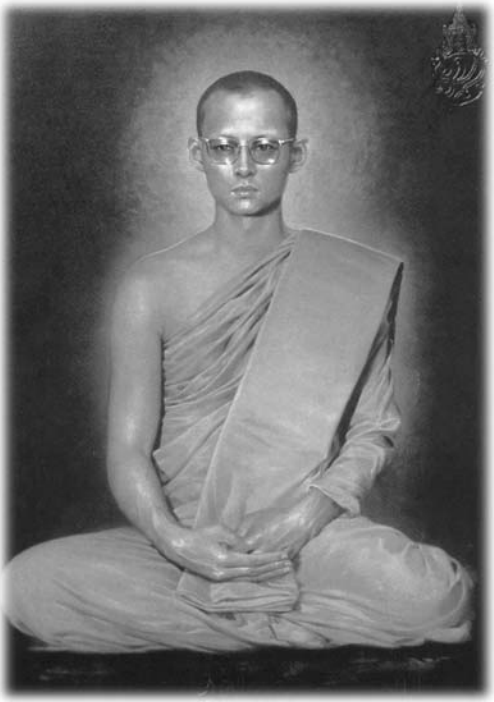
พิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชา

กราบหมอน ก่อนนอน

ได้รับอนุญาตจากท่าน **กระจกหกด้าน** ให้พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทานได้

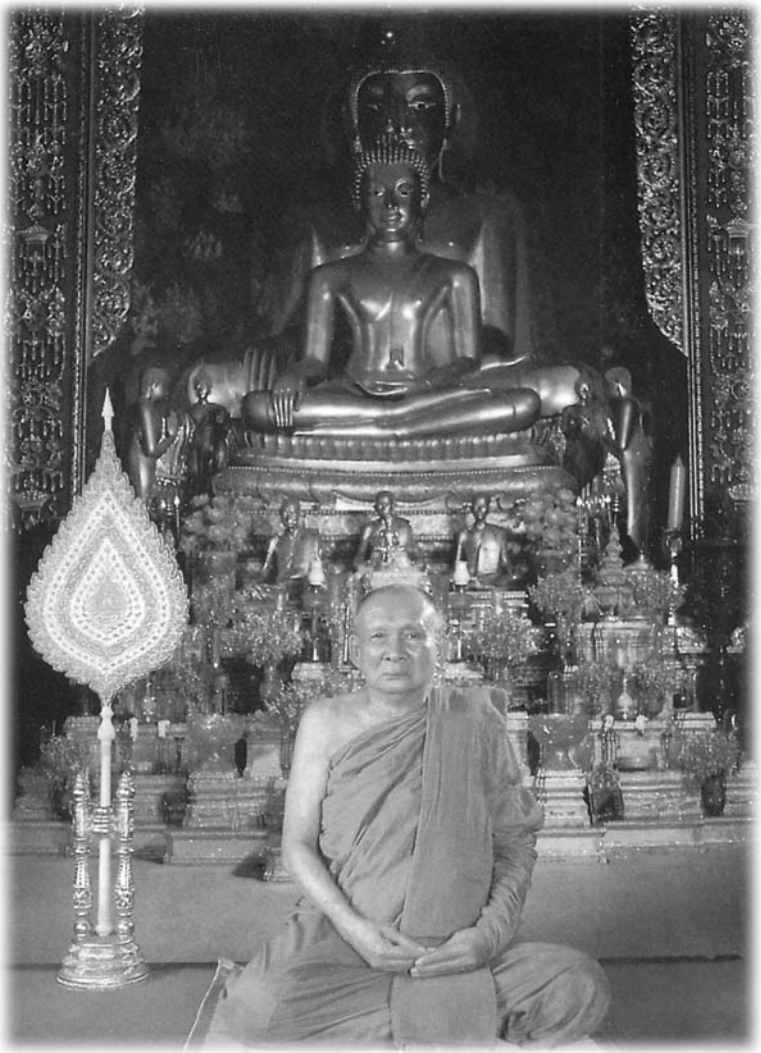


“พระมหากษัตริย์ทรงเป็นพุทธมามกะ”

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชได้เสด็จออกผนวช
เมื่อ วันที่ ๒๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๙๙ ณ พระอุโบสถ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม
ทรงรับการบรรพชาอุปสมบทเป็นภิกษุในพระพุทธศาสนา
ทรงได้รับสมณนามว่า **“ภูมิพโล”**
ทรงลาสิกขาบทเมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๙๙

“ผู้นับถือศาสนา ไม่ว่าเป็นเชื้อชาติใดและแม้อยู่ในนิกายใด
ล้วนถือทางปฏิบัติในกาย วาจา เป็นอย่างเดียวกัน
คือ ย่อมพยายามอยู่ทุกเมื่อที่จะรักษากาย วาจา ใจ ให้สะอาดด้วย
ระเบียบปฏิบัติอันดีงามและสุจริตที่จะควบคุมประคองใจ
ให้สงบด้วยความมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา”

(พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ)



สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร

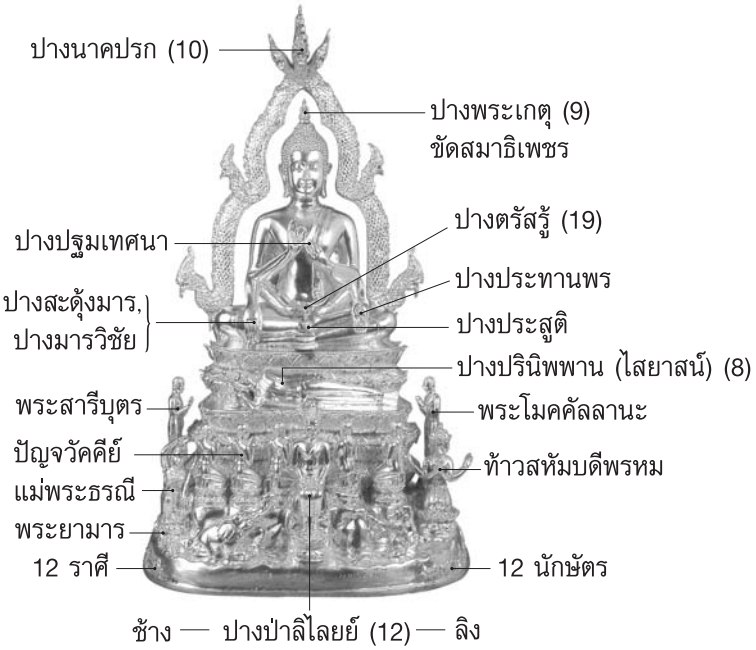
(สมเด็จพระสังฆราช รูปที่ ๑๙ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์)

สารบัญ

พระพุทธเจ้าโคดมของเรา ๖
เรื่องกราบหมอนก่อนนอน ๘
นอนหนุนตัก ๙
นอน ๔ อย่าง ๑๐
ใจสงบก็พอ ๑๓
อย่าให้ถึงขั้นเป็นสมาธิ ๑๔
เพิ่มพลังให้กับร่าง, พระปางรำพึงนอน ๑๕
เป็นเครื่องเตือนใจ, ยุคจิตใจคนเสื่อม ๑๖
พระปางรำพึง, พระปางรำพึงนั่ง ๑๗
พระปางรำพึงยืน ๑๘
พระปางรำพึงนอน, อบอุ่นใจ ๑๙
อย่านำเรื่องต่าง ๆ มาคิด ๒๑
รีบแผ่เมตตา ๒๓

ท่านใดที่ได้รับหนังสือเล่มนี้แล้วเกิดมีข้อสงสัย หรือต้องการแสดงข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม เพื่อให้หนังสือเล่มนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ช่วยกรุณาติดต่อ คุณชวิน ยงยุทธ โทรศัพท์. 0-2446-3722, 0-9785-3650, 0-9103-3650 จะขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง.

สัพพะทานัง ธัมมะทานัง ชินาติ
“การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง”



บูชาด้านพระนั่งข้างขึ้น หรือกลางวัน

พระพุทธเจ้าโคดม นพเคราะห์ สามัคคี

กราบไหว้สักการะบูชา **พระพุทธเจ้าโคดม พระองค์เดียวกัน** นั่นคือความหมายของคำว่า **"สามัคคี"** ที่ไม่มีความแตกแยก และขบวนการ ทำลายพระพุทธศาสนา ก็ไม่น่าจะแทรกเข้ามาทำลายได้

เป็นพระพุทธรูปพระองค์แรกของโลก ที่ให้หลักการสักการะปฏิบัติบูชาของบุคคล ทุกวัน เดือน ปีเกิด ได้อย่างสมบูรณ์ กล่าวคือ ใครจะเกิดวันใด ในสัปดาห์ เช่น อาทิตย์ จันทร์ จนถึงเสาร์ ใครจะเกิด เดือนใด ใน ๑๒ เดือน ทางจันทรคติ ตั้งแต่เดือนหนึ่ง จนถึงเดือนสิบสอง และใครจะเกิดปีใด ในปีทั้งสิบสองนักษัตร คือ ตั้งแต่ปีชวด จนถึงปีกุน บุคคลเหล่านั้นก็กราบไหว้บูชาพระพุทธรูปพระองค์นี้ได้ตรงกับวันเดือนปีเกิด ของตนจนครบถ้วน พระพุทธรูปพิเศษพระองค์นี้ประดิษฐานอยู่ ณ. วัดเจ้าคณะจังหวัด ทุกจังหวัดของประเทศไทย และบางวัดในต่างประเทศ.

ประทับนั่งและยืนอยู่บนฐานกงล้อธรรมจักร ซึ่งหมุนเวียนซ้ายและขวาได้รอบองค์

บูชาด้านพระยืนข้างแรม หรือกลางคืน

พระพุทธเจ้าโคดม นพเคราะห์ สามัคคี

กราบไหว้สักการะบูชา **พระพุทธเจ้าโคดม พระองค์เดียวกัน** นั่นคือความหมายของคำว่า **"สามัคคี"** ที่ไม่มีความแตกแยก และขบวนการ ทำลายพระพุทธศาสนา ก็ไม่น่าจะแทรกเข้ามาทำลายได้

เป็นพระพุทธรูปพระองค์แรกของโลก ที่ให้หลักการสักการะปฏิบัติบูชาของบุคคล ทุกวัน เดือน ปีเกิด ได้อย่างสมบูรณ์ กล่าวคือ ใครจะเกิดวันใด ในสัปดาห์ เช่น อาทิตย์ จันทร์ จนถึงเสาร์ ใครจะเกิด เดือนใด ใน ๑๒ เดือน ทางจันทรคติ ตั้งแต่เดือนหนึ่ง จนถึงเดือนสิบสอง และใครจะเกิดปีใด ในปีทั้งสิบสองนักษัตร คือ ตั้งแต่ปีชวด จนถึงปีกุน บุคคลเหล่านั้นก็กราบไหว้บูชาพระพุทธรูปพระองค์นี้ได้ตรงกับวันเดือนปีเกิด ของตนจนครบถ้วน พระพุทธรูปพิเศษพระองค์นี้ประดิษฐานอยู่ ณ. วัดเจ้าคณะจังหวัด ทุกจังหวัดของประเทศไทย และบางวัดในต่างประเทศ.

พระพุทธเจ้าโคดม

พระพุทธเจ้าของเรา มีพระนามจริงว่า “โคดม” มิได้มีพระนามว่า “สิทธัตถะ”

เพราะพระนามว่าสิทธัตถะนั้น เป็นพระนามจริงของพระพุทธเจ้าอีกพระองค์หนึ่ง ตามคำภีร์พุทธวงศ์ เป็นองค์ที่ ๑๙

ส่วนพระนามว่า สิทธัตถะอีกพระนามหนึ่งนั้น เป็นพระนามเดิมก่อนที่พระพุทธเจ้าโคดมจะได้ทรงตรัสรู้ แม้จะมีผู้เข้าใจว่าเป็นคน ๆ เดียวกัน แต่ก็ต่างสถานะกันในระหว่าง***การเป็นคนธรรมดา*** กับ***ความเป็นพระพุทธเจ้า***

พระพุทธเจ้าโคดม เป็นชนชาวชมพูทวีปหรือชาวเนปาล เชื้อชาติอริยกะ แปลว่าชาติที่เจริญ (จึงไม่ใช่ชาวอินเดีย) ปรากฏหลักฐานอยู่ในหนังสือพุทธประวัติฯ

- จุติลงสู่ครรภ์มารดา เมื่อครั้งที่เสวยพระชาติเป็นพระโพธิสัตว์ **“องค์สันดุสิตเทวราช”** มวลหมู่เทวดาทั้งหลายได้มาทูลอัญเชิญให้จุติลงสู่ครรภ์มารดา *พระนางสิริมหามายาเทวี* เพื่อตรัสรู้เป็นมนุษย์พระชาติสุดท้าย *เมื่อเวลาใกล้รุ่ง* ***<u>วันพฤหัสบดี</u>*** *ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘* ***ปีระกา***

- ประสูติ เมื่อ***<u>วันศุกร์</u>*** *เวลาใกล้เที่ยง ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖* ***ปีจอ*** ก่อน พ.ศ. ๘๐ ปี ที่ร่มไม้สาละสวนลุมพินี ริมเขตเมืองกบิลพัสดุ์ และริมเขตเมืองเทวทหะติดต่อกัน ปัจจุบัน เรียกว่า ต.รุมมินเด แขวงเปชวาร์ ประเทศเนปาล

หลังจากประสูตรได้ ๕ วัน ได้รับการขนานพระนามว่า ***“เจ้าชายสิทธัตถะกุมาร”***

- ในตอนบ่ายของวันที่จะได้ตรัสรู้ขณะที่นั่งทำสมาธิอยู่ใต้ต้นศรีมหาโพธิ ได้สะดุ้งตกใจ เกรงกลัวมารน้อยใหญ่ที่ได้ยกทัพมาผจญ ถึงขนาดยกมือขวาที่วางซ้อนทับมือซ้ายไว้ในท่านั่งสมาธิ เอาลงมากุมหัวเข่าหรือหน้าแข้งขวาไว้ จึงเรียกพระปางนี้ว่า ***“ปางสะดุ้งมาร”*** พอตั้งสติได้โดยนึกถึงบุญและทานในบารมี 10 ทัศ ที่ได้ทำและฝาก***แม่พระธรณีสุนทริวนิดา***เอาไว้ จึงขอให้นำเอาขึ้นมาใช้ต่อสู้กับมารและเสนามาร *จนได้รับชัยชนะในเวลาก่อนพระอาทิตย์ตกดิน* จึงเรียกพระปางนี้ว่า ***“ปางชนะมารหรือปางมารวิชัย”*** ซึ่งยังไม่ได้ตรัสรู้ทั้ง 2 ปาง

หลังจากนั้นจึงยกมือขวาขึ้นมาวางทับมือซ้าย ทำสมาธิใหม่จนได้ **ตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณ** เป็นพระพุทธเจ้าและมีพระนามว่า ***"พุทธโคดม"*** เมื่อ***วันพุธ*** *ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖* (ก่อน พ.ศ. ๔๕ ปี) *ตอนรุ่งอรุณ* ที่ใต้ต้นศรีมหาโพธิใกล้ฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา เมืองคยา ประเทศอินเดีย

- ปฐมเทศนา คือเทศนากัณฑ์แรกที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธัมมจักรกัปปวัตตนสูตร แก่ปัญจวัคคี หลังจากตรัสรู้แล้วได้ ๒ เดือน ที่เมืองพาราณสี ประเทศอินเดีย และต่อมามีการบูชาในวันนี้โดยเรียกว่าวัน ***"อาสาฬหบูชา"*** คือ*วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘*

- ปรินิพพาน เมื่อ***วันอังคาร*** *ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖* ที่ดงไม้สาละ กรุงกุสินารา ใกล้ ๆ กับเมืองกบิลพัสดุ์ *ในสมัยพุทธกาลน่าจะอยู่ในเขตประเทศเนปาล*

- วันอัฏฐมี หรือที่เรียกกันว่า *วันถวายพระเพลิงพระพุทธเจ้าโคดม* เป็นวันหลังจากที่พระองค์ได้ทรงเสด็จ **ปรินิพพานแล้ว ๗ วัน**

ส่วนพระปางสะดุ้งมาร และพระปางมารวิชัย หรือพระปางชนะมาร ที่พระหัตถ์ขวายกลงมากุมหัวเข่านั้น พระพุทธรูปทั้งสองปางนี้ ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ยังไม่ได้ตรัสรู้ จึงเรียกว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้.....

นอกนั้นเป็นพระนามแทนที่มีการตั้งให้กันตามเหตุการณ์และยอมรับว่าใช่ ***แต่ถ้าไม่มีพระนาม*** ก็เป็น**พระพุทธเจ้าตามที่ใจเรานึก**

สำหรับพระนามของพระพุทธรูปทั่ว ๆ ไปนั้น น่าจะเรียกว่า ***พระพุทธเจ้าองค์อื่น ๆ*** ตามพระนามที่ตั้งให้ตามนั้น

พระนามว่า **"โคดม"** นี้ได้รับคำพยากรณ์จาก ***พระพุทธเจ้าทีปังกร*** ในครั้งเมื่อพระพุทธเจ้าโคดมได้เสวยพระชาติ หรือเกิดเป็น ***สุเมธดาบส*** กำลังช่วยชาวบ้านทำทางเพื่อให้ ***พระพุทธเจ้าทีปังกร*** พร้อมพระสาวกเสด็จผ่าน แต่ทางยังไม่แล้วเสร็จจึงทอดกายทับโคลนเพื่อให้เป็นทางที่เสด็จผ่านและได้รับคำพยากรณ์ว่า **จะได้เป็นพระพุทธเจ้า** มีพระนามว่า **"โคดม" พระบิดา**มีพระนามว่า ***"สุทโธทนะ"*** และ**พระมารดา**มีพระนามว่า ***"มายา"*** เมื่อสื่อสงไขยแสนกัปป์มาแล้ว

พระนามว่า **"โคดม"** ตามที่กล่าวมานี้มีหลักฐานปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกเล่ม ๓๓ ภาษาไทย ฉบับสังคายนา ฯ อยู่หน้า ๔๔๓ ข้อ ๖๐-๖๖ ฉบับสำหรับประชาชนฯ อยู่หน้า ๖๓๕.

****

เรื่องกราบหมอนก่อนนอน

โดย กระจกหกด้าน

ผู้ที่ไม่เคยนอนหนุนตักแม่-ตักพ่อ นั้นพอจะมีอยู่ แต่ผู้ไม่เคยนอนหนุนหมอนเลยนั้น คิดว่าคงจะหายากสักหน่อย ส่วนคนที่ไม่เคย กราบหมอนหรือสวดมนต์ก่อนนอนนั้นน่าจะมีอยู่ไม่น้อย

สวดมนต์ก่อนนอน

ก่อนนอนเกือบทุกคืน จะสวดมนต์ไหว้พระ ระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณมารดา-บิดา ปู่ย่าตายาย พี่ป้าน้าอาว์ ญาติพี่น้อง ครู อาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทั้งหลาย รวมทั้งเจ้ากรรมนายเวรหรือศัตรูที่เคยมีต่อกันมา ด้วยการกราบ ๕ ครั้ง

แล้วแผ่เมตตาด้วยใจ ไม่ต้องใช้น้ำ ก่อนที่จะถึงเวลานอนเป็นประจำ

กราบหมอนก่อนนอน

ก่อนจะล้มตัวหรือเอนกายลงนอน จะกราบที่หมอน เพราะได้รับคำสอนจากผู้มีเมตตาว่า ให้เปรียบหมอน ที่หนุนนอนทุกคืนนั้นเปรียบเสมือนว่า เป็นตักแม่-ตักพ่อ

โดยให้ระลึกถึงว่า ได้กราบ ตักแม่-ตักพ่อ ก่อนจะนอนทุกคืน

นอนหนุนตัก

ผู้ที่ได้นอนหนุนตักแม่-ตักพ่อ มาตั้งแต่เกิดหรือเมื่อตอนเยาว์วัยนั้น ก็ต้องนับว่าเป็นผู้ที่มีโชค

หรือได้กลับมาหนุนนอนในตอนที่ท่านมีอายุ ก็ทำให้นึกย้อนไปถึงตอนเมื่อครั้งยังเป็นเด็ก ก็ยิ่งทำให้เกิดความอบอุ่นใจมากยิ่งขึ้น

ส่วนผู้ที่ไม่เคยหนุนนอนทั้งตักแม่-ตักพ่อ ตักปู่ย่า ตายายมาก่อนเลย ก็พอจะพูดได้ว่า **“ไม่เคยรู้จัก กับความรักบนตักแม่-ตักพ่อ”**

คิดถึงแม่

คิดถึงแม่ก็ต้องให้นึกย้อนไปตั้งแต่อยู่ในท้องจนมานอนอยู่บนตักแล้วได้ดื่มนม หรือได้ถูกกอดรัดไว้เมื่อร้องไห้ หรือกำลังนอนหลับสบายอยู่บนเบาะหรือในเปล

คิดถึงพ่อ

ถ้าคิดถึงพ่อ ก็ให้นึกถึงความรัก ความอบอุ่นใจ ที่พ่อคอยปกป้องคุ้มครองกายก่อนที่ภัยจะมาถึงหรือดีใจเมื่อพ่อให้ขี่คอแล้วพาวิ่งหรือเดินเล่นหรือพาไปเที่ยว

ให้ระลึกถึง

ท่านสอนให้ทุกคนระลึกถึงพระคุณแม่-พ่อ ด้วยการกราบที่หมอน ก่อนนอนทุกคืน

ถ้าท่านยังมีชีวิตอยู่ ก็ให้ตอบแทน พระคุณท่านจนกว่าท่านจะจากไป

ถ้าท่านสิ้นบุญไปแล้ว ก็ให้กราบขอขมา ขออโหสิกรรม ทำบุญให้ทาน ใส่บาตร แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลส่งไปให้ทุกคืนทุกวัน

ก่อนนอนหรือหลังจากตื่นขึ้นมา ก็ให้กราบให้ระลึกถึงพระคุณท่านแล้วแผ่เมตตาอีกครั้ง

นอน ๔ อย่าง

ในพระไตรปิฎกฯ เล่ม ๒๑ มีกล่าวถึงเรื่องการนอนไว้ ๔ อย่าง คือ : -

๑. เปตไสยา คือ *การนอนหงาย* นอนเหมือนคนตาย นอนแบบไร้สติ เป็นการนอนของเปรต

๒. กามโภคีไสยา คือ *การนอนตะแคงซ้าย* นอนแบบชาวบ้าน เป็นการนอนของผู้บริโภคกามหรือยังเกี่ยวข้องอยู่กับกิเลสและตัณหา

๓. สีห์ไสยา คือ *การนอนตะแคงขวา* นอนแบบมีสติสัมปชัญญะ นอนแบบราชสีห์ ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า เอาหางสอดไว้ในระหว่างเท้า

๔. ตถาคตไสยา คือ *การนอนแบบพระพุทธเจ้า* นอนหลับในฌาณ ๔ (แต่ชาวบ้านไม่ควรทำตามแบบอย่าง)

นอนหงาย

หลังจากนั้น ท่านก็บอกว่า ให้ค่อย ๆ เอนกายลงนอนหงายมือและแขนทั้งสองปล่อยไว้ข้างกาย เท้าเหยียดตามสบาย นอนเหมือนคนตายแต่ไม่ใช่ตายจริง

นอนกรน

การนอนในลักษณะที่ว่านี้อาจทำให้เกิดอาการ **“กรน”** คือหายใจจะมีเสียงดังในลำคอ พอเคลิ้ม ๆ หรือหลับจริง ก็จะเกิดเสียงได้ต่าง ๆ นา ๆ บางทีก็เป็นที่สนุกสนานเฮฮาของหลานตาสองคน รวมทั้งคนที่อยู่ใกล้ ๆ ด้วย (ผู้จะช่วยได้คือหมอ หรือด้วยการนอนตะแคงซ้าย - ขวา)

ให้พิจารณามรณัสสติ

ผู้มีเมตตา คงจะเห็นว่า น่าทุเรศมากกว่า น่าสงสาร ท่านจึงแนะให้ผู้เขียนนำเรื่อง **“มรณัสสติ”** คือให้ระลึกนึกถึงความตายที่จะมาถึงตนในเวลาข้างหน้า ซึ่งก็ไม่รู้ว่าจะเป็นวันหรือเวลา

ใดมาพิจารณาในขณะนอน **พร้อมกับให้พิจารณาเรื่องกรรม และผลของกรรม** ที่ตนได้ทำไว้ไปพร้อมกัน

และต่อด้วย**การให้มีสติกำหนดพิจารณากาย** ที่มีชื่อเรียกว่า **"กายคตาสติ"** โดยมีที่มาจากหลักใหญ่คือ **"โพธิปักนิยธรรม"** ๓๗ ประการ ที่เป็นหลักนำไปสู่ความตรัสรู้ คือ มรรค-ผล และนิพพาน

อันได้แก่ **๑. การตั้งสติสี่** อย่าง **๒. การทำความเพียรชอบสี่** อย่าง **๓. ธรรมะที่เป็นที่ตั้งของความสำเร็จสี่** อย่าง **๔. ธรรมะที่เป็นใหญ่ในหน้าที่สี่** อย่าง **๕. ธรรมะที่เป็นกำลังห้า** อย่าง **๖.โพชฌงค์เจ็ด** ที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ และ **๗. มรรค (มีองค์แปด)**

ที่มีหลักสำคัญที่ให้นำมาปฏิบัติหรือพิจารณาในตอนนอน จากเรื่องมหาสติปัฏฐาน ก็คือ การตั้งสติอย่างใหญ่ที่หมายถึง กาย เวทนา จิต ธรรม

โดยเฉพาะ **การพิจารณากาย** ที่มีกล่าวไว้ใน พระไตรปิฏกเล่ม ๑๐ **เรื่องมหาสติปัฏฐานสูตร** ที่ว่าด้วยการตั้งสติอย่างใหญ่ คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม

ที่มีการแบ่งการพิจารณาออกเป็น ๖ ส่วนซึ่งท่าน อ.สุชีพฯ ได้แปลและอธิบายไว้แล้ว (ไม่ต้องขยายความต่อ) ซึ่งเหมือนกับ **เรื่องกายคตาคติสูตร** ในพระไตรปิฏกเล่ม ๑๔ ดังนี้ คือ

๑. พิจารณากำหนดลมหายใจเข้า-ออก (อานาปนบรรพ)
๒. พิจารณา อิริยาบทของกาย เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน (อิริยาปถบรรพ)

๓. พิจารณาในความเคลื่อนไหว(ของกาย) เช่น ก้าวไป ก้าวมา คู้แขน เหยียดแขน กิน ดื่ม เป็นต้น(สัมปชัญญบรรพ)
๔. พิจารณาความน่าเกลียดของร่างกาย ซึ่งแบ่งออกเป็นส่วนย่อย ๆ มีขน ผม เป็นต้น (ปฏิกูลมนสิการบรรพ)
๕. พิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ (ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ และวิญญาณ) (ธาตุบรรพ)
๖. พิจารณาร่างกายที่เป็นศพ มีลักษณะต่าง ๆ ๙ อย่าง (นวสีวถิกาบรรพ)

ถ้านำมาเจริญ หรือปฏิบัติจนได้ฌาน ๑ ถึง ฌาน ๔ ซึ่งเป็นส่วนแห่งวิชชา ก็จะมีผลทำให้เกิดอานิสงส์หรือผลบุญ ๑๐ ประการคือ ๑. อดทนต่อความไม่ยินดีและความยินดี ๒. ขจัดความหวาดกลัวได้ ๓. อดทนต่อความหนาวร้อน ถ้อยคำที่ล่วงเกินและทุกขเวทนาได้ ๔. ได้ฌานสี่ สมความปรารถนา ๕. ถึง ๑๐. ได้อภิญญาหก คือ แสดงฤทธิ์ได้ ได้หูทิพย์ ได้ตาทิพย์ รู้ใจผู้อื่นได้ ระลึกชาติได้ และทำอาสวะ คือกิเลส (กาม ภพ อวิชชา) ให้สิ้นได้

ใจสงบก็พอ

แล้วฝึก **“ทำใจให้สงบ”** ด้วยการไม่รับรู้ ไม่รับเอาเข้ามาจากกิเลส ตัณหา และความกังวลใจทั้งหลาย โดยให้นำเอาอกุศลธรรม คือธรรมที่ชั่ว อันได้แก่โลภ โกรธ หลง ให้เอาออกไปจากตัวจากใจให้หมด

แล้วน้อมนำธรรมะที่เป็นกุศล เอาเข้ามาแทนที่ ด้วยการทำอย่างคนมีสติ คือความไม่เผลอ โดยมี **“สัมปชัญญะ”** คือความรู้เท่าทันกายและจิต **เพื่อต้องการให้ใจได้สงบ กายและร่างได้พักผ่อน นอนหลับสบาย** เพียงแค่นั้นก็น่าจะพอ

อย่าให้ถึงขั้นเป็นสมาธิ

อย่าให้เลยไปถึงขั้นใช้คำภาวนา ที่ทำให้จิตนิ่งเกิดเป็นสมาธิ ๓ ขั้น (อันได้แก่ **๑. ขณิกสมาธิ** คือ สมาธิขั้นต้นที่เหมาะสมกับคนธรรมดา สำหรับใช้ในการศึกษา ทำงานหรือเล่นกีฬาด้วยการใช้คำภาวนา หรือใช้เป็นฐานเบื้องต้นในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน **๒. อุปจารสมาธิ** คือ สมาธิจวนจะนิ่งใกล้ฌานเฉียดฌาน รู้จักตัวฌาน ทำให้กิเลสและนิวรณ์ระงับ **๓. อัปปนาสมาธิ** คือ จิตตั้งมั่นสนิท เข้าถึงฌาน *(แต่ยังบรรลุฌานยังไม่ได้ เพราะยังมีกำแพงขวางกั้นไว้อันได้แก่ ๑. ต้องประพฤติพรหมจรรย์ ๒. ต้องสมบูรณ์ด้วยศีล เล็ก กลาง ใหญ่ ๓. ต้องสำรวมอินทรีย์ ๖ ๔. มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันกายและจิต ๕. ต้องละสันโดษ ๖. ต้องออกป่าบำเพ็ญสมาธิ ๗. ต้องละนิวรณ์ได้)*

เพราะเรื่องสมาธิที่ว่านี้ ท่านบอกว่าไม่เหมาะที่จะนำมาทำในเวลาที่ต้องการให้กายและใจ ได้พักผ่อนเพื่อหลับนอนในเวลาเช่นที่ว่านี้

อาจจะเป็นการนอนครั้งสุดท้าย

การนอนด้วยการพิจารณา **“มรณัสสติ”** ที่ให้ระลึกถึงความตายจึงน่าจะเป็นการดีต่อผู้ที่นำมาปฏิบัติ เพราะไม่แน่ว่า การ

นอนครั้งนี้จะเป็นการนอนครั้งสุดท้ายของตัวเองหรือไม่ ซึ่งก็มีอยู่มากรายที่ไม่มีโอกาสจะลุกขึ้นมาหายใจได้อีกเลย

เพิ่มพลังให้กับร่าง

ท่านจึงเตือนว่า อย่าได้ประมาท และอย่าลืมแผ่เมตตาด้วยใจเพื่อเพิ่มพลังให้กับกายหรือร่าง ที่เราได้อาศัยและใช้เขามาทั้งวันจนกว่าจะถึงวันตายด้วย

ยกมือประนม

ต่อจากนั้น ให้ยกมือขึ้นประนม โดยจรดหัวแม่มือทั้งสองไว้บนหน้าผาก แล้วน้อมจิตระลึกถึงคุณ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณมารดา-บิดา ปู่ย่า ตายาย คุณครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทั้งหลาย รวมทั้งเจ้ากรรม นายเวร ตลอดจนสรรพสัตว์และมารทั้งหลาย พร้อมทั้งแผ่เมตตาอีกครั้ง

แล้วสอนให้นอนแบบ **“พระปางรำพึงนอน”**

พระปางรำพึงนอน

พระปางรำพึงนอน ไม่มีในคำสอน ไม่มีในตำรา ไม่มีในพุทธประวัติหรือในพระไตรปิฎกฯ หรือในแบบพระพุทธรูปปางต่าง ๆ ที่มีการสร้างกันมาแต่โบราณ เดิมมีผู้รวบรวมไว้ ๕๕ ปาง ต่อมามีผู้สร้างเพิ่มขึ้นรวบรวมไว้ ๘๐ ปาง ในปัจจุบันเข้าใจว่า น่าจะมีมากกว่านั้น

พระปางใหม่

เรื่องพระปางรำพึงนอน น่าจะเรียกว่า **เป็นพระพุทธรูปปางใหม่** ซึ่งไม่มีใครเคยสร้างมาก่อน แต่เป็นพระที่เกิดจากใจของผู้มีเมตตา ซึ่งได้นำมาสอนผู้เขียนและผู้เขียนเห็นว่า เป็นเรื่องที่น่าสนใจ เพราะไม่มีใครเคยเห็น ไม่เคยมีใครแนะนำให้ทำมาก่อน

เป็นเครื่องเตือนใจ

เมื่อผู้เขียนได้นำมาพิจารณา และลองทำตามดู จึงรู้ว่ามีประโยชน์และมีความหมายที่ลึกซึ้ง **ใช้เตือนตน สอนตนได้** จึงขออนุญาตท่านนำมาเล่านำมาเขียน มาพิมพ์ แจกเป็นธรรมทาน เพื่อให้ผู้อ่าน ได้หวนระลึกถึงพระคุณแม่-พ่อ ตลอดจนผู้มีพระคุณทั้งหลายพร้อมกันไปด้วย

ยุคจิตใจคนเสื่อม

จะได้เป็นอนุสรณ์เป็นเครื่องเตือนสติเตือนใจของคนอายุรุ่น ๑๐๐ ปี หรือจะมีเกินไปหน่อย ก็คงมีไม่มาก ซึ่งท่านบอกว่า **น่าจะเป็นยุคของจิตใจคนเสื่อม** ที่มาเร็วกว่าที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎกฯ เพราะมีการฆ่ากันตายเหมือนผักเหมือนปลา ลูกฆ่าพ่อ-แม่ แม่-พ่อฆ่าลูก ผัวเมียฆ่ากันตาย พี่น้องฆ่ากันได้

โดยเฉพาะ**เรื่องตัณหา กามราคะ**ว่ากันมั่ว ไม่ว่าลูกผัวเมียใคร ชายกับชาย หญิงกับหญิง แม้แต่เด็กก็มีเพศสัมพันธ์กันได้ตั้งแต่อายุยังน้อยหรือไม่เลือกหน้าว่าเป็นลูก เป็นพ่อ เป็นแม่ พี่

ป้า น้า อาว์ หรือผู้มีพระคุณ **ซึ่งใกล้จะเป็นหรือเหมือนสัตว์เข้าไปทุกที** แม้แต่พระสงฆ์ เณร ชี ก็ไม่มีละเว้น

รวมทั้ง**เรื่องความเห็นแก่ได้ ความเห็นแก่ตัว** ไม่เลี้ยงดูมารดา-บิดา ปู่-ย่า ตา-ยาย ไม่เคารพไม่อ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ ซึ่งเห็นได้ในทุกวันนี้ ทำให้คิดว่าคนจิตใจดี ๆ จะมีหลงเหลืออยู่สักเท่าไหร่ น่าจะมีผลทำให้โลกนี้ไม่น่าอยู่ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือที่วัด แต่ไม่รู้จะดิ้นรนไปที่ไหนเพราะอย่างไรก็ยัง**ขึ้นชื่อว่า เป็นปุถุชน เป็นคนมีกิเลสหนา** ยังอยู่ในฐานะเป็นผู้ครองเรือน ยังละ ยังตัดเหมือนอย่างพระสงฆ์ เณร ชี บางองค์ยังไม่ได้

พระปางรำพึง

แบบพระปางรำพึง ที่มีกล่าวไว้ตั้งแต่โบราณนั้นมีอยู่ ๒ แบบ คือ**แบบยืน** กับ**แบบนั่ง** *แบบยืนเป็นของไทย* นิยมสร้างให้เป็นพระประจำวันของคนเกิดวันศุกร์

พระปางรำพึงนั่ง

แบบพระปางรำพึงนั่งเป็นเรื่องของพม่า ที่เล่าขานกันมาว่านิยมสร้างให้เป็นพระที่ให้โชคลาภ มีทั้งนั่งขัดสมาท และห้อยพระบาท ในเมืองไทยไม่แน่ใจว่ามีอยู่ที่ไหนบ้าง

พระหัตถ์เหมือนกัน

ส่วนพระหัตถ์ทั้งยืนและนั่ง อยู่ในลักษณะเดียวกัน คือประสานกันไว้ที่หน้าอกหรือพระอุระ คือพระหัตถ์ขวาทับพระหัตถ์ซ้าย อยู่ในกิริยารำพึง

แต่ไม่แน่ใจว่าจะมีที่มาจากเรื่องในพุทธประวัติหลังจากที่ **พระโพธิสัตว์พระภิกษุ เจ้าชายสิทธัตถะกุมาร** ได้ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าและมีพระนามจริงว่า พุทธโคดม และได้เสวยวิมุตติสุข ครบ ๗ แห่ง ๗ สัปดาห์ แล้วได้ย้อนกลับมาที่ต้นอชปาลนิโครธ หรือต้นไทรในสัปดาห์ที่ ๕ อีกครั้งหนึ่งเหมือนกันหรือไม่

พระปางรำพึงยืน

พระปางรำพึงยืน เป็นพระพุทธรูป คือรูปเปรียบรูปเหมือนขององค์พระพุทธเจ้าโคดม พระพุทธเจ้าของเรา ซึ่งชาวพุทธไทยนิยมนำมาสร้างให้เป็นพระพุทธเจ้าประจำตัว หรือพระพุทธเจ้าประจำวัน ของคนเกิดวันศุกร์ มีกำลังวัน ๒๑

มีความเป็นมาจากตำราหรือหนังสือ พรหมชาติเป็นวิธีบูชาเทวดา และวิธีสะเดาะพระเคราะห์ ที่เกี่ยวกับพระอิศวร พระผู้เป็นเจ้าของศาสนาพราหมณ์ ที่เสด็จลงมาชุบพระศุกร์เทวาด้วยโคอุสุภราช ๒๑ ตัว ให้เป็นพระศุกร์ผู้มีฤทธิ์ มีพาหนะเป็นโค

บทสวดมนต์ที่ใช้สวดคือ **“ธชัคคะสูตร”** ในสิบสองตำนานเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าได้นำมาตรัสสอน พระสงฆ์ทั้งหลาย เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้า ได้ทรงประทับอยู่ ณ วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี ซึ่งอนาถบิณฑิกเศรษฐีเป็นผู้สร้างถวาย ในระยะเวลา ๔๕ ปีที่พระพุทธเจ้าได้ทรงโปรดเวไนยสัตว์ พระองค์ได้ทรงพักอยู่ ณ ที่แห่งนี้เป็นเวลานานถึง ๑๙ ปี

ในพระสูตรกล่าวถึงเรื่องในสมัยดึกดำบรรพ์ ว่าเคยมี

เทวดากับอสูรรบกัน แล้วเทวดาเกิดความหวั่นไหว เกิดความกลัวตายขึ้นมา พระอินทร์หรือท้าวสักกะ ผู้เป็นใหญ่สูงสุดในหมู่เทวดาบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ซึ่งเป็นสวรรค์ชั้นที่ 1 ของสวรรค์ 6 ชั้น โดยได้ปลอบขวัญให้กำลังใจเทวดาว่า ถ้าเกิดความหวั่นไหว เกิดความกลัวตายขึ้นมาเมื่อใด ก็ให้ดูชายธงของพระองค์ท่าน หรือของพระอินทร์องค์อื่น ๆ รอง ๆ ลงมาก็ได้ ความหวั่นไหวหรือความกลัวตาย ก็จะหายไป ฯลฯ

แต่ถ้าเป็นคาถาหรือหัวใจ สำหรับใช้ท่องบ่นภาวนาก็ใช้คำว่า **“วา โธ โน อะ มะ มะ วา”** ๒๑ จบ

พระปางรำพึงนอน

ต่อจากนั้นท่านจึงให้กำหนดจิต ค่อย ๆ ลดมือซ้าย เอาลงมาวางทาบไว้บนหน้าอกให้มีความหมายว่า **มือซ้ายเปรียบเหมือนเป็นมือแม่**

แล้วจึงยกมือขวา เอาลงมาทาบทับไว้บนหลังมือซ้าย ให้มีความหมายว่า **มือขวาเปรียบเหมือนเป็นมือพ่อ**

โดยให้น้อมจิตคิดระลึกถึงว่า **มีทั้งมือแม่และมือพ่อ กำลังวางทาบทับไว้บนหน้าอกพร้อมกัน** หรือจะน้อมระลึกไปว่า เป็นมือปู่ ย่า ตา ยาย พี่ ป้า น้า อาว์ หรือเป็นมือของผู้มีพระคุณที่ได้การุณเลี้ยงดู แทนแม่-พ่อมา ซึ่งก็มีความหมายไม่แพ้กัน พร้อมอย่าลืมแผ่เมตตาไปให้ท่านด้วย

อบอุ่นใจ

การปฏิบัติหรือได้ทำดั่งเช่นที่ว่านี้ จะทำให้เกิดความอบอุ่นใจ ขึ้นมาได้อย่างประหลาดยังกับว่าเรากำลังได้รับการสัมผัสจากมือแม่ มือพ่อก่อนนอนพร้อมกัน เหมือนหรือคล้าย ๆ กับเมื่อตอนเป็นเด็กหรือเมื่อแม่-พ่อ ช่วยกันปลอบใจ เมื่อเราตกใจ เมื่อเราเจ็บไข้หรือกำลังเสียใจ ดีใจ เท่าที่เราจะนึกและจำได้ แม้กระทั่งเวลากำลังจะตายถ้ามีสติพอก็ให้นึกถึงพระคุณท่านไว้ ก่อนจะใช้คำว่า อะระหัง ๆ หรือ พุทโธ ๆ ก็จะทำให้ได้ไปสวรรค์

แต่ถ้าท่านยังอยู่ ก็อย่าลืมตอบแทนพระคุณท่าน ทั้งข้าว ปลาอาหารของหวาน ผลไม้ รวมทั้งเงินทองของใช้ ก็อย่าให้ขาด จงหมั่นวนเวียนไปหา เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็จงช่วยพาไปหาหมอ ไปโรงพยาบาล อย่าให้ท่านต้องทรมานทุกข์กายทุกข์ใจ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนไว้ว่า ลูกทุกคนนั้นมีหน้าที่ต้องเลี้ยงดูมารดา-บิดา จนกว่าท่านจะขึ้นสวรรค์ไป แล้วอย่าลืมทำบุญ กรวดน้ำ แผ่เมตตาส่งไปให้ท่านบ่อย ๆ ด้วย

นอนตะแคงขวา

พอรู้สึกง่วง จึงค่อยพลิกตัวเป็นนอนตะแคงขวา ตามสบายไม่ต้องถึงขนาดบังคับกาย ทำให้เหมือนพระปางไสยาสน์ตามแบบพระพุทธเจ้า หรือนอนอย่างราชสีห์ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า

แต่ควรนอนอย่าง คนมีสติสัมปชัญญะ คือให้รู้เท่าทันกายและจิต เพียงแค่ทำใจให้สงบ อย่าใช้คำภาวนาให้ถึงขั้นที่เรียกว่า เกิดเป็นสมาธิในขณะนอน เพราะต้องการให้กายและใจได้พักผ่อนจากการที่ทำหน้าที่รับใช้กายรับใช้จิตหรือวิญญาณมาตลอดทั้งวันเพียงแค่นั้นก็พอ

อย่านำเรื่องต่าง ๆ มาคิด

ในขณะที่กำลังนอน ท่านได้สอนและเตือนว่า ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าได้นำเรื่องต่าง ๆ มาคิดในระหว่างจะนอนเป็นอันขาด

เพราะจะทำให้เกิดการฟุ้งซ่าน พาลทำให้นอนไม่หลับ แม้แต่เรื่องการสวดมนต์ การเจริญสมถะ ภาวนา การทำสมาธิ ท่านก็บอกว่า

ควรจะใช้คำภาวนาที่เห็นว่า จะทำให้ใจสบาย ๆ สวด หรือภาวนาว่าซ้ำ ๆ ไป หรือจะนับหนึ่งสองก็ได้พอให้เกิดความเพลิน โดยต้องไม่คิดถึงเรื่องอะไร จนกระทั่งหลับไปเอง

กำหนดเวลาตื่น

ก่อนจะหลับตาลงก็ให้กำหนดเวลาตื่น โดยฝึกทำให้เป็นนิสัยค่อย ๆ ฝึก ค่อย ๆ ทำไป ก็จะทำได้โดยไม่ต้องใช้นาฬิกาหรือสั่งคนให้มาปลุก

ระวังมารเข้ามาแทรก

อย่าเว้นช่องว่าง ให้กิเลสต่าง ๆ หรือมารเข้ามาแทรกได้ ก็จะทำให้หลับสบาย ไม่มีมารหรืออะไร เข้ามารบกวน เทวดาก็จะมารักษา แล้วทำให้เกิดฝันดี เกิดนิมิตดีได้อย่างประหลาด

รีบแผ่เมตตา

แต่ถ้ามีมารเข้ามาในลักษณะต่าง ๆ กันหรือเข้ามาขัดขวาง เมื่อเราลงมือทำดีก็ให้ใช้การแผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศลให้ไปทันที

อย่าได้รีรอ ก็จะมีผลทำให้มารน้อยใหญ่ ไม่เข้ามาขัดขวางหรือรบกวนอีกต่อไป ได้เหมือนกัน

ได้อานิสงส์มากมาย

จากที่ได้ปฏิบัติ **แบบพระปางรำพึงนอน** ตามที่ท่านสอนมาเช่นที่ว่านี้ จะทำให้**เกิดอานิสงส์ คือ ผลแห่งบุญ ที่เกิดจาก ทาน ศีล ภาวนา** นั้นขึ้นมากมาย

ถ้าใครมีศรัทธา คือความเชื่ออย่างมีเหตุผล ไม่ใช่เชื่ออย่างงมงาย และสามารถทำได้เป็นประจำ โดยเริ่มทำตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ทั้งที่ยังหลับตาหรือได้ลืมตาแล้ว ก็ให้กราบที่หมอนอีกครั้ง แล้วจึงลุกจากที่นอนไปทำกิจวัตรอื่น ๆ ต่อไป เช่น : -

ไปทำบุญ ให้ทาน ใส่บาตร ที่ท่านเรียกว่า สัปปุริสทาน 5 คือ การให้ทานด้วยศรัทธา ให้ทานด้วยความเคารพ ให้ทานตามกาล ให้ทานด้วย มีจิตอนุเคราะห์ ให้ทานโดยไม่เดือดร้อนตนและคนอื่น

แต่ท่านผู้มีเมตตาได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติมว่า **“บุญและทาน”** นั้นต้องทำด้วยการเสียสละอย่างหมดใจ และต้องไม่เจาะจงหรือคิดว่า ผู้รับนั้นเป็นใคร ? จะสำรวมหรือไม่ จะเป็นพระสงฆ์ เณร ชี หรือผู้ที่จะให้โดยทั่ว ๆ ไป จะดีหรือเลวอย่างไร มีศีล บริสุทธิ์ครบบริบูรณ์หรือไม่

ก็จงอย่าได้ใส่ใจหรือเอามาคิดในขณะที่จะทำหรือกำลังทำบุญ ให้ทาน ใส่บาตร ได้ก็จะเป็นการดี

เพราะถึงอย่างไร บุญที่ได้ทำหรือทานที่ได้ให้แล้วนั้น ผลของบุญหรืออานิสงส์ได้สำเร็จลงไป ตั้งแต่ได้เสียสละหรือได้ยกขึ้นจบอธิษฐานแล้ว

แผ่เมตตา

หลังจากนั้น ก็ให้แผ่เมตตา จะใช้น้ำหรือไม่ใช้น้ำก็ได้ หรือจะแผ่ด้วยใจก็ได้อานิสงส์เหมือนกัน ที่สำคัญหลังจากนั้นก็คือต้องทำดี ละชั่ว อย่าทำตัวให้เหลวไหล รู้จักทำมาหาได้ เก็บหอมรอมริบไว้ ประมาณในการกินประมาณในการใช้จ่าย และออกกำลังกายพอควร และตอบแทนพระคุณแม่-พ่อ ตลอดจนผู้มีพระคุณทั้งหลายทุก ๆ ท่าน แม้แต่เจ้ากรรม นายเวรก็จงอย่าได้ละเว้น

ท่านบอกว่า ปรารถนาสิ่งใดก็ย่อมได้ แต่จะต้องไม่ขอมากจนเกินไปกว่าบุญและทาน ที่ได้ทำไว้ ก็จะได้สมความปรารถนาทันตาของตัวเราเห็น อย่างแน่นอน

แล้วท่านสอนในตอนท้ายว่า บุญและทานจงหมั่นทำไว้โดยเฉพาะอานิสงส์ จากการใส่บาตรนั้นจะได้ผลในทันที, หรือเกิดมีทันตาเห็น

เพราะบุญ ที่ทำด้วยศรัทธานั้น ยิ่งทำยิ่งมี
เพราะทาน ที่ให้ด้วยเมตตานั้น ยิ่งให้ยิ่งรวย

"เรื่องที่กล่าวมานี้ ท่านบอกว่า ช่วยได้จริง ๆ"

****

ข้อเตือนตน-สอนตน

อยากทานข้าวร้อน อย่านอนตื่นสาย
อยาก สุข-สบาย ต้องเป็นคนขยัน
จงเอาเยี่ยงกา แต่อย่าเอาอย่างกา

รายนามผู้ร่วมจัดพิมพ์หนังสือธรรมทาน
“กราบหมอนก่อนนอน” (พิมพ์ครั้งที่ ๙ ฉบับเพิ่มเติม) จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

ลำดับ	รายนาม	
1.	**หลวงปู่จันทรา อนากุโล** (จ.ปราจีนบุรี)	**(ประธาน)**
2.	**พระครูปภัศรคุณ (หลวงพ่อญาท่าน)** (จ.หนองบัวลำภู)	**(ประธาน)**
3.	**พระผู้ปราศจากทุกข์** (จ.เพชรบูรณ์)	**(ประธาน)**
4.	พระอิสระ อิสฺสโร	
5.	ดร.สนอง วรอุไร	2,500
6.	ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์	2,500
7.	ร้านกวงหยูฮง	4,300
8.	คุณนภาพร ตันอาสุวงกุล	2,000
9.	คุณนิรมล ตันอาสุวงกุล	2,000
10.	คุณเกษม-คุณเลิศมณี หุ่นธานี	500
11.	คุณนฤมล - ดช.ธนบูรณ์ จิตรยังยืน	500
12.	คุณแม่ลำดวน ศุภมงคลศิริ และครอบครัว	500
13.	ร้านผาทอง อ.วังสามหมอ จ.อุดรธานี	250
14.	คุณนรินทร์(รักษ์อุดร) - ธีรประภา เศวตประวิชกุล	9,000
15.	บ้านธรรมของพระพุทธะ	4,000
16.	คุณชวิน - คุณมะลิวัณย์ ยงยุทธ	8,000
17.	ด.ช.สิริพงศ์ - ด.ช.ชานน - ด.ญ.กีรติกา ยงยุทธ	4,000

“จงเตือนตน แล้วทำตนให้พ้นทุกข์ทน ที่ตนมี จงทำดีเท่าที่ตนพึงทำได้ จะช่วยให้สมหทัยที่หมายปอง โลกก็เป็นเช่นนี้แล อย่าไปแย่กับมัน ที่ผันผวน อย่าตรึงตรวนใส่ไว้ที่ใจเรา อย่านั่งเศร้าทุกข์ทน เพราะมันเลย อยู่เฉยเฉย แล้วทำใจให้ไร้ชยะ จึงจะผละความวุ่นวายจากใจได้ หนทางในพระนิพพานไม่ห่างไกล อยู่ด้วยใจที่เป็นสุข ว่างทุกข์เอย .....”

ท่านใดที่ต้องการหนังสือเล่มนี้ เพื่อใช้ในการศึกษา กรุณาสอดซองเปล่าขนาด 7 x 10 นิ้ว พร้อมแสตมป์ 5 บาท จ่าหน้าซองถึงตัวท่านเอง ส่งกลับมาที่ คุณชวิน ยงยุทธ
เลขที่ 35/151 ม.1 ต.บางศรีเมือง อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทร. 0-2446-3722, 0-9785-3650, 0-9103-3650

เตือนก่อนตาย

"อย่าผัดผ่อน
คิดจะทำอะไร ๆ
อย่าประมาท

อย่าโลภจนเกินการ
อย่าซ่อนเร้นปิดบัง
ของมีค่าไว้

อย่าให้คนกู้ยืมไป
ถ้าตายลงจะหนักอก
จึงควรจัดการสิ่งต่าง ๆ

อย่านิ่งนอนใจ
ก็ให้รีบ ๆ ทำเสียก่อน
โดยคิดว่าจะยังไม่ตาย

อย่าเก็บไว้นานจนเกินกิน
ทรัพย์สินเงินทอง
โดยไม่ให้ใครได้รู้

โดยไม่มีหลักฐาน
ท่านยมพบาล
ให้พร้อมไว้ ได้เป็นดี"

****

ผู้พิมพ์ ก้อนเมฆ แอนด์ กันย์ กรุ๊ป
KONMEK AND GUN GROUP
35/151 หมู่ 1 ถ.ท่าน้ำ ต.บางศรีเมือง อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
Tel. & Fax : 0-2446-3722, 0-9785-3650, 0-9103-3650