

๒๕๖๕

พจนานุกรม

และสมุดบันทึก
ปฏิบัติธรรมรายวัน
แบบพุทธทาส

พุทธ
ทาส
ภิกขุ



ธรรมะใกล้มือ

เกี่ยวกับพระราชนิพนธ์ที่ปฏิบัติธรรมรายวันแบบพุทธทาส พุทธทาสภิกขุ

การบรรยาย พระธรรมเทศนาวันเข้าพรรษา

วันที่แสดง ๑ สิงหาคม ๒๕๒๘

รหัส ๑๕๒๕๒๘๐๘๐๑๐๑๐

ผู้ถอดเสียง ภันทริรา สมานมิตร

ผู้ตรวจทาน นัฐพงษ์ พรวัฒนเวทย์

ISBN 978-616-7574-95-0

พิมพ์ครั้งแรก กรกฎาคม ๒๕๖๓

จำนวน ๘,๕๐๐ เล่ม

ที่ปรึกษา กลุ่มงานสื่อสารงานธรรม

บรรณาธิการ นันทรัตน์ ศุภวราพงษ์

ภาพ ณัฐชนน บางแค

ออกแบบ Art and Soul

พิสูจน์อักษร กลุ่มงานจดหมายเหตุ

จัดพิมพ์โดย มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. ๐ ๒๕๐๑ ๙๕๐๑

ประสงค์รับหนังสือเพื่อใช้ในการพิธีหรือเผยแพร่ในวาระต่างๆ ติดต่อที่

มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนินคมรถไฟสาย ๒

แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๓๖ ๒๘๐๐ ต่อ ๕๑๐๑

โทรสาร : ๐ ๒๕๓๖ ๒๖๘๕

อีเมล : cds@bia.or.th

Facebook : CoDhammaSpace

www.bia.or.th



ธรรมทาน กับ การทำหนังสือ

ที่ใครจะรู้ว่า ต่างกันอย่างไร ลองแยกเล่มหนังสือ ออกดู จะเห็นว่า มีอยู่สองอย่าง คือ กระดาษที่ใส่พิมพ์ กับกระดาษ หรือกระดาษสี ที่ร้อยในหนังสือเล่มนั้น. การทำหนังสือ ย่อมหมายถึง การทำกระดาษ ด้วยขาดตามตัวอย่าง การ พร้อมทั้งกระดาษ กระดาษ และ ~~กระดาษ~~ ^{งาน} ในกรณี หนังสือหนึ่ง อย่างก็พอ ทั่วไป.

ส่วนการ ธรรมทาน ย่อมไม่เป็นเช่นนั้น ความรู้ นั้นให้เปล่า ก็แล้ว, ส่วนกระดาษ หรือ ^{กระดาษสี} วัสดุ ที่ใส่ ตำนานนั้น มัก ต้อง ขอคืน เช่นเดียวกับกระดาษที่ ใส่ ให้ใส่แกวไปถวายพระที่วัด. ขอคืน เพราะคน ต้อง ใส่วางถวาย อีกหลายครั้ง! จนกระทั่งถึงครั้งที่สุด.

งานธรรมทาน มักถูกมองว่าเป็นการทำหนังสือไป ขอ ขอบพิจารณาด้วย ดี ทั้งสองอย่าง, จะได้เห็นใจ กันดี, และร่วมมือกันได้.

สารบัญ

เกี่ยวกับพรรษา

ความหมายของพรรษา	๕
ความหมายในทางวินัย	๗
ความหมายในทางธรรมะ	๑๑
สรุปและทบทวน	๒๑
คำแนะนำภิกษุผู้บวชใหม่	๒๕

สมุดบันทึกปฏิบัติธรรมรายวันแบบพุทธทาส

คำชี้แจง	๓๐
คำอธิบายการใช้สมุด	๓๑
ตัวอย่างการบันทึกของพุทธทาส	๓๘
แบบฟอร์มสำหรับทำสำเนาเพื่อบันทึก	๔๔
สัญญาหน้าปก	๕๒
อุบายข่มใจ	๕๔

ความหมายของพรocha

ณ บัดนี้ อาตมาจะได้วิสันาพระธรรมเทศนาเป็นเครื่องประดับสติปัญญา ส่งเสริมศรัทธาความเชื่อ และวิริยะ ความพากเพียรของท่านทั้งหลายผู้เป็นพุทธบริษัท อนุวัตโดยสมควรแก่วันนี้ ที่เป็นวันเข้าพรรษา เรื่องที่จะพูดกันก็คือเรื่องเกี่ยวกับพรรษา

พรรษา หมายถึง ฤดูฝน ฤดูฝนหนึ่งก็เรียกว่าพรรษาหนึ่ง มีเรื่องที่จะต้องประพฤติปฏิบัติให้สอดคล้องกันกับเรื่องของฤดูฝน มีทางที่จะพิจารณากันเป็น ๒ ทาง

คำว่า พรชชา ความหมายในทางวินัย

คำว่าพรชชาหรือฝนนี้ ความหมายในทางวินัยก็มีความหมายว่าจะต้องอยู่ประพฤติปฏิบัติประจำถิ่น ไม่ท่องเที่ยวไป และประพฤติกระทำให้ดีที่สุดตลอดฤดูฝน

คำว่า พรชชา ความหมายในทางธรรมะ

ถ้าจะกล่าวโดยความหมายข้างฝ่ายธรรมะ ท่านอุปมา'ฝน' นี้ว่าเหมือนกับ 'กิเลส' ซึ่งรื้อรุดจิต ถ้าจิตอบรมไว้ไม่ดี กิเลสก็รื้อรุดจิต เหมือนกับหลังคาที่มุงไม่ดีฝนก็รื้อรุดบ้าง นั้นจะได้กล่าวให้เนื่องกันไป

ความหมายในทางวินัย

โดยความหมายทางวินัย เป็นเวลาที่จะทำอะไรให้ดีที่สุด
นี้ท่านทั้งหลายก็ควรจะถือเอาโอกาสนี้ แม้ว่าขมราวาสทั้งหลายก็ถือ
ความหมายอันนี้ได้ด้วยเหมือนกัน

สำหรับภิกษุชั้นนั้นแน่นอน ถ้าเป็นอย่างพุทธกาลเที่ยวไปไม่มี
หยุด ครั้นถึงฤดูฝนก็ต้องหยุดจำพรรษาอยู่ในที่แห่งใดแห่งหนึ่งโดย
วินัยบัญญัติไว้ ไม่ให้ท่องเที่ยวไป จึงหยุดอยู่ ณ ที่แห่งใดแห่งหนึ่ง
ไม่ให้เดินทางไกล ที่นี้ทำประโยชน์ทุกอย่างเท่าที่จะทำได้ ทั้ง
ประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น

ที่เป็นประโยชน์ตนก็ฝึกฝนธรรมวินัย ประพฤติปฏิบัติ
สมาธิภาวนาให้ดีเป็นพิเศษ ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นก็เทศนาสั่งสอน

อบรมหมู่สัตว์ให้มีความรู้ความเข้าใจในธรรมะเป็นเครื่องกำจัด
ทุกข์แห่งตน

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งฆราวาส
มีกิจการงานมาก เมื่อมีกิจการงานมากมันก็มีเรื่องที่จะต้องให้
เกิดทุกข์หรือเกิดปัญหามาก ถ้าจิตใจไม่มั่นคงมันก็เดือดร้อน
และเป็นทุกข์ จึงต้องรู้จักทำจิตใจให้มั่นคง

พระสงฆ์ไม่เดินทางไกลในพรรษาก็มีโอกาสสั่งสอน
ประชาชนในถิ่นนั้นๆ ให้มีความรู้ความเข้าใจในธรรมะของพระ
ผู้มีพระภาคเจ้าให้สำเร็จประโยชน์ยิ่งๆ ขึ้นไป เป็นที่พอใจด้วยกัน
ทั้งสองฝ่าย

เดี๋ยวนี้ก็ดูจะมีธรรมเนียมเกิดขึ้นว่า ในฤดูพรรษานี้ แม้ที่
เป็นฆราวาสก็ตั้งใจประพฤติธรรมะข้อใดข้อหนึ่ง อย่างใดอย่างหนึ่ง
ให้ยิ่งๆ ขึ้นไปกว่าธรรมดา หรือว่าประพฤติอย่างอุกฤษฏ์จนตลอด
พรรษา ก็เป็นการดี ฉะนั้นผู้ใดจะถือเอาการประพฤติปฏิบัติอย่างไร
ให้เป็นการปฏิบัติในชั้นอุกฤษฏ์อย่างหนึ่งหรือสองอย่างก็ตามแต่
จะทำได้ จนตลอดพรรษา ก็จะเป็นการดี ได้ชื่อว่าเข้าพรรษาด้วย
เหมือนกัน แม้จะเป็นฆราวาสก็ยังสามารถจะจำพรรษาได้ด้วย
การกระทำอย่างนี้

หวังว่ามรณาสถ์ทั้งหลายจะได้พิจารณาดูให้เป็นอย่างดี ให้สำเร็จประโยชน์ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยๆ เช่นบางคนจะถือว่าไม่สู้บุญหรือจนตลอดพรรษา มันก็เป็นเรื่องที่ดีและไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย เพราะมันต้องการบังคับจิตใจกันเป็นอย่างมากจึงจะทำให้สำเร็จได้

ขอให้ทุกคนถือเอาเป็นหลักปฏิบัติขัดเกลาตนเองด้วยกัน
จงทุกคนเถิด นี่เป็นความหมายในทางฝ่ายวินัย

อุปมา 'ฝน' เหมือนกับ 'กิเลส' ...

จิตใจของผู้ใดดำรงไว้ไม่ได้ ไม่มีธรรมะคุ้มครอง

กิเลสก็จะร่วรด ...

ถ้าดำรงจิตไว้เป็นอย่างดีก็ไม่ต้องเป็นอย่างนั้น

ความหมายในทางธรรมะ

ที่นี้ ความหมายในทางฝ่ายธรรมะนั้นก็ดังที่กล่าวแล้วว่า อุปมา 'ฝน' เหมือนกับ 'กิเลส' จะรด รั่วรดหลังคาที่มุงไว้ไม่ได้ หมายความว่า จิตใจของผู้ใดดำรงไว้ไม่ได้ ไม่มีธรรมะคุ้มครอง กิเลสก็จะรั่วรด คือเกิดแล้วเกิดเล่า เกิดแล้วเกิดเล่า อย่างมากมายทีเดียว ถ้าดำรงจิตไว้เป็นอย่างดีก็ไม่ต้องเป็นอย่างนั้น

ข้อนี้ก็ทำได้ด้วยกันทั้งฆราวาสและทั้งบรรพชิต คือการปฏิบัติ การอบรมจิตให้เป็นที่เข้าใจอย่างถูกต้อง แล้วก็ลงปฏิบัติดู เห็นผลขึ้นมากก็ปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไป จนได้รับผลในระดับสูงสุดได้

หรือจะกล่าวให้หมดจดสิ้นเชิงก็ต้องกล่าวว่า รักษาศีลสมาธิ ปัญญา ทั้ง ๓ อย่างให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

ศีล

เป็นผู้มีศีลสุดความสามารถที่จะมีได้ เป็นผู้รู้ความมุ่งหมายของศีล ว่าได้แก่การควบคุมกายและวาจาให้สะอาดปราศจากโทษโดยประการทั้งปวง ไม่จำเพาะแต่จะแจกเป็น ปานาฯ อทินนาฯ กามาฯ อย่างนี้ก็หาไม่ได้ แต่หมายความว่า จะรักษากายและวาจาให้ปราศจากโทษไม่ว่าจะเป็นชนิดใด ๆ ชนิดเล็กชนิดใหญ่ ชนิดสูงชนิดต่ำ ให้ปราศจากโทษ เป็นกาย วาจา ที่สะอาด เป็นมนุษย์ที่สะอาดทั้งกายและวาจา

สมาธิ

แล้วก็มีสมาธิ คือมีจิตสะอาด ดำรงจิตไว้โดยวิธีปฏิบัติที่เรียกว่า สมาธิ ซึ่งก็มีความหมายสรุปได้สั้น ๆ สั้น ๆ ประโยคเดียว คำเดียว ว่า *เอกัคคตาจิต* — มีพระนิพพานเป็นอารมณ์

เอกัคคตาจิต — มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ คำพูดคำนี้เป็นที่สรุปรวมของสมาธิทั้งหมดทั้งสิ้น ซึ่งจะมีอยู่ที่ลึบวิธีก็ตาม ความหมายมันก็เป็นอย่างเดียวกันเท่านั้น คือว่าทำจิตให้เป็นเอกัคคตาจิต *เอกัคคะ* แปลว่า มียอดยอดเดียว, *เอกะ* แปลว่า เดียว, *อัคคะ* แปลว่า ยอด, *เอกัคคะ* แปลว่า มียอดเดียว, *เอกัคคตา* แปลว่า

ภาวะแห่งความมีจิตยอเดียว เอกัคคตาจิตก็คือจิตที่มีภาวะเป็น
ยอชยอเดียว

ข้อนี้ก็คือ ธรรมดาจิตนั้นฟุ้งซ่าน ไม่มียอชยอได้ หรือถ้า
จะนับเป็นเรื่องๆ มันก็มากเรื่องหรือหลายยอ แล้วมันฟุ้งซ่าน
ถ้ามันมียอชยอเดียวมันก็คือมีอารมณ์อย่างเดียว มีการกำหนด
อยู่เพียงอย่างเดียว เช่นว่าจะมีธรรมะเป็นอารมณ์ แล้วก็กำหนด
เป็นธรรมะไปเสียให้หมด หน้าที่การงานทุกอย่างทุกประการ
ก็กำหนดให้เป็นธรรมะ ธรรมะคือหน้าที่ หน้าที่คือธรรมะ ก็กำหนด
ธรรมะเป็นอารมณ์ จิตจดจ่ออยู่ที่นั่นเพียงอย่างเดียวก็เรียกว่า
มีอารมณ์เดียว เมื่อทำได้สำเร็จก็เรียกว่ามียอชยอเดียว

หรือใครจะกำหนดอย่างอื่นก็ได้ แต่มันเป็นเรื่องเดียว
จดจำอยู่ในจิตทุกอิริยาบถ ทุกเวลา ทุกสถานที่ นี่มันก็เกิดเป็น
จิตที่พิเศษขึ้นมา คือเป็นจิตที่มีความบริสุทธิ์ไม่มีกิเลสรบกวน
เป็นจิตที่ตั้งมั่น เข้มแข็ง แน่วแน่ รวมกำลังเป็นอันเดียวกันทั้งหมด
ทั้งสิ้น แล้วมันก็เป็นสิ่งที่ว่องไว กลายเป็นจิตที่ว่องไว คล่องแคล่ว
ควรแก่การงานทางจิต นี่ถ้าหากว่าทำสำเร็จเป็นเอกัคคตาจิต
มันก็มีลักษณะเป็นจิตบริสุทธิ์ เป็นจิตตั้งมั่น เป็นจิตคล่องแคล่ว
ว่องไว ต่อหน้าที่ของจิต

เพราะเอกัคคตาจิตเช่นนี้มุ่งหมายให้นิพพานเป็นอารมณ์
ในเบื้องต้น และก็เป็นเบื้องต้นในอนาคต เป็นเบื้องต้นอยู่
ตลอดเวลา เอกัคคตาจิตมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ทั้งเดี๋ยวนี้และ
ทั้งต่อไป ทำได้อย่างนี้ก็เรียกว่าทำสมาธิสำเร็จ โดยความหมาย
อันหมดสิ้นครบถ้วนของคำว่า สมาธิ ต่อจากทำศีล คือมีความ
สะอาดทางกาย ทางวาจา มาแล้ว ก็ทำจิตให้มีความสะอาด
อย่างนี้อีก

ปัญญา

ที่นี้ก็ยิ่งเหลืออยู่แต่ปัญญา ปัญญา แปลว่า ความรอบรู้
รู้ครบถ้วนที่ควรจะรู้ ครบถ้วนก็คือครบถ้วนสำหรับการที่จะดับทุกข์
ได้ ถ้าสำหรับเรื่องที่จะดับทุกข์ได้แล้วเป็นรู้หมด ก็เรียกว่ารู้ครบถ้วน
ตรงตามความหมายของคำว่าปัญญา ปัญญา ๒/๕ แปลว่า ครบถ้วน
ญา แปลว่า รู้ ปัญญาหรือปัญญาก็แปลว่ารู้อย่างครบถ้วนในเรื่อง
ที่เกี่ยวกับการดับทุกข์ นี่ก็เป็นผู้รู้ที่อยู่อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งว่า
ความทุกข์เป็นอย่างไร เหตุให้เกิดทุกข์เป็นอย่างไร ความดับแห่ง
ทุกข์เป็นอย่างไร ทางให้ถึงความดับแห่งทุกข์เป็นอย่างไร ซึ่งเรา
เรียกกันว่า อริยสัจจ์ ๔

ครั้งรู้ว่า ความทุกข์เป็นอย่างไรก็ย่อมจะรู้เหตุของความทุกข์ ตัวมีความทุกข์เดือดร้อนตื่นเร่าๆ เผลอนอยู่ในจิตใจเป็นความทุกข์ แล้วก็ใคร่ครวญดูให้ดีจนพบว่า อ้าว มันมีเหตุมาจากการยึดมั่นถือมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วก็ไม่ได้ตามที่ต้องการบ้าง หรือได้ตามที่ต้องการเอามาหลงรักหลงติดอยู่บ้าง มันเป็นความทุกข์ที่เผลอนจิตใจเพราะเหตุว่า มันมีสิ่งที่เรียกว่ากิเลส คือความอยาก และความยึดมั่นถือมั่น

ความอยากคือตัณหา มันอยากในสิ่งที่พอใจ มีความรู้สึกอยากในใจ แล้วก็มีความรู้สึกว่าเป็นตัวกู้อย่างอยาก ความรู้สึกเป็นตัวกู้อย่างอยากเพิ่งเกิดต่อเมื่อมีความอยากเกิดขึ้นเสียก่อน เรื่องทางจิตใจมันเป็นอย่างนี้ ความอยากเกิดก่อนผู้อยาก พอเกิดความรู้สึกอยากแล้วจึงเกิดความรู้สึกว่ามีตัวตนผู้อยาก ทางจิตใจเรื่องมันเป็นอย่างนี้ ซึ่งก็แปลกอยู่ว่าความอยากเกิดขึ้นก่อนตัวผู้อยาก ก็เป็นเรื่องที่ควรจะสังเกตให้เข้าใจไว้ แล้วก็ดูจนรู้ว่า ถ้าไม่มีความอยาก มันก็ไม่มีทุกข์ เพราะเมื่อไม่มีความอยากก็ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด เป็นความว่างแล้วมันก็ไม่เป็นทุกข์

ทีนี้ก็ดูต่อไปว่า ทำอย่างไรจึงจะเป็นอย่างนั้น มันก็มาเรื่อง

เดียวกันอีกแหละว่าจะต้องประพฤติกะทำอย่างถูกต้องทั้งทาง
กาย ทั้งทางวาจา ทั้งทางจิต ทางสติปัญญา

รู้สิ่งที่ควรจะรู้ คือรู้สิ่งที่เคยโง่เคยหลง หรือ กำลังโง่กำลัง
หลงอยู่ รู้ประจักษ์ชัดทีเดียวว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างไร ความโง่ในเรื่อง
ทุกเรื่องที่เราเรียกว่า สังขาร คือสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย

อนิจจัง —ไม่เที่ยง ทุกขัง —เป็นทุกข์ อนัตตา —มิใช่ตัวตน
ถ้าไม่รู้ตามที่เป็นอย่างจริงมันก็เห็นตรงกันข้าม คือเห็นเป็นของเที่ยง
ที่จะเอาตามใจตัวได้ เห็นเป็นสุขคือพอใจ และเห็นเป็นอัตตา
ว่าสิ่งนั้นๆ เป็นตัวตน ที่ตนจะยึดถือเอาได้ นี่เห็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา เป็นประมวลแห่งเรื่องที่ต้องเห็น ต้องรู้ตามที่เป็นอย่างจริง

เมื่อเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายแล้ว
มันก็ไม่เกิดความรัก หรือความอยาก หรือความหลง อยากยึดมั่น
ถือมั่นในสิ่งใด เพราะว่าสิ่งนั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
แต่ถ้าไม่ดูให้ดีก็ไม่เห็น จะรู้สึกว่าเป็นเรื่องไม่สำคัญ เป็นเรื่อง
เอาไว้ล้อกันเล่นเสียมากกว่า

คำสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
นี้ถูกเอาไปใช้เป็นคำล้อกันเล่น อย่างนี้มันก็ไม่ได้รับผลอะไรเลย
เป็นเรื่องเสียหาย เรื่องนี้มีไว้สำหรับศึกษาสำหรับพิจารณาเพื่อ

จะทำจิตที่อบรมดี ป้องกันดี ที่ฝนจะรั่วรดไม่ได้ หมายความว่า ถ้าจิตมันมุงอยู่ด้วยอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งฝนคือกิเลสต้นหามา มันก็รั่วรดไม่ได้

นี่พยายามศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจโดยแท้จริง ถึงความจริงของสิ่งปรุงแต่งทั้งปวง สิ่งทั้งปวงนอกจากพระนิพพาน แล้วก็สิ่งปรุงแต่งทั้งนั้น พระนิพพานสิ่งเดียวไม่ใช่สิ่งปรุงแต่ง นอกนั้นก็สิ่งปรุงแต่งทั้งนั้น เป็นนาม เป็นรูป เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นอึดตบถ เป็นจิต เป็นขันธ เป็นธาตุ เป็นอะไรก็ตาม เป็นสิ่งปรุงแต่งทั้งนั้น

จำคำนี้ไว้ให้ดีว่า สังขาร สังขาร แปลว่า สิ่งปรุงแต่ง เพราะว่ามันถูกปรุงแต่ง แล้วมันยังจะปรุงแต่งสิ่งอื่นต่อไป คำว่า สังขาร สังขาร มีความหมายอย่างนี้ ช่วยจำกันไว้ให้ดี ๆ *สังขาร* เป็นภาษาบาลี แปลเป็นไทยก็แปลว่า สิ่งปรุงแต่ง

คำว่า สิ่งปรุงแต่ง นี้มีความหมาย ๒ ด้าน คือ ด้านหนึ่ง มันถูกปรุงแต่งขึ้นมาเรียกว่า สังขาร ทีนี้มันก็ปรุงแต่งสิ่งอื่นต่อไป อีกก็ยังเรียกว่า สังขาร อีกนั่นแหละ ดังนั้นสิ่งที่เรียกว่าสังขาร จึงเป็นเรื่องวุ่นวาย ยุ่งยาก คือมีการปรุงแต่งไม่ให้หยุด ไม่ให้สงบ ไม่ให้ปรกติ

ที่นี้ที่เรียกว่าปรุงแต่ง ปรุงแต่ง มันมีมูลมาจากความไม่รู้ เรียกว่าอวิชชา อวิชชา สภาวะที่ปราศจากความรู้ที่ถูกต้อง มันไม่มีความรู้ที่ถูกต้องก็เรียกว่า อวิชชา ครั้นมันรู้ไม่ถูกต้อง มันก็รู้ผิดไปหมด มันไม่เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือมันเห็นสิ่งที่เป็น อนิจจังเป็นนิจจังไปเสีย ว่าเป็นของเที่ยงไปเสีย สิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุขไปเสีย และสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตาไปเสีย

เมื่อเห็นอย่างนี้ มันก็ย่อมต้องหลงรัก ย่อมต้องการอย่างยิ่ง ย่อมยึดมั่นอย่างยิ่งเป็นธรรมดา นั่นแหละคือการปรุงแต่ง

อวิชชาที่ทำหน้าที่ปรุงแต่งให้เกิดความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความวิตกกังวล อาลัยอาวรณ์ อิจฉา ริษยา หึงหวง สารพัดอย่างที่เป็นทุกข์เป็นความร้อนที่เผาผลาญจิตนี้เรียกว่า ฝนมันร่ำรดแล้ว ฝนมันร่ำรดจิตที่มุงไว้ไม่ดี รั่วพูลงมา จะเป็นความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความวิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ ความอิจฉาริษยา ความหึงความหวง อีกมากมายหลายสิบประการ ฝนร่ำรดกันใหญ่แล้ว

พยายามมีสติสัมปชัญญะ ดำรงจิตไว้ด้วยธรรมะซึ่งเป็นเครื่องป้องกัน คือความรู้เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเอง สามคำนี้สำคัญมาก ทำให้เกิดความรอดตั้งแต่ขั้นต้นๆ แล้วก็

รอดต่อไปตามลำดับ จนเป็นทางรอดครั้งสุดท้าย ทุกชั้นแห่ง
ความรอด ล้วนแต่เป็นการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ว่า
เป็นการเห็นที่ยิ่งขึ้นไปๆ ชัดแจ้งยิ่งขึ้นไป ชัดแจ้งยิ่งขึ้นไป
เป็นชั้นๆ

ปุถุชนที่แสนจะโง่ ครั้นเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เป็น
ปุถุชนชั้นดี ปุถุชนชั้นดีเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ยิ่งขึ้นไป
ก็เป็นอริยบุคคลขั้นต้นๆ เช่นเป็นพระโสดาบัน เป็นต้น เป็น
พระโสดาบันแล้วก็เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ยิ่งขึ้นไปก็เป็น
พระสกิทาคามี เป็นพระอนาคามี กระทั่งในขั้นสุดท้ายก็เป็นพระ
อรหันต์ เพราะเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถึงที่สุดหมดจดสิ้นเชิง

ฉะนั้น ขอให้สังเกตดูให้ดีๆ ที่ว่าความรู้เพียง ๓ ประการนี้
เท่านั้น ทำให้เกิดความรอดไปตามลำดับๆ จนกระทั่งเป็นพระ
อรหันต์ เป็นผู้มิภาวะแห่งนิพพานโดยสมบูรณ์คือภาวะที่ว่างจาก
กิเลส ว่างจากความทุกข์

ขอให้รู้จักสิ่งๆ ที่เรียกว่าปัญญา ปัญญา ใ่วว่ามันมีลักษณะ
อย่างไร มีลักษณะอย่างไร

เมื่อดำรงตนอยู่ด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา โดยนัย
ดังกล่าวแล้ว ก็เป็นอันว่าที่มุ่งหลังคาหรือเครื่องรักษาจิตถึงที่สุด

ซึ่งจะทำเป็นพิเศษให้ดีที่สุดในช่วงเวลาแห่งพรรษา ตามขนบธรรมเนียมที่มีมาในวงศ์ของพระอริยเจ้า เป็น*อริยวังสปฏิบัติ* คือ เป็นเครื่องปฏิบัติสืบๆ กันมาของพระอริยเจ้า

หวังว่าท่านทั้งหลายจะได้มีความเข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับคำว่าพรรษา หรือเข้าพรรษา หรือจำพรรษามาพอสมควรแล้ว สำหรับจะได้ดำเนินตนให้เป็นไปตามนั้น ตามสติกำลังของตน

สรุปและบททวน

บททวนอีกทีหนึ่งก็ว่าพรรษา พรรษานี้โดยความหมายทางวินัยก็คือว่าไม่เที่ยวไปในฤดูฝน ซึ่งเป็นความลำบากตน ลำบากแก่ตนเองหรือจะทำความเสียหายให้แก่ผู้อื่น

ดังที่มีคำกล่าวไว้ว่า เมื่อจาริกไปในฤดูฝน ก็เหยียบย่ำข้าวกล้าหรือพืชพันธุ์อะไรของชาวบ้าน ภิกษุไม่ควรทำอย่างนี้ แล้วก็ไม่ต้องลำบากเกี่ยวกับฝนก็อยู่เสียในที่แห้งเดียว

ถ้าเป็นครั้งพุทธกาล มันก็แยกกันอย่างเห็นได้ชัด เพราะภิกษุในครั้งพุทธกาลเที่ยวไปตลอดเวลา เที่ยวไปๆ จาริกไป ส่วนภิกษุสมัยนี้ไม่ได้ไปไหน จะเป็นฤดูฝนหรือไม่ใช่ฤดูฝนก็ไม่ได้ไปไหน หรือมักจะไม่ไปไหน มันก็เลยเหมือนกันไปเสียหมด

ที่นี่ยิ่งไปกว่านั้นก็คือว่า ฤดูฝนเสียอีกกลับเที่ยวไป ก็ยังมีพระภิกษุ
นี้ขึ้นรถลงเรือในฤดูฝนมากอยู่เหมือนกัน ตามที่สังเกตเห็น นี่ก็
คือไม่เคารพวินัย ถ้าจะมีความเคารพในวินัยอย่างแท้จริง จะต้อง
อธิษฐานจิตไม่ไปไหนจนตลอดฤดูฝน เว้นแต่เรื่องจำเป็นที่สุด
จำเป็นโดยความบริสุทธิ์ใจจะไม่ใช่แก้งว่า เดียวนี้มันแก้งว่า
มันก็สัตว์ตาหะเกือบจะตลอดพรรษา นี่ความหมายทางพระวินัย
คือไม่ไปไหนในฤดูฝน หยุดอยู่ทำหน้าที่ในการประพฤติพรหม-
จรรย์เป็นอย่างยิ่ง

ที่นี้ถ้ากล่าวความหมายโดยทางธรรมก็คือว่าจะคุ้มครอง
จิตไม่ให้ฝนร่วรด คือมีการประพฤติปฏิบัติ จัดสรรทุกเรื่อง
เกี่ยวกับจิต เพื่อไม่ให้กิเลสเปรียบดังฝนนั้นร่วรดจิต ทำความเพียร
ทางจิตไม่ให้ฝนร่วรดจิต แต่ว่าทำความเพียรทางจิตชนิดนั้นต้องมี
ศีลด้วย ต้องมีสมาธิด้วย

มีศีลคือเตรียมพร้อมในด้านร่างกายและวาจา ให้เป็น
พื้นฐานสำหรับการเป็นอยู่ แล้วก็อบรมสมาธิให้จิตมีกำลัง ให้
จิตคล่องแคล่วว่องไวในหน้าที่การงานของจิต แล้วก็เจริญปัญญา
แจ่มแจ้งอยู่ในความหมายของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในสิ่ง

ปฐกัณฑ์ทั้งหลายทั้งปวง ทำได้อย่างนี้ชื่อว่าจำพรรษาอย่างยิ่ง
ไม่ว่าจะเป็นพระหรือเป็นฆราวาส ทำได้อย่างนี้ชื่อว่าเป็นผู้จำพรรษา
อย่างยิ่ง ขอให้ทุกคนพยายาม

เอาตามได้ชี้แจงถึงเรื่องความหมายหรือใจความสำคัญของ
คำว่าพรรษามาพอสมควรแก่เวลาแล้ว จะต้องยุติไว้แต่เพียงเท่านี้
ก่อน เพราะยังมีกิจที่จะต้องทำต่อไปตามพิธีระเบียบพิธีของ
พระสงฆ์ทั้งหลาย ดังนั้นจึงยุติธรรมเทศนาด้วยการตักเตือนว่า
ทุกคนจงมีการจำพรรษาให้ถึงที่สุดแห่งกำลังจิตใจ สติปัญญา
ของตน จะได้เจริญงอกงามในธรรมวินัย ในพระศาสนาแห่งสมเด็จพระ
พระบรมศาสดายิ่งๆ ขึ้นไป ธรรมเทศนาสมควรแก่เวลา

เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้.

มีศีลคือเตรียมพร้อมในด้านร่างกายและวาจา

...

อบรมสมาธิให้จิตมีกำลัง ให้จิตคล่องแคล่ว
ว่องไวในหน้าที่การงานของจิต

...

เจริญปัญญาแจ่มแจ้งอยู่ในความหมายของ
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

คำแนะนำภิกษุผู้บวชใหม่

สำหรับผู้บวชใหม่ไม่เคยรู้เรื่อง เราจะจำพรรษาโดย
ความหมายดังที่กล่าวแล้วในเทศนาเมื่อตะกัณนี้ ที่นี้ข้อปฏิบัติก็คือ
ว่าจะอยู่ในอาวาสนี้ตลอด ๓ เดือน ถ้ามีกิจจำเป็นโดยบริสุทธิใจ
สัตตาทะ ไปได้ ก็ศึกษาเรื่อง สัตตาทะ เาเอง

ที่นี้คำว่า อาวาส นี้หมายถึงเขตวัดนี้ ซึ่งถามเอาเอง

จะรักษาอรุณคือวันใหม่ นะไว้คืออยู่ในอาวาสนี้ทุก ๆ อรุณ
ทุก ๆ อรุณของวัน แต่ถ้าอยู่ทั้งวันทั้งคืนแล้วก็ไม่มีปัญหาอะไร
ถ้ามีกิจธุระไปไหนต้องกลับมา เกี่ยวกับกรณับวันนับอรุณ ถ้ามา
ทันอรุณก็นับว่ามีวันนั้นเป็นของที่ได้รับ ที่ได้รับประโยชน์

ที่นี้ก็คือโอกาสพูด ถ้าในระยะพรรษานี้จึงพยายามทำ

สิ่งที่ควรกระทำนั้นให้ดีที่สุด กิจวัตรทั้งหลายพยายามทำให้ดีที่สุด การบิณฑบาต การกวาดวัด การรักษาความสะอาด การทำกิจต่างๆ ที่รู้กันดีเพราะว่ามีการกระทำให้เห็นอยู่ แล้วที่นี้วัดนี้ยังมีกิจวัตรอีกอันหนึ่งคือวันกรรมกร วันโกน ๗ ค่ำ นี้กรรมกรเพื่อหัดนิสัยไม่เห็นแก่ตัว เพื่อขุดเกลานิสัยแห่งความเห็นแก่ตัวไม่เห็นแก่ผู้อื่น ฉะนั้นวันกรรมกรขอให้สมัครทำกิจกรรมที่ควรจะทำนั้น โดยไม่ต้องรับแม้แต่คำว่าขอบใจจากใคร ขอบคุณ ขอบใจจากใครก็ไม่ต้องรับ เพราะว่าเราต้องการจะฝึกฝนการทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เพื่อขุดเกลาคความเห็นแก่ตัวของตัวเอง

ฉะนั้น ขอให้ทำกิจให้สมบูรณ์ทั้งเพื่อตัวเองและทั้งเพื่อผู้อื่นอย่างนี้ นี่เป็นเรื่องที่ว่าจะกระทำในพรรษา ในฐานะที่เป็นเรื่องพรรษา โดยรายละเอียดไม่ต้องพูดวันนี้เพราะมันดึกแล้ว แต่ขอบอกเป็นเบื้องต้นว่า ทำสิ่งที่ควรทำให้เต็มความสามารถที่สุดทุกวันๆ เข้าพอ.

อตตนา โจทยตตนา
ปฏิมเสตมตตนา
โส อตตคตฺโต สติมา
สุขํ ภิกฺขุ วิหาหสิ.

เธอ จงตั้งเตือนตน ด้วยตน
เธอ จงพิจารณาตน ด้วยตน
เธอ มีสติปกครองตนได้แล้ว
จักอยู่เป็นสุขสบาย นี้ะภิกขุ!

พระพุทธกาลิต (ภิกขุวัคค์ ธ.ช. ไตร. ล.๒๕ น.๖๖.)

สมุดบันทึกปฏิบัติธรรมรายวัน
แบบพุทธทาส

คำชี้แจง

"สมุดบันทึกการปฏิบัติธรรมรายวันแบบพุทธทาส" เป็นเครื่องมือที่ท่านอาจารย์พุทธทาสประดิษฐ์ขึ้นด้วยองค์เอง สำหรับใช้ในช่วงเข้าพรรษา พ.ศ. ๒๔๗๗ (อายุ ๒๙ ปี) จัดพิมพ์ใช้ในสำนักสวนโมกขพลารามและเผยแพร่ครั้งแรกเมื่อ ๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๗๗ จำนวน ๒๕๐ ฉบับ

เมื่อกาลพรรษาศกนี้มาถึง ผู้จัดทำหนังสือธรรมะใกล้มือเห็นเป็นโอกาสที่พวกเราจะได้ศึกษาวิธีเข้าพรรษาแบบพุทธทาสไปด้วยกัน จึงขอนำเครื่องมือของท่านอาจารย์พุทธทาสขึ้นนี้มาพิมพ์เสนอ

โดยได้คัดเนื้อหาสำคัญๆ ได้แก่ คำอธิบายวิธีการใช้สมุด, อนุบายข่มใจ, ตัวอย่างการเขียนบันทึกของท่านพุทธทาส มาจากอนุทินปฏิบัติธรรมและคงรูปภาษาไว้ทุกประการ พร้อมทั้งได้จัดทำแบบฟอร์มการบันทึก สำหรับบรรพชิต และสำหรับคฤหัสถ์ เพิ่มเติมเข้ามา เพื่อท่านผู้สนใจสามารถทำสำเนา และทั้งได้พิมพ์สมุดขึ้นเฉพาะด้วย หากท่านจัดหาสมุดบันทึกที่มีการจัดพิมพ์แยกเป็นการเฉพาะนี้มาบันทึกได้ก็จะสะดวกที่สุด

ท้ายนี้หวังว่า ท่านจะไม่ปล่อยให้พรรษานี้ผ่านไปเปล่า และหวังว่า "สมุดบันทึกการปฏิบัติธรรมรายวันแบบพุทธทาส" นี้ จะช่วยให้ท่านผ่านพรรษานี้ไปอย่างมีความหมาย.

คำอธิบายการใช้สมุดนี้

(ก่อนใช้ ต้องตรวจดูแบบฟอร์มนี้แล้วอ่านคำอธิบายให้เข้าใจเสียก่อน)

พอตื่นนอนเช้า จะต้องตรอกวันเดือนปีและอายุของตน
เป็นการฝึกสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ. เมื่อถึงเวลาควรตรอกช่องใด
จงตรอกช่องนั้น ที่ไม่มีตรอกก็ขีดเสีย. ตรอกโดยตนเองให้ตรงตามที
เป็นจริงอย่างเรียบร้อยที่สุด. อานิสงส์พิเสสจะทำให้เป็นผู้มีระเบียบ
ยิ่งขึ้น.

ในข้อ ก. ทุกแห่ง คือช่องที่จะให้คะแนนตัวเอง, ถ้าสิ่งนั้น
ในวันนั้นบริสุทธิ์ ก็จงหมายเหตุลงไปว่าบริสุทธิ์ หรือจะใช้เขียน
วงกลมให้โตสักหน่อยลงไป และปล่อยให้ว่างอยู่แทนการเขียนเป็น
ตัวอักษรก็ได้. ถ้าเศร้าหมอง จงขีดหรือจุดลงในวงกลมนั้น เท่าจำนวน
ที่เศร้าหมองกี่ครั้งหรือกี่สัปดาห์.

ส่วนข้ออื่นนอกจากข้อ ก. ไม่มีการเก็บคะแนน เป็นแต่เขียน
ตรอกลงไปตามเรื่องราวที่ต้องการ, หรือท่านจะใช้วิธีหนึ่งวิธีใดที่
สะดวกแก่ท่านก็ได้. จะแยกอธิบายละเอียดดังต่อไปนี้ :-

[๑] ส่วนศีล.

ข้อ ก. ปาติโมกษ์ คือสัปดาห์ในพระปาติโมกษ์. อินทริย์
คือตาหูจมูกลิ้นกายใจ ในอินทริย์สังวรศีล. อาชีวะ คือการแสวงหา
และรับอาหารหรือปัจจัยอย่างอื่นมาเพื่อบริโภค. ปัจจเวกชน คือการ
พิจารณาเสียก่อนบริโภค เพื่อเป็นการบริโภคที่สะอาดปราศจาก

หนี้สิน. มารยาท คือสิกขาบทนอกปาติโมกข์ที่เรียกว่าอาภิสมา-
จารยกาสิกขา. โจร คือที่เป็นที่เที่ยวไป ตรงกันข้ามกับบอโจร.
ไปในที่ไม่ควร เป็นการเสียโจร

การวินิจฉัย. ในข้อปาติโมกข์ ถ้าล่วงสิกขาบทข้อใดข้อหนึ่ง
หรือจิตต์ประกอบด้วยเมถุนสังโยค เรียกว่าปาติโมกข์เศร้าหมอง.
เกิดความยินดีในร้ายขึ้นเพราะตาทูจผูกพันกายใจทางใดทางหนึ่ง
ก็ตาม เรียกว่าอินทริย์เศร้าหมอง.ระลึกได้ว่าการแสวงหา หรือการ
รับปัจจัยอันใดอันหนึ่งที่ไม่สมควรแก่เพศสมณะมาบริโภค เรียกว่า
อาชีวะเศร้าหมอง. ลืมพิจารณาเมื่อบริโภคปัจจัยอย่างใดอย่าง
หนึ่งจนล่วงเวลาของการพิจารณาไป เรียกว่าปัจจุเวกขณหรือปัจจุย-
สนนิสติดศีลเศร้าหมอง. ล่วงสิกขาบทจำพวกเล็กน้อยที่จัดเป็นวัตร
อันควรประพฤติให้ยิ่งขึ้นไป เรียกว่ามารยาทเศร้าหมอง. ไปสู่ที่โจจร
คือหญิงแพศยา หญิงหม้าย สาวเที้อ ภิกขุณี คนถูกตอน โรงสุรา
เรียกว่าโจจรเศร้าหมอง. ต่อเมื่อตรงกันข้ามกับที่ว่ามานี้หรือไม่
เศร้าหมอง เรียกว่าบริสุทธิติ.

ส่วนข้อ ข. เนื้อความชัดเจนแล้ว.

ข้อ ค. คือเมื่อสุดวันลง นับดูว่าในทกอย่างนั้น มีที่บริสุทธิติ
ก็อย่างก็เป็นอันว่าวันนี้บริสุทธิติเท่านั้นคะแนน ในคะแนนเต็ม ๖ คะแนน.
ถ้าในวันนั้นต้องอาบัติที่ชื่อที่วัตร ก็ตรอกลงในช่องสุดท้าย ถ้าไม่มีต้อง
ก็ขีดเสีย. สำหรับฆราวาส พึงเทียบเคียงกันให้ตรงกับศีลที่เพศของ

ตนจะสามารถได้ เช่นปาติโมกข์เทียบกับศีลห้าหรืออุโบสถศีลแล้ว แต่คนสมานานอะไรอยู่เป็นสำคัญ, ข้อออกนั้นก็เหมือนกัน เป็นแต่น้อยหรือต่ำลงมากกว่าที่พระภิกษุถือเท่านั้น. ควรตั้งกติกาสำหรับตนเองเสียให้แน่นอนคราวหนึ่ง ก็จะใช้ได้ตลอดไปโดยสะดวก.

[๒] ส่วนอุตงค์.

ข้อ ก. คำอธิบายเลียดพึงดูในแบบแผนที่ใช้ศึกษากัน เช่นธรรมวิภาค ปริเฉทสอง หรือวิสุทธิมรรค ตอนอุตงค์คินเทส. สำหรับสมุทบันทึกลี้จะวางหลักกว้างๆ ว่า อุตงค์ทุกข้อประพุดติลวงลงไปโดยไม่มีเจตนา เช่นความจำเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งบังคับ แต่ไม่ยินดีในการลวงนั้น อุตงค์นั้นไม่ถึงกับแตกทำลาย เป็นแต่เศร้าหมอง. และถ้าแม้ทางกายไม่ได้ลวง แต่ใจก็ยินดีในการลวง อยากจะลวงถึงกับพยายาม แม้ยังไม่ได้ลวงก็นับว่าเศร้าหมอง. ถ้าลวงด้วยกายด้วยใจก็ยินดีด้วย นับว่าอุตงค์แตกหรือทำลาย. แต่ถ้าท่านผู้ใช้จะวางเกณฑ์เพื่อความสะดวกอย่างอื่นแปลกจากนี้ ก็ใช้ได้แล้วแต่ควร.

สำหรับผู้ใช้ภิกษุ เช่นสามเณรและอุบาสก มีอุตงค์ที่ถือได้น้อยลงมา. อุตงค์ที่ไม่อาจถือโดยตรง จะอนุโลมถือได้โดยเปรียบเทียบ เช่นฆราวาสจะใช้ผ้าถุงห่มแต่สามคู่ เป็นต้น เหมือนที่ภิกษุใช้จีวรเพียงสามผืน จะได้ผลในการขุดเกลากิเลสเป็นอย่างเดียวกัน พึงปรับให้เหมาะกับเพศของตนตามที่ต้องการเป็นคนๆ ไป.

ข้อ ข. ต้องรู้เสียก่อนว่า ท่านถือจุดตั้งค้อยู่ในบัดนี้ทั้งหมดด้วยกันก็อย่าง เปนอันว่าคะแนนส่วนรวมเท่านั้นคะแนน แล้วจึงแยกนับดูตามที่บริสุทธิหรือเศร้าหมองในวันนั้น.

[๓] ส่วนการละอกุสลวิตก.

แบ่งเวลาวันหนึ่งและคืนหนึ่งออกเป็นส่วนละสี่ชั่วโมง. คอยระวังตรวจดูจิตต์ในส่วนแห่งวันและคืนนั้น ๆ. ถ้าไม่พบอกุสลวิตก และอุปกิเลสต่าง ๆ ก็ลงไปว่าบริสุทธิ, ถ้าพบก็เป็นอันว่าเศร้าหมอง, แม้จะเกิดชั่วขณะเล็กน้อยก็นับว่าเวลาส่วนนั้นจิตต์เศร้าหมอง.

ข้อ ข. คือแยกบันทึกอย่างละเอียด เช่นเกิดกี่ครั้ง มีอะไรเป็นเหตุ มีพิษหนักอย่างไรบ้าง. ถ้าไม่เกิดจะได้รับการสแปลกไปอย่างไรบ้าง. ราคะในที่นี้หมายเอาความกำหนดตำฤษณา, โลกคือความอยากทั่วไป, โกรธปฏิฆะ เป็นต้น รวมลงในโทสะ, อิศสาหรืออุษยารวมลงในพยาบาท, ถีนะมีทระอุทัจจุกุกุจะและวิจิกิจจา เป็นต้น รวมลงในโมหะ, สारัมภะ สาถยยะ เป็นต้น รวมลงในมานะ, หรือจะใช้หลักเกณฑ์การย่ออุปกิเลสในนวโกวาทนั้นก็ได้.

ข้อ ค. กัมมฐานประจำ คืออารักขกัมมฐานสี่อย่าง หรือ อภินทปัจจเวกขณก็ก็ได้. กัมมฐานพิเสศคือกัมมฐานอะไรก็ตามที่ตนกำลังฝึกอยู่ในเวลานั้น. การบันทึกผลของกัมมฐานในวันนั้นก็เพื่อจะให้รู้ผลติดต่อกันไปทุกวัน จะเปนแบบช่วยเหลือการศึกษา

วิชาทักมมฐานอย่างยิ่ง. วันไหนไม่ได้ผลหรือได้ผลอย่างไร มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร อุปสัคอย่างไร ...อย่างไร ทุกๆ อย่างอันจะพึงบันทึก ต้องบันทึกไว้ตามที่เป็นจริงจึงจะได้ผล.

ข้อ ง. วิธีเดียวกันกับส่วนสี่ข้อ ค.

[๔] ส่วนเบ็ดเตล็ด

ข้อ ๑, ร่างกาย หมายถึงความเป็นอยู่ของร่างกายในวันนั้น รวมทั้งโรคภัยไข้เจ็บด้วยว่า ดีหรือไม่ดี มีหรือไม่มี. อนามัย หมายถึงการบริหารกาย มีอริยาบทเป็นต้น ในวันนั้นดีหรือไม่ดีเป็นอย่างไร. สัจจะ หมายถึงชื่อตรงต่อตนเองและผู้อื่น ได้เสียไปหรือยังคงอยู่ อย่างเคร่งครัดอย่างไร. ความฝัน ลามากหรือไม่ลามก บันทึกไว้เป็นเครื่องวัดภาวะปรกติของร่างกาย, ความเป็นไปแห่งดวงจิตต์ และเหตุอันเนื่องแต่กัมมฐานประจำวัน มีเมตตาเป็นต้น เหล่านี้เกี่ยวข้องกับความฝันโดยตรง หรือมีความฝันเป็นเครื่องวัดส่วนหนึ่งด้วย.

ข้อ ๒, เป็นการสรุปชีวิตในวันนั้น ให้รู้ว่าเป็นสุขหรือเศร้าหมองอย่างไร รวมทั้งสี่ล ธุดงค์และการละอกุสลวิตก. เมื่อจะประมาณ พึงนับจำนวนธุดงค์ทั้งหมดที่ถืออยู่ ได้เท่าไรก็เป็นคะแนนเต็มส่วนธุดงค์ บวกเข้ากับสี่ลและอกุสลวิตกซึ่งมีอย่างละหก ก็เป็นคะแนนเต็มหรือส่วนรวมของทั้งสามอย่างในวันนั้น.

[๕] ส่วนพิเศษ.

สิ่งที่จะต้องทำพรุ่งนี้คืออะไรบ้าง ให้ตั้งเป็นสัจจะเอาไว้ เพื่อฝึกฝนตนให้ดียิ่งขึ้นทุกวัน จะกลายเป็นคนที่ทำกิจได้มากยิ่งขึ้น โดยเร็ว เป็นการฝึกที่มีผลดีเลิศ. มโนคติธรรม คือความคิดนึกอันเกี่ยวกับวิชาความรู้ในวันนั้น อันคิดได้เองหรือผุดขึ้น สรุปลงได้ เป็นหลักธรรมสั้น ๆ ว่าอย่างไร บันทึกไว้ทุกวัน เป็นการฝึกมันสมอง ให้ฉลาดและแข็งแรงขึ้นอย่างผิดคาด และยังบันทึกแนวความคิดเห็นของตนเองไว้เป็นประวัติการแห่งชีวิตอีกด้วย. ในวันแรก ๆ อาจไม่มีอะไรบันทึก แต่ถ้าท่านข้มใจให้สรุปบันทึกลงไปจนได้ สัก ๔-๕ วัน เท่านั้น รับรองว่าวันหลัง สมองจะมีให้ท่านบันทึกได้ทุกวันและดียิ่งขึ้น ในไม่กี่เดือน บันทึกนี้จะกลายเป็นของมีค่ามากสำหรับท่าน โดยประการต่างๆ นักปราชญ์ทั่วโลกรับรองว่าเป็นวิธีที่ฝึกมันสมอง ให้ฉลาดไม่มีวิธีไหนดีกว่าและง่ายกว่าจนใคร ๆ ก็ทำให้แก่ตัวเองได้. บันทึกเรื่องพิเศษนั้น แล้วแต่ท่านจะเห็นว่าอะไรควรบันทึกเป็นส่วนตัว ไม่มีจำกัด.

คำขอรับรอง

ถ้าเห็นว่าสมุดบันทึกแบบนี้ ยังมีส่วนไหนที่บกพร่องควรแก้ไขประการใดแล้ว กรุณาโปรดให้คำแนะนำไปยังคณะกรรมการฯ จะได้นำส่งผู้ให้กำเนิดแบบบันทึกนี้เพื่อพิจารณาต่อไป. หากจะส่งสมุดที่บันทึกเต็มแล้วไปให้คณะกรรมการฯ ขมบ้าง จะขอบใจมาก. ถ้ามีเรื่องหยาบคายควรปิดบัง ก็จงลงวนเป็นความลับและสงัดอย่างเรียบร้อย.

คำอธิบายการใช้สมุดส่วนคุณุหัตถ์

เพื่อให้ "สมุดบันทึกการปฏิบัติธรรมรายวันแบบพุทธทาส" เป็นเครื่องมือที่ใช้ได้กว้างขวาง ครั้งนี้จึงจัดทำแบบบันทึกที่เหมาะสมสำหรับคุณุหัตถ์ขึ้นด้วย โดยปรับรายละเอียดส่วนสีลและอูดงค์ ดังนี้

(๑) ส่วนสีล. (เน้นกาย-วาจา)

สำหรับคุณุหัตถ์ : ขวนศึกษาเรื่องสีล ๕

(๒) ส่วนอูดงค์. (เน้นกาย-ใจ)

สำหรับคุณุหัตถ์ : ผู้จัดทำได้พยายามเทียบเคียงองค์คุณุ เครื่องสลตักิเลสจากอูดงค์ ๑๓ ทั้ง ๔ หมวด คือ ๑. เกี่ยวกับจิวร ๒. เกี่ยวกับบิณฑบาต ๓. เกี่ยวกับเสนาสนะ ๔. เกี่ยวกับความเพียร มาปรับให้เหมาะสมกับคุณุหัตถ์ ท่านสามารถเลือกสมาทาน ทำไม่ทำ หรือระบุนุใหม่ ได้โดยอิสระ เพื่อเป็นอุบายขัดเกลากิเลส ส่งเสริมความมกน้อย สันโดษ ตัวอย่างเช่น เข้าพรรษานี้จะ ๑. งดซื้อเสื้อผ้า ๒. ดูแลพ่อแม่เป็นพิเศษ ๓. ลดหรืองดการเล่นเกม/โซเชียลมีเดีย ๔. แยกขยะ ๕. เข้านอน-ตื่นตามเวลา ฯลฯ

(๓) ส่วนละอูกุศล. (ใจล้วน)

สำหรับคุณุหัตถ์ : ฝ้าดูจิตใจตนเอง ว่าตอนเข้า เทียง เย็น หัวค้ำ กลางคืน และก่อนนอน จิตเป็นอย่างไร และกัมมฐาน คือการฝึกใจตนเอง อาทิ นั่งสมาธิ เดินจงกรม เป็นต้น

คณะผู้จัดทำ

ตัวอย่างการบันทึกของพุทธทาส

สมุดบันทึก
ปฏิบัติธรรมรายวัน
แบบพุทธทาส

ที่ใช้อยู่ในสำนักโมกขพลาราม

ชื่อ ภิกษุเงื่อม ฉายา อันทปณฺโณ อายุ ๒๙ พรรษา ๙ วัด สวนโมกข

ตำบล พุมเรียง อำเภอ เมืองไชยา จังหวัด สุราษฎร์ธานี

เล่มนี้เริ่มใช้แต่ วัน ๒๗ เดือน กรกฎาคม ถึงวัน เดือน พ.ศ. ๒๕๓๗

ตลอดเวลา ๓ เดือนนี้ บริสุทธิ คະแนน, เศร้าหมอง คະแนน, ใน คະแนน

คำอธิษฐาน

ก. ในส่วนศีล ข้าพเจ้าสมาทานทั้งหมด ในสิกขาบทใหญ่อย่างน้อยทั้งหลาย

ข. ในส่วนอุตงค์ ข้าพเจ้าสมาทานเฉพาะ ๑ เถวีร์รังค ๒ เอกาสนังค

๓ บดาสนนตัก ๔ ทาคริยานุโยค ๕ ปัตตป็นทัก ๖

๗ ๘ ๙ ๑๐

ค. ในส่วนการระอุสสลวิตก ข้าพเจ้าสมาทานการละทิ้ง ๖ อย่าง.

หมายเหตุ. ศีลและการระอุสสลวิตก เฉพาะในพรรษาหมายความว่า จะมีการเอาใจใส่
สำรวมเป็นพิเศษยิ่งกว่านอกกาลพรรษา และบันทึกขึ้นไว้เป็นเครื่องเตือนตนปีหนึ่งๆ ไม่ได้
หมายความว่า นอกกาลพรรษาไม่ต้องละหรือสำรวม. ส่วนผู้สมาทานพิเศษได้ติดต่อตลอด
ปี ย่อมเป็นการดีที่สุดในที่สุด. ๑ ข้อสำคัญ โปรดอย่าลืมนึกว่า ถ้าตรอกบันทึกเหล่านี้ไม่ตรงตามที่
เป็นจริงแล้ว จะไม่ได้ประโยชน์เลย.

ภูมิ กะท๊อบ ๑

วันที่ ๒๗ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ ๗

เรียน กตักทังไ้เปนสั้ลลวกับตังเอง ได้ทราบ.

ตลอดเวลา ๕๐ วัน ตั้งแต่วันนี้เปนต้นไป กระผมมีสั้ลลว
และความปราถนาจะทังให้เต็มทีในสั้ลลว ในสั้ลลวการละอกุศล
วิตก และสั้ลลวชู้ดงคั้ อย่างค็ือ :— ๑ เทจ็วรั้งกั้ ๒ เอกาสั้ลลวกั้
๓ บกาสั้ลลวตังกั้ ๔ ทวกรั้บ้านบ็ือ ๕ ปัตตปณทัก

เพราะฉั้้นกระผมจ็ึงเรียนให้ทราบ เพื่อได้ทังจะได้กรุณา
อ้านวยกั้การให้เปนการส่งเสริมสั้ลลวของกระผม เพื่อความสดว
ปราศจากอุปสั้ลลวคั้ในการบ้ำเพ็ญกั้จ็นี้ ทุกๆ ประการ. การขอร้อง
รายเล็ยดเช้นไม่ส่งกระผมไปในที่นั้มนตังฉั้้น หรือการชู้วบ็องกั้ให้
ยั้งฉั้้นเปนพิเสศสำหรับกระผม จากวิสภาคารมณั้ฉั้้นเปนบ็อเกิดแห่ง
วาคะโทสะ เปนต้น หรือจากความคลุกคั้ลลวตังต่างๆ นั้้น มีอยู่ด้านหลัง
ของกระดาศะผั้่นนั้แล้ว.

หากกระผมเปนผู้เหลวไหลต่อค้ำพูดเหล่านั้โดยประการใด
ขอรับโทสตามควร.

ควรมีควรแล้วแต่จะโปรด.

อินทนนท์

ผู้เรียน

ผู้รับรอง

รายการขอร้องโดยเลื่อยค

ตลอดเวลา ๙๒ วัน คือตั้งแต่วันที่ ๒๗ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ จนถึงวัน _____ เดือน _____ พ.ศ. ๒๕๖๗ ขอได้เท่าใดกรุณาโปรด

๑. ให้จัดการบับนทบาท, มีผู้นำอาหารไปส่งตามวิธีที่ตกลงกันได้และต้องเป็นอาหารธรรมดาแท้ (เฉพาะสามเดือนนี้).

๒. ให้อยู่ในเสนาสนะ อันไม่ต้องพุดจากระมนสุสัดเลย, ให้มีการล้อม การระวังอาร์กษา เพื่อคนภายนอกจะไม่ได้รับกวน.

๓. ให้งดจากกิจที่ต้องเปล่งเสียงออกจากปากทุกประการ แม้แต่คำเดียว, งดการเหสน์-ทำวัตร และการออกเสียงทุกอย่าง. (สามเดือนนี้).

๔. _____

๕. _____

โดยกำเนิดหรือตามปรกติ กระทบเป็นผู้ที่ :-

มีจริตหรือนิสสัย หจงดหจได้ง่าย, กำหนดง่าย, ไม่ชอบบ่นวบาย, มีความเห็นตนเปนประมาณ หรือมีฉันทันก็เพียงแต่ยอมฟังเหตุผล ไม่ยอมฟังความเห็นผู้อื่นง่ายเดียว.

มีร่างกายและอนามัย บริบูรณ์มาแต่กำเนิด จึงไม่ค่อยต้องการอนามันนัง, หวังอยู่ว่าจักปราสาจโรคและประกอบกิจการไปได้ฉีกนาน แต่บัดนี้เริ่มต้องการอนามันนังทันเล็กน้อยแล้ว.

มีการสมาคมและการติดต่อกับ ชอบหาความรู้จากการสนทนาโต้เถียง, และปรากฏแก่ตัวเองว่าได้ผลมาก, ชอบต่อสู้ในสมาคม, ชอบการติดต่อกับผู้อื่น.

เซ็น อรรถวิจิตร

วันศุกร์ ที่ ๒๓ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๓ ปีจอ ๔๘, ๑ อายุวันนี้ ๒๘ ปี ๒ เดือน ๙ วัน (นับเต็ม)

ส่วนสี่ (กาย-วาจา).

- ก. ปาติโมกข์วันนี้ อินทริยวันนี้ อาชีวะวันนี้
 ปัจจุบันเวลาวันนี้ มารยาทวันนี้ โจรวานนี้
- ข. วันนี้ล่วงสิกขาบท — เพราะเหตุ —

เข้าบ้านวันนี้ สีสวนใดเป็นอันตรายอย่างไรบ้าง ไม่มีการเข้าบ้าน
จนตลอดพรรษา ทั้งนี้ต้องการจะไม่ออกเสด็จพุดและพบปะกับมนุษย์ใด
 เลย เพื่อการทดลองบางอย่าง.

- ค. รบยอดวันนี้ บริสุทธิ ๖ คະແນน ใน ๖ คະແນน.
 อาบัติวันนี้ — ชื่อ — วัตถุ

ส่วนอุกคัก (กาย-ใจ).

- ก. เตจวิริกวันนี้ บังสุกุลิก ปินชาปาทิก
 สปานิก เอกาสนิก ปัตตปินชิก
- ขลุปัจฉภาตติก อารัญญิก รุกขมูลิก
- อัพโภกาสิก โสสานิก ยถาสันถติก
- เนลัชชิก ชาคริยานุโยค ตอนเข้าเผลอวง
 จนเกือบหุสับสน.

หมายเหตุเพิ่มเติม รุดงค์เกี่ยวกับการบิณฑบาตที่ไม่ได้ถือ เพราะ
 ไม่บิณฑบาตตลอด ๓ เดือน ทั้งเป็นคราวพรรษา ทำให้มีรุดงค์ที่
 ถือได้น้อยที่สุด.

- ข. รบยอด บริสุทธิ ๕ คະແນນ, เศร้าหมอง ๑ คະແນນ,
 ใน ๕ คະແນນ.

มนโคตกรรมว่าบิณฑบาตทำคณาสักคุในกากรัน แต่เพียงว่า "กินอาหาร" ไม่กินเนื้อ กินเนอ กินเนอ กินเนอ กินเนอ กินเนอ

ของขาน. ที่ได้เป็นนั้นจะกระตือรือร้นและเปล่ง ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม. ๔

ส่วนการละอกุสลิตก (ใจล้วน).

- ก. จิตต์ตอนเช้า ถิ่น..... ตอนเที่ยง ตอนเย็น
 จิตต์ยามต้น ยามกลาง ยามท้าย พึ่งมาแล้ว
- ข. ราคะวันนี้ ไม่ปรากฏหัวใจ..... โลกะวันนี้ ไม่ปรากฏหัวใจ..... โรคะ
 โทสะ..... "..... พยาบาท..... "
 โมหะ..... "..... มานะ..... "
- ค. กัมมฐานประจำวันนี้ คืออรรถกัมมฐานคงทำได้สะดวกปรกติตามเคย.
 กัมมฐานพิเศษวันนี้ เริ่มพบปัญหาน่าว่า กัมมฐานคืออะไร ตั้งต้นใหม่
 ด้วยวิธีปัสณา.....
- ง. รอบยอดวันนี้ บริสุทธิ ๔ คະแนน, เศร้าหมอง ๒ คະแนน,
 ใน ๖ คະแนน.

ส่วนเบ็ดเตล็ด (ทั่วไป).

๑. ร่างกายวันนี้ สดชื่นตลอดวัน.
 อนามัยวันนี้ ค่อนข้างอ่อน, เพราะสบายดี.
 สัจจะวันนี้ อธิษฐานพิเศษเรื่องไม่ฉันอาหารและเกสรที่ผิดธรรมชาติ
เต็ม, ตอนเย็นนึกออกล่วงในส่วนเกสร แต่ไม่ได้ล่วง นอกนั้นบริบูรณ์.
 ความฝืนคืนนี้ ว่ามีอาการปนวรรณโรคว่างแรง และทำลายสัจจะ
ในการไม่พูดติดต่อกับผู้อื่น.
๒. สุขุขชีวิตวันนี้ บริสุทธิ ๑๔ คະแนน, เศร้าหมอง ๓ คະแนน,
 ใน ๕ คະแนน.

บันทึกเรื่องพิเศษ
 ๖
 บันทึกร่างกายวันนี้ กังวลหนัก ๑๐ ผล, สัปส ๑ ที่ก, ส่วนแก ๑ หัว, รักษ ๓ ปอนด์ อานาธาณัดั้งแก่รู้สึก
 เข้าใจ..... จึงกล่าวกันจนยอมเข้ามา..... คาดว่ากินอิ่มเกินไปทำให้รู้สึกเลงช่วงเหลืออานาธาณัดั้งแก่รู้สึก.....

สิ่งที่จะต้องทำพຸ່ງนี้คือ เป็นสำเนาเทศนาให้พุทธธรรมสมาคม, และอภิเสนาส่วนบบปัญหาเบื้องต้น.
และกิจประจำวันทุกอย่าง.

แบบฟอร์มสำหรับทำสำเนาเพื่อบันทึก

สมุดบันทึก
ปฏิบัติธรรมรายวัน
แบบพุทธทาส

ที่ใช้อยู่ในสำนักโมกขพลาราม

ชื่อ ฉายา อายุ พรรษา วัด
ตำบล อำเภอ จังหวัด

เล่มนี้เริ่มใช้แต่ วัน เดือน ถึงวัน เดือน พ.ศ.

ตลอดเวลา เดือนนี้ บริสุทธิ คະណ, เศร้าหมอง คະណ, ใน คະណ

คำอธิษฐาน

ก. ในส่วนศีล ข้าพเจ้าสมาทานทั้งหมด ในสิกขาบทใหญ่อย่างน้อยทั้งหลาย

ข. ในส่วนอุคังค์ ข้าพเจ้าสมาทานเฉพาะ ๑ ๒
๓ ๔ ๕ ๖
๗ ๘ ๙ ๑๐

ค. ในส่วนการระอุสสลวิตก ข้าพเจ้าสมาทานการละทิ้ง ๖ อย่าง.

หมายเหตุ. ศีลและการระอุสสลวิตก เฉพาะในพรรษาหมายความว่า จะมีการเอาใจใส่
สำรวมเป็นพิเศษยิ่งกว่านอกกาลพรรษา และบันทึกขึ้นไว้เป็นเครื่องเตือนตนปีหนึ่งๆ ไม่ได้
หมายความว่า นอกกาลพรรษาไม่ต้องละหรือสำรวม. ส่วนผู้สมาทานพิเศษได้ติดต่อดตลอด
ปี ย่อมเป็นการดีถึงที่สุด. ๑ ข้อสำคัญ โปรดอย่าลืมนึกว่า ถ้าตรอกบันทึกเหล่านี้ไม่ตรงตามที่
เป็นจริงแล้ว จะไม่ได้ประโยชน์เลย.

ญาติ

วันที่ เดือน พ.ศ.

เรียน ได้ทราบ.

ตลอดเวลา ๙๐ วัน ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป กระผมมีสุขภาพ
และความปรารถนาจะทำให้เต็มที่ในส่วนศีล ในส่วนการละอกุศล
วิตก และส่วนอุตงค์ อย่างเป็นทางการ คือ :—

เพราะฉะนั้นกระผมจึงเรียนให้ทราบ เพื่อได้ทำจะได้กรุณา
อำนวยความสะดวกให้เป็นการส่งเสริมสุขภาพของกระผม เพื่อความสดวก
ปราศจากอุปสรรคในการบำเพ็ญกิจนี้ ทุกๆ ประการ. การขอร้อง
รายละเอียดเช่นไม่ส่งกระผมไปในที่นิมนต์ฉัน หรือการช่วยป้องกันให้
ยิ่งขึ้นเป็นพิเศษสำหรับกระผม จากวิภวาทกรรมอันเป็นบ่อเกิดแห่ง
ราคะโทสะ เป็นต้น หรือจากความคลุกคลีต่างๆ นั้น มีอยู่ด้านหลัง
ของกระดาษแผ่นนี้แล้ว.

หากกระผมเป็นผู้เหลวไหลต่อคำพูดเหล่านี้โดยประการใด
ขอรับโทษตามควร.

ควรมิควรแล้วแต่จะโปรด.

..... ผู้เรียน

..... ผู้รับรอง

รายการขอร้องโดยเลื่อยค

ตลอดเวลา _____ วัน คือตั้งแต่วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____
จนถึงวัน _____ เดือน _____ พ.ศ. _____ ขอได้เท่าใดกรุณาโปรด

๑. _____

๒. _____

๓. _____

๔. _____

๕. _____

โดยกำเนิดหรือตามปรกติ กระผมเป็นผู้ที่ :-

มีจิตหรือนิสสัย _____

มีร่างกายและอนามัย _____

มีการสมาคมและการติดต่อ _____

เซ็น _____

วัน ที่ เดือน พ.ศ. ปี อายุวันนี้ ปี เดือน วัน

ส่วนสี่ (กาย-วาจา).

ก. ปาติโมกข์วันนี้ อินทริยวันนี้ อาชีวะวันนี้
ปัจจุเวกขณะวันนี้ มารยาทวันนี้ โจรวันนี้

ข. วันนี้ล่วงสิกขาบท เพราะเหตุ

เข้าบ้านวันนี้ สีส่วนใดเปนอันตรายอย่างไรบ้าง

ค. รบยอดวันนี้ บริสุทธิ คะแนน ใน คะแนน.
อาบัติวันนี้ ชื่อ วัตถุ

ส่วนตुकั (กาย-ใจ).

ก. เตจวิริกวันนี้ บังสุกุลิก ปินชปาตติก
สปทานิก เอกาสนิก ปัตตปิณฑิก

ข. คุปัจฉาภัตติก อารัญญิก รุกขมูลิก

อัฟโภกาสิก โสสานิก ยถาสันถติก

เนลัชชิก ชาคริยานุโยค

หมายเหตุเพิ่มเติม

ข. รบยอด บริสุทธิ คะแนน, เศร้าหมอง คะแนน,
ใน คะแนน.

มนโคตกรรมฉบับ

ส่วนการละอกุสลวิตก (ใจล้วน).

ก. จิตต์ตอนเช้า..... ตอนเที่ยง..... ตอนเย็น.....

จิตต์ยามต้น..... ยามกลาง..... ยามท้าย.....

ข. ราคะวันนี้..... โลกะวันนี้.....

โทสะ..... พยาบาท.....

โมหะ..... มานะ.....

ค. กัมมฐานประจำวันนี้.....

กัมมฐานพิเศษวันนี้.....

ง. รอบยอดวันนี้ บริสุทธิ..... คะแนน, เศร้าหมอง..... คะแนน,
ใน..... คะแนน.

ส่วนเบ็ดเตล็ด (ทั่วไป).

๑. ร่างกายวันนี้.....

อนามัยวันนี้.....

สัจจะวันนี้.....

ความฝืนคืนนี้.....

๒. สุขุขชีวิตวันนี้ บริสุทธิ..... คะแนน, เศร้าหมอง..... คะแนน,

ใน..... คะแนน.

สิ่งที่ต้องทำรุ่งนี้คือ.....

บันทึกเรื่องพิเศษ

วัน ที่ เดือน พ.ศ. ปี อายุวันนี้ ปี เดือน วัน

ส่วนสี่ (กาย-วาจา).

ก. ปาณาวันนี้ อทินนาวันนี้ กาเมาวันนี้
มุสาวันนี้ สุวาาวันนี้

ข. วันนี้ผิดศีลข้อ เพราะ

การทำประโยชน์วันนี้ อย่างไรบ้าง

ค. รบยอดวันนี้ บริสุทธิ คะแนน ใน คะแนน.
อาบัติวันนี้ ชื่อ วัตถุ

ส่วนชุกงค์ (กาย-ใจ).*

ก. งดซื้อเสื้อผ้า งดเสื้อผ้าชุดที่ ๔
งดกินบุฟเฟ่ต์ งดเว้นการเที่ยวห้าง
งดมือเย็น กินข้าวในภาชนะเดียว
ตักอาหารครั้งเดียว งดไปในที่คนพลุกพล่าน
ดูแลพ่อแม่ ออกกำลังกาย
แยกขยะ ทำความสะอาดบ้าน
นอนและตื่นเป็นเวลา อื่นๆ

หมายเหตุเพิ่มเติม

ข. รบยอด บริสุทธิ คะแนน, เศร้าหมอง คะแนน,
ใน คะแนน.

บันทึกธรรมวาจา

ส่วนการละอกุสลวิตก (ใจล้วน).

ก. จิตต์ตอนเช้า..... ตอนเที่ยง..... ตอนเย็น.....

จิตต์ยามต้น..... ยามกลาง..... ยามท้าย.....

ข. ราคะวันนี้..... โลกะวันนี้.....

โทสะ..... พยาบาท.....

โมหะ..... มานะ.....

ค. กัมมฐานประจำวันนี้.....

กัมมฐานพิเศษวันนี้.....

ง. รอบยอดวันนี้ บริสุทธิ..... คะแนน, เศร้าหมอง..... คะแนน,
ใน..... คะแนน.

ส่วนเบ็ดเตล็ด (ทั่วไป).

๑. ร่างกายวันนี้.....

อนามัยวันนี้.....

สัจจะวันนี้.....

ความฝืนคินนี้.....

๒. สุขุขชีวิตวันนี้ บริสุทธิ..... คะแนน, เศร้าหมอง..... คะแนน,

ใน..... คะแนน.

สิ่งที่ต้องทำรุ่งนี้คือ.....

สัญญาหน้าฝน

คำแนะนำจากพระครูธรรมรัต (ธัญชัย เตชปญโญ)

ข้อสัญญาหน้าฝน (ส่วนอุตงค์) นั้นเป็นเพียงตัวอย่าง แต่ละท่านเลือกทำหมวดใดก็ได้ ไม่ทำก็ได้ หรือจะเปลี่ยนหัวข้อที่จะฝึกตนก็ได้ มีหลักว่า ไม่ประกาศให้คนรู้ ทำไปแบบเนียนๆ เพื่อขุดเกลตาตนเอง ไม่ใช่เพิ่มอัตรตา หรืออวดว่าเก่งดีกว่าใคร

เราจะจดบันทึกสังเกตการณ์ความรู้สึกนึกคิด กาย ใจ ในแต่ละวันอย่างซื่อสัตย์ สามารถอัพเลเวลได้ ในแต่ละเดือน ด้วยการเพิ่มข้อ เพิ่มความเข้มข้น เพิ่มการขจัดใจ ถ้ารั่วไป พลัดไป เผลอไป ให้โอกาส เขียนสารภาพในบันทึก และต่อสัญญาได้ ๑ ครั้ง

เมื่อออกพรรษาลองมาทบทวน ดูสิ่งที่เกิดขึ้นจากการรักษา สัญญา เอาชนะ ขัดเกลตาตนเอง

สัญญาฉบับนี้ หากท่านได้ประโยชน์ท่านสามารถทำต่อใน ทุกๆ ฤดูกาล หรือตลอดไปได้เลย

คำอธิบายข้ออุตงค์วัตร (บางข้อ)

งดเสื้อผ้าชุดที่ ๔ — ตลอดพรรษาจะใช้เสื้อผ้าเพียง ๓ ชุดใส่และซักวนไป งดเว้นการเที่ยวห้าง — จะไม่ไปเดินเตร็ดเตร่โดยไม่มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน กินข้าวในภาชนะเดียว — ไม่ใช้ภาชนะใส่อาหารเกิน ๑ อย่าง (กินแบบขามแมว) ตักอาหารครั้งเดียว — เมื่อลงมือกินอาหารแล้ว ไม่ตักเพิ่ม ไม่รับเพิ่ม ดูแลพ่อแม่ — ตลอดพรรษาจะดูแลผู้มีบุญคุณเป็นพิเศษ เช่น พ่อแม่ เป็นต้น ออกกำลังกาย — ประเภทและเวลาตามแต่จะกำหนด

อื่นๆ — ท่านสามารถปรับหรือคิดข้อปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสขึ้นเองได้

งบสามเดือนเทียบกัน

(นับคะแนนเป็นอย่างๆ ไปจนครบทั้งเดือนแล้วตรวจลงในตาราง)

รายการ	เดือน.....			เดือน.....			เดือน.....			หมายเหตุ
	บริสุทธิ	ศรัทธอง	เต็ม	บริสุทธิ	ศรัทธอง	เต็ม	บริสุทธิ	ศรัทธอง	เต็ม	
ศีล										
.....										
.....										
.....										
.....										
รวมส่วนศีล										
อุตงค์										
.....										
.....										
.....										
.....										
.....										
.....										
.....										
.....										
.....										
.....										
.....										
รวมส่วนอุตงค์										
จิตต์										
.....										
.....										
.....										
.....										
รวมส่วนจิตต์										
รวมทั้ง ๓ อย่าง										

รวมทั้ง ๓ เดือน บริสุทธิ.....คะแนน ศรัทธอง.....คะแนน ทำลาย.....คะแนน เต็ม.....คะแนน
 หมายเหตุ :— ข้อใดไม่มีตรวจ โดยไม่ได้ถือ เช่นอุตงค์บางข้อเป็นต้น ในช่องนั้นให้ขีดเสีย

อุบายข่มใจ (กู่ให้ขี้ใจ)

๑. ถ้าราคะเป็นต้น ตามธรรมดา มักเกิดเองภายในใจเวลาใด ครั้นถึงเวลานั้นจงคอยระวัง ทำความป้องกันให้เต็มที่ เช่นเมื่อตื่นนอน ยังไม่ทันลุก มักจะเกิด กิเลสลุกขึ้นทำกิจอย่างอื่นเสียทันที หรือสาธยายธรรม หรือเจริญกรรมฐานอันเป็นปฏิปักษ์ต่อกิเลสนั้นโดยตรง หรือเมื่อก่อนจะนอน ควรผูกใจในสังขะอันใดอันหนึ่งที่ตั้งไว้สำหรับวันรุ่งขึ้น เพื่อพอตื่นขึ้นใจจะฉวยเอาความระลึกอันนั้นขึ้นมาระลึก ไม่เปิดโอกาสให้กิเลสได้. ขอจงกระทำโดยวิธีที่ราคะจะครอบงำใจท่านไม่ได้ด้วยอุบายอันแยบคายภายในใจ. แม้ในการเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส กระทบผัสสะอันยั่วชวนหรือยั่วโทสะก็ตาม พึงมีวิธีป้องกันอย่าปล่อยให้เกิดแล้วจึงแก้ไข. ทำได้เช่นนี้ สีลบริสุทธิได้โดยง่าย.

๒. ราคะเป็นต้น มักเกิดด้วยอิริยาบถใดๆ ด้วยการสมาคมใดๆ ด้วยบุคคลชนิดใด ในสถานที่เช่นไร, เมื่อจำเป็นจะต้องเข้าไปในที่นั้น เช่นจะต้องรับของจากเพศตรงข้าม พึงทำความรู้สึกตัวดูอยู่ในระวางอันตรายอันร้ายแรง. ความสงบเฉยอยู่ได้ เป็นเครื่องวัดการกระทำของท่าน ว่าได้ผลหรือยัง ได้มากหรือน้อย, ท่านจงคอยกำหนดดูเครื่องวัดอันนี้ ไม่ใช่คอยฟังเสียงสรรเสริญเยินยอหรือติเตียนซึ่งไม่ค่อยตรงตามเป็นจริง ทุกครั้งไป ท่านจึงจะรู้จักตัวเองดีขึ้น และแน่นอนที่สุด.

๓. หากราคะเป็นต้น ได้เกิดขึ้นเสียแล้วโดยฉิวพลวเหตุอันเข้าถึงผัสสะเห็นหน้าไม่ทันระวัง จงรีบปลุกใจให้รู้สึกตัวสลัดราคะนั้นๆ ออกไปเสียจากดวงใจ โดยอ้างเอาเพศสูงของตนเองมาเป็นเครื่องข่มที่ว่ามีเพศสูง ราคะเป็นต้นนั้นจึงครอบงำใจของคนมีเพศต่ำเกิด.

เพศที่ต่ำที่สุด เช่นเดรัจฉาน เป็นต้น ย่อมชும்ไปด้วยราคา เราจักเป็นเหมือนเช่นนั้นไม่ได้. ในส่วนโทษหรือพยาบาล เป็นต้น ก็อย่างเดียวกัน.

๔. การกลัวไว้ก่อนเป็นการดีมากสำหรับเรื่องนี้ จึงไม่ควรประมาทเสียภัย. ในปัจจัยสี่อย่าง บิณฑบาตเป็นยิ่งกว่าปัจจัยอะไร ในการที่จะก่อให้เกิดความอยากและโกรธหงุดหงิดทั้งในขณะที่ออกเดินแสวง ขณะรับขณะบริโภค. จึงคอยกำหนดระวังตลอดเวลาเหล่านี้ เราจักไม่เป็นคนเศร้าหมองเพราะการกิน อันไม่ควรแก่เพศของเรา. ราคาแห่งสมณภาพเป็นสูงกว่าอย่างอื่นหมด การที่เห็นแก่อย่างอื่นแล้วทำลายเกียรติแห่งสมณภาพเสีย จะต้องร้อนใจในภายหลัง แม้ว่าจะหวานฉ่ำในครั้งแรก.

๕. เราจักต้องเตือนตนด้วยตน ใครอื่นที่เหน่เล้าจักเตือนเรา เพราะตนนั้นอยู่ลึกภายในใจอันเลียด คนอื่นเข้าไม่ถึง. ตนโดยสมมตินี้เป็นของกลับกลอกระวังยาก จึงต้องไม่ลืมนึกว่า จักคอยตักเตือนตนด้วยตนเสมอ.



อุปมา 'ฝน' เหมือนกับ 'กิเลส'
จิตใจของผู้ใดดำรงไว้ไม่ดี
ไม่มีธรรมะคุ้มครอง กิเลสก็จะร้าวรด

