

สภาวะจิต..สภาวะธรรม

# บันทึกธรรมโสฬส "ข้อคิด..สะกิดธรรม"



บันทึกธรรมภาคปฏิบัติ

เล่ม ๓

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี

[www.uthong-udomsub.com](http://www.uthong-udomsub.com)



## อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

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

ให้ความรู้สึกโปร่งสบายต่อจิต แวดล้อมด้วยธรรมชาติสีเขียวของต้นไม้ เป็นสถานที่เหมาะต่อการภาวนา (สัปปายะจิต)

จุดดั่งบ้านหลังที่สอง ที่เกื้อกูลส่งเสริมกันด้วยความปรารถนาดี ในการบำเพ็ญภาวนา เพิ่มสติปัญญาให้ตั้งมั่นในพระรัตนตรัยอย่างมั่นคง

“ที่นี่..ไม่วุ่นวายหนอ บ้านหลังที่สองของคุณ”



“ เป็นความสว่าง ส่องทางให้ในที่มืด  
..แม้เพียงเล็กน้อย ดุจแสงหิ่งห้อย  
ยังดีกว่าความมืดมิด..ไม่มีความสว่างเลย ”

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

## คำนำ

หนังสือ "บันทึกธรรมโสฬส เล่ม ๓" เป็นหนังสือเล่มที่สองในนาม "อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์" ได้รวบรวมจากบันทึก "สภาวะจิต..สภาวะธรรม" ผลจากการปฏิบัติธรรม และบทความสั้น ซึ่งได้บันทึกเผยแพร่สาธารณะไว้บนเว็บไซต์ อุทยานธรรมพระพุทธรูป-อุทองอุดมทรัพย์ และ Facebook ให้ผู้อ่านได้พิจารณาตามแล้วเกิดสติปัญญา เข้าใจได้ง่ายๆ หรือเป็นเรื่องใกล้ๆตัว ที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน โดย สอดแทรกชวนให้ผู้อ่านได้สนใจปฏิบัติธรรม ปฏิบัติจิต ตามหลักธรรม ในพระพุทธศาสนา

บางส่วนได้บรรยายแต่ ผู้มาปฏิบัติธรรม ณ "เรือนธรรมโสฬส" อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ จึงรวบรวมจัดพิมพ์ขึ้น เป็นหนังสือ ตั้งชื่อว่า "บันทึกธรรมโสฬส"

การอ่านหนังสือฉบับนี้ ให้อ่านด้วยจิตว่าง พิจารณาข้อความว่าสื่อความหมาย อย่างไร แนะนำให้อ่านเข้าไปเข้ามาเพราะเป็น "สภาวะธรรม" ใช้หลักการเขียน ในเชิงเปรียบเทียบ เพื่อให้ผู้อ่านเกิดกระบวนการคิด พิจารณาตามแล้ว ได้สติเกิดปัญญาทางธรรม ถ้าเห็นว่าดีต่อจิตตนก็ให้นำไปปฏิบัติตาม ก็จักเกิด จิตเจริญปัญญาทางธรรม นำจิตเป็นสุขเกิดประโยชน์ต่อผู้อ่านแท้จริง

ทั้งนี้ ได้จัดขนาดตัวอักษรใหญ่ ให้อ่านง่าย สบายตา จัดรูปเล่มให้สะดวก ต่อการอ่าน

บุญกุศลใดๆ ที่กระทำ ณ อุทยานธรรมฯ กุศลจิตผู้ปฏิบัติธรรม และทุกกิจกรรมสาธารณประโยชน์ฯ ขอส่งผลเป็นความสุขใจ สุขกาย อุดมทรัพย์ แต่ทุกๆท่าน

ขอจิตเจริญในธรรม

๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

นายพุมิเศรษฐ์ จงสกุล  
อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี  
www.uthong-udomsub.com  
จัดพิมพ์ครั้งแรก จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

## สารบัญ

### ข้อชวนคิด..ให้สติ-บันทึกธรรมภาคปฏิบัติ

	หน้า
๑. สภาวะจิต..สภาวะธรรม	๘
๒. ขอเชิญปฏิบัติธรรม (บวชเนกขัมมะ)	๑๐
๓. บุญ คือกุศลจิต	๑๔
๔. พรปีใหม่ (ทุกปี)	๑๕
๕. ปัญญาทางโลก..ทางธรรม	๑๖
๖. ดอกมะนาว	๑๗
๗. ความรัก..กับการปฏิบัติธรรม	๑๙
๘. ที่ใดมีรัก..ที่นั่นมีทุกข์	๒๐
๙. ขำระกาย..ต้องถอด ขำระจิต..ต้องถอน	๒๒
๑๐.อย่าเหนื่อย..อย่าท้อถอย..ที่จะทำความดี	๒๓
๑๑.ข้อธรรม..พิจารณาสมเเนา	๒๖
๑๒.ให้มองพระพุทธศาสนา..แบบวิทยาศาสตร์	๒๘
๑๓.สะเดาะเคราะห์..ต่อชะตา(ภัยแล้ง)	๓๐
๑๔.ควรรัดตาย..เสียก่อนตาย	๓๔
๑๕.คิดมากได้..แต่ไม่ต้องเก็บมาก	๓๗
๑๖.हनอน..ตาบอด	๓๘
๑๗.ยิ่งแก่..ยิ่งต้องปล่อยวาง	๓๙
๑๘.จิต..ตั้งข้าวเปลือก	๔๑
๑๙.กาแฟ..ใส่น้ำตาล	๔๒
๒๐.ตั้งผลมะม่วงสุก	๔๓
๒๑.ธรรมะทุเรียน	๔๕
๒๒.คนดี..ตามกิเลสใจเรา	๔๖
๒๓.ไม่ใช่เขา..แต่เป็นเรา	๔๗
๒๔.สุข..ธรรมดา	๔๘
๒๕.ผู้หิว..ผู้อิ่ม	๕๐
๒๖.ศรัทธา หรือมงาย	๕๒
๒๗.รอ..ก่อนปฏิบัติธรรม	๕๓
๒๘.ความทุกข์มิได้มีอยู่ในโลก	๕๔

๒๙. วิธีแก้ทุกข์หนัก	๕๔
๓๐. รู้มาก..ทุกข์มาก ไม่รู้..ไม่ทุกข์	๕๕
๓๑. ไม่คิดทุกข์..ก็ไม่ทุกข์	๕๖
๓๒. บางครั้ง..ไม่รู้บ้างก็ดี	๕๗
๓๓. เพิ่มสติ	๕๘
๓๔. หากมี..สติ	๕๘
๓๕. ให้หมั่นปิดกวางด..จิต	๕๙
๓๖. จิต..อยู่กับปัจจุบันก็สุข	๕๙
๓๗. เป็นคนดี..แต่ไม่มีความสุข	๖๐
๓๘. ใจพร้อมก็มาเริ่ม..กัน	๖๑
๓๙. ไม่ปล่อยจิตเป็นตั้งงูพิษ	๖๑
๔๐. ชวนกันปฏิบัติธรรม (อย่างจริงจัง)	๖๒
๔๑. ปฏิบัติธรรมแก้ทุกข์	๖๒
๔๒. ให้ระวังจิต	๖๓
๔๓. เวลา..มีเท่ากัน	๖๓
๔๔. สิ่งใดๆที่กระทำลงที่จิต..ไม่สูญเปล่า	๖๔
๔๕. การใช้ทรัพย์สินต้องมีสติปัญญา	๖๕
๔๖. ตอบแทนคุณพ่อแม่ แบบผู้ปฏิบัติธรรม	๖๖
๔๗. ทางโลก-ทางธรรม..ภาคปฏิบัติ	๖๗
๔๘. ๑๙ ข้อแนะนำ ในการดำเนินชีวิต..	๖๘
๔๙. เน้นสมาธิที่บ้าน	๖๙
๕๐. ข้อชวนคิด..ปฏิบัติบูชา	๗๐
๕๑. สร้างสุขแบบมีสติ (สุขได้เพราะใจปล่อยวาง)	๗๑
๕๒. ข้อความให้กำลังใจ ปฏิบัติธรรม	๗๓
๕๓. จิตสร้างพระ..พระสร้างจิต	๗๔
๕๔. ถาม-ตอบ ต้องหาฤกษ์เชิญพระขึ้นหิ้งใหม่?	๗๖
๕๕. ไม่ประมาท	๗๘
๕๖. วิธีการที่ทำให้จิตว่างเวลาโกรธ..?	๗๙
๕๗. ระฆังคชสีห์ อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์	๘๑
๕๘. เมื่อใด..ได้สติแล้ว..	๘๓
๕๙. สุข-ทุกข์ (บุญ) เกิดที่ใด..??	๘๓
๖๐. ดอกบัวไม่บานพร้อมกัน..แม่เกิดจากกอเดียวกัน..??	๘๕

๖๑.วันนี้..วันพระ	๘๗
๖๒.พระ ต้องจน	๘๙
๖๓.เราต้องทำเอง (กรรมฐาน)	๙๐
๖๔.สวดมนต์แก้โรค	๙๑
๖๕.พรหม เทวดา เทพ	๙๓
๖๖.วิชาเลือก..วิชาสุดท้ายของชีวิต	๙๕
๖๗.ดอกหญ้า	๙๗
๖๘.การทำบุญ..มุ่งหายอดมาก	๙๙
๖๙.ผู้รู้ประมาณในการอยู่อาศัย	๑๐๐
๗๐.ข้อความให้กำลังใจ	๑๐๐
๗๑.ข่าวภัยพิบัติ/คำทำนาย	๑๐๑
๗๒.เกี่ยวกับโอวาทปาฏิโมกข์	๑๐๓
๗๓.พระพุทธรูปอู่ทองอุดมทรัพย์ ในอินเดีย	๑๐๕
๗๔.จาริกบุญ ๔ สังเวชนียสถาน	๑๐๖
๗๕.ส่วนหนึ่งของการฝึกฝนจิต	๑๐๗
๗๖.ทีมากลุ่ม U-Udomsub	๑๑๐
๗๗.จิตที่ตั้งมั่นในพระรัตนตรัย	๑๑๑
๗๘.การให้ความดี..ก็ต้องอดทนมาก	๑๑๒
๗๙.สุขจากการละความวุ่นวาย	๑๑๓
๘๐.ให้..ขาดจากจิตตน	๑๑๔
๘๑.ชีวิตเหมือนลูกโป่ง	๑๑๖
๘๒.ทำเหตุไว้ดี ย่อมได้ผลดี	๑๑๘
๘๓.ปฏิบัติธรรมเล่นๆหรือจริงจัง	๑๑๙
๘๔.ทำไมไม่สุขตั้งแต่เดี๋ยวนี้	๑๒๐
๘๕.เพราะชีวิตนี้สั้นนัก	๑๒๒
๘๖.สะพานข้ามสังสารวัฏ	๑๒๒
๘๗.ผู้หลงในทรัพย์สมบัติ	๑๒๓
๘๘.เกี่ยวกับบอริยสัจ ๔	๑๒๔
๘๙.ความเชื่อ ของชาวประมง	๑๒๖
๙๐.สังคม ๓ ง่าย	๑๒๘
วิธีทำสมาธิ ตามแนวทาง อริยมรรค ๘ (บันทึกธรรมโสฬส เล่ม ๒)	๑๓๔ - ๑๕๗



“ เมื่อใด..จิตสงบนิ่งจนเกิดปัญญาแล้ว  
ก็จะมีสติรู้แจ้ง  
พิจารณาเห็นความคิดทั้งกุศล และอกุศล ”

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒๙ มีนาคม ๒๕๕๘



## ๑. สภาวะจิต..สภาวะธรรม



ข้อชวนคิด..ให้สติ

สภาวะจิต..สภาวะธรรม จะเกิดขึ้นเองในจิตของผู้ปฏิบัติธรรมจริงจัง  
ภายหลังจิตถึงสัมมาสมาธิ จิตเข้าถึงจตุตถฌานไปแล้ว จะมีทั้งสติและปัญญา  
เกิดขึ้นเอง จิตรู้แจ้งธรรม เกิดสภาวะจิต..สภาวะธรรม ขึ้นเอง

ให้เพียรทำกรรมฐานอย่างจริงจัง อดทนยิ่งยวด  
อย่ารอชาติหน้า เอาชาตินี้แหละ

หาสถานที่ปฏิบัติธรรมอย่างไร? เพื่อให้จิตเกิดสภาวะจิต..สภาวะธรรม

ถ้าจะเลือกสถานที่เริ่มต้นปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตตนเองได้ธรรมแท้ๆ  
(วิสุทธิมรรค วิสุทธิธรรม) เป็นพื้นฐานให้จิตตั้งมั่นเพียรปฏิบัติ  
จนถึงพระนิพพานนั้น

ไม่ใช่เปิดตำราอ่านมากๆ ไปในที่มึตำรามากๆ พุดมาก คิดมาก  
ไปหลงยึดอาจารย์ดั่งๆ หลงยึดสถานที่ดั่งๆ  
หลงทำแต่ทาน (พุดตรงเพื่อให้สติแรงๆ) ให้ปฏิบัติมากๆ

ให้ใช้จิตพิจารณาอ่านข้อความสภาวะธรรม อย่าสนใจว่าใครเขียน/ใครแต่ง  
เป็นข้อความของใคร พระอาจารย์ดั่งใหม่ สถานที่ดั่งใหม่

วางจิตเป็นกลางๆ (อเบกขาจิต) แล้วน้อมนำ "ข้อธรรม" มาให้จิตตนพิจารณา  
เกิดสภาวะจิตอย่างไร..

เกิดสติ มีขึ้นบ้างไหม?

เกิดปัญญา มีขึ้นบ้างไหม?

หากจิตท่านเกิดมีสติปัญญาขึ้นบ้าง ก็นั่นแหละ..ที่ของจิตท่าน  
ให้ไปปฏิบัติธรรมเสีย เป็นที่สัปปายะจิตของท่าน เหมาะสม  
ต่อการไปปฏิบัติธรรม ให้จิตเจริญในธรรม แล้วปฏิบัติให้จริงจัง  
จิตก็จะถึงคู่แห่งบรูษ ๔  
มีพระนิพพานเป็นที่สุตรอบ

หากพบสถานที่เหมาะสมต่อจิตของตนแล้ว ก็ทำจริงจังในชาตินี้แหละ  
ไม่ต้องรอเก็บใส่ตู้เย็น..รอกินชาติหน้า อย่าเสียเวลาแก่ไปวันๆ เปล่าๆ  
ใช้เวลาสูญเปล่า

แม้ท่านทั้งหลายจะได้เงิน ออมเงินได้มากมาย..แต่ในทางกรรมฐานนั้น  
"ท่าน..ขาดทุน"

เมื่อได้ทำงานแล้ว..ก็จัดสรรเวลาไปปฏิบัติธรรมบ้าง จะได้ใช้ชีวิตไม่ขาดทุน

ขอจิตเจริญในธรรม

"..ความว่าง..ที่ไม่สูญเปล่า"

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๘

.....

## ๒. ขอเชิญปฏิบัติธรรม (บวชเนกขัมมะ)



เนกขัมมะ หมายถึง การออกจากเรือน เป็นพื้นฐานของการบำเพ็ญบารมีของผู้ปฏิบัติธรรมตามรอยพระพุทธเจ้า (พระนิพพาน) เป็นการสละเวลาของตน (ให้ทาน) บวชจิต (รักษาศีล) และเจริญจิตภาวนา ต้องใช้ทั้งความเพียร ความอดทน (ขันติ) เอาชนะกิเลสภายในจิตของตนเองทั้งสิ้น เพราะเราจะต้องเอาชนะจิตตนเองว่า..

ไม่สะดวกเลย/ไม่ว่าง/ยุ่งไปเสียหมด/ละทิ้ง..ไปไม่ได้เลย/สิ่งอื่นสำคัญกว่า/ไม่เห็นได้อะไรเลย/เสียเวลาจริงๆ/มิได้ทำชีวิตให้ร่ำรวยขึ้น../ไม่ใช่เรื่องของเรา.. ฯลฯ

..สุดท้ายไปปฏิบัติธรรมไม่ได้เลย ไม่เคยปฏิบัติธรรมเลย

..เป็นบุญที่ทำได้ยากจริงๆ

การปฏิบัติธรรม เป็นการเพียรสั่งสม ทาน ศีล ภาวนา ให้จิต..เกิดกุศลจิตขึ้น.. และทำให้กุศลจิตที่เกิดขึ้นแล้วเจริญงอกงามไปบุญ..จิตมีความสุขในธรรม เป็นทางตรงที่คนทั่วไปเรียกว่า "ทำบุญ"

ผู้เจริญจิตภาวนานั้น จิตเป็นบุญอยู่ตลอดเวลา แม้ไม่ได้ทำบุญในรูปแบบอื่นๆ เลยตลอดชีวิต..ก็ไม่ใช่ว่าเขาไม่มีบุญ เพราะกุศลจิตได้สั่งสมลงที่จิตตลอดเวลา ด้วยบุญกรรมฐาน

จิตของผู้ปฏิบัติธรรมมุ่งชำระระดับกลางจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ จิตเป็นเช่นเดียวกับ  
จิตของสงฆ์สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่มุ่งปฏิบัติธรรม (อริยมรรค ๘)  
ไปสู่ผลคู้แห่งบุรุษ ๔ แม้กายภายนอกมิใช่พระสงฆ์

หากปฏิบัติจิตจนสะอาดแล้ว เปรียบเสมือนน้ำสะอาดบริสุทธิ์ จะใส/  
อยู่ในภาชนะแบบใดๆ/จะติดยี่ห้อ โหนๆ/จะพกพาไปที่ไหนๆ น้ำก็สะอาด  
บริสุทธิ์อยู่เสมอ

ดั่งที่พระธรรมกล่าวไว้..

จิตที่สะอาดบริสุทธิ์ อยู่ในร่างกาย ไม่มีเพศ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา  
ไม่มีแบ่งตามสมมติบัญญัติทางโลก

ที่กล่าวมาเป็นการปฏิบัติตามโอวาทปาฏิโมกข์

"ไม่ทำบาปทั้งปวง..

ทำกุศลให้ถึงพร้อม (กุศลจิต)..

ทำจิตของตนให้ขารอบ (ภาวนา)"

ทำตามแล้วก็ชื่อว่าได้น้อมนำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติตาม

พระธรรมปฏิบัติเมื่อใดก็ให้ผลจิตเป็นสุข ได้ทั้งปัจจุบัน และส่งผลจิตเป็นสุข  
ได้ตลอดถึงอนาคต และติดจิตทุกภพชาติ ต่อเนื่องเรื่อยๆ ไป  
จนสิ้นกาล (พระนิพพาน)

ในพระพุทธศาสนานั้น การสละเวลาปฏิบัติธรรม  
จึงเป็นการสละเวลาที่คุ้มค้ายิ่ง

หากพิจารณาแล้ว เห็นว่าเป็นคุณประโยชน์ เป็นของดีเลิศ  
ก็ให้สั่งสมบุญภาวนา..เอาชนะกิเลสภายในจิตของตนได้



"เสียเวลา.. ให้สิ่งดีเลิศ.. กับจิตตนเองบ้าง  
วางสิ่งที่เสียเวลาอยู่.. หมกมุ่นอยู่..  
กับสิ่งที่ชนติดตัวไปไม่ได้เลย..  
มีแล้วหมดไป.. มีแล้วหายไป"

ให้พิจารณา.. เกิดสติปัญญา.. เอาชนะใจตนเองได้

..ให้คนดี ๆ จิตดี ๆ ญาติธรรม

ผู้ได้กระทำบุญร่วมกันไว้แต่กาลก่อน (บุพเพกตบงฺกุญฺจตา)

และผู้มีวาสนาได้ปฏิบัติธรรมร่วมกัน

ได้โอกาสสะดวก ภาวนา บำเพ็ญเพียรสั่งสมบุญจิตภาวนา

ได้สติมากบ้าง/น้อยบ้าง ก็เพียรกันเรื่อยๆไป

ก็ชักชวนกัน ก็ช่วยกันให้สิ่งที่ดีที่สุด ได้ติดจิตเขาเวียนข้ามไปสู่ภพที่ดี

เวียนเกิดในภพใหม่ จะได้ภาวนาตั้งแต่อายุน้อยๆ

ต่อๆไปจนพ้นทุกข์แท้จริง (พระนิพพาน)

..หากไม่ต้องการรอชาติหน้า ก็ให้ทำจริงจังเลยในชาตินี้ จะรอทำไม?..

เราทุกคนได้ร่วมกัน "รวมจิตเป็นหนึ่ง" ให้ตัวเราสุข คนทั้งหลายสุข

ให้สิ่งดีที่สดุแก่ทุกๆคนเป็นสุข เพราะเราเป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน

"รวมจิตเป็นหนึ่ง" มุ่งสู่หนทาง จิตภาวนา ..  
เรามีบ้านหลังที่สอง อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
เป็นที่บวชจิต ฝึกฝนอบรมจิต  
ยินดีต้อนรับทุกท่านสู่บ้านหลังที่สอง ของเราทุกคน

ขอจิตเจริญในธรรม  
อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๘

หมายเหตุ การออกจากเรือน (เนกขัมมะ) ในข้างต้นนี้ หมายถึง การจัดสรร  
เวลาให้ตนเอง วางงานบ้าน-ดูแลบ้าน คนห้วงงาน คนห้วงกิจที่ต้องอยู่บ้าน  
ได้ออกจากบ้านไปปฏิบัติธรรมบ้าง เพราะอยู่ที่บ้านไม่สัปปายะจิต คนที่กำลัง  
จิตยังอ่อนไหวต่อกิเลสเครื่องกั้นการทำบุญจิตภาวนานั้น อยู่บ้านแล้วจึงไม่ได้  
ปฏิบัติธรรม ชีวิตยุ่งงานไปหมดจนไม่มีโอกาสได้ปฏิบัติธรรม

.....



“สะพานไม้นี้..แม้มองดูไม่น่ารื่นรมย์ต่อคนเดิน  
แต่ก็นำพา ผู้ต้องการข้ามฝั่ง..ไปได้ในที่สุด”

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๘

.....

### ๓. บุญ คือ กุศลจิต



บุญ คือ “กุศลจิต” ที่เกิดขึ้นที่จิตภายใน นั่นแหละ จิตเป็นบุญเป็นกุศล

ครั้งเมื่อทำให้กุศลจิตเกิดขึ้นในจิตของตนแล้ว  
ก็ชักชวนให้ผู้ที่เราปรารถนาดี/ผู้อื่น เกิดกุศลจิตตาม  
สมมุติบัญญัติได้เรียกว่า “กัลยาณมิตร”

จะได้บุญมากหรือน้อย หรือจะเกิดกุศลจิตมากหรือน้อย จึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับ  
ไปทำบุญ ณ ศาสนสถานที่ใหญ่โตแล้วจะได้บุญมาก ไม่ขึ้นอยู่กับปริมาณ  
จำนวนเงินที่ทำบุญมาก หรือมีสิ่งของเครื่องบริวารที่ทำบุญมากมาย

เพราะสุดท้าย..กุศลจิตสูงสุดของจิตผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อโลกุตระธรรม  
ล้วนปล่อยวางไม่ยึดสิ่งทั้งปวงที่ซึ่งสละออกจากจิตของตน นั่นเอง

ความหมายนี้ลึกซึ้งเกินกว่าจิตปุถุชนจะเข้าใจได้  
ขอให้เพียรปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ก็จะหายสงสัยและจะเข้าใจได้ในภายหลัง

ในการชักชวนให้ผู้อื่นเกิดกุศลจิตด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ชวนทำทาน/ทำบุญ  
ชวนรักษาศีล ชวนปฏิบัติธรรม เป็นต้นนั้น

การชักชวน "ปฏิบัติธรรม"

จัดเป็นการให้ธรรมทานสูงสุด เหนือกว่าการให้ทั้งปวง

เพราะการปฏิบัติธรรมเป็นอริยทรัพย์ทางตรง

ให้จิตเขาทั้งหลาย เกิดสติ เกิดปัญญา

เพียรปฏิบัติต่อไป สู่ทางพระนิพพานได้

เมื่อการปฏิบัติธรรมเป็นการสร้าง “กุศลจิต” โดยตรง  
ขอบันทึกทั้งหลาย (ผู้รู้)  
พึงชวนชวายเป็นปฏิบัติธรรมกันเถิด

..ขอนโมทนาบุญจิต “พุท โธ” ผู้รู้..ผู้ตื่น..ผู้เบิกบาน ด้วยธรรม

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๘

#### ๔. พรปีใหม่ (ทุกปี)



"เพิ่มสติ วางทุกข์ พบสุขแท้"

ในโอกาสรับปีใหม่ พ.ศ..(ทุกปี)..  
มอบสิ่งใหม่ๆ ให้ชีวิตได้โอกาสใหม่อย่างแท้จริงตามวิถีพุทธ  
ด้วยการปฏิบัติธรรม

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๕



## ๕. ปัญญาทางโลก..ทางธรรม

“จิตที่ถูกครอบงำด้วยความหลง ทำให้เพลอสติ ยังไม่รู้..  
เพราะมีความอยากเป็นเชื่อ..จึงเดินทางแสวงหาเรื่อยๆไป”

ปัญญาทางโลก ไม่สามารถดับความอยาก (รู้) ได้  
แต่กลับเป็นเชื้อให้เกิดความอยาก (รู้) ใหม่ขึ้นมาอีก  
จึงแสวงหาตามความอยาก (รู้) ตามจิตของตน  
แม้ (รู้) ถึงขั้นสูงสุดทางโลก จิตก็ยังทุกข์อยู่

จิตผู้เพียรปฏิบัติธรรม เมื่อใด..

ค่อยๆเกิดปัญญาทางธรรม ค่อยๆถึงความรู้แจ้งทางธรรมแล้ว..  
ย่อมดับความอยากรู้ทั้งปวงได้ (ทั้งทางโลก-ทางธรรม)  
เพราะจิตจักค่อยๆ ละความยึดมั่น ถือมั่นลงเสีย  
ค่อยๆปล่อยวางลงเสียได้

จิตก็ไม่ไปหลง ไม่ไปเพลอสติ เข้าไปยึดมั่น ถือมั่น ในสิ่งทั้งปวงได้  
จิตก็ไม่ทุกข์

แต่ความเคารพ ความศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา  
จะยังคงมีอยู่ในจิตผู้เพียรปฏิบัติธรรมตลอดไปจนสิ้นอายุขัย-สิ้นภพ

ขอให้ญาติธรรม จัดสรรเวลามาสนใจเพียรปฏิบัติธรรมกัน  
บนทางอันประเสริฐนี้เถิด (อริยมรรค ๘)



“หากเบื้องหน้าเรานั้นคือ "ความสำเร็จ"  
ความศรัทธา ความเพียร ความมุ่งมั่น  
ความอดทน (ขันติ) ที่ซึ่งประกอบด้วยปัญญาแล้ว  
สิ่งที่กระทำลงไปทีจิต ก็จะไม่สูญเปล่า”

การกระทำใดๆลงไปทีจิต ย่อมไม่สูญเปล่า..”

ขอจิตเจริญในธรรม

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๘

.....

## ๖. ดอกมะนาว



สภาวะธรรม ดอกมะนาว..

“ดอกมะนาวขาวสะอาดตา แต่ให้ผลรสเปรี้ยวถึงใจ  
หากปรุงให้ถูกรสชาติ จะติดใจ”

.. ภาพ/ข้อความ/เรื่องราว/คลิป/วิดีโอ

ที่เราได้รับรู้ผ่านช่องทางสื่อสารสังคมออนไลน์

ด้วยหากเราเผลอสติรู้ไม่เท่าทันจิตของตน

บางคนก็อาจปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ ไปตามอารมณ์

ตามรสชาติ ที่จิตของตนชอบอยู่ หลงอยู่ ..

แล้วพากันส่งต่อข้อความสั้น/ให้ความเห็น/วิจารณ์

จนพาจิตคนอื่นๆ เข้าป่าหลงทาง มีจิตหลงตามกระแสไปด้วยกัน

หากเราได้รับเรื่องราวต่างๆ ผ่านสื่อสังคมออนไลน์แล้ว..  
ก็ให้ใช้สติปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนกดไลค์ ก่อนกดแชร์  
ก่อนส่งต่อข้อมูลนั้นๆ จะได้ไม่หลงทาง  
หลงไปตามเจตนาที่ซึ่งผู้ส่งข้อความปั่นกระแสข่าวนั้นๆ

..เราควรหมั่นฝึกสติสมาธิ เมื่อได้รับรู้เรื่องราวแล้ว..  
ก็ให้พิจารณา.. หากเป็นประโยชน์จึง..ส่งต่อ..  
สมควรที่จะส่งให้ใครจึงเหมาะสม และเป็นประโยชน์กับผู้รับ  
เป็นการส่งมอบสิ่งดีๆ ให้กัน ด้วยความปรารถนาดี  
ผู้ส่ง-ผู้รับ ก็มีจิตเป็นสุข ได้ชื่อว่าส่งมอบความดี ความสุขใจให้แก่กัน  
แต่หากพิจารณาแล้วเห็นว่าไม่เป็นประโยชน์ก็..ลบทิ้ง  
ไม่ใช่ส่งต่อทุกเรื่องราวที่ได้รับรู้

..ในยุคสื่อสารสังคมออนไลน์ เราควรหมั่นฝึกสติสมาธิ  
ให้มีสติในการอ่าน ในการชม ในการฟัง  
แล้วคิด พุท ด้วยสัมมาสติ ถือเป็นการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน  
ที่ได้กระทำสิ่งดีๆ ก็ดีกับจิตของตนเสมอ

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๗

.....

## ๗. ความรัก ..กับการปฏิบัติธรรม



ชวนให้พิจารณา..

"ความรัก.. กับการปฏิบัติธรรม"

"ที่ใดมีรัก(ตัณหา) เข้าไปยึดมั่น ที่นั่นมีทุกข์เสมอ"

"ความรัก" มีในจิตเราทุกคนเป็นกิเลส

ในพระธรรม

"ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์"

จริงหรือไม่?

เรื่องยึดมั่น ถือมั่นมากๆ ในจิตของคนที่ปล่อยวางไม่ได้ วางไม่เป็น  
ครั้นไม่สมปรารถนาก็ทุกข์มาก

ในการปฏิบัติธรรม ไม่ได้หมายถึง การทำให้หัวใจหมดความรัก  
ทำให้มีการทอดทิ้ง

ทำให้มีการเลิกรัก/หย่าร้าง

แต่หัวใจยังมี "ความรัก" ที่เป็น "ความปรารถนาดี" (บริสุทธิ์) ต่อคนที่เรารัก  
ด้วยจิตเมตตา (พรหมวิหารธรรม) ให้เขาพ้นทุกข์ตามวิถีธรรม  
ปฏิบัติธรรมเพื่อการพ้นทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง (โลกุตระธรรม)

จิตผู้ปฏิบัติธรรมจึงมีเมตตาสูง

มีความปรารถนาดีมาก (ผู้สละ)

ดังนั้น..

ผู้มีภาระทางโลก ผู้มีความรัก ผู้มีครอบครัว จึงสามารถปฏิบัติธรรมได้ทุกคน

เพราะพระธรรมให้ความสุขใจเสมอกัน

พระธรรมไม่ได้ให้ใครมาทะเลาะกัน

หรือกล่าววาทัน เปรียบเทียบกัน เป็นการแสดงอวดกิเลสในจิตของตน

ว่าที่นั่นไม่ดี ที่นี้ดีกว่า...เอากิเลสของตนมาถกเถียงกัน  
เสียเวลา..เปล่า

จึงควรให้ชักชวนกันนั่งภาวนา ปฏิบัติธรรมให้มากเสีย  
ก็จะเห็นกิเลสในจิตของตน นั้นเอง

ขัดเกลาให้กิเลสในจิตมันลดน้อยลงๆ

ก็ดีกับจิตตนได้เข้าถึงธรรม เข้าถึงพระพุทธเจ้า ก็ในจิตของเรานี่เอง  
ที่ต้องทำให้กิเลสหมดสิ้นไป

จะวิ่งไปหาที่ไหน อยู่ภายในจิตนี้เอง

ขยันทำ ขยันปฏิบัติ ด้วยขันติ มันก็ได้ "ตัวรู้" เองไปเป็นลำดับ..

ขอจิตเจริญในธรรม  
ด้วยความปรารถนาดี

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘

.....

## ๘. ที่ได้มีรัก..ที่นั่นมีทุกข์

..เมื่อไม่ทุกข์ ไม่สุข ก็ไม่ได้หมายความว่ามีการรัก หรือไม่มีการรัก  
แต่จิตและความคิดเราต่างหากที่เข้าไปยึดครอบครอง แล้วปรุงแต่งไปเอง  
ว่ามีการรัก หรือ ไม่มีการรัก

..ในชีวิตเดียว หรือชีวิตคู่ นั้น จึงต่างก็สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เสมอกัน  
ต่างก็ยึดเอาของรัก ของชอบ ของพอใจ เป็นของตน ครอบครอง  
และหวงแหนไว้ สมหวัง ผิดหวัง ก็พบประสบกันไป  
สุขๆทุกข์ๆก็ต่างคิดกันไปเอง

ในชีวิตเดียว เมื่อยังมีความทุกข์ เปรียบดั่งก้อนทุกข์  
เมื่อใช้ชีวิตคู่ ก็เพิ่มก้อนทุกข์  
เมื่อมีบุตรธิดา ก้อนทุกข์ก็เพิ่ม

เมื่อสะสมจนมีทรัพย์สินสมบัติเพิ่ม ก้อนทุกข์ก็เพิ่มมากมายขึ้น  
จึงเฝ้าหวงแหนระมัดระวัง กลัวสูญหาย กลัวลดน้อยลง  
ความคิดทุกข์ ที่เกิดจากเหตุของการรัก ที่จะครอบครองหวงแหนไว้  
และความคาดหวังว่า..

เราให้ความรักแก่เขา..เขาต้องรักเราตอบ  
ครั้นเกิดผิดจากความคาดหวังก็.. “คิดทุกข์”



“เรื่องต่างๆ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ของมันเอง  
จะทุกข์ใจไปทำไม?”

..คิดทุกข์..ทุกข์เกิด ทุกข์ตั้งอยู่ ทุกข์ดับไป  
จะเกิด-ดับ เกิด-ดับๆๆๆๆ..เรื่อยๆไป จนเราตายนั้นแหละ

จะดับทุกข์ได้ ก็ให้ดับที่เหตุ ดับที่..“ความคิดทุกข์”  
ดับความคิดทุกข์ของตนเองได้ ก็ไม่ทุกข์

จะให้ใครที่ไหนมาดับความคิดทุกข์ของเราได้?  
นอกจากตัวของเราเอง..

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๓ ตุลาคม ๒๕๕๗

.....

## ๙. ขำระกาย..ต้องถอด ขำระจิต..ต้องถอน



“ขำระกาย..ต้องถอด  
ขำระจิต..ต้องถอน”

การขำระกายให้สะอาดหมดจดนั้น เรายังต้องถอดเสื้อผ้าอาภรณ์ที่สวมใส่  
วางทิ้งเสียก่อน จึงอาบน้ำขำระกายให้สะอาดได้  
แม้หมั่นอาบ ชัดถู กายนี้ก็ยังสิ่งกลิ่นเหม็นอยู่ด้วยเหงื่อไคล  
จึงต้องเพียรอาบอยู่บ่อยๆ ให้กายสะอาด

การจะขำระจิตให้สะอาดหมดจดก็เช่นกัน  
เราก็ต้องถอนความยึดมั่นใน..ตน ความถือตน ความโอ้อวดในตน  
ความโอ้อวดในอาจารย์ตน ความยึดมั่นในจิตตน  
ว่าดีกว่า เหนือกว่าเขาเสียก่อน..

แล้วจึง "เปิดจิตของตน" ขำระขัดเกลาจิตตน  
ด้วยศีล ด้วยธรรม ด้วยภาวนา ให้เกิดสติปัญญา  
แม้ทำแล้ว..ก็ยังมีกิเลสอยู่ ก็ยังทำให้จิตเศร้าหมองอยู่  
ก็ยังเปลอสติ โกรธบ้าง/โลภบ้าง/หลงบ้าง เป็นธรรมดา

จึงต้องหมั่นเพียรขำระจิต อบรมจิตของตน  
ด้วยศีล ด้วยธรรม ด้วยภาวนา อยู่บ่อยๆ ให้จิตสะอาด เช่นกัน

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๘

.....

## ๑๐.อย่าเหนื่อย..อย่าท้อถอย..ที่จะทำความดี



“การกระทำสิ่งใดๆ ก็ต้องใช้ความอดทน..  
ไม่เว้นแม้กระทั่ง..ทำความดี”



“อย่าเหนื่อย..อย่าท้อถอย..ที่จะทำความดี  
..เพราะการสั่งสมความดีนำสุขมาให้  
ทั้งในปัจจุบันและอนาคต”

ในบางความคิด..เมื่อทำความดีแล้วยังไม่ได้รับความสุขตามปรารถนา  
ก็จะวางมือ ละ เลิกทำความดีนั้นเสีย

บ้างก็บ่นว่า..

“ทำความดีแล้ว ไม่เห็นได้อะไรเลย..”

...“ทำความดีนี้มันช่างยากจริงๆนะ”

“ทำดีแล้วไม่เห็นได้ดีเลย”



..นั่นก็แสดงว่าผู้มีความคิดนั้นๆ ยังทำความดีน้อยอยู่  
ยังทำความดีไม่เพียงพอ ที่ความดีจะส่งผล  
ที่เรียกว่า “ทำดี..ยังไม่ถึงดี”

..ก็อย่าละ อย่าวางมือ อย่าลดละการทำความดีเสีย  
ก็ต้องเพียรและอดทนกระทำความดีต่อไป ต่อเนื่องเรื่อยๆ ไป  
ให้ความดีเพิ่มพูนเจริญยิ่งขึ้นไป

ในผู้สนใจปฏิบัติธรรมนั้น การกระทำความดี อาจเรียกว่าการบำเพ็ญความดี  
เพราะเป็นการทำความดีที่ต้องประกอบด้วยสติ-ปัญญา ความเพียร  
และความอดทน กระทำความดีอย่างต่อเนื่องเรื่อยไป..  
จนถึงขั้น..ทำความดีจนไม่ปรารถนาผลของความดี..

“กระทำความดี..เพื่อละความอยากได้ผลของความดี”  
เพราะทำเหตุเอาไว้ดี จึงไม่ต้องหวังผลจากความดี  
ตั้งคำที่ว่า..

“หวานพืชเช่นไร..ย่อมได้ผลเช่นนั้น  
..ผู้ปลูกความดี ย่อมได้ผลของความดี”

ดังนั้น..  
“อย่าเหน้อย..อย่าท้อถอย..ที่จะทำความดี”

มาเพียรบ่มเพาะขันติในจิตกันเถอะ..

เพราะ “ขันติ”..หากไม่บ่มเพาะฝึกฝน ในจิตปัจจุบันแล้ว  
อย่าไปคาดหวังว่า..อนาคต จิตจะมีขันติ ขึ้นเองได้

ด้วยความปรารถนาดีต่อกัน

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒ มิถุนายน ๒๕๕๘

.....



“ ขั้นตึ..หากไม่บ่มเพาะฝึกฝน ในจิตปัจจุบันแล้ว  
อย่าไปคาดหวังว่า..  
อนาคต จิตจะมีขั้นตึ ขึ้นเองได้ ”

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒ มิถุนายน ๒๕๕๘

.....

## ๑๑. ข้อธรรม..พิจารณาสมเเนา



บันทึกธรรมโสฬส บรรยายแก่ผู้ปฏิบัติธรรม ณ “เรือนธรรมโสฬส”  
ในเช้ามีตขณะน่านั่งสมาธิ ที ๔.๓๐ น. (๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๖)

.....  
หมายเหตุ ข้าพเจ้าขอกราบขอขมาต่อพระรัตนตรัย และกราบขอบน้อม  
คุณพระรัตนตรัยด้วยเศียรเกล้า ขอบันทึกสภาวะจิต..สภาวะธรรม..  
เรื่อง “..พิจารณาสมเเนา” นี้เอาไว้เพื่อประโยชน์เกิดสติปัญญาแก่ผู้สนใจ  
ปฏิบัติธรรมในกาลข้างหน้า

มีมีเจตนาที่ว่าล่วงคุณพระรัตนตรัย อันมีพระสงฆ์ทั้งหลายผู้ปฏิบัติดี  
ปฏิบัติชอบไปสู่สงฆ์สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ช่วยสืบทอดบำรุง  
เผยแผ่พระพุทธศาสนาทั้งกาลอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ขอคุณพระธรรม  
นำเจตนาบริสุทธิ์นี้ เปิดจิตให้ผู้อ่านข้อธรรม ให้ผู้ปฏิบัติธรรม ได้จิตดีรู้  
เบิกบาน ด้วยพระธรรม ขวนขวายปฏิบัติธรรมตั้งจิตตรงสู่พระนิพพาน  
ตามสติกำลัง เทอญ.

.....  
ในการปฏิบัติธรรม ณ เรือนธรรมโสฬส ประจำเดือน พฤษภาคม ๒๕๕๖  
ช่วงเวลานั่งสมาธิที ๔ ณ เรือนธรรมโสฬส ข้าพเจ้าได้บรรยายสภาวะธรรม  
เรื่อง “..พิจารณาสมเเนา” ดังนี้..

ในผู้สนใจปฏิบัติธรรมนั้น ควรหมั่นเพียรปฏิบัติธรรม ฝึกฝนจิตให้มีสติปัญญา  
รู้แจ้งในพระพุทธศาสนา..มีศรัทธาตั้งมั่นในพระพุทธศาสนาที่ประกอบด้วย  
ปัญญา ก็จะไม่เผลอสติหลงคำโฆษณาชวนเชื่อให้ผู้ฟังเกิดความวิตกกังวล  
หวาดกลัวภัย ความหลงเชื่อที่ผิดจากโลกุตรธรรม พาไปสะเดาะเคราะห์  
แก้กรรม เสริมดวง แก้ปีชง ฯ ออกสื่อประชาสัมพันธ์ จนเด็ก ๆ คนหนุ่มสาว

รุ่นใหม่เข้าใจว่า นั่นคือส่วนหนึ่งในข้อควรปฏิบัติตามหลักคำสอน  
ในพระพุทธศาสนา ไม่ควรประกอบอาชีพแสวงหาประโยชน์กับผู้ศรัทธา  
ในพระพุทธศาสนา ผู้ปลอมเป็นพระสงฆ์ ที่ไม่ใช่สาวกของพระพุทธเจ้า  
ขอให้ผู้ปฏิบัติธรรมควรมีความรู้ก่อนว่า คุณลักษณะคู่แห่งบารมีคู่  
อย่างไรจึงเรียกว่า สงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า อย่างไรจึงเรียกว่าสมมติสงฆ์

หากท่านยังไม่มีญาณรู้ ก็ให้พิจารณาจากวัตรปฏิบัติประจำวัน ก็จะทราบ  
ไม่หลงเชื่อจากคนบอกเล่าต่อๆกันมา/แชร์มา/โฆษณา/ปั่นกระแส  
เปรียบได้ดั่งชาวสวนส้มมีความรอบรู้ชำนาญในคุณลักษณะผลส้มแล้ว  
ก็เลือกหยิบ/เลือกซื้อส้มทุกผลได้ดีทั้งหมด ไม่เจอส้มเน่า ส้มฟ้าม

ส่วนท่านใดไม่มีความรู้เรื่องส้มเลย เพียงเลือกหยิบตามลักษณะภายนอกสีส้ม  
สวยดี ผลส้มงดงาม ร้านขายส้มใหญ่โต วางส้มเรียงสวยงาม คิดว่าผู้ขายส้มคง  
คัดมาดี คิดว่าส้มราคาแพงแล้วคงดีทั้งหมด เลือกหยิบใส่ถุงจ่ายเงินกลับบ้าน  
ครั้นถึงบ้านไปแกะรับประทานเจอ ผลส้มฟ้ามบ้าง รสไม่ถูกใจบ้าง เน่าในบ้าง  
ต้องมาโยนทิ้ง นึกเสียดายเงินในภายหลัง

เราชาวพุทธเห็นเพียงสีเหลืองของผ้าจีวรก็ควักเงินให้ นำสิ่งของให้ เรียกว่า  
ทำบุญ หากไม่มีความรู้ในพระพุทธศาสนาแท้จริงแล้ว ทรัพย์สินเงินทอง  
สิ่งของทั้งหลาย ที่หามาด้วยลำบากในยามเศรษฐกิจไม่ดี

หวังจะได้ทำบุญแล้วได้ผลบุญเต็มหน่วยร้อยเปอร์เซ็นต์ ผลบุญก็หกเรียรด  
เพราะเจอผู้รับเป็นพระปลอม พระทุศีล ต่อหน้าแสดงความสำรวม  
วาจาอ่อนหวาน พุดจาหวานล้นมดี ทำให้เสียทรัพย์ได้มากมาย

ภายหลังได้ทราบข่าวเปิดโปงว่าเป็นพระทุศีล ก็จะได้ไม่ต้องมาบ่นภายหลังว่า

.. ฉันก็เป็นคนใจบุญ ชอบทำบุญมาตลอดเสมอๆ  
ทำไมทำแล้วไม่เห็น ได้ผลของบุญ ไม่เห็น ได้ผลของความดีเลย  
เป็นคนทำบุญไม่ขึ้น ก็เพราะขาดสติปัญญาในการพิจารณานั้นเอง

เมื่อจะสละทรัพย์อันหามาโดยสุจริตของตนไว้ในพระพุทธศาสนา  
แล้วเกิดผลอริยะทรัพย์แก่ผู้ทำบุญ ก็ขอให้ใช้สติพิจารณาก่อนให้เกิด

หมายเหตุ ผู้นั่งฟังการบรรยายธรรมในครั้งนั้นมาทราบภายหลังตอนฉันอาหารเช้า ณ เรือนทิพยทาน จึงทราบว่าท่านเป็นอดีตเจ้าของสวนส้ม จ.กำแพงเพชร เก็บผลส้มขายครั้งละกว่าล้านกิโลกรัม

นั่นคือสภาวะจิต..สภาวะธรรม ที่เกิดข้อธรรมในจิตขึ้น เพื่อบรรยายสดในเช้า มีดวันนั้นแก่ผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อวัตถุประสงค์ให้พุทธศาสนิกชนศรัทธา พระพุทธศาสนาด้วยปัญญา ไม่ส่งเสริมผู้ใช้พระพุทธศาสนาแสวงหาประโยชน์

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๖

.....

## ๑๒.ให้มองพระพุทธศาสนา..แบบวิทยาศาสตร์

ให้ชักชวนกันมองพระพุทธศาสนาแบบวิทยาศาสตร์ เรียนรู้ พิสูจน์ทดลอง ปฏิบัติเห็นผลได้จริงแล้ว จึงเชื่อเพราะเห็นด้วยปัญญาเองแล้ว นั่นแหละ

“พุทโธ” หมายถึง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

เมื่อใดปฏิบัติธรรมจนได้สติปัญญาแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติธรรมจักไม่กังวล กับเรื่องเสริมดวง แก้ปีชง แก้กรรม ตัดกรรม สะเดาะเคราะห์ต่อชะตา ดูหมอง เชื้อโชคลางฯ จิตเป็นสุขของมันอย่างนั้น ส่งผลให้คิดดี พูดดี กระทำสิ่งดีๆ ตามกุศลจิตตลอดชีวิต



มีคนเป็นอันมากหลงเชื่อว่าการปฏิบัติธรรมเพื่อประโยชน์เพียงแก้กรรม ตัดกรรม แก้บน เสริมดวงฯ อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ จึงเกิดขึ้นเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ นำธรรมไปปฏิบัติ มุ่งเตือนสติ ให้คิดด้วยปัญญา หลักเหตุผลในพระพุทธศาสนาแบบวิทยาศาสตร์

ในอดีต ขณะแนะนำการปฏิบัติธรรมอยู่ที่เรือนธรรมโสฬส มีหญิงคนหนึ่ง เดินเข้ามาถามข้าพเจ้าว่า

“ฉันจะมาบวชแก้บน แก้กรรม สะเดาะเคราะห์ ๓ วัน ได้ไหม?”

ข้าพเจ้าได้ตอบไปว่า อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ เป็นสถานปฏิบัติธรรม เพื่อขัดเกลาจิต เพิ่มสติ หญิงคนนั้นก็ส่ายหน้า ด้วยอารมณ์ผิดหวัง และเดินจากไป

นับจากเหตุเกิดในครั้งนั้น ข้าพเจ้าจึงพูดแก่ผู้มาบวชเนกขัมมะ ประจำเดือน (ทุกสัปดาห์ที่สอง) ว่า หากมีใครถามว่า มาปฏิบัติธรรมทำไม? ให้ตอบว่า มาปฏิบัติเพื่อเพิ่มสติปัญญา ขัดเกลาจิตไม่ให้หลงเชื่อ หลงงมงาย เหมือนดังในอดีตที่ผ่านๆ มา

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี เป็นสถานปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา สร้างเพื่อเจตนามุ่งปฏิบัติ ขัดเกลาจิตสู่อริยะบุคคล (โลกุตระธรรม) จึงอาจไม่เหมาะสมกับ ผู้มาปฏิบัติธรรมเพื่อหวังเพียง แก้กรรม สะเดาะเคราะห์ เสริมดวง เพราะหมอดูหรือร่างทรง บอกให้มาบวช/มาปฏิบัติธรรม

“ให้ปฏิบัติธรรมแล้ว นำธรรมไปปฏิบัติ นั้นแหละแก้ทุกข์ จิตเป็นสุขแท้เพราะมุ่งธรรม”

หากผู้เข้าใจธรรม สนใจมาปฏิบัติธรรมที่อุทยานธรรมฯ แม้เพียงคืนเดียว ด้วยตั้งใจ (จิต) จิตก็เป็นสุขได้

แต่หากไม่สนใจธรรม มาปฏิบัติธรรม มากกว่า ๙ วัน ก็หาความสุขใจไม่ได้

นั่นแหละ.. ความหลงเข้าใจผิดในสังสารวัฏ จักหลงต่อไปอีกเรื่อยๆ ไป ในทุกภพชาติ

ผู้เห็นแจ้งธรรมแล้ว จักมีแต่ความปรารถนาดี ให้ปัญญาตามกาลเหมาะสม

เป็นเหมือนผู้ชี้ทางบอกคนหลงทาง..

ให้ไฟแก่คนที่อยู่ในที่มืด..

ช่วยหนายของที่คว่ำ..

เปิดของที่ปิดอยู่..

เราจึงมาช่วยกัน..

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒๕ กันยายน ๒๕๕๖

.....

### ๑๓. สะเดาะเคราะห์..ต่อชะตา (ภัยแล้ง)



หมายเหตุ เหตุเกิดหัวข้อธรรมบรรยาย..

“สะเดาะเคราะห์..ต่อชะตา..(ภัยแล้ง)”

..ด้วยเกิดฝนทิ้งชวงยาวนานปี ๒๕๕๗-๒๕๕๘ เกิดภัยแล้ง จิตเกิดสลดสังเวช

สงสารชาวนา ซึ่งได้มาร่วมบวชเนกขัมมะ (๑๔-๑๕ มีนาคม ๒๕๕๘)

เห็นท้องทุ่งนาแห้งแล้งข้างศาลาปฏิบัติธรรม เรือนอุทองอุดมทรัพย์

ชาวนาพยายามปลูกพืชอื่นแล้วก็ได้ไม่ผลผลิต

เกิดสภาวะจิตพิจารณาเห็นไปตามความเป็นจริงว่า..

ความยากจนของชาวนาที่มีอยู่แล้ว ก็ยังทำกินไม่ได้อีก คนเราเมื่อเกิดทุกข์ใจ

บ้างก็ไปหาที่พึ่งทางใจให้หายทุกข์ ไปทำบุญบ้าง หรืออาจจะคิดไปว่า

มีบาปเคราะห์กรรม ประกอบกับในเดือนหน้า เมษายน ถึงช่วงวันหยุด  
สงกรานต์ มีเทศกาลพิธีทำบุญ สะเดาะเคราะห์ เสริมดวง เสริมโชคลาภ  
จึงได้ให้สติโดยแฝงข้อธรรมให้ชวนคิดว่า..

ในยามขาดเงินค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันนั้น

“พระพุทธศาสนา ให้ความสุขใจได้โดยไม่ต้องใช้เงิน..”

ในช่วงเดือนร้อนภัยแล้งนี้ไม่รู้ว่าจะเกิดภัยแล้งยาวนานเท่าไร  
ให้ใช้จ่ายอย่างประหยัดไม่ประมาท ให้ญาติธรรมเก็บออมเงินไว้  
เป็นค่าใช้จ่ายภายในครอบครัวยามขาดสนในวันข้างหน้า ที่พึงทางใจ  
ก็มีห้องพระในบ้าน ให้สวดมนต์ นั่งสมาธิ จิตก็จะคลายกังวล คลายทุกข์  
ลงได้บ้าง จนผ่านพ้นภัยแล้งยาวนานครั้งนี้ได้สุดท้าย

“พระพุทธศาสนา” เป็นที่พึงทางใจได้ ยังให้ความสุขในครอบครัวมีกิน  
มีใช้ ในชีวิตประจำวันได้ แม้อยามวิฤทธิภัยแล้ง

จึงเกิดสภาวะธรรมบรรยาย..“สะเดาะเคราะห์..ต่อชะตา..(ภัยแล้ง)”

.....

ในโอกาสเดินทางกลับจากพาคณะญาติธรรม ๗๒ ท่าน ไปจาริกแสวงบุญ

๔ สังเวชนียสถาน อินเดีย-เนปาล (๒๗ กุมภาพันธ์-๙ มีนาคม ๒๕๕๘)

ได้กลับมาพิจารณาความเชื่อต่างๆ ที่ชาวพุทธได้กระทำตามๆ กันมาแต่อดีต

ในปัจจุบัน ได้เกิดสภาวะภัยแล้งขึ้นในวงกว้าง ชาวบ้านเกษตรกร

ที่มาปฏิบัติธรรม บวชนกขัมมะ ในวันนี้ ประสบภัยแล้งไม่สามารถ

ทำการเกษตรได้ ขาดรายได้ ในขณะที่ต้องใช้จ่ายในชีวิตประจำวันทุกวัน

ก็เป็นเหตุเดือดร้อนมีความทุกข์ใจกันทั่ว

เราชาวพุทธพอเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ต่างก็ไปแสวงหาที่พึงทางใจ

ให้คลายความทุกข์ลงไปได้บ้าง

..บ้างก็ไปหาหมอดูทำนายโชคชะตา

..บ้างก็เข้าวัดทำบุญให้สบายใจ

..บ้างก็ไปสะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา แก้กรรม ตัดกรรม แก้ปีชง

..บ้างก็ไปเสริมดวง เสริมโชคลาภ..ฯ

หรือทั้งแก้-ทั้งเสริม ตามความเชื่อส่วนบุคคล

ว่าจะสามารถช่วยให้พ้นความทุกข์ทั้งปวงไปได้



ที่กล่าวมาแล้วว่ามีค่าใช้จ่ายที่สูงตามราคาในแต่ละสถานที่ ในทุกเทศกาล  
ปีใหม่ ตรุษจีน สงกรานต์ของไทย ก็มีสิ่งตอบสนองความต้องการ  
ของชาวพุทธไทยทั้งสิ้น

ด้วยสถานปฏิบัติธรรม อุดยานธรรมฯ ได้พิจารณาการกระทำสิ่งดังกล่าว  
นั้นแล้ว ในโอกาสที่เกษตรกรเดินทางมาปฏิบัติธรรม ณ สถานที่นี้  
จึงขอชวนให้ใช้สติพิจารณาว่า..

ในสถานะที่อาจจะเกิดความเดือดร้อนค่าใช้จ่ายขึ้น สำหรับในช่วงเทศกาล  
สงกรานต์นี้ ความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นแล้วจากการประสบภัยแล้ง ผู้มาปฏิบัติ  
ธรรมบางท่านอาจมีความคิด ความต้องการ  
จะไปสะเดาะเคราะห์..ต่อชะตา..เสริมดวง..เสริมโชคลาภ..ก็สุดแท้แต่..ฯ  
อุดยานธรรมพระพุทธรูปอุทงอุตมทรัพย์ ขอเสนอทางเลือก ให้ท่าน  
เกษตรกรที่ต้องการจะไปสะเดาะเคราะห์..ต่อชะตา..นั้น ให้เปลี่ยนวิธีใหม่

โดยให้ท่านตั้งกล่องหรือซอง พร้อมเขียนหน้ากล่องหรือซอง ไปตามความคิด  
และ/หรือความต้องการของท่านว่า "สะเดาะเคราะห์, ต่อชะตา, แก้กรรม,  
ตัดกรรม, เสริมดวง, เสริมโชคลาภ, แก้ปีชง..ฯ"

วางกล่องหรือซอง ไว้หน้าหิ้งพระหรือห้องพระ ถวายบูชาพระรัตนตรัย

ในทุกครั้งที่เกิดความทุกข์ใจขึ้น ท่านก็เข้าห้องพระสวดมนต์หรือนั่งสมาธิ...  
เสร็จแล้วก็นำเงินใส่กล่องหรือใส่ซอง "สะเดาะเคราะห์, ต่อชะตา, แก้กรรม,  
ตัดกรรม, เสริมดวง, เสริมโชคลาภ, แก้ปีชง...ฯ" ให้ทำจิตสบายๆ  
จะนำเงินใส่กล่องหรือใส่ซองเพิ่ม เพื่อทำเผื่อคนในครอบครัวด้วย  
ก็ให้ใส่เงินเพิ่มลงไป ..

ให้ทำอย่างนี้เรื่อยๆไปที่บ้านของเรา หลายวัน หลายสัปดาห์ หลายเดือน  
หรือครบปี ใจเราก็จะค่อยๆ ได้สติคลายความทุกข์ลงไปๆ ผ่านไปหลายเดือน  
หรือครบปี ค่าใช้จ่ายในครอบครัวเกษตรกรที่เดือดร้อนจากภัยแล้ง  
ยังมีค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ใจก็เกิดความทุกข์มากขึ้นๆ อีก

ก็ให้เข้าห้องพระ กราบบูชาพระรัตนตรัย นำเงินในกล่องหรือซอง  
ที่ท่านได้สะเดาะเคราะห์ไว้..มาต่อชะตา..ต่อชีวิต มาใช้จ่ายเป็นค่าอาหารท่าน  
หรือใช้จ่ายในครอบครัวของท่าน  
ความทุกข์ใจเพราะเหตุจากความขัดสนเงินก็คลายลงไปได้จริง

นั่นแหละ..ได้ชื่อว่า.."พระพุทธศาสนา" แก่ความทุกข์ใจได้ พระพุทธศาสนา  
ให้ความสุขใจได้ สามารถช่วยเกษตรกรที่ประสบภัยแล้ง และมาปฏิบัติธรรม  
ในวันนี้ให้มีกินมีใช้ไม่ขัดสนเงิน ผ่านภัยแล้งไปได้

ขอให้ท่านทั้งหลาย ดำเนินวิถีชีวิตในช่วงภัยแล้งอย่างมีสติ  
ให้ท่านและครอบครัวมีความสุขใจ

ให้เรา "สะเดาะเคราะห์, ต่อชะตา, แก้กรรม, ตัดกรรม, เสริมดวง,  
เสริมโชคลาภ, แก้ปีชง..ฯ" แบบอุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
กันเถอะ ได้เพิ่มสติ จิตแจ่มใส ใจเบิกบาน ไม่อึดอัดขัดสนเงินอีกเลย..  
ขอให้สะเดาะเคราะห์..ต่อชะตา..บ่อยๆ มากๆ แล้วจะ "อุดมทรัพย์"

ด้วยความปรารถนาดีต่อกัน

ขอจิตเจริญในธรรม

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๑๔ มีนาคม ๒๕๕๘

.....

## ๑๔. ควรหัดตาย..เสียก่อนตาย



ไม่ประมาท..

“ควรหมั่นระลึกถึงความตายอยู่เสมอๆ เพื่อตั้งอยู่ในความไม่ประมาท  
เพราะทุกวินาที ที่ผ่านไปๆ เป็นอดีต  
..อดีต เปรียบเป็นความตายที่น่ากลัวมาหาประโยชน์อะไรไม่ได้อีกต่อไป..  
ให้ตั้งใจมั่นชอบ (สัมมาสติ)..อย่าคิดว่ามีพรุ่งนี้..”

ผู้ไม่เพเลอสติ..ครั้นพิจารณาเห็นที่พึงสุดท้ายของจิตอันประเสริฐ  
นำหลักธรรมมาปฏิบัติให้จิตมีความสุขแท้  
ไม่ดำเนินชีวิตให้แก่เปล่าๆ  
ไม่หายใจทิ้งไปเปล่าๆ  
แบกชั้น ๕ (ร่างกาย) พากันกินเที่ยวที่เกิดโทษต่อร่างกาย  
หลงเพลินเพลินไป จนเป็นผลให้เจ็บป่วยกายในภายหลัง  
เมื่อสร้างเหตุให้เกิดความทุกข์  
ชื่อเหตุที่จะสร้างความทุกข์ ให้ร่างกาย  
ชื่อความทุกข์ใส่กาย จนเจ็บป่วยไม่สบายกายในชีวิตนั้นปลายภายหลัง

เราควรดำเนินชีวิตอยู่ในความไม่ประมาท

“ควรหัดตาย..เสียก่อนตาย”

ควรหัดตาย ตอนเป็น ตอนที่ยังมีชีวิตอยู่

เราได้ฝึกฝนการตั้งจิต/การกำหนดให้จิตเป็นกุศลจิต  
เราได้ฝึกฝนการตั้งจิต/การกำหนดให้จิตละอกุศล  
หัดจน..อกุศลตายจากจิต ตามหลักการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา  
ให้จิตเห็นสุคติจิต (จิตที่เป็นสุข)

ควรหัดให้จิตเห็นสุคติจิต ขณะยังเป็น ยังมีชีวิตอยู่ ดีกว่าไปหัดขณะป่วยหนัก  
ขณะเจ็บหนัก ขณะชราภาพมาก หรือ ขณะกำลังจะตาย ให้ญาติมาบอก  
ให้ตั้งจิตไปสุคติ ก็คงตั้งกุศลจิตไปที่สุคติ ไปที่ชอบๆไม่ทันเสียแล้ว  
เพราะทำไม่เป็น ทำไม่ได้ เหตุที่ไม่เคยฝึกจิตเอาไว้ก่อน เพียงเพราะประมาท  
คิดว่าอายุยังน้อย ยังไม่ถึงเวลา ยังไม่ถึงวัย

หากตอนเป็นยังตั้งกุศลจิตไม่เป็น ตั้งสุคติจิตไม่ได้ จะไปหวังให้จิตไปสุคติ  
ให้จิตสงบก่อนตาย หรือตอนจะตาย ก็ยอมทำไม่ได้

ญาติมิตรมากมายมายืนล้อม ช่วยกันบอกให้ตั้งจิตไปที่ชอบๆ  
จิตมันก็ไม่ไปไม่ได้

ให้พระสงฆ์มาจูงนำหน้า เชื่อว่าจะไปสุคติ มันก็ไม่ไปไม่ได้

เพราะเหตุไม่เคยฝึกฝนจิต ตั้งจิตของตนไว้ในที่ชอบๆ  
ตามหลักกรรม (กุศลจิต) ดังนั้น



“..หากไม่เริ่ม (ปฏิบัติธรรม) ในปัจจุบันให้ดี  
ย่อมไม่ส่งผลให้ดี (จิตสุคติ) ในเบื้องหน้า”

ในช่วงวัยเยาว์ บิดามารดาพาเราไปวัดทำบุญ เพื่อบ่มเพาะกุศลจิตให้แก่เรา ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้น การตอบแทนคุณบิดามารดา ของบุตรธิดา จึงให้เรานำพบบิดามารดาไปสู่วิถีการปฏิบัติธรรม เพื่อให้ฝึกฝน สร้างเหตุการณ์ตั้งกุศลจิตไว้ เพื่อให้ได้รับผลสุคติจิตในบั้นปลายชีวิต ให้จิตบิดามารดาเข้าถึงธรรม ยึดพระรัตนตรัยเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตแล้ว บุตรธิดาจึงได้ชื่อว่าได้ตอบแทนคุณบิดามารดาที่เลี้ยงเรามา (กตเวทิตา) อย่างสูงสุด

ครั้นเห็นประโยชน์แล้ว ในหมู่ผู้รู้ทั้งหลายจึงได้ชักชวนบิดามารดา ญาติมิตร จัดสรรเวลาหมั่นปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอ ตามวัยที่สะดวก และโอกาสสถานที่ที่เหมาะสม บ่มเพาะกุศลจิตที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น และละอกุศลจิตที่เกิดขึ้น ไม่ทำอกุศลจิตใหม่ทั้งปวง

นั่นแหละ.. ตอนเป็น “ควรหัดตาย..เสียก่อนตาย”

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์

๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

.....



ชวนผู้เห็นประโยชน์แล้ว.. ไม่เกียจคร้าน เพียรมุ่งทำประโยชน์ ให้เกิดแก่จิตของตน ก็เป็นผู้ดำเนินชีวิตอยู่ในความไม่ประมาท

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์

๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

## ๑๕. คิดมากได้..แต่ไม่ต้องเก็บมาก



" คิดมากได้..แต่ไม่ต้องเก็บมาก..  
เก็บมากได้..แต่ต้องรู้จักปล่อยวางๆ "

เพราะห้ามไม่ให้คิดเป็นเรื่องยาก ถ้าเรื่องที่เราคิดทำให้ทุกข์ใจ  
คิดมากก็จะเกิดความทุกข์มาก ทุกข์นาน

..ครั้นได้สติ ก็ไม่ควรเก็บความคิดที่ทำให้ทุกข์ไว้มากมาย เป็นคนแบกทุกข์  
นั้นแหละความหมาย .."คิดมากได้ แต่ไม่ต้องเก็บมาก"  
ถ้าเก็บความประทับใจดีๆ ความสุขใจไว้มาก ก็เป็นสิ่งดี  
แต่ ถ้าเก็บความทุกข์ ความผิดหวังไว้มาก ก็เป็นสิ่งไม่ดี  
ทั้ง สุข และ ทุกข์ ที่เก็บไว้มาก หากไม่รู้จักปล่อยวาง  
ก็จักเข้าไปหลงสุข หลงทุกข์ มาก

..ครั้นได้สติ ก็ให้ปล่อยวางเสีย เพราะต่างก็เป็นอดีตที่ล่วงไปแล้วทั้งสิ้น  
นั้นแหละความหมาย..

"เก็บมากได้ แต่ต้องรู้จักปล่อยวาง"

ทำสติในปัจจุบันขณะ ให้จิต คิดดี พูดดี ทำดี ก็เกิดกุศลจิต ..จิตดีในที่สุด

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๗

.....

## ๑๖.หนอน..ตาบอด



หนอนอ้วนในบ่ออาจม  
ก็ไม่คลานออกจากบ่อด้วยยินดีพอใจ  
มีอาหารอิมหน้าสำราญบริบูรณ์ให้ชีวิตทุกๆวัน

หนอน..ตาบอด  
คนตาดี..ตาบอด  
คนลืมตา..มองไม่เห็น  
คนลืมตา..เลือกมอง เลือกเห็น ไปตามกิเลสชอบ  
คนลืมตา..เห็นทางประเสริฐแล้ว กลับตาแสร์มองไม่เห็น..  
เดินเสี่ยงทางเสีย

ตามองไม่เห็นทางประเสริฐ  
เมื่อวัยชรา ก็เกิดความกลัว

ตั้งจิตที่ชุ่มชอบพอใจบ่อกิเลสแม่เพียงเล็กน้อย ก็ระโจนลงไป  
นับประสาอะไรกับจิตที่ชุ่มสุขอยู่กับบ่อกิเลสใหญ่  
จะตื่นรนออกจากบ่อกิเลสน้อยใหญ่ทำไม?

จิตที่บำรุงอยู่ด้วยกิเลสน้อยใหญ่ จนมีความสุขอิมสำราญในกองกิเลส ทุกๆวัน  
จนถึงวัยชรา ต่างเป็นดัง “หนอนตาบอด”

“จิตมนุษย์ยากแท้หยั่งถึง”

เมื่อจิตไม่ยินยอมออกจากเขตสบายที่อิมกิเลสอยู่  
ขันติ และเป้าหมายชีวิตก็ยังมี

แม้หนทางประเสริฐ “อริยมรรค ๘” มีอยู่

แม้รู้แล้วก็ยังไม่ไป

ติดหลงค้นหา กับดักยางเหนียวองกิเลสในโลก

จิตยอมหลงไหลผลิตเพลินไปตามกระแสกิเลสในโลก เป็นธรรมดา

ในผู้สนใจปฏิบัติธรรม/ผู้ปฏิบัติธรรม จะเจริญสติหมั่นสำรวจจิต

นำจิตขึ้นจากบ่อกิเลสน้อยใหญ่ด้วยปัญญา

แล้วนำจิตเดินไปบนทางประเสริฐ “อริยมรรค ๘” จนสิ้นอายุขัย

ขอเราทั้งหลายหมั่นพิจารณาจิตเนืองๆ ไม่เป็นดัง “หนอนตาบอด”

ถูกค้นหาเข้าครอบงำจิต หลงองกิเลสทั้งหลาย อยากรู้ อยากรู้ อยากรู้

ให้เพียรเจริญสติปัญญาด้วยขันติ นำจิตขึ้นจากบ่อกิเลสทั้งปวงได้

“หนอน” เปรียบดัง ตัวกิเลสในจิตเรา เมื่อเราเห็นแล้วขยะแขยง ร้อง ยี้ๆๆๆ

“ผู้ปฏิบัติธรรม” เมื่อใด..จิตเกิดสติปัญญาเห็นกิเลสภายในจิตของตนแล้ว

ก็จะขยะแขยงกิเลสนั้นๆ และสละ ขัดเกลากิเลส

ภายในจิตของตนทิ้งเสียเช่นกัน

ขอจิตเจริญในธรรม

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๘

.....

## ๑๗. ยิ่งแก่..ยิ่งต้องปล่อยวาง

เมื่อใดเราเพลอสติ

เข้าไปยึดมั่นว่า..สิ่งนั้น..สิ่งนี้เป็นของๆเรา เหมือนตั้งก้อนหินหนัก

เราหยิบฉวยถือหินหนักแบกไว้ พาไปในทุกที่ ไม่วาง ไม่โยนทิ้ง

ให้ชีวิตหนักลำบากอยู่อย่างนั้น

ผู้รู้ทั้งหลายยอมพิจารณามีสติเห็นก้อนหินหนักที่แบกอยู่ ย่อมสลัดทิ้งเสีย

โยนทิ้งเสีย ซึ่งก้อนหินหนักนั้น

ทั้งเห็นแล้วว่าเป็นทุกข์จากการแบกก้อนหินหนักนั้น

ก็จะไม่หยิบฉวยมันขึ้นมาแบกให้หนักอีกต่อไป เพราะเห็นโทษแล้ว





เราทั้งหลายต่างแบกชั้น ๕ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็กายของเราเนี่ย ยังเป็นทุกข์ จากความเสื่อมในโรครภัย ความแก่ชรา เป็นธรรมดาๆ

แล้วความคิดของเราที่มันเข้าไปปรุงแต่งจิตให้ทุกข์ ตั้งการหยิบฉวยก้อนหิน หนักขึ้นมาแบกอยู่ ถืออยู่อย่างนั้น เพิ่มพูนทุกข์ให้ชั้น ๕ เข้าไปอีกทำไม

หากไม่เริ่มต้นฝึกฝนจิต ไว้เสียแต่เนิ่นๆตั้งแต่วันนี้ ก็จักเกิดทุกข์เรื่อยๆ ไป

นั่นแหละ ยิ่งแก่ ยิ่งต้องปล่อยวาง..ทั้งในชั้น ๕ และความคิด เมื่อใดปล่อยวางได้ จิตก็สบาย

ขอจิตเจริญในธรรม

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์  
๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

.....

## ๑๘. จิต..ตั้งข้าวเปลือก



ปลูกข้าวได้ข้าวเปลือก..ต้องนำไปสี..ไปขัด กระเทาะเปลือกออกได้ข้าวสาร  
ถึงจะนำมาหุงให้สุกกลิ่นหอมรับประทานได้

จิตคน..เปรียบตั้งข้าวเปลือกที่ถูกห่อหุ้มด้วยกิเลส

มีกิเลสหนาบางเป็นเปลือกห่อหุ้มจิตแตกต่างกันไป  
ก็ต้องนำจิตไปขัดเกลา ฝึกฝนจิตของตน ด้วยทาน ศีล ภาวนา  
ด้วยขันติอย่างยิ่งยวดแล้ว..

เมื่อใดกระเทาะเปลือกกิเลสที่ห่อหุ้มจิตออกได้แล้ว..  
นั่นแหละ “จิตเป็นตั้งข้าวสาร” นำไปทำให้สุกรับประทานได้

สถานปฏิบัติธรรม เปรียบตั้งโรงสี  
จิต..ที่ถูกห่อหุ้มด้วยกิเลส เปรียบตั้งข้าวเปลือก

และการปฏิบัติธรรม เปรียบตั้งการขัดเกลาจิตให้เป็นตั้งข้าวสาร

ครั้นจิตของผู้ปฏิบัติธรรม..เป็นตั้งข้าวสารแล้ว  
ก็พร้อมที่จะปฏิบัติต่อไปให้ถึงซึ่งพระนิพพานได้  
(ไม่มีภพใหม่ให้ต้องเกิดอีก)

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๗

.....

## ๑๙. กาแฟ..ใส่น้ำตาล

..น้ำตาลในกาแฟละลายเข้ากัน..ได้รสกาแฟกลมกล่อม  
จนหลงกลิ่นหอม หลงรสชาติ

..ใจที่มีกิเลสเป็นต้นเหตุติดจิตมาแต่เดิม ก็หากิเลสใหม่เพิ่ม  
ใส่กิเลสทั้งเก่าใหม่ละลายเข้าในใจเรา จนได้รสกลมกล่อม  
ปรุงแต่งรสให้พึงพอใจไปตามความชอบ ตามกิเลสในใจของตน  
จนเพลิดเพลินหลงสุขในภพชาติ

..ลืมใจที่ยังต้องขัดเกลากิเลสต่อไป เมื่อใจไม่สงบแล้ว  
จะเห็นกิเลสที่มีในจิตของตนได้อย่างไร ก็ขาดสติ  
หลงแก่ชราลงไปเรื่อยๆ ในแต่ละวัน



..ให้มีสติระลึกสนใจปฏิบัติธรรมขัดเกลาจิตบ้าง  
ก็จักขึ้นบนทางประเสริฐได้บ้าง.

เมื่อได้เริ่มต้นในชีวิตนี้ อย่างน้อยก็ยังได้เริ่มบนทาง "อริยมรรค ๘" บ้าง  
จักเป็นเชื้อสัมมาทิฐิติดจิตของตนไปจนถึงความสิ้นทุกข์ทั้งปวงได้

"เริ่มให้รู้ดี เห็นดี..ดีกว่ารู้ว่าดี เห็นว่าดี แต่ไม่เริ่ม.. (ปฏิบัติธรรม)"

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๑๘ กันยายน ๒๕๕๗

.....

## ๒๐. ดั่งผลมะม่วงสุก



ครั้นถึงเวลาต้นมะม่วงเริ่มผลิดอกแล้ว จะติดผลทุกดอกก็หาไม่ บ้างก็ถูกทำลายไปด้วยภัยหมอก ลม ฝน เพลี้ย สารพัด รอดพ้นภัยไปได้ ก็เริ่มติดผลมะม่วงเล็กๆ ก็เจอภัยต่างๆ ต่อเนื่องเรื่อยๆ ไป จนเหลือติดช่อผลมะม่วงเพียงเล็กน้อย จนผลใหญ่เก็บได้นั้น กว่าผลมะม่วงจะสุกเหลือง ใ้รับประทานรสหวานได้ ต้องใช้ระยะเวลายาวนาน

หากต้องการรับประทานมะม่วงสุกรสหวาน ก็ต้องรอให้ถึงเวลาผลมะม่วงสุกเสียก่อน จะรีบร้อนตัดมะม่วงเสียตั้งแต่ยังเป็นดอก เป็นผลมะม่วงเล็กๆ เป็นผลมะม่วงที่ยังไม่สุก แม้เร่งรีบอย่างไร เมื่อยังไม่ถึงเวลาที่ผลมะม่วงสุกแล้วจะให้ได้รับรสหวานตามต้องการได้อย่างไร?

เปรียบกับ..การปฏิบัติธรรม ในผู้สนใจปฏิบัติธรรมใหม่ๆ นั้น บ้างก็รีบร้อนต้องการให้จิตสงบ ต้องการความสุขจิต ตั้งผู้ที่ต้องการ รับประทานรสหวานจากผลมะม่วงสุก จึงต้องใช้ระยะเวลาในการเพียรปฏิบัติธรรม จนกว่าจะถึงเวลา ให้จิตสุขแท้เช่นกัน เป็นธรรมชาติของจิตที่จะบังคับ จะบีบบังคับ จะรีบเร่งบังคับให้จิตสงบ ย่อมทำไม่ได้เช่นกัน

..ผู้สนใจเริ่มต้นปฏิบัติธรรมใหม่ๆ แม้ว่า..จะปฏิบัติจิตยังไม่สงบ ให้ได้ดังที่ตนต้องการ ให้เหมือนคนอื่นๆ ที่เขาสงบกว่า แต่ในระหว่างการปฏิบัติธรรมนั้น ก็จะได้ผลให้จิตเกิดความสุข เกิดความสบายใจ มีสติเพิ่มขึ้นในการพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ด้วยปัญญาทางธรรม เห็นความไม่เที่ยง เห็นความทุกข์

เห็นว่าสิ่งทั้งหลายล้วนควบคุมไม่ได้เลย  
จิตก็จะรู้จักปล่อยวางสิ่งที่ถือมั่น สิ่งที่หลงยึดมั่น  
สิ่งที่คาดหวังมาก ลงไปได้บ้าง  
จิตก็ค่อยๆ รู้สึกสบายๆ ผ่อนคลาย ความเครียดลดลง  
ไม่เจ็บป่วยบ่อย จากผลของความเครียด  
สุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็ดี

..หากเปรียบผู้สนใจเริ่มต้นปฏิบัติธรรม เหมือนผู้ที่กำลังหิวอยู่  
เพียงได้เริ่มต้นรับประทานอาหารก็รู้สึก รู้อารมณ์  
แม้ยังไม่ถึงความอิ่มท้อง แต่รับประทานเรื่อยๆ ไป ในที่สุดก็อิ่มท้อง

..ผู้ปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรใจร้อนในการคาดหวังผลจากการปฏิบัติธรรม  
จักให้เห็นผลความสงบในจิตทันที/ทันที/ทันความอยาก/  
สั่งให้จิตสงบได้ตั้งใจคิด ก็เป็นไปไม่ได้

..ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องเพียรปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอเรื่อยๆ ไป  
ด้วยความอดทนอย่างยิ่ง ต่อสิ่งที่มากกระทบจิต  
ทดสอบความเข้มแข็งจิตของผู้ปฏิบัติธรรม ขวางกั้นการทำความคิด  
หากผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตอดทนต่อกิเลสในจิตอย่างยิ่งแล้ว  
มุ่งมั่นเพียรขัดเกลากิเลสในจิตของตน ด้วยสัมมาสติ สัมมาสมาธิ  
ในที่สุด..จิตก็จะถึง..สุขแท้ (.....)

..ตั้งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสในโอวาทปาติโมกข์

“ขันติ ประระมัง ตะโป ตีติกขา”ในความหมาย ขันติ คือ ความอดทน  
เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์  
๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๗

.....

## ๒๑. ธรรมะทุเรียน



สรรพสิ่งทั้งหลายในโลก ล้วนมีเปลือกห่อหุ้มอยู่

ผลทุเรียนมีเปลือกห่อหุ้มรสอันเลิศอยู่ภายใน

จิตมีกิเลสมากมายเป็นเครื่องห่อหุ้มเช่นกัน

เปลือกมากมายในพระพุทธศาสนา

ก็ห่อหุ้มรสพระธรรมอันบริสุทธิ์ไว้ภายในเช่นกัน

แต่สติปัญญาก็เป็นเครื่องมือที่จะใช้ปอกเปลือกสิ่งทั้งปวงได้

เพียงตั้งใจเรียนรู้ เพียรฝึกฝนปฏิบัติธรรมให้เกิดสติปัญญาเป็นดังเครื่องมือ  
และใช้เครื่องมือให้เป็น ลงมือปฏิบัติบ่อยๆ ให้เกิดความชำนาญ มีขั้นตียิ่งยาว

ที่สุด.. ก็สามารถปอกเปลือกทั้งหลายเข้าถึงเนื้อใน

ได้รับพระธรรมอันบริสุทธิ์

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๕

.....

## ๒๒.คนดี..ตามกิเลสใจเรา

คนเป็นส่วนมากมักจะมองผู้อื่น แต่เพียงภายนอกกว่า..คนนั้นดี เพราะ....  
คนนั้นเป็นคนดี เพราะเขาบอกต่อๆกันมาว่าคนนั้นดี  
คนนั้นเป็นคนดี เพราะเขาดีต่อเรา  
คนนั้นเป็นคนดี เพราะเขาเชื่อฟังเรา  
คนนั้นเป็นคนดี เพราะเขาทำตามที่เราสั่ง  
คนนั้นเป็นคนดี เพราะทำให้เราพอใจ  
คนนั้นเป็นคนดี เพราะเขาเป็นคนในครอบครัว ญาติ เพื่อน  
เรารู้สึกว่าเขาเป็นคนดี เพราะรู้สึกถูกชะตาเขา

ในทางตรงข้าม คนนั้นเรารู้สึกว่าเขาเป็นคนไม่ดี เพราะเขากระทำตรงกันข้าม  
กับข้างต้น ซึ่งเราต้องการให้เขาเป็น "คนดี" ตามกิเลสใจเรา  
เมื่อกิเลสใจของแต่ละคนไม่เท่ากัน แตกต่างกันไป ตามเหตุ ปัจจัย  
สิ่งแวดล้อม ที่เกิด ที่อาศัย ที่ถูกอบรมมา ความเชื่อ อนุสัยจิตที่ติดมาแต่เดิม  
(สันดาน) นิยาม "คนดี" จึงแตกต่างกันไป

ในการใช้ชีวิตคู่ ต่างคนต่างก็อยากให้เป็น "คนดี" ตามกิเลสใจตน  
หากฝ่ายหนึ่งไม่เชื่อฟังอีกฝ่ายหนึ่ง เขาก็ว่าเป็นคนไม่ดี ไม่เชื่อฟังกัน  
ไม่ปฏิบัติตามที่เขาต้องการ ทำให้เขาเดือดร้อนใจ กระทบกระวายใจ  
คิดมาก เครียด โกรธ ทุกข์ใจ

ในครอบครัว พ่อแม่ อบรมลูก สอนลูก บางช่วงวัยลูกเชื่อฟัง ก็พอใจ  
ชมลูกเป็นคนดี แต่เมื่อถึงบางช่วงวัยลูกไม่เชื่อฟัง ก็ไม่พอใจ ต่ำหนิ  
ติเตียนลูกว่าดื้อบ้าง เป็นคนไม่ดีบ้าง

ในทางพระพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึงคนที่ต้องเชื่อฟังคำสั่งเรา ตามที่เราสั่ง  
เราอยากให้เขาเป็นตามใจเราเสมอนั้น หมายถึง "คนดี" และหากไม่เป็นไป  
ตามใจเรา เราก็มองว่าเขาไม่ดี ไปบอกคนอื่นว่า เขาเป็น "คนไม่ดี" หมายถึง  
คนที่ไม่เป็นไปตามใจเรา ไม่เชื่อฟังเรา ล้วนตามกิเลสใจเราทั้งสิ้น

"เราควรทำใจเราให้ดี มากกว่าที่จะมุ่งให้คนภายนอกดี  
ตามกิเลสใจเรา"

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒๕ กันยายน ๒๕๕๗

.....

## ๒๓. ไม่ใช่เขา..แต่เป็นเรา

ไม่ใช่เขาคิดอย่างไร  
 แต่เราคิดอย่างไรต่างหาก  
 ไม่ใช่เขาพูดอย่างไร  
 แต่เราพูดอย่างไรต่างหาก  
 ไม่ใช่เขาทำอย่างไร  
 แต่เราทำอย่างไรต่างหาก  
 ไม่ใช่เขาปฏิบัติ (จิต) อย่างไร  
 แต่เราปฏิบัติ (จิต) อย่างไรต่างหาก  
 จงอย่า ตำหนิ ตีเตียน คิด..พูด..ทำ..ปฏิบัติ(จิต) ว่าเขาไม่ดี  
 แต่จง ตำหนิ ตีเตียน คิด..พูด..ทำ..ปฏิบัติ(จิต) ของเราให้ดีต่างหาก  
 จงอย่าโทษ(จิต)เขา แต่จงโทษ(จิต)เรา  
 เมื่อฝึกฝนปฏิบัติ(จิต) เราดีเพียงพอแล้ว  
 นั้นแหละ..จิตดี ทุกอย่างก็ดี  
 ไม่ใช่เขา..แต่เป็นเรา ที่ต้องปฏิบัติ(จิต) ให้ดี

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
 ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

.....

ของฝากในการทำงาน  
 (๒๓ กันยายน ๒๕๕๖)

ข้อคิด..เตือนจิตตน ..



จงใช้ สติ ในการทำงาน  
 จงใช้ ความคิด ในการทำงาน  
 จงอย่า ใช้ อารมณ์ (อคติ) ในการทำงาน  
 การตีเตียนผู้อื่น ย่อมไม่ดี แก่จิตตนฯ

จงใช้ สติ ในการทำงาน  
 จงใช้ ความคิด ในการทำงาน  
 จงอย่า ใช้อารมณ์ (อคติ) ในการทำงาน  
 การ ตีเตียน ผู้อื่น ย่อมไม่ดี แก่จิตตนฯ

ข้อคิด...เตือนจิตตน

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ ๕๕๖๖.ubong-wisdomsue.com



## ๒๔.สุข..ธรรมดา

"ธรรมดา" หมายถึง อากาหรือความเป็นไปตามธรรมชาติ การให้คนที่  
ทั้งหลายมองเรื่องทั้งหลายรอบตัว/ที่รับรู้ เกิดขึ้น..ตั้งอยู่..ดับไป เป็นธรรมดา  
นั้น กลับกลายเป็นเรื่องทำได้ยาก เพราะต่างมอง ต่างคิด "ไม่ธรรมดา"

คนมีมิจฉาทิฎฐิ (ความเห็นผิดจากธรรม/ จิตอกุศล) ก็มองเรื่องมิจฉาทิฎฐิ  
เป็นธรรมดาเพราะเขาทำเป็นปกติประจำๆ หรือเป็นครั้งคราว ก็เป็นธรรมดา  
ของผู้มีมิจฉาทิฎฐิได้กระทำ.

ในทางตรงข้าม

คนมีสัมมาทิฎฐิ (ความเห็นชอบตามธรรม/ จิตกุศล) ก็มองเรื่องสัมมาทิฎฐิ  
เป็นธรรมดาเพราะเขาทำเป็นปกติประจำๆ หรือเป็นครั้งคราว  
(ทาน ศีล ภาวนา) ก็เป็นธรรมดาของผู้มีสัมมาทิฎฐิได้กระทำ.

คนจิตต่างกัน จึงเห็นต่างกัน แม้เห็น ฟัง คิด พูด กระทำ ในสิ่งเดียวกัน  
ก็ยังมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน ต่างก็สงสัยซึ่งกันและกันว่า

"เขาทำ..ทำไม?"

"เขาทำ..เพื่ออะไร?" ..ฯ

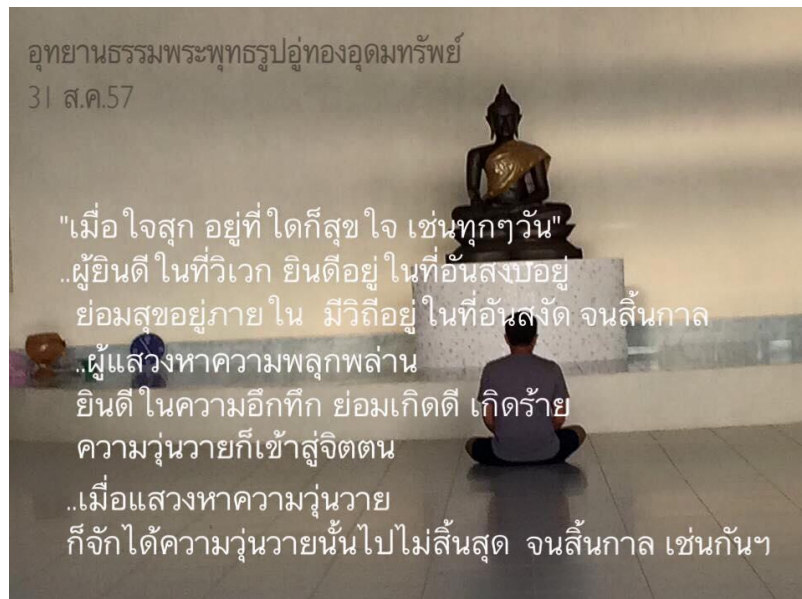
ความลังเลสงสัย (วิจิกิจฉา) ก็เกิดขึ้นในจิตของตนเรื่อยๆไป  
ผู้มีจิตอกุศล ทำความชั่ว ไปตามที่จิตชอบ ไม่ทำความดี  
ผู้มีจิตกุศล ทำความดี ไปตามที่จิตชอบ ไม่ทำความชั่ว

ผู้มีจิตอกุศล ย่อมสงสัยในผู้มีจิตกุศล ว่าทำไมไม่ทำความชั่ว  
และผู้มีจิตกุศล ก็สงสัยในผู้มีจิตอกุศล ว่าทำไมไม่ทำความดี  
ทั้งๆที่มันก็เป็นไปตามธรรมดาของจิตกุศล และจิตอกุศล  
ที่มันชอบของมันอย่างนั้น

แม้จิตกุศลอยู่แล้ว ก็ยังลังเลสงสัยในจิตกุศลนั้นๆ อยู่ จิตกุศลแบบไม่ธรรมดา  
ยึดมั่น ถือนั่นวัตถุ/สถานที่/บุคคล/พิธีกรรม จิตหลงในกุศล จนงมงาย หลงทาง  
ตกทางอริยมรรค ๘ ด้วยขาดสติปัญญาทางธรรม

คนเป็นอันมากมีจิตไม่ธรรมดา มักมองสิ่งทั้งหลายด้วยความลังเลสงสัย  
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ธรรมดา มันชอบคิดปรุงแต่งให้พอใจ/ไม่พอใจ  
ชอบ/ไม่ชอบ ไปเสียทุกเรื่อง เราคงต้องมุ่งทำจิตของตนให้มองเป็นธรรมดาๆ  
ปฏิบัติจิตให้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นธรรมดาๆ

หากสนใจปฏิบัติธรรมแล้ว ก็มาเพียรมุ่งปฏิบัติจิต ที่มันไม่ธรรมดา ชัดเกล้า  
จิตด้วยอริยมรรค ๘ เพียรฝึกฝนสัมมาสติ สัมมาสมาธิ ให้จิตเป็นธรรมดาๆ  
นั่นแหละ สุขแท้..เพราะจิตธรรมดาๆ เป็นคนธรรมดาๆ "สุข..ธรรมดา"



"เมื่อใจสุข อยู่ที่ใดก็สุขใจ เช่นทุกๆวัน  
..ผู้ยินดีในที่วิเวก ยินดีอยู่ในที่อันสงบอยู่  
ย่อมสุขอยู่ภายใน มีวิถียู่ในที่อันสงบ จนสิ้นกาล...  
..ผู้แสวงหาความพลุกพล่าน  
ยินดีในความอึกทึก ย่อมเกิดดี เกิดร้าย  
ความวุ่นวายก็เข้าสู่จิตตน  
..เมื่อแสวงหาความวุ่นวาย  
ก็จักได้ความวุ่นวายนั้นไปไม่สิ้นสุด จนสิ้นกาล เช่นกันฯ "

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์  
๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๗

.....

## ๒๕.ผู้หิว..ผู้อิ่ม

คนเป็นอันมากจิตมีคุณลักษณะ ๓ แบบ ดังนี้

แบบที่ ๑) จิตตั้งผู้หิว..เปรียบเมื่อยามเราหิว ก็คิดแต่หาอะไร  
รองท้องบ้างก็พอ ..กินอะไรก็ได้โดยไม่เลือก

แบบที่ ๒) จิตตั้งผู้แสวงหา..เปรียบเมื่อยามเริ่มมีอะไรรองท้องแล้ว ..  
ก็เลือกที่จะกินเพิ่มเติมให้อิ่มมากขึ้นไป เลือกกินของที่ชอบ/ไม่ชอบ  
พอใจ/ไม่พอใจ คิดว่ามีประโยชน์/คิดว่าไม่มีประโยชน์ เริ่มแสวงหา  
มาเก็บสะสมไว้กินในมือต่อไป ในยามเวลาหิวใหม่ ในวันข้างหน้าต่อไป

การเก็บสะสมสิ่งของที่รู้ว่ามีประโยชน์ และก็สะสมเพราะไม่รู้ว่ามีประโยชน์  
หรือไม่ ทั้งรู้รสชาติสิ่งที่เคยกินมาแล้ว ก็เก็บสะสมไว้ ทั้งบอกต่อบ้าง  
แบ่งปันผู้อื่นบ้าง เก็บสะสมให้กันและกันบ้าง

แบบที่ ๓) จิตตั้งผู้อิ่ม..เปรียบเมื่อยามเราอิ่มท้องแล้ว ก็ไม่อยากจะกินเพิ่ม  
แม้มีอาหารที่โปรดปรานมาวางตรงหน้า..ก็สะสมของกินที่ชอบ ที่พอใจ  
ที่รู้แล้วว่ามีประโยชน์ ทั้งรู้รสชาติสิ่งที่เคยกินมาแล้ว เก็บสะสมไว้กิน  
สำหรับตนในเวลายามหิวถัดไป ทั้งบอกต่อบ้าง แบ่งปันผู้อื่นบ้าง  
เก็บสะสมให้กันและกันบ้าง ..และขจัดทิ้งสิ่งไม่ดีทั้งปวงเสียได้

..จิตผู้หิว กินไม่เลือก เป็นผู้ขาดอยู่เป็นนิตย์  
จิตแสวงหาเพื่อเติมเต็มความหิว ไม่รู้จักพอ

..จิตผู้แสวงหา ไม่หยุดที่แสวงหาเพราะไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักหยุด  
เพราะไม่เคยอิ่ม

..จิตผู้อิ่ม เลือกที่จะกิน เลือกที่จะเก็บ เลือกที่จะทิ้ง เลือกที่จะแบ่งปัน  
จิตเต็มอยู่เป็นปกติประจำ

..หากน้อมจิตพิจารณาข้างต้นแล้วเปรียบกับการทำบุญ.."ทาน ศีล ภาวนา"  
ได้เกิดสภาวะธรรมให้ชวนพิจารณาว่า..

ยามจิตเราเป็นผู้หิว แบบที่ ๑) ก็ทำทาน ทำบุญ โดยไม่เลือก ไม่ได้พิจารณาเลย ว่าสมควรสนับสนุน ส่งเสริม หรือไม่ เป็นผู้แสวงหาประโยชน์จากพระพุทธศาสนาหรือไม่ เป็นการประกอบอาชีพในพระพุทธศาสนาหรือไม่

ยามจิตเราเป็นผู้หิว แบบที่ ๒) ก็ทำทาน ทำบุญ ด้วยมีสติพิจารณาบ้าง ในบางครั้ง และไม่พิจารณาบ้าง ในบางเวลา

ยามจิตเราเป็นผู้อิ่มแล้ว แบบที่ ๓) ก็มีสติปัญญาพิจารณา ทำทาน ทำบุญ สนับสนุน ส่งเสริม พระพุทธศาสนา เฉพาะที่เป็นประโยชน์แท้จริง มีใช้ตามประเพณี ตามเทศกาล ตามพิธีกรรม

..เพราะเราทั้งหลายเป็นส่วนมาก ล้วนยังเป็นผู้ขาดพร่องอยู่ในทาน ศีล ภาวนา เป็นผู้ที่ยังหิวอยู่ ทำทาน ทำบุญ ในแบบที่ ๑ และ ๒ จึงยังมีการแสวงหาอยู่ โลกอยู่ หลงอยู่ เพื่อเต็มเต็มความหิวในจิตตนไม่สิ้นสุด ..ผู้หิว ต่างก็ชักชวนกันไปทำ..ทาน ศีล ภาวนา เพียงดับความหิวเป็นครั้งๆไป ..ผู้อิ่ม ต่างก็ชักชวน ผู้หิว ดับความหิวใน..ทาน ศีล ภาวนา เช่นกัน แต่ต่างกันตรงที่ให้ผู้สติแก่ผู้หิว ได้พิจารณาทำทาน ทำบุญ เฉพาะที่เกิดประโยชน์ ให้จิตเจริญสติปัญญาในธรรม เพื่อไม่ให้ติดหลงใน..ทาน ศีล ภาวนา ..ชักชวนผู้หิว..ให้ไปสู่การปฏิบัติให้เป็นผู้อิ่ม ตลอดสิ้นอายุขัย (สู่ทางโลกุตระธรรม ๙)

..ผู้ถึงความอิ่มแท้ย่อมเข้าใจผู้หิว เพราะเคยเป็นผู้หิวมาก่อน

แต่ผู้หิวและผู้ยังไม่อิ่ม ย่อมไม่เข้าใจผู้อิ่มแท้ เพราะยังไม่เคยถึงความอิ่มแท้มาก่อน

ผู้ยังไม่อิ่มในการทำทาน ทำบุญ เมื่อไปชักชวนผู้อิ่มแท้แล้ว เขาย่อมอุเบกขา

..ตั้งผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางอริยมรรค ๘ แล้ว จึงต้องเพียรฝึกจิตตน เพิ่มสติตน ชัดเกลาจิตตน อย่างสม่ำเสมอ และให้ประโยชน์แก่ผู้ที่ต้องการ ให้ความรู้บ้าง (ปัญญา) ชี้หนทางสว่างบ้าง บอกทางบ้าง บอกผู้หลงทางบ้าง ด้วยจิตเมตตากรุณา ความปรารถนาดีต่อกัน เพียรทำจิตให้เจริญในธรรม

จิตจักสุขเกษมในธรรม เป็นผู้ถึงความอิ่มแท้ในที่สุด และเป็นผู้อิ่มอยู่อย่างนั้น จนสิ้นอายุขัย ไม่ต้องกลับมาเกิดเวียนภพเป็นผู้หิวอีกต่อไป

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์

๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๗

.....

## ๒๖.ศรัทธา หรือมงาย

ในพระธรรมสอนเราว่า ความเชื่อในพระพุทธศาสนา (คุณพระรัตนตรัย) ที่ประกอบด้วยสติปัญญาพิจารณาด้วยสัมมาทิฐิแล้ว จึงเรียกว่า "ศรัทธา" เป็นผู้มีจิตศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา จิตตั้งมั่นไม่คลอนแคลน แต่..ความเชื่อ..ที่ซึ่งขาดองค์ประกอบในข้างต้นแล้ว เป็นความเชื่อที่ "งมงาย" หรือไม่?

ดังนั้น..เราจึงควรหมั่นระลึกเสมอๆ ในการใช้สติปัญญาด้วยสัมมาทิฐิ (มีความเห็นชอบ ตามหลักธรรมคำสอน) พิจารณาสິงทั้งหลายที่เราอ่าน เราเคยฟังมาว่า.. เราส่งต่อๆกันมา ให้ส่งต่อทันที ๙ คน เรื่องบันทึกต่อๆกันมา เขาบอกมา ตำราผีบอก เขาออกข่าว เขาโฆษณา เขาตีพิมพ์ เขาบอกให้กิน เขาชวนให้เชื่อ เพราะเห็นมาอย่างนี้ เพราะอ่านมาอย่างนี้ เพราะปฏิบัติมาอย่างนี้ เพราะส่งต่อๆกันมา ฯลฯ

ควรฝึกจิตให้เคยชินในการใช้สติปัญญาพิจารณาด้วยหลักสัมมาทิฐิ สิ่ง que เห็นมา อ่านมา ได้ฟังมา ให้คิดตามหลักเหตุและผลแบบวิทยาศาสตร์ คั่นคว้าทดลอง ปฏิบัติตามจนเห็นแจ้งแล้วแก่จิตตน จึงศรัทธา ก็ได้ชื่อว่า นำหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตน ได้อย่างแท้จริง

หากพิจารณาแล้ว นำมาปฏิบัติแล้ว ไม่ได้ผลจริง ก็ไม่มงาย ไม่หลงเชื่อ อีกต่อไป

ความศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญานี้ ทำให้ระลึกไปถึงบทสวดมนต์แปล ปัญจนฐปนคาถา (คาถาว่าด้วยการตั้งความปรารถนา) ในตอนหนึ่งว่า

“ขอให้ข้าพเจ้า... ไม่เป็นคนเขลา คนหลงมงาย เป็นผู้ฉลาดในอุบาย  
แห่งความเสื่อมและความเจริญ เป็นผู้เฉียบแหลมในอรรถและธรรมฯ..”

เมื่อพิจารณาไปตามข้อธรรมข้างต้น

เราทั้งหลายผู้ถึงพร้อมในพระรัตนตรัยแล้ว

ควรรมาฝึกฝนจิต ให้มีสติปัญญา ศรัทธาพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้องเถิด

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์

๒๕ กันยายน ๒๕๕๗

.....

## ๒๗. รอ..ก่อนปฏิบัติธรรม



รอทำงานให้เสร็จก่อน

รอให้มีทุกข์ก่อน

รอให้ถูกทรมานก่อน

รอให้รวยก่อน

รอให้หายเจ็บป่วยก่อน

รอให้เกษียณก่อน

รอให้เลิกทำงานก่อน

รอให้พ่อแม่ตายก่อน

รอให้หลานโตก่อน

รอให้ไม่มีอะไรทำก่อน

รอเพื่อนก่อน

รอให้พร้อมก่อน

รอให้ว่างก่อน

รอให้แก่ก่อน

รอ.....ก่อน

สุดท้าย...ตายก่อน

ให้สติขวนคิด..

อย่าใช้ชีวิตประมาท ผลัดวันประกันพรุ่ง  
ในการละความเพียร ในการปฏิบัติธรรม

"หากไม่เริ่ม (ปฏิบัติธรรม) ในปัจจุบันให้ดี..  
ย่อมไม่ส่งผลให้ดี (จิตสுகติ) ในเบื้องหน้าได้ "

ด้วยความปรารถนาดีต่อกัน

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๕ กรกฎาคม ๒๕๕๘

.....

## ๒๘. ความทุกข์มิได้มีอยู่ในโลก

ให้สติขวนคิด..

“ความทุกข์มิได้มีอยู่ในโลก..  
แต่มีอยู่ในจิตของผู้เผลอสติเข้าไปมีความทุกข์..เท่านั้นเอง”

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๘

.....

## ๒๙. วิธีแก้ทุกข์หนัก

วิธีนี้ใช้แก้อารมณ์จิต ที่เกิดทุกข์หนักๆ ความทุกข์ใจหนัก เกิดวนเวียนซ้ำไปมาในความคิด คับแค้นใจสลัดออกยาก แต่ยังมีสติรู้ทุกข์ หาทางออกจากความทุกข์ด้วยวิถีพระพุทธศาสนา เช่น ความผิดหวังในความรัก, ความคับแค้นใจอย่างรุนแรง ฯ เป็นต้น

ข้อชวนพิจารณา.. “ถุ้งทิ้งทุกข์”

... "ทุกครั้ง ที่จิตเห็นทุกข์เกิดแล้วปล่อยวางทุกข์ไม่ได้ ณ ปัจจุบันนั้น ให้หยิบถุ้งมา ๑ ใบ เปิดออกแล้วน้อมจิตสลัดทิ้งทุกข์ภายในจิตนั้นลงถุ้งเสีย ระลึกเหมือนทิ้งสิ่งสกปรกโสโครก ไร้คุณค่าแก่การเก็บรักษาไว้ เหมือนอาหารบูดเน่า แล้วผูกปิดปากถุ้งที่เต็มไปด้วยทุกข์นั้น นำ “ถุ้งทิ้งทุกข์” ไปทิ้งถึงขยะเสีย พร้อมกำหนดอารมณ์จิต ให้ตัดขาดทุกข์เสียได้สิ้นเชิง..

หมั่นทำอาการทางกายนี้บ่อยๆ ความทุกข์หนักก็จะค่อยๆ จางคลายลงไป และระยะเวลาจะให้เราค่อยๆ วางความทุกข์ลงไปได้ และหายได้ในที่สุด."

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๑ พฤษภาคม ๒๕๕๖

.....

## ๓๐. รู้มาก..ทุกข์มาก ไม่รู้..ไม่ทุกข์

ความอยากรู้ อยากรู้เห็น มาก นำมาซึ่งความทุกข์ใจ  
..ไม่อยากรู้ ไม่อยากรู้เห็น มาก นำมาซึ่งความเบาใจ  
..ครั้น..จิต ไม่รู้ ไม่เห็น นั้นแหละสุขใจฯ

ธรรมชาติแห่งลมเย็น-ลมร้อน-ลมสงบ อยู่ในไตรลักษณ์  
จิตเราไปคว้าไว้-ครอบครอง นำมาพิจารณาปรุงแต่งทุกข์-สุข จึงเกิดที่จิต  
เมื่อปฏิบัติจนจิตเกิดสัมมาสมาธิแล้ว จิตย่อมไม่รับรู้ในทุกข์-สุข นั้นๆ  
จะไปตามรู้มันทำไม เพราะมัน เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ก็ดับไป เป็นธรรมดาฯ



นิเวศน์เป็นเครื่องกั้นการทำความดี  
การปฏิบัติธรรม เอาชนะนิเวศน์ไม่ง่าย  
แต่.. ไม่ใช่เอาชนะไม่ได้

“หากรู้แล้วทุกข์ ทุกข์เรื่องที่รู้ ไม่รู้ชะบังแหละดิษ”

เรียนรู้ ภายนอกกายไม่รู้หมด..  
เรื่องของเขา..เรารู้หมด (เพราะอยากรู้)..  
มาเรียนรู้ภายในจิต..เรื่องของเรา..  
ให้จิตหมดจรด (ให้สิ้นความอยากรู้-ใสสะอาด)..กันเถอะฯ

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

.....

### ๓๑. ไม่คิดทุกข์.. ก็ไม่ทุกข์

..เมื่อความคิดนำมาซึ่งความทุกข์ ไม่คิด ก็ไม่ทุกข์

ในบางเวลาให้เราหยุดพักความคิดทุกข์เสียบ้าง ก็พักทุกข์ไปได้บ้าง

“เหตุเพราะเราไปขังความคิดทุกข์ไว้ในจิต จิตจึงทุกข์  
เมื่อปลดปล่อยทุกข์ออกไปจากจิตได้ ผลก็จะไม่ทุกข์ ”

นั่นแหละ ไม่คิดทุกข์..ก็ไม่ทุกข์ฯ ..

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒๗ มกราคม ๒๕๕๗

.....

## ๓๒. บางครั้ง.. ไม่รู้บ้างก็ดี

ในยามอากาศร้อน เราเปิดพัดลม ต้องการจะได้รับลมเย็น เย็นกาย  
ครั้นพัดลม ไปพัดลมร้อนเข้ามากระทบสุดทน กลับร้อนกาย  
เราก็ควรปิดพัดลมนั้นเสีย

ในชีวิตประจำวันของคนที่ยากรู้ข่าว เมื่อเปิดข่าวนั่งชมข่าว/ฟังข่าวแล้ว  
บางคนเกิดความคิดวิตกกังวลไปตามอารมณ์ข่าว นั่งคิดไปตามข่าว คิดโกรธ  
คิดเกลียด คิดชิงชัง คิดผูกใจเจ็บ คิดพยาบาท พุดติเตียน ดูข่าวไปปากก็ตำ  
คนที่ตกเป็นข่าว ชื่นชอบการวิจารณ์ผู้อื่น การตำหนิติเตียนผู้อื่น  
การสร้างความแตกสามัคคีในสังคม ฯ

..ครั้นผู้ฟังเพลอสติปล่อยอารมณ์จิตให้เสรีหมองไปตามข่าว  
อกุศลจิต เช่น ความโกรธ เกลียด พยาบาท เข้าครอบงำจิต.. โดยไม่รู้ตัว  
ทำให้จิตเสรีหมอง เพราะเหตุจากการนั่งชมข่าว.. โดยไม่รู้ตัว  
เกิดอกุศลจิตสะสมเพิ่มพูนขึ้น.. โดยไม่รู้ตัว  
จิตเกาะอยู่กับทุกต้ออารมณ์.. โดยไม่รู้ตัว  
นั่งอยู่ในบ้านก็เกิดอกุศลจิต.. โดยไม่รู้ตัว  
หากเปรียบอกุศลจิตเป็นดังลมร้อน เหตุจากการชมข่าว/ฟังข่าวแล้ว  
เราต้องเลือกสิ่งดีให้เหมาะสมกับจิต เหมาะสมกับเพศวัย

ชวนให้มีสติ..

เมื่อได้สติแล้วเราก็ควรปิดการรับรู้ข่าว/การฟังข่าว/การเสพสื่อทุกวัน  
ข่าวที่ทำให้จิตเราเสรีหมอง หยุดการรับรู้ข่าวเสียบ้าง  
ไปทนนั่งดูข่าวที่ทำให้จิตเสรีหมองไปทำไม?  
มีรายการดีๆ สิ่งดีๆ ข้อความดีๆ ข้อธรรม ให้เราได้เลือกชม/ฟัง/อ่าน  
แล้วเกิดกุศลจิตอีกมากมายในทุกวัน ก็ขึ้นอยู่กับเราที่จะฝึกจิต ตั้งจิตไว้  
ในที่ชอบตามวิถีธรรม

“ชีวิตเรา..ในบางครั้ง บางเวลา ไม่รู้อะไร..บ้างก็ดี (ที่ทำให้ทุกข์)”

นั่นแหละ..บางครั้ง..ไม่รู้บ้างก็ดี ไม่รู้ ไม่ซี ดินนักแลฯ

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๖

.....

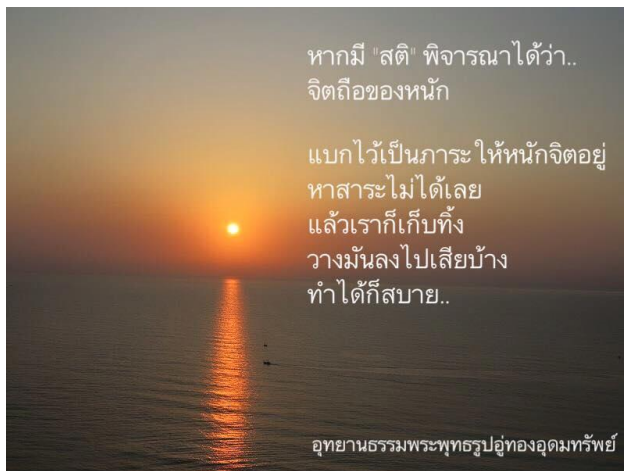
### ๓๓.เพิ่มสติ

..จิตที่ถูกความคิดอกุศลเข้าครอบงำ (เหตุ)  
ย่อมเสวยอารมณ์อกุศล (ผล)  
..มีทุกติเป็นที่ไปในที่สุด

ให้หมั่นเพิ่มสติ..พิจารณาจิตปัจจุบัน  
ก็จะเห็นความพอใจ หรือความไม่พอใจของจิต  
และถอนอารมณ์ทุกข์ของจิต ได้ด้วยปัญญาฯ

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

### ๓๔.หากมี..สติ



หากมี "สติ" พิจารณาได้ว่า..  
จิตถือของหนัก  
แบกไว้เป็นภาระให้หนักจิตอยู่ หาสาระไม่ได้เลย  
แล้วเราก็เก็บทิ้ง วางมันลงไปเสียบ้าง  
ทำได้ก็สบาย..

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๕ เมษายน ๒๕๕๘

## ๓๕. ให้หมั่นปิดกวาด..จิต



จิตนี้..เฟลอสติที่ไรก็รก เลอะเทอะ ไม่มีสาระ  
ไม่หมั่นปิดกวาดบ่อยๆ สม่่าเสมอ  
จิตก็รุงรังไปด้วยขยะ  
หากความสะอาดไม่ได้เลย..

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๕ เมษายน ๒๕๕๘

.....

## ๓๖. จิต..อยู่กับปัจจุบันก็สุข

ทุกๆวัน เราได้รับรู้ รับฟัง รับชม แต่ความขัดแย้ง การทะเลาะเช่นหมา  
ความจงเกลียดจงชัง ความไม่สมหวัง ความไม่พึงพอใจ ชมหมอดู  
ข่าวการตีเลขห่วยๆ นับวันมีแต่จะมากมายเพิ่มขึ้น ซึ่งเรียกกันว่าข่าว  
แต่มันก็เป็นอดีตทั้งสิ้น

หากเราบริโภคข่าวแล้วจิตเป็นทุกข์ เฟลอสติไปวิตกกังวล  
จิตเศร้าหมองไปตามอารมณ์ข่าว/กระแส

ก็ให้น้อมระลึกถึงบทธรรมะแสดงผู้มีราตรีเดียว  
(๙. ภัทเทภรัตตคาถา หน้า ๒๗ หนังสือสวดมนต์-บันทึกธรรมโสฬส)

"บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ด้วยอาลัย  
และไม่พะวงถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง"

ครั้นกำหนดสติพิจารณาไปตามข้อธรรมอย่างลึกซึ้งแล้ว  
นำไปปฏิบัติ จิตก็ไม่ทุกข์เศร้าหมอง

จิตก็อยู่กับปัจจุบันตั้งอยู่โดยธรรมของมัน  
นั่นแหละ..จิตสุขแท้ๆ

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๖

.....

### **๓๗.เป็นคนดี..แต่ไม่มีความสุข**

ในการดำเนินชีวิตนั้น เราอาจได้พบเห็นคนดี ๆ มากมายรอบตัวเรา  
แม้เรามองว่าเขาเป็นคนดี แต่ดูชีวิตเขาไม่มีความสุข  
เหตุเพราะใจเขาไม่เป็นสุข

ในบางครั้ง/บางเวลา ต้องทำใจไม่ให้ทุกข์ยังไม่พอ..

ในบางครั้ง/บางเวลา ต้องมาเรียนรู้มาทำใจให้มีความสุข  
ด้วยการปฏิบัติธรรม ฝึกฝนใจให้มีความสุข

"มาเป็นคนดี..ที่มีความสุข"

ด้วยความปรารถนาดีต่อกัน

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๗ สิงหาคม ๒๕๕๘

.....

## ๓๘. ใจพร้อมก็มาเริ่ม..กัน

สิ่งเปราะเปื้อน/สกปรกภายนอก เราตั้งใจล้างก็สะอาดได้ฉันใด..?

สิ่งเปราะเปื้อน/สกปรกภายใน หากเราไม่ตั้งใจล้างมันจะสะอาดได้อย่างไร..

เราพร้อมที่จะเริ่ม...ทำความสะอาดใจ???

หากใจพร้อมก็มาเริ่มทำเรื่องยากๆ กัน

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๕

.....

## ๓๙. ไม่ปล่อยจิตเป็นตั้งงูพิษ

อยู่คนเดียวให้ระวังจิต ระวังระวังสติ ไม่ปล่อยจิตเป็นตั้งงูพิษ

คอยจ้องสอดสาย (มองหาเรื่องภายนอกตัว)

ฉกกัด (ตีจีน นินทา พุดจาต่อเสียด ยุยงให้แตกแยกกันในหมู่)

นั่นแหละ.. ในที่สุด จิตของเขา

ย่อมถูกพิษที่อมไว้ทำลายจิตของตนเอง ให้เศร้าหมอง ทุกข์ร้อนใจ

กระสับกระส่าย มีแต่ความเดือดร้อนมาสู่

หาความสุขไปไม่ได้ ไปตลอดชีวิต ..

จงหมั่นปฏิบัติรักษาจิตตนให้ขาวรอบ (เพิ่มสติ)

รู้ภัย ทั้งความพยายาท วางทุกข์ พบสุขแท้ๆ

ขอให้ทุกท่านมีความสุขในเทศกาลสงกรานต์ ๒๕๕๖

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๑๓ เมษายน ๒๕๕๖

.....

## ๔๐. ขวนกันปฏิบัติธรรม (อย่างจริงจัง)

ในสมัยพุทธกาล..มีผู้บรรลุธรรม ผู้เข้าพระนิพพานกันมากมาย  
เพราะต่างก็ชักชวนกัน/ชวนชวายนกัน ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง

ในยุคสมัยปัจจุบัน ริงหาที่ทำทาน ทำบุญ สะเดาะเคราะห์ แก้กรรม ตัดกรรม  
แก้ปีชง ไหว้ราหู เสริมดวง เสริมโชคลาภ เน้นแต่สร้างถาวรวัตถุใหญ่โต  
ตามกิเลสจิตของตน ที่พอกพูนใหญ่โตๆขึ้น

แล้วจะให้ถึงพระนิพพานได้อย่างไร?

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๘

## ๔๑. ปฏิบัติธรรมแก้ทุกข์

ยาใดๆ ที่มีสรรพคุณแสนวิเศษอย่างไร  
หากผู้ป่วยไม่ได้รับประทานเข้าไป ก็ย่อมไม่ทุเลา/หายป่วย..

เช่นเดียวกับข้อัจธรรมใดๆ ที่บันทึกให้อ่าน/ท่องจำ  
จะดีเลิศวิเศษอย่างไร นำขึ้นชอบอย่างไร  
ก็จะไม่ช่วยคลายทุกข์ของใจลงไปได้เลย

หากเราไม่ได้น้อมนำมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์รู้แจ้งต่อจิตของตน  
จิตก็ไม่หายทุกข์ เปรียบเช่นเดียวกับคนป่วยไข้ที่ไม่ได้กินยา นั้นแหละ

ชาวพุทธเป็นอันมากที่ชื่นชอบข้อความธรรมะ ชอบอ่านหนังสือธรรมะ  
ชอบฟังธรรมะ แม้รู้ธรรมะมากมาย แต่ก็ยังเกิดความทุกข์ใจ ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก  
เพราะไม่ได้นำข้อธรรมมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่จิตของตน นั่นเอง

เรามาลงมือปฏิบัติธรรมกันเถอะ

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๗ ธันวาคม ๒๕๕๕

## ๔๒. ให้ระวังจิต

เข้าป่าลึก ให้ระมัดระวัง..ความปลอดภัย

เข้าป่าความคิดใดๆ ให้ระมัดระวัง..จิต

ไม่ให้เผลอสติ ..สุข/ทุกข์ อยู่ที่จิตของตน

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

หมายเหตุ เข้าป่าความคิดใดๆ หมายถึง สภาวะจิตของผู้ปฏิบัติธรรม  
ซึ่งเกิดความคิดขึ้นมากมาย จะต้องหมั่นใช้สติพิจารณาตรวจสอบความคิด  
ที่เกิดขึ้นในจิตให้มากไม่เผลอตามความคิดที่จิตปรุงแต่งอารมณ์ให้หลงตน  
ผู้ปฏิบัติธรรมก็หลงจิตไปได้ง่ายๆ เช่นกัน

.....

## ๔๓. เวลา..มีเท่ากัน

เวลา..มีเท่ากันทุกคน ขอให้พุทธศาสนิกชน อย่าใช้ชีวิตหลงเพลิดเพลิน  
เดินตามกระแสกิเลสใจตนเอง ตั้งอยู่ในความประมาท หายใจทิ้งเปล่าๆ  
โดยไม่มีเวลา จัดสรรเวลาให้ตนเอง ได้หัด "ภาวนา"

ในพรรษาปี ๒๕๕๘ นี้ ใครยังไม่เคย/ไม่เริ่ม/ทิ้งร้างไปนาน/ย่อหย่อน..  
ก็หัดฝึกฝนกันใหม่ เริ่มต้นใหม่ มาเริ่มเพียรภาวนาใหม่..ในบ้าน  
ในวัดที่ท่านศรัทธา ในที่ใดๆก็ดีทั้งนั้น ขอให้ใจท่านเอาจริง ก็ได้ผลจริง

ขอเป็นกำลังใจให้กัน

ด้วยความปรารถนาดี

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๘

.....



## ๔๔. สิ่งใดๆ ที่กระทำลงที่จิต.. ไม่สูญเปล่า



ในโอกาสปฏิบัติธรรมตลอดรุ่ง (เนสัชชิก)..

ในผู้มุ่งเพียรปฏิบัติธรรม.. ให้พึงระลึกเป็นกำลังใจแก่ตนเสมอๆ ว่า  
หากเบื้องหน้าเรานั้น คือ "ความสำเร็จ (พระนิพพาน)"

ความศรัทธา

ความเพียร

ความมุ่งมั่น

ความอดทน (ขันติ)

ที่ซึ่งประกอบด้วยปัญญาแล้ว

สิ่งใดๆ ที่ได้กระทำลงไปที่จิต (การภาวนา) ก็จะไม่สูญเปล่าเลย

เพราะกุศลจิต และคุณความดี จะติดจิตไปจนสิ้นภพชาติ.

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

.....

## ๔๕. การใช้ทรัพย์ต้องมีสติปัญญา

เพราะเหตุอย่างนี้..

"จากข่าว การชนะการประมูลป้ายเลขทะเบียนรถสวยมูลค่าหลายสิบล้านบาท ..เพื่อไปติดท้ายรถยนต์ที่ราคาไม่ถึงล้านบาท"

เกิดสภาวะธรรม ชวนให้พิจารณาว่า..

การใช้จ่ายทรัพย์จำนวนมากซื้อ/ประมูล สินค้าราคาสูงลิ่ว/สินค้าฟุ่มเฟือย

..ในการหาทรัพย์ทางโลกให้ได้มากๆนั้น ต้องใช้สติปัญญา  
แต่บางครั้ง หรือบ่อยครั้ง ที่การใช้จ่ายทรัพย์ที่หามาได้นั้น ก็ขาดสติ  
..ใช้จ่ายทรัพย์เพียงเพื่อสนองตัณหากิเลสของตนให้ดับความอยาก  
ลงไปเป็นครั้งคราวเท่านั้น

และครั้งกิเลสเก่าดับไป

ก็จะเกิดกิเลสใหม่ขึ้นมาอีก ..(ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น)  
และมันจะเจริญเติบโตเป็นสิ่งใหม่ๆขึ้นมาอีกเรื่อยๆ.. ไป

เราจึงควรใช้จ่ายทรัพย์อย่างมีสติ..ให้เกิดประโยชน์ให้มาก

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๓ ตุลาคม ๒๕๕๗

.....

## ๔๖.ตอบแทนคุณพ่อแม่ แบบผู้ปฏิบัติธรรม

เรียน ลูกๆทั้งหลาย ผู้กตเวทิตาต่อพ่อแม่

เมื่อใด..จิตท่านสนใจปฏิบัติธรรมแล้ว และพ่อแม่ยังมีชีวิตอยู่ในทางพระพุทธศาสนานั้น การตอบแทนคุณ กตเวทิตา ไม่เพียงดูแลกายให้ท่านแข็งแรง ให้ดูแลใจท่านแจ่มใสในทางธรรม ให้จิตพ่อแม่มีพระรัตนตรัยเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้จิตผ่องใสด้วย

ลูกๆทั้งหลาย ให้มีกุศโลบายชักชวนพ่อแม่ /พาพ่อแม่ ไปได้โอกาส "ปฏิบัติธรรม" ถือเป็นการให้อริยะทรัพย์สูงสุดในพระพุทธศาสนา

แม่บัวกอเดียวกัน..ดอกบัวโผล่ขึ้นพ้นน้ำก่อน..ก็ให้บานก่อน (ศรัทธาเต็มเปี่ยมแล้ว ปฏิบัติธรรมก่อน) จึงค่อยๆชักชวนพ่อแม่ไปได้รู้วิธีกาวนา หากตลอดชีวิตไม่สามารถได้โอกาสปฏิบัติธรรมได้เลย (เพราะบุญกาวนาทำไม่ได้ทุกคน ยังสั่งสมทานไม่เต็ม) จะทำกาวนาก็ยังไม่ไปหมด ไม่มีเวลาแม่อยู่ในบ้านของตน

ก็ให้บ่มเพาะ心田ให้จิตเอาชนะความเกียจคร้าน อุปกิเลสกันการทำกาวนา ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

จิตท่าน ท่านต้องทำเอง

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

เป็นกำลังใจ

เป็นที่บ่มเพาะ心田ด้านกาวนา

เป็นมิตรภาพ

เป็นความอบอุ่น

เป็นความปรารถนาดี

เป็นพรหมวิหารธรรม

ขอเราไม่เป็นดัง "หนอนตาบอด"

หากพ่อแม่ปฏิบัติธรรมอยู่แล้ว ก็ส่งเสริมให้ความสะดวกกับท่านในบั้นปลาย ท่านมีจิตผ่องใส สงบ ลูกก็ได้บุญ หาโอกาสไปนั่งปฏิบัติธรรมพร้อมพ่อแม่บ้าง ท่านก็สุขใจเพิ่ม

หากท่านใดพ่อแม่จิตไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้เลย ให้ท่านเล่าเรื่องกุศลจิต ให้พ่อแม่ได้ฟังบ่อยๆสม่ำเสมอ จิตพ่อแม่ก็จะซึมซับเกิดกุศลจิตได้เช่นกัน ก็ได้ตอบแทนมอบอริยะทรัพย์สินสูงสุดถึงจิตพ่อแม่แล้ว

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๘

## ๔๗.ทางโลก-ทางธรรม..ภาคปฏิบัติ

สภาวะธรรม..ให้ข้อชวนคิด

การเรียนทางโลกภาคปฏิบัติ เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้วก็ไปทำงานเลี้ยงชีพ สะสมเพิ่มพูนกองตักหา อาจสุจริต/อาจไม่สุจริต มันก็ไหลไปตามกระแสกิเลสของจิต

การเรียนทางธรรมภาคปฏิบัติ เมื่อสำเร็จธรรมแล้ว ก็ไปทำงานทางธรรม เพื่อเจริญสติให้เห็นตักหากิเลส มุ่งละ ขัดเกลา สละ สลัดทิ้งเสีย ด้วยสุจริตสะอาดของจิต จุดขึ้นจากกระแสกิเลสของจิต

กายที่เสื่อม กำลังที่เสื่อม ความแก่ชรา ความเจ็บป่วย เกิดขึ้นเป็นธรรมดา ตามวงรอบของกาลเวลา

แต่จิตที่ตั้งอยู่ในธรรมกลับมีสติกำลัง เพิ่มความผ่องใส ตลอดสิ้นอายุขัย

ในผู้รู้ทั้งหลาย ครั้นผ่านการทำงานภาคปฏิบัติในทางโลกแล้ว ต่างก็จัดสรรเวลามาปฏิบัติธรรมกัน เพื่อผลอริยะทรัพย์ที่คุ้มค่า แก่จิตเป็นสุขจนสิ้นกาลฯ

ขอจิตเจริญในธรรม

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๕ กรกฎาคม ๒๕๕๘

## ๔๘. ๑๙ ข้อแนะนำ ในการดำเนินชีวิต..

๑. ให้ระลึกถึงเสมอๆว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง เป็นของไม่เที่ยง ..ยึดมั่นมากแล้ว เป็นทุกข์ ..เราไม่สามารถควบคุมให้เป็นไปตามที่เราต้องการได้ตลอดกาล แม้แต่กายและความคิดของเรา
๒. ความไม่สมหวังในอดีตที่เป็นเหตุให้ทุกข์ ทำให้จิตตกเป็นอกุศลจิต จะเก็บสิ่งไม่ดีไว้ทำไม ให้ทิ้งดังเช่นของเน่าเสีย
๓. ให้เพียรปฏิบัติจิตของตน
  - ก. ปล่อยจิตสบายๆ อยู่กับปัจจุบัน
  - ข. กระทำจิตตนให้โปร่งใส และมองคนรอบตัวแต่ในแง่ดี
  - ค. ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น
๔. การฝึกใจให้ปล่อยวางได้บ้าง ก็ทำให้จิตสบายขึ้นได้บ้างเช่นกัน
๕. การดำเนินชีวิตประจำวันตามหลักพระศาสนา ส่งผลให้เกิดความสุขใจ
๖. ฝึกฝนจิตตนให้เป็นผู้ให้ เป็นจิตเมตตา
๗. ฝึกสติสมาธิเสมอ (สัมมาสติ)
๘. พึงนำพาตนเองไปในสถานที่อันสงบ พึงยินดีในสถานที่ไม่อีกที่กวนวาย
๙. มีสติพิจารณากายและจิตเสมอๆ จะพบความเปลี่ยนแปลงทั้งกายและจิต เป็นของไม่เที่ยง เห็นไปตามความเป็นจริงโดยธรรม
๑๐. ให้ปฏิบัติสัมมาสมาธิ จะช่วยให้เกิดปัญญาเห็นทุกข์และพ้นทุกข์ได้
๑๑. หมั่นระลึกบุญกุศลในอดีต เพื่อให้จิตเป็นสุขเสมอ
๑๒. เมื่อใดจิตภายในเป็นสุขแล้ว ยืน เดิน นั่ง นอน ในสถานที่ใดก็สุข
๑๓. อย่าอาลัยสิ่งไม่ดีในอดีต มันแก้ไขอะไรไม่ได้ อย่ากระทำซ้ำ ให้กระทำปัจจุบันให้สุขใจ
๑๔. ให้เป็นกัลยาณมิตร ประรณาดูต้อกัน
๑๕. ให้มีสัมมาการวะ อ่อนน้อมถ่อมตน
๑๖. เปิดใจรับสิ่งใหม่ๆ แบบมีสติสัมปชัญญะ

๑๗. มิตรภาพ ความสามัคคี ความปรารถนาดี  
นำมาซึ่งความสุขใจร่วมกันในหมู่คณะ

๑๘. ให้พึงพอใจในสิ่งที่ได้กระทำด้วยกุศลจิต

๑๙. ให้ลงมือปฏิบัติธรรม เพื่อจิตเป็นสุข

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๗ เมษายน ๒๕๕๘

.....

## ๔๙. นั่งสมาธิที่บ้าน



ภายหลังนั่งสมาธิในบ้านเสร็จแล้ว ก็ให้แผ่เมตตา อธิษฐานจิต อุทิศบุญกุศล

จิตผู้นั่งสมาธิ..ก็เป็นสุข

คนในบ้าน..ก็เป็นสุข

บ้าน/ที่พัก/ที่เราอยู่อาศัย..ก็เป็นสุข

เพียรหมั่นบ่มเพาะสร้างจิตให้เป็นสุขแล้ว

ยืน เดิน นั่ง นอน ทำกิจ ทำงานใดๆ ..ก็เป็นสุข

จิตที่เปลอสติเข้าไปยึดสิ่งใดๆ ไว้ ผลที่สุดย่อมเกิดทุกข์จากการพลัดพราก  
การไม่สมปรารถนา การคับแค้นใจ การอึดอัดใจ

ครั้นได้สติเมื่อใด ก็ให้ทำจิตเป็นกลางๆ ให้จิตวางการยึดมั่นลงเสีย  
จิตจะค่อยๆ เบาลงๆ และจิตจะกลับมาเป็นจิตที่สบายๆ ในที่สุด  
เสมือนดังกายที่สวมใส่เสื้อผ้าสบายๆ หลวมๆ อย่างนั้น

ให้ทำบ้าน/ทำที่พักของเรา ให้เป็นที่พักกาย พักใจ สุขใจ ไปพร้อมๆ กัน  
เราจะได้ไม่ต้องไปหาสุขในสถานที่ไกลๆ ก็ที่บ้านของเรา จิตของเราเอง

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๘

.....

## ๕๐. ข้อชวนคิด..ปฏิบัติบูชา



อายุที่เพิ่มมากขึ้นๆ..

เมื่อถึงวันสำคัญในพระพุทธศาสนา (มาฆบูชา วิสาขบูชา อาสาฬหบูชา)

อย่าเอาแต่ไปเวียนเทียนๆ..เพียงอย่างเดียว

ให้หันมาเพิ่มเติมการปฏิบัติบูชา ปฏิบัติใจ ปฏิบัติธรรม จะในบ้านของเรา  
(ชวนทุกคนในบ้านมานั่งสมาธิพร้อมกันก็อบอุ่น ร่มเย็น)

หรือจะไปสถานที่ซึ่งท่านชอบ/พอใจ ก็ดีทั้งนั้น

เพราะบุญเกิดภายในจิตของเราเอง..

เพื่อน้อมจิตระลึกนึกถึงพระรัตนตรัยให้เกิดขึ้นที่จิตของเราอย่างสมบูรณ์  
จิตมีสுகติเป็นอารมณ์ทุกขณะ จิตเป็นสุขตลอดอายุขัย

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒๕ พฤษภาคม ๒๕๕๘

.....

## ๕๑. สร้างสุขแบบมีสติ (สุขได้เพราะใจปล่อยวาง)



การสร้างสุขแบบมีสติ สุขได้ง่ายๆ อยู่ที่ใจของเรา "ปล่อยวาง.." ได้

"ปล่อยวาง" ในที่นี้ไม่ได้หมายถึง ทิ้งไปเสีย เลิกไปเสีย

ในจิตผู้สนใจปฏิบัติธรรม หรือผู้ปฏิบัติธรรมนั้น

การปล่อยวาง หมายถึง การระลึกพิจารณาจิตของตน

ใคร่ครวญด้วยสติปัญญา..

ให้เห็นเหตุเกิดทุกข์/เหตุเกิดสุข

ให้เห็นผลเกิดทุกข์/ผลเกิดสุข

ให้เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป แห่งความคิดของจิต

"เห็น" ในจิตผู้ปฏิบัติธรรมนี้ หมายถึง ความรู้แจ้งของจิต (วิขาจิต)

เมื่อจิตระลึกได้ดังข้างต้นนี้



ก็เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของจิต เป็นธรรมดาๆ

เห็นจิตที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น..เป็นเหตุ

เห็นจิตที่ปรุงแต่งสิ่งที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น..เป็นผล

เหตุที่เกิดแล้ว จิตไม่พอใจ ก็จิตทุกข์

เหตุที่เกิดแล้ว จิตพอใจ ก็จิตสุข

ครั้งปัญญาเห็นแจ้งในผลของจิตทุกข์ ..ก็ปล่อยวาง

ครั้งปัญญาเห็นแจ้งในผลของจิตสุข..ก็ปล่อยวาง

ครั้งมีสติแล้ว เกิดปัญญาแล้ว..ปล่อยวาง..ลงเสียได้ทั้ง จิตทุกข์..จิตสุข

และเพียรฝึกฝนสม่ำเสมอ...

จิตก็เข้าอุเบกขา. วางลงเสียได้ทั้งจิตทุกข์..จิตสุข

..แม้ทุกข์ หรือแม้สุข เกิดขึ้นในจิตตลอดเวลา ในจิตผู้ปฏิบัติธรรมนั้น  
มันก็ไม่เข้าไปยึด ให้เป็นกิเลสของจิต ห่อหุ้มจิตไว้ เป็นเชื้อให้มีความอยาก  
ตัณหาสร้างภพชาติขึ้นได้. ย่อมหมดเชื้อ หักยอดเรียนลงเสียได้  
ตั้งคำสั่งมณฑลแปล..จิตดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ (พระนิพพาน)

มาเริ่มปฏิบัติธรรม ให้จิต "ปล่อยวาง" ได้กันเถอะ..

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๘

.....

## ๕๒. ข้อความให้กำลังใจ ปฏิบัติธรรม

ในทางโลก..

หนุ่มสาวก็ต้องดูแลให้สะอาดกาย บำรุงผิวกายให้งดงามตามวัย ตามกาล  
ตามกำลัง ให้เป็นไปอย่างมีสติ ถูกกาลเทศะในสังคม  
ของการประกอบอาชีพสุจริต (สัมมาอาชีพ) ดำรงชีวิต ดำรงตน  
ไม่เบียดเบียน ด้วยสติปัญญา จิตมีคุณธรรมจริยธรรม

เพราะการติดต่อพบปะ ธุรกิจและการทำงานที่เกี่ยวข้อง  
เพื่อรายได้ดำรงชีวิตในทางโลก

แต่ความพอดีที่ทางโลกและทางธรรมจะไปด้วยกันได้  
ก็ขึ้นอยู่กับตัวเรา

ได้สติเมื่อใด..

จะเริ่มเมื่อไหร่..

ไม่สายเลยสำหรับการ "เริ่มต้น..ปฏิบัติธรรม" ตราบใดที่ยังมีลมหายใจ

เมื่อน้อมนำธรรมะ มาปรับใช้ปฏิบัติไปพร้อมกับทางโลก

เมื่อดูแลบำรุง..กายสะอาดแล้ว

ก็หันมาดูแลบำรุง..ใจให้สะอาดไปตามวัย ตามกาล ตามสติกำลัง  
ด้วยพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เปรียบเหมือนตั้งเครื่องประทีปความงดงามให้ใจ

ให้ดำเนินชีวิตประจำวัน ในทางโลกและทางธรรมไปพร้อมๆกัน  
ตั้ง กายกับจิต..ที่มีสติไปด้วยกันแล้ว

กายก็สะอาด ใจก็สะอาด

ก็นำความสุข ความเจริญ ให้เกิดแก่ตนได้ตลอดชีวิต

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๘

.....

### ๕๓. จิตสร้างพระ..พระสร้างจิต



จิตสร้างพระ..พระสร้างจิต หมายถึง สร้างพระพุทธรูปแทนองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยจิตเคารพนอบน้อมแนบแน่นในพระรัตนตรัย ย่อมให้ผลจิตบังเกิดสิ่งระลึกในการกระทำความดี เป็นพุทธานุสสติ แก่ผู้สร้างผู้ร่วมสร้าง

พระพุทธรูปที่ถูกสร้างขึ้น ด้วยจิตเจตนาสะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากความต้องการสะสมพอกพูนให้กิเลสเพิ่มขึ้น ย่อมบังเกิดพุทธลักษณะพระพุทธรูปอันประณีตงดงามขึ้น เป็นไปตามจิตนั้น

นั่นคือ ความประณีต ความละเอียด ความถี่ถ้วน ความงดงามของจิต

เมื่อน้อมจิต "รวมจิตเป็นหนึ่ง" ร่วมสร้างองค์แทนพระสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นแล้ว สิ่งระลึกที่พึงของจิตสูงสุด คือ "พระรัตนตรัย" ได้บังเกิดขึ้นแล้ว จะต้องหาใคร..ให้ใคร มาปลุกเสกพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอีก

นั่นจึงเป็นคำตอบแก่ผู้สงสัย/ผู้สอบถามว่า.."ไม่มีพิธีปลุกเสกพระหรือ?"

นั่นไม่ใช่ ความคิด/วิถีจิต/วิถีปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรม ไปสูหนทางโลกุตตรธรรมเก่า

ขออนุโมทนาบุญทุกดวงจิต ผู้น้อมจิตศรัทธาอันบริสุทธิ์ร่วมสร้างพระพุทธรูป  
อุทองอุดมทรัพย์ (ฮวดใช้กง) แทนองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

การสร้างพระภายนอกเพื่อน้อมบุญกุศลให้เกิดพระภายในแนบแน่นขึ้นที่จิต  
โดยแท้จริง แก่ทุกดวงจิตที่ร่วมสร้างพระ ได้มีสติระลึกในความคิดดี พุทธิ  
กระทำความดี ไม่เบียดเบียนใคร

นั่นแหละ "จิตสร้างพระ..พระสร้างจิต" ได้ผลแห่งความดีที่ทำตลอดไป

ด้วยความปรารถนาดีต่อกัน

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

หมายเหตุ บันทึกขึ้นเนื่องในโอกาส ฉลองศาลาปฏิบัติธรรม  
เรือนอุทองอุดมทรัพย์ ได้ก่อสร้างแล้วเสร็จในปี พ.ศ. ๒๕๕๗ ได้จัดสร้าง  
พระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ รุ่ง สำเร็จ ในวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๗  
ตามแบบวิธีเฉพาะของ อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
เรียกว่า "จิตสร้างพระ..พระสร้างจิต" เพื่อผลแห่งการสร้างพระภายนอกนี้  
เกิดพระรัตนตรัยขึ้นภายในจิตผู้ร่วมสร้าง พระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
สำหรับนั่งสมาธิเพ่งภาวนานำจิตให้สงบ

.....

## ๕๔.ถาม-ตอบ ต่อกาฤกษ์เชษฐพระขึ้นหิ้งใหม่?



เข้าวันจันทร์ที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ ผมส่งพัสดุไปรษณีย์ด่วนพิเศษ พระบูชา ๙ นิ้ว พระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ (ฮวดใช้กง) รุ่น สำเร็จ ไปให้ผู้ส่งจองบูชาที่ต่างจังหวัด และแจ้งผู้รับปลายทางว่าจะได้รับพระ ในวันรุ่งขึ้นก่อน ๔ โมงเย็น (ผู้รับปลายทางยินดีชำระค่าจัดส่ง) ทั้งนี้ มีคำถามที่น่าสนใจ จึงขอบันทึกคำถาม-คำตอบ มาให้อ่าน อาจจะเป็นประโยชน์กับจิตของท่านผู้อ่านบางท่าน ดังนี้

ผู้ส่ง - หากได้รับพระแล้ว กรุณาแจ้งให้ทราบ ขอขอบคุณครับ

ผู้รับ - ต่อกาฤกษ์เชษฐพระขึ้นหิ้งมั้ยครับ

ผู้ส่ง - พระอุทองอุดมทรัพย์ เป็นสิ่งมงคลสำหรับนั่งเฟ่งภาวนาสมาธิ ใ้ให้คุณ มองที่พระพักตร์พระฯ กำหนดจิตศรัทธามั่นคง แล้วถือเอาวัน-เวลาที่คุณพร้อมและสะดวก ใ้กล่าวอัญเชิญขึ้นประดิษฐานได้ทันที จึงเรียกว่าพร้อมทั้งกาย ทั้งใจ ครับ

ผู้รับ - ผมสามารถนำสิ่งมงคลอื่นบรรจุในองค์พระได้มั้ยครับ ผมเอาพระธาตุนบรรจุอีกจะดีมั้ยครับ

ผู้ส่ง - สุดแท้แต่คุณ สรณะเดียวอันสูงสุดของจิตมีเพียงสิ่งเดียวคือ องค์แทน พระพุทธเจ้า “พุทธานุสสติ” ผมบรรจุเฉพาะพระบรมสารีริกธาตุ จึงเหมาะสม สิ่งอื่นไม่ควร เพราะจิตเป็นความว่างที่จักให้เกิดสิ่งเดียวคือ พุทธานุสสติ

กุศลจิต อันบริสุทธิ์จะเกิดที่จิตไม่มีอะไรปะปน หรือมาแอบแฝงขบขู่  
ผู้รับ - พี่บรรจุมารแล้วหรือครับ (พระบรมสารีริกธาตุ)

ผู้ส่ง - องค์ ๙" ไม่นิยม ไม่เคยทำ เคยแต่ ๑๖", ๓๕", ๔๙" ครับ

ผู้รับ - อ้อครับ

ผู้ส่ง - ในหมู่ผู้บวชจิตเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ตามวิถีจิตโลกุตตรธรรม  
จึงไม่มีเรื่องบรรจूसั่งอื่น จิตมีสรณะเดียว พระพุทธเจ้า

ผู้รับ - ครับผม สาธุ

ผู้ส่ง - พระบูชา ๙" พระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์ (ฮวดใช้กง) ได้อธิษฐานจิต  
สร้างแบบพระพุทธรูป องค์แทนพระพุทธเจ้า เพื่อใช้สำหรับกำหนดจิต  
เพ่งภาวนา สู้หนทางพระนิพพาน ไม่ได้ทำพระบูชาขึ้น ให้มีพุทธลักษณะ  
งดงาม แล้วขายให้แพร่หลายเป็นพุทธพาณิชย์การใช้พระพุทธรูปอุททอง-  
อุดมทรัพย์ (ฮวดใช้กง) จะเกิดประโยชน์สูงสุดตามวัตถุประสงค์การสร้าง  
ก็ให้สวดมนต์ นั่งมองแล้วจิตสงบ สบายใจ เป็นอัจฉรย์ หรือใช้นั่งสมาธิ  
ภาวนา ล้วนนำความสุขจิตแก่ผู้สักการะ นั้นแหละได้ประโยชน์สูงสุดจากการ  
มีวาสนาได้ครอบครองพระบูชาที่จัดว่าหาครอบครองได้ยาก แม้มิเงินก็ซื้อ  
ไม่ได้ครับ

พระพุทธรูปทั้งหลาย ภายหลังเมื่ออยู่ในการครอบครองแล้ว ผู้บูชาจะบูชา  
อย่างไร บรรจู่อะไร ก็สุดแท้แต่ ไม่มีใครไปล่วงรู้ได้ แต่ผู้บูชาพระพุทธรูป  
ให้เกิดมงคลขึ้นที่จิต ให้จิตใช้เป็นเครื่องระลึกยึดเหนี่ยว ตั้งมั่นกระทำความดี  
ไม่ไปเบียดเบียนใคร ไปตลอดที่สุดของอายุขัย จนวาระสุดท้ายก็ตายจาก  
พระพุทธรูปไปด้วยกุศลจิตอันดีงาม

นั่นแหละ พุทธานุสสติ “จิตสร้างพระ..พระสร้างจิต”

ขอจิตเจริญในธรรม

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

.....

## ๕๕. ไม่ประมาท



ควรหมั่นระลึกถึงความตายอยู่เสมอๆ เพื่อตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เพราะทุกวินาที ที่ผ่านไปๆ เป็นอดีต..

..อดีตเปรียบตั้งความตายที่นำกลับมาทำประโยชน์อะไรไม่ได้อีกต่อไป...

แต่เวลา ณ ปัจจุบัน เราสามารถที่จักเลือกทำประโยชน์แก่ตนได้

และจะส่งผลให้เกิดประโยชน์วันหน้าต่อเนื่องไปเรื่อยๆ จนสิ้นอายุขัย..

ชักชวนผู้สนใจปฏิบัติธรรมนำอริยมรรค "ข้อ ๖ ความพากเพียรชอบ"

มาปฏิบัติปัจจุบันนี้ให้เกิดกุศลในจิต และทำจิตกุศลเจริญพอกพูนขึ้น

..คิดดี พูดดี กระทำแต่สิ่งดีๆ ตลอดชีวิต จงยารอเวลา จงอย่าประมาทเลย

..รู้ธรรม สนใจธรรม แต่ไม่ลงมือปฏิบัติ ก็ไม่เกิดผล

..รู้วิธีทำ เคยทำ แต่ไม่ทำสม่ำเสมอ ก็ไม่เกิดผล

..ได้ทำแล้ว ขันติไม่พอ ความเพียรไม่พอ ความมุ่งมั่นไม่พอ

มุ่งผิดทิศทาง ก็ไม่เกิดผล

..ได้ทำแล้ว ขันติ ความเพียร ความมุ่งมั่น บนทางที่ถูกต้องแล้ว

(อริยมรรค ๘) ก็เกิดผลเช่นเดียวกัน คือ "คู่แห่งบุรุษสี่คู่"

"เมื่อทำเหตุไว้ดี..ย่อมได้รับผลดี"

ตั้งใจมั่นชอบ.. ไม่ประมาท..จงอย่าคิด ว่ามีพรุ่งนี้

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอู่ทองออดมทรัพย์

๑๓ กันยายน ๒๕๕๗

.....

## ๕๖.ถาม-ตอบ วิธีการที่ทำให้จิตว่างเวลาโกรธ..?



ด้วยมีผู้ปฏิบัติธรรม

ถามมาว่า.."วิธีการที่ทำให้จิตว่างเวลาโกรธ จะทำอย่างไร?"

ตอบ.."จิตผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อสติระลึกได้

เห็นความไม่พอใจในจิตของตน ดังนี้..

เกิดขึ้นแล้ว..

ตั้งอยู่แล้ว (เห็นขณะเกิด)..

ดับไปแล้ว..

จักพิจารณาจิต การกระทำ การแสดงออกทาง ความคิด อารมณ์  
ความรู้สึกที่ปรวนแปรไป อาการกระทำทางกายที่แสดงออกซึ่ง "ความโกรธ"..  
และจักถอนไป/สลัดทิ้งไป ซึ่ง "ความโกรธ" ด้วยการให้อภัย "อภัยทาน"  
วางจิตที่เป็นกลางๆ (อุเบกขาจิต)..

แม้จิตเกิด..หวลระลึก "ความโกรธ" ขึ้นใหม่ ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก

ก็ให้มีสติเห็นจิตดับ..ไปๆ จน "ความโกรธ" ไม่เกิดขึ้นซ้ำอีก

เพราะจิตผู้ปฏิบัติธรรม ไม่สนใจนำ "ความโกรธ" เข้าสู่จิตอีกนั่นเอง

เปรียบเหมือนคนนำของมาให้ ไม่รับไว้ แม้รับไว้ ก็วางทิ้งเสียได้ นั่นเอง

ไม่ถือของนั้นๆ ให้นั่งอยู่ ปล่อยวางเสียได้..



ที่กล่าวข้างต้น ไม่ใช่ทำให้จิตว่าง  
เป็นอาการจิตที่ปล่อยวางเป็น  
ปล่อยวางได้  
และปล่อยวางสำเร็จ

เรียกว่า ปฏิบัติธรรมไปเพื่อขัดเกลาจิตของตน ในจิตตน  
ให้ความโกรธเบาบางลง ..จนมีสติรู้ทันจิต  
เกิดความโกรธ ดับความโกรธ ได้ทันที  
เห็นอาการ เกิด-ดับ ของจิต ทุกขณะ..

ผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ๆ หรือเพียงปฏิบัติธรรมเป็นครั้งคราว  
ตามวาระโอกาสสะดวก  
ไม่ปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอ ทั้งที่บ้าน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน  
เมื่อเกิดความโกรธขึ้นแล้ว แสดงความโกรธขึ้น ทางกาย ทางวาจา แล้ว  
จึงมักถูกตำหนิ ดูแคลน จากผู้ไม่ได้ปฏิบัติธรรมอยู่เสมอๆว่า..

นี่หรือ ผู้ปฏิบัติธรรม ทำไม? ชี้อโกรธ ชี้อหงุดหงิด ยังโมโหอยู่เลย  
ฉันไม่ได้ปฏิบัติธรรม ยิ่งดีซะกว่า..

และเป็นเพราะจิตผู้ปฏิบัติธรรม ยังเผลอสติอยู่ รู้ไม่เท่าทันจิตของตน  
และตั้งใจเพียรขัดเกลาจิตตน จึงได้ถามคำถามข้างต้นนี้ เพื่อพยายาม  
หาวิธีขัดเกลาจิตของตนให้ดีขึ้นด้วยวิถึธรรม  
เพื่อไม่กระทำ "ความโกรธ" ซ้ำอีก

ต่างจากจิตปุถุชน ที่ยังหลงโกรธต่อไป ไม่สนใจแก้ไขจิตของตน  
มุ่งแต่จะแก้ไขใจจิตคนอื่นอยู่เรื่อยไป..  
แต่ครั้นปฏิบัติธรรม จนจิตก้าวหน้าขึ้นโดยลำดับ

จิตจะเกิดสภาพคุณงามความดีที่เรียกว่า คุณธรรม นำไปสู่การปฏิบัติสิ่งดีงาม  
ที่เรียก จริยธรรม ที่สุดจิตเสวยอารมณ์พรหมวิหารธรรม มีเมตตา กรุณา  
มุทิตา อุเบกขา ดำเนินชีวิตเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครั้ว ผู้อื่น  
และสังคม ตามสติกำลังของตนตลอดชีวิต..

ผู้สนใจปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคน ต่างก็เพียรขัดเกลาจิตตน  
ซึ่งมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้เบาบางลง ด้วยอริยมรรค ๘  
จนสิ้นอายุ หรือจนถึงที่สุดแห่งกองทัพ" ..

ขอท่านทั้งหลายพึงละความโกรธ ด้วยการให้อภัยทานเถิด

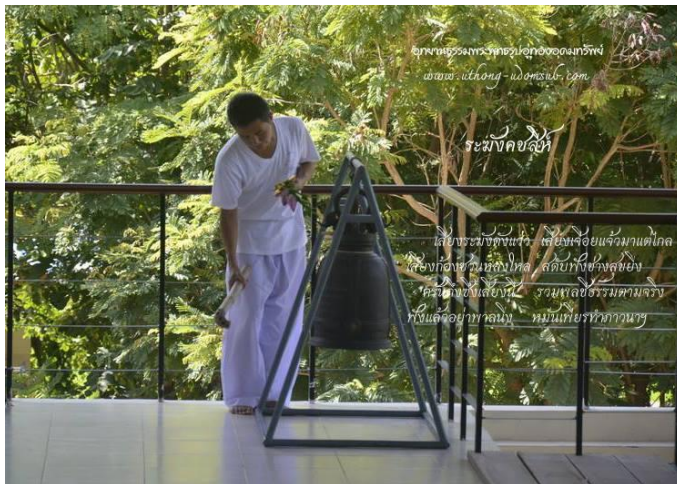
ขอจิตเจริญในธรรม

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุ่ทองอุดมทรัพย์

๗ กันยายน ๒๕๕๗

.....

### ๕๗. ระฆังคชสีห์ อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุ่ทองอุดมทรัพย์



เสียงระฆังดังแว่ว	เสียงเจ็ยแจ้วมาแต่ไกล
เสียงก้องชนหลงไหล	สดับฟังช่างสุขยิ่ง
ครั้นถึงซึ่งเสียงนี้	รวมพลชี้ธรรมตามจริง
ฟังแล้วอย่าพาลนิ่ง	หมั่นเพียรทำภาวนาฯ

ความเป็นมา

ระฆังคชสีห์ ออกแบบขึ้นเพื่อให้ได้ระฆังเป็นเอกลักษณ์เฉพาะใบเดียว  
สร้างขึ้นในครั้งพิธีเททองพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ ครั้งที่สาม  
ขนาดหน้าตัก ๔๙ นิ้ว (ถวายวัดพระจอมเกล้าราชานุสรณ์ อ.แจ้ห่ม จ.ลำปาง  
ประดิษฐาน ณ ยอดดอยภูผาโชค) ซึ่งได้ประกอบพิธีเททองในวันอาทิตย์ที่  
๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๒ ในพิธีเททองน้ำเดียว "รวมจิตเป็นหนึ่ง" ณ สถานที่  
จัดสร้างสวนป่าปฏิบัติธรรม ในมงคลนาม "อุทยานธรรมพระพุทธรูป  
อุทองอุดมทรัพย์" ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี เพื่อความหมายระลึกถึง  
การกระทำความดีร่วมกัน ด้วยใช้น้ำทองที่เทหล่อพระประธาน พระพุทธรูป  
อุทองอุดมทรัพย์ ขนาดหน้าตัก ๔๙ นิ้ว องค์แรก มาเป็นมวลสารมงคล  
เทหล่อระฆังคชสีห์ อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

ระฆังคชสีห์ จึงถือเป็นของมงคลสำคัญ คู่อุทยานธรรมพระพุทธรูป  
อุทองอุดมทรัพย์ ผู้มีจิตศรัทธาเมื่อเดินทางมากราบขอพรพระประธาน  
(พระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์) ก็ดีระฆังคชสีห์  
ประกาศให้สิ่งที่ปรารถนาสำเร็จ

"คชสีห์" เป็นชื่อสัตว์ในตำนานสัตว์ป่าหิมพานต์มีลักษณะสัตว์สองชนิด  
รวมกันได้แก่ ส่วนหัวเป็นช้าง หมายถึง มีกำลังสติปัญญามาก และส่วนลำตัว  
เป็นราชสีห์ หมายถึง มีอำนาจมาก

สัตว์คชสีห์ ในความหมายทางธรรมที่มีนัยสำคัญที่ลึกซึ้ง ให้หมายถึง จิตของ  
ผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องมีกำลังสติปัญญามาก จนข่ม/กำหราบ/เอาชนะ  
กิเลสที่อยู่ภายในจิตได้

ปัจจุบัน ระฆังคชสีห์ ประดิษฐานบนศาลาปฏิบัติธรรมเรือนอุทองอุดมทรัพย์  
ใช้ตีบอกสัญญาณแก่ผู้ปฏิบัติธรรม ได้มาปฏิบัติธรรมร่วมกันโดยพร้อมเพรียง  
ชักชวนกันทำความดี เพียรภาวนา ดีแล้วก็ระลึกถึงความสามัคคีที่ได้กระทำ  
ความดีร่วมกันอย่างต่อเนื่องเรื่อยมา จนคุณแห่งความดีเติบโตจับต้องได้เป็น  
บ้านหลังที่สอง สถานปฏิบัติธรรม อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
บันทึกเรื่อง วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๕๘

.....

## ๕๘. เมื่อใด.. ได้สติแล้ว..

เมื่อใด.. ได้สติแล้ว.. รู้ว่า..

สิ่งที่เคยทำไม่ได้ไว้ อย่าทำซ้ำอีก

สิ่งทำอยู่ไม่ดี ก็เลิกทำซะ

สิ่งที่จะลงมือทำ จะส่งผลไม่ดีในภายหน้า ก็ไม่ลงมือทำ

นั่นแหละ.. ฝ่ายอกุศลเกิดขึ้นแล้ว ให้ละเสียให้ได้ ไม่กระทำอกุศลทั้งปวง แล้วทำกุศลให้ถึงพร้อม ให้เจริญ

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒๗ กันยายน ๒๕๕๗

.....

## ๕๙. สุข-ทุกข์ (บุญ) เกิดที่ใด..??

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

ตั้งแต่วัยรุ่น ข้าพเจ้าชอบไปทำบุญที่วัดต่างๆ ชอบฟังธรรม นั่งสมาธิ สม่ำเสมอเรื่อยมา เป็นผู้นำหมู่คณะ ชักชวนคณะญาติธรรม-สายบุญต่างๆ จัดขบวนรถไปทอดกฐิน-ผ้าป่าสามัคคี ติดต่อกันเกือบสิบปี

ตามกำลังความศรัทธาแรงกล้าในพระพุทธศาสนา

ทั้งในประเทศและต่างประเทศ จิตเกิดปีติ มีความสุขใจ

จากการทำบุญ-จากการปฏิบัติธรรม เหมือนเช่นท่านทั้งหลายที่ได้ทำบุญ และ/หรือ ทำความดี

ผลของท่าน-ศิลา-ภาวนา ได้สั่งสมกุศลจิตที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญงอกงามไปบุลย์ มีจิตเกษมในธรรม จนปรารถนาแบ่งปันความสุขใจให้เพื่อแม่ไป

ยังคณะญาติธรรมและสาธุชนทั้งหลาย จึงได้ชักชวนคณะญาติธรรม

และคณะผู้มีจิตอาสาสาธุชน มาร่วมกันสร้างสถานปฏิบัติธรรมสำหรับ

ฆราวาสในมณฑลนาม “อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์” ภายใต้

แนวคิดบ้านหลังที่สอง “ที่นี่..ไม่วุ่นวายหนอ” สำหรับพักใจ เจริญจิตภาวนา

ให้ความสุขแท้จริง แก่คณะญาติธรรมและสาธุชนทั้งหลาย

เพราะได้พิจารณาเห็นไปตามความเป็นจริงว่า ความสุข หรือ ความทุกข์ หรือ บุญกุศล เกิดที่จิต ดับที่จิต

เพียงแต่ความรู้สึกบางๆ เบาๆ วางเปล่าไปตามสติกำหนด แล้วโยจ๊กต้องเดินทางไปไกลๆ ไปตามหาบุญ ไปตามหาความสุข ในที่ใดๆ

สุข-ทุกข์ (บุญ) เกิดที่ใด..??

ก็ในจิตของเรานั่นเอง

ที่เกิดกุศลจิต

ไม่ว่าไปสถานที่ใดๆ สถานที่ดีแค่ไหนก็ตาม หากกุศลจิตไม่เกิดขึ้น และบางครั้งยังเกิดอกุศลจิตขึ้นอีก ก็ไม่มีประโยชน์ใดๆ ตามกัน ไปด้วยความหลงมกมาย เสียเวลาเปล่าๆ

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



เมื่อน้อมจิตพิจารณาแล้วเกิดสภาวะธรรม ได้ข้อชวนคิด..ให้สติว่า..

“จงนำจิตไปสู่การปฏิบัติธรรม มิใช่ นำพาจิตไปยึดติดผู้ปฏิบัติธรรม เพราะเมื่อเราหิวเอง ก็กินเอง ย่อมอิ่มเอง (จิต)ฯ”

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์

๘ ตุลาคม ๒๕๕๕

.....

## ๖๐. ดอกบัวไม่บานพร้อมกัน..แม่เกิดจากกอเดียวกัน..??



ข้อชวนคิด..สะกิดธรรม “ดอกบัว”

เมื่อกอบัวเติบโตงอกงามมาโดยลำดับๆ ในหนองน้ำนั้น  
เราต่างเฝ้ามองดูการเติบโตกอบัวอื่นๆ บ้างเติบโตอย่างช้าๆ  
บ้างเติบโตอย่างรวดเร็ว สายก้านบัว พันธุ์ระหว่างกอ  
เพื่อแย่งหาอาหารให้กอของตนอย่างเพียงพอ

ครั้นได้เวลาแทงดอก ก็ออกมากบ้าง น้อยบ้าง แตกต่างกันไป ดอกที่ออก  
จากกอก่อนก็พุ่งขึ้นเพื่อให้พ้นน้ำ ดอกที่ออกจากกอทีหลังบ้างก็อยู่ใต้น้ำ  
ดอกที่ตูมอยู่ใต้โคลนตม ก็ยังต้องรอโอกาสในการพ้นจากเปลือกโคลนตม  
ต่อไป ดอกบัวที่พ้นน้ำแล้ว ย่อมบานรับแสงอาทิตย์ไปก่อนใคร แล้วเบ่งบาน  
ค้างไว้ ก่อนร่วงโรยราไปตามกาลเวลาที่ผ่านไป

เป็นธรรมชาติที่บัวแม่เกิดอยู่ในกอเดียวกัน แต่บานไม่พร้อมกันฉันใด  
ดอกบัวที่พ้นน้ำเบ่งบานแล้ว แม่ปรารถนาดีให้ดอกบัวอื่นในกอเดียวกัน  
ที่ยังอยู่ใต้น้ำ ที่ยังไม่พ้นน้ำ และที่อยู่ใต้โคลนตม ให้โผล่ขึ้นพ้นน้ำเบ่งบาน  
รับแสงอาทิตย์ไปพร้อมๆ กัน ก็ไม่สามารถฝืนกฎธรรมชาติ ซึ่งยังไม่ถึงเวลา  
ของบัวเหล่านั้นๆ ได้ แม้จะจุดกระชากให้ดอกบัวใต้น้ำ และดอกบัวที่อยู่  
ใต้โคลนตม ให้ขึ้นพ้นผิวน้ำได้ ดอกบัวเหล่านั้นก็ไม่สามารถบานได้

“เปรียบเหมือนจิตผู้สนใจปฏิบัติธรรม เมื่อปฏิบัติธรรมแล้วจิตมีความสุข  
ก็ไปชักชวนคุณพ่อ-คุณแม่-พี่ๆ-น้องๆ-ญาติ-มิตร  
ให้มาปฏิบัติธรรมด้วยปีติและปรารถนาดี

แม้ครอบครัวเดียวกันหรือในหมู่คณะฯ  
อาจสนใจปฏิบัติธรรมเพียงคนเดียวเท่านั้น  
การชักชวนให้มาสนใจปฏิบัติธรรมพร้อมกันทั้งครอบครัวจึงเป็นเรื่องยาก  
และหาได้น้อยมากๆ ที่จะปฏิบัติธรรมกันทั้งครอบครัว  
ผู้สนใจปฏิบัติธรรมจึงเปรียบเหมือนดอกบัวที่โผล่พ้นน้ำแล้ว  
ย่อมแบ่งบานรับแสงตะวันก่อน  
มีอาจารย์รดดอกบัวอื่นๆ ที่เกิดในกอเดียวกันซึ่งยังตูม ยังอยู่ใต้น้ำ  
ยังอยู่ในโคลนตม ให้ขึ้นพ้นผิวน้ำแล้วค่อยแบ่งบานพร้อมกันได้”

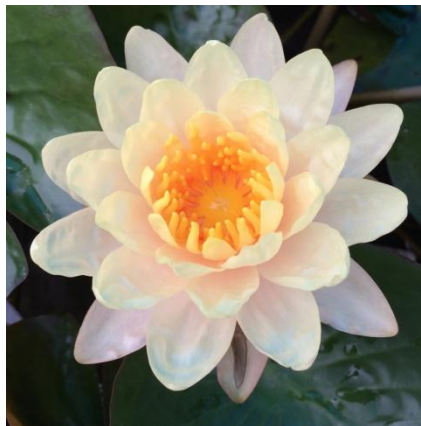
คงเพราะเรา ต่างยังไม่ถึงเวลา.. เราทุกคนบ้างสุขๆ ทุกข์ๆ สลับหมุนเวียนกัน  
ไปในการดำเนินชีวิต เสมือนหนึ่งดอกบัวที่ยังต้องรอเวลาที่จะได้พ้นผิวน้ำ  
บานรับแสงอาทิตย์พ้นไปจากสายน้ำทุกข์ๆ สุขๆ แห่งนี้

หากท่านโชคดีได้พ้นน้ำ ตามปรารถนาแล้ว เราก็ขอยินดีด้วย  
ซึ่งเราจักเพียรพยายามให้พ้นน้ำเพื่อรับแสงอาทิตย์ในวันต่อไป..

“เมื่อพร้อมก่อน..ให้บานก่อน เพราะเวลาไม่รอใคร?”

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒๕ มกราคม ๒๕๕๕

.....



## ๖๑."วันนี้..วันพระ"



ครั้นเมื่อถึงวันพระ เรามักจะได้รับการแชร์ภาพข้อความ "วันนี้..วันพระ" ส่งต่อกันมา..ด้วยความปรารถนาดีต่อกัน

ในวิกิพีเดียได้ให้ข้อมูล ความเป็นมาวันพระหรือวันธรรมสวนะ หรือที่เรียกว่าวันอุโบสถ ดังนี้

เดิมเป็นธรรมเนียมปฏิบัติของนักบวชนอกพระพุทธศาสนาที่เรียก ปริพาชกฯ ซึ่งประชุมแสดงธรรมกันทุก ๘ คำ ๑๕ คำ ภายหลังพระเจ้าพิมพิสาร แห่งกรุงราชคฤห์ทรงทูลพระพุทธเจ้าว่าศาสนาอื่นมีการประชุมกัน พระพุทธศาสนายังไม่มี พระพุทธเจ้าจึงได้กำหนดวันพระขึ้น ทุก ๘ คำ ๑๕/๑๕ คำ ให้ประชุมสนทนาแสดงธรรมแก่ประชาชน จึงมีวันพระสืบต่อ มาถึงปัจจุบัน (หากสนใจให้หาอ่านเพิ่มนะ)

หากผู้ปฏิบัติธรรมนำมาพิจารณาแล้ว จะเป็นธรรมเนียมปฏิบัติให้ได้ดูแล อุปถัมภ์ นำหลักคำสอน ละทำบาป ได้ทำความดี ได้ปฏิบัติธรรม ในพระพุทธศาสนา ซึ่งคนทั้งหลายทำมาหากินจนไม่มีเวลา ยุ่งวุ่นวาย อยู่กับการทำกิจของตน ไม่มีวันเข้าวัด ฟังธรรม

..ในยุคปัจจุบันชาวพุทธรุ่นใหม่ฯ เข้าใจผิดไปว่า มีทุกข์ใจแล้วจึงเข้าวัด ถวายสังฆทาน แก้วกรรม ตัดกรรม สะเดาะเคราะห์ต่อชะตา เสริมดวง เพิ่มโชคลาภ รดน้ำมนต์ เป่าเสก ปล่อยนง ปลา เต่า ปล่อยั่ว ควาย บวชชีพราหมณ์ .. ฯลฯ



..ผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อการพ้นทุกข์ (โลกุตระธรรม ๙) ในพระพุทธศาสนานั้น  
จักใช้ศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาด้วยมีสติกำกับความคิดที่เกิดขึ้น  
ในจิตตนตลอดเวลา แม้เผลอสติไปบ้าง สติเข้าไปบ้างแต่ก็มุ่งขัดเกลา  
จิตของตนอยู่อย่างนั้น เปรียบเหมือนผู้เลือกหยิบของในตะกร้าที่บรรจุ  
สิ่งหลากหลายทั้งดี-ไม่ดี ปะปนกันอยู่มากมาย ใช้สติเลือกหยิบสิ่งดีงาม  
ใส่จิตของตนตลอดเวลา

“ให้ทุกๆวัน เป็นวันพระ ของผู้ปฏิบัติธรรม  
..หมั่นระลึกถึงพระรัตนตรัยอยู่เนืองๆ”

ดังนั้น

"ทุกๆวัน จึงเป็นวันพระ ของผู้ปฏิบัติธรรม"  
ด้วยจิตน้อมนำข้อธรรมมาปฏิบัติ ระลึกถึงพระรัตนตรัยตลอดเวลา

ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าวัดไปด้วยความสุขใจ เพื่อทำนุบำรุง สืบทอด ส่งเสริม  
สนับสนุน ช่วยเหลือ พระพุทธศาสนา จะเข้าบ้าน และเข้าสู่สถานที่ใดๆ ก็ใจ  
เป็นสุข เพราะจิตที่สุขในธรรม ตลอดเวลา นั่นเอง

ขอให้ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายหมั่นระลึก  
“วันนี้...วันพระ” ในจิตทุกๆวัน

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
วันจันทร์ที่ ๘ กันยายน ๒๕๕๗  
(วันนี้..วันพระ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐ ปีมะเมีย)

.....

## ๖๒. "พระ ต้องจน"

ขอน้อมอัญเชิญข้อธรรมของ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช  
สกลมหาสังฆปริณายก

“ วัด สร้างง่าย  
แต่ พระ นั้นสร้างยาก  
ที่สำคัญ พระ ต้องจน”

..เมื่อพิจารณาธรรมแล้ว ได้สภาวะธรรม ชวนคิดว่า..

"พระ ต้องจน" หมายถึง พระที่ปฏิบัติธรรม จนสิ้นอาสวะกิเลส ภายในจิต  
เมื่อใดสิ้นอาสวะกิเลสแล้ว จิตก็ไม่สะสมให้เพิ่มพูน พอกพูน มีแต่สละออก

แต่เมื่อใดกิเลสภายในยังไม่สิ้น จึงได้เห็นการดิ้นรนแสวงหา กิเลสน้อยใหญ่  
มาสั่งสมให้เป็นก้อนใหญ่เพิ่มพูนขึ้นในจิตเรื่อยๆไป จนร่ำรวยกิเลส  
แม้กระทั่งอยากสะสมความดี ก็เป็นอาสวะกิเลส (จิตละเอียดก็เห็น)

ไม่ว่าปัญญาชนอาชีพใดๆ แม้กระทั่งเป็นสมมุติสงฆ์ หากไม่สิ้นความอยาก  
ก็กระทำตามความอยาก สนองความอยากในจิตของตน ดับความอยาก  
ในจิตของตนเรื่อยๆไป

เหล่าพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย จึงควรสร้างวัดในใจ สร้างพระให้เกิดขึ้นในใจ  
แม้สร้างพระในใจได้ยาก อย่างน้อย..เมื่อเราตั้งใจสร้างพระในใจแล้ว  
ใจเราก็จนจาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง

..ความหลงผิด มันก็ทุเลาเบาบางลงเรื่อยๆ ไม่กำเริบหนัก ดีกว่าสะสมเพิ่มพูน  
ให้มากมายร่ำรวยกิเลสติดจิต เวียนเกิดเวียนตายเรื่อยไปไม่สิ้นสุด

นั่นแหละ ที่สำคัญ..สร้างพระในใจ..ต้องจน

ขอจิตเจริญในธรรม

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

.....

## ๖๓. เราต้องทำเอง (กรรมฐาน)



การก่อสร้างวัตถุภายนอกทั้งหลายนั้น ต้องใช้เงินซื้อ..  
ใครมีเงินก็จ้างเขาทำให้ได้..ก่อสร้างให้ได้

..แต่การทำลายกิเลสภายในจิตนั้น ต้องใช้ความเพียร ขันติ  
ลงมือกระทำด้วยตนเองอย่างจริงจัง ใช้เงินซื้อไม่ได้..(จิตหมดกิเลส)  
ใช้เงินไปจ้างใครเขาทำให้เรา จิตหมดกิเลส ก็ไม่ได้..

“เมื่อเป็นจิตเรา..เราต้องทำของเราเอง (กรรมฐาน)”

ณ "บ้านหลังที่สอง" อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์..  
สิ่งสำคัญนั้น..ไม่ใช่สถานที่..แต่เป็นสภาวะจิต..สภาวะธรรม  
จากจิตปฏิบัติธรรม ที่เป็นประโยชน์แก่คนทั้งหลายนำไปปฏิบัติก็สุขใจ  
เพราะบ้านหลังที่สองมี "ความเชื่อ.." ว่าทุกคนทำได้..  
หากลงมือปฏิบัติธรรม อย่างจริงจัง

วันนี้คุณทำภาวนาแล้วหรือยัง?

ด้วยความปรารถนาดีต่อกัน  
อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๑๔ กันยายน ๒๕๕๘

.....

## ๖๔. สวดมนต์แก้โรค..



เหตุบันทึกสภาวะธรรม..

ด้วยในหมู่ชาวพุทธมีความเชื่อจากการรับฟัง หรือบอกเล่าต่อกันมาว่า การสวดมนต์นั้นแก้โรคได้ หากเจ็บป่วยอยู่ ก็ให้สวดมนต์ด้วยบทสวดโพชฌังคปริตร

จึงชวนให้ผูปฏิบัติธรรมพิจารณาว่า..

บทสวดโพชฌังคปริตร ที่ให้เชื่อกันว่า..สวดแล้วแก้โรค แก้ป่วยไขหายได้ หรือแก้กรรม หรืออานุภาพต่าง ๆ นั้น

ให้พิจารณาว่า..

กรรมเป็นการกระทำเฉพาะบุคคลนั้นๆ ปลูกความดี..ย่อมได้ผลความดี

ไม่ได้เกิดที่สวดเองแล้วหายป่วยไข้ แก้โรคมะเร็งหาย

ไม่ใช่ใครมาสวดให้ใครแล้วคนนั้นๆจะหายป่วยไข้ แก้กรรมให้เขาได้หมดสิ้น

ในหลักปฏิบัติกรรมฐานนั้น พระพุทธเจ้า แนะนำให้วิธีไว้

ใครศรัทธาก็ต้องมาทำกรรมฐานเอง

นั่นแหละจะช่วยตัวเองได้ “ตน..เป็นที่พึ่งแห่งตน”

ตั้งเช่น.. ตัวเรายังต้องหายใจเองถึงจะมีชีวิตรอด จะให้ผู้อื่นมาหายใจแทนกันได้อย่างไร

ในผู้ปฏิบัติธรรมให้นำจิตกรรมฐานนั้น ส่งความปรารถนาดีระลึกถึงใครๆ  
ผู้ที่เราปรารถนาดีได้ ที่เรียกว่า การอุทิศบุญกุศล  
นั้นแหละ กำลังจิตดีก็ส่งถึงผู้รับได้ดี

และที่เราชักชวนสวدمนต์พร้อมเพรียง เป็นการชักชวนกันทำความดีให้ระลึก  
พุทธานุสสติ ในโอกาสใดๆ ก็อ้างเหตุ เพื่อสามัคคีทำกิจกรรมพร้อมเพรียง  
เช่น เพื่อให้กำลังใจ ให้มีความสุขใจ ในโอกาสพิเศษเฉพาะ เพื่อแสดงความ  
จงรักภักดี เป็นต้น ล้วนเป็นหลักพรหมวิหารธรรม ในพระพุทธศาสนา  
ที่กระทำสืบทอดกันมา

แต่ไม่ใช่เชื่อว่า สวดโพชฌังคปริตรแล้วจะหายป่วย

เพราะสรรพสิ่งทั้งปวงอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์

"อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา"

ผู้สวدمนต์ควรเข้าใจความหมายของบทสวดด้วย (ที่ตนสวด)  
เพื่อจิตได้พิจารณาพระธรรม เกิดสติปัญญา ออกจากทุกข์ได้

ขอให้เข้าใจหลักพระพุทธศาสนา ให้ถ่องแท้  
ในกฎของไตรลักษณ์ และ ตน..เป็นที่พึ่งแห่งตน

ด้วยความปรารถนาดี

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๑๖ กันยายน ๒๕๕๘

.....

## ๖๕.พรหม เทวดา เทพ

หมายเหตุ สภาวะจิต..สภาวะธรรม.. ที่เกิดขึ้นนี้ ได้บันทึกไว้  
มีมีเจตนาก้าวล่วงคุณความดีบารมีของ พรหม เทวดา เทพ ทั้งหลายใดๆ  
ปราศจากอคติ การดูหมิ่นและไม่เคารพ ไม่มีเจตนาที่จะทำลายความศรัทธา  
ของผู้ที่มีศรัทธาต่อ พรหม เทวดา เทพ

แต่เป็นสภาวะธรรมเจตนาบริสุทธิ์ เพื่อมุ่งประโยชน์ให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ตื่นรู้  
ไม่แหวะพักขึ้นขมยินดีเสวยความสุขสบายใน ภพพรหม ภพเทวดา ภพเทพ  
ให้ปฏิบัติธรรมตั้งจิตตรงสู่พระนิพพาน

เหตุบันทึกสภาวะธรรม..

ด้วยเข้าวันนี้..มีผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือได้แชร์ภาพ พรหม เทวดา เทพ  
มาให้ชมมากมาย ครั้นนำจิตพิจารณาแล้วจึงเกิดสภาวะธรรม  
ขอบันทึกไว้ชวนให้พิจารณา ดังนี้..

ในจิตผู้กรรมฐาน ที่ซึ่งปฏิบัติไปสู่พระนิพพานนั้น  
จิตปราศจากการยึดพรหม (ผู้มีขั้นธเดียว) เทวดา เทพ (ผู้มีขั้นธสี่ขั้นธ)  
ก็เป็นเพียงเวียนเกิดตายเป็นภพหนึ่งๆ ของผู้บำเพ็ญเพียรตั้งจิตกระทำความดี  
จนกว่าจะสิ้นภพเท่านั้นเอง

เมื่อเราศรัทธาบำเพ็ญเพียรตั้งจิตกระทำความดีตามรอยพระพุทธเจ้าแล้ว  
จะเปลี่ยนไปตามรอยอื่นๆทำไมอีก?

ในจิตผู้ปฏิบัติธรรม มีเพียงสิ่งเดียวคือ พระรัตนตรัย  
ที่จิตยึดแล้วถึงซึ่งพระนิพพานได้

หากยึดสิ่งข้างต้นแล้ว..จิตก็ไปต่อไม่ได้..เปรียบดังผู้เดินทางแล้ว  
พอถึงสถานที่หนึ่งแล้วเกิดความสุข จิตก็เข้าไปหลงเพลิดเพลิน  
ติดสุขข้างทาง รอบๆกายงดงามสบายเสียแล้ว ก็หยุดพักอาศัยอยู่ในภพนั้น  
แล้วเวียนเกิดเวียนตายอยู่ในแต่ละภพชาติ ไปตามผลของการบำเพ็ญเพียร  
ตั้งจิตกระทำความดี ไปเกิดเป็นพรหมบ้าง เทวดาบ้าง เทพบ้าง..

แต่เพราะจิตผู้ปฏิบัติธรรม ตามรอยพระพุทธเจ้า  
ไม่แสวงหาการเกิดในภพอื่นๆ มุ่งเพียรขันธ์ิ กำจัดจิตตัณหาสร้างภพใหม่  
เพื่อไม่ให้ต้องกลับมาเกิดในภพใหม่อีก  
เป็นการบำเพ็ญเพียรตั้งจิตกระทำความดี  
ไปสู่การไม่เกิดในภพใหม่อีก (พระนิพพาน)

ตั้งที่พระพุทธเจ้าภายหลังตรัสรู้แล้ว จึงต่อว่าพญามาร (กิเลสในจิต)  
ตั้งในบทสวดมนต์แปล "ปฐมพุทธภาสิตคาถา"

"..นี่แน่ะ นายช่างปลุกเรื้อน เรา รู้จักเจ้าเสียแล้ว  
เจ้าจะทำเรื้อนให้เรา ไม่ได้อีกต่อไป  
โครงเรื้อนทั้งหมดของเจ้า เราหักเสียแล้ว ยอดเรื้อนเราก็รื้อเสียแล้ว  
จิตของเรา ถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่ง ไม่ได้อีกต่อไป  
มันได้ถึงแล้ว ซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา คือถึงพระนิพพาน"

ให้ผู้ปฏิบัติธรรมพิจารณาตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำมาปฏิบัติตาม  
แล้วพิจารณาจิตตนไม่ไปติดหลงเวะค้างในภพ..พรหม เทวดา เทพ  
และสิ่งอื่นๆ ที่เปลวจิตเข้าไปยึดรับเข้ามาอยู่ภายในจิต  
ของผู้ปฏิบัติธรรม ไปสู่พระนิพพานนั้น

..จิตของผู้ปฏิบัติธรรมโดยสมบูรณ์แล้ว  
จึงไม่มี พรหม เทวดา เทพ และอื่นๆ ให้ต้องบูชาอีกต่อไป

ขอจิตเกิดสัมมาสติไปสู่โลกุตระธรรม



..อย่าให้การเดินทางไปกราบพระพุทธเจ้า ไปตั้งจิตภาวนาปฏิบัติธรรม  
ไต่ต้นพระศรีมหาโพธิ์ หน้าพระแท่นวัชรอาสน์ สถานที่ตรัสรู้ขององค์  
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ประเทศอินเดีย เป็นศรัทธาที่นานวันก็เลือนลอย  
เป็นเพียงการไปท่องเที่ยวอินเดีย-เนปาลชม ๔ สังเวชนียสถาน กลายเป็น  
โอกาสดีที่สูญเปล่า หากตัดสินใจเลือกศรัทธาพระรัตนตรัยไปสู่ทางพระ  
นิพพานแล้ว ก็ให้ตั้งจิตมีสรณะพระรัตนตรัยมั่นคง

ตั้งคำสวดมนต์วัตรเย็นแปล คำสรรเสริญพระรัตนตรัย ดังนี้..

“นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง พุทโธ เม สรรณัง ะรัง  
..สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี  
พระพุทธรเจ้า เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า..

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง ัมโม เม สรรณัง ะรัง  
..สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี  
พระธรรม เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า..

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง สังโฆ เม สรรณัง ะรัง  
..สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี  
พระสงฆ์ เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า..”

เมื่อจิตศรัทธาตั้งมั่นกล่าวคำสรรเสริญพระรัตนตรัยแล้ว  
ก็ให้ลงมือปฏิบัติธรรม อย่างจริงจัง ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้รู้  
เห็นประโยชน์แล้ว นำมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ตน  
เพื่อความพ้นทุกข์แท้จริงเถิด

ขอจิตเจริญในธรรม  
อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒๐ กันยายน ๒๕๕๘

.....

## ๖๖. วิชาเลือก "วิชาสุดท้ายของชีวิต.."

ในสังคมแห่งการเรียนรู้ปัจจุบัน มีวิชาต่างๆมากมาย ให้เราได้เลือก  
ที่จะสนใจเรียนรู้ นับตั้งแต่เรียนวัยเด็ก จนเติบโตเรียนจบการศึกษา  
ในวิชาชีพหลักของตนแล้ว ก็ทำงานประกอบอาชีพต่างๆ  
ครั้นถึงวัยเกษียณแล้ว ก็ยังเรียนรู้ตลอดเวลา กับสิ่งต่างๆ ที่อยากรู้  
หากเปรียบเทียบความรู้ทั้งหลายที่เราอยากรู้เพิ่มเติมภายหลัง  
สมมติเปรียบเป็นวิชาเลือก..ทั้งสิ้น

จึงขอให้สติชวนพิจารณาว่า..



ผู้มีศรัทธาในพระพุทธศาสนานั้น อาจลืมไปว่า..

“คนเราไม่ต้องรู้หมดทั้งโลกหรอก..  
รู้แค่ตัวเรา..(กาย เวทนา จิต ธรรม)  
รู้ให้จริงๆ ก็พอ”



เปรียบในพระพุทธศาสนานั้น มีวิชาเลือก "วิชาสุดท้ายของชีวิต.." เป็นวิชาที่ทุกเพศวัยสามารถที่จะเรียนรู้ร่วมกันได้ทั้งครอบครัว เรียนรู้ไปพร้อมกันได้ มาเรียนก่อนหรือมาเรียนภายหลังก็เรียนรู้ร่วมกันได้ ไม่มีค่าเทอม ไม่จำกัดเวลาเข้าเรียน โดดเรียนก็ไม่มีใครว่า มาเรียนเช้าหรือมาเรียนสายก็ไม่เป็นไร ไม่มีเวลาปิดคอร์ส เรียนที่บ้านหรือที่ไหนๆก็ได้ เรียนได้แม้ขณะดำเนินชีวิตประจำวันกับการงานที่กระทำ ทุกสถานที่ ทุกเวลา ที่ต้องการ..

วิชาเลือก "วิชาสุดท้ายของชีวิต.." คือ “วิชาปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา” เพียงให้เรียนรู้แล้วปฏิบัติสัมมาสติ หมั่นพิจารณา “กาย เวทนา จิต ธรรม” (ตามอริยมรรค ๘) เมื่อนำไปปฏิบัติให้มีสติในที่ใดๆแล้ว ก็เกิดความสุขได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา ทั้งปัจจุบัน และอนาคต

ณ บ้านหลังที่สอง “อุทยานธรรมพระพุทธรูปอู่ทองอุดมทรพี” จึงเปรียบเป็นโรงเรียนชีวิตให้แก่ทุกเพศวัย ได้มาสนใจเรียนวิชาเลือก "วิชาสุดท้ายของชีวิต.." ได้มาปฏิบัติธรรมร่วมกัน เพื่อเพิ่มสติ เพิ่มความสุขใจ

เมื่อทำปัจจุบันนี้ให้สุขแล้ว อยู่ที่ใดยังสุข และสุขได้ทุกๆวัน สุขจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต สุขกับลมหายใจสุดท้าย ด้วยการกำหนดสติ ให้จิตดับไปกับลมหายใจสุดท้ายที่ดีที่สุด

เรามาสนใจเรียน วิชาเลือก "วิชาสุดท้ายของชีวิต.." กันเถอะ

ให้ตัวเรามีสติรู้ แค่ “กาย เวทนา จิต ธรรม” ก็พอ  
ไม่ต้องรู้หมดทั้งโลกหรอก..

ขอให้ผู้มีจิตศรัทธาในพระพุทธศาสนา ได้สนใจเลือกเรียนตอนยังแข็งแรง  
ดีกว่าไปนึกอยากเรียน ตอนเจ็บป่วยหนัก หรือเมื่อใกล้เสียชีวิต

หากได้เรียนแล้ว..  
ก็ตั้งใจเรียน ตั้งใจทำการบ้าน  
ตั้งใจปฏิบัติ..รู้ให้จริงๆ  
อย่าเกียจคร้านล่ะ!

ด้วยความปรารถนาดี

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒๒ กันยายน ๒๕๕๘

.....

## ๖๗. ดอกหญ้า

เมื่อพิจารณาดอกหญ้า ซึ่งเป็นวัชพืชขึ้นบนคันนา ข้างแปลงนาข้าวที่กำลัง  
เจริญเติบโตงดงาม ชาวนามักจะกำจัดต้นหญ้า-วัชพืชอื่นๆ ทิ้งเสีย  
เพื่อให้ได้ผลผลิตข้าวเต็มที และในโอกาสที่อยู่ ณ ศาลาปฏิบัติธรรม  
เรือนอุทองอุดมทรัพย์ ได้มองดูดอกหญ้าข้างแปลงนาข้าว  
ครั้งพิจารณาแล้ว ได้เกิดสภาวะจิต..สภาวะธรรม..“ดอกหญ้า” ขึ้นดังนี้

"แม้เป็นดอกหญ้า ไม่มีคุณค่าเท่าต้นข้าว  
แต่ก็มีความงดงามในสิ่งที่เกิดอยู่ เป็นอยู่  
..ครั้นเปิดใจ มองดอกหญ้าในงดงามได้  
เมื่อนั้น ทุกสิ่งรอบกายเราก็งดงามได้..  
ด้วยใจที่เมตตาต่อกัน"



..ชวนให้ผู้สนใจปฏิบัติธรรม

ใช้สตินำพรหมวิหารธรรม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา)  
ทำเมตตาให้เจริญในจิต มองสิ่งรอบกายด้วยเมตตา

เปรียบดั่งมองดอกหญ้า ก็มองเห็นถึงความงดงามได้  
เพราะเมื่อใด..จิตภายในเรารังงามเสียแล้ว..  
มองสิ่งใดๆรอบกายก็มองได้งดงาม ด้วยจิตที่เมตตาต่อกัน

เปรียบดั่ง..แม้มองดอกหญ้า ก็มองเห็นถึงความงดงามได้  
เพราะเมื่อใดจิตภายในเรารังงามเสียแล้ว..  
มองสิ่งใดๆรอบกายก็มองได้งดงาม ด้วยจิตที่เมตตาต่อกัน

ดังนั้น ความโกรธ ความโมโหร้าย ความอารมณ์ร้อน ความผูกใจเจ็บแค้น  
จิตที่ผูกพยาบาทอยู่ ก็จะค่อยๆ เบาบางลงๆ ..  
จนจิตอภัยทานได้สำเร็จ

..ในที่สุด จิตก็หลุดพ้นจากการถูกจองจำ  
จากความผูกพยาบาท การจองเวรซึ่งกันและกัน ได้ในที่สุด

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๑๑ กันยายน ๒๕๕๗

.....

## ๖๘. การทำบุญ.. มุ่งหายอดเงินมาก

ในปัจจุบันที่พระพุทธศาสนาว่างมาถึงปี พ.ศ. ๒๕๕๘ แล้ว..

การทำบุญ.. หากเราไม่มุ่งเพิ่มพูนกิเลสในจิต เน้นกันที่หายอดเงินมากๆ ประกาศยอดเงินมากๆ เพื่อมุ่งโอ้อวดแสดงกันมากแล้ว.. หากพิจารณาด้วยจิตเป็นบุญเพื่อสละกิเลสแก่ผู้ให้กลับกลายเป็นเพิ่มกิเลสกับผู้ไม่รู้ ขอผู้มีศรัทธาทำบุญทั้งหลายได้ ลดการมุ่งสร้างกองกิเลสวัตถุทานขนาดใหญ่ทั้งหลายแล้ว มุ่งแข่งขันให้ชักชวนพุทธศาสนิกชนสนใจภาวนา ปฏิบัติธรรมกันให้มากๆ เสียแล้ว พระพุทธศาสนาก็จะเป็นที่พึงพอใจ ให้ประโยชน์ให้ความสุข แก่ชาวพุทธทั้งหลายได้แท้จริง ครั้นได้โอกาสปฏิบัติธรรมกันแล้ว

เมื่อหยุด.. จิต.. พิจารณาจิต..

เมื่อนั้น.. ก็จะได้เห็นบุญ.. เห็นว่าทำแล้วได้บุญ.. เห็นที่จิตผู้ทำ จิตผู้สละทรัพย์/วัตถุทาน ว่ามันละกิเลสในจิตให้ลดน้อยลงไปได้จริง

หากพิจารณาด้วยจิตอันประณีตแล้วจะเห็นว่า

ผู้ศรัทธาซึ่งยังไม่รู้ไม่เข้าใจในธรรม มุ่งแต่ทำนบำรุงมองแต่วัตถุภายนอก มองแต่ขนาดความใหญ่โต หรือมุ่งแต่สร้างวัตถุใหญ่ๆ โตๆ ที่แข่งขันสร้างกันแล้วเรียกกันว่า สร้างบารมีนั้น เปรียบตั้งปูนที่พอกที่ฉาบอยู่ อัญมณี ลวดลายที่ประดับอยู่ ณ วัตถุใหญ่โตทั้งหลายนั้น ล้วนเป็นก้อนกิเลส น้อยใหญ่ที่มารวมกัน เห็นไปตามกัน พอกโปะห่อหุ้มเข้าไว้ด้วยกันยึดติดกัน ด้วยความเหนียวแน่นของก้อนกิเลสความอยากด้วยกันทั้งสิ้น หากทำแล้ว จิตไม่ได้บุญ ก็ได้แต่ก้อนกองกิเลสขนาดใหญ่โตวางไว้บนโลกนี้เท่านั้น

ให้ข้อชวนคิด.. ให้สติ..

ก่อนทำบุญ.. ขณะทำบุญ.. ภายหลังทำบุญ ก็ให้ใช้สติปัญญากำกับดูจิตของตน ให้มันเกิดบุญขึ้น เกิดกุศลจิตขึ้น รู้สึกได้ว่ากิเลสในจิตตน ได้ลดน้อยลงจริงๆ นั้นแหละ จึงเรียกว่า.. ทำบุญ ถึงบุญ ได้บุญ สมกับศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาแท้จริง

ขออนุโมทนาบุญในกุศลจิตนั้น

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๑ สิงหาคม ๒๕๕๘

.....

## ๖๙. ผู้รู้ประมาณในการอยู่อาศัย

นับแต่อดีต จิตพระอริยสงฆ์สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ล้วนสำเร็จธรรมมากมาย ด้วยความเพียร ชั้นดี ๆ

เพียงภายในกลดมุ้งเล็กๆ มีเพียงเครื่องบริขารเฉพาะเท่าที่จำเป็น  
ต้องใช้อีกเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ณ ไตรัมไม้บ้าง ตามป่าบ้าง ตามถ้ำบ้าง ตามภูเขาบ้าง  
ก็ไม่เห็นต้องมีที่อยู่อาศัยใหญ่โตอะไรมากมายก่ายกอง

ไม่ได้สำเร็จธรรม บรรลุนิพพาน ในสถานที่ใหญ่โต อีกทั้ง

พระอริยสงฆ์ก็วางกุศลจิตไปสู่โลกุตระธรรมแล้วทั้งหมดทั้งสิ้น

ขอท่านทั้งหลายพึงเป็นผู้รู้ประมาณในการอยู่อาศัย  
และชวนชวายปฏิบัติธรรมเถิด

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๘

.....

## ๗๐. ข้อความให้กำลังใจ

ในทางโลก..การแต่งกายสำหรับไปทำงาน  
หนุ่มสาววัยทำงานประกอบอาชีพสุจริต (สัมมาอาชีพ)  
ก็ต้องดูแลให้สะอาดกาย บำรุงผิวกายให้งดงามตามวัย  
แต่งกายสุภาพเหมาะสมตามกาล ตามกำลังทรัพย์  
ให้เป็นไปอย่างมีสติ ถูกกาลเทศะในสังคม

ผู้มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ดำรงชีวิต ดำรงตน ด้วยสติปัญญา  
ไม่เบียดเบียนใคร มีศีล ๕ หิริ โอตตัปปะ  
จิตมีคุณธรรมจริยธรรม  
เพราะการติดต่อพบปะทางธุรกิจ และการทำงานที่เกี่ยวข้องกันในสังคม  
เพื่อหารายได้ดำรงชีวิตในทางโลก

แต่ความพอดีที่วิถีทางโลกและวิถีทางธรรมจะไปด้วยกันได้นั้น  
ก็ขึ้นอยู่กับตัวเรา ได้สติเห็นว่ามีประโยชน์เมื่อใด..

จะเริ่มเมื่อไหร่..

ไม่สายเลยสำหรับการ "เริ่มต้น..ปฏิบัติธรรม" ตราบใดที่ยังมีลมหายใจ  
หากสนใจนำวิถีทางธรรม มาปรับใช้ไปพร้อมกับวิถีดำเนินชีวิตทางโลก  
เช่นเดียวกับเมื่อดูแลบำรุง.. ร่างกายให้สะอาดแล้ว

ก็ควรมาสนใจดูแลบำรุง..ใจให้สะอาด ไปตามวัย ตามกาล ตามสติกำลัง  
ด้วยพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เปรียบเหมือนเครื่องประทีป  
ความมั่งคั่งมาให้ใจมั่งคั่ง ใจสะอาดได้ เป็นคนมีอริยาสัยดีนำคอบหา

ขอพุทธศาสนิกชนทั้งหลายดำเนินชีวิตประจำวัน ในทางโลกกับทางธรรม  
ไปพร้อมกัน เปรียบดั่ง กายกับจิตที่มีสติไปด้วยกัน

และเมื่อกายสะอาดใจสะอาดแล้ว ก็นำความสุข ความเจริญ  
ให้แก่ตน ครอบครัว และสังคมเป็นสุขเช่นกัน

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๘

.....

## ๓๑. ขาวภัยพิบัติ/คำทำนาย

การฟังข่าวเกี่ยวกับภัยพิบัติ/คำทำนาย...

มีผู้ยกเหตุปรากฏการณ์ธรรมชาติการโคจรของดวงดาว เพราะดวงดาวนั้น..  
โคจรมาทำมุม/ทำองศา กัน แล้วก็มาทำนายผูกโยงเรื่องราวปรุงแต่งอรรถรส  
ให้คำทำนายนั้นน่าสนใจต่อคนทั้งหลาย กล่าวคือ  
ให้ผู้รับข่าวตกใจ/หวาดกลัว/โกลาหล/กระต่ายตื่นตูม/  
สนุกสนานในการเป็นข่าว โดยอ้างว่าเตือนภัย ให้เตรียมพร้อมป้องกันไว้ก่อน

สภาพสังคมไทยเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตเสพติดข่าวสารแพร่ข่าว  
เท็จบ้าง/จริงบ้าง ช่างรวดเร็ว โดยผู้รับมักชอบแชร์ เผยแพร่ต่อกัน  
ทั้งที่ตนไม่เชื่อ/เชื่อ โดยแชร์ก่อนตรวจสอบข้อเท็จจริงของข่าว

ขอชวนให้ใช้สติพิจารณา..ดังนี้

ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น พระธรรมเป็นการสอนตามหลักเหตุ-ผล ให้คิด-ทดลองแบบวิทยาศาสตร์ เมื่อเห็นจริงก่อนแล้วจึงเชื่อและศรัทธา

ในผู้สนใจปฏิบัติธรรมนั้น ควรใช้สติพิจารณาข่าว/ข้อความ เกี่ยวกับภัยพิบัติ/คำทำนาย ให้พิจารณาเห็นไปตามกฎความเป็นจริงของโลก ๓ ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
ข้อพิจารณา..

โลกเป็นดาวดวงหนึ่งในระบบสุริยะจักรวาลที่ไม่ได้สงบนิ่งอยู่ มิได้เย็นตัวลงสนิท ยังมีความร้อนภายในและขยับตัวเคลื่อนไหว ภายใต้อสภาพแวดล้อมมวลภาวะที่เสื่อมลงทุกเวลา..

โลกจึงมีการแปรปรวนตลอดเวลา..

เป็นผลให้เกิดภัยจาก ดิน น้ำ ลม ไฟ เกิดตามฤดูกาล/อุณหภูมิต่ำ/สภาพอากาศแวดล้อม สร้างภัยธรรมชาติตลอดเวลาบนโลก เป็นปกติธรรมดาตามาช้านาน การรายงานข่าวทำให้เราได้รู้เห็นความแปรปรวนของทั่วโลกที่เกิดขึ้น เป็น "ธรรมดาโลก"

ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมเพียรฝึกฝนจิตให้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นไปตาม "ธรรมดาโลก" จิตไม่เข้าไปสำคัญมั่นหมายยินดี ยินร้าย เป็นเรื่องธรรมดาๆ ที่

สิ่งทั้งปวงเมื่อเกิดขึ้นแล้ว..ตั้งอยู่มีความแปรปรวนตลอดเวลา.. และจะดับลงเป็นธรรมดา ตามกฎความเป็นจริงที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ตรัสรู้เช่นนี้

ครั้นพิจารณาเห็นความเป็นจริงนี้แล้ว  
จิตย่อมไม่หวาดกลัว ไม่หวั่นไหว ไม่วิตกกังวล  
ไปตามกระแสข่าวที่เกิดขึ้นในโลก

เกิดมาแล้วควรใช้ชีวิตก่อนถึงวันสุดท้ายของชีวิต  
แบบมีสติตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว หวาดระแวง หวาดกลัว

มิใช่..ใช้ชีวิตด้วยความคิดแต่เรื่องภายนอกตัวมากมายจนฟุ้งซ่าน วิตกจริต  
จิตกังวล สุดท้ายย่อมไม่เป็นผลดีต่อจิต  
เป็นผู้สูงวัยที่จิตหวาดระแวงภัย จิตไม่สงบในบั้นปลายชีวิต

ขอให้เจริญในสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิ

ด้วยความปรารถนาดี

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๑๑ พฤษภาคม ๒๕๕๘

.....

## ๗๒.เกี่ยวกับโอวาทปาฏิโมกข์

โอวาทปาฏิโมกข์ หลักใหญ่ ๓ ประการ  
สำหรับผู้สนใจปฏิบัติธรรม/ ผู้ปฏิบัติธรรม..

๑) ทำกุศลให้ถึงพร้อม หมายถึงถึง ความคิด และ/หรือการกระทำใดๆ  
ที่มุ่งผลให้จิตเกิดกุศลขึ้น (กุศลจิต) หากกุศลจิตยังไม่เกิดก็ทำให้เกิดขึ้น  
ไม่ได้หมายความว่าเฉพาะ “ทาน” ดังที่ฟังเท่านั้น

๒) ไม่ทำบาปทั้งปวง หมายถึงถึง ความคิด และ/หรือการกระทำใดๆ  
ที่มุ่งผลให้จิตเกิดอกุศลขึ้น (อกุศลจิต) มีสติรู้แล้ว ก็ละเสีย ไม่ลงมือทำ  
หากอกุศลจิตยังไม่เกิด ก็มีสติระลึกรู้ไม่ให้อกุศลจิตเกิดขึ้น  
ไม่ได้หมายความว่าเฉพาะ “ศีล” ดังที่ฟังเท่านั้น  
(๒ ข้อนี้ จัดอยู่ใน อริยมรรคข้อ ๖ สัมมาวาจาโม-ความพากเพียรชอบ)

๓) ทำจิตของตนให้ขารอบ หมายถึงถึงการลงมือปฏิบัติจิตให้มีสัมมาสมาธิ  
สัมมาสมาธิ ไม่ได้หมายความว่าเฉพาะ “ภาวนา” ดังที่ฟังแล้ว  
เข้าใจเพียงเท่านั้น (จัดอยู่ใน อริยมรรคข้อ ๗ และ ๘)

ใน ๓ ข้อข้างต้น สอนกันย่อๆ ฟังกันมาตั้งแต่วัยเด็กว่า ทาน ศีล ภาวนา  
แต่หากไม่ปฏิบัติธรรมให้ลึกซึ้ง ก็จักไม่เข้าใจความหมายข้อธรรมอันลึกซึ้ง  
ที่จิตจะรู้อย่างแจ่มแจ้งถูกต้องตามนัยสำคัญของข้อธรรมของพระพุทธเจ้าได้

จึงเปรียบดั่ง ทพพิไม่รู้อรสแกง แม้ชุ่มเปียกอยู่ในหม้อแกง



การทำจิตของตนให้ขารอบ

ไม่ได้หมายความว่าเฉพาะนั่งนิ่งๆทำสมาธิ เพียงอย่างเดียว

เรายังสามารถปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ง่ายๆ ดังนี้

ทุกๆวัน หมั่นระลึกบ่อยๆในสิ่งที่เราได้ดู ได้ฟัง ขาว (อดีตที่ล่วงไปแล้ว)

ได้อ่าน ได้เขียน จะโพสต์ จะแชร์ จะไลค์ สิ่งใดๆ ก็ใช้สติกลั่นกรองพิจารณา

ให้มากๆ ก่อนว่า ไม่เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้อ่าน ผู้รับ เกิดอกุศลจิตขึ้น

เช่น ข้อความเกี่ยวกับการเมือง แบ่งฝ่าย แยกความสามัคคี ผู้รับเกลียด

อาฆาต ชิงชังใคร ก็แชร์ ก็ไลค์ ก็โพสต์ ลงในกลุ่มคณะ ให้เขาผูกอาฆาต

พยายาบทตามจิตตน

ดังนี้ อกุศลจิตเกิดขึ้นที่จิตตน แล้วติดจิตอยู่ที่จิตกลับไม่รู้ตัว ตั้งคนติดเชื้อ

ไวรัสความเกลียด แล้วยังขาดสติ ไม่รักษาจิตที่ป่วยด้วยโรคผูกพยายาบท

ยังไปชวนเพื่อนๆ คนในครอบครัว คนทั้งหลายในสังคม ให้ติดโรคผูก

พยายาบท จองเวร ชิงชัง โกรธ เกลียดคนนั้นๆ สิ่งนั้นๆ ไปด้วย

จิตของตนก็ไม่ขารอบ

ในทางกลับกันหากข้อความ หรือสิ่งนั้นๆ ได้ใช้สติพิจารณาแล้วว่า

ผู้รับข้อความแล้วจะเกิดกุศลจิต เพิ่มสติเกิดปัญญา รู้ระมัดระวังภัย ทำให้

สุขภาพกายใจดี ก็ให้แชร์ ส่งต่อ ด้วยให้กุศลจิต เกิดขึ้น และเจริญงอกงาม

ไพบุลย์ขึ้น ในจิตเขา/กลุ่ม/หมู่คณะ ได้ชื่อว่าให้แต่กุศลจิตปรารถนาดีต่อกัน

ให้พึงระลึกเสมอว่าทุกๆวัน ระมัดระวังจิตตน ไม่ให้โกรธ ตำหนิ ตีเตียน

นินทา กดไลค์ แชร์ โพสต์ว่าใครๆ ได้ในแต่ละวันๆ

นั่นแหละ ก็ขึ้นชื่อว่ามีสติรักษาจิตตนให้ขารอบ เป็นวิปัสสนาจิต

ทำบ่อยๆจิตก็เกิดปัญญาเห็นว่า...

การตำหนิ ตีเตียน วิจารณ์ผู้อื่นเสมอๆ สุดท้าย ย่อมไม่เกิดผลดีต่อจิตตน

เพราะจิตเกิดอกุศลเข้าครอบงำจิต นั่นเอง

ขอจิตเจริญในธรรม

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์

๒๕ มีนาคม ๒๕๕๘

.....

## ๓๓. พระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ ในอินเดีย

บันทึกเรื่องเล่าในโอกาสนำคณะญาติธรรม อุตยานธรรมพระพุทธรูปอุทอง  
อุดมทรัพย์ จำนวน ๗๒ ท่าน เดินทางจาริกบุญ ๔ สังเขวนียสถาน ๒๗  
กุมภาพันธ์-๙ มีนาคม ๒๕๕๘ ประเทศอินเดีย-เนปาล

ลำดับความเป็นมา

พระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ (ฮวดใช้กง) รุ่น สองแผ่นดิน (ไทย-อินเดีย)  
ประดิษฐาน ณ วัดไทยมจรพุทธวิปัสสนา พุทธคยา  
และวัดไทยสาวัตถีพุทธวิปัสสนา เมืองสาวัตถี ประเทศอินเดีย

๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๑ พิธีเททองหล่อพระแบบโบราณ "พิธีเททองน้ำเดียว"  
มีผู้เข้าร่วมพิธีกว่าสองพันคน

๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๑ พิธีเบิกเนตร และบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ  
ได้ถวายพระสุ์แดนพุทธภูมิ ขนาดหน้าตัก ๓๕", ๑๖", พระบูชา ๙"  
และพระกริ่งอุทองอุดมทรัพย์ จำนวนหนึ่งพันองค์ (รุ่น ๑) เพื่อร่วมสร้างวัด  
ไทยมจรพุทธวิปัสสนา พุทธคยา รัฐพิหาร ประเทศอินเดีย  
รับมอบถวายโดยพระมหา ดร.สุเทพ อภิญาโน  
(ท่านเจ้าคุณ พระวิเทศโพธิคุณ ในปัจจุบันปี ๒๕๕๘)

๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ ส่งพระ ๓๕", ๑๖" ไปอินเดีย โดยทางเรือ  
เพื่อไปวัดไทยมจรพุทธวิปัสสนา

ปัจจุบัน (๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘) พระ ๓๕" ประดิษฐาน ณ ห้องนั่งกรรมฐาน  
ชั้น ๓ อาคารวัดไทยมจรพุทธวิปัสสนา สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมจากนานาชาติ  
และพระ ๑๖" ท่านเจ้าคุณ พระวิเทศโพธิคุณ (ดร.สุเทพ อภิญาโน) ได้นำไป  
ประดิษฐาน ณ วัดไทยสาวัตถีพุทธวิปัสสนา เมืองสาวัตถี รัฐอุตตรประเทศ  
(อินเดีย) ภายหลังจากที่ได้ก่อสร้างวัดเพิ่มอีกแห่งในเมืองสาวัตถี เพื่ออำนวยความสะดวก  
ความสะดวกให้แก่ผู้จาริกบุญมาสักการะวัดเขตวันมหาวิหาร

การจาริกบุญ อินเดีย ๒๗ กุมภาพันธ์-๙ มีนาคม ๒๕๕๘ จึงเป็นโอกาสพิเศษที่  
คณะญาติธรรม ผู้เคยร่วมสร้างพระ คณะศิษยานุศิษย์ ผู้มีจิตศรัทธา หลวงพ่อ  
อุทองอุดมทรัพย์ (ฮวดใช้กง) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของปฐมเหตุแห่งการสร้าง  
สถานปฏิบัติธรรม "อุตยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์" (อ.บางระจัน  
จ.สิงห์บุรี) จักได้น้อมจิตสักการะสมาธิ (กราบแล้วนั่งสมาธิ) ต่อหน้า หลวงพ่อ  
อุทองอุดมทรัพย์ ในแดนพุทธภูมิ ระลึกพุทธานุสสติ เกิดกุศลจิต ตัดจิตไปจน  
สิ้นกาลนาน

ความพิเศษสร้างพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์ รุ่น สองแผ่นดิน

- ๑) รวบรวมมวลสารมงคล และแผ่นทองจากผู้มีจิตศรัทธา เขียนชื่ออธิษฐานจิตร่วมสร้างพระแทนองค์พระพุทธรเจ้า จำนวนกว่าห้าหมื่นรายชื่อ หลอมรวมจิตเป็นหนึ่ง สร้างพระร่วมกันในพิธีเททองน้ำเดียว แบบโบราณ จัดสร้างพระขึ้นตามจำนวนผู้สั่งจองบูชา
- ๒) พระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์ (ฮวดใช้กง) ๓๕" ณ วัดไทยมจร พุทธวิปัสสนา มีพุทธลักษณะแตกต่างกันอย่างไร? เมื่อเปรียบเทียบกับพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์ พระประธาน ณ อุทยานธรรมฯ (ชวนให้ไปนั่งพิจารณา)
- ๓) ชมและสักการะพระ ๑๖" ที่ซึ่งผู้จาริกบุญอินเดีย ได้ปิดทองที่พระพักตร์มาก (ท่านอาจจำไม่ได้-ปกติห้ามปิดทองเพื่อให้ชมพุทธศิลป์อุททองได้งดงามชัดเจน) ณ วัดไทยสาวัตถีพุทธวิปัสสนา เมืองสาวัตถี
- ๔) พระบรมสารีริกธาตุ ได้เสด็จมาเพิ่มจำนวนขึ้นเป็นอัจฉริยะที่บ้าน จำนวนกว่าหกสิบห้าองค์ (เดิมแปดองค์) ในโอกาสก่อนถึงวันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๑ พิธีบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ พระ ๓๕", ๑๖" และได้อัญเชิญแบ่งมาประดิษฐานในองค์พระดังกล่าว

บันทึก ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์

.....

## ๓๔. จาริกบุญ ๔ สังเวชนียสถาน

ในโอกาสนำคณะญาติธรรมไปจาริกบุญ ๔ สังเวชนียสถาน อินเดีย-เนปาล ๒๗ กุมภาพันธ์-๙ มีนาคม ๒๕๕๘ จำนวน ๗๒ ท่าน

ให้สติ..เพื่อพิจารณา..

เมื่อเดินทางไปถึงแดนพุทธภูมิ ก็กวาดสายตามองดูแล้วสุขใจเมื่อแรกเห็น ภายหลังสวดมนต์ แล้วนั่งสมาธิกุศลจิต ผุดปืดอยู่ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ระลึกนึกถึงอดีตว่า..เรานั่งในสถานที่ซึ่งพระพุทธเจ้าก็นั่งตรัสรู้ เมื่อกว่า ๒๖๐๐ ปีที่แล้ว แวดล้อมด้วยพุทธศาสนิกชนทั่วโลก...

ทันใดนั้น..เสียงโทรศัพท์ก็ดังขึ้น...กริ่ง..กริ่งๆๆ ไม่เพียงเรียกเรา แต่ปลุกจิตของพุทธศาสนิกชนทั่วโลก ในสถานที่นั้นด้วย ไปถึงแล้วอย่าไปเพิ่มบาปให้กับตน ให้ปิดโทรศัพท์ หรือถอดถ่านออก หากติดงอมแงมทั้ง line/facebook/ ต้อง upload รูปภาพเดี๋ยวนั้น แบบถ่ายทอดสด ก็โปรดพิจารณาว่าเราควรทำหรือไม่ ?

โปรดพิจารณา เพราะความตั้งใจของคน ๓๒ คน ที่ไปนั้น มีความแตกต่างกัน ไม่เท่ากัน ซาบซึ้ง /ศรัทธา / ปฏิบัติก็แตกต่างกัน เมื่อไปด้วยกันก็ควร ให้ความร่วมมือพิจารณามีสติใช้มือถือ ใช้ social ให้ถูกต้องตามกาลเทศะ เหมาะสมในที่อันควรแก่ห่มุคคณะฯ และสถานที่อันควรเคารพ อย่างน้อยก็ทำให้เราได้บุญเพิ่ม ไม่ไปเพิ่มบาปไกลถึงแดนพุทธภูมิ

ด้วยความเคารพและปรารถนาดีต่อกัน

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

.....

### ๓๕. ส่วนหนึ่งของการฝึกฝนจิต



การปฏิบัติงานใดๆ ที่ทำเพื่อมุ่งขัดเกลา มุ่งสละกิเลสออกจากจิตตน ก็ถือเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง

“เมื่อทำเพื่อละ ทำเพื่อสละออก จิตเราก็กว้างไป”

เรื่องเล่า.. ในอุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

ส่วนหนึ่งของการฝึกฝนจิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทาง อริยมรรค ๘ การบ่มเพาะจิตให้มีขันติเป็นเรื่องที่จำเป็น และสำคัญมากสำหรับ ผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อเอาชนะกิเลสภายใน และละอัตตาความถือตัวถือตน ของผู้ปฏิบัติธรรม ในการอธิษฐานใช้แรงกาย เอาหยาดเหงื่อ ทำงานถวาย บูชาพระรัตนตรัย เพื่อบำเพ็ญเพียรฝึกฝนขันติธรรมในจิตตน สร้างพื้นฐาน จิตให้เข้มแข็ง เพื่อการปฏิบัติธรรมขั้นสูง ต่อสู้กองกิเลสน้อยใหญ่ภายในจิต ของตนได้

## บันทึกกรรมโสฬส เล่ม ๓

..จึงเป็นที่มาในการจัดกิจกรรมต่างๆ  
ในอุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ เรื่อยๆมา  
เช่น การปลูกสวนป่า-ดูแลต้นไม้,



ขนทรายถมพื้นศาลาปฏิบัติธรรมเรือนอุทองอุดมทรัพย์, ก่อพระเจดีย์ทราย,



ยกกระเบื้องมุงหลังคา, ยกกระเบื้องปูพื้น เรือนอุทองอุดมทรัพย์,



ร่วมทาสีศาลาปฏิบัติธรรม (กิจกรรมป้ายสี..ป้ายสิ่งดีๆให้ชีวิต),  
ขัดพื้นศาลาปฏิบัติธรรม (กิจกรรมขัดใจ..ขัดสิ่งดีๆ ให้ชีวิต),  
ติดตั้งไฟฟ้าส่องสว่าง, ตักไขมันในถังตักไขมัน-ทิ้งขยะ, ล้างส้วม,  
ปิดกวาดขัดถูพื้นศาลา, การลงมือทำอาหารเลี้ยงทาน, เก็บขยะ,

เก็บหิน (กิจกรรมทิ้งของหนัก..ลงเสียบ้าง) ฯลฯ

นั่นแหละ..การทำงาน คือ การปฏิบัติธรรม เพราะต้องตั้งจิตอันดีมีสติเพื่อทำดี  
ให้ความดีแก่คนทั้งหลาย

การให้ในที่นี้ต้อง "ให้..ขาดจากจิตตน"  
ขาดจากจิตผู้ให้ที่ปราศจากการหวังผลของการให้ความดีนั้น

การทำความดี ก็ต้องใช้ความอดทน (ขันติ) หากไม่อดทนอย่างมากแล้ว  
ก็จะล้มเลิกที่จะทำความดีได้ตลอดเวลา และต้องตั้งจิตมั่นคง  
ให้ความดีเขา..ให้ความดีแก่คนทั้งหลาย..

“ให้ความดีเขา..ให้เปล่าๆ ไม่เอาอะไร  
ไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ”

ถึงตอนนี้จิตจักมีขันติเจริญยิ่งยวด ครั้นปฏิบัติ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ  
ก็เจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม จิตเอาชนะต่อกิเลสมารทั้งปวงได้แล้ว

ขอให้ผู้สนใจปฏิบัติธรรม/ผู้ปฏิบัติธรรม อ่านแล้วให้พิจารณาคิดไตร่ตรอง  
อย่างรอบคอบแล้ว จึงนำไปปฏิบัติปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน  
ก็จะเกิดประโยชน์นำจิตให้เจริญในธรรมอันยิ่ง จิตจักเป็นสุข  
และเป็นประโยชน์ต่อคนทั้งหลาย จนสิ้นอายุขัย

เกิดมาไม่ รอแก่ รอเจ็บ รอตายเปล่าๆ ให้เสียภพชาติ

ด้วยความปรารถนาดีต่อทุกท่าน

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๗

.....

## ๗๖. ที่มา "กลุ่ม U-Udomsub"

ที่มา "กลุ่ม U-Udomsub" ..ท่านทราบหรือไม่?

..กลุ่ม U-Udomsub เป็นกลุ่มเปิด (Open) ตั้งขึ้นครั้งแรกใน Facebook (พุทธเศรษฐ์ จงสกุล) เพื่อเป็นช่องทางสะดวกในการ แจ้งข่าว/กิจกรรม รูปภาพ ข้อความ จาก สถานปฏิบัติธรรม อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี [www.uthong-udomsub.com](http://www.uthong-udomsub.com)

ชื่อกลุ่ม "U-Udomsub" อ่านว่า "You Udomsub" (ยู-อุดมทรัพย์) มีความหมายมงคลนามให้ทุกท่านในกลุ่มเป็น "คุณอุดมทรัพย์" ได้อุดมทรัพย์ ทุกคน ทั้งทรัพย์ทางโลก และทรัพย์ทางธรรม ที่เรียกว่า อริยะทรัพย์ ให้มีจิตดีงาม ด้วยเป็นเพื่อนพี่น้องพี่ คณะญาติธรรม กัลยาณมิตร ผู้มีจิตใจปรารถนาดีต่อกัน ทั้งสิ้นฯ  
ปัจจุบัน ใน Facebook มีสมาชิกกว่า ๓๖๐ คน

ต่อมาเมื่อมีการใช้ Line ติดต่อระหว่างกัน จึงได้ตั้งไลน์กลุ่ม U-Udomsub เช่นกัน เพื่อเพิ่มช่องทางติดต่อกันให้สะดวกมากขึ้น

ขอแจ้งกฎกติกา ขอความร่วมมือปฏิบัติร่วมกัน ดังนี้

..ด้วยที่มาในกลุ่ม U-Udomsub เป็นสถานปฏิบัติธรรม จึงมุ่งเน้นข้อความ ที่ให้ผู้อ่าน รู้สึกดี ๆ สุขใจ สดชื่นใจ มีสติ ให้กำลังใจ เช่น ให้ข้อความธรรม จรรโลงใจ ให้คิด พูด ทำ ดี ให้แต่สิ่งดี ๆ ให้ข่าวสารด้านอาหารที่ปลอดภัย กินดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ให้กายแข็งแรง เตือนภัยมีฉาชีพหลอกลวง ฯ

ข้อห้าม

ไม่มีเรื่องการเมือง การด่ากัน ชักชวนให้เกลียดแบ่งฝ่าย แหกสามัคคีในกลุ่ม และสังคมส่วนรวม

ด้วยความปรารถนาดีต่อกัน

นายพุทธเศรษฐ์ จงสกุล

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๑ ตุลาคม ๒๕๕๗

.....

## ๓๓. จิตที่ตั้งมั่นในพระรัตนตรัย

เพราะจิตที่ตั้งมั่นในพระรัตนตรัยเกิดขึ้นแจ่มแล้ว ความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้า ความมั่นคงในการบำเพ็ญเพียรกระทำความดี ภาคปฏิบัติธรรม บรรารณาให้ญาติธรรมเพื่อนพ้องน้องพี่ ได้สนใจลงมือปฏิบัติธรรม อันเป็นสิ่งเดียว สิ่งประเสริฐสูงสุดที่จักนำไปพันทุกข์ทั้งปวงได้ มีสุคติภพเป็นที่ไปจตุติ.. จนกว่าจะถึงสิ้นภพชาติได้ (พระนิพพาน)

ด้วยบรรารณาดีนำพาต่อกันโดยบริสุทธิ์จิต กตเวทิตาตอบแทนคุณ คณะญาติธรรมที่ได้ติดตามทำบุญร่วมกันมาทุกภพชาติ (บุพเพกตบุญญตา) ให้ได้รู้วิธีการปฏิบัติธรรมแล้ว ให้กำลังใจกัน ให้เพียรปฏิบัติธรรม.. เพื่อให้เป็นอนิสัย (สันดาน) ติดจิตไปทุกภพชาติ..

จนจบภพชาติของตนได้ในที่สุด

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒๕ กันยายน ๒๕๕๓

.....



เมื่อใด..จิตยังยึดติดกับ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

ก็ยากที่จิตจะเกิดสุขแท้จริงได้

เพราะเขาย่อมติดอยู่กับ ความพอใจ

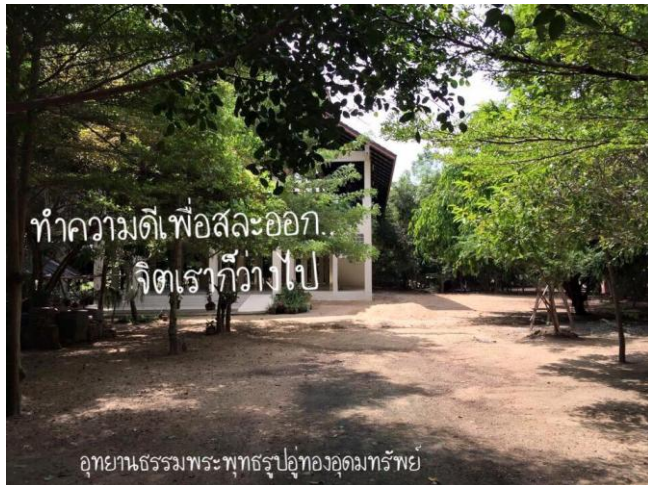
และความไม่พอใจ อยู่รำไปนั่นเอง

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๔ เมษายน ๒๕๕๕



## ๗๘. การให้ความดี ก็ต้องอดทนมาก



“การทำความดีเพื่อสละออก  
..จิตเราก็กว้างไป”

การทำความดี การให้ความดี ก็ต้องใช้ความอดทนมากเช่นกัน  
"ขันติ" คือ ความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผือกเลิศอย่างยิ่ง  
ตั้งพระพุทธเจ้าทรงตรัส (โอวาทปาฏิโมกข์: "ขันติ ประระมัง ตะโป ตีติกขา" )

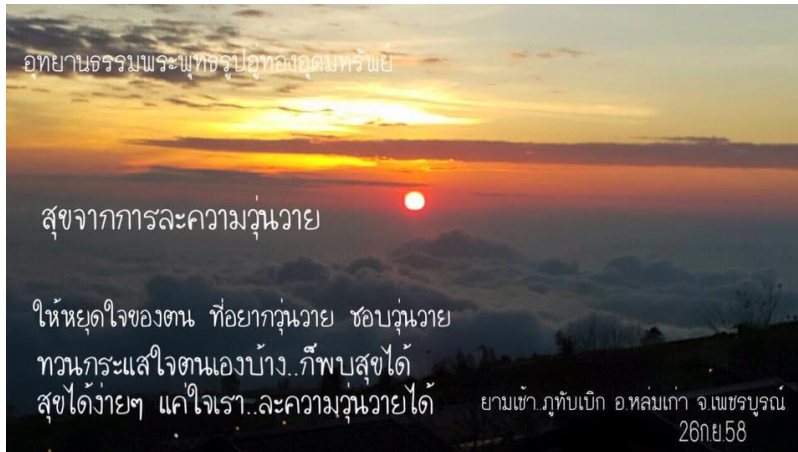
การดำเนินชีวิตประจำวัน หากไม่มี ขันติแล้ว  
จิตจะออกไปจากสมาธิปฏิบัติได้ง่าย และจิตก็อ่อนไหวหลงไปตามกระแส  
ความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดมิจฉาทิฐิ (ความเห็นผิด) ได้ง่าย

..ขอให้จิตยึดมั่นในพระรัตนตรัยอย่างมั่นคง  
ก็จักอดทนทำดี..ให้ความดี ซึ่งกันและกัน  
ไม่กลับมาทุกข์ใจอีกต่อไป

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์  
๒๓ กันยายน ๒๕๕๗

.....

## ๗๙. สุขจากการละความวุ่นวาย



ในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น ไม่มีอะไรวุ่นวายเลย ทุกสิ่งต่างก็เกิดขึ้นของมันเป็นปกติ ดำเนินเป็นปกติ เป็นอยู่ของมันปกติ มิได้มีอะไรวุ่นวายเลย เราต่างหากที่ไปหยิบไปฉวยมันมาคิด มาทำให้ยุ่งวุ่นวายไปเอง

ในบางครั้ง เราจึงเกิด ทุกข์ใจบ้าง สุขใจบ้าง

แท้จริงแล้ว สิ่งทั้งหลายต่างเป็น ต่างอยู่ ของมันอย่างนั้นเอง แต่เพราะเราไปอยากให้มันเป็นอย่างไรอยาก ทำไปตามความอยาก ให้มันต้องเป็นอย่างที่อยาก จึงดำเนินการให้มีขั้นตอน วิธีการ พิธีการ มากมาย เกิดความโกลาหล วุ่นวายไปเอง ๆ ทั้งนั้น

ในบางคนวุ่นวายไปกับเรื่องของคนอื่น ๆ มากมาย ทั้งๆที่เรื่องของตน ชีวิตตนไม่ได้วุ่นวายเลย เขามีความสุขจากการไปเพิ่มความวุ่นวายให้กับตนเอง

..แต่ใน “สุขจากการละความวุ่นวาย” นั้น ในบางเวลา หากเราไม่ต้องการความวุ่นวายมาสู่ชีวิตตน เพียงแค่อยู่เฉยๆชะงัด พยายามตัดใจที่ชอบความวุ่นวายออกไปเสียบ้าง ไม่เข้าไปสู่ความวุ่นวายทั้งหลายบ้าง ไม่ไปเสาะหาความวุ่นวายต่างๆ มาใส่ชีวิตของตนบ้าง ในบางเวลา.. ที่ทำได้บ้าง ก็เกิดความสงบสุขขึ้นมาในชีวิตได้

..นั่นแหละ

“ให้หยุดใจของตนที่อยากวุ่นวาย ชอบวุ่นวาย  
ทวนกระแสใจตนเองบ้าง ก็พบสุขได้  
สุขจากการละความวุ่นวาย”

สุขได้ง่ายๆ แค่นี้เรา..ละความวุ่นวายได้

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๑๖ กันยายน ๒๕๕๗

## ๘๐. ให้..ขาดจากจิตตน

ขอน้อมอัญเชิญคำสอนของพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า..ดังนี้

“ความสุขเป็นของได้เปล่า, ให้เปล่า!”  
(พระธรรมโกศาจารย์ หรือ พระอาจารย์พุทธทาสภิกขุ)

“การให้.. ให้..ขาดจากจิตตน”  
(พระเทพวิสุทธิญาณ หรือ พระอาจารย์หลวงพ่อไพบูลย์ สุ่มังคโล)

คำสอนของพระอาจารย์ทั้งหลาย ล้วนสอนสังขธรรม ในความหมายเดียวกัน  
เพื่อมุ่งประโยชน์และความสุขแก่คนทุกเพศวัยสามารถนำไปปฏิบัติได้

คำสอนที่ว่า "ให้เปล่าๆ" หรือ "ให้..ขาดจากจิตตน" นั้น  
ล้วนมาจากเหตุให้ชวนพิจารณาว่า..  
มนุษย์เป็นอันมากต่างคิดว่าตนยังเป็นผู้ขาดอยู่ พร่องอยู่ ยังไม่บริบูรณ์  
จึงต่างเสาะแสวงหาสิ่งทั้งหลาย เพื่อมาเติมส่วนที่ขาดพร่องให้เต็ม  
แล้วสะสมให้เพิ่มพูน ให้มี ร่ำรวย ต่างดำรงอยู่ด้วยความอยากของใจ  
อยากเป็นไปตามใจ มีความตระหนี่เหนียวแน่นอยู่เป็นกิเลสใจ

ในทางโลกล้วนกล่าวยินดีชื่นชมกับ ความสมหวัง ความสำเร็จตามปรารถนา  
ว่าเป็นความสุข แล้วสะสมให้เพิ่มขึ้นๆแล้ว..ความสุขทางโลกก็จะเพิ่มตาม

ความสุขทางโลก เกิดขึ้นภายหลังสมหวัง สำเร็จ มีทรัพย์สินสิ่งของต่างๆ  
เพิ่มพูนขึ้น ตามกิเลสใจ



ผู้รู้ในพระนิพพานต่างสละความสุขทางโลก  
ออกทิ้งเสีย ดำรงชีวิตเพื่อปฏิบัติให้จิตว่างเปล่า  
จากกิเลสทั้งปวงแล้ว ผลเกิดความสุขของ  
ผู้สละกิเลสออกจากจิตจนว่างเปล่า

ความสุขทางธรรม เกิดขึ้นภายหลังสิ้นกิเลส  
ไม่สะสมทรัพย์สินสิ่งของต่างๆ เพิ่มพูนขึ้น  
เพราะจิตสิ้นกิเลส

ความสุขเกิดขึ้นภายหลังว่างเปล่า "ความสุขเป็นของได้เปล่า" และให้ความ  
ว่างเปล่านั้น เพื่อแผ่ขยายออกไปแก่คนทั้งหลาย โดยมีได้หวังผล หวังสิ่งตอบ  
แทนใดๆ

นั่นแหละ .."ให้เปล่าๆ " หรือ "ให้..ขาดจากจิตตน"

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๒ กันยายน ๒๕๕๗

.....

## ๘๑. ชีวิตเหมือนลูกโป่ง

หากเปรียบเทียบวิถีดำเนินชีวิตแต่ละคนที่เกิดมา เต็มโต เรียนจบ  
แรกเริ่มต้นทำงาน ทำธุรกิจ เปรียบตั้งการเริ่มต้นเป่าลูกโป่ง ต่างก็เป่าลูกโป่ง  
กันคนละใบ ใครแข็งแรงมากกำลังยังดี ก็เป่าได้ลูกที่ใหญ่กว่าใคร ช่วยเป่า  
ให้กับคนที่เป่าไม่ไหว คนที่ยังเป่าได้ลูกเล็กอยู่ และเป่าลูกโป่งได้แล้ว  
ก็หยิบยื่นให้ผู้อื่นๆ ขณะอายุน้อย แข็งแรง จึงเป่าได้ง่าย มีความสุข  
สนุกสนานตามวัย

..พออายุ ๕๐ ไปแล้ว กำลังถดถอย ความแข็งแรงเสื่อมลง เริ่มพบโรคในกาย  
มีโรคประจำตัวเข้ามาเบียดเบียนตามวัย แม้ใจยังมีกำลังอยากเป่าลูกโป่งอยู่  
อยากที่จะเป่าให้มันใหญ่ต่อไปเรื่อยๆ แต่ผู้เป่าไม่แข็งแรงเหมือนเดิม ลูกโป่ง  
ไม่ลูกโตเหมือนอดีตที่ผ่านมา จากเคยเป่าให้เขา ก็ต้องหาคนแข็งแรงกว่า  
มาช่วยเป่า ให้เงินจ้างคนแข็งแรงมาช่วยเป่าก็มี ครั้นหยุดเป่าลูกโป่ง ผูกมัด  
ลูกโป่งของตนไว้ ลูกโป่งก็ยิ่งแฟบไปเอง ขนาดลูกโป่งก็เล็กลงไปเอง  
เรื่อยๆ ไปโดยลำดับ ที่เคยลอยสูงอยู่ก็ลดระดับลง ลอยต่ำลงๆ จนตกถึงพื้น  
คืนสภาพลูกโป่งไร้ลม กองอยู่กับพื้นในที่สด

..ตั้งชีวิตคนเราก็เช่นกัน เรียนจบแล้ว เริ่มต้นทำงาน เพียรขยัน อดทน ฉลาด  
แข็งแรง เก่ง ดี เฮง ขยายกิจการ/ธุรกิจ จนให้ผลร่ำรวย ทรัพย์สินสมบัติ  
สุขทางโลกเต็มทีตามสติกำลัง ครั้นวัยอายุ ๕๐ ปี ขึ้นไปแล้ว  
เรี่ยวแรงก็หายไปเฉยๆ เริ่มทำงาน/ขยายธุรกิจ ที่เติบโตก็ทำไม่ไหว  
จ้างคนมาช่วยมากขึ้น เวลาส่วนตัวก็น้อยลง ผลความเครียดจากงาน  
การดำเนินชีวิตก็เพิ่มขึ้น ตรวจสุขภาพพบโรค ความดัน เบาหวาน หัวใจ  
เนื้องอก อื่นๆ ฯ มากมายในกาย โรคที่แถมให้มากับความชราเป็นแพ็คเกจ  
ให้ติดตัวกันมาของใครของมัน ทั้งๆ ที่ไม่อยากจะ ก็ได้รับมาน้อยแตกต่างกัน  
กันไปตามวัย

ครั้นน้อมมาพิจารณาแล้วได้สติเห็นไปตามความเป็นจริงแห่งธรรมว่า..

"สิ่งทั้งหลายทั้งปวง เกิดขึ้นแล้ว เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา  
ตั้งอยู่ด้วยความเสื่อมตลอดเวลา และดับไปตลอดเวลา.."

..?ทำใจหนอให้เราทั้งหลายได้อานิสงส์ทานแล้ว มีศีลแล้ว มีสัมมาทิฏฐิแล้ว จิตดีงาม ได้เห็นแจ้งธรรมในจิตของตนแล้ว ได้ชักชวนกันนำข้อธรรมนั้นๆ ไปลงมือปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไป จนถึงที่สุด.

..ตั้งผู้เห็นน้ำ แล้วกระหายน้ำ ได้ดื่มน้ำ รุ้รสน้ำ ได้อิมน้ำนั้น

..มิใช่เพียง เห็นน้ำสะอาดบริสุทธิ์ ตักน้ำไว้ ถือน้ำไว้ ส่งต่อน้ำ ชักชวนกันไปดื่มน้ำ-ไปตักน้ำ ขวนขวายขนน้ำไปส่งยังที่ต่างๆ เป็นคนส่งน้ำ ฯ หลงลืมที่จะดื่มน้ำนั้น ต่างไม่ได้กินน้ำนั้นเลย

..หากเปรียบพระธรรม เป็นน้ำสะอาดบริสุทธิ์ ที่เรียก "น้ำอมฤต" (อะมะริต หรือ น้ำทิพย์) ดื่มแล้วดับทุกข์ได้ ไม่เกิดทุกข์อีกต่อไป พันทุกข์สิ้นเชิง ไม่เวียนตายเวียนเกิดอีก เรามาเปิดน้ำนั้น ลงมือดื่มน้ำอมฤตกันเถอะ ค่อยๆ จิบ เพียรจิบบ่อยๆ สม่่าเสมอ ค่อยๆ ดื่มเรื่อยๆ ไป ไม่หยุดดื่ม ตลอดอายุขัย หรือจนเป็นผู้อิมน้ำ ในที่สุด

..เวลามีเท่ากันทุกคน เป็นของแต่ละคน ให้จัดสรรเวลาให้ตนเอง ได้ปฏิบัติธรรมบ้าง และ/หรือ ชักชวนผู้ที่เราปรารถนาดีได้สนใจ ปฏิบัติธรรมบ้าง แล้วเพียรให้สม่่าเสมอตลอดสิ้นอายุขัย ก็เกิดผลดีกับจิต ของแต่ละคน ดำเนินชีวิตด้วยจิตเป็นสุข ได้ใช้สติกำหนดลมหายใจสุดท้าย ของตนดับลงด้วยจิตที่สงบเป็นสุข ในที่สุดรอบของชีวิต.

“ จิตที่รู้จักพอ..ดี นำมาซึ่งความสุข  
จิตที่ไม่รู้จักพอ..ดี นำมาซึ่งความทุกข์ ”

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒ กันยายน ๒๕๕๗

.....

## ๘๒. ทำเหตุไว้ดี ย่อมได้ผลดี



..ภาพยามเช้า ต.ลุมพุก  
อ.คำเขื่อนแก้ว จ.ยโสธร

ควรมั่นระลึกถึงความตายอยู่เสมอๆ เพื่อตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เพราะทุกวินาที ที่ผ่านไปๆ เป็นอดีต เปรียบเป็นความตาย ที่นำกลับมาทำประโยชน์อะไรไม่ได้อีกต่อไป

...แต่เวลา ณ ปัจจุบัน เราสามารถที่จักเลือกทำประโยชน์แก่ตนได้ และจะส่งผลให้เกิดประโยชน์วันหน้าต่อเนื่องไปเรื่อยๆ จนสิ้นอายุขัย

..ขอชักชวนผู้สนใจปฏิบัติธรรมนำอริยมรรค ข้อ ๖ "ความ پاکเพียรชอบ" มาปฏิบัติปัจจุบันนี้ให้เกิดกุศลจิต และทำกุศลจิตให้เจริญไพบูลย์ขึ้น

..คิดดี พูดดี กระทำแต่สิ่งดีๆ ตลอดชีวิต จงอย่ารอเวลา จงอย่าประมาทเลย

..รู้ธรรม สนใจธรรม แต่ไม่ลงมือปฏิบัติ ก็ไม่เกิดผล

..รู้วิธีทำ เคยทำ แต่ไม่ทำสม่ำเสมอ ก็ไม่เกิดผล

..ได้ทำแล้ว ชันดีไม่พอ ความเพียรไม่พอ ความมุ่งมั่นไม่พอ ผิดทิศทาง ก็ไม่เกิดผล

..ได้ทำแล้ว ชันดี ความเพียร ความมุ่งมั่น

บนทางที่ถูกต้องแล้ว (อริยมรรค ๘) ก็เกิดผลเช่นเดียวกัน

คือ "คู่แข่งบรูชสี่คู่"

.."ทำเหตุไว้ดี ย่อมได้ผลดี"

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๑๓ กันยายน ๒๕๕๗

.....

## ๘๓. ปฏิบัติธรรมเล่นๆ หรือจริงจัง

ในการปฏิบัติงานใดๆ นั้น  
หากทำเล่นๆ ก็ได้ผลแบบเล่นๆ (ไม่ได้ผลถึงที่สุด)  
หากทำจริงๆ ก็ได้ผลสำเร็จถึงที่สุด ตามสติปัญญาและกำลัง

การปฏิบัติธรรม ก็เช่นกัน..  
หากปฏิบัติธรรมแบบเล่นๆ ก็ได้ผลแบบเล่นๆ (ไม่ได้ผลถึงที่สุด)  
หากปฏิบัติธรรมแบบจริงๆ ก็ได้ผลสำเร็จถึงที่สุด (พระนิพพาน)  
ตามสติกำลังความเพียร

อย่าปฏิบัติธรรมแบบ “เด็กเล่นทราย”  
เหมือนเด็กนั่งเล่นกองทรายตัวเลอะเทอะสนุกสนาน  
เลิกเล่นก็ไปอาบน้ำสระผมชำระกายจนสะอาด  
พอวันรุ่งขึ้นก็ไปเล่นทรายให้เลอะเทอะต่อ  
ด้วยคิดว่าเดี๋ยวก็ไปอาบน้ำให้สะอาดใหม่

ในผู้สนใจปฏิบัติธรรมส่วนมาก ภายหลังครบกำหนดเวลาปฏิบัติธรรมแล้ว  
กลับไปทำงานก็ดำเนินชีวิตยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข ทำบาปกันเป็นปกติ  
จิตก็เลอะเทอะจากการทำบาปทั้งปวง ก็ให้ผลความทุกข์ใจในภายหลัง  
ก็กลับไปหาสถานที่ปฏิบัติธรรมใหม่ เพื่อหวังคลายความทุกข์ และมีสุขบ้าง  
เวียนเข้า-ออก ปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมแบบนี้ ถือเป็น การปฏิบัติธรรมแบบเล่นๆ  
เหมือนเด็กเล่นทราย ผลจากการปฏิบัติธรรมก็ไม่ก้าวหน้า  
จิตก็ไม่เจริญในธรรม ครั้นปฏิบัติธรรมไม่ได้ผลก็พ่ายแพ้กิเลสमार  
จนสุดท้ายเลิกปฏิบัติธรรมไปเสีย จึงนำเสียดายเพราะพบทางประเสริฐแล้ว  
แต่ไม่ไปสู่หนทางอันประเสริฐนั้น  
เป็นเพียงผู้เคยปฏิบัติธรรม

ให้ปฏิบัติธรรมแบบจริงๆ  
ทำจริงจัง ก็ได้ผลจริงจัง (ได้มรรคผล)  
..ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติธรรม



แต่ผลการปฏิบัติธรรม แตกต่างจากผลการปฏิบัติงาน ตรงที่..  
ผู้ทำงานได้ผลของงานที่ทำให้จิตยึดมั่นสะสมพอกพูนกิเลสลงจิต  
เกิดค้นหาใหม่ไม่สิ้นสุด (เกิดความอยากใหม่)

ผู้ปฏิบัติธรรมได้มรรคผลดับค้นหา จิตหมดสิ้นอาสวะกิเลส

..ขึ้นอยู่กับผู้ทำงาน/ผู้ปฏิบัติธรรม

..ผู้ทำงานสำเร็จตายแล้วเกิดใหม่ต้องเวียนภพชาติอีก

..ผู้ปฏิบัติธรรมสำเร็จมรรคผลตายแล้วสิ้นภพชาติ

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทอมทรัพย์

๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๗

.....

## ๘๔. ทำไมไม่สุขตั้งแต่เดี๋ยวนี้..



ภาพเขียนา "..แค่นี้ก็สุข" ต.โคกสว่าง อ.หนองพอก จ.ร้อยเอ็ด

ในคนส่วนมากที่ทำงานหนักเพราะความเชื่อว่าหากมีเงินมากแล้ว  
จะมีความสุขมาก และเชื่อว่าคนมีเงินมากเขามีความสุข  
จึงดำเนินชีวิตเพื่อตามหาความสุขในอนาคต  
ทำงานปัจจุบันโดยมีเป้าหมายหวังความสุขในอนาคต

คนทำงานหนัก/เครียด/อดนอน ในบางคนจึงดำเนินชีวิตปัจจุบัน  
ไม่มีความสุข หรือสุขบ้าง ทุกข์บ้าง หมุนวนไปแต่ละรอบปี  
จนเข้าสู่ผู้สูงวัย เริ่มเจ็บป่วย ไม่มีความสุขกับชีวิตปัจจุบัน  
บางคนโชคร้ายกลับมีความสุขกับปัจจุบัน

ความสุขในอนาคตที่วาดฝันไว้ในครั้งที่อยู่ในวัยเริ่มต้นทำงาน  
ก็ยังไขว่คว้าไม่สำเร็จ เมื่อถึงช่วงสูงวัยก็เตรียมมหาความสุขกับปัจจุบัน

ให้ชวนพิจารณาว่า..

ไม่ว่าเราจะอยู่ในช่วงวัยใด เราควรมีความสุขกับปัจจุบัน ด้วยวิถีพุทธ  
ด้วยจิตที่พอเพียงตามสติกำลังของตน ไม่ทำเกินกำลังจนทุกข์ในบ้านปลาย  
ให้มีความสุขตั้งแต่ปัจจุบันนี้ ไปจนถึงบ้านปลายชีวิต  
จะไปรอความสุขในอนาคต ในภพชาติหน้าทำไม  
ให้สุขในปัจจุบันจิต นั้นแหละ

..แค่ชมภาพเทียนนาน้อยก็สุขใจ

"ชีวิตคนเราจะเอาความสุขอนาคต  
ให้มากมายไปถึงไหน

ทำไมไม่สุขตั้งแต่เดี๋ยวนี้..  
ในปัจจุบันเลยละ?"

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒๓ กันยายน ๒๕๕๘

.....

## ๘๕. เพราะชีวิตนี้สั้นนัก..

"ตราบใจ..เราทั้งหลายยังมุ่งแสวงหาความสงบจากภายนอกอยู่  
เมื่อนั้น..ก็ยากที่จะพบความสงบแท้ภายใน  
เปรียบเหมือนเด็กที่พึงพอใจ นั่งหาของเล่นภายนอก  
สนุกๆ เรื่อยไปในแต่ละวันๆ แต่ละปีๆ มีแต่เสียเวลาสำคัญของชีวิต..  
ให้สั้นลงเปล่าประโยชน์ทุกปีๆ"

..แล้วอย่าลืมแบ่งปันเวลาให้ความสำคัญต่อชีวิต..  
ปฏิบัติจิตให้พบความสงบแท้ภายใน..

เพราะชีวิตนี้สั้นนัก จงอย่าประมาทเลย

ด้วยความปรารถนาดี

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๖

.....

## ๘๖. สะพานข้ามสังสารวัฏ



“สะพานไม้นี้..แม่มองดูไม่น่ารื่นรมย์ต่อคนเดิน  
แต่ก็นำพา ผู้ต้องการข้ามฝั่ง..ไปได้ในที่สุด”

สะพานไม้ข้ามฝั่งนี้..แม้มองเห็นด้วยตาเนื้อแล้วก็น่ากลัว  
ไม่น่ารื่นรมย์แก่จิต ให้หวาดหวั่น ลังเลสงสัย  
ว่าสะพาน ไม้นี้จะนำพาเราข้ามฝั่งไปได้หรือไม่

แต่..หากท่านต้องการข้ามฝั่งให้ได้แล้ว ก็จงข้ามเถิด  
สะพานไม้ที่มองดูไม่น่ารื่นรมย์นี้  
จะพาท่านข้ามไปได้

จงหลับตาลงเสียสัจจังซึ่งความลังเลสงสัย  
และจงเดินข้ามไปเสียเถิด

ด้วยวิधिพุทธสูการปฏิบัติธรรม แล้วนำจิต  
ข้ามสะพานโอฆะ (สังสารวัฏ)  
ไปสู่ฝั่งพระนิพพานเถิด

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒๙ กันยายน ๒๕๕๘

.....

## ๘๗.ผู้หลงในทรัพย์สมบัติ

ในผู้ที่สะสมทรัพย์สมบัติ สิ่งของ ที่ดิน มรดก จนมีมากมาย  
ย่อมอาลัย ห่วงเห่น ในทรัพย์สมบัติทั้งหลายที่หามาได้นั้น  
ครั้นเข้าสู่ช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ไม่ควรหลงติดทรัพย์ทางโลก  
จนลืมนสะสมทรัพย์ภายในอันประเสริฐทางธรรมเสีย

อย่าหลงสะสมทรัพย์สมบัติ สิ่งของ ในทางโลกมากมาย  
เสียจนเผลอสติหลงไหลในทรัพย์สมบัติ สิ่งของ ที่มีอยู่

..จนลืมนที่จะสะสมความดีให้มากยิ่งขึ้นกว่า

ใช้ชีวิตให้เหมาะสมตามวัยแบบมีสติ  
มีสัมมาทิฐิ..กระทำความดีให้ติดในจิตตนฯ

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์ ดอกเยอบีร่า  
๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๗

.....

## ๘๘.เกี่ยวกับ อริยสัจ ๔



พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ธรรมเป็นความรู้แจ้งที่ทำให้จิตสิ้นอาสวะกิเลส (อาสวักขยญาณ) ที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ ซึ่งชาวพุทธทราบโดยย่อว่าหมายถึง ความจริงอันประเสริฐสี่ประการ ได้แก่

ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยากๆ

สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ๆ

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ได้ๆ

มรรค คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (อริยมรรค ๘)ๆ

ขอชวนให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้พิจารณา อริยสัจ ๔ ว่า..

เกิดขึ้นที่ใด?

เกิดอย่างไร? และ

ทุกข์เกิดที่ใด..และจะดับทุกข์ที่ใด

อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์..และจะปฏิบัติอย่างไรให้ถึงความดับทุกข์

ชวนให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้พิจารณาว่า..

คำถามที่ว่าทุกข์เกิดขึ้นที่ใด หากตอบว่า “จิต” จริงหรือไม่?

หากทุกข์เกิดที่จิต จะดับทุกข์ก็ต้องดับทุกข์ที่ “จิต” จริงหรือไม่?

อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์

หากทุกข์เกิดที่จิต..จิตที่ส่งออกนอกจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

หากสรุปว่า “จิตที่ส่งออกนอก..เป็นเหตุให้เกิดทุกข์” จริงหรือไม่?

ในข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์ หรือหนทางอันประเสริฐ อริยมรรค ๘  
เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติอย่างจริงจัง..

ทำความพากเพียรชอบ (สัมมาวาจาโม)

ทำความระลึกชอบ (สัมมาสติ)

และทำความตั้งใจมั่นชอบแล้ว (สัมมาสมาธิ)

ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์ ปฏิบัติที่ “จิต” จริงหรือไม่?

และภายหลังจิตผู้ปฏิบัติธรรมสงบละเอียดแล้ว (สมถกรรมฐาน)

จิตเกิดมหาสติ มหาปัญญา (วิปัสสนากรรมฐาน)

เกิดปัญญารู้แจ้งธรรมถึงความดับทุกข์ได้ (นิโรธ)

ความดับทุกข์ได้ เกิดที่ “จิต” จริงหรือไม่?

หากสรุปว่า อริยมรรค ๘ เป็นเหตุ..และ นิโรธ เป็นผล..จริงหรือไม่?

อริยมรรค ก็รวมลงที่จิตของผู้ปฏิบัติธรรม

อริยสัง ก็รวมลงที่จิตของผู้ปฏิบัติธรรม

ในที่สุด..จิตสิ้นอาสวะกิเลสไปโดยลำดับๆแล้ว

จิตก็เปลี่ยนไปเป็นบุคคลอันประเสริฐ (อริยบุคคล หรือพระอริยสงฆ์)

เป็นจิตคู่แห่งบุรุษสี่คู่ คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล

สกิทาคามีมรรค สกิทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล

อรหัตตมรรค อรหัตตผล

(ให้ผู้สนใจอ่านเพิ่มเติมเรื่อง การละสังโยชน์ ๑๐)

การอ่านมาก เพียงได้รู้ แต่ไม่หายสงสัยแท้จริง จริงหรือไม่?

ขอให้เพียรปฏิบัติธรรมให้มากแล้ว เมื่อใด “จิต” เกิดปัญญารู้แจ้งธรรมแล้ว

จะสิ้นสงสัยข้อความข้างต้นได้ในที่สุด

ขอจิตเจริญในธรรม

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๕ ตุลาคม ๒๕๕๘

.....

## ๘๙. ความเชื่อ ของชาวประมง

ชาวประมงออกไปหาปลาในท้องทะเลกว้าง แม้มองไปเห็นน้ำทะเลจรดท้องฟ้า มองไม่เห็นตัวปลาที่อยู่ใต้ท้องทะเล แต่เพราะชาวประมงมี “ความเชื่อ” ว่าในทะเลต้องมีปลา แล่นเรือออกไปจับปลาเช่นทุกๆวัน ได้มากบ้าง น้อยบ้าง ชาวประมงก็พอบอปปสรรค ทั้งลมพายุ คลื่นใหญ่

ชาวประมงได้ปลาเพราะมีความเชื่อและแล่นเรือออกไปจับปลา

เปรียบดัง ผู้มีศรัทธาในพระรัตนตรัยอย่างมั่นคงแล้ว สนใจปฏิบัติธรรม หรือผู้ปฏิบัติธรรม แม้ไม่เคยพบเห็นความสงบอันละเอียดประณีตของจิตเลย ก็ต้องมีความเชื่อและลงมือปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอในทุกๆวัน ให้จิตได้รับความสงบสุข มากบ้าง น้อยบ้าง แม้จะพอบอปปสรรคมากมาย (นิวรรณ์ ๕ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้ทำความดีสำเร็จ) ผู้สนใจปฏิบัติธรรม/ผู้ปฏิบัติธรรม ก็ไม่ล้มเลิกไปเสียก่อน ต้องเพียรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ บ่มเพาะขันติ ให้จิต..ในที่สุด ย่อมบรรลุธรรมในเบื้องหน้าได้ แต่หากเกียจคร้านหยุดเพียรปฏิบัติธรรม หรือวางมือเมื่อไหร่เสีย นั้นแหละ จะไม่พบความสำเร็จเลย

ในหมู่ผู้ปฏิบัติธรรม แม้ไม่เคยเห็นพระนิพพานมาก่อน ก็ต้องมี “ความเชื่อ” ว่าหากปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังแล้ว ย่อมได้ผลแท้จริง คือ พระนิพพาน ควรเพียรบ่มเพาะขันติ ทำจิตภาวนา เพื่อให้จิตมีความเชื่อว่าจะสามารถปฏิบัติธรรมพบความสำเร็จบรรลุธรรม นำจิตไปสู่พระนิพพานได้ แล้วให้ลงมือปฏิบัติจริงจังในทุกๆวัน

หากเราไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองแล้ว จะประสบความสำเร็จได้อย่างไร?

ด้วยความปรารถนาดี

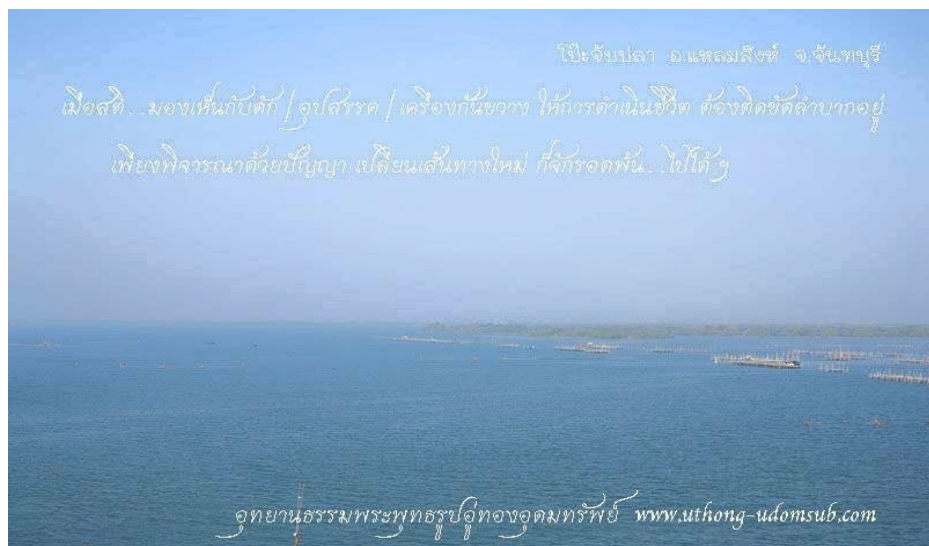
อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๔ กันยายน ๒๕๕๘

.....



..ภาพชาวประมงชายฝั่ง อ.ชะอำ จ.เพชรบุรี



..ภาพโป๊ะจับปลา อ.แหลมสิงห์ จ.จันทบุรี

" เมื่อสติ..มองเห็นกับดัก/อุปสรรค/เครื่องกั้นขวาง  
ให้การดำเนินชีวิต ต้องติดขัดลำบากอยู่  
เพียงพิจารณาด้วยปัญญา เปลี่ยนเส้นทางใหม่  
ก็จักรอดพ้น..ไปได้ๆ "

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๔ มกราคม ๒๕๕๗



## ๙๐. สังคม ๓ ง่าย

“คนดี” ทำความดีได้ง่าย และทำความชั่วได้ยาก  
“คนพาล” ทำความชั่วได้ง่าย และทำความดีได้ยาก

การว่า คนอื่น..ง่าย  
การติเตียน คนอื่น..ง่าย  
การวิจารณ์ คนอื่น..ง่าย

การห้ามคนอื่นไม่ให้ทำ ๓ สิ่งง่ายๆ นี้ เป็นของ..ยาก สำหรับ “คนพาล”  
และ.. "การเข้าใจ คนอื่น..ก็ยาก เช่นกัน"

ให้ข้อชวนคิดว่า..  
ในเมื่อจิตเราเองยังชอบทำ ๓ สิ่งง่าย ดังข้างต้น  
บางครั้งจึงเป็นเรื่องยากยิ่ง ที่จะห้ามเราไม่ให้ทำ (เพลอสติ)

ในการดำเนินชีวิตประจำวันในสังคม ๓ ง่าย ควรฝึกจิตให้มีสติ มีขันติ  
อดกลั้น ไม่ว่า/ไม่ติเตียน/ไม่วิจารณ์ ให้ออกจากจิต/ปากของเราได้ง่ายๆ

ฝึกจิต ไม่ให้ยินดี/ชื่นชม/กตโลภ/กตแชร์ ข้อความ ๓ ง่ายที่ส่งต่อกันมา  
และไม่โพสต์/ไม่เหวี่ยงอารมณ์ เขียนข้อความแยๆ ลงในสังคมออนไลน์  
(ให้เพิ่มสติพิจารณา)

ที่กล่าวมาเราใช้ฝึกฝนจิตของเรา ตั้งใจทำดีกว่าไม่คิดจะทำ  
หากเรายังทำได้ยาก  
คนอื่น..ก็ทำได้ยากเช่นกัน  
และ/หรือ เขาอาจไม่เคยคิดทำ จึงมีข้อความ ๓ ง่ายมากมายในสังคมออนไลน์

แล้วเขากันทำไม ?

บางครั้งเรายังไม่เข้าใจตัวเราเลย จะไปเข้าใจ คนอื่น..ก็ยาก

เราจึงได้ถูกสังคม ๓ ง่าย มากกระทบแม้จากเพื่อนพ้อง น้องพี่ ญาติมิตร  
และคนอื่นๆ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

การฝึกฝนจิตตนให้ดี เช่น คิดดี พูดดี กระทำสิ่งดีๆ อยู่ในสังคม ๓ ง่าย  
ด้วยจิตเป็นสุข โดยไม่ประพฤติดนเป็นคน ๓ ง่ายเสียเอง (โลกธรรม ๘)  
จึงต้องมีขันติธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองจิต แม้ในการทำงานในทุกวันก็ตาม

ข้อคิด..เตือนจิตตน

จงใช้ "สติ" ในการทำงาน

จงใช้ "ความคิด" ในการทำงาน

จงอย่า "ใช้อารมณ์" ในการทำงาน (อคติ)

"การติเตียน" ผู้อื่น ย่อมไม่ดีแก่จิตตนฯ



“ จิตที่ปราศจากอคติ และมีแต่ความปรารถนาดี  
นำมาซึ่งความสุขใจ  
พึงฝึกฝนจิตของตนอยู่เนืองๆ ”

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

๙ กรกฎาคม ๒๕๕๘

.....



ใจเขา..ใจเรา

“ เมื่อใครๆ..เขาบอกให้ใจเราโกรธ..เราก็โกรธตาม  
แต่ครั้ง “พระธรรม” บอกให้เรา “อภัยทาน”  
เราไม่ยอมให้อภัยทาน  
ใจเขา หรือใจเรา ที่ต้องทำให้ดี

..เมื่อทำใจเรา ยังให้ดีไม่ได้ ก็จะไปคาดหวังทำใจเขาให้ดีได้อย่างไร..”

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๗

.....

บันทึกธรรมโสฬส เล่ม ๓



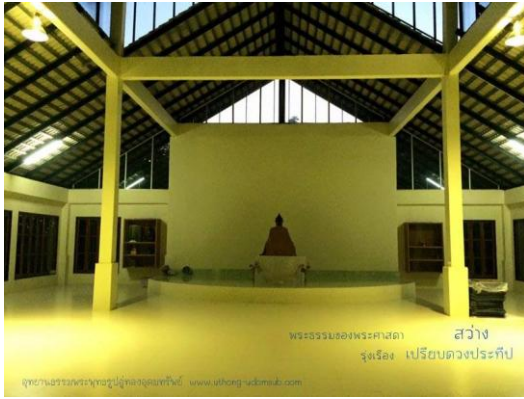
“พระธรรมเรียบง่าย  
หากนำไปปฏิบัติตามก็สุขใจ  
ไม่มีอะไรซับซ้อน ยุ่งยาก  
สับสน วกวน เเท่ความคิดในจิตคน”



“พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป”

ศาลาปฏิบัติธรรม เรือนอุททองอุดมทรัพย์  
อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์  
๒ ตุลาคม ๒๕๕๘

## ๙๑. จิตที่ฝึกฝนดีแล้ว..นำสุขมาให้



ในพระพุทธศาสนานั้น “งานฝึกฝนจิต” เป็นงานที่สำคัญยิ่ง เพราะให้อานิสงส์ สูงสุดถึงพระนิพพานได้ หมายถึง การไม่มีภพให้เกิดอีก ไม่มีทุกข์ ไม่มีชรา ไม่มีเจ็บป่วย ไม่มีความตายอีกต่อไป

ขอเชิญท่านผู้รู้ทั้งหลาย พิจารณาได้แล้ว จัดสรรเวลา ฟังเพียร ชันติ มาฝึกฝน จิตของตน ให้เต็มสติกำลัง

ผู้ศรัทธาในพระพุทธศาสนานั้น แม้มีสุขภาพกายแข็งแรง มีอายุยืน แต่ไม่เคย ฝึกฝนจิตตนเองเลย ก็ได้ชื่อว่าตั้งตนอยู่ในความประมาทอยู่ ดำเนินชีวิต แก่ชราเปล่าๆ เจ็บป่วยเปล่า หายใจทิ้งไปเปล่าๆ และสุดท้าย..ตายเปล่าๆ มาเริ่มฝึกฝนอบรมจิต ปฏิบัติธรรม กันเถอะ เริ่มต้นที่ตัวเราเองก่อน แล้วจึง ชักชวนคนที่เรารัก คนที่เราปรารถนาดี ให้ได้รับสิ่งดีๆ สิ่งประเสริฐสูงสุด ด้วยกันทั้งครอบครัว

นั่นแหละ..ความศรัทธา "ธรรมะ" ที่ได้นำมาปฏิบัติให้เห็นแจ้งจริงแก่จิตตน แล้วนั้น จึงขึ้นชื่อว่าดำเนินชีวิต เป็นผู้ไม่ประมาทในพระพุทธศาสนา

การเข้าถึงพระธรรม จิตรู้แจ้งในธรรม "สภาวะธรรม" เป็นผลจากการปฏิบัติ ธรรมนั้น เกิดขึ้นภายในจิตของผู้ปฏิบัติธรรมทุกคน เพียงปฏิบัติให้ถูกวิธี อย่างหลงทาง จงทำลายอัตตา (ความถือตนเป็นใหญ่ เช่น ถือว่าเป็นอาจารย์เขา เป็นพ่อแม่เขา เป็นผู้ใหญ่กว่า เป็นต้น) มีความเพียร และขันติ "พระธรรม" จะให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติ สุขใจได้เสมอกัน ไม่มีเพศ วัย ฐานะ สถานะฯ มาปฏิบัติธรรม กันเถอะในบ้าน/ในวัด/ในที่ที่ท่านชอบ ดีทั้งหมด เพราะเป็น จิตของท่านเอง

คนเป็นอันมากได้เสียเวลาหมกมุ่นจิต ไปกับเรื่องงานต่างๆมากมาย จนไม่สนใจ “งานฝึกฝนจิต” พระพุทธเจ้าจึงทรงเตือนในครั้งสุดท้ายว่า.. จงอย่าประมาท ดังนั้น เรามาทำงานฝึกฝนจิตกันเถอะ

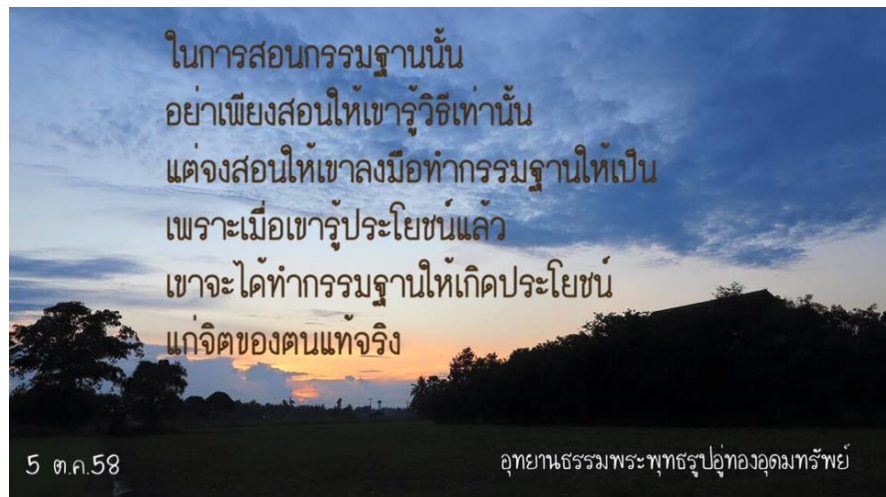
อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุททองอุดมทรัพย์

๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๘

วิชาเลือก "วิชาสุดท้ายของชีวิต.."  
คือ "วิชาปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา"

เพียงให้เรียนรู้แล้วปฏิบัติสัมมาสติ  
หมั่นพิจารณา "กาย เวทนา จิต ธรรม" (ตามอริยมรรค ๘)  
เมื่อนำไปปฏิบัติให้มีสติในที่ใดๆแล้ว  
ก็เกิดความสุขได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา ทั้งปัจจุบัน และอนาคต  
เขาจะได้ทำกรรมฐานให้เกิดประโยชน์  
แก่จิตของตนแท้จริง

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๒๒ กันยายน ๒๕๕๘



ในการสอนกรรมฐานนั้น  
อย่าเพียงสอนให้เขารู้วิธีเท่านั้น  
แต่จงสอนให้เขาลงมือทำกรรมฐานให้เป็น  
เพราะเมื่อเขารู้ประโยชน์แล้ว  
เขาจะได้ทำกรรมฐานให้เกิดประโยชน์  
แก่จิตของตนแท้จริง

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
๕ ตุลาคม ๒๕๕๘

# บันทึกธรรมโสฬส

วิธีทำสมาธิ ตามแนวทาง อริยมรรค ๘



## บันทึกธรรมภาคปฏิบัติ

เล่ม ๒

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุ๋ทองอดมทรรพ์  
ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี  
[www.uthong-udomsuab.com](http://www.uthong-udomsuab.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 ได้จัดขนาดตัวอักษรใหญ่ ให้อ่านง่าย สบายตา  
จัดรูปเล่มให้สะดวกต่อการอ่าน และ/หรือ พิมพ์เผยแพร่ฯ

บุญกุศลใดๆ ณ อุทยานธรรมฯ จิตผู้ปฏิบัติธรรม และทุกกิจกรรม  
สาธารณประโยชน์ฯ ขอส่งผลเป็นความสุขใจ สุขกาย อุดมทรัพย์  
แต่ทุกๆท่าน

ขอเจริญในธรรม

๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๕

พุดมิเศรษฐ์ จงสกุล

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์

ต.พิกทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี

[www.uthong-udomsub.com](http://www.uthong-udomsub.com)

จัดพิมพ์รวมเล่มกับ หนังสือบันทึกธรรมโสฬส เล่ม ๓ (ปรับปรุง ๖ ตุลาคม ๒๕๕๘)



## สารบัญ

### วิธีทำสมาธิ ตามแนวทาง อริยมรรค ๘

	หน้า
๑) อริยมรรค สำหรับฆราวาส	๑๓๓
๒) ทำไมต้องปฏิบัติธรรม?	๑๓๓
๓) อริยมรรค สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม	๑๓๘
๔) การพิจารณาเห็นกายในกายเป็นอย่างไร?	๑๔๐
๕) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็นอย่างไร?	๑๔๐
๖) การพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นอย่างไร?	๑๔๑
๗) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นอย่างไร?	๑๔๓
๘) สิ่งควรรู้.. ก่อนปฏิบัติธรรม	๑๔๔
๙) ขั้นตอนการทำสมาธิ	๑๔๕
๖. การภาวนา “พุท..โธ”	๑๔๖
๖.๑ ความสงบภายในจิตที่เรียกว่า ฌาน	๑๔๗
(๑) จิตเข้าถึงปฐมฌาน	๑๔๗
(๒) จิตเข้าถึงทุติยฌาน	๑๔๘
(๓) จิตเข้าถึงตติยฌาน	๑๔๘
(๔) จิตเข้าถึงจตุตถฌาน	๑๔๘
๖.๒ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน	๑๔๙
๖.๓ ประโยชน์ของการทำสมาธิ?	๑๕๐
๖.๔ ความหมาย พุท..โธ	๑๕๑
๖.๕ ลักษณะจิต ขณะทำสมาธิ	๑๕๑
๗. ระยะเวลาการนั่ง	๑๕๒
๑๐) ข้อสรุปการปฏิบัติธรรม	๑๕๔
๑๑) ตารางเวลาปฏิบัติธรรม	๑๕๖
๑๒) แผนที่และการเดินทาง	๑๕๗

## 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 การทำการทำงานชอบ (สัมมากัมมันโต)
- อริยมรรค ๕ การเลี้ยงชีวิตชอบ (สัมมาอาชีโว)
- อริยมรรค ๖ ความ پاکเพียรชอบ (สัมมาวาโย)
- 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 ไม่เป็นคนหลงมมงาย 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 (สัมมาวาจาโม) คือ การหมั่นทำจิตไม่ให้เกิดอกุศล และหากจิตเกิดอกุศลขึ้นแล้ว ก็ให้ละอกุศลจิตนั้นเสีย ซึ่งคำว่า “อกุศลจิต” นั้น ชาวพุทธทั่วไปเรียกว่า จิตชั่ว เป็นเหตุให้กระทำความชั่ว หรือ ทำบาป ในทำนองเดียวกัน การทำจิตให้เกิดกุศล หรือการทำ “กุศลจิต” ให้เกิดขึ้นนี้ ชาวพุทธทั่วไปเรียกว่า จิตดี เป็นเหตุให้กระทำความดี หรือ ทำดี หรือที่เรียกว่า ทำบุญ และหากเกิดอกุศลจิตขึ้นแล้ว ก็ทำกุศลจิตนั้น ให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น 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 เพื่อให้จิตเกิดปัญญาคลายความยึดหลงยินดี 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 ก็จะสามารถทุกข์ได้?

#### 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 หากปฏิบัติจนมึสติรู้ทันจิต 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 ครอบครัว 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 จะเป็นคนจู้จี้ขี้นั่น 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 ก็ลดทิฐิลงเสียได้

**“จงปฏิบัติจากความไม่สงบไปสู่ความสงบ  
และจงปฏิบัติจากความสงบ ไปสู่ความไม่สงบ”**

ในครั้งหนึ่ง ภายหลังจากนั่งกรรมฐานแล้ว 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 ก็จะวางทุกข์ได้?

**อริยมรรค ๘** ความตั้งใจมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อขัดเกลาจิตให้สงบมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ มีปัญญาทางธรรมสมบูรณ์ เป็นจิตอุเบกขาจากกิเลสทั้งหมดยกจากอกุศลทั้งหลาย

## ๘) สิ่งควรรู้.. ก่อนปฏิบัติธรรม

ในบางครั้งความคิดฟุ้งซ่านทำให้จิตทุกข์เพราะความโกรธ ความโลภ ความหลง ความเศร้า ความไม่สมปรารถนา ครั้นปฏิบัติธรรมไปก็ได้อุตวิว่างทุกข์ได้ จิตก็เป็นสุข

การปฏิบัติธรรมมี ๒ วิธี คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

### สมถกรรมฐาน

เป็นการบริกรรมภาวนาให้จิตเกิดความสงบเป็นสมาธิละเอียดเป็นลำดับๆ ตาม อริยมรรค ๘ ความตั้งใจมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ)

โดยธรรมชาติของจิตมีความคิดเป็นอาหาร จิตจะคิดอยู่ตลอดเวลา ไม่สงบนิ่ง หากเปรียบจิตเป็นแก้วน้ำ น้ำที่ไม่สะอาดใสในแก้วก็คือความคิดที่ไม่สงบอยู่ในจิต 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 ฯลฯ 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 ในกายที่ระดูกสันหลังปกติ 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 กำหนดวางจิตรู่อยู่กึ่งกลางกายตรงลึนปี ในการปฏิบัติธรรม การนำจิตรู้กายวางที่ฐานของจิต เช่น กึ่งกลางกายตรง ลึนปี, ที่ช่องรูจมูก หรือที่อื่นใด สมมุติบัญญัติเรียกว่า วิตก

**๖. การภาวนา “พุท..โธ”** หายใจเข้าให้ภาวนา “พุท” หายใจออกให้ ภาวนา “โธ” ครั้นจิตพลอสติจากการภาวนา 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) ให้รู่อยู่ที่ช่องจมูก ลมหายใจเข้าสั้น ก็รู้ ลมหายใจออกสั้น ก็รู้ ลมหายใจเข้ายาว ก็รู้ ลมหายใจออกยาว ก็รู้

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

ขณะภาวนา พุท..โธ หากเผลอสติเกิดความคิดฟุ้งซ่านมาก 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 ครั้นพอถึงช่วงว้ายอันสมควร 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 ที่จิตลึกลงสงสัย ขณะที่จิตจะผุดคำตอบ มีลักษณะ ถาม-ตอบ..ถาม-ตอบ..ๆๆๆ ต่อเนื่องกันไปเป็นจิตวิปัสสนาโดยอัตโนมัตติ (จิตวิปัสสนาในขณะสัมมาสมาธิ) ซึ่งเป็นสภาวะ **“จิตสอนจิต” จิตเป็นครูสอนในจิต ผู้ปฏิบัติธรรม** ให้จิตสิ้นความสงสัย (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 ไปอ่อนวอนขอให้อ่านาใจใดๆ เสก เคาะ ฟน เปา ให้จิตตนได้บรรลุธรรม ไม่ได้เลย ต้องปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง เหมือนคนหิวมีอาหารอร่อยวางอยู่เต็ม โต๊ะ เพียงให้นั่งมองเฉยๆ นึกเอาว่าท้องอิม จะอิมได้อย่างไร เมื่อหิวเองต้อง กินเอง จะรู้สึกรสอาหารอร่อยอย่างไร อิมเอง อิมอย่างไร อิมแบบ ๑ คำ ๕ คำ ๑๐ คำ หรือ ๒๐ คำ แม้เรียกว่า อิมเหมือนกัน แต่ความรู้สึกอิม ของผู้กินนั้นแตกต่างกัน เป็นเครื่องรู้ได้เฉพาะจิตของผู้ปฏิบัติ ไม่ใช่มา ถกเถียงกันว่าใครอิมมากกว่า 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 บรรลุดรรณธรรมสูงสุดเป็นอรหัตต์แล้ว ก็ยังคงต้องใช้ชีวิตตามวัย เปรียบดังเล่มเทียนที่จุดขึ้นแล้วก็จะให้แสงสว่างเรื่อยๆ ไปจนสิ้นไขเทียน แต่ความซาบซึ้งในธรรม ผู้บรรลุดรรณธรรมจะช่วยเผยแผ่ สืบทอดพระพุทธศาสนาสืบไป จนสิ้นอายุขัย

ผู้ปฏิบัติธรรม จิตย่อมเกิดผลการปฏิบัติแตกต่างกันไปเฉพาะแต่ละบุคคล ผู้ปฏิบัติธรรม จึงควรที่จะส่งอารมณ์กรรมฐาน และ/หรือสนทนาธรรม สอบถามผู้ปฏิบัติรู้แจ้งธรรม ในทำนองเดียวกัน ผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังไม่รู้แจ้งธรรม หากภูมิธรรมจากผลการปฏิบัติรู้แจ้งเท่าใด 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 ย่อมมีสุคติภูมิเป็นที่ไป เพราะผลของจิตที่สงบ ครั้นจิตดับจะจุติในภพภูมิใหม่ทันที ตามกำลังกุศลและอกุศลที่เกิดชั่วขณะจิตดับ ผู้ปฏิบัติที่มีพื้นฐานการทำสมาธิทั้งหลายจะไม่กลัวตาย และใช้สติกำหนดอารมณ์ก่อนจิตดับได้อย่างดี

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

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,

**อภัยปาชณา 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 ในบางคนที่อยู่นิสัยไม่ไปในทางภาวนาเลย แต่ก็เป็นคนดี จิตใจดี ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยงานสังคม ให้ทาน รักษาศีล แต่นั่งภาวนาไม่ได้เลย

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

แม้เกิดมาไม่สามารถนั่งสมาธิให้จิตสงบได้ อย่างน้อยก็ให้รู้จักปล่อยวาง ความทุกข์ออกจากจิตไปได้ไม่ใช่หรือ?

อายุเพิ่มขึ้นทุกปี แก่ขึ้นทุกปี ร่างกายเสื่อมลง เร็วแรงลดลง ไม่ปล่อยจิตให้เสื่อมคุณภาพลง ไม่หายใจทิ้งไปวันๆ ควรหมั่นภาวนา 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

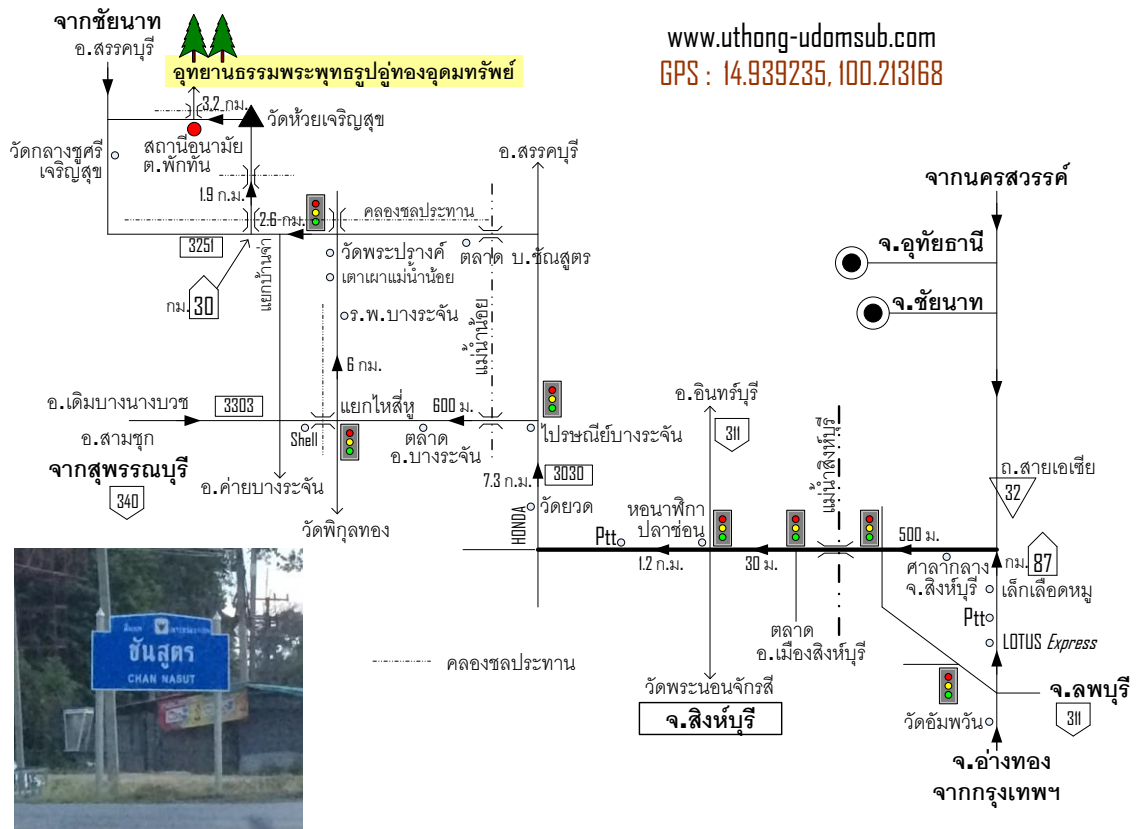
- ๑๓.๒๕ น. ระฆังสัญญาณแจ้งเตรียมตัวปฏิบัติธรรม  
๑๓.๓๐ น. อธิษฐานบวชเนกขัมมะพร้อมกัน (ศีล ๘)  
ณ ศาลาปฏิบัติธรรม เรือนอุทองอุดมทรัพย์  
๑๔.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม (แนะนำการนั่งสมาธิเบื้องต้น ๔๐ นาที ให้คนใหม่)  
๑๕.๓๐ น. สวดมนต์วัตรเย็นแปล  
๑๗.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม (นั่งสมาธิ ๖๐ นาที)  
๑๘.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย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

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 รับหนังสือรวม 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 กุฑาพรหม พร้อมลูกหลาน จ.ร้อยเอ็ด จำนวน ๕๐+๒๐ เล่ม
๑๒. คุณแม่สุจิน-คุณกัลยา ตั้งยศวิไล จ.ร้อยเอ็ด ๕๐๐ บาท
๑๓. อาจารย์แพทย์หญิง วิภารัตน์ มนูญการ 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 งามจารุกิจ ๕๐๐ บาท, คุณอุษณีย์ อินทวัตร ๕๐๐ บาท รับหนังสือรวม ๑๖ เล่ม (อ.กันตัง จ.ตรัง)
๒๐. คุณศรีศิริรินทร์ 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. คุณวราภรณ์ เพ็ชรรักษ์ และครอบครัว ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี ๕๐๐ บาท
๒๙. คุณวีระยุทธ-คุณปาริชาติ-คุณ ไชยเกียรติ-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, คุณจ่านงค์ 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. คุณวราภรณ์ 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. คุณแม่จ่านงค์ 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-คุณอรุณวรรณ สุขปรากร จ.สมุทรปราการ ๒๐๐๐ บาท  
๕๖. คุณนภาพร สุขปรากร จ.สมุทรปราการ ๑๐๐ บาท  
๕๗. คุณแม่สุดฟ้า แซ่จิ้น 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 หัวเพชร 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 ฉายพิพิธภัณฑ์ 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 แซ่ลี่ กทม. ๕๐๐ บาท  
๖๙. คุณศิริพงษ์ จิรวณิชชากร และครอบครัว กทม. ๕๐๐ บาท  
๗๐. คุณเรวัตติ ตั้งอารยธรรม กทม. ๑๐๐ บาท  
๗๑. คุณประเสริฐ ธรรมรักษาสีหิ กทม. ๑๐๐ บาท  
๗๒. ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม กทม. ๓ ท่าน รวม ๒๒๐๐ บาท  
๗๓. คุณพัชริกา เกตุแก้ว, คุณภิญญา-คุณเมษญา-คุณภูธฤต แสงศรี กทม. ๔๐๐๐ 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-คุณเสาวต 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 ธัญญา ธนิตชัยภัส กทม. ๑๐๐๐ บาท  
๘๖. นายเชาว์-นางดลนภา มุขจัน ๒๐๐๐ บาท  
๘๗. คุณเดรณี แซ่ซิ้น กทม. ๕๐๐ บาท  
๘๘. คุณชนิษฐา แซ่ซิ้น กทม. ๕๐๐ บาท  
๘๙. คุณรัชชานนท์ สีสด กทม. ๒๐๐๐ บาท  
๙๐. คุณสมศรี นิมทวี และครอบครัว อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๒๐๐๐ บาท



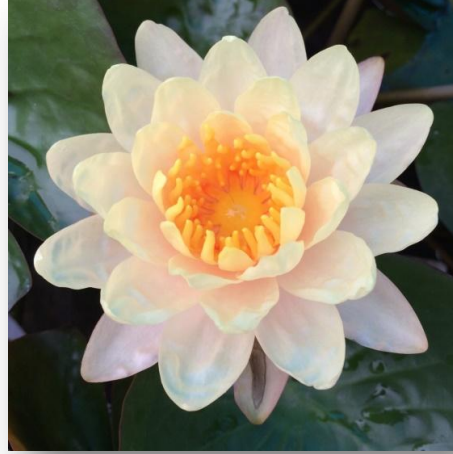
## บันทึกกรรมโสฬส เล่ม ๒

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 ณ ถลาง จ.ปทุมธานี ๑๐๐๐ บาท
๙๕. คุณชลิต-คุณจิราภรณ์-นางสาวปณิษา-เด็กชายนริชัญญ์ เริ่มพิทักษ์ถาวร กทม. ๑๐๐๐ บาท
๙๖. คุณแม่วารภรณ์ แสงโสมณ, คุณปภาวเดือน วัชรจารย์, นายพรปวีร์-นายวราเสฏฐ์-ต.ญ.กัญญาวี วงศ์สวัสดิ์ 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.ภรณรงค์ ชาวผ่อง, นายกมล-นายธนยศ ชาวผ่อง, นายวัชรินทร์, นางสาวเบญจรงค์-ต.ญ.ปรียาดา อินทรา ๑๐๐๐ บาท
๑๐๖. นางคำป๋ ไชยผง ๓๐๐ บาท, คุณยุพา สุขประโยชน์ และครอบครัว ๒๐๐ บาท
๑๐๗. คุณแม่สมมาน นิรมลาลี 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, คุณวรรณา 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, คุณจตุสิน-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 ณ 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](http://www.uthong-udomsu.com)

๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘



## “รวมจิตเป็นหนึ่ง”

ความว่างที่ไม่สูญเปล่า

“ณ หนทางนี้..  
เรามีได้ปรารถนาทรัพย์สินภายนอกของผู้ใดเลย..  
เราปรารถนาเพียงให้อริยะทรัพย์สินภายใน  
เกิดแก่จิตท่านทั้งหลาย

ทั้งที่ยังไม่เกิด..ให้เกิดขึ้น...  
ทั้งที่เกิดขึ้นแล้ว..ให้เจริญงอกงามไพบูลย์”  
(๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๘)

อุทยานธรรมพระพุทธรูปอุทองอุดมทรัพย์  
เลขที่ ๑ หมู่ ๑ ต.พักทัน อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี  
[www.uthong-udomsub.com](http://www.uthong-udomsub.com)