



พรพรรณ สุจริตวัฒน์

คุณค่าของพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ทรงคุณค่าใหญ่หลวง มีหลักธรรมที่หลากหลายสามารถสอนคนได้ทุกระดับ ตั้งแต่ระดับพื้นฐาน เพื่อให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันแบบชาวโลก จนถึงระดับปรมาตธรรมที่ละเอียด สุขุมลุ่มลึก ที่สามารถนำพาผู้ปฏิบัติตามให้พ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง ก้าวผ่านจากโลกียะสู่โลกุตระได้ ตามกำลังแห่งสติปัญญา ซึ่งมีหลักฐานยืนยันหลากหลาย โดยเฉพาะจากพระสุปฏิปันโนทั้งในอดีตและในสมัยปัจจุบัน ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงว่า มนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเอง จนสามารถบรรลุเป้าหมายและประสบความสำเร็จได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาเทพเจ้า หรือพระเจ้าแต่อย่างใด

การบรรลุธรรม

การบรรลุธรรมผลนิพพาน ในพระพุทธศาสนามี ๒ ประเภท คือ

๑. การบรรลุโดยปัญญาวิมุตติ
๒. การบรรลุโดยเจโตวิมุตติ

การบรรลุธรรมผลนิพพานโดยปัญญาวิมุตตินั้น คือการที่สามารถประหารกิเลสได้ แต่ไม่มีอภิญญาอิทธิฤทธิ์ใดๆ ส่วนการบรรลุธรรมผลนิพพานโดยเจโตวิมุตตินั้น คือ การที่สามารถประหารกิเลสได้และถึงพร้อมด้วยอภิญญา

อภิญญาในพระพุทธศาสนามี ๖ ประการ* คือ

๑. อิทธิธรรมาภิญญา = อภิญญาที่แสดงอิทธิฤทธิ์ต่างๆ ได้เช่น คนเดียวแปลงเป็นหลายคนได้ ฯลฯ
๒. ทิพย์โสตอภิญญา = หูทิพย์มีการได้ยินเสมือนหนึ่งหูของเทวดาและพรหม
๓. ประจิตตวิชานนอภิญญา หรือเรียกอีกอย่างว่าเจโตปริยอภิญญา = อภิญญาที่รู้วาระจิตผู้อื่น
๔. ปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญา = อภิญญาที่ระลึกถึงภุมิและชั้น ๕ เป็นต้น ที่เคยเกิด เคยพบ เคยเห็น มาแล้วในชาติก่อน
๕. ทิพย์จักขุอภิญญา = ตาทิพย์มีการเห็นเสมือนหนึ่งตาของเทวดาและพรหม
๖. อาสวกขยอภิญญา = อภิญญาที่สามารถทำอาสวะกิเลสให้สิ้น
อาสวกขยอภิญญาเป็นโลกุตระอภิญญา

ประสบการณ์ที่ได้จากครูบาอาจารย์

ข้าพเจ้าโชคดีที่มีโอกาสได้ใกล้ชิดครูบาอาจารย์ผู้ใหญ่มากท่าน ในหลายสายการปฏิบัติทั้งสายการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แบบสติปัญญา ๔ และสายการปฏิบัติแบบธรรมกาย

ประสบการณ์ที่ได้จากการใกล้ชิดครูบาอาจารย์ ซึ่งได้นำมาเป็นข้อเขียนเรื่องนี้ เป็นประสบการณ์ โดยตรง ที่ข้าพเจ้าประสบด้วยตนเอง ซึ่งอาจจะมีประโยชน์ในการเพิ่มพูนศรัทธาปสาทะและเห็นคุณค่าอัน ยิ่งใหญ่ของพระพุทธศาสนา ส่วนท่านจะเชื่อหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับวิจารณ์ญาณของแต่ละท่าน

บุญนำพา

เมื่อราวปี พ.ศ.๒๕๓๐ ข้าพเจ้ามีโอกาสได้ไปอยู่กรุงเทพฯ ระยะเวลาหนึ่ง

*จากหนังสือหลักสูตรการเรียนพระอภิธรรมมัชฌิมโท ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๙ เล่มที่ ๑

จากเหตุบังเอิญเนื่องจากวัดที่ข้าพเจ้าไปรักษา ซึ่งไม่ปกติจากอุบัติเหตุ คือวัดหนองหญ้าาง อำเภอมือง จังหวัดอุทัยธานี เกิดน้ำท่วม จึงเข้ากรุงเทพฯ เพื่อหาที่รักษาต่อ

การเข้ากรุงเทพฯ ในครั้งนั้น นำพาให้ข้าพเจ้าได้รู้จักกับกัลยาณมิตรชาวธรรมกาย (สายวัดปากน้ำ) หลายท่าน และได้มีโอกาสไปกราบและทำบุญกับหลวงพ่อกวนาโกศลเถระ (สมณศักดิ์ในขณะนั้น) ที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ข้าพเจ้าจำได้ว่าหลวงพ่อกวนามาท่านมี (ธูระ) อะไร? กราบนมัสการท่านว่า อยากมาปฏิบัติธรรมกาย ท่านถามกลับมาว่าบ้านอยู่ที่ไหน? ตอบท่านว่า อยู่เชียงใหม่ ทั้งนี้ที่ท่านรู้ว่าบ้านอยู่เชียงใหม่ ท่านก็พูดขึ้นว่าถ้าอยากปฏิบัติธรรมกาย ไม่จำเป็นต้องมาที่กรุงเทพฯ หรือที่เชียงใหม่ก็มีคนเก่งๆ ที่สามารถสอนได้เป็นอย่างดี ว่าแล้วท่านก็ได้ให้ชื่อ ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ของครูบาอาจารย์ ศิษย์วัดปากน้ำท่านหนึ่งคือ **คุณครูฉวย สมบัติสุข** (ผู้ที่เขียนหนังสือ “คู่มือสมาธิ” ให้กับวัดปากน้ำ)



ประวัติย่อ

คุณครูฉวย หรือผู้ที่ข้าพเจ้าเรียกคุณป้าฉวยนั้น^(๑) ท่านเกิดเมื่อวันที่ ๒๒ กันยายน พ.ศ.๒๔๖๖ ที่จังหวัดเชียงใหม่ (ปัจจุบันปี ๒๕๕๔) อายุ ๘๘ ปี เป็นลูกคนโตในจำนวน ๙ คน ของคุณพ่อโฆษิต และคุณแม่เหรียญ สมบัติสุข

^(๑) ประวัติ ได้จากการสัมภาษณ์คุณป้าฉวย สมบัติสุข เมื่อวันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๔

โดยพรพรรณ สุจริตวนิช

คุณป้าฉวยจบการศึกษาชั้นมัธยม ๖ จากโรงเรียนวัดโนนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ หลังจากจบ ม. ๖ ปีนั้นรัฐบาลยกเลิก ม.๗ ม.๘ คุณป้าจึงคิดจะไปเรียนต่อที่กรุงเทพฯ แต่สถาบันที่จะไปเรียนต่อเกิดใบสมัครหมด เลยไม่ได้เรียนต่อ จากนั้นได้ไปเป็นครูสอนที่โรงเรียนเทศบาล ๕ (โรงเรียนวัดศาลาประดิษฐ์) ปัจจุบันย้ายไปรวมกับโรงเรียนวัดท่าสะอาดอยู่ ๒ ปี

จุดเปลี่ยน

จากนั้นก็มีพระจากวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ มาสอนสมาธิแบบธรรมกายที่วัดอุปคุต จังหวัดเชียงใหม่ คุณป้าและครอบครัวก็พากันไปฝึกปฏิบัติด้วยจิตศรัทธาราว ๒ ปี และมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเป็นลำดับ

จนปี พ.ศ. ๒๕๔๔ คุณป้าจึงตัดสินใจไปปฏิบัติเพิ่มเติมต่อกับหลวงพ่อดต จันทโรที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ตั้งใจจะไปปฏิบัติ ๑ เดือนช่วงปิดเทอม แต่เนื่องจากในปีดังกล่าวเกิดสงครามโลกครั้งที่ ๒ ขึ้น คุณป้าจึงตัดสินใจอยู่ปฏิบัติที่วัดปากน้ำต่อโดยบวชเป็นแม่ชี ในปี พ.ศ. ๒๕๔๔ นั้นเลย

และด้วยผลการปฏิบัติที่มีความก้าวหน้าเป็นลำดับ คุณป้าฉวยจึงอยู่ปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อดตมาเรื่อยๆ จนถึงปี พ.ศ. ๒๕๐๒ ที่หลวงพ่อดตมรณภาพ คุณป้าจึงสึกจากแม่ชีแล้วกลับมาอยู่ที่เชียงใหม่เป็นการถาวร โดยได้เข้าทำงานที่ธนาคารมหานครเกษียณอายุที่นี่

ช่วยงานหลวงพ่อดต

ช่วงสงครามโลก (ปี พ.ศ. ๒๕๔๔-๒๕๔๙) หลวงพ่อดตได้ระดมลูกศิษย์ ผู้ที่ได้ธรรมกาย (ชั้นสูง) มา นั่งสมาธิ เจริญวิชชา ที่โรงงานทำวิชชา คุณป้าฉวยเป็นหนึ่งในจำนวนลูกศิษย์ที่ต้องมานั่งสมาธิเจริญวิชชาที่โรงงานทำวิชชา โดยที่โรงงานจะแบ่งพื้นที่เป็น ๒ ส่วน คือส่วนของพระเณร และส่วนของอุบาสิกา มีหลวงพ่อดตคอยสั่งให้ปฏิบัติในเรื่องการเจริญวิชชาอีกทีว่าจะให้ทำอะไรและทำอย่างไร ในการนี้หลวงพ่อดตมีวัตถุประสงค์เพื่อผ่อนคลายความรุนแรงที่จะเกิดมีขึ้น (จากภัยสงคราม) ในบ้านเมืองให้ทุเลาเบาบางลง โดยพยายามป้องกันระงับรักษาด้วยการแผ่พลังจิต พลังสมาธิไปทั่วๆ เท้าที่จะทำได้ โดยลูกศิษย์ต้องเข้าเวร วันละ ๒ รอบ คือ กลางวัน ๖ ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐-๑๒.๐๐ น. และกลางคืน ๖ ชั่วโมง เวลา ๑๘.๐๐-๒๔.๐๐ น.

ส่วนใหญ่เรื่องที่หลวงพ่อดตสั่งให้แก้ไข มีตั้งแต่เรื่องของชาติบ้านเมือง เรื่องดินฟ้าอากาศ ฯลฯ ซึ่งหลวงพ่อดตจะเป็นผู้สั่งให้แก้ไข ไปตามลำดับความเดือดร้อน ซึ่งเป็นเรื่องความทุกข์ยากของมนุษย์ ถ้าพอแก้ไขได้ ท่านก็จะสั่งให้ลูกศิษย์แก้ไข จนสงครามยุติ

หลังสงครามสงบมีประชาชนจำนวนมาก มาขอความช่วยเหลือจากหลวงพ่อดต วัดปากน้ำ มีตั้งแต่เรื่องโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งส่วนใหญ่หลวงพ่อดตจะแนะนำให้ทำสมาธิเจริญธรรมกาย ก็สามารถทำให้คนหายจากโรคภัยต่างๆ ได้เป็นจำนวนมาก หรือเรื่องฝนแล้ง ฯลฯ เมื่อมีชาวบ้านมาขอร้องให้ช่วย หลวงพ่อดตก็จะพิจารณาจะส่งพระหรือแม่ชีไปช่วยเป็นครั้งคราวไป

ปัจจุบันคุณป้าฉวย ซึ่งมีอายุ ๘๘ ปีแล้ว ก็ยังคงปฏิบัติเจริญธรรมกายและทำบุญกุศลอย่างสม่ำเสมอเป็นแบบอย่างอันดี สำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไปที่ควรปฏิบัติตาม เพื่อความสุขสงบทั้งแก่ตนและสังคมส่วนรวม

ฝึกกรรมกาย

ข้าพเจ้าไปปฏิบัติเจริญกรรมกายกับคุณป้าฉลุย เมื่อต้นปี พ.ศ. ๒๕๓๑ (ตอนนั้นข้าพเจ้ายังไม่ทราบประวัติของคุณป้ามาก่อน รู้เพียงว่าท่านสอนกรรมกายได้เท่านั้น) ทุกเย็นเวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น. ข้าพเจ้าจะนั่งรถสามล้อไปนั่งสมาธิกับคุณป้าที่บ้านแทบทุกวัน เป็นเวลานานนับเดือน

ประสบการณ์ที่ได้จากคุณป้า

จนกระทั่งวันหนึ่งระหว่างเดินเข้าไปในบ้านคุณป้า ข้าพเจ้าก็เกิดความคิดแวบขึ้นมาว่า “การนั่งสมาธินี้ ทำที่ไหนก็ได้ ทำไมเราต้องลำบากลำบากมาปฏิบัติที่นี่ด้วย” (ข้าพเจ้าหาไม่ตีเวลาจะเดินทางไปไหนถึงแม้จะไปรถสามล้อ ก็ต้องให้เด็กที่บ้านไปหารถ ตอนกลับก็ต้องให้เด็กขี่จักรยานมาที่บ้านคุณป้า แล้วไปหารถสามล้อมาให้เช่นกัน แม้อันนั้นบ้านข้าพเจ้ากับบ้านคุณป้าจะอยู่ไม่ไกลกันนัก แค่ ๑-๒ กิโลเมตรเท่านั้นก็ตาม)

ข้าพเจ้าจำได้ว่า ขณะนั้นคุณป้ายืนอยู่หน้าชิงช้านั่งเล่นหลังบ้าน ข้าพเจ้าเดินไปยังไม่ทันถึงหน้าท่านเลย อยู่ๆ คุณป้าก็พูดลอยๆ ขึ้นว่า “คนที่มาปฏิบัติที่นี่ ป้าก็ไม่ได้ชักไม่ได้ชวน เขาก็มาคนเดียว”

ตอนนั้นข้าพเจ้าเพียงนึก “เอ๊ะ!” ในใจว่า “เอ๊ะ วันนี้คุณป้าพูดแปลก” ยังไม่ได้นึกว่าคุณป้ารู้วาระจิต จนกระทั่งวันหนึ่ง ขณะที่กำลังนั่งสมาธิกันอยู่นั้น ข้าพเจ้าก็เกิดความคิดขึ้นมาว่า เอาหนังสือมาให้คุณป้ายืมอ่านหลายเล่ม เล่มอื่นท่านจะลืมนึกก็ช่างมันเถอะ แต่อยากได้หนังสือ “โลกทิพย์” คิน (ฉบับออกเดือนอะไรก็จำไม่ได้แล้ว แต่เป็นปี ๒๕๓๐ เพราะหนังสือโลกทิพย์เล่มนี้ มีบทสัมภาษณ์ข้าพเจ้าอยู่ด้วย) จึงอยากเก็บไว้เป็นที่ระลึก ความคิดมันเกิดขึ้นเนื่องจากข้าพเจ้าไม่กล้าพูดทวงถาม

หลังจากความคิดเกิดขึ้นแล้ว ข้าพเจ้าก็นั่งสมาธิต่อจนครบเวลาที่กำหนด ตามปกติหลังออกจากสมาธิ คุณป้าจะนำแม่แตตเอาทิสกุศล แต่วันนี้พอออกจากสมาธิ คุณป้าก็ลุกขึ้นเดินไปหยิบหนังสือโลกทิพย์ เล่มที่ข้าพเจ้าอยากได้ มาวางไว้ตรงหน้าข้าพเจ้า ตอนนั้นข้าพเจ้ารู้สึกตกใจ นึกในใจว่า “คุณป้ารู้ได้ยังไง” ข้าพเจ้าจึงพูดขึ้นว่า “คุณป้าคะ หนูเป็นแค่กัลยาณบุรุษ หนูไม่สามารถห้ามความคิดได้ บางทีมันก็คิดของมันเรื่อยเปื่อย คุณป้าอย่าถือสาเลยนะคะ”

อีกครั้งหนึ่งช่วงงานพระราชทานเพลิงศพของหลวงปู่สุพรหมยานเถระ (หลวงปู่วัดพระพุทธรบาทตากผ้า) อำเภอลำพูน จังหวัดลำพูน ข้าพเจ้าอยากไปร่วมงานมาก แต่ก็รู้ว่าหาไม่ตี คนมางานก็มาก คงไม่สะดวก จึงคิดอยากจะไปกราบระลึกถึงท่าน หลังงานพระราชทานเพลิงศพ ๑ วัน คิดว่าคนคงไม่ค่อยมีแล้ว คงจะสะดวก

ข้าพเจ้าจึงไปขออนุญาตให้ช่วยขับรถพาไปส่ง ญาติคงสงสารจึงรับปากจะพาไป พอไปนั่งสมาธิกับคุณป้า ก็เล่าให้ท่านฟังว่า จะไปวัดพระพุทธรบาทตากผ้า คุณป้าก็แนะนำว่าถ้าไป ให้ไปกราบที่รอยพระพุทธรบาทก่อน แล้วค่อยไปกราบรูปเหมือนหลวงปู่ที่กุฏินะ

หลังจากนั่งสมาธิเสร็จ เด็กก็มารับ แล้วบอกว่า อามาไม่ไหวไปแล้ว เพราะว่ามันมีค่าค้อยไปวันอื่นก็แล้วกัน ข้าพเจ้าเกิดความเสียใจ เสียหาย จึงพูดว่า “คนไม่มีวาสนาก็แบบนี้แหละคะ อยากไปไหนก็ไม่ได้ไป ไม่มีวาสนาจริงๆ” คุณป้าฟังข้าพเจ้าบ่นคงนึกขำ จึงหัวเราะออกมาแล้วพูดว่า “มี ๆ วาสนามี ๆ วาสนา” ข้าพเจ้าฟังแล้วนึกเถียงท่านอยู่ในใจว่า “ไปก็ไม่ได้ไปแล้ว คุณป้ายังจะบอกมีวาสนาอีก ถ้ามีวาสนาต้องได้ไปวัดพระพุทธรบาทตากผ้าสิ”

จากนั้นก็นั่งรถกลับบ้าน ระหว่างทางข้าพเจ้าบอกเด็กว่า อย่าเพิ่งกลับบ้านเลย ไปแวะบ้านญาติบอกกล่าวเขาซะก่อนดีกว่าที่เราไม่ได้ไปแล้ว เพราะอามาไม่ให้ไป เราจึงพากันไปบ้านญาติคนดังกล่าว ไปถึงบ้านญาติ เขาริบบอกว่ารอเขาแป๊บนี้นะ เขาขออาบน้ำก่อน ข้าพเจ้าก็บอกเขาว่าไม่ต้องรีบหรอก ไม่ได้ไปแล้ว เพราะอามาไม่ให้ไป ญาติก็พูดว่า ไม่ได้ไปยังไง วันนี้เขาอุตส่าห์รีบปิดร้านเร็วกว่าทุกวัน เพราะจะรีบมาพาข้าพเจ้าไปวัดพระพุทธบาทตากผ้า ส่วนอามาไม่เป็นไรเดี๋ยวจะไปพูดเอง จะมีดจะคำก็ช่างปะไร เอรารถไปเอง ไม่เห็นต้องกลัวอะไร ว่าแล้วก็บอกให้ข้าพเจ้ารอเขาอาบน้ำ เดี่ยวจะได้ขึ้นรถไปบอกอามาด้วยกัน พอญาติไปขออามา ท่านก็ไม่ว่าอะไร ข้าพเจ้าคิดว่าท่านคงเกรงใจญาติคนนี่ที่ต้องเสียเวลาไปส่ง พอเห็นเขาเต็มใจเลยไม่ว่าอะไร ระหว่างเดินทางไปวัดพระพุทธบาทตากผ้า ข้าพเจ้านึกถึงคำพูดของคุณป้าที่ว่า “มี ๆ วาสนา

มี ๆ วาสนา” อ้อ! เป็นอย่างนี้เอง

อีกครั้งข้าพเจ้าเกิดจิตศรัทธาอยากเป็นเจ้าของทอตกฐิน วัดใหญ่กลางเมืองเชียงใหม่วัดหนึ่ง คือวัดพันอัน เมื่อ ๒๑ ปีก่อน (ราว พ.ศ.๒๕๓๓) สมัยนั้นท่านเจ้าอาวาสท่านจัดทอตกฐินแบบสมัยพุทธกาล คือนั่นที่ผ้ากฐิน ไม่นับปัจจัย พระเณรวัดนี้ก็มีศิลาจารวัตรดี เป็นวัดที่เน้นการเผยแผ่พุทธศาสนามีกิจกรรมมากวัดหนึ่ง

ข้าพเจ้าเป็นผู้หนึ่งที่ยากจะเป็นเจ้าภาพกฐินวัดนี้ แต่คิดจงเป็นเจ้าภาพกฐินวัดนี้ยาวมาก เนื่องจากเป็นวัดปฏิบัติที่ดีวัดหนึ่งดังกล่าวแล้ว ในปีนั้นเกิดเหตุไม่คาดคิดที่จู่ๆ เจ้าอาวาสต้องพ้นจากการเป็นเจ้าอาวาสด้วยเหตุบางประการ คนที่จงเป็นเจ้าภาพกฐินก็เลยเปลี่ยนใจ ไม่ขอรับเป็นเจ้าภาพ

ข้าพเจ้าจึงเข้าไปคุยกับพระที่เป็นเสมือนรักษาการเจ้าอาวาสว่า “โยมอยากเป็นเจ้าภาพกฐินที่วัดนี้ โยมมีศรัทธามากแต่มีปัจจัยน้อย ดังนั้นขอให้ทางวัดเลือกโยมเป็นคนสุดท้าย ถ้ามีคนอื่นสนใจก็ให้ทางวัดเลือกคนอื่นก่อน เพราะจะเป็นประโยชน์กับวัดมากกว่า”

หลังจากคุยกับพระท่านแล้ว ข้าพเจ้าก็ได้มาเล่าให้คุณป้าลวยฟัง จุดประสงค์คืออยากรู้ว่าคุณป้าจะพูดว่าอย่างไร เพราะโดยปกติท่านไม่ชอบให้ใครถามท่านเองให้ท่านต้องทำนายอนาคต ท่านจะบอกว่า “ป้าไม่ใช่หมอดู”

วันนั้นหลังจากเล่าเสร็จ ข้าพเจ้าพูดต่อว่า “หนูอยากเป็นเจ้าภาพกฐินที่วัดพันอัน แต่หนูคงไม่มีบุญวาสนา พระท่านคงไม่เลือกหนูหรอก” คุณป้าฟังข้าพเจ้าพูดจบก็นั่งนิ่งไปครู่หนึ่ง แล้วพูดว่า “พรพรรณไปกำหนดวันทอตกฐินเลยนะ ถ้าได้วันแล้วให้มาบอกป้า ป้าจะไปทำบุญด้วย”

ข้าพเจ้าดีใจมากที่รู้ว่าจะได้เป็นเจ้าภาพกฐินแน่ๆ ทั้งๆ ที่ตอนนั้นพระท่านยังไม่ได้บอกข้าพเจ้าเลย ว่าจะได้เป็นเจ้าภาพหรือไม่ พระท่านมาบอกให้ข้าพเจ้าหาวันทอตกฐิน หลังจากคุณป้าบอกแล้วเป็นสัปดาห์ พอพระท่านบอกให้ข้าพเจ้าหาวันปู้ ข้าพเจ้าก็บอกวันที่ข้าพเจ้ากำหนดไว้แล้วทันทีเลย

คุณแม่วันดี จารุจินดา ซึ่งเป็นโยมอุปัฏฐากวัดพันอัน มาเล่าให้ข้าพเจ้าฟังภายหลังว่า พระที่ท่านรักษาการเจ้าอาวาสได้ไปขอคุณแม่วันดี ขอให้ช่วยเป็นเจ้าภาพทอตกฐินที่วัดด้วย ตอนแรกคุณแม่ตกใจที่เพิ่งรู้ว่าวัดยังไม่มีเจ้าภาพ เพราะเจ้าภาพที่จองไว้เกิดเปลี่ยนใจ คุณแม่จึงพูดกับพระท่านว่า ทำไมท่านเพิ่งมาบอก เพราะตอนนี้คุณแม่ไปจองกฐินที่วัดข้างบ้านไว้แล้ว คุณแม่ถามพระท่านว่า ตอนนี้วัดไม่มีคนอื่นมาจองกฐินอีกเลยหรือ พระท่านก็บอกว่า “มีโยมพรพรรณ แต่โยมให้เลือกเขาเป็นคนสุดท้าย เพราะเขามีปัจจัย

น้อย” คุณแม่วันดีจึงพูดกับพระท่านว่า “ก็ไม่ใช่ไรนี่ เพราะถ้าท่านพระอาจารย์ (เจ้าอาวาสรูปก่อน) ยังอยู่ วัดก็ไม่ได้เน้นที่ปัจจัยอยู่แล้ว ถ้าน้องพรพรรณอยากเป็นเจ้าของภาพก็ให้เขาเป็นเถอะ” ข้าพเจ้าจึงได้เป็นเจ้าของภาพทอตกฐินที่วัดพันอัน กลางเมืองเชียงใหม่ในปีนั้น โดยคุณป้าฉลวยชวนภักษยานมิตรของท่าน มาร่วมทำบุญด้วยหลายคน

และแล้ววันที่ทอตกฐินก็มาถึง งานกฐินของข้าพเจ้าคนค่อนข้างน้อย เพราะข้าพเจ้าไม่ได้บอกใครเลย แม้แต่ที่บ้าน เพราะกลัวว่าถ้าบอก แทนที่จะมาร่วมทำบุญ อาจจะถูกบ่นแทน แยกฝ่ายเจ้าภาพที่มา จึงมีเพียงคุณป้าฉลวย และเพื่อนๆ เท่านั้น

ด้วยความที่ข้าพเจ้าทำบุญครั้งนี้ด้วยจิตศรัทธาจริงๆ ทำอย่างตั้งใจ แม้จะมีคนที่รู้จักบางคนที่ว่า ข้าพเจ้าจะเป็นเจ้าภาพทอตกฐิน มาพูดแปลกๆ ใส่หูว่า “การเป็นเจ้าภาพกฐินตั้งแต่อายุยังน้อย (ขณะนั้น ข้าพเจ้าอายุ ๒๗ ปี) ระวังจะอายุไม่ยืน เพราะกฐินเป็นบุญใหญ่” ก็ไม่อาจกั้นศรัทธาที่ยืนยันจะเป็นเจ้าภาพให้ได้ ข้าพเจ้าจึงตอบกวนๆ ไปว่า “อายุไม่ยืนก็ดีเหมือนกัน” ที่ตอบเช่นนั้น เพราะข้าพเจ้าไม่เชื่อว่าทำบุญแล้วจะอายุสั้น

วันนั้นหลังจากกลับจากทำบุญกฐิน กลับมาบ้านไม่นาน อยู่ๆ ข้าพเจ้าก็เกิดอาการจิตสงบ แซ่มซีน ปลอดภัย มีปิติสุขอย่างบอกไม่ถูก เกิดอยู่พักหนึ่ง พอเกิดอาการนี้แล้ว ข้าพเจ้าพยายามประคองอารมณ์นั้นไว้ แล้วรีบโทรศัพท์ไปบอกคุณป้าฉลวย คุณป้ารับฟังแล้วพูดว่า “เออ! พรพรรณทำน้อยแต่ได้มาก”

ท้ายที่สุดนี้ ข้าพเจ้าขอแนะนำเสนอการปฏิบัติเจริญธรรมกายเบื้องต้น มาลงไว้เพื่อจะได้เป็นประโยชน์กับผู้สนใจใคร่ศึกษา เพราะสำหรับข้าพเจ้าแล้ว การปฏิบัติไม่ว่าจะสายไหน จะปฏิบัติอย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้าเชื่อว่าถ้าทำอย่างจริงจัง ด้วยจิตศรัทธาที่มุ่งมั่นแล้วต้องประสบผลสำเร็จอย่างแน่นอน การมีหลายสายหลายวิธี หลายแนว ก็เพราะจริตนิสัยของคนเราไม่เหมือนกันเท่านั้น แต่อย่างไรก็ตามข้าพเจ้าก็ยังระลึกถึงธัมมโฆวาของหลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ ที่ว่า “บารมีต้องสร้างเอง เหมือนอยากให้มีมะม่วงตนมีผลตก ก็ต้องหมั่นบำรุงรักษาเอา ไม่ใช่แท้ไปชื่นชมต้นมะม่วงของคนอื่น ต้องไปปลูกไปบำรุงต้นมะม่วงของตนเอง การสร้างบารมีก็เช่นกัน ต้องสร้างต้องทำเอาเอง”

วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น*

สมาธิ คือ ความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อการดำรงชีวิตทุกวันอย่างเป็นสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วย

* จากหนังสือสวดมนต์ฉบับธรรมทายาทและอุปสมบทหมู่

สติสัมปชัญญะและปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ ดังวิธีปฏิบัติที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ได้เมตตาสั่งสอนไว้ดังนี้

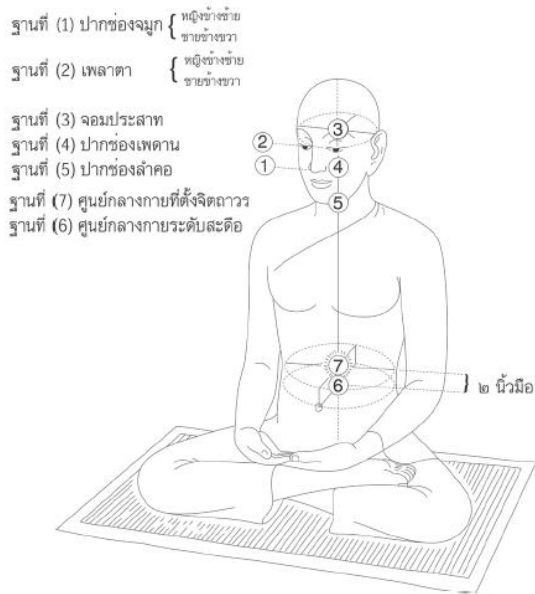
๑. กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้นุ่มนวล ไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีลห้า หรือศีลแปด เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง

๒. คุกเข่าหรือนั่งพับเพียบสบายๆ ระลึกถึงความดี ที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ ในอดีต และที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคต จนราวกับว่าร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วนๆ

๓. นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ขวาจรดนิ้วหัวแม่มือซ้าย ตั้งกายตรง นั่งให้อยู่ในท่าที่พอดี ไม่ฝืนร่างกายมากเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลังตาพอสบาย คล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตาหรือว่าขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจมั่น วางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจว่ากำลังจะเข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบสบายอย่างยิ่ง

๔. นึกกำหนดนิมิต เป็น “ดวงแก้วกลมใส” ขนาดเท่าแก้วตาดำ ไสบริสุทธ์ ปราศจากราคี หรือรอยตำหนิใดๆ ขาวใส เย็นตาเย็นใจ ดังประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้ เรียกว่า บริกรรมนิมิต นึกสบายๆ นึกเหมือนดวงแก้วนั้นมานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวลเป็นพุทธานุสติว่า “สัมมา อะระหัง” หรือค้อยๆ น้อมนึกดวงแก้วกลมใสให้ค้อยๆ เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกายตามแนวฐานโดยเริ่มต้นตั้งแต่ฐานที่ ๑ เป็นต้นไป น้อมนึกอย่างสบายๆ ใจเย็นๆ ไปพร้อมๆ กับคำภาวนา

ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน



อนึ่งเมื่อนิมิตดวงแก้วกลมใสปรากฏแล้ว ณ กลางกาย ให้วางอารมณ์สบายๆ กับนิมิตนั้น จนเหมือนกับว่าดวงนิมิตเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ หากดวงนิมิตนั้นเกิดอันตรายหายไป ก็ไม่ต้องนึกเสียดาย ให้วางอารมณ์สบายๆ แล้วนึกนิมิตนั้นขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้นไปปรากฏที่อื่น ที่มีใช้ ศูนย์กลางกาย ให้ค่อยๆ น้อมนิมิตเข้ามา อย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับ และเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางสติลงไปยังจุดศูนย์กลางของดวงนิมิต ด้วยความรู้สึกคล้ายมีดวงดาวดวงเล็กๆ อีก ดวงหนึ่งซ่อนอยู่ตรงกลางดวงนิมิตดวงเดิม แล้วสนใจเอาใจใส่แต่ดวงเล็กๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อยๆ ใจจะปรับ จนหยุดได้ถูกส่วน เกิดการตกศูนย์และเกิดดวงสว่างขึ้นมาแทนที่ ดวงนี้เรียกว่า “ดวงธรรม” หรือ “ดวงปฐมมรรค” อันเป็นประตูเบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่งมรรคผลนิพพาน

การระลึกถึงนิมิต สามารถทำได้ในทุกแห่ง ทุกที่ ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน หรือ ขณะทำภารกิจใดๆ

ข้อแนะนำคือ ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำทำเรื่อยๆ ทำอย่างสบายๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่ไหน ให้พอใจแค่นั้น ซึ่งจะเป็นการป้องกันมิให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับทำให้ต้องสูญเสียความเป็นกลาง และเมื่อการฝึกสมาธิบังเกิดผลจนได้ “ดวงปฐมมรรค” ที่ใสเกินใส สวยเกินสวย ติดสนิทมั่นคงอยู่ที่ ศูนย์กลางกายแล้ว ให้หมั่นตรึงระลึกนึกถึงอยู่เสมอ

อย่างนี้แล้ว ผลแห่งสมาธิจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จ และความไม่ประมาทได้ตลอดไป ทั้งยังจะทำให้สมาธิละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับอีกด้วย

ข้อควรระวัง

๑. อย่าใช้กำลัง คือไม่ใช้กำลังใดๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบกล้ามเนื้อตา เพื่อจะให้เห็นนิมิตเร็วๆ ไม่เกร็ง แขนไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว ฯลฯ เพราะการใช้กำลังตรงส่วนไหนของร่างกายก็ตามจะทำให้จิต เคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น

๒. อย่าอยากเห็น คือทำให้เป็นกลาง ประคองสติมิให้ผลออกจากบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้น อย่ากังวลถ้าถึงเวลาแล้วย่อมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิตนั้นอุปมาเหมือนการ ขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ไม่อาจจะเร่งเวลาได้

๓. อย่ากังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะการฝึกสมาธิเจริญภาวนาเพื่อให้เข้าถึงธรรมกาย อาศัยกำหนด **อาโลกสิณ คือ กลิ่นความสว่างเป็นบทเบื้องต้น** เมื่อฝึกสมาธิจนเข้าถึงดวงปฐมมรรค แล้วฝึกสมาธิต่อไป ผ่านกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม จนกระทั่งเข้าถึง พระธรรมกายแล้ว จึงอาศัยพระธรรมกายเจริญวิปัสสนา ดังนั้นจึงไม่มีความจำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้า ออกแต่ประการใด

๔. เมื่อเลิกจากนั่งสมาธิแล้ว ให้ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกายที่เดียว ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เช่น ยืนก็ดี เดินก็ดี นอนก็ดี หรือนั่งก็ดี อย่าย้ายฐานที่ตั้งจิตไปไว้ที่อื่นเป็นอันขาด ให้ตั้งใจบริกรรมภาวนาพร้อมกับนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใสควบคู่กันตลอดไป

๕. นิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะต้องน้อมไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายทั้งหมด ถ้านิมิตที่เกิดขึ้นแล้วหายไปก็ไม่ ต้องตามหาให้ภาวนาประคองใจต่อไปตามปกติ ในที่สุดเมื่อจิตสงบ นิมิตย่อมปรากฏขึ้นใหม่อีก

การฝึกสมาธิเบื้องต้นเท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขได้พอสมควร เมื่อชักซ้อมปฏิบัติอยู่เสมอๆ ไม่ทอดทิ้ง จนได้ดวงปฐมมรรคแล้วก็ให้หมั่นประคองรักษาดวงปฐมมรรคนั้นไว้ตลอดชีวิต ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ย่อมเป็นหลักประกันได้ว่า ได้ที่พึ่งของชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ที่จะส่งผลให้เป็นผู้มีความสุขความเจริญ ทั้งในภพชาตินี้และภพชาติหน้า

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

๑. ผลต่อตนเอง

๑.๑ ด้านสุขภาพจิต

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

๑.๒ ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

- 🌸 จะเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระจับกระจ่าง กระปรี้กระเปร่า ความเป็นความองอาจสง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส
- 🌸 มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่นในตนเอง
- 🌸 มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตากรุณาต่อบุคคลทั่วไป

๑.๓ ด้านชีวิตประจำวัน

- 🌸 ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงานและการศึกษาเล่าเรียน
- 🌸 ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ย่อมเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

๑.๔ ด้านศีลธรรมจรรยา

- 🌸 ย่อมเป็นผู้มีสัมมาทิฐิ เชื่อกฎแห่งกรรม สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ เป็นผู้มีคุณประพุติดี เนื่องจากจิตใจดี ทำให้ความประพฤติทางกายและวาจาดีตามไปด้วย
- 🌸 ย่อมเป็นผู้มีความมักน้อย สันโดษ รักสงบ และมีขันติเป็นเลิศ
- 🌸 ย่อมเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว
- 🌸 ย่อมเป็นผู้มีสัมมาคารวะ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน

๒. ผลต่อครอบครัว

๒.๑ ทำให้ครอบครัวมีความสุข เพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

๒.๒ ทำให้ครอบครัวมีความเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่องเป็นผู้มีใจคอหนักแน่น เมื่อมีปัญหาครอบครัวหรือมีอุปสรรคอันใด ย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหานั้นให้ลุล่วงไปได้

๓. ผลต่อสังคมประเทศชาติ

๓.๑ ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรมและปัญหาสังคมอื่นๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอร์รัปชัน ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้ที่ไม่มีจิตใจอ่อนแอ หัวนโหดต่ออำนาจสิ่งชั่วร้ายหรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจเข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคม ต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่นมั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้นส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

๓.๒ ทำให้เกิดควมมีระเบียบวินัย และเกิดความประหยัด ผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งงมด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักษาควมมีระเบียบวินัย รักษาความสะอาด มีความเคารพกฎหมายของบ้านเมือง ดังนั้นบ้านเมืองของเรา ก็จะสะอาด น่าอยู่ ไม่มีคนมั่งงายทั้งขยะลงบนพื้นถนน จะข้ามถนน ก็เฉพาะตรงทางข้ามเป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติ ไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ เวลา และกำลังเจ้าหน้าที่ ที่จะไปใช้สำหรับแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น จากการไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน

๓.๓ ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาชิกในสังคมมีสุขภาพจิตดี รักษาความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง ย่อมส่งผลให้ สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย และเมื่อมีกิจกรรมของส่วนรวม สมาชิกในสังคมก็ย่อมพร้อมที่จะสละความสุขส่วนตนให้ควมร่วมมือกับส่วนรวมอย่างเต็มที่ และถ้ามีผู้ไม่ประสงค์ดีต่อสังคม จะมาขู่เหยยให้เกิดควมแตกแยกก็จะเป็นผลสำเร็จ เพราะสมาชิกในสังคมเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผลและเป็นผู้รักสงบ

๔. ผลต่อศาสนา

๔.๑ ทำให้เข้าใจพระพุทศาสนาได้อย่างถูกต้อง และรู้ซึ้งถึงคุณค่าของพระพุทศาสนา รวมทั้งรู้เห็นด้วยตัวเองว่า การฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องเหลวไหล หากแต่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้พ้นทุกข์ เข้าสู่นิพพานได้

๔.๒ ทำให้เกิดศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย พร้อมทั้งจะเป็นทนายแก้ต่างให้กับพระศาสนา อันจะเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่ การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องให้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง

๔.๓ เป็นการสืบอายุพระพุทศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองตลอดไป เพราะตราบใดที่พุทศาสนิกชนยังสนใจปฏิบัติธรรม เจริญภาวนาอยู่ พระพุทศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรืองอยู่ตราบนั้น

๔.๔ จะเป็นกำลังส่งเสริมทะนุบำรุงศาสนา โดยเมื่อเข้าใจซาบซึ้งถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองแล้ว ย่อมจะชักชวนผู้อื่นให้ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาตามไปด้วย และเมื่อใดที่ทุกคนในสังคมตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เมื่อนั้นย่อมเป็นที่หวังได้ว่า สันติสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน...

คำอธิษฐานจิตประจำวัน

บุญใด, ที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้, เพราะบุญนั้น, และการอุทิศแผ่ส่วนบุญนั้น, ขอให้ข้าพเจ้า, ทำให้แจ้ง, โลกุตตรธรรมแก่, ในทันที, ถ้าข้าพเจ้า, เป็นผู้อภัพอยู่, ยังต้องท่องเที่ยวไป, ในวิภวสงสาร,

ขอให้ข้าพเจ้า, เป็นเหมือนพระโพธิสัตว์, ผู้เที่ยงแท้, ได้รับพยากรณ์, แต่พระพุทธเจ้าแล้ว, ไม่ถึงฐานะ, แห่งความอาภัพ, ๑๘ ประการ,

ขอให้ข้าพเจ้า, พึงเว้นจากเวรทั้ง ๕, พึงยินดีในการรักษาศีล, ไม่เกาะเกี่ยวในกามคุณทั้ง ๕, พึงเว้นจากเปือกตมดังกล่าว, คือกามคุณ,

ขอให้ข้าพเจ้า, ไม่พึงประกอบด้วย, ทิฏฐิชั่ว, พึงประกอบด้วย, ทิฏฐิที่ตรง, ไม่พึงคบมิตรชั่ว, พึงคบแต่บัณฑิตทุกเมื่อ,

ขอให้ข้าพเจ้า, เป็นบ่อที่เกิดแห่งคุณ, คือศรัทธา, สติ, หิริ, โอตตัปปะ, ความเพียรและขันติ, พึงเป็นผู้ที่, ศัตรูครอบงำไม่ได้, ไม่เป็นคนขลาด, คนหลงมมาย,

ขอให้ข้าพเจ้า, เป็นผู้ฉลาดในอุบาย, แห่งความเสื่อม, และความเจริญ, เป็นผู้เสียบแหลม, ในอรรถและธรรม, ขอให้ญาณของข้าพเจ้า, เป็นไปไม่ข้องขัด, ในธรรมที่ควรรู้, ประดุจลมพัดไปในอากาศฉะนั้น,

ความปรารถนาใดๆ, ของข้าพเจ้า, ที่เป็นกุศล, ขอให้สำเร็จ, โดยง่ายทุกเมื่อ, คุณที่ข้าพเจ้า, กล่าวมาแล้วทั้งปวงนี้, จงมีแก่ข้าพเจ้า, ทุกภพทุกชาติ,

เมื่อใด, พระสัมมาสัมพุทธเจ้า, ผู้แสดงธรรมเครื่องพ้นทุกข์, เกิดขึ้นแล้วในโลก, เมื่อนั้น, ขอให้ข้าพเจ้า, พ้นจากกรรมอันชั่วช้าทั้งหลาย, เป็นผู้ได้อิโกลาส, แห่งการบรรลุธรรม

ขอให้ข้าพเจ้า, พึงได้ความเป็นมนุษย์, ได้เพศบริสุทธิ, ได้บรรพชา, อุปสมบทแล้ว, เป็นคนรักศีล, มีศีล, ทรงไว้ซึ่งพระศาสนา, ของพระบรมศาสดา,

ขอให้เป็น, ผู้มีการปฏิบัติธรรมได้, โดยสะดวก, ตรัสรู้ได้พลัน, กระทำให้แจ้ง, ซึ่งอรหัตตผลอันเลิศ, อันประกอบด้วย, ธรรมะ, มีวิชชา เป็นต้น

ถ้าหากพระพุทธเจ้า, ยังไม่บังเกิดขึ้น, แต่กุศลกรรมของข้าพเจ้า, เต็มเปี่ยมแล้ว, เมื่อเป็นเช่นนี้, ขอให้ข้าพเจ้า, พึงได้ญาณ, เป็นเครื่องรู้เฉพาะตน, อันสูงสุดเทอญฯ



เวลาเจอความทุกข์หนัก

ให้บอกตัวเองว่า.....

นี่คือแบบฝึกหัด

ที่จะช่วยให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต