

## มีนาคม 2566

2 มี.ค. 66 วัดป่าสุนันทฯ เข้มท่านหนูพรหม ดูท่านจัดแต่พื้นที่สี่สังเวหา



วัดป่าวรรณถฯ กราบเยี่ยมท่านอาจารย์ขาว สนทนาเรื่องต่างๆพอหายคิดถึงครับ ก่อนกลับได้มีโอกาสชมสระน้ำใหม่ในวัดด้วยครับ



รพ.สต.กุยแห่

เนื่องจากท่านอจ.ปองจะสร้างห้องทันตกรรมให้รพ.สต.กุยแห่ จึงมาเรียนขอข้อมูลกับท่านผอ. ทราบว่าทางรพ.ยังไม่มีทันตแพทย์เลย แต่หลังตุลาคันนี้อบจ.จะมารับโอนไปจากสข. ซึ่งไม่ทราบนโยบายว่าจะเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง แต่ถ้าเป็นตอนนี้อยากได้ห้องฉุกเฉินกับที่นั่งรอของผู้ป่วยในรพ. คงต้องรอนโยบายชัดเจนก่อนที่จะให้การสนับสนุนต่อไปนะครับ



วัดป่าไร่กระเตอ

กราบท่านอาจารย์บึงวัดไร่กระเตอ แต่เช้า มีโอกาสชมวัดและใส่บาตร ถวายจังหันและไทยธรรมท่านและสนทนากันนิดๆหน่อยๆ วัดสวยสงบสัปปายะกว่าเดิมที่เราเคยมาจริงๆ พระ13รูปจริยาวัตรสวยงามน่านับถือ นับว่าคิดถูกที่มาแล้วจริงๆ ที่นี่ดีกว่าดินคอยหน่อยเพราะมลพิษน้อยกว่า เมื่อวานแพ้ PM2.5 น้ำหูน้ำตาไหลเจ็บคอมมากๆ คุยงานแทบไม่รู้เรื่องเลย ทานยาแก้แพ้ไปสิบห้าเม็ดได้ แต่ก็ยังไม่ดีขึ้นเท่าไร จนเมื่อมีเวลานั่งพักภาวนาตอนกลางคืนสามสี่ชม.จึงดีขึ้นได้ ตอนมาวัดตลอดทางเต็มไปด้วยควันจากเผาป่าเลยครับ



อาคาร รร.บ้านกวยแห่ย์

เยี่ยมที่รร. รับการบ้านจากคุณครูไปเตรียมสร้างอาคารกิจกรรมอเนกประสงค์ให้ทางรร. ก่อนกลับกทม. ออกจากวัดมาก็แวะคุยกับน้องศิและคุณรัชนี นี้น้อยแล้วมาแวะดูพื้นที่ที่จะสร้างอาคารอีกครั้งก่อนจะต้องกลับไปเตรียมแบบแปลนก่อสร้าง ครับ



3 มี.ค. 66 วัดโคกรกสิดาธรรมาราม

มากราบท่านพระอาจารย์ ดิษฐพงษ์ เจ้าอาวาส วัดโคกรกสิดาธรรมาราม ลูกศิษย์ในองค์พ่อแม่ครูอาจารย์ หลวงปู่แบน ธนากโร



กราบครูจารย์ปิว สนส.ทรัพย์สวนพลู

วันนี้เดินทางมาสระบุรี สํารวจที่ปฏิบัติภาวนา ตอนแรกไปที่มูลนิธิเชจิ สระบุรี - (เซไคคิวเซเลีย) แต่ตอนนี้ปิดไปตั้งแต่ช่วงโควิด ไปดูบริเวณนี้อีกหลายแห่ง แต่สุดท้ายก็เหมือนว่าต้องกลับมาที่บ้าน....สำนักสงฆ์ทรัพย์สวนพลู ของท่านอาจารย์ปิว ศิษย์พี่ในองค์หลวงตาบ้านตาด กลับมาครั้งนี้แตกต่างจากเสนาสนะเล็กๆที่มาช่วยท่านตอนน้ำท่วมปี 54 อย่างมากๆ ปัจจุบันน่าจะประมาณ 160 ไร่ได้แล้วครับ มีทั้งส่วนของสงฆ์ -สังฆาวาส และส่วนของฆราวาส-รักษัธรรมสถาน มาแล้วรู้สึกดีมากครับ แม้ขณะนี้ต้นไม้ยังไม่ใหญ่มากนักแต่ก็รู้สึกได้ถึงความสำเร็จในการปฏิบัติภาวนา ต่อไปมีเวลา คงต้องพาน้องๆมารับความรู้สึกนี้ร่วมกันอย่างน้อยก็คงเป็นหนึ่งคืนเนสันชิกภาวนา-ภาวนาสัจจกร มาปฏิบัติภาวนาร่วมกันนะครับ



5 มี.ค.66 ภวานาสัญจร เสนาสนะป่า ภวานาสัญจรครั้งนี้เรามาที่สนส.บางกระม่า ในอุทยานแห่งชาติไทย ประจัน มาถึงก็กราบครูจารย์ทิวี รับฟังคำสอนท่าน เสร็จก็เตรียมตัวปฏิบัติภวานา มีเวลาเล็กน้อยก็เดินชม สถานที่สำหรับผู้ไม่เคยมาบ้าง เริ่มทำวัตรเย็นตั้งแต่หกโมง ต่อด้วยนั่งภวานาในเต็นท์จนห้าทุ่มก็พักสนทนา ปัญหาธรรมกันเล็กๆน้อยๆ 1. การปฏิบัติภวานาของตนเอง ทราบได้อย่างไรว่าถูกหรือทราบว่ามีผิดได้อย่างไร? 2. ผลของการภวานาระยะสั้น(เดือน)-กลาง(อปี)-ยาว(กว่าปี) เป็นอย่างไร 3. จากจุดที่ตั้งใจไว้แล้วนั้น ขณะนี้ไปถูกทางหรือยัง อยู่ตรงไหนของเส้นทางนั้น คำถามเล็กๆน้อยๆที่มีได้มีเจตนาจะเอาคำที่เคยฟัง/อ่านมา นำมาตอบหรือบอกเพื่อนๆ แต่ขอเป็นเรื่องจริงจากใจ จึงพอได้ข้อสรุปกันบ้าง-สำคัญทีเดียว!! เทียงคืนก็กลับไป ภวานาต่อจนตีห้า หัวข้อการภวานาเข้านี้คือ มาฆบูชา-คืออะไร คำสอนที่สำคัญ - โอวาทปาฏิโมกข์ นั้น สอนอะไรเราเรื่องการภวานาบ้าง คินนี้อากาศหนาววัดได้ประมาณ15องศา ต้องเอาเสื้อหนาว-ผ้าห่มมาใช้กันเกือบทุกคน เข้าหลังทำวัตรเสร็จก็เก็บของและแบ่งงานกัน หลับเข้าคร้ว ชายเดินตามพระสงฆ์ออกโปรดสรรพสัตว์... ครูจารย์ท่านให้โอวาทว่า พวกเรามาปฏิบัติภวานานี้ดีแล้ว แม้พระพุทธรองค์ทรงสอนให้เข้าใจในอริยสัจ 4 มีมรรคเป็นทางดำเนิน การทำบุญให้ทาน รักษาศีลก็ดีอยู่ แต่การจะพ้นทุกข์ได้ต้องมีการปฏิบัติภวานา การเจริญสติปัญญาและสมาธิ ขาดไม่ได้เลย ท่านว่าครูบาอาจารย์ของเราไม่ได้ขาด จะหาคำสอนมาฟังเป็นเรื่องง่าย สะดวกสบายมากในปัจจุบันนี้ สำหรับท่าน ท่านฟังคำสอนขององค์หลวงตาพระมหาบัวและหลวงปู่หล้า ท่านว่าท่านถูกจริตดี สุดท้ายท่านขออนุโมทนาบุญกับพวกเราด้วย ขอให้ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติภวานาคินนี้



6 มี.ค. 66 วันมาฆบูชา ณ บางกระม่า เข้าหลังทำวัตรเช้า ก็เดินตามครูจารย์ไปบิณฑบาตในหมู่บ้าน เดินไปก็ประมาณ2กม. ใต้กลับอีก2กม. (ไม่ได้นั่งรถกลับมากับพระท่านด้วย) ทุกอย่างเปลี่ยนไป มีที่พักนทท.เพิ่มขึ้น

เป็นจำนวนมาก น้ำในลำธารก็แห้งไปไม่เหมือนก่อน แต่ชาวบ้านก็ยังใส่บาตรกันดีเช่นเดิม เรายังได้รับผิชอบก็จะเข้าไปทำครัวที่วัดแบ่งงานกันเช่นเคย น่ารักมากๆ เรากลับมาถึงวัดเขาถวยจ้งหันกันแล้ว เสร็จก็ทานกันบาตรหลวงพ่อบ้าง (อร่อยมาก) ก่อนกลับท่านก็ให้อาวาสักเล็กน้อย

ท่านว่าการภาวนาต้องมีความเพียรต่อเนื่อง มีสติมีสมาธิ ต่อสู้กิเลส อย่างน้อยผู้ยังไม่ได้ก็รู้ว่าสิ่งไหนคือกิเลสที่คอยหรือเราอยู่ ท่านเราประวัติก่อนภาวนาทำให้ฟังพอเป็นกำลังใจให้พวกเราอีกเสริมในความเพียรต่อไป ท่านว่าคนเราแม้แตกต่างกันในพื้นฐานและจุดมุ่งหมาย บางคนเอาแค่จบ บางคนหวังไกลถึงพุทธภูมิงานที่ทำก็แตกต่างกัน แต่พื้นฐานก็คงอยู่ที่ ศีล - สมาธิ - ปัญญา เช่นกัน หลักใหญ่ๆในการปฏิบัติ ไม่นิพนธ์จากคำว่า สติสัมปชัญญะ ต้องใช้ไปตลอดทาง ไม่ว่าจะ เป็น ศีล สมาธิ หรือปัญญา ฝึกกันไว้ให้มากๆ ให้คู่ตัวผู้รู้ให้ได้จะได้ปฏิบัติได้ง่ายยิ่งขึ้น ขอให้สติอยู่ในกายในใจ การพิจารณาที่เหมือนกัน อย่าหลุดไปจากกายจากใจนี้ อย่าหลงไปในการคิดปรุงแต่งภายนอก อย่าเกียจคร้านในการปฏิบัติ จำเป็นที่ต้องใจ สัจจะอธิษฐานบารมี มาช่วย ผูกมัดตัวเองไว้บ้าง จะไม่ไม่ขี้เกียจ



ปล่อยปูลูใจ-มาฆบูชา ทำบุญรักษาศีลภาวนาแล้ว ก่อนกลับบ้านกันก็ปล่อยปูลู ปล่อยชีวิตสัตว์เป็นทานกันหน่อย ให้เขาพ้นพันธนาการทางกาย เพื่อเราจะหลุดพ้นพันธนาการทางใจได้บ้าง เล็กๆน้อยๆกับการทำบุญของกลุ่มภาวนาสัจจธรรมนี้ครับ



ทำบุญสืบสานพระศาสนา วันมาฆบูชา ก่อนปิดเทอมภาวนาสัจจธรรมครั้งนี้ พวกเราได้ไปกราบครูจารย์ประภอบ วัดป่ามหาไชย กราบเรียนขอรับเป็นเจ้าภาพกุฏิสงฆ์ ที่วัดสาขาท่านที่พิเศษ ราชบุรี เพื่อให้ท่านพระเจ้าจำพรรษา ในปีนี้ ขณะนี้ที่เจ้าภาพแล้ว 2 หลัง ขาดสามหลัง คณะเราจึงรับมาก่อน 1 หลัง เป็นเงิน 255,000 บาท ทั้งนี้จะได้กราบถวายปัจจัยท่านในช่วงทำบุญกลางปี มิถุนายน 2566 เช่นเคย เพื่อนๆท่านใดประสงค์ร่วมบุญกัน เรียนเชิญนะครับ บุญ-เสนาสนะ-สืบสานพระพุทธศาสนากับพ่อแม่ครูอาจารย์ที่ประพฤติกปฏิบัติชอบนะครับ กราบอนุโมทนาบุญครับ



## 11 มี.ค. 66 ธรรมะจากพระโอษฐ์

พุทธมนต์ 12 ตำนาน เรามาเรียนต่อจากครั้งที่ 4 ก.พ. 66 เรื่องพุทธมนต์ บทสวด 12 ตำนาน

1. มงคลสูตร 2. รตนสูตร 3. กรณียเมตตสูตร 4. ชันขปริตร 5. โมรปริตร 6. วัฏฏกปริตร 7. ชัคคปริตร
8. อาณานาฎยปริตร 9. อังคุลิมาลปริตร 10. โพชฌังคปริตร 11. อภยปริตร 12. ชัยปริตร

ศึกษาความหมายของบทสวดมนต์ต่างๆ โดยเริ่มจาก

1. นมการสิททิกาถา (โย จักขุมา) · ใจความสำคัญ : กล่าวนอบน้อมในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และ พระสงฆ์
2. สัมพุทธะ · ใจความสำคัญ : เป็นบทนมัสการพระพุทธเจ้าจำนวน 3,584,192 พระองค์ ที่ทรงอุบัติขึ้นแล้วในโลก และขอพึ่งอาณภาพแห่งพระพุทธเจ้าทั้งหมดทั้งปวง
3. นะโมการะอัญฐะกะ บทสวดว่าด้วยความนอบน้อมพระรัตนตรัย 8 ประการ
4. มังคลปริตร ว่าด้วยมงคล ๓๘ ประการ ที่ต้องทำเองตั้งแต่พื้นฐานจนนิพพาน ปฏิเสธ มงคลภายนอก ที่นับถือเหตุการณ์หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ
5. รัตนสูตร บทสรรเสริญพระรัตนตรัย สามารถปกป้องภัยทั้งปวง
6. กรณียเมตตสูตร ว่าด้วยอาณภาพแห่งเมตตาจิต ที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำพระภิกษุให้แผ่เมตตาจิตไปในมวลสรรพสัตว์ ตลอดจนเทพเทวา ภูตผี ปีศาจทั้งหลาย
7. ชันขปริตร สวดแผ่เมตตาให้กับพญางู 4 ตระกูลใหญ่ รวมถึงสัตว์ที่ไม่มีเท้า, สัตว์ 2 เท้า, 4 เท้า และสัตว์ที่มีเท้ามาก อ้างพระคุณพระรัตนตรัย ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงมีเมตตาอย่าทำอันตรายเรา
8. โมรปริตร สวดแสดงความนอบน้อมต่อดวงอาทิตย์ พราหมณ์ผู้ไม่มีบาป พระพุทธเจ้าพระโพธิญาณ ตลอดถึงพระอรหันต์ผู้รู้แจ้งพระโพธิญาณ เพื่อขอให้รักษาคุ้มครองตนทั้งกลางวันกลางคืน
9. วัฏฏกปริตร ว่าด้วยคำสัตยาธิษฐานของลูกนกคุ้มโพธิสัตว์ เพื่อคุ้มครองตนให้พ้นอันตรายจากไฟป่าที่กำลังลุกลามมาถึงตัว ด้วย 1. คุณแห่งศีล ความสัตย์ 2. พระธรรมและพระพุทธเจ้าทั้งหลาย 3. ปีกและขาของตนมีแต่บินไม่ได้และเดินไม่ได้จริง 4. พ่อกับแม่ออกไปหากินยังไม่กลับมาจริง
10. ชัคคปริตร “บท อิติปิโส” สวดสรรเสริญคุณของพระพุทธเจ้า 9 ประการ คุณของพระธรรม 6 ประการ และคุณของพระสงฆ์ 9 ประการ
11. อาณานาฎยปริตร ป้องกันภัยจากภูตผีปีศาจ ยักษ์ และวิญญาณร้าย ตลอดถึงคุณไสยต่างๆ-สวดภาณยักษ์

12. อังคฤมาลปริตร แปลว่า “ดูก่อนน้องหญิง ตั้งแต่อาตมาถือกำเนิดโดยชาติอริยะแล้ว ไม่เคยจงใจฆ่าสัตว์ตัดชีวิตใดๆ เลย ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์จึงมีแก่เธอ ขอความสวัสดิ์จึงมีแก่บุตรในครรภ์ของเธอ” - คຸ້ມກອງ  
ลูกในครรภ์ให้ปลอดภัย

13. โพนมังกปริตร เป็นธรรมนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ โพนมงค์ 7 มีเจ็ดอย่างคือ

1. สติ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ในใจในกายในเรื่องนั้นๆ
2. ธรรมวิจยะ ความพิจารณาแยกแยะธรรม
3. วิริยะ (วิริยสัมโพชฌงค์) ความเพียร
4. ปีติ ความอิ่มใจ จากจิตที่ปล่อยวาง สงบ
5. ปัสสัทธิ ความสงบกายใจ สงบจิต
6. สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วในอารมณ์หนึ่ง
7. อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง เพราะเห็นตามเป็นจริง

14. เทเวศรายโชนะคาถา บทส่งเทวดา-ขอเทวดาทั้งหลาย จงให้ท่าน รักษาศีล บำเพ็ญภาวนา ด้วยศรัทธา  
ทุกเมื่อ ขอเชิญเทวดาที่มาชุมนุมทั้งมวลโปรดกลับไปเกิด

15. มงคลจักรวาลใหญ่ – สวดอ้างอิง ด้วยอนุภาพแห่งพระมหามุสิปลักษณ์ 32 ประการ พระอนุ  
พยัญชนะ 80 มงคล 108 ประการ พระบารมี 30 ประการ และด้วยอนุภาพแห่ง ศิล สมาธิ ปัญญา ด้วย  
อนุภาพแห่งพระพุทธรัตนะ ด้วยอนุภาพแห่งพระธรรมรัตนะ ด้วยอนุภาพแห่งพระสังฆรัตนะให้แผ่ไปทั่ว  
จักรวาล กำจัดภัยทั้งปวง

สรณะ แปลว่า ที่พึ่ง ที่ระลึก ที่ยึดเหนี่ยว ที่เหนี่ยวรั้งใจ

สรณะ ในคำวัดหมายถึงพระรัตนตรัยซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกสูงสุด ไม่มีสรณะอื่นยิ่งกว่า พระรัตนตรัย  
จัดเป็นสรณะได้ทั้งยามปกติและยามคับขัน โดยเฉพาะเป็นที่พึ่งทางใจ เป็นอนุสติ เป็นแนวทางสำหรับยึดถือ  
ปฏิบัติตามเป็นอย่างดี เรียกการถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะที่พึ่งว่า ไตรสรณคมน์ หรือ ไตรสรณคามน์

อนุโมทนารัมภคาถา (บทสวดมนต์กรวดน้ำ)

ยะถาฯ ห้วงน้ำที่เต็มย่อมยังสมุทรสาครให้บริบูรณ์ได้ฉันท

ทานที่ท่านอุทิศให้แล้วแต่โลกนี้ ย่อมสำเร็จประ โยชน์แก่ผู้ที่ละ โลกนี้ไปแล้วได้ฉันท

ขออิฏฐิผลที่ท่านปรารถนาแล้วตั้งใจแล้ว จงสำเร็จโดยฉับพลัน

ขอความดำริทั้งปวงจงเต็มที เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ

เหมือนแก้วมณีอันสว่างไสวควรยินดี

สัพพีฯ ความจัญไรทั้งปวง จงบาราศไป โรคทั้งปวง (ของท่าน) จงหาย อันตราอย่ามีแก่ท่าน

ท่านจงเป็นผู้มีความสุข มีอายุยืน

อะภิวาฯ บุคคลผู้มีปกติไหว้กราบ มีปกติอ่อนน้อม (ต่อผู้ใหญ่) เป็นนิตย์ ย่อมเจริญด้วยธรรมสี่  
ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ

สัพพะฯ ด้วยอนุภาพแห่งพระพุทธเจ้าทั้งปวง, ด้วยอนุภาพแห่งพระธรรมทั้งปวง, ด้วยอนุภาพแห่ง  
พระสงฆ์ทั้งปวง, ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย, จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ.

บทอื่นๆ

ติโรกฐาทกัณฐาปจฺฉิมกถา (บทสวดที่ขึ้นต้นด้วย: อทาสี เม อกาสิ เม...)

บทสวดนี้พระสงฆ์นิยมสวดในงานศพ และงานทำบุญอุทิศให้ผู้ตาย

โกชนทานานุโมทนกถา (บทสวดที่ขึ้นต้นด้วย: อายุโท พลโท ธีโร...),

บทสวดนี้พระสงฆ์นิยมสวดหลังฉันอาหารบิณฑบาตทั่วไป

กราบขอภัย หากผิดพลาดประการใดใด



17-18 มี.ค. 66 ทำความสะอาดวัดธรรมสถาน

น้องอิมกับดีมาร่วมถวายจ้งหันด้วยตั้งแต่เช้า จ้งหันเสร็จก็เริ่มงานกันต่อ คุณน้องกับคุณสมบุญคุณ  
อาคารหญิงต่อ ตั้งเอ็จจัดการหอธรรม พี่ตั้นคูห้องน้ำพระ ดีทำความสะอาดคูฝุ่น โรงอาหาร อิมตัดแต่ต้นไม้ จน  
มีขนาดเท่าขววจนต้องไปเย็บที่รพ. ห้วยพลู บ่ายเก็บใบไม้ด้านหน้าเข้าเตาเผาเกือบหมด รวมกับกิ่งไม้ที่เทศบาล  
ห้วยพลูตัดแล้วทิ้งเข้ามาในวัชรธรรมอีกหนึ่งกองใหญ่กว่าจะเสร็จก็เย็นอีกตามเคยครับ กราบขอบพระคุณ  
เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทุกท่านที่มาร่วมกันช่วยดูแลเสนาสนะของพ่อแม่ครูอาจารย์หลวงตาพระมหาบัวด้วยกันเพื่อ  
ส่งเสริมและเผยแผ่จรโรงพระพุทธศาสนาด้วยกันนะครับ กราบอนุโมทนา



19 มี.ค. 66 เยี่ยมวัดป่ากุลสุวรรณ

ออกจากวัชรธรรมเช้าหลังถวายจ้งหันท่านอจ.ฐา ไปกราบท่านอาจารย์โต ที่วัดป่ากุลสุวรรณ เตรียม  
กำหนดการภวานาสัจจร ต้นเดือนเมษายนนี้ครับ เสร็จแล้วไปทำป้ายศิลาฤกษ์สำหรับ อาคาร"87ปีหลวงปู่อิม  
สุขกาโม"และอาคาร"ดวงแก้วรวมใจ"ที่รร.บ้านกุยแห้งครับ



22 มี.ค.66 เนชั่นชิกาวานา คินวันพระ



วันพระรักษาศีลภาวนาย้อนมองภายในตนเองศีลอุโบสถศีล 8 ทำให้เราลดความฟุ้งของใจสู่ความต้องการภายนอก หันกลับมาอยู่กับภายในนี้ ไม่จำเป็นต้องอยู่วัด ที่บ้านก็ถืออุโบสถได้เช่นกัน ทานน้อยใช้น้อยนอนพื้น หยุดงานภายนอก ฝึกการควบคุมกาย วาจาและใจ สร้างความสงบให้ใจและกาย ประพฤติพรหมจรรย์และใช้ชีวิตตามวิถีพุทธ ด้วยข้อวัตรปฏิบัติที่พิเศษยิ่งขึ้นเช่น เนชั่นชิกาวานา พยายามเจริญสติต่อเนื่องตลอดทั้งคืน

คืนนี้เราตั้งใจอยู่กับลมตลอดคืน แต่การที่จะอยู่กับลม ณ ฐานหนึ่งฐานใดนั้นเรายังทำไม่ได้ยากอยู่ เพราะเคยแต่ฝึกไว้เพื่อให้จิตรวมลง เป็นสมาธิ จึงใช้คำสอนท่านพ่อลี จับลมจากฐานที่ห้องน้อยไปยังกลางกระหม่อมแทน พอใจสงบลง ลมก็เหมือนเป็นสายสีขาวๆคล้ายหมอกควัน วิ่งขึ้นๆลงๆในกาย สตินอกจากตามรู้ลม ยังสงบพอนำมาพิจารณาเรื่องต่างๆได้พอควร คืนนี้เรื่องงานแทบไม่มารบกวน มีแต่เรื่องที่เพื่อนๆ เจ็บป่วย แต่ช่วยตัวเองไม่ได้ ทำให้รู้คุณค่าของการปฏิบัติภาวนาจริงๆ การทำบุญให้ ทาน สร้างวัด รร. รพ. สาธารณประโยชน์ใดๆ ก็ล้วนบุญกุศลจากการปฏิบัติภาวนาและ ส่งเสริมให้ผู้คนเข้าถึงการปฏิบัติภาวนามีได้ แม้จะยากลำบากเพราะใจคนมักมาก ปราบปรามความสุขภายนอกมากกว่าภายในตลอดมา จึงต้องเริ่มด้วยศีล-ควบคุมกาย วาจา ตามด้วยสมาธิ-ควบคุมใจ สุดท้ายจึงเป็นปัญญา-ภาวนาให้รู้ความเป็นจริง เทียงคืนนี้มีผู้มาเยี่ยมเยียนเลยต้องพักภาวนาไปสักครู่

โลกนี้น่ากลัวที่สุดก็คือใจตนเอง ที่คอยขย่งให้เรากระทำในสิ่งไม่ดีต่างๆตามกิเลสในใจ การฝึกตนควบคุมกิเลสในใจไว้ ละลดจนเลิกกระทำสิ่งไม่ดีต่างๆ จนใจนี้เป็นอิสระจึงดีที่สุด เริ่มจากการควบคุมใจภายใน



แล้วจึงให้ความรู้ ใจใจยอมรับ เริ่มไม่ทำชั่ว ตั้งใจกระทำคุณงามความดี นานวันเข้า จะทำสิ่งไม่ดีก็ยากแล้ว ใจเริ่มเห็นประโยชน์ในการกระทำเพื่อส่วนรวมมากกว่าตนเอง ค่อยๆก้าว่างในทางดำเนินที่พ่อแม่ครูบาอาจารย์พาเดิน ด้วยความ

ปรารถนาดีจากใจ

22 มี.ค. 66 วัชรธรรมสถาน

คุณน้องส่งช่างมาตัดหญ้าเตรียมการอบรมปฏิบัติภาวนา 24-26 นี้ครับ  
กราบขอบพระคุณ

22 มีนาคม 66 ปรับที่เตรียมก่อสร้างอาคาร 87ปี หลวงปู่อ๋มฯ

เตรียมงานก่อสร้างอาคาร 87ปี หลวงปู่อ๋ม สุขกาโม เจ้าอาวาส วัดป่าภูผาผึ้ง อ.ดงหลวง จ.มุกดาหาร  
เบื้องต้นกำหนดพิธีวางศิลาฤกษ์ในวันเสาร์ที่29 เมษายน ศกนี้ครับ เพื่อนๆท่านใดมีเวลาเรียนเชิญครับ



24 มี.ค. 66 อบรมปฏิบัติภาวนาวันที่ 1.

ครูอาจารย์วิทยามาตามาสอนปฏิบัติภาวนาให้พวกเราที่วัดธรรมสถาน วันนี้เป็นวันแรก ช่วงเช้าท่านให้กำลังใจว่าที่มาภาวนากันนี้สำคัญมากมีโอกาสที่ดีและเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก บ่ายท่านสอนเรื่องศีล ให้เป็นฐานการภาวนา ช่วงเย็นสอนการต่อสู้กับเวทนา ต้องมีความเพียร ใช้ปัญญาพิจารณาขณะปฏิบัติภาวนา ให้ใช้สติตามรู้ทุกข์ทางกาย เพื่อเรียนรู้ทุกข์ทางใจ ใช้ปัญญาหาเหตุหาผล พิจารณาเหตุว่าทุกข์นั้นๆเกิดจากอะไร วางใจให้เข้าใจทุกข์ ไม่เอาความอยากหายเจ็บหายปวด ความไม่พอใจทุกข์อยากได้แต่สุขเหมือนเดิม ความก้าวหน้ำของการภาวนาก็จะดีขึ้นๆ กราบอนุโมทนากับทุกๆท่านที่ผ่านทุกขเวทนาจากการปฏิบัติภาวนาครั้งละสองสามชั่วโมงเดินจงกรมเป็นชั่วโมงตลอดวันนี้ะครับ



## 25 มี.ค. 66 อบรมปฏิบัติภาวนา วันที่ 2

วันที่สองที่ครูอาจารย์วิथाสอนกรรมฐาน เข้าท่านสอนพวกเราว่าเป็นพระที่ปฏิบัติภาวนาเพื่อละกิเลส นั้นยากเพียงใด เราเป็นฆราวาสสบายกว่ามากที่ไม่ต้องอยู่ในกรอบเช่นพระสงฆ์แต่..การปฏิบัติภาวนาก็จะยากกว่าเพราะไม่มีกรอบวินัยผูกมัดไว้เราจำเป็นต้องสร้างวินัยให้ตนเองจึงจะสามารถปฏิบัติได้ สายๆท่านอธิบาย การปฏิบัติภาวนา โดยหนทางแห่งมรรคปฏิบัติทั้งแปด ที่ต้องเริ่มด้วยสัมมาทิฐิคือองค์แห่งปัญญาจากการศึกษาเล่าเรียนธรรมจากองค์พระศาสดา เมื่อเห็นชอบก็จะดำริการงานการใช้ชีวิตการกล่าววาจาได้อย่างถูกต้องจึงทำให้จิตมีสติและสมาธิเข้าถึงความจริงคืออริยสัจได้อย่างถูกต้องที่เรามักจะย่อลงเป็นไตรสิกขาคือ สติสมาธิปัญญานั้นเอง ภาคเย็นท่านสอนแนวทางการปฏิบัติ เมื่อมีศีลแล้วก็เจริญสติ ฝึกการอบรมจิตใจด้วยสมาธิ ปัญหาที่พวกเราเจอกันคือการเจ็บปวดเวทนาและความฟุ้งซ่านเป็นต้น ต้องใช้ความเพียรอดทนปฏิบัติ ไป ไม่มีใครสำเร็จได้ง่ายดาย ทุกคนต้องผ่านความยากลำบากมาแล้วทั้งนั้น แต่ท่านก็สอนแนวทางการต่อสู้เวทนาไว้บ้างเช่นการอดทนสู้ไปจนจิตยอมไปเอง การใช้จิตพิจารณาเวทนาว่าไม่ใช่ตัวเรา การใช้ปัญญาพิจารณาตัดเวทนาเป็นต้น ท่านสรุปว่าพวกเรานั้น โชคดีที่มีโอกาสเกิดเป็นมนุษย์ พบเจอพระพุทธศาสนา ได้พบพ่อแม่ครูอาจารย์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ สามารถสอนแนวทางที่ถูกต้องให้ได้ ยังได้มีโอกาสสมาธิภาวนาเรียน การปฏิบัติภาวนาเบื้องต้นที่สามารถปฏิบัติตามได้สู่มรรคาแห่งการพ้นทุกข์ การเสวยเวลาสองคืนสามวันนี้น่าจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติภาวนาและคงมีอานิสงส์ส่งให้เราทั้งหลายหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ได้สักวัน ขอกราบอนุโมทนาบุญกับทุกๆท่านที่มีส่วนในการปฏิบัติภาวนาในครั้งนี้ครับ





## พี่สุเมธช่วยซ่อมไฟที่วิหารธรรม

ไฟแสงสว่างข้างรั้ว วิหารธรรม เสียหายไปหลายดวง พี่เมธจึงส่งช่างตุ้มมาซ่อมแซมให้ก่อน และยังจะมาทำให้เรียบร้อยอีกครั้งหลังจบอบรมครับ นอกจากนี้ไฟข้างรั้ว ยังมีพัดลมในหอธรรมอีก4ตัว หอนั้นอีก2ตัวครับ กราบขอบพระคุณพี่สุเมธครับ

26 มี.ค. 66 วันสุดท้ายของการอบรม

วันนี้ท่านบอกเราว่า การที่เราใช้เวลามาปฏิบัติภาวนาสองคืนสามวันนั้นประเสริฐแล้ว เพราะถ้าไม่มาทำเช่นนี้ เราก็จะกลับไปทำเรื่องเดิมๆ ไม่ว่าจะไปที่เกี่ยวกับเพื่อนๆ ไปทานอาหาร ไปทำงาน ซึ่งก็ทำมาซ้ำๆ ไม่ทราบนานเท่าไรแล้ว ส่วนเรื่องการปฏิบัติ ท่านก็ให้กำลังใจพวกเราให้ต่อสู้กับการปฏิบัติภาวนาอย่างเต็มที่ ภาวนานั้นไม่ว่าจะดูแลมันเช่นใดก็ตามอยู่ดี แต่ใจนั้นยังพัฒนาเท่าใดก็ยังคงอยู่ต่อไปได้อีก ทำให้เรานึกถึงคำว่า "สมบัติที่หามาเพื่อทิ้ง พวกเราใช้เวลาทั้งชีวิตทุ่มเทหามา แต่สมบัติที่สามารถนำไปใช้ต่อเนื่องทุกภพทุกชาติกลับไม่ยอมแสวงหา -"คนเรานี้ช่างน่าสงสารจริงๆ นะครับ!

บ่ายก่อนปิดอบรม มีการให้แสดงความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติ สรุปราวๆ ใคว่า ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ กราบขอบพระคุณในความกรุณาของครูจารย์วิฑูรย์ที่กรุณาแยกแยะแนวทางการภาวนาให้อย่างชัดเจน ทั้งความสำคัญของศีล และมรรคาทั้งแปด ท่านให้ระลึกว่า ศีลนั้นสำคัญยิ่งนัก ถ้าศีลไม่บริสุทธิ์ การจะให้เกิดสัมมาสมาธิก็เป็นไปได้อีกยิ่งแล้ว การภาวนาที่ไม่ผ่านทุกขเวทนา นั้นคงเป็นไปไม่ได้ ขอให้พวกเราอย่าหนีทุกข แต่ให้ตระหนักรู้ และแยกเวทนาออกจาก กาย และใจให้ชัดเจน จึงจะผ่านการภาวนาได้นานๆ ได้ เมื่อเห็นชัดเจนขึ้น การพิจารณาแยกแยะด้วยปัญญาจึงตามมาเพื่อการพ้นทุกข์ต่อไป กราบอนุโมทนาบุญกับทุกๆ ท่านครับ

