

รูปที่มันสวยที่สุด รูปที่มันหล่อที่สุดนี้
ถึงเราจะชอบใจ ตัดอกตัดใจนะ

ทุกคนก็ต้องละ

ไม่ว่าเราจะเป็นพระ หรือเป็นโยม

ทุกคนก็ต้องละ

อาหารที่มันอร่อย ๆ ที่เรารัก เราชอบมันที่สุดนี้

ทุก ๆ คนต้องละ

กลิ่นที่มันหอมที่เราชอบตัดอกตัดใจนี้

ทุกคนก็ต้องละ

อารมณ์ที่มันเกิดขึ้น ที่ใจของเราสัมผัสรับรู้
จะชอบหรือไม่ชอบเราก็ต้องละ ต้องปล่อย ต้องวาง

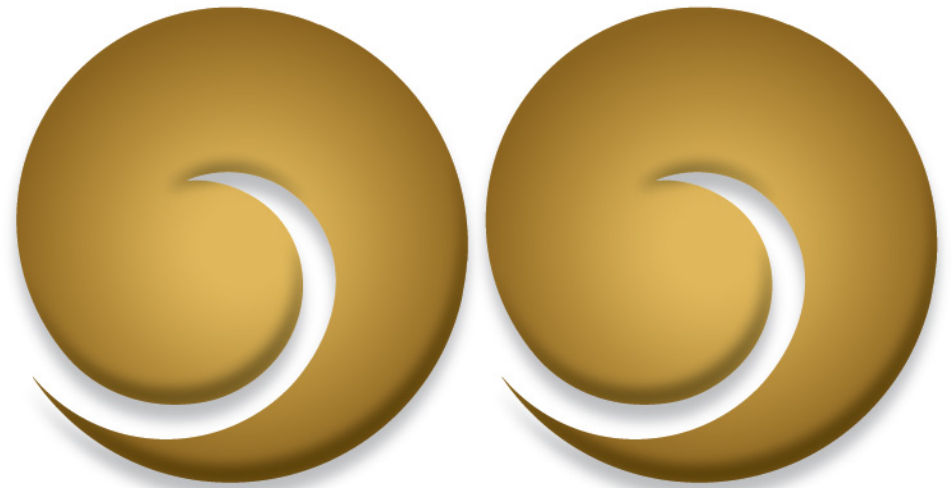
สิ่งที่มันมากระทบไม่ว่า

ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

ทุกคนต้องละหมด

ใจดี ใจสบาย

Delivery



พระอาจารย์จวน กุลเชทีโณ

วัดป่าภคินีญาณธรรมาวาส



“นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส”

ขออนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

สารบัญ

๑. แพทย์และพยาบาล

ต้องตั้งมั่นในศีล ในธรรม ในคุณธรรม ๑

๒. ชีวิตของเราที่เกิดมาเป็นมนุษย์ถือว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐ ๙

๓. อนุโมทนาคาถา

เนื่องในงานถวายผ้าป่ามหากุศล ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ ๑๙

๔. แพทย์และพยาบาลที่แท้จริง ๒๕

๕. ศีลวัตร ๓๖

๖. ทุก ๆ คนต้องปฏิบัติธรรม

ถ้าไม่ปฏิบัติธรรมนั้นย่อมมีทุกข์แน่นอน.. ๔๓

๗. การปฏิบัติธรรม เขาปฏิบัติอย่างไร..? ๕๕

๘. หน้าที่ของชีวิต ๖๔

๙. บารมี...นี้ เราต้องสร้าง เราต้องประพฤติ เราปฏิบัติ ๓/๑

๑๐. สมาธิ คือ ความสงบ... ๘๐

๑๑. ปรับใจเข้าหาทางสายกลาง ๘๙



แพทย์และพยาบาล

วันนี้คณะแพทย์ เจ้าหน้าที่ ที่ได้มาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม
จะได้เดินทางกลับบ้าน

พวกท่านทั้งหลายได้มาประพฤติปฏิบัติธรรมระยะสั้น ก็ถือว่าดีมาก ประเสริฐมาก เพื่อจะได้เอาหลักพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นำไปประพฤติ นำไปปฏิบัติ เหมือนกับเราไปเรียนหนังสือกับคุณครูที่โรงเรียน เมื่อเราอ่านออกเขียนได้ เข้าใจ เราก็นำความรู้ความเข้าใจไปประพฤติปฏิบัติอยู่ทุกหนทุกแห่งในชีวิตประจำวันของเรา ทั้งในครอบครัว และที่โรงพยาบาล คลินิกพยาบาล

พระพุทธเจ้าให้เราทุก ๆ คนปรับใจของเราเข้าหาธรรมะ
อย่าได้ตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเอง อย่าไปหลงวัตถุ อย่าไปหลงลาภ ยศ
สรรเสริญ ให้พากันเอาธรรมะเป็นที่ตั้ง

คนเราทุกคนที่มีปัญหา ก็เพราะว่าพากันทิ้งธรรมะ ไม่ได้เอาธรรมะ
เอาใจตัวเอง เอาอารมณ์ตัวเองเป็นที่ตั้ง เราเองถึงต้องมีปัญหา พ่อแม่
ญาติพี่น้อง ประชาชนก็ย่อมพลอยมีปัญหาไปด้วย

ปรับตัวเองเข้าหาศิลปิน... ศิลปินคือความดี ให้รับผิดชอบในความดี
ในระเบียบ ในวินัย ในความถูกต้อง

ชีวิตของเรานี้... พระพุทธเจ้าสอนให้เดินไปตามความดี เหมือนกับนาฬิกาที่เราใช้ดูเวลา ไม่ว่ากลางวันกลางคืน นาฬิกาเคঁาก็จะเดินของเคঁาถูกต้องตามเวลา

คนเรานะ ร่างกายของเรามันมีความเหน็ด ความเหนื่อย เรามีความเกี่ยวข้องกับเพื่อนฝูง ประชาชนนะ ต้องปรับตัวเข้าหาระเบียบหาวินัย หาเวลา ถ้าอย่างนั้นชีวิตของเราก็จะสะเปะสะปะ

ปฏิบัติอย่างนี้แหละ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ศีล” ศีลนี้ อยู่ในความประพฤติของเราเอง อยู่ในตัวของเราเอง

ต้องเป็นผู้ที่มีศีลเป็นที่ตั้ง เอาเวลาเป็นที่ตั้ง ไม่มีข้อแม้ใด ๆ ทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่มีคำว่าเหนื่อยหรือไม่เหนื่อย ไม่มีคำว่างานมาก มันเครียด ไม่มีข้อแม้ใด ๆ ทั้งสิ้นนะ อย่างนี้เคঁาเรียกว่า “ศีล”

กายของเราก็จะต้องบังคับ บังคับกิริยามารยาทของเรา ควบคุมอาการ ๓๒ ของเราให้อยู่ อย่าไปปล่อยกาย วาจา ที่ไม่เหมาะสมไม่ควร

เราเป็นแพทย์ เป็นพยาบาลจะถือว่าเรามันเครียด ไม่ไหวอย่างนั้นไม่ได้ ไม่ถูกต้อง

ตามหลักการ หลักวิชาการแล้ว... ยิ่งงานมาก ยิ่งเหนื่อย เราก็ยอมปรับทั้งกาย ปรับทั้งวาจา ปรับทั้งจิตใจนะ เพราะว่าเราจะได้มีสมาธิ เราจะได้มีความสงบ จะได้ควบคุมตัวเองให้ได้ ให้อยู่

เวลาเหนื่อยนั้นเป็นเวลาสำคัญนะ เวลาที่เราจะต้องรักษาใจ รักษาอารมณ์ ต้องชนะใจตัวเองให้ได้

ใจดี ใจสบาย...

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านให้เรารักษากายของเรา รักษาภริยาของเรา อย่าได้แสดงออกในสิ่งที่มันไม่เรียบร้อย ไม่สวยงาม กับคนไข้ กับญาติของคนไข้ เพราะเราเป็นแพทย์ เป็นพยาบาลนะ เป็นผู้ช่วยเหลือเค้าทั้งกาย ช่วยเหลือเค้าทั้งใจ เราจะได้เป็นแพทย์ เป็นพยาบาลที่ตั้งมั่นในศีล ในธรรม ในคุณธรรม ถือว่าเป็นความดี เป็นบารมี เป็นคุณธรรมของเราทุก ๆ คนนะ

พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนปฏิบัติธรรม...

คนเรานะให้พากันคิดดูดี ๆ ถ้ามีอาหารรับประทานอิ่มทุกวัน มีบ้านที่พักอาศัยพอได้นอน มียานพาหนะพอไปทำงานอย่างนี้ ก็เพียงพอแล้ว และมีหน้าที่การงาน ที่ให้เราสร้างความดี สร้างบารมี เหมือนเราเป็นแพทย์ เป็นพยาบาลนี่ก็ดีที่สุดแล้ว

ถ้าเราคิดอย่างนี้แหละ เราตั้งใจทำงาน ตั้งใจเสียสละ เราจะได้ทั้งงาน เราจะได้ทั้งสตางค์ ได้ทั้งคุณธรรมนะ

เราลองพากันมาคิดดูดี ๆ นะ... เราทานอาหารทุกวัน เราอุปฐาก ร่างกายของเราทุกวัน เรามีความสุขสะดวกสบาย ถึงอย่างไรเราก็ต้องแก่ ต้องเฒ่า ต้องลาละสังขารไปในที่สุด

สู้เรามาดูพัฒนาใจของเรา เน้นไปเรื่องใจ เรื่องพระนิพพานเป็นหลัก เอาการเอางาน ที่เราได้เป็นแพทย์เป็นพยาบาลนี้มารับผิตชอบ มาเสียสละ ได้บำเพ็ญกุศลเป็นรองไปเรื่อย ๆ

พระพุทธเจ้าสอนเรา ให้เราเป็นคนขยัน เพื่อจะได้เสียสละ เพื่อจะได้ละความเห็นแก่ตัว

พระพุทธเจ้าของเราท่านไม่ให้เราพากันเอาเงินเป็นที่ตั้ง ให้เอาศีลเอาธรรมเป็นที่ตั้งนะ

คนเรามันทั้งปรากฏการณ์ในปัจจุบันนะ มันไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ ถ้าเราไปเน้นเงิน เน้นสตางค์นะ ใจของเรามันไม่สงบ มันคิดแต่เรื่องร้าย เรื่องรวย คิดแต่เรื่องยศถาบรรดาศักดิ์

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านให้พากันเข้าใจ ใจของเราจะได้สงบ เศรษฐกิจของเราถึงจะพอเพียง เราไม่ต้องไปคิดมัน ใครจะรวยล้นฟ้าก็ช่างหัวเขา เวลาเค้าตายแล้วก็ไม่ได้เอาเงินเอาสตางค์ไปหรอก

ทุกอย่างต้องมาแก้ที่ใจ ต้องมาทำใจของเราให้สงบ

เพื่อนที่เป็นแพทย์ เป็นพยาบาล หรือเป็นใครนะ ใครเค้าจะติเค้าจะชู้ก็ช่างหัวเค้า เราไม่ต้องมอง คนเราถ้าไปมองคนอื่นแล้วมันไม่สงบ

เราต้องมองตัวเองว่า ตัวเองนี่เป็นคนมีศีลหรือเปล่า เป็นคนเสียสละหรือเปล่า เป็นคนรับผิดชอบหรือเปล่า เราอยู่ที่บ้านเราก็คือเป็นคนดีที่สุด เราอยู่ที่ทำงานเราก็คือเป็นคนดีที่สุด อยู่กับเพื่อนกับฝูงก็เป็นคนดีที่สุดนะ ให้ตั้งความคิดไว้อย่างนี้ เราจะได้ชื่อว่าเป็นการไม่ทำบาปทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม ชำระจิตของตนให้ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง

พระพุทธเจ้าให้เราเจริญเมตตาให้มาก ขณะเห็นผู้ป่วย ขณะเห็นญาติผู้ป่วยนะ ช่วงนั้นเราต้องเมตตาจากใจจริง ออกทางกิริยามารยาท ออกไปทางคำพูดนะ ต้องเจริญเมตตาอย่างนี้

ให้ทำอย่างนี้ทุก ๆ คนนะ ไม่ว่าเค้าจะเป็นคนจนที่สุด หรือรวยที่สุด ก็ให้เสมอภาคกัน อย่าได้คิดเรื่องเงินเป็นอันขาด

เวลาจากไปแล้วก็ให้เราทิ้งเรื่องที่เราเกี่ยวข้องกับญาติ กับผู้ป่วย ไปจากใจของเราให้ได้ เพราะว่ามันเป็นอดีตไปแล้ว เราไปเจออีกคนใหม่ เราก็ต้องไปมีความเมตตา มีความสงสารกับคนใหม่

เพราะเราเป็นแพทย์เป็นพยาบาล เห็นใครเขาก็ทุกข์กาย ทุกข์ใจ เดี่ยวเราจะพากันเก็บเอาทุกข์นั้นไว้ในใจ คือเราต้องปล่อยต้องวาง ว่าสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย จากกรรม คือการกระทำของเขา

เราต้องมีสมาธิแข็งแรงนะ สิ่งที่ผ่านมาแล้วก็แล้วไป ถือว่าเป็น สภาวะธรรม เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

แพทย์ พยาบาลหลาย ๆ ท่านนะ ไปเห็นคนป่วย ไปสงสารคนป่วย กลับไปบ้านก็ยังไปคิดสงสารอยู่ที่บ้านอีก ทำให้จิตใจของเรา ไม่ได้รับการพัฒนา เรียกว่าจิตใจอยู่กับอดีต ไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน ปัญญามันไม่เกิดนะ

สิ่งที่ผ่านไปแล้ว ทุกคนนะ พระพุทธเจ้าให้เราละ ให้เราเสียสละ ไม่ว่าสิ่งเหล่านั้นจะดี หรือจะเลวร้าย โศกเศร้าพิไรรำพัน สิ่งเป็นอดีตไปแล้วนะไม่เอามาคิด ต้องทำใจให้อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับหน้าที่ที่กำลัง ปรากฏการณ์ไปเรื่อย ๆ ทำหน้าที่ของตนเองให้สมบูรณ์ทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งจิตใจ ถ้าไม่อย่างนั้นเราก็แบกเอาทุกข์ในใจของคนป่วยคนทุกข์ไว้ เพราะชีวิตของเราต้องคบค้าสมาคมกับคนป่วยคนยากลำบากทั้งกายทั้งใจ

ให้แพทย์ พยาบาลทุกคนพากันพัฒนาจิตใจ เวลาที่เราพบเจอเราเมตตาตาสงสาร ทำหน้าที่ให้เต็มที่ อย่าให้บกพร่อง เมื่อผ่านไปแล้วก็แล้วไป เราทำอย่างนี้ปัญญาของเราถึงจะเกิด คนที่เสียสละสิ่งที่ดี ไม่ดีออกจากใจนั้นเค้าเรียกว่า "คนมีปัญญา" ไม่เอาเรื่องรัก เรื่องสกปรกมาไว้ในใจของเรา

ในปัจจุบันนะ เราเป็นแพทย์ เป็นพยาบาล ต้องรักษาเต็มที่ เต็มเม็ดเต็มหน่วย เราอย่าไปกลัวโรงพยาบาลเจ๊ง ถ้าในโรงพยาบาลให้ยาดี ยาแพง คลินิกเค้าก็ไม่ไป อย่าไปคิดอย่างนั้น

เรื่องผลประโยชน์ อย่าให้มันมีแอบแฝงในจิตในใจของเรา ให้ช่วยเหลือชีวิตเค้าให้เต็มที่ให้ดี มันผ่านเป็นอดีตไปแล้วก็ไม่ต้องเอามาคิด

ทำดีนะ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “มันไม่เจ๊งนะ ทำไม่ดีมันถึงเจ๊ง” ประเทศไทยเราจะได้มีแพทย์ มีพยาบาลที่มีคุณภาพ มีศักยภาพ มีคุณธรรม สมกับเป็นแพทย์ เป็นพยาบาลที่แท้จริง เป็นที่ไว้วางใจกับตัวเองแล้วก็ผู้อื่น ประเทศไทยของเรานี้สมควรแล้วที่จะเปลี่ยนแปลงแพทย์ พยาบาลให้ดีขึ้น ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

แพทย์รักษาผู้ป่วยนี้ โรงพยาบาลหนึ่ง ๆ นะมันก็มีน้อย บางทีแพทย์เวรไม่อยู่ ก็ทำให้ระบบเสียไปหมด ผู้ป่วย ผู้รักษา เค้าก็ไม่ได้รับการรักษา ไปนอนป่วย ไปนอนพยาบาลอยู่ที่ในโรงพยาบาลเป็นหลายชั่วโมง เป็นวัน เป็นหลายวัน เพราะแพทย์ประจำไม่อยู่

ระบบรอยร้าว รอยโหว่อย่างนี้แหละ ก็ให้พากันคิดบ้าง สำหรับผู้อำนวยการ หรือสำหรับคณะแพทย์เอง เพราะคนเค้าป่วยนั้น

เค้าไม่มีเวลารอคอยหมอ ความแก่ก็คือความแก่ ความเจ็บก็คือความเจ็บ ความตายก็คือความตายนะ

แพทย์เอง พยาบาลเอง ต้องปรับตัวเข้าหาผู้ป่วย ไม่ใช่ให้ผู้ป่วย มาปรับตัวหาแพทย์ ต้องมานอนคอยโดยที่ไม่มีแพทย์ ไม่มีพยาบาล นอนอยู่เหมือนกับโรงฆ่าสัตว์ นอนรอคอยวันตาย อย่างนี้เป็นสิ่งที่น่าเกลียด ที่สุดในโลกนะ

แพทย์คนไหนก็ให้มันได้แก้ปัญหาเฉพาะหน้านะ อย่าไปรอตตั้งแต่ นายแพทย์คนโน้น แพทย์หญิงคนนี้ ถ้ามันถึงคราวจำเป็น ระบบระเบียบ มันยังไม่สอดคล้องกัน ยังไม่ปรับตัวเข้าหาผู้ป่วย ยังไม่ค่อยจะสมบูรณ์แบบ

อย่างผู้ป่วยหนัก ๆ มาโรงพยาบาลนี่นะ พวกทำบัตร ทำชื่อนามสกุล เอาไว้ที่หลังก็ได้ คนมันจะตายแล้ว ยังไปรอทำบัตร ไปรอญาติพี่น้อง มันไปรอไม่ได้นะ แพทย์พยาบาล ต้องรีบทำ รีบด่วน เราอย่าไปมองว่าคนนี้มีรายได้พอค่าใช้จ่ายหรือเปล่า เค้าเป็นใคร

ระบบเงิน ระบบสตางค์ ระบบเส้น ระบบสาย สมควรที่จะหยุด สมควรที่จะพักไว้ เอาความดี เอาคุณธรรมของแพทย์ ของพยาบาลไว้ ดีกว่าเงิน ดีกว่าสตางค์ ดีกว่าพวกเส้น พวกสาย

ญาติผู้ป่วยเค้ามาถามแพทย์ ถามพยาบาล เรื่องนี้พวกแพทย์ พวกพยาบาล ก็ต้องระวังตัว อย่าไปแสดงกิริยามารยาทที่มันไม่เรียบร้อย ต้องพูดดีทุกครั้ง กิริยามารยาทดีทุกครั้ง สมกับเราเป็นแพทย์ เป็นพยาบาล เป็นผู้ประเสริฐ ให้มันเป็นภาพที่ทุกคนมองแล้ว มีความสุขใจ สบายใจ พระพุทธเจ้าท่านต้องการให้เราเป็นแพทย์ เป็นพยาบาลอย่างนี้ อย่าได้พากันเป็นยักษ์ เป็นมาร มันไม่ใช่แพทย์ ไม่ใช่พยาบาล

ความดี ความถูกต้องนะ ทุกท่านทุกคนต้องตั้งไว้ในใจของเรา ต้องสมทานไว้ในใจของเรา ให้พากันสมทานความดี ความถูกต้อง มอบกายถวายชีวิตต่อพระพุทธเจ้า ต่อพระธรรม ต่อพระอริยสงฆ์ ต่อพ่อแม่ ต่อบรรพบุรุษ ต่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ต่อพ่อค้าประชาชน ว่าเราจะเป็นแพทย์ เป็นพยาบาล อย่างแท้จริง โดยความบริสุทธิ์ยุติธรรม ยิ่ง ๆ ขึ้นไปตลอดกาล

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และโอวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เพื่อให้กำลังใจ แก่แพทย์ พยาบาล ที่ได้มาอบรม ก็สมควรแก่เวลา

ด้วยอานุภาพแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยอานุภาพ แห่งคุณพระธรรม แห่งคุณพระอริยสงฆ์ และอานุภาพที่แพทย์ ที่พยาบาล ตั้งใจจะเป็นแพทย์ที่ดี เป็นพยาบาลที่ดี สิ่งดี ๆ ทั้งหลายทั้งปวง จงอำนวยอวยชัยให้แพทย์พยาบาลทุกคนจงพากันบรรลุถึงพระนิพพาน ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาให้ไว้แก่บัณฑิตแพทย์ใหม่ ปีการศึกษา ๒๕๕๘
โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา ในวันที่ ๑ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘



ชีวิตของเราที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ดีอย่างไรเป็นชีวิตที่ประเสริฐ

ชีวิตของคนเรามันประเสริฐอยู่ที่ตรงไหน..?

มันประเสริฐอยู่ที่เกิดมาแล้ว มีแต่สร้างคุณธรรม คุณงามความดี สร้างบารมี ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง คือการไม่ทำบาปทั้งปวง กระทำแต่ความดี

ความดี ได้แก่ ศีล ไม่เบียดเบียนตัวเอง และไม่เบียดเบียนคนอื่น มีความสุขกับความรับผิดชอบ มีความสุขกับการเสียสละ มีความสุขในการทำงาน การคิดอย่างนี้ก็เป็นสิ่งที่ปราศจากโทษ สิ่งไหนไม่ดี ไม่คิด สิ่งไหนไม่ดี ไม่พูด สิ่งไหนไม่ดี ไม่กระทำ มีความรับผิดชอบในความดี ในหน้าที่ ในกรรงาน ปฏิบัติอย่างนี้เขาเรียกว่า เป็นผู้ที่ประเสริฐ สมกับที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์

ศีล เป็นเรื่องจิตเรื่องใจ เรื่องความดี เรื่องบารมี เรื่องคุณธรรม มันไม่ใช่การปกครองของพระภิกษุสามเณร ไม่ใช่การปกครองอุบาสก อุบาสิกา ศีลนี้เป็นเรื่องจิตเรื่องใจ เรื่องที่เราจะได้เดินตามทางเข้าสู่มรรคผล พระนิพพาน ต่างจากกฎหมายบ้านเมือง

พระพุทธเจ้าให้เราทุก ๆ คนเข้าใจเรื่องศีล...

ครั้งพุทธกาลเมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้ใหม่ ๆ นะ พระนี้รักษาศีลมาก สามเณรรักษาศีลมาก โยมอุบาสก อุบาสิกาก็รักษาศีลกันมากนะ เพราะเรามองเห็นคุณ เห็นประโยชน์อย่างใหญ่หลวงว่า ไม่มีอะไรที่จะประเสริฐ ไม่มีอะไรที่จะดียิ่งกว่าในการรักษาศีล ในการมีศีล

เพราะศีลนั้นจะได้นำเราเข้าหาความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง นำเราเข้าสู่ทางสายกลาง ใจของเราจะได้ปราศจากโทษ การทำมาหากินของเราจะได้ปราศจากโทษ เราจะได้แซ่ความสุขระหว่างเรากับเพื่อนมนุษย์ ระหว่างเรากับสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดมาร่วมโลกเดียวกัน ไม่เอาความสุขบนความทุกข์ของคนที่ฉลาดน้อยกว่าเรา ไม่เอาความสุขจากพวกสัตว์ตัวเล็ก ตัวน้อย ตัวใหญ่นะ

เรามาคิด ๆ คุณะ ถึงจะรับประทานอาหารทุกวัน นอนหลับพักผ่อนอย่างดี ดูแลอุปฐากร่างกายอย่างดี ร่างกายของเรานี้มันก็ย่อมแก่ ย่อมเจ็บ ย่อมตายไปในที่สุด

เราจะพากันมาโลกทำไม มาโกรธทำไม มาหลงทำไม เพราะเป็นสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน มีความเกิดขึ้น มีความตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับลมหายใจของเรา เข้าแล้วมันก็ออก เหมือนเรานั่งนานแล้วก็ไปยืน ไปเดิน ไปนอนนะ ทุกอย่างจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

อารมณ์นี้เกิดขึ้น อารมณ์นี้ดับไป ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไป

ใจดี ใจสบาย...

บรรพบุรุษของเราเป็นหมื่น ๆ ปี เป็นพันปี เป็นร้อยปี จนมาถึงคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย มาหาพ่อแม่เรา จนมาถึงเรา ต่อไปก็จะเป็นลูก เป็นหลานของเรา ทุกอย่างมันไม่จีรังยั่งยืน ทุกอย่างมันเปลี่ยนแปลงไปอยู่อย่างนี้

ชีวิตของเราที่จะต้องประเสริฐก็คือ ได้เกิดมาเพื่อสร้างความดี ทำประโยชน์ให้กับตัวเอง ทำประโยชน์ให้กับบุคคลอื่นนะ เราไม่ได้เกิดมาเพื่อจะเอาความรวย เราไม่ได้เกิดมา เพื่อจะเอาชื่อเสียงเกียรติยศ เราไม่ได้เกิดมาเพื่อจะเอาความยิ่งใหญ่ ปกครองแว่นแคว้น ทั้งชมพูทวีป ทั้งประเทศ ทั้งจังหวัด อำเภอ ตำบล หมู่บ้าน “ให้เราถือว่าเราเกิดมาเพื่อทำความดี ตั้งมั่นในความดี...”

คนเรานะ ถ้ามีอาหารรับประทานไปเป็นวัน ๆ ก็เพียงพอแล้ว มีบ้านหลังหนึ่งไม่ใหญ่ ไม่โต มีรถคันหนึ่งที่ราคาไม่ต้องแพง มีบุคคลที่ใกล้ชิดมีความรัก มีความเมตตา มีความสงสารคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อย่างนี้ก็เพียงพอแล้ว

เราพากันมาคิดดูนะ ความสุข ความดับทุกข์ของเรานั้นอยู่ที่ไหน..? อยู่ที่ร่างกายแข็งแรงมั๊ย คนเราถ้าร่างกายแข็งแรง ถ้าใจไม่สงบมันก็ต้องเป็นทุกข์ คนเรานะถ้ารวย ถ้าใจไม่สงบมันก็ย่อมเป็นทุกข์นะ “สิ่งที่ดับทุกข์ของคนเราทุกคน ก็คือจิตใจสงบ...”

ทำไมถึงใจสงบล่ะ..? เพราะเราเป็นผู้มีศีล เป็นผู้ที่มีสติมีสัมปชัญญะ เป็นผู้ที่ไม่เสียสละ ไม่เอาความสุขทางร่างกาย ไม่เอาความสุขทางเนื้อทางหนัง ไม่เอาความสุขทางเงิน ทางสตางค์นะ เพราะความสุขอย่างนี้เค้าเรียกว่าความสุขทางโลก ความสุขทางวัตถุ

กิเลสของเรา อาสวะของเรา มันก็เปรียบเสมือนแม่น้ำ มหาสมุทรนะ ถมเท่าไร ๆ มันก็ไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักเต็ม ฝนจะตกเจ็ดวันเจ็ดเดือน เจ็ดปี มันก็ไม่เต็มหรอก มหาสมุทรนะ

พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนเราให้เป็นผู้ที่รู้จักพอ... มีร่างกายอย่างนี้ ก็พอ ไม่ว่าเราจะเป็นผู้หญิง ผู้ชายเราก็ต้องพอใจ มีความรวยความจนเท่านี้ ก็พอ มีอากาศร้อน มีอากาศหนาว มีบ้าน มีรถ มีอะไรอย่างนี้ก็พอ

คนเรารู้จักพอ หัวใจของเรามันก็ไม่ใช่เป็นปรต เศรษฐกิจของเรา ก็พอเพียง พอใจที่จะทำงาน พอใจที่จะต้องเสียสละ เพราะการทำงาน เป็นการเสียสละ คือละความเห็นแก่ตัว เพื่อดูแลบุคคลอื่น เพื่อช่วยเหลือ บุคคลอื่น

คนที่มีความสุขในการทำความดี ไม่ติดในสิ่งที่มีนสวดย ๆ งาม ๆ สิ่งที่มีนสร้อย ๆ สิ่งที่มีค่าสรรเสริญนะ เราไม่ติดอย่างนี้ ใจของเรา มีสติสัมปชัญญะอย่างนี้ คำเรียกว่า "คนมีสมาธิ..."

คนติดก็คือคนไปไม่ได้ คนติดก็เปรียบเสมือนรถคันใหญ่ ๆ มันติดหล่ม คนติดก็หมายถึงบุคคลนี้ป่วย เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ยกแขน ยกขา ยกมือก็ไม่ได้ เพราะว่ามันเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตนะ หัวใจของคนเรา ที่ไปติด คือหัวใจของคนหัวใจของเรา กำลังเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตนะ

เราทุก ๆ คน ถือว่าเป็นปัญญาชน ต้องมีสมาธิที่แข็งแรง... เห็นรูปสวย ๆ เห็นอาหารอร่อย เห็นที่พักสะดวกสบาย เห็นรถ เห็นยานพาหนะ หรืออะไรต่าง ๆ ที่มีอำนาจความสะดวกให้เรามีความสุขทางกาย

พระพุทธเจ้าท่านให้เราจิตใจเข้มแข็ง จิตใจมีกำลัง อย่าไปติด เพราะติดแล้วมีปัญหาแน่ มีโทษแน่ ถ้าเราติดแล้วปัญญาของเรา มันจะมีติดบอด

พระพุทธเจ้าสอนเราให้เราเสียสละ ถ้าเราไม่เสียสละเราจะเป็นคนที่ไม่มีปัญญา ถึงจะชอบเท่าไรก็ต้องเสียสละ ถึงจะไม่ชอบเท่าไรก็ต้องเสียสละ ถ้าเราติดนั้นแสดงว่าจิตใจของเรานั้นอยู่กับอดีต คนที่จิตใจอยู่กับอดีต เค้าเรียกว่าบุคคลที่กรรมเก่ามันตามสนอง มันตามทัน

ทุกท่านทุกคนนะสมาธิต้องแข็งแรง

ภูเขาที่เรามองดูสุดลูกหูลูกตา ใหญ่โตมโหฬารไม่รู้ก็ลูกนะ จะว่ายิ่งใหญ่ มันก็ยิ่งใหญ่ไม่เท่ากับอวิชชา คืออึดตาตัวตน คือความหลงของเราไม่ได้

ด้วยเหตุผลประการนี้นะ พระพุทธเจ้าถึงให้เรามีจิตใจที่แข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง ในชีวิตประจำวัน อย่าให้ความสุข ความขี้เกียจ ขี้คร้าน ความชอบความไม่ชอบ มันกำลังครอบงำจิตใจของเรา

สมาธิของเราทุกคนนั้นต้องแข็งแรง

การเอาชนะคนโน้นคนนี้ เอาชนะอะไรต่าง ๆ นั้นก็ยังไม่ดี ไม่ประเสริฐเท่ากับการเอาชนะจิตใจของตัวเอง ที่มันกำลังหลงอยู่ ยังววนอยู่

ทุกคนนั้นต้องมีจิตใจหนักแน่น มีจิตใจเข้มแข็ง

อดีตเป็นสิ่งที่ต้องผ่านไป ไม่ใช่เรื่องที่เรจะต้องหลง ไม่ใช่สิ่งถูกต้องที่เราจะมาหลง

ความติด ความยึดอย่างนี้เค้าเรียกว่าเป็น กามสุขัลลิกานุโยค คือหลงในวิภวสงสาร หลงในความสุขความสบาย หลงในอำนาจวาสนา อย่างนี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราเมาเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่รู้จักจบ ไม่รู้จักสิ้น

ท่านผู้รู้ทั้งหลาย ท่านผู้เป็นปัญุชนทั้งหลาย ต้องจิตใจหนักแน่น จิตใจเข้มแข็ง ต้องพากันเสียสละ ให้อยู่กับปัจจุบัน ให้สติสัมปชัญญะของเราสมบูรณ์อย่างเต็มที่ให้ได้ มันต้องอาศัยการประพฤติการปฏิบัติอย่างนี้

ถ้าเราทำงานไป แต่สิ่งที่เป็นอดีตมาแทรกในใจของเรานั้นนะ นั่นแหละเป็นสิ่งที่เราทุกคนจะต้องทำจิตใจอุเบกขา วางเฉย เพื่อให้กรรมเก่าหรือสิ่งเก่า ๆ นั้นมันหมดจากใจของเราไป

ถ้าเรามาคิด มาปรุง มาแต่ง มายึด มาถือ มันก็เป็นเรื่องที่ยังไม่รู้จักจบ ไม่รู้จักสิ้น

เราทั้งหลาย... พระพุทธเจ้าให้เราพากันพัฒนาตนเอง อย่าได้พากันตั้งอยู่ในความประมาทนะ ต้องรีบเปลี่ยนความคิด เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนการกระทำ อย่าไปหมกมุ่นหลงอยู่ เพราะท่านผู้รู้ทั้งหลาย ท่านหาข้ออยู่ไม่

ถ้าไม่มีสิ่งต่าง ๆ ที่จะให้เราติด เรายึด เราถือ เราก็ไม่มีโอกาสที่จะได้ประพฤติ ปฏิบัติธรรม เพื่อเข้าสู่มรรคผลพระนิพพาน

การทำงานของเรานี้ เราทำงานเพื่อเสียสละ เพื่อละความเห็นแก่ตัว เพื่อความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่เอาวัตถุ เราจะเอาความดี เอาบารมี เอาคุณธรรม

เราปฏิบัติอย่างนี้แหละ เราจะได้ทั้งเงิน ได้ทั้งชื่อเสียงเกียรติยศ โดยไม่มีโทษ ไม่มีภัย ถ้าอย่างนั้นการกระทำของเรานั้นมันเป็นบาป เป็นกรรม เป็นอกุศล ทำเพื่อจะเอา เพื่อจะรวย บริโภคความสุข บริโภควัตถุ เรารวยยังไม่พอ ให้ลูก ให้หลาน ให้วงศ์ตระกูลของเรามันรวย มันคิดอย่างนี้นะ

คิดอย่างนี้ไม่ได้ มันไม่ถูก เราไม่ได้เกิดมาเพื่อมาเอาสิ่งเหล่านี้ เราเกิดมาเพื่อจะตั้งมั่น ในความดี มีศีล แล้วก็มีธรรม มีคุณธรรม

เราลองมาวิจัย มาคิดดูนะ... คนทุกคนเกิดมา พากันมาหลง มีความหลงแอบแฝงนะ ไม่ว่าจะทำอะไร มีความหลงแทรกอยู่ทั้งหมดเลย เมื่อเรามีความหลง เราก็พากันเดินทางผิดนะ

พระพุทธเจ้าของเราท่านให้เราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน...

เรามาเป็นคุณหมอก็แท้จริง เป็นพยาบาลที่แท้จริง เป็นข้าราชการที่แท้จริง เป็นนักการเมืองที่แท้จริง เป็นพระสงฆ์ที่แท้จริง ด้วยการทำความดี หน้าที่ของเรานั้น มันถึงจะเกิดบุญ เกิดกุศล

ทุกวันนี้ละ ส่วนใหญ่เรามองดูใครก็ไม่ค่อยจะทำหน้าที่ของตัวเอง ด้วยความบริสุทธิ์ ยุติธรรม ละความเห็นแก่ตัว ใจของเรามันก็เลยไม่สงบนะ ใจของคนอื่นก็ไม่สงบ เพราะความถูกต้อง ความยุติธรรม มันไม่มีแก่เรา และไม่มีแก่คนอื่น

เมื่อเราไม่มีความสุขความดับทุกข์ ครอบครัวเราจะมีมีความสุขความดับทุกข์ได้อย่างไร ประเทศชาติสังคมจะมีมีความสุขความดับทุกข์ได้อย่างไร

พวกคุณหมอ คุณพยาบาลทั้งหลายเป็นต้น ให้ถือว่าเราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เป็นผู้ประเสริฐ แล้วก็ปณิธานไว้เลยว่า ชาตินี้เราเกิดมาเพื่อสร้าง ความดี สร้างบารมี เพื่อความเสียสละ จะเป็นหมอเป็นพยาบาลที่แท้จริง จะไม่เป็นนักธุรกิจที่แอบแฝงมาในความเป็นหมอ หัวใจให้ตั้งไว้อย่างนี้

คุณหมออย่าคิดว่า “หมอจะจนนะ...” คิดว่าทำอย่างนี้แหละ มันถึงจะรวยอย่างแท้จริง จะได้ทั้งเงิน ได้ทั้งคุณธรรม จะได้เป็นร่วมโพธิ์ร่วมไทรให้กับประชาชน แล้วเราจะได้เป็นแพทย์ พยาบาลตัวอย่างให้กับรุ่นน้อง ๆ ที่จะเกิดมาภายหลัง จะได้เปลี่ยนสายพันธุ์ พัฒนาสายพันธุ์ดี ๆ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

นี้ประเทศไทยของเราละ ลูกใครเกิดมา พอลืมตาได้ก็จะให้ลูกเป็นแพทย์นะ เพราะอาชีพนี้มันแน่นอนตายตัว เพราะหากินกับคนเจ็บไข้ ไม่สลาย คนที่ไม่มีทางสู้แล้ว มันหาเงินง่ายนะ

นี้เราจะได้ตั้งธงไว้ ว่าเราเป็นแพทย์ เป็นผู้ประเสริฐ เกิดมาต้องเสียสละ ต้องตั้งมั่นในความดี มีความสุขในการทำงาน มีความสุขในการเสียสละ เป็นคุณหมอทั้งทางกาย เป็นคุณหมอทั้งทางคุณธรรม ตั้งอยู่ในศีลในธรรม มีศีลห้าประจำใจ ไหว้พระสวดมนต์

เพราะทุกคนต้องประพฤติปฏิบัติธรรม ถ้าใครไม่ประพฤติปฏิบัติธรรม บุคคลนั้นต้องมีความทุกข์แน่นอน ไม่มีใครเก่งไปได้ เพราะการทำตามใจตามอารมณ์นั้นย่อมเป็นทุกข์ ทุกข์ทั้งทางกาย ทุกข์ทั้งทางใจนะ

ถ้าเราปรับใจเข้าหาศีล หารธรรม หาความถูกต้องนะ กายของเราก็จะมีความสุข ใจของเราก็จะมีความสุข เพราะเราได้เดินตามหนทางอันประเสริฐ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ดีมาก คณะแพทย์ได้มีรุ่นพี่ตั้งอยู่ในศีล ในธรรม ในคุณธรรม ได้พาเราเข้ามาคอร์สปฏิบัติธรรมก่อนที่เราจะไปทำงาน เพื่อจะได้รู้หลักการในชีวิต รู้หลักการในการทำงาน ว่าชีวิตเรานี้ถือว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐ เพื่อทำงานให้กับประชาชน ว่าทำงานเพื่อประชาชน ทำงานเพื่อมวลมนุษยชาติ เราทุกคนก็จะตั้งอยู่ในความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีหัวใจที่เป็นเทวดา มีหัวใจที่เป็นพระอริยเจ้า ในชีวิตประจำวัน ในชีวิตการทำงาน

ชีวิตของเรา พระพุทธเจ้าให้เราตั้งมั่นในความดีอย่างนี้แหละ เอาความดีเป็นที่ตั้ง เอาความดีเป็นข้อวัตรปฏิบัติ เอาวันเวลาในการสร้างความดี สร้างบารมีไปเรื่อย ๆ หนักก็เอาเบาก็สู้ ไม่หนีปรากฏการณ์เหมือนกับนักมวยคนหนึ่งที่ไม่กลัวคู่ต่อสู้ ไม่ว่าเค้าจะมาจากโลกไหน ประเทศไหน เราสู้ได้ เราน็อกได้ทั้งนั้น เรามองเห็นข้าศึกเหมือนกับเราเป็นช้างใหญ่ มองเห็นคู่ต่อสู้เหมือนกับมดตัวน้อย ๆ

เราไม่ต้องกลัวอุปสรรคไม่ต้องกลัวปัญหา ทุกอย่างเราทุกคนต้องมาแก้ที่ใจ ถ้าเราว่าสิ่งเหล่านั้นมีปัญหา สิ่งเหล่านี้มีปัญหา แสดงว่าใจของเรามีปัญหา ใจของเราไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา

เพราะสิ่งต่าง ๆ นั้น พระพุทธเจ้าให้เรามาแก้ที่ใจของเรา แก้ที่คำพูด แก้ที่การกระทำของเรา ทุกอย่างมันก็จะสำเร็จลุล่วงไปในทางที่ดี

พระพุทธเจ้าให้พวกเราพากันปฏิบัติไปอย่างนี้นะ ดีแล้ว ดีมากนะ พวกท่านได้พากันมาประพฤติปฏิบัติธรรม ตั้งใจพากันฝึกสมาธิ

ใจมันยังไม่นิ่ง ก็ให้กายมันนิ่งก่อน อย่าไปคิด ใจมันไม่นิ่ง ก็ให้วาจาของเรา มันนิ่งก่อน ใจมันไม่นิ่ง ก็ให้กายมันนิ่งก่อนนะ เพราะใจมันยังไม่มีตัว ไม่มีตน ต้องอาศัยกายนี้เป็นเครื่องฝึก เหมือนกับความรู้ที่ทางเป็นแพทย์นะ กายมันไม่รู้เรื่องอะไรหรอก เราก็ต้องอาศัยกายฝึก สุดท้ายเราก็ได้ความรู้ ที่จิตที่ใจ กายมันไม่รู้เรื่องนะ เราพามันคิดจนเป็นโรคประสาทนะมันก็คิด เราพาทำอะไรมันก็ทำนะ นี่เป็นอาการของจิตของใจเราทั้งนั้น

ทุกท่านทุกคนต้องพากันฝึกกายก่อน ฝึกวาจาก่อน ฝึกการกระทำ ของเราก่อน ทุกอย่างก็จะเข้าถึงจิตถึงใจ เอาศีลเป็นที่ตั้งนะ ศีลนี้คือความดี คือความรับผิดชอบ สมาธิคือความตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ไม่อ่อนแอ ปัญญาก็คือการเสียสละ อย่าพากันมาติด มายึด มาหลง ทุกคนต้องเดินไป ข้างหน้าด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยความดี ด้วยบารมี ด้วยคุณธรรมของเรา ทุก ๆ คน

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าขอสมมุติไว้เพียงเท่านี้ก่อน

ขออำนวยอวยพร เอาคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระอริยสงฆ์ ขอให้คณะแพทย์ พยาบาล ผู้มาประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งหลาย จงพากันเข้าถึงมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ พระนิพพานสมบัติ ด้วยการปฏิบัติของทุกท่านทุกคน ณ กาลบัดนี้ด้วยเทอญ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาให้ไว้แก่บัณฑิตแพทย์ใหม่ ปีการศึกษา ๒๕๕๔

โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา เมื่อวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔



อนุโมทนาคุณา

ณเฝ้าในสถานถวายผ้าป่ามหากุศล ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

วันนี้เป็นวันร่วมร่วมนกันถวายปัจจัยสร้างโรงพยาบาล
อาคารสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีฯ ศูนย์อุบัติเหตุ
และฉุกเฉิน โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา เพื่อน้อมเกล้าฯ
น้อมถวายเป็นพระราชกุศล แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช น้อมถวายเป็นพุทธานุชา ธรรมบูชา สังฆบูชา

การถวายปัจจัยสร้างโรงพยาบาล ถึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่
"ยิ่งใหญ่ ยิ่งใหญ่" ยิ่งกว่าสร้างวัด สร้างโบสถ์ สร้างวิหาร สร้างเจดีย์
เพราะว่าการสร้างโรงพยาบาลนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อทุก ๆ คนที่เกิดขึ้น
เป็นมนุษย์

มนุษย์เราทุกคนนะ ถือว่าโรงพยาบาลเป็นสิ่งที่สำคัญ เป็นภาคบังคับ
ของเราทุกคนเลย จะต้องไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล

ภาคบังคับของเราทุก ๆ คนก็ได้แก่ ความเจ็บไข้ไม่สบาย
และความตาย ทุกคนถึงจะรักษาเท่าไรก็ต้องตาย โรงพยาบาลถึงเป็น
สิ่งที่สำคัญที่สุดกับทุก ๆ คนที่เกิดขึ้นในโลกนี้

วัด โบสถ์ วิหาร เจดีย์ นี่มันเป็นความสำคัญย่อย ๆ สำหรับคนกลุ่มหนึ่งเท่านั้น ถ้าโรงพยาบาลนี่นะ ต้องใช้ร่วมกันทั้งพุทธ คริสต์ อิสลาม ทุก ๆ ศาสนา ทั้งประชาชน สมณะ ซีพราหมณ์ การสร้างโรงพยาบาลถึงเป็นบุญใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม

การที่กระทำในสิ่งใด ๆ ที่เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมนั้นมีบุญใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

พระพุทธเจ้าของเรานั้นนะ ท่านให้เราเสียสละ ให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมให้มากที่สุด ให้เอาส่วนรวมเป็นใหญ่ เอาส่วนรวมเป็นหลัก ให้เอาประเทศเป็นหลัก ประโยชน์ส่วนรวมต้องมาก่อน

ยกตัวอย่างเมื่อสมัยครั้งพุทธกาล... พระน้านางโคตมี แม่ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ท่านเป็นผู้ที่มีศรัทธา มีความเลื่อมใส มีความเคารพนับถือพระพุทธเจ้านะ ท่านมีความประสงค์ที่จะถวายผ้าไตรจีวรให้กับพระพุทธเจ้า ท่านลงทุนปลูกเมล็ดฝ้าย ดูแลต้นฝ้าย จนได้ฝ้ายทอผ้า ตัดเย็บย้อมผ้าไตรจีวรด้วยตนเอง และน้อมไปถวายพระพุทธเจ้า เพื่อต้องการบุญใหญ่ อานิสงส์ใหญ่

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ถ้าต้องการบุญใหญ่ อานิสงส์ใหญ่นั้น ให้ถวายสงฆ์ พระน้านางโคตมีได้น้อมผ้าไตรจีวรถวายสงฆ์ โดยมีพระพุทธเจ้าเป็นองค์ประธาน ได้ส่งผ้าให้พระสารีบุตร พระสารีบุตรก็ส่งต่อให้พระโมคคัลลานะ ส่งไปเรื่อย ๆ จนไปถึงพระภิกษุองค์สุดท้ายคือพระทีบวขโหม่นะ พระทีบวขโหม่นเมื่อเป็นรูปสุดท้ายแล้วก็ต้องรับพระรูปสุดท้ายนั้นก็ให้แก่พระศรีอริยเมตไตรย ที่จะมาตรัสรู้เป็นพระสัมมา-

สัมพุทธเจ้าในพุทธกาลป์ เป็นพระพุทธเจ้าองค์ต่อไป “พระพุทธเจ้านั้น
ท่านเน้นส่วนรวมนะ การสร้างโรงพยาบาลถึงเป็นส่วนรวม...”

ประเทศไทยเรายังขาดแคลนโรงพยาบาลอยู่หลายๆ แห่ง
ที่จำเป็นจะต้องสร้าง ไม่ว่าภาคใต้ ภาคเหนือ ภาคตะวันออก ภาคตะวันตก

การที่เราได้ถวายปัจจัยสร้างโรงพยาบาลนี้ ถือว่าเราได้ทำประโยชน์
ส่วนรวม ถึงแม้โรงพยาบาลนั้นจะไม่ได้เป็นโรงพยาบาลใกล้บ้านของเรา
โรงพยาบาลอยู่ที่ประเทศอื่น หรือภาคอื่น เพราะในโลกนี้นะผู้ที่อยู่
ร่วมรวมกันก็คือญาติพี่น้องเกิดแก่เจ็บตายอยู่ในโลกใบเดียวกับเรา
เราต้องฝึกเมตตา ฝึกสงสารนะ แบ่งความสุข แชร์ความสุข ซึ่งกันและกัน

มนุษย์เราเกิดมาถือว่าเป็นผู้ประเสริฐ ผู้ที่เกิดมาเพื่อสร้างความคิด
สร้างบารมี สร้างคุณธรรม มีสติ มีสัมปชัญญะ มีปัญญา ที่จะคิดแต่สิ่งที่ดี ๆ
ที่จะพูดแต่สิ่งที่ดี ๆ ที่จะทำแต่สิ่งที่ดี ๆ เอาความดีเป็นที่ตั้ง
เอาความถูกต้องเป็นที่ตั้ง เอาส่วนรวมเป็นที่ตั้ง ไม่เอาความสุข
ความสะดวก ความสบายให้แก่ตัวเอง ให้แก่ครอบครัวของตัวเอง

วันหนึ่งคืนหนึ่งนะมี ๒๔ ชั่วโมง เวลานอนของคนนั้นไม่เกิน
๘ ชั่วโมง เวลาตื่นนั้น ไม่ต่ำกว่า ๑๖ ชั่วโมง คือ เป็นเวลาที่เราเสียสละ
เป็นเวลาที่เรที่ตั้งมั่นในความดี เป็นเวลาที่เรที่ตั้งมั่นในหนักแน่นในความดี
ในศีล ในธรรม ในคุณธรรม

คนที่เสียสละนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่าคือบุคคลที่มีปัญญา
คนที่รับผิดชอบนั้นคือบุคคลที่มีศีล บุคคลที่มีความหนักแน่น ผู้ที่ตั้งมั่น
ในความถูกต้องความดี ได้แก่ผู้มีสมาธิ

ชีวิตของเราทุก ๆ คนนะ พระพุทธเจ้าตรัสว่าให้พากันตั้งมั่นในศีลสมาธิ ปัญญา

เอาชีวิตนี้มาสร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม นี่เป็นความดีเป็นหน้าที่ของเราทุก ๆ คนที่จะพึงประพฤติปฏิบัติ

การสร้างโรงพยาบาลนั้นถือว่าเป็นสิ่งที่จำเป็น แต่สิ่งที่จำเป็นไม่น้อยกว่ากัน ก็คือบุคลากรของโรงพยาบาล ได้แก่ แพทย์และพยาบาล เพราะปัจจุบันนี้ประเทศของเรานั้น ขาดแคลนแพทย์ ขาดแคลนพยาบาล ส่วนใหญ่ก็ถือว่ายังไม่ใช้แพทย์ ยังไม่ใช้พยาบาล ยังพากันเป็นนักธุรกิจ แพทย์ พยาบาลจำเป็น เพื่ออาชีพ เพื่อเงิน พวกแพทย์ พวกพยาบาล ยังถูกซื้อด้วยเงินกันเป็นส่วนใหญ่

สิ่งที่เราจะต้องพัฒนา ก็คือพัฒนาใจของผู้ที่เป็นแพทย์ เป็นพยาบาล เพราะเป็นอาชีพ ที่ดี ที่ประเสริฐ ที่เราได้เกิดมามีบุญ มีระบบสมอง สติปัญญาดี สามารถเรียนหนังสือ เรียนเป็นแพทย์ เป็นพยาบาล เพื่อได้ช่วยเหลือประชาชน

เพราะความทุกข์ของเราทุก ๆ คนนี้มีอยู่สองอย่าง คือทุกข์ทางใจ คือใจไม่สงบ คนเราถ้าใจไม่สงบถึงแม้จะรวยก็เป็นทุกข์ ถึงจะแข็งแรง ก็เป็นทุกข์ ถ้าใจไม่สงบนะ แล้วก็ทุกข์ทางกาย คือร่างกายเจ็บไข้ไม่สบาย ก็ต้องไปหาหมอ ไปเข้าโรงพยาบาลนะ

ถ้าแพทย์ทั้งหลาย พยาบาลทั้งหลาย มาปรับใจตัวเอง มาพัฒนาตัวเองให้เป็นผู้ที่มีเมตตาเยอะ ๆ รับผิดชอบเยอะ ๆ ไม่เน้นทางธุรกิจนะ เน้นในบุญในกุศลให้มากที่สุด เราถึงจะได้มีแพทย์ มีพยาบาลที่แท้จริง

คนเรา ถ้าเรามาคิดดูดี ๆ นะ ถ้ามีอาหาร แล้วก็มีบ้าน มีรถคันหนึ่ง ที่มันพอวิ่งไปได้ รู้จักทำใจให้สงบ มีความสุขในการทำงาน อย่างนี้ก็ถือว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐแล้ว เป็นชีวิตที่เกิดมาเพื่อสร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม

การสร้างโรงพยาบาล อาคารสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีฯ เพื่อน้อมเกล้าฯ ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช महाराज ในครั้งนี้ หลวงพ่อภิกขุหา สุขกาโม ขอรับรองว่า จะไม่ให้มีการโกงกิน คอร์รัปชัน อย่างเด็ดขาด เพราะงานนี้เป็นงานที่เกิดจากบุญ จากกุศลของประชาชน เกิดจากความดี เกิดจากบารมีของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีฯ เกิดจากบารมีของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช महाराज ถึงจะให้โครงการนี้เป็นโครงการที่บริสุทธิ์ผุดผ่องจากการโกงกินคอร์รัปชัน

อาคารของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ศูนย์อุบัติเหตุและฉุกเฉิน สร้างที่โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา อาคารตึก ๑๒ ชั้น จะใช้งบประมาณ ประมาณ ๕๐๐ ล้านบาท คาดว่าจะใช้เวลาสร้างประมาณไม่เกิน ๓ ปี เรามีความจำเป็นที่จะต้องระดมทุนการก่อสร้างไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้น ทั้งส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค มีความจำเป็นที่จะต้องช่วยเหลือ ตลอดถึงผู้ที่อยู่ต่างประเทศ

นี่ไม่ใช่แห่งเดียวที่เราจะทำ ประเทศไทยเรานี้น่าจะมีทุกภาคที่เราจะต้องดูแล ช่วยเหลือกันเพื่อส่วนรวม แม้แต่ต่างประเทศ ถ้าที่ไหนมีความจำเป็น เราก็ต้องช่วย เพื่อสร้างชาติ สร้างบารมีของเรา ทุก ๆ คน เพื่อจะได้เข้าถึงความดี เข้าถึงบารมี เข้าถึงคุณธรรม ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม จะขอเชิญประชาชน มาร่วมกันทอดผ้าป่า โรงพยาบาล ในครั้งต่อไปคือวันจันทร์ที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๘ ซึ่งตรงกับ วันวิสาขบูชา ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา แห่งนี้

ด้วยสัจจบารมีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอให้ทุกท่าน ทุกคนจงได้รับในสิ่งที่ประเสริฐ เป็นผู้ที่สมบูรณ์ด้วยมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ ด้วยกันทุกท่านทุกคน ณ กาลบัดนี้ ด้วยเทอญ

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาให้ไว้ ณ วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๕๘



แพทย์และพยาบาลที่แท้จริง

คณะหมอ พยาบาล ได้พากันมาปฏิบัติธรรม สร้างคุณธรรม
คุณงามความดี ตามรอยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช
มหाराชา ตามรอยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ที่ประสูติมา
ตรัสรู้มา สร้างแต่คุณธรรม คุณงามความดี

คนเราทุกคนชีวิตที่จะเกิดประเสริฐนี้ ต้องเป็นชีวิตที่ปฏิบัติธรรม
ต้องเป็นชีวิตที่เสียสละ ต้องเป็นชีวิตที่รับผิดชอบ ผู้ที่มีปัญญานั้น
ย่อมเป็นผู้ที่เสียสละ รับผิดชอบ จิตใจหนักแน่น มีความสุขมาก
ในการได้กระทำความดี ถ้าวชีวิตนี้เกิดมาเพื่อสร้างความสุข สร้างคุณธรรม

ชีวิตที่เป็นคุณหมอเป็นพยาบาลนะ เป็นชีวิตที่ได้บุญได้กุศลมาก

ทุกคนที่เกิดมาส่วนใหญ่ ๙๙ เปอร์เซ็นต์ ต้องเข้าโรงพยาบาล
ไปหาหมอ ถือว่าเป็นภาคบังคับเลย

ภาคบังคับของเราทุก ๆ คนมีอะไรบ้าง..? ก็มีความแก่ มีความเจ็บ
มีความตาย มีความพลัดพราก แล้วก็ต้องไปโรงพยาบาล

หมอ พยาบาล คือใครล่ะ..?

หมอพยาบาล ก็คือผู้ที่ดูแลรักษาผู้ป่วยทั้งกายและจิตใจ ไม่ได้รักษา
ตั้งแต่ผู้ป่วย ต้องรักษาญาติของผู้ป่วยอีกด้วย

คุณหมอและพยาบาล ถึงมีโอกาสดำสร้างบุญ สร้างกุศล สร้างคุณธรรม เป็นอย่างดี เป็นอย่างมาก

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ พระพุทธเจ้า ท่านให้เราทุกคนนะ เจริญพระเมตตา พระกรุณา และปัญญา เจริญจิตใจที่บริสุทธิ์ เมื่อช่วยเหลือไม่ได้ ก็ให้เจริญอุเบกขา คือ ทำใจไม่ให้เป็นทุกข์

ที่ไหนมีเมตตามาก ที่นั่นก็มีความสุข ที่ไหนมีความกรุณา มีความสงสารมาก ที่นั่นก็เป็นสุข ที่ไหนยินดี ที่ไหนต้อนรับ ที่ไหนมีความอบอุ่น ที่นั่นก็เป็นสุข ที่ไหนพาเราจิตใจหนักแน่น ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ที่นั่นก็เป็นสุขนะ

โรงพยาบาลเป็นสิ่งสำคัญของท้องถิ่น และส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค มีอุปกรณ์ในการช่วยเหลือ แต่สิ่งที่สำคัญคือ บุคลากร ได้แก่แพทย์ ได้แก่พยาบาล

ในหลวงของเราทุก ๆ คนนะ ท่านให้เราทำงานให้มีความสุข เพราะการทำงาน คือการเสียสละ คือการละความเห็นแก่ตัว วันไหนเราไม่ได้ทำงาน เราไม่ได้เสียสละ วันนั้นเราก็ไม่มีความสุข ชีวิตของเราก็ไม่ได้ทำประโยชน์ส่วนตัว แล้วก็ประโยชน์ผู้อื่น ไม่ให้เราเน้นเรื่องเงิน เรื่องสตางค์ ให้เป็นผู้ที่มีเมตตาบริสุทธิ์

เราเป็นแพทย์ เป็นพยาบาล ถ้าเราไม่มีความเมตตา ไม่มีความกรุณา โรงพยาบาลที่นั่นนะก็เปรียบเสมือนโรงฆ่าสัตว์ พวกคุณหมอ พวกพยาบาล ก็เปรียบเสมือนยักษ์ เปรียบเสมือนมาร มุ่งแต่เงิน มุ่งแต่ธุรกิจ ถือพรรค ถือพวก ถือพี่ ถือน้อง ถือเส้น ถือสาย ไม่มีความเป็นกลาง ไม่มีความ

ยุติธรรม ไม่เป็นธรรม พุดดีพุดเพราะเฉพาะคนรวย พุดดีพุดเพราะกับผู้บังคับบัญชา อาชีพที่เราเป็นแพทย์ เป็นพยาบาล เลยเป็นอาชีพที่เป็นบาป เป็นกรรม เป็นอกุศล เป็นการทำบาป ทำกรรม เป็นการทำมาหาเลี้ยงชีพกับคนที่เค้าป่วย เค้าแก่ เค้าเจ็บ เค้าตาย

คนป่วย... กายเค้าก็ไม่ดี ใจเค้าก็ไม่ดี เค้าถึงพากันมาหาแพทย์หาพยาบาล กลับได้รับการไม่เอาใจใส่ เพราะแพทย์ไม่ได้เข้าเวรตามเวลา มัวแต่ทำธุรกิจ มัวแต่เปิดคลินิกส่วนตัว เวลาเข้าทำงานก็สาย เวลาเลิกงานก็เร็ว มุ่งแต่ธุรกิจ มุ่งแต่ผลประโยชน์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้านายแพทย์คนไหนทำอย่างนี้แหละ คือผู้ที่ปฏิบัติไม่ถูกต้องนะ เป็นผู้ที่เรียนมาศึกษามา เพื่อประโยชน์แอบแฝง ที่ประกอบด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง

เวลาพุดกับคนไข้ในโรงพยาบาลก็ไม่ค่อยเพราะ ไม่ค่อยสุภาพนะ เวลาพุดกับคนไข้ที่คลินิกนะ พุดเพราะ พุดสุภาพ แสดงถึงท่านไม่ได้เป็นหมอที่บริสุทธิ์ เป็นหมอที่แอบแฝง ด้วยอวิชชา คือ ความหลง

คนไข้ล่ะ เรื่องความแก่ ความเจ็บ ความตายนั้น เขาย่อมรอหมอไม่ได้นะ บางทีก็ต้องมารอหมอหลายชั่วโมง บางทีก็หลายวัน ติดวันเสาร์ วันอาทิตย์

อยู่ในโรงพยาบาลนะ พยาบาลเราทุก ๆ คน... พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ หรือพระพุทธเจ้าของเราล่ะ ให้เราพากันมีความสุขในการทำงาน มีความสุขในการปฏิบัติธรรม

สีขาว คือความบริสุทธิ์ทางจิตทางใจ เป็นผู้ที่มีความเมตตาไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ

เราแต่งตัวเรียบร้อย สวยงาม เราก็ตั้งใจของเราให้มีความสุขในการทำงาน เราแต่งวาจา คำพูด สิ่งไหนดี ๆ เพราะ ๆ สุภาพนะ พูดกับคนใช้ดี ๆ พูดกับญาติคนใช้ดี ๆ ทุกคนพูดอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้เค้าเรียกว่าปฏิบัติธรรม เพราะคนใช้นั้น เมื่อกายไม่ดี ใจมันก็ไม่ดี มันเครียดนะ เมื่อมาเจอกับพยาบาลที่ไม่มีความเมตตา พูดไม่เพราะ ไม่สุภาพ มันก็ยิ่งเพิ่มความทุกข์ไปใหญ่ อาชีพพยาบาลนั้น ถึงเป็นอาชีพที่ได้บุญ ได้กุศลมาก

เราต้องปรับใจของเราเข้าหาคนใช้ทุก ๆ คนนะ

เราถือว่าเรากำลังทำบุญ ทำกุศล ถ้าไม่มีคนป่วยคนไข้ เราก็ไม่ได้สร้างบุญ สร้างกุศล สร้างคุณธรรมคุณงามความดี

คนใช้คือบุคคลคนอื่น ที่ไม่ใช่พ่อเรา ไม่ใช่แม่เรา ไม่ใช่คนที่เรารัก นับถือนะ เราประพฤติปฏิบัติ เราดูแล เราเอาใจใส่ เราเสียสละ เรามีเมตตามาก เรายังได้บุญได้กุศลมากนะ เพราะคนนี้แหละ เราไม่รู้หน้า รู้ตา ไม่ใช่พี่ใช้น้องเราเลย จิตใจเรากีย่อมมีธรรม มีคุณธรรม

ถ้าเราดูแลญาติของเราดี เพื่อจะให้หายอย่างนี้แหละ เค้าเรียกว่าเรามีความยึดมั่นถือมั่นในการเป็นญาติแบบแฝง ถ้าเราดูแลคนที่รวย ๆ ดี เค้าเรียกว่าเรามีความโลภ คือเงิน คือสตางค์ เป็นสิ่งที่แอบแฝง ถ้าเราดูแลคนที่ไม่รู้จัก หรือคนยากคนจนดีอย่างนี้แหละ เค้าเรียกว่าเป็นผู้ที่มีเมตตา บริสุทธิ์ เป็นผู้มีปัญญา

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราเจริญเมตตา เจริญความสงสารทุก ๆ น่ะ ให้ใจของเรามั่นสะอาดบริสุทธิ์ อย่าให้มีอะไรแอบแฝง ถึงแม้เราจะมี ความจำเป็นในการทำงานเพื่อดำรงชีพ ก็ต้องให้มันเกิดบุญ เกิดกุศล เกิดปัญญา

ความรับผิดชอบในความดี ความถูกต้อง ในเวลานั้นนะ
เค้าเรียกว่าเป็นผู้ที่มีศีล

ผู้ที่มีจิตใจหนักแน่น สงบเย็น ควบคุมจิตใจตัวเองได้ในเวลาที่ตนเอง เหนื่อยยากลำบาก ควบคุมตัวเองได้ในการที่จะเล่นจะคุย เล่นอินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊กก็ควบคุมตัวเองได้ ให้มีความสุขกับการทำงาน การเสียสละนะ เค้าเรียกว่าคือผู้ที่กำลังเริ่มมีสมาธินะ

สมาธิ คือ สติสัมปชัญญะ มีความสุขอยู่กับการงาน มีความสุข อยู่กับเนื้อกับตัว

คนเรานั้นนะ ความสุขความดับทุกข์อยู่ที่ใจมีสติสัมปชัญญะ อยู่ในที่ใจสงบ

คนเรานะถ้ารวบมีสตางค์เยอะ ถ้าใจไม่สงบ มันก็เป็นทุกข์ คนเราถ้าร่างกายแข็งแรง ถ้าใจไม่สงบ มันก็เป็นทุกข์ ความสงบ ก็คือจิตใจ เป็นหนึ่งอยู่กับเนื้อกับตัว

เวลาทำงาน เราพยายามมีความสุขอยู่กับการทำงาน...

เราลอง ๆ คิดดูคำนวณดูนะ วันหนึ่งคืนหนึ่งนะมี ๒๔ ชั่วโมง เวลานอนเราก็ไม่เกิน ๘ ชั่วโมง เวลาเรตื่นนี้เราต้องเป็นคนรับผิดชอบ

เสียสละ มีความสุขในการทำงาน มีความสุขกับการได้พูดดี ๆ พูดถูกต้อง พูดสุภาพเรียบร้อย คนเรานะ ถ้าเราไปพูดผิดพลาดอย่างนี้ มันก็ทุกข์ใจ

ความเสียสละเป็นการเจริญสติปัญญานะ

ปกติมนุษย์เราที่เกิดมาเพราะความหลง มันยึดมั่นถือมั่นในตัวในตน ในพ่อในแม่ ในครอบครัว ในบุตรธิดา ลูกหลาน วงศ์ตระกูลนะ

พระพุทธเจ้าถึงสอนเราให้เราเป็นผู้ที่เสียสละ เอาสิ่งที่ดี ที่ถูกต้อง เป็นที่ตั้ง

คนนี้ คนนั้น จะดีจะชั่วก็ช่างเขา เราต้องเสียสละ มันจะเหนื่อย จะยากเท่าไร เราต้องเสียสละ เราอย่าไปตามกิเลส อย่าไปตามอารมณ์ การที่ตามกิเลสตามอารมณ์ มันอยากพูด ก็พูด มันอยากคิด ก็คิด มันอยากทำ ก็ทำ เราไม่ได้หยุดตัวเอง คือคนที่ไม่เสียสละ เค้าเรียกว่าเป็นคนเจ้าอารมณ์ ตามอารมณ์

การเสียสละนี้จะทำให้เราตัดกรรมตัดเวรได้เยอะแยะเลย ถ้าเราทำตามอารมณ์ ตามความคิด เจ้าอารมณ์ มันจะสร้างบาปสร้างกรรม สร้างสิ่งที่ไม่ดี สร้างหนี้สร้างสิน ทั้งกายทั้งใจ แยะเลยเรานี้...

พระพุทธเจ้าถึงให้เราพากันทำความดี ตั้งมั่นในความดี คือการไม่ทำบาปทั้งปวง ทั้งกาย ทั้งใจ ทั้งการกระทำ คำพูดนะ เพื่อที่จะได้ คอนโทรลตัวเอง จะได้กระทำแต่สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลนะ สมกับเรา เป็นแพทย์ เป็นพยาบาล เป็นผู้ตั้งอยู่ในบุญ ในกุศล

ในชีวิตประจำวันของเราเนะ เทวทูตมันมาบอกข่าวทั้งวัน
เดี๋ยวก็คนเกิด คนแก่ คนเจ็บ คนตาย

เราเอาสิ่งนี้แหละมาบำเพ็ญความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม

เราจะเอาแต่สิ่งที่ชอบ ๆ นั้นไม่ได้ ถ้าใจของเรามีปัญหา
ใจของเราไม่สงบ ใจของเราไปโทษคนนั้นดี คนนี้ไม่ดี โทษดินฟ้าอากาศ
อย่างนี้เค้าเรียกว่าใจของเรานั้นมันมีปัญหา

เมื่อเราจะแก้ปัญหา เราต้องแก้ที่ใจของเรา เพราะใจของเรา
สั่งให้เราพูดอย่างนั้น สั่งให้มีอาการกิริยาอย่างนั้น สั่งให้เราทำบาปทำกรรม
เยอะเยอะ ทุกอย่างต้องกลับมาแก้ที่ใจของเรา รู้จักวางแผนในเรื่องความคิด
คำพูด และการกระทำ

พระพุทธเจ้าสอนเราไม่ให้พากันฟุ้งซ่าน คิดแต่เรื่องเงินเรื่องสตางค์
เรื่องต่าง ๆ โดยที่ไม่ได้มาแก้ที่เหตุ คือจิตคือใจ ที่มันสั่งให้มันพูดไม่ดี
สั่งให้เรามีกิริยามารยาทไม่ดี การกระทำทุกอย่างไม่ดีนะ ฝนมันตกจากฟ้า
ลงสู่ภูเข จากภูเขาลงสู่พื้นราบ ลาดเอียงลงสู่มหาสมุทร จิตใจของเรา
ก็เหมือนกันนะ มันลาดเอียงลงไปที่ต่ำ สิ่งไหนดี ๆ มันไม่อยากจะคิด
สิ่งไหนดี ๆ มันไม่อยากจะพูด สิ่งไหนดี ๆ มันไม่อยากจะทำนะ

ทุก ๆ ท่านทุกคนนะ ต้องสมาทานความดี ตั้งสติให้ดี ๆ อย่าไปทำ
ตามความเคยชินนะ รู้จักยับยั้งชั่งจิตช่างใจ ยับยั้งคำพูดนะ

วัน ๆ หนึ่งมันจะเอาตั้งแต่พูดแต่คุย เอาแต่นินทาทะเลเหมือนเหน้า
อย่างนี้ไม่ได้

ทุกคนนะมันอยากพูดเรื่องคนอื่น อยากนินทาคนอื่น ต้องหยุดตัวเอง เบรคตนเอง

วันหนึ่ง ๆ ก็แสวงหาแต่พรรค แต่พวก เอาแต่ดีใส่ตัว เอาชั่วให้คนอื่น

เรื่องของเขา เราอย่าไปยุ่ง เราพยายามแก้ไขของเรา แก้คำพูด แก้การกระทำของเรา ที่คนเค้าไม่รักเรา ไม่ชอบเรา อิจจาเรานะ ให้รู้เลยว่า เรามีความบกพร่องในความคิด เราอาจจะมีเมตตาต่อเค้าน้อย ให้สิ่งของต่อเค้าน้อย ให้อยู่ยืม ให้ความปรารถนาดี ต่อเค้าน้อย เค้าถึงมีปฏิกิริยา มีอาการกริยาที่ไม่รัก ไม่ชอบเรา เพราะคนส่วนใหญ่คบค้าสมาคมกับคนอื่น ก็หวังความสงบ ความอบอุ่น ความร่มเย็นนะ

แพทย์ต้องเป็นผู้ที่ใจดีอย่างนี้ พยาบาลต้องเป็นผู้ที่ใจดีอย่างนี้ ถึงจะสมควรว่า เป็นแพทย์ เป็นพยาบาล เราพัฒนาเท่าไรทางวัตถุ สร้างโรงพยาบาลกี่โรง กี่แห่ง วัตถุนั้นก็ย่อมมีประโยชน์น้อย มีคุณน้อย เพราะว่าผู้ที่เป็นแพทย์ เป็นพยาบาลนั้นไม่มีคุณธรรม ไม่มีความเมตตา กรุณา ไม่ตั้งอยู่ในอุเบกขา คือจิตใจหนักแน่นนะ

ใคร ๆ มันก็ไม่อยากทำงาน ใคร ๆ ก็อยากนอนตื่นสาย อยากเป็นคนเล่นคนเถียนนะ ถ้าได้ทำมาก ก็ว่าตัวเองเครียดนะ ไม่รู้จักของดีเลย เราได้ทำงานเยอะ เราก็ได้เสียสละเยอะ

ใจดี ใจสบาย...

เราอยู่ที่ทำงานเราก็เสียสละที่ทำงาน เรากลับบ้านเราก็เสียสละที่บ้าน ชีวิตของเราจะได้มีความสุข มีความดับทุกข์ เกิดมาก็จะได้มีประโยชน์ทั้งตัวเองและผู้อื่น คนเราเกิดมาไม่มีประโยชน์อะไร ถ้าไม่ได้เสียสละ ไม่ได้รับผิดชอบ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านให้เราทุกคนพากันคิดอย่างนี้นะ

ถ้าเราดูชีวิตของพระอรหันต์ ชีวิตของพระพุทธเจ้า ท่านเป็นชีวิตที่เสียสละ

เราอย่าไปคิดว่า เราไม่ใช่พระอรหันต์ ไม่ใช่พระพุทธเจ้า เราทุกคนทำได้เหมือนกันหมด เพราะเราทุกคนมีธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มันทำไม่ได้ ก็เพราะมันเอาอึดตาตัวตนเป็นที่ตั้ง เอากิเลสเป็นที่ตั้งนะ

พวกคุณหมอพวกพยาบาลต้องพัฒนาใจตัวเอง พัฒนาคำพูดของตัวเอง พัฒนากิริยามารยาท ต้องพัฒนาให้เต็มที่นะ อย่าให้สิ่งที่มันไม่ดีออกมาจากใจของเรา ออกจากคำพูด การกระทำของเรา

เมื่อเราเป็นรุ่นพี่ รุ่นครูบาอาจารย์ไม่เรียบริยำนะ รุ่นลูก รุ่นหลาน รุ่นเหลนเรา มันจะเป็นอย่างไร เผ่าพันธุ์ของแพทย์ ของพยาบาล มันเลยแ่ไปหมดนะ

ในหลวงท่านตรัสว่าดีมาก เราพากันมาถือศีลปฏิบัติธรรม แสดงว่าเรายังรู้จักรับผิดชอบ ชั่วดี เอาคุณธรรมเป็นบาทฐาน เป็นที่ตั้ง

โรงพยาบาลของเราต้องสะอาด อย่าชี้เกียจล้างเครื่องมือ อย่าชี้เกียจเรื่องดูแลเสื้อผ้า และห้องทำงาน บางโรงพยาบาลนั้นนะ ถึงขยะตั้งหลายเดือนก็ยังไม่เอาไปทิ้ง โรงพยาบาล มันต้องสะอาดนะ เพราะว่ามันเป็นศูนย์รวมเชื้อโรค มันไปรวมกันที่นั่น ต้องเก็บขยะ ต้องถูห้องทุกวัน สนามโรงพยาบาล หรือทุกอย่างต้องให้สะอาด

ผอ.เป็นคนสำคัญนะ บางทีความอยากใหญ่ อยากดัง อยากรวยนะ แย่งกันเป็น ผอ. แต่ไม่มีศักยภาพในการทำงาน ไม่มีศักยภาพในการบริหาร ไม่มีศักยภาพในการเป็นตัวอย่างในสิ่งที่ดี ๆ ที่บริหารบุคลากรแพทย์พยาบาล พ่อบ้านแม่บ้านของโรงพยาบาล ปล่อยให้แพทย์ไม่ได้คุณภาพ พยาบาลไม่มีคุณภาพ ปล่อยให้โรงพยาบาลสกปรก ผอ.นี้สำคัญต้องเสียสละมาก ๆ ถึงเรียกได้ว่าเป็น ผอ.

เราเป็นคนใหญ่คนโต เราต้องทำประโยชน์ให้ได้ดี ให้ได้มากที่สุด ให้สมกับเป็นผู้นำ เป็นผู้อำนวยความสะดวกกับทุก ๆ คนนะ

ผอ. ต้องมีศีล... ศีล คือความรับผิดชอบ

ผอ. ต้องหนักแน่น ไม่ลำเอียง เอาระเบียบ เอาเวลา เอาความเป็นธรรม เรื่องเล็กต้องไม่มีเรื่อง เรื่องใหญ่ ต้องไม่มีเรื่อง ผอ. ต้องเสียสละมาก ๆ ถึงเรียกว่าเป็น ผอ.

ถ้าไม่อย่างนั้นนะ มาอยู่โรงพยาบาลนี้ ก็ทำให้โรงพยาบาลเค้าเสียผลประโยชน์ ไม่ได้รับผลประโยชน์ เพราะเรามาถ่วงความเจริญ คือมาถ่วงความดี เราเอาแต่ความชั่ว ๆ มาเข้าสู่โรงพยาบาล ถ้าเราเป็นคนรับผิดชอบ เสียสละ เราจะเป็นคนที่มีปัญญากว้างไกล

เพราะเรานั้นนะ ก็ย่อมมองไปว่าในโรงพยาบาลนี้นะ ใครเป็นคนรับผิดชอบ ใครเป็นคนที่เสียสละ ใครเป็นคนมีคุณธรรม ใครเป็นคนเห็นแก่ตัว เค้ามองกันอย่างนี้นะ เค้าไม่ได้มองกันว่า ในโรงพยาบาลนี้ใครหล่อ ใครสวย เพราะความสวยงามนั้น อยู่ที่ความรับผิดชอบต่อ ความเสียสละ แล้วก็หนักแน่น

ในหลวงท่านถึงให้เราลองว่า ให้เป็นนักการเมือง อย่าให้พากันเป็น นักกินเมือง ให้เป็นข้าราชการ อย่าไปเป็นข้าราชการกิน ให้เป็นแพทย์ เป็นพยาบาลอย่างแท้จริง

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าในโอกาสนี้ ก็พอเห็นสมควรแก่เวลา

ด้วยอำนาจคุณ พระศรีรัตนตรัย คือคุณ พระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระอริยสงฆ์ ตลอดคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ขอให้ทุกท่านทุกคน จงได้พากันเข้าถึงคุณธรรม คุณงามความดี ตั้งมั่นด้วยคุณธรรม มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ จงเข้าถึง พระนิพพานสมบัติในที่สุดด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตามอบให้แก่คณะคุณหมอและพยาบาล

จากโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนม

เช้าวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๕๔



คิดอะไร...

เราเป็นพระ เป็นเณร เป็นโยมวัด สิ่งที่เราทุกคนจะต้องปฏิบัติ คือ การรักษาศีลให้ได้หมดทุกข้อ ไม่มีข้อแม้ใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะศีลนั้น มันเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เราบรรลุถึงมรรคผลพระนิพพาน

ศีลนั้นไม่ใช่กฎหมายบ้านเมือง ไม่ใช่การปกครองคณะสงฆ์ ศีลนั้นคือเรื่องจิต เรื่องใจ เรื่องคุณธรรม ถ้าใครผิดศีลนะ การผิดศีลนั้นแหละ คือ การห้ามมรรคผลพระนิพพาน

ศีลนั้นเป็นเรื่องของจิตของใจ ศีลนั้นมีมาก ไม่ใช่แปดหมื่นสี่พัน พระธรรมชั้นธัมมะ ที่พระพุทธเจ้าเอามาแสดง เอามาบัญญัติให้มาปฏิบัตินี้ ยกมาเป็นเพียงคร่าว ๆ เพียงข้อสังเขป

ครั้งพุทธกาลนะ พระทุกรูปเค้ามุ่งมรรคผลพระนิพพาน โยมที่ปฏิบัติ ก็มุ่งมรรคผลพระนิพพาน เป็นผู้ละอายต่อบาป เป็นผู้เกรงกลัวต่อบาป ไม่เป็นบุคคลที่เห็นแก่ฉัน เห็นแก่พักผ่อน เห็นแก่ความสุข สนุกสนาน ในสิ่งภายนอก

ร่างกายของเรานี้ก็ถือว่าเรื่องภายนอกนะ เพราะร่างกายของเราก็คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก

ทำทุกอย่างก็เพื่อเสียสละ เพื่อละ เพื่อวาง เพื่อละความเห็นแก่ตัว

ถ้าเรามีตัวมีตน เรานี้มีปัญหา ที่เราไปโทษคนโน้น โทษคนนี้ ไปโทษสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ นะ ไม่ใช่สิ่งภายนอกเค้ามีปัญหา นะ ไม่ใช่ร่างกายของเรามีปัญหา คือจิตใจของเราเองมีปัญหา เพราะสิ่งภายนอกนั้นมันเป็นสิ่งที่ดีมาก ที่ให้เราการรักษา คือให้เราทำสมาธิ ที่ให้เราเจริญปัญญา

เราต้องขอบคุณสิ่งที่ได้ตามใจ ไม่ได้ตามใจ ตลอดทั้งความแก่ ความเจ็บ ความตาย เราต้องขอบคุณเขาถึงจะเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ เราจะเอาอะไรมาประพาส มาปฏิบัติ

ถ้าเราพากันกลัวในการรักษา คือกลัวในการนั่งสมาธิ กลัวในการที่จะต้องปรับตัวเองเข้าหากาล หาเวลา พระพุทธเจ้าตรัสว่า “**เราพากันกลัวพระนิพพาน**” แสดงว่าใจของเราทุกคนมีปัญหา

เราเป็นพระ เป็นเณร เป็นโยมวัดนะ พระพุทธเจ้าให้เราตัดเรื่อง กามคุณ ได้แก่ รูปของเราเอง และรูปของคนอื่น เสียงของเราเอง และเสียงของคนอื่น กลิ่นของเราเอง และกลิ่นของผู้อื่น รสที่เราพากันเอร็ดอร่อยนะ บางอย่างพระพุทธเจ้าให้เราตัดออกไปเลย บางอย่างท่านให้เราแก้ไขที่ใจของเรา

ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นความสุขทางกาย เป็นความสุขที่เราหลง เราชอบ ให้เราพากันตัดหมดนะ ท่านไม่ให้เรามีความรู้สึกว่าเราเป็นผู้หญิง หรือเป็นผู้ชาย ว่าเป็นคนหนุ่ม หรือว่าเป็นคนแก่ ถ้าเรามีความรู้สึกว่า เป็นผู้หญิงผู้ชายนะ เราก็ต้องมีปัญหา ถ้าเรารู้สึกว่าเราเป็นคนหนุ่ม คนแก่ เราก็ต้องมีปัญหา เพราะสิ่งต่าง ๆ นั้นมันเป็นสิ่งภายนอก ใจของคนเรา จริง ๆ นะ มันไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชาย ไม่ใช่คนหนุ่ม คนแก่ ไม่ใช่คนสวย คนไม่สวย

เรามาเป็นบวช มาปฏิบัตินะ พระพุทธเจ้าให้เราตัดพวกนี้หมดนะ ถ้าเราจะไปพระนิพพาน เรายังมายินดียินร้ายกับพวกนี้อยู่ พระพุทธเจ้า ตรัสว่า “มันไปพระนิพพานไม่ได้..!”

สิ่งที่ทำให้เราทุกข์ก็คือสิ่งเหล่านี้แหละ สิ่งที่เรามาหลงในตัว ในตน มาหลงในบุคคลอื่นนี้แหละ อันนี้เป็นความดี เป็นบารมี เป็นคุณธรรม ที่ให้เราทุกคนพากันประพฤติปฏิบัติ

การปฏิบัติธรรมของเราไม่ใช่ว่าต้องการไปเกิดเป็นมนุษย์ ไม่ใช่ต้องการไปเกิดเป็นเทวดา ไม่ใช่ต้องการไปเป็นพระพรหม หรือไปเกิดเป็นอะไรนะ เพราะเราทุกคนตั้งแต่เกิดมา มันมีความยึดมั่นถือมั่น มันมีความเห็นแก่ตัวแอบแฝง มันเอาความสุขบนความทุกข์ของคนอื่น

ตอนเป็นเด็กอย่างนี้มันก็บริโภคนมแม่นะ แล้วก็พากันมาเอา ความสุขบนความทุกข์ของคนอื่น เช่น อาหารที่มันเป็นเนื้อสัตว์นะ

มันเรียนหนังสือก็เพื่อที่จะดำรงชีพ อยู่สบาย กินสบาย บริโภคความสุข บริโภคคามอย่างเต็มที่ ทำการ ทำงาน ทำทุกอย่าง ล้วนแต่อัตตาตัวตนของเรา ทุกคนพากันยึดกันถือนะ แม้แต่พากันมา ปฏิบัติธรรมอย่างนี้แหละ ก็พากันที่จะบรรลุมรรคผลพระนิพพานนะ ทำอะไรก็ประกอบด้วยความอยาก

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความอยาก ความต้องการนั้นแหละ คืออนрк คือหม่อนрк เรายังไม่ตายเราก็ตกนрк เพราะใจของเรามันเป็นทุกข์

เรานั่งสมาธินี้ เราก็ออยากให้มันสงบ ถ้าเราอยากให้มันสงบ มันจะสงบได้อย่างไร..? เพราะสมาธิก็คือ เราไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลงนะ

เราไม่มีหน้าที่ที่อยากให้เป็นสมาธิ เรามีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติเท่านั้น เสียสละเท่านั้น เรื่องความสงบนั้นมันอยู่ที่ผลของเรา ที่เราเสียสละ ที่เราละความเห็นแก่ตัว

ความเห็นแก่ตัวมันปิดเรานะ อย่างรูปมันปิดเรา ให้เราตามืดตามัว เสียอย่างนี้ มันปิดเรา เพื่อให้เราตามืดตามัว ที่เราไม่สว่างไสว ก็เพราะสิ่งเหล่านี้แหละมันปิดเรา เราประพฤติพรหมจรรย์นี้ถึงต้องมาละ มาปล่อย มาวาง

ถ้าเราปฏิบัติถูกต้องนะ มันถึงจะลงล็อก ลงเฟือง ถ้าเราไม่ถูกต้อง เหมือนเราเดินผิดทิศนี้ เดินอย่างไรมันก็ไม่ถึง มีแต่ห่างไกลไปเรื่อย

ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง เราก็จะได้มรรค ได้ผล ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูกต้อง
เราก็จะได้ความเครียด หมดกำลังใจ ยิ่งประพฤติปฏิบัติก็ยังมีด ยิ่งถึงทางตัน

พระพุทธเจ้านะถึงให้เราทุกคนพากันเข้าใจในเรื่องการประพฤติ
ปฏิบัติ ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง หรือเข้าใจแล้วนะ เราไม่ต้องไปถามคนอื่น

เรื่องพระนิพพานนี้แหละ พระพุทธเจ้าก็บอกสอนให้เราไม่ได้
เปรียบเทียบให้เราฟังไม่ได้ แต่ถ้าผู้ใดหมดกิเลสสิ้นอาสวะ ผู้นั้นก็จะสัมผัสได้
ด้วยตนเอง

การรักษาศีลนี้ให้เราเน้นไปที่ใจของเรา เราอย่ารักษาศีล
ตามตัวหนังสือ เรารักษาศีลเพื่อละความโลภ ความโกรธ ความหลง ใครเค้า
ไม่รู้ ไม่เห็น ก็ช่างหัวเขา เพราะศีลนั้นเป็นเรื่องจิตเรื่องใจ เป็นเรื่องของเรา

สมาธิคือความแข็งแรง แข็งแกร่งของจิต ของใจ...

ทุกท่านทุกคนนะ ต้องมีจิตใจที่แข็งแรง แข็งแรง ตั้งมั่นในศีล
ในธรรม อย่าไปเอียงซ้าย เอียงขวา อย่าไปเดินหน้า ถอยหลัง ให้ตั้งมั่นในศีล
ในธรรม เพราะคนเราทุกคนนั้นแหละ จิตใจมันอ่อนแอ จิตใจมันไหว
จิตใจมันกระเพื่อม

เรามันยังไม่มีปัญญาพอ สัมมาทิฐิมันยังไม่แจ่มแจ้ง พระพุทธเจ้า
ให้เราอาศัยสมาธิก่อน

ให้พากันทำใจให้สงบในปัจจุบันให้ได้ เพราะความสุขความดับทุกข์ของคนเราทุกคน มันอยู่ที่ใจสงบ มันไม่ได้อยู่ที่เราเป็นคนรวย ไม่ได้อยู่ที่เราเป็นคนแข็งแรง มันอยู่ที่เราทำใจให้สงบ

อย่างเราหายใจเข้าก็รู้สบาย หายใจออกก็รู้สบายอย่างนี้แหละ ใจของเรามันก็สงบ เพราะใจของเราอยู่กับลมเข้าสบาย ออกสบาย เพราะเราตัดสิ่งภายนอกออกไป

สมาธิของเรามันต้องแข็งแรง ไม่ใช่แข็งแรง ๔-๕ นาทีนะ มันต้องแข็งแรงตลอดไป ตลอดกาล ชื่อว่าสิ่งที่มันฝึกศีล ฝึกธรรม เราต้องตั้งมั่นตลอดกาล เราจะไม่เปลี่ยนแปลง ไม่อ่อนแอ

การทำสมาธินะ ๑ นาที ๒ นาที ๓ นาที ก็ยังลำบากนะ แต่นี้แหละ เราจะตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวตลอดกาลนะ มันยอมเป็นของยาก

พระพุทธเจ้าถึงให้เราเอาปัญญาเข้ามาช่วย...

ปัญญาคือการฝึกปล่อย ฝึกวาง เพราะคนเรานั้นนะ ถ้าเราฝึกปล่อย ฝึกวาง ปัญญาเราถึงจะค่อยเกิด คนที่เสียสละก็คือคนปล่อยคนวาง

ความเคยชินมันมีมาก มันติดมาเยอะ มันไม่อยากปล่อย มันไม่รู้จักวาง เราจะตัดสังโยชน์ได้แต่ละอย่างนี้ พระพุทธเจ้าถึงตรัสว่า “แผ่นดินมันไหวเลยนะ” หมายถึงโลกธาตุ หมายถึงจิตใจของเรานี้ ร่างกายของเรานี้ หวั่นไหว กระแทกกระเทือน

ทำไมพระพุทธเจ้าไม่ให้พระเราสองกระจก ก็เพื่อที่จะละตัวละตนนะ ไม่ให้สองกระจก ไม่ให้ติดในเรื่องฉัน ไม่ให้ติดในกฏวิหาร ไม่ให้ติดในยานพาหนะ ทุกอย่างไม่ให้ติดนะ

อย่างเรารักษาศีล ๘ อย่างนี้แหละ เรื่องดอกไม้ ของหอม ดุหนัง ฟังเพลง นิยายอะไรพวกนี้เราต้องตัดหมดนะ

ทำไมไม่ให้พระอ่านหนังสือพิมพ์ ไม่เล่นอินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊กอะไรต่าง ๆ ก็เพื่อตัดความง่ ความหลง ความมมงายของเรานี้ มันเป็นสิ่งที่ทำยาก ทำลำบากนะ แต่เราทุกคนก็ต้องปฏิบัติ เพื่อมุ่งมรรคผลพระนิพพาน

ให้เราพากันจับประเด็นให้ได้ดี ๆ เราอย่าไปเอาอาจารย์องค์นั้นเป็นตัวอย่าง เอาพระองค์นั้นองค์นี้เป็นตัวอย่าง ให้เอาพระพุทธเจ้าเป็นหลัก เป็นตัวอย่าง ท่านเป็นถึงพระพุทธเจ้านะ ท่านไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ท่านทำอะไรก็ไม่ผิด ท่านก็ยังไม่ทำเลยสิ่งที่มันไม่ใช่พรหมจรรย์ สิ่งที่มันเป็นอาสวะ เป็นกิเลสนะ เพื่อเสียสละแก่พวกเราทุก ๆ คนนะ “เราจะเป็นคนใจกล้าหน้าด้านเหมือนหมีกินผึ้งนี้ มันคงไม่ได้ ไม่ดีหรอก”

ถ้าเรารักตัวเอง สงสารตัวเอง เมตตาตัวเอง มองเห็นตัวเองต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสาร ตายแล้วตายอีก เราทุกคนก็ต้องมาอด มาทน มาฝืน มาตั้งมั่นในศีล ในสมาธิ ต้องมาฝึก มาปฏิบัติ เพื่อจะได้มาปล่อย มาวาง

ถ้าเราไม่ปล่อยไม่วางนี้ ก็เปรียบเสมือนเรามีน้ำเต็มแก้ว เรามีน้ำสกปรก น้ำเหม็น ๆ ในแก้ว เราจะน้ำดี ๆ มาใส่ มันก็ใสไม่ได้ เพราะเราเป็นคนมีน้ำเต็มแก้วแล้ว ถ้าเราไม่ใช่พระพุทธเจ้าเราจะไปเชื่อใคร ถ้าเราเชื่อตัวเองมันก็ยอมเป็นอย่างนี้แหละ แล้วทุกวันก็ยังแย้ไปทุกวัน

เรื่องความรู้ ความเข้าใจนะ ที่มันเป็นปรัชญาทุกคนก็พอเข้าใจ แต่การประพฤติ การปฏิบัตินี้สำคัญนะ

เรามาบวชมาปฏิบัตินะ โยมพ่อโยมแม่ก็มาราบเรา ไหว้เรา ประชาชนก็มาราบเรา ไหว้เรา ผู้ที่มาบวชทีหลังก็มาราบเราไหว้เรา ถ้าเราไม่ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัตินะ ไม่ใช่เราจะได้บุญนะ เราได้บาปมากกว่าเก่าตั้งแต่เรายังไม่บวชอีก

ถ้าเราไม่ตั้งใจประพฤติปฏิบัตินี้ ความละอายต่อบาป มันก็จะมีมากขึ้น คิดผิดก็เฉย พวดผิดก็เฉย ธรรมะมันเลยเกิดขึ้นไม่ได้นะ เพราะว่ามันไม่มีเหตุมีปัจจัยที่จะให้ธรรมะมันเกิด

มันเหนื่อยยากลำบากเท่าไรเราก็ต้องทำตามพระพุทธเจ้านะ นิสัย ๔ ที่บรรพชิต นักบวชจะพึงปฏิบัติ บิณฑบาตทุกวัน อยู่โคนต้นไม้ นี่หมายถึงพระพุทธเจ้าไม่ให้เรายินดีในกุฏิวิหาร ในความสุข ความสะดวกสบายเลย ท่านให้เรายินดีในการทำคามเพียร ในการนั่งสมาธิ

ยารักษาโรคนะเน้นไปที่จิตที่ใจ ถ้าศีลเราดี ร่างกายเราก็แข็งแรง จิตใจก็แข็งแรง สมาธิเราดี กายของเราก็แข็งแรง จิตใจก็แข็งแรง ยิ่งปัญญา

เราดี เราเสียสละ เราปล่อยวางนะ ก็ยิ่งกายแข็งแรง ใจแข็งแรง
ถ้าจำเป็นที่จะฉันทานะ ก็ให้ดื่มน้ำปัสสาวะของตัวเองเป็นยา ไม่ใช่ท่าน
แนะนำให้เราไปหาหมอ ไปโรงพยาบาล ดองสมอ มะขามป้อมนะ
ก็ให้เอาน้ำปัสสาวะเป็นน้ำดอง

นุ่งห่มผ้าบังสุกุล... พระพุทธเจ้านะท่านไม่ให้เราแสวงหาผ้า
ให้นุ่งห่มผ้าพอกปิดอวัยวะ สัตว์ส่วนที่มันน่าเกลียด ปกป้องความร้อน
ความหนาวเท่าที่จำเป็น

อาหารการฉันอย่างนี้ ท่านก็เน้นให้เป็นยารักษาโรคนะ ไม่ได้ให้ฉัน
เพื่อเอร็ดอร่อย เพื่อความอ้วน เพื่อจะเป็นคนมีสง่าราศี ไม่ใช่ใช้อย่างนั้น
ท่านพาเราเน้นมรรคผลพระนิพพานนะ

ให้พากันถือข้อปฏิบัติอย่างนี้ ถือนิสัยของพระพุทธเจ้าอย่างนี้

สิ่งที่ไม่ควรทำอีก ๔ อย่างนะ ได้แก่เรื่องผู้หญิงทั้งหมด ถ้าเป็นผู้หญิง
ก็ได้แก่เรื่องผู้ชายทั้งหมด เรื่องพวกนี้ต้องตัดหมด อย่าเอาเหลือไว้ในใจให้
เป็นความโง่

ให้เจริญเมตตาให้เยอะ ให้มาก ไม่เบียดเบียนสัตว์เล็กสัตว์น้อย
ใจเราไม่มีเลยนะ แม้แต่คนอื่นเบียดเบียน พระพุทธเจ้าก็ไม่ให้เรายินดี
ต้องเจริญเมตตาให้มากที่สุด ไม่ว่าเค้าจะเป็นสัตว์หรือเป็นมนุษย์ เป็นยักษ์
เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เราต้องเมตตาเค้าหมด สงสารเค้าหมด

ท่านสอนไม่ให้โลภนะ สอนให้เราเป็นผู้ที่เสียสละ

คนเรา ถ้ามีความโลภนะมันมีทุกข์ ถ้าเราหวังผลอะไร สิ่งนั้นมัน
เป็นทุกข์นะ

ต้องเสียสละ... การที่เสียสละนั้นแหละ คำเรียกว่าการทำที่สุด
แห่งกองทุกข์ เพราะใจของเรามันหลงนะ อย่างผู้ปฏิบัติเราถึงไม่เกี่ยวข้องกับ
กับเงิน กับสตางค์ เกี่ยวข้องกับทรัพย์สินสมบัติอะไร พระพุทธเจ้าท่านให้เรา
ตัดหมด ปฏิบัติอย่างไรมันก็ไม่ได้บรรลุนะ เพราะเราไม่ได้เดินตามรอย
ของพระพุทธเจ้า

ท่านไม่ให้เราเป็นคนอยากใหญ่ อยากดัง อยากมีชื่อเสียง
อยากให้คนเค้ายอมรับ สิ่งเหล่านี้แหละทุก ๆ คนต้องไม่มีในจิตใจ
เรื่องอยากใหญ่ อยากดัง อยากร่ำ อยากรวย อยากให้คนเค้าเคารพนับถือ
อยากให้เค้ายอมรับนะ

คนอื่นเค้าจะไม่รู้ ไม่เห็น ไม่ยอมรับ ทองคำก็คือทองคำ
เพชรก็คือเพชรนะ สิ่งที่เป็นกิเลสก็คือสิ่งที่บฏีกูล สัจจะคือความจริง
เราไม่ต้องไปอวด เราไม่ต้องไปโชว์

เราเป็นพระ เป็นเณร เป็นโยมวัดนะ พระพุทธเจ้าให้เราพากัน
มุ่งมรรคผลพระนิพพาน ที่ได้พูดมานี้ก็พูดมานิดหน่อย เพื่อเป็นแนวทาง
เพื่อเป็นสิ่งที่สังเขปนะ

พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนพากันตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติ
มันถึงจะได้เกิดประโยชน์ แก่เรา และแก่ส่วนรวม

การที่ได้สร้างวัดหลายวัด สร้างโบสถ์ สร้างวิหาร สร้างพระพุทธรูป
อะไรเยอะแยะนั้น ยังได้บุญ ได้กุศล ได้มรรคผลพระนิพพาน สู้การประพฤติ
ปฏิบัติบูชาอย่างนี้ไม่ได้ ยังสู้กับการที่เราสร้างตัวเองให้เราเป็นพระ
อย่างนี้ไม่ได้ การบวชของเราจึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ การที่มาอยู่วัด
ของเรา จึงมีบุญใหญ่ มีอานิสงส์

ด้วยสัจจบาปมีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม
และอริยสงฆ์ ขออามวยอวยพรให้ทุกท่านทุกคนได้ปฏิบัติบรรลุถึง
พระนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม ให้ไว้ ณ วันที่ ๑๓/ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘



ทุก ๆ คุณต้องปฏิบัติธรรม ถ้าไม่ปฏิบัติธรรมนั้นย่อมทุกข์แน่นอน...

เราจะมีความสุข ความดับทุกข์ได้ เราต้องรับผิดชอบในความดี ความถูกต้อง ในหน้าที่การงาน มีความตั้งมั่นในความเสียสละ อย่าเอาความรู้สึกนึกคิด ความยึดมั่นถือมั่นในตัวเองเป็นที่ตั้ง ต้องเอา ความดี ความถูกต้องเป็นที่ตั้ง พระพุทธเจ้าท่านให้เราวางแผนชีวิตอย่างนี้

ต้องมีจุดยืน จุดเดิน จุดนั่ง จุดนอน ที่ยืน ที่เดิน ที่นั่ง ที่นอน ที่ทำงาน ก็คือความดี ความถูกต้อง

เราไม่ต้องโทษเรื่องภายนอก สิ่งภายนอก เพราะสิ่งภายนอกนั้น มีไว้ให้เราสำหรับที่จะได้ประพฤติปฏิบัติธรรม

เราต้องขอบคุณสิ่งภายนอก ทั้งสิ่งที่ดี ไม่ดี สิ่งที่ยั่วยวนกวนใจ ตลอดถึงความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความพลัดพราก ให้เราได้ประพฤติ ได้ปฏิบัติธรรม

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราไปแก้ไขภายนอก พยายามแก้ไขใจของเรา แก้ไขคำพูดของเรา แก้ไขการกระทำของเรา ปัญหาต่าง ๆ ในโลกนี้มันล้วน มาจากจิตใจของเรา “ที่เรามีปัญหาแหละ เพราะเราจะไปแก้ไขสิ่งภายนอก...”

ในชีวิตของเรานะ ร่างกายนี้เราจะดูแลรักษา อุปถัมภ์ อุปฐาก
เค้าก็ยอมแก่ เจ็บ ตาย ไปในที่สุด พระพุทธเจ้าให้เราเอาร่างกายมาไว้
สำหรับสร้างบารมี ได้ปฏิบัติธรรม

ทุกท่านทุกคน อย่าให้ร่างกายครอบงำจิตใจของเรา ไม่ให้รูปสวย ๆ
เสียงเพราะ ๆ มาครอบงำจิตใจของเรา ไม่ให้ทรัพย์สมบัติ ลูกหลาน
หรือสิ่งที่เราเกี่ยวข้องทั้งหมดนี้มาครอบงำจิตใจของเรา
เพราะสิ่งเหล่านี้แหละ มันเป็นสิ่งที่มาเกี่ยวข้องกับเรา ที่มาปรากฏกับเรา
ให้เราได้สร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม

ถ้าเราไปติดในร่างกายของเรา ร่างกายของเราก็กครอบงำจิตใจ
ถ้าเราไปติดในรูปของคนอื่น รูปของคนอื่นก็มาครอบงำจิตใจ ถ้าเราไปติด
ในเสียง ในรสของอาหาร ในสิ่งที่มันเป็นความสุขนะ สิ่งเหล่านั้นก็ครอบงำ
จิตใจของเรา ใจของเราก็กเปรียบเสมือนตาบอด มองอะไรก็ไม่เห็น
ใจของเราก็กเปรียบเสมือนหูตึงเล็ก ๆ ถูกต้นไม้ใหญ่มันคลุมหมด
มันไม่โปร่ง มันไม่ว่าง มันไม่โตด ไม่เด่น เป็นตัวของตัวเอง
เพราะว่าเราไปติดในรูปของตัวเอง ไปติดในรูปของคนอื่น ติดในสิ่งต่าง ๆ นั้น
ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเราเพลิดเพลिन ตรัสว่าเราพากันหลง พากันตั้งอยู่
ในความประมาท

สิ่งที่ติดนั้นนะ พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนเข้าใจว่า นี่แหละคือความยึดมั่นถือมั่น เมื่อเรามีความยึดมั่นถือมั่น เราก็เป็นคนไม่ฉลาด เป็นคนไม่มีจิตใจที่แข็งแรง เราทุกคนถึงมีความจำเป็นที่จะต้องเสียสละ มีความจำเป็นที่จะปล่อยที่จะวาง เพราะเป็นหน้าที่ของเรา นี่เป็นความดี เป็นบารมีของเรา

ทุก ๆ ท่านทุกคนต้องเอาธรรมะมาปฏิบัติ เอาธรรมะมาใช้

เราพากันพัฒนาวิทยาศาสตร์ พัฒนาศาสตร์ มั่นถืออยู่ มั่นถูกต้องอยู่ พระพุทธเจ้านะ ท่านไม่ให้เราพากันมาติดมาหลง อย่าให้มืดที่เราใช้นั้นนะ มาบาดเรา

ในชีวิตประจำวันนี้แหละ เรามีตา มีหู มีจมูก มีร่างกายที่จะให้เราเกี่ยวข้องกับอะไรต่าง ๆ ให้เราพากันมีสติ มีปัญญา อย่าได้พากันหลง

คนเรานั้นะ มั่นหลง มั่นไม่รู้ตัวนะ กว่าที่จะรู้ว่าตัวเองหลงนี้มันแย่แล้ว เหมือนกับเรามีเงินเดือน หรือมีรายได้จำกัดนะ แต่เราตั้งอยู่ในความประมาท เราไม่ได้วางแผนในการใช้เงิน เห็นทุกสิ่งทุกอย่างก็จำเป็นไปหมด ไม่ยับยั้ง ชั่งจิตชั่งใจ ตั้งอยู่ในความประมาท กว่าที่จะรู้เนื้อรู้ตัว ก็เป็นหนี้เป็นสินเขาเข้าไปแล้ว เราไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา ใจของเรามันผิดพลาด

ทุกท่านทุกคนนะ ต้องมีสติ มีสมาธิ มีปัญญา ต้องปฏิบัติธรรม

ต้องฝึกใจให้มีศีลกันมาก ๆ มีศีลกันเยอะ ๆ เพราะศีลคือความรับผิดชอบในสิ่งที่ดี ๆ คือการไม่ทำบาปทั้งปวง คือการทำบุญทำกุศลให้ถึงพร้อม

สมาธินี้ต้องพากันเจริญให้มาก ๆ ตั้งไว้ดี ๆ เพราะสิ่งต่าง ๆ นั้นมันต้องได้สัมผัสกับใจเรา กับกายเรา กับเราทุกเมื่อที่เรามีชีวิตอยู่ เราตื่นอยู่ สมาธิของเราต้องแข็งแรง แข็งแกร่ง

สมาธินี้ไม่ใช่มีเฉพาะเวลานั่งสมาธินะ สมาธินี้ต้องมีในจิตในใจของเราตลอด ปัญญาของเราก็เหมือนกัน มันต้องมีกับเราตลอด มันต้องแยกแยะ มันต้องเสียสละ มันต้องละ ต้องวาง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเกิดขึ้น ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ไม่มีอะไรที่จะจีรังยั่งยืน คงทนถาวรได้ มันมีอย่างนี้แหละ เป็นอย่างนี้แหละ ถ้าเราได้ฝึกได้ปฏิบัตินะ อินทรีย์บารมีก็จะค่อย ๆ แข็งแรง แข็งแกร่งขึ้น ฉลาดขึ้น

เราออกกำลังกาย ร่างกายของเราก็ย่อมแข็งแรง เรามีสมาธิก็คือผู้ที่ตั้งมั่น ผู้ที่ไม่ลุ่มเหลว เราเสียสละ คือเราเป็นผู้ที่ฉลาด รู้จักทิ้งของเสีย ของปฏิกูลที่ไม่มีสาระแก่นสารอะไร

ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันไม่เที่ยง มันไม่แน่ มันไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน มันมาสัมผัส มาเกี่ยวข้องกับเรา เพื่อให้เรามีศีล สมาธิ ปัญญา เท่านั้น

ให้ทุกท่านทุกคนถือว่าเราโชคดีนะ... การงานมันเป็นสิ่งที่ต้องเป็นหน้าที่ของเรา ที่เราจะได้พากันเสียสละ ละความเห็นแก่ตัว ไม่ได้ทำงานเพื่อเงิน ไม่ได้ทำงานเพื่อสรรเสริญ ทำงานเพื่อเสียสละ เราจะไม่มีการแอบแฝง มีผลประโยชน์อะไรกับการทำงาน ใจเราวางอย่างนี้แหละ เป็นใจดีที่สุด เราจะได้ทั้งเงิน ได้ทั้งคุณธรรม ไปพร้อม ๆ กันเลย ถ้าเราทำงานเพื่อเงินเดือน เพื่อหวังอะไรตอบแทนนั้น มันเป็นความทุกข์ มันทรมาน

คนเรานะ มันเห็นแก่ตัว ถ้าทำอะไรไม่มีผลตอบแทนนะ มันไม่ทำ มันไม่เสียสละ นี่ให้เราตั้งเป้าหมาย ตั้งความมุ่งหมายใหม่ เราจะทำงาน เราจะเสียสละให้มากที่สุด ขยันที่สุด รับผิดชอบให้มากที่สุด เพื่อมีความสุข ในการทำความดี มีความตั้งมั่นในการทำความดี มีความตั้งมั่น ในการที่จะเสียสละ เราจะได้เคารพตัวเองได้ กราบไหว้ตัวเองได้ คนอื่นเค้าจะได้เคารพตัวเราได้ กราบไหว้ตัวเราได้

ความเห็นแก่ตัวนี้แหละ มันทำให้เรามีปัญหา มันทำให้เราเป็นบาป เป็นหนี้เป็นสินทั้งทางใจ เป็นหนี้เป็นสินทั้งทางกาย นะ “ทุกข์อะไร ก็ไม่เท่ากับทุกข์ที่เราเป็นหนี้...”

เราต้องฝึกปล่อย ฝึกวาง ฝึกเสียสละ ถ้าเรามีตัวมีตน เราเกิดมาอย่างนี้แหละ ถ้าเราไม่สวยอย่างนี้เราก็มีทุกข์แล้ว เราเกิดมาอย่างนี้แหละ ร่างกายของเราไม่ดี สุขภาพของเราไม่ดี เราก็เป็นทุกข์แล้ว

ตัวตนที่แท้จริงของเรานะ มันไม่มี เค้มาแต่งตั้งให้เราเป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย แต่งตั้งมาให้เรามีหน้าที่การงาน เราพากันหลงใหญ่ หลงตัวอย่างมโหฬารกัน พระพุทธเจ้าตรัสว่าอย่างนี้มันใช้ไม่ได้ มันไม่ถูกต้อง ถ้ามันมีตัวมีตนแล้ว ใจมันสะอาด เดินไปในท่ามกลางมหาชน ก็ประหม่า พูดออกมาเสียงดัง ก็ประหม่า เพราะอะไร..? เพราะเรามันมีตัว มีตน คือความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนนะ ความมีตัวมีตนนั้นถึงเป็นทุกข์ ที่ยิ่งใหญ่ เป็นทุกข์ที่ใหญ่ยิ่ง

คนเรามันยึดมั่นถือมั่นในตัวตนมาก พากันติดมาก หลงมาก แม้จะลาละสังขารแล้ว ยังเอาเนคไทไปผูกให้อากงที่นอนอยู่ในโลง พวกที่ไปงานก็แต่งตัวสวยหรู ผูกเนคไทใส่สุททุกันนะ พระพุทธเจ้า ท่านตรัสว่าคนเรามันจะหลงกันไปถึงไหนว้า...? ความหลงนี้แหละทำให้เรา เป็นทุกข์นะ...

ความงามของเราทุกคน อยู่ที่เราเป็นคนที่ได้รับผิดชอบในสิ่งที่ดี ๆ เป็นผู้ที่ตั้งมั่นในสิ่งดี ๆ เป็นผู้ที่เสียสละนะ เอาประโยชน์ส่วนใหญ่ ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง เอาประโยชน์ของครอบครัวเป็นที่ตั้งนะ ไม่ได้เอาตัวเอง เป็นใหญ่ ตัวเองมันต้องไม่มีตัว ไม่มีตนนะ ถ้ามีตัวมีตนแล้ว มันมีปัญหา ถ้ามีตัวมีตนแล้ว มันเครียด

เราเกิดมาก็เพราะเราไปยึดมั่นถือมั่นในตัวตน มันถึงเกิดมา บริโภคนมแม่ มาบริโภคสัตว์เล็ก สัตว์กลาง สัตว์ใหญ่ เรามาเอาความสุข จากความทุกข์ของคนอื่น โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ

เราเกิดมา...มาพบ มาเห็น ในการเบียดเบียนว่าเป็นความถูกต้อง
ชีวิตของเรามันถึงแอบแฝงด้วยความเห็นแก่ตัว กลัวความดี
กลัวการเสียสละ กลัวการรักษาศีล สิ่งที่ดี ๆ กลัวหมดนะ
ลักษณะอย่างนี้แหละ จิตใจของเรามันประกอบไปด้วยอึดตา ด้วยตัวด้วยตน

เราทุกคนถึงต้องพากันมาประพฤติปฏิบัติธรรม มาเสียสละ
มาเปลี่ยนความคิดเห็นผิด มาเข้าใจใหม่ ว่าเราเดินทางไปทางทิศตะวันตก
เดี๋ยวมันจะตกต่ำไปเรื่อย ต้องเดินไปในทางทิศตะวันออก เพื่อออกจากบาป
จากกรรม จากอกุศล อย่างนี้เป็นต้น

สิ่งที่ดี ๆ ทุกคนมันไม่อยากคิด มันไม่อยากพูด มันไม่อยากทำ

พระพุทธเจ้าตรัสบอกเราว่า เราไม่ต้องไปสนใจ ให้ตั้งมั่นในความดี
ความถูกต้อง เสียสละในความยึดมั่นถือมั่น ในความเห็นแก่ตัวของเรา
ที่เรามองดูมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ไพศาล ภูเขาพระสุเมรุนะ มองสุดลูกหูลูกตาว่าใหญ่
อลังการนะ มันยังไม่ถึงครึ่งเท่ากับอึดตาตัวตนที่เราพากัน
ยึดมั่นถือมั่น นี่เราเพียงติดในความคิดของตัวเอง ติดในความรู้สึกของตัวเอง
ที่เราพากันยึดมั่นถือมั่น

ความคิดของเรานี้แหละ พระพุทธเจ้าให้คิดว่าเราเป็นคนดีมาก
โชคดีมาก ที่จะไม่ต้องปฏิบัติตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเอง
ให้ตัวเองมันโง่ ให้ตัวเองมันไม่ฉลาด ไม่ได้..!

เรานี้โชคดี มีพระพุทธเจ้า ที่พาเรา บอกเราให้ประพฤติปฏิบัติ
เพื่อจะได้เดินไปสู่มรรคผลนิพพาน

เราไม่ต้องพากันไปกลัว อย่าพากันไปท้อใจ ให้ทุกท่านทุกคน
มีสติสัมปชัญญะ

คนเรานี้แหละ ถ้าเรากลับมาหาสติสัมปชัญญะ กลับมาหาตัวผู้รู้
มันจะตัดสิ่งภายนอกออกไป ทุกอย่างนั้นจะไม่มีปัญหา ที่เรามีปัญหา
ก็เพราะว่าเราสนใจไปข้างนอก สิ่งต่าง ๆ มันถึงทำให้เราเป็นทุกข์นะ

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม ให้ไว้ ณ วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๕๘



การปฏิบัติธรรม เขาปฏิบัติอย่างไร..?

ชีวิตของคนเราทุก ๆ คนที่เกิดมา ส่วนใหญ่อายุขัยประมาณ ๘๐ ปี
หรือไม่เกินร้อย เราจะทำอย่างไรให้ชีวิตของตัวเอง เกิดประโยชน์
มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น..?

พระพุทธเจ้าสอนเราให้พากันปฏิบัติธรรม เอาธรรมเป็นใหญ่
เอาธรรมเป็นที่ตั้ง มีความสุขในการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมเขาปฏิบัติอย่างไร..?

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง
กุสะลัสสุปะสัมปะทา คือ การทำความดี ทำกุศลให้ถึงพร้อม
สะจิตตะ ปะริโยทะปะนัง
คือ การชำระจิตของตนเองให้ขาวรอบ ไม่ให้มีทุกข์ ไม่ให้มีโทษ

วันหนึ่งคืนหนึ่งคนเรามีอยู่ ๒๔ ชั่วโมง เวลานอนของคนเรา ๖ ชั่วโมง ถึง ๘ ชั่วโมง นอกจากนั้นเป็นเวลาที่เราตื่นอยู่ เราทำงาน “งานคือสิ่งที่เราทุกคนต้องทำ...”

ทุก ๆ คนที่เกิดมานั้น ไม่ทำงานนะไม่ได้ ต้องทำงานทุก ๆ คน

การงานของเรา พระพุทธเจ้าตรัสว่าต้องเป็นงานที่ไม่เป็นบาป ไม่เป็นอกุศล ไม่เบียดเบียนสัตว์ ไม่เบียดเบียนมนุษย์ ไม่เอาความสุขบนความทุกข์ของบุคคลคนอื่น เพราะบุคคลคนอื่นนั้นที่เกิดมาร่วมโลกเดียวกันกับเรา ไม่ว่าสัตว์ ไม่ว่ามนุษย์ ล้วนแต่เป็นญาติพี่น้องที่เกิด แก่ เจ็บ ตาย กับเราทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นคนไทย คนจีน คนฝรั่ง คนแขก

เราทุกคนเกิดมา ได้รับการแต่งตั้งว่าเป็นผู้หญิงผู้ชาย เป็นลูกคนโน้น คนนี้ เพื่อจัดสรรให้เป็นครอบครัว จะได้รับผิตชอบ ให้ความสุขความอบอุ่น ซึ่งกันและกัน มีการทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยเกษตรกรรม พ่อค้าวาณิช ข้าราชการ นักการเมือง นักพรต นักบวช เจ้าฟ้ามหакษัตริย์ ผู้เป็นประธานประเทศนั้น ๆ

พระพุทธเจ้าไม่ให้เราถือชั้นวรรณะ ถือชาติ ถือตระกูล ให้ถือการประพฤติปฏิบัติธรรม เอาความดีเป็นที่ตั้ง เอาความถูกต้องเป็นที่ตั้ง เอาเหตุ เอาผล เอาวิทยาศาสตร์

ให้พากันเชื่อมั่นว่า ทำดีได้ดี ทำไม่ดี ไม่ดี มันก็ต้องได้ไม่ดี เพราะสิ่งนี้ มีสิ่งนั้นมันถึงมี

ใจดี ใจสบาย...

เรามาคำนวณดูความสุข ความดับทุกข์ของมนุษย์เรานั้น มันอยู่ที่ใจสงบ อยู่ที่เศรษฐกิจพอเพียง คนรวย คนจน คนแข็งแรง คนไม่แข็งแรง คนเจ็บป่วย ความสุข ความดับทุกข์นั้นอยู่ที่ใจสงบ

กรรม คือ การกระทำของเราในระบบความคิด เราคิดอย่างไร เราก็ย่อมทำอย่างนั้น อาการกิริยาทางคำพูด ทางกรกระทำ ล้วนมาจากอาการของจิตใจ

ความคิดนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ มนุษย์นี้ สิ่งทีประเสริฐทีเลิศกว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายก็คือ ระบบสมอง คือ ความคิด สติ ปัญญา ยิ่งคิด ยิ่งค้นคว้า เทคโนโลยีในการที่เราอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตนี้ ล้วนมาจากความคิด **“ความคิดนี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญนะ...”**

การศึกษา การพัฒนามนุษย์นี้ต้องมาจากการเรียนการศึกษา จากพ่อแม่ คุณครู จากตำรับตำรา ปัญญาทีเราจะเกิดได้ ต้องจากการเรียน การศึกษา การฟัง การค้นคว้า

การพัฒนาความคิด การพัฒนาปัญญานี้ ทำให้เราดี ทำให้เรามีประโยชน์ มีเหตุ มีผล มีการวางระบบระเบียบ ข้อปฏิบัติของชีวิต ผู้ทีคิดเป็น ผู้ทีฉลาดกว่า ถ้ามีความละเอียดรอบคอบ ย่อมนำตัวเองไปสู่ความสุข ความดับทุกข์ได้ โดยทีไม่มีโทษ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ช่วยเหลือตัวเองได้ และช่วยเหลือผู้อื่นได้

พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ธรรม เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ท่านรู้สูตรถึงเรื่องความสุข ความดับทุกข์ ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

มนุษย์เราทุกคนที่เกิดมา ต้องเป็นผู้ที่เสียสละ เป็นผู้ที่จะความเห็นแก่ตัว ถึงจะเป็นคนที่มีปัญญา

คนที่เสียสละ ก็คือบุคคลไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่มีความเห็นแก่ตัว แอบแฝง เรียนหนังสือ ทำงาน ก็เพื่อเป็นผู้เสียสละ คนผู้ที่เสียสละนั้นมีความสุขที่สุดในโลก

ที่เรามันพากันทุกข์นะ ก็เพราะเราไม่เสียสละ ตอนเรียนหนังสือก็ไม่ได้ตั้งใจเสียสละ เต็มที่ เต็มร้อย หรือเรียนหนังสือก็เพื่อได้เป็นที่ ๑ ได้เป็นผู้ที่เรียนดี เรียนเก่ง เพื่อหวังประโยชน์ในความร่ำรวย ลาภ ยศ สรรเสริญ ไม่ได้ทำเพื่อเสียสละ ละความเห็นแก่ตัว การเรียนหนังสือของเรานั้น มันถึงเครียด การทำงานของเรานั้น มันถึงเครียด

การที่เราเสียสละนั้นเราจะได้ทั้งเงิน ได้ทั้งทรัพย์สมบัติ ได้ทั้งคุณธรรม โดยที่เราไม่มีโทษมีภัย ได้ทั้งมนุษย์สมบัติ ได้ทั้งสวรรค์สมบัติ ได้ทั้งนิพพานสมบัตินะ

พระพุทธเจ้าท่านคิดสูตรไว้ให้เราแล้ว “สูตรความดับทุกข์...”

ผู้ที่เสียสละถึงเป็นผู้ที่รักเคารพของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

ในบ้านเรา ในครอบครัวของเรา ในประเทศของเรา สิ่งที่เรามอง
ประการแรกคือเรามองหาผู้ที่เสียสละ ผู้ที่รับผิดชอบ ผู้ที่หนักแน่น
ผู้ที่มีความสุขในการทำมาหากิน ไม่หวังอะไรตอบแทน

ถ้าเราทำอะไรนะเพื่อหวังประโยชน์ตอบแทนนะ เรามาลอง
คิดดูดี ๆ นะ หัวใจของเราเป็นเปรตนะ เรายังไม่ตาย หัวใจของเรา
ก็เป็นเปรตแล้ว มันตกนรกทั้งเป็นแล้วนะ

ชีวิตของเราทุกคนนั้นมันติดสุข ติดสะดวก ติดสบาย มันติด
ในความหล่อ ความสวย ความงาม มันขึ้นเกียจขึ้นคร้าน มันไม่อยากเสียสละ
มันมีความเห็นผิด มีความเข้าใจผิด มันคิดว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นความสุข
ความดับทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่ใช่ชนะ ไม่ใช่สุขนะ...

ความสุขความดับทุกข์ คือ เราต้องเสียสละ อย่าไปติด อย่าไปยึด
ไปถือ คำว่าติดนี้ก็คือ ยึดมันถือมัน ยึดมันถือมันก็คือเรื่องอดีต เรื่องอดีต
ก็คือเรื่องไม่ปล่อยไม่วาง คือลักษณะที่จิตใจไม่มีสมาธิ ไม่แข็งแรง
จิตใจอ่อนแอ ติดในอดีตนะ

คนติดในอดีต คือ คนติดในกรรมในเวร กรรมเวรนั้นมันผูกมัดดึง
จิตใจของเราไว้ ไม่ให้ได้ไปผูกไปเกิด ไม่ให้ได้เลื่อนตำแหน่งไปในทางที่ดี ๆ

รถคันใหญ่ ๆ มันติดหล่ม มันไปไหนไม่ได้ คนป่วยเป็นอัมพฤกษ์
อัมพาตนะ ขยับเขยื้อนร่างกายไม่ได้ ไปไม่ได้นะ จิตใจของเราก็เหมือนกัน

ที่มันติดในความสุข ในความสะดวก ในความสบาย ก็คือบุคคลที่หัวใจ เป็นอัมพฤกษ์อัมพาต ความคิดที่เป็นอัมพฤกษ์อัมพาต สมาธิไม่แข็งแรง ไม่แข็งแกร่ง เราต้องเอาปัญญามาเสียสละมัน สุขเท่าไร เราก็อย่าไปติดมัน ความสะดวกสบาย เราก็อย่าไปติดมัน เพราะทุกสิ่งทุกอย่างนั้นหมุนไป เป็นวงล้อ เป็นกงเกวียน

ร่างกายของเรามันหมุนจากเด็กเป็นหนุ่มสาว หมุนจากหนุ่มสาว เป็นคุณพ่อคุณแม่ หมุนจากคุณพ่อคุณแม่เป็นคุณตาคุณยาย สุดท้ายก็สิ้นไป ในที่สุด ไม่เกินร้อยปี

พระพุทธเจ้าท่านบอกเรา สอนเรา ให้พากันมาเอาความสุข ในการเสียสละ ให้พากันมาเอาความสุขในการมีศีล รักษาศีล

ศีลนี้คือกฎ คือระเบียบ ที่จะให้เราทุกคนได้เข้าถึงพระนิพพาน

ศีลไม่ใช่กฎหมายบ้านเมือง เพื่อปกครองประชาชน ปกครองพระ

ศีลนี้คือกฎระเบียบ เพื่อให้เราตั้งมั่นในความดี เพื่อประพฤติปฏิบัติ ไปให้ถึงมรรคผลพระนิพพาน

อะไรคือพระนิพพาน...? พระนิพพานคือความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง

คนเราน่ะมันมีความสุขความดับทุกข์อยู่ที่ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่ใช่มีความสุขเพราะเราได้สนองความอยาก

ใจดี ใจสบาย...

ความต้องการ การที่เราสนองความอยาก ความต้องการนั้น
เค้าเปรียบเสมือนแมลงเม่าบินเข้ากองเพลิง กองไฟ

ศีลนี่คือ ความรับผิดชอบในความคิดของเราทุก ๆ คน...

ถ้าประเทศไหนเค้ามีศีลดี มีกฎหมายบ้านเมืองดี ประเทศนั้น
เค้าย่อมเจริญกว่าประเทศที่ศีลไม่ดี ระเบียบไม่ดี

ศีลนี้เปรียบเสมือนนาฬิกาที่มันหมุนไป ให้เราตั้งมั่นในความคิด
ตั้งแต่ระบบความคิด ระบบคำพูด การกระทำ

เราทุกคนนั้นใจมันหยาบ ใจมันสกปรก มันกลัวศีล ไม่อยากรักษาศีล
กลัวมันลิดรอนสิทธิความสุขของเราละ ความคิดอย่างนั้นมันไม่ใช่เราละ
มันเป็นอวิชชาความหลง อตตาดำตัน มันเป็นสิ่งที่แฝงในระบบสมอง
สติปัญญาของเรา ที่เรายังไม่เข้าใจ ยังไม่ได้ค้นคว้าเรื่องจิตเรื่องใจ
เรื่องความดับทุกข์ที่แท้จริง

ผู้ที่มาบวชเป็นพระนี่กลัวอะไรมากที่สุด..? ก็คือกลัวการรักษาศีล
โยมก็กลัวการรักษาศีล ยิ่งทำสมาธิแล้วยิ่งกลัว ยิ่งเจริญปัญญาแล้วยิ่งคิด
ไม่ออก มืดไปเลย สิ่งที่ยิ่งกลัว ๆ อยู่ในใจอย่างนี้เค้าเรียกว่า
หัวใจของเราละคือเปรต คือผี คืออสุรกาย ยักษ์ ทั้งหลายทั้งปวงนะ
มันแฝงอยู่ในระบบสมอง สติปัญญาของเรา

เราทุกคนนะ ถ้ากลัวในการรักษาศีล กลัวในการทำสมาธิ
หรือเจริญปัญญา เพื่อละความโลภ ความโกรธ ความหลงนะ

แสดงว่าหัวใจของเรานี้เต็มไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง เต็มไปด้วยภพชาติที่จะนำเราสู่ความทุกข์โดยไม่ต้องสงสัย “ศีลนี้ถึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เป็นเยี่ยมที่สุด ที่จะนำเราออกจากทุกข์...”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระเราอย่าไปกลัวศีล ญาติโยมอย่าพากันกลัวศีล สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ดีที่สุดในโลก

พยายามปรับใจของตัวเอง อาศัยกายนี้เป็นเครื่องฝึก เป็นเครื่องปฏิบัติ เพราะใจนี้เป็นนามธรรม เป็นปรัชญา เป็นปัญญา ต้องอาศัยกายนี้เป็นเครื่องฝึก คือไม่ให้กายมันคิดในสิ่งที่ไม่ดี ไม่ให้กายมันพูดในสิ่งที่ไม่ดี ไม่ให้กายมันทำในสิ่งที่ไม่ดีนะ มาปฏิบัติตรงกันข้าม ให้ใจมันคิดในสิ่งที่ดี พูดในสิ่งที่ดี ทำในสิ่งที่ดี คือการไม่ทำบาปทั้งปวง คือการทำในสิ่งที่ดี นั่นแหละคือการทำบุญกุศลให้ถึงพร้อม

เราติดสุข ติดสะดวกสบาย เพลิดเพลินในสิ่งต่าง ๆ นั้น มันเป็นความหลง เป็นความประมาท

ทุกคนนั้นนะ ถ้ายังกิดไม่ดี เขาเรียกว่าคนประมาท ผู้ไม่มี ความประมาทที่แท้จริงนั้นคือพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ บารมีท่านขาวรอบ เต็มรอบนะ

การประพาดิการปฏิบัติของเรา ต้องอาศัยศีลเป็นที่ยั้ง...

ถ้าศีลเราไม่บริสุทธิ์ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าบริสุทธิ์คุณ คือ ถ้าศีลบริสุทธิ์นั้น มันถึงจะมีคุณ สมาธิบริสุทธิ์คุณ คือสมาธิต้องแข็งแรง แข็งแกร่งทุกเมื่อ ทุกเวลา ตลอดกาล ตลอดเวลา ปัญญาของทุกท่านทุกคน ต้องเสียสละ ถึงจะทำได้ ถึงจะปฏิบัติได้ เพราะการละกิเลสนั้น ต้องอาศัยปัญญา

พระพุทธเจ้าให้เราทุก ๆ คนให้เข้าใจชีวิตอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้จะ ถึงจะได้ถึงความสุขความดับทุกข์นะ เราอย่าไปสนใจเรื่องความเหนื่อย เราอย่าไปสนใจเรื่องผิพรรณ หน้าตา เราอย่าไปสนใจในสิ่งที่มีมันไม่มีสาระ ที่มีมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปนี้ ให้พากันประพาดิปฏิบัติเพื่่อมุ่งมรรคผล พระนิพพาน เพราะเวลาของเรามันเหลือน้อยเข้ามาทุกที ๆ

เราอย่ามาเอาความสุขที่เราคิดว่ามันสุขในชีวิตประจำวันนี้ คือเวทนาทางร่างกาย ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า กามสุขัลลิกานุโยโค คือผู้ที่ปฏิบัติดำเนินไปสู่มรรคผลนิพพาน ไม่ควรมาติด มายึด มาข้องแวะ ในสิ่งเหล่านี้ ถ้าเราติด มันก็จะเป็นธรรมที่ทำให้เรานั้นเน้นซ้ำ เสียเวลา

การได้บรรยายพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าผู้มีบริสุทธิ์คุณ กรุณาบริสุทธิ์คุณ ปัญญาบริสุทธิ์คุณ ที่ท่านได้วางหลักการที่จะให้เราได้เข้าถึงความสุขความดับทุกข์ที่แท้จริง ให้กับเราทุก ๆ คน ก็พอเห็นสมควรแก่เวลา ขอสมมุติยุติไว้เพียงนี้

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม ให้ไว้ ณ วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๕๘



หน้าทับ@ชีวิต

เราเป็นคุณพ่อคุณแม่ คุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยาย หน้าทีการงานของเราก็คือ เป็นผู้ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ ปฏิบัติสมควรที่จะเป็นปูชนียบุคคล คือ กราบไหว้ตัวเองได้ กุลบุตรลูกหลานเค้ากราบเค้าไหว้เราโดยไม่ตะขิดตะขวง “รักษาศีล ๕ ไหว้พระสวดมนต์ทุก ๆ วันนะ...”

ทุก ๆ ท่านทุกคน พระพุทธเจ้าตรัสว่าเราต้องปฏิบัติได้ ไม่มีข้อแม้ใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากนั้น เค้าไม่มีข้อแม้ให้กับเรา

พยายามฝึกทำให้สงบ มีความสุขในการทำการทำงาน สิ่งไหนเราพอที่จะช่วยเหลือลูก ช่วยเหลือหลานได้นะ เราก็ช่วยเหลือ เราก็เสียสละ

เราอย่าไปชอบเขาอยู่กับร่างกายที่มันแก่ มันเจ็บ ให้ฝึกใจไม่ให้มีทุกข์ ฝึกแยกกาย ร่างกายก็ให้เป็นร่างกาย กายก็เปรียบเสมือนรถยนต์คันหนึ่ง มันใช้มานานแล้วก็เครื่องหลวม สึกหรอ ใจของเราก็คือเจ้าของนะ เราอย่าให้ใจของเรามันชอบเขา คิดแต่เรื่องเก่า ๆ วกวนแต่เรื่องเจ็บเรื่องป่วย เรื่องลูกคนนั้นมันไม่รวย ลูกคนนั้นมันสติปัญญาไม่ดี เอาตัวไม่รอดในการทำมาหากิน

ใจดี ใจสบาย...

เราต้องฝึกทำจิตทำใจของเรา ให้ใจเรามั่นแข็งแรง เข้มแข็ง เราอย่าไปทุกข์ ร่างกายก็ให้เป็นส่วนของร่างกาย ลูกหลานก็ให้เป็นส่วนของลูกหลาน เราไม่ได้เกิดมาเพื่อความทุกข์ทางกาย ไม่ได้เกิดมาเพื่อทุกข์กับลูกกับหลาน ให้เราถือว่าเราเกิดมาเพื่อพัฒนาจิตใจของเรา

เราต้องฝึกเสียสละ ฝึกปล่อยฝึกวางนะ คนที่ฉลาดเค้าฝึกปล่อย ฝึกวาง มีจิตใจเข้มแข็ง ใจของเรานั้นมันไม่ยากปล่อย เราก็ต้องปล่อย ไม่ยากวาง เราก็ต้องวาง ฝึกปล่อยฝึกวางทุก ๆ วันนะ ถ้าเราไม่ปล่อย ไม่วาง ถือว่าไม่ได้ ถือว่าเรามีความผิด

เราพากันตั้งใจใหม่... เราเป็นคนใจอ่อน ใจไม่เข้มแข็ง ต้องฝึกมีสมาธิมาก ๆ นะ เดี่ยวจิตใจเรามันวณวนอยู่นั้นแหละ ฉายแต่หนังม้วนเก่าอยู่นั้นแหละ เลยกลายเป็นคนคิดมากโดยไม่ได้ตั้งใจ ที่จะเป็นคนคิดมาก เลยกลายเป็นคนบ่นมากโดยไม่ได้ตั้งใจ

เราทุกคนต้องฝึกตัวเองนะ... ฝึกเป็นคนไม่พูดมาก ไม่บ่นมาก ลูกหลานเค้าจะได้ดีใจ เค้าจะได้ภูมิใจ ว่าพ่อ ว่าแม่ ปู่ย่าตายายเค้าจะสงบนิ่ง ไม่วุ่นวาย ไม่พูดมาก ตั้งมั่นในศีล ในธรรม ในคุณธรรม...

โทรทัศน์นะใครมันก็อยากดู อยากชมนะ ยิ่งเป็นหนัง ยิ่งเป็นละครนะ คนแก่คนเฒ่ามันก็ชอบ

คนแก่นะ โยมปู่ โยมย่า โยมตา โยมยาย โยมพ่อ โยมแม่ ชอบเล่นไลน์ เล่นโทรศัพท์ มันต้องหยุดตัวเอง เบรกตัวเอง มันต้องเจริญสติสัมปชัญญะ ไม่ใช่มันอยากพูด ก็พูด มันอยากโทร ก็โทร มันอยากไลน์ ก็ไลน์ อย่าพากันหลงโลก หลงวิถีสงสารกัน ให้พากันมีสมาธิให้มาก..

เราเป็นพ่อเป็นแม่นะ ทำใจให้เป็นธรรม ให้อยุติธรรม ลูกหลาน
ของเรามันก็มีทั้งคนดี คนไม่ดี ให้เราทำใจเหมือนพระพุทธเจ้านะ
ตั้งมั่นในธรรมอยู่ตลอด ใครจะดีใครจะชั่วก็เรื่องของเขา เราไม่อคติ
ลำเอียงเพราะเขาเป็นคนดี ลำเอียงเพราะเค้าเป็นคนไม่ดี ลำเอียงว่าคนโน้น
เป็นอย่างโน้น คนนี้เป็นอย่างนี้นะ

พระพุทธเจ้าให้เราตั้งอยู่ในพรหมวิหาร สงสารทุก ๆ คน
ยินดีกับทุก ๆ คน อเบกขากับทุก ๆ คน

พรหมวิหารทั้ง ๔ นี้ให้เราพากันเจริญ เพราะเราเป็นพ่อเป็นแม่
เป็นปู่ เป็นย่า เป็นตา เป็นยาย เป็นพระอรหันต์ประจำบ้าน ประจำตระกูล
เราต้องสงบให้เค้าเห็น เย็นให้เค้าเห็น อย่างเรามารักษาศีลปฏิบัติธรรม
เรากลับไป ให้ชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

ให้เราพากันคิดนะ คิดให้มันเย็นนะ มันจะได้นำความร่มเย็น
ให้กับตัวเอง นำความร่มเย็นให้กับครอบครัว

เรามันคนเก่า นิสัยเก่า ๆ นะ อันไหนไม่ดีก็ต้องเปลี่ยนแปลงให้ดี
สิ่งที่เปลี่ยนแปลงให้ดีเค้าเรียกว่า “ศีลดีขึ้น” จิตใจมันไม่หนักแน่น
จิตใจมันไม่สงบไม่เย็นนะ เราก็ต้องทำให้สงบให้เย็น ให้หนักให้แน่น
เค้าเรียกว่าคนมีสมาธินะ เราฝึกปล่อยฝึกวางอย่างนี้เค้าเรียกว่า
เป็นคนเจริญสติ เจริญปัญญา

เราทุกคนก็ต่างอายุมาก แกลงทุกคนนะ ก็ต้องพัฒนาใจของเราให้มาก ๆ ให้มันมองดูแล้วก็ให้มองเห็นตัวเองพัฒนาไปอย่างไม่น่าเชื่อเลย ลูกหลานก็เห็นเราพัฒนาไปทางศีล ทางธรรม ทางคุณธรรม อย่างไม่น่าเชื่อ ผิดหูผิดตา มันต้องปฏิบัติอย่างนี้นะ ไม่ใช่มาอยู่วัดตั้งเป็นอาทิตย์นะ กลับไปก็ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

เรื่องนินทานะ เรื่องเป็นคนปากดีตระเบิด เรื่องพวกนี้พระพุทธเจ้าท่านให้เราหยุดให้หมดนะ

เรื่องนินทาคนอื่น ใครก็อยากนินทา เรื่องที่อยากจะพูดอะไรให้มันสะใจ ให้มันถึงใจ เรื่องปากดีตระเบิดนะ ใครก็อยากทำ แต่มันเป็นกรรมเป็นเวร เป็นสิ่งที่ไม่ดีนะ เราก็ต้องหยุด

เราต้องฝึกตัวเองให้อยู่กับความดี อยู่กับความสงบ...

เราเป็นคนผู้สูงอายุนะ การนอนของเรามันก็น้อย การทานอาหารของเรามันก็น้อย แต่เรื่องที่มีนัยมาก คือมันเป็นคนคิดมากนะ

เราถึงจำเป็นต้องฝึกใจให้มันสงบ ฝึกท่องพุทโธ ๆ ๆ ให้มีความสุขกับการท่องพุทโธ ๆ ๆ หรือมีความสุขกับการหายใจเข้าก็ให้สบาย มีความสุขกับการหายใจออกก็ให้สบาย หรือถ้าใจมันไม่สงบ ก็ให้กายมันสงบนะ นั่งนิ่ง นั่งตัวตรง ๆ ไม่คิดอะไรเลย ให้กายสงบเอาไว้มันนิ่ง เมื่อกายมันนิ่งแล้วเดี๋ยวใจมันก็ต้องนิ่งนะ ต้องฝึกสมาธิให้มาก ๆ เพราะว่าเรายังแกลง เราก็ไปทีไหนก็ไม่ได้หรอก

พระพุทธเจ้าให้เรายินดีในความแก่ของเรา ในความเจ็บของเรา ในความตายของเรา ในการพลัดพรากจากสิ่งต่าง ๆ เพราะนี่มันเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องธรรมชาติ เราจะไปโต้แย้ง ไปเถียง ไปขัดแย้ง เป็นสงครามทางจิตทางใจ ไม่ได้..!

เราต้องเคารพในสิ่งจะ เคารพในความจริง เรามีความแก่ เป็นธรรมดา ความเจ็บ ความพลัดพราก ความตายเป็นธรรมดา ความเกิด ความแก่ ความเจ็บความตายนี้เราต้องขอบคุณเค้า เพราะเค้าเอามรรคผลนิพพานมาให้เราได้ปฏิบัติ มาให้เราได้สงบ มาให้ทำใจ ให้เสียสละนะ

ให้ญาติโยมพากันเข้าใจนะ เรื่องศีลนะ... เรื่องศีลนี้ คือเรื่องมรรคผล คือเรื่องพระนิพพานนะ

ศีลนี้ คือข้อวัตรที่จะให้เราเข้าถึงมรรคผลพระนิพพานนะ ไม่ใช่ระเบียบบังคับเหมือนกฎหมายบ้านเมือง เหมือนการปกครอง ไม่ใช่อย่างนั้น..! อันนี้เป็นเรื่องพระนิพพาน **“เราอย่าพากันกลัวมรรคผล อย่ากลัวพระนิพพาน เพราะศีลคือมรรคผลพระนิพพานนะ...”**

ส่วนใหญ่เรากลัวกันในเรื่องศีล เรื่องรักษาศีล แล้วเราไม่เห็นคุณ ไม่เห็นประโยชน์ เราเป็นคนลุ่มคล่ำในศีล ในข้อวัตรปฏิบัตินี้ะ อย่างนี้การประพฤติการปฏิบัติของเรามันก็ไม่เข้าถึงมรรค ถึงผลถึงแก่นแท้ของพระศาสนา ไม่ได้เข้าถึงการเสียสละที่แท้จริง ยังมีความสุข มีความหลงแอบแฝง

เราต้องตั้งใจรักษาศีลให้ดีที่สุดนะ...

ทำไมศีล ๘ นี้เค้าไม่ให้เราแต่งหน้าแต่งตัว ไม่ให้นอนที่เป็นฟูก ที่เป็นอ่อนนุ่ม ไม่ให้ดูหนังฟังเพลง ดูละครนะ ก็เพื่อที่จะให้เราตั้งใจรักษามานะ อัตตาตัวตน คือสักกายทิฐิ คือความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายตัวเอง ในเวทนาของตัวเอง เราจะไม่เอาความสุขกับสิ่งเหล่านี้ เพราะสิ่งเหล่านี้ เค้าเรียกว่ามันเป็นวัตถุทางโลก ทางโลกีย์...

คนเราคนหนึ่งนี่แหละ มันมีความยึดความหลงมาก ไม่ว่าจะเป็นผู้หญิง เป็นผู้ชายนะ มันถูกกิเลสอมเมาตัวเองนะ แต่งหน้าแต่งตาแต่งผม ทั้งเขียนคิ้ว มันไปสักคิ้วปลอม ไอ้พวกนี้มันหลงนะ ไม่เป็นตัวของตัวเอง มันถูกกิเลส ถูกอวิชชาเข้าสิงนะ สติสัมปชัญญะมันไม่สมบูรณ์เลย พระพุทธเจ้าถึงไม่ให้เราดูหนังฟังเพลง เขียนหน้าเขียนคิ้ว ทาปากอะไร

แต่พระพุทธเจ้าให้เรารักษาความสะอาดทางร่างกาย เพราะร่างกาย มันสกปรก ตาก็สกปรก หูก็สกปรก ส่วนสัดของร่างกายทุกอย่างสกปรกนะ ต้องซักล้างด้วยแสบ ด้วยสบู่ ยาสีฟัน หมดลมหายใจไปไม่ถึงชั่วโมง ก็เหม็นแล้ว อย่างนี้นะ...

เราดู ๆ แล้วก็ต้องพากันประพฤติกัณฑ์ปฏิบัติ เดินตามศีลให้ดี ๆ เพราะเราอยากให้คนเค้าเคารพนับถือเชื่อฟังนั่น ต้องมีศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ตามลำดับลำดับ เพราะความสวยความงามนั่น ต้องเป็นผู้ที่มีศีล เป็นผู้ที่หนักแน่น เป็นผู้ที่เสียสละ เค้าถึงเรียกว่าเป็นผู้ที่งดงามในชีวิต คือศีล คือสมาธิ คือปัญญา

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราพากันนั่งสมาธินะ พยายามนั่งให้กาย มันสงบ ๆ อย่าไปเปลี่ยนอิริยาบถเร็ว เพื่อใจของเรามันจะได้เพิ่มขั้นดิบาร์มี

สัจจบารมี สมาธิบารมี เราจะเอาความสุขในการสร้างบารมี ไม่ใช่เราจะเอาความสุขในการผ่อนคลายความทุกข์ด้วยการเปลี่ยนอิริยาบถ เพราะเราจะได้เห็นทุกข์ชัดเจน ว่าทุกข์นี้ถ้าเราไม่เปลี่ยนอิริยาบถ มันก็ต้องทุกข์อย่างนี้ ถ้าเราไม่ได้ทานอาหาร มันก็ต้องทุกข์อย่างนี้ หรือเราทานมากเกินไป มันก็ต้องทุกข์อย่างนี้ เราจะได้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร ว่าสิ่งที่เราเวียนว่ายตายเกิด คือเรามาผลิตเพลินในความสุข ความสะดวก ความสบาย ในรูปสวย ๆ เสียงเพราะ ๆ แล้วเราก็ใจอ่อนตามสิ่งเหล่านี้ ตลอดนะ เราไม่ได้หยุดตัวเอง เบรกตัวเอง เราไม่ได้สร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรมนะ

ทุกท่านทุกคนต้องเห็นภัยในวัฏฏสงสารเหมือนพระพุทธเจ้าสอนนะ สติ สมาธิต้องแข็งแรงอย่างนี้ ศีลต้องแข็งแรงอย่างนี้ ต้องเสียสละอย่างนี้

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวันนี้ ก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้

ด้วยบริสุทธิตุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ขอให้ทุกท่านทุกคนจงมีอินทรีย์ มีบารมีแก่กล้าในการประพฤติ การปฏิบัติธรรมให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม ให้ไว้ ณ วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๕๘



บารมี...นี้

เราต้องสร้าง เราต้องประพฤติ เราปฏิบัติ

บารมีนี้เราต้องสร้าง เราต้องประพฤติ เราปฏิบัติ มันอยากคิด เราก็ไม่คิด มันอยากพูด เราก็ไม่พูด มันอยากทำ เราก็ไม่ทำ มันอยากไป เราก็ไม่ไป เราอาศัยกายของเราเป็นเครื่องฝึก ยกตัวอย่างพระพุทธเจ้า ทรงเสวยชาติเป็นพระเทมีย์ เมื่อสมัยพระพุทธเจ้าที่ยังไม่ได้บำเพ็ญบารมี เป็นพระพุทธเจ้า ท่านเกิดเป็นพระมหากษัตริย์ เป็นผู้ปกครองเมืองหนึ่ง พระมหากษัตริย์ เป็นผู้ชี้เป็น ชี้ตาย ดูแลสุขทุกข์ของประชาชน ใครทำผิดทำถูก พระมหากษัตริย์เป็นผู้คาดโทษ เป็นคนอภัยโทษ

ต่อมาพระพุทธเจ้าของเราแน่แหละ เมื่อครั้งบำเพ็ญบารมี เพื่อเป็นพระพุทธเจ้า ท่านเกิดเป็นพระราชา कुमार ท่านระลึกชาติได้ว่า ตัวเองเคยเป็นพระมหากษัตริย์ เห็นโทษเห็นภัยในวัฏฏสงสาร ต้องทนรกลูกทรมาน ลูกจองจำตั้งนาน เพราะการตัดสินใจที่ผิดพลาด

ด้วยบุญบารมีของพระราชา कुमार เมื่อเห็นโทษแล้ว ก็ได้ตั้งจิตอธิษฐานว่า เราจะไม่ทำบาป ทำกรรมอีก เราจะกลายเป็นคนพิการ ขยับเขยื้อนร่างกายไม่ได้ พุดก็ไม่ได้ จนชาวเมืองเขาเรียกว่า “พระเทมีย์ไป”

เขาใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้พระองค์เปลี่ยนแปลงกลับมาเป็นคนปกติ แต่แล้วก็ไม่ได้ผล ด้วยแรงอธิษฐานและด้วยพลังแห่งเนกขัมมบารมี ผลสุดท้ายเหล่าเสนาอำมาตย์ทั้งหลายก็ลงความว่า ท่านเป็นคนพิการจริง ๆ เขาจึงได้ให้นำไปประหารด้วยการฝังทั้งเป็น

เหล่าอำมาตย์เสนาบดี เมื่อไปถึงที่จัดประหาร จัดฝัง ก็พากันชุดหลุม ชุดไปเรื่อย ๆ พระราชกุมารในนามพระเทมียไ้ ท่านถือโอกาสนี้ลุกขึ้นมานั่งดู ยืนดูที่เขากำลังชุดหลุมกัน

ท่านก็ตรัสถามว่า ท่านชุดหลุมอะไร พากันทำอะไร...?

พวกนั้นก็ชุดไปตอบไป เขาตอบว่า พระราชกุมารเป็นคนไ้เป็นคนพิการ เขาให้นำมาประหารด้วยการฝังทั้งเป็น

สุดท้ายพระเทมียไ้ก็เล่าเรื่องให้ฟังว่า เราไม่ได้เป็นไ้ เราไม่ได้เป็นคนพิการ แต่เราเห็นโทษเห็นภัยในวิภวสงสาร เราไม่ต้องการเป็นกษัตริย์เหมือนที่เราเคยเป็นมา ต้องตกนรกตั้งหลายภพหลายชาติเป็นเวลายาวนาน ท่านจึงบอกเสนาอำมาตย์ว่าท่านจะออกบรรพชา ออกอุปสมบท

อย่างเรามาบวชมาปฏิบัติมันต้องฝึกตบะ ฝึกบำเพ็ญบารมี มันถึงจะเกิดบุญเกิดกุศล ถ้าไม่อย่างนั้นนะ มันเป็นไปไม่ได้ บรรลุธรรมไม่ได้ มีคุณธรรมไม่ได้

ยกตัวอย่าง... อย่างหลวงพ่อกัณหาเมื่อห้าสิบปีก่อนท่านฝึกพระท่านจะให้บำเพ็ญตบะ บำเพ็ญบารมี พระนี้ไม่ให้พูด ไม่ให้คุยกันเลยอยู่ด้วยกันเป็นปีสองปีสามปี ก็ยังไม่รู้จักว่าท่านนี้ชื่ออะไรมาจากไหน ทำไมถึงมาบวช เวลาเดินกลับกุฏิอย่างนี้ก็ให้เดินห่าง ๆ กัน ๒๐ เมตร

๓๐ เมตรโน่น ไม่ให้เดินติดกัน ถึงเวลาทำอะไร ทำปะะ ะ ะ เลย เดินจงกรม หนทางลึกไปตั้งครึ่งศอก นั่งสมาธินี้มาก่อนเวลาเป็นส่วนใหญ่ นะ อาหารการฉัน ก็ฉันพอมีชีวิตอยู่ได้ เพื่อปฏิบัติธรรม เพื่อทำความเพียรนะ ท่านตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริง

อย่างหลงตามหาบัวเหมือนกันนะ สมัยท่านยังหนุ่มยังแน่น พาพระเณรประพฤติปฏิบัตินี้ ท่านเคร่งครัดในข้อวัตรปฏิบัติมาก ความสงบ ความวิเวก การไม่คลุกคลีนี้ต้องมาก่อน ทำอะไรรวดเร็ว คล่องแคล่ว สะอาด เรียบร้อย พระเณรนี้กลัวหลงตามาก เมื่อก่อนนี้ใครพูดกัน เอาสติก็ยิงเลย วิ่งไปคนละทางเลยพระนะ

การประพฤติการปฏิบัติของครูบาอาจารย์ของพระอริยเจ้า เป็นอย่างนั้นนะ นี่เราดูตัวอย่างดูประวัติศาสตร์ของครูบาอาจารย์ ที่ท่านเป็นพระอริยเจ้า เป็นพระอรหันต์ ทำอะไรทำจริงจัง มันพอที่จะเกิดบุญเกิดกุศล มันถึงเกิด...

หลงปุ้มนั้นเป็นครูบาอาจารย์ท่านเคร่งครัดในธรรมวินัย มีระเบียบปะะ ะ เลย สะอาดคล่องแคล่ว ทำอะไรปรารภธรรม ปรารภวินัย ตั้งแต่ออกบวชจนลาละสังขารนิพพาน หลวงปู่มั่นนี่เคร่งครัดมาก ไม่สนใจเรื่องฉัน เวลาจะละสังขารนะ ก็ยังฉันในบาตรอยู่ พระเห็นป่วยหนัก จะเอาอาหารใส่ถ้วย ใส่อะไรไปให้ฉัน ท่านก็ไม่ฉันนะ ท่านเอาธรรม เอาวินัย เอาส่วนรวมไว้เป็นหลัก เพื่อเป็นตัวอย่างเป็นแบบอย่าง ไม่มักง่าย มองเห็นแต่ธรรมวินัย มองเห็นแต่ประโยชน์ส่วนรวม

ญาติโยมพากันประพฤติปฏิบัติก็ให้พากันตั้งอกตั้งใจ ปฏิบัติดี ะ บำเพ็ญตบะอย่างเต็มที่ ตัวเองมันจะได้ดีเตียนตัวเองไม่ได้ นะ

ลูกเรา ก็เอาไว้ก่อน หลานเรา ก็เอาไว้ก่อน ธุรกิจเรา ก็เอาไว้ก่อน ให้พากันประพฤติปฏิบัติให้สมาทานเอาศีล เอาธรรม เอาความดี อย่าให้ตัวเองติเตียนตัวเองได้ เดี่ยวเราก็กะไปโทษว่าเรามีน้อย มีวาสนาน้อย ไม่ได้ชนะ มันน้อยก็เพราะว่าไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ ไม่ได้สร้างความดี ไม่ได้สร้างบารมี ไม่ได้สร้างคุณธรรม

ถึงคราวแล้ว ถึงเวลาแล้ว ที่เราจะต้องประพฤติปฏิบัติ เราอย่ามา เอาความสุขในการพูด การคุย มาเอาความสุขในการพักผ่อน ไม่ได้ ต้องเอาความสุขความดับทุกข์ในการทำจิตใจให้มันสงบ ให้มันวิเวก ให้มันนิ่ง ใจไม่นิ่ง ก็ให้กายมันนิ่งก่อน นี่เบื้องต้นเรายังไม่ได้ แล้วจะเอา เบื้องปลายมันไม่ได้ "เอากายก่อน..."

ถ้าเราปฏิบัติดี ๆ นะมันถึงจะเห็นผล มันถึงจะจับหลักได้ นี่เรายังไม่ได้ประพฤติปฏิบัติเท่าที่ควร เราเลยจับหลักไม่ได้นะ เมื่อเราประพฤติปฏิบัติ จับหลักในการประพฤติปฏิบัติ เรื่องจิต เรื่องใจ เรื่องนี้ได้ เวลาเรากลับไปบ้านเราจะได้ทำที่บ้านอีก เพราะต่อไปอนาคต ทุกคนก็ยิ่งแก่ขึ้น ๆ นะ เราก็กะเพราะเกิดนานอย่างนี้ไม่ได้ เราต้องแก้ศีล แก้ธรรม แก้คุณธรรม เราจะได้เป็นปูชนียบุคคลของตัวเอง และเป็นปูชนียบุคคลให้แก่ลูกแก่หลาน

การประพฤติการปฏิบัตินี้ เราต้องปฏิบัติบูชาพระพุทธเจ้า เอาบุญ เอากุศลมอบให้บรรพบุรุษที่ตั้งหลายร้อย หลายพัน หลายหมื่น หลายแสนปี ที่ลาละจากเราไป ท่านก็ต้องการบุญ ต้องการกุศลจากการทำความดี ที่เรากำลังทำอยู่นี้ ส่งไปให้มอบไปให้ บุญกุศลเราก็ต้องประพฤติปฏิบัตินะ ทุก ๆ คนก็มองหน้ามองตากันปริบ ๆ ๆ แต่ไม่มีใครปฏิบัติแทนกันได้

เรื่องญาติพระเจ้าพิมพิสาร... ญาติของพระเจ้าพิมพิสารได้ตายแล้วพากันไปเกิดเป็นเปรตมาตั้งหลายหมื่นปีมาแล้ว เขาก็ยังไม่ได้ไปผูกไปเกิดจนรอพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ รอพระเจ้าพิมพิสารมาเป็นพระอรียเจ้านะ พระเจ้าพิมพิสารก็สร้างวัด สร้างกุฏิ สร้างศาลา ถวายภัตตาหาร แต่ไม่ได้อุทิศบุญกุศลไปให้ญาติ พอตกกลางคืน เปรตญาติทั้งหลายก็พากันมาส่งเสียงร้องดังสนั่นหวั่นไหวไปหมด วันรุ่งขึ้น พระเจ้าพิมพิสารจึงได้ไปถามพระพุทธเจ้าว่าเสียงเหล่านั้นเป็นเสียงของใคร พระพุทธเจ้าก็ตรัสตอบว่าเป็นเสียงเปรตญาติของพระเจ้าพิมพิสารที่มาร้องขอส่วนบุญ พระพุทธเจ้าจึงให้พระเจ้าพิมพิสารอุทิศบุญกุศลไปให้ญาติเหล่านั้น พอญาติทั้งหลายได้รับบุญรับกุศลที่อุทิศไปให้ ก็เปลี่ยนภพภูมิจากเปรตขึ้นไปเป็นเทวดา

เรื่องพระสารีบุตร... พระสารีบุตรเป็นสาวกองค์ที่เลิศด้วยปัญญา เป็นเบอร์หนึ่งของพระพุทธเจ้า เอน้องออกบวชหมด ได้เป็นพระอรหันต์กันหมด เพราะเห็นคุณเห็นประโยชน์ในการประพฤติปฏิบัติธรรม ไม่ยินดีอยู่ในโลกอยู่ทางวัตถุ เพราะสุขเหล่านี้ไม่ใช่สุขแท้จริง ไม่จีรังยั่งยืน มันมีความทุกข์ มีแต่ความหลงอย่างไม่มีที่จบ ไม่มีที่สิ้น

วันหนึ่งท่านเดินจงกรมอยู่... มีเปรตตัวหนึ่งมาปรากฏที่ทางจงกรม เป็นเปรตผู้หญิงนะ ท่านก็ถามว่าเป็นใคร เปรตตัวนั้นก็บอกว่าฉันคือแม่ของท่าน แม่ตั้งแต่อดีตชาติหลายหมื่นปีมาก่อนนะ เขาบอกว่า เขามาขอส่วนบุญส่วนกุศล พระสารีบุตรเข้าไปในบ้าน ไปบอกญาติโยมที่เป็นอุปัฏฐาก ได้จัดสังฆทานส่งบุญ ส่งกุศลไปให้ จึงได้ละอึดภาพจากเปรตนั้นไปเป็นเทวดาสู่สุด

เราทุกคนมีญาติ มีบรรพบุรุษ เราม่าบำเพ็ญตบะ บำเพ็ญบารมีนะ เพื่อได้บุญ ได้กุศลทั้งตัวเอง จะได้ส่งบุญส่งกุศลให้ถึงญาติ ๆ

คนเราไม่ใช่ตายแล้ว มันแล้วไป มันไม่ใช่อย่างนั้น ถ้าอย่างนั้น มันก็ง่ายเกินไปนะ ถ้าคิดว่าตายแล้วแล้วไปนะ เค้าเรียกว่าคิดอย่างคนที่ไม่มีปัญญา ไม่กลัวบาป กลัวกรรม กลัวเวร กลัวโทษ มันไม่ได้ เราต้องมีความละเอียดต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป เห็นคุณเห็นโทษให้มันชัดเจน

การประพฤติการปฏิบัติมันเป็นสิ่งที่สำคัญนะ ที่หลาย ๆ คน ที่มาอยู่ร่วมกัน มาจากบ้านโน้นบ้านนี้ จังหวัดโน้นจังหวัดนี้เพื่อมารวมกันเป็นกลุ่ม เป็นก้อน ประพฤติปฏิบัติสร้างคุณธรรม สร้างความดี สร้างบารมี ไม่ใช่เรา มาร่วมรวมกันพูด ร่วมรวมกันคุย ไม่ใช่อย่างนั้น เราดเอา ทนเอานะ

การทำความดีนะมันทำไปแล้วมันสบายใจภายหลัง เหมือนคน ๆ หนึ่งเกิดขึ้นมาอายุได้ยี่สิบปีแล้วก็บวช บำเพ็ญบารมี อย่างเคร่งครัด ปฏิบัติอย่างเยี่ยมไม่ขาดตกบกพร่อง ดีมาก เวลาเขาสิกขาลาเพศไป เค้าคิดเมื่อไหร่เค้าก็มีความสุข เค้าก็ภูมิใจเค้า

ต่างกับอีกคนหนึ่งบวชมาแล้วนะไม่ประพฤติปฏิบัติ บิณฑบาต... บางวันก็บิณฑบาต บางวันก็ไม่บิณฑบาต ทำวัตรนั่งสมาธิสวดมนต์ก็ทำบ้าง ไม่ได้ทำบ้าง แถมยังแอบลักกินอาหารเย็น หรือแอบกินมาม่า หรือทำอะไรไม่ถูกนะ คนนั้นน่าจะก็ปีก็เดือน คิดถึงเมื่อไหร่มันทุกข์ มันเศร้าหมอง มันไม่เป็นสิริมงคล ไม่มีอะไรที่จะได้ภูมิใจในตัวเอง

การสร้างตบะ สร้างความเพียรนี้จึงเป็นสิ่งที่เลิศ เป็นสิ่งที่ประเสริฐเหนือยักข้างมัน ลำบากก็ข้างมัน มันไม่ได้พูด ไม่ได้คุยมันจะชักด้นชักงอ

ก็ให้มันชักดินชักงอไป ถึงคราวเราปฏิบัติ เราต้องปฏิบัติ ถึงคราวปฏิบัติแล้ว
ยังไม่ปฏิบัติ เราคิดดู มันก็น่าสมเพศเวทนาตัวเองนะ

ส่วนใหญ่นะ เราจะได้ยินว่าพระ ว่าโยมพากันปฏิบัติธรรม
พากันทำความเพียรตาย ไม่มีนะ ไม่เห็นมีที่ไหนนะ

เราดูตัวอย่างที่ครูบาอาจารย์ท่านเป็นพระอริยเจ้า ท่านเคร่งครัดนะ
เข้มข้นกับลูกศิษย์นะ เวลาฝึกเวลาปฏิบัติจะไฉ่จะจามเสียงดังก็ยังไม่ได้
ไม่ใช่เราเป็นคนไม่ละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป เพื่อนค่านั่งสมาธิ
เดินจงกรมก็ยังไปคุยกัน อย่างนี้ไม่ได้ ไม่ดี

ความเกรงใจเป็นสมบัติของผู้ดี สิ่งไหนมันจะเสียงดังรบกวนคนอื่น
สิ่งไหนมันจะเป็นตัวอย่างในสิ่งที่ไม่ดีกับคนอื่น เราอย่าไปทำ อย่างพูดกัน
อย่างนี้แหละ มันก็เป็นตัวอย่างไม่ดี พูดเสียงดังอย่างนี้นั้นก็ไม่ได้
มันไม่ใช่เวลาสวดมนต์ เวลาสวดมนต์ถึงเอาเสียงดัง ๆ

พระพุทธเจ้าเวลาสวดมนต์ท่านให้เอาเสียงดังชัดเจน
พระก็ยังต้องอาบัติเลย โยมนะเวลาทำวัตรสวดมนต์ก็ให้เอาเสียงดัง ๆ
ไม่ใช่สวดไป ง่วงไป หลับไป ไม่ใช่อย่างนั้น ต้องสวดเสียงดัง เสียงเพราะ
มันเป็นเวลาสร้างบารมี บำเพ็ญตบะ การเข้าหาความดี เข้าหาตบะ
มันถึงจะเป็นที่เคารพสักการะของตนเองได้

การฟ่ายแพ้อะไรที่ยับเยินก็สู้ฟ่ายแพ้ของตัวเองไม่ได้นะ
ต้องเอาชนะด้วยขันติบารมีนะ เอามันเลย นั่งหลาย ๆ นาที่ไม่ขยับนะ
ปกติมันอยากขยับนะ มันใจอ่อน เราก็ไม่อ่อนนะ ขามันจะเป็นอัมพาต
ก็ให้เป็นอัมพาตไป มันจะปวดก็ให้ปวดไป ขาก็ให้มันเป็นขา

ใจก็ให้มันเป็นใจ มันคนละเรื่องกัน มันต้องบำเพ็ญความดี บำเพ็ญบารมี
อย่างนี้

วันนี้ก็อีกวันหนึ่ง ที่เราจะได้พากันตั้งอกตั้งใจเอาเต็มที่ อย่าไปกลัว
ถ้าใจของเรากลัว คำเรียกว่าใจของเราเป็นอสุรกาย อสุรกายคือจิตใจ
ที่กลัวความดี กลัวความถูกต้อง กลัวที่จะได้ฝึก ได้ปฏิบัติ นี่คำเรียกว่า
หัวใจอสุรกาย เราต้องเอาอสุรกายออกจากใจของเรา พวกอสุรกายนี้
มันกลัวสิ่งที่ดี ๆ มาตั้งหลายกัปหลายกัลป์ หลายภพหลายชาติแล้ว

เรามาศระพฤติปฏิบัติเราจะไม่สนใจความกลัวในสิ่งที่ไม่ดีนะ
เราไม่สนใจ เพราะความดีเราต้องแลกด้วยความเหน็ดเหนื่อยความยากลำบาก
ของฟรีนี้ มันไม่ดีหรอก เงินถูกเลขถูกห่วยถูกเบอร์ มันไม่ดีเหมือนเงิน
ที่หามาได้ด้วยน้ำพักน้ำแรง ด้วยเหตุด้วยผล

ให้ญาติโยมให้ประชาชนคิดอย่างนี้นะ เราจะได้คิดเหมือน
พระพุทธเจ้านะ เราต้องเอาใจพระพุทธเจ้ามาไว้ในใจของเราให้มากที่สุด
พระพุทธเจ้าท่านไม่กลัวความดี การทำความดีบำเพ็ญบารมี ท่านถึงได้เป็น
พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ก็เหมือนกัน ตั้งแต่ท่านยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์

ท่านก็ไม่กลัวความดี กล้าทำในสิ่งที่ดี ๆ กลัวบาป กลัวกรรม
ขยันหมั่นเพียรไม่ขี้เกียจไม่ขี้คร้าน ไม่คลุกคลีในหมู่ในคณะ เห็นแกกิน
แกปากแกท้อง ไม่พูดเรื่องลูกเรื่องหลาน เรื่องไข้เรื่องป่วยนะ เพราะอันนี้
มันเป็นธรรมชาติของคนที่เกิดขึ้นมา มันต้องแก่ มันต้องเจ็บ มันต้องตาย
มันต้องพลัดพราก

เราต้องฝึกอดฝึกทน ฝึกปล่อยฝึกวาง คนฉลาดคนมีปัญญา
เค้าต้องฝึกเค้าต้องปฏิบัติ เค้าไม่กลัว เรานั่งนี้ก็จะเอาแต่ความสุข
กับการนั่ง เราเห็นคนอื่นก็จะเอาความสุขในการพูดการคุย เราทำอะไร
ก็จะเอาความสุขกับสิ่งเหล่านั้น นี่เรียกว่าหัวใจเรามีวิชามีความหลง
มากเกินไป เราเป็นคนไม่เสียสละ คนมีปัญญามันต้องเสียสละ ไม่อยาก
เสียสละ ก็ต้องเสียสละ เพราะเราเกิดมาเพื่อสร้างความดี เพื่อสร้างบารมี
สร้างคุณธรรม ไม่ได้เกิดมาหลงในความสุข ติดในความสะดวกความสบาย
เกิดมาเพื่อสร้างบารมี ทำความดีตามพระพุทธเจ้า

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม ให้ไว้ ณ วันที่ ๓๗ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๕๘



สมาธิ คือ ความสุข...

ความสุขความดับทุกข์ของเราทุก ๆ คนนั้น อยู่ที่ความสงบ คนจน คนรวย คนแข็งแรง คนไม่แข็งแรง คนป่วย ความสุขความดับทุกข์ของเราทุก ๆ คน อยู่ที่ใจสงบ

ความสุขของคนเรานั้น มันอยู่ที่ใจสงบ

ใจสงบ คือ ศูนย์รวมความสุขความดับทุกข์ นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง สุขอันไหน ก็สู้ความสงบไม่ได้ ไม่มี ความสงบจึงเป็นศูนย์รวมความสุขความดับทุกข์ทั้งหมด

พระพุทธเจ้าสอนเราทุก ๆ คนนะ ให้มีสติ ให้มีสัมปชัญญะ ให้ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่ ทุก ๆ อิริยาบถนะ ให้กายกับใจมันอยู่ด้วยกัน

อย่างเราทำงานอย่างนี้ งานคือหน้าที่ของเราที่จะต้องทำ จะต้องปฏิบัติ

พระพุทธเจ้าท่านให้เรามีความสุขในการทำงาน การทำงานคือการปฏิบัติธรรม ใจของเราจะได้อยู่กับเนื้อกับตัว กับการทำงานจะได้ถือโอกาส ถือเวลาให้เป็นการประพฤติปฏิบัติธรรมไปในตัว ได้ทั้งงาน ได้ทั้งสติสัมปชัญญะ ได้ทั้งความสงบ ได้ทั้งความดับทุกข์ไปในตัว

การพูดของเราทุกคน ก่อนพูดนะ พระพุทธเจ้าให้เรา รู้ว่าคำพูด
ของเรานี้ พูดออกไปแล้วมันเป็นคุณ หรือเป็นโทษ หรือเป็นประโยชน์
เพราะคำพูดนั้น ท่านให้เรา มีไว้สำหรับสื่อสาร เพื่อให้เข้าถึงความสุข
ความดับทุกข์ ทั้งตัวเราเอง และของบุคคลอื่น

พระพุทธเจ้าให้เรา มีสติ มีสัมปชัญญะ ในการพูด พูดเสียงดังชัดเจน
เสียงเพราะ สุภาพเรียบร้อย คำพูดนี้สำคัญ ก่อนพูด พระพุทธเจ้าให้เรา
ตั้งอยู่ในความเมตตา ความกรุณา ไม่ให้พูดออกไปด้วยความโลภ ความโกรธ
ความหลง ต้องพูดไป ด้วยความเป็นธรรม ความยุติธรรม

คำพูดของเราสำคัญมาก

แม้แต่เราพูดดี พูดถูกต้อง ถ้าเราพูดมากเกินไป ก็ยังไม่ดี

พระพุทธเจ้าท่านให้เรา มีสมาธิ มีสติ มีสัมปชัญญะ มีปัญญา
ในการพูด คำพูดของเรานั้น เวลาเรายังไม่พูด เราเป็นนายของคำพูด
เวลาเราพูดจบแล้ว เราเป็นบ่าว ให้ทุกท่านทุกคนนั้นนะ มีสมาธิในการพูด

เวลาทานอาหาร พระพุทธเจ้าให้เรา มีสติในการทานอาหาร
เพราะอาหารนั้นคือ ยารักษาโรค ถ้าเผ็ดเกินไป ก็ไม่ได้ เค็มเกินไป
ก็ไม่ได้ หวาน มัน เปรี้ยวเกินไป ก็ไม่ได้ จืดเกินไป ก็ไม่ได้ น้อยเกินไป
ก็ไม่ได้ มากเกินไป ก็ไม่ได้ อาหารนั้น คือยารักษาโรค

พระพุทธรูปเจ้าท่านไม่ให้เรา เอาความอร่อยเป็นที่ตั้ง
ไม่ให้เอาความชอบใจของเราเป็นที่ตั้ง ให้ถือว่าอาหารนั้น คือยารักษาโรค

ความเคยชินของเรานั้นนะ มันมีมาก ทำอะไรมันสุดโต่ง สุดเหวี่ยง เราทานเค็มทุกวัน ๆ เค็มเท่าไหน ก็ว่ามันไม่เค็ม ทานเผ็ดทุกวัน ๆ ทานไปเท่าไหน ก็ว่าไม่เผ็ด ทานหวานทุกวัน ๆ หวานเท่าไหนทุกวัน ๆ เราก็มั่นไม่หวาน

พระพุทธเจ้านั้นให้เรายับยั้งชั่งจิตใจ ให้มีสติ มีสมาธิในการรับประทานอาหาร

อร่อย หรือไม่อร่อย เราก็ทานไปให้เพียงพอต่อร่างกาย เพราะอาหาร คือยารักษาโรค บางทีเราไม่ได้พิจารณา เกิดท้องเสีย หรืออาหารมันส่งผลต่อร่างกาย เรายังไม่รู้ว่าเราทานอะไรเข้าไป อาหารมันจะย่อยได้หรือไม่ได้ มันเผ็ด มันเค็ม ของหมักของดอง หรือมีสารเคมีต่าง ๆ นะ

พระพุทธเจ้าให้เราทุกท่าน ให้ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายนั้นพิจารณา ก่อนบริโภค เราอย่าเอารสอาหารเป็นที่ตั้ง ให้พิจารณาเสียก่อน อย่างพระบวชมานี้ อาหารทุกคำที่เข้าไปปากนะ พระพุทธเจ้าให้พิจารณา ก่อนบริโภค ถ้าใครไม่พิจารณา บริโภคเข้าไป ถือว่าต้องอาบัติ

ญาติโยมกับพระมันก็เหมือนกันนั่นแหละ เพราะร่างกายคือธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลมเหมือนกัน มันก็ต้องมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย เหมือนกันนะ

เราก็ต้องพิจารณาก่อนทานอาหาร ก่อนบริโภค เราเป็นคนผู้สูงอายุ อาหารนั้นมันไม่เอร็ดอร่อยเหมือนสมัยเรายังเป็นเด็ก ๆ เป็นหนุ่มเป็นสาว

พระพุทธเจ้าให้เราฝึก เราทน ในการรับประทาน

ความเคยชินของเรามันเอาแต่ความอร่อยเป็นหลัก เอาแต่ความชอบ ความหลงเป็นหลักนะ

ทุกคนต้องฝึกในการบริโภค เพราะร่างกายของเราที่จะอยู่ได้ มันต้องมีอาหาร รถมียาหาร คือ น้ำมัน คนเรามนุษย์เรา อาหารก็คือ สิ่งที่เราบริโภคในชีวิตประจำวัน แต่ที่สำคัญนั้น พระพุทธเจ้าให้เราพิจารณา ว่าอันไหนควรให้มันเข้าไปในท้องเรา อันไหนไม่ควรให้เข้าไป ชอบหรือไม่ชอบ พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราทุกคนปฏิบัติอย่างนี้ เราจะได้มีโอกาส มีเวลา เป็นปุชณียบุคคลให้กับตัวเอง ให้กับลูกกับหลาน จะได้ประพฤติ ปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงมรรคผลพระนิพพานยิ่ง ๆ ขึ้นไป ที่เรายังไม่ได้บรรลุ

มีสมาธิในการบริโภคอาหารแล้ว ก็ต้องมีสมาธิในการออกกำลังกาย

ร่างกายของเรามันจะแข็งแรง เราต้องออกกำลังกาย ออกกำลังกาย ด้วยการออกกำลังกายให้มีความสุข ออกกำลังกายด้วยการเดินไปเดินมา เหมือนพระเดินจงกรมนะ หรือเราเป็นญาติเป็นโยม เราออกกำลังกาย ทำไท่เก๊ก เหมือนคนจีนที่เค้าออกกำลังกายกันตอนเช้า ๆ ตอนเย็น ๆ นะ

ปกติเราทุกคน มันเป็นคนขี้เกียจขี้คร้าน เห็นแก่ตัว มันติดสุข ติดสบาย มันไม่อยากออกกำลังกาย

ยิ่งเราเป็นคนแก่คนสูงอายุ มันไม่อยากออกกำลังกาย มันมีแต่อยาก อยู่เฉย ๆ อยู่เฉียบ ๆ ไม่ทำอะไร เราอยู่เฉียบ ๆ เฉย ๆ โดยที่ไม่ได้ ออกกำลังกายนั้นไม่ได้ จะทำให้เรา ไม่แข็งแรง จะทำให้เราเจ็บป่วย

เราอย่าไปคิดว่าเราแก่แล้ว อยากอยู่เงียบ ๆ อยากอยู่สงบนะ ถ้าเราอยู่เงียบ ๆ เราไม่คิดอะไร ไม่ใช้สมองอะไร เดี่ยวเราก็ก็นโรควัลไซเมอร์ ถ้าเราอยู่เงียบ ๆ เราไม่ทำอะไรนะ เดี่ยวกล้ามเนื้อของเรามันจะลีบลง เส้นเอ็นมันจะยึด

ทุกคนนั้นต้องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อแข็งแรง ร่างกายมันอ่อนแอ ใจเราก็อ่ไปอ่อนแอ ร่างกายมันชบเซา ใจของเราย่ชบเซา ให้เรามีความสุขในการหายใจเข้า หายใจออก ให้เรามีความสุขในการออกกำลังกาย มีสมาธิในการออกกำลังกาย เรามีการมีงานอะไรอยู่ที่บ้าน ที่จะช่วยลูกช่วยหลานได้ ก็พากันช่วย หุงข้าว ทำอาหาร ทำความสะอาด ดูลูกดูหลาน อย่าให้ตัวเองมันว่างงานเกิน ถ้าเราว่างงานเกินนะ จิตใจมันจะเหี่ยวแห้ง จิตใจมันหดหู่

พระพุทธเจ้าให้เราเป็นผู้ที่เสียสละ

เราเป็นคนแก่ วันหนึ่งนะไหว้พระวันละหลาย ๆ ครั้ง นั่งสมาธิ สวดมนต์วันละหลายครั้ง ไหว้พระวันละหลายครั้งไม่ผิด ไม่บาป เป็นบุญ เป็นกุศล เพราะตอนเด็ก ๆ นั้นเราเป็นคนขยัน เป็นคนรับผิดชอบ เมื่อเราแก่แล้ว มาอยู่เฉย ๆ นั้นมันอยู่ไม่ได้ ใจไม่สงบ เราต้องการหางาน ให้เรามีประโยชน์ มีคุณค่า

การงานนั้น คือการงานที่มีสติ มีสมาธิ มีความสุขในการทำการทำงาน เราจะได้มีสมาธิ มีความสงบนะ

ใจดี ใจสบาย...

คนมีสมาธิเค้าเรียกว่าเป็นคนมีความเชื่อมั่น มีความตั้งมั่น เป็นผู้ที่เข้าถึงความสงบ เข้าถึงความดับทุกข์ เป็นตัวอย่าง เป็นแบบอย่าง ให้ลูกให้หลานเค้ารู้ ให้เค้าชม ให้เค้าฟัง

คนเรานะ ถ้ามีคุณพ่อคุณแม่ดี มีคุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยายดี พวกเด็กเค้าก็มีความสุข มีความอบอุ่นในครอบครัว หน้าที่การงาน

เราทุกคนนะ ผู้สูงอายุทั้งหลาย เชื่อว่าเป็นบุญนียบุคคล ประจำบ้าน ประจำตระกูล

ศีล ๕ เราต้องปฏิบัติให้ได้ อย่าไปวิ่งตามเด็ก ๆ อย่าไปวิ่งตามวิทยุ โทรศัพท์ โทรศัพท์ อินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊กนะ ให้เราตั้งมั่นในหลักในเกณฑ์ของเรา คือศีล ๕ ให้อำนาจ สวดมนต์

เราเป็นผู้สูงอายุ ทานอาหารก็ได้น้อย นอนก็ได้น้อย ความเจ็บไข้ ไม่สบายก็มีเยอะ การนอนไม่หลับนั้น มันทำให้เราควบคุมอารมณ์ตัวเอง ไม่ค่อยได้ ไม่ค่อยอยู่

ทุกท่านทุกคนต้องฝึกให้ตัวเองมีสติ มีสัมปชัญญะ ให้ใจของเราสงบ อยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับการทำงาน อยู่กับคำพูดนะ

ใจมันไม่สงบก็ให้กายมันสงบ ให้กายมันนิ่ง ๆ ให้ใจมันไม่คิดอะไร หลาย ๆ นาทีนะ เช่นว่า นั่งตัวตรงไม่คิดอะไรนะ สัก ๕ นาที ๑๐ นาที หรือมากกว่านั้นได้ยิ่งดี เพื่อเราจะได้พักผ่อนสมอง เพราะสมองเรา ศูนย์รวมของประสาทนะ มันต้องพักผ่อน เมื่อมันได้พักผ่อนมันจะได้สงบ มันจะได้เป็นคนไม่พูดมาก เมื่อใจเราไม่สงบ มันก็พูดมาก พูดแต่เรื่องเก่า

คิดแต่เรื่องเก่าอยู่นั้นแหละ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ลูกหลานเค้าสลดสังเวช
เวทนา

เราต้องพากันประพฤติปฏิบัติให้ใจของเราสงบ ใจของเรานิ่ง
เพื่อทั้งประโยชน์ตนเอง และประโยชน์ของลูกหลาน

เราเป็นคนแก่ เป็นผู้สูงอายุ เราอย่าไปถืออภิสทิที่ว่าเราเป็น
คุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยาย คุณพ่อคุณแม่ เราอย่าถืออัตตาตัวตนอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าให้เราถือทุกอย่างนั้นมีแต่สิ่งนี้ ๆ เกิดขึ้น
สิ่งนี้ ๆ ตั้งอยู่และดับไป ทุกอย่างไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เราไม่ต้องไปถือศักดิ์นา
ว่าเป็นคุณพ่อคุณแม่ คุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยาย

ระหว่างเรากับลูกหลาน เราถือว่าเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย
ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เราถึงจะเข้ากับลูก ๆ หลาน ๆ เหลนได้

เราเป็นคุณพ่อคุณแม่ คุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยาย เราต้องฝึกปล่อย
ฝึกวาง

เราอย่าพากันไปทุกข์กับลูกกับหลาน กับคนนี้รวย คนนั้นจน
คนนั้นเก่ง ไม่เก่ง ให้เราปล่อยเราวาง ให้เราถือว่าสัตว์โลกย่อมเป็นไป
ตามกรรม เราต้องใจเข้มแข็ง เราอย่าไปใจอ่อน มันอยากคิด เราก็ไม่คิดมัน
มันอยากพูด เราก็ไม่พูดมัน เราพยายามใจแข็งไว้

ในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ คนแก่เค้าจะคิดแต่เรื่องลูกเรื่องหลาน
เรื่องทรัพย์สินสมบัติ เรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ เรื่องทำมาหากินของลูก
ของหลานนะ

พระพุทธเจ้าสอนเรานะ ให้เราพากันมาฝึกปล่อยฝึกวาง...

ให้เอาเรื่องลูกเรื่องหลาน เรื่องสุขภาพร่างกายที่มันเจ็บป่วยนี้ มาภาวนา มาฝึกสมาธิ ฝึกปัญญา ฝึกจิตใจเข้มแข็ง ฝึกปล่อยฝึกวาง สมาทานไม่คิด สมาทานไม่พูด สมาทานฝึกปล่อยฝึกวาง เพราะเราเปรียบเสมือนต้นไม้มันอยู่ใกล้ฝั่งแล้ว มันรอที่จะโค่นลงเท่านั้น เรายังจะหลงลูก หลงหลาน หลงทรัพย์สมบัติ หลงคนนั้นรวย คนนั้นจน เรามันมีที่ไหน แม้แต่ร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ของเรา

พระพุทธเจ้าให้เราเกิดมาเพื่อเป็นคนฉลาด เป็นคนมีสติมีปัญญา ไม่ใช่ให้เราเกิดมาเพื่อหลง

สมาธิของเราต้องแข็งแรงมาก ๆ... เราอย่าให้ใจอยู่กับลูกกับหลาน อยู่กับอดีตนะ ถ้าใจเราอยู่กับอดีต อยู่กับลูกกับหลาน อยู่กับความยาก ความจน คำเรียกว่าเราเป็นคนบาป เป็นคนที่บาปกรรมมันตามทัน ตามสนอง

เราอย่าไปคิดว่ามันทำยากเหลือเกิน... ก็มันของยาก เราถึงต้องทำ ถ้าเราไม่ทำ ไม่ประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ เราทุกคนมีสิทธิ์ที่จะต้องตาย เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นยักษ์ เป็นมาร ตายไปแล้วไปเกิด เป็นสัตว์เดรัจฉาน

ที่เรามีข้อปัญหาสงสัย พากันถามอยู่เสมอว่า “ตายแล้วไปไหน..?”

ตายแล้วมันก็ต้องไปในที่ خوب ๆ ที่ خوبของเราก็คือ ห่วงลูก ห่วงหลาน ห่วงทรัพย์สมบัติ ตายไปแล้วมันก็ไม่ไปไหน มันก็ไปวนเวียน

อยู่ใกล้ ๆ เขานะ เมื่อมันไม่มีทองที่จะเข้า มันก็เลยไปเกิดเป็นลูกหมา
ลูกแมว กลายเป็นเปรต เป็นอสุรกายอยู่ในเขตอาณาจักรนั้น

พระพุทธเจ้าถึงให้เราทุกคนเข้มแข็ง สมาธิแข็งแรง ฝึกปล่อย
ฝึกวางนะ ถ้าสติเราไม่ทัน สัมปชัญญะเราไม่ทัน เราต้องเศร้าโศกเสียใจ
ยังไม่ตาย มันก็เป็นทุกข์ เพราะตกนรกแล้ว

การที่ได้พากันมาอยู่วัดในเที่ยวนี้ ให้พากันคิดนะ ว่าเราจำเป็น
ที่จะต้องพัฒนาตัวเองนะ เพื่อให้เป็นผู้ที่มีศีล มีสมาธิที่แข็งแรง ให้เป็นผู้ที่มี
ปัญญา ฝึกปล่อยฝึกวาง เพื่อเดินทางตามพระพุทธเจ้า ตามพระอรหันต์
เป็นผู้เห็นภัยในวิภวสงสาร เห็นโทษ มุ่งประโยชน์เพื่อมรรคผลนิพพาน
ชีวิตของเราก็จะได้เข้าถึงความประเสริฐที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์

การมาบวชมาปฏิบัติครั้งนี้ะ พระพุทธเจ้าให้เราพากันตั้งใจนะ
วันนี้ก็จะสมาทานไม่พูดอย่างเก่า สมาทานนั่งสมาธิ เดินจงกรม มุ่งมรรคผล
พระนิพพาน เพื่อปฏิบัติบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
เหมือนเมื่อวานนี้

การปลุกต้นไม้มันง่าย แต่การรักษา ดูแลบำรุงนั้นเป็นของยาก
การประพฤติ การปฏิบัตินี้มันก็ยิ่งยากมากกว่านั้น จึงเป็นบุญใหญ่
เป็นอานิสงส์ใหญ่ที่เราทุกท่านทุกคนจะได้พากันประพฤติปฏิบัติ

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมา-
สัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นกำลังใจ เป็นแสงสว่างนำทางชีวิตวันนี้ ก็เห็นสมควร
แก่เวลา ขอสมมุติยุติไว้เพียงเท่านี้ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้



ปรับใจเข้าหาทางสายกลาง

คนเราทุก ๆ คนนะ พระพุทธเจ้าท่านให้เราปฏิบัติอย่างนี้นะ...

ให้พากันปรับใจเข้าหาทางสายกลาง ความถูกต้อง ถ้ามันไม่ถูกต้อง ก็ไม่ให้ปฏิบัติ ความถูกต้อง ถ้ามันถูกต้อง ก็ให้เราปฏิบัติ ความไม่พอใจ ถ้ามันถูกต้อง ก็ให้เราปฏิบัติ ความไม่ถูกต้อง ถ้าไม่ถูกต้อง ก็ไม่ให้เราปฏิบัติ

ในชีวิตประจำวันของเราทุกคนนี้ มันจะมีความพอใจ และความไม่พอใจของเราอยู่ตลอดเวลา พระพุทธเจ้าให้เราเอาความถูกต้อง เอาความเป็นธรรม

เราแต่ละคนนี้นะ ความยึดมั่นถือมั่นมันมีมากจริง ๆ เราจะเอาตนเป็นใหญ่ เอาตนเป็นประธานนั้นไม่ได้ พระพุทธเจ้าให้เราเอาธรรมเป็นใหญ่ เอาธรรมเป็นประธาน

สิ่งต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้นกับเราในชีวิตประจำวัน ถือว่าเราเป็นผู้โชคดี เป็นผู้ที่จะได้มีบารมี จะได้มีคุณธรรม จะได้ประพฤติปฏิบัติธรรม จะได้ฝึก จะได้อด จะได้ทน จะได้รับผิดชอบ เสียสละ และตั้งมั่น ถ้าไม่มีสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ มันเป็นไปได้ถ้าเรามีชีวิตอยู่ นอกเสียจากคนตายแล้ว ถึงจะไม่มีสิ่งเหล่านี้

เราทุกคนจะหนีไปไหน หนีความจริงไปที่ไหน ยิ่งหนี ก็ยิ่งเสียเวลา

พระพุทธเจ้าให้เราพากันมาแก้ไขของเรา แล้วก็มาแก้ที่คำพูด แก้ที่การกระทำของเรา การที่จะเข้าถึงธรรมะ เข้าถึงพระนิพพาน เราต้องประพฤติปฏิบัติอย่างนี้

ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมีเหตุมีผล มันจะดับก็ดับที่เหตุนะ ดับที่ใจของเรา เพื่อไม่ให้มันมีอวิชชา ไม่มีความหลงในสิ่งที่มันชอบ ในสิ่งที่ไม่ชอบนะ ขุนเขานี้กว่าใหญ่โตมโหฬาร แต่ก็ยังไม่ยิ่งใหญ่ไม่ใหญ่ยิ่ง เท่ากับความ ยึดมั่นถือมั่นในใจของเรา ที่เราทุกคนอยากจะให้มันเป็นอย่างโน้น อยากจะให้มันเป็นอย่างนี้

พระพุทธเจ้าน่ะไม่ให้เราสนใจเลย ในสิ่งที่ชอบใจและสิ่งที่ไม่ชอบใจ ในความสุข ความทุกข์ ความหนาวความร้อน ให้ปรับตัวเองเข้าหาเวลา เข้าหาธรรมะคือการเสียสละ ถ้าเราไม่ทำอย่างนี้ ไม่ปฏิบัติอย่างนี้นะ อินทรีย์บารมีของเรานั้นไม่มีทางที่จะเจริญแก่กล้าได้ จากการประพฤติ ปฏิบัติของเราเอง

ปัญญาที่พร้อมที่จะเกิด สมาธิพร้อมที่จะเกิด ศีลพร้อมที่จะเกิด ขอให้ทุกคนนี้เสียสละความชอบหรือความไม่ชอบออกจากจิตจากใจ อย่าได้ไปสนใจมันเลย

ชีวิตของเราที่ประเสริฐนี้สำคัญนัก กว่าจะได้เป็นมนุษย์อย่างนี้แหละ มันแสนยาก เมื่อเป็นมนุษย์แล้วเราไม่ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ ไม่สร้างความดี อบรมอินทรีย์ อบรมบารมี เหมือนพระพุทธเจ้าทำนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า พวกเราพากันเพลิดเพลิน พวกเราพากันหลง เสียเวลา

สิ่งที่เป็นสิ่งเสพติดของเราก็ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ นี่คือนั่นที่เสพติด เมื่อเราเกิดมาอาการครบ ๓๒ ต้องได้สัมผัสกับสิ่งเหล่านี้ตลอดเวลา

ทุกท่านทุกคนต้องมีใจหนักแน่น เข้มแข็ง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้ตั้งอยู่ และสิ่งเหล่านี้ก็ต้องดับไป ไม่มีอะไรที่จะจีรังยั่งยืน แม้แต่ตัวเราเอง...”

เราเกิดมาตั้งแต่เด็กจนถึงวันนี้ ไม่มีอะไรที่จะเที่ยงแท้จีรังยั่งยืน ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงทุกอิริยาบถ เปลี่ยนแปลงทุกลมหายใจ

พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนนั้นมีสติ มีสัมปชัญญะ ให้จิตใจหนักแน่น จิตใจเข้มแข็ง อย่าไปชวนเซซื่นอยู่กับธาตุกับขันธ์ ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก ให้ถือว่าสิ่งเหล่านี้ดีมาสำหรับเรา ให้เราได้ต่อสู้ ให้เราได้ปฏิบัติธรรม

“ข้อสอบไม่มี จะมีข้อสอบได้อย่างไร..?”

เสียสละออกจากใจของเราให้เต็มที่ รับผิดชอบ หนักแน่น ไม่หวั่นไหวเต็มที่ สงบเย็น มีสติสัมปชัญญะ

เราไปใจอ่อน อ่อนข้อ ติดสุขติดสบายนั้นไม่ได้ ความสุขทางร่างกาย ความสุขทางเนื้อหนัง ความเอร็ดอร่อย พระพุทธเจ้าไม่ให้เราไปหลง

การประพฤติกการปฏิบัตินั้นมันต้องอาศัยกาล อาศัยเวลา เหมือนเราปลูกต้นไม้ต้นเล็ก ๆ เรามีหน้าที่ปลูกให้น้ำ ให้อุ๋ย ให้แสงแดด ดูแลรักษา ต้นไม้ต้นนั้นก็จะเจริญเติบโตไปเองเรื่อย ๆ

เราทุกคนนั้นไม่อยากปลุกต้นไม้ ไม่อยากดูแลรักษา แต่อยากมีต้นไม้ใหญ่โต มันเป็นไปได้ การประพาดการปฏิบัติทุก ๆ ท่านทุกคนนั้นต้องปฏิบัติด้วยตนเอง

เรามาคิดดูดี ๆ ว่าชีวิตของเราเนี่ย ถ้าเราไม่ปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าเนี่ย ชีวิตของเราก็จะไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมได้เลย มาทานอาหาร พักผ่อน สนุกสนาน เพลิดเพลินไปเป็นวัน ๆ แล้วก็แก่ เจ็บ ตาย โดยไม่มีสาระอะไร

การดำรงชีพ การทำมาหากินก็เพื่อลุ่มหลงในโลก ในสังคม ไม่ใช่เพื่อสร้างสรรค์ให้แก่ชีวิตของตัวเองและบุคคลผู้อื่น เป็นชีวิตที่เกิดมาที่หลงมัวเมา เป็นชีวิตที่เห็นแก่ตัว มาทำร้ายตัวเอง มาทำร้ายความดีของตัวเอง มาเอาความสุขบนความทุกข์ของบุคคลที่อยู่ร่วมโลกเดียวกัน ตลอดถึงมาทำลายทรัพยากรของชาติ ของโลก

ให้ทุกท่านนะ จับหลักในชีวิตของตัวเองให้ดี ๆ ...

เราลองมองดูซิ คนในโลกนี้นะ เกิดมาแสวงหาอาหาร แสวงหาที่อยู่ แล้วเกิดแก่เจ็บตาย ไม่มีประโยชน์เลย ไม่มีสาระอะไรเลย ไม่ได้เดินตามรอยของพระพุทธเจ้า ไม่ได้ดำเนินไปสู่มรรคผลพระนิพพาน ไม่ได้สร้างสรรค์ประโยชน์อะไรดี ๆ

ความสุขความดับทุกข์ของเราที่มันจะดีได้ อยู่ที่เราไม่ทำตามกิเลสของตัวเอง **“กิเลสก็ได้แก่ความอยาก ความไม่อยagnั้นแหละ...”**

ใจดี ใจสบาย...

ถ้าเราเป็นคนเสียสละ เราจะมีความสุขที่สุด ถ้าเราเป็นคนรับผิดชอบในหน้าที่การงาน ในความดี เราจะมีความสุขที่สุด ถ้าเราตั้งมั่นในธรรม เราจะมีความสุขที่สุด

ชีวิตของเราจะได้เข้าถึงที่สุดแห่งความดับทุกข์ ไม่ใช่ทำทั้งดีทั้งชั่ว ทั้งผิดทั้งถูก มั่วไปหมด ชีวิตของเราจะได้มีหลัก มีจุดยืน

“คนเราถ้าไม่เสียสละนั้น จะเข้าถึงความสุขได้อย่างไร ถ้าไม่รับผิดชอบ จะเข้าถึงความสุขได้อย่างไร จิตใจไม่หนักแน่น จะมีความสุขได้อย่างไร..?”

พระพุทธเจ้าน่ะท่านให้เราทุก ๆ คนมาสำรวจตรวจตราตัวเอง ว่าเราได้ปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าหรือยัง หรือยังเอาตัวเองเป็นใหญ่ เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง

ไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่ พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราปฏิบัติธรรม อย่าได้แย่งงานที่เรากำลังทำนี้ออกจากการปฏิบัติธรรม เพราะการทำงานกับการปฏิบัติธรรม มันจะแยกออกจากกันไม่ได้

การรักษาศีลใจเรามันก็เครียด การนั่งสมาธิ ใจของเรามันก็เครียด การทำวัตรสวดมนต์ ใจของเรามันก็เครียด ความเครียดมันเกิดจากการที่เราไม่ชอบ เกิดจากการที่เราไม่เห็นด้วย เพราะเราอยากตามใจตัวเอง อยากตามอารมณ์ตัวเอง

ตามใจตัวเองไม่ได้ ตามอารมณ์ตัวเองไม่ได้ ตามแล้วมันมีเรื่อง มีปัญหา มันสร้างปัญหา ปัญหาไม่มี มันก็มี ปัญหาที่มีแล้ว ก็เป็นปัญหาใหญ่

พระพุทธเจ้าให้เราเสียสละ ปล่อยใจ วางใจ อย่าได้เอาใจของตัวเองเป็นใหญ่ เอาใจของตัวเองเป็นที่ตั้ง ให้เอาธรรมเป็นที่ตั้ง ความเครียดของเรามันจะได้หายไป ถ้าเราไม่ตัด ไม่ละ ไม่วาง ใครจะมาตัด มาละ มาวางให้เรา นี่มันเป็นหน้าที่ของเรา เราต้องตัดที่เหตุ ที่ปัจจัย คือ ทัศนคติความยึดมั่นถือมั่นของเรา

พระพุทธเจ้าแสดงธรรมให้พระฟัง จำนวนหนึ่งได้ฟังแล้วถึงกับกระอักเลือดตาย จำนวนหนึ่งลาสิกขา จำนวนหนึ่งได้บรรลุธรรม เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่ทวนโลก ทวนกระแส ทวนกิเลสนะ

“พูดเรื่องศีล มั่นขัดใจพระ พูดเรื่องธรรมะ มั่นขัดใจโยม”

พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนพากันเข้าใจว่า การจะเข้าถึงธรรม บรรลุธรรม นั้นมีทางเดียวคือเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า เราจะเอาความคิดความเห็นของเราไปสอดแทรกนั้น มันไม่ได้

ผู้ที่อยู่วัด พระพุทธเจ้าให้เราตั้งใจปฏิบัติ ผู้ที่อยู่บ้าน ก็ให้ตั้งใจปฏิบัติ ชีวิตของเราก็ได้เข้าถึงความประเสริฐที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ที่เกิดมาพบพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เรามีโอกาสมีเวลาที่จะต้องประพฤติปฏิบัติเหมือนกันทุก ๆ คน ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน ทำอะไร เมื่อเราเข้าใจพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ปฏิบัติได้เหมือน ๆ กันทุกคน

ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย คุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระอริยสงฆ์ ขออำนวยการพรให้ทุกท่านทุกคน จงมีกำลังใจ มีกำลังกาย ในการประพฤติปฏิบัติด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม ให้ไว้ ณ วันที่ ๑๕ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๔๘

