



๑ นาทิ หลังตื่นนอน

การ

บ้านที่จะให้ เป็นกรรมฐานที่ต้องทำ นอกเหนือจาก
สิ่งที่ควรทำ การบ้านนี้เป็นสิ่งที่ไม่ทำไม่ได้ หมายความว่า
ถ้าไม่ทำแล้วจะทำให้เกิดการล่าช้าในสิ่งที่เราปรารถนา ที่
จะเข้าถึงพระรัตนตรัย

ปกติสิ่งที่จะให้เป็นการบ้านต่อไปนี้ พระสัมมา
สัมพุทธเจ้าทรงให้นึกทุกลมหายใจเข้า - ออกเลย ทุกลมหายใจ
เข้า - ออก ให้นึกตลอดเวลา พระอานนท์นึกแต่ไม่กี่ครั้ง
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่ายังประมาณอยู่ ต้องนึกทุกลม
หายใจเข้า - ออก นั่นต้องทำกันอย่างนั้น

แต่ว่าชีวิตเราต้องทำมาหากิน เรื่องที่เราจะต้องเกี่ยว
ข้องอีกมากมาย เพราะฉะนั้น **ขอนาทิเดียวตอนเช้า**

นั่นก็คือ พอเราตื่นนอนตอนเช้าด้วยความสดชื่นดีแล้ว



ก็มาพิจารณาดูว่า ชีวิตของเราอยู่มาได้อีกวันแล้วนะ แล้วก็แผ่เมตตาสั้นๆ ขอให้ทุกๆ คนอยู่เย็นเป็นสุข คิดสั้นๆ แบบนี้ แล้วก็เจริญมรณานุสติ ทำความคุ้นเคยกับความตาย ทั้งๆ ที่เราไม่ชอบ แต่สิ่งที่เราไม่ชอบนี่ก็ทีไรแล้วกลัว ให้นึกบ่อยๆ ซ้ำๆ เตียวความสะดุ้งกลัวจะค่อยๆ เลือนหายไป เพราะว่าเราเริ่มคุ้นเคยและเริ่มยอมรับ

นอกจากนี้ภิกษุ ๑๐ อนุสติ ๑๐ เป็นต้น ก็ควรทำให้ระลึกเสมอว่า เราตายแน่ เราตายแน่ วันนี้รอดมาวันหนึ่งแล้ว ขอให้ทุกคนอยู่เย็นเป็นสุข ทำให้ได้สักหนึ่งนาทีก็แล้วกัน

แล้วทำใจนิ่งๆ นึกเป็นภาพเลยว่า สรรพสัตว์ทั้งหลาย อยู่เย็นเป็นสุขด้วยอานุภาพแห่งเมตตาธรรมที่เราแผ่ออกไป ให้เห็นทุกคนยิ้มแย้มแจ่มใส

ง่ายไหม? นาทีเดียว เอาวันละนาทีตอนตื่นนอน ทำได้ ..ถ้าได้ทำ ก็ทำได้

วันที่ ๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕