



SSSM

ใจดี ใจสบาย

“นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส”

ขออนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง



“...ภิกษุทั้งหลาย
ตถาคตนั้น ได้ทำให้แจ้งซึ่งโลกนี้...
ด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้ว
ประกาศให้ผู้อื่นรู้แจ้งตาม,
ตถาคตนั้น
แสดงธรรมไพเราะในเบื้องต้น
ในท่ามกลาง และในที่สุด
ประกาศพรหมจรรย์
พร้อมทั้งอรรถะ
พร้อมทั้งพยัญชนะ
บริสุทธีบริบูรณ์สิ้นเชิง...”

บาลี ม.ม. ๑๒/๔๘๙/๔๕๔. ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย
ที่เชตวัน, และบาลีอื่น ๆ อีกมากมาย



“ การทำใจให้สงบนี้
เป็นสิ่งที่ดีที่สุดนะ
ถ้าใจของเราสงบแล้ว
ปัญหาต่าง ๆ มันไม่มี ”





ธรรมะ
ใจดี ใจสบาย

ธรรมะใจดี ใจสบาย ๔

ธรรมบูชา

พิมพ์ครั้งแรก : กรกฎาคม ๒๕๕๖

จำนวน : ๖,๐๐๐ เล่ม

สงวนสิทธิ์ภาพและข้อความในหนังสือนี้
ไม่สมควรเผยแพร่ คัดลอก ตัดตอนโดยมิได้รับอนุญาต
หากท่านใดประสงค์พิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน
โปรดติดต่อคณะสงฆ์...

สารบัญ

- | | | | |
|-----|--|-----|---------------------------------|
| ๐๑๒ | บทนำ | | |
| ๐๑๖ | เวลาของชีวิต | ๑๐๖ | ทิ้งอดีต ปล่อยวางอนาคต |
| ๐๓๔ | หลักปฏิบัติของชีวิต | ๑๒๐ | สุข สงบ ด้วยอริยมรรค |
| ๐๔๘ | แก้ที่จิตที่ใจ แก้ไขที่ความคิดความเห็น | ๑๓๔ | แนวปฏิบัติในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ |
| ๐๖๒ | สมาทานเอาสิ่งที่ดี ๆ ไว้ในใจ | ๑๕๒ | การศึกษาเพื่อพัฒนาคุณธรรม |
| ๐๗๖ | การทำงานอย่างไรให้เกิดสุข...? | ๑๖๖ | คุณหมอดี พยาบาลที่มีคุณธรรม |
| ๐๙๔ | ใจของเราทำไมถึงมีปัญหา..? | ๑๘๐ | ให้ความรักความเมตตาแก่กันและกัน |

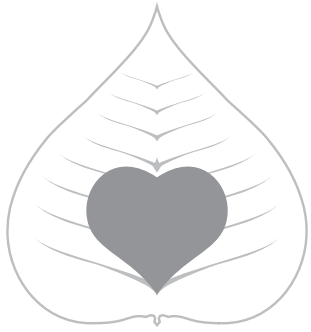
บทนำ...

กรรมประเสริฐ เลิศล้ำ ทวีคูณมีอัน
กรรมข้าแต่คุณ ประคองสืบ ไร้มิ่งมั่น
กรรมสั่งสอน ฐานศิษย์ คุณล้ำเลิศ
กรรมเหล่านั้น คฤหาสน์ อภิบาล

กรรมอันเลิศ ไร้อภัย มีคุณสูง
กรรมสั่งสอน เยี่ยมเมตตา ภาวนาอัน
กรรมคุณไกล สกนาศิษย์ ทุกชาติพันธุ์
กรรมเหล่านั้น เสด็จประคอง สุนิพพาน

ศิษย์ประเสริฐ ไร้มิ่งมั่น
คุณล้ำเลิศ เลิศล้ำ ไร้มิ่งมั่น
ศิษย์อันล้ำเลิศ ภาวนาปฏิบัติ
ศิษย์เหล่านั้น ภาวนาปฏิบัติ ไร้มิ่งมั่น

กรรมทาน ไร้มิ่งมั่น
กรรมน้อมรับ ภาวนาปฏิบัติ และ เลิศล้ำ
กรรมน้อมรับ ภาวนาปฏิบัติ ไร้มิ่งมั่น
กรรมเหล่านั้น ภาวนาปฏิบัติ ไร้มิ่งมั่น



รสนม * ใจดี ใจสบาย *

เวลาของชีวิต

‘เวลา’ มันเป็นของมีคุณค่า
เป็นของที่มีราคา
เป็นสิ่งที่ประเสริฐ
เราจะมาติดสุขติดสบาย
ไม่รู้จักคิด
ไม่รู้จักพิจารณา
ไม่ได้นะ



พระพุทธเจ้าท่านมีเมตตาบอกเราสอนเรา ให้พากัน
ประพฤติปฏิบัติธรรมอย่าได้ตามจิตตามใจตัวเอง ท่านให้เรา
ทำตั้งแต่ความดี ถ้าเราทำความดีเราต้องได้ดีแน่ ๆ นะ
ถ้าเราไปทำผิดนะ ‘ใจ’ เรามันจะไม่สงบ ท่านไม่ให้เราเป็น
คนใจอ่อน ต้องอด...ต้องทน...ต่ออารมณ์ ต่อความอยาก
ความต้องการของเรา

พระพุทธเจ้าท่านตรัสบอกเราว่า ที่พวกเราไม่สงบ
พวกเราไม่ได้บรรลุธรรม เพราะเราทำผิด เราทำไม่ถูกต้อง
เราไม่ตามพระพุทธเจ้า เราตามจิตตามใจของตัวเอง
พระพุทธเจ้าท่านสงสารเรา พ่อแม่ครูบาอาจารย์ท่านก็
สงสารเรา ท่านต้องการให้เราเจริญก้าวหน้า แต่พวกเรา
ทั้งหลายก็ไม่เจริญก้าวหน้า เพราะเราชอบทำผิด ผิดแล้ว
ผิดเล่า ช้ำซากอยู่นั่นแหละ รู้ว่ามันไม่ดีก็ยังไปคิดมันอยู่ รู้ว่า

มันไม่ดีก็ยังไม่ทำมันอยู่ เรามันเจ็บมาหลายครั้งมันก็ไม่จำ ไม่เข็ดไม่หลาบ เราทนต่อความอยากความต้องการของเรา ไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านให้เราหนักแน่นเข้มแข็ง ถ้ามันจะตาย ก็ตายเสียเลยดีกว่าเราไปทำผิด ถ้าเราทำผิดก็เท่ากับเราเอง นี่แหละเป็นคนทำร้ายตัวเอง ไม่ใช่มีใครจะมาทำร้ายเรานะ

คนเรานะ มันเป็นคนขี้เกียจมาก ๆ นะ แล้วก็ขี้เกียจ เป็นปฏิปทา

สมมติว่า... ในตัวเรานี้แหละ ถ้าเรามาเทียบกับ พระพุทธเจ้าแล้ว พระพุทธเจ้าท่านไม่ติดในความสุข ไม่ติดในความสะดวก ไม่ติดในความสบาย ท่านไม่มีความเกียจคร้าน เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่เรานี้แหละ ส่วนใหญ่ความขยันที่จะพัฒนา ตัวเอง ปรับปรุงตัวเอง แก่ไขกาย วาจา ใจของตัวเองนะ มันน่าจะไม่ถึงสัก ๑๐ เปอร์เซ็นต์นะ แต่คนเรามันเห็นแก่ตัว มันก็เข้าข้างตนเอง คิดว่าตัวเองขยันอยู่นั้นแหละ “คนเรานะ ถ้ามันขยันมันได้เป็น ‘พระอริยเจ้า’ ไปแล้ว ถ้ามันขยันนี้ มันรวยมันมีฐานะไปมากกว่านี้แล้ว”

ความขยันนี้ดีมากนะ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้ทุกคน เป็นคนขยัน อย่าได้เป็นคนขี้เกียจเป็นอันขาดนะ

พระพุทธเจ้าท่านสอนเรา อย่าให้คนอื่นหนักใจกับเรา อย่าให้พ่อแม่ต้องหนักใจกับเราว่า... เราเป็นคนขี้เกียจ เป็นคนไม่รับผิดชอบ เป็นคนไม่ตั้งใจทำการทำงาน เป็นคน

ไม่ตั้งใจเรียน ไม่ตั้งใจศึกษา เป็นบุคคลไม่ดีนั้นสร้างเนื้อ สร้างตัว สร้างคุณธรรมคุณงามความดี

สิ่งที่ผ่านมานั้นนะ ให้ทุกคนจดจำไว้ว่ามันเป็นการ ผิดพลาดในชีวิตของเรา ที่เราเป็นคนขี้เกียจ เป็นคนไม่ขยัน เป็นคนเห็นแก่ตัว บริโภคปัจจัยของคุณพ่อคุณแม่แล้วก็ไม่ สร้างคุณธรรมคุณงามความดี เสพสุขเสพสบายไปเป็นวัน ๆ อย่างนี้มันแย่ มันใช้ไม่ได้นะ

ต้องขยันขึ้นอีก ต้องรับผิดชอบขึ้นอีก เหนื่อยก็ช่างมัน ผอมก็ช่างมัน ตัวดำก็ช่างมัน

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนเป็นคนเสียสละ เป็นคน รับผิดชอบ เป็นคนเพื่อที่จะเรียน เพื่อที่จะศึกษา เพื่อที่จะ พัฒนาตัวเอง เพื่อจะได้เลี้ยงดูตัวเอง เลี้ยงดูพ่อแม่ญาติพี่น้อง วงศ์ตระกูล

เรามันมีนิสัยเก๋านิสัยเดิม ถ้าเราไม่กระตือรือร้น ถ้าเราไม่ยอมเปลี่ยนแปลงตัวเองนี้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “มันเกิดมาอีกก็ชาติมันก็เปลี่ยนแปลงตัวเองไม่ได้นะ”

การกินการเที่ยวการอยู่สบายนี้แหละเค้าเรียกว่า มัน เป็น ‘อบาย’ มันเป็นสิ่งที่จะนำเราสู่ความตกต่ำยากจน ในอนาคต เป็นกาฝากของสังคม เราจะเป็นกาฝากของคุณพ่อคุณแม่ ของอากงอาม่านี้ มันคงไม่ได้ มันคงไม่ดี เราต้องเป็นคนมา แก่ไขสถานการณ์ เพื่อให้พ่อแม่แม่มีความสุขกาย มีความ สบายใจในยามเมื่อแก่

มนุษย์สายพันธุ์ใหม่คือมนุษย์ที่ขยันนะ ถ้าไม่มีความขยันหมั่นเพียร ไม่มีความรับผิดชอบนี้เค้าไม่เรียกว่า ‘มนุษย์สายพันธุ์ใหม่’ นะ สายพันธุ์เก่ามันไม่ดีนะ มันชี้แจงชี้คร้าน มันพากันมาแต่งแต่หน้า แต่งแต่ผม แต่งแต่ฟัน มันมาแต่งแต่ผิว พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่ามันไม่ถูกต้อง มันต้องแต่ง ‘ปฏิปทา’ เพิ่มศักยภาพให้กับตัวเอง ไม่สนใจเรื่องหน้าตาผิวพรรณ มันจะด่าจะพอมอะไรก็ไม่สนใจ กระตือรือร้นในการเรียนการศึกษา ในการเสียสละ

เราอย่าไปมีความคิดเห็นผิด ๆ นะ กลัวคนอื่นจะไม่รักเรา กลัวคนอื่นจะไม่สนใจ กลัวคนอื่นจะไม่ยินดีในเรา พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า

“ คนจะงาม งามอยู่ที่มีศีล
คนที่จะสวย สวยอยู่ที่กิริยามารยาท
คนก็แก่ แก่ศีล แก่ธรรม แก่ความรู้
แก่ในการประพฤติการปฏิบัติ
ไม่ใช่คนเกิดนานนะ ”

พระพุทธเจ้าท่านให้เราพากันคิดดี ๆ รวบรวมพลังใจดี ๆ ว่าเราต้องทำได้ เราต้องปฏิบัติได้

เมื่อพระพุทธเจ้าท่านปฏิบัติดี เมื่อพระอรหันต์ท่านปฏิบัติได้ เมื่อคนที่ดี ๆ เค้าปฏิบัติได้เราก็ต้องปฏิบัติได้ เราก็หายใจเหมือนกัน เราก็ทานอาหารเหมือนกัน เราก็นอนเหมือนกัน เราต้องทำได้

รวบรวมกำลัง รวบรวมสติปัญญา เพื่อใจมันจะได้มีความเชื่อมั่น ความตั้งมั่น เราเกิดมาทั้งที่เราต้องทำแต่ความดีให้ได้ พระพุทธเจ้าท่านให้เราคิดอย่างนี้ ถ้าไม่อย่างนั้นเราก็จะเป็นคนอ่อนแอไปเรื่อย ๆ อย่างนี้ใช้ไม่ได้

ถ้าเราเป็นพระอย่างนี้แหละ เราไม่ตั้งอกตั้งใจ เราก็เอาเปรียบประชาชนมากเกินไป ถ้าเราเป็นลูก เป็นนักเรียนนักศึกษา เราก็เอาเปรียบคุณพ่อคุณแม่มากเกินไป

พระพุทธเจ้าท่านให้เราพากันสำนึก พากันละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาป เพื่อที่จะได้กระตือรือร้นปฏิบัติตัวเองพัฒนาตัวเอง

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า คนเรานะมันต้องขัดตัวเอง ต้องฝึกตัวเอง มันต้องอดต้องทน เพื่อให้ศีล สมาธิ ปัญญา มันเกิด ถ้าไม่อย่างนั้นเราก็เป็นได้แต่นักปรัชญา เป็นผู้ที่แก่เรียน เปรียบเสมือนนกแก้วนกขุนทอง “พูดได้แต่ไม่ทำ” อะไรก็รู้หมดแต่ไม่ทำ อย่างนี้นะ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ให้เราพากันคิดให้มันเป็น ถ้าเราคิดไม่เป็น เราก็ไม่เป็นตัวของตัวเอง เราก็เป็นได้แต่ลูกน้อง หรือเป็นได้ก็แค่คนที่ถูกเค้าใช้ให้ทำงาน ต้องคิดให้เป็นนะ เราจะได้มาแก้ไขตัวเอง แก้ไขปฏิปทาของตัวเอง

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราเป็นคนคิดเป็น ไม่ให้เชื่อตามพระพุทธเจ้า ไม่ให้เชื่อตามครูบาอาจารย์ ไม่ให้เชื่อตามที่คนโน้นเป็นอย่างโน้น คนนี้เป็นอย่างนี้ มันต้องคิดให้มันเป็น

ให้ ‘รู้จักรู้แจ้ง’ ด้วยตนเอง แล้วก็ลงมือประพฤติปฏิบัติ...
“ถ้าไม่อย่างนั้นเราก็มีแต่กาย สติปัญญาของเรามันไม่มี”

ท่านให้เราทบทวนตัวเอง คนเรามันต้องคิดนะ...
วันหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่งมีอยู่ ๖๐ นาที ๖๐ นาที
มี ๓,๖๐๐ วินาที เราต้องคิดให้ออกกว่าเราจะบริหารตัวเองให้
มันเข้ากับเวลาได้อย่างไร เพื่อจะนำชีวิตจิตใจของเราสู่ความดี
สู่คุณธรรม ‘เวลา’ มันเป็นของมีคุณค่า เป็นของที่มีราคา
เป็นสิ่งที่ประเสริฐ เราจะมาติดสุขติดสบาย ไม่รู้จักคิด ไม่รู้จัก
พิจารณาไม่ได้นะ

‘คนเรา’ อย่างมากอายุก็ไม่เกินร้อยปี ร้อยปีมันก็มี
หนึ่งพันสองร้อยเดือน ร้อยปีมันก็มีสามหมื่นหกพันห้าร้อยวัน
มันมีแปดแสนเจ็ดหมื่นหกพันชั่วโมง มีห้าสิบล้านห้าแสน
หกหมื่นนาที่ ร้อยปีมันก็มีสามพันหนึ่งร้อยห้าสิบล้าน
หกแสนวินาที

กาลเวลามันก็หมุนไปตามหน้าที่ของเค้า แต่เราก็
มัวแต่ไปติดสุขติดสบายติดชู้เกี้ยว ไม่รู้จักคิด ไม่รู้จักพิจารณา
ว่าชีวิตของเรามันเหลือน้อยเข้ามาทุกที วันก็หมดไป เดือนก็
หมดไป ปีก็หมดไปแล้วหมดไปเล่า เราก็มัวแต่ไปภูมิใจว่า
เราเป็นคุณพ่อคุณแม่ เป็นคุณปู่คุณย่านะ พระพุทธเจ้าท่าน
ตรัสบอกเรานะว่า “เรามันใกล้จะตายแล้วนะ” เรามาภูมิใจว่า
เราอายุยืนไม่ได้ อายุเรามันเหลือน้อยเข้ามาแล้ว ต้องหันหน้า
เข้าหาศีลหาธรรม เข้าหาคุณพระรัตนตรัย

เรามันพึ่งอะไรก็ได้แล้ว ไม่มีอะไรที่จะมาช่วยเหลือ
เราได้แล้ว นอกจากศีลจากธรรมที่จะนำเราสู่มรรคผลนิพพาน
สวรรค์ก็ช่วยเราไม่ได้ สวรรค์ก็มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย
ความพลัดพราก มีแต่พระนิพพานเท่านั้นที่จะช่วยเหลือเราได้
“เราจะเข้าถึงพระนิพพานก็ต้องปรับปรุงแก้ไขพัฒนาตัวเอง”

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า เรานะอยากจะรวยแต่เราเป็นคน
ชู้เกี้ยว อยากจะบรรลุธรรมแต่เราเป็นคนชู้เกี้ยว

พระพุทธเจ้าท่านตรัสเรื่องมรรค คือเรื่องข้อวัตรปฏิบัติ
ผลนั้นมาจากข้อวัตรปฏิบัติที่เราปฏิบัติ ถ้าเราไม่มีการ
ประพฤติปฏิบัติ ผลนั้นจะเกิดขึ้นไม่ได้นะ แต่เรามันพากันข้าม
ขั้นตอนไป อยากเอาแต่ผลไม่ต้องการทำข้อวัตรปฏิบัติ มันจะ
เป็นไปได้อย่างไร เพราะมันเป็นไปไม่ได้

“ เรื่องมรรคผลนิพพาน
มันเป็นเรื่องข้อวัตรปฏิบัติ
มันก็ไม่ใช่เรื่องยาก มันก็ไม่ใช่ง่าย
แต่มันเป็นเรื่องที่เราต้องประพฤติปฏิบัติ
เพื่อให้มันเกิดมรรคผลนิพพาน ”

เรื่องการประพฤติปฏิบัติธรรมนี้มันเป็นเรื่องของเรานะ
มันไม่ใช่เรื่องของคนอื่น

คนเราเกิดมาก็เกิดมาคนเดียว เวลาแก่ก็แก่เฉพาะเรา
คนเดียว เวลาตายก็ตายไปเฉพาะเราคนเดียว คนอื่นเค้าก็เป็น
คนอื่น โดยเหตุนี้ปัจจุันนี้ พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราพากัน

กระตือรือร้นในการประพฤติปฏิบัติ ทำไปเรื่อย ๆ ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ไม่ให้เบื่อ ไม่ให้ท้อแท้ ไม่ให้หยุด ทำไปเรื่อย ๆ เหมือนกับวินาที่มันเดินไป นาที่มันเดินไป ชั่วโมงมันเดินไปนะ เราทำไม่หยุด ปฏิบัติไม่หยุด มันเจริญไปเองก้าวหน้าไปเอง

เราทุกคนมันขี้เกียจนะ ทำไปก็ถามอีกแหละว่า “จะทำไปนานเท่าไร...?” พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า... ก็ทำมันไปจนหมดกิเลส นั่นแหละ เมื่อหมดกิเลสแล้วมันก็ต้องช่วยเหลือคนอื่นอีก เพราะว่าคนหมดกิเลส นั่นมันไม่มีปัญหา คนที่มีกิเลส นั่นมันมีปัญหา

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราไปมองคนอื่น เสียเวลานะ เสียเวลาแก้จิตแก้ใจตัวเอง แก้ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มันนอนเนื่องในกมลสันดานของเรา ไม่ให้มองคนอื่น ตัวเราก็ก็นั่งเอาตัวเองไม่รอดอยู่แล้ว เราจะไปมองคนอื่นอีกหรือ...?

ท่านให้เราฝึกปล่อยฝึกวาง ใครจะรวบจะจน เราก็ก็นั่งปล่อยมันไป ‘ช่างหัวเขา’ ใครเขาจะดีจะชั่วก็ช่างหัวเขา ถ้าเราคิดอย่างนี้ ใจของเรา ก็สงบลง เย็นลง เพราะว่าเราแก้ที่จิตที่ใจ เราแก้ที่ต้นเหตุของความทุกข์ที่มันอยู่ในจิต ในใจของเรา

ปฏิบัติไป เสียสละไป ทั้งทางกาย ทั้งทางวาจา ทั้งทางจิตทางใจไปเรื่อย ๆ เจริญเมตตาเยอะ ๆ เพราะตัวเองมันเมตตาบ่อยเหลือเกิน แทบจะไม่มีเมตตาเอาเสียเลยแหละ เราให้ เราคิดอย่างนี้... มองทุกอย่างให้มันมีความสุข

มองทุกอย่างให้ใจมันสบาย มองทุกอย่างในแง่ดี ๆ ถ้าไม่มีสิ่งที่มันไม่ได้มาขวางจิตขวางใจของเรา เราจะได้มรรคผลนิพพานได้อย่างไร...?

เราต้องขอบอกขอบใจสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ที่มันมาขัดจิตขัดใจของเรา เพื่อที่เราจะได้แก้จิตแก้ใจของเรา ถือว่าเป็นโชคกลางวาสนาของเรา เราจะได้มาแก้จิตแก้ใจ เราไม่ต้องไปว่าให้เค้า ถ้าเราไม่เกิดมา มันก็ไม่มีปัญหาอะไร เกิดมาแล้วก็ยังไม่ยอมรับผิดอีก เรายังไปว่าเขาอีก เรายังไปโทษเค้าอีก ที่แท้ก็ต้องโทษ เพราะเรามีความอยากเรา มันถึงได้เกิดมา

เราอย่าไปวิตกมากกังวลมาก เต็มวงรัดไหล่ย้อนของเรานั้นจะเกิดขึ้นมา ทำให้อาหารย่อยไม่ปกติ เราคิดแต่เรื่องเก่า วอกวนแต่เรื่องเก่า หลายวันหลายเดือน เราก็ก็นั่งเป็นประสาทแน่นนอน

ไม่ว่าเรื่องดีหรือเรื่องไม่ดี พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เรา มาคิดวอกวนแต่เรื่องเก่า มันจะทำให้เราเป็นโรคประสาท เป็นโรคจิตได้นะ อย่าไปคิดมันมากมันบาป เราคิดแล้วก็รู้ทันมันเร็ว ๆ หน่อย เพราะความคิดทั้งหลายทั้งปวงมันเป็นโอกาสให้เราฝึกจิตฝึกใจของเราไม่ตามอารมณ์ไป ไม่ตามความคิด ความปรุงแต่งไป มันอยากคิดมัน กลั่นลมหายใจให้มันตายไปซะเลย ใจมันจะขาดเดี๋ยวมันก็กลับมา สิ่งทีกลัวที่สุดก็คือ ‘กลัวตาย’ นะคนเรา

เราตามอารมณ์ ตามความคิดไปจนออกซิเจนในสมองของเราไม่สมดุล จนมันควบคุมอารมณ์ไม่อยู่นะ ถ้ามันถึงขั้นนั้น “กลั่นลมหายใจมันชะเลยนะ...”

อย่างเรา่วงเหงาหาวนอน ง่วงเหลือเกิน ก็ให้กลั่นลมหายใจ ไจมันจะขาด เดี่ยวมันก็ตื่นขึ้นมา เราทำข้อวัตรปฏิบัตินั้น หรือว่าเราทำการทํางาน มันต้องเหนื่อยแน่ มันต้องยากลำบากแน่

ถ้าเราไม่เหนื่อย ถ้าเราไม่ยากลำบาก เรามันก็แยลึเพราะว่าเราไม่ได้สร้างความดี เราไม่ได้สร้างบารมี เราไม่ได้เสียสละ ถ้าเราไม่ได้เสียสละ ใจของเราก็ไม่สบาย ใจของเราก็ไม่สงบ เราจะไปนั่งกินนอนกินได้อย่างไร... เราไม่ใช่คนอัมฤกษ์อัมพาต ‘ใช่มี...?’

ตัวนี้แหละตัวปฏิบัติ ตัวที่มันเหนื่อยมันยากมันลำบาก ตัวที่มันไม่อยากจะปรับจิตปรับใจเข้าหาเวลา เข้าหาข้อวัตรปฏิบัติ ตัวนี้เราต้องฝึก เราต้องอด เราต้องทน เพราะตัวนี้เป็นตัวความดี เป็นตัวบารมี

เรามาปฏิบัติหลายปี หลายเดือน ถ้าเราไม่มีความเปลี่ยนแปลง แสดงว่าเราไม่ได้ปฏิบัติ เราไม่ได้ตั้งใจปฏิบัติ เรามาอยู่เฉย ๆ เหมือนคุณพ่อคุณแม่ส่งให้เราไปเรียนหนังสืออย่างนั้นนะ เราไม่ได้ไปเรียนหนังสือ เราไปอยู่หอพัก เราไปเล่นไปเที่ยว ความรู้ความสามารถของเราจะมีได้อย่างไร...? เพราะเราขาดการประพฤติปฏิบัติ

ที่นี้แหละบาปกรรมมันมาถึงเราแล้วนะ เวลาจะสอบนะ อยู่ในห้องแอร์เหงือกก็ไหลแล้วนะ ปากกาแห้ง ๆ กำก็เปียกหมดแล้วนะ เพราะว่าเราตั้งอยู่ในความประมาท เราไม่รู้คุณค่าแห่งกาลเวลา

เวลานี้นะ ขนาดเราทำอะไรที่จะให้ได้ตามเป้าหมายอย่างนี้ เวลามันไม่พอนะ เราไปเฟลอบีบเดียว เฟลอคูยกับเพื่อน หรือว่าเฟลอไปธุระโน่นธุระนี่ มันทำอะไรก็ผิดพลาดไปหมด ทำอะไรก็ไม่ทันกาลไม่ทันเวลา มันซื้ตไปหมด

หลักการที่เป็นคนดี พระพุทธเจ้าท่านให้เราปรับปรุงตัวเอง แก่ไขตัวเอง เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย อย่าไปสนใจเรื่องอื่น สนใจเรื่องข้อวัตรปฏิบัติ เรื่องระเบียบ เรื่องวินัย เพราะว่ามันเป็นความดีของตัวเอง เป็นบารมีของตัวเอง อย่าให้สิ่งต่าง ๆ มันมาลิดรอนสิทธิ ลิดรอนบารมีของเรา

การประพฤติปฏิบัติธรรม หรือว่าการทำความดีนี้ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราถือว่าเป็นความยากลำบากนะ ให้ทุกคนจำไว้ ถือว่ามันเป็นโชคดีของเรา บุญวาสนาของเราที่ได้ประพฤติปฏิบัติ เราไม่ต้องสนใจ วัดไหนที่มันดัง ๆ ครูบาอาจารย์องค์ไหนดัง ๆ นะ ทุกท่านช่วยเราไม่ได้ถ้าเราไม่ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติ นั้นมันเป็นความดีของท่านเป็นความประเสริฐของท่าน

“ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราอ้างหาธรรมวินัย หรือว่าบุญกุศลนอกตัวเรา ”



อย่าให้กิเลสของเรามันหลอกลวง เต็มวงก็ไปโน่น เต็มวงก็ไปนี่ ปีกหลักประพตปฏิบัติไปนะ

เราจะไปวิ่งหาความสงบไกลเกิน เราไม่รู้จักความสงบ เราก็ไปโทษรูป โทษเสียง โทษสารพัดที่จะโทษมันนะ ที่แท้ตัวเรานี้แหละมันแย้ มันรับเอาสิ่งต่าง ๆ มาทำร้ายตัวเราเอง แทนที่จะภาวนาแก้จิตแก้ใจ ไปสร้างบาปสร้างกรรม ไปโทษเสียงเค้า ไปโทษคนอื่นเค้า

“ ถ้าเรามาแก้ที่จิตที่ใจของเรา
มาละตัวละตน
แล้วเราจะรู้ว่า...
ต้นตอมันอยู่ที่อวิชชา คือ ‘ความหลง’ ”

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเชื่อมั่นในความดีนะ บางคนค้าขายก็ไม่แน่ใจว่าจะไปได้ หรือจะไปไม่ได้ การค้าการขายในบ้านในสังคมนี้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเราเป็นอยู่กันเป็นกลุ่มก้อน เราอยู่กันเป็นหมู่เป็นคณะ เราต้องดูแลกัน ช่วยเหลือกัน สุขก็สุขด้วยกัน ทุกข์ก็ทุกข์ด้วยกัน

การค้าการขายก็คือการดูแลประชาชนนะ เป็นการทำบุญทำกุศลอย่างหนึ่ง ถ้าเราจะไปคิดเอาแต่เรื่องรำเรื่องรวยเรื่องเป็นเศรษฐีนะ มันก็เครียด มันทำลายทั้งตัวเอง ทำลายทั้งคนอื่นนะ

ถ้าเราเป็นผู้ให้เป็นผู้เสียสละ ถ้าทำเล่นนั้นมันเป็นทำเลส่วนรวม หรือเป็นทำเลที่คนเยอะอะไรอย่างนี้ ถ้าเราเป็น

คนเสียสละ เราก็ได้ขายของดี เพราะเราเป็นคนดี ใจของเราดี อัธยาศัยของเรามันดี การพูดการจาอะไรก็ดี ความดีมันอยู่ที่เราสร้างขึ้นปฏิบัติขึ้น

การที่มีครอบครัวก็เหมือนกัน บางคนคิดไม่เป็นนะ คิดว่า เอ๊ะ... ถ้ามีครอบครัวแล้วจะไปรอดหรือเปล่า ถ้าเราคิดอย่างนั้น เราก็คงไม่ต้องมีครอบครัวแล้ว เราไม่แน่ใจในตัวเอง คนเราต้องแน่ใจในตัวเอง การที่จะมีครอบครัวนี้ก็เพื่อที่จะเป็นผู้ให้ เพื่อที่จะเป็นผู้เสียสละ เป็นผู้ที่ไม่เอาความสุขจากผู้อื่น จะมีความอดความทนในสิ่งที่มันไม่ได้ตามใจตามปรารถนา มันต้องปรับที่ใจของตัวเอง ปรับที่คำพูดของตัวเอง ปรับที่กิริยามารยาทของตัวเองนะ มันถึงจะสมควรที่จะเป็นคุณพ่อคุณแม่ ถ้าไม่อย่างนั้นครอบครัวของเรามันก็แย้เพราะเราก็มีความอยาก อยากให้เค้าดูแลเรา อยากให้เค้าเอาใจเรา มันมีแต่ความอยาก...

คำว่า ‘ความอยาก’ นี้แหละ มัน ‘เป็นทุกข์’ อย่างยิ่ง ความอยากนี้มันเป็นญาติ เป็นเครือญาติของอิตาซุชกพรหมณ์ท้องใหญ่ ๆ ที่ไปขอภรรยาซาลีกับพระเวสสันดร พระเวสสันดรท่านก็เป็นแต่ผู้ให้ สุดท้าย... พระเวสสันดรท่านก็ได้ดี ท่านก็ได้เป็นพระพุทธเจ้า อย่างนี้ละ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเชื่อมั่นในความดีของเรา ทุกท่านทุกคนกลับไปบ้าน กลับไปที่ทำงาน ต้องกลับไปปรับปรุงตัวเอง แก้ไขตัวเองนะ อย่าปล่อยให้ตัวเองบาป

ไปมากกว่านี้ ถ้าไม่อย่างนั้นมันจะเสียที่ฟ่ายแพ้กิเลสนะ

“กิเลสมันไม่เข้าใครออกใครนะ”

เรากลับมาแก้ไข กลับมาปรับปรุงตัวเอง เราจะได้เป็นลูกหลานของพระพุทธเจ้านะ เป็นธรรมทายาท คือเอาธรรมเป็นใหญ่ เอาธรรมเป็นข้อวัตรปฏิบัติ กลับมาแก้ไขที่จิตที่ใจ ที่กิจกรรมการกระทำของเรา มันไม่อยากทำ ก็ต้องทำ มันไม่อยากปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติ เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่ดีที่ประเสริฐนะ

สิ่งที่มันไม่ดีในใจของเราที่เราประมาทพลาดพลั้งในชีวิต พระพุทธเจ้าท่านให้เราตัดกรรมออกจากจิตจากใจ ให้เราลบกระดานออกจากจิตจากใจของเราให้หมดนะ เราจะไปทำผิดหรือเค้าทำผิด ก็ให้มันสูญไปเลยอย่างนี้นะ

ให้เริ่มต้นชีวิตใหม่ให้สมาทานให้ตั้งใจ แล้วมันจะกลับมาในรอยเก่า ร่องเก่า แผลเก่า เราอย่าไปซ้ำอย่าไปย้ำมันนะ ให้เราอุทิศบุญอุทิศกุศลกับเจ้ากรรมเจ้าเวรที่เราได้ประมาทพลาดพลั้ง ที่เราได้บริโภคเค้าเป็นอาหาร หรือว่าเราพูดไม่ดีกับเค้า เราได้ทำร้ายเค้า

เราต้องรักษาศีล ๕ ไหว้พระสวดมนต์ แล้วก็มอบบุญกุศลให้เค้า ว่าตั้งแต่นี้ต่อไปเราจะไม่ทำอีก เราจะขอมอบบุญกุศลให้ อย่าได้มีบาปมีเวรซึ่งกันและกันเลยนะ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทำอย่างนี้นะ

ขออนุโมทนากับญาติโยม... ที่ได้พากันมาถือศีลปฏิบัติธรรม สร้างบารมี สร้างคุณธรรมความดีร่วมกับพระภิกษุสามเณร

ด้วยบุญญาบารมีของพระพุทธเจ้า ของพระธรรมของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้ทุกท่านทุกคนจงได้ประสบความสำเร็จ บรรลุมรรคผลพระนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...



หลักปฏิบัติ ของชีวิต

เราฝึกใจของเราให้มันสงบ
ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น...
อะไรจะตั้งอยู่...
อะไรจะดับไป...
ก็ให้ใจของเราสงบ
อย่าไปวุ่นวายกับมัน
วุ่นวายไปก็เป็นทุกข์เปล่า ๆ นะ
ทุกข์ฟรี ๆ

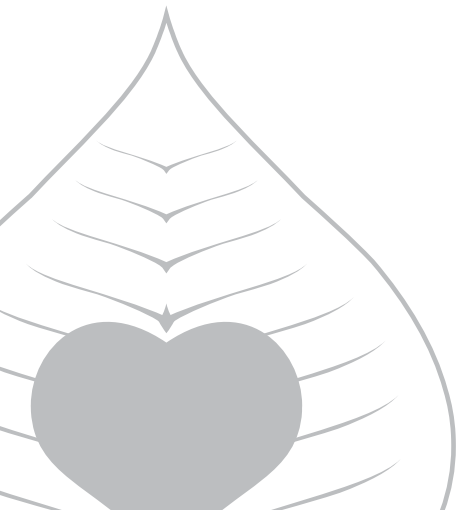


วันนี้เป็นวันอาทิตย์เป็นวันหยุด ญาติโยมมานอนวัด
มารักษาศีล มาปฏิบัติธรรมพຼຽงนี้ก็เป็นวันจันทร์วันทำงาน

พระพุทธเจ้าท่านบอกเราทุก ๆ คนน่าจะต้องพากัน
ประพฤติปฏิบัติธรรมะ เพราะ ‘ธรรมะ’ เป็นสิ่งที่ประเสริฐ
‘ธรรมะ’ ทำให้ใจของเราสงบ ทำให้ไม่ให้เรามีโทษ ไม่มีภัย
ไม่มีเวร

“ ส่วนใหญ่เราทุก ๆ คนจะติดในความสุข
ไม่ว่าเด็ก ไม่ว่าผู้ใหญ่
ตลอดไปถึงคนแก่ก็ติดความสุขกัน ”

ความสุขและความทุกข์นี้ มันมีขึ้น...เกิดขึ้น...ในชีวิต
ประจำวันของเรา ชีวิตของเราเดี๋ยวกี้มีความสุขมีความทุกข์
อย่างนี้แหละทั้งวันทั้งคืน มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป
อย่างนี้แหละ พระพุทธเจ้าท่านสอนเราว่า... มันเป็นเรื่อง



มาด้วย เราตายไปเราก็ไม่ได้เอาอะไรไป ให้เรารู้จักคิดอย่างนี้ เสียบ้าง

ฝึกทำใจให้มันสงบ ฝึกปล่อย... ฝึกวาง... เรื่องลูก เรื่องหลาน เรื่องครอบครัว คิดมากยังไม่พอ ยังคิดเรื่องชาวบ้านเรื่องการเมืองมาคิดอีก เอาเรื่องของคน เห็นแก่ตัวมาคิดอีก

พระพุทธเจ้าท่านบอกเราสอนเราว่า ไม่ต้องเอาเรื่อง การบ้านการเมืองมาคิด มันไม่มีประโยชน์อะไรหรอก เพราะ นั้นมันเป็นเรื่องของความเห็นแก่ตัวของคน เราจะไปคิดว่า ทำไมมันถึงทำอย่างโน้น ทำไมมันถึงทำอย่างนี้ มันไม่น่าทำ ก็ไปคิดอยู่นั่นแหละ

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้พระไม่ให้ผู้ปฏิบัติ คิดเรื่อง การเมือง ยุ่งกับเรื่องการเมือง มันไม่ใช่เรื่องของเรา ถ้าเรามา แก่ใจของเราให้สงบ หาวิธีแก้ใจของเราให้สงบ สิ่งต่าง ๆ มันจะเป็นอย่างไร มันก็ไม่มีปัญหา เราก็มีความสุขได้ เราก็มีความสงบได้ ถ้าเรารู้จักทำใจ

พระพุทธเจ้าท่านถึงห้ามให้พระเณร ไม่ให้พระเณรคิด เรื่องการเมือง พูดเรื่องการเมือง ถ้าเราไปคิดไปพากันพูดนั้น ผิดศีล ผิดวินัย ต้องอาบัติ เพราะว่ามันไปคิดเรื่องภายนอก ไปคิดเรื่องคนอื่น ไปแก้ไขคนอื่น

“เราพยายามทำใจให้เหมือนพระพุทธเจ้านะ”

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้เราฝึกกาย วาจา ใจให้สงบ มีเศรษฐกิจพอเพียงเพียงพอ ในหลวงของเราเหมือนกัน ท่านพาให้เราคิดอย่างนี้ อย่าพากันไปคิดเรื่องของคนอื่น ให้ความอบอุ่น ให้ความรักความเมตตาด้วยการประพฤติ การปฏิบัติธรรมโดยมีศีลมีธรรมเป็นทางเดิน อยู่ในครอบครัว เราก็พากันประคับประคองอย่าพากันเอาแต่ใจตัวเอง มีทิฐิ มานะ ปากจัดเจ้าอารมณ์ เป็นคนอารมณ์ร้อน เจ้าอารมณ์ ปากติดระเบิด

เราต้องมาแก้ไขที่ตัวเรา เพราะเรายังเป็นบุคคล อันตราย ปากก็ติดระเบิด กิริยามารยาทก็ติดระเบิด การกระทำต่าง ๆ มีแต่ติดระเบิดกระเบิด ทำให้ตัวเอง เดือดร้อน ทำให้คนอื่นเดือดร้อน ต้องกลับมาหาเศรษฐกิจ พอเพียงนะ

“ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราตะเยอทะยาน
ห่อหิมลุ่มหลงในทรัพย์สมบัติ
จะเป็นบ้าน เป็นรถยนต์
เป็นข้าวของเงินทองอะไรอย่างนี้
อย่าไปหลงอย่าไปตื่นเตนนะ
เดี๋ยวมันจะบั่นทอนความดี
บั่นทอนบารมีของเรา ”

พยายามพัฒนาใจของเราให้มันสงบให้ได้ เดี่ยวนี้เรากำลังวิ่งหาความสุข ความดับทุกข์ทางด้านวัตถุกัน เราไม่ได้



มาฝึกมาปฏิบัติทำให้จิตใจของเราสงบ

ครอบครัวไหนเศรษฐกิจไม่ดีนะทะเลาะกันทั้งบ้านเลย เพราะว่าจิตใจมันถูกเผา เผาทั้งพ่อทั้งแม่ทั้งลูกทั้งหลาย เพราะเราไม่รู้จักพากันยินดีในสิ่งที่มีอยู่ ไม่เป็นผู้รู้จักพอ ของเรามันมีเท่านี้ ๆ นะ จะให้มันมีมากกว่านี้ มันก็เป็นไปไม่ได้

จิตใจของเราต้องเป็นผู้ที่มีความสุข เป็นผู้รู้จักพอ ฝึกให้ทาน ฝึกเสียสละ กลับมาพิจารณาตัวเองว่า ตัวเองให้ทานอะไรบ้าง เสียสละอะไรบ้าง

อย่างเราถึงเวลานอนเราไม่นอนอย่างนี้นะ ไปติด คอมพิวเตอร์ ติดเกมส์ คำเรียกว่า “คนเห็นแก่ตัว คนไม่เสียสละ”

พระพุทธเจ้าท่านว่า เราเสียสละพากันนั่งสมาธิ ทำวัตร สวดมนต์ ทำจิตใจให้สงบ

สิ่งที่ดี ๆ ทำวัตรสวดมนต์ นั่งสมาธิ มันไม่อยากจะทำ ชอบนั่งพูดนั่งคุย ชอบฟังเพลงโหลดเพลง เล่นคอมพิวเตอร์กัน มันชอบทำแต่สิ่งที่เป็นบาปเป็นอกุศลนะ มันทะเลาะทะเลาะตามวัตถุ ตามโลกอย่างนี้แหละ พระพุทธเจ้าท่านว่าเป็นแมลงเม่าบินเข้ากองเพลิง มันพยายามสนองความอยากความต้องการ

“สิ่งเหล่านี้เราต้อง ‘เสียสละ’ นะ”

ถึงเวลานอน พระพุทธเจ้าท่านให้เราพากันนอน ต้องบังคับตัวเอง ต้องฝึกตัวเอง ต้องทนตัวเอง ถ้าเราไม่นอน แล้วศักยภาพในการเรียนเราก็ตก ศักยภาพในการทำงาน มันก็ตก เรามีสมองแต่สติปัญญามันไม่มี เพราะคนนอนไม่หลับนอนไม่พอ มันจะมีศักยภาพได้อย่างไร

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเสียสละนะ ถึงเวลาตื่นก็ตื่น บังคับให้ตัวเองตื่น มันไม่อยากจะตื่น ก็ต้องตื่น ต้องปรับตัวเอง เข้าหาระเบียบ หาวิธี หาเวลา

ฝึกเป็นคนบังคับตัวเองให้ได้ ถ้าเราเป็นคนบังคับตัวเองไม่ได้ อีกหลายเดือน หลายปีเราต้องเป็นโรคกระเพาะ เป็นกรดไหลย้อน เป็นโรคประสาท เป็นบุคคลที่ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด จิตใจไม่มีกำลัง ไม่มีศักยภาพ ไม่มีระเบียบในการดำรงชีพดำรงชีวิต อย่างนี้เรียกว่าเป็นคนที่ไม่ทันสมัยนะ ให้โลกทำร้ายเรา ให้โลกตบตีเรา เราไม่ได้พัฒนาจิตใจ

พวกเด็ก ๆ ต้องเสียสละนะ อย่าพากันไปมีโทรศัพท์ โหลดตั้งแต่เพลง เล่นตั้งแต่เกมส์ พวกนี้มันเป็นบาปทั้งนั้น เป็นนรกหลุมเล็กหลุมใหญ่ที่จะจัดการให้เราเป็นคนยากคนจน เป็นคนที่ไม่มีความสามารถ ไม่มีศักยภาพ เราอยากรวยมันก็ไม่รวยหรอก เพราะเราทำไม่ถูกวิธี เราไม่ตั้งใจเรียน มัวแต่เล่นโทรศัพท์ โหลดเพลงฟังเพลง เล่นเกมส์ บาปกรรม มันเยอะขนาดนี้ มันจะรวยได้อย่างไร มันจะเจริญได้อย่างไร

ทั้งโทรศัพท์ก็ดี คอมพิวเตอร์ก็ดี ท่านให้เราใช้มาทำงานให้รวดเร็วมีศักยภาพ ไม่ใช่ให้เรามาโหลดฟังเพลง เล่นเกมส์ สร้างบาปสร้างกรรมอย่างนั้น เราเอาไปใช้ในทางผิด ๆ

พวกเด็ก ๆ นะ ต้องพยายามฝึนจิตฝึนใจของตัวเอง ให้เป็นคนมีระเบียบมีวินัย

พวกใหญ่ ๆ พวกปัญญาชนก็เหมือนกันนะ มันพากันนอนดึก พากันตื่นสายก็เพราะอย่างนี้เอง มันต้องเสียสละ ต้องทำใจให้สงบ เราจะได้ดูแลตัวเองได้ ดูแลครอบครัวได้ เราจะได้ไม่ตกเป็นทาสของสิ่งเสพติด ก็คือ โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊กพวกนี้แหละ

คนเรามันต้องฝึกตัวเอง ถ้าไม่ฝึกตัวเอง ไม่ปฏิบัติตัวเอง เราจะเอาเงินไปจ้างมันก็ไม่เป็นหรอก เพราะความดีทุกคนต้องประพฤติปฏิบัติเอง มันต้องประพฤติปฏิบัติด้วยตัวเอง ควบคุมตัวเองเข้าหาธรรมะ เข้าหาการประพฤติปฏิบัติธรรม

ชีวิตของคนเรานะ มันแก่ไปทุกวัน แต่มันแก่แต่ทางกายนะ ถ้าเราไม่ฝึกตนเองถือศีลปฏิบัติธรรม อินทรีย์บารมีมันไม่แก่นะ เห็นมัยคนใหญ่ ๆ คนที่จิตใจมันไม่ได้พัฒนาพากันไปหลงวัตถุเหมือนกับพวกเด็ก ๆ เค้า ถึงเวลาที่จะเป็นปุชณียบุคคล เป็นผู้นำทางจิตวิญญาน มันก็เป็นไปไม่ได้ เพราะเราไม่ได้ฝึก ไม่ได้ฝึน ไม่ได้ปฏิบัติ ยังทำเป็นเหมือน

เด็ก ๆ เค้าอยู่นะ

คุณพ่อคุณแม่นี้ ต้องประพฤติปฏิบัติเป็นตัวอย่างของลูกของหลาน

ศีล ๕ เป็นคุณสมบัติของพระอรียเจ้าเป็นคุณสมบัติของเรา เราพากันมารัก มาชอบ มาเทิดทูนบูชาว่าศีล ๕ นี้แหละเป็นข้อวัตรปฏิบัติของเรานะ ให้เราเน้นมาหาตัวเรานะ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนพากันมาประพฤติปฏิบัติธรรม สิ่งที่มีนแล้วก็แล้วไป มันแก้ไขไม่ได้ ช่วงเวลาที่เรามีลมหายใจอยู่นี้ เรายังทำได้ ยังปฏิบัติได้ เราอย่าไปคิดว่าการศึกษาศีล การปฏิบัติธรรม มันเป็นการลิดรอนสิทธิของเรา ลิดรอนความสุขของเรา จะกินสบายนอนสบาย เล่นสบายก็ได้ มาขัดใจเราเหลือเกิน อันนี้เป็นกิเลสอยู่ในใจของเรานะ ที่คอยให้เราคอยนึกคอยคิดอย่างนี้

“ ศีล ๕ นี้แหละ คือหลักเพื่อให้เราประพฤติปฏิบัติ เพื่อปฏิบัติตนเองได้ กราบไหว้บูชาตนเองได้ ศีล ๕ ก็ไม่ได้มีอะไรสลบซับซ้อน คนไม่รู้หนังสือก็ปฏิบัติได้ คนรู้ก็ปฏิบัติได้ เด็กก็ได้ ผู้ใหญ่ก็ยิ่งดี ”

ตั้งใจไว้ ตั้งเจตนาไว้ เพราะศีลนี้มันเน้นมรรคผลนิพพาน มันเน้นที่จิตที่ใจ ถ้าเราไม่รักศีล ไม่ชอบศีล นี่คือการไม่รัก ไม่ชอบ ไม่นับถือพระพุทธเจ้าแล้ว



“ การรักษาศีลปฏิบัตินี้ ไม่มีข้อแม้ใด ๆ กังสัน
ใจของเรา กิเลสของเรา มันมีข้อแม้เยอะแยะ...? ”

เรากลับไปบ้านเราก็เอา ‘ศีล’ เอา ‘ข้อวัตร’ ไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อเดินตามรอยของพระพุทธเจ้าของพระอรหันต์นะชีวิตของเราจะได้เกิดมาไม่เสียชาติเกิด

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนตรวจตราดูตัวเองว่าตัวเองนั้นต้องแก้ไขตัวไหน เพิ่มตัวไหน ปรับปรุงตัวไหนให้พากันแก้พากันตั้งใจ พากันสมาทานเพื่อสร้างเหตุสร้างปัจจัยให้ถึงพร้อม เราจะได้ไม่ส่ายเกินที่จะต้องแก้ไข เราจะมัวพะวงว่าเป็นโรคนั้นโรคนี้นี้ ลูกคนโน้นหลานคนนี้ อันนั้นมันส่วนภายนอก

ให้เรากลับมาแก้เราที่แหละนะ มันไม่ยากแก้ก็ต้องแก้มันไม่ยากปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติ ต้องตั้งใจต้องสมาทานมันถึงทำได้ ถึงปฏิบัติได้ ขนาดตั้งใจขนาดสมาทาน มันก็ยังไม่ทำได้นะ เมื่อเราเดินไปเรารู้สึกว่าเราต้องลุก ไม่ใช่เรานอนไปเลยอย่างนี้แหละ

ถ้าเรายังคิดไม่เป็น เราก็ต้องเชื่อพระพุทธเจ้าไว้ก่อน... เราอย่าไปเชื่อความคิดความเห็นของตัวเองพระพุทธเจ้าท่านบอกให้ปฏิบัติอย่างนี้ ๆ เราก็ปฏิบัติอย่างนี้ ๆ ตามท่าน มันเป็นเรื่องง่าย ๆ หรือ ก็แค่เราไม่เป็นคนที่ภูมิจิตใจมากเจ้าอารมณ์ ไม่ปฏิบัติตามใจตัวเอง

เพียงแต่เราปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าท่านบอกทาง มันก็ของง่าย ๆ นะ ไม่ใช่ของลำบาก

“ ‘ธรรมะ’ มันก็อยู่ในกายใจของเรา
มันไม่ได้อยู่ในหนังสืออยู่ในพระไตรปิฎกนะ ”

เราไปคิดมากเองว่าธรรมะมันเป็นของสูง มันก็จริงนะธรรมะเป็นของสูง ทำให้จิตใจของเราสูงขึ้น ไม่อย่างนั้นจิตใจของเราจะตกต่ำ

กลับไปบ้านไปที่ทำงานก็ต้องปฏิบัติธรรมอยู่ทุกหนทุกแห่ง ใครเค้าจะไม่ปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติก็ ‘ช่างหัวเขา’ นะ แต่เราก็ต้องพากันประพฤติปฏิบัติ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์เมตตาให้นำมาบรรยาย ณ วัดป่าภคินีวิทยาสมาคม
เช้าวันอาทิตย์ที่ ๒๘ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๖

แก้ที่จิตที่ใจ
แก้ไขที่
ความคิดความเห็น

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คน
มาแก้ไขตัวเอง
มาปฏิบัติตนเอง
ปรับปรุงตนเอง
มาแก้ที่จิตที่ใจของเรา
มาแก้ที่ความคิดความเห็นของเรา
เพราะเรายังมีความเห็นผิดอยู่มาก



การประพฤติการปฏิบัติธรรมให้ทุกท่านทุกคนเข้าใจให้ดี ๆ พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนมาแก้ไขตัวเอง มาปฏิบัติตนเอง ปรับปรุงตนเอง มาแก้ที่จิตที่ใจของเรา มาแก้ที่ความคิดความเห็นของเรา เพราะเรายังมีความเห็นผิด อยู่มาก อันไหนไม่ดีพระพุทธเจ้าท่านให้เราหยุดคิด หยุดนึก แล้วให้มาแก้ที่กิริยามารยาทการกระทำของเรา อันไหนมันไม่ดี ไม่เข้าท่า ต้องหยุดต้องปรับปรุงใหม่ สิ่งไหนมันไม่ดี ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม มันอยากพูดเราก็ไม่ต้องพูด สิ่งไหนไม่ดี ไม่ถูกต้อง มันอยากทำเราก็ไม่ทำ...

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนนี้ มาประพฤติ มาปฏิบัติธรรม มาแก้ที่จิตที่ใจของเรา มาแก้ที่การกระทำของเรา เพราะปัญหาต่าง ๆ นี้มันอยู่ที่เราเอง มันไม่ได้อยู่กับ สิ่งอื่น เรานี้แหละเป็นต้นเหตุเป็นต้นตอ ถ้าเราปรับปรุงตัวเอง ให้ดีแล้วทุกอย่างมันก็ดีไปหมด

เราทุก ๆ คนต้องพากันปฏิบัติเอาเอง ต้องปรับปรุงแก้ไขตัวเอง ไม่มีใครจะมาประพาศมาปฏิบัติแทนเราได้ เราอย่าพากันมัวตั้งแต่ไปแก้ไขสิ่งภายนอกอย่างเดียว เราต้องแก้ไขตัวเรากับสิ่งภายนอกไปพร้อม ๆ กัน

“ ส่วนใหญ่เราก็จะพากันไปแก้ไขสิ่งภายนอก
แก้ไขบุคคลอื่น
ที่แท้จริงแล้วปัญหาต่าง ๆ
ที่มันกำลังเกิดขึ้นนี้
ล้วนแต่เกิดจากเรา ตัวของเรา
การกระทำของเราทั้งนั้น ”

พระพุทธเจ้าท่านเมตตาบอกเราว่าเราทุก ๆ คนนี้ พาดั่งอยู่ในความประมาท ไม่เห็นความสำคัญในการประพฤติปฏิบัติธรรม ในการแก้ไขประพฤติปฏิบัติตัวเอง แล้วก็พากันไปโทษสิ่งภายนอก ความคิดอย่างนี้มันไม่ยุติธรรมเลยนะ

คนเราทุกคนนี้ แก้ไขตัวเองได้ ปรับปรุงตัวเองได้ มันยังดีกว่าไปแก้ไขคนอื่นปรับปรุงคนอื่นอีก ถึงจะยากถึงจะลำบากเราก็ต้องมาแก้ไขตัวเอง ปรับปรุงตัวเอง สร้างตัวเอง พัฒนาตัวเอง ปฏิบัติอย่างนี้แหละเค้าเรียกว่า ‘ปฏิบัติธรรม’

“ เลือกทำแต่สิ่งที่ดี ปฏิบัติแต่สิ่งที่ดี ๆ
เราถึงจะได้ชื่อว่า...
พากันเป็น ‘ปัญญาชน’
เพื่อพัฒนาเป็น ‘อริยชน’ ”

ส่วนใหญ่แล้วถ้าเรามาแก้ไขตัวเองปรับปรุงตัวเองนี้ มันไม่ชอบ มันอี๊ดอ๊ด ‘อี๊ดอ๊ดขัดเคือง’ ถ้าเราไม่แก้ไขตัวเองก็ไม่ได้ “เพราะปัญหาต่าง ๆ มันอยู่ที่เราทุก ๆ คนนะ...” ตรงนี้มันมีความจำเป็นมากนะ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเราทุก ๆ คนต้องเชื่อมั่นในการประพาศการปฏิบัติ ในความดีของตนเอง เราทำดีเราต้องได้ดีแน่ มันจะเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้นะ เราปรับปรุงตัวเอง ชีวิตของเรามันก็เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีหมดนะ ทั้งฐานะ ทั้งคุณธรรม แต่ความดีนั้นเป็นสิ่งที่ประพาศปฏิบัติได้ยาก เพราะมันต้องฝึก ต้องอดต้องทน ต้องทวนกระแส มันต้องสู้กับตัวเอง แต่ว่ามันเป็นสิ่งที่ดีนะ

ทุกท่านทุกคนนี้กำลังเข้าใจผิด คิดตั้งแต่ที่จะแก้ไขสิ่งภายนอก จะแก้ไขบุคคลอื่น พระพุทธเจ้าท่านให้เราพยายามแก้ตัวเองปฏิบัติตัวเอง เมื่อเราปฏิบัติได้นะ คนอื่นเค้าก็จะมีศรัทธาเลื่อมใสเคารพนับถือ เขาจะพากันเอาเป็นแบบอย่างที่ดี ๆ ได้ ถ้าเราเป็นคนป่วยนี้เราจะไปสอนคนป่วยเหมือนกัน เค้าก็ไม่ศรัทธาเรา เมื่อเราเป็นคนผอม เราไปขายยาอ้วนอย่างนี้ เค้าก็ไม่มีใครที่กล้าซื้อยาเรานะ

ทุกท่านทุกคนต้องมาแก้ที่ตัวเอง ให้ใจของตัวเองมันสงบ ใจของตัวเองเย็น ให้กิริยามารยาทของตัวเองมันสงบ มันเย็น ให้คำพูดของเรามันเกิดความสงบ เกิดความเย็น ให้การกระทำของเราเกิดความสงบ เกิดความเย็น ให้มัน

เย็นมาจากกายวาจาของเรา จึงจะเป็นที่เคารพนับถือของตัวเราเองและบุคคลอื่น

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนกลับมามองดูตัวเอง มาพิจารณาตัวเอง ส่วนไหนมันบกพร่อง ส่วนไหนที่จะต้องเพิ่มเติม ส่วนไหนมันมากเกินไปจนต้องพากันแก้ไขนะ

มีความสุขในการทำความดี มีความสุขกับการทำงานนะ เพราะคนเราทุก ๆ คนนั้นมันมีความสุขอยู่ที่ได้เสียสละในการทำงาน มีความสุขอยู่ที่เราได้แก้ไขปรับปรุงตัวเอง ไม่ใช่มีความสุขเพราะมีเงินมาก มีอำนาจวาสนามาก อย่างนั้นมันไม่ใช่ นะ คนเราพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า

“ ความสุข ความดับทุกข์
อยู่ที่ใจสงบ ใจรู้จักพอ ”

ถ้าเราเป็นคนรวยเป็นมหาเศรษฐี แต่เรามีความโลภมาก มีความโกรธก็มาก หลงในอำนาจวาสนามากเราก็อึดไม่มีความสุข เพราะว่าใจของเราไม่สงบ

ทุก ๆ คนต้องเป็นผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร ไม่ทำตามความอยาก ไม่ทำตามอารมณ์ที่มันมีทิวฏฐิมานะอัตตาตัวตน ไม่ทำตามสิ่งแวดล้อมที่ผิด ๆ จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้จิตใจของเราไม่สงบ

มีใจสงบ ใจเย็น มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ไม่วิ่งตามอารมณ์ เป็นคนรักศีล รักธรรม รักการประพฤติปฏิบัติที่จะ

แก้ไขตัวเอง เราเป็นญาติโยมก็เอาศีล ๕ เป็นที่ตั้ง เราเป็นคุณแม่หรือผู้ที่มาบวชถือศีล ๘ ก็เอาศีล ๘ เป็นที่ตั้ง เราเป็นสามเณรก็เอาศีล ๑๐ เป็นที่ตั้ง ผู้ที่ถือเพศบรรพชิตก็เอาศีล ๒๒๗ เป็นที่ตั้ง รักศีลชอบศีล ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เป็นผู้ละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป ไม่เห็นแก่เงิน เห็นแก่โภคทรัพย์ เห็นแก่สมบัติ เพราะว่า...

‘ศีล’ นั้นแหละคือตัว ‘พระพุทธเจ้า’

‘ศีล’ นั้นแหละคือตัว ‘พระธรรม’

‘ศีล’ นั้นแหละคือตัวที่จะทำให้เราเป็น ‘พระอริยสงฆ์’

ถ้าเราไม่รักศีล ไม่ชอบศีล ก็คือบุคคลที่ไม่เคารพในพระพุทธเจ้า

“ ถ้าเราไม่มี ‘ศีล’ ‘ธรรม’ ก็เกิดไม่ได้
เพราะว่า...”

ศีล คือรากฐานความดีทั้งหลายทั้งปวง ”

เหมือนเราจะสร้างบ้าน สร้างประเทศนี้ เราต้องมีพื้นที่ ‘ศีล’ จึงเปรียบเสมือนแผ่นดินที่จะรองรับคุณธรรม คุณงามความดี ‘ศีล’ นี้ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

การประพฤติการปฏิบัติธรรม บางที่เราก็กังไม่เข้าใจนะ ท่านถึงให้เราทุก ๆ คนรักษาศีล รักษาศีลให้ดี ๆ ให้เคร่งครัด พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราปฏิบัติในศีล ตั้งศีลข้อนั้น ข้อนี้ไว้ให้เป็นข้อวัตรปฏิบัติของเรา เพื่อใจของเราจะได้เข้าถึงธรรมะ



ทุกคนนะมันมีทิวภูมิมานะ มีความเห็นแก่ตัวมาก ๆ มันเลยไม่รู้จักรัศธรรมะ

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้วางหลักเกณฑ์เป็นข้อวัตรปฏิบัติ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ เพื่อวางรากฐาน วางขอบวนการของการที่จะเข้าถึงธรรมะ เข้าถึงความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง

ถ้าเราไม่อยากปฏิบัติธรรม ไม่อยากแก้ไขตัวเองพัฒนาตัวเอง พระพุทธเจ้าท่านให้เราเข้าใจเลยว่า “เรายังมีความเข้าใจผิด มีความเห็นผิด กำลังสร้างวิภูฏสงสาร สร้างบาป สร้างกรรม สร้างเวรให้กับตัวเองนะ” ท่านถึงเมตตาให้เราทุก ๆ คนพากันปฏิบัติธรรมะ เพื่อจะได้เข้าหาความสุข ความดับทุกข์ ความสงบ ความร่มเย็น

ชีวิตของคนเราทุก ๆ คนนี้เปรียบเสมือนเขากำลังแสดงละครนะ คำแต่งตั้งให้เป็นผู้หญิงผู้ชาย เป็นพ่อเป็นแม่ เป็นลูกเป็นหลานแล้วก็พากันหลง

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราทุกคนพากันหลงนะ ‘สมมุติ’ ต่าง ๆ ที่เราใช้กันอยู่เพื่อความสะดวกสบาย เพื่อดำรงชีพ ดำรงชีวิตอยู่เท่านั้น ให้ทุกท่านทุกคนเข้าใจว่าตัวเราที่แท้จริงมันไม่มี ที่มันมีก็เพราะเขาสมมุติให้มันมี ที่มันเป็นก็เพราะเขาสมมุติให้มันเป็น เมื่อเรามีสมมุติแล้วก็พยายามใช้สมมุติให้มันดี ๆ นะ มันถึงจะไม่มีเรื่อง ไม่มีปัญหา ถูกต้องทั้งทางโลกและทางธรรม เป็นผู้ที่ตั้งมั่นในธรรม จะได้พากันให้จิตใจของทุก ๆ คนพากันเป็น ‘พระอริยสงฆ์’

พยายามมาแก้ที่จิตที่ใจที่ตัวเอง อย่าได้พากันหลง เพลิดเพลินในความสุขความสะดวกสบาย ในความร่ำความรวย ความเป็นความเป็น

ทุกท่านทุกคนนะ เวลาละสังขารไปเอาเงินเอาสตางค์ไปด้วยไม่ได้นะ

พระพุทธเจ้าท่านให้ทุกท่านทุกคนกลับมาหาความสงบ อย่าได้พากันวิ่งตามความอยาก วิ่งตามอารมณ์ ความสวย ความเพิดเพลิน ความเอร็ดอร่อยนี้ มันเป็นเหยื่อเป็นรางวัล ลินจ่างให้พวกเราทุกคนหลงเพื่อ ละเมอฝัน ฝันทั้งกลางวัน กลางคืน ไม่นอนก็ฝันแล้ว มันหลับมันก็ยังฝัน คิดว่าตัวเอง ได้บริโภคสิ่งที่ดี ๆ แล้วมันจะมีความสุข ที่ไหนได้มีแต่ทุกข์ ทั้งนั้น ถ้าเราตามอารมณ์ ตามความคิด ตามความอยากไป “แย่เลยนะเรา...”

เรามาทำตามพระพุทธเจ้า คนเรานะถ้า ‘ใจ’ ไม่มี ความโลภ ความอยาก ความต้องการ มีแต่เป็นผู้ให้ มีแต่เป็นผู้เสียสละมันมีความสุขมาก

“ พระพุทธเจ้าท่านสอนเรา
ให้หยุดเป็นกาของกิเลส ”

นี่เราทุกคนนะสมัครพากันเป็นทาสของกิเลส เพราะ ความสุขความสะดวกความสบายมันทำให้เราเป็นทาส มันเป็นสิ่งเสพติด ทุกคนเสพติดแล้วมันติด มันเป็นเหยื่อของพญามาร

ท่านให้เราพยายามอด...พยายามทน...ให้ใจหนักแน่น
ให้ใจเข้มแข็ง

‘สมาธิ’ เราทุกคนนี้นะมันน้อยเหลือเกิน มันเรียกว่า
แทบไม่มีสมาธิเสียเลย ‘ใจ’ มันไม่หนักไม่แน่น มันไม่หยุด
ไม่เบรคตัวเองเสียเลย มันมีแต่สนองความอยาก สอนองความ
ต้องการ เราปฏิบัติอย่างนั้นไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า
ปฏิบัติอย่างนั้นไม่ได้ เราต้องหยุดตัวเอง ต้องแก้ไขตัวเอง

เราทุกคนนี้มันแกไปทุกวันนะ ถ้าเราไม่แก้ไข เราไม่
ปรับปรุงเดี๋ยวมันจะไม่ทันกาลทันเวลา เพราะเวลาทุกคน
มันมีน้อยมีจำกัด

ความอยากของคนนี้มันร้อนระอุ มันจะเป็นระเบิดแล้ว
ใครเป็นคนระเบิดล่ะ...? ก็ตัวเราเองเป็นคนระเบิด เพราะ
เราไปทำตามความอยาก พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า

“ ถ้ามันจะตาย ก็ตายเพราะได้ทำความดี
ตายเพราะเราไม่ทำตามกิเลส
เราปฏิบัติอย่างนี้ สมาธิมันถึงจะเกิดได้ ”

คนเราถ้าใจไม่มีสมาธิถึงจะมีความรู้มากความรู้หลาย
เป็นคนฉลาดมันก็แก้ไขตัวเองไม่ได้ ดับทุกข์ไม่ได้ ปัญญาที่จะ
แก้ไขกิเลสมันไม่เกิด มีแต่ความอยากมันเกิด มีแต่อาสวะ
มันเกิด

‘สมาธิ’ คือตัวสำคัญ

ทุก ๆ คนต้องแข็งแรง... ต้องแข็งแรง... ต้องอด
ต้องทนจริง ๆ ต้องพยายามเพียรจริง ๆ ความเพียรนั้นต้อง
ติดต่อต่อเนื่อง จนกว่าปัญญาที่แก้ไขกิเลสมันถึงจะเกิดได้

ทุกท่านทุกคนต้องเอาชนะใจตัวเอง ชนะอารมณ์ตัวเอง
อย่าไปประมาทอย่าไปคิดว่าตัวเองมันฉลาด เดียวแก่วันหลังได้
พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนเราอย่างนั้นนะ ว่าเราแก่วันหลังได้
พระพุทธเจ้าท่านสอนเราว่า ‘ต้องแก้เดี๋ยวนี้’ ต้องพากันแก้
เดี๋ยวนี้ ๆ ใครจะรู้ความตายมันพรุ่งนี้ เพราะวันพรุ่งนี้
ก็คือ ‘วันนี้’ แหละ เพราะทุกอย่างมันจะเป็นปัจจุบันไปเรื่อย
ถ้าเราไม่แก้ไขปัจจุบันถือว่าเราไม่รู้จักคำว่า ‘ความดับทุกข์’

เราทุกคนทำได้ เราทุกคนปฏิบัติได้ แล้วก็พร้อมแล้ว
ที่ทุกคนจะต้องประพฤติปฏิบัติ แต่จิตใจของเรามันมีความ
บกพร่องอยู่เป็นนิจว่า ขออีกซักหน่อย ๆ ไปเรื่อย

เราเป็นพระ เราเป็นชี เราก็คปฏิบัติอยู่ที่วัด เราเป็นญาติ
เป็นโยม เราก็คปฏิบัติที่บ้านที่ทำงาน เพราะทุกอย่างมันแก้
ที่ตัวเรา ที่ปฏิบัติของเราเอง พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เรา
ผลัดวันประกันพรุ่ง

ถ้าเราแก้ตัวเองได้ ทุกหนทุกแห่งก็จะเป็นที่อยู่ที่มี
ความสุข เพราะปัญหาทุกอย่างมันอยู่ที่ตัวของเราเอง อย่าไป
คิดว่าเป็นเพราะสิ่งโน้น สิ่งนั้น สิ่งนี้มาลิดรอนสิทธิเสรีภาพ
ของเรา มันเป็นเพราะเราเองนี่แหละ เราสร้างตัวเอง ปฏิบัติ
ตัวเอง จะได้พึ่งพาอาศัยตัวเองได้ และคนอื่นเค้าก็จะได้พึ่งพา

อาศัยตัวเราได้ แล้วทุกอย่างมันจะดี เรตติ้งของการเป็นมนุษย์ มันก็จะสูงขึ้น แบรินด์เนมเราก็ดีขึ้น ทุกคนก็จะต้องการ โลกนี้ เขากำลังต้องการเรา

การบอกสอน หรือการนำทุกคนทำความดี มันก็จะง่ายขึ้น เพราะการประพฤติปฏิบัติมันแจ่มแจ้งในกาย วาจา ใจของเรา ว่าปฏิบัติอย่างนี้มันใช้ได้ ดับทุกข์ได้

เพราะมนุษย์เราเกิดมาถือว่าเป็นผู้ที่ประเสริฐ เป็นผู้ที่เกิดมาเพื่อสร้างความคิด สร้างบารมี สร้างคุณธรรม ถ้าไม่อย่างนั้นเราก็เป็นได้แต่เพียงคนสะเปะสะปะ ทำทั้งดีทั้งชั่ว แล้วก็ทุกข์ทั้งกายทั้งใจ ยังไม่ตายก็ตกนรกเสียแล้ว ตกนรกทั้งเป็นเสียแล้ว

เมื่อพระพุทธเจ้าท่านบอกเราสอนเราว่า...

“ มีแต่ทุกข์เกิดขึ้น
มีแต่ทุกข์ตั้งอยู่
มีแต่ทุกข์ดับไป ”

เราก็ต้องฟังพระพุทธเจ้า เป็นผู้ที่ยุติรู้จักเข็ด รู้จักหลาบ เป็นผู้ที่รู้จักเจ็บแล้วให้รู้จักจำ อย่าได้ตามอารมณ์ไป ตามความอยากไป

เราทุกคนเป็นนักวิทยาศาสตร์ แต่เป็นวิทยาศาสตร์ภายนอก เน้นแต่เรื่องภายนอก ถ้าเป็นวิทยาศาสตร์ภายใน อย่างเดี๋ยวมันยังใช้ไม่ได้ ถ้าจะให้ดีต้องเป็นนักวิทยาศาสตร์ทั้งภายนอกภายใน

“เราเป็นนักวิทยาศาสตร์ภายนอกมันก็ดี แต่มันก็ไม่ดี ยิ่งเท่ากับที่เราเป็นนักวิทยาศาสตร์ภายในตัวเราด้วย”

ถ้าเราประพฤติปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าท่านบอก... ท่านสั่งสอน... นี่มันดีนะ มันเป็นการทำที่ดีที่สุดแห่งกองทุกข์

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “เราอย่าได้เข้าใจผิดว่าทำตามอารมณ์มันจะมีความสุข” ถ้าทำตามอารมณ์นั้นแหละ คือความทุกข์

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในวันนี้ ก็เห็นสมควรแก่เวลา

ด้วยบารมีของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ที่ได้พร่ำสอนแล้วก็ปฏิบัติเป็นตัวอย่างให้กับเราทุก ๆ คน ผู้ประพฤติปฏิบัติตาม ย่อมได้เข้าถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ด้วยกัน ทุกท่านทุกคนเทอญ...

สมาทานเอาสิ่งที่ดี ๆ ไว้ໃใจ

คนเราทำอะไรไม่ได้ฝึก ไม่ได้หัด
ไม่ได้ปฏิบัติ มันไม่ได้ มันไม่เป็น
พระพุทธรเจ้าท่านถึงให้เราตั้งใจ
ให้เราสมาทานเอาสิ่งที่ดี ๆ ไว้
เพื่อชนะใจตัวเอง ชนะอารมณ์ตัวเอง
ธรรมะของพระพุทธรเจ้า
เป็นสิ่งที่ดีเป็นสิ่งที่ประเสริฐ
เราฟังแล้วอย่าให้มันเข้าหูซ้ายออกหูขวา
ให้พากันนำไปประพฤติปฏิบัติ



วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่คุณครูนักเรียนนักศึกษามา
ประพฤติปฏิบัติธรรม ช่วงบ่ายจะได้พากันเดินทางกลับบ้าน
กลับโรงเรียน

นักเรียนนักศึกษาได้มาประพฤติปฏิบัติธรรมะ มาฟัง
พระที่ท่านนำเอาพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้ามาบรรยายให้ฟัง นักเรียนนักศึกษา
ก็มีความเข้าใจกันพอสมควร นักเรียนนักศึกษาก็ต้องนำ
พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไปประพฤติไปปฏิบัติ
เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต ต่อครอบครัว และสังคม
ประเทศชาติ

พระพุทธเจ้าท่านให้นักเรียนนักศึกษาทุก ๆ คน
ตั้งใจสมาทานเอาสิ่งที่ดี ๆ ที่เป็นพระธรรมคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้าไปประพฤติไปปฏิบัติ ถ้าทุก ๆ คนปฏิบัติตาม



พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทุกคนได้ดีแน่นอน

พระพุทธเจ้าก่อนที่ท่านจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน
ท่านได้ให้โอวาทแก่พระสงฆ์ว่า

“อัปมาเทนः सम्ปาเทคः”

“สังขารทั้งหลายทั้งปวง มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
ท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”

เราทุก ๆ คนนี้นะ ไม่ว่าจะพระ ไม่ว่าจะโยม ไม่ว่าจะนักเรียน
นักศึกษา ส่วนใหญ่ ๙๙ เปอร์เซ็นต์พากันตั้งอยู่ใน
ความประมาท ยังไม่เห็นคุณไม่เห็นประโยชน์ในการตั้งมั่น
ในคุณธรรมคุณงามความดี ยังไม่เห็นภัยในความทุกข์หรือว่า
วิฤตสงสารที่จะเกิดขึ้นแก่เราในวันข้างหน้า

ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตประจำวันของเรา พระพุทธเจ้า
ท่านไม่ให้เราประมาทไม่ว่าความคิด อันไหนมันคิดไม่ดีนะ
ไม่ให้ไปคิด อันไหนมันไม่ดีนะ ไม่ให้ไปพูด อันไหนมันไม่ดี
อย่าไปทำ พยายามฝืน พยายามอด พยายามทนต่อสู้กับกิเลส
ความอยากของตัวเองที่มันไม่ดี มันไม่ถูกต้อง มันอยากคิด
อยากพูด อยากทำ เราต้องอดต้องทน

“ เราทุกคนต้องมีสมาธิที่แข็งแรง
ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ไม่โยก ไม่คลอน
อย่าให้ความปรองดองทั้งหลายทั้งปวงนั้น
มันมาทำจิตใจของเราให้หวั่นไหว ”

คนเรานะถ้าไม่ได้ฝึกไม่ได้หัด ไม่ได้ปฏิบัติ มันไม่ได้
มันไม่เป็น พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราตั้งใจให้เราสมาทาน
เอาสิ่งที่ดี ๆ ไว้ เพื่อชนะใจตัวเอง ชนะอารมณ์ตัวเอง

ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่ดีเป็นสิ่งที่ประเสริฐ
เราฟังแล้วอย่าให้มันเข้าหูซ้ายออกหูขวา ให้พากันนำไป
ประพฤติปฏิบัติ

ในจิตสำนึกของนักเรียนทุกคนจะต้องตั้งในใจว่าชีวิต
ของเราเกิดมาเพื่อทำความดี เพื่อเสียสละ เพื่อไม่ตามใจ
ตัวเอง ไม่ตามอารมณ์ตัวเอง จะเอา ‘ความดี’ เป็นที่ตั้ง
เอา ‘ความดี’ เป็นข้อวัตรปฏิบัติ ให้ถือคติว่าเราเกิดมาเพื่อ
สร้างบารมี จะรักจะพอใจในการทำทำความดี ถึงจะยากถึงจะ
ลำบากก็ต้องทำ เพราะความดีนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก มันต้อง
ฝืนต้องอด ต้องทนแล้วก็ตั้งมั่นไว้ตลอดกาล

มีจิตสำนึกว่าสิ่งที่มันไม่ดีที่มันผ่านมานั้น จะทิ้งมัน
ให้หมด ถึงจะชอบเท่าไรก็ต้องทิ้งให้หมด จะต้องสมาทาน
เอาความดีตั้งแต่วินาทีนี้เป็นต้นไป ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติ
อย่างนี้ ชีวิตของเรามันดีไม่ได้แน่

จะพยายามมีหลักเกณฑ์ในชีวิต กราบพระ ไหว้พระ
ทุกวัน นั่งสมาธิสัก ๕ นาที เป็นอย่างน้อยทุกวัน จะพยายาม
บังคับตัวเองไม่ให้ไปกิน ไปเล่น ไปเที่ยวกับหมู่คณะเพื่อนฝูง
จะพยายามเป็นผู้ใช้เงินน้อย วางแผนในการใช้เงิน ไม่ใช่
ทำตามพวกเพื่อน ๆ ที่เค้าไม่รู้จักรักคิด

เรื่องสิ่งเสพติดทุกชนิด... จะเป็นเหล้า เป็นเบียร์ เป็นยาเสพติดทุกชนิดนี้แหละ จะไม่ยุ่งไม่เกี่ยว จะไม่ทดลอง จะพยายามเป็นคนขยันอย่างมาก ๆ ขยันอย่างสม่าเสมอ จนเป็นคนขี้เกียจไม่เป็นเพราะคนขี้เกียจเค้าเรียกว่า ‘คนบาป’

บุคคลที่จะมีความทุกข์ในอนาคต คือ บุคคลขี้เกียจ

พวกโทรศัพท์ พวกอินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊ก จะพยายามใช้ เฉพาะในสิ่งที่จำเป็นจริง ๆ เพราะสิ่งเหล่านี้คือสิ่งเสพติด เราจะเป็นคนใจแข็ง ใจเข้มแข็ง อดเอาทนเอา เพื่อจะใช้ เทคโนโลยีให้มันเกิดประโยชน์ ไม่ใช่เอามาทำร้ายทำลาย ตัวเองนะ

จะเป็นคนที่มีความพูดที่ดี ฝึกพัฒนาในการพูด สิ่งไหน ไม่ดีจะไม่พูด เดี่ยวมันจะติดนิสัย เพราะว่าเราอยู่ในชนกลุ่ม ไหนอะไรมันก็จะไปเหมือนเขา เราต้องฝึกพูดดี ๆ พูดเพราะ ๆ รู้จักสัมมาคารวะ รู้จักที่ต่ำที่สูง ไม่ก้าวร้าว ไม่เถียงพ่อแม่เถียงแม่ เถียงผู้ใหญ่ใหญ่ๆ เรื่องคำพูดนี้สำคัญ ถึงแม้เราจะเป็น คนพูดดี พูดเพราะ พูดเก่ง พูดฉลาด เราก็อย่าไปพูดมากเกินไป เพื่อเปิดโอกาสให้คนอื่นเค้าพูดบ้าง เพื่อฟังคนอื่นเค้าพูดบ้าง ถ้าไม่อย่างนั้นใครเค้าอยากจะพูดกับเรา เค้ามาพูดเมื่อไหร่ เค้าก็ไม่ได้พูดมีแต่เค้าได้ฟัง

มีตัวอย่างอยู่มากเรื่องพูดนี้ เพราะพื้นฐานของเรา ทุก ๆ คนที่เกิดมานะชอบเอาแต่ใจตัวเอง แล้วแต่อารมณ์ของตัวเอง เป็นคนใจร้อน ติฎฐิमानะมาก เจ้าอารมณ์ ชอบพูด

ตรงไปตรงมา ชอบพูดขวานผ่าซาก

เราอย่าไปคิดว่าเราพูดออกมาจากใจนะ...! เราพูด ตรงไปตรงมาพูดจากใจ เราไปคิดอย่างนั้นไม่ได้ เพราะว่า “ใจของเราไม่ใช่ใจพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ใจพระอรหันต์”

คนบางคนเป็นคนเก่งเป็นคนฉลาด แต่ไปเสียที่พูดไม่ดี ปากไม่ดี ปากระเบิด เกิดมาเลยไม่มีเพื่อนกับเค้า เพราะว่า ไม่มีใครอยากอยู่ใกล้ ไม่มีใครอยากพูดอยากคุยด้วย

เรื่องพูดนี้นักเรียนนักศึกษาทุกคนต้องฝึก คนเรามันฝึก ได้เนะ ถ้าไม่ฝึกมันไม่ได้มันไม่เป็น ให้ทุกคนตั้งใจไว้ สมาทานไว้

ความขยัน... ความหมั่นเพียร... ทำให้เรามีความสุข ให้นักเรียนนักศึกษาจำไว้เนะ ถ้าเราขยันหมั่นเพียรทุกอย่าง มันก็ดีหมด ความสุขของคนนี้ สุขเพราะร่างกายสุขภาพดี ไม่มีโรคมะเร็ง สุขเพราะเรามีเงิน มีสตางค์ มีเครื่องอำนวยความสะดวก สะดวกสบาย สุขจากที่เราไม่เป็นหนี้ไม่เป็นสินใคร สุขที่เราได้ ‘ประพฤติปฏิบัติธรรม’ ไม่ตามจิตตามใจของตนเอง ทุกอย่างมันก็มีแต่ความสุข มีแต่ความดับทุกข์

“ ให้ทุกคนสมาทานไว้ ตั้งใจไว้ สร้างเหตุสร้างปัจจัยให้มันถึงพร้อม ถ้าเรามีความอยาก มีความต้องการ แต่เราไม่นำเอาพระธรรมคำสั่งสอน ของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติ มันก็เป็นไปไม่ได้เนะ ”

ถ้าเราเป็นคนดีแล้วก็มีเงิน มีทรัพย์สินสมบัติ มียศถาบรรดาศักดิ์ดีนะ ทุกคนก็อยากเป็นเพื่อนเรา ทุกคนก็รักเคารพนับถือเรา เราจะได้เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต

คนเราตอนเด็ก ๆ นี่มันยังดูกันไม่ออก ระยะทางเป็นเครื่องพิสูจน์...

สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของเรามันมาช่วยวนกวนจิตใจ ถ้าเราใจอ่อน เราก็พลาดทำเสียที่ เสียอนาคต เสียเวลา เวลาดี ๆ มันเอาคืนมาไม่ได้ ใครเคยโกหกพ่อโกหกแม่ ต้องสมาทานหยุดหมดนะ บาปกรรมมันจะมาถึงเรา มาถึงลูกเราหลานเราในอนาคต

พระพุทธเจ้าท่านให้เรารักคุณพ่อรักคุณแม่ มีความกตัญญูกตเวทียให้ เป็นเลิศให้เป็นหนึ่ง คนเรานะถ้ามีความกตัญญูกตเวทียนี้ ในอนาคตย่อมไม่ตกต่ำ ถึงแม้ตัวเองไม่ถึงขั้นร่ำรวย ลูกหลานเหลนก็ร่ำรวยนะ

ภาระของเรา ก็คือ ดูแลพ่อดูแลแม่ เพราะว่าพ่อแม่ของเราจะแก่เฒ่าไปทุกวันอีกไม่นานก็ทำงานไม่ได้แล้ว เราต้องรักคนแก่ ดูแลคนแก่ คนรุ่นใหม่คนสมัยใหม่นี้ไม่รักคนแก่ ไม่สงสารคนแก่นะ ประเทศไทยเจริญ ๆ เอาพ่อแม่ไปไว้บ้านคนชราทั้งหมด ทำอย่างนี้ไม่ถูกต้องนะ... ทำอย่างนี้เค้าเรียกว่า ‘คนบาป’

พ่อแม่เรานะเป็นผู้ที่สูงที่สุด เป็นผู้ที่มีพระคุณ เราต้องรักท่าน โบราณท่านถึงพูดว่าอย่าไปเถียงพ่อเถียงแม่มันบาป

มันตกรอก บาปมันคุณทวี บาปกรรมมันจะถึงเรามากกว่าเราไปเถียงพ่อเถียงแม่อีก

นักเรียนนักศึกษาต้องคิดให้มันเป็น พ่อแม่เราอยากจน พ่อแม่เราลำบาก เราจะไปไถแต่เงินพ่อเงินแม่ พ่อแม่เราเป็นประสาทแยะอยู่แล้ว ยังไปเพิ่มโรคประสาทให้อีก มันเป็นคนบาปนะ ให้อดเอาทนเอาอย่าไปหลงวัตถุ เราจะไปเอาตัวเราไปเทียบกับลูกคนรวย ๆ ลูกเศรษฐีมันไม่ได้

“ คนเราความสุขความดับทุกข์ อยู่ที่ใจสงบนะ ใจไม่วิ่งตามกิเลส ไม่วิ่งตามอารมณ์ ”

นักเรียนนักศึกษาฝึกทำใจให้สงบเสียบ้างนะ จะได้ชื่อว่าเป็นนักเรียนนักศึกษาที่แท้จริง เดียวนี้เราไปศึกษาแต่สิ่งภายนอก เราไม่ได้ศึกษาเรื่องจิตเรื่องใจที่จะทำให้มันสงบ ฝึกพักผ่อนอยู่กับความสงบ ความไม่ปรุงแต่ง

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า... ความปรุงแต่งทั้งหลาย ทั้งปวงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง การเข้ามาสงบระงับสังขาร คือการหยุดปรุงแต่ง มีความสุขอย่างยิ่ง

คนเราที่มันทุกข์มาก ก็เพราะเราพากันปรุงแต่งมาก เป็นคนที่หาเรื่องให้ตัวเองเป็นทุกข์เฉย ๆ ชอบเฝ้า ชอบทำร้ายตัวเองด้วยการไปคิดมาก ไปปรุงแต่งมาก ไปรักไปหลงอะไร ชอบคิดวุ่นแต่เรื่องเก่า ผลสุดท้ายเลยเป็นโรคกระเพาะ โรคประสาท ประเทศที่เค้าเป็นโรคประสาทโรคจิตเยอะ

คือประเทศที่พัฒนาทางวัตถุ

เราพากันหลงในวัตถุ ต้องการวัตถุ บางคนก็อยากได้
สามีต่างประเทศ สามีรวย ๆ คิดว่ามันจะดี ก็ไปแต่งงาน
กับเค้า ที่ไหนได้ละไปแต่งงานกับคนเป็นโรคประสาท

คนทุกวันนี้เป็นโรคประสาทกันเยอะนะ... นักเรียน
นักศึกษาก็ต้องวางแผนไว้ด้วยการพัฒนานั้นต้องพัฒนา
ทั้งวัตถุและพัฒนาทั้งจิตใจ เราถึงไม่เป็นโรคประสาท ไม่เป็น
โรคจิต

สิ่งไหนมันผิดพลาดอย่าไปคิด อย่าไปทำ อย่าไปพูด
ถ้าใครทำผิดใจมันไม่สงบนะ ถึงคนอื่นไม่รู้มันก็ไม่สงบหรอก
คนทำความผิดนะ คิดไม่ใช่นะ เค้าเรียกว่าทำผิดเหมือนกัน
พูดไม่ดี ก็เรียกว่าทำผิดเหมือนกัน

ประการแรกต้องเริ่มจากสิ่งที่มันหยาบนะ ก็คือ เริ่มจาก
'กาย' คือกายนี้ไม่ต้องทำความผิด แล้วเน้นมาถึง 'จิตใจ'

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราเอาเปรียบคนอื่นนะ เพราะ
เราส่วนใหญ่ที่อยู่ในโลก อยู่ในสังคมส่วนใหญ่ทรัพยากรต่าง ๆ
ได้มาจากบุคคลอื่น เราพยายามไม่เบียดเบียนใคร เราพยายาม
เป็นผู้ให้ พยายามเป็นผู้เสียสละ

ถ้าเราเป็นผู้ให้เป็นผู้เสียสละเราถึงจะเป็นคนรวย ถึงจะ
เป็นผู้มีคุณธรรม เดี่ยวทุกอย่างมันจะดีเอง แต่เดี๋ยวนี้เรามอง
ไม่ออก เพราะเรามันมีความเห็นแก่ตัวมาก มันมองสิ่งที่ดี ๆ
ไม่ออก

“ ต้องฝึกเป็นคนเสียสละมาก ๆ
ถึงแม้ร่างกายมันจะเหนื่อยทำโธ
ก็ ‘ช่างหัวมัน’
เพราะเราไม่เอาความสุขทางร่างกาย
เราจะเอาความสุขทางจิตใจที่เราได้เสียสละ ”

เราลองคิดดูนะ ทุก ๆ คนในโลกนี้ต้องการทำงานเบา
งานน้อยแล้วก็ได้เงินได้สตางค์มากแสดงว่าจิตใจไม่เสียสละนะ
จิตใจจะเป็นผู้เอา เอาเปรียบเค้า ถ้าเราทำงานอย่างเดียวกัน
นั่นแหละ แต่เราทำเพื่อไม่เอา ไม่มี ไม่เป็น เพื่อเสียสละนะ
เราได้ทั้งความสุขทางจิตใจ ได้ความสุขกับการมีเงินมีสตางค์
อีกด้วย ทำงานไปมันก็มีความสุข ถึงแม้ว่านักเรียนนักศึกษา
ตอนนี้ยังคิดเห็นไม่เป็นตามพระพุทธเจ้า ก็ต้องอดต้องทน
ต้องเสียสละ ต้องรับผิดชอบ หนักก็เอาเบาก็สู้ ไม่สะทกสะท้าน
ห้วนไหว นักเรียนนักศึกษาอย่าไปกลัวผอม อย่าไปกลัวตัวดำ
อย่าไปกลัวมันไม่หล่อไม่สวย ความหล่อความสวยนี้มันช่วย
เหลืออะไรเราไม่ได้ รู้ความดีมีความสามารถเสียสละไม่ได้
หรอกนะ เดี่ยวนี้เรายังเป็นนักเรียนนักศึกษานะ เรากำลังเป็น
วัยรุ่น เราก็พากันไปหลงในความหล่อความสวย เราไม่เน้น
ในการเป็นคนขยัน เป็นคนที่เสียสละ เป็นคนที่มีศักยภาพ

คนเรามันชอบอวดชอบโชว์อยากให้คนอื่นสนใจ มันเลย
วทวนอยู่กับสิ่งที่ไร้สาระนะ ต้องเน้นที่ความประพฤติของเรา
เน้นที่การกระทำของเรา กระตือรือร้นในการทำความดี



พระพุทธเจ้าท่านให้เราประพฤติปฏิบัติกันอย่างนี้นะ ให้พากันสมาทานไว้ตั้งใจไว้ การมาเข้าค่ายประพฤติปฏิบัติธรรมของเรามันจะได้มีประโยชน์ มันจะได้ต่อเนื่องกัน เมื่อเรา กลับไปบ้านไปที่โรงเรียนแล้วก็นำธรรมะของพระพุทธเจ้าไป ประพฤติปฏิบัติกันทุก ๆ คนนะ ใครจะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ ก็ช่างหัวเค้า แต่เรานี่ต้องประพฤติปฏิบัตินะ

ขออนุโมทนากับคุณครูที่ได้พื่อนักเรียนนักศึกษา มา ปฏิบัติธรรม และขออนุโมทนากับนักเรียนนักศึกษาทุก ๆ คน ที่เป็นคนดีที่ได้พากันมาประพฤติปฏิบัติธรรม อย่างนี้เป็น สิ่งที่ดีแล้ว เป็นสิ่งที่ประเสริฐแล้ว แต่ว่ามันยังไม่จบแค่นี้นะ เราต้องนำเอาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไปประพฤติ ปฏิบัติ

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวันนี้ก็พอเห็นสมควรแก่เวลา



การทำงานอย่างไร ให้เกิดสุข...?

เราทำการงานอย่างนี้
ก็ให้ใจของเราอยู่กับการทำงาน
มีความสุข
มีความพอใจในการทำงาน
เพราะ 'งาน' นี้มันดี
ทำให้เราได้ฝึกใจอยู่กับเนื้อกับตัว
มันทำให้เราได้เสียสละ
ทำให้เราได้ละความฟุ้งซ่าน
ละความเห็นแก่ตัว
ละความขี้เกียจขี้คร้าน



การนั่งสมาธิให้ทุกท่านทุกคนเข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้ว
การทำสมาธิมันก็เป็นเรื่องง่าย

สมาธิ หมายถึง ทำใจของเราให้สงบ ปกติแล้วใจของเรา
มันไม่สงบ ใจของเราก็อยู่กับเรื่องโน้นเรื่องนี้ อยู่เฉย ๆ
อยู่นิ่ง ๆ ไม่เป็น คนเรานี่จะมีสมาธิน้อยมากนะ พระพุทธเจ้า
ท่านถึงสอนเราให้มีสมาธิ

สมาธินี้ทุกท่านทุกคนต้องฝึก เราจะทำอะไรให้มันเป็น
ได้อย่างดี เราต้องฝึกนะ เหมือนเด็ก ๆ นี้ เราอ่านหนังสือ
ไม่ได้ เราต้องไปเรียนหนังสือจนเราอ่านหนังสือได้ เมื่ออ่าน
หนังสือได้แล้วเราต้องการทำงานอะไรพิเศษ เราก็ต้องไปเรียน
เฉพาะทางให้มันชำนาญ “การทำสมาธินี้ก็เหมือนกัน ทุกท่าน
ทุกคนต้องฝึกสมาธินะ”

การฝึกสมาธิไม่ใช่เฉพาะนั่งนะ เดิน ยืน นั่ง นอน เราทุก ๆ คนต้องฝึกสมาธิกันหมด คนเราจะได้สมาธิมันไม่สงบ จิตใจเราร้อน

สมาธิ คือ ตัวความสุขในชีวิตประจำวันของเราทุก ๆ คน

เหมือนเรามีบ้านที่พักอาศัยอยู่หลังหนึ่ง มีบ้านแล้ว มันยังไม่พอ เราต้องมีพัดลม มีพัดลมก็ยังไม่พอ เราต้องมีแอร์ เพื่อปรับอุณหภูมิตามที่เรต้องการ

คนเราทุก ๆ คนมันมีความอยากมีความต้องการ ติดสุขติดสบาย ติดชื้อเกียจชื้อคร้าน ชอบทำอะไรตามใจ ความอยากของทุก ๆ คนมันถึงเผาใจตัวเอง ใจกับกายของเราทุก ๆ คนมันถึงไม่ค่อยจะอยู่ด้วยกัน ‘กาย’ อยู่ที่นี่ แต่ ‘ใจ’ อยู่ที่อื่น ส่วนใหญ่ใจของเราทุกคนมันไม่ได้อยู่ที่ ‘ปัจจุบัน’ มันชอบอยู่กับเรื่องโน้นเรื่องนี้ เรื่องการเรื่องงาน เรื่องครอบครัว สารพัดเรื่อง...

“ พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนเรา
ให้เราฝึกจิตใจของเราให้อยู่กับเนื้อกับตัว ”

เราทำการทำงานอย่างนี้ก็ให้ ‘ใจ’ ของเราอยู่กับการทำงาน มีความสุข มีความพอใจในการทำงาน เพราะ ‘งาน’ นี้มันดีทำให้เราได้ฝึกใจอยู่กับเนื้อกับตัว มันทำให้เราได้เสียดละ ทำให้เราได้ละความฟุ้งซ่าน ละความเห็นแก่ตัว ละความชื้อเกียจชื้อคร้าน

ทุกท่านทุกคนต้องทำงานนะ เพราะงานเป็นสิ่งจำเป็นกับเราทุก ๆ คน ทุกคนต้องทำงาน ทุกคนต้องมีความสุขกับการทำงาน เราจะได้ทั้งสติ เราจะได้ทั้งสมาธิ ได้ทั้งการทั้งงาน

การทำงาน ก็คือการฝึกสมาธิ คือการปฏิบัติธรรม

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คน ตั้งใจทำงาน ถ้าเราทำอย่างนี้ เราปฏิบัติอย่างนี้ ชีวิตของเราก็จะมีความสุขขึ้น

“ เพราะเราทุก ๆ คนรู้ว่า...

การทำงาน คือการทำสมาธิ คือการปฏิบัติธรรม คือการเสียดละ คือการสร้างคุณธรรม สำหรับเงินเดือนนั้นมันเป็นผลพลอยได้นะ เกิดจากเราเป็นคนดี เป็นคนเสียดละ ”

ทุกคนนั้นมีความเห็นแก่ตัว ไม่อยากทำงาน แต่ก็อยากได้เงิน หรือทำงานก็อยากทำงานเบา ๆ อยากเป็นแต่คนสั่งเค้าทำงาน แต่ไม่อยากทำงาน อย่างนี้เค้าเรียกว่า ‘คนเห็นแก่ตัว’ คนที่เราทุก ๆ คนไม่ต้องการ

เราทุก ๆ คนนะ ต้องการคนทำงาน ต้องการคนเสียดละ ถ้าเราเป็นคนตั้งใจทำงาน เป็นคนเสียดละ เป็นผู้ที่รับผิดชอบ ในหน้าที่ จิตใจของเราก็มีความสุข คนอื่นก็รักเราเคารพนับถือเรา สงสารเรา ต้องการเราเป็นหัวหน้า เป็นเพื่อนหรือว่าเป็นลูกน้อง พ้องบริวาร มันมีความสุขเป็นขบวนการ ที่บ้านเราทุกคนก็รักเรา ที่ทำงานทุกคนก็รักเรา คนอย่างนี้ก็เหมาะที่จะเป็นผู้นำ



เมื่อเราทำดี ใจของเรา ก็สงบ พลอยให้สุขภาพร่างกายดีไปด้วย เรื่องการเงินของเรามั่นก็ดี ธุรกิจต่าง ๆ ก็ดี ถ้าเราตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า เรามีสมาธิในการทำงาน

อย่างเราพูดอย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราสมาธิในการพูด พูดให้จิตใจของเราสบาย จิตใจของคนอื่นสบาย ตั้งเจตนาไว้ดี ๆ ว่า คำพูดที่เราพูดออกไปจะเป็นดอกไม้ เป็นของหอม เป็นเครื่องบรรณาการ เราจะไม่เอาของเหม็น เอาของปฏิฏฐ หรือไม่เอามีด เอาปืน เอาลูกระเบิดเพื่อทำร้ายคนอื่น

‘คำพูด’ นี้สำคัญมาก เพราะมวลหมู่มนุษย์ของเรานี้ เป็นสังคม เป็นกลุ่มเป็นก้อน

‘คำพูด’ นี้สำคัญมาก ทุก ๆ คนต้องฝึกตัวเองนะ ต้องฝึกพูดเพราะ ๆ พูดสุภาพด้วยกิจกรรมารยาทที่สวยงาม เพราะก่อนพูดเราเป็นเจ้าของ นาย เมื่อเราพูดเสร็จแล้ว ต้องกลายเป็นบ่าว

จิตใจของเราทุก ๆ คนนี้ ส่วนใหญ่ก็ยังเป็นบุคคลธรรมดา ยังไม่ใช่พระอริยเจ้า ยังไม่ใช่พระอรหันต์ ยังไม่ใช่พระพุทธเจ้า

ที่ปัญหาของสังคม หรือปัญหาครอบครัวส่วนใหญ่นี้ มันมีมาก เพราะเรื่องพูด ไม่ระมัดระวังคำพูด แม้แต่เราเป็นคนเก่งเป็นคนฉลาด พูดดีพูดเพราะ พระพุทธเจ้าท่านก็ยังไม่ให้เราพูดมากเกินไป ต้องเปิดโอกาสให้เค้าพูดบ้าง ฟังคนอื่น

เค้าบ้าง ถ้าไม่ทำอย่างนี้ ไม่ปฏิบัติอย่างนี้ คนอื่นเค้าก็ไม่ต้องมาเกี่ยวข้องกับเรา เค้ามาหาเราทุกทีมีแต่เราเป็นคนพูด เค้าไม่มีโอกาสไม่มีเวลาได้พูด

ให้ทุกคนรู้ในใจว่า เรายังเป็นพิษอยู่ นะ ยังมีพิษอยู่มาก ‘พกทั้งมีดทั้งระเบิด’

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราปากพกระเบิดนะ ต้องเอาระเบิดออกจากปากหมดทุก ๆ คน เป็นผู้ที่ไม่ให้มีพิษมีเวรมิภัยทุก ๆ คนต้องฝึก ถ้าไม่ฝึกมันไม่เป็น เราอยู่ในครอบครัว พ่อแม่ญาติพี่น้องหรือเพื่อนฝูง คนกลุ่มนั้นเขาพูดอย่างไร เราก็พูดอย่างนั้น ทั้งน้ำเสียงกิจกรรมารยาท อย่างนี้เค้าเรียกว่า เป็นการที่ยังไม่ได้ฝึกนะ เราทำความดีมันก็อายนะ มันเก้อเขินนะ พูดดี พูดเพราะ พูดสุภาพ ทำกิจกรรมารยาทที่ดี สิ่งไหนที่มันดี เราไม่ต้องอาย เราไม่ต้องเก้อต้องเขิน ต้องเปลี่ยนตัวเองใหม่ไปในทางที่ดี สมกับเป็นมนุษย์ เป็นผู้ที่มีจิตใจสูง

มนุษย์ แปลว่า ผู้จิตใจสูง ทำแต่สิ่งที่ดี ๆ พูดแต่สิ่งที่ดี ๆ คิดแต่สิ่งที่ดี ๆ ไม่ทำบาปทั้งปวง สิ่งที่ไม่ดีนี้ถ้าเราเห็นเค้าทำ เรายังทำตามเค้าหลายครั้งหลายครา มันก็ไม่อาย มันไม่เก้อไม่เขิน แล้วก็คิดว่าเป็นสิ่งที่ดี อย่างเช่น บางคนอยู่ที่บ้านไม่ค่อยจะไหว้พระ ไปไหว้พระก็อายคนในครอบครัว ไม่เคยกราบคุณพ่อคุณแม่ จะกราบคุณพ่อคุณแม่ก็อายเก้อเขินสิ่งที่ดี ๆ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราอาย ไม่ให้เราเก้อเขินต้องรีบทำ

เรื่องคำพูดนี้สำคัญ ถ้าเราเป็นคนเก่ง คนฉลาดแต่พูดไม่ดีทุกคนเค้าจะไม่รักเรานะ บางคนนะมีเพื่อนไม่กี่ปีเค้าก็ตีจากเราไป คบกับใครเค้าก็จากเราไปหมด เกิดมาไม่ค่อยมีเพื่อนกับเค้า เวลาแก่มาแล้วนะสามีก็เข้ากันไม่ได้ ภรรยา ก็เข้ากันไม่ได้ บุคคลที่คนเค้าไม่รักไม่นับถือนี้ มันมีทุกซ์มากนะ

คนเราจะทำอะไรก็เพื่อให้ทุกคนรัก ให้ทุกคนไว้วางใจ ให้คนอื่นค้ำหน้าถือ คำพูดนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราสมาทานคำพูดที่ดี ๆ อย่างเราเป็นเจ้านายอย่างนี้ หรือว่าเป็นคุณพ่อคุณแม่ ก็อย่าไปถืออภิสิทธิ์ที่เราเป็นเจ้าเป็นนาย เป็นพ่อเป็นแม่ อยากพูดอะไรก็พูด ใช้แต่ทิฏฐิ ใช้แต่มานะ ใช้แต่อารมณ์ ปฏิบัติอย่างนี้ไม่ได้ ต้องเป็นผู้ที่มีเมตตา มาก ๆ มีกรุณา มาก ๆ มีความสงสารคนอื่น เป็นคนไม่โอ้อวดคนอื่น คนไหนเค้ารวย คนไหนเค้าสวย คนไหนเค้าหล่อ คนไหนเค้าเก่ง เราก็ต้องยินดีกับเขาทุก ๆ คนนะ มีจิตใจเป็น อุเบกขา ต้องหนักแน่น เราเป็นคุณพ่อคุณแม่ เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ ต้องหนักแน่น อดเอาทนเอา อย่าให้แสดงออกมาทางกาย ทางวาจา ทางจิตใจ

“ ต้องทำเรื่องใหญ่เป็นสิ่งที่ไม่มีเรื่อง
ทำเรื่องเล็กไม่ให้มีเรื่อง
เหมือนกับพยัคฆ์แดง มันระยิบระยับแล้วก็หายไป
เหมือนกับลมมันพัดมาแล้วก็พัดไป มันไม่มีอะไรอย่างนี้แหละ
ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันก็ไม่มีอะไร ”

“ จิตใจต้องหนักแน่นนะ
เพราะคนเราส่วนใหญ่มันไม่มีสมาธิ
มันชอบทำตามใจ ตามอารมณ์ ตามสิ่งแวดล้อม ”

สมาธิของเราต้องแข็งแรง เราถึงจะเป็นผู้ใหญ่ที่น่ารัก ผู้ใหญ่ที่ใจดี สมกับเป็นผู้หลักผู้ใหญ่เป็นผู้นำ

บางคนนะก็ยังเป็นเด็กอยู่ เป็นผู้น้อยอยู่ แต่นานไปทุกท่านทุกคนต้องเป็นผู้หลักผู้ใหญ่กันหมดนะ ต้องฝึกกันหมด เราอย่าคิดว่าเราเป็นผู้้น้อย เราต้องฝึกจิตใจของเราให้เป็นผู้ใหญ่ เป็นคนหนักแน่นมีพรหมวิหารธรรม มีคุณธรรม

เรื่องดีเรื่องชั่วสิ่งภายนอก เราอย่าเอามาใส่ใจของเรา เพราะสิ่งภายนอกมันมีทั้งดีทั้งชั่วเรารู้แล้วก็แล้วไป ส่วนใหญ่นะเราอุเบกขาน้อย ชอบเอาเรื่องไม่เป็นเรื่องมาใส่ใจของเรา ไม่ปล่อยให้มันหายไป สลายไป ตัวของเราก็ยังแยะอยู่แล้ว เรายังจะไปเอาเรื่องภายนอกมาใส่ใจของเรา มาเก็บไว้ในใจของเรา

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนถือเอาเรื่องสิ่งต่าง ๆ มาฝึกใจของเรา เราจะได้ปล่อยได้วาง เราจะได้ไม่โศกเศร้า เสียใจพิโรธรำพัน ถ้าเราไม่ฝึกอย่างนี้นะไม่ได้ เราเป็นคนฉลาดมาก เป็นคนเก่งมากนะ ถ้าเราไม่ฝึกใจของเรา เราก็เป็นคนโรคประสาทมากเหมือนกัน เพราะว่า ‘ปัญญา’ กับ ‘สมาธิ’ มันไม่สมดุลกันไม่เสมอกัน ชอบวิ่งตามอารมณ์ชอบเอาเรื่อง

ภายนอกมาเผาตัวเอง มาไว้ในจิตใจของเรา ทุกท่านทุกคน ต้องอดได้ทนได้ ถึงแม้จะอึดอัดก็ช่างหัวมัน ถึงจะแน่นหน้าอก ก็ช่างหัวมัน เดี่ยวทุกอย่างมันก็ผ่านไป

“ ถ้าเราไม่อดไม่ทน ถ้าเราไม่ตั้งมั่นในสมาธิ
ปัญหาเราก็ไม่เกิด
เพราะ ศีล สมาธิ ปัญญาจะเกิดได้
ก็เพราะความอดความทน ”

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราหนีปรากฏการณ์ ไม่ว่าจะอะไร จะเกิดขึ้นไม่ต้องหนี บุคคลที่เราไม่ชอบใจเราอย่าหนี การงานที่เราไม่ชอบใจเราอย่าหนี ทุกอย่างที่เราไม่ชอบใจเราอย่าไปหนี ทุกวันนี้ที่เราเป็นทุกข์อยู่เพราะเราจะพากันหนีสิ่งที่ไม่ชอบใจ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราแก้ที่จิตที่ใจของเราแก้ที่คำพูด ที่การกระทำของเรา ปรับปรุงตัวเองแก้ปัญหาให้มันได้ เราอย่าหนีไปไหน เพราะความทุกข์มันอยู่ที่จิตที่ใจของเรา หนีไปแล้ว มันก็ไม่จบ

เหมือนกับพระอานนท์เดินตามพระพุทธเจ้า คนที่อิจฉา พระพุทธเจ้าจ้างคนมาตำพระพุทธเจ้า พระอานนท์เดินตาม พระพุทธเจ้าคอยแต่ปลุกหลังพระพุทธเจ้าให้เดินไปข้างหน้า ให้พระพุทธเจ้าหนี พระพุทธเจ้าท่านถามพระอานนท์ว่าจะหนีไปไหน... จะหนีไปตรงที่เค้าไม่ว่า พระพุทธเจ้าท่านตรัสกับ พระอานนท์ว่าทำอย่างนั้นไม่ถูก เพราะปัญหามันอยู่ที่ใจเรา

ถ้าใจเราไม่มีปัญหาทุกอย่างมันก็ไม่มีปัญหา

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนกลับมาแก้ไขตัวเอง ปรับปรุงตัวเองพัฒนาตนเอง เรื่องทุกอย่างมันแก้ได้หมดนะ แก้ไม่ได้ ก็คือ ความแค้น ความเจ็บ ความตาย มันแก้ไม่ได้ เพียงแต่บรรเทาเท่านั้น อย่างเราหนีหิวก็ทานข้าว เหนื่อยก็ เปลี่ยนอิริยาบถ มันก็แก้ได้ชั่วคราว

“ ทุกท่านทุกคนอย่าพากันหนีปัญหา
ให้แก้ใจตัวเอง
แก้การกระทำของตัวเอง คำพูดของตัวเอง
มันจะเป็นวิธีการแก้ที่ถูกต้องและดีที่สุด ”

พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกสมาธิ ในการทานอาหาร ในการพักผ่อน

คนเรานะ เรื่องทานอาหาร เรื่องพักผ่อนนี่ถือว่าเป็น เรื่องใหญ่ เพราะชีวิตของเราต้องเดินด้วยอาหารและด้วยการ พักผ่อน คนทุกวันนี้เป็นโรคมะเร็งกันเยอะมากจริง ๆ เพราะ สาเหตุมันมาจากเรื่องอาหารกับเรื่องจิตเรื่องใจ

พระพุทธเจ้าท่านให้เรา ‘มีสติ มีปัญญา’ ในเรื่อง ทานอาหาร เราจะเอาแต่เรื่องเอร็ดอร่อยอย่างเดียวไม่ได้ ต้องคำนึงถึงโรคร้ายไข้เจ็บ เพราะว่าอาหารมันมีทั้งคุณ และโทษ ต้องให้ทุกคนรู้จักเบรกดตนเอง... หยุดตนเอง... ของอร่อย ๆ มันชอบ ต้องเบรกดตัวเองนะ อย่าให้มันมากเกินไป อย่าให้มันน้อยเกินไป ส่วนใหญ่ถ้าอันไหนมันชอบมันจะมาก

เกินนะ กว่าจะรู้ตัวมันก็สายแล้ว พระพุทธเจ้าท่านถึงตรัสว่า ให้ทุกคนเป็น ‘ผู้รู้จักประมาณ’ ในการบริโภค ทุก ๆ วันนี้เราพากันพัฒนาเรื่องความอร่อย แต่เราไม่ได้พัฒนาเรื่องเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค เวลาความอยากมาความหิวมาส่วนใหญ่มันควบคุมตัวเองไม่ได้นะ

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้หนักแน่นเข้มแข็ง ต้องมีสมาธิ ถ้าไม่มีสมาธิแล้วไม่ได้ เหมือนบุรุษคนหนึ่งแบกภาชนะ น้ำผึ้งข้ามทะเลทราย แต่น้ำผึ้งมันเจือปนด้วยยาพิษ บุรุษนั้นต้องมีสติ มีสมาธิข่มจิตข่มใจตัวเอง หยุดตัวเอง ถ้าไม่อย่างนั้นจะอดกินน้ำผึ้งในภาชนะที่แบกข้ามทะเลทรายไปไม่ได้ ร้อยคนอย่างนี้ส่วนใหญ่ก็จะอดทนต่อความอยาก ความหิว ความกระหายไม่ได้ ส่วนใหญ่ก็จะตายเพราะน้ำผึ้งที่มียาพิษ ต้องเป็นบุคคลพิเศษ เป็นบุคคลที่อดทนอดกลั้นจริง ๆ นะ อย่าไปทำตามความอยาก อย่าไปทำตามเพื่อน ต้องมีสติ มีสมาธิ เพราะเรื่องทานอาหารนี้เป็นเรื่องสำคัญ

เรื่องพักผ่อนก็เหมือนกันนะ การทำงานอย่างนี้ ถ้าเรามีความสุขในการทำงาน มันก็เป็นการพักผ่อนเหมือนกัน เป็นการคลายเครียดเหมือนกัน แล้วก็ถึงเวลานอนเวลาพักผ่อน พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราพากันพักผ่อน อย่าพากันไปกินไปเล่น ไปเที่ยว ไปกินเลี้ยง ไปทำกิจกรรมอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ก็ต้องจัดสรรเวลาให้ดีนะ ถ้าถึงเวลานอนเวลาพักผ่อนนะ เราไปเล่นคอมพิวเตอร์ เล่นอินเทอร์เน็ต ไอแพด ไอโฟน ไปเล่นโทรศัพท์มือถือ เพราะแอปพลิเคชันในโทรศัพท์มือถือ

รุ่นใหม่ ๆ มันจะออกมาเรื่อย มันจะเป็นการเบียดบังเวลาที่จะต้องนอนต้องพักผ่อน เครื่องอำนวยความสะดวกสบายเหล่านี้เค้าสร้างมาเพื่อให้เราใช้การใช้งาน เพื่อให้สะดวกสะดวกมากขึ้น รวดเร็วมากขึ้น ไม่ใช่ให้เรามาเล่นมาหลงนะ ถ้าเรามาเล่นมาหลง เค้าเรียกว่า เป็นการตกนรกหลุมเล็กหลุมใหญ่นะ พวกปัญญาชน พวกเรียนมากรู้มากมันมาเสียเพราะเรื่องนี้แหละ ต้องหยุดตัวเองเบรกตัวเอง ถึงเวลาจะนอนพักผ่อน ให้รู้จักไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ

“ ปล่อยวางทุกอย่าง
ไม่ว่าดี ไม่ว่าจะชั่ว ไม่ว่าจะสุข ไม่ว่าจะทุกข์
เรื่องชอบไม่ชอบปล่อยวางหมด
เอากิ่งออกจากใจเราหมด
ให้มันเหลือแต่ลมหายใจ ”

แล้วก็มาฝึกหายใจเข้ารู้ให้สบาย มาฝึกหายใจออกก็รู้ให้สบาย ให้เรามาพักผ่อนอยู่กับลมหายใจนั้นนะ ลมหายใจเข้าก็รู้สบาย ลมหายใจออกก็รู้สบาย ให้ปล่อย ให้อ่าง ให้พักผ่อน เพราะหัวใจของเรามันกระจายกระจายมาทั้งวันแล้ว เราจะมาปล่อยมาวาง มาละมาเลิก เพื่อจิตใจของเราจะได้ตัดวงจรที่มันหมุนทั้งวันให้มันน้อยลง

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทำอย่างนี้แหละ ใหม่ ๆ เราทำไม่เป็น เราฝึกปล่อยวาง ฝึกเสียสละ ฝึกไม่เอา ไม่มี ไม่เป็น มันจะดีมันจะชั่ว มันจะทุกข์จะจน จะมีเรื่องมีราวอะไร

ก็ปล่อยวางให้หมด เราปล่อยได้สักนาทีหนึ่งก็ยังมี

สมาธิ คือ ความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีเราไม่มีเขา ไม่มีผู้หญิงไม่มีผู้ชาย ไม่มีได้ไม่มีเสีย ไม่มีสมมุติอะไรทั้งสิ้น

พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกปล่อยฝึกวาง จะได้แยกใจ ออกจากกาย แยกใจจากโลกธรรมนะ ต้องฝึกปล่อยฝึกวางนะ ถ้าไม่ฝึกไม่ได้ อันนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตของเรา ถ้าเราทำได้นาน ๆ ยิ่งดี ยิ่งเป็นบุญใหญ่เป็นอานิสงส์ใหญ่ เราฝึกปล่อย ฝึกวางหมด ความรัก ความชอบ ความโกรธ ความเกลียด มากี่สิบปีแล้วก็ต้องปล่อย ไม่ต้องไปคิดมาก เราคิดมากมันก็ บาบมาก เรายึดมากมันก็بابมาก ต้องฝึกปล่อยฝึกวาง เราอย่าไปอยากให้มันเป็นสมาธิ เพราะสมาธิไม่มีความอยาก มีแต่ความปล่อยความวาง เรานั่งสมาธิหรือนอนสมาธิทำใจ เป็นสมาธิเพื่อมุ่งความสงบ เพื่อมุ่งไม่มีตัวไม่มีตนนะ

การใช้เงินการใช้สตาจันนี้ พระพุทธเจ้าท่านให้ทุกคน มีสมาธิเหมือนกันนะ เพราะทุกวันนี้ความ เป็นอยู่ของเรา ล้วนแต่มาจากเงินจากสตาจันทั้งนั้น เรื่องอาหารการกิน ที่อยู่ที่นอน ยานพาหนะ มีแต่ใช้เงินทั้งนั้น ต้องวางแผนในการ ใช้เงิน ถ้าเราไม่มีการวางแผนนะเราต้องมีทุกข์แน่นอน เงินเดือนมากเท่าไรก็ทุกข์

ทรัพยากรต่าง ๆ ที่เราใช้กันนี้ส่วนใหญ่ได้มาจากการ เบียดเบียนธรรมชาติทั้งนั้น เป็นการตัดไม้ทำลายป่า ทำลาย

ภูเขา ทำลายแม่น้ำ ทำลายสัตว์ต่าง ๆ ที่เราบริโภค

ถ้าเราไม่วางแผนในการใช้เงินมันสร้างบาปทั้งทางใจ ทั้งทางกายนะ ต้องบริหารเงินตามความเป็นจริง ทุกวันนี้จะ คน ๆ หนึ่งนี่ก็รู้ว่าตัวเองเงินเดือนเท่าไร แต่ไม่รู้ว่าตัวเองใช้ อะไรบ้าง สุดท้ายก็เป็นหนี้เป็นสินหรือว่าไม่เหลือ

‘ความทุกข์’ ของคนส่วนใหญ่ ก็ทุกข์เพราะเป็นหนี้ เป็นสิน เพราะทรัพยากรที่ได้รับไม่พอ รายจ่ายมันมาก

‘ความสุข’ ของเราส่วนหนึ่งเอาจากการบริโภคปัจจัย ทั้งสี่ เงินทองที่ได้อาศัย ยานพาหนะ ยารักษาโรค และความสุข อีกอย่างหนึ่งของเรานั้นอยู่ที่จิตใจของเราสงบนะ

“ คนเรานี้จะรวยเท่าไร
จะมีอำนาจวาสนาเท่าไร
ถ้า ‘ใจ’ ไม่สงบ
มันไม่มีความสุขหรอก ”

คนที่ยังไม่รวยมันไม่รู้ แต่คนที่รวยมันรู้ว่ารวยแล้วใจ มันไม่มีความสุข ใจมันไม่สงบ

สรุปแล้ว ความสุข ความดับทุกข์ของทุก ๆ คนอยู่ที่ ใจสงบ อยู่ที่จิตใจที่มีสมาธิ

สมาธินั้นแหละ คือความสุข คือตัวหัวใจติดแอร์ เรามา ปฏิบัติธรรมอย่างนี้ พวกมันมาฝึกสมาธิให้ใจอยู่กับเนื้อกับตัว อย่างพวกมันสรวลเสเฮฮา พูดคุยกันมาก เดินก็รู้ว่าตัวเอง

กำลังเดิน นั่งก็รู้ว่าตัวเองกำลังนั่ง นอนก็รู้ว่าตัวเองกำลังนอน พยายามอยู่กับตัวเองให้มันมาก ทบทวนความบกพร่องของตัวเองที่ผ่านมา ต้องแก้ไขอะไรบ้าง ปรับปรุงอะไรบ้าง “คนที่ จะดีต้องแก้ไขนะ คนที่จะประเสริฐต้องพัฒนาตัวเอง” พัฒนา ทั้งจิตใจ พัฒนาทั้งการงาน พัฒนาทุกอย่างสู่ความดี

“ ชีวิตนี้ต้องตั้งมั่นในความดี
ก้าวไปด้วยความดี
เอาความดีเป็นที่ตั้ง ”

ความเคยชินของเรามันมีมากมาย มันทำไปตามที่มันเคยชิน มันเรียกว่า ความเคยชินหรือว่า ‘สัญชาตญาณ’

ต้องพากันมาฝึกมาตั้งมั่น อดเอาทนเอาฝืนเอา... มีความสุขมีความสุขพอใจในการกระทำสิ่งที่ดี ๆ อีกหลาย ๆ เดือน หลาย ๆ ปีไป... ตัวเราเองนี้จะเปลี่ยนเป็นคนใหม่ คำเรียกว่า เกิดใหม่แล้ว เกิดเป็นคนดีแล้ว คำเรียกว่า ขึ้นจากรนรกแล้ว ขึ้นจากความยากจนแล้ว ยังไม่ตายก็ขึ้นสวรรค์ ทั้งเป็นแล้ว ไปนิพพานตั้งแต่ยังไม่ตายแล้ว เราทุกคนน่าจะถือว่ ะชคตได้พากันมาอยู่วัด มาปฏิบัติธรรม การปฏิบัตินี้ให้ทุกคน เข้าใจนะ อยู่ที่ไหนเราก็ต้องปฏิบัติธรรมหมด อยู่ที่วัด อยู่ที่บ้าน อยู่ทำงาน ก็คือการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรม ก็คือการทำ ความดี เหมือนที่กล่าวมาทั้งหมดนี้

ทุก ๆ คนนะพระพุทธเจ้าท่านให้เราสมาทาน ให้เรา ตั้งใจในการทำความดี ถ้าไม่ตั้งใจมันไม่ได้ ขนาดตั้งใจอยู่

มันก็ยังล้มเหลวนะ ถึงต้องตั้งมั่นใน ‘สัมมาสมาธิ’

ให้ทุกคนตั้งใจในใจเลย อันไหนดี ๆ สมาทานเอาตลอด ชีวิตเลย อย่าไปอาลัยอาวรณ์ในสิ่งที่มันไม่ดีนะ ให้ทุกท่านทุกคน คิดอย่างนี้นะ ที่มาเที่ยวนี้ ให้ถือว่ามาตัดกรรมตัดเวร ตัดบาป ตัดอกุศลออกจากใจของเรา มาสมาทานเอาความดี มาเข้าถึง พระพุทธเจ้า ถึงพระธรรม ถึงพระอรียสงฆ์ มารับเอาสิ่งที่ ประเสริฐให้ทุกคนคิดอย่างนี้ แล้วก็ตั้งมั่นในใจว่าจะพยายาม ทำให้ดีที่สุด

หวังว่าทุกท่านทุกคนคงจะนำพระธรรมคำสั่งสอนที่ ประเสริฐขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปประพฤติ ปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

ใจของเรา ทำไมถึงมีปัญหา...?

เราทุก ๆ คน พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า
ต้องพากันประพฤติปฏิบัติธรรม
ปัญหาต่าง ๆ อยู่ในโลกล้มไม่มี
ที่มันมีเพราะ 'ใจ' ของเรามีปัญหา

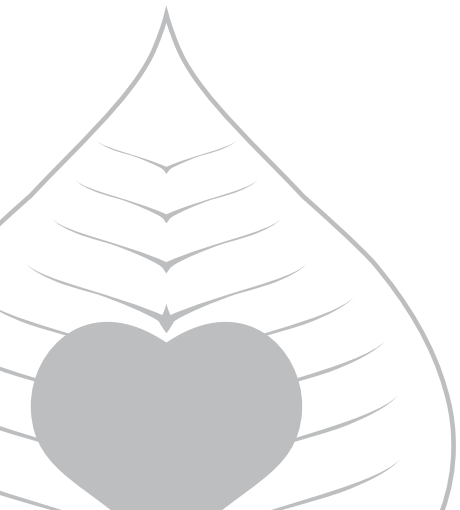


เราทุก ๆ คน พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าต้องพากัน
ประพฤติปฏิบัติธรรม

“ ปัญหาต่าง ๆ อยู่ในโลกนี้มันไม่มี
ที่มันมีเพราะใจของเรามีปัญหา ”

‘ใจ’ ของเราทำไมถึงมีปัญหา...? เพราะว่ามันมีทิฐฐิ
มีมานะ มีอัตตา มีตัวมีตน มีเรามีเขา มันมาถือเอาร่างกายนี้
เป็นของ ๆ เรา มาถือเอาใจนี้เป็นของ ๆ เรา มาถือเอาเวทนามี
เป็นของ ๆ เรา มาถือเอาความรู้สึกนึกคิดเป็นของ ๆ เรา
ที่แท้จริงแล้วมันไม่มีอะไรเลยเป็นของ ๆ เรา มันมีแต่ธรรมะ
มันมีแต่ธรรมชาติ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เมื่อเรายังมี
ความหลงมันก็ทำอะไรตามความหลง มันเลยเป็นการเวียน
ว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสาร

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าให้เราทุก ๆ คนมาแก้ที่จิต
ที่ใจของตนเอง อย่าให้ใจตัวเองมันตามความอยากตามความ



ต้องการ ถ้าเราตามความอยากตามความต้องการ มันไม่มีวันจบวันสิ้น มันมีตั้งแต่ปัญหา

ปรับตัวเองเข้าหาศีลทั้ง ๕ ข้อนะ ปรับตัวเองเข้าหาศีลทั้ง ๘ ข้อ สามเณรก็ปรับหาศีล ๑๐ ข้อนะ พระภิกษุก็ปรับตัวเองเข้าหาศีล ๒๒๗ ข้อ มอบกายถวายชีวิต มอบให้ต่อ

พระพุทธรูป พระรัตนตรัย พระพุทธเจ้า พระธรรม พระอรหันต์ พระพุทธรูปท่านไม่ทำตามจิต ตามใจ ตามอารมณ์ ท่านถึงได้เป็นพระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวกท่านไม่ทำตามจิต ตามใจท่านถึงได้เป็นพระอรหันต์

‘ความสุข’ อันใดก็สู้ ‘ความสงบ’ ไม่ได้ ถึงแม้เราจะรวยเป็นมหาเศรษฐีมีอำนาจวาสนาถ้าใจของเราไม่สงบ มันก็ไม่มีความสุขนะ

“ ความอยาก ความปรองดอง
ที่อยากให้เป็นอย่างโน้น อย่างนี้
คือความทุกข์อย่างยิ่ง ”

พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนทุก ๆ คน ให้หายใจเข้าสบาย หายใจออกให้สบาย ไม่ต้องไปคิดอะไรมาก มีหน้าที่หายใจเข้าสบาย มีหน้าที่หายใจออกให้สบาย

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงสิ่งที่ชอบใจไม่ชอบใจมันเป็นเพียงอารมณ์เป็นเพียงแต่ความยึด ความถือเป็นที่ปฏิบัติมานะอุปาทานของเรา เราอย่าไปสนใจมัน เรามาฝึกหายใจเข้าให้มันสบาย

หายใจออกให้มันสบายไว้ทุก ๆ อิริยาบถ ไม่ว่าจะเดิน ยืน นั่ง นอนเราฝึกหายใจเข้าออกให้สบายไว้ให้จิตใจมันรู้ตื่นเบิกบาน ไม่มีทุกข์อะไร

การทำใจให้สบายนี้เป็นบุญใหญ่เป็นอนิสสงส์ใหญ่ ถ้าใครไม่รู้จักทำใจสบายถือว่าบุคคลนั้นเป็นบาปนะ เพราะเราไม่ได้พัฒนาตัวเอง... ฝึกตัวเอง... ปล่อยตัวเองไปตามมถกรรมตามสิ่งแวดล้อม ไม่เป็นตัวของตัวเอง ถูกความคิดถูกอารมณ์ มันจูงไปนำไป ไม่ได้กลับมาหาตัวเอง ไม่ได้กลับมาหายใจเข้าสบายออกสบาย

เรามาแก้ความคิดจิตใจของเราเนะมันง่ายกว่าไปแก้สิ่งอื่น เพราะว่าไม่ต้องเสียเงิน เสียสตางค์ เสียวัตถุ มาแก้ความเห็นผิดความคิดผิด ‘กิเลส’ ของเรามันมีมาก ความต้องการของเรามันมีมาก ถ้าเราไม่ตามใจเรานี้มันก็เครียด มันก็แน่นหน้าอก

มันจะเครียดก็ช่างมัน มันจะแน่นหน้าอกก็ช่างมัน สิ่งไหนมันเป็น ‘ศีล’ นี้เราต้องยึดไว้ ถ้าเราไม่ยึดไว้ เราไม่ตั้งมั่นไว้ ‘สมาธิ’ ของเรามันก็ไม่เกิด

‘ศีล’ นี้ถึงเป็นสิ่งที่ดีนะ เป็นสิ่งที่ช่วยเหลือเรา คนที่กลัวศีล ก็คือ “คนกลัวความดี กลัวพระพุทธเจ้า ไม่ชอบพระพุทธเจ้า”

ทุก ๆ คนต้องรักศีลต้องชอบศีล ต้องยินดีมีความสุขในการรักษาศีล

ทุกท่านทุกคนในใจน่าจะเต็มไปด้วยอดีต สมมุติทั้งหลาย ทั้งปวงที่เราว่าของเรา ว่าตัวว่าตนของเรา ว่าเป็นผู้หญิงผู้ชาย ล้วนแต่เป็นอดีตทั้งนั้น ความยึดมั่นถือมั่นทั้งหลายทั้งปวงนั้น ถือว่าเป็นอดีต

เราพยายามทิ้งอดีตทิ้งเหตุการณ์ที่ผ่านมา เรามา ผีกลปล่อยผีกวาง เพื่อให้จิตใจของเราเข้าถึง ‘ปัจจุบันธรรม’ เข้าถึงความบริสุทธิ์ผุดผ่อง

“ ต้องทำใจดีใจสบายที่สุดในปัจจุบัน
เอาตัวเองออกหมด เอาตัวตนออกหมดนะ
มีแต่ ‘ธรรมะ’
เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น
มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของ ๆ เรา ”

เรามาปรับจิตปรับใจของเรา ให้ใจของเราสบายให้ได้ เรามาปรับกายของเรานะ อันไหนไม่ดีเราต้องปรับปรุงให้หมด ถึงจะว่าเป็นผู้ปฏิบัติดี เป็นผู้ปฏิบัติชอบ เป็นผู้ปฏิบัติตรง เป็นผู้ปฏิบัติสมควร เป็นสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า

สงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้านี้ หมายถึง ‘อริยสงฆ์’ ถ้าใครปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็เป็นพระอริยสงฆ์หมดนะ พระสงฆ์ที่เราเห็นกันอยู่นี้ ปลงผม นุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์นี้ เขาเรียกว่า ‘สมมุติสงฆ์’ ยังไม่ใช่พระอริยสงฆ์ที่พระพุทธเจ้า ต้องการ

‘ศีล’ นี้แหละที่จะทำให้ทุกคนเป็น ‘พระอริยสงฆ์’

ครั้งพุทธกาลนะ พระ ๓๐ รูป แล้วก็มีโยมคนหนึ่งเป็นผู้ดูแลอุปัฏฐากให้อาหารให้ปัจจัยทั้งสิ้น พวกกันประพฤติปฏิบัติธรรมกัน ปรากฏว่าพระยังไม่ได้บรรลุธรรมเท่ากับโยมอุปัฏฐาก โยมอุปัฏฐากนะได้เป็นอนาคามีแล้ว ส่วนพระนะยังเป็นบุคคลธรรมดาอยู่ แสดงให้เห็นว่าถ้าใครปฏิบัติดีปฏิบัติชอบบุคคลนั้นก็จะเป็นพระอริยเจ้าได้กันหมดนะ

เราอยู่ที่บ้านเราก็มีความสุขในการรักษาศีลอยู่ที่บ้าน เราอยู่ที่วัดเราก็มีความสุขในการรักษาศีลให้คืออยู่ที่วัด

“ ถ้าเรากังศีล กังข้อวัตรปฏิบัติ
เราก็ไม่ใช่นักปฏิบัติ
เราก็เป็นนักปรัชญา ”

นักปรัชญามันช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ มันดับทุกข์ให้ตัวเองไม่ได้ มันมีแต่ความรู้ มันไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา สิ่งที่จะเข้าถึงธรรมะได้ก็คือ ‘ศีล’ สิ่งที่จะเข้าถึงวิมุตติหลุดพ้นคือ ‘สมาธิ’ คนเราจะรู้มากรู้น้อยไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่เป็นคนมีศีล มีสมาธิ ‘จิตใจ’ นี้ถึงเป็นสิ่งที่สำคัญ

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เป็นบุคคลที่ซื่อสัตย์ มีสัจจะ อย่ายึดทำตามใจตัวเองตามอารมณ์ตัวเอง ให้เอาศีลเป็นที่ตั้ง จะไม่ได้เป็นเพียงนักปรัชญา จะได้เข้าถึงพระศาสนา

ทุกท่านทุกคนน่าจะอย่าได้พากันสงสัยในการประพฤติปฏิบัติ เน้นมาหาตัวเองนี้แหละ ทุกท่านทุกคนต้องปฏิบัติเอง ไม่มีใครมาประพฤติปฏิบัติให้เราได้ คนอื่นเค้าจะดีเค้าจะชั่ว

เราอย่าไปสนใจ พยายามเน้นมาหาที่ตัวเรา โลกนี้มันเป็นอย่างนี้แหละ เราเกิดมาก็มีทั้งคนดีคนชั่ว เราตายไปมันก็มีคนดีคนชั่วอย่างนี้แหละ จะให้คนดีคนชั่วหมดไปจากโลกนี้ มันคงเป็นไปได้หรือไม่หรือ เราต้องมาแก้ตัวเอง เพื่อตัวเองจะได้ไปพระนิพพาน

คนมีปัญหา มากมันก็เครียด เห็นคนอื่นทำไม่ดีทำไม่ถูก มันเอาดีเอาชั่วของคนอื่นมาใส่ใจตัวเอง มาไว้ในใจตัวเอง มันเครียด มันหมดศรัทธา หมัดกำลังใจ ความคิดอย่างนี้มันไม่ถูก มันเป็นความคิดที่เป็นบาป ใคร ๆ เขาจะเป็นอย่างไรก็ช่างหัวเขา เขาจะเป็นบ้าเปลื้องผ้าเดินก็ช่างหัวเขา มันไม่เกี่ยวกับเรา

เจริญเมตตาไว้เยอะ ๆ รู้จักสงสารคนอื่น รู้จักเมตตาคนอื่น เพราะทุกคนนั้นมีความทุกข์ทั้งทางกายทางใจ หน้าที่การงานสิ่งแวดล้อมมีแต่ทุกข์ทั้งนั้น เขาก็มีทุกข์อยู่แล้วเราอย่าไปซ้ำเติมเขา ถ้าเราคิดอย่างนี้ใจของเราก็สงบ ใจของเราก็เย็นใจของเราก็ไม่แบ่งพรรคแบ่งพวก แบ่งชาติแบ่งตระกูล ทุก ๆ ท่านก็ล้วนแต่เป็นญาติพี่น้องเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

เจริญเมตตาตามาก ๆ ไว้ สงสารคนอื่นที่รอบข้างเรา ใกล้ตัวของเรา อย่าไปจับผิดคน อย่าไปเอาดีเอาชั่วคนอื่นมาแบกทุกข์ของตัวเองก็หนักอยู่แล้วยังเอาทุกข์ของคนอื่นมาแบกอีก คำเรียกว่า เป็นคนพาลหาเรื่องหาราวให้กับตัวเอง ใจมัน

อันธพาลนะ ให้คิดอย่างนี้นะ

ปัจจุบันนี้เป็นเรื่องที่สำคัญ เราพยายามคิดไว้ให้มันดี ๆ คิดให้มันเป็นบวก กระทำสิ่งที่ดี ๆ เพราะคนเราทุก ๆ คน มันมีความเห็นแก่ตัวมาก เป็นคนติดสุขติดสบาย ติดชื้อเกียจชื้อร้าน เป็นคนที่มีโลกส่วนตัว

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเสียสละ เป็นคนขยัน เป็นผู้ให้ ไม่เอาอะไร มีแต่ให้ ให้ทั้งกาย ให้ทั้งวาจา ให้ทั้งทางจิตใจ ให้อภัย ต้องเป็นผู้ให้ มีความสุขในการให้ มีความสุขในการเสียสละ

ดูตัวอย่าง... พระพุทธเจ้าท่านเกิดมาเพื่อเป็นผู้ให้ วันหนึ่ง ๒๔ ชั่วโมง มีเวลาพักผ่อนเพียง ๔ ชั่วโมงนะ พระพุทธเจ้านะ นอกจากนั้นให้ตลอดเลย ยิ่งเราเป็นคนรู้มากฉลาดมากเราก็ยิ่งที่จะเอาความสุขจากคนอื่น จะด้วยเจตนาหรือด้วยไม่เจตนาที่ดี

พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนเราให้เป็นผู้ให้ ถ้าเราเป็นผู้ให้ทุกอย่างมันจะดี จิตใจของเราจะเข้าถึงสวรรค์ เข้าถึงพระนิพพานตั้งแต่เรายังไม่ตาย ถ้าเราเป็นผู้ให้นะ

ส่วนใหญ่เรายังไม่เป็นผู้ให้นะ โกรธใครเกลียดใคร สิบปีสิบปีแล้วมันยังยึดยังถืออยู่ มันยังไม่ให้อภัยเขาเลย เป็นมหาเศรษฐีอันดับหนึ่งอย่างนี้นะ ถ้ารู้ว่ามิใครมาแซงอย่างนี้มันอยู่ไม่เป็นสุข มันไม่รู้จักเสียสละ มันต้องเป็นหนึ่งให้ได้ อย่างนี้คำเรียกว่า เป็นมหาเศรษฐีก็ไม่มีความสุขเพราะ



ใจไม่สงบ ใจไม่เสียสละ ใจไม่รู้จักปล่อย ใจไม่รู้จักวาง ไม่รู้จักเป็น ‘ผู้ให้’

คนเรามันเห็นแก่ตัว รู้ว่าคนนั้นได้ดีมันก็ไม่พอใจ รู้ว่าคนนั้นเขาเคารพนับถือมากก็ไม่พอใจ รู้ว่าคนนั้นมันสวยมันหล่อกว่าเรา เราก็ไม่พอใจ จิตใจนะมันมีแต่ความตระหนี่ มีแต่ความเห็นแก่ตัว มันไม่ได้เป็นผู้ให้

เราต้องเป็นผู้ให้นะ บางทีเราติดความสุขติดความสงบ มันก็ไม่อยากทำงานมันอยากอยู่แต่กับความสงบ พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนเราอย่างนั้น เมื่อเรามีความสงบแล้วก็อย่าไปติดความสงบ เราก็ต้องทำงาน เราก็ต้องดูแลคนอื่นช่วยเหลือคนอื่น อย่าไปติดสุขติดสบายติดสะดวก มัวแต่ไปกินบุญเก่า เต็มบุญเก่ามันจะหมด ต้องทำความดี ต้องเสียสละไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหมดลมหายใจ

อย่าไปทำตามอารมณ์ ชยันก็ทำ ไม่ชยันก็ไม่ทำ อย่างนี้เค้าเรียกว่า เป็นคนเจ้าอารมณ์ ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ ถ้าเราหายใจไม่สม่ำเสมอเราก็ตาย บางวันได้ทานอาหาร บางวันเราไม่ได้ทานอาหารนะมันไม่สม่ำเสมอ ความดีเราต้องประพฤติปฏิบัติให้สม่ำเสมอ ปฏิบัตินี้สำคัญนะ เค้าดูโยมเค้าดูที่ความประพฤติดูปฏิบัติ เค้าดูพระเค้าก็ดูที่ความประพฤติดูปฏิบัติที่สม่ำเสมอ

การประพฤติปฏิบัตินี้ต้องติดต่อกัน ต่อเนื่อง มันถึงจะได้ผล พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนเราไว้อย่างนี้นะ

เราทุก ๆ คนนะมาพัฒนาตัวเอง มาพัฒนาเรื่องความประพฤติของตัวเองให้มันเป็นคนที่ดี เป็นพระที่ดีอย่างสม่ำเสมอ เค้าเรียกว่า ‘ปฏิบัติ’

ต้องมาแก้ไขของตัวเองอย่างนี้ แก้การกระทำของตัวเองอย่างนี้ เราอยู่ที่ไหนเราก็ปฏิบัติที่นั่นอยู่ทุกหนทุกแห่ง ไม่มีที่ไหนที่ไม่ปฏิบัติ ปฏิบัติทุกอิริยาบถ เค้าเรียกว่าเดินตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ไม่ขาดตกบกพร่องทั้งกายทั้งวาจาและจิตใจอย่างสม่ำเสมอเป็นปฏิบัติ

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวันนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา ขอสมมุติยุติไว้เพียงเท่านี้

ด้วยอำนาจคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระอริยสงฆ์ ให้ทุกท่านทุกคนเข้าถึงสวรรค์ มรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ที่องค์พ่อเมตตาจารย์เมตตาให้นำมาบรรยาย ณ วัดป่าภคินีวิทยาสารคาม

เช้าวันพฤหัสบดีที่ ๒๓ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖

ทิ้งอดีต ปล่อยวางอนาคต

พระพุทธรูปเจ้าท่านให้เรา 'ละ'
อย่าไปติด อย่าไปยึด อย่าไปถือ
ถึงจะดีจะร้ายถึงจะอย่างไรก็ตาม
ต้องพยายามตั้งมั่นในปัจจุบัน
ควบคุมตัวเองในปัจจุบัน
เอาศีลมาช่วย เอาสมาธิมาช่วย
เอาปัญญามาช่วย
เพื่อพัฒนาชีวิตจิตใจของตัวเอง
เพราะชีวิตของเรา จิตใจของเรา
คุณธรรมของเรา
ไม่มีใครที่จะช่วยเหลือเราได้
นอกจากตัวเราเอง



การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ตอนท่านตรัสรู้ณะท่านนั่ง
ขัดสมาธิเพชรที่สบาย หายใจเข้าก็รู้สบาย หายใจออกก็
รู้สบาย ลมเข้ายาวก็รู้สบาย ลมออกยาวก็รู้สบาย ลมออก
ปานกลางก็รู้สบาย ลมเข้าปานกลางก็รู้สบาย ลมออกสั้น
ก็รู้สบาย ลมเข้าสั้นก็รู้สบาย มีความสุขกับการหายใจเข้า
หายใจออก ปล่อยวางทุกอย่าง เรื่องดีเรื่องชั่ว เรื่องสุขเรื่องทุกข์
เรื่องอดีตเรื่องอนาคตนะปล่อยวางหมด จนจิตใจเป็นหนึ่ง
จิตใจไม่มีอะไร มีแต่ธรรมชาติที่บริสุทธิ์ผุดผ่องจนใจเป็นสมาธิ
เข้าฌาน ๑ ฌาน ๒ ฌาน ๓ ฌาน ๔ ระลึกภพระลึกชาติได้

การเกิดทุกครั้งทุกคราวเป็นทุกข์อยู่รำไป...

พระพุทธเจ้าท่านถึงได้ตรัสรู้ธรรมตัดภพตัดชาติตัดตัว
ตัดตน ไม่มีอะไรเหลือ ไม่มีความรู้สึกที่เป็นเราเป็นของเรา
พระพุทธเจ้าท่านถึงได้สอนเราทั้งหลายว่า...

“ อย่าได้เป็นแมลงเม่าบินเข้ากองไฟ
ให้พากันหยุดตัวเอง
หยุดทำบาปทำกรรมทำอกุศล ”

ความเคยชินของเราทุก ๆ หน่อยมีมากจนมันเป็น
อัตโนมัติ ถึงเราไม่คิด จิตใต้สำนึกของเรานั้นก็ยังหยุดขึ้นมาคิด
มาปรุงแต่ง พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราทุกคนพากันมาตัดกรรม
ตัดเวร สิ่งที่เป็นอดีตนะถึงจะดีที่สุด ถึงจะไม่ดีก็ให้ตัด ให้ละ
ให้วาง ให้ทิ้ง เพราะหัวใจของคน สมอของคนนะเต็มไปด้วย
อดีตมันสั่งสมจนเป็นความอยาก เป็นความต้องการ เป็นนิสัย
เป็นสันดาน ทุก ๆ คนก็ย่อมรู้ด้วยใจของตนเองนะ

อดีตแม้จะผ่านไปวินาทีหนึ่ง สองวินาที พระพุทธเจ้า
ท่านก็สอนให้เราตัด เราละ เราวาง อย่างเราคุยกับคนหนึ่ง
อย่างนี้ เราก็ตั้งใจพูดคุยดี ๆ แต่เราหันหน้าหนีเราไปคุย
กับคนอีกคนหนึ่ง คนที่เราพูดคุยอยู่ที่หลังนั้นนะเราก็ตั้งใจ
พูดคุยด้วยดี ๆ

พระพุทธเจ้าท่านให้เรา ‘ละ’ อย่าไปติด อย่าไปยึด
อย่าไปถือ ถึงจะดีจะร้ายถึงจะอย่างไรก็ตาม ต้องพยายาม
ตั้งมั่นในปัจจุบัน ควบคุมตัวเองในปัจจุบัน เอาศีลมาช่วย
เอาสมาธิมาช่วย เอาปัญญามาช่วย เพื่อพัฒนาชีวิตจิตใจของ
ตัวเอง เพราะชีวิตของเรา จิตใจของเรา คุณธรรมของเรา ไม่มี
ใครที่จะช่วยเหลือเราได้ นอกจากตัวเราเอง

ทุกวันนี้ละ สิ่งอำนวยความสะดวกสบายก็มีมาก
เทคโนโลยีก็มีมาก ทุกอย่างก็อำนวยความสะดวก

“ การพัฒนาทางจิตใจของมนุษย์เรา
มันพัฒนาไม่ทันทางวัตถุ
เมืองที่เจริญนะถึงพากันเป็นโรคประสาท
เป็นโรคจิตกันมาก
เพราะทุกคนทุกคนนะพากันไปติดในอดีต
อดีตมันทำร้ายเรา ”

คนเราถ้าคิดเรื่องเก่า ๆ หลาย ๆ รอบนะ ทุก ๆ คน
มีสิทธิ์ที่จะเป็นโรคประสาทกันหมด ไม่ว่าจะคนเก่ง คนไม่เก่ง
ถ้าคิดมาก ๆ คิดไม่หยุดก็มีสิทธิ์ที่จะเป็นโรคจิตกันทุก ๆ คน

การพัฒนา ‘จิตใจ’ พระพุทธเจ้าท่านให้เราเน้นที่
‘ปัจจุบัน’ ปัจจุบันเราต้องมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เราต้อง
มีความสุขในการมีศีล

‘สมาธิ’ นั้นแปลว่า ความสุขใจ ความสบายใจ ความอิมใจ
‘ปัญญา’ ก็คือความรู้จักรู้แจ้งว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ทุกสิ่ง
ทุกอย่างตั้งอยู่ ทุกสิ่งทุกอย่างดับไป ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน ไม่มี
อะไรเป็นของเรา มีแต่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

พยายามมาเน้น ‘ที่จิตที่ใจ’ พัฒนาตัวเองในปัจจุบัน
ให้พยายามวางแผนให้ดี ๆ ในปัจจุบัน จะทำอะไรก็ให้วางแผน
ไว้ก่อน ถ้าเราไม่วางแผนก็ชื่อว่าเราตั้งอยู่ในความประมาท



การทำงานของเรามันอาจจะบกพร่อง ผลออกมามันก็จะไม่ได้มาตรฐาน

ทำไปอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ อันนี้มันเป็นหน้าที่ของเรา ที่ทุกคนจะต้องพึงประพฤติดังปฏิบัติ ถ้าเราไม่รู้จักคิดไม่รู้จักวางแผน จิตใจของเรานี้ก็จะเต็มไปด้วยโมหะ ความไม่รู้แจ้งรู้จริง เพราะธรรมทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันเกิดจากเหตุเกิดจากปัจจัย

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราว่า... เราไม่ต้องมีความอยาก เรามีความสุขในการทำมาหากิน มีความสุขในการวางแผนและปฏิบัติงานหรือว่าปฏิบัติธรรม

ชีวิตของทุก ๆ คนจะปล่อยไปตามกรรมตามความเคยชิน ขาดการควบคุม ขาดการวางแผน เราวางแผนนั้นยังไม่พอนะ เราต้องปฏิบัติตามที่เราวางแผนไว้ มีความสุขในการทำงานนั้น ๆ ทำอย่างนี้ปฏิบัติอย่างนี้ คำเรียกว่าเราทุก ๆ คนปฏิบัติธรรม เพราะ ‘ธรรมะ’ คือ การมาแก้ไขใจตัวเอง คือ การมาแก้ไขการกระทำของตัวเอง คำพูดกิริยาต่าง ๆ

“ สิ่งที่มันเป็นอดีต ที่มันแล้ว ๆ ก็แล้วไป
พระพุทธรูปเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คน
มาติดกรรมติดเวร ติดสิ่งที่เป็นอดีตออก
เอาพระรัตนตรัย คือความดีนี้
มาใส่ไว้ในใจของเรา ”

แม้แต่สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ถ้าเราไม่ทิ้งมัน ก็ทำให้เราเป็นบาปเป็นกรรมได้

ยกตัวอย่าง... พระภิกษุรูปหนึ่งที่ปฏิบัติเคร่งครัดในพระวินัยมาก วันหนึ่งพายเรือเล็กข้ามฝั่ง เผอิญไม้พายไปถูกพวกหญ้าพวกวัชพืช เค้ามีความวิตกกังวลว่าเค้าได้ทำวัชพืชนั้นเสียหาย เค้าก็คิดเรื่องนั้น สุดท้ายเค้าก็ตาย เค้าต้องไปเกิดเป็นสัตว์น้ำ

ความไม่ดีนี้มันทำให้ทุกคนเศร้าหมอง เพราะทุกคนส่วนใหญ่เกิดมาก็ย่อมทำบาปทำกรรม ช่วงเด็ก ๆ อาจจะตบยุงบ้าง ทำแมลงตายบ้าง ทำไม่ดีอะไรอย่างนี้นะ กรรมนั้นก็ทำให้ทุกคนคิดหนัก เศร้าหมอง

พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าอันนี้มันเป็นอดีตไปแล้วอย่าเอามาคิด อย่างโจรเศรษฐีแดงที่มีหน้าที่เป็นเพชรฆาตประหารชีวิตให้กับพระมหากษัตริย์ตั้งแต่หนุ่มจนแก่ ก็มีความเศร้าหมองทางจิตใจว่าตัวเองนี่คงจะห้ามสวรรค์มรรคผลนิพพานไปแล้ว พระสารีบุตรท่านมีเมตตาสงสาร ท่านไปโปรดโจรเศรษฐีแดง ท่านบอกโจรเศรษฐีแดงว่า ท่านประหารชีวิตคนนั้นนะ ท่านมีเจตนาหมี้ย...? โจรเศรษฐีแดงตอบว่า... ผมไม่มีเจตนาทำไปตามหน้าที่ พระสารีบุตรท่านก็จึงตรัสว่า... ถ้าทำไปตามหน้าที่ท่านก็ไม่บาป เพียงแต่โจรเศรษฐีแดงได้ยินคำนี้ ใจของเค้าก็สงบ เค้าก็ตัดกรรมตัดเวรได้ สุดท้ายเค้าก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ได้ เพราะเค้าทิ้งอดีตได้



สิ่งที่มันเป็นอดีตมันถึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุก ๆ คนจะต้องหยุดจะต้องลืม พยายามตั้งไว้ในอุเบกขาเยอะ ๆ เพราะกรรมของทุก ๆ คนมันเป็นชุดใหญ่ ๆ เป็นขบวนเลย เราพยายามทิ้งอดีต สิ่งที่เราทำอะไรไม่ดีเราลืมหมด แล้วตั้งใจใหม่ว่าตั้งแต่นี้ต่อไปข้าพเจ้าจะไม่ทำอีก ไม่พูดอีก ไม่คิดอีก ข้าพเจ้าจะลดมานะละทิฏฐิ เพื่อเข้าถึงซึ่งสวรรค์มรรคผลพระนิพพาน

ดูตัวอย่าง...องคุลิมาลนะ ฆ่าคนตั้ง ๙๙๙ คน ยังเหลืออีก ๑ คนถึงจะครบพัน ท่านก็ยังได้เป็นพระอรหันต์ ยังเหลือสุดท้ายท่านคิดว่าจะต้องไปฆ่าแม่เพื่อเอานิ้วมือให้มันครบพัน พระพุทธเจ้าต้องแสดงอิทธิปาฏิหาริย์ไปขวางไว้ ไม่ให้ฆ่าแม่ เพราะฆ่าแม่แล้วจะเป็น ‘อนันตริยกรรม’ ทีนี้ก็ไล่ตามพระพุทธเจ้า ไล่ตามอย่างไรก็ไม่ทัน พระพุทธเจ้าท่านมีอิทธิปาฏิหาริย์ แล้วก็บอกให้พระพุทธเจ้าหยุด ๆ หยุดก่อน ๆ สมณะหยุด พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า... “เราหยุดแล้วแต่ท่านยังไม่หยุด” องคุลิมาลยังว่าพระพุทธเจ้าท่านอีกนะว่า... พระพุทธเจ้าพูดไม่จริง พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า... “เราหยุดสร้างบาปสร้างกรรมแล้ว แต่ตัวเธอยังสร้างบาปสร้างกรรม”

พระพุทธเจ้าท่านก็เมตตาสั่งสอนองคุลิมาลว่า ที่ทำไปนะไม่มีเจตนา ทำไปตามที่เค้าสั่งให้ทำ เพราะคนพวกนั้นมีกรรมเก่าสมัยที่เป็นพ่อค้าเรือสำเภาไปล่องเรือในทะเลแล้วเรืออัปปาง องคุลิมาลสมัยนั้นก็เป็นเต่าใหญ่ช่วยบรรทุกคนขึ้นฝั่งตั้งหลายรอบหลายเที่ยวจนหมด สุดท้ายคนพวกนั้นก็

จับเอาเต่าใหญ่ที่ช่วยเหลือตัวเองมาทำเป็นอาหาร กรรมในการกระทำในสิ่งนั้น ถึงทำให้เค้าถูกประหารเอานิ้วมือเพื่อบูชาขัยัญ

“ ถ้าใครหยุดจิตใจของตัวเองได้ในเรื่องอดีต บุคคลนั้นก็จะเข้าถึงความสงบทุก ๆ คน ”

เราทำไม่ถูกต้องเราก็ทำให้ถูกต้อง เราทำไม่ดีเราก็ทำให้ดีได้ คนเรามันทิฏฐิมานะมาก อึดตายตัวตนมาก มันเคยทำอย่างไรมันก็ทำอย่างนั้น พระพุทธเจ้าท่านบอกสอนก็ไม่ฟัง ครูบาอาจารย์บอกสอนก็ไม่ฟัง พ่อแม่บอกสอนมันก็ไม่ฟัง มันเอาแต่ทิฏฐิมานะ เอาแต่ใจตัวเอง เอาแต่ทิฏฐิตัวเอง

เราพากันทำอย่างนี้ไม่ได้นะ พระพุทธเจ้าท่านมาปฏิบัติเป็นตัวอย่าง มาตรัสรู้ธรรมเป็นตัวอย่างให้เราดูว่าทุก ๆ คนต้องแก้ไขตัวเอง ต้องปรับปรุงตัวเอง ต้องพากันมาตัดกรรมตัดเวร มาตรัสรู้ธรรมเหมือนพระพุทธเจ้า

คนเรานะถึงจะรวยเท่าไร เป็นมหาเศรษฐีถ้าใจไม่สงบมันก็ไม่มีความสุขนะ ถ้าเราเป็นมหาเศรษฐีด้วยใจของเราสงบด้วยมันก็ยังดีนะ

ความสุขของพระอริยเจ้าที่เป็นโสดาบันถึงมีความสุขยิ่งกว่าพระเจ้าจักรพรรดิเสียอีก เพราะรู้จักทำจิตใจให้สงบจิตใจรู้จักพอ เดินเหินนั่งนอนทำงานท่านก็มีความสุข มีสติ มีสัมปชัญญะ มีความสงบเย็น...



การประพฤติกการปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าท่านให้เรา
 ฐานะ ไม่ใช่ว่าปฏิบัติอยู่ที่วัด อยู่ที่บ้าน หรืออยู่ที่ทำงาน ‘ปฏิบัติ’
 คือเราต้องปฏิบัติอยู่ทุกหนทุกแห่ง เพราะเราอยู่ทุกหนทุกแห่ง
 เรามีกาย มีวาจา มีจิตใจ เน้นเข้าไปหาปัจจุบัน อย่าไปใจร้อน
 ถือว่าที่ใจร้อนนะไม่ใช่ใจนะ มันเป็น ‘กิเลส’ เพราะใจมันเย็น
 แต่ถูกกิเลสมันมากดดันทำให้เราเป็นคนใจร้อน

คนใจเย็นนี้ไม่ได้หมายความว่าคนทำอะไรช้า ๆ นะ
 ‘คนใจเย็น’ นี้ หมายถึงว่าทำอะไรรวดเร็วกระฉับกระเฉง
 ทำเร็วก็มีความสุขในการทำเร็ว ทำช้าก็มีความสุขในการทำช้า
 ทำอะไรเค้าเรียกว่าประกอบด้วยสติสมาธิปัญญา ถ้าเรามา
 ทำอะไรช้า ๆ เฉื่อย ๆ อย่างนี้ไม่ใช่มันไม่ถูก มันเป็นโมหะ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราใช้ชีวิตจิตใจเป็นปกติ แล้วแต่
 สถานการณ์ บางครั้งก็ต้องเร็ว บางครั้งก็ต้องช้า บางครั้งก็
 หยุดอยู่กับที่ บางคนทำอะไรเร็ว ๆ เมื่อไม่มีอะไรทำอยู่เฉย ๆ
 ก็อยู่ไม่ได้ แสดงว่าเราไม่รู้จักทำใจให้สงบ...ทำใจให้เย็น...
 เป็นเครื่องบิณไม่มีสนามจอด

ถ้าเราอยู่กับที่เราไม่ได้ทำอะไร พระพุทธเจ้าท่านก็ให้
 เราฝึกพักผ่อนอยู่กับลมหายใจเข้าให้มันสบาย ลมหายใจออก
 ให้มันสบาย ปล่อยวางทุกอย่างให้ชีวิตจิตใจของเราสงบเย็น
 ปล่อยวางทุกอย่างจนเข้าสมาธิได้เข้านิโรธได้นั้นแหละดี ทุกท่าน
 ทุกคนจะต้องปฏิบัติธรรมถ้าไม่ปฏิบัติธรรมไม่คอนโทรลตัวเอง
 ไปในทางที่ดี ชีวิตนี้มันมีปัญหา

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราตั้งอยู่ในความประมาท ถ้าเรา
 ไม่ตั้งใจที่จะพัฒนาตัวเองในปัจจุบัน พระพุทธท่านตรัสว่าเรา
 ประมาท ใหม่ ๆ เราอาจจะเหนื่อยสมองหรือว่าเหนื่อยใจ
 แต่เราก็เพิ่มความรัก เพิ่มความชอบเข้าไปเค้าเรียกว่า ‘ฉันทะ’
 คือความพอใจ เต็มवानาน ๆ ไปมันก็ “ไม่มีปัญหา...”

“ อดเอาทนเอา
 กิ่งจะเหนื่อยยากลำบากก็ต้องอดทน
 ถ้าเราไม่อดทน ถ้าเราไม่หนักแน่น
 ศीलันก็ไม่มี สมาริมันก็ไม่มี ปัญญามันก็ไม่มี
 ของที่ดีของดีที่ประเสริฐ
 มันเป็นสิ่งที่คุณโลกคุณกระแส ”

ให้ทุกคนคิดว่าเราเป็นผู้ที่โชคดีแท้ ๆ ได้ฟังพระธรรม
 คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้วได้ปฏิบัติตาม เราจะเก่งเท่าไร
 มันก็ยังดับทุกข์ไม่ได้ ถ้ายังไม่ตามพระพุทธเจ้า เพราะว่า
 ตัวดับทุกข์ ก็คือ การหยุดเวียนว้ายตายเกิด

ให้ทุกคนตั้งใจเอา สมาทานเอา ถ้าไม่ตั้งใจไม่สมาทาน
 ใน ‘ข้อวัตรปฏิบัติ’ เราก็ไม่มีหลักการไม่มีจุดยืน ทำอะไรก็
 สะเปะสะปะ มันก็ล้มเหลวอย่างเก่า ขนาดเราตั้งใจดี ๆ มันก็
 ยังท้อแท้หัวไหน

ให้ทุกท่านทุกคนสมาทานนะ สมาทานตั้งแต่เดี๋ยวนี้...
 เวลานี้... ในปัจจุบันนี้แหละ ถ้าเราผลัดวันประกันพรุ่งมันก็
 ผลัดวันประกันพรุ่งอย่างนี้แหละ เพราะเดี๋ยวนี้มันก็เป็น



ปัจจุบัน อีกหลายนาที่มันก็เป็นปัจจุบันไปเรื่อย ถ้าเราไม่แก้ไข
ตอนนี้มันก็ไม่มีโอกาสที่จะแก้ไขได้

หวังว่าทุกท่านทุกคนจะได้จับเอาใจความแห่งพระธรรม
คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไปประพฤติปฏิบัติ อย่าได้ฟังหูซ้าย
ออกหูขวา ฟังแล้วก็แล้วไป เฉย ๆ อย่างนั้นไม่ได้นะ ภายของ
เรามันก็แก่ไปทุกวันนะ อินทรีย์บารมีของเรามันก็ต้องแก่กล้า
ไปด้วยมันถึงจะถูกต้อง

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าในวันนี้ ก็เห็นสมควรแก่เวลา
ขอสมมุติยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุขความเจริญความ
งอกงามจงมีแก่ท่านทั้งหลายด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...



สุข สงบ ด้วยอริยมรรค

ในชีวิตประจำวันของเราทุก ๆ คน
ที่จะถึงความสุขความดับทุกข์ได้
เราต้องปฏิบัติตาม 'อริยมรรค'
เลือกทำ เลือกปฏิบัติแต่สิ่งที่ดี ๆ
มันไม่ยากทำก็ต่อมทำ
ไม่ยากปฏิบัติก็ต่อมปฏิบัติ



เราทุก ๆ คนน่าจะต้องการความสุข ความสงบ เราจะทำ
อย่างไรเราถึงจะเกิดความสุข ความสงบ ความสบายกาย
ความสบายใจ

พระพุทธเจ้าท่านเมตตาตรัสบอกเราว่า สมณะที่ ๑
ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ มีอยู่ในอริยมรรคองค์ ๘ อันเป็นหนทางที่
ประเสริฐซึ่งจะนำเราไปสู่ความสุขความดับทุกข์ได้

‘มรรค’ ก็ได้แก่ หนทางประเสริฐ หรือว่าข้อวัตรปฏิบัติ
ในชีวิตประจำวันของเราทุก ๆ คน ที่เราจะมีความสุข ที่เราจะ
มีความสุขทุกข์ ก็ล้วนแต่มาจาก ‘กรรม’ คือการกระทำของเราเอง

ในชีวิตประจำวันของเราทุก ๆ คนที่จะถึงความสุข
ความดับทุกข์ได้ เราต้องปฏิบัติตามอริยมรรค เลือกทำเลือก
ปฏิบัติแต่สิ่งที่ดี ๆ มันไม่ยากทำก็ต้องทำ ไม่อยากปฏิบัติ
ก็ต้องปฏิบัติ



ปัญหาต่าง ๆ ในโลกนี้ที่มันมีหรือไม่มีนะ ล้วนแต่มาจากกาย วาจา ใจของเราทั้งนั้น แต่เราทุก ๆ คนนะมันยังมองไม่ออกมองไม่เห็น แล้วยังมีความเข้าใจผิด การกระทำของเรามันถึงทั้งทำผิดทำถูก ผสมระคนปนเป เค้าถึงเรียกว่า ‘คน’ ทำทุกอย่างทั้งดี...ทั้งชั่ว...ทั้งบาป...ทั้งบุญ

- พระพุทธเจ้าท่านตรัสพุทธภาษิตที่เป็นหลักตายตัว
- “สัพพะ ปาปัสสะ อะกะระณัง” การไม่ทำบาปทั้งปวง
- “กุสะลัสสุปะสัมปะทา” การทำกุศลให้ถึงพร้อม
- “สะจิตตะปะริโยทะปะนัง” การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ

คนเรามันมีความอยากมากมีความต้องการมาก มันไม่มีสติยับยั้งชั่งจิตชั่งใจนะ ถ้าเป็นรถนี้ก็อะไรก็ดีหมด แต่ว่าเบรกไม่ดี ยิ่งคนสมัยใหม่คนรุ่นใหม่ทุกวันนี้อยิ่งเบรกไม่มีนะสมาธิไม่มี ในชีวิตประจำวันจิตใจไม่มีความสุข เผาตัวเองอยู่ตลอดเวลา เค้าเรียกว่าตคนรททั้งเป็น เพราะว่า...ความคิดความเห็นนี่มันมากแต่สมาธินะมันน้อย ปัญญา กับสมาธิมันไม่สมดุลกันมันก็เลยควบคุมตัวเองไม่ได้ จิตใจเลยถูกเผาทั้งเป็น

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราทุกคนฝึกสมาธิ ฝึกปล่อยวาง สิ่งภายนอก เรื่องธุรกิจหน้าที่การงาน ลาภ ยศ สรรเสริญ เรื่องดี เรื่องชั่ว เรื่องได้เรื่องเสีย ต้องปล่อยวางให้หมด แม้แต่ขั้นที่ ๕ ของเรานี้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ต้องปล่อยวางหมดนะ ถ้ามันยังไม่เป็นเราถึงต้องมาฝึก ฝึกให้สมถ่มั่นวาง ฝึกให้ใจของเรามั่นสงบ ธรรมชาตินี้สร้างสรรค้ให้เรา

ทำงาน ให้เราทานอาหาร ให้เราได้พักผ่อน ธรรมชาติเค้าบริสุทธิ์ดีทุกอย่าง แต่เรามันฝึกพักผ่อนยังไม่เป็น ฝึกปล่อย ฝึกวางยังไม่เป็น

ในสังคมโลกเจริญ วัตถุเจริญ ล้วนแต่พากันเป็นโรคประสาทเป็นโรคจิตกันเยอะ เพราะว่าไม่ได้ฝึกจิตใจสงบ ไม่ได้ฝึกจิตใจปล่อยจิตใจวาง

เราเกิดมาเราก็ไม่ได้เอาอะไรมา เมื่อเราละสังขารเราก็ไม่ได้เอาอะไรไป สิ่งที่เรามาทุกข์มายาก มาลำบากอยู่ในเรื่องจิตเรื่องใจนี้ ล้วนแต่เป็นความหลงทั้งนั้นนะ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าอย่างนั้น

ผู้ที่มีเงินมาก มีชื่อเสียงเกียรติยศมาก ถ้าไม่รู้จักทำใจให้สงบมันก็สู้คนที่เค้ายากจนแต่เค้ารู้จักทำใจให้สงบไม่ได้นะ เพราะความสุขความดับทุกข์มันอยู่ที่ใจสงบ เราจะทานข้าวก็เพื่อใจสงบ อาบน้ำก็เพื่อใจสงบ ทำอะไรก็เพื่อใจสงบ ความสุขที่ปราศจากความสงบนั้นเป็นความสุขที่เราร้อนนะ เช่น ความสุขที่ได้ดูหนังฟังเพลง เล่นเทียวยอย่างนี้แหละ เป็นความสุขที่ประกอบด้วยยาพิษ

ที่เรามีโอกาสได้มาอยู่วัดมาปฏิบัติธรรมนี้ พระพุทธเจ้าท่านสอนพวกเราให้พากันฝึกสมาธิ พยายามอยู่กับตัวเองทุก ๆ อิริยาบถ ไม่ให้อยู่กับการพูดการคลุกคลี พระพุทธเจ้าท่านยังตรัสคำสอนไว้ว่า “ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อคลุกคลีในหมู่คณะ ธรรมเหล่านั้นไม่ใช่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า”



พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้มีสติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์ พยายามอยู่กับตัวเอง เราเดินเราก็อยู่กับตัวเอง นั่งก็อยู่กับ ตัวเราเอง นอนก็อยู่กับตัวเราเอง เราทำการงานก็พยายาม อยู่กับตัวเอง

การถือกัมมัฏฐาน การเข้ากัมมัฏฐาน คือ การมาอยู่กับ ตัวเอง มารู้ตัวเอง พยายามปล่อย พยายามวางสิ่งภายนอก

คนเรามันคิดโน่นคิดนี่ สงสัยโน่นสงสัยนี่ เพราะอะไร? เพราะใจมันไม่สงบ ถ้าใจสงบแล้วมันไม่สงสัยอะไรหรอก

คนเรามันมีเรื่องมากมีปัญหามากเพราะอะไร? ก็เพราะ ใจมันไม่สงบ

“ ปัญหาของเราทุกคนก็ต้องทำให้สงบ พยายามสนใจเรื่องสมาธิ เรื่องทำให้สงบ เรื่องปัญญาไว้ก่อน เอาใจสงบก่อน เราย้ำไปพากันกลัวปัญญาไม่เกิด ”

คนเรานะอยู่กับเพื่อนกับฝูง อยู่กับการทำงาน แล้วไม่มี โอกาสได้อยู่กับตัวเองเลย

ทำไมคนเราถึงกลัวจน...? เพราะใจมันไม่สงบ

ทำไมถึงกลัวตาย...? ก็เพราะใจมันไม่สงบ

ทำไมคนเรามันถึงกลัวผี...? ก็เพราะใจมันไม่สงบ

ใจของเราเต็มไปด้วยสิ่งภายนอก เต็มเปี่ยมไปด้วยความคิด ความปรุงแต่ง

พระพุทธเจ้า พระอรหันต์นะ ท่านไม่ตื่นเต้นกับอะไร ที่จะเกิดขึ้น อะไรที่จะตั้งอยู่หรือว่าอะไรที่จะดับไป ท่านไม่ ตื่นเต้นเพราะว่าใจท่านสงบ

ที่เราก็คงอยากไปเที่ยวโน่นเที่ยวนี้อะไร อย่างนี้มันเป็น เพราะอะไร? ก็เพราะว่าใจของเราไม่สงบ

อยู่ในครอบครัวของเรามันมีปัญหานั้นเพราะอะไร? ก็เพราะใจของเราไม่สงบนะ

ในที่ทำงานของเราก็เหมือนกันมันมีปัญหาเพราะอะไร? ก็เพราะว่าใจของเราไม่สงบ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราแกที่จิตที่ใจของเรา เพราะว่า ‘มนุษย์’ ก็แปลว่า ผู้ประเสริฐ ‘มนุษย์’ ก็แปลว่า ผู้ไม่มีทุกข์ ‘มนุษย์’ ก็แปลว่า ผู้ทำแต่ความดี ‘มนุษย์’ แปลว่า ผู้รู้จักรู้แจ้ง “เรื่องใจสงบนี้ถึงเป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นสิ่งที่สำคัญมาก”

‘อริยมรรคมีองค์ ๘’ ส่วนใหญ่เราก็ยังไม่เข้าใจนะ เราคิดว่าการประพฤติปฏิบัติ คือการทำวัตรสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม

“การประพฤติการปฏิบัติต้องมีอยู่ในเราทุก ๆ การ กระทำนะ”

ที่เรามีมันปัญหาต่าง ๆ นะ ก็เพราะเรามีปฏิปทาที่ ขาดตกบกพร่องที่มันไม่ดีไม่ถูกต้อง เวลาเราไปทำงานอย่างนี้ เราก็คงไม่ได้ทำใจเลย... เวลาเราพูดอยู่นี้เราก็คงไม่ได้ทำใจเลย...



เราเลยมีความบกพร่องในการประพฤติปฏิบัติในชีวิตของเรา แล้วเราก็มีความเข้าใจผิดว่า “ถ้าเราปฏิบัติตามอริยมรรคนะ มันไม่ได้ มันขัดกับการดำรงชีพ ขัดกับการทำมาหากิน...!” เราคิดอย่างนั้นนะเราคิดไม่ถูก

ครั้งพุทธกาล... คำเป็นญาติโยมคำเป็นประชาชนนะ คำเป็นพระอริยเจ้ากันเยอะแยะเลย พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามีคำอยู่ในบ้านในเมืองในสังคมครอบครัวคำก็มีความสุข ในสถาบันคำก็มีความสุข

เราจะไปโทษคนโน้นคำไม่ปฏิบัติ คนนี้คำไม่ปฏิบัติ เราไปคิดอย่างนั้น มันไม่ได้หรอก เรื่องของเรา... เราก็อายใจ เอาเอง เรื่องคนอื่น... คำก็อายใจของคำเอง ทานอาหารพักผ่อนเอง ถ้าเราคิดว่าคนอื่นคำไม่ทำไม่ปฏิบัติ เราคิดอย่างนั้นนะเราก็คือเป็นคนพาล เป็นคนอันธพาลไปจับผิดคนอื่น ไปเอาดีเอาชั่วคนอื่น เป็นบุคคลตื่นตูมหรือว่าตื่นข่าว แล้วแต่เพื่อนฝูงจะพาไป แล้วแต่สังคมจะพาไป ไม่มีสติสัมปชัญญะ ไม่เป็นตัวของตัวเอง

ถ้าเราทุก ๆ คนแก้ตัวเองได้นะ สิ่งภายนอกถึงมันจะมีปัญหาเราก็คือไม่มีปัญหา ก็ชื่อว่าเราเกิดมาเพื่อสร้างความคิด เพื่อสร้างบารมี เพื่อเสียสละ ในครอบครัวของเรานะ เรามีคุณพ่อคุณแม่ มีลูกมีหลาน ถ้าเรามาแก้ที่เรา มาปฏิบัติที่เรา ให้ปฏิบัติตามศีล ตามธรรม ตามข้อวัตรปฏิบัติ ที่พระพุทธเจ้าสอนนี้ทุกสิ่งทุกอย่างมันจะมีความสุขมีความสุขดับทุกข์ของมัน

“ มนุษย์เราทุกวันนี้กำลังจะสร้างความพินาศ
ความวิบัติให้กับตัวเอง
แล้วก็ญาติพี่น้องวงศ์ตระกูล
ด้วยการไม่ได้ฝึกจิตฝึกใจ
ไม่ได้รักษาศีล ทำสมาธิ เจริญปัญญา
แก้จิตแก้ใจของตัวเอง ”

พระพุทธเจ้าท่านดู ๆ ไปแล้ว ถึงแม้ว่าเราจบ ดร. หลายใบ เป็นผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ นั้น มันก็แก้ปัญหาไม่ได้... มันดับทุกข์ไม่ได้ ดับได้ก็แค่ภายนอกชั่วคราวช่วยยาม แต่เรื่องจิต เรื่องใจมันดับทุกข์ไม่ได้

ญาติโยมประชาชนนะมีความเข้าใจผิด คิดว่าตัวเอง เป็นโยมเป็นฆราวาสไม่มีโอกาสที่จะได้บรรลุธรรม นี่เป็นความเข้าใจผิดนะ “แล้วจะพากันวิ่งไปแต่ทางโลกทางวัตถุอย่าง เดียวเนี่ยฉิบหายแน่ พินาศแน่ละ...!”

“ ธรรมะไม่กลับมา โลกย่อมพินาศ
โลกมันจะพินาศ
เพราะเราไม่นำจิตใจของเราปฏิบัติธรรม ”

เรารู้ เราก็คือเห็น เราก็คือได้ยินในชีวิตประจำวันมีแต่สิ่งที่ มันไม่น่าจะได้ยินไม่น่าจะได้ฟัง มีแต่สิ่งที่ไม่ดีทั้งนั้นที่ทุก ๆ คน วิ่งตามวัตถุถึงพากันสร้างบาปสร้างกรรมสร้างเวร

พระพุทธเจ้าท่านให้เราปรับปรุงตัวเองว่าเราบกพร่อง

ที่ไหน ต้องปรับที่ใจของเราที่วาทาของเรา ที่การกระทำของเรา ต้องปรับที่นี้แหละ อย่าไปปรับที่อื่น ถึงแม้เราจะเคยทำ ถึงแม้ เราจะเคยชินเราก็ต้องปรับกาย วาจา ใจของเรา

อดีตที่มันแล้วก็แล้วไปมันแก้ไขไม่ได้ มันจะดีก็แก้ไข ไม่ได้ จะชั่วก็แก้ไขไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านให้เราตัดทิ้งอดีต ให้หมด แม้แต่มันผ่านไปวินาทีหนึ่ง สองวินาที สามวินาที ก็ให้ทิ้ง พัฒนาตัวเองให้มันดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เราอย่าไปติดในดี ในชั่ว เราก็ตั้งมั่นทำความดีของเราไปเรื่อย ๆ ฝึกจิตใจของเรา ให้มันมีสติสัมปชัญญะ พัฒนาตัวเองเข้าหาธรรมะ เข้าหา ความเป็นพระอรหันต์นะ โดยที่ไม่ต้องให้ใครมาแต่งตั้ง

ถ้าเราประพฤติปฏิบัติ 'ใจ' ของเรามันก็จะสบายเอง 'ใจ' ของเรามันก็จะสงบเอง เราก็ไม่ต้องไปตามหาอะไรที่ ไหนแล้ว “ปัจฉัตถัง เวกิตัพโพ วิญญูหิต” ผู้ประพฤติปฏิบัติ ก็ย่อมรู้ได้ด้วยตนเอง

ถ้าใครไม่ทิ้งอดีต คำเรียกว่าเป็นคนบาปนะ เป็นคนติด เป็นคนยึดคนถือ

เรื่องอนาคตเราไม่ต้องวิตกกังวลจนนอนหลับไม่สนิท มันเผาตัวเองทั้งนั้น เราพยายามทำให้ดีที่สุดในปัจจุบัน ให้ใจ ของเราสงบ ให้ใจของเราดี ใจของเราสบาย เน้นที่ปัจจุบันนี้แหละ สมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ มันอยู่ตรงนี้แหละ

ทุกคนต้องทำได้ ทุกคนต้องปฏิบัติได้ ถ้าเราปฏิบัติ ถูกต้องมันก็ไม่ง่าย มันก็ไม่ยาก แต่เป็นสิ่งที่ทำได้แล้วก็มี

ประโยชน์ ทุกคนนะแกไปทุกวัน... เฒ่าไปทุกวัน... ร่างกายมันก็ ทрудโทรมไม่แข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ นานามันก็มีมากขึ้น สิ่งภายนอกมันเป็นสิ่งที่แก้ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง เรามาแก้ที่จิตที่ใจ ของเรานี้แหละ ต้องทำใจของเราให้สงบให้ได้ ทำใจของเรา ไม่มีทุกข์ให้ได้ ต้องแยกกายส่วนที่มันเจ็บออกจากใจ กายมัน เรื่องเจ็บเรื่องปวดมีโรคภัยไข้เจ็บ แต่ใจนะมันเป็นของว่างเปล่า

ต้องรู้จักแยกรู้จักแยะ คนเรามัน 'ทิฏฐิมานะ' เยอะ อัดตาตัวตนเยอะ มันจะไปเปลี่ยนแปลงสังขารม เปลี่ยนแปลง ความจริง ไม่อยากให้มีมันแก้ ไม่อยากให้มีมันเจ็บ ไม่อยากให้มี มันตาย แล้วก็แถมยังอยากไปให้คนอื่นเป็นอย่างโน้น คนนี้เป็น อย่างนี้ มันล้วนแต่นำความทุกข์มาให้เราทั้งนั้น มันเป็นสิ่งจำเป็นที่เราจะต้องฝึก ต้องปล่อย ต้องวาง

ทุกคนยินดีขอให้ไม่เจ็บไม่ป่วยอายุยืน รูปสวยรูปหล่อ แล้วรวย ก็พากันดีใจ อย่างนี้แหละ

“ ความสวยที่แท้จริงมันอยู่ที่ใจนะ
ถ้าใจสงบมันถึงเป็นคนสวย
ถ้าใจสงบแล้วมองอะไรมันก็ดีไปหมด
สวยหมด งามหมด รื่นรมย์หมด ”

ถ้าใจสงบแล้วมันก็รวยหมดนะ ถ้าใจสงบมันก็เข้าถึง 'พระนิพพาน' ให้ทุกท่านทุกคนเน้นมาหาเรื่องจิตเรื่องใจนะ อย่าไปเน้นเรื่องทางกาย ถ้าอย่างนั้นจิตใจของเรามันจะมีความสับสนเน้อะ



พระพุทธเจ้าท่านเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระอานนท์ เป็นพระโสดาบัน ร้องไห้ร้องไห้เสียใจ ยืนจับกิ่งไม้พิโรธว่ากันว่าพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว

เรื่องความหวั่นไหวนี้แหละ ถ้าเราไม่พากันฝึกมันก็ หวั่นไหวอย่างนี้ตลอด เต็มวันก็ช้ำน้ำท่วม เต็มวันก็ช้ำแผ่นดินไหว ช้ำว้าวแว้วกัน...ระเบิดกัน...ซ่ากัน ประพฤติมิดิมีร้ายกัน ชาวทั้งโยมชาวทั้งพระอะไรอย่างนี้ จิตใจของเราที่หวั่นไหว แม้แต่ ‘พระอานนท์’ เป็นพระโสดาบันแล้วก็ยังหวั่นไหว แต่สำหรับ ‘พระชีณาสพ’ แล้วอะไรจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ท่านก็ฝึกสงบของท่านอยู่ เราอย่าไปหวั่นไหว อย่าให้กลางวัน เป็นกลางคืนก็เป็นไปไม่ได้ อย่าให้น้ำมันไหลขึ้นภูเขา ก็ไม่ได้ มีแต่น้ำมันไหลลงจากภูเขาอย่างนี้แหละ ทุกสิ่งทุกอย่างนะ เราต้องทำใจให้สงบหมด อย่าให้มันวิพากษ์วิจารณ์ อย่าให้มัน สรรเสริญ อย่าให้นินทาคนอื่นเค้า

การไม่ทำบาปทางกาย บางทีก็ทำบาปทางวาจา บางทีก็ทำบาปทางใจ เพราะใจไม่สงบ ใจมันหวั่นไหว

ในชีวิตประจำวันของเราต้องพยายามแก้ที่จิตที่ใจ ไม่ว่าจะอะไรที่มันจะมากับเรา ไม่ว่าจะเรื่องดีเรื่องร้าย เรื่อง ได้เปรียบเสียเปรียบ เรื่องชอบไม่ชอบ ก็แล้วแต่อะไรจะเกิดขึ้น ให้ทำใจให้มันสงบให้ได้ ชีวิตของเราถึงจะเข้าถึงความสงบ ความดับทุกข์ได้ ในชีวิตประจำวันถือว่าเราได้เดินตามหนทาง ที่ประเสริฐ อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่พระพุทธเจ้าท่านทรงบอก

ท่านสอนเราให้ทุกคนเข้าถึงด้วยการประพฤติปฏิบัติ ทุกคน รู้แล้ว เข้าใจแล้ว ก็ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ถ้าเราปฏิบัติอย่างนี้ ชื่อว่า... เราเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า ไม่ว่าเราจะเป็นพระ เป็นโยมเราก็ดับทุกข์ได้ เข้าถึงความสงบได้

“ ทุกคนนั้นประพฤติได้นะ
ยิ่งปฏิบัติไปก็ยิ่งมีความสุข มีความอุดม
พยายามสร้างศรัทธา
สร้างความเห็นให้ถูกต้องว่าชีวิตนี้
เราเกิดมาเพื่อทำความดี เกิดมาเพื่อสร้างบารมี
เพื่อมาเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า ”

เพราะว่าการเวียนว่ายตายเกิดนี้มันเป็นของมีปัญหา มาก มันมีความทุกข์จริง ๆ ไม่ใช่มีความทุกข์เล่น ๆ นะ เรามองเห็นหน้ากันนี่นะ หน้าตาดี ๆ แต่งตัวดี ๆ แต่ละท่าน แต่ละคนมีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น ไม่มีใครไม่มีทุกข์ แต่ละคนนะ มีเรื่องตั้งหลายอย่าง มันมีปัญหาเยอะ เรื่องลูกเรื่องหลานอะไรต่าง ๆ มีแต่พระนิพพานนะที่มันไม่มีปัญหานั้น

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวันนี้ก็พอเห็นสมควรแก่เวลาขอสมมุติ ไว้แต่เพียงเท่านี้

ด้วยบุญญาบารมีของพระพุทธเจ้า ของพระธรรม ของ พระอริยสงฆ์ให้ทุกท่านทุกคนจงได้บรรลุธรรม เข้าถึงความสงบที่แท้จริงด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

แนวปฏิบัติ ในการเจริญ สติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔
พระพุทธรูปเจ้าท่านให้ใจของเรา
อยู่กับปัจจุบัน
สิ่งที่เป็นอดีตนะ
ท่านให้เราทั้งหมด
ถ้าเราไม่ทิ้งอดีต
เราจะเป็นคนไม่มี 'ปัญญา'
ถ้าเราไม่ทิ้งอดีต
เราก็จะเป็นลูกหนี้
เราจะเป็นหนี้อยู่ตลอดเวลา...



พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนฝึกสมาธิ ส่วนใหญ่
ไม่มีสมาธิกัน “พระเราส่วนใหญ่ก็ไม่ค่อยมีสมาธิ เณรเรา
ส่วนใหญ่ก็ไม่มีสมาธิ คุณแม่ชี อุบาสก อุบาสิกาส่วนใหญ่
ก็ไม่มีสมาธิ ญาติโยมส่วนใหญ่ก็ไม่ค่อยจะมีสมาธิ”

“เราส่วนใหญ่จะ อยู่กับความสงบไม่ค่อยจะเป็น”

การทำสมาธินี้เป็นเรื่องใหญ่เป็นงานใหญ่ งานทำอะไร
ทำนา ทำสวน ทำเกษตรกรรม งานก่อสร้าง งานค้างานขาย
งานเป็นคุณครู เป็นทหารเป็นตำรวจ เป็นคุณหมอเป็นพยาบาล
งานเหล่านี้ถือว่างานง่าย...

แต่งานใหญ่งานสำคัญนะ คือ งานทำใจให้สงบ

“ งานทำใจให้เป็นสมาธินี้เป็นงานเบา
แต่มันเป็นเรื่องที่ท้าทายที่สุด ”

งานทำสมาธิ งานที่ทำให้ใจให้สงบนี้แหละถือเป็นงานยาก
เป็นงานลำบาก

ใจของเราจะให้มันสงบซักสองสามนาทีอย่างนี้ก็ยากลำบาก เหมือนเราเอาปลาขึ้นจากน้ำเอามาไว้ที่บนบกนี้มันดิ้น

“ การทำใจให้สงบนี้เป็นสิ่งที่ดีที่สุดนะ
ถ้าใจของเราสงบแล้ว
ปัญหาต่าง ๆ มันไม่มี ”

ใจของคนเราทุก ๆ คนนี้ต้องฝึกนะ ถ้าไม่ฝึกมันไม่ได้ มันไม่สงบ ต้องหาวิธีให้มันสงบนะ ถ้าเราปล่อยไปธรรมดา ๆ มันก็เป็นธรรมดา เป็นใจที่ยังไม่ได้ฝึก พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนเราให้นั่งสมาธิเพื่อฝึกใจ นั่งสมาธิเหนื่อยก็ให้เดินจงกรม เดินจงกรมเหนื่อยก็ให้เราไปนั่งสมาธิพยายามอยู่กับความวิเวก ไม่พูดไม่คุย ไม่คลุกคลี ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งภายนอก ทั้งสิ่งภายนอกหมด

เรามาอยู่วัดหลาย ๆ คนนี้ก็ให้เราทำใจเหมือนกับเราอยู่คนเดียว ไม่พูดไม่คุยกับใคร... ไม่สนใจใคร... ถ้ามันไม่จำเป็นก็ไม่พูดเพราะเรามีเวลาน้อย ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ต้องมองหน้าใครนั่นแหละดี ถึงเวลามานั่งสมาธิกับเพื่อนกับหมู่คณะ เราก็นั่งเหมือนกับเราอยู่คนเดียวนี้ คนอื่นเค้าจะเป็นอย่างไรก็ช่างหัวเค้า คนอื่นเค้าจะพูดจะคุย เค้าจะเข้าจะออกก็ช่างหัวเค้า เราถือว่าเป็นธรรมชาติ ถ้าได้ยินเสียงก็ให้ถือว่าเป็นเสียงดนตรีธรรมชาติก็แล้วกัน

ฝึกใจของเราปล่อย ฝึกใจของเราวาง วางเรื่องอดีต วางเรื่องได้เรื่องเสีย เรื่องธุรกิจหน้าที่การงาน เราต้องปล่อย

วางหมดนะ เราถอนสมมติออกจากใจของเรา ถอนความเป็นผู้หญิงความเป็นผู้ชายออกจากใจของเราหมด เรามีหน้าที่หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ปล่อยวางหมด พักผ่อนสมองเรา เพื่อใจของเราจะได้สงบ

คนเราต้องฝึกสมาธิ พระพุทธเจ้านะ ก่อนท่านจะตรัสรู้ท่านก็เข้าสมาธิ ฌานที่ ๑ ฌานที่ ๒ ฌานที่ ๓ ฌานที่ ๔ จนระลึกชาติได้ เห็นการเวียนว่ายตายเกิดของตัวเอง ท่านปล่อยวางทุกอย่าง ท่านเข้านิโรธสมาบัติ ก่อนที่ท่านจะเสด็จดับขันธปรินิพพานท่านก็เข้าสมาธิเหมือนกัน ฌานที่ ๑ ฌานที่ ๒ ฌานที่ ๓ ฌานที่ ๔ ถอยกลับไปกลับมาแล้วค่อยเสด็จดับขันธระหว่างฌานที่ ๓ กับฌานที่ ๔ นี้ แสดงให้ทุกท่านทุกคนให้เข้าใจนะว่าต้องฝึกใจให้เป็นสมาธิ

คนเรามันฉลาดมากมันเก่งนะ แต่มันช่วยเหลือตัวเองไม่ได้นะ เวลาเจ็บป่วยเวลาใกล้จะตายนะ ญาติพี่น้องก็ช่วยเหลือเราไม่ได้ เงินทองก็ช่วยเหลือเราไม่ได้ คุณหมอคุณพยาบาล ยารักษาโรคก็ช่วยเหลือเราไม่ได้ สิ่งที่จะช่วยเหลือเราได้ ก็คือ ทำจิตใจของเราให้สงบ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกไว้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ให้ทุกคนเตรียมพร้อมไว้ ตอนถึงเวลาแล้วเราจะได้อาสมาธิของเราออกมาใช้งานได้ อย่างคนเราอยู่ดี ๆ ก็สบายหรืออก แต่ถ้ามีใครมาขัดใจก็มีความทุกข์ เมื่อสิ่งภายนอกมันไม่ได้ตามใจก็เป็นทุกข์ เพราะว่าเราอ่อนสมาธิ เราอ่อนการฝึกจิตฝึกใจ

ญาติพี่น้องตายก็เป็นทุกข์ พ่อแม่ลูกหลานตัวเองตายก็เป็นทุกข์ มันเพราะอะไร เพราะเราไม่ได้ฝึกใจของเราให้มีสมาธินะ

ทุก ๆ คนจะต้องฝึกสมาธิให้มาก ๆ นะ มีหลายคนดูแล้วก็เป็นคนดี เป็นคนเก่งและก็นิสัยดีเปี่ยมด้วยบุญด้วยกุศล แต่เสียที่ไม่ค่อยฝึกสมาธิ ไม่ได้ปฏิบัติสมาธิ นำเสียดายชีวิตของเค้าการดำเนินชีวิตของเค้า เพราะเค้ายินดีในพื้นที่ ๆ เรื่องการให้ทาน การรักษาศีล การสังคัมสงเคราะห์ แต่เค้าขาดการฝึกจิตฝึกใจของเค้าเพื่อให้เกิดสมาธิ

ประเทศไทยเรานี้แหละ พระก็มีประมาณสามแสนรูป แต่จะหาพระที่ตั้งใจ ‘ฝึกสมาธิ’ กันนะ ชักพันรูปนี้ก็ยังไม่หายากนะ เพราะเรามาติดในความสุขที่มันเป็นวัตถุ เราไม่ได้เข้าถึงคุณถึงประโยชน์ในการฝึกจิตฝึกใจ ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ เป็นปัญหาที่พระพุทธเจ้าท่านให้เราแก้ที่เราก่อน ที่ตัวเรา

“วันหนึ่ง ๆ ไม่รู้ทำอะไรต่ออะไร แต่ว่าไม่มีการฝึกสมาธิ พระเราก็ยังหาได้ยากหาลำบาก ยิ่งโยมนะยิ่งหาได้น้อยนะ”

เรามาคิด ๆ ดูนะ สิ่งภายนอกถึงมันจะสะดวกสบายถึงมันจะดีนะ มันก็ยังดับทุกข์ยังไม่ได้อย่างแท้จริง ไม่เหมือนการฝึกสมาธิ การทำอะไรก็ถือว่ามันแก่ง่าย แต่ว่ามาแก้จิตแก้ใจ แก่ตัวเองนี่มันถือว่าเป็นเรื่องแก้ยากนะ ทำไมมันถึงแก้ยาก? เพราะว่าเป็นสิ่งที่ทวนโลก ทวนกระแส ทวนอารมณ์ ถ้าเราไม่อดทน เราไม่มีความเพียร ถ้าเราไม่มีสมาธิจริงนะ เราไปไม่รอดไปไม่ไหว...

ทุกคนทำไมถึงเป็นอย่างนั้น...? ปัญหานี้เค้าตอบว่าทุกคนมันติดความสุข ติดความสะดวก ติดความสบาย มันติดในอดีตที่ผ่านมา

“ ‘อดีต’ ที่ผ่านมาแล้วมันก็เปรียบเสมือน ‘ความตาย’ คือเราตายจากสิ่งเหล่านั้นแล้ว เมื่อเราตายแล้วเราก็กทำอะไรไม่ได้ ช่วยเหลืออะไรก็ไม่ได้ ”

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนทิ้งอดีต ถ้าใครไม่ทิ้งอดีตที่ผ่านมาแล้วก็ถือว่าเรากำลังทำบาปกำลังเป็น ‘คนบาป’ นะ

‘สติ’ ทุก ๆ คนต้องเร็ว ต้องว่องไว เราพบเจอกับสิ่งที่มันทำให้เราหดหู่นั่งเหงา ถ้าเราตามอารมณ์ตามสิ่งที่พบเห็นกับสิ่งที่เค้าเรียกว่าเป็น ‘อดีต’ เราก็กต้องเศร้าโศกหรือว่าน้ำตาไหล ถ้าเรามีสติทันอย่างนี้แหละ เราก็กทิ้งมันไป ละมันไป เราไปใจอ่อนนะมันได้อะไร มันมีแต่ความเสียหาย คนอื่นเค้าจะดีมันก็เรื่องของเค้า เค้าจะชั่วมันก็เรื่องของเค้าเราช่วยเหลือไม่ได้

ปัญหาต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้นที่ตาเรากระทบ หูของเราได้ยิน ที่เราได้สัมผัสเกี่ยวข้องกับนะ ให้เรามีสมาธิมีความเข้มแข็งอย่าให้มันมาหลุมพรางหลุม ‘ใจ’ ของเรา ให้ใจของเราเป็นสุขเป็นทุกข์ เราจะเป็นคนไม่มีสมาธิ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ตัวของเรามันก็เลยขึ้นอยู่กับวัตถุสิ่งภายนอก เรามีใจก็ไม่เกิดปัญญา มีสมองก็ไม่เกิดปัญญา

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราทุก ๆ คนให้มี ‘สัมมาสมาธิ’ ความตั้งใจมั่นอย่าได้หวั่นไหวว่องแง่งคลอนแคลน โยกคลอนไปกับสิ่งภายนอก

การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ พระพุทธเจ้าท่านให้ใจของเราอยู่กับปัจจุบัน สิ่งที่เป็นอดีตนะท่านให้เราทิ้งหมด ถ้าเราไม่ทิ้งอดีตเราจะเป็นคนไม่มีปัญญา ถ้าเราไม่ทิ้งอดีตเราก็จะเป็น ‘ลูกหนี้’ เราจะเป็นหนี้อยู่ตลอดเวลา... ถ้าเราไปคิดว่ามันทำลำบาก มันทำลำบาก “จริงมันทำลำบาก แต่มันจำเป็นที่จะต้องทำเพื่อพัฒนาจิตใจของเรา”

“ ‘เวรกรรม’ เราต้องระงับด้วยการตัดกรรมตัดเวร ไม่ใช่เราอามาตุกเอามามีตัวโน้ใจของเรา ”

พยายามเจริญสติปัฏฐานให้ ‘ใจ’ ของเรามันอยู่กับกาย ถ้าเราไม่อยู่กับกายก็อยู่กับเวทนา ถ้าเราไม่อยู่กับเวทนาจึงอยู่กับใจของเราละ ถ้าเราไม่อยู่กับใจของเราก็ให้มันอยู่กับธรรมะ

‘ธรรมะ’ คือทุกอย่างที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป พยายามเจริญสติปัฏฐานให้ใจของเรามันสงบ ให้ใจของเราเย็น

การเจริญสติปัฏฐานนะทุกท่านทุกคนเจริญได้หมดนะ อย่างเราเดินอย่างนี้ก็ให้ใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัว เรานั่ง... ก็ให้ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ทิ้งอดีตให้หมด เรานอน...ใจก็อยู่กับเนื้อกับตัว เราทำการทำงาน...ก็ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ฝึกไป

ปฏิบัติไปเดี๋ยวใจของเรามันก็สงบใจของเรามันก็เย็น ถ้าเราไม่ทำตามใจตัวเองไม่ทำตามกิเลสตัวเอง เดี่ยวไม่นานใจของเรามันก็เย็น ที่เรามันไม่เย็นมันมีปัญหาเพราะว่าเราทำตามใจตัวเอง ตามกิเลสของตนเอง ทุกท่านทุกคนนะมันมีความต้องการเยอะ... มีความอยากเยอะ... ไม่ว่าจะเราจะเป็นใคร มันไม่ไฉนหน้าเลยทั้งพระทั้งเณร ทั้งญาติโยม ความอยากมันมากมายกายกองจริง ๆ ถ้าเราไม่มาฝึกสมาธิ ไม่มาเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ มันหยุดไม่ได้ มันเย็นไม่ได้

ปัญหาของเราทุก ๆ คนนี้ เราอย่าไปโทษคนอื่นนะ เราอย่าไปโทษสิ่งภายนอก อย่าไปโทษสังคม อย่าไปโทษคุณพ่อคุณแม่ อย่าไปโทษหัวหน้า อย่าไปโทษเพื่อน ทุกอย่างมันอยู่ที่เราไม่ได้ปฏิบัติ เราไม่ได้แก้ไขตัวเอง สิ่งภายนอกนี้มันเหมาะมันสมควรแล้วที่จะให้เราได้ฝึกได้ประพฤติปฏิบัติ ถ้าไม่มีสิ่งภายนอกอย่างนี้ ไม่มีเหตุการณ์อย่างนี้ เราจะเอาอะไรเป็นเครื่องประพฤติปฏิบัติ ปัญหาต่าง ๆ ให้เราแก้ที่ตัวเรา แก้ที่การกระทำของเรา

“ เราปฏิบัติธรรมะนั้นะ
ทุกท่านทุกคนอย่าเข้าใจว่า
มันขัดกับโลกขัดกับสังคมนะ
ปฏิบัติธรรมะนั้นะแหละ
ช่วยเหลือโลกช่วยเหลือสังคม
เป็นแบบพิมพ์เป็นตัวอย่าง ”

ในโลกของเราเนะ ถ้ามีบุคคลอย่างนี้มันทำให้โลกสงบ
โลกร่มเย็น “ถ้าธรรมะไม่กลับมา โลกาย่อมพินาศ”

ทุกวันนี้เนะ... มันไม่มีแบบพิมพ์ มันไม่มีตัวอย่างนะ
ประชาชนส่วนใหญ่ถึงเป็นแมลงเม่าบินเข้ากองไฟ วิ่งตาม
ทางโลก วิ่งตามทางวัตถุ เป็นหนี้เป็นสินมีปัญหาเยอะแยะเลย
ก็เพราะว่าเราไม่ได้แก้ไขตัวเองเรื่องจิตเรื่องใจ

อย่างครอบครัวเราครอบครัวหนึ่งอย่างนี้ มีพ่อแม่
แล้วก็ลูก ๆ ถ้าพ่อแม่พยายามแก้ที่จิตที่ใจ ที่นี้แหละลูกเรา
มันก็ไม่มีปัญหา เพราะว่าพ่อแม่ก็คือ ‘แบบพิมพ์’ ของลูกเป็น
‘พระอรหันต์’ ของลูกนะ เพราะว่าพ่อแม่เป็นหลักเป็นจุดยืน
ถ้าเราไม่มีคุณพ่อคุณแม่เป็นหลักเป็นจุดยืนนี้ ก็ยากลำบาก
อยู่เหมือนกัน

เราทุก ๆ คนนะพระพุทธเจ้าท่านให้พากันคิดดี ๆ นะ
ทำไมเราถึงจะมีความสุขมีความสุขดับทุกข์ ครอบครัวของเรา
ทำอะไรถึงจะเกิดความสุข เกิดความอบอุ่น สรุปแล้วมัน
ก็ต้องมาที่ตัวเรา มาแก้ที่ตัวเรา อันไหนไม่ดีก็ต้องปรับปรุง
แก้ไขหมด ถ้าไม่ปรับปรุงแก้ไขเนะมันไม่ได้ มัวแต่ไปถือฟอร์ม
อยู่นั่น

เราทุก ๆ คนนะต้องกลับมาดูตัวเอง ว่าตัวเองเป็น
คนรับผิดชอบในความดีมากพอหรือยัง ความเพียร ความขยัน
ความอดทนมีพอหรือยัง ความซื่อสัตย์สุจริต ความกตัญญู
กตเวทียของเรามีพอหรือยัง...? ศีลของเรามันบกพร่องมั๊ย...?

ตัวเองดีเตียนตัวเองได้มั๊ย...? มันต้องกลับมาหาตัวเอง
อย่างนี้เนะ เพราะอันนี้มันเป็นสูตรความดีสูตรตายตัวที่ทุกคน
จะต้องพึงประพฤติปฏิบัติ ถ้าเราวิ่งหาความสุขความดับทุกข์
อย่างอื่น มันแก้ไม่ได้ เราทำอย่างนี้ดีมากประเสริฐมาก เรตติ้ง
ในความเป็นมนุษย์ของเรามันก็ยิ่งสูงขึ้น “ในตัวเราและก็
ครอบครัวของเรา สิ่งนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก”

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนพิจารณาตนเอง ว่าเรา
นี่มีสมาธิเพียงพอหรือยัง มีความสุข มีความอบอุ่น มีความ
ร่มเย็นในครอบครัวแล้วหรือยัง...? ถ้ายัง พระพุทธเจ้าท่าน
ไม่ให้เราไปแก้ที่อื่นนะ เราต้องทำใจตัวเองให้มันสงบ อย่าไป
แก้ภายนอก เมื่อใจของเราสงบ ปัญหาทุกอย่างมันก็จะจบไป

พระกิติ โยมกิติ พากันหลงในวัตถุภายนอก หลงใน
อารมณ์ที่มันเป็นสวรรค์นะ... ไม่ได้พัฒนาภายใน วาจา ใจ
ของตัวเองให้มันสงบ จะทำอะไรก็มีแต่จะเอา เรียนหนังสือก็
เพื่อจะเอา ทำงานก็เพื่อจะเอา ทุกอย่างมันมีแต่จะเอา ถ้าเรา
เป็นผู้ที่มีแต่จะเอา ตัวเราจะมีความสุขได้อย่างไร ครอบครัว
ของเราจะเกิดความสุขความอบอุ่นได้อย่างไร

ให้เรามาตรวจดูตัวเองว่า อย่างตัวเองเป็นโยมอย่างนี้
ศีล ๕ ของตัวเองมันดีแล้วหรือยัง...? เรามันกลับมาแก้ไขตัว
เองหรือยัง...? ไหว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิหรือเปล่า...?
มันต้องแก้ไขตัวเอง ถือว่าเป็นปัญหาเฉพาะหน้าเป็นปัญหาที่
รีบด่วน ถ้าเรารอให้เราป่วย รอให้เราไม่มีภาระมันคงเป็นไป



ไม่ได้ เพราะความอยากของทุกคนนั้นมันเลี้ยวแปรตไว้ในใจ
ตั้งหลายตัว “แปรตมันอิมไม่เป็น มันเต็มไม่เป็น ถ้ามันอิมเป็น
มันพอเป็น เราก็ไม่เรียกมันว่า ‘แปรต’”

เราทุก ๆ คนนะมีพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งมีพระพุทธเจ้า
เป็นตัวอย่าง มีพระธรรมคำสั่งสอนที่ประเสริฐ มันเสียอย่าง
เดียวมันตั้งอยู่ในความประมาท

ทุก ๆ คน เราไม่ต้องไปว่าให้ใคร แม้แต่ตัวผู้พูดเอง
มันก็ตั้งอยู่ในความประมาท มันไม่มองเห็นตัวที่เกิดมาเป็น
‘มนุษย์’ เป็นสิ่งที่ประเสริฐ ไม่มองเห็น ‘เวลา’ ทุกวินาทีเป็น
เวลาที่ประเสริฐที่จะต้องแก้ไขปรับปรุงตัวเอง

เราทุก ๆ คนนะส่วนใหญ่ยังมีความคิดเห็นว่าเรา
ปฏิบัติไม่ได้... เราไม่มีโอกาสเราไม่มีเวลา พระพุทธเจ้าท่าน
ตรัสสอนเราว่า ทุกคนต้องประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
ของเราทุก ๆ คน

มรรคมืองค์ ๘ คือหนทางที่ประเสริฐ ในชีวิตประจำวัน
ของทุกคนต้องเกี่ยวข้องกับ ‘อริยมรรคมืองค์ ๘’ เริ่มต้น
จากความคิดนะ เริ่มจากการไม่ทำบาปทั้งปวง... ทำกุศล
ให้ถึงพร้อม

“ การงานทุกอย่างนั้นนะ
คือการปฏิบัติธรรมของเรา
ทุก ๆ คน สิ่งที่มีมันไม่ใช่การปฏิบัติธรรม
...มันไม่มี ”

แต่เราไปคิดว่า การปฏิบัติธรรม คือ การเดินจงกรม
นั่งสมาธิ ทำวัตรสวดมนต์ เจริญวิปัสสนาอะ อันนั้นก็จริงอยู่
อันนั้นมันส่วนหนึ่ง

“ แต่การปฏิบัติของเราต้องปฏิบัติทุกอย่าง
ให้มันมีศีลมีธรรม มีคุณธรรม
เพราะชีวิตของเราทุกคนต้องปฏิบัติ
ถ้าปฏิบัติไม่ได้ ถ้าปฏิบัติมันมีปัญหาแน่
ที่เรามีปัญหาก็เพราะว่าเราไม่ได้ปฏิบัติ ”

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนคิดให้ดี ๆ นะว่าการ
ประพฤติปฏิบัติมันมีกับเราทุก ๆ คน แต่ที่เราไม่มีไม่เป็นก็
เพราะว่าเราไม่ได้ปฏิบัติ ไม่เห็นความสำคัญของการประพฤติ
ปฏิบัติ เราเห็นความสำคัญของข้าวของเงินทอง ลาก ยศ
สรรเสริญ แทนที่เราจะได้ข้าวของ ลาก ยศ สรรเสริญ เงินทอง
ได้ทั้งคุณธรรม เรากลับได้แต่วัตถุ มันจึงเป็นสิ่งที่ไม่สมดุล

เราตรวจดูตัวเองถ้าอันไหนมันไม่ดี ถ้าเราแก้ไขมันต้อง
ดีหมด มันจะไม่ดี มันเป็นไปไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านถึงไม่ให้
เราถือฤกษ์ดียามดี ไม่ถืออะไรต่าง ๆ นะ ให้ถือการกระทำ
ความดีของเรา

“ ก่าดีมันดีแน่ ไม่ต้องขอพร...มันก็ได้พร... ”

พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ขึ้นมา ท่านไม่ถือชาติ ไม่ถือ
ตระกูล ไม่ถือวรรณะ ไม่ถือฤกษ์ดียามดี ท่านให้ถือความดี
ต้องมันใจต้องแนใจในความดี

ทุกอย่างมันเปลี่ยนแปลงได้... อย่างสุขภาพของเรา มันไม่ใช่ว่าง่าย ถ้าเราฝึกให้เราเป็นคนใจดีมีความสุข เป็นคนที่มีศีลมีธรรม มีระเบียบมีวินัย แล้วออกกำลังกาย ทานอาหารที่ไม่ได้ทำให้เราเกิดโรคเกิดภัย

ทุกวันนี้จะคนเค้าเป็นโรคเป็นภัยกันเยอะ ทั้งโรคจิต โรคประสาท โรคมะเร็ง โรคความดัน เบาหวาน หัวใจ มันก็เกี่ยวกับใจ เกี่ยวกับอารมณ์ เกี่ยวกับอาหาร

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเห็นความสำคัญทางจิตใจแล้ว ให้ความสำคัญในเรื่องทานอาหาร ให้เราให้ความสำคัญในการออกกำลังกาย

เรื่องจิตเรื่องใจนี่ก็คือการปฏิบัติธรรม เรื่องทานอาหารนี่ก็คือเรื่องปฏิบัติธรรม เรื่องการออกกำลังกายนี่ก็คือเรื่องการปฏิบัติธรรม

คนเรานี้แหละสร้างปัญหาให้กับตัวเองเนอะทำให้ตัวเองเป็นโรคประสาท โรคจิต โรคความดัน เบาหวาน หัวใจ อาหารที่เราบริโภคนี้มีแต่ของทอดของผัดทั้งนั้นนะ ของมัน ของเผ็ด ของเค็ม ของหวานขนมนมเนย ล้วนแต่เราทำร้ายตัวเอง ทำร้ายครอบครัวตัวเอง “ทำกันทั้งบ้านทั้งเมืองนะ” ของอันไหนมันไม่อร่อยก็ไม่อด ไม่ฝืน ไม่ทนที่จะรับประทาน ออกกำลังกายก็ขี้เกียจ สมาธิก็ไม่ทำไม่รู้จักทำใจสงบ มีแต่เราทั้งนั้นนะที่ทำร้ายตัวเองนะ ทำร้ายตัวเองยังไม่พอ ยังทำร้ายครอบครัวเราอีกนะ

ของเหล่านี้ทุก ๆ ท่าน ทุก ๆ คนก็ต้องบริโภค...แต่ว่ามันมากเกินไป มันเผ็ดเกินไป เค็มเกินไป หวานเกินไป มนุษย์นี่เราถึงเป็นผู้ที่อยู่ยากกินยาก พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนเราทุก ๆ คนว่าต้องเป็นผู้ที่อยู่ง่ายกินง่าย ลูกของเรา หลานของเรานี้เนะมันติดอ้อย ถ้าไม่ให้มันกินอ้อย...มันกินไม่ได้ เพราะว่าเราเป็นคุณพ่อคุณแม่ แล้วก็ไม่มีวางระบบในการรับประทานอาหารนะ

“ ของทุกสิ่งทุกอย่างที่จะเอาเข้าไปในร่างกายของเราเนะ พระพุทธเจ้าท่านให้เราพิจารณาเนะ ให้มีสติสัมปชัญญะ ให้รู้จักอันไหนควรบริโภค ไม่ควรบริโภค อย่าเป็นคนเห็นแก่ตัว เห็นแก่ปากแก่ท้อง ”

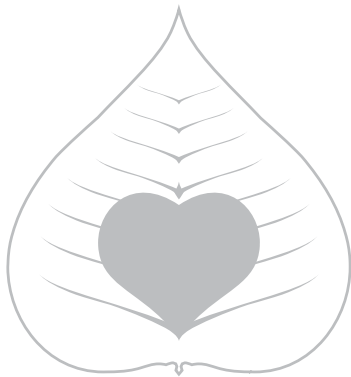
พระพุทธเจ้าท่านให้เรามี ‘สติ’ มาก ๆ ถ้ามันเคยทานอย่างนี้ เคยบริโภคอย่างนี้ เคยทำอย่างนี้ มันยากที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้เนะ ถ้าทุกคนไม่สมาทานไม่ตั้งใจเนะ สิ่งเหล่านี้แหละมันเป็นการปฏิบัติธรรมทั้งหมด เราอย่าไปคิดว่าไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรมเท่านั้นเป็นการปฏิบัติธรรม การประพฤติในชีวิตประจำวันของเรานี้แหละ คือการประพฤติปฏิบัติธรรม ทุกคนต้องมีสติ ทุกคนต้องมีเบรก ต้องเป็นคนประหยัด เป็นคนไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่ตามใจตัวเอง ถึงจะเกิดสมาธิ เกิดสติ เกิดปัญญาได้ เราอย่าไปเอาความสุขทางร่างกายอย่างเดียว เราต้องเอาความสุขทาง ‘จิตใจ’ ไปพร้อมกันถึงจะเกิดความสุขเกิดความถูกต้องได้

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา ด้วยบารมีของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้พร่ำสอนแล้วก็ปฏิบัติเป็นตัวอย่างให้กับเราทุก ๆ คน ผู้ประพฤติปฏิบัติตามย่อมนำเข้าถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...



การศึกษา เพื่อพัฒนา คุณธรรม

ถ้าเราเน้นตั้งแต่ทางวัตถุ มันไม่ได้
มันต้องเน้นจิตใจด้วย เน้นคุณธรรมด้วย
เน้นให้ใจของเราเกิดความสงบด้วย
มันจะได้เป็นความดี เป็นคุณธรรม
นำเราให้เกิดความสงบ
ครอบครัวสงบ ประเทศชาติสงบ สังคมสงบ
การศึกษาการปฏิบัติของเรามันถึงจะถูกต้อง
มันไม่ได้ไปแต่ทางโลกทางวัตถุอย่างเดียว



การศึกษาหาความรู้ของหมู่มวลชนทั้งในประเทศต่างประเทศ ส่วนใหญ่เพื่อพัฒนาบ้านเมือง พัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมให้อยู่ดีกินดี อยู่สะดวกสบาย มีการศึกษาเรื่องพระศาสนาเหลือไว้เพียงเล็กน้อย ไม่ให้ความสำคัญว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นในหมู่มวลชนทั้งหลาย ไปเน้นทางวัตถุไปเสีย ๙๙ เปอร์เซนต์

ชีวิตของคนเราทุก ๆ คนมันมีทั้งกาย มีทั้งใจ ถ้าเราไปเน้นตั้งแต่ทางกาย ทั้งเรื่องทางจิตทางใจ มันมีแต่จะนำความทุกข์ความเดือดร้อนให้กับตัวเอง ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ

ทุกวันนี้ประชาชนพากันเป็นโรคกระเพาะกันก็เยอะ เป็นโรคประสาทกันก็มากขึ้น เป็นโรคจิตก็มากขึ้น เป็นโรคมะเร็ง เป็นโรคหัวใจ โรคไต ความดัน เบาหวาน สาเหตุมันก็

เกิดจากใจของเราไม่สงบ มาจากการบริโภคที่ไม่รู้จักประมาณ
ไปติดในความสุขความสะดวกสบาย ไม่รู้จักยับยั้งชั่งจิตใจ
ทำใจให้มันสงบ

ความอยากความต้องการมากมันก็ย่อมมีความวิตก
กังวล มันก็ทำให้เกิดโรคกระเพาะ โรคประสาท โรคภัยเจ็บ
ต่าง ๆ ก็ตามมา เราตามความเอ็ดอ่อยไปจนดับไตไส้พุง
มันเสียหายหมด พระพุทธเจ้าท่านสอนเราทุกคนให้รู้จัก
ประมาณในการบริโภค จะเอาอะไรลงในท้องในร่างกายของ
เราต้องมีสติ พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนี้ ให้รู้จักประมาณ
ในการบริโภค

ใจของเราทุก ๆ ณะมันมี ‘เปรต’ อยู่หลายตัวนะ
พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราทุก ๆ คน ฝึกทำใจให้สงบ อย่ได้
พากันหลงวัตถุ หลงสี หลงแสง หลงเสียง สิ่งเหล่านี้หละ
มันเป็นสาเหตุให้เราได้ฝึกจิตฝึกใจไม่ให้เราทำตามความโลภ
ความโกรธ ความหลง ทำให้เราได้ฝึกจิตใจให้สงบ ฝึกปล่อย
ฝึกวางอารมณ์ให้รวดเร็ว อย่างตาเห็นรูปอย่างนี้แหละให้เรา
มีสติรวดเร็วอย่าให้ใจของเราตามอารมณ์ไป หูฟังเสียงอย่าง
นี้แหละให้เรา มีสติเร็ว ๆ อย่ได้ตามไป ทุกอย่างที่มีมันเกิดขึ้น
กับเราให้มีสติรู้ แล้วก็ไม่ให้ใจของเราตามอารมณ์ไป ถ้าเรา
ตามอารมณ์ไปเราต้องมีปัญหาแน่ ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะดี ไม่ว่าจะสิ่ง
นั้นจะชั่ว

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า...

“ สิ่งที่เราดู เราเห็น เราได้ยินได้ฟังนั้นนะ
มันคืออนิมิตที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรา
เราอย่าพากันไปหลงนิมิต
ไม่ว่านิมิตจะดี หรือจะไม่ดีนะอย่าตามไป
ให้นิมิตนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป
ถ้าเราตามไป ตามอารมณ์ไป
เราจะเป็นคนไม่มีสมาธิ ”

‘จิตใจ’ ของเรามันจะขึ้นอยู่กับสิ่งที่มาสัมผัสในชีวิต
ประจำวัน เราจะไม่เป็นตัวของตัวเอง เราจะเป็นคนหลงโลก
หลงอารมณ์ หลงนิมิตในชีวิตประจำวันอยู่ตลอด การพัฒนา
ชีวิตใจของเรามันก็จะไม่เจริญ ก็จะไม่ก้าวหน้า

พระพุทธเจ้าท่านให้เราใช้ชีวิตปกติ แล้วแต่อะไรที่จะ
เกิดขึ้นกับเรา เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ให้มันแล้วไป เราไม่ต้อง
ตามอารมณ์ไป ไม่ต้องตามสิ่งแวดล้อมไป ให้เราพยายาม
ดำรงสติ ดำรงสมาธิ เจริญปัญญา ว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้น
มันเกิดขึ้น ทุกอย่างนั้นมันตั้งอยู่ ทุกอย่างนั้นมันดับไป ไม่มี
อะไรมากน้อยไปกว่านี้

การทำมาหากินของเรานะ เราก็ทำไปในชีวิตประจำวัน
ปกติ ไม่ต้องกลัวอุปสรรค ไม่ต้องกลัวปัญหา สมณะที่ ๑ ที่ ๒
ที่ ๓ ที่ ๔ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่ามีในตัวเราในชีวิตประจำวัน

เราพยายามมาแก้ที่ ‘ใจ’ ของเรา มาแก้ที่ ‘การกระทำ’
ของเรา มาแก้ที่ ‘คำพูด’ ของเรา เพื่อปรับตัวเองเข้าหาศีล

หาธรรมหาคุณธรรม สิ่งภายนอกก็ทำไปด้วยดี ส่วนทางด้านจิตใจก็ต้องทำไปด้วยดี กายก็ทำความดี ใจก็ทำความดี เอาความดีเป็นที่ตั้ง เอาความดีเป็นข้อวัตรปฏิบัติ ชื่อว่า... ผู้ปฏิบัติดี ชื่อว่า...ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ ปฏิบัติที่สมควรนะ “พระก็ทำได้ โยมก็ทำได้ ทำได้ทุก ๆ คน”

ถ้าเราเน้นตั้งแต่ทางวัตถุนั้น มันไม่ได้ มันต้องเน้นจิตใจด้วย เน้นคุณธรรมด้วย เน้นให้ใจของเราเกิดความสงบด้วย มันจะได้เป็นความดี เป็นคุณธรรมนำเราให้เกิดความสงบ ครอบครัวยุติสงบ ประเทศชาติสงบ สังคมสงบ การศึกษา การปฏิบัติของเรามันถึงจะถูกต้อง มันไม่ได้ไปแต่ทางโลกทางวัตถุอย่างเดียว

พระพุทธเจ้าท่านให้พวกเรา พากันฝึกจิตฝึกใจกันให้มาก ๆ นะ ตัวเราจะได้มีความสุข ครอบครัวยุติเราจะได้มีความสุข ในหลวงของเราพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเราท่านสอนเราให้เป็นผู้ที่รู้จักทำใจให้สงบ เป็นผู้มีเศรษฐกิจพอเพียง เรารวยเท่าไร เราเป็นมหาเศรษฐีเท่าไร ถ้าใจของเราไม่สงบมันก็ไม่มีความสุข เพราะความสุขภายนอกนั้นมันเป็นความสุขบนความทุกข์ของคนอื่นนะ มันไม่เหมือนที่เศรษฐกิจพอเพียง มีน้อยก็ใจสงบ มีมากก็ใจสงบ ไม่มีก็ใจสงบ

เราทุกคนต้องรู้จักทำใจให้สงบ เดี่ยวนี้เราทุกคนกำลังเป็นคนใจแตก สังคมกำลังเป็นสังคมใจแตก เพราะว่าไม่รู้รู้จักทำใจสงบกัน ไปเข้าใจผิดว่าเรื่อง ‘สมาธิ’ นะเป็นเรื่องของ

คนเบื่อโลก เป็นเรื่องของคนอกหัก เป็นเรื่องของคนแก่ มันไม่ใช่เรื่องของเรานะ ความเป็นจริงแล้วมันเป็นเรื่องของเราทุก ๆ คนต้องทำใจให้สงบ ยินดีในสิ่งที่มีอยู่ พัฒนาตัวเอง เพื่อให้ ตัวเองเกิดความสงบ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า... ให้เราทุกคนสร้างความดี สร้างบารมี เพื่อไม่ตามใจตัวเองไม่ตามกิเลสตัวเอง ให้ตามศีลตามธรรม ตามคุณธรรม

คนเรามันมีความเห็นแก่ตัวนะ เอาความสุขใส่ตัว เอาความสุขให้พี่ให้น้อง ให้ญาติให้วงศ์ตระกูล มันไม่แชร์ความสุขกัน ทุกคนเกิดมาก็มีความสุขทุกข์ทั้งทางกาย มีความทุกข์ทั้งทางใจ หน้าที่การงาน สิ่งแวดล้อม วงศ์ตระกูล มันมีทุกข์ทั้งนั้น ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่ ทุกข์ดับไป

พระพุทธเจ้าของเรา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเราท่านให้เราแชร์ความสุขซึ่งกันและกัน อย่าเห็นเค้าเป็นคนอื่น ทุกคนเป็นญาติพี่น้องกันหมด เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันหมด เมตตากรุณานี้เป็นเครื่องค้ำจุนโลก อบายที่ทำให้ใจของเราตกต่ำได้แก่ เราตามอารมณ์ตัวเองไป ตามความอยากของตัวเองไปจนเป็นอบายมุข แต่ทุกคนไม่รู้ตัวเอง

ครอบครัวยุติ ๆ หนึ่งถ้ามีใครไหว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิอย่างนี้ เดี่ยวนี้ก็ถือว่าเป็นเรื่องแปลก ถือว่ามีอะไรผิดปกติเกิดขึ้นในครอบครัวของเราแล้ว เพราะจิตใจของเราตกต่ำ ตกอยู่ในอบายมุขอบายภูมิ



พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า... สิ่งที่ดี ๆ คำทำเราก็มองไม่เห็นนะ แต่สิ่งที่มันไม่ดีนั้นเห็นไว แล้วก็ไปเอาตัวอย่างว่า “คนนั้นเค้าก็ยังไม่ทำ คนนี้เค้าก็ยังไม่ทำ...”

คนดีร้อยคน ถ้ามีคนไม่ดีมาอยู่ด้วยซักคนหนึ่งมันทำให้คนดี ๆ เสื่อมได้ ถ้าเราไม่พัฒนาใจของเรา ฝึกจิตใจของเรา มันชอบหลงทางหลงประเด็น สิ่งที่เราพากันมองอยู่ทุกวันนี้ พระพุทธเจ้าท่านให้เราพากันรู้พากันเข้าใจนะว่า คำกำลังพากันเดินทางผิด เน้นในทางวัตถุ ทั้งทางธรรมทางคุณธรรม เราจะไปทำอย่างนั้น ๆ ไม่ได้นะ ลูกเรา หลานเรา เหลนเรา ในอนาคตแน่ะ

การประพฤติกปฏิบัติตัวเองนี้แหละ มันยากนะ... มันเป็นเรื่องรับผิดชอบ มันเป็นเรื่องที่ทวนกระแส มันต้องมีการประพฤติกปฏิบัติกันต่อเนื่องเรียกว่า “ปฏิปทาเสมอต้นเสมอปลาย”

ทุกท่านทุกคน ‘สมาธิ’ ต้องแข็งแรง ปัญหาต่าง ๆ มันเกิดจากต้นเหตุ คือใจของเรามันมีความเห็นผิด มีความเข้าใจผิด ทุกอย่างมันก็ผิดไปหมด เราทุกคนถึงมีความจำเป็นที่จะต้องพากันเป็นผู้มีศีล มีสมาธิ เพื่อเจริญปัญญา

- ‘ศีล’ นั้นแหละคือ ตัวความดี
- ‘ศีล’ นั้นแหละคือ ตัวคุณธรรม
- ‘ศีล’ นั้นแหละคือ ตัวพระพุทธเจ้า

ถ้าใครไม่รักศีลไม่ชอบศีล ก็คือไม่รักความดี ไม่รักพระพุทธเจ้า

“ การรักษาศีลนี้
พระพุทธรเจ้าท่านก็ให้เน้นมาที่จิตที่ใจ
ไม่เน้นไปที่กาย ”

ระเบียบวินัยของสังคมมีไว้เพื่อให้เป็นประชาธิปไตย
เค้าเน้นเพื่อประโยชน์ส่วนรวมให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
แต่การรักษาศีลปฏิบัติธรรมนี้ เค้าเน้นที่จิตที่ใจเพื่อเข้าถึง
ความสงบ เข้าถึงความดับทุกข์ เข้าถึงพระนิพพาน การรักษาศีลจึงเป็นการเข้าถึงเจตนา ถ้าเราไม่มีเจตนา ก็ถือว่าไม่ผิด

‘เจตนา’ คือ เจตนาที่จะไม่ทำผิด ถ้าจิตใจของเรา
มันไม่สงบ มันเคลือบแคลงมันสงสัยอย่างนี้ ก็ยังไม่ได้...
ต้องปลงใจเชื่อใจเต็มที่เต็มร้อยว่ามันไม่ผิด

คนเราทุกคนนะ ถ้าเรารักษาศีลดี ใจของเรามันก็สงบ
เพราะเรากระทำแต่ความดีเราไม่มีความผิด

คนเรามันไม่สงบ เพราะหนึ่งมันมีความอยาก สอง
มันมีความผิด ใจมันถึงไม่สงบ เมื่อศีลไม่มี สมาธิมันก็ไม่มี

‘ศีล’ ‘สมาธิ’ มันเป็นขบวนเดียวกัน มันจะแยกกันไม่ได้
‘ปัญญา’ กับ ‘สมาธิ’ มันก็ไปขบวนเดียวกัน มันแยกกันไม่ได้
พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราเน้นมาที่ใจมาที่ตัวเจตนา

ประชาชนคนส่วนใหญ่ก็วิตกกังวลว่า เรารักษาศีลนี้
ก็ถูกคนอื่นเค้าเอาไรดเอาเปรียบ มันลิดรอนสิทธิในการทำมา
หากิน เป็นแต่ผู้แพ้ ถูกสังคมเค้ารังแกเบียดเบียน อันนี้มันมี



ความคิดเห็นผิดนะ เรามีความคิดเห็นผิดเหมือนกับเราเกิดมานะเราจะปลูกต้นไม้ใหญ่ๆ ไว้ เราก็ไม่ปลูก เราคิดว่าเราปลูกต้นไม้ใหญ่แล้วเราก็ไม่ทันเห็นเดี่ยวเราตายก่อน เราก็เลยไม่ปลูก เราไม่ได้คิดว่าเราต้องเสียสละเพื่อให้ลูก ให้หลาน ให้เหลน

ต้นไม้ที่มันต้นใหญ่ เศรษฐกิจยังยืนนะ เราก็ไม่พากันปลูก พากันปลูกตั้งแต่พวกอ้อย พวกมัน พวกข้าวโพด พวกผัก อย่างนี้แหละ เราคิดว่ามันแก้ปัญหาให้เราได้ในชีวิตประจำวัน พอเลี้ยงอัตภาพเลี้ยงครอบครัว อีกหลายปีข้างหน้าจะลูกเรา มันก็ลำบาก หลานเรามันก็ลำบาก เพราะว่าเรามีความเข้าใจผิด มีความคิดเห็นผิด การรักษาศีลก็เหมือนกัน ถ้าเราเป็นคนดี เป็นคนนิสัยดี เครดิตเราก็ดี เรตติ้งเรานั้นก็ดี ทำอะไรมันก็ดี ไปหมด เพราะคนในโลกนี้ ในสังคมนี้แหละต้องการ ‘คนดี’

อย่างเค้าให้เราเรียนหนังสือตั้งแต่... เด็กจนถึงจบปริญญาเอกเพื่อจะเป็นคนดี เป็นคนเก่ง เป็นคนมีศีล มีธรรม มีคุณธรรม ทุกวันนี้ก็ยังมีเรียนพิเศษ กศน. ผู้ที่ไม่มีโอกาสเรียนตอนเด็ก ๆ ก็ให้มีนักศึกษาผู้ใหญ่เพื่อจะได้ทำความดีกัน ในโลกนี้ ในสังคมนี้ถึงต้องการคนดี ถ้าเราเป็นคนดีนะไม่ต้องกลัวอดตายนะ ดูตัวอย่างผู้ที่บวชเป็นพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ทั้งทางโลกหมด ทั้งทางวัตถุหมด เน้นทางจิตทางใจ เน้นทางพระนิพพาน อยู่ป่า อยู่เขา อยู่ที่กัณดารเท่าไรประชาชนเค้าก็ขนของ ขนสิ่งบริโภคต่าง ๆ ไปให้จนไม่มีที่จะเก็บ แสดงว่า

โลกนี้สังคมนี้เค้าต้องการคนดี เค้าส่งเสริมคนดี

“ในโลกนี้จะให้คนดีหมดทั้งบ้านทั้งเมือง มันเป็นไปได้หรือ ‘ช่างหัวมันนะ’”

ในหลวงพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา... พระพุทธเจ้าของเรา ท่านให้เราพัฒนาตัวเองนะ เราอย่าไปสนใจความดีความชั่วของคนอื่น ถ้าเราไปสนใจความดีความชั่วของคนอื่น... หัวใจของเรามันจะเป็น ‘คนพาล’ เป็น ‘อันทพาล’ คนโน้นก็ไม่ดี คนนี้ก็ไม่ดี เลยมีแต่เรื่องทุกข์ ๆ อยู่ในจิตใจ เพราะเราเกี่ยวข้องกับภายนอกหลงแต่สิ่งภายนอก ตามนิมิตไป ตามอารมณ์ไป ตามสิ่งภายนอกไป ไม่เน้นมาที่ตัวเรา ไม่เน้นความสงบในตัวเรา

การฝึกใจสงบนั้นนะ... พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกทุกอิริยาบถ ทำอะไรอยู่ที่ไหนใจของเราสงบ ให้ใจของเรามีสติ มีความสุข ดูที่เค้าจะเข้าสมาธินะเค้ามีวิตกวิจารณ์ ปีติสุข เอกัคคตา

‘วิตกวิจารณ์’ ก็ได้แก่ เราคิดว่าสิ่งนี้มันดี สิ่งนี้มันประเสริฐที่เราจะได้เอามาปฏิบัติในชีวิตประจำวันของพวกเขาจิตใจของเราจะได้เบิกจะได้บาน มันจะไม่ได้เป็นโรคกระเพาะ มันจะไม่ได้เป็นโรคประสาท เป็นโรคจิต เป็นโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เรามีความสุขในการประพฤติปฏิบัติทุกสิ่งทุกอย่างให้ถือว่าเป็นความดี ถือว่าไม่มีปัญหาอย่างนี้นะ

พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนี้

ถ้าเราไม่ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติ จิตใจของเรามันจะบอบช้ำกว่านี้ กายของเรามันจะบอบช้ำกว่านี้ เรื่องที่มันเป็นทุกข์ วิตกกังวล ชุณหวั เศร้าหมองทางจิตใจนะ พระพุทธเจ้าท่านให้เราทิ้งให้หมด ถือว่ามันเป็นบทเรียน ถือว่ามันเป็นประสบการณ์ เราจะได้ไม่ทำอย่างนั้นอีก เราจะได้ไม่ได้ไปคิดอย่างนั้นอีกนะ เราไม่ต้องไปคิดว่า ชีวิตของเราทำไมมันถึงเป็นอย่างนี้ ทำไมมันถึงเป็นอย่างนั้น ทำไมมันมีบุญน้อยวาสนาน้อย เกิดมามันยากลำบาก ทุกคนไม่ต้องไปคิดอย่างนั้น คิดว่าดีมากที่จะให้เราทำใจพิจารณาใจ ทุกอย่างเราต้องมาแก้ที่ใจของเรา ใจของเราต้องเข้มแข็ง ต้องแข็งแรง ต้องสลัดทิ้งอดีตไปให้ได้ เข้าถึงความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในปัจจุบันให้ได้ คนเรามันชั่วเจ็ดทีดีเจ็ดหนอย่างโบราณเค้าว่านั่นแหละ แล้วก็แล้วไป ไม่ต้องเอามาคิดมาวิตกกังวล

“ เป็นคนขยันมาก ๆ รับผิดชอบให้มาก ๆ เสียสละให้มาก การใช้จ่ายก็ต้องประหยัดให้มากขึ้น รายรับนี้ไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่รายเหลือ ”

ต้องมาแก้ที่ตัวเอง ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เอาตัวเอานี้ให้มันสงบ ไม่ให้มันมีตัวมีตน ไม่ให้มีเรามีเขา ไม่ให้มีผู้หญิงผู้ชาย ไม่ให้มีข้ามีเร็วมีกลางวันกลางคืน ไม่ให้มันมีอะไร ถ้าใจของเรามันมีอะไร มันก็มีอะไร ถ้าใจของเรามันไม่มีอะไร มันก็ไม่มีอะไร เพราะทุกอย่างมันอยู่ที่ใจ เราไม่ต้องไปอยาก รวยมีหน้ามีตา มีเกียรติมียศ เราพัฒนาตัวเอง

เข้าถึงความสงบ “ ‘นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง’ เพราะสุขอันใดก็สู้ความสงบนั้นไม่มี” ที่เรามีทุกข์ เราไม่สบายทั้งกายทั้งใจนี้ก็คือ จิตใจของเราไม่สงบ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกพัฒนาใจอย่างนี้แหละ... พัฒนาไปเรื่อย เราอย่าไปอยากให้มันสงบ เพราะความสงบนั้นมันเป็นผล ความสงบนั้นต้องปราศจากนิเวรณ์ ถ้าเรามีความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่มันไม่สงบ เราต้องไม่มีตัว ไม่มีตนมันถึงสงบ

“ การศึกษาของเราเน้นกำลังฝึกทาง
 มินไปเินทางวัตถุอย่างเดีย
 มินไม่เน้นมาหาเรื่องจิตเรื่องใจ ”

อันนี้มันเป็นมรดกที่บรรพบุรุษเราประพฤติปฏิบัติมานะ เรื่องทำใจให้สงบผู้ที่แก่เรียนทั้งหลายนะ ถ้าเค้าไม่คิดว่าอันนี้เป็นของสืบทอดมาจากบรรพบุรุษเค้าพากันทิ้งไปหมดแล้ว คงไม่มีวิชาคุณธรรม ศีลธรรมห้อยไว้ชนิด ๆ ให้ทุกคนเข้าใจว่า ส่วนที่สำคัญในชีวิตของเรา คือ จิตใจสงบ

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า วันนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา ด้วยอำนาจคุณพระรัตนตรัยให้ทุกท่านทุกคนได้พัฒนาในเรื่องจิตเรื่องใจให้เข้าถึงความสงบ ไม่หลงไปทางวัตถุอย่างเดีย ด้วยกันทุกท่าน ทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
 ที่องค์พ่อแป๊ะครูอาจารย์เมตตาให้นำมาบรรยาย ณ วัดป่าภคินีวิทยาสาร
 เข้าวันเสาร์ที่ ๒๒ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๖



คุณหมอดี พยาบาลที่มี คุณธรรม

พระพุทธรเจ้าท่านให้คุณหมอ
และพยาบาลทุกคน
เจริญเมตตามาก ๆ
ให้ถือว่าทุกคนนะ
ญาติพี่น้องของเราทุก ๆ คน
พระพุทธรเจ้าท่านไม่ให้เราเอา
เงินเดือนอย่างเดียว
ต้องทำงานเอาคุณธรรม
คุณงามความดีด้วย

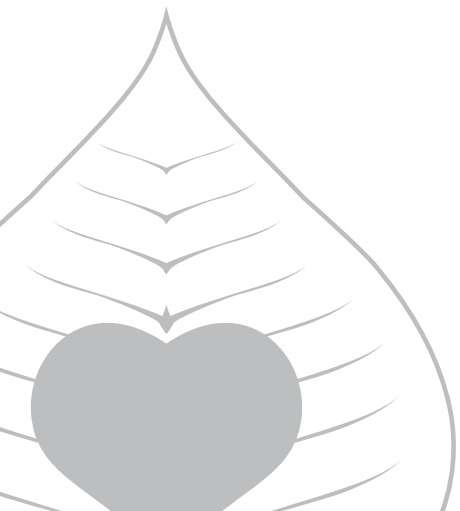


‘อาชีพหมอ’ ‘อาชีพพยาบาล’ นี้ถือว่าเป็นอาชีพที่ดี
ที่ประเสริฐ เป็นอาชีพที่ได้สร้างบุญสร้างกุศล สร้างความดี
สร้างบารมี สร้างคุณธรรม ที่เค้าให้คุณหมอให้พยาบาล
มาประพฤติมาปฏิบัติธรรมเพื่อจะได้เป็น... “คุณหมอดี
เป็นพยาบาลที่ดีมีคุณธรรม”

ทุกคนที่เกิดมามีความทุกข์ทั้งทางกายมีความทุกข์ทั้ง
ทางใจ มีความจำเป็นที่จะต้องพึ่งหมอฟึ่งพยาบาลกันทุก ๆ คน
จะหลีกเลี่ยงไม่พ้น ไปไม่ได้

ทุกวันนี้ประชาชนเค้าพูดคุยกันว่าคุณหมอและพยาบาล
ตรวจโรครักษาพยาบาลไม่ค่อยจะดี ไม่เหมือนโรงพยาบาล
เอกชนเค้า

คุณหมอและพยาบาลทุก ๆ คนที่เป็นโรงพยาบาลรัฐนะ
เมื่อมีประชาชนเค้าพูดขานวิพากษ์วิจารณ์หรือทักท้วงกันก็ต้อง



พิจารณาตัวเองว่าใครมีความขาดตกบกพร่องอะไรบ้าง ถ้าขาดตกบกพร่อง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวนั้น ท่านก็ให้คุณหมอและพยาบาลคนนั้น ๆ แก่ไขปรับปรุงตัวเอง

พระพุทธเจ้าท่านให้คุณหมอ และพยาบาลทุกคน เจริญเมตตามาก ๆ ให้ถือว่าทุกคนนะญาติพี่น้องของเราทุก ๆ คน พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราเอาเงินเดือนอย่างเดียว ต้องทำงานเอาคุณธรรมคุณงามความดีด้วย

คนไข้ทุก ๆ คนนะไม่ว่าเค้าจะเป็นใครนะ ถึงไม่ใช่ญาติ พี่น้องสายโลหิต หรือว่าไม่ใช่คนไทยเค้าเป็นคนต่างประเทศ เค้าเป็นคนยากคนจน เค้าไม่มีเส้นมีสาย พระพุทธเจ้าของเรา ในหลวงของเราท่านก็ให้มีเมตตาต่อกับคนป่วยคนไข้ทุก ๆ คน ตั้งใจให้เต็มที่เต็มร้อย เอาใจใส่ต้องชวนขวยกระตือรือร้น ว่องไว รับผิดชอบ เรื่องเงินเรื่องสตางค์นั้นนะเอาไว้ทีหลัง เราเป็นมนุษย์เป็นผู้ที่มีจิตใจสูง มีโอกาสทำความดีเราต้องรีบทำ ตั้งใจตรวจ ตั้งใจถาม ถามตัวเค้าไม่เข้าใจก็ต้องถามญาติพี่น้องของเขา เราอย่าไปมองหน้าเค้าแล้วถามนิด ๆ หน่อย ๆ ก็เขียนชื่อยาแล้วก็จ่ายยานะ อย่างน้อยก็เอาเครื่องหูฟังตรวจคนไข้ ใช้ปรอทวัดไข้ วัดความดัน “ถึงเค้าไม่ใช่ญาติเราเค้าก็มีหัวใจ เค้าเป็นคนยากคนจนเค้าก็มีหัวใจ”

ส่วนใหญ่นะคนเรามันเห็นแก่ตัว ถ้าญาติเรา พ่อแม่ พี่น้องเพื่อนฝูงเรานะเราก็เอาใจใส่ดูแลเทคแคร์ แต่ถ้าเค้าไม่ใช่ญาติพี่น้องเพื่อนฝูง เค้าเป็นคนยากคนจนนะบางที่เป็น

คนต่างชาติ เป็นคนยากคนจนต่างชาติ ที่เค้ามาทำงานในประเทศไทยเรา เราก็มองเค้าไปอีกระดับหนึ่ง ถ้าเราคิดอย่างนี้แหละถือว่าเราทำไม่ถูกต้อง เราไม่ได้ทำหน้าที่ของคุณหมอ คุณพยาบาล

ประชาชนคนส่วนใหญ่เค้าไม่มีญาติเป็น ‘คุณหมอ’ เป็น ‘พยาบาล’ แถมก็ยังเป็นคนยากคนจนอีกต่างหาก จะไปโรงพยาบาลเอกชนก็ไม่มีเงินไม่มีสตางค์ ถ้าคุณหมอไม่มี ความเมตตา พยาบาลไม่มีความเมตตา

ประชาชนคนเหล่านั้นเค้าจะไปพึ่งพาอาศัยใครล่ะ...?

“ คุณหมอกุณพยาบาลต้องเป็นที่พึ่ง กังทางกายและทางใจให้กับเค้าได้ ว่าทุก ๆ คนมีคุณธรรม มีความเป็นมาตรฐานอันเดียวกันหมด ชื่อว่าหมอ ชื่อว่าพยาบาล ต้องไม่เลือกที่รักมักที่ชังนะ ”

คนเรานะมันต้องสร้างความดีสร้างบารมี ละความเห็นแก่ตัว เวลาอยู่ที่โรงพยาบาลเราก็ดูแลเค้าอย่างเต็มที่เทคแคร์อย่างเต็มที่ ถ้าเราเปิดคลินิกแล้วเขาไปคลินิก เราก็ดูแลเค้าอย่างเต็มที่เทคแคร์เค้าอย่างเต็มที่เหมือนกัน อย่าให้เหมือนคุณหมอหลาย ๆ คนนะอยู่ที่โรงพยาบาลรัฐบาลก็ดูแลรักษาธรรมดา แต่ถ้าไปคลินิกของตัวเองนะไม่ใช่รักษาธรรมดา



แต่รักษาดูแลเป็นพิเศษ อย่างนี้แหละพระพุทธเจ้าถือว่าเรา
มีความเห็นแก่ตัว เราปฏิบัติไม่ดี ไม่ถูกต้อง เห็นแก่เงิน
แก่สตางค์ ขาดคุณธรรมไม่มีคุณธรรม

ประเทศเราโรงพยาบาลใหญ่ ๆ ก็มีอยู่หลายโรงนะ เช่น
โรงพยาบาลศิริราช รามาฯ จุฬาฯ แล้วก็ยังมีโรงพยาบาลทหาร
ตำรวจ และโรงพยาบาลจิตเวช ถ้าทุก ๆ คนเน้นคุณธรรม
เน้นเรื่องความเมตตา... ความกรุณา... เอาใจใส่กับคนป่วย
ทุก ๆ คนนะมันก็เป็นสิ่งที่ดีมาก

สถานีอนามัยในหมู่บ้านในตำบลส่วนใหญ่ก็ปฏิบัติงาน
ยังไม่ค่อยได้มาตรฐาน ยังเป็นที่พึ่งของประชาชนไม่ค่อยจะได้
เวลาเจ็บเวลาป่วยมานะ ประชาชนชาวบ้านเค้าไปหาก็ไม่ค่อย
จะพบพยาบาล เค้าก็เลยพากันไปตั้งแต่โรงพยาบาลอำเภอ
ก็ถือว่าประเทศเรา เมืองเราเนี่ย ‘อนามัย’ นี้ก็ยังไม่ค่อยเกิด
ประโยชน์ต่อชาวบ้านต่อประชาชน

โรงพยาบาลอำเภอ โรงพยาบาลประจำจังหวัดแต่ละ
จังหวัด การบริการรักษาดูแลประชาชนส่วนใหญ่ก็ยังไม่ค่อยดี
พอยังไม่ได้มาตรฐาน ชาวบ้านแต่ละอำเภอนั้นเค้าพากันบ่น
กันมากนะว่าคุณหมอใช้ไม่ได้ ว่าพยาบาลใช้ไม่ได้ ไม่ค่อยได้
ตั้งใจตรวจโรค ไม่ค่อยได้ตั้งใจรักษาพยาบาล ไม่มีความ
กระตือรือร้นเอาใจใส่ในคนไข้ “ประชาชนคนส่วนใหญ่จะ
ไม่ต่ำกว่า ๖๐ เปอร์เซ็นต์เค้าพูดว่าโรงพยาบาลประจำอำเภอ
โรงพยาบาลประจำจังหวัดไม่ค่อยได้มาตรฐาน”

บางคนเค้าป่วยหนักก็ไม่ได้ได้รับความเอาใจใส่ มันมี
ระบบระเบียบ ๓๐ บาทรักษาทุกโรค โรงพยาบาลก็มีต้นทุน
จำกัด คนป่วยหนักจะส่งโรงพยาบาลจังหวัดก็ไม่ได้ เพราะว่า
ถ้าส่งไปแล้วทางโรงพยาบาลจังหวัดก็ต้องมาหักค่าพยาบาล
จากโรงพยาบาลอำเภอ ทำให้โรงพยาบาลอำเภอเป็นหนี้
เป็นสิน นี่เป็นสาเหตุให้คนที่ยากจนคนที่ไม่เส้นมีสายนั้นจะ
ตายกันมาก ต้องรอจนมันจะหมดลมหายใจค่อยส่งไป ส่งไป
มันก็ไม่ทันเหตุการณ์นะเพราะคนเรานั้นจะตายแล้ว ก็เพราะ
ว่าระบบ ๓๐ บาทรักษาทุกโรคนี้แหละ

คุณหมอ ผู้อำนวยการ และก็คุณหมอกุ๊กกุกท่าน ตลอดจน
พยาบาลนี่ก็น่าจะคิดให้ดีนะ... ถึงเค้าจะไม่เป็นญาติของเรา
ไม่เป็นเพื่อนของเรา หรือว่าเค้าเป็นคนยากจนต่างประเทศ
อย่างนี้แหละ เรายังน่าจะเมตตาเค้าส่งสารเค้านะ เพราะเค้า
ไม่มีทางไปแล้ว เค้าไม่รู้จะไปพึ่งพาอาศัยใครนะ

ทางที่ดีที่ถูกต้องคุณหมอมองต้องรักษาให้ดีที่สุด มันจะ
เป็นหนี้เป็นสินเราก็กต้องยอมเพราะเรื่องความเจ็บความตาย
มันเป็นสิ่งที่จำเป็น เราอย่าเห็นแก่ตัวที่ไปห่วงงเหงี้ยวคนไข้
เพียงแค่ว่า ๓๐ บาทรักษาทุกโรค “ให้โรงพยาบาลเป็น
โรงพยาบาลที่แท้จริง เป็นที่พึ่งของมวลมนุษยทั้งหลายได้
อย่าให้โรงพยาบาลของเราเป็นโรงฆ่าสัตว์”

พระพุทธเจ้าท่านของเรา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ในหลวงของเราเนี่ย ท่านมีความเมตตาต้องการให้คุณหมอ



ทุก ๆ คนน่าจะตลอดจนถึงพยาบาล ต้องฝึกพูดกับคนไข้เพราะ ๆ แล้วก็พูดกับญาติคนไข้เพราะ ๆ นะ ทุกคนก็รู้อยู่แล้วเป็นคุณหมอเป็นพยาบาลนี่มันเครียดเนอะ แต่คนป่วยมันเครียดมากกว่าอีก ญาติคนป่วยมันเครียดมากกว่าอีก เป็นคุณหมอคุณพยาบาลต้องใจดี เป็นคุณหมอคุณพยาบาลต้องใจเย็น เป็นคุณหมอคุณพยาบาลต้องเป็นไม่มีทิฐิฐิมานะ เจ้าอารมณ์

ส่วนใหญ่ละคุณหมอลดจนถึงผู้อำนวยการมันมีทิฐิฐิมานะมาก มันมีตัวมีตนมาก มันมี EGO สูง มันวางมาดวางกล้ามากเกิน มันทำให้พยาบาลได้รับความยากลำบากเอาใจลำบาก

ผู้จะเป็นคุณหมอนะให้พิจารณาตัวเองนะ คนมีความรู้มากมีความสามารถมาก มันชอบหลงตัวเอง คนเก่งมันชอบหลงตัวเอง คนรวยมันชอบหลงตัวเอง อันตรายที่ร้ายแรงที่สุด ก็คือการหลงตัวเองนี้แหละ พยาบาลทุกคนต้องการคำพูดดี ๆ เพราะ ๆ จากคุณหมอ

การอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้อื่นมันดี มันเกิดบุญเกิดกุศล การพูดดี ๆ เพราะ ๆ กับคนอื่นมันเกิดบุญเกิดกุศลนะ คำก็มีกำลังใจที่จะร่วมงานกับเราทำงานกับเรา เราจะถือคติว่าเราพูดตรงไปตรงมาออกจากใจเรา ไม่ได้เสแสร้งอย่างนั้นไม่ได้ เพราะใจเรานั้นนะยังใช้ไม่ได้ 'ใจ' ของเรานั้นยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง "ใจของเรายังไม่ใช่ใจพระพุทธเจ้า ใจพระอรหันต์นะ"

ดูตัวอย่างในหลวงของเราเน่ท่านพูดเพราะ ท่านติดดิน ท่านไม่ได้กร่าง ท่านไม่ได้ถือเนื้อถือตัว ท่านถึงเป็นที่พึ่งทั้งทางกายและจิตใจของปวงชนทั้งชาวไทย และชาวโลกทั้งหลาย

การทำงานนะพระพุทธเจ้าท่านก็ให้เรามีความสุขในการทำงาน ถ้าเราไม่มีความสุขในการทำงานนะก็เท่ากับเราตกนรกทั้งเป็น ทำไปทุกข์ไป เราอย่าทำงานด้วยความจำเป็น ต้องทำงานเพื่อให้เกิดบุญเกิดกุศล เพื่อการเสียสละ ต้องมีความสุขในการทำงาน มีความสุขในการตรวจโรค มีความสุขในการรักษาพยาบาล มีความสุขในการพูดการจา การเดิน การเห็น "เราปฏิบัติอย่างนี้แหละ เรียกว่า เราประพฤติเราปฏิบัติธรรม"

เราทำงานนี้เราเกี่ยวข้องกับคนอื่น เมื่อเกี่ยวข้องกับคนอื่น เราก็ต้องเอาใจคนอื่น "ทุกคนต้องเอาใจคนอื่นหมดนะ คำก็เอาใจเรา... เราก็อเอาใจเค้า... อย่างนี้เค้าเรียกว่ามันเป็น 'ธรรม' ยุติธรรมดิ้นะ" ไม่ใช่เป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง เป็นคนเจ้าอารมณ์ คนที่เค้าทำงานด้วยเค้าก็มีความสุขนะ ทุกท่านทุกคนต้องดูแลกันต้องแชร์ความสุขให้ซึ่งกันและกัน

เราอาจจะไม่พอใจคนนี้บ้าง คนนั้นบ้าง เราก็ต้องมาแก้ที่ใจของเรา ถ้าเราไปมองดูแต่คนโน้นผิด คนโน้นถูก เราก็ต้องเป็น 'คนพาล' เป็น 'อันทพาล'

อันทพาลมันก็มี ๓ ระดับ ระดับหนึ่งก็ทาง 'กาย' ระดับหนึ่งทาง 'วาจา' ระดับหนึ่งก็ทาง 'ใจ'



เราอย่าให้เราเป็นคนพาลนะ มันเป็นทุกข์ ใครเค้าจะดี จะชั่วมันก็เรื่องของเค้า เราก็ทำของเราให้มันดี เราก็คิดอย่างนี้ คนอื่นก็คิดอย่างนี้ ทุกอย่างมันก็ดี

ดีมากที่คุณหมอคุณพยาบาลได้มาเข้าค่ายปฏิบัติธรรม มันจะทำให้ในโรงพยาบาลของเราเกิดความร่มเย็นระหว่าง คุณหมอและพยาบาล รวมถึงระหว่างคุณหมอพยาบาลและ คนไข้ เป็นการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง จะเป็นความคิดของรัฐบาล ก็ถูกต้อง เป็นความคิดของผู้อำนวยความสะดวกก็ถือว่าถูกต้อง

ก็มีประชาชนมาพูดบ่อย ๆ มาถามบ่อย ๆ นะว่า... โรงพยาบาลที่นั่นมาเข้าค่ายธรรมะมั๊ย? โรงพยาบาลนั่นมา เข้าค่ายธรรมะมั๊ย? เค้าอยากให้เราบ้างเพราะโรงพยาบาล ที่นั่นแย่มากเลย

เรามาฝึกใจดี ใจสบาย อย่างนี้แหละ เรากลับไปบ้านก็ ใจดี ใจสบายอยู่ที่บ้านอยู่ที่ครอบครัวของเรา อยู่กับบุตรธิดา ภรรยาสามีของเรา ครอบครัวของเราก็มีไม่กี่คนเราก็ดูแล ทั้งกายทั้งใจทั้งหน้าที่การงานกัน ให้ความรักความเมตตา ความอบอุ่น ความสงสารซึ่งกันและกัน อย่าเป็นคนเอาแต่ใจ ตัวเอง เอาแต่ทิฐิฐานะเจ้าอารมณ์ มีอัตตาตัวตนมาก มีโลก ส่วนตัวมาก อย่างนั้นไม่ได้ไม่ถูก กลับไปบ้านเราก็ดูแลคุณพ่อ คุณแม่เราให้ดีนะ ดูแลทางบ้านให้มันดี

เรามาวัดมาฝึกปฏิบัติธรรมนั้น ก็ให้ทำให้สบาย ให้สงบ ฝึกปล่อยวางทุกอย่างให้ 'ใจ' มันสงบ ที่เราโกรธ

เราเกลียดมาหลายเดือนหลายปีก็ทิ้งมันไป เราชักเราชอบ มาหลายเดือนหลายปีก็ทิ้งมันไป... สิ่งที่ผ่านมาแล้วในอดีต หนึ่งวินาทีสองวินาทีเราก็ทิ้งไปให้หมด ฝึกจิตฝึกใจให้สงบ เพราะคนเราความสบายอยู่ที่ใจสงบ ถ้ามันไม่สงบก็ฝึกหายใจ เข้าให้ชัดเจนฝึกหายใจออกให้ชัดเจน คนเราถ้ามีสตางค์เยอะ แต่ถ้าใจไม่สงบอย่างนี้ มันก็ไม่มีความสุขหรอก ถ้าเรามีเงิน มีสตางค์เยอะแล้วเรามีปัญหาระหว่างภรรยาสามี เราก็ไม่มี ความสุขหรอก เราพยายามมาแก้ที่ใจ มาฝึกปล่อยฝึกวาง

เรามาอยู่วัดเรามาฝึกปล่อยวางนะ... เราเคยพูดมาก เราก็ไม่พูด เราเคยโทรศัพท์เราก็ไม่โทร เราจะฝึกทำใจสงบแล้ว ฝึกปล่อยฝึกวางแล้ว เรื่องคนอื่นช่างเค้าเราไม่เกี่ยว ลองอยู่ กับตัวเองบ้าง ให้สงบบ้าง ปล่อยวางบ้าง

ทุกคนนะมีคุณพ่อคุณแม่ คุณพ่อคุณแม่ท่านก็เลี้ยง เรามาตั้งแต่อยู่ในท้องจนเราถึงทุกวันนี้ ถือว่าเป็นผู้มีพระคุณ เรามาดูตัวเองว่าเราให้อะไรคุณพ่อคุณแม่บ้าง เพราะเราเป็น 'คนเอา' อย่างเดียวนะ อายุ ๓ ขวบ ๔ ขวบก็เรียนหนังสือ จนไปมีครอบครัวแล้วก็ยังไม่เคยได้ทดแทนดูแลพ่อแม่เลย

เมื่อพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ มีพระภิกษุรูปหนึ่ง ไม่สบายเป็นโรคพุพอง พระพุทธเจ้าไปเห็นแล้วท่านก็ไปดูแล ไปอุปัฏฐาก ต้มน้ำร้อนให้ เช็ดตัวให้ ท่านก็เรียกภิกษุมาบอก สอนว่า “การอุปัฏฐากคนไข้ก็ถือว่ามิบุญใหญ่มีอานิสงส์ใหญ่ ถ้าเราได้อุปัฏฐากคนไข้ก็ถือว่าได้ดูแลพระพุทธเจ้า”



การที่เราเป็นพยาบาลเป็นคุณหมอนี้แหละ เราทำ
ความดีดูแลคนป่วยคนไข้แล้วก็เสียสละ อย่างนี้เค้าเรียกว่า
เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดบุญเกิดกุศลที่เราจะสามารถมอบให้กับ
คุณพ่อคุณแม่ได้ คุณพ่อคุณแม่เราบางคนยากลำบากมาก
เป็นหนี้เป็นสินส่งเราเรียน ถ้าเราอยู่สะดวกกินสบายแล้ว
เราลืมพ่อลืมแม่อย่างนี้ เค้าเรียกว่า ‘เป็นคนลืมตัวลืมตน’
พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าอย่างนี้ไม่ถูกต้อง

ดูตัวอย่าง... พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา
ท่านเป็นผู้ที่กตัญญูกตเวที ท่านถึงเหมาะสมที่จะเป็นพระบาท
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ยกตัวอย่างเช่น ช่วงสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ
ที่โรงพยาบาลศิริราช ในหลวงเสด็จไปเยี่ยมทุกวัน มาป้อน
ข้าวป้อนน้ำป้อนยาให้แม่ ให้ความอบอุ่นแก่แม่ หลังงาน
พระบรมศพสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอสิ้นลงแล้ว ราชเลขาของสมเด็จพระเจ้า
มาแถลงในที่ประชุมต่อหน้าสื่อมวลชนว่า ก่อนสมเด็จพระเจ้า
จะสิ้นพระชนม์พิเศษ ตอนนั้นทรงพระชนมายุ ๙๓ พรรษา
ในหลวงเสด็จจากวังสวนจิตรลดามาไปวังสระปทุมตอนเย็น
ทุกวัน ไปกินข้าวกับแม่ ไปคุยกับแม่ ไปทำให้แม่ชุ่มชื่นหัวใจ
เนื่องจากพระองค์ต้องทรงงานอื่นด้วย ในหลวงจะเสด็จกลับ
มาอีกครั้งช่วงตี ๑ ถึงตี ๒ และจะเสด็จกลับช่วงใกล้เช้า

ดูตัวอย่าง... องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิด
มาทุกภพทุกชาติสมัยที่ท่านยังบำเพ็ญบารมีเป็นโพธิสัตว์อยู่
ท่านก็ดูแลพ่อแม่อย่างดีมาก ถึงแม้จะเสวยพระชาติเป็นสัตว์

เป็นมนุษย์ท่านก็ดูแลพ่อแม่เป็นอย่างดี

สมัยทุกวันนี้ก็สะดวกสบายมีโทรศัพท์เราก็เอาไว้แต่
ฟังเพลงโหลดเพลง เล่นอินเทอร์เน็ต เวลาพ่อแม่ก็ไม่โทรหา
ไม่ติดต่อ พ่อแม่ก็เป็นห่วงเรา ต้องการกำลังใจ

“ เราจะเป็นคนดีเราต้องแก้ไข
เราจะเป็นคนประเสริฐ
เราต้องประพฤติปฏิบัติตัวเอง ”

ไม่มีใครมาประพฤติปฏิบัติให้เรา ความสวยความงาม
มันไม่ได้อยู่ที่ใบหน้าหรือว่าผิวพรรณ ความสวยความงาม
มันอยู่ที่ความดีของเราต่างหาก ถ้าเราคบกับคนที่เค้าดี ๆ
อยู่ใกล้ชิดเท่าไรก็ยิ่งสงบยิ่งเย็น ยิ่งสวยยิ่งงาม ถ้าเราอยู่กับ
คนที่เค้าไม่ดีมีทิฐิมีมานะมาก ปากจัดเห็นแก่ตัว ก็ยิ่งเห็นเค้า
เป็นนางยักษ์นางมารร้าย ความดีเราต้องทำทุกวัน ๆ ทำติดต่อ
ไปเรื่อยเตี้ยงก็เจริญเองดีเองนะ ต้องอาศัยความตั้งมั่นนะ

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าวันนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา ขออำนวยการ
อวยพรให้คุณหมอและพยาบาลรวมถึงญาติโยมทุกท่านทุกคน
จงเป็นคนดีมีคุณธรรม เป็นคุณหมอดี เป็นคุณพยาบาลที่ดี

ด้วยบุญบารมีของพระพุทธเจ้าพระธรรมพระอริยสงฆ์
จงได้รับความสำเร็จในการเรียนประสบความสำเร็จในธุรกิจ
หน้าที่การงาน และได้บรรลุถึงมรรคนิพพานด้วยกันทุกท่าน
ทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์พ่อเนครุอาจารย์เมตตาให้นำมาบรรยาย ณ วัดป่ากร้อวิทยาวชิรธรรมาราม
คำวันอังคารที่ ๒๕ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๖

ให้ความรัก
ความเมตตา
แก่กันและกัน

การดูแลการให้ความเมตตา
พระพุทธรเจ้าท่านสอนทุก ๆ คน
สอนพระทุกรูป
สอนโยมทุกคน
ต้องมี 'เมตตา' คำให้หมด
ไม่ว่าเค้าจะเป็นคนดีคนชั่ว
ถ้าเราเอาแต่คนรวย
คนจนจะเอาไปทิ้ง...ที่ไหน
ถ้าเราจะเอาแต่คนดี
คนชั่วเราจะไปทิ้ง...ที่ไหน



การประพฤติการปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าท่านให้เรา
ทุก ๆ คนมาแก้ไขตัวเอง เพราะว่าปัญหาต่าง ๆ ของเรา
มันอยู่ที่เราทั้งหมด

เราทุกคนจะรักสุข...เกลียดทุกข์...มีความเห็นแก่ตัว
มีความยึดมั่นถือมั่นว่านี่ตัวเรา ว่านี่ของเรา ว่านี่พ่อเราแม่เรา
ว่านี่ญาติพี่น้องเพื่อนฝูงของเรา พวกนั้นมาประพฤติปฏิบัติมันก็
เพื่อเรานั่นแหละ เพื่อเราจะได้สวรรค์ เราจะได้พระนิพพาน
อะไรก็มีแต่เรา มีแต่ตัวตนทั้งนั้น มันมีแต่ผลประโยชน์ เพราะ
ว่ามันมีความมุ่งหวังคือตัวเรา คือของ ๆ เรา จิตใจของเรา
มันเลยไม่เป็นธรรม ไม่มีความยุติธรรม คนอื่นสัตว์อื่นนะ
ที่ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ญาติพี่น้องของเรา ที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรา
เค้าจะมีความยากลำบากอย่างไร ส่วนใหญ่เราก็ไม่สน เราไม่
เคยเห็นอกเห็นใจ

เราจะไปดูแลเค้าจะไปปฏิบัติภาวนาเค้าทำไม? ถ้าเราคิดอย่างนี้ จิตใจของเราก็เป็นบาป เพราะเรามันเห็นแก่ตัว

ส่วนใหญ่คนที่ยังไม่ได้ภาวนาไม่ได้พิจารณาอะไร เค้าจะไม่สนใจคนอื่นเลยนะ เหมือนชาวบ้านต่างประเทศบางประเทศ บ้านใกล้เคียงกันก็ไม่สนใจกันหรอก ไม่รู้จักว่าบ้านข้าง ๆ เค้าเป็นใคร...มาจากไหน...ทำอะไร...เค้ามีความสุขมีความสบายมัย? ก็เพราะเค้าไปเน้นในทางเอาแต่เงินเป็นพระเจ้า เอาเงินเป็นใหญ่ เอากฎหมายเป็นใหญ่ ถ้าเราทำอย่างนี้แหละ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเราเป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่รู้จักดูแลคนอื่น ไม่รู้จักสนใจคนอื่น เพราะว่าเราไม่ได้รับประโยชน์อะไร จากเค้า ไปคิดอย่างนั้นไม่ได้ ไม่ถูกต้อง

เราปฏิบัติอย่างนี้นะพระพุทธเจ้าท่านเรียกว่าปฏิบัติธรรมนะ เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราตามใจตัวเอง ตามกิเลสตัวเอง คนเรามันเห็นแก่ตัวนะ โยมวัดบางคน หรือว่าพระบางรูปนะ ถ้าเห็นโยมคนไหนเค้ารวย ๆ อะไรอย่างนี้ก็ดูแลอย่างดี เทคแคร์เค้าอย่างดี ทำอย่างนั้นมันก็ต้อง แต่ว่ามันไม่ถูกต้องกับที่คนจน ๆ คนที่ไม่มีผลประโยชน์... ถ้าเห็นคนจนมาหรือคนไม่มีประโยชน์มา อะไรไม่ให้ ไม่ดูแลเฉย ๆ กันนะ

เหมือนกับพระที่ยังหนุ่มอยู่ที่ยังไม่หมดกิเลสนี้แหละ เวลาเด็กนักเรียนมาหรือว่าสาว ๆ มาอะไรอย่างนี้ให้เทศน์ ให้สอนก็ชั่วโมงก็ได้ ถ้าเป็นโยมแก่ ๆ ที่หมดความสวย

ความงามแล้วก็ไม่มีกะจิตกะใจที่จะพูดคุยด้วย ไม่มีกะจิตกะใจที่จะบอกจะสอน นี่แสดงว่าเรากำลังทำผิด กำลังคิดผิด ไม่ใช่ ‘ธรรม’ ไม่ใช่ ‘วินัย’ เราไปเทศน์ไปสอนแต่คนอื่น แต่พระพุทธเจ้าท่านว่า “เราไม่ได้เทศน์ ไม่ได้สอนตัวเอง” ยิ่งคนแก่อีกไม่นานเค้าจะละสังขารแล้ว เราควรจะเมตตา ควรจะสงสาร ควรจะให้กำลังใจบอกสอนเค้า

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเกี่ยวข้องกับมันถูกต้องและก็สมควร ไม่ให้มากเกินไปให้น้อยเกินไป ไม่ใช่รู้จักกับโยมคนโน้น คนนี้ อะไรทุกอย่างก็จะไปเกี่ยวข้องกับจะไปจัดการให้เค้าหมดเกินความเป็นพระ เป็นเณร เป็นสมณะของเราละ

พระพุทธเจ้าท่านกลัว ‘พระ’ จะหลงเรื่องผลประโยชน์ เรื่องลาภสักการะ เพื่อที่จะไปปฏิบัติภาวนาโยม เพื่อที่จะไปประจบประแจงโยมมากเกินไป มันไม่ถูกต้อง มันไม่ยุติธรรม

การดูแลการให้ความเมตตา พระพุทธเจ้าท่านสอนทุก ๆ คน สอนพระทุกรูป สอนโยมทุกคนต้องมีเมตตาเค้าให้หมด ไม่ว่าจะเป็นคนดีคนชั่ว

“ ถ้าเราเอาแต่คนรวย
คนจนจะเอาไปกั๊งที่ไหน
ถ้าเราจะเอาแต่คนดี
คนชั่วเราจะไปกั๊งที่ไหน ”

ที่ใจเราเป็นอย่างนี้เพราะใจของเราไม่มี ‘ธรรม’ ไม่มี ‘คุณธรรม’ ถูกต้องมัย...? เราลองมาดูหัวใจของเรา...!

การภาวนาการปฏิบัตินะ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราตามกิเลส ตามความคิดเรา ตามอารมณ์เรา เพราะเรายังเป็นคนบาปอยู่ เป็นคนที่เผาจิตใจของตัวเองนะ มันเผาตัวเองทุกอิริยาบถเลย ต้องให้รู้จักยับยั้งตัวเอง ให้มีความอดความทนนะ มันอยากไปเราก็มั่วไป เราอยากพูดเราก็มั่วพูด เราอยากทำก็มั่วทำนะ ทบทวนจิตใจของเราให้มันสงบมันเย็น ถ้าเราไม่ทบทวนนะ เราจะเป็นคนไม่หนักไม่แน่น เป็นคนความรู้ท่วมหัวก็เอาตัวไม่รอด จบปริญญาหลายใบก็ยังไม่ใช้ไม่ได้

ในชีวิตประจำวันของเราต้องทำให้ใจของเราสงบ ใจของเราเย็น เพราะสมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ มันอยู่ใน ‘อริยมรรค’ ในการประพฤติปฏิบัติ ในชีวิตประจำวันของเรา นี่แหละ

“ เราไม่ต้องไปหาพระนิพพานไกลหรอก
พระนิพพานมันอยู่ที่กาย วาจา ใจของเรา
ปรับให้ได้...
เราไม่ต้องแก้ไขคนอื่น ไม่ต้องปรับปรุงคนอื่น
ต้องแก้ไขที่เราก่อน ”

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเข้ากัมมัฏฐานนะ ‘กัมมัฏฐาน’ มันไม่ได้ได้อยู่ที่ไหนหรอก มันอยู่ที่กาย วาจา ใจของเรา อยู่ในชีวิตประจำวันของเรา นี่แหละ ให้สงบไว้... ให้มันเย็นไว้... เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิดขึ้น แล้วมันตั้งอยู่ แล้วมันดับไปอย่างนี้แหละ ไม่มีอะไรมากกว่านี้

เราวิ่งไปหาความสงบมันไม่ถูกนะ เพราะว่าความสงบมันไม่ได้อยู่ที่อื่น ความสงบมันอยู่ที่ ‘ใจ’ ของเรามันสงบนะ ที่เราจะไม่อยากเห็นรูป ไม่อยากฟังเสียง ไม่อยากให้มันมีโลกธรรมนะ อย่างนั้นมันก็ไม่ถูกต้อง อันนั้นมันว่างจากสิ่งที่ไม่ดี

“ พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้ว่างจากสิ่งที่มี ”

อย่างพระใหม่ พระบวชใหม่นี้แหละท่านถึงให้ถือนิสัยของพระพุทธเจ้าไม่ให้เที่ยวโน่นเที่ยวนี้ ไม่ให้ตามใจ นึกอยากอยู่ก็อยู่ นึกอยากไปก็ไป นึกอยากกินก็กิน นึกอยากนอนก็นอน ต้องฝึกจิตใจของเราให้มันเป็นคนไม่ตามใจตัวเอง

คนเรานะ มันตามใจตัวเองจนมันเป็นโรคกระเพาะ มันตามใจตัวเองจนเป็นโรคประสาท ตามใจตัวเองจนเป็นโรคจิต จนเป็นโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ อันนั้นก็ดี... อันนี้ก็ดี... แต่ที่แท้มันเป็นคนหลงโลก... หลงอารมณ์... หลงกิเลสนะ

เหมือนเราที่เป็นหนุ่มเป็นสาวอย่างนี้นะมันก็ดีมันก็มีความสุข มันไม่มีเรื่องไม่มีปัญหา ที่นี้เราหลงโลกหลงอารมณ์อยากไปมีพ่อแม่เมียอย่างนี้แหละปัญหาต่าง ๆ มันเลยรุมมาทุกทิศทุกทาง ทั้งล่างทั้งบน มันครอบงำหมด

“ นี่แหละมันถึงเรียกว่า ‘ครอบครวั’
มันครอบไว้... มันขังไว้...
มันขังเราไว้ในวัฏฏสงสาร ”

มีลูกก็สงสารลูก มีหลานก็สงสาร... มีภรรยาก็ต้องห่วงภรรยา ทั้งรัก ทั้งซึ้ง ทั้งหวานและขมขื่นอยู่อย่างนี้แหละ เพราะอะไร...? ก็เพราะเราทำตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเอง มันเป็นการสร้างบาปสร้างอกุศลให้กับตัวเองนะ

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราหยุดให้เราเย็น นั่งให้มันสงบ เดินจงกรมให้มันสงบ ทำอะไรก็ให้มันสงบ มันจะคิดอะไร คิดเอาปราสาทเอาวิมานมันก็ได้ มันจะได้โรคประสาท โรคจิตนั่นแหละ ผลลัพธ์ของมัน...

ทุกคนนะสิ่งที่ผ่านมามันผิดพลาดก็มาก น่าเสียดาย...

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ‘ช่างหัวมัน’ แล้วก็แล้วไป ไม่ต้องไปพูด ไม่ต้องไปทำมันอีก เราไม่ต้องให้มันเป็นเหมือนที่ผ่านมา อย่าหันหน้าไปมองมันเลย หันหลังให้มันเลย ไม่ต้องกลับไปมองมันอีก

‘มอง’ ในที่นี้ก็คือหมายถึงว่า เรื่องเก่า ๆ ที่มันเป็นจิตใต้สำนึกมันชอบผุดขึ้นมันชอบโผล่ขึ้นมา เราก็ปรงไปเรื่อยนะ ของเก่า ๆ นะเราต้องทิ้ง ต้องปล่อยต้องวางแล้ว

ทุกคนนั้นมันจุกนะ...มันจุกหน้าอกนะ...มันแน่นหน้าอกนะ...มันอึดอัดนะ

มันจุกก็ ‘ช่างหัวมัน’ เพราะเรามันถูกหมัดของกิเลส มันก็ต้องจุก มันถูกทั้งศอกทั้งหมัดของกิเลส ถ้าเราไม่ตามใจ มันก็อึดอัด เพราะว่ามันเป็นความเคยชิน มันเป็นสิ่งเสพติดสำหรับเราแล้ว “ธรรมะถึงเป็นสิ่งที่ทวนโลกทวนกระแส”

เราต้องบังคับใจตัวเองนะ ใจของเราถ้าไม่บังคับไม่ได้

เราก็พากันดู ๆ เห็นพระก็วิงหาธรรมะ เห็นอุบาสก อุบาสิกา ก็วิงหาธรรมะ เห็นญาติโยมก็วิงหาธรรมะกันนะ พระพุทธเจ้าท่านให้เราพากันเข้าใจเรื่องการปฏิบัติ ไม่ต้องไปวิงหาที่ไหนแล้ว สมควรแล้วที่จะตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ

“ นี่เราปฏิบัติไม่ถ้วน ไม่ถี่เดือน ไม่ถี่ปี
เราก็ต้องการแต่...ผลประโยชน์
ถ้าเราต้องการ...ผลประโยชน์
ผลลัพธ์...มันก็ต้องเผาตัวเอง
เพราะการปฏิบัติธรรม
มันไม่ใช่เพื่อจะเอาผลลัพธ์นะ
มันเป็น ‘การปล่อย’ ‘การวาง’ ”

ฝึกใจให้มันสงบ อย่าไปคิดมาก อย่างเค้าถือศีล ๕ อย่างนี้นะ วันหนึ่งเค้าทานอาหาร ๓ ครั้ง เค้าก็ทานกันใช้เวลาประมาณไม่เกิน ๓๐ นาทีเค้าก็หยุด เค้าก็อึด แล้วก็ปล่อยให้มันย่อยไปเลี้ยงร่างกาย เทียงวันถึงทานอีก ตอนค่ำถึงทานอีก ความคิดของเราก็เหมือนกัน เราไปคิดมากเกินมันก็ปวดหัว เพราะใจของเรานะเราไม่รู้จักรู้ใจให้มันสงบ ไม่รู้จักรู้ใจให้มันเย็น เพราะ ‘ธรรมะ’ มันเป็นของสงบเป็นของเย็น

สิ่งที่มันไม่สงบไม่เย็นนะ ก็คือ ‘ใจ’ ของเรา เราทำอะไรรออยู่...เราปฏิบัติอะไรอยู่...ต้องให้มันเป็น ‘ธรรมะ’ เกิด ‘ธรรมะ’ มันถึงจะเกิดประโยชน์แก่ชีวิตของเรานะ

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราประมาทนะ ความคิดเราก็ประมาทนะ รู้ว่าไม่ดีเราก็คิด รู้ว่าไม่ดีเราก็กังขุด รู้ว่าไม่ดีเราก็กังทำนั่นแหละคือเราประมาท เราอาลัยอาวรณ์ในกิเลสของเราละ เราก็กังผลัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อย... ว่าอีกซักหน่อยถึงจะค่อยละค่อยทิ้ง

คนเราต้องเน้นลงที่ปัจจุบันนะ พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนั้น เดี่ยวนี้ก็เป็นปัจจุบัน ชั่วโมงหน้าก็เป็นปัจจุบัน ถ้าเราตัดชั่วโมงนี้ไม่ได้ อีกชั่วโมงหน้าเราจะตัดได้อย่างไร...? เพราะเราเป็นคนไม่อยู่กับ ‘ปัจจุบัน’ ต้องแก้ตัวเองให้ได้ ต้องปฏิบัติตัวเองให้ได้

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกท่านทุกคนอดทนเอา มันจะเหนื่อยก็ช่างมัน จะตายก็ช่างมัน ปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ เข้าหาเวลา เข้าหากฎหาระเบียบ มันถึงจะปราบทิฐฐิมานะ อดตาตัวตนของตัวเองได้

“ นอกจากพระธรรมคำสั่งสอน
ข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าแล้ว
ไม่มีอะไรที่จะมาแก้ไขตัวตนของเราได้ ”

เพิ่มศรัทธาให้มากขึ้น ‘ศรัทธา’ คือเชื่อในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ อย่าเอาตัวเองเป็นใหญ่ เป็นประธาน ต้องเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นประธานเราถึงจะพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ทุกคนก็เบื่อโลกไม่อยากจะเกิด

ไม่อยากอย่างนี้แหละ ในโลกนี้มันยาก มันลำบาก มันมีปัญหา มันเบื่อไม่จริงนะ ถ้าเบื่อจริงนะมันก็ต้องปรับตัวเองเข้าหาศีล ภาวธรรม หาข้อวัตรปฏิบัติ ด้วยการไม่ทำตามใจตัวเอง ด้วยการปฏิบัติตามรอยของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์

ให้ทุกท่านทุกคนจงมีดวงตาเห็นธรรมด้วยกันทุกท่าน
ทุกคนเทอญ....