

‘กายเจ็บ...ใจอย่าเจ็บ’

และบทสวดมนต์ประจำวัน

หนังสือสำหรับคนป่วยและคนไม่ป่วย

ควรศึกษาและนำไปปฏิบัติ



อุทิศบุญกุศลทั้งหมดแด่
‘คุณพ่อสนธิ์ ยาวีเศษ’

คำนำ

หนังสือเล่มนี้จัดทำเพื่ออุทิศส่วนกุศลแด่ คุณพ่อสุนทร ยาวีเศษ ในโอกาสที่
คุณพ่อได้เดินทางไกลไปล่วงหน้า

อันดับแรกต้องกราบขอบพระคุณ พระธรรมสิงหบุราจารย์ เจ้าคณะจังหวัด
สิงห์บุรี อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี ที่เมตตาให้คัดบทสวดมนต์จากหนังสือ “สวดมนต์เป็น
ยาทา-วิปัสสนาเป็นยากิน”

กราบขอบพระคุณ อาจารย์ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ ที่เมตตาอนุญาตให้นำส่วน
หนึ่งของหนังสือ “กายเจ็บ..แต่ใจอย่าเจ็บ” มารวมอยู่ในหนังสือเล่มนี้

ขอบพระคุณญาติทุกท่านที่มาร่วมส่งและดูแลคุณพ่อ ทั้งตอนที่ท่านยังอยู่กับ
พวกเรา และเมื่อท่านได้จากพวกเราไปแล้ว

ขอบพระคุณคุณหมอ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ ที่โรงพยาบาลรามาริบัติ โรง
พยาบาลระยอง และ โรงพยาบาลบ้านค่ายที่ได้ร่วมดูแลรักษาคุณพ่อด้วยดีมาตลอด
ระยะเวลา 5 ปี ที่ผ่านมา

กรรมอันใดซึ่งคุณพ่อสุนทร ยาวีเศษ ได้ล่วงเกินท่านทั้งหลายเมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่
ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ทั้งโดยเจตนาและไม่มีเจตนา ขอท่านทั้งหลายได้โปรดอโหสิกรรม
นั้นแก่คุณพ่อสุนทร ยาวีเศษด้วย เทอญ

กรรมอันใดที่เป็นกุศลผลบุญคุณงามความดีซึ่งคุณพ่อสุนทร ยาวีเศษ ได้ทำไว้ยาม
เมื่อมีชีวิตอยู่ ขอได้โปรดมาเป็นพลปัจจัยอันวยผลส่งให้ดวงวิญญาณ คุณพ่อสุนทร
ยาวีเศษ ไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยดีด้วยเทอญ

หากในงานส่งคุณพ่อเดินทางไกลครั้งนี้มีความผิดพลาดประการใด ภรรยาและ
ลูกหลานขอน้อมรับไว้ และหากมีสิ่งใดๆ ที่เกิดเป็นบุญเป็นกุศลอันเกิดจากการนี้ขอ
อุทิศให้เป็นพลวัตปัจจัยในนิพพานของ คุณพ่อสุนทร ยาวีเศษ ในกาลต่อไปด้วยเทอญ

ด้วยความเคารพ

คุณแม่เสน่ห์ ยาวีเศษ และครอบครัว

‘อ่านไว้สอนตัว ลงมือทำได้สอนใจ’

คัดลอกจากหนังสือ ‘กายเจ็บแต่ใจไม่เจ็บ’ ของ ดร.วรภักดิ์ ภู่อาริณ

เพื่อให้ผู้ป่วย และผู้ที่ไม่ป่วย
ได้เรียนรู้การปฏิบัติธรรม
ในช่วงเวลาแห่งการดูแลซึ่งกันและกัน





กายเจ็บ... แต่อย่าให้ใจเจ็บ
โดย ดร.จรรยา ภู่วิเศษ

กายเจ็บ...แต่อย่าให้ใจเจ็บ

เจริญธรรมท่านผู้ร่วมเกิดแก่เจ็บตาย ทั้งหลายทั้งปวง ที่เคารพทุกท่าน

ช่วงที่ผมได้มีโอกาสรักษาตัวผ่าตัดหลังที่โรงพยาบาล ผมก็ถือโอกาสออกไปเยี่ยมคนไข้รายอื่นๆ และอัดเทป เขียนหนังสือไปด้วยที่นั่งรถเข็น เดินยังไม่ได้ เพราะผ่าตัดที่กระดูกสันหลัง ใส่เหล็กสองท่อน น็อตสี่ตัว ลวดหนึ่งเส้น แกรมมือและนิ้วทั้งสองข้างใช้งานไม่ได้ เข้าห้องน้ำเองยังไม่ได้ ทานอาหารเองก็ยังไม่ได้ แต่ก็ถือว่าเจ็บเฉพาะกาย ใจไม่ได้ทุกข์ร้อนอะไรด้วยในเมื่อมือและเท้ายังใช้งานไม่ได้ แต่ยังมีปากมีสมอง ก็ต้องทำประโยชน์ต่อไป อยู่กับปัจจุบันต่อไป

มาป่วยคราวนี้ได้ประโยชน์ คือได้มีเวลาวางฝึกจิต ได้แบบฝึกหัดที่หายากเพื่อทดสอบจิต พัฒนาจิตของตนเอง

หนังสือเล่มนี้ ผมจัดทำเพื่อจะ给人ป่วย คนเฝ้า ญาติ แพทย์พยาบาล เจ้าหน้าที่ ฯลฯ ได้อ่านได้ฟัง ฟังแล้วก็ลองทำดู ทำจิตทำให้สงบโดยเฉพาะญาติและคนเฝ้าใช้นั้นแหละที่ต้องทำความเข้าใจให้มากๆ อย่าจิตตกเป็นทุกข์ อย่าไปกดดันคนป่วยนะครับ

คนป่วยรักษาทั้งกายและใจ คนเฝ้าก็ต้องรักษาใจและกายด้วยเช่นกัน ใครคนใดคนหนึ่งพลีพลังจิตตกก็จะดึงอีกคนให้ตกด้วย ต้องเข้มแข็งไว้ มีสติตลอดเวลา จึงจะเป็นนักเยี่ยมไข้ที่ดี ไม่ใช่ขี้แงขี้แย ทั้งตนเอง และคนป่วยจิตตกกันหมด พาลไปทำเอาหมอและพยาบาล จิตตกกันทั้ง โรงพยาบาล

ฟังหรืออ่านหนแรกไม่เข้าใจไม่เป็นไร ฟัง อ่าน หลากๆ หน หยุดแล้วคิดก็ได้ ไม่ต้องรีบร้อนตะพึดตะพ่ง ฟัง อ่าน ให้จบๆ ไป ฟังไป อ่านไป ดูจิตไปพอเจออะไรก็ตามในชีวิตประจำวัน ก็นึกถึงที่สอนนี้ไว้ นะครับ ขอให้ดูจิตใจให้สนุกนะครับ



สอนให้เหมาะกบพื้นฐานทางธรรม

ผมได้มีโอกาสไปเยี่ยมคุณพี่ผู้ชายท่านหนึ่งชื่อคุณธงชัย อายุจะหกสิบปีแล้วป่วยเป็นโรคมะเร็งลำไส้ท่านอยู่ห้องคนไข้ชั้นเดียวกับผมผมก็รอโอกาสจะเข้าไปคุยกับท่านอยู่หลายวันเพราะผมไม่แน่ใจว่าท่านและญาติของท่านจะรับได้หรือไม่ เพราะบางท่านใกล้ตายแล้วก็ยังไม่เอาธรรมเลย โชคดีที่คุณธงชัยท่านยอมรับให้ผมเข้าไปพบ

เจอกันใหม่ๆ ผมก็แนะนำตัวและไม่โลกสอนธรรมะทันที ของแบบนี้ต้องดูกาลเทศะ เริ่มต้นก็ต้องดูก่อนว่าท่านอยู่ระดับไหน ต่ำสุดคือไม่เชื่อกฎแห่งกรรม ซึ่งโชคดีว่าท่านเชื่อกฎแห่งกรรม แถมยังมีอาชีพพิเศษคือเป็นโหรทำนายชะตา ราศีครับ

ถ้าคนฟังอยู่ระดับไหนก็สอนระดับนั้นไล่ตั้งแต่ “ศรัทธา” ซึ่งอาจจะรวมไปถึงมงายก็ได้ ถ้ามีศรัทธาแล้ว ก็จะแนะนำเรื่องการทำบุญทำทาน ทำให้เป็น ทำให้ได้ อรรถประโยชน์สูงสุด

ถ้าทำบุญเป็นแล้ว ทำทานเป็นแล้ว ก็จะสอนให้รักษาศีล ศีล ๕ นี้แหละง่ายดี

ถ้ารักษาศีลเป็นแล้วก็แนะนำให้ขยัน มีวิริยา มีความเพียรในการภาวนา

ภาวนาที่ผมแนะนำ คือ การฝึกสติครับ ฝึกในแนวจิต พิจารณาจิตสร้างกำลังจิต **ตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔**

การทำภาวนา ทำจิตให้ว่าง มีสติเต็มเปี่ยม นี่แหละ เป็นระดับสูงระดับปัญญา ตัดภพตัดชาติ ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีก

สรุปว่าพื้นฐานทางธรรมเริ่มตั้งแต่ ไม่รู้จักกฎแห่งกรรมอันนี้ต่ำสุด จากนั้นก็คือ ศรัทธา แล้วก็ทำบุญทำทาน แล้วรักษาศีล และสุดท้ายภาวนา

ภาวนา คือพัฒนาจิต ชนะจิต จำนางเอกสมัยก่อนได้ไหม ภาวนาชนะจิต นั่นแหละความหมายของ คำว่า ภาวนาล่ะ

คุณธงชัย นั้น ยังศรัทธาดีอยู่ ห้องพระเครื่องเต็มตัว พระเต็มบ้านมาอยู่โรงพยาบาล มีดอกไม้ มาลัย มาไหว้พระตลอดเวลา ท่านทำบุญทำทาน รักษาศีลอยู่เสมอ แต่ภาวนาไม่เป็น ท่านสวดมนต์ แต่ สวดมนต์ไม่ใช่ภาวนาครับ ภาวนา คือการพัฒนาสติ ชนะจิตทำจิตให้ว่างครับ

จิต คือ อะไร

ผมก็เลยสอนท่านเรื่องจิตเพราะหากคิดจะฝึกการภาวนา เราก็ต้องรู้จักเรื่องจิตก่อน หาจิตของตนเอง ให้รู้คร่าวๆ ก่อนว่า เมื่อไร จิตเกิดอาการ บอกตนเองได้ว่า “จิตเกิดแล้วนะ” “จิตเกิดหนอ” จิตเป็นนามธรรมจับต้องไม่ได้มองก็ไม่เห็น แต่เรารู้สึกได้ว่าจิตเขาเกิดอาการแล้วนะ และจิตกับความคิดเป็นคนละตัวกัน

สมมุติว่าตอนที่เราโกรธใคร จิตตอนนั้นเป็นอกุศลจิต เราจะรู้ได้ว่าจิตเกิด ดู

ได้จากการเปลี่ยนแปลงของกาย ของกล้ามเนื้อน้อยใหญ่บางตัว ในกรณีโกรธนี้ บาง คนกำมือ บางคนคิ้วขมวด บางคนหัวใจสั่น หัวใจเป็นกายนะครับ หัวใจไม่ใช่จิต ตอน โกรธนี้แหละ ดุจิตง่าย ดูจากกาย ที่เกิดอาการกำมือ เลือดฉีดขึ้นหน้า ขมไปถึงคอ แนนหน้าออก ออกอีแป้นจะแตก คับแค้นใจ

เอาที่นี้ตรงข้ามกัน คือ มาดูตอนใจดี รู้สึกอะไรในกายเปลี่ยนไปไหม กลางอก กลางใจพองโต ไม่คับแคบเหมือนตอนโกรธใช้ไหม แต่หัวใจอาจจะสั่น เลือดอาจจะฉีด ตัวจะเบาๆ แขนขาเบาไม่คั้นไม้คั้นมือเหมือนตอนโกรธ

เป็นไง ดุจิตพอจะเป็นแล้วใช้ไหม ดูแล้วพิจารณาด้วยนะเป็นจิตแบบบุคคล อุกุศล หรือไม่ทั้งกุศล หรืออุกุศล

ตอนป่วย ผมอาบน้ำเองไม่ได้ ปัสสาวะเองไม่ได้ พยาบาลสาวๆ ทั้งหลาย เมตตามาทำให้ ซายอย่างผมจิตเกิดได้เหมือนกันนะ แต่ก็ต้องข่ม ต้องระงับ ไม้จิ้มฟันอายุ เขาแยเลย

ตอนคั้นในเฟือกเกาก็ไม่ได้ใส่เฟือกตลอดลำตัว นิ้วที่จะเกาก็ไม่ทำงาน แขนก็ ยกไม่ขึ้นทั้งสองข้าง ตอนคั้นนี้แหละจิตเกิดแล้ว กายจะทुरนทुरาย ความคิดบ้างๆ ผุด ขึ้นมามากมาย ผมเรียกความคิดที่เกิดในขณะจิตเกิดว่า “ความคิดขยะ” เป็นความคิดที่ไม่พึงประสงค์ ไม่ควรมีความคิดแบบนี้ เป็นความคิดที่โดนจิตปรุงแต่งเข้าให้แล้ว เป็นความคิดที่ต้องหยุด ต้องดับ ต้องหยุดคิด หยุดคิดแล้วดูจิต อย่างที่หลวงปู่ดูลย์ ท่านเมตตาสอนว่า

‘หยุดคิดก็จะมี ผู้ไม่คิด ผู้คิดไม่รู้’

ตอนจิตเกิดอย่าคิดนะครับ เป็นความคิดขยะ ต้องหยุดคิด แล้วยูเทิน (U-turn) ความคิด หันมาดู ดูกาย ดูลมหายใจของตนก็ได้ จนกว่าจิตจะสงบนั้นแหละ

จึงจะคิดต่อไปได้ จิตสงบจะมีความคิดขยะออกมา จิตสงบจะคิดเรื่องอดีต อนาคต ปัจจุบันได้ทั้งนั้น คนเรายังไงก็ต้องคิด แต่ให้คิดตอนจิตสงบๆ เท่านั้น

จิต สติ ความคิด... สามตัวนี้ เป็นคนละตัวกัน

ก่อนจะเข้ามาผ่าตัด หลวงพ่อสำราญ วัดป่าธรรมอุทยาน ซึ่งเป็นพระอาจารย์ วิปัสสนาของผม ท่านได้เมตตาสอนให้ผมทำจิตให้สงบ ฝึก เอาสติไปทำงานแทนจิต ท่านสอนให้แยก “จิต สติ ความคิด” สามตัวนี้ออกมาดูให้เห็นชัดๆ เมื่อก่อน ผมไม่ได้นับถือศาสนาพุทธนะครับ พอมาเริ่มฝึกปฏิบัติใหม่ๆ ก็นั่ง อะไรคือสติ อะไรคือความคิด ใหม่ๆ ก็หลงคิดว่า จิตกับความคิดเป็นตัวเดียวกัน จนกระทั่งหัดฝึก เช่น ไปที่ๆ เรา กลัวมากๆ ไปที่ป่าช้าคนตายตอนดึกๆ เราจะเห็นได้เลยว่า จิตเกิดอาการ จิตดึงความคิดให้หลงไปตามจิต ไม่สามารถคิดเรื่องอื่นได้ มีแต่ความคิด แบบกลัวๆ นี่แหละ ความคิดตกอยู่ที่อำนาจของจิต จิตแบบนี้แหละ คือจิตแบบไม่ว่าง นี่แหละคือทุกข์ ทุกข์อยู่ที่จิต จิตเกิดอาการนั่นเอง อยากพ้นทุกข์ก็ต้องทำจิตให้ว่างอย่าให้จิตเกิดอาการ จง เอาสติไปควบคุมความคิด อย่าได้เอาจิตไปควบคุมความคิดโดยเด็ดขาด

สติ คือ ตัวรู้ รู้เฉยๆ (ไม่ใช่ไปบังคับ) รู้กายของเราว่าเป็นอย่างไร อยู่ตรงไหน ยกขึ้น หนัก เบา ร้อน หนาว เป็นต้น รู้เวทนาว่าเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่เป็นอะไร ทั้งนั้น รู้จิตของตนเองว่าจิตเกิดหรือจิตสงบๆ จิตเกิดเป็นกุศล อกุศล หรือไม่ทั้งสองอย่าง รู้ว่าจิตกำลังเกิดอาการอยู่ และจิตดับอาการไปแล้ว รู้ธรรมว่าเป็นนิรรมณ์ คือติด สุข แค้น เกรียด กังวล ฟุ้งซ่าน เบื่อ เซ็ง เป็นต้น

ตอนป่วยนี้ นอนว่างๆ นั่งว่างๆ ออกกำลังกายไปด้วย อย่ายู่งนิ่งๆ

กล้ามเนื้อมันจะลึบชะเปล่าๆ ขณะที่ว่างๆ ก็พิจารณาที่ผมแนะนำไว้ ว่าจิต กับ ความคิด มันเป็นคนละตัวกันอย่างไร

ผมอธิบายเรื่องความคิดและจิตต่างๆ ดังนี้ ความคิดมีสามแบบ คือ

(หนึ่ง) ความคิดแบบที่หนึ่ง

คือ **ความคิดขยะ** เป็นความคิดที่เกิดขึ้น ตอนที่จิตเกิดอาการ เช่น พอรู้ผลจากหมอ เช่น เป็นมะเร็งขั้นสุดท้ายนะ ตอนนั้นแหละ พอหุกระทบเสียดจิตตกลอย จิตตกก็คือ จิตเกิดอาการ แบบนั้นมักเป็นอกุศลจิต ระวังให้ดีครับ จับความรู้สึก จับอารมณ์ที่เปลี่ยนทันใหม่ พอจิตเกิดแล้วภายในเวลาสั้นๆ แค่นี้หนึ่งในล้านวินาที ความคิดขยะจะออกมา เช่น แยกแล้วตายแน่ๆ ซวยแน่ๆ อนาคตอันพังแล้ว ฯลฯ จากนั้น ความคิดขยะก็พาให้จิตเครียด จิตกังวล คิดต่อไปอีก จนลืมคำสอนไปแล้วใช้ใหม่มาให้ **หยุดคิดติดเบรกความคิดให้ทันอย่าปล่อยให้ความคิดขยะไหลออกมา** หยุดๆ แล้วรีบสำรวจกาย คุยกับตนเองในใจ พากษ์อาการของกายให้ตนเองทราบไปตามอาการ เช่น ออกเดินหนอหัวใจสั่นหนอ เลือดขึ้นหน้าหนอ พากษ์แบบนักพากษ์ ก็พานั้นแหละ “อืมจิตเกิดแล้วหนอ” “ความคิดปรุงแต่ง ขยะเกิดขึ้นแล้วหนอ” “ฟุ้งซ่านหนอ” “จิตเกิดอย่าเพิ่งคิดมากหนอ” “นี่เอง เรียกว่าทุกข์หนอ” ตามดู ตามรู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม ตามดูจิต ตามดูความคิดเอาไว้ นะครับ จนกว่าจิตจะสงบนั้นแหละ จึงจะเรียกว่าตั้งสติได้ หายใจลึกๆ อย่างตีโพยตีพาย อย่าไว้วาย ดูจิตไว้ จิตนี้เขาแปลกนะ พอเราดูเขา จิตเขาเขิน จิตเขาอาย เขาก็จะสงบเอง ถ้าเป็นวัวที่เขาผูกเชือกไว้ กับเสา พอเรารู้ก็เหมือนเชือกที่ผูกไว้มันตึง วัวก็จะหยุดเอง อุปมา หนูเป็นจิต เราเป็นแมวมองดู หนูมันจะหยุดครับ ไม่กล้าออกมาจากรู จิตก็เช่นกัน พอเราดูมันก็สงบนิ่ง เจ้าตัวดูตัวรูนี้แหละเรียกว่า สติ

(สอง) ความคิดแบบที่สอง

เรียกว่า **ความคิดจร** คือ ความคิดที่เข้ามาจุตประกายให้จิตเขาเกิดอาการ คือว่า เดิมจิตเขาก็อยู่ของเขาดีๆ จู่ๆ เจ้าความคิดจร ก็เข้ามากระทบ จิตก็เลยรวมตัวกับความคิดจรนั้น จิตเลยเกิดอาการ การรวมตัวกันนี้ใช้เวลาเป็นหนึ่งในล้านๆ ของ

วินาที เช่น จิตกำลังสบายๆ เพลินกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อาจจะดี หรือไม่ดีก็ได้ เช่น ดูหนังอยู่ อ่านหนังสือพิมพ์ ฟังเพลงอยู่ แต่แล้วจู่ๆ ความคิดจรแวงเข้ามา จิตตกเฉยเลย ครึบ อาจจะไปเห็นภาพ แสงใจ ใครพูดผิดหู จิตโกรธ จิตแค้น จิตหดหู่

(สาม) ความคิดแบบที่สาม

คือ **ความคิดตอนที่จิตว่าง** นี้แหละ เป็นความคิดที่ดี เป็นความคิดที่ปราศจากกิเลส เป็นเป้าหมายในการภาวนา ขณะจิตของผู้มั่งที่จะพันทุกข์ครึบ พระอริยะเจ้าท่านแยกจิตกับความคิดออกจากกัน เหมือนน้ำกับน้ำมัน เหมือนนมข้น ส่วนพวกเราจิตผสมกับความคิด และเป็นสังขยา และเป็นโจ๊ก ก็เลยมีแต่ทุกข์ เจ็บทั้งกายเจ็บทั้งใจ

ส่วนใหญ่ เราจะดูความคิดที่โดนจิตปรุงแต่งไปแล้วได้ง่าย ได้ชัดกว่าดูความคิดจร และความคิดจรจะเกิดก่อนความคิดขยะ ซึ่งความคิดจรนี้ดูยาก เกิดเร็วมาก มือใหม่หัดฝึกควรดูความคิดปรุงแต่ง หรือความคิดขยะนี้ไปก่อน พอดูคล่องแล้ว ก็ดูความคิดจรได้ทันได้ชัดขึ้นครึบ ส่วนพระอริยะเจ้านั้น ท่านรู้เท่าทันความคิดจรไม่ให้หลุดเข้ามา และถ้าพลาดหลุดเข้ามา ท่านก็ไม่ยอมให้จิตกับความคิดจรรวมตัวกัน ผลิตความคิดขยะๆ ออกมาครึบ ถ้าเราอยากพันทุกข์ ก็เอาเวลาว่างๆ ตอนป่วยนี้แหละศึกษาวิจัยความคิดของตนเอง หาความคิดจร ความคิดขยะ จิตเกิดอาการให้พบ ต่อกานะครึบ แค่อ่าน แค่ฟัง อย่างนี้ก็จะเจอนะครึบ ตอนโดนกระแทกอารมณ์แรงๆ นั้นแหละเห็นชัดครึบ เช่น ญาติสนิทพอเห็นสภาพคนไข้จะมีความคิดขยะมากมาย พอตากระทบรูปเห็นสภาพคนไข้ อย่างผมนี้หมดสภาพไปเลย นอนนิ่งๆ เป็นท่อนไม้ ขยับตัวที่ร้องโอ๊ยที่ ภรรยาเห็น ตากระทบรูป หูกระทบเสียง เธอจิตตกไปเลย ความคิดขยะผุดขึ้นมาเพียบ หรืออีกตัวอย่าง เช่น ญาติบางคนพูดจาไม่มีหางเสียง ดุนิดเดียว เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ออกอาการหงุดหงิดทันที โธ... สงสาร คนป่วยบ้าง มันเครียดนะครึบ ยิ่งไม่ได้ฝึกแยกจิตกับความคิดออกจากกันจิตตกทั้งสามฝ่าย ทั้งคนไข้ ญาติ และเจ้าหน้าที่

ถ้าจิตตกก็ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก จงเอาการเจ็บป่วยคราวนี้แหละ มาเป็นโอกาสฝึกดูจิต ฝึกดูจิตนี้แหละ คือ ภาวนา ยกวัดมาไว้ที่ร่างกายของเรานี้แหละ ตอนแข็งแรงทำช้า หนีวิัดหน้า หลบท่าสอนตีนักคราวนี้โชคดี ป่วยสักทีจะได้มีเวลาฝึกดูจิต

จิตตอปมาเหมือนแผ่นซีดีรอม

เพื่อให้ง่ายการอธิบาย เรื่องจิต เรื่องกฎแห่งกรรมผมอยากให้อินตนาการว่าที่กลางอกกลางตัวของเราแต่ละคน มีแผ่นซีดีรอมอยู่ ๑ แผ่น ตรงกลางจะเห็นเป็นรูโป๊ ว่างๆ และที่ขอบข้างๆ เป็นเนื้อที่บันทึกความจำ

ตัวเราจริงๆ แล้วยังคือจิต คือเจ้าแผ่นซีดีนี่แหละ ร่างกายเป็นแค่หุ่นยนต์ เป็นแค่รถเมล์ จิตหรือเรานี้แหละ คือคนขับรถเมล์ เราก็คือเรา กายก็คือกาย ที่เป็นทุกข์เพราะเราเข้าใจผิด นึกว่ากายคือตัวเรา ไปยึดมัน ถือมัน เอาจริงเอาจังกับกาย ก็เลยมีแต่ความทุกข์ กายเป็นแค่เครื่องอาศัย ให้อายุยืนฟังไปตามสภาพการใช้งาน

การเข้าโรงพยาบาลคือการเข้าอู่ซ่อม แต่จิตของเราเป็นคนขับ **จิตป่วย ก็ต้องใช้ธรรมะโอสถ การป่วยก็ต้องใช้หมอ** อย่าไปเถียงหมออย่าทำตัวเป็นหมอ เราไม่ได้เรียนหมอมา ยกกายให้หมอเขาทำไปเถอะ ให้หมอต่านทำตามที่ท่านเรียนมาเถอะ เราก็รักษาจิตของเราไว้

พอกายของเราหมดสภาพ เหมือนรถเก่าๆ ที่ซ่อมไม่ได้แล้ว ช่างซ่อมรถหรือหมอก็หมดปัญญาซ่อมแล้ว ก็คือเราตาย การตายเป็นแค่เรา หรือจิตออกจากร่างกาย ไม่มีอะไรน่ากลัว เราเข้าๆ ออกๆ มาไม่รู้ที่ร่างกายแล้วเดียวเป็นคนเป็นสัตว์ จนบ้างรอยบ้าง บางทีก็ไม่มีกายเป็นเทวดา มีแต่จิตเฉยๆ เราเป็นโน้นเป็นนี่ เป็นแสนๆ ล้านๆ ขาดิมาแล้ว

อะไรเป็นตัวกำหนด ให้เป็นโน้นเป็นนี่ ก็อาการจิตนี้แหละกำหนดคนที่จิตตก จิตเป็นอกุศลบ่อยๆ เป็นประจำ เป็นอาภินก็จะเจออาภินกรรมไปที่ไม่ดี นรก สัตว์ เปรต เพราะจิตเป็นอกุศล ดังนั้น อย่าร้องไห้ อย่าเสียใจ พอจิตเรตก อุปมา แผ่น ซีดีโดนบันทึก เขابันทึกอการจิตเอาไว้ที่เนื้อแผ่นซีดี พอตายไปตามกฎแห่งกรรม สมมติว่า พระยามัจจุราชท่านมีเครื่องคอมพิวเตอร์ ท่านเอาแผ่นซีดีของเรา เสียบเข้า เครื่องของท่าน ท่านก็อ่านได้หมด เราไปทำอะไรมา เราจะโกหกไม่ได้เลย ก็มันบันทึก ทุกขณะจิตที่เราทำอะไรไป มันเห็น มันจำไว้หมด ถ้ามีกรรมหนัก ที่เรียกว่ากรรมกรรม เช่นฆ่าพระอรหันต์ ฆ่าพ่อแม่ แหย่พระให้ทะเลาะกัน กรรมหนักนี้จะส่งผลก่อนอาภิน กรรม (กรรมที่ทำเป็นนิสัย) นะครับ

การที่เราฝึกจิตให้ว่างๆ ก็เพื่อให้แผ่นซีดีนี้ บันทึกแต่ความว่างๆ ผลก็คือ เครื่องคอมพิวเตอร์ของท่านยมบาล รวนครับ เครื่องขัดข้อง แผ่นซีดีว่างๆ มัจจุราชมองไม่เห็น ก็คือเข้านิพพาน



เพราะจิตไม่เกิด จิตว่างๆ ไม่มีอกุศลก็ไม่ต้องไปนรก ไม่มีกุศลก็ไม่ต้องไปสวรรค์ อย่าลืมว่าศาสนาพุทธไม่ได้สอนให้เข้าสวรรค์นะครับ สอนให้เข้านิพพานครับ สวรรค์ไม่เอา นรกไม่ไป ไม่เป็นคนอีก ไม่เกิดอีก ก็เพราะจิตว่างๆ นี้แหละ จิตจะว่างก็ด้วยการ ดูจิต และเจ้าตัวดู ตัวรู้วาระจิต อาการของจิตนี้แหละคือสติ เจ้าตัวแสบที่ชอบชวนให้ จิตเกิดอาการ คือ ความคิดจร ตัวการทำให้จิตเกิดแล้วไม่สงบสักที คือ ความคิดขยะ ความคิดปรุงแต่งทั้งหลาย ที่ผมแนะนำ ให้หยุดความคิดขยะให้ทันใจครับ จำได้ไหม เอ๊ย

ถ้าบนแผ่นซีดี มีแต่จิตเป็นกุศล เป็นอาภิน พอตายไปก็ไปที่ดีๆ ถ้าบนแผ่นซีดี มีแต่จิตอกุศล ก็ไปที่ไม่ดี ที่เราต้องการคือจิตที่ไม่เป็นทั้งกุศล และอกุศล เป็นจิตแบบ บอ๊พยากฤต แปลว่า จิตที่เป็นกลางๆ หรือ จิตว่างๆ เราจะเห็นได้ว่างกลางแผ่นซีดี จะ มีรูปร่างๆ ก็นั่นแหละครับ หากเนื้อซีดีไม่มีการบันทึกเพราะจิตว่างๆ ทั้งแผ่น คือ ทั้งเนื้อ

แผ่นและรูมีแต่ความว่าง นี่แหละนิพพานที่หลวงปู่บางท่านบอกว่า จิตรวม ก็คือ จิตว่างทั้งที่เนื้อแผ่น และที่กลางแผ่น

จิตก่อนตายสำคัญแค่ไหน

หลายคนประมาท เพราะเข้าใจผิดคิดว่าจิตสุดท้ายก่อนตาย เป็นตัวกำหนดว่าตายแล้วไปไหน พวกเขา ก็เลยบอกผมว่าทำอะไรก็ทำไปเถอะ เอาไว้ใกล้ตาย ค่อยกำหนดจิตให้ดีๆ ผมฟังแล้วก็ต้องสอนเขาใหม่ ว่า ไม่ใช่อย่างนั้นฟังดีๆนะ

(หนึ่ง) ถ้าคุณ**มีกรรม** กรรมหนัก ฆ่าพ่อแม่ แแบ่งแยกสงฆ์อะไรประมาณนี้ กรรมนี้จะส่งผลก่อนเลย ไม่สนหรอกว่าจิตสุดท้ายของคุณจะเป็นอย่างไร

(สอง) ถ้าคุณ**ไม่มีกรรม** คุณอาจจะมี**อาจินกรรม** คือกรรมที่ทำบ่อย ทำเป็นสันดาน ทำเป็นอาจิน อาจินกรรมจะแข่งกรรมสุดท้ายหรือจิตสุดท้ายที่คุณว่าได้ นะครับ อย่าประมาท บางคนกินเหล้าเป็นนิสัย บอกผมว่าไม่ติดเหล้ากินไปวันๆ แต่กินทุกวัน คนแบบนี้อย่างหวังว่ากรรมสุดท้ายหรือที่เรียกว่าอาสังกรรมจะช่วยได้ นะครับ อาจินกรรมแข่งอาสังกรรม บางคนชอบจิตตก ชอบเศร้าๆ ชีวิตนี้ก็เศร้าอยู่แล้ว ดันทะเล่ถึงอ่านหนังสือคนเศร้า ดูหนังเศร้า อ่านที่ไร ดูที่ไร อินกับเนื้อเรื่อง ร้องไห้เป็นวรรค เป็นเวรจริงจังเลยครับ ก็คือจิตตกแบบอาจินกรรม ก็หวังว่าพวกเราคงไม่มีอาจินกรรม ที่เป็นอกุศลนะครับ มีอาจินกรรมแบบกุศลจะดีมากๆ ทำบุญ ทำทาน รักษาศีล ภาวนาให้มากๆ ไว้ ทำเป็นนิสัย คนโบราณเขาจึงสอนให้ลูกหลานไหว้พระสวดมนต์ทุกวัน จนเป็นประจำ เป็นอาจินครับ

(สาม) ถ้าคุณ**ไม่มีกรรมหนัก** **ไม่มีอาจินกรรม** ก็จะพิจารณา**จิตสุดท้าย**ก่อนตาย แต่ถ้าตายโหง ตายกระทันหัน และจะไปกำหนดจิตทันได้อย่างไรกัน บางคนตายไปแล้ว เป็นเปรต ยังไม่รู้เลยว่าตายแล้ว ห่วงบ้าน ห่วงแต่เมีย ห่วงสมบัติ มาเป็นเปรต เป็นสุนัขจิ้งจอก เผื่ออยู่อย่างนั้นก็มี อย่าประมาทนะครับ

(สี่) อย่างไรก็ตามปัญหาใหม่ของคนเราก็คือ ไม่รู้หรือครับว่าจิตกับความคิด เป็นคนละตัวกัน บางคนถือพุทธมาชั่วชีวิต ยังไม่รู้เรื่องเลยว่า จิตกับความคิดคนละตัวกัน และส่งผลต่อกันอย่างไร ยกตัวอย่างนะครับ ว่าคนไข้คนหนึ่งก่อนตายปากก็ท่อง บทสวดมนต์คิดแต่ใบหน้าพระ ดิตรูปพระรูปเจ้า ไวรอบเตียงก่อนตาย และก็ตายไป อาจจะไปที่ไม่ดีก็ได้เพราะปากท่องมนต์ แต่จิตมันกลัวตายครับ จิตมันห่วงโน้นห่วงนี้ แบบนี้ไปไม่ดีแน่ๆ

ท่านผู้อ่านผู้ฟัง เอามือข้างหนึ่งจับศีรษะ และพูดว่า “นี่ความคิด” แล้วเอามือ มาทาบบที่หน้าอกของตนเอง แล้วพูดว่า “นี่ จิต” จากนั้น เอามือมาอยู่ระหว่างอกกับ ศีรษะ แฉกๆ คาง แบนมือคว่ำขวางๆ ไว้ใต้คาง แล้วพูดว่า “นี่สติ” เอาสติขวางไว้ อย่า ให้จิตเกิด จิตอย่าแหลมขึ้นมาพบกับความคิดนะและเจ้าความคิด เจ้าอย่าได้ลงไปดึง จิตขึ้นมาละ เจ้าจิต เจ้าความคิด เจ้าสองคน อย่าเจอกันเข้าใจใหม่ เจ้าสติ เจ้าคอย เตือนข้านะ ถ้าเจ้าจิตเขาขยับ เจ้าสติบอกฉันด้วย

สมมติถ้าจิตเป็นลูกบอล ลูกบอลที่กลางใจ ส่วนสติคือมือที่ใต้คางมีเอาไว้รับรู้ แรงกระแด้งของลูกบอล เป้าหมายการนิพพานก็คือ จิตไม่กระแด้ง จิตว่างๆ ครับ



ทีนี้ ถ้าเรารู้จักแล้วว่า จิตกับความคิดเป็นคนละตัวกัน เราทำจิตให้ว่างๆ เป็น อาริณ เราก็ไม่ต้องไปห่วงจิตสุดท้าย จะตายโหง ตายไม่รู้ตัวก็ไม่กลัว เรามีอาริณกรรม

ภาวนา ชนะจิต ดูจิตรับรองส่งผลก่อนอาสังกรรมแน่ๆ และถ้าเราป่วยนอนอยู่ในโรงพยาบาลยิ่งดีใหญ่เลย มีโอกาสตายนี้แหละบรรลุนิพพาน เป็นพระอริยะเจ้าตอนใกล้ตายกันมามากแล้ว ตอนใกล้ตายให้รู้จิต อย่าหลงความคิด มันจะมีความคิดจรมาแก้งเรา มันจะมีความคิดขยะเกิดเพราะจิตกลัว จิตกังวล จิตเป็นห่วง ให้เรารู้เท่าทันจิต เท่าทันความคิดขยะพวกนี้ ทำใจสบายๆ คิดดี ทำดี ตัดความคิดจร ตัดความคิดขยะออกไป คิดดีทำดีต่อไป รักษาสติ รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม สัตว์นี้ กาย เวทนา จิต ธรรม ตัวไหนรู้ชัดก่อน เห็นชัด ก็ดูตัวนั้น

จิตที่ว่างก่อนตาย ก็ไปนิพพานครับ ไปตอนตายนี้เองไปอย่างมีสติจิตไม่แตก กระจายหลงไปที่ไหน สติเป็นคนนำทางเข้าสู่นิพพาน

สอนตั้งนาน ดั้นมาติดบุญ

ผมเข้าไปสอนคุณธงชัยหลายวัน ผมอุตส่าห์สอนท่านให้ดูจิตปรากฏว่าไม่รู้ เพราะผมสอนไม่เอาไหน หรือบุญของท่านมีกันแค่นี้ คุณธงชัยท่านตั้งใจแค่นี้เรื่องทำบุญ ทำทาน ท่านไม่สนใจดูจิตเลย ไปที่ไรก็ให้ผมสวดมนต์กรวดน้ำให้ แถมขอให้ปลุกเสกให้อีกต่างหาก ถอยไปที่ศรัทธาอีกต่างหาก

เรื่องปลุกเสกนี้ หลวงปู่จันทา ถาวโร สอนผมให้ปลุกเสกตัวใครตัวมันครับ ปลุกเสกตนเองด้วยตนเอง จะให้ผมปลุกเสกให้ได้อย่างไรกัน ผมเองก็ป่วยยังรักษาไม่สำเร็จเลย หลวงปู่ท่านเองก็นั่งรถเข็น

ปลุกเสกตนเอง คืออะไร ปลุกเสกตนเองก็คือ ภาวนาชนะจิต เอาสติไปทำงานแทนจิต ตามดูกาย เวทนา จิต ธรรม ดูจิตบ่อยๆ สติจะแก่กล้า สตินี้แหละคือคาถาวิเศษ อย่าลืมนึกว่ากายจะเป็นอะไรปล่อยให้หมอเขาจัดการ เรามาพัฒนาจิตของเราดีกว่า กายสมบูรณ์แต่จิตเกิดอาการก็ไม่พ้นทุกข์ กลับมาเกิดใหม่ก็เจ็บ ก็แก่ ก็ตายอีก หนีไม่พ้น ถ้าจะหนีการเวียนว่ายตายเกิด ก็ต้องมีสติทำให้จิตว่างๆ

จิตว่างๆ จะคิดอะไรก็คิดไป ถ้าจิตไม่ว่างหยุดคิด ให้จิตที่ทันที

สุดท้าย ผมก็ต้องตามใจคนใกล้ตาย อยากรได้อะไรก็ต้องหาทางทำให้ ก็เลย
สอนเรื่องทำบุญทำทาน ฟังให้ดีๆ นะ

การทำบุญ : มีหลากหลายระดับ ระดับเล็กๆ น้อยๆ ทำแล้วได้ไม่มาก กว่า
จะส่งผล ก็ข้ามภพ ข้ามชาติ คือ**ทำบุญด้วยวัตถุทาน** ให้โน้น ถวายโน้ สร้างโน้น สร้าง
นี้ ทำไปเถอะ ทำไป แต่อย่าหวังว่าจะเบิกมาใช้ชาตินี้ได้ง่ายๆ บางวัดโม้ว่าทำแล้วชาตินี้
รวย คนโน้นทำแค่นี้ตอนนี้อรวย อย่าไปเชื่อโดนหลอกแล้ว

ทำบุญระดับเล็กๆ น้อยๆ นี้จะน้อยมากๆ ถ้าทำไกลตัว ถ้าจะให้ดีให้ทำใกล้
ตัว ทำบุญระดับกลางๆ นี้แหละ รัชศาสตร์ทำหน้าที่ของตนให้บริบูรณ์ เป็นลูกก็ช่วย
พ่อแม่ เป็นเจ้านายก็ดูแลบริวารให้ดีก่อน วัตถุอยู่ตั้งไกลขับรถทั้งคืนไปทำบุญ ลูกน้อง
กำลังจะอดตาย กลับบอกว่าให้ช่วยตนเองนะ บางคนเอาแต่เข้าวัด ลูกเมียเดือดร้อน
งานบ้านไม่เอา แต่งานบุญจะทำ นิมนตรศมืองค์แปดบกพร่องแล้ว ไม่ทำหน้าที่ชอบ ไม่
ทำหน้าที่พ่อ แม่ ลูก ที่สมบูรณ์ มีแต่จะโลภทำบุญ บางคนใกล้ตัวไม่ทำมัวแต่โลกไปทำ
ไกลตัว ยิ่งถ้าตอนทำบุญจิตมีแต่อกุศล ไปโดนเขาขู่มายังกะขายตรง (direct sale)
ทำเพราะเขาบอกว่ารวย เขาบอกว่าเห็นผลทันตา เขาบอกว่าทำที่นี่ทำแล้วดีที่สุดใน
โลก โธ่เอ๋ย คุณๆ โดนพระหลอกกินแล้ว จิตเป็นอกุศลอีกต่างหาก และทิ้งมหายศ คือ
พระบางองค์บอกว่า “ทำที่นี่ ส่งตรงถึงมือพระพุทธเจ้า” โอ้โฮว่าเข้าไปนั่น จิตคนทำ
โลภทันทีเลย โลภอยากจะรวย สติก็ขาด ไม่พิจารณา ไม่ปรึกษาผู้รู้ เกิดความคิดขยะ
เข้ามาปรุงแต่ง สติขาด จิตมีผลเหนือความคิด ความคิดสั่งมือ มือก็ควักเงินออกมาจ่าย
ที่พ่อแม่ขอเงินไม่ให้ พระขอสร้างวัดถ่มงคลดันจ่ายทันทีอย่างง่ายดาย

ทำบุญที่ได้บุญมากๆ ไม่ต้องไปทำไกลที่ไหน ได้บุญแบบรวดเร็ว แบบกด
เอทีเอ็มเลยทีเดียวน คือ **ทำที่ใจ ทำที่ใจในกาย** ของเรานี้แหละ ก็**ภาวนามีสติ**นี้แหละ
ทำจิตให้ว่าง ชั่วระยะเวลาแค่กุญแจลับก็ได้บุญเท่ากับสร้างเจดีย์เจ็ดองค์นะครับ

ทำบุญแบบวัตถุธาเนน ทำไถลตัว ไถลตัว ส่งผลข้า สู้ทำในใจไม่ได้ ทำใจให้สงบ ทำจิตให้ว่างๆ นี่แหละ ลดจำนวนเกิดในภพชาติลง หยุดการเวียนว่ายตายเกิด จิตไม่เกิดก็ไม่ต้องมาเกิดอีก พันทุกข์แบบถาวรครบผม ทำใจดูจิตนี้ไม่ต้องใช้เงินทอง ไม่ต้องทะเลาะกับใคร ไม่ต้องแย่งกันทำบุญการงานไม่เสีย หน้าที่ไม่บกพร่อง มรรคมี องค์แปดก็ครบด้วยนะครับ

ถ้ามีคนยั่วให้เราโกรธ มาทำให้เราโกรธ เรารับดูจิต รู้เท่าทันความคิดขยะ ช่มดิบ ความคิดขยะ อคติแค้น ฯลฯ เหล่านี้ออกไปจิตว่างๆ เอาสติไปคิด เอาสติไปทำงาน เราก็จะให้อภัยได้ การให้อภัย ๑ ครั้งในพระไตรปิฎกเขียนไว้ชัดเจนครับว่า มีคุณค่าเท่ากับการถวายแกง ๓๐๐ หม้อให้พระพุทธรองค์ครับ ก็ลองคิดดู ถ้าเราทำงานทั้งวันหรือนอนป่วยอยู่ไปไหนก็ลำบาก เราก็ให้อภัยคนที่ทำเราเจ็บ เราให้อภัยเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ให้อภัยคนเฝ้าไข้ ภรรยาสามี ลูกหลานของเรา วันๆ หนึ่งจะอภัยได้มากแค่ไหน สมมติแค่ให้อภัยวันละครั้ง ผมว่าก็ได้บุญแซงคนที่ใส่บาตร ทุกวันด้วยซ้ำไป และการดูจิตนี้ เป็นการปฏิบัติบูชา เป็นการทำตามคำสอน ของพระพุทธเจ้า ซึ่งราคาถูกมากกว่าการถวายทานมากมายนัก แต่อย่างไรก็ตาม ผมก็แนะนำว่า ทำบุญให้ครบทุกรูปแบบตามโอกาสอำนวย แต่ดูจิตเอาไว้ ๒๔ ชั่วโมงก็พอ แม้นหลับในฝันก็ดูจิต แม้นเจ็บกายก็ดูจิต

ก่อนจะตาย

สุดท้าย คุณธงชัย ก็จากไป หลังจากรู้จักกันมาได้เป็นเดือน ผมสั่งภรรยา และลูกคุณธงชัยว่า ช่วงใกล้จะตายพวกเรายำร้องให้ เพราะการร้องให้ทำให้จิตเป็นอกุศลเป็นบาป คนร้องให้นั่นแหละจะดึงให้คนป่วยจิตตกเป็นอกุศลตามไปด้วย จงเตือนสติให้ท่านทำจิตให้สงบ อย่าให้ความคิดขยะเกิดออกมา คิดดีๆ ไว้ ทำใจสบาย จิตกับกายเขาจะแยกกัน อย่าห่วง การตายไม่ได้น่ากลัว การเกิดน่ากลัวกว่า ไปเกิดที่ไหนก็อยู่ที่จิตดีไม่ดีนี่แหละ

คนที่อยู่ร่วมกับคนป่วยจนวาระสุดท้ายต้องมีสติดูจิตไว้ อย่าหลงความคิด ตามดูจิตไม่ชัดไม่ทันก็ดูกายก็ได้ ก่อนร้องไห้จะอึดอัดที่อก ที่คอน้ำลายจะเริ่มเหนียว ตอนนี้แหละที่ต้องข่มดับความคิดบ้าง ที่ชวนให้เศร้าเอาความคิดดีๆ ที่ปลงๆ อนิจจัง ไม่เที่ยงมาสอนใจตนเอง ถ้าข่มไม่ได้ก็ดูลมหายใจเข้าออก สวดมนต์ บริกรรม ถ้าจิตเกิดไม่แรงเราจะดูจิต แต่ถ้าจิตเกิดแรงๆ เอาไม่อยู่แบบนี้ เราก็จะข่มด้วยการดูลมหายใจ ปลงว่าเป็นเช่นนี้เอง หรือ ดูตนเอง “หยุดนะ อย่าร้อง อย่าปรุงแต่ง” หลวงปู่ชา ท่านเมตตาสอนให้ใช้คำว่า “ฮี” เพื่อดูตนเอง ดูไม่ให้ความคิดขยะมันไหลออกมา ดูตนเองไม่ให้จิตเกิดอาการ



คุณธงชัย จากไปตอนหกโมงเช้า ด้วยอาการที่สงบ ญาติก็คุ้มสติได้ดีไม่เสียแรงที่แนะนำไว้

โชคดี ที่เคยฝึกมาบ้างแล้ว

มีผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ท่านหนึ่ง ท่านเกษียณแล้ว เรียนจบสูง ตำแหน่งทางราชการสูง ลูกหลานก็เรียนจบนอก ตัวท่านก็ทันสมัย ฐานะก็ดี ผมก็ถือโอกาสเข้าเยี่ยมไข้ ที่น่าเสียดาย คือท่านอ่านหนังสือธรรมะมามาก ท่านยังไม่วินิจฉัยว่าจิตกับความคิดเป็นคนละตัวกัน จนอีกไม่กี่วันจะตายนี้แหละ นี่เรียกว่าโชคดีที่เคยฝึกมาบ้าง เพียงชี้แนะนิดหน่อยว่า นี่สติ นี่จิต นี่ความคิด สามตัวนี้คนละตัว จิตสุดท้ายสำคัญ แต่ไม่ใช่ความคิดสุดท้ายคิดถึงพระอรหันต์ก่อนตาย แต่จิตกระวนการวายห้วงโน้นห้วงนี้ ก็ถือว่าจิตตกนะครับ

แต่รายนี้ ท่านเป็นคนดี ศรัทธา ทานศีล พร้อม ขาดภวานานิดหน่อยเพราะเข้าใจผิดเรื่องจิต สติ ความคิด ในที่สุดท่านก็จากไปตอนใกล้รุ่ง ภรรยาคุ้มสติได้ดีมาก

ผมก็เซ็นรถขึ้นไปรดน้ำศพท่าน ก็บอกภรรยาของท่านว่า คนตายนะเขาไปสบายแล้ว
คนเป็นล่ะ คนเป็นหมายถึงภรรยาของท่าน ปฏิบัติต่อไปนะขอให้โชคดี

ฝึกมาหลายปี ตอนใกล้ตายล้มหมด

หนุ่มคนนี้ อายุสามสิบสองปี ป่วยเป็นมะเร็งลำไส้ เพิ่งแต่งงานได้ไม่กี่ปีเอง
ครับ หนุ่มคนนี้อยู่ห้องติดกับผม เวลาเขาเจ็บจะส่งเสียงดังข้ามห้องทะลุห้องมาถึงห้อง
ผมได้ เขาเจ็บที่ไรผมก็แผ่เมตตาให้ตามกำลังของผม ในที่สุดก็ตายอย่างทรมาณ มะเร็ง
ลามไปที่ปอดด้วย

ที่น่าเสียดาย คือผมไม่มีโอกาสเข้าไปสอนเลย รู้แต่ว่าเขาไปฝึกปฏิบัติมา
หลายวัด แต่พยาบาลเล่าให้ผมฟังว่า ทุกวันเขาคิดอย่างเดียว คือจะฆ่าตัวตาย อยาก
ตาย อยากกระโดดตึกตาย ผมก็ได้แต่คิดว่าเสียดายคนอ่านไม่ได้อ่านก็แะอยู่แล้ว นี่
เสียดายคนอ่านไม่ได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ฝึกมามากแต่มาล้มเหลวในช่วงสำคัญ ซึ่งผมก็
คิดว่าสงสัยยังไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่า จิตกับความคิดเป็นคนละตัวกัน

ตาบอดใจไม่บอด

หนุ่มคนหนึ่งรูปร่างดีสูงใหญ่ ฐานะดี เรียนจบนอก การงานดีมากและแล้ว
กรรมเก่าตามมาทัน เจออุบัติเหตุรถชนกันจนเขาตาบอดครับ บอดทั้งสองข้าง คนที่
จิตตกไม่ใช่เฉพาะเขา นะครับ คุณแม่ของเขาจิตตกรุนแรงกว่า

ผมก็สอนไปหลายเรื่อง เช่น ก็ดีเหมือนกันอายตนะทางเข้าของกิเลสหมดไป
หนึ่งทาง นี่โศกตินะที่เผลอตายเป็นแค่ตาบอด เป็นต้น ผมใช้เวลาสอนเกือบสองชั่วโมง
เพื่อสอนให้เข้าใจ จิต สติ ความคิด ทั้งสามตัวนี้ ว่าเป็นคนละตัวกัน

แรกๆ ก็ต้องแนะนำ ตามสไตส์จิตวิทยา จนสุดท้ายก็ค่อยสอนธรรมะให้ สอน

ให้ดูจิต ตาบอดใจอย่าบอด ดูจิตดีกว่าดูโลภภายนอก

ผมสอนเรื่องในหลวงรัชกาลที่ ๕ พระองค์ท่านทรงพระปรีชาสามารถขนาดไหน พระทัยท่านดีขนาดไหน ลองคิดดูสิประเทศไทยใหญ่โตโดนฝรั่งตัดดินแดนไป การที่เรอบาบอดก็เหมือนกับโดนตัดดินแดนส่วนน้อย อย่าทำลายทั้งแผ่นดิน รักษาพื้นที่ส่วนใหญ่ไว้ ผมเล่าเรื่องของผมให้เขาฟังว่า ผมเองตอนนี้เดินไม่ค่อยได้ แขนก็ไม่ดี มือก็กำไม่สนิท หลังก็ปวดแต่ผมไม่สนใจ ผมให้หมอรักษากาย ผมถือว่าปากยังมีก็อัดเทปทำงานได้สมองยังมี

ฝรั่งที่น่าสงสาร

ห้องข้างๆ ผมอีกด้านหนึ่ง เป็นคนอังกฤษ อยู่โรงพยาบาลนานเป็นปีนานๆ ลูกเมียจะมาเยี่ยม อายุแปดสิบปีแล้วหุ่ไม่ค่อยได้ยิน เดินไม่ได้นอนนิ่งทั้งวัน เป็นโรคถุงลมโป่งพอง เพราะดูบุหรี่แก่ๆ ต่อสายยางให้อาหารให้หายใจ และพยาบาลคอยมาตบปอดบ่อยๆ ไม่ให้เสลดคั่งในปอดมากนัก ฝรั่งท่านนี้ขี้โมโห ตะโกน เขย่าเตียงดังๆ ดิกๆ ตื่นๆ อะอะโวยวาย พยาบาลเหนื่อยไปตามๆ กัน วันๆ เอาแต่ดูทีวีเครียด เพราะพูดกับใครลำบาก ที่น่าสงสารคือ ผมไม่รู้จะสอนเรื่องสติให้ฝรั่งท่านนี้รับรู้ได้อย่างไร แค่สอนภาษาไทยก็ยากอยู่แล้ว นี่ฝรั่งหุ่ไม่ได้ ผมก็พูดภาษาอังกฤษไม่เอาไหนอีกต่างหาก เวิร์กจริงๆ ที่เล่าเรื่องนี้ให้พวกเรารับทราบก็เพราะให้เราได้ดีใจอย่างน้อยก็ฟังภาษาไทยออก ฟังหลวงปู่หลวงพ่อ ฟังธรรมรู้เรื่องโชคดีที่เกิดเมืองไทย รู้จักเรื่องการฝึกสติ จะเป็นศาสนาใดก็ช่างขอให้มันสติทำจิตให้ว่างได้ก็ใช้ได้แล้วครับ



ยกกายให้หมอ

หลวงพ่อดำรง หรือที่พวกเราเรียกท่านว่าหลวงพ่อก๊วย ท่านเมตตามาเยี่ยมผมโดยเฉพาะ มาจากขอนแก่นนั้น ท่านสอนผมหลายเรื่อง เช่น ยกกายให้หมอนั้นคือ ปล่อยาวง อย่าไปคิดมาก ตอนที่ผ้าตัดเสร็จใหม่ๆ เขาเอาผมมาไว้ห้องไอซียู ผมสลบไปตอนบ่ายสองโมง ตื่นมาที่ห้องไอซียูตอนสักห้าทุ่ม ตื่นมางๆ แค่นี้จิตเกิดหนึ่งครั้ง คือไม่รู้มาก่อนว่าแขนสองข้างจะใช้งานได้ ดีที่หลวงพ่อนำมาให้ ผลก็เลยตบจิตลงได้สงบลงได้ บอกตัวเองว่า “ยกกายให้หมอ” และแถมว่า “ช่างมัน” กายกับจิตคนละคนกัน”

ยิ่งตอนขยับตัว ตอนนอนคว่ำบนโต๊ะสองตัวที่ถ่างออก เอาผมพาดไว้เพื่อเอาเปลือกพันหลังของผม เจ็บปวดสุดๆ ต้องบอกอย่างเดียวเลยว่า “ยกกายให้หมอ” “กายกับใจไม่เกี่ยวกับ” พอเจ็บสุดๆ ก็หาที่อยู่ให้จิตด้วย การดูลมหายใจ ดูลมเข้าบริการรรมว่าพุทฺธ ดูลมออกบริการรรมว่าโร จึ่งช่วยได้ ต้องเรียกว่าโชคดีที่ฝึกมาก่อน เพราะเจ็บ



แบบนี้ทุกวัน จนถึงตอนนี้จะห้าเดือนแล้ว ยังต้องเจอความเจ็บทุกวัน มีความเจ็บเป็นเพื่อนไปแล้วครับ แต่เจ็บกาย ใจไม่เจ็บด้วยเลย

ดับความคิด

ก่อนจะผ่าตัดหลัง หลวงพ่อกล้วยท่านคงจะรู้ว่า ผมคงต้องผ่านสนามสอบอารมณ์ ได้ครูทดสอบจิตครั้งใหญ่ ท่านจึงสอนว่า “ดับความคิดอย่าให้เกิดเสียตั้งแต่ต้น” และก็จริงๆ ด้วยครับ ช่วงสัปดาห์แรก หลังการผ่าตัด ผมขยับตัวไม่ได้ นอนหงายได้อย่างเดียว ตะแคงได้บ้าง กิน นอน อาบน้ำ ขับถ่าย สระผม ก็บนเตียงนั่นเอง ใส่เฟือกคั่นกั๊กัน รังแคขึ้นเต็มศีรษะเกาก็ไม่ได้ เพราะยกแขนไม่ขึ้น ตอนดึกๆ นอนได้อย่างมากชั่วโมงครึ่ง ต้องเรียกคนเฝ้าตามพยาบาลมาตะแคงตัว เพราะกอดกริ่งเรียกพยาบาลไม่ได้ นิ้วขยับไม่ได้เลยสักนิ้ว

มีคืนหนึ่ง เที่ยงคืนกว่าแล้ว โดนความคิดจรเลนงาน เจ้าตัวท้อแท้วิ่งเข้ามาคือจู่ๆ ก็มีความคิดมาแหงใจที่สบายๆ ของผมว่า “น่าสงสารจัง” “ทำไมโศคร้ายอย่างนี้” ผมดูความคิดจรตัวนี้ไม่ทันจิตเกิดครับ กายก็เจ็บเพราะไม่ได้ขยับตัวมานาน พอตามดูจิต ผลคือ เอาไม่อยู่ กายก็เจ็บ จิตก็เกิด แต่นึกถึงคำสอนของหลวงพ่อกล้วยได้ว่า “จิตมันเกิดตรง กำลังสติของโยมยังไม่พอที่จะตามดู ช่มดับลงไปเลย” ผมนึกไม่ออก “ชมอย่างไรหว่า” สุดท้ายก็เลยใช้สมณะดับลงไปเลย ความหมายก็คือ ดูลมหายใจ กำหนดพุทธโธเข้าไว้ นี่แหละที่ผมบอกว่า จิตเกิดแรงๆ ตามดูไม่ไหว ก็ช่มลงไปเลย แต่เหน้อยครับ มันเจ็บ พอเจ็บก็จะคิด เลยหยุดความคิดด้วยการคิดเรื่องพุทธโธอย่างเดียว เข้าสมณะกรรมฐานไปเลย

คำแนะนำสำหรับคนป่วยและผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน

ผมขอสรุป คำแนะนำง่ายๆ สำหรับทุกท่านที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยไม่ว่าจะเป็นญาติ คนเฝ้าไข้ พยาบาล แพทย์ เจ้าหน้าที่ต่างๆ คนมาเยี่ยม คนดู ฯลฯ ดังนี้

๑) อย่าตั้งคำถามซ้ำๆ : คนมาเยี่ยมไข้ ควรคุยเรื่องดีๆ สนุกๆ กับคนไข้บ้าง แต่ละคนมาเยี่ยมก็ถามคำถามซ้ำๆ “เป็นอะไร” “หมอว่าไง” “เมื่อไรหาย” อย่าลืมนะว่าใครๆ ก็ถาม คำถามยอดนิยมแบบนี้ คนไข้ก็เหนื่อยพออยู่แล้ว ต้องตอบคำถามแบบเดิมๆ อาจจะต้องตอบถึงสิบรอบต่อวัน วันหลังจะไปเยี่ยมใครทำการบ้านสอบถามกันเองให้ดีกว่า อย่าไปถามคนไข้แบบนั้น หากคำถามสร้างสรรค์หน่อยครับ

๒) อนุโมทนาบุญ : ผมแนะนำเรื่องการเอาบุญมาฝาก คนเยี่ยมควรเล่าเรื่องการทำบุญที่ไปทำมา ให้คนไข้อนุโมทนา การอนุโมทนาบุญ คือการทำสำเนาบุญ แม้คนไข้ไม่ได้ไปทำบุญ ก็เท่ากับได้ทำบุญเท่าคนฝาก คนเอาบุญมาฝากเองก็ได้บุญเท่าตัว ทุกครั้งที่เล่าให้ใครฟัง

๓) ของฝากไร้ประโยชน์และซ้ำๆ : ของฝากบางอย่าง เช่น พวกชุปขวดทั้งหลาย เป็นอะไรที่ไม่ค่อยสร้างสรรค์เท่าไรนัก คนไข้ได้มาซ้ำๆ กัน คนไข้บางห้องเอาไปต้มน้ำแกงก็แล้ว แจกใครๆ ก็แล้วก็ไม่หมดซะที ผมว่าที่นำฝากคือ โทรศัพท์เข้าไปก่อนว่า “ขาดอะไร” ส่วนช่อดอกไม้ ถ้าฉีดยามาเมื่อมาอยู่ในห้องคนไข้ ผมว่าเป็นผลร้ายมากกว่าดี คนไข้บางรายจุกไวกว่าปกติ ที่เราว่าหอมคนไข้อาจจะพะอืดพะอมก็ได้ ยิ่งของฝากกลิ่นแรงๆ คนไข้ทนไม่ได้ก็มี กลิ่นพวกนี้มักติดห้อง ห้องมีพรมยิ่งติดกลิ่นดี แพทย์บางที่ใช้เวลาตรวจอาการท่านเดียวเดียว อาจจะเป็นเพราะทนกลิ่นอาหารในห้องของคนไข้ไม่ไหวก็ได้

๔) อย่าข่มขืนใจคนไข้ : คนเยี่ยม คนเฝ้าหลายคนชอบเอาความคิดของตนเองไปคิดแทนคนไข้ พวกคนแบบนี้เป็นเผด็จการ เช่น คนไข้บอกว่า อยากเปิดแอร์เย็นขึ้น คนเฝ้าก็บอกว่าหนาวแค่นี้ดีแล้ว โดยที่รู้ไม่รู้ว่าบางทีคนไข้เขาร้อนจริงๆ ก็เขาป่วย ยิ่งใส่เสื้อยิ่งอยากได้แอร์เย็นๆ คนไข้บอกว่าอยากกินกล้วยไข่ คนเฝ้าใช้ก็บอกว่า กล้วยน้ำว้าอร่อยกว่าซึ่งจริงๆ แล้ว ไข่เกียจออกไปหาให้มันเอง ลูกมั่วของคนเฝ้าชัดๆ นี่แหละพวกเผด็จการ เอาความอ่อยของตนเองเป็นที่ตั้ง ก็ลั่นมันคนละลั่นนะครับ คนเยี่ยมเอาอาหารมาบอกว่าอร่อย คนไข้บอกว่าไม่อร่อย คนเยี่ยมก็คะยั้นคะยอ

ให้กินให้หมด โดยลืมไปว่าคนไข้บางที่ไม่รู้ตัวว่าล้นเพื่อนไปแล้ว กินยารวันละหลายๆ ล้น
รับรสเปลี่ยนไปหรืออารมณ์ไม่ค่อยดี กินอะไรก็ไม่อร่อย คนไข้อยากให้ปิดหน้าต่าง
เพราะยุ่งเข้าห้องได้ ตัวอย่างแบบนี้เยอะมากๆ สงสารคนไข้บ้างเถอะครับ ทั้งกายทั้ง
ใจ เขาย่ำแย่อยู่แล้วยังเอาความคิดที่ไม่ค่อยเข้าท่านักของเราไปบังคับเขาอีก

๕) ดุจิต : ช่วงป่วยนอนนานๆ รักษาตัวนี้แหละ เป็นโอกาสเหมาะในการฝึก
ปฏิบัติดุจิต ก็อ้างอยู่เรื่อยๆว่าไม่มีเวลา งานมาก งานเยอะ เจ็บคราวนี้สนใจแล้วครับ
ทำวัตรเช้าเย็น ฟังธรรมะจากเทป ฝึกดุจิต ฯลฯ โชคดีจริงๆ มีเวลาปฏิบัติธรรมก็ตอน
นี้แหละ เอาเรื่องบ้าง บอๆ ที่เข้ามาทวนจิต เป็นอาจารย์สอนดุจิต มีเรื่องให้ดุจิตครับ

๖) ใช้นิ้วเดินจงกรม : ถ้าป่วยหนักเดินไม่ได้ ก็เอานิ้วเดินแทนเท้า เดิน
กำหนด นิ้วชี้แตะเตียง บริกรรม “พุทธ” นิ้วกลางแตะ บริกรรม “โธ” ถ้าไม่ชอบ ก็
ออกกำลังท่าที่หมอสั่งไว้ก็ได้ ยกเท้าขวาขึ้นบริกรรมพุทธ ยกเท้าซ้ายขึ้นบริกรรมโธ
ยกแขน ยกนิ้ว อะไรก็ยกไปเถอะครับ ไม่มีจริงๆ ก็ดูฟุ้งยุบเข้า ฟุ้งยุบออก เปื่อยยกเท้า
ก็มายกนิ้ว เปื่อยยกนิ้วมาตุลมหายใจ เปื่อยตุลมาดูฟุ้งยุบหนอพองหนอ ดุจิต ดูความ
คิดไปด้วย ฝึกรู้ทุกอิริยาบถ ทุกการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้รู้ว่าเคลื่อนไหว ไม่ใช่ทำ
แบบทหาร คือขยับขาแล้วบอกว่า พุทธโธ นะครับ ทำแบบนั้นเป็นการท่องเอาจิตไป
บังคับแคร์ คือ รู้สึก รู้ว่ายก รู้ว่าอิริยาบถเปลี่ยนไป เวทนาหายไปหรือเพิ่มขึ้น คือคน
ปกติเวลาเปลี่ยนท่านั่งท่านอน เวทนาจะหายไป หายเหนื่อย แต่ของผมตรงข้ามคือทุก
ครั้งที่ขยับ กล้ามเนื้อจะตึง จะเกิดทุกขเวทนา ก็สักแต่ว่ารู้ ไม่คิดมากมายเจ็บอย่าให้ใจ
เจ็บ ทุกคืนวันที่นอนเจ็บอยู่ ไม่มีทุกข์ครับ ดีทุกข์กระเด็นก็เพราะใช้สติแทนจิตนี้เอง

๗) สอนคนไข้บ้าง : แพทย์ พยาบาล หลายคน พุดน้อยเกินไป ไม่ค่อยสอน
คนไข้ ไม่ทันสมัยเลยครับ สมัยนี้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ (Learning Society) สอนๆ
แนะไปเถอะแจกเอกสารให้อ่านก็ยังดี อย่างนี้กว่าคนไข้บ้าง บางทีญาติคนไข้เป็นแพทย์
อาจารย์แพทย์มาเองก็มี

๘) เล่นละคร : งานบริการ คือ งานที่ยาก เป็นงานบริการที่ต้องไม่มีตัวตน ไม่มีอัตราพยาบาล ผู้ช่วยพยาบาล เจ้าหน้าที่ แพทย์ การเงิน ฯลฯ บางทีเก็บอารมณ์ไม่เป็น หน้าบึ้งทั้งปี คือไม่ได้ฝึกสติมา ความฉลาดทางอารมณ์ตกต่ำ ผมก็ขอแนะนำว่า คิดเสียว่าเป็นละคร เขาให้เป็นตัวดี ไม่ใช่ตัวร้าย ตัวร้ายจริงๆ ต้องลงเวยไปแล้วโน่น ทำดีๆ กับคนไข้เอาไว้ก่อน คิดเสียว่านี่คือ การทำบุญ อย่าเรียกการเข้าเวรว่าเข้าเวรเลย ฟังดูโหด เรียกว่าเข้าบุญจะดีกว่าและหากใจไม่รักในอาชีพนี้ ก็ลาออกเถอะ จิตตกบ่อยๆ จิตตกเป็นอาถรรพ์ ตายไปลงนรกนะครึบ เวลาเข้าบุญ คิดเสียว่า “ได้เวลาปฏิบัติธรรมแล้ว จุจิตให้สนุกไปเลย” จะโดนญาติ โดนคนไข้ โดนแพทย์ โดยหัวหน้ารุมอัด ก็จุจิตไว้ มีสติ อย่าให้ความคิดอคติ ลำเอียง โกรธ แค้น นิเวศน์ต่างๆ เข้าแทรกได้ อาจจะบรรลุธรรม ณ โรงพยาบาลเลยก็ได้

๙) สอนสติคนเฝ้าไข้ : ตอนผมนอนโรงพยาบาล ก็มีคนผลัดกันมาเฝ้าไข้ แต่จริงๆ แล้วไม่รู้ใครเฝ้าใคร บางทีดีก็ๆ ผมจำเป็นต้องพลิกตัว ต้องฉี่ต้องกินน้ำ ซึ่งผมก็พยายามกวนคนเฝ้าให้น้อยที่สุด สงสารพวกพยาบาลที่โดนเรียกทุกๆ ชั่วโมง สองชั่วโมง บางคนเข้าสองกะติดๆ กันหลายวัน แล้วครั้นพอผมปลุกคนเฝ้ากลางดึก ทีสอง ทีสาม เธอตื่นแบบงัวเงีย สติขาด บอกขอน้ำได้กระป๋องปัสสาวะ บอกให้ยกปลายเตียงขึ้น ดันมายกหัวเตียง ขอเบาแอร์ดันไปเปิดพัดลม ฯลฯ ตอนหลังผมเลยต้องสอนการฝึกสติให้ พอตื่นกลางดึกผมตะโกนบอกให้เธอ กำหนดดูเท้าที่ก้าวแตะพื้น กำหนดรู้ผมส่งเสียงกำกับให้ทุกอย่างก้าว พุทธโธ พุทธโธ จนกว่าจะเดินมาถึงเตียงของผม ทำแบบนี้สองสามวันก็ดีขึ้น แต่พอไม่มาเฝ้านานๆ เธอสติอ่อนอีกก็ฝึกกันใหม่อีก

การที่เราจะไปสอนเขาได้ เราเองก็ต้องมีสติ อย่าไปโกรธ อย่าไปด่า ดับความคิดที่จะด่า ที่จะกล่าวโทษออกไปเสีย เมตตาให้มากๆ ไว้เราเองก็จะดี เขาเองก็จะดีด้วย

๑๐) สวดมนต์ : จริงๆ แล้ว ผมอยากให้คุณจิต แต่หลายคนชอบสวดมนต์ก็โอเค จะแนะนำให้สวด ก็ทำตามหนังสือสวดมนต์วัดที่ดีๆ สักวัด เช่น ของหลวงพ่ोजรัล

หลวงปู่ชา ฯลฯ ก็ได้ ที่ผมแนะนำเป็นบทบังคับ คือขอขมาพระรัตนตรัย เพราะไม่รู้ว่าจะเกินไว้เมื่อไรชาติไหนก็ไม่รู้ บทแผ่เมตตาบทกรวดน้ำก็ดี ส่งไปให้เจ้ากรรมนายเวรเขาหน่อย ถ้าผู้ป่วยเป็นพระ เราไปสวดบทโพชฌงค์ ๗ ให้ท่านฟังก็ดีครับ หรือสวดคิริมานนทสูตร ก็ดีครับ เป็นบทสวดสำหรับภิกษุที่อาพาธ

๑๑) อย่าเครียด กับการดูทีวี อ่านข่าว : อย่าดู อย่าฟังเรื่องเครียดๆ เลยครับ เรื่องหนักๆ พวกนี้จะฝังในหัวของท่าน กลายเป็นอาหารให้กิเลส พุดง่าย ๆ คือมันจะไปเก็บในหน่วยความจำ หรือสัญญาของท่าน พอท่านโดนความคิดจรรยาอยู่ เรื่องหนักๆ บ้างๆ พวกนี้ จะผุดขึ้นมาเป็น ความคิดขยะ ทำให้จิตปรุงแต่งไปกันใหญ่ หาอะไรสบายๆ ดูเถอะครับ คนที่ทำงานใช้สมองมากๆ เขาดูหนังตลก หนังการ์ตูนครับ เราก็ดูหนังธรรมะ ซึ่งก็หายาก คนสร้างหนังเมืองไทยเมืองพุทธ ไม่ค่อยสร้างซะด้วย ถ้าไม่เชื่อผม ลองวัดความดันโลหิตก่อนหลังดูหนังหนักๆ เครียดๆ ฆ่ากัน จะพบว่าความดันขึ้น บางคนชอบดูข่าว ดูแล้วก็เครียด ต่ำนายก ต่ำรัฐบาล จิตเป็นอกุศล จิตตกได้ง่ายๆ

๑๒) นอนกลางวัน ตื่นกลางคืน : เป็นเรื่องที่แปลกนะครับ คือ คนไข้มักจะหลับกลางวันตื่นกลางคืน เพราะโดนธรรมชาติมาทั้งวัน วัดความดันกันแต่เช้ามีด ซึ่งในคนไข้บางราย ไม่รู้จะวัดความดันไปทำอะไรทุกวัน รบกวนคนไข้เปล่าๆ ตอนสายก็โดนตรวจโน่นนี่ ไปออกกำลังสารพัด บ่ายก็หมดแรงหลับกลางคืนจึงตื่น แต่พวกเขาบาลกลางวันตื่นกลางคืนหลับ เพราะตอนกลางวันมีอะไรให้ทำมากมาย วุ่นวายกับเอกสารกับแฟ้ม จนลืมดูแลคนไข้ ที่เรียนพยาบาลมาเอาที่เรียนมาใช้ไม่ถึงครึ่ง จิตวิทยาการพยาบาลหายเกลี้ยง งานเซ็ดอุจจาระปัสสาวะ โยนให้เด็กศูนย์ที่ฝึกมาไม่กี่เดือนทำหมด แปลกไหม คนไข้ยำแยะแต่โรงพยาบาลได้ ISO ได้ HA ครับ

บางคนมาดูคนไข้ นอนๆ บ้าง ก็คนไข้เขานอนมาทั้งวันแล้ว พอจะหลับจะหลับ ก็ได้เวลามาเปิดห้อง เปลี่ยนขยะ เปลี่ยนแก้วน้ำ วัดความดัน วัดไข้ เข้าๆ ออกๆ เข้ามาที่ไรเปิดไฟในห้องสว่างจ้า คนไข้จิตตก คนเฝ้าก็จิตตก แต่ถ้าเราไม่คิดมาก จิตไม่

ตก ก็ปล่อยเขาไปเถอะครับ คิดเสียว่า “ได้โทษฝึกสติ”

๑๓) ญาติอย่างกตตัน : ญาติบางที่พูดมาก เรื่องมากกว่าคนไข้ พูดจากด้นพยายาล และเจ้าหน้าที่ ผมก็ขอรับรองว่าอย่าทำแบบนั้น พูดดี สุภาพ เมตตา ดูจิตไว้เจอพยายาลดีๆ ก็โชคดีไป เจอไม่ดี คนไข้นั้นแหละโดนกตตันกลับครับ ญาติจงอย่าหวังดี กตตันแบบโง่ๆ เลยครับ

๑๔) มารยาทการเยี่ยม : คนมาเยี่ยม ผมว่าน่าจะมีมารยาทด้วย เช่น อย่าอยู่นานเกินไป อย่าถามซ้ำซากเดิมๆ เหมือนคนอื่นๆ อย่าถามมาก ดูเวลานอนเวลากินของคนไข้ด้วย อย่าส่งเสียงดังรบกวนคนไข้อื่นๆ อย่าไปสอดรู้สอดเห็น อยากรู้เรื่องราวของคนไข้ห้องอื่นๆ เขา ระวังคนไข้ไป ระวังกลิ่นอาหาร ระวังเด็กเล็กรบกวนคนไข้ เวลาเห็นคนไข้ใดๆ อย่าไปมองเขานาน เขาอายุได้ เขาเสียใจได้ มองคนป่วย คนพิการ แบบมองสัตว์ที่สวนสัตว์แบบนั้นมันไม่ดี ถ้าจะมองก็ให้แนบเนียนหน่อย

๑๕) คนป่วยอย่างกตตันใครๆ : คนไข้ที่มีสติ ดูจิต ไม่หลง ความคิด ก็จะมีอารมณ์ดี ตอนที่เจ็บป่วยอย่างได้หยุดหงิด ผมเข้าใจนะว่า มันมีอะไรๆ มาให้หยุดหงิดมากมาย ก็จงเอาเวลานั้นแหละ ช่มจิต ดูจิต เก็บสะสม กำลังสติ ทดสอบอารมณ์ ให้อภัยบ่อยๆ ทำใจดีๆ ไว้ ปากหวานๆ ไว้ อย่าเจ้าชู้ อย่าหาเศษหาเลยกับสาวๆ ที่มาดูแล

๑๖) อย่าทำตัวเป็นหมอ : ผมเจอมาเยอะแล้ว ชอบทำตัวเก่งกว่าหมอ รู้ดีกว่าหมอ ฉันทว่าอย่างนั้นอย่างนี้ หมอคนโน้นเก่งกว่า ที่นั่นดีกว่า ญาติบางคนคิดเองเออเอง ทำอะไรไม่ปรึกษาหมอ ผมว่าอันตรายนะครับ บางคนก็ถือ ไม่เชื่อหมอก็มี บางคนอยู่ต่อหน้าหมอเงิบเดียว พอหมอไปเก่งขึ้นมาทันตาเห็น แบบนี้อันตรายนะครับ ทั้งสี่ฝ่าย คือ คนไข้ ญาติ หมอ และโรงพยาบาล ทำงานรักษาคนไข้แบบเป็นทีมครับ ทั้งหมดอยู่ทีมเดียวกัน ไว้ใจกัน สื่อสารกันให้รู้เรื่องนะครับ

หมอเป็นอาชีพที่หนัก เหนื่อย รับผิดชอบสูง มีเวลาให้ครอบครัวน้อย เครียด

ง่าย บางคนเรียนเก่ง แต่พูดไม่เก่ง บางทีท่านฉลาดมาก ท่านก็เลยพูดน้อย นี้กว่าอธิบายแค่นี้ น่าจะจำได้ เข้าใจได้ แต่พวกเราโง่กว่าคุณหมอเยอะ จำไม่ได้นานไม่กล้าถาม แม้ไม่เข้าใจก็วางฟอร์มว่าเข้าใจ มันถึงโดนคุณหมออัดได้เรื่อยๆ คุณหมอมที่ดูบ่อยๆ เครียดหงุดหงิดบ่อยๆ ระวัง จิตเป็นอกุศลแบบนี้บ่อยๆ เป็นอาภินิหารกรรมนะครับ ชาติหน้าลำบากนะครับ อย่าว่าแต่จะได้เป็นหม้ออีกเลย ได้เป็นคนหรือเปล่านั้นก็ไม่แนใจนะครับ

พวกเราก็ออมๆ ทนเอาหน่อย เอาคุณหมอบ้างเป็นอาจารย์ทดสอบจิต คุณหมอบ้างท่านจะได้บุญก็เพราะเป็นครูฝึกจิตพวกเรานี้แหละครับ

๑๗) อย่าเร่งคนไข้ : บางทีการที่ผู้บริหารโรงพยาบาลมีเจ้าหน้าที่น้อย พยาบาลน้อย แต่คนไข้มาก ผลคือการทำงานแบบเร่งรีบที่แย่มาก คือเร่งคนไข้ ลูกเร็วๆ ลงเร็วๆ บางทีพยาบาลพยายามจะพูดแบบหวังดี เพราะสมัยใหม่อยากให้นักไข้เคลื่อนไหวบ่อยๆ จะหายเร็ว แต่คนไข้ไม่เข้าใจ สื่อสารผิดเข้าใจผิด ซึ่งคนไข้มักจะไม่ค่อยมีเรื่องกับใครอยู่แล้ว ที่น่ากลัว คือจะโดนญาติอาละวาดได้

๑๘) อย่าอยู่นิ่งๆ : หมอสั่งให้ทำอะไร ออกกำลังกายอะไร ก็อย่าขี้เกียจ ผมเจอเพื่อนร่วมป่วยทั้งหลาย ไม่ค่อยทำอะไร ดูทีวี นอนโทรทัศน์ คุยกัน ไม่ค่อยขยับตัวเลย ไม่ทำการบ้านที่หมอสั่งไว้ ยกแขน ยกขา อะไรก็ทำไปแล้วอย่ามาโทษหมอนะว่ารักษาไม่หาย แต่ก็อย่าทำเกินสั่งและปรึกษาหมอให้ดีๆ

๑๙) ยกวัดมาไว้ที่ใจ : สุดท้ายก็สอนให้ดูจิต อย่างน้อยใจในโชคชะตาเวลาน้อยใจนั้นแหละจิตเกิดแล้ว ความคิดขยะๆ เกิดแล้ว ยกวัดมาไว้ที่ใจ วัดจิตวัดใจของเรา ทุกครั้งที่ดูจิต มีสติ เราจะได้คะแนนสติ สะสมพอเต็มเมื่อไร สติจะเป็นมหาสติ ไปเบิกมรรคผลนิพพานได้เลย

๒๐) เราไม่ได้เกิดมาชาติใช้กรรมเก่า : อย่าเข้าใจผิดว่าเราเกิดมาใช้กรรม

นะครับ เราเกิดมาเอากรรมเก่านั้นแหละ มาเป็นโจทย์สะสมดี ดูจิต สติยิ่งมากยิ่งขึ้นดี ปัญญาจะเกิดตามมา ดับทุกข์ได้ในที่สุด

การฝึกดูจิตนี้แหละ ง่ายและเป็นหนทางเข้านิพพานที่สั้นที่สุดแล้ว แม้นแขนขาจะขาด ก็ดูจิตได้ ไม่จำเป็นต้องไปนั่งขัดสมาธิเหมือนคนอื่น ๆ เขาก็ได้ จะกินก็มื้อก็ได้ ไม่ต้องอดเพราะคนป่วยเราก็ดูจิต เวลากินก็ดูให้ทันว่า “จิตอยากกิน หรือ กายอยากกินกันแน่” ป่วยแบบนี้ไปวัดไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ยกวัดมาไว้ในใจ พระไตรปิฎก ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ก็ล้วนมาลงที่ใจทำใจให้ว่างนี่เอง

บทสวดสำหรับผู้ป่วย (โพชฌังคปริตร)

นะโม ตัสสะ ภควะเต อระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓จบ)

โพชฌังโค สติสังขโต
วิริยัมปติปัสสิติ
สามารถุเปกขะโพชฌังคา
มุนินา สัมมะทักขาตา
สังวัตตันติ อะภิญญาเย
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ธัมมานัง วิจะโย ตะภา
โพชฌังคา จะ ตาภาปะเร
สัตเตเต สัพพะทัสสินา
ภาวิตา พะหุลิกะตา
นิพพานายะ จะ โพธิยา
โสติถิ เต โหตุ สัพพะทา

เอกัสมิง สะมะเย นาโก
คิลาเน ทุกขิเต ทิสวา
เต จะ ตัง อะภินันทิตวา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ
โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ
โสติถิ เต โหตุ สัพพะทา

เอกะทา ธัมมะราชาปี
จุนทัตถะเณระ ตัญญะวะ
สัมโมทิตวา จะ อาพาธา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

เคลัญญะนาภิปิโต
ภะณาเปตวานะ สาทะรัง
ตัมहा วุฏฐาสสิ ฐานะโส
โสติถิ เต โหตุ สัพพะทา

ปะหิณา เต จะ อาพาธา
มัคคาหะตะกิเลสา วะ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ติณณันนัมปิ มะหะสิณัง
ปัตตานุปัตตธัมมะตัง
โสติถิ เต โหตุ สัพพะทา

(แปล) โปชฌงค์ ๗ ประการ คือ สติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิตีสัมโพชฌงค์ ปัทสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์เหล่านี้ อันพระมุนีเจ้าผู้เห็นธรรมทั้งสิ้นทั้งสิ้น ตรัสไว้ชอบแล้ว อันบุคคลมาเจริญ ทำให้มาก ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อนิพพาน และเพื่อความตรัสรู้ ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

สมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้า ทอดพระเนตรพระมหาโมคคัลลานะและพระมหากัสสปะ สาพาธ ได้รับทุกเวทนาแล้ว ทรงแสดงโปชฌงค์ ๗ ประการ ท่านทั้ง ๒ ขึ้นชมภาษิตันนั้น หายโรคไขขณะนั้น ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ครั้งหนึ่ง แม้พระธรรมราชา อันความประชวรเบียดเบียนแล้ว รับสั่งให้พระจุนทะเถระ แสดงโปชฌงค์นั้นโดยเอื้อเฟื้อ ก็ทรงบังเทิงพระเหตุย หายประชวรโดยพลัน ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิจง มีแก่ท่านทุกเมื่อ

ก็อาพาธทั้งหลายนั้น อันพระมหาฤาษีทั้ง ๓ องค์ ละได้แล้ว ถึงความไม่บังเกิดเป็นธรรมดา ดุจกิเลสอันมรรคกำจัดแล้ว ด้วยคำสัตย์นี้ขอความสวัสดิจงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

เจริญธรรม ขอให้ทุกท่านเข้าสู่นิพพานโดยเร็ววันด้วยเทอญ

สาธุ สาธุ สาธุ



บทสวดมนต์ประจำวัน

คัดจากหนังสือ

“สวดมนต์เป็นยาทา-วิปัสสนาเป็นยากิน”

พระธรรมสิงหบุราจารย์





บทสวดมนต์ประจำวัน

อาณัติของกรสวดมนต์

จิตที่สงบราบเรียบละเอียดอ่อนจากการสวดมนต์ จะทำให้เกิด ความรู้สึก นึกคิดที่เปี่ยมล้นด้วยพลังแห่งความดีงาม ย่อมส่งผลดีต่อร่างกายได้ จิตที่สงบสุขย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากความอ่อนแอ ในขณะที่เดียวกันร่างกายที่มีโรคภัยไข้เจ็บ ย่อมจะทำให้จิตใจอ่อนแอ

ตามไปด้วย ผู้ที่สวดมนต์เป็นประจำ มักจะมีสุขภาพที่ดีภายใต้จิตใจที่เบิกบานแจ่มใสอยู่ในโลกได้อย่างมีความสุข

วิธีสวด

ให้เริ่มสวดตั้งแต่บทบูชาพระรัตนตรัย กราบพระรัตนตรัย

นมัสการพระรัตนตรัย (นะโม ๓ จบ)

คำขอขมาพระรัตนตรัย ไตรสรณคมน์ ถวายพรพระ (อิติปิโสฯ)

พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ) เพียง ๑ จบ

จากนั้นให้สวด อิติปิโส เท่าอายุบวกด้วย ๑

เสร็จแล้วให้แผ่เมตตาแก่ตนเอง

แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ แผ่ส่วนกุศล เสร็จแล้วจึงอธิษฐานตามสิ่งที่ปรารถนา

จากนั้นจึงสวดพระคาถาชินบัญชร และบทสวดอื่นๆ

บูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทฺธัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าขอบูชาดอกไม้อัญชบเทียมนแต่พระพุทธเจ้า

อิมิณา สักกาเรนะ ธัมมํ อภิพูชะยามิ

ข้าพเจ้าขอบูชาดอกไม้อัญชบเทียมนแต่พระธรรมเจ้า

อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าขอบูชาดอกไม้อัญชบเทียมนแต่พระสังฆเจ้า

กราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ ภาวะวา พุทฺธัง ภาวะวันตัง อภิวาเทมิ

(กราบ)

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้
ชอบได้โดยพระองค์เอง ข้าพเจ้าขออภิวัตพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้
เบิกบาน

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม ธัมมํ นมัสสามิ (กราบ)

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว ข้าพเจ้าขอนมัสการ
พระธรรม

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สวาระกะสังโฆ สังฆัง นมามิ (กราบ)

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว ข้าพเจ้าขอนอบน้อม
พระสงฆ์

นมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภาวะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

(สวด ๓ จบ)

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้
ชอบได้โดยพระองค์เอง

คำขอขมาพระรัตนตรัย

วันทามิ พุทฺธัง สัพพะমেโทสํ ขมะละเม ภันเต

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอกราบไหว้พระพุทฺธเจ้า เพื่อขอขมาโทษทั้ง
ปวง ขอพระองค์จงทรงประทานอภัยโทษแก่ ข้าพเจ้าด้วยเถิด

วันทามิ ธัมมํ สัพพะमेโทสํ ขมะละเม ภันเต

ข้าแต่พระธรรมอันเจริญ ข้าพเจ้าขอกราบไหว้พระธรรม เพื่อขอขมาโทษทั้ง
ปวง ขอพระธรรมจงให้อภัยโทษแก่ ข้าพเจ้าด้วยเถิด

วันทามิ สังฆัง สัพพะमेโทสํ ขมะละเม ภันเต

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอกราบไหว้พระสงฆ์ เพื่อขอขมาโทษทั้งปวง
ขอพระสงฆ์จงให้อภัยโทษแก่ ข้าพเจ้าด้วยเถิด

ไตรสรณคมน์

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอา พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งที่ระลึก

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอา พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งที่ระลึกเป็นครั้งที่สอง

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

ตะตียัมปิ สั้งฆัง สระระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอา พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งที่ระลึกเป็นครั้งที่สาม

ถวายพรพระ (อดีตปีโส)

อิตฺติปิ โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ

วิชาจะระณะสัมปັນโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร

บุริสสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทฺโธ

ภาคะวาติ (พุทฺธคุณ)

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ (ความรู้ และความประพฤดี) เป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว (คือ ไปที่ใดยังประโยชน์ให้ที่นั้น) เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งไปกว่าเป็นครูผู้สอนของ เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

สวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อกาลิโก

เอหิเปสฺสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตฺัพโพ วิญญูหิติ

(ออกเสียงว่า วิญญูฮิติ) (ธรรมคุณ)

พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลไม่จำกัดกาล เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูแลเถิด เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ อชุปะฏิปันโน

ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต

สวาระกะสังโฆ สามิจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ

ยะทิทั้ง จัตตารี ปุริสะยุคานิ อัญฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ
ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนโย* ปาหุเนโย**

ทักขิณโย*** อัญฐะลิกะระณิโย อะนุตตะรัง

ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ (สังฆคุณ)

(* ออกเสียงว่า อาหุโนโย ** ออกเสียงว่า ปาหุโนโย

*** ออกเสียงว่า ทักขิโนโย)

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว สงฆ์สาวกของพระผู้มี
พระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด
ปฏิบัติเพื่ออุทรธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค
เจ้าหมู่ใดปฏิบัติสมควรแล้ว ได้แก่ บุคคลเหล่านี้คือ คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียง
ตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ (คือพระอริยบุคคล ๘) นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มี
พระภาคเจ้า เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา เป็นผู้ควรแก่การต้อนรับ
เป็นผู้ควรแก่ทักษิณา เป็นผู้ควรแก่การทำอัญชลี เป็นเนืองนาบุญของโลก ไม่มี
นาบุญอื่นยิ่งกว่า

พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุง)

คาถาแห่งชัยชนะอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธองค์ มงคลคาถาที่ใช้สวดเพื่อป้องกัน
ภัยและเอาชนะอุปัทวันตราย

๑. พาหุง สะหัส สะมะภินิม มิตะสา วุธันตัง ศรีเมชะลัง

อุทิตะโฆ ระสะเส นะมารัง ทานาทิธัม มะวิธินา

ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมัง คะลานิ

พระจอมมุนีได้ทรง ชนะพญามาร ผู้ निर्मितแขนมากตั้งพัน ถืออาวุธครบมือ ซี
คชสารชื่อศรีเมขลา พร้อมด้วยเสนามารโห่ร้องกึกก้อง ด้วยธรรมวิธี คือ ทรง
ระลึกถึงพระบารมี ๑๐ ประการ ที่ทรงบำเพ็ญแล้ว มีทานบารมีเป็นต้น ขอ
ชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น แม่พระ

ธรรณีปีบน้ำที่พระพุทธองค์กรวดลงพื้นสู่ดินทุกครั้งที่ทำเพื่อบารมีมาแต่ปาง
ก่อน น้ำจากมวยผมหลังไหลออกมาไม่จบสิ้น เหล่าพญามารถูกระแสน้ำพัด
พ่ายแพ้ไปหมดสิ้น

๒. มาราทิเร กะมะภิกขุ ฌิตะสัพ พะรัตติง โฆรัมปะนา

พะวะกะมัก ขะมะถัท ธะยักขัง ชันตีสุทัน ตะวีริณา

ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภาวะตุ เม* ชะยะมัง คะลาณี

พระจอมมุนีได้ทรง ชนะอาฬวกะยักษผู้มีจิตกระด้างดุร้ายเหี้ยมโหดมีฤทธิ์
ยิ่งกว่าพญามารผู้เข้ามาต่อสู้ถึงนักจนตลอดรุ่ง ด้วยวิธีที่ทรงฝึกฝนเป็นอันดี
คือ ชันตีบารมี (ความอดทน อดกลั้น) ขอข้มงคลทั้งหลาย จึงมีแก่ข้าพเจ้า
ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัชยมงคลนี้ อาฬวกะยักษ อสูรร้ายที่ไล่ฆ่าก่อกินผู้คน
เป็นอาหาร เป็นที่น่าหวาดกลัว ยังต้องสยบพ่ายแพ้ต่อพระพุทธเจ้า

๓. นาฬาคีริง คะชะวะรัง อะติมัต ตะภูตัง ทาวักคิจัก

กะมะสะนีวะ สุทารู ฌันตัง เมตตัมพุเส กะวีริณา

ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภาวะตุ เม* ชะยะมัง คะลาณี

พระจอมมุนีได้ทรงชนะพญาช้างชื่อ นาฬาคีรี เป็นช้างเฆมานิ่งนัก ดุร้าย
ประดุจไฟป่า และร้ายแรงดั่งจักราวุธและสายฟ้า(ขององค์อินทร์) ด้วยวิธีรด
ลงด้วยน้ำ คือ พระเมตตา ขอข้มงคลทั้งหลาย จึงมีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่ง
พระพุทธชัชยมงคลนั้น พระเทวทัต ปล่อยช้างที่กำลังตกมัน ชื่อ นาฬาคีรี ให้
วิ่งตรงมาทำร้ายทิ่มแทงพระพุทธเจ้า แต่พระองค์ทรงแผ่พระเมตตา จนช้าง
นาฬาคีรีกลับเปลี่ยนท่าที่ที่ดุร้ายกลับกลายเป็นแสดงความเคารพต่อ
พระพุทธองค์

๔. อุกขิตตะชัค คะมะติหัต ณะสุทา รุณันตัง ธาวันตีโย

ชนะปะถัง คูลิมา ละวันตัง อิทธิภิสัง ชะตะมะโน

ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภาวะตุ เม* ชะยะมัง คะลาณี

พระจอมมุนีได้ทรงบันทาลอิทธิฤทธิ์ทางใจอันยอดเยี่ยมชนะโจรชื้อองकुสิมาล (ผู้มีพวงมาลัย คือนิ้วมือมนุษย์) แสนร้ายกาจ มีฝีมือถือดาบวิ่งไล่พระองค์ไป สิ้นทาง ๓ โยชน์ ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งพระพุท ชัยมงคลนั้น จอมโจรองकुสิมาล ที่เหี้ยมโหดน่าเกรงขาม ประหารผู้คนมาก มาย เพื่อตัดนิ้วมาทำพวงมาลัยคล้องคอ วิ่งไล่ฟันพระพุทเจ้า หวังจะได้นิ้วให้ ครบพัน แต่ก็ไม่สามารถติดตามได้ทัน พระพุทองค์จึงตรัสเทศนาสั่งสอนจน องकुสิมาลสำนึกบาป ตามเสด็จออกบวช จนได้บรรลุพระอรหันต์ในที่สุด

๕. กัตวะวานะ กัฏฐะมูทะรัง อิวะ คัพภินิยา จิณฺญาเย **ทุฏฐะวะจะนัง ชนะกะกา ยะมัชฌเณ สันเตนะโสมะ วิธินา** **ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภาวะตุ เม* ชะยะมัง คะลาณี**

พระจอมมุนีได้ทรงชนะคำกล่าวร้ายของนางจิณฺญาฆาณวิกา ผู้ทำอาการประหนึ่ง ว่ามีครรรภ์ เพราะทำไม่มีสัญญาณกลมผูกติดไว้ ให้เป็นประดุมมีท้อง ด้วยวิธี สมาธิอันงาม คือ ความสงบระงับพระหฤทัย ในท่ามกลางหมู่ชน ขอชัยมงคล ทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งพระพุทชัยมงคลนั้นนางจิณฺญาฆาณวิกา รับจ้างเหล่านักบวชเดียรฉัตรย์ ทำไม้มากลึงผูกติดซ่อนไว้กับท้องและกล่าวร้าย ว่ามีครรรภ์กับพระพุทเจ้า แต่ไม่สำเร็จ จึงวิ่งหนีออกมานอกวัดพระเวฬุวัน ทันทที่ที่ก้าวพ้นวัด ธรณีก็แยกสับสนางลงไปยังขุมนรกด้วยผลแห่งกรรมนั้น

๖. สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะ กะวา ทะเกตุง วาทาภิโร **ปีตะมะนัง อะติอัน ณะภูตัง ปัญญาปะที ปะชะลิตโต** **ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภาวะตุ เม* ชะยะมัง คะลาณี**

พระจอมมุนีทรงรุ่งเรืองด้วยประทีป คือ ปัญญา ได้ชนะสัจจกนิครนถ์ (นักบวช ประเภทหนึ่งในสมัยพุทกาล) ผู้มีอชฌาสัยในที่จะสละเสียซึ่งความสัจย์ มุ่ง ยกถ้อยคำของตน ให้สูงล้ำดุจยกธง เป็นผู้มิดม่นยั้งนัก ด้วยเทศนาญาณวิธี คือ รู้อชฌาสัยแล้วตรัสเทศนาให้มองเห็นความจริง ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมี แก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งพระพุทชัยมงคลนั้นเหล่าเดียรฉัตรย์นักบวชผู้หลอกลวง

ทำประลองฤทธิ์กับพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงแสดงยมกปาฏิหาริย์ ลอยไป
ประทับยังยอดต้นมะม่วง ทรงปล่อยน้ำอุทกหลังไหลและเปล่งเปลวไฟออก
จากพระวรกาย ซึ่งมีแต่พระพุทธเจ้านั้นที่ทำได้ เหล่าเดียรฉัตรได้เห็น
ประจักษ์ พวกกันเลื่อมใส ขอบวชเป็นสาวก

๗. นันโทปะนันทะ ทุภะคะคัง วิพุธัง มะหิตธิง ปุตเตนะเอ

ระภูชะเคนะ ทะมา ปะยันโต อิทฐปะเท สะวีธินา

ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภาวะะตุ เม* ชะยะมัง คะลาณี

พระจอมมุนีได้ทรงโปรดให้พระโมคคัลลานะเถระพุทธชินารส นิรมิตกายเป็น
นาคราช ไปทรมานพญานาคราช ชื่อ นันโทปะนันทะ ผู้มีความหลงผิดมีฤทธิ์
มาก ด้วยวิธีให้ฤทธิ์ที่เหนือกว่าแก่พระเถระ ขอข้มงมกลทั้งหลายจงมีแก่
ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัชฌิมงคลนั้น นันโทปะนันทะนาคราชหลงผิดคิด
ว่าตนมีฤทธิ์มากกว่าพระพุทธเจ้า เนรมิตกายใหญ่โตพันขาพระสุเมรุ แม้
พังพานบดบังแสงอาทิตย์ปิดหนทางเสด็จจนมืดมิด พระองค์จึงทรงให้ พระ
โมคคัลลานะ แปลงกายเป็นนาคราชใหญ่กว่าหลายพันเท่า กระหวัดรัด
ทรมาน นันโทปะนันทะ จนยอมพ่ายแพ้ในที่สุด

๘. ทุคคาหะทิกฺขุ ฐิฏฺฐะเคนะ สุทฺถุ ฐูหัตถัง พรหมังวิสุท

ธิชุติมิท ธิพะกา ภิธานัง ญาณาคะเท นะวีธินา

ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสาภาวะะตุ เม* ชะยะมังคะลาณี

พระจอมมุนีได้ทรงชนะพรหม ผู้มีนามว่า พกาพรหม ผู้มีฤทธิ์ สำคัญตนว่า
เป็นผู้รุ่งเรืองด้วยคุณอันบริสุทธิ์ มีความเห็นผิดประดุกงูรัดมือไว้อย่าง
แน่นแฟ้นแล้ว ด้วยวิธีวางยาอันพิเศษ คือ เทศนาญาณ ขอข้มงมกลทั้งหลาย
จงมีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัชฌิมงคลนั้น แม้แต่ พกาพรหม ผู้ที่ถือ
ตนว่าบริสุทธิ์กว่าผู้ใดในสามโลก ยังต้องยอมลดตนลงมาเมื่อเทียบกับความมี
ศีลบริสุทธิ์ของพระพุทธองค์

เอตปิ พุทธะชยะมัง คะละอัญฐะคาถา โย วาจะโน ทินะทิเน
สระเต มะตันที หิตวานะเนกะวิธานิ จุปัททะวานิ โมกขัง
สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ

นรชนใด มีปัญญา ไม่เกียจคร้าน สวดก็ดี ระลึกก็ดี ซึ่งพระพุทชยะมงคล ๘
บทนี้ทุกๆ วัน นรชนนั้นจะพึงละเอียดซึ่งอุปัทวันตรายทั้งหลาย มีประการ
ต่างๆ เป็นอเนก และถึงซึ่งวิโมกข์ (ความหลุดพ้น) อันเป็นบรมสุขแล
(* ถ้าสวดให้คนอื่นให้เปลี่ยนจากคำว่า เม เป็น เต)

มหากาณโถ

มะหาคารุณโถ นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง ปุเรตวา ปาระมิ
สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ
เม* ชยะมังคะลังฯ

ผู้เป็นที่พึงของสัตว์ทั้งหลาย ประกอบแล้วด้วยพระมหากาณโถ ยังบารมีทั้ง
หลายทั้งปวงให้เต็มเพื่อประโยชน์แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายได้บรรลุสัมโพธิญาณ
อันอุดมแล้ว ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ขอชยะมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวัทธมะโน
เอวัง อะหัง วิชะโย โหมิ** ชะยัสสุ ชยะมังคะเล
อะปะราชิตะ ปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร
อะภิสะเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติ
สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุกุญฺฐิตัง สุขะโณ
สุมุหุตโต จะ สุยฺญัฐัง พรหมะจาริสู
ปะทักขินัง กายะกัมมัง วาจา กัมมัง
ปะทักขินัง ปะทักขินัง มะโนกัมมัง
ปะณิธิเต ปะทักขินา ปะทักขินานิ กัตวานะ
ละภันตเต ปะทักขิणे

ขอข้าพเจ้าจงมีชัยชนะ เหมือนพระจอมมุนีทรงชนะมาร ที่โคนโพธิพฤกษ์ ถึง
ความเป็นผู้เลิศในสรรพพุทธาภิเษกทรงปราโมทย์อยู่บนปราสาทบัลลังก์อัน
สูง เป็นจอมมหาปฐพี ทรงเพิ่มพูนความยินดี แก่เหล่าประยูรญาติศากยวงศ์
ณนั้นเทอญ

เวลาที่สัตว์ (สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย) ประพฤติชอบ ชื่อว่า ฤกษ์ดี มงคลดี สว่างดี
รุ่งดี และ ขณะดี ครุดี บูชาดีแล้ว

ในพรหมจารี บุคคลทั้งหลาย กายกรรม เป็นประตักษิณ (การกระทำความดี
อันเป็นกุศล) วจีกรรม เป็นประตักษิณ

มโนกรรม เป็นประตักษิณ ความปรารถนาของท่าน เป็นประตักษิณ สัตว์ทั้ง
หลาย ทำกรรมอันเป็นประตักษิณแล้ว

ย่อมได้ประโยชน์ทั้งหลาย อันเป็นประตักษิณ

**ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา สัพพะพุทธา
นุกาเวนนะ สะทา โสตถิ ภะวะตุ เม***

**ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา สัพพะธัมมา
นุกาเวนนะ สะทา โสตถิ ภะวะตุ เม***

**ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา สัพพะสังฆา
นุกาเวนนะ สะทา โสตถิ ภะวะตุ เม***

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า ขอเหล่าเทวดาทั้งปวงจงรักษาข้าพเจ้า
ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อเทอญ

(* ถ้าสวดให้คนอื่นให้เปลี่ยนจากคำว่า อะหัง วิชะโย โหมิ เป็น เอวัง ตะวัง
วิชะโย โหหิ)

อติปิไล เท้าอายุ

ให้สวดเกินอายุ ๑ จบ เช่น อายุ ๒๐ ปี ต้องสวด ๒๑ จบ
อติปิไล ภาวะควา อระระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร
บุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ
ภาวะควาติฯ

บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต* (ตา) โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข* (ขา) โหมิ	ปราศจากความทุกข์
อะเวโร* (รา) โหมิ	ปราศจากเวร
อภัยปัชฌา* (ณา) โหมิ	ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
อะนีโฆ* (ฆา) โหมิ	ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อุตตานัง ประิหารามิ	มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจาก ทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

(*หญิงเปลี่ยนจากโต เป็น ตา, โข เป็น ขา, โร เป็น รา, โฆ เป็น ณา, โฆ เป็น ฆา)

แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อภัยยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อุตตานัง ประิหารันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์
ภัยทั้งสิ้นเถิด (*หญิงเปลี่ยนจาก โฆ เป็น ฆา)

แผ่ส่วนกุศล

อิหัง เม มาตาปิตุนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า มีความสุข

อิหัง เม ญาติินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาติตะโย

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของ ข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของ ข้าพเจ้ามีความสุข

อิหัง เม ครูอุปัชฌายาจริยานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ครูอุปัชฌายาจริยา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ของข้าพเจ้ามีความสุข

อิหัง สัพพะเทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเทวา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวง มีความสุข

อิหัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวง มีความสุข

อิหัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเวรี

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เจ้ากรรม นายเวรทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิหัง สัพพะสัตตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีความสุขทั่วหน้ากันเทอญ

กรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร

ข้าพเจ้าขออุทิศบุญกุศล จากการเจริญภาวนานี้ ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายของข้าพเจ้า ที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินท่านไว้ ตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติ ท่านจะอยู่ภพใดหรือภูมิใดก็ตาม ขอให้ท่านได้รับผลบุญนี้ แล้วโปรดอโหสิกรรมและอนุโมทนาบุญแก่ข้าพเจ้าด้วยอำนาจบุญนี้ด้วยเทอญ.

คำอธิษฐานอโหสิกรรม

ข้าพเจ้าขออโหสิกรรม กรรมใดที่ทำแก่ผู้ใดในชาติใดๆก็ตาม ขอให้เจ้ากรรมนายเวร จงอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้าอย่าได้จองเวรจองกรรมต่อไปเลย แม้แต่กรรมที่ใครๆ ทำแก่ข้าพเจ้าก็ตาม ข้าพเจ้าขออโหสิกรรมให้ทั้งสิ้น ยกถวายพระพุทธเจ้าเป็นอภัยทานเพื่อจะได้ไม่มีเวรกรรมต่อไปด้วยอาณิสสงส์แห่งอภัยทานนี้ ขอให้ข้าพเจ้า ครอบครัว บุตรหลาน ตลอดจนวงศาคนญาติ และผู้มีอุปการคุณของข้าพเจ้ามีความสุข ความเจริญ ปฏิบัติแต่สิ่งที่ดี และสิ่งที่ดีขอด้วยเทอญ

คำอธิษฐานขอพร

ข้าพเจ้าขออาราธนา พระบารมี ๓๐ ทิศ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เสด็จนิพพานไปแล้วมากยิ่งขึ้นเมื่ตกรวด เม็ดทราย ในท้องมหาสมุทรทั้ง ๔ ด้วยเดชะ พระพุทธานุภาพ พระธัมมานุภาพ พระสังฆานุภาพ พระบารมี พระโพธิสัตว์ พระปัจเจกโพธิสัตว์เจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย และพระบารมีขององค์พระสมณะโคตม บรมครู ขอได้ส่งพลังมายังตัวข้าพเจ้า จงดลบันดาลให้ข้าพเจ้าหายจากโรคภัยทั้งหลายและสรรพเคราะห์ทั้งหลายในกายข้าพเจ้า จงสูญไปสิ้นด้วยเถิด และขอให้ข้าพเจ้าประสบความสุข ความเจริญและประสบความสำเร็จตามที่ข้าพเจ้าปรารถนาทุกประการ

พระคาถาขับภูษ

เพื่อให้เกิดอานุภาพยิ่งขึ้นก่อนเจริญภาวนาขับภูษตั้งนะโม 3 จบก่อน

แล้วระลึกถึงและบูชาเจ้าประคุณสมเด็จฯ ด้วยคำว่า

ปุตตะกาโม ละเภ ปุตตัง ณะนะกาโม ละเภ ณะนัง
อัติถิกายเ กายะญายะ เทวานัง ปิยะตัง สุตตะวา
อิติปิโส ภาคะวา ยะมะราชาโน ท้าวเวสสุวัณโณ
มะระณังสุขัง อะระหัง สุคะโต นะโมพุทชายะ

๑. ขะยาสะนากะตา พุทธา เขตตะวา มารัง สะวาหะนัง
จะตุลัจจาสะภัง ระสัง เย ปิวิงสุ นะราสะภา

พระพุทธเจ้าและพระนราสภทั้งหลายผู้ประทับนั่งแล้วบนชัยบัลลังก์
ทรงพิชิตพระยามาราธิราช ผู้พรั่งพร้อมด้วยเสนาราชพาหนะ
แล้ว เสวยอมตรส คือ อริยสังฆธรรมทั้งสี่ประการ
เป็นผู้นำสรรพสัตว์ให้ข้ามพ้นจากกิเลสและกองทุกข์

๒. ตัณหังคะราหะโย พุทธา อัญฐะวีสะติ นายะกา
สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง มัตถะเก เต มุนิสสะรา

ขอให้พระพุทธราราสภจอมมุนีนายกทั้ง ๒๘ พระองค์
มีพระพุทเจ้าพระนามว่าตัณหังกร เป็นอาทิ
บรรดาที่ประทับนั่งเหนืออาสนะชัย ทรงขำเนมารพพร้อมด้วยพาหนะ
ได้ดื่มรส คือ จตุสังฆธรรมอันประเสริฐ
จงมาประดิษฐานอยู่ ณ เบื้องกระหม่อมของข้าพเจ้า

๓. สีเส ปะติฏฐิตโต มัยหัง พุทโธ ธัมโม ทะวิโล จะเน
สังโฆ ปะติฏฐิตโต มัยหัง อูเร สัพพะคุณากะโร

ข้าพระพุทธเจ้าขออัญเชิญมาประดิษฐานเหนือเศียรเกล้า

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประดิษฐานอยู่บนศิระษะ
พระธรรมอยู่ที่ดวงตาทิ้งสอง พระสงฆ์ผู้เป็นอากรบ่อเกิดแห่งสรรพคุณอยู่ที่อก

**๔. หะทะเย เม อะนุรุทโธ สาริปุตโต จะ ทักขิณ
โกณฑัญญโณ ปิฎฐิภาคัสมิง โมคคัลลาโน จะ วามะเก**

ขอให้พระอนุรุทธเถระ จงมาประดิษฐานอยู่ที่ดวงหทัยแห่งข้าพเจ้า
พระสาริปุตฺร จงมาประดิษฐานอยู่ ณ เบื้องขวา
พระโกณฑัญญะ จงมาอยู่ ณ เบื้องหลัง
และพระโมคคัลลานะ จงมาอยู่ ณ เบื้องซ้าย

**๕. ทักขิณ สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะราหุโล
กัสสะโป จะ มะหানাโม อูภาสุง วามะโสตะเก**

ขอให้พระอานนท์และพระราหุโล จงอยู่ ณ โสดเบื้องขวา
พระกัสสปะและพระมหานามะทั้งสององค์ จงอยู่ ณ โสดเบื้องซ้าย

**๖. เกสะโต ปิฎฐิภาคัสมิง สุริโยวะ ปะกังกะโร
นิสินโน สิริสัมปนโน โสภิตो มุนิปุงคะโว**

ขอให้พระโสภิตจอมมุนี ผู้สมบุรณ์ด้วยสิริดังพระอาทิตย์ส่องแสงอยู่ที่
ทุกเส้นขน ตลอดร่างทั้งข้างหน้าและข้างหลัง

**๗. กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะวาทะโก
โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง ปะติฎฐาติ คุณากะโร**

ขอให้พระกุมารกัสสปเถระ ผู้มีวาหะอันไพจิตรเป็นบ่อเกิดแห่งคุณงาม
ความดีอันยิ่งใหญ่ จงมาประดิษฐานอยู่ที่ปาก (วทเน) แห่งข้าพเจ้าเป็นเนื่องนิจ

**๘. ปุณโณ อังคฺลิมาโลจะ อูปาติ นันทะสีวะลี
เถรา ปญฺจะ อิเม ขาตา นะลาญฺเฏ ติสสะกา มะมะ**

ขอให้พระเถระ คือ พระปทุมเถระ พระองค์คุลิมาล พระอุบาลี พระนันทะ และพระสีวลี พระเถระทั้ง ๕ องค์นี้

จงเกิดเป็นประจุกต้อมไฟ หรืออรอยเจิมทีนลาภ (หน้าผาก) แห่งข้าพเจ้า

๙. เสถาสีติ มหาเถรา วิชิตา ชินะสาวะกา

เอเตสีติ มหาเถรา ชิตะวันโต ชิโนระสา

ชะลันตา สีละเตเชนะ อังคะมังคะสุ สันฐิตา

ขอให้พระอัสสีติมหาเถระชินนะสาวากชิโนรส ผู้พิชิตข้าณะมารรุ่งโรจน์

อยู่ด้วยเดชแห่งศีลนอจากนั้นจงมาสถิตอยู่ที่อวัยวะน้อยใหญ่ (แห่งข้าพเจ้า)

๑๐. ระตะนัง ปุระโต อาลี ทักขิณ เมตตะสุตตะกัง

ระชัคคัง ปัจฉะโต อาลี วาเม อังคุลิมาละกัง

ขอพระรัตนตรัยสูตรจงอยู่ข้างหน้า เมตตสูตรจงอยู่ข้างขวา

พระชัคคสูตรจงอยู่ข้างหลัง พระองค์คุลิมาลสูตรจงอยู่ข้างซ้าย

๑๑. ชันระโมระปะริตัตถุจะ อาภานาภियะ สุตตะกัง

อากาเส ฉะทะนัง อาลี เสสา ปาการะสันฐิตา

ขอพระชันธปริตร พระโมรปริตร และพระอาภานาภियสูตร

จงเป็นเพดานกางกั้นในอากาศ

๑๒. ชินาณา วะระสังยุตตา สัตตปปาการะลัง กะตา

วาตะปิตตาทิสัญชาตา พาหิรัชฌัตตูปัททะวา

ขอบรรดาพระสูตรอันประเสริฐต่างๆ ของพระชินเจ้าทั้งหลาย

นอกจากที่ได้กล่าวมาแล้วนี้

ผู้ประกอบพร้อมด้วยกำลังนานาชนิดมีศีลาทีคุณอันมั่นคง

คือสัตตะปรการเป็นอารมณ์มาตั้งล้อมเป็นกำแพงคุ้มครองเจ็ดชั้น

๑๓. อะเสสา วินะยัง ยันตุ อนันตะชินะเตชะสา

วะสะโต เม สะกิจเจนะ สะทา สัมพุทธะปัญชะเร

ด้วยเดชานุภาพแห่งพระอนันตชินเจ้าไม่ว่าจะทำกิจการใดๆ

เมื่อข้าพระพุทธเจ้าเข้าอาศัยอยู่ในพระบัญชร

แหวดวงกรงล้อมแห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ขอโรคอุปัทวะทุกข์ทั้งภายนอกและภายในอันเกิดแต่โรคร้าย

คือ โรคลม หรือโรคดี เป็นต้น เป็นสมุฏฐาน จงกำจัดให้พินาศไปอย่าได้เหลือ

๑๔. ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ วิหะรันตัง มะตะเล

สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ เต มะหาบุริสา สะภา

ขอพระมหาบุรุษผู้ทรงพระคุณอันล้ำเลิศทั้งปวงนั้น

จงอภิบาลข้าพระพุทธเจ้าผู้อยู่ในภาคพื้นท่ามกลางพระชินบัญชร

ข้าพระพุทธเจ้าได้รับการคุ้มครองปกป้องรักษาภายในเป็นอันดีฉะนี้แล้ว

๑๕. อิจเจวะมันโต สุกุตโต สุรักโข

ชินานุภาเวนะ ชิตูปัตทะโว

ธัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังโฆ

สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย

สัทธัมมานุภาวะपालิโต จะรามิ ชินะปัญชะเรติ

ข้าพระพุทธเจ้า ได้รับการอภิบาลด้วยคุณานุภาพแห่งสัทธรรม

จึงชนะเสียได้ซึ่งอุปัทวะอันตรายใดๆ ด้วยอานุภาพ แห่งพระชินะพุทธเจ้า

ชนะข้าศึกศัตรูด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม

ชนะอันตรายทั้งปวงด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์

ขอข้าพระพุทธเจ้าจงได้ปฏิบัติ และรักษาดำเนินไปโดยสวัสดิ

เป็นนิจันรันตร์ เทอญฯ





แต่คุณพ่อสุนทร ยากี่เศษ พระในบ้านผู้ยิ่งใหญ่



สองมือกร้านดำดำ....พ่อตรำตราก
 งานลำบาก..สักเพียงไร....ไม่เคยบ่น
 กลางแดดร้อน..หยาดเหงื่อผุด...พ่อทานทน
 จะหนาวฝน...ไม่สะท้าน..งานใดใด
 เพื่อครอบครัว..เพื่อลูกหลาน..ที่พื้นผูก
 คอยปลอบปลุก..อนาคต..ให้สดใส
 คอยระคอง..สองมือโอบ..อยู่รำไป
 คอยใส่ใจ..ดูแล..แน่ทุกวัน
 พระคุณพ่อ..ยิ่งใหญ่..กว่าฟ้าฟ้า
 ทั้งคงคา..พสุธา..๓จะหวั้น
 เปรียบขนาเขา..เปรียบดวงดาว..นบร่อยพัน
 เปรียบตะวัน..จันทร์เดือน..เหมือนไม่พอ
 อนุภคัล..ใดใด..เคยร่วมสร้าง
 จงบนินดาล..เป็นปัจจัย..ให้พ่อหนอ
 เป็นบุญทรัพย์..เดินทาง..อย่างที่รอ
 สักคุณพ่อ..เดินทางไกล..ไป 'นิพพาน'