

หลวงพ่อคันธาร สุขกาม

ใจดี ใจสบ้าย

Delivery





“ນມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸກຮສສ”

ບອນບອນນ້ອມແດ່ພຣະພູມພຣະກາຄເຈ້າພຣະອົງຄົນນັ້ນ
ຊື່ເປັນພູໄກລຈາກກີເລສ ຕຣ້ສຮູ້ຂອບໄດ້ໂດຍພຣະອົງຄົນເອງ



ใจดี ใจสบายน Delivery

พระธรรมคำสอนขององค์ก็มเด็จพระภัณฑ์มาภัณฑ์กาเจ้า

ก็นลวงพ่อภันนา สุขากโน เมตตาให้นำมานบรรณา

วัตถุภารภ์ที่ชื่นชมงาน ต.ภัณฑ์ อ.ภัณฑ์กา จ.นราธิวาส

หน้า

๑. การฝึกใจให้สงบ	๑
๒. การเกิดมาเป็นมนุษย์皇子เสรีสูญสู่ที่สวังบำเพ็ญ	๕
๓. การประพฤติปฏิบัติ คือการมาแก้ที่ตัวเอง	๒๐
๔. เมตตาธรรม คำชุบ "ใจ..."	๒๔
๕. การอบรมบ่มอินทรีย์	๓๗
๖. การเจริญสติสับปചัญญา: ให้สมบูรณ์	๔๙
๗. ปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงพระบารมายศ	๖๔
๘. วัตรปฏิบัติของ "จิตใจ..."	๗๒
๙. คุณกุณอุทัย พยาบาลที่มีคุณธรรม	๘๑

การฝึกใจในกงນ...

การถือศีลปฏิบัติธรรม การฝึกจิตฝึกใจเป็นสิ่งที่สำคัญ ไม่ว่าเราจะอยู่ วัดอยู่บ้าน อยู่ที่ทำงาน อยู่ที่ทุกหนทุกแห่ง "เราต้องปฏิบัติธรรม ทำใจ ของเราราให้สงบ..."

คนเรานี้มันสำคัญอยู่ที่ใจสงบ... ถ้าใจไม่สงบ สติสัมปชัญญะ ไม่สมบูรณ์ การทรงตัวของจิตใจมันก็ไม่สมบูรณ์แข็งแรง แข็งแกร่ง จิตใจของเรามันจะวนเวียนไปกับสิ่งภายในอก สิ่งแวดล้อม ไปอยู่กับเรื่องอดีต ความวิตกกังวล ไปอยู่กับอนาคตในเรื่องที่จะสร้างสรรค์ให้ชีวิตมันดีขึ้น ยิ่งดีนรนก็ย่อมมีทุกข์ มีปัญหา

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนกลับมา มีสติสัมปชัญญะ ให้ใจเรา ทุก ๆ คนอยู่กับเนื้อกับตัว เราเดินก็อยู่กับการเดิน เรานั่งก็อยู่กับการนั่ง เรานอนก็อยู่กับการนอน คำว่า "อยู่" ก็หมายถึงใจของเราไม่ส่งไปที่อื่นอยู่ กับเนื้อกับตัว

คนเรานะขาดสตินาทีหนึ่งก็เป็นบ้านาทีหนึ่ง...

การเจริญสติสัมปชัญญะนี้จึงเป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นสิ่งที่ประเสริฐมาก เป็นการพัฒนาชีวิตจิตใจของเรา เพื่อจะได้เป็นตัวของตัวเอง "ความสุข อันไหนก็สู้จิตใจของเรางบนั้นไม่มี..."

เราทุก ๆ คนนั่งใจมันร้อน... ใจมันไม่ค่อยอยู่กับเนื้อกับตัว ใจมันไม่สงบ มันอยู่กับอนาคต มันอยู่กับความสงบไม่ได้ไม่เป็นอยู่กับเนื้อกับตัวไม่ได้ไม่เป็น

ทุกท่านทุกคนต้องฝึกเพื่ออบรมสัมปันธ์ ถ้าใจของเราไม่สงบ ไม่เย็น ไม่รู้เรื่องตัว เราจะไม่มีความสุข ไม่มีความอบอุ่น

ทุกวันนี้นี่เราเอาความสุขความอบอุ่นจากคุณพ่อคุณแม่ จากลูกจากหลาน จากเพื่อนจากฝูงจากทรัพย์สมบัติกับสิ่งภายในนอกต่าง ๆ เราไม่ได้เอาความสุข ความสงบ ความดับทุกข์ในการกลับมาหาเนื้อหาตัว กลับมาหาจิตใจที่สงบ มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์

เราจะทำอะไรนั่น พระพุทธเจ้าท่านให้เรามีสติสัมปชัญญะ เป็นพื้นฐานของชีวิต...

ความสงบความดับทุกข์ตัดกระแสกรรม กระแสเวร กระแสวัฏฐะ สงสาร ทุกท่านทุกคนต้องกลับมาหาความสงบ กลับมาหาสติสัมปชัญญะ ของเราให้มีสมบูรณ์ให้ได้

เราวิ่งตามอารมณ์ วิ่งตามสิ่งภายในนั้นมันเป็นสิ่งที่ไม่จบไม่สิ้น มันมีความบกพร่องอยู่เป็นนิจ ได้เท่าไหร่นักก็ไม่พอ ถมเท่าไหร่นักก็ไม่เต็ม ชีวิตของเรานั่นมันก็เต็มไปด้วยความทุกข์ความยากลำบาก ไม่มีหลักไม่มีจุดยืน เป็นเพียงใจของเราไม่สงบนั่น

พระพุทธเจ้าท่านให้เรารู้จักรือเงวนนา รู้แล้วก็ไม่ต้องนึกไม่ต้องคิด อะไร มันจะสุขมันจะทุกข์มันก็เป็นเพียงเงวนนา เราไม่ต้องไปดึงรน

ไม่ต้องเข้าไปปะรุงไปแต่ง เราจะไปเปลี่ยนแปลงสุขเปลี่ยนแปลงทุกข์มันเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านให้เราชี้ให้เราไม่ปะรุงแต่งอะไร...

พยายามให้ใจของเราหยุด ใจของเราไม่ปะรุงแต่ง ธรรมชาติมันเป็นของบริสุทธิ์ เราอยากรู้ให้ทุกอย่างมันเป็นไปตามใจของเรามันเป็นไปไม่ได้ เมื่อมันเป็นไปไม่ได้ ใจของเรามันก็ไม่สงบ เราจะมาเปลี่ยนแปลงธรรมะเปลี่ยนแปลงธรรมชาติไม่ได้ หน้าที่ของเราก็คือทำใจของเราให้มันสงบ เพราะความสุขความดับทุกข์มันอยู่ที่ใจของเราสงบ "ความชอบ... มันเล่นงานเรา ความไม่ชอบ...มันก็ต้องเล่นงานเรา" พระพุทธเจ้าท่านให้เราชี้ที่สุดของสองอย่างนี้ เราไม่ควรไปยึดไปถือ...

ท่านให้เราฝึกจิตฝึกใจด้วยการเอาสิ่งเหล่านี้มาฝึกจิตฝึกใจให้ใจของเราสงบ ถ้าไม่มีความสุข ถ้าไม่มีทุกข์เวทนาที่เจ็บปวด เรา ก็ไม่มีโอกาสได้ฝึกจิตฝึกใจเพื่อปล่อยเพื่อวาง อบรมบ่มอินทรีย์ให้จิตใจของเราเข้าถึงพระนิพพาน

ความทุกข์ของเรามันมีอยู่ ถ้าเราไม่เอามาคิดมันก็ไม่มีทุกข์ ความสุขของเรามีอยู่ ถ้าเราไม่ไปหลงในความสุขนั้นจิตใจของเราก็ไม่มีทุกข์ สุขหรือทุกข์ย่อมเป็นสิ่งที่ผ่านไปผ่านมา เพื่อให้จิตใจของเราได้รับได้สัมผัสเพื่อจิตใจของเราจะได้ออบรมบ่มอินทรีย์

ความสุขทางสวรรค์ความสุขทางเนื้อหงนั้น พระพุทธเจ้าท่านถือว่า มันเป็นการเวียนว่ายตายเกิด มันไม่ใช่ความสุขที่แท้จริงเหมือนพระนิพพาน

พระพุทธเจ้าท่านให้เราปรับรู้ ให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ อย่าไปยึดไปถือ ถ้าเราไปยึดไปถือแล้วมันก็ย่อมให้โทษแก่เรา เราไปคิดมาก ปรุงแต่งมาก ใจของเรามันก็ "ปฏิ İşe" ใจของเรามันก็ไม่สงบ เรายังไม่สามารถที่จะควบคุมตัวเองได้ ธรรมะของพระพุทธเจ้าถึงเป็นธรรมะภาคปฏิบัติ ต้องอบรมปมอินทรีย์ไปเรื่อย ไม่ให้เราประมาท ไม่ให้เราเพลิน ท่านให้เรารู้จักเหยื่อของโลก

เหยื่อของโลกมีอะไรบ้าง...? เหยื่อของโลกที่เป็นสิ่งภายนอกได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส ลักษณะ ความสุข ความสะอาด ความสบายนะ ใจของเราในก็ได้แก่เวทนาที่ ที่เรากำลังติดสุขติดสบายนี้ เมื่อเราเอาความสุขแล้วความทุกข์เราจะเอาไปไว้ที่ไหน เพราะความสุขความทุกข์มันก็เป็นเพียงอาการณ์อย่างหนึ่งเท่านั้น

ให้เรามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ไปเรื่อย ๆ...

ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันย่อมผ่านไป ความสุขมันตั้งไว้ไม่นานหroph กไม่เกิน ๗ วัน มันต้องผ่านไป ความทุกข์ก็เหมือนกันมันตั้งไว้ไม่นานหroph กไม่เกิน ๗ วัน มันต้องผ่านไป

เรารู้เราเข้าใจ พยายามอย่าไปปรุงไปแต่ง ให้ตัวของเรามันแข็งแรง มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์

ความคิดของเราก็เหมือนกัน คนเรามันยังไม่ตาย ยังมีลมหายใจอยู่ เค้าก็ย่อมคิดของเค้าตลอดเวลา ถ้าเราไม่คิดก็ซึ่งว่าเราเป็นคนพิการ สมองเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราวุ่นวายตามความคิด มันจะคิดอะไร ก็ช่างหัวมัน เราอย่าไปสนใจเรื่องสารภาพให้มันเป็นเรื่องเป็นรา เราอย่าไปวุ่นวายตามความคิด อย่าไปส่งเสริม อย่าไปตามความคิด เราจะฝึกสติสัมปชัญญะ

เรามาหยุดตัวเอง เบรกตัวเอง ถ้าเราไม่ทำตามความอยากร้าว ไม่ทำตามความคิด การอบรมบ่มอินทรีย์ของเรามันก็แกร้มันก็กล้า ใจของเรา มันก็ต้องสงบ

ມັນຕີດອະໄກສ້າງນັກນັ້ນ ໃນເຮົາອຸ່ນເໝັນ ၇

ດີດຕໍ່ ດີດຫັ້ນ ດີດຖຸກ ດີດຜິດກໍເໝັນ ၇

คนเรานี่ชอบเพลินในความคิด ชอบหลงในความคิด คิดแล้วทำไปตามความคิดมันก็เป็นเรื่อง เป็นรา เป็นตัวเป็นตน เป็นวัฏจักรของสาร มันหาเรื่องหาราหราความทุกข์ให้ตัวเอง ไม่มีเรื่องก์พากันไปทำเรื่อง ไม่มีปัญหา ก์พากันไปสร้างปัญหา แล้วก็ไปบ่นว่ามันทุกข์ มันยาก มันลำบาก

เราจะไปโถเชิคร เพราะเราคิดแล้วก็ทำตามความคิด มันเลยมีลูก มีหลานมีเหลน มีอะไรสารพัดอย่าง สารพัดทุกข์ แล้วเราก็มาโถเชิคตัวเองว่า เรา มันทุกข์ มันทุกข์แล้วก็ไปโถเชิคสิ่งต่าง ๆ อีก ไปโถเชิคว่าฝนมันตกมากเกินไป ปืนฝนตกน้อยเกินไป ไปโถเชิคอากาศ ไปโถเชิคว่าคนโน้นคนนี้ไม่เดี ไปโถเชิคการบ้านการเมืองการปกครอง ไปโถเชิคปลายเหตุ ไม่ได้โถเชิคตัวเอง เพาะตัวเองมันคิดแล้วก็ทำตามความคิด มันมีความเกิดแล้วก็มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก มันมีแต่ทุกข์ทั้งนั้น

เรามาheyดตัวเอง เปรกตัวเอง

ถ้าเราไม่กำตามความอยาก

เราไม่กำตามความคิด

การอุบรมบ่มอันกริย์ของเรามันก็แก้มันก็กล้า

ใจของเรามันก็ต้องสงบ

พระพุทธเจ้าท่านให้รู้จักรความคิด... อย่าให้ความคิดของเรา
มันมีอิทธิพลกดดันเรา ให้มีสติให้มีสัมปชัญญะนี่แหละคือการปฏิบัติธรรมนะ

สติได้แก่ศีล สมารถ ปัญญา รวมกันเป็นหนึ่งคือจิตใจของเรา...

จิตใจของเราต้องมีศีล มีสามารถ มีปัญญา ประพฤติปฏิบัติในหนทาง
ที่ประเสริฐ อบรมบ่มอินทรีย์บารมี มีความเพียร แก้จิตแก่ใจ ดีกว่าเราไป
แสวงหาภัยนอก ดีกว่าเราทำปริญญาเอกสารอะอึก

ทำไปปฏิบัติไปให้ดับทุกข์ในหัวใจหัวใจในปัจจุบันไปเรื่อย ๆ ...

คนเราจะ... เมื่อมันเข้าใจว่าร่างกายก็ไม่ใช่ของเรา คุณพ่อคุณแม่
ก็ไม่ใช่ของเรา บ้านเรือนทรัพย์สมบัติก็ไม่ใช่ของเรา เข้าใจว่าทุกอย่าง
ไม่ใช่ของเรา ใจของเรามันก็เบื้องเราก็ไม่อยากมีชีวิตอยู่ ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม่
 เพราะทุกอย่างมันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา "เพราะคนเราจะมันมีแต่จะได้
 จะเอา..." เมื่อมันไม่ได้ไม่เอาจิตใจมันเลยห้อแท้เหี่ยวแห้ง ว่าเราอยู่ไป
 เพื่ออะไร เกิดมาเพื่ออะไร งานก็ไม่อยากทำ แขนขามันจะยกไม่ขึ้นแล้ว
 เพราะมันไม่มีเราไม่มีของเรา ความคิดอย่างนี้เป็นความคิดที่เห็นผิด
 เป็นความคิดที่เห็นแก่ตัวนั่น ชีวิตนี้มันหมายความชาติใช่มั้ย...?

ถ้าเรามันยังมี "รถ" มันก็มี "ชาติ..."

"ชาติ..." ก็คือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย
 ความพลัดพราก เมื่อทุกอย่างมันไม่ใช่ของเรา ให้เรามาเข้าใจว่าเราเกิดมา
 เพื่อสร้างความดี เพื่อสร้างบารมี เพื่อให้สติสัมปชัญญะมั่นสมบูรณ์
 เกิดมาเพื่อเป็นผู้เสียสละ เกิดมาเพื่อเป็นผู้ให้ เกิดมาเพื่อเป็นผู้ที่มีจิตใจ
 แข็งแรง สุขภาพแข็งแรงในการสร้างความดี สร้างบารมี สร้างความเพียร

นี้เรายังไม่ถึงขั้นปฏิบัตินะ...

ที่เราเข้าใจว่าไม่มีเรา ไม่มีตัวของเรา ที่นี่แหล่ะเรามาปรับใจเข้าหา การเสียสละ เรามาปรับตัวเข้าหารูร่มะ ธรรมชาติเป็นของบริสุทธิ์ ที่ปราศจากความโลภ ปราศจากความโกรธ ปราศจากความหลง ปราศจากตัวปราศจากตน เราคืนทุกอย่างสู่ธรรมชาติ คืนสุ่ดิน คืนสุ่น้ำ คืนสุ่ลม คืนสุไฟ คืนสุธรรมชาติ ทุกอย่างไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นปรากฏการณ์

เราไม่ทำตามใจเหมือนแต่ก่อนแล้ว... เอาศีลเป็นที่ตั้ง เอาธรรมะ เป็นที่ตั้ง จิตใจของเรามักก็เป็นอิสระไม่ตกอยู่ในอำนาจความหลง มีพุทธ "ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน..."

พระพุทธเจ้าท่านให้พวกเราทั้งหลายพากันอบรมปั่มอินทรีย์ เป้อย่างนี้นะ... เพราะเรารู้อย่างเดียวไม่พอ ต้องอบรมปั่มอินทรีย์ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ที่เรารู้เราเห็นเราเป็นเพียงนักปรัชญาเท่านั้น เรายังต้องอบรม ปั่มอินทรีย์ไปเรื่อย ๆ นี้เป็นเพียงธรรมะเบื้องต้น ที่เราทุก ๆ คน จะต้องเข้าใจในการประพฤติการปฏิบัติ

ธรรมะของพระพุทธเจ้านี้เป็นของลึกซึ้ง ละเอียด สุขุม...

ถ้าใจของเราสงบทุกท่านทุกคนถึงจะรู้ได้ด้วยตนเอง ใจของเราถึงจะ มีความสุข มีความอบอุ่น

ทุก ๆ ท่านทำได้ปฏิบัติได้ ความสามารถของคนมันไม่ต่างกันหรอก ขอให้มีความตั้งมั่น ตั้งอกตั้งใจ การประพฤติปฏิบัติไม่มีอะไรที่จะเปลี่ยนแปลงเราได้นอกจากการประพฤติการปฏิบัติของเรารอง

“เราทำดีเราเก่งไม่ได้ดี

ก้าวรามีก์ติภัณฑ์สุขภาพ การปฏิบัติของรามันก็จะดูดีต้อง^{ก้าว}
ทราบทุกคนทุกอย่างความอยู่ก้าวติภัณฑ์สุขภาพ...”

พระอรหันต์นั่งท่านมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ “ไม่ขาดตกบกพร่อง ท่านจึงเข้าถึงบุคคลผู้ประเสริฐ พระอรหันต์ก็คือบุคคลคนหนึ่ง แม้แต่ ในอดีตหรือปัจจุบันมันก็คือบุคคลคนหนึ่ง ๆ นั้น พระพุทธเจ้าท่านให้น้อม เข้ามาหาตัวเราที่จะเจริญสติสัมปชัญญะ เพื่ออาศัยเอารธรรมเป็นที่ตั้ง ด้วยความไม่ประมาท

พระพุทธเจ้าท่านหวังว่าทุกท่านทุกคนคงเข้าใจและได้นำไป ประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อจิตใจของเราจะได้เข้าหาธรรมะ เข้าหาธรรมชาติที่มีแต่ความสงบ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จะได้ปล่อยวางสุข ปล่อยวางทุกข์ ปล่อยวางลูกปล่อยวางหลาน ปล่อยวางโลกธรรมทั้งหลาย ทั้งปวงออกจากจิตจากใจ ที่พวกราพากันมายืดมากีดมาก แบกซึ่งเป็นเรื่อง หนักอกหนักใจ ที่เป็นภาระหนักของเราทุก ๆ คน

พระพุทธเจ้าท่านหวังว่าทุกคนคงเข้าใจและได้นำไปประพฤติปฏิบัติ ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

เข้าวันแสร์ที่ ๕ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖

การเกิดมาเป็นมนุษย์จะเป็นภารกิจที่กรังงาน...

พระพุทธเจ้าท่านเมตตาอุกับเราทุก ๆ คนว่า... การที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ถือว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐ ได้มีโอกาสสร้างสรรค์ผลประโยชน์ให้กับตนเอง เพราะว่าไม่มีสภาพได้ภูมิใจที่จะเหมาะสมในการปฏิบัติธรรม เท่ากับภูมิที่เป็นมนุษย์ ถ้าไปเกิดในภูมิของสวรรค์มันก็มีแต่ความสุข ความสะอาด ความสบายน์ ความเพลิดเพลิน ถ้าไปเกิดเป็นพระหมอย่างนี้ ก็เอ่เต่ความสงบ ทึ้งสิ่งภายในห้องหงุด ไม่เอาอะไร มีแต่สงบ สวรรค์และพระโลกลอยู่มีอายุขัยจำกัด เมื่อหมดอายุขัยแล้วก็ต้องย่องกลับมาเกิดอีก ถ้าไปเกิดในสภาพภูมิสัตว์เดรจฉาน สัตว์นรก พวนนี้ก็ยากลำบากนั่น ก็ย่อมไม่มีความสามารถที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมเข้าถึงสรรคผลประโยชน์ได้

การเกิดมาเป็นมนุษย์นี้เป็นภพภูมิที่ดีที่สุด เมื่อเราเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วเราจะพากันทำอย่างไร...?

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนมีสติสัมปชัญญะ กลับมาหาความสงบ ตั้งใจให้ดี ๆ นะ เพราะเราเกิดมาຍ่อมได้พบได้สัมผัสถักบูรป กับเสียง กับกลิ่น กับรส โภภูติพะ ธรรมารมณ์ ลักษณะธรรมะ ทุกอย่างนั้นมันຍ่อมมีทั้งคุณและโทษ เราเกิดมาเราย่อมมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก ได้ตามใจและไม่ได้ตามใจ สิ่งนี้มันเป็นของมืออยู่ประจำโลกที่จะต้องให้เรารู้จักรู้แจ้ง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้พบได้สัมผัสนั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่จริงยังยืนทั้งนั้น สิ่งที่ดีนั้นก็ຍ่อมจากไป สิ่งที่ไม่ดีนั้นก็ຍ่อมจากไป ให้เราพากันรู้จักรู้แจ้ง ไม่มีอะไรที่จะจริงยังยืน

จิตใจของเรารถึงจะมีสติถึงจะมีปัญญา เพื่อใจของเราจะได้ไม่เป็นทุกข์ กับอะไร สิ่งที่เราพบที่เราสัมผัสในชีวิตประจำวันนั้นถือว่าเป็นโอกาสที่เราจะปฏิบัติใจ ให้ใจของเราเข้าถึงพระนิพพานในชีวิตประจำวันของเราไปเรื่อย ๆ ถือว่าเป็นการอบรมบ่มอินทรีย์ไปในตัว

สิ่งที่ไม่ได้ตามใจนั้นแหลกคือเค้าเอาพระนิพพานมาให้เรา เราจะได้ฝึกทำใจไม่ให้มีทุกข์ ฝึกทำใจให้สบายนะ อบรมบ่มอินทรีย์ไปเรื่อย ๆ ถ้าหากอย่างได้ตามใจหมวด เรา ก็ไม่ได้ฝึกทำใจให้สบายนะ

อารมณ์ที่เราได้ตามใจนั้นเมื่ออารมณ์ของกรรม...

กรรมนั้นนั้นอ่อนหักนั่นตั้งอยู่ในใจด้านนั้น

เด่นคนนักต้องจากเราไม่ เมื่อคนจากเราไม่แล้วคนนักกลางเมืองนรก

การที่เราได้ตามใจเรานั้นแหลกมันก็เล่นงานเรานะ การที่ไม่ได้ตามใจเรานั้น ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะนั้นแหลกมันเอาพระนิพพานมาให้เรา สิ่งเหล่านี้มันเป็นปรากฏการณ์ของอารมณ์ในชีวิตประจำวันนั่น เราต้องมีสติสัมปชัญญะแก่จิตแก่ใจของเราไปเรื่อย ๆ

ทุกวันนี้นะ... เรากลุ่ม คนมุ่งอารมณ์ของสรรศ์ มุ่งความสุข ความสะดวก ความสบายนะ อยู่ดีกินดี สุขภาพแข็งแรง มีเงินมีทองมีทรัพย์ สมบัติมาก มีลูกน้องพ้องบริวาร มีอำนาจวาสนา ในบ้านในเมืองในสังคม อารมณ์อย่างนี้แหลกเค้าเรียกอารมณ์ของสรรศ์ อารมณ์ของสรรศ์ นี้แหลกทำให้พวกเราหลง ให้สัตว์โลกทั้งหลายเวียนว่ายตายเกิด ไม่รู้จักที่จบที่สิ้นนะ

ทุกคนนี้เราทุกคนโน้มือให้พากันมาระกาตั่มภูมิตร์รน

ราจีพากันลงในอวนก์ของสารต์ ก็ต้องเก็บน้ำจากเกิด

"ก้าวของเราเว้นตอนนั้นจะมาเกิด..."

อะไรเป็นค่าจ้างรางวัลของเรา...? ค่าจ้างได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผภูริพพะ ธรรมารมณ์ ลักษณะเสริฐ มันเป็นรางวัลจ้างให้เราต้องมา เวียนว่ายตายเกิด

พระพุทธเจ้าท่านให้เรามีสติสัมปชัญญะ เห็นโทษในการเวียนว่าย ตายเกิด

ความสุขความดับทุกข์ของมนุษย์นั้นคือจิตใจเข้าถึงพระนิพพาน จิตใจสงบจิตใจที่มีพุทธ "ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน" ไม่ตามอารมณ์ ไม่วิ่งตาม อารมณ์

อารมณ์ คือความอยากความต้องการ มันเผาเราทุกคนนั่น ทำให้เรา ตกนรกทั้งเป็นเล่นๆ เราจึงไม่ตายมันก็เผาเราอยู่อย่างนี้ทั้งวันทั้งคืนนั่น

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เรารู้จักอารมณ์ เมื่อเรารู้จักแล้วเราจะได้ อบรมบ่มอนทรีย์ สร้างบารมี มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่ตามอะไรไป

พระพุทธเจ้าท่านเมตตาบอกเราทุกคนว่า เราทุกคนที่อยู่เดียวในนี้นะ เราพากันอยู่เพียงรอวันตายเท่านั้น ไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่เราเพียงอยู่ รอวันตายเท่านั้น เราอย่าพากันมาเพลิดเพลิน มาลุ่มหลงอยู่ไม่ได้ ชีวิตของ เรามันเหลือน้อยเข้ามาทุกที เวลาเราทุกคนมันเหลือน้อยเข้ามาทุก ๆ ทีนั่น

เรออย่าพากันมาห่วงลูกห่วงหลาน ห่วงทรัพย์สมบัติ เรออย่าไปคิดว่า
รายังไม่พร้อมในการประพฤติปฏิบัติธรรม สิ่งต่าง ๆ นั้นแหลมมันกำลัง^๔
เอาพระนิพพานมาให้เรา เเรอย่าไปห่วงโน่นห่วงนี่ กังวลโน่นกังวลนี่
เราไปคิดมากกังวลมากมันก็ไม่ได้อะไร สิ่งต่าง ๆ นั้นนะพระพุทธเจ้าท่าน^๕
ถือว่าเป็นเทวทูตมาบอกรามสอนมาเตือนใจของเราว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนั้น
มันจะเป็นไปตามความต้องการความปรารถนาของเรานั้นมันเป็นไปไม่ได้

เรอจ่าพากันไม่น่วง....

ตัวเราเองก็ง้อตัวเองไม่รอดคงปุ่มแก้ว เราจะไม่รอดได้ต่อไป远哉...?

ตัวเราเองมันแก้ขึ้นมาทุกวัน มันเจ็บขึ้นมาทุกวัน ร่างกายของเรา
มันทรุดโทรมลงไปทุกวัน โรคภัยไข้เจ็บก็ยิ่งหวิคุณขึ้น ทั้งโรคปวดแข็งปวดขา
โรคหัวใจ ความดัน เบาหวาน โรคที่กินไม่ได้นอนไม่หลับนั่น เรากินไม่ค่อย
จะได้ นอนไม่ค่อยจะหลับ แรกยังไม่พากันรู้สึกตัวเลย ว่าธรรมชาติเดามา^๖
บอกเรามาสอนเรา ให้เราไปพะนิพพานนั่น

เราเห็นมียืนนั่นนั่น ที่เด็กมันกำลังเกิดมานั่น เด็กมันกำลังเดินวิ่งเล่นนั่น
เราเห็นมีย คนหนุ่มสาวที่มันเป็นปรากฏการณ์ที่เราเห็นชีวิตประจำวันนั่น
เราเห็นมีย คนวัยกลางคน เค้ากำลังทำมาหากิน เราเห็นมีย คนแก่ ๆ นั่น
เราเห็นมีย เราได้ยินมีย คนที่เค้ายานั่น สิ่งเหล่านี้แหลมมันเป็นเทวทูตมาให้
เรารู้เราเห็นให้เราได้ยินนั่น ให้เรามีสติ มีสัมปชัญญะ

เราทุกคนเกิดมาเกิดมาคนเดียว
เวลาเราจากโลกนี้ไปเราเก็บคนเดียวบ่น
เราจะมาห่วงลูกห่วงหลาน ห่วงทรัพย์สมบัติไปทำไว
แม้แต่ตัวเราเองก็ยังเออตัวไม่รอดอยู่แล้ว
เราแก่ เราเจ็บ เราตายเน้นไม่มีใครช่วยเราได้...

เรารู้ตัวว่าต้นหรือเปล่าว่าตัวของเรานั้นจะต้องไปประนิพพาน..?

ต้องฝึกใจให้สบายนั้นต้องฝึกมีสติสัมปชัญญะ เพื่อทำใจให้ออกจากวุ่นวายสังสารทั้งหลายทั้งปวง

ชีวิตของเราที่เหลืออยู่นี้แหล่ะถือว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐ ชีวิตที่อบรมบ่มอินทรีย์ ชีวิตที่ปฏิบัติตนเพื่อมรรคผลนิพพาน สวรรค์นั้นเรามีเอาสวรรค์นั้นเรามีต้องการนั่น ถึงแม้จะสะดักสบายน สนุกสนาน มีความเพลิดเพลินต่าง ๆ แต่สวรรค์นั้นก็มีอายุขัยจำกัดนั่น สู้ประพฤติปฏิบัติอบรมบ่มอินทรีย์ไปประนิพพานไม่ได้

เราทุกคนเกิดมา ก็เกิดมาคนเดียว เวลาเราจากโลกนี้ไปเราก็ไปคนเดียวนั่น เราจะมาห่วงลูกห่วงหลาน ห่วงทรัพย์สมบัติไปทำไม่แม้มแต่ตัวเราเองก็ยังเอาตัวไม่รอดอยู่แล้ว เราแก่ เราเจ็บ เราตายนั้นไม่มีใครช่วยเราได้

พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกจิตฝึกใจ ฝึกปล่อยฝึกวาง อย่าไปทุกข์กับลูกกับหลาน กับญาติพี่น้องวงศ์ตระกูล "เรื่องของครรภ์ให้มันเป็นเรื่องของคร..."

เรางานควรแล้วที่จะฝึกตัด ฝึกปล่อย ฝึกวาง เราทำตามใจตัวเอง ทำตามอารมณ์ตัวเองจนมันมีเรื่องมีราว เรื่องไม่มีมันก็มี เรื่องเล็กก็เป็นเรื่องใหญ่ มันมีสารพัดเรื่อง ก็พระเราทุก ๆ คนนี้ทำตามความคิด ทำตามอารมณ์ เมื่อเราคิดแล้วเราทำตามความคิดนั่น มันเลยเป็นกรรม

เป็นเวรที่เราก่อขึ้น มีลูกมีหลาน มีเหลน มีความทุกข์ยากลำบากตามมา เป็นกระบวนการ มันเป็นการเวียนว่ายตายเกิดที่ไม่มีวันจบวันสิ้นนะ

เราพากันมาตั้งสติ ตั้งสัมปชัญญะให้ดี ๆ ยับยั้งชั่งจิตช่างใจของเรา ให้มันสงบบ่นะ...

พยายามกลับมาแก้ไขของตัวเอง มาแก้การกระทำคำพูด...

มาอดมาหาน เพื่อให้ใจของเราสุขมีรอบคอบ มาทำใจของเราให้มัน สบายน ใจของเราไม่มีทุกข์ ปล่อยวางเรื่องลูกเรื่องหลาน เรื่องทรัพย์สมบัติ ลาภ ยศ สรรเสริญ นินทา เราต้องฝึกมาปล่อยวางออกจากจิตใจ ให้มันหมดมันสิ้นก่อนเราจะหมดลมหายใจ

ให้ถือว่าลูกหลานของเราที่มันไม่ได้ตามใจของเรานั้นมันเอา พระนิพพานมาให้เรา ให้เราพากันหูตาสว่างบ้าง ให้รู้ว่าความเจ็บความป่วย เจ็บไข้ไม่สบายนั้นมันเอาพระนิพพานมาให้เรา เค้ากำลังบอกเรารอยู่นั่นว่า ทุกอย่างนั้นมันไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา เราอย่าพากันอยากพา กันโลภ เราอย่าพากันหลง เราอย่าพากันเป็นคนโง่ เป็นแมลงเม่าบินเข้ากองไฟ เราวิงตามความคิด ตามอารมณ์ ตามความอยากนั้น มันเป็นสิ่งที่ไม่จบ มันเป็นสิ่งที่ไม่สิ้น

ทุกตอนนี้น่ำใจลูกตัวเอง น่ำใจคนตัวเอง น่ำใจธุรกิจตัวเอง...

ตัวเองนั้นแหลกมันทำตัวเองไม่สุนทรีย์

ตัวเองมีที่ไหน...? ตัวเองไม่มี... ความเป็นเด็กของเรามันก็หายไป ความเป็นหนุ่มสาวเราก็หายไป ความเป็นกลางคนเราก็หายไป ความเป็นคนแก่ของเรามันก็กำลังทรงอยู่นั่น อีกไม่นานความเป็นคนแก่ของเรามันก็หายไปนั่น หายไปที่นี่แหละ “เรียบร้อย” ถูกเค้าเผลไปแล้ว ไม่เหลืออะไรแล้ว ที่นี่...

ทุกสิ่งทุกอย่างเด็กมาปรากฏการณ์ มาบอกราston มาเป็นเทวทูต บอกเรา ให้เราพากันไปประนินพพาน เพื่อให้เราทุกคนได้สร้างบารมี ได้สร้าง ความดี ที่เราเป็นบุคคลที่ประเสริฐที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์

เรามีความสุขเราก็อย่าไปหลง มีสติสัมปชัญญะให้ดี เรามีความทุกข์ เราก็อย่าไปหลง มีสติสัมปชัญญะให้ดี ให้เรากลับมาหาตัวผู้รู้คือใจของเรา

เราจะเอาใจของเราไปไว้ที่ไหน...? เอาใจของเราไว้กับใจนี้แหละ ใจของเราคือตัวผู้รู้ ใจของเราให้มันชัดเจน ทึ้งอารมณ์ต่าง ๆ นั่น ให้มันเห็นใจชัดเจน ใจของเราจะได้สงบ เราจะได้อบรมบ่มอินทรีย์ ไปเรื่อย ๆ เมื่อونกับเราปลูกต้นไม้นี่แหละ เราปลูกต้นเล็ก ๆ แล้วก็ให้น้ำให้ปุ๋ยไป ต้นไม้ก็จะค่อย ๆ โตไปเรื่อย ๆ การอบรมบ่มอินทรีย์ สร้างอริยมรรคก็เป็นอย่างนั้น เราต้องทำติดต่อไปทุก ๆ วัน อย่าไปเข้าเกียจ อย่าไปเข้าคร้าน อย่าไปแพลง อย่าไปประมาท

สติสัมปชัญญะของเรามันต้องทำงานไปเรื่อย ๆ สติสัมปชัญญะ นั้นแหละคือ “ศีล สามัคคี ปัญญา” มันจะมารวมกันเป็นหนึ่งคือใจของเรา นี้ มีสติสัมปชัญญะ

การประพฤติการปฏิบัตินั้นน่า ไม่เลือกกาล ไม่เลือกเวลา และสถานที่ ปฏิบัติได้อยู่ทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน เราทุกคน ต้องมาแก้ที่จิตที่ใจของเรานะ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าไม่ให้เราทุก ๆ คนประมาทนะ ปล่อยเวลาไปโดยไม่ได้ปฏิบัติธรรม แก้จิตแก้ใจของตัวเอง อุบัติเหตุแต่ละครั้งย่อมเกิดจากความประมาทนั่น ผู้ประมาทมั่นต้องเจ็บอาจจะถึงพิการหรือตายได้ ก็เพราะความประมาทนั่น

พระพุทธเจ้าก่อนที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ท่านก็เป็นห่วงเรา ท่านให้เราทุก ๆ คนอย่าได้พากันประมาท เพื่อจะทำประโยชน์ของเราเอง และประโยชน์ของคนอื่นนั่น

「ในเราภัยโถกภัยโถก เกลาภิ่ว่าเราเม่นผู้มีระการรู้สึกที่ตักเตือนมาเม่นหม่น」 「ภารกภรภารได้แต่กิ่งก้าน ทั้งผองรังสรรค์ผดุงกิจการในกัณฑ์ตัวเอง」

เราอย่าได้เอาความสุขความดับทุกข์ในการมรณ์ของสรรศร์ ในสุขภาพร่างกาย เห็นมีร่างกายเด็กกำลังบอกเราทุกวันนั้นว่า เดียวนี้แข็งขากองเราก็ไม่เหมือนเดิม กำลังวังชาของเราก็ไม่เหมือนเดิม เด็กกำลังบอกเราสอนเรา ว่าเราต้องไปพระนิพพานให้ได้นะ

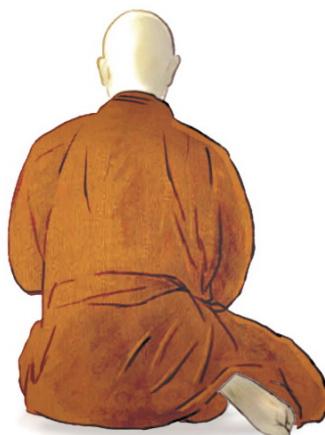
เราพยายามเจริญสติสัมปชัญญะ เอการงานมาสร้างอินทรีย์บารมี เราทำงานเพื่องาน ทำงานเพื่อเสียสละ ทำงานเพื่อไม่มีตัวไม่มีตน เพราะตัวเรามันก็ไม่มี คนอื่นที่อยู่ร่วมกับเรา ก็ถือว่าไม่มีเหมือนกัน ทุกอย่างล้วนแต่เกิดขึ้น ทุกอย่างล้วนแต่ตั้งอยู่ ทุกอย่างล้วนแต่ดับไป

ไม่มีอะไรร้าย ไม่มีอะไรเป็น มันมีแต่ธรรมะเท่านั้น ถ้าเราไม่เอาใจของเราเข้าไปยึดไปถือ สิ่งเหล่านี้ก็ล้วนแต่เป็นธรรมะ ล้วนแต่เป็นพระนิพพาน เป็นอินทรีย์บำรุงให้เราเจริญแก่ก้าวไปเรื่อย ๆ การประพฤติการปฏิบัตินั่น มันต้องอาศัยการล่ามันถึงจะเป็นมรรคเป็นอริยมรรคนั่น ถึงจะเป็นผลพระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราห้อแท้ห้อถอย...

ทำไปเรื่อย ๆ ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ อย่าไปคิดว่าเมื่อไหร่เราจะได้บรรลุธรรมเสียที ตัวความอยากความไม่อยากนี้แหละมันเป็นปัญหาสำคัญ เราอันนี้เป็นเพียงอารมณ์ เป็นความรู้สึกนึกคิด

การได้น้อมนำพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาบรรยายในวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา ขออำนวยอวยพรให้ท่านทั้งหลายพากัน ประพฤติปฏิบัติเข้าถึงพระนิพพานดังพระพุทธเจ้าท่านได้กล่าวไว้เบื้องต้นนี้ ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

เข้าวันพุธที่ ๑๕ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๖



การประพฤติปฏิบัติธรรมะ... พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คน มาแก้ที่กาย คือ "การกระทำของเรารา" อันไหนไม่ดีไม่ถูกต้องไม่ให้เราทำ ถึงเราจะเคยทำที่แล้ว ๆ มาต้องหยุด "มาแก้ที่วัวใจ..." คือคำพูดของเรา อันไหนไม่ดีเรารอย่าไปพูด มาเปลี่ยนคำพูดเราใหม่ มาปรับปรุงคำพูดใหม่ เพราะคนเราทุกคนมันเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ เมื่อแต่เราพูดดี เราพูดถูกต้อง พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ให้เราพูดมากเกิน "มาเปลี่ยนแปลงความคิด..." อันไหนมันไม่ดีก็อย่าไปคิด มันอยากคิดเราก็ไม่คิด เมื่อสิ่งนั้นมันดี...ถ้ามัน มากเกินท่านก็ไม่ให้เราคิด ให้อดให้หัน ถ้าเราไม่อดไม่หันนั่น แม่เราจะมี ความรู้ เราจะเป็นคนฉลาดนั่นเราก็ไม่อาจสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ไปในทางที่ดีได้

ปัญหาต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้นแก่เรานี้ มันไม่ใช่มาจากคนอื่น มันมาจากการ
 ตัวของเราร่อง เกิดจากการกระทำของเราเอง เราทุก ๆ คนต้องปรับตัวเอง
 เข้าหาธรรมะ ต้องพากันอดพากันทน ให้ทุกท่านทุกคนนั่นทำใจให้สงบ
 มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ มาพินิจพิจารณาตัวเองว่า กายวาจาใจของตัวเอง
 ส่วนไหนมันบกพร่อง เราจะได้แก้ไขส่วนนั้น ๆ เพื่อจะให้การแก้ปัญหาของเรา
 นั้นถูกต้อง สิ่งอื่น ๆ ให้ทุกท่านทุกคนถือว่ามันเป็นโอกาสที่ให้เราได้ฝึกจิตใจ
 สร้างบารมี สร้างความดี สร้างคุณธรรม

ประการแรก... ต้องให้ใจของเราสงบ ต้องให้สติสัมปชัญญะของเรา
 สมบูรณ์

สตินั่นแหล่ะคือ “ศีล สามาริ” สัมปชัญญะคือความรู้ตัว นั่นแหล่ะคือตัว “ปัญญา” ถ้าเราไม่มีสติ เราไม่มีสามาริ การทรงตัวของเรามันก็ทรงตัวไม่ได้ เพราะใจของเราไม่สงบ

ความอยากรของเราน่าจะมีกับเราทุก ๆ คนนะ...มันเพาหัวใจตัวใจของเรานี่เป็นเปลวเพลิงเปลวไฟ ร้อนรนไปหมด “เรายังไม่ตายนะมันก็ถูก ความอยากรความต้องการนี้เผา...”

พระพุทธเจ้าท่านให้เรารู้จักใจตัวเอง รู้จักอารมณ์ตัวเอง เพื่อจะได้หยุดตัวเอง เพื่อให้ใจของเรามันสงบ ให้ใจของเรามันเย็น เพื่อจะได้ให้สติสัมปชัญญะของเรามบูรณ์

คนเราน่าถ้าใจของเรามันอยู่กับอนาคต มีความหวังอยู่กับอนาคตตั่งทุกคนย่อมมีความทุกข์แน่ เราพยายามมาแก้กายวاجาใจของตัวเอง ในปัจจุบัน เพื่อเป็นคนไม่วิ่งตามความคิดตามอารมณ์

ปัจจุบันเป็นสิ่งที่เราจะต้องแก้ไขตัวเอง...

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนไม่ต้องมีความอยากร ไม่ต้องมีความต้องการ ต้องเป็นคนขยัน ต้องเป็นคนเสียสละ

คนเรานี่แหล่ะถ้าคิดว่าร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างก็ไม่ใช่ของเรานะ มันเลยไม่อยากทำอะไร เพราะเรายังมีความเห็นผิด...

เรายังไม่เข้าใจ... เมื่อไม่ใช่เรามาใช่ของเรา มันเลยปล่อยมันเลยวางความขี้เกียจขึ้นร้านความง่วงเหงาหวานอนมันเลยมาครอบงำเรา ให้เราไม่อยากทำอะไร อยากอยู่ว่าง ๆ ๆ ๆ อยากอยู่เฉย ๆ ๆ เพราะทุกอย่างมันไม่ใช่เรามาใช่ของ ๆ เรายัง...

พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าเมื่อทุกอย่างมันไม่ใช่ของเราไม่ใช่ของ ๆ เราจะต้องขยัน เรายังต้องเสียสละ เราต้องเป็นผู้ให้แก่คนอื่น เพราะเราทุกๆ คนจะไม่อยากให้คนอื่น เพราะคิดว่าทุกอย่างเป็นของเรานี่ เป็นของพ่อของแม่ของญาติพี่น้องวงศ์ตระกูลของเรานี่ มันมีเราทั้งนั้น เมื่อมันมีเรามีอะไรรักก็ต้องทุกข์ทันที เรายพยายามพากันมาเสียสละ

“งานนี้มีงานในกู่’ งานนี้มีงานคละอัตตาตัวกัน

“มีงานคละกักกากหกข้อ ก็อันนี้ก็อันตัวก็อัน”

ความรู้สึกที่มันเป็นตัวเป็นตนนี้มันทำให้ทุกคนต้องเวียนว่ายตายเกิด ในวัชภูมิสงสารอย่างไม่มีที่จบที่สุด เราไม่มีความรู้สึกในการพักผ่อนที่สบาย เราไม่มีความรู้สึกในการลิ้มรสอาหารที่อร่อย ๆ เราไม่มีความรู้สึกฟังเสียงไฟเราจะ เราไม่มีความรู้สึกในการเห็นรูปสวย ๆ นะ ความรู้สึกอย่างนี้พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่าอัตตาตัวตนนะ มันทำให้ทุกคนยึดมั่นถือมั่น ทำให้ทุกคนหลงในเหี้ยอ หลงในความสุข มันเป็นเหตุแห่งความเพลินแห่งความเพลิดเพลิน พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “ในหมู่สัตว์โลกมวลมนุษย์ทั้งหลายนั่นพากันเพลิดเพลินอยู่หลงอยู่ แต่ท่านผู้รู้หาข้ออยู่ไม่...” เพราะว่ามันเป็นเหี้ยอของโลกให้คนติดอยู่ในโลก สิ่งเหล่านี้นี่มันทำให้สติสัมปชัญญะของเราทุกคนไม่สมบูรณ์ ทำให้ไขว้เขว...

ทุก ๆ ท่านทุกคนต้องมีสติสัมปชัญญะที่แข็งแรง เพื่อจะหยุดตัวเองเบรกตัวเอง ที่จะได้อบรมบ่มอินทรีย์ให้มันติดต่อต่อเนื่องกันอย่างไม่ขาดสาย จะไม่ได้ปล่อยเวลาให้จิตใจของเราราไปหมกมุ่นครุณคิด ลุ่มหลง จนอยู่ในวัชภูมิสงสาร “ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็น...เป็นหน้าที่ของเราทุก ๆ คนจะต้องตัด จะต้องละ จะต้องวาง”

ທຸກ ๆ ທ່ານທຸກຄົນນະພຍາຍາມອູ້ກັບຕົວເອງໃໝ່ມາກື້ນ ເຫັນໂທໜເຫັນ ກໍາໄນວັນລູ່ສະສົບຮ່າງສະກຳ ອິນໄລ໌ໄທສິ່ງຕ່າງ ຖ້າ ນັ້ນມາຄຣອບຈຳຈິຕີໃຈຂອງເຮົາ ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ວ່າເປັນຕົວເຮົາ ເປັນພ່ອເປັນແມ່ ເປັນຜູາຕີພື້ນ້ອງ ເພື່ອນຝູ ວົງສົ່ງຕະຫຼາດນີ້ທີ່ຮ່ວມມືກັບຕົວເອງໃໝ່ມາກື້ນ ຕ່າງ ຖ້າ ສິ່ງຕ່າງ ທີ່ມີມືອູ້ກັບສື່ມາລັບທີ່ມີມຳກຳລັງເປັນອູ້ທຸກວັນນີ້ ອິນໄລ໌ໃໝ່ມາຄຣອບຈຳຈິຕີຄຣອບຈຳໃຈຂອງເຮົາໄດ້... ໃຫ້ມີສົດສັນປະລູ່ລູ່ໄວ ເຕີຍວຸກອຍ່າງມັນກີຈະຜ່ານໄປເອງ “ຂ້ອສຳຄັນສາມາຮີຂອງເຮົາຕ້ອງແຂ່ງແຮງ ໄຈຂອງເຮົາຕ້ອງແຂ່ງແຮງ”

ເຮົາຕ້ອງເຈີບສົດ ເຈີບສົມາຮີ ເຈີບປັນຍາທຸກ ພົມ ອົມຢາບຄ ເພຣະກຣົບ ປົກລົງປົກລົງມັນໄມ້ໃໝ່ການນັ່ງການເດີນການນອນ ມັນອູ້ທີ່ຫັວໃຈຂອງເຮົາທີ່ມີມືອູ້ທຸກໜີທຸກແໜ່ງນໍ່ຄືກາຮຽນທຳຂອງເຮົາ

ກາຮຽນທຳຂອງເຮົານັ້ນມັນມີທີ່ຮູ່ປະບົບ ນອກຮູ່ປະບົບ...

ເຮົາທຸກຄົນຕ້ອງປົກລົງທີ່ໄດ້ທຳໄດ້ທຸກໜີທຸກແໜ່ງ ເຮົາທຸກຄົນຕ້ອງທຳໄດ້ເຮົາໄມ້ຕ້ອງຮອກາລ ຮອເວລາ ຮອສຖານທີ່

ປົກລົງໃໝ່ ທີ່ເຮົາກໍຈະຄືດວ່າເປັນຂອງຍາກ... ເພຣະເຮົາຕ້ອງ ຜື້ນຄວາມຮູ້ສຶກ ຜື້ນຄວາມເຄຍື່ນທີ່ຈິຕີໃຈຂອງເຮົາມັນໄໝລົງໄປທີ່ຕໍ່າ ແມ່ນອັນກັນນໍ້າທີ່ມີມຳໄໝຈາກງູ່ເຂາສູງຕັ້ງເກົ່າສົບອອກສາ ອັນນີ້ມັນເປັນຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຮົາ ນີ້ມັນເປັນກຣມຂອງເຮົາທີ່ມີມຳພາກັນຕິດຄວາມສຸ່ຫຼິດຄວາມສບາຍ ເຮົາເປັນຄົນເອາແຕໄຈຕົວເອງ ໄມໄດ້ແກ້ຕົວເອງ ສນອງຄວາມອຍາກຄວາມຕ້ອງກາຈນມັນເປັນຄວາມເຄຍື່ນ ໄຈຂອງເຮົານີ້ແລ້ວ ຄໍາມັນນີ້ກົດຂຶ້ນມາເຮົາຕ້ອງຫຼຸດທັນທີ່ຄ້າເຮົາປັບປຸງໃໝ່ໃໝ່ມັນຄົດ ສອງຄັ້ງສາມຄັ້ງສີຄັ້ງມາກ ທີ່ເຂົ້ານໍ່ທຸກຄົນໄມ້ມີໂຄງເກົ່າທີ່ຈະຫຼຸດມັນໄດ້ ພຣະພຸທຮເຈົ້າທ່ານຕັ້ງສ່ວ່າ “ສັພພະປາປໍສສະ ອະກະຮະັນການໄມ້ທຳບາບໃນທາງຄວາມຄົດດ້ວຍປະກາດທັງປວງ”

เรามองดูสิ่งที่หาย ๆ ที่เรามองเห็นนั่น อย่างคนเค้าติดบุหรี่ติดเหล้า ติดยาเสพติด อื่นๆ ประมาณนี้ เพราะเค้าเป็นคนใจอ่อน ทำตามความรู้สึกนึกคิด ใจแข็งไม่พอ หรือขาดสติ เพราะว่าไม่มีสติสัมปชัญญะ "ถ้าเค้ายับยิ้งจิต ไม่นึก ไม่คิด ทุกคนก็สามารถที่จะละได้ หยุดได้..."

คนเราจะที่มันกรธึงกับแสดงความก้าวร้าว ถึงด่า ถึงตี ถึงฟัน เพราะเราไม่ได้หยุดไม่ได้ยับยิ้งตัวเอง จนทำให้ทุกอย่างมันเสียหาย

ความคิดนี้แหลมมีทั้งคุณและโทษนะ... อันไหนที่จะทำให้เรามัน ตกตานะ ทุกคนต้องให้รู้ด้วยตัวเอง "อดเอา ทนเอา ฝืนเอา..." เพื่อให้มัน เกิดมรรค เกิดปฏิปทา ผลมันถึงจะเกิดได้ ถ้าเราหยุด ฯ เข้าใจเฉย ฯ นั่น ถ้าไม่มีการปฏิบัติ ไม่มีการอุด ไม่มีการทนนั่น ทุกคนจะเป็น "อริยชน" ไปไม่ได้...

เราเห็นคนฉลาดเห็นคนเก่ง แต่ทุกคนก็หมดสภาพ เพราะแก้ปัญหา ตัวเองไม่ได้ ถูกกิเลสมันถลุง ถูกกิเลสมันครอบงำ จิตใจไม่สงบ จิตใจไม่净

ทุก ๆ คนต้องถือว่าเป็นคนโชคดีเป็นคนที่มีโอกาสเพื่อจะได้ฝึก จะได้ปฏิบัติ เพื่อจะได้ทบทวนจิตใจให้ตัวเองเข้าสู่พระนิพพานให้ได้ เพราะว่าพระนิพพานมันไม่ได้อยู่ใกล้ มันอยู่ที่จิตที่ใจของเรานะ ชีวิตประจำวัน

ความเคยชินของคนทุกคนนั่นเค้าเรียกว่า "กรรมเก่า..."

ดู ๆ แล้วคนนั้น ๆ มันไม่มีการเปลี่ยนแปลงนิสัยเก่ามันก็เหมือนเก่า เพราะว่าไม่มีภาคปฏิบัติเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ทุก ๆ คนถึงต้องไป

เน้นที่จิตที่ใจ "ถึงจะได้ทำประโยชน์ตนแล้วก็เป็นประโยชน์ท่านไปในตัว ด้วยความไม่ประมาณ..."

ทุกท่านทุกคนอย่าไปหาความสุขความดับทุกข์ที่มันไม่ได้แก่ใจตัวเรา “มันเสียเวลา...” อาย่างเราพากันอยู่ไปวัน ๆ ด้วยการทำงาน ถ้าเราไม่ได้แก่ใจตัวเอง ไม่ได้ปรับปรุงตัวเองนั่น พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “มันเป็นการเสียเวลานะ...”

ใจของเรานี้แหละมันผิดวันประกันพรุ่ง... มันขอโอกาสขอเวลา ไปเรื่อยแหละ “มันอุทธรณ์” ไปเรื่อย ความคิดของเราที่มันมีมาตั้งแต่เรา จำความได้ ต่อไปมันก็คิดอย่างนี้แหละ มันไม่ยอมแก่ใจตัวเอง มันไม่ยอม ประพฤติปฏิบัติ ทั้งที่ทุก ๆ คนมีโอกาส มีเวลาที่จะต้องแก่ใจปรับปรุง

บางคนบอกว่าไม่มีเวลา เพราะงานมากไม่มีเวลาที่จะปลีกหัวไปอยู่รัวด้วย พะพุทธเจ้าท่านตรัสว่ามันไม่ใช่อย่างนั้น... เราจะทำงานหรือว่าอยู่ที่บ้าน อยู่ในครอบครัวในสังคมนั้นแหละคือการประพฤติการปฏิบัติ คือการแก่ใจ แก่ใจของเรา เพื่อให้จิตใจของเราจะได้เกิดมรรคเกิดผล

เรื่องของคนอื่นก็ให้เป็นเรื่องของคนอื่น เค้าไม่ปฏิบัติก็ช่างเขา แต่เราต้องสร้างความดีสร้างบารมีทุกหนทุกแห่ง ปรับใจของเรา ปรับคำพูด ของเรา ปรับการกระทำของเรา เพื่อกายวะใจของเราจะได้เป็นศีล เป็นธรรมอยู่ทุกหนทุกแห่ง

เราอ่านใจได้ว่า “รามภูมิติว่างโลก”
มภูมิติไม่นอนคนอื่นกลัวคนอื่นเด็กว่า...

การปฏิรูปนั้นน่ามันใจกว่างตนอื่น ตนอื่นเก้าไม่ค่า...

เพราะในโลกนี้เค้าต้องการคนดี เค้าให้เราเรียนหนังสือตั้งแต่อนุบาลจนจบด้วยกันเพื่อให้เราเป็นคนที่เสียสละและมีคุณธรรม เค้ารับเราเป็นพนักงานเจ้าหน้าที่เพื่อเราจะได้เป็นผู้ที่มีคุณธรรม เสียสละ รับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง เค้าให้เราเป็นผู้จัดการนั่น เพื่อเราจะได้เป็นคนที่เสียสละ มีคุณธรรม รับผิดชอบ เค้าแต่งตั้งให้เราเป็นโน่นเป็นนี่เพราะยังไม่รู้หรือว่า เค้ามอบให้เราเป็นคนรับผิดชอบ เป็นคนมีคุณธรรม เป็นคนที่เสียสละ “ให้เราทุกคนรู้นั้นว่าทุกคนเขาต้องการให้เราเป็นคนดี...”

เราทำได้ก็กลัวไม่พออยู่พอกิน กลัวเสียเบรียบ กลัวคนเลาเปรียบ อันนี้เป็นความคิดเห็นที่ผิดพลาดมาก นี่เรายังไม่รู้จักความดีความถูกต้อง ที่แท้จริง เราอย่าไปเลือกรromให้มาครอบงำจิตใจของเรามาให้มันขุ่นมันมัว เราอย่าเอาคนอื่นเป็นที่ตั้ง เอาสังคมที่ยังไม่ได้มาตรฐานเป็นที่ตั้ง ต้องเอาความดีความถูกต้องความเสียสละเป็นที่ตั้ง ต้องเป็นอิสรภาพเป็นตัวของตัวเอง มีสติสัมปชัญญะให้มันสมบูรณ์ มีความสุข ความสงบ ความร่มเย็นอยู่ทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนทำอะไร ทั้งที่บ้านที่ทำงาน การประพฤติการปฏิบัตินั่น พระพุทธเจ้าท่านให้เราเข้าใจอย่างนี้จะได้พากันประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้อง สร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรมกัน “การประพฤติการปฏิบัตินั่นพระพุทธเจ้าท่านให้เราแก้ที่ตัวเองอย่างนี้...”

ให้ทุกคนนั่นพินิจพิจารณาศึกษาทำความเข้าใจ “อย่าไปเข้าข้างตัวเอง ปรับตัวเองเข้าหาธรรม” เอาศีลเป็นที่ตั้ง เอาธรรมเป็นที่ตั้ง อยู่ที่บ้านกรักษาศีล ๕ ให้วัพระสาวดมนตร์ นั่งสมาธิ

เรานั่งสมาธินี้แหละ เรายอย่าไปอยากให้มันสงบ ถ้าอยากให้สงบเราต้องเป็นทุกข์แน่ เรายังนั่งสมาธิคือนั่งสมาธิ ไม่ใช่อยากให้มันสงบ เรานี่หน้าที่หายใจเข้าก็ให้รู้สบายน มีหน้าที่หายใจออกก็ให้รู้สบายน ความสงบนั้นเค้าเกิดของเค้าเอง เป็นของเค้าเอง มีโอกาสเมื่อเวลาอันสมควร พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เรามาวัดมาเข้ากรรมฐานกัน เพื่อบำเพ็ญ “เนกขัมมะบารมี” เพื่อเอาความสุขความดับทุกข์ทางจิตใจ เพื่อจิตใจของเราจะได้ปราศจากนิวรณ์ทั้งหลายทั้งปวง

ขออนุโมทนา กับคุณหมอคุณพยาบาลที่ได้พากันมาอยู่วัดมาปฏิบัติธรรม วันนี้ก็จะได้กลับไปบ้านไปที่ทำงาน เมื่อรู้เมื่อเข้าใจแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านทุกคนนำพระธรรมคำสอนเพื่อไปประพฤติปฏิบูตินะ เพื่อจะได้เป็นหลักทางจิตทางใจ ปิดอย่างมุข เข้าถึงกระแสงพระนิพพานด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

เข้าวันพุทธสบดีที่ ๒๒ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖



ମଣିଷରମ ଗ୍ରୂମ ଏଇ..."

การประพฤติการปฏิบัติธรรม.... พระพุทธเจ้าท่านมีความเมตตา กับเราว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐเป็นสิ่งที่จำเป็น ให้เราทุกคนมาปฏิบัติที่ตัวเรา มาแก่ไขที่ตัวเรา อย่าไปแก่ที่คนอื่น เรื่องคนอื่นก็เป็นเรื่องของคนอื่น เราอย่าไปเออดีอาชักกับคนอื่น ไปเอาถูกอา庇ดกับคนอื่น ให้เราเนกคิด เสียว่ามันเป็นโอกาสที่จะให้เราได้ประพฤติปฏิบัติธรรม ถือโอกาสถือเวลาว่า สิ่งต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้นกับเรานั้น เป็นโอกาสที่เราจะได้แก้จิตแก้ใจ ปรับจิตปรับใจ จิตใจของเราย่าคล้อยตาม อย่าเอียงตาม เมื่อคนอื่นเค้า ทำไม่ดีทำไม่ถูก เรายกอย่าไปทำผิดเหมือนเค้า เมื่อคนอื่นเค้าพูดไม่ดีไม่พระ ก็ชังหัวเค้า หรือว่าคนอื่นเค้าเป็นโรคประสาทเราก็อย่าไปเป็นเหมือนเค้า เค้าเป็นบ้าเราก็อย่าไปเป็นเหมือนเค้า เราก็อยู่ส่วนเรา เค้าก็อยู่ส่วนเค้า...

อย่างเรานี่นะ... มันต้องได้ยินคำพูดที่ไม่ดี เราก็เห็นอาการกิริยา
เค้าเป็นโรคประสาท เห็นการกระทำ ของเค้ามีความเห็นแก่ตัวอย่างนี้แหละ
ก็ให้นักปฏิบัติทั้งหลายถือว่าเราเป็นคนโชคดีนะที่จะได้แก่ที่ใจของเรา

โลกของเรานี้เต็มไปด้วยความเกิดความแก่ความเจ็บความตาย
ความพลัดพรากความไม่ได้สมหวังนั่น นึกถึงว่าเป็นขุ่นทรัพย์เป็นอธิบดีทรัพย์
ที่ให้เรามาแก่ที่จิตที่ใจว่าเราเกียรติย่องเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน เพียงแต่เดียวันนี้
มันยังไม่ถึงเราเน้อะ

อย่างเราเป็นคน ๆ หนึ่งอย่างนี้แหละ... คนนั้นก็มาฟ้องว่าคุณโน้นไม่ดีอย่างโน้น ไม่ดีอย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านสอนเราว่า “เรามีหูก็ฟังไป เรามีตา ก็ดูไป เรายังแล้วก็แล้วไป” อย่าไปสนใจเรื่องสารภาพให้เป็นเรื่อง เป็นรา瓦 เราฟังคนนี้พูดก็ว่าเหมือนกับคนนี้ถูก ถ้าเราฟังอีกคนที่เป็นคู่กรณี มาพูด เค้าก็พูดดีพูดถูกนั่น

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราทำเรื่องใหญ่ให้เป็นเรื่องเล็ก ทำเรื่องเล็ก ไม่ให้มีเรื่อง เรารพยายามนิ่ง เรารพยายามหยุด เรารพยายามเย็น เรารอย่า พากันวุ่นวาย วิ่งตามสิ่งภายในอก คนเรามีตามนักเห็นสิ่งที่ดีไม่ดี ทั้งนั้นแหละ เรามีหูเราก็ได้ยินสิ่งที่ดีไม่ดีทั้งนั้นแหละ จะดีหรือจะช้ำ ทุกอย่างมันก็เป็น “อนิจฉัง” ถ้าเราไปยึดมั่นถือมั่นก็เป็นทุกๆ เพราะทุกอย่างมันเป็น “อนัตตา” ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

พระพุทธเจ้า ท่านให้เรากลับมาปรับปรุงตัวเองอย่างนี้แก้ไขตัวเอง อย่างนี้ จิตใจของเรารอย่าให้มันพุ่งไปข้างหน้า เรารพยายามแก้ไขพยายาม ดับทุกข์พยายามแก้ไขตัวเองด้วยสติปัญญาในปัจจุบัน

ใจดี ใจสบายนะ นั่นไม่อาจความกุศลความด้วยกันก็ในนั้นกันนะ

คนเราต้องมีความสุข มีความดับทุกข์ในปัจจุบัน ต้องสร้างเหตุ สร้างปัจจัยที่รู้อยู่เห็นอยู่ในปัจจุบันให้ปัจจุบันให้มันเกิดสรรค์เกิดนิพพาน ในใจของเราให้ได้

อย่างเราทำงานนั่นให้มันได้พระนิพพานในการทำงาน เราทำงานเพื่องาน ทำงานเพื่อเสียสละ ทำงานเพื่อสติสัมปชัญญะเราราสมบูรณ์ ใจของเราไม่ได้มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่เงิน ถ้าเราทำงานเพื่อเงิน ใจของเราก็จะอยู่ที่เงินจึงมองอยู่ที่เงิน การงานของเรามันเลยผิดเรา มันทึ่งปัจจุบันไป มันไปอยู่กับอนาคตโน่น มันไปอยู่กับตอนสิ้นเดือนที่จะได้รับเงินเดือนโน่น

อย่างเรา痼ณหันต์จากนี้แล้ว

ก้าวใจของเราต้องการให้มันสะอาด ก้าวเราต้องก้าวหน้าก้าวสู่นักแสดงเรา

เราทำงานนี้ก็เพื่อเสียสละ เพื่อสติสัมปชัญญะสมบูรณ์เพื่อใจของเราจะเย็น เราได้ทั้งใจสงบใจเย็น แล้วก็ได้ทั้งสติสัมปชัญญะแล้วก็ได้ทั้งบ้านสะอาด

พระพุทธเจ้าท่านให้เรามาปฏิบัติในปัจจุบันมาอบรมปั่นอินทรีย์แต่ละคนให้แข็งแกร่งแข็งแรงมาก ๆ ๆ ๆ

คนทุกวันนี้นั่นมันเต็มไปด้วย ความอยากความต้องการ ความอยากความหลงมันผิดเรา ไม่ตายก็ถูกผิดเสียแล้ว อย่างใจของเราเนี่ยจะสิ่งไหนมันชอบมันหลงมันก็จะคิดอย่างนั้น ไม่ว่าจะหลงในรูปในเสียงในลักษณะเสริญมันก็คิดอย่างนั้นแหละ

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราคิด ท่านให้เราอดให้เราทน ไม่ให้เราคิด เมื่อเราไม่คิดเราอดเราทนนั่น วันหนึ่งสองวันสามวันอย่างนี้ ใจของเรา มันก็จะเย็นไปเรื่อย หกวันเจ็ดวันใจของเรามันก็ยิ่งเย็น

อย่างเราໂກຣອໃຫ້ໄຄ ໂມໂທໃຫ້ໄຄ ເຮັດວຽກເອົາທານເອາ ແກ້ໄຂຈິຕິຈີ
ຂອງຕ້ວເລັງຍ່າໄປແກ້ໄຂຄນອື່ນ ເຮັດວຽກເອົາທັກເຈົ້າວັນ ໃຫ້ໄຈດີ ຖໍ່ ກ່ອນຄື່ງຈະດ່າ
ໃຫ້ເຄົ້າ ຄ້າເຮົາໃຈໄມ່ເຢັ້ນກີ່ຕ້ອງໃຫ້ເຮົາໃຈເຢັ້ນໄວ້ກ່ອນເຮົາສຶ່ງຄ່ອຍດ່າຄ່ອຍວ່າເຄົ້າ

ຄນເຮົານ່ະມັນໄມ່ອດໄມ່ທັນນະ ອຍາກໄປມັນກີ່ໄປ “ມັນໄມ່ມີເບຣກ”
ອຍາກອູ່ມັນກີ່ໄມ່ໄປນ່ະ ເພຣະວ່າ “ມັນໄມ່ມີຄົນເຮັ່ງນະ” ເຮັດວຽກປັບໃຈເຂົາຫາ
ຮຽມຮະ ອຍ່າໄປດຶງຮຽມຮະເຂົາມາຫາຕ້ວເລັງ “ຄນຫຼຸ້າຄົນລາດນ່ະມີເຫດຜລເຍອະ
ພຍາຍາມດຶງຮຽມຮະເຂົາມາຫາຕ້ວເລັງ ໄມ່ປັບຕ້ວເລັງເຂົາຫາຮຽມຮະ”

ເຮົາທຸກຄນ່ະພຍາຍາມແກ້ທີ່ຕ້ວເລັງໃຫ້ໃຈມັນສັບໃຈເຢັ້ນ ເມື່ອໃຈມັນສັບ
ໃຈເຢັ້ນ ປັບປຸງຫາຕ່າງ ທ່ານກີ່ໄມ່ມີ ທີ່ປັບປຸງຫາຕ່າງ ແຮມືກີ່ເພຣະວ່າໃຈຂອງເຮົາ
ໄມ່ສັບ ເຮົາຈະຈະເຄຣີຍດເຮື່ອງການເຮື່ອງງານເຮື່ອງລູກໜານສາຮັພັດເຄຣີຍດ
ໃຈຂອງເຮົາໄມ່ສັບ ມອງອະໄຮມັນກີ່ເກະກະໄປໜົດ

ເຕັກົນໃນ...ກ່ວ່າເຕັກະເບັນ

ເຕັກຸດເກື່ອງດັບໜັກ...ກ່ວ່າເຕັກຸດກະແກກແຕກດັນ

ສາແນຕຸກໜາກຈາກອງເຮົາໄນ່ກົນ ຈາກອງເຮົາໄນ່ເຊັນ...

ພຍາຍາມເຂັ້ມແຂງ ເວລາທີ່ແຂງແຮງສຸຂພາບດີໃຈມັນກີ່ຄິດຍ່າງໜຶ່ງ
ເວລາແໜ້ນດ້ານທີ່ຍ່ອຍ ອ່ອນເພລີຍ ເມື່ອຍຳລໍາ ສຸຂພາບໄມ່ແຂງແຮງ ຈິຕິໃຈກີ່ເອົາຍ່າງໜຶ່ງ
ເຮົາຍ່າໄປສັນໃຈນະ ເຮັດວຽກພັບຕ້ວເລັງເຂົາຫາຮຽມຮະ ເພຣະວ່າສວຽຮ
ນີພພານມັນເປີດອູ່ແລ້ວມັນມີອູ່ກັບເຮົາທຸກ ທ່ານໃນສົວຕະພະຈຳວັນ ພຍາຍາມ
ແກ້ໄຂປັບປຸງຈິຕິໃຈນະ

คนเราถ้าไม่มีความสุขเวลา มันผ่านไปเร็ว แต่เวลา มีความทุกข์อย่างเรา อนไม่หลับดูเหมือนคืนหนึ่งมันยาวนาน คนที่เกิดในสวรรค์จะรู้อย่างเมืองมนุษย์ เค้ามีความรู้สึกเหมือนกับวันหนึ่งของเขานี่เอง เพราะเค้าสบาย ยิ่งถ้าเราปรับจิตปรับใจเข้าหานิพพานนั่นยิ่งใจดีกว่าวนี้ ใจเย็นกว่านั้น ดูตัวอย่างพระอรหันต์ท่านสบายนั่น เช้านีโรสมาก็เจ็ดวัน ก็เหมือนยังไม่ได้นั่งสมาธิเลย เพราะว่าความสบาย ความดับทุกข์มันมีที่จิต ที่ใจสงบ พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนมาแก้ที่จิตที่ใจอย่างนี้นั่น...

ครกมีพ่อ มีแม่ มีญาติ มีพื่น้อง มีกิจการ กิจกรรมต่าง ๆ นั่น ไม่ให้เรา พุ่งช่านตามสิ่งเหล่านั้นนั่น ต้องพากันมาฝึกใจ สงบฝึกใจ เย็น มีสติ มีสัมปชัญญะ ทำอย่างนี้ แหลกปฏิบัติอย่างนี้ แหลก

เราทุก ๆ คนนี้มีแต่ มุ่งจะ เอาแต่ประโยชน์ ส่วนตัว... อย่างเราอยู่ อย่างนี้นั่น คนอื่นเค้าไม่รู้จักว่า เราเป็นใคร มาจากไหน เป็นคนสำคัญ เป็นคน พิเศษอย่างไร เค้าเลยไม่ได้สนใจเรา ไม่ได้ให้ความสำคัญแก่เรา ใจเรามันเลยไม่สบายนะ เรา มันขาดอะไรสักอย่าง อย่างนี้พระพุทธเจ้า ท่านว่าเราเป็นโรคทางใจ คือเป็นโรคที่คนอื่นเค้าไม่สนใจ เป็นโรค คนไม่ถูกทางนะ

มันเป็นพระศาสนาอะไร...? เป็นพระว่าเราจะเป็นแต่ผู้เอา มันไม่ได้เป็นคนเสียสละ มันต้องทึง อัตตา ทึงตัว ทึงตนนั่น ว่าเรา ว่า เขา ว่า เรามีศรี คำแห่งเป็น ดร. เป็นคนรายเป็นคนแก่ คนเฒ่า

เวลาเด็กไม่กี่ขวบนะ... เขายุดกับเราไม่ดีไม่ เพราะ เสียงแข็ง ไม่มีสัมมาคาระ ไม่เหมาะสม ไม่ควร ใจของเรา ก็เป็นทุกข์ เป็นร้อน เป็นยักษ์

เป็นมาร นีก็ให้เราทุกคนรู้จักตัวเองเสียว่าเรามี “สักภายในที่ภูมิ” ถือเนื้อถือตัวอย่างมากนน

ความถือตัวถือตนอย่างนี้เราต้องตัด ต้องละ ต้องทิ้งให้หมด เพราะพระนิพพานมันไม่มีคนหนุ่มคนสาว ไม่มีคนร่าคันราย ไม่มีอัตตา ไม่มีตัวไม่มีตน มันมีแต่สิ่งที่เอามาพูด เอามาปรุงแต่งไม่ได้ ถ้าปรุงแต่ง เมื่อไหร่มันมีทุกข์ทันที มันไม่ใช่พระนิพพาน

ต้องฝึกทำใจให้สงบ... อัตตาตัวตนเรามีมาก บางที่เราก็ยอมรับ ในสิ่งที่มันไม่เหมาะสมไม่ควรไม่ได้ ธรรมะของพระพุทธเจ้ามันออกเหตุเห็นผล ถ้าเราไปเอาเหตุเอาผลมันต้องทะเลกันแน่ มันต้องแบ่งพระครูแบ่งพวก แตกความสามัคคีกันแน่

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เรารอยู่เหนือเหตุเห็นผลว่าทุกอย่างไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เราจะไปยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ เราต้องมาแก้ที่จิตที่ใจของเรา เราต้องมาปฏิบัติเพื่อไม่มีตัวไม่มีตน จะได้ไม่วุ่นวาย คนเราพากหุ่ม ๆ สาว ๆ ถ้าผิวเด่นอยู่ก็เป็นทุกข์แล้ว ถ้าสิวขึ้นหน่อยก็เป็นทุกข์แล้ว เราไม่สวยก็เป็นทุกข์แล้ว เราไม่หล่อ ก็เป็นทุกข์แล้ว แสดงถึงว่าเราไม่รู้จักพระนิพพาน ไม่รู้จักความสงบ ไม่รู้จักความดับทุกข์...

เราขอโลกธรรมชาติให้เรา เอกโลกธรรมานิทานพจน์พจน์พาน...

เราต้องละอัตตาละตัวละตน ที่ไหนมันมีเราที่ไหนมันมีเค้า ไม่มีเราไม่มีเค้าหรอกนะ มันเป็นเพียงปรากฏการณ์มาผ่านเรา เพื่อให้เราได้ ประพฤติปฏิบัติจะได้เกิดสติปัญญา แล้วก์ผ่านไป เป็นโอกาสที่ให้เรา ได้เข้าใจในการปฏิบัติ

มันผ่านไปตลอดเวลา เราก็หายตัวไปตลอดเหละเรานี่...

หายตัวจากเด็กมันก็มาเป็นคนหนุ่ม หายตัวจากคนหนุ่มแล้วมันก็ เป็นคนกลางนั่น ที่นี่ก็หายตัวจากคนกลางก็เป็นคนแก่ ที่นี่หายตัวจากคนแก่ ก็หายไปเลย เค้าเผลาราเรียบร้อย...

ที่นี่เหละไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตนนะ... การที่ยึดถือนี่เหละ เป็นทุกข์มากล้ำกลามาก ไม่สมควรที่ลูกศิษย์พระพุทธเจ้ามาเป็นทุกข์ มาแบกทุกข์ ไม่ใช่พุทธ “ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน” มันมีแต่ทุกข์ มันใช้มีได้ พระพุทธเจ้าท่านให้เราทำที่สุดแห่งกองทุกข์ โดยที่ปรับตัวตนของเรา ออกให้หมด เพราะตัวตนเรามีเมื่นั่น มันมีแต่ธรรมะมีแต่ธรรมชาติ เกิดแก่ เจ็บตายอย่างนี้เหละ “เราไม่รู้จัก... แล้วก็ทำความอยากของเราเป็นหลัก เป็นที่ตั้ง การเวียนว่ายตายเกิดของเรามันถึงไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้นนั่น”

พระพุทธเจ้าท่านให้เราสามารถนั่ง ว่าเราต้องมีเมตตาเยอะ ๆ สงสารเยอะ ๆ... สงสารมด สงสารปلوก สงสารยุง สงสารทุก ๆ คน อย่างนี้เหละ ถ้าเราจริงๆความเมตตาสังสารอย่างนี้เหละ เราจะเป็นคน ไม่ค่อยໂกรธ เพราเมตตาธรรมเป็นเครื่องค้ำจุนโลก

เรออยู่ร่วมรวมกันอย่างนี้เหละความเมตตามานีสำคัญ เราขาดเมตตา เมื่อไหร่เราจะเป็นยักษ์ทันทีเลย เมตตามานีถึงต้องจริงให้มาก ๆ นั่น เราจะเอาแต่พี่แต่น้องเรา เอาแต่พรรคแต่พวกรา เอาแต่คน ที่ให้ผลประโยชน์เรานั้นไม่ได้ เราต้องจริงๆความเมตตาจริงๆความสงสาร ให้หมด เหมือนในหลวง เหมือนพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เหมือนพระพุทธเจ้านะ

การที่ยึดถือนี้แหลกเป็นทุกข์มากลามาก

ไม่สมควรที่ลูกศิษย์พระพุทธเจ้า

จะมาเป็นทุกข์มาแบกทุกข์

ไม่ใช่พุทธ “ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน”

มันมีแต่ทุกข์ มันใช่ไม่ได้

ทุก ๆ คนไม่ว่าอยู่วัดไม่ว่าอยู่บ้านไม่ว่าอยู่ที่ไหนนั่น สิ่งที่เค้าต้องการคือความรัก ความเมตตา ความเห็นอกเห็นใจคือกำลังใจคือความอบอุ่น เราทุกคนต้องประพฤติปฏิบัติ เราทุก ๆ คนต้องประคับประคองกันอย่างพากันหน้าวิเคราะห์ความดี เดียวเราจะไม่ใช่เป็นนักปฏิบัติ มันไม่ใช่เครื่องครัด มันเป็นเครื่องเครียดไป ความอบอุ่นมันก็ไม่เกิดแก่เราไม่เกิดแก่คนอื่นนั่น ต้องอดเอาท่านเอา อดได้ทันได้ ความอดกลั้นเป็นเครื่องเผากระถาง ถ้าเราไม่อด ไม่กลั้น เราไม่ทำอย่างนี้แหล่ะ ใจของเรามันหยุดไม่ได้เย็นไม่ได้

เรารู้เป็นหมู่เป็นคณะนี้สิ่งที่สำคัญเรื่องคำพูดนะ...

บางทีเรารู้จะว่าเรารู้ดีพูดเพราะ แต่บางทีเรารู้ภาพไม่ดี มันนอนไม่หลับ การพักผ่อนเราไม่พอ หรือคนอื่นเค้าทำไม่ถูกนั่นแหล่ะ รามันเครียดโดยไม่รู้ตัว คำพูดของเรามันเลยออกมานเสียงแข็งและกระแทก แตกดัน สิ่งเหล่านี้แหล่ะพระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราทุกคนพากันรู้ตัวเองนะ คำพูดที่เรารู้ดูก็ออกไปต้องเป็นสิ่งบรรณการหรือว่าเป็นสิ่งที่หอมหวานนะ คนที่ได้ยินได้ฟังต้องเจริญเมตตาว่าเขาがらังเครียดอารมณ์ไม่ดี งานหนักไม่มีเวลาพักผ่อน เสียสละยอมมันเลยเครียด เราก็ต้องสงสารเขา เราต้องเป็นผู้ให้อย่าไปเอาอะไรกับเขากับเขาย่างนี้แหล่ะ

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราเป็นผู้ให้เป็นผู้เสียสละ เราเนี้ยเสียสละ อะไรบ้างหรือยัง...? เค้าพูดขัดๆเรา เราก็ไม่เสียสละ เราก็เก็บไว้ใช้มั้ย...? เค้าเป็นโรคประสาทหรือเป็นโรคเครียดเราก็ไม่ได้เสียสละ เราก็ไปเก็บเอา การกระทำของเค้า

การเสียสละอย่างนี้แหลกเป็นสิ่งที่ดีนะ... ถ้าทุกคนเกิดมาเป็นผู้ให้ ก็เกิดมาเป็นผู้เสียสละ ตัวเราก็มีความสุข ครอบครัวเราก็มีความสุข ที่ทำงาน ก็มีความสุข ต้องพากันเสียสละ "อย่างเรามาอยู่วัดอย่างนี้ก็ถือว่าเรามา เสียสละบำบัดกรรม..."

อันไหนที่เราเคยแบกเคยยืดเคยถือที่เราเป็นตัวเป็นตนของเรา จากจิตจากใจของเรา เรารามาสามารถจะไม่เป็นโรค จะเป็นผู้ที่มีเมตตา สามารถจะไม่นินทาใคร สามารถจะไม่มองคนอื่นในแง่ไม่ดี จะปรับใจ ปรับคำพูด ปรับกิริยา罵รยาท ไม่กลัวเสียฟอร์มหรอก “การชนะคนอื่น มันไม่ดีเท่ากับที่เรามาเสียสละ เรารามาละ เรารามาวาง...”

พระพุทธเจ้าท่านสอนอนุบุพพิกถาแก่ผู้ที่เป็นโรคเครียดเดินบ่นไป เพ้อไปว่า “ที่นี่วุ่นวาย ที่นี่ชัดข้อง ที่นี่ไม่สงบนะ” พระพุทธเจ้าท่านเมตตา ตรัสรถตอบว่า “ที่นี่สงบ ที่นี่ไม่ชัดข้อง ที่นี่ไม่วุ่นวาย เธอจะมาในที่นี่เลิด...” พระพุทธเจ้าท่านก็สอนเรื่องการให้ทานการเสียสละ การทึ้งอัตตาตัวตน การที่เป็นผู้ให้ไม่เป็นผู้เอา กลับมาแก้ไขตัวเอง กลับมาปรับปรุงตัวเอง ทุกอย่างมันก็เข้าสู่ความสงบสุ่ความร่มเย็นนะ

ให้ทุกท่านทุกคนนั่งมาภาวนามาพิจารณาตัวเองนะ เรามันอัตตา ตัวตนมาก มันมีแต่จะเอา มีแต่จะให้คนอื่นดูแลเรา เทคแคร์เรารอย่างนี้แหลก อย่างเราถืออภิสิทธิ์ว่าเราเป็นคุณพ่อเป็นคุณแม่ ลูก ๆ หลาน ๆ มันจะมาسئิ่ง เราไม่ได้เพราเราเป็นคนเลี้ยงเค้ามา ทุกคนห้ามسئิ่ง เราเป็นสามีชอบชื่มแหง ภรรยา เอาแต่ใจตนเองจนภรรยาเป็นโรคกระเพาะ โรคประสาท หนัก ๆ เข้า กล้ายเป็นโรคมะเร็งไปอย่างนี้ก็มีนะ ทำให้ภรรยาร้าวมาก ลูกลำบาก...

เราไม่ได้มองคุณตัวเองเลยไม่ได้เห็นตัวเอง เพราะว่ามันเป็นโรคที่จะเป็นโรคที่ไม่เสียสละ

เราต้องกลับมาดูทุก ๆ คนที่เป็นเพื่อนของเราเป็นครอบครัวของเรา หรือว่าคนอื่นอย่างนี้แหละว่า ทุก ๆ คนควรได้รับความรักความเมตตา ความอบอุ่นความเสียสละจากเรา เราอย่าไปโทษอย่าไปกรอเดื่อง "คนเรา... เวลาไม่ให้ใจก้อยากจะ..." ปากก็ติดระเบิด เวลามันสงบมันก็มาเสียใจ หลังอย่างนี้นะ..."

ถึงต้องหันกลับมาหารรรมะ กลับมาหาสิ่งที่ประเสริฐ มาพินิจพิจารณา ทบทวนตัวเองว่า เรายังจะแก้ตังใน ทำอะไรถึงจะได้เข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ตั้งแต่เดียวันนี้ เรายังต้องไปหาพระนิพพานมั่นไกลเกิน ถ้ามันจะได้ก็ต้องเริ่มได้เดียวันนี้แหละ ถ้ามันจะตกนรกมันก็ต้องเริ่มทุกข์ตั้งแต่ เดียวันนี้แหละ เป็นการสร้างบารมีเป็นการบ่มอินทรีย์สร้างคุณธรรมของเรา ทุก ๆ คนนะ เราทุกคนก็จะได้เข้าใจเรื่องการประพฤติปฏิบัตินั่นว่า การประพฤติปฏิบัติมันก็ไม่ใช่เรื่องยากนะ แต่มันต้องกลับมาแก้ที่ตัวเอง ปรับปรุงที่ตัวเอง ทุกคนทำได้ปฏิบัติได้

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า วันนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา ด้วยอำนาจด้วยพลังของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสัมปันโน จงอำนวยอยวยซัยให้ทุกท่านทุกคนจะเข้าถึง มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

เข้าวันอาทิตย์ที่ ๑๙ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖

การอนรมน์กับกรรช...

คนเรามันมีความหลง... เมื่อมีความหลงแล้วมันก็มีความอยากรู้ความต้องการแล้วก็พยายามสร้างเหตุ สร้างปัจจัยเพื่อจะได้สิ่งที่ตัวเองเข้าถึงจุดประสงค์ที่ตั้งไว้...

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนรู้จักตัวเอง ให้พากันมีสติสัมปชัญญะให้มันสมบูรณ์ พระอรหันต์นั่น ท่านมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ กิเลสคือความอยากรู้ไม่สามารถที่จะไปแทรกแซงจิตใจของท่านได้

การเจริญสติสัมปชัญญะของเราทุก ๆ คนนี้เป็นสิ่งที่ดีแล้วก็เป็นสิ่งที่จำเป็น

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนให้มีสติสัมปชัญญะ ให้ใจอยู่กับเนื้อ กับตัว ส่วนใหญ่นี่เราไม่ค่อยมีสติสัมปชัญญะ ใจไม่ค่อยอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่เป็นตัวของตัวเอง ถูกกิเลสมั่นครอบงำถูกกิเลสมั่นกดดัน ให้กระทำการต่าง ๆ โดยไม่เหมาะสมไม่ควรนั่น “ไม่มีเรื่องก์พากันไปทำเรื่อง ไม่มีปัญหากก์พากันไปทำปัญหา”

แรงเหวี่ยงของกิเลสหรือความอยากรู้ของเรานี้ มันกดดันให้สัตว์โลก ทั้งหลายพากันทำบาปทำกรรมโดยไม่รู้สึกตัวเอง เลยคิดว่าการกระทำอย่างนี้เป็นเรื่องถูกต้อง เป็นเรื่องธรรมดា เพราะประชาชนคนส่วนใหญ่ยอมรับ ยอมรับในการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ยอมรับในอาชีพที่เอาความสุขจากความทุกข์ของคนอื่น ยอมรับในการบริโภคvat ข้าวของเงินทอง

สิ่งอำนวยความสะดวกความสะดวกสบาย เพราะว่าทุกคนนั่มันทำเหมือนกัน คล้าย ๆ กัน พระพุทธเจ้าท่านเมตตาบอกเราว่า “เราทำไม่ถูกต้องนะ...!”

ให้พากันมามีสติสัมปชัญญะให้ดี ๆ ให้สมบูรณ์ เพราะความสุข ความสงบความดับทุกข์... มันอยู่ที่ใจของเรามิ่งถูกกิเลสคือความอยาก มากครอบจั่งแล้วให้ทำตาม “คนเรานั่งถ้ากายมันอยู่นี่แต่ใจมันไปคิด เรื่องอื่นนั้นนะ มันไม่มีความสุขมันไม่มีความสงบนะ...”

ทุกท่านทุกคนที่พระทุกที่เจ้าท่านนี้เราพัฒนาจิตใจของตัวเอง พรายงานแก้กูนากจิตใจของตัวเองในได้

เราทุก ๆ คนมาเอาหน้าที่เอกสารงาน เอาข้อวัตรปฏิบัตินี้ เพื่อมาประพฤติปฏิบัติธรรม มาเจริญสติสัมปชัญญะ ให้สติสัมปชัญญะ เราสมบูรณ์ “ใจส่งออกนั่นคือใจที่เป็นทุกข์นะ...” เมื่อเราส่งออกมาก ๆ นั่น ออกซิเจนในสมองเรามันก็ไม่สมบูรณ์ เราเก็บไม่สามารถที่ควบคุมตัวเองได้นั่น

การนั่งสมาธิก็ดี การเดินจงกรมก็ดี การทำกิจวัตรต่าง ๆ ก็ดีนั่น ก็เพื่อให้ทุกคนกลับมาหาตัวเอง เพื่อทำสติสัมปชัญญะของตนเองให้สมบูรณ์ เพราะเราทุก ๆ คนนั่นไม่ค่อยได้ปฏิบัติตัวเองฝึกตัวเองเลย มีแต่ทำตาม ความอยากรู้ความต้องการ แล้วก็ปริโภควัตถุที่ได้ตามต้องการก็พากัน หลงเหลือ หลงวัตถุของสาร

ทุกท่านทุกคนมีความจำเป็นที่จะต้องฝึกตัวเอง...

เพราะว่าปัญหาต่าง ๆ นั่น ทุกคนต้องแก้ได้ด้วยการฝึกใจของตัวเอง เค้าพากันขยันพากันอดทนทำมาหากิน ศึกษาหาความรู้จุดประสงค์เพื่อที่ เค้าจะได้บริโภคความสุข มีความเป็นอยู่สะเด็กสบาย มีหน้ามีตาในสังคม เค้าพากันมุ่งประเด็นไปอย่างนี้นั่น ตัวเองสบ้ายังไม่พอ ลูกหลานญาติพี่น้อง ก็ให้สบาย สิ่งเหล่านั้นพระพุทธเจ้าท่านถือว่ายังไม่ใช่เรื่องที่ดับทุกข์นะ...

เรื่องที่ดับทุกข์นั่นทุกคน ต้องพากันมาประพฤติปฏิบัติธรรม อบรมบ่มอินทรีย์เพื่อให้สติสัมปชัญญะมั่นสมบูรณ์ มีกำลัง ไม่ให้ความหลง มั่นมาบางการ มาจัดการเรา

พลังอะไรทุกอย่างก็สู้พลังของสมาริไม่ได้ ถ้าเราทุกคนมีสมาริแล้ว เราทุกคนจะเป็นตัวของตัวเอง ไม่มีอะไรที่จะมาครอบงำเราได้

สิ่งต่าง ๆ นั่นที่เรารู้เรารهينในสังคม ไม่ว่าจะเป็นวัฒนธรรมประเพณี หรือรูป เสียง กลิ่น รส โภณฑ์พะ ธรรมารมณ์ มั่นก็มาครอบงำเราไม่ได้ เพราะเรามีสมาริ มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เป็นตัวของตัวเอง

เราทุกคนทำดี มั่นก็จะรู้แจ้งว่าได้ดีนั่น... ปัญหาต่าง ๆ เราทุกคน แก้ได้ แต่ต้องมาแก้ที่จิตที่ใจ ปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ ถ้าไม่อย่างนั้นนั่น กิเลสของเรานี้มั่นจะพาเราสร้างบาปสร้างกรรม ทั้ง ๆ ที่เราเก็บร้อยแต่เรายุด มั่นไม่ได้ เรายุดมั่นไม่ได้หัก เพราะเราไม่มีกำลังพอ ไม่มีสมาริพอก สติสัมปชัญญะเรามั่นน้อย มั่นไม่สมบูรณ์

ต้องอดต้องทนนะ... มันอยากคิดเราก็ไม่คิดนะ ต้องทำอย่างนี้รึเปล่าที่เรารออย่างเราไม่ต้องคิดนะ หลาย ๆ วันใจของเรามันก็เย็นได้ ถ้ามันไม่เย็นเรามิคิดเรื่องนี้ เราอย่าเปิดรู้ไว้มันให้มันไม่หลับซึม ธรรมะภาคปฏิบัติ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราทำอย่างนี้แหละคือการไม่ทำบาปทางใจทั้งปวง

ภายในของเรา วาจาของเรานะ การเดินเทินของเรานี่แหละ... มันเป็นอาการพิริยาของใจนั้น มันเป็นวัตถุอย่างหนึ่งเพื่ออำนวยให้ใจของเราสะดวกในการทำงานของใจ ใจของเรานี่มีปัญหามาก ๆ ๆ นะ ถ้าทุกคนไม่ตั้งใจฝึกไม่ได้ตั้งออกตั้งใจฝึกหัดปฏิบัติมันเป็นไปไม่ได้ที่จะหยุดตัวเองได้นะ "เราต้องอด ต้องทน ต้องฝืน ต้องปฏิบัตินะ..."

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราทุกคนเอาความขี้เกียจขี้คร้านเป็นการปล่อยวาง

เราทุกคนมันอินทรีย์อ่อนน่น เลยพากันเอาความขี้เกียจขี้คร้านเป็นการวางปล่อย เป็นความไม่ยืดไม่ถือนั้นไม่ใช่ ไม่ถูกไม่ต้องน่า การปล่อยวางอย่างนั้นนะเป็นอาการที่จิตใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังแล้ว มันก็หมดแรง เร่งไม่ออก เร่งไม่ขึ้น เพราะเรายังมีความเห็นผิด... เราคิดว่าเราไม่เอาอะไรแล้วเรา ก็ปล่อยวาง เราเลยไม่ทำความเพียร ไม่ฝืนไม่อดไม่ทน

วินัยที่พระพุทธเจ้าบังคับเรานะ เราต้องปรับใจหาพระวินัย ข้อวัตรปฏิบัติที่ครูบาอาจารย์ตั้งกฎเกณฑ์ขึ้นน่นะ “ให้เราปรับใจเข้าหา...”

ปฏิปทาในการประพฤติปฏิบัตินี้ต้องให้ต่อเนื่องกันนั่น พยายามเอาปัจจุบันให้มันได้ อย่าไปมองไกล เดี่ยวนี้ก็ปัจจุบันนั่น แม้มันจะผ่านไปข้างหน้าอีกหลายปีมันก็เป็นปัจจุบันนั่น เพราะพระอาทิตย์หรือดวงจันทร์ เท่านั้นนั่นที่มาบอกรเวลา แต่ที่จริงแล้วใจของเราถ้าไม่อยู่กับสิ่งแวดล้อม เรายู่กับภาคปฏิบัติ มันก็เป็นปัจจุบันไปตลอด...

การประพฤติปฏิบัติของเรามันถึงไม่มีอดีตไม่มีอนาคต ไม่มีกลางวันกลางคืนนั่น เป็นการทำหน้าที่ที่ดีที่สุด อย่างนี้แหละคือการอบรมปมอินทรีย์

เราอยู่ในมองห้ามความคิดในจิตใจของเราในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ

เราคิดว่าไม่เป็นไรนั่น... สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ นั้นน่าพระพุทธเจ้า ท่านตรัสว่ามันห้ามมารคคลพะนิพพานเรاهหมด “ผู้นั้นมีนันไม่ให้ญ่หรอ กแต่ถ้ามันเข้าตาเรา เราเก็บปัญหาเหมือนกัน”

พยายามหยุด พยายามนิ่ง พยายามอยู่กับเนื้อกับตัว ให้สติของเรามันดีมันสมบูรณ์ เราถึงจะเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดีได้ ถ้าไม่อย่างนั้น เราอาจจะเป็นคนท้ออกห้อใจว่าเป็นคนมีบุญน้อยมีวاسนาน้อย ชาตินี้ไม่มีบุญ ไม่สามารถที่จะได้บรรลุธรรมเหมือนกับเค้า “ทุกคนมันก็เหมือนกันหมดนะ มันอยู่ที่ความคิด อยู่ที่การปฏิบัตินั่น”

การปฏิบัติมันก็ไม่ใช่ยากแต่เราต้องใจใจก่อป่ากันนำ้ก่อน

การอบรมปมอินทรีย์มันก็เหมือนกับเราเพาะเลี้ยงต้นไม้แล้วก็ปลูกต้นไม้เล็ก ๆ นั่น เราพยายามให้น้ำให้ปุ๋ย ให้แสงแดดอย่างสม่ำเสมอ

ไม่มากเกินไม่น้อยเกิน เดี่ยวตันไม้ก็โตเอง มันโตเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ มันโตกลางวัน หรือกลางคืนก็ไม่รู้ แต่รู้ว่ามันโต...

การประพฤติการปฏิบัตินั่นเราย่าไปสนใจคร คนอื่นเค้าจะปฏิบัติ หรือไม่ปฏิบัติก็ช่างเค้า เพราะคนอื่นก็เป็นเรื่องของคนอื่นไม่เกี่ยวข้องกับเรา เรื่องคนอื่นก็ให้เป็นเรื่องของคนอื่นเค้าทำดีเค้าทำชั่wmันก็เป็นเรื่องของเค้า เค้าไม่รู้ไม่เห็นเราว่าเป็นผู้ที่ปฏิบัติปฏิบัติชอบก็ไม่เป็นไร เราไม่ต้องคอยาให้ความชั่วเรา เพราะใจของเรามีมีครรุ์หอกมีแต่ตัวเรารู้เท่านั้น เพราะเราปฏิบัติธรรมเพื่อมุ่งมารคผลนิพพาน ไม่ได้มุ่งโลกธรรม คอยามาให้ครสรรเสริญ...

ให้เราทุกคนเน้นมาหาตัวเอง... ถึงจะเกี่ยวข้องกับคนอื่น ในชีวิตประจำวัน ข้อวัตรปฏิบัติ เค้าจะทำหรือไม่ทำ เค้าจะมาหรือไม่มา เราย่าไปสนใจเค้า เดี่ยวเราจะเอาดีเอาชั่วของเค้ามาเผาเราอีก

รู้จักปล่อยรู้จักวางแผนว่า...จะให้คนอื่นเค้าเหมือนเรามั่นคงไม่เหมือนนั่น ถ้าเหมือนกันหมด ทุกคนก็ได้บรรลุธรรมทั้งโลกเหมือนกันหมด มั่นไม่เหมือนนี่แหละมั่นถึงเป็นอย่างทุกวันนี้

เรื่องความสุขในการกินการอยู่การนอนนะ...

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้เราบริโภคเพื่อบรรเทาทุกข์เพื่อเราจะได้ปฏิบัติธรรม อบรมบ่มอินทรีย์ เราไม่ต้องมาติดมากลง ความอร่อยมันก็ต้องผ่านไปแค่ลิ้นนะ ความสุขความสบายนในการพักผ่อนกับบรรเทาทุกข์ไปไม่กี่ชั่วโมงนะ “สิ่งเก่ามันผ่านไปสิ่งใหม่มันก่อผ่านมา มันไม่มีอะไรที่จริงยังยืน” พระพุทธเจ้าท่านให้เราคิดดี ๆ อย่าได้พากันหลง

คนเรา nave ถ้าไม่ได้บาริโภค Ruiz เสียงกลืนรับโดยอัตโนมัติพะธรรมารมณ์ ก็ถือว่าชีวิตนี้ไม่มี “รส” รู้มั้ยว่าถ้ามีรสนั้นก็มี “ชาติ” มันต้องมีการเวียนว่ายตายเกิด เราถึงอยากพากันมี “รสชาติ” รสชาติมันจะพาให้เรามีความเกิดทางจิตทางใจนะ

สติสัมปชัญญะของเราก็ให้มันแข็งแรง... สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะก็คือตัวปัญญา สติกับปัญญา มันจะเกี่ยวข้องกันตลอดนั่น แล้วก็ตั้งมั่นอยู่กับสมารธ

กติกรรมทั้งหมดในเมืองทั่วโลก ก็เมืองทั่วโลกเช่นกัน

เดียวได้แก่แต่ล้วนต้องจิตใจของเราสู่สุคุณธรรม...

บางคนไม่รู้การปฏิบัตินะ ปล่อยโอกาสปล่อยเวลาไปโดยไม่เจริญ สติสัมปชัญญะ จิตใจของเรางึงไม่มีพุทธ “ผู้รู้ ผู้ดื่น ผู้เบิกบาน...”

ถ้าใจของเรางงบ สติสัมปชัญญะสมบูรณ์นั่น มันมีค่ามีราคา กว่าทรัพย์ภายนอก เพราะนี่มันคืออธิษฐาน “ทรัพย์ภายนใน” เป็นทรัพย์ที่จะนำเราสู่บรรลุผลพะนิพพานนั่น มันข้ามพ้นสวรรค์ไป เพราะสวรรค์ มันมีการเวียนว่ายตายเกิดนั่น

ให้ทุกท่านทุกคนมีกำลังใจ มีความพ่อใจ...

อย่าไปคิดว่าถ้าละความโลภความโกรธความหลงแล้วชีวิตนี้
มันจะหมดขาด อย่าไปคิดอย่างนั้น...!

คิดอย่างนั้นคือคนไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุแห่งทุกข์ ไม่รู้ข้อปฏิบัติ
ถึงความดับแห่งทุกข์ พากันสร้างปัญหา สร้างภพสร้างชาติให้ตนเอง
อย่างนั้นไม่ถูกต้อง “ชีวิตนี้ก็เสียชาติเกิดที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์”
ทุกคนต้องทำได้ปฏิบัติได...

หัวใจเราทุกคนนั่นต้องมีพระนิพพานเป็นที่ตั้ง...

จุดมุ่งหมายคือพระนิพพาน คือการไม่เวียนว่ายตายเกิด อย่าให้
เงินทอง ลาภยศสรรเสริญมันซื้อหัวใจเราได้

ทำไมถึงให้ซื้อไม่ได้ล่ะ.? เพราะว่าสิ่งเหล่านี้คือการเวียนว่ายตายเกิด
ต้องเป็นตัวของตัวเอง ต้องมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ บุคคลที่หาได้ยาก
ก็คือบุคคลที่เงินซื้อหัวใจไม่ได้ ลาภยศสรรเสริญซื้อหัวใจไม่ได้
ความรำความรวยซื้อหัวใจไม่ได...

พระพุทธเจ้าท่านเป็นตัวอย่างนะที่ท่านมีความสุขมีความดับทุกข์
ที่สุดในโลก ไม่มีอะไรที่จะซื้อหัวใจของท่านได้ ซึ่งก็หมายถึงว่าให้รางวัลนะ..

ลาภยศสรรเสริญข้าวของเงินทองนั่น เค้าเรียกว่ามันให้รางวัลเรา
มันให้ค่าจ้างเรา เพื่อให้เราเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฐะสงสารนะ
มันเป็นความเพลินมันเป็นความหลง มันเป็นการผูกใจสัตว์โลกให้หลงอยู่
ในวัฏฐะสงสาร

จะมีประโยชน์อะไรล่ะ...เราห้อยหากินตั้งแต่เด็ก ๆ สุดท้ายเราก็แก่ เราก็เจ็บเราก็ตาย ไม่ได้อะไรเลย...! ทุกข์ยากลำบากเพราเราลงเหยื่อ เรากิดดูแล้วก็สมเพชรนาตัวเองนะ...

การเวียนว่ายตายเกิดนั้นเป็นเรื่องสลดใจ ต้องผลัดพรางจากพี่ จากน้อง จากพ่อจากแม่ไปหาเหยื่อในสถานที่ต่าง ๆ แล้วก็แก่ก็เจ็บก็ตาย แล้วก็ไม่ได้อะไร เราภักนคิดดี ๆ พากันทบทวนตัวเองดี ๆ นะ

พระพุทธเจ้าก่อนที่ท่านจะตรัสรู้นั่...

ท่านเข้ามา “บุพเพนิวาสานุสติญาณ” ระลึกชาติในการเวียนว่ายตายเกิดของตัวเองและสัตว์โลก เป็นที่สลดสังเวชมาก

เราทั้งหลายที่ลงเหยื่อพากันเพลิดเพลินอยู่นี่นะ ต้องมาหยุด ต้องมาตัดนนะ มาปรับตัวเองเข้าหารธรรมะ ไม่ทำตามความอยากร ความต้องการ ถึงเรียกได้ว่าเป็นผู้มีสัมมาทิปฏิ มีความเห็นถูกต้อง แล้วก็พยายามปฏิบัติอบรมบ่มอนทรีย์นั่ ถ้าเราทำตามพระพุทธเจ้าด้วยไม่คิด ในสิ่งที่เรากำลังอยากนั่ เจ็บวันใจของเรามันก็จะเย็น อย่างกลางก็เจิดเดือน หรืออย่างมากก็ไม่เกินเจ็ดปีนะ

ทุกท่านทุกคนต้องได้บรรลุธรรมผลนิพพานกันหมดทุกคน ถ้าผู้นั้น ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติ... แต่ถ้าเรารู้而已 ๆ เราไม่นำมาประพฤติปฏิบัติ ก็ถือว่าเป็น “ไม่吉祥บุรุษ” เป็นบุรุษที่เปล่าประโยชน์...

ให้ทุกท่านทุกคนกลับมาดูตัวเองนะว่าเราเป็นโมฆะบุรุษ
หรือว่าเป็นโมฆะสตรีนี่ยัง...?

ถ้าเราไม่ตั้งอกตึ้งใจปฏิบัตินี่ก็ให้เรารู้เลยว่าเราเป็น “โมฆะ...”
ถึงจะอย่างเดินทางมันก็ไม่มีประโยชน์ ถึงจะบวชนาณก็ไม่มีประโยชน์
ถึงจะรู้มากก็ไม่มีประโยชน์ บริโภคปัจจัยสักก็มีแต่ปาปแต่กรรม พระพุทธเจ้า
ท่านตรัสว่าเหมือนกับบุรุษผู้หนึ่งที่กำลังบริโภคเหล็กแดง ๆ นั่น
การที่เราไม่ตั้งใจประพฤติปฏิบัตินี้มันก็ยิ่งกว่าบริโภคเหล็กแดง ๆ อะอิก

การที่ได้น้อมนำธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมา-
สัมพุทธเจ้าที่ท่านเมตตาบอกราstonเรา ที่ฟ่อแม่ครูบาอาจารย์ได้ให้
นำมาบรรยายในวันนี้ก็สมควรแก่เวลา

ด้วยอนุภาพแห่งคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสัมर्पณ์...
ขอให้ทุกท่านทุกคนจะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ตั้งอยู่ในศีลสมาริปัญญา
ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

เข้าวันจันทร์ที่ ๑๕ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖

การเจริญก้าวต่อไปของชีวิตสุขะในก้ามนูรอน...

วันนี้ทุกท่านทุกคนได้มาร่วมประพฤติปฏิบัติธรรม มาสร้างคุณธรรม คุณงามความดี เพื่อมาปรับปรุงใจเข้าหาธรรมะเข้าหาความสุขความสงบ สุ่ความร่มเย็น เพื่อจะได้มีความพากเพียรในครอบครัว มีความพากเพียรในการทำงาน ใน การเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น

พระศาสนาก็การที่มาแก้ไขตัวเอง แก้ไขที่จิตที่ใจ มาแก้ไขที่คำพูด ที่กริยามารยาท ที่ความคิดความเห็น เพราะเราทุกคนต้องแก้ทั้งภายนอก และแก้ทั้งภายใน สิ่งที่สำคัญก็คือมาแก้ที่จิตที่ใจของตัวเอง

ปัญหาต่าง ๆ นั้นน่ามันเกิดจากใจของเราระ...

เมื่อใจของเรามันไม่มีสติสัมปชัญญะ ใจของเรามันยังไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุแห่งความทุกข์ ไม่รู้ข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์ มันก็ย่อมสร้างปัญหาให้กับตัวเองและให้กับผู้อื่น

พระพุทธเจ้าถึงให้เราทุก ๆ คนน่าพากันมาทำจิตใจให้สงบ ทำจิตใจให้มีสติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์ เพื่อที่จะได้มารักษาใจให้มันถูกต้อง ปัญหาใหญ่ ๆ มันจะได้มี ปัญหาเล็ก ๆ มันจะได้มี ความสุขความสงบ มันถึงจะเกิดแก่เราและครอบครัวเรา และในที่ทำการทำงานของเราจะ

พระพุทธเจ้าท่านเป็นครูผู้สอนของเหล่าเทวตาและมนุษย์ทั้งหลาย ตรัสรู้ขอบได้โดยพระองค์เอง ท่านได้เนตรตาสั่งสอนหนทางที่ประเสริฐ ที่ประกอบด้วยองค์ ๔ ประการให้กับเราทุก ๆ คนว่า “สมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ นั้นมีอยู่ในธรรมวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นอกเหนือไปจากนี้ไม่มี..”

สมณะแปลว่าผู้มีจิตใจที่สงบ... ความสงบที่เราทุกคนจะหาได้นั่น ต้องหาที่จิตใจของตัวเราเอง หากการกระทำของเราเอง จะหากาที่อื่น ไม่ได้ ถ้าเราไปหาที่อื่นไปแก่ไขที่อื่นนั้นไม่สามารถที่จะพบกับความสุข ความสงบได้ ถ้าเราวิงหางจากภัยอกนั้น “ยิ่งวิงกี้ยิ่งหนี” เมื่อกับ บุคคลที่วิ่งตามตะครุบเงา...

วัตถุข้าวของเงินทองเกียรติยศ สิ่งเหล่านั้นนั่นไม่สามารถที่จะเป็น ที่พึงที่แท้จริงของเราได้ แม้แต่ร่างกายของเราที่ไม่เจริญยังยืน เราเกิดมา จนกระทั่งถึงทุกวันนี้นะล้วนแต่เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลง

สิ่งที่ดีที่สุดก็จากเราไป สิ่งที่ไม่ดีที่สุดก็จากเราไป ในอนาคตมันก็ต้อง เป็นอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ สิ่งที่ดีก็ต้องจากเราไปอย่างนี้แหละ สิ่งที่ไม่ดีก็ต้อง จากเราไปอย่างนี้แหละ

พระพุทธเจ้าท่านถึงพารากลับมาหาความสงบ ไม่ให้วิงตาม ความอยากและความไม่อยาก พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ผู้ที่ต้องการเข้าถึง พระนิพพานนั่นย่อมทิ้งทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจ “ความอยาก มันเล่นงานเรา ความไม่อยากมันก็เล่นงานเราเหมือนกัน”

ความสุขความดับทุกข์ของคนเราทุกคนนั้นนั่น พระพุทธเจ้าท่าน ตรัสว่าอยู่ที่ความสงบ อยู่ที่เรามีสติมีสัมปชัญญะ อยู่ที่จิตใจของเรา

อยู่กับเนื้อกับตัวนะ สิ่งที่เป็นอนาคตมันก็เพาเรา ให้ใจของเราไม่สงบ
สิ่งที่เป็นอดีตก็เพาใจเรา ให้ใจของเราไม่สงบนั่น เราต้องมีสติ มีสัมปชัญญะ
มีปัญญา จะได้อบรมบ่มอินทรีย์ไปเรื่อย ๆ

“กติกาที่สกุกนั้นต้องตัก กวนซิ มักกู นารกมกันเม่นนี้ ต้องใจของเรารอง...”

การประพฤติการปฏิบัตินั่น ต้องกลับมาหาตัวเอง กลับมาแก้ที่ตัวเอง
ถ้าเราไม่แก้มันก็จะมีเรื่องมีราวไปอย่างนี้แหละ ร่างกายของเราบ้านแก่แล้ว
แต่อินทรีย์บำรุงมีของเรามันยังไม่แก่ เพราะเราไม่ได้อบรมบ่มอินทรีย์
เราจะทำไปตามความอยากตามความคิดของเรางานเคยชิน จนมันหยุด
ตัวเองไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่รู้ก็หยุดตัวเองไม่ได้ เพราะเรายังไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ
ยังไม่ได้ฝึก ยังไม่ได้อด ยังไม่ได้ทน ยังไม่ได้อบรมบ่มอินทรีย์เลย ทำไปตาม
ความอยากความเคยชินจนมันหยุดไม่เป็น มันวิงตะครุบเงาไปเรื่อย
ยิ่งวิงเงาก็ยิ่งวิงหนีนะ...”

เราบริโภคอาหาร พักผ่อน หรือทำอะไรทุกอย่างนั้น จุดมุ่งหมายนั้น
ก็ให้ร่างกายของเราไม่มีทุกข์ ไม่ใช่เพื่อความเอร็ดอร่อย ไม่ใช่เพื่อความหลง
ของเรา พระพุทธเจ้าท่านถึงไม่ให้เราทานเผ็ดมากเค็มมากหวานมาก เน้นแต่
ความอร่อยเป็นหลัก โดยทุกวันนี้ยิ่งมีการสร้างสรรค์ในเรื่องกิน ท่านให้เรา
มีสติสัมปชัญญะในเรื่องกินนั่น เราจะหลงไปเรื่อย ๆ ไม่ได้

ต้องมีสติสัมปชัญญะ ต้องให้จิตใจของตัวเองสงบ ให้อดอาหารเอาน
ถ้าไม่อย่างนั้นน่ะเราก็จะมีปัญหาทั้งทางกายและทางใจ เราทานอาหารนี้
ก็เพื่อให้ร่างกายของเรามันสงบนั่น และก็จิตใจของเรามันจะได้สงบ

ភ្នែរបានគិតថា ពីរបុត្រិយាយ និងការបង្កើតរឹងរាល់

ถ้าใจของเรามีความสงบบวก เราก็มีความสุขมั๊ย...?

เพราะความสุขความดับทุกข์เบันอยู่ที่ใจสงบ

ถึงเราจะเรียกยังไงตอกนร ก็เป็น

ហ្មាយកំងចិត្តទៅបន្ទាន់ទៅក្រោម

เราทุกคนจะไม่รู้จะนั่งอยู่ในที่นี่ หรืออยู่ในที่อื่นก็ตาม ถ้าไม่สนใจความมีความทุกข์ทั้งนั้น ก็ถือว่าบุคคลนั้นกำลังตกนรกทั้งเป็นนະ ความโลกความโกรธ ความหลงนี้มันแพเราทั้งเป็นนະ

บางทีเราก็มีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองอะไรก็ไม่บกพร่อง
แต่จิตใจของเราก็ไม่สงบน่ะ

มัน sang ไปไม่ได้...! สาเหตุที่ไม่ sang บันนั่ง เพราะเราไม่รู้จักทำจิตใจให้มัน sang ใจของเรามันไม่ได้อยู่กับเนื้อกับตัว มันอยู่กับอนาคตโน้นหรือมันอยู่กับอดีตที่เราทำอะไรผิด ทำอะไรไม่ถูกต้อง ใจของเราเลยไม่ sang

คนเราจะส่งปได้มันต้องมีสติสัมปชัญญะ ต้องใจอยู่กับเนื้อกับตัวที่เราไม่ส่งบันนี้หมายถึงเราไม่มีสติสัมปชัญญะเลย เมื่อเราไม่มีสติสัมปชัญญะ ใจของเราก็ไม่ส่งบ เพราะสาเหตุมาจากการกำลังถูกไฟนรกคือความอยากความต้องการที่ต้องการจะให้มันเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ มันกำลังเผาจิตใจของเรา เราจึงไม่ตายก็ถูกไฟนรกลมันเผาเสียแล้วนะ

การประพฤติปฏิบัติท้องเน้นมาที่ตัวเรา เน้นมาที่จิตที่ใจของเรา มันถึงจะได้ อบรมปั่มอินทรีสร้างอริยมรรคให้มันสมบูรณ์

នវេរកចំណាំនិងរាយក្រឹង ឬ ពន្លាក្នុងពាណិជ្ជកម្មពាណិជ្ជកម្ម

ពេក្រង់||ពេក្រង់នៅទីរាជធានីភ្នំពេញ ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា

ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงเหมือนกับกองเพลิงกำลังไฟมีเรออยู่
เราอยู่ เราอย่าไปมองไกลเกิน มองเรื่องอนาคตนะ ปัจจุบันนี้แหล่ะ
เราต้องละความอยากรู้ความไม่อยากที่มันกำลังเผาเรออยู่ ทุกท่านทุกคน

อย่าไปสนใจเรื่องชาตินี้ชาติน้ำ สวรรค์นรภมีจริงมั้ย หรือว่าตายแล้วก็แล้วไป

ให้เราเข้าใจเรื่องนรกเรื่องสวรรค์ ถ้าเราคิดว่าชาติน้ำมีจริงมั้ย...? นรกมีจริงมั้ย...? สวรรค์มีจริงมั้ย...? ก็ซึ่งอ้ว่าเราไม่รู้จักนรกที่แท้จริงที่มันกำลังเผาจิตเผาใจของเรารอยู่ เดียว呢ิเขากำลังเผาเรารอยู่ เรากำลังตกนรกอยู่ เค้าเรียกว่า “นรกรอยู่ที่ใจเป็นนรกหลุมเล็กหลุมใหญ่ที่เค้าจัดการเราในชีวิตประจำวัน” ให้เราทุกคนเข้าใจเรื่องนร堪ะ เราจะได้อบรมปุ่มอินทรีย์แก่จิตแก่ใจของเรา

พระพุทธเจ้าท่านมีเมตตาบอกราสอนเราให้พากันมาแก้ที่จิตที่ใจแก้ที่ความคิดความเห็น แก้ที่การกระทำมายุตตัวเอง มาปรับตัวเองเข้าหาธรรมะพระทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นธรรมะ ทุกอย่างนั้นไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

เราๆ ๆ คนนี่ มันนี่ความเน้นๆ ก่อตัวมาก

แต่ทุกคนโน้ตได้ดูตัวเอง ค่าตัวเองนั้นมันนี่ความอุดขากจนน่ารังเกียจ

“มันมีความอยาก...” อย่างร้าวอย่างร้าย อยากรเป็นมหาเศรษฐี อยากรให้มีสุขภาพดี อยากรให้ลูกให้หลานดีหมด ลูกน้องพ้องบริวาร ก็ดีหมดนะ ความอยากอย่างนี้แหล่ะเค้าเรียกว่ามันเป็นอาการของ “เปรต” ที่มันอยู่ในจิตใจของเรา

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราไม่ให้เรารอยาก ให้เรามีสติสัมปชัญญะ แล้วสร้างเหตุสร้างปัจจัยด้วยการเป็นผู้เสียสละ เพราะความร้าวความร้าย ลาภยศสรรเสริญน้อยที่เราเป็นผู้เสียสละ

ท่านให้เราเป็นคนเสียสละ ให้เราเป็นผู้ให้ทาน ให้เราเป็น “ผู้ให้” เพราะเรานี้เห็นแก่ตัวมาก เป็นผู้เอาจากพ่อจากแม่ จากเพื่อนจากผู้จากสังคม ถือว่าเรานี้เป็นผู้ทำอาชีพนความทุกข์ของคนอื่นอยู่่นะ พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนเราให้มาเป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละ

ให้ทุกท่านทุกคนกลับมามองตัวเองว่า “เดียว呢 เราให้อะไรใครบ้างหรือยัง...?”

เราให้ความสุขความดับทุกข์แก่คุณพ่อคุณแม่ แก่คนในครอบครัว แล้วหรือยัง ถ้าเราเป็นผู้เอาเหมือนแต่ก่อน ตัวของเราก็ย่อมมีความทุกข์แน่ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเราเค้าก็ได้รับความทุกข์จากเรา

คนเรา nim มันไม่เสียสละเลยนะ...

ที่เค้าให้เราเรียนหนังสือนะ ตั้งแต่อนุบาลจนจบดิอกเตอร์ ก็เพื่อจะให้เราเป็นคนดี เป็นคนเสียสละ เป็นผู้ให้ เป็นคนรับผิดชอบต่อหน้าที่ เค้าเอาเหยื่อมาล่อเราให้เราทำความดี

แม่แต่พระภิกษุสามเณรเรา... เค้าก็เอาเหยื่อมาให้เพื่อทำความดีให้นักธรรมตรี โท เอก เปรียญธรรม จนถึงดิอกเตอร์นั่น ให้ทุกท่านทุกคนรู้ความหมายนั้น ความเป็นจริงแล้วเค้าจะให้เราเป็นคนดีเป็นคนเสียสละ “นี่เราไม่เสียสละไม่ได้นะ...”

ในโลกในสังคมนี้หานคนดีเพื่อทำพันธุ์หากลำบาก หาคนดีเป็นตัวอย่าง หากลำบากนั่น เมื่อมันหาไม่ได้หากลำบากเราก็ไม่ต้องไปหานั่น

พระพุทธเจ้าท่านให้เรามาหาที่ตัวเรานี้แหละ เพราะว่าสมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ นั้นอยู่ในตัวเรานี้เอง ถ้าเราคิดดี เราประกรณ่าแต่สิ่งที่ดี

เราพูดดี เราทำดี เรา มี สติ สัมปชัญญะ สมบูรณ์ ตั้งมั่น ใน ความดี นั่น รวมถึง ชีวิต ของ เรานี่ ตั้งอยู่ ใน ความไม่ ประมาท ทุก ๆ อย่าง มัน จะ ดำเนิน ไป ใน ขบวน การ ของ เค้า เอง “ เพราะ สิ่ง นี้ มี สิ่ง นั้น ก็ ต้อง มี ... ”

การ ประ พฤติ ปฏิบัติ ใน ชีวิต ประ จำวัน ของ เรามัน เป็น สิ่ง ที่ ลະ เอียด อ่อน รอบ คอบ สุขุม ตั้งอยู่ ใน ความไม่ ประมาท

พระพุทธเจ้า ท่าน ไม่ ให้ เรายา ประมาท ไม่ ว่า สิ่ง เล็ก ๆ น้อย ๆ ทุกอย่าง สำคัญ หมวด ไม่ ให้ เราก็ ขึ้น ตอน

ทุก สิ่ง ทุกอย่าง ที่ เรา ทำ ไป มัน เป็น กรรม มัน เป็น การ “ บันทึก กรรม ” ไป ใน ตัว ทั้ง หมด คน อื่น ไม่ รู้ แต่ เราก็ พอรู้ บ้าง ซึ่ง ถ้า เรามี สติ สัมปชัญญะ สมบูรณ์ นั่น เรา จะ รู้ ละเอียด มาก ขึ้น

ถ้า จิต ของ เรามัน ส่ง ออก ไป ข้าง นอก ทำ ให้ จิต ของ เรามัน หาย บ มัน ตก ปรก มัน เร่า ร้อน มัน คิด ไม่ ออก คิด ไม่ เห็น เรา เป็น คน เก่ง อยู่ ก็ จริง แต่ มัน เก่ง อยู่ แต่ เรื่อง ภายนอก เรื่อง ทำ มา หา กิน นั่น มัน มี ความ ชำนาญ เฉพาะ ทาง แต่ เรายัง ไม่ เก่ง ใน เรื่อง จิต เรื่อง ใจ เรื่อง อบรม บ่ม อินทรีย์ เรื่อง ทำ ใจ ให้ มัน สงบ

แรง เหวี่ยง ของ กิเลส แต่ ละ คน มัน มี มาก ... ถ้า ไม่ได้ อะไรมาก ใจ นั่น มัน เครียด มัน อึด อัด ขัด เคือง มัน จะ ตาย เอา ให้ ได้ เค้า เรียกว่า กรรม ก่า มัน มา แรง “ มัน เหวี่ยง ” เมื่อ อน กับ น้ำ นัน ให้ หลา ก กฎ เขา เก้า สิบ อง ศาน น กำ ลัง จิต กำ ลัง ใจ มัน ไม่ พ่อ มัน เอา ไม่ อยู่ นั่น

เราทุกท่านทุกคนถึงมาตั้งมั่นในพระรัตนตรัยคือพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์ที่ท่านปฏิบัติตาม พระพุทธเจ้าจนได้สืบทอดต่ออยอดพระศาสนานี้เราทุกวันนี้

เรานี้แหลกคนหนึ่งประพฤติปฏิบัติได้นะ คำว่าพระนี้ไม่ได้หมายถึง ร่างกายนะ คำว่าพระนี้หมายถึงจิตใจ ถ้าใจใครสงบ ใจใครตั้งอยู่ใน พระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ไม่เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง เอาธรรมวินัย เป็นใหญ่ ไม่ลุบคลำในศีลข้อวัตรปฏิบัติ ใจเราถูกเป็นพระ เพราะว่าธรรมะ ของพระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ดีแล้ว

คนเรานั่มันเห็นแก่ตัวนะ... เวลารักษาศีลมาก ๆ มันไม่อยากรักษา แต่เวลาเงินนั่นถ้าได้น้อยมันไม่ชอบ นี่แสดงว่าจิตใจเรามีปัญหา หัวใจเรามีปัญหา แสดงว่าเรายังมีความเห็นผิดเข้าใจผิด ซึ่ว่าเรายังไม่ชอบ พระพุทธเจ้า ไม่ชอบพระธรรม ไม่ชอบพระอริยสงฆ์ แต่เราหากัน คิดอย่างจะไปประนีพพานนั่น มันก็เป็นไปได้

“**ตัณหనิห์ต้อตัวพระทุกชาติ ธรรมะนัหิห์ต้อตัวพระทุกชาติ ภูมิใจตามพระธรรมทำกั่งกอนหันหิเราก็ใจเม้นพระอธิษฐาน...**”

ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่ประเสริฐ ถ้าใครประพฤติปฏิบัติ เข้าผู้นั้นก็ได้บรรลุธรรมผลนิพพานกันหมดทุกคน ไม่มีพรหมเดน ไม่เลือก ชาติศาสนา ไม่ว่าจะเป็นใครหัวใจก็เป็นพระหมด อย่างอาทماโน หรือว่า พระสงฆ์ที่นั่งอยู่นี้ หรือว่าพระสงฆ์ที่อยู่ที่อื่น พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ยังเป็น สมมุติสงฆ์ ยังไม่ใช่อริยสงฆ์นะ อริยสงฆ์นั้นคือหัวใจของทุก ๆ คนที่ເօສີລ เป็นที่ตั้ง เอาธรรมะเป็นที่ตั้ง

การประพฤติการปฏิบัติธรรมนั่น พระพุทธเจ้าท่านให้ทุกคนเน้นมาที่จิตที่ใจ เพราะความสุขความดับทุกข์มันไม่ใช่เรื่องของกาย มันเป็นเรื่องของใจ ร่างกายของเรา มันก็เหมือนรถยกตัวคันหนึ่งนี่แหละ เราใช้งานมันมาก มันก็สึกหรอ มันก็ชำรุดทรุดโทรมไปในที่สุด แต่จิตใจนี้แหละที่จะดับทุกๆ ที่จะเข้าถึงความสุข ที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้

เราทุกท่านทุกคนนี้แหละที่เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นผู้ประเสริฐนี่ สามารถกระทำแต่สิ่งที่ดี ๆ มนุษย์แปลว่าผู้ที่จิตใจสูง ทำแต่สิ่งที่ดี ถ้าเป็นคนนั่นทำหักดิ่งชั่ว

เราทุกท่านทุกคนพระพุทธเจ้าถึงว่าต้องสามารถเอาความดี ถ้าเราไม่สามารถนั่นนั่นมันไม่ได้ ขนาดสามารถอยู่มันก็ยังจะไม่ได้ ต้องอาศัยความอดความทน ความเหน็ดความเหนื่อย ความยากลำบาก เพราะเราจะไม่เอาความดับทุกๆทางกาย เราจะมาอบรมบ่มอินทรีย์ทางจิตทางใจ

คนเราส่วนใหญ่นั่นมันเป็นแมลงเม่าบินเข้ากองไฟ พากันดับทุกๆ ทางกาย ทิวัต์บริโภคเห็นอยู่ก็พักผ่อน ตกอยู่ในอำนาจของความอยากรถ มันไม่ได้พัฒนาจิต ไม่ได้พัฒนาใจ เรายู่ในบ้านในสังคมนั่มavaดทุกครั้ง ท่านถึงให้เรามาสามารถเอาศีล ๕ ศีล ๘ มาบวช...มาสามารถเอาศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ สามารถแล้วก็ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ปรับทั้งกายวาจาใจ กิริยาต่าง ๆ ปรับเข้าหาระยะด้วยการสามารถ ด้วยความตั้งใจ...

ทุกท่านทุกคนกล่าวความดี จะรักษาศีลไม่กี่ข้อนี้ก็กลัว หัวใจกลัวอย่างนี้เค้าเรียกว่า “หัวใจอสรกาย”

พระทูกเจ้าก่านตรัสร์ค่า...

“คนเราหัวก้านน้ำจะตายก็ไม่เว้นไว้

ตาย เพราะความดี ตาย เพราะเราได้สร้างงานนี้ เรายังไงเสียกละ”

เราอนุโลมตามกิเลสความอยากความต้องการนั้นมันเป็นสิ่งที่ไม่จบไม่สิ้น ผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อยนะ...

ทุกวันนี้นั่นรักหลุมเล็กหลุมใหญ่ยังมุ่งพุดขึ้นมาเยอะ...

หมายถึงพวกเรานางกันบริโภควัตถุ หลงวัตถุในชีวิตประจำวัน ความเอร็ดอร่อยในการรับประทาน ความเอร็ดอร่อยในการฟัง ความเอร็ดอร่อยในการเที่ยว พากันลุ่มหลงอยู่ตั้งแต่อารมณ์ของสารรค์น้ำ หาเงินหาสถานที่ ต้องผลัดพรากจากสถานบ้านเกิดเมืองนอน หรืออยู่ในท้องถิ่นก็ได้ ก็เพื่อที่จะมาบริโภควัตถุ บริโภครูปเสียงกลั่นรสนั่น

เราบริโภคอยู่อย่างนี้ เราพากันหลงอยู่อย่างนี้มันก็เปรียบเสมือนแมลงเม่าบินเข้ากองไฟ ร่างกายของเราจะไม่ทันกាលนั้น มันจะแก่เฒ่า ทำอะไรไม่ได้แล้วที่นี่ เมื่อเราแก่หน่อยก็ไปคิดว่าสุขภาพไม่ดี

ทุกคนนั่นมันก็มีภาระเยอะ ภาระเรื่องคุณพ่อคุณแม่เรื่องลูกหลาน เรื่องคนงานหรือเจ้านาย แต่การประพฤติการปฏิบัติศิลปปฏิบัติธรรมนั่น มันก็สามารถแทรกเข้าไปในการประพฤติการปฏิบัติในหน้าที่การงานได้ ทั้งหมดทุกอย่าง ไม่มีเลยที่ปฏิบัติไม่ได้ ถ้าเราเรื่องถ้าเราเข้าใจ ถ้าเราไปรือให้หงุดหงิด ร้อนไม่มีธุระนั่นแหละก็คือ “เท่ากับเรารอให้เราหมดломหายใจ”

การงานทุกวันย่างคือการเสียสละคือการเจริญสติสัมปชัญญา...

เราทำงานทุกวันนี้เราไม่ได้คิดเรื่องเสียสละนะ เราคิดแต่เรื่องรายกับเรื่องเงิน เราทำงานเพื่อจะเอาเงิน เอาสถาบัน เพื่อที่จะราย ถ้าเราคิดว่า เพื่อเสียสละเราก็มีความสุขนั่น การงานนั้นมันก็ยิ่งทำให้เราวยโภครทรัพย์ พร้อมทั้งเรารวยอริยทรัพย์ ใจของเรา ก็ไม่ถูกกิเลสมันเผาเป็นทุกข์ประจำวัน มันก็มีแต่ความสุข ความสุขให้ทุกคนเข้าใจนั่นคือใจของเรา sangb ใจของเรา มีปัญญา ไม่ถูกกิเลสมันครอบงำ

ความสุขความดับทุกข์มันต้องมีกับเราตลอดเวลานะ ไม่ว่าเรา จะทำงานหรือว่าไม่ได้ทำงาน

ความสุขความสงบนั้นคือ “ศีล สมาธิ ปัญญา”

คนเราทุกคนให้พากันรู้นั้น อย่าพากันอยาก อย่าพากันต้องการ ถ้าเราเสียสละนะ ใจของเราจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์นั่น “ใจของเรา จะไม่ถูกกิเลสมันเผา เราจะเป็นคนเผากิเลส”

ถ้าใจของเรา sangb ใจของเรา yein อย่างนี้แสดงถึงว่า เรา มีสมาธิ ในชีวิตประจำวัน คนเรามันต้องมีความสุขความดับทุกข์นั่น เค้าเรียกว่า มีปิติ มีสุข มีเอกคตตา ทุกเมื่อทุกเวลาในชีวิตประจำวันถึงจะถูกต้อง

เรออย่าเป็นคนตื่นข่าว ยุ่งแต่กับเรื่องภายนอก เรื่องภายนอกนั้นนั่น หูเราไม่หนวกตาเราไม่บอดเราก็รู้เราก็เห็น แต่เห็นแล้วก็พากันปล่อยกันวาง เราย่าเอาเรื่องภายนอกมาวิตกิจารณ์ จิตใจของเราจะเป็นคนพาล ยิ่งเรา เป็นคนฉลาดเป็นคนเก่งนะมันก็เบกເອາດีເອາຊ່ວຂອງຄົນອື່ນ

พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าเราทำอย่างนั้นไม่ถูกนะ เพราะชีวิตของเรา
ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก ไม่ได้ขึ้นอยู่กับพุทธ "ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน" โลกเด็กก็
เป็นอยู่อย่างนี้ "เราเกิดขึ้นโลกเด็กก็เป็นอยู่อย่างนี้ เราตั้งอยู่โลกเด็กก็
เป็นอยู่อย่างนี้ เราตายไปเด็กก็เป็นอยู่อย่างนี้"

เราถือว่าเราเกิดมาเพื่อมามี "พุทธ" มีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
ผู้ไม่มีความทุกข์ด้วยประการทั้งปวง

เราเป็นคนเป็นมนุษย์มีพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งนั่น เราต้องไม่มี
ความทุกข์ด้วยประการทั้งปวง ในตัวเราต้องมีความสุขมีความดับทุกข์
ต้องมีพระนิพพาน

ครอบครัวของเรา กลุบตระลูกหลานของเราต้องมีความสุข มีความ
อบอุ่น เพาะกายเราทุก ๆ คนนี้สำคัญอยู่ที่ตัวเราเอง "กรรมครั้นกรรมก่อนนั่น..."

เราทำดีเราปฏิบัติดีชีวิตของเราก็พร้อมด้วยโภคทรัพย์ พร้อมด้วย
อริยทรัพย์ ต้องเน้นมาหาตัวเอง เพาะกายทุกคนสำคัญอยู่ที่ใจนั่น มีใจเป็นใหญ่
มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นประธาน

โลกนี้สำคัญอยู่ที่ใจสงบ... เราไม่มีความสุขมีความสงบ เราก็ไม่ติดใน
ความสงบ เราไม่มีความสุขเราก็ไม่ติดในความสุข เราสบายน์ไม่ได้ติดในความสบายน์
ถ้าเราติดเราก็ไปไม่ได้ หมายถึงจิตใจเราไปไม่ได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่าง
มันเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาทุกขณะของจิต ถ้าติดก็หมายถึงเราหลง
เราไม่วิชชา awičhā ก็หมายถึงความมีดบود "เราฝึกไปปฏิบัติไป...
อินทรีย์บารมีของเราก็จะค่อย ๆ แก่กล้า..."

เมื่อทุกท่านทุกคนปฏิบัติแล้วก็จะรู้ได้เฉพาะตน เราไม่ต้องไปถามใครว่า “เรามาดกิเลสหรือยัง” ทุกท่านทุกคนก็รู้ด้วยตัวเองนั่น การประพฤติการปฏิบัตินี้ไม่มีใครแต่งตั้งกันได้ ทุกท่านทุกคนจะรู้ได้ด้วยตนเอง

ให้ทุกท่านทุกคนให้เข้าใจเรื่องปฏิบัติเหมือนพระพุทธเจ้าสอนนี้ เราจะได้เน้นเข้าหาชีวิตจิตใจของตัวเอง จะได้เข้าใจในเรื่องพระศาสนาที่แท้จริง จะได้ไม่พากันหลง จะได้พากันมากแก้ มาปฏิบัติในปฏิปทาเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า

ให้พากันมาเน้นเรื่องความเข้มแข็งทางจิตใจ...

ทุกท่านทุกคนส่วนใหญ่ที่ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่นี้ ถือว่าจิตใจยังไม่เข้มแข็งนั่น “ถือว่าจิตใจยังเด็ก ๆ” จิตใจยังมีความท้อแท้ ยังมีความหวาดหวั่น ยังห่วงหาอวน้อย อุ่นใจของตัวเอง พระพุทธเจ้าท่านถึงพูดเรื่องการตัดสังโถชน ๓ ถึงจะเข้าถึงคุณธรรมของพระโสดาบัน สังโถชน ๔ เป็นคุณธรรมของพระอนาคตมี สังโถชน ๑๐ 乃是เป็นคุณธรรมของพระอรหันต์ “ถ้าเราไม่แข็งไม่คุมจิตไม่หนักแน่นจริงนั่น เราไม่สามารถที่จะตัดได้ ละได้...”

อริยมรรคมีองค์ ๘ ถึงไปเน้นมรรคสุดท้ายคือ "สัมมาสมาริ..."

สัมมาสมารินี้คือการอบรมบ่มอินทรีย มีทั้งขันติ มีทั้งความเพียร มีทั้งอดทน เพื่ออบรมบ่มอินทรีย ทึ้งทางจิตใจหมดเน้นคุณธรรม ไม่เอวัตถุ เป็นที่ตั้ง เรียกว่าอามิสต่าง ๆ นี้ไม่สามารถครอบงำหัวใจเราได้

ต้องหนักแน่น ต้องเข้มแข็ง ต้องตัด ต้องลงทะเบ ต้องทิ้ง เราจะได้เดินตามรอยของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย เพราะว่าการเรียนว่ายတัยเกิดนี้ถือว่าเป็นภาระหนักเป็นภาระใหญ่ ถึงจะเอร็ดอร่อย ถึงจะสะดวกสบาย ที่มันเป็นแรงวัลเพียงเล็กน้อย ที่มันทำให้เราท่องเที่ยว เรียนว่ายတัยเกิดในวัฏจักรสังสารนี้ เราทุกคนก็มีความจำเป็นที่จะต้องตัดทุกท่านทุกคนล้วนได้เกิดมาคนเดียว เวลาจากโลกนี้ไปก็ไปคนเดียวนั่นถือโอกาสถือเวลาว่า “ชีวิตนี้มาสร้างความดีมาสร้างบารมีมาสร้างคุณธรรม”

ด้วยอานุภาพของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสัมปชุต จงอำนวย อยพรให้ทุกท่านทุกคนได้บรรลุธรรมผลนิพพาน เข้าถึงความสงบเข้าถึงความดับทุกข์ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ

เข้าวันเสาร์ที่ ๓๐ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖



ນັງດີຕື່ອມເພົ່າກ້າກິທະນິກພານ

การปฏิบัติธรรมคือการปรับจิตปรับใจเข้าหาธรรมะ...

พระศาสนาหมายถึงทุก ๆ คนต้องกลับมาแก้ที่ใจ แก้ที่กาย แก้ที่วาจา แก้ที่การกระทำ ที่ใจของเรามันหลง

คนเรามันต้องแก้ไขที่ใจของตัวเอง ถ้าไม่แก้ไม่ได้ ยิ่งปล่อยไปนาน ก็ยิ่งสร้างปัญหาไปเรื่อย ๆ ถึงแม้เราจะแก้เกิดนานอย่างนี้แหละ เรายังมีปัญหา เพราะเราがらังเดินทางผิด ยิ่งเดินนานก็ยิ่งหนีไปไกล สมมุติว่าเราเป็นหนี้ขาดอย่างนี้ ถ้าเราไม่ใช้หนี้หนึ่นก็ไม่หมด

การที่เราจะอาชันความอยากความต้องการของตัวเองได้นั้น เราต้องอดต้องทน ต้องเอาชีวิตเป็นเดิมพันนั่น ถึงจะตายก็ไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำ จะอดจะทน จะพยายามกลับมา มีสติ สัมปชัญญะ ไม่ตามอารมณ์ ไม่ตามความคิด การชนะใจตัวเอง การชนะอารมณ์ตัวเองนี้เป็นเรื่องยิ่งใหญ่

การอบรมบ่มอินทรีย์มันต้องอาศัยความอดความทน เพื่อใจของเรา มันจะได้สงบจะได้เย็น "ทำให้ปัญหาไม่มี และทำให้เราไม่มีปัญหา" พยายามเห็นภัยเห็นโทษในวัฏจักรของ生死 การเกิดทุกคราวเป็นทุกครั้งร้าไป... เราจะไปโทษใครไม่ได้ล่ะ เพราะปัญหาอยู่ที่เรารอยู่ที่ตัวเรา

รูป เสียง กลิ่น รส ลักษณะ สรรเสริญ ความสุข ความสะดวก ความสบายน คือค่าจ้างรางวัล ให้เราต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏจักรของ生死

ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เจริญยังยืน มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน

พระพุทธเจ้า่นั่งท่านถึงให้เรามีสติสัมปชัญญะ อย่าได้หลงเหยื่อของนิมิตหลงอารมณ์ไปกับสิ่งเหล่านั้น ถ้าเรามองในแง่ดีมันก็ดีอย่างหนึ่งนั่น มันจะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราได้ฝึกจิตฝึกใจ ได้มีสติสัมปชัญญะ

“กติกรรมปัญญาหนึ่นนั้นจะดีต่อตัว ภูมิคุณ มากกว่า มักๆ” กระบวนการที่ “การความเมตตา”

คนเรากว่าใจมันจะเย็น กว่าใจมันจะสงบมันก็ไม่ใช่เรื่องง่าย มันต้องสร้างเหตุสร้างปัจจัย สร้างมรรคคือข้อวัตรปฏิบัตินั่น

ให้เราเข้าใจ... ศีลนั่นคือตัวของพระพุทธเจ้า ธรรมะคือตัวของพระพุทธเจ้า ให้เราปรับจิตปรับใจเข้าหาศีลหาธรรม เราจะได้เข้าถึงพระพุทธเจ้า

คนเราเนี้ยวลาเงินก็อยากจะได้เยอะ ๆ ทรัพย์สมบัติก็อยากจะได้เยอะ ๆ นั่นแต่การรักษาศีลนั้นนั่นไม่อยากประพฤติปฏิบัติ แสดงถึงจิตใจของเรายังมีความเข้าใจผิดมีความเห็นผิด ไม่รู้จักทุกๆ ไม่รู้จักเหตุเกิดทุกๆ ไม่รู้จักระนิพพาน เราก็พากันไปลุ่มหลงในอารมณ์ของสวรรค์

อารมณ์ของสวรรค์นั่นมันมีค่าจ้างมีรางวัล... มันทำให้เราทุก ๆ คนต้องเวียนว่ายตายเกิด ท่านไม่ให้เราพากันประพฤติปฏิบัติเพื่อไปสวรรค์ มีความสุข มีความสหภาพ มีความสบายน หลงโลก หลงอารมณ์ หลงในความสลดวากสบ้าย หลงในความเอร็ดอร่อย สุดท้ายก็พากันกลับมาตกนรก

เป็นส่วนใหญ่นั่น เพราะคนส่วนใหญ่ถ้ามีความสุข มีความสะดวกสบาย มันก็ติดความสุข ความสะดวกสบาย ไม่อยากแก้ไขพัฒนาตัวเอง ไม่อยากปรับจิตปรับเปลี่ยน กลัวชีวิตนี้จะหมดลงหมดขาด

ร่างกายของเราทุกคนในปัจจุบัน...

เมื่อครั้งก่อตั้งบริษัท ก็ตั้งใจว่าต้องมีส่วนร่วมในการดำเนินการทางด้านสุขภาพ อาชญากรรม และสังคม แต่ในที่สุดก็ต้อง放棄 ใจเสีย

การดำเนินการทางด้านสุขภาพ อาชญากรรม และสังคม

ความเป็นเด็กของเรามันก็หายไปเป็นคนหนุ่มสาว คนหนุ่มสาวก็หายไปเป็นวัยกลาง คนกลางก็หายไปเป็นคนชรา ที่นี่คือราษฎร์หายไปเลย เพราะถูกเข้าเผาไปเสียแล้ว

เมื่อมันเป็นอย่างนี้นั่น ทุก ๆ ท่านทุกคนจะต้องทำอย่างไร...?

พระพุทธเจ้าท่านเมตตาบอกรสอนเราให้มานแก้ที่จิตที่ใจ ให้เรามาปลงมาปล่อย มาวาง มาณี “พุทธ” ผู้รู้ ผู้ดื่น ผู้เบิกบาน วางใจให้มันเบิกมันบาน ไม่มีทุกข์อะไร อะไรมาก็เกิดก็ให้มันเกิด อะไรมาก็ตับก็ให้มันตับ เราจะไปแก้ไขให้มันเป็นไปตามความคิด ตามความมอยาก ตามความต้องการนั้นไม่ได้ เพราะทุกอย่างนั้นมันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา มันเป็นธรรมะ เป็นธรรมชาติ

เราทุกคนต้องกลับมาแก้ที่จิตที่ใจนั่น มีความจำเป็นที่จะแก้ไข...

เรารอย่าไปอยากให้มันไม่แก้ ไม่เจ็บ ไม่ตาย อย่างให้มันหาย ซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เมื่อนเราไปยืนดูน้ำที่มันไหลลงใต้นั่น เราอยากให้มันไหลขึ้นเหนือมันก็เป็นไปไม่ได้

เราต้องมาปรับที่จิตที่ใจ ถ้าอย่างนั้นนั่งชี้ว่าเรามีรู้จักความทุกข์ ร่างกายมันทุกข์ก็ช่างมัน มันเจ็บมันปวดก็ช่างมัน มันทรมานก็ช่างมัน ส่วนเราก็ต้องยอมรับความจริงที่เราได้เกิดมา นั่ง เพราะว่าเรามันอยากรเกิด เราอยากรทำตามใจตามอารมณ์ นี่มันเป็นผลกระทบสุดท้ายที่เราทำตาม ความคิด ทำตามอารมณ์ จนมีการเวียนว่ายตายเกิดจนเป็นกรรมเป็นเรื่องนั่น ทุก ๆ คนจะหลบหนีกรรมไปไม่ได้

กรรมต้องอะไร...?

กรรมก็ต้องความเกิด ความแก่ ความเจ็บความตาย ก็ร่างกายกันกวนะ

เราไปห่วงลูก ห่วงหลาน ห่วงธุรกิจต่าง ๆ นั้นนั่ง มันจะมีประโยชน์อะไร มันยิ่งนำความทุกข์ ทำให้เรามีความทุกข์ อญดี ๆ เราไม่ชอบนั่ง เราไปคิดให้ตัวเองเป็นทุกข์ ไปคิดให้ตัวเองมีปัญหา เรา漾ไม่ตายก็ถูกกิเลส มันเพาท์เป็น

ความสงสารความพิหรรضاพันนั่นเราต้องหยุด "ตัวเองก็ยังเออตัวเอง ไม่รอด เราจะไปช่วยเหลือคนอื่นได้อย่างไร..."

เราถือโอกาสถือเวลา มาสร้างสรรค์ มากสร้างพระนิพพาน มาอบรมบ่มอินทรีย์ให้กับตัวเอง เราเดินไม่สะเดວ เราอยากรให้มันสะเดວ มันจะสะเดວได้อย่างไร ปัญหามี เพราะว่าเรารอยากให้มันสะเดวนั่น

พระพุทธเจ้าท่านให้เรามาปรับปรุงจิตใจให้สงบ ให้ยินดีในการเดิน ไม่สะเดวนั่น เรานอนเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต เราอยากรเดินได้ เราอยากรพอช่วยเหลือตัวเองได้นั่น เราไปคิดอย่างนี้มันจะมีประโยชน์อะไร คิดแล้ว กิเลสมันก็เพาตัวเอง เพราะความอยากรความต้องการ

พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เรายินดียอมรับในวิบากกรรมที่เราเกิดมาນั่น

ถือโอกาสสภานา ถือโอกาสปฏิบัติ อย่าไปคิด อย่าไปนึก อย่าไป
ป clue แต่ "ความสุขอันไหนก็ลู้ความสงบไม่มีหรอกนะ..."

ฝึกใจของเราให้สงบ ฝึกจิตใจของเราไม่ป clue แต่ ฝึกปล่อยฝึกวาง
ฝึกจิตใจของเราเมื่อความสุขท่ามกลางความทุกข์ที่มันเกิดแก่เราทางร่างกาย
หรือว่าสิ่งแวดล้อมนั่น "ให้ถือโอกาสถือเวลาที่เป็นการประพฤติการปฏิบัติ"

เรารอย่าไปอยากรหามันไม่เจ็บ ไม่ปวด ไม่ทรมาน ถ้ามันจะตายก็ให้
มันตายง่าย ๆ ไม่มีทุกข์เวทนานั่น อันนั้นมันเป็นความเห็นผิด
เป็นความเข้าใจผิด ทุกอย่างนั้นย่อมไม่เป็นไปตามความรู้สึกนึกคิดของเรา

บางคนนั่นไม่กลัวความตาย แต่กลัวความเจ็บ ความปวด
ความทรมาน ถ้าเราคิดอย่างนี้ก็ถือว่าเรากำลังมีความเห็นผิด หัวใจมันกำลัง^๑
ตกนรกทั้งเป็นนั้น ทุกอย่างมันจะเป็นไปได้ตามความคิดของเราได้อย่างไร..?

เราไม่ต้องไปคิดอย่างนั้นอีก แล้วแต่อะไรมันจะเกิด หรือว่าไม่เกิด
ก็ช่างหัวมัน ให้เราสงบไว้เย็นไว้ ให้สติของเรามบูรณ์ อย่าให้ความคิด
ความป clue แต่เมื่อมันมาทำให้จิตใจของเราไม่สงบ

พยายามมาก็ใจจิตแก่ใจของเรานั่น... เพราะใจของเรามันคิดว่า
"เรามีตัวมีตน" เรามันไม่มีนั้น มันมีแต่ธรรมชาติ ต้องปรับใจเข้าหาธรรม
ให้ใจมันสงบใจมันเย็น พิจารณาทบทวนจิตใจของเรา เราจะได้แก่ใจ
 เพราะใจของเรานี้มันมีหนึ่งมีสิ่น夷้อนนั้น มันไปติดหนึ่งติดสินอยู่ในใจนั้น

หนึ่งของเราก็จะอะไรบ้าง...? หนึ่งของเรานะ คือเราไปรักใคร ชอบใคร หลงใหลนี่แหละคือหนึ่ง เราไปเกลียดใครไม่ให้ใครไม่ชอบใครนั่นแหละคือหนึ่ง หนึ่งของเราก็คืออยากรักให้ลูกหลานของเราเป็นอย่างนี้ ลูกน้องพ้องบริวาร เป็นอย่างนี้นั่นแหละคือหนึ่ง หนึ่งของเรามีอยากรัก ไม่อยากผลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่าง

พระพุทธเจ้าท่านให้เราปลดหนี้ทางจิตใจ...

พยายามปล่อยพยาภานวางแผน มันจะได้หมดเวรหมดกรรม เพราะสิ่งที่ดี ๆ มันก็ล้วนจากเราไป สิ่งที่ไม่ดีก็จากเราไป มันไม่มีอะไรที่จริงยังยืนนั่น เมื่อเราปลดหนี้ออกจากใจของเรามาหมดแล้ว ใจของเราจะได้เบา จะได้สบาย จะได้ไม่หนักอกหนักใจ

ทุกท่านทุกคนต้องขอบใจในทุกสิ่งทุกอย่างที่เปิดโอกาสให้เรา ได้ประพฤติปฏิบัติธรรม ได้ปลดหนี้ปลดสินจากจิตใจ เราจะได้ละบาป ละกรรม ละอกุศลที่มันหลง ที่มันพาเราเวียนว่ายตายเกิดนี้

ภูมิของมนุษย์นี้ดี มันมีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มีการผลัดพราก มันมีสิ่งอะไรต่าง ๆ ที่เราจะได้ประพฤติปฏิบัติ

คนเราถ้าไม่มีสติสัมปชัญญะนี้มันหลงไปเรื่อย ขนาดแก่ ขนาดเจ็บ ขนาดตายที่เห็นกันทุกวันนี้มันก็ยังไม่สำนึก มันยังไม่รู้ตัว มันยังยินดี ยังพอใจ ที่จะวิงตามอารมณ์ วิงตามกิเลส บรรพบุรุษเราก็พยายามให้ดู บูรณาญาณเราก็พยายามให้ดู

เรานี่พากันหากินตั้งแต่เด็ก ๆ จนแก่เฒ่าชรา มีการสร้างบ้าปสร้างกรรมไปเรื่อย สุดท้ายนี่ทุกคนก็ไม่ได้อะไรไป พระพุทธเจ้าท่านถึงว่า มันเป็นสิ่งที่น่าสมเพชเวนาตัวเอง ที่มันลุ่มหลง มันเพลิดเพลิน

ให้เราทุกคนน้อมมาเมตตา มากรุณา มาสงสารตัวเอง อย่าทำร้ายตัวเองด้วยการทำตามความอยากร ทำตามความคิด

เราจะไม่ตามความคิดได้อย่างไร...? พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้มีสติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์ ให้จิ oy ุกับเนื้อกับตัว พระพุทธเจ้าคือผู้มีสติสมบูรณ์ พระอรหันต์คือผู้มีสติสมบูรณ์ การที่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์นั่นคือศีล สามาริ ปัญญา “ช่วงนี้แหล่เราก็ยังปฏิบัติอยู่ อบรมบ่มอนทรีย์อยู่ ต้องอาศัยกาลเวลา อาศัยเวลา เพื่อสร้างอริยมรรค เพื่อผลมันจะได้เกิดนะ...”

การประพฤติการปฏิบัตินั่นให้ทุกท่านทุกคนเข้าใจนะว่า “เรารู้ที่ไหนก็ให้ปฏิบัติในที่นั้น” ไม่เลือกกาล ไม่เลือกเวลา ไม่เลือกสถานที่ เพราะการประพฤติปฏิบัตินั่นให้มาเน้นที่ใจ

สุขภาพไม่ดีให้เรารักษาศีล ๕ ก็เพียงพอแล้ว ถ้ากายของเราแข็งแรง พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เรารักษาศีล ๘ เพราะศีล ๘ นั่นมันเน้นที่ใจได้มากกว่ามากขึ้น

เรากลับไปที่บ้านไปที่ทำงาน เรายังต้องประพฤติปฏิบัตินั่น... ถ้าเราไม่ปฏิบัติมันจะแก่จะเสื่อมจะตายไปเปล่า ๆ ไม่มีประโยชน์อะไร “ทุกวันนี้ก็ชื่อว่าเรารู้อยู่เพื่อรอวันตายเท่านั้นแหล่...” ทุก ๆ คนนั่นทำมาหากินเพื่อรอวันตาย ถ้าเราไม่เอาใจเอาใจ มาประพฤติปฏิบัติ

การประพฤติปฏิบัติไม่ใช่ทำให้เราเป็นทุกข์นั่... การประพฤติปฏิบัติทำให้เรามีความสุขมีความสงบ เป็นตัวของตัวเองที่จะไม่ได้เวียนว่ายตายเกิด จะไม่ได้เป็นทาสรับใช้ของกิเลส ตัณหา อวิชชา ความหลงความมองmany

ที่เราได้มาอยู่รัด มาปฏิบัติ มาทำความเข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้วก็นำไปประพฤติปฏิบัติที่บ้าน เมื่อใจของเรางดงาม ใจของเรามีความสุขนั่นจะroc กวัยไข่เจ็บของเรามันก็พโลยสงบไปได้ มันจะได้สบายนั่นกายทั้งใจนะ

การที่ได้น้อมนำพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้บรรยายในวันนี้ก็สมควรแก่เวลา

ด้วยอานุภาพแห่งคุณพระพุทธเจ้า แห่งคุณพระธรรม แห่งคุณพระอริยสงฆ์ จงอำนวยอวยขัยให้ทุกท่านทุกคนเข้าถึงความสงบ ความร่มเย็น มีพระนิพพานเป็นที่ตั้งด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

เข้าวันอาทิตย์ที่ ๑ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๖



ດៃនុវត្តិន៍ពាង "ជីវិទ..."

ความสุข ความสะอาดงสวยงามนี่... ทุก ๆ คนรัก ทุก ๆ คนชอบ ทุก ๆ คนยินดี เป็นเครื่องเพลิดเครื่องเพลิน เป็นเครื่องปลุกจิตปลุกใจให้เราทั้งหลายติดอยู่ ข้องอยู่ แต่ท่านผู้รักคือพระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวกท่านหาข้องอยู่ไม่...

"วันไหน ๆ จิตใจของเราก็จะลุ่มจะหลงจะเพลิดจะเพลิน กับสิ่งเหล่านี้แหละ.."

เราทุก ๆ คนได้ติดความสุข ติดความสนับสนุน ติดความเข้มแข็งใจคิดร้าน...

ความขี้เกียจขี้คร้านนี่ถือว่าปัญหาใหญ่ ถือว่าเรื่องใหญ่ ความขี้เกียจ
ขี้คร้านนี่ถือว่าเป็นเรื่องที่ภูมิใจไม่ได้ เรื่องอัตตาตัวตน

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนปรับตัวเองเข้าหาธรรมวินัย ปรับเข้าหาศีล ปรับเข้าหาข้อวัตรปฏิบัติ "มาฝืน มาอด มาทน มาเสียสละ" อย่างได้พากันติดสุขติดสบาย มาสร้างอริยมรรคซึ่งเป็นเหตุเป็นปัจจัย พระพุทธเจ้าท่านว่าเป็นการทำความเพียร ทุกวันนี้การปล่อยวางของเรานั้น ถือว่ามันยังไม่ถูกต้อง เพราะเราเอาความชี้เกี้ยจชี้คร้านเป็นการปล่อยวาง

คนเราน่าจะมีความสุขอยู่นั้นแสดงว่า "เรายังไม่ถึงจุดหมายปลายทาง"

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราพกงานเกิน...

สมาชิกคือความสงบ ความเยือกเย็น คือการพักผ่อนทางจิตใจ เมื่อเราพักผ่อนจิตใจแล้ว เรา ก็ต้องเอาใจของเรามาทำงาน เอกماเจริญ สติสัมปชัญญะ มา มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมในอิริยาบถต่าง ๆ ไม่ว่าเดิน ยืน นั่ง นอน ทำงาน พยายามให้จิตใจของเรารอยู่กับเนื้อกับตัว ตัดสิ่งภายนอก ออกหมด เรื่องได้เรื่องเสีย เรื่องมี เรื่องเป็น เรื่องหน้า เรื่องตา เรื่องญาติพี่น้องวงศ์ตระกูล เพื่อนฝูง ให้เราตัดหมด กลับมา มีสติ มีสัมปชัญญะ ให้สมบูรณ์...

ນັກຕົ້ນຈີຈາອນໄຮນ້ເກັບຈະດີໃນກ່າວ ກະນຸມະກະນຸມ ກັງເຮືອງດ້ວຍເຮືອງເຫັນ
ດີໃນຈຸນໄນ້ນຳຕອມເຖິງ...

ให้เรามารู้จักกิจิตใจตัวเอง รู้จักความคิดตัวเอง ไม่ต้องไปคิดมันมาก ฝึกกิจิตใจให้มั่นคง ฝึกกิจิตใจให้มั่นเย็น จับความรู้สึกในอธิบายถต่าง ๆ หรือท่องพุทธो ฯ ไว้ หรือฝึกหายใจเข้าหายใจออกให้มั่นสบาย อย่างเรา ทำอาหารนี้ ทำอาหารต้องให้มั่นเกิดธรรมะ เกิดความสุข เกิดความสงบ เกิดความดับทุกข์ เกิดพระนิพพาน

พระพุทธเจ้าท่านให้เรามีสติ มีสัมปชัญญะ มีความสุขในการทำงานอย่างไรให้ความอย่างไร ความต้องการของเรามาครอบงำ เราจะได้รับความสุขในการทำอาหาร เราจะได้ทั้งสติสัมปชัญญะและได้อาหาร

พยายามให้ใจของเราอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับเนื้อกับตัว ถ้าเราใจของเรามันสงบใจของเรามันเย็น ใจของเราเป็นหนึ่งเป็นเอกคคลา เราจะได้เอารสติ เอารสماธิ เอารปณญาที่เกิดจากเราทำอาหารเตรียมอาหาร มันจะได้

ทั้งอาหารภายใน อาหารใจ มันจะไม่ได้ทำไปทุกข์ไป ไฟนรอกมันเผาจิตเผาใจ
ของเรานในการทำอาหาร พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่ามนุ่ม่ถูกต้อง

อย่างเราทำความสะอาดอย่างนี้ เราภาวดศala ถูศala เก็บขยะ
จุดมุ่งหมายของเราทุก ๆ คนก็คือเพื่อความสะอาด เรียบร้อย ไม่ อายเค้าว่า
ศala เราสะอาด ห้องครัวเราสะอาด สถานที่เราสะอาด...!

พระพุทธเจ้าท่านให้เราคิดอีกอย่างหนึ่ง... เราทำเพื่อเราจะได้
เสียสละ ৎความชี้เกียจชี้คร้าน เพื่อเราจะได้เจริญสติสัมปชัญญะ เพื่อเรา
จะได้ฝึก ฝึกจิตฝึกใจ อบรมบ่มอินทรีย์ เพื่อให้สติเราจะได้อยู่กับเนื้อกับตัว
เราจะได้ทั้งงาน ได้ทั้งการเสียสละ ได้ทั้งคุณธรรม..."ถ้าเราไปมุ่งเรื่อง
ความสะอาด เราไปมุ่งเรื่องให้คนอื่นช่วยว่าสถานที่เราสะอาด เราไปคิด
อย่างนี้จิตใจมันก็เครียด..."

การทำงานเพื่อมุ่งมารคผลนิพพานนี้เราต้องเข้าใจนะ...

อย่าไปเพ่งโทษคนอื่น ว่าคนนั้นไม่ทำความเพียร ไม่ทำความสะอาด
ไม่ทำกิจวัตร ถ้าเราไปมองสิ่งภายนอกแบบนี้ พระพุทธเจ้าท่านว่า
เราปฏิบัติไม่ถูก ปฏิบัติผิด...

การปฏิบัติอย่าไปมองคนอื่น อย่าไปเพ่งโทษคนอื่น มันผิดหลักการ
ในการประพฤติปฏิบัติ เรื่องของคนอื่นก็เป็นเรื่องของคนอื่น
"ถ้าเราไปเพ่งโทษคนอื่น ใจของเราก็ไม่อาจจะสงบได้ เย็นได้"

การภาวดศานกวนด้านวัดมันมีประโยชน์มาก... เราได้เจริญ
สติสัมปชัญญะ ได้ทั้งคนสะอาด ได้ทั้งใจดีใจสบายน

อย่างเราไปเดินบินหาแต... เราไม่พูดไม่คุยกับใคร พยายามอยู่กับตัวเอง มีสติสัมปชัญญะ ปล่อยวางเรื่องราวต่าง ๆ ออกหมด ใจอยู่กับเนื้อกับตัว "รู้กายอยู่กับความรู้สึกหายใจเข้าหายใจออกสบายน" มันเป็นเรื่องที่ดีมาก เป็นการเจริญสติสัมปชัญญะ เพื่อใจของเราอยู่กับความสงบอยู่กับพระนิพพาน พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราเดินธรรมชาติ ๆ เมื่ອនกับคนเดินไปเที่ยว เดินไปทำมาหากิน ท่านให้เราเดินเพื่อเกิดบุญ เกิดกุศล เกิดสติสัมปชัญญะ

เวลาเรากลับมาถึงวัด манนั่งในศาลา ก็ให้ใจของเราสงบ ให้ใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัว พักผ่อนกับความสงบ ไม่ให้ใจของเราส่งออก ไม่ให้ใจของเราวนวาย

"เรากลับมาหาบ้านเรา..." บ้านเราคือความสงบ ความไม่วุ่นวาย ทำจิตทำใจให้สงบรอหมู่ รอกันะ รอกรูบอาอาจารย์ มีการทำพิธีต่าง ๆ มีการเทศน์การสอน พระจะเทศน์ดีหรือไม่ดีก็แล้วแต่ท่านจะเทศน์ ให้เรามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เราฟังเรารับรู้ก็ให้ปล่อยให้วางไป "เค้าเรียกว่ารับรู้ แล้วก็ปล่อยวาง..."

พยายามให้ใจของเราสงบ... เราอย่าไปคิดแต่เรื่องเมื่อไหร่พระท่านจะเทศน์จบ เมื่อไหร่จะได้ไปตักอาหารไปฉันอาหารซักที มันมีพิธีรีตองมากกว่าจะได้ฉันทำไม่มั่นยากลำบากเหลือเกิน ถ้าเราคิดอย่างนี้ปุรงแต่อย่างนี้แสดงว่ากิเลสมันกำลังเผาใจของเรา เพราะจุดมุ่งหมายมันอยู่ที่การฉันมันไม่ได้อยู่ที่ปัจจุบันที่เราทำใจให้มันสงบ ใจของเราถ้ามันส่งไปเรื่องอนาคต ใจของเรา มันก็เป็นทุกข์แน่นอน ตัวนี้แหละมันเป็นตัวปิดใจของเราให้มันเย็น

เราเป็นคนหยุดได้รอได้มันก็ได้แล้ว ถูกต้องแล้ว... เราก็จะได้ฝึกใจ
ของเรามาให้มันเย็น ถ้าเรารออย่างไปก็ไปเลยมันก็ไม่ถูก ถ้าเรารออย่างนั้นก็จันเลย
มันก็ไม่ถูก ต้องทำใจให้มันสงบงับ ทำใจให้มันเย็น

เรารอยู่กับหมู่อยู่กับคณะ บางคนก็นิสัยดี บางคนก็นิสัยไม่ดี บางคนก็
พูดดีพูดเพราะ พูดสุภาพ รู้จักเกรงอกเกรงใจผู้อื่น บางคนก็นิสัยหยาบ
ไม่มีสติ พูดช่าน แ่มยังเป็นโรคประสาทโรคจิตอีก พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เรา
มีสติมีสัมปชัญญะ นี้เป็นเรื่องธรรมชาติ เราอยู่ที่ไหนมีหูมีตา มีกายมีใจ
ก็ได้สัมผัสกับสิ่งเหล่านี้แหละ

ให้เรามีสติสัมปชัญญะ ให้เรามีเมตตามาก ๆ สงสารคนอื่น สงสาร
ผู้อื่น เราไม่ต้องไปคิดอะไรมาก เพราะความสุขความสงบความดับทุกข์
อยู่ที่ใจของเรา มันรู้จักรู้แจ้ง ใจของเราจะได้สงบ เราอย่างจะอยู่แต่กับ
คนดี ๆ แล้วคนไม่ดีเราจะเอาไว้ที่ไหน "เมตตาธรรมเป็นเครื่องค้ำจุนโลก"
เราทุกคนต้องการความรัก ต้องการความอบอุ่น ต้องการกำลังใจ ต้องการ
ความเห็นอกเห็นใจ

ของใช้ของเรานั่นมันเกิดจากศรัทธาของผู้ที่ทำบุญของผู้ที่เสียสละ
พระพุทธเจ้าท่านให้เราดูแลเก็บรักษาอย่างทะนุถนอม เราอย่าได้ไปถือว่า
"ของพรี ของที่เค้าให้พรี ๆ" อาย่าไปคิดอย่างนั้น อย่าให้ใจของเราเป็นบาป
ขาดความกตัญญูกตเวที ไม่รู้คุณค่าของผู้มีพระคุณ

บ้านที่เรารอยู่ กุฎีที่เรารอยู่ เรายังรักษาความสะอาด เราก็ได้ทั้งสติ
ได้ทั้งสัมปชัญญะ ได้ทั้งคุณธรรม จิตใจของเรานั่นมีโอกาสเมื่อเวลาได้พัฒนา
ทุก ๆ วัน เราภารานาพิจารณาให้ดี ๆ เรามาปรับที่จิตที่ใจของเรา เพื่อเรา
จะได้ถึงข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้า

คนเราทุก ๆ คนนี่มันต้องการมรดกผ่านกันไปงาน

ไม่นี่ไม่ใช่ชื่อการประพฤติการปฏิบัติ...

ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติเราจะเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้อย่างไร?
 เพราะใจของเราไม่สงบใจของเรามิ่งยืน สติสัมปชัญญะของเราไม่สมบูรณ์
 วินธรีย์บำรุงของเราไม่แก่กล้า

การนั่งสมาธินี้ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราอยากให้มั่นสงบ...

ถ้าเราอยากให้มั่นสงบมั่นไม่สงบ เรา มีหน้าที่รู้ล้มອกรู้ล้มเข้า
 เรามีหน้าที่ห่องพุทธะ ๆ ใจของเราเค้าก็จะสงบลง เรา นั่งไปหลายนาที
 เลือดลมมันเดินไม่สะทวัก เราจะปวดแข็งปวดชา อันนี้มันเป็นเรื่องของ
 ร่างกาย เรื่องของธรรมชาติ มันก็ต้องอย่างหนึ่งเพื่อเราจะได้ฝึกใจให้สงบ...

ทำไมเราปวดแข็งปวดชา...?

ที่ใจของเรามีทุกข์ก็เพราะว่าใจของเรามิ่งชอบ ไม่ชอบป่วยอย่างนี้
 ความชอบหรือความไม่ชอบมันกำลังเล่นงานเรา ความชอบความไม่ชอบมัน
 ก็เล่นงานเรา

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทำใจให้สงบ สามารถของเราต้องไม่ปรุงแต่ง

ความปวดนี้ก็เหมือนเค้ามาด่ามาว่าให้เรานี่แหละ ถ้าเค้ามาว่ามาด่า
 เราไม่สนใจมันก็แล้วไป ความปวดนี้ถ้าเราไม่สนใจมันก็ไม่มีทุกข์อะไร...
 ทุกคนรักสุขเกลียดทุกข์มันก็ต้องเป็นอย่างนี้ "มันมีอัตตามีตัวมีตน"
 ยืดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตนของเรา

พยายามปล่อยไม่ยึดไม่ถือ ปล่อยใจของเราเป็นธรรมชาติ...

เวลาอน... ใจของเรามันไม่ยึดไม่ถือแต่มันก็ปวด ถ้าเราไม่ไปยึด
ไปถือมันก็ไม่ปวด "เพราะถ้าทุกคนมาเอาความสุขทางกาย เอาความสุข
ทางเนื้อหัวใจ เวทนามันก็ย่อมเล่นงานเรา..."

พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกปล่อยผิวภาวะ...

เรานั่งสมาธิ ๓๐ นาทีหรือ ๑ ชั่วโมงนี้ เราจะปล่อยเราจะวาง
มันจะปวดหรือไม่ปวดมันไม่ใช่เรื่องของใจ มันเป็นเรื่องของกาย

ฝึกใจของเราให้สงบ ฝึกใจของเราให้นิ่ง ฝึกใจของเราให้เป็นหนึ่ง
ฝึกใจของเราให้สว่าง ฝึกใจของเราให้มีตัวผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ชัดเจนอยู่กับ
ตัวผู้รู้ เป็นหนึ่ง ตั้งมั่นไว้held ๆ นาที อย่าให้ความคิดของเรายับเขยี้ยว
พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกอย่างนี้ปฏิบัติอย่างนี้...

อย่าไปคิดอย่าไปสนใจว่ามันได้อะไรเป็นอะไร... เดียวันนี้เรากำลัง
ทำสมาธิ พยายามทำจิตใจให้เป็นหนึ่ง จิตใจของเราก็จะว่างเบาสบาย
จะได้ปล่อยเวทนาทางกายหมด เหลือแต่ตัวผู้รู้ เป็นหนึ่ง

คนที่นั่งตัวตรงที่เราเห็นภายนอก... ตัวตรงชนิดหนึ่งก็คือเค้าคิดมาก
อีกอย่างหนึ่งจิตใจเค้าเป็นหนึ่งปราศจากนิวรณ์

ต้องฝึกจิตใจของเราเป็นหนึ่งตั้งมั่นไว้วันน ๆ ตั้งใจสามารถเลยว่า
๑ ชั่วโมงเราจะทำจิตใจให้เป็นหนึ่ง ถ้าจิตใจของเรารอ มันก็จะได้ตั้งมั่นได้
ถ้าไม่เคยฝึกแม้แต่ ๕ นาที จิตใจของเราก็ตั้งมั่นไม่ได้ เราไม่ต้องสนใจ

เรื่องนิมิต เรื่องนรกสวรรค์ เรื่องอะไรต่าง ๆ เราไม่ต้องไปสนใจ ฝึกใจของเราให้เป็นหนึ่ง

ส่วนใหญ่นี่พระเรา เผนเรา โยมเราไม่ค่อยมีสมาริ...

ต้องฝึกสติสัมปชัญญะ ฝึกจิตใจให้เป็นหนึ่ง เรื่องปัญญาเอาไว้ก่อน ฝึกสติฝึกสมาริฝึกจิตใจให้เป็นหนึ่งก่อน เราฝึกมีสตินั่นนั่นเค้าเรียกว่า เป็นตัวศีล ตัวสมาริ เรา มีสัมปชัญญะเค้าเรียกว่าตัวปัญญา ถ้าเรามี สติสัมปชัญญะ เค้าเรียกว่า "เรามีศีล มีสมาริ มีปัญญา..."

เรออยู่ภูภู เราไม่ได้ออกมาทำกิจวัตร พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึก สมาธินะ ออย่าอยู่เฉย ๆ นะ...

ต้องพากันฝึกสมาริ... อาย่าปล่อยเวลาโดยการอยู่เฉย ๆ แล้วส่งใจ ไปข้างนอก "สะเปะสะປ" ต้องฝึกสมาริ ถ้าเราไม่ได้ฝึกสมาริก็เดินจงกรม เป็นการเจริญสติสัมปชัญญะ ได้ทั้งสติสัมปชัญญะ ได้ทั้งความสงบ ได้ทั้งร่างกายแข็งแรง "เราเดินจงกรมทำให้สมาริเราแน่นแฟ้นขึ้นอีก เราทำอะไรก็ให้มีสติ..."

การเข้ากรรมฐานคือการวางแผนของหนักออกจากกระแสโลก...

เราวางภาระทั้งหมด ปล่อยสิ่งต่าง ๆ ออกมาหมด มาอยู่กับ สติสัมปชัญญะ มาอยู่กับการมาเจริญกรรมฐานเพื่อใจสงบ ใจมั่นเย็น

สมานาเวลยนนะ... สิ่งไหนไม่ดีก็ไม่ต้องคิด ไม่ต้องพูด ไม่ต้องทำ "ให้มันตายซะเลย" ให้เราสามารถไว้อย่างนี้ ชีวิตของเรามีจะสงบได้ เย็นได้ ใจของเราทุก ๆ คนนั่นมันสงบได้เย็นถ้าเราประพฤติปฏิบูรณ์ตามที่พระพุทธเจ้าท่านบอกพระพุทธเจ้าท่านสอน

วันนี้ก็ได้นำเอาพระธรรมของพระพุทธเจ้าที่ท่านได้เมตตาบอกรสอนเราไว้ดีแล้ว ที่พ่อแม่ครูบาอาจารย์ให้นำมาบรรยายวันนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา ขอสมมุติยติไว้แต่เพียงเท่านี้...

เช้าวันศุกร์ที่ ๒๓ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖



ຖຸນນມອກດໍ ພະນາກທັນທຸນຊຣມ...

ອາຊີພໜມອາຊີພພຍາບາລນີ້ສື່ວ່າເປັນອາຊີພທີ່ທີ່ປະເສົາຮູ້ ເປັນອາຊີພທີ່ໄດ້ສ້າງບຸນ ສ້າງກຸສລ ສ້າງຄວາມດີສ້າງບາຣມີສ້າງຄຸນຊຣມ ທີ່ເຄົາໃຫ້ຄຸນໜມວ່າພຍາບາລມາປະພຸຕິມາປົງປັບປຸງຊຣມ ເພື່ອຈະໄດ້ເປັນຄຸນໜມວ່າທີ່ເປັນພຍາບາລທີ່ມີຄຸນຊຣມ

ທຸກຄົນທີ່ເກີດນາມມີຄວາມທຸກໆທີ່ທັງທາຍກາຍມີຄວາມທຸກໆທີ່ທັງທາງໃຈ ມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຈະຕັ້ງພື້ນໝາຍພື້ນພຍາບາລກັນທຸກ ຖ້າ ດັນ ຈະຫລືກຫລືໄປໄໝເພັນໄປໄໝໄໝໄໝ

ທຸກວັນນີ້ປະຈຳນັດເຄົາພູດຄຸງກັນວ່າຄຸນໜມແລະພຍາບາລ ຕຽບໂຮກຮັກໝາພຍາບາລໄມ່ຄ່ອຍຈະດີ ໄນເໜືອນໂຮງພຍາບາລເອກະນັດເຄົາ

ຄຸນໜມແລະພຍາບາລທຸກ ຖ້າ ດັນທີ່ເປັນໂຮງພຍາບາລຮູ້ນ່າມື່ອມີປະຈຳນັດເຄົາພູດຂານວິພາກໝົງວິຈາຮົມທີ່ທັກທັງກັນ ກີ່ຕ້ອງພິຈາຮົມຕ້ວເອງວ່າໄຄຣມີຄວາມຊາດຕກບກພ່ອງອະໄຣບ້າງ ດ້ວຍຊາດຕກບກພ່ອງພຣະບາທສມເຕີຈພຣະເຈົ້າອຸ່່່ຫົວ່ນ່າທ່ານກີ່ໃຫ້ຄຸນໜມແລະພຍາບາລ ດັນນັ້ນ ຖ້າ ແກ້ໄຂປັບປຸງຕ້ວເອງ

ພຣະພຸທຣເຈົ້າທ່ານໃຫ້ຄຸນໜມແລະພຍາບາລທຸກຄົນເຈົ້າມີເຕີມຕາມກ ໃຫ້ສື່ວ່າທຸກຄົນນ່າມື່ອມູນຕີພື້ນ້ອງຂອງເຮົາທຸກ ຖ້າ ດັນ ພຣະພຸທຣເຈົ້າທ່ານໄມ່ໃຫ້ເຮົາເອົາເຈັນເຕີອນອຍ່າງເຕີຍວ ຕ້ອງທຳກຳນັດເອົາຄຸນຊຣມຄຸນໝາມຄວາມດີດ້ວຍ

คนเข้าทุก ๆ คนน่าจะไม่รู้ว่าเค้าจะเป็นใครนะถึงไม่ใช่ญาติพี่น้องสายโลหิต หรือว่าไม่ใช่คนไทยเด็ก้าเป็นคนต่างประเทศ เด็ก้าเป็นคนยากคนจน เค้าไม่มีเงิน มีสาย พระพุทธเจ้าของเรานะก็ให้มีเมตตาภักบคนป่วยคนไข้ ทุก ๆ คน ตั้งใจให้เต็มที่เต็มร้อย เอาใจใส่ ต้องขวนขวยกระตือรือร้น ว่องไว รับด่วน เรื่องเงินเรื่องสตางค์นั้นน่าเออไว้ทีหลัง

เราเป็นมนุษย์เป็นผู้ที่มีจิตใจสูง มีโอกาสทำความดีเราต้องรีบทำ ตั้งใจตรวจ ตั้งใจถาม ถามตัวเค้าไม่เข้าใจก็ต้องถามญาติพี่น้องของเขาราอย่าไปมองหน้าเค้าแล้วถามนิด ๆ หน่อย ๆ ก็เขียนชื่อยาแล้วก็จ่ายยาจะอย่างน้อยก็เอาเครื่องหูฟังตรวจคนไข้ ใช้protoทวัดไข้ วัดความดัน “ถึงเค้าไม่ใช่ญาติเราเด็ก้าก็มีหัวใจ เด็ก้าเป็นคนยากคนจนเด็ก้าก็มีหัวใจ...”

ส่วนใหญ่นะคนเรามันเห็นแก่ตัว ถ้าญาติเรา พ่อแม่พี่น้องเพื่อนฝูง เราจะรักก็เอาใจใส่ ดูแลเทคโนโลยี แต่ถ้าเค้าไม่ใช่ญาติพี่น้องเพื่อนฝูงเค้าเป็นคนยากคนจนนั่น บางทีเป็นคนต่างชาติ เป็นคนยากคนจนต่างชาติที่เค้ามาทำงานในประเทศไทย เราจะรักก็มองเค้าไปอีกรอบหนึ่ง ถ้าเราคิดอย่างนี้แหล่ะ ถือว่าเราทำไม่ถูกต้อง เราไม่ได้ทำหน้าที่ของคุณหมออคุณพยาบาล

ประชาชนคนส่วนใหญ่เขาไม่มีญาติเป็นคุณหมออเป็นพยาบาล แणก็ยังเป็นคนยาก คนจนอีกด้วย จะไปโรงพยาบาลเอกชนก็ไม่มีเงิน ไม่มีสตางค์ ถ้าคุณหมอมีความเมตตา พยาบาลไม่มีความเมตตา ประชาชนคนเหล่านั้นเค้าจะไปพึ่งพาอาศัยใครล่ะ

คุณหมอกุณพยาบาลต้องเป็นที่พึ่งทั้งทางกายและทางใจให้กับเค้าได้ ว่าทุก ๆ คน มีคุณธรรมมีความเป็นมาตรฐานอันเดียวกันหมอด "ชื่อว่าหมอม ชื่อว่าพยาบาลต้องไม่เลือกที่รักมักที่ชังนะ..."

คนเรานั่มันต้องสร้างความดีสร้างบารมี ละความเห็นแก่ตัว เวลาอยู่ที่โรงพยาบาลเราก็ดูแลเค้าอย่างเต็มที่เทคโนโลยีอย่างเต็มที่ ถ้าเราเปิดคลินิกแล้วเข้าไปคลินิก เรา ก็ดูแลเค้าอย่างเต็มที่เทคโนโลยี เค้าอย่างเต็มที่ เมื่อนอกนั้น อย่าให้เหมือนคุณหมอหลาย ๆ คนนั่น อยู่ที่โรงพยาบาลรัฐบาลก็ดูแลรักษาธรรมดា แต่ถ้าไปคลินิกของตัวเองนั่น ไม่ใช่รักษาธรรมดแต่รักษาดูแลเป็นพิเศษ อย่างนี้แหละพระพุทธเจ้าถือว่า รามีความเห็นแก่ตัว เราปฏิบัติไม่ดี ไม่ถูกต้อง เห็นแก่เงินแก่สตางค์ ขาดคุณธรรมไม่มีคุณธรรม

แพทย์เราโรงพยาบาลใหญ่ ๆ ก็มีอยู่หลายโรงพยาบาลนะ... เช่น โรงพยาบาลศิริราช รามาฯ จุฬาฯ และก็ยังมีโรงพยาบาลหารต้มรวม และโรงพยาบาลจิตเวช ถ้าทุก ๆ คนเน้นคุณธรรม เน้นเรื่องความเมตตา ความกรุณาเอาใจใส่กับคนป่วยทุก ๆ คนนั่มันก็เป็นสิ่งที่ดีมาก

สถานีอนามัยในหมู่บ้านในตำบลส่วนใหญ่ก็ปฏิบัติงานยังไม่ค่อยได้ มาตรฐาน ยังเป็นที่พึ่งของประชาชนไม่ค่อยจะได้ เวลาเจ็บเวลาป่วยนานั่น ประชาชนชาวบ้านเค้าไปหาก็ไม่ค่อยจะพบพยาบาล เค้าก็เลยพาภันไป ตั้งแต่โรงพยาบาลอื่นๆ ก็ถือว่าแพทย์เรา เมืองเรานีอนามัยนี้ก็ยังไม่ค่อยเกิดประโยชน์ต่อชาวบ้านต่อประชาชน

โรงพยาบาลอำเภอ โรงพยาบาลประจำจังหวัดแต่ละจังหวัด การบริการรักษาดูแลประชาชนส่วนใหญ่ก็ยังไม่ค่อยดีพอยังไม่ได้มาตรฐาน ชาวบ้านแต่ละอำเภอนั้นเค้าพากันบ่น กันมากันนะว่าคุณหมอใช้ไม่ได้ ว่าพยาบาลใช้ไม่ได้ ไม่ค่อยได้ตั้งใจตรวจโรค ไม่ค่อยได้ตั้งใจรักษาพยาบาล ไม่มีความกระตือรือร้นเอาใจใส่ในคนไข้ “ประชาชนคนส่วนใหญ่นะ ไม่ต่างกับ ๖๐ เบอร์เซ็นต์เค้าพูดว่าโรงพยาบาลประจำอำเภอ โรงพยาบาลประจำจังหวัดไม่ค่อยได้มาตรฐาน”

บางคนเค้าป่วยหนักก็ไม่ได้รับความเอาใจใส่ มันมีระบบเบี้ยบ ๓๐ บาทรักษาทุกโรค โรงพยาบาลก็มีต้นทุนจำกัด คนป่วยหนักจะส่ง โรงพยาบาลจังหวัดก็ไม่ได้ เพราะว่าถ้าส่งไปแล้วทางโรงพยาบาลจังหวัด ก็ต้องมาหักค่าพยาบาลจากโรงพยาบาลอำเภอ ทำให้โรงพยาบาลอำเภอ เป็นหนี้เป็นสิน นี่เป็นสาเหตุให้คนที่ยากจนคนที่ไม่เส้นมีสายนั้นตายกันมาก ต้องรอนานมันจะหมดลมหายใจค่อยส่งไป ส่งไปมันก็ไม่ทันเหตุการณ์นั้น เพราะคนเรามันจะตายแล้ว ก็ เพราะว่าระบบ ๓๐ บาทรักษาทุกโรคคนี้แหละ

คุณหมออผู้อำนวยการและก็คุณหมอทุกท่านตลอดจนพยาบาลนี้ ก็น่าจะคิดให้ดีนั่น... ถึงเค้าจะไม่เป็นญาติของเรา ไม่เป็นเพื่อนของเรา หรือว่าเค้าเป็นคนยากจนต่างประเทศอย่างนี้แหละ เรา ก็น่าจะเมตตาเค้า สงสารเค้านะ เพราะเค้าไม่มีทางไปแล้ว เค้าไม่รู้จะไปพึ่งพาอาศัยใครนะ

ทางที่ดีที่สุดก็ต้องคุณหมอด้วยรักษาให้ดีที่สุด มันจะเป็นหนี้เป็นสิน เรา ก็ต้องยอม เพราะเรื่องความเจ็บความตายมันเป็นสิ่งที่จำเป็น เราอย่าเห็นแก่ตัวที่ไปหน่วงเหนี่ยวคนไข้เพียงแค่ ๓๐ บาทรักษาทุกโรค

ໃຫ້ໃນໂຮງພທນາກລະນີໂຮງພທນາກລົກທີ່ເກົ່າຈິງ

ມັນກຳທີ່ກ່າວຂອງພາກພຸດທັນກໍ່ກັ້ນກາງໄດ້ ອົງໄຟໃນໂຮງພທນາກລົກອງເຮົາມັນໂຮງໝ່າສັກ”

ພຣະພຸທຣເຈົ້າຂອງເຮົາ ພຣະບາທສມເຕີຈພຣະເຈົ້າອູ້ໜ້ວຂອງເຮົານໍ້າທ່ານມີຄວາມເມຕາຕໍ່ອງການໃຫ້ຄຸນໝາຍທຸກໆ ທ່ານນໍ່ຕລອດຈົນຄື່ງພຍາບາລ ຕ້ອງຝຶກພູດກັບຄົນໄຟ້ພຣະ ທ່ານແລ້ວກີ່ພູດກັບຄູາຕິຄົນໄຟ້ພຣະ ທ່ານນໍ້າທຸກຄົນກີ່ຮູ້ອູ້ໜ້ວເປັນຄຸນໝາຍເປັນພຍາບາລນີ້ມັນເຄີຍດເນື້ອະ ແຕ່ຄົນປ່ວຍມັນເຄີຍດມາກກວ່າອົກ ຄູາຕິຄົນປ່ວຍມັນເຄີຍດມາກກວ່າອົກ ເປັນຄຸນໝາຍຄຸນພຍາບາລຕ້ອງໃຈດີ ເປັນຄຸນໝາຍຄຸນພຍາບາລຕ້ອງໃຈເຢັ້ນ ເປັນຄຸນໝາຍຄຸນພຍາບາລຕ້ອງເປັນໄມ້ມີກົງມີມານະ ເຈົ້າອຽມຄົນ

ສ່ວນໃຫຍ່ລ່າຍຄຸນໝາຍຕລອດຈົນຄື່ງຜູ້ອຳນວຍມັນມີທີ່ກົງມີມານະມາກມັນມີຕັ້ມືຕັນມາກ ມັນມີ EGO ສູງ ມັນວາງມາດວາງກລ້າມມາກເກີນ ມັນທຳໃຫ້ພຍາບາລໄດ້ຮັບຄວາມຍາກລຳບາກ ເອົາໃຈລຳບາກ

ຜູ້ຈະເປັນຄຸນໝາຍທຸກຄົນນໍ່ໃຫ້ພິຈາറນາຕົວເວັນນະ ດັນມີຄວາມຮູ້ມາກມີຄວາມສາມາດມາກມັນຂອບໜົງຕົວເວັນ ດັນເກັ່ນມັນຂອບໜົງຕົວເວັນ ດັນຮຽຍມັນຂອບໜົງຕົວເວັນ ອັນຕຣາຍທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດກີ່ຄື່ອກຮ່າງທຸກຄົນນີ້ແລະພຍາບາລທຸກຄົນຕ້ອງການຄຳພູດດີ ທ່ານພຣະ ທ່ານຈາກຄຸນໝາຍ

ກາຮອ່ອນນ້ອມຄ່ອມຕົນຕ່ອງຜູ້ອື່ນມັນດີມັນເກີດບຸນູມເກີດກຸສລ ກາຮພູດດີ ທ່ານພຣະ ທ່ານກັບຄົນອື່ນມັນເກີດບຸນູມເກີດກຸສລນະ ເຄົ້າກີ່ມີກຳລັງໃຈທີ່ຈະຮ່ວມງານກັບເຮົາທຳກັນກັບເຮົາ ເຮົາຈະຄື່ອກຕີ່ວ່າເຮົາພູດຕຽງໄປຕຽງມາອອກຈາກໃຈເຮົາໄໝໄດ້ເສແສຮັງອ່າງນັ້ນໄມ້ໄດ້ ເພຣະໃຈເຮົານັ້ນນໍ່ຍັງໃໝ່ໄມ້ໄດ້ ໄຈຂອງເຮົາມັນຍັງມີ

ความโลกความโกรธความหลง ใจของเรายังไม่ใช่ใจพระพุทธเจ้า
ไม่ใช่ใจพระอรหันต์นั่น

ดูตัวอย่างในหลวงของเรานะ ท่านพูดเพราะ ท่านติด din
ท่านไม่ได้กร่าง ท่านไม่ได้ถือเนื้อถือตัว ท่านถึงเป็นที่พึ่งทั้งทางกายและจิตใจ
ของปวงชนทั้งชาวไทยและชาวโลกทั้งหลาย

การทำงานนั่นพระพุทธเจ้าท่านก็ให้เรามีความสุขในการทำงาน
ถ้าเราไม่มีความสุขในการทำงานนั่นก็เท่ากับเราตกนรกทั้งเป็น ทำไปทุกข์ไป
เราอย่าทำงานด้วยความจำเป็น ต้องทำงานเพื่อให้เกิดบุญเกิดกุศลเพื่อการ
เสียสละ ต้องมีความสุขในการทำงาน มีความสุขในการตรวจโรค มีความสุข
ในการรักษาพยาบาล มีความสุขในการพูดการจา การเดินการเหิน
“เราปฏิบัติอย่างนี้แหละเรียกว่าเราประพฤติเราปฏิบัติธรรม...”

เราทำงานนี้เราเกี่ยวข้องกับคนอื่น เมื่อเกี่ยวข้องกับคนอื่นเราก็ต้อง^๑
เอาใจคนอื่นทุกคนต้องเอาใจคนอื่นหมดนะ เค้าก็เอาใจเรา เรา ก็เอาใจเค้า
อย่างนี้เค้าเรียกว่า มันเป็นธรรม ยุติธรรมดีนะ ไม่ใช่เป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง
เป็นคนเจ้าอารมณ์ คนที่เค้าทำงานด้วยเค้าก็มีความสุข ทุกท่านทุกคน
ต้องดูแลกันต้องช่วยความสุขให้ซึ่งกันและกัน

เราอาจจะไม่พอใจคนนี้บ้างคนนั้นบ้างเราก็ต้องมาแก้ที่ใจของเรา
ถ้าเราไม่มองดูแต่คนโน้นผิดคนโน้นถูกเราก็เป็นคนพาลเป็นอันธพาล
อันธพาลมันก็มี ๓ ระดับ ระดับหนึ่งก็ทางกาย ระดับหนึ่งทางว่าจ้า
ระดับหนึ่งก็ทางใจ

เราอยู่ในใจเราเน้นตอนน้ำคน = มันเน้นกุกกร...

ใจเราตัวใจ = ตัวมันก็เรื่องของตัว เรา ก็ทำของเราราในมันตัว

เรา ก็ติดอยู่ในนั้น อันก็ติดอยู่ในนั้นทุกอย่างมันก็ดี

ดีมากที่คุณหมออคุณพยาบาลได้มามาเข้าค่ายปฏิบัติธรรมมันจะทำให้ในโรงพยาบาลของเราเกิดความร่วมยึดระวังระหว่างคุณหมอและพยาบาลรวมถึงระหว่างคุณหมอพยาบาลและคนไข้ เป็นการแก้ปัญหาที่ถูกต้องจะเป็นความคิดของรัฐบาลก็ถูกต้อง เป็นความคิดของผู้อำนวยการก็ถือว่าถูกต้อง

ก็มีประชาชนมาพูดบ่อย ๆ มาถามบ่อย ๆ นี่ว่า... โรงพยาบาลที่นั่นมาเข้าค่ายธรรมะมีมั้ย โรงพยาบาลนั่นมาเข้าค่ายธรรมะมีมั้ย...? เดียวหากให้มาบ้าง เพราะโรงพยาบาลที่นั่นเยอะมากเลย

เรามาฝึกใจดีใจสบายนี้แหละ เรากลับไปบ้านก็ใจดีใจสบายนอกบ้าน อยู่ที่บ้าน อยู่ที่ครอบครัวของเรา อยู่กับบุตรธิดาภรรยาสามีของเราครอบครัวของเรา ก็ไม่กี่คน เรา ก็ดูแลทั้งกายทั้งใจทั้งหน้าที่การทำงานกันให้ความรักความเมตตาความมองอุ่นความสงสารซึ่งกันและกัน อย่าเป็นคนเออแต่ใจตัวเอง เอาแต่ที่ภูมิมานะเจ้าอารมณ์ มีอัตตาตัวตนมาก มีโลกส่วนตัวมาก อย่างนั้นไม่ได้มีถูก กลับไปบ้านเราก็ดูแลคุณพ่อคุณแม่เราให้ดีนั่น ดูแลทางบ้านให้มั่นดี

เรามาวัดมาฝึกปฏิบัติธรรมนั้นก็ให้ทำใจให้สบายน์ให้สงบ...

ฝึกปล่อยวางทุกอย่างให้ใจมั่นสงบ ที่เราໂกรธเราเกลียดมา หลายเดือนหลายปีก็ทิ้งมันไป เรารักเราชอบมาหลายเดือนหลายปีก็ทิ้ง มันไป สิ่งที่ผ่านมาแล้วในอดีตหนึ่งวินาทีสองวินาทีเรา ก็ทิ้งไปให้หมด ฝึกจิตฝึกใจให้สงบ เพราะคนเราความสบายน้อยที่ใจสงบ

ถ้ามันไม่สงบก็ฝึกหายใจเข้าให้ชัดเจน ฝึกหายใจออกให้ชัดเจน คนเราถ้ามีสตางค์เยอะแต่ถ้าใจไม่สงบอย่างนี้มันก็ไม่มีความสุขหรอก ถ้าเรามีเงินมีสตางค์เยอะแล้วเรามีปัญหาระหว่างภรรยาสามีเรา ก็ไม่มีความสุขหรอก เราพยายามมาแก้ที่ใจ มาฝึกปล่อยฝึกวาง

เรามาอยู่วัดเรามาฝึกปล่อยวางนะ... เราเคยพูดมากเรา ก็ไม่พูด เราเคยโทรศัพท์เรา ก็ไม่โทร เราจะฝึกทำใจสงบแล้ว ฝึกปล่อยฝึกวางแล้ว เรื่องคนอื่นซ่างเด้าเราไม่เกี่ยว ลองอยู่กับตัวเองบ้าง ให้สงบบ้าง ปล่อยวางบ้าง

ทุกคนน่าจะมีคุณพ่อคุณแม่ คุณพ่อคุณแม่ท่านก็เลี้ยงเรามาตั้งแต่ อยู่ในท้องจนเราถึงทุกวันนี้ ถือว่าเป็นผู้มีพระคุณ เรามาดูตัวเองว่า เราให้อะไรคุณพ่อคุณแม่บ้าง เพราะเราเป็น “คนเรา” อย่างเดียววนั่น อายุ ๓ ขวบ ๔ ขวบก็เรียนหนังสือจนไปมีครอบครัวแล้วก็ยังไม่เคยได้ทดแทนดูแลพ่อแม่เลย

เมื่อพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่มีพระภิกษุรูปหนึ่งไม่สบายน์ เป็นโรคพุพอง พระพุทธเจ้าไปเห็นแล้วท่านก็ไปดูแลไปอุปถัมภาก

ให้ตั้มน้ำร้อน เช็ดตัวให้ ท่านก็เรียกวิเศษ มาบอกสอนว่า “การอุปถัมภ์
คนไข้นี้ถือว่ามีบุญใหญ่มีอานิสงส์ใหญ่ ถ้าเราได้อุปถัมภ์คนไข้ก็ถือว่า
ได้ด้วยพระพุทธเจ้า”

การที่ร้านนี้พากวนกิจกรรมดูแลคน暮งค์แบบ
เฉพาะตัวมีความน่าสนใจมาก ไม่ใช่แค่การซื้อขายสินค้า แต่เป็นการสื่อสาร
และการสนับสนุนชุมชนที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ทำให้ลูกค้ากลับมาซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง

คุณพ่อคุณแม่เราบางคนยกลำบากมาก เป็นหนี้เป็นสินส่งเราเรียนถ้าเราอยู่宿舍 พวกกินสบายนแล้วลืมพ่อลืมแม่ อย่างนี้เค้าเรียกว่าเป็นคนลืมตัวลืมตน พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าอย่างนี้ไม่ถูกต้อง

ยกตัวอย่างเช่น ช่วงสมเด็จย่าพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลศิริราช ในหลวงท่านเสด็จไปเยี่ยมทุกวัน มาป้อนข้าวป้อนน้ำป้อนยาให้แม่ให้ความอบอุ่นแก่แม่ หลังงานพระบรมศพสมเด็จย่าเสร็จสิ้นลงแล้ว ราชเลขของสมเด็จย่า มาถลงในที่ประชุมต่อหน้าสื่อมวลชนว่า ก่อนสมเด็จย่าจะสิ้นพระชนม์ปีเศษ ตอนนั้นทรงพระชนมายุ ๘๓ พรรษา ในหลวงเสด็จจากวังสวนจิตรลด้าไปวังสรงปทุมตอนเย็นทุกวัน ไปกินข้าว กับแม่ ไปคุยกับแม่ ไปทำให้แม่ซุ่มชื่นหัวใจ เนื่องจากพระองค์ต้องทรงงาน อื่นด้วย ในหลวงจะเสด็จกลับมาอีกครั้งช่วงตีหนึ่งถึงตีสอง และจะเสด็จกลับ ช่วงใกล้เข้า

ดูตัวอย่างองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เกิดมาทุกภาคฤดูน้ำที่ สมัยที่ท่านยังบำเพ็ญบารมีเป็นโพธิสัตว์อยู่ท่านก็ดูแลพ่อแม่อย่างดีมาก ถึงแม้จะเสวยพระราชสมบัติเป็นสัตว์เป็นมนุษย์ท่านก็ดูแลพ่อแม่เป็นอย่างดี สมัยทุกวันนี้ก็สังคมสหภาพมีโทรศัพท์เราก็เอาไว้แต่พังเพลงให้ลดเหลือล่น อินเทอร์เน็ต เวลาพ่อแม่ก็ไม่โทรหาไม่ติดต่อ พ่อแม่ก็เป็นห่วงเรา ต้องการกำลังใจ

เราจะเน้นตอนดีเราต้องแก้ไข

เราจะเน้นตอนนี้จะรู้ว่าเราต้องปรับเปลี่ยนตัวเอง

ไม่มีใครมาประพฤติปฏิบัติให้เรา ความสุขความงามมันไม่ได้อยู่ที่ ใบหน้าหรือว่าผิวพรรณ ความสุขความงามมันอยู่ที่ความดีของเราต่างหาก ถ้าเราควบกับคนที่เค้าดี ๆ อยู่ใกล้ชิดเท่าไหร่ก็ยิ่งสงบยิ่งเย็นยิ่งสวยงาม ถ้าเราอยู่กับคนที่เค้าไม่ดี มีทิภวัตติมากปากจัดเห็นแก่ตัว ก็ยิ่งเห็นเค้า เป็นนางยักษ์งามมารร้าย ความดีเราต้องทำทุกวัน ๆ ทำติดต่อไปเรื่อย เดียวเก็บเรื่องดีๆ เองนี่ ต้องอาศัยความตั้งมั่นนะ

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวันนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา ขออำนวยอวยพรให้คุณหมออและพยาบาล รวมถึงญาติโยมทุกท่านคน จะเป็นคนดีมีคุณธรรม เป็นคุณหมอดีที่ดี เป็นคุณพยาบาลที่ดี

ด้วยบุญบารมีของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสัจธรรม... จงได้รับความสำเร็จในการเรียน ประสบความสำเร็จในธุรกิจหน้าที่การทำงาน และได้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

คำวันอังคารที่ ๒๕ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๖

ทุกวันนี้เราทุกคน
ไม่ได้พากันประพฤติปฏิบัติธรรม
เราจึงพากঁหลงในอารมณ์ของสุวรรณ
ดึงต้องเวียนว่ายตายเกิด
"เก่ากับเราเป็นคนรับจ้างมาเกิด..."

อะไรเป็นค่าจ้างแรงวัดของเรา...?
ค่าจ้างได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โภภัตตา
ธรรมารมณ์ ลักษณะธรรมะ
มันเป็นแรงวัดจ้างให้เราต้องมาเวียนว่ายตายเกิด

