

หากใครได้ศึกษาธรรมะแห่งพุทธก็คงเข้าใจได้ไม่ยากว่า ความรู้มรรอันของสภาพสังคมในขณะนี้ เป็นสิ่งที่เรียกว่า "ธรรมดาแห่งโลก" หากมองในเชิงธรรมะสถานการณ์ที่วุ่นถือเป็นโอกาสให้มนุษย์ได้ฝึกฝน ซึ่งหลักในการฝึกฝน และปฏิบัติธรรมอยู่ 2 อย่าง คือ มี กาย และ ใจ

ชีวิตคนเรามีอยู่ 3 คำถามที่สำคัญในชีวิต คนที่ประสบความสำร็จในชีวิตส่วนใหญ่เป็นคนที่ฉลาดในการตั้งคำถาม ตัวอย่าง เช่น พระพุทธเจ้า ท่านตั้งคำถามว่า ทำอย่างไรจึงจะดับทุกข์ จะหลุดพ้นจาก การเกิด การแก่ การเจ็บ และการตาย นอกจากตั้งคำถามแล้วเราต้องหาและทบทวนคำตอบตลอด ซึ่งคำถามที่สำคัญในชีวิตของคนเรามีอย่างน้อย 3 คำถาม คือ 1). เกิดมาทำไม? 2). แล้วเราจะไปไหน ? 3). แล้วจะไปอย่างไร?

ชีวิตของคนเราก็เหมือนกับการแข่งขันกีฬาตราบใดที่เรายังมีชีวิตและลมหายใจ เราทุกคนยังมีความหวัง เราสามารถสร้างความหวังให้เกิดด้วย "การให้" การให้เปรียบเสมือนแสงสว่างเล็กๆ เป็นการมอบความหวังและมีผลรับที่ยิ่งใหญ่ **อย่าประมาทความดีแม้แต่เพียงเล็กน้อย ถ้าหากทำมากขึ้น ก็ยิ่งใหญ่ได้** ตราบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่อย่าพึ่งหยุดที่จะทำความดี อย่าพึ่งหยุดที่จะเป็นแสงสว่างในตัวเองเพราะเราจะไม่รู้เลยว่าในระหว่างที่เราเป็นแสงสว่างให้กับตัวเองนั้น เรากำลังเป็นแสงสว่างนำพาชีวิตคนอื่นได้ด้วย ซึ่งมันก็ขึ้นอยู่กับแสงของตัวเอง เปรียบได้กับกับธรรมะ ธรรมะ คือ ธรรมชาติ ธรรมชาติ คือ ความจริง ชีวิตคนเราถ้าเราอยู่กับธรรมชาติอยู่กับความจริงมันจะหลวมรวมเป็นความจริง ทุกวันนี้ทำไมความสุขของเราจึงลดน้อยลง เพราะว่าเราดึงชีวิตเราออกจากธรรมชาติ ชีวิตถ้ามีการตีค่าจะมีแต่ความทุกข์ เมื่อใดก็ตามที่เราดึงชีวิตออกมาอยู่กับความจริงอยู่กับธรรมชาติแล้วเราให้โอกาสคน มองในข้อดีของเขา อย่าให้ความสำคัญกับเรื่องไหนมากเกินไป **ถ้าเราให้ความสำคัญกับเรื่องไหน เรื่องนั้นใหญ่ ถ้าเราไม่ให้ความสำคัญเรื่องนั้นจะดูเล็กลงไปทันที** เราจะ

พบคนจำนวนหนึ่งซึ่งมีอยู่มากที่พบแต่ปัญหาและไม่สามารถก้าวผ่านมันไปได้ แต่ก็มีใครบางคนที่กำลังข้ามปัญหาเหล่านั้นได้ พัฒนาการเองได้

บุคคลที่มีการเจริญสติ นั่งสมาธิอยู่เสมอ จะมีผลลัพธ์ทางร่างกาย คือ เซลล์จะแก่ตัวช้ากว่าคนทั่วไป อีก 12-15 ปี หากสังเกตให้ดีมีมนุษย์ส่วนใหญ่ มักจะเป็นโรคสารพัด “โรคใจ” ซึ่งมีสาเหตุมาจากการขาดความเป็นปกติและความสมดุลในจิตใจ ไม่ว่าจะเป็น ความกังวล ความหงุดหงิด ความฟุ้งซ่าน ไร้ค่า ไร้ความหมาย เศร้าหมอง เหม่อลอย หดหู่ ท้อแท้ อิจฉาริษยา ซิงซัง ฯลฯ อาการของโรคเหล่านี้เป็นผลโดยตรงจากการที่เราให้พื้นที่แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยาก ความยึด ทั้งหลายเข้ามายึดครองจนฝังรากลึกเปรี๊ยะ ประหนึ่งเป็นเจ้าของจิตใจเสียเอง ทำให้เราต้องประสบกับปัญหาต่างๆ มากมาย ในชีวิต สังคมไทยเป็นสังคมที่เก็บกด ปกปิดความรู้สึก ไม่แสดงออก และนำมาสู่ปัญหาของครอบครัว ปัญหาขององค์กร ปัญหาของสังคม และปัญหาของชาติ ไทยเป็นชนชาติหนึ่งที่มีความอิจฉาริษยาเกินสูง การทำงานเป็นทีม จึงเกิดขึ้นได้น้อย มนุษย์เราถ้าจิตเป็นกุศล คิดดี พูดดี ทำดี จะเกิดการฟอกพระจันทร์ในตัวตลอดเวลา ทำให้จิตสะอาด การเป็นผู้ ที่ไม่โกรธ ไม่มีความคับแค้นใจ จะเป็นผู้ที่มีผิวพรรณผ่องใส บางคนแม้หน้าตาไม่ดีนัก แต่จะเป็นคนที่มีความเสน่ห์ อารมณ์ดี ไม่ขี้โมโห อิจฉาริษยา อยู่ที่ไหนก็เป็นที่รักของที่นั้น

สองสถาบันที่ทำให้เรามีที่ยืนอยู่บนโลกใบนี้ คือ วัด และวัง สองสิ่งนี้คือพลังชีวิตและจิตวิญญาณที่ยิ่งใหญ่ของคนไทย คนไทยมีต้นแบบที่ดีคือพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว แต่เราไม่ปฏิบัติตาม จึงเหมือนกับว่า เรามี Idol แต่ไม่ I do จิตและความเมตตาของเราต้องลุกขึ้นมาทำงาน เราอย่าคิดว่าไม่เกี่ยวข้องกับใคร อย่าเห็นแก่ตัว รู้จักให้และช่วยเหลือผู้อื่น ปลูกพลังจิตเมตตา การทำให้ผู้อื่นมีความสุข ก็สามารถสร้างสุขให้เราได้เช่นกัน **บางทีสิ่งเล็กๆ ที่เราทำอาจมีความหมายที่ยิ่งใหญ่มากสำหรับใครหลายคน** ใครก็ตามที่หาหัวใจตัวเองเจอจะเป็นผู้ที่มีความสุข ฉะนั้นเราต้องหาหัวใจตัวเองให้เจอ **ถ้าใจสู้คุณจะไม่**

รู้จักคำว่า “แพ้” หัวใจที่เป็นสุขทุกครั้งเมื่อมันเต้น นั่นคือ “หัวใจสีขาว” ถ้าเรา
อยู่เพื่อตัวเองเราก็จะอยู่แค่สั้นลม แต่ถ้าเราอยู่เพื่อสังคมเราก็จะอยู่คู่ฟ้า
ดิน ตลอดไป...