เหตุเกิดที่ ทำ...พูด...คิด
Tuesday, 01 February 2011 18:33 - Last Updated Tuesday, 01 March 2011 12:43

ถ้าเราจะรักษาสัจธรรมของพระพุทธเจ้านั้น เราต้องช่วยกันศึกษาธรรมะให้เข้าใจ
แล้วต้องปฏิบัติตนตามหลักธรรมะในชีวิตประจำวัน อย่าเอาวัตถุมา เป็นเครื่องช่วย
แต่เอาธรรมะมาเป็นเครื่องช่วย

‘ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ’ เราถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง

ไม่ใช่ถึงรูปวัตถุทั้งหลายเป็นที่พึ่ง
เอาธรรมะเป็นสรณะ เอาธรรมะเป็นที่พึ่งโดยลำดับขึ้นไป
เพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตของเรา
เช่น เรามีความทุกข์มีความเดือดร้อน

พระพุทธเจ้าก็สอนทางให้แล้ว
บอกว่า เมื่อมีทุกข์มักก็เกิดจากเหตุ
แล้วเหตุนั้นไม่ได้อยู่ที่ไหน
อยู่ที่การกระทำของเราเอง
อยู่ที่การคิด การพูด การกระทำ

การพูดกับการกระทำนั้นเริ่มต้นจากการคิด
ถ้าคิดผิด มันก็เป็นทุกข์ ถ้าคิดถูกมันก็ไม่เป็นทุกข์
พูดผิดก็เป็นทุกข์ พูดถูกมันก็ไม่มีความทุกข์
พูดผิดก็มีความทุกข์ความ เดือดร้อนใจ
ทำถูกก็หมดทุกข์ ทำผิดก็เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน
มันอยู่ที่การกระทำอย่างนั้น
ต้องแก้ที่การกระทำของเราเอง
ต้องหมั่นศึกษาหมั่นพิจารณาตัวเองในเรื่องต่างๆ
ทำอะไรแล้วก็ต้องจำไว้ว่า
เราได้ทำสิ่งนั้นผลมันมีอะไร เกิดขึ้นในรูปใด

 1 / 5

เหตุเกิดที่ ทำ...พูด...คิด
Tuesday, 01 February 2011 18:33 - Last Updated Tuesday, 01 March 2011 12:43
สมมติว่าเราไปดื่มเหล้าเมาแล้วเกิดอะไรขึ้นบ้าง
เราไปบ่อนการพนันเกิดอะไรขึ้นบ้าง
เราไปด่าคนนั้นคนนี้ มันเกิด อะไรขึ้นบ้าง
เราคิดริษยาคนอื่นใจเรามันเย็นหรือใจเราร้อน
มีความสุขหรือว่ามีความทุกข์
คอยตรวจสอบพิจารณาศึกษาค้นคว้า
จากในจิตจากการคิดของเรา
เราก็จะมองเห็น ความจริงในเรื่องนี้มากขึ้นๆ
รู้เรื่อง เข้าใจเรื่องถูกต้อง
เราเอาหลักนี้มาปฏิบัติให้จิตใจเราโปร่งอยู่ด้วยคุณธรรม

ความเจริญของพระศาสนาอยู่ที่จิตใจคน
ผู้นับถือพระศาสนาเจริญด้วยคุณธรรม
เจริญด้วยการละอายบาป เจริญด้วยความกลัวบาป
เจริญด้วยความเมตตา เจริญด้วยขันติ ความอดทน
เจริญด้วยความเสียสละ เพื่อประโยชน์
เพื่อความสุขแก่ส่วนรวม ไม่เห็นแก่ตัว
ถ้าความเห็นแก่ตัวเจริญ ศาสนาก็ไม่เจริญ
หลักการมันเป็นอย่างนี้

เพราะฉะนั้นเราต้องรู้ว่าเรามีศาสนาอยู่ในใจของเรา หรือเปล่า
มีพระพุทธเจ้าอยู่ในใจของเราหรือเปล่า
มีพระธรรมอยู่ในจิตใจของเราหรือเปล่า
มีพระสงฆ์อยู่ในจิตใจของเราหรือเปล่า
เราต้องรู้ว่ามีหรือไม่มี
เวลาใดที่เรามีพระ ใจสงบ ไม่วุ่นวาย ไม่เร่าร้อน
เวลาใดไม่มีพระ ใจเร่าร้อน วุ่นวาย มืดบอด
คือ ไม่มีพระไม่มีธรรมประจำใจ
แล้วมันก็ตกอยู่ในสภาพอย่างนั้น
ให้รู้ว่าความแตกต่างระหว่างการ มีพระกับการไม่มีพระ
มันมีสภาพอย่างไร
ให้รู้จิตว่าเวลาเป็นทุกข์ กับจิตที่ไม่เป็นทุกข์แตกต่างกันอย่างไร
แล้วให้รู้ว่าอะไร มันเป็นเหตุให้เกิดอาการอย่างนั้น
สิ่งที่ทำให้เกิด สุข คือ อะไร
สิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ คือ อะไร ต้องศึกษาค้นคว้าอยู่บ่อยๆ

พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เราทิ้งหน้าที่การงานออกมาอยู่ในที่สงบ
อยู่ตลอดเวลา เราต้องทำงานตามหน้าที่ที่เรามี
แต่ว่าทำไปด้วยความมีศาสนาประจำใจ
มีพระพุทธเจ้าอยู่ในใจ มีพระอยู่ในใจ
 2 / 5

เหตุเกิดที่ ทำ...พูด...คิด
Tuesday, 01 February 2011 18:33 - Last Updated Tuesday, 01 March 2011 12:43
ก็หมายความว่า ทำงานด้วยปัญญา
ทำงานด้วยจิตใจที่เต็มไปด้วยความกรุณา
ทำงานด้วยจิตใจที่เป็นตัวเอง คือ บริสุทธิ์
เรียกว่าเป็นตัวเองแท้ๆ คือ ใจที่บริสุทธิ์
ถ้าเศร้าหมองแล้วก็ไม่ใช่ของเดิม

มันมีอะไรปะปนแล้ว จึงเปลี่ยนสีไป
เหมือนกับผ้าธรรมดาที่ขาว ผ้าหม่นก็ไม่ใช่สีขาวแล้ว
ผ้าแดงก็ไม่ใช่สีขาวแล้ว มันต้องมีอะไรเข้าไปปน
จึงได้เปลี่ยนสีไปอย่างนั้น ฉันใด
สภาพจิตของคนเราก็อย่างนั้น
มันผ่องใสไม่มีอะไรเศร้าหมอง
ความเศร้าหมองเกิดขึ้นมา เพราะมีสิ่งไปกระทบ
แล้วเราไม่รู้เท่าทันต่อสิ่งนั้น
มันจึงเกิดการปรุงแต่งเป็นราคะ เป็นโทสะ เป็นโมหะ
เป็นริษยา พยาบาทอะไรต่างๆ ขึ้นมา ไม่เป็นตัวเองในขณะนั้น
แล้วเราจะรู้สึกว่า ร้อนกระวนกระวาย
เช่น คนมีความโกรธคนอื่น แล้วลุกขึ้นจะไปต่อยเขานั้น
ไม่ใช่ตัวเองไป แต่ความโกรธมันบังคับให้ไป
ความพยาบาทกรุ่น อยู่ในใจ
ไม่ได้ทำแล้วมันนอนไม่หลับ ต้องทำไป
ที่ทำไปนั้นด้วยอำนาจกิเลสมันสั่ง มารสั่ง ไม่ใช่พระสั่ง
ถ้าเป็นคำ พระสั่งต้องนั่งสงบ ไม่มีเรื่องอะไรทำให้ใครเดือดร้อน
ไม่ทำตัวให้เดือดร้อน ไม่มีความคิดที่เบียดเบียนใคร
เพราะจิตใจมีปัญญา รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้กาลทุกสิ่งทุกประการ...

แต่ต้องทำบ่อยๆ สติมันไม่คล่อง ถ้าไม่ทำบ่อยๆ
ต้องคอยกำหนดไว้ รู้อาการของจิตใจเราบ่อยๆ
แล้วจะรู้ว่าเรา เป็นคนสงบเยือกเย็น
ไม่ใจร้อนไม่ใจเร็ว ไม่หุนหันพลันแล่นต่ออะไรที่เกิดขึ้น
แล้วจะได้รู้ต่อไปว่ามันสุขกาย เย็นใจ

คนเราวันหนึ่งถ้ามีโกรธใครสักหนหนึ่ง เฉยสักวันหนึ่งใจมันสงบ
ไม่มีความคิดริษยาใคร ไม่พยาบาทใคร หรือไม่เกลียดใคร
มันสบายทั้งวันเลย คนอย่างนี้ อายุมั่นขวัญยืน
คือ ร่างกายมันปกติ จิตใจก็ปกติ

ความปกติทางร่างกายนั้น เกิดจากจิตปกติก่อน
 3 / 5

เหตุเกิดที่ ทำ...พูด...คิด
Tuesday, 01 February 2011 18:33 - Last Updated Tuesday, 01 March 2011 12:43
ถ้าจิต ปกติแล้ว ร่างกายก็พลอยปกติไปด้วย
อะไรๆ ในร่างกาย มันเรียบร้อย
ถ้าร่างกายไม่เรียบร้อย สมองทำงานไม่เรียบร้อย
ตับไตไส้พุงก็ไม่เรียบร้อย ล่อแหลมต่อการที่จะเป็นโรคประสาท
อันนี้มันเกิดจากความคิดผิดปกติของจิต
ที่ปล่อยให้สิ่งภายนอกครอบงำ ไม่เป็นไท ไม่มีอิสรภาพ ไม่เป็นตัวเอง
จึงต้องควบคุมไว้ มีสติรู้อยู่ตลอดเวลา
เวลาทำงานก็รู้อยู่ที่งาน เวลาหยุดงานก็รู้อยู่ที่จิตที่ความคิดของเรา
อะไรที่เป็นฝ่ายอกุศล เช่น ราคะ โทสะ โมหะ ริษยา
อารมณ์อะไร ที่เรียกว่า กิเลสประเภทต่างๆ เราควรจะรู้จักมันไว้

พออะไรเกิดก็รู้ เช่นจะโกรธแล้ว จะเกลียดอีกแล้ว จะริษยาอีกแล้ว
คอยว่ามันไว้ พอมันจะเกิดขึ้น เราไม่เอา ไล่มันออกไปบ่อยๆ
ทำนานเข้าจิตมันคล่อง พอคล่องตัวแล้วมันไม่เกิดไม่กล้ามาแล้ว
มาทีไรถูกน็อกทุกที มันก็ถอยไป ไม่ยุ่งกับเราต่อไป
เราก็จะอยู่ได้สงบทุกกาลทุกเวลา
ไม่ว่าเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น เรามีจิตใจสงบ
ใครจะมาด่าเราก็เฉยๆ เขาบอกว่าคนนั้นคนนี้นินทาไม่เป็นไร
เรื่องธรรมดา ไม่มีอะไร
ถ้าเราไม่โกรธไม่เกลียดใคร
จะรู้สึกว่ามันมี ความสุขสบายใจเหลือเกินในสภาพอย่างนั้น

ขณะที่เรามีใจสงบนั่นแหละ พระมีในใจของเรา ศาสนาอยู่กับเรา
การรักษาพระศาสนา ก็คือ การรักษาตัวเราให้มีจิตใจสงบ
รู้เท่ารู้ทันต่อปัญหาของชีวิต

อะไรเกิดขึ้นเราก็แก้ได้ ไม่ต้องไปเที่ยวบนบานศาลกล่าว
ไม่ต้องไปขอให้ใครสะเดาะความทุกข์ความโศกให้เรา
เราเป็นหมอของเรา เอง
เราแก้ของเราเองด้วยปัญญาของพระพุทธเจ้า
ไม่ต้องไปใช้ให้คนอื่นทำให้

คนที่ให้คนอื่นทำให้ คือ ยังไม่รู้ตัวว่าตัวเองเป็นอะไร
เลยต้องไปขอร้องให้สะเดาะเคราะห์สะเดาะโศกให้หน่อย
อย่างนี้เป็นตัวอย่าง
เราสะเดาะของเราเองด้วยปัญญาของเรา ด้วยสติของเรา
แล้วสิ่งนั้นมันไม่มารบกวนให้เกิดปัญหาต่อไป
นี่แหละ คือ ประโยชน์ของพระศาสนา...
 4 / 5

เหตุเกิดที่ ทำ ...พูด ...คิด
Tuesday, 01 February 2011 18:33 - Last Updated Tuesday, 01 March 2011 12:43

5 / 5