



นาฬิกาชีวิต

ถูกลิขิตด้วยกฎแห่งกรรม



รู้ทันกรรม

แก้ไขกรรมได้ทันเวลา

กรรมฐานกับการพัฒนาชีวิต

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ จิตธมฺโม)

สวดมนต์ตลอดปี โชคดีตลอดไป

ไพยนต์ กาสี

พุทธธรรมคำสอนพร้อมคำสวด เพื่อความเจริญก้าวหน้าแห่งชีวิต



อ่านสิบบรอบ คิดสิบหน ฟึกฝนปัญญา ฉลาดใช้ เฉลียวคิด ชีวิตมีสติ สนุก สุข สงบ เย็น

รวมมงคลธรรมคำสอน

❖ **ขำขันกาชีวิต ถูกขิตด้วยกฏแห่งกรรรม** ❖

❖ **รู้กัษกรรรม แก่ไขกรรรมด้กัษเวลา** ❖

❖ **กรรรมฐาณ กัษการขัฒนาชีวิต** ❖

โดย... พระธรรมสิงหุรารจารย์
(หลวงพ่อจรัญ จิตธมฺโม)



❖ **สวดมนต์ตลอดปี ชีวิตดีตลอดไป** ❖

โดย... ไชยงค์ กาศี

พุทธธรรมคำสอนพร้อมคำสวด เพื่อความเจริญก้าวหน้าแก่ชีวิต

รวบรวมและเรียบเรียง

ไชยงค์ กาศี น.ธ. เอก, ป.ธ. ๖, พธ.บ., บ.บ.

บรรณาธิการสาระ : ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์ดีชัย

รูปเล่ม/จัดอาร์ต : สุทธิคุณ ศรีสงคราม

พิสูจน์อักษร : สิทธิเดช ป่าสี, มาวิทย์ ทองษา, ทิศสิทธิ์ ชีวีวงศ์

บรรณาธิการศิลปะ : อรุณิด คำของเมือง

ภาพประกอบเรื่อง : เสกเมธีพรดี ปญฺญานันท์

พิมพ์ที่อู่พิมพ์ : สวรรณ ชันษา

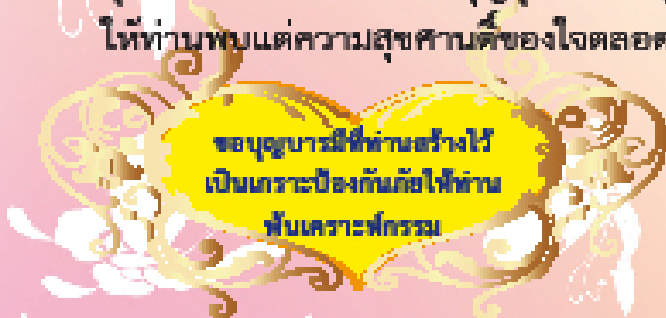
ชีวิตมีค่าถ้าได้ทำกรรมดี

เมื่อเอ่ยนามพระเดชพระคุณพระธรรมสิงหบุราจารย์ หรือหลวงพ่อจรรย์ ฐิตธมฺโม วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี คิดว่าคงไม่มีใครที่ไม่รู้จัก เพราะหลวงพ่อเป็นที่เคารพรักเลื่อมใสในข้อวัตรปฏิบัติ ความมีเมตตาในการที่จะพัฒนาเสริมส่งประชาชนให้สูงด้วยคุณธรรม จึงได้เทศนาสอนสั่งพร้อมทั้งเป็นผู้นำในการลงมือปฏิบัติให้เป็นแบบอย่าง

หนังสือเล่มนี้ ได้รวมมงคลธรรมคำสอนของหลวงพ่อ ๓ เรื่อง คือ **นาฬิกาชีวิต ถูกลิขิตด้วยกฎแห่งกรรม, รู้ทันกรรม แก้ไขกรรมได้ทันเวลา, กรรมฐานกับการพัฒนาชีวิต** มารวมไว้ในเล่มเดียวกัน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้อ่านตีมูลค่าในธรรมรสที่หลวงพ่อโปรดเมตตาสอนไว้ แต่จะได้ประโยชน์มากน้อยอย่างไร อยู่ที่ท่านนำไปปฏิบัติตามที่แนะนำหรือไม่ ดังคำหลวงพ่อกล่าวว่า

“เรียนให้รู้, ฑูให้จำ, ทำให้จริง, เพราะเรียนไม่รู้ ฑูไม่จำ ทำให้จริงจะเรียนเขียนอ่านไปทำไม มันจะเข้าในลักษณะ รู้จริงหายาก รู้มากหายาก คนพวกนี้เป็นพวกสักแต่รู้แต่ไม่ทำ มันต้องลงมือทำด้วย ถึงจะเป็นประโยชน์อย่างจริงแท้”

ในส่วนท้าย ผู้เรียบเรียงได้นำเสนอประโยชน์ของการสวดมนต์ทุกวันว่าคืออะไร ในหัวเรื่อง **สวดมนต์ตลอดปี โชคดีตลอดไป** ทั้งนี้ ด้วยเชื่อมั่นในคำสอนที่หลวงพ่อนำเสนอว่า ชาวพุทธที่สวดมนต์ไม่เป็น ยังไม่นับว่าเป็นชาวพุทธผู้ใกล้ชิดพระพุทธานุภาพอย่างแนบแน่นแท้จริง ขออ้ออิงเอาคุณพระศรีรัตนตรัย และบุญกุศลที่ท่านผู้อ่านได้นำเพ็ญไว้ มาอำนวยอวยพรให้ท่านพบแต่ความสุขสันต์ของใจตลอดกาลนาน เทอญ.



ไพฑูริย์ กษิ

น.ธ.เอก, ป.ธ. ๒, พธ.บ., น.บ.

เรียบเรียง ในนามคณาจารย์

สำนักพิมพ์เดื่องเสียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์

วิสาขบูชา พุทธศักราช ๒๕๖๔

สารบัญ

นาฬิกาชีวิต ถูกลิขิตด้วยกฎแห่งกรรม

รู้จักใช้เวลา ชีวิตก็มีคุณค่ามหาศาล	๘
นาฬิกาชีวิตถูกลิขิตด้วยกฎแห่งกรรม	๕
เวลาเป็นสิ่งมีค่า อย่าให้ผ่านไปเปล่า	๓๐
จะมากหรือน้อย เราต้องทำประโยชน์เอาไว้บ้าง	๓๓
บางอย่างที่ถูกต้อง อาจไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง	๓๒
ลืมมองรสทุกข์ จึงจะพบสุขสุดโต	๓๓
แสงสว่างในชีวิต เกิดจากจิตที่เป็นกุศล	๓๔
พบพวงชีวิต คิดถึงความดี-ชั่ว ของตน	๓๕
คนจะมีค่า ต้องทำทุกเวลาให้มีคุณ	๓๖
ชุ่มเคืองใจ เพราะมองใครๆ ด้วยตาภิเลส	๓๗
เพศอะไร ? ทำให้แม้พี่น้องยังต่างกัน	๓๘
ผิวพรรณยังต้องขัดให้ใส ใจยังต้องขัดไม่ให้ัว	๓๙
ตัวอัปมงคลเกิดได้ ถ้าไร้บุญวาสนา	๒๐
รักษาแบบคเตอร์ คือ ใจ อย่าให้สนิมเกาะกิน	๒๓
สิ้นไร้ปัญหา ถ้าได้ฝึกฝนจิตใจ	๒๒
จะใช้ชีวิตคู่เป็นสามี-ภรรยา ต้องเห็นบนนาฬิกาใจให้ตรงกัน	๒๓
นาฬิกาเรือนนอก บอกเวลาหาเลี้ยงชีวิต เรือนใน บอกเวลาจิตให้เป็นกุศล	๒๔
อยู่กับคน บ่อนมีปัญหาเข้ามาให้ยุ่งใจ	๒๕
คนโง่ลานให้แก่ตน จะได้มือเป็นอนันต์	๒๖
เจริญกรรมฐาน คือ การชำระไฟให้จิตใจ	๒๗
คิดหนอเรื่องอะไร ให้มีสติกำหนด	๒๘
โกรธทำไม แม่เมตตาให้กินดีกว่า	๒๙
จริตอหิชาคัย ต้องฝึกสติเข้าไปแก้	๓๐
เปลี่ยนชื่อ-แซ่ ไฉนแน่ว่าจะเปลี่ยนกรรม	๓๑
แต่ทำกรรมฐานฝังขึ้น จะเห็นกรรมโดยอัตโนมัติ	๓๒
ขจัดปัญหาชีวิต ด้วยฝึกจิตในสติปัญญา ๔	๓๓
สร้างบุญด้วยกรรมฐาน มีพลังใจสู้โรคร้าย	๓๔
แข่งเรือแข่งพายยังต้องฝึกฝน จะแข่งบุญกุศลต้องอดทนปฏิบัติ	๓๕
หัดหายใจช้าๆ ปัญญาเกิดแน่	๓๖
ปัญหาชีวิตแก้ได้ ถ้าไม่เป็นคนหนีปัญหา	๓๗

รู้ทันกรรม แก้ไขกรรมได้ทันเวลา

กรรมคืออะไร ทำไมเราต้องมีกรรม	๕๐
รู้ทันกรรม แก้ไขกรรมได้ทันเวลา	๕๓
สร้างสถาบันหลักทางสังคมให้เข้มแข็ง เป็นแรงพลังเพิ่มคุณค่าราคาคณ บ้าน จุดเริ่มต้นสำคัญการแก้ไขปัญหาสังคม	๕๔
พฤติกรรมของพ่อแม่ แม่อิทธิพลไปถึงลูก	๕๖
วัด แหล่งเพาะบ่มฝึกหัดขัดเกลาอริยาวัตร	๕๗
โรงเรียน นำผู้เรียนเข้าวัดขจัดปัญหาได้	๕๘
ต้นไม้ ระวังเปลือกอย่าให้กินใบ ส่วนจิตใจ ต้องระวังอย่าให้ความชั่วเกาะกิน	๕๙
ดี-ชั่ว อยู่ที่ตัวทำ สูง-ต่ำ อยู่ที่ทำตัว	๕๐
ไม่สู้ ไม่หนี สร้างความดีเข้าไปแก้ปัญหา	๕๑
ความดีหมดไป กรรมชั่วก็ไล่ทัน ครั้นกรรมดีส่งผลให้ ทุกข์ร้อนร้ายหายสิ้น	๕๒
หลักการทำความดี	๕๓
จิตไม่สงบ ทำให้ไม่พบทางทำดี	๕๔
ผลงานชีวิต เป็นสถิติกฎแห่งกรรม	๕๖
เกิดเป็นมนุษย์ยุคนี้ มีโชคคือสองชั้น	๕๗
อะไร ? เป็นความต้องการของชีวิต	๕๘
จะได้สิ่งที่ต้องการ ก็ด้วยทำกรรมดี	๕๙
บุญนำพา วาสนานำส่งให้ชีวิตแตกต่างกัน	๖๐
เงาคิดตามเงาของใจไปที่ ฉันทใด กรรมก็ตามให้ผลอยู่ที่ ฉันทนั้น	๖๑
กรรม เป็นสิ่งกำหนดชะตากรรมชีวิต	๖๒
กรรมของผู้ทำลายพระพุทธศาสนา	๖๓
ถ้ารู้ความหมายของกรรม	๖๔
จะทำให้แก้ไขกรรมได้ถูกต้อง	๖๕
กรรม ๑๒ ประเภท ชอบเพศศึกษาการให้ผลของกรรม	๖๖
กรรม กับการเปลี่ยนแปลงชีวิต	๖๙
กรรม บางทีแม้ไม่มีเจตนาทำ	๗๐
ก็ยังคงรับผลของกรรมนั้นได้	๗๑
ต่างจิตต่างใจ ใครทำอย่างไร ก็ได้เช่นนั้น	๗๒
โกรธเคืองเรื่องใด อย่าปล่อยให้อารมณ์ค้าง	๗๓
ถ้าความโกรธได้ ใจก็อยู่เย็นเป็นสุข	๗๔
ทุกข์กาย ทุกข์ใจ แก้ได้ด้วยกรรมฐาน	๗๕
เงินทอง แม้เป็นของญาติพี่น้องก็อย่าขโมย	๗๖
ไม่ช่วยคน คนอื่นหรือจะช่วยให้	๗๗
เชื่อกรรม ทำให้ใจสุขไม่ทุกข์ร้อน	๗๘
เหตุการณ์ชีวิต ระลึกได้ด้วยเจริญกรรมฐาน	๗๙
เตรียมเสบียงกรรมดีไว้ก่อนตาย จะสุขสบายไปทั้งชาตินี้ และชาติหน้า	๘๐
กรรมฐาน ทำให้รู้ทันกรรม แก้ไขกรรมได้	๘๑

กรรมฐานแก้ไขกรรมได้อย่างไร ?	๘๒
กรรมฐาน คือ การทำให้ฐานสติดี	๘๓
อย่าได้ประมาท ในสงครามชีวิต	๘๔
กรรมชั่วใหม่แก้ไขได้ ด้วยใช้กรรมดี	๘๕
ขอโทษกรรม วิชิตแรงกรรมในอดีต	๘๖

กรรมฐาน กับการพัฒนาชีวิต

ได้อะไรไม่สำคัญ เท่าได้ความสุขสันต์ของใจ	๘๘
กรรมฐานกับการพัฒนาชีวิต	๘๙
ผู้พัฒนาชีวิตด้วยการปฏิบัติธรรม เป็นผู้กำหนดชะตากรรมชีวิตด้วยตัวเอง	๙๐
สุขใจเมื่อไม่ธรรม ทิ้งมาชีวิตให้มีคุณค่า	๙๑
กรรมฐาน คือ งานพัฒนาชีวิต	๙๒
พัฒนาอะไร ไม่เท่าพัฒนาตน	๙๓
สติปัญญา ๔ แขนงที่พัฒนาชีวิต	๙๔
มีสติอยู่กับจิต ชีวิตจะมีค่า	๙๖
สตินำ ปัญญาตาม ทำอะไรก็สำเร็จ	๙๗
พัฒนาจิต = พัฒนาคุณภาพชีวิต	๙๘
ปัจจุบัน เป็นทางสายกลางของชีวิต	๙๙
ไม่มีโรคภัย ทำให้พัฒนาความเป็นอยู่ดีขึ้น	๑๐๐
เบื้องต้นอาจสิ้นใจ ทำต่อไปจะได้ดี	๑๐๑
รู้จัก ปรับ เปลี่ยน ปลง ชีวิตนี้คงไม่มีทุกข์	๑๐๒
กึ่งนิสัยที่ได้จากการเจริญกรรมฐาน	๑๐๓
ลักษณะนิสัยที่ได้จากการเจริญกรรมฐาน	๑๐๔
ความรู้คู่ความดี = มีปัญญาแก้ปัญหาชีวิต	๑๐๕
กรรมฐานกับการแก้ปัญหาชีวิต	๑๐๖
เจริญกรรมฐาน ทำให้เกิดปัญญา แก้ปัญหาตามแบบอริยสังข์ ๔	๑๐๗
บ้านแสนสุข เพราะทุกคนรักษาสัจจะ	๑๐๘
เวียน ๓ น้ำ ๔ คุณสมบัติที่ดีของแม่ศรีเรือน	๑๐๙
กรรมฐาน บุญสำคัญ ให้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์	๑๑๐
บุญกรรมฐาน สร้างได้โดยไม่ต้องใช้เงิน	๑๑๑
ลูกเหลวไหล ใช้บุญกรรมฐานเข้าช่วย	๑๑๒
ทำสิ่งดี ย่อมได้สิ่งดี	๑๑๓
อนุโมทนาบุญในการทำกรรมดี	๑๑๔

สวตมณต์ตลอดปี โชคดีตลอดไป

พลึงกาย-ใจ เสริมสร้างได้ด้วยสวตมณต์	๑๑๖
สวตมณต์ เห็นผลบุญเป็นอัครจรรยา	๑๑๗
ทำไมต้องไหว้พระสวตมณต์ทุกวัน	๑๑๘
ที่ว่าสวตมณต์นั้น สวตบพไหนกันดี	๑๑๙

มนต์ตั้งกระแสดิจ	๓๒๐
บทบูชาพระรัตนตรัย บทกราบพระรัตนตรัย บทขุมนุมเทวดา	๓๒๑
บทอนุบน้อมพระพุทธรเจ้า บทขอขมาพระรัตนตรัย บทไตรสรณคมน์	๓๒๒
บทสรรเสริญพระพุทธรคุณ, พระธรรมคุณ, พระสังฆคุณ	๓๒๓
มนต์ประสิทธิประสาทพร สัมฤทธิ์	๓๒๔
มนต์อ่อนน้อมพระไตรรัตน์ นโมการัญญกคาถา	๓๒๕
มนต์พัฒนาชีวิต	๓๒๖
มงคลสูตร	๓๒๗
มนต์พิชิตภูตผี	๓๒๘
รัตนสูตร	๓๒๙
มนต์ขอขมาเจ้าที่เจ้าทาง กรรมเขตตสูตร	๓๓๐
มนต์ป้องกันอัตรวิร้ายที่เกิดขวางบนพื้นธรณี ขันธปริตร	๓๓๑
มนต์ป้องกันอัคคีภัย วิญญุกปริตร	๓๓๒
มนต์ป้องกันใจไม่ให้เมาเมัว โมรปริตร	๓๓๓
มนต์ขับไล่สิ่งชั่วร้าย	๓๓๔
อาฎานาฎีปริตร	๓๓๕
มนต์กำจัดโรคในร่างกาย	๓๓๖
โพชนังคปริตร	๓๓๗
มนต์ขจัดฝันร้ายให้กลายเป็น อภยปริตร	๓๓๘
มนต์ให้มีความปลอดภัยในการคลอดบุตร อังคสิมาลปริตร	๓๓๙
มนต์พุทธคุณครอบจักรวาล	๓๔๐
มงคลจักรวาลใหญ่	๓๔๑
มนต์ชนะแปดทิศ พิชิตแปดสถานการณ	๓๔๒
พุทธชัยมงคลคาถา (พาทุง)	๓๔๓
มนต์ประสาธพรกิจการให้สัมฤทธิ์ผล	๓๔๖
บทชัยปริตร (มหากา)	๓๔๗
มนต์อัญเชิญคุณพระประติษฐานในตน	๓๔๘
พระคาถาชินบัญชร	๓๔๙
สวดชินบัญชร เปื่อยนภพชาติได้หรือไม่ ?	๓๕๐
มนต์อัญเชิญเทวดาให้กลับวิมาน เทวดาอุยโยชนคาถา	๓๕๑
มนต์ขอสิ่งอันเป็นสรรพมงคล สิพมงคลคาถา	๓๕๓
มนต์แม่เมตตาคอุทิศกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร	๓๕๔
บทแม่เมตตาคอุทิศตนเอง บทแม่เมตตาคให้สรรพสัตว์	๓๕๕
บทกรวดน้ำอุทิศบุญกุศล	๓๕๖
บทอธิษฐานอโหสิกรรมต่อกัน บทกรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร	๓๕๗
บทอธิษฐานจิต	๓๕๘
จิตสำลึบสวตมนต์ตลอดปี	๓๕๙

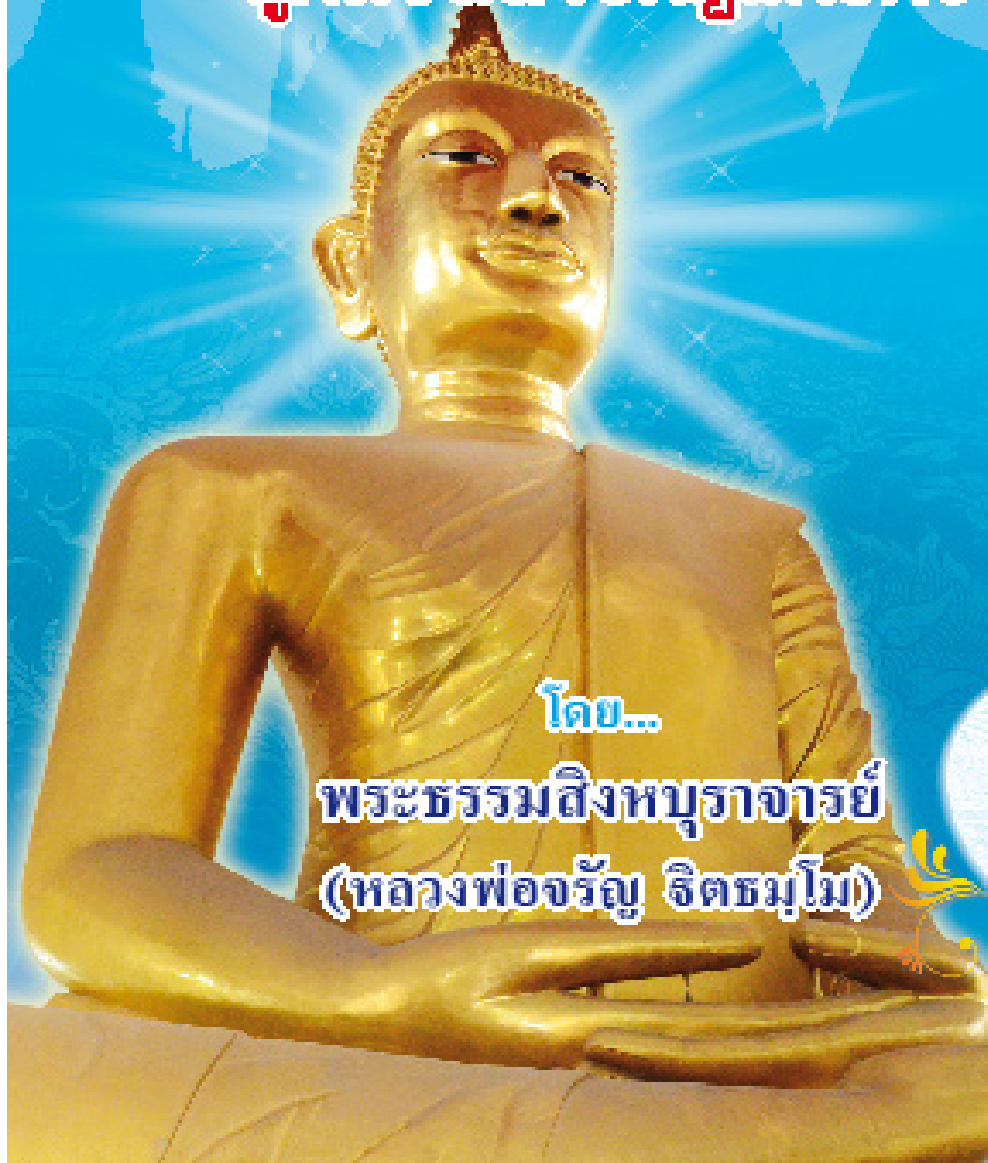
การทำดี มีได้ทุกโอกาส
แต่ความประมาททำให้พลาดจากความดี
รู้ความจริงเช่นว่านี้
ก็อย่าได้มีความประมาทในทุกเวลาของชีวิต

นาฬิกาชีวิต

ถูกลบขีดด้วยกฎแห่งกรรม

โดย...

พระธรรมสิงหบุราจารย์
(หลวงพ่อจรัญ จิตฺตมฺโม)



รู้จักใช้เวลา ชีวิตก็มีคุณค่ามหาศาล

คนเราที่เกิดมานั้น ต่างมีชีวิตร่างกายมาเท่ากัน คือ **กายกับใจ** ภาษาในทางธรรมท่านเรียกว่า **มีขันธ ๕** คือ **รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ** เรียกสั้นๆ ว่า **มีรูปกับนาม** มาเหมือนๆ กัน แต่ชีวิตคนที่ดูเหมือนมีต้นทุนชีวิตมาเท่ากันนั้น กลับเป็นว่าทำอะไรได้ไม่เหมือนกัน ไม่เท่ากัน นั่นเป็นเพราะอะไร ? คำตอบคงมีได้ว่า เพราะบางท่านก็ใช้ชีวิตเป็นอยู่อย่างประมาท ทำให้พลาดจากประโยชน์ทั้งหลาย ส่วนบางรายดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท รู้จักใช้เวลาที่ผ่านไปอย่างมีคุณค่า

พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบเรื่องการดำเนินชีวิตว่าคล้ายกับการจัดดอกไม้ ถ้าคนจัดดอกไม้จะมีดอกไม้กองรวมกันอยู่ ก็สามารถนำมาจัดใส่แจกัน หรือร้อยพวงมาลัยให้ดูสวยงามนำไปบูชาพระได้อีกด้วย

ดอกไม้ที่กองรวมกันอยู่นั้น เรายังนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ อันใดเมื่อเกิดมาในชีวิตหนึ่ง ควรใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ให้ได้ อันนั้น เพราะว่ามันตามความจริง ชีวิตของคนเราก็ล้วนมาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มากองรวมกันเข้า แต่เราจะใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างไร นี่ก็เป็นเรื่องที่ต้องคิดอ่านกันต่อไป ดังคำที่หลวงพ่ोजรัญ จิตตมโม ท่านกล่าวไว้ว่า

“เวลา เป็นสิ่งเดียวในโลกที่ทุกคนได้รับเสมอกัน ไม่มีใครได้เปรียบ หรือเสียเปรียบกันเลย แต่ใครจะใช้เวลาแต่ละวินาทีอย่างมีค่า และคุ้มค่ากว่ากัน นี่แหละเป็นเรื่องที่น่าคิด”

จากนี้ ขอนำเข้าสู่เนื้อหาคำสอนของหลวงพ่อก เพื่อให้เกิดข้อคิดการดำเนินชีวิตให้เกิดคุณค่า ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ต่อไป



นาฬิกาชีวิต

ถูกลิขิตด้วยกฎแห่งกรรม

เจริญสุขท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ที่มารวมกันทั้งเก่าและใหม่ เพื่อรับโอวาทในโอกาสกราบนมัสการลา จะมาอยู่ ๓ วัน หรือ ๗ วันก็ตาม การปฏิบัติธรรมแล้วแต่บุญวาสนาของท่านผู้ใด แต่ก็มีจุดมุ่งหมายปลายทาง กับจุดมุ่งหมายเริ่มต้นไม่เหมือนกัน

บางคนเข้ามาเพื่อแสวงบุญกุศล แต่ก็ไม่ทราบว่าบุญกุศลจะช่วยให้เราได้อย่างไร ส่วนใหญ่มาบวชชีพราหมณ์ต้องการรับศีล และบวชชาวทมิฬมาอยู่เฉยๆ สวดมนต์บ้าง ไม่สวดมนต์บ้าง ฟังเทศน์บ้าง ไม่ฟังเทศน์บ้าง โดยเขาคิดว่าได้บุญแล้ว

แต่ก็มีประมาณร้อยละ ๓๐ ที่ตั้งใจถวายชีวิตต่อพระพุทธศาสนา ต้องการให้ชีวิตให้มีความหมายในปัจฉิมวัย ยอมตายในพระพุทธศาสนา ปฏิบัติโดยเข้มงวดกวดขัน แสวงบุญอย่างแท้จริง ต้องการมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต ก่อนตายจากโลกไปสู่สัมปรายภพ



เวลาเป็นสิ่งมีค่า อย่าให้ผ่านไปเปล่า

วันเวลารวดเร็วมาก ผ่านปีใหม่สากลได้ไม่นาน เพลอนิดเดียวถึง สงกรานต์ปีใหม่ไทยอีกแล้ว **สงกรานต์*** แปลว่าอะไร ? คนรุ่นใหม่ไม่ซึ้ง ในรสพระธรรม พอถึงเวลาสงกรานต์ไปเที่ยวรดน้ำกัน สาดน้ำกันเท่านั้น

คนที่รู้จริงรู้จึ้งตั้งที่ว่า เขาจะไปหาพ่อหาแม่ปู่ย่าตายาย หรือยาม ตรุษจีน สารทจีน ได้เงินแค่นี้เอ๊ย โบนัสก็มานั่งกรรมฐาน เก็บเงิน เก็บทองไว้ไม่ไปเที่ยว เอาไว้ประกอบเป็นทุนที่จะได้อุดหนุนจนเจือก้น ต่อไป ก็ได้ประโยชน์ต่อตัวเขาเอง อย่างนี้เป็นต้น ได้ประโยชน์ กับไม่ได้ ประโยชน์ นี้ไม่เหมือนกัน ขอท่านทั้งหลายโปรดพิจารณาเถิดว่า เวลาใน สากลโลกนั้นเท่ากันหมด ไม่มีใครได้เปรียบเสียเปรียบแก่กันเลย

แต่ท่านผู้ใดหนอ
จะใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์
ต่อเวลาอันนั้นบ้าง
แม้แต่นาทีนั้นก็หายาก
สร้างประโยชน์
ในชีวิตประจำวันนั้นไม่ค่อยจะมี



คิดว่าคุณเคยได้ยินปัญหาที่กบิลพรหมตามธรรมบาลกุมารเรื่องราศี จนเป็นที่ มาของประเพณีสงกรานต์ หากเราศึกษาเอากะติจากปัญหาเข้ากับวันเวลาของชีวิต อาจได้ข้อคิดที่ว่า **ตอนเช้าเราคืออยู่ที่หน้า** เปรียบว่าชีวิตเราอยู่วัยต้นกำลังเริ่มชีวิต ใหม่ต้องทำหุดตาให้สว่างไสวด้วยการหาความรู้ใส่ตัว, **ตอนบ่ายเราคืออยู่อกนั้น** ครั้นชีวิตเราเข้าสู่วัยกลางคนเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างหลักปักฐานของครอบครัว ให้มั่นคง, **ตอนเย็นเราคืออยู่ที่เท้า** เท่ากับว่าวันเวลาของชีวิตเข้าสู่ปัจฉิมวัยคล้าย ไม่ไกลฝั่งได้เตรียมเสบียงบุญไว้บ้างหรือยัง ซึ่งหากไม่มีความประมาทในวัยทั้ง ๓ นี้ ชีวิตก็จะมีราศีประจำอยู่ทุกวัยนั่นเอง

เสริมธรรมโดย... ไพยนต์ กาลี คณาจารย์สำนักพิมพ์เชียงใหม่

จะมากหรือน้อย เราต้องทำประโยชน์เอาไว้บ้าง

ทุกชีวิตเกิดมามีเวลาเท่ากัน แต่เวลาที่มีประโยชน์ต่อชีวิตไม่ค่อยจะแสวงหาวิธีทำกัน ไม่มีการแสวงหาวิธีทำใจให้เกิดความสุขสนุกในการทำงาน แก้ไขปัญหาชีวิตที่เกิดเฉพาะหน้า

บุญอย่างนี้ไม่ค่อยสร้าง หากคนทำไม่ได้ มีแต่ไปทัวร์บุญกัน เข้าวัด ไน้บออกวัดนี้ เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ มีคนเขามาแะที่นี้บอกว่าจะไปเที่ยวสงกรานต์ที่เชียงใหม่ อาตมาถามว่าไปหาคุณพ่อคุณแม่ปู่ย่าตายายหรือยัง ? ยังไม่ไป บอกจะเที่ยวให้สนุก มันจะทุกซัดนัดเสียเงินเสียทอง อาจเกิดอุบัติเหตุในระหว่างทางก็อาจเป็นไปได้



ประเพณีทางพระพุทธศาสนา นั้น ให้ไปหาพ่อแม่ หาปู่ย่าตายาย เพื่อไปกราบเท้าท่าน รายงานว่า ลูกมีความสุขไหม เจริญรุ่งเรืองไหม ปีนี้ผ่านมานั้นหมดปีแล้ว ราศีเกิดวันที่ ๑๕ เมษายนนั้น พระอาทิตย์จะตรงศีรษะ ร้อนระอุไปทั่วโลก เราก็ไปหาที่ปรึกษาหาพ่อแม่ปู่ย่าตายาย ประเพณีรดน้ำคำหัว ขอสติปัญญาให้กับพ่อแม่บ้าง ก็ไม่ค่อยจะมีเลย คนในสมัยนี้จึงอายุสั้น

บางอย่างที่ถูกใจ อาจไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง

คนสมัยนี้หาความเจริญด้านจิตใจได้ยาก เจริญในด้านวัตถุมาก เทคโนโลยีมันมากมาย แต่พุทธโทยี่จะแก้ปัญหามันตก ปลงไม่ตก ท่านจะไม่ได้อะไร และคนยุคสมัยนี้ไม่ค่อยจะรับผิดชอบ ไม่ประกอบกิจที่ถูกต้อง ทำอะไรก็เสียวๆ หายๆ ทิ้งๆ ขว้างๆ งานก็คั่งค้าง ผัดวันประกัน พรุ้ง ตลอดมา ไปเที่ยวเสียก่อนแล้วมาทำงาน อย่างนี้ไม่ถูกต้อง

การเที่ยวเตร่เสสรวลเสเฮฮามันประเภทคนไร้ปัญญา คนที่มีปัญญา จะเที่ยวต้องให้ได้ผลประโยชน์ เสียเพื่อได้ ชำเพื่อไฉ่ เร็วทันใจ ถูกต้อง เป็นธรรม จะเป็นประโยชน์ต่อกิจการ ต่อท่านทั้งหลายมาก เดียวนี้เร็วไม่ได้ เรามาฝึกต้องช้า เพื่อรวมสติให้อยู่กับใจตลอดรายการ

ตำรวม แปลว่า ระลึกได้

ตั้งวร แปลว่า รู้ตัว รู้นอกใน รู้บาปบุญคุณโทษ รู้ประโยชน์และ มีใช้ประโยชน์ ถึงจะรู้ถูกต้อง



ความสุขของคนแค่นี้
ไม่ใช่จะรู้ถูกต้อง มันรู้ถูกใจ
เฮแต่อารมณ์ตลอดรายการ
ไม่ฝึกฝนใจให้เข้าสู่
จุดหมายแห่งความดี

อันนี้ท่านจะมีความสุขเจือปนไปด้วยความทุกข์ ท่านจะระทมขมขื่นในชีวิตอนาคตต่อไปวันข้างหน้า แน่นอนที่สุด เป็นกฎแห่งกรรม เพราะทุกคนไม่ทราบว่ เราสร้างเวรสร้างกรรมอะไรไว้ ก็ชาติ ก็อย่าง นานาประการ เวียนวนตลอดรายการ โทนเลยเราจะไ้ความสุขที่มันถูกต้อง

ล้มลองรสทุกข์ จึงจะพบสุขสดใส

แน่นอนที่สุดว่า ความสุขอะไรไม่เท่ากับการเจริญพระกรรมฐานที่เราได้เข้ามาฝึกในวัดนี้ หรือจะไปฝึกที่วัดไหนๆ ก็เหมือนกันหมด ขอให้ฝึกให้ได้ ๓ ประการ คือ

๑. ระลึกชาติของชีวิตได้ไหม ?
๒. รู้กฎแห่งกรรมแล้วหรือยัง ?
๓. แก้ปัญหาได้ไหม ?

ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาหน้าอย่างนี้ จะระลึกกฎแห่งกรรมว่าเราทำเวรกรรมอะไรไว้ จะได้แก้กรรมได้จากตัวเราเท่านั้น ไม่ใช่คนอื่นไปแก้ให้เรา เราเป็นคนผูกเราก็ต้องแก้เอง เราเป็นคนสร้างกรรม เราต้องแก้ไขกรรมเวรเราเอง ไม่ใช่คนอื่นมาแก้

บางคนก็ให้หลวงพ่ช่วยแก้กรรม แม่เมตตา อย่างนี้เป็นไปไม่ได้ กรรมต้องแก้ด้วยผู้ทำกรรมเอง ท่านทั้งหลายเอ๋ย ! เราต้องแก้เอง มาตั้งใจเจริญกรรมฐานต้องการรู้เวร รู้กรรม ถ้าจิตท่านสงบระลึกเหตุการณ์ได้ ชีวิตนี้จะมีความสุข



ที่เราทุกข์มาก่อน ขอเจริญพรว่า ความสุขได้มาจากความทุกข์ คนจะมีความสุขแท้ต้องผ่านทุกข์ระทมขมขื่นตลอดรายการถึงจะรู้จริง มันยังไม่รู้กันซึ่งนึก รู้สั้นๆ รู้แค่หัวบันได ไม่มีการรู้ตลอดไปอันยาวนานแต่ประการใด ถึงอนาคตวันข้างหน้า

แสงสว่างในชีวิต เกิดจากจิตที่เป็นกุศล

พระพุทธเจ้าจึงสอนนักหนา เน้นหลักในการที่เอาบุญมาไว้ที่จิต ทำใจให้สงบ ชีวิตท่านจะรุ่งโรจน์โชติช่วง เกิดแสงสว่างส่องทางมรรคา ท่านจะเดินทางไม่พลาดผิดใน**กฎจรรยาชีวิต*** เดินถูกต้องก็คือมรรค ๘ ที่เราทำกันอยู่นี้ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เจริญสติปัญญา ๔ ทางสายเอก ของพระพุทธเจ้า

แต่ส่วนใหญ่แล้วคนทำไม่ได้ ไม่ได้สนใจในการปฏิบัตินั้นเท่าไร มาแลกเปลี่ยน อาตมาพูดเสมอ เหมือนพ่อค้าแม่ค้า มาแลกเปลี่ยนกัน **ซื้อของก็ต้องการถูก คนซื้อต้องการถูก คนขายต้องการแพง** มีอย่างนี้ตายตัว ท่านเป็นพ่อค้าแม่ค้าต้องการขายถูกไหมล่ะ ? ต้องการจะซื้อง่าย ขายคล่องด้วยกันทุกคน ซื้อถูก ขายแพง ใครบอกซื้อถูก ขายถูก จะไปขายมันทำไม ?

ชีวิตเกิดมาแร้นแค้น เกิดมาก็ขาดทุน เพราะไม่มีบุญกุศลกับเขา เป็นเช่นนี้ชีวิตจะไม่รุ่งโรจน์ มีแต่อับเฉา อับจนตลอดชาติ ชีวิตจิตใจมันก็มีติดบอด หาแสงสว่างลอดเข้าทางจิตใจก็ไต่ยากลำบากเหลือเกิน

ขอฝากไว้ว่า ถ้าคนไม่ปฏิบัติธรรม จะทำสิ่งใดก็ไม่เกิดประโยชน์ เช่น รับศีลก็รับแล้ว ปากมันรับ แต่จิตใจไม่ยอมรับ ซึ่งถ้าปฏิบัติธรรม ควบคุมจิตไว้ให้ได้ ทำสติไว้ให้ตีควบคุมจิตไว้จิตดีเมื่อใด มันก็ยอมรับ ทั้งปากทั้งใจ เป็นการสอนตัวเองได้ดีที่สุด

^๑ เราขับรถยังมีไฟเขียว เหลือง แดง ไว้เป็นกฎจราจรให้ปลอดภัย ในชีวิตก็ควรมี **ความระมัดระวัง (ศีล), ความตั้งใจ (สมาธิ), ความไตร่ตรองอย่างรอบคอบ (ปัญญา)** ที่เรียกว่า **ไตรสิกขา** ไว้เป็นกฎจรรยาชีวิต

เสริมธรรมโดย... โพนธ์ ภาสี คณาจารย์สำนักพิมพ์เชียงใหม่

