



# รู้ทันกรรม

## แก้ไขกรรมได้ทันเวลา

### อานิสงส์ของการสวดพระพุทธรูป

โดย... พระธรรมสิงหบุราจารย์  
(หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม)



คำโบราณกล่าวว่า  
“รู้เท่า เอาไว้กัน รู้ทัน เอาไว้แก้”  
อยากแก้กรรม ต้องรู้เท่าทันกฎแห่งกรรมไว้  
จะแก้ไขกรรมได้ทันที่



อ่านสิบรอบ คิดสิบหน ฝึกฝนปัญญา ฉลาดใช้ เจลียวคิด ชีวิตมีสติ สนุก สุข สงบ เย็น



# รู้ทัน กรรม

## แก้ไขกรรมได้ทันเวลา

และ

\* อานิสงส์ของการสวดพระพุทธรูป \*

โดย...

พระธรรมสิงหบุราจารย์  
(หลวงพ่ोजรัญ จิตธมฺโม)

คำโบราณกล่าวว่า

“รู้เท่า เอาไว้ทัน รู้ทัน เอาไว้แก้”

อยากแก้กรรม ต้องรู้เท่าทันกฎแห่งกรรมไว้

จะแก้ไขกรรมได้ทันทั่วทั้ง

รวบรวม/เรียบเรียง : ไพฑูรย์ กาศี น.ส. เอก, ป.ส. ๖, พธ.บ., น.บ.

บรรณาธิการสาร : ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์รัตน์ บรรณาธิการศิลปะ : ธนุสิทธิ์ คำซองเมือง

รูปแบบ/จัดอาร์ต : อุกัญญา ศรีสงคราม พิมพ์ข้อมูล : สปรพรรณ ขันแข็ง

ภาพประกอบ : เต็มเกียรติ ปุ๊กปามย์, สมพร กองสีลา พิสูจน์อักษร : มานิตย์ กองพา



# เพียรละชั่ว ทำดีได้เมื่อใด มีผลให้พ้นกิเลส

หลักธรรมของพระพุทธองค์บทหนึ่ง ซึ่งสอนวิธีการดำเนินชีวิตให้มีความปลอดภัยในทุกๆ ด้าน มีคำเรียกขานในภาษาธรรมว่า ปธาน แปลว่า ความเพียร อันควรตั้งไว้เป็นหลักของใจ ท่านว่าไว้มี ๔ อย่าง คือ

๑. **สังวรปธาน** เพียรระวังบาปไม่ให้เกิดขึ้นในสันดาน ด้วยการสำรวมระวังสิ่งต่างๆ ที่ผ่านมาจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้อินดีในสิ่งที่ชอบจนเกินไป และไม่ให้อินร้าย คือ ไม่ทุกข์ใจในสิ่งที่ซึ่งจนเกินควร เป็นต้น

๒. **ปธานปธาน** เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้วนั้น ด้วยการลด ละ เลิกทำ พูด คิด ในสิ่งที่เป็นความชั่วร้ายทั้งหลาย ให้ห่างหายไปจากตัวจากใจให้ได้

๓. **ภาวนापธาน** เพียรทำกุศลให้เกิดขึ้นในจิตใจ ด้วยการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เพื่อละความชั่วตามข้อ ๒

๔. **อนุรักษนাপธาน** เพียรรักษาความดีที่มีอยู่แล้วไม่ให้เสื่อมไป ด้วยการทำความดีในข้อ ๓ เรื่อยไป ไม่เบื่อหน่ายท้อแท้ แม้ว่าความดีนั้นจะยังไม่ส่งผลทันที เป็นต้น

ถ้าชาวพุทธทุกคนดำรงตนตามพุทธดำรัสนี้ ย่อมหลีกเลี่ยงกรรมชั่วได้อย่างแน่นอน ดังมงคลธรรมคำสอนที่หลวงพ่ोजรัญ กล่าวไว้ว่า

“คนดี คือ คนที่ปฏิบัติธรรม คนที่ทำความดีไว้ ถึงจะแก่ก็ชื่อว่าแก่ดี ถึงจะตายก็ชื่อว่าตายดี รีบทำความดีให้ชีวิตเสียแต่วันนี้เถิด ให้เหมือนมดที่มันมุกร่อนไปด้วยอายุการใช้งาน ย่อมดีกว่ามุกร่อนไปเพราะสนิมกิน”

ผู้รวบรวมได้นำคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อกุศล มาทำหัวข้อใหม่ จัดให้จบในแต่ละหน้า เสริมสาระธรรมเพื่อความเข้าใจง่าย ให้ฝ่ายศิลปกรรมวาดภาพประกอบเพื่อมอบความรื่นเริงบันเทิงธรรม และชักนำใจของท่านให้ลงมือปฏิบัติตามคำสอนของหลวงพ่อกุศล เพื่อก่อเกิดประโยชน์สุขแก่ตัวท่านเอง.

อ. ไทสมยศ กวสิจิ  
น.ธ.เอก, ป.ธ.๖, พธ.บ. น.บ.

รวบรวมในนามคณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงธรรม เพียรเพื่อพุทธศาสน์



## รู้ทันกรรม แก้ใจ กรรมได้ทันเวลา

ขอเจริญพรท่านสาธุชนคุณโยมหญิงโยมชายทั้งหลาย  
วันนี้ ถือว่าเป็นวันมีขวัณมงคลต่อท่านผู้มีใจเป็นบุญกุศล ที่เรามา  
รวมกันวันนี้ ก็เพื่อจะบำเพ็ญกุศลแก้ชีวิต ระลึกเหตุการณ์ชีวิตที่ผ่านมา  
เพราะวันเวลามันผ่านไปเร็วมาก ไม่จำเป็นต้องกล่าวเฉพาะวันเวลามันเร็ว  
ชีวิตก็ผ่านไปเร็ว มันรวดเร็วเหลือเกิน จนบางครั้งจิตใจของเราก็สับสน  
มีเรื่องนั้นเรื่องนี้เข้ามาแทรกในจิต มีทั้งเรื่องดีและร้ายมาสูมใจ

นี่เป็นเพราะอะไร ? เพราะเราไม่เข้าใจในเรื่องวิธีการของชีวิต  
ชีวิตมันจึงผิดพลาดทุกเวลา ผิดพลาดเพราะควบคุมจิตของตนไว้ไม่ได้  
ด้วยเหตุที่จิตมันเหมือนกระแสไฟฟ้า เร็วยิ่งกว่าเครื่องบิน เราจึงต้องคิด  
อ่านอารมณ์อยู่ตลอดรายการ หากไม่ฝึกกรรมฐานคิดอ่านอารมณ์ไว้  
ก็ไม่อาจดำรงตนเป็นคนดีของครอบครัว ของสังคมได้ แล้วทำอย่างไรจะ  
แก้ไขปัญหาชีวิตไม่ให้ผิดพลาดนั้น ทั้งชาววัด ชาวบ้านก็ต้องช่วยกัน



# สร้างสถาบันทางสังคมให้เข้มแข็ง เป็นแรงพลังเพิ่ม คุณค่า ราคา คน

ท่านทั้งหลาย คำสอนของพระพุทธเจ้า นั้น ดีทุกกระเบียดนิ้ว แต่คนเราไม่ดี เพราะไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ สร้างแต่ปัญหาแก่ครอบครัว แก่สังคม สังคมจึงอยู่รอดปลอดภัยไม่ได้ แก้ปัญหาไม่ได้ คนเราจะไปรอดปลอดภัย ทำอะไรถูกที่ถูกทาง คนต้องปฏิบัติธรรม

สมัยนี้ คนเรียนสูงกันถึงปริญญาเอก โลกก็เจริญก้าวหน้าไปไกล แต่จิตใจคนตามโลกไม่ทัน จิตใจล้ำหลัง จึงสร้างปัญหาที่เลวทราม ในครอบครัว ในสังคม และยังพูดกันว่าเศรษฐกิจตกต่ำ



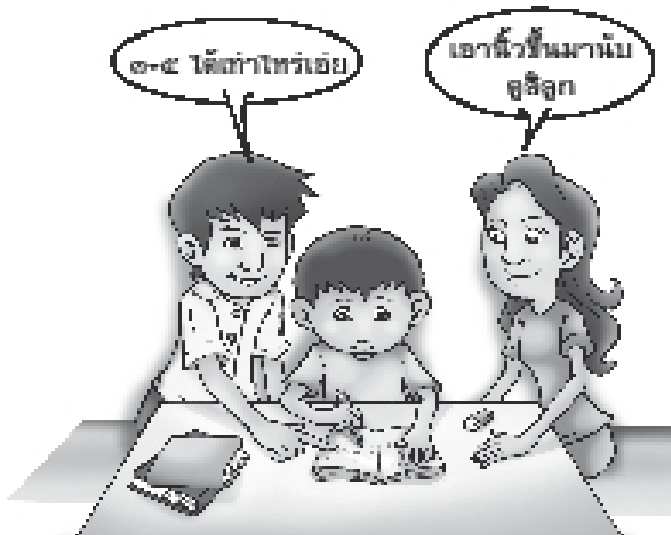
อาตมาคิดว่า  
ราคาคนก็ตกต่ำ  
คนหมดราคาแล้ว  
มาช่วยกันทำราคา  
ของคนให้สูงขึ้นได้ไหม  
ให้ตัวเองมีคุณภาพดี  
อย่าให้ไร้คุณภาพ  
อย่าให้ขาดศีลธรรม

ท่านทั้งหลายมีความคิดประการใด ที่จะช่วยเหลือประเทศชาติ ไปรุดช่วยกันอย่างจริงจัง โดยช่วยกันทำสถาบันทางสังคมให้เข้มแข็ง สถาบันที่สำคัญของสังคมมี ๓ คือ ๑. บ้าน ๒. วัด ๓. โรงเรียน





# บ้านจุดเริ่มต้นสำคัญการ แก้ไข ปัญหาสังคม

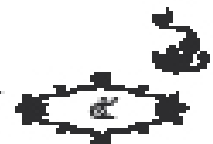


สถาบันครอบครัว หรือ บ้าน เป็นสถาบันสำคัญที่จะต้อง แก้ไขตั้งแต่เริ่มต้น พ่อแม่ต้อง รักลูก คิดปลุกฝัง คิดตั้งต้นให้ลูก ได้มีการศึกษาให้ได้ดีมีปัญญา เป็นคนดีมีวิชา สร้างให้ลูกเป็น คนดีให้ได้

พ่อแม่ต้องรู้จักแก้ไขปัญหา โดยเฉพาะคนเป็นแม่ซึ่งเป็นภรรยา

แม้สามีเจ้าชู้ เล่นการพนัน ไม่สามารถเป็นแบบอย่างแก่ลูก แต่แม่ทำดี ให้ลูกดู แม่เมตตาให้สามี ลูกจะดีทุกคน ถ้าแม่ดีคนหนึ่ง รับรองไปรอด ตั้งคำที่ว่า กันอยู่ที่แม่ แก้ออยู่ที่พ่อ ก่ออยู่ที่ลูก ปลูกอยู่ที่ครู ความรู้อยู่ที่ศิษย์ จะได้เป็นมิตรกัน

หากพ่อแม่ไม่ดีทั้งคู่ ลูกจะก่อเรื่องให้พ่อแม่เดือดร้อน จะไม่เชื่อฟัง พ่อแม่ แต่ถ้าพ่อแม่ดี ลูกจะก่อวิชาให้พ่อแม่ ลูกจะเรียนเก่ง เร่งก้าวหน้า ไม่เพียงพ่อแม่ ถ้าสวคมนตรีเป็นนิจ อธิฐานจิตเป็นประจำ อโหสิกรรม ก่อนแม่เมตตา ครอบครัวนั้นไปรอด โดยเฉพาะคนที่เป็นแม่ ต้องเป็น แม่แบบ แม่แผน แม่แปลนของลูกให้ได้ สามีจะดีชั่วไม่เป็นไร เพราะถ้า สามีดีแต่ภรรยาไม่ดี รับรองลูกดีไม่ได้ เพราะลูกผูกพันกับแม่มากกว่าพ่อ แบบแผนที่จะให้กับลูกจากแม่ก็มีมากกว่าพ่อ

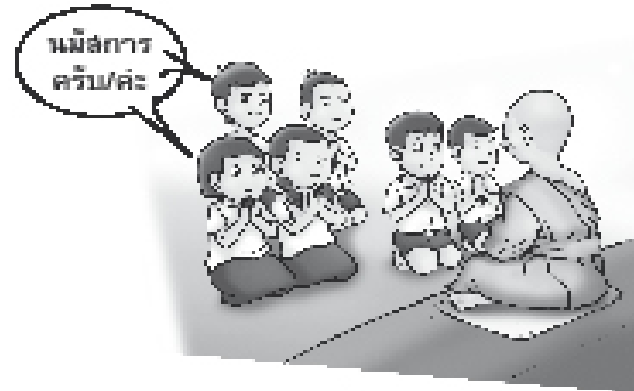




# วัดแห่งเพาะบ่ม **ปีก** หัดขัดเกลาอัธยาศัย

สถาบันวัด เป็นอย่างไร ? สมัยก่อนจะมีครอบครัว สามัญจะมีภรรยา ต้องไปบวช ไปหาวิชาก่อน ถ้าไม่มีความรู้คู่คุณธรรมมาก่อน เขาจะไม่ยกลูกสาวให้

เมื่อร้อยกว่าปีนี่ไม่มีโรงเรียน  
ต้องไปเรียนในวัด  
วัดจึงเป็นมหาวิทยาลัย  
เป็นอุทยานทางการศึกษา



มีทั้งเรียนวิชาการปกครอง เศรษฐศาสตร์ ศิลปหัตถกรรม ตลอด จนกระทั่งตำราพิชัยสงคราม ดนตรี ดิฉลิ ตีเป่า ทุกอย่างล้วนออกจากวัด ผิดกับปัจจุบันนี้ มีแต่ผ้าเหลืองน้อยห้อยหู

ทำไมถึงเรียก ผ้าเหลืองน้อยห้อยหู แต่ก่อนบวชอย่างน้อยต้อง ๑ พรรษา ศึกษาพระธรรมวินัย ศิลปวิทยาวิชาชีพในวัด ได้วิชาความรู้ แล้วลาเพศไปสร้างครอบครัวครองรักครองเรือน สร้างความดี เต็มวัน บวช ๗ วัน ๑๕ วัน ไม่ได้ธรรมะเลย ก็ไปสร้างครอบครัว นี่แหละ ผ้าเหลืองน้อยห้อยหู ลึกไปปกครองตนก็ไม่ได้ แก้ปัญหาชีวิตก็ไม่ได้

คนบวชไม่ถึงเดือนวัดอัมพวันไม่รับ ไม่ใช่บวชกล้วย บวชฟักทอง แต่เป็นพวกบวชลับ บวชลอง บวชครองประเพณี บวชหนีสงสาร บวชมลาญข้าวสุก บวชสนุกตามเพื่อน บวชหนีอกหัก บวชหลีกลอย บวชคอยงาน บวชสังขารเสื่อม บวชเพราะเมียไล่ไปบวช แต่มันต้องบวชด้วยความเลื่อมใสศรัทธาในพระศาสนา ถึงจะได้มรรคได้ผล



# โรงเรียนนำผู้เรียนเข้าวัด จัดปัญหาได้

สถาบันโรงเรียน ปัจจุบันมีปัญหาเกิดขึ้นมากมายในโรงเรียน ผู้สร้างปัญหา ก็มีทั้งครูและนักเรียน ปัญหายาเสพติด ปัญหาทางเพศ ปัญหาการลงโทษรุนแรง โรงเรียนสามารถทำให้เด็กดีก็ได้ ทำให้เด็กไม่ดีก็ได้ เกิดกันตามอัธยาศัย วัดกับโรงเรียนจึงควรร่วมมือกัน

เมื่อคืนนี้โรงเรียนที่ชัชวาทมาขอเข้ารับอบรม อาตมาก็ช่วยตลอด ให้ทุนการศึกษา กองทัพบกไปปฏิบัติธรรมเงินไม่มี อาตมาออกให้ ไปตั้งศูนย์เวฬุวันที่จังหวัดขอนแก่น ตำรวจกองบัญชาการภาค ๔ ก็ขอไปปฏิบัติ เป็นนักเรียนตำรวจไปปฏิบัติธรรม ๑,๒๐๐ คน เห็นไหมว่า วัดได้ทำประโยชน์ช่วยเหลือการปฏิบัติธรรมของประชาชน

สถาบันโรงเรียนหลายแห่ง  
นำนักเรียนเข้าวัดปฏิบัติธรรม  
ฝึกให้สวดมนต์สมาธิ  
ปรากฏผลทำให้การเรียนดีขึ้น  
ความประพฤติก็ดีขึ้น  
มีความกตัญญูต่อพ่อแม่



ถ้าทุกโรงเรียนให้ความสนใจ ในการนำนักเรียนเข้าวัดปฏิบัติธรรม คงจะช่วยลดปัญหานักเรียนทะเลาะได้มากที่สุด ขอฝากท่านทั้งหลายไว้ว่า สถาบันครอบครัว สถาบันโรงเรียน มีความสำคัญในอันที่จะสร้างให้เยาวชนเป็นคนดีในสังคมได้ โดยมีสถาบันวัดให้ความสนับสนุน





# ต้นไม้ ระวังเพรียอย่าให้กินใบ จิตใจต้อง ระวัง อย่ให้ความชั่วเกาะกิน

ท่านทั้งหลาย ต้นหมากรากไม้ ต้องรดน้ำที่รากถึงจะได้ผลที่ยอด คนเรายุคใหม่สมัยนี้ ไม่รู้เหตุการณ์ของชีวิต เลยไปรดน้ำที่ยอดต้นไม้หวังจะให้มันออกผลไวๆ ก็คงเป็นไปได้ยาก ฉะนั้น ความดีทำได้ยาก ต้องรดน้ำที่ราก คือ จิตใจ ใส่ปุ๋ยบำรุงรากไว้ รากฐานชีวิตจะมั่นคง เพราะถ้าจิตใจเราดี สิ่งทั้งหลายดีหมด

การเจริญกรรมฐาน เป็นการปลูกจิตให้เกิดสติปัญญา เกิดบุญกุศล เป็นผลงานของชีวิต ดังที่บอกเราใส่ปุ๋ยที่รากต้นไม้มันงอกงามแล้วก็จะผลิตดอกออกผลให้ แต่ใช้ว่าจะหมดหน้าที่เพียงเท่านั้น ยังมีหน้าที่ต้องคอยระวังต่อไป เช่น มะม่วงออกช่อ ต้องคอยระวังอย่าให้เพรียกิน ถ้าเพรียกินมันออกลูกไม่ได้

ถ้าเป็นเรื่องของจิตใจ  
เพรีย ในที่นี้ หมายถึง ความชั่ว  
ต้องระวังอยู่เสมอ  
ต้นไม้ คือ จิตใจ  
ของเราถึงจะปลอดภัย  
ถึงจะมีผลดีแก่ชีวิตของเราเอง



ฉะนั้น มีโอกาสเช่นวันพระ ควรจะได้พากันเข้าวัดฟังธรรมบ้าง  
เจริญกรรมฐานบ้าง อย่างน้อยก็เป็นการประกันจิตของเราว่า ในรอบ ๗  
วันนี้ ได้มีโอกาสทำให้จิตใจดีขึ้นสักวันหนึ่ง



# ดี-ชั่ว อยู่ที่ตัว ทำ สูง-ต่ำ อยู่ที่ทำตัว

ขอเจริญพรว่า ดี-ชั่วประการใด มิใช่คนอื่นทำให้ แต่เราทำของเราเอง เราทำตัวเอง บาปก็อยู่ที่ตัวเอง คนอื่นเขาไม่รู้เรื่อง ไปโกรธว่า คนโน้นเขาต่ำ คนนี้เขาต่ำ กลับไปนี่ก็จะเล่นงานมึง แต่ตนเองเล่นงานตนเองไปแล้วโดยไม่รู้ตัว นี่.. อ่านตัวไม่ออก บอกตัวไม่ได้ ใช้ตัวไม่เป็น เพราะฉะนั้น การกระทำของชีวิตนี้จึงมีหลักฐานเหตุการณ์ของกฎแห่งกรรมเกิดขึ้นแก่ตัวเรา ถ้าเราแม่เมตตา ศัตรูก็เป็นมิตรเราได้

คนที่เป็นคู่กรรม ที่เกลียดเรา  
อิจฉาเรา ยุกพยาบาทเรา  
เราก็สามารถแม่เมตตา  
ให้เขาเป็นมิตรกับเรา  
เขาจะได้ช่วยเราทำงานต่อไป



ร่างก็ต้องมีกองเชียร์ มีจึงมีฉาบมีกรับมีกลองด้วยกันทั้งนั้น ถ้าเราไม่มีกองเชียร์ขาดพวกพ้องพี่น้องแล้ว โหนเลยเราจะทำงานอะไรได้เล่า ขอฝากไว้ว่า กฎแห่งกรรมเกิดด้วยการกระทำของเราเอง มิใช่คนอื่นทำให้แน่นอน ได้แก่ตัวอาตมาหลายเรื่องเลย คูสิฟ้าผ่าที่กุฎิเลย คนอยู่ในกุฎิก็เยอะ สายสิ้เขียวเข้ามา สายแดงเข้ามา ขนกันเปรี้ยวเลย จีวรไหม้หมดทั้งตัว ต้องปวดแปลบปวดร้อนอยู่ ๖ เดือน หูตึงไป ๖ เดือน ใครพูดไม่ค่อยได้ยิน ต้องทรมานเพราะสาบานกับยายไว้ ไม่น่าจะเป็นไปมันก็เป็นได้





# ไม่รู้ ไม่หนี สร้าง ความดีเข้าไปแก้ปัญหา

วิธีแก้ปัญหาที่อาตมาพูดให้ฟัง คือ แก้ปัญหาให้ตัวเอง ไม่ใช่คนอื่นมาแก้ปัญหาให้ คนอื่นเขาจะมาแก้ปัญหาเราได้อย่างไร และคนเป็นร้อยเป็นพันมีปัญหามันคนละเรื่องทั้งนั้น ลองไปตามดูสิว่ามีปัญหาเรื่องอะไร เรื่องยั่วบ้าง เรื่องเมียบ้าง เรื่องลูกบ้าง สารพัดเรื่อง

เวรกรรมของคนไม่เหมือนกัน ทำมาไม่เหมือนกัน อย่าไปว่ากัน อย่าไปใส่ร้ายป้ายสีซึ่งกันและกัน **ไม่รู้ ไม่หนี สร้างความดีเข้าไป** ใครจะว่าอย่างไรก็ช่าง สร้างความดีเข้าไปให้ได้ เท่านั้นทั้งหมดเรื่องหนักเข้าเวรกรรมก็หมดไปเอง

เชื่ออาตมาเถอะ ถ้าไม่สร้างเวรสร้างกรรม ทำอะไรก็ไม่ต้องกลัว เช่น เราไม่เคยฆ่าใครก็ไม่ต้องกลัว เขาก็ไม่ฆ่าเรานะ ถ้าเราไม่ฆ่าเขา เขาก็ไม่ฆ่าเราแน่นอน อย่างนี้เป็นต้น

ขอฝากไว้ในโอกาสนี้ เราเมตตาคู่กันไว้เถิด ดีกว่าที่เราจะมีความอิจฉาริษยากัน ถ้าเราผูกใจเจ็บต่อกัน จะเกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้นมา คือ

๑. เป็นสาเหตุทำให้แตกแยกความสามัคคี
๒. เป็นอุปสรรคในการประสานงานที่ดี
๓. ขาดขวัญและกำลังใจต่อผู้ปฏิบัติงาน
๔. สร้างศัตรูให้กับตัวเอง
๕. ไม่มีความจริงใจกับใครเลย

เพราะฉะนั้น ไม่ควรจะผูกใจเจ็บ ไม่ควรอิจฉาริษยาใคร ใครจะร้ายกับเราก็ช่างเขานะ เขาร้ายมา อย่าร้ายตอบ เท่านั้นพอแล้ว



# หลักการทำความดี



อาตมาขอพูดอีกข้อหนึ่งว่า ที่จริงสังคมไทยมีระเบียบแบบแผน มีวัฒนธรรมดี แต่เราไม่ค่อยให้ความสนใจในวัฒนธรรมที่ดีกัน เช่น การเคารพผู้ใหญ่ ถ้าเราขาดความเคารพผู้ใหญ่ ขาดความเคารพพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ไม่เคารพท่านผู้มีพระคุณ บ้านนั้นจะไม่มีระเบียบวินัย ลูกหลานก็จะขาดวัฒนธรรมที่ดีไปด้วย ลูกหลานก็จะขาดจากความดี

ถ้าต้องการให้ตัวเองมีความดี ต้องมีกิจกรรม ๔ อย่างนี้ คือ

๑. ต้องแสวงหาความรู้ สุนทรภู่กล่าวในเพลงยาวถวายโอวาทว่า อันข้าไทได้พึ่งเขาจึงรัก แม้นถอยศักดิ์สิ้นอำนาจวาสนา เขาหน่ายหนีมิได้อยู่คู่ชีวา แด่วิชาช่วยกายจนวายปราณ นี่จึงต้องหาความรู้ไว้ก่อน

๒. ต้องละความชั่ว จะสร้างบุญ ต้องละบาปให้ได้ ต้องละเลิกอบายมุขให้หมด

๓. ต้องมีตนบาทตนเอง ย่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น จะได้เห็นตัวตาย จะได้คลายทิวี่ จะได้ตำริชอบ จะได้ประกอบกุศล ได้ยลอนันต์เป็นหลักฐานสำคัญ ดังนั้น ต้องพัฒนาตนให้เต็มความสามารถ

๔. กำไว้ให้แข็งถึงใจ ทำอะไรให้มีเหตุผล ถ้าทำไม่แจ้งถึงใจจะได้แต่เปลือง ทำอะไรให้ถึงจิตใจ ให้มันผูกพันถึงจิตใจด้วยคุณพระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ ทำได้ อย่างนี้ รับรองท่านมีบุญวาสนาต่อไปในอนาคต

นี่หลักการทำดีให้ชีวิต ที่ทุกท่านควรกำหนดจดจำนำไปปฏิบัติ





# จิตไม่สงบ ทำให้ไม่พบทางทำดี

บางคนอยากจะทำดี แต่จิตไม่สงบ เหตุที่คนจิตไม่สงบ เพราะ...

๑. เบื่อเบื่อ ต้องตะเกียกตะกายให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ แต่ทำงานไม่มีกฎเกณฑ์ ไม่มีวิชาการ เป็นแบบนี้ก็แย่

๒. ว่างมากเกินไป ถ้ารักลูกอย่าให้ว่าง อย่าให้ห่างผู้ใหญ่ ต้องหางานให้ลูกทำ หากกีฬาให้ลูกเล่น รัฐควรสร้างสถานกีฬาไว้หลายๆ แห่งทั่วประเทศ ให้เด็กมาเฟลิดเฟลีนทางกีฬา ได้ออกกำลังกาย ก็จะทำให้มีสุขภาพอนามัยดีด้วย

ทางวัดก็น่าจะมีลานปฏิบัติธรรม  
หรือเรียกว่าลานใจ  
ให้เด็กได้เข้าวัด  
ได้ใกล้ชิดพระสงฆ์  
ท่านจะได้ช่วยชี้แนวทาง  
ให้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ



บริเวณลานวัดก็ควรดูแลให้ดูสะอาด ร่มรื่น จะได้มีความสุขสงบ  
ปลอดโปร่งใจ จะได้คิดแต่สิ่งดี ๆ

๓. ถูกเบียดเบียนจิตใจ ถ้าท่านถูกเบียดเบียนจิตใจ ท่านจะไม่มี  
ความสงบเลย สมาธิจะไม่เกิด ถ้าไม่ฝึกไว้ก่อน

๔. อดวัยระไม่ตั้งอยู่ในความปกติ ธาตุทั้ง ๔ ขาดไป ขาดไป  
ธาตุใดธาตุหนึ่งท่านจะไม่มีความสุข เข้าสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการไม่ได้





๕. โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ๓ วันดี ๔ วันไข้ จิตจะไม่สงบ ดังนั้น คนไม่มีโรคจึงเป็นคนที่โชคดีที่สุด

๖. ถูกสิ่งแวดล้อมดึงไปในทางชั่ว พาไปมีวเมานอบายมุข สถาบันครอบครัวก็เป็นสิ่งแวดล้อมของเด็ก ถ้าสิ่งแวดล้อมดึงไปทางชั่วก็เอาตัวไม่รอด

๗. ครอบครัวหาความสุขไม่ได้ สามภรรยาไม่เข้าใจกัน ทะเลาะกัน หาความสุขไม่ได้ ถ้ามีหลักการครองเรือน สามิเป็นผู้ปกครอง ภรรยาเป็นแม่บ้านการเรือน เป็นแม่แบบแม่แผน สร้างความดีในครอบครัว จะมีแต่ความสุข

๘. ใจมีวเมานอบายมุข คนที่มีวเมานอบายมุข จะไม่มีความสงบ จะแก้ไขได้ต่อเมื่อผู้นั้นเชื่อ และปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า



นี่แหละเหตุที่ทำให้จิต ไม่สงบ ไปรุดกำหนดจำไป ตีกรอบคิดด้วยว่าจริงหรือไม่ เขียนวิทยานิพนธ์ได้บ้าง เรียกว่า วิทยานิพนธ์ชีวิต ถ้า มีเหตุเหล่านี้ ชีวิตจะไม่มีแบบ แปลนแผนผัง ชีวิตจะไม่ตั้ง ด้วยดี ความดีก็จะได้ ไปรุดจำไว้ว่า ถ้าจิตไม่สงบนิ่ง แล้ว ท่านจะแก้ปัญหาวิตชีวิต ไม่ได้ ท่านจะไม่รู้จุดมุ่งหมาย ของชีวิต



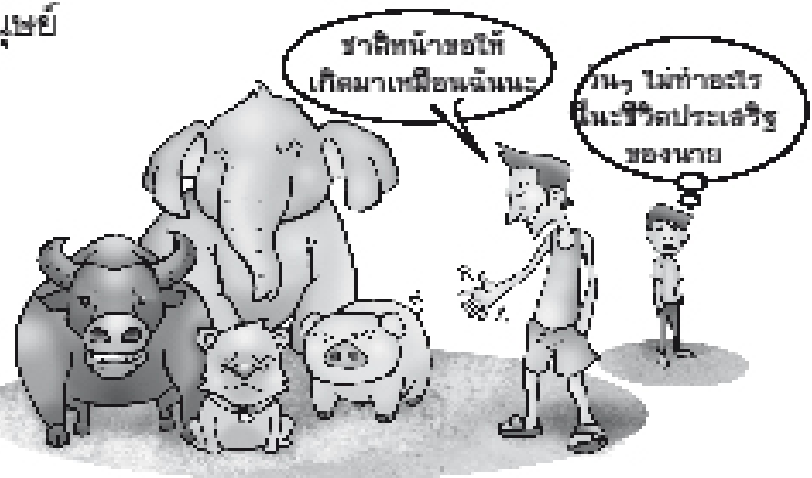


# ผลงานชีวิต เป็นลิขิตกฎแห่งกรรม

ชีวิตคืออะไรกันแน่ ? เราไม่ทราบเลย เราเกิดมาในภพนี้เลือกเกิดไม่ได้ ถ้าเลือกเกิดได้ คงไม่มาอยู่บ้านนอก ต้องไปเกิดในปราสาทราชวัง ในบ้านมหาเศรษฐี ในบ้านคนที่มีปัญญา นี่มันก็เลือกไม่ได้

มนุษย์เกิดขึ้นหนึ่งคน สัตว์เดรัจฉานเกิดขึ้นตั้งหนึ่งล้านตัว สัตว์เดรัจฉาน หมายความว่า ไม่ใช่มนุษย์ ทำไมถึงเรียกว่าเดรัจฉาน ก็เพราะว่ามันไม่มีปัญญา เราจึงเรียกเดรัจฉาน แต่เรากลับไปเข้าใจผิด คำว่า เดรัจฉาน หมายถึง หมูหรือหมา ข้อเท็จจริงนั้นไม่ใช่ เดรัจฉาน แปลว่า ขวาง, เดรัจฉาน แปลว่า ไม่มีปัญญา, เดรัจฉาน แปลว่า ไม่มีสติสัมปชัญญะ<sup>๑</sup> เหมือนมนุษย์

แต่มนุษย์มีสติอยู่แล้ว  
มีสติสัมปชัญญะอยู่แล้ว<sup>๑</sup>  
แต่ก็ไม่สามารถนำมาใช้  
ให้เกิดประโยชน์  
ในกิจประจำวันของตนได้



มนุษย์ จึงได้มีคัมภีร์แตกต่างกันออกไปในกฎแห่งกรรม จากการทำของตน กฎแห่งกรรม เป็นผลงานชีวิตอย่างถูกต้องที่สุด

<sup>๑</sup> สติ ความระลึกได้ คือ การนึกขึ้นได้ก่อนทำ พูด คิด เพื่อมิให้เกิดความผิดพลาด สัมปชัญญะ ความรู้ตัว คือ รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลาในขณะที่กำลังทำ พูด คิด ว่าผิดหรือถูกอย่างไร