

เล่าโดย ท่านพระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน ( พระธรรมวิสุทธิมงคล ) วัดป่าบ้านตาด อ. เมือง จ. อุตรธานี อธิบายวิธีเดินจงกรม ทิศทางและความสั้นยาวของทางสำหรับเดินจงกรม รวมทั้งการยืนกำหนดรับฟัง หรือพิจารณากรรม มีการอธิบายเวลานั่งสมาธิภาวนาคือการทำจิตให้รู้มีสติ คือความระลึกที่อยู่กับใจ ข้อสังเกตและระวังในขณะภาวนา อย่าให้จิตภาวนาตุรุษ สวรรค์ ตูเวรกรรมของตนหรือผู้อื่น และการออกจากสมาธิภาวนา ควรพึงออกด้วยความมีสติประคองใจ



วิธีการทำสมาธิแบบหลวงปู่่มั่น

[คลิกที่นี่เพื่ออ่านข้อแนะนำวิธีการอ่านหนังสือ online ค่ะ](#)

คลิกที่ Fullscreen สีฟ้าด้านซ้ายบนกรอบหนังสือ เพื่ออ่านแบบเต็มหน้าจอคอมฯ จะทำให้อักษรใหญ่ขึ้น

[DOWNLOAD](#) [คลิกที่นี่](#) เพื่อบันทึกไฟล์ PDF ไว้ในเครื่องของท่านค่ะ

ขอบคุณไฟล์ต้นฉบับจาก : ชมรมกัลยาณธรรม

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)