

..โอวาทธรรมหลวงปู่เปลี่ยน ปัญญาปทีโป เช้าวันอาทิตย์ที่ 21 เมษายน 2556..

..ขอเจริญพรคณะศรัทธาญาติโยมท่านสาธุชนทั้งหลาย ที่ได้มีความตั้งใจใฝ่ฝันหาถึงความสุขที่พวกเราทุกคนพึงปรารถนาทุกลมหายใจเข้าออก การที่เราต้องการความสุขก็คือได้ทำคุณงามความดีเอาไว้ ได้ทำบุญทำทานการกุศลได้รักษาศีลเจริญเมตตาภาวนาก็คือ ก็เพื่อต้องการเปลี่ยนอารมณ์ ก็คือว่าถ้าหากเราคิดมีความวุ่นวายเกิดความสับสนมีความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้น เราควรน้อมนึกระลึกถึงคุณงามความดีที่ตนเองได้กระทำเอาไว้ ตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน แล้วเอามาเปลี่ยนความคิดจากที่มันมีความกังวลนั้น ให้ออกไปจากจิตใจให้จิตใจของเรา นั้นมีความสุข มีอารมณ์ที่ได้ทำคุณงามความดีนั้นมาแทน เรียกว่าเปลี่ยนความคิดเปลี่ยนอารมณ์ ถ้าหากคนไหนมีความฉลาดอย่างนั้น ก็จะสามารถทำให้ตนเองนั้นได้รับความสุขอยู่บ่อยๆ เมื่อเกิดความคิดวุ่นวายมีความทุกข์เมื่อไรก็ให้คิดถึงคุณงามความดีที่ได้สร้างเอาไว้ อันนั้นเรียกว่าเป็นการเปลี่ยนอารมณ์ เรียกว่าเป็นการเปลี่ยนความคิดให้เป็นความคิดใหม่ ใจก็จะมีความสุขเกิดขึ้นเพราะใจมีคุณงามความดีอยู่แล้ว เมื่อไหร่ที่มีการทำบุญทำทานการกุศลก็แล้วแต่ การรักษาศีลจะได้ก็ข้อก็แล้วแต่ เจริญภาวนาฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบ จะ ได้มากน้อยเพียงใดก็ให้นึกถึงคุณงามความดีของตนเองที่ได้สร้างเอาไว้ นั้น ก็จะทำให้ใจของเรานั้นมีความสุข ใจมีความสุข เรียกว่าใจเป็นบุญใจเป็นกุศล กุศลก็แปลว่าความฉลาด เป็นคนที่มีความฉลาดเกิดขึ้น บุญก็คือความสุข จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยความฉลาดของบุคคลที่ได้ทำคุณงามความดีนั้นเอง เรียกว่าถ้าเราเป็นคนฉลาด เราก็ต้องหาวิธีแก้ไขตนเอง คนอื่นนั้นแก้ไขให้เราไม่ได้ ครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่านก็ได้แต่บอกกล่าวให้เท่านั้น ชี้หนทางให้เดิน ชี้หนทางให้ปฏิบัติฝึกฝนอบรมแก่นั้น การแก้ไขจริงๆในการแก้ทุกข์นั้นก็เป็นหน้าที่ของเราเอง ที่เราจะดับทุกข์ได้ด้วยตนเอง เหตุฉะนั้นแหละเป็นเรื่องที่สำคัญ ที่เราได้พากันทำอะไร บางทีก็เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้นก็ให้เปลี่ยนอารมณ์มาคิดถึงคุณงามความดี ความทุกข์นั้นก็ดับไป การพูดจาปราศรัยก็เหมือนกัน บางทีก็ถกเถียงทะเลาะวิวาทกันเกิดขึ้น มันก็เกิดความทุกข์เกิดขึ้นการพูดจาปราศรัยเช่นนี้ ก็ให้เราเปลี่ยนความคิดใหม่เราก็จะได้พูดจาปราศรัยในสิ่งที่เป็นผลเป็นประโยชน์ เหมือนกับพวกเราที่ชักชวนพากันมาทำคุณงามความดี ทั้งลูกทั้งหลาย ทั้งเด็กเล็กเด็กน้อย สอนให้รู้จักกราบรู้จักไหว้ สอนให้รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตัวอย่างนั้น ก็เพื่อที่เราที่กำลังฝึกตน เพื่อแก้ไขใจตนเพื่อให้ตนนั้นหลุดจากความทุกข์ ความคิดก็เหมือนกัน เราคิดทุกข์วุ่นวายอยู่จนนอนไม่หลับ นอนอยู่บนเตียงที่บ้านแม้จะอยู่ในห้องแอร์ก็ตาม มันก็เหมือนกับนอนในห้องที่ติดฮีตเตอร์ มันร้อน มันร้อนที่ไหน ก็ร้อนที่ใจ อันนี้เราก็เปลี่ยนความคิดใหม่ คิดอย่างนี้มันทุกข์มันเกิดความเดือดร้อน เราก็เลยมาคิดเรื่องที่มันมีความสุข เหตุฉะนั้นเราทุกคนบางคนก็เคยร้องไห้อยู่ ร้องไห้แล้วมาเปลี่ยนความคิดใหม่ก็กลับมา

หัวเราะได้ ถ้าอย่างนั้นมันก็แก้ไขไม่ได้สิ่งที่ไม่ดีไม่งาม สิ่งที่มีมันเป็นบาปเป็นกรรมทั้งหลายเราก็แก้ไขไม่ได้สิ อันนี้เราแก้ไขได้อยู่ เหตุฉะนั้นเราก็ควรคิดดูเรื่องอย่างนี้แหละ จะหาวิธีแก้ไขตนเองให้มีความสุขอยู่ทุกวันให้เกิดขึ้นบ่อยๆ จึงจะเรียกว่าคนมีความสุขใจ คนมีความสุขใจนี้หน้าตาก็จะแจ่มชื่นเบิกบานยิ้มแย้มแจ่มใส มีอารมณ์อยู่ในใจ เป็นอาหารของใจ อาหารใจก็คือคุณงามความดีบุญกุศลทั้งหลายที่ตนเองได้ทำไปแล้วนั่นเอง อันเป็นอารมณ์เป็นอาหารของใจ ให้ได้รับอาหารดี ใจก็แจ่มชื่นเบิกบาน เมื่อใจแจ่มชื่นเบิกบานแล้ว เวลาพูดก็พูดด้วยความเมตตาต่อซึ่งกันและกันได้ เวลาจะแสดงออกทางร่างกายก็ดี หน้าตาก็จะยิ้มแย้มแจ่มใสต่อซึ่งกันและกัน เพราะอะไร ก็เพราะใจดี นี่เป็นสิ่งที่ควรคิดอยู่บ่อยๆ คิดบ่อยๆแล้วจะทำให้ใจแจ่มชื่นเบิกบานอยู่บ่อยๆ ก็เลยได้คุณงามความดีอย่างนี้ เราก็สามารถจะแผ่เมตตาให้บุคคลทั้งหลายในโลกนี้โดยไม่มีประมาณก็ได้ แผ่เมตตาให้พ่อแม่ปู่ย่าตายาย ญาติมิตรสหายทั้งหลายก็ได้ เพราะเรามีคุณงามความดีมันไม่หมดไปหรอก เราแผ่เมตตาทำอะไรยิ่งมีความสุข ยิ่งแจ่มชื่นเบิกบานยิ่งมีมากขึ้น เหมือนคนจุดเทียนวันวิสาขบูชาที่ดี มาฆบูชาที่ดีอาสาฬหบูชาที่ดี เวลามีคนจุดเทียนขึ้นเล่มเดียวแค่นั้นแหละ หมู่เพื่อนก็มาจุดต่อละหลายเล่ม แสงสว่างก็ยิ่งมีมากขึ้น ฉะนั้นใครดีก็การแผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายก็เหมือนกัน แผ่เมตตาไปให้แล้วใจก็มีความสุข เวลาได้รับพรจากพระเจ้าพระสงฆ์ จะอยู่วัดใดอาวาสใดก็แล้วแต่ ก็อย่าลืมเป็นผู้ที่มีเมตตาแผ่ส่วนบุญส่วนกุศลไปให้สัตว์โลกทั้งหลาย สัตว์โลกทั้งหลายก็จะอยู่ร่มเย็นเป็นสุข ถ้าเราคิดแผ่เมตตาไปให้หมดโลกนี้ทุกๆ ประเทศ เมตตาต่อซึ่งกันและกัน มันก็ไม่มีรบราฆ่าฟันไม่มีเบียดเบียนกัน ก็จะมีความสุขทั้งโลกเลย บ้านใดเมืองใดประเทศไหนก็ไม่มีความทุกข์เดือดร้อนเพราะอะไร ก็เพราะมีความเมตตาต่อซึ่งกันและกันนั่นเอง อันนี้เป็นตัวสำคัญ เป็นศีลตัวเบื้องต้น ศีลตัวปานกลาง ไม่ทำร้ายเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ก็จะทำให้โลกอยู่ร่มเย็นเป็นสุข ทีนี้เวลาพวกเรารับพรก็ให้ตั้งใจแผ่เมตตาดังที่กล่าวมานี้แล้วด้วย..