



พระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์
ต.พิกัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี

หนังสือสวดมนต์-บันทึกธรรมโสฬส

- ทำวัตร เช้า-เย็น และสวดมนต์พิเศษ แปลไทย
- ประวัติพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ (ชาวไร่ใช้กง)
- ประวัติอุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์
- บันทึกธรรมโสฬส เล่ม ๑ “ข้อคิด..สะกิดธรรม”
- บันทึกธรรมโสฬส เล่ม ๒ วิธีทำสมาธิตามแนวทาง อริยมรรค ๘

www.uthong-udomsub.com

๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

“ที่นี่ไม่ขุนวายหนอ” สวนป่าเพื่อการปฏิบัติธรรม “บ้านหลังที่สองของคุณ”

หนังสือสวดมนต์ บันทึกกรรมโสฬส

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

ตั้งอยู่เลขที่ ๑ หมู่ ๑ ตำบลพักทัน อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
เป็นสถานปฏิบัติธรรมแบบฆราวาส พื้นที่ ๕ ไร่เศษ
เริ่มก่อสร้างเมื่อปลายปี ๒๕๕๑ (๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๑)
เพื่อเป็นธรรมทานแก่ผู้สนใจปฏิบัติธรรม รองรับด้วยอาคาร
ศาลาปฏิบัติธรรม “เรือนอุทองอุดมทรัพย์”
พื้นที่ประมาณหนึ่งพันตารางเมตร
พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกเฉพาะเท่าที่จำเป็น ในบรรยากาศสวนป่า

ให้ความรู้สึกโปร่งสบายต่อจิต
แวดล้อมด้วยธรรมชาติสีเขียวของต้นไม้
เป็นสถานที่เหมาะต่อการภาวนา (สัปปายะจิต)

ดุดังบ้านหลังที่สอง ที่เกื้อกูลส่งเสริมกันด้วยความปรารถนาดี
ในการบำเพ็ญภาวนา เพิ่มสติปัญญาให้ตั้งมั่นในพระรัตนตรัย
อย่างมั่นคง

“ที่นี่..ไม่วุ่นวายหนอ บ้านหลังที่สองของคุณ”

คำนำ

หนังสือสวดมนต์-บันทึกธรรมโสฬส ฉบับนี้จัดพิมพ์ขึ้นเป็นครั้งที่สอง โดยคัดลอกจากหนังสือสวดมนต์แปล คู่มืออุบาสก อุบาสิกาของสำนักสวนโมกขพลาราม อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี โดยขยายขนาดตัวอักษรให้ใหญ่ขึ้นเพื่ออ่านง่าย สบายตา เผยแพร่เป็นธรรมทาน สำหรับอุบาสก อุบาสิกา และผู้สนใจ

และในภาคผนวก ข ได้รวบรวมงานเขียนบันทึกประวัติการสร้างพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ (ฮวดใช้กง), ประวัติการสร้างอุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์, บันทึกธรรมโสฬส เล่ม ๑ “ข้อคิด..สะกิดธรรม” บันทึกธรรมภาคปฏิบัติ และบันทึกธรรมโสฬส เล่ม ๒ วิธีทำสมาธิตามแนวทาง อริยมรรค ๘ เพื่อเป็นหลักฐานทางประวัติศาสตร์ทั้งทางโลกและทางธรรมสืบไป

ขอขอบคุณทุกท่านทั้งหลายร่วมกันสืบทอดพระพุทธศาสนา ภาคปฏิบัติ ถวายบูชาพระรัตนตรัย ให้ท่านผู้สนับสนุนอุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ ได้บริบูรณ์ในปัจจุบันนี้ อุดมทรัพย์ สุขกาย สุขใจ สัมฤทธิ์ผลตามปรารถนาในทุกประการ เทอญ.

นายพุมิเศรษฐ์ จงสกุล
อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์
๑ หมู่ ๑ ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี
www.uthong-udomsub.com

๔ เมษายน ๒๕๕๖

จัดพิมพ์ครั้งที่สอง จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม
๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

จัดพิมพ์ครั้งแรก จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม
๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๖ วันอาสาฬหบูชา

สารบัญ

หน้า

ภาค ๑ คำทำวัตรเช้า และเย็น

คำบูชาพระรัตนตรัย

๑

คำทำวัตรเช้า

ปฐมนิเทศน์

- | | |
|----------------------|---|
| ๑. พุทธาภิกขุ | ๒ |
| ๒. อัมมาภิกขุ | ๔ |
| ๓. สังฆาภิกขุ | ๕ |
| ๔. รตนัตถ์ปณามคาถา | ๖ |
| ๕. สังเวคปริกิตตปาฐะ | ๗ |

คำทำวัตรเย็น

- | | |
|----------------|----|
| ๑. พุทธานุสสติ | ๑๒ |
| ๒. พุทธาภิกขุ | ๑๓ |
| ๓. อัมมานุสสติ | ๑๕ |
| ๔. อัมมาภิกขุ | ๑๕ |
| ๕. สังฆานุสสติ | ๑๗ |
| ๖. สังฆาภิกขุ | ๑๘ |

ภาค ๒ สวดมนต์พิเศษ บางบท

- | | |
|-------------------------|----|
| ๑. ปฐมนิเทศน์ | ๒๐ |
| ๒. สรณคมนาปาฐะ | ๒๐ |
| ๓. อัญญสิขขาปทปาฐะ | ๒๑ |
| ๔. ทวัตติงสการปาฐะ | ๒๒ |
| ๕. เขมาเขมสรณทีปิกคาถา | ๒๓ |
| ๖. อริยธรรมาคาถา | ๒๔ |
| ๗. ตีลักขณาทีคาถา | ๒๕ |
| ๘. ภาวสุตตคาถา | ๒๖ |
| ๙. ภัทเทภรรตตคาถา | ๒๗ |
| ๑๐. อัมมการวาทีกาถา | ๒๘ |
| ๑๑. โอวาทปาฏิโมกขคาถา | ๒๙ |
| ๑๒. ปฐมพุทธภาสิตคาถา | ๓๐ |
| ๑๓. ปัจฉิมพุทธโอวาทปาฐะ | ๓๑ |
| ๑๔. บทพิจารณาสังขาร | ๓๑ |

สารบัญ

หน้า

ภาคผนวก ก

๑. สัพพปัตติทานคาถา	๓๓
๒. ปฏิจจนฏูปนคาถา	๓๔
๓. อุททิสสนาธิฎฐานคาถา	๓๗
๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (อริยมรรค ๘)	๔๐
๕. มงคลสูตร	๔๘
๖. คำอาราธนาศีล ๕	๕๐
๗. บทแผ่เมตตา	๕๑
๘. อนโมทนารัมภคาถา	๕๑
๙. สามัญญานโมทนาคาถา	๕๒
๑๐. คำอธิษฐานก่อนนั่งสมาธิ	๕๓
๑๑. คำบูชาพระบรมสารีริกธาตุ	๕๓
๑๒. คำบูชาพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์ (ฮวดใช้กง)	๕๓
๑๓. คำบูชาพระรัตนตรัย	๕๔

ภาคผนวก ข

๑. ประวัติการสร้างพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์	๕๕-๖๑
๒. ประวัติการสร้างอุทยานธรรม- พระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์	๖๓-๖๗
๓. บันทึกกรรมโสฬส เล่ม ๑ ข้อคิด..สะกิดธรรม บันทึกกรรมภาคปฏิบัติ	๖๘-๙๓
๔. บันทึกกรรมโสฬส เล่ม ๒ วิธีทำสมาธิตามแนวทาง อริยมรรค ๘	๙๔-๑๑๕
• ตารางเวลาปฏิบัติธรรม และแผนที่เดินทาง	๑๑๖-๑๑๗
• รายนามเจ้าภาพร่วมพิมพ์หนังสือ	๑๑๘-๑๒๐

หนังสือสวดมนต์อ้างอิง

๑. คู่มืออุบาสก อุบาสิกา ของ สำนักสวนโมกขพลาราม
อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี
๒. มนต์พิธีแปล
รวบรวมโดย พระครูอรุณธรรมรังสี (เอี่ยม สิริวิมลโณ)
วัดอรุณราชวราราม กรุงเทพฯ

ภาค ๑

คำทำวัตร เช้า และ เย็น

(คำบูชาพระรัตนตรัย)

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะวา,
พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์,
ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ;

พุทธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ.
ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า,
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

(กราบ)

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม,
พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า,
ตรัสไว้ดีแล้ว ;

ธัมมัง นะมัสสามิ.
ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,
พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,
ปฏิบัติดีแล้ว ;

สังฆัง นะมามิ.
ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

คำทำวัตรเช้า

ปพพภาคนมการ (ค่านมัสการ)
(หันทะ มะย้ง พุทธัสสะ ภาคะวะโต
ปพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ;
อะระหะโต ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ;
สัมมาสัมพุทธัสสะ. ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

(๓ ครั้ง)

๑. พุทธาภิตติ (คำสรรเสริญพระพุทธเจ้า)
(หันทะ มะย้ง พุทธาภิตติง กะโรมะ เส.)

โย โส ตะถาคะโต, พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด ;
อะระหัง เป็นผู้ไกลจากกิเลส ;
สัมมาสัมพุทธโ, เป็นผู้ที่ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ;
วิชชาจะระณะสัมปันโน,
เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ;
สกะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี ;
โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ;

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

เป็นผู้สามารถฝึกบรุษที่สมควรฝึกได้
อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า ;

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ;

พุทธโ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ;

ภาคะวา, เป็นผู้มีควมจำเริญ จำแนกธรรม สั่งสอนสัตว์ ;

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหมะกัง,
สัสสะมะณะพรัหมะณิง ปะชัง, สะเทวะมะนุสสัง สะยัง,
อะภิญญา สัจฉิกัตตะวา ปะเวเทสิ,
พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,
ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้ง
ด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว,
ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา,
มาร พรหม และหมู่สัตว์, พร้อมทั้งสมณพราหมณ์,
พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม ;

โย อัมมัง เทเสสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,
ทรงแสดงธรรมแล้ว ;
อาทิกัลยาณัง, ไพอเราะในเบื้องต้น,
มัชฌะกัลยาณัง, ไพอเราะในท่ามกลาง,
ปะริโยसानะกัลยาณัง, ไพอเราะในที่สุด,

สาตถัง สะพัญญะชะนัง เกวะละปะริปุณณัง,
ปะริสุทธี พรัหมะจะริยัง ปะกาเสสิ,
ทรงประกาศพรหมจรรย์,
คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ,
บริสุทธิ์ บริบูรณ์ สิ้นเชิง,
พร้อมทั้งอรรถะ (คำอธิบาย)
พร้อมทั้งพยัญชนะ (หัวข้อ) ;

ตะมะหัง ณะคะวันตัง อะภิปุชะยามิ
ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง
เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ;

ตะมะหัง ณะคะวันตัง สิระสา นะมามิ.
ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระพุทธคุณ)

**๒. ฐัมมาภิกขุติ (คำสรรเสริญพระธรรม)
(เห็นทะ มะยัง ฐัมมาภิกขุติง กะโรมะ เส.)**

โย โส ส้วากขาโต ภะคะวะตา ฐัมโม,
พระธรรมนั้นใด,
เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว ;
สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ
พึงเห็นได้ด้วยตนเอง ;
อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้
และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล ;
เอหิปปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า
ท่านจงมาดูเถิด ;
โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว ;
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ, เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ;
ตะมะหัง ฐัมมัง อะภิปุชชะยามิ,
ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น;
ตะมะหัง ฐัมมัง สิริสะสา นะมามิ,
ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

**๓. สังฆาภิกขุติ (คำสรรเสริญพระสงฆ์)
(หันทะ มะยัง สังฆาภิกขุติง กะโรมะ เส.)**

โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่นี้,
ปฏิบัติดีแล้ว ;
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่นี้,
ปฏิบัติตรงแล้ว ;
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่นี้,
ปฏิบัติเพื่อธรรม เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว ;
สามิจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่นี้,
ปฏิบัติสมควรแล้ว ;

ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ :

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา,
คู่แห่งบุรุษสี่คู่^๑, นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ ;
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ;
อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา ;
ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ ;
ทักษิณเวยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน ;
อัญชะลิกะระณิโย,
เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี ;

๑ สี่คู่คือ โสดาปัตติมรรค, โสดาปัตติผล, สกิทาคามีมรรค,
สกิทาคามีผล, อนาคามีมรรค, อนาคามีผล, อรหัตตมรรค,
อรหัตตผล.

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ,
เป็นเนื่อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ;
ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชชยามิ,
ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เจเพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น ;
ตะมะหัง สังฆัง สิริสา นะ मामิ,
ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้น ด้วยเศียรเกล้า ;
(กราบระลึกพระสังฆคุณ)

๔. รตนัตตยัปปณามคาถา (คาถานอบน้อมพระรัตนตรัย)
(หันทะ มะยัง ระตะนัตตยัปปะณามะคาถาโย
เจวะ สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภาณามะ เส.)

พุทโธ สุตโธ ภาณามะหังณะโว
พระพุทเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาดุจห้วงมหรรณพ ;
โยจจันตะสัทธัพพะระญาณะโลจะโน,
พระองค์ใด, มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด ;
โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะฆาตะโก,
เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก ;
วันทามิ พุทธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระพุทเจ้าพระองค์นั้น,
โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ.
ธัมโม ปะทีโป วยะ ตัสสะ สัตถุโน,
พระธรรมของพระศาสดา,
สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป ;
โย มัคคะปากามะตะภะทะภินนะโก,
จำแนกประเภทคือ, มรรค ผล นิพพาน ส่วนใด ;
โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตตะทีปะโน,
ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ,
และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น ;
วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น, โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ.

สังโฆ สุขเขตตาทภยะติเขตตะสัณฺญโต,
พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย ;
โย ทิฏฐะสันโต สุกะตานุโพระโก,
เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสुकตหมุโต ;
โลลัปปะหิโน อะริโย สุมะระโส,
เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล, เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี ;
วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะระนะ ตัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมุนั้น, โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ.

อิจเจวะเมกัณตะภิปุชะเนยยะกัง,
วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง,
บุญยัง มะยา ยัง มะมะ สัพพะปัททะวา,
มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา.
บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม,
คือพระรัตนตรัย อันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว,
ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้,
ขออุปัทวะ (ความชั่ว) ทั้งหลาย,
จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย,
ด้วยอำนาจความสำเร็จอันเกิดจากบุญนั้น.

๕. สังเวคปริกิตตนปาฐะ (คำแสดงสังเวช)

อิธะ ตะถาคะโต โลกเ อูปันโน
พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้ ;
อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ;
ธัมโม จะ เทสิโต นียยานิโก,
และพระธรรมที่ทรงแสดง,
เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์ ;
อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก,
เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรินิพพาน ;

สัมโพธะคามิ สคะตปปะเวทิตโต ;

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็นธรรมที่พระสฤตประกาศ ;

มะยันตัง รัมมัง สัตวา เอวัง ชานามะ : -

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า : -

ชาติปิ ทุกขา, แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ ;

ชะราปิ ทุกขา, แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ ;

มะระณัมปิ ทุกขัง แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ;

โสกะปะริทเวหะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา,

แม้ความโศก ความรำไรรำพัน, ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ, ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์ ;

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ ;

ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข,

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ ;

ยัมปิจันัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์ ;

สังขิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธา ทุกขา,

ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้นทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์ ;

เสยยะถิทัง, ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ :-

รูปุปาทานักขันโธ,

ชั้นธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป ;

เวทะนุปาทานักขันโธ,

ชั้นธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา ;

สังญญาปาทานักขันโธ,

ชั้นธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังญา ;

สังขารุปาทานักขันโธ,

ชั้นธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร ;

วิญญาณุปาทานักขันโธ,

ชั้นธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ ;

เยสัง ปะริญญาเย,

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานชั้นธ เหล่านี้เอง,

ธรรมาโน โส ภะคะวา,

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่,
เอวัง พะหลัง สาวะเก วิเนติ,

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก ;
เอวังภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต,

สาวะเกสุ อนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ,

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,

ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย ส่วนมาก,

มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า :-

รูปีง อะนิจัจัง,

เวทะนา อะนิจจา,

สัจญญา อะนิจจา,

สังขารา อะนิจจา,

วิญญาณัง อะนิจัจัง

รูปไม่เที่ยง ;

เวทนาไม่เที่ยง ;

สัญญาไม่เที่ยง ;

สังขารไม่เที่ยง ;

วิญญาณไม่เที่ยง ;

รูปีง อะนัตตา,

เวทะนา อะนัตตา,

สัจญญา อะนัตตา,

สังขารา อะนัตตา,

วิญญาณัง อะนัตตา,

รูปไม่ใช่ตัวตน ;

เวทนาไม่ใช่ตัวตน ;

สัญญาไม่ใช่ตัวตน ;

สังขารไม่ใช่ตัวตน ;

วิญญาณไม่ใช่ตัวตน ;

สัพเพ สังขารา อะนิจจา,

สัพเพ อัมมา อะนัตตาติ,

สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง.

ธรรมทั้งหลายทั้งปวง

ไม่ใช่ตัวตน ดังนี้.

เต (ตา)^๒ มะยัง โอตินณามหะ,

พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกรอบงำแล้ว ;

ชาติยา, โดยความเกิด ;

ชะรามะระณนะ, โดยความแก่และความตาย ;

๒ คำที่อยู่ในวงเล็บต่อท้ายเช่นนี้ สำหรับผู้หญิงว่า.

โสเกหิ परिเทเวหิ ทุกเขหิ, โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,
โดยความโศก ความร่ำไรร่ำพัน,
ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ,
ความคับแค้นใจ ทั้งหลาย ;

ทุกโชติณณา,

เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว ;

ทุกชะปะเรตา,

เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว ;

อัปเปวะนามิมัสสะ, เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ,
อันตะกิริยา ปัญญาเยถาคติ.

ทำใจน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้,
จะพึงปรากฏชัด แก่เราได้.

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง กะตา,^๓

เราทั้งหลาย ผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า,
แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น เป็นสรณะ ;

ธัมมัญจะ สังขมัญจะ,

ถึงพระธรรมด้วย, ถึงพระสงฆ์ด้วย ;

ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถापะลัง,

มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ,

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่,

ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ตามสติกำลัง ;

สา สา โน ปะฏิปัตติ,

ขอให้ความปฏิบัตินั้น ๆ ของเราทั้งหลาย ;

อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ, อันตะกิริยาเย สังวัตตะต.

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

(จบคำทำวัตรเช้า)

.....

(๓ สำหรับภิกษุสามเณรสด)

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภาวะวันตัง อททิสสะ

อะระหันตัง สัมมาสัมพุทฺธัง ,

เราทั้งหลาย อทิตเฉพาพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ไกลจากกิเลส,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง แม้ปรินิพพานนานแล้ว,
พระองค์นั้น ,

สัทธา อะคาร์สมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา ,

เป็นผู้มีศรัทธา ออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้อด้วยเรือนแล้ว ,

ตัสฺมิง ภาวะวะติ พฺรหฺมะจะริยัง จะรามะ ,

ประพฤติดูอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระภาคเจ้า
พระองค์นั้น ,

ภิกขุณฺถ สิกขาสาชีวะสะมาปฺนนา ,

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต
ของภิกษุทั้งหลาย ,

ตัง โน พฺรหฺมะจะริยัง อิมฺสสะ เกวะลฺลิสสะ ทุกฺขกฺขันธฺสสะ

อันตะกิริยาเย สํวตตะตุ,

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น ,
จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุด ,
แห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

.....

คำทำวัตรเย็น

(คำบูชาพระรัตนตรัย และคำนมัสการ
ใช้อย่างเดียวกับคำทำวัตรเช้า)

**๑. พุทธานุสสติ (คำระลึกถึงพระพุทธเจ้า)
(หันหน้า มะยัง พุทธานุสสติดินะยัง กะโรมะ เส.)**

ตั้งไข ปะนะ ภาคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ,
กิตติสัทโท อัพภุคคะโต,

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,
ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า,

อติปิ โส ภาคะวา, เพราะเหตุอย่างนี้ๆ
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,
อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทธโร, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

วิชชาจะระณะสัมปันโน,
เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ,
สกะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,
โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,

อะนุตตะโร ปุริสัทมมะสาระถิ,
เป็นผู้สามารถฝึกบรุษ ที่สมควรฝึกได้
อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,
เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย,

พุทธโร, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม,

ภาคะวา ตี.

เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้.

**๒. พุทธภิกษิตี (คำสรรเสริญพระพุทธเจ้า)
(หันทะ มะยัง พุทธภิกษิติง กะโรมะ เส.)**

พุทธวาระหันตะวะระตาทีคุณาภิตโต,
พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ,
มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ เป็นต้น,
สุทธาภี ญาณะกะรุณาหิ สมะอะตัตโต,
มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ,
และพระกรุณาอันบริสุทธิ,
โพเธสิ โย สุขะนะตัง กะมะลังวะ สุโร,
พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน,
ดุจอาทิตย์ทำบัวให้บาน,
วันทามะหัง ตะมะระณัง สีระสา ชินนัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์,
ผู้ไม่มีกิเลสพระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า,
พุทธโร โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,
พระพุทธเจ้าพระองค์ใด,
เป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย,
ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น,
อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่หนึ่งด้วยเศียรเกล้า,
พุทธัสสาหัสมี ทาโส (ทาสี) วะ พุทธโร เม สามิกิสสะโร ,
ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า,
พระพุทธเจ้าเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า,
พุทธโร ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,
พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์,
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,
พุทธัสสาหัง นียยาเทมิ สะวีรัญชีวัตัญจิทัง,
ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า,

วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ พุทฺธสเสวะ สุโพธิตัง,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม,
ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า,
นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง พุทฺโธ เม สรรณัง ะรัง,
สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,
พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชเตมยยัง สัตถุสาสะเน,
ด้วยการกล่าวคำสัจนี้,
ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา,
พุทฺธัง เม วันทะมานะนะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า,
ได้ชวนชวายนบุญใดในบัดนี้,
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesง ตัสสะ เตชะสา.
อันตรรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า,
ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(กราบหมอบลงแล้วว่า)

กาเยนะ วาจาเย ะ เจตะสา วา,^๔
ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,
พุทฺธะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยายัง,
กรรมน่าตีเตียนอันใด
ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทธเจ้า,
พุทฺโธ ปะฎีกคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,
ขอพระพุทธเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,
กาลันตะเร สังวะริตุง ะ พุทฺธะ.
เพื่อการสำรวมระวังในพระพุทธเจ้า ในกาลต่อไป.

๔ บทขอให้งดโทษนี้ มิได้เป็นการขอล้างบาป, เป็นเพียงการเปิดเผยตัวเอง; และคำว่าโทษในที่นี้ มิได้หมายถึงกรรม : หมายถึงโทษเพียงเล็กน้อยซึ่งเป็น “ส่วนตัว” ะหว่างกัน ที่พึงอโหสิกันได้. การขอขมาชนิดนี้ สำเร็จผลได้ในเมื่อผู้ขอตั้งใจทำจริงๆ, และเป็นเพียงศีลธรรม หรือสิ่งที่ควรประพฤติ.

๓. ฐัมมานุสสติ (คำระลึกถึงพระธรรม)
(หันทะ มะยัง ฐัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สํวากขาโต ภะคะวะตา ฐัมโม,
พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว;
สันติภูจฺจโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ
พึงเห็นได้ด้วยตนเอง;
อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล;
เอหิप्ပัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด;
โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ติ,
เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

๔. ฐัมมาภิกคิตฺติ (คำสรรเสริญพระธรรม)
(หันทะ มะยัง ฐัมมาภิกคิตฺติง กะโรมะ เส.)

สํวากขาตะตาทิกฺขณะโยคะวะเสนะ เสยโย,
พระธรรม เป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ,
คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น;
โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท,
เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปรียัติ และนิพพาน,
ฐัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธาริ,
เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม,
จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว,
วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระฐัมมะเมตัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น,
อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด,

ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,
พระธรรมใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด
ของสัตว์ทั้งหลาย,
ทุดิยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น,
อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สอง ด้วยเศียรเกล้า,
ธัมมัสสาหส์มิ ทาโส (ทาสี) วะ ธัมโม เม สามิกิสสะโร,
ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม,
พระธรรมเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า,
ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาทา จะ หิตัสสะ เม,
พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์,
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,
ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,
ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระธรรม;
วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติดตาม,
ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม,
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง ธัมโม เม สะระณัง วะรัง,
สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,
พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชเตมยยัง สัตถุสสาสะเน,
ด้วยการกล่าวคำสัจนี้,
ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา,
ธัมมัง เม วันทะมานะเน (มานายะ) ยัง ปญญัง ปะสุตัง อิธะ,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม,
ได้ชวนชวายนบุญใด ในบัดนี้,
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesง ตัสสะ เตชะสา.
อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า
ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(กราบหมอบลงแล้วว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตตะสา วา,
ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;
ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยายัง,
กรรมน่าดีเทียบอันใด
ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระธรรม;
ธัมโม ปะฏิคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,
ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม.
เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป.

.....
๕. สังฆานุสสติ (คำระลึกถึงพระสงฆ์)
(หันตะ มะยัง สังฆานุสสตินะยัง กะโรมะ เส.)
.....

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว,
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด,
ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว,
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด,
ปฏิบัติสมควรแล้ว,

ยะทิทัง; ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ,

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญจะ ปุริสะปุคคะลา,
คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ,
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,

อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,
ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,
ทักษิณเวยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,
อัญชะลีกะระณีโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสา ตี.
เป็นเนืองนิตย์ของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า, ดังนี้.

๖. สังฆากิรติ (คำสรรเสริญพระสงฆ์)
(หันตะ มะยัง สังฆากิรติง กะโรมะ เส.)

สังฆัมมะโข สุปะฏิปัตตัตถิคุณาทิยุตโต,
พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัมมาสัมพุทธเจ้า,
ประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติดี เป็นต้น,
โยภูจฺฐัพพะโร อะริยะบุคคละละสังฆะเสฏฺฐโฐ,
เป็นหมู่แห่งพระอริยะบุคคลอันประเสริฐ แปรจำพวก,
สีลาธิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,
มีกายและจิต อันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้น อันบวร,
วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุตฺถัง,
ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยะเจ้าเหล่านั้น,
อันบริสุทธ์ด้วยดี,
สังโฆ โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,
พระสงฆ์ หมู่ใด,
เป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย,
ตะตียานุสสะตัญญานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น,
อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สาม ด้วยเศียรเกล้า,
สังฆัสสาหฺสมิ ทาส (ทาสี) ะ สังโฆ เม สามิกิสสะโร,
ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์,
พระสงฆ์เป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า,

สังโฆ ทุกข์สละ มาตา จะ วิธิตา จะ หิตัสสะ เม,
พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์,
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,
สังฆัสสาหัง นิยามาเทมิ สรรีรัญชีวิตัญจิทัง,
ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระสงฆ์,
วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ สังฆัสโสปะฏิป็นนะตัง,
ข้าพเจ้าผู้ให้ที่อยู่จักประพฤติตาม
ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์,
นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง สังโฆ เม สรรณัง วะรัง,
สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,
พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชเตมยยัง สัตถุสสาสะเน,
ด้วยการกล่าวคำสัจนี้,
ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา,
สังฆัง เม วันทะมานะนะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,
ข้าพเจ้าผู้ให้ที่อยู่ซึ่งพระสงฆ์,
ได้ชวนชวายนบุญใดในบัดนี้,
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาหะเสฏฐะ ตัสสะ เตชะสา.
อันตรรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า,
ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(กราบหมอบลงแล้วว่า)

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตตะสา วา,
ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,
สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,
กรรมน่าติเตียนอันใด
ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระสงฆ์,
สังโฆ ปะฎีกคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,
ขอพระสงฆ์ จงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังฆะ.
เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ ในกาลต่อไป.
(จบคำทำวัตรเย็น)

สวดมนต์พิเศษ บางบท

๑. ปุพพภาคนมการ (ค่านมัสการ)
(หันตะ มะยัง พุทฺธัสสะ ภาคะวะโต
ปุพพะภาคะนะมะการัง ภาโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ;
อะระหะโต ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ;
สัมมาสัมพุทธัสสะ. ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
(๓ ครั้ง)

๒. สรณคมนปาฐะ (คำสรรเสริญพระพุทธเจ้า)
(หันตะ มะยัง ติสระระณะคะมะนะปาฐัง ภาณามะ เส.)

พุทฺธัง สาระณัง กัจฉามิ

ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ
ธัมมัง สาระณัง กัจฉามิ ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ
สังฆัง สาระณัง กัจฉามิ ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ทฺติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง กัจฉามิ

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ทฺติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง กัจฉามิ

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ทฺติยัมปิ สังฆัง สาระณัง กัจฉามิ

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง กัจฉามิ

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ตะติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง กัจฉามิ

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ

ตะติยัมปิ สังฆัง สาระณัง กัจฉามิ

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ

๓. อัญชลิกขาปทปาฐะ (หันทะ มะยัง อัญชลิกขาปะทะปาฐัง ภาณามะ เส.)

.....

ปาณาติปาตา เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า,
อะทินนาทานา เวระมะณี,
เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของ,
ที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว,
อะพรัหมะจะรียา เวระมะณี,
เจตนาเป็นเครื่องเว้น จากการกระทำอันมิใช่พรหมจรรย์,
มุสาวาทา เวระมะณี,
เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง,
สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี,
เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการเสพของเมา,
มีสุราและเมรัย เป็นต้น, อันเป็นที่ตั้งของความประมาท,
วิกาละโภชะนา เวระมะณี,
เจตนาเป็นเครื่องเว้น จากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล,
นัจจะ คีตะ วาทิตะ วิสุกะ ทัสสะนะ, มาลา คันธะ วิเลปะนะ
ธาระณะ, มัณฑะนะ, วิกุสะนัฏฐานา เวระมะณี,
เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฟ้อนรำ, การขับเพลง
การดนตรี, การดูการเล่นชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล,
การตัดทรงสวมใส่, การประดับ, การตกแต่งตน,
ด้วยพวงมาลา, ด้วยเครื่องกลิ้ง และเครื่องพัดทา.
อุจจาสะยะนะ มะหาสะยะนา เวระมะณี,
เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการนั่ง นอน บนที่นอนสูง
และที่นอนใหญ่,

.....

๔. ทวัตติงสาการปาฐะ (คาถาแสดงอาการ ๓๒ ในร่างกาย)
(หันทะ มะย้ง ทวัตติงสาการะปาฐัง ภาณามะ เส)

อตถิ อิมัสมิง กายเ ในร่างกายนี้มี :

เกสา ผมหงอก,	โลมา ขนทั้งหลาย,
นะขา เล็บทั้งหลาย,	ทันตา ฟันทั้งหลาย,
ตะโจ หนัง,	มังสัง เนื้อ,
นะหารุ เอ็นทั้งหลาย,	อัญฐิ กระดูกทั้งหลาย,
อัญฐิมิณูชัง เยื่อในกระดูก,	วักกัง ไต,

หะทะย้ง หัวใจ,
กิโลมะกััง ฟังผืด,

ยะกะนัง ตับ,
ปีหะกััง ม้าม,

ปีปผาสัง ปอด,

อันตัง ลำไส้,

อันตะคณัง ลำไส้สุด,
กะวีสัง อจจาระ,
เสมหัง เสดด,
โลหิตัง โลหิต,
เมโท มัน,
วะสา น้ำเหลือง,
สิงฆานิกา น้ำเมือก,

อุทะริย้ง อาหารในกระเพาะ
ปีตตัง น้ำดี,
ปุพโพ หนอง,
เสโท เหงื่อ,
อัสสุ น้ำตา,
เชโพ น้ำลาย,
ละสิกา น้ำลื่นหล่อข้อ,

มุตตัง น้ำมูตร,
มัตตะเก มัตตะลงคัง เยื่อมันสมอง ในกระโหลกศีรษะ,
อิติ ดังนี้แล.

๕. เขมาเขมสรณที่ปิกกาธา

(คาถาแสดงสรณะอันเกษมและไม่เกษม)

(หันทะ มะย้ง เขมาเขมะสระระณะที่ปิกะกาธาโย ภาณามะ เส.)

พะหุง เว สระระณัง ยันติ ปัพพะตานิ ะนานิ จะ,
อารามะรุกขะเจตฺยานิ มะนุสสา ภายะตฺชชิตา

มนุษย์เป็นอันมาก, เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว,
ก็ถือเอาภูเขาบ้าง, ป่าไม้บ้าง,
อาราม และรูกขเจตีย์บ้าง, เป็นสรณะ

เนตัง โข สระระณัง เขมัง เนตัง สระระณะมุตตะมัง,

เนตัง สระระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.

นั่น มีไซ้สรณะอันเกษมเลย, นั่น มีไซ้สรณะอันสูงสุด,
เขาอาศัยสรณะ นั่นแล้ว, ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

โย จะ พุทฺธัญจะ ัมมัญจะ สังฆัญจะ สระระณัง คะโต,

จัตตาริ อะริยะสัจจานิ สัมมปปัญญาเยะ ปัสสะติ,

ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
เป็นสรณะแล้ว,

เห็นอริยสัจจ์ คือความจริงอันประเสริฐสี่,
ด้วยปัญญาอันชอบ

ทุกขัง ทุกขะสะมุปปาทัง ทุกข์สสะ จะ อะติกกะมัง,

อะริยัญญัญจันตักัง มัคคัง ทุกขุปะสะมะคามินัง,

คือเห็นความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์,
ความกำวล่วงทุกข์เสียได้,

และหนทางมีองค์แปดอันประเสริฐ,
เครื่องถึงความระงับทุกข์

เอตัง โข สระระณัง เขมัง เอตัง สระระณะมุตตะมัง,

เอตัง สระระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.

นั่นแหละ เป็นสรณะอันเกษม, นั่น เป็นสรณะอันสูงสุด,
เขาอาศัยสรณะ นั่นแล้ว, ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

**๖. อริยธรรมา (คาถาสรรเสริญพระอริยเจ้า)
(เห็นทะ มะยัง อริยะธรรมาคาถาโย ภาณามะ เส.)**

.....

ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต อะจะลา สุปะติฏฐิตา,
ศรัทธา ในพระตถาคตของผู้ใด,
ตั้งมั่นอย่างดี ไม่หวั่นไหว

สีลัญจะ ยัสสะ กัลยาณัง อริยะกัณตัง ปะสังสิตัง,
และศีลของผู้ใดงดงาม,
เป็นที่สรรเสริญที่พอใจ ของพระอริยเจ้า

สังฆะ ปะสาโท ยัสสัจฉิ อชุกัตถัญจะ ทัสสะนัง,
ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์,
และความเห็นของผู้ใดตรง

อะทะพิตโทติ ตัง อาหุ อะโมฆันตัสสะ ชีวิตัง,
บัณฑิตกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่า คนไม่จน,
ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน

ตัสมา สัทธัญจะ สีลัญจะ ปะสาทัง รัมมะทัสสะนัง,
อเนญญะเชถะ เมธาวิ สะรัง พุทธานะสาสะนัง.

เพราะฉะนั้น,
เมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่,
ผู้มีปัญญาควรก่อสร้าง ศรัทธา ศีล, ความเลื่อมใส,
และความเห็นธรรมให้เนื่องๆ

.....

**๗. ตีลังกษณาทิกาถา (คาถาแสดงพระไตรลักษณ์)
(หันทะ มะย้ง ตีลังกษณาทิกาถาโย ภาณามะ เส.)**

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ,
เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง,
อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทฺธิยา,
เมื่อนั้น ย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง,
นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด

สัพเพ สังขารา ทุกชาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ,
เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์,
อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทฺธิยา,
เมื่อนั้น ย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง,
นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด

สัพเพ รัมมา อะนัตตาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ,
เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา
อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทฺธิยา,
เมื่อนั้น ย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง,
นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด

อัปปะกา เต มะนุสเสสุ เย ชะนา ปาระคามิโน,
ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย,
ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก,
อะถายัง อิตะรา ปะชา ตีระเมวานุธาวะติ,
หมู่มนุษย์นอกนั้น ย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง,
เย จะ โข สัมมะทักขาเต รัมเม รัมมานุวัตติโน,
ก็ชนเหล่าใด ประพฤติสมควรแก่ธรรม,
ในธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว,
เต ชะนา ปาระเมสสันติ มัจจุเรยยัง สุตตะรัง,
ชนเหล่านั้น จักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน,
ข้ามพ้นบ่วงแห่งมัจจุ ที่ข้ามได้ยากนัก,

กัณ्हัง ฐัมมัง วิปะหายะ สุกัง ภาเวตะ ปิณฑิโต,
จงเป็นบัณฑิตละธรรมดำเสีย, แล้วเจริญธรรมขาว,

โอกา อะโนกะมาคัมมะ วิเวเก ยัตตะ ทูระมัง,
ตัดราภีระติมิจเจยยะ หิตฺวา กามะ อะภิญจะโน,
จงมาถึงที่ไม่มีน้ำ จากที่มีน้ำ, จงละกามเสีย,
เป็นผู้ไม่มีความกังวล, จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพาน,
อันเป็นที่สัจ, ซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก.

๘. ภาวสุตตะคาถา (คาถาแสดงภาวสูตร)

(หันทะ มะยัง ภาวสุตตะคาถาโย ภะณามะ เส.)

ภาวา หะเว ปญฺจักขันธา,
ขันธทั้งห้า เป็นของหนักเนื้อ,
ภาวะหาโร จะ ปุคคะโล,
บุคคลแหละ เป็นผู้แบกของหนักพาไป,
ภาวาทานัง ทุกขัง โลเก,
การแบกถือของหนัก เป็นความทุกข์ ในโลก
ภาวะนิกเขปะนัง สุขัง,
การสลัดของหนัก ทิ้งลงเสีย เป็นความสุข,
นิกขิปิตฺวา คะรุง ภารัง,
พระอริยะเจ้า สลัดทิ้งของหนัก ลงเสียแล้ว,
อัญญัง ภารัง อะนาทียะ,
ทิ้งไม่หยาบฉวยเอาของหนักอันอื่น ขึ้นมาอีก,
สะมุลัง ตัณ्हัง อัပ္พยุหะ,
ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้ กระทบราก,
นิจจาโต ประนิพพุโต.
เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา, ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ

**๙. ภัทเทภรัตตกาธา (กาธาแสดงผู้มีราตรีเดียว)
(หันทะ มะยัง ภัทเทภะรัตตะกาธาโย ภาณามะ เส.)**

.....

อะตีตัง นานำวาคะเมยยะ นัปปะฎีกังเข อะนาคะตัง,
บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ด้วยอาลัย,
และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง,
ยะทะตีตัมปะหีนันตัง อัปปิตัตถุจะ อะนาคะตัง,
สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว, สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา,
ปัจจุปปันนัญจะ โย ธัมมัง ตัตถะ ตัตถะ วิปีสสะติ,
อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง วิทธา มะนุฬรุหะเย,
ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้า
ในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง, ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน,
เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้,
อัชเชวะ กิจจะมาตูปปัง โโก ชัญญา มะระณัง สุเว,
ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้,
ใครจะรู้ความตาย แม้พรุ่งนี้,
นะ หิ โน สังคะรันเตนะ มะหาเสเนนะ มัจจนา,
เพราะการแผดเพียรต่อมัจจราชซึ่งมีเสนามาก,
ย่อมไม่มีสำหรับเรา,
เอวังวิหาริมاتاปัง อะโหรัตตะมะตันทิตัง,
ตั้ง เว ภัทเทภะรัตโตติ สันโต อาจิกขะเต มุณี.
มุณีผู้สงบ ย่อมกล่าวเรียก ผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น,
ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันกลางคืนว่า,
“ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียว ก็น่าชม”.

.....

**๑๐. รัชมการวาทิกาถา (คาถาแสดงความเคารพพระธรรม)
(หันทะ มะย้ง รัสมการะวาทิกาถาโย ภาณามะ เส.)**

เย จะ อะตีตา สัมพุทธา เย จะ พุทธา อะนาคะตา,
โย เจตะระหิ สัมพุทโธ พะหุณนัง โสกะนาสะโน,
พระพุทธรเจ้าบรรดาที่ล่วงไปแล้วด้วย,
ที่ยังไม่มาตรัสรู้ด้วย,
และพระพุทธรเจ้าผู้ขจัดโศกของมหาชนในกาลบัดนี้ ด้วย,
สัพเพ สัทธัมมะกะระโน วิหะริงสุ วิหาติ จะ,
อะถาปี วิหะริสสันติ เอสา พุทธานะรัสมมะตา,
พระพุทธรเจ้าทั้งปวงนั้น ทุกพระองค์ เคารพพระธรรม,
ได้เป็นมาแล้วด้วย, กำลังเป็นอยู่ด้วย, และจักเป็นด้วย,
เพราะธรรมดา ของพระพุทธรเจ้าทั้งหลาย เป็นเช่นนั้นเอง
ตัสมา หิ อัตตะกาเมนะ มะหัตตะมะภิกังขะตา,
สัทธัมโม คะรูกาตัพโพ สะรัง พุทธานะสาสะนัง,
เพราะฉะนั้น บุคคลผู้รักตน, หวังอยู่เฉพาะคุณเบื้องสูง,
เมื่อระลึกได้, ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธรเจ้าอยู่,
จงทำความเคารพพระธรรม,
นะ หิ รัสมโม อะรัสมโม จะ อุโก สมะเวปาก็โน,
ธรรม และอธรรม,
จะมีผลเหมือนกันทั้งสองอย่าง หามิได้,
อะรัสมโม นิระย้ง เนติ รัสมโม ปาเปติ สุกะติง,
อธรรม ย่อมนำไปนรก, ธรรม ย่อมนำไปถึงสุคติ,
รัสมโม หะเว รักษะติ รัสมมะจาริง,
ธรรมแหละ ย่อมรักษา ผู้ประพฤติธรรมเป็นนิจ,
รัสมโม สัจฉินโน สขะมาวะหาติ,
ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ตน,
เอसानิสังโส รัสมเม สัจฉินเณ.
นี่เป็นอานิสงส์ ในธรรมที่ตนประพฤติดีแล้ว.

**๑๑. โอวาทปาติโมกขคาถา (คาถาแสดงพระโอวาทปาติโมกข์)
(หันทะ มะยัง โอวาทะปาติโมกขะคาถาโย ภะณามะ เส.)**

.....
สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง, การไม่ทำบาปทั้งปวง,
กุสะลัสสุปะสัมปะทา, การทำกุศลให้ถึงพร้อม,
สะจิตตะปะริโยทะปะนัง, การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ
เอตัง พุทธานะสาสะนัง,

 ธรรม ๓ อย่างนี้, เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย
ขันตี ประระมัง ตะโป ตีติกขา,

 ขันตี คือความอดกลั้น, เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง,
นิพพานัง ประระมัง ะหันทิ พุทธา,

 ผู้รู้ทั้งหลาย กล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง,
นะ หิ ปัพพะชิโต ประรูปะชาติ,

 ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย,
สะมะโณ โหติ ประรัง วิเหฐะยันโต,

 ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นสมณะเลย,
อะนุปะวาโท อะนุปะฆาโต, การไม่พูดร้าย, การไม่ทำร้าย,
ปาติโมกเข จะ สังวะโร, การสำรวมในปาติโมกข์,
มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสสัมมัง,

 ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค,
ปีนัตถุจะ สะยะนาสะนัง, การนอน การนั่ง ในที่อันสงัด,
อะริจิตเต จะ อาโยโค,

 ความหมั่นประกอบ ในการทำจิตให้ยิ่ง,
เอตัง พุทธานะสาสะนัง,

 ธรรม ๖ อย่างนี้

 เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

.....

๑๒. ปฐมพุทธภาสิตคาถา

(คาถาพุทธภาสิตครั้งแรกของพระพุทธเจ้า)

(หันทะ มะย้ง ประฐมะพุทธะภาสิตะคาถาโย ภาณามะ เส.)

.....

อะเนกะชาติสังสารัง สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง,
เมื่อเรายังไม่พบญาณ,
ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสังสารเป็นอนเอกชาติ,
คะหะการัง คะเวสันโต ทุกขา ชาติ ปุณฺณปุณฺณัง,
แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื่อน, คือค้นหาผู้สร้างภพ,
การเกิดทุกคราว เป็นทุกข์รำไป,
คะหะการะกะ ทิฏฺฐโฐสิ ปุณะ เคหัง นะ กาหะสิ,
นี่แน่ะ นายช่างปลุกเรื่อน, เราจักเจ้าเสียแล้ว,
เจ้าจะทำเรื่อนให้เรา ไม่ได้อีกต่อไป,
สัพพา เต ผาสกา ภัคคา คะหะกุกฺกัณฺฑัง วิสังขะตัง,
โครงเรื่อนทั้งหมดของเจ้า, เราหักเสียแล้ว,
ยอดเรื่อนเราก็รื้อเสียแล้ว
วิสังขาระคะตัง จิตตัง ตัณฺหานัง ขะยะมัชฌะคา.
จิตของเรา,
ถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป,
มันได้ถึงแล้ว ซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา
(คือถึงนิพพาน).

.....

๑๓. ปัจฉิมพทุโธวาทปาฐะ

(คำแสดงพระโอวาทครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้า)
(หันทะ มะย้ง ปัจฉิมะพทุโธวาทะปาฐัง ภาณามะ เส)

หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า,
วะยะธัมมา สังขารา,
สังขารทั้งหลาย, มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา,
อัปปะมาเทนะ สัมปาเทละ,
ท่านทั้งหลาย, จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด,
อะย้ง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา.
นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย, ของพระตถาคตเจ้า.

๑๔. บทพิจารณาสังขาร (คาถาพิจารณาธรรมสังเวช)

(ทุกเวลาทำวัตรเช้า และเวลาเข้านอน)

(หันทะ มะย้ง ธัมมะสังเวคะปัจจะเวกขณะปะปาฐัง ภาณามะ เส.)

สัพเพ สังขารา อะนิจจา

สังขารคือร่างกายจิตใจ,
แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น,
มันไม่เที่ยง, เกิดขึ้นแล้วดับไป, มีแล้วหายไป

สัพเพ สังขารา ทุกขา

สังขารคือร่างกายจิตใจ,
แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น,
มันเป็นทุกข์ทนยาก, เพราะเกิดขึ้นแล้ว, แก่ เจ็บ ตายไป

สัพเพ ธัมมา อะนัตตา

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง, ทั้งที่เป็นสังขาร แลมิใช่สังขาร
ทั้งหมดทั้งสิ้น, ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน,
ไม่ควรถือว่าเรา ว่าของเรา, ว่าตัวว่าตนของเรา

อะรุวัง ชีวิตัง ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน
ธวััง มะระณัง ความตายเป็นของยั่งยืน
อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง อันเราจะพึงตายเป็นแท้
มะระณะปะริ โยसानัง เม ชีวิตัง
 ชีวิตของเรา มีความตายเป็นที่สุครอบ
ชีวิตัง เม อะนियะตัง ชีวิตของเรา เป็นของไม่เที่ยง
มะระณัง เม นียะตัง ความตายของเรา เป็นของเที่ยง
วะตะ ควรวที่จะสังเวช
อะยัง กาโย ร่างกายนี้
อะจิริง มิได้ตั้งอยู่นาน
อะเปตะวิญญาโณ ครั้นปราศจากวิญญาณ
จุทโท อันเขาทิ้งเสียแล้ว
อธิเสสสะติ จักนอนทับ
ปะฐะริง ซึ่งแผ่นดิน
กะลิงกะรัง อิวะ ประดุจดั่งว่าท่อนไม้และท่อนฟืน
นิรัตถัง หาประโยชน์มิได้.

.....

ภาคผนวก ก
(กรวดน้ำตอนเช้า)

๑. สัพพปัตติทานคาถา

(คำแผ่ส่วนบุญให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย)

(หันหน้า มะยัง สัพพะปัตติทานะกาถาโย ภะณามะ เส.)

ปญฺญัสสีทานิ กะตัสสะ ยานัญญานิ กะตานิ เม,
เตสฺสึจะ ภากิโน โหนตุ สัตตานิ นตาปปะมาณะกา
สัตว์ทั้งหลาย, ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ,
จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้,
และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว,
เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัย्हัง มาตาปิตาทะโย,
ทิจฺฐา เม จาปะยะทิจฺฐา วา อัญญะ มัชฌิตตะเวรีโน,
คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ,
เช่น มารดาบิดาของข้าพเจ้าเป็นต้น; ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้ว
หรือไม่ได้เห็น, สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลาง ๆ
หรือเป็นคู่เวรกัน,
สัตตาทิ ติฏฺฐันติ โลกัสสมิง เต ภูมมา จะตโยนิกา
ปัจเจกะจะตฺวาการา สังสะรันตา ภาวาระเว
สัตว์ทั้งหลาย ตั้งอยู่ในโลก, อยู่ในภุมิทั้งสาม,
อยู่ในกำเนิดทั้งสี่,
มีชั้นห่าชั้น, มีชั้นชั้นเดียว, มีชั้นสี่ชั้น,
กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยภพใหญ่,
ญาดัง เย ปัตติทานัมเม อะนุโมทนต์ เต สะยัง
เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยง
สัตว์เหล่าใด รู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว,
สัตว์เหล่านั้น จงอนุโมทนาเองเถิด,
ส่วนสัตว์เหล่าใด ยังไม่รู้ส่วนบุญนี้,
ขอเทวดาทั้งหลาย จงบอกสัตว์เหล่านั้น ให้รู้,

มะยา ทินนานะ ปุญญาณัง อะนุโมทะนะเหตุนา

สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุขะชีวีโน

เขมฺปปะทัฏฐจะ ปิปปิโหนตุ เตสสา สิชณะตัง สุภา

เพราะเหตุที่ได้อนโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว,
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ,
จงถึงบทธออันเกษม กล่าวคือพระนิพพาน,
ความปรารถนาที่ดั่งามขของสัตว์เหล่านั้น, จงสำเร็จเถิด.

๒. ปิฏฐนฐปนคาถา (คาถาว่าด้วยการตั้งความปรารถนา)
(หันทะ มะยฺง ปิฏฐะนะ ฐะปะนะ คาถาโย ภาณามะ เส.)

ยันทานิ เม กะตัง ปุญฺญํ เตนานนุททิสเณะ จะ,
ชิปปิํ สัจจิกะเรยยาหัง รัมเม โลกุตตะเร นะวะ.

บุญใดที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้,
เพราะบุญนั้น และการอุทิศแผ่ส่วนบุญนั้น,
ขอให้ข้าพเจ้าทำให้แจ้งโลกุตตรธรรมแก้ในทันที,

สะเจ ตาวะ อะภัพโพหัง สังสาเร ปะนะ สังสะรัง,

ถ้าข้าพเจ้าเป็นผู้อาภัพอยู่,
ยังต้องท่องเที่ยวไปในวัฏฏสงสาร,

นิยะโต โพรสิตโต ะ สัมพุทเธนะ วิทยาอะโต.

นาฏฐาระสะปี อะภัพพะ- ฐานานิ ปาปะณะยะหัง,

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นเหมือนโพรสิตว์ผู้เที่ยงแท้,
ได้รับพยากรณ์แต่พระพุทธเจ้าแล้ว,
ไม่ถึงฐานะแห่งความอาภัพ ๑๘ อย่าง,

ปิฏฐะเวรานิ วัชเชยยัง ะเมยยัง สีละรักขะเน,

ปิฏฐะกามะ อะลักโกหัง วัชเชยยัง กามะปิงกะโต,

ข้าพเจ้าพึงเว้นจากเวรทั้งห้า, พึงยินดีในการรักษาศีล,
ไม่เกาะเกี่ยวในกามคุณทั้งห้า,
พึงเว้นจากเปลือกตมกล่าวคือ กาม,

ทททิฏฐิยา นะ ยฺชเชยยัง สังฺยฺชเชยยัง สฺทิฏฐิยา,
ปาเป มิตเต นะ เสเวยยัง เสเวยยัง ปิณฺทิตเต สะทา,
 ขอให้ข้าพเจ้าไม่พึงประกอบด้วยทิฏฐิชั่ว,
 พึ่งประกอบด้วยทิฏฐิที่ดีงาม,
 ไม่พึงคบมิตรชั่ว, พึ่งคบแต่บัณฑิตทุกเมื่อ,
สฺทธาสะตฺติโรตตฺปปา- ตาปิกขันตฺติคุณากะโร,
อัปปะสฺสียโห วะ สัตตฺตฺติ เหยยยัง อะมันฺทะมฺยฺหะโก,
 ขอให้ข้าพเจ้าเป็นบ่อที่เกิดแห่งคุณ,
 คือ ศรัทธา สติ หิริ โอตตฺปปะ,
 ความเพียร และขันติ, พึ่งเป็นผู้ที่ศัตรูครอบงำไม่ได้,
 ไม่เป็นคนเขลา คนหลงงมงาย,
สฺพพายาปาเยสฺ เจโก รัมมัตตะโกวิโท,
ญฺเยยเย วัตตตฺตฺวะสฺสชฺชัง เม ญฺยานัง อะเมวะ มาลฺโต,
 ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ฉลาดในอุบาย
 แห่งความเสื่อมและความเจริญ,
 เป็นผู้เฉียบแหลมในอรรถและธรรม,
 ขอให้ญาณของข้าพเจ้า
 เป็น ไปไม่ข้องขัดในธรรมที่ควรรู้,
 ดุจลมพัดไปในอากาศ ฉะนั้น,
ยา กาจิ กุสะลา มฺยาสา สฺขะนะ สฺชิตฺตัง สะทา,
เอวัง วัตตา คุณา สฺพเพ โหนตฺ มฺยฺหัง ภาเว ภาเว,
 ความปรารถนาใดๆ ของข้าพเจ้าที่เป็นกุศล,
 ขอให้สำเร็จโดยง่ายทุกเมื่อ,
 คุณธรรมที่ข้าพเจ้ากล่าวมาแล้วทั้งปวงนี้,
 จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกๆ ภาพ,
ยะทา อุปฺปิชชะติ โลกํ สัมพุทฺโธ โมกขะเทสะโก,
ตะทา มุตฺโต กุกัมเมหิ ลฺลทโรกาโส ภาเวยยะหัง,
 เมื่อใด พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
 ผู้แสดงธรรมเครื่องพ้นทุกข์ เกิดขึ้นแล้วในโลก,
 เมื่อนั้น, ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากกรรมอันชั่วช้าทั้งหลาย,
 เป็นผู้ได้โอกาสแห่งการบรรลุธรรม,

มะนุสสัตตัตถุจะ ลิงคัตถุจะ ปัพพัชชัญจอุปสัมปะทัง,
ละภิตฺวา เปสะโล สีลี ธาเรยยัง สัตถุ สาสะนัง,
ขอให้ข้าพเจ้าพึงได้ความเป็นมุนษย์,
ได้เพศบริสุทธิ์, ได้บรรพชา อุปสมบทแล้ว,
เป็นคนรักศีล, มีศีล,
ทรงไว้ซึ่งพระศาสนาของพระศาสดา,
สุขาปะฏิปะโท ขิปปา ภิญโญ สัจฉิกะเรยยะหัง.
อะระหัตตะมะลัง อักคัง วิชชาतिकุณะลังกะตัง,
ขอให้เป็นผู้มีการปฏิบัติโดยสะดวก, ตรัสรู้ได้พละ,
กระทำให้แจ้งซึ่งอรหัตผลอันเลิศ,
อันประดับด้วยธรรม มีวิชา เป็นต้น,
ยะทิ นุปปีชชะติ พุทโธ กัมมัง ปะริปุรัญจะ เม,
เอวัง สันเต ละภะยยะหัง ปัจเจกะโพธิมุตตะมันฺติ.
ถ้าหากพระพุทธเจ้าไม่บังเกิดขึ้น,
แต่กุศลกรรมของข้าพเจ้าเต็มเปี่ยมแล้ว,
เมื่อเป็นเช่นนั้น,
ขอให้ข้าพเจ้าพึงได้ญาณเป็นเครื่องรู้เฉพาะตน
อันสูงสุด เทอญ.

.....

(กรวดน้ำตอนเย็น)

๓. อุทิสสนาธิฎฐานคาถา (คาถาอุทิศและอธิษฐาน)
(หันทะ มะยัง อุทิสสะนาธิฎฐานะกาถาโย ภะณามะ เส.)

บทที่ ๑

อิมินา ปุณฺณะกัมเมนะ	ด้วยบุญนี้ อุทิศให้
อุปัชฌายา กุณฺตตะรา	อุปัชฌาย์ ผู้เลิศคุณ
อาจะริยุปะการา จะ	แลอาจารย์ ผู้เกื้อหนุน
มาตา ปิตา จะ ญาตะกา	ทั้งพ่อแม่ แลปวงญาติ
สุริโย จันตีมา ราชา	สุรย์จันทร์ และราชา
คุณะวันตา นะราปี จะ	ผู้ทรงคุณ หรือสูงชาติ
พรัหมะมารา จะ อินทา จะ	พรหมมาร และอินทราช
โลกะปาลา จะ เทวะตา	ทั้งทวยเทพ และโลกบาล
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ	ยมราช มนุษย์มิตร
มัชฌัตตา เวริกาปี จะ	ผู้เป็นกลาง ผู้จงผลาญ
สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ	

ขอให้ เป็นสุขสวัสดี ทุกถ้วนหน้าอย่าทุกข์ทน
บุญญาภิ ปะกะตานิ เม

บุญผอง ที่ข้าทำ จงช่วยอำนวยศุภผล
สุขัง จะ ติวัง เทนตุ ให้สุข สามอย่างล้น
ชิปปัง ปาเปละ โวมะตัง ให้บรรลถึง นิพพานพลัน^๑

๑ ถ้าจะหยุดว่าเพียงเท่านี้ ให้เปลี่ยน “นิพพานพลัน”
เป็น “นิพพานเทอญ”

บทที่ ๒

เย เกจิ ขุทตะกา ปาณา
 มะหันตาปี มะยา หะตา
 เย จาเนเก ปะมาเทนะ
 กายะวาจา มะเนเหวะ
 ปุญญัง เม อะนุโมทนต์
 คัณ्हันตฺ ณะละมุตตะมัง
 เวรา โน เจ ปะมุญจันต
 สัพพะโทสัง ขะมันตฺ เม

สัตว์เล็ก ทั้งหลายใด
 ทั้งสัตว์ใหญ่ เราห้าห้า
 มีใช้น้อย เพราะผลอพลัน
 ทั้งกายา วาจา จิต
 จงอนุโมทนา กุศล
 ถือเอาผล อันอกฤษณฺ์
 ถ้ามีเวร จงเปลื้องปลิด
 อดโทษซ้ำ อย่าผูกไว้^๒

บทที่ ๓

ยังกิญฺจิ กุสะลัง กัมมัง
 กัตตัพพัง กิริยง มะมะ
 กาเยนะ วาจา มะนะสา
 ติหะเส สุกะตัง กะตัง
 เย สัตตา สัณฺณูโน อตฺถิ
 เย จะ สัตตา อะสัณฺณูโน
 กะตัง ปุญฺญะพะลัง มัย्हัง
 สัพเพ ภาคี ภาวันตฺ เต
 เย ตัง กะตัง สุวิทัง
 ทินนัง ปุญฺญะพะลัง มะยา
 เย จะ ตตฺถะ นะ ชานันติ
 เทวา คันถวา นิเวทะยง
 สัพเพ โลกัมฺหิ เย สัตตา
 ชีวันตาหาระเหตฺกา
 มะนุญฺญัง โภชะนัง สัพเพ
 ละภันตฺ มะมะ เจตะสา

กุศลกรรม อย่างใดหนึ่ง
 เป็นกิจซึ่ง ควรฝึกฝึ
 ด้วยกาย วาจา ใจ
 เราทำแล้ว เพื่อไปสวรรค์
 สัตว์ใด มีสัณฺญา
 หรือหาไม่ เป็นอัสัณฺญ
 ผลบุญ ข้าทำนั้น
 ทุก ๆ สัตว์ จงมีส่วน
 สัตว์ใดรู้ ก็เป็นอัน
 ว่าข้าให้ แล้วตามควร
 สัตว์ใด มิรู้ถ้วน
 ขอเทพเจ้า จงเล่าขาน
 ปวงสัตว์ ในโลกก็ย
 มีชีวิต ด้วยอาหาร
 จงได้ โภชน์สำราญ
 ตามเจตนา ข้าอาณัติ^๓

๒ ถ้าจะหยุดว่าเพียงเท่านี้ ให้เปลี่ยน “อย่าผูกไว้”
เป็น “ท้าวหน้าเทอญ”

๓ ถ้าจะหยุดว่าเพียงเท่านี้ ให้เปลี่ยน “ข้าอาณัติ”
เป็น “ของข้าเทอญ”

บทที่ ๔

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ
 อิมินา อุตฺติเสนะ จะ
 ขิปฺปาหัง สุละเภ เจวะ
 ตัณฺหุปาทานะเจทะนัง
 เย สันตानะ หินา ฐัมมา
 ยาวะ นิพพานะโต มะมัง
 นัสสันตฺ สัพพะทา เยวะ
 ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว

ด้วยบุญนี้ ที่เราทำ
 แลอุทิศ ให้ปวงสัตว์
 เราปล้นได้ ซึ่งการตัด
 ตั้วตัณหา อุปาทาน
 สิ่งชั่ว ในดวงใจ
 กว่าเราจะ ถึงนิพพาน
 มลายสิ้น จากสันดาน
 ทุก ๆ ภพ ที่เราเกิด

อุชฺจิตตัง สะติปัญญา

มีจิตตรงและสติ ทั้งปัญญาอันประเสริฐ

สัลเลโข วิริยัมหิโน

พร้อมทั้งความเพียรเลิศ เป็นเครื่องขุดกิเลสหาย

มารา ละภันตฺ โนกาสัง

โอกาส อย่าพึงมี แก่หมู่มาร สิ้นทั้งหลาย

กาตญฺจะ วิริเยสุ เม

เป็นช่องประทุษร้ายทำลายล้างความเพียรจม

พฺพธาติปะวะโร นาโถ
 ฐัมโม นาโถ ะรุตตะโม
 นาโถ ปัจเจกะพฺพโธ จะ
 สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง
 เตโสตตะมานุภาเวนะ
 มาโรกาสัง ละภันตฺ มา
 ทะสะปุญฺญานุภาเวนะ
 มาโรกาสัง ละภันตฺ มา

พระพุทธเจ้า ผู้บรรณาถ
 พระธรรม ที่พึงอุดม
 พระปัจเจกพระพุทธะสม-
 ทบพระสงฆ์ ที่พึงผยอง
 ด้วยอานุภาพนั้น
 ขอหมู่มาร อย่าได้ช่อง
 ด้วยเดชบุญ ทั้งสืบป้อง
 อย่าเปิดโอกาส แก่มาร เทอญ.

๔. ทุขนิโรธคามินีปฏิปทา
(ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์)
(เห็นทะ มะยัง อริยัญ्ञจกิกะมัคคะปาฐัง ภาณามะ เส.)

(อริยมรรคมีองค์ ๘)

อะยะเมวะ, อริโย อัญ्ञจกโก มัคโค.

หนทางนี้แล เป็นหนทางอันประเสริฐ,
ซึ่งประกอบด้วยองค์แปด

เสยยะถิทัง.	ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ,
สัมมาทิฏฐิ.	ความเห็นชอบ,
สัมมาสังกัปปो.	ความดำริชอบ,
สัมมาวาจา.	การพูดจาชอบ,
สัมมากัมมันโต.	การทำกรงานชอบ,
สัมมาอาชีโว.	การเลี้ยงชีวิตชอบ,
สัมมาวาโย.	ความพากเพียรชอบ,
สัมมาสะติ.	ความระลึกชอบ,
สัมมาสมาธิ.	ความตั้งใจมั่นชอบ,

(อริยมรรคที่ ๑ ความเห็นชอบ)

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความเห็นชอบ เป็นอย่างไรเล่า?,
ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญาณัง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความรู้ในทุกข์,
ทุกขะสะมุทะเย ญาณัง, ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์,
ทุกขะนิโรเธ ญาณัง, เป็นความรู้ในความดับแห่งทุกข์,
ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทายะ ญาณัง.

เป็นความรู้ในทางดำเนิน ให้ถึงความดับแห่งทุกข์,
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,
อันนี้เรากล่าวว่า, ความเห็นชอบ,

(อริยมรรคที่ ๒ ความดำริชอบ)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความดำริชอบ เป็นอย่างไรเล่า?,
เนกขัมมะสังกัปปो. ความดำริในการออกจากกาม,
อะพฺยาปาหะสังกัปปो. ความดำริในการไม่มุงร้าย,
อะวิหิงสาสังกัปปो. ความดำริในการไม่เบียดเบียน,
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,
อันนี้เรากล่าวว่า, ความดำริชอบ,

(อริยมรรคที่ ๓ การพุดจาชอบ)

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาวาจา.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การพุดจาชอบ เป็นอย่างไรเล่า?,
มุสวาทา เวระมะณี.

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพุดไม่จริง,

ปีสุณายะ วาจาเย เวระมะณี.

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพุดส่อเสียด,

พระสุสายะ วาจาเย เวระมะณี.

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพุดหยาบ,

สัมผัปปะลาปา เวระมะณี.

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพุดเพ้อเจ้อ,

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวาจา.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,
อันนี้เรากล่าวว่า, การพุดจาชอบ,

(อริยมรรคที่ ๔ การทำกรงานชอบ)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,
การทำกรงานชอบ เป็นอย่างไรเล่า?,

ปาณาติปาตา เวระมะณี.

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า,

อะทินนาทานา เวระมะณี.

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของ
ที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว,

กาเมสุ มิจฉาจारा เวระมะณี.

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการประพฤตผิด
ในกามทั้งหลาย,

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,
อันนี้เรากล่าวว่า, การทำกรงานชอบ

(อริยมรรคที่ ๕ การเลี้ยงชีวิตชอบ)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,
การเลี้ยงชีวิตชอบ เป็นอย่างไรเล่า?,

อิธะ ภิกขะเว อะริยะสภาวะโก.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สาวกของพระอริยเจ้า
ในธรรมวินัยนี้,

มิจฉาอาชีวัง ปะหาเย. ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิดเสีย,

สัมมาอาชีวะนะ ชีวิกัง กัมเปติ.

ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ,

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,
อันนี้เรากล่าวว่า, การเลี้ยงชีวิตชอบ

(อริยมรรคที่ ๖ ความ پاکเพียรชอบ)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาวายาโม.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,
ความ پاکเพียรชอบ เป็นอย่างไรเล่า?

อิธะ ภิกขะเว ภิกข.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้,

-๑-

อะนุปปันนानัง ปาปะกานัง,

อะกุสะลानัง ฐัมมานัง อะนุปปาทายะ,

จันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ,

จิตตัง ปัคคัณ्हาทิ ปะทะหะติ,

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น,

ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร, ปรคองตั้งจิตไว้,

เพื่อจะยังอกศลธรรม อันเป็นบาป,

ที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น,

-๒-

อุปปีนนานัง ปาปะกานัง,

อะกุสะลानัง ฐัมมานัง ปะหानายะ,

จันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ,

จิตตัง ปัคคัณ्हาทิ ปะทะหะติ,

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น,

ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร, ปรคองตั้งจิตไว้,

เพื่อจะละอกศลธรรม อันเป็นบาป ที่เกิดขึ้นแล้ว,

-๓-

อะนุปปันนानัง กุสะลानัง,

ฐัมมานัง อุปปาตายะ,

จันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ,

จิตตัง ปัคคัณ्हาทิ ปะทะหะติ,

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น,

ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร, ปรคองตั้งจิตไว้,

เพื่อจะยังกุศลธรรม ที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น,

-๔-

อุปปีนนานัง กุสะลานัง,
ธัมมานัง จูติยา, อะสัมโมสายะ ภยโยภาวายะ,
เวปุลลายะ ภาวะนายะ, ปารีปุริยา,
ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ,
จิตตัง ปักคณฺหาติ ปะทะหะติ,
 ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น,
 ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร, ปรคองตั้งจิตไว้,
 เพื่อความตั้งอยู่, ความไม่เลอะเลือน,
 ความงอกงามยิ่งขึ้น, ความไพบลย์, ความเจริญ,
 ความเต็มรอบ แห่งกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้ว,
อย่างยิ่ง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวายาโม.
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,
 อันนี้เรากล่าวว่า, ความพากเพียรชอบ

(หมายเหตุ: ความพากเพียรชอบนี้คือ สัมมัปปธาน ๔ คือ เพียรในที่ ๔ สถาน ได้แก่ ๑.สังวรปธาน ๒.ปหานปธาน ๓.ภาวนापธาน ๔.อนุรักษนาปธาน)

(อริยมรรคที่ ๗ ความระลึกรชอบ)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสะติ.

 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความระลึกรชอบ เป็นอย่างไรเล่า?,
อิธะ ภิกขะเว ภิกข.

 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้,

-๑-

กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ.

 ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ,
อาตาปี สัมปะชาโน,
สะติมา วิเนยยะ โลก, อะภิชฌาโทมะนัสสัง.

 มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ,
 ถอนความพอใจและความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้,

-๒-

เวทนาสู เวทนานุปัสสี วิหะระติ.

ย่อมนเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เป็นประจำ,
อาตาศี สัมปะชาโน,
สะติมา วิเนยยะ โลเก, อะภิชฌาโทมะนัสสัง.

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ,
ถอนความพอใจและความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้,

-๓-

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ.

ย่อมนเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ,
อาตาศี สัมปะชาโน,
สะติมา วิเนยยะ โลเก, อะภิชฌาโทมะนัสสัง.

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ,
ถอนความพอใจและความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้,

-๔-

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ.

ย่อมนเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
อยู่เป็นประจำ,
อาตาศี สัมปะชาโน,
สะติมา วิเนยยะ โลเก, อะภิชฌาโทมะนัสสัง.

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ,
ถอนความพอใจและความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้,

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาสะติ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,
อันนี้เรากล่าวว่า, **ความระลึกชอบ**

(หมายเหตุ: สัมมาสะติ หมายถึง การมีสติระลึกไปในกาย,
เวทนา, จิต และธรรม)

(อริยมรรคที่ ๘ ความตั้งใจมั่นชอบ)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,
ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นอย่างไรเล่า?

อิธะ ภิกขะเว ภิกข.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้,

วิวิจเจะ กามะหิ.

สังัดแล้วจากกามทั้งหลาย,

วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ฐัมเมหิ,

สังัดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย,

สะวัตักกัง สะวิจารณ์, วิเวกะชัง ปิติสุชัง,

ปะฐะมัง ฌานัง, อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ.

เข้าถึงปฐมฌาน, ประกอบด้วยวิตกวิจารณ์,
มีปิติและสุข, อันเกิดจากวิเวก แล้วแลอยู่,

วัตักกะวิจารณ์ัง วุปะสะมา.

เพราะความที่วิตกวิจารณ์ทั้งสองระงับลง,

อัชฌัตตัง สัมปะสาทะนัง, เจตะโส เอโกทิกาวัง,

อะวัตักกัง อะวิจารณ์, สะมาธิชัง ปิติสุชัง,

ทุดิยัง ฌานัง, อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ.

เข้าถึงทุดิยฌาน, เป็นเครื่องส่องใสแห่งใจในภายใน,
ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดมีขึ้น, ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์,
มีแต่ปิติและสุข, อันเกิดจากสมาธิ แล้วแลอยู่,

ปีติยา จะ วิวาธา.

อนึ่ง เพราะความจางคลายไปแห่งปีติ,
อุpekขะโก จะ วิหะระติ, สะโต จะ สัมปะชาโน.

ย่อมเป็นผู้ย่อยุเบกขา, มีสติและสัมปชัญญะ,
สุขัญจะ กาเยนะ ปะฏิสังเวเทติ,

และย่อมเสวยความสุขด้วยนามกาย,

ยันทัง อะริยา อัจจันตติ, อุpekขะโก สะติมา สุขะวิหารี ติ.

ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย,

ย่อมกล่าวสรรเสริญผู้นั้นว่า,

“เป็นผู้ย่อยุเบกขา มีสติ อยู่เป็นปกติสุข” ดังนี้,

ตะติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ.

เข้าถึงตติยฌาน แล้วแลอยู่,

สุขัสสะ จะ ปะหานา. เพราะละสุขเสียได้,

ทุกขัสสะ จะ ปะหานา. และเพราะละทุกข์เสียได้,

ปุพเพวะ โสมะนัสสะ โทมะนัสสานัง อตถังคะมา.

เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสทั้งสอง
ในกาลก่อน,

อะทุกขะมะสุขัง อุpekขาสะติปาริสุทธิ,

จะตถัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ.

เข้าถึงจตตถฌาน, ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข,
มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์
เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่,

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,

อันนี้เรากล่าวว่า, **ความตั้งใจมั่นชอบ**

๕. มงคลสูตร (มงคลชีวิต ๓๘ ประการ)
(หันทะ มะย้ง ม้งคะละมุตตะมัง, ภาณามะ เส)

อะเสวะนา จะ พาลานัง,
 ปิณฑิตานัญจะ เสวะนา,
 ปุชา จะ ปุชะนิยานัง,
 เอตัมม้งคะละมุตตะมัง,
 ประฏิรูปะเทสะวาโส จะ,
 ปุพเพ จะ กะตะปุญญะตา,
 อัตตะสัมมาปะณิธิ จะ,
 เอตัมม้งคะละมุตตะมัง,
 พาหุสังัจญจะ,
 สิปปัญจะ,
 วินะโย จะ สุลิกขิต,
 สุภาสิตา จะ ยา วาจา,
 เอตัมม้งคะละมุตตะมัง,
 มาตาปิตุอัญญานัง,
 ปุตตะทารัสสะ สังคะโ,
 อะนากุลา จะ กัมมันตา,
 เอตัมม้งคะละมุตตะมัง,
 ทานัญจะ,
 รัมมะจะรียา จะ,
 ญาคะกานัญจะ สังคะโ,
 อะนะวัชชานิ กัมมานิ,
 เอตัมม้งคะละมุตตะมัง,
 อาระตี วิระตี ปาปา,
 มัชชะปานา จะ สัญญะโม,
 การเหนียวรั้งใจไว้ไม่ให้ตีมน้ำเมา,
 อัมปะมาโท จะ รัมเมสุ,
 การไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย,
 เอตัมม้งคะละมุตตะมัง,
 กิจสามอย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด,

การไม่คบคนพาล,
 การคบบัณฑิต,
 การบูชาต่อบุคคลที่ควรบูชา,
 กิจสามอย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด
 การอยู่ในประเทศอันสมควร,
 การเป็นผู้ทำบุญไว้ในกาลก่อน,
 การตั้งตนไว้ชอบ,
 กิจสามอย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด
 การเป็นผู้ได้ยิน ได้ฟังมาก,
 การมีศิลปวิทยา,
 วินัยที่ศึกษาดีแล้ว,
 วาจาที่เป็นสุภาสิต,
 กิจสี่อย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด,
 การบำรุงเลี้ยงมารดาบิดา,
 การสงเคราะห์บุตรและภรรยา,
 การงานที่ไม่ยุ่งเหยิงสับสน,
 กิจสามอย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด
 การบำเพ็ญทาน,
 การประพฤติธรรม,
 การสงเคราะห์หมู่ญาติ,
 การงานอันปราศจากโทษ,
 กิจสี่อย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด,
 การงดเว้นจากบาปกรรม,

การะโว จะ,
 นิวาโต จะ,
 สันตภูฏี จะ,
 กะตัญญตา,
 กาเลนะ รัมมัสสะวะนัง,
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง,
 ชั้นตี จะ,
 โสวะจัสสะตา,
 สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง,
 กาเลนะ รัมมะสะกัจฉา,
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง,
 ตะโป จะ,
 พรัมมะจะริยัญจะ,
 อะริยะสัจจานะทัสสะนัง,
 นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ,
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง,
 ฌุขัสสะ โลกะรัมเมหิ, จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ,
 จิตของผู้ใด, อันโลกธรรมทั้งหลาย
 ถูกต้องแล้วไม่หวั่นไหว,
 อะโสกัง, เป็นจิตไม่เศร้าโศก,
 วิระชัง, เป็นจิตไร้ธุลีกิเลส,
 เขมมัง, เป็นจิตอันเกษมศานต์,
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง, กิจสื่ออย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด,
 เอตาทิสานิ กัตวานะ, สัพพัตตะมะปะราชาชิตา,
 สัพพัตตะ โสตถิง กัจฉันตี,
 เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย,
 ได้กระทำมงคลเช่นมงคลเหล่านี้,
 ให้มีในตนได้แล้ว, จึงเป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ในที่ทั้งปวง,
 ย่อมถึงซึ่งความสวัสดิ์ในทุกสถาน
 ดันเตสัง มังคะละมุตตะมันตี,
 ข้อนั้นเป็นมงคลอันสูงสุด
 ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเหล่านั้น, ดังนี้แล.....

๖. คำอาราธนาศีล ๕

.....
(ถ้าคนเดียวเปลี่ยนจากคำว่า “มะยัง” เป็น “อะหัง”
และ “ยาจามะ” เป็น “ยาจามิ”)

มะยัง ภันเต,	วิสุง วิสุง รักขะณัฏฐิตายะ,
ติสสะระณณะ สะหะ,	ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,
ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต,	วิสุง วิสุง รักขะณัฏฐิตายะ,
ติสสะระณณะ สะหะ,	ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,
ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต,	วิสุง วิสุง รักขะณัฏฐิตายะ,
ติสสะระณณะ สะหะ,	ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ.

คำแปล; ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอศีล ๕ พร้อมทั้ง
ไตรสรณคมน์, เพื่อการรักษาแยกกันๆ ของแต่ละคนๆ
แม้ครั้งที่สอง ... ฯลฯ...
แม้ครั้งที่สาม ... ฯลฯ...

ปาณาติปาตา เวระมะณี,
เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า,
อะทินนาทานา เวระมะณี,
เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของ,
ที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว,
กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี,
เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการประพฤติผิดในกาม,
มุสาวาทา เวระมะณี,
เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง,
สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี,
เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการเสพของเมา,
มีสุราและเมรัยเป็นต้น,
อันเป็นที่ตั้งของความประมาท.

๗. บทแผ่เมตตา

.....

สัพเพ สัตตา, สัตว์ทั้งหลาย, ที่เป็นเพื่อนทุกข์,
เกิด แก่ เจ็บ ตาย, ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เกิด,
อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย,
อภัยปัทมา โหนตุ, จงเป็นสุขๆ เกิด,
อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย,
อะนีมา โหนตุ, จงเป็นสุขๆ เกิด,
อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย,
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ,
จงมีความสุขกาย สุขใจ,
รักษาตน ให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด.

.....

๘. อนุโมทนารัมภคาถา

.....

ยะธา วาวิระหา ปุรา ปะริปุเรนติ สาคะรัง,
ห้วงน้ำที่เต็ม, ย่อมยังสมุทรสาครให้บริบูรณ์ได้ฉันใด,
เอวะเมวะ อีโต ทินนัง เปตานัง อปะกัปปะติ,
ทานที่ท่านอุทิศให้แล้วในวันนี้,
ย่อมสำเร็จประโยชน์แก่ท่าน,
และผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้ว ได้ฉันนั้น,
อิจฉัตถ์ ปัตถิตถ์ ตุมหัง,
ขออภิวุฒิผล ที่ท่านปรารถนาแล้ว, ตั้งใจแล้ว,
ชิปปะเมวะ สะมิชณะตุ, จงสำเร็จโดยจับพลัน,
สัพเพ ปุเรนตุ สังกัปปา, ขอความดำริทั้งปวง จงเต็มที่,
จันโท ปันณะระโส ยะธา, เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ,
มะณี โชติระโส ยะธา, เหมือนแก้วมณีอันสว่างไสว
ควรยินดี.

.....

๙. สามัญญานโมทนาคาถา

.....

สัพพีติโย วิวัชชันท,
สัพพะโรโค วินัสสตุ,
มา เต ภาวัตวันตะราโย,
สุขี ทิฆายโก ภาวะ,
อะภาวาทะนะสีลิสสะ นิจัจจ วุฑฒาปะจายีโน,
จัตตาโร รัมมา วัฑฒันติ,
อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง,
พร ๔ ประการคือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ,
ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีปกติกราบไหว้,
มีปกติอ่อนน้อมถ่อมตัวเป็นนิตย์,
ภาวะตุ สัพพะมังคะลัง, ขอสรรพมงคล จงมีแก่ท่าน,
รักขันตุ สัพพะเทวะตา, ขอเหล่าเทวดาทั้งปวง จงรักษาท่าน,
สัพพะพุทธานุภาวนะ,
ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้าทั้งปวง,
สัพพะัมมานุภาวนะ,
ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรมทั้งปวง,
สัพพะสังฆานุภาวนะ,
ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ทั้งปวง,
สะทา โสตถิ ภาวันตุ เต,
ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย, จงมีแก่ท่านทุกเมื่อเทอญ.

.....

๑๐. คำอธิษฐานก่อนนั่งสมาธิ

(ตั้ง นะโม ๓ จบ)

ขออาราธนาพระบารมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์
พระธรรม พระอริยสงฆ์ มารวมลงในจิตข้าพเจ้า
ให้บังเกิดสมาธิ บังเกิดมหาสติ บังเกิดมหาปัญญา
ณ กาลปัจจุบันนี้ เทอญ.

๑๑. คำบูชาพระบรมสารีริกธาตุ

อะหัง วันทามิ ทูระโต
อะหัง วันทามิ บรมธาตุโย
อะหัง วันทามิ สัพพะโสฯ

๑๒. คำบูชาพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ (ฮวดใช้กง)

สิทธิ กิจจัง สิทธิ กัมมัง สิทธิ ลาภ
สิทธิ อะโรโค ชะโย นิจจังฯ

ขอให้สำเร็จในธุรกิจ ขอให้สำเร็จในการงานน้อยใหญ่
ขอให้ประสบลาภผล ขอให้ไม่มีโรค ตลอดกาลเป็นนิจ เทอญ.

๑๓. คำบูชาพระรัตนตรัย

.....

อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ ภะคะวา,
พุทฺธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ

(กราบครั้งที่ ๑)

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ

(กราบครั้งที่ ๒)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ

(กราบครั้งที่ ๓)

มาตาปิตุ คุณัง อะหัง วันทามิ

(กราบครั้งที่ ๔)

ครุอุปัชฌาย์ อาจารย์ะ คุณัง อะหัง วันทามิ

(กราบครั้งที่ ๕)

.....

๑. ประวัติการสร้างพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์ (ฮวดใช้กง)



๑.๑ ความเป็นมา

ศิลปะพระพุทธรูป ที่ได้รับความนิยมในประเทศไทยมาแต่ครั้งอดีต มีอยู่ ๓ ศิลปะ คือ

(๑) พระพุทธรูปศิลปะเชียงแสน อยู่ทางภาคเหนือ ที่ขึ้นชื่องดงามคือ “พระเจ้าล้านทอง” พระประธานภายในพระอุโบสถวัดพระแก้ว อ.เมือง จ.เชียงราย เป็นพระพุทธรูปสำริด ปางมารวิชัย นั่งขัดสมาธิราบ มีพระรัศมีเป็นลักษณะดอกบัวตูมอยู่ในเปลวเพลิง ชายสังฆาฏิสั้นเหนือราวพระถัน ขมวดพระเกศาใหญ่ เชื่อว่าบ้านใดมีพระพุทธรูปศิลปะเชียงแสนบูชา จะเกิดสิริมงคลนับแสน

(๒) พระพุทธรูปศิลปะสุโขทัย ที่ขึ้นชื่องดงามคือ “พระพุทธรูปชินราช” วัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร อ.เมือง จ.พิษณุโลก เป็นพระพุทธรูปสำริด ปัดทอง ปางมารวิชัย นั่งขัดสมาธิราบ ลักษณะขององค์พระ เส้นรอบนอกพระวรกายอ่อนช้อย พระขนงโก่ง พระเนตรประดุจตากวาง พระนาสิกโด่ง ชายผ้าสังฆาฏิแยกเป็นเขี้ยวตะขาบ นิ้วพระหัตถ์ทั้ง ๔ ยาวเสมอกัน มีข้มเรือนแก้วลักษณะเป็นรูปตัวหระา เชื่อว่าบ้านใดมีพระพุทธรูปศิลปะสุโขทัยบูชา จะเกิดความสุขพูนทวี

(๓) พระพุทธรูปศิลปะอุททอง มีลักษณะพระวรกายสูงขลุ่ด พระพักตร์ขึงขัง มีไรพระเกศาเป็นกรอกรอบวงพระพักตร์ พระหนุ่ปานเป็นรูปคางคน พระชานู่ปานเป็นรูปเขาคคน พระชงฆ์เป็นรูปสันแข้งคน ชายสังฆาฏิยาวจรดพระนาภี ส่วนใหญ่สร้างปางมารวิชัย นั่งสมาธิราบ เชื่อว่าบ้านใดมีพระพุทธรูปศิลปะอุททองบูชา จะเกิดแหล่งที่รวมธนสารสมบัติ

พระพุทธรูปศิลปะอุททองนั้น เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่เป็นรอยต่อระหว่างศิลปะสุโขทัยและศิลปะอยุธยา มีอายุอยู่ในราวปลายพุทธศตวรรษที่ ๑๘ จนถึงพุทธศตวรรษที่ ๒๐ หลวงบริบาลบุรีภัณฑ์ อดีตหัวหน้ากองพิพิธภัณฑ์ และโบราณวัตถุกระทรวงธรรมการและหัวหน้ากองโบราณคดี ได้ให้ความเห็นไว้ว่า ศิลปะแบบอุททองนั้น คลี่คลายมาจากการผสมผสานระหว่างศิลปะแบบทวารวดีกับศิลปะขอม คลายความเคร่งขรึมที่พระพักตร์ลง มีลักษณะคล้ายมนุษย์มากขึ้น พระพักตร์รูปไข่ พระนลาฏแคบ พระวรกายเพรียว บางครั้งพบในลักษณะแข้งคนเป็นสัน เรียกว่า แข้งสัน

ศาสตราจารย์ ศิลป์ พีระศรี ได้กล่าวถึง คุณค่าของพระพุทธรูป ศิลปะอุทงในงาน “เรื่องประติมากรรมไทย” ว่า “ศิลปะอุทงมีค่ายิ่งกว่า ของอยุธยาและรัตนโกสินทร์ โดยเหตุที่มีแบบวิธีแปลกและมีคุณค่าของ ศิลปะอุทง เป็นอาการปรากฏดีที่สุดในหมู่สกุลช่างต่างๆ ของพระพุทธรูป ปฎิมา ศิลปะสุโขทัยและศิลปะอุทงนั้นมีลักษณะตรงกันข้าม ศิลปะสุโขทัย มีวงรูปนอกและรายละเอียดประณีตสุขุม ทำให้เห็นอย่างบริบูรณ์ซึ่งพระ รูปโฉมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ส่วนศิลปะอุทงมีลายเส้นคร่ำเคร่งและ ตึงเครียด และมีลายเส้นขนาดใหญ่ เป็นอาการสำแดงบ่งให้เห็นว่าพระ พุทธองค์ยังมีอำนาจแห่งจิตที่จะเอาชนะแก่ โลภีภัย และค้นหาทางหลุดพ้น จากเครื่องร้อยรัดให้ถึงซึ่งวิมุตติ (ความหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องเศร้า หมอง)”

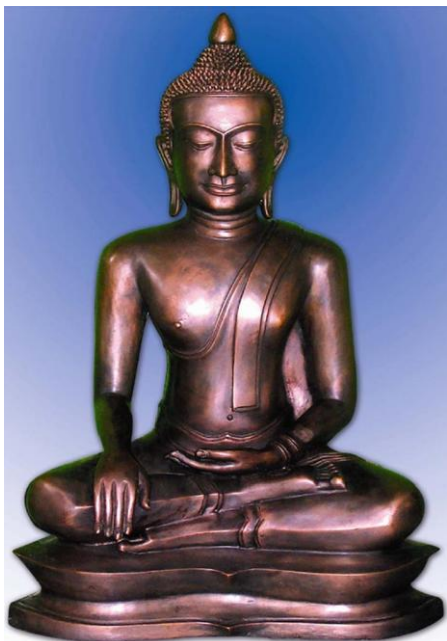
อ้างอิง: วิกิพีเดีย, หนังสือพิมพ์ข่าวสด, www.antiqueofsiam.com

ในอดีต การบูชาพระพุทธรูปในบ้านของพุทธศาสนิกชน เพื่อเป็น เครื่องระลึกในการทำความดีนั้น นักสะสมนิยมจัดหาพระบูชา ๓ ศิลปะ เพื่อให้ครบชุด "มหาไตรภาคี" สำหรับบูชาในบ้าน พระพุทธรูปศิลปะ อุทง-พระพุทธรูปศิลปะเชียงแสน-พระพุทธรูปศิลปะสุโขทัย รวมเรียก นามมงคลว่า “อุ-แสน-สุข” ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดมงคลเป็นแหล่งรวมธนสาร สมบัติ, มีสิริทรัพย์นับแสน และเกิดความสุขพูนทวี มีความเจริญรุ่งเรือง แก่ผู้ที่อยู่อาศัยในบ้าน

ในปัจจุบัน พระพุทธรูปศิลปะอุทงไม่เป็นที่นิยมหรือรู้จักแพร่หลาย สันนิษฐานว่าเนื่องมาจากการปั้นองค์พระให้คล้ายรูปกายมนุษย์ พระ พักตร์ พระวรกาย ให้ได้พุทธลักษณะที่งดงาม เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ครั้น ช่างปั้นออกมาไม่งดงามก็ไม่ใช่ที่นิยมเช่าบูชา จึงไม่นิยมจัดสร้าง พระพุทธรูปศิลปะอุทง ในที่สุดพุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่ จึงไม่รู้จัก พระพุทธรูปศิลปะอุทง

พระพุทธรูปอุทงอุดมทรัพย์ ตั้งจิตจำลองสร้างตามแบบ พระพุทธรูปโบราณศิลปะอุทง เพื่อให้งดงามเสมือนมีชีวิตเกิดพุทธานุสติ แก่ผู้สักการะบูชา เผยแพร่ให้พุทธศาสนิกชนรู้จักศิลปะอุทงแพร่หลาย สืบไป

๑.๒ การสร้าง “พระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์” (ฮวดใช้กง)



พระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ องค์แรก จำลองสร้างตามแบบพระพุทธรูปโบราณ ศิลปะอุทอง ในพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พระนคร ปางชนะมาร ขนาดหน้าตัก ๑๖ นิ้ว สิริมดำ สันนิษฐานว่ามีอายุเก่าแก่กว่า ๖๕๐ ปี โดยคุณพุฒิศเรษฐ จงสกล และคณะฯ จัดสร้าง ครั้งแรก วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๔๙ เพื่อประดิษฐานในศาลาการเปรียญ วัดบ้านเก่า อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี และถวายในพิธีกฐินสามัคคี ๒๙ ตุลาคม ๒๕๔๙ น้อมถวายพระราชกุศลในรัชกาลที่ ๙ ทรงครองสิริราชสมบัติเป็นปีที่ ๖๐ ดำเนินการในมงคลนาม “พระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์”

ด้วยความหมาย คือ แหล่งที่รวมแห่งธนสาร สมบัติ และความบริบูรณ์แห่งทรัพย์ มีพุทธลักษณะ จริ่งจั่งในสมาธิ งามสง่า สงบเย็น มองเพ่งแล้วพบรอยยิ้ม บังเกิดพุทธานุสสติ มีคุณค่าในศิลปะอุทอง และมีเอกลักษณ์เฉพาะในองค์พระ ภายหลังชาวไทยเชื้อสายจีน เรียก หลวงพ่อ “ฮวดใช้กง” หมายถึง ความเจริญรุ่งเรือง และมีโชคลาภ



- พระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ จัดสร้างครั้งที่สอง รุ่น สองแผ่นดิน (ไทย-อินเดีย) วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๑ ขนาดหน้าตัก ๓๕ นิ้ว จำนวน ๔ องค์ บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ถวายวัดระเบาะ อำเภอกุสิงห์ จังหวัดศรีสะเกษ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๑, จัดส่งไปวัดไทยมครพุทธวิปัสสนา พุทธคยา ประเทศอินเดีย วันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒, ถวายวัดผาสุกการาม อำเภอหนองบัวชอ จังหวัดอุดรธานี ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๑ และในวันเปิดอุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ในวันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๒

ในพิธีเททองน้ำเตียวครั้งนี้ ได้จัดสร้างพระบูชา พระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ ขนาดหน้าตัก ๙ นิ้ว ตามจำนวน สัจจอง, พระกิงช่อ ๙, และพระกริ่งอุทองอุดมทรัพย์ ขึ้นเป็นครั้งแรก

ภาคผนวก ข



- “พระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์” จัดสร้างครั้งที่สาม รุ่น อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์ วันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๒ ขนาดหน้าตัก ๔๙ นิ้ว บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ จัดสร้างครั้งแรก ถวายวัดพระจอมเกล้าราชานุสรณ์ (เฉลิมพระเกียรติครบ ๒๐๐ ปี) อำเภอแจ้ห่ม จังหวัดลำปาง เมื่อวันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ ๔) ในโอกาสที่วันพระบรมราชสมภพ ครบ ๒๐๕ ปี ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๒ และน้อมถวายเป็นพระราช

กุศลเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เฉลิมพระชนมพรรษา ๘๒ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๒



- “พระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์” จัดสร้างครั้งที่สี่ ด้วยเหตุวัดสันตติวนาราม อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น ประสงค์จัดสร้างพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์ ขนาดหน้าตัก ๔๙ นิ้ว พระประธานศาลาการเปรียญ โดยมอบให้อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์ อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ร่วมดำเนินการ และได้จัดพิธีเททองในวันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๕๔ และได้นำประดิษฐานในวันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๔

- “พระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์” จัดสร้างครั้งที่ห้า รุ่น สร้างศาลาปฏิบัติธรรม “เรือนอุททองอุดมทรัพย์” โดยอุทยานธรรมพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์ อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ขนาดหน้าตัก ๑๖ นิ้ว (โสรฟัส) ด้วยมีผู้ศรัทธาสั่งจองบุชานำถวาย ๕ วัด ได้แก่

- ๑) วัดป่าสันตติวนาราม อ.ภูเวียง จ.ขอนแก่น
- ๒) วัดป่ากิตติญาณุสรณ์ อ.ภูเวียง จ.ขอนแก่น
- ๓) วัดแม่สะละ ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่
- ๔) วัดไทรงาม อ.วิเชียรบุรี จ.เพชรบูรณ์
- ๕) วัดไตรรงค์วิสุทธิธรรม อ.ดอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี

ภาคผนวก ข

ในครั้งนี้ ได้จัดสร้างพระบูชาขนาดหน้าตัก ๙ นิ้ว พระพุทธรูปอุททอง อุดมทรัพย์ ให้กับผู้สั่งจองบูชาเหมือนเช่นทุกครั้ง และจัดสร้างพระกริ่งยันต์ โสฬส “อุททองอุดมทรัพย์” รุ่น ๑ (พระบูชาประจำรถปกป้องคุ้มครอง)ฯ ได้ฐาน เป็นยันต์โสฬสมหามงคล (ยันต์ ๑๖) ขนาดความสูงจากฐาน ๖.๕๐ ซม. โดยพิธีเททองน้ำเดียว วันเสาร์ที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

และในเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๕ ได้จัดทำลोकเกิดพระพุทธรูปอุททอง อุดมทรัพย์ (ฮวดใช้กง) เป็นครั้งแรก เพื่อมอบสิริบุญมงคลรับปีใหม่ ๒๕๕๖ เป็นเครื่องระลึก คិតติ พุทธดี ทำความดีฯ ขนาดขอบนอกวงรี ๒.๑๐x๒.๓๐ ซม. ด้านหน้าเป็นรูปหิน พระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์ พระประธาน อุทยาน ธรรมพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์ ด้านหลังเป็นรูปหินยันต์โสฬสมหามงคล (ยันต์ ๑๖) คำกล่าวบูชาเช่นเดียวกับพระกริ่งยันต์โสฬส “อุททองอุดมทรัพย์”



- “พระพุทธรูปอุททอง อุดมทรัพย์” จัดสร้างครั้งที่ หก วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ ขนาดหน้าตัก ๑๖ และ ๙ นิ้ว โดยอุทยานธรรม พระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์ ในโอกาสฉลองศาลาปฏิบัติ ธรรม “เรือนอุททองอุดม ทรัพย์” ได้ก่อสร้างแล้วเสร็จ

เพื่ออานิสงส์ความเต็มรอบบริบูรณ์ทั้งทางโลกทางธรรมแก่ทุกท่าน ได้ จัดสร้างพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์ รุ่น “สำเร็จ” ถวายวัดพุทธบูชา อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี และประดิษฐาน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม เรือนอุททองอุดมทรัพย์ และได้จัดสร้างเหรียญพระประธาน ขึ้นเป็นครั้งแรก (เหรียญอุททองอุดม ทรัพย์ รุ่น สำเร็จ) ด้านหลังเป็นรูปยันต์โสฬสมหามงคล (ยันต์ ๑๖) จัดสร้าง สามแบบ ได้แก่ เนื้อทองแดงขัดเงา เนื้อเงิน และเนื้อทองคำแท้ ตามจำนวน ผู้สนใจสั่งจองบูชา เพื่อเป็นเครื่องระลึกการทำความดีร่วมกัน เป็นสิริบุญ มงคลที่จับต้องได้ แก่หมู่คณะญาติธรรมและผู้มีจิตศรัทธา ใช้คำกล่าวบูชา เช่นเดียวกับพระกริ่งยันต์โสฬส “อุททองอุดมทรัพย์”

ในโอกาสนี้เป็นครั้งแรกที่อุทยานธรรมฯ จัดสร้างพระในแบบอุดมคติ เพื่อให้ผู้ร่วมสร้างพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์มีจิตแนบแน่นในพระรัตนตรัย โดยจัดปฏิบัติธรรม “รวมจิตเป็นหนึ่ง” ให้เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ เรียกว่า “จิตสร้างพระ..พระสร้างจิต” หมายถึง สร้างพระพุทธรูปแทนองค์พระ สัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยจิตเคารพนอบน้อมแนบแน่นในพระรัตนตรัย ย่อมให้ผลจิตเป็นพุทธานุสสติ แก่ผู้สร้างและผู้ร่วมสร้าง บังเกิดสิ่งระลึกใน การทำความดีตลอดชีวิต

๑.๓ เอกลักษณะเฉพาะองค์พระพุทธรูปอุทงอุดมทรัพย์ :

- ๑) พระพุทธรูปอุทงอุดมทรัพย์ (ฮวดใช้กง) อธิษฐานสร้างแบบขึ้นเพื่อใช้สำหรับนั่งสมาธิเป็นพุทธานุสสติ เพื่อนำจิตให้เกิดความสงบต่อผู้เพ่งภาวนา แม้ผู้ไม่เคยภาวนา เมื่อเพ่งมองแล้วให้จิตสงบเป็นอัศจรรย์ มีพุทธลักษณะ จริ่งจ้งในสมาธิ งามอง สง่างาม สงบเย็น มองเพ่งแล้วพบรอยยิ้ม (เสมือนมีชีวิต) มีคุณค่าในศิลปะอุทงที่งดงาม
- ๒) พระพุทธรูปศิลปะอุทง “พระพุทธรูปอุทงอุดมทรัพย์ พระพุทธรูป (เหมือน) มีชีวิต” มีพุทธลักษณะเหมือนมนุษย์ เช่น มีหัวเข้าปาน สันหน้า แข็งคม เป็นต้น
- ๓) ประทับนั่งบนฐานสำเภาให้ความหมาย คำขायบริบูรณ์ ความมั่นคง และความมีอำนาจ แต่ผู้สักการะบูชา
- ๔) มงคลนาม พระพุทธรูปอุทงอุดมทรัพย์ ให้ความหมาย แหล่งที่รวมแห่งธนสารสมบัติ และความบริบูรณ์แห่งทรัพย์ ตัวการัตนยัญลักษณ์อุณาโลม (บน พยัญชนะ “ย”) เป็นเครื่องหมายของสวัสดิมงคล หมายถึง เชิดชูพระพุทธศาสนาสูงสุด
- ๕) ลีองค์พระพุทธรูปอุทงอุดมทรัพย์ เป็นสิริมดำ สิตามพระพุทธรูปต้นแบบในพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พระนคร ไม่จัดทำสีทอง หรือปิดทองทั้งองค์ เพื่อให้เกิดการเพ่งมอง แล้วสังเกตเรียนรู้พุทธศิลปะอุทงได้อย่างชัดเจน ด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงไม่ควรปิดทองที่องค์พระพุทธรูปอุทงอุดมทรัพย์ เพื่อให้ชนรุ่นหลังได้พิจารณาชื่นชมความงดงามของศิลปะอุทงได้อย่างชัดเจน
- ๖) พระพุทธรูปอุทงอุดมทรัพย์ (ฮวดใช้กง) “พระบูชา” จัดสร้างตามจำนวนสั่งจอง จึงจัดเป็นพระบูชาที่หาครอบครองยาก

.....

๑.๔ พระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ (ฮวดใช้กง) ที่มีการจัดสร้างแล้ว

๑๖ นิ้ว



๙ นิ้ว



พระกริ่ง



พระกริ่งช่อ ๙



พระกริ่งยันต์ไสฟัส "อุทองอุดมทรัพย์" (พระบูชาประจำรถ) จัดสร้าง ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕



ล๊อคเก็ตพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ (ฮวดใช้กง) จัดสร้าง เดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๕

ภาคผนวก ข



เหรียญอุทงอุดมทรัพย์ รุ่น สำเร็จ
จัดสร้าง ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

เนื้อทองคำแท้

เนื้อทองแดงขัดเงา และเนื้อเงิน

**๑.๕ คำกล่าวบูชา พระพุทธรูปอุทงอุดมทรัพย์ (ฮวดใช้กง)
(ตั้ง นะโม ๓ จบ)**

“สิทธิ กิจจัง, สิทธิ กัมมัง, สิทธิ ลาโภ,
สิทธิ อโรโค, ชโย นิจจัง.”

ขอให้สำเร็จในธุรกิจ ขอให้สำเร็จในการงานน้อยใหญ่
ขอให้ประสบผลสำเร็จ ขอให้ไม่มีโรค ตลอดกาลเป็นนิจ เทอญ.

**๑.๖ คำกล่าวบูชา พระกริ่งยันต์โสฬส “อุทงอุดมทรัพย์” (พระบูชาประจำรถ)
หรือเหรียญอุทงอุดมทรัพย์**

(ตั้ง นะโม ๓ จบ)

“สิทธิ กิจจัง สิทธิ กัมมัง สิทธิ ลาโภ สิทธิ อโรโค ชโย นิจจัง
อิติสคะโต อะระหัง พุทโธ นะโมพุทธายะ”

หมายเหตุ - คำกล่าวบูชา ยันต์โสฬสสมหามงคล (ปกป้องคุ้มครอง)
“อิติสคะโต อะระหัง พุทโธ นะโมพุทธายะ”

ผู้ปั้นแบบ : คุณธนา หอมสุวรรณ
ผู้ออกแบบ-ตรวจแก้ไขแบบ : คุณพุมิเศรษฐี จงสกุล

สอบถามเพิ่มเติมที่:
คุณพุมิเศรษฐี จงสกุล มือถือ ๐๘-๑๔๒๔ ๕๑๘๗
อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทงอุดมทรัพย์
เลขที่ ๑ หมู่ ๑ ตำบลพิกพัน อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
www.uthong-udomsub.com

๒. ประวัติการสร้างอุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ (Uthong Udomsub Meditation)

๒.๑ ความเป็นมา

สถานที่ปฏิบัติธรรม อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ ตั้งอยู่เลขที่ ๑ หมู่ ๑ ตำบลพักทัน อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี โดยคุณมณี-คุณสำรวย เขียวชาญ ได้บริจาคผืนที่นา ๕ ไร่ ให้คุณพุมิเตอร์สร้อย จงสกุล จัดสร้างสถานที่ปฏิบัติธรรมแบบฆราวาส เพื่อใช้ประโยชน์สาธารณะร่วมกัน สำหรับส่งเสริมการปฏิบัติธรรมแก่ผู้สนใจในบรรยากาศสวนป่า ถวายบูชาพระรัตนตรัย ในมงคลนาม “อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์” ต่อมาคุณพุมิเตอร์สร้อยได้นำเพื่อนๆ คณะสาวยบญ “รวมจิตเป็นหนึ่ง”, คณะญาติธรรม และชาวบ้านตำบลพักทัน วางเสาเอกในวันที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ เพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ ๔) ในโอกาสที่วันพระบรมราชสมภพ ครบ ๒๐๐ ปี ๑๘ ตุลาคม ๒๕๔๓ และน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่บรรพชาจารย์ไทยทุกพระองค์ ตลอดจนบรรพชนชาวบ้านบางระจัน



๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ พิธีวางเสาเอก

๒.๒ สวดมนต์วัตรเย็นแปล-นั่งสมาธิ

๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๒ อัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุ พระอัครสาวกธาตุ พระพุทธรูปอุ้มทองอุดมทรัพย์ ขนาดหน้าตัก ๓๕ นิ้ว ประดิษฐาน ณ ศาลา เต็นท์ชั่วคราว ได้ร่วมกับคณะญาติธรรม และชาวบ้านสวดมนต์วัตรเย็นแปล-นั่งสมาธิ เป็นครั้งแรก และทุกวัน เวลา ๑๕.๐๐ น. จนถึงปัจจุบัน



๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๒ เปิดอุทยานธรรมพระพุทธรูปอุ้มทองอุดมทรัพย์

๒.๓ ปฏิบัติธรรม (บวชเนกขัมมะ)

๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๒ เปิดปฏิบัติธรรม ณ เรือนธรรมโสฬส ได้ร่วมกับคณะญาติธรรม และชาวบ้านตำบลพักทัน จัดปฏิบัติธรรมทุกเดือน ในสัปดาห์ที่ ๒ และวันหยุดสำคัญ จนถึงปัจจุบัน



๒๓-๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๒ เปิดปฏิบัติธรรมครั้งแรก

๒.๔ เวียนเทียนวันสำคัญในพระพุทธศาสนา

จัดปฏิบัติธรรม และเวียนเทียนร่วมกับชาวบ้าน ทุกวันสำคัญในพระพุทธศาสนา ได้แก่ วันมาฆบูชา, วันวิสาขบูชา และวันอาสาฬหบูชา



จัดปฏิบัติธรรม และเวียนเทียนร่วมกับชาวบ้าน

๒.๕ กิจกรรมสาธารณประโยชน์ ภาคสังคมท้องถิ่น

ด้วยแนวคิดแบ่งปันโอกาสจากภาคสังคมเมือง สู่ภาคสังคมท้องถิ่น อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุ่ทองอุดมทรัพย์ ได้จัดเลี้ยงอาหารในวันเด็ก และมอบ “ทุนการศึกษาหลวงพ่่อู่ทองอุดมทรัพย์” เพื่อเด็กนักเรียนประพฤติดี ครอบครัวยากจนโรงเรียนต่างๆในท้องถิ่น ตั้งแต่ ปี ๒๕๕๓ จนถึงปัจจุบัน โดยมีคณะญาติธรรมและผู้สนใจเข้าร่วมเป็นเจ้าภาพ



กิจกรรมสิริบุญมงคล รับปีใหม่ (ทุกปี) อุทยานธรรมฯ จัดปฏิบัติธรรม “เพิ่มสติ..” , จัดเลี้ยงอาหารในวันเด็ก และมอบ “ทุนการศึกษาหลวงพ่่อู่ทองอุดมทรัพย์” โดยนักศึกษาภาควิชาครศาสตร์ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (บางมด) กรุงเทพฯ เข้าร่วมจัดกิจกรรมในวันเด็ก นำเด็กๆ เล่นเกมส์ สนุกสนาน และมอบของรางวัล

๒.๖ สถานที่ปฏิบัติธรรม

“ที่นี่..ไม่วุ่นวายหนอ บ้านหลังที่สองของคุณ”

ด้วยแนวคิด “ที่นี่...บ้านหลังที่สองของคุณ” สถานที่ปฏิบัติธรรมในบรรยากาศสวนป่า อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ ได้มีผู้มาปฏิบัติธรรม, คณะญาติธรรม และผู้มีจิตสาธารณะ ร่วมกันบริจาคทรัพย์และสิ่งของอุปโภคบริโภค ก่อสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ได้แก่ ห้องสุขา ๘ ห้อง “เรือนสุขาวดี”, ปลุกสวนป่า, ชุดสระ, เดินระบบประปา-ไฟฟ้า, เรือนปฏิบัติธรรม “เรือนธรรมโสฬส” ความจุ ๕๐ คน, ฐานวางถังเก็บสำรองน้ำ รวม ๘,๕๐๐ ลิตร, ลานซักล้าง, โรงครัว-โรงทาน “เรือนทิพยทาน” และ เรือนพักผู้ปฏิบัติธรรมหลังแรก “เรือนสุพรรณนิการ์”



การปฏิบัติธรรม ณ เรือนธรรมโสฬส



เรือนทิพยทาน และลานโพธิธรรม (เวียงเทียน)

๒.๗ บันทึกภาพอดีต



ท้องทุ่งนาก่อนสร้างอุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ ภาพถ่าย ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๑

ภาคผนวก ข



เรือนสุชาติ - ภาพถ่าย ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๓ - เรือนธรรมโสฬส



เรือนทิพยทาน-ภาพถ่าย ๕ ธันวาคม ๒๕๕๓



เรือนสุพรรณนิการ์-ภาพถ่าย ๓๐ มีนาคม ๒๕๕๕



ศาลาปฏิบัติธรรม “เรือนอุทองอุดมทรัพย์” อาคารสองชั้น พื้นที่รวมประมาณ ๑,๐๐๐ ตารางเมตร เริ่มก่อสร้างวันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๓ ตามกำลังศรัทธาจนแล้วเสร็จ ได้นำคณะศรัทธาญาติธรรม จัดบุญพิธียกพระประธาน พระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ (ฮวดใช้กง) จากเรือนธรรมโสฬส ขึ้นประดิษฐาน ณ เรือนอุทองอุดมทรัพย์ ในวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๖, จัดบุญพิธีฉลองศาลาปฏิบัติธรรม “เรือนอุทองอุดมทรัพย์” ก่อสร้างแล้วเสร็จ ในวันอาสาฬหบูชาวันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๗ ร่วมสร้างพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ รุน สำเร็จ วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ และอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุ พระอัครสาวกธาตุ พระอรหันตธาตุ ประดิษฐาน ณ เรือนอุทองอุดมทรัพย์ ในวันวิสาขบูชา วันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๘ ถือเป็นวันแล้วเสร็จครบรอบเต็มบริบูรณ์

ขออานิสงส์การปฏิบัติธรรม อำนวยผลให้ผู้ร่วมสร้าง/ร่วมดูแลรักษา/ร่วมสวดมนต์/ร่วมปฏิบัติธรรม/ร่วมสละทรัพย์-ปัจจัย สิ่งของอุปโภค-บริโภค พึงมีจิตเกษมในธรรม โดยทั่วกันทุกท่านเทอญ.

๓.บันทึกธรรมโสฬส เล่ม ๑

สภาวะจิต..สภาวะธรรม

"ข้อคิด..สะกิดธรรม"



บันทึกธรรมภาคปฏิบัติ เล่ม ๑

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์
ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี
www.uthong-udomsub.com

คำนำ

หนังสือ "บันทึกธรรมโสฬส เล่ม ๑" เป็นหนังสือเล่มแรกในนาม "อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์" ได้รวบรวมจาก Facebook: "บันทึกของฉัน" ซึ่งญาติธรรมได้ขอให้บันทึกข้อธรรมทั้งหลาย ที่ได้บรรยายแต่ ผู้ปฏิบัติธรรม ณ "เรือนธรรมโสฬส" อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ จึงได้เริ่มรวบรวมบันทึก ๙ เรื่องแรกนี้ เป็นหนังสือเล่มแรก ตั้งชื่อว่า "บันทึกธรรมโสฬส เล่ม ๑"

ทั้งนี้ ได้จัดขนาดตัวอักษรให้อ่านง่าย สบายตา จัดรูปเล่มให้สะดวกต่อการอ่าน และ/หรือ พิมพ์เผยแพร่ฯ

บุญกุศลใดๆ ณ อุทยานธรรมฯ จิตผู้ปฏิบัติธรรม และทุกกิจกรรมสาธารณประโยชน์ฯ ขอส่งผลเป็นความสุขใจ สุขกาย อุดมทรัพย์ แต่ทุกๆท่าน ครับ

ขอเจริญในธรรม

๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

พุทธิเศรษฐ์ จงสกุล

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี

www.uthong-udomsub.com

จัดพิมพ์รวมเล่มกับ หนังสือสวดมนต์-บันทึกธรรมโสฬส (ปรับปรุง ๖ ตุลาคม ๒๕๕๘)

สารบัญ บันทึกธรรมภาคปฏิบัติ

	หน้า
๑. ชีวิตสุดท้ายใน ๗ วัน..??	๗๑
๒. ดอกบัวไม่บานพร้อมกัน..แม่เกิดจากกอดเดียวกัน..??	๗๒
๓. สุข-ทุกข์ (บุญ) เกิดที่ใด..??	๗๔
๔. จองจำ..จิต	๗๕
๕. ขำระกาย..ขำระจิต	๗๗
๖. ทำบุญ ไม่ติดบุญ..??	๗๘
๗. ถาม-ตอบ เรื่องการสวดมนต์..??	๘๐
๘. นิमित/ความฝัน วิธีแก้..??	๘๔
๙. ถาม-ตอบ ทำไมต้อง ละความดี..??	๘๖
๑๐. วงกลมชีวิต “จุดเริ่มต้นและจุดสุดท้าย”	๘๗
๑๑. หมอดูแม่นๆ กับ กฎ ๕๐:๕๐	๘๙
๑๒. ถาม-ตอบ การบูชาพระพุทธรูป..??	๙๑
๑๓. ไม่ปล่อยจิตเป็นดังงูพิษ	๙๒
๑๔. แก๊บน..แก้จิต	๙๒

คัดลอกจาก Facebook: พุทธิเศรษฐ์ จงสกุล “บันทึกของฉัน”

บันทึกโดย นาย พุทธิเศรษฐ์ จงสกุล
อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์
ต.ผักกั้น อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี
www.uthong-udomsub.com

๑. ชีวิตสุดท้ายใน ๗ วัน..??



ภายหลังทราบข่าวญาติธรรมป่วยโรคมะเร็ง...จิตเกิดสภาวะธรรม ดังนี้
“ มีคำถามว่า...หากเราต้องตายใน ๗ วัน เราจะทำอะไร ??? ”

๑. ทำงานอย่างหนัก.. จะได้ไม่ต้องเหลือไว้ให้ใครทำ
๒. หาเงินให้มากๆ.. จะได้ร่ำรวย
๓. กินอาหารอร่อยที่สุด.. เพราะจะไม่ได้กินอีก
๔. อยู่กับคนที่เรารักที่สุด.. เพราะเราต้องจากไป
๕. บอกสิ่งที่อยากบอกที่สุด (สั่งเสีย).. เพื่อไม่เป็นกังวล
๖. ร้องไห้.. ให้มากที่สุด.. เพราะเสียใจ
๗. หัวเราะ.. ให้มากที่สุด.. เพราะจะไม่ได้หัวเราะอีก
๘. ใช้เงินให้มากที่สุด.. เพราะจะไม่ได้ใช้อีก
๙. หาที่สงบที่สุด.. เพื่อต้องการจากไปอย่างสงบ
๑๐. พบปะญาติมิตรให้มากที่สุด.. เพื่อกล่าวคำ..ลา
๑๑. ไปเที่ยวให้มากที่สุด.. เพราะจะไม่ได้เที่ยวอีก
๑๒. ไปเล่นให้มากที่สุด.. เพราะจะไม่ได้เล่นอีก
๑๓. ไปทำบุญ.. เพื่อจะได้สบายใจ
๑๔. เก็บเสื้อผ้าใส่กระเป๋า.. เตรียมตัวพร้อมตาย
๑๕. รักษาโรคให้หาย.. จะได้สบายใจ
๑๖. ไปทำสิ่งที่ชอบที่สุดในชีวิต
๑๗. แต่งตัวให้.. สวย-หล่อ-หอมที่สุด.. เพื่อจะได้สบายใจ
๑๘. หาสถานที่ตายที่สวยงามที่สุด
๑๙. สร้างชื่อเสียงให้ดังที่สุด
๒๐. ..(แล้วแต่คิด/ทำ)..???

ไม่ว่าด้วยเหตุผลใดๆ จะถูกอ้างขึ้น ก็ด้วยตามกิเลสใจตัวเองทั้งสิ้น
เพราะเราไม่เคยหยุดตามกระแส..ใจ (กิเลส) ชีวิตของทุกคนต่างก็เสี่ยง
อยู่ใน ๗ วันนี่

บันทึกธรรมโสฬส เล่ม ๑

วันอาทิตย์, วันจันทร์, วันอังคาร, วันพุธ, วันพฤหัสบดี, วันศุกร์
และวันเสาร์
แล้วจะมาประมาณ คิดอะไรอยู่ละ !!

...นิทาน.. โกรธ.. โลก.. หลง.. หวัง.. กังวล.. ยึดมั่น.. พยายาม.. อัจฉาวิชา..
กันทำไม...???

ผมก็ต้องตายภายใน ๗ วันนี่แหละ ท่านผู้อ่านก็ไม่เกิน ๗ วันนี่
วันอาทิตย์, วันจันทร์, วันอังคาร, วันพุธ, วันพฤหัสบดี, วันศุกร์
และวันเสาร์ ไม่ต้องไปหาหมอดู เพราะ..

ไม่มีใครเลย..ที่ไม่ตายใน ๗ วันนี่

จึงขอเชิญชวนคุณๆ ทุกท่านมา หยุดทวนกระแส..ใจ (กิเลส) ..มาคิดดี..
พูดดี.. ทำความดี..(ทาน).. ส่ำรวม (ศีล).. หยุดจิต (ภาวนา)..
ให้จิตสงบเย็นกันเถอะ..

จงอย่าประมาณเลย...ฯ

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์
บันทึก ๕ มีนาคม ๒๕๕๒

.....

๒. ดอกบัวไม่บานพร้อมกัน..แม้เกิดจากกอเดียวกัน..??



ข้อชวนคิด..สะกิดธรรม “ดอกบัว”

เมื่อกอบัวเติบโตงอกงามมาโดยลำดับๆ ในหนองน้ำนั้น
เราต่างเฝ้ามองดูการเติบโตของกออื่นๆ บ้างเติบโตอย่างช้าๆ
บ้างเติบโตอย่างรวดเร็ว สายก้านบัว พันธุ์ระหว่างกอ
เพื่อแย่งหาอาหารให้กอของตนอย่างเพียงพอ

ครั้นได้เวลาแทงดอก ก็ออกมากบ้าง น้อยบ้าง แตกต่างกันไป ดอกที่ออก จากกอก่อนก็พุ่งขึ้นเพื่อให้พ่นน้ำ ดอกที่ออกจากกอทีหลังบ้างก็ยู่ใต้น้ำ ดอกที่ตูมอยู่ใต้โคลนตม ก็ยังต้องรอโอกาสในการพ่นจากเปลือกโคลนตม ต่อไป ดอกบัวที่พ่นน้ำแล้ว ย่อมบานรับแสงอาทิตย์ไปก่อนใคร แล้วเบ่งบาน ค้างไว้ ก่อนร่วงโรยราไปตามกาลเวลาที่ผ่านไป

เป็นธรรมชาติที่บัวแม่เกิดอยู่ในกอกเดียวกัน แต่บานไม่พร้อมกันฉันใด ดอกบัวที่พ่นน้ำเบ่งบานแล้ว แม่ปรารถนาดีให้ดอกบัวอื่นในกอกเดียวกัน ที่ยังอยู่ใต้น้ำ ที่ยังไม่พ่นน้ำ และที่อยู่ใต้โคลนตม ให้โผล่ขึ้นพ่นน้ำเบ่งบาน รับแสงอาทิตย์ไปพร้อมๆ กัน ก็ไม่สามารถฝืนกฎธรรมชาติ ซึ่งยังไม่ถึงเวลา ของบัวเหล่านั้นๆ ได้ แม้จะจุดกระชากให้ดอกบัวใต้น้ำ และดอกบัวที่อยู่ ใต้โคลนตม ให้ขึ้นพ่นน้ำได้ ดอกบัวเหล่านั้นก็ไม่สามารถบานได้

“เปรียบเทียบจิตใจผู้สนใจปฏิบัติธรรม เมื่อปฏิบัติธรรมแล้วจิตมีความสุข ก็ไปชักชวนคุณพ่อ-คุณแม่-พี่ๆ-น้องๆ-ญาติ-มิตร

ให้มาปฏิบัติธรรมด้วยปีติและปรารถนาดี

แม้ครอบครัวเดียวกันหรือในหมู่คณะฯ

อาจสนใจปฏิบัติธรรมเพียงคนเดียวเท่านั้น

การชักชวนให้มาสนใจปฏิบัติธรรมพร้อมกันทั้งครอบครัวจึงเป็นเรื่องยาก และหาได้น้อยมากๆ ที่จะปฏิบัติธรรมกันทั้งครอบครัว

ผู้สนใจปฏิบัติธรรมจึงเปรียบเหมือนดอกบัวที่โผล่พ่นน้ำแล้ว

ย่อมเบ่งบานรับแสงตะวันก่อน

มีอาจรูดดอกบัวอื่นๆ ที่เกิดในกอกเดียวกันซึ่งยังตูม ยังอยู่ใต้น้ำ

ยังอยู่ในโคลนตม ให้ขึ้นพ่นน้ำแล้วค่อยเบ่งบานพร้อมกันได้”

คงเพราะเรา ต่างยังไม่ถึงเวลา.. เราทุกคนบ้างสุขๆ ทุกข์ๆ สลับหมุนเวียนกัน ไปในการดำเนินชีวิต เสมือนหนึ่งดอกบัวที่ยังต้องรอเวลาที่จะได้พ่นน้ำ บานรับแสงอาทิตย์พ่น ไปจากสายน้ำทุกข์ๆ สุขๆ แห่งนี้

หากท่านโชคดีได้พ่นน้ำ ตามปรารถนาแล้ว เราก็ขอยินดีด้วย

ซึ่งเราจักเพียรพยายามให้พ่นน้ำเพื่อรับแสงอาทิตย์ในวันต่อไป..

“เมื่อพร้อมก่อน..ให้บานก่อน เพราะเวลาไม่รอใคร?”

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒๕ มกราคม ๒๕๕๕

.....

๓. สุข-ทุกข์ (บุญ) เกิดที่ใด..??

ความเชื่อในอดีตที่ว่า บุญ..อยู่ในป่าลึก ภูเขาสูง ถ้ำใหญ่ วัดใหญ่/สำนักตั้ง
พระอาจารย์ตั้ง/ผู้ปฏิบัติตั้ง ??..ฯ

ตั้งแต่วัยรุ่น ข้าพเจ้าชอบไปทำบุญที่วัดต่างๆ ชอบฟังธรรม นั่งสมาธิ
สมาธิสมาธิเรื่อยมา เป็นผู้นำหมู่คณะ ชักชวนคณะญาติธรรม-สายบุญต่างๆ
จัดขบวนรถไปทอดกฐิน-ผ้าป่าสามัคคี ติดต่อกันเกือบสิบปี
ตามกำลังความศรัทธาแรงกล้าในพระพุทธศาสนา
ทั้งในประเทศและต่างประเทศ จิตเกิดปีติ มีความสุขใจ
จากการทำบุญ-จากการปฏิบัติธรรม เหมือนเช่นท่านทั้งหลายที่ได้ทำบุญ
และ/หรือ ทำความดี

ผลของท่าน-ศิลา-ภาวนา ได้สั่งสมกุศลจิตที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญงอกงามไพบูลย์
มีจิตเกษมในธรรม จนปรารถนาแบ่งปันความสุขใจให้เผื่อแผ่ไป
ยังคณะญาติธรรมและสาธุชนทั้งหลาย จึงได้ชักชวนคณะญาติธรรม
และคณะผู้มีจิตอาสาสาธุชน มาร่วมกันสร้างสถานปฏิบัติธรรมสำหรับ
ชมราวาสในมณฑลนาม “อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์” ภายใต้อ
แนวคิดบ้านหลังที่สอง “ที่นี่..ไม่วุ่นวายหนอ” สำหรับพักใจ เจริญจิตภาวนา
ให้มีความสุขแท้จริง แก่คณะญาติธรรมและสาธุชนทั้งหลาย
เพราะได้พิจารณาเห็นไปตามความเป็นจริงว่า ความสุข หรือ ความทุกข์
หรือ บุญกุศล เกิดที่จิต ดับที่จิต

เพียงแต่ความรู้สึกบางๆ เบาๆ วางเปล่าไปตามสติกำหนด
แล้วโยจกต้องเดินทางไปไกลๆ ไปตามหาบุญ ไปตามหาความสุข
ในที่ใดๆ

สุข-ทุกข์ (บุญ) เกิดที่ใด..??

ก็ในจิตของเรานั่นเอง

ที่เกิดกุศลจิต

ไม่ว่าไปสถานที่ใดๆ สถานที่ดีแค่ไหนก็ตาม หากกุศลจิตไม่เกิดขึ้น
และบางครั้งยังเกิดอกุศลจิตขึ้นอีก ก็ไม่มีประโยชน์ใดๆ
ตามกันไปด้วยความหลงมกมาย เสียเวลาเปล่าๆ

เมื่อรู้ดังนี้แล้วว่า.. ทุกข์หรือสุขเกิดที่จิต ก็ต้องดับที่จิต
จะเดินทางหาไปโย มิหยุดจิตพิจารณา เมื่อปฏิบัติจิตให้เกิดสัมมาสมาธิ
ก็เกิดบุญที่จิตแล้ว มิใช่ต้องใช้สตางค์ไปซื้อบุญ ไปส่งบุญ แก่กรรม แก่ปีขง
สะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา เสกเป่า ดูดวง ให้เสียเวลา มิใช่ฤฯ..



เมื่อน้อมจิตพิจารณาแล้วเกิดสภาวะธรรม ได้ข้อชวนคิด..ให้สติว่า..

“จงนำจิตไปสู่การปฏิบัติธรรม มีใจนำพาจิตไปยึดติดผู้ปฏิบัติธรรม เพราะเมื่อเราหิวเอง ก็กินเอง ย่อมอิ่มเอง (จิตฯ)”

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์
๘ ตุลาคม ๒๕๕๕

.....

๔. จองจำ..จิต



การนั่งสมาธิ ในวันนี้ ผมขอกล่าวถึง “จองจำ” คำว่า จองจำ หมายถึง ใส่ตรวน หรือเครื่องพันธนาการขังไว้ในคุก ในตาราง

จิต..ถูกจองจำ ในที่นี้ หมายถึง จิตที่ถูกจองจำด้วย ความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งมีมากบ้าง น้อยบ้างแตกต่างกันไปตามอุปนิสัยของแต่ละคน ทำให้จิตเวียนเกิดเวียนตายอยู่ในวิภวสงสาร (ภพภูมิที่มนุษย์ทุกคนต้อง

เวียนว่ายตายเกิดขึ้นมาในตามหลักของพระพุทธศาสนา) เหมือนจิตเราทุกคนต่างถูกใส่ตรวน หรือเครื่องพันธนาการ ชังไว้ในคฤกัฏสงสาร นี้

จิต..ถูกจองจำ มี ๓ ลักษณะ

๑. จิตถูกจองจำด้วยความโลภอย่างรุนแรง

ย่อมเป็นคนจิตใจตระหนี่ คับแคบ คิดแต่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น คิดคดโกง อยากได้ อยากมี อยากเป็น อย่างรุนแรง ย่อมไม่มีใครคบหา ไม่มีใครผูกมิตร ไม่ตรีด้วย ในทางกลับกัน

จิตที่มีความโลภน้อย เอาชนะความตระหนี่ได้ รู้จักการให้ การแบ่งปัน การเสียสละเพื่อส่วนรวม การเอื้อเฟื้อในหมู่คณะ ช่วยเหลือผู้อื่นสม่ำเสมอ เขาย่อมมีเพื่อนมาก

๒. จิตถูกจองจำด้วยความโกรธอย่างรุนแรง

ย่อมเป็นคนจิตใจโหดเหี้ยม โมโหร้าย ผูกพยาบาท มีแต่ความเกลียดชัง จะไม่ทำเพื่อส่วนรวม อาฆาตจองเวรเรื่อยไป คิดแต่เรื่องร้ายๆ

จิตที่มีความโกรธน้อย รู้จักการให้อภัย การแบ่งปัน การเสียสละเพื่อส่วนรวม มีจิตสาธารณะ มีการเอื้อเฟื้อในหมู่คณะ ช่วยเหลือผู้อื่นสม่ำเสมอ เขาย่อมมีเพื่อนมาก

๓. จิตถูกจองจำด้วยความหลงอย่างรุนแรง

เช่น หลงในกามคุณ ๕ (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสถูกต้องของร่างกาย) หลงในปัจจัย ๔ (อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค) หลงในความรัก หลงในครอบครัว หลงในญาติพี่น้อง หลงในหลาน หลงในทรัพย์สมบัติ หลงในสัตว์เลี้ยง หลง..?.. ฯลฯ ย่อมแสวงหามาก สะสมมาก จิตเข้าครอบครอง หวงเห่น ปล่อยวางได้ยาก ครั้นสูญเสียสิ่งที่ครอบครองหวงเห่น จิตเป็นทุกข์ นาน มีอารมณ์แปรปรวนง่าย

จิตที่มีความหลงน้อย มีทัศนคติดี คิดในทางบวก ดำเนินชีวิตไม่เบียดเบียน รู้จักพอเพียง รู้การปล่อยวาง จิตสงบเป็นสุขมากกว่าทุกข์ หากจิตเป็นทุกข์ ก็ทุกข์ไม่นาน

จิตที่ถูกจองจำด้วยความหลง เป็นสิ่งที่ยากที่สุด ที่เราจะมองเห็นสิ่งที่ตนหลงติดอยู่ เพราะเป็นสิ่งที่ผูกสัมพันธ์แนบแน่นตั้งแต่เกิด ก็มีบิดา-มารดา ญาติพี่น้อง เพื่อน แฟน ครอบครัว เพื่อนทำงาน หลาน สัตว์เลี้ยง และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน จึงเป็นเรื่องที่ทำได้ยากมาก ในการนำจิตออกจากเครื่องจองจำนี้

ผู้สนใจปฏิบัติธรรมย่อมเป็นผู้มี ความโลภ ความโกรธ และความหลง มากบ้าง น้อยบ้าง ตามกำลังสติปัญญาของตน เป็นผู้ได้ชื่อว่าเห็นโทษของจิตที่ถูกจองจำ แล้วหาหนทางตัดโซ่ตรวน หรือเครื่องพันธนาการ นำจิตพ้นจากคฤกัฏสงสาร

บันทึกธรรมโสฬส เล่ม ๑

ผู้ปฏิบัติธรรม จึงควรใช้สติพิจารณาไม่ จองจำ..จิต เอาจิตตนเข้าไปผูกมัดไว้ หรือยึดไว้ (อุปาทาน) กับสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เช่น หลงในความรัก หลงในคู่ครอง เธอดีกับฉัน ฉันดีกับเธอ ขอกล่าวคำอธิษฐานอยู่คู่กันทุกภพชาติไป เอาจิตตนผูกเข้าไว้ด้วยกัน หรือผูกเขาไว้ฝ่ายเดียว (รัก-อธิษฐาน ข้างเดียว), หลงในการทำบุญ หรือทำความดี กล่าวคำอธิษฐาน ขอสร้างสิ่งนั้น สิ่งนี้ ขอติดตามปรนนิบัติรับใช้ไปทุกภพชาติ, หลงในภพชาติ ให้เกิดสุขสบายในโลกมนุษย์/เทวดา/พรหม ฯ เป็นต้น

จึงควรกล่าวคำอธิษฐานถอนจิตออกจากเครื่องจองจำทั้งหลายนั้น

ดังนั้น การปฏิบัติธรรม อริยมรรค ๘ จึงไม่ใช่ปฏิบัติไปเพื่อให้เป็นผู้วิเศษเหนือใคร เสกเป่า ตัดกรรม แก้กกรรม ดูหมิ่น สะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา รักษาโรค หรือสิ่งใดๆ

แต่เพียงเพื่อให้จิตเกิดสัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นคนธรรมดาๆ ซึ่งมีสติรู้เท่าทันจิตพอใจ/ไม่พอใจ แล้ววางอุเบกขาได้ ย่อมนำจิตตนพ้นจากการถูกจองจำในวิภวสงสารได้นั่นเอง.

ขอเจริญในธรรม

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๕

บันทึกคำบรรยายแก่ผู้ปฏิบัติธรรม เวลา ๐๔.๔๕ น.

.....

๕. ชำระกาย..ชำระจิต



สบู่ทุกยี่ห้อ ก็ชำระกายให้สะอาดเหมือนกัน แต่การปรุงแต่งกลิ่น /สี /ยี่ห้อ / การบรรจุหีบห่อ (Packaging) / ชนิด เพื่อตามกิเลสของผู้ใช้ ให้ผู้ผลิตขายสบู่ได้ต่างหาก

บันทึกธรรมโสฬส เล่ม ๑

เหมือนอาหารทานเพียงแค่นี้ไม่ให้หิว แต่ประเภท/ชนิด ถูกปรุงแต่งขึ้น แล้ว ผู้ผลิตก็เลือกแบ่งแยกตามกิเลสของผู้รับประทานอาหาร เช่นนั้นแลฯ

อาหารมิได้ชำระกาย อาหารมิได้ชำระจิต หากไม่นินทา ไม่ตำหนิติเตียนใคร, ไม่เพ่งโทษใคร แล้วเพียรตั้งเจตนาในการชำระกิเลสในจิตตนต่างหาก ที่จะ ทำให้จิตสะอาดได้ จิตดีได้ ..ชำระจิต จึงต้องรักษาศีล บำเพ็ญจิตภาวนา

..ไม่ขัด/ไม่แย้งใคร แต่ให้ตั้งใจทำความดี... ไม่ "จงจำ..จิต" ตนไปผูกมัดไว้ กับสิ่งใดๆ

(ข้อคิด..สะกิดธรรม บันทึกในช่วงเทศกาลกินเจ พ.ศ.๒๕๕๕)

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๕

หมายเหตุ ให้อ่านเพิ่มเติมใน ๔. "จงจำ..จิต"

.....

๖. ทำบุญ ไม่ติดบุญ..??



“ทำบุญ.. ไม่ติดบุญ”

“ทำความดี.. ไม่ติดความดี”

ครั้งจิตเป็นอุเบกขาไป อาสวะกิเลส
แห่งความอยากทั้งปวงก็สิ้นไป
พ่อแม่ครูอาจารย์ จิตท่านว่าง ว่างแล้ว
จากบุญ-บาป เพียงยกเหตุ หรือ
อานิสงส์แห่งบุญมาสอนหรือเทศนา

แต่หากผู้ฟัง..ยังมากมาย ในความอยากได้.. อยากมี.. อยากเป็น..

ครั้งอ่านแล้ว หรือฟังแล้ว หยิบฉวยไปใช้ในทันที มิได้ใช้สัมมาสมาธิ

พิจารณาไตร่ตรองก็ย่อมหลงในวิถีสงสาร แห่งสวรรค์สมบัติ หรือทิพยสมบัติ
อยู่รำไปนั่นเองฯ

“เปรียบเสมือนเพียงเห็นอาหาร แต่มิได้รับประทาน ความรู้สึกอิมแท้!..

ย่อมไม่เกิดขึ้นแก่ผู้เห็นนั่นเอง”

“..ผล ย่อมสำเร็จตามเหตุเอง ตั้ง ปลูกต้นกล้ามะม่วง ย่อมเติบโตออกผลเป็น
มะม่วง ฉันทิใด ผู้ปลูกจึงไม่ต้องอธิษฐานอีกว่า

สาธุ..ขอให้กล้ามะม่วงวันนี้ ออกเป็นผลมะม่วงในวันหน้า เทอญ.

...เหตุแห่งความดี หรือบุญกุศล ที่ทำ..

ย่อมส่งผลเป็นผลแห่งความดี หรือบุญกุศล แก่ผู้กระทำนั้นเองฯ”

ผู้นำบุญ ๓ ลักษณะ??

๑. ผู้นำบุญที่ให้ความรู้

อย่างไรเป็นศาสนพิธี?/อย่างไรเป็นประเพณี?

เพียงทำศาสนพิธีให้ถูกต้องเพื่ออภังการพระพุทธศาสนาเอาไว้ให้สืบไป
ไม่ควรชักชวนทำบุญในเชิงเปรียบเทียบ เช่น ทำแล้วได้บารมีมาก../ได้บารมี
น้อย, ยอดเงินมาก/สร้างวัตถุนานขนาดใหญ่มาก-ได้บุญมาก
../ยอดเงินน้อย-สร้างวัตถุนานขนาดเล็ก ได้บุญน้อย,
การผูกมัด/จองจำ..จิต ในสววรรค์สมบัติ/ทิพยสมบัติ/ในภพชาติใหม่

๒. ผู้นำบุญในศาสนพิธี

ควรกล่าวนำญาติธรรมที่มาร่วมพิธี "รวมจิตเป็นหนึ่ง" โดยพร้อม
เพรียง (การตั้งจิตให้เป็นสมาธิ) ก่อนถวายทานนั้นๆ ทุกครั้ง

ให้กล่าวน้อมนำจิตจำนวนคนมากมายมาในพิธี "รวมจิตเป็นหนึ่ง"
เสมือนจิตเดียวขณะทำพิธีถวายฯ จะเกิดพลังอันสง่าร่วมกันอย่างมาก ย่อม
ได้ผลบุญเสมอกัน เกิดความสามัคคีในหมู่ เป็นตัวอย่างให้ผู้ร่วมศาสนพิธีได้
นำไปดำเนินการเป็นแบบอย่างที่ถูกต้องต่อๆ ไป ไม่ติดในสถานที่ ตัวบุคคล
เป็นสังฆทาน และ จิตผู้ให้ (ผู้ถวายทาน)..ต้องใช้ความรู้สึก (จิต) ให้..แบบให้
ขาดจากจิตของตนโดยสิ้นเชิง

๓. ผู้นำบุญภาวนา

ควรชักชวนผู้มีจิตศรัทธาในทาน ศีล นั้นๆ พยายามนำจิตตนไปสู่การ
ปฏิบัติธรรม (อริยมรรค ๘)

เพราะ "ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน" และ/หรือ นำเอาธรรมไปปฏิบัติใน
ชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาคุณภาพของจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งในธรรม เห็น
ทุกข์จากการเกิด การเวียนภพชาติ ส่งเสริมธรรมะภาคปฏิบัติ ให้ญาติธรรม
เกิดความเพียรพยายาม (ปฏิบัติธรรม) ออกจากวัฏสงสาร ตามสติกำลังฯ

ผลแห่ง ทาน ศีล ภาวนา ทำเพื่อเพิ่มพูนกิเลสในจิตให้เติบโตขึ้นใน
ความ ออยากได้..อยากมี..อยากเป็น จองจำ..จิต กับสววรรค์สมบัติ/ทิพยสมบัติ
อยู่รำไปฯ

..หรือ ทำเพื่อขัดเกลากิเลสในจิตให้ลดลง/หมดสิ้น จากหายไปสู่ความ
ละเอียด ที่ต้องใช้ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ จิตย่อมเจริญในธรรม
และนำมาซึ่งความสุขแท้แห่งจิตตนฯ.

เมื่อคุณเป็นผู้นำบุญ.. คุณจะนำบุญในแบบใด..
นั่นแหละ "ทำบุญ ไม่ติดบุญ..??"

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๕

บันทึกในช่วงเทศกาลกฐิน พ.ศ.๒๕๕๕

.....

๗. ถาม-ตอบ เรื่องการสวดมนต์..??



๑. ในระหว่างที่เรากำลังสวดมนต์ เราจำเป็นต้องนึกถึงคำแปลหรือไม่
หรือว่า ให้มีสติตลอดเวลาว่า ณ ตอนนี้ เรากำลังสวดมนต์อยู่นะ
หรือว่า ให้ พุท-โธ ภายในใจ ระหว่างที่ทำการสวดมนต์
คือ จากการสังเกต เวลาที่ผม สวดมนต์นั้น ปากก็สวดมนต์ไป
แต่ว่า จิตนั้น ไม่นิ่งเลย คิดไปนู่น นี นั่น โนน เราจะมีวิธีการอย่างไร
ทำให้การสวดมนต์นั้น เป็นประโยชน์ต่อตัวเองให้ได้มากที่สุด
แล้วทำให้ ระหว่างการสวดมนต์นั้น จิตไม่วอกแวก หรือ คิดไปเรื่อยเปื่อย

๒. การสวดมนต์นั้น เป็นการสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย ใช่ไหมครับ
ผมเคยได้ยินว่า การสวดมนต์นั้นเปรียบเสมือนยาทา ส่วนภาวนานั้น
เป็นยากิน ยาทา ในที่นี้ หมายความว่า การช่วยลด/ทุเลา กรรมที่ไม่ดี
ที่จะเกิดขึ้นกับตัวเราได้ใช่ไหมครับ

๓. แล้วการสวดมนต์แต่ละบทนั้น จะให้ อานิสงส์ ที่แตกต่างกันหรือเปล่าครับ
อย่างเช่น การสวดบท พาหุง+อิติปิโส เท้าอายุ จะทำให้เรามีปัญญาที่ดีขึ้น
เวลาทำอะไร ก็จะไม่ประสบแต่ความสำเร็จใช่ไหมครับ

๔. คำถามสุดท้าย ระหว่างการสวดมนต์ในใจ กับการสวดมนต์แบบเปล่งเสียง ออกมา เราควรสวดมนต์แบบใด (ขณะที่เราทำการสวดมนต์คนเดียว)

๔ คำถาม กับ ๔ คำตอบ พร้อมยก ๒ ตัวอย่าง ดังนี้

ตอบ ๑:

การสวดมนต์ขึ้นอยู่กับเจตนาของผู้สวดว่าสวดเพื่ออะไร สวดพุทธานุสสติ, สวดตามสัจจะอธิษฐาน, สวดแก้บน, สวดเพราะความกลัวสิ่งต่างๆ, สวดตามสิ่ง/คำบอกเล่า เป็นต้น ถ้าสวดมนต์เพื่อสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย (ผู้สวดรู้ความหมายในบทสวดมนต์) แล้วตั้งจิตสวดนอบน้อมตามด้วยความเคารพ จิตก็เกิดความรู้สึกถึงพระพุทธรเจ้า จิตซาบซึ่งในธรรมเกิดความสงบเย็น,

ถ้าสวดมนต์แบบภาวนา การจดจ่ออยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด เราเรียกว่าสมาธิ ก็ให้จิตผู้สวดจดจ่ออยู่ทุกถ้อยคำที่สวดออกมาไม่ว่าจะเป็นเปล่งเสียง หรือไม่เปล่งเสียงออกมา จิตก็เกิดสมาธิสงบเย็น เช่นกัน

ในอดีต-ปัจจุบัน การชักชวนคนให้ปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องที่ทำได้ยากมาก เพราะมีความศรัทธา เลื่อมใส ความเชื่อ และความเพียร ที่แตกต่างกัน จึงมีวิธีการชักชวนแนะนำให้สวดมนต์สรรเสริญคุณพระรัตนตรัยกัน อย่างน้อยก็ทำให้ผู้สวดได้สติระลึกถึงพระพุทธรเจ้า จิตใจได้สงบเย็นลงบ้าง ได้คิดดี ทำดี บ้าง (ทุกศาสนาก็ทำกัน)

การสวดมนต์ไม่ว่าบทใด จะสวดมาก หรือสวดนานแค่ไหน จะไม่เกิดประโยชน์กับผู้สวดเลย ถ้า..ผู้สวดไม่มีสติจดจ่อขณะสวดมนต์ (สักแต่สวดให้จบๆ บทไป หหมดชั่วโมงไป เป็นต้น) ไม่รู้ความหมายไม่เข้าใจ (รู้ธรรมไม่เข้าใจก็ไม่ซาบซึ่งในธรรม เหมือนเด็กอ่านหนังสือออกแต่ไม่ได้เข้าใจความหมายอย่างลึกซึ้งแท้จริง)

การสวดมนต์ให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเองให้ได้มากที่สุด อย่างน้อยผู้สวดควรทราบความหมายบทสวดมนต์ที่สวดนั้น แล้วทำความเข้าใจในธรรมะนั้น จะเกิดความซาบซึ่งในธรรม เวลาจะสวดมนต์ใด ก็ให้ตั้งจิต (สติ) จดจ่อขณะสวดมนต์บทนั้นๆ จิตผู้สวดก็จะเป็นสมาธิ สงบเย็น เรียกเกิดบุญที่จิต ครับ (จิตดี..คุณธรรมเกิดที่จิต)

ตอบ ๒:

การสวดมนต์อย่าไปผูกโยงกับเรื่องกรรม (หรือเรื่องอื่นๆ) เมื่อเราทราบความหมายบทสวดมนต์แล้วสวดพุทธานุสสติ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ สวดแล้วจิตสงบสบายปล่อยวางสิ่งๆต่างๆ ได้ผู้สวดก็สบายใจ

ในทางกลับกันจิตผู้สวดหากไม่รู้จักปล่อยวาง โลก โกรธ หลง จิตยังยึดอยู่เท่าเดิม หรือมากกว่าเดิม แม้สวดมนต์มากๆ นานๆ สวดจบแล้วก็ทุกข์เหมือนเดิมเพราะจิตไม่รู้จักปล่อยวาง ครับ

ตอบ ๓:

เมื่อเราอ่านหนังสือสวดมนต์แปล ความหมายบทสวดมนต์แต่ละบทแตกต่างกัน แต่แก่นแท้คือ ให้มนต์ทุกบทส่งผลให้จิตผู้สวดเกิดความศรัทธา เลื่อมใส เกิดความสบายใจ เกิด?...

...สุดท้ายเกิดพระรัตนตรัยในจิตอย่างมั่นคงแน่นอน

เมื่อผู้สวดเข้าใจธรรมะในบทสวด ได้ใช้จิตพิจารณาความเป็นจริงในความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความที่เข้าไปควบคุมไม่ได้ (ไตรลักษณ์) แล้วเกิดปัญญาทางธรรม ปล่อยวางได้ ไม่สำคัญมั่นหมาย ผู้สวดจะสวดมนต์บทใด ก็มีความสุขใจ ครับ

ตอบ ๔:

การสวดมนต์คนเดียวให้จิตเกิดพุทธานุสสติ หากไม่เปล่งเสียง (สวดในใจ) แล้วผู้สวดกำหนดสติสวดตามแล้วจิตสงบสบาย ก็ไม่ต้องเปล่งเสียง แต่หากไม่เปล่งเสียงแล้วจิตฟุ้งซ่านไม่มีสมาธิสวด (จิตไม่สงบ) ก็ให้สวดเปล่งเสียงจิตจะจดจ่อที่บทสวดมนต์ ก็จะช่วยให้จิตผู้สวด ไม่ฟุ้งซ่าน ครับ

ขอยก ๒ ตัวอย่าง



(๑) การสวดมนต์ที่อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ ทุกวัน ๔ โมงเย็น ชาวบ้านจะเดินทางมาสวดมนต์วัตรเย็นแปล (แบบสวนโมกขพลาราม) ณ เรือนธรรมโสฬส มีผู้ที่อ่านหนังสือสวดมนต์ไม่ได้ก็ไม่เปล่งเสียงเอาแต่พนมมือ ตาก็มองพระพักตร์พระประธาน “พระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์” มาทำวัตรเย็นบ่อยๆ จนจิตเกิดพุทธานุสสติ ปัจจุบัน สวดมนต์เปล่งเสียงได้คล่องทุกบท

ต่อมาผมก็สอนให้ปฏิบัติธรรม (บวชเนกขัมมะ ทุกเดือน สัปดาห์ที่สอง และวันหยุดสำคัญ) จนจิตเกิดสมาธิ เรียกว่า การปฏิบัติธรรม ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เราใช้ภาษาใจเข้าถึงธรรม อ่านหนังสือไม่ออกก็ปฏิบัติธรรมได้ ทุกวันนี้จิตเรามีความสุขเพราะรู้จักปล่อยวาง ครับ

(๒) ผู้ปฏิบัติธรรมท่านหนึ่ง ภายหลังกลับจากปฏิบัติธรรมที่อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ ได้ตั้งสัจจะขอนั่งสมาธิทุกวัน ๕ หรือ ๑๐ นาที แล้วแต่สะดวก ทำงานอยู่กรุงเทพกลับจากทำงานถึงที่พักก็ตีกาบน้ำเสร็จนั่งสวดมนต์อยู่นาน ครั้นพอนั่งสมาธิต่อก็โง่งว้างหลับ เพราะร่างกายอ่อนล้าจากการทำงานทั้งวัน ผมก็แนะนำให้ปรับพฤติกรรมไม่ต้องสวดมนต์นาน ให้ตั้งนะโม ๓ จบ แล้วอาราธนาพระรัตนตรัยลงจิต แล้วให้นั่งสมาธิทันที

ดังนั้น การสวดมนต์ หรือการนั่งสมาธิ เป็นเรื่องเฉพาะจริตของแต่ละบุคคล ที่ชอบ ที่พอใจ และให้ปฏิบัติธรรม อริยมรรค ๘ จะไม่หลงทาง ไม่นอกทาง

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๕

คำถามเพิ่มเติม;

๑. นิमित นี้เกิดจาก สิ่งที่จิต เราปรุงแต่งขึ้นเองหรือ เปล่า
หรือ เกิดจาก สิ่งที่มาดลใจ ให้เกิด เช่น กุมาร เป็นต้น ??

ตอบ:

นิमितจากการปฏิบัติธรรม เกิดได้ทั้งจิตที่ปรุงแต่ง (สิ่งที่ชอบ) ขึ้นเอง และสิ่งที่มาดลใจให้เกิด เช่น กุมาร เป็นต้น??..จิตที่ปรุงแต่งขึ้นเองนั้นเกิดจากความชอบของผู้ปฏิบัติธรรม และ/หรือ จากจิตที่จำจากการเวียนภพชาติ ...ต้องเพียรปฏิบัติอริยมรรค ๘ ให้สม่ำเสมอๆ เมื่อจิตเกิดสัมมาสมาธิแล้ว เข้าวิปัสสนา ความรู้แจ้งจะเกิดที่จิตเอง ความลึกลับสงสัยก็จะหมดสิ้นไปเอง ครับ

๒. แล้วการนั่งกรรมฐาน เราจะรู้ได้อย่างไร ว่าบุญนั้นได้เกิดขึ้นแล้ว เราจึงถึงแผ่ส่วนกุศลไปให้ได้ - ถ้าเกิดผมนั่งกรรมฐานแล้ว จิตผมไม่นิ่ง คิดนู่น คิดนี่ คิดนั่น แต่ ว่า ผม ก็ พุทโธ ไปตลอด เมื่อนึกขึ้นได้ แบบนี้ บุญที่ผม แผ่ไปให้ เขาจะได้รับน้อย หรือ มากอย่างไรครับ

ตอบ:

การทำความดี (กรรมฐาน) เป็นความรู้สึกเครื่องรู้ได้เฉพาะจิตของผู้ปฏิบัติเอง สภาพะจิตดีงามนี้เป็นนามธรรม ไม่มีปริมาณ ไม่มีน้ำหนัก จึงไม่ใช่เรื่องที่ต้องมานั่งคิดว่า “ความดี/บุญ” ได้มากหรือได้น้อย เหมือนคุณรับประทานอาหารรู้สึกอิ่ม ไปเล่าให้คนอื่นฟังว่าคุณรู้สึกอิ่มมาก/อิ่มน้อย ผู้ฟังก็ไม่รู้สึกอิ่มเหมือนคุณ ครั้นคุณอิ่มแล้ว (จิตเป็นสุข) คุณอยากให้เขาอิ่มบ้าง (สุข) คุณก็แบ่งปันอาหารให้เขา (แผ่เมตตา) เขาเข้าไปกิน เขาก็รู้สึกอิ่มได้เฉพาะเขา ผู้ให้ยอมไม่รู้ว่า ผู้รับอิ่มมากหรืออิ่มน้อย แต่..จิตของผู้ให้ยอมเป็นสุขเสมอ ครับ

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๙ ตุลาคม ๒๕๕๕

บันทึก ถาม-ตอบผ่าน Facebook

.....

๘. ถาม-ตอบ นิमित/ความฝัน วิธีแก้..??



ผู้ถาม: พี่หมากมีเรื่องจะถามพี่หมากอีกแล้ว
คือว่า...ที่ตอนนั้นที่หนูเคยเล่าให้พี่หมากฟังว่า มีคนเข้ามาขอส่วนบุญ แล้วพี่
หมากเคยบอกว่า ถ้าเราทำบุญให้ด้วยความกลัวแล้วเค้าก็จะมาขออีกทีนี้เมื่อ
คืนนั้นฝัน เห็นผู้หญิงกับเด็กกุมารหัวจุก เค้าเหมือนมาบอกว่าให้ทำบุญให้
แล้วเราก็ต้องไปทำบุญให้เค้าเหมือนทุกทีรีปาวคะ

ผู้ตอบ: ภายหลังจากออกจากสมาธิทุกครั้ง ให้เรากล่าวอุทิศบุญกุศลให้สรรพสัตว์
ทั้งหลาย เทวดาประจำตัว ประจำที่ที่เราอยู่อาศัยกรณีนี้ ให้น้องเหมียวนั่ง
สมาธิปฏิบัติเป็นปกติของเรา กรรมฐานเสร็จแล้วก็กำหนดกลางกาย เผอิฐกุศ
กุศลให้กับสิ่งที่มาเข้าฝัน ครับ

ผู้ถาม: ค่ะ แต่หนูสังเกตว่าจะเป็นแบบนี้ ช่วงที่สวดพาหุง กับชินบัญชร

ผู้ตอบ: บุญกรรมฐานเป็นบุญใหญ่ ก็จะทำให้เขามีความสุข ปฏิบัติธรรมแล้ว
ก็เพื่อแผ่บุญกุศลออกไป แต่.. ไม่ใช่ว่า ถูกใช้/ถูกบังคับ/ถูกนิमित/ถูกความฝัน
ให้เกิดแล้วเราไปทำ มันจะเกิดบ่อยๆ

ผู้ถาม: ค่ะ ในฝันยังนึกถึงที่พี่หมากบอกเลย...ว่าจะไม่ให้เพราะความกลัว

ผู้ตอบ: หากสวดมนต์แล้วเกิดนิमित ก็เลิกสวด ให้มาตั้งนะโมฯ ๓ จบ
อาราธนาพระรัตนตรัยลงจิต แล้วนั่งสมาธิเลย ครับ

ผู้ถาม: แต่เราก็รับปากเค้าในฝันว่าจะทำให้ แต่ไม่ใช่เพราะความกลัวคะ

ผู้ตอบ: หากคิดว่าเป็นเพียงนิमित การรับปาก ก็ทำสมาธิให้ไปนี้หากนิमितให้
ไปสร้างสิ่งของ ๑๐๐ ล้าน จะมิต้องไปทำตามนิमितหรือ??

ผู้ถาม: แหะๆ

ผู้ตอบ: คนทำตามนิमितก็ไม่จบสิ้นสักที

ผู้ถาม: ค่ะ

ผู้ตอบ: เพราะนิमितเกิดได้ตลอดเหมือนคนมีบ้าน ไม่ปิดล็อกประตูบ้าน (จิต)
ใครเข้า-ออกเป็นสาธารณะ จิต ก็จกกลายเป็นส่วนตัวสาธารณะ รับทุกข์คนอื่นรำ
ไป แค่ปลดทุกข์ให้ตัวเอง ก็ยังต้องเลือกจัดเวลาที่เหลือให้เกิดสุขกับจิตตนเอง
ได้ พี่อธิบายเป็นสภาวะธรรมนะ ไม่โกรธๆๆ นะ

ผู้ถาม: ไม่โกรธ แต่กำลังทำความเข้าใจ...

ผู้ตอบ: พี่ให้คาถาไป.. “ไม่รู้..ไม่ชี้..ดีนักแลฯ”

ผู้ถาม: ยากจัง ค่ะ พี่หมาก ไม่รู้ไม่ชี้ ได้แค่บางที่ที่มีสติ แหะๆ

ผู้ตอบ: คาถานี้ใช้ป้องกันจิต ได้ดีนักแลฯ

ผู้ถาม: อ้อ เข้าใจแล้ว... ไม่รู้ ไม่ชี้

ผู้ตอบ: จิตของเราเรากำหนดเอง ชาตินี้ต้องกำหนดให้ได้ หากชาตินี้ยังถูก เขากำหนดเหมือนชาติก่อนๆ ชาติต่อๆ ไปก็จะเป็นทาส (กิเลส) เขาเรื่อยไป

ผู้ถาม: ค่ะ

ผู้ตอบ: จะผี จะเทวดา หากมีมิจฉาทิฏฐิ ก็ต้องตกเตือนกัน หากไม่เชื่อใน สัมมาทิฏฐิ ก็ต่างคนต่างอยู่ อย่ยามาทำให้เกิดนิमितกัน เกิดแล้วก็แล้วไป ไม่สนใจ ไม่รู้ ไม่ชี้ เพราะ จำอะไรไม่ได้เลย จันวางทิ้งมันไปหมดแล้วอดีต สติรู้ปัจจุบัน จันไม่มีเมื่อคืน เพราะลืมไปแล้ว ^ __ ^

ผู้ถาม: ค่ะ ไม่รู้ไม่ชี้ คาถาพี่หมาก แหะๆ

ผู้ตอบ: ตั้งสติฯ ๓ จบ ก่อนว่านะ นังกรรมฐานให้ ก็จะได้สบายใจนะ

ผู้ถาม: ค่ะ ขอบคุณค่ะพี่หมาก แต่ว่าเราจะนั่งไปปฏิบัติไปแบบไม่รู้ไม่เห็น ไปก็ไม่ได้หรือคะ คือว่าต้องอยู่ที่เราต้องปิดลือกจิตเราให้ได้ อะไรๆถึงจะไม่ มายุ่งกับเราใช้รีปาว หนูแค่อยากทำไปเรื่อยๆ ไม่อยากรับรู้อะไร หรือว่าต้อง ไม่รู้ไม่ชี้ ไปเรื่อยๆ เดียวก็จะไม่มีอะไรมายุ่งกับเราเอง

ผู้ตอบ: ผู้ปฏิบัติทั้งหลายต่างก็รู้ ต่างก็เห็น แตกต่างกันไปทุกคน แต่เขาใช้ ปัญญาเข้าไปแยกอันไหน ประโยชน์ อันไหนไม่ไช่ประโยชน์ (เสียเวลา) นิमितก็คือนิमित ต้องตามหรือ หากวันหนึ่งนิमित ๑๐๐ ล้าน ไม่ทุกข์หรือ

ผู้ถาม: ค่ะ

ผู้ตอบ: นิमितเกิดเว็ปเดียว จบ แต่ผู้นิमितกลับตามมันอยู่หลายชั่วโมงหลาย วัน หลายปี..หลายภพชาติ แฮ้อ..อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ผู้ถาม: ...ไม่รู้ไม่ชี้ ขอบคุณนะค่ะพี่หมาก

ผู้ตอบ: ขอให้เจริญในธรรม ครับ.

บันทึก ถาม-ตอบผ่าน Facebook

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๖ ตุลาคม ๒๕๕๕

.....

๙. ถาม-ตอบ ทำไมต้อง ละความดี..??

ได้อ่านหนังสือ คุรุธรรมล้ำเลิศวิศาล : อบายธรรม หลวงปู่จาม มหาบุญโณ
(วัดป่าวิเวกวัฒนาราม อ.คำชะอี จ.มุกดาหาร)

เกิดความสงสัยขึ้น บทความหนึ่ง เรื่อง การใช้จิต

ให้รู้จักใช้จิตของตนไปในทางอันดี

ให้จิตเป็นบุญ

ให้จิตเป็นสุขเบิกบาน

ให้จิตตั้งอยู่ได้ ตั้งมั่นอยู่ได้

ให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วอยู่

จิตเป็นปัญญาจึงสว่างได้

เอาสติมาอยู่กับจิต แล้วพิจารณาปล่อยวาง ขำระล้าง ละชั่ว

ขยันหมั่นทำดี "ละความดี" หนีความชั่ว ขำระใจให้สะอาด

"มรรคเป็นเครื่องขำระความดี"

ปัญญา ละตัณหา อปาทาน

นิโรธ ดับใดๆ ได้เป็นธรรม.



คำถาม

..ไม่เข้าใจว่า ทำไมต้อง ละความดี ? กับ

..มรรคเป็นเครื่องขำระความดี มีความหมายว่าอย่างไรครับ ไม่เข้าใจจริงๆ?

คำตอบ

อริยมรรค ๘ เป็นข้อปฏิบัติ เมื่อสัมมาสติ สัมมาสมาธิ เกิดในจิตผู้ปฏิบัติ

โดยสมบูรณ์ (จากความไม่สงบ.. ไปสู่ความสงบ) จิตจะพัฒนาเข้าวิปัสสนา

อัทธโนมัตติ ตัวปัญญาทางธรรม (วิชา = ความรู้แจ้ง) จะเกิดขึ้นจากจิต

ในขณะนี้ เรียกว่า จิตตรัสรู้ธรรม ตรงนี้จิตผู้ปฏิบัติ จะละความทยานอยาก

(ตัณหา) ความยึดมั่นถือมั่น (อปาทาน) พิจารณาเป็นอุเบกขาจิต (นิโรธ)

มีแต่สภาวะธรรม ที่เกิด-ดับๆๆๆ เท่านั้น

เมื่อจิตถึงสภาวะธรรมนี้ ก็ไม่มีบุญ-บาป, ความดี-ความชั่ว เพราะจิตเป็น

กลางๆ (อุเบกขาจิต) จึงเรียกว่า "ละความดี" เป็นสภาวะของจิตเข้าสู่

โลกุตระธรรม (ธรรมที่ให้พ้นวิญญูสงสาร ไม่เกิดเวียนภพชาติอีก)

"ความดี" เป็นสิ่งที่จิตปฤชนทั้งหลายต่างชวนชววยกระทำ-สั่งสม-เข้าไปยึด-

เข้าไปครอบครอง ตัวอยากก็ติดจิตรำไป (อาสวะกิเลส) ขณะที่จิตผู้ปฏิบัติ

บรรลธรรมแล้ว กลับสลัดทิ้งอย่างสิ้นเชิง "ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ" ด้วยการ

ปฏิบัติตามอริยมรรค ๘ หหมดสิ้นซึ่งความอยากสิ้นเชิง ("ละความดี")

เพียงคงรักษาธรรมปฏิบัติไว้ให้เจริญในพระพุทธศาสนาสืบไปฯ

พ่อแม่ครูอาจารย์ เมื่อรู้แจ้งธรรมแล้วจึงบันทึกข้อธรรมไว้ ผู้บันทึกย่อมเข้าใจ ..แต่ผู้อ่านทั้งหลาย ย่อมเข้าใจแตกต่างกันไปตามกำลังสติปัญญา (การปฏิบัติธรรม) ของแต่ละคนๆ

"จงปฏิบัติให้มาก แล้วความสงสัยจะค่อยๆ ลดน้อยลง..
..ที่สุด..หมดสิ้นความสงสัย"

ธรรมะ เป็นนามธรรมแห่งจิต..เป็นเครื่องรู้ได้เฉพาะจิตตน มีความลึกซึ้ง และยากที่คนทั้งหลายจะเข้าใจได้
..เพียงแคเห็นท่อนเดียว/ประโยคเดียว/ด้านเดียว/..ฯลฯ
จึงยากที่จิตจะเข้าใจถ่องแท้

การให้จิตเข้าใจธรรมอย่างถ่องแท้ (บรรลุธรรม) ไม่มีทางลัดอื่น แม้จะท่องตำราพระอภิธรรมหลายรอบ, ต้องเพียรปฏิบัติธรรมเท่านั้น จิตจึงแจ้งในธรรมบรรลุธรรมที่จิต ไม่ใช่ที่ความคิด ครับ

ขอจิตเจริญในธรรม

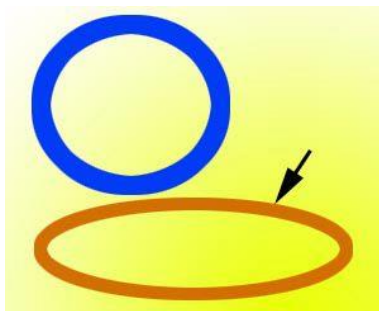
อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

หมายเหตุ ให้อ่านเพิ่มเติมใน ๖. "ทำบุญ ไม่ติดบุญ"

.....

๑๐. วงกลมชีวิต “จุดเริ่มต้นและจุดสุดท้าย”



วงกลม

หากเรามองเส้นวงกลมเราย่อมไม่รู้ว่าตรงจุดใดคือจุดเริ่มต้นของเส้นวงกลมนั้น แต่ในทางกลับกัน ครั้งนี้ให้เราเป็นผู้เขียนวงกลมขึ้นเอง เรากลับจรดปลายปากกาลงไปที่จุดเริ่มต้นแล้วลากเส้นโค้งเป็นวงกลมให้จุดสิ้นสุดมาบรรจบยังจุดเดียวกันกับจุดเริ่มต้น เป็น “วงกลม” แน่แน่นอนว่าผู้เขียนย่อม

ทราบว่าจุดใดคือจุดเริ่มต้นและจุดสุดท้าย ขณะที่ผู้อื่นย่อมไม่รู้

วงวิญสสาร

พระพุทธศาสนากล่าวถึงวิญสสาร หรือ สังสารวัฏ หรือ สงสารวัฏ คือ ภพภูมิที่มนุษย์ทุกคนต้องเวียนว่ายตายเกิดขึ้นมา ดังนั้น เราทั้งหลายคงเวียนเกิดเวียนตายนับภพชาติไม่ถ้วน เปรียบเสมือนเส้นวงกลม “วงวิญสสาร” ที่เราทั้งหลายต่างก็ไม่รู้จุดเริ่มต้นของการเวียนภพตนเอง และ/หรือ ยังไม่รู้จุดสิ้นสุดของการเวียนภพตนเองเช่นกัน จึงได้หลงตนเอง สุขบ้าง-ทุกข์บ้าง

ติดภพอยู่อย่างถาวรในวงวัฏสงสาร และไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะหาทางออกจาก “วงวัฏสงสาร” และยังคงอยู่ในวงวัฏสงสารต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงชี้หนทางออกจากวงวัฏสงสาร อริยมรรค ๘ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานทั้งหลาย ต่างใช้ขันติ ความเพียร กำหนดจิตของตนเอาชนะ นيران ๕ เข้าสู่โลกุตระธรรม เป็นผู้กำหนดจุดเริ่มต้นและจุดสุดท้ายให้ชีวิตตน ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย แม้รู้ว่าการเอาชนะนيران ๕ ไม่ง่าย

แต่..ก็ไม่ใช่เอาชนะไม่ได้มีใช่หรือ?..

ผู้รู้หนทางทั้งหลาย (บัณฑิต) ต่างก็เป็นผู้กำหนดจุดเริ่มต้นให้กับชีวิตของตน ให้ได้นำพาจิตตนปฏิบัติธรรมก่อนถึงจุดสุดท้ายในชีวิต ก็ให้ทำความเพียร ในภพชาติปัจจุบัน นำจิตให้ตั้งมั่นในพระรัตนตรัย เป็นจุดเริ่มต้นที่จะออกจาก “วงวัฏสงสาร”

หากท่านเลือกออกจาก “วงวัฏสงสาร” ท่านต้องเป็นผู้เขียนวงกลมชีวิต เพื่อกำหนด “จุดเริ่มต้นและจุดสุดท้าย” ให้กับตัวเอง เป็นผู้ตัดสินใจเลือกเอง

แม้ไม่สำเร็จถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ในชาติปัจจุบัน ก็จักได้สั่งสมติดเป็นนิสัย ถาวรที่อยู่ในจิต (อนุสัย) ให้ได้โอกาสปฏิบัติธรรมได้ต่อเนื่อง ในภพชาติ ต่อๆไป จนบรรลุนิพพาน ออกจาก “วงวัฏสงสาร” ได้ในที่สุด

ขอเจริญในธรรม

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์
บันทึกธรรมโสฬส บรรยาย ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

.....

๑๑. หมอดูแม่นๆ กับ กฎ ๕๐:๕๐



ความอยากรู้ ความสงสัยในอนาคต โชคลาภ ชะตาชีวิต วาสนา คู่ครอง เคารห์กรรม ความทุกข์ใจมีมากน้อย ในจิตของคนทั้งหลาย?

จิตที่เกิดความกลัว ความกังวล ความอดทนน้อย เกิดความไม่สบายใจ เกิดความไม่มั่นใจ หรือเพื่อเพิ่มความมั่นใจ ทำอย่างไร?

ในวัยเด็กผมเห็นญาติที่ชื่นชอบหมอดู อยากรู้โชคลาภชะตาชีวิตของตน

เดินทางไปหาหมอดูบ้าง ร่างทรงบ้าง ไม่ว่าจะทราบข่าวสถานที่ใด เขาบอกเล่าในความแม่นยำ ก็ต้องเดินทางไป เชื้อคนเดียวไม่พอ ก็บอกต่อและชวนขวายพาญาติ/เพื่อน/คนรู้จัก เดินทางไป แม้อยู่ในที่ไกลๆ เสียค่าใช้จ่ายต่างๆ มากมาย

“หมอดู” และ/หรือ “ร่างทรง” เป็นที่พึ่งอีกทางเลือกหนึ่ง ซึ่งบางคนใช้เป็นสิ่งที่พึ่งที่ระลึกถึง ยามเกิดความทุกข์ใจ เช่น ความกลัว ความกังวล และความไม่มั่นใจ เพื่อให้สบายใจไปในแต่ละโอกาส

ความทุกข์ใจเกิดขึ้นครั้งใด ก็ไปแก้ทุกข์กัน เรื่อยๆ ซ้ำๆ ในแต่ละปีๆ ความทุกข์ใจก็ยังกลับมาเกิดขึ้นอีกซ้ำไป ไม่พ้นจากทุกข์ได้

ครั้งมาพิจารณาในธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงแสดงสัจธรรมอันเกษมและไม่เกษม (เขมาเขมสัจธรรมที่ปกกาธา) แปลความว่า

“มนุษย์เป็นอันมาก เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว ก็ถือเอาภูเขาบ้าง ป่าไม้บ้าง อาราม และรุกขเจดีย์บ้าง เป็นสัจธรรม นั้น มิใช่สัจธรรมอันเกษมเลย นั้น มิใช่สัจธรรมอันสูงสุด เขาอาศัยสัจธรรม นั้นแล้ว ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสัจธรรมแล้ว เห็นอริยสัจจ์ คือความจริงอันประเสริฐสี่ ด้วยปัญญาอันชอบ คือเห็นความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความกำลั่งทุกข์เสียได้ และหนทางมีองค์แปดอันประเสริฐ เครื่องถึงความระงับทุกข์ นั้นแหละ เป็นสัจธรรมอันเกษม นั้นเป็นสัจธรรมอันสูงสุด เขาอาศัยสัจธรรม นั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้”

หากใช้สัมมาสติพิจารณาตามหลักธรรม ข้อคำถามใดๆ ซึ่งคำตอบเพียงว่า ใช่/ไม่ใช่ เปรียบเทียบกับ กฎ ๕๐:๕๐ คนทั่วไปก็สามารถตอบคำถามได้ โดยเลือกใช่เพียงคำตอบเดียว คือ ใช่/สำเร็จ/ถูกต้อง หรือ ถ้าคุณไปทำอย่างนี้ ... (ตามที่บอก)... แล้วจะใช่/สำเร็จ/ถูกต้อง/พ้นทุกข์/พ้นภัย เป็นต้น

สมมุติเปรียบเทียบการเล่นเกมส์ทายใจ ใช่/ไม่ใช่ ผู้ถามตั้งคำถามเพียงต้องการคำตอบ ใช่/ไม่ใช่ ขณะที่ผู้ตอบเลือกตอบให้ผู้ถามเกิดรู้สึกสบายใจ คลายความทุกข์ลง ทำให้เกิดผล พึงพอใจ : ไม่พึงพอใจ โอกาสใกล้เคียงกัน อาจเรียกเป็น กฎ ๕๐:๕๐ คือ ถูกครึ่ง ผิดครึ่ง

ผู้ถาม ๑๐ คน จะรู้สึกพึงพอใจกับคำตอบ ๕ คน
ผู้ถาม ๑๐๐ คน จะรู้สึกพึงพอใจกับคำตอบ ๕๐ คน
ผู้ถาม ๑๐๐๐ คน จะรู้สึกพึงพอใจกับคำตอบ ๕๐๐ คน
ผู้ถาม ๑๐๐๐๐ คน จะรู้สึกพึงพอใจกับคำตอบ ๕๐๐๐ คน
...ฯ.....

ผู้ถามที่พึงพอใจกับคำตอบจะบอกคนในครอบครัว/ญาติ/เพื่อน/คนรู้จัก เช่นเดียวกับผู้ถามที่ไม่พึงพอใจกับคำตอบ

สมมติเรียกผู้ตอบคำถามข้างต้นว่า “หมอดู” ผู้ถามที่ชอบดูหมอดูพึงพอใจกับคำตอบจะยอมรับในความแม่นยำ แล้วบอกต่อคนในครอบครัว/ญาติ/เพื่อน/คนรู้จัก ผ่านไปหลายๆ ปี ทำให้มีลูกค้ำมากมาย

แต่ในทางกลับกัน ผู้ถามที่ไม่พึงพอใจกับคำตอบจะไม่ยอมรับ แล้วบอกต่อคนในครอบครัว/ญาติ/เพื่อน/คนรู้จักเช่นกัน ก็มีลูกค้ำน้อย

ในสังคมไทยเราจึงได้รับฟังคำบอกเล่า คำโฆษณาชวนเชื่อ ว่าที่นั่น ที่นี้ “หมอดู” และ/หรือ “ร่างทรง” แม่นยำ ไม่แม่นยำ เป็นต้น

ในที่นี้ เราทั้งหลายต่างก็ผ่านความไม่รู้มาก่อนทั้งสิ้น นิยมชมชอบการดูหมอดู ผู้สนใจ ผู้ต้องการ ก็เดินทางตามๆ กันไป ไกลแค่ไหนก็ไป ฯ ข้อสังเกตคือ ในบางท่านคนในครอบครัวบอกหนทาง ชี้ทางด้วยปรารถนาดี ไม่เชื่อถือ แต่กลับไปเชื่อหมอดู

บอกให้ทำอะไร?

เสียทรัพย์สิ้นเงินทองเท่าไร?

ทั้งๆ ที่ไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่คนที่รู้จักมาก่อน แต่กลับเชื่อฟัง ทำตามโดยปราศจากข้อสงสัย ในที่สุดความทุกข์ก็ยังกลับมาเกิดขึ้นอีกรำไป ไม่พ้นจากทุกข์ได้ จึงขอให้ผู้ปฏิบัติธรรม นำจิตก้าวพ้น กฏ ๕๐:๕๐ นำจิตเชื่อตามหลักเหตุและผลด้วยสัมมาสติ สัมมาสมาธิ มีจิตตั้งมั่นระลึกพระรัตนตรัยเป็นสรณะอันสูงสุด ไม่หวั่นไหวคลอนแคลน จิตก็จะก้าวพ้นความทุกข์ทั้งปวงได้

ขอเจริญในธรรม

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

บันทึกธรรมโสฬส เรียบเรียงจากการบรรยาย ๙ มีนาคม ๒๕๕๖

.....

๑๒. ถาม-ตอบ การบูชาพระพุทธรูป..??



ถาม พี่หมากครับ การที่นำดอกไม้ รูปเทียน บูชาพระพุทธรูป หมายถึง แสดงความเคารพ หรือเปล่าครับ

ทำไมเราจึงต้องนำ ดอกไม้ มาบูชา พระพุทธรูปด้วยครับ

ตอบ จัดเป็นอามิสบูชาทั้งหมด มาจากจิตศรัทธา ถวาย ครับ

ถาม ผลที่ได้จากการบูชา คือ การทำให้เรามีความอ่อนน้อม ถ่อมตน ไซหรือไม๊ ครับ?

ตอบ ดอกไม้ เงินทอง สิ่งของอื่นๆ จนถึงการปฏิบัติจิต เป็นการระลึกถึงพระพุทธรุคณ ทั้งสิ้น

แต่การปฏิบัติบูชา จิตผู้ปฏิบัติยอมเข้าถึงพระรัตนตรัยอย่างมั่นคงหนักแน่น เหมือนผู้ได้รับประทานอาหารเองยอมอ้มจริง กว่าผู้ที่จัดปรุงอาหารแต่ไม่ได้รับประทาน

จิตผู้ปฏิบัติต้องใช้ความเพียร ความพยายามอย่างมาก กว่าจะรู้แจ้งธรรมที่จิตจิตดับสนิทไม่มีภพชาติใหม่

แล้วจะนำดอกไม้ รูป เทียน เงินทอง สิ่งของอื่นๆ ไปกองเป็นภูเขาสูงๆ หลากหลุก หลากๆ ภพชาติ คอยหลบหลีกไม่นำจิตปฏิบัติธรรม แล้วเมื่อไหร่?.....จะจบสิ้นภพชาติ

เกิดมาใหม่ในร่างใหม่ เพศใหม่ เด็กใหม่ เรียนใหม่ ทำงานใหม่ หาบ้านใหม่ หาทรัพย์สินใหม่ มีครอบครัวใหม่ แก่ใหม่ เจ็บใหม่ ตายใหม่ วนเวียนอยู่ในวัฏสงสารเป็นอนกชาติ

เพราะเหตุความเพียรทำจิตให้ยิ่ง ความอดทน (ขันติ) ที่แตกต่างกัน แต่จิตศรัทธาเหมือนกัน ทำให้ต้องมีการนำดอกไม้ รูป เทียน เงินทอง สิ่งของอื่นๆ ฯลฯ ไปสักการะตามกำลังศรัทธา กำลังสติปัญญา ของแต่ละบุคคล ขวนขวายทำความดีใส่จิตของตน สืบทอดให้เราได้เห็นถึงปัจจุบัน และจะต่อเนื่องอย่างนี้เรื่อยๆไป

ขอเจริญในธรรม

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒๕ เมษายน ๒๕๕๖

.....

๑๓. ไม่ปล่อยจิตเป็นตั้งงูพิษ

อยู่คนเดียวให้ระวังจิต ระมัดระวังสติ ไม่ปล่อยจิตเป็นตั้งงูพิษ
คอยจ้องสอดสาย (มองหาเรื่องภายนอกตัว)
ฉกักต (ติจิน นินทา พุดจาสอเสียด ยุยงให้แตกแยกกันในหมู่)
นั่นแหละ.. ในที่สุด จิตของเขา
ย่อมถูกพิษที่อมไว้ทำลายจิตของตนเอง ให้เศร้าหมอง ทุกข์ร้อนใจ
กระสับกระส่าย มีแต่ความเดือดร้อนมาสู่
หาความสุขไปไม่ได้ ไปตลอดชีวิต ..

จงหมั่นปฏิบัติรักษาจิตตนให้ขาวรอบ (เพิ่มสติ)
รู้ภัย ทั้งความพยายาท วางทุกข์ พบสุขแท้ๆ
ขอให้ทุกท่านมีความสุขในเทศกาลสงกรานต์ ๒๕๕๖

ขอจิตเจริญในธรรม

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอดมทรัพย์
บันทึกธรรมโสฬส เรียบเรียงจากการบรรยาย ๑๓ เมษายน ๒๕๕๖

.....

๑๔. แก้บน..แก้จิต



การบน หมายถึง ขอร้องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วยโดยให้คำมั่นว่าจะให้สิ่งของตอบแทนหรือทำตามที่ได้ให้สัญญาไว้เมื่อเป็นผลสำเร็จ เช่น ขอให้ถูกหวย, ขอให้หายเจ็บป่วย, ขอให้มิลูก, ขอให้สำเร็จ (สิ่งที่ปรารถนา) ฯ เป็นต้น

ในสังคมไทยการบนเป็นเรื่องที่พบเห็น/รับรู้ข่าว/ได้ฟังการบอกเล่า ด้วยอาจมีคนในครอบครัวญาติ คนรู้จัก คนดังในสังคมฯ ต่างก็แก้บนกันจนเราเคยชินเข้าใจว่าการบนเป็นเรื่องปกติ โดยทั่วไปการบนเป็นเรื่องที่ไม่มีใครรู้ เพราะต่าง

ตั้งจิตปรารถนามิได้บอกให้ใครรู้ แต่ภายหลังเป็นผลสำเร็จ การแก้บนกลับเป็นเรื่องที่คนทั่วไปได้รู้ ได้เห็นการกระทำ ได้รับทราบเรื่องราว และจากความตั้งใจให้รู้ข่าวในวงกว้างเพื่อประโยชน์ในโอกาสต่อไป ทำให้ผู้สนใจเดินทางไปทำการบนจำนวนมาก ที่ไม่เป็นผลสำเร็จไม่เคยมีข่าว เพียงมีแต่ข่าวที่เป็นผลสำเร็จ เปรียบเทียบกับ กฎ ๕๐:๕๐ (ไม่สำเร็จ : สำเร็จ) แต่การบนก็เพื่อความคาดหวังผลสำเร็จ ความสบายใจ ความมั่นใจ ความไม่หวาดกลัวภัย จากสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นที่พึงยึดเหนี่ยวทางใจ นั่นเอง

ในเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ ได้เดินทางจาริกแสวงบุญ ๔ สังฆนียสถาน ประเทศอินเดีย ได้เห็นคนศาสนาอื่นยื่นเข้าแถวจำนวนมากมายืนเพื่อไปขอรับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วย ในสิ่งที่ตนปรารถนา จิตก็ให้ระลึกถึงในพระพุทธศาสนาองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ให้สติสอนหลักเหตุและผลว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” แล้วจะไปหวังแต่ให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ บันดาล ก็ไม่ต้องทำงาน ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ให้ทรมาณกาย หาท่างพันทุกข์ (พระนิพพาน) เสียเงินทอง ทรัพย์สิน เสียเวลา เหน็ดเหนื่อยกายกันทำไม เป็นข้อให้พิจารณา

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ ทราบว่ามีการบนเช่นกัน โดยจะแก้บนยิงพล ๑๘ นัด ใช้เงิน ๕,๐๐๐ บาท และการแก้บนจากท่านอื่นๆ ที่จะตามมา จึงขอห้าม หากไม่ห้ามตั้งแต่วันนี้ วันหน้าอาจมี แก้บนภาพยนตร์ ดนตรี ละครรำฯ ให้อีกทีกว่านวย มีสิ่งของอุปโภคบริโภคมาตั้งวางมากมาย

การบนสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม อาจเปรียบเหมือนการอธิษฐานจิตให้เกิดความเพียรปฏิบัติ เช่น มาสวดมนต์บ้าง ปฏิบัติธรรมบ้าง ดังเช่นที่มาปฏิบัติธรรมกันในโอกาสนี้ เพื่อปลูกปัญญาทางธรรมให้เจริญยิ่งขึ้นไป ตามโอกาสสะดวกของแต่ละคน

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ ไม่ใช่สถานที่สำหรับแก้บน หากแต่เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม เพื่อความสุขสงบทางใจ เพื่อขัดเกลาจิตเพิ่มสติในพระรัตนตรัย ให้เป็นสัมมาทิฐิ การตั้งสัจจะ การกล่าวคำอธิษฐาน เป็นเหมือนคำสัญญา ที่ผู้ปฏิบัติธรรมตั้งจิตปรารถนา และใช้ความเพียรหมั่นปฏิบัติชำระแก้จิต ให้จิตเจริญในธรรมยิ่งขึ้นไป ไม่เป็นคนหลงมกมายอีกต่อไป นั่นแหละ แก้บน..แก้จิต หากแก้ที่จิตได้เมื่อไหร่การบน-การแก้ ก็จะไม่มีการต่อไป

ขอเจริญในธรรม

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์
บันทึกกรรมโสฬส เรียบเรียงจากการบรรยาย ๑๓ เมษายน ๒๕๕๖
หมายเหตุ ให้อ่านเพิ่มเติมใน ๔. "จงจำ..จิต"

.....

“รวมจิตเป็นหนึ่ง”
ความว่างที่ไม่สูญเปล่า

๔.บันทึกธรรมโสฬส เล่ม ๒

วิธีทำสมาธิ ตามแนวทาง อริยมรรค ๘



บันทึกธรรมภาคปฏิบัติ

เล่ม ๒

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุ๋ทองอดมทรพ์
ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี
www.uthong-udomsu.com

คำนำ

หนังสือ “วิธีทำสมาธิ ตามแนวทาง อริยมรรค ๘” เป็นหนังสือ
ซึ่งได้เขียนบันทึกจิตจากผลการปฏิบัติธรรม ก่อนสร้างสถานปฏิบัติธรรม
อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ เพื่อประโยชน์สาธารณะ
สำหรับฆราวาสและผู้สนใจปฏิบัติธรรม ส่งเสริมพระพุทธศาสนาภาคปฏิบัติ
ตามแนวทางอริยมรรค ๘ ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมได้ขอให้บันทึกคำบรรยาย
วิธีการทำสมาธิ ซึ่งได้บรรยายไว้ ณ ศาลาปฏิบัติธรรม "เรือนธรรมโสฬส"
จึงได้เขียนบันทึกขึ้นเป็นหนังสือบันทึกธรรมโสฬส เล่มที่ ๒

ทั้งนี้ ได้จัดขนาดตัวอักษรใหญ่ให้อ่านง่าย สบายตา
จัดรูปเล่มให้สะดวกต่อการอ่าน และ/หรือ พิมพ์เผยแพร่ฯ

บุญกุศลใดๆ ณ อุทยานธรรมฯ จิตผู้ปฏิบัติธรรม และทุกกิจกรรม
สาธารณประโยชน์ฯ ขอส่งผลเป็นความสุขใจ สุขกาย อุดมทรัพย์
แต่ทุกๆท่าน

ขอเจริญในธรรม

๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๕

พุดมิเศรษฐ์ จงสกุล

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี

www.uthong-udomsub.com

จัดพิมพ์รวมเล่มกับ หนังสือสวดมนต์-บันทึกธรรมโสฬส (ปรับปรุง ๖ ตุลาคม ๒๕๕๘)

สารบัญ

วิธีทำสมาธิ ตามแนวทาง อริยมรรค ๘

	หน้า
๑) อริยมรรค สำหรับฆราวาส	๙๗
๒) ทำไมต้องปฏิบัติธรรม?	๙๗
๓) อริยมรรค สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม	๙๘
๔) การพิจารณาเห็นกายในกายเป็นอย่างไร?	๑๐๐
๕) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็นอย่างไร?	๑๐๐
๖) การพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นอย่างไร?	๑๐๑
๗) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นอย่างไร?	๑๐๓
๘) สิ่งควรรู้.. ก่อนปฏิบัติธรรม	๑๐๔
๙) ขั้นตอนการทำสมาธิ	๑๐๕
๖. การภาวนา “พุท..โธ”	๑๐๖
๖.๑ ความสงบภายในจิตที่เรียกว่า ฌาน	๑๐๗
(๑) จิตเข้าถึงปฐมฌาน	๑๐๗
(๒) จิตเข้าถึงทุติยฌาน	๑๐๘
(๓) จิตเข้าถึงตติยฌาน	๑๐๘
(๔) จิตเข้าถึงจตุตถฌาน	๑๐๘
๖.๒ ตนเป็นที่พึงแห่งตน	๑๐๙
๖.๓ ประโยชน์ของการทำสมาธิ?	๑๑๐
๖.๔ ความหมาย พุท..โธ	๑๑๑
๖.๕ ลักษณะจิต ขณะทำสมาธิ	๑๑๑
๗. ระยะเวลาการนั่ง	๑๑๒
๑๐) ข้อสรุปการปฏิบัติธรรม	๑๑๔
๑๑) ตารางเวลาปฏิบัติธรรม	๑๑๖
๑๒) แผนที่และการเดินทาง	๑๑๗
๑๓) รายนามเจ้าภาพร่วมพิมพ์หนังสือ	๑๑๘-๑๒๐

วิธีทำสมาธิ ตามแนวทาง อริยมรรค ๘

๑) อริยมรรค สำหรับฆราวาส

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงหลักธรรมคำสอนอริยมรรค ๘ เป็นทางอันประเสริฐเครื่องดับทุกข์ ๘ ประการ ได้แก่

- อริยมรรค ๑ ความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ)
- อริยมรรค ๒ ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปป)
- อริยมรรค ๓ การพูดจาชอบ (สัมมาวาจา)
- อริยมรรค ๔ การทำกรงานชอบ (สัมมากัมมันโต)
- อริยมรรค ๕ การเลี้ยงชีวิตชอบ (สัมมาอาชีโว)
- อริยมรรค ๖ ความพากเพียรชอบ (สัมมาวายาโม)
- อริยมรรค ๗ ความระลึกรู้ชอบ (สัมมาสติ)
- อริยมรรค ๘ ความตั้งใจมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ)

ใน ๕ ข้อแรก อริยมรรค ๑-อริยมรรค ๕ เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฆราวาส ปฏิบัติตามแล้วย่อมดำเนินชีวิตมีความสุข ความเจริญ พอเพียงแก่จิตตน สำหรับ ๓ ข้อหลัง อริยมรรค ๖-อริยมรรค ๘ เป็นข้อปฏิบัติสำหรับบรรพชิต และ/หรือ ผู้สนใจปฏิบัติตามเพื่อการดับทุกข์ได้สิ้นเชิง (พระนิพพาน)

๒) ทำไมต้องปฏิบัติธรรม?

- นั่งสมาธิไปทำไม?
- นั่งแล้วได้อะไร?
- ทำไปทำไม?

ทำทานแล้ว รักษาศีลแล้ว ปฏิบัติธรรม เป็นปฏิบัติบูชาให้จิตเข้าถึงธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ปฏิบัติธรรมแล้วได้เพิ่มสติ เพิ่มปัญญา เข้าใจทุกข์เป็นธรรมดาของโลก ปล่อยวางทุกข์ได้ๆ

พึงระลึกไว้เสมอว่า

“ยาใดๆ ที่สรรพคุณวิเศษ หากไม่ได้รับประทานก็ไม่หายป่วย..

ข้อธรรมใดๆ ที่บันทึก/อ่าน/ท่องจำ ก็ไม่ช่วยคลายทุกข์ของใจได้

หากไม่ได้น้อมนำข้อธรรมมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อจิตตนฯ”

การทำสมาธิแบบมีเหตุผลตามหลักวิทยาศาสตร์ คือ ต้องศึกษา ค้นคว้า ทดลองลงมือปฏิบัติให้เห็นจริงด้วยจิตตนเอง ผู้มีศรัทธา มีความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) ตามอริยสัจ ๔ มีความเพียร ตั้งใจมั่นนำเอาหลักธรรมคำสอน อริยมรรค ๘ ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาปฏิบัติเพื่อให้เห็นจริง ด้วยจิตเข้าถึงธรรม รู้แจ้งธรรม และดับทุกข์ได้จริง ไม่เชื่อธรรมจนกว่า จะปฏิบัติเห็นจริงตาม อริยสัจ ๔

การปฏิบัติธรรม จึงเป็นเรื่องของการทำให้จิตมีสติสมบูรณ์ ไม่เพลาไปกับ ความโลภ ความโกรธ ความหลง อยากได้ อยากมี อยากเป็น ความยึดมั่น ถือมั่นเพื่อครอบครองรักษาไว้ ครั้นสูญเสียพลัดพรากไปก็เป็นทุกข์

ผู้ปฏิบัติสมาธิสม่ำเสมอ ย่อมทำให้จิตใจแจ่มใส ไม่เครียด ปล่อยวางทุกข์ ได้ จิตเป็นกุศล มีศีล คิดดี พูดดี ทำความดี ไม่เพลาสติงาย มองโลกในแง่ดี ไม่เป็นคนหลงมกมาย สุขภาพจิตดี สุขภาพกายดี ฯลฯ

การปฏิบัติธรรม จึงเป็นเรื่องของการขัดเกลาชำระจิตของตนให้สิ้นจาก อาสวะกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิต เป็นจิตที่ประกอบด้วยปัญญาอันประเสริฐ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ฯ

๓) อริยมรรค สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม

ผู้ขับเรือต้องรู้จุดหมายปลายทาง ต้องรู้ทิศทางที่จะแล่นเรือไป และใช้ เข็มทิศนำทางไม่ให้หลงทาง ผู้ยิงธนูต้องรู้เป้าหมายอยู่ตรงไหน ทิศทางใด ฝึกฝนเล็งยิงเป้าให้เกิดทักษะความแม่นยำในการยิงเข้าเป้าหมาย

ผู้สนใจปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน ต้องรู้จุดหมายของตน
นั่งสมาธิไปทำไม?
นั่งแล้วได้อะไร?
ทำไปทำไม?

ต้องรู้จุดหมายปลายทาง ต้องรู้เส้นทางที่จะไป และใช้เข็มทิศไม่ให้หลงทาง ผู้สนใจปฏิบัติธรรม จึงต้องศึกษาและทำความเข้าใจ อริยมรรค ๘ ของ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นทางเดินอันประเสริฐให้จิตผู้ปฏิบัติธรรมไปถูกทาง ไม่หลงทาง ดับทุกข์ที่จิตได้อย่างสิ้นเชิงนั่นเอง

สำหรับผู้สนใจปฏิบัติธรรมควรทำความเข้าใจอริยมรรคใน ๓ ข้อหลัง ดังนี้

อริยมรรค ข้อ ๖ ความพากเพียรชอบ (สัมมาวายาโม) คือ การหมั่นทำจิตไม่ให้เกิดอกุศล และหากจิตเกิดอกุศลขึ้นแล้ว ก็ให้ละอกุศลจิตนั้นเสีย ซึ่งคำว่า “อกุศลจิต” นั้น ชาวพุทธทั่วไปเรียกว่า จิตชั่ว เป็นเหตุให้กระทำความชั่ว หรือ ทำบาป ในทำนองเดียวกัน การทำจิตให้เกิดกุศล หรือการทำ “กุศลจิต” ให้เกิดขึ้นนี้ ชาวพุทธทั่วไปเรียกว่า จิตดี เป็นเหตุให้กระทำความดี หรือ ทำดี หรือที่เรียกว่า ทำบุญ และหากเกิดกุศลจิตขึ้นแล้ว ก็ทำกุศลจิตนั้นให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น เปรียบเหมือนปลูกต้นไม้ความดี รดน้ำ ดูแลบำรุงป้อนให้ต้นความดีเติบโต ออกดอกผลความดี ให้ผู้ปลูกมีความสุข

ในกรณีที่เราพลาดไปทำบุญ เช่น การใส่บาตร ใส่เงินตู้รับบริจาค ถวายสังฆทาน ผ้าป่า กฐิน การบริจาคทรัพย์สิ่งของ การช่วยเหลือผู้อื่นฯ นั้น ล้วนเป็นการทำให้เกิดกุศลจิต พ่อแม่ควรอธิบายให้ลูกเข้าใจว่า การทำบุญเป็นการเอาชนะความตระหนี่ในจิตของเราให้รู้จัก การให้ การแบ่งปัน ไม่โลภ มีเมตตา ช่วยเหลือบุคคลอื่น ไม่เห็นแก่ตัว

ไม่ควรอธิบายให้ลูกเข้าใจว่า ทำบุญแล้วจะได้โชคลาภ ร่ำรวย ได้สวรรค์ วิมาน เกิดเป็นเทวดานางฟ้า เพราะเป็นการปลูกฝังให้ลูกมีจิตโลภมาก ขึ้นไปเรื่อยๆ พ่อแม่ปลูกเพิ่มให้กิเลสในจิตลูกโดยไม่รู้ตัว

ไม่ควรอธิบายให้ลูกเข้าใจว่า ทำบุญเพื่อสะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา แก้กรรม ตัดกรรม เพราะเป็นการปลูกฝังให้ลูกมีความเข้าใจผิดมากขึ้นไปเรื่อยๆ

ควรอธิบายให้ลูกเข้าใจว่า สิ่งใดเป็นการสืบทอดวัฒนธรรมประเพณี สิ่งใดเป็นการประกอบศาสนพิธี เพื่อสืบทอดพระพุทธศาสนา ลูกก็จะได้รับความรู้ ความเข้าใจในพระพุทธศาสนา เกิดความพากเพียรชอบ เป็นผู้มีปัญญาในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาสืบไป

การให้..ทำให้จิตผู้ให้เป็นสุข และจิตผู้รับก็เป็นสุขในเวลาเดียวกัน ลูกจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่หลงมกมายไปกับความเชื่อผิดๆ ตามคำโฆษณาชวนเชื่อต่างๆ

ในฐานะที่เราเป็นพ่อ-แม่ ควรทำความพากเพียรชอบ ให้เกิดในจิตของตน ก่อนเป็นลำดับแรก แล้วนำไปปฏิบัติให้เจริญไพบูลย์ เกิดประโยชน์ต่อครอบครัว ต่อบุคคลอื่นๆ ต่อไป

อริยมรรค ๗ ความระลึกชอบ (สัมมาสติ) คือ การมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาในกาย, เวทนา, จิต และธรรม (สติปัฏฐาน ๔) มีความเพียรปฏิบัติ ขัดเกลากิเลสถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

คนเราทุกข์ใจไปกับโลกธรรม ๘ ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ ความสุขใจ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทาว่าร้าย ความทุกข์ใจ เป็นธรรมดาของโลก แต่เราขาดสติ หรือปล่อยไปทุกข์กับมัน การพิจารณาในกาย, เวทนา, จิต และธรรม ให้เห็นเป็นธรรมดาของโลก (ไตรลักษณ์) เป็นการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ เพิ่มขึ้น ไม่ปล่อยจิตไปหลงสุข หลงทุกข์ ยกตัวอย่างการพิจารณาฯ ในชีวิตประจำวัน เช่น

๔) การพิจารณาเห็นกายในกายเป็นอย่างไร?

การยกอารมณ์ขึ้นพิจารณากาย ประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ว่าเป็นสิ่งสกปรกโสโครก เน่าเหม็น ผุพัง เสื่อมลงไป ไม่น่าเข้าไปยึดหลงไหล วางดงาม สวย หล่อ ไม่เสื่อม ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เพื่อให้จิตเกิดปัญญาคลาย ความยึดหลงยินดี ในรูปร่างกาย

หรือ การยกอารมณ์ขึ้นพิจารณากาย เป็นธาตุ ๔ ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ กายมีหนังห่อหุ้มโดยรอบ ลอกหนังพบเลือด น้ำเหลือง พบเนื้อ ลอกเนื้อ พบเส้นเอ็น กระดูก ตับ ไต เครื่องในกาย ฯ เพื่อให้จิตเกิดปัญญา คลายความกำหนัด คลายตัณหา รักใคร่ยินดีในรูป และการยินดีในสัมผัส ที่พึงพอใจ เป็นต้น

...หมั่นพิจารณาเห็นกายในกาย อยู่เป็นประจำ ก็จักวางทุกข์ได้?

๕) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็นอย่างไร?

เวทนา หมายถึง ความรู้สึกชอบ หรือไม่ชอบ ความรู้สึกพอใจ หรือไม่พอใจ ที่ปรากฏในขณะปฏิบัติทั้งทางกายและจิต เช่น การทำสมาธิ ในท่านั่งสบาย สักพักเกิดความเมื่อยล้าจิตเกิดเวทนาปรุ่งแต่งไม่ชอบ ไม่พอใจ ในท่านั่งเดิม จิตอดทนต่อเวทนาไม่ได้ ไม่พอใจท่านั่งเดิมที่เคยพอใจ ก็เปลี่ยนท่านั่งที่พอใจใหม่ สักพักเกิดความเมื่อยล้าใหม่ ก็เปลี่ยนท่านั่ง ที่พอใจใหม่ ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก วนเวียนเรื่อยไป ทุกอิริยาบถทางกาย ยืน เดิน นั่ง นอน อดทนไม่ไหวต่อเวทนาเป็นปกติ

บางท่านถูกต่อว่า ตำหนิ ดุด่า จิตเกิดเวทนาปรุ่งแต่งเกิดอารมณ์ไม่ชอบ ไม่พอใจ โกรธ ด่าตอบ ด้วยขาดสติอดกลั้นไม่ได้ ไม่ทันเห็นเวทนา ที่ปรุ่งแต่งจิต

บางท่านมีเพื่อนมาบอกว่าถูกคนนั้นนินทาให้ร้าย แม้ไม่ได้ยิน กับหูตัวเอง จิตเกิดเวทนาปรุ่งแต่งเกิดอารมณ์ไม่พอใจ โกรธไปหลายวัน หากปฏิบัติจนมีสติรู้ทันจิต ก็จะคลายความโกรธได้รวดเร็วขึ้น จนที่สุด เป็นจิตอภัยทาน

บางท่านนั่งชมข่าวทางโทรทัศน์ เห็นภาพข่าวบุคคล เกิดไม่ชอบ ไม่พอใจ ทั้งที่เขาก็ไม่เคยมาทำร้ายเรา จิตเศร้าหมองเกลียดชังบุคคล ไปตามข่าวที่รับชม หรือชมข่าวภัยพิบัติน้ำท่วม แผ่นดินไหว เห็นภาพข่าว เกิดความกลัวภัยมาถึงตน จิตเกิดเวทนาปรุ่งแต่งไปต่างๆ ตามพื้นฐานของจิต ที่ทนได้ยาก มีอารมณ์อ่อนไหวกับสิ่งรอบตัว จนจิตเกิดเวทนาปรุ่งแต่ง เป็นทุกข์ไปหมด สุดท้ายจิตฟุ้งซ่านเครียดวิตกจริต วิธีแก้ไขก็ต้อง หยุดเสพข่าวที่ทำให้จิตวิตก เศร้าหมอง ทำเป็นไม่รู้ ไม่ชี้ ชะบัง เป็นการฝึกจิตให้ผ่อนคลายความเศร้าหมองลงไปบ้าง

...หมั่นพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา อยู่เป็นประจำ ก็จะวางทุกข์ได้?

๖) การพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นอย่างไร?

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงหลักธรรมคำสอน ปรรณาสังขาร ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์ ความเศร้าโศกร่ำไรรำพัน ความโกรธ ความเกลียดชัง ความอิจฉาริษยา ความคับแค้นใจขุ่นข้องใจทั้งหลาย ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้นฯ.

บางท่านรู้ว่าจิตเป็นทุกข์เพราะสาเหตุใด ทุกข์ภายใน สาเหตุจาก โรคภัย ความแก่ และความตาย ทุกข์ภายนอก สาเหตุจาก ความคิดซึ่งทำให้ จิตทุกข์ เช่น ทุกข์เรื่องสามีภรรยา ครอบครั้ว ญาติพี่น้อง ทุกข์ในสัตว์เลี้ยง ไม่สมหวังในความรัก ทรัพย์สินสมบัติ การงาน ตำแหน่ง หน้าที่ ธุรกิจ ฯ เป็นต้น

จิตที่เห็นจิตทุกข์ แต่จิตที่ไม่สามารถปล่อยวางทุกข์ได้ หากจิตทุกข์ เกิด/ดับ..เกิด/ดับ..ๆฯ วนเวียนกวนจิตใจตลอดเวลา ให้แสดงอาการ ทางกาย คู่กับใจ

ทุกครั้ง ที่จิตเห็นทุกข์เกิดแล้วปล่อยวางทุกข์ไม่ได้ ณ ปัจจุบันนั้น ให้เอาถุงมา ๑ ใบ เปิดออกแล้วน้อมจิตสลัดทิ้งทุกข์ในจิตนั้นลงถุง เหมือนสิ่งสกปรกโสโครก ไร้คุณค่าแก่การเก็บรักษาไว้ เหมือนอาหารบูดเน่า แล้วผูกปิดปากถุงที่เต็มไปด้วยทุกข์นั้น นำไปทิ้งถังขยะพร้อมอารมณ์จิต ที่ตัดขาดทุกข์เสียได้สิ้นเชิง หมั่นทำอาการทางกายนี้บ่อยๆ ความทุกข์หนัก ความอึดอัด ความคับแค้นใจ ก็จะค่อยๆ จางคลายหายไปเป็นที่สุด

บางท่านอ่านหนังสือธรรมะมากมาย ก็ตีความหมายตามสติปัญญา ทางธรรมของตน จิตคิดไปต่างๆ จนสับสนไปหมด ในบางครั้งให้ทดลอง ไม่ต้องคิดอะไรมากมาย ให้นั่งหรือนอนในท่าสบายๆ ปล่อยอารมณ์ ให้ผ่อนคลาย ทำจิตใจสบายๆ จิตว่างๆ ไม่ต้องคิดอะไร ทุกข์ก็วาง สุขก็วาง จิตมันก็วางอยู่เฉยๆ ของมัน สบายๆ จะคิดมาก สอดสายจิตไปทำไม ทำจิตเหมือนปลาเป็น วายน้ำเรื่อยไปไม่รู้ทิศทาง ไม่รู้ทาง มีชีวิตไม่มีเป้าหมาย ไม่หยุดนิ่ง เหนื่อยใจเปล่าๆ

การปฏิบัติธรรมให้ดูที่จิตเรา ไม่ไปดูจิตเขา จิตใคร ไม่ส่งจิตไปยุ่ง เรื่องของคนอื่น บางท่านไม่ทุกข์เรื่องตัวเองเลย แต่จิตไปทุกข์แต่เรื่องคนอื่น ทั้งสิ้น เพราะคนเราชอบมองนอกตัว อยู่ในสังคมที่ขาดสติการอดกลั้น นิินทาให้ร้าย วิจารณ์ พูดส่อเสียด คนอื่นไม่ใช้อย่างนั้น ไม่ใช้อย่างนี้ จนกลายเป็นความเคยชินเป็นเรื่องปกติไป

จงมองจิตตนว่าการที่เราตำเขา ว่าเขา วิจารณ์เขา (จิตคุยเขี่ยแบบไก่) ทำให้จิตเราเช่นเต้าหมองดินนักหรือ? จิตของผู้ที่ตำหนิคนอื่น เป็นจิตทุกข์ ที่ไม่สามารถทนต่อสิ่งเราได้ สุดท้ายกลายเป็นจิตเต้าหมองไม่สะอาด เป็นจิตอกุศล ชอบมองโลกในแง่ร้าย ชอบมองผู้อื่นในแง่ร้าย ในบั้นปลายชีวิต จะเป็นคนจู้จี้ขี้บ่น ครั้นรู้โทษแล้วต้องเพียรฝึกสติไว้ ไม่ให้จิตเราเต้าหมอง จิตคนอื่นเขาเป็อนเต้าหมองก็จิตเขา หากเพื่อนมาชักชวนเราไปเข้าพวกเข้า กลุ่มหรือเข้าสังคมออนไลน์ ชักชวนกันให้จิตเกลียดชัง ผูกพยาบาท เราก็ ปฏิเสธเสีย ไม่ควรรับเอาเรื่องภายนอกน้อมเข้าสู่ภายในจิตตน ทำจิตตนให้เป็นถึงขยะรับคำพูดร้ายๆ ข้อความร้ายๆ จากคนอื่นแล้วเก็บมานั่งคิดทุกข์ใจ ให้จิตเกิดเต้าหมองในภายหลัง เมื่อใด.. ได้สติเห็นจิตเป็นถึงขยะรับของเสีย จงหมั่นเทขยะในจิตทิ้งเสียบ้าง

...หมั่นพิจารณาเห็นจิตในจิต อยู่เป็นประจำ ก็จะวางทุกข์ได้?

๓) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นอย่างไร?

ครั้งหนึ่งได้ทราบข่าวญาติธรรมป่วยเป็นโรคมะเร็ง จิตเกิดสภาวะธรรมขึ้นโดยอัตโนมัติ (ไม่ใช่การยกหัวข้อธรรมขึ้นมาพิจารณาเอง) ได้พิจารณาเป็นปัญหาทางธรรมว่า หากตัวเราต้องตายภายใน ๗ วัน เราจะทำอะไร คนทั้งหลายที่ตั้งอยู่ในความประมาทเขาคิดจะทำอะไรบ้าง สำหรับชีวิตสุดท้ายใน ๗ วัน ได้เขียนบันทึกกรรมไว้อ่าน เพราะจิตเกิดสลดสังเวช ปล่อยวางเรื่องทั้งหลายทั้งปวง เหมือนผู้สูงอายุพอถึงช่วงวัยหนึ่งกลายเป็นคนอารมณ์เย็นลง ปล่อยวางเรื่องต่างๆ ได้มากมาย ทั้งที่สมัยหนุ่มๆ สาวๆ เป็นคนอารมณ์ร้อนไม่เคยยอมใคร

ครั้นได้สติพิจารณา..ชีวิตของเรา เป็นของไม่เที่ยง

ความตายของเรา เป็นของเที่ยง ก็ลดทิวูลงเสียได้

“จงปฏิบัติจากความไม่สงบไปสู่ความสงบ

และจงปฏิบัติจากความสงบ ไปสู่ความไม่สงบ”

ในครั้งหนึ่ง ภายหลังจากการนั่งกรรมฐานแล้ว จิตเกิดสภาวะธรรมผุดขึ้น ดังนี้

“ จงปฏิบัติจากความไม่สงบไปสู่ความสงบ

และจงปฏิบัติจากความสงบ ไปสู่ความไม่สงบ”

ครั้นพิจารณาสภาวะธรรมขึ้นไตร่ตรองแล้ว ได้ทราบว่า..

“จงปฏิบัติจากความไม่สงบไปสู่ความสงบ..”

หมายถึง จิตผู้ปฏิบัติธรรมในเบื้องต้นนั้นยอมไม่สงบ ความคิดที่ฟุ้งซ่านไปกับเรื่องต่างๆ เช่น งาน ครอบครัว ความทุกข์ ความสุข ยากที่จะปฏิบัติให้เกิดความสงบภายในได้ ดังนั้น ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติธรรม

“จงปฏิบัติจากจิตที่ไม่สงบไปสู่ความสงบ...” ที่เรียกกันว่า **สมถกรรมฐาน**

และพิจารณาสภาวะธรรมถัดมา ไตร่ตรองแล้ว ได้ทราบว่า

“..จงปฏิบัติจากความสงบ ไปสู่ความไม่สงบ”

หมายถึง จิตผู้ปฏิบัติธรรมครั้งจิตเข้าถึงจตุตถฌานเป็นจิตอุเบกขา โดยสมบูรณ์แล้ว จิตจะคลายจากความสงบผุดคำถาม-คำตอบในข้อธรรมทั้งหลาย สิ้นความลึกลับสงสัยในธรรมเป็นจิตรู้แจ้งธรรม ดังนั้น

ในเบื้องปลายผู้ปฏิบัติธรรม “..จงปฏิบัติ จากจิตที่สงบไปสู่ความไม่สงบ” ที่เรียกกันว่า **วิปัสสนากรรมฐาน**

ซึ่งผลของการปฏิบัติธรรมจนถึงที่สุดแล้ว จิตผู้ปฏิบัติธรรมได้รับผลทั้งความสงบมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ และมีปัญญารู้แจ้งธรรม.

...หมั่นพิจารณาเห็นธรรมในธรรม อยู่เป็นประจำ ก็ะวางทุกข์ได้?

อริยมรรค ๘ ความตั้งใจมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) เป็นการปฏิบัติธรรม เพื่อขัดเกลาจิตให้สงบมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ มีปัญญาทางธรรมสมบูรณ์ เป็นจิตอุเบกขาจากกิเลสทั้งหลาย จากอกุศลทั้งหลาย

๘) สิ่งควรรู้.. ก่อนปฏิบัติธรรม

ในบางครั้งความคิดฟุ้งซ่านทำให้จิตทุกข์เพราะความโกรธ ความโลภ ความหลง ความเศร้า ความไม่สมปรารถนา ครั้นปฏิบัติธรรมไป ก็ได้สติวางทุกข์ได้ จิตก็เป็นสุข

การปฏิบัติธรรมมี ๒ วิธี คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐาน

เป็นการบริกรรมภาวนาให้จิตเกิดความสงบเป็นสมาธิละเอียดเป็นลำดับๆ ตาม อริยมรรค ๘ ความตั้งใจมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ)

โดยธรรมชาติของจิตมีความคิดเป็นอาหาร จิตจะคิดอยู่ตลอดเวลา ไม่สงบนิ่ง หากเปรียบจิตเป็นแก้วน้ำ น้ำที่ไม่สะอาดใสในแก้วก็คือ ความคิดที่ไม่สงบอยู่ในจิต การคนน้ำในแก้วให้ตกตะกอน ภายหลังน้ำนิ่ง จึงเห็นน้ำ เห็นตะกอนหยาบที่ปนเปื้อน แยกแยะได้ชัดเจน กึ่งกลางแก้ว เช่นเดียวกับ จิตที่ไม่สงบ ปฏิบัติธรรม สมถกรรมฐาน ครั้นเข้าถึง จตุตถฌานเป็นจิตอุเบกขาโดยสมบูรณ์แล้ว เห็นจิต เห็นความคิด เห็นอนุสัยกิเลสที่อยู่ภายในจิต จนกระทั่งจิตคลายเข้าสู่วิปัสสนาจิต โดยอัตโนมัติ เกิดปัญญารู้แจ้งธรรมฯ

วิปัสสนากรรมฐาน

เป็นการพิจารณาในกาย, เวทนา, จิต และธรรม ตามอริยมรรคข้อ ๗ ความระลึกรู้ชอบ (สัมมาสติ) เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะพิจารณาด้วยปัญญาทางธรรม เห็นความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ซึ่งการพิจารณานั้น ได้ยกตัวอย่างไว้ข้างต้นแล้ว

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะ ๓ ประการ ของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และสูญสลายเสื่อมลงไปตามกาลเวลา ไม่สามารถควบคุมได้ เกิดแล้ว แก่ เจ็บ ตายไป มีแล้วหายไป แล้วจิตปล่อยวางไม่เข้าไปยึดครอบครองหวงแหวนไว้ ให้จิตเป็นทุกข์

วิตก

ในการปฏิบัติธรรม การนำจิตรู้กายวางที่ฐานของจิต เช่น กึ่งกลางกายตรงลิ้นปี่, ที่ช่องรูจมูก หรือที่อื่นใด สมมุติบัญญัติเรียกว่า วิตก

วิจารณ์

ในการปฏิบัติธรรม การภาวนา เช่น พุท..โธ ๆๆๆ หรือใช้คำภาวนาอื่นๆ สมมุติบัญญัติเรียกว่า วิจารณ์

๙) ขั้นตอนการทำสมาธิ

๑. กราบบูชาพระรัตนตรัย เพื่อเป็นหลักของใจให้จิตนอบน้อม แนบแน่นในพระรัตนตรัย

๒. ตั้ง นะโม ๓ จบ เพื่อให้จิตตั้งมั่น มีสติมั่นคงที่จะทำความเพียรปฏิบัติ

๓. กล่าวคำอธิษฐาน

“ขออาราธนาพระบารมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระธรรม พระอริยะสงฆ์ มารวมลงในจิตของข้าพเจ้า ให้บังเกิดสัมมาสมาธิ บังเกิดมหาสติ บังเกิดมหาปัญญา ณ กาลปัจจุบันนี้ เทอญ”

เพื่ออาราธนาพระรัตนตรัยลงจิตให้เกิดความเพียร เกิดพลังทางใจ ปฏิบัติด้วยจิตตั้งมั่น

๔. ทำนั่ง เพื่อให้เหมาะสมกับสรีระร่างกาย เพศและวัย สะดวกต่อการนั่งได้นานๆ ให้นั่งในท่าที่กายสบาย วางขา วางมือ แขน ไหล่ สบายๆ หากร่างกายปกติ ให้นั่งสมาธิขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้มือขวาจรดหัวแม่มือซ้ายวางบนตัก ในกายที่ระดุกสันหลังปกติ ให้นั่งตั้งกายให้หลังตรง จิตผู้นั่งรู้สึกกาย ไหล่ หลัง แขน ขา เข่า สบายๆ ไม่เกร็งหลัง เกร็งแขน เกร็งไหล่ เกร็งขา จิตผู้นั่งรู้สึกผ่อนคลาย หลับตาเบาๆ ไม่บีบตา จิตผู้นั่งรู้สึกหายใจเข้า หายใจออก สบายๆ ให้จิตผู้นั่งตั้งสติระลึกถึงกาย ว่านั่งอยู่ในท่าใด ความรู้สึกกายนั่งอยู่ในท่าใดนั้น เราเรียกว่า จิตรู้กาย สมมุติเรียกโดยย่อว่า จิต ให้กำหนดจิตไปวางที่ฐานของจิต

๕. การกำหนดฐานของจิต ให้กำหนดอาการระลึกไว้ใน กาย (จิตรู้กาย) ให้วางจิตที่ฐานกึ่งกลางกายตรงลึนปี สมมุติช่องท้องของเรากลวงโล่ง ไม่มีกระเพาะอาหาร ไม่มีลำไส้ กำหนดวางจิตรู้อยู่กึ่งกลางกายตรงลึนปี ในการปฏิบัติธรรม การนำจิตรู้กายวางที่ฐานของจิต เช่น กึ่งกลางกายตรง ลึนปี, ที่ช่องรูจมูก หรือที่อื่นใด สมมุติบัญญัติเรียกว่า วิटक

๖. การภาวนา “พุท..โธ” หายใจเข้าให้ภาวนา “พุท” หายใจออกให้ ภาวนา “โธ” ครั้นจิตเผลอสติจากการภาวนา มีสติระลึกได้เมื่อใด ก็ให้ภาวนา พุท..โธ ง่ายๆ ของเราเรื่อยไป ในการปฏิบัติธรรม การภาวนา เช่น พุท..โธ ง่ายๆ หรือใช้คำภาวนาอื่นๆ สมมุติบัญญัติเรียกว่า วิจารณ์

ในผู้ปฏิบัติสมาธิใหม่ๆ บางราย หายใจเข้าภาวนา พุท หายใจออก ภาวนา โธ ไปเพ่งจังหวะการหายใจเข้า-ออก ลมหายใจเข้า-ออก ไม่เป็นไปตามธรรมชาติของกาย หายใจเข้า-ออกสั้น ไม่เต็มท้อง เมื่อนั่งภาวนาไปสักพักจะเกิดอาการรู้สึกอึดอัดเหนื่อยหอบ

ให้แก้ไขโดยนั่งสมาธิในระยะแรกยังไม่ต้องภาวนา พุท..โธ ให้หายใจ เข้า-ออก สบายๆ ให้ระลึกรู้สึกกายนั่งสบาย หายใจเข้าก็สบาย หายใจออกก็สบาย ให้รู้สึกผ่อนคลายสบายๆ สักพักหนึ่งแล้ว ก็ให้กำหนดฐานของจิต เพื่อกำหนดสติ (จิต) ให้รู้อยู่ที่ช่องจมูก ลมหายใจเข้าสั้น ก็รู้ ลมหายใจออกสั้น ก็รู้ ลมหายใจเข้ายาว ก็รู้ ลมหายใจออกยาว ก็รู้

หายใจเข้าให้ภาวนา พุท หายใจออกให้ ภาวนา โธ ครั้นจิตเผลอจากการภาวนา มีสติระลึกได้เมื่อใด ก็ให้ภาวนา พุท..โธ ง่ายๆ ของเราเรื่อยไป

ขณะภาวนา พุท..โธ หากเพลอสติเกิดความคิดฟุ้งซ่านมาก ครั้นได้สติ ก็ให้ภาวนา พุท..โธ ง่ายๆ ติดต่อกันไป ไม่ต้องตามจังหวะหายใจเข้าให้ ภาวนา พุท หายใจออกให้ ภาวนา โธ

ผู้ปฏิบัติสมาธิใหม่ๆ ต้องปฏิบัติภาวนาให้เหมาะสมกับจริตหรืออุปนิสัย เฉพาะตน เพราะวิธีภาวนาที่ดีในคนส่วนใหญ่ ไม่ได้หมายความว่า จะเหมาะสมสำหรับคนทุกคน ผู้ปฏิบัติเท่านั้นที่จะรู้ เพราะการปฏิบัติธรรม เป็นเครื่องรู้ได้เฉพาะในจิตแต่ละบุคคล เปรียบเสมือนคนส่วนใหญ่ รับประทานอาหารอิม ความรู้สึกอิมเหมือนกันทุกคน แต่ความรู้สึกอิมมาก อิมน้อย อิมอย่างไร รสอร่อยอย่างไร สุขอย่างไร ย่อมรู้สึกแตกต่างกันไปในแต่ละคน

ผู้ปฏิบัติสมาธิ ตามแนวทาง อริยมรรค ๘ ต้องวิตก-วิจารณ์ ควบคู่กันไป ตลอดระยะเวลาของการนั่งสมาธิ จนจิตเกิดความสงบภายในที่เรียกว่า **ฌาน** ตั้งแต่จิตเกิดความสงบเบื้องต้น คือ เข้าถึงปฐมฌาน เข้าถึงทุติยฌาน เข้าถึงตติยฌาน ครั้นจิตเกิดความสงบเป็นจิตอุเบกขาโดยสมบูรณ์ ในระยะเวลาหนึ่ง (เข้าถึงจตุตถฌาน) ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของจิตอุเบกขา (สมถกรรมฐาน)

๖.๑ ความสงบภายในจิตที่เรียกว่า “ฌาน”

ผลการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางอริยมรรค ๘ ความตั้งใจมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) ได้กล่าวถึงจิตที่เข้าสู่สมาธิสงบละเอียดไปตามลำดับ ดังนี้

(๑) **จิตเข้าถึงปฐมฌาน** ประกอบด้วยวิตกวิจารณ์มารวมกันที่จิต จิตมีสภาวะตกสู่ภวังค์วูบลงไปเหมือนจิตคนตกจากที่สูง ผู้นั่งสมาธิ จะตกใจกลัว และจิตจะถอนออกจากสมาธิ หากจิตผ่านภวังค์แล้ว จิตจะสว่าง และ/หรือเกิดนิมิตต่างๆ เช่น จิตเห็นแสงสว่างจ้าเกิดปีติ เห็นเทวดานางฟ้า เห็นนรกสวรรค์ เห็นอดีต เห็นอนาคต เห็นวิญญูณ เห็นญาติที่ตายไปแล้ว เห็นพระสงฆ์ เห็นพระพุทธรูป เห็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นต้น

ผู้นั่งสมาธิเข้าถึงปฐมฌานจิตจะเกิดปีติและสุขจากการเห็นนิมิตนั้นๆ ผู้ปฏิบัติธรรมพึงระลึกเสมอว่า นิมิตเกิดขึ้นจริงแต่มีได้มีอยู่จริง จึงไม่ควร ไปหลงติดนิมิตทั้งหลาย เพราะนิมิตเกิดขึ้นจากจิตที่สร้างขึ้นปรุงแต่งขึ้น ทั้งจากจิตที่พอใจและไม่พอใจเป็นอนุสัยเดิมที่ติดอยู่ภายในจิต ผู้ปฏิบัติธรรม ส่วนใหญ่จะหลงนิมิตติดสุขจากความพึงพอใจในนิมิตนั้นๆ

จิตที่พอใจและไม่พอใจได้เกิด-ดับเวียนภพชาติ หากเป็นจิตที่ชอบปฏิบัติธรรม ครั้นพอถึงช่วงวัยอันสมควร ก็จะเกิดเหตุปัจจัยชักนำให้ได้โอกาสปฏิบัติธรรม

(๒) จิตเข้าถึงทุติยฌาน จิตอยู่ในสภาวะ ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ ความรู้สึกในคำภาวณา พุท..โธ หายไป จิตพ่องใสอยู่ภายใน จิตเกิดสมาธิละเอียดขึ้นเกิดปีติและสุข ณ ปัจจุบันขณะนั้น ความรู้สึกในกาย ความรู้สึกกลมหายใจ แผ่วเบาลง

(๓) จิตเข้าถึงตติยฌาน จิตอยู่ในสภาวะคลายความปีติและสุข จิตมีสติและสัมปชัญญะเป็นกลางๆ (จิตอุเบกขา) ความรู้สึกกายเบา หรือเหมือนกายลอยจากพื้น ความรู้สึกไม่มีลมหายใจ ลมหายใจแผ่วเบามาก เหมือนไม่ได้หายใจ ผู้ปฏิบัติธรรมบางท่าน ถึงสภาวะนี้ อาจถอนจิตจากสมาธิ เพราะกลัวขาดลมหายใจ

(๔) จิตเข้าถึงจตุตถฌาน จิตอยู่ในสภาวะจิตอุเบกขาโดยสมบูรณ์ (เอกัคคตารมณ์) ไม่มีความรู้สึกว่ามีกาย (เหมือนกายหายไป) ไม่มีความรู้สึกว่ามีลมหายใจ (เหมือนลมหายใจหายไป) มีความรู้สึกเหลือเพียงจิตดวงเดียว สว่างไสวอยู่ และจะเสวยอารมณ์สงบนิ่งอยู่ เป็นระยะเวลาหนึ่งอัตโนมัตติ

เพราะจิตอุเบกขาโดยสมบูรณ์ จิตจึงไม่มีการปรุงแต่งใดๆ เช่น จิตสุข หรือจิตทุกข์ หรือที่สมมุติบัญญัติเรียกสภาวะนี้ว่า ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ ไม่มีบุญ ไม่มีบาป ไม่มีเพศหญิง ไม่มีเพศชาย ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา มีเพียงจิตเดียวเท่านั้น

ภายหลังจิตอุเบกขาโดยสมบูรณ์เสวยอารมณ์สงบนิ่งอยู่ เป็นระยะเวลาหนึ่งอัตโนมัตติแล้ว จากนั้นจิตจะค่อยๆ คลายคืนสติให้ค่อยๆ รู้ว่ามีกาย ค่อยๆ รู้ว่า มีลมหายใจ **จิตจะอยู่ในสภาวะมีสติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์** เพราะเหตุอวิชชาครอบงำจิตจึงทำให้จิตเกิด-ดับ เวียนภพชาติอยู่ในวิภวสังสาร ครั้นถึงสภาวะธรรมนี้ จิตจะผุดคำถามในข้อธรรมต่างๆ ที่จิตลังเลสงสัย ขณะที่จิตจะผุดคำตอบ มีลักษณะ ถาม-ตอบ..ถาม-ตอบ..ๆๆๆ ต่อเนื่องกันไปเป็นจิตวิปัสสนาโดยอัตโนมัตติ (จิตวิปัสสนาในขณะสัมมาสมาธิ) ซึ่งเป็นสภาวะ **“จิตสอนจิต” จิตเป็นครูสอนในจิต ผู้ปฏิบัติธรรม** ให้จิตสิ้นความลังเลสงสัย (วิจิกิจฉา) จิตเกิดปัญญารู้แจ้งธรรม เข้าใจธรรมทั้งหลายทั้งปวง จิตผู้ปฏิบัติธรรมขณะนี้เรียกว่า **“จิตรู้แจ้งธรรม”** หรือ **“ตรัสรู้ธรรม”** เป็นวิชชาจิต

ผู้ปฏิบัติธรรมครั้ง “จิตรู้แจ้งธรรม” แล้ว จิตมีสติมีปัญญาบริสุทธิ์ เดินจิตบนทางอันประเสริฐ (อริยมรรค ๘) และจิตย่อมได้ผลเป็นลำดับๆ ไปสู่คู่แห่งบรมสุข ได้แก่ โสดาปัตติมรรค, โสดาปัตติผล, สกิทาคามีมรรค, สกิทาคามีผล, อนาคามีมรรค, อนาคามีผล, อรหัตตมรรค, อรหัตตผล ตามกำลังความเพียรของผู้ปฏิบัติธรรม

สภาวะในจิตจตุตถภวานั้น มีความละเอียดลึกซึ้งเกิดขึ้นต่อเนื่อง รวดเร็วเป็นนามธรรม ยากต่อการเขียนคำอธิบาย ถ่ายทอดความละเอียด ลึกซึ้งนั้น ให้เข้าใจได้ง่าย ซึ่งเป็นคุณลักษณะพิเศษของพระธรรม เป็นสิ่งที่ ผู้รู้จะรู้ได้เฉพาะจิตของตนเท่านั้น

อีกทั้งความสามารถถ่ายทอดวิธีการปฏิบัติธรรมก็เป็นเรื่องเฉพาะ แต่ละบุคคล แต่ละสถานที่ แต่ละวิธี แตกต่างกันไป แต่ทุกวิธีมุ่งในผลการ ปฏิบัติเหมือนกันคือ คู่แห่งบรมสุข และมุ่งสืบทอดทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา

ผู้ไม่สนใจธรรม ไม่สนใจการปฏิบัติธรรม การอ่านข้างต้น จะไม่เข้าใจและรู้สึกยาก ไม่สนใจในที่สุด แต่ตราบใดที่ยังคงมีผู้ปฏิบัติธรรม จริงจังด้วยความเพียรมุ่งมั่นแล้ว “จิตรู้แจ้งธรรม” ย่อมเกิดขึ้นเสมอ

๖.๒ “ตน เป็นที่พึ่ง แห่งตน”

“จิตรู้แจ้งธรรม” (จิตวิปัสสนาในขณะสัมมาสมาธิ) เป็นการบรรลุธรรม ที่จิตของผู้ปฏิบัติธรรมเท่านั้น ไม่ใช่บรรลุธรรมจากการอ่าน ท่องจำ อ่านซ้ำ หลายหน อธิบายจนขึ้นใจ ก็ไม่สามารถบรรลุธรรมได้หากไม่ปฏิบัติธรรม จะ ไปอ่อนวอนขอให้ท่านจงใจใดๆ เสก เคาะ พ่น เป่า ให้จิตตนได้บรรลุธรรม ไม่ได้เลย ต้องปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง เหมือนคนหิวมีอาหารอร่อยวางอยู่เต็ม โต๊ะ เพียงให้นั่งมองเฉยๆ นึกเอาว่าท้องอืด จะอืดได้อย่างไร เมื่อหิวเองต้อง กินเอง จะรู้สึกรสอาหารอร่อยอย่างไร อืดเอง อืดอย่างไร อืดแบบ ๑ คำ ๕ คำ ๑๐ คำ หรือ ๒๐ คำ แม้เรียกว่า อืดเหมือนกัน แต่ความรู้สึกอืด ของผู้กินนั้นแตกต่างกัน เป็นเครื่องรู้ได้เฉพาะจิตของผู้ปฏิบัติ ไม่ใช่มา ถกเถียงกันว่าใครอืดมากกว่า ไม่พูดให้ร้ายกัน เอากิเลสมาเถียงกัน

ดังนั้น ผู้สนใจปฏิบัติธรรมจักต้องมีขันติ ใช้ความเพียร ปฏิบัติธรรม ไปตามสติกำลัง หากฆราวาสปฏิบัติธรรมแล้วจิตบรรลุธรรม เรียกว่า อริยบุคคล ชั้น..(โสดาบัน, สกิทาคามี, อนาคามี, อรหันต์) หากพระสงฆ์ ปฏิบัติธรรมแล้วจิตบรรลุธรรม เรียกว่า พระอริยะ ชั้น..(โสดาบัน, สกิทาคามี, อนาคามี, อรหันต์)

ครั้นจิตผู้ปฏิบัติธรรม บรรลุนิพพานแล้ว ก็ยังคงต้องใช้ชีวิตตามวัย เปรียบดังเล่มเทียนที่จุดขึ้นแล้วก็จะให้แสงสว่างเรื่อยๆ ไปจนสิ้นไขเทียน แต่ความซาบซึ้งในธรรม ผู้บรรลุนิพพานจะช่วยเผยแผ่ สืบทอดพระพุทธศาสนาสืบไป จนสิ้นอายุขัย

ผู้ปฏิบัติธรรม จิตย่อมเกิดผลการปฏิบัติแตกต่างกันไปเฉพาะแต่ละบุคคล ผู้ปฏิบัติธรรม จึงควรที่จะส่งอารมณ์กรรมฐาน และ/หรือสนทนาธรรม สอบถามผู้ปฏิบัติรู้แจ้งธรรม ในทำนองเดียวกัน ผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังไม่รู้แจ้งธรรม หากภูมิธรรมจากการปฏิบัติรู้แจ้งเท่าใด ก็ให้อธิบายธรรมไปตามนั้น หากเป็นภูมิจากพ่อแม่ครูอาจารย์ หรือจากในตำราพระอภิธรรม ก็ให้กล่าวอ้างทุกครั้งก่อนอธิบาย ไม่รู้อย่าชี้ เพราะเรื่องของจิตเป็นเครื่องรู้ได้ เฉพาะจิตตน ชีหรือแนะนำผิดทาง หรืออวดว่ารู้ ให้ผู้อื่นเข้าใจว่าตนรู้แจ้ง แต่อธิบาย และ/หรือบอกผิดทาง เป็นเจตนาบาปหลอกลวงแก่ผู้มีจิตศรัทธา เลื่อมใสเพื่อหวังใน ชื่อเสียง ลาภ เครื่องสักการะ อามิสรางวัล จิตย่อมปิด พระนิพพานเวียนภพชาตินับไม่ถ้วน

ผู้ตอบปัญหาธรรม หรือผู้แก้จิตให้เกิดปัญญาในธรรม เกิดศรัทธา ตั้งมั่น เหมือนผู้ให้แสงสว่างนำทางแก่คนในที่มืด ชีทางบอกคนหลงทาง เปิดของที่ปิดอยู่ หมายของที่คว่าอยู่ นั่นเอง

๖.๓ ประโยชน์ของการทำสมาธิ ?

การออกกำลังกายมีผลทำให้สุขภาพกายแข็งแรง การทำสมาธิสม่ำเสมอ ก็ให้ผลสุขภาพจิตแข็งแรงเช่นกัน จิตแจ่มใส เรียกว่า สุขกายสุขใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่เป็นโรคร้ายที่เกิดจากความเครียด

ในบั้นปลายชีวิต สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมการทำสมาธิก่อนจิตดับ ย่อมมีสติภูมิเป็นที่ไป เพราะผลของจิตที่สงบ ครั้นจิตดับจะจุติในภพภูมิใหม่ทันที ตามกำลังกุศลและอกุศลที่เกิดชั่วขณะจิตดับ ผู้ปฏิบัติที่มีพื้นฐานการทำสมาธิทั้งหลายจะไม่กลัวตาย และใช้สติกำหนดอารมณ์ก่อนจิตดับได้อย่างดี

หากปฏิบัติสมาธิขั้นสูงจนจิตเข้าถึงจตุตถฌาน เป็นจิตอเบกขาโดยสมบูรณ์ ภายหลังจิตค่อยๆ คลายคืนสติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ ให้กำหนดอารมณ์จิตเป็นความว่างเปล่า (สุญญตา) เป็นอากาศธาตุ แล้วกำหนดอารมณ์ให้จิตดับไปในอากาศธาตุนั้น นั่นคือที่สุดแห่งการดับของจิตผู้ปฏิบัติ ไม่มีภพภูมิใหม่ให้เป็นเชื้อจากความอยากในจิต ไม่จองจำจิตผูกมัดจิตของตนไว้กับ

คำกล่าวอธิษฐานตั้งความปรารถนา มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ พรหมสมบัติ หรือแม้แต่นิพพานสมบัติ อีกต่อไป จิตสิ้นอาสวะกิเลสดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ

๖.๔ ความหมาย “พุท..โธ”

คำภาวนา พุท..โธ ให้ความหมาย คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ผู้รู้..รู้อะไร?

ศึกษาแล้วนำมาปฏิบัติ ให้จิตรู้และเข้าใจในธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า รู้และเข้าใจในทุกข์ รู้ในโทษของการเกิดเวียนภพชาติ “การเกิด ทุกคราวเป็นทุกข์รำไป ทุกข์ในความแก่ ความเจ็บป่วย ความตาย ไม่สมปรารถนา ความเศร้าโศก ความคับแค้นใจ ฯ เป็นต้น”

ผู้ตื่น..ตื่นอะไร?

ครั้นจิตรู้และเข้าใจในธรรม จิตตื่นจากความหลงพอใจยินดี ติดอยู่ในวิภวสังสาร จิตตื่นจากความเกียจคร้าน เกิดความศรัทธา ขวนขวายทำความเพียรให้จิตสะอาด มีความอดทนตั้งมั่นไม่หวั่นไหว จิตไม่อ่อนไหวไหลไปตามกระแสกิเลสของโลกได้ง่าย

ผู้เบิกบาน..เบิกบานอะไร?

ครั้นปฏิบัติธรรมด้วยอาการจิต ผู้รู้ ผู้ตื่น จิตย่อมเบิกบานในธรรม เครื่องเผากิเลส ไม่โง่งมงาย เพียรปฏิบัติธรรมเต็มกำลังสติปัญญาของตน ด้วยจิตปีติชุ่มชื่น เหมือนฝนที่โปรยลงให้ผืนแผ่นดินแห้งแล้งได้ชุ่มชื้นอุดมสมบูรณ์ จิตงอกงามเจริญในธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมมีจิตเกษมในธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๖.๕ ลักษณะจิต ขณะทำสมาธิ

จิตที่พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงที่อยู่คู่โลก คือ สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงบนโลกนี้ เกิดขึ้น..ตั้งอยู่..ดับไป เป็นของไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นสิ่งที่ทนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ (อนัตตา) ที่เรียกว่าไตรลักษณ์ เช่น เราทุกคนถูกรอบำงำด้วยการเกิด มีความเจ็บป่วย ความแก่ชราและความตาย รออยู่เบื้องหน้าแล้ว หนีไม่พ้น แม้ไม่ชอบ

ความเจ็บป่วย ความแก่ชรา และความตาย จะดูแลรักษา ชะลอเอาไว้
ในที่สุด ก็ต้อง แก่ เจ็บ ตาย ไปทั้งหมดทั้งสิ้น ทั้งคน สัตว์ สิ่งของ

ลักษณะจิตขณะทำสมาธิ จิตจะมี ๒ ลักษณะ คือ

- จิตที่ส่งออก..แล้วปรุงแต่ง และ
- จิตที่รับเข้า..แล้วปรุงแต่ง

จิตที่ส่งออก..แล้วปรุงแต่ง

ขณะนั่งภาวนา จิตที่ไม่นิ่ง จิตที่ส่งออกไปรับเรื่องราวต่างๆ เข้ามา
พิจารณาแล้วปรุงแต่ง เช่น ขณะนั่งภาวนา คิดถึงครอบครัว คิดถึงบ้าน
คิดถึงงานที่ทำ คิดถึงสัตว์เลี้ยง คิดถึงความทุกข์ คิดถึงคนที่ตายไปแล้ว
สติก็พลอยไปจากการภาวนา นั่งแล้วก็ไม่สงบ

จิตที่รับเข้า..แล้วปรุงแต่ง

ขณะนั่งภาวนา จิตที่ไม่นิ่ง จิตที่รับเรื่องราวต่างๆ เข้ามาพิจารณา
แล้วปรุงแต่ง เช่น ขณะนั่งภาวนา ได้ยินเสียงนกร้อง จิตก็จับเสียงนกไว้
แล้วปรุงแต่งว่าเสียงนกอะไร ตัวเล็ก ตัวใหญ่ อยู่ทิศไหน ตรงไหน
สติก็พลอยไปจากการภาวนา นั่งแล้วก็ไม่สงบ

๗. ระยะเวลาการนั่ง โดยปกติภายหลังนั่งสมาธิในท่านั่งที่กายสบาย
ประมาณ ๒๐ นาที อากาการกายจะเริ่มรู้สึกเมื่อยปวดเข่า ปวดขา จิตจะไม่ชอบ
ไม่พอใจ ในท่านั่งเดิมนั้น ที่เรียกว่า เกิดเวทนาที่จิตปรุงแต่งให้จิตทุกข์
ทนได้ยาก มีความอดทนน้อย ก็จะเปลี่ยนท่านั่งใหม่ สลับไปมา
จนครบรอบเวลา เมื่อกายไม่สงบ จิตก็ไม่สงบ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ
ก็ไม่เกิดขึ้นที่จิต เพราะจิตกระสับกระส่ายอยู่กับเวทนาตลอดเวลา

ผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ๆ ควรกำหนดเวลาการนั่งให้เหมาะสมกับจริต
ของตน ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีทักษะแล้วย่อมกำหนดเวลานั่งไปตามที่ชอบที่พอใจ

ดังนั้น เบื้องต้นของการนั่งสมาธิ ผู้นั่งต้องนั่งข้ามเวทนาให้ได้ หมายถึง
ตลอดระยะเวลาการนั่งภาวนา ไม่ควรขยับกายเปลี่ยนท่านั่งภายใน ๔๐ นาที
หรือภายใน ๑ ชั่วโมง หรือตามกำหนดเวลาทำความเพียรตามกำลังจิต
ของ ผู้ปฏิบัติ

อย่างไรก็ตาม ผู้สนใจนั่งสมาธิในช่วงเริ่มต้น ควรฝึกจิตนั่งข้ามเวทนา โดยกำหนดเวลาสั้นๆ เช่น ๑๐ หรือ ๑๕ นาที นั่งสมาธิทุกวันให้สม่ำเสมอ จะเกิดความเคยชินทางกาย แม้จิตไม่สงบก็รู้สึกจิตเบาสบายขึ้น อาจใช้วิธีนั่งสวดมนต์โดยไม่เปลี่ยนท่านั่ง ครั้นกายเคยชิน ก็ให้เพิ่มระยะเวลานั่ง ขึ้นจากเดิม ครั้งละ ๕ หรือ ๑๐ นาที จนครบ ๑ ชั่วโมง หรือตามกำหนดเวลา ทำความเพียรตามกำลังจิตของผู้ปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติธรรมพึงระลึกเสมอว่า การปวดเมื่อยทางกายไม่ทำให้เรา ขาดใจตายได้ ไม่มีใครเมื่อยตาย เพียงแต่ความเป็นทุกข์จิตทนได้ยาก ชั้นตียังไม่เพียงพอ จิตเราจึงเอาชนะกิเลสได้ยาก ผู้ปฏิบัติจึงต้องหมั่นฝึกฝน อบรมจิตให้มีขันติและความเพียรด้วยจิตมุ่งมั่น

๘. การแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา,

สัตว์ทั้งหลาย, ที่เป็นเพื่อนทุกข์, เกิด แก่ เจ็บ ตาย, ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขๆ เกิด, อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย,

อัพยาปัชฌา โหนตุ,

จงเป็นสุขๆ เกิด, อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย,

อะนีฆา โหนตุ,

จงเป็นสุขๆ เกิด, อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย,

สฺหิ อัตตานัง ปรีหารันตุ,

จงมีความสุขกาย สุขใจ, รักษาตน ให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด.

๙. การกล่าวอธิษฐาน และอุทิศบุญกุศล

ขออานิสงส์กรรมฐานนี้ ชัดเกล้าจิตให้สิ้นจากอาสวะกิเลสทั้งหลาย..

ขออุทิศบุญกุศลกรรมฐานนี้แด่ บิดามารดา ญาติทั้งหลาย

เจ้ากรรมนายเวร เจ้าบุญนายคุณ

...(กล่าวตามปรารถนา)..

ให้มีจิตเกษมในธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สิ้นกาลนานเทอญ.

๑๐. การออกจากสมาธิ ให้ค่อยๆ ขยับกายให้อยู่ในท่าที่สบายๆ สักครู่ เพื่อให้โลหิตไหลเวียน ผ่อนคลายเวทนา (ปวดเมื่อยกาย) ให้สติพิจารณา รู้อาการทางกาย ณ ปัจจุบันนั้น จนเวทนาคลายลงไป

๑๑. กราบบูชาพระรัตนตรัย บิดา-มารดา ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์

อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ ะคะวา, พุทธัง ะคะวันตัง อภิวาเทมิ

(กราบครั้งที่ ๑)

สะวากขาโต ะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ

(กราบครั้งที่ ๒)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ

(กราบครั้งที่ ๓)

มาตาปิตุ คณัง อะหัง วันทามิ

(กราบครั้งที่ ๔)

ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ยะ คณัง อะหัง วันทามิ

(กราบครั้งที่ ๕)

.....

๑๐) ข้อสรุปการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรม เกิดขึ้นภายในจิตของผู้ปฏิบัติธรรม เป็นการทำความจิตภายในให้สงบ ไม่ต้องเดินทางไปหาสถานที่ใด ปฏิบัติที่บ้าน หรือสถานที่ไหนๆ ก็สุดแท้ เป็นเรื่องความเพียรเฉพาะตน ทำอย่างไรให้จิตเรามีความเพียรปฏิบัติธรรม?

บางคนเกิดมาไม่สามารถนั่งสมาธิได้ นั่งแล้วกายก็ไม่นิ่ง จิตก็ไม่นิ่ง โดยปกติการนั่งปฏิบัติธรรมก็ให้ผลความสุขทางใจ แต่ในบางคน..ให้ผลในทางตรงข้ามคือ นั่งปฏิบัติธรรมที่ไรก็เกิดความทุกข์ทรมารทั้งกายและใจ ให้ผลความทุกข์ทางใจ กระวนกระวาย กระสับกระส่าย เขาจึงสรุปเอาว่า **นั่งปฏิบัติธรรมที่ไรเหมือนทรมาร ทั้งกายและใจ ปฏิบัติธรรมไม่ได้เลย**

ดังนั้น ในบางคนที่อุปนิสัยไม่ไปในทางภวานาเลย แต่ก็เป็นคนดี จิตใจดี ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยงานสังคม ให้ทาน รักษาศีล แต่นั่งภวานาไม่ได้เลย

ดังนั้น หากชีวิตนี้ผู้อ่านเป็นคนนั่งปฏิบัติธรรมไม่ได้เลย อย่างน้อย ในชาติปัจจุบัน ก็ให้ตั้งใจฝึกฝนวิธีนั่งสมาธิ ค่อยๆ อบรมจิตไปให้เกิดอุปนิสัย ตัดจิตถาวรเวียนภพชาติไป คือ เกิดในภพภูมิใหม่ก็ให้นั่งสมาธิได้ ไม่ให้ทรมาน เหมือนในชาติปัจจุบัน ก็ถือเป็นการได้สั่งสมทรัพย์อันประเสริฐ ตัดจิตเวียนเกิดในภพชาติใหม่ ซึ่งทรัพย์ทางโลกใดๆ ที่เก็บรักษาสั่งสมไว้ ไม่สามารถนำติดตัวไปได้เลย นอกจากทรัพย์อันประเสริฐบุญภวานานี้

แม้เกิดมาไม่สามารถนั่งสมาธิให้จิตสงบได้ อย่างน้อยก็ให้รู้จักปล่อยวาง ความทุกข์ออกจากจิตไปได้ไม่ใช่หรือ?

อายุเพิ่มขึ้นทุกปี แก่ขึ้นทุกปี ร่างกายเสื่อมลง เร็วแรงลดลง ไม่ปล่อยจิตให้เสื่อมคุณภาพลง ไม่หายใจทิ้งไปวันๆ ควรหมั่นภวานา เพิ่มสติพิจารณาชำระจิตของตนให้ขาวรอบ ไม่เศร้าหมอง ไม่ขุ่นมัว ไม่ต้องไปดูจิตใคร หรือนำจิตใครๆ มาทำให้จิตเราทุกข์ โกรธ เกลียด เศร้าหมอง นี้แหละ.. ไม่เสียโอกาสที่เกิดมาได้ปฏิบัติธรรมเป็นอริยทรัพย์ ตัดจิตไปทุกภพชาติตราบเข้าพระนิพพาน.

ขอจิตเจริญในธรรม

นายพุฒิศรษฐ์ จงสกุล

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๕

กิจกรรมปฏิบัติธรรม ประจำวัน-เดือน

- ทุกวัน เวลา ๑๕.๐๐ น. ชาวบ้านร่วมกันสวดมนต์วัตรเย็นแปล และนั่งสมาธิ
- ทุกเดือน จัดปฏิบัติธรรม (เนกขัมมะ) สัปดาห์ที่ ๒ และวันหยุดสำคัญ
- กิจกรรมสาธารณะอื่นๆ เช่น เลี้ยงอาหารในวันเด็ก, พิธีมอบทุนการศึกษาหลวงพ่อกุทองอุดมทรัพย์ ประจำปี เพื่อเด็กนักเรียนประพฤติดีครอบครัวยากจน โรงเรียนต่างๆ ในท้องถิ่น
- **ขอเรียนเชิญผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมตามโอกาสสะดวก**

๑๑) ตารางเวลาปฏิบัติธรรม ณ อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์
(ทุกเดือน วันเสาร์-อาทิตย์ สัปดาห์ที่สอง โปรดแต่งกายชุดขาว)

วันเสาร์

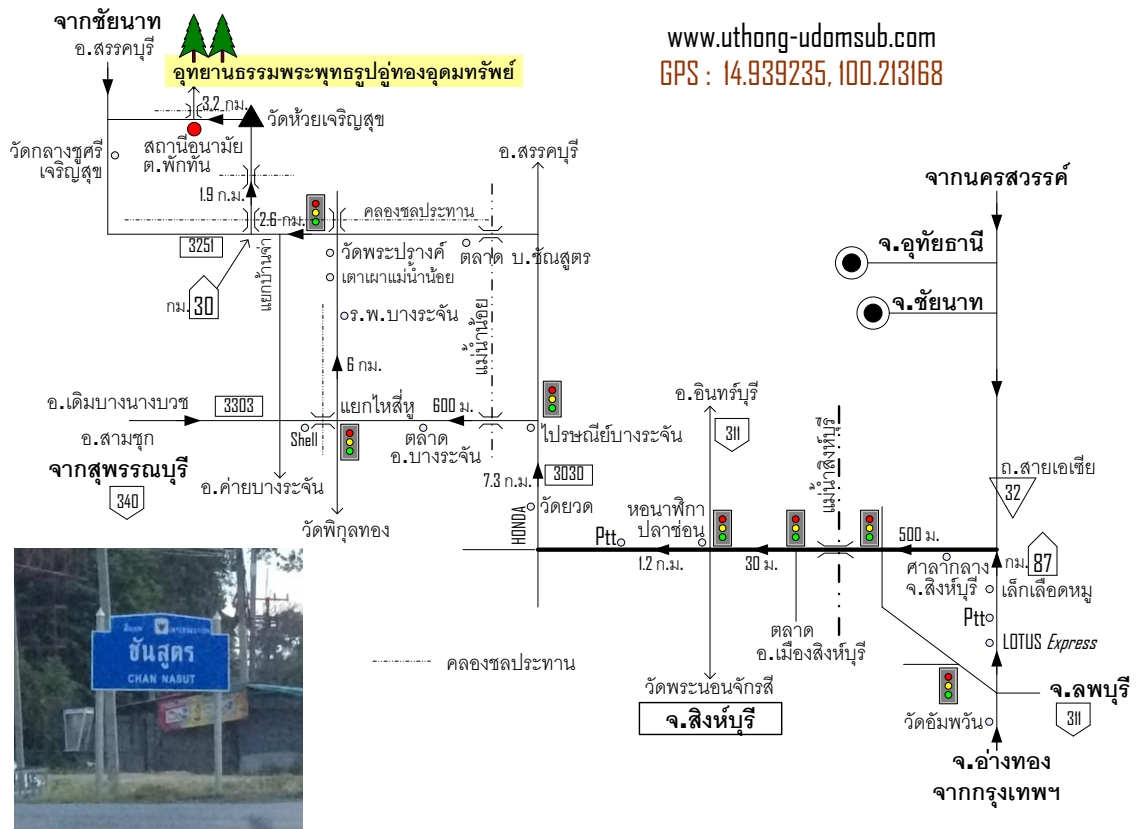
- ๑๓.๒๕ น. ระฆังสัญญาณแจ้งเตรียมตัวปฏิบัติธรรม
๑๓.๓๐ น. อธิษฐานบวชเนกขัมมะพร้อมกัน (ศีล ๘)
ณ ศาลาปฏิบัติธรรม เรือนอุทองอุดมทรัพย์
๑๔.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม (แนะนำการนั่งสมาธิเบื้องต้น ๔๐ นาที ให้คนใหม่)
๑๕.๓๐ น. สวดมนต์วัตรเย็นแปล
๑๗.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม (นั่งสมาธิ ๖๐ นาที)
๑๘.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย (จิบน้ำปานะ)
๑๙.๐๐ น. ถ้ามีปัญหาข้อธรรมสามารถซักถามร่วมกันได้ที่
เรือนอุทองอุดมทรัพย์
๒๐.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอาทิตย์

- ๐๔.๐๐ น. ระฆังสัญญาณ ตื่นนอนและทำกิจส่วนตัว
๐๔.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม (นั่งสมาธิ ๖๐ นาที)
๐๖.๑๕ น. สวดมนต์ทำวัตรเช้าแปล
๐๘.๐๐ น. จิบอาหารเช้า ณ เรือนทิพยทาน
๐๙.๐๐ น. ทำกิจกรรมบ่มเพาะขันติ จิตอาสาผู้ปฏิบัติธรรม
(ทำอาหาร-จัดอาหาร-ทำความสะอาด เรือนทิพยทาน/
เรือนอุทองอุดมทรัพย์/ เรือนธรรมโสฬส/ ห้องน้ำ/
กวาดใบไม้/ เก็บขยะ บ้านหลังที่สองของเรา)
๐๙.๔๕ น. ปฏิบัติธรรม (นั่งสมาธิ/แนะนำการเดินทางไปให้คนใหม่)
๑๑.๐๐ น. จิบอาหารเพล ณ เรือนทิพยทาน
(เสร็จแล้วช่วยกันเก็บของเข้าที่เดิม)
๑๒.๕๐ น. ระฆังสัญญาณแจ้งเตรียมตัว ณ เรือนอุทองอุดมทรัพย์
๑๓.๐๐ น. อธิษฐานลาบวชเนกขัมมะพร้อมกัน
(รับศีลห้า-ก่อนทำกิจส่วนตัว เดินทางกลับ)

_____ (ประกาศ ๖ ตุลาคม ๒๕๕๘) _____

๑๒) แผนที่และการเดินทาง - อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์



การเดินทาง กรุงเทพฯ (ถ.แจ้งวัฒนะ) - อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

ต.พิกทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี ระยะทาง ๑๕๐ กม.

รถยนต์ส่วนบุคคล จากกรุงเทพฯ ถ้าขึ้นทางด่วน ลงสุดทางพิเศษอุดรรัถยา (ด่านบางปะอิน)

ขับไปตามทางหลวงแผ่นดินหมายเลข ๓๔๗ (ถนนกาญจนาภิเษก-บางปะหัน) ผ่านสี่แยกวราชบุรี,

สี่แยกทุ่งมะขามหย่อง จ.พระนครศรีอยุธยา เข้าทางหลวงแผ่นดินหมายเลข ๓๒ (ถนนสายเอเชีย)

กม.๓๖ ผ่าน จ.อ่างทอง และถึง จ.สิงห์บุรี กม.๘๗ ขับไปตามแผนที่ภาพด้านบน หรือเปิด [Google Map](#)

รถโดยสารประจำทาง

๑) รถบัสปรับอากาศ สาย ๘ กรุงเทพ-สรรคบุรี-ชัยนาท ช่องจำหน่ายตั๋วที่ ๑๘ (ป.๒) ช่องจอดรถที่ ๑๐๗ ออกทุก ๑ ชม.ตั้งแต่เวลา ๕.๐๐-๑๘.๐๐ น. จุดขึ้นรถบัส สถานีขนส่งสายเหนือหมอชิต ๒ ถ.กำแพงเพชร กรุงเทพฯ ระยะเวลาเดินทางประมาณ ๒.๓๐ ชม.

๒) รถตู้ปรับอากาศ กรุงเทพ-หันคา-เนินขาม ช่องจำหน่ายตั๋วที่ ๕๓ ช่องจอดรถที่ ๓๑๓ ออกทุก ๑ ชม. จุดขึ้นรถตู้ สถานีขนส่งสายเหนือหมอชิต ๒ ถ.กำแพงเพชร กรุงเทพฯ ระยะเวลาเดินทางประมาณ ๒ ชม.เศษ สามารถโทรสำรองที่นั่งนัดจัดรับ-ส่ง ป้ายรถเมล์ บนเส้นทาง ถ.วิภาวดี-รังสิต มือถือ 087-9191291 (ค่าโดยสาร ๑๒๐ บาท)

๓) รถตู้ปรับอากาศ สาย ๘ กรุงเทพ (อนุสาวรีย์ชัย)-สรรคบุรี-ชัยนาท จุดขึ้นรถตู้ ด้านล่างสถานีรถไฟฟ้ามหานคร อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ (N3) ซอยแรก ติดกับวัดตอรั้วพอยท์ (Victory Point) ระยะเวลาเดินทางประมาณ ๒ ชม.เศษ สามารถโทรสำรองที่นั่งนัดจัดรับ-ส่ง ป้ายรถเมล์ บนเส้นทาง ถ.วิภาวดี-รังสิต มือถือ 086-4408675 (ค่าโดยสาร ๑๓๐ บาท)

จุดลง สี่แยกชันสูตร (ตลาดชันสูตร) อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี แล้วนั่งรถจักรยานยนต์รับจ้าง ไปอุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ (๖๐ บาท)

บันทึกกรรมโสฬส เล่ม ๒

บันทึกกราบนามเจ้าภาพร่วมพิมพ์ หนังสือสวดมนต์แปล-บันทึกกรรมโสฬส และหนังสือบันทึกกรรมโสฬส เล่ม ๓ จำนวนรวม ๒๐๐๐ เล่ม (ฉบับ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘)

๑. นางพูนสิน-นายวิรัช-นายชัช-นายปณต-นายธนภัทร-นางเกษญา-ต.ช.พาดิ รัตนเรืองจำรูญ จ.ปทุมธานี ๒๐๐๐ บาท
๒. คุณแก้วฤทธิ์ สระประทุม กทม. ๑๐๐๐ บาท
๓. คุณณภัทพันธ์ อติจารพันธ์ และครอบครัว กทม. ๒๐๐๐ บาท
๔. อาจารย์กฤษณะพล วัฒนวินัย และครอบครัว กทม. ๕๐๐ บาท
๕. คุณธนวัฒน์-คุณอรพรรณ-นางสาวอาริยา ตินสรวัฒนา กทม. ๔๕๐๐ บาท
๖. คุณพนอ-คุณสมหญิง-ต.ช.นวัต-ต.ช.นวิษ สัตยาพร กทม. ๒๐๐๐ บาท รับหนังสือ ๒๐ เล่ม
๗. คุณพัชรินทร์ เกตุประเสริฐ จ.พระนครศรีอยุธยา ๒๐๐๐ บาท
๘. นายวัชระ พิทักษ์สวัสดิ์ และครอบครัว จ.สมุทรปราการ ๕๐๐ บาท, นางสาวกัศพร ช้อยเพ็ง ๒๐๐ บาท, นายชัยยะ อินทรจนา ๑๐๐ บาท รับหนังสือ ๗ เล่ม
๙. นายพุดิเศษฐ์-นางกองทุน-นางสาวนริศมา-ต.ช.ภรพล จงสกุล กทม. ๒๐๐๐ บาท
๑๐. คุณแม่ชี สุดใจ จงสกุล สวนโมกขพลาราม อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี ๑๐๐๐ บาท
๑๑. คุณพ่อทองดำ-คุณแม่ประตอง กุฑธาพรหม พร้อมลูกหลาน จ.ร้อยเอ็ด จำนวน ๕๐+๒๐ เล่ม
๑๒. คุณแม่สุจิน-คุณกัลยา ตั้งยศวิไล จ.ร้อยเอ็ด ๕๐๐ บาท
๑๓. อาจารย์แพทย์หญิง วิภารัตน์ มนัญการ โรงพยาบาลรามาริบัติ กทม. ๑๐๐๐ บาท
๑๔. คุณนุชา-คุณวรินทร์ทิพย์ กลยุทสกุล และครอบครัว กทม. ๕๐๐ บาท
๑๕. คุณแม่สมทรง กล้าปราบศึก จ.สมุทรปราการ ๑๐๐๐ บาท
๑๖. นางสาวปิยะฉัตร บัวรอด จ.สมุทรปราการ ๑๐๐๐ บาท
๑๗. คุณเพ็ญพิมล ลือขจร และครอบครัว จ.นนทบุรี ๑๐๐๐ บาท
๑๘. พ.ต.ปฐาณัฐ-นางลำไย-ศรียรรณรัตน์, นายชูเกียรติ ศรียรรณรัตน์, พ.อ.ปฏิภาณ ศรียรรณรัตน์, นางเอ็ง แซ่เช่า, นายนิวัฒน์-นางปิยะวดี พรวัฒนาเจริญ จ.นครปฐม ๑๐๐๐ บาท
๑๙. เพื่อนผู้ไม่ประสงค์ออกนาม (เจง-เล็ก-ไนท์) ๓๕๐๐ บาท, คุณราณี งามจารกิจ ๕๐๐ บาท, คุณอุษณีย์ อินทวัตร ๕๐๐ บาท รับหนังสือรวม ๑๖ เล่ม (อ.กันตัง จ.ตรัง)
๒๐. คุณศรศิรินทร์ บุญเจริญ และครอบครัว จ.นนทบุรี ๓๐๐๐ บาท
๒๑. คุณครูล้นดี-คุณครูอนันต์ ภาวโลทร และครอบครัว อ.กันตัง จ.ตรัง ๑๐๐๐ บาท
๒๒. คุณแม่ประทุม-คุณทัชชานันท์ ทองสารี และครอบครัว จ.สุพรรณบุรี ๕๐๐ บาท
๒๓. คุณวรัญญา-คุณวันดี พุทธจันทร์ จ.นครราชสีมา ๑๐๐๐ บาท
๒๔. คุณสิริชนม์-คุณชาญชัย ฉันทานุรักษ์ กทม. ๕๐๐ บาท รับหนังสือ ๓ เล่ม
๒๕. อาจารย์เพราพรรณ เปลี่ยนนุกู กทม. ๑๐๐๐ บาท
๒๖. คุณแม่เสวียน อิมสำราญ ๑๐๐๐ บาท, คุณแม่ต๋อง จัยเดช ๕๐๐ บาท (ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี)
๒๗. ร้านขนมเปี๊ยะ เล่ากิมก๊ อ.อินทร์บุรี จ.สิงห์บุรี ๑๕๐๐ บาท
๒๘. คุณวารณา เพ็ชรรักษ์ และครอบครัว ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี ๕๐๐ บาท
๒๙. คุณวีระยุทธ-คุณปาริชาติ-คุณไชยเกียรติ-คุณรุ่งอรุณ นภาอำไพพร กทม. ๒๐๐ บาท
๓๐. คุณบุญมี ปัญญาใส จ.ยโสธร ๑๐๐๐ บาท
๓๑. คุณแม่มณี-คุณพ่อสำรวย-นางสาวมานิตย์ เขียวชาญ ๓๐๐๐ บาท, คุณร่ำเพย ทับเงิน ๒๐๐๐ บาท, คุณสมหมาย-คุณจรี มีรักษ์ ๕๐๐ บาท, คุณสงกรานต์-คุณสุพจน์ คำสี ๕๐๐ บาท, คุณลุงตอง-คุณป้าสอง แสงสว่าง ๕๐๐ บาท, คุณสมใจ แสงสว่าง ๒๐๐ บาท, คุณแสงจันทร์ มีรักษ์ ๒๐๐ บาท, คุณกำจาย เพ็ชรรักษ์ ๑๐๐ บาท, คุณจำนงค์ แสงสว่าง ๑๐๐ บาท (ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี)
๓๒. คุณสำนัก-คุณทองใบ แต่งงาม และครอบครัว ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี ๑๐๐๐ บาท
๓๓. คุณสิริรุ่ง อินวกุล ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี ๑๐๐๐ บาท
๓๔. คุณบุญรอด ทับเงิน ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี ๒๐๐ บาท
๓๕. คุณวารณา เนียมปาน และครอบครัว ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี ๑๐๐๐ บาท
๓๖. คุณศุภณัฐ เนียมปาน และครอบครัว ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี ๑๐๐๐ บาท
๓๗. คุณสมคิด เนียมปาน และครอบครัว อ.สรรคบุรี จ.ชัยนาท ๑๐๐๐ บาท
๓๘. คุณมะลิ ผลดี ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี ๕๐๐ บาท
๓๙. คุณแม่จำนงค์ วงศ์แสง ๑๐๐ บาท, คุณผง อินวกุล ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี ๑๐๐๐ บาท
๔๐. คุณวันชัย-คุณไพรินทร์ เพ็ชรรักษ์ และครอบครัว ๑๐๐๐ บาท, พระภิกษุบุญฤทธิ์ เพ็ชรรักษ์ วัดห้วยเจริญสุข ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี ๑๐๐๐ บาท
๔๑. คุณครูประทีน-คุณสุรราช-คุณสาธิต-คุณภารดี ประเสริฐยืนยง อ.ค่ายบางระจัน จ.สิงห์บุรี ๑๐๐๐ บาท
๔๒. คุณขวัญชนก กล้ามสถิต และครอบครัว จ.ปทุมธานี ๕๐๐ บาท
๔๓. คุณนาราชา เดชมณี กทม. ๑๐๐๐ บาท

บันทึกกรรมโสฬส เล่ม ๒

๔๔. คุณเพชรไพลิน งามเจริญพร กทม. ๑๐๐ บาท
๔๕. คุณวิวรรธน์-คุณยุวรินทร์ เดชราช กทม. ๓๐๐ บาท
๔๖. คุณณัจฉิยาภรณ์-ต.ญ.ธัญภากร-คุณจรรยา-คุณมนัญธร เลิศประทานพร กทม. ๕๐๐ บาท
๔๗. ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม กทม. ๑๐๐๐ บาท (คุณภัทรินทร์)
๔๘. คุณเกตุกมล เสนาวัตร และครอบครัว กทม. จำนวน ๒ เล่ม ๑๐๐๐ บาท
๔๙. คุณครูอารียา กษกรกมฺท โรงเรียนอนุบาลแสงอารีย์ เขตราชบุรีบูรณะ กทม. ๑๐๐๐ บาท
๕๐. นายดำริห์-นางอำไพ-นางสาวณิชา เกียรติประเสริฐ จ.นนทบุรี ๑๐๐๐ บาท รับประทานอาหาร ๔ เล่ม,
คุณแม่เครือวัลย์ เกียรติประเสริฐ และครอบครัว (ลาดพร้าว) กทม. ๑๐๐๐ บาท รับประทานอาหาร ๘ เล่ม
๕๑. คุณประพันธ์-คุณละเอียด-คุณสุภาภรณ์ เฟิงโสภา จ.ชลบุรี รับประทานอาหาร ๒๐ เล่ม
๕๒. คุณครูเกสินี เมาวีรัตน์ และครอบครัว อ.ค่ายบางระจัน จ.สิงห์บุรี ๕๐๐ บาท
๕๓. คุณนิคม-คุณสำเนียง บัวศรี และครอบครัว ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี ๑๐๐๐ บาท
๕๔. รศ.ดร.ศิริชัย-คุณชุตินมา เทพา และครอบครัว กทม. รับประทานอาหาร ๒ เล่ม ๑๐๐๐ บาท
๕๕. คุณอัญชลี สีสด-คุณอรพรรณ สุขปรากร จ.สมุทรปราการ ๒๐๐๐ บาท
๕๖. คุณนภาพร สุขปรากร จ.สมุทรปราการ ๑๐๐ บาท
๕๗. คุณแม่สุดฟ้า แซ่เงิน กทม. ๕๐๐ บาท
๕๘. พ.ท.หญิง ญัฐยา-นายพลเทพ-นางนาคยา-นายสรเชษฐ์ ศศินมานพ, นายสุธีร์ นันทบุรุษ จ.สมุทรปราการ
๕๐๐ บาท, ร.ท.หญิง กมลชนก อยู่ถาวร และครอบครัว, นางสาวจินตนา แห้วเพชร และครอบครัว กทม.
๒๐๐ บาท, นายกฤตพัฒน์-พ.ท.หญิง เกษมณี-นายณพวุฒิ-นางสาวฐิติพร จุลไสย จ.นนทบุรี,
นายวิเชียร-นางประยูร เพชรจร จ.ชมพร ๖๐๐ บาท, น.อ.หญิง ญัฐรดา มั่นสขัย ร.น. กทม. ๒๐๐ บาท,
นายสังกัทร ไชยนิธิธนากุล จ.หนองบัวลำภู, นางสุนัน พรหมมีนัล จ.เลย ๑๐๐ บาท,
นางสาวพัชรพร พรหมมาลี จ.เชียงใหม่ ๕๐ บาท
๕๙. คุณเอ็ง (กิมเฮียง) แซ่ตั้ง และครอบครัว กทม. ๕๐๐ บาท
๖๐. คุณสมพร เกียรติจินดารัตน์ และครอบครัว กทม. ๑๐๐๐ บาท
๖๑. คุณพรธณี ฉายพิพิธภัณฑ กทม. ๒๐๐ บาท
๖๒. คุณยงฮั่ว แซ่ลิ้ม กทม. ๕๐๐ บาท
๖๓. คุณเสาวนีย์ โชคณนินช กทม. ๕๐๐ บาท
๖๔. คุณรัชภรณ์ ประกาศเวชศาสตร์ และครอบครัว กทม. ๕๐๐ บาท
๖๕. คุณพิชญา เต็มสิริศักดิ์ และครอบครัว กทม. ๑๐๐๐ บาท
๖๖. คุณสุวรรณี แสนสุขสม กทม. ๑๐๐๐ บาท
๖๗. คุณเนธิกานต์ บริพัทธ์ธนโชติ กทม. ๕๐๐ บาท
๖๘. คุณเปี้ยวจวง แซ่ลี กทม. ๕๐๐ บาท
๖๙. คุณศิริพงษ์ จิรวณิชชากร และครอบครัว กทม. ๕๐๐ บาท
๗๐. คุณเรวัตติ ตั้งอารยธรรม กทม. ๑๐๐ บาท
๗๑. คุณประเสริฐ ธรรมรักษาสีทธิ กทม. ๑๐๐ บาท
๗๒. ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม กทม. ๓ ท่าน รวม ๒๒๐๐ บาท
๗๓. คุณพัชริกา เกตุแก้ว, คุณภิญญา-คุณเมษญา-คุณภุชชุต แสงศรี กทม. ๕๐๐๐ บาท
๗๔. คุณเรณู ตึกปากเกร็ด และสามี, นางบุญสม ตึกปากเกร็ด กทม. ๕๐๐ บาท
๗๕. นายกล้า คงเวียง, นางยุพิน สมวาจา, นางสาวธนิดา เดชคงเวียง,
นายวรา-นางสาววรี-นางอนงค์ ทรัพย์เอนก กทม. ๕๐๐ บาท
๗๖. คุณธัญญ์นภัส จิรฐิติพัฒน์, ต.ญ.สวิตตา-นางสาวอภิญา-คุณเศวต พรหมาคม กทม. ๒๐๐ บาท
๗๗. นางมะนิดา แซ่เอี้ย กทม. ๕๐๐ บาท
๗๘. น.ต.หญิง กันตา งามสงวน/นายธราดล บัวระภา กทม. ๕๐๐ บาท
๗๙. คุณเริงรบ-คุณณัฐฉิณี-คุณเตชินี-คุณชมณัฐ บุญยชีวัตานนท์ กทม. ๒๐๐๐ บาท
๘๐. คุณนัสรินทร์-คุณเจริญชัย ฐิติรัตนารมย์ กทม. ๒๕๐ บาท
๘๑. คุณธาริณี วรารณ ณ ออยุธยา กทม.
๘๒. คุณปฎิภาณ-คุณปาริฉัตร สวัสดิ์ กทม. ๑๐๐๐ บาท
๘๓. คุณกมลภุ โสภณวัฒน์ และคุณย่าผุ แซ่ไ้ว กทม. ๕๐๐ บาท
๘๔. คุณอรุณสิทธิ หอมหาว และครอบครัว กทม. ๕๐๐ บาท
๘๕. นางสาว ธัญญาภรณ์ รัตนชัยภัส กทม. ๑๐๐๐ บาท
๘๖. นายเชาว์-นางดลนภา มุขจัน ๒๐๐๐ บาท
๘๗. คุณเดรณี แซ่ชิน กทม. ๕๐๐ บาท
๘๘. คุณชนิษฐา แซ่ชิน กทม. ๕๐๐ บาท
๘๙. คุณรัชชานนท์ สีสด กทม. ๒๐๐๐ บาท
๙๐. คุณสมศรี นิมทวี และครอบครัว อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๒๐๐๐ บาท

บันทึกกรรมโสฬส เล่ม ๒

๙๑. พระครูสันติธรรมคุณากร วัดสันติวนาราม บ้านโคกสง่า ต.บ้านเรือ อ.กุเวียง จ.ขอนแก่น ๒๐๐๐ บาท
๙๒. คุณพงศ์สิทธิ์ หวานสนธิ-คุณธนสุรีย์ กาญจนสาร ๕๐๐ บาท
๙๓. คุณบัณฑิต สปิยารักษ์ และครอบครัว กทม. ๒๐๐๐ บาท
๙๔. คุณปารัตน์ ฤ กลาง จ.ปทุมธานี ๑๐๐๐ บาท
๙๕. คุณชลิต-คุณจิราภรณ์-นางสาวปณิษา-เด็กชายนริชัญญ์ เริ่มพิทักษ์ถาวร กทม. ๑๐๐๐ บาท
๙๖. คุณแม่วารภรณ์ แสงโสมณ, คุณปภาวเดือน วัชรจารย์, นายพรปวีร์-นายวราเสฏฐ์-ต.ญ.กัญญาวี วรรษสวัสดิ์ กทม. ๕๐๐ บาท, นายจาริก สุภารมย์, นายคมสัน วังศรี และครอบครัว ๒๐๐ บาท
๙๗. คุณณัฐวรัตน์ สุขสวัสดิ์ จ.สมุทรปราการ ๒๐๐๐ บาท
๙๘. คุณพิมพ์กานทิพย์ ปริสัณญ์ตานนท์ และครอบครัว กทม. ๕๐๐ บาท
๙๙. คุณปภาวกร ชันติกิตติกุล และครอบครัว จ.สมุทรปราการ ๑๐๐๐ บาท
๑๐๐. นางสาวพรทิพย์ แซ่จู่ ๕๐๐ บาท, คุณวิเชียร-คุณปณิดา วงศ์ด้วง และครอบครัว ๕๐๐ บาท (กทม.)
๑๐๑. คุณสาครทิพย์ หลงรอด จ.ปทุมธานี ๑๐๐๐ บาท
๑๐๒. คุณจิตรา ว่องสรรพการ กทม. ๕๐๐ บาท
๑๐๓. คุณสุนีย์ กัตัญญ์ จ.ปทุมธานี ๒๐๐ บาท
๑๐๔. คุณปิติพร รุจนเวชช์ กทม. ๒๐๐ บาท
๑๐๕. นายสุรินทร์-นางชนิษฐา ชาวผ่อง, นางสาวจัทมาต ชาวผ่อง, ต.ช.ภุทธิณรงค์-ต.ญ.ภรณ์รงค์ ชาวผ่อง, นายกมล-นายธนยศ ชาวผ่อง, นายวัชรินทร์, นางสาวเบญจรงค์-ต.ญ.ปริยาดา อินทรา ๑๐๐๐ บาท
๑๐๖. นางคำป๋ ไชยผง ๓๐๐ บาท, คุณยุพา สุขประโยชน์ และครอบครัว ๒๐๐ บาท
๑๐๗. คุณแม่สมมาน นิมพาลี ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี ๑๒๐๐ บาท, คุณรักเกียรติ-คุณครูอึ้งชั้น รักษาสิมมันต์ และครอบครัว ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี ๕๐๐ บาท
๑๐๘. คุณพ่อประชา อมรกิจวนิชย์ และครอบครัว ๑๐๐๐ บาท, คุณธนพร แดงท่าไม้ ๑๐๐ บาท, คุณวรรณภา อมรกิจวนิชย์ ๒๐๐ บาท (จ.สมุทรสาคร)
๑๐๙. คุณประสิทธิ์-คุณละออง มาชัยภูมิ กทม. ๕๐๐ บาท
๑๑๐. คุณกิติ บัวเพชร กทม. ๕๐๐ บาท
๑๑๑. คุณทิพวรรณ สระน้ำ และครอบครัว กทม. ๕๐๐ บาท
๑๑๒. คุณพรศิริ พลเลิศทรัพย์สิน และครอบครัว ๑๐๐๐ บาท, คุณจุสิน-คุณอาทิตย์ยา สุทธชัยพร ๑๐๐๐ บาท, คุณวิวารณ อิมน้อย ๒๐๐ บาท, คุณพิมพ์ลัดดา บุญญะเลิศลักษณ์ ๒๐๐ บาท, คุณวิมลรัตน์ ธนพิงค์พงษ์ ๑๐๐ บาท, คุณเพ็ญศรี แซ่เล่า ๑๐๐ บาท, คุณประสงค์-คุณสาคร-คุณธิดารัตน์-คุณจักรพงษ์ นิจสาร รวม ๑๙ เล่ม, คุณชูชาติ-คุณวรัญญา จอมคำสิงห์ ๑๐ เล่ม, คุณกาญจนา แซ่ไ้ว ๑๐ เล่ม, คุณวรินทร์ภา อาษาเหล่า ๕ เล่ม, คุณธนิต-คุณวิเลขา ธรรกิตติกุล ๕ เล่ม, คุณกิตติ-คุณนารณภา หาญวานิช ๕ เล่ม (กทม.)
๑๑๓. คุณพัชรพร ฤ สงขลา ๑๐๐๐ บาท, คุณฉลอง ยบลด ๑๐๐ บาท (กทม.)
๑๑๔. คุณนุชิต-คุณณภัทร-คุณวเรศ-คุณอรญา นัตรกมลกุล กทม. ๑๐๐๐ บาท
๑๑๕. คุณละอียด รุ่งเรือง, คุณณรงค์-คุณยุพา รุ่งเรือง กทม. ๑๕๐๐ บาท (รวม ๓๐ เล่ม)
๑๑๖. คุณครูศรีไพร สุประภาตะนันท์ และครอบครัว อ.สรรคบุรี จ.ชัยนาท ๕๐๐ บาท

ขออานิสงส์บุญด้านปัญญา ให้ทุกท่านได้รับผลสำเร็จความสุขทางโลก และทางธรรมได้ดวงตาเห็นธรรม
รายได้ส่วนเหลือทำบุญรวม ณ อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

ขออนุโมทนาบุญ
อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์
ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี
www.uthong-udomsu.com

๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘



“รวมจิตเป็นหนึ่ง”

ความว่างที่ไม่สูญเปล่า

“ในการสอนกรรมฐานนั้น
อย่าเพียงสอนให้เขารู้วิธีเท่านั้น
แต่จงสอนให้เขาลงมือทำกรรมฐานให้เป็น
เพราะเมื่อเขารู้ประโยชน์แล้ว
เขาจะได้ทำกรรมฐานให้เกิดประโยชน์
แก่จิตของตนแท้จริง”

(๕ ตุลาคม ๒๕๕๘)

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์
เลขที่ ๑ หมู่ ๑ ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี
www.uthong-udomsub.com