

อริยมรรค
หนทางอันประเสริฐ



อริยมรรค

หนทางอันประเสริฐ

พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม

วัดแพร่ธรรมาราม อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่

ธรรมบูชา

พิมพ์ครั้งแรก : ธันวาคม ๒๕๕๖

จำนวน : ๕,๐๐๐ เล่ม

สงวนสิทธิ์ภาพ และข้อความในหนังสือนี้
ไม่สมควรเผยแพร่ คัดลอก ตัดตอนโดยมิได้รับอนุญาต
หากท่านใดประสงค์พิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน
โปรดติดต่อคณะสงฆ์วัดแพร่ธรรมาราม

“ဝိဒ္ဓါနာ”

ဇေယျဝိသုဒ္ဓိပုဂ္ဂိုလ်





“นโม ตสฺส
ภควโต
อรหโต
สมฺมาสมฺพุทฺทสฺส”

ขอนอบน้อมแด่
พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

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

บาลี ม.ม. ๑๒/๔๘๗/๔๕๕. ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย
ที่เชตวัน, และบาลีอื่น ๆ อีกมากมาย



พระพุทธรูป พระประธาน วัดป่าทรีพยุหะวชิรธรรมาราม



มรรค ก็ได้กำหนดทางประเสริฐ

หรือว่าข้อวัตรปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเราทุก ๆ คน

ที่เราจะมีความสุข ที่เราจะมีความทุกข์

ก็ล้วนแต่มาจาก ‘กรรม’ คือ การกระทำของเราเอง

คำนำ

ชีวิตของคนเปรียบเสมือนรถยนต์คันหนึ่งที่วิ่งอยู่บนถนนหนทาง ทางดีก็นำเราไปดี ทางร้ายก็นำเราไปทางร้าย ฉะนั้นใครก็ตามที่เลือกที่จะเดินไปในทางที่ดีที่ถูกต้อง เราก็มีสุขคติภพจนถึงได้พบพระนิพพานเป็นที่หมาย หากทว่าเราดำเนินชีวิตทางร้ายก็กลับกลายเป็นทุกข์ทรมานและลงสู่ห้วงนรก...

หนทางใดเล่าคือหนทางที่ดี คือหนทางที่ประเสริฐ...?

อริยมรรค คือ หนทางที่ประเสริฐ...

หนังสือเล่มนี้ ได้รวบรวมพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรื่อง “อริยมรรค” ที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์ “หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม” ได้เมตตาตามอบไว้ให้กับคณะสงฆ์และศิษยานุศิษย์เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมายอันเป็นหนทางที่ประเสริฐ เพื่อหยุดเสียซึ่งการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสาร

คณะสงฆ์และศิษยานุศิษย์จากทั่วสารทิศ ขอน้อมกราบ
ระลึกบูชาพระคุณแห่งองค์พ่อแม่ครูอาจารย์ด้วยการตั้งจิตเจตนา
จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อมอบถนนวนสายใหม่ อันเป็นหนทางที่
ไฉไล “สงบ สะอาด สว่างและบริสุทธิ์” เพื่อเผยแผ่คำสั่งสอนแห่ง
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ซจรกระจายไปให้มากที่สุดเท่าที่
จะมากได้

บุญกุศลและอานิสงส์ใดที่ข้าพเจ้าทั้งหลายได้น้อมใจกระทำ
แล้วนี้ ขอมอบถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และอารี
บูชา พร้อมตั้งใจมั่นด้วย “สัมมาปฏิบัติ” น้อมถวายเรือนกายและ
เรือนใจนี้ตามหนทางแห่ง “มรรคปฏิบัติ” อุทิศชีวิตต่อพระศาสนา
ตลอดสิ้นกาลนาน...

ลูกศิษย์หลวงพ่อกะ

๒๒ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖

สารบัญ

พัฒนาใจ ด้วยอริยมรรค	๑๗
สุขสงบ ด้วยอริยมรรค	๒๙
สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ)	๔๑
แก้ที่จิตที่ใจ แก้ไขที่ความคิดความเห็น	๕๑
อริยมรรค คือทางเดินของนักปฏิบัติ	๖๑
ความสามัคคี คือหนทางอันประเสริฐ	๗๗
สัมมาวาจา (การพูดจาชอบ)	๙๑
อาชีพที่ดี อาชีพที่ประเสริฐ	๑๐๓
ใช้ชีวิต ด้วยปัญญา	๑๑๙

สิ่งเสพติดเป็นเหตุ ให้คนตกอยู่ในความประมาท	๑๓๑
ปฏิบัติธรรม ด้วยความสุข	๑๓๕
เจริญสติสัมปชัญญะ ให้สมบูรณ์	๑๔๕
แนวปฏิบัติ ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔	๑๕๓
สมาธิ เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิต	๑๖๗
ลมหายใจ กับสมาธิ	๑๘๑
สมาธิ เป็นที่อยู่ของใจ	๑๙๗
สัมมาสมาธิ (ความตั้งใจมั่นชอบ)	๒๐๗



© 2008.../2009

อริยมรรค
หนทางอันประเสริฐ

ทุก ๆ ท่าน ทุก ๆ คนต้องมาพิจารณาตัวเอง
ว่าได้เดินตามอริยมรรคมีองค์ ๘ แล้วหรือยัง
หรือว่าเดินอยู่แต่ว่ามันน้อยเกิน คิดว่าคงจะน้อยเกินนะ
เมื่อมันน้อยเกิน...เราจึงจำเป็นต้องปฏิบัติให้มันมาก
ไม่ให้ขาดตกบกพร่อง สมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔
ถึงจะเกิดขึ้นแก่เราได้

พัฒนาใจด้วยอริยมรรค

การพัฒนาที่สำคัญ พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนพัฒนาใจ
ทำอย่างไรเราถึงจะพัฒนาใจของเราได้...? ที่ผ่าน ๆ มาทุกท่าน
ทุกคนไม่ได้พัฒนาใจหรือ...! เราถือว่ายังไม่ได้พัฒนา ปล่อยให้ชีวิตจิตใจ
ไปตามความเคยชิน ปัญหานี้เป็นปัญหาสำคัญ เป็นปัญหาเรื้อรัง ทุกท่าน
ทุกคนต้องนำไปพิจารณา

ในชีวิตประจำวันของเรา มันมีสิ่งทีประกอบขึ้น ที่พระพุทธเจ้า
ท่านตรัสว่าหนทางที่ประเสริฐมีกับพวกเราทุก ๆ คน ๘ อย่าง ๘ ประการ
ได้แก่

- สัมมาทิฐิ มีความเห็นชอบ
- สัมมาสังกัปปो ความดำริชอบ
- สัมมาวาจา การพูดจาชอบ
- สัมมากัมมันโต การทำกรงานชอบ
- สัมมาอาชีโว การเลี้ยงชีวิตชอบ
- สัมมาวายาโม มีความเพียรชอบ
- สัมมาสติ ความระลึกชอบ
- สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ

เราจะพัฒนาชีวิตของเราเนอะ... ต้องเอาหนทางที่ประเสริฐ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นสิ่งที่พัฒนา

ทุก ๆ ท่าน ทุก ๆ คนต้องมาพิจารณาตัวเองว่าได้เดินตาม อริยมรรคมีองค์ ๘ แล้วหรือยัง หรือว่าเดินอยู่แต่ว่ามันน้อยเกิน คิดว่า คงจะน้อยเกินนะ เมื่อมันน้อยเกินเราจึงจำเป็นต้องปฏิบัติให้มันมาก ไม่ให้ขาดตกบกพร่อง สมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ถึงจะเกิดขึ้นแก่เราได้

สมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ไม่ได้หมายถึงสมมุติสงฆ์นะ หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ เท่านั้นถึงจัดว่าเป็นสมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ถ้าใครไม่ปฏิบัติตามอริยมรรคแล้ว ถึงจะสมათานตัวเองเป็น พระสงฆ์ก็ไม่สามารถที่จะเป็นอริยสงฆ์ได้

การปฏิบัติตามอริยมรรคนี้เราดู ๆ แล้วมันก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยากแต่เราก็ยังไม่ได้พากันประพฤติปฏิบัติ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าถ้าเราประพฤติ ปฏิบัติชีวิตของเราทุก ๆ คนก็ย่อมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีแน่นอน

ความดับทุกข์ของมนุษย์เราทุกคนนะ มันอยู่ที่เราปฏิบัติตาม อริยมรรคทั้ง ๘ ประการนี้

เดี๋ยวนี้เรายังมองไม่เห็นนะ แต่พระพุทธเจ้าท่านเป็นผู้ประเสริฐ ท่านตรัสรู้แล้ว และก็เข้าใจหลักการวิชาการว่า ผู้ที่จะเข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ที่แท้จริงต้องเดินตามอริยมรรคทั้ง ๘ ประการนี้

ชีวิตของเราทุกคนนะ มันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการนี้ เราต้อง เอาองค์ทั้ง ๘ ประการนี้มาใช้ให้มันเต็มที่ เต็มกำลัง เต็มร้อย

เวลาเราเกี่ยวข้อกับอะไร พระพุทธเจ้าท่านให้เราตั้งใจเต็มที่ ต้องแก้ปัญหาให้มันถูกต้อง สมมุติว่าเราป่วยอย่างนี้ เราปวดหัวอย่างนี้ ก็ต้องทานยาแก้ปวดหัว ปวดท้องก็ทานยาแก้ปวดท้อง ต้องเอาสิ่งนั้น ๆ มาใช้ให้ทันท่วงที

นี่นะ... สติของเรามันช้ามาก ปล่อยอะไรไปตามความเคยชิน แก้ปัญหาไม่ทันเหตุการณ์ กว่าจะรู้เนื้อรู้ตัวมันก็ถูกกิเลสมันถล่มทลาย จนหมดกำลังใจ หมดศรัทธาในการประพฤติปฏิบัติว่าเราเป็นคนบุญน้อย วาสนาน้อย นี่สติของเรามันอ่อนนะ สติของเรามันช้านะ อย่างเช่น เรานั่งสมาธิอย่างนี้ มันเพลินไปตั้งแต่เมื่อไหร่ก็ไม่รู้ เพราะว่าสติเรามันอ่อน อย่างเราเดินจงกรม เราเพลินไปตั้งแต่เมื่อไหร่ก็ไม่รู้ เพราะว่าสติมันอ่อน เราทำความเพียรอยู่อย่างนี้แหละมันเพลินไปตั้งแต่ พระพุทธเจ้าท่านให้เราต้องรู้เนื้อรู้ตัวเร็วกว่านี้ รู้อารมณ์เร็วกว่านี้ รู้สิ่งที่มันเกิดกับใจของเราให้มันรวดเร็วมากกว่านี้อีก ถ้าไม่อย่างนั้นจิตใจของเรามันจะไม่เจริญมันจะไม่ก้าวหน้า

ศีล คือความประพฤติของเรา ความประพฤติของเราต้องดี ไม่ขาดตกบกพร่อง ปฏิบัติของเราต้องสม่ำเสมอคงเส้นคงวาไม่ประมาท ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท ไม่มีอนุโลม

กัจจัตระข้อวัตรอะไรต่าง ๆ นี้ คำเรียกว่า ศีล

ถึงเวลาทำวัตรก็ทำวัตร ถึงเวลาสวดมนต์ก็สวดมนต์ ถึงเวลานั่งสมาธิก็นั่งสมาธิ ถึงเวลาทำงานก็ทำงาน ถึงเวลาทำอะไรก็ทำตามเวลาทุกอย่าง คำเรียกว่า ศีล คำเรียกว่า ความประพฤติ อยากรู้เราก็ต้องทำ ไม่อยากรู้เราก็ต้องทำ ศีลเราต้องมันคง ปฏิบัติมันคง

ถึงแม้มันจะตายก็ช่างมัน หมดลมหายใจก็ช่างมัน เพราะความเป็นสมณะ หรือว่าความเป็นพระอยู่ที่ปฏิบัติภาอยู่ที่ศีลนะ

ศีลยังไม่พอสั่งเอาสมาธิเข้ามาช่วย สมาธิเราต้องหนักแน่น ต้องแข็งแรง ต้องตั้งมั่น อันนี้มันดีแล้วมันถูกต้องแล้ว ไม่ต้องหวั่นไหว งอนแง่นคลอนแคลน รู้ว่าอันนี้มันพูดไม่ได้เราก็มไม่ต้องพูด รู้ว่าอันนี้มันคิดไม่ได้เราก็มไม่ต้องคิด รู้ว่าอันนี้มันทำไม่ได้เราก็มไม่ต้องทำ

สมาธิมันต้องแข็งแรงมาก ฝึกทำให้สงบ ฝึกปล่อยฝึกวางอดีต พยายามตั้งมั่นในปัจจุบัน ถ้าเราไม่ตั้งมั่นนะชีวิตของเรามันจะล้มเหลว ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอดเพราะเราเป็นคนที่สมาธิไม่แข็งแรงแข็งแรง ปล่อยให้จิตใจของเราปรุงแต่ง ปล่อยให้จิตใจของเราโยกคลอนหวั่นไหว

การเจริญสติปัฏฐานในชีวิตประจำวันของเรา คือ เจริญตาม อริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มันแข็งแรง ไม่แข็งแรงไม่ได้ “ธรรมะเป็นสิ่งที่ทวนโลกทวนกระแส” ทุกคนต้องจิตใจตั้งมั่น จิตใจแข็งแรง อย่าให้กิเลส มันหลอกเรา ต้องหนักแน่นให้ได้ เราฝึกอย่างนี้เราปฏิบัติอย่างนี้แหละ เต็มใจของเรามันก็สงบเองเย็นเอง อดทนไว้มาก ๆ รับผิดชอบไว้มาก ๆ

คนเรากว่าจะได้ตื่นมันไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ มันไม่ใช่ของกล้วย ๆ ความเพียรของเรานะเอามาช่วยกัน เพียร...ไม่ให้บาปมันเกิดขึ้นในทุกขณะจิต แล้วก็เพียร...ให้ความดีมันเกิดขึ้น ให้มันตั้งมั่น

ชีวิตของเราทุกคนนั้นนะประเสริฐนะ แต่ถ้าเราไม่ได้เดินตาม อริยมรรค มันไม่ประเสริฐหรอก อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่พระพุทธเจ้า ท่านตรัสไว้ประเสริฐมาก ดีมาก ช่วยเหลือเราได้

จิตใจของเราต้องมีความเห็นถูกต้อง เดี่ยวจะถูกกิเลสมันหลอก เพราะเราเป็นคนเก่งเป็นคนฉลาด กิเลสมันก็เก่งก็ฉลาดนะ มันมาสิงในจิตของเราในสติปัญญาของเรา ทำให้เราเห็นถูกเป็นผิด เห็นผิดเป็นถูก

เหมือนเรายังไม่ถึงพระนิพพานนะ พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เชื่อพระพุทธเจ้าไว้ก่อน เชื่อพระธรรมไว้ก่อน เชื่อพระอริยสงฆ์ไว้ก่อนนะ... เดี่ยวทุกอย่างมันก็จะดีเอง เพราะว่าพระพุทธเจ้า คือ พระพุทธเจ้า ถ้าท่านตรัสไว้แล้วมันต้องดีต้องถูกต้องทุกอย่าง เราอย่าเอาตัวเราไปตัดสิน ต้องเดินตามพระพุทธเจ้า

การประพฤติกการปฏิบัติธรรมนะ พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนรู้ว่า เราต้องเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แหละ ผู้ที่เป็นโยมก็ปฏิบัติที่บ้านที่ทำงาน ผู้ที่เป็นพระ เป็นเณร เป็นแม่ชีก็ปฏิบัติที่วัด แล้วแต่หน้าที่การงานของใครของมัน ถ้าเราจะไปเน้นตั้งแต่ทำวัตรสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรมนั้นนะมันยังไม่เพียงพอ ต้องปฏิบัติตั้งแต่เราตื่นขึ้น จนนอนหลับไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่

บางคนก็คิดว่า ปฏิบัติเข้มงวดละเอียดถี่ถ้วนอย่างนี้ก็ยอมอดอดแน่สิ...มันก็เครียดแน่สิ...!

ความคิดอย่างนี้นะมันเป็นความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้อง อันนี้มันเป็นเรื่องจำเป็น เป็นสิ่งที่จำเป็นที่เราจะต้องประพฤติปฏิบัติ

ความคิดอย่างนั้นมันไม่ใช่เรื่องธรรมดา มันเป็นเรื่องของกิเลสที่คิดออกมา กิเลสมันกลัวเราไปลิขิตรอนสิทธิของมัน มันไม่ได้ตามใจของมัน อย่าให้ระบบความคิด อย่างนี้มาครอบงำจิตใจของเรา มีอิทธิพลครอบงำจิตใจของเรา

ความคิดอย่างนี้ไม่ถูกต้อง เราอย่าไปสนใจ เราต้องปฏิบัติตั้งแต่
เข้าจนนอนหลับนั่นแหละ มีปิติมีความสุขทุกอย่าง ที่มันเป็นธรรมชาติ
เป็นข้อวัตรปฏิบัติ สร้างความพอใจให้เกิดขึ้น เราอย่าให้กิเลสมันมา
เผาจิต เผาใจของเรา

ถ้าเราปฏิบัติธรรมมันไม่เป็นเหมือนเราคิดหรอกนะ มีแต่ใจของ
เราสงบ มีแต่ใจของเราเย็น มีแต่เกิดสติ เกิดปัญญา นี่มันเป็นความคิด
เห็นผิด เป็นความเข้าใจผิด พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราเข้าใจผิดนะ
เมื่อเราเข้าใจผิดแล้วเราก็จะเลี้ยงความคิดที่ผิด ๆ ไว้

เราต้องทวนความคิดทวนกระแส เพราะธรรมะเป็นสิ่งที่ทวน
กระแส เพราะความหลงเรามันมีมากตั้งหลายภพหลายชาติ เราจะมา
ผัดวันประกันพรุ่งไม่ได้ เพราะอันนี้มันเป็นปัญหาเฉพาะหน้า เป็นปัญหา
รีบด่วน เราจะมาอาลัยอวรณ์กับความสุขที่มันเป็นวัตถุ ความสุขทาง
เนื้อหนัง ความสุขที่มันหลอกลวงสัตว์โลกทั้งหลายให้ติดอยู่ แต่ท่านผู้รู้
อย่างพระพุทธเจ้า อย่างพระอรหันต์หาซึ้งอยู่ไม่ เราคนหนึ่งนะกำลัง
เดินทางไม่ใช่เราจะมาลุ่มหลงอาลัยอวรณ์

ทุกคนนะ...ต้องการความสุข ต้องการพระนิพพาน แต่ไม่ยอม
ประพฤติไม่ยอมปฏิบัติ ไม่ยอมฝืนไม่ยอมทน ไม่ยอมจะละไม่ยอม
จะทิ้ง

ทุกคนต้องใจหนักแน่นเข้มแข็งนะ ให้ผ่านปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ
ใหญ่ ๆ ไปทีละเปลาะ ๆ ทุกขณะจิต มันอาลัยอวรณ์หัวใจมันลั่น อย่าไป
สนใจมัน

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนอดทน พยายามสมาธิแข็งแรงไว้ เราเกิดมาก็เกิดมาคนเดียว เวลาจากโลกนี้ไปก็จากไปคนเดียว เวลาเรา เวียนวายตายเกิดก็คนเดียวนะ ถึงแม้คนอื่นมันจะเวียนวายตายเกิดก็ เรื่องของเค้า เรื่องของเราก็ต้องตั้งใจประพฤติปฏิบัติ

เรื่องกายแข็งแรงนี้ไม่สำคัญ มันสำคัญที่จิตใจที่แข็งแรง จิตใจนี้ สำคัญมาก จิตใจของเราต้องมีพลัง ไม่ท้อแท้ ไม่อ่อนแอ เกิดมาชาตินี้ ถ้ามันจะตาย... ก็ให้มันตายเพราะทำความดี ไม่ใช่ตายเพราะถูกกิเลส มันหลงเพราะเราตามกิเลส มันทุกข์เรายังไม่พอ มันยังทุกข์ญาติพี่น้อง วงศ์ตระกูลเพื่อนฝูง ทุกข์นะถ้าเราทำตามใจตามกิเลส

ถึงคราวแล้วที่จะต้องประพฤติปฏิบัติที่จะต้องต่อสู้...

กำลังใจนะมันมีมาเป็นพัก ๆ นะ เตี้ยว่ามันก็หายไป พระพุทธเจ้า ท่านไม่ให้เรามีเป็นพัก ๆ นะต้องมีตลอดกาล รู้ว่าอันไหนมันผิดไม่ต้องไปคิด รู้ว่าอันไหนมันผิดอย่าไปพูดอย่าไปทำ ต้องเดินหน้าอย่างเดียว

งานนี้ถอยหลังไม่ได้ มีแต่เดินหน้าอย่างเดียว ทั้งทุกอย่างไปสู่ จุดหมายปลายทาง คือ พระนิพพาน

คนอื่นเค้าจะไม่ปฏิบัติก็ช่างหัวเขา เราไม่ต้องสนใจ เราสนใจ ตัวของเราเอง ถ้าเราแก้ไขปัญหาตัวเองได้ ปัญหาต่าง ๆ มันก็ไม่มี

งานนี้เราหนีไม่ได้ เราท้อแท้ถอยไม่ได้ เราต้องตั้งใจพัฒนา จิตใจของเราเต็มที ถ้าเราเรียนทางโลกมันไม่จบ จะได้ปริญญาก็ไป...มันก็ไม่จบ

เรามันคิดเหมือนปลาเหมือนนกนี่นะ

นกมันก็ไม่รู้เรื่องปลา มันคิดว่าปลามันอยู่ในน้ำ มันหายใจได้อย่างไร ปลามันก็คิดเรื่องนกไม่ได้ว่านกมันอยู่บนอากาศบนบก ทำไมมันไม่ตาย เราก็คิดเหมือนกันนะว่าถ้าไปพระนิพพานแล้วมันจะมีความสุขได้อย่างไร รูปสวय ๆ ก็ไม่มี สิ่งที่เอิร์ตอรรอยก็ไม่มี เสียงเพราะ ๆ ก็ไม่มีนะ พระนิพพานมันจะมีความสุข มาจากไหน ความคิดของเรา มันก็คิดได้แต่อย่างนี้ละ ถึงพากันเวียนว่ายตายเกิด มันถึงไม่อยากพากันไปพระนิพพาน มันไม่เข้าใจเหมือนพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าท่านสลดสังเวชในการเวียนว่ายตายเกิด เพราะการเกิดทุกคราวมันเป็นทุกข์รำไป ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไรมันทุกข์ทั้งนั้น มีแต่พระนิพพานเป็นสิ่งที่ไม่มีทุกข์ ดับทุกข์ได้

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า... พระโสดาบันมีความสุขทางจิตใจมากกว่ามหาเศรษฐีที่เป็นปุถุชน

ทำไมมันถึงสบายกว่านะ? เพราะความสุขความดับทุกข์ของคนมันอยู่ที่จิตใจสงบ ถ้าเรารำเรารวยแต่ใจไม่สงบมันก็เป็นทุกข์อย่างนั้น เพราะหัวใจเรามีแต่เปรต มันมีแต่ความอยากความต้องการ มันเผาเราอยู่ตลอด ยังไม่ตายก็โดนเผาจิตเผาใจ เรียกว่ายังไม่ตายก็ถูกเผาทั้งเป็นแล้ว เรามาคิดดูนะ ถ้าเราเป็นพระอริยเจ้าชั้นสูงขึ้นไปอีกเราจะมีความสุขความดับทุกข์มากเท่าไร

วันนี้เป็นวันพระ เป็นวันธรรมสวนะ เป็นวันแห่งการรักษาศีล ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ญาติโยมทั้งหลาย...ได้พากันมาถือศีล ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม เพื่อสืบทอดต่อยอดความดีให้กับตัวเอง สืบทอดต่อยอด

พระศาสนา ให้เป็นแบบอย่างของกุลบุตรลูกหลาน เป็นสิ่งที่ประพฤติปฏิบัติกันมาตั้งแต่โบราณกาล

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คน ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติพยายามยินดี...พยายามพอใจ....ในการรักษาศีลประพฤติปฏิบัติธรรมปล่อยวางสิ่งภายนอกให้มันหมด ปฏิบัติให้เคร่งครัด อย่าให้ขาดตกบกพร่อง ต่างพร้อย สงบกายวาจาใจอยู่กับความสงบ ปล่อยวางสิ่งภายนอกให้มันหมดนะ เคยพูดมากเราก็ไม่พูด เรามีโทรศัพท์มือถือเราก็ปิดไว้ก่อน ลูกมันจะเป็นอย่างไร พ่อแม่จะเป็นอย่างไร ก็พักผ่อนจิตใจไว้ก่อน

ฝึกปล่อยฝึกวาง ฝึกตัดสิ่งภายนอก ทั้งสิ่งภายนอกไป มีความสุขกับการเดินจงกรม มีความสุขกับการกวาดวัด กวาดศาลา ดูแลบ้านพัก ดูแลความสะอาดที่อยู่ที่อยู่อาศัย เรามีอะไรก็ปล่อยวางให้หมด เราเป็นเจ้าแก็กก็เอาเจ้าแก็กออกจากใจ มียศมีตำแหน่งก็เอาออกจากใจ มียศมีตำแหน่งเราก็ปล่อยวางหมด เป็นผู้หญิงเป็นผู้ชายเราก็ปล่อยวางหมด ไม่เป็นผู้หญิงไม่เป็นผู้ชาย ไม่มีเพศแล้ว ต้องทำใจให้มีความสุข เกิดบุญเกิดกุศลเนอะ... ทำใจให้มันสงบเต็มที่

บางที่เราเกิดมา เรายังไม่ได้รับความสุขในความสงบ

คนเราทุกคนต้องฝึกไว้นะ เวลาเจ็บไข้ไม่สบาย เวลาป่วยมาจะได้เอาจิตใจที่ฝึกไปใช้ จะได้มีที่อยู่ที่อยู่อาศัยของจิตใจ ถ้าเราอยู่แต่กับสิ่งภายนอกโดยที่ไม่ฝึกจิตฝึกใจนั้นไม่ได้ ไม่ถูกต้อง

เรามาวัดมาอยู่วัดก็ถือโอกาสถือเวลาฝึกใจฝึกสมาธิ ให้มีความสุขในการประพฤติการปฏิบัติธรรมอย่างนี้แหละถูกต้อง เราทำดีแล้วถูกต้องแล้วประเสริฐแล้ว

เราพยายามมาเอาความสุขทางจิตทางใจให้มันสงบ ทางจิตทางใจให้มันปล่อยมันวาง เราไม่เอาความสุขทางร่างกาย

ร่างกายของเราเนี่ยแหละ... นั่งนานมันก็ปวดขา เดินนานมันก็เมื่อยลำ ยิ่งแกยิ่งเดาก็ยิ่งมีโรคต่าง ๆ นานา มันช่วยเราได้เพียงเราเอาร่างกายมาสร้างความคิด สร้างบารมี สร้างคุณธรรมเท่านั้นนะ ร่างกายของเรามันมีอายุจำกัด ต้องเอาเขามาสร้างความคิด สร้างบารมีอย่างที่เรากำลังทำกันอย่างนี้แหละถูกต้อง

ตั้งใจให้ดี สมาทานใจของเราให้ดี เรามาอยู่วัด...ตั้งใจให้สงบ ตรวจตราดูตัวเองว่า ตัวเองนี่มีความบกพร่องอะไรบ้าง...? ต่อไปนี้จะได้หยุด จะได้ละ จะได้เลิก จะได้ตัดกรรมตัดเวร

มันไม่ใช่มาอยู่วัดแล้วกลับไปก็เหมือนเก่าเหมือนเดิม เคยบ่นเก่ง เคยด่าเก่ง เคยเป็นคนเจ้าอารมณ์ กลับจากวัดไปก็เหมือนเดิม ก็ถือว่าไม่ถูกต้องใช้ไม่ได้

เราก็ต้องหยุดมัน ใจของเรามันร้อนก็ให้ใจของเรามันเย็นนะ ลูกหลานเค้าจะได้มีความสุข...ว่าเดี๋ยวนี้พ่อแม่ผู้ปกครองของเค้าจะไม่เหมือนเก่า ใจดีมาก มีคุณธรรม เค้าก็จะได้มีความสุขในการทำการทำงานแล้วก็ทำความดีตามเรา

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ในวันพระวันเพ็ญ ๑๕ ค่ำ วันนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลาขอสมมุติญาติไว้
แต่เพียงเท่านี้

ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์ ขอให้ท่าน
ทั้งหลายที่ปฏิบัติตามอริยมรรคซึ่งเป็นหนทางอันประเสริฐ จงประสบพบ
ซึ่งความสุข ความเจริญ ความมั่งคั่ง เข้าถึงมรรคผลพระนิพพาน
ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่วัดบวรนิเวศราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร
เช้าวันอาทิตย์ที่ ๒๓ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๖
ณ วัดป่ากรวยถ่านอโศกวิญญูนิคม
ตำบลวังใหม่ อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

ในชีวิตประจำวันของเราทุก ๆ คน
ที่จะถึงความสุข ความดับทุกข์ได้
เราต้องปฏิบัติตามอริยมรรค
เลือกทำเลือกปฏิบัติแต่สิ่งที่ดี ๆ
มันไม่ยากทำก็ต้องทำ
ไม่ยากปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติ

สุขสงบ ด้วยอริยมรรค

เราทุก ๆ คนน่าจะต้องการความสุขความสงบ เราจะทำอย่างไร เราถึงจะเกิดความสุขความสงบ ความสบายกาย ความสบายใจ

พระพุทธเจ้าท่านเมตตาตรัสบอกเราว่า สมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ มีอยู่ในอริยมรรคองค์ ๘ อันเป็นหนทางที่ประเสริฐ ซึ่งจะนำเราไปสู่ความสุขความดับทุกข์ได้

มรรค ก็ได้แก่หนทางประเสริฐ หรือว่าข้อวัตรปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเราทุก ๆ คน ที่เราจะมีความสุข ที่เราจะมีความทุกข์ก็ล้วนแต่มาจาก ‘กรรม’ คือ การกระทำของเราเอง

ในชีวิตประจำวันของเราทุก ๆ คนที่จะถึงความสุขความดับทุกข์ได้ เราต้องปฏิบัติตาม ‘อริยมรรค’ เลือกทำเลือกปฏิบัติแต่สิ่งที่ดี ๆ มันไม่ยากทำก็ ต้องทำ ไม่อยากปฏิบัติก็ ต้องปฏิบัติ

ปัญหาต่าง ๆ ในโลกนี้ที่มันมีหรือไม่มีนะ... ล้วนแต่มาจากกาย วาจา ใจของเราทั้งนั้น แต่เราทุก ๆ คนนะ มันยังมองไม่ออกมองไม่เห็น แล้วยังมีความเข้าใจผิด การกระทำของเรามันถึงทั้งทำผิดทำถูก

ผลมรรคนปนเป เค้าถึงเรียกว่า ‘คน’ ทำทุกอย่างทั้งดี ทั้งชั่ว ทั้งบาป ทั้งบุญ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสพุทธภาษิตที่เป็นหลักตายตัว
สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง การไม่ทำบาปทั้งปวง
กุสะลัสสุปะสัมปะทา การทำกุศลให้ถึงพร้อม
ละจิตตะปะริโยทะปะนัง การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ

คนเรามันมีความอยากมาก มีความต้องการมาก มันไม่มีสติยับยั้ง
ซึ่งจิตซึ่งใจนะ ถ้าเป็นรถนี่อะไรก็ตีหมด แต่ว่าเบรกไม่ดี ยิ่งคนสมัยใหม่
คนรุ่นใหม่ทุกวันนี้ยิ่งเบรกไม่มีนะ สมาธิไม่มี ในชีวิตประจำวันจิตใจไม่
มีความสุข เผาตัวเองอยู่ตลอดเวลา เค้าเรียกว่าตกนรกทั้งเป็น เพราะว่า
ความคิดความเห็นนี่มันมาก แต่สมาธินะมันน้อย ปัญญา กับสมาธิมัน
ไม่สมดุลกัน มันก็เลยควบคุมตัวเองไม่ได้ จิตใจเลยถูกเผาทั้งเป็น

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราทุก ๆ คนฝึกสมาธิ ฝึกปล่อยวาง
สิ่งภายนอก เรื่องธุรกิจหน้าที่การงาน ลาภยศสรรเสริญ เรื่องดีเรื่องชั่ว
เรื่องดีเรื่องเสียต้องปล่อยวางให้หมด แม้แต่ชั้นที่ ๕ ของเรานี้
รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ต้องปล่อยวางหมดนะ ถ้ามันยัง
ไม่เป็นเราถึงต้องมาฝึก ฝึกให้สมองมันว่าง ฝึกให้ใจของเรามันสงบ
ธรรมชาตินี้สร้างสรรค์ให้เราทำงาน ให้เราทานอาหาร ให้เราได้พักผ่อน
ธรรมชาติเค้าบริสุทธิ์ดีทุกอย่าง แต่เรามันฝึกพักผ่อนยังไม่เป็น ฝึกปล่อย
ฝึกวางยังไม่เป็น

ในสังคมโลกเจริญ วัตถุเจริญ ล้วนแต่พากันเป็นโรคประสาทเป็น
โรคจิตกันเยอะ เพราะว่าไม่ได้ฝึกจิตใจสงบ ไม่ได้ฝึกจิตใจปล่อยจิตใจวาง

เราเกิดมาเราก็ไม่ได้เอาอะไรมา เมื่อเราละสังขารเราก็ไม่ได้เอาอะไรไป สิ่งที่เรามาทุกขัมาอยากมาลำบากอยู่ในเรื่องจิตเรื่องใจนี้ ล้วนแต่เป็นความหลงทั้งนั้นนะ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าอย่างนั้น

ผู้ที่มีเงินมาก มีชื่อเสียงเกียรติยศมาก ถ้าไม่รู้จักทำให้ใจให้สงบ มันก็สู้คนที่เค้ายากจนแต่เค้ารู้จักทำให้ใจสงบไม่ได้นะ เพราะความสุข ความดับทุกข์มันอยู่ที่ใจสงบ เราจะทานข้าวก็เพื่อให้ใจสงบ อานน้ำก็เพื่อให้ใจสงบ ทำอะไรก็เพื่อให้ใจสงบ ความสุขที่ปราศจากความสงบนั้น เป็นความสุขที่เราร้อนนะ เช่น ความสุขที่ได้ดูหนัง ฟังเพลง เล่น เทียว อย่างนี้แหละเป็นความสุขที่ประกอบด้วยยาพิษ

ที่เรามีโอกาสได้มาอยู่วัดมาปฏิบัติธรรมนี้ พระพุทธเจ้าท่านสอนพวกเราให้พากันฝึกสมาธิ พยายามอยู่กับตัวเองทุก ๆ อิริยาบถ ไม่ให้อยู่กับการพูด การคลุกคลี พระพุทธเจ้าท่านยังตรัสคำสอนไว้ว่า

“ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อคลุกคลีในหมู่คณะ ธรรมเหล่านั้นไม่ใช่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า”

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้มีสติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์ พยายามอยู่กับตัวเอง เราเดินเราก็อยู่กับตัวเอง นั่งก็อยู่กับตัวเราเอง นอนก็อยู่กับตัวเราเอง เราทำการงานก็พยายามอยู่กับตัวเอง

การถือกัมมัฏฐาน การเข้ากัมมัฏฐาน คือ การมาอยู่กับตัวเอง มารู้ตัวเอง พยายามปล่อยพยายามวางสิ่งภายนอก

คนเรามันคิดโน่นคิดนี่ สงสัยโน่นสงสัยนี่เพราะอะไร...? เพราะใจมันไม่สงบ ถ้าใจสงบแล้วมันไม่สงสัยอะไรหรอก

คนเรามันมีเรื่องมาก มีปัญหามากเพราะอะไร...?

ก็เพราะใจมันไม่สงบ

ปัญหาของเราทุกคนก็คือต้องทำให้สงบ... พยายามสนใจ เรื่องสมาธิ เรื่องทำให้สงบ เรื่องปัญญาไว้ก่อน เอาใจสงบก่อน เราอย่าไปพากันกลัวปัญญาไม่เกิด

คนเรานะอยู่กับเพื่อนกับฝูง อยู่กับการทำงาน แล้วไม่มีโอกาสได้อยู่กับตัวเองเลย

ทำไมคนเราถึงกลัวจน...? เพราะใจมันไม่สงบ

ทำไมถึงกลัวตาย...? ก็เพราะใจมันไม่สงบ

ทำไมคนเรามันถึงกลัวผี..? ก็เพราะใจมันไม่สงบ ใจของเรา เต็มไปด้วยสิ่งภายนอก เต็มเปี่ยมไปด้วยความคิดความปรุงแต่ง

พระพุทธเจ้าพระอรหันต์นะ ท่านไม่ตื่นเต้นกับอะไรที่จะเกิดขึ้น อะไรที่จะตั้งอยู่ หรือว่าอะไรที่จะดับไป ท่านไม่ตื่นเต้นเพราะว่าใจท่านสงบ

ที่เราอยากไปเที่ยวโน้นเที่ยวนี่ อะไรอย่างนี้ มันเป็นเพราะอะไร...?

ก็เพราะว่าใจของเราไม่สงบ

อยู่ในครอบครัวของเรามันมีปัญหาอะ เพราะอะไร...?

ก็เพราะใจของเราไม่สงบนะ

ในที่ทำงานของเราก็เหมือนกันมันมีปัญหาเพราะอะไร...?

ก็เพราะว่าใจของเราไม่สงบ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราмаแก้ที่จิตใจของเรา เพราะว่า...

มนุษย์ ก็แปลว่า ผู้ประเสริฐ

มนุษย์ ก็แปลว่า ผู้ไม่มีทุกข์

มนุษย์ ก็แปลว่า ผู้ทำแต่ความดี

มนุษย์ แปลว่า ผู้รู้จัก รู้แจ้ง

เรื่องใจสงบนี้ ถึงเป็นสิ่งที่ดีมากเป็นสิ่งที่สำคัญมาก...

อริยมรรคมีองค์ ๘ ส่วนใหญ่เราก็มองไม่เข้าใจนะ เราคิดว่าการประพฤติปฏิบัติ คือการทำวัตรสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม

“การประพฤติการปฏิบัติต้องมีอยู่ในเราทุก ๆ การกระทำนะ”

ที่เรามีปัญหาต่าง ๆ นะ ก็เพราะเรามีปฏิปทาที่ขาดตกบกพร่อง ที่มันไม่ดีไม่ถูกต้อง เวลาเราไปทำงานอย่างนี้เราก็ไม่ได้ทำใจเลย เวลาเราพูดอยู่นี้เราก็ไม่ได้ทำใจเลย เราเลยมีความบกพร่องในการประพฤติปฏิบัติในชีวิตของเรา

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

ครั้งพุทธกาล เค้าเป็นญาติโยม เค้าเป็นประชาชนนะ เค้าเป็นพระอริยเจ้ากันเยอะแยะเลย พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี เค้าอยู่ในบ้านในเมืองในสังคม ครอบครัวเค้าก็มีความสุข ในสถาบันเค้าก็มีความสุข

เราจะไปโทษคนโน้นเค้าไม่ปฏิบัติ คนนี้เค้าไม่ปฏิบัติ เราไปคิดอย่างนั้นมันไม่ได้หรอก เรื่องของเรา...เราก็อายใจเอาเอง เรื่องคนอื่นเค้าก็อายใจของเค้าเอง ทานอาหารพักผ่อนเอง ถ้าเราคิดว่าคนอื่นเค้าไม่ทำไม่ปฏิบัติ เราคิดอย่างนั้นนะเราก็เป็นคนพาล เป็นคนอันธพาล ไปจับผิดคนอื่น ไปเอาดีเอาชั่วคนอื่น เป็นบุคคลต้นตมหรือว่าต้นข่าว แล้วแต่เพื่อนฝูงจะพาไป แล้วแต่สังคมจะพาไป ไม่มีสติสัมปชัญญะไม่เป็นตัวของตัวเอง

ถ้าเราทุก ๆ คนแก้ตัวเองได้นะ... สิ่งภายนอกถึงมันจะมีปัญหาเราก็กไม่มีปัญหา ก็ชื่อว่าเราเกิดมาเพื่อสร้างความดี เพื่อสร้างบารมีเพื่อเสียสละ

ในครอบครัวของเรานะเรามีคุณพ่อคุณแม่ มีลูกมีหลาน ถ้าเรา มาแก้ที่เรา มาปฏิบัติที่เรา ให้ปฏิบัติตามศีลตามธรรม ตามข้อวัตรปฏิบัติที่ พระพุทธเจ้าสอนนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างมันจะมีความสุขมีความดับทุกข์ของมัน

มนุษย์เราทุกวันนี้ กำลังจะสร้างความพินาศความวิบัติให้กับตัวเองแล้วก็ญาติพี่น้องวงศ์ตระกูล ด้วยการไม่ได้ฝึกจิตฝึกใจ ไม่ได้รักษาศีล ทำสมาธิ เจริญปัญญา แก้จิตแก้ใจของตัวเอง พระพุทธเจ้าท่านดู ๆ ไปแล้ว ถึงแม้ว่าเราจบ ดร. หลายใบ เป็นผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ นั้นมันก็แก้ปัญหาไม่ได้ มันดับทุกข์ไม่ได้ ดับได้ก็แค่ภายนอกชั่วคราวช่วยยามแต่เรื่องจิตเรื่องใจมันดับทุกข์ไม่ได้

ญาติโยมประชาชนนะ มีความเข้าใจผิดคิดว่าตัวเองเป็นโยม เป็นฆราวาสไม่มีโอกาสที่จะได้บรรลุธรรม นี่เป็นความเข้าใจผิดนะ แล้วจะพากันวิ่งไปแต่ทางโลกทางวัตถุอย่างเดียวเนี่ย ฉิบหายแน่ พินาศแน่ละ...!

ธรรมะไม่กลับมา โลกాయ่อมพินาศ... โลกมันจะพินาศ เพราะเรา
ไม่นำจิตใจของเราปฏิบัติธรรม

เรารู้ เราก็กเห็น เราก้ได้ยินในชีวิตประจำวันมีแต่สิ่งที่มีมันไม่น่าจะ
ได้ยิน ไม่น่าจะได้ฟัง มีแต่สิ่งที่ไม่ดีทั้งนั้น ที่ทุก ๆ คนวิ่งตามวัตถุถึงพากัน
สร้างบาป สร้างกรรม สร้างเวร

พระพุทธเจ้าท่านให้เราปรับปรุงตัวเองว่าเราบกพร่องที่ไหน...?
ต้องปรับที่ใจของเรา ที่วาจาของเรา ที่การกระทำของเรา ต้องปรับ
ที่นี้แหละ อย่าไปปรับที่อื่น ถึงแม้เราจะเคยทำ ถึงแม้เราจะเคยชินเราก้
ต้องปรับกาย วาจา ใจของเรา

อดีตที่มันแล้วก้แล้วไป มันแก้ไขไม่ได้ มันจะดีก้แก้ไขไม่ได้ จะชั่ว
ก้แก้ไขไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านให้เราตัดทิ้งอดีตให้หมด แม้แต่มันผ่านไป
วินาทีหนึ่ง สองวินาที สามวินาทีก้ให้ทิ้ง พัฒนาตัวเองให้มันดียิ่ง ๆ ขึ้นไป
เราอย่าไปติดในดีในชั่ว เราก้ตั้งมั่นทำความดีของเราไปเรื่อย ๆ ฝึกจิตใจ
ของเราให้มันมีสติสัมปชัญญะ พัฒนาตัวเองเข้าหาธรรมะ เข้าหาความ
เป็นพระอริยเจ้านะ... โดยที่ไม่ต้องให้ใครมาแต่งตั้ง

ถ้าเราประพฤติปฏิบัติใจของเรามันก้จะสบายเอง ใจของเรามันก้
จะสงบเอง เราก้ไม่ต้องไปตามหาอะไรที่ไหนแล้ว

ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ

ผู้ประพฤติปฏิบัติก็ย่อมรู้ได้ด้วยตนเอง

ถ้าใครไม่ทิ้งอดีตเค้าเรียกว่าเป็นคนบาปนะ เป็นคนติดเป็นคนยึด
คนถือ

เรื่องอนาคตเราไม่ต้องวิตกกังวลจนนอนหลับไม่สนิท มันเผาตัวเองทั้งนั้น เราพยายามทำให้ดีที่สุดในปัจจุบัน ให้ใจของเราสงบ ให้ใจของเราดี ให้ใจของเราสบาย เน้นที่ปัจจุบันนี้แหละ สมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ มันอยู่ตรงนี้แหละ

ทุกคนต้องทำได้ ทุกคนต้องปฏิบัติได้ ถ้าเราปฏิบัติถูกต้องมันก็ไม่ง่ายมันก็ไม่ยาก แต่เป็นสิ่งที่ทำได้แล้วก็มีประโยชน์

ทุกคนนะแกไปทุกวัน... เมาไปทุกวัน... ร่างกายมันก็ทรุดโทรม ไม่แข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บ ต่าง ๆ นานามันก็มีมากขึ้น สิ่งภายนอกมันเป็นสิ่งที่แก้ได้บ้างไม่ได้บ้าง เรามาแก้ที่จิตที่ใจของเรานี้แหละ ต้องทำใจของเราให้สงบให้ได้ ทำใจของเราไม่มีทุกข์ให้ได้ ต้องแยกกายส่วนที่มันเจ็บออกจากใจ กาย...มันเรื่องเจ็บเรื่องปวดมีโรคภัยไข้เจ็บ แต่ใจนะ...มันเป็นของว่างเปล่า

ต้องรู้จักแยกรู้จักแยะ คนเรามันที่ภูมิมานะเยอะอึดตาตัวตนเยอะ มันจะไปเปลี่ยนแปลงสังขารมเปลี่ยนแปลงความจริง ไม่อยากให้มันแก ไม่อยากให้มันเจ็บ ไม่อยากให้มันตาย แล้วก็แถมยังอยากไปให้คนอื่น เป็นอย่างโน้น คนนี้เป็นอย่างนี้ มันล้วนแต่นำความทุกข์มาให้เราทั้งนั้น มันเป็นเรื่องจำเป็นที่เราจะต้องฝึก ต้องปล่อยต้องวาง

ทุกคนยินดีขอให้ไม่เจ็บไม่ป่วยอายุยืน รูปสวยรูปหล่อแล้วรวย ดีใจอย่างนี้แหละ ความสวยที่แท้จริงมันอยู่ที่ใจนะ ถ้าใจสงบมันถึงเป็นคนสวย ถ้าใจสงบแล้วมองอะไรมันก็ดีไปหมด สวยหมด งามหมด รื่นรมย์หมด ถ้าใจสงบแล้วมันก็รวยหมดนะ ถ้าใจสงบมันก็เข้าถึงพระนิพพาน

ให้ทุกท่านทุกคนเน้นมาหาเรื่องจิตเรื่องใจนะ อย่าไปเน้นเรื่อง
ทางกาย ถ้าอย่างนั้นจิตใจของเราจะมีความสับสนเนอะ

พระพุทธเจ้าท่านเสด็จดับขันธปรินิพพาน

พระอานนท์เป็นพระโสดาบันร้องห่มร้องไห้เสียใจ ยืนจับกิ่งไม้พิโร
ธาพันว่าพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว

เรื่องความหวั่นไหวนี้แหละ... ถ้าเราไม่พากันฝึกมันก็หวั่นไหว
อย่างนี้ตลอด เตี้ยวกี่ขำว่น้ำท่วม เตี้ยวกี่ขำวแผ่นดินไหว ขำวเค้ารบกัน
ระเบิดกันฆ่ากัน ประพฤติมิติมีร้ายกัน ขำวทั้งโยมขำวทั้งพระ อะไรอย่างนี้
จิตใจของเราก็หวั่นไหว แม้แต่พระอานนท์เป็นพระโสดาบันแล้วท่าน
ก็ยังหวั่นไหว แต่สำหรับพระชีณาสพแล้วอะไรจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
ท่านก็ฝึกสงบของท่านอยู่

เราอย่าไปหวั่นไหว.... อยากให้กลางวันเป็นกลางคืนก็เป็นไป
ไม่ได้ อยากให้น้ำมันไหลขึ้นภูเขาก็ก็นำไม่ได้ มีแต่น้ำมันไหลลงจากภูเขา
อย่างนี้แหละ

ทุกสิ่งทุกอย่างนะ เราต้องทำใจให้สงบหมด อย่าให้มันวิพากษ์
วิจารณ์ อย่าให้มันสรรเสริญ อย่าให้มันทาคคนอื่นเค้า

การไม่ทำบาปทางกาย บางทีก็ทำบาปทางวาจานะ บางทีก็ทำบาป
ทางใจ เพราะใจไม่สงบ ใจมันหวั่นไหว

ในชีวิตประจำวันของเรานี้ ต้องพยายามแก้ที่จิตที่ใจ ไม่ว่าจะไร
ที่มันจะมากเกิดขึ้นกับเรา ไม่ว่าจะเรื่องดีเรื่องร้าย เรื่องได้เปรียบเสียเปรียบ

เรื่องชอบไม่ชอบ ก็แล้วแต่อะไรจะเกิดขึ้น ให้ทำใจให้มันสงบให้ได้ ชีวิตของเรา...ถึงจะเข้าความสงบความดับทุกข์ได้ในชีวิตประจำวัน ถือว่าเราได้เดินตามหนทางที่ประเสริฐ อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่พระพุทธเจ้า ท่านทรงบอก ท่านสอนเราให้ทุกคนเข้าถึงด้วยการประพฤติปฏิบัติ ทุกคนรู้แล้วเข้าใจแล้วก็ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ถ้าเราปฏิบัติอย่างนี้ ชื่อว่าเรา เดินตามรอยของพระพุทธเจ้า

ไม่ว่าเราจะจะเป็นพระเป็นโยมเราก็ดับทุกข์ได้ เข้าถึงความสงบได้ ทุกคนนั้นนะปฏิบัติได้นะ ยิ่งปฏิบัติไปก็ยิ่งมีความสุขมีความดูดีมี พยายามสร้างศรัทธาสรางความเห็นให้ถูกต้อง ว่าชีวิตนี้เราเกิดมาเพื่อ ทำความดี เกิดมาเพื่อสร้างบารมีเพื่อมาเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า เพราะว่า การเวียนว่ายตายเกิดนี้มันเป็นของมีปัญหามาก มันมีความทุกข์ จริง ๆ ไม่ใช่มีความทุกข์เล่น ๆ นะ

เรามองเห็นหน้ากันนี่นะ หน้าตาดี ๆ แต่งตัวดี ๆ แต่ละท่าน แต่ละคนมีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น... ไม่มีใครไม่มีทุกข์ แต่ละคนนะมีเรื่อง ตั้งหลายอย่าง มันมีปัญหาเยอะ เรื่องลูกเรื่องหลานอะไรต่าง ๆ มีแต่ พระนิพพานนะที่มันไม่มีปัญหานั้น

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า วันนี้ ก็พอเห็นสมควรแก่เวลา ขอสมมุติยุติไว้แต่เพียงเท่านี้

ด้วยบุญญาบารมีของพระพุทธเจ้า ของพระธรรม ของพระอริยสงฆ์ ให้ทุกท่านทุกคน จงได้บรรลุธรรม เข้าถึงความสงบที่แท้จริงด้วยกัน ทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์เมตตาให้นำมาบรรยาย
คำวันศุกร์ที่ ๑๔ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๖
ณ วัดป่ากรวยถาวรธรรมาราม
ตำบลวังหมี่ อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความประกอบทุกข์
ธรรมเหล่านี้พึงรู้ว่า ไม่ใช่ธรรม ไม่ใช่วินัย
ไม่ใช่คำสั่งสอนของพระศาสดา
ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความปราศจากทุกข์.
ธรรมเหล่านี้พึงรู้ว่าเป็นธรรมเป็นวินัย
เป็นคำสั่งสอนของพระศาสดา.

วินย. ๗/๕๒๓/๓๓๑; อว.อฎฐก. ๒๓/๑๔๓/๒๘๙.

คนเราคนหนึ่ง ๆ นะ
ถ้ามีความคิดเห็นที่ถูกต้อง
ถือโอกาส...ถือเวลา...
เป็นการสร้างความดีสร้างบารมี
พยายามมาแก้ที่จิตที่ใจ
พระพุทธรเจ้าท่านตรัสว่าคนนั้น ๆ
ไม่นานก็จะเข้าถึงแห่งนิพพาน

สัมมาทิฏฐิ

คนเราทุก ๆ คนนะ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเราต้องปฏิบัติธรรม เราต้องมาแก้ไขที่ตัวเรา สิ่งภายนอกนั้นเราคงแก้ไขบ้าง...แก้ไขได้บ้าง สิ่งภายนอกนะที่มันไม่ได้ตามใจเรานั้น พระพุทธเจ้าท่านให้เราขอบคุณ สิ่งเหล่านั้นนะ

คนเรานะถ้ามันได้ตามใจแล้วมันชอบหลง คนอื่นเค้าจะเป็นอย่างไรมันก็เป็นเรื่องของเค้า เป็นหน้าที่ของเค้า เราต้องมาแก้ที่จิตที่ใจของเราให้ได้

คนเราคนหนึ่ง ๆ นะถ้ามีความคิดเห็นที่ถูกต้อง ถือโอกาสถือเวลา เป็นการสร้างความดีสร้างบารมี พยายามมาแก้ที่จิตที่ใจ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าคนนั้น ๆ ไม่นานก็จะเข้าถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน

เราดู ๆ ถ้าไม่มีความแก้ ไม่มีความเจ็บ ถ้าไม่มีความตายอย่างนี้ เราก็ไม่มีโอกาสที่จะได้ปฏิบัติธรรม บรรลุธรรม

คนเรามีทุกข์มาก มีปัญหามาก พยายามที่จะไปแก้บุคคลอื่น พยายามที่จะไปแก้ปัญหภายนอก เรื่องจิตเรื่องใจนะ...ไม่ค่อยจะมีใครแก้กัน

ทุกคนนะ สมานีนี้อันต้องแข็งแรงแข็งแรง พยายามอย่าไปวิ่งตาม ลิงภายนอก ทุกอย่างมันก็แค่นั้นแหละ เตี้ยมันเกิดขึ้น เตี้ยมันตั้งอยู่ เตี้ยมันก็ดับไป เหมือนเหตุการณ์ทุกวันนี้ ที่มันเกิดขึ้น ทุกอย่างมันเกิดขึ้น...มันตั้งอยู่ไม่ได้หรอก มันก็ต้องจากไป ไม่มีอะไรที่จะจีรังยั่งยืน

พยายามอด พยายามทน พยายามหนักแน่น พระพุทธเจ้าท่านให้เรามีความสุขในการประพฤติปฏิบัติ เพื่อสร้างสติ เพื่อสร้างสมาธิ เพื่อเจริญปัญญา

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเรายังไม่เก่งนะ... เรายังไม่ฉลาดนะ... เราไปเสียอกเสียใจกับสิ่งที่ไม่เป็นเรื่อง สิ่งที่คุณนั้นเค้าว่าเราไม่ดี เค้าว่าเราไม่เก่ง เค้าว่าเราเชื่องช้า เค้าว่าเราไม่รู้จักคิดไม่รู้จักใช้สมอง ถ้าเราฉลาดหน่อยก็เอาสิ่งนี้แหละมาประพฤติปฏิบัติ ถือว่าเค้าเอาทรัพย์สมบัติมาให้เรา เอาอริยทรัพย์มาให้เราได้ฝึก ถ้าเรายังมีความไม่พอกไม่พอใจก็แสดงว่าเรายังมีความทุกข์อยู่นะ แสดงว่าเรายังมีอัตตาตัวตน เรายังมีปัญหา เราไม่รู้จักพระนิพพานเอาเสียเลย ยังไม่เข้าใจโลกเลย

ทุกท่านทุกคนพระพุทธเจ้าท่านให้เราตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ไม่ต้องหนีรูป หนีเสียง หนีหน้าที่ หนีการงาน หนีที่จะพบปะพบเจอกับ สิ่งที่เราไม่รักไม่ชอบ พระพุทธเจ้าท่านให้เราหนีด้วยสติ หนีด้วยปัญญา ให้เอาธรรมะมาใช้งาน มาประพฤติมาปฏิบัติ

เราหันมามองตัวเองว่าเรานี้เป็นอย่างไร เราเป็นคนเห็นแก่ตัวมั๊ย เป็นคนขยันมั๊ย เป็นคนเสียสละมั๊ย รักชาติลืมนั๊ยย ทำชั่ววัตรปฏิบัติดี หรือเปล่า ต้องกลับมาหาตัวเอง พยายามมาแก้ไขตัวเองอย่างนี้แหละ ในอนาคตข้างหน้าหลายเดือนทุกอย่างมันจะดีเอง ถ้าเราไม่แก้ไข ถ้าเราไม่ปรับปรุง ถือว่าเราตั้งอยู่ในความเพลิดเพลिनตั้งอยู่ในความประมาท มันประมาทแล้วก็แล้วไป เอาใหม่ตั้งใจใหม่ เรามีล้มหายใจอยู่เรามีโอกาส มีเวลา

ไม่ต้องไปคิดอะไรมาก คิดมากมันก็ไม่สิประโยชน์อะไร คิดมาก มันก็มีแต่จะทำให้เรานอนไม่หลับ ศักยภาพในการทำงานของเรามันก็ ไม่ได้ดี เพราะว่าเราเป็นคนนอนไม่หลับสนิท

ทำจิตใจให้ปล่อยยให้วางมันจะรวยก็ให้มันรวย มันจะจนก็ให้มันจน คิดอย่างนั้นนะ

มันจะเป็นอย่างไรก็ให้มันเป็นสิ... ถ้าเราไปกลัวมันยากมันจน กลัวมันเจริญกลัวมันเสื่อมอยู่อย่างนี้ เราก็เป็นคนเครียด คนเครียดก็คือคนที่ มีความทุกข์ ไม่ต้องไปเครียดมันอีกแล้ว ไม่ต้องไปวิตกกังวลมันอีกแล้ว

ธรรมะมันจะเกิดขึ้นที่ใจเรา แต่เราพากันกลัว กลัวมันจะกระทบ กระเทือนใจเรา กลัวใจของเราจะเป็นทุกข์ ถ้าเราไม่กลัวความเจริญ ไม่กลัวความเสื่อม ไม่กลัวความมีความจน อาการทางใจของเราที่มันมีความกลัวมันก็ไม่สิ

ปฏิบัติภาการประพตติปฏิบัติของเราเนะ พระพุทธเจ้าท่านให้เรา หันมามองตัวเอง หันกลับมาตรวจดูตัวเอง ความขาดตกบกพร่องนั้น

มันอยู่ตรงไหน ต้องแก้มันให้ได้ ต้องปฏิบัติมันให้ได้ ความเหน็ดเหนื่อย ความยากลำบากในทางร่างกาย หรือทางที่เราไม่ได้พักผ่อนหลับนอน เพียงพอนะ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราวิตกกังวล อย่าได้ไปสนใจมัน ความสุขทางกายนี้

ถิ่นมิทชะ คือความง่วงเหงาหาวนอน มันครอบงำเราอยู่ ๒๔ ชั่วโมง มันทำให้เราเป็นคนขี้เกียจขี้คร้าน มันทำให้เราติดสุขติดสบาย พาให้เราตั้งอยู่ในความประมาท

เราพากันหลงความสุขหลงประเด็น เราไปเอาความสุขในทางร่างกาย เราไม่ได้เอาความสุขทางจิตใจ ที่เราฝัน เราทน เราเสียสละ

พระพุทธเจ้าท่านว่า... เราถูกกิเลสมันครอบงำอำยี่มาหลายภพ หลายชาติแล้ว ด้วยเหตุนี้ท่านถึงไม่ให้เราขบเซากับความเหน็ดเหนื่อย ความยากลำบาก ให้ใจเข้มแข็ง ให้รู้ชะเลียวว่าปัญหาเรื่องจิตเรื่องใจตัวนี้ ทุกคนต้องผ่าน อย่าไปสนใจมัน อย่าไปว่าเราไม่มีความสุขเลย เราไม่ได้พักผ่อนเลย

การพักผ่อนพระพุทธเจ้าท่านให้เราปราศจากนิรวณ ไม่ให้กิเลส มันครอบงำใจของเรา มันจะเอาแต่หลับเอาแต่ความสงบ ไม่ได้..! เดียว มันจะหลงทาง เพราะว่าการหลับหรือว่าการขี้เกียจ ถ้าเราเข้าใจว่าเป็นการปล่อยวาง พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเรากำลังหลงประเด็นนะ ต้องกลับมาแก้ที่ใจ สมมุติว่าเราเจ็บป่วยอย่างนี้แหละ ก็ให้มันเจ็บป่วย ตั้งแต่ทางกาย ใจของเราก็ต้องให้มันมีความสุข ถ้ามันเหน็ดเหนื่อยก็ให้มันเหน็ดเหนื่อยแต่ทางร่างกาย ใจของเราต้องให้มันมีความสุข

เมื่อเรามีร่างกายอยู่ เรามีธาตุขันธ์อยู่ พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสบอกว่า มันก็เป็นอย่างนี้แหละ... มันก็มีความเหนียว... มีความง่วงเหงาหาวนอน มีอาการอย่างนี้แหละ... อย่าไปสนใจมันเลย พยายามทำใจของเราให้มันสบายให้ได้ ทำใจของเราให้มันสงบให้ได้ พอใจในสิ่งที่มันกำลังเป็นอยู่ ถ้าเราไม่พอใจเราก็ไม่ได้ประพฤติกฎปฏิบัติ เราจะเอาแต่หลบหลีกเอาแต่หนี หนีด้วยการไม่เจ็บไม่ปวด หนีด้วยการหลับ เราไม่ได้หนีด้วยการทำจิตใจให้มันสงบ

ทุกอย่างที่มันเกิดขึ้นกับชีวิตประจำวันของเราเนะ เราต้องทำใจให้มันสงบให้ได้ เราจะได้มีความสุขมีความดับทุกข์อยู่ทุกหนทุกแห่ง

สมาธิ คือความไม่หวั่นไหว ไม่อ่อนแอท้อแท้ เหมือนเราจะสร้างอาคารใหญ่ ๆ นี้ เราต้องปักเสาเข็มใหญ่ ๆ ลึก ๆ หลาย ๆ ต้น ถ้าเรามีความตั้งใจ ถ้าเราทำใจหนักแน่นนะปัญญาของเรามันจะค่อย ๆ เกิดไปเรื่อย ๆ คนเรานี้ถ้าไม่มีสมาธิมันใช้ไม่ค่อยจะได้นะ

สมาธิมันจะเกิดได้มันก็ต้องมีระเบียบมีวินัยนะ วินัยในความคิด สิ่งไหนมันดีถึงคิด สิ่งไหนไม่ดีเราก็ไม่คิด ถึงแม้แต่สิ่งที่ดีถ้ามันคิดมากเกินไป...เราก็อย่าไปคิด เพราะว่าปัญญามันจะไม่เสมอกันกับสมาธิ ความฟุ้งซ่านมันอาจจะเกิดขึ้นได้ ต้องมีระเบียบในการคิดมีวินัยในการคิด พระพุทธเจ้าท่านให้เราตั้งไว้เลยนะ ต้องมีระเบียบในความคิด มีวินัยในความคิด

การทำงานก็เหมือนกัน ต้องมีระเบียบ...มีวินัยในการทำงาน ถึงเวลาเข้างานก็เข้าตรงเป๊ะเลยอย่างนี้ ถึงเวลาหยุดงานก็หยุด ถึงเวลา

หยุดงาน...ก็ไม่ต้องไปคิดเรื่องงานอีก ให้พยายามทำจิตใจอย่างนั้น... ถ้าไม่อย่างนั้น...เรามันจะเครียด ถึงเวลาให้หยุด ก็ไม่หยุด ถึงเวลาให้พักผ่อน ก็ไม่พักผ่อน หมายถึงทางด้านจิตใจนะ

ความเพียรของเราก็เหมือนกันนะ ปกติคนเรามันติดสุข ติดสบาย ติดความว่างเหงาหวานอน ติดเล่น ติดเที่ยว มันต้องฝืนตัวเองทำความดี ฝืนตัวเองให้มันไปตามเป้าหมาย ต้องมีระเบียบมีวินัยบังคับตัวเอง

ในการพูดก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าท่านให้เรา มีระเบียบมีวินัย ในการพูด

การพูดนี้ เวลาพูดออกมาต้องมีประโยชน์ พยายามแก้ไขคำพูด

คำพูดนี้สำคัญ... คนเรานะ เรื่องพูดนี้สำคัญเพราะมันเกี่ยวข้องกับคนอื่น แม้แต่พูดดีพูดถูกต้องถ้าเราพูดมากเกินไป มันก็ยังไม่ดี ต้องปรับปรุงทางคำพูดนะ เพราะว่าใจของเรายังไม่ใส่ใจพระพุทธเจ้า ไม่ใส่ใจพระอรหันต์ เราจะไปพูดตามใจของเราไม่ได้ ต้องตามสิ่งที่ดีที่ถูกต้อง

ต้องเพิ่มวินัยให้กับตัวเองนะ... ถ้าเราไม่มีระเบียบ ไม่มีวินัย ภาคปฏิบัติของเรามันจะไม่มี การประพฤติปฏิบัติของเรามันจะไม่ต่อเนื่อง สมาธิมันจะไม่เกิด ความผิดพลาดนั้นย่อมเกิดขึ้นได้ ถ้าเราไม่มีระเบียบ ไม่มีวินัย

การมีระเบียบมีวินัยนี้ก็เพื่อที่จะเน้นเรื่องจิตเรื่องใจ ไม่ใช่เรื่องอื่น

พยายามบังคับตัวเองให้เป็นคนมีระเบียบมีวินัย ทั้งในการทานอาหาร การนอน การพักผ่อนก็ต้องบังคับตัวเอง

พระพุทธเจ้าท่านให้เราตั้งใจ ถ้าไม่ตั้งใจมันไม่ได้นะ ต้องตั้งใจ มันถึงจะเกิดศีล สมาธิ ปัญญาได้ เราจะได้ไม่ต้องไปโทษสิ่งอื่น เพราะว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันอยู่ที่จิตที่ใจ อยู่ที่ปฏิบัติ ที่การปฏิบัติของเรา

พระพุทธเจ้าท่านให้เราปิดกั้นความเสื่อมที่จะเกิดแก่เรา ได้แก่ การเป็นผู้ที่ละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาป

ชื่อว่า ‘บาป’ นี้ต้องละอายต้องเกรงกลัว ถ้าเราไม่ละอายต่อบาป ไม่เกรงกลัวต่อบาป ตัวเราก็ตื่อตร้อน คนอื่นก็ตื่อตร้อน รู้ว่าอันไหน มันผิดก็อย่าได้ไปคิด รู้ว่าอันไหนมันผิดก็อย่าได้ไปทำ ให้มีความเคารพ ให้มีความคารวะในตัวเอง ในสถานที่ ในพระพุทธเจ้า เพราะการประพฤติ การปฏิบัติธรรมนี้ มันเน้นเข้ามาที่จิตที่ใจ ใครมันไม่เห็น ใครมันไม่รู้ แต่ตัวเรารู้มันเห็น

ความไม่ละอายต่อบาป ความไม่เกรงกลัวต่อบาปนี้แหละ มันกัน มรรคผลนิพพาน อย่าเป็นคนเห็นแก่กินนะ เห็นแก่ปากแก่ท้อง เห็นแก่ หลับแก่นอน เห็นแก่ลูกแก่หลาน เห็นแก่ญาติพี่น้องวงศ์ตระกูล ต้องเป็นคนละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาป เคารพในสิ่งที่ถูกต้อง

เรื่องละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาปนี้สำคัญมากนะ

คนเรานี่...ถึงจะไม่เก่ง ไม่ฉลาด แต่ถ้าเป็นคนละอายต่อบาป เป็นคนเกรงกลัวต่อบาป คำก็เรียกว่า เป็นคนเก่งคนฉลาดนะ

ให้ทุกท่านทุกคนตรวจตราตัวเองว่า ตัวเองมันละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาปมั๊ย ไม่มาทำวัตรสวดมนต์มันละอายมั๊ย ไม่บิณฑบาต

มันอายุมัย มันอยากจะพูดคุยกับนารีสีกา หรือว่าโทรศัพท์ไปหาผู้หญิง มันละอายุมัย สิ่งเหล่านี้แหละทำให้จิตใจของเรามันเสื่อม ทำให้วิদ্ধา พระศาสนามันเสื่อม... เพราะว่ามีผู้ไม่ละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาป ขาดความเคารพ ขาดการคารวะ

อย่างวัดเรานี้ก็ไม่ให้เอาอาหารเนื่อมาทำที่โรงครัว หรือไม่ให้มาทานที่โรงครัว เราเป็นคนละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาปมัย อย่างนี้มันทำให้เจริญหรือว่าทำให้เสื่อม ต้องละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาป ถ้าเราเป็นคนใจกล้าหน้าด่ามันไม่ละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาป ทำให้ส่วนรวมมันเสื่อม ความละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาปนี้ ถึงเป็น 'ธรรมะ' ที่ปิดประตูรก

พระพุทธเจ้าท่านให้ทุกคนเข้าใจอย่างนี้ละ ความละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาปมันต้องมีมาก ๆ มันต้องให้เต็มที่เต็มร้อย มันถึงจะคุ้มครองตัวเรา คุ้มครองประเทศชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ได้

ประเทศชาติไม่เจริญก็เพราะมีคนไม่ละอายต่อบาป ไม่เกรงกลัวต่อบาป มีการคอร์รัปชันต่าง ๆ นานา

ศาสนาไม่เจริญ ก็เพราะมีพระไม่ละอายต่อบาป ไม่เกรงกลัวต่อบาป เห็นแก่ตัว เห็นแก่ปากแก่ท้อง เห็นแก่ความสะดวกสบาย ไม่ได้มุ่งเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

ถ้าใครทำผิดทำไม่ถูกต้องก็ให้แก้ไข ให้ปรับปรุงเป็นคนละอายต่อบาปเป็นคนเกรงกลัวต่อบาป เพราะคนเรามันทำผิดพลาดได้ มันก็

ต้องแก้ไขได้ ถ้าเราส่งเสริมกิเลส ส่งเสริมความไม่ละอายต่อบาปมันก็
ไปกันใหญ่เรื่อย ๆ

ปัญหาต่าง ๆ นี้ ล้วนแต่เกิดจากที่เราตามใจตัวเองตามกิเลส
ตัวเอง เป็นปัญหาที่เราไม่ได้มาแก้ไขตัวเอง เนื่องมาจากเราเป็นคน
ไม่ละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาปนะ ตั้งอยู่ในความประมาทมาก คิดว่า
ความผิดเล็ก ๆ น้อย ๆ มันจะไม่มีปัญหา. ทุกอย่างมันมีปัญหานั้น
พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราทุก ๆ คน ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์เมตตาให้นำมาบรรยาย
เช้าวันอังคารที่ ๑๖ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๖
ณ วัดป่าภคินีวิทยาสมาคม
ตำบลวังหมี่ อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

คนเราทุกคนนี้แก้ไขตัวเองได้ ปรับปรุงตัวเองได้
มันยิ่งดีกว่าไปแก้ไขคนอื่น ปรับปรุงคนอื่นอีก
ถึงจะยากถึงจะลำบากเราก็ต้องมาแก้ไขตัวเอง
ปรับปรุงตัวเอง สร้างตัวเอง พัฒนาตัวเอง

แก้ที่จิตที่ใจ

แก้ไขที่ความคิดความเห็น

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนนี้มาปฏิบัติธรรมมาแก้ที่จิตที่ใจ
แก้ที่กิริยามารยาท แก้ที่คำพูด แก้ที่การกระทำ

ทุกท่านทุกคนต้องปฏิบัติเอง ต้องปรับปรุงตัวเองแก้ไขตัวเอง
ให้มันดีขึ้น ให้มันประเสริฐขึ้น อย่าได้พากันไปแก้ไขสิ่งภายนอก อย่าได้
พากันไปแก้ไขคนอื่น เพราะปัญหาต่าง ๆ ในโลกนี้ล้วนเกิดจากจิตจากใจ
เกิดจากกิริยามารยาท จากคำพูด จากการกระทำของเราเอง

ส่วนใหญ่...เราก็จะพากันไปแก้ไขสิ่งภายนอก แก้ไขบุคคลอื่น...
ที่แท้จริงแล้วปัญหาต่าง ๆ ที่มันกำลังเกิดขึ้นนี้ ล้วนแต่เกิดจากเรา
ตัวของเรา การกระทำของเรา

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเราทุก ๆ คนนี้ตั้งอยู่ในความประมาทนะ
ไม่เห็นความสำคัญในการประพฤติปฏิบัติธรรม ในการแก้ไขประพฤติ
ปฏิบัติตัวเอง แล้วก็พากันไปโทษสิ่งภายนอก ความคิดอย่างนี้...มัน
ไม่ยุติธรรม

คนเราทุกคนนี้แก้ไขตัวเองได้ปรับปรุงตัวเองได้ มันยังดีกว่าไปแก้ไขคนอื่นปรับปรุงคนอื่นอีก ถึงจะยากถึงจะลำบากเราก็ต้องมาแก้ไขตัวเอง ปรับปรุงตัวเองสร้างตัวเอง พัฒนาตัวเอง

ส่วนใหญ่แล้ว ถ้าเรามาแก้ไขตัวเอง ปรับปรุงตัวเองนี้มันไม่ชอบ มันอึดอัด อึดอัดขัดเคือง ถ้าเราไม่แก้ไขตัวเองก็ไม่ได้ เพราะปัญหาต่าง ๆ มันอยู่ที่เราทุก ๆ คนนะ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า เราทุกคนต้องเชื่อมั่นในการกระทำของตัวเอง ทำดีเราก็ได้ดี เราปรับปรุงตัวเองชีวิตของเราก็เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

ทุกท่านทุกคนกำลังมีความเห็นผิด เข้าใจผิด คิดจะแก้ตั้งแต่สิ่งภายนอก คิดตั้งแต่ที่จะแก้ไขบุคคลอื่น พระพุทธเจ้าท่านให้เราพยายามแก้ตัวเองปฏิบัติตัวเอง

เมื่อเราปฏิบัติได้... คนอื่นเค้าก็จะเคารพนับถือ หรือพากันทำตามเอง ถ้าเราเป็นคนป่วยนี้เราจะไปสอนคนป่วยเหมือนกัน เค้าก็ไม่ศรัทธาเรา เมื่อเราเป็นคนพอมเราไปขายยาอ้วน...อย่างนี้เค้าก็ไม่กล้าซื้อยาเรา เพราะเค้ามองดูแล้วคนขายนี้ก็ยังพอมอยู่

ทุกท่านทุกคนต้องมาแก้ที่ตัวเอง ให้ใจของตัวเองมันสงบให้ใจของตัวเองเย็น ให้กิริยามารยาทของตัวเองมันสงบมันเย็น ให้คำพูดของเรามันเกิดความสงบเกิดความเย็น ให้การกระทำของเราเกิดความสงบเกิดความเย็น ให้มันเย็นมาจากกายวาจาของเรา ถึงจะเป็นที่เคารพนับถือของตัวเองและเพื่อนฝูงคนอื่น ๆ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนกลับมามองดูตัวเองมาพิจารณาตัวเอง ส่วนไหนมันบกพร่อง ส่วนไหนที่จะต้องเพิ่มเติม ส่วนไหนมันมากเกินไปต้องแก้ไข มีความสุขในการทำความดีมีความสุขในการเสียสละมีความสุขในการทำงาน เพราะคนเราทุก ๆ คนนั้นมันมีความสุขอยู่ที่ได้ประพฤติปฏิบัติ มีความสุขอยู่ที่เราได้แก้ไขปรับปรุงตัวเอง ไม่ใช่มีความสุขเพราะมีเงินมากมีอำนาจวาสนามาก อย่างนั้นไม่ใช่

คนเราพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า

“ความสุขความดับทุกข์อยู่ที่ใจสงบ ใจรู้จักพอ”

เป็นคนเห็นภัยในวิภวสงสาร ไม่ตามความอยากไม่ตามอารมณ์ ไม่ตามสิ่งแวดล้อม มีใจสงบใจเย็น มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ รักศีล รักธรรม รักการประพฤติปฏิบัติที่จะแก้ไขตัวเอง เอาศีล ๕ เป็นที่ตั้ง ผู้ที่ถือศีลเนกขัมมะก็เอาศีล ๘ เป็นที่ตั้ง ผู้ที่ถือเพศบรรพชิตก็เอาศีล ๒๒๗ เป็นที่ตั้ง รักศีลชอบศีล ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เป็นผู้ละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป ไม่เห็นแก่เงินเห็นแก่โภคทรัพย์เห็นแก่สมบัติ เพราะว่า

‘ศีล’ นั้นแหละ คือตัวพระพุทธเจ้า

‘ศีล’ นั้นแหละ คือตัวพระธรรม

‘ศีล’ นั้นแหละ คือตัวที่จะทำให้เราเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

ถ้าเราไม่รักศีลไม่ชอบศีล ก็คือเราไม่รักไม่เคารพพระพุทธเจ้า

ถ้าเราไม่มีศีล ธรรมก็เกิดไม่ได้ เพราะว่า ‘ศีล’ คือบาทฐานความดีทั้งหลายทั้งปวง เหมือนเราจะสร้างบ้านสร้างประเทศนี้เราต้องมีพื้นที่ ‘ศีล’ จึงเปรียบเสมือนแผ่นดินที่จะรองรับคุณธรรมคุณงามความดี ศีลนี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

การประพาดิการปฏิบัติธรรมบางที่ใจของเรามันไม่รู้จักรักรณะ
พระพุทเจ้าท่านถึงให้เราปฏิบัติในศีล ตั้งศีลข้อนั้นข้อนี้เพราะ
ใจของเราจะได้เป็นธรรม ใจของเราจะได้ไม่มีความเห็นแก่ตัว

ทุกคนมันมีทัญจิมานะ มีความเห็นแก่ตัวมาก มันไม่รู้จักรักรณะ

พระพุทเจ้าท่านถึงให้วางหลักเกณฑ์ มีศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗
เพื่อวางรากฐาน วางขบวนการของการที่จะเข้าถึงธรรม เข้าถึงความ
ไม่โลก ไม่โกรธ ไม่หลง

ถ้าเราไม่ยากปฏิบัติธรรม ไม่ยากแก้ไขตัวเองพัฒนาตัวเอง
พระพุทเจ้าท่านให้เราเข้าใจเลยว่าเรายังมีความเข้าใจผิด มีความเห็นผิด
กำลังสร้างวิญญูสงสารให้ตัวเอง ท่านถึงให้ทุกคนมาปฏิบัติธรรมเพื่อจะได้
เข้าหาความสุข ความสงบ ความร่มเย็น

ชีวิตของคนเราทุก ๆ คนนี้เหมือนละครนะ ละครที่เค้าแต่งกัน
เป็นเรื่องเป็นราว มันเป็นอย่างนั้นแหละ... เดี่ยวนี้เค้ากำลังให้เราแสดง
ละครกันนะ

ใครเป็นคนให้เราแสดงละครละ...เดี๋ยวนี้? คนที่ให้เราแสดงละคร
ก็ได้แก่ ‘พญามาร’ ที่มันอยู่ในจิตในใจของเรา มีทั้งพญามารมีทั้งเสนามาร
เทวบุตรมาร ลูกหลานพญามาร ล้วนแต่เป็นมารทางจิตทางใจเราทั้งนั้น
มันให้เราทำ ให้เราปฏิบัติ ให้เราแสดง

“พระพุทเจ้าท่านให้เราทุกคนมองใจของเรานะว่ามีพญามารมาก
น้อยเท่าไร ทั้งตัวเล็กตัวใหญ่นะ...” พระพุทเจ้าท่านถึงเมตตาเรา
เมื่อมันมีพญามาร ก็ต้องมีพระพุทเจ้าที่จะมาแก้

เราทุกคนต้องตั้งมั่นในพระพุทธเจ้า ตั้งมั่นในพระธรรมเราถึงจะได้เป็นพระอริยสงฆ์ พยายามมาแก้ที่จิตที่ใจที่ตัวเอง อย่าได้พากันหลงเพลิดเพลिनในความสุขความสะดวงสบาย ในความรำความรวย ความมีความเป็น ทุกท่านทุกคนนะเวลาลาละสังขารไป เอาเงินเอาสตางค์ไปด้วยไม่ได้นะ

เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นผู้ประเสริฐแล้วจิตใจไม่ประเสริฐ จิตใจไปหลงตามพญามาร เทวบุตร เทวธิดาพญามาร ชีวิตของเราแน่เลยนะ

พระพุทธเจ้าท่านให้ทุกท่านทุกคนกลับมาหาความสงบ อย่าได้พากันวิ่งตามความอยาก วิ่งตามอารมณ์ ความสวย ความเพลิดเพลिन ความเอร็ดอ่อยนี้ มันเป็นเหยื่อ เป็นรางวัลสินจ้างให้พวกเราทุกคนหลงเพื่อละเมอฝัน ฝันทั้งกลางวันกลางคืน ไม่นอนก็ฝันแล้ว มันหลับมันก็ยังฝัน คิดว่าตัวเองได้บริโภคลิขิตที่ดี ๆ แล้วมันจะมีความสุข ที่ไหนได้ มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น ถ้าเราตามอารมณ์ ตามความคิด ตามความอยากไปแน่เลยนะเรา

เรามาทำเหมือนพระพุทธเจ้า คนเรานะ...ถ้าใจไม่มีความโลภ ความอยากความต้องการ มีแต่เป็นผู้ให้ มีแต่เป็นผู้เสียสละ มันมีความสุขมาก

เราดูตัวอย่างคุณพ่อคุณแม่ของเราทุก ๆ คน ก็ตกเป็นทาสพญามารกันหมด

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้หยุดเป็น 'ทาส' นี้เราทุกคนนะสมควรพากันเป็นทาสนะนี้ เพราะความสุขความสะดวงความสบายมันเป็นทาสมันเป็นสิ่งเสพติด ทุกคนเสพแล้วมันติด มันเป็นเหยื่อของพญามาร

ท่านให้เราพยายามอดพยายามทน ให้ใจหนักแน่นให้ใจเข้มแข็ง
สมาธิเราทุกคนนี้นะมันน้อยเหลือเกิน มันเรียกว่าแทบไม่มีสมาธิ
เสียเลย ใจมันไม่หนักไม่แน่น มันไม่หยุดตัวเองเสียเลย มันมีแต่สนอง
ความอยาก สมองความต้องการ เราปฏิบัติอย่างนั้นไม่ได้ พระพุทธเจ้า
ท่านบอกว่าปฏิบัติอย่างนั้นไม่ได้ เราต้องหยุดตัวเองต้องแก้ไขตัวเอง

เราทุกคนนี่มันแกไปทุกวันนี้... ถ้าเราไม่แก้ไข เราไม่ปรับปรุง
เดี๋ยวมันจะไม่ทันเวลา เพราะเวลาทุกคนมันมีน้อยมีจำกัด

ความอยากของคนนี่มันร้อนระอุ มันจะเป็นระเบิดแล้ว ใครเป็น
คนระเบิดล่ะ...? ก็ตัวเราเองเป็นคนระเบิดเพราะเราไปทำตามความอยาก

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า... ถ้ามันจะตาย...ก็ตายเพราะได้ทำ
ความดี ตายเพราะจิตใจมีสมาธิ คนเราถ้าใจไม่มีสมาธิถึงจะมีความรู้มาก
ความรู้กลายเป็นคนฉลาด มันก็แก้ไขตัวเองไม่ได้ดับทุกข์ไม่ได้ ปัญญา
ไม่เกิด มีแต่ความอยากมันเกิด มีแต่อาสวะมันเกิด

สมาธิทุกคนต้องแข็งแรงต้องแข็งแกร่ง ต้องอดต้องทน ต้องมี
ความเพียร

ทุกท่านทุกคนต้องเอาชนะใจตัวเอง ชนะอารมณ์ตัวเอง อย่าไป
ประมาท อย่าไปคิดว่าตัวเองมันฉลาดเดี๋ยวแก้วนหลังได้ พระพุทธเจ้า
ท่านไม่ได้สอนเราอย่างนั้นนะว่า “เราแก้วนหลังได้” พระพุทธเจ้าท่าน
สอนเราว่าให้เราพากันแก้เดี๋ยวนี้ ๆ

ใครจะรู้ความตายแม่พຽ່ງนี้ เพราะวันพຽ່ງนี้ก็คือวันนี้แหละ เพราะ
ทุกอย่างมันจะเป็นปัจจุบันไปเรื่อย...

ถ้าเราไม่แก้ในปัจจุบันถือว่าเราไม่รู้จักคำว่า ‘ความดับทุกข์’

เราทุกคนทำได้ เราทุกคนปฏิบัติได้ แล้วก็พร้อมแล้วที่ทุกคนจะต้องประพฤติปฏิบัติ แต่จิตใจของเรามันมีความบกพร่องอยู่เป็นนิจว่าขออีกสักหน่อย ๆ ไปเรื่อย...

เราเป็นพระ เราเป็นชี เราก็กฎปฏิบัติอยู่ที่วัด เราเป็นญาติเป็นโยม เราก็กฎปฏิบัติที่บ้านที่ทำงาน เพราะทุกอย่างมันแก้ที่ตัวเรา ที่ปฏิปทาของเราเอง

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราผัดวันประกันพรุ่ง

ถ้าเราแก้ตัวเองได้ ทุกหนทุกแห่งก็จะเป็นที่อยู่ที่มีความสุข เพราะปัญหาทุกอย่างมันอยู่ที่ตัวของเราเอง อย่าไปคิดว่าเป็นเพราะสิ่งโน้นสิ่งนั้น สิ่งนี้มาลิดรอนสิทธิเสรีภาพของเรา มันเป็นเพราะเราเองนี่แหละ เราสร้างตัวเองปฏิบัติตัวเอง จะได้พึ่งพาอาศัยตัวเองได้และคนอื่นเค้าก็จะได้พึ่งพาอาศัยตัวเราได้ แล้วทุกอย่างมันจะดี เเรตติ้งของการเป็นมนุษย์มันก็จะสูงขึ้น แบนด์เนมเราก็ตีขึ้น ทุกคนก็จะต้องการเรา

การบอกลอน หรือการนำทุกคนทำความดีมันก็จะง่ายขึ้น เพราะการประพฤติปฏิบัติมันแจ่มแจ้งในกาย วาจา ใจของเรา ว่าปฏิบัติอย่างนี้มันใช้ได้ ดับทุกข์ได้

เพราะมนุษย์เราเกิดมาถือว่าเป็นผู้ที่ประเสริฐ เป็นผู้ที่เกิดมาเพื่อสร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม ถ้าไม่อย่างนั้นเราก็เป็นได้ แต่เพียงคนสะเปะสะปะ ทำทั้งดีทั้งชั่วแล้วก็ทุกข์ทั้งกายทั้งใจ ยังไม่ตายก็ตกนรกเสียแล้ว ตกนรกทั้งเป็นเสียแล้ว

เมื่อพระพุทธเจ้าท่านบอกเราสอนเราว่า... มีแต่ทุกข์เกิดขึ้น มีแต่ทุกข์ตั้งอยู่ มีแต่ทุกข์ดับไป เราก็ต้องฟังพระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่รู้จักเข็ด รู้จักหลาบ เป็นผู้ที่รู้จักเจ็บแล้วให้รู้จักจำ อยาได้ตามอารมณ์ไปตามความอยากไป

เราทุกคนเป็นนักวิทยาศาสตร์ แต่เป็นวิทยาศาสตร์ภายนอก เน้นแต่เรื่องภายนอก เราไม่ได้เป็นนักวิทยาศาสตร์ที่จะมานั่งภายในตัวเราเอง เราเป็นนักวิทยาศาสตร์ภายนอกมันก็ดี แต่มันก็ไม่ดียิ่งเท่ากับที่เราเป็นนักวิทยาศาสตร์ภายในตัวเรา พระพุทธเจ้าท่านให้เรามานั่งเข้าหาตัวเอง เพื่อที่จะเป็นนักวิทยาศาสตร์ภายในที่จะแก้ไขตัวเอง มันถึงจะเป็นการทำที่สุดแห่งความทุกข์หรือกองทุกข์ได้

ถ้าเราประพฤติปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าท่านบอกท่านสั่งสอนนี้ มันดีนะ มันเป็นการทำที่สุดแห่งกองทุกข์

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “เราอย่าได้เข้าใจผิดว่าได้ทำตามอารมณ์ มันจะมีความสุข” ถ้าทำตามอารมณ์นั้นแหละ คือการเวียนว่ายตายเกิดการบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในวันนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา

ด้วยบารมีของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ที่ได้พร่ำสอนแล้วก็ปฏิบัติเป็นตัวอย่างให้กับเราทุก ๆ คน ผู้ประพฤติปฏิบัติตามยอมได้ เข้าถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์เมตตาให้นำมาบรรยาย
เข้าวันอาทิตย์ที่ ๓๑ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖
ณ วัดป่ากริษยทวีรธรรมาราม
ตำบลวังหมี่ อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน
ธรรมเหล่านี้พึงรู้ว่า ไม่ใช่ธรรม ไม่ใช่วินัย
ไม่ใช่คำสั่งสอนของพระศาสดา
ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความเพียร
ธรรมเหล่านี้พึงรู้ว่าเป็นธรรมเป็นวินัย
เป็นคำสั่งสอนของพระศาสดา

วินย. ๗/๕๒๓/๓๓๑; อ.จ.อรรถก. ๒๓/๑๔๓/๒๘๙.

ที่พระพุทธรเจ้าตรัสว่า
เป็นผู้รู้จัก โทษเนมัตตัญญูตา
รู้จักประมาณในการบริโภค
เพราะความสุขที่เราได้รับทางกาย
ให้เรารู้จักพอประมาณ อย่าได้ไปลุ่มหลง
ถ้าเราลุ่มหลงก็เปรียบเสมือน
ปลาหมักกินเหยื่อแล้วก็ไปติดเบ็ด

อริยมรรค

คือทางเดินของนักปฏิบัติ

การประพฤติปฏิบัติธรรมมีหลายคนหลายท่านมีความสงสัยว่า
ตัวเองปฏิบัติถูกหรือเปล่า เพราะว่าการปฏิบัติที่ผิดนั้นทำให้เดินทางผิด
และเสียเวลา

การปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าท่านให้เดินทางสายกลาง เอาศีล
เป็นหลัก เอาธรรมเป็นหลัก

ศีล คือทางสายกลาง

ธรรม คือทางสายกลาง

คนเรามันมีตัวมีตน มันไม่เดินทางสายกลาง เอาตัวเองเป็นใหญ่
เอาตัวเองเป็นประธาน

การปฏิบัติที่ถูกต้อง ต้องปรับตัวเองเข้าหาศีลหาธรรม ข้อวัตร
ปฏิบัตินี้เป็นปลีกย่อย มันได้แก่พระวินัย ที่เราทำวัตรสวดมนต์ ทำกิจวัตร
ต่าง ๆ จัดว่าเป็นศีล

ศิลปะคือการจัดการเรื่องทางกาย เพื่อที่จะเข้ามาหาทางจิตใจ เพราะเราใจมันไม่มีตัวไม่มีตน มันต้องอาศัยกายอยู่

การปฏิบัติศิลปะต้องมาปฏิบัติที่กาย

“การมาปฏิบัติที่กาย ก็คือการปฏิบัติที่ใจนั่นแหละ”

ผู้ปฏิบัติตามศิลปะถือว่าปฏิบัติถูกต้อง ปฏิบัติตามทางสายกลาง มีเจตนาที่จะงดเว้นในศิลปะทุก ๆ ข้อ

ศิลปะนี้แหละ ถ้าเราไม่มีเจตนา ถ้าเราทำผิดโดยไม่ตั้งใจ เป็นอันว่าไม่ผิดศิลปะ

ถ้าเราสงสัยอยู่แล้วพินทำลงไป ถึงแม้จะไม่ผิดศิลปะโดยตรง มันก็ผิดศิลปะในข้อที่สงสัย ยกตัวอย่างเช่น เราเดินไปเหยียบแมลงตายโดยที่เราไม่ตั้งใจ เราก็ไม่ผิดศิลปะ ให้ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติธรรมให้คิดอย่างนี้

ถ้าเราปฏิบัติถูกต้องตามศิลปะแสดงว่าเราปฏิบัติถูก

การปฏิบัติธรรม คือปฏิบัติเพื่อละความเห็นแก่ตัว เพราะเรามีตัวมีตนมาก มันถึงต้องมีการเวียนว่ายตายเกิด มันมีอัตตาตัวตนมาก มันถึงมีภพมีชาติ มีการเวียนว่ายตายเกิด

การประพฤติปฏิบัติธรรม ให้ทุก ๆ ท่าน ทุก ๆ คนเน้นการเสียสละ เน้นการละความเห็นแก่ตัว

การรักษาศิลปะ ก็ให้เป็นผู้เสียสละละความเห็นแก่ตัว ละความมักง่ายของตัวเองเสียสละไม่ตามใจตัวเอง

ถ้าเราปฏิบัติเพื่อเสียสละ เพื่อปล่อยวาง เพื่อไม่มีตัวมีตน ชื่อว่า
เราปฏิบัติถูกต้อง

ถ้าเรามีความสงสัย พระพุทธเจ้าท่านให้เราเอาธรรมตัดสิน ๘
ประการมาตัดสินการประพฤติปฏิบัติของตัวเอง เช่น พระพุทธเจ้าตรัสว่า
“ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความขี้เกียจขี้คร้าน ธรรมเหล่านั้น
ไม่ใช่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า”

ถ้าเราติดสุข...ติดสบาย เราเป็นคนขี้เกียจขี้คร้าน นั่นก็ไม่ใช่
พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

คำว่า เกียจคร้าน มันเป็นปัญหาใหญ่มันทำให้ทุกคนติดทุกคนหลง
ทำให้ทุกคนไม่เข้าถึงคุณธรรม

ที่เรามีความยากจนไม่มีคุณธรรมก็เนื่องมาจากเราเป็นคนขี้เกียจ
ขี้คร้าน ติดสุขติดสบาย ความสุขความสบายนี้แหละ มันเป็นเรื่องที่ร้อยรัด
เป็นเครื่องพันธนาการผูกเอาไว้

นี่ถือว่าด่านใหญ่ของชีวิต ไม่ว่าจะเด็ก ไม่ว่าจะผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะนักเรียน
นักศึกษา ไม่ว่าจะพระ ไม่ว่าจะชี ไม่ว่าจะโยม ถูกความขี้เกียจขี้คร้านมันเล่นงาน
เอาทุกคน

ความขี้เกียจขี้คร้านจัดว่าเป็นสิ่งเสพติด เป็น กามสุขัลลิกานุโยค
ถ้าเราติดมันแล้ว เค้าเรียกว่ามันมีโทษ

ปกติคนเรามันจะมีอาชีพ มีการดำรงชีวิตด้วยความสุข แต่ถ้าเรา
ไปติด เขาไม่เรียกว่ากามคุณแล้ว เค้าเรียกว่า ‘กามโทษ’

พระพุทธเจ้าท่านให้เรารับประทานอาหาร ให้ร่างกายพักผ่อน...
ให้กายให้ใจสบายเพื่อมีกำลังที่จะสร้างบารมีสร้างความคิดดี แต่ท่านไม่ให้
เราติด ถ้าเราติดแสดงว่าเราปฏิบัติผิด

เพราะว่าคนติด ก็หมายถึงว่า อย่างเราทำงาน เราได้เงินเดือน
เรานอนกินเงินเดือนให้หมดเสียก่อนเราถึงไปทำงาน เงินเดือนของเรา
มันก็ย่อมหมด นั่นแสดงว่าเรากินของเก่า กินบุญเก่า

ถ้าเราไปติดสุขติดสบายมันก็เป็นอย่างนี้ เพราะเป็นผู้ปฏิบัติผิด
ไม่เป็นผู้เดินทางสายกลาง

ความคิดเป็นสิ่งที่จะต้องทำ 'ทำสมาธิ' มันจะหยุดไม่ได้
ถ้าเราหยุด ก็แปลว่า เราตาย 'เราตายจากคุณงามความดี'

ที่สังคมมีปัญหา โลกมีปัญหา ปัญหาใหญ่มันมาจากความซี้เกียจ
ซี้คร้าน ตัวเองก็ไม่เจริญ ครอบครัว สังคม ประเทศชาติก็ไม่เจริญ เพราะ
ตัวเองติดความสุข ติดความซี้เกียจซี้คร้านแท้ ๆ

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราเอาความสุขทางร่างกาย
ต้องเอาความสุขในการเสียสละในการละความเห็นแก่ตัว

คนส่วนใหญ่ก็เข้าใจแต่เรื่องวัตถุ แต่เรื่องจิตเรื่องใจยังไม่ค่อย
เข้าใจกัน คิดว่าความสุขมันได้มาจากวัตถุ ได้มาจากการกิน การนอน
การเล่น

ความสุขได้มาจากเสียสละ ได้มาจากการละความเห็นแก่ตัว
ถ้าเราไม่มีตัวตนมากเราเป็นผู้ให้ เราก็มีความสุขความดับทุกข์

อย่างเราทำงานมันไม่มีความทุกข์นะ ถ้าใจอยู่กับเนื้อกับตัวใจอยู่กับการทำงานเรามีความเสียสละ ใจมันวางของหนัก วางความซีก็เยจ ซีคร้าน วางตัววางตน เพราะตัวตนทำให้เราทุกข์ เราเครียด เรามีปัญหา

ทุกวันนี้คนส่วนใหญ่อยู่ด้วยตัวด้วยตน อยู่ด้วยความเครียด ไม่ได้อยู่ในทางสายกลาง เดี่ยวก็ดีใจ เดี่ยวก็เสียใจ

ทำไม่ดีใจ เสียใจ ก็เพราะมีตัวมีตน เมื่อมีตัวมีตน...โลกธรรม ก็ครอบงำใจ

ถ้าเราคิดว่าเป็นผู้ชายเราก็เป็นทุกข์ ถ้าเราคิดว่าเป็นผู้หญิงมันก็เป็นทุกข์ ถ้าเราเป็นโน่นเป็นนี่เราก็เป็นทุกข์ มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น มีแต่ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่ ทุกข์ดับไป

“ถ้าเราไม่รู้จัก เราจะแบกทุกข์นะ”

ถ้าเรามาเดินตามทางสายกลาง เราไม่ได้เอาตัวเองเอาตัวเอาตนเป็นที่ตั้ง เอาศีลเอาธรรมเป็นที่ตั้ง ทุกข์จะมาจากไหน เพราะเราไม่มีตัวไม่มีตน พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกท่านทุกคนกลับมาหาศีลหาธรรมอย่างนี้ การประพฤติปฏิบัติของเราจะได้ถูกต้อง

ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นผู้รู้จัก “โภชนมัตตัญญูตา” รู้จักประมาณในการบริโภค เพราะความสุขที่เราได้รับทางกายให้เรารู้จักพอประมาณ อย่าได้ไปลุ่มหลง ถ้าเราลุ่มหลงก็เปรียบเสมือนปลาหมักกินเหยื่อแล้วก็ไปติดเบ็ด

การติดเบ็ดนั้นนะ คือเราติดสุขติดสบาย

ให้เราทุกคนรู้จักนะ การประพฤติปฏิบัติธรรม มันต้องกลับมาหาตัวเองอย่างนี้

การทำสมาธิก็เหมือนกัน เราก็สงสัยอยู่นั่นแล้ว ว่ามันผิดหรือมันถูก

การทำสมาธิ ก็คือการเสียสละ การละความเห็นแก่ตัว คือการมาละความโลภ ความโกรธ ความหลง มาเอาจิตเอาใจอยู่กับลมเข้าอยู่กับลมออก เรามาเสียสละ เรามาปล่อยมาวางไม่เอาอะไร เพราะตัวเราเองมันก็ไม่มีตัวมีตนอยู่แล้ว

ที่ว่าเรามีตัวมีตนก็เพราะว่าเราเข้าใจผิด

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราเอาอะไร ให้เรามาปล่อยให้เรามาวาง ถ้าเราเอา...มันมีความสุข ดีใจมีความสุขความสงบ เอาไม่ปวดแข็งปวดขา ดีใจมันก็มีมีความสุขแน่

บางคนอาจจะคิดในใจว่า ถ้าไม่เอาจะมานั่งทำไม?

ไม่ใช่เรามาั่งเอาอะไร... เรามาั่งปล่อย ั่งวาง ั่งเสียสละ เพราะว่าสาเหตุของทุกข์ เกิดจากการเกิด “การเกิดทุกข์คราวเป็นทุกข์ ร้าไป ไม่ว่าจะเกิดทางกาย เกิดทางใจ”

ถ้าเราเสียสละมาก ๆ เราปล่อยวางทุกอย่าง จิตใจของเราก็จะได้สัมผัสกับความสงบเอง

เราอย่าได้ไปคิดว่าทำเพื่อเอามรรคผลเอานิพพาน เพื่อเห็นโน้นเห็นนี่อย่างที่เขาคูยกัน เพราะคนเรานั้นติดนิสัยจะเอาทำอะไรก็แต่จะเอา

พระพุทธเจ้าท่านให้เรามานั่งสมาธิ มาปล่อยมาวาง เราก็ยังจะ
เอาอยู่นั้นแหละ

เรานั่งสมาธิ เรามานั่งเพื่อเสียสละ เพื่อปล่อยเพื่อวาง เพื่อใจของ
เราอยู่กับเนื้อกับตัว

สมาธิ คือตัวความสุขของชีวิต

คนเรานะ ถ้าไม่มีตัวไม่มีตนมันมีความสุข

เราเห็นมัย ได้ยินมัยที่ครูบาอาจารย์ท่านนั่งสมาธิท่านปฏิบัติธรรม
เกิดปิติ...เกิดสุขจนน้ำตาาร่วง เพราะแต่ก่อนเราไปหลงแบก...หลงถือ...
หลงเป็นแต่คนเอาอยู่นั้น จิตใจของคนเรานี้มันแย่นะ... มันเป็นผู้เอา
ที่ประวัติศาสตร์ทางพุทธศาสนา ‘เรื่องพระเวสสันดร’ ที่ท่านให้ท่าน
ท่านเสียสละอย่างนี้แหละดี แล้วก็ถูกต้อง

ถ้าท่านไม่เสียสละ ไม่ละ ไม่วาง พระพุทธเจ้าของเราก็ไม่บรรลุ
อรหันตสัมมาสัมโพธิญาณ

มันเป็นความดี เป็นบารมีของเรานะ ความเสียสละการปล่อย
การวาง

เราดูดาพราหมณ์ชูชกนั้นมีแต่ความโลภมีแต่ขอ ผลที่สุดเรื่องมัน
จบมาตรงที่พราหมณ์ชูชกต้องแตกตาย ก็เพราะความโลภ

“เรานี้ก็เหมือนกันนะ มันก็มีเชื้อสายตาชูชกพอสมควรนะ”

นี่เราจะมาเปลี่ยนสายพันธุ์ใหม่ สายพันธุ์ของพระพุทธเจ้า มาเดิน
ตามรอยของพระพุทธเจ้า

เรานั่งสมาธิ เรามาเสียสละ ภายให้มันเป็นกาย ใจก็ให้มันเป็นใจ
อย่าไปยุ่งกัน ให้มันสงบ ให้มันปราศจากนิเวรณ์ ทำสมาธิไปก่อน

สมาธิ ก็คือตัวความสงบ ความเย็น เป็นตัวบ่มปัญญา

คนเรามันปัญญามาก...มันฟุ้งซ่าน ต้องอาศัยสมาธิ ก็คือตัว
ความสงบความเย็น

บางทีนั่งไปนิดเดียว...ก็กลัววุ่นวาย เพราะความอยากมันบีบคั้น
มันก็อยากเจริญปัญญาวิปัสสนาอีกแล้ว สมาธิมันยังไม่ได้...ดันไปเอา
ปัญญา อย่างนี้ไม่ถูก มันเป็นความบีบคั้นของเราละ มันเป็นความอยาก

ในชีวิตประจำวันจึงเป็นชีวิตที่เราร้อน เผาตัวเองด้วยความอยาก
อยากมี อยากเป็น ไม่อยากเสีย ไม่อยากพลัดพราก มันเป็นอยู่ด้วย
ความอยาก

การปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าท่านให้เรา รู้จักความอยาก มาละ
ความอยาก ไม่ใช่มาเพิ่มความอยาก เราปฏิบัติเดี่ยวเดียวเราก็อยากให้
สำเร็จ มันไม่ใช่สำเร็จได้ง่ายขนาดนั้น

พระพุทธเจ้าท่านให้เราสร้างฐานชีวิตประจำวันของเรา มีความสุข
ในการเดินอริยมรรคต่าง ๆ มีมรรคเป็นหนทางให้เราเดินตั้ง ๘ ข้อ

ในชีวิตประจำวันให้เราทำฐานชีวิตของเรา ทำงานให้มีความสุข
ให้มีความสุขในการทำงาน พุดให้มีความสุข ให้มีความสุขในการพูด
การกระทำของเรา ในชีวิตประจำวันต้องประกอบด้วยความเสียสละ
ไม่เห็นแก่ตัว

บางคนก็คิดนะ... คิดในใจว่าเราเสียสละ เราละความเห็นตัว เราไม่ยากจนแยะหรือ?

...ไม่จน ไม่ยากจน มีแต่รวย...

คนเรานะ ถ้าเราเสียสละนะ เกรดดีมันดี คนอื่นเขาเคารพนับถือ ผู้หลักผู้ใหญ่ เพื่อน บริวารก็รัก

รัก...เพราะเราไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เขาเกลียดเราไม่พอใจเราเพราะเราเป็นผู้ที่ไม่เสียสละ

ความเห็นแก่ตัวมันปิดกั้นเราไม่ให้เจริญทั้งทางวัตถุและคุณธรรม

เราทำงานเพื่องาน ทำงานเพื่อคุณธรรม ทำงานเพื่อเสียสละ ส่วนเงินเดือนหรือความรวย มันเป็นผลของการกระทำ

ถ้าเราทำดีมันก็รวย เราได้ทั้งงาน ได้ทั้งคุณธรรม ใจของเรามันก็มีสวรรค์ในชีวิตประจำวัน มันต้องดีกว่าใจของเราตกนรกทั้งวัน

เราต้องมีความสุขในการพูด พูดดี พูดเพราะ พูดสุภาพ อ่อนน้อม ถ่อมตน ไม่เอาแพ้อาชนะ พูดเพื่อเกิดความสามัคคีปรองดองกัน

คำพูดนี้มันมีปัญหาเยอะ เพราะคนเรามันพูดออกจากความโลภ ความโกรธ ความหลง

อาวุธที่ร้ายแรงที่เราประหัดประหารกัน คือ คำพูด คำพูดของเราเหมือนปืนไปยังเขา เหมือนลูกระเบิดไปถล่มเขา

ทุก ๆ คนผู้ที่ยังไม่เข้าใจชอบพกอาวุธทางคำพูด คน ๆ หนึ่ง พกระเบิดทางคำพูดไม่รู้ว่ามีลูก พกปืนทางคำพูดนี้ไม่รู้ว่ามีนัด

พระพุทธเจ้าท่านให้เรามาปลดอาวุธ ‘ปลดอาวุธออกจากปาก’
“การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม”

ที่เรามีปัญหากันเยอะในครอบครัวส่วนใหญ่มาจากคำพูด ที่สามิ
ภรรยาหย่ากันก็เนื่องจากคำพูด ที่คนเราเกลียดกันก็เนื่องจากคำพูด ที่
เพื่อนหายไ้ก็เนื่องจากคำพูด

‘คำพูด’ เป็นสิ่งที่ต้องพัฒนากันทุก ๆ คน ถ้าไม่พัฒนาไม่ได้
ต้องปรับตัวเองเข้าหาอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ‘พูดจาชอบ’ เพราะคนที่
พูดจาชอบเหมาะที่จะเป็นเจ้านาย เป็นผู้ใหญ่ เป็นเพื่อน เป็นลูกเป็นหลาน
ที่ดี ๆ

คำพูดนี้มีปัญหามากจริง ๆ ทำไมมันถึงมีปัญหา? เพราะว่ามันมี
อึดตาตัวตนมาก ยิ่งเรียนมากมันก็รู้คำพูดดี ๆ เพื่อที่จะเอาเปรียบคนอื่น
ยังมีตัวมีตนมากนะ...มันยังมีเหตุมีผลมาทะเลาะมาขัดแย้งกัน พวกที่
เถียงกันมีแต่คนเก่ง ๆ ทั้งนั้นแหละ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราพัฒนาคำพูดนะ เราอย่าไปเอาชนะคนอื่น
เราต้องชนะใจตนเอง เพราะปากคนเรามันมีพิษยิ่งกว่าพิษอีก มันเคยตัว
มาหลายภพหลายชาติ ผิดหรือถูก มันต้องขอเถียงไว้ก่อน อย่างเด็ก ๆ
ผิดหรือถูก พ่อแม่ว่าต้องขอเถียงไว้ก่อน เพราะว่าปากมัน ‘สารพัดพิษ’
ปากมันมีพิษ

พูดถึงเรื่องคำพูดมันเยอะเยอะ... พรรณนาทั้งวันมันก็ไม่หมด
พระพุทธเจ้าท่านให้เราไปแก้ไขตนเองเพื่อเดินตามอริยมรรค

เรื่องการทำมาหากิน การดำรงชีพของเรา มันจะเป็นอริยมรรคอีกข้อหนึ่ง

การทำมาหากินของเราจะต้องเป็นไปเพื่อไม่สร้างบาป สร้างกรรม สร้างเวรให้กับตัวเอง ไม่เอารัดเอาเปรียบคนอื่น ไม่ทำอาชีพด้วยการเอาเปรียบคนอื่น เราต้องเป็นผู้ให้ ผู้สงเคราะห์

ส่วนใหญ่คนเราที่เกิดมาในโลกนี้ ชีวิตล้วนแต่เบียดเบียนคนอื่น เบียดเบียนต้นไม้ เบียดเบียนภูเขา เบียดเบียนแม่น้ำลำธาร ตลอดถึงมหาสมุทร เบียดเบียนสัตว์ทั้งที่อยู่บนบกในน้ำ เราคิดดูล้วนแต่เบียดเบียน แล้วก็กลับมาเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เราเก่งกว่า เราฉลาดกว่า เรียนมากกว่า เราก็เอาเปรียบคนด้อยโอกาส

พระพุทธเจ้าท่านเมตตาสอนเรานะว่า... ไม่ให้เบียดเบียนคนอื่น เราต้องช่วยเหลือคนอื่น เราทำอาชีพเราต้องเข้าไปเกื้อกูล เราต้องเข้าไปช่วยเหลือ

ต้องแบ่งความสุขกัน ต้องแชร์ความสุขกัน เราจะเอาความสุขคนเดียวไม่ได้ เพราะคนเรานั้นก็แค่กินแค่นอน ผลที่สุดก็ต้องแก่ต้องเฒ่า ต้องชรา ต้องตายกันหมดทุกคน เพราะทุกคนที่เกิดมามีความสุขทุกข์ทุกข์กายทุกข์ใจ การทำมาหากิน ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น

ถ้าเราไม่มีเมตตาไปซ้ำเติมเขาด้วยอาชีพ ความเก่งความฉลาด อย่างนี้มันก็ไม่ถูกต้อง

ทรัพย์การได้แก่ปัจจัยทั้ง ๔ พระพุทธเจ้าท่านทรงสั่งสอนเราว่า ให้ใช้เท่าที่จำเป็น อย่าเป็นคนฟุ่มเฟือยลุ่มหลง เพราะความอยากของคนมันไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าเราทำตามความอยากความต้องการมันทำได้ แต่มันเป็นการเบียดเบียนคนอื่นเขา เบียดเบียนสัตว์อื่นเขา คนเรานั้นมีความเห็นแก่ตัว มันคิดว่าสัตว์อื่นเกิดมาให้เราบริโภค เพื่อนมนุษย์นี้เกิดมาเพื่อเป็นลูกน้องพ้องบริวารให้เราสะดวกสบาย การทำมาหากินมันเลยไม่ใช่เลี้ยงชีวิตชอบ มันเป็นการสร้างบาปสร้างกรรม สร้างภัยมากกว่า

ใจส่วนหนึ่งก็อยากไปนิพพาน ใจส่วนหนึ่งก็อยากร่ำอยากรวย การรวยมันดีแต่ต้องได้มาจากการไม่เบียดเบียน

นิสัยคนเรานั้นชอบเบียดเบียนนะ

จะรักษาศีล ๕ ก็กลัวเหลือเกิน กลัวมันลดความสุขจากตัวเอง จะรักษาศีล ๘ ก็ยิ่งกลัว เพราะมันติด... มันละความเห็นแก่ตัวไปตั้งมาก ตราบใดที่เรามีความคิดอย่างนี้ ชื่อว่าเรามีความเห็นผิดเราไม่ได้เกิดมาเพื่อฉลาด เราเกิดมาเพื่อหลงนะ

เราต้องปรับตัวเองเข้าหาศีลหาธรรม หาทางสายกลางแล้ว

จะพูดให้มองเห็นว่าเราเกื้อกูลคนอื่นได้อย่างไร...?

อย่างเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเราท่านให้เน้นเป็นคนรู้จัก 'พอ'

ถ้าเราไม่รู้จักพอ... คนอื่นเขาเดือดร้อน อย่างเราปลูกผักผลไม้ เราไม่ต้องใช้สารพิษ ถ้าใช้สารพิษพวกสัตว์มันก็ตาย เช่นว่าเราขายของเราก็อยาไปขายของแพง เพราะเราต้องเกื้อกูลกัน

เพราะคนเราความสุขที่แท้จริงอยู่ที่จิตใจของตัวเอง ทำใจให้มันสงบ ถ้าเราไม่รู้จักทำใจให้สงบ มันแสวงหาความสุข เพราะคนฟุ้งซ่าน มันจะรู้จักความสงบได้อย่างไร เพราะมันฟุ้งซ่าน

เรามาดูพระพุทธเจ้า ท่านไม่มีอะไรเลย ผ่าก็เพียงปิดร่างกาย มีบาตรใบเดียว รองเท้าก็ไม่ใส่ ท่านก็มีความสุขที่สุดในโลก... เพราะความสุขมันอยู่ที่ใจ คนเราจะมีความสุขอยู่ที่ใจไม่มีปัญหา

ที่เรามีความทุกข์เพราะว่าใจมีปัญหา ใจป่วยไม่สบายมีโรคต่าง ๆ มากนะ

ใจของเรามีโรคเยอะ โรคมากจริง ๆ ใจของเรา ใจของเรามันมีโรคหลายเพราะเราไปเน้นแต่ทางกาย ที่คิดว่าโรคร้ายแรงที่สุดทางกาย “ใจของเรามันเป็นมากกว่าทางกาย”

เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงดีมาก

เรามีความสุขในการทำงานมีความสุขในการเสียสละ อย่างบริโศค วัตถุมากเกินไป พอใจในสิ่งของที่มีอยู่ ถ้าคนเราไม่พอใจในสิ่งของที่มีอยู่ เราก็เป็นเปรตดี ๆ นี่แหละ... เป็นเปรตตั้งแต่ยังไม่ตาย

เงินเรา...ทรัพยากรที่เราได้มา ใช้เท่าที่จำเป็น

ถ้าเรารู้จักเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ตัวเรามันก็สงบนะ ครอบครัวเราก็สงบ ประเทศชาติมันก็สงบ

หลายยุคหลายชั่วคนแล้ว...ที่พันธุ์ของมนุษย์ไม่ได้รับการพัฒนา หลายศตวรรษแล้ว...มันมีแต่เอาความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นที่ตั้ง

ถ้าเราพัฒนาอย่างนี้ชื่อว่าเป็นพันธู์ถูกต้อง เราเดินทางสายกลาง ไม่ทำบาปทั้งปวง ทำบุญทำกุศลให้ถึงพร้อม สร้างแต่ความดี สร้างแต่บารมี ต้องเอาศีลเป็นที่ตั้ง เอาธรรมเป็นที่ตั้ง เอาพระพุทธเจ้าเป็นที่ตั้ง เราจะเอานอกจากนี้มันฟังไม่ได้

เราปฏิบัติไป ผิดตัวเองไป เราอย่าไปสงสัยอยู่นั้นแหละว่ามันถูก มันผิดหรือเปล่า

ถ้าเอาศีลเอาธรรมเป็นที่ตั้ง ชื่อว่าถูกต้อง แต่มันอาจไม่ถูกใจ ไม่ถูกกิเลสของเรา เพราะทุกคนก็พยายามเอาทางสายกลางของตน

หวังว่าทุกท่านทุกคน... จะเดินทางสายกลางขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพื่อความไม่ผิดพลาด เพื่อความถูกต้อง

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์เบตตาให้นำมาบรรยาย
ให้แก่ชมรมคนอาสา (Volunteer Club) ของบริษัท True
นำคณะโดย ดร.วรกิจร์ ภูเจริญ
เช้าวันเสาร์ที่ ๑๙ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๕
ณ วัดป่ากรวยกวีธรรมาราม
ตำบลลัวะหวี อำเภอน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความเลี้ยมยาก
ธรรมเหล่านี้พึงรู้ว่า ไม่ใช่ธรรม ไม่ใช่วินัย
ไม่ใช่คำสั่งสอนของพระศาสดา
ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความเลี้ยมง่าย
ธรรมเหล่านี้พึงรู้ว่าเป็นธรรมเป็นวินัย
เป็นคำสั่งสอนของพระศาสดา

วินย. ๗/๕๒๓/๓๓๑; อจ.อฎฐก. ๒๓/๑๔๓/๒๘๙.

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า
ความสามัคคีทำให้องค์กรเราเจริญ
ทำให้ประเทศชาติเราเจริญ
เหมือนกับนิ้วมือหลายนิ้วนี้
ช่วยกันทำประโยชน์ได้

ความสามัคคี

คือหนทางอันประเสริฐ

การประพฤติปฏิบัติธรรมให้ทุกท่านทุกคนให้พากันเข้าใจ เพราะว่าร่างกายของเรามันเป็นธรรมะ มันเป็นธรรมชาติ มันเกิด แก่ เจ็บ ตาย มันไม่มีอะไรเป็นตัวของตัวเอง มันเกิดขึ้นมาได้เวียนว่ายตายเกิด มันก็เกิดขึ้นเพราะเรามีความหลงนะ

พระพุทธเจ้าท่านมีเมตตาตรัสสอนข้อวัตรข้อปฏิบัติ ได้แก่ หนทางอันประเสริฐ ๘ ประการ ได้แก่ มรรคมืองค์ ๘ ก็มี ๑. ความเห็นชอบ ๒. ความดำริชอบ ๓. การพูดจาชอบ ๔. การทำการทำงานชอบ ๕. การเลี้ยงชีวิตชอบ ๖. ความ پاکเพียรชอบ ๗. ความระลึกชอบ และ ๘. ความตั้งใจมั่นชอบ

ชีวิตของเราในชีวิตประจำวันมันจะเกี่ยวข้องกับ ๘ เรื่องนี้แหละ ไม่เรื่องใดก็เรื่องหนึ่ง

ถ้าเราคิดถูกต้องเราก็ทำดี ถ้าเราคิดไม่ถูกต้องเราก็ทำผิด

คนเรามันคิด มันนึก มันตรึกชะก่อน... บาปกรรมทั้งหลายทั้งปวงนี้มันจึงเกิดจากความคิดของเรา เกิดจากเจตนาของเรา

บางที่เราคิดบ่อย ๆ ในชีวิตประจำวัน เรื่องเก่า ๆ ซ้ำ ๆ ซาก ๆ ถ้าเราคิดสิ่งไม่ดี บาปอกุศลมันก็เพิ่มพูนขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าเราคิดในสิ่งที่ดี มันก็เพิ่มบุญเพิ่มกุศล

พระพุทธเจ้าท่านให้เรามาเน้นที่ใจ ที่ความคิด

ใจของเรา ใครไม่รู้จักความคิดของเรา เราก็รู้เอง “ใครไม่รู้ว่าเราคิดไม่ดี เราก็เป็นบาป ใครไม่รู้ว่าเราคิดดี เราก็เป็นบุญ”

คนเรามันก็คิดอย่างนี้แหละทุก ๆ วัน มันเป็นเรื่องจำเจในชีวิต มันเป็นเรื่องสะสมบุญ สะสมบาป

พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสในท่ายพระปาฏิโมกข์ไว้ว่า

“สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง”

เราก็ดี คนอื่นก็ดี ต้องพัฒนาความคิดของตนเอง คือพัฒนาความคิดความเห็นนี้แหละ

การศึกษาหาความรู้ตามหนังสือตำรับตำรา หรือจากครูบาอาจารย์ ก็เพื่อที่จะพัฒนาความคิดความเห็นนะ

บางที่คนเรามันคิดไม่ได้ มันก็ต้องอาศัยหนังสือตำรับตำรา ต้องอาศัยท่านผู้รู้ ผู้ที่มีประสบการณ์มากมายบอก มาสั่ง มาสอน

พระพุทธเจ้าท่านมีเมตตาบอกเรา ถ้าอันไหนมันไม่ดี จิตของเรา มันคิดขึ้นมา มันผุดขึ้นมา ก็ให้เราหยุดมัน เปลี่ยนความคิดใหม่บอกไปว่า มันคิดไม่ได้ มันเป็นอกุศล เหมือนอาหารอย่างหนึ่งที่มันเป็นยาพิษ ถ้าเราบริโภคเข้าไปร่างกายของเราต้องมีปัญหาแน่ ต้องได้รับอันตรายแน่

ความคิดของเราก็เหมือนกัน บางอย่างก็เป็นยาพิษ บางอย่างก็เป็นธรรมโอสถ...

สิ่งไหนมันเป็นไปไม่ได้ เราก็อย่าไปคิดมัน เสียเวลา เสียสมอง เปล่า ๆ เช่นเราอยากได้ดวงอาทิตย์ อยากได้ดวงจันทร์ อยากได้ดวงดาว เราก็อย่าไปคิดมัน เพราะคิดไปแล้วมันก็ไม่ได้

เราคิดไม่ยอมให้มันแก่ คิดไม่ยอมให้มันเจ็บ คิดไม่ยอมให้มันตายอย่างนี้ “เราคิดแล้วมันก็ไม่เป็นไปตามความคิด เราคิดแล้วมันไม่ได้อะไร แล้วเราจะไปคิดไปทำไม...?”

เราคิดอยากให้เรารวยมันก็ไม่ได้ เราก็ได้ตามอัตภาพตามการงาน เราคิดอยากได้วันละพันมันก็ไม่ได้ อยากได้มากก็ต้องเพิ่มกิจการงานขึ้นอีก

ไม่ใช่คิดไปให้ตัวเองเป็นทุกข์ ถ้าเราคิดไม่เป็นมันก็ทำร้ายตัวเอง หาความทุกข์ให้กับตัวเอง อยู่ดี ๆ ก็หาเรื่องหาราวให้กับตัวเอง

ลักษณะในการคิด พระพุทธเจ้าท่านให้เราคิดอย่างนี้

‘การงาน’ ก็ให้ทำการงานที่ชอบ เป็นการทำงานที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่ทำให้ตัวเองเดือดร้อน

ปกติคนเราในชีวิตประจำวัน มันก็ทำแต่สิ่งที่เก่า ๆ ซ้ำ ๆ ซาก ๆ มันต้องนอน ต้องมีที่อยู่ที่นอน มันต้องจัดที่นอน ดูแลที่อยู่ที่นอน ดูแลห้องน้ำห้องสุขา ทำอย่างนี้ทุกวัน พระพุทธเจ้าท่านให้เรามีความสุขในการทำการงานอย่างนี้

เวลาเรากวาดบ้านก็ดี ทำอะไรทุกอย่างก็ดี ก็ให้ใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัว ให้ใจของเราอยู่กับการกระทำสิ่งนั้น เราทำช้า ทำเร็ว ก็ให้ใจเรามีสติ...แล้วแต่เวลามันจะเร่งรัด ให้เราเอาสติ เอาสมาธิ เอาการกระทำของเราเป็นการประพฤติกฎปฏิบัติธรรม ลงรายละเอียดให้กับตัวเอง ให้มากขึ้น

เราทำงานเพื่องาน ทำงานเพื่อเสียสละ...

เราทำอะไรอย่าไปหวังผลตอบแทน อย่าไปหวังคำว่าขอบคุณ มันมีความทุกข์ ถ้าเราหวังผลมันมีความทุกข์ถ้าเราหวังคำว่า 'ขอบคุณ' ให้เราทำงานเพื่องาน ทำงานเพื่อเสียสละ จิตใจของเราจะได้สงบ จิตใจของเราจะได้เย็นอยู่กับการทำงาน

คนส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าการทำงาน คือการปฏิบัติธรรม

การทำงาน คือการทำความดี

การทำงาน คือการเสียสละ

การทำงาน คือการฝึกตัวเอง ฝึกสติ

เราอย่าไปคิดว่าการปฏิบัติธรรม คือการเดินจงกรม นั่งสมาธิ นั้นมันแค่ขั้นตอนหนึ่ง แต่ชีวิตของคนเรานั้นมีหน้าที่ที่มองเห็นเป็นหลักใหญ่ ๆ ตั้ง ๘ อย่าง ยังมีคนเข้าใจผิดเยอะว่าไม่มีเวลารักษาศีล ไม่มีเวลาปฏิบัติธรรมเลย...! อันนี้ก็เพราะว่าเราไม่เข้าใจเรื่องพระศาสนา ไม่เข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรม

ในทุกหนทุกแห่งในโลกนี้นั้นคือการปฏิบัติธรรม...

เราปฏิบัติธรรมในที่ทำงาน เราปฏิบัติธรรมในที่บ้านของเรา
นั่นแหละ... เราอย่าไปมีข้อแม้ว่าอยู่ในที่ทำงานปฏิบัติไม่ได้ มันมีแต่เรื่อง
วุ่นวาย

พระพุทธเจ้าท่านมีเมตตาตรัสบอกพวกเราว่า

ถ้ามันไม่มีสิ่งวุ่นวายต่าง ๆ เหล่านี้แล้ว เราจะรักษาศีลไปทำไม
เราจะมีโอกาสทำใจของเราให้มันสงบหรือ เราจะมีโอกาสทำใจของเรา
ให้มันเย็นหรือ?

ในบ้านในสังคมมันต้องมีทั้งคนดีคนไม่ดี เราจะได้มาปรับที่ใจ
ปรับที่การกระทำ ปรับที่คำพูดของเรา

เราจะไปรอให้ปัญหาต่าง ๆ ให้มันหมด มันก็ไม่หมด เพราะมัน
เป็นโลก เป็นวัฏฏสงสาร พอเรื่องเก่าจบเรื่องใหม่ก็มาอีกเหมือนกับตัวเรา
นี้แหละ วันนีก็ทานอาหาร วันต่อไปก็ต้องทานอีก มันไม่จบ...

เราอย่าไปทุกข์ไปร้อนกับสิ่งต่าง ๆ ว่าสิ่งนี้มันก็ไม่ดี สิ่งนั้นมันก็
ไม่ดี เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมันเป็นธรรมชาติ มันเป็นกฎของธรรมชาติ

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เรายึดเราถือ สิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาทางตา
ทางหู ถ้าเราเอามาแบกมายึดมาถือมันก็ทุกข์มาก ทุกข์จากชั้น ๕
มันก็ทุกข์มากอยู่แล้ว ทุกข์ทางกายทุกข์ทางใจของเรามันก็มากอยู่แล้ว
เราก็ก็นำเอาทุกข์ของคนอื่นมาแบกอีก

ที่เรามีปัญหา ที่เรามีความทุกข์อยู่ทุกวันนี้ก็เพราะเรายังไม่รู้จักร
เราเที่ยวไปแบกเอาทุกข์ของเขา ไปคิดแทนเขา เราเข้าไปมีส่วนร่วมหมด
อย่างนี้เขาเรียกว่า ‘เป็นผู้เกิดมาแบกโลก’

เรื่องเมตตานี้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสบอกเราทุกคนต้องเจริญเมตตามาก ๆ เพราะทุกคนที่อยู่ในครอบครัว อยู่ในที่ทำงาน อยู่ในสังคม เขาก็มีทุกข์ทั้งทางกาย ทุกข์ทั้งการดำรงชีวิตอยู่ เขาจะพิذاب้างเราก็ต้องรู้จักสงสารเขา ให้ความเมตตาให้กำลังใจกัน อย่าไปซ้ำเติมกัน

เรานี้คิดผิณะ...! เราเผาตัวเองยังไม่พอ เรายังไปเผาคนอื่นอีก อย่างนี้แสดงว่าเราตกหม้อนรกตั้งแต่ยังไม่ตายนะ ถ้าตายแล้วก็ต้องตกหม้อใหม่อีก

เรื่องสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวใกล้ตัวอย่าไปมองข้าม

เรื่องคำพูดนี้สำคัญมาก มีประโยชน์มาก ถ้าพูดดีก็เจริญ เจริญทั้งด้านจิตใจ เจริญทั้งหน้าที่การงาน ส่วนใหญ่แล้วเราได้รับอิทธิพลจากพ่อจากแม่ จากเพื่อนฝูง จากสังคมต่าง ๆ ในเรื่องการพูด พระพุทธเจ้าท่านให้เราระวังตัวเองในเรื่องความคิดกับเรื่องคำพูด

ปัญหาต่าง ๆ ที่เรามองเห็น ที่มันเกิดการขัดเคือง เกิดการแตกแยก เกิดความไม่สามัคคีนั้นมันเกิดมาจากคำพูด

ยกตัวอย่างเช่น โคนันทวิศาล สมัยหนึ่งพระโพธิสัตว์เกิดเป็นโคนนามว่าโคนันทวิศาล เป็นโคมีรูปร่างสวยงาม มีพลังกำลังมาก มีพราหมณ์คนหนึ่งได้เลี้ยงและรักโคนันเหมือนลูกชาย โคนันคิดจะตอบแทนบุญคุณการเลี้ยงดูของพราหมณ์ ในวันหนึ่งจึงได้พูดกับพราหมณ์ว่า

“พ่อ...จงไปทำพนันกับโควินทกเศรษฐีว่า โคของเราสามารถลากเกวียนหนึ่งร้อยเล่มที่ผูกติดกันให้เคลื่อนไหวได้ พนันด้วยเงินหนึ่งพันกหาปณะเถิด”

พราหมณ์ได้ไปที่บ้านเศรษฐีและตกลงกันตามนั้น นัดเดิมพันกันในวันรุ่งขึ้น

ในวันเดิมพัน พราหมณ์ได้เทียมโคนนทวิศาลเข้าที่เกวียนเล่มแรกเพื่อลากเกวียนหนึ่งร้อยเล่มที่ผูกติดกันซึ่งบรรทุกทราย กรวด และหินเต็มลำ แล้วขึ้นไปนั่งบนเกวียน เจ็อปฏิภักข์พร้อมกับตวาดว่า...

“ไอ้โคโกง ไอ้โคโง่ เจ้าจงลากเกวียนไปเดี๋ยวนี้” ฝ่ายโคนนทวิศาลเมื่อได้ยินพราหมณ์พูดเช่นนั้นก็คิดน้อยใจว่า “พราหมณ์เรียกเราผู้ไม่โกงว่าโกง เรียกเราผู้ไม่โง่ว่าโง่”

โคนนทวิศาลจึงยืนนิ่งไม่เคลื่อนไหว ดังนั้นพราหมณ์จึงแพ้พันเงินหนึ่งพันกหาปณะ ปลดโคแล้วก็เข้าไปนอนเศร้าโศกเสียใจอยู่ในบ้าน ส่วนโคนนทวิศาลเห็นพราหมณ์เศร้าโศกเสียใจเช่นนั้น จึงเข้าไปปลอบและกล่าววว่า

“พ่อ...ฉันอยู่ในเรือนของท่านตลอดมา เคยทำภาชนะอะไรแตกไหม เคยเหยียบใคร ๆ เคยถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะในที่อันไม่ควรหรือไม่ เพราะเหตุใดท่านจึงเรียกเราว่าโคโกงโคโง่ ครั้งนี้ถือเป็นความผิดของท่านเอง ไม่ใช่ความผิดของฉัน บัดนี้... ขอให้ท่านไปเดิมพันใหม่อีกครั้งหนึ่งด้วยเงินสองพันกหาปณะ ขออย่างเดียว ท่านอย่าได้เรียกฉันว่าโคโกงโคโง่ ท่านจะได้ทรัพย์ตามที่ท่านปรารถนา ฉันจะไม่ทำให้ท่านเศร้าเสียใจ”

ดังนั้น พราหมณ์จึงได้ทำตามที่โคนนทวิศาลบอก ในวันเดิมพันพราหมณ์จึงพูดหวานว่า...

“นั่นทวิศาลลูกรัก เจ้าจงลากเกวียนทั้งร้อยเล่มนี้ไปเถิด”

โคนันทวิศาลได้ลากเกวียนร้อยเล่มที่ผูกติดกัน ด้วยการออกแรง ลากเพียงครั้งเดียวเท่านั้น...ทำให้เกวียนเล่มสุดท้ายไปตั้งอยู่ที่เกวียน เล่มแรกอยู่ ทำให้พราหมณ์ชนะพนันด้วยเงินสองพันกหาปณะ

พระพุทธองค์เมื่อนำอดีตนิทานมาสาธกแล้วตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ชื่อว่า คำหยาบ ไม่เป็นที่พอใจของใคร ๆ แม้กระทั่งสัตว์เดรัจฉาน” แล้วได้ตรัสพระคาถาว่า “บุคคลควรพูดแต่คำ ที่น่าพอใจเท่านั้น ไม่ควรพูดคำที่ไม่น่าพอใจในกาลใด ๆ”

เมื่อพราหมณ์พูดคำที่น่าพอใจ โคนันทวิศาลได้ลากล้มภาระ อันหนักได้ ทั้งยังทำให้พราหมณ์ผู้นั้นได้ทรัพย์อีกด้วย ส่วนตนเองก็เป็น ผู้ปลื้มใจเพราะการช่วยเหลือนั้นด้วย

ที่เป็นอย่างนี้ ก็เพราะว่าเจ้าของโคไม่ฉลาดในการใช้คำพูด...

อย่างเรานี้เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ เป็นคุณพ่อคุณแม่ เวลาใช้คำพูด กับลูก ใช้คำพูดกับผู้บังคับบัญชาที่ขาดความเคารพ ขาดความยำเกรง พูดตรงไปตรงมา พูดขวานผ่าซาก น้ำเสียงก็ไม่ไพเราะ บางครั้งก็พูดดีอยู่ แต่พูดมากเกินไป

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้พูดมากเกินไป... ถ้าใครพูดมากก็ไม่ต้อง บริกรรมพุทโธ ๆ ให้บริกรรมว่า “หายใจเข้าก็อย่าพูดมาก หายใจออกก็ อย่าพูดมาก”

ลูกเราโตพอสมควรก็รู้จักพูดให้กำลังใจ ยกยอปอปั้นให้เขาได้ กำลังใจ เราจะเอาแต่ว่า...เอาแต่บ่นเขา...มันไม่ได้

ส่วนใหญ่มันร้อนรน...กลัวลูกหลานทำออกมาไม่ได้ดี พ่อแม่บางคนนี่บ่นเก่งยิ่งกว่าพระสวดมนต์อีก พระสวดเก่ง ๆ ยังสู้พ่อแม่บ่นไม่ได้

เราต้องพัฒนาตนเองเรื่องคำพูด เด็กมันจำจากพ่อจากแม่ เพราะยิ่งพ่อแม่ใช้คำศัพท์ที่กลุ่มผู้ดีเขาฟังไม่ได้ เด็กมันติดนะ ศัพท์ต่าง ๆ นี้เราต้องมาดัดแปลงเพื่อใช้ประโยชน์กับบุคคลที่อยู่รอบข้างเรา

เราทุกคนส่วนใหญ่มันพระเปิดแต่ไม่รู้ว่าตัวเองพก บางคนพกตั้งหลายลูก ระเบิดมันอยู่ที่ปาก จึงเรียกว่า ‘ปากระเบิด’ เช่น เราพูดไม่ดีพูดไม่เพราะ คนที่พูดแบบนี้เป็นลักษณะของเปรต ของยักษ์ ของมาร ของอสุรกายที่มันมาอยู่ในตัวของเรา

ความรู้เรื่องพูดนี้ก็สำคัญ...

คนที่พูดดีมีประโยชน์ ถ้าเราพูดดีนี้ ผู้บังคับบัญชาก็เคารพรักนับถือ เพื่อนฝูงก็รัก ลูกน้องบริวารก็รัก ที่เราเรียนจบ ดร. มา ถ้าเราพูดไม่ดี ไม่ถูกต้อง เราก็ปกครองใครไม่ได้ ปกครองได้ก็ไม่กี่คน เพราะถึงแม้เราจะมีความรู้มากแต่ในใจเขารับไม่ได้

คนบางคนเป็นคนที่เก่ง เป็นคนฉลาด มีความสามารถ พูดจาฉะฉานแต่ว่าอากัฬ เพราะเป็นคนที่ไม่ระมัดระวังเรื่องคำพูด คบค้าสมาคมกับใคร ๆ ไม่มีปีเขาก็พากันตีตัวออกห่าง มันเพราะอะไร..? ก็เพราะคำพูดนะ

ถ้าพูดด้วยความเมตตาออกจากใจ พูดด้วยความปรารถนาดี ผู้ฟังก็ฟังออก มันรับได้ “คำพูดมันเหมือนกัน อันหนึ่งมันออกจากปาก อันหนึ่งมันมาจากใจแล้วถึงออกจากปาก ...”

พระพุทธเจ้าท่านให้พัฒนาเรื่องคำพูด สิ่งที่แล้วก็แล้วไป เช่นเราเป็นเจ้านาย เราก็อชอบหลงตัวเอง ใครพูดใครตะต้อองก็ไม่ได้

ให้เราเอาอย่างพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ท่านพูดดี พูดเพราะ พูดอ่อนน้อมถ่อมตน สมกับที่ทุกคนต้องกราบไหว้ คำพูดใดพูดเพื่อที่จะให้เกิดความสามัคคี เราก็อเอาความสามัคคีเป็นหลัก ถ้าอันไหนมันจะแตกแยก ให้เราหยุดให้เราเนิ่ง ถึงแม้ใครจะมาพูดหาเสียหายหาจะแนนเราฟังแล้วก็แล้วไป

คนเรามันต้องการความรัก ต้องการเครดิต เอาดีใส่ตัว เอาชั่วใส่คนอื่น เราไปอยู่ที่ไหนต้องมีบุคคลประเภทนี้อยู่ทุกหนทุกแห่ง

พระพุทธเจ้าท่านให้เราจิตใจหนักแน่น จิตใจไม่หวั่นไหว อย่าเป็นคนหุบเบา ถ้าหุบเบาเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ไม่ได้ เป็นคุณพ่อคุณแม่ไม่ได้

เรื่องใหญ่ก็ให้เป็นเรื่องใหญ่ เรื่องเล็กก็ให้เป็นเรื่องเล็ก เพราะสิ่งต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

เรื่องความสามัคคีต้องมีในครอบครัวของเรา ต้องมีในที่ทำงานของเรา ครอบครัวที่มันล่มสลายก็เพราะพ่อแม่ชอบทุ่มเถียงกัน อย่างนี้เขาเรียกว่า ‘เผาครอบครัว’ ถ้าเป็นโรงเรียน เป็นที่ทำงาน ก็ให้พากันรู้ไว้ว่า ‘พากันเผาบ้านเผาเมือง’ พระพุทธเจ้าท่านให้เรารู้ไว้ว่ามันเป็นบาปใหญ่ เป็น ‘มหาบาบ’ ถึงแม้คิดไว้ในใจมันก็เป็นบาปอยู่แล้ว

ยกตัวอย่างเช่น ในครั้งพุทธกาล ในวัดแห่งหนึ่ง ณ เมืองโกสัมพดี มีพระภิกษุอยู่ร่วมกันจำนวนมาก มีพระเถระสองรูปเป็นที่เคารพของ

พระภิกษุทั้งหลาย รูปหนึ่งเป็นผู้เคร่งครัดในพระวินัย มีความเชี่ยวชาญในการอธิบายพระวินัย... เรียกตามศัพท์ของพระอรธกถาจารย์ว่า ‘พระวินัยธร’ อีกรูปหนึ่งมีความสามารถในการถ่ายทอดพระธรรม เรียกว่า ‘พระธรรมกถึก’

อยู่มาวันหนึ่งพระวินัยธรเข้าห้องน้ำแล้วออกมาเจอพระธรรมกถึก จึงถามว่า “ท่านใช้ไหมที่เข้าห้องน้ำก่อนผม”

พระธรรมกถึกรับว่า “ใช่ มีอะไรหรือ”

“ท่านเหลือน้ำชำระไว้ครึ่งขัน ท่านทำผิดพระวินัย ต้องอาบัติทุกกฏแล้ว รู้หรือเปล่า” พระวินัยธรกล่าว

“โอ... ผมไม่รู้ ถ้าอย่างนั้นผมขอปลงอาบัติ” พระธรรมกถึกยอมรับและยินดีปลงอาบัติ

พระวินัยธรกล่าวว่า “ถ้าท่านไม่มีเจตนา ก็ไม่เป็นไร ไม่ต้องอาบัติ” แล้วก็เดินจากไป

เรื่องก็น่าจะแล้วกันไป แต่ภายหลังพระวินัยธรกลับไปเล่าให้ลูกศิษย์ฟังว่า พระธรรมกถึก ดีแต่เทศน์สอนคนอื่น ตัวเองต้องอาบัติแล้ว ยังไม่รู้เลย ลูกศิษย์พระวินัยธรก็ไปพูดกับลูกศิษย์ของพระธรรมกถึกว่า อาจารย์ของพวกท่านดีแต่สอนคนอื่น ตัวเองต้องอาบัติแล้วยังไม่รู้

เรื่องรู้ถึงหูพระธรรมกถึก จึงต่อว่าพระวินัยธรว่า “ลับลับ ที่แรกว่าไม่เป็นไร แต่คราวนี้ว่าต้องอาบัติ พระวินัยธร ก็ต้องอาบัติข้อพูดเท็จเหมือนกัน”

เมื่ออาจารย์ทะเลาะกัน พวกลูกศิษย์ก็ทะเลาะกันด้วย ขยายวงกว้างออกไปจนถึงญาติโยมทั้งสองฝ่าย เรื่องลูกลามไปใหญ่โต ทราบถึงพระพุทธองค์ พระองค์เสด็จมาห้ามปราบ แต่ทั้งสองฝ่ายต่างก็ไม่ยอมเชื่อฟัง

พระพุทธองค์ทรงระอาพระทัย จึงเสด็จหลีกไปประทับอยู่ในป่าตามลำพัง โดยมีช้างปาลีไถยกะเฝ้าปรนนิบัติ

เมื่อพระพุทธองค์เสด็จหลีกไปตามลำพัง พวกอุบาสกอุบาสิกาที่ทรงธรรม ไม่เข้าข้างฝ่ายไหนทั้งนั้นก็พากันต่อต้านพระภิกษุเหล่านั้น โดยการไม่ถวายอาหารบิณฑบาต กล่าวโทษว่าเป็นสาเหตุให้พระพุทธองค์เสด็จหนีไป พวกตนมิได้เฝ้าพระพุทธองค์ พระภิกษุเหล่านั้นรู้สำนึกจึงขอขมา แต่อุบาสกอุบาสิกาทั้งหลายบอกให้ไปกราบขอขมาพระพุทธองค์ ครั้นออกพรรษาแล้ว พระภิกษุเหล่านั้นก็พากันไปเฝ้าพระพุทธองค์เพื่อขอขมา พระพุทธองค์จึงทรงแสดงโทษของการทะเลาะวิวาทและอานิสงส์ (ผลดี) ของความสามัคคีแก่พระสงฆ์สาวกเหล่านั้น...

เรามองดูแต่ละประเทศที่มันมีสงคราม ที่มันมีปัญหา อย่างประเทศเราทุกวันนี้ที่มันเดินขบวนกันบ่อย ๆ นั้น มันกำลังเดินทางเข้าสู่อนันตริยกรรม มันเป็นกรรมหนัก

ถ้าเราจะเอาความผิด ความถูก ความดี ความชั่ว มันไม่จบเรื่อง วิทยาศาสตร์มันเป็นเรื่องทะเลาะกัน ต้องเอาความเมตตา กัน สงสารกัน

ระเบียบก็ดี วินัยก็ดี มันเป็นการจัดสรรหมู่มวลมนุษยให้เกิดความสงบสุข

คนมีกิเลสมาก มีความโลภมาก มันต้องมีระเบียบวินัย แต่บางคนก็หาช่องโหว่ในระเบียบวินัยมาทะเลาะกัน

เรื่องความสามัคคีนี้สำคัญ บางทีพ่อแม่บ้านแม่บ้านมองหน้ากันไม่ได้ มันต้องกลับไปแก้ตัวใหม่ หรืออย่างในที่ทำงาน คนอื่นเขาทะเลาะกัน เราก็ต้องรู้จักเฉย ๆ ไว้ เพราะไม่อย่างนั้นมันไม่จบ “ปัญญามันใกล้เคียงกัน...!”

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า

ความสามัคคีทำให้องค์กรเราเจริญ ทำให้ประเทศชาติเราเจริญ เหมือนกับนิ้วมือหลายนิ้วนี้ช่วยกันทำประโยชน์ได้

ที่เรามาประพฤติปฏิบัติธรรมนี้เพื่อจะปรับปรุงตัวเรานะ เมื่อเรากลับไปบ้านกลับไปทำงานเราก็ต้องเอาใหม่ เราจะได้ละบาปและบำเพ็ญบุญใหม่...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์เมตตาให้นำมาบรรยาย
เช้าวันศุกร์ที่ ๒๗ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๕
ณ วัดป่ากรวยถาว์ธรรมาราม
ตำบลวังหมี อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

เราจะเอาความเก่ง ความฉลาด
ไปจัดการสิ่งต่าง ๆ นั้นไม่ได้
ต้องเอาความเก่ง ความฉลาดมาใช้มาพูด
เพื่อให้สถานการณ์ที่มันเลวร้ายให้กลายเป็นดี

ลัมมาวาจา

วันนี้เป็นโอกาสพิเศษที่คณะกรรมการประชาลัมพันธ์มาพักวัดมาอยู่วัด มาปฏิบัติธรรม ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีเป็นสิ่งที่ประเสริฐ

ประชาลัมพันธ์นั้น เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของโลก ของประเทศ ของจังหวัด ของอำเภอ ของตำบลและหมู่บ้านตลอดจนถึงครอบครัว เราถึงจำเป็นต้องมีประชาลัมพันธ์เพื่อความสุข เพื่อความสงบ เพื่อความร่มเย็น

เรื่องคำพูดนี้สำคัญมาก พระพุทธเจ้าท่านถึงตรัสว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ เรื่อง ลัมมาวาจา คือ วาจาที่เป็นบุญเป็นกุศล เป็นธรรมเป็นวินัย

คำพูดของเรานี้ มันมีทั้งดีและไม่ดี เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ทุกท่านทุกคนจะพลาดไม่ได้ในคำพูด ต้องมีสติในการพูด คิดก่อนพูด ใช้คำพูดที่ผู้ฟังเกิดความสุขความสบาย เกิดความรักความสมัครสมานความสามัคคี เกิดกำลังใจในการทำความดี เกิดกำลังใจในการเสียสละ พูดเรื่องที่มันร้าย ๆ ก็ให้กลายเป็นเรื่องที่ดี ๆ พูดเรื่องที่แตกแยกความสามัคคี ก็ให้เกิดความสามัคคีสมัครสมาน

พระพุทธเจ้าท่านสอนเรา คำพูดของเราให้เปรียบเสมือนดอกไม้ และของหอม ไม่เป็นเหมือนลูกระเบิด...เป็นคนปากระเบิด ปากเน่า ปากเหม็น ปากเสีย

ครอบครัวของเรานี้... ที่มันเกิดปัญหาหย่าร้าง หมดกำลังใจ ทำความดีในครอบครัว ในสำนักงานในองค์กรต่าง ๆ ส่วนใหญ่มันเนื่องมาจากคำพูด มักง่ายในการพูด

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนปรับปรุงเรื่องคำพูด ถึงจะเป็นเรื่องจริงอย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ให้เราพูด ถ้าไม่ถึงกาลถึงเวลา ถ้ามันจะกระทบกับความสามัคคีในครอบครัวในหมู่คณะ ต้องให้รักษาความรักความสามัคคีไว้ก่อน เพราะบาปอันใด ก็สู้บาปที่เกิดความแตกแยกไม่ได้ ความแตกแยกถือว่าเป็นบาปใหญ่ เป็นอนันตริยกรรม เป็นบาปที่ยิ่งใหญ่ ความแตกแยกนี้

พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนให้เราเรื่องสัมมาวาจา เรื่องการพูด ต้องพากันตั้งอกตั้งใจใหม่พัฒนาใหม่

ที่เราเรียนจากหนังสือ เรียนจากครูบาอาจารย์ เรียนจากประสบการณ์ต่าง ๆ มันอาจจะยังไม่ละเอียดรอบคอบเท่าเรียนกับพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าท่านเน้นบอก เน้นสอน พระพุทธเจ้าท่านเป็นผู้ประเสริฐ ไม่มีความโลภ ไม่มีความโกรธ ไม่มีความหลง ไม่มีอคติใด ๆ ทั้งสิ้น

การพัฒนาตัวเองในเรื่องคำพูดนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งที่จำเป็น แม้แต่คนพูดเก่งพูดฉลาดก็ย่อมที่จะต้องฝึกฟังคนอื่นเค้า เพื่อเปิดโอกาสให้คนอื่นเค้าพูดบ้าง ไม่ใช่จะพูดแต่ตัวเองคนเดียว

ถ้าพูดเก่ง พูดฉลาด แล้วไม่รู้จักหยุดพูด ใครเค้าอยากจะเป็นเพื่อนเรา เพราะเห็นหน้าเรา เราก้จะเป็นแต่คนพูดให้เค้าฟัง

ครั้งพุทธกาลที่พระวินัยธรกับพระธรรมกถึกทะเลาะวิวาทกัน

พระธรรมกถึกเข้าไปในห้องน้ำ เทน้ำในขันไม่หมดแล้วปล่อยให้พระวินัยธรเข้าไปทีหลัง...ไปเห็นเทน้ำไม่หมด เหลือไว้อย่างนี้ทำให้ลูกยุงเกิด ทำให้ยุงมาไซ้ อย่างนี้ไซ้ไม่ได้ ผิดพระวินัย ว่าพระธรรมกถึกเป็นแต่นักเทศน์นักสอนแต่ไม่รอบคอบ พระวินัยธรวา

เถียงกันอยู่นั้นแหละ... พระธรรมกถึกว่า “ผมไม่ได้ตั้งใจ”

พระพุทธเจ้าท่านได้ยินเสียง พระพุทธเจ้าท่านไปห้ามให้หยุดต่างคนก็ต่างมีพรรคพวกเยอะเลยเป็นสงครามทะเลาะกัน จนเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้พระพุทธเจ้าหนีไปอยู่ป่าเลไลย์ เพื่อลงโทษพระที่ทะเลาะวิวาทกัน ชาวบ้านเค้ารู้...ก็ไม่พากันทำบุญตักบาตร เพราะว่าทะเลาะกัน จนพระพุทธเจ้าหนีไปอยู่ป่าเลไลย์ ไปอยู่กับเสือกับช้างกับลิง ...จนหิวข้าวอดข้าว พระจึงได้นึกถึงที่พระพุทธเจ้าห้าม จึงได้ไปขอขมาพระพุทธเจ้า จนพระพุทธเจ้าเสด็จกลับ

‘คำพูด’ นี้สำคัญ เพราะคำพูดนี้มันนำสังคม นำบ้านเมือง นำประเทศชาติ นำครอบครัวสู่ความสงบความร่มเย็น

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนสมาทานตัวเองนะว่า ตั้งแต่บัดนี้ต่อไปตลอดชีวิต... ข้าพเจ้าจะพยายามสำรวมระวังในเรื่องคำพูดที่ดี ๆ สิ่งไหนไม่ดีก็จะไม่ปริจากปากของเรา ถึงแม้มันอยากจะพูดเราก็ไม่พูด จะไม่เอาสิ่งที่มีมันเป็นระเบิด เป็นมีด เป็นดาบ ออกจากปากของเรา เพราะทุกคนก็ต้องการกำลังใจ ต้องการเพื่อนดี ๆ

เราจะเอาความเก่ง ความฉลาดไปจัดการสิ่งต่าง ๆ นั้นไม่ได้ ต้องเอาความเก่ง ความฉลาดมาใช้มาพูดเพื่อให้สถานการณ์ที่มันเลวร้าย ให้กลายเป็นดี

อย่างสิ่งต่าง ๆ อย่างนี้นะ ให้นักประชาสัมพันธ์ทุก ๆ คนคิดดี ๆ คิดไตร่ตรองดี ๆ ต้องเห็นประโยชน์แก่ประเทศ แก่สังคมเป็นส่วนใหญ่ อย่าเอาเงินเอาสตางค์เป็นที่ตั้ง

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเอาคุณธรรมเป็นที่ตั้ง ประเทศชาติของเราถึงจะเกิดความสงบ เกิดความร่มเย็น ถึงแม้โลกเราจะวิวัฒนาการไปด้วยเทคโนโลยีอะไรต่าง ๆ พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราแทรกสิ่งที่ดี ๆ เพื่อให้มันไปพร้อม ๆ กัน เหมือนคนเรามันมีทั้งกายทั้งใจ กายก็ต้องดี ใจก็ต้องดี

คนเรามันมีทั้งจิตใจ มีทั้งวัตถุ มีทั้งคุณธรรม มันต้องไปพร้อม ๆ กัน ถ้าเราเอาแต่เงินเราเอาแต่ทางวัตถุ มันก็ยิ่งพัฒนาการทำมาหากินบนความทุกข์ยากลำบากของคนอื่น

การเรียนการศึกษาจบปริญญาตั้งหลายใบ จบ ดร. ตั้งหลายใบ มันไม่อาจแก้ปัญหาได้ ไม่อาจดับทุกข์ได้ เพราะเราไม่ได้คำนึงถึงความถูกต้อง ไม่ได้คำนึงถึงคุณธรรม ไม่ได้คำนึงถึงความสงบร่มเย็น

คนเราถึงจะรวยเป็นมหาเศรษฐี มันก็ไม่มีความสุขได้ถ้าใจไม่มีความสงบ ใจมันวิ่งอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราเป็นคนไม่ร่ำรวย พอกินพอใช้ เศรษฐกิจพอเพียง แต่จิตใจของเราสงบ มันก็ดีกว่ามหาเศรษฐีที่จิตใจวิ่งอยู่ตลอดเวลา เศรษฐีมันก็มีความสุขเท่ากับคนที่เค้ายากจนไม่ได้ เพราะคนเรานั้นมีความสุข มีความสบาย อยู่ที่จิตใจเราสงบ

ทุกวันนี้จิตใจของเราทุก ๆ คนมันไม่สงบ เพราะทำอะไรก็เพื่อความอยากความต้องการ มันไม่ได้ทำอะไรเพื่อเป็นผู้เสียสละเพื่อเป็นผู้ให้

เบื้องต้นพระพุทธเจ้าท่านสอนเรา... เราเป็นผู้ประเสริฐฐเกิดมาเป็นมนุษย์ เราต้องสร้างความดี สร้างบารมี ต้องเสียสละ ต้องเป็นผู้ให้ ต้องให้ตลอดกาล อย่าไปกลัวเสียเปรียบ อย่าไปกลัวคนอื่นเอาเปรียบ เราต้องเป็นผู้ให้ ต้องขยัน ต้องอดทน ต้องเสียสละ ถ้าเราไม่เป็นผู้ให้ ไม่เป็นผู้เสียสละ หัวใจของเราก็เป็นเปรต เป็นยักษ์ เป็นอสุรกาย ถ้าเราเป็นผู้ให้เราเองก็มีความสุข พ่อแม่ญาติพี่น้องวงศ์ตระกูลของเราก็มีความสุข

เราจะเอาอะไรไปให้เค้า...?

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเป็นคนขยัน ความขยัน ความรับผิดชอบ นั่นคือการเสียสละ หนักก็เอาเบาก็สู้ เป็นคนติดดินเหมือนพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ถ้าเราเป็นคนเสียสละ ความจนมันจะมีมาจากไหน? ที่มันจน เพราะเราไม่เสียสละ เราไม่รับผิดชอบ

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้มีความสุขในการเสียสละ มีความสุขในการทำงาน มีความสุขมาก สบายมาก

วันหนึ่ง ๆ ให้เราคิดเสมอว่า เราได้เสียสละอะไรไปบ้าง?

คนเราน่ะมันรักสุขเกลียดทุกข์ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เรารักความทุกข์ ความเหนื่อยยากลำบาก เราต้องเสียสละ ถ้าเรารักความสุข เราก็จะเป็นคนขี้เกียจขี้คร้านเอาเปรียบคนอื่น ทำอาชีพบนหลังคนอื่นเค้าไม่ทำก็อยากได้ ทำน้อยก็อยากได้มาก

“ต้องเสียสละนะ”

เพราะภาระของเราก็คือดูแลตัวเอง ดูแลคุณพ่อคุณแม่ ลูก ๆ หลาน ๆ ตลอดพี่น้องพ้องบริวาร ดูแลประเทศชาติ

พระพุทธเจ้าท่านทรงตรัสว่า...

“ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความขี้เกียจขี้คร้าน ธรรมเหล่านั้นไม่ใช่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า”

พระพุทธเจ้าท่านเกียจคร้านไม่เป็น
ถ้าเกียจคร้านนั้น...ไม่ใช่พระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าท่านไม่มีโลกส่วนตัว
มีแต่โลกที่เป็นผู้ให้

คนที่ไม่ขยันเป็นคนขี้เกียจ เค้าเรียกว่าเป็นคนที่ดีดอดีต ติดในภพในชาติ ไม่เข้าถึงธรรมะ ไม่เข้าถึงปัจจุบัน

เมื่อเราไม่เข้าถึงปัจจุบัน เราก็มีแต่เรื่องเก่า ๆ มีแต่ความรู้เก่า ๆ เราก็ไม่ได้พัฒนาตัวเอง เพราะเรามันติด เรามันหลง มีความเครียดมาก มีโลกส่วนตัวมาก

พระพุทธเจ้าท่านถึงเมตตาสอนเรา ให้เราพากันมาพัฒนา ปัญหาต่าง ๆ ภายนอกมันมีมาก แต่ท่านให้เรามาแก้ที่ตัวของเราเอง มาแก้ที่จิตใจของเรา แก้ที่การกระทำ แก้ที่กิริยามารยาทของเรา มาแก้ที่คำพูดของเรา พยายามเน้นมาหาที่ตัวเรา

ถือว่าทุกคนที่เกิดมาต้องเป็นประชาสัมพันธ์ทุกคน จะเป็นทางการหรือไม่เป็นทางการทุกคนก็เป็นนักประชาสัมพันธ์ทุกคน เอาสิ่งที่ดีสิ่งที่น่าตัวเอง นำครอบครัวประเทศชาติสู่ความสงบร่มเย็น สู่สันติ

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราทุกคนว่า...

เกิดมาเพื่อสร้างความดีสร้างบารมีอย่างนี้นะ ไม่ใช่เกิดมาเพื่อติดสุขติดสบาย ทำอย่างไรจะหาเงินหาสตางค์ได้เยอะ เราต้องเก่งเพื่อจะหาเงินหาสตางค์ ...ไม่ใช่อย่างนั้น... ถ้าเราคิดอย่างนั้นมันก็เหมือนแมลงเม่าบินเข้ากองไฟ เราก็คงไม่ได้สร้างความดีสร้างบารมี

บางคนก็คิดว่า ถ้าเราจะสร้างแต่ความดีสร้างบารมีเราจะไม่จนแยءหรือ คนเราก็คิดไป...

มันจะจนไปได้อย่างไร เพราะเราเป็นคนขยัน เป็นคนฉลาด มันจะจนได้อย่างไร เพราะเราเป็นคนมีคุณธรรม เพื่อน ๆ เค้าก็รักเรา นับถือเรา เคารพเราก็ดี มีทั้งเงินทั้งสตางค์ มีทั้งเพื่อนที่ดี ทุก ๆ คน รักคนดีทั้งหมด ยอมรับคนดีทั้งหมด นี้เราเป็นทั้งคนดี...มีเงินมีสตางค์ ถ้าเราเป็นคนดีอย่างนี้ เเรตติ้งของเรามันก็ขึ้นเอง มันก็สูงเอง

อย่างคนมีศีล ๕ ทุกคนรักเคารพนับถือหมด แม้แต่ตัวเราก็คือ เคารพนับถือในตัวเราถ้าเรามีศีล ๕

ศีล ๕ คืออะไร? ศีล ๕ ก็คือความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง

ศีล ๕ คือความขยันหมั่นเพียร คือการเสียสละ มีเมตตาคนอื่น สงสารคนอื่น เป็นคนไม่มีพยาบาท เป็นคนไม่เครียด มองโลกในแง่บวก ในแง่ดี เป็นเพื่อนได้กับคนที่เค้าดีและไม่ดี มีเมตตาหมด มีความสุขในการทำงาน ในการเสียสละ เป็นคนกตัญญูทักท้วงต่อคุณพ่อคุณแม่ เป็นคนที่รู้จักบุญคุณคนอื่น ตั้งอยู่ในความดี คนไหนอยู่ใกล้ก็รักก็สงสาร

ไม่ใช่คนอยู่ใกล้ไม่ถูกกัน ไปรักไปชอบคนอยู่ไกล ๆ โน้น... อย่างนี้เป็นคนที่ใช้ไม่ได้...! ทำงานอยู่ด้วยกันก็ไม่รักกัน ไม่สงสารกัน ไม่ให้กำลังใจกัน ต้องให้ความรักความเมตตา ให้กำลังใจคนใกล้ตัวเรา มากที่สุด และผู้มีพระคุณ สังคมถึงจะเกิดความผาสุกสงบได้

มีคำพูดที่ดี มีประชาสัมพันธ์ที่เยี่ยม เพื่อหล่อหลอมจิตใจตัวเอง หล่อหลอมประเทศชาติสังคม ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

ศีล ๕ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่ามันดีอย่างนี้แหละ มันช่วยเหลือเรา ช่วยเหลือครอบครัวเรา ถ้าเราเป็นคนกลัวศีล ๕ ไม่ชอบศีล ๕ คิดว่า ศีล ๕ มาบั่นทอนความสุขเรา มาบั่นทอนเสรีภาพของเรา พระพุทธเจ้า ท่านตรัสว่าอันนี้เป็นความเห็นผิด มันเป็นคนรักสุขเกลียดทุกข์

ศีล ๕ เป็นสมบัติของทุกคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ถ้าเราไม่มีศีล ๕ เราก้เป็นได้แต่เพียงคน ถ้าเป็นคนก็ทำทั้งดีทั้งชั่ว ทั้งถูกทั้งผิด อันนี้ เค้าเรียกว่า 'คน'

มนุษย์ แปลว่าผู้ไม่ทำบาปทั้งปวง ทำแต่ความดี

ถ้าเราเป็นปัญญาชน พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราพัฒนาเป็นอริยชน
จึงจะได้เป็นมนุษย์

สมาธิ แปลว่าความสุข แปลว่าความสงบ ถ้าใจของเราสงบถือว่า
เรามีสมาธิ

สมาธิไม่ได้เกี่ยวกับการนั่ง ยืน เดิน นอน สมาธิอยู่ที่ใจสงบ ถ้าเรา
มีความสุขในการทำงานอย่างนี้ เขาเรียกว่ามีสมาธิในการทำงาน เรามี
ความสุขในการเดิน เรียกว่ามีสมาธิในการเดิน เวลานอนอย่างนี้ เรามี
ความสุขในการนอน เราไม่คิดอะไร เขาเรียกว่าเรามีสมาธิในการนอน
เวลาเราพูดกับใคร พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เรามีความสุขในการพูด อย่างนี้
เค้าเรียกว่า คนมีสมาธิ

สมาธินี้ช่วยเราทุก ๆ อย่างเลย ไม่ว่าเรื่องการเรียนเรื่องงานเรื่องเรียน
พระพุทธเจ้าท่านให้เรามีความสุขในการทำสิ่งเหล่านี้ ให้กายกับใจให้มัน
อยู่ด้วยกัน ให้ใจของเราอยู่กับหน้าที่นั้น ๆ เรียกว่า ความตั้งใจมั่นชอบ

ชีวิตของเราก็จะมีความสุข มีหัวใจที่มีความสุข ขึ้นสวรรค์ตั้งแต่
ยังไม่ตาย มีหัวใจติดแอร์คอนดิชั่นทั้งวัน เป็นผู้หยุดได้เย็นได้ รอกาล
รอเวลาได้ ไม่เผาตัวเอง มีสติสัมปชัญญะดี มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า...

คนเรามีสติสัมปชัญญะไม่สมบูรณ์มันชอบเผาจิตเผาใจตัวเอง

สมาธิมันถึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อทุก ๆ คน ชีวิตของคนเราถึงจะมี
ความสุข ปัญญาของเรามันถึงจะเกิด

หวังว่าทุกคนจะสมาทานเอาพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เอามาใช้เอามาประพฤติปฏิบัติเพื่อความผาสุก ความสงบ เพื่อความร่วมมือเย็นของตัวเอง และก็ครอบครัว ตลอดจน... ประเทศชาติ

เราจะตั้งปฏิบัติให้ดู แล้วก็จะได้พูดให้เค้าฟัง เพื่อจะได้ นำความดับทุกข์ที่มันถูกต้องให้กับส่วนรวม ที่กำลังแสวงหาความดับทุกข์กัน

ขออนุโมทนากับทุก ๆ ท่านนะ ที่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ถือว่าท่านได้เดินทางถูกต้องสู่สุดคติ สุดโต อยู่ก็ดีไปก็ดีด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ.

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์เมตตาให้นำมาบรรยาย
ให้แก่กรมประชาสัมพันธ์
เช้าวันเสาร์ที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๕๕
ณ วัดป่ากร์พญ์กวีธรรมาราม
ตำบลวังหมี่ อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความอยากใหญ่
ธรรมเหล่านี้พึงรู้ว่า ไม่ใช่ธรรม ไม่ใช่วินัย
ไม่ใช่คำสั่งสอนของพระศาสดา
ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความอยากอันน้อย
ธรรมเหล่านี้พึงรู้ว่าเป็นธรรมเป็นวินัย
เป็นคำสั่งสอนของพระศาสดา.

วินย. ๗/๕๒๓/๓๓๑; อ.จ.อฏฐก. ๒๓/๑๔๓/๒๘๙.

ให้เราถือว่าเราเกิดมาเพื่อทำความดี เพื่อสร้างบารมี
เกิดมาก็มีคนเดียนะ เวลาตายก็ตายไปคนเดียว
เมื่อเราเป็นคนดีมีความเกื้อกูลต่อคนอื่น มันดี มีประโยชน์
พระอาทิตย์อย่างนี้... ที่มันขึ้นตอนเช้า ตกตอนค่ำ
มันดวงเดียวนั้นแหละ แต่มันให้ความสว่างแก่โลกทั้งโลก...

อาชีพที่ดี

อาชีพที่ประเสริฐ

พระพุทธเจ้าท่านมีเมตตาต่อเราทุก ๆ คน ให้ทุกคนพากัน
ประพฤติปฏิบัติธรรมสร้างความดีสร้างบารมี

เทคโนโลยี ความสะดวกสบายต่าง ๆ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้
ทุกท่านทุกคนไปหลงใหลในวัตถุมากเกินไป บางทีมันก็ลืมนึกไป ลืมเมตตา
คนอื่น สงสารคนอื่น ลืมว่าเพื่อนที่เกิดขึ้นมาร่วมโลกกับเรานี่เขากำลัง
พากันทุกข์กายทุกข์ใจนะ...!

“เรากำลังพากันลืมนึกดูแลเพื่อนนะ” ไม่ช่วยเหลือเพื่อน เราพากัน
เอารัดเอาเปรียบเพื่อน ๆ

อย่างอาชีพ ‘นักการเมือง’ เป็นอาชีพที่ดี เป็นอาชีพที่ได้บำเพ็ญ
กุศล ได้ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่บริหารจัดการเรื่องการบริหาร
การเมือง เพื่อให้ประชาชนอยู่เย็นเป็นสุข เพื่อให้เพื่อนร่วมโลกเดียวกัน
อยู่เย็นเป็นสุข แต่นักการเมืองกลับไปเอาหน้าที่การงานนั้น ๆ มาทำ
ประโยชน์ของตัวเอง แทนที่ประเทศชาติบ้านเมืองจะดีขึ้นกลับยิ่งแย่ไปกว่าเก่า

อย่างอาชีพ ‘ข้าราชการ การเมืองการปกครอง’ แต่ละอาชีพที่ได้สร้างคุณงามความดี เป็นอาชีพที่ต้องเสียสละ เป็นอาชีพที่ช่วยเหลือทุก ๆ คน เพื่อให้ทุก ๆ คนอยู่ดีมีสุข

เรามองดู มองเห็นภาพเป็นอาชีพต่าง ๆ นี้ เป็นอาชีพที่ได้บุญ ได้กุศลนะ เพียงแต่เราขาดความรัก ความเมตตา ความสงสาร

อย่างอาชีพเป็น ‘หมอ’ เป็น ‘คุณหมอ’ เป็น ‘พยาบาล’ เป็นอาชีพที่ได้บุญได้กุศลมาก แต่ถ้าเราเพเลอประมาทไปก็กลายเป็นอาชีพที่ทำบาปทำกรรม เพราะเป็นอาชีพที่เกี่ยวกับคนเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย หรือว่าคนที่ใกล้จะตาย

ถ้าเราไปเน้นเงินเน้นรายได้ เราพากันขาดความเมตตาไม่ทำอะไรเหมือนพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ท่านทำอะไรท่านทำเพื่อเมตตาผู้อื่น เกื้อกูลผู้อื่น

คนป่วยเยอะ คนเจ็บป่วยเยอะ โรงพยาบาลใหญ่ ๆ แต่ละวันแต่ละวันมีคนป่วยหลายร้อยหลายพันคน คนเป็นทุกข์มากทั้งกายและใจ คนจากชนบท คนจากต่างจังหวัดก็พากันเข้าสู่เมืองกรุง ต่างก็หวังว่าคุณหมอมจะเป็นที่พึ่งเป็นครั้งสุดท้าย...

ถ้าคุณหมอมีเมตตาไม่พอ ไม่มุ่งหวังที่จะช่วยเหลือ รักษาด้วยความตั้งใจ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ คนไข้ก็แย่นะ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นหน้าที่ของคุณหมอมที่จะช่วยเหลือจากใจ ไม่ได้คิดว่าเขาเป็นคนอื่น ให้คิดเสมอว่าเขาเป็นญาติพี่น้องที่เกิดร่วมโลกเดียวกับเรา

ถ้าเราไปมุ่งหวังตั้งแต่เปิดคลินิกจะได้เงินมาก ๆ ไปมุ่งหวังจะเปิดโรงพยาบาลเอกชนที่จะได้เงินมาก ความเป็นหมอเป็นพยาบาลของเรา มันก็หายหมด...

“ถ้าเราไปคิดอย่างนั้น อาชีพหมอก็จะเป็นอาชีพที่เป็นบาปนะ...!”

คนเรามันอยากรวยกันทุก ๆ คน

แต่อย่าไปลืมความรัก ความเมตตา ความสงสาร

บางประเทศเขาวางแผนวางกรอบในการปกครองประเทศของเขา คุณหมอก็มีหน้าที่ตรวจโรคอย่างเดียว สำหรับยาเป็นหน้าที่ของเภสัชกร เพราะเขากลับคุณหมอรวยบริดเป็นทั้งผู้ตรวจและเป็นทั้งผู้ขายยา

คุณหมอก็ได้สตาจ์เท่าไรก็ว่าไปเลย ผู้ที่เป็นคนป่วยเขาก็ไม่มีโอกาสต่อรองนะเพราะเขากลับหมอมจะรักษาไม่ดี ทำอะไรต่าง ๆ เกี่ยวกับหมอมมีแต่ต้องใช้เงินใช้สตาจ์มาก ๆ

“ผู้ที่เห็นแก่ตัวทั้งหลาย ถึงอยากให้ลูกให้หลานเป็นหมอ...!”

เราเป็นหมอ ถ้าเราไปเอาเงินเอาสตาจ์แก่คนป่วยใกล้จะตายมาก ๆ มันน่าเกลียดนะ มันน่าอายนะ... ให้เรามีเมตตาเหมือนพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ นี่ดีนะถูกต้อง

คุณหมอน่าจะมีจรรยาบรรณในความเป็นหมอให้มากที่สุด สังคมประเทศชาติจะได้ร่มเย็น ไม่ใช่เป็นนักฉวยโอกาสเรื่องความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านให้เราช่วยเหลือกันดูแลกัน อย่าไปซ้ำเติมกัน ผู้ที่จะเป็นหมอ...อย่าได้ไปเอาตัวอย่างคุณหมอที่เห็นแก่ตัว เขาจะรวย เขาจะมีความสะดวกสบายก็ช่างหัวเขา ให้เราถือว่าเป็นโอกาสบำเพ็ญความดีบำเพ็ญบุญกุศล เราจะได้มาช่วยญาติพี่น้องของเรา ช่วยบ้านเกิดเมืองนอนของเรา

ที่เขาคัดเลือกสอบเอาคนเป็นหมอ เขาเลือกเอาคนดีมีคุณธรรม เพื่อจะนำความร่มเย็นให้เกิดในหมู่มวลมนุษย์ แต่ถ้าคุณหมอมีความโลภ ความอยาก ความหลงครอบงำ มันเป็นการกระทำความผิดนะ...!

เราเป็นคนหัวดี เป็นคนเก่ง คิดได้ดีได้เก่ง อย่าได้ฉวยโอกาสนี้ เอาเปรียบคนอื่น ให้คุณหมอทั้งหลายทั้งปวงรู้บาป รู้บุญ รู้คุณรู้โทษ ให้มีสติ ให้รู้จักตนเอง

ในปัจจุบันมีหมอดี ๆ ก็มากพอประมาณ แต่หมอที่เห็นแก่ตัว น่าจะมากกว่า...!

ถ้าเป็นโรงพยาบาลรัฐบาล คนไหนเขามีญาติเป็นคุณหมอก็ได้รับความสะดวกสบายหน่อย แต่คนไหนไม่มีญาติ ไม่มีเส้น ญาติผู้ป่วยก็ไม่ได้รับความเมตตา ไม่ได้รับความเป็นธรรมจากคุณหมอ เพราะว่าเขาไม่มีเส้นมีสาย จะเข้าโรงพยาบาลก็ต้องอาศัยเส้นอาศัยสาย เพราะคุณหมอคุณพยาบาลขาดเมตตา ขาดคุณธรรม เลือกที่รักมักที่ชัง ถ้าใครประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ เขาเรียกว่า...

“เป็นสิ่งที่ผิดพลาดในการดำรงชีวิตของผู้ที่เป็นหมอ...!”

ความเมตตาต้องเจริญให้มาก ๆ มีความสุข มีการเสียสละในการทำงานให้เต็มที่...

ผู้เป็นหมอส่วนใหญ่มีความเห็นแก่ตัวมาก มี Ego (อีโก้) มาก ถ้าไม่ได้ประพฤติปฏิบัติธรรมจะพูดกับคนไข้ก็ไม่เพราะ ไม่สุภาพ พูดกับญาติก็ไม่เพราะ ไม่สุภาพ ยิ่งพูดกับพยาบาลซึ่งเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้นายแพทย์ ก็ยิ่งแสดงอาการตัวตนที่ไม่น่ารักไม่น่าเคารพ เพราะไม่ได้ประพฤติปฏิบัติเหมือนพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านเป็นผู้ติดดิน เป็นผู้ที่อ่อนน้อม ถ่อมตน สุภาพเรียบร้อย ทุกท่านทุกคนต้องมองดูแล้วเอาเป็นตัวอย่าง

แพทย์บางคนโลภมาก...โลภหลาย... เป็นแพทย์รวยยังไม่พอ เปิดคลินิกรวยยังไม่พอ ทำงานโรงพยาบาลเอกชนรวยยังไม่พอ ทั้งความเป็นแพทย์ไปเป็นนักการเมือง เพราะนักการเมืองมันรวยมากกว่า...มันรวยเร็ว

ที่จริงการเป็นนักการเมืองเป็นอาชีพที่ได้บุญมากจริง ๆ ถ้าเราเป็นแพทย์ และเป็นนักการเมืองเพื่อที่จะบริหารให้ศักยภาพในการเป็นหมอมันดียิ่ง ๆ ขึ้นไป มันได้บุญ

อาชีพที่มันได้เงินง่าย ๆ ทุกคน...ถึงอยากทำอาชีพนั้น ๆ ให้ประชาชนทุกคนในประเทศพยายามคิดใหม่นะ ที่พากัน...แย่งกันแข่งขันกันเป็นนักการเมือง เป็นข้าราชการกินบ้านกินเมือง ทำอาชีพบนหลังคนที่ทุกข์ยากมันไม่ดี ไม่ถูกต้อง มันแย่มากกว่านี้ไม่ได้แล้ว มันเลวมันหนักไปกว่านี้ไม่ได้แล้ว

ถ้าเราไม่กลับมาหาธรรมะ ไม่กลับมาหาคุณธรรม สังคมประเทศชาติคงจะลำบากมาก เพราะเราได้มหาโจรมาครองบ้านครองเมือง

เราอย่าไปมองไกล... ที่เขาฆ่าคนโน้น เขาระเบิดคนนี่ มหาโจรผู้ยิ่งใหญ่ผู้นั้นอยู่ในคราบของผู้ดี อยู่ในตัวของนักการเมืองตั้งแต่ผู้ใหญ่ว่านจนถึงนายกรัฐมนตรี...!

“ถ้าไม่มีคุณธรรม ไม่มีความละเอียดรอบาป เกรงกลัวต่อบาป ก็เป็นมหาโจรที่ยิ่งใหญ่จริง ๆ”

ที่ผ่านมา เรามองดูนักการเมือง มันไม่ใช่นักการเมืองที่แท้จริง มันเป็นมหาโจรที่อยู่ในคราบน้ำกการเมือง...

อย่างอาชีพ ‘ผู้พิพากษา อัยการ’ เป็นสถาบันที่สำคัญมาก เพราะเป็นสถาบันที่ดำรงความยุติธรรม ในหลวงท่านทรงให้ความสำคัญกับคนในสถาบันนี้มาก เพราะเมื่อเรียนจบขนาดท่านทรงพระประชวร ท่านก็ยังเสด็จออกมาตรัสให้โอวาทกับบุคคลเหล่านี้เป็นพิเศษ เพราะผู้พิพากษา อัยการผู้เป็นบุคคลที่อยู่ในหลวงทรงไว้วางใจ ที่ท่านให้ช่วยเหลือแบ่งเบาพระราชภาระ ทำงานต่างพระเนตรพระกรรณ แต่ในปัจจุบันสถาบันนี้เริ่มโอน เริ่มเอียง “เป็นสถาบันยุติธรรมที่สร้าง ความยุติธรรมให้มันระบอบไปทั่ว”

ผู้พิพากษา อัยการ ต้องเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า เดินตามรอยของในหลวงฯ อย่างเช่น เมื่อครั้งพระพุทธเจ้าเสวยพระชาติเป็น ‘มโหสถบัณฑิต’ ซึ่งผู้ที่ชาญปัญญาในการดำรงและทรงไว้ซึ่งความยุติธรรมช่วยเหลือตัดสินคดีความต่าง ๆ ให้กับประชาชนผู้ที่หนัร้อนมาพึ่งเย็น

อย่างอาชีพ ‘ตำรวจ’ ก็เป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ เป็นผู้บำบัดทุกข์ บำรุงสุขให้กับประชาชน เป็นผู้ป้องกันภัย รักษาตึกาและระเบียบวินัยในสังคม

ส่วนใหญ่ที่พวกเราเข้ามาทำงานก็เพื่อปากเพื่อท้องของตัวเอง เพื่อครอบครัวตัวเอง รายได้เงินเดือน เงินทองที่ได้มาเป็นเครื่องอยู่ เครื่องกินให้ถือว่าเป็นผลพลอยได้ เพราะเรามาสร้างความดี อย่าเป็นมือ เป็นเท้าให้กับคนที่เบียดเบียนประชาชน อย่าเอาหูไปนา...เอาตาไปไร่ อย่าสร้างความอยุติธรรมให้เกิดขึ้น คนจนทำอะไรก็ผิด คนรวยทำอะไรก็ถูก อย่าเป็นมือเป็นเท้าให้กับคนที่มาทำความเดือดร้อนให้กับประชาชน เพราะประชาชนทุกคนเป็นพี่เป็นน้องของเรา

อย่างอาชีพ ‘คณะกรรมการการเลือกตั้ง’ (กกต.) การที่มี กกต. ขึ้นมา เป็นความคิดของผู้ที่หวังดีต่อประเทศ อยากให้เรา มี กกต. เพื่อมา คัดสรร เลือกสรรบุคคลที่ดีที่สุดมาดูแลประเทศนี้ สมดังพระบรมราโชวาท ของในหลวงฯ ที่ทรงตรัสไว้ว่า...

“บ้านเมืองมีทั้งคนดีและคนไม่ดี ไม่มีใครจะทำให้คนทุกคนเป็นคนดีได้ทั้งหมด การทำให้บ้านเมืองมีความปกติสุขเรียบร้อยจึงมิใช่การ ทำให้ทุกคนเป็นคนดี หากแต่อยู่ที่การส่งเสริมคนดี ให้คนดีได้ปกครอง บ้านเมือง และควบคุมคนไม่ดีไม่ให้มีอำนาจ ไม่ให้ก่อความเดือดร้อน วุ่นวายได้”

ลมหายใจ หรือทางออกของประชาชน คือ กกต.

กกต. จึงเป็นด่านแรกที่สำคัญที่สุดที่จะคัดกรองบุคคลเพื่อเข้าไป บริหารประเทศ

ดังนั้น กกต. จึงเป็นทางออกให้กับประชาชน เป็นมือเป็นเท้าให้ประชาชนในบ้านในเมือง

กกต. จึงต้องเป็นที่ไว้วางใจของประชาชนทั้งประเทศ ทุกวันนี้ เขาเข้าใจว่า กกต. เป็นผู้ที่ช่วยเหลือเค้าได้ เป็นผู้ที่ทำให้คุณให้โทษ เขาหวังว่า กกต. จะเป็นคนของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ไม่ใช่เป็นคนของนักการเมือง หรือนายทุนซึ่งเป็นผู้แสวงหาประโยชน์จากคนยากคนจน

ญาติโยมประชาชนก็เหมือนกัน ไปรับเงินรับทองจากนักการเมือง ชื่อสิทธิ์ชายเสียงแล้วไปลงคะแนนเลือกเอา ‘มหาโจร’ เข้ามาดูแลปกครองบริหารประเทศ เราได้เงินเขามาไม่ก็ร้อยไม่ก็พันบาท แต่เขามาเอาคืนหลายร้อยหลายพันล้านบาท

เมื่อเราทำผิดกันเป็นขบวนการ ประเทศชาติก็สะดุด ติดในบาปในกรรม ต้องแก้ต้องปรับทุกฝ่าย ทุกคนต้องไม่เห็นแก่ตัวมันถึงจะได้รับประโยชน์กันทุกฝ่าย

กิเลสมันเป็นของไม่ดี ความเห็นแก่ตัวเป็นของไม่ดี ไม่ว่าเราจะทำอะไร เราต้องเป็นผู้เสียสละเป็นผู้เกื้อกูล...

พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ธรรม ท่านมาเทศน์มาสอนธรรมที่เป็นข้อสำคัญข้อแรก ท่านสอนให้มีเมตตา การให้ทาน ความเสียสละ เพราะคนเรามันเป็นผู้ที่หลงผิดเป็นผู้ที่เห็นแก่ตัว มันถึงได้เกิดมา

เรามองเห็นง่าย ๆ เช่นเรามายอยู่ในท้องก็เป็นผู้เอาแล้ว เอาเลือดเอาเนื้อจากพ่อจากแม่ เอาอาหาร การดูแล การอุปถัมภ์อุปัฏฐากจากพ่อ

จากแม่ การเรียนการศึกษาก็เอาจากพ่อจากแม่ ไปทำการทำงานก็จะไป
เอาจากคนอื่น เราล้วนแต่เป็นผู้เอา

“พ่อแม่ยากจน ไม่รวยไม่มีทรัพย์สินสมบัติให้ ก็ไปว่าพ่อแม่อีก...!”

พระพุทธเจ้าของเรา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา ท่าน
ถึงให้เราเป็นผู้เสียสละนะ...

ที่เราเป็นคนชี้เกี้ยวชี้คร้าน สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เราเป็นผู้เอาทั้งนั้น
ไม่เสียสละ

การเสียสละถึงจะมีคุณธรรม คุณงามความดีเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คน
ต้องพึงปฏิบัติ

ถ้าเราไม่หยุดเป็นผู้เอามันก็เพิ่มความโลภ ความโกรธ ความหลง
ให้เราไปยังทวีคูณ พระพุทธเจ้าท่านมีเมตตาให้เราสร้างความดีสร้าง
บารมี “จะพากันโลกไปถึงไหน...?”

วันหนึ่ง วันหนึ่ง เราทานอาหารไม่หมดมากเท่าไร ก็ต้องรู้จัก
แบ่งปันให้คนอื่นเกือกลูกคนอื่น เวลาตายไป เวลาละสังขาร ยมบาลเขา
ไม่ได้ถามว่าตอนที่เกิดเมืองมนุษย์เรารวยมัย เป็นมหาเศรษฐีมีเงินกี่ล้าน
เค้าไม่ถามอย่างนั้น มีตำแหน่งอะไร เป็นนายพล เป็นพลเอกหรือเปล่า
เค้าไม่ได้ถามอย่างนี้ เขามีแต่ถามว่าเมื่อเปิดโอกาสให้เกิดในเมืองมนุษย์
ได้ทำความดีอะไรไว้บ้าง?

คนรวยส่วนใหญ่เมื่อตายแล้ว เมื่อละสังขารแล้ว พระพุทธเจ้า
ท่านถึงตรัสว่าคนรวย ๆ ไปเกิดในนรกมาก เพราะมีความโลภมาก มีความ
หลงมาก

พวกคนจนยังไม่ตายก็ตกรอกแล้ว เพราะมันทุกข์ มันยากมันจน ไม่ชวนชวาย ไม่เสียดสละ ไม่ขยันหมั่นเพียร หลงในอบายมุข ทำแต่บาปกรรม พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าก็ตกรอกเหมือนกัน เป็นสัตว์เดรัจฉานส่วนใหญ่เหมือนกัน

เราจะเป็นคนจนคนรวยไม่สำคัญนะ มันสำคัญที่เราต้องเป็นคนดี มีศีล ปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าท่านมีเมตตาต่อตัวเองนำตัวเองออกจากวิภูฏสงสาร...

เราเองนะเป็นผู้นำตัวเอง ไม่ใช่คนอื่นนำเรา เมื่อสมัยพระพุทธเจ้าที่ยังไม่ได้บำเพ็ญบารมีเป็นพระพุทธเจ้า ท่านเกิดเป็นพระมหากษัตริย์ เป็นผู้ปกครองเมืองหนึ่ง พระมหากษัตริย์เป็นผู้ชี้เป็นชี้ตาย ดูแลสุขทุกข์ของประชาชน ใครทำผิดทำถูกพระมหากษัตริย์เป็นผู้คาดโทษเป็นคนอภัยโทษ

ต่อมาพระพุทธเจ้าของเราแน่แหละ เมื่อครั้งบำเพ็ญบารมีเพื่อเป็นพระพุทธเจ้า ท่านเกิดเป็นพระราชกุมาร ท่านระลึกชาติได้ว่าตัวเองเคยเป็นพระมหากษัตริย์ เห็นโทษเห็นภัยในวิภูฏสงสาร ต้องตกรอกถูกรทรมาน ถูกจองจำตั้งนาน เพราะการตัดสินใจที่ผิดพลาด

ด้วยบุญบารมีของพระราชกุมาร เมื่อเห็นโทษแล้วก็ได้ตั้งจิตอธิษฐานว่า...

เราจะไม่ทำบาปทำกรรมอีก เราจะแก้แค้นเป็นคนพิการขยับเขยื้อนร่างกายไม่ได้ พุดก็ไม่ได้ จนชาวเมืองเขาเรียกว่า ‘พระเตมีย์ใบ้’

เขาใช้วิธีการโกตต่าง ๆ เพื่อให้พระองค์เปลี่ยนแปลงกลับมาเป็นคนปกติ แต่แล้วก็ได้ไม่ได้ผลด้วยแรงอธิษฐาน... และด้วยพลังแห่ง... เนกขัมมบารมี ผลสุดท้ายเหล่าเสนาอำมาตย์ทั้งหลายก็ลงความว่าท่านเป็นคนพิการ จริง ๆ เขาจึงได้ให้นำไปประหารด้วยการฝังทั้งเป็น

เหล่าอำมาตย์ เสนาบดี เมื่อไปถึงที่จัดประหารจัดฝัง ก็พากันชุดหลุม ชุดไปเรื่อย ๆ พระราชกุมารในนามพระเตมีย์ไข้ ท่านถือโอกาสนี้ลุกขึ้นมา นั่งดู ยืนดูที่เขากำลังชุดหลุมกัน

ท่านก็ตรัสถามว่า “ท่านชุดหลุมอะไร พากันทำอะไร...?”

พวกนั้นก็ชุดไปตอบไป เขาตอบว่าพระราชกุมารเป็นคนไข้เป็นคนพิการเขาให้นำมาประหารด้วยการฝังทั้งเป็น

สุดท้ายพระเตมีย์ไข้ก็เล่าเรื่องให้ฟังว่า เราไม่ได้เป็นไข้ เราไม่ได้เป็นคนพิการ แต่เราเห็นโทษเห็นภัยในวิฎฎสงสาร เราไม่ต้องการเป็นกษัตริย์เหมือนที่เราเคยเป็นมา... ต้องตกนรกตั้งหลายภพหลายชาติ เป็นเวลายาวนาน ท่านจึงบอกเสนาอำมาตย์ว่า... ท่านจะออกบรรพชา ออกอุปสมบท

บาปกรรมมันเป็นสิ่งที่มีจริงนะ...

ถ้าใจของเรามีความโลภ ความโกรธ ความหลง มันมองไม่เห็นนะ คนเรามันลืมอดีตที่ผ่านมา เมื่อเราเคยทำอะไรเมื่อ ๑๐ ปีก่อน ในวันเวลานั้น ๆ เราลืมหมด เขาเรียกว่า ‘สันตติ’ มันขาดไปมันไม่ติดต่อกัน มันจำไม่ได้ นอกจากพระอริยเจ้าผู้ที่ท่านทรงอภิญญาตามัน เขาเข้าสมาธิระลึกชาติได้

บางองค์ก็ระลึกชาติได้หลายชาติ แต่ก็ไม่เท่าพระพุทธเจ้า เพราะพระองค์ระลึกได้หมด แม้แต่ตัวท่านเองและบุคคลอื่นท่านก็ระลึกได้หมด

บ้านเมือง สังคม ประเทศชาติ มันเป็นภาพรวม มันเป็นส่วนใหญ่ เป็นสิ่งที่แยกยาก คิดไปแล้วมันก็ปวดหัว เป็นโมเกรน เป็นโรคประสาท

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราไปแก้ไกลขนาดนั้น ท่านให้เราไปแก้ที่ตัวเองนี้...

เราจะให้คนอื่นแก้ดีทั้งเมืองมันไม่ได้ อันนี้มันเป็นโลก เป็นสังคม เป็นวิภวสงสาร แม้แต่นิ้วมือของเรา มันก็ยังยาวสั้นไม่เสมอกัน ทั้ง ๆ ที่มันเกิดวันเดียวกัน

ให้ทุกท่านทุกคนถือว่าอันนี้มันเป็นโลกเป็นวิภวสงสาร เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราสร้างความดีสร้างบารมี อย่าไปดูคนอื่น ให้กลับมาดูกาย มาดูวาจา มาดูใจของเรา

เมื่อมันแก้ไขภายนอกไม่ได้ ก็ให้มาแก้ไขที่ใจของเรานี้แหละ... เพื่อเราจะเป็นคนมีคุณธรรม ได้ดีมีคุณธรรม พุทธดีมีคุณธรรม เราจะได้เป็นผู้นำของตนเอง ให้เราถือว่าเราเกิดมาเพื่อทำความดีเพื่อสร้างบารมี เกิดมาก็มาคนเดียวนะ เวลาตายก็ตายไปคนเดียว

“เมื่อเราเป็นคนดีมีความเกื้อกูลต่อคนอื่น มันดีมีประโยชน์”

พระอาทิตย์อย่างนี้ที่มันขึ้นตอนเช้า ตกตอนค่ำ มันดวงเดียวนั้นแหละ... แต่มันให้ความสว่างแก่โลกทั้งโลก...

เราคนเดียวนั่นแหละ ที่ให้ความสุขความสงบแก่โลก อย่าได้ไป
ท้อแท้ท้อถอย คนเรามันติดความคิดของตนเอง...มันคา มันเลยบอก
ตนเองว่า 'ทำไม่ได้' อย่างนี้ มันไปคิดไกลเกิน...

คนเรานี้มันมีพลังจิตนะ...

มันต้องสู้ชีวิตอย่างสุด ๆ เพราะความคิดเรามันเป็นธรรมชาติ
ยิ่งประพฤติปฏิบัติไป ทำยิ่ง ๆ ขึ้นไปทุกวัน ยิ่งมีความสุขนะ เหมือนมี
ผืนแผ่นดินโล่ง ๆ เราท้อใจในความแห้งแล้งความว่างเปล่าสุดลูกหูลูกตา
คิดว่าเป็นไปไม่ได้ แก้อะไรไม่ได้ ถ้าเราปลูกต้นไม้ เราคิดว่ากว่ามันจะโตก็
หลายปี ความคิดอย่างนี้ เค้าเรียกว่าเป็นความคิดที่ฟ่ายแพ่ เป็นความคิด
ของผู้แพ่

เราอย่าไปคิดเรื่องอนาคต ทำปัจจุบันให้ดี ๆ เราลองคิดดูประเมิน
ตัวเองว่าแต่ก่อนเราเป็นเด็กตัวเล็ก ๆ ไม่คิดว่าเราจะเป็นคนเฒ่าคนชรา
เราเป็นตั้งแต่เมื่อไหร่...ไม่รู้ เป็นตอนกลางวันหรือกลางคืน ความคิด
ของเราเนี่ยมันอยู่กับอดีตกับอนาคตมากเกินไป... ไม่ทู่เมเทในปัจจุบัน
ไม่กระตือรือร้นในปัจจุบัน สิ่งไหนมันไม่ดีในอดีตเก็บไว้หมด สิ่งดี ๆ
ไม่เก็บไว้

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราเป็นผู้ที่เข้มแข็ง มีพลังจิตประดุจ
อย่างช้างสาร มองเห็นสิ่งที่ใหญ่ ๆ โต ๆ นี้เท่ากับเมล็ดงา เมล็ดงานี้
ช้างตัวใหญ่ ๆ มันตะมะมันเหยียบแตกหมด พระพุทธเจ้าท่านให้เรา
มีพลังจิตพลังใจอย่างนี้

ความท้อแท้ท้อถอยให้พากันทิ้งไปให้หมด ต้องสดชื่น หนักแน่น เข้มแข็งด้วยการต่อสู้ ด้วยการทำความดี อย่าให้ความคิดความเห็นของเรามันไขว้เขว ให้ตั้งในความดีในความถูกต้องตลอดกาล... จริงแท้ต่อพระนิพพานต่อความดี อย่าพากันหลงซ้ายหลงขวา บริโภคความซี้เกียจ ซี้คร้านความเห็นแก่ตัว... ไปวัน ๆ

ที่ใจของเรามันมีสะดุด มันมีความสะทกสะท้านในภัยอันตราย มันไม่ใช่ใจนะ...!

มันคือพวกเหล่าเสนามารทั้งหลายทั้งปวงที่มาแทรกในหัวใจเรา เราอย่าไปหลบซ้ายหลบขวา แล้วว่าปัญหาต่าง ๆ มันจะหมด ถ้าเราไม่แก้ไข ไม่กระตือรือร้น เราไม่ต่อสู้ เราไม่ผ่านอุปสรรคด้านนี้นะ... พวกเหล่าเสนามารทั้งหลายทั้งปวงมันจะยังมีพลัง มันคุมเราไว้หมด มันควบคุมให้เราเดินตาม

พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า... เราอย่าไปกลัวเหนียวกลัวยากลำบาก ต้องอดต้องทนให้มันเกิดสมาธิขึ้นให้ได้ ถ้าเราไม่อดไม่ทนสมาธิมันไม่เกิด ต้องทั้งอด ทั้งทน ทั้งเห็นคุณประโยชน์ในการทำความดี ว่าทำอย่างนี้ดีแล้ว อย่าไปกลัว อย่าไปลังเลสงสัย

ถ้าเราไม่เอาใหม่ก็ต้องเป็นอย่างเก่านี้แหละ...

เพราะโลกเป็นสิ่งเสพติด เหมือนยาเสพติด เป็นสิ่งที่ละได้ยาก ต้องเข้มแข็ง กล้าละ กล้าปล่อย กล้าวาง ใช้เวลาอบรมบ่มอินทรีย์ทำความดีต่อ ๆ กัน หลาย ๆ เดือน หลาย ๆ ปีติดต่อกันแล้วทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันจะดีของมันเอง

ขอให้ทุกท่านทุกคนนำเอาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
ไปประพฤติปฏิบัติ

ทุกท่านทุกคนจะนำตัวเองออกจากวิฎฐสงสาร เป็นคุณพ่อคุณแม่
ที่ดี เป็นคุณหมอที่รักษาโรคทั้งทางกายทางใจที่ดี เป็นนักการเมืองที่ดี
ที่ประเสริฐ เป็นที่เคารพบูชาของประชาชน เป็นข้าราชการที่เป็นมือ
เป็นเท้าให้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ตลอดทั้งปวงประชาให้มี
ความสงบสุขถ้วนหน้ากัน

หวังว่าทุกคนจะได้สติ ได้ปัญญา นำพาการประพฤติปฏิบัติ
ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์เมตตาให้นำมาบรรยาย
วันอังคารที่ ๑๗ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๕
ณ วัดป่ากรวยถ่านอโศกวิญญูมาราม
ตำบลวังหมี อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

ชีวิตของคนเรา ผู้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสาร
การใช้ชีวิต...พระพุทธรเจ้าท่านให้เราใช้ชีวิตด้วยสติ
ด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา
ท่านไม่ให้เรา...เห็นแก่ปากแถมท้อง
เห็นแก่ความสุขสะดวกสบาย
ตั้งอยู่ในความประมาท

ใช้ชีวิตด้วยปัญญา

พระพุทธเจ้าท่านได้สร้างบารมี สร้างความดี จนได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า จนพุทธบริษัทที่ประพฤติปฏิบัติตามได้พากันบรรลุธรรมกันมากมาย

ถ้าใครตั้งใจประพฤติปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าจริง ๆ ทุกคนจะต้องได้ ‘บรรลุธรรม’ กันหมด นอกจากผู้ที่ไม่เอาจริง มีความศรัทธา มีความเลื่อมใส แต่ที่ไม่เอาจริง ยังมีความอาลัยอาวรณ์ในความสุขที่เป็นโลกียวิสัย ยังติดสุขติดสบาย ยังตั้งอยู่ในความประมาท ถือว่ายังไม่ปฏิบัติจริง ไม่เอาจริงนะ

‘พระโสดาบัน’ เป็นผู้ที่ยิ่งแท้ในพระนิพพาน เป็นผู้ที่เอาจริงพยายามประพฤติปฏิบัติ ยังไม่ถึงขั้นหมดกิเลส แต่ก็พยายามที่จะให้หมดกิเลส เป็นผู้ที่ยืนยันในวิภูฏสงสาร

ภยันในวิภูฏสงสารได้แก่อะไรบ้าง...?

ภยันในวิภูฏสงสาร ก็ได้แก่ ความเกิด เมื่อเกิดมาแล้วมันก็ต้องมีภาระ มันต้องมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก

ถ้าเราตามใจของเรา ตามกิเลสของเรา ตามความต้องการของเรา นี่ มันมีภัย มีอันตรายเปรียบเสมือนแมลงเม่าบินเข้ากองไฟ มันมีความทุกข์ถึงตายนะ

จิตใจของเราเนะมันถูกกามคุณครอบงำ มันเลยมืด มันเลยบอด เปรียบเสมือนคืนเดือนมืด แมลงเม่ามันมองเห็นแสงไฟของกองไฟที่ลุกโชติช่วง แสงไฟนั้นมันมีอำนาจ เปรียบเสมือนแม่เหล็กใหญ่ที่มันดูดเศษเหล็กเล็ก ๆ เข้าไปหาฉันใด แมลงเม่าก็เช่นเดียวกันฉันนั้น กามคุณทั้ง ๕ นั้น ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ มันมีอำนาจมากมันดึงเอาสัตว์โลกทุก ๆ ตัวไปสู่อบาย

ชีวิตของคนเราก็เหมือนกัน ชีวิตที่เกิดมายากที่จะเข้มแข็ง ต้านทานสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าความทุกข์ ไม่ว่าความสุขมันมีอำนาจมีพลัง ถ้าไม่ได้อาศัยพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ชีวิตนั้นก็ไม่ได้ปลอดภัย

สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมันมีทั้งคุณและโทษนะ...

ชีวิตของคนเราผู้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสาร การใช้ชีวิต พระพุทธเจ้าท่านให้เราใช้ชีวิตด้วยสติ ด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา ท่านไม่ให้เราเห็นแก่ปากแก่ท้อง เห็นแก่ความสุขสะดวกสบาย ตั้งอยู่ในความประมาท

คนเรานี้เนะเมื่อกิเลสมันครอบงำมันไม่รู้จักผิด ไม่รู้จักถูก ไม่รู้จักดี ไม่รู้จักชั่ว มันลืมนพ่อ ลืมแม่ ลืมภรรยา ลืมสามี มันคิดอะไรไม่เป็น คิดอะไรไม่ออกเลยนะ พระพุทธเจ้าท่านบอกไม่ฟัง ครูบาอาจารย์บอก

ไม่ฟัง พ่อแม่บอกก็ไม่ฟัง มันเอาแต่ใจตัวเอง เอาแต่อารมณ์ตัวเอง เอาแต่ความอยากของตัวเอง คิดๆ แล้วก็มาลงสารทำให้ตนกรกทั้งเป็นนะ ทำให้ครอบครัวแตกแยก ทำให้ครอบครัวมีปัญหา เป็นปัญหาในครอบครัว ยังไม่พอยังเป็นปัญหาสังคม

คนเราส่วนใหญ่นี้ไม่รู้จักความอยากนะ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราทำตามความอยากให้ทำตามความถูกต้อง เราทุกคนไม่ค่อยจะมีสมาธิกัน ไม่มีความอดความทน ปัญหาที่มันไม่มีมันก็เลยมี ปัญหาที่เล็ก ๆ มันก็ค่อยใหญ่ขึ้นอีก

การทำตามใจตัวเองทำตามความอยากเป็นการสร้างภพสร้างชาติ สร้างความทุกข์ สร้างปัญหา ปัญหาของเรานะมันไม่ได้จบลงเพียงแค่นั้นนะ มันเดือดร้อนถึงคุณพ่อถึงคุณแม่ ถึงผู้ที่อยู่ในครอบครัวของเรา

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราทำตามใจตัวเอง ท่านให้เอาศีลเป็นข้อวัตรปฏิบัติ ให้เอาธรรมะเป็นข้อวัตรปฏิบัติ พยายามมาเดินตามทางสายกลาง

ทางสายกลางได้แก่อะไร...?

ทางสายกลางก็ได้แก่ศีลทั้ง ๕ ข้อนี้แหละ ผู้ที่เป็นอุบาสกอุบาสิกา ก็ศีล ๘ ข้อ ผู้เป็นสามเณรก็ศีล ๑๐ ข้อ ผู้เป็นพระก็ศีล ๒๒๗ ข้อ นอกจากนี้แล้วไม่ใช่ทางสายกลางของพระพุทธเจ้า ถ้าเราไม่เดินตามทางสายกลางก็แสดงว่าเราเดินทางผิด ชีวิตนี้อันตราย

การรักษาศีล ก็ได้แก่ความตั้งใจ ตั้งเจตนาเพื่อจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ไม่ขาดตกบกพร่องต่างพร้อมมีมลทิน การรักษานี้ไม่มีข้อแม้ใด ๆ ทั้งสิ้น เราจะหลบหลีกแก้ตัวไม่ได้ จิตใจของเราต้องเป็นหนึ่ง

กิเลสของเรานี้มันเก่งมากนะ มันมีเล่ห์เหลี่ยมแพรวพราว มันจะบอกตัวเราว่าอย่าไปยึดมันถือมันมาก เอาสบายๆ เอาเดินสายกลางมันบอกอย่างนี้มันสายกลางของกิเลสนะ มันไม่ใช่สายกลางของพระพุทธเจ้า นักประพศติปฏิบัติให้พากันเข้าใจให้ดี ๆ เดี่ยวจะดูกกิเลสมันหลอก

เราดูที่ใจของเราที่เจตนาของเรา เราจะทำเองหรือใช้ผู้อื่นทำมันก็ผิดเหมือนกัน ยกตัวอย่างเหมือนคุณแม่ซีไปซื้อปลาที่เขาขายในตลาดแล้วไปพูดเสียงดัง ๆ ว่า “มีปลาตายมั๊ย...?” ถ้าแม่ซีไปพูดอย่างนั้นปลามันก็ต้องตาย เพราะคนขายเห็นว่าแม่ซีนี้ต้องเอาแต่ปลาตายไม่เอาปลาเป็น ปลาเป็น ๆ อยู่เค้าก็ทุบหัวให้ ถ้าคุณแม่ซีใจบริสุทธิ์ก็มอง ๆ เอาตัวไหนมันตายก็ซื้อ ไม่ต้องไปพูดถามหาปลาตาย ทีนี้วันหลังนะ คุณแม่ซีไปตลาดเค้ามองเห็นคุณแม่ซีมา เค้าก็ทุบหัวปลาไว้ก่อนแล้ว อย่างนี้แสดงว่าคุณแม่ซีนั้นผิดศีลนะ เพราะถ้าคุณแม่ซีไม่พูดอย่างนั้นปลามันก็ไม่ตาย

เราอยู่ที่ไหน...เราก็กต้องรักษาศีล ชีวิตของเราจะแยกออกจากศีลไม่ได้

ชีวิตนี้ทุกคนต้องทำงานไม่ว่าเราจะไปอยู่ที่ไหน... เพราะเรามีร่างกายเป็นภาระที่ต้องเลี้ยงดู ถ้าเราไม่ทำงานแล้วเราจะอยู่ได้อย่างไร เพราะเราต้องกินต้องใช้ ชีวิตของเราที่จะอยู่ได้นั้นก็เพราะการทำงาน ต้องอาศัยปัจจัยทั้ง ๔ เดี่ยวนี้มันไม่ใช่ทั้ง ๔ แล้ว มันมากกว่า ๔ แล้ว

ปัจจัยทั้ง ๔ มีอะไรบ้าง...? ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม เสื้อผ้า อารมณ์ บ้านที่อยู่อาศัย เดี่ยวนี้มันเพิ่มเติมมาแล้ว พวกยานพาหนะ แคมเฟอร์นิเจอร์ต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้มีความจำเป็นต่อเรา ทุก ๆ คนจะต้องมีเพื่อเอาไว้ดำรงธาตุดำรงขันธ์

ชีวิตของคนเราทุก ๆ คนนะ ถึงจะมีปัจจัยบริโภคนิสัยต่าง ๆ เขาก็มีชีวิตอยู่ได้ส่วนใหญ่ก็ไม่เกิน ๑๐๐ ปี ส่วนใหญ่ร่างกายของเราที่เราเลี้ยงดูนั้นถือว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐ เป็นโอกาสให้เราได้สร้างความดี สร้างบารมี

ผู้ที่เกิดมาเป็น ‘มนุษย์’ ถือว่าเป็นผู้ที่ประเสริฐเป็นภพภูมิที่เหมาะสมในการปฏิบัติธรรม ตรัสรู้ธรรม

ศีลนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุก ๆ คนนะ ไม่ว่าจะไปอยู่ที่ไหนทำอะไรต้องตั้งมั่นในศีล

มีปัญหาคถามว่า เมื่อเรามีความจำเป็นจะต้องทำงาน ทำอย่างไรถึงจะมีความสุข...?

การทำงานที่จะให้มีความสุข พระพุทธเจ้าท่านให้เราตั้งมั่นไว้ในศีลนะ มีความสุขในการทำงาน มีความสุขในการเสียสละ ถ้าเราได้เสียสละเราก็มีความสุขนะ ใจของเรามันยังไม่เสียสละมันถึงไม่มีความสุขในการทำงาน การทำงานเป็นสิ่งที่จำเป็น ทุกคนจะไปปฏิเสธการทำงานไม่ได้ ถ้าเราไม่พอใจในการทำงานถือว่าเราเป็นคนบาป

การทำงานที่มีความสุขมันเป็นสิ่งที่ดี ได้ทั้งงานได้ทั้งการฝึกใจของเราเป็นอย่างดี

การทำงานนะให้เราทุกคนมีสติในการทำงาน ใจกับกายต้องอยู่ด้วยกัน ต้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มันถึงจะเกิดสมาธิ

การทำงาน คือการเสียสละ คือการละความขี้เกียจขี้คร้าน ความเห็นแก่ตัว

คนเรานี้มันขี้เกียจมันไม่ชอบทำงาน ที่ทำนะ...ทำด้วยความ
จำเป็น ถ้าเราไม่ทำงานเราก็อยู่ไม่ได้ เพราะเรามีร่างกายมีธาตุมีขันธ์

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้เป็นคนเสียสละ อย่าทำไปด้วยความ
จำเป็นจำยอม ถ้าเราคิดอย่างนั้นใจของเรามันทุกข์ ใจของเรามันบาป

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ท่านเมตตาสอนเรื่องความเสียสละ ครั้งแรก
ท่านสอนเรื่องให้ทาน ก็แปลว่า ‘เสียสละ’

มนุษย์เราที่เกิดมาเพราะความเห็นแก่ตัว มันทำตามใจตัวเอง
มันไม่หยุดตัวเอง มันไม่เบรกดตัวเอง เอาตนเป็นใหญ่ เอาตนเป็นที่ตั้ง
มันมีแต่จะเอาอย่างเดียว แม้แต่รักษาศิลมันก็ยังถามเลยว่ารักษาศิล
จะได้อะไร ฟังธรรมจะได้อะไร นั่งสมาธิจะได้อะไร ทำอย่างนั้นอย่างนี้
จะได้อะไร...? คนเรามันมีแต่จะเอานะ...!

การทำงานถึงเป็นการเสียสละ มีความสุขในการเสียสละ

อานิสงส์ของการเสียสละมันมีมากมายก่ายกองนะ ข้อสำคัญเรา
อย่าไปหลง เรามีโภคทรัพย์ มีข้าวของเงินทอง มีปัจจัยต่าง ๆ นานา
เป็นคนรวยเป็นคนมียศถาบรรดาศักดิ์ จิตใจของเราตั้งอยู่ในมนุษย์สมบัติ
สวรรค์สมบัติ ได้สิ่งต่าง ๆ มาแล้ว เราอย่าพากันหลง ไม่ให้ติดใน
สิ่งเหล่านั้น เพราะจิตใจของเรากำลังดำเนินไปสู่มรรคผลนิพพาน

การทำงาน คือการสร้างความดี คือการสร้างบารมี
ทุกท่านทุกคนต้องทำงาน ถ้าไม่ทำงาน “ไม่ได้...!”
ให้ทุก ๆ คนดูว่าการทำงานปราศจากโทษไหม...?

อย่างเราเป็นพนักงานเจ้าหน้าที่ในร้านอาหารภัตตาคาร หรือบนเครื่องบิน เรามีหน้าที่อำนวยความสะดวกความสบายให้แก่ผู้โดยสารที่เขาเดินทางไกล

บางคนนะ เขาชอบตี้มเหล่า ตี้มเบียร์ ตี้มไวน์ เราต้องนำเบียร์นำไวน์ไปเสิร์ฟไปบริการ เราไม่เจตนาที่จะทำอย่างนั้นปฏิบัติอย่างนั้นนี้ถือว่าเราไม่ผิดนะ เพราะเราทำไปตามหน้าที่ เหมือนผู้ที่เป็นเจ้าหน้าที่ที่ประหารชีวิตนักโทษ เค้าไม่รู้จ้กว่าคนนั้นเป็นใครมาจากไหน เค้าไม่ได้โกรธไม่ได้เกลียด เค้าทำไปตามหน้าที่ของเค้า เค้าไม่มีเจตนา กรรมที่เขาทำนั้นก็ไม่นับบาป

ถ้าเราไปร้านอาหารสั่งอาหารเค้ารับประทาน ถ้าเราไปเฉพาะเจาะจงสัตว์ที่มีชีวิต ที่เค้าเอามาบริการลูกค้าอย่างนี้ ถือว่าเป็นบาป ถ้าไม่สั่งเค้าก็ไม่ตาย ทุกอย่างมันขึ้นอยู่กับเจตนา ถ้าเราไม่มีเจตนาเราก็ไม่บาป งานตรุษจีนประจำปีอย่างนี้ ถ้าเราไปซื้อเอาหมูเห็ดเป็ดไก่ที่มันตายแล้ว ก็ถือว่าไม่บาป ถ้าเราไปสั่งเฉพาะเจาะจงก็ถือว่ามันเป็นบาป

การขายเหล้าขายเบียร์ ทำไม่ถึงเป็นบาป เพราะว่าเราตั้งใจที่จะร่ำจะรวย ไม่คำนึงถึงความเสียหายของคนอื่น เราเป็นต้นเหตุต้นตอเราเป็นเจ้าของมันต่างกับพนักงานที่เสิร์ฟเหล้า เสิร์ฟเบียร์บนเครื่องบิน คนเสิร์ฟเหล้าเสิร์ฟเบียร์เขาไม่มีเจตนา เค้าทำตามหน้าที่ เค้าทำตามหน้าที่เฉย ๆ เราเป็นเจ้าของร้าน เราซื้อเหล้าซื้อเบียร์มาขายมันผิดเต็ม ๆ เรามีเจตนา รู้ว่ามันไม่ดีก็ยังไม่ทำ ถ้าเราไม่เอามาขาย เขาก็ไม่ได้ไปซื้อมาตี้ม

แม่ค้าขายปลาขายไก่ขายหมูในตลาดมันบาปไหม...?

มันขึ้นอยู่กับที่เราฆ่าหรือเราสั่งเค้าฆ่า ถ้าเรามีส่วนร่วมบงการมันก็ต้องเป็นบาปเพราะสัตว์นั้นมันเกี่ยวข้องกับเราเป็นคนสั่ง ทางที่ดีนั้นมันหมิ่นเหม่ต่อบาปต่อกรรม พระพุทธเจ้าท่านก็สอนเราให้หาที่ที่ห่างไกลจากบาป จากกรรม จากอกุศล

อย่างวัดเรานี้เป็นวัดที่ไม่ทานอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ ถ้าเราเอาเนื้อมาทานในวัดนี้จะบาปมั๊ย?

บาปแน่นอน... เพราะว่าสถานที่นี้เป็นสถานที่ที่ภิกษุทาน เว้นจากการเบียดเบียน เราก็รู้ว่าครูบาอาจารย์ห้ามไม่ให้มาทานในวัด ไม่เอามาทานในศาลา ไม่เอาอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ทุกชนิดมาปรุงในโรงครัวของวัด แล้วก็มันเป็น โลกวัชชะ ด้วย คนที่เค้ารู้เค้าเห็นเค้าก็กำหนดิตีเียนว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะไม่ควร สถานที่ที่ครูบาอาจารย์บอกห้ามแล้วก็ยังฝืนทำถือว่าเป็นบาป เป็นคนเห็นแก่ปากแก่ท้อง อย่างนี้มันไม่ดีเลยนะ ถ้าใครพากันทำก็อย่าพากันทำอีก มันอาจจะอรรอยอยู่แต่ว่าเป็นการที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะไม่ควร ถือว่าเป็นบาป ไม่ควรทำ

ถ้าเราจะประกอบอาชีพหน้าที่การงาน พระพุทธเจ้าท่านก็ให้อาชีพนั้นเป็นบุญเป็นกุศลเพื่อที่จะได้เกื้อกูลบุคคลอื่นสัตว์อื่นเค้าด้วย

เราอย่าเอาเปรียบเขา อย่าเอาความสุขจากความทุกข์ของเค้าให้เราช่วยเหลือเขา เพราะทุกคนในโลกนี้ก็ล้วนแต่เป็นญาติพี่น้องเกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ทุกคนอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย เมตตากรุณาเป็นเครื่องเกื้อกูลซึ่งกันและกันนะ

เราเป็นคนค้าคนขาย เราเป็นคนกลางซื้อมาขายไป เราซื้อของคน
คนที่ผลิตเราก็ให้ราคาเขาอยู่ได้ เราขายให้คนผู้บริโภคเราก็อย่าไปขายแพง
เพราะทุกคนมันยากจนอยู่แล้วเขามีความจำเป็นเค้าถึงมาซื้อของเรา

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราประกอบอาชีพบนหลังคนยากคนจน
ให้เราพยายามช่วยเหลือคนยากคนลำบาก

บางทีเราก็คิดว่า เอ๊ะ...! เราขายของถูก ๆ เรามันจะอยู่ได้อย่างไร...?

ขายของถูกนั้นแหละรวย ขายของถูก ๆ อยู่ได้ เพราะวันหนึ่ง
คนเขาจะมาซื้อของเราเยอะ เราขายแพงก็ไม่มีใครซื้อของเรา เราได้
ทั้งบุญทั้งกุศล ได้ทั้งเงินทั้งสตางค์มันก็คืออยู่แล้วเราขายราคาถูก ชื่อเสียง
กิตติคุณของเรามันก็หอมฟุ้งไปไกล ใหม่ ๆ คนไม่รู้จักมันก็เป็นเรื่อง
ธรรมดา แต่นาน ๆ ไปมันดีนะ ขายถูกขายได้มาก มันก็ได้เงินมากเอง
มันก็ยังดีกว่าคนที่ขายแพงไม่ค่อยได้ขาย...ต้องนั่งหลับ ความอยากนี้
มันทำให้คนตาบอด

เราเกิดมาในโลกนี้เราต้องบำเพ็ญความดีบำเพ็ญคุณธรรม เราอยู่
ในโลกนี้มันมีสิ่งที่ยั่วชวนกวนใจกวนกิเลสเยอะนะ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้
เราเห็นกงจักรเป็นดอกบัว ให้เรามีสติจะได้ไม่เสียใจในชีวิต

เราอย่าทำตามความอยาก ทำตามความหลง

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้เป็นคนหนักแน่นตั้งมั่นไม่หวั่นไหว
อย่าไปทำเหมือนบุรุษคนหนึ่งแบกไหน้ำผึ้งข้ามทะเลทราย แต่ในน้ำผึ้ง
มันมียาพิษ เดินไปทั้งหนักทั้งเหนื่อย ทนไม่ไหวทั้งที่ใจก็รู้ว่ามันมียาพิษ

เพราะว่ามันหิว สุดท้ายทนความหิวไม่ได้กินน้ำผึ้งที่มียาพิษ ผลสุดท้ายมันก็ต้องตายเพราะบรูษะนั้นไม่มีความอดทน เราทุกคนต้องอดทนได้ ต้องรอได้

การท่องเที่ยวในวิภวสังสาร พระพุทธเจ้าให้เราหนักแน่นเข้มแข็ง อย่าไปสร้างบาปสร้างกรรมให้กับตัวเอง ต้องอดต้องทนไม่ดื่มน้ำผึ้งที่มียาพิษเหมือนบรูษที่แบกไหน้ำผึ้งที่มียาพิษ

ชีวิตของคนทุก ๆ คนต้องไปทำงาน อยู่ในบ้าน อยู่ในสังคม ต้องเอาชีวิตนี้ไปประพฤติปฏิบัติธรรม ต้องเอาชนะจิตใจของตัวเองให้ได้

หวังว่าทุกท่านทุกคน น้อมนำธรรมะของพระพุทธเจ้าไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์เมตตาให้นำมาบรรยาย
คำวันอังคารที่ ๑๖ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๖
ณ วัดป่ากรวยถาวรธรรมาราม
ตำบลวังหมี อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความกำหนดย่อมใจ
ธรรมเหล่านี้พึงรู้ว่า ไม่ใช่ธรรม ไม่ใช่วินัย
ไม่ใช่คำสั่งสอนของพระศาสดา
ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความคลายกำหนัด
ธรรมเหล่านี้พึงรู้ว่าเป็นธรรมเป็นวินัย
เป็นคำสั่งสอนของพระศาสดา.

วินย. ๗/๕๒๓/๓๓๑; อ.จ.อ.ฎฎก. ๒๓/๑๔๓/๒๘๙.

ประเทศเราสัตบุชาติไทย เชื้อชาติไทย
ถือศาสนาพุทธ แต่พากันตั้งอยู่ในความประมาท
เป็นเหตุนำมาซึ่งความยากจน
เป็นเหตุนำมาซึ่งความเสื่อม

สิ่งเสพติดเป็นเหตุ ให้คนตกอยู่ในความประมาท

พระพุทธเจ้าท่านมีเมตตา...

แม้ก่อนท่านจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ท่านก็ยังตรัสโอวาท
แก่ภิกษุทั้งหลายเป็นครั้งสุดท้ายว่า

“จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด...”

ชีวิตของคนเราทุก ๆ คน ทุก ๆ ท่านตั้งอยู่ในความประมาท
ที่เราเป็นคนไม่ละเอียดยุติ ไม่รอบคอบ เป็นคนไม่รู้จักรวางแผน
ให้กับชีวิต พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเป็นชีวิตที่ประมาท เป็นชีวิตของผู้ที่
ยากจน เป็นคนที่ตั้งอยู่ในความประมาท มันคิดไม่เป็น มันคิดไม่ออกว่า
เราทำอย่างนี้ ๆ อนาคตเราจะมีทุกข์

ทุกวันนี้เครื่องสิ่งเสพติดมันก็ยังมีมากขึ้น เป็นเหตุให้คนตกอยู่
ในความประมาท...

พวกเหล้า พวกเบียร์ พวกไวน์ พวกบุหรี เป็นสิ่งเสพติด เป็นสิ่ง
ที่มอมเมาทำให้ประชาชนด้อยสติปัญญา เสียระบบสมอง

ปกติคนเราก็ตั่งอยู่ในความหลง ตั่งอยู่ในความประมาทอยู่แล้ว ยังมีพวกนี้มาขายมาจำหน่าย มาบริโภคน มาสรรเสริญเชิดชูว่าเป็นสิ่งที่ทรงเกียรติในงานมงคล ในงานสังสรรค์ ตลอดจนถึงงานผู้วายชนม์...

ปีหนึ่ง ๆ คนตายเพราะเหล้าเป็นส่วนมาก อุบัติเหตุในวันหยุดเทศกาลต่าง ๆ ตายเพราะเหล้าเบียร์กันทั้งนั้น ผู้ที่ไม่ตายก็พิกลพิการตลอดชีวิต ถ้ามันเกิดอุบัติเหตุแล้วตายไปเลย...มันก็จะดี แต่ที่มันเป็นสิ่งไม่ดีเพราะมันยังไม่ตายก็ทำให้พิกลพิการไปตลอดชีวิต

พวกที่ติดเหล้าติดยาถึงจะมีสติมีปัญญา ก็พากันหมดสภาพ เพราะสมองมันถูกทำลาย พวกที่คิดได้ดี คิดได้เก่ง ๆ ก็กลายเป็นเบลอ ๆ ป้ำ ๆ เป๋อ ๆ คิดอะไรก็ไม่ได้ เป็นเพราะสมองมันเสียสมองมันเสื่อม...

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า

“เราพากันตั้งอยู่ในความประมาท”

ประชาชนคนรวย ข้าราชการ ผู้ทรงยศทรงเกียรติ พากันดื่มเหล้า ดื่มเบียร์ราคาแพง ๆ คนยากคนจนตามต่างจังหวัด ตามชนบทก็พากันดื่มเหล้าเบียร์ราคาถูก ชื่อว่า...เครื่องเสพติดพระพุทธเจ้าท่านสอนว่า มันเป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่ว่าจะไปเสพ ไปดื่ม มันเป็นสิ่งที่ไม่ดีทั้งนั้นแหละ

ภาชืออาการที่ได้จากสิ่งเสพติดนี้ มันได้มาก เป็นที่เก็บรายได้ เป็นกอบเป็นกอง

ความมั่งง่าย คิดไม่เป็นคิดไม่ลึกซึ้ง เป็นความคิดที่ตั่งอยู่ในความประมาท

ประเทศเรากลัวยุทธชาติไทย เชื้อชาติไทย ถือศาสนาพุทธ แต่พากันตั้งอยู่ในความประมาท เป็นเหตุนำมาซึ่งความยากจน เป็นเหตุนำมาซึ่งความเสื่อม

ศาสนาอิสลามท่านห้ามไม่ให้ดื่มเหล้าดื่มเบียร์ เสพของเสพติดส่วนใหญ่เขาก็พากันปฏิบัติได้ถ้าเขารวมกันอยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อน ถ้ามาใกล้ที่ถือศาสนาพุทธเมื่อไรก็แอบดื่มเหมือนกัน ชื่อว่าเป็นความประมาทแล้วมันเป็นสิ่งที่ไม่ดี

พระพุทธเจ้าท่านให้เราพิจารณาตัวเองว่าเรามีความประมาทพลาดพลั้งในสิ่งไหนบ้าง คนอื่นเขาไม่เคารพนับถือเรา เพราะเราตั้งอยู่ในความประมาทไม่พัฒนาตัวเอง เพราะใครเขาจะเคารพนับถือใครคนใดคนนั้นต้องมีความประพฤติดี ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์เมตตาให้นำมาบรรยาย
เดือนธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๕
ณ วัดป่าภคินีวิทยาสมาคม
ตำบลวังหมี่ อำเภอน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

มनुषย์ของเราเป็นผู้ฉลาด
สามารถที่จะทำแต่สิ่งที่ดี ๆ ปฏิบัติแต่สิ่งที่ดี ๆ
พระພຸກຣເຈົ້າທ່ານໃຫ້ເຮົາຮູ້ຈັກທຸກຸ່
ຮູ້ເຫຼົ່າງິ່ງຄວາມເກີດທຸກຸ່
ຮູ້ຂໍ້ປຼັບຕັດິ່ງຄວາມດັບທຸກຸ່
ຕ້ອງມາປັບຕົວເອງ...ເຂົ້າຫາຣຣມະ

ปฏิบัติธรรมด้วยความสุข

การประพฤติการปฏิบัติธรรม คือการมาแก้ที่ใจของตัวเอง มาแก้การประพฤติการปฏิบัติของตัวเอง มาแก้คำพูดกิริยามารยาท

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราทุก ๆ คนเป็นผู้เสียสละ ไม่ทำตามใจตัวเองทำตามอารมณ์ตัวเอง ทำตามความอยากของตัวเอง การทำตามใจตัวเอง ทำตามอารมณ์ตัวเองนั้นมันมีแต่ปัญหา มันเป็นการสร้างปัญหา ต้องปรับจิตปรับใจของเราเข้าหาธรรมะ ปัญหาในโลกนี้สรุปแล้วมันล้วนมาจากจิตจากใจของเราเอง

การมาประพฤติการปฏิบัติ ก็คือการมาอบรมปมอินทรีย์ในภาคปฏิบัติ...

คนเราน่ะถ้าไม่ได้ตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเองแล้วมันจะต้องอีตอัดขัดเคืองกอดตันตัวเอง สิ่งเหล่านี้ะทุกท่านทุกคนต้องพึงรู้พึงเข้าใจว่าการปฏิบัติธรรม ก็คือ การมามีสติ มาหยุดตัวเอง มาเบรกตัวเอง มาฝึนมาอด มาทน มาเข้าใจ

เราทุก ๆ คนต้องมีสมาธิ มีความแข็งแรงแข็งแกร่งทางจิตทางใจ ไม่ใช่จะทำตามความอยาก ความต้องการ ตามสัญชาตญาณที่เคยชิน

มนุษย์ของเราเป็นผู้ฉลาด สามารถที่จะทำแต่สิ่งที่ดี ๆ ปฏิบัติแต่สิ่งที่ดี ๆ พระพุทธเจ้าท่านให้เรารู้จักทุกข์ รู้เหตุถึงความเกิดทุกข์ รู้ข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์ ต้องมาปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ

ชีวิตของเราที่มันไม่ได้รับความสำเร็จในชีวิตก็เพราะว่า เรายินะทำตามจิตตามใจของตัวเอง ไม่เอาความถูกต้องเป็นใหญ่ ไม่เอาความดีเป็นใหญ่ ถ้าเราทำตามใจของเรานะ จิตใจของเราก็ยังร้อนยิ่งทวีคูณ สิ่งไหนที่ข้าพเจ้าชอบข้าพเจ้าก็จะเอา สิ่งไหนที่ข้าพเจ้าไม่ชอบข้าพเจ้าก็จะไม่เอา

เราทุก ๆ คนที่เกิดมานะ มีคุณสมบัติที่เราจะต้องได้รับ ก็คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากนะ ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นนะ เราไม่ชอบเลยไม่ต้องการเลย แต่ทุกคนก็ต้องได้ ด้วยเหตุผลนี้เราถึงต้องมาปรับจิตปรับใจเข้าหาธรรมะ ทุกคนต้องมาชอบความแก่ ชอบความเจ็บ ชอบความตาย และความพลัดพราก ยอมรับว่านี่คือ สัจธรรม นี่คือความจริง คือสิ่งที่ทุก ๆ คนต้องได้รับอย่างแน่นอน ทุกคนนะไม่อยากจะเป็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย แต่ทุกคนก็ยอมได้สิ่งนั้น ๆ พระพุทธเจ้าท่านถึงไม่ให้เราสนใจเรื่องความชอบความไม่ชอบนะ พยายามทำจิตทำใจของเราให้มันสงบ สิ่งไหนที่เรามีปัญหานี้ก็คือความชอบไม่ชอบนี้แหละ จิตใจของเรามันถึงไม่สงบ

พระพุทธเจ้าเทศน์เรา บอกเรา สอนเรา เรื่องการเสียสละ...

เสียสละขนาดไหน? ขนาดที่เราไม่มีตัวไม่มีตนโนนแหละ ถ้าเรามีตัวมีตนอยู่เราก็ย่อมมีความทุกข์ เรามีความทุกข์ก็เพราะเรามีตัวมีตน

ทุกคนทุกท่านนั้นไม่มีตัวไม่มีตน ไม่ได้เป็นผู้หญิง ไม่ได้เป็นผู้ชาย ไม่ได้เป็นคนแก่คนหนุ่มคนสาว ไม่ได้เป็นพระหรือไม่ได้เป็นโยม ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแต่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามเหตุตามปัจจัยที่อวิชชา คือความหลงของเรานี้ มาปรุงแต่งจิตใจให้เราทำบาปทำกรรมไม่มีที่หยุด ไม่มีที่ยัง

ใจของเรานี้มันมีแต่จะเอา... มันจะเอาความสุข มันเป็นผู้เอามาตั้งหลายภพหลายชาติแล้ว แม้แต่เกิดมา...เราพอที่จะสังเขปได้ มันเริ่มเอาตั้งแต่อยู่ในท้องแม่แล้ว เมื่อออกมา...ก็มาเอากับคุณพ่อคุณแม่ เมื่อเจริญวัยเป็นวัยเรียนวัยศึกษามันก็จะเป็นผู้เอา เอากับเพื่อนบ้าน เอากับสังคม มันจะมาเอาความสุขกับผู้อื่น

พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนเรา ให้เรามาเป็นผู้เสียสละมาเป็นผู้ให้ เป็นคนขยัน เป็นคนไม่ขี้เกียจ มาหยุดตัวเอง มาเบรกตัวเอง ว่าตั้งแต่นี้ต่อไปนะ ข้าพเจ้าจะเปลี่ยนวิถีชีวิตของข้าพเจ้าใหม่ จะเป็นคนขยันสุด ๆ เสียสละอย่างสุด ๆ จะมาละอิตตามาละตัวละตน จะไม่เป็นคนฟรีสไตล์ มั่งง่าย... เอาแต่ใจตัวเอง มีโลกส่วนตัว เอาตัวเป็นใหญ่...เอาตัวเป็นประธานนะ มันไม่ถูก

ต้องมาพิจารณาตัวเองว่า ตัวเองได้เสียสละอะไรบ้าง? ตัวเองได้ให้ความสุขแก่คุณพ่อคุณแม่แล้วหรือยัง? แก่ครอบครัวแล้วหรือยัง? แก่หมู่แก่คณะ แก่สังคม แก่ประเทศชาติแล้วหรือยัง?

คนเรามันต้อง ‘เสียสละ’ ถ้าไม่เสียสละตัวเองก็ไม่มีความสุข ยิ่งคนอื่นเค้าก็ยิ่งเดือดร้อน ถ้าเราไม่เสียสละนี้ครอบครัวของเราแย เลยแหละ... ทุกคนก็แยไปหมด เพราะเกิดจากเราเป็นคนที่เห็นแก่ตัว เป็นคนที่ไม่เสียสละ มีแต่จะได้มีแต่จะเอา ไม่รู้จักทำใจให้สงบ ถ้าเรา มาหยุดตัวเอง มากระตุ้นตัวเองอย่างนี้แหละ จิตใจของเราก็จะสงบขึ้น เย็นขึ้น

การเปลี่ยนตัวเองนี้มันเปลี่ยนยาก เพราะธรรมชาติปฏิบัติเนะ ทุกอย่างมันต้องทวนกระแสหมดนะ มันจะว่ายตามน้ำตามความต้องการ ไม่ได้ คนเราเอาชนะอะไร มันไม่ประเสริฐไม่ดีเท่ากับชนะใจตัวเอง ชนะอารมณ์ตัวเอง

‘การรักษาศีล’ ให้ทุกคนเข้าใจไว้ว่า ก็คือการพากันมาเสียสละ ไม่ใช่เราจะพากันมาเอาชนะ เราพากันมาเสียสละ

การทำสมาธิ ก็คือการเสียสละเหมือนกัน

สมาธิ แปลว่าไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง คือการปล่อย การวาง การไม่เอา ไม่มี ไม่เป็น คตินิยมชาติสู่ความเป็นจริงเพราะ ทุกอย่างมันไม่ได้มี ไม่ได้เป็น มันเป็นของบริสุทธิ์ผุดผ่อง ที่เรามันสุข มันทุกข์ก็เพราะเรามาเป็นตัวบงการ ตัวที่จะให้มันเป็นอย่างโน้นอย่างนี้

การทำสมาธินี้พระพุทธเจ้าท่านให้เรามาเข้าใจว่า คือการมาละ นีวรณ ก็คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ในจิตในใจของเรา

ใจของเราไม่สงบ ใจของเรามันร้อน ใจของเรามันคิดมากเพราะ เต็มไปด้วยความอยาก เผาด้วยความวิตกกังวล เผาด้วยความอยาก

ความต้องการ ความโกรธ ความเกลียด ความพยายามอธิษฐานนเฝ้าเรา
เรายังไม่ตายมันก็เฝ้าเราทั้งเป็น

พระพุทธเจ้าท่านบอกเราสอนเราให้เข้าหาความสุขความดับทุกข์
เข้าหาความสงบในปัจจุบัน เรื่องทั้งหลายทั้งปวงนะ... ล้วนแต่เป็น
ความอยากความต้องการทั้งนั้นที่มันมาเฝ้าเรานะ

ท่านให้เรามาเจริญสติสัมปชัญญะให้จิตใจของเราสมบูรณ์ ไม่ต้อง
ไปคิดอะไรมากไม่ต้องไปรู้อะไรมาก รู้ตัวเองในปัจจุบันนะ

อันไหนมันดีเราก็คิด อันไหนไม่ดีเราก็มืด หรือว่าอันไหนมันดี
มันคิดมากเราก็มืดไม่ต้องไปคิดมัน เพราะว่าสิ่งที่ดีไม่ตีล้วนแต่เป็นอนิจจัง
ทุกอย่างก็ต้องจากไปหมด สิ่งที่ดีก็ต้องจากไป สิ่งที่ไม่ดีก็ต้องจากไป
ทุกอณู ทุกลมหายใจ ทุกเวลา ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
ไม่มีอะไรจริงยั่งยืน

เราทุกคนต้องทำให้ใจให้สงบ ให้เย็น ไม่ต้องวิ่งตามอารมณ์ ไม่ต้อง
ไปวิ่งตามโลก ถ้าไปวิ่งตามอารมณ์ตามโลกนะ ว่าทำไม ๆ ๆ ๆ ทำไมถึง
เป็นอย่างนี้ เพราะสิ่งเหล่านี้มันเป็นธรรมชาติ มันเป็นกฎของธรรมชาติ
มันก็ต้องเป็นอย่างนี้... เราไม่ต้องไปเอาดี เอาชั่ว เอาผิด เอาถูกกับ
สิ่งภายนอกนะ

‘สิ่งภายนอก’ ก็ถือว่านี่แหละมันเอาธรรมะมาให้เรา ว่าสิ่งอันนี้
มันไม่น่าเป็น มันก็เป็นนะ ถ้าเราคิดอย่างนี้แหละ ใจของเรามันก็จะหยุด
มันก็จะเย็น เราจะได้กลับมาแก้ไขตัวเอง ไม่ได้ไปคิดเรื่องภายนอก
ยุ่งเรื่องภายนอก

ทุกท่านทุกคนให้ถือเอาโอกาส ถือเอาเวลานี้มาประพฤติปฏิบัติ มาอบรมบ่มอินทรีย์ให้จิตใจของเรามีอินทรีย์บารมีแก่กล้าขึ้น ต้องอาศัย ความอดความทน อาศัยข้อวัตรปฏิบัติ

คนเราเมื่อไม่ได้ตามใจก็ต้องมาแก้ที่ใจ เพราะสิ่งที่มีปัญหา ก็คือ ใจที่มีปัญหา

ต้องทำใจของเราให้สงบให้ได้นะ... ใจของเรามันก็ค่อย ๆ เกิด ปัญญาว่าธรรมะนี้มันเป็นสิ่งที่ทวนกระแส ถ้าเราทำตามใจตามอารมณ์นะ ชีวิตนี้ก็แค่ผิดหวัง โลกนี้ก็ย่อมมีแต่ความเห็นแก่ตัว ถือพรรคถือพวก ถือชั้นวรรณะชาติตระกูล เอาดีใส่แต่ตัว เอาสุขใส่แต่ตัว เอาความทุกข์ ให้คนอื่น มันไม่ถูกต้องเลย มันไม่ยุติธรรมเลย...!

ใครคิดได้มาก ใครวางแผนได้ดีกว่ากัน ใครวางแผนได้ดีกว่า คนอื่นก็เอาเปรียบคนอื่น ขาดความเป็นธรรม ขาดความยุติธรรม อาชีพ บางทีก็ไม่ยุติธรรมนะ ชายเหล่า ชายเบียร์ ชายปืน ทำบ่อน ค้าขายมนุษย์ ค้าขายสิ่งเสพติดยาเสพติด เพราะว่าอะไร...? เพราะว่ามีความเห็นแก่ตัว

บางคนก็คิดนะ... คิดว่าเราเป็นคนเสียสละมาก ๆ เป็นคนมีศีล มีธรรมเราก็ถูกคนอื่นเอาเปรียบ เราก็เสียเปรียบ ถ้าเราคิดอย่างนั้น มันไม่ใช่ตัวเรานะ มันเป็นกิเลสในตัวเราคิดนะ

“มันเป็นกิเลสคิด มันไม่ใช่ธรรมะ...”

คนเรานี่ ความสุขต้องได้มาจากการเป็นผู้ให้ ผู้เสียสละ อันเกิด จากความสงบ

เราดูตัวอย่างพระพุทธเจ้านะ ท่านเป็นผู้ให้เป็นผู้เสียสละ ท่านก็ได้รับแต่ความสุข ถ้าเรามาคิดว่าเรามันไม่ใช่พระพุทธเจ้านะ เราจะปฏิบัติเหมือนพระพุทธเจ้านั้นไม่ได้ เราคิดอย่างนั้นเราคิดไม่ได้ไม่ถูก เรามีความคิดเห็นผิดมาก ๆ นะ

การทำตามใจตัวเองนั้นนะ... คือการสร้างปัญหา ถ้าเราเป็นคนเสียสละ เป็นคนดีนะ ครอบครัวเราก็ย่อมมีความสุข องค์กรของเรา ก็ย่อมมีความสุข ประเทศชาติก็ย่อมมีความสุข ทุกคนก็มีความต้องการสิ่งที่สำคัญอยู่ที่เราทุกคนมีความเห็นแก่ตัว ไม่ยอมเสียสละ ไม่ยอมลดมานะละทิฏฐิ มีแต่จะเอาแต่ใจตัวเอง เอาแต่อารมณ์ตัวเอง

ธรรมะที่ทำให้เราเป็น ‘พระเบื้องต้น’ คือการลดมานะละทิฏฐิ ละความเห็นแก่ตัว ไม่เอาความสุขทางวัตถุ ไม่ความสุขทางเนื้อทางหนัง ลากยศสรรเสริญ จะเอาความสุขทางทำความดี มีศีลมีธรรม เอาความสุขทางการทำจิตใจให้สงบทาง การเสียสละ

เรื่องเงินเรื่องสตางค์ เรื่องสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เค้ามาพร้อมกับความดีของเรา โดยที่เราไม่ต้องไปอยากไปต้องการ อย่างเค้าให้เราเรียนหนังสือตั้งแต่อนุบาลจนถึงดอกเตอร์นี้ ก็เพื่อเป็นคนดีเป็นคนเสียสละ ละความเห็นแก่ตัว...ความซี้เกียจขี้คร้าน อย่างเค้าให้เรียน นักธรรมตรีไปถึง ปธ.๙ ก็เพื่อเป็นคนดี เป็นคนเสียสละละความเห็นแก่ตัว

โลกเราที่มันร้อนอยู่นี้เพราะอะไร...? เพราะเราทุก ๆ คนมีความเห็นแก่ตัว มันถึงได้สร้างปัญหา

เราทำความดีมันมีแต่สงบ มีแต่เย็นนะ ไม่มีใครมาได้เปรียบเรา เราไม่ได้เสียเปรียบใครหรอก การชนะจิตชนะใจตัวเองได้ คือการชนะ ข้าศึกทั้งหลายทั้งปวง พระพุทธเจ้าท่านเมตตาสอนเราอย่างนี้นะ

ในโอกาสนี้ ถือว่าเป็นโอกาสสำคัญ ที่ทุกท่านทุกคนจะได้ฝึก จะได้ ปฏิบัติขัดเกลากิเลสอาสวะของตัวเอง ไม่ว่าจะเราอยู่ในวัด หรือจะอยู่ในบ้าน อยู่ที่ไหนทุกคนก็ต้องปฏิบัติตัวเองทั้งหมด เราอยู่ที่ไหนเราก็แก่ เราก็เจ็บ เราก็ตายเหมือนกันหมด

สังขาร คือ ความจริงเค้าไม่ได้ยกเว้นใคร

ความสุขทุกคนมันเป็นสิ่งเสพติด ทุกคนมันชอบมันติด เราทุกคน จำเป็นต้องทำใจเฉย ๆ นะ เดินหน้าประพடுத்தปฏิบัติธรรม

“ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความติดสุขติดสบาย ธรรมเหล่านั้น ไม่ใช่ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า”

คำว่า ‘ติด’ ทุกคนก็รู้แล้วว่ามันเป็นไปไม่ได้ มันถึงติด...

จิตใจเราจำเป็นจะต้องเดินหน้าไป ทั้งทุกสิ่งทุกอย่างไว้เบื้องหลัง อย่าไปเสียดงเสียดาย อาลัยอาวรณ์มัน แข็งใจสู้มัน มีความสุขในการประพடுத்தการปฏิบัติ ถือว่าเราได้เดินตามรอยบาทขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นสิ่งที่ประเสริฐไม่มีอะไรที่จะประเสริฐยิ่งกว่า จงตั้งใจจงภูมิใจในตัวเอง ในการประพடுத்தปฏิบัติของตัวเองว่าเราได้เดินทางมาดีแล้วถูกต้องแล้วชื่อว่า...

“สุคโต ปฏิบัติธรรมด้วยความสุข”

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
วันนี้ ก็เห็นสมควรแก่เวลา ด้วยอำนาจพลังแห่งองค์สมเด็จพระสัมมา
สัมพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ขออำนาจอวยพรให้ทุกท่านทุกคน
จงได้มีกำลังจิตกำลังใจเข้มแข็งและแข็งแรง มีความสุขในการประพฤติ
ปฏิบัติเพื่อบำเพ็ญอินทรีย์บารมีให้แก่กล้า ให้บรรลุมรรคผลนิพพาน
ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์เมตตาให้นำมาบรรยาย
เข้าวันอาทิตย์ที่ ๒๘ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖
ณ วัดป่ากรวยกวิธธรรมาราม
ตำบลวังหมี อำเภอน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

ให้เจริญสติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์
พยายามอย่าตามอารมณ์ไป อย่าตามความคิดไป
ให้เอาศีลเป็นที่ตั้ง เจริญธรรมเป็นที่ตั้ง
ฝึกจิตฝึกใจให้มันมีพลัง
เหมือนคนป่วยร่างกายมันเสื่อมโทรม
ต้องพักผ่อน ต้องออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีกำลัง

เจริญสติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์

พระพุทธเจ้าท่านมีเมตตาต่อเราทุก ๆ คน ให้กลับมาดูตัวเอง มาพิจารณาตัวเองว่าส่วนไหนตัวเองมีความบกพร่อง เมื่อรู้ว่าตัวเองมีส่วนบกพร่องแล้วจะได้แก้ไข

ส่วนใหญ่...คนเรามันจะมีความเห็นแก่ตัว จะเข้าข้างตนเอง จะไม่มองเห็นความบกพร่องของตนเอง คนเรานะสติสัมปชัญญะไม่ค่อยจะสมบูรณ์ มันทำอะไรตามความเคยชินที่ผ่าน ๆ มา สติสัมปชัญญะมันมีน้อย กำลังสติ สมาธิ ปัญญายังไม่เพียงพอ เหมือนกับคนที่เค้าป่วย ร่างกายที่เดินเหินไม่ได้คล่องแคล่ว เขาก็มีความต้องการที่จะให้มันเดินเหินคล่องแคล่วแข็งแรง แต่มันเป็นไปไม่ได้เพราะว่าเขาเป็นคนป่วย จิตใจของคนเราก็ก่อนเหมือนกัน จิตใจที่ไม่มีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์เพียงพอ เขาก็หยุดตัวเองไม่ได้ เบรกตัวเองไม่ได้ ชอบทำตามอะไรที่ผ่าน ๆ มา จนเคยชิน

ความรู้ท่วมหัวมันก็เอาตัวไม่รอด...

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราเมตตาตนเอง กลับมารู้ตนเองนะ ว่าตัวเองกำลังคิดอะไรอยู่ ว่าตัวเองกำลังพูดอะไรอยู่ ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ มันตรงต่อคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วหรือยัง ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า “สัพพะปาปีสสะ อะกะระณัง” การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตใจให้ชารอบ

ท่านให้เราตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เราจะไปเก่งกว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้...! ถ้าสิ่งไหนพระพุทธเจ้าท่านว่าไม่ดีไม่ถูกต้อง เราก็ไม่ต้องคิด ไม่ต้องพูด ไม่ต้องทำ

ทุกคนติดสุข ติดสบาย ติดชู้เกี้ยว ติดทำตามความเคยชิน มันติดอันไหนมันก็ชอบคิดอันนั้น มันติดอันไหนก็ชอบพูดอันนั้น มันติดอันไหนก็ชอบทำอันนั้น

ทุกคนต้องมาเปลี่ยนแปลงตัวเองนะ... ถ้าเราไม่เปลี่ยนแปลงตัวเองก็ได้ชื่อว่าเราไม่ได้เป็น ‘ผู้ปฏิบัติธรรม’

ความอยากความต้องการของคนเรามันกดดันนะ เพราะว่ามันเป็นสิ่งเสพติด มันติดมามาก ติดจนเห็นผิดก็เป็นถูก เห็นสิ่งที่ดี ๆ ก็เฉย ๆ กลายเป็นสิ่งที่ไม่ดีค่าไป ถ้าไม่ได้ทำตามใจตนเองไม่ได้ทำตามความอยากของตนเอง จิตใจมันจะขาด จิตใจมันกระวนกระวาย จิตใจเหมือนกับคนถูกน้ำร้อนลวก

การหยุดตัวเอง... การเบรกตัวเอง... เห็นคุณค่าในการที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ไม่มีใครที่จะมาเปลี่ยนแปลงตัวเองได้แก้ไขตัวเองได้ นอกจากตัวเรา นี่มันเป็นเรื่องของเรากับญหาของเรา เราจะหลบไปไหนหนีไปไหนมันก็ไม่พ้น

เมื่อรู้แล้วว่าเราจะหลบไปไหน...หนีไปไหน...ก็ไม่พ้น พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราเสียเวลาที่จะต้องผัดวันประกันพรุ่ง มันผัดไม่ได้อีกแล้ว เพราะวันเวลามันเปลี่ยนไปทุกวัน มันไม่ได้เปลี่ยนแปลงแต่เวลา เรามันแก่ไปทุกวันนะ

เรื่องการเจริญสติสัมปชัญญะมันจำเป็นนะ เช่น เราเดินอย่างนี้ก็ให้ใจอยู่กับการเดิน เวลานั่งก็ให้ใจของเราอยู่กับการนั่ง เวลานอนก็ให้ใจของเราอยู่กับการนอน พระพุทธเจ้าท่านให้เราเจริญสติสัมปชัญญะอย่างนี้

เราจะทำการทำงานอะไร ให้ใจของเราอยู่กับการกับงานที่เรา กำลังทำอยู่ ทำตามอย่างนี้ดี ทำให้สติสัมปชัญญะของเรามันดีขึ้น ทำให้ใจของเราเย็นขึ้น พยายามอย่าส่งใจออกไปภายนอกเพราะจิตใจที่ส่งออกไปภายนอก คำเรียกว่า ‘คนฟุ้งซ่าน’ คนสติสัมปชัญญะไม่สมบูรณ์ใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว เป็นคนจิตใจชอบท่องเที่ยว

พวกเราทุก ๆ คนนี้มันติดท่องเที่ยวนะ ใจมันชอบไปเที่ยว มันอยู่กับบ้านไม่เป็น มันติดเที่ยว ใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัวไม่ค่อยจะได้ สติสัมปชัญญะมันถึงไม่ค่อยสมบูรณ์

“จิตไม่มีพลัง จิตละกิเลสไม่ได้”

ส่วนใหญ่คนเรานะ... ทำการทำงานใจมันก็จะไม่อยู่กับเนื้อกับตัวเท่าที่ควร มันชอบส่งออกภายนอก มันเลยเอาการเอางานเป็นการปฏิบัติธรรมไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านสอนเรานะ เวลาทำงานให้ใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัว จะได้เอาการเอางานเป็นการปฏิบัติธรรม

คนเรามันต้องทำงานตั้งแต่เช้าจนนอนหลับ ถ้าเราทำตามความเคยชินเฉย ๆ เราไม่ได้ฝึกจิตใจของเราให้อยู่กับเนื้อกับตัว ไม่ฝึกตัวเองให้มีความสุขในการทำงาน ก็ชื่อว่าเราทำตามความเคยชิน เราไม่ได้พัฒนาจิตใจเอาการทำงานเป็นการปฏิบัติธรรม เราเลยคิดว่าตัวเองทำแต่งงานไม่ได้ปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าท่านสอนเรา เอาการทำงานเป็นการปฏิบัติธรรม ให้ใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัว ให้ใจของเราเป็นผู้เสียสละ เพราะคนเรามันติดสุขติดสบาย ติดชู้เกียจชู้คร้าน เราต้องเสียสละนะ

เมื่อเราทำงาน ใจของเราก็พอยู่กับการงานอะไรได้ แต่ถ้าเราว่างงานเราจะทำอย่างไร..?

ส่วนใหญ่...คนเรามันอยู่กับการกับงาน อยู่กับการพูดการคุยกับเพื่อน แต่มันอยู่กับตัวเองไม่ค่อยเป็น พระพุทธเจ้าท่านสอนเรานะ ให้ฝึกอานาปานสติ ฝึกหายใจเข้าก็พักผ่อนใจให้มันสบาย ฝึกหายใจออกก็พักผ่อนใจให้มันสบาย ลมเข้าก็ให้รู้สบาย... ลมออกก็ให้รู้สบาย...

การหายใจเข้าก็รู้สบาย หายใจออกก็รู้สบาย นั่นคือการทำงานชนิดหนึ่ง เพื่อให้จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว เพราะคนเรามันไม่ได้อยู่กับการทำงานภายนอกตลอดไป มันต้องว่างจากงานภายนอกบ้าง

เมื่อว่างจากงานภายนอกแล้วมันจะฟุ้งซ่าน พระพุทธเจ้าท่านก็สอนเราให้มาอยู่กับงานภายในตัวเราเอง คืองานหายใจเข้าก็รู้สบาย หายใจออกก็รู้สบาย พยายามหายใจเข้าให้มีปีติ มีสุข มีเอกัคคตา หายใจออกให้มีปีติ มีสุข มีเอกัคคตา ให้จิตใจของเราเป็นหนึ่ง มีความสุขในการทำงาน หายใจเข้าหายใจออกจนจิตใจมันสงบ จิตใจเราก็จะเป็นสมาธิเอง

การฝึกอานาปานสติระดับพื้นฐานนี้ไม่ใช่ฝึกได้เฉพาะการนั่งนะ เวลาเราเดินไปเดินมา เวลาเราทำงานก็ฝึกหายใจเข้าสบายออกสบายได้ เพื่อผ่อนคลายทุกขเวทนาออกจากจิตจากใจของเรา

พระพุทธเจ้าท่านให้เราพิจารณาตัวเองนะว่า...ตัวเรานั้นมันอยู่ที่ไหน มันอยู่ที่ผมนี้หรือ หรือว่าอยู่ที่ขน อยู่ที่หนัง อยู่ที่เนื้อ อยู่ที่เอ็น ที่กระดูก ตับไตไส้พุงนี้หรือ? ส่วนไหนมันเป็นของเรา? ให้เราพิจารณา แยกออกเป็นชิ้นเป็นส่วน เหมือนกับเค้ารื้อรถยนต์คันหนึ่ง ร่างกายก็เปรียบเสมือนรถยนต์คันหนึ่ง ที่เค้าประกอบกัน ให้เราแยกออกเป็น ชิ้นส่วน พิจารณาส่วนประกอบต่าง ๆ จนมันหมดทุกชิ้น...ทุกส่วน

ส่วนไหนมันสวยมันงาม ส่วนไหนมันจริงยังยืน พยายามให้มัน เห็นชัดเจนนะ โครงสร้างสรีระร่างกายของเราเค้าดำเนินชีวิตด้วยวิธีไหน เค้าถึงอยู่ได้...?

คนเรามันต้องบริโภคอาหาร ต้องพักผ่อน ต้องจิตใจสงบ ชีวิตมัน ถึงอยู่ได้ พระพุทธเจ้าท่านบอกสอนเรานะว่า คนเรามีความทุกข์ทั้งทาง ร่างกาย ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพราก มีความทุกข์ทั้งทาง จิตใจ เพราะส่วนใหญ่ทุกอย่างมันไม่ได้เป็นไปตามความต้องการของเราเลย มันขัดใจของเราทั้งนั้น เป็นทุกข์ในการประกอบอาชีพทำมาหา เลี้ยงชีพตั้งแต่ทำงานได้จนตาย การทำมาหาเลี้ยงชีพนี้ก็ยากลำบาก เหลือเกิน... แล้วก็มาทุกข์มายากกับญาติพี่น้อง วงศ์ตระกูล เพื่อนฝูง ลูกน้องพี่น้องบริวารอีก

คนเราเกิดมามันมีทุกข์อย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านถึงเมตตาสอนเรา ไม่ให้เราตามใจตัวเอง ไม่ตามอารมณ์ตนเอง อย่านำไปติดสุขติดสบาย

ติดซีเกียซี้คร้าน เพราะการทำตามความอยาก มันเป็นบาป เป็นกรรม เป็นเวร มันเปรียบเสมือนแมลงเม่ามันบินเข้ากองเพลิง

ให้เจริญสติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์ พยายามอย่าตามอารมณ์ไป อย่าตามความคิดไป ให้เอาศีลเป็นที่ตั้ง เอาธรรมะเป็นที่ตั้ง ฝึกจิตฝึกใจให้มันมีพลัง เหมือนคนป่วยร่างกายมันเสื่อมโทรม ต้องพักผ่อน ต้องออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายมีกำลัง

การมาฝึกจิตใจมีกำลัง คือฝึกจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว มามีความสุขในการฝึกตัวเองปฏิบัติตัวเอง อย่าได้เห็นแก่สร้อยของโลก 'โลก' ก็คือความหลงที่ผูกจิตผูกใจเรา สิ่งต่าง ๆ อยู่ในโลกลนี้ ถ้าเรารู้จักพัฒนาตัวเอง มันก็เกิดคุณ

พัฒนาตัวเองอย่างไร...?

'การพัฒนาตัวเอง' ก็คือไม่ทำตามความต้องการของตัวเอง ต้องเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง เอาพระธรรมเป็นที่พึ่ง เอาพระอริยสงฆ์เป็นที่พึ่ง เป็นทางประพฤติปฏิบัติ

ที่ได้ปรารภมาวันนี้ ครูบาอาจารย์ท่านอยากให้เราได้เจริญสติสัมปชัญญะให้มันสมบูรณ์ เพื่อจิตใจจะได้มีกำลัง มีพลัง เพราะแต่ละคนแต่ละ...ท่านรู้ว่าสิ่งนั้นมันไม่ดี แต่ว่ายังทำอยู่ แสดงว่าสติสัมปชัญญะมันยังอ่อน สติสัมปชัญญะมันไม่สมบูรณ์ เมื่อปัญหา มันมีอย่างนี้เราก็ต้องกลับมาแก้ที่ตัวเรา

การขึ้นภูเขาสูงก็เป็นสิ่งที่ยากลำบาก การข้ามทะเลทรายก็เป็นสิ่งที่ยากลำบาก การฝึกจิต ฝึนใจ ฝึนอารมณ์ของตัวเองที่มันติดมันหลง มันก็ลำบากอย่างนั้นนะ

การสร้างบารมีมันต้องยากลำบาก ถ้าไม่ยากลำบากก็ไม่ได้ชื่อว่า เป็นการสร้างบารมี พระพุทธเจ้าท่านสร้างบารมีมากกว่าเราตั้งเยอะ นี่เราเพียงขี้ปะติ๋วของพระพุทธเจ้านะ แค่นี้ถ้าเราว่ายากลำบาก...มันใช้ไม่ได้

‘ความยากลำบาก’ คำนี้เรียกว่าการสร้างศีล สร้างสมาธิ สร้างปัญญา

ศาสนา ก็แปลว่า การสร้างบารมี การฝืนใจตัวเอง ฝืนอารมณ์ ถ้าเรารู้เฉย ๆ เราเข้าใจเฉย ๆ เราไม่ประพฤติปฏิบัติตาม มันยังไม่ใช่ ศาสนา มันเป็นปรัชญามันยังใช้ไม่ได้ ทุกท่านทุกคนต้องเข้าถึงศาสนา เข้าถึงการประพฤติปฏิบัตินะ ถ้าเราอยู่เฉย ๆ อยู่โดยไม่ได้ฝืน ไม่ได้อด ไม่ได้ทน ศีล สมาธิ ปัญญา มันจะเกิดขึ้นกับเราได้อย่างไร...?

เราเป็นคนอ่อนแอ เป็นคนไม่มีศักยภาพนี้มันไม่ได้มันนะ

พระพุทธเจ้าท่านหวังว่า เราทุก ๆ คนจะเข้มแข็ง กระตือรือร้น สร้างความดี สร้างบารมีนะ ความสุขความดับทุกข์ที่แท้จริง อยู่ที่เรา เอาชนะใจตัวเอง เอาชนะกิเลสของตัวเอง เพราะปัญหาต่าง ๆ ที่เราไป ดิ้นรนภายนอกมันเป็นเรื่องทางกาย เรื่องภายใน ก็คือการสร้างบารมีทางจิตทางใจนี้แหละ ถือว่าเราได้ทำงานในสิ่งที่ประเสริฐแล้วนะ

หวังว่าทุกคนทุกท่านจะมีความสุขในการประพฤติปฏิบัติ สร้างความดี สร้างบารมีกันนะ

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าวันนี้ เห็นพอสมควร แก่เวลา ขอสมมติยุติไว้เพียงเท่านี้

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์เมตตาให้นำมาบรรยาย
เช้าวันจันทร์ที่ ๒๕ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๕
ณ วัดป่าภิมุขวิทยาราม
ตำบลวังหมี่ อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

พระพุทธรเจ้าท่านถึงสอนเราให้นั่งสมาธิ
เพื่อฝึกใจ... นั่งสมาธิเหนื่อยก็ให้เดินจงกรม
เดินจงกรมเหนื่อยก็ให้เราไปนั่งสมาธิ
พยายามอยู่กับความวิเวก ไม่พูด ไม่คุย
ไม่คลุกคลี ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งภายนอก
ทั้งสิ่งภายนอกหมด

แนวปฏิบัติ ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนฝึกสมาธิ ส่วนใหญ่ไม่มีสมาธิกัน พระเราส่วนใหญ่ก็ไม่ค่อยมีสมาธิ เณรเราส่วนใหญ่ก็ไม่มีสมาธิ คุณแม่ชี อุบาสก อุบาสิกา ส่วนใหญ่ก็ไม่มีสมาธิ ญาติโยมส่วนใหญ่ก็ไม่ค่อยจะมีสมาธิ

เราส่วนใหญ่จะอยู่กับความสงบไม่ค่อยจะเป็น

การทำสมาธินี้เป็นเรื่องใหญ่...เป็นงานใหญ่ งานทำอะไร ทำนา ทำสวน ทำเกษตรกรรม งานก่อสร้าง งานค้างานขาย งานเป็นคุณครู เป็นทหาร เป็นตำรวจ เป็นคุณหมอ เป็นพยาบาล งานเหล่านี้ถือว่าเป็นงานง่าย แต่งานใหญ่งานสำคัญนะ คือ งานทำให้ใจให้สงบ

งานทำให้ใจให้เป็นสมาธินะ เป็นงานเบาแต่มันเป็นเรื่องที่ทำยากที่สุด

งานทำสมาธิงานที่ทำให้ใจให้สงบนี้แหละ ถือเป็นงานยากเป็นงานลำบาก

ใจของเรานี้จะให้มันสงบสักสองสามนาทีย่างนี้ก็ยากลำบาก เหมือนเราเอาปลาขึ้นจากน้ำเอามาไว้ที่บนบกนี้...มันดิ้น

การทำใจให้สงบนี้เป็นสิ่งที่ดีที่สุดนะ ถ้าใจของเราสงบแล้วปัญหาต่าง ๆ มันไม่มี

ใจของคนเราทุก ๆ คนนี่ต้องฝึกนะ ถ้าไม่ฝึกมันไม่ได้ มันไม่สงบ ต้องหาวิธีให้มันสงบนะ ถ้าเราปล่อยไปธรรมดา ๆ มันก็เป็นธรรมดา เป็นใจที่ยังไม่ได้ฝึก

พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนเราให้นั่งสมาธิเพื่อฝึกใจ นั่งสมาธิเหนื่อยก็ให้เดินจงกรม เดินจงกรมเหนื่อยก็ให้เราไปนั่งสมาธิ พยายามอยู่กับความวิเวก ไม่พูด ไม่คุย ไม่คลุกคลี ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งภายนอกทั้งสิ่งภายนอกหมด

เรามายู่วัดหลาย ๆ คนนี่ก็ให้เราทำใจเหมือนกับเราอยู่คนเดียว ไม่พูดไม่คุยกับใคร ไม่สนใจใคร ถ้ามันไม่จำเป็นก็ไม่พูด เพราะว่าเรามีเวลาน้อย ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ต้องมองหน้าใครนั่นแหละดี

ถึงเวลามานั่งสมาธิกับเพื่อนกับหมู่คณะ เราก็นั่งเหมือนกับเราอยู่คนเดียวนี้ คนอื่นเค้าจะเป็นอย่างไรก็ช่างหัวเค้า คนอื่นเค้าจะพูดจะคุย เค้าจะเข้าจะออกก็ช่างหัวเค้า เราถือว่าเป็นธรรมชาติ ถ้าได้ยินเสียงก็ให้ถือว่าเป็นเสียงดนตรีธรรมชาติก็แล้วกัน

ฝึกใจของเราปล่อยฝึกใจของเราวาง วางเรื่องอดีต วางเรื่องได้ เรื่องเสีย เรื่องธุรกิจหน้าที่การงาน เราต้องปล่อยวางหมดนะ เราถอน

สมมุติออกจากใจของเรา ถอนความเป็นผู้หญิง ความเป็นผู้ชายออกจากใจของเราหมด เรามีหน้าที่หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ปล่อยวางหมด พักผ่อนสมองเรา เพื่อใจของเราจะได้สงบ

คนเราต้องฝึกสมาธิ... พระพุทธเจ้าน่ะ ก่อนท่านจะตรัสรู้ท่านก็เข้าสมาธิ ฌานที่ ๑ ฌานที่ ๒ ฌานที่ ๓ ฌานที่ ๔ จนระลึกชาติได้ เห็นการเวียนว่ายตายเกิดของตัวเอง ท่านปล่อยวางทุกอย่าง ท่านเข้านิโรธสมาบัติ ก่อนที่ท่านจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ท่านก็เข้าสมาธิเหมือนกัน ฌานที่ ๑ ฌานที่ ๒ ฌานที่ ๓ ฌานที่ ๔ ถอยกลับไปกลับมาแล้วค่อยเสด็จดับขันธระหว่างฌานที่ ๓ กับฌานที่ ๔ นี่แสดงให้ทุกท่านทุกคนให้เข้าใจนะว่าต้องฝึกใจให้เป็นสมาธิ

คนเรามันฉลาดมากมันเก่งนะแต่มันช่วยเหลือตัวเองไม่ได้นะ เวลาเจ็บป่วยเวลาใกล้จะตายนะ ญาติพี่น้องก็ช่วยเหลือเราไม่ได้ เงินทองก็ช่วยเหลือเราไม่ได้ คุณหมอ คุณพยาบาล ยารักษาโรคก็ช่วยเหลือเราไม่ได้ สิ่งที่จะช่วยเหลือเราได้ ก็คือ ทำจิตใจของเราให้สงบ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกไว้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ให้ทุกคนเตรียมพร้อมไว้ ตอนถึงเวลาแล้วเราจะได้อาสมหาธิของเราออกมาใช้งานได้ อย่างคนเราอยู่ดี ๆ ก็สบายหรืออก แต่ถ้ามีใครมาขัดใจก็มีความทุกข์ เมื่อสิ่งภายนอกมันไม่ได้ตามใจก็เป็นทุกข์ เพราะว่าเราอ่อนสมาธิ เราอ่อนการฝึกจิตฝึกใจ

ญาติพี่น้องตายก็เป็นทุกข์ พ่อแม่ลูกหลานตัวเองตายก็เป็นทุกข์ มันเพราะอะไร...?

เพราะเราไม่ได้ฝึกใจของเราให้มีสมาธินะ

ทุก ๆ คนจะต้องฝึกสมาธิให้มาก ๆ นะ มีหลายคนดูแล้วก็เป็นคนดี เป็นคนเก่งและก็นิสัยดี เปี่ยมด้วยบุญด้วยกุศล แต่เสียที่ไม่ค่อยฝึกสมาธิ ไม่ได้ปฏิบัติสมาธิ น่าเสียดายชีวิตของเค้าการดำเนินชีวิตของเค้า เพราะเค้ายินดีในสิ่งที่พื้น ๆ เรื่องการให้ทาน การรักษาศีล การสังคัมสงเคราะห์ แต่เค้าขาดการฝึกจิตฝึกใจของเค้าเพื่อให้เกิดสมาธิ

ประเทศไทยเรานี่แหละ พระก็มีประมาณสามแสนรูป แต่จะหาพระที่ตั้งใจฝึกสมาธิกันนะสักพันรูปนี้ก็ยังหาได้ยากนะเพราะเรามาติดในความสุขที่มันเป็นวัตถุ เราไม่ได้เข้าถึงคุณถึงประโยชน์ในการฝึกจิตฝึกใจ ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ เป็นปัญหาที่พระพุทธเจ้าท่านให้เรามาแก้ที่เราก่อนที่เรา

วันหนึ่ง ๆ ไม่รู้ทำอะไรต่ออะไร แต่ว่าไม่มีการฝึกสมาธิ พระเราก็ยังหาได้ยากหาลำบาก ยิ่งโยมนะยิ่งหาได้น้อยนะ

เรามาคิด ๆ ดูนะ สิ่งภายนอกถึงมันจะสะดวกสบาย ถึงมันจะดีนะ มันก็ยังดับทุกข์ยังไม่ได้อย่างแท้จริง ไม่เหมือนการฝึกสมาธิ

การแก้อะไรก็ถือว่ามันแก้ง่าย แต่ว่ามาแก้จิตแก้ใจแก้ตัวเองนี่มันถือว่าเป็นเรื่องแก้ยากนะ

ทำไมมันถึงแก้ยาก...? เพราะว่าเป็นสิ่งที่ทวนโลก ทวนกระแส ทวนอารมณ์ ถ้าเราไม่อดทน เราไม่มีความเพียร ถ้าเราไม่มีสมาธิจริงนะเราไปไม่รอดไปไม่ไหว

ทุกคนทำไมถึงเป็นอย่างนั้น...? ปัญหานี้เค้าตอบว่า ทุกคนมันติดความสุข ติดความสะดวก ติดความสบาย มันติดในอดีตที่ผ่านมา

อดีตที่ผ่านมาแล้ว มันก็เปรียบเสมือนความตาย คือเราตายจากสิ่งเหล่านั้นแล้วเมื่อเราตายแล้วเราก็ทำอะไรไม่ได้ ช่วยเหลืออะไรก็ไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนทิ้งอดีต ถ้าใครไม่ทิ้งอดีตที่ผ่านมา ก็ถือว่าเรานี้กำลังทำบาป กำลังเป็นคนบาปนะ

สติทุก ๆ คนต้องเร็ว ต้องว่องไว เราพบเจอกับสิ่งที่มันทำให้เราหดหู่ ลังเวง ถ้าเราตามอารมณ์ ตามสิ่งที่พบเห็นกับสิ่งที่เค้าเรียกว่าเป็นอดีต เราก็ต้องเศร้าโศกหรือว่าน้ำตาไหล ถ้าเรามีสติทันอย่างนี้แหละเราก็ทิ้งมันไป ละมันไป เราไปใจอ่อนนะ มันทำอะไร มันมีแต่ความเสียหาย คนอื่นเค้าจะดี มันก็เรื่องของเค้า เค้าจะชั่ว มันก็เรื่องของเค้า เราช่วยเหลือไม่ได้

ปัญหาต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้น ที่ตาเรากระทบ หูของเราได้ยิน ที่เราได้สัมผัสเกี่ยวข้องนะ ให้เรามีสมาธิ มีความเข้มแข็ง อย่าให้มันมาหมุ่นจิตหมุ่นใจของเรา ให้ใจของเราเป็นสุขเป็นทุกข์... เราจะเป็นคนไม่มีสมาธิ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ตัวของเรามันก็เลย... ขึ้นอยู่กับวัตถุสิ่งภายนอก เรามีใจก็ไม่เกิดปัญญา มีสมองก็ไม่เกิดปัญญา

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้มีสัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่น อย่าได้หวั่นไหว ง่อนแง่น คลอนแคลน โยกคลอนไปกับสิ่งภายนอก

การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ พระพุทธเจ้าท่านให้ใจของเราอยู่กับปัจจุบัน สิ่งที่เป็นอดีตนะท่านให้เราทิ้งหมด ถ้าเราไม่ทิ้งอดีตเราจะเป็นคนไม่มีปัญญา ถ้าเราไม่ทิ้งอดีตเราก็จะเป็นลูกหนี้ เราจะเป็นหนี้อยู่

ตลอดกาล ถ้าเราไปคิดว่ามันทำลำบาก มันทำลำบาก จริง...มันทำลำบาก แต่มันจำเป็นที่จะต้องทำเพื่อพัฒนาจิตใจของเรา

‘เวรกรรม’ เราต้องระงับด้วยการตัดกรรมตัดเวร ไม่ใช่เราเอามาผูกเอามามัดไว้ในจิตใจของเรา

พยายาม ‘เจริญสติปัฏฐาน’ ให้ใจของเรามันอยู่กับกาย ถ้าเราไม่อยู่กับกายก็อยู่กับเวทนา ถ้าเราไม่อยู่กับเวทนาจึงอยู่กับใจของเรานะ ถ้าเราไม่อยู่กับใจของเราก็ให้มันอยู่กับธรรมะ

ธรรมะ คือทุกอย่างที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พยายามเจริญสติปัฏฐานให้ใจของเรามันสงบ ให้ใจของเราเย็น

การเจริญสติปัฏฐานนะ ทุกท่านทุกคนเจริญได้หมดนะ อย่างเราเดินอย่างนี้ก็ให้ใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัว เรานั่งก็ให้ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ทั้งอดีตให้หมด เรานอนใจก็อยู่กับเนื้อกับตัว เราทำการทำงานก็ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ฝึกไปปฏิบัติไปเดี่ยวใจของเรามันก็สงบ ใจของเรามันก็เย็น

ถ้าเราไม่ทำตามใจตัวเอง ไม่ทำตามกิเลสตัวเอง เดี่ยวไม่นานใจของเรามันก็เย็น ที่เรามันไม่เย็น มันมีปัญหาก็เพราะว่าเราทำตามใจตัวเองตามกิเลสของตนเอง

ทุกท่านทุกคนนะ...มันมีความต้องการเยอะ มีความอยากเยอะ ไม่ว่าเราจะเป็นใครมันไม่ว่างหน้าเลย ทั้งพระทั้งเณรทั้งญาติโยมความอยากมันมากมายก่ายกองจริง ๆ ถ้าเราไม่มาฝึกสมาธิ ไม่มาเจริญสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ นี้ มันหยุดไม่ได้ มันเย็นไม่ได้

ปัญหาของเราทุก ๆ คน เราอย่าไปโทษคนอื่นนะ เราอย่าไปโทษ สิ่งภายนอก อย่าไปโทษสังคม อย่าไปโทษคุณพ่อคุณแม่ อย่าไปโทษ หัวหน้า อย่าไปโทษเพื่อน ทุกอย่างมันอยู่ที่เราไม่ได้ปฏิบัติ เราไม่ได้แก้ไข ตัวเอง สิ่งภายนอกนี่มันเหมาะสมสมควรแล้วที่จะให้เราได้ฝึกได้ประพฤติ ปฏิบัติ ถ้าไม่มีสิ่งภายนอกอย่างนี้ไม่มีเหตุการณ์อย่างนี้ เราจะเอาอะไร เป็นเครื่องประพฤติปฏิบัติ

ปัญหาต่าง ๆ ให้เราแก้ที่ตัวเรา แก้ที่การกระทำของเรา...

เราปฏิบัติธรรมนี่นะ ทุกท่านทุกคนอย่าเข้าใจว่ามันขัดกับโลก ขัดกับสังคมนะ ปฏิบัติธรรมนี้แหละช่วยเหลือโลก ช่วยเหลือสังคม เป็นแบบพิมพ์ เป็นตัวอย่าง

ในโลกของเราเนะ ถ้ามีบุคคลอย่างนี้มันทำให้โลกสงบโลกร่มเย็น ถ้าธรรมะไม่กลับมา โลกาย่อมพินาศ

ทุกวันนี้เนะ มันไม่มีแบบพิมพ์ มันไม่มีตัวอย่างนะ ประชาชน ส่วนใหญ่ถึงเป็นแมลงเม่าบินเข้ากองไฟ รุ่งตามทางโลก รุ่งตามทางวัตถุ เป็นหนี้เป็นสิน มีปัญหาเยอะแยะเลยก็เพราะว่าเราไม่ได้แก้ไขตัวเอง เรื่องจิตเรื่องใจ

อย่างครอบครัวเราครอบครัวหนึ่งอย่างนี้ มีพ่อแม่แล้วก็ลูก ๆ ถ้าพ่อแม่พยายามแก้ที่จิตที่ใจ ทีนี้แหละลูกเรามันก็ไม่มีปัญหา เพราะว่า พ่อแม่ก็คือแบบพิมพ์ของลูก เป็นพระอรหันต์ของลูกนะ เพราะว่าพ่อแม่ เป็นหลัก เป็นจุดยืน ถ้าเราไม่มีคุณพ่อคุณแม่เป็นหลักเป็นจุดยืนนี้... ก็ยากลำบากอยู่เหมือนกัน

เราทุก ๆ คนนะ พระพุทธเจ้าท่านให้พากันคิดดี ๆ นะ ทำไมเราถึงจะมีความสุข มีความดับทุกข์ ครอบครัวยุคของเราทำอย่างไรถึงจะเกิดความ สุข เกิดความอบอุ่น สรูปแล้วมันก็ต้องมาที่ตัวเรา มาแก้ที่ตัวเรา อันไหนไม่ดีก็ต้องปรับปรุงแก้ไขหมด

ถ้าไม่ปรับปรุงแก้ไขนะ...ไม่ได้ มัวแต่ไปถือพอร์มอยู่นั้น

เราทุกคนต้องกลับมาดูตัวเองว่า...ตัวเองเป็นคนรับผิดชอบใน ความดีมากพอหรือยัง ความเพียร ความขยัน ความอดทนมีพอหรือยัง ความซื่อสัตย์สุจริต ความกตัญญูกตเวทียของเรามีพอหรือยัง ศิลของเรามันบกพร่องมั๊ย ตัวเองติเตียนตัวเองได้มั๊ย มันต้องกลับมาหาตัวเองอย่างนี้นะ เพราะอันนี้มันเป็นสูตรความดี สูตรตายตัวที่ทุกคนจะต้องพึง ประพฤติปฏิบัติ ถ้าเราวิ่งหาความสุข ความดับทุกข์อย่างอื่นมันแก้ไม่ได้ เราทำอย่างนี้ดีมากประเสริฐมาก เรตติ้งในความเป็นมนุษย์ของเรามันก็ ยิ่งสูงขึ้น

“ในตัวเราและก็ครอบครัวยุคของเราสิ่งนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก...”

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนพิจารณาตนเอง ว่าเรามีสมาธิเพียงพอหรือยัง มีความสุข มีความอบอุ่น มีความร่มเย็นในครอบครัว แล้วหรือยัง...?

ถ้ายัง... พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราไปแก้ที่อื่นนะ เราต้องทำใจตัวเองให้มันสงบ อย่าไปแก้ภายนอก เมื่อใจของเราสงบปัญหาทุกอย่าง มันก็จบไป

พระกัถิ โยมกัถิ พวกกันหลงในวัตถุภายนอก หลงในอารมณ์ที่มันเป็นสวรรค์นะ ไม่ได้พัฒนากาย วาจา ใจของตัวเองให้มันสงบ จะทำอะไรก็มีแต่จะเอา เรียบหนังสือก็เพื่อจะเอา ทำงานก็เพื่อจะเอา ทุกอย่างมันมีแต่จะเอา ถ้าเราเป็นผู้ที่มีแต่จะเอา ตัวเราจะมีความสุขได้อย่างไร? ครอบครัวของเราจะเกิดความสุขความอบอุ่นได้อย่างไร?

ให้เรามาตรวจดูตัวเองว่า อย่างตัวเองเป็นโยมอย่างนี้ คีล ๕ ของตัวเองมันดีแล้วหรือยัง เรามันกลับมาแก้ไขตัวเองหรือยัง ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิหรือเปล่า มันต้องแก้ไขตัวเองถือว่าเป็นปัญหาเฉพาะหน้าเป็นปัญหาที่รีบด่วน ถ้าเราขอให้เรารวย รอให้เราไม่มีภาระ มันคงเป็นไปไม่ได้ เพราะความอยากของทุกคนนั่นนะ มันเลี้ยงเปรตไว้ในใจตั้งหลายตัว “เปรตมันอิมไม่เป็น มันเต็มไม่เป็น ถ้ามันอิมเป็นมันพอเป็น เราก็ไม่เรียกมันว่า ‘เปรต’”

เราทุก ๆ คนนะ มีพระพุทธรูปเจ้าเป็นที่พึ่ง มีพระพุทธรูปเจ้าเป็นตัวอย่าง มีพระธรรมคำสั่งสอนที่ประเสริฐ มันเสียอย่างเดี๋ยวมันตั้งอยู่ในความประมาท ทุก ๆ คน เราไม่ต้องไปว่าให้ใคร แม้แต่ตัวผู้พูดเองมันก็ตั้งอยู่ในความประมาท มันไม่มองเห็นตัวที่เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่ประเสริฐ ไม่มองเห็นเวลาทุกวินาทีเป็นเวลาทีประเสริฐที่จะต้องแก้ไขปรับปรุงตัวเอง

เราทุก ๆ คนนะ ส่วนใหญ่ยังมีความคิดเห็นว่าเราปฏิบัติไม่ได้ เราไม่มีโอกาส เราไม่มีเวลา พระพุทธรูปเจ้าท่านตรัสสอนเราว่า ทุกคนต้องประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเราทุก ๆ คน

มรรคมืองค์ ๘ คือหนทางที่ประเสริฐ ในชีวิตของประจำวันทุกคน ต้องเกี่ยวข้องกับอริยมรรคมืองค์ ๘ เริ่มต้นจากความคิดนะ เริ่มจากการไม่ทำบาปทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม

การงานทุกอย่างนั้นนะ คือการปฏิบัติธรรมของเราทุก ๆ คน สิ่งที่มีนโมไชการปฏิบัติธรรม...มันไม่มี

แต่เราไปคิดว่า การปฏิบัติธรรม คือการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำวัตรสวดมนต์ เจริญวิปัสสนานะ อันนั้นก็จริงอยู่ อันนั้นมันส่วนหนึ่ง แต่การปฏิบัติของเราต้องปฏิบัติทุกอย่าง ให้มันมีศีล มีธรรม มีคุณธรรม เพราะชีวิตของเราทุกคนต้องปฏิบัติ ถ้าไม่ปฏิบัติ...ไม่ได้ ถ้าไม่ปฏิบัติ มันมีปัญหาแน่ ที่เรามีปัญหาก็เพราะว่าเราไม่ได้ปฏิบัติ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนคิดให้ดี ๆ นะว่า การประพฤติปฏิบัติ มันมีกับเราทุก ๆ คน แต่ที่เราไม่มีไม่เป็นก็เพราะว่าเราไม่ได้ปฏิบัติ ไม่เห็นความสำคัญของการประพฤติปฏิบัติ เราเห็นความสำคัญของ ข้าวของ เงินทอง ลาภยศสรรเสริญ แทนที่เราจะได้ข้าวของ เงินทอง ลาภยศสรรเสริญ ได้ทั้งคุณธรรม เรากลับได้แต่วัตถุ มันจึงเป็นสิ่งที่ไม่สมดูล

เราตรวจดูตัวเอง ถ้าอันไหนมันไม่ดี ถ้าเราแก้ไขมันต้องดีหมด มันจะไม่ดีมันเป็นไปไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านถึงไม่ให้เราถือฤกษ์ดียามดี ไม่ถืออะไรต่าง ๆ นะ ให้ถือการทำความดีของเรา

ทำดีมันดีแน่...ไม่ต้องขอพรมันก็ได้พร

พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ขึ้นมา ท่านไม่ถือชาติ ไม่ถือตระกูล ไม่ถือวรรณะ ไม่ถือฤกษ์ดี ยามดี ท่านให้อิถอความดี ต้องมันใจต้องแนใจในความดี

ทุกอย่างมันเปลี่ยนแปลงได้ อย่างสุขภาพของเรามันไม่ดีอย่างนี้ ถ้าเราฝึกให้เราเป็นคนใจดีมีความสุข เป็นคนที่มีศีล มีธรรม มีระเบียบ มีวินัย แล้วออกกำลังกาย ทานอาหารที่ไม่ได้ทำให้เราเกิดโรคเกิดภัย

ทุกวันนี้ละ คนเค้าเป็นโรคเป็นภัยกันเยอะ ทั้งโรคจิต โรคประสาท โรคมะเร็ง โรคความดัน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ มันก็เกี่ยวกับใจ เกี่ยวกับอารมณ์ เกี่ยวกับอาหาร

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเห็นความสำคัญทางจิตใจ แล้วให้ความสำคัญในเรื่องทานอาหาร ให้เราให้ความสำคัญในการออกกำลังกาย

เรื่องจิตเรื่องใจนี้... ก็คือการปฏิบัติธรรม เรื่องทานอาหารนี้ก็เรื่องปฏิบัติธรรม เรื่องการออกกำลังกายนี้ก็เรื่องการปฏิบัติธรรม คนเรานี้แหละสร้างปัญหาให้กับตัวเองเนอะ... ทำให้ตัวเองเป็นโรคประสาท โรคจิต โรคความดัน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ

อาหารที่เราบริโภคนี้ มีแต่ของทอดของผัดทั้งนั้นนะ ของมัน ของเผ็ด ของเค็ม ของหวาน ขนมนมเนยล้วนแต่เราทำร้ายตัวเอง ทำร้ายครอบครัวตัวเอง ทำกันทั้งบ้านทั้งเมืองนะ ของอันไหนไม่อร่อยก็ไม่อด ไม่ฝืนไม่ทนที่จะรับประทาน ออกกำลังกายก็ขี้เกียจ สมาธิก็ไม่ทำ ไม่รู้จักทำใจสงบ มีแต่เราทั้งนั้นนะ ที่ทำร้ายตัวเองนะ ทำร้ายตัวเองยังไม่พอยังทำร้ายครอบครัวเราอีกนะ

ของเหล่านี้ทุก ๆ ท่านทุกคนก็ต้องบริโภค แต่ว่ามันมากเกินไป มันเผ็ดเกินไป เค็มเกินไป หวานเกินไป มนุษย์นี้เราถึงเป็นผู้ที่อยู่ยากกินยาก

พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนเราทุก ๆ คนว่าต้องเป็นผู้ที่อยู่ง่าย กินง่าย ลูกของเราหลานของเรานี้ล่ะ...มันติดอร่อย ถ้าไม่ให้มันกินอร่อย มันกินไม่ได้ เพราะว่าเราเป็นคุณพ่อคุณแม่แล้วก็ไม่วางระบบในการรับประทานอาหารนะ

ของทุกสิ่งทุกอย่างที่จะเอาเข้าไปในร่างกายของเรานะ พระพุทธเจ้าท่านให้เราพิจารณาให้ มีสติสัมปชัญญะ ให้รู้จักอันไหนควรบริโภค ไม่ควรบริโภค อย่าเป็นคนเห็นแก่ตัวเห็นแก่ปากแก่ท้อง

พระพุทธเจ้าท่านให้เรา มีสติมาก ๆ ถ้าเรามันเคยทานอย่างนี้ เคยบริโภคอย่างนี้ เคยทำอย่างนี้ มันยากที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้นะ ถ้าทุกคนไม่สมาทาน ไม่ตั้งใจนะ

สิ่งเหล่านี้แหละมันเป็นการปฏิบัติธรรมทั้งหมด เราอย่าไปคิดว่า ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรมเท่านั้นเป็นการปฏิบัติธรรม การประพฤติในชีวิตประจำวันของเรานี้แหละ คือการประพฤติปฏิบัติธรรม

ทุกคนต้องมีสติ ทุกคนต้องมีเบรค ต้องเป็นคนประหยัด เป็นคนไม่ฟุ่มเฟือย ไม่ตามใจตัวเองถึงจะเกิดสมาธิ เกิดสติ เกิดปัญญาได้ เราอย่าไปเอาความสุขทางร่างกายอย่างเดียว เราต้องเอาความสุขทางจิตใจไปพร้อมกัน ถึงจะเกิดความสุขเกิดความถูกต้องได้

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา ด้วยบารมีของพระพุทธเจ้า พระธรรมพระอริยสงฆ์ ที่ได้พร่ำสอนแล้วก็ปฏิบัติเป็นตัวอย่างให้กับเราทุก ๆ คน ผู้ประพฤติปฏิบัติตาม ย่อมได้เข้าถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์เมตตาให้นำมาบรรยาย
คำวันพฤหัสบดีที่ ๒๐ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๖
ณ วัดป่าภคินีวิทยาสมาคม
ตำบลวังหมี่ อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

ฝึกปลง ฝึกปล่อย ฝึกวาง
เรานั่งสมาธินี้ เรานั่งเพื่อเสียสละ
เพื่อปล่อย เพื่อวาง เพื่อไม่มี ไม่เอา ไม่เป็น
ถ้าเราอยากให้มันเป็นสมาธิ มันไม่เป็นสมาธิ
เพราะว่า สมาธิ แปลว่าไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง
ไม่มีความต้องการ มีแต่ความว่างเปล่า มีแต่ความเสียสละ

สมาธิเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิต

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนพากันฝึกสมาธิ เพราะว่าสมาธิ เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตของเราทุก ๆ คน ไม่ว่าจะทำอะไรอยู่จิตใจต้องมีสมาธิ

สมาธิ แปลว่าความสงบ แปลว่าความสมดุลทางร่างกายจิตใจ คนเราถ้าปราศจากสมาธิแล้ว ชีวิตนี้จะไม่มีความสุข

การทำสมาธินี้แหละทำได้ทุกอิริยาบถ... เราเดินอย่างนั้นะ ก็ให้ใจของเราอยู่กับการเดินทาง เรานั่งก็ให้ใจของเราอยู่กับการนั่ง

พระพุทธเจ้าท่านสอนเรา... เรานั่งอยู่ให้เราหายใจเข้าสบาย... เรานั่งอยู่ก็ให้เราหายใจออกให้สบาย...

คำว่า ‘สบาย’ นี้ก็หมายถึง มีความสุข ไม่อึดอัด เรานั่งอยู่นี้เราไม่ต้องไปคิดอะไร เรามีหน้าที่หายใจเข้าให้มันรู้สบาย... หายใจออกให้มันรู้สบาย... ทำอยู่อย่างนี้แหละ ให้มีความสุขมีความสงบอยู่กับการหายใจเข้าหายใจออก

คนเราที่มันยังไม่ตาย มันยอมคิดโน่น...คิดนี่... มันคิดอะไรก็ช่างหัวมัน คนไม่ตายมันก็คิดอย่างนี้แหละ เมื่อเรารู้แล้วว่าเราหลงคิดไปเราก็กลับมาหายใจเข้าให้สบาย... หายใจออกให้สบาย...

ใจของคนเรานี่ มันชอบส่งออกไปข้างนอก มันชอบไปเที่ยวข้างนอก มันอยู่กับตัวเองไม่เป็น มันอยู่กับความสงบไม่เป็น

พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกสมาธิ ฝึกหายใจเข้าก็รู้สบาย หายใจออกก็รู้สบาย ลมเข้ายาวก็รู้สบาย ลมออกยาวก็รู้สบาย ลมเข้าสั้นก็รู้สบาย ลมออกสั้นก็รู้สบาย เราหายใจเข้าละเอียดเบา ๆ ก็รู้สบาย หายใจออกละเอียดเบา ๆ ก็รู้สบาย

เรามีความสุขกับการหายใจเข้าสบาย...ออกสบาย...อย่างนี้แหละทำไปเรื่อย ๆ ให้มันได้หลาย ๆ นาที ให้มันได้หลาย ๆ ชั่วโมง เราอย่าไปสงสัยอะไร เราอย่าไปสนใจอะไรนะ ใครจะไปจะมา เสียงอะไร เราก็อย่าไปสนใจ พระพุทธเจ้าท่านให้เราอยู่กับลมเข้าก็ให้รู้สบาย... ลมออกก็ให้รู้สบาย... ผู้ที่ยังทำสมาธิไม่ค่อยเป็น ยังไม่ชำนาญในเรื่องสมาธิ พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกอย่างนี้แหละ

บางทีเรามาอยู่วัด เราอาจจะฝึกหายใจเข้ารู้สบาย หายใจออกรู้สบายนี้หลายวันนะ ไม่ใช่ทำประเดี๋ยวเดียวเดี๋ยวนะ เราอยู่ในส่วนรวมเหมือนที่เรากำลังฟังเทศน์ หรือว่านั่งสมาธิกับหมู่คณะอย่างนี้ เราก็กทำสมาธิอย่างนี้ เมื่อเรากลับไปบ้านพัก กลับบ้านที่ภูฏีเราก็กต้องฝึกอย่างนี้

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราสนใจใครนะ คนอื่นก็เรื่องคนอื่น เสียงก็เรื่องของเสียง เราไม่ต้องสนใจไปรบกวนคนอื่น ไม่ต้องเอาใจไปว่าคนโน้น

คนนี้ ว่าคนนี้รับกวนเรา คนนั้นรับกวนเรา ว่าเสียงนี้รับกวนเรา ที่แท้จริงนั้นนะ... เสียงนั้นก็ไม่ได้รับกวนเราหรอก คนอื่นก็ไม่ได้รับกวนเราหรอก แต่เรานี้แหละชอบไปเอาสิ่งภายนอกมารบกวนใจของเราเอง

เรามันอยู่สงบไม่เป็น อยู่นิ่งไม่เป็น ทำไปเรื่อย ๆ มันจะสงบหรือไม่สงบก็ช่างหัวมัน เรารู้ลมเข้าสบาย ลมออกสบายอย่างเดียว มันจะปวดแข้งปวดขา หรือคันตามเนื้อตามตัวก็ช่างหัวมัน อย่าไปสนใจ มันจะนั่งได้นานหรือไม่ได้นาน ก็อย่าไปคิดไปปรุงแต่ง

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราฝึกเสียสละ ฝึกปล่อย ฝึกวาง ไม่สนใจอะไร ให้อยู่กับลมหายใจเข้าสบาย...ลมหายใจออกสบาย... อย่างเดียว

เรารู้หลักประพฤติปฏิบัติแล้ว พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราประพฤติปฏิบัติอย่างนี้แหละ เราเข้าใจแล้วเราก็กปฏิบัติเอาเอง เพราะการหายใจ การทำใจสบาย เราต้องทำใจของเราเอง พระพุทธเจ้าท่านก็เป็นเพียงผู้บอก... ครูบาอาจารย์ท่านก็เป็นเพียงผู้บอก... ไม่มีใครมาทำให้เราได้มาปฏิบัติให้เราได้

เราทำไปทำไปนะ เตียวเรื่องเก่า ๆ หลัง ๆ มันผุดขึ้นมา เราก็กุเบกขาวางเฉยไม่ต้องไปคิดมัน เราคิดมันมามากแล้ว ใจของเราเนี่ยมันทำอะไร อยู่อย่างนั้นแหละ

ทุกคนต้องฝึกอย่างนี้นะ ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติอย่างนี้แหละ เรามาอยู่วัด...เราก้จะไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ เพราะเราไม่ได้ทำสมาธิ เราไม่ได้ทำเรื่องจิตเรื่องใจของเรา

ครั้งพุทธกาลนะ เค้าไม่ได้มานั่งสมาธิเป็นหมู่เป็นคณะเหมือนเรา
เค้าฟังเทศน์จากพระพุทธเจ้า แล้วเค้าก็ไปนั่งเองตามอัธยาศัย ที่กุฏิบ้าง
โคนไม้บ้าง ป่าช้าบ้าง นี่เรายังโซคตินะ เราพากันมานั่งเป็นหมู่เป็นคณะ
มีครูบาอาจารย์คอยบอกคอยสอน

ฝึกปลง ฝึกปล่อย ฝึกวาง เรานั่งสมาธินี้ เรานั่งเพื่อเสียสละ
เพื่อปล่อยเพื่อวาง เพื่อไม่มี ไม่เอา ไม่เป็น ถ้าเราอยากให้มันเป็นสมาธิ
มันไม่เป็นสมาธิ เพราะว่า ‘สมาธิ’ แปลว่า ไม่มีความโลภ ความโกรธ
ความหลง ไม่มีความต้องการ มีแต่ความว่างเปล่า มีแต่ความเสียสละ

เราพากันแบกของหนักมานานแล้ว พระพุทธเจ้าท่านให้เรา
ฝึกปล่อยของหนักออกจากจิตใจ มาวางของหนักออกจากจิตจากใจ มาอยู่
กับตัวเอง มาอยู่กับหายใจเข้าก็รู้สบาย... อยู่กับหายใจออกก็รู้สบาย...

เรามานั่งสมาธิเราอาจจะอึดอัด เพราะว่ามันอยากคิดเราก็ไม่คิด
ถ้าเราไม่อึดอัดเราก็ไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา เพราะความอึดอัด
มันเป็น ‘เบรก’ มันเป็นการทบทวนที่จิตใจของเราที่มันกำลังวิ่ง เมื่อเรา
มาทำสมาธิ เราไม่ทำตามใจตัวเองไม่ทำตามอารมณ์ตัวเองมันเลยอึด
มันเลยอัด

การทำสมาธิ ก็คือ การมาหยุด มันอึดอัดก็ช่างหัวมัน มันอยากคิด
ก็ช่างหัวมัน อากาศร้อนก็ช่างมัน มันไม่ได้ตามใจก็ช่างมัน พระพุทธเจ้า
ท่านให้เราฝึกปล่อย ฝึกวาง มาฝึกเสียสละ ทำอย่างนี้ละ

แล้วเราก็ขอบพุดว่า “เรานั่งสมาธิเราจะได้อะไร...? ไข่ม้อย...”

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเราเห็นแก่ตัว ทำอะไรก็จะเอา ทำอะไรก็มุ่งหวังผลประโยชน์ เรานั่งสมาธิ เราไม่ได้อะไรหรอกนะ เราก็ได้เสียสละ เพราะสุขไหนก็สู้ความสงบความเยือกเย็นไม่ได้

เรามานั่งสมาธิ เราปฏิบัติอย่างนี้ เมื่อเรากลับไปบ้านเรา เราก็ทำอย่างนี้เหมือนกัน เราไปที่บ้านเราก็ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิเหมือนกัน

บางคนก็คิดนะ คิดว่าถ้าเราไม่ทำวัตรสวดมนต์ได้มั๊ย...?

เรานั่งสมาธิเลยเราจะได้จิตใจสงบ เพราะเราเป็นญาติเป็นโยม เราไม่มีเวลาทำวัตรสวดมนต์ เราน่าจะทำจิตใจให้สงบเลย ทำจิตใจให้ว่างเลย ความคิดอย่างนี้มันไม่ใช่ะ มันไม่ถูกนะ ความคิดอย่างนี้มันของคนซีเกียจซีคร้าน เป็นความคิดของคนเห็นแก่ตัว เป็นความคิดของคนที่มีกั๊ก

การทำวัตรสวดมนต์ ก็คือการเสียสละ การไหว้พระ ก็คือการเสียสละ มันก็เป็นการสมาธิเหมือนกัน

คนเรามนุษย์เราเนี่ย มันติดสุขติดสบายนะ เวลาดูหนัง ฟังเพลง ดูละคร เล่นมือถือ เล่นอินเทอร์เน็ตนี้ตั้งหลายนาที่หลายชั่วโมงมันยังไม่มีปัญหา เวลาจะมาไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธินิด ๆ หน่อย ๆ มันถึงมีปัญหา นี่แสดงว่า... ใจของเรามีปัญหานะ ใจของเราซีเกียจซีคร้านนะ ใจของเราเห็นแก่ตัวนะ

ยิ่งเราเป็นคนอ้วน ๆ นะ คนอ้วน ๆ มันซีเกียจนะ คนอ้วน ๆ มันกินเก่งนอนเก่ง คนอ้วน ๆ นี่นะ มันชอบอยู่ดีกินดี มันเอาความสุข

ตั้งแต่การกิน การนอน การบริโภควัตถุ มันไม่เอาความสุขในการเสียสละ ไม่เอาความสุขในการไหว้พระ นั่งสมาธิ สวดมนต์ คนอ้วน ๆ นะมีปัญหา

เราไปเอาความสุขอย่างนั้นนะ... พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าไม่ถูกต้องเอาความสุขจากการเสียสละ ต้องไหว้พระสวดมนต์ ต้องนั่งสมาธิ ต้องทบทวนจิตใจ อย่าไปทานมาก อย่าไปอู้ย้าวมมาก อย่าไปนอนมาก ต้องฝึก ต้องอด ต้องทน ให้ร่างกายมันอด ๆ อยาก ๆ บ้างนะ เดี่ยวจะเป็นโรคหัวใจ จะเป็นโรคความดัน โรคเบาหวาน เป็นโรคโลหิตอุดตัน โรคอะไรต่าง ๆ นานา

ความสุขของคนมันไม่ได้อยู่ที่ร่างกายนะ มันไม่ได้อยู่ทางเนื้อทางหนังนะ มันอยู่ที่เราได้เสียสละ อยู่ที่เราได้รักษาศีล อยู่ที่เราได้ทำวัตร สวดมนต์ ทำสมาธิเจริญปัญญา ไม่ตามอริชชา ไม่หลงความสุข...ความสนุกสนาน ในเนื้อในหนัง ซึ่งเป็นของไม่จริงยั่งยืน มันชี้เกียจด้วยนะ ชี้เกียจออกกำลังกาย ชี้เกียจทำงาน

เราดูนะ...พวกคุณหมอทั้งหลายทั้งปวงมันแข็งแรงสู้ชาวบ้านเค้าไม่ได้หรอก ทำงานเบาสะดวกสบายอยู่ในห้องแอร์ ร่างกายอ่อนเปลี้ย ปวกเปียก เพราะว่าไม่ได้ตากแดดตากลมนะ ไม่ได้ออกกำลังกาย เป็นนักวิชาการ เป็นนักวิทยาศาสตร์ แต่ว่าขาดการกระทำความดีทางจิตใจ ทำงานก็ไม่ได้ทำงานเพื่อเสียสละ ทำงานเพื่อเงินเพื่อสตางค์ เพื่อลาภยศสรรเสริญ

คนเรานี่แหละ พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าเรายังพากันหลงอยู่เยอะ หลงอยู่มากทีเดียวนะ...

เห็นตัวเองพอมอย่างนี้ก็เป็นทุกข์ใจแล้ว เห็นตัวเองดำก็เป็นทุกข์ใจแล้ว เห็นตัวเองไม่สวยไม่หล่อก็ทุกข์ใจ แล้วมันไปเน้นตั้งแต่ทางร่างกายทางวัตถุ มันไม่รู้จักความสงบทางจิตทางใจทางพระนิพพานทางเสียสละเลย การมาทำสมาธิก็เพื่อเสียสละปล่อยวาง เพื่อเอาโลภธรรมทั้งหลายออกจากจิตจากใจ

คนเราเกิดมามันก็ไม่ได้เอาอะไรมา มาแต่ตัวเปล่า ๆ เลื้อผ้าอาการก็ไม่มี เวลาละสังขารไปก็ไม่ได้เอาอะไรไป เราเกิดมา...เราจะมาลุ่มหลงมกมาย เป็นคนติดสุขติดสบายเป็นคนบาปอย่างนี้ คงไม่ได้คงไม่ดีแน่ะ

ทุกคนก็ขวนขวายไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย มันจะเป็นไปได้ยังไงล่ะ... คนเรามันต้องแก่ เจ็บ ตาย มันต้องพลัดพรากมันต้องจากไป

บางทีคนเรามันไม่ได้ตายเพราะความแก่ ความเจ็บ มันตายเพราะคิดมาก เพราะโรคทางจิตทางใจมันหนักกว่าโรคทางกาย เป็นมะเร็งทางกายมันยังไม่เท่าไร แต่เป็นมะเร็งทางใจนี่มันแย่นะ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าท่านให้เราปล่อยให้เราวาง จะหนีไปไหน ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย “มันเป็นไปไม่ได้....”

เราเป็นหนี้เป็นสินเค้าแล้วต้องยอมจ่ายต้องยอมชำระหนี้ค้ำนะ ให้ใจของเรามันสงบ ใจเราอย่าเป็นนักรบ นักต่อยนักตี นักเดินขบวน นักทำไม ๆ ถึงเป็นอย่างนั้น ทำไมรัฐบาลถึงเป็นอย่างนี้ ทำไมมันถึงแล้ง

อย่างนี้ มันถึงร้อนอย่างนี้ ทำไมมันถึงไม่รวย ทำไมมันอภัพอย่างนี้ แล้วเรามันเกิดมาทำไม เราเกิดมาเพื่อมาสร้างบารมี สร้างคุณค่า สร้างคุณธรรม ไม่ใช่เราจะมาเป็นนักรบ นักตบนักตี นักทำไม ๆ อยู่那儿แหละ

เราต้องฝึกปล่อยฝึกวาง การทำสมาธินี้แปลว่าปล่อยวาง เสียสละ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ปัญญาของเราถึงจะเกิดได้ สติสัมปชัญญะของเราถึงจะสมบูรณ์

ศีล คือข้อวัตรปฏิบัติที่จะให้เราเป็นคนมีระเบียบมีวินัย เพื่อให้เป็นคนไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นคนไม่เห็นแก่ตัว

คนเรามันต้องมีระเบียบ มีวินัย จิตใจถึงมีศักยภาพ จิตใจถึงหนักแน่นเข้มแข็ง จิตใจถึงมีพลัง ถ้าคนไม่มีศีล ไม่มีระเบียบ ไม่มีวินัย เค้าเรียกว่าเป็นนักปรัชญา ไม่ใช่นักประพตติปฏิบัติ เป็นพวกความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด

เราทำการงานอย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราทำสมาธินี้มีสมาธิในการงาน มีความสุขมีความพอใจในการเสียสละความซื่อเกียจซื่อคร้านออกจากใจของเรา ต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจเสียสละเพื่องาน คนเราถ้าไม่ทำงานแล้วก็ได้เสียสละ ไม่ได้ละความเห็นแก่ตัว

ท่านเรียกว่า... การทำงาน คือการปฏิบัติธรรม คือการเสียสละละความโลภ ความโกรธ ความหลงนะ

คนเราทุก ๆ คนนี้มันไม่อยากร่างงาน อยากร่างงานก็อยากทำแต่ งานที่ชอบ ๆ อันไหนไม่ชอบมันก็ไม่อยากทำ ขึ้นชื่อว่างานทุกอย่างมัน

เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราเสียสละทั้งนั้นนะ ชอบหรือไม่ชอบเราก็ต้องทำ เพื่อให้สติสัมปชัญญะสมบูรณ์ในปัจจุบัน... เพราะปัจจุบันเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ถ้าปัจจุบันเรามีความสุข มันก็เป็นปัจจุบันไปเรื่อย ๆ เพราะว่า พระอาทิตย์ พระจันทร์ มันกำหนดวันเวลาว่าเป็นกลางวันกลางคืน เป็นอดีต เป็นอนาคต แต่ที่แท้จริงแล้ว ถ้าเราไม่ไปกำหนดเอาดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์มันก็เป็นปัจจุบันไปเรื่อย ๆ

ต้องเน้นงานให้มีความสุข คนที่ไม่อยากทำงาน ไม่อยากเสียสละนี้แหละ เค้าเรียกว่าเป็นคนเห็นแก่ตัวมาก ๆ ความเห็นแก่ตัวนี้ ทำให้ทุกคนเรียนหนังสือไม่เก่ง ทำให้ทุกคนยากจน ไม้ร่ำไม่ววย ไม่มีคุณธรรม

โยมก็ทำงานโยม พระก็ทำงานพระ ทุกคนจะไม่ทำงานไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านทำงานเพื่อตัวเองจนหมดกิเลสสิ้นอาสวะ หมดกิเลสสิ้นอาสวะแล้วก็ยังทำงานเพื่อคนอื่นอีก อย่างนี้ละ

เราอย่าพากันติดสุขติดสบายนะ ไม่ได้นะ มันบาปนะ...

เราเกิดมาเพื่อสร้างความดี สร้างบารมี เพื่อเสียสละ ละความเห็นแก่ตัวเพื่อทำงาน เราอย่าว่าเราทำแต่งงานเราไม่มีเวลาพักผ่อนเลย เราคิดอย่างนี้มันคนเห็นแก่ตัวนะ

คนเรานะถ้าเราไม่มีความเห็นแก่ตัว คือการพักผ่อนจิตใจ คือการไม่แบกของหนัก เราอย่าไปคิดว่าพักผ่อนมันจะมีความสุขนะ มันอาจจะมีความสุขทางกาย แต่ใจมันไม่มีความสุขนะ

พระพุทธรเจ้าท่านพักผ่อน...ด้วยการทำงาน ด้วยการเสียสละ เวลาหยุดสั่งสอนคนอื่น หยุดทำประโยชน์ส่วนรวม ท่านก็เข้านิโรธสมาบัติ ปล่อยวางจิตปล่อยวางใจ มันก็เป็นงานอย่างหนึ่ง เป็นงานไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง งานเสียสละ งานปล่อยงานวาง

เราดูพระพุทธรเจ้านะ ทำไม...? พระพุทธรเจ้าท่านถึงขยันแท้ ขยันจริง ๆ วันหนึ่งก็พักผ่อนเพียง ๔ ชั่วโมง นอกจากนั้นก็ทำงานตลอด อย่างนี้แหละ...เพราะว่าท่านเสียสละ

ถ้าเราทำงานไปมีความสุขไป มันก็เสียสละไปในตัวเรื่อย ๆ... มันรีแลกซ์ มันคลายเครียดไปเรื่อย ๆ

เราทำงานกับเพื่อนกับฝูง เราก็มีความสุขในการที่ได้ทำงานกับเพื่อนกับฝูง เราอยู่กับเจ้านาย ก็มีความสุขในการทำงานกับเจ้านาย เราอยู่กับลูกน้อง ก็มีความสุขในการทำงานกับลูกน้อง มีความรักมาก เมตตามาก สงสารมาก เพราะใจของเรามีแต่ความสุขมีแต่ความเมตตา มีแต่ความสงสาร ไม่ถือโทษโกรธเคือง ไม่เอาเปรียบเอาไรต์ใคร มีแต่เป็นผู้ให้ผู้เสียสละ ใจดีใจสบาย แล้วก็มองทุกอย่างในแง่ที่ดี ๆ

สิ่งไม่ดีก็มา แก่ที่ใจเรา ถ้าทุกอย่างมันดีหมดเราก็ไม่ได้แก้จิตใจของเรา สิ่งที่ไม่ดีเราจะได้แก้ที่จิตที่ใจ เราจะได้พัฒนา เราคิดอย่างนี้ เราเจริญปัญญาอย่างนี้นะ เราคิดในแง่บวก คิดในแง่ที่เกิดสติเกิดปัญญา ถ้าเราใจดี ใจสบาย เราไม่เครียด ธรรมชาติมันก็ไหลมาเทมา ความสุข ความดับทุกข์มันก็เป็นอัตโนมัติของมันไปเรื่อย

คนเราส่วนใหญ่ก็เอาแต่ใจตัวเองนะ ลืมตัวไป... เป็นคุณพ่อ ก็เอาแต่ใจตัวเอง เป็นคุณแม่ก็เอาแต่ใจตัวเอง เป็นภรรยา ก็เอาแต่ใจตัวเอง อย่างนี้แหละพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า มันไม่ถูก จะทำให้เราเป็นคนเสียผู้เสียคนนะ ทำให้เราเป็นภัยต่อตัวเองต่อคนอื่นนะ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเป็นคุณพ่อคุณแม่ที่สงบที่เย็นนะ อย่าเป็นคนทิฐิมานะ ปากจัดเจ้าอารมณ์ อะไรก็แตะไม่ได้ ต้องไม่ได้ ยิ่งเป็นผู้นำ ยิ่งเป็นใหญ่เป็นโตก็ยิ่งอึดตาดำตัวตนมาก อย่างนี้มันไม่ดีเลยนะ เป็นผู้แบกของหนักนะ จิตใจนะพกอาวุธพระระเบิดนะ ระเบิดคนอื่นระเบิดตัวเองนะ

เจริญเมตตาเยอะ ๆ เรา...ครอบครัวเรา ลูกเรา...หลานเรานะ ถ้าเราไม่มีความรัก ไม่มีความเมตตาความสงสาร เอาแต่ใจแต่ใจ ครอบครัวของเราก็จะมีความสุขความดับทุกข์ได้อย่างไร...? เพราะเราเพียบ้านเรา เค้าครอบครัวเรา เพราะเราเป็นคนทิฐิมานะ ปากจัดเจ้าอารมณ์ ไม่ฝึกจิตใจสงบ ใจเย็น จิตใจมีอุเบกขาวางเฉย ไปพูดแต่สิ่งที่มันไม่ดี พูดแต่สิ่งที่มันไม่สบายใจ ลูกเราหลานเรา...ถ้าเราไปว่าเค้าดี เค้าก็ดี ว่าไม่ดีเค้าก็ไม่ดี มันอยู่ที่คุณพ่อคุณแม่

คุณพ่อคุณแม่ที่สำคัญ คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องสงบ ต้องใจเย็น ถ้าเป็นคนทิฐิมานะเจ้าอารมณ์ ใครก็บอกไม่ได้สอนไม่ได้ เค้าเรียกว่าเป็นคนอันตรายนะ เป็นบุคคลที่มีปัญหา

พยายามเอาใจลูก เอาใจหลาน เอาใจทุก ๆ คน เราอย่าไปเป็นคนมีทิฐิมานะมีตัวตน ถึงจะได้ชื่อว่าเป็นบุรุษนียบบุคคล เป็นที่รักที่เคารพของ

ลูกหลาน ของญาติ ของตระกูล ถึงจะยังไม่ตาย ก็เป็นปุชณียบุคคลที่ เคลื่อนไหวได้เดินได้นะ ลูก ๆ หลาน ๆ เค้าก็ดีใจภูมิใจ มีความสุขในการทำงาน ไม่ระแวง ไม่ลังเลสงสัย พอใจลงใจนะ แล้วเค้าก็เอาตัวอย่าง ในทางที่ดี ๆ พ่อแม่ี่สำคัญ พระพุทธเจ้าท่านสอนเรานะ บอกเรานะ...

เรื่องรำเรื่องรวยนี้ต้องฝึกปล่อยฝึกวางนะ รวยหรือจนนี้ไม่สำคัญ มันสำคัญอยู่ที่ใจมันสงบ คนเรานะถ้ารวยล้นฟ้าเป็นมหาเศรษฐีแต่ถ้าใจ มันไม่สงบ ใจมันก็ไม่มีความสุขความดับทุกข์ มันก็ไปพระนิพพานไม่ได้

เราฝึกปล่อยฝึกวาง ลูกเราจะเป็นอย่างไร หลานเราจะเป็น อย่งไร ก็ช่างหัวมัน จะจนจะรวยอย่างไรก็ช่างหัวมัน ทุกคนก็กินข้าวเอง ทุกคนหายใจเข้า...หายใจออกเอง เราจะไปทุกข์แทนเขา ให้เป็นการ เวียนว้ายตายเกิดอีกก็คงไม่ดี ต้องฝึกปล่อย ฝึกปลง ฝึกวางมันถึงจะดีนะ ถ้าไม่อย่างนั้นเสียท่ากิเลสนะ

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในวันนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา ขอสมมุติยุติไว้แต่เพียงเท่านี้

ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ขอให้ทุกท่าน ทุกคนจงมีดวงตาเห็นธรรมด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์เมตตาให้นำมาบรรยาย
คำวันพุธที่ ๓ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๖
ณ วัดป่ากรวยกวิธรรมาราม
ตำบลวังหมี อำเภอน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความคลุกคลีด้วยหมู่คณะ
ธรรมเหล่านี้พึงรู้ว่า ไม่ใช่ธรรม ไม่ใช่วินัย
ไม่ใช่คำสั่งสอนของพระศาสดา
ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความสวดจากหมู่
ธรรมเหล่านี้พึงรู้ว่าเป็นธรรมเป็นวินัย
เป็นคำสั่งสอนของพระศาสดา.

วินย. ๗/๕๒๓/๓๓๑; อ.จ.อรรถก. ๒๓/๑๔๓/๒๘๙.

การทำใจให้สบายนี้ เป็นสิ่งที่สำคัญ
เป็นงานอย่างหนึ่ง คือ งานรู้ลมหายใจ การรู้ลมหายใจ
ลมหายใจเข้าก็ให้เรารู้ ลมหายใจออกก็ให้เรารู้
ให้มีความสุขกับลมหายใจ

ลมหายใจกับสมาธิ

ให้ทุกท่านทุกคนพากันนั่งให้สบาย จะนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งอยู่บนเก้าอี้ก็ได้ หายใจเข้าให้สบาย... หายใจออกให้สบาย... รู้ลมเข้าให้สบาย... รู้ลมออกให้สบาย... ให้ใจของเราผ่อนคลายมีความสุข ความสงบ เกิดปีติอยู่กับลมเข้าลมออกให้สบาย...

การทำใจให้สบายนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ เป็นงานอย่างหนึ่ง คืองานรู้ลมหายใจ

การรู้ลมหายใจ ลมหายใจเข้าก็ให้เรารู้ ลมหายใจออกก็ให้เรารู้ ให้มีความสุขกับลมหายใจ อย่าให้ใจของเราอีต้อัด เราทำอย่างนี้ปฏิบัติอย่างนี้เต็มมันสงบเอง อย่าอยากให้มันสงบ เต็มมันสงบไปเอง ถ้าเราอยากให้มันสงบแล้วมันจะไม่สงบ เพราะสมาธิได้แก่ความเป็นหนึ่งไม่มีอะไรที่จะมาแทรกแซง ถ้าเรายังมีความโลภมีความต้องการอยู่ ใจของเราก็เป็นหนึ่งไม่ได้

เรามีหน้าที่หายใจเข้า...หายใจออกอย่างเดียว รู้ลมเข้า...ออกอย่างเดียว เหมือนเขากำลังเลื่อยไม้ ชักใบเลื่อยไปชักใบเลื่อยมา

คนที่ทำสมาธิไม่ได้ไม่เป็น คือคนอยากให้มันสงบ เหมือนกับคนที่ทำงานไม่ได้ทำงาน เพื่อเสียสละเพื่อละความเห็นแก่ตัว ใจมันอยู่กับเงินเดือน ใจมันไม่มีความสุขกับการทำงาน คนเราต้องการผลตอบแทนไม่ว่าทำอะไร เราจะมีความสุขได้ จะมีความดับทุกข์ได้ ต้องเป็นคนที่เสียสละ เป็นคนที่ละความเห็นแก่ตัว

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้เป็นผู้ทำสิ่งใด ๆ ทำไปเพื่อเสียสละ เป็นการสร้างความดีสร้างบารมี อย่าไปหวังผลตอบแทน เราไม่หวังผลตอบแทน เราก็คืออยู่แล้ว ได้ทั้งการทั้งงานได้ทั้งคุณธรรม ฉะนั้นใครกันนั้น ผู้ที่ทำสมาธิอย่าไปมุ่งหวังความสงบ เราทำไปปฏิบัติไปเดี๋ยวมันสงบเอง

บางคนชอบถามในใจ

ถ้าไม่มุ่งหมายความสงบแล้ว จะทำไปทำไม...?

ให้คำตอบว่า

ทำไปเพื่อเสียสละละการเห็นแก่ตัว เพื่อละตัวละตน

คนเราเกิดมาเพราะมันโลภ มันโกรธ มันหลง มันต้องการ มันถึงต้องเกิดมา

เรามาทำสมาธิเพื่อเสียสละ เพื่อปล่อย เพื่อวาง เราทำอย่างนี้จิตใจของเราถึงจะก้าวหน้า ถึงจะสงบได้ทุกครั้ง เพราะเราทำงานเพื่องานทำงานเพื่อเสียสละ มีความสุขกับการทำงาน การทำงานภายนอก การทำสมาธิก็จัดเป็นงานอย่างหนึ่ง

การทำสมาธินั้นมีหลายระดับ... ระดับที่เราใช้ในชีวิตประจำวันของเรา ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถทั้ง ๔ เขาเรียกว่าสมาธิระดับหนึ่ง

ที่เราจะได้แยกแยะว่า อันไหนดีอันไหนชั่ว อันไหนผิดอันไหนถูก มันเป็นสมาธิระดับหนึ่ง

‘สมาธิระดับกลาง’ เราเอาไปใช้กับการทำงาน มีความสุขกับการทำงาน เสียสละกับการทำงาน ให้ใจเราอยู่กับการทำงาน ทำงานเพื่อการทำงาน ทำงานเพื่อเสียสละ ไม่มุ่งหวังเงินเดือน ไม่มุ่งหวังสิ่งตอบแทน ไม่มุ่งหวังคำว่าขอบคุณ เต็มทุกอย่างก็จะมีประโยชน์ ได้ทั้งการทั้งงาน ได้ทั้งเงินได้ทั้งสตางค์ ได้ทั้งคุณธรรม มันดีกว่าเราปล่อยจิตใจของเราให้มันโลภ มันโกรธ มันหลง เผาตัวเองให้มันทุกข์เปล่า ๆ

‘สมาธิขั้นสูง’ หมายถึงเราตั้งใจทำสมาธิ เพื่อเสียสละ เพื่อปล่อยเพื่อวาง เป็นสมาธิที่ละเอียด ปล่อยวางทุกอย่าง ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลงทั้งหลายทั้งปวง จิตใจเกิดปีติ เกิดสุข เกิดเอกัคคตา จิตใจเป็นหนึ่ง จิตใจเข้าฌานที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ได้ตามระดับ เป็นสมาธิขั้นละเอียด

เรามีของดีอยู่กับเรา เราไม่เอามาใช้ประพฤติปฏิบัติ เอามาฝึกจนมันเก่ง จนมันชำนาญ เพื่อจะใช้การใช้งานให้ได้ดี ๆ เพื่อจะได้ช่วยเหลือตัวเอง ช่วยเหลือผู้อื่น

“คนเรามีความอยากนะ”

อยากเป็นคนดีเป็นคนเก่ง อยากมีคุณธรรม แต่ขาดการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจมันเป็นขั้นตอนหนึ่ง อย่างที่เราเข้าใจอะไรดี ๆ มันเป็นขั้นตอนหนึ่ง ขั้นตอนต่อไปเราต้องนำไปประพฤตินำไปปฏิบัติ มันถึงจะใช้ได้ ช่วยเหลือตัวเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่นได้

ถ้าเรารู้มากแล้วเราไม่ปฏิบัติ มันก็เป็นเหมือนท่านอาจารย์องค์หนึ่งชื่อว่า ‘พระโฆฏิยะ’ สมัยครั้งพุทธกาลท่านอาจารย์องค์นี้ท่านเก่งมาก เป็นคนฉลาดมาก เทศน์ธรรมะ สอนธรรมะให้ลูกศิษย์ลูกหาได้บรรลุธรรมตั้งหลายร้อยองค์ แต่ตัวเองไม่ได้บรรลุธรรมอะไร เป็นบุคคลธรรมดา เพราะว่ารู้เฉย ๆ เข้าใจเฉย ๆ ไม่ได้นำมาประพฤติปฏิบัติ

พระพุทธเจ้าท่านมองเห็นว่า ไม่ได้แล้วเจ้านี้ พระรูปนี้เก่งตั้งแต่เป็นผู้บอกผู้สอนยังขาดการประพฤติปฏิบัติ เปรียบเสมือนคนเลี้ยงโคนมเลี้ยงแล้วก็ไม่ได้ตีมน้ำนมโค มีแต่บอกให้คนอื่นเขาตีม ว่ามันดีอย่างนี้มีประโยชน์อย่างนี้

เมื่อพระโฆฏิยะมากราบพระพุทธเจ้าครั้งใด พระพุทธเจ้าท่านเมตตาตรัสกับพระโฆฏิยะว่า “มาแล้วหรือพระภิกษุโบลานเปล่า” เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าทุกครั้งก็จะตรัสอย่างนี้

จนกระทั่งพระโฆฏิยะมีความละอายแก่ใจ สอนเขาได้บรรลุธรรมหมดแต่ตัวเองไม่ได้บรรลุ ที่นี้อยากบรรลุธรรม ไปขอเรียนการประพฤติปฏิบัติกับลูกศิษย์ที่ตัวเองสอน ว่าทำอะไรถึงจะได้บรรลุธรรม ถ้ามลูกศิษย์องค์ไหนรูปไหนเขาก็ไม่บอก เพราะทุกคนเข้าใจว่าพระโฆฏิยะรู้แล้ว เก่งแล้ว แต่ขาดการประพฤติปฏิบัติเท่านั้น

จนไปถามสามเณรน้อย ๆ องค์สุดท้าย สามเณรองค์สุดท้ายก็พูดว่าจะรับเป็นผู้บอกผู้สอน แต่มีข้อแม้ว่าต้องลดมานะละทิฐิ ปฏิบัติตามคำสอนของสามเณรทุกอย่าง ตกลงพระโฆฏิยะก็รับปากสามเณรว่าจะทำตามสามเณรบอกทุกสิ่งทุกอย่าง

สามเณรก็ลองใจเลยที่นี้ว่าจะลดมานะละทวิภูฏิได้จริงรึเปล่า จึงสั่งให้ครองจีวรให้เรียบร้อย ห่มจีวรเสร็จก็สั่งให้เดินลุยลงไปในน้ำ สั่งให้ขึ้นสั่งให้ลงอยู่นั้นแหละ จนสามเณรเป็นที่พอใจว่า ท่านหายพยศ ลดมานะละทวิภูฏิแล้ว จึงได้บอกสอนว่า “มีจอมปลวกอยู่จอมปลวกหนึ่ง มีรูอยู่ ๖ รู มีเหยี่ยวตัวหนึ่งไปอาศัยอยู่ ถ้าเราจะจับเหยี่ยวให้ได้ เราต้องปิดรู ๕ รู เหลือไว้รูหนึ่ง...”

ความหมายได้ความว่า... เหตุปัจจัยที่จะเกิดวิภูฏิสถาสนั้นมันมาจากตาที่เห็นรูป หูที่ฟังเสียง จมูกที่ดมกลิ่น ลิ้นที่ลิ้มรส กายที่สัมผัสใจเป็นผู้รับรู้ ให้เราสำรวจตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วมาดูใจของเราอย่างเดียว เพราะธรรมทั้งหลายปวง มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นหัวหน้ามีใจเป็นประธาน

ตั้งจิต ตั้งใจดี ๆ ตั้งเจตนาดี ๆ ...

คนเรานี้ถ้าไม่ตั้งใจดี ๆ มันทำไม่ได้ ถ้าเราไม่ตั้งใจไม่เจตนา ถึงแม้เราจะไปเหยียบสัตว์ตายหรือทำผิดอะไรต่าง ๆ ก็ชื่อว่าไม่เป็นบาป เช่นคนเป็นบ้า เป็นโรคจิต ไม่มีสติทำอะไรไปก็ไม่รู้เขาเรียกว่า ‘ไม่เป็นบาป’

เราต้องรักษาศีลให้ได้ มารักษาที่ใจ

อย่างสิ่ง ๕ อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายมันทำผิด แต่ใจเราไม่มีเจตนา ตามความเป็นจริงมันไม่บาป ตา หู จมูก ร่างกาย จะสัมผัสสิ่งใด ถ้าใจเราไม่ยินดี มันก็ไม่บาป

“ทุกอย่างมันอยู่ที่จิตที่ใจ...”

“อย่างเรารักษาศีลไม่ได้ ก็เพราะไม่มีเจตนาที่จะตั้งใจรักษา”

เพราะคนเรามันชอบแก้ตัว เลี้ยงบาลี เลี้ยงกฎหมาย ถ้าการรักษาศีลของเรา เน้นมาที่เจตนามันก็ง่าย ถ้าเรายังลั้งเลงสงสัยอยู่อย่างนี้ แสดงว่ามันไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์แล้ว ถ้าเราทำไป “ถึงจะผิดไม่ผิด ก็ถือว่าผิดศีลแล้ว เพราะว่าผิดที่เรามีความลั้งเลงสงสัย...”

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราทำ ถ้าเรายังไม่รู้จริงกิเลสของเรามันจะเข้ามาแทรก ใจมีความมารยาสาโดย บอกเราว่าอย่าไปยึดมั่นถือมั่น เราก็ปล่อยวางสิ อย่าไปยึดมั่นถือมั่นเลย...!

ความคิดอย่างนี้ มันจะหลอกให้เราผิดศีลนะ ความคิดอย่างนี้จะหลอกเราให้ไม่ละอายไม่เกรงกลัวต่อบาปนะ

ความคิดอย่างนี้ จะทำให้จิตใจของเราเป็นผู้ไม่ละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป เป็นความคิดที่มาห้ามสวรรค์ มรรคผลนิพพานของเรา

ความคิดนี้อยู่ในสังคมกำลังมีมาก พยายามปรับธรรมะเข้ามาหาตัวเองว่านี่คือ ‘ทางสายกลาง’ เป็นความคิดที่ผิดศีลผิดธรรม ถ้ามันยังมีความลั้งเลงสงสัย ยังไม่แน่ใจ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราทำ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า

ถ้าภิกษุรูปใดมีความคิดเห็นอย่างนี้และทำลงไป มีความผิดต้องอาบัติทุกกฏนะ

การทำความดีที่มุ่งมรรคผลนิพพาน พระพุทธเจ้าท่านให้เราเน้นที่ใจ ที่เจตนา...

ใจเรา...เราคิดอะไรเราปรุงแต่งอะไร คิดที่ดีที่ชั่วคนอื่นเขาไม่รู้ แต่ตัวเองรู้ตัวเองเห็นหมดนะ ความลับมันมีแต่กับผู้อื่น แต่ตัวเองมันไม่มีความลับนะ

ธรรมะเปรียบเสมือนแต่ก่อนมันมืด แต่ธรรมะนี้เป็นของสว่าง ใจมันสว่าง ไม่มีอะไรที่จะมาบดบัง

ธรรมะเปรียบเสมือนเอาของที่มันคว่ำหงายขึ้น มันปิดบังตัวเองไม่ได้

เมื่อพระโฆฏิยะมาประพาศปฏิบัติปฏิบัติตามสามเณรบอกสอน ในไม่ช้า ก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ชื่อนาสพในพระพุทธศาสนาอีกรูปหนึ่ง

แสดงให้เห็นว่า “คนทุกคนมีค่ามาก” ถ้าไม่ทำตัวเองให้มีคุณค่า มันก็เท่ากับเราไปบล็อกตัวเองไว้ทางความคิด ว่าตัวเองไม่เก่ง ไม่มีบารมี มีบุญน้อยมีวาสนาน้อย ว่าตัวเองนี้ไม่ได้บวชเป็นพระ ว่าตัวเองเป็นโยม อย่างนี้เรียกว่า “ความคิดของตัวเองมันบล็อกตัวเอง...”

ความคิดของเรามันทำลายศักยภาพอานุภาพ เข้าใจผิดคิดผิด ผิดตั้งแต่ความคิดแล้วยังมาผิดที่การประพฤติปฏิบัติอีก ธรรมะเป็นของบริสุทธิ์เป็นของกลาง ๆ เป็นของสาธารณะ ปฏิบัติได้ทุก ๆ คนนะ ไม่ว่าจะ เด็ก ผู้ใหญ่ ผู้หญิง ผู้ชาย สมณะ ชี พราหมณ์ หรือญาติโยม

ถ้าใครประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ชื่อว่าได้เป็นสุปฏิปันโน
ใครปฏิบัติถูกต้อง ถูกตรง เป็นอุสุปฏิปันโน
ใครไม่ตามกิเลสตนเอง เป็นญายะปฏิปันโน
ถ้าใครปฏิบัติดีปฏิบัติชอบคนนั้นก็ เป็น ‘พระที่จิตที่ใจ’

ไม่ว่าหญิงว่าชายมันมีเสรีภาพพอ ๆ กัน ไม่มีใครได้เปรียบเสียเปรียบกัน เพราะมันเป็นเรื่องของใจ ของการประพฤติปฏิบัติ

ครั้งพุทธกาล สามเณร ๗ ขวบ ก็ได้บรรลุนิพพานเพราะปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

เราอย่าไปเข้าใจว่าเป็นสมณะซีพราหมณ์ เป็นนักบวช ถึงจะบรรลุนิพพาน เป็นความเข้าใจผิด

ที่เขาเรียกว่า พระสงฆ์องค์สามเณร ก็เป็นตามที่เขาแต่งตั้งเฉย ๆ ถ้าไม่ประพฤติปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าสั่งสอน ก็เป็นพระอริยสงฆ์ไม่ได้ เป็นพระได้เพียงแต่พระสมมุติ พระแต่งตั้งเท่านั้น

ญาติโยมอย่าได้พากันเข้าใจผิดนะ เข้าใจผิดว่าตัวเองทำไม่ได้ ปฏิบัติไม่ได้ ไปทอดธุระปล่อยใจไปตามเวรตามกรรม ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ประพฤติผิดต่าง ๆ นานา เข้าใจผิดว่าตัวเองมันปฏิบัติไม่ได้

แม้คำว่า ‘พระศาสนา’ ก็มีความเข้าใจผิดกันเยอะ

ศาสนา แปลว่า ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นผู้ที่เสียสละ เป็นผู้ให้ เป็นผู้ไม่เห็นแก่ตัว ตั้งมั่นในความเมตตาอย่างไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ

อย่างพระพุทธศาสนามันก็ชื่อ ๆ หนึ่ง... อิสลามพระศาสนา คริสต์พระศาสนา ฮินดูพระศาสนา ก็เป็นชื่อ ๆ หนึ่ง เป็นชื่อของความดี เพื่อจะได้สะดวกในสมมุติ

“ศาสนา ก็แปลว่า ความดีนั่นแหละ” เพื่อให้คนไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง จุดมุ่งหมายเหมือนกันหมด

คนไม่เข้าใจพระศาสนาเลยเอาพระศาสนาไปตีกันไปแบ่งแยกกัน มันเลยกลายเป็นก๊ก กลายเป็นเหล่า กลายเป็นพรรค กลายเป็นพวกไป “มันผิดวัตถุประสงค์คำว่า ‘ศาสนา’ ไป”

คนรุ่นใหม่ี่แหละ มีความเข้าใจผิดมาก จึงได้มีสงครามเกี่ยวกับ พระศาสนาทั่วโลก แบ่งแยกนิกายต่าง ๆ ว่านิกายนั้นผิด นิกายนี้ถูก แม้แต่เราคิดว่าเราไม่ถือศาสนาอะไร “ถ้าเราทำความดีก็ถือว่าเราถือศาสนาแล้ว” เพราะศาสนาเป็นชื่อแห่งความดี ทุกศาสนาก็ว่าศาสนาของตัวเองดี ศาสนาอื่นสู้เราไม่ได้ คนเรามันชอบเอาดีใส่ตัวเอาชั่วใส่คนอื่น มันชอบคิดอย่างนี้นะคนเรา...

ความจริงแล้ว ทุกศาสนาดีหมด ที่ไม่ดีเพราะผู้ปฏิบัติตามมันไม่ดี เดียวนี้ประชาชนลับสนไปหมดว่า “คนศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลาม ตายไป จะตกนรกที่เดียวกันหรือเปล่า...?”

คนเรานะ ถ้ามันทุกข์...มันก็ทุกข์เหมือนกันหมด สุข...ก็สุขเหมือนกันหมด ไม่มีอะไรแบ่งแยก เหมือนเราบริโภคน้ำ บริโภคขนมปัง ผลไม้ทุกสิ่งทุกอย่าง สิ่งที่เราได้รับคือความดับทุกข์ มีความสุขเหมือนกันทุกอย่าง ไม่ว่าจะตกนรกชนิดไหนก็ทุกข์เหมือนกันหมด ไม่ว่าจะขึ้นสวรรค์ชนิดไหนก็สุขเหมือนกัน

ถ้าเราไม่มีกิเลสสิ้นอาสวะ ก็ไปนิพพานทั้งหมดทั้งสิ้น

เราปฏิบัติตาม ‘อริยมรรคมีองค์ ๘’ ไม่ว่าเราจะเป็นนักบวช เป็นญาติโยมสามารถบรรลุธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่มีอะไรแตกต่างกัน

ทุก ๆ คนอยากช่วยเหลือตัวเอง อยากช่วยเหลือผู้อื่น คนที่จะช่วยเหลือคนอื่นได้ต้องลงมือประพฤติปฏิบัติ

การเรียนหนังสือมันเป็นของยาก การปฏิบัติมันยิ่งเป็นของยากนะ ถ้าเรารู้เฉย ๆ เราไม่นำมาประพฤติปฏิบัติ เขาเรียกว่า ‘ยังใช้ไม่ได้...!’

ศาสนาเป็นปรัชญา เป็นความรู้ เป็นปริยัติเฉย ๆ

การประพฤติปฏิบัติในด้านจิตใจนี้ มันไม่เกี่ยวกับปริญญาตรี โท เอกนะ...

คนไม่รู้หนังสือกับคนรู้หนังสือ มันก็บรรลุธรรมพอ ๆ กัน มันเป็นความรู้ที่เรามีทุก ๆ คน รู้ว่าร้อน รู้ว่าหนาว รู้ว่าสุข รู้ว่าทุกข์ รู้แค่นี้ก็เพียงพอแล้ว ไม่ต้องไปรู้อะไรมากกว่านี้ เราไม่ต้องไปเรียนนักธรรมตรี นักธรรมโท นักธรรมเอก มหาเปรียญ นั่นเป็นการเรียนหนังสือมันยังไม่ปฏิบัติธรรม

“สำหรับธรรมะที่จะใช้ประพฤติปฏิบัติ ให้เราสู้ดี รู้ชั่ว รู้ผิด รู้ถูก ให้เรากลับมาหาตัวเองอย่างนี้”

อันไหนดีเราก็กระตือรือร้นทำนะ อันไหนไม่ดีเราก็ไม่ต้องไปคิด ไม่ต้องไปพูด ไม่ต้องไปทำมัน มันไม่แจ่มไม่แจ้ง มันยังสงสัยเราก็ไม่ไปทำที่พูดง่าย ๆ อย่างนี้ แต่การกระทำเป็นสิ่งที่ทำลำบาก มันเป็นเรื่องใหญ่นะ

เพราะคนเรามันติดสุขติดสบาย ต้องแก้ไขตนเองนะ ถ้าไม่แก้ไขตนเองแล้ว มีความรู้ความเห็นความเข้าใจ มันก็ไม่มีประโยชน์

คนเรามันท้อใจนะ เพราะตัวตนมันมาก...

ท้อใจเหมือนเราไปยืนมองอยู่ริมฝั่งมหาสมุทร แล้วก็คิดว่า เราคงข้ามไปฝั่งโน้นไม่ได้แน่ เราต้องจมน้ำตายแน่ ความคิดอย่างนั้น มันเป็นความคิดที่บั่นทอนจิตใจของเรา เราไปประเมินผลไว้ก่อน

พระพุทธเจ้าท่านคิดอีกอย่างหนึ่งนะ... อย่างที่เรืออับปางกลางมหาสมุทร ไม่ใช่ตัวท่านว่ายคนเดียว ท่านยังอุ้มแม่ว่ายน้ำด้วย ท่านไม่สนใจจะถึงไม่ถึง ท่านก็มีหน้าที่ว่ายอย่างเดียว จนเดือตร้อนถึงเทวดา ต้องมาอุ้มท่านข้ามฝั่งมหาสมุทร

คนเรามีพลังทิพย์ พลังใจนะ...

เราต้องคิดเสมอ... เรามีลมหายใจ มีโอกาส มีเวลา ต้องตั้งใจ ต้องเสียสละ ไม่ว่าเราจะทำอะไร ตั้งใจทำให้ดี ไม่ใช่สักแต่จะทำไปเพื่อรักษาสถานภาพเฉย ๆ ว่าเราได้ทำ

ความคิดซี้เกียจซี้คร้านมันเป็นตัวใหญ่... ทุกท่านทุกคนต้องผ่านทัพตัวนี้ ทัพใหญ่ทุกคนต้องผ่าน ไม่ว่าจะนักเรียนนักศึกษา พระสงฆ์ องค์สามเณร คนทำงาน ต้องผ่านทัพใหญ่ คือ ทัพซี้เกียจ ทัพเห็นแก่ตัว ทัพติดสุขติดสบายนี้แหละ

ที่เรามองเห็นภาพรวมของสังคม ประเทศชาติ มันไปติดทัพใหญ่ คือ ทัพซี้เกียจ เราตีทัพมันไม่แตก ประชาชนคนส่วนใหญ่ ๙๙ เปอร์เซนต์

ถึงเป็นคนยากจน มีหนี้มีสินกัน มันมีทุกข์มาก เพราะความซี้เกียจนี้เอง มันจึงได้พากันตกในอบายมุขอบายภูมิต่าง ๆ ครอบครัวยุคของเราจึงไม่มีความสุข ไม่มีความอบอุ่น กินเหล้าเมายา พากันเสพยา จำหน่ายยา เป็นปัญหาของสังคม ตัวใหญ่ตัวหลัก คือความซี้เกียจซี้คร้านนี้แหละ

เราไปอยู่ไหนก็ตามไป ไม่ว่าในป่า ในเขา ในถ้ำ อย่างเรามาบวช ความซี้เกียจซี้คร้านก็ตามมา ถือศีลก็ตามมา กลับบ้านกลับที่ทำงานมันก็ตามไป

พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝืน ให้เราอดเราทน เราอย่าไปท้อแท้ ท้อถอย ว่าเราปฏิบัติไม่ได้ ทำไม่ได้

ลูกคนรวยส่วนใหญ่...ก็ติดในความสุขสบาย ลูกคนจนก็ติดในความทุกข์ความสบาย เพราะรับพันธุ์จากพ่อแม่ พ่อแม่ไม่ขยันมันถึงจน...

คนเรามันต้องคิดเป็นนะ ต้องรู้จักคิด ในอนาคตถ้าไม่ปรับปรุง ต้องทุกข์แน่นอน ต้องจนแน่นอน มีปัญหาครอบครัวแน่นอน

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราเห็น ‘ทุกข์’ ที่จะเกิดกับเราในอนาคต ให้เห็นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ถ้าเรารอถึงวันนั้นมันสายไปแล้ว มันแก้ไขไม่ได้

มรรค คือข้อวัตรปฏิบัติ เป็นบรรทัดฐาน เป็นความดี...

พระพุทธเจ้าก่อนที่ท่านจะตรัสรู้ นางสุชาดานำข้าวมาถวาย ... เมื่อพระองค์เสวยภัตตาหารแล้ว ท่านได้เอาถาดทองคำมาวางที่แม่น้ำ เณรอุชราแล้วอธิษฐานว่า “ถ้าข้าพเจ้าจะบรรลุธรรม ขอให้ถาดทองคำไหลทวนน้ำทวนกระแส”

จากนั้น... พระพุทธเจ้าท่านก็นั่งสมาธิขัดบัลลังก์ แล้วอธิษฐานจิตว่า “แม่หนิง เอ็น กระดูกเท่านั้นจักเหลืออยู่ เนื้อและเลือดในร่างกายนี้จะเหือดแห้งไปก็ไปตามที่ หากไม่ได้บรรลุนิพพานจะไม่ถูกไป”

การปฏิบัติธรรมต้องทวนกระแสอย่างนี้ละ

ท่านนั่งสมาธิไป... พญามารยกทัพมาสนั่นหวั่นไหว เพื่อไม่ให้พระพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมบรรลุนิพพาน

เราทุกท่านทุกคนเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ต้องทวนกระแส ทวนความขี้เกียจขี้คร้าน ปรับปรุงใจของเรา ปรับปรุงการกระทำของเรา คำพูดของเรา ตั้งไว้อย่างแน่วแน่ ความเป็นหนึ่ง ไม่ใช่เราจะทำอย่างนี้เพียงวันเดียว ต้องทำทุกวันจนกว่าเราจะบรรลุเป้าหมาย มีความตั้งใจมั่นชอบ มรรคมงคล ๘ ตัวสำคัญ คือ ‘ความตั้งใจมั่นชอบ’

ส่วนใหญ่เราทำอะไรไม่มั่นคง ขาดความตั้งใจ ฐานะไม่มั่นคง จิตใจไม่มั่นคง ใครจะมาเคารพเชื่อถือเรา เพราะเราไม่มีความตั้งใจมั่นชอบ

ความคิดของเราต้องเปลี่ยนแปลงใหม่ เพราะความคิดเก่า ๆ มันเป็นความคิดที่เห็นแก่ตัว พาเราเวียนว้ายตายเกิด เป็นความคิดที่ขาดสติ ขาดปัญญา มันมีความคิดที่ตั้งอยู่ในความประมาท ตั้งอยู่ในความเพลิน เป็นเด็กก็เพลินเพลินในการกิน การนอน การเที่ยว การเล่น มันบดบังในการเรียน การศึกษา การทำงาน ปัญหาต่าง ๆ มันถึงประดังประเดเข้ามา เตือดร้อนถึงพ่อแม่วงศ์ตระกูล เพราะความไม่ตั้งใจของเรา

ให้ทุกท่านทุกคนตั้งใจอธิษฐานจิตว่า ต่อไปนี้ข้าพเจ้าจะตั้งใจใหม่ ตั้งใจให้ได้อย่างนี้ตลอดไป ตลอดกาลยิ่ง ๆ ขึ้นไป จะไม่เป็นคนที่เกียจ ขี้คร้าน จะไม่เป็นคนที่เอาเวลาเรียน เวลาทำงาน ไปเฟลิดเฟลีนเหมือนที่ แล้ว ๆ มา ที่ผิดไปแล้วถือว่าเป็นครู ที่รู้ถือเป็นอาจารย์

ต้องตั้งใจมั่นนะ เคยติดอะไรต่าง ๆ จะพยายามละ จะพยายาม เลิก ถ้ามีวาลัยอารมณ์อย่างนี้ ไม่ได้แน่ ไม่ได้แน่

อันไหนไม่ดีให้หยุดตั้งแต่วันนี้ เดี่ยวนี้

จะเป็นบุคคลใหม่ คนเก่าทิ้งไปกับกาลเวลาที่เสียไป จะไม่อาลัย อารมณ์คิดถึงมัน มันทำให้ข้าพเจ้าเวียนว่ายตายเกิดมาถือว่าพอแล้ว

ข้าพเจ้าจะมาสร้างประโยชน์ตน... และสร้างประโยชน์ผู้อื่น... ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความไม่ประมาท เหนื่อยก็ช่างมัน ผอมก็ช่างมัน ให้ข้าพเจ้าได้ทำดี พูดดี คิดดี ลาก่อนนะอันไหนไม่ดีก็จะทิ้งมันวันนี้แหละ เมื่ออินทรีขี้บารมีของข้าพเจ้ายังไม่แก่กล้า ก็พยายามประพฤติปฏิบัติ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จะถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระรัตนตรัย เป็นแบบอย่างในการประพฤติปฏิบัติ

ทำความดีมันไม่ตาย ที่ตายส่วนใหญ่เพราะมันคิดมาก เพราะ วิตกกังวล เพราะกลัวความดี

ในโอกาสนี้... ข้าพเจ้าขอขมาต่อพระรัตนตรัย คุณพ่อคุณแม่ ครูบาอาจารย์ บรรพบุรุษที่ได้ผิดพลาดล่วงเกิน เป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา ขอให้พระรัตนตรัย พ่อแม่ บรรพบุรุษจงอโหสิกรรม

ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป จะน้อมนำพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาชำระล้างจิตใจให้สะอาด ที่เป็นสิ่งปฏิกูลทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งจิตใจ จะรับเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งเป็นข้อวัตรปฏิบัติ เพื่อประโยชน์และความสุขมรรคผลนิพพาน สร้างฐานชีวิตตามรอยบาทขององค์สมเด็จพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์เมตตาให้นำมาบรรยาย
เข้าวันอาทิตย์ที่ ๘ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๕๕
ณ วัดป่ากรวยกวีธรรมาราม
ตำบลวังหมี อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

การฝึกสมาธินี้เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับเรานะ
เพราะว่าคนเรานี่ มีบ้านมีที่อยู่อาศัยเป็นที่พักของกาย
จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน ต้องมีที่พักของใจ

สมาธิเป็นทิวอยู่ของใจ

ให้ทุกท่านทุกคนนั่งให้สบาย หายใจเข้าก็ให้มันสบาย หายใจออกก็ให้มันสบาย

การทำสมาธิ ก็คือ การนั่งให้กายมันสบาย... ให้ใจมันสบาย... ปล่อยวางธุระหน้าที่การงาน ตลอดจนถึงภายนอกที่อยู่รอบข้าง ให้เรากลับมาหาความสงบ มาอยู่กับการงานของเรา คือ การทำสมาธิ

ส่วนใหญ่เราอยู่กับการงานภายนอก กับเรื่องราวต่าง ๆ

งานทำสมาธิ คือ การทำใจให้สงบ สงบอยู่กับการหายใจเข้า สงบอยู่กับการหายใจออก สงบกับการรู้ลมเข้าสบาย... รู้ลมออกสบาย...

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เรามีความอยาก ถ้าเราอยากให้มันสงบ มันจะไม่สงบ เพราะว่าสมาธิต้องปราศจากนิเวรณ์ ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ท่านให้เราทำงานกับการหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็สบาย... หายใจออกก็สบาย... ปล่อยวางทุกอย่าง จมจิตของเราเป็นหนึ่ง อยู่กับการไม่คิดอะไร อยู่กับการหายใจเข้าหายใจออกอย่างเดียว

การฝึกสมาธินี้เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับเรานะ เพราะว่าคนเรานี้มีบ้านมีที่อยู่อาศัยเป็นที่พักของกาย จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน ต้องมีที่พักของใจ

ที่พักของใจของเราทุก ๆ คน พระพุทธเจ้าให้เราพักกับความสงบ สิ่งที่ย่างที่สุดพระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้พักกับลมหายใจ

พระพุทธเจ้าถ้าท่านจะพักผ่อนท่านก็เข้านิโรธสมาบัติ ก็เริ่มต้นจากหายใจเข้าสบาย...ออกสบาย... จนจิตใจของท่านเข้านิโรธสมาบัติ

ถ้าเราเจริญแต่ปัญญาอย่างเดียว จิตใจของเราไม่ได้ฝึกสมาธิใจของเรามันไม่สงบ มันไม่เย็น เพราะคนเรานี้มันชอบคิดมาก มันชอบฟุ้งซ่าน จิตใจมันหยุดไม่เป็น พักผ่อนไม่เป็น แม้คนเราพักผ่อนนอนหลับมันก็ฝันไปเรื่อย

ถ้าใจเรามีสมาธิใจของเรามันจะเย็นลง ความเครียดต่าง ๆ มันจะลดลง

พระพุทธเจ้าท่านมีเมตตาสอนพระ เวลาฉันภัตตาหารเสร็จแล้วมันมีทุกข์เวทนา มาก ร่างกายมันต้องการพักผ่อน พระพุทธเจ้าท่านเมตตาสอนพระให้นั่งสมาธิ ทำสมาธิ

ทำไมถึงให้นั่งสมาธิตอนนั้น...?

สมาธิเป็นสิ่งที่ทวนกระแส ไม่ตามอารมณ์ทางกายไป ไม่ให้ตามอารมณ์ภายนอกไป ฝึกจิตใจให้มันแยกออกจากกาย ถ้าเราไปทำตามความวุ่นเหงาหาวนอน แสดงว่าเราไม่ได้ฝึกแยกใจออกจากกาย

ท่านให้ถือโอกาสให้มาฝึกจิตใจของเรา เพราะความสุขความสงบที่แท้จริง คือทำให้ปราศจากนิวรณ์ จิตใจที่ถูกนิวรณ์ครอบงำแล้วทำอะไรตามนิวรณ์ เป็นจิตใจมีความทุกข์มาก

พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ นิวรณ์ต่าง ๆ จะครอบงำจิตใจของท่านไม่ได้ ไม่ว่าความง่วงเหงาหาวนอน ความเจ็บไข้ไม่สบาย สิ่งเหล่านี้มันจะครอบงำจิตใจของท่านไม่ได้ เพราะว่ากายก็เป็นส่วนของกาย ใจก็เป็นส่วนของใจ ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราฝึกสมาธิเป็นที่อยู่ของใจ

ส่วนใหญ่คนทุกคนเก่งในเรื่องอื่นนะ แต่ไม่เก่งในเรื่องทำจิตทำใจให้สงบ

พระพุทธเจ้าท่านทำสมาธิเป็นตั้งแต่น้อย ๆ ตั้งแต่เป็นเด็ก ๆ อายุ ๗ ขวบ ในประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา พุทธประวัติ...สมัยไปแรกนาขวัญกับพระบิดา ท่านนั่งคอยพระบิดาทำพิธี ท่านนั่งสมาธิจนเกิดแสงรุ่งแสงรัศมี จนเกิดอัศจรรย์ จนพระบิดาเข้ามาราบ

ประวัติศาสตร์ในครั้งสุดท้ายที่พระพุทธเจ้าจะดับขันธปรินิพพาน ท่านบรรทมสีหไสยา ท่านก็เข้าสมาธิเหมือนกัน เข้าฌานที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ จน ‘เนวลัญญานา สลัญญายตนะ’ ถอยกลับไปกลับมา แล้วก็เสด็จดับขันธปรินิพพาน

พระอนุรุทธะตามเข้าสมาธิดูว่า พระพุทธเจ้าท่านเข้าปรินิพพานอย่างไร? พระอนุรุทธะท่านเป็นผู้เลิศทางหุทิพยตาทิพย

การฝึกสมาธินี้ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ ทุกท่านทุกคนต้องฝึก ไม่ว่าฝ่ายบรรพชิตหรือฆราวาสญาติโยม ถ้าเราไม่ฝึกมันจะไม่มีสมาธิ ไม่เป็น

สมาธิ ต้องอาศัยการฝึก ฝึกเข้าสมาธิให้มันได้นาน ๆ ฝึกจิตใจอยู่กับ
ลมเข้าลมออกให้มันได้นาน ๆ ฝึกปล่อยวางกายให้มันได้นาน ๆ
ฝึกปล่อยวางสิ่งภายนอกให้มันได้นาน ๆ

สมาธิ คือความสุข ความดับทุกข์ของทุกท่านทุกคน

คนเรานี้ถ้าไม่มีสมาธิ ในชีวิตประจำวันของเรามันจะไม่สงบ

ปกติแล้วจิตใจของเรามันอยู่เฉย ๆ ไม่เป็น อยู่หนึ่งไม่เป็น ต้องหา
ที่อยู่ให้เขา สิ่งที่ย่างที่สุด ก็คือ ลมหายใจเข้าหายใจออก ถ้าไม่อย่างนั้นก็
คิดเรื่อยเปื่อย พเนจรไปเรื่อย คิดไม่หยุด คิดจนเป็นโรคประสาท

ถ้าเราฝึกบ่อย ๆ เรื่อย ๆ มันจะค่อยชานีชานาญ

ชีวิตของเราในชีวิตประจำวันมันมีโลกธรรมมากกระทบกับใจของ
เราตลอดเวลา เดี่ยวก็มีสุขเดี๋ยวก็มีทุกข์ มียศเดี๋ยวมันก็เสื่อมยศ มีลาภ
เสื่อมลาภ มีสรรเสริญ มีนินทา มันมีอย่างนี้อยู่ในใจของเราตลอด ๒๔
ชั่วโมง

ถ้าจิตใจของเราไม่มีสมาธิ จิตใจของเรามันจะวิ่งตามโลกธรรม
ทั้งวันทั้งคืน

เราจำเป็นต้องมีสมาธิ มีความหนักแน่นไม่หวั่นไหวนะ จิตใจของ
เราถึงต้องได้รับการพัฒนา จิตใจของเรามันต้องอาศัยสมาธิเป็นเครื่อง
อบรมปัญญา

อบรมปัญญาอย่างไร...?

เมื่ออารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น เราก็ไม่ห่วงไหวกับอารมณ์นั้น ๆ นั้นแหละ คือการอบรมปัญญา

เมื่อโลกธรรมเกิดขึ้นกับใจของเรา เราก็ตามไป... แสดงว่าเราเปรียบเสมือนรถคันหนึ่งที่ไม่มีเบรก มีแต่คันเร่ง

ที่หลงตามหาบัวท่านว่า ‘สมาธิอบรมปัญญา’ ท่านว่าอย่างไร

คือ เราอย่าตามอารมณ์ไป อย่างเรานั่งสมาธินี้ เราก็รู้ลมเข้าให้สบาย... รู้ลมออกให้สบาย... บางทีเราก็กลิ้มไปนะ ตามวิตกวิจารณ์ไปตามปิติสุข เอกัคคตาจนลิ้มเนื้อลิ้มตัว ไปปรุงแต่งโดยไม่รู้ตัว เขาเรียกว่าตามนิมิตตามอารมณ์ไป

เรานั่งอยู่อย่างนี้แหละ... เตียวโลกธรรมก็มาหาเราแล้ว ถ้าเราไม่รู้จักก็ตามมันไป

โลกธรรมนี่ก็เป็นสิ่งที่ตึนะ เป็นเหตุให้เราได้ฝึกใจ ทำใจของเราให้สงบ เกิดสมาธิ เกิดปัญญา

ปัญญาของเราจะเกิดได้ เกิดจากการปฏิบัติ ระดับผู้ประพฤติกปฏิบัติธรรมให้เกิดความชำนาญในเรื่องจิตเรื่องใจ

สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดกับเรานี้ที่มันเป็นโลกธรรม เราต้องขอบคุณเขาที่ได้เปิดโอกาสให้เราได้ปฏิบัติใจฝึกใจ

การปฏิบัติของเรา อิริยาบถต่าง ๆ ไม่ว่าจะการเดิน การนั่ง การนอน การทำงาน พระพุทธเจ้าท่านให้เราเอาอิริยาบถนั้น ๆ มาฝึกใจของเรา

ฝึกอย่างไรละ...?

“ฝึกให้ใจของเราอยู่ในอิริยาบถนั้น ๆ”

คนเรานะ ถ้าใจมันอยู่กับเนื้อกับตัว จิตใจของเรามันสงบ มันเป็นวิธีที่ง่าย ๆ นะ ถ้าเรารู้จัก

ฐานทั้ง ๔ ของเราทุกคนมันได้แก่ อิริยาบถเดิน ยืน นั่ง นอน ให้ใจมันอยู่กับอิริยาบถนั้น ๆ เพราะใจของเรามันพุ่งแรงนะ มันไม่อยู่กับเนื้อกับตัว เมื่อเรามาอยู่กับเนื้อกับตัวใจของเรา มันจะสงบขึ้น เย็นขึ้น

สำหรับคนที่ เป็นโรคประสาท เป็นโรคกระเพาะ มีจิตใจฟุ้งซ่าน ครูบาอาจารย์ พระพุทธเจ้า ท่านยังไม่ให้เรานั่งสมาธิ เดินจงกรม ให้ฝึกสมาธิด้วยการเป็นคนที่ยืดหยุ่น มีความสุขในการยืดหยุ่น ฝึกยืดหยุ่นมาทำงานภายนอก เช่น งานทำความสะอาด ดูแลต้นไม้ ดายหญ้า รดน้ำ ต้นไม้ กวาดถนนหนทาง กวาดบ้าน กวาดกุฏิ ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องสุขา เพื่อให้ใจมันมีบุญมีกุศล

เพราะคนเรานะเมื่อทำดี จิตใจมันสงบ ถ้าเราเดินจงกรมก็เดินให้ร่างกายมันแข็งแรง อย่าไปต้องการความสงบ ถ้าเรานั่งสมาธิ เราก็ นั่งสมาธิเพื่อยืดหยุ่น เพื่อปล่อยวาง เราอย่าไปเอาความสงบ เราทำวัตรสวดมนต์ก็ตั้งใจสวด สวดให้มันดีให้มันเพราะ อักขระพยัญชนะให้ชัดเจน เพราะการสวดดี ๆ กราบดี ๆ ไหว้พระดี ๆ มันเกิดความสงบ

ถ้าใครจิตใจมันยังไม่สงบก็ทำฐานภายนอกให้มันดี อย่างเช่น ผู้หญิงนี่ก็ช่วยเขาทำอาหาร ล้างภาชนะ ทำความสะอาด มันมีงานทำ เยอะแยะ

นักปฏิบัติธรรมอย่าได้เข้าใจผิดนะว่า... ทำงานภายนอกไม่ได้ ปฏิบัติธรรม...!

“งานภายนอกนั้นแหละ คืองานปฏิบัติธรรม” เป็นงานที่เสียสละ ละความเห็นแก่ตัวเป็นงานที่เจริญสติ เจริญสมาธิ เป็นงาน “สมาธิอบรมปัญญา” ถ้าเราไปเอาแต่เรื่องจิตเรื่องใจหมด มันอาจจะเครียดได้ เพราะว่าฐานจิตใจเราไม่มี

อีกประการหนึ่ง เรายังมีความเข้าใจผิดกันมากอยู่ พวกกันไปโทษ สิ่งภายนอกอยู่ ว่าสิ่งภายนอกมันมีปัญหา ว่าปัญหามันมาจากสิ่งภายนอก ความเป็นจริงสิ่งภายนอกไม่มีปัญหา ปัญหาต่าง ๆ มันเกิดกับใจของเรา ที่มันไม่ฉลาด มันเอาปัญหาต่าง ๆ ภายนอกมาเป็นปัญหาที่ใจของเรา

ที่จริงแล้ว สิ่งภายนอกมันเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ใจของเราไม่มีปัญหา ให้อินทรีย์บารมีของเราแก่กล้า

การแสวงหาสัพปาเยทั้ง ๔ ต้องเข้าใจดี ๆ มันอยู่ที่ใจของเรา ที่จะแก้ไขทุกอย่างให้มันสัพปาเย เราจะได้หมดปัญหาชีวิต ถ้าเราแก้ที่จิตที่ใจของเราได้ ทุกสิ่งทุกอย่างจะมีแต่คุณแต่ประโยชน์ หมายถึงว่า เราอยู่ที่ไหนเราจะสบายหมด เราจะไม่มีปัญหา ให้ทุกท่านทุกคนเข้าใจ เราจะได้ไม่ไปโทษสิ่งภายนอก เพราะว่าปัญหาทุกอย่างนั้นอยู่ที่ตัวเรา นี้เอง ถ้าใจของเราไม่มีปัญหา ทุกอย่างมันก็ไม่มีปัญหา

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เรามาเดินตามอริยมรรค อันไหนไม่ดีก็อย่าไปคิด อันไหนไม่ดีก็อย่าไปพูด อันไหนไม่ดีก็อย่าไปทำ ปรับตัวเอง เข้าหาศีลหาธรรม คือทางสายกลาง อย่าเอาตนเป็นใหญ่

พระพุทธเจ้าท่านให้เอาธรรมเป็นที่ตั้ง เอาพระวินัยเป็นที่ตั้ง
ชีวิตของทุกคนก็เจริญงอกงามด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์เมตตาให้นำมาบรรยาย
เข้าวันพุธที่ ๑๗ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๕
ณ วัดป่ากรวยถาว์ธรรมาราม
ตำบลวังเหมี อำเภอน้ำเซียว จังหวัดนครราชสีมา

ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความสะสมกองกิเลส
ธรรมเหล่านี้พึงรู้ว่า ไม่ใช่ธรรม ไม่ใช่วินัย
ไม่ใช่คำสั่งสอนของพระศาสดา
ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความไม่สะสมกองกิเลส
ธรรมเหล่านี้พึงรู้ว่าเป็นธรรมเป็นวินัย
เป็นคำสั่งสอนของพระศาสดา.

วินย. ๗/๕๒๓/๓๓๑; อจ.อภฺรฎก. ๒๓/๑๔๓/๒๘๙.

เรามีของดีอยู่กับตัวเอง
เราต้องเอาอานาปานสติไปใช้ให้มันเกิดประโยชน์
เกิดประโยชน์ทั้งร่างกาย ทั้งจิตใจ
มันเป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ๆ
ของอยู่ในตัว...บางทีเราก็ไม่รู้จักเอาออกมาใช้
มันเป็นการเจริญสติปัญญา ๔ ไปในตัว

สัมมาสมาธิ

สมาธิเป็นสิ่งที่จำเป็นในชีวิตประจำวันของเรา คนเราถ้าไม่มีสมาธิ
นี้ไม่ได้ สมาธิที่เราจะได้ใช้ ก็คือ สมาธิที่อยู่ในอิริยาบถต่าง ๆ ไม่ว่าจะ
จะเดิน ยืน นั่ง นอน พระพุทธเจ้าท่านให้เราสมาธิ พยายามให้ใจ
อยู่กับเนื้อกับตัว ชีวิตของเรามันจะได้มีความสุข ถ้าไม่อย่างนั้นเราจะ
ไม่เป็นตัวของตัวเอง สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ มันจะดึงเราไปหมด เราจะเป็น
คนเคร่งเครียดกับสิ่งแวดล้อม ถ้าเราเจอกับสิ่งไหนใจของเราก็จะไปกับ
สิ่งเหล่านั้น...ถ้าเราไม่มีสติ

หลักง่าย ๆ คือพระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราเจริญอานาปานสติ
เราจะเดิน ยืน นั่ง นอน ให้เราหายใจเข้าสบาย...ออกสบาย....
ไว้ก่อน เราไม่ต้องเจริญอานาปานสติถึงขั้นที่เรานั่งสมาธิ ให้เราเจริญ
อานาปานสติเพื่อเป็นเครื่องผูกใจไม่ให้เราหลงไปตามอารมณ์ หลงไปตาม
สิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมถึงมันจะดีหรือไม่ดีพระพุทธเจ้าท่านให้เรารู้จัก
รู้แจ้ง เราอย่าหลงไปอย่าตามไป ให้ถือว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วเป็นสิ่งที่
ดับไป ทุกสิ่งทุกอย่างมันตั้งอยู่ไม่ได้หรอก มันก็จะผ่านไปทุกขณะจิต
ทุกอย่างก้าว

พระพุทธเจ้าท่านให้เรา รู้จัก รู้แจ้ง เรากลับมาหายใจเข้าสบาย... ออกสบาย... กลับมาอยู่กับลมหายใจ

คนเรามันเลือกไม่ค่อยได้ มันอยู่ในสถานที่สบาย ๆ ก็มี บางครั้ง อยู่ในสถานที่ที่ไม่สบายก็มี จึงจำเป็นต้องได้ฝึกอานาปานสติ หายใจเข้าสบาย...ออกสบาย... “เพื่อไว้เป็นบ้านพักทางจิตใจของเรา เป็นบ้านพักของนักปฏิบัติ”

ถ้าเราไม่ทำอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ เราอาจจะไปเมาในอารมณ์ เมาในสิ่งแวดล้อมตั้งแต่เข้าจนหลับ

พระพุทธเจ้าท่านให้เรา มีสติ มีความสุข มีความพอใจในการทำงาน

ถ้าเราไม่มีสติ... ไม่มีความสุข...ในการทำงานเรามันจะเกิด ความเครียด ให้เราอยู่กับปัจจุบันให้ได้ ให้จิตใจของเรามีความสุขให้ได้ พร้อมด้วยหายใจเข้าสบาย หายใจออกสบายไว้ก่อน

อย่างเรามีอาชีพเป็นคุณหมอเป็นพยาบาลดูแลผู้ป่วยจำเป็นมาก ที่จะต้องใช้สมาธิ ต้องเจริญอานาปานสติ เพราะเรามองดูคนป่วยมีแต่ ความทุกข์ ญาติเขาก็มีความทุกข์ คนทั่วไปก็ทุกข์ มองใคร ๆ ก็ทุกข์ ถ้าเราไม่มีหลัก ไม่ได้หายใจเข้าสบาย...ออกสบาย.... การที่เราอยู่กับเขา ตั้งหลายวัน หลายเดือน หลายปี จิตใจของเรามันก็จะรับเอาแต่อารมณ์ ที่มันเป็นทุกข์ที่มันเศร้าหมอง จึงจำเป็นที่จะต้องเจริญอานาปานสติ เจริญอุเบกขา ทำใจให้เบิกให้บานไว้ให้มาก ๆ

ในชีวิตประจำวันของเรามันมีเรื่องทุกข์ใจมาก เรายังดีอยู่ เรายังเอาตัวรอดอยู่ แต่สิ่งแวดล้อมมันมีปัญหานะ ญาติพี่น้องไม่สบาย ญาติพี่น้องเป็นหนี้เป็นสิน เขามีเรื่องมีคดีกัน เขากำลังอยู่ในความยากลำบาก มีแต่ความทุกข์...แก้ปัญหาไม่ได้ ถ้าใจของเราไปหมกมุ่นครุ่นคิดแต่อารมณ์นั้น ๆ เราก็ต้องเคร่งเครียด ถ้าอารมณ์อย่างนี้เกิดกับเรา พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกหายใจเข้าสบาย...ออกสบาย...ไว้ ถ้ามันไม่สงบ เราก็หายใจเข้าสบาย...ออกสบาย...ไว้ ถ้ามันไม่สงบ เราก็หายใจเข้าสบาย...ออกสบาย...ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอารมณ์นั้นจะไม่เข้ามาแทรกจิตใจของเรา

พยายามเปลี่ยนเรื่องใหม่คิด

ถ้าเราเครียด ถึงเราจะเป็นผู้มีปัญญามาก ถ้าลองได้เครียดแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะระบบสมองมันถูกความเครียดครอบงำหมดแล้ว อานาปานสติ...หายใจเข้าสบาย...ออกสบาย... มันจะช่วยเราได้

พระพุทธเจ้าของเรานี้นะ ท่านจะเดิน จะยืน จะนั่ง จะนอน จิตใจของท่านอยู่กับลมหายใจเข้า...ออก...ทุกลมหายใจ

คนที่นั่งเหงาหาวนอน เป็นเพราะว่าอานาปานสติน้อยไป ที่นั่งอยู่ทำอะไรอยู่ หาวนอนหวิด ๆ อานาปานสติช่วยเหลือเราได้

เรามีของดีอยู่กับตัวเอง เราต้องเอาอานาปานสติไปใช้ให้มันเกิดประโยชน์ เกิดประโยชน์ทั้งร่างกายทั้งจิตใจ มันเป็นสิ่งที่ดีมากเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ๆ ของอยู่ในตัวบางทีเราก็ไม่รู้จักรับเอาออกมาใช้ มันเป็นการเจริญสติปัญญา ๔ ไปในตัว

สำหรับสมาธิในการนั่ง พระพุทธเจ้าท่านให้เรา นั่งให้มันสบาย ปล่อยวางภาระทุกอย่างทุกอย่างในโลกนี้ออกเสีย ปล่อยวางให้มันหมด แล้วหายใจเข้าก็ให้สบาย...ออกสบาย... ให้ใจของเรามีปีติสุขกับหายใจเข้าออก...เข้ายาวสั้นรู้ มีหน้าที่รู้ลมหายใจเข้าออก

เราอย่าไปมีความอยาก อยากให้มันสงบ อยากให้มันไม่ปวดแสบ ไม่ปวดชา ความอยากอย่างนี้มันเป็นนิวรณ์ มันทำให้เราไม่เกิดสมาธิ คนเรายังไม่ได้นั่งสมาธิก็อยากให้มันสงบแล้ว ไม่อยากให้มันปวดแสบ ปวดชาแล้ว

การนั่งสมาธิไม่ใช่ที่เราเอาความสงบ ความสงบเราก็ไม่เอา ความวุ่นวายเราก็ไม่เอา เราปล่อยเราวางหมด

เรามาอยู่กับการทำงาน งาน คือหายใจเข้า งาน คือหายใจออก

สมาธิ เป็นสิ่งปราศจากนิวรณ์ ปราศจากความโลภ ปราศจากความโกรธ ปราศจากความหลง

ถ้าเรายังมีนิวรณ์อยู่ มีความโลภอยู่ มีความโกรธอยู่ มีความหลงอยู่ สมาธิมันตั้งไม่ได้ ใจของเรามันเข้าสมาธิไม่ได้

การฝึกสมาธิ ก็คือการมาทำงานชนิดหนึ่ง การรู้ลมเข้าลมออก สบาย... งานปล่อยงานวาง งานไม่มีไม่เป็น ให้เราทำอย่างนี้ปฏิบัติอย่างนี้ ตั้งไว้ให้นาน ๆ

ปกติใจของเรามันไม่ค่อยสงบ ไม่ค่อยมีสมาธิ เต็มมันเพลอ ในความคิดในอารมณ์ เราฝึกบ่อย ๆ ฝึกทุกวันที่เรามีเวลาว่าง โดยเฉพาะ

ก่อนนอน หรือว่าตื่นขึ้นในเวลาเช้า หรือเวลาที่เราร่างเราไม่ได้ทำอะไร ให้เราฝึกสมาธินี้ สำคัญมากนะ

“เราจะเอาแต่ปัญญา เอาแต่ความหลุดพ้นมันไม่ได้”

ทุก ๆ คน เวลาร่างกายมันแข็งแรง มันก็ไปไหนมาไหนได้ ทำงาน ทำการได้ แต่เวลาเจ็บป่วย หรือมีอาการที่ไม่สบายใจอย่างนี้ เราจำเป็นที่จะต้องได้สมาธิเหมือนกัน

ต้องฝึกจิตใจให้มันมีบ้านอยู่...มีที่อยู่ อย่างเรานั่งรถไปมีคนเขา ขับรถให้ เราก็มองได้ทำงานอะไร เราก็มักผ่อนทำสมาธิของเราไป

คนเราทุกวันนี้มีปัญหาเยอะ มีปัญหาที่อยู่กับตัวเองไม่ได้...อยู่คนเดียวไม่เป็น ให้อยู่กับความเงียบสงบไม่ได้ อย่างนี้มันเป็นเครื่องหมาย แสดงว่าเรามีแต่บ้านพักทางกาย เราไม่มีบ้านพักทางจิตใจเลย

ใจของเราอยู่กับสิ่งแวดล้อม ใจของเราจะมีความตั้งใจอยู่กับสิ่งเหล่านั้นแต่ไม่มีสมาธิอยู่กับตัวเอง โบราณเขาสอนเด็กให้อยู่กับพุทโธ ให้ออกพุทโธ ไปอยู่ที่ไหนก็ท่องพุทโธ ๆ เพราะเด็กจะไปสอนเจริญ อานาปานสติมันก็ยากสำหรับเด็ก

ที่จริงการเจริญอานาปานสติกับการท่องพุทโธมันเป็นเครื่องหมาย อันเดียวกันนั่นแหละ หายใจออกยุบ...เข้าพอง หรือสัมมาอรหัง มันก็ ความหมายอันเดียวกัน คำบริกรรมต่าง ๆ มันมีความหมายอันเดียวกันหมด มันต่างแค่ชื่อเฉย ๆ

ความหมาย ได้แก่ ทำจิตใจสงบ จิตใจเป็นหนึ่ง จิตใจมีบ้านพัก อาศัย นักปฏิบัติอย่าไปทะเลาะกันนะ มันความหมายเดียวกันนั่นแหละ

ไม่ว่าสำนักไหน... ที่ไหน... ก็ต้องหมดกิเลสสิ้นอาสวะเหมือนกัน
อย่าไปว่าของเราดีกว่าของคนอื่น มันเหมือนกันหมดนั่นแหละ

เปรียบเสมือนเราทานข้าว ทานอาหาร ทานผลไม้ทุกอย่างเข้าไป
ผลที่ได้รับก็คือร่างกายดับกระหาย...หายเหนื่อย ส่วนใหญ่ก็จะไปพูดแต่
เอาดีใส่ตัวเอาชั่วให้คนอื่น ว่าของเราดีคนอื่นไม่ดี

“ถ้าเราฝึกมาทางไหน ก็เอาอย่างนั้น...ก็ใช้ได้”

พระพุทธเจ้าก่อนที่ท่านจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ท่านก็เจริญ
อานาปานสติ เข้าฌาน ๑ ฌาน ๒ ฌาน ๓ ฌาน ๔ เนวสัญญานา-
สัญญายตนสมาบัติ สัญญาเวทิตนโรธสมาบัติ จากนั้นก็ถอยกลับไป
กลับมาแล้วจึงค่อยเสด็จดับขันธปรินิพพาน

เราฝึกสมาธิของเราไปอย่างนี้แหละ ทั้งขั้นพื้นฐานในการทำงาน
การดำรงชีวิต เป็นหลักที่พักทางจิตใจเหมือนกับเรามีบ้านของจิตใจ

เมื่อเรามีสมาธิแล้วปัญญาของเราก็จะค่อยเกิด เพราะสมาธิไม่มี
ความโลภ ความโกรธ ความหลง

“ศีล สมาธิ กับปัญญา มันแยกกันไม่ได้หรอก”

เหมือนร่างกายของเรามันมีอาการ ๓๒ มันถึงถือว่าเป็นคน ถือว่า
เป็นมนุษย์ พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนเรา...ให้กายกับใจมันเป็นอันหนึ่ง
อันเดียวกัน จิตใจของเราถึงจะเป็นสมาธิ

คนเราเมื่อยังไม่ตายมีชั้น ๕ อากาโรค ๓๒ มันก็คิดโน่นคิดนี่
คิดไปเรื่อยนะ

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราอยู่กับลมหายใจเข้า...หายใจออก... ความคิดที่มันเกิดกับใจของเรา มันก็เหมือนกับคน ๆ หนึ่งที่ยืนอยู่กลางสนามและมีอีกคนหนึ่งส่งลูกบอลให้ คนเราก็ก็นึกเหมือนกันเมื่ออารมณ์อะไรเกิดขึ้น มันก็ชอบปรุงแต่งไปเรื่อย เหมือนกับคน ๆ นั้น เมื่อเขาส่งลูกฟุตบอลให้ก็ไปเล่นฟุตบอลใหญ่เลย

ใจของเราก็ก็นึกเหมือนกัน ในชีวิตประจำวันตามันได้เห็นมันก็ตามไป หูมันได้ยินมันก็ตามไป จมูกมันได้กลิ่นมันก็ตามไป ลิ้นมันลิ้มรสมันก็ตามไป สิ่งที่มีนกระทบกับกายของเราใจเราก็ก็นึกตามไปหมด ใจของเราก็ก็นึกเหมือนกันมันตามไปอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราสลัด สิ่งไหนมากระทบทั้งทางกายทั้งทางใจ รับรู้แล้วปล่อยวาง อย่าตามไป เพราะทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันเกิดขึ้น มันตั้งอยู่ มันก็ดับไป

เราฝึกใจของเราให้สงบ อย่าได้หลงอารมณ์ อย่าได้ตามอารมณ์

เราอยู่ที่บ้าน อยู่ที่ทำงาน อยู่ที่สังคม สิ่งต่าง ๆ มากกระทบเรา เยอะแยะมากมาย พระพุทธเจ้าท่านให้เรา รู้จัก รู้แจ้งนะ ไม่ให้เราตามไป ถ้าตามไปแล้วเราจะเป็นคนจิตใจที่ไม่สงบ จิตใจที่มีปัญหา ถูกอารมณ์มาครอบงำ ถูกโลกธรรมมาครอบงำ

ถ้าเราไม่รู้จักทำใจ เราไม่รู้จักเจริญสมาธิ เราจะหาความสงบ ความดับทุกข์ไม่ได้ เราจะไปโทษสิ่งแวดล้อม ว่าสิ่งแวดล้อมมันทำให้เรามีปัญหา ความเป็นจริงแล้วสิ่งแวดล้อมมันไม่มีปัญหา ใจของเราเองมันมีปัญหา ใจของเรามันไปรบกวนสิ่งแวดล้อม เสียก็เป็นสิ่งที่มีอยู่

รูปก็เป็นสิ่งที่มีอยู่ ลาก ยศ สรรเสริญก็เป็นสิ่งที่มีอยู่ ใจของเรา มีปัญหาเอง ชอบเอาสิ่งต่าง ๆ มาใส่จิตใจของเรา เมื่อเรายังมี ลมหายใจอยู่ ตาของเราก็ต้องเห็นรูป หูก็ได้ยินเสียง เราต้องสัมผัส กับสิ่งต่าง ๆ

พระพุทธเจ้าท่านถึงมีเมตตาให้เราฝึกสมาธิ ฝึกให้ใจของเรา ไม่ตามอารมณ์ตามสิ่งแวดล้อม คนเขาตาบอดเขาอยากมองเห็นนะ คนเขาหูหนวกเขาอยากได้ยินเสียงนะ

เราอย่าไปโทษสิ่งภายนอก...โทษนั่นโทษนี่ การฝึกสมาธิถึงเป็นสิ่ง ที่สำคัญ

ใจของเรามันก็เหมือนกัน ลิงตัวหนึ่งมันอยู่นิ่งไม่เป็นมันกระโดด นั้นกระโดดนี่ ใจของเราบางทีก็ยิ่งกว่าลิงอีกนะ ให้เรารู้จักใจของเราอย่า ไปวิ่งตามมัน

พระพุทธเจ้าท่านเมตตาบอกสั่งสอนเราว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมัน ไม่แน่ มันไม่เที่ยง มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันเป็นอย่างนี้ตลอดนะ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างนั้นไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันเกิดติดต่อกันเป็นเรื่องเป็นราว จนเป็นสายน้ำจนเป็นแม่น้ำ ต่อเนื่องกันจนเป็นมหาสมุทร

“ถ้ามันไม่เกิด ไม่ดับ ก็แสดงว่าคนตาย เราตายแหละ...”

ให้ทุกท่านทุกคนถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาณะ อย่าไปตีใจ อย่าไป เสียใจ อย่าไปพิโรธรำพัน มันเกิดขึ้นอย่างนี้แหละ มันตั้งอยู่อย่างนี้แหละ เรื่องนี้หมดไป ถ้าเรายังมีลมหายใจอยู่ เรื่องใหม่มันก็เกิดมา

ถ้ามันยังไม่หมดเหตุหมดปัจจัย มันก็หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไป
 อย่างนี้แหละ มันเป็นวัฏจักร มันเป็นวัฏฏสงสาร เราจะไปเบื่อไปชอบ
 ไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านให้เราตั้งอยู่ในความสงบ ถือว่าสิ่งต่าง ๆ ที่
 เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มาให้โอกาสเราได้ทำสมาธิ ได้เจริญปัญญา ได้สร้าง
 บารมีนะ

ใจของเราถ้าเราไม่ฝึกไม่ปฏิบัติ มันก็ไม่มีสมาธิ มันก็ไม่มีสมาธิ

ส่วนใหญ่ทุกคนชำนาญชำนาญในการทำงานทำการต่าง ๆ แต่กับการ
 ทำสมาธิไม่ค่อยเก่งไม่ค่อยเป็น ไปเน้นทางภายนอก เน้นทางธุรกิจต่าง ๆ
 มากไป ชีวิตของคนเรานั้นไม่มีความสุขนะ ถ้าจิตใจไม่เป็นสมาธิ เราวิ่ง
 ตามสิ่งภายนอก เราเหมือนวิ่งตามเงา เราวิ่งเร็ว...เงามันก็วิ่งหนีไปเรื่อย

การฝึกสมาธินี้ดีนะ ดีมาก ทุก ๆ คนจำเป็นต้องฝึก เราอย่าไปคิด
 ว่าไม่ใช่ของจำเป็น เพราะตัวดับทุกข์ของทุกคน ก็คือจิตใจสงบ ที่มันมี
 ปัญหาต่าง ๆ ก็เพราะจิตใจไม่สงบ

คนบางคนนะน่าสงสาร เกิดมาทุกข์จริง ๆ ทุกข์มาก ๆ ทุกข์
 ทั้งกายทุกข์ทั้งใจ ทุกข์ทั้งการทำมาหากิน ทุกข์เพราะเรื่องคนอื่น เพราะ
 เขาไม่รู้จักรักทำให้สงบ เป็นคนเปราะบางจิตใจไม่หนักแน่นเข้มแข็ง
 ชอบตามความคิดชอบตามอารมณ์ไป เพราะว่ามีสมาธิน้อย ไม่มีความ
 หนักแน่น ชอบตามอารมณ์ ชอบรับอารมณ์ เขาว่าอะไรก็รับเอาหมด
 เห็นอะไรก็รับเอาหมด อย่างนั้นไม่ได้ อย่างนั้นไม่ถูก

ร่างกายของเราก็เหมือนกัน มันมีโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ นะ ถ้าเราไม่รู้จักรักษาใจให้สงบ มันก็ทุกข์ทั้งทางกาย ทุกข์ทั้งทางใจ

ใจของเรามันชอบต่อต้านในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ไม่อยากให้มันแก่ ไม่อยากให้มันเจ็บ ไม่อยากให้มันตาย มันเป็นไปไม่ได้ มันเจ็บบ้างก็ช่างหัวมัน มันแก่แล้วมันเดินไม่ได้ก็ช่างหัวมัน ถ้าเราไม่ยอมรับอย่างนี้ก็เปรียบเสมือนเราไม่รู้จักรักษาใจให้สงบ

“เราอยากได้เดือนก็ได้ไม่ได้ อยากได้ดาวก็ได้ไม่ได้”

ด้วยเหตุปัจจัยนี้...เราต้องฝึกจิตใจของเราให้สงบ ไม่ให้วิ่งตามอารมณ์ ไม่ให้วิ่งตามสิ่งแวดล้อม ฝึกเป็นคนฉลาดขึ้น

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์เมตตาให้นำมาบรรยาย
คำวันอาทิตย์ที่ ๖ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๕
(เพิ่มเติมจากเช้าวันอาทิตย์ที่ ๘ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๕)
ณ วัดป่ากรวยถาว์ธรรมาราม
ตำบลวังหมี อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความไม่สันโดษ
ยินดีด้วยขอมืออยู่ คือ มีนี้แล้วอยากได้นั้น
ธรรมเหล่านี้พึงรู้ว่า ไม่ใช่ธรรม ไม่ใช่วินัย
ไม่ใช่คำสั่งสอนของพระศาสดา
ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความสันโดษ
ยินดีด้วยขอมืออยู่
ธรรมเหล่านี้พึงรู้ว่าเป็นธรรมเป็นวินัย
เป็นคำสั่งสอนของพระศาสดา.

วินย. ๗/๕๒๓/๓๓๑; อ.จ.อภฺรพ. ๒๓/๑๔๓/๒๘๙.