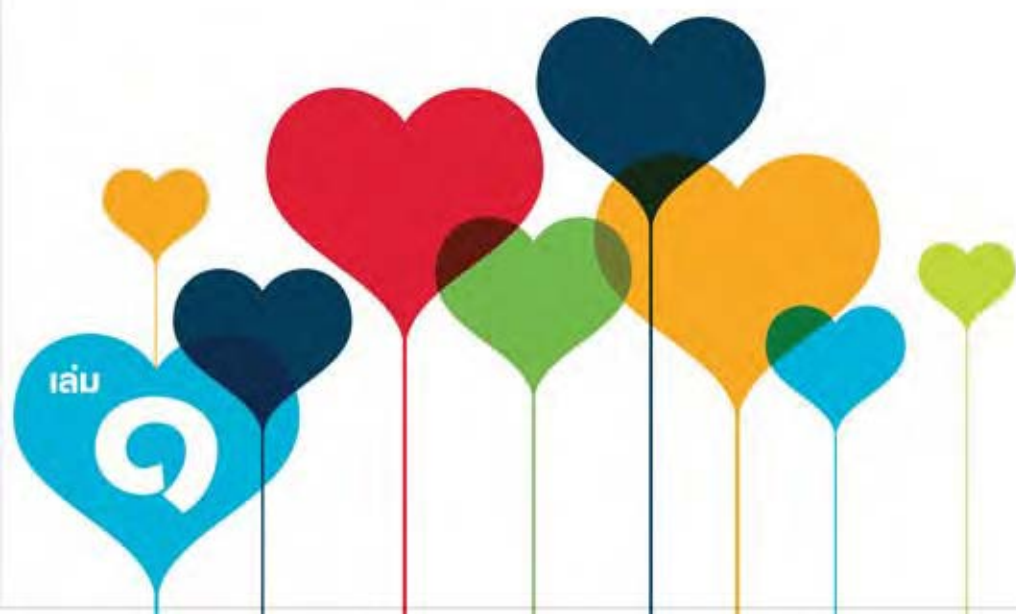


ใจดี ใจสบาย

Delivery

นางพ้อกัณนา สุภาโม





“บโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส”

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง



พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์เมตตาให้นำมาบรรยาย

ใจดี ใจสบาย

Delivery

หลวงพ่อกัณหา สุวาทโม

๑. การประพฤติปฏิบัติ คือการมาแก้ที่ตัวเอง... (๑)
๒. เมตตาธรรม คำจูน "ใจ..." (๙)
๓. การอบรมบ่มอินทรีย์... (๑๙)
๔. การฝึกใจให้สงบ... (๒๙)
๕. การเจริญสติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์... (๔๑)
๖. ปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงพระนิพพาน... (๕๕)
๗. วัตรปฏิบัติของ "จิตใจ..." (๖๓)



การประพฤติปฏิบัติ ต้อการมาแก้ตัวเอง...

การประพฤติการปฏิบัติธรรม... พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คน มาแก้ที่กาย คือ "การกระทำของเรา" อันไหนไม่ดีไม่ถูกต้องไม่ให้เราทำ ถึงเราจะเคยทำที่แล้ว ๆ มาต้องหยุด “มาแก้ที่วาจา...” คือคำพูดของเรา อันไหนไม่ดีเราอย่าไปพูด มาเปลี่ยนคำพูดเราใหม่ มาปรับปรุงคำพูดใหม่ เพราะคนเราทุกคนมันเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ แม้แต่เราพูดดี เราพูดถูกต้อง พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ให้เราพูดมากเกินไป “มาเปลี่ยนแปลงความคิด...” อันไหนมันไม่ดีก็อย่าไปคิด มันอยากคิดเราก็ไม่คิด แม้สิ่งนั้นมันดี...ถ้ามันมากเกินไปท่านก็ไม่ให้เราคิด ให้อดให้ทน ถ้าเราไม่อดไม่ทนนะ แม้เราจะมี ความรู้ เราจะเป็นคนฉลาดนะเราก็ไม่อาจสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ไปในทางที่ดีได้

ปัญหาต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้นแก่เรานี้ มันไม่ใช่มาจากคนอื่น มันมาจาก ตัวของเราเอง เกิดจากการกระทำของเราเอง เราทุก ๆ คนต้องปรับตัวเอง เข้าหาธรรมะ ต้องพากันอดพากันทน ให้ทุกท่านทุกคนนะตั้งใจให้สงบ มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ มาพิจารณาพิจารณาตัวเองว่า กายวาจาใจของตัวเอง ส่วนไหนมันบกพร่อง เราจะได้แก้ในส่วนนั้น ๆ เพื่อจะให้การแก้ปัญหามาของเรา นั้นถูกต้อง สิ่งอื่น ๆ ให้ทุกท่านทุกคนถือว่ามันเป็นโอกาสที่ให้เราได้ฝึกจิตใจ สร้างบารมี สร้างความดี สร้างคุณธรรม

ประการแรก... ต้องให้ใจของเราสงบ ต้องให้สติสัมปชัญญะของเรา สมบูรณ์



สตินั้นแหละคือ “ศีล สมาธิ” สัมปชัญญะคือความรู้ตัว นั่นแหละคือตัว “ปัญญา” ถ้าเราไม่มีสติ เราไม่มีสมาธิ การทรงตัวของเรานั้นก็ทรงตัวไม่ได้เพราะใจของเราไม่สงบ

ความอยากของเรานั้นมันมีกับเราทุก ๆ คนนะ...มันเผาหัวใจจิตใจของเราเป็นเปลวเพลิงเปลวไฟ ร้อนรนไปหมด **"เรายังไม่ตายนะมันก็ถูกความอยากความต้องการนี้เผา..."**

พระพุทธเจ้าท่านให้เรารู้จักใจตัวเอง รู้จักอารมณ์ตัวเอง เพื่อจะได้หยุดตัวเอง เพื่อให้ใจของเรามันสงบ ให้ใจของเรามันเย็น เพื่อจะได้ให้สติสัมปชัญญะของเราสมบูรณ์

คนเรานะถ้าใจของเรามันอยู่กับอนาคต มีความหวังอยู่กับอนาคตนะทุกคนย่อมมีความทุกข์แน่ เราพยายามมาแก้กายวาจาใจของตัวเองในปัจจุบัน เพื่อเป็นคนไม่วิ่งตามความคิดตามอารมณ์

ปัจจุบันเป็นสิ่งที่เราจะต้องแก้ไขตัวเอง...

พระพุทธเจ้านะท่านให้เราทุกคนไม่ต้องมีความอยาก ไม่ต้องมีความต้องการ ต้องเป็นคนขยัน ต้องเป็นคนเสียสละ

คนเรานี้แหละถ้าคิดว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างก็ไม่ใช่ของเรานะ มันเลยไม่อยากทำอะไร เพราะเรายังมีความเห็นผิด...

เรายังไม่เข้าใจ... เมื่อไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา มันเลยปล่อยมันเลยวางความซี้เกียจซี้คร้านความง่วงเหงาหาวนอนมันเลยมาครอบงำเรา ให้เรา



ไม่อยากทำอะไร อยากอยู่ว่าง ๆ ๆ ๆ อยากอยู่เฉย ๆ ๆ ๆ เพราะทุกอย่างมันไม่ใช่เราไม่ใช่ของ ๆ เรา...

พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าเมื่อทุกอย่างมันไม่ใช่เราไม่ใช่ของ ๆ เรานะ เราต้องขยัน เราต้องเสียสละ เราต้องเป็นผู้ให้แก่คนอื่น เพราะเราทุก ๆ คนนะไม่อยากให้คนอื่น เพราะคิดว่าทุกอย่างเป็นของเรา เป็นของพ่อของแม่ของญาติพี่น้องวงศ์ตระกูลของเรา มันมีเราทั้งนั้น เมื่อมันมีเราเมื่อไหร่มันก็ต้องทุกข์ทันทึที่เราพยายามพากันมาเสียสละ “งานนี้เป็นงานใหญ่ งานนี้เป็นงานละอัตตาตัวตน เป็นงานละสักกะทิฎฐิ ถือเนื้อถือตัวถือนั่น”

ความรู้สึกที่มันเป็นตัวเป็นตัวนี้นะมันทำให้ทุกคนต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสารอย่างไม่มีที่จบที่สุด เรามีความรู้สึกในการพักผ่อนที่สบาย เรามีความรู้สึกในการลิ้มรสอาหารที่อร่อย ๆ เรามีความรู้สึกฟังเสียงไพเราะ เรามีความรู้สึกในการเห็นรูปสวย ๆ นะ ความรู้สึกอย่างนี้พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่าอัตตาตัวตนนะ มันทำให้ทุกคนยึดมันถือมัน ทำให้ทุกคนหลงในเหยื่อ หลงในความสุข มันเป็นเหตุแห่งความเพลินแห่งความเพลิดเพลิน พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “ในหมู่สัตว์โลกมวลงมนุษย์ทั้งหลายนั้นพากันเพลิดเพลิดอยู่หลงอยู่ แต่ท่านผู้รู้หาช่องอยู่ไม่...” เพราะว่ามันเป็นเหยื่อของโลกให้คนติดอยู่ในโลก สิ่งเหล่านี้มันทำให้สติสัมปชัญญะของเราทุกคนไม่สมบูรณ์ ทำให้ไขว้เขว...

ทุก ๆ ท่านทุกคนต้องมีสติสัมปชัญญะที่แข็งแรง เพื่อจะหยุดตัวเอง เบรกตัวเอง ที่จะได้อบรมบ่มอินทรีย์ให้มันติดต่อกันเนื่องกันอย่างไม่ขาดสาย จะไม่ได้ปล่อยเวลาให้จิตใจของเราไปหมกมุ่นครุ่นคิด ลุ่มหลง



จมอยู่ในวัฏฏะสงสาร “ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็น...เป็นหน้าที่ของเราทุก ๆ คน
จะต้องตัด จะต้องละ จะต้องวาง”

ทุก ๆ ท่านทุกคนนะพยายามอยู่กับตัวเองให้มากขึ้น เห็นโทษเห็น
ภัยในวัฏฏะสงสารนะ อย่าให้สิ่งต่าง ๆ มันมาครอบงำจิตใจของเรา
ความรู้สึกที่ว่าเป็นตัวเรา เป็นพ่อเป็นแม่ เป็นญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง
วงศ์ตระกูลนี้หรือวัฒนธรรมประเพณีต่าง ๆ นะ สิ่งต่าง ๆ ที่มันมีอยู่
กับสื่อมวลชนที่มันกำลังเป็นอยู่ทุกวันนี้ อย่าให้มันมาครอบงำจิตใจ
ของเราได้... ให้มีสติสัมปชัญญะไว้ เดี่ยวทุกอย่างมันก็จะผ่านไปเอง
“ข้อสำคัญสมาธิของเราต้องแข็งแรง ใจของเราต้องแข็งแรง”

เราต้องเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญาทุก ๆ อริยาบถ เพราะการ
ปฏิบัติธรรมมันไม่ใช่การนั่งการเดินการนอน มันอยู่ที่หัวใจของเราที่มันอยู่
ทุกหนทุกแห่งนะคือการกระทำของเรา

การกระทำของเรานั้นมันมีทั้งรูปแบบ นอก รูปแบบ...

เราทุกคนต้องปฏิบัติได้ทำได้ทุกหนทุกแห่ง เราทุกคนต้องทำได้
เราไม่ต้องรอกาล รอเวลา รอสถานที่

ปฏิบัติใหม่ ๆ เราก็อาจจะคิดว่าเป็นของยาก... เพราะเราต้อง
ฝืนความรู้สึก ฝืนความเคยชินที่จิตใจของเรามันไหลลงไปที่ต่ำ เหมือนกับน้ำ
ที่มันไหลจากภูเขาสูงตั้งเก้ายี่สิบองศา อันนี้มันเป็นความรู้สึกของเรา
นี้มันเป็นกรรมของเรานี้มันพากันติดความสุขติดความสบาย เราเป็นคน
เอาแต่ใจตัวเอง ไม่ได้แก้ตัวเอง สนองความอยากความต้องการจนมันเป็น
ความเคยชิน ใจของเรานี้แหละ ถ้ามันนึกคิดขึ้นมาเราต้องหยุดทันที



ถ้าเราปล่อยให้มันคิด สองครั้งสามครั้งสี่ครั้งมาก ๆ เข้านะ ทุกคนไม่มีใคร
เก่งที่จะหยุดมันได้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “**สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง
การไม่ทำบาปในทางความคิดด้วยประการทั้งปวง**”

เรามองดูสิ่งหยาบ ๆ ที่เรามองเห็นนะ อย่างคนเค้าติดบุหรืติดเหล้า
ติดยาม้ายาอีอย่างนี้ เพราะเค้าเป็นคนใจอ่อน ทำตามความรู้สึกนึกคิด
ใจแข็งไม่พอ หรือขาดสติเพราะว่าไม่มีสติสัมปชัญญะ “**ถ้าเค้ายับยั้งจิต
ไม่นึก ไม่คิด ทุกคนก็สามารถที่จะละได้ หยุดได้...**”

คนเรานะที่มันโกรธถึงกับแสดงความก้าวร้าว ถึงด่า ถึงว่า ถึงตี
ถึงฆ่านะ เพราะเราไม่ได้หยุดไม่ได้ยับยั้งตัวเอง จนทำให้ทุกอย่างมันเสียหาย

ความคิดนี้แหละมันมีทั้งคุณและโทษนะ... อันไหนที่จะทำให้เรามัน
ตกต่ำนะ ทุกคนต้องให้รู้ด้วยตัวเอง “**อดเอา ทนเอา ฝืนเอา...**” เพื่อให้มัน
เกิดมรรค เกิดปฏิบัติ ผลมันถึงจะเกิดได้ ถ้าเรารู้เฉย ๆ เข้าใจเฉย ๆ นะ
ถ้าไม่มีการปฏิบัติ ไม่มีการอด ไม่มีการทนนะ ทุกคนจะเป็น “**อริยชน**”
ไปไม่ได้...

เราเห็นคนฉลาดเห็นคนเก่ง แต่ทุกคนก็หมดสภาพ เพราะแก้ปัญห
ตัวเองไม่ได้ ถูกกิเลสมันถลุง ถูกกิเลสมันครอบงำ จิตใจไม่สงบ จิตใจไม่นิ่ง

ทุก ๆ คนต้องถือว่าเป็นคนโชคดีเป็นคนที่มีโอกาสเพื่อจะได้ฝึก
จะได้ปฏิบัติ เพื่อจะได้ทบทวนจิตใจให้ตัวเองเข้าสู่พระนิพพานให้ได้
เพราะว่าพระนิพพานมันไม่ได้อยู่ไกล มันอยู่ที่จิตที่ใจของเรา
ในชีวิตประจำวัน



ความเคยชินของคนทุกคนน่าจะเรียกว่า “กรรมเก่า”

ดู ๆ แล้วคนนั้น ๆ มันไม่มีการเปลี่ยนแปลงนิสัยเก่ามันก็เหมือนเก่า เพราะว่าไม่มีภาคปฏิบัติเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ทุก ๆ คนถึงต้องไปเน้นที่จิตที่ใจ "ถึงจะได้ทำประโยชน์ตนแล้วก็ไปเป็นประโยชน์ท่านไปในตัวด้วยความไม่ประมาท..."

ทุกท่านทุกคนอย่าไปหาความสุขความดับทุกข์ที่มันไม่ได้แก้ไขตัวเรา “มันเสียเวลา...” อย่างเราพากันอยู่ไปวัน ๆ ด้วยการทำงาน ถ้าเราไม่ได้แก้ไขตัวเอง ไม่ได้ปรับปรุงตัวเองนะ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “มันเป็นการเสียเวลานะ...”

ใจของเรานี้แหละมันผัดวันประกันพรุ่ง... มันขอโอกาสขอเวลาไปเรื่อยแหละ “มันอุธรณ์” ไปเรื่อย ความคิดของเราเนี่ยมันมีมาตั้งแต่เราจำความได้ ต่อไปมันก็คิดอย่างนี้แหละ มันไม่ยอมแก้ไขตัวเอง มันไม่ยอมประพฤติปฏิบัติ ทั้งที่ทุก ๆ คนมีโอกาส มีเวลาที่จะต้องแก้ไขปรับปรุง

บางคนบอกว่าไม่มีเวลาเพราะงานมากไม่มีเวลาที่จะปลีกตัวไปอยู่วัด พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่ามันไม่ใช่อย่างนั้น... เราจะทำงานหรือว่าอยู่ที่บ้านอยู่ในครอบครัวในสังคมนั้นแหละคือการประพฤติการปฏิบัติ คือการแก้ไขจิตใจของเรา เพื่อให้จิตใจของเราจะได้เกิดมรรคเกิดผล

เรื่องของคนอื่นก็ให้เป็นเรื่องของคนอื่น เค้าไม่ปฏิบัติก็ช่างเขา แต่เราต้องสร้างความดีสร้างบารมีทุกหนทุกแห่ง ปรับใจของเรา ปรับคำพูดของเรา ปรับการกระทำของเรา เพื่อกายวาจาใจของเราจะได้เป็นศีลเป็นธรรมอยู่ทุกหนทุกแห่ง



เราอย่าไปคิดว่า “เราปฏิบัติขวางโลก” ปฏิบัติไม่เหมือนคนอื่น
กลัวคนอื่นเค้าว่า...

การปฏิบัติธรรมนั้นนะมันไม่ขวางคนอื่น คนอื่นเค้าไม่ว่า...

เพราะในโลกนี้เค้าต้องการคนดี เค้าให้เราเรียนหนังสือตั้งแต่อนุบาล
จนจบด็อกเตอร์เพื่อให้เราเป็นคนดีที่เสียสละและมีคุณธรรม เค้ารับเราเป็น
พนักงานเจ้าหน้าที่เพื่อเราจะได้เป็นผู้ที่มีคุณธรรม เสียสละ รับผิดชอบ
ในหน้าที่ของตนเอง เค้าให้เราเป็นผู้จัดการนะ เพื่อเราจะได้เป็นคนดี
เสียสละ มีคุณธรรม รับผิดชอบ เค้าแต่งตั้งให้เราเป็นโนนเป็นนั้ะเรายังไม่รู้
เหรว่า เค้ามอบให้เราเป็นคนรับผิดชอบ เป็นคนมีคุณธรรม เป็นคนดี
เสียสละ “ให้เราทุกคนรู้เาะว่าทุกคนเขาต้องการให้เราเป็นคนดี”

เราทำดีก็กลัวไม่พออยู่พอกิน กลัวเสียเปรียบ กลัวคนเอาเปรียบ
อันนี้ป็นความคิดเห็นที่ผิดพลาดมาก นีเาะยังไม่รู้จักความดีความถูกต้อง
ที่แท้จริง เราอย่าไปเอาโลกธรรมให้มาครอบงำจิตใจของเราให้มันชุ่มมันมัว
เราอย่าเอาคนอื่นเป็นที่ยึด อาส้งคมที่ยังไม่ได้มาตรฐานเป็นที่ตั้ง
ต้องเอาความดีความถูกต้องความเสียสละเป็นที่ตั้ง ต้องเป็นอิสระ
เป็นตัวของตัวเอง มีสติสัมปชัญญะให้มันสมบูรณ์ มีความสุข ความสงบ
ความร่มเย็นอยู่ทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนทำอะไร ทั้งที่บ้าน
ที่ทำงาน การประพฤติการปฏิบัติเาะ พระพุทธเจ้าท่านให้เราเข้าใจอย่างนี้
จะได้พากันประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้อง สร้างความดี สร้างบารมี
สร้างคุณธรรมกัน “การประพฤติการปฏิบัติเาะพระพุทธเจ้าท่านให้เรา
มาแก้ที่ตัวเองอย่างนี้...”



ให้ทุกคนนะพินิจพิจารณาศึกษาทำความเข้าใจ “อย่าไปเข้าข้างตัวเอง ปรับตัวเองเข้าหาธรรม” เอาศีลเป็นที่ตั้ง เอาธรรมเป็นที่ตั้ง อยู่ที่บ้านก็รักษาศีล ๕ ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ

เรานั่งสมาธินี้แหละ เราอย่าไปอยากให้มันสงบ ถ้าอยากให้สงบเราต้องเป็นทุกข์แน่ เรานั่งสมาธิก็คือนั่งสมาธิ ไม่ใช่อยากให้มันสงบ เรามีหน้าที่หายใจเข้าก็ให้รู้สบาย มีหน้าที่หายใจออกก็ให้รู้สบาย ความสงบนั้นเค้าเกิดของเค้าเอง เป็นของเค้าเอง มีโอกาสมีเวลาอันสมควร พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เรามาวัดมาเข้ากรรมฐานกัน เพื่อบำเพ็ญ “เนกขัมมะบารมี” เพื่อเอาความสุขความดับทุกข์ทางจิตใจ เพื่อจิตใจของเราจะได้ปราศจากนิวรณ์ทั้งหลายทั้งปวง

ขออนุโมทนากับคุณหมอคุณพยาบาลที่ได้พากันมาอยู่วัดมาปฏิบัติธรรม วันนี้ก็จะได้กลับไปบ้านไปทำงาน เมื่อรู้เมื่อเข้าใจแล้วก็ขอเชิญทุกท่านทุกคนนำพระธรรมคำสั่งสอนเพื่อไปประพฤติปฏิบัตินะ เพื่อจะได้เป็นหลักทางจิตทางใจ ปิดอบายมุข เข้าถึงกระแสพระนิพพานด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

เข้าหัพทณัสนติก์ ๒๒ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖



เมตตาธรรม คำจูน "ใจ..."

การประพาศการปฏิบัติธรรม.... พระพุทธเจ้าท่านมีความเมตตา
กับเราว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐเป็นสิ่งที่จำเป็น ให้เราทุกคนมาปฏิบัติที่ตัวเรา
มาแก้ไขที่ตัวเรา อย่าไปแก้ที่คนอื่น เรื่องคนอื่นก็เป็นเรื่องของคนอื่น
เราอย่าไปเอาดีเอาชั่วกับคนอื่น ไปเอาถูกเอาผิดกับคนอื่น ให้เรานึกคิด
เสียว่ามันเป็นโอกาสที่จะให้เราได้ประพาศปฏิบัติธรรม ถือโอกาสถือเวลาว่า
สิ่งต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้นกับเรานั้น เป็นโอกาสที่เราจะได้แก้ไขจิตใจ
ปรับจิตปรับใจ จิตใจของเราอย่าคล้อยตาม อย่าเอียงตาม เมื่อคนอื่นเค้า
ทำไม่ดีทำไม่ถูก เราก็อย่าไปทำผิดเหมือนเค้า เมื่อคนอื่นเค้าพูดไม่ดีไม่เพราะ
ก็ช่างหัวเค้า หรือว่าคนอื่นเค้าเป็นโรคประสาทเราก็อย่าไปเป็นเหมือนเค้า
เค้าเป็นบ้าเราก็อย่าไปเป็นเหมือนเค้า เราก็ออยู่ส่วนเรา เค้าก็อยู่ส่วนเค้า...

อย่างเรานั้นนะ... มันต้องได้ยินคำพูดที่ไม่ดี เราก็กเห็นอาการกิริยา
เค้าเป็นโรคประสาท เห็นการกระทำ ของเค้ามีความเห็นแก่ตัวอย่างนี้แหละ
ก็ให้นึกปฏิบัติทั้งหลายถือว่าเราเป็นคนโชคดีนะที่จะได้แก้ที่ใจของเรา

โลกของเราเนี่ยเต็มไปด้วยความเกิดความแก่ความเจ็บความตาย
ความพลัดพรากความไม่ได้สมหวังนะ นี่ก็ถือว่าเป็นขุมทรัพย์เป็นอริยทรัพย์
ที่ให้เรามาแก้ที่จิตที่ใจว่าเรากีย่อมเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน เพียงแต่เดี๋ยวนี้
มันยังไม่ถึงเรานะ

อย่างเราเป็นคน ๆ หนึ่งอย่างนี้แหละ... คนนั้นก็มาฟ้องว่าคนโน้น
ไม่ดีอย่างโน้น ไม่ดีอย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านสอนเราว่า “เรามีทุกข์ฟังไป



เรามีตาก็ดูไป เราฟังแล้วก็แล้วไป” อย่าไปสานเรื่องสานราวให้เป็นเรื่องเป็นราว เราฟังคนนี้พูดก็ว่าเหมือนกับคนนี้ถูก ถ้าเราฟังอีกคนที่เป็นครุณีมาพูด คำก็พูดดีพูดถูกนะ

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราทำเรื่องใหญ่ให้เป็นเรื่องเล็ก ทำเรื่องเล็กไม่ให้มีเรื่อง เราพยายามนิ่ง เราพยายามหยุด เราพยายามเย็น เราอย่าพากันวุ่นวาย วิ่งตามสิ่งภายนอก คนเรามีสติมันก็เห็นสิ่งที่ดีไม่ดีทั้งนั้นแหละ เรามีหูเราก็ได้ยินสิ่งที่ดีไม่ดีทั้งนั้นแหละ จะดีหรือจะชั่วทุกอย่างมันก็เป็น “อนิจจัง” ถ้าเราไปยึดมันถือมันมันก็เป็นทุกข์ เพราะทุกอย่างมันเป็น “อนัตตา” ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

พระพุทธเจ้า ท่านให้เรากลับมาปรับปรุงตัวเองอย่างนี้แก้ไขตัวเองอย่างนี้ จิตใจของเราอย่าให้มันพุ่งไปข้างหน้า เราพยายามแก้ไขพยายามดับทุกข์พยายามแก้ไขตัวเองด้วยสติปัญญาในปัจจุบัน

ใจของเรามันชอบพุ่งไปข้างหน้านะ มันไม่เอาความสุขความดับทุกข์ในปัจจุบันนะ

คนเราต้องมีความสุขมีความดับทุกข์ในปัจจุบัน ต้องสร้างเหตุสร้างปัจจัยที่รู้อยู่เห็นอยู่ในปัจจุบันให้ปัจจุบันให้มันเกิดสวรรค์เกิดนิพพานในใจของเราให้ได้

อย่างเราทำงานนะให้มันได้พระนิพพานในการทำงาน เราทำงานเพื่องาน ทำงานเพื่อเสียสละ ทำงานเพื่อสติสัมปชัญญะเราสมบูรณ์ใจของเราไม่ได้มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่เงิน ถ้าเราทำงานเพื่อเงิน ใจของเราก็จะ



อยู่ที่เงินจ้องอยู่ที่เงิน การงานของเรามันเลยเผาเรา มันทั้งปัจจุบันไป
มันไปอยู่กับอนาคตโน้น มันไปอยู่กับตอนสิ้นเดือนที่จะได้รับเงินเดือนโน้น

อย่างเรากวาดบ้านอย่างนี้แหละ ถ้าใจของเราต้องการให้บ้าน
สะอาด ถ้าเราคิดอย่างนั้นกิเลสมันก็เผาเรา....

เราทำงานนี้เพื่อเสียสละ เพื่อสติสัมปชัญญะสมบูรณ์เพื่อใจของเรา
จะเย็น เราได้ตั้งใจสงบใจเย็น แล้วก็ได้ทั้งสติสัมปชัญญะแล้วก็ได้ทั้ง
บ้านสะอาด

พระพุทธเจ้าท่านให้เราปฏิบัติในปัจจุบันมาอบรมมอินทรีย์
แต่ละคนให้แข็งแรงแข็งแรงมาก ๆ ๆ ๆ

คนทุกวันนี้มันเต็มไปด้วย ความอยากความต้องการ ความอยาก
ความหลงมันเผาเรา ไม่ตายก็ถูกเผาเสียแล้ว อย่างใจของเรานี้มันสิ่งไหน
มันชอบมันหลงมันก็จะคิดอย่างนั้น ไม่ว่าจะหลงในรูปในเสียงในลาภยศ
สรรเสริญมันก็คิดอย่างนั้นแหละ

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราคิด ท่านให้เราอดให้เราทน ไม่ให้เราคิด
เมื่อเราไม่คิดเราอดเราทนนะ วันหนึ่งสองวันสามวันอย่างนี้ ใจของเรามันก็
จะเย็นไปเรื่อย หกวันเจ็ดวันใจของเรามันก็ยังเย็น

อย่างเราโกรธให้ใคร โมโหให้ใคร เราต้องอดเอาทนเอา แก่ใจจิตใจ
ของตัวเองอย่าไปแก้ไขคนอื่น เราคิดว่าอีกซักเจ็ดวัน ให้ใจดี ๆ ก่อนถึงจะด่า
ให้เค้า ถ้าเราใจไม่เย็นก็ต้องให้เราใจเย็นไว้ก่อนเราถึงค่อยด่าค่อยว่าเค้า



คนเราน่ะมันไม่อดไม่ทนนะ อยากไปมันก็ไป “มันไม่มีเบรก”
อยากอยู่มันก็ไม่ไปนะ เพราะว่า “มันไม่มีคันเร่งนะ” เราต้องปรับใจเข้าหา
ธรรมะ อย่าไปดิ้นธรรมะเข้ามาหาตัวเอง “คนรู้คนฉลาดนะมีเหตุผลเยอะ
พยายามดิ้นธรรมะเข้ามาหาตัวเอง ไม่ปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ”

เราทุกคนนะพยายามแก้ที่ตัวเองให้ใจมันสงบใจเย็น เมื่อใจมันสงบ
ใจเย็น ปัญหาต่าง ๆ มันก็ไม่มี ที่ปัญหาต่าง ๆ เรามีกก็เพราะว่าใจของเรา
ไม่สงบ เราอาจจะเครียดเรื่องการเรื่องงานเรื่องลูกหลานสารพัดเครียด
ใจของเราไม่สงบ มองอะไรมันก็เกะกะไปหมด

“เค้ายิ้มให้...ก็ว่าเค้าเยาะเย้ย เค้าพูดเสียงดังฟังชัด...
ก็ว่าเค้าพูดกระแทกแตกดัน สาเหตุก็เพราะใจของเราไม่สงบ
ใจของเราไม่เย็น...”

พยายามเข้มแข็ง เวลาที่แข็งแรงสุขภาพดีใจมันก็คิดอย่างหนึ่ง
เวลาเหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลีย เมื่อยล้า สุขภาพไม่แข็งแรง จิตใจก็อีกอย่างหนึ่ง
เราอย่าไปสนใจนะ เราพยายามปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ เพราะว่าสวรรค์
นิพพานมันเปิดอยู่แล้วมันมีอยู่กับเราทุก ๆ วันในชีวิตประจำวัน พยายาม
แก้ไขปรับปรุงจิตใจนะ

คนเราถ้าใจมีความสุขเวลามันผ่านไปเร็ว แต่เวลาที่มีความทุกข์
อย่างเรานอนไม่หลับดูเหมือนคืนหนึ่งมันยาวนาน คนที่เกิดในสวรรค์นะ
ร้อยปีของเมืองมนุษย์เค้ามีความรู้สึกเหมือนกับวันหนึ่งของเขาตัวเอง
เพราะเค้าสบาย ยิ่งถ้าเราปรับจิตปรับใจเข้าหานิพพานนะยิ่งใจดีกว่านั้น
ใจเย็นกว่านั้น ดูตัวอย่างพระอรหันต์ท่านสบายนะ เข้านิโรธสมาบัติเจ็ดวัน



ก็เหมือนยังไม่ได้นั่งสมาธิเลย เพราะว่าความสบาย ความดับทุกข์มันมีที่จิตที่ใจสงบ พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนมาแก้ที่จิตที่ใจอย่างนี้นะ...

ใครก็มีพ่อแม่มีญาติมีพี่น้อง มีกิจการกิจกรรมต่าง ๆ นะ ไม่ให้เราฟุ้งซ่านตามสิ่งเหล่านั้นนะ ต้องพากันมาฝึกใจสงบฝึกใจเย็น มีสติมีสัมปชัญญะ ทำอย่างนี้แหละปฏิบัติอย่างนี้แหละ

เราทุก ๆ คนนี้มีแต่มุ่งจะเอาแต่ประโยชน์ส่วนตัว... อย่างเราอยู่อย่างนี้นะ คนอื่นเค้าไม่รู้จ้กว่าเราเป็นใครมาจากไหน เป็นคนสำคัญ เป็นคนพิเศษอย่างไร เค้าเลยไม่ได้สนใจเรา ไม่ได้ให้ความสำคัญแก่เรา ใจเรามันเลยไม่สบายเพราะเรามันขาดอะไรซักอย่าง อย่างนี้พระพุทธเจ้าท่านว่าเราเป็นโรคทางใจ คือเป็นโรคที่คนอื่นเค้าไม่สนใจ เป็นโรคคนไม่ถามหานะ

มันเป็นเพราะสาเหตุอะไร...? เป็นเพราะว่าเราจะเป็นแต่ผู้เอามันไม่ได้เป็นคนเสียสละมันต้องทิ้งอัตตา ทิ้งตัวทิ้งตนนะ ว่าเราว่าเขาว่าเรามีศรีมีตำแหน่งเป็น ดร. เป็นคนรวยเป็นคนแก่คนเฒ่า

เวลาเด็กไม่ก็ขวบนะ... เขาพูดกับเราไม่ดีไม่เพราะ เสียงแข็ง ไม่มีสัมมาคารวะ ไม่เหมาะไม่ควร ใจของเราก็กายเป็นทุกข์เป็นร้อน เป็นยักษ์เป็นมาร นี่ก็ให้เราทุกคนรู้จักตัวเองเสียว่าเรามี “สัkkายทิฏฐิ” ถือเนื้อถือตัวอย่างมากนะ

ความถือตัวถือตนอย่างนี้เราต้องตัด ต้องละ ต้องทิ้งให้หมด เพราะพระนิพพานมันไม่มีคนหนุ่มคนสาว ไม่มีคนร่ำคนรวย ไม่มีอัตตา



ไม่มีตัวไม่มีตน มันมีแต่สิ่งที่เอามาพูด เอามาปรุงแต่งไม่ได้ ถ้าปรุงแต่งเมื่อไหร่มันมีทุกข์ทันที มันไม่ใช่พระนิพพาน

ต้องฝึกทำให้สงบ... อัดตาตัวตนเรามีมาก บางทีเราก็อยมรับในสิ่งที่มันไม่เหมาะไม่ควรไม่ได้ ธรรมชาติของพระพุทธเจ้ามันนอกเหตุเหนือผล ถ้าเราไปเอาเหตุเอาผลมันต้องทะเลาะกันแน่ มันต้องแบ่งพรรคแบ่งพวก แยกความสามัคคีกันแน่

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราอยู่เหนือเหตุเหนือผลว่าทุกอย่างไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เราจะไปยึดมันถือมันไม่ได้ เราต้องมาแก้ที่จิตที่ใจของเรา เราต้องมาปฏิบัติเพื่อไม่มีตัวไม่มีตน จะได้ไม่วุ่นวาย คนเราพวกหนุ่ม ๆ สาว ๆ ถ้าผิวดำหน่อยก็เป็นทุกข์แล้ว ถ้าผิวซี้นหน่อยก็เป็นทุกข์แล้ว เราไม่สวยก็เป็นทุกข์แล้ว เราไม่หล่อก็เป็นทุกข์แล้ว แสดงถึงว่าเราไม่รู้จักพระนิพพาน ไม่รู้จักความสงบ ไม่รู้จักความดับทุกข์...

เราจะเอาโลกธรรมมาย่ำยีหัวใจเรา เอาโลกธรรมมาปิดบังพระนิพพาน เราต้องละอิตตาละตัวละตน ที่ไหนมันมีเราที่ไหนมันมีเค้า ไม่มีเราไม่มีเค้าหรอกนะ มันเป็นเพียงปรากฏการณ์ผ่านเรา เพื่อให้เราได้ประพฤติปฏิบัติจะได้เกิดสติปัญญา แล้วก็ผ่านไป เป็นโอกาสที่ให้เราได้เข้าใจในการปฏิบัติ

มันผ่านไปตลอดเวลา เราก็หายตัวไปตลอดแหละเรา...

หายตัวจากเด็กมันก็มาเป็นคนหนุ่ม หายตัวจากคนหนุ่มแล้วมันก็เป็นคนกลางนะ ที่นี้ก็หายตัวจากคนกลางก็เป็นคนแก่ ที่นี้หายตัวจากคนแก่ก็หายไปเลย เค้าเฝ้าเราเรื่อยเรื่อย...



ทีนี้แหละไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตนนะ... การที่ยึดถือนี้แหละ เป็นทุกข์มากลำบากมาก ไม่สมควรที่ลูกศิษย์พระพุทธเจ้ามาเป็นทุกข์ มาแบกทุกข์ ไม่ใช่พุทธโธ “ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน” มันมีแต่ทุกข์ มันใช้ไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านให้เราทำที่สุดแห่งกองทุกข์ โดยที่ปรับตัวตนของเรา ออกให้หมด เพราะตัวตนเราไม่มีนะ มันมีแต่ธรรมะมีแต่ธรรมชาติ เกิดแก่ เจ็บตายอย่างนี้แหละ “เราไม่รู้จัก... แล้วก็เอาความอยากของเราเป็นหลัก เป็นที่ตั้ง การเวียนว่ายตายเกิดของเรามันถึงไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้นนะ”

พระพุทธเจ้าท่านให้เราสมาทานนะ ว่าเราต้องมีเมตตาเยอะ ๆ สงสารเยอะ ๆ... สงสารมด สงสารปลวก สงสารยุง สงสารทุก ๆ คน อย่างนี้แหละ ถ้าเราเจริญความเมตตาสงสารอย่างนี้แหละ เราจะเป็นคน ไม่ค่อยโกรธ เพราะเมตตาธรรมเป็นเครื่องค้ำจุนโลก

เราอยู่ร่วมรวมกันอย่างนี้แหละความเมตตานี้สำคัญ เราขาดเมตตา เมื่อไหร่เราเป็นยักษ์ทันทีเลย เมตตาจนถึงต้องเจริญให้มาก ๆ นะ เราจะเอาแต่พี่แต่น้องเรา เอาแต่พรรคแต่พวกเรา เอาแต่คนที่ให้ผลประโยชน์เรานั้นไม่ได้ เราต้องเจริญความเมตตาเจริญความสงสาร ให้หมด เหมือนในหลวง เหมือนพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เหมือนพระพุทธเจ้านะ

ทุก ๆ คนไม่ว่าอยู่วัดไม่ว่าอยู่บ้านไม่ว่าอยู่ที่ไหนนะ สิ่งที่เราต้องการ คือความรัก ความเมตตา ความเห็นอกเห็นใจคือกำลังใจคือความอบอุ่น เราทุกคนต้องประพฤติปฏิบัติ เราทุก ๆ คนต้องประคับประคองกัน อย่าพากันหันหน้าวิวกันมาเลย เราจะไม่ใช่นักปฏิบัติ มันไม่ใช่เคร่งครัด มันเป็นเคร่งเครียดไป ความอบอุ่นมันก็ไม่เกิดแก่เราไม่เกิดแก่คนอื่นนะ



ต้องอดเอาทนเอา อดได้ทนได้ ความอดกลั้นเป็นเครื่องเผากิเลส ถ้าเราไม่อด ไม่กลั้น เราไม่ทำอย่างนี้แหละใจของเรามันหยุดไม่ได้เย็นไม่ได้

เราอยู่เป็นหมู่เป็นคณะนี่สิ่งที่สำคัญเรื่องคำพูดนะ...

บางที่เราอาจจะว่าเราพูดดีพูดเพราะ แต่บางที่เราสุขภาพไม่ดี มันนอนไม่หลับ การพักผ่อนเราไม่พอ หรือคนอื่นเค้าทำไม่ถูกนั้นแหละ เรามันเครียดโดยไม่รู้ตัว คำพูดของเรามันเลยออกมาเสียงแข็งและกระแทก แดกดัน สิ่งเหล่านี้แหละพระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราทุกคนพากันรู้ตัวเองนะ คำพูดที่เราพูดออกไปต้องเป็นสิ่งบรรณาการหรือว่าเป็นสิ่งที่หอมหวานนะ คนที่ได้ยินได้ฟังต้องเจริญเมตตาว่าเขากำลังเครียดอารมณ์ไม่ดี งานหนักไม่มีเวลาพักผ่อน เสียสละเยอะมันเลยเครียด เราก็ต้องสงสารเขา เราต้องเป็นผู้ให้อย่าไปเอาอะไรกับเขาอย่างนี้แหละ

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราเป็นผู้ให้เป็นผู้เสียสละ **เรานี่เสียสละอะไรบ้างหรือยัง...? คำพูดขัดหูเรา เราก็ไม่เสียสละ เราก็เก็บไว้ใช่ไหม...?** เค้าเป็นโรคประสาทหรือเป็นโรคเครียดเราก็ไม่ได้เสียสละ เราก็ไปเก็บเอาการกระทำของเค้า

การเสียสละอย่างนี้แหละเป็นสิ่งที่ดีนะ... ถ้าทุกคนเกิดมาเป็นผู้ให้ เกิดมาเป็นผู้เสียสละ ตัวเราก็มีความสุข ครอบครัวเราก็มีความสุข ที่ทำงานก็มีความสุข ต้องพากันเสียสละ



อย่างเรามาอยู่วัดอย่างนี้ก็ถือว่าเรามาเสียสละบาปกรรม...

อันไหนที่เราเคยแบกเคยยึดเคยถือที่เราเป็นตัวเป็นตนออกมาจากจิตจากใจของเรา เรามาสมาทานจะไม่ใช่เป็นโอรธ จะเป็นผู้ที่มีเมตตา สมาทานจะไม่นิินทาใคร สมาทานจะไม่มองคนอื่นในแง่ไม่ดี จะปรับใจ ปรับคำพูด ปรับกิจกรรมารยาท ไม่กลัวเสียฟอร์มหรือ “การชนะคนอื่นมันไม่ดีเท่ากับที่เราเสียสละ เรามาละ เรามาวาง...”

พระพุทธเจ้าท่านสอนอนุบุพพิกขาแก่ฆานพที่เป็นโรคเครียดเดินบ่นไปเพื่อไปว่า “**ที่นี่วุ่นวาย ที่นี่ขัดข้อง ที่นี่ไม่สงบนะ**” พระพุทธเจ้าท่านเมตตาตรัสตอบว่า “**ที่นี่สงบ ที่นี่ไม่ขัดข้อง ที่นี่ไม่วุ่นวาย เธอจงมาในที่นี้เถิด...**” พระพุทธเจ้าท่านก็สอนเรื่องการให้ทานการเสียสละ การทิ้งอัตตาตัวตน การที่เป็นผู้ให้ไม่เป็นผู้เอา กลับมาแก้ไขตัวเอง กลับมาปรับปรุงตัวเอง ทุกอย่างมันก็เข้าสู่ความสงบสู่ความร่มเย็นนะ

ให้ทุกท่านทุกคนนะมาภาวนามาพิจารณาตัวเองนะ เรามันอัตตาตัวตนมาก มันมีแต่จะเอา มีแต่จะให้คนอื่นดูแลเรา เทคแคร์เราอย่างนี้แหละ อย่างเราถืออธิษฐานที่เราเป็นคุณพ่อเป็นคุณแม่ ลูก ๆ หลาน ๆ มันจะมาเถียงเราไม่ได้เพราะเราเป็นคนเลี้ยงเค้ามา ทุกคนห้ามเถียง เราเป็นสามีชอบข่มเหงภรรยา เอาแต่ใจตนเองจนภรรยาเป็นโรคกระเพาะ โรคประสาท หนัก ๆ เข้ากลายเป็นโรคมะเร็งไปอย่างนี้ก็มีนะ ทำให้ภรรยาลำบาก ลูกลำบาก เราไม่ได้มองดูตัวเองเลยไม่ได้เห็นตัวเอง เพราะว่ามันเป็นโรคที่จะเอา เป็นโรคที่ไม่เสียสละ



เราต้องกลับมาดูทุก ๆ คนที่เป็นเพื่อนของเราเป็นครอบครัวของเรา หรือว่าคนอื่นอย่างนี้แหละว่า ทุก ๆ คนควรได้รับความรักความเมตตา ความอบอุ่นความเสียสละจากเรา เราอย่าไปโทษอย่าไปโกรธเคือง "คนเรา... เวลาโมโหใจก็อยากฆ่า ปากก็ติตะเรเปิด เวลามันสงบมันก็มาเสียใจ ภายหลังอย่างนี้นะ..."

ถึงต้องหันกลับมาหาธรรมะ กลับมาหาสิ่งที่ประเสริฐ มาพิจารณา ทบทวนตัวเองว่า เราควรจะทำตรงไหน ทำอะไรถึงจะได้เข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ตั้งแต่เดี๋ยวนี้เวลานี้ เราไม่ต้องไปหาพระนิพพานมันไกลเกิน ถ้ามันจะได้ก็ต้องเริ่มได้เดี๋ยวนี้แหละ ถ้ามันจะตกนรกมันก็ต้องเริ่มทุกข์ตั้งแต่เดี๋ยวนี้แหละ เป็นการสร้างบารมีเป็นการบ่มอินทรีย์สร้างคุณธรรมของเรา ทุก ๆ คนนะ เราทุกคนก็จะได้เข้าใจเรื่องการประพฤติปฏิบัตินี้ว่าการประพฤติปฏิบัติมันไม่ใช่เรื่องยากนะ แต่มันต้องกลับมาแก้ที่ตัวเอง ปรับปรุงที่ตัวเอง ทุกคนทำได้ปฏิบัติได้

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า วันนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา

ด้วยอำนาจด้วยพลังของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ จงอำนวยอวยชัยให้ทุกท่านทุกคนจงเข้าถึง มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

เข้านอนอาทิตย์ที่ ๑๘ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖



การอมรมม่อนิกร...

คนเรานั้นมีความหลง... เมื่อมีความหลงแล้วมันก็มี ความอยาก ความต้องการแล้วก็พยายามสร้างเหตุ สร้างปัจจัยเพื่อจะได้สิ่งที่ตัวเอง เข้าถึงจุดประสงค์ที่ตั้งไว้...

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนรู้จักตัวเอง ให้พากันมี สติสัมปชัญญะให้มันสมบูรณ์ พระอรหันต์นะ ท่านมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ กิเลสคือความอยากไม่สามารถที่จะไปแทรกแซงจิตใจของท่านได้

การเจริญสติสัมปชัญญะของเราทุก ๆ คนนี่เป็นสิ่งที่ดีแล้วก็ เป็น สิ่งจำเป็น

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนให้มีสติสัมปชัญญะ ให้ใจอยู่กับเนื้อ กับตัว ส่วนใหญ่นะเราไม่ค่อยมีสติสัมปชัญญะ ใจไม่ค่อยอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่เป็นตัวของตัวเอง ถูกกิเลสมันครอบงำถูกกิเลสมันกดดัน ให้กระทำการต่าง ๆ โดยไม่เหมาะสมไม่ควรนะ “ไม่มีเรื่องก็พากันไปทำเรื่อง ไม่มีปัญหาที่พากันไปทำปัญหา”

แรงเหวี่ยงของกิเลสหรือความอยากของเรานี้ มันกดดันให้สัตว์โลก ทั้งหลายพากันทำบาปทำกรรมโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัวเอง เลยคิดว่าการกระทำ อย่างนี้เป็นเรื่องถูกต้อง เป็นเรื่องธรรมดา เพราะประชาชนคนส่วนใหญ่ ยอมรับ ยอมรับในการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ยอมรับในอาชีพที่เอาความสุข จากความทุกข์ของคนอื่น ยอมรับในการบริโภควัตถุ ข้าวของเงินทอง



สิ่งอำนวยความสะดวกสบาย เพราะว่าทุกคนนะมันทำเหมือนกัน คล้าย ๆ กัน พระพุทธเจ้าท่านเมตตาบอกเราว่า “เราทำไม่ถูกต้องนะ...!”

ให้พากันมาสัมผัสสัมผัสให้ดี ๆ ให้สมบูรณ์ เพราะความสุข ความสงบความดับทุกข์... มันอยู่ที่ใจของเราไม่ถูกกิเลสคือความอยาก มาครอบงำแล้วให้ทำตาม “คนเรานะถ้ากายมันอยู่นี้แต่ใจมันไปคิด เรื่องอื่นนั่นนะ มันไม่มีความสุขมันไม่มีความสุขนะ...”

ทุกท่านทุกคนนะพระพุทธเจ้าท่านให้เราพัฒนาจิตใจของตัวเอง พยายามแก้ปัญหาที่จิตที่ใจของตัวเองให้ได้

เราทุก ๆ คนมาเอาหน้าที่เอาการงาน เอาข้อวัตรปฏิบัตินี้ เพื่อมาประพฤติปฏิบัติธรรม มาเจริญสติสัมผัสผัสสะ ให้สัมผัสสัมผัส เราสมบูรณ์ “ใจส่งออกนะคือใจที่เป็นทุกข์นะ...” เมื่อเราส่งออกมาก ๆ นะ ออกซิเจนในสมองเรานั้นก็ไม่สมบูรณ์ เราก็ไม่สามารถที่ควบคุมตัวเองได้นะ

การนั่งสมาธิก็ดี การเดินจงกรมก็ดี การทำกิจวัตรต่าง ๆ ก็ดีนะ ก็เพื่อให้ทุกคนกลับมาหาตัวเอง เพื่อทำสัมผัสสัมผัสของตนเองให้สมบูรณ์ เพราะเราทุก ๆ คนนะไม่ค่อยได้ปฏิบัติตัวเองฝึกตัวเองเลย มีแต่ทำตาม ความอยากความต้องการ แล้วก็บริโภควัตถุที่ได้ตามต้องการก็พากัน หลงเหยื่อ หลงวิญญูสงสาร



ทุกท่านทุกคนมีความจำเป็นที่จะต้องฝึกตัวเอง...

เพราะว่าปัญหาต่าง ๆ น่ะ ทุกคนต้องแก้ได้ด้วยการฝึกใจของตัวเอง
เคঁาพากันขยันพากันอดทนทำมาหากิน ศึกษาหาความรู้จุดประสงค์ก็เพื่อที่
เคঁาจะได้บริโภคความสุข มีความเป็นอยู่สะดวกสบาย มีหน้ามีตาในสังคม
เคঁาพากันมุ่งประเด็นไปอย่างนี้นะ ตัวเองสบายยังไม่พอ ลูกหลานญาติพี่น้อง
ก็ให้สบาย สิ่งเหล่านั้นพระพุทธเจ้าท่านถือว่ายังไม่ใช่เรื่องที่ดับทุกข์นะ...

เรื่องที่ดับทุกข์น่ะทุกคน ต้องพากันมาประพฤติปฏิบัติธรรม
อบรมบ่มอินทรีย์เพื่อให้สติสัมปชัญญะนี้มันสมบูรณ์ มีกำลัง ไม่ให้ความหลง
มันมาบังการ มาจัดการเรา

พลังอะไรทุกอย่างก็สู้พลังของสมาธิไม่ได้ ถ้าเราทุกคนมีสมาธิแล้ว
เราทุกคนจะเป็นตัวของตัวเอง ไม่มีอะไรที่จะมาครอบงำเราได้

สิ่งต่าง ๆ น่ะที่เรารู้เราเห็นในสังคม ไม่ว่าจะเป็นวัฒนธรรมประเพณี
หรือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มันก็มาครอบงำเราไม่ได้
เพราะเรามีสมาธิ มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เป็นตัวของตัวเอง

เราทุกคนทำดี มันก็จะรู้แจ้งว่าได้สินะ... ปัญหาต่าง ๆ เราทุกคน
แก้ได้ แต่ต้องมาแก้ที่จิตที่ใจ ปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ ถ้าไม่อย่างนั้นนะ
กิเลสของเรานี้มันจะพาเราสร้างบาปสร้างกรรม ทั้ง ๆ ที่เรารู้อยู่แต่เราหยุด
มันไม่ได้ เราหยุดมันไม่ได้หรอกเพราะเราไม่มีกำลังพอ ไม่มีสมาธิพอ
สติสัมปชัญญะเรานั้นน้อย มันไม่สมบูรณ์



ต้องอดต้องทนนะ... มันอยากคิดเราก็ไม่คิดนะ ต้องทำอย่างนี้ เรื่องที่เราอยากเราไม่ต้องคิดนะ หลาย ๆ วันใจของเรามันก็เย็นได้ ถ้ามันไม่เย็นเราไม่คิดเรื่องนี้ เราอย่าเปิดรูรั่วให้มันไหลมันซึม ธรรมชาติภาคปฏิบัติ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราทำอย่างนี้แหละคือการไม่ทำบาปทางใจทั้งปวง

กายของเรา วาจาของเรานะ การเดินเหินของเรานี่แหละ... มันเป็นอากัปภิกขะของใจนะ มันเป็นวัตถุอย่างหนึ่งเพื่ออำนวยความสะดวกในการทำงานของใจ ใจของเรานี้มีปัญหา มาก ๆ ๆ ๆ นะ ถ้าทุกคนไม่ตั้งใจฝึกไม่ได้ตั้งอกตั้งใจฝึกหัดปฏิบัติมันเป็นไปได้ที่จะหยุดตัวเองได้นะ **"เราต้องอด ต้องทน ต้องฝืน ต้องปฏิบัตินะ..."**

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราทุกคนเอาความซี้เกียจซี้คร้าน เป็นการปล่อยวาง

เราทุกคนมันอินทรีย์อ่อนนะ เลยพากันเอาความซี้เกียจซี้คร้าน เป็นการวางปล่อย เป็นความไม่ยึดไม่ถือนั่นไม่ใช่ ไม่ถูกไม่ต้องนะ การปล่อยวางอย่างนั้นนะเป็นอาการที่จิตใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังแล้ว มันก็หมดแรง แรงไม่ออกแรงไม่ขึ้น เพราะเรายังมีความเห็นผิด... เราคิดว่าเราไม่เอาอะไรแล้วเราก็ปล่อยวาง เราเลยไม่ทำความเพียร เราไม่ฝืนไม่อดไม่ทน

วินัยที่พระพุทธเจ้าบังคับเรานะ เราต้องปรับใจหาพระวินัย ข้อวัตรปฏิบัติที่ครูบาอาจารย์ตั้งกฎเกณฑ์ขึ้นนะ **"ให้เราปรับใจเข้าหา..."**



ปฏิบัติในการประพฤติปฏิบัตินี้ต้องให้ต่อเนื่องกันนะ พยายามเอาปัจจุบันให้มันได้ อย่าไปมองไกล เดียวนี้ก็ปัจจุบันนะ แม้มันจะผ่านไปข้างหน้าอีกหลายปีมันก็เป็นปัจจุบันนะ เพราะพระอาทิตย์หรือดวงจันทร์เท่านั้นนะที่มาบอกเวลา แต่ที่จริงแล้วใจของเราถ้าไม่อยู่กับสิ่งแวดล้อมเราอยู่กับภาคปฏิบัติ มันก็เป็นปัจจุบันไปตลอด...

การประพฤติปฏิบัติของเรามันถึงไม่มีอดีตไม่มีอนาคต ไม่มีกลางวันกลางคืนนะ เป็นการทำหน้าที่ที่ดีที่สุด อย่างนี้แหละคือการอบรมบ่มอินทรีย์

เราอย่าไปมองข้ามความคิดในจิตใจของเราในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ

เราคิดว่าไม่เป็นไรนะ... สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ นั้นนะพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่ามันห้ามมรรคผลพระนิพพานเราหมด “ผู้หนึ่งมันไม่ใหญ่หรืออกแต่ถ้ามันเข้าตาเรา เราก็มมีปัญหาเหมือนกัน”

พยายามหยุด พยายามนิ่ง พยายามอยู่กับเนื้อกับตัว ให้สติของเรามันดีมันสมบูรณ์ เราถึงจะเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดีได้ ถ้าไม่อย่างนั้นเราก็จะเป็นคนท้ออกท้อใจว่าเป็นคนมีบุญน้อยมีวาสนาน้อย ขาดนี้ไม่มีบุญไม่สามารถที่จะได้บรรลुरुธรรมเหมือนกับเค้า “ทุกคนมันก็เหมือนกันหมดนะมันอยู่ที่ความคิด อยู่ที่การปฏิบัตินะ”

การปฏิบัติมันก็ไม่ใช่ว่ายากแต่เราต้องเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ

การอบรมบ่มอินทรีย์มันก็เหมือนกับเราเพาะเลี้ยงต้นไม้แล้วก็ปลูกต้นไม้เล็ก ๆ น่ะ เราพยายามให้น้ำให้ปุ๋ย ให้แสงแดดอย่างสม่ำเสมอ



ไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไป เดี่ยวต้นไม้ก็โตเอง มันโตเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ มันโตกลางวันหรือกลางคืนก็ไม่รู้ แต่รู้ว่ามันโต...

การประพฤติการปฏิบัติเนะเราอย่าไปสนใจใคร คนอื่นเค้าจะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติก็ช่างเค้า เพราะคนอื่นก็เป็นเรื่องของคนอื่นไม่เกี่ยวข้องกับเรา เรื่องคนอื่นก็ให้เป็นเรื่องของคนอื่นเค้าทำดีเค้าทำชั่วมันก็เป็นเรื่องของเค้า เค้าไม่รู้ไม่เห็นเราว่าเป็นผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็ไม่ใช่ไร เราไม่ต้องคอยให้ใครมาชมเรา เพราะใจของเราไม่มีใครรู้หรือก็มีแต่ตัวเรารู้เท่านั้น เพราะเราปฏิบัติธรรมเพื่อมุ่งมรรคผลนิพพาน ไม่ได้มุ่งโลกธรรม คอยมาให้ใครสรรเสริญ...

ให้เราทุกคนเน้นมาหาตัวเอง... ถึงจะเกี่ยวข้องกับคนอื่นในชีวิตประจำวัน ข้อวัตรปฏิบัติ เค้าจะทำหรือไม่ทำ เค้าจะมาหรือไม่มา เราอย่าไปสนใจเค้า เดี่ยวเราจะเอาดีเอาชั่วของเค้ามาเผาเราอีก

รู้จักปล่อยรู้จักวางว่าจะให้คนอื่นเค้าเหมือนเรามันคงไม่เหมือนนะ ถ้าเหมือนกันหมดคนก็ได้บรรลุธรรมทั้งโลกเหมือนกันหมด มันไม่เหมือนนี้แหละมันถึงเป็นอย่างทุกวันนี้

เรื่องความสุขในการกินการอยู่การนอนนะ...

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้เราบริโภคเพื่อบรรเทาทุกข์เพื่อเราจะได้ปฏิบัติธรรม อบรมบ่มอินทรีย์ เราไม่ต้องมาติดมาหลง ความอร่อยมันก็ต้องผ่านไปแค่นั้นละ สุขความสบายในการพักผ่อนก็บรรเทาทุกข์ไป



ไม่กี่ชั่วโมงนะ “สิ่งเก่ามันผ่านไปสิ่งใหม่มันก็ผ่านมา มันไม่มีอะไรที่จีรัง
ยั่งยืน” พระพุทธเจ้าท่านให้เราคิดดี ๆ อย่าได้พากันหลง

คนเรานะถ้าไม่ได้บริโภคอุปเสียดกลืนรสโพลฏฐัพพะธรรมารมณ์
ก็ถือว่าชีวิตนี้ไม่มี “รส” รู้มั้ยว่าถ้ามีรสมันก็มี “ชาติ” มันต้องมีการเวียนวาย
ตายเกิด เราก็อยากพากันมี “รสชาติ” รสชาติมันจะพาให้เราเกิด
ทางจิตทางใจนะ

**สติสัมปชัญญะของเราก็ให้มันแข็งแรง... สติคือความระลึกได้
สัมปชัญญะก็คือตัวปัญญา สติกับปัญญา มันจะเกี่ยวข้องกันตลอดนะ
แล้วก็ตั้งมั่นอยู่กับสมาธิ**

**สติสัมปชัญญะถึงเป็นตัวศีล ถึงเป็นตัวสมาธิ ถึงเป็นตัวปัญญานะ
เค้าจะได้ขับเคลื่อนชีวิตจิตใจของเราสู่คุณธรรม...**

บางคนไม่รู้การปฏิบัตินะ ปล่อยโอกาสปล่อยเวลาไปโดยไม่เจริญ
สติสัมปชัญญะ จิตใจของเราจึงไม่มีพุทธโธ “ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน...”

ถ้าใจของเราสงบ สติสัมปชัญญะสมบูรณ์นะ มันมีค่ามีราคา
กว่าทรัพย์ภายนอก เพราะนี่มันคืออริยทรัพย์ “ทรัพย์ภายใน” เป็นทรัพย์
ที่จะนำเราสู่มรรคผลพระนิพพานนะ มันข้ามพ้นสวรรค์ไป เพราะสวรรค์
มันมีการเวียนวายตายเกิดนะ



ให้ทุกท่านทุกคนมีกำลังใจ มีความพอใจ...

อย่าไปคิดว่าถ้าละความโลภความโกรธความหลงแล้วชีวิตนี้
มันจะหมดรสหมดชาติ อย่าไปคิดอย่างนั้น...!

คิดอย่างนั้นคือคนไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุแห่งทุกข์ ไม่รู้ข้อปฏิบัติ
ถึงความดับแห่งทุกข์ พวกเขาส่งสร้างปัญหา สร้างภพสร้างชาติให้ตนเอง
อย่างนั้นไม่ถูกต้อง “ชีวิตนี้ก็เสียชาติเกิดที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์”
ทุกคนต้องทำได้ปฏิบัติได้...

หัวใจเราทุกคนจะต้องมีพระนิพพานเป็นที่ตั้ง...

จุดมุ่งหมายคือพระนิพพาน คือการไม่เวียนว่ายตายเกิด อย่าให้
เงินทอง ลาภยศสรรเสริญมันซื้อหัวใจเราได้

ทำไมถึงให้ซื้อไม่ได้ล่ะ..? เพราะว่าสิ่งเหล่านี้คือการเวียนว่ายตายเกิด
ต้องเป็นตัวของตัวเอง ต้องมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ บุคคลที่หาได้ยาก
ก็คือบุคคลที่เงินซื้อหัวใจไม่ได้ ลาภยศสรรเสริญซื้อหัวใจไม่ได้ ความร่ำ
ความรวยซื้อหัวใจไม่ได้...

พระพุทธเจ้าท่านเป็นตัวอย่างนะที่ท่านมีความสุขมีความดับทุกข์
ที่สุดในโลก ไม่มีอะไรที่จะซื้อหัวใจของท่านได้ ซื้อก็หมายถึงทำให้รางวัลนะ..

ลาภยศสรรเสริญข้าวของเงินทองนะ คำเรียกว่ามันให้รางวัลเรา
มันให้ค่าจ้างเรา เพื่อให้เราเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสารนะ



มันเป็นความเพลีนมันเป็นความหลง มันเป็นการผูกใจสัตว์โลกให้หลงอยู่ในวัฏฏะสงสาร

จะมีประโยชน์อะไรละ...เราหาอยู่หากินตั้งแต่เด็ก ๆ สุดท้ายเราก็แก่เราก็เจ็บเราก็ตาย ไม่ได้อะไรเลย...! ทุกอย่างลำบากเพราะเราหลงเหยื่อเราคิดดูแล้วก็สมเพศเวทนาตัวเองนะ...

การเวียนว่ายตายเกิดนี้มันเป็นเรื่องสลดใจ ต้องพลัดพรากจากพี่จากน้อง จากพ่อจากแม่ไปหาเหยื่อในสถานที่ต่าง ๆ แล้วก็แก่ก็เจ็บก็ตายแล้วก็ไม่ได้อะไร เราพากันคิดดี ๆ พากันทบทวนตัวเองดี ๆ นะ

พระพุทธเจ้าก่อนที่ท่านจะตรัสรู้นะ...

ท่านเข้าฌาน “บุพเพนิวาสานุสติญาณ” ระลึกชาติในการเวียนว่ายตายเกิดของตัวเองและสัตว์โลก เป็นที่สลดสังเวชมาก

เราทั้งหลายที่หลงเหยื่อพากันเพลิตเพลีนอยู่นะ ต้องมาหยุดต้องมาตัดนะ มาปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ ไม่ทำตามความอยากความต้องการ ถึงเรียกได้ว่าเป็นผู้มีสัมมาทิฐิ มีความเห็นถูกต้อง แล้วก็พยายามปฏิบัติอบรมมอินทรีย์นะ ถ้าเราทำตามพระพุทธเจ้าด้วยไม่คิดในสิ่งที่เรากำลังอยากนะ เจ็ดวันใจของเรามันก็จะเย็น อย่างกลางก็เจ็ดเดือนหรืออย่างมากที่สุดก็ไม่เกินเจ็ดปีนะ

ทุกท่านทุกคนต้องได้บรรลุมรรคผลนิพพานกันหมดทุกคน ถ้าผู้หนึ่งตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติ... แต่ถ้าเรารู้เฉย ๆ เราไม่นำมาประพฤติปฏิบัติก็ถือว่าเป็น “โมฆะบุรุษ” เป็นบุรุษที่เปล่าประโยชน์...



ให้ทุกท่านทุกคนกลับมาดูตัวเองนะว่าเราเป็นโมฆะบุรุษ
หรือว่าเป็นโมฆะสตรีมั้ย...?

ถ้าเราไม่ตั้งอกตั้งใจปฏิบัตินั้นก็ให้เรารู้เลยว่าเราเป็น “โมฆะ...”
ถึงจะอายุเกิดนานมันก็ไม่มีประโยชน์ ถึงจะบวชนานก็ไม่มีประโยชน์
ถึงจะรู้มากก็ไม่มีประโยชน์ บริโภคปัจจัยสี่ก็มีแต่บาปแต่กรรม พระพุทธเจ้า
ท่านตรัสว่าเหมือนกับบุรุษผู้หนึ่งที่กำลังบริโภคเหล็กแดง ๆ นะ
การที่เราไม่ตั้งใจประพฤติปฏิบัตินี้มันก็ยิ่งกว่าบริโภคเหล็กแดง ๆ ซะอีก

การที่ได้น้อมนำพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมา-
สัมพุทธเจ้าที่ท่านเมตตาบอกเราสอนเรา ที่พ่อแม่ครูบาอาจารย์ได้ให้
นำมาบรรยายในวันนี้ก็สมควรแก่เวลา

ด้วยอานุภาพแห่งคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์...
ขอให้ทุกท่านทุกคนจงมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ตั้งอยู่ในศีลสมาธิปัญญา
ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

เช้านั้นจันทร์ที่ ๑๙ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖



การฝึกใจในสงม...

การฝึกใจให้สงบเป็นเรื่องสำคัญ... ไม่ว่าเราจะอยู่วัดอยู่บ้าน
อยู่ที่ทำงาน อยู่ที่ทุกหนทุกแห่ง "เราต้องทำใจของเราให้สงบ..."

คนเราถ้าใจมันไม่สงบ สติสัมปชัญญะของเราไม่สมบูรณ์ การทรงตัว
ทางจิตทางใจมันก็ไม่แข็งแรง แข็งแกร่ง จิตใจของเรามันย่อมชวนเซ
ไปกับสิ่งภายนอก สิ่งแวดล้อม ไปอยู่กับเรื่องอดีต มีความวิตกกังวล
ไปอยู่กับอนาคตในเรื่องที่จะสร้างสรรค์ให้ชีวิตมันดีขึ้น ยิ่งดิ้นรนก็ย่อมมีทุกข์

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนกลับมามีสติสัมปชัญญะ ให้ใจเรา
ทุก ๆ คนอยู่กับเนื้อกับตัว เราเดินก็อยู่กับการเดิน เรานั่งก็อยู่กับการนั่ง
เรานอนก็อยู่กับการนอน **“คำว่าอยู่ก็หมายถึงใจของเราไม่ส่งไปที่อื่น...”**

คนเรานะขาดสตินาทีหนึ่งก็เป็นบ้านนาทีหนึ่ง...

การเจริญสติสัมปชัญญะนี้จึงเป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นสิ่งที่ประเสริฐมาก
เป็นการพัฒนาชีวิตจิตใจของเราเพื่อเราจะเป็นตัวของตัวเอง "ความสุข
อันไหนก็สู้ความสุขที่ใจของเราสงบเย็นไม่ได้ เพื่อเราจะได้เป็นตัวของตัวเอง"

เราทุก ๆ คนนะใจมันร้อน ใจมันไม่ค่อยอยู่กับเนื้อกับตัว ใจมัน
ไม่สงบ มันอยู่กับอนาคตมันอยู่กับความสงบไม่ได้ไม่เป็น อยู่กับเนื้อกับตัว
ไม่ได้ไม่เป็น ทุกท่านทุกคนต้องฝึกเพื่ออบรมบ่มอินทรีย์ ถ้าใจของเราไม่สงบ
ไม่เย็น ไม่รู้เนื้อรู้ตัว เราจะไม่มีความสุข ไม่มีความดับทุกข์ ไม่มีความอบอุ่น
ทางจิตทางใจ



ทุกวันนี้เราเอาความสุขความอบอุ่นจากคุณพ่อคุณแม่ จากเพื่อน จากฝูงจากทรัพย์สินสมบัติ จากข้าวของ เงินทอง จากสิ่งภายนอกต่าง ๆ เราไม่ได้เอาความสุข ความสงบ ความดับทุกข์ในการกลับมาหาเนื้อหาตัวหา จิตหาใจ

เราจะทำอะไรนะ พระพุทธเจ้าท่านให้เรามีสติสัมปชัญญะ เป็นพื้นฐานของชีวิต...

ความสงบความดับทุกข์ตัดกระแสกรรม กระแสเวร กระแสวิภวัญ-
สงสารนี้ ทุกท่านทุกคน ต้องกลับมาหาความสงบ กลับมาหาสติสัมปชัญญะ
ของเราให้มันสมบูรณ์ให้ได้ ใจของเรามันถึงจะเย็น

เราวิ่งตามอารมณ์ วิ่งตามสิ่งภายนอกนั้นมันเป็นสิ่งที่ไม่จบไม่สิ้น
มันมีความบกพร่องอยู่เป็นนิจ ได้เท่าไรมันก็ไม่พอ ถมเท่าไรมันก็ไม่เต็ม
ชีวิตของเรานั้นมันก็เต็มไปด้วยความทุกข์ความยากลำบาก ไม่มีหลัก
ไม่มีจุดยืน เป็นเพราะใจของเราไม่สงบนะ

พระพุทธเจ้าท่านให้เรารู้เวทนา รู้แล้วเราจะไม่ได้ตามเวทนาไป
ไม่ต้องไปนึกไปคิดอะไร มันจะสุขมันจะทุกข์ก็ให้มันเป็นแต่เพียงเวทนา
เท่านั้น เราไม่ต้องไปดิ้นรน ไม่ต้องไปปรุงแต่ง เราจะไปเปลี่ยนแปลงสุข
เปลี่ยนแปลงทุกข์มันเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง มันเป็นไปไม่ได้ เพราะว่ามันเป็น
สังขธรรม เป็นความจริง "สุขมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น ทุกข์มันก็เป็น
ของมันอยู่อย่างนั้น"

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราไปปรุงแต่ง... พยายามให้ใจของเราหยุด
ใจของเราไม่ปรุงแต่ง ธรรมชาติมันเป็นของบริสุทธิ์ เราอยากให้ทุกอย่าง



มันเป็นไปตามใจของเรามันเป็นไปไม่ได้ เมื่อมันเป็นไปไม่ได้ ใจของเรามันก็ไม่สงบ เราจะมาเปลี่ยนแปลงธรรมะเปลี่ยนแปลงธรรมชาติมันเปลี่ยนแปลงไม่ได้ หน้าที่ของเราคือทำใจของเราให้มันสงบ อย่าได้วิ่งตามอารมณ์ เพราะความสุขความดับทุกข์มันอยู่ที่ใจของเราสงบ ความชอบมันก็ต้องเล่นงานเรา ความไม่ชอบมันก็ต้องเล่นงานเราถ้าเราไปตามอารมณ์ พระพุทธเจ้าท่านให้เราารู้ที่สุดสองอย่างคือความชอบความไม่ชอบ รู้แล้วก็ให้มันเกิดสติเกิดปัญญาทุก ๆ ครั้งไป เราจะได้พัฒนาจิตพัฒนาใจ

ท่านให้เราฝึกจิตฝึกใจด้วยการเอาสิ่งเหล่านี้มาฝึกจิตฝึกใจให้ใจของเราสงบในชีวิตประจำวัน ถ้าไม่มีความสุข ถ้าไม่มีความทุกข์ ไม่มีความแก่ความเจ็บความตาย เราก็ไม่มีโอกาสได้ประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อฝึกจิตฝึกใจ เพื่อเราจะได้อบรมบ่มอินทรีย์ เพื่อจะได้ปล่อยได้วาง

ความทุกข์ของเราเป็นสิ่งที่มียู่ ถ้าเราไม่เอามาคิดมันก็ไม่มีความทุกข์ ความสุขของเรามีอยู่ ถ้าเราไม่ไปหลงในความสุขนั้นจิตใจของเราก็ไม่มีความทุกข์ หรือทุกข์ย่อมเป็นสิ่งที่ผ่านไปผ่านมา เพื่อให้จิตใจของเราได้รับได้สัมผัส เพื่อจิตใจของเราจะได้อบรมบ่มอินทรีย์ **“คนเรามันต้องมีการอบรมบ่มอินทรีย์ ถ้าไม่มีการอบรมบ่มอินทรีย์ผลมันก็จะไม่เกิด...”**

ความสุขทางสวรรค์ที่พวกเรากำลังแสวงหากันอยู่นี้ มันเป็นความสุขทางเนื้อหนัง เป็นความสุขที่จะต้องเวียนว่ายตายเกิด... พระพุทธเจ้าตรัสว่า **“ไม่ใช่จุดมุ่งหมายของท่านในการที่ท่านมีเมตตาเผยแผ่สังฆธรรม เพราะว่ามันยังเป็นการเวียนว่ายตายเกิดนะ”**



พระพุทธเจ้าท่านให้เราเพียงรับรู้ เราทุกคนต้องมีสติสัมปชัญญะ สมบูรณ์ อย่าได้ตามอารมณ์ไป อย่าได้พากันไปยึดไปถือ ถ้าเราไปยึดไปถือ แล้วมันก็ย่อมให้โทษแก่เรา เราคิดมากปรุงแต่งมากมันจะทำให้เราเครียด ทำให้เราเป็นโรคประสาท เป็นโรคกระเพาะ เป็นโรคหัวใจ บางคนก็อาจจะ เป็นโรคจิต ไม่สามารถที่จะควบคุมตัวเองได้

ธรรมะของพระพุทธเจ้าถึงเป็นธรรมะที่ให้เราทุก ๆ คนปฏิบัตินะ ไม่ใช่เพียงเรียนรู้เฉย ๆ ต้องอบรมบ่มอินทรีย์ไปเรื่อย ๆ ๆ ๆ ไม่ให้เราทุกคน ตั้งอยู่ในความประมาท ไม่ให้เราเพลิน ท่านให้เรารู้จักเหี่ยวของโลก

เหี่ยวของโลกมีอะไรบ้าง...? เหี่ยวของโลกก็ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส ลาภ ยศ สรรเสริญ ความได้ความมีความเป็นนี้ เป็นเหี่ยวภายนอก เหี่ยวภายในก็ได้แก่ เวทนาที่มันเป็นความสุข ความสะดวก ความสบาย ที่พวกเราทั้งหลายกำลังพากันติดอยู่นี้ เมื่อมันติดสุขติดสบายแล้ว... ทุกคนมันก็จะเอาแต่ความสุข ไม่อยากอบรมบ่มอินทรีย์ ความขี้เกียจขี้คร้าน มันมาครอบงำ มันจะเอาแต่การปล่อยการวาง มันเอาความขี้เกียจขี้คร้าน เป็นการปล่อยวาง “ความรู้สึกที่ใจของเราติดในความสุขมันครอบงำจิตใจของเรา...”



ให้เราทำความเพียร มีสติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์ไปเรื่อย ๆ...

เพราะทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันย่อมผ่านไปผ่านมา ความสุขมันตั้งไว้นานหรอกนะ ไม่เกิน ๗ วันมันต้องผ่านไป... ความทุกข์ก็เหมือนกันมันตั้งอยู่นานหรอกนะ ไม่เกิน ๗ วันมันต้องผ่านไป ให้เรารู้เราเข้าใจพยายามอย่าไปปรุงไปเสริมไปแต่ง เพื่ออินทรีย์บารมีของเราจะได้แข็งแรง มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์

ความคิดของเราก็เหมือนกัน คนเรามันยังไม่ตาย ยังมีลมหายใจอยู่เค้าก็ย่อมคิดของเค้าตลอดเวลา ถ้าเราไม่คิดก็ชื่อว่าเราเป็นคนพิกลพิการสมองเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เรา่วนวายตามความคิด... มันจะคิดอะไรก็ช่างหัวมัน เราอย่าไปสานเรื่องสานราวให้มันเป็นเรื่องเป็นราว เราอย่าไป่วนวายตามความคิดอย่าไปส่งเสริม อย่าไปตามความคิด เราจะฝึกสติสัมปชัญญะ

เรามาหยุดตัวเอง เบรกตัวเอง ถ้าเราไม่ทำตามความอยาก เราไม่ทำตามความคิด การอบรมความดี อินทรีย์ของเรามันก็แก่มนักกล้าใจของเรามันก็ต้องเย็นแน่นอน

มันคิดอะไรก็ช่างหัวมัน เราก็เฉย ๆ ... คิดดี คิดชั่ว คิดถูก คิดผิดก็เฉย ๆ ไว้ก่อน

คนเรานี้ชอบเพลิดเพลนในความคิด ชอบหลงในความคิด คิดแล้วทำตามความคิดมันก็เป็นเรื่องเป็นราว เป็นตัวเป็นตัว เป็นวิญญูะสงสาร



เราอยู่ดี ๆ มันไม่มีทุกข์ มันก็ไปเรื่องหาราวหาความทุกข์ให้ตัวเอง ว่าชีวิตนี้ทำไมมันยากมันลำบากแท้ ๆ

เราจะไปโทษใคร เพราะเราคิดแล้วก็ทำตามความคิด...

มันเลยมีลูกมีหลาน มีเหลน มีอะไรสารพัดอย่าง แล้วเราก็มาทोषตัวเองว่าเรามันทุกข์ มันทุกข์แล้วก็ไปโทษสิ่งต่าง ๆ อีก ไปโทษว่าฝนมันตกมากเกินไป ฝนตกน้อยเกินไป อากาศร้อนเกินไป อากาศหนาวเกินไป ไปพูดว่าลูกมันไม่ได้ตามใจ หลานมันก็ไม่ได้ตามใจ อยากรวยมันก็ไม่รวย มันมีแต่เจ็บแต่ป่วยแต่ใช้สารพัดโรค ไปโทษว่าคนโน้นคนนี้ไม่ดี ไปโทษปลายเหตุไม่ได้โทษตัวเอง เพราะตัวเองมันคิดแล้วก็ทำตามความคิด มันมีความเกิดแล้วก็มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากอย่างนี้แหละ มันมีความทุกข์เพราะว่าเราไปคิดแล้วก็ทำตามความคิด

พระพุทธเจ้าท่านให้รู้จักความคิด...อย่าให้ความคิดของเรา มันมีอิทธิพลกดดันเรา ให้มีสติให้มีสัมปชัญญะ นี่แหละคือการปฏิบัติธรรม

ความคิดเรานี้ถือว่ามันเป็นสิ่งเสพติด ถ้ามันไม่ได้คิดมันจะตายให้ได้ มันจะชักดิ้นชักงอ พระพุทธเจ้าท่านให้เราอดเราทนเพื่อใจของเราจะได้สงบใจของเราจะได้เย็น

พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกเป็นคนมีสติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะนั้นแหละคือ “ศีล สมาธิ ปัญญา” ทุกอย่างมันจะมารวมอยู่ที่สติ ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะก็ชื่อว่าเรามีศีล สมาธิ ปัญญา การเจริญสติก็คือการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา



การประพฤติปฏิบัติของเรานี้ถือว่าเป็นหนทางอันประเสริฐ เป็นการ
อบรมบ่มอินทรีย์ สร้างบารมี สร้างความเพียร เรามาแก้ที่จิตที่ใจนี้ดีกว่า
ไปแก้สิ่งภายนอก ไปแสวงหาสิ่งภายนอก

ทำไปปฏิบัติไปให้ดับทุกข์ในหัวจิตหัวใจในปัจจุบันไปเรื่อย ๆ ...

คนเรานะ... เมื่อมันเข้าใจว่าร่างกายก็ไม่ใช่ของเรา คุณพ่อคุณแม่
ก็ไม่ใช่ของเรา บ้านเรือนทรัพย์สมบัติก็ไม่ใช่ของเรา อะไร ๆ ก็ไม่ใช่ของเรา
เข้าใจว่าทุกอย่างว่าไม่ใช่ของเรา เมื่อคิดอย่างนี้แหละ ใจของเรามันก็เบื่อ
มันจะหมดกำลังใจจิตใจ เราก็ไม่อยากมีชีวิตอยู่ ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม
เพราะทุกอย่างมันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา "เพราะคนเรานะที่เกิดมามันมีแต่
จะเอา...."

เมื่อมันไม่ได้เอามันเลยท้อแท้เหี่ยวแห้งว่าเราอยู่ไปเพื่ออะไร เกิดมา
เพื่ออะไร งานก็ไม่ต้องทำ แขนขามันจะยกไม่ขึ้นแล้ว เพราะมันไม่มีเรา
ไม่มีของเรา... “ความคิดอย่างนี้เป็นความคิดที่เห็นผิด เป็นความคิด
ที่เห็นแก่ตัวนะ ชีวิตนี้มันหมดรสหมดชาติใช่มี...?”

ถ้าเรายังมี "รส" มันก็มี "ชาติ"....

“ชาติ...” ก็คือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย
ความพลัดพราก เมื่อทุกอย่างมันไม่ใช่ของเรา ให้เรามาเข้าใจว่า เราเกิดมา
เพื่อสร้างบารมี เพื่อมาเจริญสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เกิดมาเพื่อเป็นผู้ให้
ผู้เสียสละ มีความสงบสุขในการเสียสละ เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน...



เราไม่ทำตามอารมณ์ตามความคิดของเราอีกแล้ว จิตใจของเราจะได้มีพลัง จะได้แข็งแรง ไม่ติดในความสุขความสบายเหมือนแต่ก่อนนะ เพราะว่าความสุขความสบายอย่างนั้นถือว่าเป็นความหลง

นี่เรายังไม่ถึงขั้นปฏิบัติธรรมนะ... ที่เราเข้าใจว่าไม่มีเรา ไม่มีตัวของเรา ที่นี้แหละเรามาปรับใจเข้าหาการเสียสละ เรามาปรับตัวเข้าหาธรรมะ ธรรมชาติเป็นของบริสุทธิ์ที่ปราศจากความโลภ ปราศจากความโกรธ ปราศจากความหลง ปราศจากตัวปราศจากตน เรามาคืนทุกอย่างสู่ธรรมชาติ คืนสู่ดิน คืนสู่น้ำ คืนสู่ลม คืนสู่ไฟ คืนสู่ธรรมชาติ ทุกอย่างไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นเพียงปรากฏการณ์

เราไม่ทำตามใจเหมือนแต่ก่อนแล้ว... เอาศีลเป็นที่ตั้ง เอาธรรมะเป็นที่ตั้ง จิตใจของเรามันก็เป็นอิสระ ไม่ตกอยู่ในอำนาจความหลง มีพุทธโสดา ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

พระพุทธเจ้าท่านให้เราอบรมบ่มอินทรีย์ไปอย่างนี้ เพราะเรารู้เท่านี้ไม่พอ เราต้องอบรมบ่มอินทรีย์ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ที่เรารู้เราเห็น เราเป็นเพียงนักปรัชญาเท่านั้น เรายังต้องอบรมบ่มอินทรีย์ไปเรื่อย ๆ นี่เป็นเพียงธรรมะเบื้องต้นที่เราทุก ๆ คนจะต้องเข้าใจ

ธรรมะของพระพุทธเจ้านี้เป็นของลึกซึ้ง ละเอียดยิ่ง สุขุม...

ถ้าใจของเราสงบทุกท่านทุกคนถึงจะรู้ได้ด้วยตนเอง ใจของเราถึงจะมีความสุขมีความสุขอบอุ่น



ทุก ๆ ท่านทำได้ปฏิบัติได้ ความสามารถของคนมันไม่ต่างกันหรอก ขอให้มีความตั้งมั่น ตั้งอกตั้งใจ การประพฤติปฏิบัติไม่มีอะไรที่จะเปลี่ยนแปลงเราได้ นอกจากการประพฤติการปฏิบัติของเราเอง

เราทำดีเราก็ยอมได้ดี ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะ การปฏิบัติของเรามันก็จะถูกต้อง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างรวมอยู่ที่สติสัมปชัญญะ พระอรหันต์นะ ท่านมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่อง ท่านจึงเข้าถึงอริยบุคคลคือบุคคลผู้ประเสริฐ พระอรหันต์ก็คือบุคคลคนหนึ่ง แม้แต่ในอดีตหรือปัจจุบันมันก็คือบุคคลคนหนึ่งนั่น พระพุทธเจ้าท่านให้น้อมเข้ามาหาตัวเราที่จะเจริญสติสัมปชัญญะ เพื่อเอาศีลเอาธรรมเป็นที่ตั้งด้วยความไม่ประมาท

ทีนี้แหละนะ พระพุทธเจ้าท่านให้เรามาฝึกปล่อยฝึกวาง... เพราะร่างกายเค้าก็บ่งบอกแล้วว่าเค้าไม่ใช่ของเรา ความเป็นเด็กมันก็หายไปจากเรา ความเป็นหนุ่มสาวมันก็หายไปจากเรา ความเป็นวัยกลางคนมันก็จากเรา สุดท้ายมันก็จากเราไปในที่สุด เพราะเค้าได้เผาเราไปเรียบร้อยแล้ว

เรามารับที่ใจ เอาความสุขความดับทุกขอยู่ที่ใจ เราไม่ต้องไปเอาความสุขทางกายซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน ชีวิตของเราที่ยังอยู่นี้ถือว่าเหลือน้อยแล้ว ต้องฝึกปล่อยฝึกวาง เราทุกคนเกิดมาก็ไม่ได้เอาอะไรมา เวลาจากไปก็ไม่ได้เอาอะไรไป เราจะมาตกนรกทั้งเป็นโดยที่เรายังไม่ตายไปทำไม



ลูกหลานนะมันจะรวยจะจนก็ช่างหัวมัน มันจะมีปัญหาอะไรก็ช่างหัวมัน ตัวเรายังเอาตัวเราไม่รอดอยู่แล้ว ไม่ต้องไปคิดอะไรให้มันเป็นทุกข์อีก

ร่างกายของเรามันจะเจ็บก็ช่างมัน มันจะแก่ก็ช่างมัน มันจะตายก็ช่างมัน ใครเค้าจะว่าเราดีเราชั่วว่าจะจนหรือรวยก็ช่างมันนะ ต้องมาฝึกปล่อยฝึกวาง ไม่ต้องรู้มากไม่ต้องคิดมาก กลับมามีสติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์ ท่องพุทโธ ๆ เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน

เราแก่เราต้องยอมรับในความแก่ของเรา เราเจ็บเราก็ต้องยอมรับในความเจ็บของเรา เราตายก็ต้องยอมรับในความตายของเรา “เราอยากไม่ให้แก่ไม่เจ็บไม่ตายเราก็ต้องตกนรกทั้งเป็น...”

พระพุทธเจ้าท่านว่าเราไม่รู้จักรักรม...

ตั้งแต่ก่อนนะเราเป็นเด็ก ทำมาหากิน เราแข็งแรง เราเอาความสุขทางร่างกาย เอาความสุขในการเล่นการเที่ยวได้นะ แต่เนื้อเรื่องภายนอกนะเราต้องตัดให้หมด เพราะสุขอันไหนก็สู้เรากลับมาหาความสงบไม่ได้ไม่มี

เราถือว่าผลไม้มันกำลังสุกงอมแล้ว ถือว่าร่างกายของทุกคนมันแก่เฒ่าแก่ชราแล้ว... สิ่งที่ดีที่สุดก็คือเรามาเจริญสติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์ อบรมบ่มอินทรีย์ สมองเรามันจำอะไรไม่ได้ก็ช่างหัวมันนะ เพราะสัญญาทั้งหลายทั้งปวงมันไม่เที่ยงมันไม่ใช่ตัวใช้ตน พระพุทธเจ้าท่านให้เรา มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ให้ดับทุกข์ทางจิตทางใจในปัจจุบันให้มันได้



เรานี้อย่าไปคิดว่าตัวเองมันจะแข็งแรง คิดว่าตัวเองมันจะหนุ่มขึ้น มันเป็นไปได้ ยิ่งนานวันเข้าก็ยิ่งแก่ยิ่งเผ่ายิ่งหง่อมแล้ว อย่าไปแก้มัน ร่างกายนะ ต้องมาแก้ที่จิตที่ใจของเราละ “คนเราแหละถ้าจิตใจมันสงบโรคภัย มันก็สงบ ถ้าจิตใจไม่สงบโรคภัยมันก็กำเริบ”

คนเราละกายของเรามันแก้มันเจ็บมันตาย... ถ้าเราเอาความแก้ ความเจ็บความตายทางร่างกายมาพัฒนาจิตใจของตัวเอง เพื่อสร้าง พระนิพพานให้เกิดขึ้นที่จิตที่ใจว่า เราตามความอยากตามความต้องการ ตามอารมณ์ไปไม่ได้ มันทำให้เราเวียนว้ายตายเกิด เราสงสารตัวเองเราสลดสังเวชตัวเองที่ตัวเองเวียนว้ายตายเกิดนะ เราจะมารับจ้างเสพสุขเสพสบาย ในรูปเสียงกลิ่นรสแล้วทำให้เราเวียนว้ายตายเกิดนะ มันเป็นเรื่องที่สมเพชเวทนาตัวเอง

ที่มันออกไปข้างนอกเยอะ ๆ นะ มันทำให้เราผิดศีลผิดธรรม ทำให้ทำร้ายคนอื่น ทำให้เราเป็นคนไม่มีศีลไม่มีธรรมนะ ตั้งแต่นี้ต่อไปนะเราจะเอาพระพุทธเจ้า เอาพระธรรม เอาพระอริยสงฆ์เป็นที่ตั้ง จะไม่เอากิเลส เอาความอยากความต้องการเป็นที่ตั้งแล้ว อดเอาทนเอา เพราะเราจะสร้างความดีสร้างบารมี

ญาติโยม... พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเราพากันมาอยู่วัด มาอบรม บ่มอินทรีย์ เจริญสติสัมปชัญญะ พยายามอยู่กับเนื้อกับตัว อย่าพากันไป พุดคุยกันมาก อย่าพากันคลุกคลีนะ เรื่องพุดเรื่องคุยนะมันไม่จบ เรื่องลูก เรื่องหลานเรื่องอะไรต่าง ๆ นั้นมันไม่จบนะ



ต้องกลับมาทบทวนตัวเองว่าตัวเองมันบกพร่องตรงไหน ต้องสมาทานแล้วจะได้ปรับปรุง เราจะได้เป็นแบบเป็นพิมพ์ให้ลูกให้หลาน ลูกหลานเค้าจะได้มีความสุขว่า พ่อแม่เค้ามีศีลมีธรรมสงบเย็น พ่อแม่เค้าเดี๋ยวนี้ใจดีมากใจเย็นมาก มีหัวใจติดแอร์คอนดิชั่นแล้ว ไม่หลงเรื่องรำ เรื่องรวย เรื่องไปเที่ยวโน้นเที่ยวนี้แล้ว

คนเราถ้าใจมันสงบมันก็ไม่สนใจอย่างอื่นหรอก เพราะความสุข ความดับทุกข์มันอยู่ที่ใจสงบ

บางทีคนเรามันคิดนะเดี๋ยวมันแก่เกินมันจะไปเที่ยวเมืองนอกไม่ได้ อันนี้แสดงว่าเราไม่รู้จักเรื่องพระนิพพาน เรา รู้จักแต่ความสุขทางภายนอก ถือว่าเรายังเป็นคนบาปอยู่ เป็นคนมีดอยู่ เป็นคนไม่สว่างไสวอยู่นะ

เราอย่าไปหาสวรรค์ไกลนิพพานไกล บางทีก็ไปแสวงหาบุญโน้น ประเทศอินเดียโน้น สวรรค์นิพพานมันอยู่กับเราชีวิตปัจจุบันนะ ถ้าใจของเรามันมีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์นะ...

คำกัณฑ์ศุภกวี ๓๐ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖



การจรัสแสงสัมพัทธ์ในสมบูรณ...

วันนี้ทุกท่านทุกคนได้มาประพฤติปฏิบัติธรรม มาสร้างคุณธรรม คุณงามความดี เพื่อมาปรับจิตปรับใจเข้าหาธรรมะเข้าหาความสุขความสงบสู่ความร่มเย็น เพื่อจะได้มีความสุขในครอบครัว มีความสุขในการทำงาน ในการเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น

พระศาสนาคือการที่มาแก้ไขตัวเอง แก้ไขที่จิตที่ใจ มาแก้ไขที่คำพูด ที่กิริยามารยาท ที่ความคิดความเห็น เพราะเราทุกคนต้องแก้ทั้งภายนอก และแก้ทั้งภายใน สิ่งที่สำคัญก็คือมาแก้ที่จิตที่ใจของตัวเอง

ปัญหาต่าง ๆ นั้นมันเกิดจากใจของเราเอง...

เมื่อใจของเรามันไม่มีสติสัมปชัญญะ ใจของเรามันยังโมโหจิกทุกข์ โมโหจิกเหตุแห่งความทุกข์ โมโหจิกปฏิบัติถึงความดับทุกข์ มันก็ย่อมสร้างปัญหาให้กับตัวเองและให้กับผู้อื่น

พระพุทธเจ้าถึงให้เราทุก ๆ คนนะพากันมาทำจิตใจให้สงบ ทำจิตใจให้มีสติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์ เพื่อที่จะได้มาแก้ไขตัวเองให้มันถูกต้อง ปัญหาใหญ่ ๆ มันจะได้ไม่มี ปัญหาเล็ก ๆ มันจะได้ไม่มี ความสุขความสงบมันถึงจะเกิดแก่เราและครอบครัวเรา และในที่ทำการทำงานของเราจะ

พระพุทธเจ้าท่านเป็นครูผู้สอนของเหล่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ท่านได้เมตตาสั่งสอนหนทางที่ประเสริฐที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการให้กับเราทุก ๆ คนว่า “สมณะที่ ๑ ที่ ๒



ที่ ๓ ที่ ๔ นั้นมีอยู่ในธรรมวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านอกเหนือไปจากนี้ไม่มี..”

สมณะแปลว่าผู้มีจิตใจที่สงบ... ความสงบที่เราทุกคนจะหาได้นั้นต้องหาที่จิตใจของตัวเอง หาที่การกระทำของเราเอง จะหาจากที่อื่นไม่ได้ ถ้าเราไปหาที่อื่นไปแก้ไขที่อื่นนั้นไม่สามารถที่จะพบกับความสุขความสงบได้ ถ้าเราวิ่งหาจากภายนอกนั้น “ยิ่งวิ่งก็ยิ่งหนี” เหมือนกับบุคคลที่วิ่งตามตระครุบเงา...

วัตถุข้าวของเงินทองเกียรติยศ สิ่งเหล่านั้นนั้นไม่สามารถที่จะเป็นที่พักที่แท้จริงของเราได้ แม้แต่ร่างกายของเรานี้ก็ไม่จีรังยั่งยืน เราเกิดมาจนกระทั่งถึงทุกวันนี้จะล้วนแต่เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลง

สิ่งที่ดีที่สุดก็จากเราไป สิ่งที่ไม่ดีที่สุดก็จากเราไป ในอนาคตมันก็ต้องเป็นอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ สิ่งที่ดีก็ต้องจากเราไปอย่างนี้แหละ สิ่งที่ไม่ดีก็ต้องจากเราไปอย่างนี้แหละ

พระพุทธเจ้าท่านถึงพาเรากลับมาหาความสงบ ไม่ให้วิ่งตามความอยากและความไม่อยาก พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ผู้ที่ต้องการเข้าถึงพระนิพพานจะยอมทิ้งทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจ “ความอยากมันเล่นงานเรา ความไม่อยากมันก็เล่นงานเราเหมือนกัน”

ความสุขความดับทุกข์ของคนเราทุกคนนี้นั้น พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าอยู่ที่ความสงบ อยู่ที่เรามีสติมีสัมปชัญญะ อยู่ที่จิตใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัวนะ สิ่งที่เป็นอนาคตมันก็เผอเรว ให้ใจของเราไม่สงบ



สิ่งที่เป็นอดีตก็เผาใจเรา ให้ใจของเราไม่สงบนะ เราต้องมีสติ มีสัมปชัญญะ มีปัญญา จะได้อบรมบ่มอินทรีย์ไปเรื่อย ๆ

“สติสัมปชัญญะนั้นคือศีล สมาธิ ปัญญา มาร่วมกันเป็นหนึ่งคือใจของเราเอง”

การประพฤติกการปฏิบัตินะ ต้องกลับมาหาตัวเอง กลับมาแก้ที่ตัวเอง ถ้าเราไม่แก้มันก็จะมมีเรื่องมีราวไปอย่างนี้แหละ ร่างกายของเรามันแก้แล้ว แต่อินทรีย์บารมีของเรามันยังไม่แก้ เพราะเราไม่ได้อบรมบ่มอินทรีย์ เรากระทำไปตามความอยากตามความคิดของเราจนเคยชิน จนมันหยุดตัวเองไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่รู้ก็หยุดตัวเองไม่ได้ เพราะเรายังไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ ยังไม่ได้ฝืน ยังไม่ได้อด ยังไม่ได้ทน ยังไม่ได้อบรมบ่มอินทรีย์เลย ทำไปตามความอยากความเคยชินจนมันหยุดไม่เป็น มันวิ่งตระครุบเงาไปเรื่อย ยิ่งวิ่งเงาก็ยิ่งวิ่งหนีนะ...

เราบริโภคอาหาร พักผ่อน หรือทำอะไรทุกอย่างนั้น จุดมุ่งหมายนั้น ก็ให้ร่างกายของเราไม่มีทุกข์ ไม่ใช่เพื่อความเอร็ดอร่อย ไม่ใช่เพื่อความหลงของเรา พระพุทธเจ้าท่านถึงไม่ให้เราทานเผ็ดมาก เค็มมาก หวานมาก เน้นแต่ความอร่อยเป็นหลัก โดยทุกวันนี้ยังมีการสร้างสรรค์ในเรื่องกิน ท่านให้เรา มีสติสัมปชัญญะในเรื่องกินนะ เราจะหลงไปเรื่อย ๆ ไม่ได้

ต้องมีสติสัมปชัญญะ ต้องให้จิตใจของตัวเองสงบ ให้อดเอาทนเอา ถ้าไม่อย่างนั้นนะเราก็จะมีปัญหาทั้งทางกายและทางใจ เราทานอาหารนี้ก็เพื่อให้ร่างกายของเรามันสงบนะ และก็จิตใจของเรามันจะได้สงบ



ถ้าสมมุติว่าเราเป็นคนรวย เป็นมหาเศรษฐีนะ ถ้าใจของเราไม่มีความสงบนะ เราจะมีความสุขมั้ย...? เพราะความสุขความดับทุกข์มันอยู่ที่ใจสงบ ถึงเราจะรวยเราก็กินจนรกรทั้งเป็น หมายถึงจิตใจของเรามันทนรกร

เราทุกคนนะไม่ว่าจะนั่งอยู่ในที่นี้ หรืออยู่ในที่อื่นก็ตาม ถ้าใจไม่สงบ มันมีความสุขทั้งนั้นนะ ก็ถือว่าบุคคลนั้นกำลังทนรกรทั้งเป็นนะ ความโลภ ความโกรธความหลงนี้มันเผาเราทั้งเป็นนะ

บางทีเราก็มีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองอะไรก็ไม่บกพร่อง แต่จิตใจของเราก็ไม่สงบนะ

มันสงบไปไม่ได้...! สาเหตุที่ไม่สงบนะ เพราะเราไม่รู้จักทำจิตใจให้มันสงบ ใจของเรามันไม่ได้อยู่กับเนื้อกับตัว มันอยู่กับอนาคตโน้น หรือมันอยู่กับอดีตที่เราทำอะไรผิด ทำอะไรไม่ถูกต้อง ใจของเราเลยไม่สงบ

คนเราจะสงบได้มันต้องมีสติสัมปชัญญะ ต้องใจอยู่กับเนื้อกับตัว ที่เราไม่สงบนั้นหมายถึงเราไม่มีสติสัมปชัญญะเลย เมื่อเราไม่มีสติสัมปชัญญะ ใจของเราก็ไม่สงบ เพราะสาเหตุมาจากเรากำลังถูกไฟนรก คือความอยากความต้องการที่ต้องการจะให้มันเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ มันกำลังเผาจิตใจของเรา เรายังไม่ตายก็ถูกไฟนรกมันเผาเสียแล้วนะ

การประพฤติปฏิบัติต้องเน้นมาที่ตัวเรา เน้นมาที่จิตที่ใจของเรา มันถึงจะได้ อบรมบ่มอินทรีย์สร้างอริยมรรคให้มันสมบูรณ์

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ ตั้งแต่เมื่อเรายังมีชีวิตอยู่ ที่เรายังไม่ลาละสังขารนี้แหละ



ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงเหมือนกับกองเพลิงกำลังไหม้เราอยู่ เเผาเราอยู่ เราอย่าไปมองไกลเกิน มองเรื่องอนาคตนะ ปัจจุบันนี้แหละ เราต้องละความอยากความไม่อยากที่มันกำลังเผาเราอยู่ ทุกท่านทุกคน อย่าไปสนใจเรื่องชาตินี้ชาติหน้า สวรรค์นรกมีจริงมั้ย หรือว่าตายแล้วก็แล้วไป

ให้เราเข้าใจเรื่องนรกเรื่องสวรรค์ ถ้าเราคิดว่าชาติหน้ามีจริงมั้ย...? นรกมีจริงมั้ย...? สวรรค์มีจริงมั้ย...? ก็ชื่อว่าเราไม่รู้จักนรกที่แท้จริง ที่มันกำลังเผาจิตใจของเราอยู่ เดียวนี้เขากำลังเผาเราอยู่ เรากำลังตกนรกอยู่ คำเรียกว่า “นรกอยู่ที่ใจเป็นนรกหลุมเล็กหลุมใหญ่ที่เจ้าจัดการเรา ในชีวิตประจำวัน” ให้เราทุกคนเข้าใจเรื่องนรกนะ เราจะได้อบรม บ่มอินทรีย์แก้จิตแก้ใจของเรา

พระพุทธเจ้าท่านมีเมตตาบอกเราสอนเราให้พากันมาแก้ที่จิตที่ใจ แก้ที่ความคิดความเห็น แก้ที่การกระทำมาหยุดตัวเอง มาปรับตัวเองเข้าหาธรรมะเพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นธรรมะ ทุกอย่างนั้นไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

เราทุก ๆ คนนะ มันมีความเห็นแก่ตัวมาก แต่ทุกคนไม่ได้ดูตัวเอง ว่าตัวเองนี้มันมีความอยากจนน่ารังเกียจ

“มันมีความอยาก...” อยากร่ำอยากรวย อยากเป็นมหาเศรษฐี อยากให้มีสุขภาพดี อยากให้ลูกให้หลาน ดีหมด ลูกน้องพ้องบริวาร ก็ดีหมดนะ ความอยากอย่างนี้แหละคำเรียกว่ามันเป็นอาการของ **“เปรต”** ที่มันอยู่ในจิตใจของเรา



พระพุทธเจ้าท่านสอนเราไม่ให้เราอยาก ให้เรามีสติสัมปชัญญะ แล้วสร้างเหตุสร้างปัจจัยด้วยการเป็นผู้เสียสละ เพราะความร่ำความรวย ลาภยศสรรเสริญนั้นน้อยที่เรเป็นผู้เสียสละ

ท่านให้เราเป็นคนเสียสละ ให้เราเป็นผู้ให้ท่าน ให้เราเป็น “ผู้ให้” เพราะเราเห็นแก่ตัวมาก เป็นผู้เอาจากพ่อจากแม่ จากเพื่อนจากฝูง จากสังคม ถือว่าเราเป็นผู้ทำอาชีพบนความทุกข์ของคนอื่นอยู่นะ พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนเราให้มาเป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละ

ให้ทุกท่านทุกคนกลับมาองตัวเองว่า “เดี๋ยวนี้เราให้อะไรใครบ้างหรือยัง...?”

เราให้ความสุขความดับทุกข์แก่คุณพ่อคุณแม่ แก่คนในครอบครัว แล้วหรือยัง ถ้าเราเป็นผู้เอาเหมือนแต่ก่อน ตัวของเราที่ย่อมมีความทุกข์แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเราเค้าก็ได้รับความทุกข์จากเรา

คนเรานี้มันไม่เสียสละเลยนะ...

ที่เค้าให้เราเรียนหนังสือนะ ตั้งแต่อนุบาลจนจบดอกเตอร์ ก็เพื่อจะให้เราเป็นคนดี เป็นคนเสียสละ เป็นผู้ให้ เป็นคนรับผิดชอบต่อหน้าที่ เค้าเอาเหยื่อมาล่อเราให้เราทำความดี

แม้แต่พระภิกษุสามเณรเรา... เค้าก็เอาเหยื่อมาให้เพื่อทำความดี ให้นักรัทธิตรี โท เอก เปரியูธรรม จนถึงดอกเตอร์นะ ให้ทุกท่านทุกคน รู้ความหมายนะ ความเป็นจริงแล้วเค้าจะให้เราเป็นคนดีเป็นคนเสียสละ “นี่เราไม่เสียสละไม่ได้นะ...”



ในโลกในสังคมนี้อาคนตีเพื่อทำพันธุ์หาลำบาก อาคนตีเป็นตัวอย่าง
หาลำบากนะ เมื่อมันหาไม่ได้หาลำบากเราก็ไม่ต้องไปหานะ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราหาที่ตัวเรานี้แหละ เพราะว่าสมณะที่ ๑
ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ นั้นอยู่ในตัวเรานี้เอง ถ้าเราคิดดี เราปรารถนาแต่สิ่งที่ดี
เราพูดดี เราทำดี เรามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ตั้งมั่นในความดีนะ รวมถึง
ชีวิตของเราที่ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ทุก ๆ อย่างมันจะดำเนินไป
ในขบวนการของเค้าเอง “เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนั้นก็ต้องมี...”

การประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเรามันเป็นสิ่งที่
ละเอียดอ่อน รอบคอบ สุขุม ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราประมาทไม่ว่าสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ทุกอย่าง
สำคัญหมด ไม่ให้เราทิ้งขั้นตอน

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำไป มันเป็นกรรมมันเป็นการ “บันทึกกรรม”
ไปในตัวทั้งหมด คนอื่นไม่รู้แต่เราก็พอรู้บ้าง ซึ่งถ้าเรามีสติสัมปชัญญะ
สมบูรณ์นะเราจะรู้ละเอียดมากขึ้น

ถ้าจิตของเรามันส่งออกป๋างนอกทำให้จิตของเรามันหยาบ
มันสกปรก มันเร้าร้อน มันคิดไม่ออกคิดไม่เห็น เราเป็นคนเก่งอยู่ก็จริง
แต่มันเก่งอยู่แต่เรื่องภายนอก เรื่องทำมาหากินนะ มันมีความชำนาญ
เฉพาะทาง แต่เรายังไม่เก่งในเรื่องจิตเรื่องใจ เรื่องอบรมบ่มอินทรีย์
เรื่องทำใจให้มันสงบ



แรงเหวี่ยงของกิเลสแต่ละคนมันมีมาก... ถ้าไม่ได้อะไรตามใจนะ มันเครียด มันอึดอัดขัดเคือง มันจะตายเอาให้ได้ เค้าเรียกว่ากรรมเก่า มันมาแรง “มันเหวี่ยง” เหมือนกับน้ำมันไหลจากภูเขาเก้าสิบองศานะ กำลังจิตกำลังใจมันไม่พอ มันเอาไม่อยู่นะ

เราทุกท่านทุกคนถึงมาตั้งมั่นในพระรัตนตรัยคือพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์ที่ท่านปฏิบัติตาม พระพุทธเจ้าจนได้สืบทอดต่อยอดพระศาสนาถึงเราทุกวันนี้

เราทั้งหลายคนหนึ่งประพฤติดุปฏิบัติได้นะ คำว่าพระนี้ไม่ได้หมายถึง ร่างกายนะ คำว่าพระนี้หมายถึงจิตใจ ถ้าใจใครสงบ ใจใครตั้งอยู่ใน พระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ไม่เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง เอาธรรมวินัย เป็นใหญ่ ไม่ลุ่มคล่ำในศีลข้อวัตรปฏิบัติ ใจเราก็เป็นพระ เพราะว่าธรรมะ ของพระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ดีแล้ว

คนเรานะมันเห็นแก่ตัวนะ... เวลารักษาศีลมาก ๆ มันไม่यरักรักษา แต่เวลาเงินนะถ้าได้น้อยมันไม่ชอบ นี่แสดงว่าจิตใจเรามีปัญหา หัวใจเรามีปัญหา แสดงว่าเรายังมีความเห็นผิดเข้าใจผิด ชื่อว่าเรายังไม่ชอบ พระพุทธเจ้า ไม่ชอบพระธรรม ไม่ชอบพระอริยสงฆ์ แต่เราพากัน คิดอยากจะไปพระนิพพานนะ มันก็เป็นไปไม่ได้

“ศีลนั้นนะคือตัวพระพุทธเจ้า ธรรมะนั้นนะคือตัวพระพุทธเจ้า ปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนนั้นนะเราถึงได้เป็นพระอริยสงฆ์...”

ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่ประเสริฐ ถ้าใครประพฤติปฏิบัติ เขาผู้นั้นก็ได้บรรลุมรรคผลนิพพานกันหมดทุกคน ไม่มีพรหมแดน ไม่เลือก



ชาติศาสนา ไม่ว่าจะเป็นใครหัวใจก็เป็นพระหมด อย่างอาตมานี้ หรือว่า พระสงฆ์ที่นั่งอยู่นี้ หรือว่าพระสงฆ์ที่อยู่ที่ยื่น พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่ายังเป็น สมมุติสงฆ์ ยังไม่ใช่อริยสงฆ์นะ อริยสงฆ์นั้นคือหัวใจของทุก ๆ คนที่เอาศีล เป็นที่ตั้ง เอาธรรมะเป็นที่ตั้ง

การประพาศการปฏิบัติธรรมนะ พระพุทธเจ้าท่านให้ทุกคนเน้นมา ที่จิตที่ใจ เพราะความสุขความดับทุกข์มันไม่ใช่เรื่องของกาย มันเป็นเรื่อง ของใจ ร่างกายของเรามันก็เหมือนรถยนต์คันหนึ่งนี้แหละ เราใช้งานมันมาก มันก็สึกหรอ มันก็ชำรุดทรุดโทรมไปในที่สุด แต่จิตใจนี้แหละที่จะดับทุกข์ ที่จะเข้าถึงความสุข ที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้

เราทุกท่านทุกคนนี้แหละที่เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นผู้ประเสริฐนะ สามารถกระทำแต่สิ่งที่ดี ๆ มนุษย์แปลว่าผู้ที่จิตใจสูง ทำแต่สิ่งที่ดี ถ้าเป็น คนนะทำทั้งดีทั้งชั่ว

เราทุกท่านทุกคนพระพุทธเจ้าถึงว่าต้องสมาทานเอาความดี ถ้าเรา ไม่สมาทานนั้นมันไม่ได้ ขนาดสมาทานอยู่มันก็ยังไม่ได้ ต้องอาศัย ความอดความทน ความเหน็ดความเหนื่อย ความยากลำบาก เพราะเราจะ ไม่เอาความดับทุกข์ทางกาย เราจะมาอบรมบ่มอินทรีย์ทางจิตทางใจ

คนเราส่วนใหญ่จะมันเป็นแมลงเม่าบินเข้ากองไฟ พวกมันดับทุกข์ ทางกาย หิวก็บริโภคเหนื่อยก็พักผ่อน ตกอยู่ในอำนาจของความอยาก มันไม่ได้พัฒนาจิต ไม่ได้พัฒนาใจ เราอยู่ในบ้านในสังคมนะมาวัดทุกครั้ง ท่านถึงให้เราสมาทานเอาศีลห้า ศีลแปด มาบวช...มาสมาทานเอาศีลสิบ



ศีล ๒๒๗ สมาทานแล้วก็ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ปรับทั้งกายวาจาใจ
กิริยาต่าง ๆ ปรับเข้าหาธรรมะด้วยการสมาทาน ด้วยความตั้งใจ...

ทุกท่านทุกคนกลัวความดี จะรักษาศีลไม่ก็ข้อนี้ก็กลัว หัวใจกลัว
อย่างนี้เค้าเรียกว่า “หัวใจสุรกาย” พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “คนเรานะ
ถ้ามันจะตายก็ไม่เป็นไร ตายเพราะความดี ตายเพราะเราได้สร้างบารมี
เราได้เสียสละ”

เราอนุโลมตามกิเลสความอยากความต้องการนั้นมันเป็นสิ่งที่ไม่จบ
ไม่สิ้น ผลัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อยนะ...

ทุกวันนี้เน้นรทหลุมเล็กหลุมใหญ่มันยังผุดขึ้นมาเยอะ...

หมายถึงพวกเราพากันบริโภควัตถุ หลงวัตถุในชีวิตประจำวัน
ความเอร็ดอร่อยในการรับประทาน ความเอร็ดอร่อยในการฟัง
ความเอร็ดอร่อยในการเที่ยว พากันลุ่มหลงอยู่ตั้งแต่อารมณ์ของสวรรค์นะ
หาเงินหาสตางค์ ต้องพลัดพรากจากสถานบ้านเกิดเมืองนอน หรืออยู่ใน
ห้องถ้ำก็ดี ก็เพื่อที่จะมาบริโภควัตถุ บริโภครูปเสียงกลั่นรสนะ

เราบริโภคอยู่อย่างนี้ เราพากันหลงอยู่อย่างนี้นั้นก็เปรียบเสมือน
แมลงเม่าบินเข้ากองไฟ ร่างกายของเรามันจะไม่ทันกาลนะ มันจะแก่เฒ่า
ทำอะไรก็ได้ละที่นี้ เมื่อเราแก่หน้อยก็ไปคิดว่าสุขภาพไม่ดี

ทุกคนนะมันก็มีภาระเยอะ ภาระเรื่องคุณพ่อคุณแม่เรื่องลูกหลาน
เรื่องคนงานหรือเจ้านาย แต่การประพฤติการปฏิบัติศีลปฏิบัติธรรมนะ
มันก็สามารถแทรกเข้าไปในการประพฤติการปฏิบัติในหน้าที่การงานได้



ทั้งหมดทุกอย่าง ไม่มีเลยที่ปฏิบัติไม่ได้ ถ้าเรารู้เรื่องถ้าเราเข้าใจ ถ้าเราไปรอให้หมดธุระ รอไม่มีธุระนั้นนั่นก็คือ “เท่ากับเรารอให้เราหมดลมหายใจ”

การงานทุกอย่างคือการเสียสละคือการเจริญสติสัมปชัญญะ...

เราทำงานทุกวันนี้เราไม่ได้คิดเรื่องเสียสละนะ เราคิดแต่เรื่องรวยกับเรื่องเงิน เราทำงานเพื่อจะเอาเงิน เอาสตางค์ เพื่อที่จะรวย ถ้าเราคิดว่าเพื่อเสียสละเราก็มีความสุขนะ การงานนั้นมันก็ยังทำให้เรารวยโภคทรัพย์ พร้อมทั้งเรารวยอริยทรัพย์ ใจของเราก็ไม่ถูกกิเลสมันเผาเป็นทุกข์ประจำวัน มันก็มีแต่ความสุข ความสุขให้ทุกคนเข้าใจนะคือใจของเราสงบ ใจของเรามีปัญหา ไม่ถูกกิเลสมันครอบงำ

ความสุขความดับทุกข์มันต้องมีกับเราตลอดเวลา นะ ไม่ว่าเราจะทำงานหรือว่าไม่ได้ทำงาน

ความสุขความสงบนั้นนั่นคือ “ศีล สมาธิ ปัญญา”

คนเราทุกคนให้พากันรู้ นะ อย่าพากันอยาก อย่าพากันต้องการ ถ้าเราเสียสละนะ ใจของเราจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์นะ “ใจของเราจะไม่ถูกกิเลสมันเผา เราจะเป็นคนเผากิเลส”

ถ้าใจของเราสงบใจของเราเย็นอย่างนี้แสดงถึงว่า เรามีสมาธิในชีวิตประจำวัน คนเรามันต้องมีความสุขความดับทุกข์นะ คำเรียกว่ามีปิติ มีสุข มีเอกัคคตา ทุกเมื่อทุกเวลาในชีวิตประจำวันถึงจะถูกต้อง

เราอย่าเป็นคนตื่นข่าว ยุ่งแต่กับเรื่องภายนอก เรื่องภายนอกนั้นนะ หูเราไม่หนวกตาเราไม่บอดเราก็รู้เราก็เห็น แต่เห็นแล้วก็พากันปล่อยกันวาง



เราอย่าเอาเรื่องภายนอกมาวิตกวิจารณ์ จิตใจของเราจะเป็นคนพาล ยิ่งเราเป็นคนฉลาดเป็นคนเก่งนะมันก็แบกเอาดีเอาชั่วของคนอื่น

พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าเราทำอย่างนั้นไม่ถูกนะ เพราะชีวิตของเราขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก ไม่ได้ขึ้นอยู่กับพุทธโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน โลกแค่นี้ เป็นอยู่อย่างนี้ “เราเกิดขึ้นโลกแค่นี้เป็นอยู่อย่างนี้ เราตั้งอยู่โลกแค่นี้เป็นอยู่อย่างนี้ เราตายไปแค่นี้เป็นอยู่อย่างนี้”

เราถือว่าเราเกิดมาเพื่อมามี “พุทธโธ” มีผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน ผู้ไม่มี ความทุกข์ด้วยประการทั้งปวง

เราเป็นคนเป็นมนุษย์มีพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งนะ เราต้องไม่มีความทุกข์ด้วยประการทั้งปวง ในตัวเราต้องมีความสุขมีความดับทุกข์ ต้องมีพระนิพพาน

ครอบครัวของเรา กลุ่มบุตรลูกหลานของเราต้องมีความสุข มีความอบอุ่น เพราะเราทุก ๆ คนนี้สำคัญอยู่ที่ตัวเราเอง “**กรรมใครใครก่อนะ**”

เราทำดีเราปฏิบัติดีชีวิตของเราก็พร้อมด้วยโภคทรัพย์ พร้อมด้วย อริยทรัพย์ ต้องเน้นมาหาตัวเอง เพราะทุกคนสำคัญอยู่ที่ใจนะ มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นประธาน

โลกนี้สำคัญอยู่ที่ใจสงบ... เรามีความสุขมีความสงบ เราก็ไม่ติดใน ความสงบ เรามีสุขเราก็ไม่ติดในความสุข เราสบายก็ไม่ได้ติดในความสบาย ถ้าเราติดเราก็ไปไม่ได้ หมายถึงจิตใจเราไปไม่ได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่าง มันเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาทุกขณะของจิต ถ้าติดก็หมายถึงเราหลง



เรามีวิชา อวิชาก็หมายถึงความมืดบอด "เราฝึกไปปฏิบัติไป...
อินทรีย์บารมีของเราก็จะค่อย ๆ แก่กล้า..."

เมื่อทุกท่านทุกคนปฏิบัติแล้วก็จะรู้ได้เฉพาะตน เราไม่ต้องไปถามใครว่า “เราหมดกิเลสหรือยัง” ทุกท่านทุกคนก็รู้ด้วยตัวเองนะ การประพฤติกการปฏิบัตินี้ไม่มีใครแต่งตั้งกันได้ ทุกท่านทุกคนจะรู้ได้ด้วยตนเอง

ให้ทุกท่านทุกคนให้เข้าใจเรื่องปฏิบัติเหมือนพระพุทธเจ้าสอนนี้ เราจะได้เน้นเข้าหาชีวิตจิตใจของตัวเอง จะได้เข้าใจในเรื่องพระศาสนาที่แท้จริง จะได้ไม่พากันหลง จะได้พากันมาแก้ มาปฏิบัติในปฏิปทาเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า

ให้พากันมาเน้นเรื่องความเข้มแข็งทางจิตใจ...

ทุกท่านทุกคนส่วนใหญ่ที่ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่นี้ ถือว่าจิตใจยังไม่เข้มแข็งนะ “ถือว่าจิตใจยังเด็ก ๆ” จิตใจยังมีความท้อแท้ ยังมีความหวาดหวั่น ยังหวั่นหาอาวรณ์อยู่ พระพุทธเจ้าท่านถึงพูดเรื่องการตัดสังโยชน์ ๓ ถึงจะเข้าถึงคุณธรรมของพระโสดาบัน สังโยชน์ ๕ เป็นคุณธรรมของพระอนาคามี สังโยชน์ ๑๐ นะเป็นคุณธรรมของพระอรหันต์ “ถ้าเราไม่แข็งไม่คมจริงไม่หนักแน่นจริงนะ เราไม่สามารถที่จะตัดได้ ละได้”

อริยมรรคมีองค์ ๘ ถึงไปเน้นมรรคสุดท้ายคือ "สัมมาสมาธิ..."



สัมมาสมาธินี้คือการอบรมบ่มอินทรีย์ มีทั้งขันติ มีทั้งความเพียร มีทั้งอดทน เพื่ออบรมบ่มอินทรีย์ ทั้งทางจิตใจหมั่นเน้นคุณธรรม ไม่เอาวัตถุเป็นที่ตั้ง เรียกว่าอามิสต่าง ๆ นี้ไม่สามารถครอบงำหัวใจเราได้

ต้องหนักแน่น ต้องเข้มแข็ง ต้องตัด ต้องละ ต้องทิ้ง เราจะได้เดินตามรอยของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย เพราะว่าการเวียนว่ายตายเกิดนี้ถือว่าเป็นภาระหนักเป็นภาระใหญ่ ถึงจะเฮอร์ดอรรอย ถึงจะสะดวกสบาย ที่มันเป็นรางวัลเพียงเล็กน้อย ที่มันทำให้เราท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสารนี้ เราทุกคนก็มีความจำเป็นที่จะต้องตัดทุกท่านทุกคนล้วนได้เกิดมาคนเดียว เวลาจากโลกนี้ไปก็ไปคนเดียวนะ ถือโอกาสถือเวลาว่า “ชีวิตนี้มาสร้างความดีมาสร้างบารมีมาสร้างคุณธรรม”

ด้วยอานุภาพของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ จงอำนวยอวยพรให้ทุกท่านทุกคนได้บรรลุมรรคผลนิพพาน เข้าถึงความสงบเข้าถึงความดับทุกข์ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ

เช้าวันเสาร์ที่ ๓๑ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖



มโนมติธรรมเพื่อหักล้างพระนิพพาน

การปฏิบัติธรรมคือการปรับจิตปรับใจเข้าหาธรรมะ...

พระศาสนาหมายถึงทุก ๆ คนต้องกลับมาแก้ที่ใจ แก้ที่กาย แก้ที่วาจา แก้ที่การกระทำ ที่ใจของเรามันหลง

คนเรามันต้องแก้ไขที่ใจของตัวเอง ถ้าไม่แก้ไม่ได้ ยิ่งปล่อยไปนาน ก็ยิ่งสร้างปัญหาไปเรื่อย ๆ ถึงแม้เราจะแก้เกิดนานอย่างนี้แหละ เราก็ยังมีปัญหา เพราะเรากำลังเดินทางผิด ยิ่งเดินนานก็ยิ่งหนีไปไกล สมมุติว่าเราเป็นหนี้เขาอย่างนี้ ถ้าเราไม่ใช้หนี้เขานี้หนี้นั้นก็ไม่ได้หมด

การที่เราจะเอาชนะความอยากความต้องการของตัวเองได้นั้น เราต้องอดต้องทน ต้องเอาชีวิตเป็นเดิมพันนะ ถึงจะตายก็ไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำ จะอดจะทน จะพยายามกลับมาสัมผัสปัญญะ ไม่ตามอารมณ์ ไม่ตามความคิด การชนะใจตัวเอง การชนะอารมณ์ตัวเองนี้เป็นเรื่องยิ่งใหญ่

การอบรมบ่มอินทรีย์มันต้องอาศัยความอดความทน เพื่อใจของเรามันจะได้สงบจะได้เย็น "ทำให้ปัญหาไม่มี แล้วทำให้เราไม่มีปัญหา" พยายามเห็นภัยเห็นโทษในวิภวภูตสังสาร การเกิดทุกข์คราวเป็นทุกข์รำไป... เราจะไปโทษใครไม่ได้ละ เพราะปัญหาอยู่ที่เราอยู่ที่ตัวเรา

รูป เสียง กลิ่น รส ลาภ ยศ สรรเสริญ ความสุข ความสะดวก ความสบาย คือค่าจ้างรางวัล ให้เราต้องเวียนว่ายตายเกิดในวิภวภูตสังสาร



ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน

พระพุทธเจ้านะท่านถึงให้เรามีสติสัมปชัญญะ อย่าได้หลงเหยื่อ หลงนิมิตหลงอารมณ์ไปกับสิ่งเหล่านั้น ถ้าเรามองในแง่ดีมันก็ดีอย่างหนึ่งนะ มันจะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราได้ฝึกจิตฝึกใจ ได้มีสติสัมปชัญญะ “สติสัมปชัญญะนั้นแหละคือศีล สมาธิ ปัญญา เพราะมันมารวมที่ใจมารวมเป็นหนึ่ง”

คนเรากว่าใจมันจะเย็น กว่าใจมันจะสงบมันก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย มันต้องสร้างเหตุสร้างปัจจัย สร้างมรรคคือข้อวัตรปฏิบัตินะ

ให้เราเข้าใจ... ศีลนะคือตัวของพระพุทธเจ้า ธรรมะคือตัวของพระพุทธเจ้า ให้เราปรับจิตปรับใจเข้าหาศีลหาธรรม เราจะได้เข้าถึงพระพุทธเจ้า

คนเรานี้เวลาเงินก็อยากจะได้เยอะ ๆ ทรัพย์สมบัติก็อยากจะได้เยอะ ๆ นะ แต่การรักษาศีลนั้นนะไม่อยากประพฤติปฏิบัติ แสดงถึงจิตใจของเรายังมีความเข้าใจผิดมีความเห็นผิด ไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุเกิดทุกข์ ไม่รู้จักพระนิพพาน เราก็กวักกันไปลุ่มหลงในอารมณ์ของสววรรค์

อารมณ์ของสววรรค์นั้นมันมีค่าจ้างมีรางวัล... มันทำให้เราทุก ๆ คนต้องเวียนว่ายตายเกิด ท่านไม่ให้เราพากันประพฤติปฏิบัติเพื่อไปสวรรค์มีความสุข มีความสะดวก มีความสบาย หลงโลก หลงอารมณ์ หลงในความสะดวกสบาย หลงในความเอร็ดอร่อย สุดท้ายก็พากันกลับมาตกนรกเป็นส่วนใหญ่ นะ เพราะคนส่วนใหญ่ถ้ามีความสุข มีความสะดวกสบาย



มันก็ติดความสุข ความสะดวกสบาย ไม่อยากแก้ไขพัฒนาตัวเอง ไม่อยาก
ปรับจิตปรับใจ กลัวชีวิตนี้จะหมดรสหมดชาติ

ร่างกายของเราทุกคนไม่จีรังยั่งยืน... เป็นวัตถุอย่างหนึ่ง
ที่ประกอบด้วยดินน้ำลมไฟ อากาศธาตุ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
ความเป็นเด็กของเรานั้นก็หายไปเป็นคนหนุ่มสาว คนหนุ่มสาวก็หายไปเป็น
วัยกลาง คนกลางก็หายไปเป็นคนชรา ทีนี้คนชราก็หายไปเลยเพราะถูกเขา
เผาไปเสียแล้ว

เมื่อมันเป็นอย่างนี้นะ ทุก ๆ ท่านทุกคนจะต้องทำอย่างไร...?

พระพุทธเจ้าท่านเมตตาบอกสอนเราให้มาแก้ที่จิตที่ใจ ให้เรามาปลง
มาปล่อย มาวาง มามี “พุทโธ” ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน วางใจให้มันเบิกมันบาน
ไม่มีทุกข์อะไร อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด อะไรจะดับก็ให้มันดับ เราจะไปแก้ไข
ให้มันเป็นไปตามความคิด ตามความอยาก ตามความต้องการนั้นไม่ได้
เพราะทุกอย่างนั้นมันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา มันเป็นธรรมชาติ
เป็นธรรมชาติ

เราทุกคนต้องกลับมาแก้ที่จิตที่ใจนะ มีความจำเป็นที่จะแก้ไข...

เราอย่าไปอยากให้มันไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย อย่าอยากให้มันหาย ซึ่งเป็น
สิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เหมือนเราไปยืนดูน้ำที่มันไหลลงไถ้นะ เราอยากให้มันไหล
ขึ้นเหนือมันก็เป็นไปไม่ได้

เราต้องมาปรับที่จิตที่ใจ ถ้าอย่างนั้นนะชื่อว่าเราไม่รู้จักความทุกข์
ร่างกายมันทุกข์ก็ช่างมัน มันเจ็บมันปวดก็ช่างมัน มันทรมานก็ช่างมัน



ส่วนเราก็ต้องยอมรับความจริงที่เราได้เกิดมานะ เพราะว่าเรามันไม่อยากเกิด เราอยากทำตามใจตามอารมณ์ นี่มันเป็นผลกรรมสุดท้ายที่เราทำตาม ความคิด ทำตามอารมณ์ จนมีการเวียนว่ายตายเกิดจนเป็นกรรมเป็นเวรนะ ทุก ๆ คนจะหลบหนีกรรมไปไม่ได้

กรรมคืออะไร...? กรรมก็คือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่เราพากันทำนะ

เราไปห่วงลูก ห่วงหลาน ห่วงธุรกิจต่าง ๆ นั้นนะ มันจะมีประโยชน์อะไร มันยังนำความทุกข์ ทำให้เรามีความทุกข์ อยู่ดี ๆ เราไม่ชอบนะ เราไปคิดให้ตัวเองเป็นทุกข์ ไปคิดให้ตัวเองมีปัญหา เรายังไม่ตายก็ถูกกิเลส มันเผาทั้งเป็น

ความสงสารความพิลี่ยรำพันนะเราต้องหยุด "ตัวเองก็ยังเอาตัวเองไม่รอด เราจะไปช่วยเหลือคนอื่นได้อย่างไร...!"

เราถือโอกาสถือเวลามาสร้างมรรคผล มาสร้างพระนิพพาน มาอบรมบ่มอินทรีย์ให้กับตัวเอง เราเดินไม่สะดวก เราอยากให้มันสะดวก มันจะสะดวกได้อย่างไร ปัญหามีเพราะว่าเราอยากให้มันสะดวกนะ

พระพุทธเจ้าท่านให้เรามาปรับปรุงจิตใจให้สงบ ให้ยินดีในการเดิน ไม่สะดวกนะ เรานอนเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต เราอยากเดินได้ เราอยากพอช่วยเหลือตัวเองได้นะ เราไปคิดอย่างนี้มันจะมีประโยชน์อะไร คิดแล้ว กิเลสมันก็เผาตัวเองเพราะความอยากความต้องการ

พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เรายินดียอมรับในวิบากกรรมที่เราเกิดมานะ



ถือโอกาสภาวณา ถือโอกาสปฏิบัติ อย่าไปคิด อย่าไปนึก อย่าไป
ปรุงแต่ง ความสุขอันไหนก็สู่ความสงบไม่มีหรอกนะ

ฝึกใจของเราให้สงบ ฝึกจิตใจของเราไม่ปรุงแต่ง ฝึกปล่อยฝึกวาง
ฝึกจิตใจของเรามีความสุขท่ามกลางความทุกข์ที่มันเกิดแก่เราทางร่างกาย
หรือว่าสิ่งแวดล้อมนะ **ให้ถือโอกาสถือเวลานี้เป็นการประพฤติการปฏิบัติ...**

เราอย่าไปอยากให้มันไม่เจ็บ ไม่ปวด ไม่ทรมาน ถ้ามันจะตายก็ให้
มันตายง่าย ๆ ไม่มีทุกข์เขเวทนานะ อันนั้นมันเป็นความเห็นผิด
เป็นความเข้าใจผิด ทุกอย่างนั้นย่อมไม่เป็นไปตามความรู้สึกลึกซึ้งคิดของเรา

ท่านบางคนนะไม่กลัวความตาย แต่กลัวความเจ็บ ความปวด
ความทรมาน ถ้าเราคิดอย่างนี้ก็ถือว่าเรากำลังมีความเห็นผิด หัวใจมันกำลัง
ตกนรกทั้งเป็นนะ **ทุกอย่างมันจะเป็นไปได้ตามความคิดของเราได้อย่างไร..?**

เราไม่ต้องไปคิดอย่างนั้นอีก แล้วแต่อะไรมันจะเกิด หรือว่าไม่เกิด
ก็ช่างหัวมัน ให้เราสงบไว้เย็นไว้ ให้สติของเราสมบูรณ์ อย่าให้ความคิด
ความปรุงแต่งมันมาทำให้จิตใจของเราไม่สงบ

พยายามมาแก้ไขจิตใจของเรา... เพราะใจของเรามันคิดว่า
“เรามีตัวมีตน” เรามันไม่มีนะ มันมีแต่ธรรมชาติ ต้องปรับใจเข้าหาธรรมะ
ให้ใจมันสงบใจมันเย็น พิจารณาทบทวนจิตใจของเรา เราจะได้แก้ไข
เพราะใจของเรานี้มันมีหนี้มีสินเยอะนะ มันไปติดหนี้ติดสินอยู่ในใจนะ

หนี้ของเราคืออะไรบ้าง...? หนี้ของเรานะ คือเราไปรักใคร ชอบใคร
หลงใครนี้แหละคือหนี้ เราไปเกลียดใครโมโหใครไม่ชอบใครนั่นแหละคือหนี้



หนี้ของเราก็คืออยากให้ลูกหลานของเราเป็นอย่างนี้ ลูกน้องห้องบริหาร
เป็นอย่างนี้นั่นแหละคือหนี้ หนี้ของเราไม่อยากตาย ไม่อยากพลัดพราก
จากทุกสิ่งทุกอย่าง

พระพุทธเจ้าท่านให้เราปลดหนี้ทางจิตใจ...

พยายามปล่อยพยายามวาง มันจะได้หมดเวรหมดกรรม เพราะสิ่ง
ดี ๆ มันก็ลွှ่นจากเราไป สิ่งที่ไม่ดีก็จากเราไป มันไม่อะไรที่จริงยังยืนนะ
เมื่อเราปลดหนี้ออกจากใจของเราหมดแล้ว ใจของเราจะได้เบา จะได้สบาย
จะได้ไม่หนักอกหนักใจ

ทุกท่านทุกคนต้องชอบใจในทุกสิ่งทุกอย่างที่เปิดโอกาสให้เรา
ได้ประพฤติปฏิบัติธรรม ได้ปลดหนี้ปลดสินจากจิตใจ เราจะได้ละบาป
ละกรรม ละอกุศลที่มันหลง ที่มันพาเราเวียนว่ายตายเกิดนี้

ภูมิของมนุษย์นี้ดี มันมีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย
มีการพลัดพราก มันมีสิ่งอะไรต่าง ๆ ที่เราจะได้ประพฤติปฏิบัติ

คนเราถ้าไม่มีสติสัมปชัญญะนี้มันหลงไปเรื่อย ขนาดแก่ ขนาดเจ็บ
ขนาดตายที่เห็นกันทุกวันนี้มันก็ยังไม่นึก มันยังไม่รู้ตัว มันยังยินดี
ยังพอใจ ที่จะวิ่งตามอารมณ์ วิ่งตามกิเลส บรรพบุรุษเราก็ตายให้ดู
ปู่ย่าตายายเราก็ตายให้ดู

เรานะพากันหากินตั้งแต่เด็ก ๆ จนแก่เฒ่าชรา มีการสร้างบาป
สร้างกรรมไปเรื่อย สุดท้ายนะทุกคนก็ไม่ได้อะไรไป พระพุทธเจ้าท่านถึงว่า
มันเป็นสิ่งที่น่าสมเพชเวทนาตัวเอง ที่มันลุ่มหลง มันเพลิดเพลีน



ให้เราทุกคนน้อมมาเมตตา มากรุณา มาสงสารตัวเอง อย่าทำร้ายตัวเองด้วยการทำตามความอยาก ทำตามความคิด

เราจะไม่ตามความคิดได้อย่างไร...? พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้มีสติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์ ให้ใจอยู่กับเนื้อกับตัว พระพุทธเจ้าคือผู้มีสติสมบูรณ์ พระอรหันต์คือผู้มีสติสมบูรณ์ การที่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์นั้นะ คือศีล สมาธิ ปัญญา “ช่วงนี้แหละเราก็ยังปฏิบัติอยู่ อบรมบ่มอินทรีย์อยู่ ต้องอาศัยกาลอาศัยเวลา เพื่อสร้างอริยมรรค เพื่อผลมันจะได้เกิดนะ...”

การประพฤติการปฏิบัตินะให้ทุกท่านทุกคนเข้าใจนะว่า “เราอยู่ที่ไหนก็ให้ปฏิบัติในที่นั้น” ไม่เลือกกาล ไม่เลือกเวลา ไม่เลือกสถานที่ เพราะการประพฤติปฏิบัตินะให้มาเน้นที่ใจ

สุขภาพไม่ดีให้เรารักษาศีล ๕ ก็เพียงพอแล้ว ถ้ากายของเราแข็งแรง พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เรารักษาศีล ๘ เพราะศีล ๘ นั้นมันเน้นที่ใจได้มากกว่ามากขึ้น

เรากลับไปที่บ้านไปทำงาน เราก็ต้องประพฤติปฏิบัตินะ...

ถ้าเราไม่ปฏิบัติมันจะแก่จะเฒ่า มันจะตายไปเปล่า ๆ ไม่มีประโยชน์อะไร “ทุกวันนี้ก็ชื่อว่าเราอยู่เพื่อรอวันตายเท่านั้นแหละ...”

ทุก ๆ คนนะ ทำมาหากินเพื่อรอวันตาย ถ้าเราไม่เอาจิตเอาใจมาประพฤติปฏิบัติ



การประพฤติปฏิบัติไม่ใช่ทำให้เราเป็นทุกข์นะ... การประพฤติปฏิบัติทำให้เรามีความสุข มีความสงบ เป็นตัวของตัวเองที่จะไม่ได้เวียนว่ายตายเกิด จะไม่ได้เป็นทาสรับใช้ของกิเลส ตัณหา อวิชชา ความหลง ความมกมาย

ที่เราได้มาอยู่วัด มาปฏิบัติ มาทำความเข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้วก็นำไปประพฤติปฏิบัติที่บ้าน เมื่อใจของเราสงบ ใจของเรามีความสุขนะ โรคภัยไข้เจ็บของเรานั้นก็พลอยสงบไปได้ มันจะได้สบายทั้งกายทั้งใจนะ

การที่ได้น้อมนำพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้บรรยายในวันนี้ก็สมควรแก่เวลา

ด้วยอานุภาพแห่งคุณพระพุทธรเจ้า แห่งคุณพระธรรม แห่งคุณพระอริยสงฆ์ จงอำนวยการช่วยเหลือให้ทุกท่านทุกคนเข้าถึงความสงบ ความร่มเย็น มีพระนิพพานเป็นที่ตั้งด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

เข้านอกพักที่ ๑ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๖



วาทะภูมิธำรง "จิตใจ..."

ความสุข ความสะดวกสบาย ความเอร็ดอร่อยในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะธรรมารมณ์... ทุก ๆ คนรัก ทุก ๆ คนชอบ ทุก ๆ คนยินดี เป็นเครื่องผลิตเครื่องเพลิน เป็นเครื่องปลุกจิตปลุกใจให้เราทั้งหลายติดอยู่ ข้องอยู่ แต่ท่านผู้รู้คือพระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวกท่านหาข้องอยู่ไม่...

"วันไหน ๆ จิตใจของเราก็จะลุ่มจะหลงจะผลิตจะเพลิน กับสิ่งเหล่านี้แหละ..!"

เราทุก ๆ คนได้ติดความสุข ติดความสบาย ติดความซี้เกียจซี้คร้าน...

ความซี้เกียจซี้คร้านนี้ถือว่าเป็นปัญหาใหญ่ ถือว่าเรื่องใหญ่ ความซี้เกียจซี้คร้านนี้ถือว่าเป็นเรื่องทวิภูมิมานะ เรื่องอัตตาตัวตน

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนปรับตัวเองเข้าหาธรรมวินัย ปรับเข้าหาศีล ปรับเข้าหาข้อวัตรปฏิบัติ "มาผีน มาอด มาทน มาเสียสละ" อย่าได้พากันติดสุขติดสบาย มาสร้างอริยมรรคซึ่งเป็นเหตุเป็นปัจจัย พระพุทธเจ้าท่านว่าเป็นการทำความเพียร ทุกวันนี้การปล่อยวางของเรานั้น ถือว่ามันยังไม่ถูกต้อง เพราะเราเอาความซี้เกียจซี้คร้านเป็นการปล่อยวาง

คนเราน่ะถ้าจิตใจมันยังมีสะดุด จิตใจมันยังติดความสุขอยู่นั้นแสดงว่า
"เรายังไม่ถึงจุดหมายปลายทาง"



พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราพักนานเกิน...

สมาธิคือความสงบ ความเยือกเย็น คือการพักผ่อนทางจิตใจ เมื่อเราพักผ่อนจิตใจแล้ว เราก็ต้องเอาใจของเรามาทำงาน เอามาเจริญสติสัมปชัญญะ มามีสติรู้ตัวทั่วพร้อมในอิริยาบถต่าง ๆ ไม่ว่าเดิน ยืน นั่ง นอน ทำงาน พยายามให้จิตใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัว ตัดสิ่งภายนอกออกหมด เรื่องได้เรื่องเสีย เรื่องมี เรื่องเป็น เรื่องหน้า เรื่องตา เรื่องญาติพี่น้องวงศ์ตระกูล เพื่อนฝูง ให้เราตัดหมด กลับมามีสติมีสัมปชัญญะให้สมบูรณ์...

ปกติจิตใจของเรานั้นมันจะคิดไปทั่ว สะเปะสะปะ ทั้งเรื่องดีเรื่องชั่ว คิดไปจนไม่มีขอบเขต...

ให้เราารู้จักจิตใจตัวเอง รู้จักความคิดตัวเอง ไม่ต้องไปคิดมันมาก ฝึกจิตใจให้มันสงบ ฝึกจิตใจให้มันเย็น จับความรู้สึกในอิริยาบถต่าง ๆ หรือท่องพุทโธ ๆ ไว้ หรือฝึกหายใจเข้าหายใจออกให้มันสบาย อย่างเราทำอาหารนี้ ทำอาหารต้องให้มันเกิดธรรมะ เกิดความสุข เกิดความสงบ เกิดความดับทุกข์ เกิดพระนิพพาน

พระพุทธเจ้าท่านให้เรา มีสติ มีสัมปชัญญะ มีความสุขในการทำงาน อย่าให้ความอยาก ความต้องการของเรามาครอบงำ เราจะได้รับความสุขในการทำอาหาร เราจะได้ทั้งสติสัมปชัญญะและได้อาหาร

พยายามให้ใจของเราอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับเนื้อกับตัว ถ้าเราใจของเรามันสงบใจของเรามันเย็น ใจของเราเป็นหนึ่งเป็นเอกัคคตา เราจะได้



เอาสติ เอาสมาธิ เอาปัญญาที่เกิดจากเราทำอาหารเตรียมอาหาร มันจะได้ทั้งอาหารกาย อาหารใจ มันจะไม่ได้ทำไปทุกขีไป โพนรกมันเผาจิตเผาใจของเราในการทำอาหาร พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่ามันไม่ถูกต้อง

อย่างเราทำความสะอาดอย่างนี้ เรากวาดศาลา ถูศาลา เก็บขยะ จดมุ่งหมายของเราทุก ๆ คนก็คือเพื่อทำความสะอาด เรียกร้อย ไม่อายคำว่าศาลาเราสะอาด ห้องครัวเราสะอาด สถานที่เราสะอาด...!

พระพุทธเจ้าท่านให้เราคิดอีกอย่างหนึ่ง... เราทำเพื่อเราจะได้เสียสละ ละความขี้เกียจขี้คร้าน เพื่อเราจะได้เจริญสติสัมปชัญญะ เพื่อเราจะได้ฝึก ฝึกจิตฝึกใจ อบรมบ่มอินทรีย์ เพื่อให้สติเราจะได้อยู่กับเนื้อกับตัว เราจะได้ทั้งงาน ได้ทั้งการเสียสละ ได้ทั้งคุณธรรม... "ถ้าเราไปมุ่งเรื่องทำความสะอาด เราไปมุ่งเรื่องให้คนอื่นชมว่าสถานที่เราสะอาด เราไปคิดอย่างนี้จิตใจมันก็เครียด..."

การทำงานเพื่อมุ่งมรรคผลนิพพานนี้เราต้องเข้าใจนะ...

อย่าไปเพ่งโทษคนอื่น ว่าคนนั้นไม่ทำความเพียร ไม่ทำความสะอาด ไม่ทำกัมมัฏฐาน ถ้าเราไปมองสิ่งภายนอกแบบนี้ พระพุทธเจ้าท่านว่าเราปฏิบัติไม่ถูก ปฏิบัติผิด...

การปฏิบัติอย่าไปมองคนอื่น อย่าไปเพ่งโทษคนอื่น มันผิดหลักการในการประพฤติปฏิบัติ เรื่องของคนอื่นก็เป็นเรื่องของคนอื่น **"ถ้าเราไปเพ่งโทษคนอื่น ใจของเราก็ไม่อาจจะสงบได้ เย็นได้"**



การกวาดถนนกวาดลานวัดมันมีประโยชน์มาก... เราได้เจริญสติสัมปชัญญะ ได้ทั้งถนนสะอาด ได้ทั้งจิตใจสบาย

อย่างเราไปเดินบิณฑบาต... เราไม่พูดไม่คุยกับใคร พยายามอยู่กับตัวเอง มีสติสัมปชัญญะ ปล่อยวางเรื่องราวต่าง ๆ ออกหมด ใจอยู่กับเนื้อกับตัว "รู้กายอยู่กับความรู้สึกหายใจเข้าหายใจออกสบาย" มันเป็นเรื่องที่ดีมาก เป็นการเจริญสติสัมปชัญญะ เพื่อใจของเราอยู่กับความสงบอยู่กับพระนิพพาน พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราเดินธรรมดา ๆ เหมือนกับคนเดินไปเที่ยว เดินไปทำมาหากิน ท่านให้เราเดินเพื่อเกิดบุญ เกิดกุศลเกิดสติสัมปชัญญะ

เวลาเรากลับมาถึงวัดมานั่งในศาลาก็ให้ใจของเราสงบ ให้ใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัว พักผ่อนกับความสงบ ไม่ให้ใจของเราส่งออก ไม่ให้ใจของเราวุ่นวาย

"เรากลับมาหาบ้านเรา..." บ้านเราคือความสงบ ความไม่วุ่นวาย ทำจิตทำใจให้สงบรอมู รอคณะ รอคูรูบาอาจารย์ มีการทำพิธีต่าง ๆ มีการเทศน์การสอน พระจะเทศน์ดีหรือไม่ดีก็แล้วแต่ท่านจะเทศน์ ให้เรามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เราฟังเรารับรู้ก็ให้ปล่อยให้ออกไป "เค้าเรียกว่ารับรู้แล้วก็ปล่อยวาง..."

พยายามให้ใจของเราสงบ... เราอย่าไปคิดแต่เรื่องเมื่อไหร่พระท่านจะเทศน์จบ เมื่อไหร่จะได้ไปตักอาหารไปฉันอาหารชักที่ มันมีพิธีที่ต้องมากกว่าจะได้ฉันทำไมมันยากลำบากเหลือเกิน ถ้าเราคิดอย่างนี้ปรุงแต่งอย่างนี้แสดงว่ากิเลสมันกำลังเผาใจของเรา เพราะจุดมุ่งหมายมันอยู่ที่การฉัน



มันไม่ได้อยู่ที่ปัจจุบันที่เราทำใจให้มันสงบ ใจของเราถ้ามันส่งไปเรื่องอนาคต ใจของเรานั้นก็เป็นทุกข์แน่นอน ตัวนี้แหละมันเป็นตัวปิดใจของเราให้มันเย็น

เราเป็นคนหยุดได้รอได้มันก็ดีแล้ว ถูกต้องแล้ว... เราจะได้ฝึกใจ ของเราให้มันเย็น ถ้าเราอยากไปก็ไปเลยมันก็ไม่ถูก ถ้าเราอยากฉันทก็ฉันทเลย มันก็ไม่ถูก ต้องทำใจให้มันสงบระงับ ทำใจให้มันเย็น

เราอยู่กับหมู่อยู่กับคณะ บางคนก็นิสัยดี บางคนก็นิสัยไม่ดี บางคนก็พูดดีพูดเพราะ พูดสุภาพ รู้จักเกรงอกเกรงใจผู้อื่น บางคนก็นิสัยหยาบ ไม่มีสติ ฟุ้งซ่าน แถมยังเป็นโรคประสาทโรคจิตอีก พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เรา มีสติมีสัมปชัญญะ นี่เป็นเรื่องธรรมดา เราอยู่ที่ไหนมีหมู่มีตา มีกายมีใจ ก็ได้สัมผัสกับสิ่งเหล่านี้แหละ

ให้เรา มีสติสัมปชัญญะ ให้เรามีเมตตามาก ๆ สงสารคนอื่น สงสารผู้อื่น เราไม่ต้องไปคิดอะไรมาก เพราะความสุขความสงบความดับทุกข์ อยู่ที่ใจของเรานั้นรู้จักรู้แจ้ง ใจของเรานั้นจะได้สงบ เราอยากอยู่แต่กับคนดี ๆ แล้วคนไม่ดีเราจะเอาไว้ที่ไหน "เมตตาธรรมเป็นเครื่องค้าจุนโลก" เราทุกคนต้องการความรัก ต้องการความอบอุ่น ต้องการกำลังใจ ต้องการความเห็นอกเห็นใจ

ของใช้ของเรานั้นมันเกิดจากศรัทธาของผู้ที่ทำบุญของผู้ที่เสียสละ พระพุทธเจ้าท่านให้เราดูแลเก็บรักษาอย่างทะนุถนอม เราอย่าได้ไปถือว่า "ของฟรี ของที่เค้าให้ฟรี ๆ" อย่าไปคิดอย่างนั้น อย่าให้ใจของเราเป็นบาป ขาดความกตัญญูกตเวที ไม่รู้คุณค่าของผู้มีพระคุณ



บ้านที่เราอยู่ กฎีที่เราอยู่ เรารักษาความสะอาด เราก็กู้ทั้งสติ ได้ทั้งสัมปชัญญะ ได้ทั้งคุณธรรม จิตใจของเรานะมีโอกาสมิเวลาได้พัฒนา ทุก ๆ วัน เราภาวนาพิจารณาให้ดี ๆ เรามาปรับที่จิตที่ใจของเรา เพื่อเราจะได้ถึงข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้า

คนเราทุก ๆ คนนะมันต้องการมรรคผลนิพพานแต่มันไม่ชอบการประพฤติการปฏิบัติ...

ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติเราจะเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้อย่างไร..? เพราะใจของเราไม่สงบใจของเราไม่เย็น สติสัมปชัญญะของเราไม่สมบูรณ์ อินทรีย์บารมีของเรามันก็ไม่แก่กล้า

การนั่งสมาธินี้ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราอยากให้มันสงบ...

ถ้าเราอยากให้มันสงบมันไม่สงบ เรามีหน้าที่รู้ลมออกรู้ลมเข้า เรามีหน้าที่ท่องพุทโธ ๆ ใจของเราเค้าก็จะสงบเอง เรานั่งไปหลายนาที่ เลือดลมมันเดินไม่สะดวก เราจะปวดแข้งปวดขา อันนี้มันเป็นเรื่องของร่างกาย เรื่องของธรรมชาติ มันก็เป็นอย่างหนึ่งเพื่อเราจะได้ฝึกใจให้สงบ...

ทำไมเราปวดแข้งปวดขา...? ที่ใจของเรามีทุกข์ก็เพราะว่าใจของเราไม่ชอบ ไม่ชอบปวดอย่างนี้ ความชอบหรือความไม่ชอบมันกำลังเล่นงานเรา ความชอบความไม่ชอบมันก็เล่นงานเรา

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทำใจให้สงบ สมาธิของเราต้องไม่ปรุงแต่ง..



ความปวดนี้ก็เหมือนเคঁมาด่ามาว่าให้เรานี้แหละ ถ้าเคঁมาว่ามาด่าเราไม่สนใจมันก็แล้วไป ความปวดนี้ถ้าเราไม่สนใจมันก็ไม่มีความอะไร... ทุกคนรักสุขเกลียดทุกข์มันก็ต้องเป็นอย่างนี้ "มันมีอัตตามีตัวมีตน" ยึดมันถือมันว่าเป็นตัวเป็นตนของเรา

พยายามปล่อยไม่ยึดไม่ถือ ปล่อยใจของเราเป็นธรรมชาติ...

เวลานอน... ใจของเรามันไม่ยึดไม่ถือแต่มันก็ปวด ถ้าเราไม่ไปยึดไปถือมันก็ไม่ปวด "เพราะถ้าทุกคนมาเอาความสุขทางกาย เอาความสุขทางเนื้อหนัง เวทนามันก็ย่อมเล่นงานเรา..."

พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกปล่อยฝึกวาง...

เรานั่งสมาธิ ๓๐ นาทีหรือ ๑ ชั่วโมงนี้ เราจะปล่อยเราจะวาง มันจะปวดหรือไม่ปวดมันไม่ใช่เรื่องของใจ มันเป็นเรื่องของกาย

ฝึกใจของเราให้สงบ ฝึกใจของเราให้นิ่ง ฝึกใจของเราให้เป็นหนึ่ง ฝึกใจของเราให้สว่าง ฝึกใจของเราให้มีตัวผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ชัดเจนอยู่กับตัวผู้รู้ เป็นหนึ่ง ตั้งมั่นไว้หลาย ๆ นาที อย่าให้ความคิดของเราขยับเขยื้อน **พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกอย่างนี้ปฏิบัติอย่างนี้...**

อย่าไปคิดอย่าไปสงสัยว่ามันได้อะไรเป็นอะไร... เดียวนี้เรากำลังทำสมาธิ พยายามทำจิตใจให้เป็นหนึ่ง จิตใจของเราก็จะว่างเบาสบาย จะได้ปล่อยเวทนาทางกายหมด เหลือแต่ตัวผู้รู้ เป็นหนึ่ง



คนที่นั่งตัวตรงที่เราเห็นภายนอก... ตัวตรงชนิดหนึ่งก็คือเค้าคิดมาก
อีกอย่างหนึ่งจิตใจเค้าเป็นหนึ่งในปราศจากนิรณ

ต้องฝึกจิตใจของเราเป็นหนึ่งในตั้งมั่นไว้นาน ๆ ตั้งใจสมาทานเลยว่า
๑ ชั่วโมงเราจะทำจิตใจให้เป็นหนึ่ง ถ้าจิตใจของเราพอมันก็จะได้ตั้งมั่นได้
ถ้าไม่เคยฝึกแม้แต่ ๕ นาที จิตใจของเราก็ตั้งมั่นไม่ได้ เราไม่ต้องสนใจ
เรื่องนิมิต เรื่องนรกสวรรค์ เรื่องอะไรต่าง ๆ เราไม่ต้องไปสนใจ ฝึกใจของเรา
ให้เป็นหนึ่ง

ส่วนใหญ่พระเรา เณรเรา โยมเราไม่ค่อยมีสมาธิ...

ต้องฝึกสติสัมปชัญญะ ฝึกจิตใจให้เป็นหนึ่ง เรื่องปัญญาเอาไว้ก่อน
ฝึกสติฝึกสมาธิฝึกจิตใจให้เป็นหนึ่งก่อน เราฝึกมีสตินั่นแหละเค้าเรียกว่า
เป็นตัวศีล ตัวสมาธิ เรามีสัมปชัญญะเค้าเรียกว่าตัวปัญญา ถ้าเรามี
สติสัมปชัญญะ เค้าเรียกว่า "เรามีศีล มีสมาธิ มีปัญญา..."

เราอยู่กุฏิ เราไม่ได้ออกมาทำกิจวัตร พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึก
สมาธินะ อย่าอยู่เฉย ๆ นะ...

ต้องพากันฝึกสมาธิ... อย่าปล่อยเวลาโดยการอยู่เฉย ๆ แล้วส่งใจ
ไปข้างนอก "สะเปะสะปะ" ต้องฝึกสมาธิ ถ้าเราไม่ได้ฝึกสมาธิก็เดินจงกรม
เป็นการเจริญสติสัมปชัญญะ ได้ทั้งสติสัมปชัญญะ ได้ทั้งความสงบ
ได้ทั้งร่างกายแข็งแรง "เราเดินจงกรมทำให้สมาธิเราแน่นแฟ้นขึ้นอีก
เราทำอะไรก็ให้มีสติ..."

การเข้ากรรมฐานคือการวางของหนักออกจากการแบกการหาม...



เราวางภาระทั้งหมด ปล่อยสิ่งต่าง ๆ ออกมาหมด มาอยู่กับ
สติสัมปชัญญะ มาอยู่กับการ มาเจริญกรรมฐานเพื่อใจสงบ ใจมันเย็น

สมาทานไว้เลยนะ... สิ่งไหนไม่ดีก็ไม่ต้องคิด ไม่ต้องพูด ไม่ต้องทำ
"ให้มันตายซะเลย" ให้เราสมาทานไว้แบบนี้ ชีวิตของเราถึงจะสงบได้ เย็นได้
ใจของเราทุก ๆ คนนะมันสงบได้เย็นถ้าเราประพฤติปฏิบัติตามที่
พระพุทธเจ้าท่านบอกพระพุทธเจ้าท่านสอน

วันนี้ก็ได้นำเอาพระธรรมของพระพุทธเจ้าที่ท่านได้เมตตาบอกสอน
เราไว้ดีแล้ว ที่พ่อแม่ครูบาอาจารย์ให้นำมาบรรยายวันนี้ก็เห็นสมควร
แก่เวลา ขอสมมุติยุติไว้แต่เพียงเท่านี้...

เช้านี้ศุกร์ที่ ๒๓ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖

"คนเราน่ะถ้าไม่ได้บริโภค
รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะธรรมารมณ์
ก็คือว่าชีวิตนี้ไม่มี "รส" รู้มียว่าถ้ามีรสมันก็มี "ชาติ"
มันต้องมีการเวียนว่ายตายเกิด
เราก็อยากพากันมี "รสชาติ" รสชาติมันจะพา
ให้เรามีความเกิดทางจิตทางใจนะ..."

