

# ลูกไม่ดี แก่ที่พ่อแม่ พ่อแม่ไม่ดี แก่ที่ลูก

พระธรรมรังษีนบราจารย์  
(หลวงพ่อจารย์ ฐิตธมโม)



# ลูกไม่ดี แก๊ทพ่อแม่ พ่อแม่ไม่ดี แก๊ทลูก

พระธรรมสิงหบุราจารย์  
(หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)

ท่านสามารถติดต่อขอหนังสือเล่มนี้ได้ฟรีที่ เว็บไซต์พระธรรมสิงหบุราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/board/>

สามารถดาวน์โหลดต้นฉบับหนังสือเล่มนี้ได้ที่ เว็บไซต์พระธรรมสิงหบุราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/digitalibrary-book.html>

ผู้แต่ง (ผู้เรียบเรียง)  
คณะทำงาน

ออกแบบศิลป์  
ออกแบบรูปเล่ม  
จัดรูปเล่ม  
พิสูจน์อักษร  
ประสานงานการผลิต

พระอาจารย์สายัณห์ ดิกขปัญโญ mongkol65@gmail.com  
ณัฐวรรณ ภรรยา, สมศักดิ์ ชูศรีชาว, ประมวล วิทยบำรุงกุล,  
ภารดี ศิระวงศ์ประเสริฐ, สุวิมล ไสวรรณพงษ์, ปิติ ลลิตโรจน์วงศ์  
และท่านอื่นๆ ที่มีได้เอยนามไว้ ณ ที่นี้  
สุदारตน์ จันโพธิ์  
ณัฐวรรณ ภรรยา  
ศรินยา พึ่งทรัพย์  
ธนวัฒน์ รุ่งมณี  
เสวีรัตน์ ปิ่นทอง, ณัฐวรรณ ภรรยา

# ไม่สงวนลิขสิทธิ์

ตามคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่ोजรัญ วิริตมโม

“ของดีของเราไม่ต้องสงวนลิขสิทธิ์ ใครอยากได้ก็ให้เขาไป  
แต่ของไม่ดีของเราต้องสงวนไว้ ไม่ให้คนอื่นมาใช้”

จากหนังสือกฎแห่งกรรม เล่ม ๑๖ เรื่อง ความเสื่อม โดยพระธรรมสิงหบุราจารย์  
<http://www.jarun.org/v6/th/rule16p1301.html>

ท่านสามารถอ่านเจตนารมณ์ของการจัดทำหนังสือเล่มนี้ได้ที่ทำยเล่ม

ISBN  
พิมพ์ครั้งที่ ๑  
จำนวนที่พิมพ์  
ราคา  
สร้างสรรค์ผลงานโดย

จัดพิมพ์และดูแลโดย

๙๗๘-๙๗๔-๓๒๘-๕๑๓-๔  
ตุลาคม ๒๕๕๑  
๑๐,๐๐๐ เล่ม  
จัดพิมพ์เพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน  
บริษัท คอนเน็ค พีเพิล จำกัด  
๓๐๕ ซ. รังสิต-นครนายก ๔๔ ซ. ๑  
ต.ประชาธิปไตย อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี ๑๒๑๓๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๙๗๔-๑๐๐๑ แฟกซ์ ๐-๒๙๗๔-๑๑๒๐  
อีเมลล์ info@connexpeople.com  
เว็บไซต์ <http://www.connexpeople.com>  
บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด  
๑๐๖/๒๐๔ หมู่ ๔ แขวงคันนายาว เขตคันนายาว  
กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๓๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๙๑๘-๐๑๙๒ แฟกซ์ ๐-๒๙๑๗-๙๐๗๒  
อีเมลล์ viriya\_999@yahoo.com



ภิกขุ สดยธัมม  
ธัมมปาฐก/กวี/กวี  
๗๕.

พระธรรมสังฆนายก

“ของดีของเราไม่ต้องสงวนลิขสิทธิ์  
ใครอยากได้ก็ให้เขาไป  
แต่ของไม่ดีของเราต้องสงวนไว้  
ไม่ให้คนอื่นมาใช้”

พระเดชพระคุณหลวงพ่ोजรัญท่านได้เทศนาสั่งสอนอยู่เสมอ  
ตั้งนั้นหนังสือเล่มนี้จึง ไม่สงวนลิขสิทธิ์  
ท่านสามารถถ่ายเอกสาร ส่งต่อทางอีเมลล์ หรือเผยแพร่ด้วยวิธีการใดก็ได้  
โดยไม่ต้องขออนุญาตจากคณะผู้จัดทำ เพียงแต่ท่านควรนำไปเผยแพร่  
ให้ถูกต้องครบถ้วน ตรงตามต้นฉบับนี้ทุกประการเท่านั้น



## สารบัญ

ครอบครัวไม่สุขเป็นเพราะเหตุใด ?	๓
ชีวิตมาเด่นกลับไปด้อย	๑๕
ถ้าใครต้องการให้ตัวเองดี ต้องมีกิจกรรม ๔ ประการ	๑๗
วันเกิดของเรา คือ วันตายของใคร ?	๑๘
วันเกิดของเราอย่าลืมพ่อ-แม่	๑๙
นึกถึงผู้มีพระคุณ	๒๐
คุณมารดา บิดา	๒๑
ใช้ค่าน้ำนมแม่	๓๑
ลูกทำกรรมฐานให้แม่	๓๑
ลูกไม่ดีแก้ที่พ่อ-แม่ พ่อ-แม่ไม่ดีแก้ที่ลูก	๓๓
พ่อ-แม่ที่ดี ต้องทำดีให้ลูกเห็น	๓๔
ปลุกลูกให้ตื่น เสกลูกให้เป็นงาน	๓๕
หนามแหลมใครเสียบ มะนาวกลมเกลี้ยงใครไปกลิ้ง	๓๖
ไม้อ่อนดัดง่าย ไม้แก่ดัดยาก	๓๗
มีลูกต้องเสียสละสอน	๓๘
ให้ลูกดีตั้งแต่หัวเท่ากำปั้น	๓๙
สร้างความดีไว้ให้กับลูก	๔๐
อานิสงส์ของการสวดพุทธคุณ	๔๑
พ่อ-แม่ทำกรรมฐานให้กับลูก	๔๕
ทำกรรมฐานแก้กรรมให้ลูก	๔๖
นั่งกรรมฐานให้พ่อแม่เป็นใหญ่เป็นโต	๔๘
พ่อแม่จะสร้างบ้านเมืองให้ยังสุข ลูกจะต้องสร้างชาติให้ยิ่งใหญ่	๔๘

กตัญญูนะลูก	๕๓
พ่อ-แม่ไม่เคยดูแลลูก	๕๔
พ่อ-แม่เป็นที่พึ่งให้ลูกไม่ได้เพราะอะไร ?	๕๔
เลี้ยงลูกเอาบุญ	๕๕
กำลังใจของบรรพบุรุษ - ผู้สูงอายุ	๕๖
อุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษ	๕๗
ภรรยาแผ่ส่วนกุศลให้สามี	๕๘
ปัจฉิมโอวาทในพิธีปิดการอบรมสามเณรภาคฤดูร้อนปี ๒๕๓๒	๕๙
วิโก้ บรูน อุทิศส่วนกุศลให้พ่อ-แม่	๖๒
ทรพีทรพา	๖๔
ขอโอสิกรรม	๖๕
ขอขมาแก่พ่อ-แม่	๖๖
สวดมนต์แผ่เมตตาให้ลูก	๖๗
ให้พรลูก	๖๗
นึกถึงตัวเอง สงสารตัวเอง	๖๘
<b><u>ภาคผนวก</u></b>	
ต้องการให้จิตอยู่ที่ ต้องการให้มีการกำหนดจิต	๗๓
วิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น	๘๕
อานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม	๙๒
ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน	๙๔
<b><u>บทสวดมนต์</u></b>	๙๖



## ครอบครัวไม่สุขเป็นเพราะเหตุใด ?

๑. ครอบครัวไม่มีความสุข เพราะไม่เคยสวดมนต์ไหว้พระ ไม่เคยปฏิบัติธรรม หากความสุขไม่ได้ไม่มีความสุขพ้นกันเลย สามิ ภรรยาทะเลาะกัน

๒. แก่ใจชีวิตไม่ได้ ขาดสติสัมปชัญญะ เกรียดยกลายเป็นโรคประสาท เดียวนี้เป็นกันมาก หลายปัญหาแก้ปัญหาวีชีวิตไม่ได้ ถ้าเจริญ พระกัมมัฏฐานจะแก้ได้ถูกต้อง

๓. ปัญหาลูกไม่ยอมเรียนหนังสือ ไม่ต้องการเรียนหนังสือ ไปที่วัดอัมพวันเป็นจำนวนมาก เถียงพ่อเถียงแม่มีทุกวัน ลูกไม่ยอมเรียนหนังสือ ไม่อยากจะเรียนหนังสือ เป็นเวอร์กรรมของพ่อแม่ สร้างความไม่ดีให้กับลูก ทำไม่ถูกให้กับหลาน รักไม่ถูกวิธี ทำความไม่ดีให้ลูกๆ บ้านนั้นหาความเจริญไม่ได้แน่ คนที่เถียงพ่อเถียงแม่ พ่อแม่ก็เจ็บ รับราชการก็ไม่ได้ตำแหน่ง เป็นนักธุรกิจก็ค้าขายไม่ดี เอาดีไม่ได้ คิดไม่ดีกับพ่อกับแม่ เทำนี้เองไม่ใช่กฎหมาย กฎหมายต้องลงมือทำ กฎหมายมีโทษจำเลย กฎหมายลงมือทำแล้วมีโทษจำเลย เราจะถูก ยืนยันจากเอกสาร ศาลเชื่อแน่ แต่เดี๋ยวนี้ไม่เป็นเช่นนั้นแล้ว แต่หลัก ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไม่ใช่แบบกฎหมาย เพียงแต่คิด เท่านั้น คิดว่าพ่อเราเป็นคนไม่ดี เจ็บเลยนะ รับราชการก็โดนถอด แต่เพียงคิดก็บาปแล้ว กฎหมายทำอะไรไม่ได้ ขาดเหตุผลอย่างนี้ ศีลธรรมหมดแล้ว เพียงแต่คิดก็ออกหลายราย คิดว่าแม่เป็นคนไม่ดี ไม่ต้องลงมือกระทำการก่อน เพียงคิดไม่ได้ทำ ธรรมะโดนแล้ว กฎหมาย



ทำอะไรไม่ได้ แต่หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ขาดเหตุผล ข้อ ๓ ลูกไม่ยอมเรียนหนังสือ จะแก้อย่างไร แก้ไขได้แน่นอน พอกัน เลย ลูกก็ดีขึ้นได้

๔. เศรษฐกิจไม่พอปากพอท้อง เป็นหนี้เป็นสินเขา แต่เราตาม คำสอนของพระพุทธเจ้า เศรษฐกิจมั่นคง แต่ไม่เป็นหนี้ใครเลย สร้างฐานะแต่พอตัว รับผิดชอบจะเสียหาย น่าจะแก้ตรงนี้ มีเงิน แค่ ๓๐ % ไปกู้มาตั้ง ๘๐ % ไปไม่รอด ทำงานแต่พอตัว นกขมิ้น เหลืองอ่อนแอ ย่ำรังแต่พอตัว เศรษฐกิจเลวร้ายที่จะแก้ปัญหาชีวิตได้ เศรษฐกิจไม่พอปากพอท้อง เป็นหนี้เป็นสินมากมาย

๕. มีเงินมีทองมากมายก่ายกองยังไม่พอ ตะเกียกตะกาย ไปยากจน เอาเงินตามเงิน อย่าเอาเงินตามเงินจึงทุกราย ยกตัวอย่างให้ ท่านเห็นไปเล่นการพนันเสียไป ๑ หมื่น เอาเงินไปตามอีก ๒ หมื่น ได้มา ๕ หมื่นและไปตามอีกหมดไปแสนหนึ่ง หมดเลย อย่าเอาเงิน ไปตามเงิน มีที่ไหน งานตามงาน งานเดินเงินก็ตาม เงินเข้า ไปกู้เงิน เข้ารัฐบาลไปกู้เงินเข้ามาเมืองไทย งานจะเดินเงินจะตามมา ไม่ให้กู้ ไม่สะพัด ไม่คล่องแคล่วว่องไว เงินจะได้ ขอฝากไว้ งานจะเดิน ได้เงินจะตามมาหาท่านเอง งานไม่เดินเงินก็ไม่ตาม ชีวิตจะเร้นแค้น ไม่มีแปลนและแผนผัง พระพุทธเจ้าคิดจะแก้ปัญหา มีเหตุผลมาก หลากรอบครวไม่ดี ทำให้ลูกติดยาเสพติด

เด็กเรียบร้อยเหมือนกันไม่ได้ บางคนเรียบร้อยไม่เหมือนกัน บางคนเรียบร้อยไหว้พระสวดมนต์ บางคนเจอผู้หลักผู้ใหญ่ ผู้เฒ่า ผู้แก่ ผู้สูงอายุ อ่อนน้อมถ่อมตน เด็กบางคนปิกกล้าข่าแข็ง มาจากไหน

สิ่งแวดล้อมมาจากพ่อแม่ ขอฝากไว้ สิ่งแวดล้อมมาจากพ่อแม่  
บางบ้านชวนลูกสวดมนต์ไหว้พระ แม่ก็สวดพ่อก็สวด ลูกสวดเอง  
ตามโดยอัตโนมัติ บ้านนั้นก็เป็นบ้านแสนสุข

ครอบครัวเป็นจุดมุ่งหมาย ครอบครัวสำคัญเป็นสถาบันที่จะ  
แก้ไขตั้งแต่เริ่มต้น พ่อแม่ต้องรักลูกคิดปลูกฝัง คัดตั้งตนให้ลูกมีการ  
ศึกษา ลูกได้ดีมีปัญญา เป็นคนดีมีวิชา สร้างให้ลูกเป็นคนดีให้ได้  
พ่อแม่สำคัญ สถาบันครอบครัวสำคัญ

พ่อแม่ไม่รู้จักจะแก้ไขปัญหา แม่บิดาเจ้าชู้เล่นการพนัน จะไม่  
สามารถดูแลลูกได้ แต่มารดาที่สามารถทำให้เป็นแบบอย่างแก่ลูก  
สร้างตัวให้ดีดูแลลูกให้ได้ รับรองไปรอด ให้แม่เมตตาให้สามี  
ได้ลูกดีทุกคน ถ้าแม่ดีเสียคนหนึ่ง “กันอยู่ที่แม่ แก้อยู่ที่พ่อ ก่ออยู่ที่ลูก  
ปลูกอยู่ที่ครู ความรู้อยู่ที่ศิษย์ จะได้เป็นมิตรกัน”

ถ้าพ่อแม่ไม่ดี ลูกจะก่อเรื่องให้พ่อแม่เดือดร้อน จะไม่เชื่อฟัง  
พ่อแม่ ถ้าพ่อแม่ดีมีปัญญา ลูกจะก่อวิชาให้พ่อแม่ จะเรียนเก่งเร่งก้าวหน้า  
ไม่เถียงพ่อเถียงแม่ ให้สวดมนต์เป็นนิจ อธิษฐานจิตเป็นประจำ  
อโหสิกรรมก่อนแผ่เมตตา ครอบครัวนั้นไปรอด ลูกหลานเรียน  
เป็นดอกเตอร์หมด นี่เรียกว่ากรรมอยู่ที่แม่ แม่สำคัญมากในครอบครัวนั้น  
ถึงเรียกว่าเป็นแม่แบบ แม่แผน แม่แปลน สามีจะดีชั่วไม่เป็นไร  
แต่ถ้าสามีดีที่สุดแต่ภรรยาแตกแหลกลาญ รับรองลูกดีไม่ได้ เพราะ  
ลูกกับแม่ผูกพันกันมากกว่าพ่อ แบบแผนที่จะให้กับลูกก็ดีกว่าพ่อ  
เพราะพ่อนี้ห่างมาก พ่อไปงานสังคมเยอะแม่งานมาก การเรียน  
เคหาสตร์ที่เขาไปรบกันเขาเรียกพ่อทัพ มีแต่แม่ทัพ เป็นผู้ชาย

แต่ควบคุมกองทัพได้ ก็เรียกว่าแม่ทัพ จะเป็นชายก็ได้หญิงก็ได้ แต่ใครคุมเรือได้เรียกว่ากัปตัน อยู่ที่ต้นหนต้นกลกราบเรือ

ยกตัวอย่างให้ญาติโยมได้ทราบว่าเมื่อเดือนก่อนโน้น พ่อเป็นฝรั่ง แม่เป็นคนไทย ลูกเป็นเด็กผู้หญิง ๓ ขวบ มาที่วัดอัมพวัน คลานเข้าเลย แล้วก็กราบ ตั้งนะโม ๓ จบ อิติปิโส ภะคะวาฯ สวากขาโตฯ สุปฏิปันโนฯ พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ และก็สวด พาหุงมหากา คาถาสมเด็จพระพนรัตน์ วัดป่าแก้ว ถวายพรชัยมงคล สมเด็จพระนเรศวร ไม่เคยแพ้ทัพ ว่าได้จับ อาตมาที่ถามหนุอายุเท่าไร ยังไม่ได้เข้าโรงเรียนโรงเรียนอนุบาล อายุ ๓ ขวบ ทำไมสวดมนต์เก่ง ว่าได้ชัดเจนเหมือนผู้ใหญ่ ว่าได้จิงหวะจะโคน แม่ก็ยิ้ม พ่อก็ยิ้ม ฝรั่งอเมริกัน อาตมาบอกเอาปัจจัยมา ๑,๐๐๐ บาท เรียกมาหนุเธอ จะต้องเป็นดอกเตอร์นะ หลวงพ่อให้หนุ หนามแหลมใครเลี่ยมแหลมออกจากท้องแม่ได้ ดูเลื่อให้ดูลาย ดูชายให้ดูพ่อ ไม่ต้องมีใครสอน กราบก็สวดย ลูกเข้าแบบเทพธิดา แม่เขาปริญญาโท พ่อเป็นอเมริกัน เป็นดอกเตอร์ ขอบพระคุณหลวงพ่อบอกที่ให้หนุไปเรียนเป็นดอกเตอร์ ขอบพระคุณอย่างสูงแล้วกราบลง ๓ หน การอ่อนน้อม ถ่อมตน ปากหวาน นอบน้อม ตัวอ่อน มือเป็นหงอน กตัญญู เชิดชูระเบียบ คุณหนูจำใส่ใจ นี่เป็นวิทยานิพนธ์ชีวิต ฝรั่งคนนั้น เป็นคริสต์พูดไม่ค่อยชัดบัดนี้เป็นพุทธ ปริญญาโทอเมริกา เอาใจใส่ มีเมตตาดีเหลือเกิน เขายกย่องพุทธศาสนา ว่าสามารถแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง ทำให้เขามีความสุขมาก เขาจึงรักเมืองไทยผูกพันกับเมืองไทยมากแท้จริง เวลาทำงานรับราชการในต่างประเทศ สามิจะกลับ

ก็มากอยรับ ถอดเสื้อ ถอดรองเท้า ปฏิบัติอย่างดี เพราะภรรยาเป็นคนดี เขาจึงหันมาสวดพาหุง สวดได้ชัดเจนลูกสวดไปด้วย สวดมาไม่กี่เดือน ลูกสวดได้หมด ๕ โมงเย็น พ่อยังไม่มา ลูกบอกแม่ สวดมนต์เถอะ นี่ลูกนำพ่อแม่มีเหตุผลและพ่อแม่ก็ยิ้มแย้มแจ่มใส บอกว่าลูกเตือนพ่อให้สวดมนต์ เด็กพอเขาถึงธรรมะเด็กจะทำตาม เวลา ตรงเวลา

คุณบิดามารดาที่รัก โปรดผลิตลูกให้ดีขึ้นได้ไหม ก่อนจะมีบุตรธิดา สวดมนต์ภาวนา บ้านไหนสะอาดนักปราชญ์มาเกิด บ้านไหนสกปรกสัตว์นรกมาเกิด บ้านไหนสกปรกถามกเหลือเกิน ใจก็สกปรก บ้านไหนสะอาดเฉียบขาดเป็นธรรม เทพเจ้าทุกแห่งหล้าก็จะส่งเทพเจ้ามาเกิดประเสริฐทุกประการ นักปราชญ์มาเกิดบ้านนั้นแน่นอน อยู่เย็นเป็นสุขให้ช่วยกันผลิต ช่วยกันสวดมนต์ไหว้พระ ช่วยกันกำหนดจิตที่ลึ้นปีให้แก้ไข

ถ้ามีลูกมีหลาน อย่าให้อยู่ว่าง อย่าให้ห่างผู้ใหญ่ จะหลงทางได้ง่าย โดยเสียใจต่อภายหลัง จะแก้ไขไม่ได้ ตรงนี้น่าคิด

ถ้าท่านมีลูกผู้หญิงโปรดสอนวิชาเอกของพระพุทธเจ้าคือ แม่บ้านการเรือนเคหศาสตร์ แม่แบบ แม่แผน แม่แปลน เรือน ๓ น้ำ ๔ สร้างความดีในลูกสาว ถ้ามีลูกสาวถึงสำเร็จจะปริญาโท - เอกก็ต้องให้มีแม่บ้านการเรือนเคหศาสตร์ให้ได้ จะรู้หลักของลูกผู้หญิง ลูกผู้หญิงเดี๋ยวนี้ทำกับข้าวก็ไม่เป็น รับแขกกันอย่างไร เดี๋ยวจะเหยียบหัวคนเตะคนแก่ ใช้ไม่ได้ ไม่มีระบบ ไม่มีระเบียบเลย อาตมาเห็นพระเจ้าหลานเธอฯ คลาน เห็นแล้วขนหัวลุก สวยน่ารัก

กลานตลอด เข้าห้องน้ำก็กลาน ออกจากห้องน้ำก็กลาน เด็กเดี๋ยวนี้  
เดินจะเหยียบหัวคนแก่คนเฒ่า ไปลามาไหว้ ขอประทานโทษ  
โปรดอภัยขอทางไปได้ไหม ไม่มีเลย ไม่มีใครสอน เพราะพ่อแม่เขา  
เป็นอย่างนั้น

ก็ขอฝากพี่น้องสาธุชนและพุทธศาสนิกชนทั่วไปในประเทศไทย  
ไทยนี้ โปรดคิดความกิดให้เข้ามาหาตัวท่านเองให้ชัด นี่แหละตามใจตัว  
เสียคนหมด ไม่รู้จักจะฝืนใจ คนที่เลวร้ายมันตามใจตัว มันกลัว  
ลำบาก ความยากจะเกิดขึ้น คนที่ไม่ตามใจตัว ไม่กลัวลำบาก ฝืนใจ  
เข้าไปสู่ความดีได้ สมมุติว่าเราติดเหล้า ฝืนใจไม่กินซะอย่างเดียว  
ถือศีลจะรับรองแก่ใจได้แน่นอน แต่ฝืนใจไม่ได้ ปล่อยไปตามอารมณ์  
ตามใจคนเช่นนี้ ขอฝากท่านผู้ใหญ่ไว้ด้วยปล่อยให้ลูกตามใจตัว แล้ว  
ตัวเองก็ตามใจด้วย รับรองเอาดีไม่ได้แน่นอน

มีลูกขอให้เรียนหนังสือ หาวิชาใส่ตัวลูกให้ได้ ถึงจะยากก็  
มีเงินก็ไม่เป็นไร พ่อก็จนแม่ก็จน ไม่จนปัญญา ไม่จนสติ รับจ้างหาเงิน  
เอาลูกเรียนเป็นดอกเตอร์ได้ ที่จังหวัดสิงห์บุรีเป็นตัวอย่าง พ่อเป็น  
จับกัง แม่รับจ้างซักรีด ลูก ๕ คน เป็นดอกเตอร์ ๓ คน เป็นเจ้าแก๊ว  
ขายทองที่เขาวราช ๒ คน เพราะลูกเขาทั้งหมด ๕ คนสวดมนต์  
ภาวนาเจริญพระกรรมฐาน แต่บางครอบครัวพ่อเป็นนายพล พ่อเป็น  
เศรษฐี พ่อเป็นอาเสี่ย ลูกเป็นอาเสี่ยหลายคน ตามใจลูก พระพุทธเจ้า  
ตามใจไม่ได้นะ ตามใจก็เสียคนหมด ตรงนี้เป็นต้นเหตุปล่อยไป  
ตามใจตามอารมณ์ จะเสียคน เสียอนาคตของเขาเอง จะเสียใจ  
ต่อภายหลังโดยไม่รู้ตัว

วันเกิดนี้สำคัญเป็นการกตัญญูตเวทีธรรมอย่างยิ่ง วันขึ้นปีใหม่นี้ก็เป็นการกตัญญูตเวทีต่อตัวเอง ที่เรารำลึกคุณงามความดีถึงบิดามารดาผู้ให้กำเนิดเกิดมาเป็นตัวตน

ลูกไม่สนใจในการเรียน ร้องไห้มาที่วัดอัมพวันเป็นจำนวนมาก เพราะตามใจลูก จนไม่อยากเรียนหนังสือไปติดเพื่อนอันธพาล ความผูกพันกับพ่อแม่ไม่มี หากความผูกพันกับพ่อแม่ได้ยาก เลยลูกก็ต้องไปติดเพื่อน ไปรักเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ เพราะพ่อแม่ทุกวันนี้ให้อิสราลูกได้ยากมาก ไม่มีเวลาให้ลูกเลย เพราะยากจน ต้องไปทำมาหากิน สามีก็ไปทางหนึ่ง ภรรยาไปทางหนึ่ง ต่างคนต่างไป ในเมื่อต่างคนต่างไปก็เกิดปัญหา ลูกก็เลยไม่มีความผูกพันกับพ่อแม่ กินข้าวก็คนละหม้อ อยู่กันคนละทิศคนละทาง ลูกก็เลยเลเพลาดพาดไปคบเพื่อนอันธพาล คบพาลมันจะได้ผิด คบบัณฑิตได้ผล คบคนชั่วทำตัวให้อับจน คบคนดีให้ผลจนวันตาย เมามะเทศก็หมดค่า เมาสุราหมดความสำคัญ เมาการพนันหมดตัว เมาเพื่อนชั่วหมดดี เอาดีไม่ได้ นี่ตรงนี้เป็นเรื่องสำคัญที่แก้ไม่ได้ เลยลูกไม่เชื่อพ่อแม่เพราะความผูกพันกับพ่อแม่ยุคใหม่สมัยนี้ไม่มีแล้ว เลยไปผูกพันกับเพื่อน

บ้านนั้นครอบครัวดีหมดทั้งบ้าน ดีทั้งลูกทั้งหลานในอนาคต ด้วย มาจากพ่อแม่ทั้งสิ้น พ่อแม่ไม่เคยชวนลูกสวดมนต์ไหว้พระ ลูกก็เลเพลาดพาดเหมือนพ่อแม่อ้างแล้ว ทะเลาะให้ลูกเห็น หลังน้ำตาให้ลูกเห็น เล่นการพนันให้ลูกเห็น กินเหล้าให้ลูกเห็น ลูกก็เป็นพยานหลักฐาน ลูกมันก็บันทึกหลักฐานความชั่วมาจากพ่อแม่ ไว้ในจิตใจของเขาไหนเลยเขาจะดีได้ ท่านทั้งหลายเอ๋ย ดีความให้ตัวท่านเอง

ถ้าท่านยังกินเหล้าเมายา เล่นการพนันบ้าบออยู่เช่นนี้ ลูกท่านจะดีไม่ได้แน่นอนนี่มีความหมาย ถ้าท่านหมั่นสวดมนต์ไหว้พระพาหุงมหากาฯ จิตใจก็ซึ่งไปในรสพระธรรม ฟังจริยธรรมให้แน่น ลูกท่านจะดีทุกคน นี่แหละดีลูกด้วยแบบอย่าง อย่าดีลูกให้หัวแตก เอาไม่หวาดลูก เมตตาเจือโทสะอย่างนี้ลูกท่านดีไม่ได้แน่นอน

ลูกทำเลวเลี้ยหายอย่าไปเข้าข้างลูก ส่วนมากพ่อแม่จะเข้าข้างลูก ทำให้ลูกเลี้ยหาย กันอยู่ที่แม่ แก้อยู่ที่พ่อ ก่ออยู่ที่ลูก ปลูกอยู่ที่ครู ความรู้อยู่ที่ศิษย์ จะได้เป็นมิตรกัน แม่จะต้องกันลูกตลอดลูกจะเลี้ยหายอย่างไรก็ตาม พ่อต้องแก้ให้ลูก แม่กันไม่ได้แล้วต้องไปให้พ่อแก้ แต่ลูกถ้าเกิดเลวร้ายขึ้นมาแล้วจะก่อเรื่องเดือดร้อนให้กับพ่อแม่ตลอด ถ้าลูกมีปัญหาจะก่อวิชาการ ก่อความดีให้กับพ่อแม่ได้ขึ้นนอกขึ้นใจ ขอฝากพ่อแม่ไว้ด้วย

### คำกลอนจากลูก

อันแม่นี้	อุ้มท้อง	ประคองลูก
แม่พันผูก	ใจดี	เมื่อมีฉัน
แม่ผู้เบ่ง	เก่งกล้า	สุดจาบัลย์
เห็นหน้าแม่	ฉันซุ่มซ่อน	รินฤติ
คลาลูกหิว	แม่อีกป้อน	สอนให้พูด
เข็ดมธุรส	สาวแพศ	คอยขัดลี
ลูกไม่หลับ	แม่อล่อมไกว	ให้เปรมปรีดิ์
ในโลกนี้	คุณใครเล่า	เท่าแม่เอย.

## ชีวิตมาเด่นกลับไปด้อย

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

ผู้เกิดมาในตระกูลที่พ่อแม่เด่น เเด่นด้วยวิทยฐานะ เเด่นด้วยตำแหน่งหน้าที่ และเด่นด้วยยศศักดิ์ หากแต่เขาประมาทหลงมัวเมาในปมเด่นของตระกูลวงศ์ หาว่าสักไม่ว่าการศึกษาและการทำงานเป็นสิ่งจำเป็นแก่ปมเด่นของคน ที่จริงการศึกษาคือการสร้างความฉลาด และการทำงานคือการสร้างสมรรถภาพ ไว้เพื่อเผชิญกับสถานการณ์แห่งชีวิต ความฉลาดและสมรรถภาพนี้แหละคือ เหตุแห่งปมเด่นของคน แต่เขาไม่สนใจที่จะบำเพ็ญตนให้ฉลาดและมีสมรรถภาพดีแต่มุ่งมั่นสนุกสนานเพลิดเพลินจนเลยเถิด เมื่อเขามาเกิดในร่มเงาของปมเด่นแล้ว น่าจะสร้างตนให้เด่นยิ่งขึ้น แต่กลับหลงเพลินไม่เอางานเอาการอะไรเลย ลืมนึกว่า ปมเด่นที่ตนอาศัยอยู่เป็นของพ่อแม่ เกิดกำเริบหิมเหินสำคัญเอาว่าปมเด่นเป็นของตน มัวดูคนอื่นด้วยตาหน้า ดูตัวเองด้วยตาหลัง ประมาทจนจนเกินค่าของตน เทียวเอารัศมีศรีศักดิ์ของพ่อแม่ไปอวดว่าตัวดีเด่น ให้เป็นเครื่องขันสำหรับเพื่อนบ้านเขาแย้มสรวลเล่น เมื่อพ่อแม่เห็นว่าไม่แล้วปมเด่นนั้นก็หายไป ปมด้อยที่อยู่ในตัวได้ผุดขึ้นมาแทนที่ และกดดันให้เขาด้อยลงด้อยอย่างลุ่มจม ได้ในคำว่า กระเบื้องจะเฟื่องฟูลอย น้ำเต้าอันน้อยจะถอยจม นี่คนมีชีวิตมาเด่นกลับไปด้อย



การสร้างควมดีให้กับลูกทำลูกให้กับหลานนั้น ไม่ใช่เป็นของยาก แต่ก็ไม่ใช่ของง่าย การที่เลี้ยงลูกให้เป็นคนดีได้ก็ไม่ใช่ของง่าย แต่ก็ไม่ใช่ของยาก ถ้าท่านทั้งหลายสร้างควมดีไว้ ลูกเขาก็จะตามท่าน ถ้าท่านสร้างควมไม่ดีไว้เขาก็จะไปทางไม่ดี จะไปโทษลูกไม่ดี เกะกะกินเหล้าเมายาติดยาเสพติดและเล่นการพนันก็ไม่ได้ พ่อเขาเล่น และในบ้านนั้นก็เล่นกันกินเหล้าเมายาทะเลาะวิวาทกัน ลูกเสียหมด มันย่อมจะติดเป็นกฎแห่งกรรมที่สร้างกรรมไว้ให้ลูก



อันดวงใจพ่อดวงใจแม่สะอาดแท่ว่าทุกสิ่ง

ดวงใจพ่อดวงใจแม่สะอาดแท่ว่าสิ่งไหน

ดวงใจพ่อดวงใจแม่สะอาดแท่ว่าสิ่งใด

ดวงใจพ่อดวงใจแม่ท่านมีไว้เพื่อลูก...เอ๋ยฯ

# ถ้าใครต้องการให้ตัวเองดี

ต้องมีกิจกรรม ๔ ประการ คือ

๑. ต้องแสวงหาความรู้ให้ได้ทั้งหมด อย่างนี้ดูดย รู้ไว้ชั่ววู  
ใส่บาแบกหาม ขอให้ท่านทั้งหลายโปรดทราบ วิชาความรู้ต้องแสวงหา  
ปัญหายู่ตรงนี้ สุนทรภู่ กล่าวว่า “อันข้าไทมีอำนาจาจนาสนา เขาไม่  
อยู่คู่ชีวา แต่วิชาความรู้อยู่คู่กายจนวายปราน” รู้ไว้ชั่ววูใส่บาแบกหาม  
นี้พระพุทธเจ้าสอนไว้ชัดเจน ท่านจบถึง ๑๘ ศาสตร์ อย่างนั้นท่าน  
สอนพวกเราไม่ได้ ท่านรู้ทางโลกแล้ว มีครอบครัวมีลูกมีเมียแล้ว  
รู้หมดแล้วทั้งทางโลก รู้ไม่จริงอย่าไปสอนเขา ถ้ารู้จริงไปสั่งสอน  
คนอื่นจะขลัง ถ้ารู้ไม่จริงไปสอนคนอื่นจะคลั่ง

๒. สร้างความดีต้องละความชั่วให้ได้ สร้างบุญก็ต้องละบาป  
ให้ได้ ต้องรู้ ต้องมีเหตุมีผล ต้องมีข้อเท็จจริง ต้องอยู่ที่จิต ต้องละ  
เลิกอบายมุข ละให้หมด อย่าเอามาพันพัว จงขจัดออกไป

๓. ต้องพัฒนาตนเอง “อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น  
จะได้เห็นตัวตาย จะได้คลายทิฐิ จะได้คำรชอบ จะได้ประกอบกุศล  
ได้ผลอนันต์เป็นหลักฐานสำคัญ” ต้องพัฒนาให้ได้ มือ ๒ เท้า ๒  
สมอง ๑ ถ้าเราขาดไปเสียซึ่งมือ ๒ เท้า ๒ สมอง ๑ ท่านจะพัฒนา  
ไม่ได้ ต้องใช้มือ ๒ เท้า ๒ สมอง ๑ ต้องใช้สิ่งนี้ช่วยเหลือตนเอง  
ในการพัฒนาตนเอง

๔. จะทำให้แจ้งถึงใจ ทำอะไรให้มีเหตุมีผล ถ้าทำไม่แจ้ง  
ถึงใจแล้ว มันจะหละหลวม เหลาะแหละ เหลวไหล มันจะได้แต่

เปลือกไป ทำอะไรให้มันถึงจิตใจ ให้มันผูกพันถึงจิตใจด้วยรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ รับรองท่านมีบุญวาสนาในโอกาสหน้า ท่านจะต้องมีบุญวาสนาต่อไป ในอนาคต ถ้าท่านทำตัวดีรับรองต้องดีแน่ จะต้องเป็นใหญ่ในอนาคต ครอบครัวของท่านจะมีสันติสุข จะสนุกสนาน สบายในครอบครัว ท่านจะไม่มีปัญหาในครอบครัวท่านถ้าทำได้ นี่แหละกิจกรรม พฤติกรรมแสดงออกให้คนอื่นเขาเห็นชัดว่าครอบครัวนี้เป็นคนดี แสดงออกทางกิริยา แสดงออกทางมารยาท แสดงออกทางวาจา

## วันเกิดของเรา คือ วันตายของใคร ?

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

คนหมดอายุแล้วต่ออายุได้ นี่จะถึงวันตายของอาตมาแล้ว ๑๔ ตุลาคม เราต่ออายุมาได้ตั้ง ๒๒ ปีแล้ว รถชนคอหักตาย ตกเหวตาย แต่ทำไมไม่ตาย ขอฝากพี่น้องทุก ๆ คน ต่ออายุได้ เวลาวันเกิดของ โยมนะ จะเป็นโยมหญิงโยมชาย โยมผู้น้อย โยมผู้ใหญ่ก็ตาม ถ้าถึงวันเกิดขอร้องให้สวดมนต์แผ่เมตตา ตักบาตรหน้าบ้าน ไม่ต้องทำอะไรมาก อย่าเลี้ยงเหล้า อย่าดื่มสุรายามาในวันเกิด แล้วถ้ามีพ่อแม่ เลี้ยงพ่อแม่ให้อิ่มเลย วันเกิดของเราคือวันตายของแม่ ถ้าทำได้ก็ สวดมนต์นั่งกรรมฐานในวันเกิด จะเลี้ยงเพื่อนก็เลี้ยงในภายหลัง รับรองไปรอด อายุก็ยืน ถ้าคนไหนวันเกิดเลี้ยงเหล้า แล้วก็ไม่ไปเลี้ยง พ่อแม่ ไปเลี้ยงเพื่อน รับรองหารได้เลย เอา ๒ หารอายุ ต้องตาย อายุไม่ยืน

## วันเกิดของเราอย่าลืมพ่อ-แม่

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

วันเกิดของเราทุกคนอย่าลืมพ่อลืมแม่นะ อย่าให้พ่อแม่คอยยากปากแห้งแต่ประการใด ทั้งอามิสบูชา และปฏิบัติบูชา

อามิสบูชา คือ เตรียมอาหารการบริโภคน้ำ ผ้าผ่อนท่อนสไบ ยารักษาโรค เตรียมให้เต็มไม้เต็มมือไปเลย

ปฏิบัติบูชา หมายความว่า พ่อแม่ไม่มีทาน ให้ท่านมาบำเพ็ญทานเสียบ้าง พ่อแม่เราไม่มีศีล ก็ให้พ่อแม่มารักษาศีลอุโบสถ เจริญกรรมฐานเจริญภาวนาบ้าง นี่แหละเป็นอภิชาติบุตร บุตรที่สนองพระเดชพระคุณบิดามารดา ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

มีหลักฐานยืนยันพิสูจน์ได้ พระพุทธเจ้าสำเร็จพระสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว รำลึกถึงพุทธมารดาก่อน ไปโปรดบนสรวงสวรรค์ แม้กระทั่งไปเกิดเป็นเทพบุตร เป็นชาย ก็ยังติดตามไปให้คำป้อนน้ำนม ที่สิทธัตถะได้ดูดเลือดในอกของแม่มา ก็ไปสนองพระคุณนี้เป็นตำราชัดเจน



## นึกถึงผู้มีพระคุณ

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

คนที่เห็นแก่ตัวไม่มีระลึกถึงพระคุณของครูอาจารย์และพ่อแม่ ใช้ไม่ได้แค่นั้นเอง ดีกว่านี้ไม่ได้แน่ ๆ ถ้าท่านเจริญกุศลภาวนา จิตใจ ท่านจะสบาย สงบ เกิดผลคือความสุขที่แน่นอนและแท้จริง ไม่เจ็บ ปนด้วยความทุกข์อีกแล้ว จะมีแต่ความเจริญรุ่งเรืองวัฒนาสถาพร ต่อไปในอนาคตถึงลูกหลานของท่าน ตรงนี้ชัดเจน ถ้าเราเกิดความสุข แท้จริงเมื่อใด จะนึกถึงแม่ นึกถึงพ่อ นึกถึงครูบาอาจารย์ นึกถึง อุปรกรณ์ใช้สอยประจำวัน ถ้วยโลโอชาม แก้วน้ำร้อนแก้วน้ำชา อุปรกรณ์ ต่าง ๆ ที่ให้ความสะดวกสบายแก่เรา เราจะไม่ลืมพระคุณมันเลย จะรักษาไว้ นอกจากจะไม่ลืมพระคุณคนแล้ว จะไม่ลืมพระคุณสัตว์ ที่เลี้ยงไว้ จะไม่ลืมพระคุณชาติภูมิ มาตุภูมิบ้านเกิดของตน แหล่งให้เกิดวิชา แหล่งให้เกิดสภาพชีวิตคือความดี จะย้อนกลับคืนรังคินบ้าน เก่าที่ช่วยเหลือ จะไม่ลืมพระคุณเครื่องอุปกรณ์ใช้สอยที่พ่อแม่หา มาให้ หรือที่ผู้มีพระคุณมอบหมายมาให้ อีกประการหนึ่ง จะไม่ลืม พระคุณ มือสอง เท้าสอง สมอหนึ่ง เป็นที่พึ่ง พ่อให้หัวใจ แม่ให้ น้ำเลือดน้ำเหลืองแล้ว จะต้องเร่งรัดพัฒนาให้ยิ่งใหญ่



# คุณมารดา บิดา

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

มารดา บิดา เป็นบุคคลที่รู้จักกันทั่วโลก คนเราเกิดมาเห็นโลกอันกว้างใหญ่นี้ได้ เพราะมารดาบิดาเป็นผู้ให้กำเนิด เป็นผู้ให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายแก่ลูก ซ้ำมารดาบิดายังบำเพ็ญตนเป็นยอดนักบุญสำหรับชีวิตของลูกอีกด้วย เป็นผู้เสียสละความสุขของตนเองทุก ๆ อย่าง ฝึบทะนุถนอมเอาใจใส่ลูกทุกเวลา ทำทุกอย่าง เพื่อความผาสุกของลูก ลูกต้องการปรารณาสิ่งใด อันเป็นสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยก็พยายามจัดหาให้ทุกอย่าง เป็นผู้ใกล้ชิดลูกยิ่งกว่าใคร ๆ ทุกคนจึงรู้จักมารดา บิดาดี

ส่วนลูกส่วนมาก หารู้จักและซึ่งถึงพระคุณของผู้เป็นมารดา บิดาไม่ คงรู้จักแต่เพียงว่าชายผู้ให้กำเนิดแก่ตนเรียกว่า บิดา หญิงผู้ให้กำเนิดแก่ตน เรียกว่ามารดาเท่านั้น แท้จริงแล้ว ท่านผู้ให้กำเนิดทั้งสองนั้น เป็นผู้ที่มีพระคุณมากมาย สุดที่ลูกผู้กตัญญูรู้คุณ จะทดแทนพระคุณให้สิ้นสุดได้

เพราะเหตุนี้เอง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นนาถของโลก ทรงซึ่งถึงพระคุณของผู้เป็นมารดาบิดาผู้อนุเคราะห์บุตรว่า เป็นพระพรหม เป็นบุรพเทวดา เป็นบุรพาจารย์ เป็นอาหุเนยยบุคคล ของบุตรดังนี้

มารดาบิดา เป็นผู้ที่มีนาคในพรหมวิหารธรรมโดยไม่ยอมทิ้งเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ในลูกของตน ย่อมมีเมตตารักใคร่ในลูก ปรารณาจะเห็นลูกของตนปราศจากโรคภัยเบียดเบียน มีความสุข

ร่าเริง แจ่มใส มีกรุณา สงสาร เมื่อลูกของตนต้องประสบความทุกข์ คิดแต่จะช่วยให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน มีความสุขความเจริญ เมื่อเห็นว่าลูกของตนมีความสุข สามารถเลี้ยงและปกครองตนเองและครอบครัวให้มีความสุขได้ ก็พลอยมีมุทิตายินดีด้วย ไม่อิจฉาริษยาในความสุขของลูก เมื่อเห็นลูกต้องประสบทุกข์เดือดร้อนก็ไม่ซ้ำเติม วางจิตมรรยัสถ์เป็นกลางเสมอ มารดาบิดา จึงเป็นคู่จួយหาพรหมที่ไม่เคยละภาวนา ๔ ในหมู่สัตว์ จึงได้รับนามบัญญัติว่าเป็น “พระพรหมของลูก”

มารดา บิดา เป็นผู้พิทักษ์รักษาลูกก่อนเทวตาทั้งปวง นับตั้งแต่ลูกอยู่ในครรภ์ เมื่อลูกเกิดมาแล้ว ก็เอาใจใส่ดูแล แม้บางครั้งลูกทุพติน เพราะไม่รู้เดียงสา แทนที่มารดาบิดาจะเกลียดและโกรธกลับยกโทษให้และยังเพิ่มความรักใคร่ในลูกของตนเสียอีก ไม่คำนึงถึงความผิดใด ๆ ของลูกทั้งสิ้น บางครั้งลูกทำผิด มารดาบิดาก็ดุด่ากล่าวหรือลงโทษ แต่ด้วยใจจริงแล้ว ไม่ปรารถนาจะให้ลูกของตนเดือดร้อน ทำไปด้วยความรักความหวังดี ปรารถนาให้ลูกของตนมีความสุข ความเจริญ มารดาบิดาจึงเชื่อว่าเป็นเทวตา คือ ผู้ประเสริฐสุดสำหรับลูก ท่านไม่พยายามที่จะทำความชั่วให้ปรากฏแก่ลูก เกรงลูกจะถือเอาแนวปฏิบัติสร้างตนในทางที่ผิด เมื่อลูกรู้จักคุณแล้ว ทำปฏิการะตอบแทน จึงเป็นบุญเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่ เพราะเหตุที่ท่านทั้งสองบำเพ็ญตนเป็นเหมือนพระวิสุทธิเทพผู้ประเสริฐ ซึ่งท่านไม่ปรารถนถึงความผิดใด ๆ ที่พวกคนพาลก่อขึ้น มุ่งแต่ให้พวกเขามีความสุข ความเจริญฝ่ายเดียว คุณความดีของมารดาบิดาข้อนี้เอง ท่านจึงได้นามว่า “บุรพเทวตาของลูก”

มารดา บิดา เป็นทั้งครูอาจารย์ก่อนกว่าครูอาจารย์อื่น ๆ เป็นผู้แนะนำอบรมสั่งสอนให้ลูกรู้จักกิน นอน พุด ทำ รู้จักดีชั่ว ควรไม่ควร เป็นทั้งผู้สอนและผู้ฝึกหัดให้ทุกอย่าง ท่านจึงสงเคราะห์มารดาบิดาว่าเป็นบุรพทิศในทิศ ๖ คุณความดีข้อนี้เอง ท่านจึงได้นามว่า **“บุรพาจารย์ของลูก”**

มารดา บิดา เป็นผู้ที่มีพระคุณหลายประการดังกล่าวนมาแล้ว เป็นทั้งผู้ให้กำเนิด เป็นทั้งผู้เลี้ยงดูให้อุปการะและสั่งสอน จนเป็นผู้สมควรอย่างยิ่งที่ลูกผู้กตัญญูรู้คุณ จะพึงนำสักการะ มีอาหารและผ้าผ่อนท่อนสไบ เป็นต้น มาบูชาเป็นการตอบแทนพระคุณท่าน เพราะเมื่อสักการบูชาท่านแล้ว ย่อมได้ผลานิสงส์มาก เหมือนได้สักการบูชาแด่พระอรหันต์จีณาสพ ท่านจึงได้นามว่าเป็น **“อาหุเนยยบุคคลของลูก”**

มารดา บิดา เป็นทั้งผู้สร้าง และผู้อุปถัมภ์ เป็นผู้ให้กำเนิดแก่ลูกแล้ว ก็ต้องรับภาระเป็นผู้อนุเคราะห์เลี้ยงดูอีก ไม่ทอดทิ้ง พยายามที่จะเสกสรรปั้นแต่งลูกของตนให้เป็นคนดี เพราะเหตุนี้เอง พระมหา มุนีศาสดาจารย์ จึงตรัสแก่ภุชชบาลบุตรชื่อ สีกาลกะว่า ดูกร ภุชชบาลบุตร มารดาบิดาพึงอนุเคราะห์บุตรของตนโดยสถาน ๕ คือ

๑. ป้องกันบุตรธิดามีให้ทำความชั่ว
๒. ส่งเสริมให้ตั้งอยู่ในความดี
๓. ให้ศึกษาศิลปวิทยา
๔. หาผู้ครองที่สมควรให้
๕. มอบทรัพย์ให้ในสมัย



เพราะมารดาบิดา มีพระคุณอันใหญ่หลวงดังกล่าวมานี้ ผู้เป็นลูกจึงต้องคำนึงระลึกถึงเสมอ และหาทางตอบแทนพระคุณ แม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงสนองพระคุณของพระชนนี เพื่อชดใช้ค่าข้าวป้อนและค่าน้ำนม โดยเสด็จไปจำพรรษา ณ ดาวดึงส์พิภพ แล้วทรงแสดงพระอภิธรรมโปรด จึงเป็นเนติแบบอย่างอันดีสำหรับพุทธบริษัทผู้เคารพนับถือในพระองค์ จึงพึงปฏิบัติตาม ถ้าหวังจะบำเพ็ญตนเป็นลูกที่ดี จึงเป็นการสมควรแล้ว ที่จะหาทางสนองพระคุณท่าน ตามฐานะและโอกาส ด้วยการเลี้ยงดูท่านให้ได้รับความสุข เป็นการแสดงกตัญญูกตเวทิตาธรรม ต่อท่านผู้ดำรงอยู่ในฐานะบุพการี ผู้ทำอุปการะให้แก่ตนก่อน ขอนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแก่ภคอุบาสกชื่อว่า อธิสทกเถระว่า อธิสทกเถระ เมื่อมารดาบิดา ได้อนุเคราะห์บุตรธิดาโดยสถาน ๕ แล้ว บุตรธิดาพึงปฏิบัติระตอบแทนโดยสถาน ๕ เช่นเดียวกัน คือ

๑. ท่านเลี้ยงมาแล้ว เลี้ยงท่านตอบ
๒. ช่วยทำกิจของท่าน ไม่ดูดาย
๓. ดำรงวงศ์สกุล ไม่ให้เสื่อม
๔. ประพฤติตนให้เป็นคนควรได้รับมรดก
๕. เมื่อท่านล่วงลับไป ทำบุญอุทิศให้แก่ท่าน

ทั้ง ๕ สถานนี้ สถานต้นเป็นข้อที่ผู้เป็นลูกควรทำ เพราะเราเจริญเติบโตได้ก็อาศัยที่ท่านมีเมตตาจิตให้การเลี้ยงดู เมื่อท่านแก่เฒ่าลงจึงเป็นหน้าที่ที่ลูกจะพึงเลี้ยงดูท่าน เป็นการตอบแทน เป็นการชดใช้หรือทดแทนพระคุณท่านที่ทำไว้ก่อน มีภาษิตบทหนึ่ง

สำหรับเตือนใจผู้เป็นลูก ให้ทดแทนพระคุณท่านด้วยการเล็งเห็นว่า  
อันทิศเบื้องหน้า บิดามารดาพึงอาศัย อย่าได้ดูถูก หมั่นปลุกอาลัย  
หมั่นเล็งท่านไป ตราม้วยชีวา

การเล็งท่านนั้น ท่านแสดงไว้ ๒ ประการ คือ

๑. การเล็งภายนอก ได้แก่ การอุปัฏฐากอย่างต่ำ

๒. การเล็งภายใน ได้แก่ การอุปัฏฐากอย่างสูง

การเล็งภายนอกนั้น ได้แก่ การจัดหาข้าวปลาอาหาร และ  
ผ้าผ่อนท่อนสไบให้แก่ท่าน เป็นการเล็งและให้ความสุขทางกาย  
แก่ท่าน อันนับว่าเป็นอามิสบูชา เป็นส่วนการอุปัฏฐากอย่างต่ำ

ส่วน การเล็งภายใน นั้น ได้แก่ การเล็งดูน้ำใจท่าน โดย  
เป็นผู้เชื่อฟังตั้งอยู่ในคำสั่งสอนไม่ขัดข้อง ทั้งเป็นผู้หาโอกาส ทำให้  
ท่านเป็นผู้มีจิตใจ เป็นผู้เจริญด้วยคุณธรรม หาทางนำท่านผู้ไม่มีศรัทธา  
ให้มีศรัทธา ผู้ไม่มีศีลให้มีศีล ผู้ไม่มีจาคะการบริจาค ให้มีจาคะ  
การบริจาค ผู้ไม่มีปัญญาให้มีปัญญา ดังพระสารีบุตรเถระเจ้า  
แนะนำมารดาผู้เป็นมิชฌาทิภูติ ให้เป็นสัมมาทิภูติ นับว่าเป็นปฏิบัติ  
บูชา เป็นส่วนแห่งการอุปัฏฐากอย่างสูง

ลูกบางคนเล็งมารดาบิดา เพราะเห็นแก่ทรัพย์สมบัติ ไม่คำนึง  
ถึงพระคุณเป็นส่วนใหญ่ การทำเช่นนั้นไม่เชื่อว่าเป็นการสนอง  
พระคุณท่าน อันเป็นส่วนกตัญญูกตเวทีเลย หากมารดาบิดาไม่มีทรัพย์  
สมบัติแล้ว ลูกก็ไม่เล็งดูนำพาปล่อยให้เป็นอยู่ตามยถากรรม ลูกเช่น  
ว่านี่เป็นลูกอกตัญญู ไม่รู้จักคุณ เพราะเหตุนี้การเล็งดูท่าน จึงเป็น  
หลักอันสำคัญที่ลูกผู้กตัญญูกตเวที จะพึงทำ เพราะเป็นเหตุนำมงคล  
คือความเจริญมาให้ ดังพระศาสดาตรัสไว้ในมงคลสูตรว่า

## มาตาปิตุอุภูฐานํ เอตมมจฺลุมุตฺตมํ การเลี้ยงดูมารดาบิดา เป็นมงคลอย่างสูงสุด

พระพุทธเจ้าทรงยกย่องและสรรเสริญผู้เลี้ยงมารดาบิดาไว้มาก แม้ภิกษุผู้บวชในพระธรรมวินัยก็ยังทรงอนุญาตให้เลี้ยงมารดาบิดาได้ เทียบวิณฑบาตได้อาหารมา แม้ตนเองมิยังไม่ได้ฉันก็ให้แก่มารดาบิดาได้ ไม่ชื่อว่าทำศรัทธาไทยของทายกให้เสียไป ทั้งไม่มีโทษทางพระวินัยด้วย การช่วยเหลือทำกิจการงานของท่านนั้น เป็นหน้าที่ที่ลูกจะพึงกระทำ เพราะเป็นการผ่อนแรงท่าน ที่ตราครุฑหาเลี้ยงเรามา ไม่ทำตนเป็นคนคูดาย เอาแต่เที่ยวเตร่หาความสนุกสนานปล่อยให้ท่านทั้งสองทำงานอาบเหงื่อต่างน้ำไปตามลำพัง อย่างน้อยผู้เป็นลูกต้องนึกบ้างว่า มารดาบิดาของลูกทุกคน เมื่อมีลูกก็ย่อมปรารถนาหวังพึ่งพาอาศัยบ้าง โบราณภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้ว่า

“มีลูกเหมือนปลุกดันโพธิ์ เมื่อใหญ่เมื่อโตจะได้อาศัย ยามเจ็บไข้จะได้ฝากไข้ ยามตายจะได้ฝากผี เวลาดี ๆ เอาไว้ใช้สอย”

ฉะนั้น จึงเป็นหน้าที่ที่ลูกไม่พึงละเลยในการช่วยเหลือทำกิจการงานของท่าน ส่วนการประพฤตินั้นเป็นคนดี เพื่อรักษาวงศ์สกุลของตนไม่ให้เสียหาย และการประพฤตินี้ให้เป็นคนสมควรรับและปกครองทรัพย์มรดกของท่านนั้น ก็ล้วนเป็นหลักสำคัญทั้งนั้น นอกจากจะเป็นการทำตนให้เจริญแล้ว ยังเป็นการทำให้ท่านพอใจและเกิดความสุข อันเป็นการเลี้ยงน้ำใจท่านด้วย

ส่วนประการหลังนั้น เป็นการสนองพระคุณครั้งสุดท้าย แม้จะเป็นการทำลับหลังก็ตาม ก็เป็นการแสดงออกให้เห็นว่า คนเป็นลูก

กตัญญูทเวที ไม่ลืมความดีที่ท่านทำไว้แก่ตน ขวนขวายที่จะทำ  
ตอบแทนในเมื่อมีโอกาส เป็นการประกาศให้ทราบว่าเป็นคนนาคบหา  
สมาคม แม้ฝ่ายหนึ่งล่วงลับไปแล้ว ก็ยังระลึกถึงและหาทางสนองคุณ  
ฉะนั้นเมื่อมารดาบิดาล่วงลับไปจึงเป็นหน้าที่ ที่ลูกต้องทำบุญอุทิศให้  
โดยแท้ ถ้าอยากเป็นลูกดี ก็ควรนึกถึงภพชาติเดิณใจบทหนึ่งที่ว่า

ลูกไม่ดี	มีเท่าไร	ไม่คุ้ม
ดูลูกตุ้ม	แกว่งไกว	ไพร่สกุล
แต่ลูกดี	มีหลัก	รู้จักคุณ
หมั่นทำบุญ	อุทิศให้	เมื่อวายปราณ.

การทดแทนพระคุณมารดาบิดานั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ตรัสไว้ในมาตาปิตุคุณสูตรทตติบาท อังคุตตรนิกาย ความว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าว การทำตอบแทนได้ง่ายแก่ท่าน  
ทั้งสอง ท่านทั้งสองนั้นคือใคร? คือ **มารดาบิดา บุตรพึงประทับใจ  
ประคองมารดาด้วยบ่าขวาบิดาด้วยบ่าซ้าย เขามีชีวิตอยู่ถึง  
๑๐๐ ปี และเขาพึงบำรุงมารดาบิดานั้น ด้วยการอบกลืน การนวด  
การให้อาบน้ำ และการตัด และท่านทั้งสองนั้นพึงถ้อยอุจจาระ  
ปัสสาวะรดบนบ่าทั้งสอง** นั่นแหละ

ภิกษุทั้งหลาย อนึ่งบุตรพึงสถาปนามารดาบิดาไว้ในราชสมบัติ  
อันเป็นอิสราธิบดีแห่งแผ่นดินใหญ่นี้ อันมีรัตนะ ๗ ประการมากมาย  
กิจอย่างนั้นยังไม่เป็นอันบุตรทำแล้วหรือทำตอบแล้วแก่มารดาบิดา  
นั้นเลย ข้อนั้นเป็นเพราะเหตุไร? ภิกษุทั้งหลาย เพราะมารดาบิดา  
เป็นผู้มีอุปการะมาก เป็นผู้บำรุงเลี้ยง แสดงโลกนี้แก่บุตรทั้งหลาย  
ภิกษุทั้งหลาย ก็บุตรใดและยังมารดาบิดาผู้ไม่มีศรัทธาให้ดำรงมั่น

อยู่ในศรัทธา ยังมารดาบิดาที่ทูลให้สมათานดำรงมั่นอยู่ในศีล  
ยังมารดาบิดาตระหนี่เหนียวแน่น ให้ดำรงมั่นอยู่ในจาคะ ยังมารดา  
บิดาผู้ไร้ปัญญา ให้สมათานดำรงมั่นอยู่ในปัญญา ภิภุทั้งหลาย  
ด้วยเหตุนี้มีประมาณเท่านี้แหละ กิจนั้นจึงชื่อว่า เป็นอันบุตรทำแล้ว  
ทำตอบแทนแล้ว ทำยิ่งแล้วแก่มารดาบิดา ดังนี้ เมื่อลูกทำได้ดังแสดง  
มานี้ จึงชื่อว่าเป็นการทดแทนพระคุณท่าน เป็นเหตุให้บุตรได้รับ  
ผลานิสงส์หลายประการคือ

๑. เป็นมงคล คือมีความสุขความเจริญแก่ชีวิต

๒. เป็นที่สรรเสริญของนักปราชญ์

๓. เป็นเหตุให้ปฏิบัตินั้นพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

เพื่อจะแสดงอานิสงส์ของบุตรเพื่อเลี้ยงมารดาบิดานั้น พระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่อง พญานกแขกเต้าบรมโพธิสัตว์เป็น  
อุทาหรณ์ ความว่า

ดังได้ยินมาแต่กาลก่อน พระบรมโพธิสัตว์ เสวยพระชาติ  
เป็นพญานกแขกเต้า อาศัยอยู่ป่าไม้จ้าว แถบไหล่เขา วันหนึ่งพาบบริวาร  
ไปหาอาหารยังป่าหิมพานต์ เพื่อเลี้ยงมารดาบิดาของตน ครั้นนั้น  
มีพราหมณ์ผู้หนึ่งชื่อว่าโกสิยะพราหมณ์ อาศัยอยู่ในสาละคาม  
พราหมณ์ได้ใช้บริวารไปหว่านข้าวสาละ ในเนื้อที่ประมาณ ๑,๐๐๐ ไร่  
แล้วให้บริวารอยู่รักษา พระโพธิสัตว์ก็พาบบริวารไปลงในนาของ  
โกสิยะพราหมณ์ ผุนนกแขกเต้าทั้งหลาย กินอิ่มแล้วบินมาแต่ปากเปล่า  
ส่วนพระโพธิสัตว์เจ้ากินแล้วก็คาบรวงข้าวมาเลี้ยงมารดาบิดาทุก ๆ วัน  
บุรุษที่รักษานาข้าวสาละ จึงไปบอกแก่โกสิยะพราหมณ์ พราหมณ์ก็สั่ง  
ให้จับพญานกแขกเต้าทั้งเป็น อย่าฆ่าให้ตาย บุรุษผู้รักษานาก็ทำบ่วง

แล้วดักพระโพธิสัตว์ จับพระโพธิสัตว์ได้ มัดมาให้แก่พราหมณ์ พราหมณ์จึงไต่ถามว่า คุณรท่านผู้เป็นปักษี ท่านมาคาบรวงข้าวสาธิตของเราไปทุก ๆ วัน ท่านมีความโกรธเคืองเราหรือ ๆ ท่านนำไปใส่ยุงใส่จางไว้เป็นประการใด พระโพธิสัตว์จึงแจ้งว่า เรามิได้โกรธเคืองท่าน ยุงจางสำหรับใส่ก็ไม่มี เรานำข้าวสาธิตของท่านไปเพราะเหตุ ๓ ประการ คือ

๑. เอาไปใช้หนี้เก่า

๒. เอาไปฝังไว้

๓. เอาไปให้เขายืม

พราหมณ์จึงถามว่า เอาไปใช้หนี้เก่าก็ดี เอาไปฝังไว้ก็ดี เอาไปให้เขายืมก็ดี ท่านทำอะไร? พระโพธิสัตว์บอกว่า

เอาไปใช้หนี้เก่า นั่นคือ เอาไปเลี้ยงมารดาบิดาที่ชราหากินไม่ได้ ท่านเลี้ยงเรามาไว้เติบโตใหญ่เหมือนหนึ่งเป็นเจ้าหนี้เราควรเลี้ยงคุณท่านเหมือนเป็นลูกหนี้ เพราะฉะนั้น เราจึงคาบรวงข้าวสาธิตไปให้แก่มารดาบิดาทุกวัน

เอาไปฝังไว้ นั่นคือไปให้คนทั้งหลายที่เจ็บไข้และมีชนปิกยังอ่อนหากินไม่ได้ ให้เป็นทานการกุศล

เอาไปให้เขายืม นั่นคือ เอาไปให้ลูกยังอยู่ในรังยังหากินไม่ได้ นานไปเขาโตใหญ่ เขาจะเลี้ยงเราเมื่อแก่ชรา

พราหมณ์ทราบดังนั้น มีความโสมนัสยินดี บอกแก่พระโพธิสัตว์ว่า นับแต่นี้ไป เราจะมอบนาข้าวสาธิตให้ท่าน จงพาบบริวารมากินเถิด แล้วแก้เชือกที่มัดเท้าออกให้ ฝ่ายพระโพธิสัตว์ก็รู้จักประมาณ รับเอาเพียงเนื้อที่ ๘ ไร่เท่านั้น แล้วให้อิวาทแก่พราหมณ์

ให้ตั้งอยู่ในธรรมสุจริต ลาพราหมณ์ไปสู่ป่าไม้จิวอันเป็นที่อยู่แห่งตน  
เรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่า การเลี้ยงมารดาบิดานั้นเป็นมงคล ถือเป็น  
ความดีสำหรับผู้ปฏิบัติ ดังเช่นพระยานกเขกเต้า ได้รับนาข้าวสาธิตจาก  
พราหมณ์ ไม่ต้องเคื้อคร้อนอีกต่อไป เป็นที่สรรเสริญของนักปราชญ์  
คือผู้รู้ ดังเช่นพยานกเขกเต้าได้รับการสรรเสริญจากโกสิยะพราหมณ์  
เป็นเหตุทำตนให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เหมือนพยานกเขกเต้า  
ได้รับอิสระพ้นจากเครื่องพันธนาการของพราหมณ์

เพราะฉะนั้น เราทั้งหลายหญิงชายที่เกิดมาจงอย่าได้ประมาท  
จงปฏิบัติมารดาบิดาให้มีความสุข ทั้งส่วนที่เป็นอามิสบูชา และปฏิบัติ  
บูชา เพราะเหตุว่ามารดาบิดา เป็นผู้มียุคุณมาก จะเอาแผ่นดินและน้ำ  
ท้องฟ้าอากาศและเขาสุเมรุราช มาชั่งด้วยคุณมารดาบิดาเบาว่า และ  
ยังเชื่อว่าผู้ปฏิบัติย่อมได้รับประโยชน์ทั้งชาตินี้และชาติหน้าด้วย

แข่งบุญวาสนาเราแข่งกันไม่ได้ ภาษิตท่านกล่าวไว้ว่า **ยามบุญมา  
กาไก่กลายเป็นหงส์ ยามบุญลงหงส์เป็นกาน้ำฉนง น้ำไม่เซาะ  
เกาะไม่พังฟิงวังวน วิสัยผลที่จะผลิตเพราะเหตุมี** หรือดังคำพังเพย  
ที่กล่าวว่า **เวลาบุญมา ปัญญาก็ช่วย ที่ป่วยก็หาย ที่หน่ายก็รัก เวลา  
บุญไม่มา ปัญญาก็ไม่ช่วย ที่ป่วยก็หนัก ที่รักก็หน่าย** สิ่งทั้งหมด  
ที่มันปรากฏการณ์อยู่แก่ตัวเราในปัจจุบัน มันเป็นผลที่ไหลมาจากเหตุ  
จากภพก่อนทั้งนั้น สมดังคำพระอัสสชิเถระกล่าวแก่อุปติสสะมาณพว่า

เย ธมฺมา เหตุปฺปพฺพา เตสํ เหตุํ ตถาคโต  
ธรรมทั้งหลายย่อมไหลมาจากเหตุ คือมีเหตุเป็นแดนเกิด  
พระตถาคตตรัสเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น ดังนี้

## ใช้ค่าน้ำนมแม่

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

ใครทำกรรมฐานได้ จะรู้น้ำพระคุณของแม่น้ำใจของพ่อ  
รู้แน่ ๆ ก็รู้จักตัวเอง สร้างความดีให้เห็นเด่นชัดขึ้นมา นั่นแหละ  
ใช้ค่าน้ำนมของแม่ได้ โยมจะเป็นสาว หรือเป็นผู้สูงอายุ หรือพ่อแม่  
ล้มหายตายจากไปแล้วด้วยกันทุกคนก็ตาม สามารถติดตามผลไป  
ช่วยพ่อแม่ที่ลงนรกได้ พ่อแม่ที่ป่วยไข้ขอให้หายวันหายคืน ฟ้นกิน  
มาอยู่กับลูกกับหลานต่อไป เป็นการสวัสดีมีชัยในโลกมนุษย์ต่อไปเกิด  
ประเสริฐที่สุด ซึ่งได้มาจากการเจริญวิปัสสนาสูงสุด

## ลูกทำกรรมฐานให้แม่

เด็กหญิงทัศนีย์ อยู่โรงเรียนสงวนหญิง จ.สุพรรณบุรี บ้าน  
ตำบลมะขามล้ม อำเภอบางปลาหม้าย จังหวัดสุพรรณบุรี เธออยู่ ม.๑  
ไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน ๒๘๐ คน เมื่อสมัยนั้น ๕-๖ ปีแล้ว  
แม่เป็นโรคมะเร็ง แม่เป็นครูที่โรงเรียนที่อำเภอบางปลาหม้าย วาระสุดท้าย  
ของโรคมะเร็งขั้นสุดท้ายแล้ว เหลือแต่กระดูก อาเจียน มดลูกเน่า  
หมดแล้ว ต้องตายภายใน ๓ เดือน แต่ลูกสาวคนนี้ได้ดีมาก ก็เรียนให้  
อาตมาทราบ ว่า หลวงพ่อคะ หนูนี้แม่จะตายแล้ว หนูยังไม่ได้ทดแทน  
บุญคุณพ่อแม่เลย แม่ก็จะมาตายแล้ว ถ้าแม่ตายแล้วหนูจะอยู่กับป้า



ก็ไม่เหมือนอยู่กับแม่ อะไรหนอจะอุ่นเท่ากับดกแม่เราไม่มีแล้ว  
พุดนำสงสาร หลวงพ่อคะ หนูจะช่วยแม่ได้อย่างไรบ้าง หนูมีศรัทธา  
ใหม่ นั่งกรรมฐาน พอนั่งกรรมฐานได้ ๓ วัน โรงเรียนสงวนหญิง  
ลากลับ อาจารย์บรรเลง เป็นผู้ช่วยผู้อำนวยการ จังหวัดสุพรรณบุรี  
ก็บอกว่าหลวงพ่อ ฝากเด็กไว้สักคนหนึ่งนั่งกรรมฐานต่อ ๓ วัน  
สวดพาหุงมหากาฯ เข้า หลวงพ่อคะ หนูจะทำได้ไหมคะ ถ้าหากว่า  
แม่จะต้องตาย ทดแทนบุญคุณแม่ด้วยน้ำนมที่แม่เลี้ยงมาได้ไหม ได้  
เลยเขาก็นั่งกรรมฐานต่อไป ๓ วัน กลับไปแม่หายจากโรคมะเร็ง  
จนทุกวันนี้ บัดนี้ ด.ญ.ทัศนีย์ เป็นนางสาวทัศนีย์ อยู่ ม.๖ โรงเรียน  
สงวนหญิง สุพรรณบุรี ไปถามได้เดี๋ยวนี้ ลูกช่วยพ่อแม่ได้แน่นอน  
พ่อแม่กำลังป่วยไข้ ลูกสาวหรือลูกชายเจริญสมาธิ สวดพาหุงมหากาฯ  
สวดพุทธคุณเท่าอายุเกินหนึ่ง แม่กลับหายจากโรคมะเร็งได้จนทุกวันนี้  
ขอฝากไว้ว่าลูกช่วยพ่อแม่ได้ พ่อแม่ก็ช่วยลูกได้ ต้องการให้บุตรธิดา  
ของท่านเป็นคนดี ท่านทั้งสองสามีภรรยาอย่าทะเลาะกัน แล้วก็สวด  
มนต์ให้ไว้พระ สวดพาหุงมหากาฯ เข้า อธิษฐานจิตให้ลูกท่านเป็นคนดี  
เท่านี้เอง ลูกท่านจะกลับร้ายกลายเป็นดี จะไม่ไปในส่วนร้ายต่อไป  
ก็เกิดประโยชน์ดี

กันอยู่ที่แม่ แก้อยู่ที่พ่อ ก่ออยู่ที่ลูก ปลูกอยู่ที่ครู ความรู้อยู่ที่ศิษย์  
จะได้เป็นมิตรกัน

# ลูกไม่ดีแก้ที่พ่อ-แม่ พ่อ-แม่ไม่ดีแก้ที่ลูก

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

สามีไม่ดีแก้ที่ภรรยา ภรรยาไม่ดีแก้ที่สามี ลูกไม่ดีแก้ที่พ่อแม่ พ่อแม่กินเหล้าเมายาสอนลูกให้เป็นโจร ต้องแก้ที่ลูก ให้ลูกสร้างแต่ความดี อย่าเชื่อฟังพ่อแม่ที่สอนลูกให้เป็นโจร ขอฝากท่านไว้

ไม่ใช่เข้าวัดไปหาพระช่วยนะ พระท่านช่วยไม่ได้ แต่ตถาคตเพียงชี้บอกหนทางให้เราเดินกันเท่านั้น ให้เราทำหน้าที่ให้ลูกต้องสำหรับมนุษย์ แต่ถ้าท่านทำหน้าที่ไม่ถูกต้องและก่อกบฏไม่ถูกต้อง พระท่านจะช่วยให้ไหม ยกตัวอย่าง ขออภัยที่จะขออนุญาตกล่าว ถ้าท่านดื่มเหล้าเมายา เล่นการพนันมีอบายมุข สนุกในสังคมแล้ว ก็ไปบนบานศาลกล่าวขอให้พระช่วย พระคงช่วยท่านไม่ได้ อย่างแน่นอน ท่านอย่าโง่ต่อไป ท่านจะเป็นชาวพุทธซังกะตาย เป็นชาวพุทธ แบบฟอร์ม ไม่เข้าถึงพระพุทธรศาสนาโดยแท้จริง เข้าใจว่าพระพุทธรศาสนาคือเครื่องรางของขลัง เป้าหวังให้ลูกหน่อยจะได้สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ แต่แม่เช่าหนังมาให้ลูกดูทุกวัน พระช่วยไม่ได้ ท่านตีความให้เข้าใจในข้อนี้ให้มากที่สุด



## พ่อ-แม่ที่ดี ต้องทำดีให้ลูกเห็น

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

พ่อแม่ที่ดี สร้างความดีให้กับลูก ทำดีให้กับหลาน  
พ่อแม่ที่ดี รักลูกให้ถูกวิธี ทำความดีให้ลูกดู

อันนี้กรรมฐานทั้งหมด ไม่ใช่นอกกรรมฐานเลย พ่อแม่ที่ไม่มีกรรมฐาน ไม่มีศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว จะสร้างแต่ความไม่ดีให้กับลูก ทำให้ลูกไว้วางใจกับหลาน แถมรักลูกไม่ถูกวิธี ทำความไม่ดีให้ลูกดู ยกตัวอย่างให้เห็น เช่น พ่อแม่ทะเลาะกันให้ลูกเห็นให้ลูกฟัง พ่อก็ดื่มเหล้าให้ลูกเห็น แม่ก็เล่นการพนันให้ลูกดู พ่อแม่บราฆ่าฟันกัน ทะเลาะกัน ลูกก็เห็นกำหนดจดจำเป็นกฎแห่งกรรมใช่หรือไม่

ท่านทั้งหลายเอ๋ย ฟังแล้วคิดสักหน่อย ไม่ใช่พูดให้ท่านมีความรู้ ที่บรรยายธรรมะมานี้ ถ้าโยมปฏิบัติจิตได้จะเห็นด้วย ๑๐๐% พ่อมีสติแม่มีสติสัมปชัญญะ ลูกดีทุกคน ไม่ทำแบบเสียให้ลูกดู รักวัวให้ผูก รักลูกต้องตี รักมีต้องคำ รักหน้าต้องคิด รักมิตรต้องเตือนกัน รักวัวต้องผูกไว้ เคี้ยวมันจะหาย จะเสียดายมัน

## ปลุกลูกให้ตื่น เสกลูกให้เป็นงาน

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

ถ้าท่านได้กรรมฐานแล้ว ท่านจะไปปลุกลูกให้ตื่น เสกลูกให้เป็นงาน จะพูดกับลูกก็เพราะ ไม่ดูไม่ค่าลูกต่อไป และเป็นภรรยา แม่บ้านแม่เรือนที่ดี จะไม่ค่าเสียคสีสามีเลย สามีก็เห็นใจภรรยา จะไม่ว่าเสียคสีภรรยาเช่นเดียวกัน ยกย่องภรรยา อุดສໍາหໍ່เลืงลูก ตั้งหลายคน และยังเอาใจใส่สามีอย่างคิด้วย ภรรยาก็เห็นใจสามี หาเงินหาทองมากมายไว้ในครอบครั้ว ผู้ที่จะรู้จริงอย่างนี้ต้องเจริญกรรมฐาน

ถ้าท่านเจริญกรรมฐานเข้าขั้นของเขาแล้ว โยมจะรู้เลยว่า มีกรรมอะไรลูกจึงเป็นเช่นนี้ พ่อแม่หุคิตาคี มีลูก ๖ คน หุคิงหมดเลย เป็นเพราะอะไร ถ้าโยมเจริญกรรมฐานเข้าขั้นของเขาแล้ว ปัญญาเกิดแล้ว จะได้รู้ว่าทำไมลูกหุคิงหมด เพราะเวรกรรมตามสนองมา ครั่งอดีตชาติ ควรจะแก้ไขอย่างไร น่าจะเข้าใจตรงนี้



## หนามแหลมใครเสียม มะนาวกลมเกลี้ยงใครไปกลิ้ง

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

เรื่องมีอยู่ว่า มีเด็กประถม ๔ คนหนึ่ง เดียวนี้เป็นดอกเตอร์ อยู่สหรัฐอเมริกา พ่อกินเหล้า สูบกัญชาขายฝัน ชอบเล่นการพนัน ตีไก่ อยู่ที่บางระจัน สิงห์บุรี แม่ก็หาห่วยตามวัด อาตมาดูหนูคนนี้แล้วบอก ต้องเป็นใหญ่เป็นโตแน่ จดไว้เป็นกฎแห่งกรรม ติดตามดูแลโดย ต่อเนื่อง อาตมาประสบมาเราก็ต้องจดต้องจำ จึงจะกำหนดจดจำ ก็จดชื่อไว้ บอกเด็กไปว่าหลวงพ่จะสอน จะให้ดังค์ไป ๑๐๐ บาท ถามว่า เขาเกิดวันอะไร เขาบอกเกิดวันอังคาร หลวงพ่อสอนเด็กคนนี้ ครั้งเดียวจำได้ บอกวันเกิด หนูชื่อขนม ๒ ห่อ เรียกพ่อแม่มาคู่กัน แล้วกราบนะลูกนะ พ่อก็มา แม่ก็บอกเดี๋ยวจะรีบไปวัด ลูกก็บอกเดี๋ยว ความผิดอันใดที่ลูกพลั้งเผลอด้วยกาย วาจา ใจ ที่คิดไปไม่ดีต่อคุณพ่อ คุณแม่ ขอให้คุณพ่อคุณแม่เมตตาให้แล้วล้างเท้าให้พ่อแม่ ลูก ไม่มีสตางค์ ลูกชื่อขนมมา ๒ ห่อ ให้แม่ก่อน ๑ ห่อ เพราะแม่อุ้ม ท้องมา แล้วจึงให้พ่ออีก ๑ ห่อ ลูกขอปฏิญาณตนว่า ลูกขอเป็นลูกที่ดี ต่อพ่อแม่แล้วจะเป็นศิษย์ที่ดีของครูบาอาจารย์ ลูกจะไม่ทำให้พ่อแม่ ผิดหวัง แล้วลูกจะเรียนหนังสือให้เก่งให้ก้าวหน้า พ่อฟังแล้วน้ำตาร่วง สร้างมาเลย ส่วนแม่ก็ร้องไห้ ลูกไปโรงเรียนแล้ว พ่อแม่ก็สำนึกได้ บอกลูกมันปฏิญาณตนเป็นคนดีแล้ว เรายังทำตัวอย่างไม่ดีให้ลูกดู อีกหรือ ตกลงพ่อแม่ก็ปฏิญาณตนกัน พ่อก็บอกข้าจะเลิกสูบกัญชา

เล็กกินเหล้า และข้างฝ่ายแม่ก็เลิกหาห่วยตามวัด ลูกจบปริญญาโท ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไปต่อดอกเตอร์ที่สหรัฐฯ ได้ดีแล้วเขาก็ไม่ ลืมวัดอัมพวัน ไม่ลืมอาตมา ยังมาทำบุญถวายข้าวสารทีละ ๕๐ กระสอบ

## ไม้อ่อนดัดง่าย ไม้แก่ดัดยาก

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

ญาติโยมก็เช่นเดียวกัน เป็นผู้นำเขาต้องตามดูตัวเองว่าทำถูก หรือผิดประการใด แล้วก็ไปดูลูกของตัวเองด้วย ลูกดีหรือลูกชั่ว ประการใด ไปแก้ไขให้ทันปัจจุบัน ถ้าแก้ไขไม่ได้ ลูกเสียหายไม่ต้อง ไปแก้ จนโตเหมือนต้นตาล เป็นหนุ่มเป็นสาวใหญ่ แล้วก็แก้ไม่ได้ แม่ทุกคน ไม้อ่อนบอกอ่อนหัดไม้แก่ไปแก้มันได้หรือ มันจะรัดเอา มันแก่ แก้เกินการเกิด แก้เกินแก้ แล้วจะแก้ไม่ทัน มันจะเสียกาลเวลา ไม้แก่นี่ดัดยาก มันจะหักกลางคัน ไม้อ่อนบอกอ่อนหัด พอดัดได้ นี่อย่างนี้เป็นต้น



## มีลูกต้องเลี้ยงสอน

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

ขอฝากเป็นการบ้านไปด้วยว่า มีลูกมีหลานหัดสวดมนต์ ลูกจะได้ว่านอนสอนง่าย เจอพระพุทธรูป นมัสการ เจอคนแก่เลี้ยงทาง จะอ่อนน้อมถ่อมตน โดยไม่ต้องตามไปสอนลูกอีกต่อไป

เรามีลูกต้องเลี้ยงสอนนะ ถ้าไม่เลี้ยงสอน มันเป็นไปได้ ต้องฝึกลูกตั้งแต่ยังเล็ก ๆ นกอยู่ในกรงให้รับสอน มีปีก มีหาง หนีออกจากกรงแล้ว ไม่ต้องตามไปสอนนะ จะเสียใจอย่างน่าเสียดาย

ลูกกระด้างดั่งแข็งมาจากพ่อแม่ไม่ดี ไม่เคยสอนลูกสวดมนต์ ไหว้พระ ลูกจะมีระเบียบวินัยได้อย่างไร พ่อแม่เขายังไม่มีระบบ จะให้ลูกเขามีระเบียบยังไม่ได้ เป็นที่พ่อแม่ที่น่าไม่ดี และไม่ได้ตามดูลูก แต่ประการใด ผลงานร้ายก็ออกมาจากลูกของเขาด้วยพ่อแม่ตัวเอง

พ่อแม่ดีมีปัญญา ลูกหลานดีหมด ถ้าพ่อแม่ไม่มีเหตุมีผล ลูกหลานเสียหมด ติดยาเสพติดในสังคัม โปรดดูลูกหลานต่อไปด้วย



# ให้ลูกดีตั้งแต่หัวเท่ากำปั้น

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

โบราณท่านพูดไว้ **บวชนเ้าให้แม่ บวชพระให้พ่อ** เขาพูดกันอย่างนั้น เรามานึกดูว่าทำไมหนอบวชนเ้าจึงให้แม่ บวชพระให้พ่อ เราจะเห็นล้านนาไทย มีลูกแก้วลูกขวัญตัวเล็ก ๆ น้อย ๆ ปู่ย่าตายาย รับมิ่งชิงขวัญ ลูกเกิดมาเป็นชาย เขาเรียกลูกแก้วลูกขวัญ ลูกที่จะดำรงวงศ์ตระกูลต่อไป บรรพชาเป็นสามเณรล้านนาไทยเขาจะแห่รอบบ้าน จี๋คอแตงตัวเหมือนเทวดา ว่าบ้านนี้มีชายโสภา ลูกดีมีปัญญา ลูกแก้วลูกขวัญ แห่กันรอบหมู่บ้านของตน

เข้ามาวัดแห่มา ญาติวงศ์พงศามากมายเป็นการรับมิ่งชิงขวัญ ว่าลูกแก้วลูกขวัญยังเด็กเล็กนัก มาบรรพชาเป็นสามเณร คนแก่คนเฒ่าก็มารับมิ่งชิงขวัญ เชิญบายศรีขึ้นหลัก ดอกไม้นานาชนิด และเอาด้ายสายสิญจน์มาผูกมือลูกหลานรับมิ่งชิงขวัญ เรียกสามเณรแก้วสามเณรขวัญ จะดำรงวงศ์ตระกูลเขาต่อไป นี่แหละพ่อแม่ครั้งโบราณรักลูกอย่างนี้ เขาก็ต้องให้ลูกดีตั้งแต่ลูกหัวเท่ากำปั้น





## สร้างควมดีไว้ให้กับลูก

- สร้างกฎในการใช้สถานที่ทางพระพุทธศาสนา คือ วัด หรือสถานที่ต่าง ๆ (ไม่ทำบาป ทำชั่ว ในสถานที่นั้น)
- สร้างกฎในการจัดงานบวช ไม่มีอบายมุขในงานบวชนั้น ๆ
- สร้างกฎในการจัดงานศพ ไม่มีอบายมุขในงานศพนั้น ๆ
- สร้างกฎในการเคารพทิศทั้ง ๖ (เบื้องหน้า - ขวา - ซ้าย - หลัง - บน - ล่าง)
- สร้างกฎในการรู้จักแสวงหาอริยทรัพย์ภายใน
- สร้างกฎเรื่องเห็นโทษของอบายมุขทั้ง ๖
- สร้างกฎเรื่องเห็นคุณของชีวิตในกาลทั้ง ๓ กาล
- สร้างกฎเรื่องการเคารพเวลา
- สร้างกฎเรื่องการเคารพผู้สูงโดยวัย - โดยชาติ - โดยคุณธรรม - สมณพราหมณ์ - ศีลธรรม - กฎหมาย
- สร้างกฎเรื่องไม่นอนตื่นสาย - ไม่อายหากิน - ไม่หิมนเงินน้อย - ไม่คอยวาสนา
- สร้างกฎเรื่องแต่งตัวพอเหมาะพอดี ไว้ผมพอเหมาะพอดี
- สร้างกฎเรื่องการรักษนวลสงวนตัวของกุลสตรี
- สร้างกฎเรื่องให้เห็นความสำคัญในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

## อานิสงส์ของการสวดพุทธรคุณ

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

พระพุทธคุณ อาตมาสังเกตพบว่า บางคนเขาไปหาหมอดูเคราะห์ร้ายก็ต้องสะเดาะเคราะห์ อาตมาก็มาดูเหตุการณ์ โชคลางไม่ดีก็เป็นความจริงของหมอดู อาตมาก็ตั้งดำรำขึ้นมาด้วยสติ บอกว่า โยมไปสวดพุทธรคุณเท่าอายุให้เกินกว่า ๑ ให้ได้ เพื่อให้สถิติ แล้วสวดพาหุงมหากาฯ หายเลย สถิติดีขึ้น เท่าที่ใช้ได้ผล สวดตั้งแต่ นะโม พุทธัง ธรรมมัง สังฆัง พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหากาฯ จบแล้วย้อนกลับมาข้างต้น เอาพุทธรคุณห้องเดียว ห้องละ ๑ จบ ต่อ ๑ อายุ อายุ ๔๐ สวด ๔๑ อายุ ๓๕ สวด ๓๖ ก็ได้ผล

### พุทธรคุณกับชาวคริสต์

มีชาวคริสต์คนหนึ่ง มีลูกชายคนเดียว อยู่ที่ตลาดพร้าว เป็นเศรษฐีที่ดิน อายุ ๕๑ ปี มีลูกชายคนเดียว สามีตาย ลูกชายเรียนหนังสือไม่เก่ง ก็ไปส่งเรียนปริญญาที่อเมริกา เป็นเศรษฐีที่ททม. ราชาทิดิน ที่ดินข้างคลองแสนแสบของเขาทั้งนั้น ไปจรดตลาดพร้าวหลายร้อยไร่ เมื่อสมัยก่อนก็ขายได้หลายร้อยล้าน เป็นผู้มีเงิน ก็ส่งลูกไปเรียนเมืองนอก ลูกไม่เอาไหน ไปก็ไปซื้อรถเก๋ง พาจิกโกไปพาจิกโก้ ๓ ปีมาแล้ว แล้วก็มียี่ห้อมาหลอกแม่เรื่อย เรียนจนใกล้สำเร็จ ขอเงินอีก ๑ แสน ขอเงินอีก ๕ แสน

แล้วในที่สุดเขาก็ไม่รู้จะไปหาที่พึ่งที่ไหน ก็ไปหาหมอดู หมอดูก็เอาเงินสะเคาะเคราะห์ ลูกถึงจะเรียนได้ แล้วก็ได้เงินสะเคาะเคราะห์ไปหาหมอดูทำก็ไม่สามารรถจะสำเร็จได้ แต่พอดีก็มีคนสิงห์บุรีไปเป็นลูกจ้างบ้านนั้น เขาเป็นนายทุนให้ก็พากันไปนครสวรรค์ กลับมาเขาก็เลยแะ เขาบอกอย่าแะ ก็เลยแะแล้วเพทุบายว่าปวดท้อง แะเข้ามาวัดนี้หน่อย จะหาห้องน้ำแะเข้ามาแล้ว นายทุนคนนี้ก็เข้าห้องน้ำด้วย คนนั้นก็มาบอกกับอาตมาว่าหลวงพ่อช่วยทีเถอะ แต่อาตมาก็ยังไม่รู้ว่าเขาเป็นคริสต์ บอกช่วยหน่อยเถอะเขามีลูกชายคนเดียว ผมก็ขอยืมเงินเขาใช้เรื่อย เราก็นึกในใจว่า ขอดูหน้าก่อน แล้วเขาก็พามา แล้วก็บอกให้ฟังว่า ลูกชายไปเรียนที่อเมริกา ไม่เอาไหนเลย พอรู้เข้าว่าเรียนไม่สำเร็จ ไปเที่ยวพำนัการศึกษาไทยไปเสียหายกัน จันก็จะเป็นโรคประสาทแล้ว ท่านจะมีทางช่วยได้ไหม ดูหน้าแล้วก็รู้ว่าลูกชายต้องสำเร็จปริญญาโท และจะสำเร็จปริญญาเอกด้วย แต่ทำไมเรียนไม่สำเร็จ เดี่ยวมีวิธีทางแก้ เพราะลักษณะบอกให้รู้ถึงลูกด้วยว่าลูกชายต้องเรียนสำเร็จ แต่ทำไมถึงเรียนไม่สำเร็จ

มีวิธีแก้ อาตมาก็บอกว่า โยมไปสวดมนต์ สวดพุทธรุณ ๕๒ จบ เพราะตอนนี้อายุ ๕๑ เขาบอกว่า “ฉันสวดไม่ได้ ฉันเป็นคริสต์” “พระบิดา พระบุตร พระจิต สวดได้ไหม” “ฉันก็เป็นคริสต์แบบชาวพุทธที่สวดมนต์ไม่เป็น ไปวัดเข้าโบสถ์ก็เข้าไปอย่างนั้นเอง” วันนั้นก็เจ้ากันไป ไม่ยอมรับ ก็อยู่ได้อีก ๔ - ๕ เดือน อาตมาจำหน้าได้ ที่นี้มีคนพามาละ เขามากันเอง ๓ คน บอกว่า “ฉันยอมจำนน” บอก “เอาอย่างนี้โยม ไปซื้อหนังสือสวดมนต์เข้าเล่มหนึ่ง” “ฉันไม่อยากจะให้หนังสือสวดมนต์มีในบ้านฉัน ท่านช่วยเขียนให้หน่อย”

อาตมาก็ต้องเขียน พอตอนหลังจี้เกียจเขียนต้องพิมพ์เป็นใบ นี่พุทธรุณ  
ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหากาฯ “ฉันไม่นับถือพระ ฉันจะสวดได้  
หรือ” “ที่นอนนั้นแหละสวดไปก่อน” อาตมาหาอุบาย เลยก็สวด  
พาหุงมหากาฯ “ฉันท่องไม่ได้ อ่านตามตัวแล้วฉันจะรู้ได้อย่างไรว่า  
อายุ ๕๑ สวด ๕๒” “ใช้ก้านไม้จีด ทิ้งเข้าซิ ทำไปก่อน” เขาเลย  
มั่นใจว่าคิดว่าจะทำได้ บอกว่า “โยมสวดมนต์เสร็จแล้วแผ่เมตตา  
ให้ลูก อย่าตำลูกนะ อย่าแข่งลูก ให้ลูกมีความสุข และให้ลูกมี  
ความตั้งใจเรียนหนังสือให้สำเร็จ”

พอไปสวดได้ ๓ เดือน ท่องได้หมดเลย หน้าก็ไม่ต้องใช้  
ก้านไม้จีดแล้ว จึงเกิดอานิสงส์ ๒ ประการ

หนึ่ง โรคประสาทหาย กินได้นอนหลับ ชื่นอกชื่นใจ นอน  
หลับก็ใจดี เริ่มแผ่ส่วนกุศลให้ถึงลูกแล้ว บุญกุศลของแม่จะถึงลูกถึง  
ตอนไหน รู้กันตอนนี่ เพราะลูกนี่เพื่อในการเงิน ของเงินแม่เรื่อยเลย  
ไม่รู้บุญกุศลของแม่แต่ประการใด วันนั้นบุญกุศลของแม่ถึง ประมาณ  
๖ เดือนหลังจากสวดมนต์ อาตมาจดไว้ วันนั้นพอดีลูกชายพาพวก  
นักศึกษาไทยที่ส่งด้วยทุนของตัวเองไปเที่ยว ขับรถไปชนเสาไฟฟ้า  
เพื่อนอยู่ข้างหลังกระเด็นออกจากรถหมด ไม่ตายไม่เป็นอะไรเลย  
แต่เจ้านี้ต้องไปอัดก๊อปปี้กับเสาไฟฟ้า เสาล้ม ต้องเสียเงินหลายแสน  
พวงมาลัยอัดหน้าอกไปโคม่าอยู่โรงพยาบาล ไม่รู้สึกตัว แล้วพอดีมี  
ลูกพี่อยู่คนหนึ่ง เป็นแพทย์อยู่ที่อเมริกาเป็นลูกพี่ลูกน้องกัน ก็ไปเยี่ยม  
ถ้าจะไม่รอดแน่ ก็ให้ออกซิเจน นายแพทย์อเมริกันบอกว่าไม่รอดแน่

วันนั้นผ่านไป รุ่งขึ้นล้มตา พอรอดมาแล้วปวดเมื่อยจะตาย  
น้ำตาร่วงคิดถึงแม่ มันเพื่อไปในสังคม มันจะไม่คิดถึงแม่ บางคนอายุ

๘๐ แก่จะตาย เวลาใกล้ตายหลงคิดถึงแม่จำ กระทั่งแม่ตายไปตั้งนาน แล้วอย่างนี้แน่นอน มันทุกข์หนัก บอกปวดเมื่อยทั่วสรรพางค์กาย คุณแม่จำรำพันคิดถึงแม่

ข้อสอง ลูกคิดถึงแม่ ถ้าแม่ทราบว่าคุณไม่เรียนหนังสือแล้ว แม่จะเสียใจแค่ไหน ทราบเข้าก็ดีอกดีใจมาวัดเลย เลี้ยงเพลพระ สวดธรรมจักรให้ ๑ จบ

ในที่สุด พอลูกกลับจากอเมริกาพาคุณมาเลย อาตมาให้พระบูชาไป ๑ องค์ แม่ก็เล่าให้ฟังเพราะเหตุอย่างนี้ ลูกเลยสวดมนต์ภาวนาแล้วไปเข้าวัดไทย ไปนั่งวิปัสสนาที่เมืองนอก เจ้าคุณเทพโสภณรู้จัก แต่ไม่รู้เรื่องวัดอัมพวัน รู้ว่าเจ้านี้มันนักกรรมฐานปริญาเอกเดี๋ยวนี้ไม่ยอมกลับบ้าน แม่บอกหลวงพ่อกับฉันสวดมนต์อะไรให้ลูกกลับประเทศไทย ไม่มีกลับเรารู้แล้วไม่กลับแน่

อันนี้ได้ผลแน่นอน ขอฝากไว้ว่าเด็กหรือใครก็ตาม ก็ต้องประสบทุกข์จะคิดถึงแม่ ถ้าไม่ประสบทุกข์ให้เงินไปเพื่อ ไม่คิดถึงแน่ ต้องประสบทุกข์จึงจะเห็นตัวธรรมะ เห็นอกเห็นใจเลยเชียว เขามาเล่าให้อาตมาฟัง บอกหลวงพ่อกับฉัน ผมไม่คิดถึงแม่เลย ๓-๔ ปี ที่อเมริกาแต่ก็คิดถึงแม่ว่า อยู่กับแม่ป้อนข้าวให้พั่วให้ ได้ก็อย่างนี้เลยจึงกลับ แม่ก็เลยเล่าให้ฟังว่าหลวงพ่อนี่ช่วยเอาไว้ เขาเลื่อมใส อาตมาบอกว่า ถ้าเชื่อนะ ไปเดี๋ยวนี้ ตัดผม เพราะผมเขายาวประบ่า เลยตัดผมที่นี้สิงห์บุรีเห็นได้ชัดมาก เจ้าคนนี้ บอกแหมหลวงพ่อกับฉันนี่ผลาญเงินแม่ไปหลายล้านบาท ดังที่กล่าวแล้ว อาตมาก็ตั้งตำรา ถ้าคนไหนเคราะห์ร้ายสวดพุทธคุณ

## พ่อ-แม่ทำกรรมฐานให้กับลูก

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

ถ้าพ่อมีบุญแม่มีบุญได้เจริญกรรมฐาน ลูกออกมาก็จะมีบุญวาสนาด้วย สมองกลดลบันดาล ลูกก็มีปัญญา ถ้าพ่อมีเวร แม่ขำมีเวร สร้างเวรสร้างกรรมกันมา ลูกจะมีสมองดีไม่ได้ ออกมาก็เป็นคนใบ้บ้า เสียจริตผิดมนุษย์ เป็นคนปัญญาอ่อนไม่สามารถจะสอนให้เขาดีได้ นี่แหละกรรมมาจากพ่อแม่

เพราะฉะนั้น การเจริญพระกรรมฐานทำให้สะสมบุญ ทำให้มีคุณประโยชน์ถึงบุตรของตน อันนี้พระพุทธเจ้าสอนไว้ ที่เราสดมภ์ว่า “กัมมะทายาทอ กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิสะระโณ ยังกัมมัง กะริสสามิ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา” ท่านทั้งหลายเอ๋ย ที่เราสร้างบุญสร้างบาปกันมาเอง นี่แหละพ่อแม่สร้างความไม่ดีให้กับลูก ทำความไม่ถูกให้กับหลาน เวรกรรมก็จะโยนให้กับลูกของตน

จุดมุ่งหมายอันนี้ นี่แหละปัญญาสาข แยกออกมาจากท้องของมารดา บางคนก็ออกมาเมื่อ่งอ่ย ขาถึงอ่ย แถมหัวโตมีน้ำอยู่ในสมอง แล้วก็อยู่อย่างเป็นทุกข์ บางคนก็เป็นโรคตับโรคไต ก็เนื่องจากพ่อแม่ สมประดีสร้างปาณาติบาตมา ใจคำอำมหิตเหี้ยมโหด ทารุณดุร้าย ลูกก็จะเป็นอย่างนี้ ออกมาอาการ ๓๒ ไม่ครบ เอาดีไม่ได้แบบนี้ เป็นต้น

## ทำกรรมฐานแก้กรรมให้ลูก

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

ขอเจริญพรให้ญาติพี่น้องได้ทราบว่า กรรมฐานแก้กรรมได้ มีนายทหารคนหนึ่ง ยศร้อยโท อยู่ศูนย์การทหารปืนใหญ่มาบวชที่นี้ พ.ศ.๒๕๐๐ มีลูกผู้หญิง ๒ คนแล้ว ปู๊ปู๊ยากับผู้หญิงจริง ๆ ไม่เชื่อนูญ เชื่อกุศล ไม่เชื่อเวรเชื่อกรรมด้วย

อาตมาบอก “ผู้บังคับหมวด อาตมาขอขมาขอโทษ สีกหาลา เพศแล้ว อย่าไปยุ่งกับผู้หญิงเขานะ”

“โอ้ยหลวงพ่อ ผมไม่เชื่อ ไม่มีทางหรอก สนุกสนานไป ชั่วคราวเท่านั้น ตอนตายแล้วมันก็สูญ จะไปเกิดที่ไหนอีกที่ผมมาบวช ที่นี้ไม่ใช่เพราะศรัทธาอะ แม่ให้มาบวช แม่บอกว่าสำเริงนักเรียน นายร้อยแล้วบวชให้แม่หน่อย เลยผมก็ไปมีครอบครัวเสียก่อน”

“เอาละผู้หมวด ไม่เชื่ออาตมาไม่เป็นไรนะ จดไว้ละไม่มีลูก ผู้หญิงบ้างก็แล้วไปนะ”

“โอ้ย ผมมี ๒ คนแล้ว”

“จดไว้เผื่อจะมีลูกผู้หญิงอีก”

ในที่สุดก็สึกหาลาเพศไป จากไปเป็นเวลานานหลายสิบปี ขสชุดท้ายก่อนที่จะมาพบกัน เป็นนายพันเอกพิเศษ มีลูกสาว ๓ คน ลูกชาย ๒ คน ภรรยาเป็นอาจารย์ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ขอฝาก ข้อคิดท่านทั้งหลายไว้

หนักเข้าลูกสาวสามคนเป็นอย่างไรรู้ ลูกสาวจบ ม.๖ ทุกคน  
จบแล้วออกเลเพลาดพาดไปด้วยกฎแห่งกรรมจากที่พ่อทำให้กับลูก  
มาหาพ่อพ่อก็เตะทั้งรองเท้า มาหาแม่แม่ก็บ่นจู้จี้ สอนลูกด้วยคำ  
ลูกด้วย

ลูกก็เลยออกจากบ้านไป ไปร้องเพลงอยู่ตามโฮเต็ล ตาม  
โรงแรม ทำเลิขหายน่าบัดสีในวงศ์ตระกูลเหลือเกิน ลูกชายสอง  
คนดีหมด นี่แหละกฎแห่งกรรม

หนักเข้าสามภรรยา ก็ร้องไห้มาหา เพราะว่าบันทึกหลักฐาน  
จำได้ว่าบวชที่วัดนี้เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๐ บันทึกไว้ว่า ไม่เชื่อตามใจ  
ลูกจะต้องเสียหาย

มาราบมนัสการอาตมา อาตมาบอก ท่านจะแก้ไหมละ  
ถ้าจะแก้ลาพักร้อนมาด้วยกันทั้งคู่ มานั่งเจริญกรรมฐาน ๗ วัน แล้ว  
ก็แผ่เมตตาให้ลูก อโหสิกรรมให้ลูกทุกวัน ๆ อย่าคำลูกอีกต่อไป ตั้งแต่  
นาทีนี้เป็นต้นไป

ลูกมาแล้วก็อย่าไปพูดเรื่องเก่ามาเล่ากันใหม่โดยเด็ดขาด  
เอาเรื่องใหม่เลย ให้ลูกไปเรียนปริญญาต่อไป

ก็ได้รับความว่า กลับไป ลูกกลับทีละคน ไปตามน้องมาหมด  
พ่อแม่ไม่ได้ว่าอะไร หนักเข้าทั้งสามคนก็ไปเรียนรามคำแหง สำเร็จ  
ปริญญาด้วยกันทั้งหมด และบัดนี้เข้าทำงานด้วยกันทั้งหมด ลูกสาว  
ก็มานั่งวิปัสสนาที่นี้ด้วย



## นั่งกรรมฐานให้พ่อแม่เป็นใหญ่เป็นโต

ลูกแผ่ส่วนกุศลให้พ่อ-แม่ได้ พระณรงค์ศักดิ์ จิตเปโม เป็นบุตรของ พ.อ. ประกิต ศิริพันธุ์ กรุงเทพมหานคร ท่านบวชน้ำสพให้ฉันปู่ บวชแล้วโยมนำมาฝากเจริญกรรมฐานที่วัดนี้ จะขอยู่ ๗ วัน แล้วจึงจะสึก พอเจริญกรรมฐานได้ ๗ วัน โยมแม่มารับ บอกกับโยมแม่ว่า ขอยู่ต่ออีก ๑ เดือน นั่งเจริญกรรมฐานแล้วแผ่เมตตาให้ปู่ ให้พ่อให้แม่ บัดนี้น่าอนุโมทนา คุณพ่อได้เลื่อนยศเป็นนายพลเลย และเลื่อนตำแหน่งเป็นผู้บัญชาการศูนย์ป้องกันภัยทางอากาศกองทัพบก เมื่อสองสามวันมานี้ นำสายสะพายมาให้เจิม บอกว่า หลวงพ่อครับ ผมไม่เคยคิดว่าจะป็นนายพลเลย เส้นก้ไม่มี ผมดีใจมากตอนนี้ลูกยังบวชอยู่ ลูกนั่งกรรมฐานให้พ่อแม่เป็นใหญ่เป็นโตก็ได้

## พ่อแม่จะสร้างบ้านเมืองให้ยิ่งสุข ลูกต้องสร้างชาติให้ยิ่งใหญ่

การสิ้นสุดของสูตรที่ไม่คาดคิด อาตมาจดจำมา โยมเป็นพ่อเป็นแม่สร้างบ้านเมืองให้ลูก ให้ลูกอยู่เย็นเป็นสุข ลูกต้องสร้างชาติให้ยิ่งใหญ่ เรียนหนังสือให้เป็นปริญญากเอก เป็นรัฐมนตรี ช่วยเหลือชาติ ศาสน์ กษัตริย์

พ่อแม่ต้องสร้างบ้านเมืองให้ยิ่งสุข หมายความว่า พ่อแม่ต้องสร้างความคิดให้กับลูก ทำลูกให้กับหลาน รักให้มันถูกวิธี ทำความคิดให้ลูกดู

ลูกต้องสร้างชาติให้ยิ่งใหญ่ หมายความว่า ลูกต้องเรียนหนังสือให้เก่ง กล้าประหยัด ไม่ขาดพวกพรรค รักษาความสะอาด ฉลาดรอบคอบ ขอบระวัง ตั้งใจตรง ดำรงศีลธรรม นำทางถูก ปลุกสติ คำริชอบ ประกอบกุศล ได้พลอนันต์เป็นหลักฐานสำคัญ ชาติคือตัวเรา คุณาตาก็คือคุณูก รักลูกจึงคิดปลุกฝัง ให้ลูกตั้งตนรับฝึกศึกษา ให้ลูกได้ดีมีปัญญา ให้ลูกมีวิชาตั้งตนเป็นคนดี นี่แหละได้จากกรรมฐานทั้งหมด ถ้าไม่ได้กรรมฐานจะออกมาได้อย่างไร

ก็ขอเจริญพรต่อไป พ่อแม่ปลุก เหมือนปลุกต้นไม้ ปลุกในกระถาง ขึ้นในกระถาง ปลุกถี่ขึ้นถี่ ปลุกห่างขึ้นห่าง ต้นไม้มันโตแล้วเราจะบอกต้นไม้บ้ออะไรขึ้นไม่มีระเบียบ ขึ้นไม่เท่ากัน ห่างบ้าง สั้นบ้าง ถ้าต้นไม้พูดได้จะบอกว่าใครเป็นคนปลุก เดียวนี้สถาบัน ๓ สถาบันทำลายสังคม คือ วัด โรงเรียน ครอบครัว พ่อแม่ไม่ได้ดูแลลูก ลูกจึงติดยาเสพติดกันมากมาย ถ้าบ้านไหนทำกรรมฐานทั้งโรงเรียนทำกรรมฐาน รับรองไปรอดแน่ ไม่ใช่กรรมฐานแบบไปสวรรค์นิพพาน ญาณ ๑๖ อย่างที่เขาพูดกันในกรุงเทพฯ นี่แหละพ่อแม่ที่เคารพรักของลูก อาตมาจึงได้พูดกับผู้ว่าราชการจังหวัดสิงห์บุรีว่า กลุ่มบ้าน กลุ่มวัด ต้องช่วยกลุ่มเมือง กลุ่มเมืองต้องเข้ากับกลุ่มวัด ช่วยกลุ่มบ้านและกลุ่มเมือง เพราะสามัคคีสร้างความคิดร่วมกัน “รักสามัคคี สร้างความคิดร่วมกัน” ในหลวงท่านรับสั่งไว้ ไม่มีการ

รักสามัคคี สร้างความดีร่วมกันไม่ได้ แยกแยกกันไปหมด แยกพรรค  
แยกพวก ควรจะรักสามัคคี สร้างความดีร่วมกัน อย่าเป็นพลูต่างใบ  
ไม่ร่วมใจกัน นี่แหละความรู้คู่กับความดีมีปัญญา ไม่ใช่พระพุทธเจ้า  
สอนให้นั่งหลับตาตามวัด สถาบันครอบครัวนี้สำคัญ

ถ้าเราไม่มีการเคารพผู้ใหญ่จะไม่มีระเบียบวินัย ประเพณีไทย  
ก็หมดไปแล้วไม่มีการเคารพผู้ใหญ่ ในเมื่อขาดการเคารพผู้ใหญ่  
ประเพณีไทยหมด แต่ทำไมเด็กเสียหาย เพราะไม่เคารพผู้ใหญ่  
เถียงพ่อเถียงแม่คำไม่ตกปากเสียหายตรงนี้ ก็ขอฝากญาติพี่น้องไว้  
ในโอกาสนี้

เราทุกคนต้องมีการงาน ถ้าไม่มีการงาน ไม่รับผิดชอบ ถ้าจะ  
อยู่ในโลกได้ ประการใดเล่า ขอฝากใต้เตี๊ยมไปฝากลูกหลานด้วย  
“อย่าให้ลูกอยู่ว่าง อย่าให้ห่างผู้ใหญ่ จะหลงทางได้ง่าย” คนเรายุคใหม่  
สมัยนี้ มันอยู่ว่างกันมาก มันถึงเลวร้ายเหลือเกิน สร้างความดีไม่ได้

“โลกเจริญไปข้างหน้าไกลแสนไกล แต่จิตใจมันล้าหลังเหลือ  
เกิน จิตใจก้าวไม่ทัน จิตใจก้าวหลัง จิตใจเจริญก้าวหลัง โลกเจริญ  
ก้าวหน้าไปไกลแสนไกลแต่จิตใจล้าหลังเหลือเกิน จิตใจจึงเลวทราม  
ต่ำช้า” จึงมีปัญหา สร้างปัญหาที่เลวทรามต่ำช้าในระหว่างครอบครัว  
สามี ภรรยา เป็นต้น ลูกหลานในครอบครัวของท่านสร้างปัญหา  
ลูกสร้างปัญหาให้กับพ่อแม่ ลูกศิษย์สร้างปัญหาให้ครูบาอาจารย์  
ครูบาอาจารย์ก็สร้างปัญหาให้กับโรงเรียน ปัญหามีอยู่มากมาย และ  
เราจะเอาอะไรมาเป็นหลัก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของ  
เรานั้น ท่านทรงเห็นการณ์ไกล ท่านทรงสร้างบารมี หลายชาติ

หลายกัป หลายกัลป์แล้ว ไม่ใช่ชาติเดียว ไม่ใช่ทำความดีวันเดียว ก็ได้เลย ไปนั่งหลับตาแล้วไปสวรรค์ ไปนิพพานเลย สร้างโบสถ์ สร้างวิหารแล้วไปสวรรค์นิพพานเลย น่าจะดีปัญหาให้มันเข้ามาหาตัวเอง เราจึงควรสร้างตัวเองให้ได้ “ปลูกตัวเองให้ตื่น เสกตัวเองให้เป็นงาน” จะได้รับผิชอบต่อการงานในหน้าที่รับผิดชอบตัวเอง อย่าเกียจคร้านการงานและหน้าที่ แต่เดี๋ยวนี้ไม่มีความรับผิดชอบตัวเองในการงานและหน้าที่ เราจะอยู่ไม่ได้ถ้าไม่มีการงานและหน้าที่ อันเป็นศักยภาพของมนุษย์ ไร้แบบแปลนและแผนผัง ไม่มีโอกาสที่จะดีได้ น่าจะแก่นิสัยตั้งแต่ต้นจนอวสาน ชีวิตนี้จะได้มีแบบแปลนและแผนผัง จะได้ไปสู่จุดมุ่งหมายปลายทางได้

ท่านโปรดจำไว้ วันเกิดของลูกคือวันตายของแม่ เพราะวันที่ลูกเกิดนั้น แม่อาจต้องเสียชีวิต การออกศึกสงครามเป็นการเสี่ยงชีวิตสำหรับคนเป็นพ่อฉันใด การคลอดลูกก็เป็นการเสี่ยงตายสำหรับคนเป็นแม่ฉันนั้น ในสมัยโบราณที่วิทยาการต่าง ๆ ยังไม่เจริญก้าวหน้าเหมือนสมัยนี้ อัตราการตายเพราะคลอดลูกมีสูงมาก คนโบราณเขาจึงกล่าวว่า วันเกิดของลูกคือวันตายของแม่

พ่อแม่เลี้ยงลูก เปรียบเสมือนปลูกต้นไม้ ปลูกอย่างมีระเบียบแบบแผน ต้นไม้ก็จะขึ้นอย่างมีระเบียบสวยงามตามแบบตามแผนที่วางไว้ ถ้าปลูกอย่างไม่มีระเบียบปลูกตรงโน้นต้นหนึ่ง ตรงนี้ต้นหนึ่ง นึกจะปลูกตรงไหนก็ปลูก เกะกะเต็มไปหมด มองดูกรุงรัง หาความสวยงามไม่ได้ ถ้าเป็นอย่างนี้จะไปโทษต้นไม้ว่ามันขึ้นไม่เป็นระเบียบ จะถูกหรือ จะต้องโทษคนปลูก เพราะคนปลูกไม่มีระเบียบ ต้นไม้

จึงขึ้นอย่างไม่มีระเบียบ

อาตมาไม่สอนใครไปสู่สวรรค์นิพพาน แต่สอนกรรมฐานให้ระลึกชาติได้ ระลึกบุญคุณคนได้ นึกถึงพ่อแม่ นึกถึงตัวเองและสงสารตัวเอง จะได้ทำแต่สิ่งดี ๆ แค่นี้พอก่อน บางคนลืมพ่อลืมแม่อย่าลืมนะการเถียงพ่อเถียงแม่ไม่ดี ขออภัยมาต สอนลูกหลานอย่าเถียงพ่อแม่ อย่าคิดไม่ดีกับพ่อแม่ ไม่งั้นจะก้าวหน้าได้อย่างไรก้าวถอยหลังเลยดำน้ำไม่โผล่

หนี้บุญคุณอันยิ่งใหญ่เหลือจะนับจะประมาณนั้น คือหนี้พระคุณของบิดามารดา กำพั้งเพยเปรียบเทียบสั่งสอนมาสองพันกว่าปีแล้ว ว่าจะเอาท้องฟ้าหรือแผ่นดินมาเป็นกระดาด เอาเขาพระสุเมรุมาสมาเป็นปากกา จะเอาน้ำมหาสมุทรมาเป็นน้ำหมึก ก็ไม่สามารถจะจารึกพระคุณของบิดามารดาไว้ได้ เพราะน้ำในมหาสมุทรจะเหือดแห้งหมด ก่อนที่จะจารึกพระคุณบิดามารดาได้จบสิ้น



พระองค์แรก

ผู้แสนดี

ให้ชีวิต

ครูคนแรก

ผู้ประสิทธิ์

การศึกษา

หมอยคนแรก

ผู้ถือช้อน

คอยป้อนยา

รวมคุณค่า

นี้ได้แก่

พ่อแม่ฉันเองๆ

## กตัญญูนะลูก

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

อาตมาสอนเด็กนะโมทุนหลัก คือ กตัญญูนะลูกนะ นอบน้อม กตัญญูเชิดชูพระบิดา เรียบด้วยวินัย หนูจงตั้งใจศึกษา นำมาพันทุกข์ เป็นสุขอนันต์ เป็นหลักสำคัญ คุณหนูจำใส่ใจ ถ้าเห็นครูเหยียบหัวครูตลอดรายการ รับรองเป็นใหญ่เป็นโตไม่ได้ ไม่ต้องอะไร พระสารีบุตร อุปติสสะปริพาชก เห็นพระอัสสชิแล้วเลื่อมใส ถามว่ามีกรรมอะไร บวชที่สำนักไหน พระอัสสชิตอบว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรปรวน ดับไป

จงไปหาครูบาอาจารย์เอาเอง เเท่านี้ ยังลืมบุญคุณไม่ได้ คือ พระสารีบุตร หันหน้าไปทางทิศที่ครูบาอาจารย์อยู่ เจอบ้าน เจอป่า เจอภูเขา ก็ไหว้ พระพุทธเจ้าถูกพระภิกษุฟ้องจึงสอบสวน พระสารีบุตรบอกว่า เป็นที่อยู่ของครูบาอาจารย์สอนหนังสือ ข้าพระพุทธเจ้า จึงไหว้ครู ไม่ใช่ไหว้ภูเขา ที่ไหว้ทำน้ำเพราะบ้านของข้าพระพุทธเจ้า อยู่ตรงนั้น และทำน้ำก็มีประโยชน์แก่ข้าพระพุทธเจ้ามาก พระสารีบุตรจึงมีปัญญาเทียบเวหา คล้ายคลึงกับพระพุทธเจ้า มียศศักดิ์เป็นถึง อัครสาวกของสมเด็จพระชินสีห์ศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า



## พ่อ-แม่ไม่เคยดูแลลูก

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

พ่อแม่ไม่เคยดูแลลูกเลย ยกตัวอย่างที่เพชรบุรี พ่อเป็นอาจารย์ใหญ่ซีเจ็ด แม่ก็เป็นอาจารย์ใหญ่ซีเจ็ด เอาไปฝากน้องสาวเรียนหนังสือที่โรงเรียนอัสสัมชัญ น้องสาวทำงานที่กระทรวงมหาดไทย เขาจะมีเวลาดูแลให้หรือ ตีตีต้องออกไปทำงานแล้ว ขอฝากท่านทั้งหลาย ท่านเป็นพ่อแม่เขา เป็นผู้นำลูก ต้องไปตามดูแลลูกด้วยนะ ไม่อย่างนั้นลูกเสียนะ เด็กเสียหายนี่ อาตมาไม่โทษเด็กเลยนะ โทษพ่อแม่ไม่ดี เลี้ยงลูกไม่โต ปลูกต้นไม้โพธิ์ไม่ได้ร่ม ยังมีตัวอย่างอีก รองศาสตราจารย์ที่จุฬาฯ มีลูก ๕ คน ตัดยาเสพติดไป ๓ คนแล้ว พ่อแม่เป็นใหญ่เป็นโต เป็นถึงรองศาสตราจารย์เป็น ดร. ด้วย มันมาจากตรงไหน

## พ่อ-แม่เป็นที่พึ่งให้ลูกไม่ได้เพราะอะไร ?

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

พ่อแม่แก้ไขปัญหาชีวิตไม่ได้เลย หาที่พึ่งให้ลูกไม่ได้ ลูกพิการหรือเป็นอะไรก็ตาม พ่อแม่จะช่วยกันสวดมนต์ภาวนา เจริญกรรมฐาน บางทีก็หายได้เลยนะ พ่อแม่บางคนก็ไม่เอาไหนอีก สร้างความดีไม่ถึงที่ตีไม่ถึงชั้น ตีไม่พอลูกจะดีได้อย่างไร พ่อแม่เลี้ยงลูก ไม่ได้ดูแลลูก เพราะไม่ได้สวดมนต์ เจริญกรรมฐาน อาตมาจับจุดได้หมด คือ

กฎแห่งกรรม เอาลูกไปฝากวัด ไม่เคยให้เงินลูกเรียนหนังสือ มีตัวอย่างที่ อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี อาตมาต้องแก้ปัญหาให้เด็กให้ทุนไปเรียนหนังสือ วันนี้ให้ไปอีกเป็นทุนต่อเนื่อง

เด็กร้องไห้เลยบอกว่า หลวงพ่อไม่ได้เป็นอะไรกับผม พ่อผมยังไม่เคยให้เลยแม้แต่สตางค์เดียว เอาละ! หลวงพ่อจะส่งเรียน บัดนี้เรียนมหาวิทยาลัยแล้ว เขาเขียนจดหมายมาบอกว่า จะหางานทำด้วย ช่วยหลวงพ่อ พอมีงานทำแล้ว หลวงพ่อจะได้ส่งน้อยลงไป จะได้ช่วยอีกแรงหนึ่ง เด็กคือนะมีลักษณะอย่างนี้

## เลี้ยงลูกเอาบุญ

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

“ปวดหนอ” ลูกเอ๊ยมาช่วยบีบให้พ่อแม่หน่อย ลูกเขาไม่มาบีบก็เสียใจ แล้วให้สมบัติเขาไปแล้วหวังผลตอบแทนจากเขา เขาก็ไปคิดแล้วก็ตามใจ เลี้ยงลูกเอาบุญเถอะ อย่าเอาคุณประโยชน์ ทำใจให้ได้เถอะ เราจะได้ไปสวรรค์นิพพานได้ โปรดทำใจ เรารักลูก หวังจะพึ่งลูกนี้แล้วไม่ได้พึ่ง เตรียมทำใจไว้ก่อน เจ็บนี้ลูกเขาจะมาปฏิบัติใหม่จะเอาใจเราไหม โปรดอย่าคิดอย่างนั้นเลย จงทำใจเสียให้ได้ ฌ บัดนี้ แฟนเขาไม่ได้รักเราด้วยใจจริง เขารักเราด้วยกามคุณทั้ง ๖ ไม่ได้รักด้วยน้ำใจด้วยเมตตาเลย เขาจึงไม่มาช่วยเรา ดังนั้น ทั้งเงินทองทรัพย์สินสมบัติพัสถาน เราช่วยใครไป อย่าหวังผลตอบแทนเลย มิฉะนั้น เราจะเสียใจไปนรก ถ้าท่านผู้ใดเจริญวิปัสสนากรรมฐาน



จิตมันคง จะไม่จ้อใครแล้ว เราต้องช่วยตัวเองได้ ทำใจได้ เราจะไม่  
เสียใจ ไม่น้อยใจต่อบุคคลใด ความเสียใจน้อยใจเป็นเมืองอบาย  
เป็นเมืองนรก หมกไหม้ตัวเอง

## กำลังใจของบรรพบุรุษ - ผู้สูงอายุ

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

บรรพบุรุษคือ พ่อแม่ เป็นพระอรหันต์ของลูก ไม่ต้องไป  
ตามพระอรหันต์ที่ไหนหรอก เหลียวดูพ่อแม่ในบ้านบ้าง โยมทุกคน  
ที่เป็นพ่อแม่อย่าเอาบุญคุณกับลูก เลี้ยงเอาบุญอย่างเดียว ไม่ต้องเอาคุณ  
มาตอบแทน จะเสียใจภายหลัง คนเดี๋ยวนี้นี้น้อยเหลือเกินที่จะมี  
กตัญญูต่อพ่อแม่

อาตมาตั้งแต่คอหักมา หายใจทางสะดือ พองหนอยุบหนอ  
คิดถึงแม่ทุกวัน หายใจเข้าก็คิดถึงแม่ หายใจออกก็คิดถึงแม่ เพราะ  
เราอยู่ในท้องแม่ กินเลือดเนื้อแม่ทางสะดือ แต่คนเราไม่ได้เคยคิดเลย  
พ่อแม่เลี้ยงลูกเหมือนปลุกดันโพธิ์ เมื่อใหญ่เมื่อโตจะได้อาศัย ถึงคราว  
เจ็บจะได้ฝากไข่ ถึงคราวตายจะได้ฝากผี ดีๆ เอาไว้รับใช้สอย โยมจำ  
อาตมาไว้ คนแก่ว่าเหว่ ปู่ย่าตายาย พ่อแม่ที่แก่แล้วว่าเหว่ตลอดชาติ  
ลูกไม่มาหาหลานไม่มาสู่พ่อแม่ก็หมดกำลังใจ ปู่ย่าตายายไม่มีกำลังใจ  
พอเห็นลูกหลานมาหา หลานมาสู่ ชื่นอกชื่นใจ ไม่ว่าเหว่แต่ประการใด  
ตรงนี้เป็นกำลังใจให้แก่บรรพบุรุษ เป็นกำลังใจต่อผู้สูงอายุ พอสูงอายุ  
แล้วเป็นอย่างนี้ทุกคน

## อุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษ

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

วันนี้เป็นวันปฐนียบุคคล เป็นวันที่เราได้บำเพ็ญกุศลอุทิศให้แก่ บรรพบุรุษ มีบิดามารดา ปู่ย่าตายาย ผู้มีพระคุณทั้งหลาย จะเป็นสามี ภรรยา หรือญาติวงศ์พงศ์ หลายชาติ หลายกัปหลายกัลป์ ทั้งบิดามารดายุคใหม่ปัจจุบันนี้ที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ได้ผลด้วย บิดามารดาชาติเก่า ครั้งอดีตก็มีโอกาสมารับส่วนบุญกุศลด้วย เรามีบิดามารดามาหลายชาติ หลายกัปหลายกัลป์ มาชาตินี้ก็มิได้ทราบว่าเป็นบิดามารดาของเราหรือไม่

พระเกจิอาจารย์ท่านเล่าสืบมา บางทีบิดามารดาญาติวงศ์พงศ์ มาเกิดเป็นสุนัข เป็นวัว เป็นควาย เป็นม้า เป็นช้าง และเราก็ก้าวไม่รู้ว่า เขาเหล่านั้นเป็นญาติของเรา เพราะล้มหายตายจากไปหลายชาติ หลายกัปหลายกัลป์แล้ว



## ภรรยาแพ้ส่วนกุศลให้สามี

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

ภรรยาแพ้ส่วนกุศลให้สามี มีข้าราชการซีเจ็ดคนหนึ่งรับราชการที่จังหวัดลพบุรี แต่ตอนนี้ย้ายไปแล้ว จะไม่ขอออกชื่อ สามีรับราชการระดับซีแปด สามีเป็นคนเจ้าชู้ เล่นการพนัน กลับบ้านเที่ยงคืนทุกวัน ภรรยาก็เสียใจ ร้องไห้มาหาอาตมา บอกว่าสามีไปชอบเด็กสาวที่ศาลากลาง ชื่อนางสาววาสนา อาตมาก็บอกว่า เธอจะคุณนายไม่เป็นไร จะแก้ที่โยมภรรยา โยมลาพักร้อนสัก ๗ วันได้ไหม มานั่งกรรมฐาน เขาก็มาที่นี่ พอนั่งกรรมฐานเสร็จ แม่เมตตาทุกวัน ให้สามีมีความสุข แม่ท่านนี้เป็นการแก้กรรม กลับไปบ้านแล้ว ก็ไปนั่งสวดมนต์ให้พระเจ้า สามีมาก็ไม่ว่าอะไร ไม่ชวนทะเลาะอีกต่อไป หากับข้าวให้เต็มสำรับไว้ เขาจะทานหรือไม่ทานก็แล้วไป ทำหน้าที่แม่บ้านการเรือนอย่างดียิ่ง และจะไม่พูดถึงเรื่องนี้อีก

ขอเจริญพรว่า จะแก้บาปโดย่าพูดเรื่องนั้น อย่าไปด่าว่าสามีเจ้าชู้ เล่นการพนัน จะไม่มีทางแก้ไขได้ จะเป็นการหยิกเล็บเจ็บเนื้อ จะเหลือวิสัย อย่าไปจี๊แผลนั้ก เดียวจะกลายเป็นโรคมะเร็ง และจะแก้ไขปัญหาไม่ได้ ในที่สุดสามีก็กลับใจ เลิกเที่ยว หันมาดูแลลูกเพิ่มขึ้น มานั่งสวดมนต์กับภรรยา และนางสาววาสนาที่ศาลากลาง ก็กลับมาหาคุณนายนี้ บอกว่า “คุณพี่ขา หนูไม่มีอะไรหรอกนะ” คุณนายก็บอกว่า “ฉันไม่ว่าอะไรเธอหรอก ตามใจเธอ ฉันแพ้ให้เธอ

มีความสุขแล้ว” เลยย้ายกลับมาดี นางสาววาสนามีพี่ชายเป็น  
นายแพทย์ใหญ่อยู่อเมริกา ได้อุปการะลูกบ้านนี้ไปเรียนต่อที่อเมริกา  
มันช่วยกันได้อย่างนี้ แต่ไม่ได้เป็นสามิภรรยากันดังที่กล่าวแล้ว สามิ  
บ้านอยู่สันป่าข่อย จังหวัดเชียงใหม่ยังไม่เคยบวช ได้ปรึกษากับภรรยา  
ว่าจะบวชที่วัดอัมพวัน เลยขออนุญาตลาอุปสมบท ๑๒๐ วัน ภรรยา  
พาสามิบวชได้แล้ว วิธีแก้กรรมอย่าไปผูกใจเจ็บ ให้อโหสิกรรมเสีย  
ก็จะเป็นสุขทุกฝ่าย

## ปัจฉิมโอวาทในพิธีปิดการอบรมสามเณร ภาคฤดูร้อนปี ๒๕๓๒

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

มีพ่อแม่บางคนที่ไม่เข้าใจ พ่อเณรบวชได้สองสามวัน ร้องให้  
จะไปเล่นสงกรานต์ โยมตามใจให้เณรสึกไป นี่เห็นไหม ให้ลูกอยู่ห่าง  
ห่างผู้ใหญ่ หลงทางได้ง่าย ตามใจลูกถึงขนาดนี้ รับรองโยม  
ลูกของโยมไม่ดีแน่ เอาดีไม่ได้

บางทีลูกร้องไห้จะไปกับเพื่อน นัดเพื่อนไว้ แม่ตามใจให้  
เณรสึก ขอฝากไว้ด้วยนะ

ส่วนใหญ่หาหน้มาให้ลูกดู ทั้งที่ลูกยังอยู่ในการเรียน ในการ  
ศึกษา แล้วลูกไม่ดีขึ้นมา ต่อภายหลัง อย่าไปตำลูกนะ เพราะพ่อแม่  
เป็นคนก่อสร้าง ปลุกนิสัยลูกออกมาไม่ดีเช่นนี้

และพ่อแม่ไม่ให้ความอบอุ่นลูก และไม่ให้การแนะแนวแก่ลูก ลูกก็ไปติดเพื่อน

โชคดีของตระกูลเรา ไปติดเพื่อนดีก็พาไปทางดี ถ้าโชคร้าย ไปติดเพื่อนเลว อันธพาลก็จะพาลูกเราไปเสียหาย

ลูกเราอยากได้ดีมีปัญญาทุกคน แต่เขาไม่ทราบ เขาไม่เข้าใจ ทำไมไม่บอกเขา รักวัวต้องผูกไว้ก่อน เดี่ยวมันจะหาย รักลูกต้องดี ด้วยเป็นแบบอย่าง ไม่ดีให้หัวร้างข้างแตก ดีด้วยเมตตา ไม่ใช่ดีด้วยโทษะ ต้องเมตตาปรารถนาดีกับลูกเรา นี่ดีด้วยแบบอย่าง

อาตมาไม่โทษเด็ก เด็กเขาเกิดมาอยากเป็นพระเอกทั้งนั้น อยากรวย อยากสวย อยากดี อยากมีปัญญา แต่เขาไม่รู้ เขาไม่ทราบ เขาไม่มีวันเข้าใจ

ไปโรงเรียน โรงเรียนเขาก็สอนดี เจ้าคะเจ้าขา วาจาดี มาถึงบ้านมีแต่คำหยาบคาย นี่เป็นที่พ่อแม่แน่ ขอฝากไว้ด้วย สิ่งแวดล้อมในบ้านไม่ดี ลูกจึงเลว

คุณธรรมทางศาสนา呢 ทำคนดีให้ขยันหมั่นเพียรเรียนวิชา ให้มีความรู้ มีหลักฐาน มีงานทำ ให้มีคู่ครอง และมีมนุษยสัมพันธ์ กันในสังคม อยู่ด้วยเมตตาธรรมกันอย่างนี้ โลกจึงจะเป็นสุข โบราณท่านว่าไว้ รักวัวต้องผูก รักลูกต้องดี รักมีต้องคำ รักหน้าต้องคิด รักมิตรต้องเตือนกัน

เพราะเด็กเขาไม่รู้ พ่อแม่เท่านั้นเป็นครูใหญ่ ลำคัญมากกว่าครูนะ

พ่อเฒerahย์ เรามาปฏิบัติธรรมแล้ว อย่าเถียงผู้ใหญ่ ต้องคุณภาพหนึ่งไว้ด้วยความเคารพ และสงบจิตด้วยการเจริญวิปัสสนา

กรรมฐาน อย่าเถียงพ่อไม่เถียงครูบาอาจารย์เถียงผู้ใหญ่เลย ถึงท่านจะผิดถูกประการใด ท่านเป็นรัตตัญญูรู้เวลากาลกว่าเรา เราเป็นเด็กเกิดมาภายหลัง เราว่าท่านพูดไม่ถูกต้องสำหรับเรา แต่ถูกต้องสำหรับท่านนะ พ่อแม่เกิดมาก่อน อย่าเถียงนะ เป็นบาป และเรียนหนังสือไม่จบ เรียนหนังสือไม่ได้ดี ไม่มีปัญญา อย่างนี้เป็นต้น

ขอฝากข้อคิดอีกนิดเดียว ไปไหน ไปลา มาไหว้ พบผู้หลักผู้ใหญ่อ่อนน้อมถ่อมตน ปากหวาน ตัวอ่อน มือเป็นหงอน นอบน้อมกตัญญู เชิดชูระเบียบ จงเพียรด้วยวินัย จงตั้งใจศึกษา นำมาพันทุกข์เป็นสุขอนันต์ เป็นหลักฐานสำคัญ พ่อเฒ่าจงจำใส่ใจ เอาไปใช้

เวลาไปโรงเรียนกราบพ่อแม่ ๓ ครั้ง ตามประเพณีส่วนใหญ่ เขากราบครั้งเดียว เรากราบถึงพระรัตนตรัยเลย คุณพ่อ คุณแม่ พระพุทธเจ้า พระสงฆ์ เป็นพ่อแม่ของเราอย่างแน่นอน



## วิโก้ บรุน อุทิศส่วนกุศลให้พ่อ-แม่

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

วิโก้ปฏิบัติ เติมน้ำมัน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง แล้วอุทิศส่วนกุศลให้พ่อแม่ ส่งโทรจิตไปใจความว่า ข้าพเจ้าวิโก้ บรุน ได้บวชแล้ว จะเอาของดีไปฝากปู่ให้จงได้ ได้มุ่งเหลืองห่มเหลือง และเจริญกรรมฐาน ขอแผ่ส่วนกุศลที่ลูกชายทำกรรมฐานได้ดี ขอให้แม่หายวันหายคืน จากโรคร้ายไข้เจ็บ ณ บัดนี้

อีกข้อหนึ่ง ขอให้ปู่ของข้าพเจ้าได้รับทราบว่า หลานได้ขอดีใส่ตัวแล้วจะเอาไปฝากปู่ และขอให้พ่อของข้าพเจ้ามีความเจริญรุ่งเรือง ด้วยการเจริญกรรมฐานของข้าพเจ้า และขอให้เพื่อนของข้าพเจ้า ๓ คนที่อยู่ออสเตรเลีย จะมีความเจริญเท่าเทียมกัน แค่นี้พอครับ วันอาทิตย์ที่แล้ววันนั้นตรงกับวันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๐ เป็นวันชาติเนเธอร์แลนด์ ทุกคนหยุดงานทั่วประเทศ แม่กำลังป่วยพักฟื้นอยู่ในห้อง ปู่กับเพื่อนอีก ๓ คน และพ่อเขากำลังนั่งรับประทานอาหารกัน ขณะนั้นเวลา ๕ นาฬิกา แต่เป็นเวลากลางวันที่นี่เกิดสังหรณ์จิต เห็นผ้าเหลืองลอยมาแวบแล้วออกไป เขาก็ตกใจ ปู่คิดได้เลย ชื่นใจว่าหลานคงได้บวชในพระพุทธศาสนาแล้ว และได้ของดีจากเมืองไทยแล้ว และพวกเขาก็พูด วิโก้ บรุน ออกมาพร้อมกัน แม่กำลังป่วยหนัก ได้ยินเสียงวิโก้ ด้วยความรักลูกอยู่แล้ว คลานออกมาจากห้องมานั่งร่วมวง หายเลย แล้วก็เขียนจดหมายส่งมา เขียน

วันเดือนปีและเวลาด้วย ปู่ก็ยังฝากความมาด้วยว่า หลานเอ๊ย อยู่เมืองไทยสงสัยเหลือเกินว่าคงได้บวช เพราะมีผ้าเหลืองลอยมา นี่แหละ โทริจิต เลยแม่หายวันหายคืน ไซ้ใหม่ละ

ยามแก่เฒ่า	หวังเจ้า	เฝ้ารับใช้
ยามป่วยไข้	หวังเจ้า	เฝ้ารักษา
เมื่อถึงยาม	ต้องตาย	วายชีวา
หวังลูกช่วย	บิดา	เมื่อสิ้นใจ

การมาเจริญกรรมฐานเป็นการใช้หนี้กรรม ที่เราทำไว้เมื่อชาติก่อน เป็นการอโหสิกรรม และเป็นการใช้บุญคุณคนตั้งแต่ครั้งอดีตมา จะรำลึกถึงบุญพาวรีได้ จะนึกถึงบุญคุณคนขึ้นมา นี่ข้อนี้อย่าผิด

ถ้าเราขาดความสบาย มีความทุกข์ แม่ตอนนั้นไปให้ใครแผ่ให้ลูก ลูกก็ทุกข์ด้วย เอาความทุกข์ไปให้ลูกเสียแล้ว แม่ตอนไม่สบายใจ ตอนเศร้าใจ หมองใจ คิดถึงแม่แล้วก็แผ่ออกไปรับรองไม่ได้ผลนะ เอาของไม่ดีไปให้แม่ของเรา





# กรพีทรรพา

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

นานาจิตตัง ต่างเวรต่างกรรมกันมา บางคนมาจากนรกมาเกิดในโลกมนุษย์ไม่สามารถเจริญกรรมฐานได้ เข้าวัดก็เดินผ่านไปผ่านมา เพราะกรรมมันบังจิตใจ คือ **กรพีทรรพา** ออกตัณญต่อพ่อแม่ตลอดมา คนประเภทนี้จะเจริญกรรมฐานไม่ได้ ถ้าเจริญกรรมฐาน ต้องออกแตกตาย เพราะคิดไม่ดีกับพ่อแม่ คิดจะฆ่าพ่อฆ่าแม่

เมื่อเร็ว ๆ นี้ฆ่าพ่อตาย บอกให้มาเจริญกรรมฐานมันร้อนหมด พอเข้าวัดทนไม่ได้ต้องเอารถออกไป นี่เรื่องจริงที่วัดนี้ ฆ่าพ่อตายแล้ว แม่เขาส่งสารลูกเขา อุตส่าห์พาลูกมาจะเจริญกรรมฐาน นี่โยมเห็นไหม กรรมมันบัง ร้อน พอรถมาถึงวัดอัมพวันเข้าวัดไม่ได้ ร้อนหมดเลย ปวดหัวเข้าไม่ได้ แม่นึกว่าผีพ่อสิงเลยเข้ามาบอกอาตมาว่า

*หลวงพ่ช่วยลูกชายลืผีพ่อเข้าสิงใหม่* เปล่าเลยเวรกรรมมันตามสนอง **ปีตุฆาต มาตุฆาต** ห้ามสวรรค์ ห้ามนิพพาน นี่ฆ่าพ่อขอฝากไว้ทำกรรมฐานไม่ได้แน่ เลยก็ต้องหันรถกลับ นี่เรื่องจริงที่วัดนี้ ผ่านมาสิบกว่าวันนี้เอง คนประเภทนี้ไปสวรรค์ไปนิพพานไม่ได้



# ขอโหสิกรรม

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

นี่ขอฝากญาติโยมไว้ไปสอนลูกหลาน อย่าคิดไม่ดีกับพ่อแม่เลย ไม่ต้องถึงกับฆ่าหรืออก แต่คิดว่าพ่อแม่เราไม่ดี จะทำมาหากินไม่ขึ้น เจ้ง ท่านต้องแก้ปัญหาก่อน คือ ถอนคำพูด ขอสมลาโทษ พ่อแม่เสีย แล้วมาเจริญกรรมฐาน รับรองสำเร็จแน่ มรรคผลเกิดแน่ ถ้ายังด่าพ่อด่าแม่ทิ้งไว้ แล้วมาเจริญกรรมฐาน อาตมาขอเจริญพรว่า เจริญไปอีกร้อยปีก็ไม่ได้ผล เพราะเวรกรรมตามสนอง

หากท่านทั้งหลาย เคยด่าท่านผู้มีพระคุณ ถอนคำพูดแล้ว ขอสมลาโทษเสีย ท่านจะได้ผลจากการเจริญกรรมฐานทันที เหมือน พระภิกษุต้องแสดงอาบัติให้บริสุทธิเสียก่อน แล้วมาเจริญกรรมฐาน จึงจะได้ผล เช่น แม่แถมอยู่ที่บ้านเตาปูนได้วัดสว่าง เจริญกรรมฐาน มาตั้ง ๗-๘ ปีไม่ได้ผลเพราะเรื่องอะไร อ้อ! แกด่าสามีแก่ที่เป็นปลัด อำเภอลือ ปลัดเขียว แม่แถมด่าฟัวเก่ง

มาปฏิบัติคราวรุ่นแม่ใหญ่ บอกแม่แถมเอ๊ย ขอโหสิกรรมเสีย บอกดวงวิญญาณให้อนุโมทนาต่อพระสงฆ์ด้วย หลังจากนั้นก็ขอ โหสิกรรมให้ดวงวิญญาณรับทราบ ว่า พ่อเอ๊ย ฉันขอสมลาโทษ กายกรรม วชิกรรมต่อดวงวิญญาณ ขอพระสงฆ์รับทราบ อนุโมทนา แล้วยะถาสัพพีให้ ตั้งแต่นั้นมาแม่แถมเข้าผลสมาบัติได้ เจริญ กรรมฐานได้ผลวันนั้นเลย

## บอบบาแก่พ่อ-แม่

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

เขามานั่งกรรมฐานหายใจยาว ๆ กำหนดได้ร้องไห้เลย บอกว่า “หลวงพ่อกะ หนูเสียใจที่ด่าแม่ แม่เกลียดหนูเหลือเกิน แม่ไม่อยากจะลูกสาว หนูก็ด่าแม่ ไปดูเพื่อน พ่อแม่เขาก็รักลูกเหลือเกิน แต่ทำไมแม่ด่าหนูทุกวัน หนูก็เสียใจ”

มานั่งกรรมฐานก็เกิดคุณสมบัติ กลับไปนำเทียนแพ ไปขอขมา กายกรรม วชิรกรรม มโนกรรม แก่พ่อแม่เขา อาตมาให้ไปทั้งหมดทั้งทานด้วย พ่อแม่เขาเป็นคนจีนไม่รู้เรื่องหรือ อยู่ต่อมาอีก ๕ เดือน เตี้ยตาย ไม่อย่างนั้นก็เป็นเวรกรรมติดตัวไปอีก เพราะไปด่าเตี้ยด้วย

ตั้งแต่กราบขอขมาลาโทษ แล้วส่งเงินเดือนให้แม่ และแผ่เมตตาให้แม่ ตั้งแต่นั้นมาแม่ไม่เคยด่าลูกเลย และตัวเองก็ได้เลื่อนเป็นผู้อำนวยการ ซี. ๘ กลืนตัวหาย แต่เวลามีเหงือกก็ همینเหมือนกันนะ ที่วัดเป็นพยานกันเยอะ



## สวดมนต์แผ่เมตตาให้ลูก

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

การแผ่เมตตาสรุปผลงานที่ขออนแก่น ลูกติดยาเสพติด พ่อแม่ สวดมนต์ไม่เป็น ลูกไม่เคยเข้าวัด คำเฮโรอินด้วย ทำอย่างไรถึงจะ แก้ได้ ตำรวจบอกว่า ลูกคุณพี่ถ้ายังค้าอยู่ จะเก็บเลยนะ ลูกก็หนี ไปอยู่กรุงเทพฯ พ่อแม่ก็เสียใจ ไปเข้าศูนย์ฯ เวทีวันที่ขออนแก่น ไปสวดมนต์ให้พระตามแบบเขาไปก่อน พ่ออ่านได้คล่องปาก คล่องใจ แล้วจึงมีสมาธิ จิตใจดี แล้วนึกถึงลูก ให้ลูกอยู่เย็นเป็นสุข

ลูกก็เลยหันเหโร่เข้าไปพบหนังสือธรรมะ เอามาอ่าน เลิกได้เลย สัจจะตัวเดียวทำกันไม่ได้ เลยกลับมาบ้าน เดียวนี้ช่วยพ่อแม่ ค้ำขายอย่างดีแล้ว พ่อแม่ก็เข้าวัดไป สวดมนต์ไม่เป็นก็ต้องสวดเป็น

## ให้พรลูก

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

คำว่า “พร” นี้ เมื่อให้แล้ว จะถอนไม่ได้มันเป็นบาป พ่อแม่ ที่ให้พรลูกให้มีความรุ่งเรืองแล้ว พอโมโหจะถอนพรก็จะถอนไม่ได้ จะเป็นบาปอย่างร้ายแรง แต่พ่อแม่สมัยนี้ทำได้ พอโมโหไม่พอใจ ก็แข่งลูก ขับไล่ลูกออกจากบ้านไป พ่อแม่สมัยนี้ทำได้ แต่พระอินทร์ ท่านทำไม่ได้ ให้พรแล้วจะมาถอนไม่ได้ เพราะฉะนั้นกัมมัญฐาน

ก็สามารถแก้ปัญหาดังนี้ได้อีกอันหนึ่ง เราจะได้รู้ว่าเราได้รับพรมาจากชาติไหนบ้าง

## นึกถึงตัวเอง สงสารตัวเอง

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

เด็กคนหนึ่งมานั่งกรรมฐานได้ ๗ วัน บอกขอกราบลาจะไปช่วยคุณแม่คุณพ่อขายของ เมื่อก่อนไม่เคยช่วยเหลือ กลับไปได้สักพักพาแม่มาเข้ากรรมฐาน แม่ไม่เคยเข้าวัด ลูกนำแม่มาเข้าวัดเป็นอภิชาตบุตร แม่ไม่มีทานให้แม่บำเพ็ญทาน แม่ไม่มีศีลให้แม่บำเพ็ญศีล แม่ไม่มีภาวนาให้แม่มาสวดมนต์ไหว้พระ ปฏิบัติธรรมจะได้ไปสวรรค์นิพพาน ต่อมาไม่ช้านานก็พาเด็มาอีกนั่งได้ ๗ วัน กลับไปนำญาติพี่น้องมาหมด นี่ที่วัดนี้เป็นตัวอย่าง

ท่านทั้งหลาย เมื่อคนเราเกิดความสุขแล้วจะนึกถึงกัน คนที่ไม่มีความสุขจากการชำระใจจะไม่คิดถึงใครเลย แม้แต่ตัวเองก็ยังไม่คิดถึง ถ้ามีคุณค่าของคน มีบุญเมื่อไร ชำระใจให้หมดจด ใจสบายไม่เศร้าหมองแล้ว จะนึกถึงตัวเองสงสารตัวเอง เมื่อก่อนนี้เคยเล่นการพนันก็ขอลูก เคยดื่มเหล้าก็ขอลูก เคยเที่ยวเสียเงินเสียทองเลิกหมด จะรวบรวมเงินทองไว้เลี้ยงครอบครัว ไว้ให้ลูกเรียนหนังสือ ไว้ให้คุณพ่อคุณแม่ที่แก่เฒ่าไม่มีคนเลี้ยงดู

คนไหนมีความสุขแล้วจะนึกถึงคุณ เรียกว่ากตัญญูกตเวทีตาธรรมจะระลึกถึงแม่ก่อน ระลึกถึงพ่อก่อน เมื่อก่อนนี้คุณยายดำก็ว่าชอบบ่น

พอมานั่งกรรมฐาน นึกถึงคุณยายเลย ที่ว่าน่าจะลูกแล้ว ดាំให้เราดี  
เลยกลับไปนอนกับยาย ซื้อผ้าซื้อม่อไปให้คุณยาย

ให้ของขวัญ	แก่ท่าน	นับแต่นี้
ทำความดี	ตอบแทน	ให้ท่านเห็น
ให้ท่านชื่น	หัวใจ	ทุกเช้าเย็น
ดีกว่าเป็น	คนดีได้	เมื่อวายชนม์

ทำอย่างไรให้ได้ชื่อว่า ได้ทดแทนบุญคุณพ่อแม่อย่างดีที่สุด  
สรุปคือ ถ้าพ่อแม่เป็นมิชฌาทิภูริแล้ว ลูกสามารถชักจูงพ่อแม่ให้กลับ  
เป็นสัมมาทิภูริได้นั้น ถือว่าได้ทดแทนคุณอย่างเลิศ เช่น พ่อแม่มีความ  
เห็นผิด เป็นต้นว่าไม่เชื่อเรื่องบาปบุญคุณโทษ แล้วลูกสามารถชักจูง  
ชี้แจงให้ท่านมีความเห็นที่ถูกต้อง เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว  
บุญบาปมีจริง ถ้าทำอย่างนี้ได้ถือว่า ทดแทนบุญคุณอย่างดีที่สุด

วิธีใช้หนี้พ่อแม่ไม่ยากเลยลูกทั้งหลายเอ๋ย จงสร้างความดีให้กับ  
ตัวเองและก็เป็นการใช้หนี้ตัวเองนี่เป็นเรื่องสำคัญ ตัวเราพ่อให้หัวใจ  
แม่ให้น้ำเลือดน้ำเหลืองแล้วอยู่ในตัวเรา จะไปแสวงหาพ่อที่ไหน จะไป  
แสวงหาแม่ที่ไหนอีกเล่า

บางคนรังเกียจแม่ ว่าแก่เต่าไม่สวยไม่งาม พอตัวเองแก่ก็เลย  
ถูกลูกหลานรังเกียจ จึงเป็นกงกรรมกงเกวียนยึดเยื้อกันไปอีก ใครที่  
คุณแม่ล่วงลับไปแล้วก็ให้หมั่นทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้ท่าน และถ้า  
จะทำบุญด้วยการมาเจริญกรรมฐานแล้วอุทิศส่วนกุศลไป การทำ  
เช่นนี้ ถือว่าได้บุญมากที่สุดทั้งฝ่ายผู้ให้และผู้รับ

มีลูกให้เรียนหนังสือ ถ้าลูกไม่อยากเรียนไม่ยอมเรียน มีวิธีการ  
พ่อแม่ให้แม่เมตตาอย่าไปดุลูกไปตีลูกนะ ไอ้ที่ภาษาโบราณที่ว่า  
รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี รักมิให้ค้า รักหน้าให้คิด รักมิตรให้เตือนกัน  
ตีตัวนี้ไม่ใช่ตีด้วยไม้เรียว แต่ตีด้วยแบบอย่าง จะพูดกับลูกจะสอนลูก  
อย่าโมโหนะ ถ้าเมตตาเจอโทษลูกจะเสียหาย

จะสอนลูกจะพูดอะไร เมตตา อย่าเจ็ด้วยโทษะ พูดให้  
เพราะ ๆ ลูกจะเชื่อถือ จะเคารพบูชาพ่อแม่ ถ้าพูดด้วยโมโหด้วย  
คำด้วยลูกจะไม่เชื่อฟัง พูดจนเคยชินคำจนเคยชิน พอคำเข้าไปแล้วปั๊บ  
ลูกไม่เอาไหนก็ไปหาเพื่อน พูดให้เพราะ ๆ พูดให้มีมนุษยสัมพันธ์  
พูดให้ดึงน้ำใจลูกได้ไหม ไม่มีเลย พูดให้ลูกออกจากบ้านไป

การแก้กรรมที่เยี่ยมยอดที่สุดคือ การที่ญาติโยมมานั่งเจริญ  
กรรมฐาน แล้วแผ่ส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร ทุกท่านจะกลับร้าย  
กลายเป็นดี ลูกหลานจะมั่งมีศรีสุข จะประกอบอาชีพการงานก็จะมีเงิน  
ไหลนองทองไหลมา

ปฏิบัติได้แล้วออกจากกรรมฐาน โยมจิตว่าง จะแผ่ไปให้ใคร  
ก็แผ่ไป แผ่ไปให้ลูกอยู่เย็นเป็นสุข แผ่ให้บิดามารดา จงเกิดเจริญสุข  
เมื่อเกิดมีสุขในพฤติกรรมของเราอย่างไร พ่อแม่เราก็มีความสุข  
อย่างนั้น

เพราะพ่อแม่ก็อยากให้ลูกมีความสุข แต่ลูกมีความสุข ไหนเลย  
พ่อแม่จะช่วยลูกให้ถึงเหตุดับทุกข์ ให้เกิดความสุขได้ เพราะฉะนั้น  
เราท่านทั้งหลาย ต้องช่วยตัวเอง ช่วยตัวเองอย่างไร? ช่วยตัวเอง  
ก็มาเจริญกุศล สร้างบุญไว้หัวใจ สร้างจิตใจให้สบาย ทำใจให้เป็นสุข

ปราศจากทุกข์ ทำใจให้ผ่องแผ้ว ทำใจให้บริสุทธิ์ ตรงนี้จิตท่านช่วย  
ตัวของท่านได้เอง ท่านจะเกิดความสุข มีความสนุกในการทำงาน  
ในครอบครัวของตน ท่านจะมีความสุข ท่านจะไม่ทะเลาะวิวาทกัน  
ระหว่างสามีภรรยา แล้วลูกก็จะดีมีปัญญาทุกคน นี่แหละพระพุทธเจ้า  
ทรงแนะแนวอย่างนี้

ถ้าพ่อแม่เจริญวิปัสสนา รับรองลูกจะเป็นคนดีมีปัญญา จะไม่  
ว่านอนสอนยาก ลูกจะไม่หัวดื้อหัวรั้นแต่ประการใด

การอุทิศส่วนกุศล และการแผ่ส่วนกุศลไม่เหมือนกัน การแผ่  
คือ การแพร่ขยาย เป็นการเคลียร์พื้นที่ แผ่ส่วนบุญออกไป เรียกว่า  
สัพเพสัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน  
ทั้งหมดทั้งสิ้น เรียกว่าการแผ่แพร่ขยาย แต่การอุทิศให้ เป็นการให้  
โดยเจาะจง ถ้าเราจะให้ตัวเองไม่ต้องบอก ไม่ต้องบอกว่าขอให้  
ข้าพเจ้ารวย ขอให้ข้าพเจ้าดี ขอให้ข้าพเจ้าหมดหนี้ ทำบุญก็รวยเอง  
เราเป็นคนทำเราก็เป็นคนได้ และการให้บิดามารดานั้นก็ไม่ต้องออก  
ชื่อแต่ประการใด ลูกทำดีมีปัญญา ได้ถึงพ่อแม่ เพราะใกล้ตัวเรา  
พ่อแม่อยู่ในตัวเรา เราสร้างความดีมากเท่าไรจะถึงพ่อแม่มากเท่านั้น  
เรามีลูก ลูกเราดี ลูกมีปัญญา พ่อแม่ก็ชื่นใจโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องไป  
บอก

คนไม่ทำกิจวัตร ไม่ปฏิบัติหน้าที่ ไม่รับผิดชอบ แปลว่า  
คนนั้นเกลียดตัวเอง กินเหล้าเมาสุรา เล่นการพนัน เที่ยวสรวลเสเฮฮา  
กินไต่รุ่ง พ่อแม่ก็เสียใจยังไปว่าพ่อแม่ ไปทวงหนี้ เอาทรัพย์สินสมบัติ  
พ่อแม่มาฉุยแจกแจกกราน นี่คือ ลูกสะสมหนี้ ไม่ยอมใช้หนี้



## ภาคผนวก



### สติปัฏฐาน ๔

รวบรวมจากหนังสือกฎแห่งกรรม ภาคธรรมปฏิบัติ  
ของ พระเดชพระคุณพระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม)

### สติปัฏฐาน ๔ – ภาคปฏิบัติ

(จากหนังสือกฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๓ หน้า ๑๘๕ - ๑๘๕)

สติปัฏฐาน	สติอยู่ที่ฐาน	เป็นการรองรับให้จิตอยู่ที่
ไม่ให้จิตเพ่นพ่าน	ไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน	ไม่ให้จิตมันไปเครียด

## ต้องการให้อัตตโยคี ต้องการให้มีการกำหนดจิต

การบำเพ็ญจิตภาวนาตามแนวสติปัฏฐานสี่ ของพระพุทธเจ้า  
ของเรานี้ วิธีปฏิบัติเบื้องต้น ต้องยึดแนวหลักสติ เป็นตัวสำคัญ

สติปัฏฐานสี่ มีอยู่ ๔ ข้อสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ จงท่อง  
ความหมายนี้ไว้ก่อน

ข้อที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แปลตามศัพท์ว่า พิจารณากาย  
ในกายนี้สักแต่ว่ากาย ไม่มีตัวตนบุคคลเราเขา แต่โดยวิธีปฏิบัติแล้ว  
ให้อาสติ เอาจิตเพ่งดูกาย ยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้ายแลขวา  
จะรู้แขนเหยียดขาต้องติดตามดู คือ ใช้สตินี้เอง ดูร่างกายสังขารของเรา  
อันนี้เรารู้ไว้เป็นเบื้องต้นก่อนสำหรับข้อที่หนึ่ง

ข้อที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนาเป็นสภาพที่ทนอยู่  
ไม่ได้ บัญชาการไม่ได้ ต้องเป็นตามสภาพนี้และเป็นไปตามธรรมชาติ  
เหล่านี้ เวทนามีอยู่ ๓ ประการ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขา  
เวทนา

ทั้ง ๓ ประการนี้ จุดมุ่งหมายก็ต้องการจะให้สติไปพิจารณา  
เวทนานั้น ๆ เช่น ฝ่ายสุข ก็มีทั้งสุขกายสุขใจ อันนี้เรียกว่า  
“สุขเวทนา” แล้วก็ทุกข์กายทุกข์ใจ หรือจะว่าทุกข์ทางด้านกาย  
และใจก็ได้ เรียกว่า “ทุกขเวทนา” อุเบกขาเวทนา ก็คือ ไม่สุข ไม่ทุกข์  
จิตใจมักจะเลื่อนลอยหาที่เกาะไม่ได้ เรียกว่า “อุเบกขาเวทนา”

วิธีปฏิบัติต้องใช้สติกำหนดคือ ตั้งสติระลึกไว้ ตีใจก็ให้กำหนด กำหนดอย่างไรหรือ กำหนดที่ล้นปี หายใจยาว ๆ จากจมูกถึงสะดือให้ได้ หายใจขึ้นลงยาว ๆ กำหนดว่า ตีใจหนอ ตีใจหนอ

ทำไมต้องปฏิบัติเช่นนี้เล่า เพราะความตีใจและสุขกายสุขใจนั้น เดียวกันทุกข้ออีก สุขเจือปนด้วยความทุกข์อย่างนี้ เพื่อความไม่ประมาทในชีวิตของเรา จะต้องรู้ล่วงหน้า รู้ปัจจุบันด้วยการกำหนด จึงต้องกำหนดที่ล้นปี

บางคนบอก กำหนดที่หัวใจ ลูกที่ไหน? หัวใจอยู่ที่ไหน ประการใด อันนี้ผู้ปฏิบัติยังไม่ต้องรับรู้วิชาการ ทิ้งให้หมด ปฏิบัติตรงนี้ให้ได้

ล้นปีเป็นชั่วเบตเตอร์ชาร์จไฟฟ้าเข้าหม้อ ทุกคนไปแปรธาตุ การปฏิบัติไม่ใช่การวิจัย ไม่ใช่ประเมินผล แต่เป็นการให้ผุดขึ้นมาเอง โดยปกติธรรมดา นี่แหละ ให้มันใสสะอาด รู้จริงรู้จัง รู้จักจัดตั้ง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ให้รู้ขึ้นมาเอง

คำว่า “รู้เอง” นี่ทำยาก รู้วิชาการทำงาน อ่านหนังสือท่องได้ ก็ได้ แต่รู้เองให้ใสสะอาดขึ้นมา รู้ยาก ทำไมจะรู้ได้ง่าย ต้องปฏิบัติขึ้นมา ตีใจ เสียใจ มีความสุขกาย สุขใจ อย่าประมาทเล่นเล่อนัก เราต้องตั้งสติทุกอิริยาบถตามกำหนด

การกำหนดจิต นี้ หมายความว่า ให้ตั้งสติ เป็นวิธีปฏิบัติ สัมปชัญญะ มีความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาปัจจุบันอย่างนี้ เป็นต้น อดีตไม่เอา อนาคตไม่เอา ให้เอาปัจจุบันที่มันเกิดขึ้น ให้ปฏิบัติอย่างนี้ โดยข้อปฏิบัติง่าย ๆ

ถ้าเสียใจ มีความทุกข์ใจ มันอยู่ในข้อนี้ จึงต้องกำหนดที่ล้นปี  
เสียใจหนอ ๆ หายใจลึก ๆ ยาว ๆ เสียใจเรื่องอะไร เป็นการป้อน  
ข้อมูลไว้ให้ถูกต้อง

**สติระลึกรู้ได้** หมายถึง ตัวเจตนา หาเหตุที่มาของทุกข์  
ตัวสัมปชัญญะเป็นตัวบอกให้รู้ ให้มีความเข้าใจเรียกว่า **ปัญญา** รู้เท่า  
ทันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นปัจจุบันนั่นเอง คนเรานี้จึงต้องกำหนดที่เวทนา  
นี้

**ปวดเมื่อย** เป็นเวทนาทางกาย แต่จิตไปเกาะอุปาทานยึดมั่น  
ก็ปวดใจไปด้วย เช่น เราเสียใจ ร่างกายไม่ดี สุขภาพไม่ดีเป็นโรคภัย  
ไข้เจ็บ จิตมันก็เกาะที่เจ็บนั้น จึงต้องให้กำหนดด้วยความไม่ประมาท  
เป็นวิธีฝึกปฏิบัติก็กำหนดเวทนานั้น

**ปวดหัวเข่า ปวดที่ไหนก็ตาม** ต้องตามกำหนด กำหนด  
เป็นตัวปฏิบัติเป็นตัวระลึก เอาจิตไปสู่จุดนั้นเป็นอุปาทานยึดมั่นก่อน  
เพราะเราจะก้าวขึ้นบันไดก็ต้องเกาะยึด เราจะก้าวต่อไปก็ต้องปล่อย  
นี้อุปาทาน ถ้าใหม่ ๆ นี้เรียกว่าสมณะ สมณะยึดก่อนแล้วปล่อยไป  
ก็เป็นวิปัสสนา เป็นต้น เราจะทราบความจริงถึงจะเป็นวิปัสสนา  
ขึ้นมาต่อภายหลัง

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจอย่างนี้ ต้องกำหนด ส่วนใหญ่  
ไม่กำหนดกัน จึงไม่รู้เรื่องราวอย่างนี้ เป็นต้น มีความสุขทางไหน  
ก็ตาม เดี่ยวจะทุกข์อีก นี่มันแก้ไม่ได้เพราะอย่างนี้

เกิดที่ไหนต้องแก้ที่นั่น ไม่ใช่ไปแก้ที่อื่น หาเหตุที่มาของมัน  
คือ สติ สติเป็นตัวกำหนด เป็นตัวหาเหตุ เป็นตัวแจ้งเบียดบอก

ให้รู้ถึงเหตุผล ตัว สัมปชัญญะ รู้ทั่ว รู้นอก รู้ใน นั้นแหละ คือ ตัวปัญญา ความรู้มันเกิดขึ้น

ตัวสมาธิ หมายความว่า จับจุดนั้นให้ได้ เช่น เวทนาปวดเมื่อย เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติมาก จึงต้องให้กำหนด ไม่ใช่ที่กำหนด แล้วมันจะหายปวดก็หาไม่ได้ ต้องการจะใช้สติไปควบคุมจิตที่มันปวด เพราะปวดนี้เรากอยึดมัน จิตก็ไปปวดด้วย เลยก็กลับกลายให้ เกิดทุกข์ใจขึ้นมา เพราะอุปาทานไปยึดขึ้นมาอย่างนี้ เป็นต้น จุดมุ่งหมาย ก็ต้องการให้อาสติไปดู ไปควบคุมจิต ว่ามันปวดมากแค่ไหน ประการใด

อุเบกขาเวทนาไม่สุข ไม่ทุกข์ ใจก็ลอยหาที่เกาะไม่ได้ ใจลอย เหม่อมองไปแล้ว เห็นคนเป็นสองคนไป จึงต้องกำหนดอุเบกขา เวทนา กำหนดที่ไหน กำหนดที่ลื่นปี หายใจยาว ๆ ลึก ๆ สบาย ๆ แล้วก็ตั้งสติระลึกก่อน กำหนดรู้หนอ ๆ ๆ

ถ้าเราสร้างคอมพิวเตอร์ขึ้นมาได้ครบ ป้อนข้อมูลเข้าไป รู้หนอ ๆ เดี่ยวสติก็รวมยึดมั่นในจิต จิตก็แจ่มใส ความทุกข์นั้นก็หายไป

อุเบกขาเวทนาไม่สุขไม่ทุกข์ ส่วนใหญ่จะประมาทพลาดพลั้ง จึงต้องพยายามมีสติกำหนดทุกอิริยาบถดังที่กล่าวนี้

ข้อที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ต้องท่องให้ได้ ทำไมเรียก จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานของจิตต้องยึดในฐานที่หนึ่ง จิตเป็น ธรรมชาติที่คิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เหมือนเทพบันทึกลีง จิตเกิดที่ไหน ผู้พัฒนาจิตต้องรู้ที่เกิดของจิตอีกด้วย

จิตเกิดทางอายตนะธาตุอินทรีย์นี้เอง จะพูดเป็นภาษาไทยให้ชัด ตาเห็นรูปเกิดจิตที่ตา หูได้ยินเสียงเกิดจิตที่หู จมูกได้กลิ่นเกิดจิตที่จมูก ลิ้นรับรสเกิดจิตที่ลิ้น กายสัมผัสร้อนหรือหนาว อ่อนหรือแข็งที่นั่งลงไป เกิดจิตทางกาย เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

วิธีปฏิบัติอย่างไร? ให้ทำอย่างนี้ ที่มาของจิตรู้แล้ว เกิดทางตา ตาเห็น เห็นอะไรก็ตั้งสติไว้ จับจุดไว้ที่หน้าผาก อุณาโลม..กดปุ่มให้ถูก เหมือนเรากดเครื่องคิดเลข บวกลบคูณหารมีครบ กดปุ่มให้ถูกแล้วผลลัพธ์จะได้ออกมาอย่างนี้

เห็นหนอ ๆ เห็นอะไร? เห็นรูป รูปอยู่ที่ไหน สภาวะรูปนั้นเป็นอย่างไร สภาพผันแปรกลับกลอกหลอกหลวงได้ ยืงย้ายได้ทุกประการ เรียกว่า รูป เป็นเรื่องสมมติ และเป็นเรื่องทำลายได้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรปรวน ดับไป ก็คือรูป ต้องกำหนด นักปฏิบัติอย่าทิ้งข้อนี้ไม่ได้

ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นธรรมชาติของจิต เกิดที่ตา เกิดแล้วกำหนด ไม่ใช่ที่เราแส้ไปหากำหนดข้างนอก ตาเห็นอะไร ก็กำหนดว่า เห็นหนอ ทำไมต้องกำหนดด้วย เพราะจิตมันเกิด ตาสัมผัสกับรูปเกิดจิต ในเมื่อเกิดขึ้นแล้ว เห็นของเหล่านั้น เรายังไม่มีปัญญา

เราชอบไหม ชอบเป็นโลหะ ไม่ชอบเป็นโทษะ เราไม่ใช่สติ เลยกลายเป็นคนโมหะ รู้ไม่จริงรู้แค่ตาเนื้อ ไม่รู้ตาใน คูด้วยปัญญาไม่ได้ เลยกูด้วยโมหะ คนเราจึงได้เลอะเทอะเปอะเปื้อน ไปดังที่กล่าวแล้ว ต้องใช้สติ

นี่ข้อจิตตานุปัตสนาสติปัญฐาน เป็นธรรมชาติของจิต ต้องพัฒนา  
ตรงนี้ ต้องกำหนดทุกอาการทุกอริยาบถ หูได้ยินเสียง หูกับเสียง  
อย่างไร? ไกลแค่ไหนอย่างไรไม่ต้องไปประเมินผล ไม่ต้องวิจัย  
ห้าม! ห้ามเพราะเหตุใด

เพราะมันเป็นวิปัสสนิกไป นึกขึ้นมาก็วิจัยตามหลักวิชาการ  
มันจะไม่ได้ผล เราที่ตั้งสติไว้ที่หู ฟังเสียงหนอ เราฟังเฉย ๆ ไม่ได้หรือ  
ทำไมต้องกำหนดด้วย?

ถ้าเราไม่กำหนดเราจะขาดสติ ถ้ากำหนดก็เป็นตัวฝึกสติ ให้มี  
สติอยู่ที่หู จะได้ว่า เสียงอะไร? เสียงหนอ ๆ กำหนดเสียงเฉย ๆ  
ได้ไหม ได้ แต่ไม่ดีเพราะเหตุใด

หนอ นี่เป็นการรังจิตให้มีสติดี มีความหมายอย่างนั้น คำว่า  
หนอตัวนี้ เป็นภาษาไทย หนอดีมาก เราจะบอกว่าเสียงหนอ มันรัง  
จิตได้ดีมาก มีสติดีในการฟัง ระลึกละเอียดว่าเสียงเขาต่ำ เสียงเขาว่า  
หรือเสียงเขาสรรเสริญเยินยอ ประการใด

สัมปชัญญะ ตัวรู้ว่าเสียงนี้ของนาย ก. เสียงนี้ของนาง ข. มาพูด  
เรื่องอะไร ตัวสติจะแจ้งเบียดหาเหตุที่พูด ทำไมเขาจึงพูดเช่นนี้ ตัว  
สัมปชัญญะก็บอกกับเราว่า อ้อเขาพูดนี้ เพราะอิจฉาเรา เขาคำเรา  
มาว่าเรา สติบอก สัมปชัญญะเป็นตัวคิด ปัญญาก็แสดงออก  
คอมพิวเตอร์ก็ออกมาว่า เสียงนี้ไร้ประโยชน์ เกิดขึ้นตั้งอยู่ที่ภูดับไป  
ทันทีที่หู เลยกี่ไม่ต่อเนื่องเข้ามาภายในจิต เราก็ไม่มีการเศร้าหมองใจ  
เพราะข้อคิดนี้

เพราะฉะนั้นนักปฏิบัติ ต้องกำหนดตรงนี้ ไม่ใช่เดินจงกรม

นั่งปฏิบัติพองหนอยุบหนอให้ได้ ไม่ใช่ตรงนั้น ตรงนั้นเป็นตัวสร้าง คอมพิวเตอร์ให้มีพลังในข้อคิดของวิปัสสนาญาณอีกประการหนึ่ง ต่างหาก

ผู้ปฏิบัติต้องเริ่มต้นด้วยการพิจารณาจิต จิตเกิดทางหู ถ้าเรา สร้างเครื่องได้ดีแล้ว ป้อนข้อมูลถูก สร้างระบบถูก ข้อมูลในจิตคือ อารมณ์ที่เราเก็บเอาไว้ นานักหนาแล้วคลี่คลายไม่ออก แฝงไว้ใน อารมณ์ คือ โลภะ โทสะ โมหะ ทำให้จิตเศร้าหมองมาช้านานไม่ ผ่องใส จึงต้องกำหนดอย่างนี้

เสียงหนอ ๆ ไม่ใช่เท่านี้เลยนะ เสียงเขาค่า ไข่แล้ว ถ้าเรามี สมาธิดี สะสมหน่วยกิตสติปัญญาจนสูตรไว้ชัดเจน เสียงหนอก็รู้แล้ว อ้อเขาค่าเรา ค่าเราตรงไหน มีตัวตนตรงไหนบ้าง ที่เราจะถูกค่าแล้ว จับขำน้ำใจเช่นนี้ เราก็ใช้ปัญญานี้เอง

ฟัง อ้อเขาค่า คำมาโดยสมมติว่าค่าเรา คิดว่าอย่างนั้น แต่เรา อยู่ตรงไหน ก็หาตัวเราไม่ได้ ตัวเราไม่ดี อย่างนี้คือ ปัญญา ไม่มีตัวตน ไม่มีบุคคล แต่เป็นโดยสมมติขึ้นมาที่เขาค่าเท่านั้น แล้วก็แปร ปรวนเปลี่ยนแปลงสภาพของมันแล้วก็หลุดไป คับวูปไปที่หู อันนั้น ก็หมดสิ้นไป นี่เรียกว่า ตัวปัญญา

นักปฏิบัติต้องกำหนดทุกอิริยาบถในการฝึก เป็นการตัดสินใจ ให้เข้าสู่จุดมุ่งหมายของผู้มีปัญญา เป็นความเคยชินจากการปฏิบัติธรรม ส่วนใหญ่พูดอย่างนี้ใครก็ทำได้ใครก็รู้ แต่ปฏิบัติจริง ๆ ไม่ได้ เพราะ ไม่เคยกำหนดเลยปล่อยเลยไปหมด เข้ามาถึงจิตใจภายในจิต คือ ประคอง ทั้ง ๖ ช่อง เข้ามาถึงห้องในที่นอนของเราแล้วจนเต็ม จนด้วยเกล้า



จนด้วยปัญญา แก้ไขปัญหาไม่ได้เลย เพราะมันอยู่ในจุดนี้เป็นจุดสำคัญ

แต่ผู้ปฏิบัติธรรมเอาไปทั้งหมด ไม่เคยปฏิบัติจุดนี้เลย มีแต่จะจ้องเงินจ้องกรม จ้องท้องพองหนอยุบหนอย่ออย่างเดียว เป็นไปไม่ได้ ไม่ครบสติปัฏฐานสี่ ปฏิบัติในข้อจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานสูตร ข้อนี้เป็นข้ออินทรีย์หน้าที่การงาน ที่จะต้องรับผิดชอบตัวเอง ต้องกำหนดเสียงหนอ ๆ ถ้ากำหนดไม่ทัน มันเลยเป็นอดีตไปแล้ว เกิดเข้ามาในจิตใจเกิดโทสะ เกิดโกรธขึ้นมาทันที ทำอย่างไร? ไปเสียงหนออีกไม่ได้ ต้องกำหนดตัวสัมปชัญญะ กำหนดที่ไหน กำหนดที่ลึนปี

บางทีไปสอนไม่เหมือนกันเสียแล้ว หลับหูหลับตาว่าส่งเดชไปจะถูกจุดได้อย่างไร กดเครื่องคอมพิวเตอร์ไม่ถูก กดไม่ถูกจุดแล้วมันจะออกมาอย่างที่เราต้องการไม่ได้ นี่สำคัญ

ผู้ปฏิบัติเน้นในข้อนี้ให้มากต้องกดที่ลึนปี แต่อธิบายอย่างไรรู้ไหม จะไม่อธิบายในที่นี้ ขอให้ท่านโง่ไว้ก่อน อย่าไปฉลาด ตอนปฏิบัติเดี่ยวจะไปคิดเอาเอง เกิดขึ้นมาเดี่ยวท่านจะได้ของปลอมไปนะ จะได้ของไม่จริงไปอย่างนี้

กำหนดที่เลยเป็นอดีตแล้ว ต้องกำหนดอยู่อย่างเดียว คือ รู้หนอไว้ก่อน รู้ว่าอะไรก็ยังไม่บอกไม่ได้ ทำไมจะรู้จริงทุกสิ่ง ต้องกำหนดทั้งนั้น ที่ลึนปี หายใจยาว ๆ หายใจอย่างไร?

ต้องตั้งสติไว้ที่ลึนปี คูลมหายใจจากจมูกถึงสะดือ แล้วก็ตั้งสติไว้ที่ลึนปี หายใจยาว ๆ รู้หนอ ๆ เพราะมันเลยไปแล้วเป็นอดีต กำหนดปัจจุบันไม่ได้ ต้องกำหนดตัวรู้อย่างนี้ เป็นต้น รับรองได้ผลแน่

ข้อที่ ๔ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมในธรรม หมายถึง ความว่า เรามีสติปัญญาจะรู้แยกจิตของเราว่า คิดเป็นกุศลหรืออกุศล ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง จะตัดสินอยู่ที่ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในข้อที่ ๔ นี้

ข้าพเจ้าทำงานนี้ไปเป็นกุศลหรืออกุศล เดียวจะรู้ตัวตนขึ้นมาทันทีมีปัญญา เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อาตมาหมายความว่า ปฏิบัติการไม่ใช่วิชาการ วิชาการจะไม่อธิบายอย่างนี้

เป็นการปฏิบัติการในธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมในธรรม ทำนอกทำใน ธรรมกับทำมันต่างกัน ทำไปแล้วเป็นกุศลหรืออกุศล ทั้งทางโลกทางธรรมมันอยู่รวมกันนี้ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เรียกว่า ทำนอก ทำใน ทำจิต ทำใจ ทำอารมณ์ แสดงออกเป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง ส่วนใหญ่เราจะเข้าข้างตัวเอง เลยคิดว่าตัวเองน่าจะคิดถูก ทำถูกแล้ว

ถ้าเรามานั่งเจริญกรรมฐานแก้ไขปัญญา กำหนดรู้หนอ ๆ คือ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะเรายังไม่รู้จริง รู้หนอ หายใจยาว ๆ รู้หนอ ๆ ๆ เดียวรู้เลย ว่าที่เราทำพลาดผิดเป็นอกุศลไม่ใช่กุศล เป็นอกุศลกรรมจากการกระทำทางกาย วาจา ใจ ก็ถ้าแสดงออกเป็นอกุศล นี่ธรรมานุปัสสนาเชิงปฏิบัติการ ไม่ใช่วิชาการนะ

บางคนบอกหลวงพ่อดำพวันอธิบายผิดแล้ว ไข่ มันผิดหลักวิชาการ แต่มันถูกปฏิบัติการ มันจะรู้ตัวเลยว่า เราทำไปนั้นเป็นกุศล ผลงานส่งผล คือเป็นบุญ เป็นความสุข

รู้หนอ! อ้อรู้แล้วไปโกรธมันทำไม ไปโกรธรูปนาม หรือไป  
โกรธใคร ตัวโกรธอยู่ที่คนโน้นทำให้เราโกรธหรือ ตัวโกรธไม่ใช่อยู่  
ที่คนโน้น อยู่ที่เรา อยู่ที่ไหน อยู่ที่ใจ อยู่ที่จิต เก็บความโกรธเอาไว้

ท่านจะมีแต่ความเป็นโทษ มีแต่ความเศร้าหมองใจตลอดเวลา  
ท่านจะไม่เป็นผู้มีปัญหา เป็นผู้แก้ปัญหาไม่ได้เลย ก็สร้างปัญหาด้วย  
โทษะ สร้างปัญหาด้วยผูกเวร สร้างปัญหาด้วยผูกพยาบาท น้อยไป!  
ดูถูกเรา นี่ท่านจะต้องสร้างปัญหาแน่ อย่างนี้ เป็นต้น

การปฏิบัติเป็นการแก้ปัญหามา ไม่ใช่สร้างปัญหาเหมือนอย่าง  
ที่ท่านเข้าใจ และมีปัญญา เห็นอารมณ์เรา ดูอารมณ์จิตของเรา ดูจิตใจ  
ของเราต่างหากอย่างนี้เป็นต้น ถ้าปัญญามาก

บางคนไปสอนกันไม่ถูก โกรธหนอ ๆ ๆ ๆ เอาจิตตั้งตรงไหน?  
เอาสติไว้ตรงไหน? ไปกดไม่ถูก กดเครื่องคอมพิวเตอร์ผิดมันก็เลย  
ออกมาแบบอย่างนั้นเอง จะวางจิตไว้ตรงไหน ก็ไม่รู้ นี่สำคัญนะ

เห็นหนอ อย่าลืมนะสังกระเสจจิตไว้ที่หน้าผากไม่ใช่หลับตาว่า  
กันส่ง ถ้าท่านทำดังที่อาตมาแนะแล้ว รับรองได้ผลทุกคน

เห็นหนอ ก็ต้องสังกระเสจจิตจากหน้าผากออกไป เพราะว่าเรา  
จะสังเกตตัวเองได้ทุกคน ความรู้สึกจะมารวมที่หน้าผากหมด ภาษา  
จีนเรียกว่า โหงวเฮ้ง มันจะมีแสงที่หน้าผากนะ ตอนนี้อยู่บรรยาย  
จิตท่านสูงท่านจะเห็นเองว่า ดูหน้าคนดูตรงไหน โหงวเฮ้งอยู่ตรงไหน  
อย่าลืมนะ

ที่อาตมาพูดหลายครั้ง ยังไม่มีใครตีปัญหาได้เลย อุณาโลมา  
...มันเป็นการสังกระเสจจิตได้ดีมากในจุดศูนย์สมาธิ นี่แหละจะเกิด

ปัญญาได้ สำหรับตัวตนบุคคลปฏิบัติ ไม่ใช่มานั่งเห็นนิมิต

ถามกันไม่พักเลย หลวงพ่อคะ ฉันมีนิมิตอย่างนี้ ฝันว่า  
อย่างนี้ จะได้แก่อะไร? ไม่ต้องมาถามแล้ว ฝันปลอมก็มีอุปาทาน  
ยึดมั่นก็ฝันได้ ถ้าจิตท่านโกรธ ผูกพยาบาทเก่ง จะฝันร้าย จะฝันหนี  
โจร เป็นนิมิตที่เลวร้าย เพราะจิตมันไม่ดี

ถ้าสติดี มีปัญญาคดี จะฝันเรื่องจริงได้ ฝันแล้วเป็นเรื่องจริง  
ถ้าจิตเก้ ก็ฝันเก้ ๆ จิตปลอมก็ฝันปลอมออกมา

อาจารย์สอนอารมณ์บางคนชอบถามว่า “เห็นอะไรหรือยัง  
เห็นโน้นเห็นนี่ไหม” ไม่ต้องไปถามเขาอย่างนั้นนะ ถามว่ากำหนด  
หรือเปล่า เวทนาเกิดขึ้นกำหนดอย่างไร ต้องถามอย่างนี้ จะถูกต้อง  
มากกว่า ไม่ต้องถามเห็นอะไร ไปแะแะเขาทำไมอย่างนั้น มีความ  
หมายในการปฏิบัติมาก

เพราะฉะนั้นปักจุกให้ถูก กดปุ่มให้ถูก เหมือนท่านทั้งหลาย  
คิดเลข ลองกดปุ่มผิด ๆ ซิ มันจะออกมาผิด ถ้ากดปุ่มถูกแต่ไฟฟ้า  
ท่านหมด หมายความว่าสมาธิไม่มี กดอย่างไรไม่ออกมาตามรูปแบบนั้น  
ต้องมีสมาธิ

สมาธิ คือ จับจุดงานของเราไม่วางธุระ การกำหนดจิตให้อยู่  
ในจุดเดียวกันอย่างนี้คือกระแสไฟ ถ้ากระแสไฟมันพร่องไป ไฟไม่  
ได้กำหนด กดมาผิดทั้งนั้น จะไปโทษเครื่องเขาไม่ดีไม่ได้ เครื่องเขา  
ดีเราบอกว่าไฟไม่มี คือ ไม่มีสมาธิอยู่นั่นเอง มีความหมายอย่างนั้น  
ต้องจับจุกให้ถูกอย่างนี้

ถ้าหากว่าไม่รู้จะกำหนดอย่างไร? ก็เอาความรู้มากำหนดที่ล้นปี

คิดไม่ออกเลย ทำอย่างไรก็ทำแบบเดิม มันเป็นอดีตไปแล้ว คิดไม่ออกไม่รู้จะบอกได้อย่างไร ก็ทบทวน

การทบทวน คุณหนังสือก็ต้องไปดูซ้ำ เรียกว่า “ทบทวนหนังสือ” ถ้าทบทวนอารมณ์ก็ต้องไปกำหนดอย่างนี้ หายใจยาว ๆ นั่งทำสบาย อยู่ตรงไหนก็ตาม อยู่บนรถก็ได้ ทบทวนชีวิต ทบทวนอารมณ์ ว่าอารมณ์ลืมนะอะไรไปบ้าง? เก็บของไว้ที่ไหนมันลืมนะ ก็หายใจยาว ๆ มีประโยชน์มาก ตั้งสติไว้ที่ลึนปีดวงหทัย เรียกว่า เจตสิก อาศัยหทัย วัตถุอยู่ที่ลึนปี วิธีปฏิบัติอยู่ตรงนี้นะ

หายใจยาว ๆ คิดหนอ คิดหนอ หายใจลึก ๆ ยาว ๆ เข้าไว้ เพราะทางปัญญายู่ตรงจมูกของเราถึงสะดือของเราละ สั้นยาวไม่เท่ากันอย่างนี้

อีกสักครูหนึ่ง ถ้ามีกระแสไฟฟ้าครบ คือ สมาธิดี หลักฐานดี เก็บหน่วยกิตไว้ได้มาก คอมพิวเตอร์จะดีออกมาทันที คิดออกแล้ว คิดที่แก้ปัญหาไม่ได้ ไม่รู้ว่าจะเอาวิชาข้อไหนมาแก้ ปัญญาจะออกมา บอกเราเป็นเครื่องคอมพิวเตอร์ดีออกมา แสดงอย่างนี้ และเอาไปใช้เถอะได้ประโยชน์มาก คิดออกแน่ ของใครของมันต้องทำขึ้นมา คือ ปัญญา ต้องทำให้ถูกจุดนี้



# วิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น

(จากหนังสือสวดมนต์ ทำกรรมฐาน ตามแบบหลวงพ่ोजรัญ)

## การยืน

ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เงยหน้า หลับตา ให้สติจับอยู่ที่ปลายผม กำหนดว่า “ยืนหนอ” ซ้ำ ๆ ๕ ครั้ง เริ่มจากศีรษะลงมาปลายเท้า และจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะ กลับขึ้นกลับลงจนครบ ๕ ครั้ง แต่ละครั้งแบ่งเป็นสองช่วง ช่วงแรก คำว่า “ยืน” จิตวามโนภาพ ร่างกาย จากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือลงไปปลายเท้า กำหนดคำว่า “ยืน” จากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือขึ้นไปปลายผม กำหนดกลับไปกลับมา จนครบ ๕ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกายเสร็จแล้ว ลืมตาขึ้น ก้มหน้าทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ ศอก

## การเดินจงกรม

สติจับอยู่ที่เท้า การเดิน กำหนดว่า “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...” กำหนดในใจ คำว่า “ขวา” ต้องยกสันเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว เท้ากับใจนึกต้องให้พร้อมกัน “ย่าง” ต้องก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าช้าที่สุด เท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่า “หนอ” เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดว่า “ซ้าย...”

“อย่าง...” “หนอ...” คงปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ “ขวา...” “อย่าง...” “หนอ...” ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ ๑ คืบ เป็นอย่างมาก เพื่อการทรงตัว ขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้แล้ว ให้นำเท้ามาเคียงกัน เหยงหน้าหลังตามกำหนด “ยืนหนอ” ซ้ำ ๆ อีก ๕ ครั้ง ทำความรู้สึกโดยจิต สติ รู่อยู่ตั้งแต่กลางกระหม่อม แล้ว กำหนด “ยืนหนอ” ๕ ครั้ง เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมาถึงปลายเท้า เบื้องบนตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมา “ยืนหนอ” ๕ ครั้ง แล้วหลับตา ตั้งตรง ๆ เอาจิตปักไว้ที่กระหม่อม เอาสติตามดังนี้

“ยืน.....” (ถึงสะดือ) “หนอ.....” (ถึงปลายเท้า) หลับตาอย่าลืมตา นึกมโนภาพ เอาจิตมอง ไม่ใช่มองเห็นด้วยสายตา “ยืน.....” (จากปลายเท้าถึงสะดือ หยุด) แล้วก็ “หนอ.....” ถึงปลายผม คนละครึ่งพอทำได้แล้ว ภาวนา “ยืน...หนอ...” จากปลายผม ถึงปลายเท้า ได้ทันที ไม่ต้องไปหยุดที่สะดือ แล้วคล่องแคล่วว่องไว ถูกต้องเป็นธรรมชาติ ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกายอย่าให้ออกไปนอกกาย เสร็จแล้วลืมตาขึ้น ก้มหน้าทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ ศอก สติจับอยู่ที่เท้า การเดิน กำหนดว่า “ขวา...” “อย่าง...” “หนอ...” กำหนดในใจ

- คำว่า “ขวา” ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว เท้ากับใจนึกต้องให้พร้อม

- คำว่า “อย่าง” ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าให้ช้าที่สุด เท้ายังไม่เหยียบพื้น

- คำว่า “หนอ” เท้าเหยียบพื้นเต็มฝ่าเท้า อย่าให้ส้นเท้าหลังเปิด

เวลาขกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดคำว่า “ซ้าย...” “ย่าง...” “หนอ...” คงปฏิบัติเช่นเดียวกับ “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...” ระยะก้าวในการเดินห่ากันประมาณ ๑ กีบ เป็นอย่างมากเพื่อการทรงตัว ขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้เดินแล้ว พยายามใช้เท้าขวาเป็นหลักคือ “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...” แล้วตามด้วยเท้า “ซ้าย...” “ย่าง...” “หนอ...” จะประกบกันพอดี แล้วกำหนดว่า “หยุด... หนอ...” เหมือนกับที่ได้อธิบายมาแล้ว ลืมตา ก้มหน้าท่ากลับ การกลับกำหนดว่า “กลับหนอ” ๔ ครั้ง คำว่า “กลับหนอ”

ครั้งที่ ๑ ยกปลายเท้าขวา ใช้สันเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา ๙๐ องศา

ครั้งที่ ๒ ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา

ครั้งที่ ๓ ทำเหมือนครั้งที่ ๑

ครั้งที่ ๔ ทำเหมือนครั้งที่ ๒

หากฝึกจนชำนาญแล้วเราสามารถกำหนดให้ละเอียดขึ้น โดยการหมุนตัวจาก ๙๐ องศา เป็น ๔๕ องศา จะเป็นการกลับหนอทั้งหมด ๘ ครั้ง เมื่ออยู่ในท่ากลับหลังแล้วต่อไปกำหนด “ยืน... หนอ...” ซ้ำ ๆ อีก ๕ ครั้ง ลืมตา ก้มหน้า แล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ

## การนั่ง

กระทำต่อจากการเดินจงกรม อย่าให้ขาดตอนลงเมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่ง ให้กำหนด “ยืน... หนอ...” อีก ๕ ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า “ปล่อยมือ หนอ ๆ ๆ ๆ ๆ” ซ้ำ ๆ จนกว่าจะลงสุด เวลานั้นค่อย ๆ ย่อตัวลง



พร้อมกับกำหนดตามอาการที่ทำไปจริง ๆ เช่น “ย่อตัวหนอ ๆ ๆ ๆ” “เท้าพื้นหนอ ๆ ๆ” “คุกเข่าหนอ ๆ ๆ” “นั่งหนอ ๆ ๆ” เป็นต้น

**วิธีนั่ง** ให้นั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลังคา  
เอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง  
กำหนดว่า “พอง หนอ” ใจนี้กับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้  
ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบ หนอ” ใจนี้  
กับท้องที่ยุบต้องทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน **ข้อสำคัญให้สติจับ  
อยู่ที่พองยุบ เท่านั้น** อย่าดูลมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้มีความรู้สึก  
ตามความเป็นจริงว่าท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาทางหลัง อย่าให้  
เห็นเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่น  
นี้ตลอดไป จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

เมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะต้องบังเกิดขึ้นกับ  
ผู้ปฏิบัติแน่นอน จะต้องมีความอดทนเป็นการสร้างขันติบารมีไปด้วย  
ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น  
ก็ล้มเหลว ในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาความเจ็บ  
ปวด เมื่อย คัน เกิดขึ้นให้หยุดเดิน หรือหยุดกำหนดพองยุบ ให้เอา  
สติไปตั้งไว้ที่เวทนาเกิดและกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า “ปวด  
หนอ ๆ ๆ” “เจ็บหนอ ๆ ๆ” “คันหนอ ๆ ๆ” เป็นต้น ให้กำหนดไป  
เรื่อย ๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้ว ก็ให้กำหนด  
นั่งหรือเดินต่อไป จิต เวลานั้นอยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึง  
ทรัพย์สินหรือคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ นานา ก็ให้เอาสติปักลงที่ลิ้นปี่พร้อมกับ  
กำหนดว่า “คิดหนอ ๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด

แม้จิตใจ เสียใจ หรือโกรธ ก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า “ดีใจหนอ ๆ ๆ ๆ”  
“เสียใจหนอ ๆ ๆ ๆ” “โกรธหนอ ๆ ๆ” เป็นต้น

(จากหนังสือระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม วัคคัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี)

## เวลานอน

เวลานอนค่อย ๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่า  
“นอนหนอ ๆ ๆ ๆ” จนกว่าจะนอนเรียบร้อยแล้ว ขณะนั้นให้เอาสติจับ  
อยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติ  
มาจับที่ท้อง แล้วกำหนดว่า “พอง หนอ” “ยุบ หนอ” ต่อไปเรื่อย ๆ  
ให้คอยสังเกตให้ดีว่า จะหลับไปตอนพอง หรือตอนยุบ อิริยาบถ  
ต่าง ๆ การเดินไปในที่ต่าง ๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้าห้องส้วม  
การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมี  
สติกำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านี้ ตามความเป็นจริง คือ มีสติ  
สัมปชัญญะ เป็นปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา

**หมายเหตุ** การเดินจงกรมนั้น กระทำการเดินได้ถึง ๖ ระยะแต่ใน  
ที่นี้อธิบายไว้เพียงระยะเดียว การเดินระยะต่อไปนั้นจะต้องเดินระยะ  
ที่ ๑ ให้ถูกต้อง คือ ได้ปัจจุบันธรรมจริง จึงจะเพิ่มระยะต่อไปตาม  
ผลการปฏิบัติของแต่ละบุคคล

ท่านสามารถเข้าชมวีดีโอสอน

“การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดย หลวงพ่อจรัญได้ที่

<http://www.jarun.org/v6/th/dhamma-meditation.html#4>



## สรุปการกำหนดต่าง ๆ พอสังเขป ดังนี้

๑. ตาเห็นรูป จะหลับตาหรือลืมตาก็แล้วแต่ ให้ตั้งสติไว้ที่ ตากำหนดว่า เห็น หนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าจะเห็น ก็สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้ ถ้าหลับ ตาอยู่ก็กำหนดไปจนกว่าภาพนั้นจะหายไป

๒. หูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่า เสียงหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าจะเสียง ก็สักแต่ว่าเสียง ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๓. จมูกได้กลิ่น ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าจะกลิ่น ก็สักแต่ว่ากลิ่น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๔. ลิ้นได้รส ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า รสหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าจะรส ก็สักแต่ว่ารส ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๕. การถูกต้องสัมผัส ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัส กำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๖. ใจนึกคิดอารมณ์ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี กำหนดว่าคิดหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าความนึกคิดจะหายไป

๗. อาการบางอย่างเกิดขึ้น กำหนดไม่ทัน หรือกำหนดไม่ถูกว่าจะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการนั้นจะหายไป การที่เรากำหนดจิต และตั้งสติไว้

เช่นนี้ เพราะเหตุว่าจิตของเราอยู่ได้บังคับของวาทะ โลก ความโกรธ ความหลง เช่น ตาเห็นรูปชอบใจ เป็นโลภะ ไม่ชอบใจ เป็นโทสะ ขาดสติไม่ได้กำหนดเป็นโมหะ หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัสก็เช่นเดียวกัน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับตามอายตนะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดที่ต่อของอายตนะต่าง ๆ เหล่านั้นมิให้ติดต่อกันได้ คือว่าเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็นเมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ทำความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจในสิ่งที่ปรากฏให้เห็น และได้ยินนั้น รูปและเสียงที่ได้เห็นและได้ยินนั้นก็ดับไป เกิดและดับอยู่ที่นั่นเอง ไม่ไหลเข้ามาภายใน อกุศลธรรมความทุกข์ร้อนใจที่คอยจะติดตาม รูป เสียง และอายตนะภายนอกอื่น ๆ เข้ามาก็เข้าไม่ได้

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรม และความทุกข์ร้อนใจที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติเพ่งอยู่ที่ รูป นาม เมื่อเพ่งถึงอยู่ก็ย่อมเห็นความเกิดดับของรูป นาม ที่ดำเนินไปตามอายตนะต่าง ๆ อย่างไม่ขาดสาย การเห็นการเกิดดับของรูป นาม นั้นจะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขาร หรืออรรถาพอย่างแจ่มแจ้ง

---

(จากหนังสือระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี)

## อานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม

### ๑. มีวินัยในตัวเอง ๓ ประการคือ

- ๑ รู้จักระวังตัว
- ๒ รู้จักควบคุมตัวได้
- ๓ รู้จักเชื่อฟังผู้ใหญ่ ถ้าเป็นเด็กจะไม่เถียงผู้ใหญ่

### ๒. มีกิริยานิสัย ๔ ประการ

- ๑ ขยัน ไม่ขี้ขลาด รักงาน สู้งาน
- ๒ ประหยัด รู้จักใช้ชีวิตและทรัพย์สินอย่างถูกต้องและคุ้มค่า
- ๓ พัฒนา รู้จักพัฒนาตัวเอง และอาชีพให้ดีขึ้น
- ๔ สามัคคี รักครอบครัว รักหมู่คณะ และรักประเทศชาติ

### ๓. มีลักษณะนิสัย ๔ ประการ

- ๑ มีสัมมาคารวะ
- ๒ อุตสาหะพยายาม
- ๓ ปฏิบัติตามระเบียบวินัย
- ๔ รู้จักเด็ก รู้จักผู้ใหญ่ วางตัวได้เหมาะสม

### ๔. มีความรู้คู่กับคุณธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ๔ ประการได้

- ๑ รู้จักคิด
- ๒ รู้จักปรับตัว
- ๓ รู้จักแก้ปัญหา

- ๔. มีทักษะในการทำงานและค่านิยมที่ดีงามในอนาคต  
เจ้านายทิ้งลูกน้องไม่ได้ ลูกน้องทิ้งเจ้านายไม่ได้ เข้าหลักที่ว่า ผู้ใหญ่  
ดึง ผู้น้อยดัน คนเสมอกันจะได้อุปถัมภ์กันต่อไป

## ๕. อานิสงส์ในการเดินทางไกล

- ๑. อดทนต่อการเดินทางไกล
- ๒. อดทนต่อความเพียร
- ๓. มีอาหารน้อย
- ๔. ย่อยอาหารได้ดี
- ๕. สมารถได้ขณะเดินตั้งอยู่ได้นาน (ในปัญญาภิบาล  
อังกุตรนิกาย เล่ม ๓๒)

---

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่มที่ ๗ ภาคธรรมบรรยาย-ธรรมปฏิบัติ เรื่อง คติกรรมฐาน  
โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/lrule07p0601.html>



## ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีประโยชน์มากมายเหลือที่จะนับประมาณได้ จะยกมาแสดงตามที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกสักเล็กน้อยดังนี้ คือ

- สัตตางัง วิสุทธียา ทำกายวาจาใจ ของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์หมดจด
- โสกะปะริเทวานัง สะมะติกกะมาเย ดับความเศร้าโศกปริเทวนาการต่าง ๆ
- ทุกกะโทมะนัสสานัง อัตถังกะมาเย ดับความทุกข์กาย ดับความทุกข์ใจ
- ญาณัสสะ อะริกะมาเย เพื่อบรรลุมรรคผล
- นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเย เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง

และยังมีอยู่อีกมาก เช่น

๑. เชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท
๒. เชื่อว่าเป็นผู้ได้ป้องกันภัยในอบายภูมิทั้งสิ้น
๓. เชื่อว่าได้บำเพ็ญไตรสิกขา
๔. เชื่อว่าได้เดินทางสายกลาง คือ มรรค ๘
๕. เชื่อว่าได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างสูงสุด
๖. เชื่อว่าได้บำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เป็นอุปนิสัยปัจจัยไปในภายหน้า

๓. เชื่อว่าได้ปฏิบัติถูกต้องตามพระไตรปิฎกโดยแท้จริง
๔. เชื่อว่าเป็นผู้มีชีวิต ไม่เปล่าประโชน์ทั้งสาม
๕. เชื่อว่าเป็นผู้เข้าถึงพระรัตนตรัย อย่างถูกต้อง
๑๐. เชื่อว่าได้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ ๑๖
๑๑. เชื่อว่าได้สั่งสมอริยทรัพย์ไว้ในภายใน
๑๒. เชื่อว่าเป็นผู้มาดีไปคืออยู่ดีกินดีไม่เสียทีที่เกิดมาพบ  
พระพุทธศาสนา
๑๓. เชื่อว่าได้รักษามอตรรกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้  
เป็นอย่างดี
๑๔. เชื่อว่าได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง  
ยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก
๑๕. เชื่อว่าได้เป็นตัวอย่างอันดีงามแก่นุชนรุ่นหลัง
๑๖. เชื่อว่าตนเองได้มีธนาการบุญติดตัวไปทุกฝั้ว

---

จากหนังสือคู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี  
โดย พ.ท.วิง รอดเฉย ปี ๒๕๒๙





# บทสวดมนต์

## กราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา  
พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)  
สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม  
ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)  
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ  
สังฆัง นะมามิ (กราบ)

## นโมสการ (นะโม)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต  
สัมมาสัมพุทฺธัสสะ (๓ จบ)

## ไตรสรณคมน์ (พุทฺธัง ธัมมัง สังฆัง)

พุทฺธัง	ธะระณัง	คัจฉามิ
ธัมมัง	ธะระณัง	คัจฉามิ
สังฆัง	ธะระณัง	คัจฉามิ

ทุติยัมปิ	พุทฺธัง	สละระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	ธัมมัง	สละระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	สังฆัง	สละระณัง	คัจฉามิ
ตะติยัมปิ	พุทฺธัง	สละระณัง	คัจฉามิ
ตะติยัมปิ	ธัมมัง	สละระณัง	คัจฉามิ
ตะติยัมปิ	สังฆัง	สละระณัง	คัจฉามิ

### พระพุทฺธคุณ (อิติปิ โส)

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทฺธโ  
 วิชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุต  
 ตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง  
 พุทฺธโ ภะคะวาติฯ

### พระสสมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก  
 อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง  
 เวทิตัพโพ วิญญูหีติฯ (อ่านว่า วิญญูฮีติ)

## พระสังมกฺข

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ  
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ  
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ  
ธัมมิจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ  
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา  
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อาहुเนยโย\* ปาहुเนยโย\* ทักขิณเยโย\* อัญชะลิ  
กะระณียो อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติฯ  
(อ่านออกเสียง อาहुไนยโย ปาहुไนยโย ทักขิณเยโย  
โดยสระเอ กิ่งสระไอ)

## พุทฺธชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)

พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง  
ครีเมชะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง  
ทานาภิรมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

มาราติเรกะมะภิญญิตะสัพพะรัตติง  
โหมรัมปะนาพะวะกะมักกะมะถัถะยักขัง  
ขันตัสสุทันทะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

นาพาकिริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง  
ทาวักคิจักกะมะสะนีวะ สุถารุณันตัง  
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

อุกขิตตะชัคคะมะติหัตถะสุถารุณันตัง  
ธาวันติโยชะนะปะถังकुลิมาละวันตัง  
อิทธิภิสังชะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

กัถวานะ กัณฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา  
จิณฺฎายะ ทุณฺณวะจะนัง ชะนะกายะมัชฌเณ  
ถันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

สัจจัง วิหายะ มะตีสัจจะกะวาตะเกตุง  
วาทาภิโรปีตะมะนัง อะตိอันธะภูตัง  
ปัญญาปะทีปะชะลิตโต ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

นันทปะนันทะภูชะกัง วิพุชัง มะหิตัง  
ปุตเตนะ เถระภูชะเคนนะ ทะมาปะยันโต  
อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

ทุกคาหะทีฏฐิภูชะเคนนะ สุตฺตฺฐะหัตถัง  
พรัหมัง\* วิสุทฺธิชุตติมัทธิพะกาภิธานัง  
ญานาคะเทนนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

เอตาปี พุทฺธะชะยะมังคะละอฏฺฐะคาถา  
โย วาจะโน ทินะทีเน สะระเต มะตันที  
หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปฺปัททะวานิ  
โมกขัง สุขัง อะธิกะเมยยะ นะโร สะปัญโญฯ

---

\* พรัหมัง อ่านว่า พรหมมัง

## มหากาหรุณโก

มะหาคารุณโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง  
ปุเรตวา ปาละมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลังฯ  
ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวัทตะนเณ เอวัง  
ตวัง วิชะโย โหหิ ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล อะปะรา  
ชิตะปัลลังกะเก สีเส ปะฐะวีโปกชะเร อะภิสะเก  
สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติฯ สุนัก  
ขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุขุภฺฐิตัง สุขะโณ  
สุขุหุตโต จะ สุขิภฺฐัง พรหมะจาริสฺส\*\* ปะทักขิณัง  
กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง ปะทักขิณัง  
มะโนกัมมัง ปะณิธี เต ปะทักขิณา ปะทักขิณานิ  
กัตวานะ ละภันตัตเถ ปะทักขิณเณฯ

---

\*\* พรหมะจาริสฺส อ่านว่า พรหมะจาริสฺ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะทเวตา  
สัพพะพุทธานุภาเวนะ สะทา โสตถิ ภะวันตุ เตฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะทเวตา  
สัพพะธัมมานุภาเวนะ สะทา โสตถิ ภะวันตุ เตฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะทเวตา  
สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถิ ภะวันตุ เตฯ

หลังจากสวดมนต์ตั้งแต่ต้นจนจบบทพาหุงมหากาฯ แล้ว  
ก็ให้สวดเฉพาะบทพระพุทธรคุณ หรืออิติปิโส ให้ได้จำนวนจบ  
เท่ากับอายุของตนเอง แล้วสวดเพิ่มไปอีกหนึ่งจบ ตัวอย่างเช่น  
ถ้าอายุ ๓๕ ปี ต้องสวด ๓๖ จบ จากนั้นจึงค่อยแผ่เมตตา  
อุทิศส่วนกุศล

### พุทธรคุณทำอายุเกิน ๑ (อิติปิโสทำอายุ+๑)

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ  
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุต  
ตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง  
พุทโธ ภะคะวาติฯ

“สวดมนต์เป็นกิจ  
อธิษฐานจิตเป็นประจำ  
อโนสิกกรรมเส็งก่อน  
และเราก็แผ่เมตตา  
ให้สรรพสัตว์ทั้งหลาญ”

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๓ เรื่อง กรรมฐานแก้กรรมได้อย่างไร  
โดย พระธรรมสิงหนราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/lrule03p0201.html>





“นางใจขาว ๆ  
ตั้งกลีบผาดจิตไว้ที่ลิ้นปี่  
ไม่ใช่พูดส่งเดช”

“จำนะที่ลิ้นปี่ เป็นการแผ่เมตตา”

“จะอุทิศถึงจากลิ้นปี่  
สู่หน้าผาก เรียงกว่า  
อุณาโลมา ปางขางเต....”

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๙ เรื่อง วิธีแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล

โดย พระธรรมสิงหนราวาจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/lrule09p0301.html>

## บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัปยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยายาบทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุชี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

## บทอุทิศส่วนกุศล (บทกรวดน้ำ)

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขिता โหนตุ มาตา  
ปิตะโร ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า  
ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัม เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาคะโย  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้  
ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัม เม คุรุปัจฌายาจะรียานังโหตุ สุขิตา โหนตุ  
คุรุปัจฌายาจะรียา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ครูอุปัชฌาย์  
อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า จงมี  
ความสุข

อิทัม สัพพะเทวานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ  
เทวา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้  
เทวดาทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิทัม สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ  
เปตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้  
เปรตทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิทัม สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เเวรี  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง  
ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิทัม สัพพะสัตตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ  
สัตตทา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้  
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

## วิธีการสวดมนต์

การสวดมนต์เป็นนิมิต มุ่งให้จิตแนบสนิทติดในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ จิตใจจะสงบเยือกเย็นเป็นบัณฑิต มีความคิดสูง ภูมิฐานะทั้งหลายก็จะคลายหายไป เราจะได้รับอานิสงส์เป็นผลของ ตนเองอย่างนี้จากสวดมนต์เป็นนิมิต

การอธิษฐานจิตเป็นประจำนั้น มุ่งหมายเพื่อแก้กรรมของผู้มีกรรม จากการกระทำชั่วในอดีตที่เราทำไว้ได้ และจะแก้กรรมในปัจจุบันเพื่อสู อนาคต ก่อนที่จะมีเวรมีกรรม ก่อนอื่นใด เราทราบเราเข้าใจแล้ว โปรด อโหสิกรรมแก่สัตว์ทั้งหลาย เราจะไม่ก่อเวรก่อกรรมก่อภัยพิบัติ ไม่มี เสนียดจัญไรติดตัวไปเรียกว่า เปล่า ปราศจากทุกข์ ถึงบรมสุข คือนิพพาน ได้ เราจะรู้ได้ว่ากรรมติดตามมา และเราจะแก้กรรมอย่างไร ในเมื่อกรรม ตามมาทันถึงตัวเรา เราจะรู้ตัวได้อย่างไร เราจะแก้อย่างไร เพราะมันเป็น เรื่องที่แล้ว ๆ มา

การอโหสิกรรม หมายความว่า เราไม่โกรธ ไม่เกลียด เรามีเวร กรรมต่อกันก็ให้อภัยกัน อโหสิกันเสีย อย่างที่ท่านมาอโหสิกรรม ณ บัดนี้ ให้อภัยซึ่งกันและกัน พอให้อภัยได้ ท่านก็แผ่เมตตาได้ ถ้าท่านมี อารมณ์ค้างอยู่ในใจ เสียสัจจะ ผูกใจโกรธ อิจฉาริษยา อาสวะไม่สิ้น ใหนเลยละท่านจะแผ่เมตตาออกได้ เราจึงไม่พ้นเวรพ้นกรรมในข้อนี้ การอโหสิกรรมไม่ใช่ทำง่าย

---

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๔ เรื่อง แก้กรรมด้วยการกำหนด โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์  
<http://www.jarun.org/v6/th/lrule04p0301.html>  
จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๙ เรื่อง ทำความดีนั้แสนยาก โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์  
<http://www.jarun.org/v6/th/lrule09p0401.html>

## วิธีในการสวดมนต์พระเดชพระคุณหลวงพ่อดีสอนไว้ว่า

“เอาตำรามาดูกันก็ไม่ได้ผล แต่ดูตำราเพื่อให้ถูกวรรคตอน และให้คล้องปาก แล้วจะได้คล้องใจ เป็นสมาธิ”

ท่านสามารถฟังเสียงสวดมนต์ บทพาหุงมหากาฯ ได้ที่

[http://fs1.netdiskbytrue.com/Pub014/44/249321\\_praypahung.wma](http://fs1.netdiskbytrue.com/Pub014/44/249321_praypahung.wma)

### การวางจิต

เมื่อสวดมนต์ได้ถูกวรรคตอน เป็นสมาธิดีแล้ว ก็วางจิตให้ถูกต้อง

สวดมนต์เป็นนิจ อธิษฐานจิตเป็นประจำ (ล้นปี)  
อโหสิกรรมเสียก่อนและเราก็แผ่เมตตา... (ล้นปี)  
มีเมตตาดีแล้ว ใต้กุศลแล้วเราก็อุทิศเลย (อุณาโลม)

“แผ่ส่วนกุศลทำอะไร อุทิศตรงไหน ทำตรงไหน และวางจิตไว้ตรงไหน ถึงจะได้ อย่าลืมนะ ที่ล้นปี หายใจยาว ๆ สำรวมเวลาสวดมนต์นั้นนะ ได้บุญแล้ว ไม่ต้องเอาสตางค์ไปถวายของค์โน้น องค์นี้หรือก แล้วสำรวมจิต ส่งกระแสจิตที่หน้าผาก อุทิศส่วนกุศล..”  
สวดมนต์เป็นนิจ (ล้นปี)

“ล้นปี จะอยู่ครึ่งทางระหว่างจมูกถึงสะดือ”

“.....อธิษฐานจิต หมายความว่า ตั้งสติสัมปชัญญะ ไว้ที่ล้นปี  
ตำรวมกาย วาจา จิตให้ตั้งมั่นแล้ว จึงขอแผ่เมตตาไว้ในใจ ลักครุ่นนี้  
แล้วก็อุทิศให้มารดา บิดาของเรา เราได้บำเพ็ญกุศล ท่านจะได้บุญ  
ได้กุศลแน่ ๆ เดียวนี้ด้วย ผมเรียนถวายนะ มิฉะนั้นผมจะอุทิศไปยุโรป  
ได้อย่างไร.....”

**อธิษฐานจิตเป็นประจำ (ล้นปี)**

แผ่เมตตากับอุทิศ มันต่างกัน ทำใจให้เป็นเมตตาบริสุทธิ์ก่อน  
ไม่อิจฉา ริษยา ไม่ผูกพยาบาทใครไว้ในใจ ทำใจให้แจ่มใส ทำให้  
ใจสบาย คือ เมตตาแล้วเราจะอุทิศให้ใครก็บอกกันไป มันจะมีพลังสูง  
สามารถจะอุทิศให้ คุณพ่อคุณแม่ ของเรากำลังป่วยไข้ให้หายจาก  
โรคร้ายไข้เจ็บได้ เช่น วิโก้ บรูณ ชวานอร์เวย์ที่เคยมาบวชที่วัดนี้  
เป็นต้น...”

**อธิษฐานกรรมก่อนแล้วค่อยแผ่เมตตา**

“หายใจยาว ๆ ตั้งกัลยาณจิตไว้ที่ล้นปี ไม่ใช่พูดส่งเดช จำนะ  
ที่ล้นปี เป็นการแผ่เมตตาจะอุทิศก็ยกจากล้นปี สู่น้ำผาก เรียกว่า  
อุณาโลมา ปางชายเต....”

**แผ่เมตตา (ล้นปี) อุทิศส่วนกุศล (อุณาโลม)**

---

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๖ เรื่อง การอุทิศส่วนกุศล โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/lrule06p0101.html>

และหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๙ เรื่อง วิธีแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/lrule09p0301.html>

## ลำดับการสวดมนต์

“พระพุทธคุณ อาตมาสังเกตมาว่า บางคนเขาไปหาหมอดูเคราะห์ร้ายก็ต้องสะเดาะเคราะห์ อาตมาก็มาดูเหตุการณ์ โชคลางไม่ดีก็เป็นความจริงของหมอดู อาตมาก็ตั้งตำราขึ้นมาด้วยสติ บอกว่า โยมไปสวดพุทธคุณเท่าอายุให้เกินกว่า ๑ ให้ได้ เพื่อให้สติดีแล้วสวด “พาหุงมหากาฯ” หายเลย สติก็ดีขึ้น เท่าที่ใช้ได้ผล สวดตั้งแต่ นะโม พุทธัง ัมมัง สังฆัง พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหากาฯ จบแล้วย้อนกลับมาข้างต้น เอาพุทธคุณห้องเดียว (อิติปิโส ภะคะวา จนถึง พุทธโ ภะคะวาติ) ห้องละ ๑ จบ ต่อ ๑ อายุ อายุ ๔๐ สวด ๔๑ ก็ได้ผล”

- ตั้งนะโม ๓ จบ
- สวดพุทธัง ัมมัง สังฆัง
- สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ
- สวดพุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)
- สวดมหากาฐณิโก
- สวดพุทธคุณ อย่างเดียวเท่ากับอายุ บวก ๑ เช่น อายุ ๒๘ ปี ให้สวด ๒๙ จบ อายุ ๕๔ ปี ให้สวด ๕๕ จบ เป็นต้น
- แผ่เมตตา
- อุทิศส่วนกุศล

---

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๓ เรื่อง อาณัติของการสวดพุทธคุณ

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/lrule03r0801.html>

# เหตุใดต้องสวดพุทธคุณเท่าอายุเกิน ๑ (อิตปิโสเท่าอายุ+๑)

“อาตมาเคยพบคนแก่อายุ ๑๐๐ กว่าปี มีคนเอากับข้าวมาให้ก็สวด อิตปิโส ภควา อรหัง สัมมาสัมพุทโธ ๑ จบ ให้ตัวเองก่อน ส่วนอีกจบหนึ่งให้คนที่นำมาให้ เสร็จแล้วให้ถ้วยกินไป อาตมาจับเคล็ดกลับได้ จะให้ใครต้องเอาทูนไว้ก่อน ถึงได้เรียกว่า สวดพุทธคุณเท่าอายุเกินหนึ่งไงเล่า”

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๙ เรื่อง ทำความดีนี้แสนยาก

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/lrule09p0401.html>

ที่ว่าให้ว่าสวดเท่าอายุนี้ หมายความว่าอายุเท่าไร ๒๐ ถ้าเราสวดแค่ ๑๐ เดียว มันก็ไม่เท่าอายุสวดไปเนี่ยเท่าอายุก่อนนะมันคุณให้มีสติ แล้วก็เกินหนึ่งเพราะอะไร ที่พูดเกินหนึ่งเนี่ยหมายความว่าคนมักง่ายมักได้ คือมันมีเวลาน้อย ถ้าสวดแค่เกินหนึ่งทำอะไรให้มันเกินไว้ เหมือนคุณโยมเนี่ยไปค้าขาย ยังไม่ได้ขายได้สักกะดั่งค์เลยจะเอาอะไรไปให้ทาน ยังไม่ได้กำไรเลยต้องให้ตัวเองก่อนนะ นี่ต้องค้าขายต้องลงทุนนี้ ต้องลงทุนก็สวดไป แต่สวดมากเท่าไรยิ่งดีมาก ได้มีสมาธิมาก แต่อาตมาที่พูดไว้คือคนมันไม่มีเวลา ก็เอาเกินหนึ่งได้ไหม เกินหนึ่งได้ก็ใช้ได้นะ แต่ถ้าเกินถึง ๑๐๘ ได้ไหม ยิ่งดีใหญ่ทำให้เกิดสมาธิสูงขึ้น

จากบทสัมภาษณ์ในรายการ “ชีวิตไม่สิ้นหวัง” ทางช่อง ๓



## การเปลี่ยนจาก “เต” เป็น “เม” ในบทสวดมนต์

“เม” คือ ข้า หมายถึง ผู้สวดนั้นแหละ ส่วน “เต” คือท่าน พระเดชพระคุณหลวงพ่อก็ได้เทศน์ตอบผู้ให้สัมภาษณ์จากเทปธรรมบรรยาย “สวดมนต์จนหายป่วย” และ “มารไม่มี บารมีไม่เกิด”

เราสามารถเลือกสวดได้ทั้ง “เม” และ “เต” แต่ขอฝากย้ำคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อบทเรื่องการแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล มาให้พิจารณาดังนี้

“ท่านไปขุดน้ำกินเสียบ้านเดียว ท่านจะได้อะไรหรือ ขุดบ่อน้ำ  
สาธารณะกินได้ทุกบ้าน ใครมาก็กิน ใครมาก็ใช้ ท่านได้บุญมาก  
มีถนนส่วนบุคคล ท่านเดินได้เฉพาะบ้านเดียว ไม่สาธารณะแก่คน  
ทั่วไป ท่านจะได้บุญน้อยมาก มีอานิสงส์น้อยมาก นี่เปรียบเทียบ  
ถวาย เรื่องจริงเป็นอย่างนั้น”

---

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๙ เรื่อง วิธีแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/lrule09p0301.html>



## วิธีการแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล

วันนี้จะขอฝากญาติโยมไว้ การอุทิศส่วนกุศล และการแผ่ส่วนกุศลไม่เหมือนกัน การแผ่คือการแพร่ขยาย เป็นการเคลียร์พื้นที่แผ่ส่วนบุญออกไป เรียกว่า สัพเพสatta สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เรียกว่าการแผ่แพร่ขยาย แต่การอุทิศให้ เป็นการให้โดยเจาะจง ถ้าเราจะให้ตัวเองไม่ต้องบอก ไม่ต้องบอกว่าขอให้ข้าพเจ้ารวย ขอให้ข้าพเจ้าดี ขอให้ข้าพเจ้าหมดหนี้ ทำบุญก็รวยเอง เราเป็นคนทำ เราก็เป็นคนได้ และการให้บิดามารดา นั้นก็ไม่ต้องออกชื่อแต่ประการใด ลูกทำดีมีปัญญา ได้ถึงพ่อแม่ เพราะใกล้ตัวเรา พ่อแม่อยู่ในตัวเรา เราสร้างความดีมากเท่าไรจะถึงพ่อแม่ มากเท่านั้น เรามีลูก ลูกเราดี ลูกมีปัญญา พ่อแม่ก็ชื่นใจโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องไปบอก

---

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๖ เรื่อง การอุทิศส่วนกุศล

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/lrule06p0101.html>



ผู้ปรารถนาจะปลูกเมตตาให้งอกงามอยู่ในจิต พึงปลูกด้วยการ  
คิดแผ่ ในเบื้องต้นแผ่ไปโดยเจาะจงก่อน ในบุคคลที่ชอบพอ มีมารดา  
บิดา ญาติมิตร เป็นต้น โดยนัยว่าผู้ นั้น ๆ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี  
ความเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีสุขสวัสดิ์ รักษาตนเถิด เมื่อจิตได้รับ  
การฝึกหัดคุ้นเคยกับเมตตาเข้าแล้ว ก็แผ่ขยายให้กว้างออกไปโดย  
ลำดับดังนี้ ในคนที่เฉย ๆ ไม่ชอบไม่ชัง ในคนไม่ชอบน้อย ในคนที่  
ไม่ชอบมาก ในมนุษย์และดิรัจฉานไม่มีประมาณ เมตตาจิต เมื่อคิด  
แผ่กว้างออกไปเพียงใด มิตรและไมตรีก็มีความกว้างออกไปเพียงนั้น  
เมตตา ไมตรีจิตมิใช่อำนวยความสุขให้เฉพาะบุคคล ย่อมให้ความสุข  
แก่ชนส่วนรวมตั้งแต่สองคนขึ้นไป คือ หมู่ชนที่มีไมตรีจิตต่อกัน  
ย่อมหมดความระแวง ไม่ต้องจ่ายทรัพย์ จ่ายสุข ในการระวังหรือ  
เตรียมรุกรับ มีโอกาสประกอบการงาน อันเป็นประโยชน์แก่ตนเอง  
และหมู่เต็มที่มี ความเจริญรุ่งเรืองและความสงบสุขโดยส่วนเดียว

---

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๑๓ เรื่อง สุจริตธรรมเหตุแห่งความสุขที่แท้จริง

โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/Rule13p0303.html>



สวคมนตรีเป็นนิจ อธิษฐานจิตเป็นประจำ อโหสิกรรมเสียก่อน และเราก็แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เราไปสร้างกรรมมา ครั้งอดีต รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง รู้เท่าทันหรือไม่เท่าทันก็ตาม ถ้ารู้เท่าไม่ถึงการณ์เช่นนี้แล้ว ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า มันก็จะน้อยลงไป

---

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๓ เรื่อง กรรมฐานแก้กรรมได้อย่างไร  
โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/lrule03p0201.html>

“ตั้งสติหายใจยาว ๆ ตอนที่กรวดน้ำเสร็จแล้วอธิษฐานจิตไว้ก่อน อธิษฐานจิตหมายความว่า ตั้งสติสัมปชัญญะไว้ที่ลิ้นปี สำรวมกาย วาจา จิต ได้ตั้งมั่นแล้ว จึงขอแผ่เมตตาไว้ในใจสักกรุหนึ่ง แล้วก็ขอ อุทิศให้บิดามารดาของเราว่า เราได้บำเพ็ญกุศล ท่านจะได้บุญได้ ผลแน่ ๆ เคียงนี้ด้วย...”

“หายใจยาว ๆ ตั้งสติก่อน หายใจลึก ๆ ยาว ๆ แล้วก็แผ่เมตตา ก่อน มีเมตตาดีแล้ว ได้กุศลแล้ว เราก็อุทิศเลย อโหสิกรรม ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่พยายามหาใครอีกต่อไป และเราจะขออุทิศให้ใคร ญาติ บุพเพสันนิวาสจะได้ก่อน ญาติเมื่อชาติก่อนจะได้มารับ เราก็มีทราบบว่าใครเป็นพ่อแม่ในชาติอดีตใครเป็นพี่น้องของเราเราก็ไม่ทราบ แต่แล้วเราจะได้ทราบตอนอุทิศส่วนกุศลนี้ไปให้ เหมือนโทรศัพท์ไป เขาจะได้รับหรือไม่ เราจะรู้ได้ทันที”

“นี่ก็เช่นเดียวกัน เราจะปลื้มปิติกันทีละ เราจะตื่นตื่นขึ้นมาเลย ถ้าท่านมีสมาธิ น้ำตาท่านจะร่วงนะ ขนพองสยองเกล้าเป็นปิติ เบื้องต้น ถ้าท่านมาสวดมนต์กันส่งเดช ไม่เอาเหนือเอาใต้ ท่านไม่อุทิศ ท่านจะไม่รู้เลยนะ...”

“วันนี้ท่านทำบุญอะไร สร้างความดีอะไรบ้าง ดูหนังสือ ท่องจำบทอะไรได้บ้าง ก็อุทิศได้ เมืองฝรั่งเขาไม่มีการทำบุญ เราไปทอดกฐิน ผ้าป่า ถวายสังฆทาน เขาทำไม่เป็น แต่ทำไมเขาเป็นเศรษฐี ทำไมเขามีความเจริญทางด้านเทคโนโลยี ทำไมถึงเจริญด้วยอารยธรรมของเขา เพราะเขามีบุญวาสนา เขาตั้งใจทำ มีกิจกรรมในชีวิตของเขา จะยกตัวอย่าง วันนี้เขากำขายได้เป็นพันเป็นหมื่นด้วยสุจริตธรรม เขาก็เอาอันนั้นแหละอุทิศไป วันนี้เขาปลูกต้นไม้ได้มากมาย เขาก็เอาสิ่งนี้อุทิศไป ว่าได้สร้างความดีในวันนี้ ไม่ได้ไฉ่อยู่ว่างแต่ประการใด เขาก็ได้บุญ ไม่จำเป็นต้องเอาสวดคำมาถวายพระเหมือนเมืองไทย ถวายสังฆทานกันไม่พัก ถวายโน่นถวายนี่แต่ใจเป็นบาป อุทิศไม่ออก บอกไม่ได้แบบนี้เป็นต้น จะไม่ได้อะไรเลยนะ ...”

“...ที่ผมแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล ไปเข้าบ้านลูกสาวณวนที่ กรุงปารีส ฝรั่งเศส ทำอย่างนี้ละ เวลาสวดมนต์ อิติปิโส... ยะเทวดา... ตั้งใจสวดด้วยภาษาบาลีเช่นนี้ ที่หยุดเจียบไปนะ ผมสำรวมจิตตั้งสติ แผ่เมตตา จิตสงบดีแล้วจึงอุทิศไป”

“... ที่ท่องจำโคลงให้ได้นะเพื่อให้คล้องปาก ว่าให้คล้องปาก แล้วก็จะคล้องใจ คล่องใจแล้วถึงจะเป็นสมาธิ เป็นสมาธิแล้วถึงจะอุทิศได้ ไม่อย่างนั้นไม่ได้ละ”

“เอาตำรามาดูกันก็ไม่ได้ผล แต่ดูตำราเพื่อให้ถูกรรคตอน และให้คล้องปาก แล้วจะได้คล้องใจ เป็นสมาธิ ถึงจะมีกำลังส่งอุทิสไม่อย่างนั้นไม่มีกำลังส่งเลยนะ”

“การอุทิสส่วนกุศล นี่สำคัญนะ แต่ต้องแผ่เมตตาก่อน แผ่เมตตาให้มีสติก่อน แผ่เมตตาให้มีความรู้ที่เราบริสุทธิ์ ใจมีเมตตาใหม่ และอุทิสเลย มันคนละขั้นตอนกันนะ

แผ่เมตตากับอุทิสมันต่างกัน ทำใจให้เป็นเมตตาบริสุทธิ์ก่อน ไม่อิจฉา ไม่ริษยา ไม่ผูกพยาบาทใครไว้ในใจ ทำให้แจ่มใส ทำใจให้สบาย คือเมตตา แล้วเราจะอุทิสให้ใครก็บอกกันไป มันจะมีพลังสูง สามารถจะอุทิสให้คุณพ่อคุณแม่ของเรา กำลังป่วยไข้ ให้หายจากโรคร้ายไข้เจ็บได้ เช่น วิโก้ บรูโน่ ชาวนอร์เวย์ ที่เคยมาบวชที่วัดนี้เป็นต้น”

“เรามาสวดมนต์ไหว้พระกันว่า โยโสภะคะวา... ใจเป็นบุญใหม่ สวากขาโต... สุปฏิปันโน... ใจเป็นบุญใหม่ ท่านจะพุ่งชานไปทางไหน ตำรวมอินทรีย์ หน้าที่ยี่คอยระวัง เอาของจริงไปใช้ อย่าเอาของปลอมมาใช้เลย ...

ท่านทำประโยชน์อะไรในวันนี้ เอมาคิดความ ตำรวมตั้งสติไว้ก่อน ว่าขาดทุนหรือได้กำไรชีวิต และจะไปเรียงสถิติในจิตใจเรียกว่าเมตตา แปลว่าระลึกก่อน เมตตาแปลว่าปรารถนาดีกับตนเอง สงสารตัวเองที่ได้สร้างความดีหรือความชั่วเช่นนี้”

“หายใจยาว ๆ ตั้งกัลยาณจิตไว้ที่ลิ้นปี ไม่ใช่พูดส่งเดช จ्ञานะที่ลิ้นปีเป็นการแผ่เมตตา จะอุทิศก็ยกจากลิ้นปีสู่หน้าผากเรียกว่า อุณาโลมา ปจายเต

นะอยู่หัว สามตัวอย่าละ นะอยู่ที่ไหน ตามเอามา แล้วก็อุทิศทันที จึงถึงตามที่ปรารถนา ไม่ว่าเป็นโยมพ่อ โยมแม่จะให้น้องเรียนหนังสือ จะให้พี่เรียนหนังสือ หรือจะให้บุตรธิดาของตน จะได้ผลขึ้นมาทันที”

“ลูกว่านอนสอนยาก ลูกติดยาเสพติด ถ้าทำถูกวิธีแล้วมันจะหันเหร่มาทางดีได้ พ่อแม่กินเหล้าเมายา เล่นการพนัน ลูกจะไปสอนพ่อแม่ไม่ได้ มีทางเดียวคือ เจริญพระกรรมฐาน ถำรวมจิตแผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศล

นะอยู่หัว สามตัวอย่าละ นะอยู่ที่ไหนตามเอามาให้ได้ หมายความว่าอะไร ถ้าท่านทำกรรมฐาน ท่านจะทยอยออก นะตัวนี้สำคัญนะ มีทั้งเมตตาตามหานิยม นะ แปลว่า การกระทำอกุศลให้เป็นกุศลนะ แปลว่า ทำศัตรูให้เป็นมิตร สร้างชีวิตในธรรม แล้วก็อุทิศส่วนกุศลไป”

“...อย่าทำด้วยอารมณ์ อย่าทำด้วยความผูกพยาบาท อาฆาตต่อ กัน ละเวรละกรรมเสียบ้าง แล้วจิตจะโปร่งใส ใจก็จะสะอาด แล้วก็อุทิศไป

จิตมันไม่ติดไฟแดง จิตไม่เลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวา จิตมันทะลุฝาผนังได้ ท่านเข้าใจคำนี้หรือยัง จิตมันตรงที่หมาย จิตไม่มีตัวตน จิตคิดอ่านอารมณ์ มีจิตโปร่ง ท่านจะทำอะไรก็โล่งใจ สบายอก สบายใจ นะอยู่หัว สามตัวอย่าละ เอนะไปอุทิศให้ได้ ถ้าท่านมีครบครันแล้วโปรดตั้งปัญญาในใจว่า ให้บุตรธิดาของเรารวยสวย เก่ง เร่งเป็นดอกเตอร์ อย่างนี้จึงจะถูกวิธีของผม”

“ท่านไปขุดน้ำกินเสียบ้านเดียว ท่านจะได้อะไรหรือ ขุดบ่อน้ำ สาธารณะกินได้ทุกบ้าน ไครมาก็กิน ไครมาก็ใช้ ท่านได้บุญมาก มีถนนส่วนบุคคล ท่านเดินได้เฉพาะบ้านเดียว ไม่สาธารณะแก่คนทั่วไป ท่านจะได้บุญน้อยมาก มีอานิสงส์น้อยมาก นี่เปรียบเทียบถวาย เรื่องจริงเป็นอย่างนั้น”

“...อย่าลืมนะ ที่ลี้้นปี หายใจยาวๆ ตำรวมเวลาสวดมนต์นั้นนะ ได้บุญแล้ว ... แล้วตำรวมจิตส่งกระแสจิตที่หน้าผาก อุทิศส่วนกุศล เวลาแผ่เมตตาเอาไว้ที่ลี้้นปี ตำรวมอินทรีฯ หน้าทีคอยระวัง นะ อุ อะมะ อะมะ อะอะอุ นะอยู่ตรงไหน เอามาไว้ตรงไหน จับให้ได้แล้วอุทิศไป”

“ผมทำมา ๔๐ กว่าปีแล้ว ทำได้ผล ขอถวายความรู้เป็นบุญ เป็นกุศล ให้ท่านได้บุญอย่างประเสริฐไป จะได้อุทิศให้โยมเขา เขาเป็นโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าไม่เหลือวิสัยมันก็หายได้”

---

คัดย่อความจากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๙ เรื่อง วิธีแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล  
โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์

<http://www.jarun.org/v6/th/lrule09p0301.html>





“ยังให้ยังได้ ยังนางยังอด  
หมดก็ไม่มา  
เราไม่นางกัน เราก็ไม่อด  
หมดก็มาเรื่อง ๆ”

จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๒ เรื่อง เมื่ออาตมาไปอยู่กับหลวงปู่สด วัดปากน้ำ  
โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์  
<http://www.jarun.org/v6/th/rule06h0501.html>

หากท่านต้องการพิมพ์หนังสือเล่มนี้เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หรือใช้ใน  
งานบุญ งานพิธีต่าง ๆ ท่านสามารถสั่งพิมพ์ได้ที่ บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนา  
โรงพิมพ์ จำกัด โดยรายได้ส่วนหนึ่งจากการพิมพ์หนังสือเล่มนี้จะนำไปสมทบ  
จัดสร้างการุณธรรมะชุด “หลวงปู่จรัญกับเณรน้อยช่างคิด” เพื่อเผยแพร่ชีวประวัติ  
และคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่ोजรัญต่อไป

ทางคณะทำงานผู้เรียบเรียงหนังสือ “ลูกไม่ดีแก้ที่พ่อแม่ พ่อแม่ไม่ดีแก้ที่ลูก”  
ขออนุโมทนาและขอขอบคุณทุก ๆ ท่าน ที่มีส่วนร่วมในการจัดทำและจัดพิมพ์  
หนังสือเล่มนี้

ท่านสามารถดูรายชื่อผู้ร่วมจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ได้จาก <http://www.dhammasatta.com>  
และสั่งพิมพ์หนังสือได้ที่ บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด รหัสการสั่งพิมพ์ “**วิริยะ ๖๒๖**”  
๕๘/๑๘๘ ซ.รามอินทรา ๖๘ ถ.รามอินทรา แขวง/เขต คันนายาว กทม. ๑๐๒๓๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๙๑๘-๐๑๙๒ แฟกซ์ ๐-๒๙๑๗-๙๐๗๒ อีเมลล์ viriya\_999@yahoo.com



“ ปณฺหาแก็ไ้ไ้ด้ดว้ชรรมะ  
พ่อ แม่ ลูก จะร่วํกันไ้ช้ชรรมะ  
แก็ปณฺหาไ้ด้อย่างไร จิงจะไม่นนี้ปณฺหา  
และไม่ว้ร้างปณฺหาเพิ่มจัน  
เมือม้คต จะเกิถปณฺหา แก็ไ้ปณฺหาช้ว้ไ้ไ้  
ดว้บการไ้ช้ชรรมะท้อบู่ในนนี้จ้อเล่วนี้ ”

