



สวดมนต์ เป็นยาทา
วิปัสสนา เป็นยากิน
ถ้าทั้งกินและทา
ท่านจะมีปัญญาหนีพ้นเวรกรรม

สวดมนต์

ทำกรรมฐาน ใช้หนีเวรกรรมได้อย่างไร ?

โดย... พระธรรมสิงหบุราจารย์
(หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)

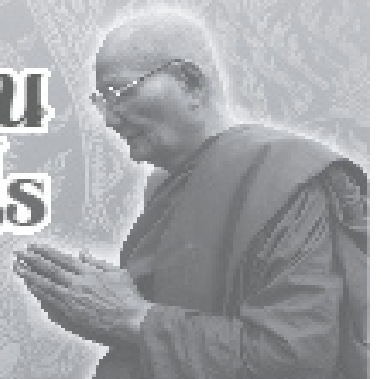
อ่านสิบบรอบ กิตติสิบทน ฝึกฝนปัญญา จลตาใช้ เจตียวกิตติ ชีวิตมีสติ สนุก สุข สงบ เย็น



สวดมนต์ เป็นยาทา
 วิปัสสนา เป็นยากิน
 อ้อทั้งคืนทั้งวัน
 ท่านจะมีปัญญาก่อนผู้อื่นเสมอ

๘ สวดมนต์ ทั้งกรรมฐาน ใช้หนี้เวรกรรมได้ดียังไง

โดย... พระธรรมสิงหบุราจารย์
 (หลวงปู่จรัญ ฐิตธมฺโม)



- | | |
|-------------------|---|
| รวบรวม/เรียบเรียง | : โพนธ์ กาสิ น.ธ.เอก, ป.ธ. ๒, พธ.บ., น.บ. |
| บรรณาธิการสาระ | : ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สิริย์ บรรณาธิการศิลปะ : อนุชิต คำของเมือง |
| ออกแบบปก/รูปเล่ม | : เสาวณีย์ เทียงตรง พิมพ์ข้อมูล : ธนวรรณ ชันแข็ง |
| ภาพประกอบเรื่อง | : เทศเกียรติ ปุตุกปานอ้อย, สิมศวร กองสีลา |
| พิสูจน์อักษร | : มานิตย์ กองษา |

ชีวิตที่เหลืออยู่นี้ ขอตึงใจทำดีให้มากที่สุด

คำคมที่มักพูดว่า คนที่ไม่เคยทำผิด คือ คนที่ไม่ทำอะไรเท่านั้น นั่นอาจเป็นคำปลอบใจคนทำผิดพลาดได้ดีเช่นกัน แต่ทำอย่างไรจะไม่ให้ผิดซ้ำไป ก็อยู่ที่จะแก้ไขข้อผิดพลาดอย่างไร เพราะในพระพุทธศาสนา ยังสอนไม่ให้งอมืองอเท้ารับผลของกรรมเพียงอย่างเดียว แต่สอนให้อยู่เพื่อพัฒนากรรม แก้ไขกรรมด้านต่างๆ ให้ดีขึ้นกว่าเดิม

การไหว้พระสวดมนต์ ทำจิตให้เป็นกุศลด้วยการเจริญกรรมฐาน เป็นวิธีการหนึ่ง ซึ่งเสริมสร้างคุณงามความดีให้แก่ชีวิตได้ ทั้งยังมีอานิสงส์ให้นำมาใช้แก้ไขเวรกรรม เพราะในขณะที่เราสวดมนต์ จะทำให้เกิดผลเป็นความสงบทั้งทางกาย วาจา ใจ เมื่อมีความสงบพร้อมในไตรทวาร เช่นนี้ เป็นโอกาสดีที่จะได้นำไปใช้เป็นบาทฐานการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในทุกสรรพสิ่งต่อไป

ตั้งมงคลธรรมคำสอนที่หลวงปู่จัญญ์ ท่านแมตตากล่าวไว้ว่า

“สวดมนต์ เป็นยาทา ธิปัสสนา เป็นยากิน ทั้งกินทั้งทา ท่านจะมีความสุขสบายมากมายหลายประการ มีความสุขความเจริญถึงลูกหลานของท่านทั้งหลาย จะทำกิจการงานอะไรก็สำเร็จ เร็วทันเวลา”

ผู้รวบรวมได้นำคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงปู่ มาทำหัวข้อใหม่ จัดให้จบในแต่ละหน้า เสริมสารธรรมเพื่อความเข้าใจง่าย ให้ฝ่ายศิลปกรรม วาดภาพประกอบเพื่อมอบความรื่นเริงบันเทิงธรรม และชักนำใจของท่านให้ลงมือปฏิบัติตามคำสอนของหลวงปู่ เพื่อก่อเกิดประโยชน์สุขแก่ตัวท่านเอง.

๐๐๐ ไทยมัต กาศี ๐๐๐

น.ส.เอก, ป.ส. ๖, พ.ส.บ., น.บ.

รวบรวม/เรียบเรียง ในนามคณาจารย์
สำนักพิมพ์เสียงเชียง เขียวเพื่อพุทธศาสน์



เจริญพร ท่านอุบาสกอุบาสิกาทุกท่าน

วันนี้ ก็เป็นวันธรรมสวนะ วันพระขึ้น ๘ ค่ำ เดือนยี่ เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วจนวันหนึ่งๆ ผ่านไปจนถึงวันพระอีกแล้ว

ที่ว่าเวลาผ่านไปรวดเร็วนั้น คือ ชีวิต นั้นเอง วันเวลาคว่าชีวิตเราให้หมดไป เมื่อเวลาหมดไป ชีวิตก็หมดค่า เวลาที่มีประโยชน์ไม่ เพราะไม่ได้สร้างชีวิตนี้ให้มีประโยชน์ต่อกิจประจำวันในหน้าที่การงานที่เรารับผิดชอบ แต่ประการใด

จุดมุ่งหมายอันนั้น พระพุทธเจ้าสอนเราทั้งหลายว่า ตั้งแต่วันเกิดมากระทั่งวันตาย สอนให้ช่วยตัวเอง สอนให้พึ่งตัวเอง ตานแลเป็นที่พึ่งของตน* คนอื่นช่วยเราไม่ได้ เป็นที่พึ่งของเราไม่ได้แน่ แนวทางพัฒนาจิตให้เราเดินทางไม่พลาดผิดในมรรคา ให้เราสอนตัวเอง แนะแนวทางตัวเอง ให้เจริญ รุ่งเรืองวัฒนาสถาพรต่อไป

* ตรงกับภาษาบาลีว่า อคฺตา ฌ อคฺตโน นาโถ แยกศัพท์ได้เป็น อคฺตา (คน), ฌ (และ), อคฺตโน (ของตน), นาโถ (เป็นที่พึ่ง) โดธ... โยชนํ กาสี คณาจารย์สำนักพิมพ์เมืองเชียงฯ



ปัญหาชีวิตมีมากมาย

จะแก้ไขอย่างไรกัน

ท่านทั้งหลาย มาปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร ? วันนี้มาหลายราย มีปัญหา มาก **ครอบครัวไม่มีความสุข** ทะเลาะกันตลอด รongลงมาฉัดหวัง **ในจิวิต** เสียใจ คิดไม่ออก ไม่เคยสวดมนต์ไหว้พระ เจริญสติปัญญา ๔ ไม่เคยเจริญสมาธิภาวนาแก้ปัญหาไม่ได้ เลยเป็นโรคไม่เคยมีความสุขในสมอง เรียกว่า โรคทันสมัย คือ เป็นโรคประสาท

ต่อมา **ลูกไม่เรียนหนังสือ** ถามแม่เคยสวดมนต์ไหม ? ตอบ ไม่เคยสวด นะ...ก็ไม่รู้ โม่...ก็ไม่เห็น ชาวพุทธแท้ๆ ถ้าใครพ่อแม่สร้าง ความดี สวดมนต์ไหว้พระ ลูกดี ทุกคน ถ้าพ่อแม่ไม่ทะเลาะกัน สวดพาหุงมหากา เจริญพระกรรมฐาน สันติภาพสันติสุขก็จะเกิดขึ้น



ในบ้าน บ้านนั้นเป็นมงคลชีวิต บ้านไหนสามภรรยาทะเลาะกัน บ้านนั้น จะอัปมงคล แดมลูกไม่เรียนหนังสือ ติดยาบ้าอีก

เมื่อเข้านี้ แม่ร้องให้เรื่องลูก เข้าใจผิดว่าหลวงพ่ोजริญเป่าหัวแล้ว จะเรียนหนังสือเก่ง ก็บอกไปว่า ถ้าเป่าหัวแล้วเรียนหนังสือเก่ง ก็ไม่ต้องมา สอนกรรมฐานแล้ว



๘-สอนลูก สวดซุตแบบมีเมตตา๘- ๘-อย่าเชื่อด้วยใจใส-
ซุตให้เขาระ= ลูก๘-เชื่อดี๘ ๘-เคารพบูชาพ่อแม่
(หลวงพ่ोजริญ จิตรโม)



อีกคนมาบอกให้สะเคาะเคราะห์ ไม่อย่างนั้นต้องตาย มาถามที่
วัดนี้ สะเคาะเคราะห์ได้ไหม ? วัดนี้สะเคาะไม่เป็น อย่าโง่เลย สะเคาะ
แล้วไม่ต้องตายหรือ ? คนเราเกิดมาเพื่อรอเวลาตายกันทุกคน ได้เพื่อ
รอเวลาเสีย มีเพื่อรอเวลาหมด เจอกันเพื่อรอเวลาจากไป ทำไมโง่
อย่างนี้ สะเคาะเคราะห์ให้มีอายุยืนได้หรือ ? อายุยืนนี้ไม่ยาก ถ้าไม่ตาย
ก่อนมันอยู่ได้นานใช่ไหม ? ไม่ได้มีการปฏิบัติธรรมกันเลย หลายคนบอก
อิตปี โส... ไม่รู้ พุทธคุณ... ไม่รู้ ให้เอาหนังสือไปอ่าน ไม่เอา ก็เลยบอกว่า
อย่าแจกนะ หนังสือพาหุง มหาภา เพราะแจกแล้วเอาไปทิ้ง



คนไร้บุญวาสนา
เหมือนต้นไม้ไร้ใบ
ต้นไม้ไร้ใบมันดีไหม ?
มันจะไปรอดไม่โล่งใจ
มันจะฮึดฮัดในหัวใจตลอด
แล้วจะดีได้ยังไง
หาความดีไม่ได้เลย

ท่านทั้งหลาย มิได้ช่วยตัวเองเลย คนจะมีสามีภรรยาเขาต้อง
เตรียมการไว้นาน ต้องไปหาวิชาความรู้ก่อน ไปบวช ไปหาวิชาความรู้
ให้เต็มทีก่อน ตั้งหลักฐานก่อนค่อยแต่งงาน เดียวนี้ไม่ต้อง เจอเข้าได้เย็น
ได้เย็นทั้งเข้า

โลภิงปัญญา ต้องศึกษาหาความรู้เอาไว้ยามาหากิน
โลกุตรปัญญา ปัญญาในหัวใจได้จากกรรมฐาน เอาไว้แก้ปัญหาคือชีวิต
(หลวงพ่อดวงโชติ ฐิตธมฺโม)





ผู้เจริญกรรมฐาน

ทำให้มีปัญญาแก้ปัญหาชีวิต

ถ้าหากเจริญกรรมฐาน สวคณต์ภาวนาได้ผลดี จะมีความ
รับผิดชอบสูงขึ้น เมื่อรับผิดชอบสูงขึ้นแล้ว หน้าที่ดี การงานก็เดิน
เงินทองก็ตามมา การปฏิบัติกรรมฐาน ก็จะมีประโยชน์ในกิจประจำวัน
มากมาย

มีเวลาก็ทำทุกวันนะ ทำทุกวันทั้งสามมีภรรยาทะเลาะกันบ้างไหม ?
ไม่มีทะเลาะกันแล้วเดี๋ยวนี้ สวคณต์ไหว้พระแล้วไม่มีทะเลาะกันเลย สามมี
เคยเจ้าชู้ เลิกเลย สวคณต์ทำให้ฉลาด ให้มีปัญญาแก้ปัญหาได้ ทำให้
ลูกเรียนหนังสือเก่ง เรียนดี พ่อแม่ดี ลูกก็ตั้งใจเรียน

คนที่มีธรรมะประจำใจ

จะมีอารมณ์ดี

ยิ้มอยู่เสมอภายใน

ถึงหน้าตาขรึม

เหมือนคนเครียด

แต่ข้างในเขายิ้ม

ข้างในจิตใจเขาเบิกบานธรรมชาติ

ชีวิตนี้ไม่มีทุกข์ เขามีแต่ความสุขอยู่ภายใน

จะทำอะไรก็เจริญรุ่งเรืองวัฒนาสถาพรตลอดเวลา



เกิดเป็นคน คนใช้หัว ปากไม่สู้ กับไม่รู้ว่า
หัวไม่เอา เขาไม่ผี ปีศาจ คน
(หลวงพ่ोजรัญ จิตรโม)

เจริญภาวนา

กุญแจไขปัญหาชีวิต

ญาติโยมที่นั่งที่นี่ ตั้งใจฟังกันสักนิดเถอะ บางคนไม่ฟัง นั่งหลับตาจะไปสวรรค์ จะไปนิพพาน แต่ทะเลาะกันตลอด กลับจากนั่งกรรมฐานก็ไปทะเลาะกันอีก อย่างนี้ใช้ได้หรือ ? ไม่มีตัวปัญญาเลย ปัญญามีไว้แก้ปัญหาชีวิตแท้ๆ มานั่งกรรมฐานกลับไปเบลอซะอีก เบลอไม่พอไปบ้าอีก บ้ากับเบลอนี้ใกล้กันมาก มันจะกลายเป็นโรคประสาทไปโดยไร้เหตุผล

ภาวนาให้มันหลุดขึ้นเป็นตัวหนังสือ อ่านหนังสือไม่มีตัว คือ ภาวนาภาวนาก็คิดหนอ มันจะคิดมาเป็นตัวหนังสือใหม่ อ่านหนังสือไม่มีตัว มันจะบอกออกมาเอง

ความคิดที่ใช้ไม่ได้ ไม่เกิดประโยชน์ ไม่เกิดปัญญา เราก็เปลี่ยนความคิดใหม่ คิดหนอ... ที่สิ้นปี จะเกิดตัวคิดขึ้นมาทันที สามารถกำจัดความชั่วจากตัวได้ และอดทนบริหารกายเข้มแข็ง เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ถ้าไม่ได้ ๑ ชั่วโมงไม่เลิก ทำได้ไหม ? ไม่ได้

พอนั่งทำ ๑๐ นาทีเลิกแล้ว พองหนอ ยุบหนอ ปวดหนอ เลิกหนอ ไปห้องน้ำหนอ แล้วไม่กลับมาเลยหนอ เป็นอย่างนี้ แล้วจะสำเร็จไหมหนอ ? จะได้อะไรไหมหนอ ? ไม่ได้อะไรเลย เหมือนเรื่องเก่ามาเล่ากันใหม่ ไม่ได้อะไรเพิ่มเติม ไม่มีอะไรเพิ่มเติมเลย

คิดดี คือ คิดเร็ว คิดถูกต้อง
ความคิดขึ้น ขาไม่ใช้ประโยชน์ได้
(หลวงพ่ोजรัญ ชิตธมฺโม)





ภาวนา จิตใส

ขยายปัญญาได้

ปัญญา อันเกิดขึ้นจากภาวนานั้น ทำให้จิตใส ขยายปัญญาได้ ทำให้บริสุทธิ์ ภาวนาตัวนี้ สามารถจะขจัดความชั่วช้าได้ รู้ความชั่วในตัวเอง เอาออกไปได้ ทำให้มีน้ำใส น้ำในถ้วยมันใสขึ้นมา จะได้เห็นกันด้วยว่ามีอะไรบ้าง เรียกว่า ขยายปัญญา มันจะเกิดปัญญาขึ้นในชีวิตของเขา



ไม่ละ เราควรสร้างจิตใส
เพื่อขจัดปัญหา

มันนั่งอยู่ทำไม
ไปเที่ยวกับเรดีกว่า

น้ำใสขยายปัญญา
คือ ภาวนา นั้นเอง
ทำให้จิตสดชื่น
เกิดสันติภาพ
เกิดสันติสุขในบ้านนั้น
ตัวเขาจะเกิดความบริสุทธิ์ใจ

เกิดความบริสุทธิ์ เรียกว่า พระวิสุทธิคุณ เป็นพระคุณของพระพุทธเจ้า พอบริสุทธิ์แล้วใจก็ซื่อ มือก็สะอาด ทำให้เยียบขาดเป็นธรรม คือ พระมหากรุณาคุณของพระพุทธเจ้า*

อย่างเห็นแก่ตัว อย่างกลัวลำบาก ความยากจะไม่เกิด
ถ้าเห็นแก่ตัว กลัวความลำบาก ความยากจะเกิด
(หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตโม)



* พระพุทธองค์ ทรงเป็นเหมือนพระบิดาของพุทธบริษัท ผู้ได้นำพระจริยาวัตรของพระองค์ เช่น ความมีเมตตา ความบริสุทธิ์ของใจที่ห่างไกลกิเลสหนา มีปัญญารู้นั่งแข็งเห็นจริงในสิ่งต่างๆ เป็นต้น มาเป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิต ก็จักสืบทอดให้พ้นจากปัญหาได้ทันทีโดยการ โดย... ไพนธ์ กาสิ คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเสียงฯ

ใจชื่อมือสะอาด

เพราะไม่ขาดดวงจรกรรมฐาน

ถ้าใครมีพระพุทธเจ้าอยู่ในตัว มีวงจรครบสาม คนนั้นจะมีใจชื่อมือสะอาด ทำอะไรก็เฉียบขาดเป็นธรรม เป็นการกระทำที่ถูกต้องเสมอ เรียกว่า เมตตา คนที่มีเมตตา มีวงจรกรรมฐานครบ จะเป็นคนมีสังขจะมีเมตตา มีสัจจะ มีวินัย พุทฺจจริง ทำจริง เมื่อพุทฺจจริง ทำจริงก็เกิดสังขจะเกิดเมตตา พุทฺจจริง ทำจริง ทำให้เกิดเมตตา เมตตา คือ การให้ซึ่งกันและกัน ทำให้คนเกิดสามัคคี รักใคร่ปรองดองกันดี เรียกว่า เมตตาสามัคคี

เมื่อคนเราสามัคคีกันได้
รวมตัวกันได้จะเป็นวินัยชัดเจน
ถ้าคนเราแตกความสามัคคีกัน
จะไม่ได้รักกันเลย ไม่มีเมตตา
ไม่มีธรรมะประจำใจ
ไม่มีพระมหากรุณาคุณของพระพุทธเจ้า



วงจรครบ นี้คือกรรมฐาน มีพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ในตัวเราครบ ถ้ามว่า พระพุทธเจ้ามีคุณอะไรบ้าง ? ไม่รู้ รู้แต่เป็นพระพุทธรูปที่เขาหล่อมาเท่านั้นหรือ

กุฏิขัง ศาลาขัง สร้างง่าย แต่ข้าคนขัง
คือ แยกความสามัคคี สร้างยาก
(หลวงพ่อดำรง ฐิตธมโม)



สร้าง **พระรัตนตรัย** ให้เกิดในใจ

จะสอนตน สอนคนอื่น ได้ง่ายขึ้น

พระพุทธเจ้า มีพระคุณ ๓ ประการ พระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ พระมหากรุณาคุณ ก็คือเมตตา ทำให้เราเกิดความอารีเอื้อเฟื้อ ขาดเหลือคอยดูกัน พี่น้องไม่ทะเลาะกัน สามภรรยาเห็นอกเห็นใจกัน เป็นสามภรรยาที่ดี เป็นเพื่อนคู่คิดมิตรคู่บ้าน จะไม่ทะเลาะกันเลย มีแต่เห็นอกเห็นใจกัน

เรื่องเถียงกันมันเป็นเรื่องธรรมดา ความเห็นไม่ตรงกัน อาจเป็นได้บางเวลา แต่ก็ไม่เป็นเรื่องที่จะต้องเอามาคิด นี่แหละพระพุทธเจ้า มีลักษณะ ๓ ประการ

พระธรรม เป็นธรรมชาติของชีวิต คือ ให้ละความชั่วสร้างตัวให้ดี ทำให้จิตใจ ขยายปัญญา ให้จิตบริสุทธิ์ผุดผ่อง เหมือนทองคำ ธรรมชาติที่หล่อหลอม นี่คือตัวธรรมะ

เมื่อมีธรรมะประจำใจแล้ว ก็ให้มีพระสังฆรัตนะ คือพระสงฆ์อยู่ในใจเรา ก็คือ ผู้ประพฤติดีแล้ว ปฏิบัติชอบแล้ว นิ่งกรรมาฐานได้แล้ว ปฏิบัติชอบแล้ว สอนตัวเองได้ไหม ? ได้ เมื่อสอนตัวเองได้ ก็ต้องสอนคนอื่นต่อไปได้ เข้าใจไหมโยม ? นี่คือพระสงฆ์ เป็นสังฆรัตนะ

ดังนั้น จงเอาคุณค่าของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ มาไว้ในใจให้ครบ เรียกว่า มีพระรัตนตรัยในตัว

เมตตชฺชกาวาส เป็นที่ประทับของพระพุทฺธเจ้า ด้องถอตรองเจ้า
 ฐปรหม แต่ดกถายไ้ไรงบรือย อย่างไ้เป็นการแสดงควมเคารช
 ด้ชานชาดควมเคารชจะไ้ด้บุญ และไ้ด้ควมที่ด้ว
 แต่ควมเคารชยงช่าไ้ไ้ แต่ช่าชจะไ้ด้อะไรเจ้า
 (หลวงพ่อดจรัญ จิตธมโม)



เข้าวัดอย่างไร

ให้ได้ประโยชน์สูงสุด

นี่แหละภาวนาอยู่ตรงนี่เอง ไม่ใช่ภาวนาจะไปสวรรค์นิพพาน ไม่ใช่อย่างนั้น เอาขั้นต้นก่อน คือ ภาวนาขับไล่ความชั่วในตัวเองออกก่อน สร้างแต่ความดี หนีความชั่ว สร้างตัวให้ดี อย่างนี้สิ เราถึงได้เขียนขึ้นมาว่า ไปไหน ให้ตาหู หูฟัง ปากนั่ง ตีนรีบวิ่ง ทำแต่ความดี ก็จะมีปัญญา หนีความชั่วช้า คนอย่างนี้มีแต่เมตตา ไม่มีใจคำอำมหิต เขียมโหด คุร้ายแน่นอน ดังนั้น

เราต้องมีการพัฒนาสภาพชีวิต และก็มีสติสัมปชัญญะ
เข้าวัดมาแล้วต้องให้ได้ ๓ วัดสิ อาตมาพูดมานานแล้ว

๑. วัดอุทธรม
๒. วัดอารมณ
๓. วัดจิต เท่านั้นเอง



วัดอุทธรม คนมีธรรมประจำจิต จะบริหารชีวิตเป็นระเบียบ เพียงด้วยวินัย มีความสะอาดทางกาย คือ บ้านสะอาด ที่กินสะอาด ที่ถ่ายสะอาด

วัดอารมณ วันหนึ่งๆ ต้องเจอเหตุการณ์ต่างๆ มากมายอย่าให้ อารมณเสีย ต้องวัดอารมณให้คงที่

วัดจิต อย่าให้จิตตก อย่าให้ราคาดก อย่าให้จิตไหลไปสู่ที่ต่ำ เอา ๓ วัดก็พอแล้ว เป็นความสุขแล้ว

มาวัด ขอให้รีบเข้าไปปฏิบัตินะ ไม่ใช่รดน้ำมนต์ แล้วจะเป็นคนดี ขยับแค่เป็นกำลังใจเท่านั้น
(หลวงพ่อจรัญ จิตรโม)





คิดเงิน ได้เงิน คิดทอง ได้ทอง



จะต้องมีความดีเป็นของตนก่อน

ถึงอันเป็นจุดหมายสำคัญของชาวพุทธ คือ ต้องรู้จักพระรัตนตรัย เป็นแก้วอันประเสริฐ เป็นแก้วสารพัดนึก ถ้าใครมีครบวงจรได้ นึกเงิน เงินไหลนอง นึกทอง ทองไหลมา จะเกิดเมตตา มีแต่ให้กับช่วย ไม่ต้องการ ได้อะไรของใคร คนอยากได้นั้นอยากได้นี้ แต่ไม่มีรัตนตรัย ไม่มีแก้ว ไม่มีความคิดที่ดีเลย มีแต่ความคิดหละหลวม เหลาะแหละ เหลวไหล มีได้เอาตราขังขึ้นมาดู เอาตราขังขึ้นมาขัง จิตใจจะเหลวแหลกแตกราน โฉนดเลยจะตีได้ ตีไม่ได้แน่ๆ หุ่นไม่มีหุ่นชีวิตแต่ประการใด ไม่ได้สร้าง ความดีแก่ตัวเองเลย

พระพุทธเจ้าสอนให้สร้างความดีแก่ตัวเอง เหมือนเราเป็นพ่อเป็น แม่เขา โปรดเมตตาลูกได้ไหม ? สร้างความดีให้กับลูก ทำถูกให้กับหลาน รักลูกให้ถูกวิธี ทำดีให้ลูกดู แต่นี่ไม่มี สร้างแต่ความหายนะ ผิดหวังให้กับ ลูกตลอด ลูกคิดยาบ้าทำอย่างไร ? ไม่ต้องเลย

พ่อแม่สวดมนต์พาหุงมหากา
มาเฝ้ากรรมฐาน แม่เมตตาให้ลูก
ลูกดีหมดทุกคน จะสนใจเรียนหนังสือ
โดยไม่ต้องไปตี แล้วไม่ต้องไปว่าลูกด้วย ลูกดีเอง



พระเยซูสอนให้เรามีเพชรแก้วห้า เรียกว่า "บวรวิทย์" ๔ ประการ
คือ ขยันเอาการ, ตามสะอาด, ฉลาดรอบคอบ, ซอพระรัง,
ตั้งใจตรง, ซอหรือธรรม, ข่าสาบให้ลูก, ปุ่กสดี, ดำริชอบ
(หลวงพ่จรัญ จิตฺตโม)





คุณค่าชีวิตมีได้

ถ้าตั้งใจปฏิบัติธรรม

นี่แหละท่านทั้งหลาย การปฏิบัติธรรมเป็นคุณค่าของชีวิตมาก ถ้าท่านอยากรจะให้ชีวิตมีค่า ท่านต้องมีสังขะ เช่นตั้งใจจะเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ต้องทำได้ ตั้งใจนั่ง ๑ ชั่วโมง ต้องทำให้ได้ ถ้าเสียสังขะ โยมจะทำอะไรไม่ขึ้น โภกตัวเองแล้วทำอะไรไม่ขึ้น เสียผลประโยชน์ในชีวิตมากมาย เมื่อไม่มีความจริงใจต่อตัวเอง จะไปจริงใจต่อคนอื่นได้หรือ ? พุดจริงทำจริงกันหน่อยได้ไหม

การเจริญกรรมฐาน ต้องการอิสรเสรี แปลว่า การชนะใจตัวเอง ส่วนมากทำกรรมฐานไม่เคยชนะใจตัวเอง บางคนบอกให้อยู่ ๑๕ วัน แต่บอกจะปฏิบัติสักเดือนหนึ่งเลย โอ้โห...! เอาแค่ ๗ วันก่อนเถิดแม่คุณ บางรายแค่ ๓ วันหนีเลย นี่หรือจะเอาตั้งเดือน อาตมาไม่หวังหรอก อยากรจะให้ปฏิบัติสัก ๑ ปีด้วยซ้ำ แต่ขอให้ทำให้จริงหน่อยได้ไหม เอาแค่ ๗ วันก่อน เห็นว่าน่าจะดีแล้วค่อยทำต่ออีก



แต่ถ้าเป็นชายจริง หญิงแท้ เป็นคนแก่น่าบูชา มีสังขะแน่นแก่ใจ ทำงานอะไรสำเร็จทุกประการ จะเป็นข้าราชการก็ก้าวหน้า ถ้าทำธุรกิจก็เจริญ จะค้าขายก็ดีหมด

ใครตั้งใจสำดี อย่าไปกังวลเรื่องปากคน ไร้เราดีขนาดไหน หากไม่บอกก็เลสหะ เขาไม่ชอบ ไม่เข้าใจ เขาก็สำดี ตั้งนั้น ดี-ชั่ว ไม่ได้อยู่ที่เขาว่า อยู่ที่เราเองทั้งหมด เราผู้ของเราเอง
(หลวงพ่อดำรงจิต ธรรมโม)





ภาวนามัย เป็นบุญใหญ่

ดีกว่าทำไร่ไถนา รักษาศีล

การสร้างบุญกุศลอะไร ที่จะให้บุญมากเท่ากับท่านทั้งหลายมา
 ป่าเพ็ญเพียรภาวนาเป็นไม่มี แม้แต่ให้ท่าน รักษาศีลก็ยังไม่มียานิสงส์เท่า
 คำว่า “ภาวนา” นี้ แปลว่า ทำให้เกิดมีขึ้น ทำให้เจริญขึ้น คือ การ
 ประพฤติปฏิบัติฝึกฝนอบรมจิต เพื่อให้เกิดผลที่พึงปรารถนาแก่ตนเอง

การเจริญภาวนา
 ก็คือ การสมาทานกรรมฐาน
 แล้วก็เอามาประพฤติด้วยตน
 ปฏิบัติให้เกิดมีในตน
 ให้ตนเองมีธรรมะ
 มีศีล สมาธิ ปัญญาอยู่ครบ



เป็นการกำหนดจิตใช้สติปัญญา เจริญสติปัญญาที่ มรรคมิ้องค์
 แปด ก็มีศีล สมาธิ ปัญญา มีสติสัมปชัญญะควบคุมจิตไว้ให้ได้ ในเมื่อ
 ท่านควบคุมจิตไว้ได้ดีแล้ว ก็ถือว่าท่านเหล่านั้นมีธรรมะแล้ว มีการ
 ประพฤติปฏิบัติชอบแล้ว เป็นมหากุศลแล้ว นั่นก็เรียกว่าองค์ภาวนา

การภาวนานั้น ต้องการจะให้มันผูกขึ้นมาให้ใสสะอาดในดวงจิตใจ
 มีประโยชน์สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมมากมีใช้น้อย

सान คือ ภาวนา สาจากต่างไม่สาจาก
 เหมือนการเดินขึ้นบันได เดินขึ้นสี่-ชั้น สะสมกุศลวัน
 อย่างไรไว้งั่ว คือ อย่างปล่อยจิตให้คิดผู้เฒ่า
 (หลวงพ่อดวงจิต วิจารณ์)

