

โรคภัยไข้เจ็บ

ถ้ามันไม่เหลือไว้... ก็นายได้

พระธรรมสิงหบุราจารย์
(หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)



โรคภัยไข้เจ็บ

ก้ามไม้ไม่เหลือวิชัย... ก็นายได้

พระธรรมสิงหบุราจารย์
(หลวงพ่อจรรย์ ฐิตสมโม)



ท่านสามารถติดต่อขอหนังสือเล่มนี้ได้ฟรีที่ เว็บไซต์พระธรรมสิงหบุราจารย์

<http://www.jarun.org/board/>

ท่านสามารถดาวน์โหลดหนังสือเล่มนี้ได้ที่ เว็บไซต์พระธรรมสิงหบุราจารย์

<http://www.jarun.org/digitallibrary/>



ไม่สงวนลิขสิทธิ์

“ของดีของเราไม่ต้องสงวนลิขสิทธิ์
ใครอยากได้ก็ให้เขาไป
แต่ของไม่ดีของเราต้องสงวนไว้
ไม่ให้คนอื่นมาใช้”

จากธรรมะเทศนาเรื่อง ความเสื่อม โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

พระเดชพระคุณหลวงพ่ोजรัญ ท่านได้เทศนาสั่งสอน
อยู่เสมอ ดังนั้นหนังสือเล่มนี้ จึงไม่สงวนลิขสิทธิ์

ในการเผยแผ่เป็นธรรมทาน

ท่านสามารถใช่วิธีการใดก็ได้ เช่น ถ่ายเอกสาร
ส่งต่อทางอีเมลล์ ทำสำเนาใส่ซีดี โฟสในเว็บบอร์ด
โดยไม่ต้องขออนุญาตจากคณะผู้จัดทำ
เพียงแต่ท่านควรนำไปเผยแผ่ให้ครบถ้วนทุกหน้า
และถูกต้องตรงตามต้นฉบับนี้ทุกประการเท่านั้น

ผู้แต่ง (ผู้เรียบเรียง)

ณัฐวรรณ ภรณรา
(facebook.com/noomnattawat)

คณะทำงาน

รวบรวมเนื้อหา:

ณัฐวรรณ และ ภักทนนท์ ภรณรา
และท่านอื่น ๆ ที่มีได้เอ่ยนามไว้ ณ ที่นี้

ออกแบบศิลป์:

สุภารัตน์ จันทโพธิ์, ณัฐวรรณ ภรณรา

จัดรูปเล่ม:

ณัฐวรรณ ภรณรา

พิสูจน์อักษร:

วชิรพงษ์ แสงกล้า (นธ.เอก, ปธ.๔)
รจนา ปทุมานนท์ และคณะทำงาน

สำหรับธุรกิจสิ่งพิมพ์, โรงพิมพ์, คาวาน์โฮลด์
หรือองค์กรธุรกิจอื่นใด หากต้องการทำซ้ำ, เผยแผ่ไม่ว่ากรณีใด ๆ
กรุณาขออนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

โรกัยใช้เจ็บ ถ้ามันไม่เหลือวิสัย ก็หายได้

ISBN	๙๗๘-๖๑๖-๙๐๖๘๐-๔-๔
พิมพ์ครั้งที่ ๑	ตุลาคม ๒๕๕๔ / ๒๕,๐๐๐ เล่ม
ราคา	จัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทานเท่านั้น
ผู้รับผิดชอบการพิมพ์	สำนักพิมพ์ธรรมนำใจ ๔๓๔ ถนนไมตรีจิต แขวงป้อมปราบฯ เขตป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐ โทรศัพท์ ๐๒ ๒๒๒ ๐๕๕๕
ดูแลการจัดพิมพ์โดย	บริษัท แชนท์ โฟร์ พรินต์ติ้ง จำกัด ๑๕๑-๑๕๓ ซ. รามคำแหง ๕๓ แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐ โทรศัพท์ ๐๒ ๕๓๑ ๘๘๕๗
สร้างสรรค์ผลงาน	บริษัท คอนเน็ค พีเพิล จำกัด, ปทุมธานี โทรศัพท์ ๐๒ ๕๗๔ ๑๐๐๑ เว็บไซต์ http://www.connexpeople.com

ท่านที่ต้องการร่วมแจกหนังสือเล่มนี้ไปยังโรงพยาบาลทั่วประเทศ ท่านสามารถร่วมกับผู้เรียบเรียงได้ที่
ชื่อบัญชี คุณณัฐวรรณ ภรณรา เพื่อแจกหนังสือโรกัยใช้เจ็บ เลขที่บัญชี ๑๑๘๕ ๑๖๔ ๒๖๔ ข. กรุงเทพฯ สาขาสิลม

หากท่านต้องการพิมพ์หนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน
หรือใช้ในงานบุญ งานพิธีต่าง ๆ ท่านสามารถสั่งพิมพ์ได้ที่

บุ๊คดีคอตคอม ๐๘ ๑๕๔๔ ๑๕๓๙

อีเมล book-d@hotmail.com, เว็บไซต์ <http://www.book-d.com>

โทรศัพท์ ๐๒ ๒๒๒ ๐๕๕๙



สารบัญ

ธรรมะสำหรับผู้ป่วยไข้

ภวนารักษามะเร็ง	๘
สวดพุทธคุณ ตั้งสติในสติปัฏฐาน ไม่ตายด้วยมะเร็ง	๑๑
อัมพาตหายได้ ด้วยการสวดพุทธคุณ	๑๕
ยาเทวดารักษาโรคเล่าได้เน่า	๑๘
อัมพฤกษ์ ปากเบี้ยว แก่ด้วยสวดมนต์นั่งสมาธิ	๒๔
คนเข้าถึงธรรมหายจากโรคได้	๒๕
ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย รักษาใจในยามเจ็บป่วยไข้	๓๒
ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ	๔๑
ผู้เจริญกรรมฐานจะเกิดอานิสงส์ ๕ ประการ	๔๕
มีสติกำหนดไว้ ห่างไกลโรค	๔๖
อย่าแพ้ภัยตัวเอง	๔๗
อารมณ์ร้าย ตัวการใหญ่ของโรคภัยไข้เจ็บ	๔๘
ปฏิบัติกรรมฐาน ช่วยให้สุขภาพร่างกายดี	๕๑
กรรมฐานไม่ใช่การตัดกรรม	๕๒
กรรมฐานแก้กรรมได้อย่างไร	๕๓
มีสักวันหนึ่งไหม! ในชีวิตของท่าน?	๗๑



ธรรมะสำหรับญาติผู้ป่วย

ชีวิตก่อนความตาย และการดูแลผู้ป่วยก่อนตาย	๓๖
อุทิศส่วนกุศลให้บุคคลผู้มีชีวิต หรือล่วงลับก็ได้	๘๒
พ่อแม่ป่วยไข้ ลูกทำกรรมฐานช่วยได้	๘๕
ใช้ค่าน้ำนมแม่	๘๖
วิธีการแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล	๘๗

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น	๕๕
สรุปการกำหนดต่าง ๆ	๑๐๑

บทสวดมนต์

บทสวดมนต์	๑๐๕
บทแผ่เมตตา	๑๑๔
บทอุทิศส่วนกุศล (บทกรวดน้ำ)	๑๑๔
วิธีการสวดมนต์	๑๑๖
การวางจิต	๑๑๗
ลำดับการสวดมนต์	๑๑๕

“กรรมฐานนี้ละเอียดอ่อนมาก ถ้าคนมีโรคนะ อาจช่วยให้ทุเลาเบาบางหรืออาจหายได้ อาตมาขอเจริญพรด้วยใจจริง”

พระธรรมสิงหบุราจารย์
๒๐ มี.ค. ๒๕๓๔

พระเดชพระคุณหลวงพ่ोजรัญ ท่านได้ศึกษาวิชาการมาหลากหลายสาขา ไม่ว่าจะเป็นไสยศาสตร์ วิปัสสนากรรมฐาน และการรักษาโรคด้วยสมุนไพร ได้รับการถ่ายทอดจากครูบาอาจารย์หลายท่านหลายสำนัก แต่ในที่สุดแล้ว ท่านก็เลือกที่จะสอนให้คนช่วยตัวเอง ฟังตัวเอง และสอนตัวเองได้ นั่นก็คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หนังสือ “โรคภัยไข้เจ็บ ถ้ามันไม่เหลือวิสัย ก็หายได้” เป็นหนังสือที่รวบรวมคำสอน ที่เกี่ยวข้องกับความเข้าใจในเรื่องของการปฏิบัติธรรมกับเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บ การปฏิบัติตนอย่างไรที่จะไม่ให้ผู้ที่เจ็บป่วย ต้องต่อสู้กับโรคภัยอยู่เพียงลำพัง

หนังสือเล่มนี้เอง จะเป็นคำสอนที่ชี้ทางให้ทั้งคนป่วยและญาติพี่น้อง ในวันที่โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายได้มาถึง คุณจะได้ทราบวิธีการปฏิบัติตนขณะเจ็บป่วย การสวดมนต์ การทำกรรมฐาน(กสิณสมาธิ) ช่วยเราเมื่อเจ็บป่วยได้อย่างไร คนที่เป็นบุตร เป็นสามีภรรยาเป็นพ่อแม่ญาติพี่น้อง สามารถกระทำได้บ้าง เมื่อคนที่รักต้องพบกับสัจจะธรรมของชีวิตในขณะนี้ ต้องทำบุญอย่างไร สร้างกุศลอย่างไร สวดมนต์แผ่เมตตาอุทิศกันอย่างไร จึงจะช่วยเหลือเกื้อกูลกันได้อย่างถูกต้อง

สุดท้ายนี้ ขอให้ทุกท่านที่ได้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทานตลอดจนบุคคลอันเป็นที่รักของท่าน เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน หากมีก็ขอให้หาย หากเสี่ยงไม่ได้ก็ขอให้บรรเทา ขอให้ทุกท่านมีความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรมด้วยเทอญ...

จากใจผู้เรียบเรียง

ณัฐวรรณ ภรณรา
facebook.com/noomnattawat

ธรรมะสำหรับผู้ป่วยใช้

“ธรรม” เหมือน “ยารักษาโรค”

เพียงแต่รู้จักยา โรคก็ไม่หาย

ต้องกินด้วย

ยาจึงจะช่วยรักษาโรคให้หายได้

จากธรรมะเทศนาเรื่อง สมบัติมนุษย์
โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์



ภวนารักษามะเร็ง

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

ข้อความจากบันทึกของหลวงพ่อ

พันเอกวิโรจน์ อนุศาสน์กองทัพบก ๒ เป็นมะเร็งที่คอ
กรรยาท่านก็มีสุขภาพดี นำสงสารพันเอกวิโรจน์ มีน้ำเหลืองไหล
ปวดมาก เป็นโรคมะเร็งที่คอ คนอื่นก็ว่า หมอบอกแล้วว่าต้องตายปีนี้
แต่พันเอกวิโรจน์ท่านเป็นชายใจแข็ง มีสมาธิภาวนาบ้างตามสมควร
ไม่มากนัก ใจแข็งบอก “หลวงพ่อ ผมคงต้องตายก่อนกรรยา ผมผ่า
มา ๒ หนแล้ว” อาตมาก็มาดูคุณวิโรจน์ ว่าคงจะไม่รอด แต่ดูไปดูมา
สติบอกว่าเมื่อยตายก่อน เมื่อยก็มีสุขภาพดีขายของหลายๆ อย่าง บ้านอยู่
ปึกธงชัย คิดว่าเมื่อยต้องตายก่อนก็มาดูว่าจะจริงหรือเปล่า

ต่อมาพันเอกวิโรจน์ปวดหนัก ก็นึกถึงอาตมาว่าเคยให้
มาช่วยบรรยาย ก็เตรียมกระเป๋ามาหน้าดำมาที่นี้ มาอบรมระดับ
อนุศาสนาจารย์ รุ่นที่ ๑ มะเร็งนี้ น้ำเหลืองไหลเหม็นคาว บอกว่า
“ผมขอมาตายกับหลวงพ่อนะ” ก็ให้แยกไปอยู่กุฏิ อาตมาแนะนำ
ให้กินเจเสีย จะจัดการให้

อาตมาก็ให้ยาไปขง ต้นลูกได้ใบกับต้นไมยราบ ๒ อย่างนี้
เท่านั้น แล้วก็นั่งชั่วโมง เดินชั่วโมง แยกจากกลุ่มไปเสีย นอกจากนั้น
อนุศาสนาจารย์ก็อยู่รวมกัน เสร็จแล้วก็ขอโหสิกรรม ญาติโยม
จำเทคนิควิธีการไว้ ถ้าไม่โหสิกรรมเมตตาไม่ออกจิตใจยังเคียดแค้น
เขาอยู่ พฤติกรรมแสดงออกไม่ถูกต้อง แล้วกรวดน้ำจะไม่ค่อยถึง
จิตใจเจ้าของ บอกกับพันเอกวิโรจน์ให้กระทำตาม หลังจากนั้นเสร็จ
แล้วดังนี้

ประการแรก ขอโหสิกรรม ไม่โกรธใคร ไม่เคืองใคร

ประการที่ ๒ ขออุทิศส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญ มา
ให้เจ้ากรรมนายเวร บิดามารดา เป็นต้น พร้อมด้วยครูบาอาจารย์
และบูรพาจารย์ของข้าพเจ้า พร้อมด้วยอนุศาสนาจารย์ที่ล่วงลับ
ไปแล้ว อยู่สัมปรายภพ จงมาปรารภรับส่วนกุศลที่ข้าพเจ้า ณ บัดนี้
แล้วไม่ต้องไปหมายว่าให้โรคหาย ตั้งจิตอธิษฐานว่า “ตายเป็นตาย”
ก็ขอตายที่วัดอัมพวัน

ทำมาได้ ๓ วัน พร้อมกับที่ประกอบยาขงกับน้ำให้กินอยู่
ต่างน้ำชาแล้วให้กินเจ ในที่สุดก็เห็นเจ้ากรรมนายเวร ขอโหสิเรื่องเวร
เรื่องกรรมก็เห็นได้ชัด ขอโหสิกรรมไปตามวิธีนี้ ในที่สุดโรคมะเร็ง
ที่น้ำเหลืองเหม็นคาว กลับยุบหาย มาเกิดที่ขา ขาเกิดเป็นแผล

น้ำเหลืองไหลอย่างเหม็นคาวที่สุด ที่นี้หายได้พร้อมกับกินยาที่ขง
กินต่างน้ำชา จนบัดนี้หายแล้ว พอกลับไป พันเอกวิโรจน์ก็ย้ายจาก
กองทัพอากาศที่ ๒ มาอยู่ภาคที่ ๑

ในที่สุดภรรยาถึงแก่กรรม ตามที่อาตมาได้ล่วงรู้ในใจว่า
ภรรยาต้องตายก่อน สติบอก จัดงานศพภรรยาเรียบร้อยแล้ว

ดังนั้นขอให้ญาติโยมตั้งสติ สติตัวนี้เป็นตัวปัญญา
ที่บอกเราทีละอย่าง แต่เราไม่สนใจกับมันเลย เราจึงไม่รู้เรื่องอะไร
กรรมประสาสัมพันธ์เขาบอกเราทุกวัน แต่เราไม่ฟัง เรื่องความทุกข์
ความยากของชีวิตเราจึงพลาดผิดตลอดเวลาเป็นผลงานหลายๆ อย่าง
วันเวลาที่ล่วงเลยไปแล้ว ชีวิต คือ เวลานั้น มันมีค่าเหลือเกิน
ลมหายใจเข้าออกมันบอกระยะของชีวิต ที่พระพุทธเจ้าบอกว่า
สิ่งที่รู้ไม่ได้ ๕ ประการ แต่เราทำแบบนี้รู้ได้ มีสติบอก ที่ท่านแสดง
ในพระไตรปิฎกชัด สิ่งที่รู้ไม่ได้ ๕ ประการ คือ

ประการที่ ๑ ชีวิตไม่แน่นอน ใครจะรู้ได้ชีวิตของเรา

ประการที่ ๒ รองลงไปนั้น ท่านก็จะบอกชัดอีก บอกว่า
โรกัยใช้เจ็บจะเกิดขึ้นกับเราเมื่อไรก็ไม่รู้อีก รู้ไม่ได้

ประการที่ ๓ กาละ ความตายจะมาถึงแก่เราพรุ่งนี้
หรือคืนนี้ รู้ไม่ได้เลย อย่าประมาท ให้เจริญสติปัญญา ๔ ท่านบอก
อย่างนี้

ประการที่ ๔ สถานที่ตาย เราจะทอดร่างลงในท้องน้ำ
หรือกลางถนนหนทาง เราไม่รู้ได้เหมือนกัน

ประการที่ ๕ ออกจากบ้านนี้จะไปบ้านใคร ตายไปแล้ว
จะไปเกิดในนรกหรือสวรรค์ จะไปเกิดบ้านใครเล่า มีความสำคัญ
ประการใด เราไม่รู้ได้

รีบเจริญสติเสีย พอเจริญไปเต็มที่แล้ว สติจะบอกได้
ทุกระยะ อาตมาจึงรู้ว่าต้องใช้เวรใช้กรรมเขารู้ล่วงหน้าที่ผ่านมาไปแล้ว
สติย้อนกลับคืน กลับบอกกฎแห่งกรรมให้เราได้

สวดพุทธคุณ ตั้งสติในสติปัฏฐาน ไม่ตายด้วยมะเร็ง

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

คุณนายละม้ายเกษแก้วเป็นคนอ่านหนังสือไม่ออก สามี
เป็นทหารอากาศ ชื่อ นาวาอากาศตรีวาท เกษแก้ว เป็นฝ่ายการเงิน
ของกองบิน ๒ โคกกระเทียม ลพบุรี ซึ่งเป็นยุคที่นาวาอากาศเอก
(พิเศษ) จรรยา สุคนธ์ทรัพย์ เป็นผู้บังคับการ ขณะนี้ท่านมีศเป็น
พลอากาศเอกไปนานแล้ว

คุณนายละม้ายกับสามี มาเข้าวัดทำบุญที่วัดอัมพวัน
ก็ไม่กี่ปี อาตมาก็ชี้แจงชักจูงให้คุณนายนั่งกรรมฐาน เดินจงกรม
ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เพราะว่าคุณวาทสามี แล้วแต่คุณนาย
พอลงมือปฏิบัติก็ทำไม่ได้ ขวาเป็นซ้าย ซ้ายเป็นขวา พองหนอ
ยุบหนอ ก็กำหนดไม่ได้

อาตมาก็มาคิดหาอุบายที่จะสงเคราะห์คุณนาย
ให้ทำได้ สงสารคนประเภทนี้ อยากรจะทำนักร แต่ทำไม่ได้
เดินจงกรมก็เซ

วันหนึ่งแกก็มาที่วัดถามว่า “หลวงพ่อดีคาถาไหม
ฉันทำกรรมฐานไม่ได้แน่ อยากรจะสวดมนต์” อาตมาก็เลยบอกว่า
“โยมจะท่องได้หรือ อ่านหนังสือไม่ออก” แกก็บอกว่า “ฉันจะให้
ลูกสอน” อาตมานึกได้ข้อหนึ่ง ต้องให้คุณนายสวดพุทธรคุณ ธรรมคุณ
สังฆคุณเพื่อเป็นอุบาย หน้าเข้าแม่ละม้ายท่องได้ ลูกสอนวันละตัว
สองตัวท่องได้หมด ก็สวดพุทธรคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหากาฯ
พอจบแล้วหันมาเอาพุทธรคุณอย่างเดียว ให้สวดเท่าอายุเกินกว่า ๑
เกิดยึดมั่นสติดี ก็สวดหนักเข้าทุกวัน ๆ จนสบายใจ ญาณวิถีเข้าสู่
สติสัมปชัญญะ “สติมา” มันเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติของแกอีก ก็ทำให้
เกิดสติดีขึ้น พอสติดีขึ้น แกก็มาเล่าอะไรแปลก ๆ ให้ฟัง บอกว่า

“ฉันสวดได้หมดแล้ว แล้วมันคล่องแคล่วในใจ” พอให้เดินจงกรม ก็เดินได้ เพราะสติดีเสียอย่าง แล้วบอกว่าพองหนอ ยุบหนอได้ไหม ก็กำหนดได้อีกเหมือนกัน และคล่องได้จากสวดมนต์ อันนี้เป็นไปได้เหมือนกัน

ในกาลต่อมา พอลูกเข้านานได้บ้าง เรียนจบหลักสูตรบ้าง ยังเข้านานไม่ได้ คุณนายละม้ายก็เกิดมามีกรรม เป็นโรคมะเร็ง ที่ลำไส้ อาเจียนเป็นโลหิต ถ่ายอุจจาระเป็นเลือดตลอดมา หมอบอกตายเดือนนี้แน่ ไม่ต้องผ่าตัด

ฝ่ายคุณนายตั้งใจว่าจะต้องยังกุศลให้ได้อยู่อีก ๓ ปี ให้ลูกเข้านานได้ทั้งหมดแกถึงค่อยตาย แต่ข้อเท็จจริงของนายแพทย์ บอกเดือนเดียวตาย ไม่ผ่าตัดก็อาจจะตายเลย คุณนายยังอยู่เรื่อยมา เพราะแกสวดพุทธคุณและตั้งสติในสติปัฏฐาน ๔ ไว้มั่นคง เพราะแกเคยรู้มาแล้วญาณวิถิ โดยสติบอกทุกประการ ตอนนั้นเป็นมะเร็งหนัก ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด มะเร็งเมื่อใกล้จะตาย ก็ต้องปวดร้าวทั่วสรรพางค์กายแทบจะทนไม่ไหว

คุณนายละม้ายก็ได้ “เวทนานุปัสสนา” กำหนดเวทนาได้แล้ว ก็บอกว่า “ลูกเอ๋ยไม่ต้องไปโรงพยาบาลหรอก แม่ยังไม่ตายแน่ ต้องให้เจ้าเข้านานได้ก่อน ตามแผนการของแม่” ลูกก็เชื่อแม่หมด

เพราะทำนายทายทักไว้ถูกต้อง เพราะสติดีบอกได้เป็นช่องเป็นทาง
สามีกียอมรับมาปฏิบัติ

เป็นเวลานานร่วมปี อุจจาระและที่อาเจียนเป็นเลือด
หายไป นี่อำนาจของสติปีฐาน ๔ ทำให้เกิดเมตตา ถ้าใคร
เจริญสติปีฐาน ๔ ได้ขั้น ๑ ไม่ต้องไปพูดเรื่องยา ขั้น ๑ ได้เมื่อไร
คนนั้นมีเมตตาสูง เมตตาเกิดเอง ทาน ศีล และภavana

ไม่ต้องไปตักบาตรทำบุญเสียก่อน ไม่ใช่ ถ้าใครเข้าใจ
เจริญสติปีฐาน ๔ ได้ อันดับ ๑ มาแล้ว “ทาน” เกิดเมตตาสงสาร
สัตว์ สัตว์จะไม่ทำร้าย จะไม่ผูกพยาบาทใครต่อใครอีกแล้วเกิดเมตตา
มาอันดับหนึ่ง

ในเวลาต่อมา แม่ละม้ายก็หาย อีกปีหนึ่ง อุจจาระ
ที่เป็นเลือดหายไป อาตมาก็ไปดูไปเยี่ยม ถามความเป็นอยู่
ของแม่ละม้ายดู บอกหลวงพ่อ อะไรจะมาปวดในรอบชีวิต
ที่ฉันเกิดมานี้ไม่มีเลย มะเร็งนี้มันปวดอย่างนี้ปวดจนทนไม่ไหว
จนขนหัวลุกเลย

อันนี้ลูกเป็นพยานได้และยอมรับ และสวดพุทธานุ
กันทุกคนตามที่แม่สั่งทุกประการ นี่ก็เรื่องจริงที่เกิดขึ้น
จากการปฏิบัติธรรมของแม่ละม้าย

อัมพาตหายได้ ด้วยการสวดพุทธคุณ

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

พิธีกร: อยากให้หลวงพ่อบเล่าเรื่องลຸงพัคนี้ละ ว่าลຸงพัคเขาสวดพุทธคุณ แล้วเขารักษาตัวเค้าเองได้อย่างไรละ ลຸงพัคที่ว่า เป็นอัมพาตละ

หลวงพ่อจรัญ: ขอเจริญพร คุณโยมถามดีมากเป็นเรื่องจริงที่ผ่านมามาในกฎแห่งกรรม ลຸงพัคอายุ ๗๐ เศษ แต่อตมาจำเศษไม่ได้ แก่เป็นอัมพาตแล้วต้องให้ลูกให้หลาน ต้องมาเช็ดกินเช็ดตูดเดินไม่ได้ นอนแอ้งแม้งอยู่บนเตียง แล้วก็เสียใจ คิดกินยาตาย กินยาตายก็ให้พวกเด็ก ๆ หรือลูกหลานหรือใครก็ไม่ทราบละ ไปซื้อยา ยากะโหลกไขว้ นะ ยาที่กินแล้วตายนะ เอามาจะกิน เลยครูอ่อนจันทร์ ครูโรงเรียนทั้งฟัวเมีย ก็ได้ข่าวบ้านใกล้เรือนเคียงกันก็ไปเยี่ยมลຸงพัค ไปเยี่ยมลຸงพัคแล้วก็ถาม บอกลຸง...ทำไมถึงกินยาตายละลຸง ลຸงก็เป็นทายก แล้วก็เป็นผู้เสียสละเป็นนักธรรมะธัมโม แล้วจะกินยาตายด้วยประโยชน์อันใด ลຸงพัคก็แก้ปัญหาบอกว่า ครู...ผมนะ ก็แก่แล้ว แล้วก็ลูกต้องมาเอาใจใส่ หลานต้องมาดูแล จะไปโรงเรียนก็เสียเวลา

เขาต้องมานั่งเข้ดกันเข้ดตุค แล้วมาป้อนข้าว ผมเนียเกรงใจลูกหลาน
ผมตายเสียดีกว่า

เลยครูอ่อนจันทร์ก็พูดอ่อนวอนว่า ลูก...อย่าตายเลย
ตายเป็นบาป...ลูกก็ทราบ แต่เราเกรงใจหลานเขาต้องมานั่งดูแลเรา
กลับมาจากโรงเรียนก็ต้องมาเข้ดกันเข้ดตุค ต้องมาปฏิบัตินะ
ต้องมาป้อนข้าว เลยก็ลูกก็อยากจะกินยาตายให้มันหมดสิ้นไป
ลูกอย่าเพิ่งกินเลย สวดมนต์เถอะ สวดมนต์อะไรเล่า สวดพุทธรคุณ
ของหลวงพ่อดอว์อัมพวัน ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุฆมมहाกาฯ
อ้อ! ลูกได้แล้วแต่ไม่ได้สวดเลยตาลูกก็เอ้าหันเหเร่ิศตามครูอ่อนจันทร์
ที่เขาเคยมาปฏิบัติธรรมที่วัดนี้ไง เลยก็สวด สวดพุทธรคุณ ธรรมคุณ
สังฆคุณ พาหุฆมมहाกาฯ แล้วก็สวดพุทธรคุณเท่าอายุ ๘๐ เศษ เศษเท่าไร
อาตมาจำไม่ได้ สวดไปแล้วหายใจยาว ๆ เจริญกรรมฐานไปด้วยตาลูกนี้
ก็เกิดปฏิกิริยาปวด ไปเรียกครูอ่อนจันทร์มา ปวดจัง ปวดจัง

ขอเจริญพรคุณโยมถ้าเป็นอัมพาตถ้าปวดต้องหายทุกราย
ถ้าไม่ปวดไม่มีทางหายเลย ก็ลูกก็ปวด หน้าเข้า ๆ ลูกนั่งชะแล้ว
สรุปใจความว่าเดินได้ เดินได้ถีบจักรยานได้เลย และเป็นตัวดีไปเลย
เป็นพระเอกในเมืองหนองคายไป เลยก็ไปสอน บัดนี้บวชแล้ว
จีจักรยานก็ได้ไปไหนก็ได้เลยก็สอนเรื่องพาหุฆมมहाกาฯ สวดกันใหญ่

*บทพรรณานี้ถอดตรงตามภาษาพูด จากบทสัมภาษณ์ในรายการ “ชีวิตไม่สิ้นหวัง” ทางช่อง ๓

ข้อความเรื่องลึงพัดจากบันทึกของหลวงพ่อ

... เพียงแต่สวดพุทธรุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ และหายใจยาว ๆ พองหนอ ยุบหนอ อัมพาตยังหายได้ มะเร็งก็หายได้ ทำให้มันจริง ตายให้ตาย คนที่เป็นโรกัยไข้เจ็บ ทำใจแข็งไว้ กำหนดจิตให้เข้มแข็ง ๔๐% หายได้

คูชเป็นอัมพาตมา ๓ - ๔ ปีแล้ว ทำไมไม่เดินได้ เดี่ยวนี้ เดินสับเท้าไปวัดได้เลย พวกฮือฮา กันใหญ่ คนที่แนะนำ คือ ครูอ่อนจันทร์และครูสมพร พิสัยสวัสดิ์ โรงเรียนสระใครนครราชสีมา ตำบลสระใคร อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๐๐๐

พองหนอ ยุบหนอ ได้ประโยชน์อะไร หายใจเข้าออก ตั้งสติไว้ หายจากโรคได้ ก่อนจะหายนี้มันจะปวดจำไว้ ปวดนี้ หายโรคนะ ถ้าปวดแล้วเลิกเลยไม่หายโรค ปวดหนอเลิกเลย โรคไม่หาย ปวดให้ตายก็กำหนดตั้งสติไว้

คนไม่ปวดหยิกไม่เจ็บ ไม่มีทางหาย พอกำหนดจิตเข้าไป ปวดเลย ปวดหนอ ปวดหนอ อื้อ! กระตุกแล้ว โอ๊ย! ปวดหนอ ร้องให้ ก็นั่นรูง เอาให้ตาย เดินได้เลย

ถ้ามันไม่ปวดเดินไม่ได้นะ จำไว้ นะ บางทีพวกกรรมฐาน ปวดหนอเลิกเลย รับรองไม่หายหรอก

ยาเทวดารักษาโรคไล่ไสเเนา

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

กรรมฐานนี้จะיעียดอ่อนมาก ถ้าคนมีโรคนะ อาจช่วย

ให้ทุเลาเบาบางหรืออาจหายได้ อาตมาขอเจริญพรด้วยใจจริง

เมื่อสมัยก่อนอาตมาป่วยเรื้อย ๓ วันคื ๔ วันไข้ ต้องเข้าโรงพยาบาล ไม่พัก ไม่มีความสุขเลยโยมเอ๋ย ตั้งแต่บวชใหม่ ๆ พรรษาแรก เป็นลม หน้ามืดยิ่งกว่าคนแก่อีก เตี้ยนี้้อายุมากแล้ว สบายมาก โรคกายก็ไม่มี โรคใจก็ไม่มีด้วย โรคกายที่มีอยู่เดิมก็หายไปเหมือนปลิดทิ้ง ออกจากโรงพยาบาลตั้งแต่หลังคอกหักมา๑๕ ปีแล้วไม่เคยเข้าไปอีกเลยปวดหัว ตัวร้อนเป็นนิดหน่น้อยเดี๋ยวก้หาย ตั้งสติสัมปชัญญะไว้มันก็หายไปเอง อาตมาหายได้ด้วยกรรมฐาน

อาตมาเป็นโรคไล่ไสเเนาไปโรงพยาบาลศิริราช หมอบอกว่า พรุ่งนี้ผ่าตัด เขาบอกว่าไล่เนาไปหลายฟุตแล้ว องค์กรนี้อยู่ได้อย่างไร ต้องตายแน่ ๆ หมอเขาปรึกษากันที่หน้าห้อง แต่อาตมาได้ยิน เอ๊ะ! เราจะตายเสียแล้วหรือ ไหน ๆ จะตายไปตายที่วัดดีกว่า อย่าอยู่ที่โรงพยาบาลเลย

แหม! โยมเอ๋ย ฉันน้ำเข้าไปหยดเดียวก็ไม่ได้ ตกถึงท้อง
คืนเลย ปวดจริง ๆ นะ ปวดท้องอย่างสุดซึ้ง ตอนนั้นอาตมา
นั่งกรรมฐานยังไม่เข้าขั้น พอเป็นพอไป พอมีกิจกรรมกรรมฐานบ้าง
ยังไม่หนักแน่นเหมือนสมัยนี้

เอ! เราจะมาตาย ญาติโยมจะไม่เห็นหน้าเราแล้ว ได้ยิน
หมอเขาบอกว่าประมาณ ๕.๐๐ น. จะต้องผ่าตัด เราจะต้องหนี
ออกจากโรงพยาบาลไปตายที่วัด ตอนเช้า ๖.๐๐ น. อาตมาตั้งคำรังสติ
ให้ดี พอหมอพยาบาลแผลอ เราก็ดูไปเดินมา เขาก็คงจะลืมไปแล้ว
เลยขึ้นรถสามล้อตุ๊ก ๆ ไปลงเรือกลับวัด มานอนปวดอยู่ที่วัดต่อไป

ปวดแสนจะปวด นี่โรคเล่าใส่โรคกระเพาะอีก เพราะเรา
ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมาก ความว้าวยังไม่ทันหาย ความควายเข้ามาแทรก
ทรมาณอย่างที่สุด ท่านผู้พิพากษาเป็นมหาเปรียญเก้า ได้เจริญ
กรรมฐานมาบ้าง เป็นลูกศิษย์เจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต
(เฮง เขมจารี) วัดมหาธาตุ อาตมาเคยแนะนำปฏิบัติแก่ท่าน
พอสมควร ชื่อ มหาเทียบ นองบุญนาค เปรียญธรรม ๖ ประโยค
เป็นหัวหน้าศาลจังหวัดสิงห์บุรี เดิมนี่ตายไปแล้ว ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๐
ยาเทวดา ใครอยากจำก็จำเอาไป ท่านไปซื้อหม้อดินเอาเกลือมา ๓ กำ
ให้อาตมาจับเกลือกลืนใจหีบ ๓ จับ ไม่ได้หายใจ แล้วเทใส่หม้อ

ท่านสอนให้ท่องว่า พุทฺธัง ปัจจักขามิ ๑ กำ ฐัมมัง ปัจจักขามิ อีก ๑ กำ
สังฆัง ปัจจักขามิ อีก ๑ กำ แล้วก็ใส่หม้อ แล้วท่านก็บอกว่า ผสมกับ
ไข่ขาวไข่ไก่ ๕ ฟอง ไข่แดงไม่เอา ท่านสตฺถุเกลือเรียบร้อยจนละเอียด
ไปหมดแล้ว ปลงลงมาก็เอาไข่ขาวใส่ แล้วก็คนให้เข้ากันท่องคาถา
พุทฺธัง ปัจจักขามิ ฐัมมัง ปัจจักขามิ สังฆัง ปัจจักขามิ เท่านั้นเอง

เสร็จเรียบร้อยก็นำมาให้อาตมานัน ๑ ช้อนคว
เป็นเกลือปนสตฺถุ แก้วโรกล้ำไส้เน่า จะตายอยู่แล้ว พอใส่ปาก
หัวหน้าศาลริบหนีขึ้นรถจี๊ปวิ่งไปเลย โอ้โฮ! โยมเอ๋ย ปวดคื่น
อยู่ในโบสถ์ สลบไป ๓ ชั่วโมง พอฟื้นขึ้นมาอาศัยจิตเข้มแข็ง
จากกรรมฐาน รู้สึกโล่งใจ เริ่มฉันทน้ำได้บ้าง

รุ่งเช้าท่านผู้พิพากษามาฟังข่าว บอกว่าที่ผมรีบหนีไป
ไม่ได้มันสัการลา เพราะกลัวหม้อจะปลิวมาโดนผม อย่าลืมเขียนนะ
ชีวิตที่เกิดมาไม่มีอะไรปวดเท่านี้ แต่อาศัยกรรมฐานสู้ไว้ ตั้งแต่นั้น
หายวันหายคืนเรื่อยมาจนบัดนี้ ต่อมาหม้อจากศิริราชมีจดหมาย
มาถามว่าพระองค์นี้ ชื่อนี้ ตายไปหรือยัง ทำศพไปหรือยัง อาตมา
ก็ตอบไปว่าหายแล้ว หายด้วยยาเทวดา หม้อมาถึงที่วัดเลยขอจดคาไป
พอดีแม่ยายหม้อเป็นเสียด้วย เลยแม่ยายหม้อหายไปอีก ๑ คน
ถ้าใครมีกุศลก็จำไป นี่อาตมานึกได้ก็พูดให้โยมฟัง

ใช้หนีไก่

ตอนนั้นเพิ่งมาอยู่ที่วัดอัมพวันใหม่ ๆ ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลมาเยี่ยม ท่านบอกว่าไหน ๆ จะตายแล้ว ผมจะทำถวายหลังจากนั้นต่อมาก็แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล จึงรู้ว่าเวรกรรมของเรามีเวรกรรมครั้งอดีต เมื่อเป็นเด็กนี่เอง จำได้แน่ชัด กรรมฐานบอกว่าข้าพเจ้าลำไส้เน่าเป็นเพราะเหตุใดหรือ นิमितบอก สติบอกจำได้ไหม ตอนอยู่ชั้นประถมปีที่ ๔ ท่านไปฆ่าไก่ ไก่ยังไม่ตายแหะท้องเอาไส้ออกมาผูก เอาไส้มันมาแล้วตัดไส้มัน แล้วเอาเข้าไปในพุงและปล่อยไก่ไป ไก่มันวิ่งหัวซุกหัวซุน ตายในที่สุด นี่จำได้ไหม

อาตมาก็รำลึกเหตุการณ์ครั้งอดีตเมื่อเป็นเด็กชั้นประถมปีที่ ๔ ได้น้ำตาไหลทันที แหม! พิโรธैयाเราคิดว่าไม่เป็นเวรเป็นกรรมแต่อย่างใด แต่กรรมกลับมาซัดตัวเราเองอย่างนี้ ต่อไปนี้จะไม่ฉันทแก็งไก่ต่อไปแล้ว ตอนเป็นพระเล็กน้อยไก่ เลิกฉันทเปิด ฉันท่าน ไม่เอาแล้วเรามาสัตว์ไหนจะไม่ฉันทสัตว์นั้น นึกถึงเหตุการณ์ว่าเอาไส้มันมาแล้วก็รีดตัดไส้มันทิ้ง สนุกดี แหม! เสียใจจนบัดนี้นะ เราก็นึกว่า เออ! แผ่เมตตาให้ไก่ทุกวัน ๆ ลำไส้เราก็ดีขึ้นจนบัดนี้

นี่แหละโรคภัยไข้เจ็บ โยมนังกรรมฐานให้ดีเถอะ จะรู้ว่ามันเป็นกรรมอะไร มันจะมาจากไหน สวหาเหตุ

มันจะบอกเหตุการณ์ ทั้ง ๆ ที่มันลืมไปแล้ว เมื่อตอนเป็นเด็กเล็ก ๆ
อยู่ชั้นประถมปีที่ ๔

นี่เวอร์กรรมตามสนองแน่ ๆ ถ้าเราไปสร้างความดี
มากเท่าไร มักตามมาให้เราใช้มัน เหมือนพ่อค้าแม่ค้า ร้านค้า
ยิ่งขายดิบขายดี เจ้าหนี้ก็มาทวง ถ้าเราขายไม่ได้เลย ไม่มีสตางค์เลย
ไม่มีใครมาทวง ไม่มีใครมาขอแน่ ๆ

นี่ก็สรุปใจความได้ผลออกมาว่า สร้างความดีต้องมี
อุปสรรค ท่านทั้งหลาย อย่างน้อยเนื้อต่ำใจนะ สร้างความดีมากเท่าไร
อุปสรรคมาขัดขวางมากเท่านั้น ต้องสู้ต่อไปเพื่อใช้หนี้เขา

ข้อเท็จจริงเป็นประการใดขอเจริญพรว่า ถ้าเราเคร่ง
กรรมฐาน ตั้งสติอารมณ์ไว้ อาจจะทุเลาเบาบางไปได้บ้าง ถึงจำเป็น
ต้องตาย ให้มันตายเองเถอะ อย่าฆ่าตัวตายเลย จำเป็นจะต้องตาย
เราตายอย่างสบายจะไม่มีเวทนา จะได้เดินทางไปถูกต้อง เราจะไม่ไป
อบายภูมิ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ฆ่าตัวตายไม่มีดีเลย
พระพุทธเจ้าบอกบาปอย่างร้ายแรง ท่านทั้งหลายสอนลูกสอนหลาน
อย่าฆ่าตัวตายนะลูกนะหลานนะ ถึงอย่างไรก็ต้องตายอยู่แล้ว ทุกคน
ต้องตายทั้งนั้น ไม่ต้องไปฆ่ามันหรอก

เพราะฉะนั้นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นผลงาน
ของชีวิตนั่นเอง ตัวกำหนดเป็นบทบาท สติปัฏฐาน ๔ นี้กำหนดไว้
ขอเจริญพร เคนจกรรมให้ได้ระเบียบ ไม่ต้องไปเอาความคิดอื่นมาใช้
ขณะนี้ต้องตัดปณิธานกังวลเสีย ตัดกิจกรรมเสีย พอทำได้แล้ว
กลับไปบ้านก็กำหนดเสียงก็กำหนดเห็นก็กำหนด คิดอะไรก็กำหนด
คิดก่อน คิดหนอที่ลึนปี ตั้งสติเสียให้ดี ทำให้ถูกจุด รับรองคิดถูกต้อง
คิดที่ออกมา นั้นถูกต้อง คิดที่ผ่านมารั้งอดีตนั้นผิดพลาด มันออกมา
อย่างนี้นะ นี่แหละเวรกรรมตามสนองอย่างไร กฎแห่งกรรม
จะบอกชัด และการเจริญกรรมฐานมันจะแก้ได้ มันจะล้างมลทินได้
ล้างกรรมเก่าที่มีมานานแล้ว จะมีแต่โชคดี มีปัญญา คนที่ไม่เคย
อุปถัมภ์ก็จะมาอุปถัมภ์ คนที่เป็นศัตรูกันจะกลับมาเป็นมิตร

เราก็แผ่เมตตาด้วยความดีของเราจากกรรมฐาน ไม่มี
อะไรดีกว่า เป็นความดีอันดับหนึ่ง คือ บุญในตัวเอง สร้างบุญให้ตัวเอง
คือ กรรมฐาน ที่นำเงินไปทำบุญวัดโน้นวัดนี้ นั่นบุญประเภทสอง

ขอความสวัสดิ์จึงมีแต่ญาติพี่น้องทั้งหลาย และจง
งอกงามไปบุญในพระพุทธศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมา
สัมพุทธเจ้าทุกประการ เคราะห์อันใดที่มีอยู่ ขอให้หายไปด้วย
พุทธัง ปัจจักขามิ ธัมมัง ปัจจักขามิ สังฆัง ปัจจักขามิ ให้ขาด
กระเด็นไป โชคร้ายจงหลุดไป ขอให้โชคดี มีปัญญา สวัสดิ์มีชัย

อัมพฤกษ์ ปากเบี้ยว แก่ด้วยสวคมนต์นั่งสมาธิ

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

เมื่อเราพบความสุขก็ให้จำไว้ว่า ความสุขนี้เราได้จากการผ่านความทุกข์มาก่อน “เป็นสาวต้องผ่านทุกข์ มาคิดตอนแก่ จะไม่แยetonตาย ถ้าตอนต้นคิดแล้วมาเสียตอนแก่ มันจะแยetonตาย”

ความสุขนี้ได้มาจากการผ่านความทุกข์ อย่างเช่น โยมวนิดา จ๋านามสกุลไม่ได้ อยู่จังหวัดแพร่ เตี้ยเป็นไหหล่านอกวนิดาเป็นอัมพฤกษ์ ปากก็เบี้ยว มือหงิก หยิบอะไรไม่ได้เลย ต้องป้อนข้าวให้ และเขาก็เกไปเกมา เมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๔๓ อาตมาให้หนังสือสวคมนต์ไปและบอกวิธีนั่งสมาธิไป พอไปถึงจังหวัดแพร่ก็สวดพาหุงมหาภาฯ แล้วนั่งสมาธิ ปรากฏว่าอาการต่าง ๆ หายไปหมดเวรหมดกรรม พอไปสวคมนต์ทำกรรมฐานเข้า หายวันหายคืน ธุรกิจโรงงานทำเครื่องเฟอร์นิเจอร์ก็อื้อห่วยก็ขายดิบขายดี ส่งออกได้มาก เลยสวคมนต์ทั้งสามมีภรรยา แล้วก็พิมพ์หนังสือแจก ลูกสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้หมดเลย

คนเข้าถึงธรรมหายจากโรคได้

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์ (๘ พ.ค. ๒๕๓๗)

วันนี้จะเล่าอันสงส์แห่งความมีศรัทธา ตั้งใจแน่วแน่
ในการสวดมนต์เจริญกุศลภาวนา ทำให้หายจากโรคได้ ท่านทั้งหลาย
จำไว้อย่างหนึ่งว่า ถ้าคนเข้าถึงธรรมเมื่อใด จะหายจากโรคแน่ ๆ

เมื่อวานได้รับจดหมายจากหนองคายฉบับหนึ่งว่า
ถ้าคนเข้าถึงธรรมเมื่อใด จะหายจากโรคแน่ ๆ เเขนังกรรมฐาน
สวดมนต์ช่วยตัวเอง ไม่ต้องให้คนอื่นช่วย ไม่ต้องให้พระช่วย
โรคหัวใจนี้ทำอะไรก็เหนื่อย หากคิดอะไรขึ้นมาละก็ตาย หรือถ้า
โกรธก็ตายเลย

เขาสวดมนต์เจริญกุศลภาวนาอยู่ ๕ เดือน ขณะนี้
โรคหายไป ๕๐% แล้ว ยังเหลืออีก ๑๐% จึงจะเป็นปกติ หมอบอก
หายได้อย่างไร มีแต่จะตายเท่านั้น

การสวดมนต์นั้นสวดเพื่ออะไร สวดเพื่อต้องการให้มี
“สติ” ช่วยตัวเองได้ คนที่มาที่นี่มีแต่มาให้พระช่วย ไม่ช่วยตัวเองเลย
ไม่สนใจปฏิบัติกรรมฐาน มากันเพื่อจะปฏิบัติเลกเหมือนแบบพ่อค้า
แม่ค้า ไม่ได้ผลสักราย

โยมกุศลนี้ตั้งใจจริงโรกหายไปเลย เขาขอหนังสือ
สวดมนต์มหาเมตตาใหญ่ วันนี้ส่งไปให้เขาแล้ว ต้องช่วยตัวเอง
ต้องพึ่งตัวเอง ต้องสอนตัวเอง

ที่จังหวัดอุทัยธานี มีลูกคนหนึ่งเป็นโรคมะเร็ง
หมอบอกว่า ถ้าผ่าแล้วจะอยู่ได้ ๓ ปี ถ้าไม่ผ่าต้องตายปีนี้ จะเอา
อย่างไรก็เลือกเอา จงตัดสินใจเสีย

ลูกคนนั้นก็คิดว่า คนเรายังไงก็ตาย หมอก็ต้องตาย
ปู่ย่าตายายตายทั้งนั้น ก็เลยบอกว่า เอาละผมยังไม่ผ่า หนีมาปฏิบัติ
กรรมฐานได้ ๗ วัน ก็กลับไปหาหมอ หมอตรวจแล้วมะเร็งหายไปเลย
นี่ต้องช่วยตัวเองอย่างนี้ซิ มากันที่นี้ร้อยละ ๕๐ มาให้พระช่วย
ให้แผ่เมตตาทั้งนั้นแต่ตัวเองไม่ช่วยตนเองเลย หนังสือมหาเมตตาใหญ่
มีมานานแล้ว ไม่มีคนสนใจ เป็นบทสวดมนต์ของเทวดาที่ต้นพิกุล
มาสอนแม่ชีก้อนทอง ปานเพชร ให้สวดมนต์ที่ศาลาหลังเก่า

.... โยมกุศลทำไรไวยะอะ มีทั้งพืชไร่และสัตว์เลี้ยง มีสัตว์
มากวน คนก็เบียดเบียนลักข้าวของ และมีโรคภัยไข้เจ็บ เขาบอกว่า
ตั้งแต่สวดมนต์เจริญกุศลภาวนาทุกวันตลอดมา โรคหัวใจรั่วผมหาย
แล้ว ๕๐% คนเคยเบียดเบียนจะมาร้ายผมกลับมาเป็นมิตรหมด
สัตว์ร้ายที่เคยมากวนพืชไร่ไม่มีกวนเลย เขาบอกมาอย่างนี้

อาตมาก็ขออนุโมทนากับเขา เพราะเขาเป็นโรคร้ายและ
หายไปได้ที่น่าอัศจรรย์ มันหายปั๊บ เกิดชนลุกชูขึ้นมา เกิดปิตินดี
เลยบอกให้หมอทราบว่าได้สวคมนต์เจริญกุศลภาวนา คนร้ายที่เคย
มาลักขงที่บ้านเขาก็เลิกเลย ไม่มาลักอีกต่อไปจนบัดนี้ นี่อานิสงส์

ขอฝากให้ไปคิดนะ ไม่ใช่ฝากให้ไปทำได้ก็ทำไม่ได้
อย่าไปทำให้มันเสียเวลา เพราะโยมไม่มีศรัทธาอย่าทำ ไม่มีจิตเป็น
กุศลอย่าทำนะ ไม่ได้ผลอย่างแน่นอน

เวลาแผ่เมตตาต่อโยมนะ ถ้าเรานั่งกรรมฐานและ
แผ่เมตตาให้ศัตรูมาเป็นมิตร ให้ชีวิตเราสดชื่นต่อไป จะมีประโยชน์
เหลือเกิน เป็นเรื่องสด ๆ ร้อน ๆ ที่เกิดขึ้น มีอะไรแปลก ๆ

ไม่มีอะไรดีเท่า พาหุงมหาภาฯ คนไม่สวดกันเอง
สวดต้องการให้มีสติดี สวดต้องการให้รำลึกเหตุการณ์ในชีวิตได้
สวดแล้วโรคภัยไข้เจ็บก็หาย ถ้าจำเป็นจะต้องตาย จะได้ไม่ต้อง
ทรมาน จะได้รู้ว่าเขาเอาวอข้อฟ้ามารับเราไปสวรรค์

เราจะได้รับเดินทางไป ลูกเต๋าจะได้ไม่กังวลกับพ่อแม่
ที่ล้มหายตายไป เรื่องที่ถูกต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าญาติโยมเข้าใจ
ก็ได้ผลสมคณาปรารถนาทุกประการด้วย อันนี้มีความหมาย
ให้ญาติโยมได้เข้าใจด้วย

วันนี้ไปทำบุญร้อยวันที่กรุงเทพฯ เขาคุ่นเคยกับอาตมา มา ๓๐ กว่าปีแล้ว ไม่เคยนั่งกรรมฐานเลย ชวนก็ไม่เอา ตอนนี้ต้องบังคับแล้ว เพราะรู้ว่าเขาหมดอายุแล้ว จะต้องตายแน่ ๆ

เขาเป็นโรคปวดหลังทรมานเหลือเกิน ปวดเวลา บ่าย ๓ โมงเย็นไปจนถึงเที่ยงคืน เขาถามว่าเป็นเพราะอะไร หลวงพ่อทราบไหม? อาตมาก็บอกให้นั่งกรรมฐานเอาเอง ลูกก็มีอสังขิก ๆ เลย

คุณสุกฤษ ชนสัมพันธ์กุล เป็นคนจีนไม่เคยนั่งกรรมฐาน ไม่เคยช่วยตัวเอง อาตมาต้องโทรไปเรียกให้มา ต้องการจะช่วยเขา โดยด่วน เพราะลูกสาวเขาจะแต่งงาน เขาจะตายเสียก่อน

ประเพณีจีน ถ้าพ่อแม่ตาย ต้องหยุดการแต่งงาน ๓ ปี ปัญหาก็คือ ถ้าเขาตาย ลูกจะไม่ได้แต่งงาน ๓ ปี อาจจะเกิดแปรผันไปแต่งงานกับคนอื่นได้

ผลสุดท้ายเขาก็มาอยู่ปฏิบัติ หายสบายเดินได้ พอถึงเวลาแผ่เมตตาเสีย ปวดหลังก็หายไป ปรากฏนิมิตออกมาว่าตีแมวหลังหัก แฉมเลี่ยนนกพิราบอีกตัวละ ๔-๕ แสน เอาไว้สำหรับแข่งขันกันไปซื้อมาจากไต้หวัน

ตอนจะตายนี้บอกให้เลิก เอาไปปล่อยให้หมด ปล่อยมันก็ตาย ต้องไปให้คนที่เขาเลี้ยงไว้จัดการต่อไป นกแข่งราคามันแพง เขาไม่ฆ่ากันหรอก ปล่อยตายเอง เขาก็จัดการ

นี่แหละนั่งกรรมฐานรู้กฎแห่งกรรมได้ว่าตีแมวหลังหก
ตีตอนบ่าย ๓ โมง หมอตรวจแล้วบอกว่าไม่มีอะไร ตรวจหลาย
โรงพยาบาล แล้วมันปวดได้อย่างไร นี่โรคกรรมจำไว้ หมอตรวจ
ไม่พบโรคหрок

หมอตรวจไม่พบโรคแล้วรักษาไม่ได้ หมอเขาบอก
หัวใจก็ดี เลือดลมก็ดี ความดันก็ดีด้วย ไม่มีอะไรทำไมถึงปวดได้
ได้แต่ฉีดยากันปวดไว้เท่านั้นเอง พอถึง ๓ โมงเย็นก็ต้องฉีดยา
ตีแมวตอนนั้น ตัวเองก็เลยมาปวดตอนนั้น ชัดเจนแล้ว

แมวหลังหกแล้วก็ไปสั้นกว่าจะตาย เลยติดมาถึงลูก
ลูกมือสั้นเลย เขียนหนังสือก็ไม่ค่อยได้แล้ว เลยบอกให้ลูกมานั่ง
กรรมฐาน แผ่เมตตา จะยังเวลาให้อยู่ได้ เขาก็เลยมานั่งกรรมฐาน
กลับไปบ้านแต่งงานลูกสาวเสร็จเรียบร้อยก็เดินได้ อารมณ์ดี ใจสบาย
เพราะได้กรรมฐานไป ได้สติ ได้หนทางไป ยังดีกว่าไม่ได้หนทางเลย

เหลืออีก ๓ วัน เขาต้องตายแน่ เพราะขอเวลาไว้ ๑๕
วันเท่านั้น ต่ออายุมาได้ ๑๕ วัน อยู่ต่อไม่ได้แล้ว เขาได้จัดการ
แบ่งสมบัติให้ลูกไปประกอบอาชีพการงาน จัดการเสร็จแล้ว
เขาก็ลาตาย มันแน่นหน้าอก และได้แผ่เมตตาให้แมว แล้วเอาไป
โรงพยาบาล ไม่ต้องมีเวทนาเลย พอถึงเวทนาจึงขอลาหลับสนิทไป
เลย เขามารับจันทน์วอข้อฟ้าไป นี่ดีมาก

ตายอย่างนี้ดีกว่าไปตายโดยอายุที่โรงพยาบาล เอาสายออกซิเจนในใส่ถุงมือให้ยุ่งไป นี่เขาไม่ต้อง

ท่านทั้งหลายโปรดพิจารณาอย่าประมาทในชีวิตของท่าน อย่าคิดว่าไม่ตายนะ ต้องตายแน่ สาวก็ตายได้ เด็กก็ตายได้ บางคนไม่ทันร้อง ตายในท้องก็มากมาย ถ้าไม่คิดหรือคิดไม่ได้ก็ตามใจโฉมเถอะ ไม่ว่ากันหรอก

คนเรามีเวรมีกรรมด้วยกันทั้งนั้น ไม่ทราบว่าจะแก้ไขได้แค่ไหน ไม่มีอะไรดีเท่าการเจริญกรรมฐาน ดีที่สุด ทำให้ลูกดีได้แผ่เมตตาไปอย่า่วนวายเลย คนที่่วนวาย คือ คนขาดสตินะ คนไม่มีสติสัมปชัญญะทำอะไรไม่ได้ผล ทำอะไรไม่สำเร็จ มันอยู่ตรงนี้

คนที่ทำกรรมฐานได้ ง่ายๆ จะมีแต่เมตตาและมีแต่ความขยัน ไม่จี๋เกียจ อยู่บ้านท่านอย่านั่งดูตาย ปั่นวัวปั่นควาย ขยันตลอดไป นี่กรรมฐาน

การเจริญกรรมฐานสามารถจะแผ่เมตตาช่วยคนอื่นได้ เขาส่งข่าวมาจากกรุงปารีส ฝรั่งเศส นายแพทย์ประสงค์อายุมากแล้ว ภรรยาฝันว่าเทวทูตจะเอาตัวไป เทวทูตบอกให้มานั่งกรรมฐานที่วัดอัมพวัน เขาต้องนั่งเครื่องบินมาจากกรุงปารีสมาอยู่ ๑๕ วัน

ต้นเดือนกรกฎาคม มาทั้งสามีภรรยาและลูก เขายังอุตส่าห์เสียค่า
เครื่องบินมานั่งกรรมฐาน วันนี้จะยังไม่เล่าให้เขามาเล่าเอง

เวลาเดินจงกรมทำให้ได้เวลามีเวทนากำหนดเวทนาก่อน
ปวดตรงไหนให้กำหนดตรงนั้น บางคนปวดศีรษะมา ๗ - ๘ ปีแล้ว
มานั่งกรรมฐานก็ไม่ได้กำหนดที่ปวดเลย ใช้ไม่ได้

อริยสัจ ๔ มีทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็แก้ที่ทุกข์ก่อน
มันทุกข์ที่ปวดศีรษะ เราก็นึกมโนภาพ หลับตาเอาสติตั้งไว้ที่ศีรษะ
กำหนดว่า ปวดหนอ ปวดหนอ ตายให้ตาย เดี่ยวมันจะระเบิดขึ้นไป
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป หายปวดศีรษะเลย

พอหายแล้วมันจะบอกว่าทำกรรมอะไรไว้ เดี่ยวนิมิต
จะบอกออกมาเมื่อตอนเป็นเด็ก ๆ ทูบหัวปลาทั้งนั้น ทูบหัวปลาขาย
ด้วยซิ แต่ไม่ถึงกับเป็นโรคประสาท เพียงแต่ปวดศีรษะไม่พัก ทำให้
เสียงาน เวลาเจ็บไข้ไม่สบายทำให้เสียงาน

อโรคยา ปรมา ลาภา คนไหนไม่มีโรค คนนั้นมีลาภ
ถ้าสามวันดีสี่วันไข้ต้องเข้าโรงพยาบาล โยมจะไปหาเงินได้หรือ
อย่างนี้มีความหมายมาก

ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย รักษาใจในยามเจ็บป่วยใช้

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชน นับถือพระรัตนตรัย เป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตนตรัยนั้นก็ คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ถ้ายึดเอาพระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ได้ตรัสรู้ ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้วรู้ความจริง ก็นำเอาธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ปฏิบัติตามรวมกันเข้าก็เรียกว่า พระสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้นก็ คือ ค้นพบ ความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิตว่าเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้านั้น ทรงสนพระทัยเรื่องความสุขความทุกข์ของมนุษย์ และพระองค์ ก็ใช้เวลามากมายในการค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่ามนุษย์นั้น มีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้ามีปัญหา คือ ความทุกข์ เกิดขึ้นจะแก้ไขอย่างไร เรียกได้ว่า พระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญ ในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้นพระองค์จึงสามารถ ในการที่จะแก้ปัญหา ชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์นี้เป็นสำคัญ

ชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วย “กาย” กับ “ใจ” มีสองส่วนเท่านั้น กายกับใจรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม

ใจก็ตาม จะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น แต่คนเรานั้นจะให้มันเป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่าง ก็เป็นไปได้

ร่างกายของเรานี้บางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการกระทบด้วยโรคภัยที่มาจากภายนอกหรือฤดูกาลผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่หนามตำทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น หรือร่างกายนั้นอยู่ไปนาน ๆ เข้า ก็ทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วยอันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าเป็นลักษณะของสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลาย ๆ อย่าง มาประชุมกันเข้ามารวมกันเข้า

ร่างกายของเรานี้ก็เกิดจากปัจจัยหลายอย่างมาประกอบกันเข้าภาษาเก่าๆเราเรียกว่าเกิดจากธาตุดิน-น้ำ-ไฟ-ลม มาประชุมกันธาตุเหล่านี้แต่ละอย่างผันแปรไปก็ธรรมดาที่ว่า จะเกิดการแปรปรวนขึ้นแก่ร่างกายที่เป็นของส่วนรวมนั้น ซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรวนไปก็เกิดการป่วยไข้ไม่สบายนี้ก็เป็นด้านหนึ่ง

ที่นี้ร่างกายนั้นก็ไม่ได้อยู่ลำพัง ต้องอยู่ร่วมกันกับจิตใจ จึงจะเกิดเป็นชีวิตจิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มีความเปลี่ยนแปลงไป

ต่าง ๆ จิตใจเปลี่ยนแปลงไปมีความคิดนึกต่าง ๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา เช่น มีความโลภ โกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไปตามกิเลสเหล่านั้น ยามโลภ ก็อยากจะได้โน่นได้นี้ ยามมีโทสะเกิดขึ้น ก็โกรธเค้นขุนเคืองใจหงุดหงิดกระทบกระทั่งต่าง ๆ ยามโมหะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลง มีความมัวเมาด้วยประการต่าง ๆ หรือในทางตรงข้ามเวลาเกิดกุศลธรรม เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดี ๆ จิตใจถึงงดงามจิตใจก็ผ่องใสเบิกบานสดชื่น เรียกว่ามีความสุข ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรม เช่น มีความเมตตา มีความกรุณาต่อคนอื่น ๆ หรือว่ามีความศรัทธา เช่น มีความศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญกุศล เป็นต้น

จิตใจก็เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่าง ๆ แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า เมื่อร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย เพราะว่าร่างกายเจ็บปวด จิตใจก็มีความทุกข์ หรือว่าร่างกายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่น ร่างกายที่อ่อนแอ เป็นต้น จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้พอใจ อันนี้เรียกว่าจิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน

เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย หรือเมื่อจิตใจไม่สบาย มีความทุกข์ มีความหวาดระแวง มีความกลัว

มีความกังวลใจ มีห่วงหน้าพะวงหลังต่าง ๆ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่าง ๆ ก็ทำให้แสดงออกมาร่างกายเช่นว่า หน้าตา ไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มแย้มไม่ออก ตลอดจนกระทั่งว่า เบื่อหน่ายอาหาร เป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรงไม่มีกำลัง เพราะว่าใจ ไม่มีกำลัง อ่อนแรงกำลังไปด้วย อันนี้ก็เป็นเรื่องของกายกับใจ ที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางคราวนั้น ร่างกายก็เจ็บปวด ซึ่งเหตุการณ์สำคัญ ที่ว่าเวลานั้น อาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย ซึ่งทางภาษา พระท่านบอกว่า ถ้าหากว่ากายไม่สบายเจ็บไข้แล้ว จิตใจไม่สบาย ไปด้วย ก็เรียกว่า กายป่วยทำให้ใจป่วยไปด้วย จะทำอย่างไร เมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้าท่าน ได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมาย และหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่าถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราไม่ป่วยไปด้วย การตั้งใจอย่างนี้เรียกว่า “มัสติ” ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำ ของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น เมื่อมัสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ กายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ปล่อยให้แพทย์

ทำหน้าที่รักษากาย แต่ใจนั้นเป็นหน้าที่ของเราเอง ตอนนี้เท่ากับ
ปลงใจบอกว่า เาละร่างกายของเรานั้นป่วยไปแล้ว ก็เป็นเรื่อง
ของหมอ เป็นเรื่องของนายแพทย์ นายแพทย์รักษาไปเราได้แต่ร่วมมือ
ไม่ต้องเร้ารื้อนกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้ รักษาใจตามคำสอน
ของพระพุทธเจ้าอย่างที่เราองค์ตรัสไว้ ซึ่งได้ยกมาอ้างเมื่อสักครู่นี้
ให้ตั้งใจว่าถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วย
ไปด้วย ถ้ายึดไว้แบบนี้ สติอยู่ ก็ทำให้จิตใจนั้นไม่พลอยหงุดหงิด
ไม่พลอยออกแอด ไม่พลอยแปรปรวนไปตามอาการทางร่างกาย

จริงอยู่ก็เป็นธรรมดาที่ว่าทุกขเวทนาความเจ็บปวดต่างๆ
ความอ่อนแรงอ่อนกำลังนั้นย่อมมีผลต่อจิตใจ แต่ถ้ารักษาจิตใจ
ไว้ดีแล้ว ความเจ็บปวดนั้นก็มิได้มีแต่บ่อย พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้เสมอว่า
ให้รักษาใจของตนเอง การที่จะรักษาใจนั้น รักษาด้วยอะไร ก็รักษา
ด้วยสติ คือ สติกำหนดดังกล่าวนั้นว่า ถ้ามีสติเอาใจยึดไว้กับคำสอน
ของพระพุทธเจ้าว่า ถึงกายของเราจะป่วยแต่ใจของเราไม่ป่วย
เพียงแค่นี้ก็ทำให้ใจหยุดยังมีหลักที่ยึดแล้ว จิตใจก็สบายขึ้น อาจจะ
นำมาเป็นคำภาวนาก็ได้คือ ภาวนาไว้ในใจตลอดเวลาบอกว่ากายป่วย
ใจไม่ป่วย ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย ทำนองนี้ ภาวนายึดไว้บอกตัว
เองอยู่เสมอ ใจก็จะไม่เสื่อมลอยแว้งคว้างไป

การรักกายใจด้วยสตินั้น ก็คือว่าเอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ติดาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง จิตของเรานี้ชอบปรุงแต่ง เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็ปรุงแต่งไปตามความไม่สบายนั้น ทำให้มีความไม่สบายมากขึ้น หรือว่าจิตใจไม่ห่วงกังวลภายนอก ห่วงกังวลเรื่องทางด้านครอบครัวลูกหลาน ห่วงกังวลเรื่องข้าวของทรัพย์สินอะไรต่าง ๆ ท่านเรียกว่าเป็นสิ่งนอกกายไม่ใช่ตัวของเรา

โดยเฉพาะลูกหลานนั้นก็ยังมีหลักมีฐานของตนเอง ก็อยู่สบายกันแล้ว ตอนนี้อายุ ๆ เหล่านั้น มีหน้าที่จะมาเอาใจใส่ดูแล ผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ใช่หน้าที่ของผู้เจ็บป่วย ที่จะห่วงกังวลต่อผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรงดี ท่านเหล่านั้นสามารถรับผิดชอบตนเองหรือช่วยเหลือตนเองได้คืออยู่แล้ว จึงไม่ต้องเป็นห่วงเป็นกังวล ตัวเองก็ไม่ต้องเป็นห่วงเช่นเดียวกัน เพราะถ้ารักกายใจไว้ได้อย่างเดียวแล้ว ก็เป็นการรักษาแก่นของชีวิตไว้ได้

เพราะว่าชีวิตของเรานั้น ก็เป็นดังที่ได้กล่าวว่า มีกายกับใจสองอย่าง โบราณกล่าวไว้ว่าใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแก่นของชีวิต ถ้ารักกายใจไว้ได้แล้วก็นับว่าเป็นการรักษาส่วนประเสริฐของชีวิตไว้ได้ เพราะฉะนั้นตอนนี้ ก็รักษาแต่ใจของตนอย่างเดียว ถ้ารักกายใจได้แล้วก็ชื่อว่า รักษาแก่นของชีวิตไว้ได้

และกล่าวมาในตอนี้ ก็ต้องปลงใจได้ว่า กายนั้นเป็นเรื่องของแพทย์
เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปกังวลเรื่องกาย มาพิจารณา แลรักษาจิตไว้

วิธีรักษาจิตนั้น ก็รักษาด้วยสติดังกล่าวนั้น ท่านเปรียบว่า
สตินั้นเป็นเชือกจะรักษาจิตไว้ให้อยู่กับที่ได้ ก็เอาเชือกผูกใจไว้
ใจนั้นมันคั่นร่น ขอบปรุแงแต่ง คิค่วนวายฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่างๆ
เหมือนกับลิง ลิงที่อยู่ไม่อยู่สุข กระโดดไปตามกิ่งไม้ จากต้นไม้นี้
ไปต้นไม้นั้นเรื่อยไป พระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่า ให้จับลิงคือจิตนี้
เอาเชือกผูกไว้กับหลัก

หลักคืออะไร หลักก็คือสิ่งที่ตั้งงาม ที่ไม่มีอะไรปรุแง
แต่ง ที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นต้น เมื่อใจไปผูกไว้
กับสิ่งนั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่ก็ไม่ฟุ้งซ่านไม่เลื่อนลอยไม่สับสนวุ่นวาย
ถ้าจิตไม่ปรุแงแต่งแล้ว ก็จะหมดปัญหาไป

วิธีรักษาใจที่จะไม่ให้ปรุแงแต่งก็คือ อยู่กับอารมณ์ที่ตั้งงาม
อยู่กับใจยึดถือ อย่างที่อาตมาได้กล่าวนั้น แม้แต่เอาคำสอน
ของพระพุทธเจ้า เกี่ยวกับการเจ็บไข้ได้ป่วยมาภาวนาน่าว่า ถึงกาย
ของเราจะป่วย แต่ใจไม่เจ็บไข้ด้วย ป่วยแต่กายใจไม่ป่วย ภาวนาแค่นี้
จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีการปรุแงแต่ง เมื่อไม่มีการปรุแงแต่ง จิตก็ไม่ติดขัด
ไม่ถูกบีบ จิตไม่ถูกบีบคั้นก็ไม่มีความทุกข์ จะมีความปลอดโปร่ง
ผ่องใส ไม่ถูกครอบงำด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากว่า จะผูกไว้กับสิ่งที่ดั่งามหรือคำสอน
ของพระพุทธเจ้าอย่างทีกล่ามาแล้ว ก็คือการที่ว่า ให้จิตนั้น
ไม่มีกังวลกับสิ่งต่าง ๆ ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับความคิดนึก
ทั้งหลาย หรือความห่วงกังวลในภายนอก รักษาใจให้อยู่ภายใน
ถ้าไม่รักษาใจไว้คำสอนของพระพุทธเจ้า หรือคำภาวนาอย่างที่ว่า
เมื่อสักครู่ ก็อาจจะเอาคำภาวนาอื่น ๆ มาว่าเช่น เอาคำว่า“พุทโธ” มา

คำว่า “พุทโธ” นี้ เป็นคำดั่งาม เป็นพระนามหรือ
ชื่อของพระพุทธเจ้า เมื่อเอามาเป็นอารมณ์สำหรับให้จิตใจ
ยึดเหนี่ยวแล้ว จิตใจก็จะได้ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป แล้วจิตใจนี้
ก็จะเป็นจิตใจที่ดั่งามผ่องใส เพราะพระนามของพระพุทธเจ้านั้น
เป็นพระนามของผู้บริสุทธิ์ เป็นพระนามที่แสดงถึงปัญญา ความรู้
ความตื่น และความเบิกบาน

คำว่า“พุทโธ”นั้นแปลว่ารู้ตื่นเบิกบานพระพุทธเจ้าทรงรู้
ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้โลกและชีวิตนี้ ตามความเป็นจริง
มีปัญญาที่แก้ทุกข์ให้กับคนทั้งหลาย เมื่อรู้แล้วพระองค์ก็ตื่น ตื่นจาก
ความหลับ ความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่ความเบิกบาน เมื่อเบิกบาน
ก็มีความสุขจิตใจปลอดโปร่งในความสุข จึงเป็นแบบอย่างให้แก่เรา
ทั้งหลาย ว่าเราทั้งหลายจะต้องมีความรู้ เข้าใจสังขาร ตามความ

เป็นจริง จะต้องมีความตื่น ไม่หลงไหลในสิ่งต่าง ๆ ไม่ยึดติดถือมั่น
ในสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มีคามเบิกบานใจปลอดโปร่งใจ เอาอันนี้ไว้
เป็นคติเตือนใจ

แล้วต่อจากนั้น ก็ภาวนาคำว่า “พุทโธ” ว่า “พุท”
แล้วก็ว่า “โธ” ถ้ากำหนดลมหายใจได้ ก็สามารถทำให้จิต
อยู่กับลมหายใจ ทำสมาธิ จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน จิตก็อยู่เป็นหลัก เมื่อจิต
อยู่เป็นหลักมีความสงบมั่นคงไม่ฟุ้งซ่านปรุงแต่ง มีความสงบมั่นคง
แน่วแน่ ก็ไม่เป็นที่เศร้าหมอง แต่จะมีความเบิกบาน จะมีความผ่องใส
ก็มีความสุข แล้วอย่างนี้ก็จะถือได้ว่า เป็นการปฏิบัติตามหลักที่ว่า
จิตใจไม่ป่วยนี้ ก็เป็นวิธีการต่าง ๆ ในการที่จะรักษาจิตใจ

อาตมาได้กล่าวมานี้ก็เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่ง ในการที่จะ
รักษาจิตด้วยสติ โดยเอาสติเป็นเชือกผูกจิตไว้กับอารมณ์ เช่นคำว่า
“พุทโธ” เป็นต้น จิตใจจะได้มีหลักไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย มีความสงบ
เบิกบานผ่องใส ถึงกายจะป่วยแต่ใจไม่ป่วย



ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

ขอให้ผู้สูงอายุได้มีธรรมะ ปฏิบัติรักษาสุขภาพพื้นฐาน
อายุจะได้ยืนต่อไป รักษาสุขภาพพื้นฐานก็คือ grunnฐานที่ฝึกลูกอยู่ให้และ

๑. อาหารดี โยมมีอายุมากแล้วก็ดี หรือจะอายุน้อย
ต้องจำกัดอาหาร อย่าทานมากหรือน้อยเกินไป ทานน้อย พุดน้อย
ทำความเพียรมากคนไหนทานมาก นอนมาก ตายไว คนไหนทานน้อย
นอนน้อยตายช้า อาหารนี้สำคัญมาก

ในด้านกรรณฐานต้องพิจารณาอาหาร และดูว่าอาหาร
ว่าเหมาะสมกับร่างกาย ไม่เป็นพิษเป็นภัย เชื่อโรคจะเกิดขึ้นกับตน
หรือไม่ แสลงแก่โรคหรือเปล่า เกี่ยวกับอาหารช้า ๆ แล้วกลืน ด้วยการ
กำหนดกรรณฐาน ตั้งสติอารมณ์ให้ดีด้วย ท่านจะมีอายุยืน โรคภัย
ไข้เจ็บไม่เบียดเบียน

๒. อากาศดี โปรดหายใจยาว ๆ เป็นการถ่าย
คาร์บอนไดออกไซด์ หายใจยาว ๆ ไว้อายุยืน ถ้าโยมกำลังโกรธ หายใจ
ตั้งแต่จมูกถึงสะดือ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ โกรธหนอ หายใจยาว ๆ รับรอง

อายุยืน ถ้าฝากความโกรธไว้ข้ามคืน โยมจะอายุสั้น โรคภัยไข้เจ็บ
จะมาเบียดเบียนทำให้อายุสั้น

ผู้สูงอายุต่องรักษาสุขภาพด้วยการหายใจนี้ หายใจยาวๆ
อย่าหายใจสั้น กำหนดจิตถ้าเสียใจอย่าฝากความเสียใจไว้คือ อากาศดี
หายใจยาวๆ ให้อากาศดี นี้มีความหมาย

๓. อารมณ์ดี ธรรมชาติพื้นฐานของชีวิต อย่าให้อารมณ์เสีย
ถ้าอารมณ์ไม่ดีตลอดวันยังค่ำ โยมจะอายุสั้น ตายผ่อนส่งไปทุกวัน

ถ้าอารมณ์ดี ใจก็กำหนดเสียใจก็กำหนด ไม่สุขไม่ทุกข์
ก็กำหนด เป็นอุเบกขาเวทนา จิตไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ มันก็ออกไป
พุ่งชนข้างนอก จึงต้องกำหนดตั้งสติไว้ ลมก็ดีขึ้น ใจก็สบาย ไม่โกรธ
ง่าย ไม่โมโหใคร จิตใจก็ดี มีปัญญา

ขอฝากญาติโยมไว้ ณ ที่นี้ ตื่นเช้าแกว่งแขน ๑๐๐ ครั้ง
แกว่งทั้งสองแขน เตะขา ๑๐๐ ครั้ง เสร็จเรียบร้อยแล้วอย่าเพิ่งไป
ล้างหน้า ดื่มน้ำสุกสะอาดบริสุทธิ์อายุ ๔๕ แล้ว ต้มก่อน ถ้าอายุ
ยังไม่ถึง ๔๕ ไม่ต้องต้ม เพราะกำลังแข็งแรงต่อต้านโรคได้
ต้ม ๕ แก้วรับรองอุจจาระดีแน่ หูตึงก็หายได้

คนปวดศีรษะไปซีกหนึ่งน้ำตาไหล ปวดลูกตาประสาท
ไม่ดีหายเลยทีเดียว โปรดได้ดื่มน้ำเอาของสกปรกในร่างกาย ขับถ่าย
ออกให้หมด คือ ทางปัสสาวะและอุจจาระ รับรองโยมอายุยืนแน่

๔. อารมณ์ดี ผู้สูงอายุต้องรักษาสุขภาพทางกาย ให้สะอาด เสื้อผ้าต้องซักให้สะอาด บางคนสกปรก อาบน้ำแล้ว ยังใช้ตัวเก่าอีก

๕. ออกกำลังกาย ๔ ลูกขึ้นมาเลย ก่อนเดินจงกรมและนั่ง เตะขาออกไป หมุนแขนให้ได้ ๑๐๐ ครั้ง รับรองไม่เป็นโรคอะไร

บางคนเป็นไข้น้ำ หายใจก็กำหนดกลืนหนอ แกว่งแขน ทุกวัน เดี่ยวนี้แข็งแรงแล้ว

นี่คือพื้นฐานของชีวิต ถ้าต้องการเป็นผู้มีอายุยืน ต้องการ มีความเจริญรุ่งเรือง โปรดทำตามคำสอนพระพุทธเจ้า เรียกว่าการ รักษาสุขภาพขั้นพื้นฐาน

ผู้สูงอายุจะต้องรักษาตนให้เป็นปกติ คือ “ศีล” ถ้าโยม มีกรรมฐานดี มีสติสัมปชัญญะดี รักษาตนให้เกิดความสำนึกว่า สิ่งทั้งหลายกำลังเปลี่ยนแปลง ไม่มีสิ่งใดยั่งยืนคงที่แน่นอน

ขอให้ผู้มีอายุโปรดพิจารณาได้เราเกิดมาเพื่อรอเวลาตาย เราได้มาเพื่อรอเวลาเสีย เรามีเพื่อรอเวลาหมด เราพบกัน เพื่อรอเวลาจากเราพบเพื่อรอเวลาลัดพรากจากกันไปและเวลานั้น จะมาถึงเมื่อใด ไม่มีใครทราบแม้แต่เราเอง

จะรักษาตนให้เป็นปกติดังกล่าวนี้นี้ ควรยึดหลัก
ทำกรรมฐาน เป็นหลักพิจารณาโดยธรรมมี ๔ ประการ คือ

๑. หมั่นระลึกถึงความดีของท่าน ที่ทรงคุณความดี
ระดับสูงไว้เป็นประจำ

๒. หมั่นสร้างความรัก ความปรารถนาดี แก่คนและสัตว์
ทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

๓. หมั่นระลึกถึงว่า สิ่งทั้งปวงในโลกนี้ ตามสภาพ
ที่แท้จริงไม่มีอะไรสวยงามเลย ไม่มีอะไรน่ารักน่าใคร่หลงใหล
แต่ประการใดเลย แต่มีลักษณะที่พึงรังเกียจ เพราะปฏิญญาของมัน
ตามสภาพที่เป็นจริง นี้ได้จากกรรมฐานทั้งหมด

๔. หมั่นระลึกถึงสิ่งที่เป็นจริง และความจริงประการ
สุดท้ายของชีวิตและร่างกาย คือ ความตายไว้เป็นประจำ เพื่อนำความ
สำนึกให้ทิศทางที่ประสงค์ ให้ถูกทาง

ทิศทางที่ประสงค์ คือ บารมี อารมณ์ และกรรมฐาน ให้สำนึกไว้
มีบารมี คือ ความเพียร ไม่กลัวและกล้าทำงาน

อารมณ์ดี มีกรรมฐานกำหนดจิตไว้ กรรมฐานเกาะอยู่ที่ฐานจิต
ทุกประการด้วยการกำหนดจิต อย่างขาด

ทางประเสริฐของการดำเนินชีวิต คือ กรรมฐาน
จึงได้แก่การวางเฉยในอารมณ์ทั้งปวง อุเบกขาจะเกิดขึ้น

จากกรรมฐาน อารมณ์ที่น่ารัก ดีใจผ่านมาก็เฉย อารมณ์ที่น่าซึ้ง
น่าเสียใจ ผ่านมา กำหนดได้ เราก็อเฉย อารมณ์ที่น่าตระหนกตกใจ
ผ่านมากำหนดได้ เราก็อเฉย

โดยมีความสำนึกว่าอะไรจะเกิดไม่ว่าดีไม่ดีมันก็ต้องเกิด
อะไรจะดับ จะดีหรือไม่ดี มันก็ต้องดับ เราจะห้ามไม่ให้เกิด ไม่ให้ดับ
ไม่ได้เลย โยมจำไว้นี้กรรมฐาน

ผู้เจริญกรรมฐานจะเกิดอานิสงส์ ๕ ประการ

โดย พระธรรมสังฆปุราจารย์

ผู้เจริญกรรมฐานจะเกิดอานิสงส์ ๕ ประการดังนี้
๑. มีธรรมะ ๒. สุขภาพดี จิตใจสบาย ๓. การงานเจริญ
๔. การเงินดี ๕. การสังคมดีมาก

ได้เหตุผล ๕ ประการ สรุปสั้น ๆ ถ้าคนไหนไม่มีวิปัสสนา
ไม่มีศีลธรรม รับรองสุขภาพจิตเสียพลุ่งพล่าน นี่จะพูดอะไรไม่มีหูรูด
ถ้าคนไหนมีศีลธรรมจากกรรมฐาน แขนบสนิทติดในหัวใจแล้ว
จึงสุขภาพจิตดีมาก โรคภัยก็จะน้อยลง จะไม่มีโรคกายโรคใจ
เบียดเบียนปีทาแต่ประการใด

มีสติกำหนดไว้ ห่างไกลโรค

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

เวลาจิตจะออกไปคิดอะไร ขอยืนยันว่าโยมทุกคนคงจะไม่รู้ว่าออกเมื่อไร ขณะรับประทานอาหาร คุณแกก็อร่อย คุณนมก็อร่อย เคี้ยวไปเคี้ยวมาจิตหนึ่งไปคิดโน่น อีกจิตหนึ่งคิดถึงความหลังที่ผ่านมา จิตหนึ่งคิดเมื่ออยู่เป็นเด็ก ๆ จิตหนึ่งคิดเมื่อตอนอยู่โรงเรียน จิตหนึ่งคิดไปกับเพื่อนที่โน่น นี่ขณะรับประทานอาหารเป็นอย่างนั้นนะ แต่เราสำรวมรับประทานอาหารเคี้ยวให้ละเอียด จิตมันจะอยู่ที่ฟันที่เคี้ยว แล้วก็กลืนลงไป รับรองโรคภัยไข้เจ็บที่มีมันจะหายได้เหมือนกันในเมื่อเคี้ยวมีสติ

จึงบอกว่า รับประทานอาหารเช้า ๆ ถ้ายอดจากระปีศาจจะก็เข้า มีสติไว้ รับรองโยมไม่ค่อยเป็นโรคโรคสี่ดวงดำได้ ไม่ค่อยเป็นโรคสี่ดวงทวาร มีสติกำหนดเหมือนยารักษาโรคไปในตัวด้วย สติตัวนี้เป็นตัวควบคุม เป็นตัวตั้งตัวตี เป็นตัวมีเงินมีทอง คนไร้สติขาดเหตุผล คนไร้เงินไร้ทอง ไร้ความเป็นอยู่ของชีวิต นี้อยู่ตรงที่ไร้สตินี้



อย่าแพภัยตัวเอง

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

ท่านทั้งหลายอย่าแพภัยตัวเอง ถ้าจิตเหนือธรรมชาติ
ได้แล้ว เราจะชนะโรคที่มีอยู่ในตัวเรา โรคกายโรคใจ จะหายทันที
ตัวอย่างเช่น บางคนไม่ได้เป็นมะเร็ง พอไปหาหมอ หมอก็บอกว่า
ไม่ได้เป็นอะไรหรอก แค่ว่าจะเป็นโรครูปาทาน ลมขึ้น
เอายาไปทานก่อน เป็นยาเจริญอาหารเดี๋ยวก็หาย ก็ไม่ยอมเชื่อ ไปรู้จัก
กับหมอเขา หมอกำลังยุ่งจะเข้าห้องผ่าตัดก็ไปรู้จักถามไม่หยุด หมอเขา
ก็เลยประจบบอกว่าลุงเป็นโรคมะเร็งเท่านั้นแหละลุงคนนั้นล้มลงเลย
จิตตกไม่กินข้าวเป็นลมตาย นี่เป็นตัวอย่างการแพภัยตัวเอง

บางคนเดินไปเหยียบกะลา แล้วกะลานั้นพลิก มาโขก
หลังเท้า คิดว่างูกัดนอนดินอยู่ตรงนั้นนั่นเอง อาตมาก็ถามว่า
งูกูกัดที่ตรงไหน เขาบอกตรงตีนบันได อาตมาเดินไปดูก็เห็นกะลา
จึงกลับมาบอกเขาว่าไม่ใช่งูกัด แต่เป็นกะลานั้นถูกเหยียบแล้วพลิก
กลับมาโขกเอา พอเขาได้ยืนเท่านั้นก็หายเลย นี่แหละโรครูปาทาน
แพภัยตนเอง เพราะฉะนั้นไม่มีอะไรดีเท่ากรรมฐาน ให้ชนะใจตนเอง
ให้ได้ อย่าไปเชื่อใครเขา นอกเหนือจากสติของเราเอง อย่าไปเชื่อ
หมอผีเจ้าเข้าทรงก็อย่าไปเชื่อ

อารมณ์ร้าย ตัวการใหญ่ของโรคภัยไข้เจ็บ

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

บางคนบอกว่าจิตอยู่ที่สมองนั่นไม่ใช่ มันเป็นเครื่องกลั่นกรอง เมื่อจิตเข้าไปแล้วมันถึงจะกลั่นกรอง แต่ถ้าเครื่องกลั่นกรอง คือ สมองนี้มันเสีย เวลาคิดอะไรมันตื้อ แสดงว่าเครื่องมันเสีย ไม่ใช่จิต ถ้าเราทำจิตดี อารมณ์ดีแล้ว อวัยวะดีหมด จิตนี้ช่วยสังขารได้บางส่วน ถ้าจิตดี สังขารก็แข็งแรง แต่ก็ช่วยไม่ได้ทั้งหมด มันก็ต้องมีเสื่อมกันไป หมดสภาพไป แต่จิตไม่หมดสภาพไปด้วย ถ้าเราไม่ฝักจิตให้ดีเมื่อสังขารเสื่อม จิตก็เสื่อมตามไปด้วย

คนที่ไม่รู้ไม่เข้าใจคิดว่าการทำกรรมฐานนั้นเพื่อให้ได้ไปสวรรค์ไปนิพพาน ความจริงแล้ววิชาพระพุทธเจ้าได้ให้เรามานี้ต้องการให้เราแก้ปัญหาของตัวเอง ต้องการจะให้พ้นทุกข์ไม่ต้องการจะให้เอาความทุกข์มาไว้ในใจ

.... ชีวิตนี้เกิดมาได้ยากมาก คนที่เกิดมารูปร่างโสภีโสหา ถ้าคิดไม่ดี จิตใจมันก็แปรเปลี่ยนแปลง ทำให้รูปร่างของเราในอนาคตที่จะไปเกิดใหม่ไม่ดี ถ้าหากเราเกิดมาชาตินี้ไม่สวยเช่นคนอื่น ก็เป็น

เพียงรูปธรรมนามธรรม จะคิดให้มันสวยแบบนั้นแบบนี้ คงเป็นไปได้
ไม่ได้ ทำอย่างไรได้อย่างนั้น กรรมฐานทำให้อารมณ์ดี ทำให้มีสติ
เกิดชาติใดฉันใดก็จะมีรูปร่างสวย มีทรัพย์ นับวิชา มีมารยาท ชาติผู้ดี
มีศีลธรรม ถ้าอารมณ์ร้ายก็จะเป็นตรงกันข้าม

ยักษ์ชื่อ คือ พิเภกมีอยู่ตัวเดียว และในตัวเรา
ก็มียักษ์ชื่อ คือ สติ

สติเปรียบเสมือนพิเภกในรามเกียรติ์ พระรามจึงถาม
พิเภกก่อนที่จะทำอะไรลงไป ไม่ใจร้อน การจะทำอะไรถามพิเภกก่อน
คือ คิดหนอ โกรธหนอ พิเภกคือตัวสติ ก็จะบอกว่าไปโกรธเขา
ทำไม ทำให้เราเป็นบาป เพราะการโกรธเป็นบาปอย่างร้ายแรง
เกลียดก็เป็นบาปอย่างร้ายแรง แต่รักไม่เป็นบาป รักกันช่วยเหลือกัน
เราคบค้าสมาคมกันเป็นเพื่อนรักใคร่เห็นอกเห็นใจ อย่างนี้จึงแสดงว่า
มีเมตตาต่อกัน ทำอะไรให้กันได้ทั้งนั้น เวลาเจ็บป่วยก็ช่วยกัน
จนกระทั่งตายไป อย่างนี้ไม่ใช่ความรักแบบขู้สาวหรือสามีภรรยา
แต่เป็นความรักแบบเพื่อนรัก เพื่อนเกลอ รักแบบธรรมะ มีธรรมะ
ประจำใจ

ท่านทั้งหลายกรรมซ้อนกรรม กล่าวคือ นนทุกตายไป
เกิดเป็นทศกัณฐ์ต้องย้อนไปรักนางสีดา ซึ่งเป็นลูกของทศกัณฐ์เอง

นี้แหละกรรมซ้อนกรรม ท่านทั้งหลายอย่าได้ทิ้งพิเภกชื่อ
คือ สติสัมปชัญญะ ตัวสตินี้มาช่วยภัยตายหมด ตัวสติจะเป็นคนบอก
ให้จิตไปมาช่วยในตัวได้ ถ้าท่านมีสติครบวงจรแล้ว ทำอะไร
ก็จะสำเร็จหมดจึงเปรียบตัวสติเป็นพิเภกตัวจิตเป็นหนุมานซึ่งเป็นลิง
จิตคนเรานี้ว่องไวเหมือนลิงอยู่ไม่สุข

การกำหนดให้หายใจลึกๆ กำหนดที่ลิ้นปี่ ถ้าเรามีสมาธิดี
มีสติดีอยู่แล้วเพียงแต่กำหนด “หนอ” มันก็หายแล้ว

คำว่า “หนอ” เป็นการรั้งจิตและสติให้เข้าผนวกบวกรัน
พอเข้าผนวกกันแล้ว มันจะบอกออกมาเลยว่าเราไปโกรธเขาทำไม
มันเสียสมองเขาก็ดูไม่รู้เรื่องว่าเราโกรธ เราไปโกรธเขานี้เป็นการทำลาย
ตัวเอง เอาโกรธไว้ในใจ การงานเสียหายหมด ทำให้โรคภัยไข้เจ็บ
แทรกซ้อน เสียใจก็ทำให้โรคแทรกซ้อน

ท่านอย่าทิ้งตัวสติหรือพิเภก ถ้ามพิเภกดู พอกำหนดได้
ตัวปัญญาที่มีอยู่กับตัวเราเองก็จะบอกเองว่าเสียใจเพราะอะไร
เพราะลูกไม่เรียนหนังสือ และจะแก้ไขได้อย่างไร ถ้าใครไม่มี
กรรมฐาน ก็จะแก้ปัญหามาไม่ได้ ไม่ต้องไปหาวิชาการจากที่ใด เมื่อมี
ปัญหาเกิดกับตนเองก็ต้องแก้ด้วยตัวเอง เหตุเกิดจากที่ไหนต้องแก้
ที่ต้นเหตุ อย่าไปแก้ที่ปลายเหตุ

.... การกำหนดสติให้กำหนดติดต่อกัน อย่าให้ขาดสาย ถ้าลมหายใจออกดี อารมณ์ท่านก็จะดีด้วย ท่านจะไม่มีโรภักย์ใช้จับ ถ้าท่านหายใจเข้าออก มีแต่อารมณ์ร้าย ขาดสติในการกำหนด พองหนอยุบหนอทุกเวลาแล้ว ความร้ายก็จะเข้ามาแทรก ทำให้ อารมณ์เราไม่ดี ถ้าอารมณ์ร้ายแล้วท่านจะเสียใจในภายหลัง จะคิด แต่เรื่องไม่ดี และมีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางที่เสียหาย จะทำอะไร ก็ไม่มีการไตร่ตรอง จึงได้ของไม่ดีมาแทรกในจิตใจ ของดีก็มลาย หายไป ตรงนี้สำคัญมาก คนไม่อยากจะสร้างความดีกัน เพราะเขาทน ความลำบากไม่ได้ คนชั่วจึงมีมากกว่าคนดี

ปฏิบัติกรรมฐาน ช่วยให้สุขภาพร่างกายดี

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

ถ้าทำกรรมฐานติดต่อกันไปจะได้รับคติดังนี้
มีประโยชน์ในการพัฒนาบุคลิกภาพ ๓ ประการ

๑. มีความเข้มแข็งอดทน หนักแน่นมั่นคง ทั้งกายทั้งใจ

๒. มีสุขภาพจิตดี

๓. ทำให้สุขภาพร่างกายดี รักษาโรคบางอย่างได้ เช่น โรคคิดมาก โรคนอนไม่หลับ โรคหวากระแวง โรคความดันโลหิต สูงต่ำ และโรคหัวใจจะไม่เป็น ถ้าท่านเจริญกรรมฐานดังกล่าวแล้ว ทุกประการ

กรรมฐานไม่ใช่การตัดกรรม

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

จำไว้เลย กรรมฐานไม่ใช่ตัดกรรม กรรมฐานแปลว่า
ต้องใช้หนี้กรรม จะได้หมดหนี้กันในชาตินี้ ชาติหน้าอย่าได้เป็นหนี้
ต่อไปอีกเลย ถ้าอาตมาไม่นั่งกรรมฐานจะไม่รู้ว่าจะต้องคอยหัก
ใช้หนี้กัน นกมาทวงต้องให้มันนะ เพราะไปหักคอมัน เดียวนี้
อาตมาเลิกกินนก ใครมาถวายเป็นฉันหรอก แต่ก็เหมือนกัน นี่แหละ
กรรมฐาน คือ การใช้หนี้กรรมเก่าในครั้งอดีตที่ผ่านมา สร้างความดี
ใช้หนี้กรรมเก่า เรียกว่ากรรมฐาน แต่ถ้าเรามา นั่งจิ้ม ๆ จำ ๆ จะไป
ใช้ได้อย่างไร ต้องไปใช้ในเมื่อนรก ต้องตกนรกเป็น ๑๐๐ ปี จำไว้
อย่าคิดว่าเป็นเรื่องเหลวไหล อาตมาก็ขอให้เรามีดกลับไปสว่าง
แล้วท่านยังกลับไปมืดอีกหรือ บางคนไม่รู้อะไร คิดว่านั่งกรรมฐาน
แล้วจะไปสวรรค์นิพพาน นุ่งขาวห่มขาวคิดว่าได้บุญแล้ว จะกลับได้
บาปไป ข้างนอกขาวข้างในดำ

บางคนเชื่อผิด ๆ ว่ากรรมฐานทำให้ตัดกรรมได้ ถ้าตัด
กรรมได้ ไปฆ่าใครเขามาก็ตัดกรรม ไม่ต้องใช้หนี้หรือ หนี้วัตถุ
หนี้เงินหนี้ทองใช้หมดได้แต่หนี้บุญคุณใช้ไม่หมด อย่างเด็กสมัยใหม่
เลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่เลี้ยงคำไม่ตกปากเพราะหย่อนศีลธรรมไม่สวดมนต์
ไหว้พระ ไม่มีพระอยู่ในใจ

กรรมฐานแก้กรรมได้อย่างไร

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์ (อด พ.ค. ๒๕๓๒)

ขอเจริญพร บรรดาญาติพี่น้องและคณะอาจารย์วิทยาลัย
ครูชนบุรีและผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน ขอเจริญสุขชนักศึกษาที่มาปฏิบัติ
ธรรมทุกคน

วันนี้จะแสดงธรรมะในเรื่องกฎแห่งกรรมและกรรมฐาน
แก้กรรมได้อย่างไร ขอให้ท่านทั้งหลายได้ตั้งใจฟังธรรมสืบไป

คำว่า **กฎแห่งกรรม** แปลว่าอะไร **กฎ** แปลว่า ดันและผลัก
กรรม แปลว่า การกระทำแต่ละราย แต่ละรูปไม่เหมือนกัน ทำดีก็ดัน
ไปทางดี ทำชั่วก็ดันไปทางชั่ว

กฎ ตัวนี้ คือ กฎแห่งธรรมชาติ **กฎ** แปลว่า กดลงไปและ
ดันขึ้นมา ถ้าหากเรามีคุณธรรมได้อบรมมาดีแล้ว มันจะดันและผลัก
ไปในทางดีให้มีปัญญา

ถ้าการกระทำของเราไม่สมควรควรกัน ไม่สมเนื้อสมน้ำ
เพราะจิตใจที่อบรมมาไม่ดี มันจะดันไปในทางที่ไม่ดีและกดให้จมลง
ให้ต่ำลงไปโผล่ไม่ขึ้น

อาตมาประสบมามากหลาย บางคนไม่สนใจในเรื่องกรรมดีกรรมชั่ว ต้องการอายุมันขวัญยืน ต้องการให้มีความสุขงาม ผิวพรรณผ่องใส ต้องการให้สุขภาพอนามัยดี และต้องการให้กิจการสำเร็จตามเป้าหมาย แต่เขาไม่ได้สร้างเหตุผลที่จะส่งผลให้อายุยืน กลับไปทำให้อายุสั้น ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเบียดเบียนชีวิตเขา อาฆาตเคียดแค้น ผูกพยาบาทริษยา ครอบงำผู้นั้นจะอายุสั้น พลันตายตั้งแต่อายุน้อย

พระท่านสอนไว้ว่า “กิโณ มนุสฺสสปฏิลโก” การเกิดเป็นมนุษย์แสนจะยาก ลำบากเหลือเกินที่จะเกิดมาโสภากาญมีหน้าตาดี ยิ่งหายากที่สุด ท่านต้องมีญาณมา มีปัญญา มา มีวิชามา มีความรู้ของมนุษย์ คือ มีคุณสมบัติมนุษย์ครบ คือ คุณธรรม มีศีล ๕ ครบ จึงจะมากเกิดเป็นมนุษย์ที่โสภาก็ได้

บางคนมีศีลมาไม่ครบ มีคุณสมบัติไม่ครบ เกิดมาจืดจางเหี่ยว บางคนเกิดมาง่อยเปลี้ยเสียขา บางคนตาบอดหูหนวก บางคนแถมยังปัญญาอ่อนอีก บางคนเฒ่าแก่ชราเป็นอัมพาต

บางคนมีทานดีมาแต่ชาติก่อน ก็เกิดมาเป็นลูกมหาเศรษฐีมั่งมีศรีสุข แต่เมื่อชาติก่อนเขาได้ทำการเบียดเบียนสัตว์มาชาตินี้จึงสามวันดีสี่วันชั่ว เข้าโรงพยาบาลไม่พัก มีเงินก็ช่วยไม่ได้

บางคนไม่ได้สร้างเหตุแห่งปัญญา มา ถึงเกิดเป็นลูก
เศรษฐี เงินก็ซื้อวิชาไม่ได้ เงินก็ช่วยลูกเรียนเป็นคอกเตอร์ไม่ได้
เพราะเหตุใด เพราะทำบุญมาไม่ครบ บางคนบ้านใหญ่โตราวกับวัง
แต่กินข้าวกับน้ำตาไม่เว้นแต่ละวัน

ท่านทั้งหลายโปรดทราบ เรื่องสังข์ทองเป็นปริศนาธรรม
หกเขย คือ หน้าโง่ โง่ทางอายตนะ ตาโง่ ไม่มีกำหนดเห็นหนอ
เห็นด้วยโง่ ๆ ไม่เห็นลิกซึ้ง ไม่เห็นนิสัยใจคอคน คุณคนไม่เป็น

คุณให้ดูหน้า คุณผ้าให้ดูเนื้อ
คุณเสื้อให้ดูลาย คุณชายให้ดูพ่อ
จะได้ไม่ย่อท้อใจ!

ท่านทั้งหลาย เพิ่งเริ่มเข้ามาปฏิบัติไม่กี่ชั่วโมง จึงอาจจะ
ไม่ลิกซึ้ง ถึงขั้นที่คุณหน้าดูตาก็จะรู้ได้ คุณคนให้ดูหน้า คุณโง่วเฮ้ง

การแนะนำไม่ใช่มาถึงวัดสอนบุญบาป ทำบุญไป
สวรรค์ ทำบาปไปนรกเท่านั้น ต้องสอนแนะนำถึงกรรมฐาน
แก้กรรมได้อย่างไร ใครเอาไปใช้ปฏิบัติเป็นประจำจะแก้กรรมได้จริงๆ
ถ้าใช้ไม่จริงก็เหมือนถ้วยชา เขาให้มาแล้วเอาไปใส่ตุ๋นไว้ ไม่ค่อยใช้
ให้เป็นประโยชน์เลย

ตัวเรานี้มีประโยชน์มาก แต่ใช้ตัวไม่เป็น ไปใช้ในเรื่อง
ไร้สาระเสียมาก ไม่ใช่ให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง เกิดมาเสียชาติเกิด
ไม่ประเสริฐล้ำเลิศ ไหน ๆ จะตายจากโลกไปก็จะต้องมีความดี
ติดตัวไปด้วย และทิ้งความดีไว้ในโลกมนุษย์ คือ ความดีเป็นตรา
ถ้าใครทำกรรมฐานได้ลึกซึ้ง จะรู้เหตุผลของชีวิตได้อย่างดีที่สุด
เป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน แก้ไขปัญหาเกิดขึ้นเฉพาะหน้า
ด้วยกรรมฐาน

บางคนชอบไปหาหมอดู หมอดูบอกว่าต้องสอบได้
ที่หนึ่ง แต่ปรากฏว่าสอบตก หมอดูว่า สอบตกกลับสอบได้
เพราะเราขยัน เราต้องสร้างความดีให้กับดวง หาใช้ดวงทำให้เราดี
ไม่ต้องสร้าง อยู่เฉย ๆ ดีได้อย่างไร มันต้องเกิดจากการกระทำ
คือ กฎแห่งกรรมนั่นเอง

การสร้างความดีให้กับดวงก็คือ สร้างศีล สมาธิ ปัญญา
ให้เกิดขึ้นแก่ตัวเรา แล้วเราจะอบอวลทวนลม ผู้ที่มีสมาธิจะเป็น
คนขยันหมั่นเพียร และเป็นผู้มีปัญญา คนที่มีปัญญาแหลมลึก
แหลมลึกต้องมีสามคม

คมกริบ ไว้ภายในจิต ไม่บอกใคร แสดงออกในเมื่อ
มีความจำเป็นจะต้องใช้

คมคาย มันยังเป็นหลุมเป็นบ่อ ไม่เสมอ ก็เอาbungมาแทง
อย่างนี้เป็นต้น

คมสัน มันต้องใช้ขวานตอกย้าลงไป จึงจะเข้าเรียบร้อยดี
นี่มันมีในลักษณะศีล สมาธิ ปัญญา ครบ

ศีล คือ สถาปนิก ออกรูปแบบพื้นฐานให้คนชอบ

สมาธิ คือ วิศวกร รู้วาระจิต รู้จักนำหนักรู้จักชั่งตวงวัด
รู้จักวาระจิตของคนในฐานะเช่นไร ควรทำกับเขาอย่างไร รู้จัก
กาลเทศะ รู้จักบาป รู้จักบุญ รู้จักคุณ รู้จักโทษ รู้จักสิ่งที่เป็นประโยชน์
และไม่เป็นประโยชน์ที่วิศวกร

ปัญญา คือ นายช่าง ลงมือทำทันที มีได้รื้อแต่ประการใด

ถ้าใครเป็นทั้งสถาปนิก วิศวกรและนายช่างแล้ว รับรอง
คนนั้นเอาตัวรอดปลอดภัยในอนาคต

บางคนเกิดมาแต่ชาติก่อน นิสัยดีมีปัญหาในโลกมนุษย์นี้
เขาจะมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง ถึงจะเกิดในบ้านยากจนก็สามารถ
เป็นรัฐมนตรี หรือเป็นใหญ่เป็นโตได้ เพราะสติปัญญาที่สร้างมา
แต่ชาติก่อน

คนเราก็มีทั้งถูกและแพง มีทั้งเก้และดี มีทองคำก็มีทองชุบ มีหลวงพ่отวดก็มีหลวงพ่отียบ คนดีหายากคนเก้เยอะ มีน้อยเหลือเกินที่จะดีเด่นเห็นชัดและเห็นไกล อย่างนี้หายากต้องอดทน ต้องฝึกฝน

ท่านทั้งหลายเอ๋ย จิตนี้ฝึกได้ขยันก็ได้ ฝึกให้ทำงานก็ได้ ฝึกให้จี๋เกียจก็ได้

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานจะรำลึกชาติได้ รู้กฎแห่งกรรมที่ผ่านมา จะแก้ปัญหกรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ในกิจประจำวันของเราได้

ถ้าใครเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยต่อเนื่อง สร้างความดีให้ติดต่อกัน สร้างความดีถูกตัวบุคคล ถูกสถานที่ถูกเวลาต่อเนื่องกัน เสมอต้นเสมอปลายแล้ว คนนั้นจะได้รับผลดี ๑๐๐% และจะเอาดีในชาตินี้ได้แน่นอน ไม่ต้องรอดีถึงชาติหน้า

สำคัญที่ทำความดีฝึกสถานที่ฝึกตัวบุคคล และฝึกกาลเวลาด้วย ไม่ใช่กาลเวลาที่จะต้องทำไปแล้วไปทำ ไม่ใช่กาลเวลาที่จะพูดแล้วไม่พูด มันก็เสียหาย

ถ้าเรานั่งสมาธิอยู่หายใจยาว ๆ มีกรรมฐานเป็นการพักผ่อนในร่างกายในตัว เช่น ๑ นาทีหายใจ ๑๘ ครั้ง กำลังนอนหลับ

เหลือ ๑๕ ครั้ง ถ้าเราทำสมาธิปกติเหลือ ๑๕ ครั้ง ก็เหมือนได้หลับไปแล้ว มันไม่อ่อนเพลียละเอียดใจแต่ประการใด มันจะเข้าภาวะปกติอย่างยิ่ง จะมีพลังจิตสูง ต่อสู้กับเหตุการณ์และปัญหาได้ ด้วยการฝึกฝนกรรมฐานนี้แหละ

เพราะฉะนั้นกรรมฐาน แปลว่า การกระทำให้ฐานกายนี้เป็นที่ตั้งของสติ พอท่านทั้งหลายทำจนได้ดวงตาเห็นธรรมวิเศษ บางประการ ได้ศีล สมาธิ ลึกซึ้งในจิตใจ ท่านจะเห็นความดีในจิต

รำลึกถึงบุญการได้ สามารถรำลึกชาติได้ จะไม่ลืมพ่อแม่ แม่ ปู่ย่าตายาย ครูบาอาจารย์ จะสนิทสนมกลมกลืนกันกับครูบาอาจารย์ผู้มีพระคุณทั้งหลาย

นักปราชญ์ท่านสอนไว้ว่า ถ้าเราให้อะไรใครจะไม่นับไม่จำ แต่ใครให้อะไรเรา แม้น้ำถ้วยเดียว เราก็กำหนดจดจำไว้ได้ เราจะไม่ลืมบุญคุณของเขาอย่างนี้จะเกิดขึ้นกับนักกรรมฐานที่ซึ่งใจ

เพราะเหตุที่เราไม่หวังผลตอบแทน แล้วบุญกุศลจะสนองแก่เราเอง เงินไหลนอง ทองไหลมา จะคิดอ่านทำอะไรก็ได้ผลสำเร็จตามเป้าหมายทุกประการ มีแต่ความเจริญ จะได้อยู่ในแวดวงสิ่งแวดลอมที่ชื่นใจ ไม่มีการทะเลาะวิวาทกัน จะมีแต่สิ่งที่เป็นมงคลในบ้านนี้

อันนี้บางคนทำได้ยาก เพราะสันดานทำไม่ได้ นิสัยไม่ให้
รูปร่างก็ดี ๆ นะ แต่นิสัยไม่ให้

บางคนเข้าใจว่าคนอื่นคงเหมือนเรา และเราเหมือน
คนอื่นเขา เหมือนไม่ได้! เพราะแตกต่างด้วยกฎแห่งกรรม
เหมือนกันไม่ได้!

การแต่งกายก็ไม่เหมือนกัน บางคนชอบทรงนั้นทรงนี้
ถ้าเคยชอบอย่างไร ไปใช้อย่างอื่นมันก็ไม่พอใจ ไม่สบายใจ เป็นที่
การฝึก เราเคยทำอย่างนี้แล้วไปทำอย่างนั้นมันก็ทำไม่ได้ ก็ธรรมดา
เพราะกฎแห่งกรรมนี้มันแยกประเภทของสรรพสัตว์เหมือนกันไม่ได้

กฎแห่งกรรมสั้น ๆ มาจากไหน อาตมาทบทวนได้แล้ว
ขอฝากท่านทั้งหลายไว้ด้วย เราจะดูได้จาก “เห็นหนอ รู้หนอ
คิดหนอ เข้าใจหนอ” และกำหนดกิเลสได้ในตัวเรา ธาตุ อายตนะ
จะโง่หรือฉลาดอยู่ที่อายตนะ ๖ อยู่ที่....อินทรีย์ หน้าที่นี้เอง ตา หู
จมูก ลิ้น กาย จิต จะโง่หรือไม่โง่ อยู่ที่ตรงนี้

จะฉลาดหรือมีปัญหาอยู่ที่ตา หู ทำได้จริงหรือเปล่า
กำหนดต่อเนื่องหรือเปล่า เปล่าเลย มันก็ไม่ได้ ก็ได้แค่นั้น ที่กำหนด
ก็ไม่รู้ด้วย และรู้ไม่จริง

ที่ท่านทั้งหลายทำนี่ก็ต้องการเอาเป็นนิสัยปัจจัยเพื่อทำต่อเนืองต่อไปในอนาคตเพื่อแก้ปัญหาปัจจุบัน จากการกำหนดตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนี้เอง นี่มันอยู่ตรงนี้ มันโง่หรือฉลาดมันอยู่ตรงนี้เอง

ขั้น ๕ รูปนามก็อยู่ตรงนี้เอง

เพราะฉะนั้นการกระทำของแต่ละท่านนี้ เราดูได้จากตัวเรา สังเกตได้จากตัวเรา เจริญกุศลภาวนามีหน่วยกิตครบ เราจะรู้ได้เองว่าตัวเรามีปาณาติบาตติดตัวมา ๖๐% เราจะต้องรับใช้หนี้ในชาตินี้แน่

รับใช้หนี้อะไร ก็หมายความว่าเราจะต้องโดนรถชน เราจะต้องโดนฆ่าตาย เราจะต้องโดนใส่ร้าย มันจะบอกเราเองก่อนที่จะไปบอกคนอื่นเขา อันนี้อาตมาก็ได้ประสบมาเป็นต้น เช่น มีปาณาติบาตฆ่าสัตว์ติดตัวมา ๖๐% เรารู้แจ้งแก่ใจ รู้วันตายว่า จะต้องตายอย่างไร รถชนตาย โดนยิงตาย โดนอุบัติเหตุตาย เป็นต้น

จะโดนง่อยเปลี้ยเสียขา โดนทรมาน โดนหนอนกิน จนชีวิตหาไม่ มันจะบอกเหตุการณ์ชัดในตัวเราก่อน

ในเมื่อบอกตัวเราได้ คุณอื่นมันก็บอกได้ เราอ่านภาษาอังกฤษที่นี้จบ ไปอ่าน เอ บี ซี ที ไหน มันก็ต้องผสมสระ ผสมอักษรเข้า แล้วก็แปลความหมายของศัพท์ได้ นั่นแหละเช่นเดียวกัน

เราจะรู้ได้ว่าเห็นหนอ คนนี้มีปาณาติบาตติดมา ก็ารู้ได้เลยว่า กฎแห่งกรรมคนนี้จะต้องเป็นอัมพาต คนนี้ต้องไปอุบัติเหตุ คนนี้ไปโดนรถชนตาย มันบอกชัดเจน มีประโยชน์มากสำหรับผู้ทำได้ มันมีประโยชน์อย่างนี้

ถ้าเราเจริญกรรมฐาน เราจะรู้กฎแห่งกรรมได้ตอนมีเวทนา คนไหนอดทนต่อเวทนาได้ กำหนดผ่านเวทนาได้ เราจะรู้ได้ว่าทุกข์ทรมานที่ผ่านนั้นไปทำกรรมอะไรไว้ มันจะมีกรรมอะไรมาแทรกซ้อน มันจะบอกเราเอง อันนี้มีตัวอย่างที่อาตมาประสบการณ์มามากมาย เช่น อทินนาทาน

เบียดเบียนทรัพย์เขามาแล้ว ก็ไปเบียดเบียนสัตว์ด้วยทุกอย่างเอาหมด มักได้มักง่าย รุกหวั่นไรรู้คั่นนา ลักเงินลักทองโจรกรรมเล็ก ๆ น้อย สะสมหน่วยกิตนิสัยไม่ดี นิสัยเคยชินในการลักขโมย ไปเบียดเบียนทรัพย์

เหมือนเศรษฐีมีเงินแล้วไปบ้านเหนือบ้านใต้ ก็ต้องหยิบมิดเขามา หยิบโน่นใส่พกใส่ห่อมาจนได้ คือ นิสัยสันดาน มีเงินแล้วยังต้องไปลักของเขาก็ก ไปเบียดเบียนเขาก็ก เบียดเบียนคนจนอีกทำนองนี้เป็นต้น

กฎแห่งกรรมจะบ่งบอกออกมาเป็นคุณเครื่อง
คอมพิวเตอร์ว่า คนนี้ได้เงินได้ทองมาแล้วต้องถูกโจรกรรม ต้องถูก
คนลัก ตีชิงวิ่งราว มิฉะนั้นไฟจะไหม้บ้าน ไม่เคยผิดแม้แต่รายเดียว
อาตมาเคยตายไว้ คนนี้ระวังนะโยมเคยถูกโจรกรรมไหมโยม? ไม่ถูก
เลยละ ระวังอันเดียวคือ ไฟไหม้บ้านหมดเนื้อประดาตัวแล้วก็จริงด้วย
อันนี้เห็นได้ชัด

นี่แหละท่านทั้งหลาย ทำให้มันจริง จะเห็นจริง ทำไม่จริง
จะเห็นจริงได้อย่างไร ต้องเห็นจากตัวเราออกมาข้างนอก เรารู้ตัว
ว่าเรามีเวรมีกรรมประการใด ก็ใช้หนีโดยไม่ปฏิเสธทุกข้อหา
จิตตโหลิกรรมได้ ยินดีรับเวรรับกรรมได้ โดยไม่มีปัญหาใด ๆ

กาเมสุมิฉณาจาร ถ้าเรารู้ตัวเอง นั่งเจริญกุศลภาวนา
มันจะบอกว่าอติศชาติ ไปปู่ย่าเฒ่ามา ชู้สาวนานาประการ ผัวเขา
เมียเขา นานาชนิด มีข้อคิดหลายอย่าง

มาในชาตินี้ เราก็มาลำบากลำบากในครอบครัว
หาความสุขไม่ได้เลย มีสามีก็เป็นของเขาหมด มีภรรยาก็มีชู้หมด
และครอบครัวต้องหย่า ทะเลาะวิวาทกัน ไม่ใช่คู่สร้างคู่สม
กลายเป็นคู่วิวาทกัน และจะต้องแตกแยกหย่าร้างกันไป ถึงจะมีลูก
ด้วยกันแล้ว มีทั้งเขยสะใภ้แล้วก็ตาม จะต้องแยกกันไปตามกาลเวลา
จากการกระทำของเราแน่นอนที่สุด

บางท่านเป็นผู้ขายแท้ ๆ ปู้ยี่ปู้ยำผู้หญิง ทำให้เขาจำอก
เข้าใจหลายชาติที่ผ่านมาเกิดมาในชาตินี้ต้องเกิดมาเป็นผู้หญิงโสเภณี
ก่อนจะตายต้องให้หนอนกินเสียก่อน มีจริงที่จดไว้หลายราย ถ้าท่าน
ไม่เชื่อลองไปทำคุณะ มีความหมายอย่างนี้

นอกเหนือจากนั้น หลอกหลวงโลกหวังเอาลาภเขา
หลอกหลวงเขาตลอดรายการ พุดเท็จ พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ เพื่อเจ้า
เลี้ยวลดคคเคี้ยวติดวิญญาณมาในชาตินี้ รับรองอย่าปฏิเสธ ไม่ช้า
เราต้องโดนหลอกเอาเงินไป โดนหลอกเอาโน่นไป โดนหลอกเอานี่ไป
อย่างแน่นอน ใครเป็นผู้หลอก ผู้ใกล้ชิด ญาติมิตรหรือเพื่อนฝูง
เขามาเกิด จะต้องสนองงานในกฎแห่งกรรม ก็มาหลอกเอาของเราไป
และเราไม่ต้องติดตามของนั้นแน่นอนที่สุด เพราะเราไปหลอก
เขามาก่อนอย่างนี้เป็นต้น

สุราเมรัยเครื่องคองของเมานานาชนิดทุกประการ ถ้าเรา
นั่งภาวนาเราจะรู้ตัวเองว่า อดีตชาติเราเสพยานี้มาไหม ถ้าติมา ๖๐%
รับรองว่า เรายี่จะไม่ต้องเรียนอะไรเลย เรียนไม่ไหวแล้ว และเป็น
โรคปัญญาอ่อน ไปเรียนอะไรก็ไม่จบหลักสูตรมัธยมศึกษาแน่นอน
และเป็นความจริงด้วย

เราต้องแก้กรรมของเราเสีย อ้อ! ปาณาติบาตเมื่อชาติก่อน
ติดมา เรายังไม่ยอมเปลี่ยนเสียขาในขณะนี้ เราจะต้องรับสนองผลงาน
ในโอกาสหน้า เราก็รีบบำเพ็ญกุศล ด้วยการแก้กรรมด้วยการปฏิบัติ
กรรมฐาน

เราก็มาบำเพ็ญทานศีลและภาวนา สวดมนต์เป็นกิจ
อธิษฐานจิตเป็นประจำ โอโหสิกรรมเสียก่อนและเราก็แผ่เมตตา
ให้สรรพสัตว์ทั้งหลายที่เราไปสร้างกรรมมาครั้งอดีต รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง
รู้เท่าทันหรือไม่เท่าทันก็ตาม ถ้ารู้เท่าไม่ถึงการณ์เช่นนี้แล้ว
ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงโอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า มันก็จะน้อยลงไป
ยกตัวอย่างอาตมาเป็นต้น

อาตมารู้ตัว ๖ เดือน ก็ขอโอโหสิกรรมทุกวัน ว่าเรา
ก็ไปหักคอนกมาหลาย เรา ก็บอกว่า พ่อนกเอ๊ยตอนที่ข้าพเจ้า
เป็นเด็กรู้เท่าไม่ถึงการณ์ อย่าเอาโทษเราเลย ขอให้โทษเราลดลงไป
ให้อภัยโทษเถิด เหมือนให้การกับศาลรับสภาพฉะนั้น

ศาลจะเมตตาเราที่ให้ความสะดวกในการพิจารณา
ของศาล จึงลดโทษลงไปอีก ๖๐% เราอาจจะรอดจากความตายได้
เลยก็เตรียมให้รถขนคอหักหมุนได้ แล้วก็กลับมาใช้เวรกรรม
ให้สิ้นสุดในชาตินี้ชาติเดียวเท่านั้น ผ่อนจากหนักเป็นเบาได้ คือ มีได้
ปฏิเสธทุกข้อหาด้วยกรรมฐาน แก้กรรมได้ดังนี้ โดยรู้ตัวของเราเอง

ญาติโยมผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน ถ้ามีเวทนาต้องสู้ กำหนดให้ได้ ปวดท้อง ปวดขา หรือปวดตรงไหน ปวดหนอ ตายให้ตาย เดี่ยวท่านจะเห็นกรรม เมื่ออดีตชาติท่านทำอะไรไว้ ท่านจะโล่งใจนะ ท่านจะดีใจ เดี่ยวท่านจะได้แก้กรรมด้วยการแผ่เมตตา อโหสิกรรม ข้าพเจ้าจะไม่ปฏิเสธกรรมทุกข้อหา นี่กรรมฐานแก้กรรมอย่างนี้

บางทีเรามีเวทนาหน่อยเล็กน้อย ไม่รู้จะแก้อย่างไร ครูอาจารย์เขาบอกกำหนด ปวดหนอ ๆ นักศึกษาวิทยาลัยครู พระนครศรีอยุธยามานั่งปฏิบัติ เดี่ยวนี้จบปริญญาโทเป็นอาจารย์ ที่ขอนแก่นไปแล้ว ปวดหนอ ๆ ปวดหนักเข้ามาบอกแม่ยุพิน บอกหนูไม่หาย แม่ยุพินให้กำหนดต่อไป พอวันที่ ๓ นึกขึ้นได้ เมื่ออยู่ชั้นประถมสองประถมสามหักขาเขียด หักทั้งเป็น ใส่เกลือ ทั้งเป็น กำหนดหนักเข้าให้อโหสิกรรม แผ่เมตตาให้สัตว์เสีย นี่แหละ กรรมฐานแก้กรรมก็เลยเบาลงไปและหายวับไปกับตาไม่ปวดขาอีกต่อไป

เขาบอกว่าไปหักขาเขียดและปวดขาขามาตลอด พออโหสิกรรมว่าไม่ปฏิเสธ เราไปหักขาเขามาจริง เราปวดอย่างนี้ เขาก็ต้องปวดอย่างนั้นแหละ เราก็ต้องใช้หนี้ด้วยการปวดไป ทรมาน พอสมควรแก่เวลา และเรากำหนดจิตแผ่เมตตา ต่อเมื่อออกจาก กรรมฐาน อโหสิกรรมเสีย นี่เรียกว่า กรรมฐานแก้กรรมอย่างนี้ สามารถจะไม่ปวดอีกต่อไปแล้ว

บางคนปวดตา บอกว่าไม้แทงตา ไม้แหลมมาแทงตา
ปวดเหลือเกิน กำหนดเข้าโยมไม่มีใครไปแทง กำหนดเสีย นึกถึง
คุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นคนข้างวัดนี้เอง แต่ไม่เคย
ทำกรรมฐาน เดี่ยวภาพนิมิตออกมาทันที

โยมคนนี้อายุ ๗๐ กว่าแล้ว ภาพนิมิตออกมาว่า เมื่อยัง
แข็งแรงอยู่ มาลักหน่อไม้วัดนี้ หน่อไหนที่เอาไม่ได้เอาไม้แหลมแทง
ให้มันเสีย แทะหน่อไม้วัดเลย ตัวเองก็ต้องปวดตาอย่างนี้ พอรู้ชัดเข้า
ก็ขอโอสถกรรม พระสงฆ์อนุโมทนาและก็หายปวดตาจนชีวิตหาไม่
นี่กรรมฐานแก้กรรมอย่างนั้น

บางคนไม่รู้พอปวดก็เลิกไปเลย ไม่เอาแล้ว ขอบสบาย
รับรองท่านจะไม่รู้กฎแห่งกรรม เดี่ยวจะว่าอาตมาหลุดไม่ได้นะ
อาตมาผ่านมาแล้วนะ ขอฝากผู้ปฏิบัติธรรมไว้ด้วย

เป็นคนจริงหรือเปล่า ถ้าจริงต้องได้ผลแน่ อย่างหนูที่
วิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา เจริญวัยชันษาพอดี

ผู้ที่ไม่ได้รับราชการครู แต่เรียนวิชาครูไม่จำเป็นต้องเข้า
ครูเสมอไป เพราะวิชาครูเป็นหลักสำคัญมาก เป็นศูนย์กลางอันสำคัญ
ที่เรียนเข้าไว้ สามารถจะเลื่อนยศตำแหน่งได้

มีจำพวกคนหนึ่ง มีฝีมือพื้นฐานที่นี้ สอบวิชาครู
ได้ปริญญาตรี บัดนี้เลื่อนเป็นนายร้อยโทแล้ว อาตมาช่วยบอกเจ้ากรรม
กรรมบุพพชศึกษาทหารบก เดียวนี้เป็นร้อยเอกไปอีกคนหนึ่ง

อย่างท่านทั้งหลายเป็นทหาร เป็นฝ่ายอะไรก็ตาม
มีประโยชน์นะ แต่ท่านไม่นั่งกรรมฐานจริงก็ไม่ทราบประโยชน์ตัวเอง
อันนี้ช่วยไม่ได้ นี่เห็นว่าคนเข้างานได้หมดแล้ว บรรลุได้หมด
เจริญกรรมฐาน เป็นผลงานกฎแห่งกรรม แก่กรรมได้

คนที่เป็นอย่างนี้เขา ยังใช้หนี้ไม่หมด สร้างความดีไม่ขึ้น
หาเงินไม่ขึ้น บางคนหาเงินโดยค้าขายร่ำรวยจริง แต่เก็บไม่อยู่
ทำอะไรก็ไม่อยู่ ไม่รู้ไหลออกไปทางไหนหมด

อาตมาก็จะให้ บอกให้มานั่งกรรมฐานเสีย แก่กรรมนี้
ก็ได้ความว่าสร้างเวรสร้างกรรมมามากยังใช้ไม่หมด พอใช้เวร
ใช้กรรมหมด โอโหสิกรรมแผ่เมตตา บำเพ็ญกุศลเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ที่นี้เงินเก็บอยู่ละ เป็นเศรษฐีได้ นี่กลายเป็นคนมีเงินมีทองไปแล้ว
นี่แหละใช้หนี้ใครไม่หมดไม่เจริญหรือ ทำไม่ขึ้น ขอฟากไว้สั้น ๆ นะ

บางคนมาถามว่า “ฉันมีเวรมีกรรมอะไร”

“มานั่งกรรมฐานซิโยม จะได้ว่ารู้”

“โอ๊ย ฉันไม่มีเวลา ไม่ว่าง”

แต่เวลาไปคุยบ้านเหนือบ้านใต้ว่างดินัก คุยนินทากัน
นั่นแหละว่าง ไปสร้างความชั่วว่าง แต่สร้างความดีไม่มีใครว่าง
ถูกต้องแล้วน่าเห็นใจ เพราะคนเราจะดีเหมือนกันทุกคนไม่ได้
แล้วแต่วาสนาบารมีคนที่ไม่มีบุญวาสนามันทำยากอาตมาก็เห็นใจด้วย

คนเราที่จะดีมาสร้างความดีดียาก เพราะดู
เหตุการณ์แล้ว คนนั้นไม่มีบุญ ไม่มีวาสนา เขาจึงทำยาก อย่าไปว่า
เขาเลย เพราะไม่มีวาสนา ทำอย่างไรก็ทำไม่ขึ้น และทำไม่ได้ด้วย

.... บางคนหาเงินหาทองร่ำรวยจริง ๆ ได้มาเก็บไม่อยู่
ต้องไหลออกไปจนได้ มีเรื่องให้ไหลออกไป ก็เพราะเรา
ใช้กรรมไม่หมด มันต้องใช้กรรมอยู่ตลอดไป อย่าไปเสียใจ

ไม่ต้องไปหาหมอ ดูเราก็เป็นพิเภกเสียเอง คือ สติเป็น
พิเภก หนุมนานเป็นลิง คือ จิตใจ ลักษณะราม คือ ธรรมะที่ประทับใจ
ชาวผ่องบริสุทธิ์ใจ คือ พระลักษณะ น่ารัก น่าเอ็นดู น่าบูชา เขียวชอุ่ม
เป็นพุ่มไสว อิทธิพลของบุญกุศล คลบ้นดาลให้จิตใจชุ่มชื้น เป็นเรื่อง
การกระทำของกรรม เพราะคนไม่มีบุญวาสนาทำอย่างนี้ไม่ได้
ต้องฝืนใจ คนที่จะดีได้ต้องฝืนใจได้ ถ้าฝืนใจไม่ได้รับรองเอาดีไม่
ได้ไปเกิดอยู่ที่ไหนก็เอาดีไม่ได้ จะไปบวชเป็นพระเป็นชีก็เอาดีไม่ได้

ดีไม่ได้แน่เพราะฝันใจไม่ได้ ล่องไปตามกระแสลมและ
สายธาร ตามอารมณ์ตามใจตัวเองตลอดมาช้านานแล้ว จึงเอาดีไม่ได้
ดังเหตุที่กล่าวมานี้ มีความหมายอย่างนั้น

เรื่องที่จะเล่าสู่กันฟังมีมาก มีหลายเรื่องก็จริง แต่หมด
เวลาแล้ว ขอแนะนำโยมผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน จงอดส่ำหัดตั้งใจอดทน
เดินจงกรมนั่งปฏิบัติคู่กันไป

อย่างที่คุณหมอชลอ คู่กับแม่ใหญ่มาช้านานนั้น
ก่อนที่จะเข้าผลสมาบัติได้ ๘๔ ชั่วโมง ราลึกลาติได้ว่าตัวเอง
เกิดที่บ้านมอญ จังหวัดราชบุรี ไปมาเขาตายที่น้ำตกเอราวัณ
พอเหตุการณ์ผ่านไปแล้ว เข้าผลสมาบัติ ลืม! อาตมาจดไว้ครบ
และเขาต้องไปตายตรงนั้นทีเดียว

.... ขอฝากไว้ด้วยเป็นกฎแห่งกรรม ทำอะไรขอให้
ทำให้จริง ๆ ได้ผลจริงและสมค่า สมปรารถนาทุกประการ
ด้วยกฎแห่งกรรม ที่ชี้แจงแสดงมาในวันนี้

มีสักวันหนึ่งไหม! ในชีวิตของท่าน?

โดย พระธรรมสังฆพุมารจารย์

ความจริงแท้ที่เราจะพบแน่นอนในชีวิตของเรา
มีอยู่ ๕ ประการ

๑. เกิดจริง
๒. แก่จริง
๓. เจ็บจริง
๔. ตายจริง
๕. พลัดพรากจากกันจริง

พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ชัดเจนมาก จงพิจารณาให้เกิด
ประโยชน์ ปลุกกระตุ้นเตือนจิตให้เรามีสติ ว่าเราเกิดมาในโลกนี้
แล้วต้องเสื่อมลงทุกวัน ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความไม่เป็นปกติของ
ร่างกายสังขารเป็นธรรมชาติ ขอให้ญาติโยมทั้งหลายอย่าตั้งอยู่ใน
ความประมาท ในที่สุดความตายจะต้องมาถึงเราทุกคนแน่นอน

พระพุทธเจ้าทรงสอนชาวโลกให้พ้นจากความทุกข์
อย่าสร้างทุกข์ให้ตัวเอง อย่าทำตัวเองและคนอื่นให้เดือดร้อน
อย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกัน เราอยู่ได้สบายโดย
ไม่เอาไร้อาเปรียบใคร มีความสงบสุขนั่นเอง

สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม ได้รับผลกรรมจากการ
กระทำของตนทั้งนั้น ไม่มีใครเลยที่จะไม่มีกรรม กรรมมี ๒ อย่าง คือ
กรรมดีและกรรมชั่ว กรรมชั่วนั้นทำไปแล้วจะเดือดร้อน กรรมดีนั้น
ทำแล้วมีความสุข มีความเจริญ รุ่งเรืองในชีวิต

ญาติโยมทั้งหลายจงอย่าประมาท การเจริญกรรมฐาน
เป็นการแสวงหาความสุขความสงบ พยายามตั้งสติอารมณ์
สร้างสมาธิ สร้างบารมี ตั้งใจเจริญพระกรรมฐาน มีสติ
ทุกลมหายใจเข้าออก ต้องนึกอยู่เสมอว่า เกิดมาแล้วก็ต้องแก่ ร่างกาย
เสื่อมไป เราต้องแก่ไปทุก ๆ วินาที จงเร่งสร้างความคิดดี อย่าประมาท
ความตายจะมาถึงเราเมื่อไรก็ไม่มีใครรู้ได้ รีบทำความดีเสียเดี๋ยวนี้
อย่าผัดวันประกันพรุ่ง บางคนไม่ทันแก่ก็ต้องมาตาย บางคนหลง
ผิดคิดว่าการมีเงินทองเป็นความดี ไม่เคยสร้างความคิดดี หาความสุข
ในจิตใจไม่ได้

การเจริญพระกรรมฐานเป็นการสร้างความดีของท่าน
ท่านต้องทำของท่านเอง ไม่มีใครจะมาแบ่งแจกให้กันได้ ถ้าอาตมา
แบ่งให้โยมได้โยมก็ไม่ต้องมาทำ แบ่งความดีไปให้โยมคนละกิโล
สองกิลอนั้นทำไม่ได้ เพราะฉะนั้นของใครของมัน ต้องทำให้รู้
ทำให้แจ้ง ทำให้เห็นจริง ทำให้ได้ผลด้วยตัวของท่านเอง ชีวิตท่าน
ก็จะแจ่มใส เกิดแสงสว่างด้วยปัญญา แก้ไขปัญหาได้ เพราะเรา
ต้องแก้ปัญหของตัวเราเองเท่านั้น ไม่ใช่ให้คนอื่นมาแก้ปัญหให้
คนอื่นมาแก้ให้ไม่ได้

ความจริงทุกข์ก็อยู่ส่วนทุกข์ ความสุขก็อยู่ส่วนสุข
แต่เราไปเอาทุกข์มาไว้ในใจ แล้วจะเกิดความสุขได้อย่างไร ความสุข
ก็หนีไปหมด ความทุกข์ก็เข้ามาแทนที่

การเจริญกรรมฐานเป็นยอดที่สุดในพระพุทธศาสนา
ถ้าเราไม่ปฏิบัติธรรมเราก็ไม่ได้อะไรเลยเราจะไปอ่านหนังสือธรรมะ
สักร้อยเล่มพันเล่ม ก็รู้แต่ในหนังสือเท่านั้น แต่ไม่รู้จริงในจิตใจ
เพราะเข้าไม่ถึงในจิตใจ การจะเข้าถึงจิตใจอยู่ที่การปฏิบัติกรรมฐาน
ทำให้แจ้งในจิตใจของเรา



ขอท่านจงถามตัวเองว่า

มีสักวันหนึ่งไหมในชีวิตของท่าน? ที่ได้ใช้ไปด้วยการตามระวังรักษาคิด และประคองจิตของท่านให้นุ่มไป แต่ในทางที่เป็นกุศลตลอดวัน

มีสักชั่วโมงหนึ่งไหม? ที่ท่านได้ใช้สติเฝ้าดูการดำเนินของจิต เฝ้าดูปฏิกิริยาอันสับสนของจิต ที่มีต่ออารมณ์ภายนอกตลอดหนึ่งชั่วโมง

หากท่านไม่เคยทำดังนี้เลย ท่านจะไม่นึกเสียดายหรือว่าตลอดเวลานานปีในชีวิตของท่าน ท่านเต็มใจที่จะใช้เวลาเหล่านั้นไปได้สารพัดอย่าง ไม่เลือกที่จะเป็นไปในทางที่เป็นสาระหรือไม่เป็นสาระ

แต่ท่านมิได้ยอมใช้เวลาแม้แต่สักวันหนึ่งหรือเพียงชั่วโมงหนึ่ง เพื่อพิสูจน์สัจจะธรรมของพระพุทธเจ้า

ธรรมะสำหรับญาติผู้ป่วย

“เมื่อจิตใจของเรา
ที่เป็นญาติเป็นผู้ที่ใกล้ชิดที่หวังดีนี้
เข้มแข็งสบายดี
ก็จะได้เป็นเครื่องช่วยให้ท่านผู้เจ็บป่วยนั้น
พลอยมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นด้วย”

จากธรรมเทศนาเรื่อง ชีวิตก่อนความตาย และการดูแลผู้ป่วยก่อนตาย
โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

ชีวิตก่อนความตาย และการดูแลผู้ป่วยก่อนตาย

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

ท่านผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน สิ่งที่จะบำรุงจิตใจที่สำคัญก็คือ การทำบุญ การที่ได้มาใกล้ชิด พระรัตนตรัยได้อ่านภาพบุญกุศล และอาศัยพุทธานุคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เป็นเครื่องอภิบาลรักษาในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็น เวลาที่สำคัญนี้

เรื่องของจิตใจก็สำคัญมาก ทั้งจิตใจของผู้ป่วยและ จิตใจของญาติ ตลอดท่านที่มีความเคารพนับถือ ซึ่งพากันห่วงใย การรักษานั้นก็รักษาทั้งสองอย่าง คือ ทั้งกายและใจ ส่วนที่เป็นโรค อย่างแท้จริงก็คือ ด้านร่างกายแต่ในเวลาที่ยังเป็นโรคนั้น จิตใจ ก็มักพลอยป่วยไปด้วย คือ จิตใจอาจจะอ่อนแอลงหรือแปรปรวนไป เพราะทุกข์เวทนา หรือความอ่อนแอของร่างกายนั้น จึงมีพุทธพจน์ ที่ตรัสสอนไว้ให้ตั้งจิตตั้งใจว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจ ของเราไม่ป่วยไปด้วย พระพุทธเจ้าได้สอนไว้ดังนี้เพื่อให้ส่วนหนึ่ง แห่งชีวิตของเรายังคงความเข้มแข็งไว้ได้ แล้วใจก็จะช่วยร่างกายด้วย ถ้าหากว่าใจพลอยป่วยไปด้วยร่างกาย ก็จะทำให้ความป่วย

หรือความเจ็บนั้นทับทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง แต่ถ้ากายป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่งใจไม่ป่วยไปด้วยใจนั้นจะกลับมาเป็นส่วนดีไว้ช่วยอุ้มชูค่าประคับประคองกายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้มแข็งก็กลับมาช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น เราจะเห็นว่าในเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ คนไข้จะต้องการกำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถจะมีกำลังใจด้วยตนเอง ก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วย ผู้ที่จะช่วยให้กำลังใจได้มากก็คือ ญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดทั้งหลาย เพราะฉะนั้นทางพระหรือทางธรรม จึงได้สอนผู้ที่ใกล้ชิด ให้มาให้กำลังใจแก่ผู้เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่า ผู้ที่เป็นญาติของท่านผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น มีความรัก มีความห่วงใยต่อท่านผู้เจ็บไข้เมื่อเป็นอย่างนี้ จิตใจของผู้ใกล้ชิดที่เป็นญาตินั้น บางทีพลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่สบายไปด้วย เลยไม่สามารถจะไปให้กำลังใจแก่ท่านผู้ที่เจ็บป่วย อันนี้ก็เป็นเรื่องสำคัญ จึงจะต้องมีอุบาย มีวิธีการที่จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง ให้จิตใจสบาย เมื่อจิตใจของเราที่เป็นญาติ เป็นผู้ใกล้ชิดที่หวังดีนี้เข้มแข็งสบายดี ก็จะได้เป็นเครื่องช่วยให้ท่านผู้เจ็บป่วยนั้นพลอยมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นด้วย ในยามเช่นนี้ การวางจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ เรื่องการรักษาทางด้านร่างกายนั้นก็เป็นการของแพทย์ ที่จะพยายามจัดการแก้ไขไปตามวิชาการตามหลักของการรักษา แต่ทางด้านญาติของผู้ป่วย ต้องถือ

ด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ นอกจากการที่จะคอยเอื้ออำนวยให้ความสะดวก การดูแลโดยทั่วๆ ไปแล้ว สิ่งที่เราควรทำก็คือ การรักษาทั้งจิตใจของตนเอง และจิตใจของผู้ป่วยให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง

ในด้านจิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดโปร่งสบายใจ อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่า เมื่อท่านผู้ที่เป็นที่รักของเราป่วยไข้ เราก็ไม่ทอดทิ้งท่าน ได้เอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างเต็มที่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มที่แล้ว ก็สบายใจได้ประการหนึ่งแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุดเมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้ว ก็มีความสบายใจขึ้นมา ความเข้มแข็งที่เกิดจากความสบายใจนั้น ก็จะมากอยช่วยคอยให้กำลังใจ ช่วยเสริมไม่ว่าท่านผู้เจ็บป่วยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

คนเรานั้น เรื่องจิตใจเราทราบไม่ได้ บางทีรู้ในทางประสาทสัมผัสไม่ได้ แต่มีความซึมซาบอยู่ภายใน แม้แต่คนที่ไม่รู้ตัวแล้ว ในบางระดับก็ยังมีการฝืนบ้าง ยังมีความรู้สึกรับรู้เล็กๆ น้อยๆ บางทีเป็นความละเอียดอ่อนในทางการรับสัมผัสต่างๆ ในทางประสาทในทางจิตใจ จึงอาจจะได้รับรัศมีแห่งความสุขสบายใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมา อย่างน้อยก็ทำให้ไม่มีห่วงกังวลใจจะเข้มแข็งขึ้น ความปลอดโปร่ง ความสบายใจ จิตใจที่ผ่องใสเบิกบานนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม คนเรานั้นเรื่องจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างที่เราอดมาได้กล่าวมาแล้ว

การที่ลูก ๆ หลาน ๆ ผู้ที่ใกล้ชิด มาคอยเอาใจใส่ดูแลถึงกับได้สละการงานอะไรต่าง ๆ มา ก็เพราะจิตใจที่มีความรักกัน มีความห่วงใยกันนี้แหละ แต่ในเวลาเดียวกันนั่นเอง เพราะความรักและความห่วงใยกันนี้แหละ ก็อาจจะทำให้จิตใจของเราเนี่ย กลายเป็นจิตใจที่มีความร่ำร้อนกระวนกระวายไปได้เหมือนกัน สิ่งที่ดีนั้น บางทีก็กลับเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์อย่างที่ทางพระท่านบอกว่าความรักทำให้เกิดความทุกข์ เพราะเมื่อรักแล้วมีความผูกพัน ก็ทำให้กระทบกระเทือนเกิดขึ้นได้ง่าย

ทีนี้ทำอย่างไรจะทำให้มีความรักด้วย และก็ไม่มีทุกข์ด้วย ก็ต้องเป็นความรักที่ประคับประคอง ทำใจอย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ถูกต้องแล้ว ก็จะได้ส่วนที่ดี เอาแต่ส่วนที่ดีไว้ให้ มีแต่ส่วนที่เป็นความดีงาม และความสุข ความรักนั้น ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความผูกพัน แล้วก็ทำให้มาเอาใจใส่ดูแลกัน แล้วทีนี้ ความรักที่เราประคับประคองไว้ดี ก็จะทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส เป็นไปในทางที่ทำให้เกิดกำลังในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ฉะนั้นจึงควรพิจารณาทำใจอย่างไร ที่กล่าวเมื่อสักครู่นี้ว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราถูกต้องหรือไม่ สำรวจตัวเอง เมื่อทำหน้าที่ถูกต้องแล้ว ก็พึงสบายใจในขั้นที่หนึ่ง ต่อแต่นั้นก็มองในแง่ที่ว่า

การที่จะไม่สบายใจหรือมีความรู้สึกทุกข์โศกอะไรนี้ไม่สามารถช่วย
ท่านผู้ที่เจ็บไข้นอนป่วยอยู่ได้ สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือ ขวัญหรือกำลังใจ
ที่ดี ความปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใส แม้แต่ในส่วนของตัวเราเอง
การที่จะคิดอะไรได้ปลอดโปร่งคล่องแคล่ว ก็ต้องมีจิตใจที่สบาย
สงบด้วย ถ้ามีความกระวนกระวาย เช่น ความกระสับกระส่าย
ทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิดอะไรไม่คล่อง และก็จะทำ
อะไรไม่ถูกต้อง ถ้าจะทำให้ได้ผลดี ก็ต้องมีจิตใจที่สงบและเข้มแข็ง
ปลอดโปร่ง มีความเบิกบานผ่องใสจึงจะทำให้เกิดเป็นผลดี

เพราะฉะนั้น หลักการสำคัญก็ คือ ให้ส่วนที่ดีนำมา
ซึ่งส่วนที่ดียิ่งๆ ขึ้นไปคือความรักที่มีต่อคุณพ่อคุณแม่หรือญาติพี่น้อง
ที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น เป็นส่วนที่ดีอยู่แล้ว จึงควรให้เกิดความเบิกบาน
ผ่องใสของจิตใจ แล้วเอาจิตใจที่ดีงามนี้ มาคิดไตร่ตรองพิจารณา
ในการที่จะคิดแก้ไขสถานการณ์ ในการที่จะจัดการดูแลเอาใจใส่
ดำเนินการรักษาต่าง ๆ ตลอดจนทำสภาพจิตใจของตน ให้เป็นจิตใจ
ที่จะช่วยเสริมให้จิตใจของท่านผู้ป่วยได้มีความสบายใจ

สมมุติว่า ท่านผู้ป่วยทราบถึงบุตรธิดาที่กำลังห้อมล้อม
เอาใจใส่คอยห่วงใยผู้ป่วยอยู่ ท่านก็จะรู้สึกว่าบุตรธิดาหรือผู้ปฏิบัติ
รักท่านหรือห่วงใยท่าน ในเวลาเดียวกัน ถ้าบุตรธิดาทั้งหมดนั้น

มีจิตใจสบาย ท่านก็จะไม่ห่วงกังวล ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้จิตใจของท่านสบายด้วยเมื่อท่านมีจิตใจที่สบาย มีกำลังใจเข้มแข็ง ก็จะเป็นเครื่องช่วยในการรักษาร่างกายของท่านด้วย โดยเฉพาะในตอนนี้ นอกจากพยายามทำใจหรือคิดพิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็งแล้ว ก็ยังได้อาศัยอานุภาพของบุญกุศล และพระรัตนตรัยช่วยเหลืออีกด้วย กล่าวคือในขณะนี้ เราไม่ใช่อยูเฉพาะตัวลำพังจิตใจผู้เดียวเท่านั้น แต่ยังมีอานุภาพของบุญกุศลช่วยเหลืออีกด้วย

ญาติทุกคนมีความห่วงใยรักญาติผู้ป่วยทุกคน และได้ทำบุญทำทานแทนญาติที่ป่วยแล้ว จึงขอให้ท่านสงฆ์ อานุภาพของบุญกุศลที่ได้ทำมาแล้ว และกำลังทำอยู่นี้ จงเป็นเครื่องช่วยเสริมกำลังใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้ทุกท่านตั้งใจรวมจิตใจ ขอให้ อานุภาพแห่งบุญกุศลหล่อเลี้ยงรักษาผู้ป่วยเมื่อมีการทำบุญก็จะมี การที่ได้บูชาพระรัตนตรัย พระรัตนตรัยเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งที่สุดในทางจิตใจ เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัย จิตใจก็就会有ความเข้มแข็ง มีกำลังใจ มีความสงบ มีความร่มเย็นเกิดขึ้น ก็ขอให้ความร่มเย็นนี้เป็นบรรยากาศที่แวดล้อมหมู่ญาติทั้งหมด พร้อมทั้งผู้ป่วยช่วยประคับประคองหล่อเลี้ยงให้ท่านผู้ป่วยหายวันหายคืนขึ้นมาโดยมีความเข้มแข็งทั้งในทางกายและทางจิตใจ

อุทิศส่วนกุศลให้บุคคลผู้มีชีวิต หรือล่วงลับก็ได้

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

ในวันนี้จะให้คติกรรมฐาน พูดถึงวิธีการทำกรรมฐาน
อุทิศส่วนกุศลให้แก่บุคคลผู้มีชีวิตอยู่ และบุคคลที่ตายไปแล้ว
สู่สัมปรายภพจะอุทิสอย่างไร มีคนยังไม่เข้าใจอีกมาก ตายไปแล้ว
อยู่ที่ไหนก็ไม่ทราบ จึงไม่สามารถจะอุทิศได้

การเจริญกรรมฐานดีที่สุดในโลก ได้บุญกุศล
ทั้งผู้มีชีวิตอยู่ และผู้ล่วงลับไปแล้วสู่สัมปรายภพ

การแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล เจริญกรรมฐานดีที่สุดใน
สามารถจะช่วยพ่อช่วยแม่ยังมีชีวิตอยู่ได้ พ่อแม่มีชีวิตอยู่ แต่อยู่ไกล
แสนไกล ลูกสามารถทำให้พ่อแม่ได้ ด้วยการเจริญวิปัสสนา ไม่ต้อง
ใช้สวดคำ เอบุญมาใส่ใจให้อุ้มเอิบ ขอแผ่ส่วนบุญนี้ให้บิดา
ของข้าพเจ้า หรือให้ลูกก็ได้ ถึงทันทีนะ

ถ้าโยมทำบุญถวายสังฆทาน ถ้าไม่เคยนั่งกรรมฐาน
บุญนั้นจะไม่สัมฤทธิ์ผล มีแต่ทานไม่มีศีล ทานนั้นทานจะไม่ได้รับผล

ทานธรรมดา เช่น ทานช่วยเหลือกันธรรมดามันไร้ผล ต้องมีสติ มีศีลก่อน เราจะเห็นได้ว่าเวลาจะถวายทานหรือทำกุศล ต้องรับ ศีลก่อน ต้องการให้เป็นหลักสูตร ทำอะไรต้องมีสติสัมปชัญญะเต็ม แล้วค่อยทำ รับรองได้ผลอย่างสมภาคปรารถนาทุกประการ ตรงนี้เป็นเรื่องสำคัญ

มีศีลก่อน มีสติสัมปชัญญะก่อน นั่งเจริญกรรมฐาน มีพลังสูง พ่อแม่อยู่ที่ไหน ลูกอยู่ที่ไหน ส่งไปเหมือนเราไปเครื่องบิน ฉะนั้น นี่เรียกว่า “ภาวนา” ทานธรรมดาไปเรื่อย ๆ มีศีลทานเราไป รodynต์ ถ้ามีภาวนาผุดขึ้นในสะอาด ทานนั้นได้สัมฤทธิ์ผล เหมือนเราไปเครื่องบิน ใจเห็นทันตาเลย ออกมาในลักษณะการ อย่างนี้ จะมีประโยชน์มาก

ถ้าโยมสมาธิเข้าขั้นแผ่ไปให้ลูกที่สหรัฐอเมริกา เขาจะได้รับหรือไม่ได้รับ เดี่ยวจะสะท้อนย้อนมาหาจิตเรา อ้อ ลูกอยู่เย็นเป็นสุข ได้รับบุญกุศลของพ่อแม่แล้ว มันจะบอก อย่างนี้ได้ แต่ฝึกไม่ถึงขั้นมันก็ไม่รู้เรื่อง

การแผ่เมตตาจะต้องมีสมาธิก่อน มีพลังสูง มีเมตตา ในตัวเองก่อน แล้วค่อยแผ่อุทิศให้เขาจะได้ผล ถ้าโยมปราศจากเมตตา อย่าอุทิศ ไม่มีได้ผล ไม่ได้ผลจริง ๆ อาตมาทำมาแล้ว แผ่ได้ผล

ต้องมีเมตตากรบอย่างต่ำ ๘๐% ไม่มีอย่างนั้น แผลไม่ออกหรือ
เหมือนยิงปืนตกปากกระบอกไม่มีแรงส่ง ขาดสมาธิ ขาดสติปัญญา
ขาดความสามารถ ขาดความเชี่ยวชาญในการฝึก

ต้องฝึกให้คุ้นเคยทุกวัน ไม่ใช่นั่งแล้วได้ทุกคน
ไม่อย่างนั้นคนก็ไปสวรรค์นิพพานกันหมดนะซี คนต้องไป
นรกบ้าง ไปนิพพานทุกคนไม่ได้หรือ ไปสวรรค์ทุกคนก็ไม่ได้
เพราะเครื่องไม่ครบ นิสัยไม่เหมือนกัน คนเราก็แตกต่างกันไป
ด้วย ความสุข ความทุกข์ ไม่เหมือนกันนะ

การแผ่ส่วนกุศลไม่มีอะไรดีเท่ากรรมฐาน คนตายไปแล้ว
เราก็อุทิศได้ ไปนรกสวรรค์เดียวกันจะบอก

การเจริญกรรมฐานเป็นญาติกับพระศาสนา ถ้าท่าน
ไม่เจริญกรรมฐาน บวชกาย วาจา ใจ เป็นไตรสิกขาสามแล้ว
ท่านจะไม่เป็นญาติกับพระศาสนาเลย จะสร้างศาลาสัก ๑๐๐ หลัง
ก็ไม่มีโอกาสเป็นญาตินะ ขอฝากนักกรรมฐานไปตีความคิด
ให้ใกล้ชิดตัวต่อไป



พ่อแม่ป่วยใช้ ลูกทำกรรมฐานช่วยได้

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

เด็กหญิงทักษิณี อยู่โรงเรียนสงวนหญิง จ.สุพรรณบุรี บ้านตำบลมะขามล้ม อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี เธออยู่ม.๑ ไปปฏิบัติธรรม ที่วัดอัมพวัน ๒๘๐ คน เมื่อสมัยนั้น ๕-๖ ปีแล้ว แม่เป็นโรคมะเร็ง แม่เป็นครูที่โรงเรียนที่อำเภอบางปลาม้า วาระสุดท้ายของโรคมะเร็งขั้นสุดท้ายแล้ว เหลือแต่กระดูก อาเจียน มดลูกเน่าหมดแล้ว ต้องตายภายใน ๓ เดือน แต่ลูกสาวคนนี้ได้มาก ก็เรียนให้อาตมาทราบ ว่า หลวงพ่อคะ หนูนี้แม่จะตายแล้ว หนูยังไม่ได้ทดแทนบุญคุณพ่อแม่เลย แม่ก็จะมาตายแล้ว ถ้าแม่ตายแล้ว หนูจะอยู่กับป้าก็ไม่เหมือนอยู่กับแม่อะไรหนอจะอุ่นเท่ากับดกแม่เรา ไม่มีแล้ว พูดน่าสงสาร

หลวงพ่อกะ หนูจะช่วยแม่ได้อย่างไรบ้าง หนูมี ศรัทธาไหม นั่งกรรมฐาน พอนั่งกรรมฐานได้ ๓ วัน โรงเรียน สงวนหญิงลากลับ อาจารย์บรรเลง เป็นผู้ช่วยผู้อำนวยการ จังหวัด สุพรรณบุรี ก็บอกว่า หลวงพ่อฝากเด็กไว้สักคนหนึ่ง นั่งกรรมฐาน ต่อ ๗ วัน สวดพาหุงมหากาฯ เข้า หลวงพ่อกะ หนูจะทำได้ไหมคะ

ถ้าหากว่าแม่จะต้องตาย ทดแทนบุญคุณแม่ ด้วยน้ำนมที่แม่เลี้ยงมา
ได้ไหม ได้ เลยเขาก็นั่งกรรมฐานต่อไป ๗ วัน กลับไปแม่หาย
จากโรคมะเร็ง จนทุกวันนี้

บัดนี้ ค.ณ.ทัศนีย์ เป็น นางสาวทัศนีย์ อยู่ ม.๖ โรงเรียน
สงวนหญิง สุพรรณบุรี ไปถามได้เดี๋ยวนี ลูกช่วยพ่อแม่ได้แน่นอน
พ่อแม่กำลังป่วยใช้ลูกสาวหรือลูกชายเจริญสมาธิ สวดพาหุงมหากาฯ
สวดพุทธคุณเท่าอายุเกินหนึ่ง แม่กลับหายจากโรคมะเร็งได้
จนทุกวันนี้ ขอฝากไว้ว่าลูกช่วยพ่อแม่ได้ พ่อแม่ก็ช่วยลูกได้

ใช้ค่าน้ำนมแม่

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

ใครทำกรรมฐานได้ จะรู้น้ำพระคุณของแม่ น้ำใจ
ของพ่อ รู้แน่ ๆ คือ รู้จักตัวเอง สร้างความดีให้เห็นเด่นชัดขึ้นมา
นั่นแหละใช้ค่าน้ำนมของแม่ได้ โยมจะเป็นสาว หรือเป็น
ผู้สูงอายุ หรือพ่อแม่ล้มหายตายจากไปแล้วด้วยกันทุกคนก็ตาม
สามารถติดตามผลไปช่วยพ่อแม่ที่ลงนรกได้ พ่อแม่ที่ป่วยไข้
ขอให้หายวันหายคืน ฟันคืนมาอยู่กับลูกกับหลานต่อไป เป็นการ
สวัสดีมีชัยในโลกมนุษย์ต่อไปเกิดประเสริฐที่สุด ซึ่งได้มาจากการ
เจริญวิปัสสนาสูงสุด

วิธีการแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล

(จากหนังสือ สวดมนต์ ทำกรรมฐาน ตามแบบหลวงพ่ोजรรณ)

“วันนี้จะขอฝากญาติโยมไว้ การอุทิศส่วนกุศล และการแผ่ส่วนกุศลไม่เหมือนกัน การแผ่ คือ การแพร่ขยาย เป็นการเคลียร์พื้นที่ แผ่ส่วนบุญออกไป เรียกว่า สัพเพสัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เรียกว่าการแผ่แพร่ขยาย แต่การอุทิศให้ เป็นการให้โดยเจาะจง ถ้าเราจะให้ตัวเอง ไม่ต้องบอก ไม่ต้องบอกว่า ขอให้ข้าพเจ้ารวย ขอให้ข้าพเจ้าดี ขอให้ข้าพเจ้าหมดหนี้ ทำบุญก็รวยเองเราเป็นคนทำเราก็เป็นคนได้ และการให้บิดามารดานั้น ก็ไม่ต้องออกชื่อแต่ประการใด ลูกทำดี มีปัญญาได้ถึงพ่อแม่ เพราะใกล้ตัวเรา พ่อแม่อยู่ในตัวเรา เราสร้างความดีมาเท่าไร จะถึงพ่อแม่มากเท่านั้น เรามีลูก ลูกเราดี ลูกมีปัญหา พ่อแม่ก็ชื่นใจโดยอัตโนมัติไม่ต้องไปบอก”

ผู้ปรารถนาจะปลูกเมตตาให้งอกงามอยู่ในจิต พึงปลูกด้วยการคิดแผ่ในเบื้องต้นแผ่ไปโดยเจาะจงก่อน ในบุคคลที่ชอบพอ มีมารดาบิดา ญาติมิตร เป็นต้น โดยนัยว่าผู้นั้น ๆ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีสุขสวัสดิ์ รักษาตนเถิด เมื่อจิตได้รับการ

ฝึกหัดคุ้นเคยกับเมตตาเข้าแล้ว ก็แผ่ขยายให้กว้างออกไปโดยลำดับ
 ดังนี้ ในคนที่เฉยๆ ไม่ชอบไม่ชัง ในคนไม่ชอบน้อย ในคนที่ไม่ชอบมาก
 ในมนุษย์และดิรัจฉานไม่มีประมาณ เมตตาจิต เมื่อคิดแผ่กว้างออกไป
 เพียงใด มิตรและไมตรีก็มีความกว้างออกไปเพียงนั้น เมตตาไมตรีจิต
 มีให้อำนวยความสุขให้เฉพาะบุคคล ย่อมให้ความสุขแก่ชนส่วนรวม
 ตั้งแต่สองคนขึ้นไป คือ หมู่ชนที่มีไมตรีจิตต่อกัน ย่อมหมด
 ความระแวง ไม่ต้องจ่ายทรัพย์ จ่ายสุข ในการระวังหรือเตรียมรุกรับ
 มีโอกาสประกอบการงาน อันเป็นประโยชน์แก่ตนเองและหมู่เต็มที
 มีความเจริญรุ่งเรืองและความสงบสุขโดยส่วนเดียว

สวคมนต์เป็นนิจ อธิษฐานจิตเป็นประจำ อโหสิกรรม
 เสียก่อนและเราก็แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เราไป
 สร้างกรรมมาครั้งอดีต รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง รู้เท่าทันหรือไม่เท่าทันก็ตาม
 ถ้ารู้เท่าไม่ถึงการณ์เช่นนี้แล้ว ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงอโหสิกรรม
 ให้แก่ข้าพเจ้า มันก็จะน้อยลงไป

“ตั้งสติหายใจยาวๆ ตอนที่กรวดน้ำเสร็จแล้วอธิษฐานจิต
 ไว้ก่อน อธิษฐานจิตหมายความว่า ตั้งสติสัมปชัญญะไว้ที่ล้นปี สรรวม
 กาย วาจา จิต ได้ตั้งมั่นแล้ว จึงขอแผ่เมตตาไว้ในใจสักครู่หนึ่ง แล้วก็
 ขอรุทศให้บิดามารดาของเราว่า เราได้บำเพ็ญกุศล ท่านจะได้บุญ
 ได้ผลแน่ๆ เดียวนี้ด้วย ...”

“หายใจยาว ๆ ตั้งสติก่อน หายใจลึก ๆ ยาว ๆ แล้วก็แผ่เมตตา ก่อน มีเมตตาดีแล้ว ได้กุศลแล้ว เราก็อุทิศเลย อโหสิกรรม ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่พยายามใครอีกต่อไป และเราจะขออุทิศให้ใคร ญาติบุพเพสันนิวาสจะได้ก่อน ญาติเมื่อชาติก่อนจะได้มารับ เราก็มีทราบว่าใครเป็นพ่อแม่ในชาติอดีต ใครเป็นพี่น้องของเราเราก็ไม่ทราบ แต่แล้วเราจะได้ทราบตอนอุทิศส่วนกุศลนี้ไปให้ เหมือนโทรศัพท์ไปเขาจะได้รับหรือไม่ เราจะรู้ได้ทันที”

“นี่ก็เช่นเดียวกัน เราจะปลื้มปีติทันทีนะ เราจะตื่นตื่นขึ้นมาเลย ถ้าท่านมีสมาธิ น้ำตาท่านจะร่วงนะ ขนพองสยองเกล้า เป็นปีติเบื้องต้น ถ้าท่านมาสวดมนต์กันส่งเดช ไม่เอาเหนือเอาได้ ท่านไม่อุทิศท่านจะไม่รู้เลยนะ ...”

“วันนี้ท่านทำบุญอะไร สร้างความดีอะไรบ้าง คุณหนังสือท่องจำบทอะไรได้บ้าง ก็อุทิศได้ เมืองฝรั่งเศสไม่มีการทำบุญ เราไปทอดกฐิน ผ้าป่า ถวายสังฆทาน เขาทำไม่เป็น แต่ทำไมเขาเป็นเศรษฐี ทำไมเขามีความเจริญทางด้านเทคโนโลยี ทำไมถึงเจริญด้วยอารยธรรมของเขา เพราะเขามีบุญวาสนา เขาตั้งใจทำ มีกิจกรรมในชีวิตของเขา จะยกตัวอย่าง วันนี้เขาค้าขายได้เป็นพันเป็นหมื่นด้วยสุจริตธรรม เขาก็เอาอันนั้นแหละอุทิศไป วันนี้เขาปลูกต้นไม้ได้มากมาย เขาก็เอาน้ำอุทิศไป ว่าได้สร้างความดีในวันนี้ ไม่ได้อยู่ว่างแต่ประการใด

เขาก็ได้บุญ ไม่จำเป็นต้องเอาส탕ค์มาถวายพระเหมือนเมืองไทย
ถวายสังฆทานกันไม่พัก ถวายโน่นถวายนี่แต่ใจเป็นบาป อุทิศไม่ออก
บอกไม่ได้ อย่างนี้เป็นต้น จะไม่ได้อะไรเลยนะ ...”

“... ที่ผมแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล ไปเข้าบ้าน
ลูกสาวณวนที่กรุงปารีส ฝรั่งเศส ทำอย่างนี้ละ เวลาสวดมนต์
อิติปิโส... ยะเทวตา... ตั้งใจสวดด้วยภาษาบาลีเช่นนี้ ที่หยุดเจียบไปนะ
ผมสำรวมจิตตั้งสติ แผ่เมตตา จิตสงบดีแล้วจึงอุทิศไป”

“... ที่ท่องจำโคลงให้ได้นะ เพื่อให้คล่องปาก
ว่าให้คล่องปาก แล้วก็จะคล่องใจ คล่องใจแล้วถึงจะเป็นสมาธิ
เป็นสมาธิแล้วถึงจะอุทิศได้ไม่อย่างนั้นไม่ได้ละ”

“เอาตำรามาดูกันก็ไม่ได้ผล แต่ดูตำราเพื่อ
ให้ถูกวรรคตอนและให้คล่องปาก แล้วจะได้คล่องใจ เป็นสมาธิ
ถึงจะมีกำลังส่งอุทิศไม่อย่างนั้นไม่มีกำลังส่งเลยนะ”

“การอุทิศส่วนกุศล นี่สำคัญนะ แต่ต้องแผ่เมตตาก่อน
แผ่เมตตา ให้มีสติก่อน แผ่เมตตาให้มีความรู้ที่เราบริสุทธิ์ ใจมี
เมตตาใหม่และอุทิศเลย มันคนละขั้นตอนกันนะ

แผ่เมตตา กับอุทิศมันต่างกัน ทำใจให้เป็นเมตตา บริสุทธิ์ก่อน ไม่อิจฉา ไม่ริษยา ไม่ผูกพยาบาทใครไว้ในใจ ทำให้แจ่มใส ทำใจให้สบาย คือ เมตตา แล้วเราจะอุทิศให้ใครก็บอกกันไป มันจะมีพลังสูง สามารถจะอุทิศให้คุณพ่อคุณแม่ของเรา กำลังป่วยไข้ ให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บได้ เช่น วิโก้ บรูณ ชวนอรเวย์ ที่เคยมาบวชที่วัดนี้เป็นต้น”

“เรามาสวดมนต์ให้พระกันว่า โยโสภะคะวา.... ใจเป็นบุญใหม่ สวากขาโต... สุปฏิปันโน... ใจเป็นบุญใหม่ ท่านจะพุ่งชนไปทางไหน ตำรวมอินทรีฯ หน้าที่คอยระวัง เอาของจริงไปใช้ อย่าเอาของปลอมมาใช้เลย ...”

“ท่านทำประโยชน์อะไรในวันนี้ เอามาตีความ ตำรวม ตั้งสติไว้ก่อน ว่าขาดทุนหรือได้กำไรชีวิต และจะไปเรียงสถิติในจิตใจ เรียกว่าเมตตา แปลว่าระลึกก่อน เมตตา แปลว่าปรารถนาดีกับตนเอง สงสารตัวเองที่ได้สร้างความคิดหรือความชั่วเช่นนี้”

“หายใจยาว ๆ ตั้งกัลยาณจิตไว้ที่ล้นปี ไม่ใช่พูดส่งเดช จำนะที่ล้นปีเป็นการแผ่เมตตาจะอุทิศก็ยกจากล้นปีสู่หน้าผากเรียกว่า อุณาโลมา ปจชายเต

นะอยู่หัว สามตัวอย่าละ นะอยู่ที่ไหนตามเอามา แล้วก็
อุทิศทันที จึงถึงตามที่ปรารถนา ไม่ว่าเป็นโยมพ่อโยมแม่ จะให้น้อง
เรียนหนังสือ จะให้พี่เรียนหนังสือ หรือจะให้บุตรธิดาของตน จะได้
ผลขึ้นมาทันที”

“ลูกว่านอนสอนยาก ลูกคิดยาเสพติด ถ้าทำถูกวิธีแล้ว
มันจะหันเหรมาทางดีได้ พ่อแม่กินเหล้าเมายา เล่นการพนัน ลูกจะ
ไปสอนพ่อแม่ไม่ได้ มีทางเดียวคือ เจริญพระกรรมฐาน ดำรวมจิต
แผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศล

“นะ” อยู่หัว สามตัวอย่าละ “นะ” อยู่ที่ไหนตามเอามา
ให้ได้ หมายความว่าอะไร ถ้าท่านทำกรรมฐาน ท่านจะทยอยออก
“นะ” ตัวนี้สำคัญ “นะ” มีทั้งเมตตาตามหานิยม “นะ” แปลว่า
การกระทำอุกศลให้เป็นกุศล “นะ” แปลว่า ทำศัตรูให้เป็นมิตร
สร้างชีวิตในธรรม แล้วก็อุทิศส่วนกุศลไป”

“... อย่าทำด้วยอารมณ์ อย่าทำด้วยความผูกพยาบาท
อาฆาตต่อกัน ละเวรละกรรมเสียบ้าง แล้วจิตจะโปร่งใส ใจก็จะ
สะอาด แล้วก็อุทิศไป จิตมันไม่ติดไฟแดง จิตไม่เลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวา
จิตมันทะลุฝาผนังได้ ท่านเข้าใจคำนี้หรือยัง จิตมันตรงที่หมาย
จิตไม่มีตัวตน จิตคิดอ่านอารมณ์ มีจิตโปร่ง ท่านจะทำอะไรก็โล่งใจ

สบายอก สบายใจ “นะ” อยู่หัว สามตัวอย่าละ เอา “นะ” ไปอุทิศให้ได้ ถ้าท่านมีครอบครัวแล้วโปรดตั้งปฏิญาณในใจว่า ให้บุตรธิดาของเรา รวยสวยก่ แรงเป็นดอกเตอร์ อย่างนี้จึงจะถูกรูปวิธีของผม”

“ท่านไป चुคน้ำกินเสียบ้านเดียว ท่านจะได้อะไรหรือ चुคบน้ำสาธารณะกินได้ทุกบ้าน ไครมาก็กิน ไครมาก็ใช้ ท่านได้บุญมากมีถนนส่วนบุคคล ท่านเดินได้เฉพาะบ้านเดียว ไม่สาธารณะแก่คนทั่วไป ท่านจะได้บุญน้อยมาก มีอานิสงส์น้อยมาก นี่เปรียบเทียบถวาย เรื่องจริงเป็นอย่างนั้น”

“...อย่าลืมนะ ที่ล้นปี หายใจยาวๆ สำรวมเวลาสวดมนต์ นั้นนะได้บุญแล้ว ... แล้วสำรวมจิตส่งกระแสจิตที่หน้าผาก อุทิศส่วนกุศล เวลาแผ่เมตตาเอาไว้ที่ล้นปี สำรวมอินทรีย์ หน้าทีคอยระวัง นะ อุ อูอะมะ อูอะมะ อะอะอุ นะอยู่ตรงไหน เอามาไว้ตรงไหน จับให้ได้แล้วอุทิศไป”

“ผมทำมา๔๐กว่าปีแล้วทำได้ผลขอถวายความรู้เป็นบุญ เป็นกุศล ให้ท่านได้บุญอย่างประเสริฐไป จะได้อุทิศให้โยมเขา เขาเป็นโรกัยไข้เจ็บ ถ้าไม่เหลือวิสัยมันก็หายได้”

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แนวสติปัฏฐาน ๔

ธรรมะเทศนา โดย

พระธรรมสิงหบุราจารย์
(พระเดชพระคุณหลวงพ่ोजรัญ ฐิตธมฺโม)

รวบรวมจากหนังสือ “กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ”
และหนังสือ “สวดมนต์ ทำกรรมฐาน ตามแบบหลวงพ่ोजรัญ”



วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น

(จากหนังสือ สวคন্দ ทำกรรมฐาน ตามแบบหลวงพ่ोजารย์)

การยืน

ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เงยหน้า หลับตา ให้สติจับอยู่ที่กลางกระหม่อม กำหนดว่า “ยืนหนอ” ซ้ำ ๆ ๕ ครั้ง เริ่มจากศีรษะลงมาปลายเท้า และจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะ กลับขึ้นกลับลงจนครบ ๕ ครั้ง แต่ละครั้งแบ่งเป็นสองช่วง ช่วงแรก คำว่า “ยืน” จิตวามโนภาพร่างกาย จากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือลงไปยังปลายเท้า กำหนดคำว่า “ยืน” จากปลายเท้า มาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือขึ้นไปปลายผม กำหนดกลับไปกลับมาจนครบ ๕ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกายเสร็จแล้วลืมตาขึ้น ก้มหน้าทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ ศอก

การเดินจงกรม

สติจับอยู่ที่เท้า การเดิน กำหนดว่า “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...” กำหนดในใจ

คำว่า “ขวา” ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว
เท่ากับใจนึกต้องให้พร้อมกัน “ย่าง” ต้องก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าซ้าที่สุด
เท้ายังไม่เหยียบพื้นคำว่า “หนอ” เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน

เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดว่า “ซ้าย...” “ย่าง...”
“หนอ...” คงปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...”
ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ ๑ คืบเป็นอย่างมาก
เพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น

เมื่อเดินสุดสถานที่ใช่แล้ว ให้นำเท้ามาเคียงกัน
เงยหน้าหลับตาคำหนด “ยืนหนอ” ซ้า ๆ อีก ๕ ครั้ง ทำความ
รู้สึก โดยจิต สติ รู้อยู่ตั้งแต่กลางกระหม่อม แล้วกำหนด
“ยืนหนอ” ๕ ครั้ง เบื้องต่ำ ตั้งแต่ปลายผมลงมาถึงปลายเท้า เบื้องบน
ตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมา “ยืนหนอ” ๕ ครั้ง แล้วหลับตา ตั้งตรง ๆ เอาจิต
ปักไว้ที่กระหม่อม เอาสติตามดังนี้

“ยืน...” (ถึงสะดือ) “หนอ...” (ถึงปลายเท้า) หลับตา
อย่าลืมตา นึกมโนภาพ เอาจิตมอง ไม่ใช่มองเห็นด้วยสายตา “ยืน...”
(จากปลายเท้าถึงสะดือ หยุค) แล้วก็ “หนอ...” ถึงปลายผมคนละครั้ง
พอทำได้แล้ว ภาวนา “ยืน... หนอ...” จากปลายผมถึงปลายเท้าได้ทันที
ไม่ต้องไปหยุดที่สะดือ แล้วคล่องแคล่วว่องไว ถูกต้องเป็นธรรมชาติ

ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย เสร็จแล้วลืมตา
ขึ้น ก้มหน้าทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ ศอก สติจับอยู่ที่เท้า
การเดิน กำหนดว่า “ขา...” “ย่าง...” “หนอ...” กำหนดในใจ

คำว่า “ขา” ต้องยกส้นเท้าขาขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว
เท้ากับใจนี้ต้องให้พร้อม

คำว่า “ย่าง” ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าให้ช้าที่สุด
เท้ายังไม่เหยียบพื้น

คำว่า “หนอ” เท้าเหยียบพื้นเต็มฝ่าเท้า อย่าให้ส้นเท้าหลังเปิด

เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดคำว่า “ซ้าย...”
“ย่าง...” “หนอ...” คงปฏิบัติเช่นเดียวกับ “ขา...” “ย่าง...” “หนอ...”
ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ ๑ คืบเป็นอย่างมาก เพื่อการ
ทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้เดินแล้ว พยายาม
ใช้เท้าขวาเป็นหลัก คือ “ขา...” “ย่าง...” “หนอ...” แล้วตามด้วยเท้า
“ซ้าย...” “ย่าง...” “หนอ...” จะประกบกันพอดีแล้วกำหนดว่า “หยุด...
หนอ...” เหมือนกับที่ได้อธิบายมาแล้ว ลืมตา ก้มหน้าท่ากลับ



การกลับ

กำหนดว่า “กลับหนอ” ๔ ครั้ง คำว่า “กลับหนอ”

ครั้งที่ ๑ ยกปลายเท้าขวา ใช้สันเท้าขวาหมุนตัวไปทาง
ขวา ๕๐ องศา

ครั้งที่ ๒ ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา

ครั้งที่ ๓ ทำเหมือนครั้งที่ ๑

ครั้งที่ ๔ ทำเหมือนครั้งที่ ๒

หากฝึกจนชำนาญแล้วเราสามารถกำหนดให้ละเอียดขึ้น
โดยการหมุนตัวจาก ๕๐ องศา เป็น ๔๕ องศา จะเป็นการกลับ
หนอทั้งหมด ๘ ครั้ง เมื่ออยู่ในท่ากลับหลังแล้วต่อไปกำหนด
“ยีน...หนอ...” ซ้ำ ๆ อีก ๕ ครั้ง ลืมตา ก้มหน้า แล้วกำหนดเดินต่อ
ไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ

การนั่ง

กระทำต่อจากการเดินจงกรม อย่าให้ขาดตอนลงเมื่อเดิน
จงกรมถึงที่จะนั่ง ให้กำหนด “ยีน... หนอ...” อีก ๕ ครั้ง ตามที่กระทำ
มาแล้วเสียก่อนแล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า “ปล่อยมือหนอ ๆ ๆ”
ซ้ำ ๆ จนกว่าจะลงสุด เวลานั้นค่อย ๆ ย่อตัวลงพร้อมกับกำหนด
ตามอาการที่ทำไปจริง ๆ เช่น “ย่อตัวหนอ ๆ ๆ” “เท้าพื้นหนอ ๆ ๆ”
“ลูกเข้าหนอ ๆ ๆ” “นั่งหนอ ๆ ๆ” เป็นต้น

วิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง
หลังตา เอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้า
ท้องพอง กำหนดว่า “พอง หนอ” ใจนี้กับท้องที่พองต้องให้ทันกัน
อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบ หนอ”
ใจนี้กับท้องที่ยุบต้องทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่ท้องยุบ เท่านั้น อย่าดูลมที่
จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริง ว่าท้องพอง
ไปข้างหน้า ท้องยุบมาทางหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่า ท้องพอง
ขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจะ
ถึงเวลาที่กำหนด

เมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะต้องบังเกิด
ขึ้นกับผู้ปฏิบัติแน่นอน จะต้องมีความอดทนเป็นการสร้างขันติบริม
ไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานนั้นก็ล้มเหลว ในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามี
เวทนาความเจ็บ ปวด เมื่อย คัน เกิดขึ้น ให้หยุดเดินหรือหยุดกำหนด
ท้องยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาเกิดและกำหนดไปตามความเป็น
จริงว่า “ปวดหนอ ๆ ๆ” “เจ็บหนอ ๆ ๆ” “คันหนอ ๆ ๆ” เป็นต้น
ให้กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้ว
ก็ให้กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป

จิต เวลานั่งอยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึง
ทรัพย์สินหรือคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ นานา ก็ให้เอาสติปักลงที่ลิ้นปี่
พร้อมกับกำหนดว่า “คิดหนอ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด
แม้ดีใจ เสียใจ หรือโกรธ ก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า “ดีใจหนอ ๆ ๆ”
“เสียใจหนอ ๆ ๆ” “โกรธหนอ ๆ ๆ” เป็นต้น

เวลานอน

เวลานอนค่อย ๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่า
“นอนหนอ ๆ ๆ” จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติ จับอยู่
กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายเมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติมา
จับที่ท้อง แล้วกำหนดว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” ต่อไปเรื่อย ๆ ให้
คอยสังเกตให้ดีว่า จะกลับไปตอนพอง หรือตอนยุบ

อริยาบถต่าง ๆ การเดินไปในที่ต่าง ๆ การเข้าห้องน้ำ
การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงาน
ทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านี้
ตามความเป็นจริง คือ มีสติสัมปชัญญะ เป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา



สรุปการกำหนดต่าง ๆ พอสังเขป ดังนี้

(จากหนังสือ สวคมนตรี ทำกรรมฐาน ตามแบบหลวงพ่อดำ)

๑. ตาเห็นรูป จะหลับตาหรือลืมตาก็แล้วแต่ ให้ตั้งสติไว้ที่ตา กำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเป็นก็สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้ ถ้าหลับตาก็กำหนดไปจนกว่าภาพนั้นจะหายไป

๒. หูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่า “เสียงหนอ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเป็น ก็สักแต่ว่าเสียง ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๓. จมูกได้กลิ่น ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า “กลิ่นหนอ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเป็น ก็สักแต่ว่ากลิ่น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๔. ลิ้นได้รส ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า “รสหนอ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเป็น ก็สักแต่ว่ารส ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๕. การถูกต้องสัมผัส ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัส กำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๖. ใจนึกคิดอารมณ์ ตั้งสติไว้ที่ลึนปี กำหนดว่า “คิดหนอ ๆ ๆ” ไปเรื่อยจนกว่าความนึกคิดจะหายไป

๗. อาการบางอย่างเกิดขึ้น กำหนดไม่ทัน หรือกำหนดไม่ถูกว่าจะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่ลึนปี กำหนดว่า “รู้หนอ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการนั้นจะหายไป

การที่เรากำหนดจิต และตั้งสติไว้เช่นนี้ เพราะเหตุว่าจิตของเราอยู่ได้บังคับของความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่นตาเห็นรูป ชอบใจเป็นโลภะ ไม่ชอบใจเป็นโทสะ ขาดสติไม่ได้กำหนดเป็นโมหะ หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัสก็เช่นเดียวกัน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับตามอายตนะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดที่ต่อของอายตนะต่าง ๆ เหล่านั้น มิให้ติดต่อกันได้ คือว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ทำความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่ง ให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจ ในสิ่งที่ปรากฏให้เห็นและได้ยินนั้น

รูปและเสียงที่ได้เห็นและได้ยินนั้น ก็จะดับไปเกิดและดับ
อยู่ที่นั่นเอง ไม่ไหลเข้ามาภายใน อกุศลธรรม ความทุกข์ ร้อนใจ
ที่คอยจะติดตาม รูป เสียง และอายตนะภายนอกอื่น ๆ เข้ามา ก็เข้า
ไม่ได้

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจาก
จะคอย สกัดกั้นอกุศลธรรม และความทุกข์ร้อนใจที่จะเข้ามา
ทางอายตนะแล้ว สติเพ่งอยู่ที่รูปนาม เมื่อเพ่งเล็งอยู่ก็ย่อมเห็น
ความเกิดดับของรูป นาม ที่ดำเนินไปตามอายตนะต่าง ๆ อย่างไม่
ขาดสาย การเห็นการเกิดดับของรูปนามนั้น จะนำไปสู่การเห็น
พระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตน
ของสังขาร หรืออรรถภาพอย่างแจ่มแจ้ง

ท่านสามารถเข้าชมวิดีโอการสอน

“วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”

โดย พระเดชพระคุณหลวงพ่ोजรัญได้ที่

<http://www.jarun.org/digitallibrary/>

**“อย่าลืมนะ ที่ล้นปี
หายไถยาว ๆ
สำรวมเวลาสวดมนต์
นั้นนะได้บุญแล้ว”**

จากธรรมะเทศนาเรื่อง วิธีแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล
โดย พระธรรมสิงหนราจารย์



บทสวดมนต์

กราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา
พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สังฆัง นะมามิ (กราบ)

นมัสการ (นะโม)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต
สัมมาสัมพุทฺธัสสะ (๑ จบ)

ไตรสรณคมน์ (พุท ธัง ธัมมัง สังฆัง)

	พุท ธัง	ธะระณัง	คัจฉามิ
	ธัมมัง	ธะระณัง	คัจฉามิ
	สังฆัง	ธะระณัง	คัจฉามิ
หุติยัมปิ	พุท ธัง	ธะระณัง	คัจฉามิ
หุติยัมปิ	ธัมมัง	ธะระณัง	คัจฉามิ
หุติยัมปิ	สังฆัง	ธะระณัง	คัจฉามิ
ตะติยัมปิ	พุท ธัง	ธะระณัง	คัจฉามิ
ตะติยัมปิ	ธัมมัง	ธะระณัง	คัจฉามิ
ตะติยัมปิ	สังฆัง	ธะระณัง	คัจฉามิ

พระพุทธานุคุณ (อิติปิ โส)

อิติปิ โส ภะกะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุต
ตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง
พุทโธ ภะกะวาติฯ

พระธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก
อากาสิโก เอหิปัสสิโก โอปะนัทยิโก ปัจจัตถัง
เวทิตัพโพ วิญญูหิติฯ (อ่านว่า วิญญูฮีติ)

พระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ยะทิทังจัตตาริ ปุริสะยุคานิอัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อาหุเนยโย* ปาหุเนยโย* ทักขิณเณยโย* อัญชะลี
กะระณียो อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติฯ

(อ่านออกเสียง อาหุไนยโย ปาหุไนยโย ทักขิณเณยโย
โดยสระเอ กิ่งสระไ)

พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)

พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง
ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาภิรมมะவிธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

มาราติเรกะมะภิชฺฉิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาพะวะกะมักขะมะถฺทชะยักขัง
ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

นาพาकिริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวักคิจกกะมะสะนีวะ สุทธารุณฺณตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

อุกขิตตะขัคกะมะติหัตตะสุทธารุณฺณตัง
ธาวันติโยชะนะปะถังकुลิมาละวันตัง
อิทธิภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

กัถวานะ กัณฐะมุทะรัง อิวะ คัฟภินียา
จิณฺญายะ ทุณฺณฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัจฌ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

สัจจัง วิหาเย มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปีตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญฺญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

นันทปะนันทะภูชะกัง วิพฺพชัง มะหิทฺธิง
ปุตเตนะ เถระภูชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

ทุกคาหะทิณฺณฐิภูชะเคนะ สุทฺถัณฺฐะหัตถัง
พรัหมัง* วิสุทฺธิชุตติมัทธิพะกาภิธานัง
ญานาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

เอตาปี พุทธะชะยะมังคะละอัณฺฐะคาถา
โย วาจะโน ทินะทีเน สระะเต มะตันที
หิตวานะเนกะวิวิชานิ จุปัททะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิกะเมยยะ นะโร สะปัญฺโญฯ

* พรัหมัง อ่านว่า พรหมมัง

ชัยปริตร (มหากา)

มะหาการุณโก นาโอ หิตายะ สัพพะปาณินัง
ปุเรตวา ปาละมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลังฯ
ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวัทธมโน เอวံ
ตะวัง วิชะโย โหหิ ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล อะปะรา
จิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวีโปกชะเร อะภิเสเก
สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมหะติฯ สุนัก
ขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุณฺณฐิตัง สุขะโณ
สุขุมุหุตโต จะ สุยิณฺฐัง พรัหมะจาริสุ** ปะทักขิณัง
กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง ปะทักขิณัง
มะโนกัมมัง ปะณิธี เต ปะทักขิณา ปะทักขิณานิ
กัตวานะ ละภันตัตเถ ปะทักขิणेฯ

** พรัหมะจาริสุ อ่านว่า พรัหมะจาริสุ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะทเวตะตา
สัพพะพุทธานุภาเวนนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เตฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะทเวตะตา
สัพพะธัมมานุภาเวนนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เตฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะทเวตะตา
สัพพะสังฆานุภาเวนนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เตฯ

หลังจากสวดมนต์ตั้งแต่ต้นจนจบบทพาหุงมหากาฯ แล้ว ก็ให้
สวดเฉพาะบทพระพุทธรุคุณ หรืออิติปิโส ให้ได้จำนวนจบ เท่ากับอายุ
ของตนเอง แล้วสวดเพิ่มไปอีกหนึ่งจบ ตัวอย่างเช่น ถ้าอายุ ๓๕ ปี
ต้องสวด ๓๖ จบ จากนั้นจึงค่อยแผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศล

พุทธรุคุณทำอายุเกิน ๑ (อิติปิโสทำอายุ+๑)

อิติปิ โส ภะกะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุต
ตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง
พุทโธ ภะกะวาติฯ

“สวดมนต์เป็นกิจ
อธิษฐานจิตเป็นประจำ
อโหสิกรรมเสียก่อน
และเราก็แผ่เมตตา
ให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย”

จากธรรมเทศนาเรื่อง กรรมฐานแก้กรรมได้อย่างไร
โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

“หายใจยาว ๆ
ตั้งกัลยาณจิตไว้ที่ล้นปี
ไม่ใช่พูดส่งเดช”

“จำนะที่ล้นปี เป็นการแผ่เมตตา”

“จะอุทิศก็ยกจากล้นปี
สู่หน้าผาก เรียกว่า
อุณาโลมา ปจชายเต”

จากธรรมะเทศนาเรื่อง วิธีแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล
โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์
เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อพยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีมา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกาย
สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

บทอุทิศส่วนกุศล (บทกรวดน้ำ)

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขिता โหนตุ มาตาปิตะโร
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า
ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง เม ญาคูณัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า
ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง เม ครูปัชฌายาจะรียานังโหตุ สุขิตา โหนตุ
ครูปัชฌายาจะรียา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ครู
อุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์
อาจารย์ของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง สัพพะเทวานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเทวา
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง
ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเปตา
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง
ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิทัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเวรี
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เจ้ากรรมนายเวร
ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เจ้ากรรมนายเวร
ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิทัง สัพพะสัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพสัตตา
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

วิธีการสวดมนต์

(จากหนังสือ สวดมนต์ ทำกรรมฐาน ตามแบบหลวงพ่อดำ)

การสวดมนต์เป็นนิมิต มุ่งให้จิตแนบสนิทติดในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ จิตใจจะสงบเยือกเย็นเป็นบัณฑิต มีความคิดสูง ทัศนคติจะดีทุกอย่างก็เลยหายไป เราจะได้รับอานิสงส์เป็นผลของตนเองอย่างนี้จากสวดมนต์เป็นนิมิต

การอธิษฐานจิตเป็นประจำนั้น มุ่งหมายเพื่อแก้กรรมของผู้มีกรรมจากการกระทำชั่วที่เราทำไว้ และจะแก้กรรมในปัจจุบัน เพื่อสู่นาคต ก่อนที่จะมีเวรมีกรรม ก่อนอื่นใด เราทราบเราเข้าใจแล้ว โปรดโอฬาสกรรมแก้ตัวทั้งหลาย เราจะไม่วอกแวกก่อกรรมก่อภัยพิบัติ ไม่มีเสียดจัญไรติดตัวไปเรียกว่า “เปล่า” ปราศจากทุกข์ ถึงบรมสุขคือ นิพพานได้ เราจะรู้ได้ว่ากรรมติดตามมา และเราจะแก้กรรมอย่างไร ในเมื่อกรรมตามมาถึงตัวเรา เราจะรู้ตัวได้อย่างไร เราจะแก้ได้อย่างไร เพราะมันเป็นเรื่องที่แล้ว ๆ มา

การโอฬาสกรรม หมายความว่า เราไม่โกรธ ไม่เกลียด เรามีเวรกรรมต่อกันก็ให้อภัยกัน โอฬาสกันเสีย อย่างที่ท่านมาโอฬาสกรรม ณ บัดนี้ให้อภัยซึ่งกันและกัน พอให้อภัยได้ ท่านก็แผ่เมตตาได้ ถ้าท่านมีอารมณ์ค้างอยู่ในใจ เสียสัจจะ ผูกใจโกรธ อิจฉาริษยา อาสาจะไม่สิ้นไหนเลยละ ท่านจะแผ่เมตตาออกได้ เราจึงไม่พ่นเวรพ่นกรรมในข้อนี้ การโอฬาสกรรมไม่ใช่ทำง่าย

วิธีการสวดมนต์พระเดชพระคุณหลวงปู่ได้สอนไว้ว่า

“เอาคำรามาคูกันก็ไม่ได้ผล แต่คูตำราเพื่อให้ผู้กวรรคตอน
และให้คล้องปาก แล้วจะได้คล้องใจ เป็นสมาธิ”

ท่านสามารถรับฟังเสียงสวดมนต์
“บทพาหุงมหากาฯ” และบทอื่น ๆ ได้ที่

<http://www.jarun.org/digitallibrary/>

การวางจิต

(จากหนังสือ สวดมนต์ ทำกรรมฐาน ตามแบบหลวงปู่จรัญ)

เมื่อสวดมนต์ได้ผู้กวรรคตอน เป็นสมาธิแล้ว ก็วางจิตให้ถูกต้อง

สวดมนต์เป็นนิจ อธิษฐานจิตเป็นประจำ (ล้นปี)

อโหสิกรรมเสียก่อนและเราก็แผ่เมตตา... (ล้นปี)

มีเมตตาดีแล้ว ได้กุศลแล้วเราก็อุทิศเลย (อุณาโลม)

.....

สวดมนต์เป็นนิจ (ล้นปี)

“แผ่ส่วนกุศลอย่างไร อุทิศตรงไหนทำตรงไหน และวางจิต
ไว้ตรงไหนถึงจะได้ อย่าลืมนะ ที่ล้นปี หายใจยาวๆ สำรวจเวลาสวดมนต์นั้นนะ
ได้บุญแล้ว ไม่ต้องเอาสตางค์ไปถวายของค่านั่นองค่นี้นะ หรอก แล้วสำรวจจิต
ส่งกระแสจิตที่หน้าผาก อุทิศส่วนกุศล ...”

“ล้นปี จะอยู่ครึ่งทางระหว่างจุมูกถึงสะดือ”

อธิษฐานจิตเป็นประจำ (ล้นปี)

“... อธิษฐานจิต หมายความว่า ตั้งสติสัมปชัญญะ ไว้ที่ล้นปี สำรวมกาย วาจา จิตให้ตั้งมั่นแล้ว จึงขอแผ่เมตตาไว้ในใจ สักครูหนึ่ง แล้วก็อุทิศให้มารดา บิดาของเรา ว่าเราได้บำเพ็ญกุศล ท่านจะได้บุญได้กุศลแน่ ๆ เดียวนี้ด้วย ผมเรียนถวายนะ มิฉะนั้นผมจะอุทิศไปยุโรปได้อย่างไร ...”

.....

โอฬัทธิกรรมก่อนแล้วค่อยแผ่เมตตา

“แผ่เมตตากับอุทิศ มันต่างกัน ทำใจให้เป็นเมตตาบริสุทธิ์ก่อน ไม่โอ้อวด วิชา ไม่ผูกพยาบาทใครไว้ในใจ ทำใจให้แจ่มใส ทำให้โอบาย คือเมตตา แล้วเราจะอุทิศให้ใครก็บอกกันไป มันจะมีพลังสูง สามารถจะอุทิศให้คุณพ่อคุณแม่ของเรา กำลังป่วยไข้ให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บได้ เช่น วิโก้ บรูณ ชวานอเวย์ ที่เคยมาบวชที่วัดนี้เป็นต้น ...”

.....

แผ่เมตตา (ล้นปี) อุทิศส่วนกุศล (อุณาโลม)

“หายใจยาว ๆ ตั้งกัลยาณจิตไว้ที่ล้นปี ไม่ใช่พูดส่งเดช จำนะที่ล้นปี เป็นการแผ่เมตตาจะอุทิศก็ยกจากล้นปี สู่หน้าผาก เรียกว่า อุณาโลมา ปางชายเต ...”



ลำดับการสวดมนต์

(จากหนังสือ สวดมนต์ ทำกรรมฐาน ตามแบบหลวงพ่ोजรรณ)

“พระพุทธรูป อาตมาสังเกตมาว่า บางคนเขาไปหาหมอดูเคราะห์ร้ายก็ต้องสะเดาะเคราะห์ อาตมาก็มาดูเหตุการณ์ โชคลางไม่ดี ก็เป็นความจริงของหมอดู อาตมาก็ตั้งตำราขึ้นมาด้วยสติ บอกว่า โยมไปสวดพุทธรูปเท่าอายุให้เกินกว่า ๑ ให้ได้ เพื่อให้สถิติดี แล้วสวด “พาหุงมหากาฯ” หายเลย สถิติก็ดีขึ้น เท่าที่ใช้ได้ผล สวดตั้งแต่ นะโม พุทธัง ัมมัง สังฆัง พุทธรูป ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหากาฯ จบแล้วย้อนกลับมาข้างต้นเอาพุทธรูปห้องเดียว (อิติปิโส ภะคะวา จนถึง พุทโธ ภะคะวาติ) ห้องละ ๑ จบ ต่อ ๑ อายุ อายุ ๔๐ สวด ๔๑ ก็ได้ผล”

- ตั้งนะโม ๓ จบ
- สวดพุทธรัง ัมมัง สังฆัง
- สวดพุทธรูป ธรรมคุณ สังฆคุณ
- สวดพุทธรัชมงคลคาถา (พาหุงฯ)
- สวดมหากาฐณีโก
- สวดพุทธรูป อย่างเดียวเท่ากับอายุ บวก ๑ เช่น อายุ ๒๘ ปี ให้สวด ๒๙ จบ อายุ ๕๔ ปี ให้สวด ๕๕ จบ เป็นต้น
- แผ่เมตตา
- อุทิศส่วนกุศล

“ยิ่งให้อะไรยิ่งได้ ยิ่งหวงยิ่งอด หמדก็ไม่มา เราไม่หวงกัน เราก็ไม่อด หמדก็มาเรื่อย ๆ”



หนังสือ “สวดมนต์ ทำกรรมฐาน ตามแบบหลวงพ่ोजรัญ”
และ หนังสือ “สวดมนต์ ตามแบบหลวงพ่ोजรัญ”

ตลอดระยะเวลาหลายสิบปี พระเดชพระคุณหลวงพ่ोजรัญได้สละเวลา แรงกาย แรงใจ เพื่อสอนวิธีน้าสติมาไว้ เพราะเมื่อมีสติ จะเกิดปัญญา จะแก้ปัญหาชีวิตได้ หนังสือเล่มนี้ จะแนะนำวิธีการสวดมนต์ ทำกรรมฐานให้ท่านทำตั้งแต่เริ่มต้น และตอบคำถามเกี่ยวกับการสวดมนต์ ทำกรรมฐาน เอาไว้ในเล่มนี้ด้วย (รหัส 424) (รหัส 426)



หนังสือ “ลูกไม่ด่ก้ที่พ่อแม่ พ่อแม่ไม่ด่ก้ที่ลูก” และ
หนังสือ “สามีไม่ด่ก้ที่ภรรยา ภรรยาไม่ด่ก้ที่สามี”

หลายปัญหาในครอบครัว ที่บางครั้งเราเองก็คิดว่าคงไม่มีทางแก้ไข แต่ด้วยธรรมะที่พระเดชพระคุณหลวงพ่ोजรัญท่านได้สอนไว้ จะนำพาท่านพบกับทางออกแห่งความสุข ที่ พ่อ แม่ ลูก สามี ภรรยา สามารถอ่านได้กันทุกคน (รหัส 626) (รหัส 828)



หนังสือ “โรคภัยไข้เจ็บ ถ้ามั่นไม่เหลียวซ้าย ก็หายได้”
และ “โรคภัยไข้เจ็บ คำรับคำรา ยา สมุนไพโร”

หนังสือที่จะเป็นคู่มือให้ทุกคนป่วยและญาติพี่น้อง ในวันที่โรคภัยไข้เจ็บได้มาถึง คนป่วยจะได้ทราบวิธีปฏิบัติตน คนที่เป็นบุตร เป็นสามี ภรรยา เป็นพ่อแม่ญาติพี่น้อง จะทำสิ่งใดได้บ้างเมื่อคนที่รัก ต้องพบกับสัจจะธรรมของชีวิตในข้อนี้ (รหัส 525) (รหัส 526)



หนังสือและซีดี “หลวงปู่จรัญกับแผนน้อยอย่างคิด”

สาระความบันเทิงในรูปแบบการ์ตูน ที่แต่งขึ้นโดยนำเค้าโครงเรื่องมาจากธรรมชาติของพระเดชพระคุณหลวงพ่ोजรัญ เพื่อให้เด็กและเยาวชน ตลอดจนคนสาธุชนทั่วไป ได้เรียนรู้ได้เข้าใจ ไปพร้อมกับความบันเทิงได้อีกด้วย (การ์ตูน 202) (ซีดี 101)

หากท่านต้องการจัดทำสื่อธรรมะเหล่านี้ เผยแผ่เป็นธรรมทาน
หรือใช้ในงานบุญ งานพิธีต่าง ๆ ท่านสามารถสั่งพิมพ์ส่งผลิตได้ที่

บู๊คดีคอตคอม 081 599 1439

อีเมลล์ book-d@hotmail.com, เว็บไซต์ <http://www.book-d.com>

โทรศัพท์ 02 222 0599

