

ธรรมนาถ "อึ้ง"

หลักปฏิบัติเพื่อความ **พ้นทุกข์**

๑. อธิษฐานจิตเข้าถึง พระรัตนตรัย ด้วย ปิณฑกะพระรัตนตรัย ย้ำๆ ซ้ำๆ ทุกๆ วัน
๒. พิจารณากาย (ห้องธาตุกัมมัญฐาน ๔ และ พิจารณากาย ๖ ชั้นตอน) จนกว่าจิตจะยอมรับ ความจริงจากภายใน ว่า ร่างกายเป็นธาตุ ๕ ตาม- ความเป็นจริง
๓. กำหนดดู อารมณ์ โทก- ดับ ย้ำๆ อยู่เสมอ
๔. ทำความเข้าใจ อริยสัจ ๔ กับ อารมณ์ ที่- เกิดดับ บนจิตใจ และจับ อารมณ์ สิ่ง ชันธ์ ๕ พร้อมกับ กำหนดรู้ ชันธ์ ๕ เกิดดับ ผ่าน อริยสัจ ทำ ย้ำๆ ซ้ำๆ จนกว่า- จิต จะ เกิด ความ รู้แจ้ง

อริยสัจ ๔



หลักปฏิบัติเพื่อความ **พ้นทุกข์**

- ระลึกพระรัตนตรัย #
- ๐ พุทโธ เม นาโต พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า
 - ๐ ชัมโม เม นาโต พระธรรม เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า
 - ๐ สังโฆ เม นาโต พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า
- ทัก อารมณ์ #
- ที่คือ (อารมณ์)
 - (อารมณ์) กำลังเกิดขึ้นกับจิต
 - จิต กำลังมี (อารมณ์)
 - (อารมณ์) กำลังปรุงแต่งจิต
 - จิต กำลังผูก (อารมณ์) ปรุงแต่ง

อริยสัจ ๔



แบบวิธีระลึกพระรัตนตรัย ในขณะที่เดินจงกรม

อธิษฐานจิตตั้งมั่น ในการระลึกพระรัตนตรัย ด้วยบทต่อไปนี้
 ขออำนาจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลสืบบุญมาจิตใจของข้าพเจ้า ให้ถึงแก่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
 (ส่วนทรงคุณค่าหาประมาณไม่ได้)
 ข้าพเจ้าระลึกถึง พระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ดำเนินที่พึ่งที่อาศัยด้วย ได้จริง
 แม้กระทั่ง ข้าพเจ้าระลึกถึง พระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ดำเนินที่พึ่งที่อาศัยด้วย ได้จริง
 แม้กระทั่ง ข้าพเจ้าระลึกถึง พระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ดำเนินที่พึ่งที่อาศัยด้วย ได้จริง
 ที่พึ่ง อันของข้าพเจ้า ไม่มี พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า
 ที่พึ่ง อันของข้าพเจ้า ไม่มี พระธรรม เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า
 ที่พึ่ง อันของข้าพเจ้า ไม่มี พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

จากนั้น ก็เริ่มก้าวเดิน ระลึกพระรัตนตรัย ด้วยบทต่อไปนี้ ย้ำๆ ซ้ำๆ จนจบกิจ

พุทโธ เม นาโต พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า
 ชัมโม เม นาโต พระธรรม เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า
 สังโฆ เม นาโต พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

ระลึก ย้ำๆ ซ้ำๆ
 ๓๐-๓๕ นาที



ขอให้เข้าถึงธรรมเป็นที่พึ่งทุกปี ๒๖ มกราคม ๒๕๖๓

พระราชทาน