



ใต้ร่ม  
พระบารมี  
ปกฉัตร มหาราช



เพราะเรือลำนี้  
เป็นเรือของโลก



เพราะ อริยสังฆธรรม  
เป็นของสากล  
เป็นธรรมชาติของคนทั่วโลก



# ธรรมนาวา “วัจ”

## ปฏิทินพระราชทาน ๒๕๖๘/2025

VOL.เห็นกายตามความเป็นจริง



ธรรมชาติ  
อัน สัจจะ  
ประณีต  
ไพเราะทุกข

วัง อเนกธรรม สุข  
หิมพานต์ ปฐม สุข

อริยสัง

สัมมา วิปัสสนา

ตถาคตโพธิ์ศัพทา

อริยมรรค ธรรมนาวา “วัจ”



#น้องแก้วตา คือ รัตนจักรุ  
ดวงตาอันประเสริฐ  
คือ "สัมมาทิฏฐิ"  
#คุณลูกโลก เปรียบเหมือน  
"มวลมนุษยชาติ"



มาเดินทาง "ดื่บทุกข์" กับ อรรมะพระราชทาน ไปพร้อมกันกับพวกเราได้ใน...

 รสนมาวา วัง - เรือหลวงแห่งรสนม  
dhammanavaroyalpalace

 รสนมาวา " วัง "  
dhammanavawang

 @Dhammanava

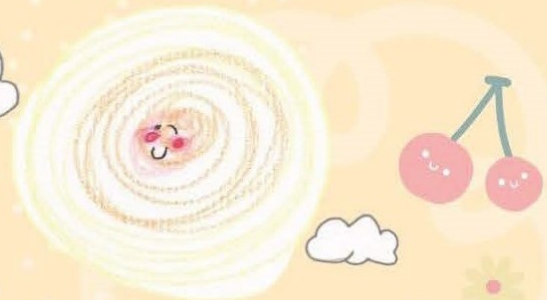
๐

ธรรมชาวา วัง  
ขั้นตอนการปฏิบัติ  
๑. ท่องบทระลึกพระรัตนตรัย  
๒. พักอารมณ์  
๓. ท่องธรรมาคมมัญจนาถ  
๔. พิจารณาทุกข อ ชันตอ  
๕. ทาวชันธ์ ๕  
๖. ไร่ขันธ์ ๕  
๗. กัณนตชันธ์ ๕  
คองอริยทรัพย์ ๕

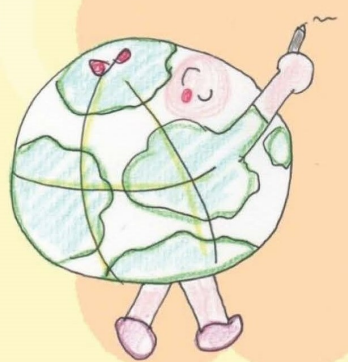
ถึงตรงนี้  
แล้ว



เพื่อง่าย ปฏิบัติ  
ถึงขั้นตอนไหน  
แล้วเออ ?  
เป็นอย่างไร  
กันบ้าง  
แชร์ กันมาได้ นะคะ



# ธรรมชาติ "วัง"



# สัมมาทิฐิ



เดินเคียงข้าง แขนงเห็นในการระลึกพระรัตนตรัย  
และการทำกรรมดี



ทางเดิน  
ต้นทุกข

ก้าวต่อไปสู่การเจริญรู้ กาย ( รูป กาย , นาม กาย )  
ตามความ เป็นจริง

#น้องแก้วตา กับคุณลูกโลก

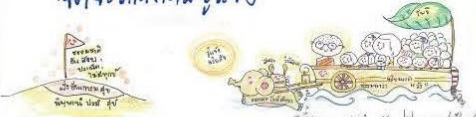
VOL.เห็นกายตามความเป็นจริง



# ธรรมทวาร "อัฐ"

หลักปฏิบัติเพื่อความ **พหุ ญาณ**

๑. อธิษฐานจิตเข้าถึง พระรัตน ตระย ด้วย ปิณฑลิกพระรัตนตรัย ย้ำ ซ้ำๆ ทุกวัน
๒. พิจารณากาย (ท่องธาตุกัมมัญฐาน ๕ และ พิจารณาภาพ ๖ วันก่อน) จนกว่าจิตจะยอมรับ ความจริงจากภายใน ว่าร่างกายเป็นธาตุ ๕ ตาม- ความเห็นจริง
๓. กำหนดดู อารมณ์เกิด-ดับ ย้ำๆ รั้งๆ อยู่เสมอ
๔. ทำความเข้าใจ อริยสัจ ๔ กับ อารมณ์ ที่- เกิดดับ บนจิตใจ แลจับอารมณ์ ลง ชันธ ๕ พร้อมกับ กำหนดรู้ ชันธ ๕ เกิดดับ ผ่าน อริยสัจ ทำ ย้ำๆ ซ้ำๆ จนกว่า- จิตจะรักใจ ความรู้แจ้ง



ติดต่อ: ๐๒-๕๒๖๒๖๖๖  
www.dhammadownload.com

พระราชนิพนธ์

http://www.facebook.com/dhammadownload



# ธรรมทวาร "อัฐ"

หลักปฏิบัติเพื่อความ **พหุ ญาณ**  
ระลึกพระรัตนตรัย ๘

- ๑ พุทโธ เม ภาโต, พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้านี้
- ๒ ชัมมโน เม ภาโต, พระธรรม เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้านี้
- ๓ สังฆโม เม ภาโต, พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้านี้

## ทัก อารมณ์ ๘

- ทักคือ (อารมณ์)
- (อารมณ์) กำลั้งเกิดขึ้นกับจิต
- จิต กำลั้งมี (อารมณ์)
- (อารมณ์) กำลั้งปรุงแต่งจิต
- จิต กำลั้งผูก (อารมณ์) ปรุงแต่ง



ติดต่อ: ๐๒-๕๒๖๒๖๖๖  
www.dhammadownload.com

พระราชนิพนธ์

http://www.facebook.com/dhammadownload

# ธรรมทวาร "อัฐ"

หลักปฏิบัติเพื่อความ **พหุ ญาณ**



ขันธ์ทั้ง ๕

๑) ขอบบถกัมมัญฐาน ๕  
ขันธ์ทั้ง ๕ รวมเป็นรูปธาตุ  
โดยตามปฐกถา ถึง ๖ ไม่พอ  
ตามความเป็นจริง  
• ทอไรใช้ได้ตามแบบทุกสัทธิธรรม



## บทชาตูกัมมัญฐาน ๕

ชาตูกัมมัญฐาน ๕ ชาตูก ๕ คือ ชาตดินเรือก ปรุวิชาต  
ชาตห้ำเรือก อธิปชาต ชาตไฟเรือก เถโธชาต ชาตลมเรือก ลโยชาต

ชาตอัฐโคมีสักขณเรือก ๕ ชาตหั้นเป็นชาตดิน  
ชาตดินที่มีในกายหั้น คือ ผมห ขน เล็บ น้หน่ง เนื้อ เอ็น กระดูก  
เปลือกกระดูก อังคัม หัวใจ ตับ หัวสติ ๖๓ ๖๐๓ ๖๓๖ ๖๓๗ ๖๓๘  
๖๓๙ ๖๔๐ ๖๔๑ ๖๔๒ ๖๔๓ ๖๔๔ ๖๔๕ ๖๔๖ ๖๔๗ ๖๔๘ ๖๔๙ ๖๕๐

ชาตอัฐโคมีสักขณเรือก ๕ ชาตหั้นเป็นชาตห้ำ  
ชาตห้ำที่มีในกายหั้น คือ หัวคี่ หัวสติ หัวหนอง หัวเลือด หัวส้นหนือ  
หัวส้นขน หัวตา หัวส้นขปลอ หัวตบ หัวมุก หัวชบือ หัวขัสสว

ชาตอัฐโคมีสักขณเรือก ๕ ชาตหั้นเป็นชาตไฟ  
ชาตไฟที่มีในกายหั้น คือ ไฟที่จากภายในธาตุ ๕ ไฟที่จากภายนอกธาตุ ๕  
ไฟที่จากไฟที่จากธาตุ ๕ ไฟที่จากไฟที่จากธาตุ ๕

ชาตอัฐโคมีสักขณเรือก ๕ ชาตหั้นเป็นชาตลม  
ชาตลมที่มีในกายหั้น คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ  
ลมพัดข้างอธ ลมพัดขึ้น ลมพัดไปตามทวาร ๖ ลมพัดไป

ความกำหนัดพิจารณาธาตุหั้นให้เห็นว่า  
ดิน หั้นแต่ไม่บงชาตูก ๕ คือ ดิน ห้ำ ไร่ ลม  
ประกอบ รวมกันอยู่ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา  
เห็นอย่าง ชาตูกัมมัญฐาน



ติดต่อ: ๐๒-๕๒๖๒๖๖๖  
www.dhammadownload.com

พระราชนิพนธ์

http://www.facebook.com/dhammadownload

# มกราคม



อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
29	30	31	1 วันขึ้นปีใหม่	2	3	4
5	6 จันทร์ ๘ ต่ำ เติบขึ้น (๒)	7	8	9	10	11 วันเด็ก
12	13 จันทร์ ๑๕ ต่ำ เติบขึ้น (๒)	14	15	16	17	18
19	20	21 จันทร์ ๑๘ ต่ำ เติบขึ้น (๒)	22	23	24	25
26	27	28 จันทร์ ๒๑ ต่ำ เติบขึ้น (๒)	29 วันตรุษจีน	30	31	1

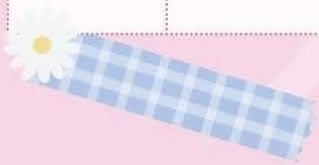


เพราะไม่รู้จักกาย ตามความเป็นจริง  
 กำลังเป็น เฝื่องการประกอบพร้อมกัน  
 ของ ชาติทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม

จึงไป หลงยึด สัน  
 ว่าเป็นเราเป็นของเรา  
 ไม่รู้ → ยึด → ทุกข์



มาเริ่มให้ ความรู้กับจิต เฝื่อง กายนี้  
 ตามความเป็นจริงกันละ  
 คุณลูกโลก  
 พี่สอน ๆ ใครอยากรู้ว่า ทำยังไง ตามมาเลยคะ...



มาเริ่ม เรียนรู้ ความจริง

ของ **กาย** กันค่ะ



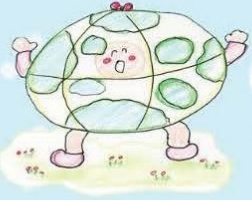
# มหาดม

สิ่งที่ต้องทำ

- รูปกาย มาจาก
- ธาตุดิน
- ธาตุน้ำ
- ธาตุไฟ
- ธาตุลม

การประกอบรวมกันของ ธาตุทั้ง ๕  
ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา





# กุมภาพันธ์ ๖



อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5 วัน ๘ ค่ำ เดือนยาย (๓) 	6	7	8
9	10	11	12 วันมาฆบูชา วัน ๑๑ ค่ำ เดือนยาย (๓)	13	14	15
16	17	18	19 วัน ๑๓ ค่ำ เดือนยาย (๓) 	20	21	22
23	24	25	26 วัน ๑๕ ค่ำ เดือนยาย (๓) 	27	28	1

ต้องกินทุกคน

# ทรายข้าวต้ม

ใส่สาร  
ใส่ครกขย  
เนื้อมีนิ  
หีบมา \*

ชาตุดมมีลูก ๕  
ชาตุดมโตมีลูกหก แป้นแข็ง  
ชาตุดมขึ้นแป้น ชาตุดม  
ชาตุดมโตมีลูกชณะ  
แกลบอบ ชาตุดมขึ้นแป้น  
ชาตุดมหัว

ชาตุดมโตมีลูกชณะ  
ร้อน ชาตุดมขึ้นแป้น  
ชาตุดมไฟ

ชาตุดมโตมีลูกชณะ  
พัดไปมา ชาตุดมขึ้นแป้น  
ชาตุดมผ

ตั้งทำบุญทำชาตุดมมีลูก ๕ ได้ต่อใน  
หนึ่งสัปดาห์ "ธรรมะเอา อัง"



# สิ่งที่ต้องทำ



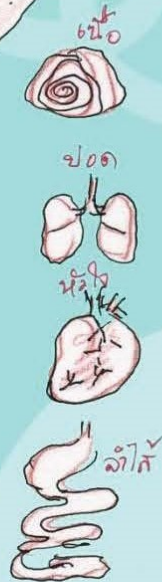
# กุหลาบพันธุ์ ๘

สร้าง สติ ระลึกรู้ เป็นไปนกาย

อย่า ๗ ซ้ำ ๗



ธาตุขันธ์ มีลักษณะ แข็งแรง  
ธาตุนั้น เป็น ธาตุดิน



ธาตุขันธ์ มีลักษณะ  
เหลว อ่อน ทน  
ธาตุนั้นเป็น ธาตุน้ำ

ธาตุขันธ์ มีลักษณะร้อน  
ธาตุนั้นเป็น ธาตุไฟ

ธาตุขันธ์ มีลักษณะที่ลึกลงมา  
ธาตุนั้นเป็น ธาตุลม

๑๒๑ ll

ทำอย่างไรได้ตามแบบ มาก ธาตุขันธ์ มีกฎเกณฑ์  
๑นี้โต ๆ กัดตัวอักษร





# มีนาคม



อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6 จันทร์ ๘ ต่ำ เดือนสี่ (๓) 	7 	8
9	10	11 	12	13 จันทร์ ๑๕ ต่ำ เดือนสี่ (๓) 	14 	15
16	17	18 <i>ll</i>	19	20	21 อังคาร ๘ ต่ำ เดือนสี่ (๓) 	22
23	24	25	26 	27 	28 อังคาร ๑๕ ต่ำ เดือนสี่ (๓) 	29
30	31 <i>ll</i>	1 	2	3	4	5 

iPhone เครื่องเดียวก็จบ



→ อยู่ที่ร้าน → หนีไป → เมาไม่หุกลข  
 ↳ ไร่ธอมา → **หนี**ของเรา → หนีไป  
 หุกลขเขวระ ความหนี  
 ว่าหนีใน เรา หนีใน ของ เรา  
 เราหุกลข



นั่น  
 ↳ ไร่ธอมาหนีไปประกอบ จาก ไร่ธอ หัวดี  
 ว่า → หนีไปไร่ธอ หนีไปไร่ธอ → ไร่ธอไร่ธอ → ไร่ธอไร่ธอ  
 เพื่อนๆ ฝากบอกกับพี่ๆ คุณ ๕ ถึงใจกันแล้ว มาบอกกัน!  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



# มีนาคม

ความกำหนด พิจารณา ทางนี้ ให้เห็นว่า  
เป็นหน้าที่ของชาต คือ ดิน ฟ้า ไม้ ลม  
ประกอบรวมกันอยู่ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา  
เรียกว่า ชาตกับปฏิญญาณ

## สิ่งที่ต้องทำ



ท่องนท ชาตกับปฏิญญาณ  
อย่างช้า ๆ  
เพื่อถนอมจิตใจ  
อันวิภรณา  
เน้น  
ความจริงของ  
ทุก



บทท่องชาต  
กับปฏิญญาณ  
อยู่ในมือ





# เมษายน

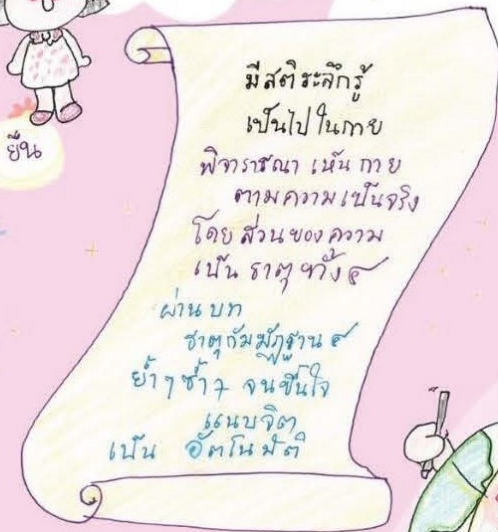


อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
30	31	1	2	3	4 วันเชื้อเมง	5  วัน ๑ ต่ำ เดือนห้า (๑)
6 วันจักรี	7 วันหยุดชดเชย	8	9	10	11	12  วัน ๑๒ ต่ำ เดือนห้า (๑)
13 วันสงกรานต์	14 วันสงกรานต์	15 วันสงกรานต์	16 วันหยุดชดเชย	17	18	19
20  วัน ๑ ต่ำ เดือนห้า (๑)	21	22	23	24	25	26  วัน ๑๖ ต่ำ เดือนห้า (๑)
27	28	29	30	1	2	3



เย็น

lll



เดิน



นอน

ทุกๆ อิริยาบถ



นั่ง



# เมษายน



สิ่งที่ต้องทำ



ll



ll



ชีวิต

=

ช่วงชีวิต



รูปช่วงชีวิต

เวลาช่วงชีวิต

สัณฐานช่วงชีวิต

สังขารช่วงชีวิต

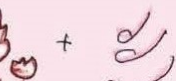
วิญญานช่วงชีวิต



5 Aggregates

รูปช่วงชีวิต

=



ร่างกาย พร้อมทั้งจิตที่เน้นคุณสมบัติและอาการ

ธาตุดิน

ธาตุน้ำ

ธาตุไฟ

ธาตุลม

ท่อง ธาตุกับปฏิฐาน ๘ นั้นเข้าเข้า ๗ กายนี้ไปเป็นแต่

เนือง ธาตุ

ตามความเป็นจริง

รู้ตามยอมรับ

ตามความเป็นจริง

นั่น



lll

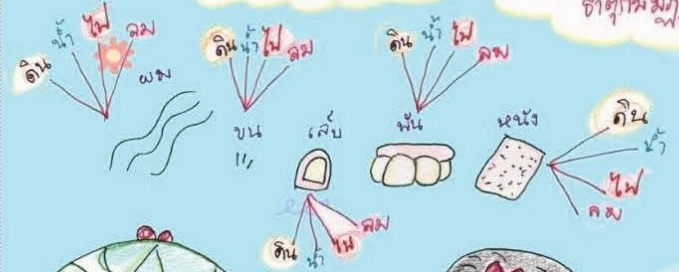


# พฤษภาคม

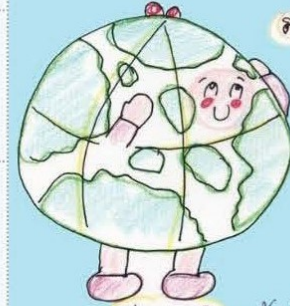


อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
27	28	29	30	1 วันแรงงาน	2	3
4 วันฉัตรมงคล  ขึ้น ๘ ค่ำ เดือนหก (๖)	5 วันหยุดชดเชย	6 	7	8 	9 วันปีใหม่ของดล	10
11 วันวิสาขบูชา  ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือนหก (๖)	12 วันหยุดชดเชย	13 	14	15	16 	17
18 	19 วันอัฐบูชา  แรม ๘ ค่ำ เดือนหก (๖)	20	21 	22	23 	24
25 	26  แรม ๑๕ ค่ำ เดือนหก (๖)	27	28 	29	30	31 

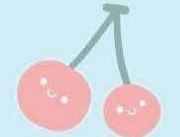
ความกำหนดนิทานภาพนี้ให้เห็นว่า เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประกอบรวมกันอยู่ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา



จึงกล่าว  
ธาตุทั้งสี่นี้รวมกันอยู่



เมื่อท่องจำ แล้ว จึงทำสู่ การนิทานนี้ขึ้น กาย ตามความเป็นจริง



# พฤษภาคม

นอก ร่างกาย



ในร่างกาย

สิ่งใดปรากฏ  
เป็น "รูป"  
ก็มาจาก  
ธาตุ ๕  
ในมือ  
กัน



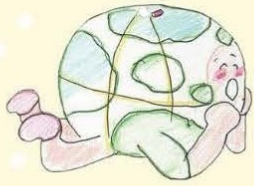
รูปขันธ์ (Corporeality)

ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด

นั่น ท้อง ธาตุที่มีพื้นฐาน ๕ คนรอบจิต นึกคิด ฉันทะกายนี้ เป็นเพียง  
ภาพประกอบรวมกันของ ธาตุ ๕ ดิน น้ำ ไฟ ลม  
ตามความเป็นจริง

สิ่งที่ต้องทำ





# มิถุนายน



อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
1	2 วันหยุดพิเศษ (ครบ.)	3 วันเฉลิมฯ พระบรมราชินี ขึ้น ๘ ค่ำ เดือนเจ็ด (ศ)	4	5	6	7
8	9	10 ขึ้น ๙ ค่ำ เดือนเจ็ด (ศ)	11	12	13	14
15	16	17 แรม ๑ ค่ำ เดือนเจ็ด (ศ)	18 แรม ๒ ค่ำ เดือนเจ็ด (ศ)	19	20	21
22	23	24	25 แรม ๓ ค่ำ เดือนเจ็ด (ศ)	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

เมื่อห้องจ่านแล้ว  
นำมา พิจารณา  
ใ้เน้น ตาม  
ความเป็นจริง

ห้องขาด ก็มึนๆ าน  
ขึ้นได้ตามแบบ  
ทุกหัว อักขร

อริยมรรค  
“ ”  
ทางเดิน อภัยคุณ

จักรกล  
ใ้ทุกทงที่เดิน  
ใ้ในทง จงกรม



# มิถุนายน

🌸 สิ่งที่ต้องทำ



ต้อง  
 ศึกษามันอย่างละเอียด  
 ง่ายๆ เข้าใจ  
 ภริตา พหุสัทธา

พิจารณาให้เห็น  
 ความเป็นจริงของภาพ  
 จำเป็นแม้จะช้ำตล  
 ไม่ใช้เรา ไม่ใช้ข่มขู่



จิตที่มีพระ รัตนตรัย → จะมีพลังทางใจ พลังทาง สติปัญญา  
 ↳ ประกอบ สัมมาทิฏฐิ → ศาสนา **นั้น** มีธรรมทั้งหลาย → ตามความเป็นจริง  
 เน้นความจริง → รู้ความจริง → ยอมรับความจริง  
 ละ คลาย วาง







# กรกฎาคม



อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
29	30	1	2	3  จีน ๘ ค่ำ เดือนแปด (๘)	4	5
6	7	8	9	10 วันอาสาฬหบูชา  จีน ๑๑ ค่ำ เดือนแปด (๘)	11 วันเข้าพรรษา  แฉะ ๓ ค่ำ เดือนแปด (๘)	12
13	14	15 <i>ll</i>	16	17	18  แฉะ ๘ ค่ำ เดือนแปด (๘)	19
20	21 <i>ll</i>	22	23 <i>~</i>	24 	25  แฉะ ๑๑ ค่ำ เดือนแปด (๘)	26
27	28 วันเฉลิมฯ บระจิ่งเกล้า เจ้าอยู่หัว	29 	30	31	1	2 

ไม่ได้มีเรา เป็นเรา มาตั้งแต่เรา



ท้อง ชาติคุ้มมีฐานันท์ ใญ่ได้ทามแบบ ทุกซ้ออักษร จนขึ้นใญ่  
พิจารณาเนิ่น ตามความเป็นจริงขพกาย ล่าเนิ่นเนิ่นขง  
การประชุมกันขง ชาตู่ท้อง ไม่ใช้เรา ไม่ใช้ขงเรา  
เนิ่นความจริง ยอสมรับ ความจริง



# กรรกวาดม

สิ่งที่ต้องทำ



เพื่อน ๆ ชาว ชาติ กับ มี ฐาน ๕  
แล้ว เป็น อย่างไร บ้าง แฮร์ กัน ใจ ค่ะ





# สิงหาคม



อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
27	28	29	30	31	1	2 ☀️ จีน ๘ ต่ำ เดือนเก้า (๙)
3	4	5 ♦️	6	7 💬	8	9 ☀️ จีน ๙ ต่ำ เดือนเก้า (๙)
10	11 วันหยุดพิเศษ (ครม.)	12 วันแม่	13	14	15	16
17 ☀️ แชน ๘ ต่ำ เดือนเก้า (๙)	18	19 ll	20	21	22	23 ☀️ แชน ๙ ต่ำ เดือนเก้า (๙)
24	25 ll	26	27 ~	28 ♥️	29	30
31 ☀️ จีน ๘ ต่ำ เดือนสิบ (๑๐)	1	2 ⚡️	3	4	5	6

เมื่อทาบประกอบขึ้นมาจาก ชาตุงรี ๕

พจนมดเนตุนท์หือ นิตังรวมกัน

ก็จะสลับกลับคืนสู่ ชาตุงรี ๕



พร้อม นิจารณา  
เน้น  
การกลับคืนสู่ ธรรมชาติ  
ของชาตุงรี ๕

ตามคอมเป็นจริง

ตัวขนก นิจารณาทง ๕ ขั้นตอน  
นริ่งยั้งคะ

# สิ่งหาชม

สิ่งที่ต้องทำ



มาพิจารณาการ ตามความ เน้นจริง -  
พิจารณาการ ๖ ชั้นตอน เน้นกายเป็นเมื่อบุชชาตุ ๕ ดิน, น้ำไม่คม  
กรรมฐาน เมื่อ ละ สังโยชน์



eee



# กันยายน



อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
31	1	2	3	4	5	6 วันดารารจัน
7   ขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือนสิบ (๑๐)	8 	9	10	11	12 	13
14	15   แฉะ ๘ ค่ำ เดือนสิบ (๑๐) 	16	17	18	19 	20
21	22    แฉะ ๑๕ ค่ำ เดือนสิบ (๑๐)	23	24	25	26 	27
28	29 	30   ขึ้น ๘ ค่ำ เดือนสิบเอ็ด (๑๑)	1	2	3	4 



คำว่า ธาตุ  
มาจากรากศัพท์บาลีว่า ธฺว ธาตุ  
แปลว่า ทางใจ

คำว่า ธาตุ  
จึงมีความหมายว่า  
สิ่งที่เป็น เคมีมูลเดิม,  
สภาวะ ที่เป็นต้นเดิม  
สิ่งซึ่งเป็น ส่วนสำคัญ ในการประกอบร่างกายอยู่  
คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม

บทกวี : พระราชนิพนธ์รัชชินีภาส  
( พระอภยทัตน์ )



lll



# กันยายน

สิ่งที่ต้องทำ

ทุกขั้วแห่ง  
เป็นสาระ ของทุกชีวิต  
(ความดี)



มาพิจารณาตาม เห็นตาม ตามความ เป็นจริง  
เพื่อมอง ความเห็นผิด และความยึดมั่นในกาย ที่แน่นอน  
เมื่อเห็นถูก จึงเป็นอิสระ  
จากทุกขันธ์ทั้ง ปวง



# ตุลาคม



อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7 วันออกพรรษา	8	9	10	11
12	13 วันพืชมงคล	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 วันปิยมหาราช	24	25
26	27	28	29	30	31	1

จากชาตภูมิมีฐาน ๑ นิจรณากายตามคตมเป็นนิจ  
ไม่มีสังขณนังจิ ส การ นิจรณากาย ๖ ขั้นตอน  
นิจรณากายตามคตมเป็นนิจ มีนเมคตมนังจิ



๑. นมคตม นังจิ



๒. น้ำ ดิน



๓. ชาต ฐาน เตต



๔. น้ำ ละ ลาย ดิน



๕. ร่างกาย เบส สอ เตต ติว กระตูก



๖. การตูก สลบลงสู่ ดิน



# ตุลาคม

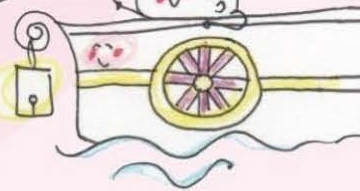
สิ่งที่ต้องทำ



ศึกษา การนิรโทษภัย ๒ ขั้นตอน  
อ่านทำความเข้าใจ

พธู รัตนตรัย  
ชาตุมมัญจญาณะ

เป็นฐาน  
ของปัญญา  
เป็นอเนกนิตย  
อยู่ในใจ



lll





# พฤษจิกายน

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5 วันลอยกระทง จันทร์ ๑๕ ค่ำ เดือนสิบสอง (๑๒)	6	7	8
9	10	11	12	13 แรม ๘ ค่ำ เดือนสิบสอง (๑๒)	14	15
16	17	18	19	20 แรม ๑๕ ค่ำ เดือนสิบสอง (๑๒)	21	22
23	24	25	26	27	28 จันทร์ ๘ ค่ำ เดือนยี่ (๖)	29
30	1	2	3	4	5	

สร้าง สัมมาทิฐิ ต่อ ทาย

นัยกาย ตามความเป็นจริง



การเห็นร่างกายประกอบพร้อมกัน ก่อให้เกิด "อิริยา"  
การเห็นร่างกาย แยกออกเป็นธาตุ ก่อให้เกิด "ปัญญา"

Cr. พระราชาญาณวัชรวิโนทาส  
( พระอาจารย์ท่าน )

# พฤษจิกายณ

สิ่งที่ต้องทำ

การประกอบกันของ ชาติ๕ เกิดเป็นรูปร่างกาย  
จึงเกิดมี "ความเห็น" เข้าไปยึด ในรูปร่างนั้น

( วิภวาทิกฎิ )

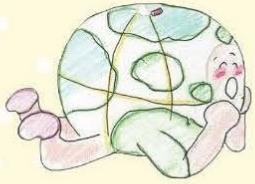


การพิจารณาภาย เห็น รูปร่าง แยกออกเป็น ชาติ๕  
ดิน น้ำ ไฟ ลม ย่าง ทั่ว ๆ

จึงเห็นการสร้าง ความเห็นถูก ( สัมมาทิฎิ )

ทอด ถอน ความเห็นผิดในรูปร่าง กาย



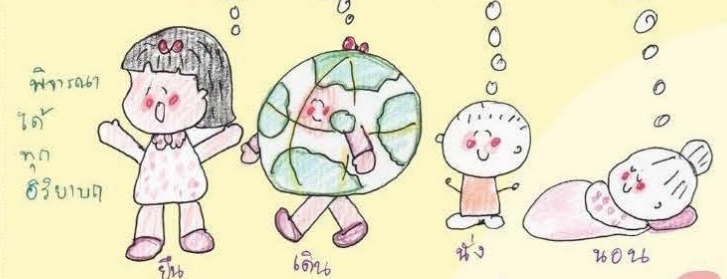


# ธันวาคม



อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
30	1	2	3	4	5 วันบ่อ   วัน ๑๕ ธันวาคม (๓)	6
7	8	9 	10 วันรัฐธรรมนูญ	11 	12	13   วัน ๘ ธันวาคม (๓)
14	15	16 	17 	18	19   วัน ๑๕ ธันวาคม (๓)	20
21 	22	23	24 	25	26   วัน ๘ ธันวาคม (๒)	27
28	29	30 	31 วันสิ้นปี	1	2	3 

## พิจารณา ๒ ขั้นตอน



พิจารณา บ้างบ้าง จนจิตเกิดการยอมรับ ว่ากายเรา  
คือ ธาตุ ๔ คือ น้ำ ไฟ ลม  
ตามความเป็นจริง

lll



# อินวาคม

สิ่งที่ต้องทำ

พิจารณาทุก ๖ ขั้นตอน ต่อเนื่อง



เซลล์ตาย  
เป็น ซีโคลิก

มองเข้าไปที่  
ความเป็นจริง  
ของกาย

เซลล์ในร่างกาย  
เกิด-ดับ  
ตลอดเวลา

พิจารณา ช้ำๆ ช้ำๆ จนจิตเกิดเกรงอมรับ อ่า  
กายเรา คือ ซาตุ ๕ ดิน น้ำ ไฟ ลม  
ตามความเป็นจริง

# ธรรมชาตยา "อึ้ง"

หลักปฏิบัติเพื่อความ วิเศษ ทุกข์



นิพพานภายใน ๖ ปีข้างหน้า

๑. หมกตมหายกิจ



๒. หน้าตั้งหิน



๓. ซากุณินนาค



๔. หน้าตั้งคตหิน



๕. ร่างกาย เหลือแต่โครงกระดูก



๖. โคจรกระดูก สักบถสูงเกิน



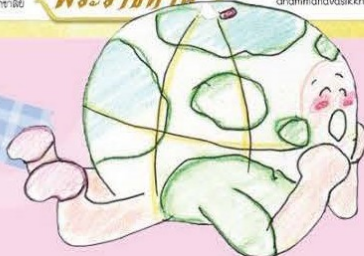
นิพพาน ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า

ธรรมชาตยา ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า

พระราชทาน

<https://www.facebook.com/dhammanavaskhala/>

ศึกษาวิธีปฏิบัติเพิ่มเติมได้ที่ >>> [www.facebook.com/dhammanavaskhala/](https://www.facebook.com/dhammanavaskhala/)



# ธรรมชาตยา "อึ้ง"

หลักปฏิบัติเพื่อความ วิเศษ ทุกข์



การเห็นเหตุอันดี สอดคล้องกับเหตุอันดีอันดี เกิดขึ้น

๑. เพื่อความดีใจ



๒. ความดีใจ



๓. การปฏิบัติ



๔. การปฏิบัติ



๕. การปฏิบัติ



เด็กตั้งตารอหน้าครูผู้สอน ไม่รู้ปฏิบัติตามอำนาจหน้าที่ ประเทมา เกิดขึ้น

ลูกหลาน ก็น่าจะชอบ (ปฏิบัติ) ไม่อยากปฏิบัติตามอำนาจหน้าที่ ประเทมา เกิดขึ้น

๑. ธรรมชาตยา ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า

๒. ธรรมชาตยา ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า

๓. ธรรมชาตยา ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า

๔. ธรรมชาตยา ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า

๕. ธรรมชาตยา ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า

พระราชทาน

<https://www.facebook.com/dhammanavaskhala/>

ศึกษาวิธีปฏิบัติเพิ่มเติมได้ที่ >>> [www.facebook.com/dhammanavaskhala/](https://www.facebook.com/dhammanavaskhala/)

# ธรรมชาตยา "อึ้ง"

หลักปฏิบัติเพื่อความ วิเศษ ทุกข์



กำหนดหน้าหน้า ลือลืออริบสาลี

๑. ใจโกรธ



๒. อารมณ์โกรธที่อาศัยบรูณ์เกิด สักบถนั้น "ทุกขสังขาร"

๓. สัตว์นาที่เกิดร่วมกับอารมณ์โกรธ สักบถนั้น "สังขารสังขาร"

๔. ความดีใจของสัตว์นา สักบถนั้น "สังขารสังขาร"

๕. การกำหนดหน้าหน้า สักบถนั้น "สังขารสังขาร"

๖. บุญกิริยา สักบถนั้น "สังขารสังขาร"

๗. ธรรมชาตยา ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า

๘. ธรรมชาตยา ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า

๙. ธรรมชาตยา ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า ๖ ปีข้างหน้า

พระราชทาน

<https://www.facebook.com/dhammanavaskhala/>

ศึกษาวิธีปฏิบัติเพิ่มเติมได้ที่ >>> [www.facebook.com/dhammanavaskhala/](https://www.facebook.com/dhammanavaskhala/)





# อาชีพสงสขของการน้จารณากาย

สิ่งทีต้องทำ



อาชีพสง ส์ของการน้จารณากาย (ทกยคตาสติ)

- ๑. อตกส้นต่อควมไม่ย่นเต้/ควมย่นเต้ได้
- ๒. อตกส้นต่อกัยและควมนทตคหได้
- ๓. เป็นผู้ม้ ควมอตทน
- ๔. เป็นผู้ได้ ฉน
- ๕. ย่อมแสดงทกส้ได้ชอนกปรกการ
- ๖. นุกทพย
- ๗. กำนนตรุจิสตทช่นได้
- ๘. นุพเม นือส่านุสตีชวณ
- ๙. รุตูปปตชวณ
- ๑๐. อส่วกขชวณ

