



ล ม ห า ย ไ จ แ ท้ ง สั น ติ ภ า พ

พราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย บุคคลเป็นผู้ประพฤติ
ถูกต้อง ประพฤติเรียบร้อยทางกายมี ๓ อย่าง คือ ๑. ละการ
ฆ่าสัตว์ จดเว้นการฆ่าสัตว์ได้เด็ดขาด วางท่อนไม้เสียแล้ว วาง
ศัสตราเสียแล้ว เป็นผู้มีการเกื้อกูลอนุเคราะห์สัตว์ทุกจำพวกอยู่
๒. เป็นผู้ละการลักขโมย จดเว้นจากการลักทรัพย์ได้เด็ดขาด และ
๓. ไม่เป็นผู้ประพฤติผิดในกาม



มหาวิทยาลัยแห่งสันติภาพ

๔๓๐

สรรพสัตว์และสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ล้วนมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา เหมือนดอกไม้ที่เป็นต้นเล็กๆ ไม่นานก็เจริญเติบโตขึ้น แตกใบแผ่กิ่งก้านสาขา ผลิดอกออกผล ให้ความสดชื่นแก่ทุกชีวิต แต่ไม่นานดอกไม้ที่ดูสวยงามนั้น ก็เหี่ยวแห้งร่วงโรยไปตามกาลเวลา ลังขารร่างกายเราก็เช่นเดียวกัน ถูกความแก่ ความเจ็บ ความตายคืบคลานเข้ามาทุกขณะ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทุกอนูวินาที โดยที่ตัวเราเองก็สังเกตไม่ออก จนผ่านไป ๑๐ ปี ๒๐ ปี กระทั่งถึง ๖๐-๗๐ ปี จึงรู้ว่าเราแก่แล้ว เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ต่อเนื่องกันไปสู่ความเสื่อมสลาย เราจึงไม่ควรประมาทในชีวิต ควรให้ชีวิตผ่านไป ด้วยการฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง ให้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวให้ได้ จะได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริงกันทุกคน

*มีวาระพระบาลีใน เวรัญชกสูตร ว่า

“พราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย บุคคลเป็นผู้ประพฤติดูกต้อง ประพฤติเรียบร้อยทางกายมี ๓ อย่าง คือ ๑.ละการฆ่าสัตว์ งดเว้นการฆ่าสัตว์ได้เด็ดขาด วางท่อนไม้เสียแล้ว วางศัสตราเสียแล้ว เป็นผู้มีการเกื้อกูลอนุเคราะห์สัตว์ทุกจำพวกอยู่ ๒.เป็นผู้ละการลักขโมย งดเว้นจากการ



ลมหายใจแห่งสันติภาพ

๔๗๑

ลักทรัพย์ได้เด็ดขาด และ ๓.ไม่เป็นผู้ประพฤติดังในกาม

บุคคลเป็นผู้ประพฤติกุศลต้อง ประพฤติเรียบร้อยทาง วาจา ๔ อย่างคือ ๑.เป็นผู้ละการกล่าวเท็จ เว้นจากการ กล่าวเท็จได้อย่างเด็ดขาด อยู่ในที่ประชุม ไม่กล่าวเท็จทั้งๆ ที่รู้อยู่ ๒.ละคำพูดส่อเสียดได้อย่างเด็ดขาด เป็นผู้กล่าวคำ ที่ทำให้เกิดสมัคสมานกัน ๓.ละคำหยาบ และ ๔.ละคำเพ้อ- เจ้อ คือเลือกเวลาพูด มีที่อ้าง มีที่สิ้นสุด ประกอบด้วยประโยชน์

พราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย บุคคลเป็นผู้ประพฤติ ถูกต้องประพฤติเรียบร้อยทางใจ ๓ อย่างคือ ๑.ไม่เป็นผู้มากไปด้วยความเพ่งเล็ง ไม่เพ่งเล็งทรัพย์สมบัติของผู้อื่นว่า โฉนหนอ ทรัพย์ของคนอื่นพึงเป็นของเรา ๒.ไม่เป็นผู้มีจิต พยาบาท ไม่มีจิตคิดร้ายว่า ขอให้สัตว์เหล่านี้จงอย่ามีเวร อย่าเบียดเบียนกัน อย่ามีทุกข์ จงมีแต่สุข รักษาตนเถิด ๓.เป็นผู้มีความเห็นถูกต้อง ไม่เห็นผิดทำนองคลองธรรม

พราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย เพราะเหตุแห่งการ ประพฤติถูกต้องและประพฤติเรียบร้อยดังกล่าวมานี้ หมุ่สัตว์ บางพวกในโลกนี้ละสังขารแล้ว จึงเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์”

ถ้าอยากรู้ว่าชาติหน้าเราจะเป็นอย่างไร จะได้ขึ้นสวรรค์ ไปส่วยสมบัติอันเป็นทิพย์ หรือพลัดตกไปในอบายภูมิ ให้ดูการ



มหาวิทยาลัยแห่งสันติภาพ

๔๓๒

กระทำของเราในชาตินี้ ทุกอย่างในโลกนี้ เป็นเหตุเป็นผลกัน มันจะเกี่ยวโยงกันหมด ไม่มีสิ่งใดที่ไม่มีความสัมพันธ์กัน ความสุขเกิดจากการเป็นผู้สั่งสมบุญไว้ดีแล้ว ส่วนความทุกข์เป็นผลมาจากการทำบาปอกุศล ถ้าปรารถนาความสุข เกลียดขังความทุกข์ จงอย่าไปทำบาป พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรารักษากุศลไว้ บาป หากบุญในตัวมีมาก ความทุกข์ก็ลดน้อยลง แต่ถ้าทำบาปอกุศลไว้มาก เราจะประสบแต่ความทุกข์ทั้งกายและใจ เมื่อเรารู้จักหลักวิชาที่จะไม่ให้เกิดทุกข์ ควรปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า ให้ละชั่ว ทำดี ทำใจให้ผ่องใส

ถ้าใจเราผ่องใส จะทำให้คิดดี พูดดี ทำดี ถ้าใจไม่ผ่องใส และแหล่งที่มาของความคิดที่ศูนย์กลางกายไม่บริสุทธิ์ จะทำให้ความคิด คำพูด การกระทำ ไม่บริสุทธิ์ด้วย ความสุขความสำเร็จย่อมไม่เกิดขึ้น คำพูดที่ผ่านลมหายใจเข้าออกภายในตัวของเราจะประสานกับบรรยากาศภายนอก บรรยากาศภายนอก เกี่ยวโยงกับคน สัตว์ สิ่งของ ต้นไม้ ภูเขา ตลอดจนกระทั่งจักรวาลต่างๆ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ถ้าจุดเริ่มต้นไม่บริสุทธิ์ อากาศโลก สัตว์โลก ชนธโลกย่อมพลอยไม่บริสุทธิ์ตามไปด้วย

พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นว่า ยุคสมัยใดที่มนุษย์ไม่ยึดมั่น



ลมหายใจแห่งสันติภาพ

๔๓๓

ในกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ตามที่หลวงพ่อยกมากล่าวข้างต้นนี้ หากยังยินดีในการฆ่าสัตว์ ลักขโมย ประพฤติผิดในกาม มีการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อจนเป็นปกติ มนุษย์เป็นผู้มีใจผูกโกรธ ผูกอาฆาตพยาบาท ไม่มีความเมตตาต่อกัน มีความเห็นผิดอยู่ในจิตวิญญาณเช่นนี้แล้ว สิ่งต่างๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์หรือสิ่งของรอบตัว ก็ะวิปริตตามไปด้วย

การที่มนุษย์ไม่มีศีลธรรม เพราะแหล่งที่มาของความคิดที่อยู่ภายในไม่บริสุทธิ์ มีแต่ความคิดคำพูดและการกระทำที่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ซึ่งจะส่งผลให้ดินฟ้าอากาศแปรปรวน ผลหมากรากไม้ถอยรลโอชาลง โรคภัยไข้เจ็บจะเกิดขึ้น โรคร้ายแรงที่ไม่เคยมีก็จะเกิดขึ้น รักษายาก สรรพคุณของโอสถทั้งหลายที่เคยรักษาโรคหายได้ ก็ถอยสรรพคุณลงไป อายุมนุษย์จะสั้นลงไปทุกปีๆ ฤดูกาลจะเปลี่ยนแปลงไปหมด ฝนตกผิดฤดู อากาศจะร้อนเกินไป

เมื่อมนุษยชาติปรับตัวตามสภาพแวดล้อมไม่ทัน อัตราการตาย เพราะภัยธรรมชาติจะเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้เกิดข้าวยากหมากแพง ทุกอย่างแปรปรวนไปหมด ในทางตรงกันข้าม ถ้ายุคสมัยใด มนุษย์มีศีลธรรมประจำใจ ประพฤติ



ลมหายใจแห่งสันติภาพ

๔๗๔

ปฏิบัติธรรม แหล่งที่มาของความคิดจะบริสุทธิ์ มีแต่ความคิดในทางสร้างสรรค์ มองดูกันด้วยจิตที่ประกอบด้วยเมตตา มีความคิดอยากจะให้ทุกๆ คนมีความสุข ไม่คิดเบียดเบียนกัน มีคำพูดที่ส่งเสริมกำลังใจให้ประพฤติปฏิบัติธรรม ให้อยากสร้างความดี มีการกระทำที่สนับสนุนสร้างบารมีซึ่งกันและกัน ซึ่งจะทำให้เกิดสันติภาพของโลกขึ้น ความสุขกายสุขใจจะตามมาเป็นลำดับๆ เมื่อละจากโลกนี้ไป ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์อย่างแน่นอน

สันติสุขเกิดมาจากแหล่งที่มาของความคิดตามที่หลวงพ่อกล่าวมาข้างต้น เราจะคอยให้โอกาสนี้ เกิดขึ้นอีก ๑๐๐ ปี หรือ ๒๐๐ ปีข้างหน้า หรือเกิดขึ้นตอนนี้ เรามีสิทธิ์ที่จะเลือกให้เกิดขึ้นวันนี้ พรุ่งนี้ หรืออีก ๑๐๐ ปีข้างหน้าก็ได้ เพราะเรารู้วิธีการแล้วว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งที่เป็นความเร่าร้อน หรือความสงบสุขร่มเย็นก็ดี อยู่ที่เราปรับปรุงแหล่งของความคิดที่อยู่ภายในตัวของเรา ให้มีความสะอาดบริสุทธิ์ ผ่องใส มีความคิดสร้าง สรรค์ในสิ่งที่ดีงาม รู้จักการให้อภัยซึ่งกันและกัน ไม่ผูกโกรธ ไม่ผูกพยาบาท ไม่คิดเบียดเบียนซึ่งกันและกัน คือคิดดี พูดดี ทำดีจนเป็นปกตินั่นเอง

ถ้าทำได้เช่นนี้ ไม่ช้าสันติสุขที่เกิดขึ้นจากเรา โดยอาจเริ่มต้นจากจุดเล็กๆ จะแผ่ขยายไปทั่วโลก แสงสว่างที่เกิดขึ้น



ลมหายใจแห่งสันติภาพ

๔๓๕

ณ ศูนย์กลางภายในวันนี้ จะโชติช่วงชัชวาลในวันข้างหน้า เพราะฉะนั้นการที่เราฝึกจิต ปฏิบัติธรรม ทำภาวนาทุกวัน อย่างน้อย เข้าครั้งหนึ่งเย็นครั้งหนึ่ง นั่นการปรับปรุงแหล่งที่มา ของความคิดนี้ให้บริสุทธิ์ แค่นี้เราก็ได้สร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่ ตัวเราและโลกทุกวันทุกคืน

การที่บ้านเมืองของเราหรือโลกของเรามีเหตุการณ์ร้ายๆ เกิดขึ้นมากมาย เพราะเกิดจากการกระทำที่ไม่บริสุทธิ์ของ มนุษย์นั่นเอง หากจะเปลี่ยนจากร้ายให้กลายเป็นดี ทุกคนต้อง หันมาประพฤติกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ธรรมะ ๑๐ ข้อนี้จะเป็นบันไดก้าวสำคัญ ที่จะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข อีกทั้งจะส่งผลให้สภาพแวดล้อมต่างๆ ดีขึ้นไปตามลำดับด้วย

ที่หลวงพ่อสอนให้ทำภาวนาทุกๆ วัน เพื่อสร้างสันติสุข ให้เกิดขึ้นภายในตัวเราและเกิดขึ้นกับโลกของเรา นับเป็นพุทธ-วิธีอันยอดเยี่ยมที่สุด ที่จะสร้างสันติสุขโดยไม่ต้องมีการสูญเสีย เลือดเนื้อและน้ำตา ไม่ต้องสูญเสียทรัพย์สินเงินทอง ตรงกันข้าม สมบัติจะเนืองนองไหลมาเทมา เพราะใจเราบริสุทธิ์ผ่องใส เพราะฉะนั้นเราควรช่วยกันทำประโยชน์นี้ให้บังเกิดขึ้นแก่โลก ด้วยการฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง ให้เข้าถึงสันติสุขภายในให้ได้

ให้พวกเราตั้งปณิธานไว้ว่า นับแต่นี้เป็นต้นไป เราจะนั่ง



มหาวิทยาลัยแห่งสันติภาพ

๔๓๖

ปฏิบัติธรรมไม่ให้ขาดแม้แต่วันเดียว ที่เคยโกรธหรือผูกโกรธ และที่เคยกระทบกระทั่งใครก็ตาม ด้วยกาย วาจา ใจก็ตาม เราจะหยุดจะเลิกเราจะสร้างคุณธรรมให้บังเกิดขึ้นภายในใจทุกวัน ทุกเวลา ทุกวินาที ตั้งปณิธานเช่นนี้ จะคิดดี พูดดี ทำดี แค่นี้ เช่นนี้ สันติสุขก็เกิดขึ้นภายในตัวของเรา และมีผลสะท้อนสู่โลก ภายนอกด้วย แค่นี้เราคิดดีเช่นนี้ หนทางพระนิพพานก็ใกล้เข้ามา เราจะเกิดความปิติ เบิกบานใจทุกวัน จะมีความอิมใจเบิกบานใจ อย่างที่เราไม่เคยเป็นมาก่อน ความอิมใจเช่นนี้ เงินก็ซื้อไม่ได้ อะไรก็ซื้อไม่ได้ทั้งนั้น จะเอาอะไรมาแลกเปลี่ยนก็ไม่ได้ ขอให้ หมั่นฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง ให้เข้าถึงธรรมกายซึ่งเป็นต้นแหล่งแห่ง ความสุขและความบริสุทธิ์กันทุกๆ คน

