

อนุสาสนีปาฏิหาริย์แห่งองค์พ่อแม่ครูอาจารย์

หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ตำบลวังหมี่ อำเภอวังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

วันนี้เป็นวันอังคารที่ ๘ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๖๘ ของศาสนาพุทธ
คริสต์ศักราช ๒๐๒๕ ของศาสนาคริสต์ ฮิจเราะห์ศักราช ๑๔๔๖ ของศาสนาอิสลาม

พวกเราทุก ๆ คนมีความทุกข์ทางกายเพราะความไม่เข้าใจ เรามีความทุกข์ทางใจ
เพราะมีความไม่เข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้วเราทั้งหลายจะไม่ได้มีความทุกข์ทางกาย ไม่ได้มี
ความทุกข์ทางใจ

ทุกข์ทางกายมันก็มาจากเหตุจากปัจจัย ทุกข์ใจก็มาจากเหตุจากปัจจัย

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นเกิดจากเหตุเกิดจากปัจจัย กายก็เป็นสภาวะธรรมของเหตุ
ของปัจจัย ใจก็เป็นสภาวะธรรมของเหตุของปัจจัย

ความเห็นถูกต้องความเข้าใจถูกต้องถึงเป็นมรรคเป็นอริยมรรค เป็นการประพฤติ
ปฏิบัติให้ถูกต้องของเหตุของปัจจัย

เราทุกคนก็มาเข้าใจ เราพากันประพฤติพากันปฏิบัติของเราเองทุก ๆ คน
เพราะทุกอย่างนั้นมันเป็นเหตุเป็นปัจจัย กรรมการกระทำที่กายที่วาจาภิรียมารยาท
อาชีพถึงเป็นฐาน เป็นสมฐาน เป็นเหตุเป็นปัจจัย

พวกเราทั้งหลายต้องพากันรู้พากันไปประพฤติไปปฏิบัติ วาระแห่งการประพฤติ การปฏิบัตินั้นก็อยู่ที่ปัจจุบันขณะ ปัจจุบันถึงเป็นวาระแห่งชาติในการประพฤติการ ปฏิบัติ เพราะปัจจุบันเป็นเหตุเป็นปัจจัย

เราทั้งหลายต้องพากันมีปิติมีความสุขมีเอกัคคตาในการประพฤติการปฏิบัติ เพื่อการประพฤติการปฏิบัติของเราเองจะได้สมบูรณ์ทั้งอรรถะทั้งพยัญชนะ

ให้พวกเราทั้งหลายพากันมีปิติมีความสุขในการประพฤติการปฏิบัติ เพื่อเป็น หลักการเป็นอุดมการณ์อุดมธรรม

เราทั้งหลายต้องเข้าถึงความพอเพียงเพียงพอ มีฉันทะมีความพอใจ ในการประพฤติการปฏิบัติ ทำหน้าที่ของเราให้ดี ๆ ให้สมบูรณ์ เป็นผู้ปฏิบัติดี เป็นผู้ปฏิบัติชอบ เป็นผู้ปฏิบัติตรง เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ เป็นผู้ปฏิบัติสมควร เข้าถึงความพอดี

เราทั้งหลายต้องรู้ต้องเข้าใจนะ อยากให้มันมีมากได้มากอันนี้มันเป็นความคิด ของเราเอง ทุกอย่างมันก็เท่าเท่านั้นแหละ อยากให้มันมีน้อยหรือว่ามีมันก็เท่าเท่า นั้นแหละ

เราทุก ๆ คนต้องมีความสงบมีปัญญา มีปัญญามีความสงบ

เราทั้งหลายต้องทำหน้าที่ของตัวเองให้สมบูรณ์

จุดมุ่งหมายปลายทางของเราทุกคนคือพระนิพพาน

พระนิพพานคือความเห็นถูกต้องเข้าใจถูกต้องปฏิบัติถูกต้อง

พระนิพพานคือความจริงคือความเป็นประภัสสรของทุกสิ่งทุกอย่าง มันเป็นความพอเพียงเพียงพอ มันเป็นความพอดีนะ มันเป็นการทำหน้าที่ของเราให้สมบูรณ์ด้วยสัมมาทิฐิความเห็นถูกต้อง เข้าใจถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้อง

พระนิพพานต้องมีอยู่กับเราด้วยความรู้ความเข้าใจ

เราทุกคนต้องเข้าถึงพระนิพพานตั้งแต่ร่างกายของเรายังไม่ตาย เพราะปัจจุบันมันเป็นพื้นฐาน เป็นพื้นเป็นฐาน

สิ่งที่ผ่านไปถือว่ามันเอากลับคืนมาได้ อนาคตก็ยังมาไม่ถึง

เราทั้งหลายต้องมารู้เข้าใจ มีปิติมีความสุขเพื่อเอาธรรมนำชีวิต ตั้งใจตั้งใจตั้งเจตนา ประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เป็นธรรมเป็นปัจจุบันธรรม รู้แจ้งในธรรมในสภาวะธรรม ไม่ไปตามสิ่งแวดล้อม ไม่ไปตามผัสสะที่กระทบทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ

ให้รู้ให้เข้าใจนี่คือข้อสอบและข้อตอบ เราทั้งหลายนะต้องรู้จักหน้าที่รู้จักการประพฤติการปฏิบัติของเรา

มีคำถามว่า การประพฤติการปฏิบัตินั้นจะปฏิบัติถึงไหนถึงจะได้หยุด

ให้พวกเราทั้งหลายรู้เข้าใจ การประพฤติการปฏิบัติเราต้องเอาความดีที่ประกอบด้วยปัญญาจนกว่าหมดลมหายใจ จนความสิ้นอายุขัยนะ

การคิดดี ๆ พูดดี ๆ กิริยามารยาทดี ๆ อาชีพนะยกเลิกอาชีพที่ไม่ถูกต้อง ไม่เอาความหลงนำชีวิต เอาธรรมนำชีวิต

ผู้ที่ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ศีลนาสพก็ต้องเข้าสู่ภาคบำบัต

ผู้ที่เป็นพระอรหันต์ศีลนาสพก็เข้าสู่ภาคปฏิบัตินะ

เราต้องเข้าใจการประพฤติกการปฏิบัติ การหยุดหรือการไม่หยุดมันเป็นความคิดของเราที่มันเป็นนิติบุคคลตัวตน

ให้เราทุกคนพากันเข้าใจนะ อย่างคำว่าปฏิบัติไม่ปฏิบัติมันเป็นอาการของจิตมันเป็นอาการของใจนะ

เหมือนเราเดินทาง เดินทางอยู่ในกรุงเทพมหานคร อยู่ในปริมณฑล กรุงเทพมหานครนะมันเป็นศูนย์รวมผู้คนอาศัย ผู้คนทำงานมันมีมาก จราจรทางรถก็ย้อมติดขัด

เราต้องรู้ธรรมรู้สภาวะธรรม เพราะคนมันมีมากรถมันมีมากมันก็ต้องติดขัด

ถ้าใจของเรารู้ธรรมรู้สภาวะธรรมใจของเราก็จะไม่มีความรู้สึกว่ามันติดนะใจของเรามันจะไม่มีความรู้สึกว่าช้าไม่มีความรู้สึกว่าเร็ว อันนี้มันเป็นเหตุเป็นปัจจัยเรื่องภายนอกต่างหากละ

เราทั้งหลายต้องรู้เข้าใจเรื่องเหตุเรื่องปัจจัย ใจของเราจะไม่ได้ติด

ให้ตั้งแต่รถมันติดอย่าให้ใจของเรามันติด

อย่างเทศกาลสงกรานต์เทศกาลปีใหม่ ประชากรเค้าก็กลับบ้านไปหาพ่อหาแม่หาครอบครัวนะ เทศกาลนั้นรถมันก็ติดเพราะเดินทางไปพร้อม ๆ กัน อันนี้มันเป็นเหตุเป็นปัจจัยภายนอก

เมื่อเรารู้เข้าใจเรื่องธรรมเรื่องสภาวะธรรมใจของเราก็มีปัญญานะ ว่านี่คือธรรม คือสภาวะธรรม ใจของเราจะได้สงบใจของเราจะได้เย็น ใจของเรามันจะไม่ติด เพราะความติดนั้นคือความปรุงแต่ง

เราต้องรู้ต้องเข้าใจเรื่องความปรุงแต่ง ความปรุงแต่งทั้งหลายมีความทุกข์อย่างยิ่ง

ที่พระท่านสวดมาติกาบังสุกุล ท่านสวดว่า การมาสงบระงับสังขารทั้งหลาย เป็นความสุขอย่างยิ่ง หมายถึงเรามารู้มาเข้าใจในธรรมในสภาวะธรรม

เราต้องรู้เราต้องเข้าใจ เราอยากให้มันเร็วมันก็เท่าเท่า อยากให้มันช้ามันก็เท่าเท่า ไม่อยากให้มันแก่ให้มันเจ็บให้มันตายมันก็เท่าเท่า เพราะทุกอย่างนั้นมันเป็นธรรม เป็นสภาวะธรรม มันไม่ใช่นิติบุคคลตัวตน

ให้พวกเราทั้งหลายรู้เข้าใจในธรรมในสภาวะธรรม เราทั้งหลายจะได้มีความสงบ มีปัญญา มีปัญญามีความสงบ เข้าถึงความพอเพียงเพียงพอ เข้าถึงธรรม เข้าถึงสภาวะธรรมอย่างนี้เค้าเรียกว่า มันเป็นกระบวนการเหตุปัจจัยที่จะให้เรา เป็นธรรม เป็นปัจจุบันธรรม

สิ่งภายนอกนั้นมันเป็นสิ่งบรรเทา ด้วยหลักเหตุหลักผลหลักวิทยาศาสตร์

เราเอาหลักเหตุหลักผลหลักวิทยาศาสตร์มาใช้มาปฏิบัติเพื่ออำนวยความสะดวก ความสบายในการดำเนินชีวิตที่เรากำลังเดินทาง เพื่อให้พระนิพพานของเราสมบูรณ์ สมบูรณ์ทั้งอรรถะทั้งพยัญชนะ สมบูรณ์ทั้งกายทั้งวาจาทั้งกิริยามารยาททั้งอาชีพ

สิ่งภายนอกเป็นเพียงบรรเทา เป็นข้อสอบ จิตใจของเราเป็นผู้ตอบ เพื่อเป็น บริสุทธิคุณ เป็นพรหมจรรย์ เราต้องรู้เข้าใจ

ทุกคนก็พากันมาประพาศติมาปฏิบัติที่ตัวของเราเอง

ร่างกายมันแก่ก็ให้มันแก่แต่เรื่องร่างกายอย่าให้ใจมันแก่ด้วย ร่างกายมันเจ็บก็ให้เจ็บแต่เรื่องร่างกายอย่าให้ใจมันเจ็บด้วย ร่างกายมันตายก็ให้มันตายแต่ร่างกายอย่าให้ใจมันตายด้วย

เราต้องรู้ต้องเข้าใจ เพราะอันนี้มันเป็นเหตุเป็นปัจจัยไม่ใช่เราไม่ใช่คนอื่น นี่คือเหตุคือปัจจัย

เราทั้งหลายถึงต้องมีความสงบมีปัญญา มีปัญญามีความสงบ มีปิติมีความสุข มีเอกัคคตาในการประพาศติการปฏิบัติ

เราทั้งหลายนะต้องพากันรู้พากันเข้าใจ ถ้าเราไม่เข้าใจเราก็จะไปแก้ตั้งแต่ภายนอก เราไม่ได้มาแก้เรื่องจิตเรื่องใจไปพร้อม ๆ กัน เราไม่เข้าใจนะ

คนรุ่นใหม่คนสมัยใหม่นี้ไม่เข้าใจ ไม่รู้การประพาศติการปฏิบัติ เอาแต่ทางวัตถุอย่างเดียว เอาแต่เงินเอาแต่สตางค์ เอาตั้งแต่สิ่งของอย่างเดียว มีแต่ไปแก้ภายนอก ยกเว้นการแก้ไขที่ตัวเองปฏิบัติที่ตัวเอง

คนรุ่นใหม่สมัยใหม่ต้องเข้าใจในการประพาศติการปฏิบัติ

เราทั้งหลายจะได้มีความสงบมีปัญญา มีปัญญามีความสงบ เราจะได้รู้จักธรรม รู้จักสภาวะธรรม

ความไม่รู้ไม่เข้าใจมันก็ฟุ้งซ่านไปเรื่อย เป็นนิรวณห์ทั้ง ๕ เป็นทะเลไม่อิมด้วยน้ำ เป็นไฟไม่อิมด้วยเชื้อ บกพร่องอยู่เป็นนิจ ฟุ้งซ่านอยู่ตลอดเวลา ไหวหวั่น หวั่นไหว

เหมือนแผ่นดินไหวนี้แหละ ถ้ามันแผ่นดินไหวมาก ๆ อาคารบ้านช่องทุกอย่างน่าจะพังทลาย ด้วยความไม่รู้ไม่เข้าใจ ไม่เข้าใจเรื่องอริยสัจสี่ ไม่เข้าใจว่ารูปก็มีอยู่อย่างนั้น เสียงก็มีอยู่อย่างนั้น กลิ่น รส โภภฏฐัพพะธรรมารมณ์ก็มีอยู่อย่างนั้นนะ

เราไม่เข้าใจ ไม่เข้าใจก็ไปตามความไม่รู้ไม่เข้าใจมันก็ไหวหวั่นหวั่นไหวเหมือนแผ่นดินไหวนี้แหละ มันพังทลายล้มละลายด้วยความไม่รู้ไม่เข้าใจ

ความไม่รู้ไม่เข้าใจมันพังทะลาย

เหมือนตึก สตง. แห่งประเทศไทย ความไม่รู้ไม่เข้าใจ เอาตัวตนเป็นที่ตั้งมันเลยเกิดทุจริต

คำว่าทุจริตนี้ก็หมายถึงตัวตน ตัวตนนั้นคือทุจริต ใครเอาความไม่ถูกต้องนำชีวิต เอาตัวตนนำชีวิตบุคคลนั้นคือบุคคลที่ทุจริต ไม่รู้อริยสัจสี่ ไม่รู้ทุกข์ ไม่เหตุเกิดทุกข์ ไม่รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เอาตัวตนเป็นที่ตั้งเค้าเรียกว่าบุคคลที่ทุจริต

เราไม่เข้าใจ เอาตัวตนเป็นที่ตั้ง เราก็ไม่เห็นคุณเห็นประโยชน์ในธรรม ในการประพฤติการปฏิบัติ เราก็ไม่มีความสุขในการทำงาน ไม่มีความสุขในการเรียนหนังสือ ทั้งที่ความดับทุกข์มันอยู่ที่เรามีความเห็นถูกต้องเข้าใจถูกต้องปฏิบัติถูกต้อง

เรามีความสุขในการทำงาน เพราะเรามีร่างกายที่จะต้องบริโภคปัจจัย ๔ เราต้องมีความสุขในการทำงาน

ไม่เข้าใจว่าการเรียนการศึกษานะเราต้องมีความสุขในการเรียนการศึกษา

ที่เราไม่มีความสุขในการเรียนการศึกษาเพราะใจของเรามันเป็นนิตินิบุคคลตัวตนใจของเรามันทุจริต

เราทั้งหลายต้องพากันรู้ณะ ตัวตนนั้นแหละคือความทุจริต สมมติสัจจะทั้งหลาย ที่มีอยู่ในโลกนี้หลายล้านสมมติ เค้าชี้ให้เห็นแง่มุมในการประพฤติกการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดปัญญาสัมมาทิฐิ เพื่อเอามาใช้มาประพฤติมาปฏิบัติ เป็นสิ่งที่ควรทำในสิ่งที่ ถูกต้อง

เราต้องมีปิติมีความสุขในการประพฤติกการปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง

เราเอาตัวตนนำชีวิตมันใช้ได้อย่างไรละ เพราะตัวตนมันคือไม่ถูกต้อง ตัวตนคือทุจริต

ธรรมนุญชีวิตที่อยู่ในโลกนี้หลายล้านสมมติเค้าให้เรารู้เข้าใจ เราไม่รู้ไม่เข้าใจ เค้าก็มีหลักการมีอยู่แล้วนะ กฎหมายบ้านเมืองพระธรรมพระวินัยเค้ามีอยู่แล้ว

เราอย่าเป็นคนมีทิฐิมาก อัดตาตัวตนเอาตัวตนนำชีวิต เราต้องเอาธรรม เอาธรรมนุญนำชีวิต เราอย่าเป็นคนมีทิฐิมานะอัดตาตัวตน เพราะธรรม ธรรมนุญ รัฐธรรมนุญ เพราะการประพฤติกการปฏิบัติในปัจจุบันมันเป็นวาระแห่งชาติ มันเป็นความเกิด เพราะสิ่งนี้มีสิ่งต่อไปมันถึงมี

เราทั้งหลายต้องรู้จักวัฏฏสงสารรู้จักพระนิพพาน

พระนิพพานมันเรื่องธรรมเรื่องปัจจุบันธรรมนะ เพื่อเอาธรรมนำชีวิตเอาธรรมนุญ นำชีวิต

เราเอาตัวตนนำชีวิตเราก็เป็นคนชี้เก็ยชี้คร้าน เพราะตัวตนมันชี้เก็ยชี้คร้าน ความชี้เก็ยชี้คร้านนั้นเป็นนิติบุคคลตัวตน

เราต้องรู้เข้าใจว่าความชี้เก็ยชี้คร้านมันเป็นนิติบุคคลตัวตน

ถ้าเราไม่เข้าใจเราก็เอาตัวตนนำชีวิตเอาความขี้เกียจขี้คร้านนำชีวิต

เราติดในความขี้เกียจขี้คร้านก็ได้แก้ติดในตัวในตอนนี้แหละ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านบอกพวกเราทั้งหลายว่า ความขี้เกียจขี้คร้านนี้เราต้องรู้เข้าใจ เราจะยกเลิกความขี้เกียจขี้คร้าน เราต้องเสียสละ ถ้าเราไม่เสียสละเราก็เป็นคนไม่มีศีลไม่มีการประพฤติการปฏิบัติ เราทั้งหลายก็จะตั้งอยู่ในความหลงความเพลิดเพลिनความประมาท

พระพุทธเจ้าท่านรู้เหตุรู้ปัจจัย พระอรหันต์ท่านรู้เหตุรู้ปัจจัย ท่านไม่เอาตัวเอาตนนำชีวิต ไม่เอาความขี้เกียจขี้คร้านนำชีวิต ยกเลิกความขี้เกียจขี้คร้าน รู้จักอาการของนิติบุคคลตัวตน มีปัญญาหยุดความขี้เกียจขี้คร้าน ที่ว่ามาสงบมาหยุดความขี้เกียจขี้คร้าน เราทั้งหลายน่าจะถึงจะมีความสุขอย่างยิ่ง

การงานทุกอย่างเราต้องมีความสุข การเรียนหนังสือเราต้องมีความสุข กิริยามารยาทเราทั้งหลายต้องลงรายละเอียด อย่าขี้เกียจขี้คร้าน อาชีพของเราก็ต้องยกเลิกตัวตน ถ้าเราไม่ยกเลิกตัวตนอาชีพของเรามันก็เป็นอาชีพไม่บริสุทธิ์คุณมันก็เป็นอาชีพที่เป็นตัวตน

เราคิดดูดี ๆ นะ เราย่นะเราเอาของมาจากไหน

ที่เราวยเราก็เอาของมาจากคนอื่นสัตว์อื่นเอามาจากทรัพยากร ตัวเองก็เป็นทุกข์ เพราะตัวเองหลงไปเรื่อย คนอื่นก็เป็นทุกข์เพราะถูกต้องเบียดเบียน ทั้งเราและคนอื่นมันก็มีแต่ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่ ทุกข์ดับไปนอจากทุกข์ไม่มีเลย มีแต่ความทุกข์

เราทั้งหลายน่าจะพากันเข้าอกเข้าใจ พากันไปประพฤติปฏิบัติที่บ้านของเรา ที่ครอบครัวของเราที่ทำการทำงานของเรา ด้วยความรู้ความเข้าใจว่าความสงบ อยู่ที่ความรู้ความเข้าใจ อยู่ที่ทุกหนทุกแห่ง เราทั้งหลายจะไม่ได้ไปแก้ที่ปลายเหตุ

เราคิดดูดี ๆ สิ แต่ละคนน่าจะไม่มีใครได้มาแก้ไขตัวเองเลย มีแต่ไปแก้ไขแต่ภายนอก ไปแก้ไขแต่คนอื่น ถึงได้มีคนหนุ่มสาวคนวัยทำงานพากันพลัดถิ่นไปทำงาน ในสถานที่อื่น จากบ้านไปในการทำงานในที่อื่น ไปทำงานราชการ ไปทำงานที่โรงงานบ้าง ไปหาซื้อหาขายในที่อื่นมีแต่คนพลัดถิ่นทั้งนั้นแหละ ปล่อยให้ตั้งแต่คนแก่ ๆ คนเฒ่า คนชราคนพิการที่ไปไหนไม่ได้พากันอยู่บ้านหรือว่าคนพิการ คนพิการมันไปไหนไม่ได้ คนแก่คนชรามันไปไหนไม่ได้ เพราะความไม่รู้ไม่เข้าใจนี้เองถึงได้พากันพลัดถิ่น ไปหาทำการทำงานทั้งไรทั้งนาทั้งสวนทั้งพ่อทั้งแม่ทั้งคนแก่คนพิการ

เราต้องรู้เราต้องเข้าใจ เราทั้งหลายน่าจะพากันเอาแต่ความหลงนำชีวิต เอาแต่วัตถุนำชีวิต

เราทั้งหลายต้องพัฒนาใจไปพร้อม ๆ กัน เราทั้งหลายถึงจะมีความสงบมีปัญญา มีปัญญามีความสงบ

เราก้ไปมองแต่คนอื่นเราไม่ได้มองตัวเองแล้วไม่ได้ปฏิบัติตัวเอง ไม่มีปิติมีความสุข เอกัคคตาในการประพฤติการปฏิบัติตัวเอง ฟุ้งซ่าน หวั่นไหวไหวหวั่น เหมือนแผ่นดินไหวนี้แหละ มันจะเสียหายมากนะ

เราก้ไปมองดูคนอื่นเค้ารวยกัน ร่ำรวยวัตถุกัน ไปเอาคนอื่นมาเปรียบเทียบนะ ว่าคนนั้นคนนี้เค้าทำอย่างนั้นอย่างนี้เค้ารวยกัน เค้าทำธุรกิจหน้าที่การงานอย่างนี้ เค้ารวยกัน

เราไปมองแต่คนอื่น เราทั้งหลายน่าจะไม่ได้มองดูตัวเองเลยนะ เราไปมองแต่คนอื่น เราต้องมองดูทั้งคนอื่นมองดูทั้งตัวเอง ต้องรู้เข้าใจทั้งภายนอกและภายใน

เราต้องมีทั้งตาเนื้อตาหนังตาจักษุทั้งตาปัญญา มองดูทั้งภายนอกภายใน ไปพร้อม ๆ กันด้วยความรู้ความเข้าใจ เราทั้งหลายถึงต้องมีความสงบมีปัญญา มีแต่ความฟุ้งซ่านมีแต่ความหลงอย่างเดียวนะไม่ได้ มันเป็นความไม่สมบูรณ์ระหว่าง รายรับกับรายจ่ายนะ

เราต้องรู้เข้าใจ เพื่อเราจะไม่ได้ไปตามสิ่งแวดล้อม เอาหลักการอุดมการณ์ อุดมธรรมมาใช้มาปฏิบัติ

ให้พวกเราทุกคนจับหลักให้ได้จับประเด็นให้ได้ อย่าไปเอาความไม่รู้ไม่เข้าใจ นำชีวิต

เราให้อาหารกายให้เพียงพอ การนอนพักผ่อน เราเป็นประชาชนไม่ได้บวช เราพากันนอนพากันพักผ่อน ๖-๘ ชั่วโมง เราต้องนอนต้องพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะสรีระร่างกายของเราต้องนอนให้เพียงพอ พักผ่อนให้เพียงพอ

ยิ่งผู้ที่อยู่ในปริมาณที่อยู่ในเมืองหลวงค่าพีเอ็มของอากาศมันไม่ดี ถึงจะทำบ้าน ทำอาคารติดแอร์อย่างเย็นแต่ออกซิเจนมันไม่ดีนะ ต้องนอนต้องพักผ่อนให้เพียงพอ

ออกกำลังกายให้เพียงพอเพราะเราเป็นคนรุ่นใหม่คนสมัยใหม่ใช้ปัญญาเยอะ มันไม่ค่อยจะได้ออกกำลังกายกัน ต้องออกกำลังกายด้วยการออกกำลังกายอยู่ที่บ้าน คนในเมืองกรุงก็ออกกำลังกายในห้องแอร์นั่นแหละ

ให้มีความสุขในการออกกำลังกายเพราะคนรุ่นใหม่สมัยใหม่พากันใช้คอมพิวเตอร์ในการทำงาน ทำงานออนไลน์กัน

เราต้องออกกำลังกาย ออกกำลังกายให้เพียงพอ พักผ่อนให้เพียงพอ มีความสุขในการทำงาน ถ้าเราไม่มีความสุขในการทำงานเราก็มีความทุกข์ในการทำงาน ความเป็นทุกข์นั้นเรียกว่าเป็นโรคซึมเศร้านะ ความเป็นทุกข์เรียกว่าเป็นโรคซึมเศร้า

ถ้าเรามีความสุขในการทำงานในการพักผ่อนในการออกกำลังกายเรารู้หรือรู้สึกเสียใจอย่างนี้ เรารู้เข้าใจเราก็จะไม่ได้ไปตามสิ่งแวดล้อม

เรามีอายตนะทั้ง ๖ มีตาหูจมูกลิ้นกายใจ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้พวกเราทั้งหลายบริโภคละเอียดต่าง ๆ ทั้งตาหูจมูกลิ้นกายใจ

เราทั้งหลายต้องบริโภคละเอียดเหล่านั้นด้วยปัญญา เราอย่าบริโภคละเอียดเหล่านั้นให้เป็นความหลง เราต้องบริโภคละเอียดเหล่านั้นให้เกิดปัญญา เราอย่าหลงมกไปกับสิ่งต่าง ๆ

เราต้องรู้เข้าใจในธรรมในสภาวะธรรม เราจะเป็นคนที่มีหลักการมีอุดมการณ์ อุดมธรรม เราจะได้ไม่ไปตามสิ่งแวดล้อม เราทั้งหลายถึงจะมีความสงบมีปัญญา ถ้าไม่อย่างนั้นมันจะหวั่นไหวไปมาตามสิ่งแวดล้อม มันจะโยกไปโยกมาเหมือนแผ่นดินไหวนี้แหละ

เมื่อไม่เข้าใจแล้วก็มีแต่ทุกข์เกิดขึ้น มีแต่ทุกข์ตั้งอยู่ มีแต่ทุกข์ดับไป นอกจากทุกข์ไม่มี ความทุกข์นี้ถึงเกิดจากความไม่เข้าใจ

เราทั้งหลายต้องพากันมารู้ทุกข์ รู้เหตุเกิดทุกข์ รู้ข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์ เราทั้งหลายจะได้เอาความถูกต้องกลับคืนมา เอาเอกราชกลับคืนมา เราเอาตัวตนเป็นที่ตั้งมันเสียเอกราช

ตำแหน่งที่เค้าแต่งตั้งให้เราเป็น ตำแหน่งที่เป็นพ่อเป็นแม่เป็นครูบาอาจารย์ เป็นตำแหน่งที่เค้าแต่งตั้งเค้าสมมติให้เรา

เราต้องรู้เข้าใจว่าเมื่อเค้าแต่งตั้งแล้ว เราก็ต้องเข้าสู่ภาคประพตติภาคปฏิบัติ

เราทุกคนแน่นมาที่ตัวของเราให้เต็มที่แล้ว พวกเขามีความปิติมีความสุขมีเอกัคคตา ในการประพตติการปฏิบัติ

เราทั้งหลายอย่าพากันขี้เกียจขี้คร้าน เราขี้เกียจขี้คร้านไม่ได้ การประพตติการปฏิบัติของเราต้องไม่มีการขี้เกียจขี้คร้าน

เราต้องพากันประพตติปฏิบัติในปัจจุบันให้มันสม่ำเสมอ เหมือนกระแสไฟมันส่งไฟมาให้เราได้ใช้งาน เหมือนกระแสน้ำที่มันส่งน้ำมาให้เราใช้งาน

ความรู้ความเข้าใจเราทั้งหลายต้องรู้เข้าใจมันจะเป็นเหมือนน้ำ เป็นเหมือนไฟ เหมือนลมเหมือนอากาศ มันเป็นธรรมชาติมันเป็นความประภัสสร เพราะสิ่งนี้มีสิ่งต่อไปมันถึงมี เราต้องรู้เข้าใจ

เราทั้งหลายต้องพากันมีปิติมีความสุขมีเอกัคคตาในการประพตติการปฏิบัติ พวกเราทั้งหลายพากันเข้าใจนะ

เห็นมียันะวันก่อนพาไปเดินป่าพาไปเดินรุดงค์เดินหลายกิโลมันเหนื่อยนะ เพราะเรานาน ๆ ที่ไปเดิน เราไม่ได้เดินทุกวัน ถ้าเราเดินทุก ๆ วันมันก็จะไม่เหนื่อย เพราะปฏิบัติของเรามันสม่ำเสมอเหมือนกระแสน้ำที่มันไหลสม่ำเสมอ ปฏิบัติสม่ำเสมอมันจะติดต่อกันเอง เราทั้งหลายต้องรู้เข้าใจเอาปัจจุบันให้ได้

การประพฤติกการปฏิบัติเน้นที่ปัจจุบัน ให้รู้วาระแห่งชาติในการประพฤติกการปฏิบัติในปัจจุบัน

เราทั้งหลายต้องพากันมาเน้นที่ตัวเรานี่แหละ คนอื่นก็ช่างคนอื่น เราเอาตัวเองให้ได้ทั้งกายวาจาใจกิริยามารยาทตลอดถึงอาชีพ

เราทั้งหลายจะได้พากันมีความสุข เราทั้งหลายจะไม่ได้มีความสุข

เอาตัวตนเป็นที่ตั้งมันก็มีมีความสุข เอาตัวตนเป็นที่ตั้งมันก็เป็นโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าคือโรคความทุกข์นะที่เราไปหาหมอหรือคนอื่นไปหาหมอ เพราะว่ามีความสุข มีความทุกข์ทางกายเราก็ไปหาหมอ แล้วก็ทุกข์ทางใจ

หมอก็คือความรู้ความเข้าใจนี้แหละ เราต้องรู้เข้าใจ ถ้าเราไม่รู้เข้าใจ เราจะเผาเราเองนะ เพราะทุกอย่างเป็นอย่างนั้นเป็นของเค้าอยู่อย่างนั้น เป็นธรรมชาติเป็นประภัสสรอย่างนี้แหละ อย่างความร้อนมันก็เป็นของเค้าอยู่อย่างนี้แหละ เราอยากให้มันเย็นหรือไม่เย็นก็เท่าเท่ากันแหละ

เหมือนที่กล่าวมาแล้วนะ เดือนเมษายนสงกรานต์ปีใหม่ออย่างนี้ รถมันติดนะ รถมันติดเพราะมันเป็นทางเดียวกัน ที่จริงแล้วนะติดหรือไม่ติดไม่ใช่ความทุกข์นะ

ความทุกข์นี้มันคือเราไม่รู้ไม่เข้าใจ เรามีความต้องการเร็วถึงว่ามันช้าอย่างนี้ ถ้าเรารู้ว่าเรามีความทุกข์เพราะเราไปอยากให้มันไม่ติดนี้แหละ

เราทั้งหลายนะไม่รู้เข้าใจ เราเกิดมาก็จะไปแก้ไขตั้งแต่ภายนอก มันต้องแก้ทั้งใจของเราแก้ทั้งภายนอก ถ้าเราไม่แก้ที่ใจของเรา เราก็จะเอาแต่ความสงบ เอาแต่ความสงบก็ไปติดในความสงบ เพราะความสงบมันก็เป็นสมาธิสมาบัติ มันก็ไม่ใช่ อริยมรรค

เราต้องเสียสละ ปรับเข้าหาการเสียสละ เอาเวลานำชีวิตมีความสุขในการทำงาน มีความสุขในทุกสิ่งทุกอย่างที่เราต้องเสียสละ

หมู่วมวลมนุษย์เราต้องเสียสละ เอาตัวตนเป็นที่ตั้งอย่างมากที่สุดแค่สมาธิสมาบัติ มันไม่ใช่ธรรมะไม่ใช่ธรรมบุญเป็นนิติบุคคลตัวตน

เราต้องเข้าถึงหน้าที่ของเรานะ สิ่งที่แล้วก็แล้วไป เอาใหม่

เรารู้เข้าใจ เราพากันมาเข้าคอร์สพากันมาปฏิบัติรู้แล้วก็กลับไปประพฤติ กลับไปปฏิบัติ เน้นมาที่เรานี้แหละ ทุกคนก็เน้นที่ตัวเอง อย่าไปเข้าใจเหมือนแต่ก่อน

เข้าใจเหมือนแต่ก่อนก็จะไปบ่นให้แต่ลูกให้แต่หลาน ไปบ่นให้อากาศให้แสงแดด ฟ้าให้ฝน เราไม่เข้าใจนะ เราต้องรู้เข้าใจเราไม่ต้องไปทุกข์กับอะไร

เราคิดดูดี ๆ เราจะไปบ่นมันทำไมเพราะเรารู้เข้าใจ เอาตัวตนเป็นที่ตั้ง เอาเวียนว่ายตายเกิดมันก็ต้องมีความแก่ความเจ็บความตายความพลัดพราก

เมื่อเรารู้เข้าใจเราก็ต้องหยุดกรรมว่าอันนี้เป็นสังขารเป็นเหตุปัจจัยให้เรา
เวียนว่ายตายเกิด เราต้องรู้จักกรรมใหม่ที่มาสัมผัสทางภายนอก เราต้องรู้เข้าใจ
เราต้องเข้าหาความสงบเข้าหาปัญญา

ขออนุโมทนากับท่านทั้งหลายนะที่เป็นผู้ที่มีปัญญามาก เป็นคนดีมาก
ที่มาพร้อมกันสมควรสามัคคีกันมาเป็นทีมเวิร์ค พวกกันทำความเข้าใจ เมื่อเข้าใจ
แล้วก็พากันไปประพฤติปฏิบัติที่บ้านที่ทำงาน เพื่อเป็นมรรคเป็นอริยมรรค
เพื่อเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ ปฏิบัติเข้าถึง
ความพอดี ความพอเพียงเพียงพอ

เหมือนพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
เราต้องเข้าถึงความพอเพียงเพียงพอเข้าถึงทั้งนอกแก้ไขทั้งจิตใจไปพร้อม ๆ กัน

ขออนุโมทนากับท่านทั้งหลาย ท่านทั้งหลายต้องตั้งมั่นในความดี ในพระรัตนตรัย
เอาความดีที่ประกอบด้วยปัญญานำชีวิต ชีวิตของเราจะได้โปร่งว่างเบาสบาย
เราทั้งหลายจะได้รู้ความหมายว่าเราเกิดมาเพื่อพระนิพพาน กายวาใจกิริยามารยาท
ตลอดถึงอาชีพเพื่อพระนิพพาน เพื่อดับไม่เหลือแห่งการเวียนว่ายตายเกิด
เข้าถึงพระนิพพานตั้งแต่ยังไม่ตายเพื่อเป็นฐาน คำเรียกว่ากรรมในทางที่ดีที่ถูกต้อง
ที่ประกอบด้วยปัญญาที่เป็นฐานแห่งความดับทุกข์ ด้วยเหตุ ด้วยปัจจัย

บุญกุศลของพวกเราทั้งหลายที่ได้มาประพาศติมาปฏิบัตินี้มันเป็นความดีเป็นบารมี
ของพวกเราเพื่อทดแทนบุญคุณแผ่นดินทดแทนบุญคุณชาติพระศาสนา อุทิศบุญกุศล
ให้บิดามารดาอย่างไม่มีที่สิ้นสุดไม่มีประมาณ

ขออำนาจอวยชัยให้ท่านทั้งหลายจงมีความสงบร่มเย็นเป็นพระนิพพาน
ตั้งแต่ยังไม่ตายด้วยกันทุกท่านทุกคน ณ โอกาสนี้ด้วยเทอญ
