



รู้ธรรม
นำชีวิตพัฒนา

ธรรมะคือหน้าที่ ต้องทำหน้าที่ให้ถูกต้อง แม้พระพุทธเจ้า
ยังเคารพธรรมะ และถือว่าธรรมะเป็นตัวแทนของ
พระองค์เมื่อปรินิพพาน

ธรรมะกับชีวิตเป็นสิ่งคู่กัน ที่ชาวพุทธควรศึกษาให้
เข้าใจอย่างถ่องแท้ และนำพุทธธรรมอันล้ำค่ามาใช้ในการ
ดำเนินชีวิต ให้เป็นชีวิตที่ดี

ธรรมะช่วยให้เรารู้จักการใช้ชีวิต รู้จักสิ่งแวดล้อมใน
ชีวิต และใช้ได้อย่างถูกต้อง



“...การรู้จักธรรม คือ
การรู้ว่าอะไรเป็นอะไรอย่างถูกต้อง
จนไม่หลงใหลในสิ่งนั้น ผู้ประพาศธรรมย่อม
รู้สึกเป็นสุข เมื่อรู้ว่าตนได้ประพาศธรรม
หรือทำหน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง
ความเคารพตนเองในเรื่องนี้
ทำให้รู้สึกเป็นสุข...”

ท่านพุทธทาสภิกขุ

หากในชีวิตของคนเรามีธรรมะแล้ว จะก่อให้เกิด
ประโยชน์หลายอย่าง คือ

- ทำให้ชีวิตดำเนินถูกทาง
- ทำให้ชีวิตบรรลุเป้าหมายคือ ‘พ้นทุกข์’ ได้
- ทำให้รู้จักใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์
- ทำให้ชีวิตมีเครื่องคุ้มครองและได้ที่พักพิง
- ทำให้ชีวิตได้รับความอบอุ่น เพราะไม่ถูกความทุกข์

รังแก

นอกจากนั้น **ธรรมะคือคุณากร** หมายถึง บ่อเกิดแห่งความดี ยิ่งไปกว่านั้น ธรรมะยังช่วยเกื้อหนุนชีวิตให้สงบ เย็น เป็นสุข กล่าวคือ

ธรรมะเปรียบเสมือนพ่อ... คอยเตือนให้รู้จักพัฒนาตนเอง ช่วยให้เรา มีความอดทน อดกลั้น รู้จักรอคอย ทำให้ชีวิตสงบงาม

ธรรมะเปรียบเสมือนพี่... ที่คอยชี้แนะแนวทางชี้แนะการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม แนะนำการคิดดี คิดชอบ ช่วยให้การพูดการกระทำถูกต้องตามหลักแห่งการทำความดี ทำดี หนีชั่ว กลัวบาป

ธรรมะเปรียบเสมือนเพื่อน...มีไว้คอยเตือนมิให้
เราพลั้งเพลอ ขาดสติ ทำสิ่งที่นำความทุกข์มาให้ตนเอง
ความรู้สึกตัว ธรรมะช่วยแนะหลักปฏิบัติได้ คนที่มี
สติสัมปชัญญะคอยเฝ้าดู ชีวิตจะก้าวถูกทาง สร้างชีวิตให้
มีความดีงาม

ธรรมะเปรียบเสมือนแม่...มีไว้แก้ปัญหาใจ
คุ้มครองป้องกันภัยทั้งปวง ด้วยความรัก ความหวังดี มุ่งดี
มีเมตตา

“...ขอให้ชีวิตของคุณได้รับไอร่มจากอ้อมอก
ของพระธรรม เหมือนดังดอกไม้ได้รับความรักและ
ความอบอุ่นจากอ้อมอกของดวงตะวัน...”

สรุปสารธรรมจากภิกษุพยุหาลู
เรื่อง ‘ไอร่มอ้อมอกธรรม’

“...ชีวิตที่สมบูรณ์ก็ต้องมีธรรมะเป็นหลัก
 ประดับประดาใจตลอดเวลา ทั้งธรรมะ
 เสียเมื่อใด ชีวิตวุ่นวายเมื่อนั้น อันนี้เราจะ
 เห็นได้ง่ายๆ ว่า เวลาเรามีความวุ่นวายใจ
 มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจนั้น ก็
 เพราะขาดธรรมะเป็นหลักคุมครองใจ เมื่อ
 ไม่มีธรรมะคุมครองใจ จิตใจวุ่นวาย มี
 ความเดือดเนื้อร้อนใจ ความเดือดเนื้อ
 ร้อนใจที่เกิดขึ้นนั้นก็เพราะว่าไม่เข้าถึง
 ธรรมะ เพราะฉะนั้นเมื่อเข้าถึงธรรมะ
 ความทุกข์หายไป ความเดือดร้อนทั้งหลาย
 ก็คลายจางไป ชีวิตมันสมบูรณ์ขึ้น เพราะ
ชีวิตกับธรรมะคือสิ่งคู่กัน แยกออกจากกัน
 ไม่ได้...”

หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ



๒

ก้าวถึงธรรม
สุขล้ำเลิศ

“...ศรัทธาในพระธรรมอันล้ำเลิศ เกิดผลดีเมื่อมีการปฏิบัติ จัดระบบชีวิตตนเอง เพื่อให้พบความสุขที่ยั่งยืน คือ สุขสงบเย็น เป็นประโยชน์ ดังคำในพุทธภาษิตที่ว่า ‘ผู้ใดธรรมเป็นผู้เจริญ ธรรมจะนำสุขมาให้’ ผู้มั่นคง จะมั่นคงในธรรม มีชีวิตที่ประกอบด้วยศีลธรรม แม้พระพุทธรูปทรงว่า ถ้าเราถือศรัทธาคือ แนวทาง สางปัญหา เอาเป็นที่ตั้งไว้ ได้ปัญญา คือ คุณค่าแห่งธรรม นำทางเดินแก่ชีวิตให้คิดถูก ทำถูก ชีวิตก็จะเดินทางถูก เพียงแต่ตั้งใจที่จะฟังตนเองและฟังธรรม คนก็จะก้าวหน้าขึ้นสู่วิถีชีวิตใหม่ มีความมั่นใจในตนเอง มั่นใจในธรรม และมีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย มั่นคง และสงบแจ่มใส ไม่เลือนลอยไร้หลักฐาน เหมือนต้นไม้ที่หยั่งรากลึก มักมีรากน้อยใหญ่แผ่ยึดดินไว้อย่างมั่นคง...”

วคิน อินทสระ

จึงกล่าวโดยสรุปได้ว่า

**ต้นไม้ไร้รากย่อมอยู่ทนทานได้ยาก
คนที่ไร้คุณธรรมนำชีวิต จะดำรงอยู่ยาก
เช่นกัน รสแห่งธรรมะย่อมชนะรสทั้งปวง
ความยินดีในธรรมะย่อมชนะทุกข์ทั้งปวง
การศึกษาธรรมะอย่างเข้าใจ ตีמד้าธรรมะ
อันเลิศล้ำแล้ว ชีวิตจะงดงามตามวิถีแห่ง
ธรรม**

“คนถึงธรรม	ธรรมถึงคน	ผลจะเกิด
สิ่งประเสริฐ	คือปัญญา	คุณค่ายิ่ง
หมั่นใคร่ครวญ	ทุกเวลา	อย่าประวิง
ใจหยุดนิ่ง	สงบซึ่ง	จะถึงธรรม”

พ.ท. นเรศร์ จิตรีกษ์

ขวัญ เพียงหยัย กล่าวเน้นว่า “การรู้ทุกข์ เห็นธรรม
ใช้ธรรมพันทุกข์ มีธรรมสงบสุข มีสุขเพราะมีธรรมคำจุน”





๓

ชาวพุทธ
ที่พัฒนา

ชาวพุทธที่ดีควรให้ความสนใจศึกษาค้นคว้าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และน้อมนำหลักธรรมที่ได้ศึกษาแล้วมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมแก่ฐานะของตน รวมทั้งการแสดงความเป็นชาวพุทธที่ดีด้วยการทำบุญบำเพ็ญกุศล เข้าร่วมพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาในโอกาสสำคัญต่างๆ ชาวพุทธที่ดีควรอุปลัมภ์ค้ำจุนพระพุทธศาสนา

นอกจากพระภิกษุสามเณรจะมีหน้าที่ในการศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม และสั่งสอนธรรมแล้ว ยังต้องปฏิบัติศาสนกิจอื่นๆ เพื่อความดีงามและความสงบสุขของประชาชน ด้วยการแนะนำสั่งสอนประชาชนให้เป็นคนดีมีคุณธรรม

ดังนั้น เพื่อแสดงออกถึงความกตัญญูต่อคุณูปการของพระภิกษุสามเณร ชาวพุทธที่ดีจึงควรช่วยอุปถัมภ์ค้ำจุน บำรุงและส่งเสริมพระภิกษุสามเณร เพื่อให้มีกำลังในการปฏิบัติศาสนกิจ สืบต่ออายุพระพุทธศาสนาให้มั่นคงสืบไป และมีหน้าที่ในการทำนุบำรุงวัดและศาสนสถาน เข้ารับการฝึกอบรมและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่ประชาชน โดยมีพระสงฆ์ในฐานะศาสนบุคคลเป็นผู้ชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิต วัดจึงเป็นอุทยานการศึกษา เพราะเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่สำคัญทางศิลปวัฒนธรรมของชาติ

ศาสนาพุทธมีหลักธรรมนำชีวิตที่เน้นการคิดอย่างมีเหตุผล ได้ปัญญา และมีความเชื่อว่า มนุษย์ฝึกฝนพัฒนาได้ตามวิถีพุทธที่หวังให้ชาวพุทธทั้งหลายเป็น ‘พุทธะ’ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ลักษณะดังกล่าวนี้เป็นอย่างไร

ผู้รู้ หมายถึง เป็นผู้รู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริง รู้ว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นกฎของธรรมชาติ การเข้าใจธรรมคือเข้าใจชีวิต การศึกษาธรรมเป็นการศึกษาเกี่ยวกับชีวิต ได้บทเรียนจากชีวิต ผู้รู้จึงต้องรู้จักตนเองตามหลักอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

ผู้ตื่น หมายถึง เป็นผู้ตื่นจากความหลงมกมาย ความ
หลับ ความหลอกลวงที่เกิดจากกิเลส ได้แก่ ความโกรธ
ความโลภ และความหลง ครอบงำ ทำให้ขาดแสงสว่างแห่ง
ปัญญา ที่จะนำพาชีวิตไปสู่สิ่งที่ถูกต้องดีงาม

ผู้เบิกบาน หมายถึง มีความสุขสงบเย็น เป็น
ประโยชน์ เพราะหลุดพ้นจากกิเลสมาเป็นเครื่องผูกมัด
เป็นการเบิกบานด้วยธรรม มีความอิสระ ไม่เหี่ยวแห้ง
ท้อแท้ หดหู่ เบิกบาน ผ่องใส เป็นสุข เช่นนี้ เหมือนดั่ง
ดอกบัวที่พ้นจากน้ำในยามรัตติกาล (กลางคืน) ครั้นได้รับ
แสงแรกแห่งอาทิตย์อุทัย ก็พลันเรืองแสงฉายอย่างงดงามใน
ยามรุ่งอรุณ

ผู้เขียนชอบคำสอนเชิงประยุกต์ของ **พระพรหม-
มังคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)** ที่เน้นให้
ชาวพุทธ เป็นคนตื่นตัว ว่องไว เบิกบาน คิดก้าวหน้า เพียง
แค่นี้ก็เป็นชาวพุทธที่พัฒนาได้

เส้นทางชาวพุทธที่ดีจึงเป็นเส้นทางอันเบิกบานด้วย
ปัญญา เป็นแสงสว่างแห่งชีวิตที่รุ่งโรจน์ มีความศรัทธาที่
ถูกต้อง มองเป้าหมายของชีวิตว่า เกิดมาเพื่ออะไร ทำหน้าที่

อย่างไร จะนำพาชีวิตให้ดีขึ้นได้อย่างไร ดังนั้น การได้เป็น
ชาวพุทธที่ดี คือ วิถีไทยและวิถีธรรมอันประเสริฐ

**จงดูแลจิตตนให้ดี เปี่ยมด้วยคุณค่า โดย
ธรรมชาติแผ่นดินย่อมไม่เรียบเสมอกันทั้งหมด
เพราะมนุษย์ทั้งหลายเกิดมาด้วยกรรมของตน
ที่ต่างกัน**

แต่ความดีนั้นทุกคนสามารถทำได้ สร้างได้ หากจิต
คิดดี ชาติกำเนิดมิได้ทำให้คนดี ดีชั่วอยู่ที่ตัวเราทำ





จิตผ่องใส ใจเมตตา

**“เมื่อจิตผ่องใส โลหิตก็ผ่องใส วรรณะย่อมผ่องใส
ควรหมั่นชำระจิตใจของตนให้ผ่องใส”**

ชีวิตคนเราชอบแต่งกายยิ่งกว่าแต่งใจ ทั้งๆ ที่ใจนั้น
สำคัญ ช่วยให้มีความสุข ถ้าใจได้รับการพัฒนา ผีกล่น
กล่อมเกลตา **เมื่อจิตใจผ่องใส ถือว่าเป็นบุญ มีความ
สะอาด มองเห็นได้ชัดเจน เหมือนน้ำใสในหนองบึง
ความดี ความสวยงามนอก ไม่ยั่งยืนเท่ากับความดี
ความสวยงามในจิตใจ** จะแสดงออกถึงความสดชื่น
เบิกบาน ทำงานหรือเข้ากับผู้อื่นได้ดี ก่อให้เกิดความรัก
ความชื่นชมจากคนรอบข้าง **ในการทำงาน ขอเพียงได้ดี
มีความพอใจ ไม่ต้องยิ่งใหญ่เกินคน วางตนเป็นคน
เมตตา**

จิตต์ ทนตฺ สุขาวหํ

จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้
คำว่า 'จิต' ยิ่งใหญ่ในได้หล้า
เกินกว่าฟ้า จักรวาล ทุกแห่งหน
ฝึกดีแล้ว นั้นแหละ คือคน
ที่เหลือนทน พาจิต คิดอบาย

เมื่อคนเราทำงานสิ่งใด ผลงานที่ได้นับว่าดี แต่อย่าให้โตเกินขนาด ถ้าโตเกินขนาดมันก็จะล่มเร็ว ถ้าโตตามลำดับมันจะอยู่ได้นาน จงทำงานให้ได้ผลตามลำดับ จะประสบผลสำเร็จยั่งยืนและยาวนาน

คนเรานั้น...ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่มุมมองของเรา

คือ ถ้าเรามองว่าเขาเป็นมิตร เขาก็เป็นมิตร ถ้าเรามองว่าเขาเป็นศัตรู เขาก็จะเป็นศัตรู ทุกอย่างมันล้วนอยู่ที่เรามอง

คนเรานั้น...การมองตนและมองคนสำคัญยิ่ง

สิ่งที่ทำให้มนุษย์ต่ำต้อยและตกต่ำ คือ มีความโลภเป็นที่ตั้งขาดสติ ลืมตัว ทำให้เกิดความประมาท มีความอวดดีถือดี คบคนพาลเป็นมิตร มีความฉลาดแต่ไม่เฉลียว

ความมีเมตตา นำพาชีวิตและสังคมอยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ มีความสุขร่วมกัน เพราะคนที่มีเมตตาจิตนั้น ได้รับการพัฒนาทางกาย เรียกว่า **กายสุจริต** ประพฤติทางวาจา เรียกว่า **วจีสุจริต** และประพฤติทางใจ เรียกว่า **มโนสุจริต**

“...เราอยู่ด้วยกัน ต้องมีน้ำใจต่อกัน เพื่อนบ้าน
ใกล้เรือนเคียง คนร่วมงานร่วมการ พบปะกันก็ยิ้ม
แย้มแจ่มใสต่อกัน หวังดีต่อกัน เพื่อให้สังคมอยู่กัน
ด้วยความสงบสุข ให้ทำตัวเหมือนกับไม้จันทน์หอม...
คนเราควรจะเป็นอย่างนั้น เรียกว่าทำจิตใจให้มันคง อยู่
ในคุณความดี มีความเมตตาปรานีต่อกันและกัน...”

หลวงพ่อปัญญาบันทิกุ

โลกจะสุขสันต์ทุกวันคืน เมื่อคนเราหยิบยื่น
น้ำทิพย์คือความเมตตา มุ่งดี หวังช่วยเหลือเกื้อกูล
กัน คนไทยไม่แล้งน้ำใจ จึงมีเสน่ห์อย่างยิ่ง





ให้ท่านถูกต้อง
มองที่คุณค่า

คนเรานั้น ปรารถนาสิ่งอันชอบธรรม ย่อมได้รับผล
ตอบแทนเสมอ การให้ทานมีหลายอย่าง ต่างกันที่
ความประสงค์ของผู้ให้

ในพุทธศาสนากล่าวถึงการให้ไว้ว่า โดยปกติแล้ว
เวลาพระให้พร ขอให้ผู้รับพร มีอายุยืน ผิวพรรณผ่องใส
มีความสุขสดชื่น มีกำลังกายแข็งแรง มีทรัพย์เนื่องนอง มี
ความเฉลียวฉลาด หรือมีปัญญา

การจะได้รับพรดังกล่าว ผู้กระทำพึงกระทำด้วย
ความถูกต้อง ชอบธรรม ได้มาโดยธรรม **การจะให้ เรา
ต้องมีสิ่งนั้นก่อน เหมือนแสงไฟนีออนมีปลั๊กในตน
จึงส่องแสงให้ประโยชน์แก่คนเราได้ เมื่อเราให้ เรา
จึงได้**

การให้ทานสิ่งของและสรรพสิ่งอื่น ย่อมมี
ค่าและผลที่ได้รับต่างกัน กล่าวคือ

ผู้ที่ให้ ‘อาหาร’ ชื่อว่าให้ ‘กำลัง’

ผู้ที่ให้ ‘ผ้า’ ชื่อว่าให้ ‘วรรณะ’

ผู้ที่ให้ ‘ยานพาหนะ’ ชื่อว่าให้ ‘ความสุข’

ผู้ที่ให้ ‘ประทีปโคมไฟ’ ชื่อว่าให้ ‘จักขุ’

ผู้ที่ให้ ‘ที่พักรักษาภัย’ ชื่อว่าให้ ‘ทุกสิ่ง’

ทุกอย่าง’

ส่วนผู้ที่ให้ ‘พร่ำสอนธรรม’ ชื่อว่าให้

‘อมฤตธรรม’

ดังนั้น การทำบุญด้วยวัตถุต่างๆ ก่อให้เกิดผลบุญตามทีปรารถนา ดังนี้

การทำบุญด้วยการถวายจีวร จะเป็นผู้ที่พร้อมด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์และเครื่องประดับ มีแต่คนให้ความเคารพยกย่อง มีเกียรติ เป็นที่ยอมรับของคนทุกหมู่เหล่า เมื่อใดที่พบอุปสรรค อุปสรรคนั้นจะผ่านพ้นไปด้วยดี ภัยอันตรายอื่นๆ อย่างสัตว์มีพิษและของมีคมต่างๆ ก็ทำร้ายไม่ได้ อาณิสสส์ที่จะเกิดขึ้นในชาติหน้า จะเกิดมาเป็นผู้ที่มีความเพียบพร้อมด้วยหน้าตาที่งดงาม และมีสติปัญญาที่น่านับถืออย่างยิ่ง

การทำบุญด้วยการถวายเตียงนอน จะได้รับอาณิสสส์ผลบุญในเรื่องของความเป็นอยู่ที่สุขสบาย จะได้นอนหลับในที่ที่อุ่นในยามหนาว เย็นสบายในช่วงฤดูร้อน สุขภาพร่างกายแข็งแรง หากคิดจะเอาดีทางด้านการกีฬา ก็จะได้ดัง เมื่อชีวิตเข้าสู่วัยชรา ก็จะมีลูกหลานมาดูแล ไม่ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว นับว่าสบายตั้งแต่เกิดจนตาย

การทำบุญด้วยการถวายหมอน จะได้รับอาณิสสส์ในเรื่องของการเป็นผู้ที่มีความอดทนอดกลั้นเหนือผู้อื่น หากอยู่ในการแข่งขัน จะเป็นบุคคลที่สร้างความกดดันให้

แก่คู่ต่อสู้อย่างมาก ทำการงานใดก็จะสำเร็จ เพราะไม่รู้จัก
เหน็ดเหนื่อยหรือท้อแท้ง่าย อีกทั้งหากจะทำการงานใด ก็
จะมีคนคอยอุปถัมภ์คำชูลู่เสมอ

การทำบุญด้วยการถวายร่ม จะได้รับอานิสงส์ส่ง
ผลให้ชีวิตมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุข แม้ในยามที่ตกทุกข์
ชะตาดับ ก็เกิดปาฏิหาริย์กลายเป็นดีได้ในทุกครั้ง เป็น
ผู้อุดมด้วยบุญบารมี แผ่ขยายไปทั่วจนเป็นร่มโพธิ์ร่มไทร
ให้ผู้อื่นได้ด้วย จึงมีแต่คนเคารพนับถือและยอมรับในความ
กรุณาอย่างดียิ่ง ในบั้นปลายชีวิตก็จะพบแต่ความสุขที่แท้จริง
ไม่ต้องอยู่โดดเดี่ยวแน่นอน

การทำบุญด้วยการถวายพัด จะได้รับผลบุญใน
เรื่องของสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง ชีวิตจะมีเรื่องสบายใจ
ลูกหลานก็เป็นคนดีมีศีลธรรม ไม่สร้างเรื่องทุกข์กายทุกข์ใจ
ใดๆ ให้เลยแม้แต่น้อย เกียรติยศและชื่อเสียงจะโด่งดัง
ในโลกหน้าก็จะพบแต่ความสุขสำราญกายใจเช่นชาตินี้

เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว พึงเลือกให้เหมาะสมกับ
บุคคล เวลา สิ่งที่เขาพรทณถวายแก่พระภิกษุสงฆ์นั้น ย่อม
มีอานิสงส์ต่างกัน บุญที่ทำไว้จะเป็นพลวัตปัจจัยให้ชีวิตมี
ความสุข หากตายไปย่อมไปสู่ที่เกษม

A photograph of a person walking away from the camera on a cobblestone street. The person is wearing dark clothing and boots. A long, dark shadow is cast on the ground to the right of the person. The background shows other people walking in the distance. The text is overlaid on the lower left of the image.

อันผู้จะต้องตาย

ทำบุญและบาป

อย่างใดไว้ในโลกนี้

บุญและบาปย่อมติดตามผู้นั้น

เหมือนเงาติดตามผู้นั้นไป ฉะนั้น