



การบ้าน



เพื่อการบรรลุธรรม

เทศน์ขยายความโดย
พระราชภาวนาจารย์ วิ. (เผด็จ ทตฺตชีโว)
www.kalyanamitra.org

การบ้าน ๑๐ ข้อ เพื่อการบรรลุธรรม



พระราชภาวนาจารย์ วิ. (เผด็จ ทตฺตชีโว)

คำนำ



การบ้าน ๑๐ ข้อ เพื่อการบรรลุธรรม เป็นหนังสือที่เรียบเรียงขึ้นจากพระธรรมเทศนาของพระเดชพระคุณพระราชภาวนาจารย์ (หลวงพ่อตตชิโว) ซึ่งได้น้อมนำการบ้าน ๑๐ ข้อ ของพระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อัมมชโย) มาอธิบายขยายความให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า แท้จริงแล้ว การฝึกฝนปฏิบัติตามการบ้าน ๑๐ ข้อนั้น ก็คือ การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ในชีวิตประจำวัน

อริยมรรคมีองค์ ๘ ถือเป็นแม่บทการฝึกฝนอบรมตนเองเพื่อการบรรลุธรรม ตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นทางเอกสายเดียวที่มวลมนุษยชาติจะหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงในชีวิตได้อย่างเด็ดขาด

อริยมรรคมีองค์ ๘ ประกอบด้วย ข้อปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์
กาย วาจา ใจ ๘ ประการ ได้แก่

- ๑) สัมมาทิฐิ คือ ความเข้าใจถูกเรื่องโลก ชีวิต กฎแห่งกรรม
กิเลส ตรงตามความเป็นจริง
- ๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดดี ๆ ที่อยู่เหนืออำนาจกิเลส
- ๓) สัมมาวาจา คือ คำพูดดี ๆ ที่อยู่เหนืออำนาจกิเลส
- ๔) สัมมากัมมัฏฐะ คือ การกระทำดี ๆ ที่อยู่เหนืออำนาจ
กิเลส
- ๕) สัมมาอาชีวะ คือ การประกอบอาชีพดี ๆ ที่อยู่เหนือ
อำนาจกิเลส
- ๖) สัมมาวายามะ คือ การพากเพียรฝืนใจไม่ยอมแพ้อำนาจ
กิเลส
- ๗) สัมมาสติ คือ การเก็บใจไว้ในตัว ไม่ให้เที่ยวไปตามอำนาจ
กิเลส
- ๘) สัมมาสมาธิ คือ การตั้งใจให้หยุดนิ่งในศูนย์กลางกายฐาน
ที่ ๗ จนกระทั่งเข้าถึงธรรมภายใน

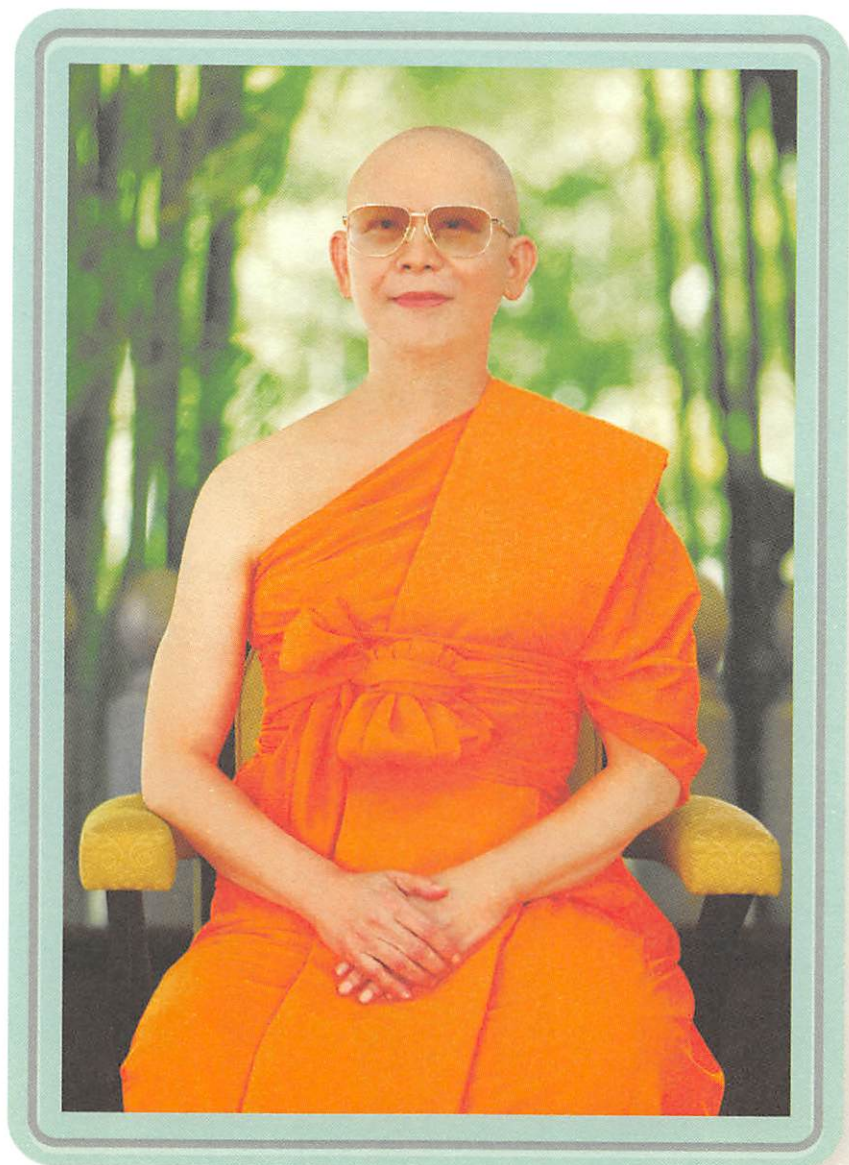
แต่เนื่องจากการจะฝึกฝนอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้ได้ผลนั้น จำเป็น
ต้องฝึกทำซ้ำแล้วซ้ำอีกจนกระทั่งติดเป็นนิสัย ด้วยเหตุนี้ พระเดช
พระคุณพระเทพญาณมหามุนี จึงได้คิดค้นกุศโลบายขึ้นมา เรียกว่า
การบ้าน ๑๐ ข้อ เพื่อใช้ในการฝึกเหล่าศิษยานุศิษย์ทั้งทางโลกและ
ทางธรรม ให้เกิดนิสัยรักการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ติดตัวไป

สารบัญ



คำนำ	(๕)
การบ้าน ๑๐ ข้อ จาก...คุณครูไม่ใหญ่	๑
กวดวิชา โดย...คุณครูไม่เล็ก	๕
การบ้าน ๑๐ ข้อ เพื่อการบรรลุนิพพาน	๗
ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร หลักคำสอนในพระพุทธศาสนา	๑๑
การบ้านประจำโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา	๒๓
คาถาลำเร็จ	๒๗
เนื่อนาบุญ	๓๓
คำขวัญ	๓๙
การบ้าน ๑๐ ข้อ	๔๓
การบ้านข้อที่ ๑	๔๗
การบ้านข้อที่ ๒	๕๑
การบ้านข้อที่ ๓	๕๕
การบ้านข้อที่ ๔	๕๙
การบ้านข้อที่ ๕	๖๕
การบ้านข้อที่ ๖	๖๙
การบ้านข้อที่ ๗	๗๑
การบ้านข้อที่ ๘	๗๗
การบ้านข้อที่ ๙	๘๗
การบ้านข้อที่ ๑๐	๑๐๓
มรรคมงคล ๘ กับการเข้าถึงธรรม	๑๐๗
วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น	๑๑๕



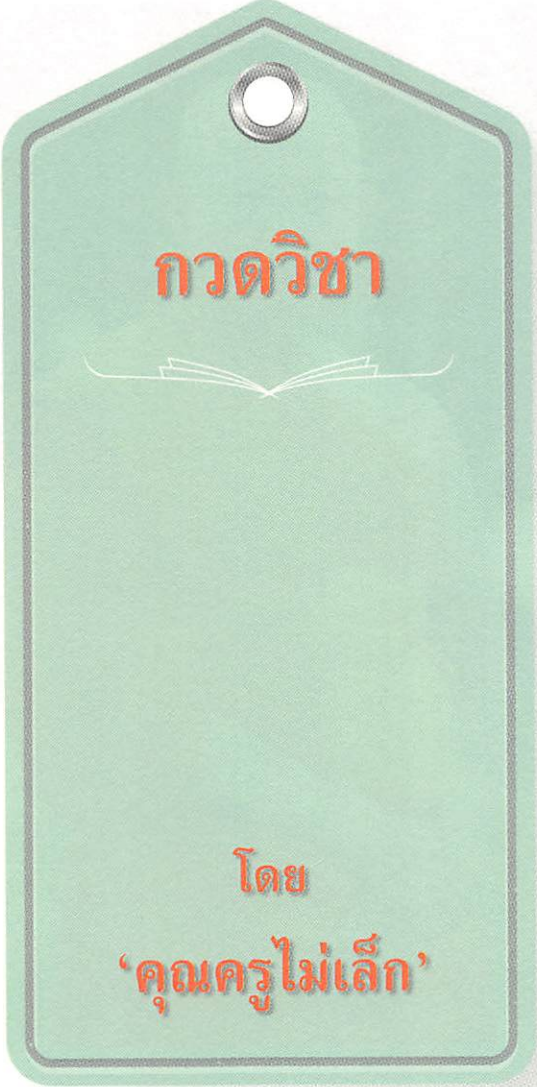


พระเทพญาณมหามุณี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

การบ้าน ๑๐ ข้อ



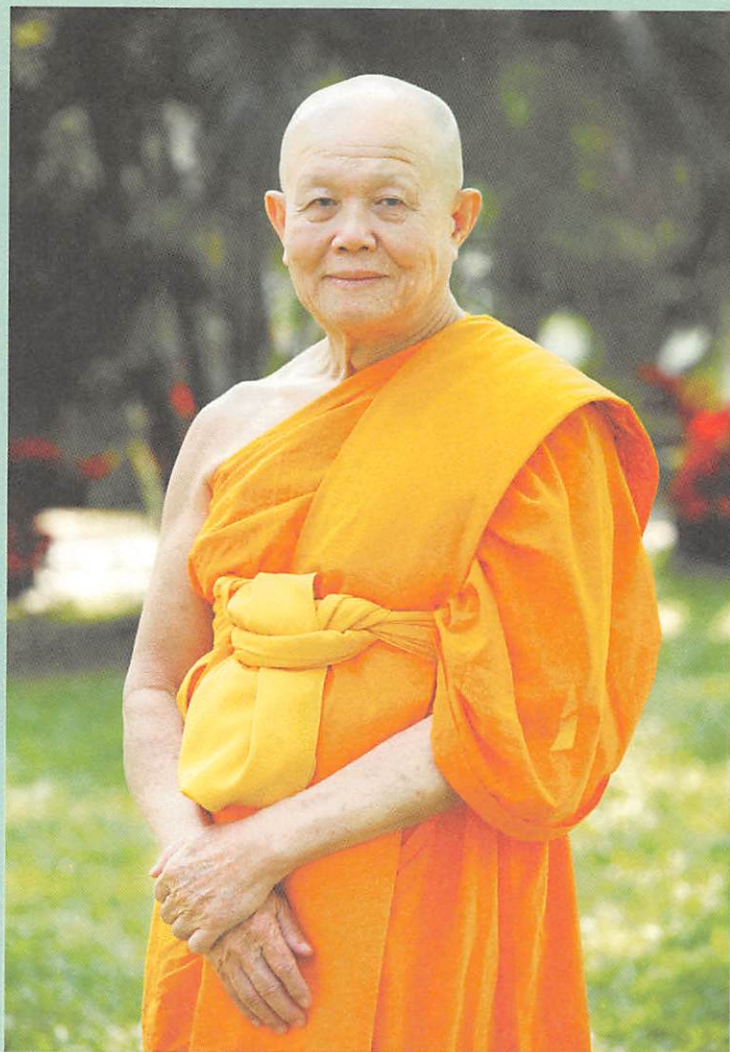
- ข้อ ๑ เมื่อกลับไปถึงบ้าน เอาบุญไปฝากคนที่บ้าน
- ข้อ ๒ จดบันทึกผลของการปฏิบัติธรรม
- ข้อ ๓ ก่อนนอน, ให้นึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด
- ข้อ ๔ เวลานอนหลับ ให้หลับในอุ้งทะเลบุญ
- ข้อ ๕ เวลาตื่นนอน ให้ตื่นในอุ้งทะเลบุญ
- ข้อ ๖ เมื่อตื่นแล้ว, รวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ ๑ นาที, ใน ๑ นาทีนั้น ให้เรานึกว่า เราโชคดีที่รอดมาอีก ๑ วัน, ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย, จงมีความสุข อันตัวเรานั้น, ตายแน่, ตายแน่
- ข้อ ๗ ทั้งวันให้ทำความรู้สึกว่า ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระ อยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา
- ข้อ ๘ ทุก ๑ ชั่วโมง, ขอ ๑ นาที เพื่อหยุดใจ, นึกถึงดวง, องค์พระ, หรือทำใจนิ่ง ๆ ว่าง ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
- ข้อ ๙ ทุกกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอน ไม่ว่าจะเป็นการล้างหน้า อาบน้ำ, แต่งตัว, รับประทานอาหาร, ล้างจาน, กวาดบ้าน, ออกกำลังกาย, ขับรถ, ทำงาน, ให้เรานึกถึงดวงหรือองค์พระไปด้วย
- ข้อ ๑๐ สร้างบรรยากาศให้ดี, สดชื่น ด้วยรอยยิ้ม, และ ปิยวาจา ครบ/ค่ะ



กวดวิชา



โดย
'คุณครูไม่เล็ก'



พระราชภาวนาจารย์ วิ. (เผด็จ ทตฺตชีโว)

การบ้าน ๑๐ ข้อ เพื่อการบรรลุธรรม



เทศน์ขยายความ โดย พระราชภาวนาจารย์ วิ. (หลวงพ่อดัตตชีโว)

ผ่านรายการ 'โรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา'

สถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมช่อง DMC

(Dhammakaya Media Channel)

ในฤดูกาลเข้าพรรษา

ระหว่างวันที่ ๒๔, ๒๕, ๓๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ขอความเจริญรุ่งเรืองอยู่ในธรรมของพระตถาคตเจ้า จงบังเกิด
แก่นักเรียนโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาทุกท่าน

สืบเนื่องจากคุณครูไม่ใหญ่ได้ให้คาถา คำขวัญ เนื้อหาบุญ และการบ้านแก่นักเรียนโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาไว้ท่องกันเป็นประจำ
ทุกวัน ก่อนจะเข้าสู่รายการโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา

คาถา คำขวัญ และการบ้านเหล่านั้น พวกเราต้องกันได้คล่องปาก จนกระทั่งมีความรู้สึกว่า ช่างง่ายเหลือเกิน แท้ที่จริงแล้ว การบ้านแต่ละข้อมีความหมายลึกซึ้งมีใช้น้อยเลย วันนี้หลวงพ่ोजึงขอถือโอกาส ทบทวนและขยายความ โดยเจาะลึกว่า การบ้านแต่ละข้อมีความสำคัญอย่างไรต่อการเข้าถึงธรรม

ก่อนจะขยายความ หลวงพ่ออยากจะให้พวกเราได้เข้าใจเรื่อง “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” เสียก่อน แล้วค่อยทำความเข้าใจเชื่อมโยงกับ คาถา คำขวัญ และการบ้านประจำโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาว่า เกี่ยวข้องกันอย่างไร

ธัมมจัก
กัปปวัตตน
สูตร



ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนา



ความเป็นมา

“ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร”^๑ หรือที่นิยมเรียกสั้น ๆ ว่า “พระธรรมจักร” เป็นปฐมเทศนาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ท่าน ซึ่งประกอบด้วยท่านอัญญาโกณฑัญญะ ท่านวัปปะ ท่านภัททियะ ท่านมหานามะ และท่านอัสสชิที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมื่อวันเพ็ญเดือน ๘ อันเป็นที่มาของวันสำคัญในพระพุทธศาสนา คือ “วันอาสาฬหบูชา”

^๑ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, วิ.มหา. ๖/๑๓-๑๗/๔๔-๔๙ (มมร.)

ในการแสดงธรรมครั้งแรกนั้น ท่านอัญญาโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรม และได้กราบทูลขออุปสมบท พระพุทธองค์จึงทรงอุปสมบทให้ ซึ่งเรียกวิธีอุปสมบทนี้ว่า “เอหิภิกขุอุปสัมปทา” ท่านอัญญาโกณฑัญญะ จึงได้ชื่อว่าเป็นพระภิกษุองค์แรกในพระพุทธศาสนา นับเป็นการเกิดขึ้นของพระรัตนตรัยครั้งแรกในโลก

ความหมาย

ธรรมจักร หรือ ธัมมจักร แปลว่า ล้อพระธรรม

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร^๑ แปลว่า พระสูตรว่าด้วยการหมุนล้อพระธรรม

^๑ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร. พระสูตรว่าด้วยการยังธรรมจักรให้เป็นไปหรือดำเนินไป.

พระสูตรว่าด้วยการหมุนวงล้อธรรม ขับเคลื่อนพระศาสนา เป็นชื่อของ ปฐมเทศนา, คำว่า ธรรมจักร แปลว่า จักรคือพระธรรม หรือ ล้อคือพระธรรม มุ่งหมายถึง ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ เมื่อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น ธัมมจักกัปปวัตตนะ แปลว่า ประกาศพระธรรมจักร คือ แสดงธรรมที่พระองค์ทรงตรัสรู้ เมื่อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น ให้เป็นไป ให้ดำเนินไป ในปฐมตถาคตสูตร ส.ม.อ. ๓๑/๔๒๖ (มมร.) พระอรรถกถาจารย์กล่าวว่า ธรรมจักร ได้แก่ ญาณเป็นเครื่องแทงตลอด (ปฏิเวธญาณ) และญาณเป็นเครื่องแสดงธรรม (เทศนาญาณ) โดยความก็คือการกำจัดกิเลสของพระองค์ได้เด็ดขาดแล้ว ทรงประกาศวิธีกำจัดกิเลสให้ผู้อื่นกำจัดได้ตามพระองค์ไปด้วย จึงได้ชื่อว่า ธัมมจักกัปปวัตตนะ ดังที่พระองค์ตรัสรู้แล้วสอนให้พระอัญญาโกณฑัญญะ เป็นต้น ตรัสรู้ตามฉะนั้น

ในทางปฏิบัติ หมายถึง การปราบกิเลสให้หมดสิ้นไปจากใจ ซึ่งต้องทำการปราบเป็นรอบ ๆ ด้วยการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ รอบ แล้วรอบเล่าเหมือนการใช้ใบจักรหมุนด้วยความเร็ว เพื่อตัดวัฏฏะส่วนที่ไม่ต้องการให้ขาดกระเด็นไป

เนื้อหา

เนื้อหาของธัมมจักกัปปวัตตนสูตรแสดงถึงการเวียนส่วนที่สุด ๒ อย่าง และให้ดำเนินชีวิตตามเส้นทางสายกลาง โดยปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘

พระธรรมจักรนี้ จึงเป็นบทคำสอนพิเศษที่เป็นหลักเป็นประธานของคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ที่พระองค์ทรงนำมาสั่งสอนให้กับมนุษย์และเทวดา สำหรับใช้ปราบกิเลสเพื่อบรรลุลัทธิธรรม

ผู้ที่ปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้นั้น จะต้องละเวียนการปฏิบัติที่สุด ๒ อย่าง ได้แก่ เว้นจากกามสุขัลลิกานุโยคและอัตตทิลกมณานุโยค

๑. เว้นจากกามสุขัลลิกานุโยค คือ เว้นการหมกมุ่นยินดีในกามสุข

ในทางปฏิบัติ ได้แก่

อย่าเห็นแก่กิน คือ อย่าหมกมุ่นกับการกิน เช่น เมื่อเห็นอะไรอร่อยเป็นต้องกิน เป็นต้น

อย่าเห็นแก่นอน คือ อย่าเห็นแก่การนอนเกินควร ไม่ถูกกาลเวลา และชอบมีข้ออ้างให้ได้นอน เช่น พอหนังห้องตึงหนังตาก็หย่อนไปนอนดีกว่า หน้าหนาวก็รู้สึกว่ นั่งสมาธิไม่ไหว ขอนอนดีกว่า หน้าร้อนก็นั่งสมาธิไม่ไหว อ้างว่าร้อน แล้วก็ไปนอนดีกว่า หน้านี้หน้าฝน อากาศกำลังดีเหมาะกับการนั่งสมาธิ ว่แล้วก็ไปนอนดีกว่า เป็นต้น

อย่าเห็นแก่เที่ยว คือ อย่าเห็นแก่ความรื่นเริงสนุกสนานมากเกินไป เช่น ถ้ามีคอนเสิร์ต หรือการละเล่นอะไรที่ไหนก็ไป สนใจแต่จะไปเที่ยวโน่นไปเที่ยวนี่อยู่ตลอดเวลา เป็นต้น

อย่าเห็นแก่ความสะดวกสบาย คือ อย่าติดใจในความสะดวกสบายเกินไป จนไม่อาจทำความดีหรือพัฒนาตนให้ดียิ่งขึ้นไปได้ เช่น คิดแต่จะหาวัตถุอุปกรณ์สมัยใหม่ราคาแพงมาอำนวยความสะดวกสบาย โดยไม่ยอมออกแรงทำงาน หรือไม่เสียดาเงินทองที่ใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย เป็นต้น

อย่าเห็นแก่ความสวยความงาม คือ อย่าใส่ใจแต่เรื่องประเทืองโฉม โดยมองข้ามสัจธรรมของสังขารร่างกาย เช่น เข้าตื่นขึ้นมา ถ้าไม่สวย ไม่ยอมเชียว เขาก็พอกหน้า พอกแล้วทา ทาแล้วเขียน ตกเย็นมาก็ล้างทิ้ง เป็นต้น คุณยายอาจารย์^{*} ท่านว่า “พอก ทา เขียนหนาเท่าไรก็ใส่หน้ากากกันหนาเท่านั้นละ เลยไม่เห็นตัวเอง” แล้วเป็นอย่างไร ก็ไม่รู้จักตัวเองสิ ลูกเอ๊ย จะเอาแต่หล่อ จะเอาแต่สวยนี่ ไม่ใช่แล้ว หยุคกันบ้างเถอะ พรรษา^{นี้}

^{*} คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย

การเห็นแก่กิน การเห็นแก่นอน การเห็นแก่เที่ยว การเห็นแก่
ความสะดวกสบาย การเห็นแก่ความสวยงาม นี่คือ กามสุขัลลิกานุโยค

**สำหรับการฝึกเว้นจากกามสุขัลลิกานุโยคนั้น พระพุทธองค์ทรง
สอนให้ชาวพุทธถือศีล ๘**

ฤดูกาลที่เหมาะสมแก่การถือศีล ๘ ได้ดี คือ ฤดูเข้าพรรษา

ฤดูร้อน ฤดูหนาว เราอาจจะมีข้อแม้บางอย่างที่ทำให้ถือศีล
ไม่สะดวก เช่น ไม่รู้จะหาเหตุผลบอกพรรคพวกอย่างไร แต่พอถึงฤดู
เข้าพรรษา เป็นโอกาสอันดีที่จะบอกทุกคนว่า “ฉันเป็นชาวพุทธ
จะปฏิบัติตัวให้สมกับเป็นชาวพุทธ เพราะฉะนั้น ในฤดูเข้าพรรษา
ทุกวันพระ ฉันขอถือศีล ๘ นะ”

การที่เราสมาทานศีล ๘ ตลอดสามเดือนนี้ เป็นโอกาสที่เราจะได้
ดูใบหน้าของตัวเองให้ชัด ๆ ว่าใบหน้าจริง ๆ ของเราเป็นอย่างไร อายุ
แค่ไหนแล้ว เพราะไม่ได้พอกทาเครื่องสำอางไว้หลอกตัวเองแล้ว เรา
หลอกตัวเองด้วยการทาหน้าตาตามานาน ถึงเวลาถอดหน้ากากออกมา
เสียบ้าง

สำหรับผู้ที่มีคู่ครอง ถ้าในบ้านมีห้องพระ ก็แนะนำให้พอบ้านไป
นอนในห้องพระเสียบ้าง ส่วนแม่บ้านก็นอนกับลูก ๆ

ส่วนผู้ที่อยู่เป็นโสด ถ้างลองมาปูเสื่อนอนที่พื้นดูบ้าง โดยมีแค่
เพียงเสื่อผืนหมอนใบ ก็จะได้รู้จักตัวเองให้ชัด ๆ ว่าพอนอนกับพื้นด้วย

เครื่องนอนคือเสื่อผืนหมอนใบ มันจะบอกถึงอายุ บอกถึงสุขภาพของเราได้ชัดอย่างไรบ้าง

การรักษาศีล ๘ นี้เอง คือวิธีการแก้ไขกามสुขัลลิกานุโยค ไม่ให้เราหลงเพลิดเพลินไปกับความสะดวกสบายในกามคุณ ๕ จนลืมการปฏิบัติธรรม

๒. เว้นจากอัตตกิลมถานุโยค คือ เว้นการทรมานตนให้ลำบาก โดยมีได้ประโยชน์อะไร

ในทางปฏิบัติ ได้แก่

อย่าเครียดอย่าหงุดหงิดง่าย คือ อย่ากลัวอะไรเกินไป เสียทุกเรื่องและอย่าเห็นอะไรก็ไม่พอใจไปเสียทั้งหมด ฟังคิดว่า การทำงานย่อมมีอุปสรรคบ้างเป็นธรรมดา งานไหนไม่มีอุปสรรค แสดงว่าเป็นงานที่ทำไปแล้วก็คงไม่ค่อยมีสาระเท่าไร ส่วนจะมีอุปสรรคมากหรือน้อย ก็ขึ้นอยู่กับประเภทของงาน และทัศนคติของคนในที่ทำงาน

บางคนเครียดมากเสียจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ

โบราณท่านเตือนไว้ว่า “ถ้าเครียดจนกินไม่ได้ แสดงว่าแพ้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ แต่ถ้าเครียดจนนอนไม่หลับ แสดงว่าแพ้ตั้งแต่อยู่ในมุ้งแล้ว”

อุปสรรคมีเอาไว้ให้ข้าม ไม่ใช่มีเอาไว้ให้เครียด ถ้าเจออุปสรรคก็ให้คิดในแง่ดีว่าบุญใหญ่กำลังรอเราอยู่

อุปสรรค โดยทั่วไป แปลว่า อาการที่ติดขัดหรือขัดข้องในอารมณ์ ฟังแล้วอาจจะทำให้เราเครียดได้ แต่หลวงพ่อบอกแปลใหม่ในแง่ส่งเสริมกำลังใจว่า “ใกล้สวรรค์” ก็แล้วกัน ฟังแล้วสบายใจ เมื่อเจออุปสรรคจะได้มีแรงใจข้ามพ้นมันไป

ยังมีอุปสรรคมาก แสดงว่ายิ่งใกล้สวรรค์มาก ปุญญาทาหวดเตือนไว้ เราต้องให้กำลังใจตัวเองให้เป็น

๓. มัชฌิมาปฏิปทา คือ ปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘

เมื่อเว้นจากทางสุดโต่ง ๒ สายแล้ว ให้ปฏิบัติแบบกลาง ๆ ที่เรียกว่า **มรรคมีองค์ ๘** ซึ่งเปรียบเหมือนใบเลื่อยของธรรมจักรที่ใช้ตัดทุกข์ให้ขาดกระเด็น

คำสอนในพระพุทธศาสนาบอกไว้ชัดเจนว่า “โลกนี้มีแต่ทุกข์”

ตัวอย่างแรก

เมื่อคนเราเกิดออกมาจากท้องแม่ ก็ไม่เห็นมีใครหิ้วเราออกมา เห็นมีแต่ร้องจ๊ากออกมาทั้งนั้น นั่นแสดงว่ามีทุกข์ แต่เรามักจะหลอกตัวเองว่ามีสุข ทั้งที่จริงตอนเกิดมาก็ร้องไห้เป็นวรรคเป็นเวร แต่ก็นิยม

ยินดีด้วยการกล่าวกันว่า แฮปปี้ เบิร์ธเดย์ ทุ ญ (Happy Birthday to You)

ตัวอย่างที่สอง

โลกนี้ไม่มีใครสวยจริง ๆ หรอก เพราะไม่ว่าสิ่งใดมาถูกตัวเราก็กลายเป็นของสกปรกทั้งนั้น เช่น เสื้อผ้าใหม่ ๆ สุดสวย สุดสะอาด เราใส่แค่ไม่กี่ชั่วโมง ก็สกปรกด้วยคราบเหงื่อไคล และกลิ่นตัว กลายเป็นเสื้อผ้าเหม็น ๆ ไปหมด

หน้าตาของเรา ก็ไม่ได้สวยจริง ๆ หรอก ตื่นนอนขึ้นมา ตาก็มีขี้ตา จมูกก็มีขี้มูก ในปากก็เหม็นบูดน้ำลายเหม็นขี้ฟัน แต่เรายอมรับความจริงไม่ได้ จึงใส่หน้ากากให้ตัวเอง ด้วยการพอกหน้าทาตาให้หนาเข้าไว้ แล้วก็บอกว่าสวย

คนที่ชอบพอกแล้วทา ทาแล้วเขียน เป็นเพราะอะไร ? คำตอบก็คือ เพราะเป็นทุกข์ เกรงว่าตัวเองจะไม่สวย แต่ไม่รู้จะอย่างไร จึงเขียนหน้าทาตา ปกปิดริ้วรอยบกพร่องเอาไว้ ซึ่งเป็นการใส่หน้ากากไว้หลอกตัวเอง เพราะฉะนั้น เข้าพรรษานี้ ถอดหน้ากากออกเสีย เราหลอกตัวเองมานานมากแล้ว

ดังนั้น ถ้าเราตั้งใจรักษาศีล ๘ ย่อมจะทำให้เกิดคุณประโยชน์อย่างมากมาย คือทั้งไม่หลอกตัวเอง ไม่ทำตัวเองให้เครียด ไม่เห็นแก่สะดวกสบาย และสามารถปฏิบัติตามเส้นทางสายกลางอย่างสม่ำเสมอใจของเราจะมีโอกาสใสบริสุทธิ์ดุจดวงแก้วที่ใสสะอาด นี่คือฤทธิ์ของ

การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ใน
ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนี้

ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ศีลเป็นเบื้องต้น เป็นที่ตั้ง เป็น
บ่อเกิดแห่งคุณความดีทั้งหลาย และเป็นประธานแห่งธรรมทั้งปวง
บุคคลใดชำระศีลแล้ว จะเป็นเหตุให้เว้นจากความทุจริต จิตจะร่าเริง
แจ่มใส เป็นท่าหยั่งลงมหาสมุทรคือนิพพาน”^๑ เพราะฉะนั้น ศีลก็คือ
ทำน้ำที่จะใช้ข้ามฟากไปนิพพานนั่นเอง

ในเบื้องต้น ก่อนจะปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น เราต้องทำใจ
ให้ใส ไม่ชุ่มฉ่ำเสียก่อน การรักษาศีล ๘ จะช่วยให้ใจไม่ชุ่มฉ่ำ เพราะ
ศีลเปรียบได้กับตลิ่ง คือเหมือนทำน้ำที่หยั่งลงไปในแม่น้ำ

“ถ้าน้ำที่ริมตลิ่งชุ่มฉ่ำไม่ใส เราย่อมมองไม่เห็นหอยกาบ หอยโข่ง
กุ้ง ปู ปลา และกรวดทราย ฉะนั้นได้ เมื่อจิตของเราชุ่มฉ่ำ ก็ย่อมไม่เป็น
ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ฉะนั้น”

เมื่อจิตชุ่มฉ่ำ ก็จะมุ่งเอาแต่สวย เอาแต่สนุก เอาแต่สบาย เมื่อ
ถูกใครขัดคอก็เคียด ใจชุ่มเสียแล้ว อย่างนี้อะไรก็แต่เห็นธรรมเลย
แม้หน้าตัวเองก็ยังไม่เห็น

ในทางตรงกันข้าม “ถ้าน้ำที่ริมตลิ่งไม่ชุ่มฉ่ำ ใสบริสุทธิ์ไหลริน ๆ
เราย่อมแลเห็นหอยกาบ หอยโข่ง กุ้ง ปู ปลา และกรวดทราย ฉะนั้นได้
เมื่อจิตของเราผ่องใส ก็ย่อมเป็นประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ฉะนั้น”

^๑ สามัญญผลสูตร, ที.สี.อ. ๑๑/๔๐๔-๔๐๕ (มมร.)

ในตอนแรก ถ้าเราฟังเดิน ๆ อาจจะมีรู้สึกรู้ว่าเรื่องธรรมะริมฝั่งน้ำ จะมีคุณอะไร แต่เมื่อพิจารณาอย่างลึกซึ้งก็จะได้คิดว่า เราอย่าดูถูกว่า ธรรมะบทนี้ เป็นธรรมะต้น ๆ แต่ธรรมะบทนี้แหละ ได้สะท้อนเรื่องทาง ไปพระนิพพานทีเดียว

เพราะอุปมาเรื่องธรรมะริมฝั่งน้ำนั้น แท้จริงแล้ว ริมฝั่งหรือทำน้ำ ก็คือ คีล ๘ ที่มาช่วยกลั่นใจเราให้ใส ให้ไม่เครียด

ดังนั้น จากกามสุขัลลิกานุโยคกับอิตถกิลมณานุโยค ที่พระองค์ ตรัสไว้ว่า อย่าเอาแต่ใจตัว และอย่าหาเรื่องเครียดเข้าตัวนั้น เมื่อวัน ๒ เรื่องนี้ได้แล้วใจจะใส ยิ่งเมื่อเราสามารถรักษาคีล ๘ ได้ตลอดทั้งพรรษา ใจก็จะใสมิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก ก็จะมีโอกาสเข้าถึงธรรมกันโดยง่ายเสียที ไม่ต้องมีดต้อมีดมืดกันต่อไปอีก



การบ้าน
ประจำโรงเรียน
อนุบาลฝันในฝัน
วิทยา



การบ้านประจำ โรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา



เพื่อที่จะช่วยให้พวกเราเข้าใจให้ใสได้เร็วขึ้น สามารถปฏิบัติตาม
เส้นทางสายกลางได้ง่ายขึ้น คุณครูไม่ใหญ่จึงได้หาวิธีการง่าย ๆ โดยให้
“การบ้าน” ที่จะช่วยให้เข้าใจใส คือ “คาถา คำขวัญ เนื่อนานุญ และการบ้าน ๑๐ ข้อ” มาให้พวกเราได้ท่องและทำกันทุกวัน

ดังนั้น ก่อนที่จะเจาะลึกในภาคปฏิบัติกันต่อไป เราก็มาทบทวน
การบ้านประจำโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาไปพร้อม ๆ กัน

คาถาสำเร็จ - แม้มืดต้อมืดมืด ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม

คำขวัญ - เมื่อเราสว่าง โลกก็สว่างด้วย

เนื่อนาบุญ - มหาธรรมกายเจดีย์เป็นเนื่อนาบุญของโลกหล้า,
มหาจุฬามณีเป็นเนื่อนาบุญของสวรรค์,
พระในบ้านเป็นเนื่อนาบุญของครอบครัว,
พระในตัวเป็นเนื่อนาบุญของเรา

การบ้าน - ข้อ ๑ เมื่อกลับไปถึงบ้าน เอาบุญไปฝากคนที่
บ้าน

ข้อ ๒ จดบันทึกผลของการปฏิบัติธรรม

ข้อ ๓ ก่อนนอน, ให้นึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมา
ทั้งหมด

ข้อ ๔ เวลานอนหลับ ให้หลับในอุทุทะเลบุญ

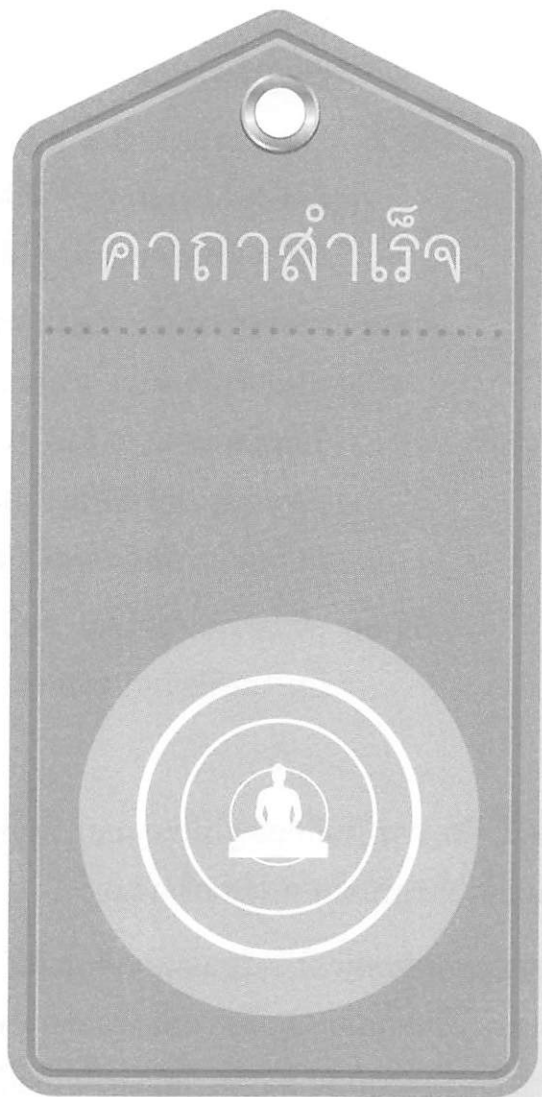
ข้อ ๕ เวลาตื่นนอน ให้ตื่นในอุทุทะเลบุญ

ข้อ ๖ เมื่อตื่นแล้ว, รวมใจเป็นหนึ่งกับองค์
พระ ๑ นาที, ใน ๑ นาทีนั้น ให้เรานึก
ว่า เราโชคดีที่รอดมาอีก ๑ วัน, ขอให้
สรรพสัตว์ทั้งหลาย, จงมีความสุข อัน
ตัวเรานั้น, ตายแน่, ตายแน่

- ข้อ ๗ ทั้งวันให้ทำความรู้สึกว่า ตัวเราอยู่ใน
องค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเรา
เป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา
- ข้อ ๘ ทุก ๑ ชั่วโมง, ขอ ๑ นาที เพื่อหยุดใจ,
นึกถึงดวง, องค์พระ, หรือทำใจนิ่ง ๆ
ว่าง ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
- ข้อ ๙ ทุกกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอน ไม่ว่าจะเป็น
เป็นการล้างหน้า อาบน้ำ, แต่งตัว,
รับประทานอาหาร, ล้างจาน, กวาดบ้าน,
ออกกำลังกาย, ขับรถ, ทำงาน, ให้เรา
นึกถึงดวง, หรือองค์พระไปด้วย
- ข้อ ๑๐ สร้างบรรยากาศให้ดี, สดชื่น ด้วยรอย
ยิ้ม, และปิยวาจา ครับ/คะ

ทั้งหมดนี้ คือ การบ้านที่คุณครูไม่ใหญ่มอบไว้ให้เป็นบทฝึกใน
ชีวิตประจำวัน เพื่อให้เราทำใจใส ๆ ได้ง่ายขึ้นนั่นเอง

แต่เนื่องจากเข้าพรรษานี้ มีนักเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาเพิ่มขึ้น
เป็นจำนวนมาก ผู้ที่มาใหม่อาจจะยังตามไม่ทัน หลวงพ่อจึงขอถือ
โอกาสนี้ มาขยายความการบ้าน ๑๐ ข้อ ที่คุณครูไม่ใหญ่สั่งให้พวกเรา
ทำอยู่ทุก ๆ วัน เพื่อให้ผู้ที่มาใหม่เกิดความเข้าใจว่าทำไมทำไม แต่ละ
ข้อนั้นจะเชื่อมโยงกับการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างไร เราจะ
ได้ทำความเข้าใจไปพร้อม ๆ กันทั้งโลก



คาถาสำเร็จ



“แม้มิดตื้อมิดมิด ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม”

หลวงพ่อบุญเริ่มเจาะลึกในภาคปฏิบัติจากคาถาสำเร็จก่อนเป็นลำดับแรก คุณครูไม่ใหญ่ ท่านสอนให้พวกเราท่องกันว่า **“แม้มิดตื้อมิดมิด ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม”** ซึ่งโดยวัตถุประสงค์ใหญ่ๆ นั้น มีอยู่ด้วยกัน ๒ ประการ คือ **ป้องกันความเครียด** กับ **ให้กำลังใจตัวเอง**

วัตถุประสงค์มี ๒ ข้อ

ข้อที่ ๑ ป้องกันความเครียด

คาถาลำเจ็ฐนี้ คุณครูไม่ใหญ่ตั้งขึ้นมำเพื่อช่วยคนที่เครียดง่ำย เป็นการป้องกันไม่ให้เครียดในขณะที่ทำสมาธิ เพราะตั้งใจมำเกินไป จนกระทั่งเกิดความเครียด จึงใช้กำล้งบีบบังคับใจ เค้นใจจะให้เข้ำถึงธรรม

เนื่องจากบางคนก็เข้ำโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยามำหลำยปี บางคนก็นั่งสมาธิมำเป็นสิบ ๆ ปีแล้ว แต่ก็อดสงสัยไม่ได้ว่ำ ทำไ่มยังมิตต้อมิตตมิตตอยู่อีก

แต่เมื่อได้ยินคำถำนี ก็เหมือนมีเสียงของคุณครูไม่ใหญ่มำเตือนว่ำ

“ลูกเอ๊ย อย่าเพิ่งเครียด ไม่ใช่เรำไม่มีบุญหรรอก เรำมีบุญ แต่อย่าทำใจให้เครียด อย่าหำเรื่องเครียดเข้ำตัว ให้ทำใจสบาย ๆ อย่าไปเครียดกับมัน”

เรำต่างรู้กันอยู่แล้วว่า ชีวิตมนุษย์ในโลกนี้ล้วนเป็นทุกข์ ตั้งแต่เกิดมำทุกข์ที่มีอยู่นั้น ก็มำกเพียงพออยู่แล้ว เรำอย่าหำทุกข์มำเพิ่มให้กับตนเองอีกเลย

ถ้าเรำนั่งสมาธิ พอหลับตำแล้ว ยังพบกับความมิตต้อมิตตมิตต ก็เป็นเรื่องธรรมดำ เพราะเรำปล่อยใจให้ขุ่นมำตั้งแต่ไหนแต่ไร มันก็ต้องคุ่นกับความมิตตมำกกว่ำ

เปรียบเหมือนเราไปยืนอยู่ริมตลิ่งที่น้ำขุ่น ๆ ไม่เห็นกุ้ง หอย ปู ปลา เราก็ไม่ไปเครียดกับน้ำขุ่น ๆ แต่เราก็เลือกไปดูตรงที่น้ำใส ๆ แทน เดียวก็เห็นกุ้ง หอย ปู ปลาดำผุดดำว่ายขึ้นมาเอง

เช่นเดียวกัน เมื่อหลับตาแล้ว พบความมืดมิด เนื่องจากใจขุ่น ถ้าเราไปทำอารมณ์เสีย ใจก็ยิ่งขุ่นหนักเข้าไปอีก ให้เราทำใจนิ่งเฉย สักประเดี๋ยว ก็จะเลิกอารมณ์เสียไปเอง

แม้ใจไม่ใสขึ้นมา แต่รับรองว่า ใจจะไม่ขุ่นยิ่งขึ้นไปกว่านั้นอีกแล้ว จากนั้นเราก็นึกองค์พระดวงแก้ว นึกถึงหลวงปู่ นึกบทพจนานุกรมที่ทำมาตลอดทั้งเดือนทั้งปี ทำอย่างนี้เรื่อยไป จึงจะไม่เพิ่มความมืดต่อมืดมิด ให้กับใจของเรา ครั้นแล้วใจก็จะเริ่มใสสว่างขึ้น

ข้อที่ ๒ ให้กำลังใจตัวเอง

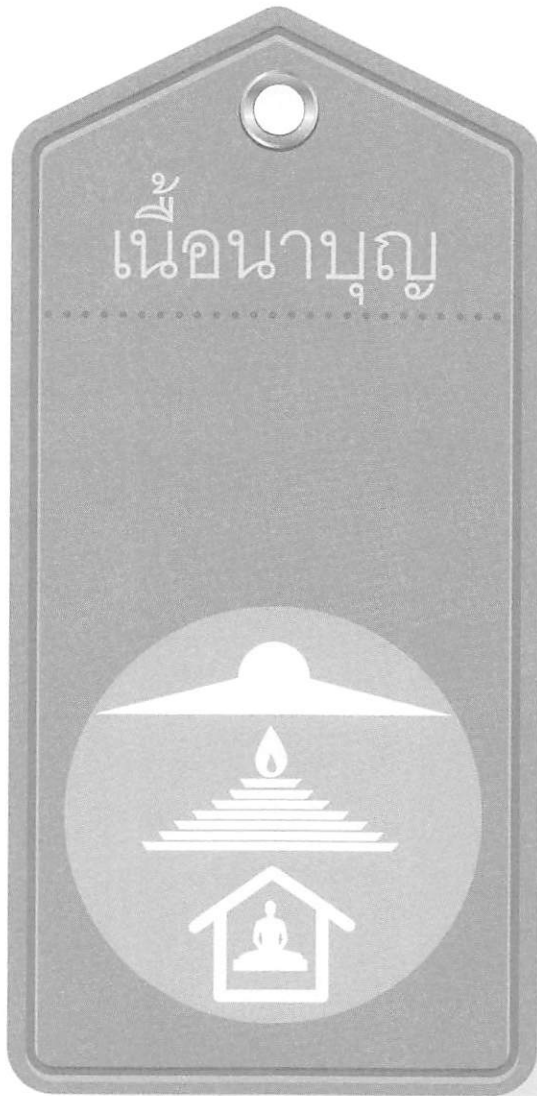
เราต้องหัดให้กำลังใจตัวเองให้เป็น จงยอมรับว่า ‘ชีวิตนี้เป็นทุกข์ ข้าพเจ้าจะไม่หลงระเริง’ แต่ถ้าคิดว่า มีทุกข์ช่างมัน ขอสนุกไว้ก่อน อย่างนี้ไม่ใช่ นี่คือการสุขัลลิกานุโยค เรียกว่าหาสุขมาเพิ่มทุกข์อีก

แต่ถ้าหลับตาแล้ว ก็คิดกลัดกลุ้มไปต่าง ๆ นานา นั่นก็ทุกข์ นี่ก็ทุกข์ เกิดเป็นคนนี้ทุกข์ยากนัก ตายเสียให้รู้แล้วรู้รอดไป นี่ก็เครียดเกินไป จัดเป็นอัตตทิลมถานุโยค คือ หาทุกข์ใหม่มาเพิ่มทุกข์เก่าให้ยิ่งขึ้น ไปอีก

เพราะฉะนั้น เราต้องทำให้สบาย เดี่ยวจะมีช่องทางเข้าถึงธรรม
เอง เพราะนี่คือ มัชฌิมาปฏิปทา การปฏิบัติแบบทางสายกลางใน
เบื้องต้น อาจสบายบ้าง ไม่สบายบ้าง แต่พยายามให้ถูกวิธี ถูกหลักวิชา
เดี๋ยวก็สบายและจะเข้าถึงธรรมได้อย่างแน่นอน

ในตอนที่ยังไม่เข้าถึงธรรม เราก็ให้กำลังใจตัวเองไปก่อน ด้วยการ
ท่องว่า “แม้มีดต้อมีดมืด ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม” แล้วก็อธิษฐานว่า ขอ
อย่าให้เราตายไปก่อนจะได้เข้าถึงธรรม ให้เราอายุยืน ๆ มีวรรณะ
ผ่องใส มีความสุขกายสุขใจยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อจะได้มีกำลังใจภาวนา
“สัมมา อะระหัง” ต่อไปเรื่อย ๆ

ดังนั้น คาทาส์สำเร็จ จึงมีวัตรประสงค์เพื่อป้องกันไม่ให้เครียด
และเพื่อฝึกให้กำลังใจตัวเอง เมื่อใจเราไม่เครียดและยังมีกำลังใจดี
แบบนี้ เมื่อลงมือนั่งสมาธิอย่างต่อเนื่องทุกวัน ใจก็จะใสวันใสคืน จึงยังมี
สิทธิ์เข้าถึงธรรมอย่างแน่นอน



เนื่อนาบุญ



“มหาธรรมกายเจดีย์เป็นเนื่อนาบุญของโลกหล้า,
มหาจุฬามณีเป็นเนื่อนาบุญของสวรรค์,
พระในบ้านเป็นเนื่อนาบุญของครอบครัว,
พระในตัวเป็นเนื่อนาบุญของเรา”

ทำไมครูไม่ใหญ่จึงให้พวกเรามาท่องบ่นนี้ ?

ลูกเอ๋ย เราารู้อยู่แล้วว่า โลกนี้มีทุกข์ ก็ปล่อยให้มันทุกข์ไป แต่อย่าไปเครียดกับทุกข์ อย่าไปเพิ่มทุกข์ขึ้นมาในชีวิตเรา ขณะเดียวกันก็อย่าทำตามสบายเกินไป อย่าเอาแต่กินกับนอน แต่เราต้องฉลาดในการทำให้ใจให้โล่งขึ้นไปเรื่อย ๆ เปรียบเหมือนการเลือกไปยืนอยู่ตรง

ริมตลิ่งที่มีน้ำใส ๆ แทนการไปยืนตรงตลิ่งที่มีน้ำขุ่น ๆ นั้นเอง ดังคำ
ภาษิตที่ว่า “โลกจะทุกข์ก็ให้มันทุกข์ไป เราทำใจใส ๆ ให้ได้เท่านั้น
พอ”

วัตถุประสงค์ของบทเหื่อนานุญนี้ มี ๓ ข้อ ด้วยกัน คือ ให้
ทบทวนบุญ ให้มันสร้างบุญกับแหล่งเหื่อนานุญให้มาก ๆ และให้
ขยันทำตัวเองให้เป็นเหื่อนานุญด้วยการเข้าถึงธรรม

วัตถุประสงค์มี ๓ ข้อ

ข้อที่ ๑ ทบทวนบุญ *

การที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ในชาตินี้ ย่อมแสดงว่า เรามีบุญเก่า
ติดตัวมาจากชาติที่แล้วไม่น้อยเหมือนกัน แต่ทำบุญมาเท่าไรนั้น เราก็จำ
ไม่ได้ ดังนั้น การที่เราได้เกิดเป็นมนุษย์ นั้นเป็นเครื่องทำให้เราอุ่นใจว่า
เรามีบุญ แม้ยังไม่ได้ลักษณะมหาบุรุษ แต่ก็หล่อก็สวยพอใช้ได้

เพราะฉะนั้น เราต้องรู้จักให้กำลังใจตัวเองเป็น นึกทบทวนบุญ
เป็น เราสร้างบุญมาตั้งมากมาย ก็ต้องนึกถึงบุญเก่า ๆ มาใช้ทำใจให้
ใส ๆ ด้วย

* วนโรปสูตร, ส.ส.อ. ๒๔/๒๕๖ (มมร.) สทา ปุณณ ปวทุตติ อธิบายว่า เมื่อไม่ตริกถึง
อกุศลวิตก หรือเมื่อไม่หลับ บุญย่อมเจริญ. พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า บุญย่อมเจริญ
ทุกเมื่อ ดังนี้ ทรงหมายเอาเหื่อนานุญนี้ว่า ก็ในกาลใดย่อมระลึกถึง ในกาลนั้น บุญย่อม
เจริญ

เริ่มจากการทบทวนบุญใหญ่ประจำยุคสมัยของเรา นั่นคือการ
สร้างมหาธรรมกายเจดีย์

คุณครูไม่ใหญ่ให้เราท่องก่อนแล้วว่า “มหาธรรมกายเจดีย์เป็น
เนื่อนาบุญของโลกหล้า”

วิธีการทบทวนบุญเรื่องนี้ทำอย่างไร ?

เราก็นึกทบทวนบุญ ตั้งแต่การมีส่วนร่วมในการสร้างมหาธรรม-
กายเจดีย์ให้มนุษย์และเทวดากราบไหว้ บางคนร่วมบุญตั้งแต่ซื้อที่ดิน
ตอกเสาเข็ม สร้างพระธรรมกายประจำตัว ยิ่งกว่านั้นฝังสำเร็จของมหา
ธรรมกายเจดีย์ยังถูกตั้งไว้ให้อยู่ได้นานถึงหนึ่งพันปี บุญน้อยเสียเมื่อไร
แคว้นบุญใหญ่งานหนึ่ง มีสาธุชนหลังไหลมากราบไหว้ตั้งหลายแสนคน
ตลอดทั้งปีก็มีมาเป็นล้านคน แค่นี้ก็ได้บุญใหญ่หลังไหลมาเทมาแล้ว

ถ้าเรารู้จักนึกประกอบบุญอย่างนี้ ใจที่เคยมืดมิดจะค่อย ๆ
คลายไปโดยอัตโนมัติ นี่คือวิธีที่คุณครูไม่ใหญ่ช่วยให้พวกเราเข้าถึง
ธรรมได้โดยง่ายขึ้น จึงเอามาให้ท่องกันทุกคืน ใครที่ท่องแล้ว ไม่ได้นึก
อย่างที่หลวงพ่อบอกอย่างนี้ ขอให้ฝึกทำตามเสียนะ

ข้อที่ ๒ ให้สร้างบุญกับแหล่งเนื่อนาบุญมาก ๆ

ต่อมาคุณครูไม่ใหญ่ให้เราทบทวนบุญตอนที่สองว่า “มหาจุฬารัตน์เป็นเนื่อนาบุญของสวรรค์”

วัตถุประสงค์ตรงนี้ คุณครูไม่ใหญ่ให้ท่องไว้ เพื่อเป็นข้อคิดเตือนใจว่า ขนาดเทวดาผู้ที่เคยเป็นมนุษย์มาก่อน ได้สร้างบุญไว้มาก ๆ ครั้นละโลกจึงไปเกิดเป็นเทวดา มีวิมานสวยงาม มีทิพยสมบัติมากมาย แต่เทวดาก็ยังต้องหาบุญเพิ่มด้วยการไปกราบจุฬามณี บนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์

เพราะฉะนั้น เราเป็นมนุษย์ยังต้องหาบุญใหญ่เพิ่มให้ตัวเองมาก ๆ เพราะแม้แต่เทวดาก็ยังไม่หยุดสร้างบุญ นี่คือข้อคิด สำหรับเตือนใจที่คุณครูไม่ใหญ่หาวิธีการมาเพิ่มบุญให้กับเรา ในขณะเดียวกันก็มาเตือนให้เราไม่ประมาทในการสร้างบุญ

จากนั้น คุณครูไม่ใหญ่ก็ให้เราท่องบทวนบุญก่อนที่สามว่า
“พระในบ้านเป็นเนื่อนาบุญของครอบครัว”

พระในบ้าน ก็คือ คุณพ่อคุณแม่ของเรา ก่อนนอนกราบระลึกถึงพระคุณของท่าน เมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่ ก็หาทางตอบแทนพระคุณท่าน ดูแลให้ความสะดวกสบายและให้ความสุขแก่ท่าน ให้สมกับที่ท่านอุทิศชีวิตของท่าน เลี้ยงดูเราจนกระทั่งเติบโตใหญ่มาถึงทุกวันนี้ ท่านเป็นเนื่อนาบุญตัวจริง แค่นี้ถึงพระคุณของท่าน บุญก็ล้นไหลมามากมาย นี่คือคนที่มียุปัญญา แม้อยู่ที่บ้าน ก็เพิ่มบุญให้เกิดขึ้นกับตัวเองได้นั่นเอง

ข้อที่ ๓ ทำตัวเองให้เป็นเนื่อนาบุญด้วยการเข้าถึงธรรม

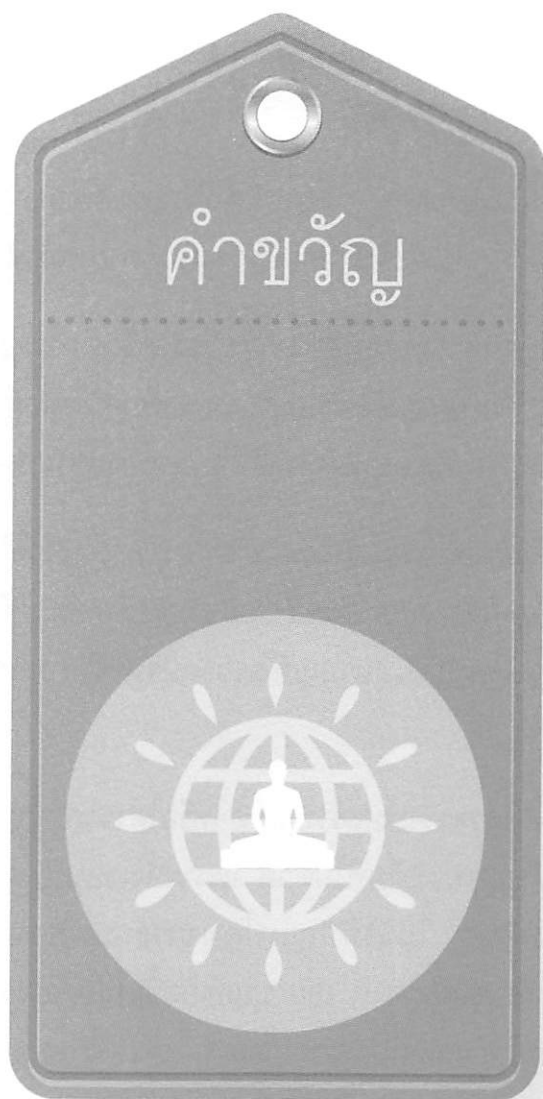
ต่อมาคุณครูไม่ใหญ่สอนให้เราท่องบทวนบุญก่อนที่ชื่อว่า “พระในตัวเป็นเนื่อนาบุญของเรา”

ตรงนี้เป็นเรื่องสำคัญ วัตถุประสงค์ตรงนี้ ก็คือ ต้องการให้เราตั้งใจปฏิบัติธรรม จนกระทั่งเข้าถึงพระรัตนตรัยภายในตัวนั่นเอง

พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านชุ่มชีวิตปฏิบัติธรรม จนกระทั่งพบว่าภายในกายยาวาหนาคับกว้างคอกของเรานี้ มีแหล่งเนื่อนาบุญที่สำคัญอยู่ในตัว นั่นก็คือ พระรัตนตรัยภายในตัว

ถ้าเราปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงพระรัตนตรัยภายในตัวได้เมื่อไร เมื่อนั้น กาย วาจา ใจของเรา ก็จะมีคุณสมบัติบริสุทธิ์มากขึ้นเป็นพิเศษ ทำให้ตัวเรากลายเป็นเนื่อนาบุญที่สะอาดบริสุทธิ์ตามพระรัตนตรัยภายในไปด้วย

คราวนี้ ไม่ว่าเราจะไปสร้างบุญใด หรือใครมาสร้างบุญร่วมกับเรา ก็จะพลอยได้บุญอย่างเต็มที่ไปด้วย เพราะทั้งเวลาก่อนทำบุญ ขณะทำบุญ หลังทำบุญ ไม่ว่ามีปัญหามากน้อยเท่าใด ใจของเราก็จะไม่ปนเปื้อนกับความขุ่นมัวใด ๆ เลย บุญที่เกิดขึ้นในใจของเรา จึงเกิดขึ้นอย่างเต็มเปี่ยม เต็มเม็ดเต็มหน่วย ไม่หก ไม่ตก ไม่หล่น ทำให้บุญส่งผลได้เร็ว ส่งผลได้แรง ส่งผลได้เต็มที่ ตามอำนาจของความบริสุทธิ์ใจจากการเข้าถึงธรรมภายในของเรานั่นเอง



คำขวัญ



“เมื่อเราสว่าง โลกก็สว่างด้วย”

เมื่อเราทบทวนบุญเสร็จแล้ว คุณครูไม่ใหญ่ก็ให้พวกเราท่องคำขวัญประจำโรงเรียนว่า “เมื่อเราสว่าง โลกก็สว่างด้วย”

คำขวัญนี้ เป็นสิ่งสำคัญต่อการสร้างบารมีของพวกเราต่อไปเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากจะเป็นการประดับประดาตัวเราแล้ว ยังเป็นการหอบหิ้วคนที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา ให้ได้มีโอกาสสร้างบุญสร้างบารมีร่วมกันไป จนกระทั่งไปถึงที่สุดแห่งธรรม โดยไม่มีใครตกหล่นหรือพลัดพรากจากครูบาอาจารย์และหมู่คณะเลยทีเดียว

วัตถุประสงค์

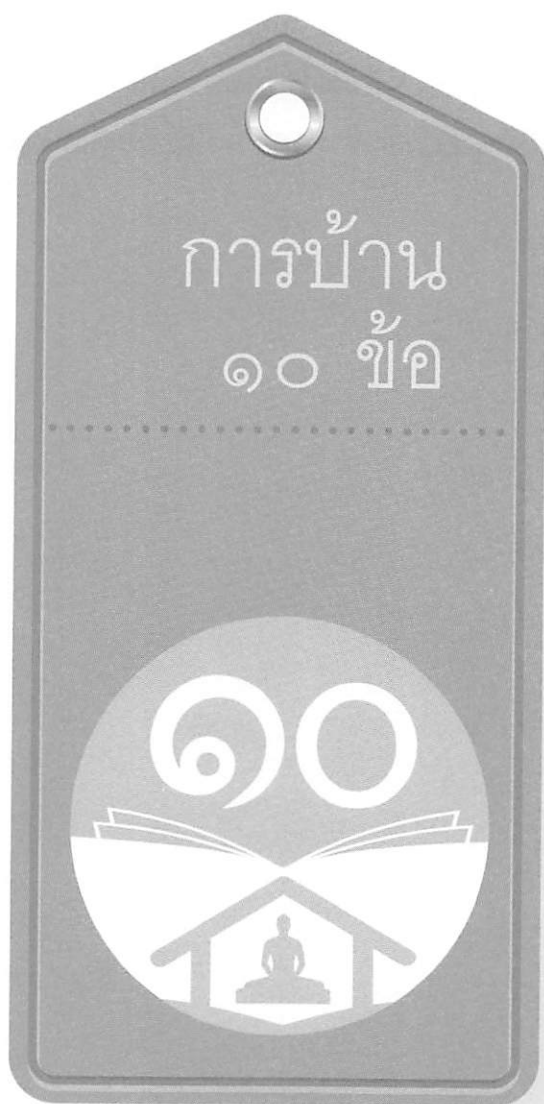
คำขวัญนี้เป็นกุศโลบายให้รู้ว่า การกระทำที่ดีของเรามีผลต่อ
บรรยากาศ และอารมณ์ของคนรอบข้าง ขอให้ตั้งใจทำความดีโดยไม่
ย่อท้อต่อไป

การที่ใจของเราจะใสสว่างได้ ก็เพราะเราปฏิบัติตามอริยมรรคมี
องค์ ๘ คือ ผีอกเว้นจากามสุขัลลิกานุโยค เช่น ไม่ทำตัวตามสบาย ไม่
เอาแต่ใจตัวเอง ขณะเดียวกันก็ผีอกเว้นจากอัตตกิลมณานุโยค คือไม่เพิ่ม
ความเครียดให้กับตัวเอง จากนั้นก็ตั้งใจปฏิบัติธรรม เพื่อทำให้
ใสสะอาด อันเป็นหนทางแห่งมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งเป็นหลักการของ
พระพุทธวจนนั่นเอง

เมื่อใจของเราใสสว่าง ก็จะเป็นการสร้างบรรยากาศให้คนรอบ ๆ
ตัวเรา มีใจใสสว่างตามไปด้วย ทั้งนี้เพราะเราไม่มีความคิดร้าย ๆ ไม่มี
คำพูดร้าย ๆ ไม่มีการกระทำร้าย ๆ ออกมาจากตัวเรา สีหน้าของเรา
ก็แจ่มชื่นเบิกบาน ใคร ๆ เห็นก็พลอยรู้สึกสัมผัสได้ถึงบรรยากาศ
สบายใจ ที่แผ่ออกมารอบ ๆ ตัวเราด้วย

เพราะฉะนั้น คำขวัญที่เราท่องได้จนคุ้นเคยเป็นนิสัย ถ้าเราได้อ
ชักชวนญาติสนิทมิตรสหายให้ท่องตามเรามาได้ ก็จะเป็นการชักชวน
ให้เขาได้ทบทวนบุญจากการทบทวนคำขวัญ ใจของพวกเขาก็จะส
ขึ้นด้วย

ดังนั้น คำขวัญนี้จึงไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยนะลูก สำคัญทีเดียว เป็นวิธีที่จะหาบุญให้เต็มที่ในพรพราณี ในทุก ๆ วัน โดยการทำให้ตัวเองใจใสก่อน แล้วก็ชวนให้คนอื่นใจใสตามมา นี่แหละเป็นกุศโลบายที่คุณครูไม่ใหญ่ ท่านจะใช้หอบหิ้วพวกเราไปให้ถึงที่สุดแห่งธรรมนั่นเอง



การบ้าน ๑๐ ข้อ



การบ้านทั้ง ๑๐ ข้อนี้ เป็นการบ้านที่คุณครูไม่ใหญ่ให้ไว้ตามหลัก
มัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งมีวัตถุประสงค์ใหญ่ คือ การฝึกให้พวกเรา**รักการ**
ปฏิบัติธรรมมรรคมีองค์ ๘ ในชีวิตประจำวัน จนกระทั่งติดเป็นนิสัย
รักษาใจให้ใส ๆ ในทุกอิริยาบถ ในทุกสถานการณ์ ในทุก ๆ ลมหายใจ
เข้าออกนั่นเอง

ก่อนที่จะหลวงพ่อก็อธิบายเจาะลึกไปที่ละข้อ หลวงพ่อก็ขอให้พวกเราทบทวนการบ้านทั้ง ๑๐ ข้อ อีกสักเที่ยวหนึ่งก่อน

- ข้อ ๑ เมื่อกลับไปถึงบ้าน เอาบุญไปฝากคนที่บ้าน
- ข้อ ๒ จดบันทึกผลของการปฏิบัติธรรม
- ข้อ ๓ ก่อนนอน, ให้นึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด
- ข้อ ๔ เวลานอนหลับ ให้หลับในอุ้งทะเลบุญ
- ข้อ ๕ เวลาตื่นนอน ให้ตื่นในอุ้งทะเลบุญ
- ข้อ ๖ เมื่อตื่นแล้ว, รวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ ๑ นาที, ใน ๑ นาทีนั้น ให้เรานึกว่า เราโชคดีที่รอดมาอีก ๑ วัน, ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย, จงมีความสุข อันตัวเรานั้น, ตายแน่, ตายแน่
- ข้อ ๗ ทั้งวันให้ทำความรู้สึกไว้ว่า ตัวเราอยู่ในองค์พระ, องค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา
- ข้อ ๘ ทุก ๑ ชั่วโมง, ขอ ๑ นาที เพื่อหยุดใจ, นึกถึงดวง, องค์พระ, หรือทำใจนิ่ง ๆ ว่าง ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

- ข้อ ๙ ทุกกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอน ไม่ว่าจะเป็นการล้างหน้า
อาบน้ำ, แต่งตัว, รับประทานอาหาร, ล้างจาน, กวาด
บ้าน, ออกกำลังกาย, ขับรถ, ทำงาน, ให้เรานึกถึงดวง
หรือองค์พระไปด้วย
- ข้อ ๑๐ สร้างบรรยากาศให้ดี, สดชื่น ด้วยรอยยิ้ม, และ
ปิยวาจา ครับ/ค่ะ



การบ้านข้อที่ ๑



“เมื่อกลับไปถึงบ้าน
เอาบุญไปฝากคนที่บ้าน”

วัตถุประสงค์

ชักนำให้คนที่บ้านได้รับบุญและใจใสตามมา

คุณะลูก คุณครูไม่ใหญ่มีกุศโลบายในการพัฒนาเราโดยไม่รู้ตัว ใครที่มีลูกเล็กเด็กแดง หรือมีลูกโตแล้วก็ตาม แล้วไม่รู้ว่าจะอบรมลูกอย่างไร ให้เขาหันมาสนใจธรรมะ ก็ให้ทำการบ้านของคุณครูไม่ใหญ่ เมื่อตอนกลับไปถึงบ้าน ด้วยการบอกคนที่บ้านว่า “เอาบุญมาฝาก” เพราะนี่คือวิธีชักจูงคนทั้งบ้าน ให้ใจใสตามเรามาให้ได้

เราไปทำบุญที่วัดมา พอกลับไปที่บ้าน ยังไงก็ต้องบอกว่า “เอาบุญมาฝากทุกคน” ถ้าหากบอกแล้วเขาก็เฉย แล้วยังคิดว่า เราเพี้ยนไปหรือเปล่า ก็ให้คิดในใจว่า “ไม่เป็นไร”

ทำไมถึงให้คิดว่าไม่เป็นไร เพราะเนื่องจากบุญเป็นพลังงานบริสุทธิ์ ใครได้ทำบุญก็จะเกิดพลังงานบริสุทธิ์ขึ้นในใจ ทำให้หน้าใสขึ้นมา ใครได้อนุโมทนากับการสร้างบุญของเรานั้น **แม้จะเป็นการอนุโมทนาบุญในใจก็ตาม** เขาก็จะใจใสตามมาอีกด้วย ไม่ว่าเขาจะเข้าใจหรือไม่เข้าใจ เขาจะแสดงออกหรือไม่ก็ตาม เพราะเหตุนี้แหละ เราก็เลยต้องเอาบุญมาฝากคนที่บ้านด้วยความรักและคิดถึง เพื่อให้ทุก ๆ คน ได้มีโอกาสใจใสและมีส่วนร่วมในบุญกับเราไปด้วย

ในตอนแรก ๆ เมื่อเราพูดอย่างนี้ บางคนอาจตามทัน แต่บางคนก็อาจจะตามไม่ทัน แถมยังงง ๆ อีกด้วย เราก็หั่นเอาบุญไปฝากบ่อย ๆ จนกระทั่งเขาเกิดความคุ้นเคยกับคำพูดของเรา แล้วสักวันหนึ่ง เขาก็จะเลิกงงไปเอง นาน ๆ เข้าก็จะคิดได้ว่า การทำบุญก็ทำให้ใจเป็นสุขได้เหมือนกัน ซึ่งนั่นก็คืออาการที่เขาใจใสขึ้นมาแล้ว ถ้าเป็นแบบนี้ เมื่อบุญจากการอนุโมทนาเกิดขึ้นในใจของเขาบ่อย ๆ สักวันหนึ่งเขาก็จะย้อนนึกขึ้นว่า ใครหนอที่ทำให้เขามีใจใสขึ้นมาได้ แล้ววันนั้นก็จะ เป็นโอกาสที่จะได้ชวนเขามาสร้างบุญกับเราอย่างเต็มที่

อย่างไรก็ตาม ก็อาจมีบ้างที่บางคนติดนิสัยคิดในเชิงลบมานาน เขาก็อาจคิดว่า ใครกันหนอ ทำให้พ่อบ้านหรือแม่บ้านของเราเพี้ยนไปได้ ลองตามไปดูหน้าพระอาจารย์ที่สอนอยู่ที่วัดสักหน่อย แล้วก็เลยเป็น

เหตุให้คนที่บ้านติดตามมาวัดได้อีกเหมือนกัน แม้จะเริ่มต้นจากความ
คิดติดลบ แต่เมื่อตามมาถึงวัด ก็เลยได้โอกาสสร้างบุญไปอีกต่อหนึ่ง
แม้ว่าตอนที่ทำบุญอาจจะยังงง ๆ อยู่ก็ตาม แต่ก็ถือว่าเป็นพัฒนาการ
ในทางที่ดี จากที่เมื่อก่อนพอเอาบุญไปฝากก็ทำหน้าเฉย ๆ แต่ตอนนี้
ก็ตามเรามาทำบุญที่วัดแล้ว เป็นอันว่าไม่ว่าเขาจะคิดอย่างไร เราก็มีแต่
นำสิ่งดี ๆ ในชีวิตไปให้เขาทั้งขึ้นทั้งล่อง

ดังนั้น การเอาบุญไปฝากคนที่บ้าน เป็นสิ่งที่ควรทำนะลูก ห้าม
เขินนะลูก ทำไปเถิด มีแต่ทำให้เราได้บุญเพิ่มขึ้น เป็นการเติมบุญให้กับ
ตัวเราและคนในบ้านอย่างต่อเนื่องโดยที่เขาไม่รู้ตัว แล้วทุก ๆ อย่างใน
บ้าน ก็จะดีขึ้น ๆ ตามลำดับ เพราะเรานำแต่สิ่งดี ๆ ไปเติมให้คนใน
บ้านตลอดเวลาอย่างไม่ย่อท้อนั่นเอง



การบ้านข้อที่ ๒



“จุดบันทึกผลของการปฏิบัติธรรม”

วัตถุประสงค์

ฝึกสังเกตพิจารณา ทบทวน และปรับปรุงตนเอง

ข้อนี้เป็นเรื่องที่ทำให้ใจแช่อิ่มอยู่ในบุญ และเป็นบทฝึกความสังเกตตัวเองว่า มีผลการปฏิบัติธรรมก้าวหน้าหรือไม่ เหมือนกระจกเงาส่องดูตัวเอง เป็นบทฝึกให้มองเข้ามาในตัว

คนเรามีขึ้นมีลง จดบันทึกทุกวันแล้วเราจะเห็นตัวเอง

“เอ๊ะ ทำไมวันนี้่งสมาธิได้ดีกว่าวันก่อน”

หรือ “ทำไมวันนี้่งไม่เข้าท่าเลย”

หรือ “ทำไมวันนี้่งเหมือนไม่ได้นั่ง ไม่ได้ถอยหลัง แต่ก็ไม่ได้ก้าวหน้า รู้สึกเฉย ๆ ตื้อ ๆ”

ในแต่ละวัน ผลของการนั่งสมาธิจะเป็นอย่างไร ก็ไม่เป็นไร จดบันทึกลงไป บันทึกบ่อย ๆ เข้า เดี่ยวใจก็นิ่ง เพราะได้ทบทวนการปฏิบัติธรรม พอใจนิ่ง ใจใส เราจะพบว่า การนั่งสมาธิได้ดี หรือไม่ดี หรือเฉย ๆ มีสาเหตุมาจากอะไร ต่อไปก็จะได้วางใจให้ถูกจุดเร็วขึ้น ใจนิ่ง ใจใสได้เร็วขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติโดยอัตโนมัติ

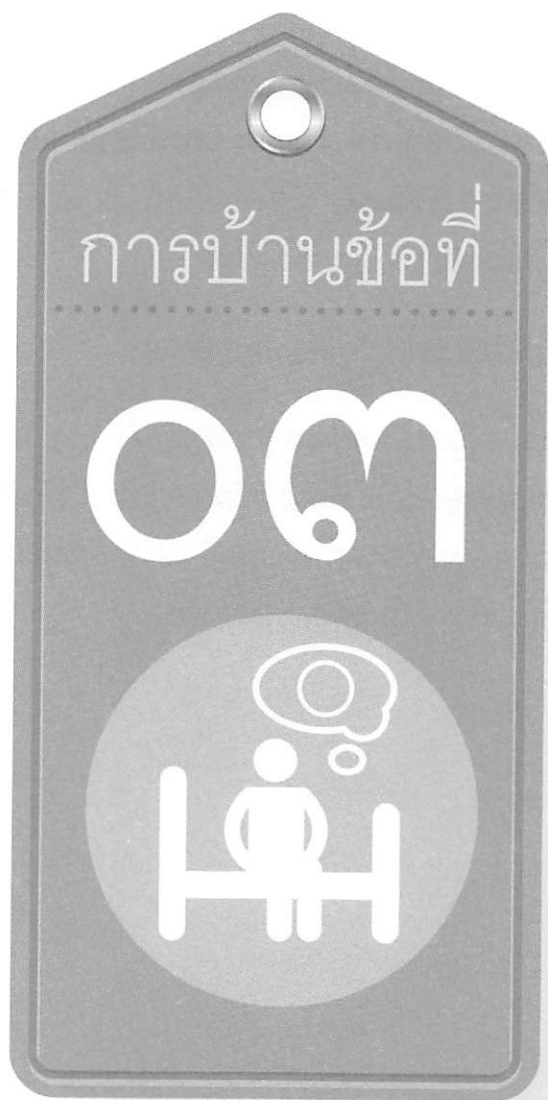
เพราะฉะนั้น การจดบันทึกผลการปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องสองใจตัวเอง อย่าดูเบา เหมือนอย่างคำภาษิตว่า ‘ดูโชน ดูละครให้ย้อนกลับมาดูตัวเอง’ ซึ่งก็คือไม่ว่าเราทำอะไรลงไป เราจะต้องรู้จักตัวเอง

การบันทึกผลการปฏิบัติธรรมนี้ ศักดิ์สิทธิ์ขนาดไหน ก็ศักดิ์สิทธิ์ขนาดที่ว่าเจ้าชายสิทธัตถะ หลังจากออกบวชแล้ว ก่อนจะมาตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านทรงใช้หลักการย้อนกลับมาดูตัวเองนี้ สังเกตย้อนดูผลการปฏิบัติธรรมของพระองค์เองเป็นประจำ

ยกตัวอย่างเช่น เมื่อถึงคราวที่พระองค์ทรงเห็นเทวทูตทั้ง ๔ ใน
วันแรกพอได้เห็น “คนแก่” เท่านั้น ก็ทรงย้อนมาดูตัวเองว่า “แล้วเรา
ต้องแก่ไหม เราจะรอให้ตัวเองแก่อย่างนี้หรือ จึงมาสู้กับกิเลส” วันต่อ ๆ
มา พอทรงพบเห็น**คนเจ็บ คนตาย และนักบวช** ก็ทรงย้อนกลับมาดู
ตัวเองเช่นกันว่า “เราต้องเจ็บ ต้องตายไหม” เมื่อพบคำตอบแล้วว่า เรา
เองก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ทรงออกบวชในทันที

นี่คือตัวอย่างของการย้อนมองดูตัวเอง

ดังนั้น การจดบันทึกผลของการปฏิบัติธรรมของเรา จะส่งผลให้
เรามองตัวเองทะลุ ต่อไปเห็นอะไรที่มีผลกระทบถึงตัวเอง จะมองออก
หมด ทำให้วางแผนพัฒนาการนั่งสมาธิ พัฒนาการสร้างบารมีของเราได้
อย่างถูกต้อง มีความก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว



การบ้านข้อที่ ๓



“ก่อนนอน, ให้นึกถึงบุญ
ที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด”

วัตถุประสงค์

ทบทวนบุญ

คุณครูไม่ใหญ่ให้การบ้านข้อนี้ไว้ ก็เพื่อเตือนสติเราว่า “ก่อนนอน ให้นึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมดนะ ลูกเอ๊ย”

คนในโลกนี้ ที่นอนเป็น มีไม่กี่คน บางคนพอกินอิ่มก็นอนกรน อย่างนี้เรียกว่าหลับไหล

บางคนนอนแล้วไหลตายไปเลยก็มี

หมูพอกินอิ่มแล้วนอนกรนครืด ๆ แล้วก็โดนทามไปฆ่า ตายแล้วมันก็ยังไม่ได้คิด หมูเห็นเจ้านายดีกับมัน เห็นเจ้านายเมื่อไรก็ให้กินเมื่อนั้น แล้วทำไมถึงเอามันมาเชือดเสียเล่า เพราะเหตุว่าหมูมันนอนไม่เป็น คนก็เหมือนกัน ถ้านอนแล้วไม่นึกถึงบุญ ก็ไม่ต่างจากหมูนอนกรนที่รอวันให้เขาไปเชือด

คนที่นอนเป็นนั้น ต้องนึกทบทวนถึงบุญก่อนนอน ให้ใจใส ๆ จะทบทวนด้วยการนั่งสมาธิ หรือสวดมนต์ก็ตาม อย่างนี้ทำถูกหลักวิชานอนถูกหลักวิชา

ถ้าเราลองนึกเปรียบเทียบกับหลักการของธนาคาร กล่าวคือ พอเวลาบ่ายสามโมง ทุกธนาคารจะปิดการให้บริการ แต่ไม่ได้ปิดกิจการ เพราะว่าเขาจะตรวจบัญชีรายรับรายจ่ายทุกวัน ขนาดตรวจทุกวันอย่างนี้ บางธนาคารก็ยังติดลบบัญชีตัวแดง กิจการทรุดลงได้เหมือนกัน

เช่นเดียวกัน เราเป็นนักสร้างบารมี ต้องเช็คบัญชีบุญ บัญชีบาปกันทุกวัน เรายังไม่หมดกิเลส วันหนึ่ง ๆ ที่จะไม่ทำอะไรผิดพลาดเลยเป็นไม่มี เพราะฉะนั้น เราต้องทบทวนบุญของเราให้ใจใส แต่อย่าไปทบทวนบาป ยิ่งทบทวนบาป ใจยิ่งมืดตื้อมืดมิด ให้เราทบทวนแต่บุญอย่างเดียว ก็จะเห็นเองว่า เราไปทำอะไรที่ไม่ดีมาบ้าง แล้ววันรุ่งขึ้นจะได้ย้อนไปแก้ไขให้ดีกว่าเดิม คนเราอาจทำผิดพลาดกันได้ แต่เมื่อเริ่มวันใหม่ ต้องทำให้ดีกว่าเดิม

ยกตัวอย่างเช่น เราเคยไปกระทบกระทั่งกับลูกน้องเอาไว้ พอรู้ตัว
ว่าเราเป็นคนผิด จึงโทรศัพท์ไปขอโทษ ลูกน้องก็ชื่นใจว่าเจ้านายมีความ
เป็นธรรม ทำพลาดแล้วยังมีน้ำใจมาขอโทษ ไม่ถือตัวว่าเป็นผู้ใหญ่ เมื่อ
เจ้านายมีน้ำใจอย่างนี้ ลูกน้องกลับยิ่งรักเจ้านายเข้าไปอีก

ในกรณีตรงข้าม ถ้าตัวเราเองไปทำผิดพลาดล่วงเกินผู้บังคับ
บัญชา พอนึกได้ก็รีบไปขอโทษ เจ้านายกำลังจะสั่งย้ายเราพอดี แต่มา
ขอโทษ เรื่องก็จบลงด้วยดี

เพราะฉะนั้น ก่อนนอนให้เรานึกทบทวนบุญที่ผ่านมาให้ดี ค็น
ก่อน ๆ ที่ผ่านมา ใครเผลอไป ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง หรือไม่ได้ทำเลย
พรชานี้ก็ให้เริ่มทำเสียใหม่ หมั่นนึกทบทวนบุญซึ่งบุญก่อนนอนให้ดี
แล้วจะได้เลิกท่องเที่ยวที่ว่า “แม้มืดต้อมมืดมืด ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม” แต่
เปลี่ยนเป็นท่องเที่ยวว่า “แม้สว่างแล้ว ก็ให้สว่างยิ่ง ๆ ขึ้นไป” แทน

ดังนั้น การทบทวนบุญก่อนนอน เป็นสิ่งสำคัญต้องทำนะลูก เรา
จะได้กลับไปด้วยใจใส ๆ อยู่ในบุญไปตลอดเวลา



การบ้านข้อที่ ๔



“เวลานอนหลับ ให้หลับในอุ้งทะเลบุญ”

วัตถุประสงค์มี ๓ ข้อ

ข้อที่ ๑ เต็มบุญก่อนนอน

ลูกเอ๋ย นอนหลับในอุ้งทะเลบุญ ก็คือ เต็มบุญก่อนนอน

ก่อนนอนจำเป็นต้องนอนในอุ้งทะเลบุญ อย่าขาดบุญเสียก่อน

บางคนนอนอยู่นอกอุ้งทะเลบุญ แล้วนอนไหลตายไปตั้งแต่ตอนกลางคืน พอรุ่งเช้าพรรคพวกสงสัยไม่เห็นลุกออกมา เข้าไปดูถึงในฝันพบว่านอนแข็งตายหมดบุญไปแล้ว

เพราะฉะนั้น ตั้งแต่คืนนี้แหละลูก นอนในอุ้หะเลบุญ เพื่อให้มั่นใจว่า อย่างน้อยตอนจะหลับยังได้เติมบุญ ยังอยู่ในอุ้หะเลบุญ ยังได้นึกถึงบุญอยู่ (แต่อย่างไรคืนนี้อะอย่าเพิ่งตายไปก่อนเลยนะ อยู่สร้างบุญด้วยกันไปนาน ๆ ก่อน) นี่แหละคนไม่ประมาทตัวจริง

ข้อที่ ๒ ให้บุญเป็นเครื่องคุ้มครองป้องกันภัย

ในขณะที่นอนหลับในอุ้หะเลบุญ บุญก็ยังเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเหมือนในยามที่เราตื่นอยู่

หลวงพ่อยังจำได้ เมื่อคราวที่ได้ฟังเทศธรรมะของคุณยายทองสุข สำแดงปั้น ซึ่งเป็นศิษย์เอกในด้านการเผยแผ่ของพระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ และเป็นครูสอนสมาธิให้กับคุณยายอาจารย์ของเราในสมัยที่ยังไม่ได้มาอยู่ที่วัดปากน้ำ ภาชีเจริญ

ท่านกล่าวไว้ว่า

“ใครที่ทำสมาธิจนเข้าถึงองค์พระภายในแล้ว ก่อนจะนอน ก็ให้กำหนดใจไปนอนเล่นในองค์พระเลย เอ็งเอ๊ย พระท่านไม่ว่าหรอก ยิ่งองค์โต ๆ หนักขึ้นไปเรื่อย ๆ เข้าไปนอนเลย

“ใครถึงองค์พระก็ไปนอนในองค์พระ ใครถึงกายไหน กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม ก็ให้เอาใจไปนอนอยู่ในกายนั้น

“ใครแม้ยังไม่ได้กาย ได้แต่ดวงธรรมสว่าง ๆ ก็ให้เอาใจเข้าไป

นอนในดวงธรรมนั้น”

มีอยู่คราวหนึ่ง ฟ้าผ่าลงมาในตอนที่ท่านกำลังนอนหลับ ฟ้าผ่าก็ผ่าไป แต่ใจของท่านนอนหลับอยู่ในดวงธรรม ฟ้าก็ผ่าโดนแต่บ้าน ไม่โดนตัวท่านเลย

นี่คืออานุภาพของการนอนหลับในอุหะเลบุญ อย่าทำเป็นเล่นไปนะลูกนะ อย่ามองข้ามการบ้านข้อนี้ของคุณครูไม่ใหญ่อย่างเด็ดขาด

ข้อที่ ๓ หลับเป็นสุขผืนดี

การนอนหลับอยู่ในอุหะเลบุญ นอกจากเป็นการเติมบุญก่อนนอน และเป็นเครื่องคุ้มครองป้องกันภัยแล้วยังมีฤทธิ์อีกด้วย เพราะว่าบุญหล่อเลี้ยงใจตลอดเวลา

ถ้าหากจะฝัน ก็ฝันแต่เรื่องดี ๆ ถ้าเทวดาอยากจะบอกอะไรตอนตื่นนอนหลับ ก็จะมาบอกชัด แต่ถ้านอนหลับอยู่ในอุหะเลบาป จะมีแต่เปรตมาบอก บางทีก็โดนเปรตหลอกเอาด้วย

คุณครูไม่ใหญ่ท่านทราบถึงเหตุผลทั้ง ๓ ข้อนี้ดี ท่านจึงได้ให้การบ้านกับพวกเราเอาไว้ คือให้พวกเรานอนหลับอยู่ในอุหะเลบุญ จนคุ้นกับความใจใส คุ้นกับศูนย์กลางกาย คุ้นกับการเข้าถึงกลาง คุ้นกับมัชฌิมาปฏิปทา เพราะท่านต้องการให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัยภายในได้อย่างรวดเร็ว

หรือแม้ว่าบางท่านยังมีติดต้อมีติดมิตอยู่ ท่านก็ให้นอนทำใจนิ่ง ๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกายทั้งที่ยังมีติดต้อมีติดมิตนั้นแหละ เพราะท่านรู้อยู่ว่า ในความมีติดต้อมีติดมิตนั้น ถึงอย่างไรก็อุ้งใจได้ว่า มีพระรัตนตรัยภายในอยู่ข้างในตัวอยู่แล้ว

บางท่านนอนแล้ว ก็เห็นองค์พระสลัว ๆ ก็ให้นอนอยู่ท่ามกลางความสลัว ๆ ในศูนย์กลางกายของเรา

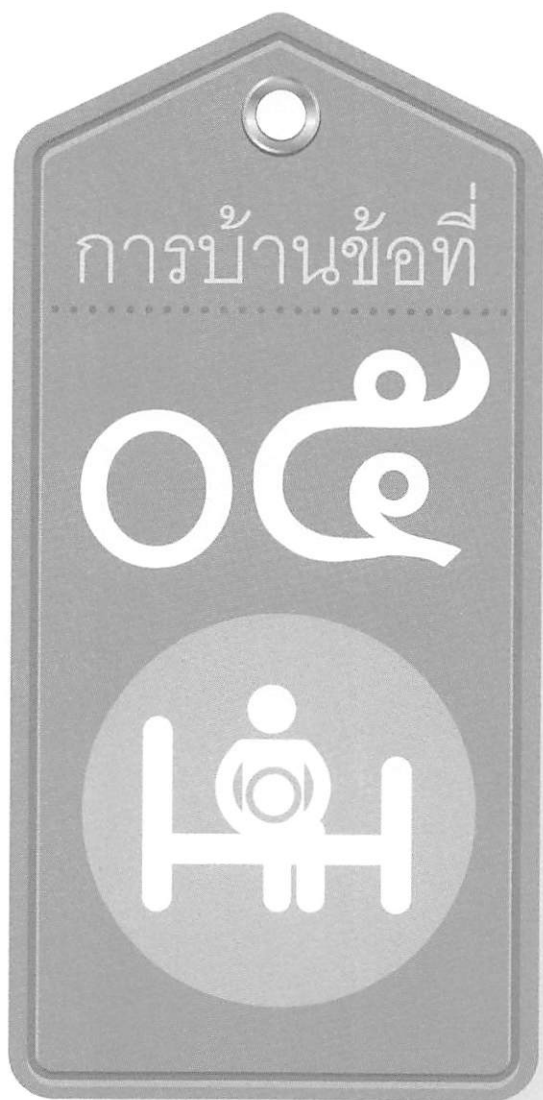
บางท่านนอนอยู่ในความโล่ง ก็ให้นึกถึงความโล่ง แม้ความโล่งก็เป็นอุหะเลบุญเบื้องต้นให้กับเราได้

บางท่านนอนอยู่ในความสว่าง ก็ให้นึกถึงความสว่าง

บางท่านนอนอยู่ในดวง ก็ให้นึกถึงดวง

บางท่านนอนอยู่ในองค์พระ ก็ให้นึกถึงพระ

นี่แหละคือการนอนหลับอยู่ในอุหะเลบุญ นอนหลับแล้วบุญเกิด นอนหลับแล้วปลอดภัย นอนหลับแล้วผืนดี เป็นการนอนหลับที่ยังฝึกปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ อยู่ เมื่อถึงคราวตื่นนอนขึ้นมา นั่งสมาธิ ก็จะสามารถทำใจใส ๆ ทำใจหยุดนิ่งเข้าถึงธรรมละเอียด ๆ ได้ไว



การบ้านข้อที่ ๕



“เวลานอน
ให้ตื่นในอุททะเลบุญ”

วัตถุประสงค์

ป้องกันไม่ให้บาปเข้าแทรก

ทันทีที่ตื่นนอน ให้รีบทบทวนบุญก่อนเลย ทบทวนความโล่ง
ทบทวนความสว่าง ทบทวนดวง ทบทวนองค์พระของเรา ถ้าทำได้
อย่างนี้ ตื่นก็ตื่นในอุททะเลบุญ บาปเข้าแทรกไม่ได้

นี่เป็นกุศโลบายของคุณครูไม่ใหญ่ เป็นวิธีป้องกันไม่ให้พวกเรา
ทำผิดพลาด ทั้งในยามหลับและยามตื่น ท่านกลั่นแล้วกลั่นอีก
กรองแล้วกรองอีก จึงได้การบ้านข้อนี้มาให้พวกเราปฏิบัติในทุก ๆ วัน
เพราะฉะนั้น คำพูดไม่กี่คำของคุณครูไม่ใหญ่ อย่าดูเบานะลูก

การบ้านข้อที่

๐๖



การบ้านข้อที่ ๖



“เมื่อตื่นแล้ว, รวมใจเป็นหนึ่ง
กับองค์พระ ๑ นาที,
ใน ๑ นาทีนั้น ให้เรานึกว่า
เราโชคดีที่รอดมาอีก ๑ วัน,
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย, จงมีความสุข
อันตัวเรานั้น, ตายแน่, ตายแน่”

วัตถุประสงค์มี ๔ ข้อ

ข้อที่ ๑ ให้ฉวยโอกาสทอง รีบปฏิบัติธรรมก่อนที่ใจจะหนีเที่ยว

เมื่อตื่นแล้ว รวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ ๑ นาที

การรวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระที่ศูนย์กลางกาย ขณะที่เพิ่งตื่น
ใหม่ ๆ เป็นโอกาสทองที่เราจะเข้าถึงธรรมได้ง่าย ทั้งนี้ก็เพราะ

ประการที่ ๑ ร่างกายและจิตใจยังสดชื่นอยู่ เนื่องจากได้พักผ่อนนอนหลับมาเต็มที่ตลอดทั้งคืน

ประการที่ ๒ จิตยังไม่ออกหนีเที่ยว ยังไม่มีเรื่องอะไรเข้ามาแทรกในใจให้รกรุงรัง ให้ขุ่นมัว

เพราะฉะนั้น เมื่อตื่นนอนขึ้นมา ก็ต้องรีบทำใจนิ่ง ๆ รวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ แม้ไม่เห็นอะไร ยังมีด ๆ อยู่ ก็ให้ประคองใจไว้ตรึงมิด ๆ นั้นแหละ ใจจะอยู่ตรงกลางได้นานกว่าปกติ

ในขณะที่เวลาอื่น ๆ ใจมักเตลิดไปไกล แล้วทำให้เราต้องไปคว้ากลับมา ไปตะล่อมใจ ไปจูงใจกลับมา ซึ่งบ่อยครั้งใจมันก็ดิ้อ ไม่ยอมกลับมาที่ศูนย์กลางกายโดยง่าย

คุณครูไม่ใหญ่ท่านทราบดีว่า เวลาที่ตื่นนอนใหม่ ๆ เป็นจังหวะนาฬิกาทองทีเดียว ท่านจึงได้ให้การบ้านเราเอาไว้

พวกเราลองสังเกตดูก็ได้ หลังจากตื่นนอนมาเป็นชั่วโมง ๆ แล้วใจของเราเคยอยู่นิ่งถึง ๑ นาที ได้เมื่อไร ลำพังแค่กล่าวคำภาวนา “สัมมา อะระหัง, สัมมา อะระหัง” ยังไม่ทันครบ ๓ ครั้งเลย ใจก็เตลิดหนีไปแล้ว ไปคิดถึงเรื่องอะไรต่อมิอะไร รกรุงรังไปหมด ในขณะที่เมื่อตอนที่เพิ่งตื่นนอนใหม่ ๆ จิตยังสดชื่น ยังไม่ได้หนีเที่ยว เรากลับทำใจนิ่ง ๆ ได้ไว เพราะฉะนั้น เมื่อตื่นนอนขึ้นมา คุณครูไม่ใหญ่จึงสอนให้เราเฝ้าระวังใจอยู่ตรงกลาง ๑ นาที ณ เดียวนั้นทันที

ถ้าเปรียบกับการเล่นหุ่น นี่แหละนักเล่นหุ่นตัวจริง นักเล่นหุ่นเขา
ฉวยโอกาสทองกันอย่างนี้ทั้งนั้น

ไม่เพียงเท่านั้น คุณครูไม่ใหญ่ยังส่งต่อไปอีกว่า สำหรับผู้ที่นั่งเห็น
องค์พระสว่างแล้ว ให้วางใจอยู่กับองค์พระให้ต่อเนื่อง ไม่ใช่แค่ ๑ นาที
จะนั่งนานกว่านั้นได้ก็ยิ่งดี

ส่วนพวกที่นิ่งแล้วยังมีติดมีติดมีติดอยู่ ท่านรู้ว่าลูกของท่านยังต้อง
ใช้กำลังใจอีกมาก ท่านก็เลยให้การบ้านในระดับพอที่จะทำได้ คือเมื่อ
ตื่นนอนแล้ว ก็ให้นั่งรวมใจแค่ ๑ นาที ๒ นาที ๓ นาที แล้วก็ลุกจาก
ที่นอน ไปทำธุระส่วนตัว ท่านไม่ให้การบ้านนานกว่านั้นนัก ประเดี๋ยวจะ
ล้มตัวลงนอนแล้วหลับต่อเสียอีก กลายเป็นพวกซี้เซาไม่ยอมตื่นไป
เสียอีก เข้าประเภท “โรคบิดติดเสีย งานการเมื่อข้าวกินได้”

เพราะฉะนั้น ใครรู้ตัวว่าเป็นอย่างนี้ ไม่เอานะลูก ต้องเลิกนิสัย
ซี้เซานี้เสีย เมื่อตื่นนอนแล้ว ให้รีบนั่งรวมใจนิ่ง ๆ นี่รวมใจกับ
องค์พระในตัวสัก ๑ - ๓ นาที ตื่นมาก็รีบทำความดีก่อนเลย

ข้อที่ ๒ เดือนตนเองไม่ให้ตกอยู่ในความประมาท

หลังจากที่เราเน้นรวมใจกับองค์พระจนกระทั่งครบ ๑ นาที แล้ว
คุณครูไม่ใหญ่ก็ให้ทบทวนว่า “เราโชคดีที่รอดมาอีก ๑ วัน” ทั้งนี้ก็
เพราะคนเราประกอบด้วย “กาย” กับ “ใจ” ร่างกายอยู่ได้ด้วยอาหาร
หล่อเลี้ยง ถ้าขาดอาหารก็อาจจะอยู่ได้ไม่เกิน ๗ วัน ต้องตายแน่ ๆ

ส่วนใจขาดบุญไม่ได้แม้แต่วินาทีเดียว ขาดบุญวินาทีเดียว ก็ตายได้เลย

เราจะรู้ได้อย่างไรว่า ตอนนั้นเหลือบุญอยู่เท่าไร ?

คำตอบคือ เราไม่รู้

เพราะเราไม่รู้ว่่า ก่อนมาเกิดในชาตินี้ เรามีบุญจากชาติก่อน ๆ ติดตัวมาเท่าไร เราไม่รู้ว่่าในแต่ละวันที่ผ่านมา เราใช้บุญไปเท่าไร เราไม่รู้ว่่าบุญที่เราทำในแต่ละครั้ง มีบุญเพิ่มขึ้นมาเท่าไร

เพราะฉะนั้น เมื่อเราไม่รู้ สิ่งแรกที่เราต้องทำในทันที ที่ตื่นขึ้นมา ก็คือ เราต้องคิดว่า เราโชคดีที่รอดตายมาอีก ๑ วัน เป็นการเตือนตนเองไม่ให้ประมาทในการสร้างบุญ หรือเติมบุญให้กับตัวเอง

พวกเราคงเคยได้ยินมาบ้าง ว่าขนาดนักมวยที่มีกล้ามเนื้อมัด เมื่อวานนี้ ยังกระโดดโลดแล่นอยู่บนเวที มาวันนี้เป็นลมตายไปเสียกลางทางแล้ว แพทย์ได้แต่บอกว่า สาเหตุของการตายเกิดจากหัวใจล้มเหลว แต่ในทางพระพุทธศาสนาบอกว่า สาเหตุการตายเกิดจากการหมดบุญ

ดังนั้น ในแต่ละวันที่ผ่านมา พอตื่นเช้าขึ้นมา ใครยังไม่ได้ทำอย่างที่เราไม่ใหญ่เตือนนี้ ให้รีบทำเสีย คือให้คิดว่า เราโชคดีที่รอดมาอีก ๑ วัน แต่ว่าวันนี้จะรอดตลอดวันหรือไม่ ยังไม่แน่ เราจะประมาทไม่ได้ ในระหว่างทางที่จะไปทำงาน ก็ต้องรีบเพิ่มบุญ เติมบุญให้ตัวเองก่อน

ข้อที่ ๓ แผ่เมตตา

เมื่อพิจารณาถึงความโชคดีของเราที่รอดตายมาได้แล้ว คุณครูไม่ใหญ่ ก็สอนให้เราแผ่เมตตาว่า “ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย จงมีความสุข”

สำหรับข้อนี้ เป็นการเอาบุญง่าย ๆ จากการแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ ผู้เป็นเพื่อนร่วมทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย โดยนึกแผ่เมตตาให้เขามีความสุขเหมือน ๆ กับเรา ที่เพิ่งตื่นนอนขึ้นมาใหม่ ๆ นี่แหละ เพราะเมื่อตื่นขึ้นมา ก็เป็นอันว่ารอดตายจากเมืงอวาน แล้วมันก็แสนจะสดชื่น ความโกรธความเกลียดก็เลยเข้ามาไม่ได้ มีแต่ความปรารถนาดี อยากให้คนในโลกนี้มีความสุขไปทั้งวัน เพียงแค่นี้ก็อย่างนี้นะ บุญก็เกิดขึ้นมากแล้ว เพราะใจยังไม่ได้หนีเที่ยวออกไปนอกตัว

ถามว่า การนึกถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย เมื่อตอนตื่นนอนใหม่ ๆ ใจหลุดออกไปนอกตัวหรือไม่ ?

คำตอบคือ ไม่ เพราะได้ผูกใจไว้กับความสุขในตัวตั้งแต่แรกแล้ว

เริ่มจากผูกเอาไว้กับองค์พระภายในแล้ว จากนั้นก็นึกแผ่ความสุขให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นการแผ่เมตตาในขณะที่ใจยังรวมหนึ่ง ๆ อยู่กับองค์พระในตัว เราไม่ได้ปล่อยใจให้วิ่งเตลิดไปหาสรรพสัตว์ทั้งหลาย แต่เรานึกรวมอยู่กับองค์พระในตัว ทำให้บุญยังผลิตอยู่ในใจ

การแผ่เมตตาในขณะที่ใจยังนึกถึงองค์พระอยู่ นี่เป็นการตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เพราะความตายเป็นสิ่งที่ไม่มีนิमितหมาย ไม่รู้เวลาใด

ไม่รู้สถานที่ใด ที่จะเกิดขึ้นกับเราไม่ได้ ถ้าเกิดเราไปล้มเป็นลมตายอยู่ในห้องน้ำ หรือหลับไปแล้วไม่ตื่น แต่ใจคู้กับการแผ่เมตตาในตอนเช้า ๆ ว่า “ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย จงมีความสุข” แม้หมดลมหายใจอย่างกะทันหัน ก็จะไปดี ไปอย่างคนใจใส ย่อมมีสุคติเป็นที่ไป ไม่ตกนรกอย่างแน่นอน

ข้อที่ ๔ เจริญมรณานุสติ

เมื่อนึกแผ่เมตตาแล้ว คุณครูไม่ใหญ่ก็ให้นึกเตือนตัวเองว่า “อันตัวเรานั้น ตายแน่ ตายแน่”

ท่านให้นึกอย่างนี้ ก็เพื่อเตือนให้เราต้องขยันสร้างบุญอีกนั้นแหละ ถ้าเรานึกถึงความตายเป็น นึกกฎกิริ นึกก็เกิดขึ้นอีก เพราะอย่างไร เราก็ต้องตายแน่ ๆ

เนื่องจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ประกอบขึ้นเป็นกายมนุษย์ มีอายุจำกัด เราจึงตั้งใจสร้างบุญ กลั่นบุญส่วนหยาบให้เป็นบุญส่วนละเอียดแล้วเก็บสะสมไว้ในกายทิพย์ ครั้นเมื่อกายมนุษย์ตายไป กายทิพย์ของเรายังอยู่ ก็จะไปอยู่กับพระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ จะไปอยู่กับคุณยาย ซึ่งตอนนี้ ท่านไปพักอยู่ที่พักระหว่างหนทางแห่งการสร้างบารมี คือ สวรรค์ชั้นดุสิต ที่พวกเราเรียกกันเองภายในหมู่คณะว่า ดุสิตบุรี ซึ่งเป็นสวรรค์ชั้นที่เหล่าพระบรมโพธิสัตว์สถิตอยู่

เพราะฉะนั้น คนประเภทที่นึกถึงความตาย แล้วตั้งใจสร้างบุญ คือคนไม่กลัวตาย ถ้าไม่กลัวตาย ใจก็จะใส เมื่อตายแล้วก็จะไปดุสิตบุรี (สวรรค์ชั้นดุสิต)

คนที่ไม่ตั้งใจสร้างบุญ ก็จะนึกถึงบาปได้ง่าย เมื่อนึกถึงบาป ความตายก็น่ากลัว ตายไปก็ไม่มีบุญติดตัว ตายไปพร้อมกับความกลัว ตายไปพร้อมกับความโง่ ตายแล้วก็ไปสู่อบาย ตามแต่แรงบาปจะชักนำไป

เพราะฉะนั้น ท้นที่ที่ตื่นขึ้นมา จงรีบเตือนตนเอง เพื่อเอาความ ตายมาเตือนสติ ให้เร่งรีบชวนชวายเป็นสร้างบุญทุก ๆ วัน อย่าได้ เกียจคร้าน แม้แต่วันเดียว เพราะเราไม่รู้ว่า เราจะหมดบุญที่วินาทีไหน ถ้าหมดบุญเมื่อไร วินาทีนั้นก็ตายนั่นเอง

ถามว่า พวกเรานักสร้างบารมีที่ตายเพราะหมดบุญนั้น แล้วจะไป สวรรค์ชั้นดุสิตได้อย่างไร ?

หลวงพ่อยกให้พวกเราฟังคำตอบเรื่องนี้ให้ชัด เนื่องจากบุญที่ สิ้นสมกันไปทุกวันนี้ เมื่อบุญเกิดขึ้นแล้ว จะแบ่งเป็น ๒ ส่วน

ส่วนแรก คือ บุญส่วนหยาบที่มาเลี้ยงกายเนื้อหรือกายมนุษย์

ส่วนที่สอง คือ บุญส่วนละเอียดที่สะสมเก็บไว้ที่กายทิพย์ข้างใน ซึ่งตามปกติ ถ้าเราหมดอายุขัยเมื่อไร กายทิพย์นี้จะหลุดออกมาจาก กายมนุษย์ หลังจากที่เรตายไปแล้ว คือหลังจากที่ลมหายใจหยุดแล้ว หัวใจหยุดเต้นแล้ว สมองหยุดทำงานแล้ว ใจอ่อนหมดจากตัวแล้ว

จากหลักความจริงตามธรรมชาตินั้น กายมนุษย์หรือกายเนื้อของคนเรา ประกอบด้วยกายต่าง ๆ ที่ละเอียด ๆ อีกมาก ซ้อนกันเป็นชั้น ๆ อยู่ภายใน

กายทิพย์เป็นกายละเอียดอันดับแรกที่ซ้อนถัดจากกายมนุษย์ของเรา เมื่อเราตาย (กายมนุษย์หยุดทำหน้าที่) กายทิพย์ก็จะละจากกายมนุษย์ แล้วทำหน้าที่นำชีวิตของเราไปเกิดใหม่ในภพภูมิต่าง ๆ ต่อไปอีก ตามแต่กำลังบุญของเราจะไปถึง

ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่นี้ กายเนื้อของเราที่ใช้บุญหยาบมาหล่อเลี้ยง ส่วนกายทิพย์ที่ซ้อนอยู่ข้างใน ก็ต้องให้บุญส่วนละเอียดไปหล่อเลี้ยง

บุญส่วนละเอียดที่หล่อเลี้ยงกายทิพย์ เป็นบุญที่เราสะสมไว้ในขณะยังมีชีวิตอยู่ บุญส่วนนี้เอง คือบุญที่เราเตรียมไว้สำหรับไปเกิดบนสวรรค์ชั้นดุสิต ซึ่งเราต้องสั่งสมไว้ให้มากพอทีเดียว เพราะถ้าสะสมไว้ไม่มากพอ เราก็อาจจะไปเกิดได้แค่ในสวรรค์ชั้นรอม ๆ ลงมา เช่น ชั้นยามา ดาวดึงส์ หรือจาตุมหาราชิกา ซึ่งจะทำให้เราต้องพลัดพรากจากการสร้างบารมีไปกับพระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำและคุณยายอาจารย์ของเราได้

พึงระลึกเสมอว่า ในการสั่งสมบุญนั้น เราต้องใช้กายเนื้อหรือกายมนุษย์ของเราเป็นกำลังหลักในการสั่งสมบุญ เราใช้กายทิพย์ของเราสั่งสมบุญไม่ได้ เพราะกายทิพย์เป็นกายที่เตรียมไว้สำหรับภพภูมิอื่น

กายมนุษย์จึงเป็นกายที่สำคัญมาก ๆ เพราะเราจะสามารถ
ทำความดีได้เต็มที่ ก็เฉพาะตอนที่ยังมีกายมนุษย์อยู่เท่านั้น เช่น
การสั่งสมบุญด้วยการให้ทาน เราสามารถใช้กายเนื้อใส่บาตรพระที่ร้อย
กัลลารูปก็ได้ แต่เราไม่สามารถใช้กายทิพย์ของเราใส่บาตรพระได้
เป็นต้น

ดังนั้น เมื่อกายมนุษย์ของเรา มีกายทิพย์ซ่อนอยู่ภายในโดย
ธรรมชาติอย่างนี้ เราก็ต้องดูแลทั้งกายมนุษย์ที่เป็นส่วนหยาบและ
กายทิพย์ซึ่งเป็นส่วนละเอียดให้ดี คือรับประทานอาหารทุกวัน เพื่อหล่อ
เลี้ยงกายมนุษย์ และทำบุญทุกวัน เพื่อหล่อเลี้ยงกายทิพย์ ที่เราจะต้อง
ใช้หลังจากสิ้นลม

เพราะฉะนั้น คนที่ฉลาดจะต้องดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่
ประมาท โดยการนึกเตือนตัวเองทุกวัน ๆ ตั้งแต่ตื่นนอนว่า “อันตัวเรา
นั้น ตายแน่ ตายแน่” ใจจะได้กลับเข้ามาในตัว แล้วก็ตั้งใจสร้างบุญให้
เต็มที่ไปทุก ๆ วัน

เมื่อตอนที่หลวงพ่อฟังบวชได้สัก ๒ - ๓ พรรษา คุณยาย
อาจารย์ท่านมักเตือนหลวงพ่อกว่า “หลวงพ่อกัตตะ วันนี้ถึงความตาย
แล้วหรือยัง”

หลวงพ่อก็ตอบท่านว่า “ยังเลยยาย”

คุณยายท่านก็บอกว่า “ท่านก็นึกเสียนะ” แล้วก็เดินกลับกุฏิ

พอเช้าวันที่ ๒ หลวงพ่อก็ยังลืมนึกถึงความตายอีก พอเปิดประตู
กุฏิออกมา เห็นคุณยายยืนรออยู่แล้ว ท่านก็ถามอีก “ท่าน เช้านี้นึกถึง
ความตายแล้วหรือยัง”

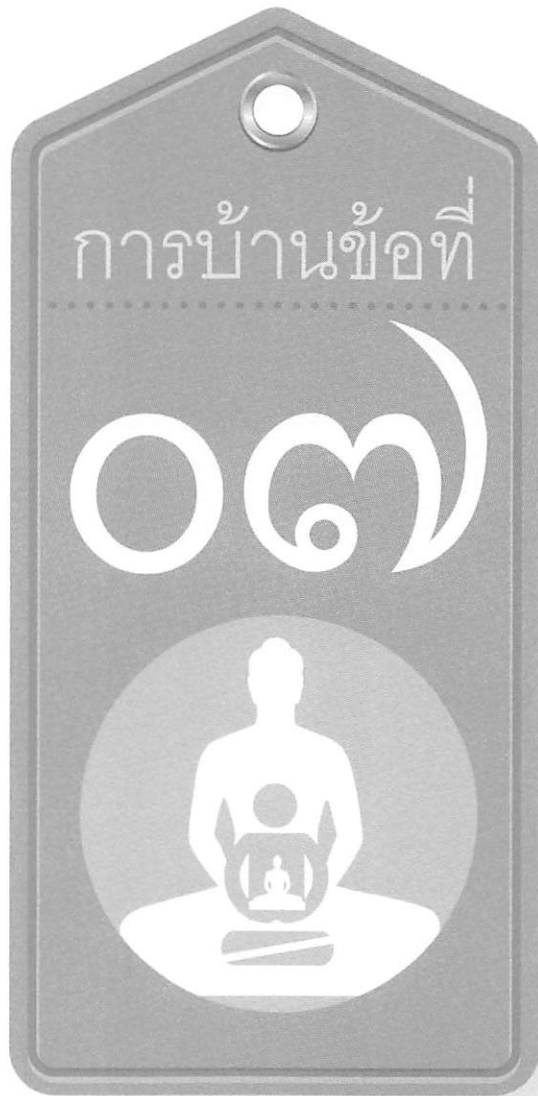
หลวงพ่อก็ตอบไปตามตรง “ยังเลยยาย”

พอวันที่ ๓ ตื่นขึ้นมาแล้ว หลวงพ่อนึกสงสัยล่วงหน้าว่า คุณยาย
ต้องมายืนรออยู่แน่เลย จึงรีบนึกถึงความตายก่อนเลย แล้วค่อยเปิด
ประตูออกมา แล้วก็พบว่าคุณยายท่านยืนรออยู่ที่ถนนจริง ๆ หลวงพ่อ
ก็รีบบอกคุณยายเสียงดังเลยว่า “ยาย นึกถึงความตายแล้ว”

คุณยายมาเตือนติด ๆ กันถึงสามวัน จากวันนั้นมา หลวงพ่อก็
นึกถึงความตายโดยไม่ต้องรอให้คุณยายมาเตือนอีกเลย การบ้านข้อนี้
เป็นการเจริญมรณานุสติว่า “อันตัวเรานั้น ตายแน่ ตายแน่” เป็นการเอา
ความตายมากระตุ้นเตือนให้เราขยันทำความดี

คนโง่นึกถึงความตายแล้ว ก็ยอมแพ้ หมดอาลัยตายอยาก
ไม่ยอมทำความดีอะไร แต่คนฉลาดเมื่อนึกถึงความตายแล้ว ก็กระปรี้
กระเปร่า ไม่กลัวตาย เอาความตายเป็นแรงกระตุ้นให้ขยันทำความดีให้
เต็มที่ ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ก่อนที่เวลาชีวิตจะหมดลง คนฉลาดกับคนโง่
คิดถึงความตายแล้วได้ผลต่างกันอย่างนี้

พวกเราเป็นคนฉลาด นึกถึงความตายแล้ว ก็รีบเร่งสั่งสมบุญให้
มาก ๆ เมื่อถึงคราวหมดบุญในโลกมนุษย์ เราก็จะได้มีบุญมากเพียงพอ
จะติดตามพระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำสร้างบารมีไปได้ตลอด
รอดฝั่ง คนฉลาดต้องทำแบบนี้



การบ้านข้อที่ ๗



“ทั้งวันให้ทำความรู้สึกว่า

ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา
ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา”

วัตถุประสงค์มี ๒ ข้อ

ข้อที่ ๑ เป็นเกราะป้องกันภัย

ตรงนี้สำคัญนะลูก การที่คุณครูไม่ใหญ่สอนเราว่า “ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา” ก็เท่ากับว่าพระท่านเป็นเกราะป้องกันภัยให้เรา เหมือนเราไปไหน พระก็ไปด้วย จะได้ไม่คิดเรื่องนอกกลุ่มนอกทาง จะได้ไม่พูดเรื่องเหลวไหล จะทำสิ่งใดก็ต้องพิจารณาว่าเป็นบาปหรือบุญ

มีสำนวนหนึ่งว่า “อย่าทำอะไรผมเลย ผมมากับพระ” เจ้านี้อย่างมากก็มีพระห้อยคอ แต่เรามีพระอยู่ในตัว เห็นไหมมันต่างกัน เขามากับพระที่ห้อยคอ ก็อาจจะปล่อยไหลไปทำเรื่องไม่ชอบมาพากลบ้าง แต่เราอยู่กับพระในตัว ปล่อยไม่ได้ พระในตัวมองเราอยู่

อย่างไรก็ตาม เวลาที่เขานึกถึงพระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ แล้วท่านช่วยให้เขาแคล้วคลาดปลอดภัยจากอันตรายนั้น ความจริงแล้วใจของเขาอยู่ในองค์พระตลอดเวลา

สำหรับตัวเราพอนึกว่าในตัวเรามีองค์พระแล้ว ก็จงภavana “สัมมา อะระหัง” เรื่อยไปเถอะ พอถูกส่วนเข้า องค์พระก็จะขยายใหญ่ ครอบคลุมตัวเรา

แม้ยังนึกไม่ถูกส่วน เราก็มีองค์พระเล็ก ๆ อยู่ในตัว ไม่ว่าจะป็นองค์พระเล็กหรือใหญ่ก็ตาม ท่านก็เป็นเกราะหุ้มตัวเราเรียบร้อยแล้ว

เกราะนี้เป็นเกราะบุญ ไม่มีใครมองเห็น แต่พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำท่านเห็น เมื่อลูกทำอย่างนี้ ท่านก็ต้องช่วย ใครนึกถึงท่านตอนประสบอุบัติเหตุ ก็ได้เจอปาฏิหาริย์ให้รอดตายมาทุกที ส่วนผู้ที่ต้องการโชคต้องการชัยก็ได้สมใจนึก ท่านยินดีช่วยคนที่นึกถึงองค์พระไว้ในตัว

พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ ท่านเคยบอกไว้ว่า “องค์พระก็อยู่ในตัวเอ็งนั่นแหละ เอ็งวางใจถูกส่วน ก็เข้าไปอยู่ในองค์พระในระดับหนึ่ง แล้วในองค์พระนั้นก็มียอดพระข้างในอยู่อีกเป็นชั้น ๆ อย่างนี้ซ้อน ๆ อยู่อีกหลาย ๆ องค์จนนับไม่ถ้วน”

ข้อที่ ๒ ทำมาค้าขายเจริญ

ต่อมาคุณครูไม่ใหญ่สอนเราว่า “**ทั้งวันให้ทำความรู้สึกว่า ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา**”

ตรงนี้มีความสำคัญอย่างไร

องค์พระเป็นแหล่งเหนือนาบุญในตัว เมื่อใจเราอยู่กับองค์พระตลอด ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ก็ทำให้นบุญเกิดขึ้นตลอดเวลา (เป็นบุญที่เกิดจากพุทธานุสติ) หรือบุญที่เกิดจากการทำใจให้ใสอยู่ตลอดเวลา

ยกตัวอย่างเช่น แม่บ้านเอาใจอยู่ในองค์พระ เวลาทำกับข้าวให้คนทั้งบ้านกิน ในขณะที่เติมเครื่องปรุงธรรมชาติ เช่น น้ำปลา น้ำตาล พริกไทย ลงไปในกับข้าว ก็ยังเติมบุญเข้าไปในอาหารด้วย รสชาติอาหารจะออกมาอร่อย โดยไม่ต้องเติมผงชูรสเลย ใครกินเข้าไปก็อายุยืน หน้าใส เสียงใส เพราะแม่บ้านทำครัวไปก็เติมบุญไปด้วย แล้วพ่อบ้านกับลูก ๆ จะหนีไปไหน ในเมื่อแม่บ้านมีบุญอยู่ในใจ มีเสน่ห์อยู่ที่ปลายจวักแบบนี้ เมื่อทุกคนอยู่ในบุญอย่างนี้ จะหยิบจะทำอะไร ครอบครัวก็มีแต่ความเจริญ

พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านบอกไว้ว่า “เมื่อถึงฤดูที่เอ็งทำนา เวลาไถนา也给เอ็งภาวนาคำว่า ‘สัมมา อะระหัง’ ไปด้วย ปุ๊กจะไม่มากัด ข้าวกล้าของเอ็ง หนอนพลี้นั่นก็จะไม่มารบกวน ข้าวของเอ็งก็จะงอกโต ออกรวงงาม ถึงเวลาเก็บเกี่ยว หนูก็ไม่มารบกวน ข้าวของเอ็งดีวันดีคืน”

แต่ที่จริงแล้ว ทุกอย่างดี ก็เพราะขณะที่ไถนา แล้วภาวนา “สัมมา
อะระหัง” ใจของเขานึกถึงองค์พระที่อยู่ในตัว แต่ขยายองค์พระคลุม
ท้องไรท้องนาทั้งหมด นาทั้งผืนก็ถูกกลั่นด้วยองค์พระ ถูกกลั่นด้วยบุญ
ไปเรียบร้อยแล้ว ปุ่ไม่มารบกว่นข้าวกล้า หนอนกอ แมลงไม่มารบกว่น
ตอนข้าวเริ่มออกรวง หนูไม่มารบกว่นตอนใกล้จะเกี่ยวข้าว

ความอัศจรรย์ในบุญก็มีที่มาอย่างนี้แหละ ลูกเอ๊ย

เพราะฉะนั้น เวลาไปชักชวนใครทำบุญ เห็นเขาทำนา ปลุกกล้วย
ปลุกมะพร้าว ปลุกอ้อย ปลุกขนุน ปลุกทุเรียน ก็แนะนำให้เขาทำไปก็
ภาวนาว่า “สัมมา อะระหัง” ไปด้วย รับรองได้ผลผลิตดี

คนมีบุญ เวลาเขาทำมาหากิน เขาประกอบอาชีพ เขาทำอย่างนี้
ทำไปก็นึกองค์พระไป ภาวนาว่า ‘สัมมา อะระหัง’ ไป ก็เลยกลายเป็น
การเติมบุญให้กับทุกสิ่งที่ทำไปด้วยโดยอัตโนมัติ ผลผลิตก็งอกงาม
การค้าขายก็เจริญรุ่งเรือง

เมื่อเราทำไปบ่อย ๆ ทำด้วยความคุ้นเคย ถ้ามัวเกิดอะไรขึ้น
ตามมา

สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ พอนึกว่า ‘ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ใน
ตัวเรา’ จนติดเป็นนิสัย ทำไปหนักเข้า ๆ ใจจะละเอียดไปเอง เพราะใจ
อยู่ในศูนย์กลางกายตลอดเวลา

เมื่อใจอยู่กับองค์พระที่ศูนย์กลางกายตลอดเวลา ก็เลยกลายเป็น
ว่า องค์พระกับเราได้หลอมรวมเป็นเนื้อเดียวกันไปเลย ตอนนั้นแสดงว่า

- ๑) ใจละเอียด
- ๒) ใจขยาย
- ๓) กายขยายตามใจ

ความเครียดต่าง ๆ จะหลุดหมดไปจากใจ ตอนนี้เอง **“ที่ตัวเรา
เลยกลายเป็นองค์พระ และองค์พระก็เลยกลายเป็นตัวเรา”** ไม่ใช่แค่
การนี้กว่าเราอาศัยอยู่ในท่าน หรือท่านอาศัยอยู่ในเราอีกแล้ว

ลูกเอ๊ย เมื่อตัวเราเชื่อมอยู่กับแหล่งเอนาบุญในตัว บุญจะ
มากมายมหาศาลขนาดไหน ไม่ว่าไปทำอะไร ทุกอย่างที่ทำ บุญจะ
ครอบคลุमให้หมด ทำอะไรก็สำเร็จโดยง่าย ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน
หรือทำอะไร บุญรักษาให้เราหมดทุกอย่างตลอดเวลา

เพราะฉะนั้น การบ้านข้อนี้ จะทำให้อานุภาพบุญเกิดขึ้นเต็มทีนะ
ลูกนะ ต้องฝึกหัดทำความรู้สึกนี้ให้ได้ทั้งวัน **“ตัวเราอยู่ในองค์พระ
องค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา”**



การบ้านข้อที่ ๘



“ทุก ๑ ชั่วโมง, ขอ ๑ นาที เพื่อหยุดใจ,
นึกถึงดวง, องค์พระ, หรือทำใจนิ่ง ๆ ว่าง ๆ
ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗”

วัตถุประสงค์มี ๓ ข้อ

ข้อที่ ๑ ต้องการให้มั่นใจว่า ‘ธรรมะมีอยู่ในตัว’

การบ้านข้อนี้ หลวงพ่อต้องขอเตือนอีกว่า อย่าดูเบา อย่ามองข้าม
เป็นอันขาด

พวกเราเห็นหัวหน้าชั้นนำทบทวนอยู่ในช่อง DMC อยู่ทุกวัน ๆ
ได้ฟังด้วยความคั่น แต่ถ้าไม่เข้าใจเหตุผล เดียวก็จะปล่อยผ่านไป

การบ้านข้อนี้แหละสำคัญทีเดียว เพราะธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้อยู่ที่ไกลสุดหล้าฟ้าเขียว แต่ว่าธรรมะมีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน

หลวงพ่อยังจำได้ ตอนนั้นยังไม่ได้บวช เพิ่งเข้าวัดใหม่ ๆ ไปกราบคุณยายอาจารย์ วันหนึ่งมีโอกาสถามท่านว่า “ยาย ทำไมจะต้องเอาใจไปไว้ที่ศูนย์กลางกายตลอดทั้งวัน ๆ ด้วย ?”

คุณยายท่านมองหน้าแล้วพูดว่า

“คุณเคยอ่านพุทธประวัติมาบ้างไหม”

“เคยครับยาย”

คุณยายยิ้ม ๆ แล้วก็ถามว่า

“เมื่อตอนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ธรรม ท่านต้องตระเวนไปรอบโลก ไปเรียนต่างประเทศอย่างคุณไหม ?”

“ไม่ต้องครับยาย”

คุณยายท่านก็พูดว่า

“ถ้าอย่างนั้นแสดงว่าธรรมะ ไม่ได้ไปอยู่สุดฟากฟ้าปาหิมพานต์ ไม่ได้ไปอยู่ในประเทศนั้น ประเทศนี้ ประเทศโน้น ไม่ได้อยู่ในป่าในเขาทั้งนั้น แล้วพระองค์ทรงทำอะไร ถึงได้ตรัสรู้ธรรม”

หลวงพ่อก็ตอบท่านว่า

“พระองค์ทรงนั่งสมาธิที่โคนโพธิ์สิ คุณยาย”

คุณยายก็ถามกลับมาอีกว่า

“แสดงว่า ธรรมะอยู่ที่โคนโพธิ์หรือว่าธรรมะอยู่ในตัวของ
พระองค์ ?”

หลวงพ่อก็ตอบมาได้คิดตอนที่คุณยายถามนี้เอง เลยตอบคุณยาย
ว่า

“ธรรมะต้องอยู่ในตัว ถ้าอยู่โคนโพธิ์ละ คงซุกกันยุ่งเลย”

คุณยายก็เลยสรุปให้ฟังว่า

“คุณจำหลักสำคัญไว้ ธรรมะอยู่ในตัว ไม่ได้อยู่นอกตัว เพราะฉะนั้น
หน้าที่ของเรา ก็ต้องซุกเข้าไปหาธรรมะในตัวสิคุณ”

นี่เป็นวิธีอธิบายแบบคุณยาย ท่านอ่านไม่ออก เขียนไม่ได้ แต่ซุก
เจาะเหตุผลมาอธิบายเรา จนกระทั่งเราเลิกโง่ได้ก็แล้วกัน เพราะฉะนั้น
เมื่อธรรมะอยู่ในตัว เราจึงจำเป็นต้องเอาใจไปเก็บไว้ในตัว ก็คือการทำ
สมาธินั่นเอง

ด้วยเหตุนี้ วันที่พระโพธิสัตว์จะตรัสรู้ ทรงประทับนั่งที่โคนต้น
พระศรีมหาโพธิ์ ทรงตั้งสัตย์อธิษฐานเลยว่า “แม่เลือดเนื้อในร่างกาย
จะแห้งเหือดหายไป เหลือแต่หนัง เอ็น กระดูก ก็ตามที ถ้าไม่ได้บรรลุ

ธรรมซึ่งอยู่ภายในตัว ก็ขอยอมตายอยู่ที่ตรงนี้ จะไม่ขอลุกขึ้นอีก
เด็ดขาด” *

พระองค์ทรงประทับนั่งลงไปแล้ว ก็เอาชีวิตเป็นเดิมพันในการ
บำเพ็ญภาวนา ทรงทำใจให้หนึ่งลึกลงไปภายในตัว จนกระทั่งไปรู้ไปเห็น
ว่า “**ธรรมะอยู่ในตัว**” แล้วก็ทรงตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ถามว่าก่อนที่จะตรัสรู้จะตั้งสัตย์อธิษฐานนั้น ทรงแน่ใจได้อย่างไร
ว่า ธรรมะอยู่ในตัว ?

เหตุผลก็คือ ถึงแม้ว่าพระองค์ยังไม่ตรัสรู้ แต่ความที่ตั้งใจ
ค้นคว้าวิจัยมาพอแรง นานถึง ๖ ปี จนได้เค้ามูลแล้วว่า ธรรมะไม่ได้
อยู่ไกลที่ไหนเลย ที่แท้อยู่ในตัวเรานี่เอง โดยเฉพาะประสบการณ์หนึ่ง
สมาธิครั้งแรกเมื่อตอนที่ทรงมีพระชนมายุ ๗ พรรชนั้น พระองค์ทรง
เคยมีประสบการณ์เข้าถึงปฐมฌานมาครั้งหนึ่ง พระองค์จึงทรงแน่ใจว่า
ธรรมะต้องอยู่ในตัวแน่ ๆ เพราะฉะนั้น เมื่อวันคล้ายวันเกิดเวียนมาถึง
ในวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ ซึ่งทรงมีพระชนมายุ ๓๕ พรรษาบริบูรณ์
พระองค์จึงทรงตัดสินใจพระทัยเด็ดเดี่ยว กลับตานั่งสมาธิอย่างอุทิศชีวิต
เป็นเดิมพัน จนกระทั่งตรัสรู้ธรรมนั่นเอง

* อภ.ทฎ. ๓๓/๒๕๑/๒๔๗-๒๔๘ (มมร.)

ข้อที่ ๒ ต้องการให้รู้ว่า ‘ธรรมะเป็นของละเอียด’

ณ ตรงนี้เอง คุณยายเตือนเลยว่า “คุณมาถึงวิชาธรรมกายแล้ว ต่อแต่นี้ต้องหัดเก็บใจเอาไว้ในตัว อย่าปล่อยให้ใจทะลอน ๆ ไปไหน ๆ เพราะใจชอบเที่ยว ชอบคิด จึงขาดความสังเกตว่าธรรมะอยู่ในตัว คุณต้องจำไว้นะ ธรรมะอยู่ในกลางท้องของคุณ”

หลวงพ่อก็ถามคุณยายต่อว่า

“ยาย หมอเขาผ่าท้องคนไข้มาเยอะแล้ว ไม่เคยเจอธรรมะในท้องเลยนะ”

คุณยายก็เมตตาขยายความให้ฟังว่า

“ธรรมะเป็นของละเอียด อย่างว่าแต่เอามีดผ่าตัดไปผ่าท้องเลยนะ แม้เอาแสงเอกซเรย์ไปฉาย มันก็ไม่เห็น เพราะว่าแสงเอกซเรย์ก็ยิ่งหยาบไป ฉายไม่ติดหรอกคุณ เพราะว่าต้องเห็นด้วยกายทิพย์ กายพรหม กายธรรมภายใน นั่นถึงจะเห็นธรรมะได้ ถ้าไม่อย่างนั้นไม่เห็นล่ะ”

แล้วคุณยายก็ขยายความต่ออีกว่า

“คุณจำไว้ ถ้าธรรมะอยู่นอกตัว พวกนักเดินทางไกล เขาไม่เห็น ธรรมะก่อนพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราอีก พวกพ่อค้าเขาก็เดินทางไกลข้ามทวีปข้ามประเทศมาตั้งแต่โบราณแล้ว หรือสมัยนี้ พวกนักขับ เรือบิน พวกนักอวกาศ เขาเจอธรรมะกันเยอะเยอะไปแล้ว แต่ไม่เห็น เขาเจออะไรเลย ก็เจอแต่เมฆแต่หมอก แล้วก็กลับลงมาที่พื้นดิน”

ข้อที่ ๓ ต้องการให้ฝึกสติด้วยการดึงใจกลับมาไว้ในตัวบ่อย ๆ

หลังจากที่คุณยายอธิบายเรื่องธรรมะอยู่ในตัวจบแล้ว คุณยายท่านก็ให้นักศึกษาที่มาในวันนั้น นั่งสมาธิต่อหน้าท่าน เขาก็นึกภาวนาว่า “สัมมา อะระหัง” ไป พร้อมกับนึกถึงองค์พระไปด้วย แค่วาสนาได้ ๓ - ๕ ครั้งเท่านั้นแหละ เขาไม่อยู่แล้ว กลับมหาวิทยาลัยไปเรียบร้อย

หลวงพ่อก็ได้ข้อสังเกตมาว่า เมื่อเริ่มฝึกสมาธิใหม่ ๆ อย่าว่าแต่ทำใจให้นิ่ง ๑ นาทีเลย แค่นี้สัก ๑ วินาที ยังยาก

ในขณะที่เวลาเราฝึกสมาธิไม่ใหญ่พุดก็ดูง่ายนะ แต่เมื่อลองทำดูแล้วจะรู้ว่า มันง่ายสำหรับผู้มีบุญ เขาทำบุญมาหลายชาติ ใจจึงนิ่งได้

เพราะฉะนั้น คุณครูไม่ใหญ่จึงเตือนพวกเราว่า ทุก ๑ ชั่วโมง จะทำอะไรอยู่ก็ตาม ขอให้ดึงใจกลับมาไว้ในตัวบ้าง ขอแค่ ๑ นาที เพื่อหยุดใจ จะได้นึกถึงดวงธรรม นึกถึงองค์พระ

ใครที่ยังไม่ได้ทำ ก็ถือว่าตั้งอยู่ในความประมาทแล้ว ถึงแม้จะกำหนดว่า คตินี้จะต้องนั่งสมาธิตั้งแต่หัวค่ำจนถึงเที่ยงคืนนี้ให้ได้ ลูกเอ๊ย พอถึงเวลานั่งสมาธิจริง ๆ ใจไม่กลับมาหรอก มันไปเที่ยวสุดกู่แล้ว หรือเหลียวมาดู ก็ได้แค่แว็บหนึ่ง แล้วมันก็กระโจนหนีไปอีก ไม่อยู่ในตัวหรอก หรือใจมันอาจจะกลับมาเหมือนกัน แต่มันกลับมาก็เพราะว่าสะโลสสะเลตเต็มที่ ไม่ไหวแล้ว พอ นั่งขัดสมาธิ กายยังไม่ทันตั้งตรง มันก็หาวหาวอดเสียแล้ว ตรงนี้ต้องเตือนกันก่อน อย่าดูเบานะ ลูกนะ

พวกเราเคยเรียนรู้จากวิชาวิทยาศาสตร์กันมาแล้วว่า แสงเดินทางจากดวงอาทิตย์มายังโลก ใช้เวลาดังหลายนาที แต่ว่าใจของเรา แค่วิบตาก็ไปถึงดวงอาทิตย์แล้วกลับมาสู่โลกได้ทันทีทันควัน ที่เป็นแบบนี้ ก็เพราะใจของเราวิ่งเร็วกว่าแสง

เพราะฉะนั้น ใครทำให้ใจหยุดนิ่งได้ ก็สามารถไปเห็นภาพเมื่อพันปีที่แล้วได้ เพราะว่าภาพเมื่อพันปีที่แล้ว ยังวิ่งไปไม่หมดหรอก มันถูกเก็บบันทึกไว้ในแสง เมื่อใจมีความเร็วกว่าแสง ก็สามารถตามไปดูได้ทัน และนี่คือที่มาของระบบการระลึกชาติในพระพุทธศาสนา

หลวงพ่อบิณฑบาตมาถึงข้อนี้ พวกเราก็คงสังเกตเห็นแล้วว่า การบ้านที่คุณครูไม่ใหญ่ท่านให้ไว้เป็นข้อปฏิบัติมาตามลำดับ ๆ ได้แฝงทั้งข้อคิด แฝงทั้งเหตุผล แฝงทั้งเทคนิคที่จะทำให้ใจใสได้เร็ว เพราะฉะนั้น ทุกข้อความในการบ้านล้วนมีความสำคัญ จะเว้นหรือไม่ทำตามไม่ได้เลย

นี่ขนาดคำสอนของคุณครูไม่ใหญ่ยังปล่อยผ่านไม่ได้ขนาดนี้ ถ้าเป็นคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ ยิ่งจะปล่อยผ่านไม่ได้เลย หลวงปู่ท่านสอนว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ”

ลูกเอ๊ย เมื่อได้ยินคำนี้ของหลวงปู่ ขอให้เราคิดไตร่ตรองให้มาก แล้วทำตามให้มาก เพราะการบ้านที่คุณครูไม่ใหญ่เอามาบอกว่า “ทุก ๑ ชั่วโมง ขอ ๑ นาที ให้หยุดใจนิ่ง ๆ นั้น” ก็ขยายความมาจาก “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” ของหลวงปู่นั่นเอง

ดังนั้น การบ้านที่คุณครูไม่ใหญ่แนะนำเอาไว้ทุกข้อ จึงมีความ
ศักดิ์สิทธิ์อย่างนี้ เพราะเป็นการขยายความออกมาเป็นภาคปฏิบัติให้เรา
หัดทำใจหยุดใจนิ่งในชีวิตประจำวัน ทุก ๆ ๑ ชั่วโมง เพื่อจะได้มีผล
การปฏิบัติธรรมที่ก้าวหน้าโดยเร็ว

เพราะฉะนั้น ทุก ๑ ชั่วโมง ขอ ๑ นาที เพื่อหยุดใจ นึกถึงดวง
องค์พระ เป็นสิ่งที่พวกเราต้องพยายามฝึกฝนตั้งใจกลับมาหยุดนิ่งอยู่
ในตัวให้ได้ จะได้เป็นนิสัยติดตัวไปข้ามภพข้ามชาติ และการเข้าถึงธรรม
ในตัว จะได้เป็นเรื่องง่าย ๆ ไม่ต้องมานั่งท่องว่า มืดตมมืดตม เหมือน
อย่างกับในชาตินี้อีก

สำหรับท่านที่ตั้งใจทำการบ้านข้อนี้ไม่ขาด แต่ก็ยังประสบปัญหา
ว่า นึกดวงธรรมก็ไม่ออก นึกองค์พระก็ไม่ออก ไม่รู้จะทำอย่างไร

หลวงพ่อก็ขอแนะนำเทคนิคง่าย ๆ สำหรับแต่ละท่านที่ประสบ
ปัญหาดังกล่าวนี้

เทคนิคแรก สำหรับท่านที่นึกองค์พระ นึกดวงแก้วไม่ออก ก็ให้
ทำใจนิ่ง ๆ อยู่ที่กลางท้อง แล้วนึกกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นลูกมะพร้าว
ลูกเทนนิส ลูกส้มโอ หรือส้มเขียวหวาน ไว้ตรงกลางท้องแทนก็ได้สัก ๑
นาที ทำแบบนี้ ใจก็กลับเข้ามาอยู่ในตัวเช่นกัน

เทคนิคที่สอง บางท่านนึกอะไรไม่ออกจริง ๆ แม้แต่ทำใจให้นิ่ง ๆ
ก็ไม่ค่อยจะนิ่ง ถ้าอย่างนั้น ก็ให้เราแค่ทำว่าง ๆ โลง ๆ ก็ได้ เพราะพอ
เราทำใจให้ว่าง ๆ โลง ๆ แล้ว ก็จะสามารถทำให้ใจกลับเข้ามาในตัวได้

หรือถึงแม้ยังไม่เข้ามาในตัวก็คงไม่ห่างตัวหรอก จะช้าจะเร็ว ในที่สุดใจ
ก็จะกลับเข้ามายังศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ จนได้เอง ทำไปบ่อย ๆ อย่าง
นี้นะ ลูกเอ๋ย

สำหรับการบ้านข้อที่ ๘ นี้ ถ้าพูดเป็นภาษาวิชาการ เขาเรียกว่า
“มีสติ” หรือ “ตั้งสติ” หรือ “ระลึกรู้ตัว” นั่นเอง



การบ้านข้อที่ ๙



“ทุกกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอน
ไม่ว่าจะเป็นการล้างหน้า อาบน้ำ,
แต่งตัว, รับประทานอาหาร,
ล้างจาน, กวาดบ้าน,
ออกกำลังกาย, ขับรถ, ทำงาน,
ให้เราไปถึงดวงหรือองค์พระไปด้วย”

วัตถุประสงค์

ฝึกสติทำให้เราไม่เข้าแทรก

สำหรับการบ้านข้อนี้ บางท่านอาจสงสัยว่า ทำไมคุณครูไม่ใหญ่ถึง
ให้พวกเราไปถึงดวงแก้ว หรือนึกถึงองค์พระไปด้วยในขณะที่ทำ
กิจกรรมต่าง ๆ ตลอดทั้งวัน ?

เหตุผลก็คือ การกระทำต่าง ๆ ในกิจการงานนั้น ๆ ตลอดทั้งวัน แม้ວ່ານั้นจะเป็นงานที่สุจริต แต่ถ้าไม่ระวัง เราก็อาจจะเผลอสติ เปิดช่องให้บาปแทรกเข้ามาในใจ แล้วเผลอสติไปทำบาปได้

ยกตัวอย่างเช่น เราขับรถยนต์มาตามเส้นทางเดิมที่เคยขับไปทำงานทุกวัน แต่วันนั้นอยู่ดี ๆ มีมอเตอร์ไซค์โผล่มาปาดหน้าจนเราเกือบเบรคไม่ทัน ทีนี้เอง เราก็เกิดความโกรธขึ้นมา เลยเหยียบจมคันเร่ง พอแข่งมอเตอร์ไซค์คันนั้นคืนมาได้ ก็ขับปาดหน้ากลับคืนไปบ้าง

คราวนี้ สองฝ่ายต่างคนต่างก็โกรธเคืองกันขึ้นมา เลยทำหยาด้วย การผลัดกันขับปาดหน้ากันไปมา ผลสุดท้าย เราควบคุมความโกรธเคืองไม่ได้ เลยเหยียบคันเร่งชนเจ้ามอเตอร์ไซค์คันนั้นเข้าเต็มแรง ทั้งรถทั้งคนพลิกคว่ำปลิวกระเด็นไปคนละทาง รถมอเตอร์ไซค์ก็พังยับเยิน คนขี่ก็เจ็บสาหัสปางตาย

สำหรับเจ้าของรถยนต์ วันนั้นทั้งวัน ก็เลยไม่ได้ไปทำงาน ต้องไปโรงพัก ต้องไปโรงพยาบาล ต้องคุยเจรจาค่าเสียหาย ค่ารักษาพยาบาล กับญาติผู้ป่วย ถ้าหากคู่กรณีตายขึ้นมา ก็กลายเป็นวิบากกรรมตัดรอนชีวิตผู้อื่นโดยเจตนาขึ้นมาอีก นี่คืตัวอย่างความเสียหายของการปล่อยใจให้บาปแทรกได้

ด้วยเหตุนี้ เราก็เลยต้องฝึกสติคุมครองใจ ระวังไม่ให้บาปแทรกได้ ทั้งในขณะกินข้าว อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ล้างจาน กวาดบ้าน ออกกำลังกาย โดยให้นึกถึงดวงแก้ว หรือองค์พระไว้ในตัวไปด้วย

ทำให้การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ทางกายของเรา ไม่เป็นการก่อบาปขึ้นมา เป็นการกระทำที่มีสติคุณใจ ภาษาพระเรียกว่า “สัมมากัมมันตะ” คือ การกระทำถูก หรือ การทำงานถูก ได้แก่ ไม่ฆ่า ไม่ลัก ไม่ประพฤติผิดในกามนั่นเอง

นอกจากนี้ ใครมีอาชีพอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นคนขับรถ ช่างนา ช่างไร่ พนักงานบริษัท เจ้าของห้างร้าน ไม่ว่าจะทำอะไรไดนา พนักงานพิมพ์ดีด หรือรับโทรศัพท์ ก็ให้นึกถึงดวงแก้ว นึกถึงองค์พระไปด้วย เป็นการฝึกสติคุณใจ ทำให้บาปแทรกไม่ได้ แล้วอาชีพของเราก็จะกลายเป็นอาชีพที่เกิดบุญ อาชีพก่อบาปก็มาไม่ถึงเรา การกระทำนี้ก็จัดเป็น สัมมาอาชีพะ คือ ประกอบอาชีพถูก

เป็นแม่ครัว ทำกับข้าวไป ก็ภาวนาว่า “สัมมา อะระหัง” ไป นึกถึงดวง องค์พระไป ทำไปเต็มบุญไปด้วย ได้อาหารเลิศรส ไม่ต้องเติมผงชูรส

เป็นช่างนาไถนาไป ก็ภาวนาว่า “สัมมา อะระหัง” ไป อย่างนี้ ปู หนอน เหลี้ย ไม่มารบกวนข้าวในนาของเรา

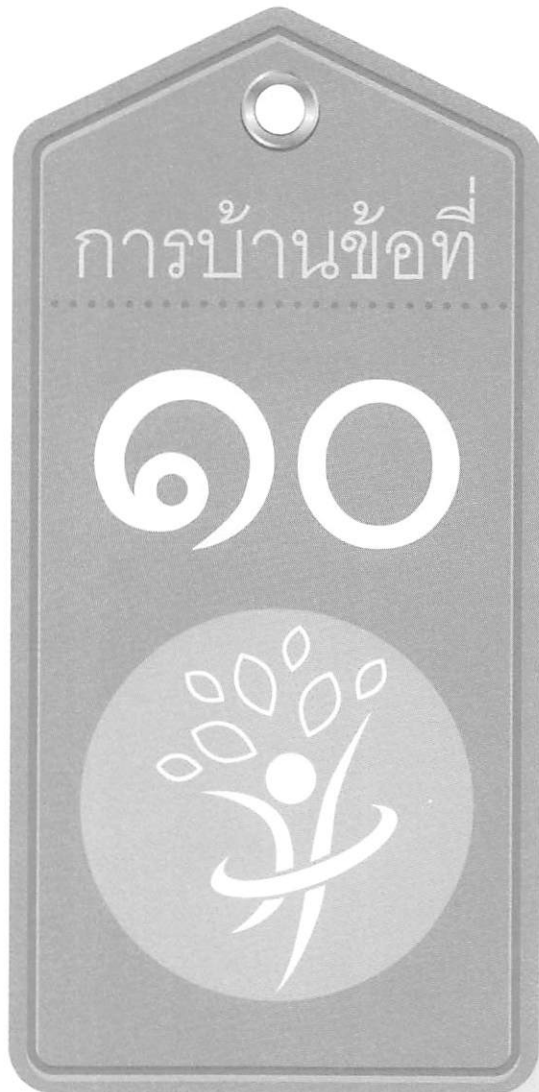
เป็นช่างไร่ไถไร่ไป ก็ “สัมมา อะระหัง” ไป หนอน แมลง ไม่มาเจาะพืชผลของเรา

เป็นพนักงานขับรถ ขับรถไป มือเกาะพวงมาลัยไป ก็ภาวนาว่า “สัมมา อะระหัง” ไป แม้ไม่เห็นองค์พระในตัว แต่องค์พระก็ขยายคลุมรถให้เอง บุญก็เกิดขึ้นในขณะขับรถ

พอกลับถึงบ้าน ก็อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน เป็นการทำธุระส่วนตัว ซึ่งดูเผิน ๆ ก็ไม่เห็นมีอะไร ไม่น่าจะได้บุญ แต่พอเอาใจจรด เข้าไปกับองค์พระ หรือดวงแก้วเท่านั้น ใจก็สะอาดขึ้นมาทันที อาบน้ำก็ยังเกิดบุญ

เพราะฉะนั้น เมื่อเราอยู่ในบุญอย่างนี้ ไม่ต้องไปเสียค่าสมุ่ก่อน เป็นพันเป็นหมื่นหรอก ไม่ต้องไปเอาครีมมาทาหน้า เพราะใจเราเกิดบุญ อยู่ตลอดเวลา ก็กลายเป็นว่าเราอาบน้ำชำระร่างกาย แล้วก็อาบุญชำระใจไปทุกวัน ๆ นั่นเอง

เพราะฉะนั้น การบ้านข้อนี้ เราอย่าดูเบา ใครทำอย่างนี้เป็นประจำ ให้รู้ตัวไว้ว่า มหาโชคมหาลาภจะบังเกิดขึ้นไปตลอดทาง ไม่ต้องไปรด น้ำมนต์ที่ไหน เพราะน้ำมนต์สู้เนื้อมนต์ไม่ได้ น้ำมนต์ต้องผ่านน้ำ แต่เนื้อมนต์มาจากใจที่จรดอยู่ในองค์พระตลอดทั้งวัน เมื่อใจเราเชื่อมอยู่กับเนื้อมนต์ ไม่ว่าอย่างไร เนื้อมนต์ก็ต้องศักดิ์สิทธิ์กว่าน้ำมนต์แน่ ๆ



การบ้านข้อที่ ๑๐



“สร้างบรรยากาศให้ดี,
สดชื่น ด้วยรอยยิ้ม, และปิยวาจา”

วัตถุประสงค์

สร้างบรรยากาศในการปฏิบัติธรรม

สำหรับการบ้านข้อนี้ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการรวมใจคน

ผู้ที่มีปิยวาจา เจรจาไปยิ้มไป ก็คือ ผู้ที่มีสัมมาวาจา ได้แก่
ไม่พูดปด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ

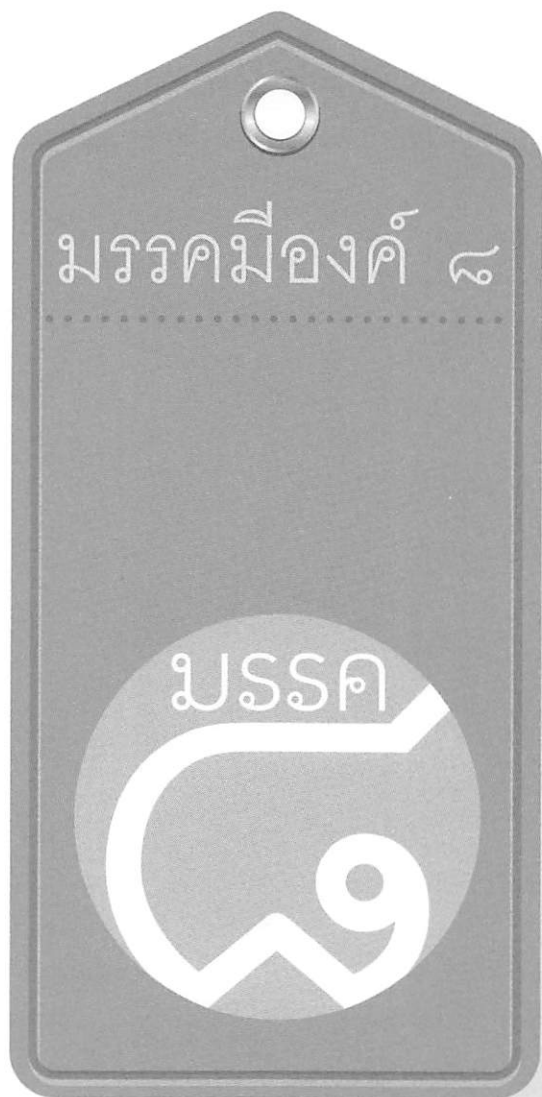
คนที่พูดปิวาจาได้ แสดงว่าใจของเขาอยู่กับแหล่งบุญในตัว อยู่กับองค์พระ อยู่กับดวงแก้ว อยู่กับความปลอดโปร่งโล่งว่างในใจ แสดงว่าไม่ใช่คนมั่งง่าย แต่เป็นคนใจละเอียด

คนที่ใจละเอียด แสดงว่าใจของเขามาประจำอยู่ที่เดียว คือที่ศูนย์กลางกาย พอขี้ออกมา บรรยากาศจะสดชื่นไปตามรอยขี้นี้ เมื่อพูดปิวาจาออกไป ใจก็จรดศูนย์กลางกาย บุญก็เกิดมาเลี้ยงใจ เกิดมาเลี้ยงตัว เกิดมาเลี้ยงใบหน้า เกิดมาเลี้ยงคำพูด บรรยากาศก็จะดีตามมาด้วย แม้แต่เทวดาก็ยังมาขอฟังเอาบุญหู เราก็เลยพลอยได้บุญจากเทวดาไปด้วย

ส่วนคนที่ด่ากันโครม ๆ ใจเตลิดไปอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ ยิ่งถ้าพูดด่าทอด้วยคำหยาบคายออกมาเป็นนิสัยด้วย ก็แสดงว่าใจอยู่กับความหยาบคายเป็นปกติ

ดังนั้น การที่เราจะมีวาจาศักดิ์สิทธิ์ มีฤทธิ์มีเดชในการชวนคนทำความดี ได้ไปเกิดในสิ่งแวดล้อมดี ๆ ไม่มีเรื่องร้อนกร้อนใจ ไม่ว่าจะทำความดีใด ก็มีคนคอยสนับสนุนให้กำลังใจ ไม่คอยขัดคอ ไม่ถากถาง ไม่คอยขัดขวาง เราก็ต้องหมั่นทำการบ้านข้อนี้ให้ดี เพราะยิ่งเราฝึกให้ทุกถ้อยคำที่เปล่งออกจากปากเรา เป็นปิวาจามากเท่าไร ใจของเราก็จะละเอียดมากเท่านั้น เมื่อใจละเอียด บุญก็เกิดมากขึ้นเท่านั้น บรรยากาศดี ๆ ก็เกิดขึ้นมากเท่านั้น

คราวนี้ ไม่ว่าเราจะก้าวอย่างไรไปทางไหน ก็จะมีแต่ความร่มเย็นไป
ตลอดทาง มีแต่การต้อนรับเชื้อเชิญ คุ่มครองป้องกัน จากมนุษย์และ
เทวดาไปตลอดทาง เพราะเป็นบุญที่เกิดจากสัจมาวาจาจากใจที่ตรึงอยู่
กับองค์พระ อยู่กับดวงแก้วในกลางท้องของเรานั้นเอง



มรรคมืองค์ ๘

กับการเข้าถึงธรรม



เมื่อเราตั้งใจทำการบ้านของคุณครูไม่ใหญ่อย่างสม่ำเสมอ ได้ครบ
ทั้ง ๑๐ ข้อ เป็นประจำทุก ๆ วัน ผลที่ตามมาก็คือ จะทำให้ผลการ
ปฏิบัติธรรมของเราก้าวหน้าได้ไว นั่งสมาธิครั้งใด ใจก็เป็นสุข ใจก็ใส
ใจก็สะอาด ใจก็หยุดนิ่งได้ง่าย ใจก็ตั้งเข้ากลางธรรมะได้ง่าย ได้เร็ว ได้
ละเอียด ได้มั่นคงยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพราะว่าการบ้านทั้ง ๑๐ ข้อนั้น ก็คือ
การฝึกปฏิบัติอริยมรรคมืองค์ ๘ ในชีวิตประจำวัน ทั้งในยามหลับตา
และลืมตา อยู่กับองค์พระ อยู่กับธรรมภายใน ทุกลมหายใจเข้าออก
นั่นเอง

สำหรับเรื่องนี้ได้เคยเกิดขึ้นกับ คุณยายทองสุข สำแดงปั้น มาแล้ว

คุณยายทองสุข ท่านเป็นผู้สอนธรรมะเบื้องต้นให้กับคุณยายอาจารย์ของเรา เมื่อตอนที่ท่านยังไม่ได้ธรรมะ ท่านก็ทำอย่างนี้

ตอนนั้น ท่านยังไม่ได้บวชเป็นแม่ชีที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ มีอาชีพค้าขาย มีฝีมือเป็นเยี่ยมในการทำข้าวเหนียวมะม่วง เพราะฉะนั้นพอเข้าหน้ามะม่วง ท่านก็ทำข้าวเหนียวมะม่วงมาขายตั้งแต่เช้า พอถึงเที่ยง ก็เลิกขาย แล้วไปวัดปากน้ำ

ท่านเข้าวัดมานานหลายปี แต่ก็ยังไม่สามารถเข้าถึงธรรมสักที เลยรู้สึกขัดใจ วันหนึ่งเลยไปคว้ากระโถนที่ใส่เศษอาหารมาล้างทำความสะอาด

ท่านคิดในใจว่า “เรามันกิเลสหนักหนา เข้าวัดมาเป็นปี ก็ยังมีติดติดมิดมิดอยู่ทุกวัน เอาอย่างนี้ จะขัดกระโถนนี้แหละ ให้มันถึงใจ จะเอาให้เข้าถึงธรรมให้ได้”

ท่านก็มาทำอย่างนี้ทุกวัน ๆ วันหนึ่งขัดไป ๆ ท่านบอกว่า “มันสว่างแจ้ง” คือทั้งสว่างแจ้งและสว่างโล่งเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน แล้วองค์พระภายในก็ปรากฏขึ้นมาเลยทันที

ท่านดีใจ แต่ด้วยความไม่ชำนาญ ท่านก็ยังวางใจไม่ถูก มือก็ยังขัดกระโถนอยู่ องค์พระก็ปรากฏอยู่ในท้อง ครั้นจะวางกระโถนไป ก็

กลัวองค์พระในตู้จะหาย ครั้นจะขัดแรง ๆ ก็กลัวจะกระเทือนถึงองค์พระ แล้วก็จะหายไป

ท่านก็เลยค่อย ๆ ขัดกระโถนจนกระทั่งเสร็จ จนถึงเวลาอาหารกลางวัน จะเดินเข้าไปที่เขาสรงอาหาร ต้องค่อยเดินย่อง ๆ ไป เพราะกลัวองค์พระจะหาย เดินไปด้วย ดุองค์พระไปด้วย

เวลากินข้าว พอท่านตักข้าวเข้าปาก ก็ห่วงอีกว่าจะบาปไหม เดี่ยวเม็ดข้าวจะตกไปโดนเศียรพระ วันนั้นท่านเลยกินข้าวได้แค่ ๒ - ๓ คำ แล้วก็รีบอ้ม แต่ก็ไม่หิว

ท่านบอกว่า “มันอึดใจ ขึ้นใจ เราขัดกระโถนมาเป็นปี ๆ วันนี้ได้สมาธิแล้ว”

เรื่องนี้ก็เป็นตัวอย่างในการปฏิบัติธรรมของคุณยายทองสุข สำแดงปั้น ซึ่งท่านขัดกระโถนไป ใจก็จรรดอยู่ในกลางท้องไป จนกระทั่งเข้าถึงธรรมได้^{*}

* สติปัฏฐานสูตร, ม.ม.อ. ๑๗/๗๖๑ (มมร.) กล่าวสรุปความไว้ว่า การทำความสะอาดร่างกายและการทำความสะอาดเสนาสนะและอุปกรณ์ภายนอกให้สะอาดก่อนเจริญภาวนาเป็นเหตุให้เกิดญาณทัสสนะที่บริสุทธิ์ หากไม่ทำก่อนเจริญภาวนาจะทำให้ญาณไม่บริสุทธิ์ “ก็เวลาใด ภิกษุมีผม เล็บ และขนยาวเกินไป หรือร่างกาย สกปรกปรอะเหนียวด้วยเหงื่อและโคล เวลาอัน วัตถุภายใน (คือร่างกาย) ไม่สละสลวยไม่สะอาด. แต่ในเวลาใด จีวรเก่าคร่ำคร่า สกปรก เหม็นสาบ หรือเสนาสนะรกรุงรัง ในเวลานั้น วัตถุภายนอกไม่สละสลวย ไม่สะอาด... ฯลฯ แต่เมื่อวัตถุภายในคือร่างกาย และภายนอกคือบริวารและเสนาสนะสะอาดสละสลวยแม้ญาณในจิตและเจตสิกที่เกิดขึ้นก็ผ่องแผ้วไปด้วย เหมือนแสงสว่างของดวงประทีปที่เกิดขึ้น โดยอาศัยตะเกียงไส้และน้ำมันที่สะอาดฉะนั้น”

ถามว่า ทำไมขัดกระโถนจึงทำให้เข้าถึงธรรมภายในได้ แบบนี้ไม่
ขัดกับมรรคมืด ๘ หรือทางสายกลางของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือ
หรือ ?

ตอบว่า ไม่ขัดกัน

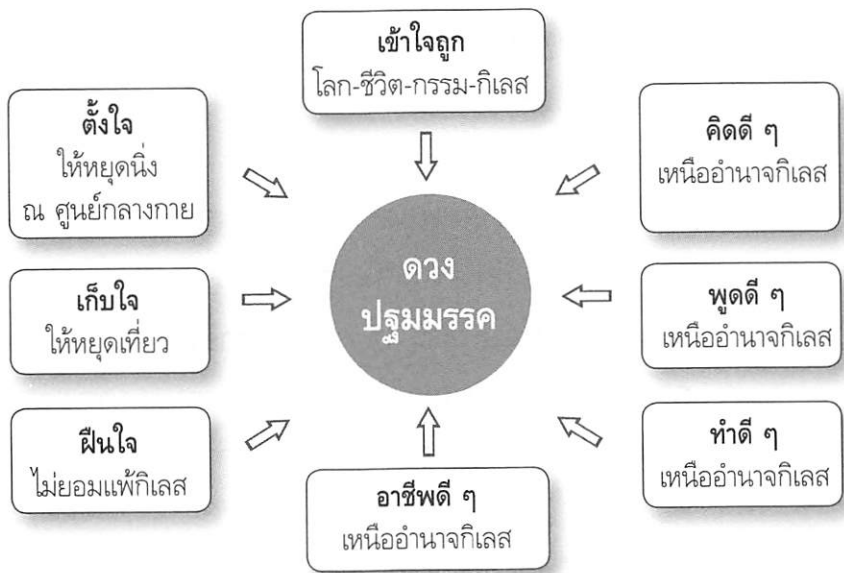
จากธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ในวันที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรง
แสดงปฐมเทศนา พระองค์ตรัสว่า การที่ใครจะเข้าถึงธรรมนั้น ต้องเว้น
ทางสุดโต่ง ๒ สาย ดังนี้

๑) เว้นจากกามสุขัลลิกานุโยค คือ เว้นการหมกมุ่นยินดีใน
กามสุข หรือการไม่เอาแต่ใจตัว ไม่เอาแต่หล่อ แต่สวย ไม่เอาแต่สุข
สบาย

๒) เว้นจากอัตตทิลกนิยานุโยค คือ เว้นการทรมานตัวเองให้
ลำบากเปล่า ถ้าทรมานตัวเองหรือทำตัวเองให้เครียดอย่างนี้เข้าถึงธรรม
ไม่ได้

และ ๓) ให้ปฏิบัติมัชฌิมาปฏิปทา หรือว่าปฏิบัติตามเส้นทางสาย
กลาง ที่เรียกกันว่า อริยมรรคมืด ๘ หรือปฏิบัติกลาง ๆ แล้วจะเข้า
ถึงธรรมได้

เมื่อเราเขียนเป็นแผนภาพความสัมพันธ์ของมรรคมืด ๘ กับ
การเข้าถึงธรรมภายใน ก็จะได้ภาพนี้ออกมา



เมื่อดูภาพนี้แล้ว ถ้าวัดลองนึกเทียบเคียงกับภาพการฝึกฝนตัวเอง ของคุณยายทองสุข ก็พบว่าไม่ขัดกัน ท่านขัดกระโณไป ท่านก็ เอาใจเก็บไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แสดงว่าท่านปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ แล้ว ก็ขัดกระโณไปด้วย

ถ้าจะให้อธิบายโดยลำดับก็คือ

- ๑) ใจของท่านเป็น**สมาธิ** เพราะท่านมีความ**เข้าใจถูก** เรื่องโลกและชีวิต เพราะท่านเข้าใจในเรื่องกฎแห่งกรรม
- ๒) ท่านปฏิบัติ**สัมมาสังกัปปะ** เพราะท่าน**คิดดี ๆ** คือ คิดจะ ขัดกระโณให้สะอาดไปถึงใจ คิดปราบกิเลส เป็นการคิด เหนืออำนาจกิเลส

- ๓) ท่านปฏิบัติสัมมาวาจา เพราะท่านพูดดี ๆ คือ พูดว่า “สัมา อะระหัง, สัมา อะระหัง” ถึงแม้พูดในใจ ก็ถือว่าพูดดี เป็นการพูดเหนืออำนาจกิเลส
- ๔) ท่านปฏิบัติสัมมากัมมันตะ เพราะท่านทำดี ๆ คือ ชัดกระโณด้วยใจที่มุ่งทำดีเหนืออำนาจกิเลส
- ๕) ท่านปฏิบัติสัมาอาชีวะ เพราะท่านมีอาชีพดี ๆ คือ ชัดกระโณเพื่อจะมาเอาบุญ มาเสริมอาชีพขายขนมของท่านขายขนมไปก็สร้างบุญของท่านไป ด้วยการเอาใจเก็บอยู่ในท้อง
- ๖) ท่านปฏิบัติสัมาวายามะ เพราะท่านฝืนใจ ไม่ยอมแพ้กิเลส คือ ขณะที่ขัดกระโณ ขณะที่ขายขนม ท่านไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยหนีเที่ยว เป็นการฝืนเอาใจกลับมาไว้ที่กลางกาย การที่จะให้ได้บุญเป็นเรื่องของการฝืนกิเลสทั้งสิ้น คือ ฝืนใจให้คิด ให้พูด ให้ทำเหนืออำนาจกิเลส
- ๗) ท่านปฏิบัติสัมมาสติ เพราะในเวลาเดียวกัน ท่านเก็บใจเอาไว้ที่กลางท้อง นิ่งบ้าง ไม่นิ่งบ้าง แต่ใจก็หยุดเที่ยวหยุดหนีออกไปนอกตัว
- ๘) ท่านปฏิบัติสัมมาสมาธิ เพราะเมื่อใจของท่านหยุดเที่ยวบ่อย ๆ ครั้นนานหนักเข้า ๆ ท่านก็ตั้งใจนิ่ง ได้สำเร็จ ใจจึงหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย เข้าถึงองค์พระภายใน ทั้ง ๆ ที่สองมือยังขัดกระโณอยู่นั่นเอง

เพราะฉะนั้น จากเรื่องราวการฝึกฝนตัวเองของคุณยายทองสุขนี้ เราจะเห็นได้ว่า แม้ขัดกระโถนไป บริกรรมภาวนาไป ตรีภุมระไป ก็สามารถเข้าถึงธรรมได้เช่นกัน เพราะแท้ที่จริง ก็คือการปฏิบัติตาม อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนั่นเอง

ดังนั้น พวกเราอย่าดูเบา อย่ามองข้าม ว่าการบ้านของคุณครู ไม่ใช่ใหญ่เป็นเรื่องเล็กน้อย เพราะท่านทั้งกลั่นแล้วกลั่นอีก ทั้งกรองแล้วกรองอีก เพื่อหาทางให้พวกเราสามารถฝึก “ใจอยู่เหนือกิเลส” ให้จงได้

แม้ว่าวันนี้ เราอาจจะยังไม่สามารถหมดกิเลสเป็นพระอริยบุคคล จดเดียวกับในสมัยพุทธกาล แต่ว่าการทำการบ้าน ๑๐ ข้อ ของคุณครู ไม่ใช่ใหญ่อย่างสม่าเสมอทุกวัน ก็จะทำให้เราเกิดความเข้าใจถูกในเรื่อง มรรคมีองค์ ๘ ภาควิปฏิบัติมากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป

ในวันนี้ ด้วยอานิสงส์ที่หลวงพ่อได้แสดงธรรมเรื่องธัมมจักกัปปวัตตนสูตรฉบับย่อ และขยายความการบ้าน ๑๐ ข้อ คาถาสำเร็จเนื่อนาบุญ และคำขวัญของคุณครูไม่ใช่ใหญ่มากตามลำดับ

ขอให้พวกเราทั้งหลาย จงสามารถปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้ตลอดรอดฝั่ง คือ ในทุก ๑ นาที ของทุก ๑ ชั่วโมง ก็สามารถนึกถึงองค์พระ นึกถึงดวงแก้ว หรือทำใจว่าง ๆ ได้ ๑ นาที แม้จะนอนก็นอนหลับในอุทุทะเลบุญ แม้จะตื่นก็ให้ตื่นในอุทุทะเลบุญ แม้จะประกอบธุรกิจ การงานใด ๆ ก็อยู่ในอุทุทะเลบุญ แม้จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็อยู่ในอุทุทะเลบุญ และจงเข้าถึงพระธรรมกายภายในโดยง่าย โดยเร็วพลัน โดยทั่วทุกคน เทอญ (สาธุ)

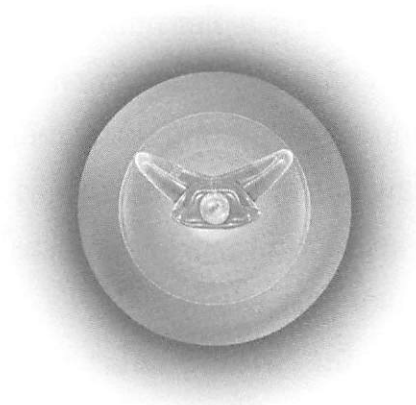


พระราชภาวนาจารย์ วิ. (เผด็จ ทตฺตชีโว)



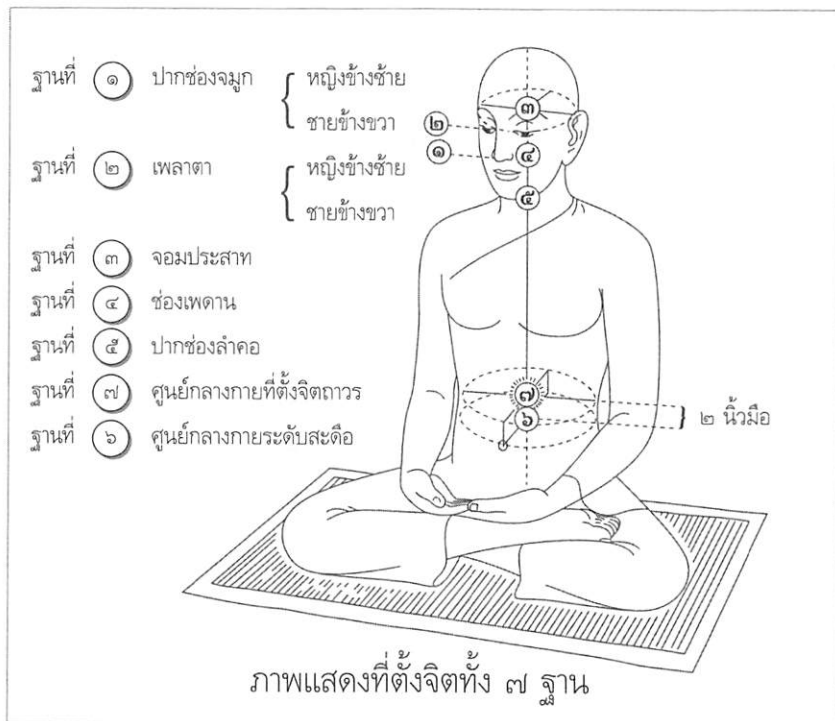
- ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง
รองเจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย
President of Dhammakaya International Society
of North America and Europe
รองหัวหน้าพระธรรมทูต สาย ๘
- เกิดเมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๘๓
- สำเร็จการศึกษาด้านกลีกรรมและสัตวบาลบัณฑิต
จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
และ Diploma of Dairy Technology
จาก Hawkesbury College, Australia
- อุปสมบทเมื่อวันที่ ๑๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๔
ณ พัทธสีมา วัดปากน้ำ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร
โดยมี สมเด็จพระมหาธีรราชมงคลาจารย์ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ
ในขณะดำรงสมณศักดิ์ที่ พระเทพวรเวที เป็นพระอุปัชฌาย์

วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น



สมาธิ คือความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อการดำรงชีวิตทุกวันอย่างเป็นสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะและปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่าย ๆ ดังวิธีปฏิบัติที่ พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ได้เมตตาสั่งสอนไว้ ดังนี้

๑. **กราบบูชาพระรัตนตรัย** เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีล ๕ หรือ ศีล ๘ เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง
๒. **คุกเข่าหรือนั่งพับเพียบสบาย ๆ ระลึกถึงความดี** ที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ ในอดีต และที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคต จนราวกับว่าร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วน ๆ
๓. **นั่งขัดสมาธิ** ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย นั่งให้อยู่ในท่าที่พอดี ไม่ฝืนร่างกายมากเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลังตาพอสบายคล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตาหรือขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจมั่น วางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจว่ากำลังจะเข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบสบายอย่างยิ่ง
๔. **นึกกำหนดนิมิต** เป็น “ดวงแก้วกลมใส” ขนาดเท่าแก้วตาดำ ใสบริสุทธิ์ ปราศจากรอยตำหนิใด ๆ ขาวใส เย็นตาเย็นใจ ดังประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** นึกสบาย ๆ นึกเหมือนดวงแก้วนั้นมานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวลเป็นพุทธานุสติว่า “สัมมา อะระหัง” หรือค่อย ๆ น้อมนึกถึงดวงแก้วกลมใสให้ค่อย ๆ เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกาย ตามแนวทาง โดยเริ่มต้นตั้งแต่ฐานที่ ๑ เป็นต้นไป น้อมนึกอย่างสบาย ๆ ใจเย็น ๆ ไปพร้อม ๆ กับคำภาวนา



แต่ดวงเล็ก ๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อย ๆ ใจจะปรับจนหยุดได้ถูกส่วน เกิดการตกศูนย์และเกิดดวงสว่างขึ้นมาแทนที่ ดวงนี้เรียกว่า “ดวงธรรม” หรือ “ดวงปฐมมรรค” อันเป็นประตูเบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่งมรรคผลนิพพาน

การระลึกนึกถึงนิมิตสามารถทำได้ในทุกแห่งทุกที่ ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน หรือขณะทำภารกิจใด ๆ

ข้อแนะนำ คือ ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ทำเรื่อย ๆ ทำอย่างสบาย ๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่ไหน ให้พอใจแค่นั้น ซึ่งจะเป็นการ

ป้องกันมิให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับทำให้ใจต้องสูญเสียความเป็นกลาง และเมื่อการฝึกสมาธิบังเกิดผลจนได้ “ดวงปฐมมรรค” ที่ใสเกินใส สวยเกินสวย ตัดสนิมันคงอยู่ที่ศูนย์กลางกายแล้ว ให้มันตรึงระลึกนึกถึงอยู่เสมอ

อย่างนี้แล้ว ผลแห่งสมาธิจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จและความไม่ประมาทได้ตลอดไป ทั้งยังจะทำให้สมาธิละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับอีกด้วย

ข้อควรระวัง

๑. **อย่าใช้กำลัง** คือไม่ใช่กำลังใด ๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบกล้ามเนื้อตา เพื่อจะให้เห็นนิมิตเร็ว ๆ ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว ฯลฯ เพราะการใช้กำลังตรงส่วนไหนของร่างกายก็ตาม จะทำให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น
๒. **อย่าอยากเห็น** คือทำให้ใจเป็นกลาง ประคองสติมิให้เผลอจากบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้น อย่ากังวล ถ้าถึงเวลาแล้วย่อมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิตนั้นอุปมาเสมือนการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ เราไม่อาจเร่งเวลาได้
๓. **อย่ากังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก** เพราะการฝึกสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน อาศัยการนึกถึง “อาโลกสิณ” คือกลืนแสงสว่างเป็นบาทเบื้องต้น เมื่อฝึกสมาธิจนเข้า

ถึงดวงปฐมมรรคแล้ว ผีก็สมาธิต่อไป ผ่านกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม จนกระทั่งเข้าถึง พระธรรมกายแล้วจึงเจริญวิปัสสนาในภายหลัง ดังนั้น จึงไม่มีความจำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกแต่ประการใด

๔. เมื่อเลิกจากนั่งสมาธิแล้ว ให้ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกายทีเดียว ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เช่น ยืนก็ดี เดินก็ดี นอนก็ดี หรือนั่งก็ดี อย่าย้ายฐานที่ตั้งจิตไปไว้ที่อื่นเป็นอันขาด ให้ตั้งใจ บริกรรมภาวนา พร้อมกับนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใส ควบคู่กันตลอดไป

๕. นิมิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะต้องน้อมไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายทั้งหมด ถ้านิมิตที่เกิดขึ้นแล้วหายไปก็ไม่ต้องตามหา ให้ภาวนาประคองใจต่อไปตามปกติ ในที่สุดเมื่อจิตสงบ นิมิตย่อมปรากฏขึ้นใหม่อีก

การฝึกสมาธิเบื้องต้นเท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขได้พอสมควร เมื่อชักซ้อมปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ ไม่ทอดทิ้ง จนได้ดวงปฐมมรรคแล้ว ก็ให้หมั่นประคองรักษาดวงปฐมมรรคนั้นไว้ตลอดชีวิต ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ย่อมเป็นหลักประกันได้ว่าได้ที่พึงของชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ที่จะส่งผลให้เป็นผู้มีความสุข ความเจริญ ทั้งในภพชาตินี้และภพชาติหน้า

หากสามารถแนะนำต่อ ๆ กันไป ขยายไปยังเหล่ามนุษยชาติ อย่างไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ สันติสุขอันไพบูรณ์ที่ทุกคนใฝ่ฝัน ก็ย่อมบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

๑. ผลต่อตนเอง

๑.๑ ด้านสุขภาพจิต

- ส่งเสริมให้คุณภาพของจิตใจดีขึ้น คือ ทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น
- ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง และเลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

๑.๒ ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

- จะเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีความมองอาจสง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส
- มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่นในตนเอง
- มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตา กรุณา ต่อบุคคลทั่วไป

๑.๓ ด้านชีวิตประจำวัน

- ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพ ในการทำงาน และการศึกษาเล่าเรียน
- ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ย่อมเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

๑.๔ ด้านศีลธรรมจรรยา

- ย่อมเป็นผู้มีสัมมาหิริ เชื้อกฏแห่งกรรม สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ เป็นผู้มีความประพฤติดีเนื่องจากจิตใจดี ทำให้ความประพฤติทางกายและวาจาดีตามไปด้วย
- ย่อมเป็นผู้มีความมักน้อย สันโดษ รักสงบและมีขันติเป็นเลิศ
- ย่อมเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ย่อมเป็นผู้มีสัมมาคารวะและมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

๒. ผลต่อครอบครัว

- ๒.๑ ทำให้ครอบครัวมีความสุข เพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีลปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็กทุกคนมีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน
- ๒.๒ ทำให้ครอบครัวมีความเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้ที่มีใจจดจ่อหนักแน่น เมื่อมีปัญหาครอบครัวหรือมีอุปสรรคอันใด ย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหาให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี

๓. ผลต่อสังคมและประเทศชาติ

- ๓.๑ ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคมอื่น ๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอร์รัปชัน ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้มีจิตใจอ่อนแอ หวั่นไหวต่ออำนาจสิ่งชั่วร้าย หรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิ ย่อมมีจิตใจเข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคม ต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่น มั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้สังคมสงบสุขได้
- ๓.๒ ทำให้เกิดความมีระเบียบวินัย และเกิดความประหยัด ผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งมั่นด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักความมีระเบียบวินัย รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมายบ้านเมือง ดังนั้น บ้านเมืองเราก็จะสะอาดน่าอยู่ ไม่มีคนมกง่ายทิ้งขยะลงบนพื้นถนน จะข้ามถนนก็เฉพาะตรงทางข้าม เป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ เวลา และกำลังเจ้าหน้าที่ ที่จะไปใช้สำหรับแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน
- ๓.๓ ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาชิกในสังคมมีสุขภาพจิตดี รักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย และจะสละความสุขส่วนตน ให้ความร่วมมือกับส่วนรวมอย่างเต็มที่ และถ้ามีผู้ไม่ประสงค์ดีต่อสังคม จะมาอุบายให้เกิดความแตกแยก ก็จะไม่เป็นผลสำเร็จ เพราะสมาชิกในสังคมเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผล และเป็นผู้รักสงบ

๔. ผลต่อศาสนา

- ๔.๑ ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง และรู้ซึ่งถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนา รวมทั้งรู้เห็นด้วยตัวเองว่า การฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องเหลวไหล หากแต่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้พ้นทุกข์เข้าสู่นิพพานได้
- ๔.๒ ทำให้เกิดศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย พร้อมที่จะเป็นทนายแก้ต่างให้กับพระศาสนาอันจะเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง ให้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง
- ๔.๓ เป็นการสืบอายุพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองตลอดไป เพราะตราบไต่ที่พุทธศาสนิกชนยังสนใจปฏิบัติธรรม เจริญภาวนาอยู่ พระพุทธศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรืองอยู่ตราบนั่น
- ๔.๔ จะเป็นกำลังส่งเสริมทะนุบำรุงศาสนา โดยเมื่อเข้าใจซาบซึ่งถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองแล้ว ย่อมจะชักชวนผู้อื่นให้ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาตามไปด้วย และเมื่อใดที่ทุกคนในสังคมตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เมื่อนั้นย่อมเป็นที่หวังได้ว่า สันติสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน



บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

การบ้าน ๑๐ ข้อ เพื่อการบรรลุธรรม

พระราชภาวนาจารย์ วิ. (เผด็จ ทตฺตชีโว)

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-7200-47-7

พิมพ์ครั้งแรก	๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ จำนวน ๓๐,๐๐๐ เล่ม
ลิขสิทธิ์	มูลนิธิธรรมกาย
ที่ปรึกษา	พระมหาสมเกียรติ วยโยโส (ป.ธ. ๙), อาจารย์สุวณีย์ ศรีโสภา
คณะผู้จัดทำ	กองวิชาการ อาศรมบึงทิต, พระตรีเทพ ชินงุโร, พระอนุรักษ์ โสทธิโก, พระประคอง ภาทวิโร, เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครกองวิชาการ ๐๒
ภาพประกอบ	ศูนย์ภาพนิ่ง
ออกแบบปกและศิลปกรรม	ธาดา วงศ์คุณานนท์
รูปเล่ม	สันหัด คัดัดศาสตร
จัดพิมพ์โดย	กองวิชาการ อาศรมบึงทิต มูลนิธิธรรมกาย โทร. ๐๒-๘๓๑-๑๒๕๐
พิมพ์ที่	บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด โทร. ๐๒-๗๔๓-๕๐๐๐

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พระราชภาวนาจารย์ วิ. (เผด็จ ทตฺตชีโว).

การบ้าน ๑๐ ข้อ เพื่อการบรรลุธรรม -- ปทุมธานี : กองวิชาการ อาศรมบึงทิต
มูลนิธิธรรมกาย, 2556.
136 หน้า

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. ธาดา วงศ์คุณานนท์, ผู้วาดภาพประกอบ.
II. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN 978-616-7200-47-7

การบ้าน ๑๐ ข้อ เพื่อการบรรลุธรรม



ข้อ ๑ เมื่อกลับไปถึงบ้าน เอาจมไปฝากคนที่บ้าน



ข้อ ๒ จดบันทึกผลของการปฏิบัติธรรม



ข้อ ๓ ก่อนนอน, ให้นึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด



ข้อ ๔ เวลานอนหลับ ให้หลับในอุทิศบุญ



ข้อ ๕ เวลาตื่นนอน ให้ตื่นในอุทิศบุญ



ข้อ ๖ เมื่อตื่นแล้ว, รวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ ๑ นาที, ใน ๑ นาทีนั้น ให้เรานึกว่า เราโชคดีที่รอดมาอีก ๑ วัน, ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย, จงมีความสุข อันตัวเรานั้น, ตายแน่, ตายแน่



ข้อ ๗ ทั้งวันให้ทำความเข้าใจว่า ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา



ข้อ ๘ ทุก ๑ ชั่วโมง, ขอ ๑ นาที เพื่อหยุดใจ, นึกถึงดวง, องค์พระ, หรือทำใจนิ่ง ๆ ว้าง ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗



ข้อ ๙ ทุกกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอน ไม่ว่าจะเป็นการล้างหน้า อาบน้ำ, แต่งตัว, รับประทานอาหาร, ล้างจาน, กวาดบ้าน, ออกกำลังกาย, ขับรถ, ทำงาน, ให้เรานึกถึงดวง, หรือองค์พระไปด้วย



ข้อ ๑๐ สร้างบรรยากาศให้ดี, สดชื่น ด้วยรอยยิ้ม, และปิยวาจา

ISBN : 978-616-7200-47-7



9 786167 200477

www.kalyanamitra.org