

เดือน..... พศ.....

วันที่	ทาน	ศีล	ภาวนา	อธิษฐานจิต	บันทึกบุญพิเศษ
1	✓	5	✓	✓	บันทึกทุกบุญ ย่า!!! ทุกบุญ
2	✓	8	✓	✓	
3					บุญเล็ก บุญน้อย บันทึกหมด
4					
5					
6					
7					
8					
9					...ตัวอย่าง... ของจริงหน้า 2
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

เดือน..... พศ.....

วันที่	ทาน	ศีล	ภาวนา	อธิษฐานจิต	บันทึกบุญพิเศษ
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

# กรุณาอ่าน กรุณาอ่าน ...

## แนะนำ

เหตุที่ต้องบันทึกบุญเพราะว่า บางครั้งเราไม่สามารถจดใจให้อยู่กับบุญเก่าๆได้ตลอดเวลา เมื่อถึงเวลาปฏิบัติธรรม อธิษฐานจิต เรากลับนึกถึงบุญเก่า จะเรียกบุญเก่ามาใช้กลับนึกไม่ออก เมื่อนึกไม่ออก เราก็ต้องบันทึก แม้บุญเล็กๆน้อยๆก็ต้องบันทึก เช่น เก็บเพชรพลอย ชวนคนทำบุญ อนุโมทนาบุญกับผู้อื่น ฟังธรรมะ ดู DMC เป็นต้น บันทึกหมด เราบันทึกทุกๆวัน จนให้เป็นบันทึกสุดยอดของชีวิตว่า เราทำบุญแล้วทุกวัน แล้วเราก็ บันทึก อยากนึกออกก็มาอ่านดู หรือ **แนะนำเทคนิคพิเศษ** ที่ผมใช้ประจำคือ นำบุญทั้งหมดนี้ มาอ่านด้วยเสียงใสๆอัดไว้ทำเป็น mp3 เมื่อถึงเวลาเราปฏิบัติธรรมเอง เราจะได้ไว้ฟัง เมื่อปฏิบัติธรรมเราหลับตาเราจะได้ไม่ต้องอ่าน หรือ ไว้ฟังเวลาเราจะหลับ ใจจะได้นึกถึงบุญให้บุญคุ้มครองเราเวลาเราหลับ ให้หลับในอู่ทะเลบุญ

หน้า 1 คือ ตัวอย่าง หน้า 2 คือ แผ่นจริง ปริ้นเฉพาะแผ่นที่ 2 แล้วไปสำเนา ใช้เดือนละ 1 แผ่น 1 ปีก็ 12 แผ่น พอครบ 1 เดือนก็ใส่แฟ้มไว้ใกล้ๆที่นั่งปฏิบัติธรรมหรือใกล้ที่นอน พอครบ 1 ปี (12 เดือน) ก็เย็บเล่ม รวมเล่ม ทำปกไว้ว่านี่บุญของเราปีอะไร (หรือ อีกวิธีหนึ่งคือ หารูปมาแปะไว้ในแผ่นต่อจากเดือนนั้นๆด้วย ทำเป็นแฟ้มเลย จะได้เห็นภาพ หรือรูปอะไรก็ได้ที่เราเห็นแล้วนึกถึงบุญนั้นได้ เช่น ถังเทคอนกรีต ไม้กวาด ผ้าถูพื้น รูปมหาสังฆทาน องค์พระประจำตัว เป็นต้น)

1 แผ่น ควรใช้ ปริ้นเพียง 1 หน้า เพราะอีกหน้าหนึ่งว่าง เราอาจจะใช้บันทึกบุญหรือความประทับใจพิเศษของเราในวาระบุญนั้นๆได้อีกครั้งหนึ่งด้วย

---

## อนุโมทนาบุญครับ

ให้ผมได้บุญกับทุกท่านที่นำวิธีนี้ไปใช้นะครับ

**อย่าลืม !!!** แบ่งปันแต่เพื่อนกัลยาณมิตรด้วยนะครับ