

๒๕๖๐

# หยดน้ำแห่งแรงบันดาลใจ

พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส



# คำอนุโมทนา

ผู้มีจิตศรัทธาได้แจ้งความประสงค์ ขออนุญาตนำการบรรยายธรรม ที่บันทึกเทปไว้มาตีพิมพ์ลงในหนังสือ “หยดน้ำแห่งแรงบันดาลใจ” เพื่อแจกเป็นธรรมทานแก่ผู้สนใจใฝ่ศึกษาและปฏิบัติ ธรรม ในกรณีนี้ จึงขออนุโมทนาตามความประสงค์ และขออำนาจแห่งบุญที่ให้ธรรมะเป็นทานนี้ จงอำนวยผลให้คณะผู้จัดทำและผู้อ่าน ทุกคน มีความเจริญ กอปรไปด้วยศีล สมาธิ และ ปัญญา เพื่อยังประโยชน์แก่ตนเองและแก่ผู้อื่นต่อไป

พระอำนาจ โอบาโธ

ภาพปก : หนึ่งในภาพสีน้ำประกอบกวีแห่งการรู้จักตน

ชุด พิงอังกั้น - สะพานเชื่อมใจ โดย อำนาจ กลั่นประชา

## คำขอบพระคุณและอนุโมทนา

กระผมในนามของศิษย์ และตัวแทนกลุ่มญาติธรรม “บ้านอารีย์ ๒๖” ขอขอบพระคุณ คุณจากรุณันท์ อธิธิอาวัชกุล ผู้เรียบเรียงหนังสือ ธรรมะบรรยาย โดย พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส เรื่อง “หยดน้ำแห่ง แรงบันดาลใจ” ที่กรุณาเอื้อเฟื้อมอบต้นฉบับหนังสือ สำหรับแปลงเป็น ไฟล์คอมพิวเตอร์ เพื่อการดาวน์โหลดเป็นธรรมทาน สำหรับผู้ใฝ่ใจใน ธรรมะผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

ทั้งนี้กระผมได้ดำเนินการปรับรูปแบบจากต้นฉบับเดิมเล็กน้อย เพื่อให้สวยงามและเหมาะสมสำหรับการดาวน์โหลด

ประโยชน์อันได้อันพึงมีแก่ธรรมทานนี้ กระผมขอน้อมถวาย เป็นอาจาริยบูชาแด่ พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส ด้วยความเคารพและ ศรัทธาเป็นอย่างสูง

ธานี ชินชูศักดิ์ (พ่อไก่อยู่)

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๒

## คำกราบขอพระคุณ

คณะศิษย์ และผู้จัดพิมพ์ขอกราบขอพระคุณ พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส ที่ได้เมตตาอนุญาตให้นำการถอดเทปบรรยายธรรม ในโอกาสการประชุมใหญ่ สามัญประจำปีของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ เมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2549 มาจัดพิมพ์เป็นหนังสือ พร้อมทั้งกรุณาอนุญาตให้นำหนึ่งในภาพสีน้ำประกอบบทกวีแห่งการรู้จักตน ชุต พึงอิงกัน - สะพานเชื่อมใจ ที่ท่านพระอาจารย์รังสรรค์ไว้ เมื่อครั้งเป็นฆราวาส มาทำเป็นภาพปกของหนังสือที่สวยงามสมความล้ำค่าของธรรมะที่บรรจุไว้ในหนังสือเล่มนี้

พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส ได้พิจารณาว่าเนื้อหาธรรมะนั้น เอื้อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของเยาวชนผู้ที่จะเป็นความหวัง และเป็นเครือข่ายแห่งความดีในการสืบสานพระพุทธศาสนา และสร้างสรรค์สังคมที่ดีต่อไป

คณะศิษย์ขออนุโมทนาแก่กัลยาณมิตรของทางยุวพุทธิกสมาคมที่ได้ถอดเทปธรรมบรรยายมาเป็นการเบื้องต้น และทางคณะศิษย์ได้นำมาเรียบเรียงจัดทำหมวดหมู่ให้อ่านได้ง่าย และสะดวกขึ้น แต่คงรักษาพุทธอรรถพจน์ขณะคำสอนของพระอาจารย์ไว้อย่างครบถ้วน

หากมีข้อผิดพลาดอันใด ผู้เรียบเรียงขอน้อมรับแต่เพียงผู้เดียว และกราบขอขมา มา ณ โอกาสนี้

อานิสสงส์อันใดที่เกิดขึ้นจากการจัดทำหนังสือเล่มนี้ คณะศิษย์และ ผู้จัดทำ ขอน้อมถวายเป็นอาจารย์บูชาแด่พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส ด้วยความเคารพศรัทธาเป็นอย่างสูง

คณะผู้จัดทำ



# สาระธรรม

## รู้ธรรม

ธรรมะคือธรรมชาติ

- พุทธศาสนาค้นพบความเป็นกลางและสันติ

การพัฒนาตนสู่ความมีปัญญา

- การใช้เวลาของชีวิตให้เกิดปัญญา
- การมีสติ ความรู้สึกตัว
- ทุกข์มีไว้ให้รู้ สมุทัยมีไว้ให้ละ
- นิโรธทำให้แจ้ง มรรคทำให้เจริญ

การดำเนินชีวิตบนวิถีธรรม

- กำหนดเป้าหมาย
- มีศรัทธา
- ศึกษาปฏิบัติให้เข้าใจสัจธรรม
- มีพระธรรมเป็นกัลยาณมิตร

มุมมองการคบมิตร ความรักที่แท้ และการตัดสินใจแห่งชีวิต

- กัลยาณมิตรคืออรุณแห่งชีวิต
- เลือกคบเพื่อน เพื่อสร้างเครือข่ายแห่งความดี
- พาดนไปสถานที่อันควร
- ความรักที่ไม่ใช่ความหลง
- การตัดสินใจเป็นไปเพื่อไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น

## รู้ปฏิบัติ

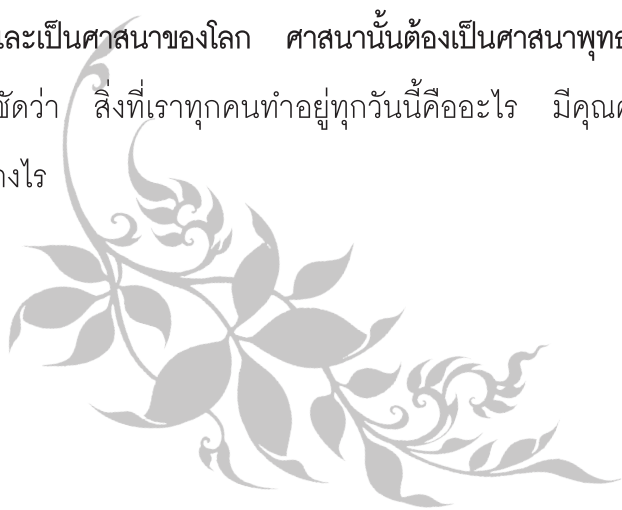
สำรวจตน

กำหนดเป้าหมายในชีวิต



นับเป็นโอกาสอันดีมีคุณค่ายิ่งที่ทางยุวพุทธิกสมาคมได้จัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการสืบสานพระพุทธศาสนา ก่อนขึ้นมาสัปดาห์ธรรมก็ได้มีโอกาสเดินชมบอร์ดกิจกรรมของเยาวชนทั้งหลาย รู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างมากในการทำงานของทุกคน และทำให้คิดต่อไปว่า หากศาสนาพุทธไม่มีพุทธบริษัททั้งสี่ อันประกอบด้วย ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาที่ช่วยอุปการะพระพุทธศาสนามาได้ถึงสองพันห้าร้อยกว่าปีนี้ ก็คงไม่มีวันนี้วันที่เยาวชนได้รับมรดกธรรมที่พวกเราคิดเติบโต ถักทอสายใยแห่งความถูกต้องดีงามของพุทธธรรมคำสอนสืบทอดต่อไปยังอนุชนรุ่นหลังได้ต่อไป อาจมารู้สึกมั่นใจว่า พระธรรมของพุทธองค์ได้ถูกถ่ายทอดไปยังเมล็ดพันธุ์เล็กๆ ที่พร้อมจะทำให้ศาสนาพุทธเจริญงอกงามไปบุปผายิ่งๆ ขึ้น

วารสารที่เด็ก ๆ ได้ร่วมกันทำในคราวก่อนซึ่งเอาไปไว้ที่วัด ได้เห็นคำกล่าวของไอส์ไตน์ที่ตีบทหนึ่งว่า “ถ้ามีศาสนาใดที่เป็นศาสนาของนักวิทยาศาสตร์และเป็นศาสนาของโลก ศาสนานั้นต้องเป็นศาสนาพุทธเท่านั้น” ซึ่งทำให้เห็นชัดว่า สิ่งที่เราทุกคนทำอยู่ทุกวันนี้คืออะไร มีคุณค่าและมีเป้าหมายอย่างไร



## ธรรมะ คือ ธรรมชาติ

ขอให้เรามีเป้าหมายที่ชัดเจนว่า ธรรมะของพระพุทธองค์นั้นเป็นสากลของโลก เพราะธรรมะนั้นคือธรรมชาติ เราจะต้องเผยแพร่หลักความจริงที่ว่าเราทุกคนเป็นสายใยเดียวกัน โดยไม่ได้แบ่งแยกว่าเป็นชาวตะวันตกหรือชาวตะวันออก ชาวตะวันตก หรือยุโรป เมื่อใดที่เราเข้าถึงสัจธรรมตัวนี้ได้ ธรรมะนั้นจะแผ่ซ่านสัมผัสไปครอบคลุมและดูแลโลกนี้ไว้ และเผยความเป็นหนึ่งเดียวที่เป็นความจริง

ขณะนี้ในเวลาอันรวดเร็วของโลกและสังคมกำลังคุกรุ่น มีวิกฤติการณ์ที่เกิดขึ้นในบ้านเมือง จะเห็นว่ากระแสของสมมุติกำลังเกรี้ยวกราดรุนแรง กระแสของความบริสุทธิ์กำลังถักทอพวงมาลัยดอกไม้ให้กับทุกชีวิตด้วยความเป็นหนึ่งเดียว เหมือนลมหายใจที่เราใช้ร่วมกัน ไหลเข้าคนนี้ออกคนโน้นผ่านคนข้างๆ ไปยังสรรพสัตว์และไปยังมนุษยชาติทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ประเทศไหนก็ใช้ลมหายใจเดียวกับเรา ทำให้เราเห็นว่าในขณะที่กระแสของมนุษย์ที่กำลังก้าวร้าวหังการด้วยอัตตานั้น กระแสของอนัตตาและความเป็นจริงก็แผ่เร้นอยู่ทุกหัวระแหง และแสดงธรรมะแห่งความเป็นจริงว่า หลักธรรมอันบริสุทธิ์นั้นไม่ใช่ของใคร เป็นของกลางและเป็นสากลอยู่ทุกขณะ ขณะที่เรากระทบพื้นอยู่ตรงนี้ ทุกๆ คนทั่วทุกมุมโลกก็มีเท้าที่กระทบพื้นและรู้สึกได้เหมือนๆ เรา “ตัวรู้สึกได้” นั้นเป็นกลาง มีอย่างเสมอภาคกัน ทุกชนชั้นทุกศาสนา ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ คนตะวันออกหรือยุโรปก็สามารถรู้สึกได้



## พุทธศาสนาค้นพบความเป็นกลางและความเป็นสันติ

สิ่งนี้เองที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ คือ ความเป็นกลางและความเป็นสันติ ซึ่งเราจะพบว่าเป้าหมายของพระพุทธศาสนาคือสันติ และสันติมันมีตลอดเวลา ไม่ได้หายไปไหน เพียงแต่ว่ามนุษย์เราไม่ได้ตระหนักชัด หรือไม่ได้มองตรงสิ่งนั้นนั่นเอง เรามักแต่มองและให้ความสนใจอยู่ที่อริยา ที่ เป็นปัจจัยให้เกิดการปรุงแต่ง มัวแต่สนใจความคิดปรุงแต่งว่าใครถูกใครผิด แทนที่จะสนใจเข้าไปที่สัจธรรมความเป็นกลางที่บริสุทธิ์ว่า ทุกคนนั้นเสมอภาคกันเป็นหนึ่งเดียวกัน ใช้ลมหายใจร่วมกัน ไม่ได้เป็นของใคร แต่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นความบริสุทธิ์

สายน้ำที่เราใช้อยู่ก็เป็นสายน้ำเดียวกัน มาจากมหาสมุทรสลายตัว กลายเป็นหมู่เมฆรวมกับหยาดเหงื่อรวมเป็นสภาวะของทุกชีวิต เป็นวิมานแห่งหมู่เมฆ เป็นขุนเขาแห่งละอองน้ำที่ลอยอยู่บนฟากฟ้าและสลายตัวตนอยู่บนหมู่เมฆ และสายฝน คืบคลานแผ่นดินแห่งทุกห้วงแห่ง แสดงเหตุปัจจัยความเป็นจริง และแบ่งปันเป็นผลไม้ที่เพียงพอสำหรับมนุษย์ทุกคน เพียงแต่ว่า “ความไม่รู้” มันแฝงตัวอยู่ในใจเรา มนุษย์ชาติหลายคนจึงเดินทาง หลงฟุ้งมีความหวังว่า เด็กๆ ทุกคนที่หลงฟุ้งเห็นตั้งแต่ไปที่ ผาซ้อนแก้วจะเข้าใจสัจธรรมนี้ และสามารถเดินได้ถูกต้อง ไม่หลงทางและช่วยกันทำอะไรดีๆ ให้เกิดขึ้น เวทีของโลกต่อแต่นี้ไปจะเป็นเวทีของพวกเขา เราที่ต้องเดินก้าวไปอย่างผู้เจริญ

## การพัฒนาตนสู่ความมีปัญญา

มนุษย์เริ่มต้นจากมนุษย์ถ้ำ และไม่ได้เจริญไปไหน เรายังคงแสวงหา และแย่งชิงอำนาจเพื่อจะเป็นหัวหน้าเผ่าที่จะครอบครองผลประโยชน์ให้มากขึ้น ทั้งที่ผลไม้นั้นพอที่จะแบ่งปันสำหรับทุกคนแล้ว แต่เราไม่เข้าใจถึงความ เป็นจริงในข้อนี้ ความไม่เข้าใจทำให้เกิดความแบ่งแยก เราจึงได้ไม่เจริญไป ไหนเลย เราใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับความเบียดเบียนกัน ทำให้ปัญญาของเรา ด้อย พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนและแยกแยะให้ดูว่า ถ้าหากเราคิดในมุมที่จะ เบียดเบียน หรืออยู่ในมุมแห่งความโลภ ขณะนั้นปัญญาจะดับ แต่ถ้าคิดที่จะ เกื้อกูล ที่จะให้อภัย และไม่เบียดเบียน ขณะนั้นปัญญาจะเกิดความงอกงาม

ลองตรวจสอบดูซิว่าในแต่ละวันปัญญาของเราเกิดขึ้น หรือปัญญา ของเราดับ เราใช้เวลาในชีวิตของเราส่วนใหญ่ไปกับความงอกงามของปัญญา หรือไปกับการปิดกั้นปัญญา อายุของเราก็ไม่มากมายอะไร เราใช้เวลาส่วนใหญ่ ในการพัฒนาปัญญาให้สูงขึ้นหรือเปล่า

บ่อยครั้งที่เราเคยได้ยินนิยายหรือข่าวสารเรื่องมนุษย์ต่างดาวที่มายัง โลกมนุษย์ เห็นมนุษย์พากันทดลองระเบิดปรมาณูปีงปิง มีแสงสว่างไสว ก็ เลยลองมาเยี่ยมชมดูว่ามนุษย์ทำอะไรกันอยู่ และหลายครั้งที่เราเคยได้ข่าวว่า มนุษย์ต่างดาวที่พามนุษย์ไปและก็ใส่ข้อมูลใหม่ว่า มนุษย์นี้ยังล้าหลังมาก เพราะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำลายกัน อันนี้เป็นข่าวสารที่เราต้องตระหนัก ซัดว่า เราใช้เวลาผิดไปหรือเปล่า



## เราใช้เวลาอย่างมีปัญญาได้อย่างไร

การมีชีวิตเพียงน้อยนิดหรือเพียงไม่กี่ปีของเรา แล้วเรามาใช้ในการที่จะคิดทำลายกัน ที่จะเอาชนะกัน แทนที่จะใช้เวลาในการสร้างสรรค์ ก็ลองนึกถึงสิ่งที่ พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ว่า “เมื่อใดที่เราคิดเบียดเบียนปัญญาเราจะดับ” ในหนึ่งวันที่เราใช้เวลาบริหารร่างกายจิตใจมีเพียง 8 ชั่วโมง ใน 8 ชั่วโมงของเราใช้ไปในทางสร้างสรรค์หรือเบียดเบียน ถ้าเราใช้ไปในทางเบียดเบียนแสดงว่าเราได้สูญเสียปัญญาไปทั้งหมด 8 ชั่วโมงเลยทีเดียว และเวลาของเราในชีวิตราว 50 ปี 60 ปีข้างหน้า เราใช้เวลาส่วนใหญ่คิดแบบไหน คิดที่จะเอาเปรียบ คิดที่จะเบียดเบียนเป็นส่วนใหญ่หรือเปล่า ขอให้เวลาของพวกเราเป็นเวลาแห่งปัญญา

ปัญญาเกิดจากความเมกขาน ความเมกขานนั้นคือสติปัญญาในศาสนาพุทธ อยากให้ทุกคนเข้าใจไว้ว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาของกระบวนการเหตุปัจจัยที่ทำให้ไฮสไตน์หรือนักวิทยาศาสตร์หลายคนไม่ว่า ดอลสโตยก็ดี มาร์คชิสก็ดี ต่างคนก็เห็นตรงกันหมดว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาของเหตุผล และกระบวนการของเหตุปัจจัย เพราะฉะนั้นปัญญาในศาสนาพุทธทำขึ้นมาไม่ได้ปัญญาเกิดจากสมาธิ สมาธิก็ทำขึ้นมาไม่ได้ สมาธิเกิดจากศีล ศีลก็ทำขึ้นมาไม่ได้เหมือนกัน ไม่มีการทำขึ้นมา ศีลเกิดจากสติ สติยังทำไม่ได้เลย สติเกิดจากจำสภาวะได้

## ใช้เวลาของชีวิต อุทิศเพื่อการเรียนรู้

ช่วงเวลาแห่งชีวิตของเราจะเป็นช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้ เมื่อเราจำได้ว่า หากทำแบบนี้ผลลัพธ์ออกมาจะเป็นความทุกข์ เช่น ถ้าเราคิดถึงคำพูดที่ไม่ดี เวลาได้รับข้อมูลข่าวสารไม่ดีแล้วเราไม่รู้เท่าทัน เราก็โวยวายใจเราจะเกิดความรู้สึกละอายใจ ความไม่ชอบเป็นความปรองดองฝ่ายอกุศล อกุศลเกิดขึ้นทำให้จิตเศร้าหมองเป็นทุกข์ เราเริ่มคิดได้ว่า เมื่อไรที่เราผลไปคิดปรองดองในฝ่ายไม่ดี จิตจะมีดีเศร้าหมอง สติถึงจะเกิดขึ้น สติทำไม่ได้เห็นไหม สติเกิดขึ้นจากการจำข้อมูล จำสภาวะต่างๆ ได้

การมีชีวิตอยู่ของเราคือการรับรู้ข้อมูล แต่การรับรู้ข้อมูลของเรานั้น ถ้าเราขาดสติสัมปชัญญะที่ตั้งมั่นเพียงพอ ที่ตระหนักรู้เพียงพอ จะกลายเป็นปัญหา แต่ถ้าเรารับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ อย่างรู้สึกลึกซึ้งว่า หูเป็นแค่เครื่องมือ ตาเป็นแค่เครื่องมือ ข่าวสารเป็นสิ่งกระทบ เรารับรู้อย่างรู้เท่าทันถึงจะเกิดปัญญา สติ ตัวจริงถึงจะเกิดขึ้น ตอนนั้นการที่เรามีข้อมูลมากมายต่างๆ ว่า เหตุอันนี้ทำให้เกิดความทุกข์ ทำให้เกิดความเศร้าหมอง ทำให้เกิดความอึดอัดในใจ เมื่อมันจำได้พอเข้ามากระทบ จิตจะไม่เอา เพราะว่ามันคือทุกข์ รู้ทุกข์แล้วจะละสมุทัย รู้ว่าสิ่งนั้นเป็นทุกข์มันลำบาก เราก็จะละ ใจมันก็ไม่อยากเจ็บตัวหรอก สติจะเกิดขึ้นทันที ฉะนั้นการตามรู้ ตามดู เข้าใจข้อมูลต่างๆ ที่มากระทบนี้เป็นต้นทางของการปฏิบัติ



## ต้นน้ำของธารธรรม

### ความรู้สึกรู้ตัว

วันก่อนคณะของเด็กที่ขึ้นไปเยี่ยมหลวงปู่เมื่อปลายปีที่แล้ว หลวงปู่ได้ฝากการบ้านให้มาทำข้อหนึ่ง ถ้าเราสามารถทำต้นทางของการปฏิบัติเข้าถึงแก่นสารของศาสนาพุทธได้ คือความรู้สึกรู้ตัว ทุกวันที่เราเห็นข่าวสารในหน้าหนังสือพิมพ์ คนที่ชกกัน คนที่ทำร้ายกัน คนที่ทะเลาะเบาะแว้งกัน เขารู้ตัวหรือเปล่า เขาได้ทิ้งความรู้สึกรู้ตัวออกไปแล้ว ภาระใจเข้าไปเป็นเหยื่อของมาร คือ อภิสังขารมาร คือการปรุงแต่งฝ่ายดีฝ่ายชั่วเข้ามาปะทะกัน เกิดการกระทบของความยึดมั่นของสองกระแส กลายเป็นความรุนแรงขึ้น

### สติรู้เท่ากันไม่ปรุงแต่ง

เมื่อใดที่เรารู้สึกรู้ตัว เราเข้าใจ อย่างน้อยเรารักษาจิตใจของเราให้รอดพ้นไปจากมาร คือการปรุงแต่งก่อนด้วยการรู้เท่าทัน อย่างน้อยกระแสที่เย็นที่สงบนิ่งเกิดขึ้นเป็นหยดน้ำเล็กๆ ในชุมชนของเรา มันค่อยๆ แผ่รัศมีออกไปสู่คนรอบๆ ข้าง และสู่สังคมวงกว้าง ดังนั้นความปกติในตัวเราจะเป็่สิ่งที่มีค่ามาก มันต้องเริ่มต้นจากตัวเรา พระพุทธองค์ทรงเริ่มต้นจากพระองค์เพียงหนึ่งเดียว ภาวะปัจเจกที่เป็นหนึ่งเดียวนี้ กลับมีผลอันยิ่งใหญ่ระดับมหากาณคจนตกทอดมาถึง 2500 กว่าปี

เมื่อแสงสว่างเกิดขึ้นก็ขับไล่ความมืดหายไป เราสังเกตไหม เราไม่



ต้องทำลายความมืดนั้น แม้แต่อกุศลที่อยู่ในตัวเรา ก็ทำลายไปได้  
เพียงแต่เราทำแสงสว่างขึ้นมา คือทำจิตที่เป็นกุศล จิตที่เป็นกุศล คือ  
จิตที่มีสติ เมื่อเรารู้ตัวมีสติสัมปชัญญะ จิตที่มีกุศลนั้นมีโสมนัส มีเวทนา  
อ่อนๆ คือการมีความสุขเบาๆ มีอุเบกขาความเป็นกลาง มันเป็นแสงสว่าง  
เห็นใหม่เพียงแต่แสงสว่างจุดประกายขึ้น ความมืดก็ถูกขับไล่หายไป  
เราไม่ต้องไปทำลายความมืด เราไม่ต้องไปละความมืด เราก็ไม่ต้องละ  
อกุศล เพียงแต่เรามีความชุ่มชื้น เพียงแต่เรามีหยาดฝนตกลงมา พื้น  
ดินที่แตกกระแหงแห้งผากก็กลับชุ่มชื้นและผลิแยมั้ไบอ่อนขึ้นมาได้

## ทุกข์ มีไว้ให้รู้ สมุทัย มีไว้ให้ละ

เพราะฉะนั้นในศาสนาพุทธ ทุกข์มีไว้ให้รู้ว่าเกิดจากเหตุหรือสมุทัย  
อะไร เมื่อเราละเหตุของมัน ไม่ทำเหตุของมันแต่เอาสติเข้ามาแทนที่ก็จะ  
เป็นการแผ่ขยายแสงสว่างเข้าไปขับไล่ความมืดได้ ปัญหาไม่ได้มีไว้ให้  
ทุกข์นะ ปัญหามีไว้ให้แก้ ดังนั้นการที่เราแก้ปัญหาคือด้วยจิตที่เป็นทุกข์  
มีจิตที่จะคิดเบียดเบียน ไม่มีปัญญามันจะสามารถแก้ปัญหาคือใหม่ หาก  
ไม่มีปัญญาตั้งแต่ต้นก็รังแต่จะชักพาวิฤตการณ์ให้รุนแรงมากยิ่งขึ้น ดังนั้น  
เราต้องเดินในมรรควิธีของผู้มีปัญญา



## นิโรธ ทำให้แจ่ม มรรค ทำให้เจริญ

พวกเราเป็นยุวพุทธรุ่นใหม่ เราต้องมองให้ออกว่า โลกในอนาคต  
นั้นอยู่ในกำมือเรา เวทีของโลกมาถึงมาอยู่ต่อหน้าเราแล้ว เราต้องเป็น  
เมล็ดพันธุ์ใหม่ที่ดิงามขึ้นมาชดเชยหรือทดแทน เพื่อที่เราจะเป็นประโยชน์  
ต่อผืนแผ่นดินต่อสรรพสัตว์ขึ้นมา เวลาของเราไม่ได้เหลือมากอะไร เวลา  
ที่มีอยู่ก็ต้องทำอะไรให้เป็นประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต ฉะนั้นสิ่งที่เราต้องทำใน  
วันนี้ อาจมีอุปสรรคบ้างแต่เราต้องรู้เท่าทัน อุปสรรคเป็นเรื่องปกติของโลก  
นี่นะ เพราะชีวิตเรานั้นเต็มไปด้วยกระแสของความขัดแย้ง ตั้งแต่ธาตุทั้ง 4  
ที่อยู่ตามร่างกาย มีความแตกต่างระหว่างความเย็น ความร้อน ความอ่อน  
กับความแข็งทั้งหมดล้วนมีแต่กระบวนการของความแตกต่างของการแปรปรวน  
ที่เราต้องการเรียนรู้และรู้เท่าทัน โดยเฉพาะผู้เป็นเยาวชน ผู้ใหญ่หลายคน  
หลงพ้อได้พบแสดงความเป็นห่วงต่อพวกเราที่เป็นเยาวชน เพราะกระแสต่างๆ  
ที่ถาโถมเข้ามาจากสื่ออันมากมายเหลือเกิน ถ้าเราไม่สามารถมีเครื่องกรอง  
ที่ดี และมีเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต เราจะหลงทางแน่นอน

## ดำเนินชีวิตบนวิถีธรรม

มารที่จะเป็นอุปสรรคให้เราหลงทาง คือการปรุงแต่ง หลักคำสอนในศาสนาพุทธ มารไม่ใช่ยักษ์ที่ไหน มารที่ร้ายกาจที่สุดคือการปรุงแต่ง เราเรียกอกิสัขารมา การปรุงแต่งนี้มันถูกกระตุ้นเร้าจากสิ่งภายนอก เพราะทุกคนมีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย มีใจ ที่จะรับผัสสะทั้งหลาย ถ้าผัสสะอันนั้นขาดปัญญา ก็จะกลายเป็นปัญหา แต่ถ้าผัสสะนั้นมีสติ มันจะเกิดปัญญาที่องกวม เพราะฉะนั้นการดำเนินชีวิตของเราต้องเริ่มต้นให้ถูกต้องคือ

### กำหนดเป้าหมาย

เราต้องตั้งเป้าหมายของเราให้ชัดก่อนว่าเป้าหมายเราอยู่ที่ไหน ถ้าเราไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน เราจะไม่มีความเริ่มต้นเลย เช่น เราตั้งเป้าหมายว่าเราจะขึ้นยอดเขา เราถึงจะมีความเริ่มต้นว่าจะเดินจากตรงนี้เพื่อไปถึงยอดเขา แต่ถ้าเรามีเป้าหมายไม่ชัด เราจะสละปะสะปะมากในชีวิต เป้าหมายก็ควรจะต้องตั้งไว้ทั้งนามธรรมและรูปธรรม เพราะชีวิตของเรามีทั้งส่วนที่เป็นกายและส่วนที่เป็นจิตใจ

### มีศรัทธา คือ มีความเชื่ออย่างมีเหตุมีผล

ศาสนาพุทธมีคำคำหนึ่งที่เป็นจุดกำเนิดของพลังอันยิ่งใหญ่ นั่นคือ ศรัทธา ศรัทธาแปลว่ามีความเชื่ออย่างมีเหตุผล เพราะมีความเชื่ออย่างมีเหตุผลว่าทำอย่างนี้จะได้ผลลัพธ์อันนี้ เราถึงจะมีเป้าหมายใช้ไหม เมื่อเรา



มีเป้าหมาย เราถึงจะมีจุดเริ่มต้น เราถึงจะรู้ว่าอะไรเป็นเหตุแห่งความเสื่อม  
ที่ทำให้เป้าหมายของเราไปไม่ถึง อะไรคือเหตุของความมั่งคั่ง อะไรคือ  
วิธีแก้ไข

### ศึกษาปฏิบัติให้เข้าถึงสัจธรรม

ให้เข้าใจว่า โลกเราอยู่ในกระแสความสัมพันธ์ที่เป็นหนึ่งเดียวกัน  
เมื่อสักครู่ที่ผ่านมา คุณอนุรุทธก็ได้เล่าให้เราฟัง ตั้งแต่เรื่องของมนุษย์ถ้ำ  
และเล่าให้ฟังถึงเรื่องที่ว่า ถ้าเราถอยไปบนท้องฟ้าเหลียวมองมายังโลก  
โลกก็เป็นแค่เม็ดกรวดเล็กๆ ที่มีตะไคร่น้ำขึ้นมาจับเท่านั้น แล้วชีวิตจะยิ่งใหญ่  
สักแค่ไหนกัน ดวงอาทิตย์ยังเป็นอนุเล็ก ๆ ของจักรวาล รู้ไหมว่า  
ไฮสไตน์ค้นพบข้อนี้ ไฮสไตน์มีปัญหามาก ไฮสไตน์ค้นพบความจริงว่า  
ชีวิตนี้ไม่ได้เป็นของใคร ไม่มีใครเป็นเจ้าของชีวิตเลย ชีวิตเป็นแค่องค์  
ประกอบของจักรวาล อนุเล็ก ๆ ของจักรวาล แต่เพราะความไม่รู้เราจึง  
ต้องยึดเอาชีวิตร่างกายนี้เป็นของเราไปแบ่งแยก ชิดเส้นชิดวงว่า อันนี้คือ  
ส่วนของเรา ไม่เกี่ยวเนื่องกับคนอื่น จริงๆ แล้วไม่ใช่เลย ลมหายใจที่  
เราใช้ถักทอถึงกันทุกชีวิตทุกใบไม้ในราวป่า จนทุกสัตว์มาโอบล้อมอยู่รอบ  
โลก ที่เราเห็นว่าโลกนี้เป็นสี่ฟ้า เพราะลมหายใจนั้นมันเหลวและถักทอเป็น  
หนึ่งเดียวกันอยู่ ไม่ได้เป็นของใคร สายน้ำที่เราใช้ถูกระเหยมาจากหยาดเหงื่อ  
ของทุกชีวิต แม้น้ำคร่ำในท่อระบาย สายน้ำก็ยังเป็นสายน้ำที่เราดื่มกิน  
อยู่ ทั้งโลกเป็นหนึ่งเดียวกัน ถ้าเราสามารถเข้าใจความจริงข้อนี้ เราจะเริ่ม

ตระหนักว่า คำที่พุทธศาสนาสอนคืออะไร คือสัจจะ การเข้าถึงความจริง เมื่อศึกษาเข้าใจสัจธรรม เราจะใช้ชีวิตอย่างมีประโยชน์และมีจุดหมายอย่างชัดเจนขึ้น หลวงพ่อเคยเป็นศิลปินแบบปัจเจกชนไม่ขึ้นกับใคร เป็นอิสระ แต่หลวงพ่อก็เลือกมาบวช ซึ่งดูเหมือนว่าอยู่ในกรอบ แต่เป็นกรอบแห่งอิสรภาพและสันติภาพทางใจ หลวงพ่อก็มีจุดหมายที่ชัดเจนที่จะใช้ชีวิตให้เกิดคุณค่าแก่ตนและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นเท่าที่จะสามารถทำได้

### มีพระธรรมเป็นกัลยาณมิตร

การเดินทางบนเส้นทางธรรมที่ไม่ผิดไม่หลงนั้น อาจจะมีปัญหาอุปสรรคนานับประการโดยเฉพาะสำหรับเยาวชน เพราะทุกวันนี้สังคมล้นหลามคุณอนุชและคุณพจนาก็มาปรารภว่า พวกเราไม่มีตัวอย่างที่ดีให้เห็นเท่าใดนัก อันที่จริงพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า พวกเธออย่าอยู่อย่างไม่มีที่พึ่ง จงอยู่อย่างมีเราเป็นกัลยาณมิตร มีพระธรรมเป็นกัลยาณมิตร เรายังมีเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตรของเราอยู่นั้น คือ หลักคำสอนที่ถูกต้อง ดังนั้นขอให้เรากลับมาหาหลักของความเป็นจริง คือคำสอนที่ดั้งเดิม คำสอนที่ถูกต้อง เป็นเพื่อนร่วมทางของเรา ก่อน เราอย่าใช้ชีวิตที่เป็นเหยื่อของมาร ตั้งแต่การปรุงแต่งภายนอกที่ยั่วเย้า เมื่อกี้หลวงพ่อก็เห็นบอร์ดมีคำคำหนึ่งที่เด็กคนหนึ่งเขียนไว้ “ขอบคุณมากที่ชี้แผนที่ให้กับผม” นี่แหละคือผู้ใหญ่ทำหน้าที่ของกัลยาณมิตร ซึ่งผู้ใหญ่หลายคนเคยผ่านความเป็นเด็กมาก่อน เคยล้มลุกคลุกคลาน เคยเดินผิดพลาด แต่นำประสบการณ์เหล่านั้นมา



บอกพวกเราว่า หนทางอันนี้มีอันตราย อย่าไปนะ มันจะพาให้เราตกต่ำ หนทางนี้นะเป็นหนทางอันประเสริฐ จึงชี้หนทางที่ดีให้แก่เรา และบอกแผนที่ที่ดีให้แก่เรา เพื่อที่เราจะได้ไม่เสียเวลาไปกับการหมกมุ่นในเรื่องที่ไร้สาระ

สรุปว่าพวกเราสามารถจะตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนได้ ว่าเป้าหมายของเราคืออะไร ถึงจะมีจุดเริ่มต้น เราต้องรู้เท่าทันหนทางแห่งความเสื่อม เราต้องรู้ว่าถ้าสิ่งนี้เข้ามาเราจะไม่ไปถึงจุดหมายแน่นอน จะกลายเป็นเหยื่อเป็นทาสของมาร การเชื่ออย่างมีเหตุผล และกัศรัทธาทำให้เราเกิดความเพียร เราจะทดลองดู เราจะตามดูที่พระพุทธองค์สอนเรื่องกรรมนี้มีจริงหรือเปล่า ดูจากตัวเราเลย พระพุทธองค์บอกว่ากรรมคือเจตนาเป็นที่ตั้งของเวทนา ถ้าเราคิดดี เจตนาคืออารมณ์ของเรา เราก็จะมีความสุขจริงได้ เวลาเราคิดจะให้เรามีความสุขใหม่ เวลาที่เราคิดจะเบียดเบียนเขาไปดำเขานี้เรามีความสุขใหม่ ผลมันเกิดขึ้นให้เห็นในขณะนั้นอยู่แล้ว

ถ้าเราเห็นอย่างนี้ เราจะเกิดความเชื่อที่มีเหตุผล เราจะไม่คิดเบียดเบียนใคร ความละอายใจจะเกิดขึ้น เรียกว่าหิริโอตตัปปะ อย่างน้อยชีวิตของเราก็ไม่ตกต่ำ เป็นมนุษย์เทโวเพราะมีธรรมะอยู่ในใจ มีความละอายใจ เพราะรู้ว่าถ้าคิดไม่ดี จิตมันจะเศร้าหมองและไม่คุ้มกับเวลาที่เสียใน 1 วัน แต่ถ้าเราคิดเรื่องดีเมื่อไร จิตใจเราจะมีความสุข แล้วเราได้ให้รางวัลตัวเอง ให้ของขวัญตัวเองกับสิ่งที่ได้มาฟรี ๆ นะ ลมหายใจฟรีนะ มาจากใบไม้หลายล้านใบ แสงตะวันให้ความอบอุ่นนี้ฟรีใหม่ ต้องไปจ้าง

ใครทำปฏิกรณ์ปรมาณูอยู่กลางจักรวาลแล้วส่งพลังมาสู่เราไหม เราได้ของฟรีตลอดกาล แต่ถ้าเราใช้ของฟรีนี้ไม่เป็น จะเกิดโทษอย่างมหาศาล

เราเอาร่างกายที่ได้ฟรีๆ นี้จากพลังงานของแสงตะวัน พลังงานลม หายใจ สายน้ำ พลังงานของแผ่นดินที่นำเอาความหอมหวานของแผ่นดิน มาทำให้กลายเป็นผลไม้ และสรรพสัตว์ เพื่อให้หล่อเลี้ยงเป็นร่างกายมนุษย์ เรากินปลาไปก็ตัวแล้วตั้งแต่เกิดมา ปลาชิว ปลาเล็กๆ เป็นๆ ล้วนตัว กินผลไม้ไปเท่าไร ลองคิดซิว่าผลไม้แต่ละต้นแต่ละลูก เกิดมาจากต้นไม้ น้อยใหญ่ หลังสงครามทุกครั้งจะมีซากศพของมนุษย์อันเกิดจากการฆ่าฟัน กันเกลื่อนกลาด ต้นไม้ก็เอาซากศพมาเปลี่ยนใหม่กลายเป็นใบไม้สดชื่น กลายเป็นดอกไม้ที่หวานหอม กลายเป็นผลไม้ที่อุดมสมบูรณ์ใช้กับมนุษย์ รุ่นต่อไป ได้เรียนรู้และเผด็จคิดว่า สักวันหนึ่งมนุษย์คงจะเข้าใจความจริงข้อนี้

ต้นไม้เป็นพี่ใหญ่ของธรรมชาติ สามารถเปลี่ยนแปลงเอาซากศพ เอาหยาดน้ำตา เอาคราบเลือด ภัยพิบัติต่างๆ มาเป็นสิ่งใหม่ เป็นความ อุดมสมบูรณ์ ความหวานหอม ความเปล่งปลั่งมอบให้กับชีวิตใหม่ครั้งแล้ว ครั้งเล่า เพื่อให้เราเรียนรู้ว่า ชีวิตคืออะไร เป้าหมายของเราคืออะไร การเดินทางของเราคืออะไร การเดินทางที่ยาวเหยียดที่เราเดินทางผ่านวัฏจักร สงสารที่นานแสนนานนั้น เราควรจะทำอย่างไร เป็นคำถามที่ควร ใคร่ครวญ เพื่อให้ใช้ชีวิตบนเวทีโลกที่ผ่านมาถึงช่วงเวลาของเรานั้นได้ อย่างเต็มคุณค่า



## เพื่อน ความรัก และการตัดสินใจแห่งชีวิต

### กัลยาณมิตรคือรุ่งอรุณแห่งชีวิต

การมีเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตรเป็นเรื่องสำคัญมาก เป็นจุดเริ่มต้นของทุกอย่าง พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า การมีกัลยาณมิตรเหมือนรุ่งอรุณของชีวิต เพราะฉะนั้นการเลือกคบเพื่อนนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าเพื่อนคนไหนคบกันแล้วมันมีทุกข์เพิ่มขึ้น ชีวิตเรามีดีขึ้น ต้องเปลี่ยนทางเดินแล้วนะ แสดงว่าหนทางนั้นมันไม่ใช่แน่นอน เราพิจารณาคุณะเพื่อนคนไหนที่เราคบแล้วมันดีขึ้น มันมีความสุขขึ้น มันมีความผ่อนคลายขึ้น มันสว่างไสวขึ้น มีเป้าหมายชัดเจนขึ้น วันเวลาแต่ละวันมันไม่ค่อยโง่ธ มันไม่ค่อยทุกข์เลย แสดงว่าคบเพื่อนถูกคนแล้ว ฉะนั้นเพื่อนนี้สำคัญมาก หากคบเพื่อนไม่ดีไม่ถูกคนต้องถือว่าเป็นปัญหาของสังคมเลยทีเดียว

### วิธีเลือกคบเพื่อน

คบแล้วใจสว่างเป็นตัวอย่งที่ดี ขี้ทางประเสริฐแก่เรา ที่ว่าเด็ก ๆ ไม่ค่อยคุยกับพ่อ-แม่ แต่ชอบฟังเพื่อนนั้น การคบเพื่อนนี้จึงเป็นจุดเริ่มต้น เราต้องเลือกให้ดี ดูชีวิตเพื่อนคนนี้มีเป้าหมายในชีวิตอย่างไร ฟังเป้าหมายของเขา สิ่งที่เขาหยิบยื่นให้แก่เรามีอะไรบ้าง พาเราไปเสียหายไหม หรือเราฟังเขาพูดแล้วจะรู้สึกใจมันสว่างไสว มันผ่อนคลาย มันโปร่งเบา เราสังเกตดูเราเลือกคบเพื่อนให้เป็นก่อน อันดับแรกเลือกคบเพื่อนให้ เข็ดดูให้ดี ถ้าคนไหนเข้าไปอยู่ใกล้แล้วสบายใจ น่ารัก น่าสบายใจ รู้สึกอบอุ่นใจ นำ



เอาเยี่ยงอย่าง เพื่อนอย่างนั้นเป็นเพื่อนที่ดี มีตัวอย่างที่ดี มีเป้าหมายที่สามารถร่วมทางเดินไปด้วยกัน

อย่าลืมนะ ร่างกายนี้เป็นแค่ของยืมใช้ ที่จิตยืมใช้ จิตเดินทางในวิญญูะสงสาร เกิดดับมานานแสนนาน บางทีมันเดินทางอยู่ในความเว้งว่างของวิญญูะสงสารนี้ บางครั้งมันก็ว่าเหว และต้องการมีเพื่อนในการร่วมทางเดินเหมือนกัน เพื่อนที่จะเลือกให้ร่วมเดินทางกับเราต้องดูให้ดี ถ้าเพื่อนที่พาเราไปสู่ความตกต่ำ ความมืด ความร้อนรุ่ม หรือหายนะ เราต้องรีบถอนตัวออก แต่ถ้าเพื่อนคนไหนที่เราคบแล้วเรารู้สึกมีความสุข ชี้ทางอันประเสริฐให้แก่เรา เขาจะเป็นรุ่งอรุณแห่งชีวิตที่มีค่าต่อเรามาก

พาดนไปอยู่ในสถานที่อันควร เพื่อให้เจอคนดี ได้ฟังสิ่งดี

ถ้าคบเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร 1 คน แล้วเขาพาเราไปที่ดี ๆ ไปรู้จักคนดี ๆ เพิ่มขึ้น เราเริ่มได้กำไรแล้ว เพราะจาก 1 นั้นจะผลิแยมเป็น 2 เป็น 3 เป็น 4 ทำให้เราไปพบสิ่งดี ๆ ฟังสิ่งที่ดี ๆ แต่ถ้ามีเพื่อนที่ไม่ดี เขาพาไปที่ที่มันน่ากลัวก็จะทำให้เราเสียหายครั้งแล้วครั้งเล่า ขาดทุนหมด เพราะฉะนั้นเราต้องเลือกทั้งมิตร และเลือกที่ที่ไปอยู่ให้เหมาะสมด้วย

การเลือกอยู่ที่เหมาะสมนั้นสำคัญมาก ถ้าเราเลือกไปอยู่ในที่อันตราย เป็นสถานที่จ้องจะฆ่ากันบ้าง จ้องจะขายยาเสพติด จ้องที่จะเอาเปรียบกันในการเล่นการพนัน เห็นไหมว่าถ้าเราเลือกที่จะอยู่ในที่ที่ไม่ดีจะมีอันตรายมาก ฉะนั้นต้องเลือกอยู่ในที่ดีมีเพื่อนผู้เป็นกัลยาณมิตร ให้อยู่ในที่ที่มี



ผู้ใหญ่รอบข้าง การเลือกอยู่ในที่ที่ดีๆ ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่จะเปิดโอกาสให้  
แก่ตนเอง อย่ารอโอกาสนะ มีแต่คนโง่เท่านั้นที่รอโอกาสว่าจะมาถึงเรา  
เมื่อไร เราต้องสร้างโอกาสให้แก่ตัวเองโดยการพาตัวเราไปอยู่ในที่ที่ดีๆ  
เพื่อเราจะได้เจอคนดี ได้ฟังในสิ่งที่ดี

ขอเล่าเรื่องเพื่อนสลับบรรยากาศ มีเพื่อนสามคนไปอยู่กันที่สถานี  
รถไฟ พอร์รถไฟเริ่มออกจากสถานี เพื่อนสามคนก็วิ่งกวัดขึ้นรถไฟ สองคน  
กระโดดขึ้นไปได้ อีกคนหนึ่งกระโดดขึ้นไปไม่ทัน คนที่กระโดดขึ้นไปไม่ทัน  
นะ เขายืนหัวเราะใหญ่เลย นายสถานีเลยสงสัยว่า นี่เธอกระโดดไม่ทัน  
แล้วหัวเราะทำไม คนที่ขึ้นไม่ทันบอกว่า ก็สองคนนั้นนะสิมันมาส่งผม เขา  
เป็นเพื่อนที่แสนดีมากเลย เห็นว่าผมวิ่งไล่กวัดขึ้นรถไฟไม่ทัน เพื่อนก็เลย  
กระโดดขึ้นไปแทน ไปถึงหาดใหญ่โน่น เพื่อนแบบนี้เป็นอย่างไรละ

มีแถมอีกเรื่อง เกี่ยวกับเพื่อนสามคน ครั้งหนึ่งพวกเขาพากันไปติดเกาะ  
วันหนึ่งมีขวดลอยตามน้ำทะเล เพื่อนคนหนึ่งเก็บขวดได้ และเปิดขวดออก  
มาก็เจอยักษ์ใหญ่ ยักษ์บอกให้ขอพร จะขออะไรก็ได้ เพื่อนสองคนก็เลยขอ  
พรให้เป็นมหาเศรษฐีในเมืองของตน ปึง สองคนก็หายวับไปเป็นเศรษฐีในเมือง  
เหลือเพื่อนอยู่คนเดียว ยักษ์ก็ให้ขอพร เพื่อนคนนั้นนึกอยู่นานว่าจะขอพรอะไรดี  
เพราะมันชอบอยู่เกาะ อยู่เกาะก็แสนเหงา เลยขอพรจากยักษ์ให้เพื่อนสองคน  
กลับมาอยู่ด้วย ปึง เพื่อนสองคนก็กลับมาอยู่เกาะเหมือนเดิม ไม่ได้เป็นเศรษฐี  
ฉะนั้นลองดูว่าเราเลือกคบเพื่อนแบบไหน สลับบรรยากาศคุยเรื่องเบาๆ นะ

## ความรักที่แท้

เราอยู่ในช่วงเวลาของความผลิย์ ดอกไม้ที่เริ่มผลิย์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นดอกไม้ ดอกชมพู่มะเหมียว ดอกกุระหง ดอกกุหลาบ ทุกชนิดจะสวยงามหมดแหละ ชีวิตของเยาวชนก็กำลังอุดมและเบ่งบานเต็มที่ ทั้งศักยภาพของร่างกายและจิตใจ ฉะนั้นเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะชื่นชมใน รูปสมบัติ ความงามที่เราได้มาของกันและกัน ตรงนี้เราต้องมีปัญญามาก เราต้องชื่นชมของขวัญ หรือสิ่งที่ได้มาของแต่ละคนอย่างมีปัญญาะ ไม่ใช่ อย่างเห็นแก่ตัว ถ้าเราใช้ไปด้วยความเห็นแก่ตัว ไม่เข้าใจ คิดว่านี่คือ อริยทรัพย์ที่ได้มา และต้องใช้เพื่อเอาประโยชน์ตน เพื่อแย่งชิง เพื่อให้ได้ ความรัก การครอบครอง ก็จะเกิดโทษมหันต์ ความงาม ความเยาว์วัย และ ความรัก มันเป็นดอกไม้ของกาลเวลาและเป็นของขวัญของธรรมชาติที่อบอุ่น แต่เราต้องใช้อย่างมีปัญญา

หลวงพ่อดอนเด็ก ๆ มีคำถามอยู่สองคำถามที่ต้องค้นหาให้เจอใน ชีวิต คำถามแรกที่สงสัยมาตั้งแต่เด็ก “ชีวิตคืออะไร” ต้องการหาคำตอบ ให้ได้ คำถามที่สองสงสัยอยู่เหมือนกันว่า “ความรัก” นะมันมีจริงหรือ เปล่า ความรักที่แท้จริงเป็นอย่างไร เคยอ่านในหนังสือนิยายว่า ความรัก หล่อเลี้ยงโลกทั้งใบมันจริงหรือ

ช่วงวัยนี้เป็นช่วงที่เราต้องรู้จักเรียนรู้ว่า ความรักคืออะไร มันมีจริง หรือเปล่า และมันยิ่งใหญ่ขนาดนั้นเชียวหรือ ลองดูให้ดีนะเวลาที่เราเจอ



เพศตรงข้าม อันดับแรกเลย สายตาและปัญญาเราไม่ค่อยจะคมกล้า ผู้ชายส่วนใหญ่จะมองผู้หญิงสวยไปหมดนะ เพราะแยกไม่ค่อยออกว่าต่าง กันตรงไหน พอโตขึ้นนิดหนึ่งเราแยกแยะออกว่า สวยตรงไหน สวยแบบ ไหนกันแน่

## คนจะงาม งามที่ใจ ไซ้ไบหน้า

วันหนึ่งหลงพ่อได้ประจักษ์กับตัวเอง ตอนที่ยังเป็นฆราวาสอยู่ มีเด็กผู้หญิงคนหนึ่งหน้าตาไม่สวยเลย ไม่อยู่ในสายตาเลย ผอมแห้ง หน้าตลกกระ และเดินเสียงดัง เราไม่ค่อยชอบเลย เพราะไม่สวยแล้วยังเดิน เสียงดังอีก วันหนึ่งเห็นภารโรงขึ้นไปแบกเก้าอี้ขึ้นสอง เด็กผู้หญิงคนที่หน้า ตลกกระ ผอม และไม่สวยคนนี้ แกลุกขึ้นวิ่งจากโต๊ะและก็ไปแบกโต๊ะลงมา เถลียวไปมอง โอโฮ เห็นความงามในจิตใจ เธอทำได้อย่างไร ขณะที่คนอื่น นั่งเฉย เรามองทะลุผ่านไบหน้าตลกกระและร่างกายที่ผ่ายผอม มองพรวด ถึงหัวใจที่งดงาม เราทำตามบ้างเพราะเห็นความงาม เราลุกขึ้นไปช่วยเขา แบกโต๊ะบ้าง เห็นไหม มันรวมเป็นหนึ่งเดียวกันด้วยความดี ความรู้สึก นึกคิด นิสัยก็เข้ามาเป็นหนึ่งเดียวกัน ไม่ใช่เป็นหนึ่งเดียวกันแต่ด้านร่างกาย เท่านั้น คนที่จดทะเบียนแต่งงานกัน ทำไมยังทะเลาะกัน รวมเป็นหนึ่ง เดียวกัน รักอมตะ ทุกคนเห็นหรือยังว่ามันมีจริงนะ มันมีจากที่เราชื่นชม ในความดี ความดีมันอยู่ที่ใครเรารักไว้ตรงนั้น รักความดีที่อยู่ในตัวเขา

ต่างหาก แม้ร่างกายจะเหี่ยวเฉาไป แต่ความดียังอยู่ ส่วนความรักก็ยังอยู่ เป็นหนึ่งเดียว ถึงคนนั้นตายไปแล้ว มันก็ไม่รู้สึกว่าเขาเหว โหยหา หรือว่าเขาตก หาย เพราะไม่ได้หายไปไหน เพราะความรักและ ความดีนี้อยู่ในหัวใจ

เด็กๆ ต้องเลือกให้เป็น เรามีจิตวิญญาณและเป็นดวงจิตที่เดินทางในห้วงวิภวภูสงสารที่เว้งว่าง อยากมีเพื่อนร่วมเดินทาง เราต้องเลือกที่มี ศรัทธาเสมอกันนั้น มันจะเป็นกำลังใจ เพราะเรามีเป้าหมายร่วมกันชัดเจน จึงมีจุดเริ่มต้นร่วมกัน เป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ส่งเสริมในความดีงามซึ่ง กันและกัน

## ความรักเกิดจากความเข้าใจในสายสัมพันธ์ที่เป็นหนึ่งเดียวกัน ของธรรมชาติ

ใครเชื่อบ้างว่าในลูกแดงโมมีดวงตะวันอยู่ ลองเอาลูกแดงโมมาผ่าดู มีดวงตะวันไหม มีนะ ไม่ใช่สีแดงเฉยๆ ความอบอุ่นจากแสงตะวันต่างหาก เพราะทำให้ลูกแดงโมสุกได้ เห็นไหมว่า ทุกชีวิตเป็นสายสัมพันธ์ ในมะม่วง อกร่องก็มีดวงจันทร์ฉายอยู่นะ ไม่เชื่อไปผ่าดูมีสีเหลืองนวลหวานฉ่ำ มัน อาศัยค่าคืบอันเหน็บหนาวบ่มเพาะให้เกิดความหอมหวานในตัวมันนะ

ที่เข้าค้อ ก่อนที่หลวงพ่จะลงมานี้ไม่สบายมาก อบรมชาวบ้านเสร็จ ก็เป็นไข้ ไม่มีแรงเลย แต่ก็ต้องขึ้นมาบรมพวกเขาต่อ ตอนเดินขึ้นมาก็ แหงนมองท้องฟ้า เห็นกลีบของราตรีที่คลี่บาน เห็นดวงดาวระยิบระยับ



หยาดเอี่ยมอยู่ในเวหา สร้างความสดชื่นคืนพลังให้แก่ชีวิต เราเห็นว่าชีวิตคือ กระแสสัมพันธ์ที่เป็นหนึ่งเดียวกันของธรรมชาติทั้งหมด เราสามารถจะดูดซับเอาพลังแห่งความดีงามวันนั้นเป็นกำลังใจ ดวงดาวกินไม่ได้นะ แต่ให้ความหวังอันงดงามของชีวิต ชีวิตเราไม่ใช่เศษเสี้ยวของจักรวาล แต่เป็นหนึ่งในเดียวของสายสัมพันธ์ทั้งหมด มีแต่กระแสสัมพันธ์ในนั้น ไม่มีคำว่าฉัน ไม่มีเรา เราอย่ามองที่เปลือกแห่งความแตกต่าง ให้เรามองทะลุเปลือกเข้าไปสู่ความเป็นหนึ่งเดียวกันตั้งแต่ร่างกายที่เราใช้ลมหายใจเดียวกัน สายน้ำอันเดียวกัน ผลไม้จากแหล่งนมของแผ่นดินเดียวกัน หากเราเข้าใจสันติภาพจึงเกิดขึ้น สุขจะเกิดขึ้นในหัวใจเรา เราจะมองทุกชีวิตด้วยความสงสาร ด้วยความเมตตา แทนที่จะทับถมและทำลาย แต่เราจะรักษาสันติไว้ ให้โลก เพื่อมนุษย์รุ่นหลังที่จะตามมาจะได้รับฟังคำสอนที่ถูกต้องและมีหนทางที่ถูกต้อง เวทีของสังคมโลกจะวิวัฒน์ หรือวิบัติมันอยู่ในกำมือของพวกเขา

ดังนั้น เราต้องเตรียมพร้อมไว้ตั้งแต่วันนี้ ไม่ใช่รอว่าอีกยี่สิบปีจะขึ้นเวทีแล้วค่อยไปขก มันไม่ได้ ต้องซ้อมไว้ก่อนตั้งแต่วันนี้ ซ้อมอย่างไร ซ้อมด้วยความรู้สึกตัว ด้วยจิตที่เป็นปกติ ด้วยจิตที่เป็นสันติ ด้วยจิตที่เป็นปัญญา ที่ไม่คิดเบียดเบียน เราพัฒนาปัญญาของเราให้องงามและผลิแยมไปสู่ความสว่างไสวมากขึ้น มนุษย์จะได้ไม่เป็นมนุษย์ถ้าตลอดเวลา จะได้ไม่เป็นหัวหน้าเผ่าที่จะครอบครองพื้นแผ่นดิน เพื่อครอบครองผลประโยชน์

แต่จะเป็นมนุษย์ที่เข้าใจกันและกัน และแบ่งปันผลไม้ที่มันมีมากพอเหล่านี้ให้กับพวกเราทุกคน และเพียงพอที่จะไปหล่อเลี้ยงร่างกาย เพื่อผลิแยมเป็นปัญญา ดวงใหม่ให้มากกว่าที่มีอยู่

## การพัฒนาปัญญาเชิงสร้างสรรค์

เราควรพัฒนาปัญญาขึ้นมาด้วยความคิดเชิงสร้างสรรค์ ไม่ปล่อยเวลาจมปลัก ในการคิดที่จะเบียดเบียนหรือคิดที่จะโลก “ให้รู้จักพอ” นี้คือคำสอนของพระพุทธองค์นะ สิ่งที่จะทำให้ปัญญาเติบโตขึ้นมีอยู่สามอย่าง

อย่างแรก คือความคิดที่จะโลกไม่รู้จักพอ ปัญญาต้นแน่นอน อย่าไปคิดว่าพวกโลกเขาเก่ง เขาฉลาด กอบโกยได้มาก การทำอย่างนั้นแท้จริงไม่มีปัญญา ถ้าคนมีปัญญาจะไม่ทำอย่างนั้นหรอก เพราะมันรู้ว่ามันปลายจะรับผลอย่างไร อย่าไปมองขโมยตอนเวลาที่เขากิน มันไปขโมยของมากินอุดมสมบูรณ์ มองมันตอนติดคุกบ้าง มันทรมาณแค่ไหน อย่าไปมองคนที่เมายาบ้าตอนคึกคะนองสนุกสนาน มองตอนที่มันรับผลบ้างว่าผลที่มันได้รับเสียหายต่อครอบครัวต่อสังคมขนาดไหน

ฉะนั้นพวกเราก็เหมือนกัน เราเป็นเยาวชนที่มีพลังอยู่มากมาย ใช้พลังไปในทางสร้างสรรค์ เสียสละไม่ไข่กอบโกย ที่วัดอาตมา มีพระเด็กรุ่นๆ ไปอยู่ 1 รูป หลวงพ่อณะเดินจงกรมตอนตีสองหน้ากุฏิ เห็นเงาดำทะมึนสูงๆ มายืนอยู่บนยอดเขาไม่ไกลเท่าไร มันอะไรกัน นั่นผีหรือคนแปลกหน้าที่ไหน



ก็เลยร้องถามไปว่าใครนะ ได้ยินเสียงว่า ผมเองครับ เราถามว่าจะไปไหน ผมเห็นหลวงพ่อดินจงกรมอยู่ ผมไม่กล้าเดินผ่าน ผมจะไปรดน้ำต้นไม้ครับ พลังเยอะ ตื่นตั้งแต่ตีสอง เริ่มทำความดีแต่มืด อีกครั้งหนึ่ง คนงานสร้างกุฏิและทาสีเสร็จ เขาก็เอากระบุงสีโยนทิ้งหมกอยู่ในดงป่า พระรูปนี้ไปเห็นเข้า ท่านจบปริญญาตรีเหมือนกันนะ ท่านเอาสายไฟไปร้อยกระบุงสี อีรุงตุงนังที่หมกอยู่ในราวป่า แยกมาเต็มเลย แยกเอาไปไหน ไปให้ชาวบ้าน เพื่อให้เขาเอาไปขายเป็นประโยชน์ได้ นี่คือการใช้พลังที่มีอยู่อย่างมากมาย เพื่อทำให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น

พระรูปนี้เวลาท่านปลุกต้นไม้ มันมีจุดดำใช้ใหม่ พอท่านปลุกต้นไม้ลงแล้ว จุดดำนะท่านเอามาพับทีละใบๆ เด็กชาวบ้านที่เคยปลุกต้นไม้มาเห็นท่านนั่งพับอยู่ ก็ลุกขึ้นไปช่วยพับ อย่างนี้กว่าการกระทำเล็กๆ นะมันไม่มีผล เด็กชาวบ้านรู้จักใช้สิ่งของต่างๆ อย่างคุ้มค่า รู้จักความงดงามของสิ่งเล็กๆ น้อยๆ มันส่งต่อไปยังเมล็ดพันธุ์อย่างเงียบกริบ โดยไม่ต้องสอน

พระรูปนี้ทำอะไร เขาใช้พลังงานทุกๆ อย่างก้าวอย่างมีประโยชน์ อย่างมีความสุข อย่างมีความเชื่อมั่น ทำมาจากฉันทะ ทำด้วยความรัก ด้วยความสุข จากความเบิกบานอันนั้น และความเบิกบานทำให้เกิดอะไรรู้ใหม่ ความเบิกบานทำให้เกิดความสุข เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา หลวงพ่อบอกแล้วว่าปัญญาในศาสนาพุทธทำไม่ได้ อย่าไปทำปัญญาขึ้นมาจะไม่มีใครหรอกที่จะทำผลไม่ได้ เพราะผลไม้มันงอกงามจากดอกไม้ ไม่มี



ใครทำดอกไม้ได้หรือ เพราะดอกไม้มันงอกงามจากกิ่งก้าน ไม่มีใครทำ  
กิ่งก้านได้หรือ เพราะกิ่งก้านมันงอกงามจากเมล็ด แล้วใครทำเมล็ดได้ละ  
มันมาจากเหตุปัจจัยที่พอเหมาะพอดี

## มีสติเพื่อความเบิกบาน

ต้นทางของชีวิต ต้นทางของความงอกงาม เราต้องทำเหตุใกล้ของมัน  
ต้องรู้จักเหตุของความเจริญ เหตุของความเจริญคืออะไร คือทำทุก  
อย่างก้าวของเราอย่างมีสติ ต้องมีสติในสิ่งที่เราทำและจะมีความสุข และมี  
ความเบิกบาน

พระเด็กรูปที่หลวงพ่อกำลังให้ฟัง ท่านเห็นพ่อกันเสียชีวิตและแม่  
ร้องไห้ มีความสงสารจับใจขึ้นมาทันที เลยว่าไม่อยากเห็นคนเป็นทุกข์เลย  
อยากช่วยให้คนพ้นทุกข์ ท่านตัดสินใจออกบวชอย่างมีเป้าหมายแน่นอน  
อธิษฐานเลยว่าจะบวชเพื่อมาช่วยคนให้พ้นทุกข์ จะไม่เสียดายแรงงาน  
แรงกายทั้งหมดของชีวิตเลย สิ่งที่ได้มา ท่านเสียสละคืนส่วนรวมหมด

มีพระผู้ใหญ่ไปบวชนำปัจจัยมาให้พระเด็กองค์นี้ ท่านก็รีบเอาไป  
หยอดตู้บริจาคสร้างวัดทันทีเลยจากสิ่งที่ได้มา ท่านรีบทำความดีทันที  
ไม่ต้องไปรอเวลาว่าเมื่อนั้น เมื่อนี้ ทำทุกขณะกับสิ่งที่อยู่ข้างหน้า ทำเพื่อที่  
จะอยู่ข้างหน้า ไม่ได้มีแผนมาก่อน ว่าชีวิตของท่าน จะไปเก็บขยะที่วัด  
จะไปปลูกต้นไม้ที่วัด และท่านไม่ได้ตั้งใจจะไปอยู่ที่วัดด้วย ท่านบังเอิญไป



กับหมู่คณะ วันนั้นหลวงพ่อก็ไปบรรยายที่ธรรมศาสตร์ และ พระอาจารย์  
คุณฐิติประกาศว่าใครจะตามไปปฏิบัติที่วัด หลวงพ่อพร้อมจะออกค่ารถ  
ค่าเดินทางให้ พระเด็กรูปนั้นก็ไปด้วย ไม่ได้เตรียมตัวล่วงหน้าไปกับหมู่คณะเลย  
พอไปถึงที่วัดแล้วมีความสุข ก็เลยไม่ได้กลับมากรุงเทพฯ อีกต่อไป

ท่านไปอยู่ที่วัด โดยไม่ได้มีแผนว่าจะไปเก็บขยะ ไปปลุกต้นไม้ แต่ทำ  
ทุกปัจจุบันขณะอย่างงดงาม อย่างมีความสุข และเป็นตัวอย่างให้กับชุมชน  
อย่างเจียมกิริยา ชุมชนได้เรียนรู้อย่างเจียมกิริยา การทำความดีนี้มันเกิดขึ้น  
จากปัจจุบันขณะ ก็จะทำให้มีชีวิตอยู่อย่างไม่แห้งแล้ง ถ้าเราสามารถเข้าใจ  
เรื่องของกระแสสายสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวกันได้ ชีวิตก็จะไม่แห้งแล้ง

สมัยก่อนตอนหลวงพ่อเป็นฆราวาส ไปอยู่ป่าเขาคนเดียว คน  
สงสัยมาก ไปอยู่ได้อย่างไร มันน่าจะเหงา มันน่าจะดูแห้งแล้ง ไม่ได้เป็น  
อย่างนั้นหรอก เดินผ่านไปไม้อ่อนสักใบหนึ่ง เอามือไปจับใบไม้ เหมือนจับ  
มือเด็กสักคนหนึ่ง มันเป็นเพื่อนกัน มีความสดชื่นขึ้น เรามีเพื่อนอยู่รอบตัวเรา  
เห็นมดเดินผ่าน มดตัวนั้นอาจเคยเกิดมาเป็นญาติพี่น้องกับเรา วันนี้นมันมา  
เป็นมด มันน่ารักจริงๆ ดูแล้วมันมีความสุข เรายังมีเพื่อนร่วมชีวิต ยังมี  
เพื่อนร่วมความรักอยู่ข้างๆ เรา แม้แต่เห็นหมาขี้เรื้อนนอนในพุทธมณฑล  
มองหมาขี้เรื้อนยังหลงรักเลยนะโยม แต่ไม่ใช่รักเพื่อจะไปครอบครอง  
แต่รักมันด้วยความปรารถนาดี รักด้วยอยากให้เขามีความสุข อยากให้เขา  
พ้นทุกข์ แม้ชีวิตมันแห้งโหย แต่ขณะใดที่เราคิดจะให้ ชีวิตจะมีพลังแห่ง

ความข่มขืนขึ้นมา มีน้ำพุอันศักดิ์สิทธิ์พุ่งขึ้นมาในจิตใจ ร่างกายเรา  
แผ่ซ่านด้วยความสุข มันมีความข่มขืนแห่งความรักที่หล่อเลี้ยงอยู่

## ไม่ใช่ทุกข์เพราะรักแต่เพราะความไม่รู้ (อวิชชา)

พวกเราชอบใช้ชื่อของความรักที่ตรงกันข้ามกับความรัก อย่างเช่น  
ริษยา หึงหวง ก้าว่ำย ครอบครอง บอกว่าเป็นความรัก หรือแม้แต่ถ้าไม่  
สมหวังก็ต้องฆ่ากันตายไปข้างหนึ่งเพราะความรัก ผิดนะ ไม่มีปัญญา เรา  
ได้ยินข่าว เวลาที่วัยรุ่นมีความรักและขาดปัญญา ชอบคิดว่าถ้าเขาไม่อยู่  
กับเรา เราไม่สมหวัง เราก็ต้องฆ่าเขาและฆ่าตัวเราเองทิ้ง นี่น่าสงสารมาก  
จากความคิดผิด ขาดปัญญาจริงๆ และเมื่อไรที่เราเข้าใจปัญญาแห่ง  
ความเป็นจริงว่า ความรักคืออะไร เราจะสามารถใช้พลังแห่งความรักใน  
การสร้างสรรคอย่างที่หลวงพ่อบอก มันจะรวมเป็นหนึ่งเดียวกับกับความดี  
อันนับในการจรจรโลกชีวิตให้สูงขึ้น การที่ไปฆ่ากันนั้นนะ ไม่ใช่ความรัก  
เรียกว่าความเห็นแก่ตัว ความหลงผิด หลงคิดว่าเขาทำให้เราทุกข์

มีผู้ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า ทุกข์ของเราเพราะเขาทำรี พระพุทธเจ้าว่า  
มิใช่อย่างนั้น และคนถามก็ถามต่อ ถ้าเขาไม่ทำเราทำเองใช่ไหม บอกไม่ใช่  
อย่างนั้น เราก็ไม่ได้ทำ เขาก็ไม่ได้ทำ แล้วความทุกข์ในหัวใจเราที่มันบอบข้ำ  
ใครเป็นคนทำ จะได้ไปฆ่าทิ้งซะ ตอบว่า ความไม่รู้ ความไม่มีปัญญา ทำให้  
เกิดความอยาก และปรุงแต่งว่าเป็น “เรา” นั่นแหละ คือเหตุแห่งความทุกข์



## ศัตรูตัวฉกาจคือความอยากในใจเรา

ถ้าเราจัดการกับศัตรูชนิดตัว ทุกข์เราจะเพิ่มขึ้น ถ้าเราจัดการกับศัตรูถูกตัว ความทุกข์ถึงจะหาย ศัตรูที่ถูกตัวคืออะไร คือความอยากในหัวใจเรานั้นเอง คือความไม่รู้จักพอในหัวใจต่างหาก ไม่ใช่เขา และไม่ใช่เรา ความอยากไม่ได้มีตัวตนนะ มันสั่งให้เราทำ สั่งให้เราด่า สั่งให้เราโลกหันไปดูชีว่าหน้าตามันเป็นอย่างไร มันไม่มีตัวตนด้วยซ้ำไป

## จงมีสติในการใช้ชีวิตประจำวัน

ฉะนั้น เราต้องหัดสังเกตรู้จักสภาวะธรรมในตัวเราบ้าง ด้วยการรู้สึกตัวให้พวกเรามีสติในชีวิตประจำวัน ทุกวิถีของพุทธศาสนาที่แท้จริง ต้องสามารถเอาความรู้นั้น เอาวิธีการนั้นมาใช้กับชีวิตประจำวันของเราให้ได้ใน 24 ชั่วโมง ถึงจะเป็นความรู้ที่อุดมสมบูรณ์และเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง และให้เรารู้จักกระบวนการที่มันเกิดขึ้นภายในตัวเรา ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสและชี้ชัดลงไปว่า มีอยู่แต่ทางสายเดียวเป็นทางสายเอกที่จะเดินทางไปสู่จุดหมายมันได้คือการมีสติปัญญาอันดี

ฉะนั้น พวกเราอย่าทิ้งสติที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน จากกายที่เคลื่อนไหว การรู้จักอิริยาบถใหญ่ รู้จักอิริยาบถย่อย เพื่อให้สติรู้จักสภาวะต่างๆ ของรูปธรรม และให้เห็นลึกเข้าไป ถึงรูปปรมาณู พิจารณาตั้งแต่ลมหายใจ เป็นของเราจริงหรือเปล่า สายน้ำที่เราดื่มแต่ละครั้ง สาดิตเลย

แล้วกันนะ สาธิตการตีมน้ำ ไม่ใช่หลวงพ่อกะก็ไม่ใช่ น้ำ แต่ว่าอาศัยน้ำ  
หล่อเลี้ยงให้เกิดพลังงานในร่างกาย เห็นไหมถ้าเราตามดูชีวิตประจำวันเรา  
ได้ลึก ๆ ก็ จะเห็นว่าน้ำก็ไม่ใช่เรา เราก็ไม่ใช่ น้ำ แต่เราอาศัยเป็นธาตุที่หล่อ  
เลี้ยงร่างกายเพื่อให้เกิดพลังงาน

การตามการรู้กายและใจกับสติปัญญาฐานสี่นี้ ทำให้เกิดฉันทะ ความรักที่  
อยากจะดู ความรักที่อยากจะเรียนรู้ ความรักที่จะพัฒนาและเกิดกระบวนการ  
ความมั่งคั่งของสติที่มีความสุข มีความขี้นบาน ชุ่มชื่นตลอดเวลา  
การตามดูกาย การตามดูเวทนา การตามดูจิต จะทำให้เราหายสงสัย ได้  
รู้จักธรรมชาติในตัว เรียกว่ามีความรู้สึกรู้ตัว จะได้ไม่ถูกครอบงำกลายเป็น  
อารมณ์ของความเกลียดความโลภที่ไม่รู้จักพอ แต่เมื่อไรที่เราเริ่มรู้จักธรรม  
ในตัวเอง ก็จะรู้ว่าจิตเป็นประภัสสรอยู่แล้ว ตัวมันเองมีความสว่าง สะอาด  
สงบ มีความสุขอยู่ด้วยตัวของมันเอง แต่เพราะมันไม่รู้มันก็ถูกครอบงำ  
ด้วยกระบวนการของข่าวสาร ความไม่ชอบบ้าง หลงไปบ้าง ชิงชังบ้าง  
รังเกียจบ้าง อยากให้เป็นดังใจบ้าง

ธรรมชาติมันเป็นของมันอยู่อย่างนี้ ถึงเราไม่เกิดมา หมามันเห่าอยู่  
อย่างนั้น ถ้าเกิดมาแล้วไม่ชอบหมาเห่านี้ หาเรื่องทุกข์ฟรีนะ ต้องจัดการ  
กับศัตรูให้ถูกตัว ไม่ใช่จัดการกับหมานะ จัดการกับความไม่ชอบของเรา  
ต่างหาก เพราะความไม่ชอบคือศัตรูที่แท้จริงที่ทำให้เราสูญเสียความสุขไป  
เราควรคืนศักยภาพดั้งเดิมให้แก่ตัวเรา คืนสันติภาพให้แก่ตัวเรา และคืน



สันติภาพให้แก่โลก

แต่ถ้าเราก่อสงครามในหัวใจ ตั้งแต่ความชิงชัง อวิชชา เป็นปัจจัย ให้เกิดสังขาร ทำให้ปรุงแต่ง ความเคียดแค้น อวดเก่ง สงครามที่ได้สร้าง แล้วในหัวใจเรา มันจะขยายสงครามนั้นไปสู่คนข้างๆ ให้มีการต่อว่ากัน ใครถูกใครผิด ต้องชนะต้องแพ้ จะต้องทำลายใคร ขยายไปสู่สังคม ถึง ประเทศ เป็นสงครามของโลกในที่สุด

## การตัดสินใจต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

เราศึกษาหลักธรรม และปฏิบัติธรรมก็เพื่อนำมาใช้ใน การเลือกคิด เลือกพูด เลือกทำให้ถูกต้องตามสถานการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้น การตัดสินใจ ที่ทันสมัยทำอย่างไร การตัดสินใจของเรา ถ้าตัดสินใจไปแล้วนำความเดือดร้อนไปสู่ผู้อื่น นำความเดือดร้อนมาสู่ตัวเรา ต้องถือว่าการตัดสินใจ นั้นผิดพลาด และหากตัวเรายังตัดสินใจให้ตัวเองเดือดร้อนเลย คนรอบข้าง จะไม่เดือดร้อนได้อย่างไร

หลายครั้งที่วัดมีคนพาคนไปฝาก ต้องยอมรับ บางทีวัดนี้เหมือนต้นโพธิ์ คนที่เขาไม่ชอบก็เอาไปทิ้ง คนเกเรบ้าง ลูกที่พ่อแม่เลี้ยงไม่ไหว ดิถยาเสพติด เที้ยวเตร่ เอาไปฝากไว้ บางทีเรารู้ว่าเขาไม่ดี แต่เราต้องรับเอาไว้ เพราะอะไรรู้ไหม การตัดสินใจนี้สำคัญมาก เราตัดสินใจดูแล้วว่า ถ้าปล่อย เขาออกจากบ้านไปก็จะได้เดือดร้อนอีก 8 คน ชุมชนนั้นอีก 300 คน เรา

ตัดสินใจอย่าให้เขาไปเบียดเบียนคนอื่นเลย อะไรที่เราทนได้ เราก็เสียสละ  
ที่ให้ได้เรียนรู้คือ การเสียสละนั่นเอง

การตัดสินใจควรเป็นไปเพื่อไม่เบียดเบียนผู้อื่น และเราก็ต้องไม่  
เบียดเบียนตัวเอง เราต้องกะเทาะด้วยปัญญา ไม่ได้ทำด้วยความอยากได้  
แต่กระทำด้วยปัญญาพอเหมาะพอดี ในภาษาพุทธเราเรียกว่า สังขาร  
อุเบกขาญาณ การเป็นกลางต่อการปรุงแต่งตามกำลังที่เราทำได้ เพราะ  
เรายังคับทุกสิ่งไม่ได้

มีคนกรุงเทพฯคนหนึ่ง ไปอยู่ที่วัดแถวชัยนาท อยู่กรุงเทพฯก็ไม่ค่อยได้  
ทำงานหนักอย่างการแบกอิฐ แบกปูน แบกหิน เขาเคยแต่ใช้พลังงานคิด  
สร้างสรรค์ เป็นจิตรกรด้วย ขณะที่อยู่ที่วัดเห็นแม่ชีเด็กๆ อายุ 13 - 14 ปี  
ไปเข็นรถเหล็กที่เขาผสมปูน เอามาล้าง ค่อยๆ กวาดหิน กวาดปูนออก  
เห็นแล้วมันสะเทือนใจ เห็นถึงความมุ่งมั่นในหัวใจ เขาไม่เคยทำหรอกแต่  
เข้าไปช่วยทำ เพราะไม่ต้องไปเลือกทำงานที่ยิ่งใหญ่ แต่ทำงานจาก  
คุณภาพของจิตใจที่ยิ่งใหญ่ต่างหาก ให้เรารู้จักว่าไม่ต้องเลือกทำแต่โปรเจค  
ใหญ่ๆ เท่านั้น ทำงานอะไรก็ได้ด้วยคุณภาพของหัวใจที่ยิ่งใหญ่ ก็จะสามารถ  
เอื้อประโยชน์แผ่มหาศาลได้



## สิ่งเล็กน้อยสร้างความงาม แต่ความงามไม่ใช่สิ่งเล็กน้อย

ขอเล่าแถมอีกเรื่องหนึ่งบางทีเดี๋ยวนั้น ไม่เข้าใจว่า งานเล็กๆ นี้นั้นจะได้อะไรขึ้นมา มันต้องงานใหญ่ๆ ซิ ตอนหลวงพ่อกับพระอรุโสภา เคยไปบรรยายกับพระอรุโสภาท่านหนึ่ง ท่านบวชพระมา 20 พรรษาแล้ว นั่งรับกาแพกันและกัศุยกัน พระอรุโสภา 20 พรรษาที่เป็นอาจารย์ใหญ่นั้น หยิบแก้วกาแพที่หลวงพ่อกำลังถือซึ่งเป็นฆราวาสไปล้างให้ต่อหน้าต่อตาเลย หลวงพ่อกับพระอรุโสภาบอกว่า ผมล้างเองครับ ท่านเป็นพระผู้ใหญ่เอาแก้วฆราวาสไปล้างได้อย่างไร ท่านบอกว่าไม่เป็นไรหรอก ใครล้างก็เหมือนกัน เล็กน้อยมากเลยนะโยม แค่ล้างแก้วกาแพใบเดียวเท่านั้น สิ่งเล็กน้อยสร้างความสวยงาม ความงามของจิตใจ แต่ความงามของจิตใจไม่ใช่สิ่งเล็กน้อยนะ หลังจากท่านล้างแก้วกาแพไปแล้ว ท่านได้ความรัก เวลาที่ได้ความรัก ท่านได้อะไรรู้ใหม่ ได้ทั้งหมดของชีวิต ได้ทั้งหมดของความรู้สึกที่ดีงาม ภายหลังเวลาที่เราราบข่าว ต้องหาโอกาสไปช่วยท่านทุกครั้งเลย เพราะท่านได้หัวใจเราไปแล้ว ได้ความรักจากเราไป แก้วกาแพใบเดียว ลองคิดดูให้ดี

อีกครั้งหนึ่ง ตอนนั้นหลวงพ่อบวชใหม่ๆ แล้วไปบรรยายที่พุทธมณฑล บังเอิญมาเจอกับพระรูปนั้นอีก ท่านมาสอน มีห้องแอร์อยู่ห้องเดียว ผู้จัดก็เตรียมห้องแอร์ไว้ให้ท่าน ท่านรู้ว่าหลวงพ่อกำลังมาบนเขา เคยชินอากาศเย็นๆ ท่านเรียกหลวงพ่อกับพระอรุโสภาว่า ผมไม่ชอบอากาศเย็นๆ ผมชอบอยู่กับเด็กๆ กว่าจะนอนตี 3 ตี 4 โน่น หลวงพ่อก็ก็นอนใจอะไร



ตกลงคืนนั้น ท่านไม่ได้นอนหรือกข้างนอกอากาศร้อน ยุ้งก็กัด ท่านต้อง  
ไปเคาะห้องของวิทยากรที่เป็นผู้ชายขอหลบเข้าไปนอนด้วย ความอาทรซึ่ง  
ดูเหมือนเล็กน้อยของท่าน เห็นไหมท่านได้ความรัก ได้หัวใจของเราทั้งหมด

การทำเช่นนี้ทำให้เกิดความดิงามในโลกนี้ อย่าคิดว่า จะต้องรอ  
งานที่ยิ่งใหญ่ ต้องรอช่วยเหลือมนุษยชาติแบบซูเปอร์แมน ถ้าเขาเดือดร้อน  
ต้องเหาะลงไปช่วยเหลือแบบ สไปเดอร์แมน ทำสิ่งเล็กน้อยเหล่านี้ก็ได้ เหมือน  
งานศิลปะ เมื่อเกิดจุดเล็กๆ บนหยดสี ลงไป เกิดเส้นเล็กๆ ที่วัด  
ลงเบาๆ ไปทีละจุด สิ่งเล็กน้อยเหล่านี้สร้างความสวยงาม แต่ความ  
สวยงามไม่ใช่สิ่งเล็กน้อยใช่ไหม ความงามนี้เป็นความยิ่งใหญ่แต่เกิดจาก  
สิ่งเล็กน้อยเท่านั้นเอง

## เป้าหมายของชีวิต คือความสุขของมนุษยชาติ

ฉะนั้น ในชีวิตของเราเราต้องรู้จักเลือกที่จะทำให้เป็น อย่าไปรอคอย  
ว่าต้องทำอะไรที่ยิ่งใหญ่ ทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ในหัวใจด้วยการมีความสุข มีความ  
พอใจที่จะได้ดูแลผู้อื่น เป้าหมายของเรา ไม่ใช่เป้าหมายเพื่อความความสุขของ  
ตัวเรา หากมีเป้าหมายเพื่อความความสุขของตัวเอง สังคมจะพัง ประเทศชาติ  
จะพินาศ โลกจะวิบัติ แต่ถ้าเมื่อไรเมล็ดพันธุ์เล็กๆ ของพวกเราทุกคนมี  
เป้าหมายชัดเจนว่า เป้าหมายของเราคือความสุขของมนุษยชาติ ไม่ต้อง  
มีคนรับรู้ ไม่ต้องมีคนเห็น แต่หัวใจของเราพร้อมตลอดเวลาที่จะใช้



พลังงานที่ได้มาฟรีเหล่านี้คืนให้กับธรรมชาติ เพราะไม่มีเรา มีแต่กระแสของสายสัมพันธ์ที่เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

ฉะนั้น หลวงพ่อขอตอกย้ำอีกครั้งหนึ่งสำหรับเยาวชนในการตัดสินใจ เราต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจนก่อนในชีวิต เพื่อที่เราจะมีจุดเริ่มต้น แต่ถ้าเดินทางผิดชีวิตเรามืด เป้าหมายเราจะไปไม่ถึง ถ้าเป้าหมายของเราคือความสุขของมนุษยชาติทั้งหมด การดูแลผู้อื่น คือการดูแลตัวเรา เพราะถ้าผู้อื่นมีความสุข สังคมมีความสุข ไม่มีค้ายาบ้า ยาเสพติด ไม่มีคนติดยาเสพติดในบ้านเรา ตัวเราก็ไม่ต้องหวาดระแวงว่าจะเจอโจรผู้ร้าย เจอความเลวร้ายที่จะประดังเข้าสู่ชีวิตเรา ฉะนั้น ถ้าเป้าหมายของเราเพื่อผู้อื่น ตัวเราเองก็มีความสุข การดูแลผู้อื่นคือการดูแลตัวเรา การดูแลตัวเรา ก็คือการดูแลผู้อื่น

แต่ถ้าเราไม่ดูแลตัวเรา เราพลาดไปหนึ่งคน สังเกตไหมแค่คนเลวเกิดขึ้นในสังคม ไม่ต้องเลวมากหรอก เอาแค่ติดยาบ้าก็ได้ คนกินยาบ้าคนหนึ่งบอกไม่เกี่ยวกับใคร ฉันจะกินยาบ้ามันเรื่องของฉัน เข้าไปในบ้าน พ่อ-แม่เดือดร้อนไหม พี่น้องเดือดร้อนไหม เข้าไปในร้านกาแฟ ร้านกาแฟเดือดร้อนไหม เข้าไปในโรงเรียน โรงเรียนเดือดร้อนไหม ขึ้นไปบนรถเมล์ รถเมล์เดือดร้อนไหม เดือดร้อนทั่วไปหมด เพราะมันถักทอเป็นสายใยถึงกันและกันหมด แค่คนจะสูบบุหรี่ บอกว่าเรื่องของฉันไม่เกี่ยวกับใครไม่จริงนะ คนข้างๆ เดือดร้อน หลวงพ่อเวลาคนมาคุยสูบบุหรี่ จะรู้สึกอึดอัดมากเลย เพราะควันบุหรี่ที่เขาฟ่นออกมาเนี่ยนำพิษเข้าสู่ร่างกายเรา

เขาบอกไม่เกี่ยวกับใคร ไม่จริงหรอก เห็นไหมมันทำลายสังคมอย่าง  
อัตโนมัติและเงียบเขียบ ตัวเราก็เหมือนกัน ต้องตระหนักในทุกๆ เรื่อง  
ทุกอย่างก้าวในการเดินทางของเราต้องดูแลตัวเราให้มีสันติสุขในหัวใจอย่าง  
รู้เท่าทัน อย่างมีสติสัมปชัญญะในสติปัญญา

## เครือข่ายแห่งความดี

เมื่อดั่งเป้าหมายให้ชัดเจน พวกเราจะได้มีจุดเริ่มต้นที่ชัดเจน จากนั้น  
เราจะต้องมีเพื่อนร่วมเดิน เราต้องมีเครือข่าย ไม่มีใครทำอะไรคนเดียว  
สำเร็จในโลกนี้ได้ เราต้องมีเครือข่ายแห่งความดี เครือข่ายในการสนับสนุน  
มีกัลยาณมิตร มีเพื่อนร่วมเดินทาง ต้องเลือกเพื่อนให้เป็น นำปัญญามาสู่  
ชีวิตเรา

วิธีเลือกเพื่อน เลือกคนรัก ที่จะเดินทางไปอย่างออกงาม มีอยู่ 4  
อย่าง คือ

1) ต้องมีศรัทธาที่เสมอกัน เชื่อว่ากรรมมีจริง แต่ถ้าเขาไม่เชื่อว่า  
กรรมมีจริง เราไปบอกว่าอย่าไปฆ่าคนอื่นเลยมันไม่ดี เขาบอกไม่เป็นไร  
หรอกเพื่อสร้างความร่ำรวย อย่างนี้ชีวิตเราจะไม่มีความสุข จะพาเราไปสู่  
หายนะ ดังนั้นควรต้องเป็นคนที่มีความเชื่อเสมอกัน เวลาเลือกคนรัก  
เลือกเพื่อนที่ดี มีความเชื่อที่เสมอกันไปในทางเดียวกัน ก็จะพากันไปสู่  
ความเจริญงอกงาม



2) มีความประพฤติที่เสมอกัน หากแตกต่างกันก็จะมีปัญหาไม่ราบรื่น เช่น กลางคืนเราอยากนั่งสมาธิ แฟนบอกไปกินเหล้ากันดีกว่า เราเจอปลาตัวหนึ่งมันขึ้นมาจากห้องร่อนน้ำ มันจะข้ามไปสู่ห้องนา บอกจะเอาไปปล่อยที่บ่อ เพื่อนบอกว่า เฮ้ย เอาไปต้มกินดีกว่า เห็นมัย ชัดแย้งแล้ว เพราะความประพฤติมันไม่เสมอกัน อยู่ด้วยกันไม่ได้ ไม่มีความสุข ความประพฤติมันไม่เสมอกัน ศิลไม่สมดุลงันอยู่กันก็ไม่มีความสุข ต้องเลือกให้ดีนะ เรามีปัญญาไว้พิจารณาไตร่ตรอง ตรึกดูให้ดี มีจิตใจเสมอกัน มีศีลเสมอกัน ความประพฤติเสมอกัน

3) มีการเสียสละเสมอกัน ถ้าเรามีเพื่อนที่เสียสละ มันเหมือนหิ้งดอกไม้ในหัวใจ ที่เรานูชาเขาได้

4) มีปัญญาเสมอกัน มันต้องคุยกันรู้เรื่อง เวลาที่เราเลือกคู่ครองหรือเวลาที่เราเลือกเพื่อนมีปัญญาที่เสมอกัน เข้าใจกันในทางเดียวกัน ถ้าใช้ภาษาคุยกันไม่รู้เรื่อง มันก็อยู่กันไม่ได้ ไม่มีความสุข เวลาคุยกัน ไม่สามารถสื่อสารกันได้ ฉะนั้น เราจะเลือก ความรัก ไม่ใช่เฉพาะแต่รูปร่างสวย หน้าตาสวย ซึ่งเป็นแค่รูปสมบัติ แต่ต้องเลือกอริยทรัพย์ในหัวใจของเขาด้วย จิตวิญญาณของเขา จิตวิญญาณดวงนี้มันเดินผ่านกาลเวลา มันสะสมอริยทรัพย์อะไรมาบ้าง อริยทรัพย์ทั้งดงาม ตั้งแต่ความเสียสละ บุญกุศล คุณงามความดี ซึ่งเป็นทรัพย์อันมีค่าของจิตดวงนั้น เราชื่นชมและเรามาแบ่งปันเชื่อมโยงความรักอมตะเป็นหนึ่งเดียวกัน คือมีความชื่นชมในความ

ดีเสมอกัน การเสียสละเสมอกัน ความประพฤติดีงามเสมอกัน ทิฐิถูกต้อง  
ที่เสมอกัน ปัญญาที่เข้าใจหลักการของชีวิตที่เป้าหมายเสมอกัน มันถึงจะ  
พาชีวิตไปสู่ความมั่งคั่งได้

เพราะฉะนั้น การเลือกอยู่ในที่ที่ดี การคบคนที่ดี และตั้งตนได้ถูก  
วิธี ตั้งเป้าหมายไว้ถูกวิธี และที่สำคัญที่สุดเราต้องมีทุนข้างในนะ ทุนคือ  
ความดี เธอไม่ต้องห่วงนะ ไม่ต้องห่วงว่าเราไม่มีเงินไปลงทุนกับใครเลย  
ใครในสังคมจะคบกับเรา สังคมไม่ต้องการสิ่งเหล่านั้น เพื่อนเราไม่  
ต้องการสิ่งเหล่านั้น ทุนที่ต้องการจากตัวเราคืออะไรรู้ไหม เขาต้องการ  
ความดีต่างหาก ไม่เชื่อหนูๆ ไปถามผู้ใหญ่ทุกคนเลยว่า หนูไม่มีสตางค์  
แต่มีความดี จะลงทุนกับคุณอาได้ไหม โอ้โฮ รับประกันเลยนะ ที่ไหนก็  
ต้อนรับขอให้ตระหนักชัดว่าทุนของเราคือความดี เอาความดีของเราไป  
ลงทุน

สมัยก่อนหลวงปู่สอนอยู่ที่วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล  
วันที่เด็กๆ ลงมากราบ หลายคนมาขอพร หลายคนมาจากครอบครัวที่  
ยากจน หลวงปู่ให้พรเด็กๆ ทุกคนเสมอภาคกันหมด เธอต้องมีทุนแห่ง  
ความดี ไปลงทุนกับสังคม เธออย่าไปห่วงว่าเธอเป็นคนจน เธอมีความดี  
อยู่แล้วในหัวใจ เอาความดีนั้นไปลงทุนกับสังคม ให้เราจำให้แม่นเลย เรา  
มีความดีเป็นตัวลงทุน สังคมทุกคนต้องการสิ่งเหล่านั้นอยู่และหลวงปู่  
กล่าวยืนยัน



## เมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา

ในวลีสุดท้ายนี้ อยากให้ทุกคนตระหนักชัด สิ่งที่เรามาร่วมเสวนากันในวันนี้ โดยเฉพาะเรื่องของการตัดสินใจที่ทันสมัยสำหรับคนรุ่นใหม่ ต้องตัดสินใจอย่างใช้ปัญญา ภาวนาในปัญญา เป็นตัวไต่ร่องด้วยสติสัมปชัญญะ ไม่ได้ใช้แต่ลูกตาอันเป็นเครื่องมือขยาย หรือใช้แต่ความคิด ความจำ แต่ใช้ความรู้สึที่สัมผัสได้ว่า สิ่งนั้นมันทำให้เราอกงามเจริญขึ้น หรือพาเราไปตกต่ำลง ถ้ามันบีบคั้นให้เรามืดลง กับสิ่งนั้นผิดทางแน่นอน สิ่งนั้นถ้าทำให้เราโปร่งผ่อนคลาย ปราดเปรี้ยวว่องไวสว่างไสว สิ่งนั้นเป็นหนทางที่ถูกแน่นอน ฉะนั้น เราต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจน มีจุดเริ่มต้นที่ชัดเจน เลือกอยู่ในที่ที่ดี อย่าไปสู่ทางที่ไม่ดี ตั้งตนเอาไว้ถูกวิธี มีเป้าหมายชัดเจน และมีทุนที่เตรียมไว้ดี คือความดีของเรา

หวังว่าทุก ๆ คนคงจะเป็นเมล็ดพันธุ์ที่จะผลิแยมความดีงามที่จะถักทอสายสัมพันธ์แห่งความเป็นหนึ่งเดียวกันของธรรมชาติ ปัญญาที่แท้จริงคือความตระหนักชัดถึง ความเป็นสายสัมพันธ์หรือความเป็นหนึ่งเดียวกัน มองทะลุให้ผ่านเปลือกของสมมุติเข้ามาสู่สัจจะ ภาวะอันสูงสุด มนุษยชาติไม่ว่าตะวันออกกลาง คนอเมริกา หรือคนตะวันตก ล้วนใช้ลมหายใจเดียวกันกับเรา เขารู้สึกได้ทุกครั้ง ณ ที่นั้น เขาสัมผัสสายน้ำเดียวกันกับเรา จิตใจที่รู้สึกนั้นมีธรรมชาติ มีจิตเดียวกับเรา

ฉะนั้น ขอให้ทางให้ผ่านรูปสมมุติเข้ามาสู่รูปปรมาตม์ ตั้งแต่ธาตุสี่ที่

เป็นหนึ่งเดียวกัน นามปรมาตม์คือธาตุแห่งการรับรู้ ที่เป็นธาตุเหมือนกัน แต่ความไม่รู้เท่านั้นเองที่มันปิดกั้นและแบ่งแยกความแตกต่าง ขอให้เรา คืนสันติภาพ สันติสุขให้ตัวเราก่อน และแผ่ขยายรัศมีนี้ไปยังโลก สันติสุข จะเกิดขึ้นกับโลกแน่นอน หลวงพ่อขอฝากเวทิลोकและเวทิจำงนี้ไว้กับพวก เราทุกคน



# โอวาทเพิ่มเติมให้แก่กลุ่มยุวพุทธฯ ที่มาประชุมกลุ่มย่อย

ในวันอาสาฬหบูชาที่ 10 กรกฎาคม 2549

ณ พุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์

เมื่อเราเป็นตัวแทนพุทธศาสนา การทำงานต้องมีหลักการ วิธีการ เป้าหมาย และแก่นสารที่ชัดเจน

หลักการ คือ ไม่ว่าจะเผชิญกับสิ่งที่ยั่วเย้าและรุกร้าปานใด เราจะ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น พร้อมจะดูแลตัวเองโดยสุจริตทั้งกาย วาจา ใจ เมื่อดูแลตัวเองได้ เราพร้อมจะแบ่งปัน ผลิตสัมพันธ์กลมกลืนอย่าง เอื้ออาทร เพราะชีวิตคือกระแสสายสัมพันธ์ของธรรมชาติ

วิธีการ ทางสายเอกที่พระพุทธเจ้าทรงประทานไว้ คือ การเจริญสติ ในชีวิตประจำวัน เรียกว่า สติปัฏฐานสี่ คือ ฐานที่ตั้งแห่งรู้ ฐานที่ตั้งแห่ง การระลึกรู้ทั้งสี่คือ กาย เวทนา จิต ธรรม และฐานทั้งสี่นี้อยู่กับเราตลอด ทั้งวัน เพราะถ้าหากขาดสติ เราจะล่องลอย คนขาดสติ คือ คนไม่ปกติ คนเสียสติ คือ คนบ้า แต่คนมีสติทำให้เกิดปัญญา สติปัญญาจึงติดกัน เพราะฉะนั้นปัญญาเท่านั้น คือ อารูธอันทันสมัยที่จะสร้างสรรค์วิวัฒนาการ ทั้งกาย - ใจอย่างมีประสิทธิภาพ แต่ปัญญาที่ติงามผลิบานมาจากสติ ตั้ง นั้นทางสายเอก ทางสายเดียวคือ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

เป้าหมาย สติปัฏฐานสี่ที่เจริญสติในชีวิตประจำวัน ทำไปเพื่อฝึกสติ การระลึกรู้ และพัฒนาธาตุรู้ให้่องไว คมชัด ลึกล้ำ ปราดเปรี้ยว แม่นยำ เพราะไม่มีสคริปอะไรสำเร็จตายตัว ในชีวิตประจำวันปัญหาที่ไม่คาดคิด



อาจเกิดขึ้น หรือมีรัตติกาลแห่งชีวิตและพายุร้ายในยามค่ำคืนผ่านเข้ามา โดยไม่ได้คาดฝันก็ได้ ขอเพียงมีสติที่คมชัดว่าอะไรเป็นเหตุ เป็นผล เป็นเหตุใกล้ เป็นลักษณะสภาวะที่แท้จริง ปัญญาจะผลิบานปฏิภาณไหวพริบ ขึ้นมาทันทั่วทั้งที่ ตั้งจอมยุทธที่มีกระบี่ในใจ ดังนั้น โอกาสที่ดีและวินาทีทอง จึงมีอยู่ตลอดเวลา ในการรอกงามแห่งความสำเร็จ ทั้งทางโลกและทางธรรม แต่ที่สำคัญประโยชน์สุขทั้งหมดต้องเกิดต่อมหาชน

แก่นสาร เป้าหมายของศาสนาพุทธ คือ ศานติ นี่คือนิยามอันสว่างไสวที่โลกปรารถนา และศานติก็มีอยู่แล้วในใจทุกคน ทุกชาติ ทุกศาสนา เพียงแต่มันถูกบดบังด้วยความคิดปรุงแต่งที่แตกต่าง จึงไม่มีใครเลว มีแต่คนไม่รู้ ศาสนาพุทธจึงไม่เคยขัดแย้งกับศาสนาใด เราต้องมองทะลุเปลือกแห่งความแตกต่างเข้าสู่ใจที่บริสุทธิ์ เหมือนกับนำหยดแห่งอหยาตน้ำตาเม็ดน้อยๆ จากทุกคนขึ้น ทุกเฝ้าพันธุ้กลับคืนสู่ท้องฟ้า เพื่อให้เป็นวิมานแห่งหมู่เมฆ หลังขลิบศานติสุขคืนสู่แผ่นดินและหัวใจที่ไร้ความแบ่งแยกดั้งเดิม

---

ทำดี ไม่ได้ดี ต้องเลิกทำ นั่นมีความเห็นไม่ถูกนะ

คนดีทำอะไร ไม่ได้หวังอะไรอยู่แล้ว

เราช่วยกันสืบทอดพระพุทธานุศาสนาสู่คนรุ่นหลัง

เราทำหน้าที่ที่ควรทำ เรามีได้หวังอะไรมิใช่หรือ?

---

