชีจรรย์

พระพุทธรูปแกะสลักนูนต่ำที่หน้าผาเขาชีจรรย์นามว่า “พระพุทธรูปมหาวิษณุอุตตโมภาสศาสดา” มีความหมายว่า พระพุทธเจ้าทรงเป็นศาสดาที่รุ่งเรือง สว่างประเสริฐดุจดั่งมหาวิษณุ พระพุทธรูปประทับนั่งปางมารวิชัยเลียนแบบพระพุทธรูปราชูปถัมภ์ศิลปะสุโขทัยผสมล้านนา ขนาดความสูง 130 เมตร หน้าตักกว้าง 70 เมตร เปิดให้เข้าชมตั้งแต่เวลา 06.00-18.00 น.

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จ.ชลบุรี

เป็นวัดที่สร้างขึ้นเพื่อถวายสมเด็จพระญาณสังวรฯ สมเด็จพระสังฆราชองค์ปัจจุบัน เมื่อ พ.ศ. 2519 และต่อมาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงรับเป็นองค์อุปถัมภ์ บริเวณวัดประกอบไปด้วยมณฑปที่ประดิษฐานรอยพระพุทธรูปจำลอง พระเจดีย์ใหญ่ ซึ่งบรรจุพระบรมสารีริกธาตุของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระธาตุของพระอรหันต์สาวก วิหารพระญาณแรตรู และศาลานานาชาติของประเทศต่างๆ ซึ่งตั้งเรียงรายอยู่โดยรอบ เช่น สิงคโปร์ อินเดีย สวิตเซอร์แลนด์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีวิหารเขียน สถาปัตยกรรมแบบจีนที่มีความใหญ่โตและสวยงาม



วัดคลองบางบ่อ (สำนักสงฆ์มฤคทายวัน)

79 ม.4 ต.พลงตาเอี่ยม อ.วังจันทร์ จ.ระยอง 21210
โทรศัพท์ 08 7089 5021



ศูนย์เผยแผ่วิธีสมากรรมฐาน (สายพอง-ยุบ)

วัดกัททันตะอาศาราม (สำนักวิปัสสนาสมิตฺต-ปราณี)

อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี

สร้างขึ้นจากศรัทธาของลูกศิษย์ที่มีต่อหลวงพ่อพระภัททันตะ อาสภมหาเถระ และเพื่อสานต่องานของพระอาจารย์ในด้านการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐาน เป็นสถานปฏิบัติธรรมสำหรับสายนี้ที่พร้อมมาก สามารถรองรับผู้เข้ามาปฏิบัติได้ถึง 500 คน มีกิจกรรมด้านการฝึกปฏิบัติตลอดทั้งปี มีพระอาจารย์คอยแนะนำการปฏิบัติและสอบอารมณ์ ซึ่งจำเป็นมากสำหรับการปฏิบัติสายนี้ ในด้านสถานที่พัก สะดวกสบายอย่างมาก บรรยากาศร่มรื่น มีต้นไม้ดอกไม้มาก ทุกบริเวณเป็นที่ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เดินจงกรมได้หมด พื้นที่ด้านหลังวัดจำลองเสาอศกขนาดใหญ

แนวปฏิบัติ

ปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 โดยมีเทคนิควิธีปฏิบัติแบบสาย “พองหนอ-ยุบหนอ” มีการเดินจงกรม 6 จังหวะ และการนั่งสมาธิดูกายและจิต



การจัดอบรม

- มีตารางปฏิบัติธรรม 3 วัน ตลอดทั้งปี โดยจัดอบรมในวันสำคัญต่างๆ และจัดคอร์สอบรมให้กับหน่วยงานที่มาเป็นหมู่คณะ
- บุคคลทั่วไปที่ต้องการปฏิบัติเดี่ยวนอกตารางการอบรม ต้องขออนุญาตเจ้าอาวาสก่อน โดยมากอยู่ได้ไม่เกิน 15 วัน หากต้องการอยู่เกินกว่านั้นต้องได้รับการรับรองจากวิปัสสนาจารย์ ซึ่งจะอยู่ได้นานที่สุดเพียง 120 วัน

หมายเหตุ: ชาวต่างชาติสามารถเข้าอบรมการปฏิบัติได้

ครูอาจารย์



พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ พระธรรมทูตจากประเทศพม่า เป็นลูกศิษย์พระอาจารย์มหาสิสยาตอร์ ผู้เป็นต้นตำรับการปฏิบัติกรรมฐานแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” หรือที่รู้จักกัน “สายพระพม่า” ท่านเดินทางเข้ามาเผยแผ่วิปัสสนาธรรมในประเทศไทย ตั้งแต่ พ.ศ. 2496 ปัจจุบันอาพาธและรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลศิริราช



เจ้าอาวาส

พระอธิการสมศักดิ์ โสโร พุทธศาสน์บัณฑิต (เกียรตินิยม) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีประสบการณ์ด้านการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐานในลักษณะไม่ต่อเนื่อง 9 ปี และปฏิบัติสายพอง-ยุบจริงจังต่อเนื่อง 1 ปี โดยมีพระภัททันตะ อาสภมหาเถระ เป็นพระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานและสอบอารมณ์



ที่พัก

สิ่งอำนวยความสะดวก

- ที่พักมีให้เลือกหลายแบบหลายขนาด มีทั้งห้องโถงใหญ่ที่นอนรวมกัน มีห้องนอนสำหรับ 1-3 คน และมีที่สำหรับพักผ่อนเมื่อต้องการความสงบ
- ห้องน้ำอยู่ในที่พักเป็นส่วนใหญ่ นอกนั้นอยู่บริเวณอาคารปฏิบัติธรรม



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

ใช้เส้นทางบางนา-ชลบุรี ลงสุดทางโทลเวย์ทางซ้าย (อมตะนคร) มุ่งไปทาง อ.บ้านบึง ก่อนถึงตลาดบ้านบึงทางขวามือมีทางแยกไปแกลง ให้ไปตามเส้นทางนี้ (ทางหลวงหมายเลข 344) ประมาณไม่ถึงครึ่งชั่วโมงจะถึงสะพานลอยแรก ให้เลยสะพานลอยไปแล้วกลับรถไปตามป้าย วัดกัททันตะอาสาการาม โรงเรียนสมมติจิตต์วิทยา หรือสุสานบึงทอง

รถโดยสาร

ขึ้นรถที่สถานีขนส่งสายตะวันออก เอกมัย มีรถวิ่งตั้งแต่ 05.00-21.00 น. สายบ้านบึง แกลง จันทบุรี (สายใหม่) ลงที่ปากทางเข้าวัดนิมมานรฐบุรีบำรุง (หนองปรือ) หรือหน้าตลาดหนองปรือเก่า จุดสังเกตจะมีสะพานลอยคนข้าม ใช้บริการมอเตอร์ไซค์รับจ้าง ซึ่งอยู่ด้านตรงข้าม จากจุดนี้ห่างจากวัดประมาณ 1 กิโลเมตร หรือสามารถเดินตรงไปตามทางไปโรงเรียนสมมติจิตต์วิทยา จากนั้นไปถึงวัดกัททันตะ ซึ่งจะอยู่ทางซ้ายมือประมาณ 5 เส้นไฟฟ้า ในกรณีที่มีกระเป๋าน้ำหนักและไม่สะดวก สามารถติดต่อเข้ามายังสำนัก เพื่อจัดรถไปรับที่ปากทางเข้าวัดตรงตลาดหนองปรือเก่า



ข้อควรรู้

- งดการติดต่อสื่อสารและความบันเทิงทุกชนิด เช่น อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ใช้โทรศัพท์
- การแต่งกาย ผู้ชายใส่เสื้อขาวแขนสั้น กางเกงขาสั้น ผู้หญิงใส่ชุดสีขาวหมั่นหรือเสื้อขาว กางเกงขาสั้น (ไม่บาง ไม่สั้นเกินไป)
- สำหรับคนที่ไม่ชอบหมา อาจต้องทำใจหน่อย เพราะวัดเลี้ยงหมาเป็นจำนวนมาก แต่มีกรงอย่างดี



เกี่ยว+SSSM

ศูนย์กลางธรรมรสชาติมาบ่อเจียง

แหล่งสวดและเรียนรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง จากแนวคิดและทฤษฎีเศรษฐกิจพอเพียง เปิดอบรมแก่บุคคลทั่วไป การทำการเกษตรโดยหลักกิจกรรมธรรมชาติ “เลี้ยงดินเพื่อให้นดินเลี้ยงพืช” การปลูกป่า 3 อย่างเพื่อประโยชน์ 4 อย่าง โดยมีการจัดทำแปลงสาธิตในเรื่องการนำเทคโนโลยีชีวภาพมาใช้กับสมุนไพรรักษาโรค ไม้ดอก ไม้ประดับ พืชผักสวนครัว นาข้าว เป็นต้น

ปราสาทสังขสม

ตั้งอยู่บริเวณแหลมราชเวช ต.นาเกลือ อ.บางละมุง จ.ชลบุรี เป็นศิลปะสถาปัตยกรรมที่สร้างด้วยไม้ที่ยิ่งใหญ่ของประเทศ มีความหมายในทางนามธรรมคือ สะท้อนและสื่อให้เห็นถึงความสำคัญของศาสนาและปรัชญาซึ่งเป็นสิ่งล้ำค่าในโลก และปรัชญาในการมุ่งสู่ความหลุดพ้นสู่โลกหน้า ซึ่งเป็นความไม่ผันของมนุษย์ทุกรูปทุกนาม



วัดกัททันตะอาสาการาม

118/1 ม.1 บ้านหนองปรือ ต.หนองไผ่แก้ว อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี 20220
โทรศัพท์ 0 3816 0512, 0 3816 0509 โทรสาร 0 3816 0509
<http://bhaddanta.blogspot.com>



ปฏิบัติธรรมภาคสนาม

วัดถ้ำยายปรัก

อ.เกาะสีชัง จ.ชลบุรี

วัดถ้ำยายปรักมีคุณสมบัติครบสำหรับการเป็นสถานปฏิบัติธรรมระดับหลายดาวเลยทีเดียว เนื่องจากมีความพร้อมอย่างมาก ทั้งสถานที่กว้างขวาง สะดวกสบาย อากาศดี วิวทิวทัศน์สวย และเดินทางไม่ไกลจากกรุงเทพฯ

ครูอาจารย์ พระภิกษุและแม่ชีทำความเพียรกันอย่างจริงจัง มีแนวปฏิบัติที่ผสมผสานการใช้ชีวิตประจำวัน เข้ากับการปฏิบัติธรรม วัตรปฏิบัติที่หลวงพ่อประสิทธิ์ เจ้าอาวาสรูปแรกวางแนวไว้ ก็ยังคงดำเนินไปอย่างเข้มแข็ง

แต่ติดขัดเรื่องน้ำกินน้ำใช้ที่มีน้อย ทำให้ไม่สามารถรองรับผู้ปฏิบัติได้มากนัก จึงขอแนะนำเฉพาะผู้สนใจใฝ่การปฏิบัติอย่างจริงจัง อดทนได้กับความไม่สะดวกดังกล่าว และเพื่อให้ไม่รบกวนความเป็นอยู่ของพระและแม่ชีในวัดมากนัก

แนวปฏิบัติ

ดำเนินตามมรรคมีองค์ 8 คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เน้นการปฏิบัติธรรมทั้งในรูปแบบ และนอกรูปแบบ

การปฏิบัติในรูปแบบ

คือการเจริญสติปัฏฐาน 4 สมถะและวิปัสสนาคู่กัน โดยใช้เทคนิคต่างๆ ทั้งการนั่งลมหายใจ ดูลมสามฐาน (จมูก หทัย สะตือ) การเดินจงกรมถือแก้ว จงกรมทางวิบาก จงกรมหลับตา ฯลฯ

การปฏิบัติธรรมนอกรูปแบบ

คือการทำงานที่มีประโยชน์ อาทิ ทำความสะอาด กวาดลานวัด ทำสวนครัว เป็นต้น



การจัดอบรม

การมาปฏิบัติธรรมที่วัดคือการมาถือบวช ผู้ชายบวช พราหมณ์ ผู้หญิงบวชชีพราหมณ์ ถือศีล 8 และนุ่งขาว ห่มขาว ระยะเวลา 3-9 วัน หากต้องการอยู่มากกว่านั้น ต้องให้เจ้าอาวาสพิจารณา

หมายเหตุ: ทางวัดสามารถรับผู้สนใจศึกษาปฏิบัติธรรม ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศได้ครั้งละ 70-100 คน ถ้ามาไม่เยอะก็สามารถมาได้เลย แต่ถ้ามา 10 คนขึ้นไป

ครูอาจารย์

หลวงพ่อประสิทธิ์ ถาวโร เป็นเจ้าอาวาสองค์แรกและ ผู้บุกเบิกก่อตั้งวัด ตั้งแต่พ.ศ. 2513 หลวงพ่อดีเผยแผ่ ธรรมะ การปฏิบัติธรรมด้าน สมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งที่ถ้ำยายปรักและที่อื่นๆ กระทั่งมีพระภิกษุ สามเณร แม่ชี อุบาสก และอุบาสิกา ศรัทธาเลื่อมใสมาร่วมสร้าง เสนาสนะขึ้นจำนวนมาก จนวัดเจริญก้าวหน้าทั้งด้าน ถาวรวัตถุและการปฏิบัติธรรม

หลวงพ่อประสิทธิ์มรณภาพ พ.ศ. 2550

เจ้าอาวาส



พระอธิการนพดล คุณะโสโก ติดตามศึกษาและถือบวชกับ หลวงพ่อประสิทธิ์ ตั้งแต่ พ.ศ. 2536 ปัจจุบันดำรง ตำแหน่งเจ้าอาวาสและสอน ปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง



ข้อควรรู้

- ต้องประหยัดน้ำมากๆ เพราะใช้น้ำฝนที่รองไว้ทั้งปี ทางวัดขอความร่วมมือให้อาบน้ำวันละ 1 ครั้ง พระชื่อนี้ยึดการปฏิบัติ “อาบน้ำวันละหนเดียว (อาบ 6 ชั้น)”
- ศึกษาข้อวัตรปฏิบัติภายในวัด อาทิ อุบาสก จะเดินตามพระออกไปบิณฑบาต อุบาสิกาอยู่ช่วยงานครัว
- นำบัตรประชาชน บัตรข้าราชการหรือใบขับขี่มาลงทะเบียน
- แต่งกายสุภาพเรียบร้อย หากถือบวชต้องแต่งชุดขาวล้วน
- อุบาสิกาที่มาบวชชีพราหมณ์ให้ใส่เสื้อผ้าแบบเดียวกับแม่ชี นุ่งขาวเวลาปฏิบัติธรรม นุ่งสีน้ำตาลเวลาทำงาน
- เตรียมเสื้อผ้ามาให้ครบจำนวนวัน ไม่ควรซักผ้า
- รับประทานอาหารมังสวิรัตินะ 1 มื้อ



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

เมื่อขับมาถึง อ.ศรีราชา ให้ขับไปทางเกาะลอย ซึ่งเป็นท่าเรือข้ามไปเกาะสีชัง สามารถจอดรถฝากไว้ที่นี่ได้

รถโดยสาร

นั่งรถทัวร์จากเอกมัย สายใต้ หรือจาก สนามบินสุวรรณภูมิที่ผ่านศรีราชา ลงรถทัวร์หน้าห้างโรบินสัน ศรีราชา หรือทำรถ หากลงที่หน้าห้างโรบินสัน นั่งสามล้อเครื่อง (ราคา 40 บาท) ไปส่งที่ท่าเรือเพื่อข้ามฝั่งไปเกาะสีชัง (เรือมีตลอดออกเมื่อคนเต็ม ค่าข้ามฝั่ง 40 บาท) แล่นเรือ 30 นาทีโดยประมาณ จากนั้นไปต่อมอเตอร์ไซค์ (30 บาท) หรือสามล้อเครื่องสกายแลปไปที่วัด เรือข้ามฟากไปเกาะสีชังมีตั้งแต่เวลา 07.00-18.00 น.



ที่พัก

สิ่งอำนวยความสะดวก

- เรือนพักเป็นแบบบ้านพักตากอากาศ แยกชาย-หญิง
- มีห้องน้ำในตัว ติดมุ้งลวด มีพัดลม พร้อมตั้งนอนเสื่อ หมอน
- ในช่วงเทศกาล ถ้าคนมาเกินไปมากสามารถนอนรวมที่ศาลาปฏิบัติ



เกี่ยว+SSSM

สตรีบรรลุธรรมเหมือนบุรุษ

หลวงพ่อบรรลุธรรมเจ้าอาวาสรูปแรก ส่งเสริมให้ผู้หญิงได้ปฏิบัติธรรม หลวงพ่อบรรลุธรรมเคยเทศน์และต่อมาจัดพิมพ์เป็นหนังสือเรื่อง “สตรีบรรลุธรรมเหมือนบุรุษ” ที่วัดจึงมีแม่ชีมาบวชอยู่หลายรูป

เกาะสีชัง

รอบเกาะสีชังมีจุดท่องเที่ยวหลายแห่ง เกาะเล็ก ไกลเคียง แหล่งตกปลา และจุดดำน้ำด้านหลังเกาะ บนเกาะมีพระราชวังจุฬาราชฐาน ซึ่งเป็นพระราชวังที่ประทับในฤดูร้อนของรัชกาลที่ 5 มีสถานที่สำคัญอยู่ในนี้หลายแห่งด้วยกัน เช่น พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำของคณะวิทยาศาสตร์ทางทะเล จุฬาย สะพานอักษฎางค์ ก่อสร้างด้วยสถาปัตยกรรมแบบตะวันตก บ้านช่องบนเกาะสีชังนิยมมหาสีชาว และปลูกดอกกล้วยไม้ไว้หน้าบ้าน ถึงเวลาจะออกดอกสวยงาม หากถ้าเห็นฝั่งด้านหลังเกาะเป็นหาดยอดนิยมของเกาะ



วัดถ้ำยายปริก

47 ม.2 ต.ท่าเวียง อ.เกาะสีชัง จ.ชลบุรี 20120
โทรศัพท์ 0 3821 6108, 08 7800 1444
www.watthamyaiiprik.com



ธรรมะมีค่ามากกว่าวัตถุ

วัดเขาสุกิม

ต.เขาบายศรี อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี

วัดเขาสุกิมเป็นวัดขนาดใหญ่และสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญของจังหวัด เนื่องจากมีทำเลที่ตั้งอยู่ติดเขา ห้อมล้อมด้วยต้นไม้ใหญ่ร่มรื่น และมีศาสนสถานและสิ่งก่อสร้างต่างๆ กว่า 100 หลังคา รวมถึงศาสนวัตถุและโบราณวัตถุจำนวนมาก พระญาณวิลาสเจ้าอาวาสคนปัจจุบันเล่าว่าเป็นกุศโลบายของหลวงปู่สมชายที่พยายามสร้างวัดให้คนอยากเข้ามาดู ‘พอเขาเข้ามาเราก็อบรมสั่งสอนหลักธรรมเขาได้ ด้านล่างของวัดจึงค่อนข้างคึกคัก มีนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติแวะเวียนมาไม่ขาดสาย ส่วนด้านบนยังคงเงียบสงบ เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมของพระภิกษุ สามเณร และผู้มาพักปฏิบัติภาวนา

แนวปฏิบัติ

เน้นการเจริญสติในทุกอิริยาบถ โดยมีคำบริกรรม “พุทโธ” เป็นเครื่องอยู่



การจัดอบรม

- มี 3 หลักสูตร คือ หลักสูตรปฏิบัติกรรมฐานเพื่อการดับทุกข์ขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้นสูง ตามแนวหลวงปู่สมชาย ลีตวิริโย ระยะเวลาตั้งแต่ 5 วัน จนถึง 1 เดือน ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติ
- ไม่มีตารางการจัดอบรมที่แน่นอน สามารถติดต่อทางวัดได้โดยตรง



ข้อควรรู้

- วัดนี้เป็นสถานที่ท่องเที่ยวของ จ.จันทบุรี มีญาติโยมมาเที่ยวไม่ขาดสาย สถานที่ปฏิบัติไม่ได้แยกขาดจากส่วนนี้จึงจะพบเจอผู้คนจำนวนมาก
- ที่พักบนเขาเป็นป่าย่อมๆ หน้าผาสูงเยอะเป็นพิเศษ



ครูอาจารย์



พระวิสุทธินิพนธ์ (หลวงปู่สมชาย ลีตวิริโย) ถือกำเนิดในสกุลศาสนาพราหมณ์ แต่ท่านกลับใฝ่ใจในพระพุทธศาสนาตั้งแต่เด็ก บรรพชาเป็นสามเณรเมื่ออายุ 19 ปี และได้ถวายตัวเป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถร ในปีเดียวกัน

หลวงปู่สมชายมรณภาพ เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน พ.ศ. 2548 ลีริอายุ 80 ปี 60 พรรษา

เจ้าอาวาส



พระญาณวิลาส (บุญ สิธิบุญโญ) เป็นเจ้าอาวาสตั้งแต่ พ.ศ. 2526 จนถึงปัจจุบัน



ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- อาคารที่พักรวม เพียบพร้อม สะดวกสบาย
- มีเตียงนอนหลายร้อยเตียง
- ภูมิคุ้มกันประมาณ 20 หลัง
- อาคารอเนกประสงค์ ที่พักรวมกันได้หลายร้อยคน
- ห้องน้ำจำนวนมาก



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

จากกรุงเทพฯ มุ่งหน้าสู่ จ.จันทบุรี ผ่าน อ.แก่ง เข้าสู่อ.นายายอาม ตรงไปอีก 45 กิโลเมตรจะถึงบ้านห้วยสะทอน และบึง ปตท.อยู่ทางซ้ายมือ จากจุดนี้ตรงไปอีกประมาณ 100 เมตรจะเป็นสามแยก และป้ายชี้ทางไปวัดเขาสุกิม ขับไปตามป้ายอีก 12 กิโลเมตรจะถึงวัด

รถโดยสาร

รถกรุงเทพฯ-จันทบุรี ลงที่ห้วยสะทอน เดินเข้าไปในตลาดที่คิวรถสองแถวแดงวิ่งห้วยสะทอน-วัดเขาสุกิม



เที่ยว+SSSU



ยอดเขาพระบาท

อยู่ห่างจากที่ทำการอุทยานแห่งชาติเขาคิชฌกูฏประมาณ 16.5 กิโลเมตร สามารถเดินทางโดยรถยนต์ 10 กิโลเมตร และเดินเท้าขึ้นเขาคิชฌกูฏประมาณ 6.5 กิโลเมตร บริเวณยอดเขามียอดพระพุทธรูปปางหลวง ซึ่งเป็นที่เคารพสักการะของชาวจันทบุรีและจังหวัดใกล้เคียง ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคมของทุกปี ประชาชนหลายหมื่นคนจะเดินทางขึ้นไปนมัสการพระพุทธรูปบนยอดเขาแห่งนี้ จนเป็นงานประเพณีที่สำคัญของจังหวัดจันทบุรี

น้ำตกกระกิง

ต้นน้ำเกิดจากเทือกเขาคิชฌกูฏ มีความสูงถึง 13 ชั้น แต่ละชั้นมีความสวยงามแบบต่างๆ กัน และมีแอ่งน้ำใสสะอาดลงเล่นน้ำได้ แต่ละชั้นมีพืชจำพวกมอส เฟิร์นขึ้นปกคลุมเต็มเขียวชอุ่ม น้ำตกกระกิงอยู่ห่างจากที่ทำการอุทยานแห่งชาติเพียง 500 เมตร สามารถพายเรือแคนูชมธรรมชาติรอบอ่างเก็บน้ำหาดกระกิงและน้ำตกกระกิง



วัดเขาสุกิม

ต.เขาบายศรี อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี 22120
โทรศัพท์ 0 3949 5242, 0 3949 5243
www.khaosukim.org



สงบ วิเวก สปปายะ เหมาะแก่การประพฤติปฏิบัติธรรม

วัดมาบจันทร์ (สาขาวัดหนองป่าพงที่ 73)

ต.กลาง อ.เมือง จ.ระยอง

วัดตั้งอยู่บริเวณเขาขยายตา เนื้อที่วัดมีเพียง 12 ไร่ แต่ติดเขตป่าสงวนแห่งชาติที่มีป่าไม้อุดมสมบูรณ์ วิเวกสปปายะอย่างยิ่ง สภาพโดยรวมยังคงความเป็นธรรมชาติ ร่มรื่นตลอดปี แม้มีการก่อสร้างอาคารถาวรเพื่อรองรับญาติโยมที่มาวัดเพิ่มมากขึ้น แต่ยังคงแนวคิดของวัดป่า เรียบง่าย สะอาดตา และเน้นประโยชน์ใช้สอย ส่วนเขตที่พักของสงฆ์ยังคงตั้งอยู่ในบริเวณป่าและไม่มีไฟฟ้า บางเวลาที่ เหมาะสมท่านพระอาจารย์อนันต์จะนำพระเณรไปกกลบบริเวณป่ารอบวัด

แนวปฏิบัติ

การเจริญมรรคมีองค์ 8 คือการเจริญสติ อยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา

ในด้านการอบรมสมาธิภาวนา ใช้วิธีรู้ลมหายใจ (อานาปานสติกรรมฐาน) เพื่อให้จิตสงบ-สมณะสมาธิ เพื่อให้เป็นปัจจัยในการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญา



การจัดอบรม

- เปิดสอนทุกวันศุกร์-อาทิตย์แรกของเดือน
- สอนโดยพระเจ้าอาวาส รองเจ้าอาวาส หรือพระสายปฏิบัติท่านอื่น
- บางช่วงมีการปฏิบัติ 5 วัน 7 วัน และในวันสำคัญทางพุทธศาสนา
- จัดบวชชีพราหมณ์และบรรพชาอุปสมบทภาคฤดูร้อน



ข้อควรรู้

พื้นที่ของวัดเป็นเขตป่าเขา ต้องเดินขึ้นลงระหว่างอุโบสถและที่พัก จึงไม่เหมาะกับผู้ที่เดินไม่สะดวกและผู้ที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้

เจ้าอาวาส



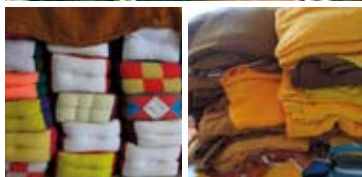
พระครูอนันต์ อภิญาโณ อุปสมบท พ.ศ. 2519 เมื่อมีอายุย่างเข้า 22 ปี ที่วัดหนองป่าพง จ.อุบลราชธานี โดยมีพระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท) เป็นพระอุปัชฌาย์ ท่านอยู่ศึกษาปฏิบัติธรรมตลอดจนข้อวัตรปฏิบัติกับหลวงปู่ชาอย่างใกล้ชิดเป็นเวลาหลายปี และได้ทำงานเป็นพระเลขาให้กับหลวงปู่

เมื่อ พ.ศ. 2527 ได้เดินธุดงค์ผ่านมาแถบนี้ ชาวบ้านมีจิตศรัทธาเลื่อมใส ยกที่ดินจำนวนหนึ่งถวายเพื่อให้ท่านปฏิบัติธรรม ซึ่งได้มีการพัฒนาตามลำดับ จนปัจจุบันญาติโยมได้ช่วยกันสร้างสำนักสาขาอีก 10 แห่งในจังหวัดใกล้เคียง เพื่อให้พระเณรและชาวบ้านใช้เป็นที่พักปฏิบัติธรรม โดยให้อยู่ในความดูแลของท่านเจ้าอาวาส



ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- ที่พักแยกชาย-หญิง สามารถรองรับผู้ปฏิบัติธรรม ได้คราวละประมาณ 150 คน
- ผู้ชายพักที่ชั้นล่างของศาลาโพธิญาณ จุคนได้ 50 คน
- ผู้หญิงพักที่ชั้นล่างของศาลาหอนัน และบ้านพักรวม จุคนได้ประมาณ 100 คน
- ภายในห้องพักมีพื้นที่กว้างขวาง ไม่มีเตียง มีพัดลม พร้อมเครื่องนอน หมอน ผ้าห่ม และล็อกเกอร์ เก็บของ
- ควรเตรียมเสื้อผ้ามาให้พร้อม 3 วัน เพื่อหลีกเลี่ยง การซักผ้า
- โรงอาหารตั้งอยู่ในเต็นท์กึ่งกลางแจ้ง
- รับประทานอาหารวันละ 2 มื้อ เย็นดื่มน้ำปานะ



การเดินทาง

สกยนต์ส่วนตัว

ใช้เส้นทางพัทยา-ระยอง เข้า อ.แกลง มาตาม ถ.สุขุมวิท เลี้ยวแยกบ้านเพประมาณ 1 กิโลเมตร เลี้ยวซ้ายเข้ามา ประมาณ 5 กิโลเมตร

สกโดยสาร

รถทัวร์ลงที่บ้านเพ จ.ระยอง แล้วจ้างรถมาส่งที่วัด

สกตู้

ขึ้นรถตู้จากอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ลงที่บ้านเพ จ.ระยอง หรือ จ้างรถตู้ให้มาส่งที่วัด



หาดแม่รำพึง-บ้านกันอ่าว

หาดแม่รำพึง ชายหาดมีความยาว 12 กิโลเมตร สุดหาดเป็นที่ตั้งของบ้านกันอ่าว ถนนเลียบริม ชายหาดยาว 10 กิโลเมตร มีที่พักสำหรับนักท่องเที่ยว รวมทั้งร้านอาหารทะเลสด ราคาประหยัด ชายหาดสะอาดเหมาะแก่การเล่นน้ำ

ถ้ำเขาวง

อยู่ห่างจากตัวจังหวัดประมาณ 77 กิโลเมตร โดยแยกซ้ายจากถนนสุขุมวิทตรงกิโลเมตรที่ 286 เข้าไป 12 กิโลเมตร เขาวงเป็นเส้นแบ่งเขต จ.ระยองกับ จ.จันทบุรี ตัวถ้ำเขาวงอยู่ในเขต อ.แกลง สูง 186 เมตร มีถ้ำน้อยใหญ่ติดต่อกันประมาณ 80 ถ้ำ แต่ละถ้ำมีหินงอกหินย้อยสวยงาม มาก

สวนศรีเมือง

หรือที่ชาวเมืองนิยมเรียกว่าเกาะกลาง ตั้งอยู่กลางเมือง ด้านหลังศาลากลางหลังเดิม เนื้อที่ ประมาณ 70 ไร่ ร่มเย็นด้วยพันธุ์ไม้และคูบัว ภายในสวนมีหอพระพุทธร่องคิรส ซึ่งเป็นอาคารทรง ไทยหลังคาจตุรมุขเป็นที่ประดิษฐานของพระพุทธร่องคิรส ซึ่งถือเป็นพระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองของ ชาวระยอง



วัดมาบจันทร์

ต.แกลง อ.เมือง จ.ระยอง 21160

โทรศัพท์ 0 3861 7546 โทรสาร 0 3861 2333

อีเมล marpjan@gmail.com www.watmarpjan.org



สำนักปฏิบัติธรรมเพื่อ “นักปฏิบัติธรรม” โดยเฉพาะ

วัดบุญญาवास

ต.บ่อทอง อ.บ่อทอง จ.ชลบุรี

วัดป่าแห่งนี้เหมาะสำหรับ “นักปฏิบัติธรรม” ที่ต้องการสถานที่ปลีกวิเวก เพื่อการปฏิบัติธรรม เฉพาะตัว เนื่องจากที่นี่ไม่มีคอร์สอบรม ไม่มีตารางปฏิบัติที่แน่นอนตายตัว และกฎแต่ละหลังเหมือน ผุดขึ้นกลางป่า ไม่มีใครบงกชใคร ดังนั้นทุกอย่างขึ้นอยู่กับตัวปฏิบัติเองว่ามีความเพียรเต็มที่ แค่ไหน โดยทางวัดเอื้อเฟื้อสถานที่อันเงียบสงบ ร่มรื่น และข้อวัตรต่างๆ ของวัดป่าที่เอื้อต่อการ ปฏิบัติธรรม และมีพระอาจารย์ต้นเป็นกัลยาณมิตรคอยตอบข้อสงสัยให้ทุกวัน ทำให้ที่นี่เป็นสถานที่ สบายเหมาะแก่นักปฏิบัติธรรมอย่างมาก แต่อาจไม่เหมาะสำหรับผู้เริ่มภาวนาและกลัวการอยู่ คนเดียว

แนวปฏิบัติ

ยึดตามแบบอย่างหลวงปู่ชาและวัดหนองป่าพง

การศึกษาและปฏิบัติธรรม

ใช้หลักไตรสิกขา คือ ประพฤติปฏิบัติเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา ให้บริสุทธิ์และบริบูรณ์

การเจริญกรรมฐาน

จะทำสมถกรรมฐาน โดยใช้ “อานาปานสติ” พิจารณา ลมหายใจ หรืออารมณ์กรรมฐานอื่นที่ถูกต้อง เช่น พิจารณากาย ภาวนาพุทโธ มรณานุสติ ฯลฯ ใน อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน เพื่อให้จิตสงบ เป็นฐานในการ ดำเนินปัญญาหรือวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณา กาย และใจโดยความเป็นไตรลักษณ์



การจัดอบรม

ไม่มีการจัดคอร์สอบรม จึงเหมาะกับนักปฏิบัติธรรมที่มี พื้นฐานมาแล้วและดูแลตัวเองได้ แต่หากมีข้อสงสัย สามารถมาสอบถามพระอาจารย์ได้ทุกวัน ช่วงเวลา 9.00-11.00 น. ที่กุฏิรับแขก



ข้อควรรู้

- ควรติดต่อล่วงหน้าอย่างน้อย 1 เดือน และมีข้อแม้ว่าผู้ที่เข้ามาปฏิบัติต้องเคยมากราบพระอาจารย์ต้น ที่วัดอย่างน้อย 1 ครั้ง
- พักได้คราวละไม่เกิน 15 วัน
- ถือศีล 8
- ที่วัดมีไฟฟ้าเฉพาะบางจุด ควรเตรียมไฟฉายหรือเทียนไปด้วย
- การแต่งกาย สุภาพเรียบร้อย ผู้ชายใส่เสื้อขาว กางเกงสีดำหรือสีขา ผู้หญิงใส่เสื้อขาว ผ้านุ่งสีดำหรือสีขา

เจ้าอาวาส



พระอธิการอัครเดช (ดั้น) ดิธิจิตโต

“นักปฏิบัตินั้นต้องทำลายหรือ ละอารมณ์ต่างๆ ขณะจิต ซึ่ง เมื่อมีอารมณ์ก็เลยเกิดขึ้น ตา เห็นรูป หู ได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัส เย็นร้อน อ่อนแข็ง เกิดความพอใจ เกิดความไม่พอใจ ขณะจิตใดก็ตาม ในขณะจิตต่อมาต้องทำลาย ล่วงลงไปให้ได้ทำจิตให้ว่าง จากอารมณ์ให้ได้นี้แหละจึง เรียกว่าการประพฤติปฏิบัติ ธรรม หรือการพัฒนาจิตใจของเรา นั่นให้ตั้งขึ้นไป ในปัจจุบันธรรม ต้องต่อสู้อยู่ที่ใจของเราแหละ”



ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- แบ่งเขตอย่างชัดเจน ระหว่างพระภิกษุ ผู้ปฏิบัติชาย และผู้ปฏิบัติหญิง
- ที่พักเป็นกุฏิเดี่ยว มีประมาณ 30 หลัง
- อนุญาตให้นอนแค่คนเดียว ยกเว้นกุฏิหลังหนึ่งของฝ่ายหญิงที่มีห้องพัก 2 ห้อง สำหรับคนที่ยังไม่กล้าอยู่คนเดียว
- มีห้องน้ำในตัว
- เครื่องนอน เสื้อ หมอน ผ้าห่ม ทางวัดมีให้ แต่ควรนำมาเองเพื่อไม่ให้เป็นภาระกับพระ
- มีทางเดินจงกรมให้ทุกหลัง



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

จากกรุงเทพฯ ใช้เส้นทางมอเตอร์เวย์ (ทางหลวงหมายเลข 7) และทางหลวงหมายเลข 344 (บ้านบึง-แก่ง) ผ่านสี่แยก อ.หนองใหญ่ จนถึง กม.62 ให้สังเกตป้ายวัดทางด้านซ้ายมือ ตรงข้ามกับปั้มน้ำมันเชลล์ เลี้ยวซ้ายเข้าสู่ถนนหมู่บ้าน แล้วขับไปตามป้ายวัดบุญญาวาส (ทางค่อนข้างคดเคี้ยว ถ้าไม่ดูป้ายให้ตีอาจหลงได้)

รถโดยสาร

รถกรุงเทพฯ-แก่ง/กรุงเทพฯ-จันทบุรี บอกลงที่สี่แยก อ.หนองใหญ่ กม.61 จากนั้นจ้างมอเตอร์ไซด์เข้าไปที่วัด (ประมาณ 120 บาท)



เที่ยว+SSSU



กลุ่มเวทีก้าวต่าง ๆ

ใน อ.บ่อทอง มีกลุ่มถ้าขนาดกลางถึงใหญ่มากมาย เช่น ถ้าเขาชะอางค์โอน จุดนี้เป็นพันคน และมีหินงอกหินย้อยที่สวยงาม ในบริเวณใกล้เคียงยังมีถ้าเขาชะอางค์ทรงเครื่อง ถ้าเขาห้ายอด เขาถ้าหมี เขาชะอางค์ คร่อมคลองเขากำแพง

เมืองโบราณพญาเร่

เมืองพญาเร่เป็นชุมชนโบราณตั้งอยู่ในท้องที่ ต.ธาตุทอง อ.บ่อทอง จ.ชลบุรี ลักษณะรูปทรงของเมืองพญาเร่เป็นรูปวงรี 2 ชั้น ชั้นแรกมีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1,100 เมตร ชั้นในประมาณ 600 เมตร คูเมืองและคันดินของส่วนชั้นนอกแลเห็นได้ชัดทางด้านเหนือ ส่วนด้านอื่นๆ เลือนหายไปมากแล้ว ส่วนคูเมืองชั้นในและคันดินที่เป็นกำแพงเมือง ยังอยู่ในสภาพที่ค่อนข้างชัดเจนกว่าชั้นนอก หลักฐานทางวัตถุต่างๆ จากเมืองพญาเร่ที่ขุดค้นพบมีกระดูกมนุษย์ กำไลสำริด และเศษภาชนะดินเผา



วัดบุญญาวาส

ต.บ่อทอง อ.บ่อทอง จ.ชลบุรี 20270

โทรศัพท์ ติดต่อคุณสุวารี (ฮุ่น) 08 1865 4658 (เฉพาะเวลา 09.00-11.00 น.)

www.watboonyawad.com



“พุทโร” และ “ยุบพอง” 2 แนวทางภาวนาในวัดเดียว

วัดเขาพุทธโคดม

ต.สุรศักดิ์ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

วัดเขาพุทธโคดมตั้งอยู่ในตัวเมืองและอยู่ติดทะเล อากาศเย็นสบายตลอดปี และมีเขตปฏิบัติธรรม 2 ส่วน คือ ส่วนวัดด้านล่าง และศาลาธรรมสันติที่อยู่ด้านบน ด้านล่างโดยมากเป็นผู้มาวัดมานั่งสวดมนต์และนั่งสมาธิ “บริกรรมพุทโร” ส่วนวัดด้านบนเป็นคอร์สอบรมธรรมประยุกต์ “สายยุบหนอ-พองหนอ” มีหลักสูตรหลากหลายทั้งสำหรับผู้เริ่มต้น สำหรับครอบครัว จนถึงผู้ที่เคยปฏิบัติมาแล้ว

แนวปฏิบัติ

หลักอานาปานสติภาวนา มีคำบริกรรม
“พุทโร”

คอร์สอบรมใช้แนวทางสติปัฏฐาน 4 มี
คำบริกรรม “ยุบหนอ-พองหนอ” (ตาม
แนวทางคุณแม่สิริ กรินชัย) เน้นให้ความรู้
ในเรื่องกรรมฐานเบื้องต้นและการปลุกฝัง
หลักจริยธรรม



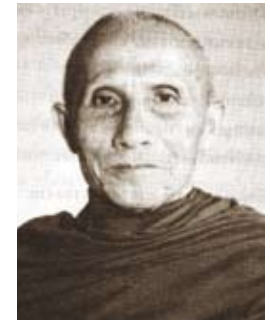
การจัดอบรม

หลักสูตรธรรมประยุกต์ 3-10 วัน ประมาณ 3 ครั้ง
ต่อเดือน โดยมีลูกศิษย์คุณแม่สิริ กรินชัย มาเป็นวิทยากร
อาทิ

- การอบรมพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข
- ธรรมเนียมประยุกต์และธรรมชาติบำบัดโรค
โดย อ.สุทธิวิสัย คำภา
- การเจริญสติ-สมาธิ เพื่อพัฒนาตนเองและงาน
โดย รศ.จำเนียร ช่วงโชติ
- การอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4
โดย พญ.ผกา วราชิต
- วิปัสสนาโดยปรมาจารย์ อาจารย์วัลลภ ชวนะปัญโญ

หมายเหตุ: แต่ละหลักสูตรกำหนดคุณสมบัติผู้เข้าปฏิบัติไว้
ต่างกัน ควรตรวจสอบตารางอบรมประจำปีก่อนสมัคร
และควรสมัครล่วงหน้า

เจ้าอาวาส



พระครูสาธุกิจจานุรักษ์ ปุญญ-
เตโช ผู้ก่อตั้งบุกเบิกวัด ท่าน
ได้เดินทางมาปักกลดปฏิบัติ
ธรรมอยู่รูปเดียว ตั้งแต่ พ.ศ.
2505 เนื่องจากเห็นว่าที่แห่ง
นี้มีความเหมาะสม สบายะ
ทั้งสถานที่ที่ตั้งและภูมิอากาศ
เป็นสถานที่อิงเขา มีหมู่บ้าน
ล้อมรอบ การคมนาคม
สะดวก แต่ยังคงความสงบ
และอากาศดีตลอดทั้งปี





พักแรม

- ทางขึ้นลงค่อนข้างลำบาก ไม่เหมาะสำหรับผู้มีปัญหาสุขภาพและเช่า
- ถือศีล 8 ผู้มีปัญหาสุขภาพถือนศีล 5



ที่ฝึก

สิ่งอำนวยความสะดวก

- วัดด้านล่างมีเรือนกรรมฐานให้ฝึกสมาธิ
- วัดด้านบนมีศาลาธรรมสันติสูง 4 ชั้น เป็นสถานที่อบรมและพักอาศัย
- แยกชาย-หญิง สามารถรองรับผู้ปฏิบัติได้ 200 คน



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

วัดเขาพุทธโคดมอยู่ริมถนนสุขุมวิท กม.119+100 ม. เลี้ยวซ้ายจากสี่แยกสุขุมวิทประมาณ 2 กิโลเมตร ทางเข้าวัดอยู่ระหว่างปั้มน้ำมันเอสโซ่และปั้มน้ำมันเจ็ด ตรงมาประมาณ 100 เมตร เลี้ยวขวาตามถนนขึ้นเขาประมาณ 300 เมตร

รถโดยสาร

รถทัวร์ปรับอากาศชั้น 1 (ป.1) มีทั้งจากหมอชิตและเอกมัย (ค่ารถประมาณ 100 บาท) ไม่แนะนำให้ขึ้น ป.2 เพราะขาลงรถที่ตึกคอมฯ ศรีราชา ต่อรถสามล้อไปส่งที่วัดหรือสถานที่ปฏิบัติธรรมบนเขา

รถตู้

จากกรุงเทพฯ ปลายทางแหลมฉบัง, พัทยา หรือสัตหีบ บอกคนขับว่าลง "วัดเขาพุทธโคดม ศรีราชา" รถตู้จะส่งถึงหน้าวัด

หน้าวัดมีมอเตอร์ไซค์รับจ้างจอดอยู่ฝั่งตรงข้าม เรียกมาให้ไปส่งบนเขาที่ปฏิบัติธรรมได้



เที่ยว+SSSU

อ่างศิลา

เป็นหมู่บ้านประมงริมทะเลอยู่ห่างจากตัวเมืองชลบุรีประมาณ 5 กิโลเมตร ปัจจุบันเป็นแหล่งเพาะเลี้ยงหอยนางรมและหอยแมลงภู และเป็นแหล่งทำครกหิน ในอดีตอ่างศิลาเคยเป็นสถานตากอากาศชายทะเลเก่าแก่ที่สุดแห่งหนึ่ง มีตำหนักที่ประทับพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 สถาปัตยกรรมแบบยุโรปให้เห็นอยู่ ปัจจุบันอ่างศิลาเป็นย่านร้านอาหารทะเลสด ราคาถูกและดี สะพานปลาจำหน่ายอาหารทะเลสดๆ และมีตลาดเก่า 133 ปี ขายอาหารสูตรโบราณของท้องถิ่น

หาดบางแสน

เป็นชายทะเลที่อยู่ใกล้กรุงเทพฯ มาก น้ำทะเลอาจไม่ใสสวย หาดทรายไม่มีให้เดินเล่น แต่หาดบางแสนวันนี้ก็สะอาดเป็นระเบียบงามตา และเป็นจุดหมายปลายทางที่คึกคักตลอดฤดูสัปดาห์



วัดเขาพุทธโคดม

ต.สุรศักดิ์ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี 20110

โทรศัพท์ 0 3877 2132, 0 3877 2944, 0 3831 2608

เชื่อกันว่าศาสนาพุทธเข้าสู่ดินแดนภาคใต้ของประเทศไทย นับแต่ยุคสมัยที่พระเจ้าอโศกส่งสมณทูตเผยแผ่พุทธศาสนาในสุวรรณภูมิ พ.ศ. 235

พระโสณะ พระอุตตระ พระฉานียะ พระภุริยะ และพระมุณียะ นำคณะสามเณรและโยมญาติกลุ่มหนึ่งราว 40 คน เดินเท้ามายังดินแดนที่ผู้คนมีสิ่งยึดเหนี่ยวในจิตใจคือ 'ผี' หรือวิญญาณแห่งธรรมชาติและวิญญาณบรรพบุรุษปกป้องรักษา

อย่างไรก็ตามในแผ่นดินอินเดียเมื่อสิ้นพระเจ้าอโศก ศาสนาพราหมณ์ก็กลับมาอีกครั้ง เป็นผลให้ภาคใต้ของประเทศไทยทุกวันนี้ ไล่ตลอลดลงไปถึงปลายคาบสมุทรมและเกาะแก่ง ได้รับอิทธิพลของศาสนาพราหมณ์ด้วย จวบจนราวพุทธศตวรรษที่ 14 พุทธศาสนาซึ่งหวนกลับรุ่งเรืองในรูปแบบลัทธิมหายาน ก็เป็นนิกายศาสนาที่แผ่ไพศาลทั่วคาบสมุทรม ซึ่งในเวลานั้นรู้จักกันในนามอาณาจักรศรีวิชัย

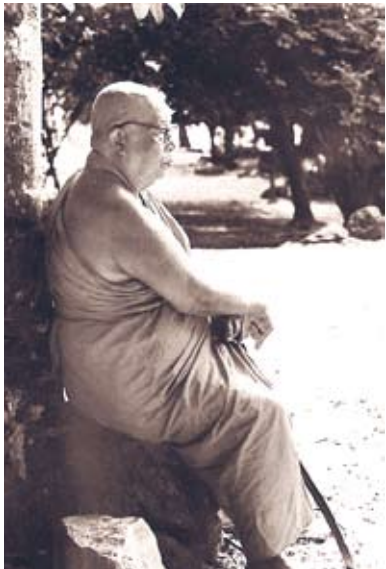
ศาสนประจักษ์ที่ยังดำรงอยู่ทางภาคใต้ของไทย อาทิ พระเจดีย์บรมธาตุไชยา จ.สุราษฎร์ธานี รวมทั้งพระรูปหล่อสำริดอวโลกิเตศวรที่งดงามราวนิรมิต (พบในไชยาเช่นกัน) กระทั่งเมื่อศรีวิชัยเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอำนาจไปอยู่กับราชวงศ์ซึ่งนับถือลัทธิไศวเวทของศาสนาพราหมณ์ อิทธิพลนี้แผ่ทั่วคาบสมุทรมซึ่งเป็นที่ตั้งของประเทศมาเลเซียในปัจจุบัน แต่กลับไม่แผ่ขึ้นมาอีกไกลไปกว่านั้น

เหตุผลสำคัญคือการที่กษัตริย์แห่งนครศรีธรรมราชเป็นองค์อุปถัมภ์พระพุทธศาสนา นิกายเถรวาทซึ่งรับมาจากศรีลังกา กษัตริย์แห่งตามพรลิงค์ นครศรีธรรมราชเรียกนามพระองค์ว่า 'ศรีธรรมโศกราช' สะท้อนความเชื่อ ความศรัทธา และความปรารถนาที่จะเป็นพระเจ้าอโศกอย่างชัดแจ้ง พระพุทธเจดีย์องค์ใหญ่ที่เรียกกันติดปากว่า 'พระธาตุเมืองนคร' เป็นประธานสงฆ์อยู่กลางเมือง พุทธเถรวาทศาสนาจากที่นี่ถูกส่งไปต่ออย่างอาณาจักรไทยอื่นๆ อาทิ อโยธยา สุโขทัย และเชียงใหม่ ศิลปินกรีกหลักหนึ่งของสุโขทัยสลักข้อความยืนยันรากเหง้าของตนว่า

“...พ่อขุนรามคำแหงทรงทำโอยกาบแก่มหาดกร สังกษราชปราชญ์เรียนจบปิฎกไตร หลอกกว่าปู่ครูในเมืองนี้ ทุกคนลุมแต่เมืองศรีธรรมราชมา”

หลวง แปลว่า แม่ย่า ฉลาดเฉลียว

ในช่วง 100 ปีแรกของอาณาจักรอยุธยา คือราว พ.ศ. 1900 เศษๆ อาณาจักรน้อยใหญ่บนคาบสมุทรหลาย เช่น มะละกา ปาหัง และต่อมาก็ทั้งหมด เปลี่ยนจากศาสนาพราหมณ์ ฮินดูไปเป็นอิสลาม ขณะที่พุทธศาสนายังคงรุ่งเรืองในพื้นที่ภาคใต้ พระเถระจารย์รูปสำคัญคือพระมหาสามีมราม หรือหลวงปู่ทวด วัดพะโคะ วัดช้างไห้ ก็มีชีวิตอยู่ในยุคสมัยปลายอยุธยา



ในช่วงปลายอยุธยาต่อกับธนบุรีและรัตนโกสินทร์ หลายครั้งที่ดินแดนภาคใต้ประสบภัยสงคราม ทั้งจากพม่าและการจลาจลกลางเมือง พงศาวดารระบุถึงพระสงฆ์ที่เป็นหลักเป็นขวัญ เป็นกำลังใจให้ชาวเมือง อย่างหลวงปู่แช่ม วัดฉลอง จ.ภูเก็ต หรือพระมหาช่วย เมืองพัทลุง ฯลฯ จบกระทั่ง พ.ศ. 2449 ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ในพื้นที่อำเภอไชยา จ.สุราษฎร์ธานี เพชรแห่งพระพุทธศาสนาก็ก่อกำเนิดขึ้นอีกครั้ง

เด็กชายเงื่อม พานิช เกิดวันอาทิตย์ ขึ้น 7 ค่ำ เดือน 7 ปีมะเมีย ตรงกับวันที่ 27 พฤษภาคม พ.ศ. 2449 ในกาลต่อมาเมื่ออายุครบขวบก็อุปสมบทในนาม “อินทบัญญัติ” ซึ่งแปลว่าผู้มีปัญญาอันยิ่งใหญ่

พระเงื่อม อินทบัญญัติ เดินทางเข้ากรุงเทพฯ แสวงหาความรู้ในกรรมและเปรียญ หากไม่นานต่อมา นับแต่พรรษาที่ 6 การเดินทางแท้จริงกลับเกิดขึ้น คือการกลับสู่บ้านเกิดภาคใต้ ละทิ้งจุดมุ่งหมายหาพัดยศเปรียญ หากแต่หาสิ่งซึ่งเป็นแก่นแท้จริงของพุทธศาสนา

“เราตกลงใจกันแน่นอนแล้วว่า กรุงเทพฯ ไม่ใช่เป็นที่ที่จะค้นพบความบริสุทธิ์ การถลำเข้าเรียน ปรียัติธรรมทางเจ็ดด้วยศกศักดิ์ เป็นผลดีให้เรารู้สึกตัวว่าก้าวผิดไปหนึ่งก้าว หากรู้ไม่ทันก็ต้องก้าวไปอีกหลายก้าว และยากที่จะถอนออกได้เหมือนบางคน จาก



พระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร

ใน พ.ศ. 2448 หรือสมัยรัชกาลที่ 5 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาดำรงราชานุภาพ เสนาบดีคนสำคัญได้เสด็จไปสักการะพระบรมธาตุไชยา มีเรื่องเล่าว่า ทรงทอดพระเนตรจากหลังช้างเห็นรูปสำริดรูปหนึ่งกึ่งอยู่ในพงหญ้าริมกำแพงพระธาตุ ทรงส่งช้างทรุดลงและโดยพระกิริยาที่แทบจะกระโจนลง ทรงอุ้มสำริดแตกหักรูปนั้นขึ้นมาด้วยพระองค์เอง

สำริดรูปนั้นคือพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร อายุศิลปะในราวพุทธศตวรรษที่ 13-15 หรือราวกว่า 1,000 ปีที่แล้ว พระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวรเป็นพระโพธิสัตว์ของพุทธศาสนานิกายมหายาน ทรงปรากฏขึ้นพร้อมๆ กับมนตร์ ‘โอม มณีปัทเม หุม’ เพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ที่ทนทุกข์ในวัฏฏะสงสาร

การที่มีรูปสำริดหล่อของพระองค์ที่วัดพระบรมธาตุไชยา (และยังพบเจออีกมากมายหลายที่ โดยเฉพาะทางภาคใต้ของประเทศไทย) เท่ากับยืนยันว่านิกายมหายานเคยเป็นที่เลื่อมใสโดยกว้างขวางในพื้นที่นี้มาก่อน ก่อนจะเปลี่ยนแปรเป็นนิกายเถรวาทหินยาน กล่าวสำหรับพระอวโลกิเตศวรองค์นี้มีขนาดใหญ่เท่าตัวคน หากชำรุดเหลือเพียงครึ่งท่อนคือเหลือแค่จากพระศิราภรณ์ถึงท่อนสะโพกเท่านั้น (114 ซม.) แต่ยังคงตรงความงดงามอย่างยิ่ง โดยเฉพาะพระพักตร์อิม งาม และสะท้อนความอ่อนโยนเมตตา ทรงเอียงสะโพกในท่าตรึงังค์ สะท้อนความเคลื่อนไหวและการสับัดของเส้นสมบุรณ์ ทั้งพลังศิลปะและศรัทธา ปัจจุบันรูปพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวรองค์นี้ ประดิษฐานอยู่ที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติกรุงเทพฯ และมีรูปจำลองไว้ที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติไชยา ภายในวัดพระบรมธาตุไชยา

การรู้สึกตัวว่าก้าวผิดนั้นเองทำให้พบเงื่อนไขว่าทำอย่างไรเราจะก้าวถูกต้อง

“เราเดินตามโลกตั้งแต่นาทีที่เกิดมาจนถึงนาทีที่มีความรู้สึกนี้ ตอนนี้อยู่จะไม่เดินตามโลกและลา โลกไปค้นหาสิ่งที่บริสุทธิ์ตามรอยพระอริยะที่ค้นแล้วจนพบ หากเราขึ้นเดินตามโลกและเป็นการเดินตามหลังโลกตามหลังอย่างไม่มีเวลาทัน ถึงแม้ว่าเราจะได้เกิดอีกตั้งแสนชาติก็ดี บัดนี้เราจะไม่เดินตามหลังโลกอีกต่อไป จะอาศัยโลกสักแต่กาย ส่วนใจเราจะทำให้เป็นอิสระจากโลกอย่างที่สุด เพื่อเราจะได้พบความบริสุทธิ์ในขณะนั้น” ท่านกล่าวอธิบายในเวลาต่อมา

นับแต่ราว พ.ศ. 2475 พระเงื่อม อินทบัญญัติก็พิจารณาเรียกตัวเองอย่างนอบน้อมต่อองค์พระผู้มีพระภาคเจ้าว่า ‘พุทธทาส’

“ข้าพเจ้ามอบชีวิตและร่างกายนี้ ถวายแด่พระพุทธเจ้า ข้าพเจ้าเป็นกาสของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเป็นนายของข้าพเจ้า เพราะเหตุคังว่ามานี้ ข้าพเจ้าจึงชื่อว่า พุทธทาส” (ตามรอยพระอรหันต์)

สวนโมกขพลาราม เมืองไชยา ก็ก่อเกิดในปีเดียวกันนั้น

ท่านพุทธทาสศึกษาและอรรถาธิบายพระธรรมเป็นปราชญ์ เป็นเสาหลักพระพุทธศาสนา กระทั่งกาลละสังขารเมื่อ พ.ศ. 2536 แต่ความเป็นพระของท่าน ความเป็นครูของท่าน อรรถาธิบายพระธรรมอันมากมายไม่มีเหน็ดเหนื่อย ดังปณิธานชีวิตที่ท่านวางไว้ 3 ข้อ คือ

1. ให้พุทธศาสนิกชนหรือศาสนิกชนแห่งศาสนาใดก็ตามเข้าถึงความหมายอันลึกซึ้งที่สุดแห่งศาสนาของตน
2. ทำความเข้าใจอันดีระหว่างศาสนา
3. ดึงเพื่อนมนุษย์ให้ออกมาเสียจากวัตถุนิยม

วัดและสถานปฏิบัติธรรมจำนวนมากในภาคใต้ ศึกษาและเดินตามรอยท่านพุทธทาส อาทิ สำนักสงฆ์เขาสันติ หมู่บ้านเขาตะเกียบ อ.หัวหิน ที่ภาวันธรรมสถาน เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี วัดป่าแสงธรรม เกาะพะงัน จ.สุราษฎร์ธานี วัดทุ่งไผ่ จ.ชุมพร เป็นต้น จนอาจกล่าวได้ว่า สวนโมกขพลารามส่งผลไพศาลตั้งชื่อสถานที่แปลว่า อารามแห่งพลังเพื่อความหลุดพ้น

นอกเหนือจากท่านพุทธทาส ในช่วงคร่อมเกี่ยวของ 'กิ่งพุทธกาล' ระยะเวลา 100 ปี มาแล้ว ทางภาคใต้อีกยังมีพระภิกษุที่เคร่งปฏิบัติทางจนเป็นที่นับถือเลื่อมใสของชาวบ้านเป็นจำนวนมาก หลายรูปหลายองค์สืบตำนาน

'ตายไม่เนา เคาไม่ไหม้' มีศิษยานุศิษย์ไปทั่วประเทศ

อาทิ หลวงพ่อสงฆ์ วัดเจ้าฟ้าศาลาลอย, หลวงพ่อไสย วัดถ้ำเทพเจริญ สองรูปนี้เป็นมหาเถรเจี๊ยะแห่งชุมพร หลวงพ่อแดงและหลวงพ่พรหมแห่งเกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี พ่อท่านชั่ง วัดวัวหลง พ่อท่านคล้าย วัดสวนขัน พ่อท่านหนูพิน วัดชานาบกาก จ.นครศรีธรรมราช โดยเฉพาะพ่อท่านคล้าย ผู้เยือกเย็นและยิ้มแย้มอยู่เสมอ ชื่อของท่านจะถูกจดจำด้วยสมัญญา "วาจาสิทธิ์" เป็นพ่อท่านคล้ายวาจาสิทธิ์ ที่ใครต่อใครอยากให้ท่านให้พรเป็นที่สุด

ปฏิปทาของพระสงฆ์ผู้มรณภาพในวัย 96 รูปนี้ สะท้อนแจ่มชัดในบทกลอนที่พ่อท่านเขียนไว้สั่งสอนพระนวกะ และสอนตัวท่านเองดังนี้

“ศีลสืบโดยตั้ง รักษาโดยหวัง

องค์ศีลแก้วพอง สองร้อยยี่สิบเจ็ด

สิ้นเสร็จควรถอง ศีลสืบหม่อมทอง

สองร้อยมรณา”

ทางด้านทะเลใต้ฝั่งอันดามัน ไหลลงไปถึงแต่ระนองจรดเมืองสตูล เรื่องราวปาฏิหาริย์ของหลวงพ่อด่วน วัดบางนอน จ.ระนอง ที่สรีระไม่มอดไหม้ในเพลิงพระราชทาน, พ่อท่านหวน วัดโคกหล่อ จ.ตรัง หลวงปู่สิงห์



พระบรมธาตุไชยา

อ.ไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

พระบรมธาตุไชยาเป็นพุทธศาสนสถานโดยไม่มีชื่อสงฆ์ แต่สิ่งที่ยังเป็นค้ำถ่อมอยู่ก็คือ การที่มีพระบรมธาตุองค์นี้สามารถใช้อ้างอิงอายุได้หรือไม่ว่า ครึ่งหนึ่งไชยาเคยเป็นศูนย์กลาง (หรืออย่างน้อย 1 ใน 3 ศูนย์กลาง) ของอาณาจักรพุทธศาสนาที่ยิ่งใหญ่แห่งท้องทะเลใต้ นาม 'เซลโปเช' หรือ 'ศรีวิชัย' มาก่อน

ศรีวิชัยเป็นอาณาจักรที่ก่อเกิดในราวพุทธศตวรรษที่ 12-13 ร่องรอยยังคงหลงเหลือปรากฏบนเกาะชวา สุมาตรา และที่ไชยาแห่งนี้ พุทธศาสนาของศรีวิชัยเป็นลัทธิมหายาน ศาสดาราชาร์ย ดี.จี.อี. ฮอลล์ มีความเห็นว่าเป็นมหายานที่มีอินดูปะปน เอนเอียงไปแบบต้นตระกูล

สำหรับพระบรมธาตุไชยาเป็นเจดีย์ก่อด้วยอิฐ ไม่สอปูน เรือนธาตุเป็นผังรูปกากบาท มีมุข 4 ด้าน มุขทิศตะวันออกมีทางเข้าสู่ใจกลางความสูงจากฐาน (ซึ่งปัจจุบันถูกถมจมใต้ดิน) ถึงยอดประมาณ 24 เมตร มีเจดีย์ราย (บริวาร) 4 ทิศ สันนิษฐานว่าก่อสร้างขึ้นในราวพุทธศตวรรษที่ 13-14 โดยได้อิทธิพลจาก 'จันทิ' หรือเจดีย์เมนดุดแห่งเกาะชวา อย่างไรก็ตามรูปทรงที่เห็นอยู่ในปัจจุบันนี้เป็นผลจากการบูรณะ และเพิ่มลวดลายของศิลปะรัตนโกสินทร์เข้าไปตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 เป็นต้นมา

ปัจจุบันวัดพระบรมธาตุไชยาเป็นพระอารามหลวงชั้นเอก ชนิดราชวรมหาวิหาร

นอกจากนี้ภายในบริเวณราชวรมหาวิหารแห่งนี้ ยังมีพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติไชยา เป็นที่เก็บรวบรวมและศึกษาโบราณศิลปต่างๆ ที่ได้ขุดพบในพื้นที่

วัดแก้วโกรวาราม จ.กระบี่ หลวงพ่อหรีด วัดป่าโมกข์ จ.พังงา ขณะที่ลุ่มทะเลสาบพัทลุง-สงขลา เรื่องของพระอาจารย์ทองเฒ่า ต้นธาววัดเขาอ้อ ซึ่งในกาลต่อมามีศิษย์ ชมราวาสคนสำคัญอย่าง พล.ต.ต.ขุนพันธรักษ์ราชเดช (บุตร พันธรักษ์) อารังและกำจายชื่อเสียงของสำนักเลื่องลือ รวมทั้งเรื่องของหลวงปู่เมฆ วัดป่าขวางปาง พระเลไลย์

ลงถึงจังหวัดชายแดนภาคใต้ ดินแดนที่พุทธศาสนิกชนกนกลืนกลมอยู่กับอิสลามิกชน เรื่องของสำนักปฏิบัติธรรม วัดและพระภิกษุในปัตตานี ยะลา และนราธิวาส นอกเหนือจากหลวงพ่อด่วน วัดพะโคะ และพระอาจารย์ทิมซึ่งเลื่องลือแล้ว ยังมีพ่อท่านแดง วัดใหม่โคกโพธิ์ จ.ปัตตานี พ่อท่านฉิ้น วัดเมือง จ.ยะลา พ่อท่านดำ วัดใหม่นภาราม จ.นราธิวาส ที่กล่าวถึงกันอย่างอัศจรรย์คือ เรื่องของหลวงพ่อด่วน

ด้วยท่านมีได้พำนักพรรษาในเขตประเทศ แต่วัดอุตุตมาราม หรือวัดบางชะของหลวงพ่อด่วนอยู่ในรัฐกลันตัน ประเทศมาเลเซีย ศาสนิกชนที่นั่นเคารพท่านอย่างยิ่ง



ด้วยหลายประการดังที่กล่าวมา มองในด้านหนึ่งย่อมเห็นความเป็นปึกแผ่นมั่นคงของพระพุทธศาสนา หากขณะเดียวกันในโลกที่วัตถุเจริญยิ่งกว่าสติและความพอเพียงอย่างโลกทุกวันนี้ มีความจริงที่ต้องยอมรับว่า วันนี้อยู่สถานะของพระพุทธศาสนาในภาคใต้ของประเทศไทยก็เช่นเดียวกับในพื้นที่อื่นๆ ของประเทศ

นั่นคือกล่าวในเชิงปริมาณ มีวัด ศาสนสถาน พระภิกษุสงฆ์ ตลอดจนประเพณีพุทธมามกมากมายคล้ายดังยุครุ่งเรืองแห่งไชยาและศรีธรรมโศกราช แต่กล่าวในเชิงเพื่อเข้าถึงธรรมะของพระพุทธองค์อย่างถ่องแท้ เพื่อก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลง ‘ภายใน’ ดังพุทธประสงค์และจำนองของพระโสณะ พระอุตตระ ผู้สืบลำดับอายุรของพวกท่านเมื่อ 2,000 กว่าปีที่แล้ว จำเป็นต้องแยกแยะ เลือกรื้อฟื้นให้รอบคอบ

ชั้นที่สาม พื้นที่วิเวกเพื่อเจริญสติ เจริญศาสนา ดูจะมีน้อยกว่าพื้นที่เพื่อศาสนพาณิชย์อย่างเห็นได้ชัด



พระบรมธาตุเมืองนคร และวัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร

ด้วยความสัมพันธ์ทางพระพุทธศาสนา ลังกา-ศรีธรรมโศกราช และด้วยการบูรณะส่วนประดับภายนอกครั้งใหญ่ในสมัยรัตนโกสินทร์นี้ ไม่แปลกที่พระบรมธาตุสูง 44.99 เมตร กลางเมืองนครศรีธรรมราชองค์นี้เด่นสง่าด้วยรูปทรงระฆังคว่ำหรือที่เรียกกันว่า ‘แบบลังกา’ นักประวัติศาสตร์บางคนเชื่อว่า เจดีย์องค์เดิมซึ่งอยู่ภายในน่าจะมีรูปลักษณะแบบพระบรมธาตุไชยา นั่นคือได้รับอิทธิพลของมหายานมาก่อน ม.จ.สุภัทโรตติ ดิศกุล วินิจฉัยว่ารูปทรงของพระบรมธาตุที่ประจักษ์ตาทุกวันนี้คล้ายเจดีย์กัริเวเทระที่เมืองปัลลันนาปุระ ศรีลังกา ซึ่งสร้างขึ้นในต้นพุทธศตวรรษที่ 18

เชื่อกันว่าพระอัฐิธาตุของพระพุทธเจ้าที่ประดิษฐานในองค์พระธาตุนี้ คือพระทันตธาตุ

‘พระธาตุนคร’ เป็นคำเรียกติดปากคนใต้และชาวไทยโดยทั่วไป แนนอนว่าโดยอุปนิสัยคนใต้ที่ชอบพูดสั้นห้วนพอกระชับใจความ หากขณะเดียวกัน ไข่ความบังเอิญหรือที่ก่อเกิดคำใหม่ที่แปลว่า ‘เมืองแห่งพระธาตุ’ ขึ้นมาด้วย





แนวปฏิบัติ

“อานาปานสติภาวนา” กับการดำเนินชีวิต
เน้นความเรียบง่ายตามธรรมชาติ ธรรมดา
เคลื่อนไหวตามปกติ เน้นจิตใจตัวเอง



การจัดอบรม

- ยังไม่มีคอร์สอบรมของทางวัดเอง แต่มีความพร้อมเรื่องพระวิทยากรและสถานที่ ยินดีให้การอบรมและเอื้อเฟื้อสถานที่กับหมู่คณะที่ติดต่อมา
- ผู้สนใจสามารถขอเข้าพักเพื่อปลีกวิเวกในการปฏิบัติธรรม โดยร่วมทำวัตรเช้า-เย็น และสนทนาธรรมกับทางวัด

หมายเหตุ: ควรติดต่อทางวัดก่อน เพราะอาจมีหน่วยงานมาใช้สถานที่

หัวหน้าสงฆ์



หลวงพ่อดาวเรือง เป็นคนบ้านเพ จ.ระยอง บวชที่วัดเพตาสูขารมณฺ์ จ.ระยอง อยู่ว่ารรษาศึกษาเล่าเรียนกับท่านอาจารย์พุทธทาส 7 พรรษา (พ.ศ. 2503-2512) จากนั้นจึงย้ายมาอยู่ที่สำนักสงฆ์เขาสันติตั้งแต่ พ.ศ. 2512 จนถึงปัจจุบัน

ธรรมชาติ ธรรมดา และการปฏิบัติธรรม



สำนักสงฆ์เขาสันติ

หมู่บ้านเขาตะเกียบ อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์

สำนักสงฆ์เขาสันติเป็นสถานปฏิบัติธรรมอีกแห่งหนึ่ง ที่เจริญรอยตามเจตนารมณ์ของสวนโมกขพลาราม ตั้งอยู่บนเชิงเขา วิเวกเลอค่าเขาตะเกียบ สงบ ร่มเย็น เกื้อกูลผู้ต้องการศึกษาปฏิบัติธรรม ทั้งที่มาเอง มาเป็นหมู่คณะ หรือมาปลีกวิเวก เพื่อทำความเพียรส่วนตัว



ข้อควรรู้

- ไม่ต้องสวมชุดขาว แต่งกายสี่สุภาพ และควรเตรียมมาให้พอกับจำนวนวัน
- รับประทานอาหารวันละ 2 มื้อ
- ไม่ปิดวาจา แต่เจ้าอาวาสบอกว่า “พูดกันน้อยเท่าไร ได้ยิ่งดี”
- พกโทรศัพท์มือถือได้ แต่ในเวลาปฏิบัติขอให้ปิดโทรศัพท์
- พื้นที่ของวัดเป็นเขา ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่เดินไม่สะดวกและผู้ที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้
- สิ่งที่ต้องเตรียมมาคือ ถุงขยะและไฟฉาย

รองหัวหน้าสงฆ์

พระสุชาติ ปัญญาที่โป บวชเรียนที่สวนโมกข์กว่า 20 พรรษา และได้เรียนการวาดจิตรกรรมฝาผนังกับอดีตพระเชมามันทะ เป็นผู้มีความสามารถด้านศิลปะอย่างมาก ภาพจิตรกรรมฝาผนัง 2 เรื่องในศาลาแปดเหลี่ยม เล่าเรื่องปัจจุสมบุบาท และภาพปริศนาธรรมที่จำลองมาจากโรงมหรสพทางวิญญาณของสวนโมกข์





ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- สถานที่กว้างขวาง บรรยากาศโดยรอบเป็นธรรมชาติ
- เหมาะอย่างยิ่งแก่การนั่งสมาธิ หรือเดินจงกรม
- เรือนพักมี 10 กว่าหลัง ตั้งอยู่ตามที่ลาดเขา สะดวกสบาย ติดมุ้งลวดกันยุง มีพัดลม พร้อมเครื่องนอน เสื้อ หมอน ผ้าห่ม
- ห้องน้ำรวมสะอาดมาก มีฝักบัวอาบน้ำ ส้วมชักโครก



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

วิ่งมาทางห้วยหิน เข้าหมู่บ้านเขาตะเกียบ

รถโดยสาร

มาลงที่ห้วยหิน ต่อรถสองแถวที่วิ่งมาลงหมู่บ้านเขาตะเกียบทุกๆ 15 นาที (ค่าโดยสาร 10 บาท) หรือเช่ารถสองแถวมาลงที่สำนักสงฆ์เขาสันติ (ค่ารถเช่า 100-150 บาท) แล้วเดินเข้ามาอีก 500 เมตร

รถไฟ

ลงสถานีห้วยหิน ต่อรถสองแถวมาที่หมู่บ้านเขาตะเกียบ



เที่ยว+SSSU

ยลจิตรกรรมฝาผนังปฏิสังขุสอุปบาท

ติดตามพระสุชาติ ปัญญาที่ไป เดินชมภาพมหรสพทางปัญญาให้เข้าถึงแก่นธรรมอันลึกซึ้ง ได้บรรยากาศของการเที่ยวสวนโมกข์อีกแบบหนึ่ง

วิกห้วยหิน

แหล่งเผยแพร่งานศิลปะร่วมสมัยแห่งใหม่ ท่องเที่ยว เรียนรู้ รื่นเริง และเสพงานศิลปะดีๆ ทำโดยหัวใจของศิลปินไทยหลายท่าน



สำนักสงฆ์เขาสันติ

135 ถ.หมู่บ้านเขาตะเกียบ ต.หนองแก อ.ห้วยหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ 77110
โทรศัพท์ 0 3253 6317



อาคารเพื่อการอบรมภาวนาของพระภิกษุ แต่ขราวาสก็ไปได้

วัดป่าสุญญตา

ต.หนองตาแต้ม อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์

ก่อตั้งเมื่อ พ.ศ. 2530 เพื่อเป็นศูนย์สำหรับเผยแพร่ธรรมแก่เยาวชน แต่ในปีที่ผ่านมา เจ้าอาวาส
รูปปัจจุบันมีความเห็นว่าการเผยแพร่ธรรมแก่เยาวชนนั้น มีหน่วยงานอื่นทำได้ดีอยู่
จำนวนมากแล้ว ทางอาศรมควรมุ่งเน้นด้านการศึกษาปฏิบัติธรรมของพระภิกษุเป็นอันดับแรก
จึงเริ่มปรับปรุงสถานที่ให้เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ทั้งนี้ยังคงไม่ทิ้งงานด้านการอบรม
หลักธรรมและการปฏิบัติธรรมแก่ญาติโยม

แนวปฏิบัติ

อบรมและปฏิบัติ ศิล สมาธิ และปัญญา
หรือการเจริญมรรคมีองค์ 8 หลักพุทธ-
ธรรมอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา

อบรมอานาปานสติภาวนา ทั้งด้านสมถะ
และด้านวิปัสสนา

และดำเนินรอยตามวัตรปฏิบัติของท่าน
อาจารย์พุทธทาส “เป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่ง
กระทำอย่างสูง”



การจัดอบรม

- อบรมการปฏิบัติ 3 วัน 2 คืน วันศุกร์-อาทิตย์
ทุกสัปดาห์สุดท้ายของเดือน
- ผู้สนใจปฏิบัติธรรมควรติดต่อทางวัดก่อน

เจ้าอาวาส



พระคัมภีรญาณ อภิปัญโญ
บวชและจำพรรษาที่วัดธาร
น้ำไหล (สวนโมกขพลาราม)
นานกว่า 20 พรรษา รับ
ตำแหน่งเจ้าอาวาสเมื่อ พ.ศ.
2551

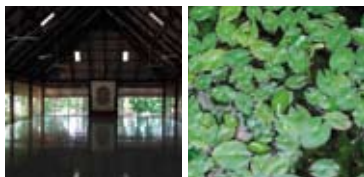
เจ้าอาวาสกล่าวว่า แม้จะ
ดำเนินตามรอยท่านอาจารย์
พุทธทาส แต่ท่านพุทธทาส
ได้ บอกเสมอว่าการอบรม
ปฏิบัติ สอนตามแนวทางของ
พระพุทธเจ้า





ข้อควรรู้

- ถือกีล 8
- ไม่เห็นการปิดวาจา แต่ควรตั้งใจเครื่องมือสื่อสารทุกชนิด และใช้ชีวิตอยู่ลำพัง เพื่อให้สามารถเรียนรู้ตนเองให้มากที่สุด
- เตรียมผ้าสำหรับเปลี่ยนอาบนํ้า และกางเกงยืตขายาวสำหรับบริหารร่างกาย



ที่พัก

สิ่งอำนวยความสะดวก

- มีเรือนพักนอนรวมหลายห้อง แยกชาย-หญิง สามารถรองรับผู้ปฏิบัติธรรมได้คราวละประมาณ 50-60 คน
- ห้องพักติดมุ้งลวด เครื่องนอน เสื้อ หมอน ผ้าห่ม ยืมได้จากพระ
- ห้องนํ้ารวมใหม่และสะอาดมาก (ใช้ฝักบัว ส้วมซีม)



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

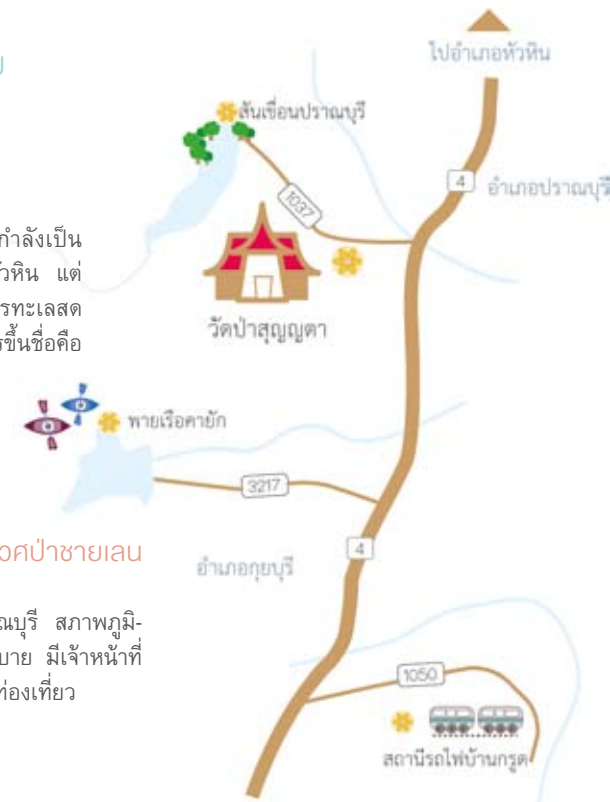
สะดวกที่สุดน่าจะเป็นทางรถยนต์ ผ่านหัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ จนมาถึงสี่แยกปราณบุรี ให้ขับชิดขวาไปประมาณ 1 กิโลเมตร จะมีสามแยกเข้าเขื่อนปราณบุรี ให้เลี้ยวขวาไปประมาณ 4 กิโลเมตร จะมีป้ายบอกทางเข้าวัดป่าสุภญญาทางซ้ายมือ



เที่ยว+รสนม

ปากน้ำปราณบุรี

ชุมชนชาวประมงขนาดเล็กที่กำลังเป็นที่นิยม คนไม่พลุกพล่านเท่าหัวหิน แต่เพียบพร้อมทั้งที่พักและอาหารทะเลสดจากเรือในราคาไม่แพง อาหารขึ้นชื่อคือปลาหมึกแดดเดียว



ศูนย์ศึกษาเรียนรู้ระบบนิเวศป่าชายเลน สิรินากราชินี

อยู่ใกล้กับอุทยานแห่งชาติปราณบุรี สภาพภูมิทัศน์โดยรอบสงรมรื่น เย็นสบาย มีเจ้าหน้าที่คอยบรรยายสรุปความรู้ให้นักท่องเที่ยว

ล่องเรือคลองเขาแดง

ชมทิวทัศน์และสัตว์นานาชนิดในระบบนิเวศป่าชายเลน นักท่องเที่ยวสามารถเช่าเรือได้จากหมู่บ้านเขาแดงและหมู่บ้านบางปู โดยลงเรือที่ทำหน้าหน้าวัดเขาแดงล่องไปตามลำคลองประมาณ 3-4 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางไปกลับประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง เวลาที่เหมาะสมแก่การล่องเรือคือประมาณ 16.00-17.00 น. เพราะอากาศไม่ร้อนและสามารถชมวิวพระอาทิตย์ตกสวยงาม



วัดป่าสุภญญา

ถ.เขื่อนปราณบุรี ต.หนองตาแต้ม อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์ 77120
โทรศัพท์ 08 5372 9910



Retreat ทางรสน รสนะชิมลองสำหรับผู้เริ่มต้น

วัดกุงไผ่

ม.10 ต.บางหมาก อ.เมือง จ.ชุมพร

เมื่อแรกเริ่มสวนมะพร้าวที่มีคนถวายเป็นที่ ตั้งใจให้เป็นสถานที่พักผ่อนของพระสงฆ์จากสวนโมกขพลาราม ซึ่งต่อมาพัฒนาเป็นวัด แต่ยังคงเจตนารมณ์เดิมคือการเป็นสถานที่พักผ่อนทางกายและจิตวิญญาณให้แก่พระสงฆ์และฆราวาส

สถานที่ร่มรื่นเป็นธรรมชาติมาก และมีเป้าหมายเพื่อการศึกษาและการเผยแพร่ธรรมะด้วยวิธีกันเอง เรียบง่าย อิสระแต่มีระเบียบ สร้างสรรค์และทันสมัย โดยมากจัดอบรมเป็นหมู่คณะ สำหรับบุคคลทั่วไปที่มาวัดจะพักก็วันก็ได้ หรือแค่จะมาพรมน้ำมนต์ พระท่านก็ทำให้ ที่นี้จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการชิมลองการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น แต่หากต้องการปฏิบัติจริงจังพระท่านแนะนำว่าควรไปสวนโมกขพลาราม

แนวปฏิบัติ

อานาปานสติภาวนาและการเดินจงกรม
แนวหลวงพ่อก๊วย ท่านเจ้าอาวาสออกแบบ
การเดินจงกรม 7 ก้าว เป็นการภาวนาใน
ที่แคบๆ เช่น ในออฟฟิศ หรือคอนโดฯ ซึ่ง
เหมาะกับคนเมืองในปัจจุบัน



การจัดอบรม

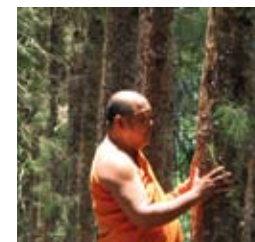
- หลักสูตรธรรมประยุกต์สำหรับหมู่คณะ ออกแบบหลักสูตรตามโจทย์ของผู้มาปฏิบัติ อาทิ หลักสูตรเด็กดี หลักสูตรเด็กเก่งสำหรับเยาวชน ธรรมะกับการทำงานสำหรับพนักงาน หลักสูตรนพลักษณ์สำหรับผู้บริหาร ฯลฯ
- การบวชสามเณร (ถือศีล 10 ไม่ปลงผม)

หมายเหตุ: ผู้สนใจศึกษาปฏิบัติธรรมทั่วไป หรือองค์กรที่มาเป็นหมู่คณะ กรุณาติดต่อทางวัดล่วงหน้า



ข้อควรรู้

แม้จะเป็นกันเองและค่อนข้างอิสระ แต่ทุกคนต้องเข้าร่วมทำวัตรเช้า-เย็น



เจ้าอาวาส



พระคุณเจ้า เมธังกูโร จบการศึกษาจากคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คร่ำหวอดในวงการนักเขียนและเคยจาริกไปอินเดียด้วยการเดินเท้า ท่านเป็นลูกศิษย์ของท่านพุทธทาส จำพรรษาที่วัดธารน้ำไหล ระหว่าง พ.ศ. 2530-2536

พระคุณเจ้ามีทักษะสูงในการสื่อสารเรื่องยากให้เข้าใจง่าย เป็นนักสร้างสรรค์หลักสูตรธรรมประยุกต์ และเป็นพระนักกิจกรรม รักธรรมชาติและรักการอ่านการเขียนมาก ได้จัดทำห้องสมุดมีหนังสือที่ท่านสะสมกว่าหมื่นเล่ม เขียนและจัดพิมพ์หนังสือธรรมะด้วยตนเอง



ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- สถานที่กว้างขวาง บรรยากาศสงบเงียบ ร่มรื่น สามารถนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมในบริเวณโดยรอบได้
- เรือนพักมีทั้งที่เป็นอาคารและเรือนเดี่ยวแยกเป็นหลัง
- ในห้องพักสะดวกสบาย ติดมุ้งลวดกันยุง มีพัดลมตั้งพื้น พร้อมเครื่องนอน เสื้อ หมอน
- ห้องน้ำรวม มีชักโครกและถังน้ำดักอาบ
- อาคารห้องสมุดมีหนังสือเป็นหมื่นเล่ม ครอบคลุมหนังสือหลากหลายประเภท ตั้งแต่พระไตรปิฎก ผลงานของท่านพุทธทาส จนถึงหนังสือของอูตม แต่พานิช และมีวีดิทัศน์ภาพยนตร์และสารคดีกว่า 1,000 แผ่น เปิดให้ใช้ได้เป็นกรณี ไม่อนุญาตให้ผู้ปฏิบัติเข้าไปใช้ เพราะการอ่านจะขัดขวางการปฏิบัติ อย่างไรก็ตามจะแนะนำให้ผู้ปฏิบัติอ่านหนังสือธรรมะเพียงบางเล่ม ประกอบกับการปฏิบัติ



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

จากถนนเพชรเกษมเลี้ยวซ้ายเข้าตัวเมืองชุมพร ผ่านไฟแดงที่หนึ่งให้ตรงไปขึ้นสะพานข้ามทางรถไฟ ถึงไฟแดงที่สองให้เลี้ยวซ้ายเข้าซอย ตรงไปประมาณ 300 เมตร เลี้ยวซ้ายไปอีก 6 กิโลเมตร ถึงแยกขวามือ (เป็นถนนเล็ก) เลี้ยวเข้าสู่ถนนไปทุ่งคา-ดอนรอบ จะเจอป้ายเข้าวัด

รถไฟ

จากสถานีรถไฟให้จ้างรถมอเตอร์ไซด์หน้ารถนครปฐม (ตรงข้ามตลาดสด) มาส่งที่วัด (ค่าบริการ 20 บาท) หรือสามารถเหมารถสองแถวจากสถานีรถไฟ ระยะทางประมาณ 8 กิโลเมตร (ค่านละ 80-100 บาท)



Tree Therapy

ต้นไม้บำบัด ผ่อนพักตระหนักรู้ในป่าสนแห่งนี้ โอบกอดลำต้นแข็งแรงเพื่อรับพลังจากต้นไม้ ผ่อนคลายความเครียด สัมผัสความนุ่มของผืนดินที่ปูทับไว้ด้วยใบสน ฟังเสียงธรรมชาติและน้อมตัวเป็นหนึ่งในเดียวกับสรรพสิ่งรอบตัว เจ้าอาวาสใช้เวลาเพียง 5 ปี สามารถสร้างสวนสนที่สูงตระหง่านเป็นทิวไม้ที่ห้ามเงา เพื่อใช้เป็นที่บิณฑบาต เดินจงกรมและนั่งสมาธิ

ย้อนระลึกถึงธรรมที่สวนโมกข์

วัดทุ่งไผ่นำแนวทางของสวนโมกข์พลาธรรมมาปฏิบัติอย่างจริงจัง ทั้งด้านนามธรรม “อานาปานสติภาวนา” การใช้ชีวิตเรียบง่าย “เป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง” และจำลองลักษณะสำคัญๆ ของสวนโมกข์พลาธรรมมาไว้ที่นี่ อาทิ ภาพปริศนาธรรม ลานหินโค้ง ฯลฯ แม้แต่ตะแกรงเผาสุริระของ ท่านอาจารย์ เพื่อเป็นการเตือนตัวเกี่ยวกับอนัตตาและความตาย



วัดทุ่งไผ่

ม.10 ต.บางหมาก อ.เมือง จ.ชุมพร 86000

โทรศัพท์ 0 7750 7500, 08 1839 0335, 08 1476 8578 (เจ้าอาวาส)



ที่นี่ไม่ต้อนรับผู้ที่ล้างจานไม่เป็น

วัดศานติ-โมตรี

ต.บุณฑระ อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี

นอกจากจะล้างจานเป็นแล้วต้องมีทำนองในหัวใจด้วย การสวดมนต์ร้องเพลงเป็นอุบายที่อาศรมแห่งนี้ใช้เพื่อฝึกผู้ลุ่มหลงใจ เกิดความสงบและสมาธิ ก่อนเข้าสู่การปฏิบัติอานาปานสติภาวนา นอกจากนี้ อาศรมศานติ-โมตรียังน้อมนำพระราชนิพนธ์ “พระมหาชนก” ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มาเป็นปณิธานในการสร้างสรรคเยาวชนให้มีสัมมาทิฐิ คุณธรรม ศีลธรรม และถึงพร้อมความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ และงานวิถีธรรมประยุกต์ให้สอดคล้องกับยุคสมัย เน้นกลุ่มเยาวชนและคนรุ่นใหม่ ในบรรยากาศร่มรื่น สงบ และศานติ

แนวปฏิบัติ

ใช้หลักอานาปานสติภาวนา และเจริญสติปัฏฐาน 4 และมีอุบายในการสอนคือการสวดมนต์ร้องเพลง เพื่อให้เกิดความสงบ รุ่งลุ่มหลง และเกิดสมาธิ



การจัดอบรม

- จัดอบรมจริยธรรมให้แก่หน่วยงานต่างๆ ที่มาขอใช้สถานที่
- การปฏิบัติธรรมสำหรับบุคคลทั่วไป
- อบรมเยาวชนเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในโครงการ “เพาะเมล็ดกล้า รักษารากเดิม”
- บวชธรรมจารีณีและบรรพชาอุปสมบทสามเณรภาคฤดูร้อนประจำปี
- ควบคุมติดต่อสอบถามทางวัดโดยตรงเรื่องวัน-เวลา



ข้อควรรู้

คำว่า “ศานติโมตรี” เป็นนิมิตนามที่ชาวอินทูใช้เป็นคำทักทายระหว่างนักบวชในประเทศอินเดีย อันหมายถึงให้มีความสงบ มีเมตตากรุณา หรือให้มีชีวิตที่สงบเย็นแล้วเป็นประโยชน์

เจ้าอาวาส



พระครูภาวนาสันติคุณ (วิสุทธิวิสุทธิจารย์) จำพรรษาอยู่ที่สวนโมกขพลาราม ระหว่าง พ.ศ. 2512-2522 ก่อตั้ง “อาศรมศานติ-โมตรี” ใน พ.ศ. 2522 อันเป็นผลต่อเนื่องจากเหตุการณ์ตุลาคม พ.ศ. 2519 พระวิสุทธิ ฌ เวลานั้นได้ขอคำแนะนำจากท่านอาจารย์พุทธทาส ซึ่งได้รับคำตอบว่า “ความถูกต้องหายาก...ต้องนำเยาวชนเหล่านี้เข้าสู่วิถีพุทธธรรม ได้ศึกษาเรียนรู้ เข้าถึงแก่นแท้พระพุทธศาสนา” จึงจะสามารถป้องกันเหตุแห่งความรุนแรง ช่วยเหลือสังคมและประเทศชาติได้ โดยการร่วมแรงร่วมใจและกำลังทรัพย์จากอดีตสามเณรและชาวบ้านใกล้เคียง พระอาจารย์มีคติในการทำงานว่า “ยกผลงานทั้งหมดให้พระพุทธเจ้า”



ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- ฝ่ายชายนอนรวมในโรงห้องสมุด
- ฝ่ายหญิงนอนรวมในอาคารโพธิยาลัย
- ถ้ารู้สึกว่ายาวเกินไป สามารถไปปักกลดนอนในป่าได้
- ห้องน้ำรวม ชักโครกแบบตักราด สะอาด และมีจำนวนมากเพียงพอ



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

หากขับมาจากกรุงเทพฯ ก่อนจะเข้าถึง จ.สุราษฎร์ธานี จะมีป้ายชี้ทางไปสนามบิน ก่อนถึงสนามบินประมาณครึ่งกิโลเมตร จะมีสี่แยกเล็กๆ (จุดสังเกตคือห้างโลตัส) ให้ขับตรงไปจนเจอสี่แยกใหญ่ ป้ายตรงนี้จะบอกว่า ตรงไปเป็นนครศรีธรรมราช เลี้ยวซ้ายไปบ้านดอน เลี้ยวขวาไปนาสาร ให้เลี้ยวขวา ขับตรงไปจนเจอสำนักงานนิคมอุตสาหกรรมขุนทะเล สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี ตรงไปซอยนิคมขุนทะเล 8

รถไฟ

ลงรถที่สถานีรถไฟพุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี แล้วนั่งรถโดยสารเข้ามาในตัวเมืองให้ไปส่งที่คิวรถตลาดเกษตร 2 ที่นั้นจะมีรถโดยสารไปนิคมอุตสาหกรรมขุนทะเล ลงที่ซอยขุนทะเล 8 (ศาลาติไมตรี) ปากซอยจะเป็นสถานีตำรวจขุนทะเล



เที่ยว+SSSU

สวนโมกขพลาราม

สถานที่ที่ในชีวิตของพุทธศาสนิกชนควรได้ไปสักครั้งหนึ่งในชีวิต ที่นี่เป็นแหล่งสร้างศรัทธา อาจารย์ที่นำเคารพเลื่อมใสหลายท่าน ชมบรรยากาศเรียบง่ายที่แฝงไว้ด้วยปรัชญาและธรรมะจากธรรมชาติ ชมโรงมหรสพทางวิญญาน ฟังเทพธรรมะที่ลานหินโค้ง เดินอ่านข้อคิดจากท่านพุทธทาส ฯลฯ และหาซื้ออมรตกทางปัญญาที่ถ่ายทอดเป็นหนังสือของท่านพุทธทาสภิกขุ ที่ทำการมูลนิธิธรรมศาสตร์ด้านหน้าสวนโมกข์



วัดศาลาติไมตรี

ม.4 ต.ขุนทะเล อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี 84100

โทรศัพท์ 0 7721 1457 โทรสาร 0 7721 1458

อีเมล santi-maitree@hotmail.com www.santi-maitree.org



สวนโมกข์น้อยบนเกาะสมุย

ที่ปภาวันธรรมสถาน

เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี

“...ใจจริงหวังเพื่อนร่วมโลก
เย็นใจสดใสรุจา
หมดโคกห่างกุกงักั่วหน้า
ผู้ใดศรัทธาเชิญมาลงดู”

สร้างขึ้นจากดำริของท่านอาจารย์โพธิ์ เจ้าอาวาสวัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) และด้วยความร่วมมือร่วมใจของชาวสมุย เพื่อนำธรรมะและธรรมชาติดีกลับคืนมาให้ชาวสมุย

สถานที่สัปปายะตั้งอยู่บนเขา อากาศดี วิวทะเล ลมพัดเย็นสบาย ที่นี้นอกจากเป็นพื้นที่ธรรม เผยแผ่ การดับทุกข์ทางใจตามคำสั่งสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าและแนวปฏิบัติของท่านอาจารย์พุทธทาส ยังมีความพยายามรักษาผืนป่า เขา และต้นน้ำบนเกาะสมุย เพื่อเป็นที่พึ่งพิงของผู้คน ใกล้เคียง ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ

แนวปฏิบัติ

อบรม “การภาวนา” ซึ่งหมายถึง การอบรมคุณธรรม 4 ประการ คือ

กายภาวนา

อบรมร่างกายให้เข้มแข็งอดทน อบรมเรื่องการกินอยู่ เรียบง่าย และการเสียสละร่างกายเพื่อให้เกิดประโยชน์

ศีลภาวนา

อบรมศีล (ถือศีล 5 เป็นอย่างน้อย)

จิตตภาวนา หรือสมณะภาวนา

อบรมจิตใจให้สงบเป็นสมาธิ โดยเน้นปฏิบัติอานาปานสติ ภาวนา เป็นสำคัญ

ปัญญาภาวนา หรือวิปัสสนาภาวนา

การอบรมจิตใจให้เกิดปัญญา มองเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ตามความเป็นจริง



การจัดอบรม

- อานาปานสติภาวนาสำหรับคนไทย วันที่ 12-27 ของทุกเดือน
- สำหรับชาวต่างชาติ วันที่ 21-27 ของทุกเดือน โดยท่านอาจารย์โพธิ์เป็นผู้สอนและร่วมภาวนา
- “การภาวนาเพื่อหาอริยทรัพย์” ทุกวันเสาร์ต้นเดือน
- สามารถมาปฏิบัตินอกตารางที่กำหนดหรือบวชชีพราหมณ์ได้ โดยจะมีพระอาจารย์สัณฐาน โกสโล อยู่ประจำและจะเป็นผู้ให้คำแนะนำ



ข้อควรรู้

ต้องเข้าปฏิบัติทุกรายการตามตารางการอบรม

ครูอาจารย์



พระภาวนาโพธิ์คุณ (โพธิ์ จันทสโร) หรือท่านอาจารย์โพธิ์ พื้นเพเป็นชาวเกาะสมุย บวชและจำพรรษาที่วัดบน เกาะสมุยอยู่ 11 ปี ก่อนย้ายไปจำพรรษาที่สวนโมกข์ ท่านอาจารย์โพธิ์เป็นผู้รับใช้สนองงานท่านอาจารย์พุทธทาสนานถึง 30 ปี หลังจาก ที่พระพุทธรูปทาสมรณภาพ ท่านอาจารย์ได้สืบทอดงานของ พระพุทธรูปทาสนานับเนื่องมา ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้า อาวาสวัดธารน้ำไหล (สวน โมกขพลาราม) ท่านอาจารย์ โพธิ์ยังได้ก่อตั้งที่ปภาวันธรรม-สถาน เพื่อสืบสานปณิธาน 3 ประการ คือ การเข้าถึงหัวใจ ของศาสนา การทำความเข้าใจ ระหว่างศาสนา และการออก มาเสียจากอำนาจวัตถุนิยม



ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- ที่พักแยกเป็นสัดส่วน
- สำหรับผู้สูงอายุ มีเตียงนอนไม้ฝากระดาน 3 ด้าน (แนวคิดจากฝาโลง) เพื่อการเจริญมรณาสติ
- เรือนนอนรวมสำหรับผู้ไม่สูงอายุ มีความเป็นส่วนตัว
- ไม่ติดมุ้งลวด แต่มีหน้าต่างที่ห้วนนอน ลมพัดเย็นสบาย
- เครื่องนอนสามารถเบิกได้ มีเสื้อ หมอนไม้ (หรือหมอนนุ่ม) ผ้าห่ม
- ห้องน้ำรวมอยู่ที่อาคารที่พัก
- เตรียมผ้าสำหรับเปลี่ยนอาบน้ำ (ทั้งชายและหญิง)
- ห้องอาบน้ำไม่มีประตู ใช้มานพลาสติกกัน
- รับประทานอาหารมังสวิรัตินละ 2 มื้อ ตอนเย็น ตีมน้ำปานะ



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

จากท่าเรือเฟอร์รี่เกาะสมุยวิ่งรถไปที่หาดละไม ถึงก่อน “หินตา หินยาย” เพียงเล็กน้อย ตรงข้ามวัดศิวกลางจะเป็นทางขึ้นที่ปภาวันธรรมสถาน

รถโดยสาร-สทไฟ

ปัจจุบันรถทัวร์และรถไฟมีบริการรับ-ส่งถึงเกาะสมุย จากท่ารถทัวร์นั้นสามารถเลือกนั่งสองแถวมาที่หน้าวัดศิวกลาง หาดละไม เพื่อรอรถขึ้นไปยังที่ปภาวันธรรมสถาน

*** ทางขึ้นค่อนข้างชัน หากมีสัมภาระมากจะลำบากมากในการเดินขึ้น ทางที่ปภาวันธรรมสถาน มีรถบริการ ขึ้นได้ที่หน้าวัดศิวกลาง 4 รอบ คือ 13.00 น., 14.00 น., 15.00 น. และ 16.00 น. ซึ่งเมื่อได้รับการตอบรับจากที่ปภาวันธรรมสถานแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมควรจะนัดหมายวันเวลากับผู้จัดการคอร์สอีกครั้ง



เครื่องบิน

สายการบินบางกอกแอร์เวย์ส และการบินไทยมีบริการบินตรงถึงเกาะสมุย จากสนามบินใช้บริการรถรับจ้างมาที่หน้าวัดศิวกลาง



เที่ยว+SSSU

ตามรอยธรรมา

พระอาจารย์โพธิ์ได้สร้างสถานที่สำคัญต่างๆ อาทิ โบสถ์กลางแจ้ง เส้นทางเดินจงกรม พระอวโลกิตศิวราชจำลอง ปรีศนารธรรมบังกาแพงศาลาปฏิบัติธรรม แผ่นหินสลักคำกลอนของท่านอาจารย์พุทธทาส เตียงนอน หมอนไม้ ตลอดถึงห้องน้ำ ล้วนเป็นรูปแบบเดียวกับที่สวนโมกข์ เชียงใหม่ ได้ประโยชน์ และแฝงข้อธรรมให้ขบคิดได้ตลอด

สวนป่าสังขรินสินธุ

พื้นที่ 15 ไร่บนเขาต้นน้ำที่ประดิษฐานพระอวโลกิตศิวราชจำลองอย่างที่สวยงาม

สวนธรรมเกสร

พื้นที่ 4 ไร่ ท่านอาจารย์โพธิ์ริเริ่มให้มีการจัดทำที่นั่งสมาธิ และเริ่มจัดกิจกรรมอบรมนักเรียนบนเกาะ นักท่องเที่ยวต่างชาตินิยมขึ้นไปเยี่ยมชม จึงมีป้ายชื่อธรรมภาษาอังกฤษเพื่อให้ชาวต่างชาติได้รับสิ่งดีๆ นอกเหนือจากการมาเที่ยวเกาะสมุย



ที่ปภาวันธรรมสถาน

ต.มะเร็ต อ.เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี 84310
คุณศิริวรรณ พงศ์ฉบับภา (ผู้จัดการดูแลสถานที่และคอร์สปฏิบัติธรรม)
โทรศัพท์ 08 1892 3457 www.dipabhavan.com



แนวปฏิบัติ

อบรมธรรมะแบบมีส่วนร่วมที่สมสมัย เน้นให้ผู้ปฏิบัติเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองให้มี “ความสุข” ในปัจจุบัน และเรียนรู้การนำศาสนธรรมไปพัฒนาชีวิตให้มีความสุขและความสำเร็จมากขึ้น



การจัดอบรม

- จัดอบรมจริยธรรมและการปฏิบัติธรรมให้กับหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ ที่ติดต่อเข้ามา ตามวันเวลาที่เจ้าอาวาสสะดวก



อุดมการณ์วัดป่าแสงธรรม

ณ ที่นี้...ป่าแสงธรรมนำชีวิต

ณ ที่นี้...สร้างความคิดมหาศาล

ณ ที่นี้...สร้างคนค้นประมาณ

ณ ที่นี้...สืบสานวิญญานธรรม

ประพันธ์โดย ธรรมจารีณีภาคฤดูร้อน วัดป่าแสงธรรม
รุ่นที่ 1 พ.ศ. 2536)

เจ้าอาวาส



พระครูสันติธรรมรังษี (ไมตรี วรมิตโต) จบการศึกษาคณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2529 ณ วัดราชผาติการาม กรุงเทพฯ ท่านพระครูเป็นพระนักปฏิบัติ มีความตั้งใจที่จะสร้างวัดในลักษณะเดียวกับสวนโมกขพลาราม ให้เป็นที่พึ่งพิงของคนทุกเพศทุกวัย ทุกเชื้อชาติศาสนา ทั้งใกล้ไกล เพื่อมุ่งนำศาสนธรรมมาพัฒนาชีวิตให้สูงและสุขอย่างเป็นรูปธรรมมากกว่าที่จะให้ผู้ปฏิบัติธรรมคาดหวังบรรลุผลนิพพานใดๆ



ความสุขเกิดขึ้นได้ที่นี้และเดี๋ยวนี้

วัดป่าแสงธรรม

ต.เกาะพะงัน อ.เกาะพะงัน จ.สุราษฎร์ธานี

เมื่อธรรมะไม่ใช่ยาขม แต่เป็นยาลูกกลอนเคลือบช็อกโกแลต เยาวชนหรือคนหนุ่มสาวรุ่นใหม่ไม่ต้องเดินตัวเกร็งเข้าวัด เน้นการอบรมธรรมประยุกต์สำหรับกลุ่มเยาวชนและคนทำงานที่ไม่ตั้งหรือหย่อนเกินไป แต่เน้นความเพลิดเพลินทางธรรมเป็นเป้าหมายแรก เพื่อเปิดใจให้ผู้ร่วมกิจกรรมพร้อมเปิดรับธรรมะ ทุกคนที่เข้ามาปฏิบัติจะได้เรียนรู้และเข้าใจว่า “ความสุข” นั้นไม่ต้องรอ แต่เกิดขึ้นได้ในปัจจุบันขณะเมื่อมีธรรมะ พื้นที่ธรรมบนเกาะพะงันแห่งนี้เน้นการปฏิบัติธรรมมากกว่าการประกอบพิธีกรรม



ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- รับผู้เข้าพักได้ครั้งละ 40 คน ถ้าเป็นเด็กได้ 70 คน
- เรือนพักนอนรวม ติดมุ้งลวดกันยุง มีพัดลมตั้งพื้น และพัดาน เลื่อ หมอน วางบริการไว้ในห้องพัก
- ความเป็นอยู่อย่างไม่สะดวกสบายมากนัก (เพราะไม่ต้องการให้ผู้ปฏิบัติติดความสุขความสบายมากเกินไป) ต้องช่วยกันประหยัดน้ำมากโดยเฉพาะในฤดูแล้ง อาหารและเครื่องดื่มมีบริบูรณ์อย่างยิ่ง



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

จากกรุงเทพฯ ไปสุราษฎร์ธานี ตรงไปท่าเรือ อ.ดอนสัก ขอนำให้ฝากรถไว้ที่ท่าเรือราชาเฟอร์รี่ (หรือจอดทิ้งไว้หากเป็นรถเก่า) เนื่องจากจะต้องรอคิวรถซึ่งบางครั้งต้องรอนานมาก (ทั้งขาไปและขากลับ) หากไม่ได้จองคิวไว้ล่วงหน้า

รถโดยสาร

มีรถปรับอากาศชั้นหนึ่ง กรุงเทพฯ-เกาะพะงัน เวลา 19.30 น. และรถวีไอพี เวลา 19.50 น. จะไปถึงท่าเรือราชาเฟอร์รี่ ประมาณ 06.30 น.

จากท่าเรือท้องศาลา (เกาะ พงัน) ไปวัดป่าแสงธรรม ระยะทางประมาณ 8 กิโลเมตร โดยรถแท็กซี่หรือรถมอเตอร์ไซด์ หากไม่สะดวกสามารถติดต่อไปที่วัดป่าแสงธรรม หากทางวัดมีคนขับรถประจำการอยู่ก็จะสามารถไปรับที่ท่าเรือได้

รถไฟ

จากกรุงเทพฯ มาลงสถานีรถไฟพุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี มีรถโค้ชปรับอากาศของบริษัทราชาเฟอร์รี่ หรือนั่งรถสองแถวไปลงที่วัดธรรมบูชา แล้วข้ามไปซื้อตั๋วรถและตั๋วเรือที่บริษัทพะงัน 2000 ทัวร์ ซึ่งจะไปส่งที่ท่าเรือราชาเฟอร์รี่ อ.ดอนสัก

เรือเฟอร์รี่

ที่ท่าเรือราชาเฟอร์รี่ อ.ดอนสัก มีเรือวันละ 5 เที่ยว คือ 08.00 น., 10.00 น., 14.00 น., 16.30 น. และ 18.30 น.



เกาะนางยวน เกาะเต่า



เที่ยว+รสนม

พระบรมธาตุไชยา

พุทธศาสนสถานที่เป็นหลักฐานความรุ่งเรืองของพุทธศาสนาในดินแดนแถบนี้ตั้งแต่อาณาจักรศรีวิชัย เป็นเจดีย์ก่อด้วยอิฐไม่สอปูน เรือนธาตุเป็นผังรูปกากบาท มีมุข 4 ด้าน มีเจดีย์ราย 4 ทิศ สันนิษฐานว่าก่อสร้างขึ้นในราวพุทธศตวรรษที่ 13-14 โดยได้อิทธิพลจาก 'จันทิ' หรือเจดีย์เมณฑุตแห่งเกาะชวา อย่างไรก็ตามรูปทรงที่เห็นอยู่ในปัจจุบันนี้เป็นผลจากการบูรณะและเพิ่มลวดลายของศิลปะรัตนโกสินทร์เข้าไปตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 เป็นต้นมา

วิทยาลัยฝึกหัด

ถึงแม้ว่าจะเป็นครูฝึกหัด แต่ครูสมพร แซ่โค้ว ได้ชื่อว่าเป็นครูที่ยิ่งใหญ่ สอนด้วยใจและด้วยความรัก ครูสมพรยึดหลักธรรมของท่านพุทธทาสมาปรับใช้ในการสอน ให้ความสำคัญกับสิ่งแต่ละตัวที่มีนิสัยและศักยภาพต่างกัน มีการใช้หลักจิตวิทยาการศึกษา มีอุปกรณ์การศึกษา uly ครบเครื่อง โดยเป้าหมายคือบัณฑิตที่สามารถขึ้นไปปลิดมะพร้าวแก่กำลังแกงลงมาอย่างถูกต้อง โดยตนเองมีความปลอดภัย ทั้งนี้เปิดเป็นแหล่งท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้



วัดป่าแสงธรรม

ม.7 บ้านโลกหล้า ต.เกาะพะงัน อ.เกาะพะงัน จ.สุราษฎร์ธานี 84280
โทรศัพท์ 0 7737 4110, 08 1891 2499, 08 6461 4900
www.watpasaengtham.com



แนวปฏิบัติ

เจริญสติปัฏฐาน 4 ในการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ พิจารณาลมหายใจ “อานาปาน-สติภาวนา” มีคำบริกรรม พุทโธ กำกับเพื่อการเจริญสติ สมาธิ ปัญญา



หัวหน้าสำนัก และผู้สอนการปฏิบัติ



พระครูประจวบ วชิรญาณ แรกบวชนั้นเพื่อแก้บนทหารที่ อ.บางบ่อ จ.สมุทรปราการ แต่เมื่อครบพรรษาหนึ่งแล้วก็ไม่คิดจะสึก จึงเดินทางไปเรียนที่สำนักวิปัสสนาที่วัดพนมพนาวาส อ.บ้านโพ จ.ฉะเชิงเทรา และออกเดินทางหาที่ปฏิบัติจนมาเจอสถานที่สงบสัปปายะติดทะเลแห่งนี้เป็น พ.ศ. 2515

เนื่องจากเป็นพระปฏิบัติที่มีความรู้ และต้องการให้คนเข้าใจแก่นของพุทธศาสนา มากกว่าการสวดมนต์ จึงได้เปิดเป็นสำนักกัมมัฏฐานขึ้นใน พ.ศ. 2531



การจัดอบรม

- เน้นการปฏิบัติเดี่ยว รับผิดชอบได้แค่ครั้งละ 20 คน สามารถมาเมื่อไรก็ได้
- ระยะเวลา 3 วันขึ้นไป ถือว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสม
- ตอนเช้ามีการสอบอารมณ์รายบุคคลกับพระอาจารย์

หมายเหตุ: ต้องติดต่อล่วงหน้า

เครื่องครัด เข็มขัน เน้นรายบุคคล

สถานกัมมัฏฐานหินลาด (พังกา)

ต.ตลิ่งงาม อ.เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี

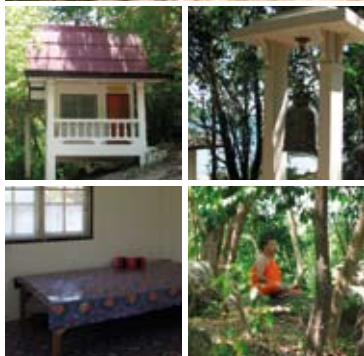
เหมาะสำหรับผู้สนใจการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังและมีความตั้งใจจริง เนื่องจากที่นี้เน้นการปฏิบัติเดี่ยวอย่างเข้มข้น ตั้งแต่ตื่นตี 4 จนถึงเข้านอนตอน 4 ทุ่ม (อย่างน้อย 12 ชั่วโมง) และเข้มงวดมากเรื่องการปฏิบัติ หน้าที่อย่างเดียวของผู้ปฏิบัติคือการปฏิบัติ ไม่มีการพูดคุยหรือทำกิจกรรมส่วนกลางอื่นใด ตั้งอยู่เชิงเขาติดอ่าวโดนและอ่าวท้องกรูด มองเห็นวิวทะเลและเกาะมัดลุสมอยู่ไม่ไกล





ข้อควรรู้

- ปฏิบัติจริงตั้งแต่เวลา 03.45-22.00 น. (ห้ามนอนกลางวัน)
- ห้ามพูดคุยเด็ดขาด
- หากต้องการอยู่ยาว อยู่ได้นานสุดแค่ 1 เดือน
- ถี้อศีล 8
- แต่งกายชุดขาวล้วน
- ที่นี้สู้น้ำเย็นอะ
- ต้องใช้สำเนาบัตรประชาชนในการลงทะเบียน



ที่พัก

สิ่งอำนวยความสะดวก

- ที่พักเป็นกุฏิเดี่ยว คล้ายบ้านพักตากอากาศ แยกชาย-หญิง
- ห้องพักรัดมุ้งลวด มีเตียง เสื่อ หมอน ส่วนผ้าห่มต้องนำมาเอง
- ห้องน้ำรวม



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

จากบณเกาะสมุย เริ่มต้นที่ท่าเรือหน้าทอน ขับลงใต้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงสี่แยกเลี้ยวขวาไปทางฟาร์มงู ขับตรงไปจนเจอชุมประตูดุสิตริมาส ให้ลดชุมประตูดุสิตริมาส เข้าไปประมาณ 100 เมตร จะเจอป้ายสำนักงู อยู่ทางซ้ายมือ



เที่ยว+SSSU

ที่นี่ตั้งประชิดติดทะเล หากคิดจะอาบน้ำทะเล (เฉพาะผู้ปฏิบัติที่เป็นชาย) ก็คงจะได้ แต่ต้องเข้าใจว่า อาบอย่างไรถึงจะเรียกได้ว่า “สักแต่อาบน้ำ” เสียก่อน

กุฏิช้าง

สถานที่ปฏิบัติเดี่ยวรูปทรงช้าง สำหรับนักปฏิบัติที่ต้องการเผื่อความพิเศษเป็นพิเศษ แนะนำให้ขออาจารย์เข้าไปปฏิบัติที่นี่ พื้นที่แคบๆ มีเพียงช่องแสงและทางระบายอากาศเล็กๆ

ที่ป่าวันธรรมสถาน

สวนโมกข์น้อยบนเกาะสมุย มีสวนธรรมเกรี สวนป่าศิรินสิณรุ ที่ทั้งคนต่างชาติและคนท้องถิ่นไปปฏิบัติธรรมในวันหยุด



สถานกัมมัฏฐานหินลาด (พังกา)

ต.ตลิ่งงาม อ.เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี 84140
โทรศัพท์ 0 7733 4073



สวนธรรมในป่าคอนกรีต

แหล่งเรียนรู้ใจของผู้ไม่ธรรม

วัดศรีทิว

ต.ท่าวัง อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช

วัดศรีทิวได้รับรางวัลสถานปฏิบัติธรรมดีเด่น พ.ศ. 2552 เป็นวัดกลางเมืองที่ร่มรื่น เน้นงานสนับสนุนและเผยแพร่แก่นธรรมขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ให้น้อมนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เชื่อมธรรมสัมพันธ์กับชุมชนเพื่อสืบทอดความยั่งยืนของพระพุทธศาสนา เอื้อเพื่อสถานที่สำหรับการเข้าจัดคอร์สปฏิบัติธรรมจากสำนักต่าง ๆ ในแนวสติปัฏฐาน 4 ห้องปฏิบัติรวมที่นั่งเบาะสนิทยุทธวิธีช่วยป้องกันเสียงจากภายนอก เย็นสบายจากเครื่องปรับอากาศ ช่วยเกื้อกูลผู้ปฏิบัติกลางเมืองได้อย่างมาก

แนวปฏิบัติ

แนวสติปัฏฐาน 4 และอานาปานสติภาวนา และการภาวนา “พุทโธ” โดยพระวิภคยาน จากสวนโมกข์ เจ้าอาวาสเชื่อว่าสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักที่พระพุทธเจ้าจัดไว้ดีแล้ว ได้ทั้ง สติ ศิล สมาธิ ปัญญา โดยสมบูรณ์



การจัดอบรม

- อบรมปฏิบัติธรรม 3 วัน 2 คืน จำนวน 5 โครงการต่อปี ได้แก่ วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา วันอาสาฬหบูชา วันพ่อ 5 ธันวาคม และวันแม่ 12 สิงหาคม
- เอื้อเพื่อสถานที่ให้แก่หน่วยงาน สถาบันการศึกษา หรือกลุ่มบุคคลทั่วไป เข้ามาใช้สถานที่ในการจัดอบรมปฏิบัติธรรม ซึ่งมีการจัดอบรมตลอดทั้งปี



เจ้าอาวาส



พระครูสิริธรรมมานุศาสน์ ฉายา อชิโต เป็นชาวลีขล นครศรีธรรมราช บรรพชา เมื่อ พ.ศ. 2515 ที่จังหวัด นครศรีธรรมราช วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก, ป.ธ.4, ศน.บ พระครูยังจัดรายการวิทยุ “ธรรมะรับอรุณ” เวลา ตี 5 ของทุกวัน และตอบปัญหาธรรมะ เวลา 08.00-09.00 น. ทาง FM. 103.25





ที่พัก สิ่งอำนวยความสะดวก

- สถานที่ที่มีความพร้อมอย่างมาก บรรยากาศร่มรื่น และสะดวกสบาย
- อาคารนอนรวมใหม่ขนาดใหญ่ แยกชาย-หญิง สามารถรองรับผู้เข้าพักได้ครั้งละ 150 คนโดยประมาณ (ชาย 50 คน หญิง 100 คน)
- ห้องพักรีดมุ้งลวดกันยุง มีพัดลม พร้อมเครื่องนอน มีห้องน้ำในตัวสำหรับใช้กลางคืน
- ห้องน้ำรวมจำนวนมากแยกจากที่พัก (อาคารเวจ กุฎีกุศลศรัทธา) สวยงาม สะอาด หูหრა



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

จากกรุงเทพฯ ใช้ถนนเพชรเกษม (ทางหลวงหมายเลข 4) แล้วแยกไปใช้เส้น 401 อ.สีชล-ท่าศาลา-นครศรีธรรมราช จะใกล้กว่า จะเข้าตัวเมืองนครศรีธรรมราชโดยถนนราชดำเนิน เลี้ยวขวาแรกเข้าถนนท่าวังก็จะเจอวัดทันที

รถโดยสาร

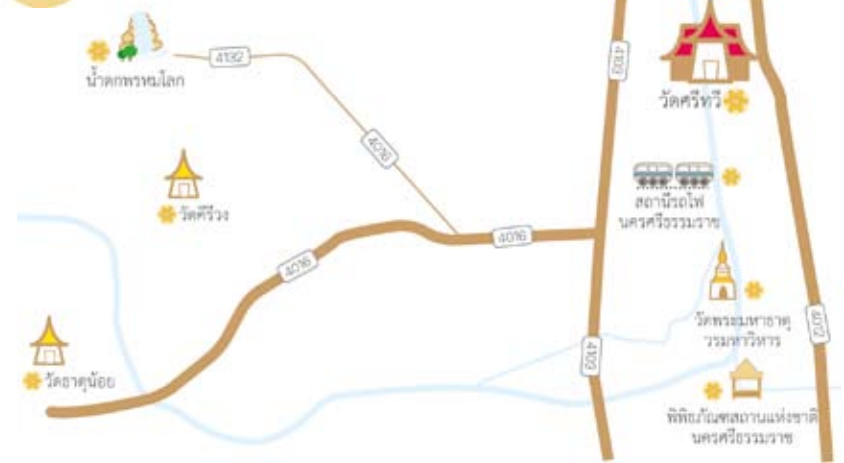
นั่งรถทัวร์มาลงที่สถานีขนส่ง จากนั้นเหมารถหรือนั่งมอเตอร์ไซด์รับจ้างไปที่วัดศรีทวี

รถไฟ

จากสถานีรถไฟนครศรีธรรมราชสามารถเดินถึงภายใน 5 นาที ออกจากสถานีให้เลี้ยวซ้ายเดินมาจนเจอวัดศรีทวีเดินเป็นสง่า รถไฟจะถึงสายมาก แต่แนะนำให้ตื่นแต่เช้ามาดูวิถีชีวิตและตลาด ไนยามเช้าตอนที่รถไฟแวะจอดที่สถานีคลองจันดี ยังเป็นธรรมชาติมีความน่ารักอยู่มาก



เที่ยว+รสรรม



วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร

สถาปัตยกรรมทรงลังกาเป็นทรงระฆังคว่ำหรือโอคว่ำ มีปล้องไฉน 52 ปล้อง รอบพระมหาธาตุมีเจดีย์ 158 องค์ ยอดสุดของปล้องไฉนหุ้มทองคำเหลืองอร่าม สูง 6 วา 1 ศอก แม้เป็นแผ่นหนาเท่าใบลานหุ้มไว้ น้ำหนัก 800 ชั่ง (หรือ 960 กิโลกรัม) ภายในวัดพระมหาธาตุฯ มีวิหารที่มีความสำคัญหลายองค์ประดิษฐานอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระวิหารหลวง ซึ่งเป็นสถาปัตยกรรมสมัยอยุธยา วิหารสามจอมมีพระพุทธรูป “พระเจ้าศรีธรรมโศกราช” ทรงเครื่องอย่างกษัตริย์ วิหารพระมหากษัตริย์ (พระทรงม้า) ทางขึ้นไปบนลานประทักษิณ วิหารทับเกษตร วิหารเขียน และวิหารโพธิ์ลังกา ซึ่งเป็นที่จัดและแสดงโบราณวัตถุ

พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาตินครศรีธรรมราช

แสดงโบราณวัตถุที่ค้นพบในแถบภาคใต้ 4 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดนครศรีธรรมราช พัทลุง สุราษฎร์ธานี และชุมพร ประดิษฐานพระพุทธรูปและรูปเคารพในศาสนาฮินดูที่พบในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดใกล้เคียง อีกทั้งห้องจัดแสดงศิลปหัตถกรรมของใช้พื้นบ้านและนิทรรศการวิถีชีวิตและภูมิปัญญาชาวบ้านหมุนเวียนตลอดปี



วัดศรีทวี

สำนักปฏิบัติธรรมแห่งที่ 2 (ธรรมยุต) จ.นครศรีธรรมราช
2131/8 ถ.ท่าวัง ต.ท่าวัง อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช 80000
โทรศัพท์ 0 7534 1248, 08 1370 5991 (เจ้าอาวาส)



เจริญสติรู้การเคลื่อนไหวและจิตภาวนาประยุกต์

ส่วนธรรมสาภา

ต.ควนลัง อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

ก่อตั้งใน พ.ศ. 2528 โดยคุณถาวร พงศ์ประยูร ด้วยความเคารพศรัทธาในปฏิปทาของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ผู้เป็นครูอาจารย์และพระอุปัชฌาย์ และเพื่อจุดประกายให้คนหันมาสนใจศึกษาธรรมะในมิติที่เกี่ยวข้องของชีวิตและธรรมชาติ

ปัจจุบันดำเนินงานโดยมูลนิธิสุธรรมชาตินอกจากกิจกรรมอบรมการเจริญสติรู้การเคลื่อนไหวแล้ว (แนวหลวงพ่อเทียน) ยังจัดกิจกรรมจิตภาวนาประยุกต์อื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจ และยังเอื้อเพื่อสถานที่เพื่อกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ในการแบ่งปันความรู้ให้กับชุมชน

แนวปฏิบัติ

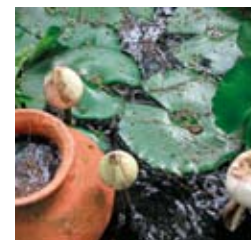
รู้การเคลื่อนไหวของกายตามหลักสติ-ปัญญา 4 แนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ให้ผู้ปฏิบัติมีเครื่องมือที่จะนำไปใช้ในการศึกษา เรียนรู้ ใฝ่ดูชีวิตด้านใน จนเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์อย่างรอบด้าน



การจัดอบรม

- หลักสูตรอบรมการเจริญสติแนวหลวงพ่อเทียน
- อบรมจิตภาวนาประยุกต์ เพื่อสุขภาพทางกายและจิตที่สมดุล อาทิ ธรรมชาติบำบัด การดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเองของหมอยาเขียว กิจกรรมธรรมยาตรา รอบทะเลสาบสงขลา เป็นต้น
- บวชชีพราหมณ์ (นอกตารางปฏิบัติธรรม โดยมีแม่ชีคอยดูแล)
- ทุกหลักสูตรต้องลงทะเบียนล่วงหน้า เพราะรับจำนวนจำกัดเพียง 30 คน

หมายเหตุ: ตารางที่แน่นอนควรติดต่อทางสถานปฏิบัติธรรมโดยตรง



ครูอาจารย์

อาจารย์จำรัส หรืออดีตพระอาจารย์จำรัส สุทธิโม ผู้ก่อตั้งมูลนิธิสุธรรมชาตินี้และผู้สอนการปฏิบัติ จำพรรษาที่สวนธรรมสาภ ระหว่าง พ.ศ. 2535-2545 ปัจจุบันลาสิกขา

พระวิทยากรประจำคือ พระอาจารย์โสภณ นันทธัมโม จากมูลนิธิหลวงพ่อเทียน นอกจากนี้ยังมีนิมนต์พระปฏิบัติสายหลวงพ่อเทียน และหลวงพ่อดำเขียน จากวัดป่าสุคะโตมาสอนการปฏิบัติเป็นประจำ





ข้อควรรู้

- แต่งกายชุดชาวสวน
- ต้องได้รับการแนะนำแนวปฏิบัติที่ถูกต้องก่อนลงมือปฏิบัติ
- ทุกคนต้องช่วยกันทำกิจกรรมประจำวัน
- เปิดรับทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ



ที่พัก

สิ่งอำนวยความสะดวก

- เรือนพักมีแบบกุฏิเดี่ยวและเรือนพักแบบนอนรวม
- บรรยากาศร่มรื่นเหมือนบ้าน
- ติดมุ้งลวดกันยุง และมีห้องน้ำในตัว
- ภายในห้องมีเตียงพร้อมเครื่องนอน เสื้อ หมอน ผ้าห่ม และพัดลมตั้งพื้น
- รับประทานอาหารวันละ 2 มื้อ



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

จากถนนเพชรเกษม เมื่อจะเดินทางเข้าตัวอำเภอหาดใหญ่ ซอยเพชรเกษม 41 จะอยู่ทางขวามือ เลี้ยวขวาเข้าไปในซอย ตรงไปประมาณ 800 เมตร จะเจอซอยควนสันติ 6 เลี้ยวขวาเข้าไป จะเจอประตูสวนสันติธรรม จากประตูทางเข้าไปอีกประมาณ 100 เมตร จะถึงสำนักงานที่ติดต่อ

สทโวิ

จากสถานีรถไฟสามารถเหมารถให้มาส่งได้ หากของไม่เยอะให้นั่งมอเตอร์ไซด์รับจ้าง ซึ่งจะใช้ทางลัดที่คนท้องถิ่นรู้จักคือลอดอุโมงค์จากห้างไดอานามาทางคลองอู่ตะเภา ระยะเวลาจะใกล้กว่าและไม่ต้องออกถนนใหญ่



สามาบิน

มีคิวรถเข้าตัวเมืองหาดใหญ่ สามารถลงตรงข้ามซอยเพชรเกษม 41 ข้ามถนนมาต่อรถมอเตอร์ไซด์รับจ้าง



เที่ยว+SSSU

พุด Pottery

ตั้งอยู่ถัดจากสวนธรรมสากล โรงปั้นและโชว์รูมเซรามิกขนาดครอบครัว ฝีมืองานเคลือบเป็นเอกลักษณ์และมีดีไซน์เฉพาะตัวแบบตะวันออก ช่างงานมีตั้งแต่เล็กๆ เช่น ถ้วยชากาแฟไปจนถึงอ่างล้างหน้า โอ่งประดับสวน ส่งขายทั้งในและต่างประเทศที่น่าสนใจคือ พื้ผุดูไม่ได้จบเซรามิกมาแต่สืบทอดความรู้จากครอบครัวที่ทำงานเซรามิกมาหลายชั่วอายุ มาปรับเปลี่ยนดีไซน์ให้ไม่ตกยุค ลองแวะชมและหาซื้องานเซรามิกเก๋ๆ ราคามิตรภาพกลับบ้านได้



ชุมชนควนสันติ

ถ้าสังเกตให้ดี ชุมชนโดยรอบส่วนใหญ่เป็นชาวมุสลิม มีมัสยิดอยู่ไม่ไกล รอบนอกมีวัด จะเห็นความแตกต่างกันอย่างสุดขีด แต่ก็อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขยิ่ง

เที่ยวบ้านป่าสมิต

คุณป่าสมิตวัย 85 ปี เป็นญาติธรรมของสวนธรรมสากลแห่งนี้ มักจะมาเป็นอาสาสมัครและเป็นเพื่อนร่วมปฏิบัติ คอยส่งกำลังใจให้ผู้ปฏิบัติธรรมมือใหม่ บ้านคุณป่าเล็กและพอเพียงทำให้เราผูกพันและอาจบึงแวนธรรมะในบางข้อได้



สวนธรรมสากล

204/22 ถ.เพชรเกษม ซอย 41 ม.1 ต. ควนลัง อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110
โทรศัพท์ 0 7425 5668, 08 9297 2219 (แม่ชีสมบุญ)



สำนักปฏิบัติธรรมดีเด่นแห่งที่ ๒ ประจำจังหวัดพัทลุง

วัดถ้ำสุมะโน

ต.บ้านนา อ.ศรีนครินทร์ จ.พัทลุง

วัดถ้ำสุมะโนเหมาะสมอย่างยิ่งกับตำแหน่งที่ได้รับ เนื่องจากเปิดรับผู้สนใจศึกษาปฏิบัติธรรมทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง ต้องการปฏิบัติธรรมเมื่อไรสามารถเดินเข้าไปได้เลย เจ้าอาวาสยินดีต้อนรับและพร้อมจะส่งเสริมการปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ มีที่พักสะดวกสบายอย่างมาก มีถ้ำ 18 ถ้ำ บรรยากาศภายในถ้ำเอื้อต่อการภาวนาอย่างยิ่ง เนื่องจากวัดเป็นจุดท่องเที่ยวให้พระจึงมีบุคคลภายนอกเดินขำกัไขว่อยู่ภายในบริเวณวัด หรือแม้แต่ในถ้ำ ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องมีสมาธิและตั้งใจมาก

แนวปฏิบัติ

การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ยึดหลักสติ ปัญญาสูตร เน้นการสอน “รู้ให้เห็นความ เกิดดับ” ด้วยการนั่งสมาธิและการเดิน จกรม 6 ระยะ ใช้คำบริกรรม “...หนอ” กำกับ หรือ “สายพองหนอ-ยุบหนอ”



การจัดอบรม

- การปฏิบัติธรรม 3 วัน สำหรับบุคคลทั่วไป วัน ศุกร์-อาทิตย์
- ไม่ต้องสมัครก่อน และไม่เคร่งครัดถึงกับปิดวาจา
- หลักสูตร 6 คืน 7 วัน เน้นการปฏิบัติเข้ม จัดปีละ 2 ครั้ง
- หลักสูตร 10 คืน 11 วัน เน้นการปฏิบัติเข้ม จัดปีละครั้ง
- หลักสูตรพิเศษสำหรับองค์กรหรือหน่วยงานที่มา เป็นหมู่คณะ
- การปฏิบัติธรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา
- การบวชชีพราหมณ์ บวชได้ตลอดทั้งปี

หมายเหตุ: สำหรับการอบรมเป็นหมู่คณะต้องติดต่อกับ ทางวัดล่วงหน้า

เจ้าอาวาส



พระครูภาวนาจิตตสุนทร (พระอาจารย์จำลอง ดิग्ขวิโร) เป็นชาวบุรีรัมย์ ศึกษาการ ปฏิบัติธรรมมาจากหลาย สำนัก เช่น วัดชลประทาน รังษฤษฏี สวนโมกขพลาราม วัดธรรมกาย เป็นต้น พระ อาจารย์กล่าวว่า “เมื่อทำไป ทำมา มันไปเอง ไม่มีกรรม-ฐานตายตัว เหมือนจอมยุทธ์ เมื่อฝึกวิทยายุทธ์แล้ว อะไร ก็เป็นอาวุธได้”





ข้อควรรู้

- ถือศีล 8
- ใช้การสวมมนต์แปลเป็นอุบายให้หนึ่งตน
- ไม่ต้องสวมชุดขาว (แต่ผู้มาปฏิบัติส่วนมากนุ่งขาว)
- ขณะเข้าปฏิบัติธรรม เจ้าหน้าที่จะเก็บบัตรประชาชนและโทรศัพท์มือถือไว้ทุกครั้ง
- บรรยายกาศป่าเขา ควรเตรียมไฟฉายและยาทากันยุง
- หากก่อความไม่สงบ จะตักเตือน 3 ครั้ง จากนั้นพิจารณาให้ออกจากการปฏิบัติ



ที่พัก

สิ่งอำนวยความสะดวก

- เรือนพักหลังใหญ่สำหรับหมู่คณะ “ศาลาสุธรรมา” ตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติป่าเขา
- อาคารที่พักแยกชาย-หญิง และแยกห้องพักตามกลุ่ม เช่น แม่ชี ผู้ปฏิบัติหญิง เป็นต้น
- ภายในห้องเรียบง่ายแต่สะอาดมาก นอนพื้น มีเครื่องนอน และชั้นเก็บของกลางห้อง
- ห้องน้ำรวมสะอาดมาก มีชักโครก ฝักบัว
- รับประทานอาหารมังสวิรัตินละ 1 มื้อ เย็นดื่มน้ำปานะที่โรงครัวใหญ่



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

อยู่ห่างจากตัวเมืองพัทลุงไปตามถนนเพชรเกษม (พัทลุง-ตรัง) ระยะทางประมาณ 21 กิโลเมตร

รถโดยสาร

นั่งรถทัวร์มาลงที่พัทลุง จากสถานีขนส่งต่อรถสองแถวสายนางสุดทาง (ประมาณ 25 บาท) หรือเหมารถสองแถวจากสถานีขนส่ง (180 บาท ระยะทาง 30 กิโลเมตร)



เที่ยว+SSSU

วัดถ้ำสุมะโบ

มีถ้ำอยู่ทั้งหมด 18 ถ้ำ พระอาจารย์เดช สุมน เป็นผู้มาพบ อยู่ห่างจากถนนประมาณ 500 เมตร เป็นถ้ำที่มีหินงอกหินย้อยและห้องโถงกว้างขวางใหญ่โตและร่มเย็น สวยงามวิจิตรตามธรรมชาติ มีลมพัดเย็นตลอดเวลา ถ้ำมี 2 ชั้น คือชั้นแรกเสมอกับพื้นราบ ส่วนอีกชั้นเป็นชั้นใต้ดิน ภายในถ้ำมีพระพุทธรูปปางต่างๆ หลายองค์

บึงบัวทะเลน้อย

อ.ควนขนุน อุทยานนกน้ำที่ใหญ่ที่สุดในเมืองไทย และยังเป็นพื้นที่ชุ่มน้ำที่มีความสำคัญระดับโลก หรือที่รู้จักกันในชื่อเรียกว่า แรมซาร์ไซต์ สำหรับผู้ต้องการไปชมบัว บัวจะบานสะพรั่งที่สุดราวเดือนกุมภาพันธ์-เมษายน



วัดถ้ำสุมะโบ

ต.บ้านนา อ.ศรีนครินทร์ จ.พัทลุง 93000
โทรศัพท์ 08 7289 8211, 08 1094 4477, 08 7967 0686



แนวปฏิบัติ

ปฏิบัติตามแนวทางตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า คือ อริยสัจ 4 และมรรคมีองค์ 8 และปฏิบัติตามแนวทางของหลวงพ่อก๊วย จิตตสุโก (วัดสนามใน) “การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว” หรือการเจริญสติด้วยการรู้การเคลื่อนไหวมือ 15 จังหวะ และการเดินจงกรมในจังหวะที่เป็นธรรมชาติ



การจัดอบรม

ไม่มีการจัดอบรมเป็นหลักสูตร คนที่สนใจมาปฏิบัติธรรมสามารถโทร.ติดต่อขออนุญาตเจ้าอาวาสได้โดยตรง



เจ้าอาวาส



หลวงพ่อบุญธรรม อดิตสุวณโณ ได้เข้ามาพัฒนาถ้าเขาพระให้เหมาะสมเพื่อเป็นสถานปฏิบัติธรรม เมื่อ พ.ศ. 2530 หลวงพ่อสอนเน้นการปฏิบัติแบบซื่อๆ ง่ายๆ ตามแนวหลวงพ่อก๊วย ครูบาอาจารย์ที่หลวงพ่อดิตติดตามเป็นศิษย์มากกว่าสิบปี ท่านชี้แนะให้ “เรียนรู้เรื่องของตัวเอง แยกระหว่าง ‘เรา’ กับ ‘เรา’ เห็นความรู้สึก” เป็นสำคัญ ถ้าเห็นความรู้สึกที่ไม่มีเรา ไม่มีเราก็เป็นอนัตตา รู้แล้วดับทุกข์ได้ทันที”

เรียนเคล็ดวิชาการศึกษาแบบเคลื่อนไหว

สถานปฏิบัติธรรมถ้าเขาพระ
ต.อ่าวลึกใต้ อ.อ่าวลึก จ.กระบี่

สถานธรรมแห่งนี้มีความเป็นธรรมชาติและมีการสอนที่เป็นธรรมชาติ เรียนกับความเป็นจริง ใช้ชีวิตอยู่กับการงาน ไม่ติดกับประเพณี ไม่วุ่นวายผู้คน และไม่เน้นปริมาณ หลวงพ่อบุญธรรมเน้นการสอนถ่ายทอดเคล็ดวิชาให้แบบครั้งเดียวปฏิบัติเป็นแล้วไปฝึกต่อเอง ที่นี่ยังเป็นสถานปฏิบัติธรรมที่เป็นกัลยาณมิตรใกล้ชิดกับวัดสนามใน กรุงเทพฯ

หยินหยาง

กอดรหัส “อิตตา อนัตตา สุญญตา” ด้วยวงกลม 3 วง

วงกลมสีขาว = ว่าง = สุญญตา (ว่างจากอิตตาและอนัตตา)

วงกลมหยินหยาง = ไม่มีเรา = อนัตตา

วงกลมสีดำ = มีเรา = อิตตา





ข้อควรรู้

- ถือศีล 5 ไม่ต้องสวมชุดขาว ถ้าวัดศีล 8 ต้องสวมชุดขาว
- จะอยู่กี่วันก็ได้
- เวลาที่ควรตื่นคือ ตี 3 เพื่อทำความเพียรเผากิเลส ตี 4 ครึ่ง ทำวัตรสวดมนต์เช้า
- ไม่ห้ามใช้โทรศัพท์ พิจารณาความเหมาะสมด้วยตนเอง



ที่พัก

สิ่งอำนวยความสะดวก

- สถานที่พักเป็นอาคารชั้นเดียว แบ่งเป็นห้องๆ แยกชาย-หญิง
- ห้องพักรีดผ้าเช็ดตัว มีเตียง เสื้อ หมอน
- รับประทานอาหาร (จากการบิณฑบาต) 2 มื้อ หรือ 3 มื้อก็ได้
- สามารถทำอาหารทานได้ มีแม่ชีคอยดูแล



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

จากสี่แยกอ่าวลึก ถ้ามาจากตัวเมืองกระบี่ให้เลี้ยวซ้ายทางไปธารโบกขรณี ขับตรงมาเรื่อยๆ จะเจอการประปาอยู่ขวามือ เลี้ยวซ้ายซอยเล็ก วิ่งตรงไปจะผ่านสนามกอล์ฟทางขวามือ เลยเข้าไปอีก จะพบสถานปฏิบัติธรรมอยู่ทางขวามือ

รถโดยสาร

นั่งรถทัวร์ปลายทาง จ.กระบี่ ให้บอกจุดหมายปลายทางที่ต้องการลงคืออ่าวลึก ซึ่งเป็นจุดจอดรถรับ-ส่งผู้โดยสารอยู่แล้ว จากนั้นให้นำมอเตอร์ไซค์รับจ้างไปส่งที่สำนักปฏิบัติธรรมถ้ำเขาพระ ซอยข้างที่ว่าการประปาอ่าวลึก



ช่องแคบมะละกา



เที่ยว+SSSM

ทำ (SSSM) งาน

ลานทรายร่มรื่นภายในบริเวณสำนักปฏิบัติธรรมนอกจากมีไว้ฝึกเดินจงกรม ก็ยังมีงานให้ผู้ปฏิบัติได้ฝึกกรรมะคือกวาดลานทรายแห่งนี้ ที่มีไม้ร่วงหล่นตลอดเวลา แต่เราจะเห็นว่าลานวัดแห่งนี้เรียบกริบ

มุมปฏิบัติธรรม

นอกจากในศาลาปฏิบัติธรรมแล้ว ยังมีกุฏิไม้กระดานแบบพอเพียง เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เลือกเข้าพักเพื่อฝึกสติและจิตใจ นอกจากนี้ภายในถ้ำยังมีมุมหินงอกหินย้อยที่น่าชม แต่มีค้างคาวอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก รอบๆ บริเวณมีมุมสำหรับป्लीกวิเวกเพื่อการปฏิบัติธรรมหลายมุม

เดินตามบาตร

ทุกเช้ามีตัวแทนเจ้าอาวาสและพระที่จำวัด 1 รูป จะออกเดินบิณฑบาตไปที่หมู่บ้านใกล้เคียง เป็นทางเดินทรายบ้าง ถนนซีเมนต์แคบๆ บ้าง ลัดเลาะในป่าสวนมะพร้าวที่ร่มรื่น เงียบสงบ ได้ยินเสียงกิ้งก่ามะพร้าวโยกไหวในความสงบ



สำนักปฏิบัติธรรมถ้ำเขาพระ

ม.4 ต.อ่าวลึกใต้ อ.อ่าวลึก จ.กระบี่ 81110

โทรศัพท์ 0 7568 1755, 08 9614 2671 (เจ้าอาวาส)



ไปสวนโมกข์ ให้ถึงสวนโมกข์

วัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม)

ต.เลม็ด อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี

ประธานหลักของท่านพุทธทาสเมื่อแรกสร้างสวนโมกข์ คือเพื่อให้สามารถเข้าถึงหัวใจของศาสนาของตน เป็นสถานที่ทำความเข้าใจและร่วมมือกันระหว่างศาสนา และสุดท้ายคือเป็นสถานที่ทำให้โลกหลุดจากอำนาจวัตถุ

สวนโมกข์วันนี้ยังคงปณิธานดั้งเดิมของท่านพุทธทาสอย่างแน่วแน่ ทั้งงานเผยแผ่และการฝึกปฏิบัติธรรมะสำหรับทั้งชาวไทยและต่างชาติ ทั้งชายและหญิงอย่างเท่าเทียม แม้จะยังไม่ถึงความหมายที่แท้คือ “สวนป่าอันเป็นกำลังแห่งการหลุดพ้น” หรือได้ใช้ประโยชน์สูงสุดที่สวนโมกข์มีให้ เพียงแค่แวะมาเที่ยวทัศนศึกษา เพลิดเพลินกับธรรมชาติป่าเขาที่สงบร่มเย็น มีโอกาสถือศีล สวดมนต์ในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ก็นับว่าได้ประโยชน์จากการไปสวนโมกข์ทั้งนั้น

แนวปฏิบัติ

แนวทางที่ท่านพุทธทาสให้ไว้สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่สวนโมกข์คือ เป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง เป็นอยู่อย่างง่าย กระทำอย่างยาก และใกล้ชิดธรรมชาติ เพื่อศึกษาอบรมธรรมชาติ มุ่งให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง 3 ด้าน คือ ศีล-สมาธิ-ปัญญา (ไตรสิกขา)

ศีล: ฝึกการใช้ชีวิตที่สงบเย็น ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นและตนเอง โดยถือศีลแปดเป็นบรรทัดฐานขั้นต่ำ

สมาธิ: ฝึกพัฒนาคุณภาพและประสิทธิภาพของจิต ทั้งทางด้านสติและสมาธิ ด้วยอานาปานสติภาวนา ซึ่งเป็นวิธีที่พระพุทธองค์ปฏิบัติจนตรัสรู้ และทรงแนะนำให้ศึกษาปฏิบัติให้มาก เพราะอำนวยการประโชชน์ทั้งด้านความสงบ (สมถะ) และความรู้อบรม (วิปัสสนา)

ปัญญา : การพัฒนาปัญญาญาณ



ครูอาจารย์



ท่านพุทธทาส อินทปัญโญ (พระธรรมโกศาจารย์) ชื่อของท่านหมายถึงผู้อุทิศตนเป็น “ทาส” แห่งพระพุทธเจ้า ท่านมีความมุ่งมั่นในการค้นคว้า หาคำความรู้ และการปฏิบัติตามความรู้ที่มุ่งหวังผลสูงสุดตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้คือ การหลุดพ้นจากทุกข์อย่างสิ้นเชิง นอกเหนือจากการก่อตั้งสวนโมกขพลาราม ท่านอาจารย์พุทธทาสยังได้นำหลักธรรมของพระพุทธองค์มาเผยแผ่ปรากฏผลงานเป็นมรดกทางธรรมจำนวนมาก

ท่านพุทธทาสมรณภาพเมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2536 อายุ 87 ปี 67 พรรษา



การจัดอบรม

หลักสูตรการอบรมอานาปานสติภาวนาที่ธรรมสถานนานาชาติ

- สำหรับชาวไทย ทุกวันที่ 20-27 ของเดือน (ไม่ต้องสมัครล่วงหน้า แต่ให้ลงทะเบียนเข้าพักวันที่ 19 เวลา 08.00-13.00 น.)
- สำหรับชาวต่างประเทศ ทุกวันที่ 1-10 ของเดือน (ไม่ต้องสมัครล่วงหน้า แต่ให้ลงทะเบียนเข้าพักก่อนอบรม 1 วัน มีค่าใช้จ่าย 2,000 บาทต่อคน เพื่อคัดกรองผู้ที่มีความต้องการจริงจัง)

หลักสูตรปฏิบัติเข้มข้นสำหรับผู้มีพื้นฐานการปฏิบัติมาพอสมควรแล้ว

- ระหว่างวันที่ 12-19 ของเดือนมกราคม พฤษภาคม และกันยายน (ไม่ต้องสมัครล่วงหน้า แต่ให้ลงทะเบียนเข้าพักก่อนวันอบรม 1 วัน)

โครงการปฏิบัติธรรมอาจารย์บูชา เนื่องในวันพุทธทาส

- ระหว่างวันที่ 28 พฤษภาคม - 6 มิถุนายนของทุกปี

โครงการฝึกอบรมตนเพื่อควมมีชีวิตพรหมจรรย์ที่หมดจดงดงาม

- ระหว่างวันที่ 1 กรกฎาคม - 31 ตุลาคมของทุกปีที่ธรรมสถานมาตา (สำหรับผู้หญิงเท่านั้น)

การจัดอบรมอื่นๆ

- หลักสูตรสำหรับภิกษุ พระธรรมทูต นักเรียนหน่วยงานที่ต้องการอบรมเป็นหมู่คณะ ติดต่อที่ธรรมทานมูลนิธิ ส่วนบุคคลผู้สนใจอยากชิมลองสามารถเข้าปฏิบัติร่วมกับหมู่คณะที่มาปฏิบัติธรรมณ ฟังวัดธารน้ำไหล ติดต่อโดยตรงที่วัด



ข้อควรรู้

- ควรศึกษาข้อมูลและ “ข้อตกลงร่วมกัน” ของแต่ละหลักสูตรจากทางเว็บไซต์ เพื่อเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อม
- ไม่มีไฟฟ้าระหว่างเวลา 21.30-04.00 น.
- เสื้อผ้าสวมใส่สบาย สีสุภาพและปกปิดมิดชิด (ไม่สั้น ไม่รัดรูป ไม่บาง แขนไม่กุด) และชุดออกกำลังกาย 1 ชุด
- สิ่งที่ต้องเตรียมมา ได้แก่ ของใช้ส่วนตัว, รม, รองเท้า ฟองน้ำและรองเท้าสำหรับใส่บนกุฏิหรือถุงเท้า (สำหรับผู้ที่แพ้พื้นปูน), เสื้อกันหนาว (เข้ามิตอากาศจะหนาว), ถุงเท้าสำหรับใส่ของส่วนตัว และผ้าขาวม้า ผ้าถุงสำหรับอาบน้ำ และยาทาแก้คัน
- สิ่งที่ไม่ควรนำมาด้วย ได้แก่ โทรศัพท์มือถือและเครื่องประดับของมีค่า

เจ้าอาวาส



พระภิกษุโพธิคุณ (โพธิ์จันทโร) หรือท่านอาจารย์โพธิ์ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) เป็นผู้เจริญรอยตามเจตนารมณ์ของท่านพุทธทาสอย่างมุ่งมั่นนับเนื่องมา



ที่พัก

สิ่งอำนวยความสะดวก

ฟังวัดธารน้ำไหล

- เรือนพักสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ
- อาคารนอนรวม แยกชาย-หญิง (สามารถพักได้เป็นร้อยคน) มีเครื่องนอน เสื้อ หมอนไม้ มุ้ง
- ห้องน้ำรวมมีจำนวนมากพอ และมีบ่อน้ำด้านนอก สำหรับใส่ผ้าขาวม้า ผ้าถุงตักอาบน้ำ ชักโครกตักราด

ธรรมสถานนานาชาติ (ฟังสวนโมกขพลาราม)

- อาคารรวม 4 หลัง อาคารสำหรับผู้หญิง 2 หลัง อาคารชาย 2 หลัง
- รวมมีห้องพักทั้งหมด 200 ห้อง (แต่ยังไม่เคยรับเต็ม)
- ห้องน้ำรวมจำนวนมากพอ และมีบ่อน้ำด้านนอก สำหรับใส่ผ้าขาวม้า ผ้าถุงตักอาบน้ำ ชักโครกตักราด
- มีบ่อน้ำร้อนธรรมชาติให้อาบแช่



การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว

สวนโมกข์อยู่ริมถนนสายหลักหาไม่ยาก ฝั่งวัดธารน้ำไหล ให้จอดรถด้านนอก หากเข้าหลักสูตรอบรมในฝั่งธรรมา ศรมนานาชาติสามารถนำรถเข้าไปจอดได้

รถโดยสาร

สวนโมกข์อยู่ริมทางหลวงสาย 41 ซึ่งเป็นเส้นทางหลัก และอยู่ก่อนถึงท่ารถตัวเมืองสุราษฎร์ธานี 60 กิโลเมตร จึงมีรถโดยสารประจำทางผ่านหลายสาย เช่น รถไป สุราษฎร์ธานี ภูเก็ต กระบี่ นครศรีธรรมราช ฯลฯ ส่วน ขากลับ ควรโทรศัพท์นัดแนะกับรถทัวร์ที่ซื้อตั๋วเอาไว้ เนื่องจากจะมีรถประจำทางวิ่งผ่านจำนวนมาก

สำหรับผู้ที่มาจากจังหวัดที่อยู่ใต้กว่าสุราษฎร์ธานี ควร เลื่อนกั้นรถที่วิ่งบนสาย 41 จะผ่านหน้าวัดไม่ต้องเข้าตัว เมืองสุราษฎร์ธานี

รถทัวร์

ลงที่สถานีไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

หากมาจากกรุงเทพฯ หรือจังหวัดใกล้เคียง ขบวนที่นิยม คือรถด่วนกรุงเทพฯ-นครศรีธรรมราช ขบวนที่ 85 ออก จากหัวลำโพง เวลา 19.15 น. จากสถานีไชยาต่อรถสอง แถวสีฟ้า (รถนี้จะเริ่มวิ่งเมื่อสว่างและหมดก่อนค่ำหรือจ้าง รถมอเตอร์ไซด์ ค่าโดยสารประมาณ 100-150 บาทต่อ เที่ยว)

เที่ยวกลับจากไชยามากรุงเทพฯ ที่นิยมเดินทางกันคือ ขบวนที่ 86 รถด่วนนครศรีธรรมราช-กรุงเทพฯ ออกจาก ไชยาเวลา 19.15 น. ถึงกรุงเทพฯ ตอนเช้ามีดี



เครื่องบิน

สนามบินสุราษฎร์ธานี ห่างจาก สวนโมกข์ 30 กิโลเมตร สายการบิน บินนกแอร์ แอร์เอเชีย และการบินไทย มีตารางบินทุกวัน วันละ 2 เที่ยวบิน ใช้เวลาราว 1 ชั่วโมง รถรับจ้างระหว่างสวน โมกข์-สนามบิน ประมาณเที่ยวละ 600 บาท



เที่ยว+SSSU

เดินเท้าเที่ยวสวนโมกข์

ทัศนศึกษาวัตรปฏิบัติและชีวิตการทำงานของท่านพุทธทาส “เป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง” ที่ยังมีหลักฐานทิ้งไว้ให้เรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นที่กุฎิของท่าน ม้าหินที่นั่งประจำ เพลิดเพลินกับการพิจารณา “สี่ธรรม” ในสวนโมกข์ ไม่ว่าจะเป็นภาพปริศนาธรรมที่โรงมหรสพทางวิญญาน สระนาฬิกา หรือแม้กระทั่งลายมือชื่อธรรมของท่านอาจารย์สลักบนแผ่นหินตามไต้ต้นไม้อ ในสวนโมกข์ที่อ่านแล้วต้องขบคิดและนำมาใช้จึงจะเกิดประโยชน์

สี่ธรรมที่ร้านหนังสือตึกธรรมทาน

เดินขึ้นไปบนตึกธรรมทาน อาจจะต้องอึ้งจรรยใจกับผลงานจำนวนมากศาล อันเป็นมรดกกรรม พุทธทาส ซึ่งมีการตีพิมพ์เผยแพร่ออกมาอย่างสม่ำเสมอ



ธรรมทานมูลนิธิ (หน้าสวนโมกข์พลาซ่า)

68/1 ม.6 ต.เลม็ด อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี 84110
โทรศัพท์ 0 7743 1596, 0 7743 1661-2 โทรสาร 0 7743 1597
อีเมล dhammadana@hotmail.com, dhammadana@indiainfo.com
www.suanmokk.com



สวนโมกข์กรุงเทพ สวนธรรมในเมือง

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

IV ตจจตุจักร กรุงเทพฯ

หอจดหมายเหตุศาสนาธรรมแห่งนี้เก็บรักษา อนุรักษ์ ศึกษา ค้นคว้า และเผยแพร่ผลงานของท่านพุทธทาสที่มีทั้งหมดมากกว่า 20,000 รายการ ทั้งที่เป็นหนังสือ บันทึกรายการ วิทยุ ฟิล์ม ไลบรารี ดนตรี วัตถุหายากกว่า 600,000 หน้า ภาพกว่า 50,000 ภาพ เสียงบันทึกกว่า 1,900 กิกะไบต์ นอกจากนี้ยังเป็นสถานที่ที่ส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปสามารถเข้าถึงหัวใจของศาสนาตามปณิธานของท่านพุทธทาสด้วย

สวนโมกข์กรุงเทพ เปิดให้ทุกคนมีโอกาสชิมนิพพาน คือชิมความเย็นในใจ ในกายเรา ชิมให้เข้าใจ บริหารจิตใจให้เย็น นิ่งสงบ โดยไม่ต้องเดินทางไกลถึง อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี



การจัดออบุ

- ฝึกสมถะวิปัสสนาโดยพระภิกษุจากวัดชลประทานรังสฤษฎ์, วัดป่าสุญญตา และสวนโมกขพลาราม ทุกวันอาทิตย์ เวลา 14.00 -17.00 น.
- สมาธิวิปัสสนาแบบอานาปานสติ 16 ชั้นกับพุทธทาสภิกขุ อาสาสมัครเอื้ออำนวยโดย กลุ่มอยู่เย็น เป็นประโยชน์ ทุกวันจันทร์-ศุกร์ ที่ 3 และ 4 ของเดือน เวลา 14.30-15.30 น.
- สวดมนต์ทำวัตรเย็นและนั่งสมาธิภาวนา ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 17.30-18.00 น.
- เช็กกิจกรรมอื่นๆ จากเว็บไซต์ได้



หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิคมรถไฟสาย 2 แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0 2936 2800 โทรสาร 0 2936 2900
อีเมล info.bia.or.th
www.dhamma4u.com, www.suanmok.com



การเดินทาง

รถไฟฟ้า MRT

(สถานีพหลโยธิน) ประตู 3 ให้เดินข้ามสะพานลอยไปยังสวนจตุจักร และเดินเลียบถนนไปยังอาคารสำนักงานใหญ่ ปตท. ผ่านอาคารขององค์กรการบินพลเรือนระหว่างประเทศ ให้สังเกตทางซ้ายมือจะเห็นอาคารหอจดหมายเหตุพุทธทาสฯ (เดินประมาณ 20-30 นาที) หรือเมื่อลงสะพานลอยอาจนั่งมอเตอร์ไซด์รับจ้าง (ค่าโดยสาร 10 บาท)

รถไฟฟ้า BTS

(สถานีหมอชิต และ MRT สถานีจตุจักร) ประตู 1 และ 3 สาม รถนั่งรถมอเตอร์ไซด์รับจ้าง (ค่าโดยสาร 30 บาท) หรือเดินตัดเข้าสวนจตุจักร มุ่งหน้ามายังห้าแยกลาดพร้าว เมื่อถึงหอเกียรติภูมิรถไฟ ให้ข้ามถนนกำแพงเพชร 3 จะเจอสะพานเขียวเข้าสวนรถไฟ เดินเลียบสนามกีฬาตรงมายังสระน้ำใหญ่ (ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที)



คำตาม

ไปปฏิบัติธรรม ไปทำอะไร?

ในยุคนี้ที่ใครๆ ก็ไปปฏิบัติธรรมกัน ไปนั่งหลับตาภาวนา เดินจงกรมไปๆ กลับๆ ให้อะไร คำตอบสั้นๆ คือให้ได้ “ความจริง” การปฏิบัติธรรมเหมือนการไปเข้าห้องปฏิบัติการเพื่อเรียนรู้ “ความจริงของกายของใจ” จนค่อยๆ เปลี่ยนจากความเห็นผิดมาเห็นถูก ว่าความจริงแล้ว ตัวเราไม่มี ทุกอย่างรวมถึงกายและใจ อยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติ คือการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป โดยใช้วิธีการของพระพุทธเจ้า คือ ลงมือปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 หรือการปฏิบัติในเรื่องของ ศีล สมาธิ และปัญญา

หลักการอาจสั้นแค่นี้ แต่หลักสูตรพันทุกข์ของแต่ละคนสั้นยาวเท่าไร ไม่มีใครรู้ ท่านให้กำลังใจว่า หมั่นทำไปเรื่อยๆ แม้ไม่พ้นทุกข์ไปในทันที แต่ตลอดสายการปฏิบัตินั้น ความทุกข์จะค่อยๆ ลดน้อยลง สุขจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ

ระเบียบปฏิบัติ และ กฎกติกา

โดยทั่วไป

แต่ละแห่งมีกฎระเบียบซึ่งความเข้มงวดต่างกัน จุดประสงค์เพื่อสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม ดังนั้นจึงควรปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ทำตามไปก่อนแม้ไม่เห็นด้วยในตอนแรก หลวงปู่ชาบอกว่า การปฏิบัติในรูปแบบและวัตรปฏิบัติต่างๆ ขึ้นต้นดูเหมือนมาก ห้ามโน้นห้ามนี้ ละเอียดถี่ถ้วนไปเสียหมดเปรียบ เหมือนคนเพิ่งหัดเขียน ก ไก่ ต้องหัดคัดลายมือไปก่อน วันหนึ่งที่เขียนคล่องจะเขียนหวัดเท่าไรก็เขียนไป

รักษาตัวอย่างเคร่งครัด

ศีล 5 เป็นมาตรฐานขั้นต่ำสุด

หากถือศีล 8 ศีลที่เพิ่มมา คือ ศีลข้อ 6 งดรับประทานอาหารหลังเที่ยง ศีลข้อ 7 งดดูการละเล่น (หมายถึงสิ่งบันเทิงทุกรูปแบบ หนังสือ เพลง หนัง เกม) และงดการประดับร่างกายด้วยเครื่องประดับและของหอม (ไม่แต่งหน้า ไม่ทาตัวด้วยโลชั่น แป้ง หรือของที่มีกลิ่นหอม ไม่ใส่เครื่องประดับ บางแห่งให้ใช้นาฬิกาข้อมือได้) ศีลข้อ 8 งดการนั่งนอนบนฟูกพูนานุ่ม

สำรวมกาย วาจา ใจ ให้มาก

สำรวมกาย กิริยามารยาทในการกิน การอยู่รวมถึงการแต่งกาย ไม่ให้ยั่ววนกวนกิเลสทั้งราคะ โทสะ โมหะ ของผู้ร่วมปฏิบัติ หากเป็นวัดและผู้บรรมเป็นพระภิกษุยังต้องสำรวมให้มาก

สำรวมทางวาจา พูดคุยและคลุกคลีกับผู้อื่นให้น้อยที่สุด บางแห่งให้ปิดวาจา และเกือบทุกที่ให้งดการใช้โทรศัพท์มือถือและอุปกรณ์สื่อสารทุกรูปแบบ

สำรวมทางใจ ระงับกิเลสในใจที่เกิดขึ้น ไม่ให้ไหล่ออกมาทางกาย วาจา



ทำความเพียรให้มาก

หากมีปัญหาเรื่องใดๆ ทั้งปัญหาการปฏิบัติและความเป็นอยู่ ควรแจ้งผู้ดูแลการอบรม

ผู้สร้างปัญหา ไม่ทำตามกฎ เท่ากับบ่อนทำลายบรรยากาศการปฏิบัติธรรมของทุกคน อาจถูกเชิญให้ออกจากการอบรมได้ทันที

การเตรียมตัว

◆เตรียมร่างกายให้แข็งแรง รักษาสุขภาพ เพราะการปฏิบัติธรรมต้องอาศัยพลังกำลังทั้งกายและใจ

◆เตรียมใจให้พร้อม ปล่อยวาง ไม่คาดหวัง แต่หนักแน่นเข้าไป

ปล่อยวาง จัดการภารกิจงานที่ค้างค้างให้แล้วเสร็จ หรือมอบหมายให้ใครรับช่วงแทน จะได้หมดห่วง

ไม่คาดหวัง ท่านสอนให้ทำเหตุแต่อย่าหวังผล ปฏิบัติไปอย่างไม่ตั้งใจ ไม่หมั่นไป เดินทางสายกลางไปเรื่อยๆ เพราะกิเลสจะหาเหตุผลร้อยแปดพันประการให้เลิกการปฏิบัติเสียเหนียว ง่วง อยู่บ้านดีๆ มีความสุขจะตามมาเดินอยู่ทำไม ฯลฯ ดังนั้นพึงหาอุบายปลอบจิตปล่อยใจตัวเองไว้บ้าง อาทิ ท่องให้ขึ้นใจว่าอดทน พากเพียรเข้าไป หรือโอกาสแบบนี้จะมีได้อีกเมื่อไร อุตสาห์ลางานมา 7 วัน 10 วัน หรือคนอื่นเขายังทำได้เลย เราจะมาท้อแท้ได้อย่างไร หากหนักหนาเอาไม่อยู่ควรปรึกษาอาจารย์ผู้สอน

◆เตรียมหาความรู้ไว้บ้าง หนังสือธรรมะของครูบาอาจารย์มีจำนวนมาก ควรหาความรู้บ้างว่า พระพุทธเจ้าสอนอะไร และสถานที่ที่จะไปปฏิบัติธรรมนั้นเขาสอนอะไรกัน

◆เตรียมข้าวของเครื่องใช้

- เสื้อผ้า ควรสวมใส่สบาย เหมาะกับอากาศ และสภาพเรียบร้อย ไม่สั้น ไม่บาง ไม่รัดรูป และไม่ควรมีลวดลาย
- บางแห่งให้แต่งชุดขาว ผู้หญิงควรใส่เสื้อหรือกระโปรงชั้นในสีขาว เพื่อไม่ให้เห็นร่องรอยชุดชั้นใน และติดผ้าสไบไปด้วย
- ควรจัดหาเสื้อผ้าตามที่กำหนด และเตรียมมาให้พอกับจำนวนวัน เพื่อจะได้ไม่ต้องพะวงพะวนกับการซักผ้า ยกเว้นกรณีที่มีบริการส่งผ้าซัก
- ของใช้ส่วนตัว เช่น สบู่ ยาสีฟัน แปรงสีฟัน กระดาษชำระ ยาประจำตัว กระจกหน้า ฯลฯ
- ของใช้ประจำฤดูกาล อาทิ ร่ม เครื่องกันหนาว
- สำหรับวัดป่า ควรเตรียม ไฟฉาย ไม่ซีด เทียนไข ยาทากันยุง ฝาดุงและฝ้ายขาวม้าสำหรับเปลี่ยนอาบน้ำ และเครื่องนอนกรณีทางวัดไม่มีให้
- สำหรับของมีค่าไม่ควรนำติดตัวไปให้เป็นกังวล

◆เตรียมเงินทำบุญ แม้ทางวัดและสถานปฏิบัติธรรมเกือบทุกแห่งจะไม่เรียกเรื่อง แต่การบริจาคเงินตามกำลังศรัทธาและกำลังทรัพย์ ก็เป็นโอกาสอันดีที่จะได้ทำกุศลด้วยการสละทาน เพื่อเอื้อให้ผู้อื่นได้ใช้ประโยชน์จากสถานทีนั้นต่อไป เช่นเดียวกับที่เราได้รับประโยชน์จากการบริจาคของคนอื่นๆ ก่อนหน้านั้น

คู่มือแนะนำ 50 สถานปฏิบัติธรรมทั่วประเทศไทย

หมายเลข ISBN 978-974-225-742-2

ราคา 140 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2553 จำนวน 5,000 เล่ม

โดย หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

สวนวชิรเบญจทัศ ถนนนครมาตไฟฟ้าสาย 2 แขวงจตุจักร เขตจตุจักร

กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0 2936 2800 โทรสาร 0 2936 2900

ออกแบบและดำเนินการผลิต

บริษัท สำนักพิมพ์วงกลม จำกัด

ทีมงาน: เจ้าหน้าที่หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ, บุญจง โอภาสปรณกิจ,

พาฝัน ศุภวานิช, นริศรา ตันติกำเนิดกุล, เดชา เข้มทอง และนิภาภรณ์ ฮวบเจริญ

ขอขอบคุณ: ฝ่ายภาพนิตยสารสารคดี, มงคลสวัสดิ์ เหลืองวรพันธุ์

และผู้ประสานธรรมทั้ง 50 สถานปฏิบัติธรรมในเล่ม

พิมพ์ที่

ไทยยูเนียนกราฟฟิกส์

โทรศัพท์ 0 2895 5865-6



สำหรับท่านที่สนใจค้นคว้าเพิ่มเติม

กรุณาสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม พร้อมภาพวิดีโอแต่ละสถานที่ปฏิบัติธรรมได้ที่

www.dhamma4u.com หรือ www.bia.or.th