



โอวาทธรรมเนื่องในเทศกาล “วิสาขปุรณมี” พุทธศักราช ๒๕๕๖

การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ตอนตรัสรู้ณะ ท่านนั่ง
ขัดสมาธิเพชรที่สบาย หายใจเข้าก็รู้สบาย หายใจออกก็
รู้สบาย ลมเข้ายาวก็รู้สบาย ลมเข้าสั้นก็รู้สบาย ลมออก
ปานกลางก็รู้สบาย ลมเข้าปานกลางก็รู้สบาย มีความ
สุขกับการหายใจเข้าหายใจออก ปล่อยวางทุกอย่าง
เรื่องดีเรื่องชั่ว เรื่องสุขเรื่องทุกข์ เรื่องอดีต เรื่องอนาคต
ณะปล่อยวางหมด จณจิตใจเป็นหนึ่งจิตใจไม่มีอะไร มี
แต่ธรรมชาติที่บริสุทธิ์ผุดผ่องจณใจเป็นสมาธิ เข้าฌาน
หนึ่ง ฌานสอง ฌานสาม ฌานสี่ ระลึกภพระลึกชาติได้



การเกิดทุกครั้งทุกคราว เป็นทุกข์อยู่รำไป...

พระพุทธเจ้าท่านถึงได้ตรัสรู้ธรรม ตัดภพตัดชาติ
ตัดตัวตัดตน ไม่มีอะไรเหลือ ไม่มีความรู้สึกที่เป็นของเรา
พระพุทธเจ้าท่านถึงได้สอนเราทั้งหลาย อย่าได้เป็นแมลงเม่า
บินเข้ากองไฟ ให้พากันหยุดตัวเอง หยุดทำบาปทำกรรม
ทำอกุศล

ความเคยชินของเราทุกๆ น่ะ มันมีมากจนมันเป็น
อัตโนมัติ เราไม่คิด จิตได้สำนึกของเรามันก็ยังผุดขึ้นมาคิด
มาปรุงแต่ง

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราทุกคนพากันมาตัดกรรม
ตัดเวร สิ่งที่เป็นอดีตนั้นถึงจะดีที่สุด ถึงจะไม่ดีก็ให้ตัดให้ละ

ให้วางให้ทิ้ง เพราะหัวใจของคนสมองของคนนะเต็มไปด้วยอดีต มันสั่งสมจนเป็นความอยาก เป็นความต้องการ เป็นนิสัย เป็นสันดาน ทุกๆ คนก็ย่อมรู้ด้วยใจของตนเองนะ อดีตแม้จะผ่านไปวินาทีหนึ่ง สองวินาที พระพุทธเจ้าท่านก็สอนให้เราตัดเราละเราวาง อย่างเราคุยกับคนหนึ่งอย่างนี้เราก็ตังใจพูดคุยกุ่ดๆ แต่เราหันหน้าหนีเราไปคุยกับคนอื่นคนหนึ่งเราก็ตังใจพูดคุยกุ่ดๆ คนที่เราพูดคุยกุ่ดๆ ที่หลังนั้นนะ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราละอย่าไปติดอย่าไปยึดอย่าไปถือ ถึงจะดีจะร้ายถึงจะอย่างไร ก็ต้องพยายามต้องตั้งมั่นในปัจจุบัน ควบคุมตัวเองในปัจจุบัน เอาศีลมาช่วย เอาสมาธิมาช่วย เอาปัญญามาช่วย เพื่อพัฒนาชีวิตจิตใจของตัวเอง เพราะชีวิตของเรา จิตใจของเรา คุณธรรมของเรา ไม่มีใครที่จะช่วยเหลือเราได้นอกจากตัวเราเอง

ทุกวันนี้ละสิ่งอำนวยความสะดวกสบายก็มีมาก เทคโนโลยีก็มีมาก ทุกอย่างก็อำนวยความสะดวก การพัฒนาทางจิตใจของมนุษย์เรานี้มันพัฒนาไม่ทันทางวัตถุ เมืองที่เจริญนะถึงพากันเป็นโรคประสาท เป็นโรคจิตกันมาก เพราะทุกท่านทุกคนนะพากันไปติดในอดีต อดีตมันทำร้ายเรา

คนเราถ้าคิดเรื่องเก่าๆ หลายๆ รอบนะ ทุกๆ คนมีสิทธิที่จะเป็นโรคประสาทกันหมด ไม่ว่าคนเก่าคนไม่แก่ ถ้าคิดมากๆ คิดไม่หยุดก็มีสิทธิที่จะเป็นโรคจิตกันทุกๆ คน



การพัฒนาจิตใจ พระพุทธเจ้าท่านให้เราเห็นว่า ที่ปัจจุบัน...

ปัจจุบันเราต้องมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เราต้องมีความสุขในการมีศีล สมาธินั้นแปลว่าความสุขใจ ความสบายใจ ความอิมใจ ปัญญาก็คือความรู้จักรู้แจ้งว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ทุกสิ่งทุกอย่างตั้งอยู่ ทุกสิ่งทุกอย่างดับไป ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน ไม่มีอะไรเป็นของเรา มีแต่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

พยายามมาเน้นที่จิตที่ใจพัฒนาตัวเองในปัจจุบัน ให้พยายามวางแผนให้ดีๆ ในปัจจุบันจะทำอะไรก็ให้วางแผนไว้ก่อน ถ้าเราไม่วางแผนก็เชื่อว่าเราตั้งอยู่ในความประมาท การงานของเรามันอาจจะบกพร่อง ผลออกมามันก็จะไม่ได้มาตรฐาน

ทำไปอย่างนี้ปฏิบัติอย่างนี้ อันนี้มันเป็นหน้าที่ของเราที่ทุกคนจะต้องพึงประพฤติปฏิบัติ ถ้าเราไม่รู้จักคิด ไม่รู้จักวางแผน จิตใจของเรานั้นก็จะมีแต่ไปด้วย “โมหะ” ความไม่รู้แจ้งรู้จริง เพราะธรรมทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันเกิดจากเหตุเกิดจากปัจจัย พระพุทธเจ้าท่านสอนเราว่าเราไม่ต้องมีความอยากเรามีความสุขในการทำความดีมีความสุขในการวางแผนและปฏิบัติงานหรือว่าปฏิบัติธรรม

ชีวิตของทุกๆคนจะปล่อยไปตามกรรมตามความเคยชิน ขาดการควบคุม ขาดการวางแผน เราวางแผนนั้นยังไม่พอนะ เราต้องปฏิบัติตามที่เราวางแผนไว้ มีความสุขในการทำงานนั้นๆ ทำอย่างนี้ปฏิบัติอย่างนี้เค้า เรียกว่าเราทุกคนปฏิบัติธรรม เพราะธรรมะคือ การมาแก้ไขใจตัวเอง คือการมาแก้ไขการกระทำของตัวเอง คำพุทธานุสสติต่างๆ

สิ่งที่มันเป็นอดีต ที่มันแล้วๆ ก็แล้วไป พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกๆคนมาตัดกรรม ตัดเวรตัดสิ่งที่เป็นอดีตออก เอาพระรัตนตรัยคือความดีนี้มาใส่ไว้ในใจของเรา แม้แต่สิ่งเล็กๆ น้อยๆ ถ้าเราไม่ทิ้งมันก็ทำให้เราเป็นบาปเป็นกรรมได้ ยกตัวอย่างพระภิกษุรูปหนึ่งที่ปฏิบัติเคร่งครัดในพระวินัยมาก วันหนึ่งพายเรือเล็กข้ามฝั่ง เผอิญไม้พายไปถูกพวงหญ้าพวกวัชพืชเค้ามีความวิตกกังวลว่าเค้าได้ทำวัชพืชนั้นเสียหาย เค้าก็คิดเรื่องนั้น สุดท้ายเค้าก็ตาย เค้าต้องไปเกิดเป็นสัตว์น้ำ

ความไม่ดีนี้มันทำให้ทุกคนเศร้าหมอง เพราะทุกคนส่วนใหญ่เกิดมาก็ย่อมทำบาปทำกรรม ช่วงเด็กๆ อาจจะตบยุงบ้าง ทำแมลงตายบ้าง ทำไม่ดีอะไรอย่างนี้นะ กรรมนั้นก็ทำให้ทุกคนคิดหนัก เศร้าหมอง

พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าอันนี้มันเป็นอดีตไปแล้ว อย่าเอามาคิด อย่างโจรเคราแดงที่มีหน้าที่เป็นเพชรฆาต ประหารชีวิตพระมหากษัตริย์ตั้งแต่หนุ่มจนแก่ ก็มีความเศร้าหมองทางจิตใจว่าตัวเองนี่คงจะห้ามสวรรค์มรรคผลนิพพานไปแล้ว พระสารีบุตรท่านมีเมตตาสงสารท่านไปโปรดโจรเคราแดง ท่านบอกโจรเคราแดงว่า ท่านประหาร

ชีวิตแค่นั้นนะ ท่านมีเจตนามั้ย จอร์เคราแดงตอบว่า ผมไม่มีเจตนา ทำไปตามหน้าที่ พระสารีบุตรท่านจึงตรัสว่า ถ้าทำไปตามหน้าที่ท่านก็ไม่บาป เพียงแต่จอร์เคราแดงได้ยินคำนี้ใจของเค้าก็สงบ เค้าก็ตัดกรรมตัดเวรได้ สุดท้ายเค้าก็ได้บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ได้ เพราะเค้าทั้งอดีตได้สิ่งที่มันเป็นอดีตมันถึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนจะต้องหยุดจะต้องลืม พยายามตั้งไว้ในอุเบกขาเยอะๆ เพราะกรรมของทุกคนมันเป็นชุดใหญ่ๆ เป็นขบวนเลย เราพยายามทิ้งอดีต สิ่งที่เราทำอะไรไม่ดีเราลืมหมด แล้วตั้งใจใหม่ว่าตั้งแต่นี้ต่อไปข้าพเจ้าจะไม่ทำอีกไม่พูดอีก ไม่คิดอีก ข้าพเจ้าจะลดมานะละภิกขุเพื่อเข้าถึงซึ่งสรวรรค์มรรคผลพระนิพพาน

ดูตัวอย่างองค์คุลีมาสนะ ฆ่าคนตั้ง ๙๙๙ คน ยังเหลืออีก ๑ คน ถึงจะครบพัน ท่านก็ยังได้เป็นพระอรหันต์ ยังเหลือสุดท้ายท่านคิดว่าจะไปฆ่าแม่เพื่อเอาหัวมือให้มันครบพันพระพุทธเจ้าต้องแสดงปาฏิหาริย์ไปขวางไว้ไม่ให้ฆ่าแม่ เพราะฆ่าแม่แล้วจะเป็นอนันตริยกรรม ที่นี้ก็ไล่ตามพระพุทธเจ้า ไล่ตามอย่างไรก็ไม่ทัน พระพุทธเจ้าท่านมีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ แล้วก็บอกให้พระพุทธเจ้าหยุดๆ หยุดก่อนๆ สมณะหยุด พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า เราหยุดแล้วแต่ท่านยังไม่หยุด องค์คุลีมาสน์ยังว่า พระพุทธเจ้าท่าน

ตรัสว่า เราหยุดแล้ว แต่ท่านยังไม่หยุดองค์คุณสิมาร ยังว่า พระพุทธเจ้าท่านอีกนะว่า พระพุทธเจ้าพูดไม่จริง พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า เราหยุดสร้างบาปสร้างกรรมแล้ว แต่ตัวเธอยังสร้างบาปสร้างกรรม พระพุทธเจ้าท่านก็เมตตา สอนองค์คุณสิมารว่าที่ทำไมไปนะไม่มีเจตนา ทำไปตามที่เค้าสั่งให้ทำ เพราะคนพวกนั้นมีกรรมเก่าสมัยที่เป็นพ่อค้าเรือสำเภากล่องเรือในทะเลแล้วเรืออัปปาง องค์คุณสิมารสมัยนั้นเป็นเต่าใหญ่ช่วยบรรทุกคนขึ้นฝั่งตั้งหลายรอบหลายเที่ยว จนหมด สุดท้ายคนพวกนั้นก็จับเอาเต่าใหญ่ที่ช่วยเหลือตัวเองมาทำเป็นอาหาร กรรมในการกระทำในสิ่งนั้นถึงทำให้เค้าถูกประหารเอานิ้วมือเพื่อบูชายันต์

ถ้าใครหยุดจิตใจของตัวเองได้ในเรื่องอดีต บุคคลนั้นก็จะเข้าถึงความสงบทุกคน

เราทำไม่ถูกต้องเราก็ทำให้ถูกต้อง เราทำไม่ดีเราก็ทำให้ดีได้ คนเรามันก็ภูมิมานะมาก อัดตาดัดตนมาก มันเคยทำอะไรมันก็ทำอย่างนั้น พระพุทธเจ้าบอกสอนก็ไม่ฟัง ครูบาอาจารย์บอกสอนก็ไม่ฟัง พ่อแม่บอกสอนก็ไม่ฟัง มันเอาแต่ก็ภูมิมานะ เอาแต่ใจตัวเอง เอาแต่ก็ภูมิตัวเอง

เราพากันทำอย่างนี้ไม่ได้นะ... พระพุทธเจ้าท่านมาปฏิบัติเป็นตัวอย่าง มาตรัสรู้ธรรมเป็นตัวอย่างให้เราดูว่า ทุกๆคนต้องแก้ไขตัวเอง ต้องปรับปรุงตัวเอง ต้องพากันมา ตัดกรรมตัดเวรมาตรัสรู้ธรรมเหมือนพระพุทธเจ้า

คนเราจะต้องจะรวยเท่าไรเป็นเศรษฐี ถ้าใจไม่สงบ มันก็มีความสุขนะ ถ้าเราเป็นมหาเศรษฐีด้วย ใจของเรา สงบด้วยมันก็ยังดีนะ

ความสุขของพระอริยเจ้าที่เป็นโสดาบันถึงมีความสุข ยิ่งกว่าพระเจ้าจักรพรรดิเสียอีก เพราะรู้จักทำจิตใจให้ สงบ จิตใจรู้จักพอ เห็นเห็นหนึ่งนอนทำงานก็มีความสุข มีสติ มีสัมปชัญญะมีความสุขสงบเย็น...

การประพฤติการปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าท่านให้ เรารู้นะ ไม่ใช่ว่าปฏิบัติอยู่ที่วัดอยู่ที่บ้านหรืออยู่ที่ทำงาน ปฏิบัติคือเราต้องปฏิบัติอยู่ทุกหนทุกแห่ง เพราะเราอยู่ ทุกหนทุกแห่งเรามีกายมีวาจามีจิตใจ เน้นเข้าไปหาปัจจุบัน อย่าไปใจร้อนถือว่าที่ใจร้อนไม่ได้ใจนะมันเป็นกิเลส เพราะใจ มันเย็นแต่ถูกกิเลสมันมากดดันทำให้เราเป็นคนใจร้อน คน ใจเย็นนี้ไม่ได้หมายความว่าคนทำอะไรช้าๆนะ คนใจเย็นนี้ หมายถึงว่าทำอะไรรวดเร็วกระฉับกระเฉง ทำเร็ว ก็มีความสุข

สุขในการทำเร็ว ทำช้าก็มีความสุขในการทำช้า ทำอะไรเค้า
เรียกว่าประกอบด้วยสติ สมาธิปัญญา ถ้าเรามาทำอะไร
ช้าๆ เฉื่อยๆ อย่างนี้ไม่ใช่มันไม่ถูก มันเป็นโมหะ พระพุทธเจ้า
ท่านให้เราใช้ชีวิตเป็นปกติ แล้วแต่สถานการณ์ บางครั้งก็
ต้องเร็ว บางครั้งก็ต้องช้า บางครั้งก็หยุดอยู่กับที่ บางคน
ทำอะไรเร็วๆ เมื่อไม่มีอะไรทำอยู่เฉยๆ ก็อยู่ไม่ได้แสดงว่า
เราไม่รู้จักทำใจให้สงบทำใจให้เย็น เป็นเครื่องบิณไม่มีสนาม
จอด

ถ้าเราอยู่กับที่เราไม่ได้ทำอะไร พระพุทธเจ้าท่านก็
ให้เราฝึกพักผ่อนอยู่กับลมหายใจเข้าให้มันสบาย ลมหายใจ
ออกให้มันสบาย ปล่อยวางทุกอย่างให้ชีวิตจิตใจของเรา
สงบเย็น ปล่อยวางทุกอย่างจนเข้าสมาธิได้ เข้านิโรธได้นั่น
แหละดี

ทุกท่านทุกคนจะต้องปฏิบัติธรรม
ถ้าไม่ปฏิบัติธรรมไม่คอนโทรลตัวเอง
ไปในทางที่ดี ชีวิตนี้มีปัญหา

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราตั้งอยู่ในความประมาท
ถ้าเราไม่ตั้งใจที่จะพัฒนาตัวเองในปัจจุบันพระพุทธเจ้า

ท่านตรัสว่าเราประมาท ใหม่ๆ เราอาจจะเหนื่อยสมองหรือว่าเหนื่อยใจ แต่เราก็เพิ่มความรักเพิ่มความชอบเข้าไป คำเรียกว่าฉันทะคือความพอใจ เต็มวันๆไปมันก็ “ไม่มีปัญหา”

อดเอาทนเอา ถึงจะเหนื่อยยากลำบากก็ต้องอดทน ถ้าเราไม่อดทนถ้าเราไม่หนักแน่น ศีลมันก็ไม่มี สมาธิมันก็ไม่มี ปัญญามันก็ไม่มี ของที่ดีของที่ประเสริฐมันเป็นสิ่งที่ทวนโลกทวนกระแส

ให้ทุกคนคิดว่าเราเป็นผู้ที่โชคดีแท้ๆ ได้ฟังพระธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้วได้ปฏิบัติตาม เราจะเก่งเท่าไรมันก็ยังดับทุกข์ไม่ได้ถ้ายังไม่ตามพระพุทธเจ้า เพราะว่าตัวดับทุกข์ก็คือการหยุดเวียนว่ายตายเกิด

ให้ทุกคนตั้งใจเอา สมาทานเอา ถ้าไม่ตั้งใจไม่สมาทานในข้อวัตรปฏิบัติเราก็ไม่มีหลักการไม่มีจุดยืนทำอะไรก็สะเปะสะปะ มันก็ล้มเหลวอย่างเก่า ขนาดเราตั้งใจดี มันก็ยังท้อแท้หวั่นไหว

ให้ทุกท่านทุกคนสมาทานนะ... สมาทานตั้งแต่เดี๋ยวนี้เวลานี้ในปัจจุบันนี้แหละ ถ้าเราผลัดวันประกันพรุ่งวันก็ผลัดวันประกันพรุ่งนี่อย่างนี้แหละ เพราะเดี๋ยวนี้มันก็เป็นปัจจุบันอีกหลายนาทีมันก็เป็นปัจจุบันไปเรื่อย ถ้าเรา

ไม่แก้ไขตอนนี้ มันก็ไม่มีโอกาสที่จะแก้ไขได้

หวังว่าทุกท่านทุกคนจะได้จับเอาใจความแห่งพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไปประพฤติปฏิบัติ อย่าได้ฟังหูซ้ายอุดหูขวา ฟังแล้วก็แล้วไปเฉยๆ อย่างนั้นไม่ได้ นะ

กายของเรามันก็แก่ไปทุกวันนะ อินทรีย์บารมีของเรามันก็ต้องแก่กล้าไปด้วยมันถึงจะถูกต้อง

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในวันนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลาขอ สมนุติยุติไว้แต่เพียงเท่านี้

ขอความสุขความเจริญความงอกงาม จงมีแก่ท่านทั้งหลายด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

**พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์พ่อแม่ครูอุปัชฌาย์เมตตาให้นำมาบรรยาย
เช้าวันเสาร์ที่ ๒๕ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖**



การทำงานอย่างไรให้เกิดสุข...?

การนั่งสมาธิให้ทุกท่านทุกคนเข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้ว
การทำสมาธิมันก็เป็นเรื่องง่าย

สมาธิหมายถึงทำใจของเราให้สงบ ปกติแล้วใจของเรา
มันไม่สงบ ใจของเราก็อยู่กับเรื่องโน้น เรื่องนี้ อยู่เฉยๆ
อยู่นิ่งๆ ไม่เป็น คนเรานี่จะมีสมาธิน้อยมากนะ พระพุทธเจ้า
ท่านถึงสอนเราให้มีสมาธิ

สมาธินี้ทุกท่านทุกคนต้องฝึก เราจะทำอะไรให้มัน
เป็นได้อย่างดีเราต้องฝึกนะ เหมือนเด็กๆ นี่ เราอ่านหนังสือ
ไม่ได้ เราต้องไปเรียนหนังสือจนเราอ่านหนังสือได้ เมื่อ
อ่านหนังสือได้แล้วเราต้องการทำงานอะไรพิเศษเราก็ยอม
ไปเรียนเฉพาะทางให้มันชำนาญ



การทำสมาธินี้ก็เหมือนกัน ทุกท่าน ทุกคนต้องฝึกสมาธินะ

การฝึกสมาธินี้ไม่ใช่เฉพาะนั่งนะ เดิน ยืน นั่ง นอน
เราทุกคนต้องฝึกสมาธิกันหมด

คนเราจะถ้าใจมันปราศจากสมาธิมันไม่สงบ จิตใจ
เราร้อน สมาธิคือตัวความสุขในชีวิตประจำวันของเรา
ทุกคน เหมือนเรามีบ้านที่พักอาศัยอยู่หลังหนึ่ง มีบ้าน
แล้วมันยังไม่พอเราต้องมีพดลุม มีพดลุมก็ยังไม่พอ
เราต้องมีแอร์เพื่อปรับอุณหภูมิตามที่เราต้องการ

คนเราทุกๆมันมีความอยากมีความต้องการ ติดสุข
ติดสบายติดชื้อเกียจชื้อร้านชอบทำอะไรตามใจความอยาก
ของทุกคนมันถึงเผาใจตัวเอง ใจกับกายของเราทุกคน

มันถึงไม่ค่อยจะอยู่ด้วยกัน กายอยู่ที่นี้แต่ว่าใจอยู่ที่อื่น

ส่วนใหญ่ใจของเราทุกคนมันไม่ได้อยู่ที่ปัจจุบัน ชอบอยู่กับเรื่องโน้นเรื่องนี้ เรื่องการเรื่องงาน เรื่องครอบครัว สารพัดเรื่อง พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนเราให้เราฝึกจิตใจของเราให้อยู่กับเนื้อกับตัว เราการทำงานอย่างนี้ก็ให้ใจของเราอยู่กับการกับงาน มีความสุขมีความพอใจในการทำงาน เพราะงานนี้มันดีทำให้เราได้ฝึกใจอยู่กับเนื้อกับตัว มันทำให้ เราได้เสียสละ ทำให้เราได้ละความฟุ้งซ่านละความเห็นแก่ตัว ละความขี้เกียจขี้คร้าน

ทุกท่านทุกคนต้องทำงานนะ เพราะงานเป็นสิ่งที่จำเป็นกับเราทุกคน ทุกคนต้องทำงาน ทุกคนต้องมีความสุขกับการทำงาน เราจะได้ทั้งสติเราจะได้ทั้งสมาธิ ได้ทั้งการทำงาน



การทำงานก็คือการฝึกสมาธิ คือการปฏิบัติธรรม

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกๆ คนตั้งใจทำงาน ถ้าเราทำอย่างนี้ เราปฏิบัติอย่างนี้ชีวิตของเราก็จะมีความสุขขึ้น เพราะเราทุกๆ คนรู้ว่าการทำงานคือการทำสมาธิ คือการปฏิบัติธรรม คือการเสียสละ คือการสร้างคุณธรรม สำหรับเงินเดือนนะมันเป็นผลพลอยได้นะ เกิดจากเราเป็นคนดีเป็นคนเสียสละ

ทุกคนนั้นมีความเห็นแก่ตัว ไม่อยากทำงานแต่ก็อยากได้เงิน หรือทำงานก็อยากทำงานเบาๆ อยากเป็นแต่

คนสั่งเค้าทำงาน แต่ไม่อยากทำงาน อย่างนี้เค้าเรียกว่า
“คนเห็นแก่ตัว” คนที่เราทุกๆ คนไม่ต้องการ

เราทุกๆ คนนะต้องการคนทำงานต้องการคนเสียสละ
ถ้าเราเป็นคนตั้งใจทำงาน เป็นคนเสียสละ เป็นผู้ที่รับผิดชอบ
ในหน้าที่จิตใจของเราก็มีความสุข คนอื่นก็รักเราเคารพ
นับถือเรา สงสารเรา ต้องการเราเป็นหัวหน้า เป็นเพื่อน
หรือว่าเป็นลูกน้องห้องบิรวาร มันมีความสุขเป็นขบวนการ
ที่บ้านทุกคนก็รักเรา ที่ทำงานทุกคนก็รักเรา คนอย่างนี้ก็
เหมาะที่จะเป็นผู้นำ เมื่อเราทำดีใจของเราก็สงบพลอยให้
สุขภาพร่างกายดีไปด้วย เรื่องการเงินของเรามันก็ดีขึ้นกิจ
ต่างๆ ก็ดี ถ้าเราตั้งใจอย่างนี้เรียกว่าเรามีสมาธิในการ
ทำงาน

อย่างเราพูดอย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เรามีสมาธิ
ในการพูด พูดให้จิตใจของเราสบายจิตใจของคนอื่นสบาย
ตั้งเจตนาไว้ดีๆ ว่าคำพูดที่เราพูดออกไปจะเป็นดอกไม้เป็น
ของหอม เป็นเครื่องบรรณาการ เราจะไม่เอาของเหม็นเอา
ของปฏิกูลหรือไม่เอามีดเอาปืนเอาลูกระเบิดเพื่อทำร้าย
คนอื่น

คำพูดนี้สำคัญมาก เพราะมวลหมู่มนุษย์ของเรา เป็นสังคม เป็นกลุ่มเป็นก้อน

คำพูดนี้สำคัญมาก ทุกๆ คนต้องฝึกตัวเองนะ ต้องฝึกพูดเพราะๆ พูดสุภาพด้วยกิริยามารยาทที่สวยสดงดงาม เพราะก่อนพูดเราเป็นเจ้านาย เมื่อเราพูดเสร็จแล้วต้องกลายเป็นบ่าว

จิตใจของเราทุกๆ คนนี้ส่วนใหญ่ก็ยังเป็นบุคคลธรรมดา ยังไม่ใช่พระอริยเจ้า ยังไม่ใช่พระพุทธเจ้า ที่ปัญหาของสังคมหรือปัญหาครอบครัวส่วนใหญ่นี้มันมีมาก เพราะเรื่องพูด ไม่ระมัดระวังคำพูด แม้แต่เราเป็นคนเก่งเป็นคนฉลาด พูดดีพูดเพราะ พระพุทธเจ้าท่านก็ยังไม่ให้เราพูดมากเกินไป ต้องเปิดโอกาสให้เค้าพูดบ้าง ฟังคนอื่นเค้าบ้าง ถ้าไม่ทำอย่างนี้ไม่ปฏิบัติอย่างนี้คนอื่นเค้าก็ไม่อยากมาเกี่ยวข้องกับเรา เค้ามาหาเราทุกทีมีแต่เราเป็นคนพูด เค้าไม่มีโอกาส ไม่มีเวลาได้พูด

ให้ทุกคนรู้ในใจว่า เรานี่ ปากเรายังเป็นพิษอยู่นะ ยังมีพิษอยู่มาก พกทั้งมิดทั้งระเบิด

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราปากพกระเบิดนะ ต้องเอาระเบิดออกจากปากหมดทุกคน เป็นผู้ที่ไม่มียามีเวรมียายุทุกๆ คนต้องฝึก ถ้าไม่ฝึกมันไม่เป็น เราอยู่ในครอบครัว พ่อแม่ญาติพี่น้องหรือเพื่อนฝูงคนกลุ่มนั้นเขาพูดอย่างไรเราก็พูดอย่างนั้นทั้งน้ำเสียงกิริยามารยาท อย่างนี้เค้าเรียกว่าเป็นการที่ยังไม่ได้ฝึกนะ เราทำความดีมันก็อายนะ มันเก้อเป็นนะ พูดดีพูดเพราะพูดสุภาพ ทำกิริยามารยาทที่ดี สิ่งไหนที่มันดีเราไม่ต้องอายเราไม่ต้องเก้อต้องเขินต้องเปลี่ยนตัวเองใหม่ไปในทางที่ดีสมกับเป็นมนุษย์ เป็นผู้ที่มีจิตใจสูง

มนุษย์แปลว่าผู้มีจิตใจสูง ทำแต่สิ่งที่ดีๆ คิดแต่สิ่งที่ดีๆ ไม่ทำบาปทั้งปวง สิ่งที่ไม่ดีนี้ถ้าเราเห็นเค้าทำ เราก็ทำตามเค้าหลายคราวมันก็ไม่ละอาย มันไม่เก้อไม่เป็น แล้วก็คิดว่าเป็นสิ่งที่ดี อย่างเช่นบางคนอยู่ที่บ้านไม่ค่อยจะไหว้วพระ ไปไหว้วพระก็อายคนในครอบครัว ไม่เคยกราบคุณพ่อคุณแม่จะกราบคุณพ่อคุณแม่แม่ก็อาย เก้อเป็น สิ่งที่ดีๆ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราอายไม่ให้เราเก้อเขิน ต้องรีบทำ



เรื่องคำพูดนี้สำคัญ...
ถ้าเราเป็นคนเก่งคนฉลาด
แต่พูดไม่ดีทุกคนเค้าจะไม่รักเรานะ

บางคนจะมีเพื่อนไม่กี่ปีเค้าก็ตีจากเราไป คบกับใคร
เค้าก็จากเราไปหมด เกิดมาไม่ค่อยมีเพื่อนกับเค้า เวลาแก่
มาแล้วนะสามีก็เข้ากันไม่ได้ ภรรยาก็เข้ากันไม่ได้ บุคคลที่
คนเค้าไม่รักไม่นับถือนี้ มันมีทุกข์มากนะ

คนเราจะทำอะไรก็เพื่อให้ทุกคนรัก ให้ทุกคนไว้วางใจ
ให้คนอื่นเค้านับถือ คำพูดนี่เป็นสิ่งที่สำคัญ พระพุทธเจ้า
ท่านถึงให้เราสมาทานคำพูดที่ดีๆ อย่างเราเป็นเจ้านาย

อย่างนี้ หรือว่าเป็นคุณพ่อคุณแม่ ก็อย่าไปถืออภิสิทธิ์ว่า
เราเป็นเจ้าของรายเป็นพ่อเป็นแม่ อยากพูดอะไรก็พูด ใช้
แต่ทฎฐิ ใช้แต่มานะใช้แต่อารมณ์ ปฏิบัติอย่างนี้ไม่ได้
ต้องเป็นผู้มีเมตตามากๆ มีกรุณาหลายๆ มีความสงสาร
คนอื่น เป็นคนไม่อิจฉาคนอื่น คนไหนเค้ารวย คนไหน
เค้ารวย คนไหนเค้ารวย คนไหนเค้ารวย เราก็ต้องยินดี
กับเขาทุกๆ คนนะ มีจิตใจเป็นอุเบกขา ต้องหนักแน่น

เราเป็นคุณพ่อคุณแม่เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ต้องหนัก
แน่น อดเอาทนเอา อย่าให้แสดงออกมาทางกาย ทาง
วาจาทางจิตใจ ต้องทำเรื่องใหญ่เป็นสิ่งที่ไม่มีเรื่อง ทำเรื่อง
เล็กไม่ให้มีเรื่อง เหมือนกับพยับแดด มันระยิบระยับแล้ว
ก็หายไป เหมือนกับลมมัตพัดมาแล้วก็พัดไป มันไม่มีอะไร
อย่างนี้แหละ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปมันก็ไม่มีอะไร

จิตใจต้องหนักแน่นนะ เพราะคนเราส่วนใหญ่มัน
ไม่มีสมาธิ มันชอบทำตามใจ ตามอารมณ์ตามสิ่งแวดล้อม
สมาธินี้ของเราจะต้องแข็งแรง เราถึงจะเป็นผู้ใหญ่ที่น่ารัก
ผู้ใหญ่ที่ใจดี สมกับเป็นผู้หลักผู้ใหญ่เป็นผู้นำ

บางคนนั้นก็ยังเป็นเด็กอยู่เป็นผู้น้อยอยู่ แต่นานไป
ทุกท่านทุกคนต้องเป็นผู้หลักผู้ใหญ่กันหมดนะ ต้องฝึกกัน
หมด เราอย่าคิดว่าเราเป็นผู้น้อย เราต้องฝึกจิตใจของเราให้

เป็นผู้ใหญ่เป็นคนหนักแน่น มีพรหมวิหารธรรมมีคุณธรรม
เรื่องดีเรื่องชั่วสิ่งภายนอก เราอย่าเอามาใส่ใจของ
เรา เพราะสิ่งภายนอกมันมีทั้งดีทั้งชั่ว เรารู้แล้วก็แล้วไป
ส่วนใหญ่นะเราอุเบกขาน้อย ชอบเอาเรื่องไม่เป็นเรื่องมาใส่ใจ
ใส่ใจของเรา ไม่ปล่อยให้มันหายไปสลายไป ตัวของเรา
ก็ยังอยู่แล้วเรายังจะไปเอาเรื่องภายนอกมาใส่ใจของเรา
มาเก็บไว้ในใจของเรา

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนถือเอาเรื่องสิ่งต่าง ๆ
มา ฝึกใจของเรา เราจะปล่อยได้วาง เราจะได้ไม่โศกเศร้า
เสียใจ พิสมัยรำพัน ถ้าเราไม่ฝึกอย่างนี้จะไม่ได้อะไร เราเป็นคน
ฉลาดมากเป็นคนเก่งมากนะ ถ้าเราไม่ฝึกใจของเรา เราก็
เป็นคนโรคประสาทมากเหมือนกัน เพราะว่าปัญญากับ
สมาธิมันไม่สมดุลกันไม่เสมอกัน ชอบวิ่งตามอารมณ์ ชอบ
เอาเรื่องภายนอกมาเผาตัวเอง มาไว้จิตในใจของเรา

ทุกท่านทุกคนต้องอดได้ทนได้ถึงแม้จะอึดอัดก็ช่าง
หัวมัน ถึงจะแน่นหน้าอกก็ช่างหัวมัน เดี่ยวทุกอย่างมันก็
ผ่านไป ถ้าเราไม่อดไม่ทน ถ้าเราไม่ตั้งมั่นในสมาธิ ปัญญา
เราก็ไม่เกิด เพราะ “ศีล สมาธิ ปัญญา จะเกิดได้ก็เพราะ
ความอดความทน”

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราหนีปรากฏการณ์ ไม่ว่า
อะไรเกิดขึ้นไม่ต้องหนี บุคคลที่เราไม่ชอบใจเราอย่าหนี

การงานที่เราไม่ชอบใจเราอย่าหนี ทุกอย่างที่เราไม่ชอบใจเราอย่าไปหนี ทุกวันนี้ที่เราเป็นทุกข์อยู่นี้เพราะเราจะพากันหนีสิ่งที่ไม่ชอบใจ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราแก้ที่จิตที่ใจของเราแก้ที่คำพูดที่การกระทำของเรา ปรับปรุงตัวเอง แก้ปัญหาให้มันได้เราอย่าหนีไปไหนเพราะความทุกข์มันอยู่ที่จิตที่ใจของเราหนีไปแล้วมันก็ไม่จบเหมือนกับพระอานนท์เดินตามพระพุทธเจ้า คนที่อิฉฉาพระพุทธเจ้าจ้างคนมาด่าพระพุทธเจ้าพระอานนท์เดินตามพระพุทธเจ้าคอยแต่ผลึกหลังพระพุทธเจ้าให้เดินไปข้างหน้าให้พระพุทธเจ้าหนีพระพุทธเจ้าท่านถามอานนท์ว่าจะหนีไปไหน จะหนีไปตรงที่เค้าไม่ว่า พระพุทธเจ้าท่านตรัสกับพระอานนท์ว่าทำอย่างนั้นไม่ถูก เพราะปัญหามันอยู่ที่ใจเรา ถ้าใจเราไม่มีปัญหาทุกอย่างมันก็ไม่มีปัญหา

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกๆ คน กลับมาแก้ไขตัวเองปรับปรุงตัวเองพัฒนาตนเอง เรื่องทุกเรื่องมันแก้ได้หมดนะแก้ไม่ได้คือความแก่ความเจ็บความตายมันแก้ไม่ได้เพียงแค่บรรเทาเท่านั้น แก้ไม่ได้ก็คือความแก่ความเจ็บความตายมันแก้ไม่ได้เพียงแค่บรรเทาเท่านั้น อย่างเรานี้หิวก็ทานข้าวเหนื่อยก็เปลี่ยนอิริยาบถ มันก็แก้ได้ชั่วคราว

ทุกท่านทุกคนอย่าพากันหนีปัญหานะ ให้แก้ไขตัวเอง คำพูดของตัวเอง มันจะเป็นวิธีการแก้ที่ถูกต้องและดีที่สุด



พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกสมาธิ ในการทานอาหาร ในการพักผ่อน

คนเรานะเรื่องทานอาหารเรื่องพักผ่อนนี่ถือว่าเป็นเรื่องใหญ่ เพราะชีวิตของเราต้องเดินด้วยอาหาร และด้วยการพักผ่อน คนทุกวันนี้เป็นโรคมะเร็งกันเยอะมากจริงๆ เพราะสาเหตุมันมาจากเรื่องอาหารกับเรื่องจิตเรื่องใจ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกสมาธิมีปัญญาในเรื่องทานอาหาร เราจะเอาแต่เรื่องเอร็ดอร่อยอย่างเดียวไม่ได้ ต้องคำนึงถึงโรคภัยไข้เจ็บ เพราะว่าอาหารมันมีทั้งคุณและโทษ ต้องให้ทุกคนรู้จักเบรคตนเอง หยุดตนเอง ของอร่อยๆ

มันชอบ ต้องเบรกตัวเองนะ อย่าให้มันมากเกินไปให้มันน้อยเกิน ส่วนใหญ่ถ้าอันไหนมันชอบมันจะมากเกินไปนะ กว่า
จะรู้ตัวมันก็สายแล้ว พระพุทธเจ้าท่านถึงตรัสว่าให้ทุกคน
เป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค

ทุกๆ วันนี่เราพากันพัฒนาเรื่องความอ้อย แต่เรา
ไม่ได้พัฒนาเรื่องเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค เวลา
ความอยากมาความหิวมาส่วนใหญ่มันควบคุมตัวเอง
ไม่ได้นะ

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้นักแน่นเข้มแข็ง ต้อง
มีสมาธิ ถ้าไม่มีสมาธิแล้วไม่ได้ เหมือนบุรุษคนหนึ่งแบก
ภาชนะน้ำผึ้งข้ามทะเลทราย แต่น้ำผึ้งมันเจือปนด้วยยาพิษ
บุรุษนั้นต้องมีสติมีสมาธิข่มจิตข่มใจตัวเอง หยุดตัวเอง ถ้า
ไม่อย่างนั้นจะอดกินน้ำผึ้งในภาชนะที่แบกข้ามทะเลทราย
ไปไม่ได้ร้อยคนอย่างนี้ส่วนใหญ่ก็จะอดทนต่อความอยาก
ความหิวความกระหายไม่ได้ ส่วนใหญ่ก็จะตายเพราะ
น้ำผึ้งที่มียาพิษ ต้องเป็นบุคคลพิเศษ

เป็นบุคคลที่อดทนกลั่นจริงๆ นะ อย่าไปทำตาม
ความอยาก อย่าไปทำตามเพื่อน ต้องมีสติมีสมาธิ เพราะ
เรื่องทานอาหารนี้เป็นเรื่องสำคัญ

เรื่องพักผ่อนก็เหมือนกันนะ... การทำงานอย่างนี้ถ้า
เรามีความสุขในการทำงานมันก็เป็นการทำงานเหมือนกัน

เป็นการคลายเครียดเหมือนกัน แล้วก็ถึงเวลานอนเวลา
พักผ่อนพระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราพากันพักผ่อน อย่าพากัน
ไปเล่นไปเที่ยว ไปกินเลี้ยง ไปทำกิจกรรมอะไรต่างๆ เหล่านี้
ก็ต้องจัดสรรเวลาให้ดีนะ ถ้าถึงเวลานอนเวลาพักผ่อนนะ
เราไปเล่นคอมพิวเตอร์ เล่นอินเทอร์เน็ต ไอแพด ไอโฟน
ไปเล่นโทรศัพท์มือถือ เพราะแอปพลิเคชันในโทรศัพท์มือถือ
รุ่นใหม่ ๆ มันจะออกมาเรื่อย มันจะเป็นการเบียดบังเวลา
ที่จะต้องนอนพักผ่อน เครื่องอำนวยความสะดวกสบาย
เหล่านี้ เค้าสร้างมาเพื่อให้เราใช้งานเพื่อให้สะดวก สะดวก
มากขึ้น รวดเร็วมากขึ้น ไม่ใช่เรามาเล่นมาหลงนะ ถ้าเรา
มาเล่นมาหลง เค้าเรียกว่าเป็นการตกนรกหลุมเล็กหลุมใหญ่
นะ พวกปัญญาชนพวกเรียนมากรู้มากมันมาเสียเพราะ
เรื่องนี้แหละ

ต้องหยุดตัวเองเบรกตัวเอง ถึงเวลาจะนอนพักผ่อน
ให้รู้จักไหว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิ ปล่อยวางทุกอย่างไม่ว่า
ดีไม่ว่าชั่ว ไม่ว่าสุขไม่ว่าทุกข์ เรื่องชอบไม่ชอบปล่อยวาง
หมด เอาทั้งออกจากใจเราหมดให้มันเหลือแต่ลมหายใจ
แล้วก็มาฝึกหายใจเข้ารู้ให้สบาย มาฝึกหายใจออกก็รู้ให้
สบาย ให้เรามาพักผ่อนอยู่กับลมหายใจนั้นนะ ลมหายใจ
เข้าก็รู้สบายลมหายใจออกก็รู้สบาย ให้ปล่อยให้วางให้

พักผ่อน เพราะหัวใจของเรามันกระจุยกระจายมาทั้งวันแล้ว
เราจะมาปล่อยมาวางมาละมาเลิก เพื่อจิตใจของเราจะได้
ดัดดวงจรมันหมุนทั้งวันให้มันน้อยลง

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทำอย่างนี้แหละ ใหม่ ๆ เราทำ
ไม่เป็น เราฝึกปล่อยวาง ฝึกเสียสละ ฝึกไม่เอาไม่มีไม่เป็น
มันจะดีมันจะชั่ว มันจะทุกข์จะจน จะมีเรื่องมีราวอะไรก็
ปล่อยวางให้หมด เราปล่อยได้สักนาทีหนึ่งก็ยังดี

สมาธิคือความไม่โลภไม่โกรธไม่หลง ไม่มีตัวไม่มีตน
ไม่มีเราไม่มีเขาไม่มีผู้หญิงไม่มีผู้ชาย ไม่มีได้ไม่มีเสีย ไม่มี
สมมุติอะไรทั้งสิ้น พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกปล่อยฝึกวาง
จะได้แยกใจออกจากกาย แยกใจจากโลกธรรมนะ ต้องฝึก
ปล่อยวางนะ ถ้าไม่ฝึกไม่ได้ อันนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิต
ของเรา ถ้าเราทำได้นานๆ ยิ่งดี ยิ่งเป็นบุญใหญ่เป็น
อานิสงส์ใหญ่ เราฝึกปล่อยฝึกวางหมด ความรักความชอบ
ความโกรธความเกลียดมากี่สิบปีแล้วก็ต้องปล่อยไม่ต้องไป
คิดมาก เราคิดมากมันก็บาปมาก เรายึดมากมันก็บาปมาก
ต้องฝึกปล่อยฝึกวาง

เราอย่าไปอยากให้มันเป็นสมาธิ เพราะสมาธิไม่มี
ความอยาก มีแต่ความปล่อยความวาง เรานิ่งสมาธิหรือ
นอนสมาธิทำใจเป็นสมาธิเพื่่อมุ่งความสงบเพื่่อมุ่งไม่มีตัว
ไม่มีตนนะ

การใช้เงินการใช้สอยต่างคั้งนี้พระพุทธรเจ้าท่านให้ทุกคนมีสมาธิเหมือนกันนะ เพราะทุกวันนี้ละความเป็นอยู่ของเราล้วนแต่มาจากเงินจากสอยต่างคั้งนี้้น เรื่องอาหารการกินที่อยู่ทีนอนยานพาหนะ มีแต่ใช้เงินคั้งนี้้น ต้องวางแผนในการใช้เงิน ถ้าเราไม่มีการวางแผนนะ เราต้องมีทุกขั้แน่นอนเงินเดือนมากเท่าไหรก็ทุกขั้ ทรัพยากรต่างๆ ทีเราใช้กันนี้้นส่วนใหญ่ได้มาจากการเบียดเบียนธรรมชาติคั้งนี้้น เป็นการตัดไม้ทำลายป่าทำลายภูเขาทำลายแม่น้ำ ทำลายสัตว์ต่างๆ ทีเราบริโภค ถ้าเราไม่วางแผนในการใช้เงินมันสร้างบาปคั้งทางใจคั้งทางกายนะ ต้องบริหารเงินตามความเป็นจริงทุกวันนี้ละคนๆ หนึ่งนี้้ก็รู้ว่าตัวเองเงินเดือนเท่าไหร แต่ไม่รู้ว่าตัวเองใช้อะไรบ้าง สุดทำยก็คั้งนี้้นเป็นสินหรือว่าไม่เหลือ

ความทุกขั้ของคนส่วนใหญ่ก็ทุกขั้เพราะคั้งนี้้นเป็นสิน เพราะทรัพยากรทีได้รับไม่พอรายจ่ายมันมาก

ความสุขของเราส่วนหนึ่งเอาจากการบริโภคปัจจัยสี่เงินทองทีได้อาศัยยานพาหนะ ยารักษาโรค และความสุขอีกอย่างหนึ่งของเรานี้้นอยู่ทีจิตใจของเราสงบนะ คนเรานี้้นจะรวยเท่าไหร จะมีอำนาจวาสนาเท่าไหร ถ้าใจไม่สงบมันไม่มีความสุขหรอก คนทียังไม่รวยมันไม่รู้ แต่คนทีรวยมันรู้ว่ารวยแล้วใจมันไม่มีความสุขใจมันไม่สงบ



สรุปแล้วความสุขความดับทุกข์ ของทุกๆ คน อยู่ที่ใจสงบ อยู่ที่จิตใจที่มีสมาธิ

สมาธินั้นแหละ คือ ความสุข คือ ตัวหัวใจติดแอร์
เรามาปฏิบัติธรรมอย่างนี้พากันมาฝึกสมาธิให้ใจอยู่กับเนื้อ
กับตัว อย่าพากันสรวลเสเฮฮาพูดคุยกันมาก เดินก็รู้ว่า
ตัวเองกำลังเดิน นั่งก็รู้ว่าตัวเอง กำลังนั่ง นอนก็รู้ว่าตัวเอง
กำลังนอน พยายามอยู่กับตัวเองให้มันมาก ทบทวนความ
บกพร่องของตัวเองที่ผ่านมา ต้องแก้ไขอะไรบ้างปรับปรุง

อะไรบ้าง “คนที่จะต้องแก้ไขนะ คนที่จะประเสริฐต้องพัฒนาตัวเอง” พัฒนาทั้งจิตใจพัฒนาทั้งการงาน พัฒนาทุกอย่างสู่ความดี ชีวิตนี้ต้องตั้งมั่นในความดีก้าวไปด้วยความดี เอาความดีเป็นที่ตั้ง ความเคยชินของเรามันมีมากมาย มันทำไปตามที่มันเคยชินมันเรียกว่าความเคยชิน หรือว่า “สัญชาตญาณ”

ต้องพากันมาฝึกมาตั้งมั่น อุดเอาตนเอาฝืนเอา มีความสุขมีความพอใจในการกระทำสิ่งที่มันดี ๆ อีกหลาย ๆ เดือนหลาย ๆ ปี ไปตัวเราเองนี้จะเปลี่ยนเป็นคนใหม่ เค้าเรียกว่าเกิดใหม่แล้ว เกิดเป็นคนดีแล้ว เค้าเรียกว่าขึ้นจากรกแล้ว ขึ้นจากความยากจนแล้ว ยังไม่ตายก็ขึ้นสวรรค์ทั้งเป็นแล้ว ไปนิพพานตั้งแต่ยังไม่ตายแล้ว

เราทุกคนนะถือว่าโชคดีได้พากันมาอยู่วัดมาปฏิบัติธรรม การปฏิบัตินี้ให้ทุกคนเข้าใจนะอยู่ที่ไหนเราก็ต้องปฏิบัติธรรมหมด อยู่ที่วัดอยู่ที่บ้านอยู่ที่ทำงานก็คือการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมก็คือการทำความดีเหมือนที่กล่าวมาทั้งหมดนี้

ทุก ๆ คนนะพระพุทธเจ้าท่านให้เราสมาทานให้เราตั้งใจในการทำความดีถ้าไม่ตั้งใจมันไม่ได้ ขนาดตั้งใจอยู่ มันก็ยังล้มเหลวนะ ถึงต้องตั้งมั่นในสัมมาสมาธิ

ให้ทุกคนตั้งไว้ในใจเลย อันไหนดี ๆ สมาทานเอา
ตลอดชีวิตเลย อย่าไปอาลัยอาวรณ์ในสิ่งที่มันไม่ดีนะ ให้
ทุกท่านทุกคนคิดอย่างนี้แหละ ที่มาเที๋ยวนี้นี้ให้ถือว่ามาตัดกรรม
ตัดเวรตัดบาปตัดอกุศลออกจากใจของเรา มาสมาทานเอา
ความดี มาเข้าถึงพระพุทธเจ้าถึงพระธรรมถึงพระอริยสงฆ์
มารับเอาสิ่งที่ประเสริฐ ให้ทุกคนคิดอย่างนี้ แล้วก็ตั้งมั่น
ในใจว่าจะพยายามทำให้ดีที่สุด

หวังว่าทุกท่านทุกคนคงจะนำพระธรรมคำสั่งสอนที่
ประเสริฐขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปประพฤติ
ปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

**พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์เมตตาให้นำมาบรรยายให้แก่**

บุคลากรบริษัทแม่ค้าแสนดีเรา

เช้าวันที่ ๑๘ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๐

โรงพิมพ์นพรัตน์

2090-2092 ก.ลาดพร้าว แขวง/เขตวังทองหลาง กทม. 10310

Tel. 02-539-0114, 02-530-2961, 0849198395

www.nopparatprinting.com E-mail : noparat_1@yahoo.com