ใจดี ใจสบาย

Delivery

การที่จะไปแก้สิ่งภายนอกนั้น
เป็นของง่าย

แต่ทุกคนที่จะไปแก้ไขตัวเองนั้นมัน
เป็นของยาก

เพราะเราทุก ๆ คนนั้น คิดอยากจะได้
แต่สิ่งที่ตามใจ ได้สิ่งที่ปรารถนานั้น
คือความสุข
คือความดับทุกข์

สิ่งที่ถูกต้องแล้วเราทุกคนน่ะ
จะเอาตามถูกใจ ตามปรารถนาไม่ได้
มันจะก่อภัย ก่อโทษ ก่อเวร
ก่อกรรมให้กับเรา...

เล่ม ๗

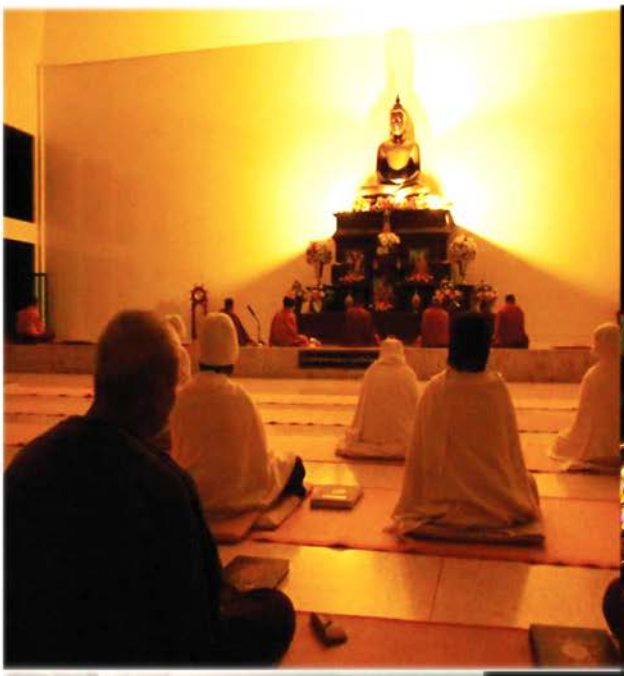
“นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส”

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

โยม : หลวงพ่อครับเวลามีคนเค้ามากราบ
หลวงพ่อดูออกใช่มั๊ยครับ
เค้า (เป็นพระอริยะ) ขั้นไหน?

หลวงพ่อ : พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนแบบนั้น
ท่านให้ดูตัวเอง . . .

หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ๑๒ เม.ย. ๕๕



โยม : ช่วงนี้อารมณ์แปรปรวน
เดี๋ยวก็มีความสุข
เดี๋ยวก็มีความทุกข์
หลวงพ่อ : อารมณ์แบบนี้
เรียกว่า อารมณ์กิ้งก่า มันก็ดี...
มันจะได้ทำให้เราได้ฝึกทำใจดี
ใจสบาย ไม่งั้นเราก็ไม่ได้ฝึกเนอะ

วันอาทิตย์ที่
๑๖ มี.ค. ๕๗

เรื่องความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก
เรื่องอากาศร้อน อากาศหนาว เรื่องฤดูแล้ง ฤดูฝน ฤดูหนาว
เรื่องทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป “นี้เป็นธรรมะ เป็นธรรมชาติ”
ทุก ๆ ท่านทุก ๆ คนคงไม่มีใครเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้
สิ่งที่เรามีปัญหาทุกวันนี้เพราะเราอยากให้ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นไปเหมือนที่ใจเราต้องการ
อยากจะให้มันเป็นไปเหมือนความยึดความถือของเรานั้นมันเป็นไปไม่ได้...

พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม

วันศุกร์ที่ ๗ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

สารบัญ

	หน้า
ทำอย่างไรเราถึงจะมีความสุขมีทั้งทรัพย์สมบัติมีทั้งอริยทรัพย์...?	๑
ทำอย่างไรใจของเราถึงจะสงบ...?	๘
การอบรมบ่มอินทรีย์เขาทำกันอย่างไร...?	๒๐
ให้เราทุก ๆ คนเข้าใจเรื่องการประพฤติปฏิบัติธรรม	๒๙
โครงสร้างชีวิต...	๓๖
การสร้างทรัพยากรมนุษย์นั้นเขาสร้างกันอย่างไร?	๔๐
สภาวธรรมกับการยอมรับความเป็นจริง...	๔๘
การสร้างบารมี...	๕๕
ความดีนั้นทุกท่านทุกคนต้องปฏิบัติด้วยตนเอง	๖๔
ผู้เป็นนักเรียนนักศึกษา ต้องเกิดมาเพื่อทำความดี	๗๒

ทำอย่างไรเราถึงจะมีความสุข มีทั้งทรัพย์สมบัติมีทั้งอริยทรัพย์...?

ทำอย่างไรเราถึงจะมีความสุข มีทั้งทรัพย์สมบัติมีทั้งอริยทรัพย์ ได้แก่ สวรรค์ มรรคผลพระนิพพาน

พระพุทธเจ้าท่านบอกเราสอนเราให้พากันรู้จักทุกข์ ให้รู้เหตุแห่งการดับทุกข์ ส่วนใหญ่เราไม่ค่อยรู้จักทุกข์ ไม่รู้เหตุแห่งการเกิดทุกข์ ไม่รู้ข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์

คนเราทุก ๆ คนมีความเห็นแก่ตัว มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวในตน เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง เอาตัวเองเป็นใหญ่ เอาตัวเองเป็นประธาน ทุก ๆ คน จึงเปรียบเสมือนแมลงเม่าพากันบินเข้ากองไฟ

การที่จะไปแก้สิ่งภายนอกนั้นเป็นของง่าย แต่ทุกคนที่จะไปแก้ไขตัวเองนั้นมันเป็นของยาก เพราะเราทุก ๆ คนนั้นคิดอยากจะได้แต่สิ่งที่ตามใจ ได้สิ่งที่ปรารถนานั้นคือความสุข คือความดับทุกข์

สิ่งที่ถูกต้องแล้วเราทุกคนน่ะจะเอาตามถูกใจ ตามปรารถนาไม่ได้ มันจะก่อภัย ก่อโทษ ก่อเวร ก่อกรรมให้กับเรา...

ทุกท่านจึงต้องมีสติมีสัมปชัญญะ ต้องอดให้ได้ ต้องทนให้ได้ ถ้าเราไม่อด ไม่ทน ไม่ฝืนน่ะ ใจของเรามันจะไม่สงบ มันจะไม่เย็น

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า "ขันตี ปะระมัง ตะโป ตีติกขา ขันติคือความอดทนเป็นเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง"

ทุกคนต้องอด ต้องฝืน ต้องทน ทำสิ่งที่ถูกต้อง คือเราไม่ทำตามความอยาก มันอยากคิดสิ่งที่ไม่ดีเราก็ไม่คิด มันชอบใจเราก็ไม่ทำตามไม่ชอบใจเราก็ไม่ทำตาม

ชีวิตของเราจะประเสริฐได้เราต้องเอาธรรมเป็นที่ตั้ง...

เจริญสติสัมปชัญญะให้มาก ๆ เราจึงจะได้ยินคำที่เขาพูดกันว่า เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน ให้มีสติ มีความสงบอยู่กับการทำงาน เพื่อให้ใจของเราเกิดความสงบ

ทุกท่านทุกคนนั้นรู้อยู่ว่าอันไหนดี อันไหนชั่ว อันไหนผิด อันไหนถูก แต่มันละไม่ได้ อดไม่ได้ หยุดไม่ได้ เพราะว่ามันเป็นอำนาจของความเพลิดเพลิน

ทุกคนส่วนใหญ่มีความกลัว จะรักษาศีล ๕ ก็กลัว จะรักษาศีล ๘ ก็กลัว จะอดอาหารทานวันละครั้งก็กลัว สิ่งที่ดีน่ะมันกลัวหมด ลักษณะอย่างนี้คืออาการใจของเราเป็นอสุรกาย มันกลัวความดี ความกลัวลักษณะนี้พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราสนใจมัน

ความกลัวนั้นเป็นความยึดมั่นถือมั่น เป็นอาการของตัวของตน

ทุก ๆ ท่านทุกคน พระพุทธเจ้าท่านให้มีสติสัมปชัญญะ ให้จิตใจเข้มแข็ง ไม่ต้องกลัวความดี ไม่ต้องกลัวสิ่งที่มันดี ถ้ามันจะตายก็ให้มันตาย เพราะเราได้ทำความดี มันผอมก็ช่างมัน มันจะเหนื่อยก็ช่างมัน จะทนอย่างไรเราก็ต้องสู้น่ะ เพื่อเราจะได้ก้าวไปข้างหน้า

การประพฤติปฏิบัติธรรมมันต้องเอาชีวิตว่ากัน เอาชีวิตเดิมพันในการทำความดี ถ้าเราไม่ทำอย่างนี้ไม่ปฏิบัติอย่างนี้ ตัวเราเองมันจะหาความสุขความเจริญในอนาคตไม่ได้

ทุกคนนั้นเป็นคนมักง่าย ไม่อยากปลูกไม่อยากสร้าง แต่ต้องการผลประโยชน์ ต้องการทรัพย์ ต้องการอริยทรัพย์มันเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านให้เรามาปรับจิตปรับใจ มามีความสุขในการทำความดี มามีความสุขในการที่จะฝืนที่จะทน เพราะเราทุกคนนั้นได้ทำสิ่งที่ดี สิ่งที่ประเสริฐ เราได้เกิดมาในท่ามกลางคุณพ่อคุณแม่ ปู่ย่าตายายที่ตั้งอยู่ในโลกธรรมน่ะ คือเอาวัตถุเป็นที่ตั้ง ไม่เอาธรรมเป็นที่ตั้ง

เราทุกคนต้องมาสู้มาทนด้วยปีกด้วยลำแข้งของเราเอง ถ้ามีการประพฤติปฏิบัติ อยู่ที่ไหนที่นั่นก็ย่อมเป็นสิ่งที่ดีเป็นสิ่งที่ประเสริฐในที่นั้น ไม่ว่าที่บ้าน ที่วัด ที่ทำงาน ต้องเป็นที่ดีทั้งนั้น

คนเรามันมีความเพลิดเพลินอย่างมาก ถ้าได้ยินเสียงเพลง เสียงดนตรีก็ยากที่จะควบคุมตัวอยู่ ถ้าได้รู้ได้เห็นรูปสวย ๆ เสียงเพราะ ๆ อาหารดี ๆ น่ะ ทุกคนย่อมควบคุมตัวเองไม่อยู่ ถ้าทุกคนไม่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ไม่เห็นภัยไม่เห็นโทษในวัฏฏสงสารย่อมตกไปในสิ่งแวดล้อม

ทุกคนนั้นต้องพยายามมีสติ มีสัมปชัญญะในท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่มันยั่วยวนกวนใจ มีแต่ความเพลิดเพลิน สนุกสนาน บรรเลงด้วยเสียงสวรรค์

ทุกท่านทุกคนนั้นต้องเป็นตัวของตัวเอง ฝึกมีสติมีสัมปชัญญะให้ได้ พยายามอย่าให้สิ่งภายนอกมันดึงมันลากเราไปเหมือนกับคนไม่มีเจ้าของ

ให้ทุกท่านทุกคนมีจิตสำนึกว่า ตัวเรานี่แหละจะประพฤติปฏิบัติในท่ามกลางสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวันเพื่อเราจะได้เป็นตัวของตัวเอง

ตัวของตัวเองในที่นี้หมายถึง จิตใจของเราให้เป็นธรรมชาติ ธรรมชาติก็คือความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ถ้าเรายังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง แสดงว่าใจของเราไม่เป็นธรรมชาติ ไม่เป็นธรรมะที่บริสุทธิ์

ทุก ๆ คนนั้นย่อมมีความเป็นคนขี้เกียจมาก ต้องพยายามฝืน พยายามอด พยายามทน พยายามขยัน ความขี้เกียจขี้คร้านนั้นมันทำให้เราเป็นคนเซื่องซึม เฉยชา คิดไม่เป็น สิ่งที่น่าทำก็ไม่ทำ

ความเกียจคร้านเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องฝืน ต้องอด ต้องทน

เราอย่ามาเอาความสุขกับการเป็นคนขี้เกียจขี้คร้าน

สมองก์สลึมสลือ...

พระพุทธเจ้าท่านให้เรากระฉับกระเฉง รวดเร็ว ถ้าเราเป็นคนขี้เกียจขี้คร้าน เราจะช่วยเหลือตัวเองได้ไม่เต็มที่เต็มร้อย

ถ้าเป็นคุณหมอก็เป็นคุณหมอเฉพาะทาง ถ้าการเรียนก็การเรียนเฉพาะทาง ถ้าเราเป็นคนขยันปัญญาของเรามันก็เกิดรอบทิศ ต้องเป็นคนมองโครงสร้างชีวิตออก เป็นคนรู้จักคิดว่าอันนี้ควรพูด ควรทำ ควรหยุดทำ

ความขยันเป็นสิ่งที่สำคัญมาก โลกนี้สังคมนี้ต้องการคนขยัน ต้องการคนฉลาด ถ้าเราไม่ขยันเราจะเป็นคนฉลาดไปไม่ได้ เพราะระบบสมอง สติปัญญาเข้าถึงทางตัน เพราะความขี้เกียจขี้คร้านมันมาปิดมาบัง

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความขี้เกียจขี้คร้าน ธรรมเหล่านั้นไม่ใช่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าท่านขี้เกียจไม่เป็น ท่านถึงเป็นพระพุทธเจ้า

การเรียนการศึกษา การงานก็ดี ที่มันไม่เจริญก้าวหน้าเพราะเราไม่ขยัน ไม่ต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ ชีวิตนี้ถึงต้องสมาทานความดี สมาทานความขยัน สมาทานความอดทน สมาทานความไม่ท้อแท้ ท้อถอย สมาทานการต่อสู้ สู้ชีวิต ถือว่าดีเราต้องสมาทาน ไม่กลัวปัญหา ไม่กลัวอุปสรรค เพราะว่าปัญหานั้นอุปสรรคนั้นเป็นสิ่งที่ดี ที่จะได้พัฒนาจิตใจให้เรามีความอดทน เพื่อจะได้ตั้งมั่นในความดี ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่กลัวทั้งนั้น

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าจะกลัวทำไมเพราะมันเป็นข้อสอบ เป็นบททดสอบเพื่อจะให้อดทน ชีวิตนี้เราเกิดมาเพื่อเป็นนักสู้ไม่เป็นคนท้อแท้ท้อถอย ถ้าไม่อย่างนั้นเราจะเป็นเปรต เป็นอสุรกาย คอยรับส่วนบุญส่วนกุศลจากคนอื่น จากพ่อแม่

คนดีโลกนี้ย่อมต้องการ อยู่ที่วัดเขาก็ต้องการคนดี อยู่ที่ทำงานเขาก็ต้องการคนดี **"คนดีเป็นสิ่งที่ประเสริฐ เป็นสิ่งที่หอมหวนทวนลม"** ทุกท่านต้องตั้งใจ...

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ลูบ ๆ คลำ ๆ เหยาะ ๆ แหยะ ๆ ชีวิตของเรานี้ไม่มีใครมาประพฤติปฏิบัติให้เรา ทุกท่านทุกคนต้องประพฤติปฏิบัติเอง

เราทุก ๆ คนจะไปทุกข์อยู่ทำไม ทุกข์แล้วก็ไม่มีประโยชน์อะไร ต้องสู้ ต้องทน มีความสุข มีปิติ มีใจเป็นหนึ่งในการทำความดี ชีวิตของเราทุกคนจะได้เข้าถึงความดับทุกข์ ได้มาทั้งทรัพย์ได้ทั้งอริยทรัพย์ โดยไม่มีโทษ มีเวร มีภัย เราจะได้มาด้วยการสมาทานความดีตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม

เช้าวันจันทร์ที่ ๕ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

ทำอย่างไรใจของเราถึงจะสงบ...?

นัตถิ สันติ ปรมัง สุขัง สุขอันใดก็สู้ความสงบไม่มี...

ความสุข ความดับทุกข์ของทุก ๆ คนทุกชีวิตอยู่ที่จิตใจสงบ

ทำอย่างไรใจของเราถึงจะสงบ...?

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเกิดจากเหตุ ทุก ๆ ท่านทุกคนต้องสร้างเหตุสร้างปัจจัยให้เกิดความสงบ

ความไม่สงบมันเกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลงของเรา ปัญหาต่าง ๆ ของคนเรามันเกิดจากนี้แหละ...

พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนเราให้เป็นผู้ที่เสียสละ ให้เราคิดเสียว่าเราเกิดมาเพื่อเป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละ เป็นผู้ที่ขยัน เป็นผู้ที่อดทน เพราะความเห็นแก่ตัวของเราทุก ๆ คนน่ะ มันเผาจิตใจของเรา ทำให้คิดมาก ทำให้วิตกกังวล ไม่รู้จักวิธีปล่อยวางทางจิตใจ

ทุก ๆ คนน่ะมันมีความอยาก มีความต้องการ ใจของเรานั้นมันมีความอยาก ถมเท่าไหร่ก็ไม่รู้จักเต็ม มีนี่แล้วก็อยากจะได้นั่นต่อเติมไปเรื่อยแหละ คนเรายังไม่ตายจิตใจของเราทุกคนก็ตกนรกทั้งเป็นทุก ๆ วัน

ความอยากความต้องการของเรานั้นไม่สามารถที่จะเข้าถึงความดับทุกข์ของเราได้น่ะ

พระพุทธเจ้าถึงสอนเราให้เป็นผู้ที่เสียสละ เป็นผู้ฝึกจิตฝึกใจ ฝึกปล่อยฝึกวาง เราเดินก็ฝึกจิตใจเรื่องปล่อยเรื่องวาง เรื่องนั่งก็ฝึกจิตใจเรื่องปล่อยเรื่องวาง เรานอนก็ฝึกจิตใจเรื่องปล่อยเรื่องวาง แล้วก็ฝึกเป็นคนขยัน ฝึกเป็นคนเสียสละโดยไม่หวังอะไรตอบแทน

เราทำงานเพื่องาน ทำงานเพื่อเสียสละ

ทำงานเพื่อเจริญสติเจริญสัมปชัญญะ

มีความสุขมากในการทำงาน มีความสุขมากในการเสียสละ

ถ้าเราทำอย่างนี้เราปฏิบัติอย่างนี้เราก็จะได้ทั้งทรัพย์สมบัติ ได้ทั้งเงินทั้งสตางค์ แล้วก็ได้ทั้งความสุขความสงบที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า "อริยทรัพย์" โดยไม่มีโทษทางจิตทางใจ ทำไปมีสติ มีสุข มีเอกัคคตาในชีวิตประจำวันไปเรื่อย ๆ

ทุก ๆ คนน่ะ สมาธิไม่ดี สมาธิไม่แข็งแรง จึงจำเป็นต้องเจริญสมาธิ เพื่อให้จิตใจแข็งแรง มันอยากไปก็ไม่ไป มันอยากพูดเราก็ไม่พูด มันอยากนอนเราก็ไม่นอนถ้าสิ่งเหล่านั้นมันไม่ดี ไม่ถูกต้องน่ะ มันไม่อยากตื่นมันก็ต้องตื่น ไม่อยากทำงานก็ต้องทำงาน

เราจะพัฒนาตัวเองเราจะฝึกตัวเอง เราต้องมาเดินทางสายกลาง สร้างมรรคผลพระนิพพานตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

เราไม่ต้องไปกดดันตัวเองด้วยความอยากความต้องการ มันผิด มันกดดันตัวเองไปเรื่อย จิตใจของเราเลยไม่มีสมาธิ ไม่มีสติสัมปชัญญะ ไม่มีความสงบ มีความเศร้าหมองในอดีต จิตใจของเราไม่อยู่กับเนื้อกับตัวในปัจจุบัน

พระพุทธเจ้าสอนให้เราทุกคนอดเอาทนเอา พระพุทธศาสนามันเป็นเรื่องจิตเรื่องใจ ทุกคนต้องมาแก้จิตแก้ใจของตัวเองให้มันสงบให้ได้ ให้มันเย็นให้ได้

ทุกคนนั้นมันมีเหตุมีผล... แต่เหตุผลนั้นมันประกอบด้วยความเห็นแก่ตัว มันเลยมีเรื่อง มีปัญหาน่ะ มันเลยไปโทษคนอื่น โทษบุคคลอื่น โทษสิ่งแวดล้อม มันไม่ได้มาแก้ที่จิตที่ใจ

เรื่องคนอื่นนั้นน่ะ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เพ่งโทษ ไม่ให้ไปมองเค้า...

เค้าจะดีเค้าจะชั่วมันก็เรื่องของเค้า ถ้าเราไปมองคนอื่น จิตใจของเราต้องเกิดความเศร้าหมองแน่ ไม่ว่าเรื่องดีเรื่องชั่วที่เราได้เห็น ได้ยินได้ฟังเรื่องของคนอื่น ก็ให้เราฝึกปล่อยฝึกวาง เพราะว่าเราเกิดมาในโลกนี้น่ะ มันย่อมได้เห็นได้ยินเรื่องของคนอื่นทั้งนั้น

เรื่องฝนฟ้าอากาศ เรื่องร้อนเรื่องหนาว เรื่องการบ้านการเมือง พระพุทธเจ้าสอนเราว่าไม่ต้องไปคิดมัน ไม่ต้องไปแก้ไขมัน ฝนมันจะตกก็เรื่องของมัน ฝนมันจะไม่ตกก็เรื่องของมัน จะร้อนจะหนาวก็เป็นเรื่องของอากาศ ใครแย่งทรัพยากรกัน การบ้านการเมืองอะไร ก็เรื่องของเขา เรื่องของเรา เราต้องฝึกพัฒนาจิตใจของเราให้มันสงบ...

ใจของเรามันคอยจะอคตินะ เอียงกันไปทางซ้ายไปทางขวาอยู่อย่างนั้นแหละ

ให้รู้จักใจของเรา รู้จักอารมณ์ของเรา เราจะได้ฝึกใจของเราให้สงบ

"ทุกคนก็อยากจะรวย อยากจะมีคุณธรรม อยากมีหน้าที่ดี ๆ การงานดี ๆ อยากมีลูกน้องพ้องบริวาร อยากมีอำนาจวาสนา..."

ความอยากเหล่านี้ล้วนแต่เป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง ทั้งนั้น เราจะมีมาก มีน้อย ถ้าใจของเราไม่สงบมันก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เรายินดีในความเป็นอยู่ เราต้องมาแก้ที่จิตที่ใจของเราให้สงบ

พระพุทธเจ้าสอนเราบอกเรา ไม่ให้หลงในวัตถุ ไม่ให้หลงในความสุขที่ไม่จีรังยั่งยืนจะทำให้ใจของเราไม่สงบ ใจของเราไม่เย็น ทำใจของเราไม่ให้เกิดปัญญา

เรื่องการพัฒนาจิตใจนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมาก...

เราทุกคนเป็นบุคคลที่ประเสริฐที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์นี้มันสำคัญอยู่ที่เราได้ฝึกใจแก้ใจของตัวเอง เราจะได้เข้าถึงความงามนั้นคือศีลของเรา

ทุกท่านทุกคนน่ะต้องเสียสละ ต้องเป็นผู้มีศีลตามสมมุติตามบัญญัติที่เราได้พากันสมมุตินะ

"สมมุติว่าเราเป็นผู้ที่รักษาศีล ๕ สมมุติว่าเราเป็นผู้ที่รักษาศีล ๘ สมมุติว่าเราเป็นผู้ที่รักษาศีล ๑๐ สมมุติว่าเราเป็นผู้ที่รักษาศีล ๒๒๗ น่ะ"

ก็ให้เรามีความสุขมีสติมีเอกัคคตารมณ์ในการประพฤติปฏิบัติศีลของตน ในข้อวัตรปฏิบัติของตน สิ่งเหล่านี้จะทำชีวิตของเราสงบ ทำชีวิตของเราเย็น ชีวิตของเราจึงอยู่กับการเสียสละ การรักษาศีลคือการทำจิตให้สงบ การทำใจให้ไม่มีทุกข์

ในชีวิตประจำวันของเรานี้แหละจะได้เอาความสุขความดับทุกข์อยู่ที่ปัจจุบัน

ความสุขความดับทุกข์มันมีอยู่ในชีวิตประจำวันของเราอยู่แล้ว

อานาปานสตินะทุกคนต้องฝึก... ต้องฝึกหายใจเข้าสบายหายใจออกสบายทุกอิริยาบถ ไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่ต้องฝึกหายใจเข้าสบายหายใจออกสบาย เพื่อจะได้เอามาใช้งาน จิตของเราจะได้เบิกบาน จิตใจของเราจะได้ผ่องใส จิตใจของเราจะไม่มีทุกข์ อารมณ์ของเราจะไม่ได้ค้างคาในเรื่องอดีต มันจะไม่ได้ฟุ้งซ่านไปในอนาคต

อานาปานสติที่เราต้องฝึกทุก ๆ อิริยาบถ...

ถ้าเราไปเอาแต่อิริยาบถนั่งมันคงไม่เพียงพอ เราชักลมเข้าลมออกเหมือนกับเค้าเลื่อยไม้นี้ ต้องฝึกไว้ ฝึกบ่อย ๆ ฝึกจนจิตใจของเราเบิกบาน จิตใจของเราไม่เศร้าหมอง ถึงแม้กิเลสของเราจะยังไม่หมดมันก็ "ละ" ได้ระดับหนึ่ง

เรื่องการทำการงานของเรานี้นะ ต้องให้มีปีติ มีสุขทุกการกระทำน่ะ เพราะวันหนึ่งคนเราอยู่กับการทำงานคงจะอย่างน้อยตั้ง ๑๐ กว่าชั่วโมง ตื่นเช้าเราก็ไปทำงานแล้ว เรากลับมาบ้านเราก็มาทำงานที่บ้าน เวลานอนนั้นคงนิดหน่อยเอง

การทำงานจึงเป็นเรื่องที่เราต้องทำให้ใจของเราสบาย ใจของเรามีความสุขในการทำงาน ทำงานไปใจดีใจสบายไป ทำงานไปเสียสละไป ทำงานไปไม่ให้มีทุกข์ไป

เพื่อลูกเรา ลูกน้องเรา เค้าจะดีเค้าจะชั่ว จะเห็นแก่ตัวก็เรื่องของเค้า เราต้องมีความสุขในการทำงาน อย่าให้เราไปพลาดโอกาสในการสร้างคุณธรรมความดี ทำอย่างนี้แหละให้ใจสบาย ใจไม่มีทุกข์ เราอย่าไปทำงานด้วยความจำเป็น ทำงานด้วยความจำใจ ทำงานด้วยหน้าที่ ทำเพราะเราต้องการเงินต้องการสตางค์ เราทำงานเพื่อมีความสุขในการเสียสละ เราจะได้เห็นว่าการทำงานนั้นเป็นการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันของเรา..

ครอบครัวของเรา จะเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นลูกเป็นหลาน ทุกคนต้องเป็นผู้ให้ ต้องเป็นผู้เสียสละ ต้องมีเมตตา ต้องคิดแต่สิ่งที่ดี ๆ พูดแต่สิ่งที่ดี ๆ เราทำอย่างนี้ก็จะได้ชื่อว่าให้ความอบอุ่นให้กำลังใจซึ่งกันและกันทุกคนนะ

ทุกคนที่เกิดมาล้วนแต่ต้องการความอบอุ่น

ต้องการความรัก ต้องการความเมตตา ต้องการความไว้วางใจ

ทุก ๆ คนต้องฝึกตัวเองกับทุกคนที่เกี่ยวข้องกับเรา

ทุกคนที่เกี่ยวข้องกับเรานั้น เราอย่าเป็นคนเจ้าอารมณ์ เอาแต่ความคิดตัวเอง เอาแต่อารมณ์ตัวเอง ต้องปรับตัวเองเข้าหาคนอื่น เราไม่ต้องเป็นคนคอยจับผิดแต่คนอื่นน่ะ สิ่งที่เค้าทำไม่ดีไม่ถูกต้อง เราก็เฉย ๆ ไป เค้าทำดีเราก็คอยชมคอยให้กำลังใจ

เราอยู่ในครอบครัวหลายปี หลายสิบปี มันย่อมเห็นสิ่งที่ไม่ดี ของคนอื่น

เราเป็นคนไม่ฉลาดเราก็ไปเก็บแต่สิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ดีมากมาย เราก็ไม่เก็บเอา...

ทุก ๆ คนน่ะเราต้องให้อภัย เราต้องเสียสละ ถ้าไม่อย่างนั้นชีวิตของเราก็เดินไปด้วยความยึดมั่นถือมั่น เดินไปด้วยอัตตาตัวตน เป็นคนอาฆาต เป็นคนพยาบาท จิตใจของเรามันก็เป็นจิตใจที่เป็นยักษ์เป็นมาร

ทุกคนมันก็ย่อมผิดพลาดได้ ทำไม่ดีได้

"แก้วมันแตกไปแล้วเราไม่ต้องเสียใจ

คนมันตายไปแล้วเราไม่ต้องเป็นทุกข์"

สิ่งที่เป็นอดีตไปแล้วเราพยายามลบเลือนจากใจของเรา

เราจะจมในอดีต ฉายแต่หนังม้วนเก่านั้นไม่ดี

พระพุทธเจ้าท่านเมตตาสอนเราว่าอย่าไปยึดมั่นถือมั่น ใครเกิดมานานก็ย่อมมีอดีตนาน

ทุกท่านทุกคนน่ะมีความจำเป็นที่จะต้องแก้ไขตัวเอง ใจของเราถึงจะเข้าถึงความสงบความดับทุกข์น่ะ

เรื่องความอดความทน เรื่องทำใจให้สงบ เรื่องทำใจให้รู้จักพอเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

เรามีความสุขมีความดับทุกข์ส่วนใหญ่อยู่ที่เราได้ใช้ทรัพยากรตามปรารถนา เราเลยพากันใช้ทรัพยากรตามปรารถนาซึ่งมันเป็นสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราเข้าหาเนกขัมมะ พากันมาทำใจให้สงบ ไม่ต้องทะเยอทะยานตามวัตถุ รู้จักทำจิตทำใจให้สงบ ฝึกใช้ทรัพยากรน้อย ฝึกอยู่กับการงาน ฝึกอยู่กับการศึกษาหาความรู้ให้กับตัวเองโดยที่ไม่เล่นโทรศัพท์ ไม่เล่นอินเทอร์เน็ตมาก ไม่ไปเที่ยวไปคุยกับเพื่อนมาก เราจะได้เข้าถึงความสงบความดับทุกข์ที่มันยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อไม่ทำตามจิตใจที่มันฟุ้งซ่าน ธรรมเหล่านั้นเป็นพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

เรื่องออกกำลังกายน่ะ... เราจะออกกำลังกายกับการทำงานก็ชื่อว่าเราออกกำลังกาย หรือเราจะออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาก็ชื่อว่าออกกำลังกาย

พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนให้นักบวชออกกำลังกายด้วยการทำวัตรสวดมนต์ นี้ก็ชื่อว่าเราออกกำลังกาย อย่างเรานั่งอยู่ เรากราบลงก็เป็นท่าโยคะอย่างหนึ่ง เราสวดมนต์เสียงดังก็เป็นการบริหารลม เรากวาดตาดกวาดวัดก็เป็นการออกกำลังกาย เราเดินจงกรมให้มากนี้ก็คือการออกกำลังกาย เรานั่งตัวตรงก็คือท่าโยคะ เรานั่งให้ตัวตรงเพื่อให้กล้ามเนื้อเราแข็งแรง เพื่อให้กระดูกเราตรง

เรื่องทานอาหารนี้ก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกอร่อยหรือไม่อร่อยนี้ไม่สำคัญ เราต้องคิดถึงสรีระของเราเป็นหลักว่าอันไหนทานเข้าไปแล้วจะเป็นโทษเป็นภัยต่อสรีระ อันไหนจะทำให้สรีระร่างกายของเราอยู่ได้นาน แข็งแรง "ไม่ให้มากเกิน ไม่ให้น้อยเกิน" ทั้งอด ทั้งทน ทั้งฝึก เราบริโภคอาหารเพราะเรามีร่างกาย ที่ร่างกายอยู่ได้เพราะอาหาร ที่ร่างกายเจ็บป่วยก็เพราะอาหาร

พระพุทธเจ้าถึงให้เรามีสติสัมปชัญญะ ให้เรารู้แจ้งในการที่จะบริโภคอะไรเข้าไปในร่างกาย ไม่เอาความเอร็ดอร่อยเป็นหลัก ให้เอาเรื่องสุขภาพแข็งแรงไม่เป็นโรคภัยเป็นหลัก

เดี๋ยวนี้เราพัฒนาเรื่องอาหาร พัฒนาเรื่องทานอาหาร ไปปรุงไปแต่งมันมากน่ะ

การรับประทานอาหารที่บังคับไม่ให้อาหารมีโทษมีภัยต่อร่างกายนี้ก็คือการปฏิบัติธรรม

พระพุทธเจ้าท่านให้รู้จักประมาณในการบริโภคหรือเป็นผู้ที่ฉลาดในการทานอาหาร ต้องฝืน ต้องทนนะคนเรานี้

เรื่องกิจวัตรในชีวิตประจำวันของเรา ต้องมีการบังคับตัวเอง...

เวลานอนต้องบังคับตัวเองนอน เวลาตื่นก็บังคับตัวเองตื่น เวลารับประทานก็ต้องบังคับตัวเองรับประทาน นี้เป็นระเบียบ เป็นวินัย เป็นศีล ตลอดความคิดของตัวเองก็ต้องมีระเบียบในการคิด ว่าสิ่งนี้มันดีก็ให้คิด แต่ถ้ามันมากเกินก็ไม่ให้คิด สิ่งที่มันไม่ดีไม่ให้คิดเลย

ใหม่ ๆ มันก็ทำไม่ได้หรอก แต่เราฝึกบ่อย ๆ มันก็ย่อมได้

เราต้องสมาทานต้องตั้งใจ

โครงสร้างชีวิตนี้ โครงสร้างการดำเนินอริยมรรคนี้

ดำเนินเพื่อเข้าหาความสุข ความสงบ ความดับทุกข์

ทุกท่านทุกคน... พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าต้องพากันประพฤติปฏิบัติธรรมไม่ยกเว้นใคร เพราะชีวิตของเรา เราก็ต้องปฏิบัติเอง แล้วก็เป็นสิ่งที่รีบด่วน เป็นภาคบังคับในชีวิตประจำวันของเรา แล้วทุกคนก็จะได้เข้าถึงซึ่งทรัพย์สมบัติและอริยทรัพย์ เข้าถึงความสงบความดับทุกข์ตามสมควร ตามเหตุปัจจัยที่เราทุกคนได้ประพฤติปฏิบัติ

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าในวันนี้ก็พอเห็นสมควรแก่เวลา จึงขอสมมุติยุติไว้ ณ เพียงเท่านี้

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม

เช้าวันศุกร์ที่ ๒ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

การอบรมบ่มอินทรีย์เขาทำกันอย่างไร...?

การอบรมบ่มอินทรีย์น่ะ ก็เหมือนเมล็ดพันธุ์เมล็ดหนึ่ง... เราเอามาเพาะลงดิน ให้น้ำ ให้ปุ๋ย ให้แสงแดด ให้อากาศ เปรียบเสมือนคนที่เขาเลี้ยงไก่ เวลาเค้าจะฟักไข่น่ะ เค้าต้องเอาไว้ในที่อุณหภูมิพอดี ถ้าไปเลี้ยงไก่สมัยโบราณเค้าก็จะทำรังไข่ เอาหญ้า เอาฟางแห้ง ๆ มารองในที่สำหรับฟักไข่ แม่ไก่ก็จะนอนกกไข่เพื่อให้ความร้อนนั้น ๆ สม่ำเสมอ จะออกไปหากินก็ไม่ได้ ถ้าออกไปได้แป๊บเดียวต้องกลับมาเพราะถ้าไปนานไข่มันจะเย็น ***“การอบรมบ่มอินทรีย์ของเราทุกคนก็เหมือนกันน่ะ...”***

พระพุทธเจ้าท่านให้เราตั้งไว้ในใจว่า สิ่งนี้ไม่ดีจะสมาทานไม่คิด สิ่งนี้ไม่ดีจะสมาทานไม่พูด สิ่งนี้ไม่ดีจะสมาทานไม่กระทำ จะพยายามสมาทานเป็นคนละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาป จะสมาทานข้อวัตรสิ่งที่ดี ๆ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราสมาทานอย่างนี้ตั้งใจอย่างนี้ ทำสม่ำเสมอติดต่อกันให้มันนาน ๆ หลายวัน หลายเดือน หลายปี อินทรีย์บารมีของเราทุกคนนั้นย่อมเจริญ ย่อมแก่กล้ากันได้ทุก ๆ คน

ทุก ๆ คนน่ะพระพุทธเจ้าให้เราพากันทำอย่างนี้นะ... เพราะธรรมทั้งหลายทั้งปวงนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่ามันเกิดจากเหตุ เกิดจากปัจจัย เกิดจากการกระทำของเราเองทั้งหมด

ถ้าเราปฏิบัติไม่กี่วันแล้วเราก็ปล่อยชุระ ทอดชุระ การกระทำของเรามันก็ไม่ได้ผล

เรื่องใจของเรา เรื่องการกระทำคำพูดของเรา... ทุกท่านทุกคนน่ะ ถ้าเข้าใจ ถ้ามีศรัทธา มีความตั้งใจ ทุกคนนั้นพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า **"ปฏิบัติได้กันหมดทุก ๆ คน..."**

พระพุทธเจ้าน่ะท่านให้เราทุก ๆ คนอบรมบ่มอินทรีย์ ถ้าเราทำตามพระพุทธเจ้าบอก ทำตามพระพุทธเจ้าสอนมันมีแต่คุณ มีแต่ประโยชน์ มันเป็นสิ่งที่ไม่ตายนะ

การที่เราเป็นคนที่ไม่ประพฤติปฏิบัติตามพระพุทธเจ้านั้นน่ะ เราเป็นคนที่จะต้องผิดหวังจะต้องล้มเหลวแล้วล้มเหลวอีก

พระพุทธเจ้าน่ะท่านให้เราทุก ๆ คนมีสติ มีสัมปชัญญะ ให้พากันกลับมาอบรมบ่มอินทรีย์ อย่าไปใจร้อน ถ้าเรามีความต้องการมันใจร้อน พยายามให้ใจของเราสงบ ใจของเราเย็น "นาฬิกานั้นย่อมหมุนไปอย่างสม่ำเสมอ..."

ใจของเรามันรวดเร็วกว่าทุกอย่างนะ
ว่าแสงว่าเสียงนั้นรวดเร็วก็ยังสู้จิตใจของเราไม่ได้

ทุกท่านทุกคนต้องมีสติมีสัมปชัญญะ ควบคุมตัวเองให้มันสงบให้มันเย็นให้ได้

สมาทานไว้เลย ความคิดที่ไม่ดีน่ะเราไม่ต้องไปคิด...

ต้องอบรมบ่มอินทรีย์ให้กับตัวเอง เอาอิริยาบถทั้ง ๔ นั้นมาอบรมบ่มอินทรีย์ให้จิตใจของเราสงบ จิตใจของเราสบาย จิตใจของเราเย็น จิตใจของเราไม่มีทุกข์ในหน้าที่การงานนั้น ๆ

ทุก ๆ คนน่ะที่จะเข้าถึงความสงบความดับทุกข์ได้นั้นย่อมขึ้นอยู่กับการประพฤติปฏิบัติในจิตในใจของเราเอง

พระพุทธเจ้าให้เราเห็นโทษเห็นภัยในวัฏฏสงสารที่มันเกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีกในจิตใจของเราในชีวิตประจำวันจนกลายเป็นภพเป็นชาติ

ควบคุมให้ใจของเราสงบ ใจของเราเย็น **"อาศัยศีลสังวรมาช่วย"** ปรับใจของเราเข้าหาศีล หาวินัย

วินัยเล็ก ๆ น้อย ๆ นั้น ถ้าเราผิด เราฝ่าฝืน พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าเป็นการห้ามมรรคผลนิพพานทั้งนั้น พระวินัยนั้นคือกฎของธรรมชาติที่จะให้ทุกคนเข้าถึงธรรมะ...

ใจมันไม่สงบก็ให้รักษาศีลให้ได้ก่อน รักษาพระวินัยให้ได้ก่อน

เปรียบเสมือนต้นไม้ต้นหนึ่งมันมีแก่นน่ะ กว่าแก่นมันจะเกิดขึ้นได้มันก็ต้องอาศัยเปลือก อาศัยกระพี้ อาศัยใบ แก่นนั้นถึงจะเกิดได้ ทุกคนนั้นน่ะย่อมเป็นผู้มีสมาธิสั้นกันทุกคน เราถึงมีความจำเป็นจะต้องสมาทานข้อวัตรปฏิบัติเพื่ออบรมบ่มอินทรีย์...

เราปฏิบัติอย่างนี้มันจะเป็นการปฏิบัติไม่ผิด สำรวมระวังในศีลในข้อวัตรปฏิบัติ สำรวมในกายของเราคือตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วมารวมอยู่ที่ใจน่ะ

ถ้าเรารู้มากเข้าใจมากแต่ถ้าเราไม่มีการปฏิบัติ ไม่มีการอบรม-บ่มอินทรีย์ ทุกคนก็ไม่สามารถที่จะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ที่แท้จริงได้

เปรียบเสมือนพระโปฐิละผู้เก่งผู้ฉลาด มีลูกศิษย์ที่เป็นพระอรหันต์นับเป็นพัน ๆ แต่ตัวเองนั้นก็ยังเป็นสามัญชน เป็นคนธรรมดา ไปกราบพระพุทธเจ้า ไปเฝ้าพระพุทธเจ้าเมื่อไหร่ก็ตักเตือนทุกทีเพื่อให้พระโปฐิละนั้นเกิดสติ มาเฝ้าเมื่อไหร่พระพุทธเจ้าก็ว่า *"มาแล้วหรือพระภิกษุใบลานเปล่า เวลาไปพระพุทธเจ้าก็ตรัสว่าไปแล้วหรือพระภิกษุใบลานเปล่า"*

พระโปฐิละมีความละอายต่อบาป มีความเกรงกลัวต่อบาป มีศรัทธาอยากจะประพฤติอยากจะปฏิบัติเพื่อให้บรรลุมรรคผลนิพพานเหมือนภิกษุสามเณรรูปอื่น ๆ จึงได้เข้าไปหาพระภิกษุที่เป็นลูกศิษย์ที่ตัวเองเคยบอกเคยสอนแล้วได้บรรลุธรรม *ว่ากระทำอย่างไรเขาถึงได้บรรลุธรรม...?*

ไปหาใครก็ไม่มีใครบอกไม่มีใครสอน พระภิกษุเหล่านั้นก็ชี้รูปอื่นไปเรื่อย ๆ จนไปถึงรูปสุดท้ายคือสามเณรน้อย

สามเณรน้อยตรัสว่า "บอกสอนไม่ได้" เพราะคนมีทิฏฐิมานะคนเอาแต่ใจตัวเอง คนที่ตั้งมั่นในความคิดความเห็นของตัวเองเป็นคนมีมานะมีทิฏฐิมาก คนอย่างนี้สอนอย่างไรก็ไม่ได้บรรลุ คนจะบรรลุก็ต้องเป็นคนลดมานะละทิฏฐิ ไม่เอาความคิดความเห็นตัวเองเข้ามาแอบแฝง ถ้าฟังสามเณรบอกสอนทำตามทุกอย่างโดยไม่มีข้อแม้ไม่มีเงื่อนไขสามเณรน้อยก็จะบอกสอนให้

พระโปฐิละรับปากสามเณรว่าจะทำตามสามเณรสั่งทุกอย่างจะไม่มีข้อแม้โดยเหตุผลใด ๆ ด้วยประการทั้งปวง

สามเณรก็ทดสอบทดลองทันที เลยบอกพระโปฐิละห่มผ้าแล้วก็เดินลงไปในน้ำแล้วก็ให้ขึ้นมา ทำตามสามเณรทุกอย่างน่ะ โดยที่ไม่มีข้อแม้ใด ๆ ทั้งสิ้น สามเณรถึงเริ่มสอน

สามเณรได้ตรัสว่า มีจอมปลวกอยู่จอมหนึ่ง แล้วมีเหี้ยอยู่ในจอมปลวก ๑ ตัว แต่มีรูออก ๖ รู วิธีที่เราจะจับเหี้ยน่ะ ต้องปิดรูไว้ทั้ง ๕ นะ ให้มันเหลือรู ๆ เดียว เราถึงจะจับเหี้ยตัวนั้นได้ จอมปลวกนี้ก็ได้แก่กาย...

คนเราต้องมีอายตนะทั้ง ๖
คือ "ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ"
คือต้องสมาทานอบรมบ่มอินทรีย์
สำรวมในศีลในพระปาฏิโมกข์
แล้วก็มาสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย
แล้วก็มาดูที่ใจของเราทุก ๆ คน

พระธรรมวินัยนั้นมีมาก ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ถ้าเราจะไปรักษาละเอียดทุกข้อนั้นเราคงจำไม่ได้น่ะ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนเน้นที่ใจ สมาทานอบรมบ่มอินทรีย์เหมือนดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น

คนเรานั้นน่ะมันสงสัยมาก สงสัยไม่หยุดเพราะอะไร...?

เพราะใจของเรามันไม่สงบ

ถ้าเราอบรมบ่มอินทรีย์แล้วใจของเรามันจะสงบ เมื่อใจสงบ ความสงสัยมันก็หายไป เมื่อเรามีความสงบ ความสงสัยมันก็หายไป

เมื่อเราทำอย่างนี้ปฏิบัติอย่างนี้อินทรีย์บารมีของเราทุก ๆ คน มันก็เจริญขึ้นเติบโตขึ้น เหมือนต้นไม้ที่ปลูกใหม่ ๆ ภายในวัดของเรานี้ แต่ก่อนเป็นต้นกล้าเล็ก ๆ นี้ยังไม่ถึง ๑๐ ปี ต้นมันก็ใหญ่ขนาดนี้ เพราะเราได้ดูแลเค้า ให้น้ำให้แสงแดดแก่เขา

คนเรามักง่าย มันไม่อยากทำแต่ก็อยากให้มันมี ปลูกไม้ยืนต้นอย่างนี้ก็ไม่อยากจะปลูก คิดว่าปลูกแล้วตัวเราอาจจะไม่ได้ใช้สอย ไม่ได้บริโภค เราคงตายก่อน แม้แต่ปลูกผักที่จะบริโภคก็ยังไม่อยากปลูกน่ะ คิดว่าซื้อรับประทานดีกว่าง่ายกว่า แต่นั้นมันเป็นสิ่งภายนอกมันพอที่จะซื้อจะหามาบริโภคได้ แต่นี้มันเป็นเรื่องจิตเรื่องใจ มันเป็นเรื่องของเราโดยเฉพาะ

ทุกคนนั้นจะไม่มีใครเก่ง ไม่มีใครยิ่งใหญ่ เพราะทุกคนนั้นย่อมแก่ ย่อมเจ็บ ย่อมตายไปในที่สุดน่ะ

พระโปฐิละได้ทำตามสามเณรบอกสอน ไม่นานก็ได้เข้าถึงความสุข ความสงบ ความดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง ได้เป็นพระอรหันต์ขีณาสพได้พบความสุข ความสงบ ความเย็นได้ด้วยการปฏิบัติ ด้วยน้ำพักน้ำแรงของตัวเอง

เราทุกคนที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นผู้ประเสริฐน่ะ...

พระพุทธเจ้าท่านให้เราพากันคิดดี ๆ เราอย่าพากันมาหลงเพลิดเพลินในความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้เราพากันมีความสุขกัน ถ้าเรามาหลงในรูป เสียง กลิ่น รส ลาภ ยศ สรรเสริญก็เท่ากับเราเป็นคนรับจ้างมาเกิด

พระพุทธเจ้าท่านให้ทุกคนได้มีกำลังจิตมีกำลังใจ อย่าไปคิดว่าตัวเองนี้ปฏิบัติไม่ได้ ทำไม่ได้ มีบุญน้อย มีวาสนาน้อย ความคิดอย่างนี้มันเป็นทิฏฐิมานะอัตตาตัวตน

ทุกคนพระพุทธเจ้าให้เราเข้าใจว่าเราต้องสมาทานความดีอย่างสม่ำเสมอ ละทิ้งอัตตาตัวตน *"ความคิดเก่า ๆ เปรียบเสมือนน้ำอยู่ในแก้วอย่างนี้เราจะเอาอะไรมาใส่ได้...!"*

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเทน้ำทิ้งไปเลยให้เหลือแต่ภาชนะเปล่า ๆ เพื่อที่จะทิ้งอดีตให้มันได้ สิ่งที่ผ่านไปแม้แต่ ๔ นาที ๕ นาที มันก็เป็นอดีตแล้ว เราอย่าเอามาคิด

เราเป็นผู้ฉลาด เราเป็นผู้มีปัญญา เราจะเอาแต่ทียมเดียงอย่างนี้ไม่ได้

เราพากันฝึกสมาธิให้มาก ๆ ฝึกใจให้สงบ ฝึกใจให้มันเย็นมาก ๆ เพื่อระงับจิตสังขาร กายสังขาร เพื่อเป็นบาทฐานแห่งปัญญา เราจะไม่ได้เอาความสุขจากนิวรณ์ทั้ง ๕ เราจะได้เอาความสุขความดับทุกข์จากจิตใจของเราสงบ จิตใจของเราเย็น...

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าวันนี้เพื่อเป็นกำลังใจให้ทุกท่านทุกคนเพื่อจะได้อบรมบ่มอินทรีย์ เพื่อได้ประพฤติปฏิบัติเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชาก็เห็นสมควรแก่เวลา ขอสมมุติยุติไว้แต่เพียงเท่านี้

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม

เช้าวันพุธที่ ๑๖ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๗

ให้เราทุก ๆ คนเข้าใจเรื่องการประพฤติปฏิบัติธรรม

หลายท่านหลายคนอยากปฏิบัติธรรม สนใจการประพฤติปฏิบัติธรรม

ให้เราทุก ๆ คนเข้าใจเรื่องการประพฤติปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าเมตตาให้เราประพฤติปฏิบัติตัวเองในชีวิตประจำวันของตัวเราเอง เปรียบเสมือนเจ้าของรถคันหนึ่ง ซึ่งรถยนต์ท่านก็เปรียบกับร่างกาย เพื่อจะเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทาง

จุดหมายปลายทางของเรานั้นอยู่ที่ไหน...?

จุดหมายปลายทางของเราอยู่ที่พระนิพพาน

พระนิพพานนั้นอยู่ที่ไหนเป็นอย่างไร...?

พระนิพพานนั้นอยู่ที่ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง อยู่ที่เราทุก ๆ คนปราศจากตัว ปราศจากตน

ทำอย่างไรเราจะเข้าถึงนิพพานได้...?

เราจะเข้าถึงนิพพานได้ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราเป็นผู้ให้ทาน เป็นผู้เสียสละ เป็นผู้รักษาศีล เน้นมาที่จิตใจ เพื่อความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง

เนกขัมมะคือมาทำใจให้มีสติ ให้มีสัมปชัญญะ มาทำใจให้สงบ ปราศจากนิวรณ์ คือความโลภ ความโกรธ ความหลงที่เราทุก ๆ คนพากัน ทำตามใจตัวเอง ทำตามอารมณ์ตัวเอง เปรียบกับแมลงเม่าบินเข้ากองเพลิง

เนกขัมมะคือการทำใจให้สงบ ฝึกใจสงบด้วยการฝึกท่องพุทโธ บริกรรมว่าพุทโธ ฝึกอานาปานสติ คือฝึกหายใจเข้าให้สบาย ฝึกหายใจออกให้สบาย

การฝึกนั้นท่านให้เราฝึกได้ทุก ๆ อิริยาบถ ไม่ว่าเราจะเดิน ยืน นั่ง นอน ฝึกท่องพุทโธไว้ ถ้าไม่ได้ท่องพุทโธ ก็ให้ฝึกหายใจเข้าสบาย หายใจออกสบาย ถ้าเราทำงานก็ให้เรามีสติสัมปชัญญะกับการทำงาน ให้มีปิติ สุข เอกัคตตารมณ์ในการทำงาน เอาการเอางานมาประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อจะได้ทำจิตใจให้มีสติสัมปชัญญะ ทำจิตใจให้มีความสุข ทำจิตใจสงบในชีวิตประจำวัน ได้ทั้งงานได้ทั้งสติสัมปชัญญะ ได้ทั้งใจดี ใจสบาย

วันหนึ่ง ๆ เวลาที่เราไม่นอนหลับมีหลายชั่วโมง...

พระพุทธเจ้าท่านให้เรามีสติสัมปชัญญะในการดำรงชีวิต ในหน้าที่การงาน เพื่อทุกคนจะได้มีความสุข มีความดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน ชีวิตเราในประจำวันมันเครียดเพราะใจของเราไม่สงบ ใจของเราไม่เย็น ใจของเรามันวิตกกังวล จิตใจมันเลยไประบายความเครียดในสิ่งที่ไปทำตามอารมณ์ ที่พากันดูหนัง ฟังเพลง ร้องเพลงและเล่นน้ำสงกรานต์ด้วย เพื่อเราจะได้เป็นการคลายเครียด

ถ้าเราไปคลายเครียดกับสิ่งแวดล้อม ตามอารมณ์ เราก็ไม่มีสติสัมปชัญญะ จิตใจของเรามันจะยิ่งร้อนไปเรื่อย

เนกขัมมบารมีเป็นสิ่งที่เราไม่ทำตามใจตามอารมณ์ เนกขัมมบารมีคือการมาทำจิตใจให้สงบ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเห็นโทษในรูป เสียง กลิ่น รส ลาภ ยศ สรรเสริญ ถ้าเราไปหลงเท่ากับชีวิตของเราเกิดมาก็ไม่ได้อะไรเลย เหล้า บุหรี่ ยาเสพติดทุกชนิดถือว่าเป็นยาเสพติด ที่จิตใจมันหลงในตนเอง หลงในคนอื่น หลงในลูกในหลาน หลงในทรัพย์สมบัติ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนมีสติสัมปชัญญะ ถ้าเราวิ่งตามอารมณ์ วิ่งตามความคิด แสดงว่าเราไม่ได้แก้ปัญหาตัวเองเลย

ท่านจึงให้เรามาประพฤติปฏิบัติธรรม พากันมาเจริญสติสัมปชัญญะ มาอดทน ฝืนจิตใจ ระงับกายสังขาร ท่องพุทโธ ๆ ฝึกหายใจเข้าสบาย หายใจออกสบาย ฝึกอานาปานสติ เพื่อให้ใจของเรามันสงบ เพราะว่าภาระหน้าที่ของเราต้องมีทุกคน ที่ต้องประพฤติปฏิบัติ

ความอดความทนนี้ดีมาก...

ถ้าเราไม่อดไม่ทนเราก็เป็นคนไม่มีศีล

ถ้าเราไม่อดไม่ทนเราก็เป็นคนไม่มีสมาธิ

ถ้าเราไม่อดไม่ทนเราก็เป็นคนไม่มีปัญญา

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราทำใจสงบในชีวิตประจำวัน เน้นทำใจสงบกับการทำงาน ฝึกทำใจสงบอยู่วัด อยู่ที่ไหนก็ทำใจให้สงบ

การทำใจให้สงบนั้นคือการทำใจไม่ให้มีทุกข์ คนเราจะรวยจะจน ถ้าใจไม่สงบมันทุกข์ทั้งนั้น

เราจะอยู่ที่บ้านอยู่ที่ทำงาน ถ้าเราทำใจให้สงบในที่นั้น ๆ ก็ถือว่าเราได้ประพฤติปฏิบัติธรรม

ถ้าเราคิดว่าการประพฤติปฏิบัติธรรมต้องมาวัดอยู่วัดนั้น อยู่บ้านอยู่ที่ทำงานไม่เหมาะในการปฏิบัติธรรม เราไปคิดอย่างนั้นมันไม่ถูกนะ เราปฏิบัติธรรมนั้นเราต้องปฏิบัติทุกหนทุกแห่งที่เราอยู่ เราต้องมาทำใจของเราให้สงบให้ได้

การรักษาศีลนั้นให้เรารักษาในสถานที่ที่ไม่อำนวยนั่นแหละ

การปฏิบัติธรรมให้เราปฏิบัติในสถานที่ที่ไม่อำนวยนั่นแหละ

ถ้าสถานที่พร้อมทุกอย่างเราก็ไม่ต้องรักษามันก็เป็นไปเองตามธรรมชาติ เราอยู่ที่ทำงานเราก็ปฏิบัติธรรม เราเลิกงานมาขับรถก็คือการปฏิบัติธรรม ให้เรามีสติมีสัมปชัญญะ เวลาเราพูดเราคุยนั่นแหละคือการปฏิบัติธรรม

อันไหนไม่ดี กิริยามารยาท คำพูดของเรา เราต้องปรับปรุงใหม่หมด หยาบให้ละเอียด จากที่ไม่ดีให้มันดี สิ่งที่ดีอยู่แล้วก็ให้มันดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ให้ชำนิชำนาญ

คนเราทุกคนต้องประพฤติปฏิบัติธรรม ต้องอดทน ต้องฝึก ต้องฝืน ต้องมีความเพียร

เราเกี่ยวข้องกับคนอื่น คนอื่นเขาจะดีจะชั่วก็เป็นเรื่องของเขา พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เอาผิดถูกดีชั่วของคนอื่นมาแบก ใครจะเห็นแก่ตัว น่ารังเกียจมันก็เป็นเรื่องของเขา พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ให้เราเอามายึดมาถือ

เราอยู่ในสังคมในโลก สิ่งแวดล้อมเป็นอย่างนี้ เราอยู่ในท่ามกลางคนที่โลภที่หลงซึ่งปัญหาต่าง ๆ อยู่ที่ไหนก็ดี อยู่บ้าน วัด ที่ทำงาน **"ที่มันจะไม่มีปัญหาคือใจของเราที่ไม่มีปัญหา..."**

ระบบความคิดของเรา... พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกคิดแต่ในเรื่องที่ดี ๆ เรื่องไหนไม่ดีเราไม่ต้องไปคิด สมาทานคิดแต่ในสิ่งที่ดี เพราะความคิดนี่แหละเป็นเรื่องสำคัญ เราต้องมาแก้ไขความคิด ฝึกคิด เป็นคนละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป เป็นคนกตัญญูกตเวที

ความคิดของเรามันอยู่กับเรามานาน เราต้องมีการฝืน มีการอดการทน ต้องห้ามความคิดด้วยการท่องพุทโธ หายใจเข้าสบาย หายใจออกสบาย ฝึกอานาปานสติ มีสติสัมปชัญญะในการทำงาน

ความคิดเป็นเรื่องของใจแต่เราเอากายมาฝึก...

ใจไม่นิ่งให้กายของเรานิ่ง ใจไม่สงบให้กายสงบก่อน เขาเรียกว่า "การอบรมบ่มอินทรีย์" เพื่อให้ได้อุณหภูมิ เปรียบกับการที่เขาฟักไข่ เขาต้องอบ ต้องบ่มอุณหภูมิต้องพอดี

เรามีโอกาสเรามีเวลา ไม่ได้ทำการทำงานก็ฝึกสมาธิ ฝึกนิ่ง ฝึกนั่งให้มันสบาย นั่งนิ่ง ๆ ฝึกหายใจเข้ารู้สบายหายใจออกรู้สบาย ให้รู้ลมเข้าสบาย รู้ลมออกสบาย ทำไปเรื่อย ๆ เราอย่าไปมีความอยากให้มันสงบ ถ้าเราอยากให้มันสงบมันไม่สงบ ให้เรามีความสุขในการฝึกสติสัมปชัญญะ ถือเป็นโอกาสที่เราจะได้มาทำใจสงบ เจริญสติสัมปชัญญะ ให้ใจมีความสุข **"นัตถิ สันติ ปรมัง สุขัง ความสุขอื่นยิ่งกว่าใจสงบไม่มี..."**

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม

เช้าวันอังคารที่ ๑๕ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๗

โครงสร้างชีวิต...

คนเรามันต้องมองเห็นโครงสร้างตัวเองชัดเจนน่ะ ว่าเราต้องบังคับตัวเอง คอนโทรลตัวเอง มันต้องมองมาหาตัวเอง มองตัวเองตั้งแต่เป็นหนุ่มเป็นสาว เป็นพ่อเป็นแม่ เป็นปู่ย่าตายาย มองไปถึงตายนั่นแหละ... *ว่าถ้าเราเป็นคนที่ควบคุมตัวเองได้ เราจะเป็นคนดี เป็นคนเจริญ พ่อแม่ถึงจะพึ่งเราได้ ในอนาคตลูกหลานเหลนก็จะพึ่งพาอาศัยเราได้*

พื้นฐานของเราแต่ละคนมันไม่เหมือนกัน บางคนพ่อแม่รวย บางคนพ่อแม่ยากจน บางคนก็อยู่ในสภาพแวดล้อมดี บางคนก็อยู่ในสภาพแวดล้อมไม่ดี เราก็ถือว่าไม่มีอุปสรรค ไม่มีปัญหา เพราะอันนั้นมันเป็นผลการกระทำของพ่อแม่ ปู่ย่าตายายของเรา

เรามีต้นทุนพอ ๆ กัน มีกาย มีใจ มีอวัยวะเหมือนกัน ทุก ๆ คน ต้องสู้ชีวิตด้วยความดี ต้องสู้ชีวิตด้วยความขยัน ต้องสู้ชีวิตด้วยความอดทน ต้องสู้ชีวิตด้วยความรับผิดชอบ ต้องสู้ชีวิตด้วยการตั้งอกตั้งใจ

ชีวิตเราทุกคนต้องหายใจเอง ทานอาหารเอง ท่องหนังสือเอง คิดเรื่องดีเรื่องชั่ว เรื่องผิดเรื่องถูก บวกลบคูณหารให้มันเป็น

ใหม่ ๆ ทุกคนมันไม่เป็นหรอก... มันต้องอาศัยการฝึกการปฏิบัติ เอาความดีจากการที่เรามีร่างกายนี้แหละ เอากำลังจากการที่เราได้ทานอาหาร การพักผ่อน เอามาทำความดี ไม่ใช่เราได้ทานอาหาร ได้พักผ่อน เราก็มีแต่หลง มีแต่เพลินกับโทรศัพท์ ไอแพด ไอโฟน เกมส์ อินเทอร์เน็ต *"อันนั้นสุขจริงเพลินจริง แต่มันทำให้เราเสียการเสียงาน เสียเวลา..."*

ทุกคนมันไม่อยากรับผิดชอบ แต่มันต้องรับผิดชอบน่ะ...

เราจะมาเอาความสุขในการกินการนอน เอาความสุขการซบเซานี้ไม่ได้ เพราะในอนาคตเราต้องเป็นคนจนแน่

บังคับตัวเองในเรื่องความคิด อันไหนไม่ดีเราไม่ต้องไปคิดมัน ถึงจะตายก็ไม่ต้องคิด เพราะคิดไปมันก็ทำความเสียหายให้เรา ทำความเสียหายให้คนอื่น อย่าไปคิดมันสิ่งที่ไม่ดีน่ะ

พยายามควบคุมคำพูดของเรา สิ่งไหนที่ไม่ดีเราไม่ต้องไปพูดมัน ถึงจะตายก็ไม่ต้องพูด

พยายามบังคับการกระทำของเรา อันไหนไม่ดีมันอยากทำเราก็ไม่ทำ อันไหนไม่ดีทำไปแล้วมันต้องเสียหายแน่ ตอนนี้เราอาจยังไม่รู้

อีกหลายเดือนหลายปีมันถึงจะรู้ *"ต้นไม้ใหญ่ ๆ เมล็ดมันนิดเดียว แต่มันเจริญเติบโตทุกวันน่ะ..."*

อดเอา ทนเอา... อันนี้มันเป็นการประพฤติปฏิบัติชีวิตของเรา เราต้องช่วยเหลือตนเองได้ ช่วยเหลือพ่อแม่ได้ ช่วยเหลือทุกคนได้ ถ้าไม่อย่างนั้นเราเกิดมาน่ะโลกมันร้อนอยู่แล้ว เราก็มาเพิ่มความทุกข์ความยากลำบาก เพิ่มความร้อนให้โลกอีก *"เป็นคนไม่ได้พัฒนา เป็นมนุษย์ที่ไม่ได้พัฒนา..."*

มันมาอยู่วัดทุกคนก็คิดถึงบ้าน คิดถึงคุณพ่อคุณแม่ ต้องอดต้องทน อยากกลับบ้านเราก็ไม่กลับ เรามาอยู่วัดไม่ใช่ว่าเรามาเพื่อกินลูกอมกินขนมอะไรต่าง ๆ

เรามาอยู่วัด จุดมุ่งหมายเพื่อฝึกตนในภาคปฏิบัติ...

ครูบาอาจารย์ พระพุทธเจ้า หรือว่าพ่อแม่ของเรา ท่านให้เรามาพากันปฏิบัติความดี ถึงเวลาบิณฑบาต ลูกศิษย์ผู้ชายก็พากันไปบิณฑบาตกับพระ หรือใครบวชก็ไปบิณฑบาตกับพระกับเณร

หางานทำให้เกิดบุญเกิดกุศลนะ...

กวาดถนนหนทางภายในวัด ล้างห้องน้ำห้องสุขาภายในวัด กวาดศาลา ถูศาลา จิตใจต้องให้มันสงบอยู่กับหน้าที่ อยู่กับการกับงาน มีความสุขอยู่กับหน้าที่กับการกับงาน

คนเราน่ะจะเป็นคนรูปหล่อคนสวยคนงามมันก็ไม่มีประโยชน์อะไร ถ้าเราไม่ได้เป็นคนดี เป็นคนที่มีศักยภาพ "ค่าของเราทุกคนอยู่ที่ผลของงาน อยู่ที่ผลของความดี..." จะเป็นนักรบที่ดีก็คือต้องมาจากการฝึก จะเป็นนักกีฬาที่ดีอยู่ที่การฝึก จะเป็นพระที่ดีก็ต้องมาจากการฝึก จะเป็นเณรที่ดีก็ต้องมาจากการฝึก

การฝึกมันเป็นบาทฐานของชีวิต เราจะเป็นคนลอย ๆ *"ไม่ได้...!"* ลอยไปลอยมา ลอยหน้าลอยตา เป็นคนไม่หนักไม่แน่น ไม่เอาจริงเอาจังนี้ไม่ได้ ถ้าเป็นอย่างนั้นเค้าเรียกว่า เป็นคนใจลอยน่ะ

พวกหนังสือนี้แหละ ถ้าเราไม่ได้ทำการทำงานเราก็ท่องหนังสือ จะเป็นหนังสือเรียนของเราหรือว่าหนังสือบทให้ศีลให้พร บทชยันโตเราก็ฝึกท่องไว้ บทอาราธนาศีล อาราธนาธรรมก็ฝึกท่องให้มันได้ ดีกว่าเราไปคุยกันไปสรวลเสเฮฮาตามประสาเด็ก เด็กที่อายุ ๗ ขวบมันต้องเริ่มฝึกแล้วทุกวันนี้เค้าฝึกกันตั้งแต่อนุบาล ๓ ขวบ ๔ ขวบเขาก็ฝึกกันแล้ว...

ครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นพระอริยเจ้าท่านก็เริ่มมาจากการที่ไม่มีอะไร แต่ท่านฝึก ท่านปฏิบัติท่านฝึกตัวเองพัฒนาตัวเองจนเป็นพระอริยเจ้า เราทุกคนก็เป็นพระอริยเจ้าได้ถ้าเราตั้งใจฝึก ตั้งใจปฏิบัติ...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม

เช้าวันศุกร์ที่ ๔ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๗

การสร้างทรัพยากรมนุษย์นั้นเขาสร้างกันอย่างไร?

คณะครูและบริษัท SCG ได้พากันมาประพฤติปฏิบัติธรรม ณ วัดป่าทรัพย์ทวีฯแห่งนี้ เพื่อจุดมุ่งหมายจะได้สร้างทรัพยากรมนุษย์ ให้เข้าถึงความสุข เข้าถึงความดับทุกข์

การสร้างทรัพยากรมนุษย์นั้นเขาสร้างกันอย่างไร...?

ประการแรก ท่านให้เราเน้นการเรียนการศึกษา เน้นความรู้ความเข้าใจ เมื่อเรามีความรู้ความเข้าใจแล้ว ท่านก็ให้เราเน้นเรื่องการประพฤติปฏิบัติ

การประพฤติปฏิบัติเราปฏิบัติที่ไหน...?

การประพฤติปฏิบัติ... พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนมาปฏิบัติที่ใจของตัวเอง เพราะปัญหาต่าง ๆ ในโลกนี้มันมีปัญหา แต่ถ้าใจของเราไม่มีปัญหาแล้วทุกอย่างก็ไม่มีปัญหา "ที่เรามีความทุกข์ทั้งหมดทั้งสิ้นนี้คือใจของเรามีปัญหา..."

พระพุทธเจ้าท่านถึงบอกเราสอนเรา สอนทุกคนให้ทำใจให้สบาย ทำใจให้ไม่มีทุกข์ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ไม่ว่าอะไรจะตั้งอยู่ ไม่ว่าอะไรจะดับไป ต้องทำใจให้ไม่มีทุกข์ ไม่มีปัญหา ทำใจให้แข็งแรง ทำใจให้อด ให้ทน ให้มีสติ ให้มีสัมปชัญญะ ฝึกทำใจอุเบกขาวางเฉยต่อความคิด ต่ออารมณ์

ควบคุมใจตัวเอง ควบคุมอารมณ์ตัวเอง ควบคุมระบบหายใจของตัวเอง ปกติคนเรามันมีความโกรธ ความโลภ ความหลง ลมหายใจนั้นย่อมไม่ปกติ

พระพุทธเจ้าให้เราควบคุมลมหายใจของเราด้วย...

"หยุดหายใจ พักหายใจ" เพื่อปรับปรุงลมหายใจของเราใหม่ การทำอย่างนี้ก็ช่วยเหลือเราได้

ฝึกใจดี ฝึกใจสบายบ่อย ๆ ในชีวิตประจำวัน...

พระพุทธเจ้าสอนเราทุก ๆ คนไม่ให้กลัวอุปสรรค ไม่ให้กลัวปัญหา เพราะอุปสรรคของเราทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันทำให้เราเป็นคนเก่ง เป็นคนฉลาด ปัญหาต่าง ๆ นั้นทุกคนแก้ได้ แก้ใจตัวเอง แก้คำพูด แก้การกระทำของตัวเอง

พระพุทธเจ้าท่านสอนทุกคนว่าต้องทิ้งเรื่องที่มันเป็นอดีตให้หมด ไม่ว่าเรื่องนั้นจะดี เรื่องนั้นจะไม่ดี ต้องทิ้งให้หมด ต้องให้จิตของเราเข้าถึงปัจจุบัน เป็นบุคคลไม่มีอดีต เพราะอดีตนั้นถึงจะดีจะชั่วเราแก้ไขไม่ได้ เราทุกคนต้องเน้นที่ปัจจุบัน

มีความสุขในการทำความดี มีความสุขในการทำงาน มีความสุขในการเสียสละ มีความสุขในการที่เราได้อดได้ทน ได้ตั้งมั่นในสิ่งที่ดี ๆ

สิ่งที่ดี ๆ นั้นก็ได้แก่ศีล ได้แก่กฎหมายบ้านเมือง ได้แก่การทำงาน ไม่เป็นคนติดสุขติดสบาย ขี้เกียจขี้คร้าน สิ่งที่ไม่ดีต้องทำให้มันดี สิ่งที่ไม่มีต้องทำให้มันมี ต้องควบคุมใจตัวเอง ควบคุมคำพูด ควบคุมการกระทำ เพื่อปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ พยายามเอาความสุข เอาความดับทุกข์ในการทำความดี ความถูกต้อง

คนเราทุกคนต้องมีความดี มีความสุข มีความถูกต้องในชีวิตประจำวันให้มากที่สุด เพราะวันหนึ่งการเดิน การนั่ง เราให้เวลาอย่างน้อยก็ ๑๐ ชั่วโมง เวลานอนก็ไม่ถึง ๘ ชั่วโมง ถ้าใจของเราทุกข์ใจของเราไม่สงบ อยู่กับความเครียด ความวิตกกังวล เราทุกคนก็ย่อมเป็นโรคเครียด โรคประสาท โรคจิต โรคกระเพาะ โรคหัวใจ สารพัดโรค เรามันเป็นโรคทั้งทางใจและทางกาย ผลก็มาจากเรามีความทุกข์ใจ

ทุก ๆ คนน่ะ ต้องพัฒนาชีวิต ต้องพัฒนาตัวเอง...

เราจะจนเราจะรวย ทุก ๆ คนนั้นก็ย่อมมาจากผลการกระทำของตัวเองทั้งนั้น เราไม่มีความรู้ไม่มีความสามารถก็เพราะมาจากเรา เรามีความรู้มีความสามารถก็มาจากเรา

ค่าของคนก็อยู่ที่ผลของงาน อยู่ที่ความสามารถ...

ถ้าเราเป็นคนเก่งเป็นคนฉลาดแต่เราไม่มีความดี เราก็ไม่มีความสุข

เพราะความสุขความดับทุกข์ของทุก ๆ คนมันอยู่ที่ใจ อยู่ที่ใจมีความสุข ใจมีความสงบ

คนเราน่ะจะรวยหรือจะจน จะมีความสุขความดับทุกข์มันอยู่ที่ใจสงบ อยู่ที่เป็นคนเสียสละ เป็นคนที่ละความเห็นแก่ตัว เป็นคนที่ไม่ทำความผิด เป็นผู้แบ่งปันความสุขความดับทุกข์ให้กับคนอื่น เป็นผู้ที่เกิดมาเสียสละ ละความเห็นแก่ตัว

แต่ก่อนเราเป็นเด็กเราไม่รู้ เราเอาความสุขจากคุณพ่อคุณแม่ เมื่อเราโตขึ้นมีหน้าที่การงาน เราต้องเอาความสุขให้กับผู้อื่น

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราไม่ให้ไปมองคนอื่นว่า...

"เขาจะเป็นคนเห็นแก่ตัวหรือมีคุณธรรม"

พระพุทธเจ้าท่านให้เรากลับมามองตัวเอง กลับมาแก้ไขตัวเอง เราต้องแก้ตัวเองให้ได้ เปลี่ยนแปลงตัวเองให้ได้ เพื่อเป็นที่เคารพนับถือของตัวเอง

ส่วนใหญ่เราทุก ๆ คนจะตกอยู่ในอิทธิพลสิ่งแวดล้อม ดิน ฟ้า อากาศ สัตว์ บุคคล "สิ่งแวดล้อมเป็นอย่างไรก็ไปอย่างนั้น..."

อย่างนั้นไม่ได้...! เราเอาสิ่งภายนอกเป็นที่ตั้ง เอาเศรษฐกิจเป็นที่ตั้ง

พระพุทธเจ้าสอนเราให้มีสติสัมปชัญญะ... เราทุกคนต้องมาแก้ตัวเอง แก้ใจให้สงบ ถ้าเราไปตามสิ่งแวดล้อม เราจะเป็นคนไม่มีพลัง เป็นคนไม่มีพลังจิต

ฝึกไว้ ปฏิบัติไว้... ให้พยายามมีสติสัมปชัญญะ เอาความสุขในการทำงาน เพราะการสร้าง การพัฒนาที่สำคัญก็คือใจของตัวเองนี้

มันเป็นโครงสร้างชีวิตของเราเอง เราไม่ต้องไปตามอารมณ์ ตามความคิด ไปหลงวัตถุ หลงความเจริญ หลงความศิวิไลซ์ มันทำให้เราต้องเป็นหนี้เป็นสิน เพราะเราไม่ได้เอาความดับทุกข์กับการทำใจให้มันหยุด ให้มันสงบ

"การที่จะดับไฟ เราเอาน้ำมาดับ ไม่ใช่เอาน้ำมันเชื้อเพลิงไปเติม

การดับไฟในใจของตัวเองก็คือการไม่ตามความคิดไม่ตามอารมณ์..."

ทุกคนต้องทานอาหารทุกวัน ดูแลทุกวัน ทุกคนก็มีความแก่ มีความเจ็บ มีความตาย แล้วก็ต้องกลายเป็นอากง อาม่า สุดท้ายก็ลาละสังขารด้วยกันหมดทุกคน

พยายามบอกตัวเอง อย่าให้ไฟมันเผาจิตเผาใจ...

มนุษย์เรานี้แหละเป็นผู้ที่เห็นแก่ตัวมาก มีความเห็นแก่ตัวกว่าสัตว์ตั้งหลายเท่า แต่มนุษย์ทุกคนก็ย่อมแก้จิตแก้ใจของตัวเองได้มากกว่าสัตว์อีก ถ้าเรารู้จักเอาสมอง เอาสติปัญญาไปใช้ในทางที่เหมาะสมกับความเป็นมนุษย์ของเรา

ถ้าเราไปภายนอกเยอะ ก็เหมือนกับชาวโลกเขาเป็นอยู่ มีการแตกแยก แตกสามัคคี ไม่ว่าครอบครัว หน่วยงานราชการ การเรียนการศึกษา การทำงาน ทิ้งธรรมะ ทิ้งระเบียบ ทิ้งกฎหมายบ้านเมือง เพราะเราเอาวัตถุเป็นที่ตั้ง ไม่ได้เอาความดีความถูกต้องเป็นที่ตั้ง ใครรวยเยอะ ใครมีอำนาจเยอะมันเป็นสิ่งที่ต้องการ การเรียนการศึกษาการดำรงชีวิตจึงเป็นสิ่งที่เผาตัวเอง เผาครอบครัว เผาบ้าน เผาเมือง

คุณครูทุกท่านต้องมีความสุขในการทำงาน มีความสุขในเรื่องที่จะได้บอกได้สอน ชี้แจงโครงสร้างของชีวิตให้กับหมู่มวลมนุษย์ที่ยังไม่เข้าใจโครงสร้างชีวิต อีกทั้งบริษัท SCG จะได้มีความสุขในการทำงาน มีความสุขในการเสียสละ เพราะเป็นหน้าที่ของเรา ทุกคนต้องเอาการงานมาทำให้มีความสุข มีความดับทุกข์ให้ได้

เราทำงานเราก็ไปหลงในรูป เสียง กลิ่น รส ลาภ ยศ สรรเสริญ

พระพุทธเจ้าท่านให้เรารู้จักรู้แจ้งว่า **"มันเป็นของใช้ชั่วคราว"** แม้แต่ตัวเองก็ไม่ยั่งยืน

พยายามมีสติสัมปชัญญะไว้ ต้องแก้ที่ใจของเราไปเรื่อย เพราะปัญหาต่าง ๆ นั้นเป็นสิ่งที่ทำให้เราเป็นคนดี เป็นคนฉลาด เราจะได้เข้าถึงความประเสริฐที่เราได้เกิดเป็นมนุษย์ เป็นผู้ตื่น เป็นผู้เบิกบานในชีวิตประจำวันไปเรื่อย เราจะได้ทั้งทรัพย์ ได้ทั้งอริยทรัพย์ในชีวิตประจำวันไปเรื่อย ๆ

ความเป็นพระของเราทุกคนนั้นคือใจสงบ ใจไม่มีทุกข์...

เพราะร่างกายของเราทุกคนมีแต่ความเจ็บ ความแก่ ความตาย ความพลัดพราก

ขออนุโมทนากับคณะคุณครูโรงเรียนเกียรติคุณวิทยา และคณะคุณครูใหม่ คุณครูผู้ช่วยจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๓๑ รวมถึงพ่อแม่ลูกจากบริษัท SCG ในโครงการ "จูงลูก ปลูกธรรม" อีกทั้งญาติโยมทุกท่านที่มาประพฤติปฏิบัติธรรมนี้เป็นสิ่งที่ดีเป็นสิ่งที่ประเสริฐมาก

ด้วยอานุภาพของพระพุทธเจ้า ด้วยอานุภาพของพระธรรม ด้วยอานุภาพของพระอริยสงฆ์ ขออำนวยอวยชัยให้ทุกท่านจงมีความสุขกาย สุขใจ เข้าถึงพระนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโมเมตตาให้นำมาบรรยาย

ให้กับคณะคุณครูโรงเรียนเกียรติคุณวิทยา จ.นครราชสีมา

และคณะคุณครูผู้ช่วยจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๓๑

รวมถึงคณะพ่อแม่ลูกของบริษัท SCG ในโครงการ "จูงลูก ปลูกธรรม"

เช้าวันศุกร์ที่ ๒๘ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

สภาวธรรมกับการยอมรับความเป็นจริง...

เรื่องความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก เรื่องอากาศร้อน อากาศหนาว เรื่องฤดูแล้ง ฤดูฝน ฤดูหนาว เรื่องทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป นี้เป็นธรรมะ เป็นธรรมชาติทุก ๆ ท่านทุก ๆ คนคงไม่มีใครเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้

สิ่งที่เรามีปัญหาทุกวันนี้เพราะเราอยากให้ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นไปเหมือนที่ใจเราต้องการ อยากจะให้มันเป็นไปเหมือนความยึดความถือของเรานั้นมันเป็นไปไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราทุก ๆ คนยอมรับสภาพความเป็นจริงว่าอันนี้เป็นธรรมะเป็นสภาวธรรม ให้ทุกท่านทุกคนอย่าพากันเครียดอย่าพากันต่อต้าน

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทำจิตใจให้มันสงบ ให้มันเย็น เอาศีลทั้ง ๕ มาช่วยเรา เอาศีลทั้ง ๘ มาช่วยเรา เอาศีลทั้ง ๑๐ มาช่วยเรา เอาศีลทั้ง ๒๒๗ มาช่วยเรา เพราะในใจของเรานี้มันจะพยายามไปยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตน

คนเรานี้ถ้ามีตัวตนมันทุกข์นะ คิดว่าเป็นหญิงเป็นชายก็ทุกข์แล้ว คิดว่าเป็นนาย ก. นาง ข. มันก็ทุกข์แล้ว คิดว่าตัวเองได้ ตัวเองเสีย ตัวเองมี ตัวเองเป็นมันก็ทุกข์แล้ว

สักกายทิฐิ คือความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนในทุกคนต้องมาแก้ไขที่ตัวเอง แก้ที่ใจนี้สำคัญ แก้ที่อารมณ์นี้สำคัญ

เราทุกคนส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันมันอยู่ด้วยความเครียด อยู่ด้วยความทุกข์ ทุกข์ทั้งตัวเอง และทั้งทุกข์แทนคนอื่น

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราปลง ให้เราปล่อย ให้เราวาง... เพราะเรื่องนี้มันเป็นเรื่องจิตเรื่องใจของเรา ไม่มีใครที่จะมาช่วยเหลือเราได้

ให้เรามาแก้ที่ใจแก้ที่ความคิดความเห็นของเรา เพราะสิ่งต่าง ๆ นั้นเค้าไม่มีสุขไม่มีทุกข์อะไรเลย **"มันมีแต่เรา"** เราไปแบกสุขแบกทุกข์...

ทุก ๆ ท่านทุกคน... พระพุทธเจ้าท่านให้เราปฏิบัตินะ ปฏิบัติที่ที่เราอยู่นั่นแหละ ปฏิบัติอยู่ที่บ้าน ปฏิบัติที่ทำงาน หรือปฏิบัติอยู่ที่วัด ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนทุกคนต้องมาแก้ที่จิตที่ใจแก้ที่ความหลงของเรา

พระพุทธเจ้าท่านให้มองมาที่ตัวเราน่ะ... เรามันมีที่ไหน รับประทานอาหารทุกวันมันก็แก่ทุกวัน ทุกท่านทุกคนล้วนแต่ต้องเป็นอากงอาม่าสุดท้ายก็ต้องสลายไปในที่สุด

เราจะไปคิดว่ามันปล่อยไม่ได้วางไม่ได้ เพราะว่ามีลูกมีหลานมีภาระมีหนี้สินนี้ไม่ได้

เรื่องภาระเรื่องหนี้สินถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา เรื่องลูกเรื่องหลานถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา คนเราเกิดมาถ้าไม่รู้จักอารมณ์ ไม่รู้จักความคิดมันก็ย่อมทุกข์อย่างนี้แหละ มีบ้านก็ทุกข์เพราะบ้าน มีรถก็ทุกข์เพราะรถ มีลูกมีหลานก็ทุกข์เพราะลูกเพราะหลาน มีร่างกายก็ทุกข์เพราะร่างกาย เวลานอนหลับเราก็ได้ผ่อนคลายความทุกข์ลงมาหน่อย แต่บางคนนอนหลับก็ยังฝันยังทุกข์น่ะ

เรื่องปล่อย เรื่องละ เรื่องวางเป็นสิ่งที่สำคัญ...

คนเราอยากรวยมันก็ไม่รวย อยากหนุ่มมันก็ไม่หนุ่ม อยากสาวมันก็ไม่สาว อยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายมันก็เป็นไปไม่ได้ มันเป็นธรรมะเป็นสภาวธรรม

พยายามเดินไปข้างหน้าเรื่อย อย่าไปพันหลักอยู่ข้างหลัง อดีตมันผ่านไปแล้วมันแก้ไขไม่ได้ ทำใจให้สบายไม่ให้มีทุกข์ พยายามแก้ไขใจของเรา คอนโทรลใจของเรา

"พยายามเสียอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต พยายามรักษาธรรมะ แม้ชีวิตของเราจะหาไม่..."

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราลูบ ๆ คลำ ๆ เยาะ ๆ ยอง ๆ ต้องปรับใจเข้าหาศีลหาธรรม

ความเพลินน่ะมันมีกับเราทุก ๆ คน... พระพุทธเจ้าท่านให้เราพากันรู้จักในจิตในใจของเราว่ามันลุ่มมันหลงอะไรบ้าง...?

เมื่อรู้ว่ามันมีแล้วก็พยายามตัดพยายามวาง ทำจิตใจให้เข้มแข็งประพฤติปฏิบัติอบรมบ่มอินทรีย์ไปเรื่อย ๆ

คนเรากิเลสมากความต้องการมาก มันไม่ได้ตามใจแล้วมันเครียด

ถ้าเราตามใจเรา เราก็เหมือนกับฑีฆนขพราหมณ์ที่ตรัสกับพระพุทธเจ้าว่า ***"อันไหนข้าพเจ้าชอบข้าพเจ้าก็จะเอา อันไหนข้าพเจ้าไม่ชอบ ข้าพเจ้าก็ไม่เอา..."***

พระพุทธเจ้าจึงตรัสถามว่า ***"ความแก่ ความเจ็บ ความตาย พราหมณ์ชอบไหม...?"*** ฑีฆนขพราหมณ์ก็ตอบว่า **"ไม่ชอบ"** พระพุทธเจ้าจึงตรัสแก่พราหมณ์ว่า **"สิ่งที่พราหมณ์ไม่ชอบ พราหม์ก็ต้องได้ทั้งหมด..."**

เราทุก ๆ คนนี้กำลังต้องอยู่ในสภาวะเดียวกับฑีฆนขพราหมณ์จะมาเอาตามความชอบใจ

เราพยายามแก้จิตแก้ใจของเราในชีวิตประจำวัน เราจะได้รู้จักว่าพระนิพพานอยู่ตรงนี้เอง อินทรีย์บารมีจะแก่กล้ามันอยู่ตรงนี้เอง

เราจะไปหลงตัวตนไม่ได้ หลงวัตถุข้าวของเงินทองไม่ได้หรอกนะต้องปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ

คนเรานั้นน่ะ จะไปเอาความสุขในทรัพย์สมบัติ เอาความสุขทางเนื้อทางหนัง เอาความสุขจากลาภยศสรรเสริญ ถ้าทุกท่านทุกคนคิดอย่างนี้ต้องไปถึงทางตันแน่ คิดว่าจะไปหาธรรมะที่อื่นมันก็คงไม่ได้พบไม่ได้เจอธรรมะหรอก ถ้าเราไม่ได้กลับมาแก้ที่ตัวเอง

เราอย่าไปคิดว่าเราอินทรีย์บารมีน้อย ต้องหลบหน้า หลบตา หลบผู้หลบคน เพราะทุกคนมีหน้าที่มีการงาน

พระพุทธเจ้าท่านให้เราปฏิบัติในชีวิตจริงในชีวิตประจำวันให้มันดับทุกข์ทางจิตทางใจได้

เราไปอยู่ที่ไหนทำอะไรถ้าเรามีความยึดมั่นถือมั่นมีตัวมีตนเรามีทุกข์ทั้งนั้น ทุกข์ทางกายไม่ว่าแต่นี้มันทุกข์ทางใจ

ความเครียดที่เราทั้งหลายประสบอยู่นี้คือความทุกข์ทางใจ ทำให้เกิดทุกข์เกิดภัย เกิดโรคเครียด นอนไม่หลับจนเป็นโรคกระเพาะ โรคประสาท โรคมะเร็ง สารพัดโรคน่ะ เพราะเราพากันเป็นแต่นักปรัชญา ไม่อยากเป็นนักปฏิบัติ ไม่กลับมาแก้ไขใจของตัวเอง แก้ไขประพฤติปฏิบัติตัวเองที่มันทำตามใจตามกิเลส

"เราจะเอาหน้าไปไหนเอาตาไปไหน จะเอาลาภยศสรรเสริญไปไหน จะเอาความหล่อความสวยไปไหน...?"

ทุกท่านทุกคนพระพุทธเจ้าท่านให้พิจารณาสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นภาระหนักที่มันเป็นอัตตาตัวตน ลาภยศสรรเสริญนี้ ให้เรากระชากหน้ากากของตัวเองออก กระชากสมมุติที่มันบังสัจธรรมที่มันครอบงำเรา ทำให้เรา **"มืดมนอนธการ..."**

ทุกท่านทุกคนอยู่ในบ้านในสังคมมีหน้าที่มีตำแหน่งต้องเพิ่มความดี เพิ่มการเสียสละให้มากขึ้น เพราะเราไม่ได้มีไม่ได้เป็น ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

ทุกท่านทุกคนต้องปล่อยวางทางจิตทางใจที่มันเกิดกับเราต้องแก้ไขให้ได้ อดให้ได้ ทนให้ได้

สมาธิต้องแข็งแรง ชีวิตนี้มอบให้ความดี มอบให้ศีลให้ธรรม ให้คุณธรรมน่ะ

เราจะได้มีหลักมีข้อวัตรปฏิบัติ มีความสุขในการทำความดี มีความสุขกับการรักษาศีลปฏิบัติธรรม...

หวังว่าทุกท่านทุกคน จะได้น้อมนำธรรมะของพระพุทธเจ้าไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อให้เข้าถึงมรรคผลพระนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโมเมตตาให้นำมาบรรยาย ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม

เช้าวันศุกร์ที่ ๗ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

การสร้างบารมี...

เราทุก ๆ คนน่ะมันสั่งสมความเคยชินมานาน มันติด มันยึด มันหลงจนแก้ตัวเองไม่ได้ สิ่งที่จะแก้ไขเราได้คือตัวของเราเอง เป็นผู้ที่เห็นภัยเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสาร ถ้าเราไม่แก้ตัวเราเอง ใคร ๆ ก็มาแก้ให้เราไม่ได้ เพราะการประพฤติการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเรานี้ เราทุกคนต้องแก้เองปฏิบัติเอง

การแก้ไขนั้นมันย่อมยาก มันย่อมลำบาก มันต้องเหน็ด มันต้องเหนื่อย มันต้องเอาใจใส่รับผิดชอบ ต้องตั้งใจ ต้องสมาทาน ต้องใจเข้มแข็ง ปฏิปทาการกระทำของเรามันต้องทำทุก ๆ วัน อย่างสม่ำเสมอจนกว่าเราจะเปลี่ยนแปลงตัวของเราเองได้ ไม่ใช่ว่าเราจะทำได้ในวันเดียว ต้องอาศัยการประพฤติการปฏิบัติหลายวัน หลายคืน หลายเดือน หลายปี

ถ้าเราทุกคนไม่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติตัวเองจริง ๆ นั้นมันไปไม่ได้จริง ๆ ต้องอาศัยกำลัง อาศัยปีกแข้งในการประพฤติปฏิบัตินะ

คำว่า “บารมี บารมี” นี้ หมายความถึงเราทุก ๆ คนต้องอดต้องทน ขัดใจตัวเอง ฝืนใจตัวเอง ไม่ตามใจตัวเอง เพราะการทำตามใจตัวเองนั้น มีแต่จะเติมเชื้อไฟ เติมน้ำมัน เติมเพลิงไปเรื่อย ๆ หาที่จบ หาที่สิ้นไปไม่ได้

ในชีวิตประจำวันเราทุก ๆ คนน่ะ... เราทุกคนต้องมาแก้ที่จิตที่ใจ มาแก้ที่คำพูด มาแก้ที่การกระทำ พยายามมีสติ มีสัมปชัญญะ อดเอาทนเอา รับผิดชอบในความดี

เราต้องอาศัยตัวเองนี้แหละเป็นผู้ปฏิบัตินะ...

เราเกิดมานี้เราก็เป็นคนอ่อนแอ อาศัยพ่อแม่เลี้ยง ทั้งน้ำนมทั้งข้าว พร้อมปัจจัย ๔ ต่าง ๆ น่ะ “ความอ่อนแอของเรามันยังมีอยู่...”

พระพุทธเจ้าท่านให้เราสู้ชีวิต สู้อดสู้ทน เพื่อจะได้สร้างบารมี

เราทุกคนต้องพึ่งความดี พึ่งการเสียสละ พึ่งศีล พึ่งธรรม พึ่งการกระทำ พึ่งการปฏิบัติของเรา

เราไปมีความอยาก มีความต้องการ มีความปรารถนานั้น เราก็ไม่สามารถที่จะมีสิ่งนั้นได้ตามปรารถนาน่ะ นอกจากเราทุก ๆ คน จะต้องพึ่งประพฤติปฏิบัติ ด้วยลำแข้ง ด้วยปีกแข้งของตัวเอง

ตนเราน่ะเหนื่อยกายไม่เป็นไรขอให้ใจสู้

ลำบากใจไม่เป็นไร ขอให้ใจไม่ลำบากน่ะ...

มันจะผอมก็ช่างมัน มันจะดำก็ช่างมัน เหน็ดเหนื่อยยากลำบากก็ช่างมัน มันก็ต้องอดต้องทนน่ะ เพื่อแลกกับความดี แลกกับคุณธรรมที่จะเกิดในจิตในใจของเรา “เราทุกคนก็จะได้ทั้งทรัพย์ ได้ทั้งอริยทรัพย์...”

เราพยายามสำรวจตรวจตราตัวเองว่า เรามันมีความอ่อนแอในสิ่งไหน ต้องปรับตัวเองเข้าหาธรรมวินัยน่ะ

ทุก ๆ คนต้องปฏิบัติได้ ทุกคนต้องทำได้ถ้าตั้งใจประพฤติปฏิบัติน่ะ

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราทุกคนติดความคิดของตัวเอง ติดอารมณ์ของตัวเอง ใจของเรานั้นมันตั้งอยู่ในความเพลินตั้งอยู่ในความประมาท มันผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อย ต้องตัดใจ ตัดกิเลสของเราให้ได้

ธรรมะไม่ใช่สิ่งที่อ้อนวอน ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ขอร้อง เป็นสิ่งที่ต้องประพฤติปฏิบัติน่ะ ทุกอย่างนั้นมันย่อมเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนี้มันถึงมี มันเป็นไปอย่างนั้น...

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ทุกคนท้อใจ ถ้าเราท้อใจนั้นแสดงว่าเราติดในอัตตา ติดในตัวตน ติดในความสุขทางเนื้อทางหนังน่ะ แสดงว่าสติสัมปชัญญะเรามันมีน้อยหรือว่าไม่มี มันติดในตัวตนมากมันถึงเกิดความท้อใจ

พยายามมีสติสัมปชัญญะ... พยายามมีสติให้มันเร็วให้มันไว อย่าให้ความท้อใจมันมาเกิดที่เรา

เราอย่าเอาใจของเราเป็นหลัก อย่าเอาใจของเราตัดสิน

ให้เราทิ้งมันไปเลยคำว่าเรา คำว่าของ ๆ เรา คำว่าความเห็นของเรานะ อย่าเป็นผู้มีอดีต เป็นผู้มีอนาคต พยายามทำสติสัมปชัญญะให้มันดีให้มันสมบูรณ์

การประพฤติการปฏิบัติของเรานะคือปัญหาเฉพาะหน้า ไม่ใช่ที่โน่นที่นี่ มันคือปัญหาเฉพาะหน้านะ เพราะความเป็นพระมันอยู่ที่ใจของทุก ๆ คน มันไม่ได้อยู่ที่อดีต ไม่ได้อยู่ที่อนาคต มันไม่ได้อยู่ที่พระเจ้าพระสงฆ์หรือไม่ได้อยู่ที่ฆราวาสญาติโยม มันอยู่ที่การมีสติสัมปชัญญะอยู่ที่ใจสงบ ใจที่มีศีลมีธรรม ใจรู้จักสัจธรรมว่าเรานี้ต้องประพฤติปฏิบัติของเราเองให้ได้

ฝึกไว้ปฏิบัติไว้... ฝึกหายใจเข้าให้มันสบาย หายใจออกให้มันสบาย ควบคุมความคิดของเรา สิ่งไหนมันดีมันถึงคิด สิ่งไหนไม่ดีเราก็ไม่ต้องคิด หรือสิ่งที่มันดีมันคิดมากเกินเราก็ไม่คิด เพราะขันธ์ทั้ง ๕ ของเรานี้คือความปรุงแต่ง เขามีหน้าที่ของเค้าปรุงแต่งน่ะ ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะยับยั้งเค้าไว้ เค้าก็ปรุงแต่งของเค้าทั้งวันน่ะ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราควบคุมตัวเองด้วยการฝึกหายใจเข้าสบายออกสบาย หรือพยายามดึงใจของเรามาอยู่กับหน้าที่การงาน เอาใจมาอยู่กับการทำงาน อย่าให้มันว่างงาน ถ้าว่างงานแล้วมันจะคิดเรื่อยเปื่อยของมันไป

ทำงานให้มีความสุข มีความสุขกับการทำงาน

มีสติสัมปชัญญะกับการทำงาน

คนเรานี้นะ ถ้ามันไม่มีความสุขนี้แหละมันทุกข์นะมันเครียดนะมันตกนรกทั้งเป็นนะ

ปัญหาเฉพาะหน้าเรายังทำไม่ได้ เราก็ไปแก้ปัญหาอนาคตไม่ได้ เราต้องทำใจดีใจสบายทำใจไม่ให้มีทุกข์ให้ได้ในปัจจุบัน

ปัญหาทุกอย่างมันอยู่ที่ใจของเรานะ เราจะหนีไปไหนทำอะไรมันก็ต้องเป็นทุกข์น่ะ

เราต้องปฏิบัติให้ได้ แก้ให้ได้ในปัจจุบัน...

เราพยายามอยู่กับสิ่งภายนอกที่มันเป็นการเป็นงานที่มันไม่เป็นบาปเป็นกรรม เราค่อยประคองเราเข้ามาหาสมาธิ ค่อยประคองมาฝึกอานาปานสติ ฝึกหายใจเข้าสบายออกสบาย เพื่อเราจะได้อยู่กับตัวเองได้ เพื่อเราจะได้มีสติมีสัมปชัญญะ จิตใจของเราถึงจะมีกำลัง

ฝึกทำสมาธิ ฝึกเข้าสมาธิ ฝึกใจสงบ ทุก ๆ อย่างต้องตั้งใจทุก ๆ อย่างต้องฝึก เหมือนบุรุษคนหนึ่งเลี้ยงโคน่ะ ตอนเช้าเค้ายกโคขึ้นไปบนบ้าน กลางวันก็ยกขึ้นบนบ้าน กลางคืนก็ยกขึ้นบนบ้าน กาลเวลาผ่านไปโคน้ำหนักขึ้นเป็นร้อยสองร้อยกิโลเค้าก็ยังยกขึ้นได้ เพราะเค้ายกโคขึ้นบ้านเค้าทุกวัน

คนเรามันต้องอาศัยการฝึกการปฏิบัตินะ...

เราไม่เคยนั่งสมาธินาน ๆ น่ะเราก็ปวดแข้งปวดขา เมื่อเราทำไปทุกวัน ๆ เรามีความสุขในการกระทำ มีความสุขในการปฏิบัติเดี๋ยวมันจะค่อย ๆ ดีขึ้น เราไม่เคยฝึกใจให้มันสงบมันจะสงบได้อย่างไรเพราะเรามันไม่ได้ฝึก เราต้องฝึกให้ใจสงบ ให้ใจพักผ่อน ให้ใจเป็นหนึ่งฝึกทุกวันปฏิบัติทุกวัน

ต้องอาศัยการฝึกการหัดการปฏิบัติ เราจะเอาตามใจตัวเองไม่ได้ เอาตามอารมณ์ไม่ได้ การประพฤติปฏิบัติมันต้องปฏิบัติสม่ำเสมอ

การรับประทานอาหารทำไมเราทานสม่ำเสมอล่ะทุกวัน...?

การประพฤติการปฏิบัติของเราก็ต้องสม่ำเสมอ การรักษาศีล นั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรมก็ต้องสม่ำเสมอ ต้องให้มันต่อเนื่อง เหมือนกับเราเรียนหนังสือตั้งแต่อนุบาลจนกระทั่งเป็น ดร. เราก็ต้องเรียนอย่างสม่ำเสมอ มันถึงจะพอมีความรู้มีความเข้าใจ

การฝึกตนปฏิบัติตนนี้มันถึงนำความสุขมาให้ ถ้าเราทำตามใจตัวเอง “อยากทำก็ทำ ไม่อยากทำก็ไม่ทำ” อันนี้มันเป็นสีลัพพตปรามาส มันเป็นการลูบคลำในศีลในข้อวัตรปฏิบัติ การปฏิบัติแบบนี้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่ามันมีแต่จะนำความเสื่อมมาให้เรา

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า...

เราทุกคนทานอาหารกันทุกวัน ฉันอาหารกันทุกวันน่ะ

ก็ต้องพากันตั้งอกตั้งใจพากันประพฤติปฏิบัติ

เพราะชีวิตของเรามันแก่ไปทุกวัน

อย่างเราประพฤติปฏิบัติธรรมในบ้านเรา หรือว่าในที่ทำงาน หรือในวัดเราอย่างนี้ อันนั้นมันก็เป็นส่วนของทางที่จะหล่อเลี้ยงร่างกายเพื่อประทังชีวิต แต่เรื่องจิตเรื่องใจนี้นะสำคัญมาก เราต้องพัฒนาใจของเราไปควบคุมกับการทำการงานในชีวิตประจำวันของเรา ถ้าเราทำงานแล้วไปทิ้งธรรมะอย่างนี้ก็เสียคน เสียพระ เราต้องทำงานเพื่อสร้างความดี เพื่อสร้างบารมี เดินตามรอยของพระพุทธเจ้าของพระอรหันต์มันถึงจะประเสริฐ มันถึงจะถูกต้อง

เราอย่าไปคิดว่าการประพฤติการปฏิบัตินั้นต้องหนีไปอยู่ป่าอยู่เขาอยู่ที่ไม่มีผู้มีคนอยู่ที่สงบ ๆ นั้นน่ะ... อันนั้นมันเป็นความคิดที่กดดันตัวเอง

สิ่งที่ถูกต้องแล้วเราทุก ๆ คนน่ะ อยู่ที่ไหนทำอะไรต้องประพฤติปฏิบัติให้มันได้ สิ่งที่มันไม่ได้นั้นน่ะคือเรามีความเห็นผิดเราไม่ยอมปฏิบัตินะ

คนเราน่ะถ้าหูหนวกมันก็ไม่ดี ถ้าตาบอดมันก็ไม่ดี อัมพฤกษ์อัมพาตมันก็ไม่ดีน่ะ อยู่ในโลกนี้อยู่ในสังคมนี้สิ่งที่มันกำลังเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันนี้แหละมันเหมาะที่จะให้เราได้รักษาศีล ให้เราทำสมาธิ ให้เราปฏิบัติธรรม

ธรรมะมันอยู่กับของจริงในชีวิตประจำวัน ธรรมะมันไม่ได้อยู่ในหนังสือ ไม่ได้อยู่ในพระไตรปิฎก หรือไม่ได้อยู่กับคำเทศน์คำสอนของครูบาอาจารย์ ธรรมะมันอยู่กับความจริง ในชีวิตประจำวัน

เราจะต้องเข้าหาศีลหาธรรมให้ได้ จิตใจของเราจะต้องเข้มแข็ง เราถึงจะมีสติมีปัญญา ถ้าไม่อย่างนั้นเราก็จะเป็นแต่นักปรัชญาติดสุขติดสบาย จะเอาแต่สวรรค์ลม ๆ แล้ง ๆ ซึ่งมันไม่ใช่ความจริง ไม่ใช่สิ่งที่ดับทุกข์ ไม่ใช่สิ่งที่จะตัดสังโยชน์

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเข้าใจในการประพฤติปฏิบัติ เพราะเราต้องเน้นมาที่จิตที่ใจ เน้นที่ปฏิปทา งามในเบื้องต้นก็คือการประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเรานี้แหละ ท่ามกลางก็คือความเข้มแข็ง ไม่โอนเอียงไปทางชอบไม่ชอบ งามในที่สุดคือเราต้องตัดกิเลส เพราะกิเลสนี้มันเป็นสิ่งที่ทำให้เราเวียนว่ายตายเกิด เราจำเป็นเราสมควรที่จะต้องตัด ต้องละ ต้องเลิก ต้องวาง...

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าวันนี้ก็พอเห็นสมควรแก่เวลา

ด้วยอำนาจแห่งคุณของพระพุทธเจ้า ด้วยอำนาจของพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยอำนาจแห่งการทำความดีของพระอริยสงฆ์ ขอให้ทุกท่านทุกคนจงได้บรรลุมรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย
เช้าวันอาทิตย์ที่ ๒ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

ความดีนั้นทุกท่านทุกคนต้องปฏิบัติด้วยตนเอง

ชีวิตของเราทุก ๆ คนถือว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐที่เกิดมาเป็นมนุษย์ เพื่อสร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม เพื่อเกิดมาเพื่อเป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละ เป็นผู้ที่ตั้งมั่นในศีลในธรรม เป็นผู้ที่มีความขยัน รับผิดชอบ มีความสุขในการทำความดี มีความสุขในการทำงาน การสร้างความดี สร้างบารมี

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนมาปฏิบัติที่ตัวเอง มาแก้ไขใจของตัวเอง มาแก้ไขคำพูดของตัวเอง มาแก้ไขการกระทำของตัวเอง เพื่อตั้งมั่นในความดี ผลที่ได้รับก็คือได้ทั้งทรัพย์และได้ทั้งอริยทรัพย์

เราทุกคนที่จะปรารถนาอ้อนวอนขอร้องสิ่งเหล่านั้นก็ไม่อาจเป็นตามที่เราอ้อนวอนขอร้องได้ สิ่งที่ดี ๆ สิ่งที่ประเสริฐนั้นย่อมเกิดขึ้นจากการประพฤติพร้อมทั้งกาย วาจา ใจของเราเอง

ความรู้ความเข้าใจของเรานั้นมันมีน้อยมีมากกับเราพอสมควร แต่สิ่งที่สำคัญคือการประพฤติปฏิบัติของเราเอง

ความดีนั้นทุกท่านทุกคนต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ไม่มีใครที่จะทำแทนปฏิบัติแทนเราได้ เปรียบเสมือน "อาหาร" ทุก ๆ คนต้องรับประทานเอง ความดีความถูกต้องทุก ๆ คนก็ต้องรับผิดชอบในตัวของเราเอง เรามิอาจไปโทษคนโน้นคนนี้ได้

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราเป็นคนที่รับผิดชอบ อดทน ขยันหมั่นเพียร อดทนเดินตามทางสายกลาง เอาความดีเอาความถูกต้องเป็นที่ตั้ง

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราตั้งอยู่ในความประมาท เพราะคนเราทุก ๆ คนมันชอบติดในความสุข ความสะดวกสบาย มันเลยเกิดเป็นความประมาท ไม่ได้ปรับปรุงแก้ไขวาจาของตัวเอง สุดท้ายเราก็ย่อมเป็นคนยากลำบาก จนทั้งทรัพย์ ข้าวของเงินทอง ลาภ ยศ สรรเสริญ จนทั้งความดี จนทั้งคุณธรรม

เราทุกท่านทุกคนจะไปโทษใครเพราะตัวเราเองตั้งอยู่ในความประมาท ไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ คนเราเมื่อขาดสติขาดสัมปชัญญะ ปัญหาต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้นแก่เราแน่นอน

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนก้าวไปด้วยความดี ในชีวิตประจำวัน เอาความดีเป็นที่ตั้ง เอาพระรัตนตรัยเป็นที่ตั้ง

พระรัตนตรัยคืออะไร...?

พระรัตนตรัย คือ ความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง

พระรัตนตรัย คือ ศีล คือ ธรรม คือ คุณธรรม

คนเราถ้าทำตามใจของตัวเองนั้นมันเป็นสิ่งที่สร้างปัญหา ก่อทุกข์ ก่อโทษ ก่อเวร ก่อภัย

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราคิดว่า ถ้าเราตั้งมั่นในพระรัตนตรัย เราจะขาดอิสรภาพ มันเป็นการลิดรอนสิทธิ์ ลิดรอนความสุขของเรา ที่จะได้รับในชีวิตประจำวัน

เรามีความโลภ มีความโกรธ มีความหลง มีอัตตาตัวตน เรายังไม่เข้าใจ เราก็มีความคิดเห็นอย่างนี้ มีความเข้าใจอย่างนี้ คิดว่าธรรมะมันลิดรอนสิทธิ์หรือการทำมาหากินของเรา *"เราทำตามใจของเรา ทำตามความอยากของเรา ย่อมมีปัญหาแน่นอน..."*

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราเอาความดีเป็นที่ตั้ง...

จุดมุ่งหมายของการเรียนการศึกษาก็เพื่อให้เรารู้ เพื่อให้เราเป็นคนฉลาด เพื่อเข้าใจเรื่องดีเรื่องชั่ว เพื่อจะได้เป็นคนดี เป็นคนเสียสละ จะได้ช่วยเหลือตนเองได้ เพื่อเป็นผู้ที่มีทรัพย์ มีอริยทรัพย์ เพื่อแชร์ความสุข แบ่งปันความสุขให้กับคนอื่น

คนเราความสุขความดับทุกข์ที่แท้จริงนั้นมันอยู่ที่ความสงบ...

ถ้าเราเป็นคนรวยถ้าใจไม่สงบมันก็เป็นทุกข์ ถ้าเราเป็นคนจนถ้าใจไม่สงบมันก็ทุกข์

ความสุข ความดับทุกข์ของคนนั้นอยู่ที่ใจสงบ... ถ้าจะให้ทุกอย่างเป็นไปตามความต้องการของเรานั้นมันเป็นไปไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนฝึกใจให้สงบ มีสติสัมปชัญญะ มีความสุขในการทำงาน ทุกอย่างต้องมาแก้ที่ตัวของเราหมด

คนเรามี ๒ คนขึ้นไป เราต้องเป็นผู้ให้เป็นผู้เสียสละ เราจะไปเอาความสุขความดับทุกข์จากผู้อื่นเราต้องเป็นผู้ให้ก่อน ชีวิตของเราถึงจะมีความสุข ครอบครัวของเราถึงจะมีความสุข

เราพยายามมาแก้ที่ตัวเราอย่างเดียว ปัญหาต่าง ๆ มันก็จะไม่เกิดขึ้น เราอย่าไปคิดว่าเราแก้ตัวเองเราก็เสียเปรียบ อย่าไปคิดอย่างนั้น...

เราต้องเข้าใจคำว่าพ่อ คำว่าแม่...

"พ่อ แม่" เป็นผู้เสียสละ เป็นผู้ให้ ให้ทั้งกายทั้งวาจา ทั้งจิตใจ

มนุษย์ที่มีปัญหาก็เพราะเขาคิดว่าเราเกิดมาเพื่อเป็นผู้เอา... เป็นผู้เอามันคิดหนัก มันป่วย มันหิว มันเครียด

เราเกิดมาในโลกนี้เราย่อมดำรงชีวิตด้วยปัจจัย ๔

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เรามีสติสัมปชัญญะ เพราะว่าใจของเรามันมีความโลภ ความโกรธ ความหลง มันไม่อิ่มไม่พอ มันไม่มีสติในการยับยั้งชั่งใจตัวเอง มันทำให้ตัวเองเป็นหนี้เป็นสิน มันควบคุมตัวเองไม่อยู่

คนเราต้องอดต้องทนในการใช้จ่าย ในการใช้สตางค์ ไม่ใช่เห็นอะไรอยากซื้อเราก็ซื้อน่ะ

สังคมมนุษย์เราที่ดำรงชีวิตอยู่ทุกวันนี้ล้วนแต่อยู่กับเรื่องเศรษฐกิจ เรื่องทำมาหากิน ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะในเรื่องการใช้จ่ายเราก็ย่อมเป็นหนี้เป็นสินแน่นอน

การเป็นหนี้เป็นสินเป็นเหตุให้คนที่อยู่ ๒ คนขึ้นไปเกิดการทะเลาะวิวาทเกิดความเครียด คนกินเงินเดือนเป็นล้านก็ไม่พอใช้เพราะใจมันไม่สงบ

คนเราถ้าเงินเดือนไม่มากแต่รู้จักทำใจสงบก็อยู่ด้วยความสุข สิ่งไหนมันจะนำความทุกข์ความเดือดร้อนให้กับคนอื่น พระพุทธเจ้าท่านให้เราแก้ไขตัวเอง ไม่ใช่แก้ไขคนอื่นน่ะ

อบายมุขที่จะนำเราไปสู่ความเดือดร้อนนั้นได้แก่ พวกเหล้า พวกเบียร์ พวกเล่น พวกเที่ยว ไม่ว่าใครถ้าไปเกี่ยวข้องแล้วผู้นั้นก็ย่อมเกิดปัญหาแน่นอน

ผู้ที่เกี่ยวข้อง...พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่านี้เป็นอบายนำไปสู่ความทุกข์

พระพุทธเจ้าท่านให้เราสมาทานให้ตั้งใจละเว้น ไม่ทำในสิ่งเหล่านี้ แม้แต่เพื่อนฝูงของเราทำ เราก็เฉย ๆ อย่าไปยินดี เพราะเราอยู่ในโลกนี้ก็ย่อมมีทั้งคนดีคนชั่ว

ทุก ๆ อย่างมันสำคัญอยู่ที่ตัวเรา...

สำคัญอยู่ที่ตัวเราตั้งมั่น ในความดี ตั้งมั่นในความถูกต้อง

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนนั้นทำใจให้สงบ ฝึกปลงใจ ฝึกปล่อย ฝึกวาง ไม่ต้องวิตกกังวล มันจะรวยก็ช่างมัน มันจะจนก็ช่างมัน เราไม่ต้องไปทุกข์ ไม่ต้องไปเครียด ไม่ต้องวิตกกังวล เพราะความวิตกกังวลนี้เป็นสิ่งที่พวกเราทุก ๆ คนจำเป็นที่จะละที่จะปล่อยที่จะวาง ยิ่งเราปล่อยวางได้เท่าไหร่ จิตใจของเรามันก็จะดี ร่างกายของเรามันก็จะดี เราจะได้มีความสุขในการทำงาน มีความสุขในการเสียสละ

คนบางคนเป็นคนเก่งคนฉลาดละเอียดรอบคอบ แต่สิ่งที่ขาดคือไม่รู้จักปลง ไม่รู้จักปล่อย ไม่รู้จักวาง คิดมากเกิน เกิดความเครียด นอนไม่ค่อยจะหลับ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเพิ่มการปล่อยการวางให้กับตัวเองอีก

เราจะได้มีกำลังกายกำลังใจในการสร้างความดีสร้างบารมีและเสียสละ

คนเรานั้นน่ะถ้าใจไม่สงบมันแก้ปัญหาไม่ค่อยได้หรอก...

ดูตัวอย่างที่คนเขาป่วยเป็นโรคมะเร็ง... เป็นโรคมะเร็งมาหลายปีแล้วตัวเองไม่รู้ ร่างกายก็แข็งแรงดี พอรู้ว่าตัวเองป่วยเป็นโรคมะเร็ง ๑ เดือน ๒ เดือนก็ทรุดลง และก็ลาจากโลกนี้ไป นี้ก็เป็นเพราะความวิตกกังวล ความยึดมั่นถือมั่น ต้องฝึกปล่อยฝึกวางทางจิตใจทุก ๆ คน มันจะได้เป็นปัญญาบารมีให้กับชีวิตจิตใจของเรา

คนเราทุกคนทุกท่านต้องเจริญปัญญาบารมีทุกคน เพื่อเราจะได้ฝึกปล่อยฝึกวาง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างนั้นพระพุทธเจ้าท่านบอกว่ามันเป็นปรากฏการณ์ชั่วคราวเท่านั้น มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ร่างกายของเราเป็นของชั่วคราวส่วนใหญ่มีอายุไม่เกิน ๑๐๐ ปี

มันจึงเป็นสิ่งที่เราจะต้องเอาร่างกายมาสร้างความดี สร้างบารมีไปทุก ๆ วัน ชีวิตของเราก็จะเป็นชีวิตที่ประเสริฐที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์และได้พบพระพุทธศาสนา ได้เดินตามรอยธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าในวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา

ด้วยอานุภาพแห่งคุณพระพุทธเจ้า แห่งคุณพระธรรม แห่งคุณพระอริยสงฆ์ จงอำนวยอวยชัยให้ท่านทั้งหลายจงเข้าสู่มรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโมเมตตาให้นำมาบรรยาย ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม

เช้าวันอาทิตย์ที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๕๗

ผู้เป็นนักเรียนนักศึกษา ต้องเกิดมาเพื่อทำความดี

นักเรียนนักศึกษายังอยู่ในวัยเรียน

กำลังอยู่ในวัยที่จะต้องเตรียมตัวทำงาน

พระพุทธเจ้าท่านให้นักเรียนนักศึกษาทุกคน ให้พากันเข้าใจว่าเราทุกคนเกิดมาเพื่อทำความดี เพื่อเสียสละ เพื่อไม่ตามใจตัวเอง ไม่ตามความอยากของตัวเอง เราทุก ๆ คนจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมะในชีวิตประจำวัน...

การประพฤติปฏิบัติธรรมะนั้น... ให้เราทุก ๆ คนเข้าใจว่าทุก ๆ คนต้องเป็นคนขยัน อดทน มีความสุขในการทำความดี ทวนโลกทวนกระแส ต้องมีสมาธิแข็งแรง แข็งแกร่ง ตั้งมั่น ไม่กลัวความยากความลำบาก เพราะความยากความลำบากนั้นเป็นสิ่งที่ดี เป็นโอกาสที่เราจะได้พัฒนาทั้งกายทั้งใจ

นักเรียนทุกคน นักศึกษาทุกคน ตลอดทั้งคุณครู พ่อค้า ประชาชน ส่วนใหญ่มันมีความเกียจคร้าน ติดสุขติดสบาย มันคิดอะไรก็ไม่เป็น มันคิดอะไรก็ไม่ออก เพราะตัวเราเองเป็นคนติดสุขติดสบาย ติดขี้เกียจขี้คร้าน มันเลยไม่อยากพูด ไม่อยากคิด ไม่อยากทำ มันถึงมีความวิตกกังวล เพราะสมาธิของเราไม่แข็งแรงแข็งแกร่ง เราไปคิดเอาเองคำนวณเอาเองว่าเราขยันเท่านี้ อดทนเท่านี้เราเพียงพอแล้ว...

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า

"ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความขี้เกียจขี้คร้าน

ธรรมเหล่านั้นไม่ใช่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า"

นักเรียนนักศึกษา... พระพุทธเจ้าท่านให้เราพากันฝืนอด อดทน รับผิดชอบ ขยัน

ชีวิตของเราทุก ๆ คนถ้าเราไม่ขยัน ไม่อดทน ไม่รับผิดชอบ ชีวิตของเราในอนาคตมันต้องยากจนแน่นอน

เราทุก ๆ คนจะไปโทษคุณพ่อคุณแม่ไม่ได้ โทษครู โทษอาจารย์ โทษสังคมสิ่งแวดล้อมไม่ได้ เพราะมันอยู่ที่ตัวเราเองที่จะต้องขวนขวาย ที่จะต้องอดต้องทน

เวลามันเป็นของมีค่าสำหรับเรา เราจะปล่อยโอกาสปล่อยเวลาให้มันผ่านไปโดยไม่ได้สร้างประโยชน์ตนประโยชน์ท่านมันไม่ได้

อย่างเรื่องกิน เรื่องเที่ยว เรื่องเล่น เรื่องเพื่อน เรื่องแฟนนี้ เรื่องโทรศัพท์มือถือ เรื่องคอมพิวเตอร์ เรื่องอะไรที่มันทำให้เราติด ทำให้เราหลง ต้องหักห้ามใจตัวเอง ต้องหยุดตัวเอง มันจะมีความอยากจนใจสั่น ตัวสั่น ทุกคนก็ต้องอด ต้องฝืน เพื่อพัฒนาตัวเอง เพื่อใจของเราจะได้สงบ เราจะได้มีสติสัมปชัญญะ

พระพุทธเจ้าน่ะท่านให้นักเรียนนักศึกษาพากันสมาทานความดี ทุกคนต้องสมาทาน ทุกคนต้องตั้งใจ จะปล่อยชีวิตของเราไปตามกรรมตามเวรโดยไม่มีหลักการไม่ได้

ความดี ความชั่ว ความขยัน ความขี้เกียจ ความรับผิดชอบ ความไม่รับผิดชอบนั้น มันจำแนกคนให้เป็นไปตามกรรม ตามการกระทำ

ใจของเราต้องสมาทานความดี ชื่อว่าบาป ชื่อว่าความชั่ว **"ไม่คิดไม่ทำ"** สิ่งที่ดี ๆ น่ะพยายามนึก พยายามคิด พยายามทำ พยายามพูด...

เราพยายามประพฤติปฏิบัติตัวของเราเองทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งใจ ทุกวาระจิต ทุกคำพูด ทุกการกระทำ

นักเรียนนักศึกษาทุกคนต้องขับเคลื่อนตัวเองไปในทางที่ดี ที่ถูกที่ต้อง...

ชีวิตของเราทุก ๆ คนต้องคิดเอง ต้องพูดเอง ต้องปฏิบัติเอง ไม่มีใครมาพูด มาคิด มาปฏิบัติแทนเราได้

ทุกคนต้องเชื่อมั่นในตัวเอง ต้องเป็นตัวของตัวเอง

ทุก ๆ คนนั้นทำดีต้องได้ดีแน่

ที่มันยังไม่มี ไม่เป็น เพราะกาลเวลามันยังไม่ให้ผล ไม่ออกผล...

ถ้าเรามักง่ายใช้แต่ของสำเร็จรูปโดยที่ไม่ได้สร้างเหตุสร้างปัจจัยนั้น มันไม่ถูกต้อง มันมีแต่ทำลาย มันมีแต่ไม่สร้างสรรค์ เช่นมีความคิดเห็นว่าถ้าเราจะปลูกต้นไม้สักต้นหนึ่งมันก็เสียเวลา กว่ามันจะโตก็หลายปี สุดท้ายก็ไม่ยอมปลูกต้นไม้ เราก็ปล่อยกาลปล่อยเวลาไปโดยไม่ได้สร้างประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน ความคิดแบบนี้เป็นความคิดของคนเห็นแก่ตัว ไม่สร้างเหตุสร้างปัจจัย จะรับแต่ผลประโยชน์

การที่เราได้เสียสละนั้นมันเป็นความสุขอย่างยิ่ง

ทุก ๆ คนน่ะ พระพุทธเจ้าท่านให้เราสมาทานตั้งใจว่า เราเกิดมาเราต้องเสียสละ **"พากันเข้าหาภาคปฏิบัติ..."**

ตื่นขึ้นมาแต่เช้าอย่างนี้เป็นต้น มันไม่อยากตื่นก็ต้องตื่น กราบพระไหว้พระที่หัวนอน เก็บที่อยู่ที่นอน ช่วยงานพ่อช่วยงานแม่ มันต้องฝึกตัวเองตั้งแต่ยังน้อย ๆ เพื่อตัวเองจะได้ฝืน ได้อด ได้ทน

บ้านเรา โรงเรียนเรา ที่ทำงานเราต้องสะอาด เรียบร้อยนี้มันเกิดจากเราได้เสียสละเอง

สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างนี้ นักเรียนนักศึกษาจะมองข้ามไม่ได้ เพราะมันเป็นการประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเรา มันเป็นการฝึกตัวเอง ฝึกในครอบครัวของเรา

การใช้เงินใช้สตางค์ก็เหมือนกัน... ทุกวันนี้มันต้องใช้เงินใช้สตางค์ทุกอย่าง ไม่ว่าอาหาร เสื้อผ้า น้ำ เครื่องใช้ต่าง ๆ เสื้อผ้าอาภรณ์ โทรศัพท์มือถือ

ถ้าเราไม่ฝึกหยุดตัวเอง เบรกตัวเอง อนาคตเราก็ย่อมเป็นหนี้เป็นสินเหมือนโอ่งที่มันรั่วมันซึม มันเก็บน้ำอยู่ไม่ได้

ถ้าเราไม่ฝึกไว้ตั้งแต่เราเป็นเด็ก เป็นหนุ่ม เป็นสาว การดำรงชีพดำรงชีวิตของเราในเมื่อเราเป็นคนแก่เราก็ย่อมมีทุกข์ เราก็ไม่สามารถที่จะเป็นตัวอย่างแก่ลูกแก่หลานที่จะได้ฝึกลูกฝึกหลาน

เราจะเอาความสุขจากวัตถุอย่างเดียวไม่ได้ เราจะต้องเอาความสุขจากการทำจิตใจให้มันสงบไปด้วยน่ะ

เราเจริญเติบโตขึ้นมาระดับนี้หรือว่าระดับอื่นต่อไป ทุกคนต้องเจอเพื่อนทั้งคนดี คนไม่ดี สิ่งเหล่านี้มันเป็นธรรมชาติที่เราต้องอยู่ในสังคม เราจะไปเลือกเอาแต่คนดีมันก็ไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนเป็นตัวของตัวเอง คือตั้งมั่นในความดี

คนดีเขาก็เพื่อนเรา คนไม่ดีเขาก็เพื่อนเรา

ใครจะดีจะชั่วก็ช่างเขา

แต่เราต้องพยายามตั้งมั่นในความดี ขยันหมั่นเพียร อดทน

เราอย่าเอาความชั่วของคนอื่นมาเป็นมาตรฐานแก่เรา

เราพยายามแก้ที่จิตที่ใจ แก้ที่การกระทำคำพูดของเราเดินไปข้างหน้าด้วยความดี

สิ่งที่เป็นอดีตมันแก้ไขไม่ได้เราไม่ต้องเอามาคิดให้เป็นกังวล

ต้องรีบปรับปรุงความคิดการกระทำของเรา อันไหนไม่ดีให้เรารีบแก้ไข ตั้งอกตั้งใจแล้วเข้าใจในความหมาย ไม่ใช่ท่องจำเป็นนกเอี้ยงนกขุนทอง เพื่อให้เกิดปัญญา มองอะไรให้มันออกให้มันฉลาดแล้วตั้งอกตั้งใจเรียน ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติ

ชีวิตของเราที่เป็นนักเรียนนักศึกษาถึงจะมีประโยชน์ ถึงจะประเสริฐสมกับเราได้เป็นนักเรียนนักศึกษา เพื่อจะได้ขับเคลื่อนชีวิตตัวเองเข้าหาความสุข เข้าหาความดับทุกข์ จะได้ช่วยเหลือตัวเองได้ จะได้ช่วยเหลือคุณพ่อคุณแม่ ตลอดกุลบุตรลูกหลาน การเรียนการศึกษาของเราถึงมีคุณภาพ มีศักยภาพ โครงสร้างชีวิตของเราก็คือการเรียนการศึกษาของเราทุก ๆ คน จนเป็นโครงสร้างของประเทศชาติ บ้านเมือง..

ในวาระสุดท้าย ขออำนวยอวยพรให้นักเรียนนักศึกษาทุกท่าน

ด้วยอำนาจบารมีธรรมของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ และขอความดี ขอบุญกุศลที่นักเรียนนักศึกษาทุกคนที่ตั้งใจสมาทาน ตั้งใจประพฤติปฏิบัติหนุนส่งให้ชีวิต ให้จิตให้ใจ ให้การดำเนินชีวิตของนักเรียนทุกคนเจริญงอกงาม รุ่งเรืองทั้งการเรียนการศึกษา พบความสุขความร่มเย็น มีสวรรค์มีมรรคผลพระนิพพานจนถึงที่สุดในชีวิต

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตามอบให้แก่นักเรียนห้องเรียนพิเศษวิทยาศาสตร์/พสวท. โรงเรียนสุรนารีวิทยา
วันที่ ๘ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

กำลังใจนี่สำคัญ
โยมพ่อโยมแม่อย่าไปบ่นมาก
ถ้าบ่นก็บ่น นะโม ตัสสะ...
หรือ อิติปิโส... อะไรอย่างนี้

หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม
วันอาทิตย์ที่ ๓๐ มี.ค. ๕๗

คนเราจะข้ามมหาสมุทร มันต้องอดทน
ต้องหนักแน่น ไม่หวั่นไหว ตั้งใจ ตั้งมั่น
มหาสมุทรในที่นี่ก็คือ วัฏฏสงสารที่มีความกว้างใหญ่
มันท้อใจนะ มันมองไม่เห็นฝั่ง มันอ้างว้าง
มันไม่มีใคร มันเลยทำให้ท้อใจ
การจะข้ามวัฏฏสงสาร เราก็ต้องหนักแน่น
ไม่หวั่นไหว ต้องตั้งมั่นไว้ ต้องเด็ดเดี่ยว

หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม
๒๗ เมษายน ๒๕๕๗

. . . เราไม่ต้องไปกดดันตัวเองด้วยความอยาก
ความต้องการ มันผิด มันกดดันตัวเองไปเรื่อย
จิตใจของเราเลยไม่มีสมาธิ ไม่มีสติสัมปชัญญะ
ไม่มีความสงบ มีความเศร้าหมองในอดีต
จิตใจของเราไม่อยู่กับเนื้อกับตัวในปัจจุบัน

พระพุทธเจ้าสอนให้เราทุกคนอดเอาทนเอา
พระพุทธศาสนามันเป็นเรื่องจิตเรื่องใจ
ทุกคนต้องมาแก้จิตแก้ใจของตัวเองให้มันสงบให้ได้
ให้มันเย็นให้ได้ .

หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม
เช้าวันศุกร์ที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๗

โยมถามเรื่องจิตกับวิญญาณ
หลวงพ่อ : หลวงพ่อว่า . . .
อย่าไปสนใจมันเลย
สนใจเรื่องทำใจให้สงบ
เรื่องทำจิตทำใจ
ถ้าใจเราสงบก็ไม่มีคำถาม

หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม
ค่ำวันอาทิตย์ที่ ๒๙ ธ.ค. ๕๖

การที่จะไปแก้สิ่งภายนอกนั้น

เป็นของง่าย

แต่ทุกคนที่จะไปแก้ไขตัวเองนั้นมัน

เป็นของยาก

เพราะเราทุก ๆ คนนั้น คิดอยากจะได้
แต่สิ่งที่ตามใจ ได้สิ่งที่ปรารถนานั้น
คือความสุข

คือความดับทุกข์

สิ่งที่ถูกต้องแล้วเราทุกคนน่ะ
จะเอาตามถูกใจ ตามปรารถนาไม่ได้
มันจะก่อภัย ก่อโทษ ก่อเวร

ก่อกรรมให้กับเรา...