

สิ่งที่สำคัญที่สุดทุกคน
ต้องมีศีล ๕ ใจไว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ
ใจไม่สงบ ก็ให้กายมันสงบ

นั่งสมาธิเอากายสงบสัก ๕ นาที ๑๐ นาที
หรือมากกว่านั้นก็ยิ่งดี

เพราะสมองเราทำงาน เราต้องพักสมอง

ไม่ต้องคิดอะไร ให้มันอยู่นิ่ง ๆ

แล้วใจของเรามันก็จะสงบ ใจของเรามันก็จะเย็น

เราจะได้รับความสุข ความดับทุกข์ว่ามันอยู่ที่ใจสงบ

มันอยู่ที่เศรษฐกิจพอเพียง มันอยู่ที่ทำงานให้มีความสุข

ปัญญาของเรามันก็จะเกิด เพราะเราได้เสียสละ

เราได้เดินตามศีล ตามธรรม ตามคุณธรรม

เป็นหลักเกณฑ์ความสุข ความดับทุกข์

ของตนเองและประเทศชาติบ้านเมือง

ใจดี ใจสบาย

Delivery



พระธำมรงค์คุณเจ้าคุณเจ้าคุณ

วัดป่าภคินีญาณธรรมาวาส



“นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส”

ขออนบ้น้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

สารบัญ

หน้า

๑. ธรรมชาติของปฏิบัติสำหรับพนักงานธนาคาร	๑
๒. ตำรวจสีขาว	๕
๓. ผ้าป่าสามัคคีร่วมสร้างโรงพยาบาลตำรวจ	
๔. ทหาร ข้าราชการ และประชาชน	๘
๕. นักเรียน นักศึกษา เราจะพัฒนาตัวเองอย่างไร?	๑๓
๖. "สยามเมืองยิ้ม" (ให้อาวาสคณะแพทย์และพยาบาล)	๒๐
๗. แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลทุกคน ต้องปรับใจเข้าหาธรรม ปรับใจเข้าหาหน้าที่การงาน	๒๘
๘. สิ่งจำเป็นที่ต้องพิจารณาสำหรับแพทย์และพยาบาลในปัจจุบัน	๓๑
๙. สมานเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิต	๓๙
๑๐. มหาสงกรานต์ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๘	๔๗
๑๑. ความกตัญญูที่แท้จริง	๕๓
๑๒. กำจัดอวิชชา คือ ความหลง	๖๐
๑๓. แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลทุก ๆ คนต้องปฏิบัติธรรม	๖๕
๑๔. เราจะใช้ชีวิตอย่างไรถึงจะคุ้มค่า ถึงจะมีประโยชน์	๗๔
๑๕. ศิลศึกษา	๘๓
๑๖. ปฏิบัติกาย ปฏิบัติใจ	๙๒
๑๗. พัฒนาจิตใจเพื่อความเจริญก้าวหน้าของคุณธรรม	๑๐๐
๑๘. พวกกันมีความเห็น ความเข้าใจให้ถูกต้อง	๑๐๗
๑๙. สมาทานข้อวัตรเพื่อปฏิบัติในชีวิตประจำวัน	๑๑๖



ธรรมะภาคปฏิบัติ

สำหรับพนักงานธนาคาร

วันนี้พนักงานธนาคารกรุงเทพ ได้พร้อมเพรียงกันมาถือศีลปฏิบัติธรรม เพื่อให้ธนาคารดีขึ้น "การที่จะดีขึ้นนั้น พนักงานทุกคนต้องปฏิบัติธรรม..."

เริ่มต้นตั้งแต่กิจกรรมารยาท การอ่อนน้อมถ่อมตน พุดจาไพเราะ บริการทั้งในสถานที่และนอกสถานที่ คำพูดเพื่อให้กำลังใจ ต้องใช้กิจกรรมารยาทที่ดีทั้งต่อเพื่อนร่วมงานและประชาชนที่เราเกี่ยวข้อง อย่าให้มีการทะเลาะกัน เพราะว่าทำงานส่วนใหญ่ ส่วนรวมมันต้องเอาส่วนรวม อย่าเป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง อย่าเอาเรื่องส่วนตัว

ต้องทำงานให้มีความสุข ให้คิดว่าเราจะช่วยเหลือบุคคลอื่นช่วยเหลือประเทศไทย เราจะไปรวยเฉพาตั้งแต่ธนาคารนั้นไม่ได้ประชาชนต้องได้ดีด้วย

ให้ความรู้ ให้ความเข้าใจแก่ผู้ที่มาใช้บริการ เพราะส่วนใหญ่ที่มาใช้บริการนั้น รายย่อย ๆ นะ คำคิดไม่ค่อยเก่ง คิดไม่ค่อยออก คิดไม่รอบคอบ ทางธนาคารก็ต้องมีเมตตา ช่วยคิด ช่วยวางแผนว่าสิ่งนี้เป็นไปไม่ได้ สิ่งนี้เป็นไปได้ ต้องให้สติแก่ลูกค้าในการใช้เงิน วางแผนการใช้เงินนะ ถ้าไม่จำเป็นจริง ๆ ก็อย่าให้ใช้เงิน เดียวมันจะเป็นหนี้ เป็นสิน ครอบครัวยมีปัญหา เพราะความทุกข์ที่มันเกิดในชีวิตประจำวัน ก็คือเรื่องเศรษฐกิจ เรื่องความยากจน เมื่อยากจนแล้วก็วางแผนที่จะทำธุรกิจ

คนเรามันมีความทุกข์

มันมีความโลภ ความโกรธ ความหลง

คิดอะไรส่วนใหญ่มันก็จะไม่รอบคอบ

เราเป็นพนักงานธนาคารนะ คือผู้ที่แนะนำการดำรงชีพ การทำงาน การรับผิดชอบในงาน เพื่อให้เศรษฐกิจของเค้าเป็นไปด้วยดี เราอย่าคิดว่าบุคคลนั้นไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่พ่อแม่ไม่ใช่แม่ ไม่ใช่พรรคพวกของเรา อย่าไปคิดอย่างนั้น ถ้าเราไปคิดอย่างนั้นมันไม่ใช่พัฒนาภาพรวม ช่วยเหลือส่วนรวม

พนักงานทุกคนต้องมีความสุขในการทำงาน ต้องมีความเสียสละในการทำงาน ข้อสำคัญนี้ต้องเป็นผู้ที่ซื่อสัตย์ อย่าไปหาทางโกงหาการด้วยวิธีประการต่าง ๆ เศษเงินร้อย เศษเงินบาท เศษเงินสตางค์ แม้แต่วัสดุของทางธนาคาร แม้แต่คลิปหนีบกระดาษอย่างนี้ เราอย่านำติดไม้ติดมือกลับบ้าน มันไม่ถูกต้อง มันไม่ดีนะ

การทำงานเป็นองค์กรมันคนเยอะ ทั้งเล็ก กลาง ใหญ่ ต้องอาศัยความรัก ความสามัคคี ไม่เล่นพรรค เล่นพวก เล่นหมู่ เล่นคณะ

การทำงานธนาคารนะ มันต้องทำงานหนัก ตั้งแต่เช้าตื่นขึ้นจนไปถึงดึก ทุกท่านทุกคนต้องเอาความสุขในการทำ ความดี ในการเสียสละนะ

สิ่งที่สำคัญที่สุดทุกคนต้องมีศีล ๕ ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ใจไม่สงบก็ให้กายมันสงบ นั่งสมาธิเอากายสงบสัก ๕ นาที ๑๐ นาที หรือมากกว่านั้นก็ยิ่งดี เพราะสมองเราทำงาน เราต้องพักสมอง ไม่ต้องคิดอะไร ให้มันอยู่นิ่ง ๆ แล้วใจของเรามันก็จะสงบ ใจของเรา มันก็จะเย็น เราจะได้รู้ความสุข ความดับทุกข์ว่ามันอยู่ที่ใจสงบ มันอยู่ที่เศรษฐกิจพอเพียง มันอยู่ที่ทำงานให้มีความสุข ปัญหาของเรา มันก็จะเกิด เพราะเราได้เสียสละ เราได้เดินตามศีล ตามธรรม ตามคุณธรรม เป็นหลักเกณฑ์ความสุข ความดับทุกข์ของตนเองและประเทศชาติบ้านเมือง

หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

จึงขออนุโมทนากับเจ้าหน้าที่ธนาคารกรุงเทพ กลุ่มบัวหลวงบำเพ็ญ
ประโยชน์ ที่มาประพฤติปฏิบัติธรรมทุกท่านทุกคน

ขออำนาจอวยพรเอาคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม
คุณของพระอริยสงฆ์ สิ่งทีประเสริฐทั้งหลายทั้งปวง ขอให้ทุกท่านทุกคน
จงมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีจิตใจที่มีสุขภาพแข็งแรง มีความสงบ มีสติ
มีปัญญา เข้าถึงพระนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคน สิ่งที่ไม่ดีก็ให้ตี
สิ่งที่ดีแล้วก็ให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ตลอดถึงครอบครัว ญาติพี่น้อง วงศ์ตระกูล
ลูกน้องห้องบริวาร จงอำนาจพรให้ทุกท่านทุกคนด้วยกัน
ณ โอกาสนี้ด้วยเทอญ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

เมตตามอบให้กับสมาชิกกลุ่มบัวหลวงบำเพ็ญประโยชน์ ธนาคารกรุงเทพ

เข้าวันที่ ๑๐ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

ตำราอดิชา

ผู้กำกับการสถานีตำรวจภูธรโพธิ์กลาง ได้พาคณะตำรวจ
เข้ามาประพฤติปฏิบัติธรรม วันนี้จะครบ ๑๒ วัน จะได้เดินทาง
กลับไปทำงาน

ตำรวจคือความสุข คือความดับทุกข์ของประชาชน คือความอบอุ่น
ของประชาชน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านเป็นผู้ที่เสียสละ เป็นตัวอย่าง
และแบบอย่าง พาดำรวจ ทหาร ข้าราชการ พ่อค้า ประชาชน
ตั้งมั่นในความดี ในศีล ในธรรม ในคุณธรรม

สิ่งที่ตำรวจจะพึงปฏิบัติได้แก่ ภาคบังคับคือระเบียบ พระวินัย ศีล
อย่างเคร่งครัด

ที่ผ่าน ๆ มา ปฏิบัติของใครขาดตกบกพร่อง ต่างพร้อม ท่านให้มา
เข้าคอร์สปฏิบัติธรรม

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านให้ตำรวจทุก ๆ ท่านทุกคน
ตั้งใจใหม่ เอาใหม่ บังคับกายของตัวเอง บังคับคำพูดของตัวเอง

เพื่อให้เกิดระเบียบวินัย เพื่อความเป็นธรรม เพื่อความยุติธรรม
เอาธรรมเป็นใหญ่ เอาธรรมเป็นที่ตั้ง มีพรหมวิหารทั้งสี่
มีการบริการประชาชนด้วยกีริยามารยาทที่สุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตน
พูดเพราะ ปัญหาใหญ่ ๆ ก็ให้มันเป็นปัญหาเล็ก ๆ หรือไม่มีปัญหา
มีทั้งระเบียบ มีทั้งคุณธรรม

ในโรงพักของเรา ตำรวจต้องไม่มีการดื่มเหล้าในเวลาทำงาน
ไม่มีการเล่นการพนันในที่ทำงาน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านไม่ให้เรารับส่วย
จากผู้ประกอบกิจการที่ผิดกฎหมาย ถ้าจะปล่อยก็ปล่อยเลย อบรมสั่งสอน
ถ้าจะจับก็จับเหมือนกันหมด เพื่อที่จะใช้กฎหมาย เพื่อที่จะให้กฎหมายนั้น
ขลัง ศักดิ์สิทธิ์

พวดยาฆ่า ยาอึ การพนัน ในเขตการปกครองของเรานั้น
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านไม่ให้มี

เงินไม่มี สตางค์ไม่มี พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านก็ให้ตำรวจ
มาปรับตัวเองในเรื่องใช้จ่าย เน้นจิตใจให้สงบ เราจะได้ฝึกลูกเรา
ผู้กำกับการจะได้ฝึกตำรวจของเรา เพื่อให้เข้าถึงเศรษฐกิจพอเพียง

ตำรวจทุกท่านต้องรักษาระเบียบ กฎหมายบ้านเมือง
ใครผิดก็ผิด ใครถูกก็ถูกนะ

ใจดี ใจสบาย...

ตำรวจต้องมีระเบียบ มีวินัย ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ นำครอบครัวตัวเองให้มีความสุข ให้เข้าถึงเศรษฐกิจพอเพียง อย่าเป็นคนเจ้าชู้ ทำลายความมั่นคงของครอบครัว ไปถึงประเทศชาติ ตำรวจทุกท่านทุกคนนะ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ให้เราปฏิบัติธรรมอย่างนี้ ถึงจะนำความสุข ความดับทุกข์ ความอบอุ่นให้กับประชาชนที่แท้จริง

ตำรวจก็คือรักษาความดี ความถูกต้อง รักษาความยุติธรรม เป็นธรรม

พ่อค้า ประชาชน ตลอดพระเจ้าพระสงฆ์ขออนุโมทนาที่ท่านมาเข้าคอร์สประพฤติปฏิบัติธรรมในครั้งนี้นี้และหวังว่าคงจะมีตำรวจมาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมเพื่ออบรมบ่มอินทรีย์ไปเรื่อย ๆ เพราะคนเราจะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้นั้น ต้องเริ่มจากความเข้าใจและประพฤติปฏิบัติ

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

เมตตามอบให้กับคณะตำรวจจากสถานีตำรวจภูธรไทรักกลาง อ.เมือง จ.นครราชสีมา

ที่ได้เข้าร่วมโครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรม เสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณ

เฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ระหว่างวันที่ ๒๘ เมษายน - ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

โอบอ้อมอารี

เนื่องในพิธีทอดผ้าป่าสามัคคีร่วมสร้างโรงพยาบาล

ตำบลด ทหาร ข้าราชการ และประชาชน

วันนี้ พล.ต.อ.สมยศ พุ่มพันธุ์ม่วง ผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ และ ผู้บัญชาการตำรวจภาค ๓ ตลอดจนตำรวจหลาย ๆ จังหวัด หลาย ๆ อำเภอ พ่อค้าประชาชน ได้มาร่วมรวมกันเพื่อทอดผ้าป่าสมทบทุนสร้างโรงพยาบาล สร้างอาคาร และอุปกรณ์การแพทย์ที่ทันสมัย ตลอดจนอิเล็กทรอนิกส์ที่จะต้องใช้งบประมาณผู้ได้รับบาดเจ็บไปที่โรงพยาบาลที่จะสร้างขึ้นใหม่ ศูนย์ปฏิบัติการตำรวจ ทหาร ข้าราชการ ประชาชนที่ได้รับบาดเจ็บจากความไม่สงบสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

ที่ผ่านมา... เราได้นำผู้ป่วยไปยังโรงพยาบาลศูนย์หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ซึ่งมันไกลเกิน เป็นเหตุเป็นปัจจัยต้องให้เสียเลือดมาก การช่วยเหลือนั้นมันไม่ได้ผลเต็มที่

ท่าน พล.ต.อ.สมยศ ท่านได้มีเมตตาตามองเห็นความสำคัญ และความจำเป็นที่จะสร้างโรงพยาบาลที่ทันสมัย พร้อมอุปกรณ์การแพทย์ และอิเล็กทรอนิกส์เพื่อลำเลียงผู้ป่วย เพื่อให้การจัดการและแก้ไขปัญหาลดให้ดีที่สุด

โครงการนี้เป็นโครงการขนาดใหญ่ที่จะต้องใช้ทุนทรัพย์ไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ ล้านบาท

เงินทุนที่จะก่อสร้างโรงพยาบาลที่จะได้มาต้องมาจากทุกภาคส่วนของประเทศไทย ลำพังแต่ข้าราชการตำรวจอย่างเดียวนั้นคงจะไม่พอ

ซึ่งหน่วยงานตำรวจนั้น มีกองบัญชาการแต่ละภาคแยกออกไป จำนวน ๙ ภาค ที่เราอยู่ขณะนี้คือตำรวจภูธรภาค ๓ ประกอบด้วย ๘ จังหวัด มีจังหวัดนครราชสีมา ชัยภูมิ บุรีรัมย์ ยโสธร ศรีสะเกษ สุรินทร์ อำนาจเจริญ และ อุบลราชธานี ซึ่งมี พล.ต.ท.พิสันต์ จุลติลก เป็นผู้บัญชาการตำรวจภูธรภาค ๓ ได้รับนโยบายและให้การสนับสนุน ผบ.ตร. ให้งานนี้สำเร็จไปด้วยดี จึงนำมากราบเรียนท่านพระอาจารย์กัณฑ์ สุขกาโม ซึ่งเป็นพระสุปฏิปันโน เป็นที่เคารพของเหล่าพี่น้องประชาชนทั่วประเทศ และท่านเมตตาสนับสนุนเพราะงานนี้เป็นงานที่ดี มีความจำเป็น และเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม จึงให้จัดผ้าป่าเพื่อขอบคุณไปยังทุกท่าน ให้มีส่วนร่วมอย่างทั่วถึงกัน จนงานนี้ได้เกิดขึ้นและสำเร็จลง

การที่เป็นตำรวจ ทหาร ข้าราชการนั้น เป็นสิ่งที่ดี เป็นโอกาสที่เราจะได้สร้างบารมี ได้เสียสละ ได้รับผิดชอบ เป็นมือ เป็นเท้า เป็นมันสมอง ให้กับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และให้ประชาชน

ประชาชนก็เห็นดีด้วยนะ จะพยายามสนับสนุนให้โครงการนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขออนุโมทนา พล.ต.อ.สมยศ พุ่มพันธุ์ม่วง และผู้บัญชาการตำรวจ ภาค ๓ ตลอดถึงทุก ๆ ภาค รวมถึงผู้บัญชาการ ผู้กำกับ การ และสารวัตร ทุก ๆ คน ในเมื่อท่านได้มีโอกาส มีเวลา ที่ท่านมาเฝ้าอยู่ในตำแหน่งนี้ ท่านได้มองเห็นสิ่งที่จำเป็นที่ท่านจะต้องทำ คือโรงพยาบาล และอุปกรณ์ การแพทย์ที่ทันสมัย ตลอดเฮลิคอปเตอร์ที่คุณภาพสูง

ผบ.ตร. ยังมีเมตตาสร้างกองทุนมูลนิธิ พล.ต.อ.สมยศ พุ่มพันธุ์ม่วง เพื่อสร้างโรงพยาบาลศูนย์ปฏิบัติการตำรวจจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่จังหวัดยะลา ซึ่งทุกคนจะบริจาคได้ที่ร้าน 7-11 ทุก ๆ สาขา ของประเทศไทย เวลาที่เราไปซื้อของที่ 7-11 หรือเราจะไปบริจาค โดยตรงก็ได้ ไปที่เคาน์เตอร์เซอร์วิสของ 7-11 ไปบอกเค้าเพื่อบริจาค ร่วมกองทุนมูลนิธิ พล.ต.อ.สมยศ พุ่มพันธุ์ม่วง เพื่อสร้างโรงพยาบาล ศูนย์ปฏิบัติการตำรวจจังหวัดชายแดนภาคใต้ บริจาคได้ตั้งแต่ ๒๕ สตางค์ ๕๐ สตางค์ จนกระทั่งหลายร้อยก็บริจาคได้

การสร้างโรงพยาบาลนี้เป็นสิ่งที่จำเป็น มีบุญใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ยิ่งใหญ่ ใหญ่ยิ่งกว่าการสร้างวัด สร้างโบสถ์ สร้างวิหาร สร้างเจดีย์ เพราะว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกชาติ ทุกศาสนา ทั้งตำรวจ ทั้งทหาร ข้าราชการ ประชาชน สมณะ ซี พราหมณ์ จึงมีบุญใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่นะ

การสร้างโรงพยาบาลที่เราบริจาค นั้น เราน้อมเอาพ่อ เอาแม่ เอาบรรพบุรุษทั้งหลายภพหลายชาติ นั้นมาร่วมถวายกับเราด้วย ท่านจะได้มีส่วนถวายกับเรา เพราะเป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นสิ่งที่ประเสริฐมาก

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านมีเมตตาบอกสอนเราว่า เราทุกคนเกิดมาต้องตั้งมั่นในความดี ในความถูกต้อง ในความเป็นธรรม ในความยุติธรรม ถือพรหมวิหารทั้ง ๔ คือความเมตตา ความสงสาร ความกรุณา ความยินดีกับทุก ๆ คน มีจิตใจตั้งมั่น มีจิตใจ ที่หนักแน่น เสียสละสิ่งที่มันไม่ติดออกจากใจของเรา ออกจากการกระทำของเรา ทั้งทางกายและทางคำพูด ต้องปรับตัวเองเข้าหาศีล หาธรรม หาคุณธรรม ไม่ให้เราทุกคนหลงทางวัตถุ หลงทางมีบ้านหรือ มีรถหรือ มีอำนาจวาสนา ให้รู้จักทำใจให้สงบ ถ้าเราวิ่งตามวัตถุ วิ่งเท่าไรมันก็ไม่จบนะ เพราะคนเรา จนเพราะไม่มีอีกเรื่องหนึ่ง แต่เราทุกคนนี้มันจนเพราะไม่พอ

พระพุทธเจ้านะท่านให้เรามองภาพรวม เพื่อตั้งอยู่ในพรหมวิหารทั้ง ๔ เอาส่วนรวมเป็นที่ตั้ง เอาความถูกต้อง เอาความยุติธรรมเป็นที่ตั้ง เศรษฐกิจถึงจะพอเพียง เหมือนพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ให้เรามาปรับทั้งทางกายและปรับทั้งทางจิตใจ

หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

คนเราน่ะจะรวยหรือจะจน สุขความดับทุกข์อยู่ที่ใจของเราสงบ ถ้าใจไม่สงบแล้วเราจะยืนอยู่ที่ไหน นั่งอยู่ที่ไหน นอนอยู่ที่ไหน เดินไปเดินมาที่ไหน ที่นั่นก็ไม่ใช่เป็นที่สงบ

เบื้องต้นนะ พระพุทธเจ้าท่านให้เรามาปรับกาย เพราะใจของเรานั้นไม่มีตัวไม่มีตน ปรับกายก็คือปรับตัวเองเข้าหาระเบียบ หาวินัย หารธรรม ภาคนุธรรม เมื่อเรามีระเบียบ มีวินัย มีธรรม มีคุณธรรม จิตใจของเราก็ตระสงบ จิตใจของเราก็ตะเย็น

พระพุทธเจ้า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ประชาชน ขอนุนุโหมทนากับ พล.ต.อ.สมยศ พุ่มพันธุ์ม่วง พร้อมกับตำรวจทุก ๆ นาย ที่มายืนในตำแหน่งนี้ และได้ทำประโยชน์ที่ดีที่สุดของประเทศไทย

ด้วยบุญ ด้วยกุศลนี้ น้อมเกล้า น้อมถวายเป็นพระราชกุศล แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถฯ ตลอดถึงพระบรมวงศานุวงศ์ทุก ๆ พระองค์

สิ่งที่เราจะได้รับก็คือความสุข ความสงบ ความร่มเย็นของประเทศไทย ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาให้ไว้ในงานทอดผ้าป่าสามัคคี
สร้างโรงพยาบาลศูนย์ปฏิบัติกรตารวจ ทหาร ข้าราชการ และประชาชนจังหวัดชัยแดนภาคใต้

เข้าวันเสาร์ที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๕๕

ณ วัดป่าพรตย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

นักเรียน นักศึกษา

เราจะพัฒนาตัวเองอย่างไร ?

นักเรียน นักศึกษา เราจะพัฒนาตัวเองอย่างไร ถึงจะมีความสุข ความดับทุกข์ ถึงจะเป็นคนดี เป็นคนมีคุณธรรม มีฐานะมั่นคง เป็นทรัพยากร เป็นบุคลากรของครอบครัว และประเทศชาติ สังคม

ชีวิตของนักเรียน นักศึกษา ต้องขับเคลื่อนชีวิตด้วยตนเอง ด้วยการประพฤติ การปฏิบัติ คือทำดีได้ดี

ธรรมทั้งหลายทั้งปวง มันต้องเกิดจากเหตุ เกิดจากปัจจัย เกิดจากการกระทำของเราเอง ไม่มีใครมาประพฤติปฏิบัติให้เรา หรือแทนเราได้ คุณพ่อคุณแม่ก็ให้เราเพียงเงิน ให้เพียงสตางค์ บางทีก็ไม่มีเงิน ไม่มีสตางค์ที่จะให้เรา

ทุก ๆ ท่านทุกคนนั้นเป็นผู้กระทำด้วยตนเอง เราทุกคน จึงต้องสมทานความดี ความถูกต้อง ความเป็นธรรม ความยุติธรรม เพื่อเดินทางในชีวิต ต้องรับผิดชอบ ต้องอดทน ต้องมีความเพียร ต้องเสียสละในสิ่งที่เรารัก ในสิ่งที่เราชอบ ในสิ่งที่เราหลง ต้องเอาชนะใจของตัวเองให้ได้ ถึงเราจะตายก็ต้องยอมเพราะความดี...

ถ้าเราไม่ตั้งใจอย่างสุด ๆ ไม่อดทนอย่างสุด ๆ ไม่ขยันอย่างสุด ๆ ไม่รับผิดชอบอย่างสุด ๆ ทุก ๆ คนจะเข้าถึงจุดหมายปลายทางแห่งอุดมคติ ที่เราตั้งความมุ่งหวังไว้ให้มันไม่ได้

ยกตัวอย่าง... ในโลกนี้มีผู้สมารถที่จะเป็นพระพุทธเจ้านั้น
หลายพัน หลายหมื่น หลายแสน หลายล้านคน แต่ที่จะเป็นพระพุทธเจ้าได้
นั้นเพียงคนเดียว เพราะทนต่ออุปสรรค ทนต่อปัญหาต่าง ๆ นานา
ไม่ได้ ไม่ไหว พวกกันเลิกรากันไปหมด

เราทุกคนก็เหมือนกัน ถ้าไม่ตั้งใจฝึก ไม่ตั้งใจปฏิบัติ
เราจะเข้าถึงความดี เข้าถึงความถูกต้อง ความเป็นธรรม ความยุติธรรมนั้น
ย่อมเป็นสิ่งที่เป็นไปได้

คนเราต้องฝึก ต้องปฏิบัติ ทั้งกาย ทั้งคำพูด ทั้งการกระทำ
ทั้งความอดทน ทั้งความขยัน ทั้งความรับผิดชอบ ทั้งความหนักแน่น
ทั้งความเสียสละ ต้องตั้งใจแล้วปฏิบัติให้สม่ำเสมอ ไม่ใช่วันหนึ่งคืนหนึ่ง
ตลอดชีวิตที่เรามีลมหายใจอยู่ เราต้องปฏิบัติ เพราะเวลานี้เป็นสิ่งที่มีความ
มีคุณ มีประโยชน์ฝ่ายดี ถ้าปล่อยโอกาส ปล่อยให้เสียไป
เราจะเอากลับคืนมาไม่ได้

สิ่งที่ดี ๆ ในประวัติศาสตร์ของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์
ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ หรือของใครก็แล้วแต่ที่ท่านทำความดี
เป็นตัวอย่าง เราต้องเอามาตั้งไว้ในใจของเรา ในกิริยามารยาทของเรา
ในการกระทำของเรา ว่านี่คือชีวิตจิตใจของเราที่จะต้องประพฤติ
ต้องปฏิบัติ นี่เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องปฏิบัติความดีในชีวิตตลอดไป

เราตั้งใจของเราเลย ตั้งแต่วันนี้ เวลานี้ เราคิดดู สิ่งไหนมันไม่ดี
ที่ผ่านมา เราขอโหสิกรรมจากพ่อ จากแม่ จากทุก ๆ คน ที่เรามัน
ไม่รู้จักคิด ตั้งอยู่ในความประมาท เป็นคนใจอ่อน ต่อไปนี้ข้าพเจ้าจะเอาใหม่
ตั้งใจใหม่ เป็นลูกหลานที่ดี จะเป็นทรัพยากรของโลกที่ดี เพื่อเป็นตัวอย่าง

เป็นแบบอย่าง เพื่อจะได้กราบไหว้ตัวเองได้ เพื่อจะได้เป็นบุญนียบุคคล เป็นตัวอย่างของกุลบุตรลูกหลานในภายภาคหน้า ด้วยการประพฤติ การปฏิบัติ

การเดินทางของชีวิตนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า มันยากลำบาก เปรียบเสมือนบุรุษผู้หนึ่ง ถือน้ำผึ้ง แบกน้ำผึ้งข้ามทะเลทราย ที่ประกอบด้วยยาพิษ เหนื่อยก็เหนื่อย ออาหารก็ไม่มี ทุกท่านทุกคน ต้องเข้มแข็ง อดทน ต่อสู้อุปสรรคนานา ไม่ยอมดื่มน้ำผึ้งที่แสนเอร็ดอร่อยที่กำลังแบกอยู่นั้น เพราะน้ำผึ้งนั้นประกอบด้วยยาพิษ อร่อยก็จริง แต่บริโภคไปแล้วก็ต้องตายทุกคน

ชีวิตของเราทุกคนก็เหมือนกัน... มีสิ่งที่ยึดใจด้วยสิ่งต่าง ๆ นานา ที่จะให้เราบริโภค ต้องมีสติ มีสัมปชัญญะ ต้องเสียสละ ความโลภ ความหลงออกจากจิตจากใจ เพื่อเดินทางถึงจุดหมายปลายทาง เป็นความสุข ความดับทุกข์ทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งจิตใจ

เราทุกคนมีสิทธิที่จะปฏิบัติได้ ทำได้ด้วยกันทุกคน ไม่มีใคร ด้อยโอกาสมากนักน้อยกว่ากัน ขึ้นอยู่ที่ความพยายาม ความตั้งใจ ให้ทุกคน คิดเสียว่า ถ้าไม่มีสิ่งที่มันมาทำให้ใจของเราอ่อน เราก็ไม่มีโอกาส ได้สร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม

ต้องขอบคุณในสิ่งที่มาช่วยยวณกวนใจ ขอขอบคุณสิ่งที่ทุกข์ยากลำบาก ขอขอบคุณในสิ่งต่าง ๆ ที่มาให้เราได้เพิ่มความดี เพิ่มบารมี จะไม่ถือว่า สิ่งต่าง ๆ นั้นมาเป็นอุปสรรค เป็นปัญหา พระพุทธเจ้าตรัสว่า "มารไม่มี บารมีไม่เกิด"

เราต้องปฏิบัติได้ ทำได้ สู้ได้

พระพุทธเจ้าให้เราคิดอย่างนี้ ถ้าไม่คิดอย่างนี้แหละ ไม่ได้โอกาสที่จะเป็นของเรา เราต้องตั้งใจ

คนเรานะ ถ้าเราทำตามใจนะมันมีความสุขมีความสุขดับทุกข์ดับทุกข์แต่ความสุขความดับทุกข์นั้นนะ มันยิ่งเพิ่มความทุกข์ให้เราเอง มันยิ่งเพิ่มความโลภ ความโกรธ ความหลงให้เราอีก เพราะเราไม่ได้มาแก้ที่ใจของเรา

เราต้องมาแก้ที่ใจของเรา เราต้องหยุดตัวเองให้ได้ ด้วยการที่ไม่ปฏิบัติตามกิเลสของตัวเอง ต้องฝืนกิเลสอย่างเต็มที่ เต็มร้อยนะ มันจะตาย มันจะชักริ้นชักรอกก็ช่างหัวมัน

ต้องมีระเบียบ มีข้อวัตรปฏิบัติให้กับตัวเอง ตั้งมั่นในความดี เหมือนกับนาฬิกาที่มันหมุนไป มีหน้าที่คิดดี ๆ อย่างนี้ มีหน้าที่พูดดี ๆ อย่างนี้ มีหน้าที่กระทำดี ๆ อย่างนี้ มีหน้าที่อดทน รับผิดชอบ ชยันอย่างนี้ ต้องปฏิบัติตัวเองเหมือนกับนาฬิกาที่มันเดินตรงต่อเวลา เราไม่มีข้อแม้ใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ขึ้นอยู่กับอะไร ขึ้นอยู่กับความถูกต้อง ความดี ความเป็นธรรม ความยุติธรรม

ถ้าเราปฏิบัติอย่างนี้แหละ ชีวิตของเรามันต้องได้ดีแน่นอน มีเงิน มีสตางค์ มีบ้าน มีรถ มีคุณธรรมเพียบพร้อมไปควบคู่กันเลย เป็นผู้ที่เที่ยงแท้แน่นอนต่อความสุข ความดับทุกข์ มีจุดยืน มีหลักการในชีวิต มีข้อวัตรปฏิบัติที่ดั่งงามทั้งตัวเองและกุลบุตรลูกหลาน ที่จะเกิดขึ้นกับเราในอนาคต

ที่ทุกคนพ่ายแพ้ก็คือพ่ายแพ้จิตใจของตัวเอง ที่มันใจอ่อน ติดสุข ติดอโรย ติดสะดวง ติดสบาย คอร์สนี้ทุกคนต้องพากันผ่าน ด้วยการประพุดติ การปฏิบัติ ด้วยความเพียร ความอดุทธสาหะ ความเข้มแข็ง ความตั้งใจ

เรารู้ดี รู้ชั่ว รู้สุข รู้ทุกข์ มันก็ยังใช้งานไม่ได้ เราก็ต้องมีข้อวัตรปฏิบัติ เอาสิ่งดี ๆ นี้มาปฏิบัติ บังคับกายตัวเองให้มันได้ บังคับวาจา บังคับ การกระทำให้มันตั้งมั่นในสิ่งที่ดี ๆ นี้ให้ได้ ถึงจะเป็นการศึกษาครบทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งจิตใจ ไม่พลาดทั้งภาคการเรียนและภาคปฏิบัติ การที่มา เข้าค่ายธรรมะของเราก็จะเกิดประโยชน์

ให้ทุก ๆ คนนะตั้งใจทำความดี ทั้งคุณครู ทั้งนักเรียน นักศึกษา เริ่มพัฒนาตัวเรา โรงเรียนเรา บ้านของเรา

บ้านของใครก็มีแต่สกปรก โรงเรียนของใครก็มีแต่สกปรก บ้านคุณครูก็สกปรก บ้านนักเรียนก็สกปรกนะ

ประการแรกบ้านต้องสะอาดก่อน โรงเรียนต้องสะอาดก่อน ห้องน้ำ ห้องสุขา ที่บ้าน ที่โรงเรียนต้องสะอาดก่อนนะ ถ้าเราไปเน้นตั้งแต่การเรียน การศึกษา แต่ว่าบ้านสกปรก โรงเรียนสกปรก อย่างนี้ก็ถือว่ายังใช้ไม่ได้

ทุกอย่างต้องพัฒนาให้เป็นรูปธรรมชัดเจน ...

เรื่องระเบียบ เรื่องวินัย เรื่องอบายมุขคือสิ่งที่มันตกต่ำ ต้องให้มันชัดเจนในตัวเรา ในครอบครัวเรา ในโรงเรียนของเรา

นักเรียนต้องไปทำให้บ้านตัวเองสะอาด ที่อยู่ที่นอนให้สะอาด
ห้องน้ำห้องสุขาให้สะอาด ตั้งใจท่องหนังสือ อ่านหนังสือ

เรื่องที่ติดกดโทรศัพท์ ติดอินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊ก ไอแพด ไอโฟน
เรื่องนี้ต้องหยุดตัวเอง เบรกตัวเอง ต้องเอามาใช้เฉพาะการเรียนการศึกษา
พัฒนาสติปัญญา ไม่ใช่กดหาเพื่อน อยู่กับการบันเทิง อย่างนี้มันทำลาย
ตัวเอง ทำลายครอบครัว ทำลายประเทศชาติ พวกนี้มันต้องหยุดตัวเอง
กลับไปต้องเปลี่ยนแปลงใหม่ เพราะว่าสิ่งเหล่านี้มันไม่ดีนะ

เรามองดูซิ ตาก็ติด ยายก็ติด เรื่องโทรศัพท์นะ อากง อาม่า
เรามองดูแล้วทุกคนก็น่าเกลียดนะ

เราเป็นนักเรียน นักศึกษา เราต้องรู้จักมองดูว่า สิ่งเหล่านี้มันทำลาย
ตัวเอง ทำลายสังคม ทำลายระบบสมอง สติปัญญา ไม่ได้เอาโทรศัพท์
เอาเฟซบุ๊ก คอมพิวเตอร์ไปใช้ในสิ่งที่ประโยชน์

โลกเค้าให้เราพัฒนาตัวเอง เรากลับเอาสิ่งเหล่านี้มาทำลายตัวเอง

เรื่องใช้เงิน ใช้สตางค์พวกนี้มันต้องวางแผนใหม่กันหมด เพื่อพ่อแม่
จะไม่เป็นหนี้เป็นสินมากไปกว่านี้ เพื่อเราจะได้ฝึกนิสัย ฝึกจิตใจของเรา
ให้มีความหนักแน่น ไม่เป็นคนเห็นแก่กิน แก่นอน แก่ปาก แก่ห้อง
แก่การบันเทิงนะ

นักเรียน นักศึกษาต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองให้หมดนะ เราอย่าพากัน
เป็นคนหัวรั้น หัวดื้อ ฟังพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
ของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ที่เอาพระธรรมคำสั่งสอนอันประเสริฐมาพูดให้ฟัง
แล้วกลับตาฟังไปเหมือนหมึกินผึ้งนี้ไม่ได้

มันต้องหยุด เพื่อจะทำความดี เพื่อที่จะพัฒนาตัวเอง ไม่ปล่อยให้มันเสียหาย ให้มันล้มเหลวไปมากกว่านี้

เรื่องเถียงคุณพ่อคุณแม่ เรื่องพวกนี้เราต้องหยุดให้หมด เพื่อที่เราจะได้เปลี่ยนนิสัย เปลี่ยนทัศนคติไปในทางที่ดี ถ้าเราเป็นคนดีจริงเป็นคนซื่อรับผิดชอบจริง พ่อแม่ก็ไม่บ่นไม่ว่าหรอก ที่เค้านบ่นเค้าว่าเพราะเค้ายกแล้วเราไม่ได้ดี ก็เลยพูดแล้วพูดอีกนะ เค้ายเรียกว่าฉายหนังม้วนเก่า ก็ไม่ใช่ใครทำให้พ่อแม่เป็นโรคประสาทนะ เรายังเองทำให้พ่อแม่เป็นโรคประสาท ถ้าเราเป็นคนดี เสียสละดี รับผิดชอบดี พ่อแม่เค้ายก็ไม่ใช่โรคประสาทนะ เค้ายก็ดีใจ ภูมิใจในตัวเรา เค้ายไม่ต้องปวดหัวไม่ต้องเป็นโรคไมเกรนเพราะเรานะ

ขออนุโมทนากับนักเรียน นักศึกษาทุก ๆ คนที่ได้มาเข้าค่ายปฏิบัติธรรม และได้นำเอาธรรมะและข้อวัตรปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าที่ท่านมีเมตตาบอกทางทั้งความรู้และภาคปฏิบัติในการดำเนินชีวิตของเรา

ด้วยเดช ด้วยพลังแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์ ขออำนาจอวยพรให้ทุกท่านทุกคน ได้บรรลุถึงซึ่งจุดหมายปลายทาง คือเป็นผู้ที่ตั้งมั่นในมนุษยสมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ ทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาอมอบให้แก่นักเรียนโรงเรียนสุนทรวิจิตรวิทยา

โครงการห้องเรียนพิเศษวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์และเทคโนโลยี

เข้าวันอาทิตย์ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

"สยามเมืองยิ้ม"

(ให้โอกาสคุณแพทยและพยาบาล)

วันนี้คณะพยาบาลพร้อมด้วยคุณครูผู้สอนที่ได้มาเข้าปฏิบัติธรรม เพื่อนำธรรมะไปใช้ในที่ทำงานและในครอบครัว

ธรรมะเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่ประเสริฐ เป็นสิ่งที่สำคัญของชีวิต ที่ทุก ๆ คนต้องนำธรรมะไปประพฤติ ไปปฏิบัติ

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราทำตามใจของเรา ทำตามอารมณ์ของเรา ต้องทำตามธรรมะ ตัวเราเองถึงจะเกิดความสุข ความสงบ ความร่มเย็น ตลอดถึงครอบครัวและประชาชนทุก ๆ คน

ความดี ความถูกต้อง ความเป็นธรรม ความยุติธรรม ทุก ๆ คน ต้องสมาทาน

ประเทศไทยเราเมื่อหลายสิบปีก่อนนี้เค้าเรียกว่า "สยามเมืองยิ้ม" เป็นผู้ที่ตั้งมั่นในศีล ในธรรม อหิงสาเรียบร้อย กิริยามารยาทดี อ่อนน้อม ถ่อมตน ยกมือไหว้ มีรอยยิ้มกันทุก ๆ คน

เมื่อหลายปีก่อนนะ พนักงานผู้บริการบนเครื่องบิน หรือแอร์โฮสเตสของประเทศไทยนี้มากด้วยกิจกรรมารยาทที่ต้อนรับ ยิ้มแย้มแจ่มใส ทั้งต้อนรับ ทั้งบริการ ทั้งขอบคุณผู้ที่จากไป ทุกวันนี้ ภาพเช่นนั้นก็เริ่มหายจางไปมากพอสมควร ตอนนี้ตำแหน่งนั้นตกไปอยู่ที่ ประเทศสิงคโปร์ เพราะประเทศไทยสิงคโปร์เอาตัวอย่าง เอาแบบอย่าง ไปประพดปฏิบัติ

การที่มาฝึกปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ จุดประสงค์ ความสำคัญ ความต้องการ ก็เพื่อจะเปลี่ยนแปลงแพทย์ และพยาบาล ไปในทางที่ดี เพราะว่าแพทย์พยาบาลนี่ก็เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อทุก ๆ คนที่ได้เกิดมา ในโลกใบนี้

ถ้าเราพัฒนาตั้งแต่อาคาร อุปกรณ์การแพทย์ ถ้าไม่พัฒนาบุคลากร ผู้ปฏิบัติงาน มันก็เป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่สมบูรณ์

ภาพรวมเรามองดูแพทย์ที่แท้จริงนั้นมีน้อย ส่วนใหญ่ก็จะเป็น นักธุรกิจในการแพทย์

พยาบาลผู้ที่มาช่วยเหลือ มาดูแล มาเป็นมือเป็นเท้าให้กับแพทย์ ก็ได้รับความยากลำบาก เพราะว่าแพทย์ไม่ค่อยจะมีคุณธรรม ไม่ค่อยจะมี พรหมวิหาร ได้แก่ความเมตตา ความสงสาร ความกรุณา ไม่มีจิตใจ เป็นธรรม จิตใจยุติธรรม มุ่งตั้งแต่วัตถุ มุ่งตั้งแต่ธุรกิจ เป็นเหตุเป็นปัจจัย ไปกดขี่ข่มเหงพยาบาล ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางจิตทางใจ ทำให้โรงพยาบาลไม่ได้รับความสงบ ความสุข ความร่มเย็น เพราะว่า แพทย์นั้นนะไปเน้นตั้งแต่วัตถุ เน้นตั้งแต่ผลประโยชน์ เอาเวลาของส่วนรวม นั้นไปเปิดคลินิก ทำคลินิก มาทำงานก็สาย เวลากลับก็กลับเร็ว ใจร้อน

ในการตรวจรักษา เป็นเหตุให้ความเครียดของแพทย์นั้นนะ มาลงที่พยาบาล
มาลงที่คนไข้

เพื่อจะให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมนะ

ทางแพทย์ก็ต้องปรับตัวเองเข้าหาความดี เข้าหาธรรมะ

คนเรานะมันมีปัญหาเรื่องเงิน ถ้าไม่มีญาติพี่น้องวงศ์ตระกูลนะ
มันมีปัญหาเรื่องเงิน เมื่อมันมีปัญหา พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เรามาปรับที่ใจ
ของเรา เพราะคนเรานะส่วนหนึ่งเราจนเพราะว่าไม่มี อีกส่วนหนึ่ง
มันจนเพราะมีไม่พอ

คนเรานะ แม่น้ำ มหาสมุทรว่าใหญ่ มันยังใหญ่สู้กับกิเลสของเรา
ที่มันไม่รู้จักพอ ไม่ได้

คนเราถ้ามาคิดดูดี ๆ นะ... มีบ้านอยู่ มีอาหารทาน มีรถคันหนึ่ง
สิ่งเหล่านี้ไม่หรุแต่ก็ใช้ได้ ถ้ารู้จักทำใจสงบอย่างนี้ก็เข้าถึงความสุข
ความดับทุกข์ได้ เพราะคนเรานะมันต้องปรับทั้งทางกาย หรือพัฒนา
ทางวัตถุ แล้วก็พัฒนาเรื่องฝึกทำใจให้สงบ

เมื่อใจไม่สงบก็ต้องเอากายให้สงบก่อนนะ กายของเรา
อย่าให้มันเครียด ไปกดดันครอบครัว ไปกดดันผู้ที่เกี่ยวข้อง

พระพุทธเจ้าให้ควบคุมกายของเรา ให้กิริยามารยาทของเรา
อ่อนน้อมถ่อมตน

เราไม่มีสิทธิ์ที่จะไปแสดงออกในสิ่งที่ไม่ดี ไม่ว่าจะเหนื่อย
ไม่ว่าเราจะยากลำบาก เราก็ต้องสงบ เรียบร้อย อ่อนน้อมถ่อมตน

พยาบาลคือผู้ที่รักษาดูแลผู้ป่วย ดูแลทั้งทางเรื่องร่างกาย
และทางเรื่องจิตใจ

การต้อนรับ ปฏิสันถารนี้เป็นสิ่งสำคัญ...

สมมติว่าเราไปในสถานที่อื่นที่ไม่ใช่บ้านของเรา ถ้าคนที่เค้า
มาต้อนรับเรา เค้ายินดี เค้าต้อนรับ เค้ายกมือไหว้ เค้าเชื้อเชิญ ทั้งกาย
ทั้งวาจา และจิตใจนะ เราผู้ไปพักเราก็ก็นสบายใจ มีความสุข ถ้าเค้าอหังการ
ไม่ดีนะ เรามองดูแล้วก็เหมือนคนที่เป็นคนไข้ ไม่สบายหรือปวดท้องอย่างนี้
เราก็ไม่มีความสุขนะ

สิ่งนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นที่พยาบาลทุก ๆ คนต้องปฏิบัติในภาคบังคับ
ของตัวเองให้ได้ เพื่อให้อาชีพของเราเป็นบุญ เป็นกุศล ได้ทั้งเงิน ได้ทั้ง
ความดี ได้ทั้งบารมี ได้ทั้งคุณธรรม

ที่หลาย ๆ ปีมานะ เราปฏิบัติตามพยาบาลรุ่นพี่ พยาบาลรุ่นพี่นะ
ถูกแพทย์ถูกอะไรกดดันทั้งกายวาจา มันก็เครียด เมื่อเครียดแล้วมันก็ไปออก
ทางคนป่วยคนไข้ในสิ่งที่ไม่ดี ไม่เหมาะสม ไม่ควร

เราไม่ควรที่จะมีข้อแม้ว่า คนไข้มันเยอะ คนป่วยมันเยอะ มันเครียด
เราไม่ควรที่จะมีข้อแม้ว่าอย่างนั้น เราไม่มีสิทธิ์ที่จะแสดงออกอย่างนั้น

ภาคบังคับเอง เราต้องบังคับตัวเองให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา

รุ่นน้องพอเห็นรุ่นพี่ทำอย่างนั้นก็พากันทำตามกันมา โดยไปรับเอากิริยามารยาท ที่มันไม่ดีมา ไปรับเอาการพูดการจาในสิ่งที่ไม่ดีมา

สิ่งเหล่านี้แหละ พยาบาลรุ่นใหม่หรือว่ารุ่นเก่าแล้ว ที่ปล่อยปะละเลยในเรื่องเหล่านี้ ก็ต้องแก้ไขให้เราดีขึ้นด้วยการสมาทานด้วยความตั้งใจ

เราไม่ต้องรับเอาความกดดันจากแพทย์มาลงคนไข้ มาลงญาติของคนไข้ เราไม่ต้องรับเอาความกดดันจากพยาบาลรุ่นพี่มาลงคนไข้ มาลงญาติคนไข้

เราต้องคิดเสมอว่า

ถ้าไม่มีคนป่วยเราก็ไม่ได้ทำความดี

เราก็ไม่ได้สร้างบารมี

เราไม่ต้องถือว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มันเป็นภาระ เป็นสิ่งที่น่าเบื่อ เราต้องขอบคุณในการที่มีคนไข้ที่เอาใจยาก หรือญาติคนไข้ที่เอาใจยาก ที่มาเกี่ยวข้องกับเรา ถ้าไม่มีเค้าเราก็ไม่ได้ทำใจ หรือว่าเราไม่ได้ทำงานนะ

เราคิดเสมอว่า ถ้าไม่มีคนไข้เยอะ ๆ ถ้าไม่มีญาติที่มาเยอะ ๆ อย่างนี้เราก็ไม่ได้ทำประโยชน์ เราควรจะขอบคุณคนไข้ ขอขอบคุณญาติคนไข้ที่ให้เราได้พัฒนาความดี คือกาย วาจา แล้วก็จิตใจของเรา

ครูบาอาจารย์ที่ท่านมีจิตใจสูง ที่ท่านมีเมตตาท่านะ ท่านชอบใจประชาชนที่นำปัญหาต่าง ๆ มาเล่าให้ฟัง มาขอความเมตตา ท่านคิดว่า

ถ้าไม่มีญาติโยมประชาชนมาอย่างนี้ ท่านก็ไม่ได้ทำประโยชน์ให้กับประชาชนส่วนรวม ท่านขอบคุณคนที่มานะ

เหมือนกับเกิดแผ่นดินไหว หรือน้ำท่วมอย่างนี้เป็นต้นนะ เราเอาของไปให้เขา เราก็ต้องแบกจนเหนื่อย ยากลำบากเราก็ต้องทน ไปถึงแล้วเราก็ยังดูแลเขา แล้วก็ยังเอาของไปส่งเขาให้ถึงบ้านถึงที่พัก หรือที่พักไม่มีก็จัดการทำให้เขา เสร็จแล้วก็ต้องไหว้เขาอีก ต้องขอบคุณเขาอีก ต้องขอบคุณเค้าว่า เป็นสาเหตุให้เราได้สร้างความคิด สร้างบารมี สร้างคุณธรรม

เป็นพยาบาลเราต้องทำใจอย่างนี้ เราถึงจะเป็นพยาบาลที่แท้จริง ถ้าอย่างนั้นเรามีแต่ความโกรธ มีแต่ความไม่พอใจ เดี่ยวเรามันจะกลายเป็นนางยักษ์ เป็นนางมารร้ายไปในชีวิตประจำวันโดยไม่เจตนา โดยไม่ได้ตั้งใจ

สิ่งดี ๆ สิ่งที่ถูกต้องนะ ทุกคนต้องตั้งใจสมาทาน ต้องตั้งใจปฏิบัติ เพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม เพื่อเป็นแบบอย่างซึ่งกันและกัน ว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่ถูกต้อง

เราพัฒนากิริยามารยาทแล้วเราก็ต้องพัฒนาเรื่องคำพูด เรื่องเสียงที่มันดังออกมา สิ่งที่ดี ๆ อย่างนี้เราต้องพากันพัฒนา พากันสมาทานนะ ไม่ใช่ติดอยู่กับเฉพาะโรงพยาบาล เรากลับไปบ้านไปครอบครัวมันก็ดี

การปฏิบัติธรรมนี้แหละมันต้องลงรายละเอียดในชีวิตประจำวันของตัวเอง ในสิ่งที่ดี ๆ ให้กิริยามารยาท คำพูด จิตใจหนักแน่น

วางแผนไปทั้งเรื่องการเงิน การใช้จ่าย พัฒนาใจของตัวเอง ให้มีความสุข ให้มีความสุขในการที่เราได้เสียสละเรื่องมารยาท

ที่เราได้เสียสละเรื่องคำพูด ในเรื่องที่เราเสียสละในการทำงาน คนที่เสียสละนั้นเค้าเรียกว่าคนมีปัญญา

ทำความดีต้น ๆ มันก็อายก็เขินนะ เพราะเราไม่เคยทำนะ แม้แต่ความดีไม่เคยทำมันก็อายเหมือนนะ ความซื่อก็เหมือนกันนะ ใหม่ ๆ มันก็อายก็กลัว ต่อ ๆ ไปมันก็ไม่อายไม่กลัว ต่อให้เราเป็น ดร. มีประกาศหลายใบนะ ถ้าเราไม่ฝึกกิริยามารยาทเรียบร้อยทั้งทางกาย ทั้งคำพูด กิริยามารยาท ทั้งทางจิตใจ เราก็ไม่สามารถเข้าถึงความเป็นธรรม ความยุติธรรมได้

ทุกคนมันต้องประพฤติปฏิบัตินะ...

ทุกคนนะแต่งหน้าแต่งตาให้ดี เสื้อผ้าก็ให้ดี กิริยามารยาทให้ดี คำพูดให้ดี จิตใจให้ดีนะ มันถึงจะพร้อมด้วยกาย วาจา ใจ นี่คือการประพฤติปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันของเราทุก ๆ คน

เรื่องเอาชนะคนอื่นมันไม่ดี มันต้องเอาชนะใจของตัวเอง เอาชนะความเห็นแก่ตัว ชี้เกียจชี้คร้าน ถ้าเราเอาชนะคนอื่นนะ ความแตกแยก มันย่อมเกิดขึ้นนะ

ปัญหาต่าง ๆ นั้นนะ เราพยายามแก้ที่กิริยามารยาทของเรา แก้ที่คำพูด แก้ที่ใจของเรา ถ้าเรารู้จักแก้อย่างนี้แหละ เค้าเรียกว่าคนประพฤติปฏิบัติธรรม

ถ้าเราจะไปแก้ทางเพื่อนฝูงหรือแก้ทางนี้มันก็ต้องแก้ได้บ้างนะ แต่ถ้าเราไม่รู้จักแก้ใจของเรา ความสงบมันก็ไม่มีกับเรานะ เมื่อใจเราไม่สงบมองดูอะไรมันก็ไม่มีความสุข

ใจดี ใจสบาย...

ชีวิตเราทุกคนต้องปฏิบัติธรรม ทวนใจของตัวเอง ทวนอารมณ์
ทวนกระแส เพื่อจะได้ปฏิบัติธรรม เข้าถึงธรรม

ขออนุโมทนากับคณะพยาบาลและคุณครูที่ได้มาเข้าคอร์ส
ปฏิบัติธรรม ทั้งภาคปฏิบัติ และความเข้าใจ ที่จะได้นำไปประพฤติปฏิบัติ
เพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

ด้วยอานุภาพของพระพุทธเจ้า ของพระธรรม ของพระอริยสงฆ์
ตลอดถึงบุญญาบารมีของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และความดี
ทั้งหลายทั้งปวง ขออวยพรให้พยาบาลพร้อมด้วยคุณครู และญาติโยม
ทุก ๆ คนจงเข้าถึงความสุข ความสงบ ตั้งอยู่ในมณูษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ
นิพพานสมบัติ ด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

เมตตามอบให้แก่คณะนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๔ วิทยาลัยบรมราชชนนี นครราชสีมา

เข้าวันพุธที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

แพทย์ พยาบาล

เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลทุกคน

ต้อนรับใจเข้าหาธรรม ปรับใจเข้าหาหน้าที่การงาน

คณะแพทย์ คณะพยาบาล และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล
เป็นคนของประชาชน

แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลทุกคนต้องปรับใจ
เข้าหาธรรม ปรับใจเข้าหาหน้าที่การงาน ให้มีความสุขในการทำงาน
ให้มีความสุขในการเสียสละ ให้มีความสุขในการทำความดี เราก็ได้ทั้งงาน
ได้ทั้งทรัพย์สมบัติ ได้ทั้งคุณธรรม

ปฏิบัติตนเองให้ตั้งอยู่ในพรหมวิหาร ๔ เมตตา กรุณา มุทิตา
อุเบกขา

ชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะอยู่ที่บ้าน อยู่ที่ทำงาน อยู่ที่โรงพยาบาล
พระพุทธเจ้าให้เราเจริญพรหมวิหารทั้ง ๔

สิ่งที่แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ต้องปฏิบัติทุกวัน คือกิริยามารยาท อ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้หลักผู้ใหญ่ เพื่อนร่วมงาน ผู้ป่วย เป็นที่รักของทุก ๆ คน

ปกติคนที่เป็นอย่างนี้ คนรู้มาก มีเงินมีสตางค์ ได้ผลประโยชน์ จะแข็งกระด้าง ไม่อ่อนน้อม ถือเอาเงินเป็นพระเจ้า

ถ้าเราไปคิดว่า ใจอย่างไร นิสัยอย่างไร จะแสดงอย่างนั้น ไม่ได้..!

ใจไม่ดีต้องบังคับกาย ใจพูด กายไม่พูด

ธรรมะของพระพุทธเจ้า ข้อปฏิบัติของพระเจ้าอยู่หัวฯ เป็นธรรมที่เที่ยงธรรม ยุติธรรม

ส่วนใหญ่คุณหมอก็ดี พูดกับคนรายนะพูดดี แต่พูดกับคนไม่มีผลประโยชน์จะพูดอีกอย่างหนึ่ง อันนี้ให้เราพัฒนา เพราะเราเป็นคนของส่วนรวม

โรงพยาบาลเขาเห็นเป็นโรงฆ่าสัตว์ เขาไม่จำเป็นไม่เข้า ถ้ายทอดมาเป็นรุ่น ๆ

นักศึกษาที่มีความรู้ มีความสามารถ ต้องพัฒนาเข้าหาความเป็นธรรม ให้มากที่สุด

ที่ผ่าน ๆ มา ทุกคนที่ปฏิญาณะมากเกิน คนไข้แต่จะต้องไม่ได้ มีลักษณะที่หลงวัตถุ

อยู่ในบ้านก็ทะเลาะกับภรรยา พ่อแม่ ลูกหลาน

การปฏิบัติธรรมนั้นไม่เอาวัตถุเป็นที่ตั้ง ไม่ได้เอาอัตตาตัวตนเป็นที่ตั้ง

หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

การที่เรา มีบ้าน มีรถ มีอาหาร อันนั้นเพียงเบื้องต้น สิ่งสำคัญ ต้องมีคุณธรรมคู่กันไป ถ้าไม่อย่างนั้นเราก็จะได้แต่เปลือกของชีวิต ไม่ได้แก่นของชีวิต มีความสะดวกสบายแต่ไม่มีความสุขของชีวิต

ในอนาคตของแพทย์ทุกคน เราก็จะเป็นคนสำคัญของท้องถิ่น ประเทศชาติ ในหลวงท่านปลูกฝังคุณธรรม เศรษฐกิจพอเพียง และพัฒนา ความเป็นแพทย์พร้อม ๆ กัน

เราเป็นคนรุ่นใหม่ สมัยใหม่ กิเลสมันมาก หัวหมอ หัวแพทย์ กิเลส มันก็ฉลาด โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ไอแพด ไอโฟนก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่หยุดตัวเอง ก็เท่ากับเราวิ่งตะครุบเงาไปเรื่อย ฝันไปเรื่อย ไม่ใช่ความจริง

ศีลคือการบังคับกาย บังคับวาจาของเรา เพื่อความสงบสุขของชีวิต อยู่โรงพยาบาลก็สงบเย็น ไปบ้านก็สงบเย็น พ่อแม่ภูมิใจ ลูกหลานสำเร็จ เป็นหมอ

คนเรารวย มีรถหรู บ้านหรู แต่ลูกหลานขาดคุณธรรม แสดงว่าชีวิต ล้มเหลว ไม่ได้สืบทอดต่อยอดวงศ์ตระกูล

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

เมตตาตามอบให้แก่คณะนักศึกษาศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ ๕ โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา

คำวันพฤษหส์ดับที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรพยาภิธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

๑๖ คำที่เป็นที่ต่อพิจารณา

สำหรับแพทย์และพยาบาลในไปรษณีย์

ประเทศไทยเราหรือประเทศอื่น ๆ กำลังค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ในการรักษาโรค เพื่อรักษาผู้ป่วย พร้อมทั้งพัฒนาอุปกรณ์การรักษา เป็นสิ่งที่คณะแพทย์ที่จะต้องพัฒนา และอีกส่วนหนึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญก็ได้แก่ บุคลากรแพทย์ พยาบาล ตลอดถึงเจ้าหน้าที่ ที่จะเกี่ยวข้องกับโรงพยาบาล ระเบียบบริหารโรงพยาบาลให้รวดเร็ว คล่องแคล่ว ทันเหตุการณ์ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

สิ่งที่กล่าวมานี้ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ มีความจำเป็นที่จะต้องพิจารณา เพื่อช่วยเหลือประเทศไทย ให้มีศักยภาพ ประสิทธิภาพ รุ่นพี่รุ่นน้อง ต่อกันเป็นทอด ๆ ไป

การที่คิดอย่างนี้ ทำหน้าที่อย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ คือการปฏิบัติธรรม

ที่ผ่าน ๆ มานั้น โรงพยาบาลของประเทศไทยเรา ที่เป็นส่วนราชการ นั้นนะ มีความบกพร่องอยู่มาก เบื้องต้นที่ไปโรงพยาบาลนั้นก็ไม่ได้รับ การรักษาโดยทันที่ ผู้ป่วยนั้นนอนสลบไสล ก็แทนที่จะเอาเข้า ห้องพยาบาล กลับไปเน้นเรื่องชื่อนามสกุล คนรับรอง ที่สายตาคนทั้งหลาย ที่มองดูนะ น่าจะรีบเอาคนป่วยเข้าห้องดูแลรักษาทันที เรื่องชื่อนามสกุล เรื่องญาติรับรองนี้เอาไว้ทีหลังก็ยังได้

ประการต่อมานะ แพทย์ไม่อยู่ แพทย์ยังไม่มาทำงาน หรือไปธุระต่างจังหวัด หรือต่างประเทศนะ หรือยังไม่ได้มาจากคลินิก

การที่มาจากคลินิกนะ มาสายกว่าเวลาทุกวัน บางทีคนไข้ไปตั้งหลายชั่วโมงหรือบางทีหลายวันนะ ยังไม่ได้รับตรวจรักษาจากแพทย์ มีเพียงพยาบาลรักษาตามอาการที่จะต้องรักษากันได้ เรื่องอย่างนี้ คณะแพทย์ทั้งหลาย ก็น่าจะพิจารณาเพื่อไม่ให้เกิดช่องโหว่ปล่อยให้คนป่วยนอนรอความตายไปเรื่อย ๆ

การเจ็บ ป่วย ตายนั่น มันเป็นเรื่องที่รอแพทย์ รอพยาบาลไม่ได้นะ

ผู้ที่เป็นผู้อำนวยการ ใครต่อใครมาเป็นนี้ เป็นแล้วก็เป็นอย่างนั้นก็ปล่อยให้สถานการณ์ มันเป็นอย่างนี้ตลอดนะ จนเป็นเรื่องธรรมดา เรื่องปกติ ที่แพทย์ พยาบาล ปล่อยให้ปะละเลยในสิ่งที่สำคัญส่วนนี้ มาเป็นทอด ๆ

แพทย์ที่เป็นผู้ใหญ่ก็เป็นอย่างนี้ พยาบาลที่เป็นผู้ใหญ่ก็อย่างนี้นะ แพทย์ พยาบาล ที่ไฟแรง รักความถูกต้อง รักความยุติธรรม รักความเป็นธรรม ก็เลยพลอยไปเป็นอย่างนี้กันไปหมด

สมมุติว่าเราสร้างอาคารโรงพยาบาล อุปกรณ์การแพทย์ แต่ถ้าเราไม่ได้พัฒนาบุคลากรนั้นนะ ประเทศไทยของเรานี้คงจะแยกไปอีกนาน

แพทย์ พยาบาล ทั้งในประเทศ ต่างประเทศนี้ ส่วนใหญ่มีความคิดเหมือน ๆ กันว่า ปัญหาต่าง ๆ นั้นเกิดจาก "เงิน..."

เงิน... คือผลประโยชน์ที่ทำให้เราทุกคนไม่เข้าถึงความเป็นธรรม
ไม่เข้าถึงความยุติธรรม

เงิน... เป็นเหตุให้ภรรยาสามี ทะเลาะกัน

เงิน... ทำให้แพทย์พยาบาลทะเลาะกัน ประชาชนทะเลาะกัน

แม้แต่พ่อแม่ลูกก็ยอมขึ้นโรง ขึ้นศาล ก็เพราะเงิน เพราะวัตถุแท้ ๆ

การทำธุรกิจใด ๆ ถ้าพี่น้องเกี่ยวข้องกัน ถ้าเพื่อนรักเกี่ยวข้องกัน
เป็นต้น ส่วนใหญ่มันก็เสีย เพราะว่าความโลภ ความโกรธ ความหลง
มันเข้ามาแทรกกระบวนการยุติธรรม ในจิตในใจของเรา

มีแพทย์มาจากประเทศอังกฤษนะ มากราบหลวงปู่ใหญ่
มาถามหลวงปู่ใหญ่ว่า เขาอยากทำความดีที่สุดแต่ว่ามันพร่องในใจ
คือเรื่องเงิน เราจะทำอย่างไรที่จะแก้ไขปัญหานั้นในใจของเรา..?

หลวงปู่ใหญ่พูดว่า... "คนเรานะ ถ้ามีบ้านอยู่ไม่ถึงกับบ้านหรู
แต่มีบ้านอยู่ที่สบาย มีอาหารรับประทานพอได้อิ่ม มีรถคันหนึ่งพอได้ขับ
ไปทำงาน ไม่มีหนี้มีสิน อย่างนี้ก็เพียงพอแล้ว"

คนเราน่ะส่วนใหญ่ จนเพราะไม่มีก็ส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งก็จนเพราะไม่พอ

ระดับแพทย์ พยาบาลนะ วางแผนดี ๆ มีความสุขกับการทำงาน มีความสุขที่เราได้เป็นผู้มีศีล เป็นผู้ที่ไม่เสียสละ ปรับตัวเองเข้าหาธรรมชาติ เราก็จะได้ทั้งเงิน ได้ทั้งความสงบ ได้ทั้งความมั่นคงทางครอบครัว และทางประเทศชาติ และสืบทอดต่อยอดให้จากรุ่นพี่สู่รุ่นน้อง อย่างนี้ดีที่สุด เพราะความสุขความดับทุกข์นั้น ได้แก่ปัญญาที่แท้จริง คือการเสียสละ

ถ้าเราเสียสละนั้นเราก็ย่อมเป็นผู้ที่มีศีล มีสมาธิ ในชีวิตประจำวัน ของเราก็จะมีแต่ความสุข ความดับทุกข์ในการทำความดี

พรหมวิหารทั้ง ๔ นั้นนะคือความเมตตา สงสาร พลอยยินดี และอุเบกขาในสิ่งที่เราช่วยเหลือไม่ได้นะ แพทย์และพยาบาลทุกคน ต้องพากันเจริญพรหมวิหารทั้ง ๔ อยู่ตลอดเวลา

ตัวสำคัญก็คือตัวสุดท้ายนี้สำคัญ ถ้าเราไม่มีอุเบกขา เราย่อมวิตก วิจารณ์ รับเอาความทุกข์ของคนไข้ เอาความทุกข์ของญาติคนไข้มาใส่ใจของเรา ใจของเรานั้นมันติดอยู่ในอดีตนะ มันไม่ได้เข้าถึงปัจจุบันไปเรื่อย ๆ คนที่ใจอยู่กับอดีตนี้ มันมีวิตก มีวิจารณ์มาก ใจมันไม่สงบ

อุเบกขาการวางเฉยนี้ต้องฝึกให้มาก ต้องสมาทานเลย คือสิ่งที่เราทำดีที่สุดแล้วเราไม่ต้องเอามาคิดอีก ปัญหาเรื่องเก่ามันจบไป ปัญหาเรื่องใหม่นี้พยายามชำระจิตใจให้ขาวรอบ "เราฝึกไปอย่างนี้ ทำไปอย่างนี้ ใจของเราก็จะแข็งแรง แข็งแกร่ง"

เราเป็นแพทย์ เป็นพยาบาล ภาควังคับก็ได้แก่ กิริยามารยาทสุภาพ เรียบร้อย อ่อนน้อมถ่อมตน พูดเพราะกับทุก ๆ คน มารยาทดีกับทุก ๆ คน ไม่ว่าจะเค้าจะเป็น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นรัฐมนตรี หรือเป็นคนที่ยากจนที่สุด

อันนี้เป็นหน้าที่ของแพทย์ ของพยาบาล ของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ทุก ๆ คน จะต้องประพฤติปฏิบัติ เพราะท่านได้อยู่กระทรวงหนึ่ง ซึ่งเป็นกระทรวงสำคัญของชีวิต คือ "กระทรวงสาธารณสุข" ต้องเอาความสุขทั้งทางกายและทางจิตใจ เพื่อจะเป็นปูชนียบุคคล สมควรที่จะได้รับกราบไหว้ทั้งตัวท่านเอง และคนอื่นที่จะกราบไหว้ท่านได้อย่างสนิทใจ

แพทย์ปฏิบัติอย่างนี้ ทำหน้าที่อย่างนี้เค้าเรียกว่า "**ปฏิบัติธรรม**" นาน ๆ ทีเราถึงค่อยมาวัด มาให้ท่านรักษาศีลอยู่ที่วัดนะ

ศีลนี่คือบังคับกายตัวเองให้ทำดี พูดดี สมาธินั้นคือความตั้งมั่น หรือหนักแน่นในธรรม ในความยุติธรรม ในความดี ปัญญาอันคือการเสียลละละความเห็นแก่ตัวของเราในชีวิตประจำวัน อยู่ในที่ทำงานนั้นแหละ อยู่ที่บ้านเรานั้นแหละ

แพทย์นั้นนะ เปิดคลินิกได้ เพื่อทำการกุศล ทำงานอย่างเดียวกัน
นี้แหละ อันหนึ่งได้แก่เงิน แต่อีกอันหนึ่งได้ทั้งเงิน ได้ทั้งบุญกุศล

ทำอยู่ที่โรงพยาบาลเราก็ปฏิบัติอย่างนี้ อยู่ที่คลินิกเราก็ปฏิบัติ
อย่างนี้ ไม่ใช่อยู่ที่โรงพยาบาลตรวจรักษาอย่างหนึ่ง ที่คลินิกตรวจรักษา
อีกอย่างหนึ่ง ที่โรงพยาบาลทำตามหน้าที่ อยู่ที่คลินิกทำเพื่อเงิน
ความยุติธรรมมันก็ไม่มีสำหรับเรา แผลในหัวใจมันก็ย่อมเกิดได้นะ

เรามีภาระเกี่ยวกับพ่อเรา แม่เรา ญาติพี่น้องครอบครัวเราก็จริง
แต่ทุกคนต้องไม่ทิ้งธรรมะ ทิ้งความถูกต้อง เพื่อให้อาชีพของเราเกิดเป็นบุญ
เป็นกุศล

ในอนาคตนะ พวกแพทย์ทั้งหลายที่กำลังมาเข้าปฏิบัติธรรมนี้
จะได้เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ในอนาคต พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
หรือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ให้เรามีจิตสำนึกไว้ว่าเราต้องเป็นแพทย์ เป็นพยาบาล
ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ หรือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
อย่าเป็นแพทย์ เป็นพยาบาลสร้างภาพทางโทรทัศน์หรือสื่อมวลชนทั้งหลาย
ไม่ได้เป็นแพทย์เป็นพยาบาลของพระพุทธเจ้า ของพระบาทสมเด็จพระเจ้า
อยู่หัวฯ ที่แท้จริง

พัฒนาใจของเราให้ดี ๆ พัฒนาวาจาของเราให้ดี ๆ
พัฒนาการกระทำของเราให้ดี ๆ นะ

โรงพยาบาลมันเป็นศูนย์รวมของโรคภัยไข้เจ็บ มันมีไวรัสมากมาย
จากคนที่ป่วยโรค เป็นภัยนะ โรงพยาบาลทุกโรงพยาบาลนี้ต้องสะอาด

ห้องสะอาด เครื่องมือสะอาด อากาศถ่ายเท เครื่องป้องกันแพทย์พยาบาล
ไม่ให้ตัวเองติดเชื้อโรค ก็ปิดปาก ปิดจมูก ถู่มือก็ต้องให้มันสะอาด
เรียบร้อย

โรงพยาบาลส่วนใหญ่เน้นสกปรกนะ มันมีสาเหตุหลายอย่าง
เพราะคนนั้นไปเยอะ "ไปเยอะที่ไหนก็ไม่เท่ากับไปโรงพยาบาล"
เตียงนอนในห้องไม่พอก็ต้องมานอนนอกห้อง เพราะความจำเป็น
ความจำใจ จนแต่ละห้องแต่ละที่ไม่มีเวลาที่จะกวาด จะเช็ด จะถู

ระบบในการสาธารณสุขในเรื่องความสะอาดนี้ ไม่ว่าจะท่าน
จะเป็นแพทย์ เป็นพยาบาล อยู่ที่ไหน ความสะอาดนี้ถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ
ถึงขย่ะนะบางโรงพยาบาล ห้าหกเดือนก็ยังไม่เอาไปเทไปทิ้ง ป่วยรอบที่สอง
ที่สาม ไปก็ยิ่งเห็นขย่ะขึ้นเก๋าวางอยู่ที่เดิม อย่างนี้ไม่ดีเลย ไม่เป็นมงคลเลย

สังคมมันหลายคนมาร่วมนกันนะ ทั้งแพทย์ ทั้งพยาบาล
ทั้งคนป่วย ทั้งญาติคนป่วย ทั้งคนมาเยี่ยม มันก็ทำให้สถานการณ์
มันเป็นอย่างนี้

เราถึงจำเป็นต้องพัฒนาบุคลากรให้มีคุณธรรม ให้มีคุณภาพ
ให้มีศักยภาพ ให้มีความสุขที่เกิดจากอาชีพที่เป็นบุญ เป็นกุศล

อาชีพแพทย์ พยาบาล ถือว่าเป็นอาชีพที่เป็นบุญ เป็นกุศล
เป็นมหากุศล ถ้าเราปฏิบัติเหมือนพระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติ ถ้าเรามัวแต่
เน้นเรื่องสตางค์ เรื่องบ้านหรรุ รถหรรุ อันนี้เราก็จะเกิดบาป เกิดอกุศล
เพราะเราทำอาชีพหากินกับคนเจ็บไข้ไม่สบาย คนป่วย คนกำลังจะตาย

หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

ขออนุโมทนากับแพทย์ และเจ้าหน้าที่ทุก ๆ คน ที่ได้มา
ทำความเข้าใจ หรือว่ามาปฏิบัติ เพื่อปรับปรุงประเทศไทย
ปรับปรุงโรงพยาบาล ปรับปรุงบุคลากรรุ่นพี่รุ่นน้อง เพื่อให้ดี ให้เจริญ
ยิ่ง ๆ ขึ้นไปเรื่อย ๆ เพื่อความสงบ ความร่มเย็นของประเทศชาติ
ของส่วนรวม

ด้วยเหตุปัจจัยที่เราจะต้องประพฤติปฏิบัติให้สิ่งที่ดี ๆ เกิดขึ้น
ทั้งทางโรงพยาบาล ทั้งทางอุปกรณ์ และทางบุคลากร รวมถึง
ความเป็นธรรม ความยุติธรรมแก่ประชาชนแก่ส่วนรวม สุดท้ายเราก็จะได้
มรรคผลนิพพานจากอาชีพที่เราเป็นแพทย์ เป็นพยาบาลด้วยกันทุกท่าน
ทุกคน

ด้วยอานุภาพแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ที่มีเมตตา
บริสุทธิ กรุณาบริสุทธิ ปัญญาอันบริสุทธิ ขอจงอำนวยการพรให้ทุกท่าน
ทุกคนเข้าถึงคุณธรรมอันประเสริฐ เข้าถึงมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ
นิพพานสมบัติด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

โถงของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

เมตตาอมอบให้แก่คณะนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ ๕ โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา

เข้าวันพฤหัสบดีที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิต

สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิต ทุก ๆ คนต้องฝึกสมาธิ ปฏิบัติสมาธิ

ในชีวิตประจำวันของเรา วันหนึ่งคืนหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง เวลานอนก็ไม่เกิน ๘ ชั่วโมง เวลาตื่นอยู่นั้นทุกคนต้องมีสมาธิ เราจะปล่อยตัวเองไปโดยที่ไม่ได้ตั้งอยู่ในสมาธิ ไม่ได้ปฏิบัติสมาธินั้น ไม่ได้..!

อย่างเราทำงานอย่างนี้นะ พระพุทธเจ้าให้ใจเราอยู่กับการงาน ตั้งใจทำงานเต็มที่ เต็มร้อยอย่างเสียสละ ไม่สนใจไปที่อื่น เพราะว่าสิ่งที่เราทำนี่มันเป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องทำ ที่จะต้องเสียสละ

ถ้าเราทำงานอยู่ตรงนี้นะ แต่ใจของเรานั้นไปคิดเรื่องอื่น ส่งไปเรื่องอื่น เค้าเรียกว่า "คนไม่มีสมาธิ" ถ้าเรามีสมาธิแล้วใจของเรา มันจะสงบ ใจของเรามันจะเย็น ศักยภาพ ประสิทธิภาพมันจะมีกำลัง

อย่างเราพูดก็ให้มีสติในการพูด คิดก่อนพูด พิจารณาเรื่องที่จะพูด มันเหมาะสมที่จะพูดออกไปหรือเปล่า เพราะเวลาเรายังไม่ได้พูด เราเป็นนายคำพูด ถ้าเราพูดจบแล้วเราต้องเป็นบ่าวของคำพูด

การพูดนั้นจะต้องตั้งอยู่ในสมาธิ ในความเป็นธรรม ในความยุติธรรม ในความถูกต้อง ตลอดน้ำเสียง กิริยามารยาท ต้องตั้งอยู่ในสมาธิ ไม่ให้ผิดพลาด

ที่เราเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นในที่ทำงานหรือที่บ้านหรือว่าที่ไหนก็ตาม ต้องอาศัยสมาธิทั้งหมด

อย่างเราขับรถอย่างนี้เราต้องมีสมาธิ ใจอยู่กับขับรถ ตั้งใจดี ๆ เรื่องโทรศัพท์ เรื่องพูด เรื่องคุยนี้ก็ต้องหยุดตัวเอง เพื่อให้ตัวเองมีสมาธิ จะเล่นส่ซ่าย เล่นส่ขวา หรือว่าเข้าแยก เข้าซอยต้องเปิดไฟเลี้ยว ทุกอย่างต้องมีสมาธินะ

คนเรานะ ถ้ามีสมาธิแล้วใจมันจะสงบ ใจของเราจะเย็น เพราะความสุขความดับทุกข์ของคนเรานั้นอยู่ที่ใจสงบ ใจเย็น

คำว่าใจเย็นนี้หมายถึงคนที่ใจไม่มีความทุกข์ คนทำอะไรคล่องแคล่ว ว่องไวกระฉับกระเฉง ไม่ได้หมายถึงว่าเป็นคนไม่มีสมาธิ คนไม่มีสมาธิ หมายถึงคนใจร้อน คนจิตใจฟุ้งซ่าน

สมาธิที่เรากำลังฝึกกันนี้คือเรามา นั่งสมาธิ เรามาฝึกนั่งให้มันสบาย "นั่งให้สบายที่สุดในโลกนะ" ไม่คิดอะไร แล้วมาหายใจเข้าก็สบาย หายใจออกก็สบาย รู้ลมเข้าก็ให้สบาย รู้ลมออกก็ให้สบาย ให้ทำอย่างนี้แหละ

เรามีหน้าที่ก็คือรู้ลมเข้าก็ให้ใจสบาย รู้ลมออกก็ให้ใจสบาย อย่างนี้เค้าเรียกว่า "ฝึกสมาธิ"

เราอย่าไปคิดอะไรทั้งนั้น ไม่ต้องไปวิตกวิจารณ์ ให้เรารู้ลมเข้าก็รู้ ลมออกก็รู้ ลมเข้าก็รู้ ลมออกก็รู้ อย่างนั้นแหละ

นี่เราจะมาทำงานอยู่กับลมหายใจละทีนี้...

งานก็คือ งานมาฝึกลมหายใจเข้าให้สบาย ฝึกลมหายใจออกก็ให้สบาย รู้ลมเข้าก็ให้สบาย รู้ลมออกก็ให้สบาย เราปล่อยวางทุกอย่าง เราไม่สนใจอะไร อยู่กับการฝึกสมาธิ รู้ลมเข้า รู้ลมออก รู้ลมเข้า รู้ลมออก อยู่อย่างนั้น เอาจมเข้าเป็นเครื่องฝึกสมาธิ เอาจมออกเป็นเครื่องฝึกสมาธิ

พระพุทธเจ้าไม่ให้เราวิตกวิจารณ์มาก เต็มวันจะฟุ้งซ่าน เต็มวันจะไม่สงบ ฝึกให้มันได้นานที่สุดนะ เพราะปกติใจของเราทุกคนนั้น มันจะตั้งมั่นอยู่กับสมาธิได้ไม่นาน ต้องพยายามฝึกให้อยู่กับลมหายใจเข้า หายใจออกให้นาน ๆ นี่เป็นอิริยาบถหนึ่งในการฝึกสมาธิ

เวลาเดินนี่ก็ต้องฝึกสมาธิเหมือนกัน เวลาเดินก็ให้ใจของเราอยู่กับเดิน รู้เนื้อรู้ตัวอยู่กับการเดิน ไม่ต้องไปคิดอะไร ให้รู้เนื้อรู้ตัว

เราถือโอกาสถือเวลาเพื่อฝึกตัวเอง ปฏิบัติตัวเอง ตั้งแต่เราเกิดมา เราก็เรียนหนังสือแล้วก็ทำงาน โอกาสน้อยมากที่จะได้ฝึกสมาธิ ฝึกสติ นี่เรามาอยู่วัดมาปฏิบัติธรรม เราถือโอกาสพิเศษนี้มาฝึก มาปฏิบัติ เรื่องโทรศัพท์นั้นเก็บไว้ก่อน เรื่องพูดคุยนั้นเก็บไว้ก่อน ให้อยู่กับสติ ให้อยู่กับสมาธิ ให้อยู่กับธรรม

เราฝึกเบื้องต้นอย่างนี้ก่อนนะ เราไม่ต้องไปคิดว่า ไปเอาฐานขั้นที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ เอาพื้นฐานก่อน เอาขั้น ๆ ก่อน เหมือนสมัยเราเป็นเด็ก เราก็ต้องเรียนอนุบาลก่อน ถึงขึ้นประถม ขึ้นมัธยม ไปตามลำดับนะ

การฝึกตน ปฏิบัติตนนี้สำคัญนะ การกระทำทุกอย่างนะ ไม่ว่าเราจะเรียนอนุบาล เรียนประถมศึกษา เรียนมัธยม อุดมศึกษานะมันเป็นของยาก

การทำงานก็เป็นของยาก สิ่งที่ยากนี้ทำให้เราเป็นคนดี ทำให้เราเป็นคนที่มีคุณ มีประโยชน์

เราเป็นคนรุ่นใหม่ สมัยใหม่ ยุควิทยาศาสตร์ ยุคคอมพิวเตอร์ สมานินั้นมีกันน้อย เพราะอยู่กับมือถือ อินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊กกัน มักร่างจะทำอะไรก็ให้มันเสร็จเร็ว ๆ ได้เร็ว ๆ รวยเร็ว ๆ ปฏิบัติธรรมก็ได้อยากบรรลุดุธรรมเร็ว ๆ อย่างนี้แหละ

ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันเป็นวิทยาศาสตร์ทางวัตถุ มันต้องมีเหตุมีปัจจัย ทุกอย่างนั้นเป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตทางใจ เพราะสิ่งนี้มีสิ่งที่เป็นอนาคต มันถึงมี ทุกอย่างนั้นย่อมเกิดจากเหตุ เกิดจากปัจจัย

สมานินี้ทุก ๆ คนต้องมี เพราะวันหนึ่ง ๆ นี้นะ เราต้องมีความสุขในการทำงาน มีความสุขในการเสียสละ มีความสุขที่เราได้กระทำความดี

ถ้าเราไม่มีสมานินั้น ใจของเรามันสงบไม่ได้ เย็นไม่ได้ เพราะวัตถุนะจะเป็นรถหุ จะที่บ้านหุ เฟอ์นิจเจอร์ต่าง ๆ หุ ชื่อเสียงเกียรติยศที่ล้วนเป็นวัตถุนั้น ใจของเราหลงนะ มันเผาเรา มันทำให้ใจเราไม่สงบ

ทุกคนถึงต้องปฏิบัติสมานินะ เพราะความสุขความดับทุกข์นั้นมันอยู่ที่ใจของเราสงบ

คนเรานะถ้าเรามาคิดดูแล้ว คน ๆ หนึ่ง ถ้ามีบ้านพอได้อยู่อาศัย ไม่มีหนี้ ไม่มีสิน มีรถคันหนึ่งสำหรับขับไปทำงาน อย่างนี้ก็เพียงพอ ถ้าเรามีสติมีสมานินะ ใจของเรามันจะสงบ ใจของเรามันจะเย็น เศรษฐกิจของเราจะเพียงพอ

วัตถุนี้นะ มันเผาใจเราและเผาใจคนอื่นที่เราพากันหลง
หลงถึงกับกินไม่ได้ นอนไม่หลับ มีวิตกวิจารณ์อยู่ตลอดเวลา
ใจไม่มีสมาธิเลย

การฝึกสมาธินั้นถึงเป็นวิทยาศาสตร์ชั้นสูง อันดับสูง
ที่จะพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์

คนเรานะ... มันจนวัตถุนั้นมีน้อยกว่าที่มันจนเพราะความไม่พอ
จึงจำเป็นต้องเอาสมาธิมาช่วย เพราะสมาธิของคนนี้นะไม่แข็งแรง
ไม่แข็งแรง มันขึ้นอยู่กับความฟุ้งซ่าน ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม มันไม่สงบ
มันไม่เย็น มันตื่นเต้นกับค่านินทา คำสรรเสริญ รูปสวย ๆ เสียงเพราะ ๆ
อาหารอร่อย ๆ มันทำให้เราทุกคนใจไม่สงบ ใจไม่เย็น ไม่เป็นตัวของตัวเอง
สมาธินี้จึงเป็นของจำเป็นที่จะต้องพัฒนาใจของตัวเอง

การดำรงชีวิตของเราทุก ๆ คนนะ ต้องตั้งอยู่ในสมาธิ ไม่ว่าจะยืน
เดิน นั่ง นอน หรือว่าทำงาน ต้องให้ใจอยู่กับสิ่งนั้น ๆ อยู่กับเนื้อกับตัว

เราเป็นผู้ที่หิวดี เป็นผู้ที่ยาก เป็นผู้ที่ยากจนนะ ถ้าเราไม่มีสมาธิ
เราไม่มีความสงบ ผลสุดท้ายเราก็ต้องพังทลาย เพราะตัวเราเอง
ทำลายตัวเอง

ช่วงมาปฏิบัติธรรมนี้แหละ ก็ถือว่าเป็นโอกาสดีที่เราจะได้ฝึก
ได้ปฏิบัติ

ทุกอย่างมันต้องตั้งใจ...

เราสังเกตดูตัวเองตั้งแต่อนุบาลจนจบปริญญาตรี โท เอก อย่างนี้แหละ มันเกิดจากความตั้งใจของเราทั้งนั้น ความตั้งใจคือการสมาทานในสิ่งที่ดี ๆ นะ

ความตั้งใจมันนี้แหละเค้าเรียกว่า "สมาธิ"

เหมือนเราจะทำอะไรดี ๆ อย่างนี้ก็ให้ตั้งนะโมก่อน มาวัดให้สมาทานความดี สมาทานศีล ๕ ก่อน ถ้ายิ่ง ๆ ขึ้นไปก็ให้สมาทานศีล ๘ มันต้องยิ่ง ๆ ขึ้นไป

เราคิดดู พิจารณาดู ธรรมชาติของพระพุทธเจ้านี้แหละ มันมีเหตุมีผล มันเกี่ยวข้องกับตัวเราเอง เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเราเอง มันอยู่ที่พัฒนาความสุข พัฒนาความดับทุกข์ที่แท้จริงนะ

ถ้าเราพัฒนาตั้งแต่วิทยาศาสตร์ภายนอก แก้อาชีพอย่างโน้น แก้อาชีพอย่างนี้ อำนวยความสะดวกสบายอย่างนี้ ถ้าเราไม่พัฒนาเรื่องจิตใจไปพร้อมกันนั้นนะ การประพฤติการปฏิบัติ การดำรงชีพของเรานั้น ถือว่ายังไม่สมบูรณ์แบบ เราย่อมมีปัญหา ครอบครัวย่อมมีปัญหา โลกย่อมมีปัญหา

การฝึกสมาธินี้จึงเป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก เพราะทุกอย่างนั้น เราต้องแก้ทั้งกาย แก้อหังสา และแก้ที่จิตที่ใจของเราไปพร้อม ๆ กัน ถ้าเราแก้แต่สิ่งภายนอกนั้นก็ชื่อว่าเราแก้ยังไม่ครบวงจร

ใจเราไม่สงบก็ให้กายมันสงบก่อน ใจไม่นิ่งก็ให้กายมันนิ่งก่อน ใจมันกระตุกกระตัก ก็ไม่ให้กายมันกระตุกกระตัก เราฝึกใจก็จริง แต่มันต้องมาฝึกที่กาย เพราะใจของคนเรานะ มันเป็นนามธรรม มันไม่มีตัว ไม่มีตน

เค้าฝึกใจก็ต้องมาฝึกที่กาย มันอยากพูดก็ไม่ให้มันพูดนี่เค้าเรียกว่า การฝึกใจ มันอยากไปก็ไม่ให้มันไป มันอยากเล่นก็ไม่ให้มันเล่น ต้องฝึกที่กายนะ เมื่อเราบังคับกายอย่างนี้ เดียวใจมันก็สงบ

เราฝึกกายอย่างนี้เค้าเรียกว่าคนมีศีลนะ ที่จะให้มองให้เห็นก็เช่นว่า ถึงเวลาแปดโมงอย่างนี้แหละเราไปทำงาน ใจมันไม่ไปก็ให้กายมันไป อย่างนี้เค้าเรียกว่าศีล เรียกว่ากายฝึกใจ

ใจเรามันทิฐฐิมานะ เป็นคนหยาบ คนแข็งกระด้าง ไม่รู้จักอ่อนน้อม ถ่อมตน ก็บังคับกายของเราให้มันอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่แข็งกระด้าง นี่เค้าเรียกว่าศีล คือการฝึกใจนะ

ทุก ๆ คนต้องผ่านกระบวนการคือเป็นผู้มีศีล...

ผู้มีศีล คือผู้บังคับกาย บังคับวาจา นี่เค้าเรียกว่าศีล นี่ต้องบังคับ ถ้าบังคับแล้วมันจะเกิดสมาธิ เกิดความใจเย็น อย่างประเทศที่เค้ามีกฎหมายบ้านเมืองเคร่งครัดและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดนั้น เรียกว่า **"ศีลของประเทศเค้าดี"**

ทุก ๆ คนต้องบังคับกาย บังคับคำพูด เพื่อให้เกิดมีศีล เพราะศีลนั้นนี่คือบาทฐานของสมาธิ ถ้าเราไม่มีศีลแล้ว สมาธิของเรานั้น มันก็เกิดไม่ได้ เพราะศีลนี้เป็นพื้นฐาน เหมือนเราจะสร้างวัดอย่างนี้ เราต้องมีพื้นดิน สร้างบ้านก็ต้องมีพื้นดิน มันถึงมีที่สร้าง

หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

ศีลนั้นคือการบังคับกาย บังคับวาจา เพื่อให้เกิดสมาธิ เกิดปัญญา

สมาธิน่ะคือเรากำลังฝึกกันนี้แหละ ฝึกให้ใจอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับการงาน อยู่กับสิ่งที่เราพึงประพฤติปฏิบัติ ที่มันเป็นของจริง เป็นชีวิตจริงของเราในชีวิตประจำวันนะ

เรานั่งสมาธินะ เราบังคับกายไม่ให้มันกระดุกกระดิก ไม่ให้มัน ง่วงเหงาหาวนอน ไม่ให้มันคิดอะไรนะ "เอากายก่อน" ให้มันได้นาน ๆ ได้หลาย ๆ นาที แล้วทุกท่านทุกคนก็จะมีคุณสมบัติ มีความเย็นนอกเย็นใจ มันปวดแข้งปวดขาเราไม่ต้องไปสนมัน เราต้องบังคับ ให้มันนิ่ง ให้มันเฉย

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

เมตตา มอบให้กับคณะบุคลากรจากบริษัท SCG ซิเมนต์-ผลิตภัณฑ์ก่อสร้าง

เข้าวันที่ ๒๕ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรพย์ทิวธรรมาราม ต.จันทน์ อ.จันทน์ไชย จ.นครราชสีมา

มหาเสกขรณต์

ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๘

วันนี้ที่วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม จะมีการสงฆ์น้ำพระพุทธรูปปฏิมา
สงฆ์น้ำครูบาอาจารย์ พระสงฆ์องค์สามเณรในเวลาประมาณบ่ายโมง
เปิดโอกาสให้พี่น้องชาวพุทธได้ระลึกถึงการบำรุงดูแล สืบทอดพระศาสนา
เพื่อกลับมาระลึกถึงพระคุณของคุณพ่อคุณแม่ บรรพบุรุษ

การบำรุงสืบทอดต่อยอดพระพุทธรูปและการดูแลคุณพ่อคุณแม่
ญาติ ๆ บรรพบุรุษ สิ่งที่ดีที่สุด เน้นการปฏิบัติบูชา

การปฏิบัติบูชานั้นคือเป็นผู้ที่ตั้งมั่นในพระรัตนตรัย ตั้งมั่นในคุณ
ของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์

พระรัตนตรัยได้แก่ ความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง

ทุกคนเกิดมา ถ้าไม่ตั้งมั่นในพระรัตนตรัยแล้ว ก็จะปฏิบัติไปตาม
ความหลงของตนเอง

เราทุกคนจึงต้องมาทำความเข้าใจให้ถูกต้อง โดยอาศัย
หลักการเป็นจุดยืน โดยพระพุทธเจ้าท่านเป็นผู้ค้นคว้า สัมผัสความดี

สิ่งสมบารมีมาในเรื่องนี้โดยเฉพาะ จนได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

ถ้าเราปฏิบัติตามทางศีล สมาธิ ปัญญาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นคว้านี้ ย่อมเข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ด้วยกันหมดทุกท่านทุกคน

ศีลคือการบังคับกาย บังคับวาจา สิ่งไหนมันผิด สิ่งไหนไม่ถูกต้อง เราต้องบังคับ บังคับให้ได้ สมาทานให้ตั้งมั่น ถึงมันจะอยากทำ อยากพูด จนใจมันจะขาด จะหมดลมหายใจตายไปก็ช่างมัน

ถ้าเราปฏิบัติอย่างนี้ บังคับอย่างนี้ท่านเรียกว่าปฏิบัติธรรม

ถ้าเราทำอย่างนี้ปฏิบัติอย่างนี้ ใจของเราจะสงบได้ เย็นได้ เพราะใจของเรานั้นเป็นนามธรรม ไม่มีตัวไม่มีตน

พระพุทธเจ้าให้เราอาศัยกาย วาจาเป็นเครื่องฝึก ทุกคนต้องฝึก ต้องปฏิบัติ จึงจะละความติด ความหลงได้

ความหลงนี้ต้องละด้วยภาคปฏิบัติอย่างนี้

การปฏิบัติธรรมจึงต้องเน้นไปที่ศีล ให้ศีลของเราบริสุทธิ์ ศีลไม่ต่างพร้อย

สิ่งที่เจ็บปวดของเราที่สุดคือความพ่ายแพ้ต่ออารมณ์ของตัวเอง คนที่พ่ายแพ้ต่ออารมณ์ของตัวเอง คือคนทุศีล ผิดศีล ศีลขาด เรายังเอาตัวตนเป็นอัตตาเป็นใหญ่ ลูบคลำในข้อวัตรปฏิบัติ ใจยังเข้มแข็งไม่พอ

การประพฤติปฏิบัติของเรายังไม่ถึง ตั้งอยู่ในกามสุขัลลิกานุโยโค
พากันติดในความสุข ความสะดวกสบาย ศิลไม่ดี **"เมื่อศิลปะไม่ดี สมาริมนจะ
เกิดขึ้นได้อย่างไร..?"**

เหมือนเรียนหนังสือ เมื่อ ป.๑ ยังไม่จบ จะไปมหาวิทยาลัย
ได้อย่างไร..?

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน เรายังบังคับกายของเราไม่ได้
บังคับวาจาของเราไม่ได้ เราจะไปถามหาสมาธิได้อย่างไร..?

หน้าที่ของเรา... พระพุทธเจ้าให้เราตระหนักให้ดีในเรื่องศิลปะ
ถ้าศิลปะเราไม่ดี แสดงว่าเราเดินทางสุดโต่งแล้ว เราติดสุข พลังจิตพลังใจ
ของเราต้องเพิ่มขึ้นอีก สัมปชัญญะของเรามันต้องเพิ่มขึ้นอีก ให้รู้การ
บังคับกายให้มากกว่านี้ บังคับวาจาให้มากกว่านี้ ใช้การบังคับ
เพื่อความเข้าใจให้ชัดเจนว่า การปฏิบัติธรรมต้องไม่ลุ่มคล้ำในศิลปะ
ในข้อวัตรปฏิบัติ

ถ้าเราปฏิบัติธรรมตั้งมั่นในพระรัตนตรัย อยู่ในขอบเขตของศิลปะ
เราจะมีเงิน มีทรัพย์สมบัติ มีคุณธรรม เราจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ต่อยอดสืบทอด
พระพุทธศาสนา

คนเราเกิดมาต้องเป็นคุณพ่อคุณแม่ทั้งทางร่างกาย เป็นคุณพ่อ
คุณแม่ทางคุณธรรม และทางจิตใจ

ถ้าเราไม่มีความมั่นคง ครอบครัวของเราจะมั่นคงได้อย่างไร
เมื่อเราไม่แข็งแรง ครอบครัวของเราจะแข็งแรงได้อย่างไร..?

เราตั้งมั่น ลงมือปฏิบัติ เชื่อว่ากตัญญู

พ่อแม่เขารู้ว่าเรามีศีล มีธรรม มีฐานมั่นคงดี เขาก็ดีใจ ภูมิใจ
ทางกายเราเป็นคนส่งพ่อแม่ไปสวรรค์ ทางวาจาเราก็ส่งพ่อแม่บรรพบุรุษ
ไปพระนิพพาน

มหาสงกรานต์ปีนี้ พระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ พระบาทสมเด็จพระ
พระเจ้าอยู่หัวฯ ให้เราระลึกนึกถึงความกตัญญูต่อพระพุทธเจ้า
พ่อแม่ครูบาอาจารย์

ในการประพฤติปฏิบัติของตัวเอง เราจะต้องตั้งใจในการ
ไม่ทำบาปทั้งปวง ทำบุญทำกุศลให้ถึงพร้อม ขยันหมั่นเพียร อดทน
ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ปล่อยเวลาให้ตัวเองผิดพลาดทางกาย
ไม่ปล่อยตัวเองให้ผิดพลาดทางวาจา ต้องปฏิบัติศีลของตัวเองให้ได้

การรักษาศีลต้องควบคู่กับการทำงาน การปฏิบัติธรรม
ต้องคู่กับการทำงาน เราจะแยกกันไม่ได้

มีคนส่วนใหญ่เข้าใจผิดว่า ถ้าได้ทำงานแล้วทั้งศีลทั้งธรรมหมด
ไม่เหลือเลย เวลามาศึกษาปฏิบัติธรรมก็ทิ้งหน้าที่ของงานภายนอกทั้งหมด
ไม่เหลือเลย

ชีวิตของเราต้องทำงานไปด้วย มีศีลมีธรรมไปด้วย ถ้าไปคิดอย่างนั้น
มันไม่ถูกต้อง ปล่อยให้ความหลง ความโลภ ความโกรธมันครอบงำเรา
ไปโดยปริยาย

การงานถ้าเราทำเพื่อเสียสละ เพื่อละความเห็นแก่ตัว เพื่อละตัว
ละตน ขยันหมั่นเพียร รับผิดชอบมาก ละความขี้เกียจมาก เราได้ทั้งบุญกุศล
ทั้งการทั้งงาน

นี่ชีวิตของเราไปเน้นแต่เรื่องเงิน ไม่ว่าจะการเรียนหนังสือ การทำงาน
การเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เน้นแต่เงินหมด อย่างนี้หัวใจของเรา
ไม่เหลืออะไรเลย คุณธรรมในใจของเราไม่เหลือเลย หัวใจของเรา
ถูกซื้อไปด้วยเงินตรา ไม่มีความเสียสละ ไม่มีคุณธรรมมาเกี่ยวข้องเลย
ชีวิตของเราไม่เป็นการกุศล

คนที่เสียสละ พระพุทธเจ้าตรัสว่าคือคนที่มีปัญญา แม้แต่ความคิด
ทุกคนต้องเสียสละออกจากจิตจากใจของเรา ธรรมเหล่านี้ได้เป็นไปเพื่อติดสุข
ติดสบาย เป็นธรรมที่จะนำเรามีอัตตาตัวตน นำมาซึ่งความเห็นแก่ตัว
ธรรมเหล่านั้นไม่ใช่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ธรรมเหล่านี้ได้เป็นไป
เพื่อเสียสละ เพื่อละเพื่อวาง ธรรมเหล่านั้นแหละเป็นธรรมะคำสั่งสอน
ของพระพุทธเจ้า เพื่อออกจากกิเลส ออกจากกองทุกข์

สงกรานต์ปีนี้ ปีใหม่ไทยนี้ ชีวิตของเราที่ได้อายุแก่เพิ่มเข้าอีกนะ

พระพุทธเจ้าให้เราประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อประโยชน์ของตน
และจะได้สืบทอด ต่อยอดพระพุทธศาสนา บูชาพระคุณแห่งบรรพบุรุษ
บุพการีชน

เราจะได้ไม่หลงโลก หลงอารมณ์ ลืมความดี ลืมความกตัญญูกตเวที
ต่อสิ่งที่ดี ๆ ที่ประเสริฐ

หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

ความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่ดี ๆ นี้ ทุกคนต้องตั้งใจ ต้องสมาทาน
นำไปประพฤติปฏิบัติ เพื่ออกตัณญูกตเวทีต่อศาสนา ต่อแผ่นดิน
ต่อบรรพบุรุษ

ด้วยสัจจบารมีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยอานุภาพ
แห่งคุณของพระธรรม และพระอริยสงฆ์ ขออำนาจอวยพรให้ทุกท่านทุกคน
จงมีความสุข สุขภาพใจที่ดี เป็นผู้เจริญรุ่งเรืองในธุรกิจหน้าที่การงาน
ตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม ตั้งมั่นในศีล สมาธิ ปัญญา นับตั้งแต่บัดนี้
เป็นต้นไป ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

เมตตาให้ไว้ ณ วันที่ ๑๓ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรพีทิวธรรมาราม ต.งังหมี่ อ.งิ้วน้ำเขี้ยว จ.นครราชสีมา

ความกตัญญูที่แท้จริง

เราเกิดมาเป็นมนุษย์ชีวิตนี้จึงเป็นชีวิตที่ประเสริฐ เป็นชีวิตที่เกิดมาเพื่อสร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม จากนี้จนไปถึงวันตาย เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องปฏิบัติธรรม

ใจของเรามันติด ใจของเรามันหลง ที่จะละความหลงได้ เราต้องปฏิบัติธรรม ไม่ให้เราคิด ไม่ให้เราพูด ไม่ให้เราทำในสิ่งที่ตัวเองรักตัวเองชอบ ตัวเองหลง เราอย่าได้ไปใจอ่อน ต้องตั้งมั่นในความถูกต้องในความดีตลอดไป นี่คือการปฏิบัติธรรม

ฝนตกจากฟ้าสู่ภูเขา ไหลลงสู่ที่ราบ ลงมหาสมุทร ถ้าเราไม่มีเชือก กักเก็บ เราก็จะไม่ได้ใช้ผลประโยชน์จากน้ำนั้น

ธรรมะภาคปฏิบัติ เป็นหน้าที่ของทุก ๆ คนต้องปฏิบัติ ไม่ให้ตามใจตัวเอง ไม่ให้ตามอารมณ์ตัวเอง เอาธรรมะเป็นที่ตั้ง การที่เราปฏิบัติอย่างนี้ เรียกว่าศีล สมาธิ และปัญญา หลักการวิชาการที่จะเข้าถึงมรรคผลพระนิพพานนะ พระพุทธเจ้าท่านให้เราทำอย่างนี้

เราทำอย่างนี้ดี ได้ทั้งเงิน ได้ทั้งวัตถุ ได้ทั้งคุณธรรม การที่เราปล่อยใจไปโดยไม่ได้ปฏิบัติธรรมนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

ใจของเราไม่มีตัวไม่มีตน เราจะฝึกใจเรา ปฏิบัติใจเรา ให้เดินทางไปสู่มรรคผลพระนิพพานนั้น พระพุทธเจ้าให้เราฝึกกาย ปฏิบัติกาย

หยุดกายตัวเองให้ได้ คือหยุดกระทำในสิ่งที่มันเป็นกิเลส เป็นความหลง หยุดวาทาของเราให้ได้ ที่มันเป็นกิเลส เป็นอกุศล

ธรรมะคือทางสายกลาง ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีลนี้คือการปฏิบัติกาย ปฏิบัติวาจา ต้องบังคับให้ได้ ต้องบังคับให้อยู่ สมาธิของเรามันถึงจะเกิดได้ เปรียบเสมือนมีดเล่มหนึ่งนี้ มันต้องมีทั้งสัน มีทั้งกลาง แล้วก็มีทั้งคม เราจะแยกกันไม่ได้

เมื่อเราบังคับกายของเรา เดียวใจของเรามันก็สงบ เมื่อเราบังคับ วาจาของเรา เดียวใจมันก็สงบ เพราะเราสมาทานความดี ความถูกต้อง ความเป็นธรรม ความยุติธรรม เราปฏิบัติอย่างนี้ชื่อว่าเราเป็นคนกตัญญูกตเวทิต่อชาติ ต่อพระศาสนา ต่อพระมหากษัตริย์ ต่อพ่อแม่ครูบาอาจารย์ด้วยการปฏิบัติบูชา

ถ้าเราไม่ปฏิบัติตามธรรม จะชื่อว่าเรารักตัวเอง รักพ่อรักแม่ รักประเทศชาตินั้นคงเป็นไปได้ เพราะเราเป็นคนไม่ได้ปฏิบัติตนเอง ปล่อยตัวเองไปตามความอยาก ตามอวิชชา ตามความหลง เรายังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เราจะไปช่วยเหลือพ่อ ช่วยเหลือแม่ ช่วยเหลือครอบครัว ประเทศชาติบ้านเมืองได้อย่างไร..?

การประพฤติการปฏิบัติต้องมีกับเราในชีวิตประจำวัน เราจะไปทิ้งธรรมะ เอาธุรกิจอย่างเดียวนั้นไม่ได้

ส่วนใหญ่นะ เราทิ้งธรรมะ เอาธุรกิจอย่างเดียว เอาการงาน อย่างเดียวนั้นมันผิด เป็นความเข้าใจผิด คิดว่าถ้าเราไปปฏิบัติธรรม เอาธรรมเป็นใหญ่นั้นมันจะสู้เขาไม่ได้ สู้คนอื่นไม่ได้ เดียวคนอื่นจะเอาไรต์ เอาเปรียบ ธุรกิจของเราจะเสียหาย สิ่งเหล่านี้ไม่จริง เป็นความโง่ของเรา เป็นความไม่ฉลาดของเราเองที่มันคิดอย่างนี้

การทำงานต้องให้เป็นบุญเป็นกุศลไปในตัว ให้เอาการเอางานนั้นเป็นการปฏิบัติธรรม อย่าไปแยกว่าการปฏิบัติธรรมต้องหนีจากบ้านหนีจากครอบครัวไปอยู่วัด ไปอยู่ในที่เงียบ ๆ ในที่วิเวกอย่างนั้น

การทำงานก็คือการเสียสละ การละความเห็นแก่ตัว

ชีวิตของเรานี้แหละ มันเป็นชีวิตที่ผิดพลาด ตั้งแต่เรียนหนังสือ ตั้งแต่ทำงานนะ เราเน้นตั้งแต่เงิน เน้นตั้งแต่สตางค์ เราทิ้งความดีทิ้งคุณธรรมหมดนะ เราก็ได้ตั้งแต่เงิน ได้ตั้งแต่สตางค์ คุณธรรมของเรา มันเลยไม่มี มันเลยเสียหาย

อยู่ในครอบครัวเรา ในสังคมเรานะ มันหาคนที่มีความดี มีธรรมที่จะไว้วางใจกันนั้นไม่ได้ ไม่มี เพราะหัวใจของเราอยู่ที่วัตถุอยู่ที่ผลประโยชน์นะ การทำงานอย่างนี้มันถึงเผาตัวเอง แล้วก็เผาคนอื่น มันเลยไม่มีความสุข ชีวิตที่มีความสุข คือชีวิตที่ทำงานเพื่อเสียสละเพื่อละความเห็นแก่ตัว เราจะได้มีความสุขเต็มที่ทุก ๆ วันนะ

เรามีความเห็นผิด มีความเข้าใจผิด ทำงานเพื่อเงินนะ เพื่อเงินแล้วก็เพื่อกิน เพื่อกินแล้วก็เพื่อเล่น เพื่อเที่ยวนะ มันเป็นกระบวนการที่เผาตัวเองทั้งเป็น

ในชีวิตประจำวันก็คิดแต่เรื่องทำงานหาเงิน คิดไม่ได้ก็ปวดหัว คิดไม่ออกก็ปวดหัว

เราสงสารพ่อแม่ สงสารครอบครัว สงสารประเทศ พระพุทธเจ้าให้เรากตัญญูกตเวทิตด้วยการประพฤติกปฏิบัติธรรม ไม่ใช่การสร้างภาพเข้าไปกอดพ่อ กอดแม่ หอมแก้มพ่อ หอมแก้มแม่ แต่การประพฤติปฏิบัติธรรมของเรานั้นไม่มี ตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเอง

หลาย ๆ คนชอบดื่มเหล้า ดื่มเบียร์ เล่นการพนัน สูบบุหรี่ ทำงานเสร็จก็อยู่กับเหล้า กับเบียร์ ซ่องสุมด้วยอบายมุขต่าง ๆ ไปหาเงินหาสตางค์เพื่อจะให้ครอบครัว ให้พ่อแม่อยู่สุข กินสบาย อย่างนั้นนะ พระพุทธเจ้าตรัสว่ามันไม่ถูก

เราต้องพากันประพฤติปฏิบัติธรรม บังคับตัวเอง ให้ตัวเองเป็นคนขยัน รับผิดชอบ เสียสละ ทำงานโดยไม่หวังอะไรตอบแทน หัวใจของเราอย่าให้เงินมันซื้อได้ อย่าให้วัตถุมันซื้อได้ อย่าให้ลาภยศสรรเสริญมันซื้อได้ ให้มีความสุขในการเสียสละ ปฏิบัติธรรม จะชื่อว่าเราเป็นคนกตัญญูกตเวที

เราทำอย่างนี้ปฏิบัติอย่างนี้แหละ พระพุทธเจ้ารับรองว่า ไม่จน ไม่ยากจน เป็นคนกตัญญูกตเวทีแท้

การประพฤติการปฏิบัตินี้เป็นของยาก เป็นของเลิศ เป็นของประเสริฐ เป็นสิ่งที่ทวนโลก ทวนกระแส แต่มันดีจริง ทุกคนต้องตั้งใจ ต้องสมาทานถึงจะทำได้ ปฏิบัติได้ ถ้าทุกคนนะตั้งใจปฏิบัติ ต้องปฏิบัติได้เหมือนกันทุก ๆ คน

เรื่องจริง ของจริง และเราต้องเป็นผู้ปฏิบัติจริง ๆ นี้แหละทุกคนจะฟังประพฤติ ฟังปฏิบัติ

การฝึกสมาธิ มันเป็นเรื่องของจิตของใจ แต่เราต้องมาฝึกที่กายนะ เราไม่ต้องไปสนใจที่ใจนะ สนใจที่กาย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มัน แล้วหายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกให้รู้ ไม่สนใจเรื่องใจเลย ให้รู้ลมเข้า

รู้ลมออก รู้ลมหายบ รู้ลมละเอียด พระพุทธเจ้าให้ทำอย่างนี้ ให้ฝึกกาย
อย่างเดียว เรื่องความสงบนั้นไม่ต้องไปสนใจ เดี่ยวใจของเราเค้าสงบเอง

ทุกอย่างต้องเกิดจากการประพฤติปฏิบัติ ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติ
แล้วมันจะไม่เป็น เราจะไปเอาผลของความสงบนั้นไม่ได้ เราต้องทำหน้าที่
ในการหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ เราทำอย่างนี้แหละ ทำให้มันได้
หลาย ๆ นาทิ เรื่องการเจริญปัญญาเอาไว้ก่อน เราฝึกกายอย่างนี้ ๆ
เดี่ยวใจของเรามันก็สงบเอง

พระพุทธเจ้าท่านให้เราพยายามฝึกบ่อย ๆ ทำบ่อย ๆ เพื่อจะได้เป็น
เพื่อจะได้ชำนาญ เพื่อจะได้คล่องแคล่ว เพื่อจะได้จับหลักได้ ในเวลาทำ
ในครั้งต่อไปว่าทำอย่างนี้

เรามีโอกาส มีเวลา ต้องฝึก ต้องปฏิบัติ ดีกว่าเอาเวลาไปกดโทรศัพท์
หาเพื่อน ไปดูข่าวโน้น ดูข่าวนี่

เราฝึกกายเรา เพื่อใจของเราจะได้อยู่กับลมเข้าลมออก ผลจะได้เกิด
คือความตั้งมั่นในลมเข้า ความตั้งมั่นในลมออก สมาธิของเราถึงจะเกิดได้
เมื่อสมาธิเกิดนะ ใจของเรามันจะเย็น ใจของเรามันจะสงบ นิรณห์ทั้งหลาย
ทั้งปวง ที่มันเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง มันจะได้ระงับลง สงบลง
จิตใจของเราจะได้มีพลังขึ้นอีก มันจะไม่ได้อยู่ตั้งแต่กับสิ่งภายนอก
มันจะได้กลับมาอยู่กับธรรมชาติ สติ สัมปชัญญะ

หลาย ๆ คนนะ เปื่อโลก เปื่อวิภูฏสงสาร ไม่อยากเวียนว่าย
ตายเกิดนะ อยากปฏิบัติธรรม พยายามทำงานหาเงิน หาสตางค์
คิดว่าในโอกาสหน้า เราจะได้มีโอกาส ตั้งหน้า ตั้งตาประพฤติปฏิบัติธรรม
เราไปคิดอย่างนั้นนะมันไม่ถูก

พระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติเมื่อเราทำงานอยู่นั้นแหละ อยู่กับคนที่ไม่ดี
นั้นแหละ อยู่กับคนเห็นแก่ตัวนั้นแหละ อยู่กับคนที่โก่งกินคอร์ปชัน
นั้นแหละ อยู่กับคนที่มีแต่ความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้นแหละ
เราปฏิบัติธรรมอยู่อย่างนั้นแหละ เราจะได้แก่ที่ใจเรา แก่ที่คำพูดของเรา
การกระทำของเรา แสดงถึงใจของเรามันมีปัญหา เราต้องแก้ปัญหาที่ใจ
ของเรา ที่นั่นแหละ ที่ทำงานนั้นแหละ

เราอย่าปล่อยโอกาส ปล่อยเวลา วิ่งตามเงาตัวเองไปเรื่อย
ต้องแก้ปัญหาในปัจจุบัน ให้เกิดมีศีล สมาธิ ปัญญาให้ได้

เราต้องทำใจของเราให้สงบให้ได้ ทำใจของเราให้เย็นให้ได้
ทำใจของเราให้มีปัญญาให้ได้ นี่คือสัจจะ คือความจริง ธรรมะที่เราอ่าน
ในหนังสือในพระไตรปิฎก มันก็อยู่ในพระไตรปิฎกนะ แต่ธรรมะที่มันเกิด
จากใจของเรา เกิดจากที่เรากำลังสัมผัสอยู่นะ มันเป็นเรื่องจริง เป็นของจริง
"เมื่อเราแก้ปัญหานี้ไม่ได้ เราจะไปแก้ปัญหาคืออื่นได้อย่างไร
ประหมเราสอบไม่ผ่าน เราจะไปสอบมัธยมได้อย่างไร มัธยมไม่ผ่าน
จะไปสอบปริญญาได้อย่างไร..?"

เราต้องแก้ปัญหาคือได้ เราจะหนีไปไหน ถ้าใจของเรามีปัญหา
อย่างนี้ล่ะ แสดงว่าเราไม่เข้าใจธรรมะ แสดงถึงเรามันมีอัตตาตัวตน
มีความหลง มันจะเอาแต่สิ่งที่ชอบ ๆ นะ สิ่งที่ไม่ชอบ มันจะไม่เอา

ชอบหรือไม่ชอบนี่มันเป็นความเห็นผิด เป็นความเข้าใจผิดของเรา
เฉย ๆ เราต้องสงบ ให้ได้ เย็นให้ได้ อย่านำใจตัวเอง อย่านำอารมณ์
ตัวเอง ว่านี่แหละเราต้องประพฤติปฏิบัติ ว่านี่แหละเราจะต้องแก้ไข
เราจะมาเอาความสุขในการตามใจ เป็นคนเจ้าอารมณ์อย่างนี้ไม่ได้

ใจดี ใจสบาย...

แสดงว่าเราทำงานนี้แหละ ไม่ได้ทำงานเพื่อเสียสละ ไม่ได้ทำงานเพื่อละความเห็นแก่ตัว เราอดทนทำงานนี้เพราะต้องการเงิน ต้องการรถ ต้องการบ้าน ต้องการเฟอร์นิเจอร์นะ เราไม่ได้ทำงานเพื่อเสียสละ เพื่อละความเห็นแก่ตัว ไม่ได้เอาที่ทำงานเป็นที่ฝึกใจ พัฒนาใจ

เราหลงวัตถุเราก็ต้องเจ็บช้ำ เราหลงโลกธรรมก็ต้องเจ็บช้ำ

พระพุทธเจ้าให้เราทำงาน ปฏิบัติธรรมเพื่อสร้างความดี สร้างบารมี ไม่ใช่เพื่อเงิน เพื่อสตางค์

สตางค์นะ อยากได้หรือไม่อยากได้ มันก็ต้องได้อยู่แล้ว เพราะว่ามันเป็นหน้าที่ที่เราจะต้องได้รับ เราต้องพัฒนาใจของเรา

สงกรานต์ปีนี้... เราจะพัฒนาใจของเราด้วยการประพาศติ การปฏิบัติธรรม เพื่อกตัญญูกตเวทิต่อพระพุทธเจ้า ต่อประเทศชาติ บ้านเมือง พ่อแม่บรรพบุรุษ จะพยายามพัฒนาตัวเองสู่คุณธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่ประเสริฐ

ด้วยปณิธาน ด้วยความตั้งใจ บุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้กระทำ จงส่งถึงคุณพ่อคุณแม่ ญาติ บรรพบุรุษทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

โอรสของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

ให้ไว้ ณ วันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

กำเนิดเอชชช คือ ความหลง

ความโลภ ความโกรธ ความหลง พระพุทธเจ้าท่านให้เราแก้ด้วยการปฏิบัติ

ปฏิบัติสิ่งที่ตรงกันข้าม เช่นว่า เราชอบสิ่งไหนและสิ่งนั้นมันประกอบไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ท่านไม่ให้เราปฏิบัติตามสิ่งเหล่านั้น

ธรรมะคือทางสายกลาง เป็นสิ่งที่ทวนโลก ทวนกระแส ไม่มีอคติ

ส่วนใหญ่ชีวิตของเราที่ล้มเหลวนะ เพราะปฏิบัติตามความชอบและไม่ปฏิบัติตามความไม่ชอบ

ธรรมะภาคปฏิบัติ พระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติตรงกันข้ามเลย ถ้าไม่ปฏิบัติอย่างนี้ เราจะแก้ไขตัวเองไม่ได้

อย่างคนจะเลิกหยุดบุหรี่ ก็ต้องสมาทาน ก็ต้องตั้งใจไม่สูบบุหรี่ ไม่มีบุหรี่ และก็ไม่มีไฟที่จุดบุหรี่ เราจะแก้ความหลงของตัวเอง พระพุทธเจ้าให้เราเข้าหาภาคปฏิบัติอย่างนี้

อย่างเราทุกคนนะมันติดสุข ติดสบาย ติดซีเกียจซีคร้าน เราอย่าไปสนใจความรู้สึกนึกคิดอย่างนี้ ให้ขยันอย่างสุด ๆ ทำอย่างนี้จนกว่าเราจะไม่เป็นคนซีเกียจ ไม่เป็นคนซีคร้าน ติดสุขติดสบาย

อย่างเราเป็นคนรับผิดชอบน้อย เป็นคนปล่อยปะละเลย ตั้งอยู่ในความประมาท เราต้องแก้ไขนิสัยตัวเองใหม่ ให้เป็นคนรับผิดชอบ สมาทานตัวเองให้เป็นคนรับผิดชอบ อย่าได้ประมาท เราทำอย่างนี้แหละ จนเป็นนิสัย จนติดนิสัย จนความรับผิดชอบเราสมบูรณ์

คนเรานะ ความเคยชินนั้นมันเป็นสิ่งเสพติด เราต้องแก้นิสัยตัวเอง ด้วยการประพฤติการปฏิบัติ ถ้าเราไม่ตั้งใจแก้มันจะไม่หาย เพราะว่า มันเป็นความติด มันเป็นความหลง "ความหลงนี้ต้องแก้ด้วยการประพฤติ การปฏิบัติ..."

ถ้าใครอยากจะได้ อยากจะเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดี ในทางที่ถูกต้อง ในทางที่เป็นธรรมนั้น ด้วยการไม่แลกด้วยการประพฤติ ปฏิบัตินั้น มันเปลี่ยนแปลงตัวเองไม่ได้

เรามาปฏิบัติธรรม ถ้าเราไม่ตั้งใจจริง ๆ มันก็เปลี่ยนแปลงตัวเอง ไม่ได้

เหมือนเราสร้างเขื่อน ถ้าเขื่อนใหญ่ไม่พอ แข็งแรงไม่พอ ความต้งมั่นของเขื่อน เสาะเข็มใหญ่ไม่พอ ลึกไม่พอนี้ เขื่อนมันก็ยอมขาด ย่อมพัง

การเปลี่ยนตัวเองด้วยการละความโลภ ความโกรธ ความหลงนี้ ไม่มีทางอื่นใดนอกจากการประพฤติการปฏิบัติธรรมะของตัวเอง

ต้องบังคับกายตัวเองให้ได้ ต้องบังคับวาจาของตัวเองให้ได้ ถ้าเราไม่ให้กายเค้าทำ ไม่ให้วาจาเค้าพูดนะ เดียวใจของเรานั้นก็สงบเอง เย็นเอง

นิสัยเก่าของคนเราทุกคนมันก็ชอบทำอย่างเก่า ชอบพูดอย่างเก่า ชอบคิดอย่างเก่านะ เราทุกคนต้องเข้าสู่ภาคปฏิบัติ แก่ไขตัวเอง สักยกใหญ่ นะ

การให้ทานสิ่งของนี้ยังไม่ยิ่งใหญ่เท่ากับภาคประพฤติกฎปฏิบัติ ที่หยุดตัวเอง ให้หยุด ให้เย็น ปฏิบัติให้ตรงจรัส คือละสิ่งที่ตรงกันข้าม เพื่อไม่ให้อาหารอริชชา คือความหลง

ทุกคนนะมีความคิดว่า การรักษาศีลนั้นดี การทำสมาธิ การเจริญปัญญาดี แต่มีความท้อแท้ ท้อถอย ไม่มีกำลังใจในการประพฤติ ปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติธรรม คือการบังคับตัวเองไม่ให้ทำตามสิ่งที่ตัวเองอยากทำ ที่มันชอบ มันติด มันหลง

ผู้ที่สมาทานเป็นพระก็พากันมาติด ผู้ที่สมาทานเป็นเณร เป็นชี เป็นโยมวัดก็พากันมาติด ไม่อยากประพฤติ ไม่อยากปฏิบัติ ไม่อยากตาย จากความโลภ ความโกรธ ความหลง เพราะว่ามันติด

เราจะละความโลภ ความโกรธ ความหลง เราก็ต้องเข้า ภาคประพฤติกฎปฏิบัติด้วยตัวของตัวเอง

ความหลงของคนเรานั้นมันท่วมหัวใจ ปัญญาเรานั้นเลยมืด มันมองไม่เห็น เพราะมันติด มันชอบ ถ้าไม่ได้กิน ไม่ได้เสพ มันไม่ยอม มันจะตายให้ได้

พระพุทธเจ้านะท่านไม่ให้เราสนใจมัน สิ่งที่มีมันไม่คืนนะ อวิชา
ความหลง ความโลภ ความโกรธนะ อย่าให้เราทำตาม อบรมบมอินทรีย์
ด้วยการไม่ประพฤตินะไม่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของกิเลส อาสวะ อวิชา
ความหลง ต้องเข้าหาภาคประพฤติ ภาคปฏิบัตินะ

ศีล คือการบังคับกาย ศีลนี้คือการบังคับใจ คือข้อวัตรปฏิบัติ
เพื่อที่จะให้ใจของเราหยุด ใจของเราสงบ ใจของเราเย็น ที่จะทำให้
ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เปรียบเสมือนคาเฟอีนในหัวใจของเรานี้
มันอ่อนกำลังด้วยการที่ไม่ประพฤติ ไม่ปฏิบัติตาม

ทุกคนต้องประพฤตินะต้องปฏิบัติผ่านวิกฤตการณ์ที่จะต่อสู้กับกิเลส
กับอาสวะ

ในชีวิตประจำวันของเรานี้ มีสิ่งที่จะให้เราได้ประพฤติปฏิบัตินี้มีมาก
ที่เป็นข้อสอบ ข้อทดสอบ ให้เราได้ประพฤติปฏิบัติ มันเป็นพระไตรปิฎก
ฉบับจริง เราก็อบบจริง สอบได้หรือสอบตกกันรู้กันเลยแหละ แต่เราสอบ ๆ
ไปในชีวิตประจำวัน

ชีวิตนี้คือการต่อสู้กับอวิชาคือความหลง

ทุกท่านทุกคนต้องปฏิบัติ ต้องเอาชนะใจตัวเอง อารมณ์ตัวเอง
ที่มีมันถูกอวิชาครอบงำ คอยบงการ สั่งการ เป็นทาสอาสวะ เป็นทาส
ของกิเลสตัณหาที่ตั้งหลายภพหลายชาติ เราไม่มีโอกาสได้ลืมตาอ้าปาก
เป็นทาสเป็นเบี้ยล่างอยู่ตลอดเวลา

สิ่งที่ทุกคนมีความจำเป็นที่จะต้องแก้ไขก็คือเอาอวิชา ความโลภ
ความโกรธ ความหลงออกจากจิตจากใจ เอาออกจากสติ เอาออกจาก
ปัญญาที่มีมันครอบงำอย่างมืดมิด บอดสนิทที่ผ่านมา

หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

ชีวิตของเราถึงสมควรแล้วที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ เดินตามรอย
ของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ทั้งหลาย

ทำไมเราถึงเป็นทาสอวิชชา ตัณหา อุปาทานอย่างโจ่งหัวไม่ขึ้นเลย

ก็เพราะเจ้าอวิชชาคือความหลงนี้ เราทุกคนถึงต้องเข้าภาคประพฤติ
ปฏิบัติ เดินตามรอยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันต์

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา-
สัมพุทธเจ้าก็พอสมควรแก่เวลา

ด้วยอานุภาพของพระพุทธเจ้า ของพระธรรม ของพระอริยสงฆ์
ขอให้ทุกท่านทุกคนจะมีพลังจิต พลังใจ พลังสติปัญญา เข้าสู่ภาคประพฤติ
ปฏิบัติเพื่อจะกำจัดอวิชชาคือความหลงออกจากจิตจากใจของทุกท่าน
ทุกคน ณ บัดนี้ด้วยเทอญ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

ให้ไว้ ณ วันที่ ๘ เมษายน ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ทุก ๆ คนต้องปฏิบัติธรรม

วันนี้แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ได้พากันมาประพฤติ
มาปฏิบัติธรรม ระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน

แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลทุก ๆ คนน่าจะ
มีความจำเป็นต้องปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมคือเรามาทำใจของเราให้เป็นธรรม ให้ยุติธรรม
ให้เที่ยงธรรม ปราศจากอคติ "เราทุกคนน่าจะที่ไม่สบายใจ
คือเราไม่ได้ปฏิบัติธรรม..."

เราทุก ๆ คนที่เกิดมานี้มีความหลง เมื่อมีความหลงแล้วก็มีควมโลภ
มีความโกรธ มีอึดตา มีตัวมีตน ไม่มีความเป็นธรรม ไม่มีความยุติธรรม

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราทุก ๆ คนพากันปฏิบัติธรรม

ให้ทุกท่านทุกคนน่าจะมาทำความเข้าใจ มาปรับทัศนคติของเรา
แม้แต่ต้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านก็เคารพในพระธรรม

ร่างกายของเรานี้ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศธาตุ
เป็นธรรมชาติที่เกิดจากเหตุ เกิดจากปัจจัย คือ อวิชชา ได้แก่ความหลง

ร่างกายของเราทุกคนนี้ ถือว่าวัตถุอย่างหนึ่ง ที่มีอายุขัยส่วนใหญ่ ก็ไม่เกินร้อยปี ทุก ๆ ท่านทุกคนก็ต้องแก่ ก็ต้องเจ็บ ต้องตายไปในที่สุด

ทุก ๆ ท่านที่เกิดมาก็พากันมายึดเอาร่างกายนี้เป็นเรา เป็นของเรา มายึดเอาเวทนาร่างกายนี้เป็นเรา เป็นของเรา มายึดเอาสังขาร คือความปรุงแต่งนี้เป็นเรา เป็นของเรา มายึดเอาความจำได้หมายรู้นี้เป็นเรา เป็นของเรา มายึดเอาตัวผู้รู้นี้เป็นเรา เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราทุกคนนะพากันหลง เมื่อมันมีความหลงแล้วมันก็มีความอยาก มีความอยากมันไม่ได้ตามปรารถนาแล้วมันก็มีความไม่พอใจ

พระพุทธเจ้านะ ท่านเป็นผู้ค้นพบหลักการ วิชาการ เพื่อเข้าหาความสุข ความดับทุกข์ ด้วยความรู้ ความเข้าใจ แล้วปฏิบัติ ปรบใจเข้าหาธรรมะ

การฝึกใจ การปฏิบัติใจนั้นมันเป็นอย่างยาก เพราะว่ามันเป็นนามธรรม มันเป็นสิ่งที่ไม่ใช่รูปธรรม พระพุทธเจ้าถึงสอนให้เราพากันมาปฏิบัติกาย คือไม่ให้กายนี้ทำตามใจ ถ้าสิ่งไหนไม่ถูกต้อง สิ่งไหนไม่เป็นธรรม เพราะใจของเราทุกคนนะยังไม่ใช่ใจของพระพุทธเจ้า ยังไม่ใช่จิตใจของพระอรหันต์ เป็นจิตใจที่ยังมีความหลง ที่มีความโลภ มีความโกรธอยู่

การปฏิบัติกายนั้น ท่านเรียกว่ารักษาศีล

ศีลนั้นเป็นเหตุ เป็นปัจจัยที่จะให้ธรรมะเกิด ศีลนี้เปรียบเสมือนแผ่นดิน เปรียบเสมือนที่อยู่อาศัยให้เราเดิน ยืน นั่ง นอน

ถ้าเราไม่มีที่ดินอย่างนี้ เราก็คืนไม่ได้ นั่งไม่ได้ นอนไม่ได้ ตั้งหมู่บ้าน ตั้งประเทศก็ไม่ได้นะ ศีลนี้ถึงเป็นบาทฐานแห่งความดี

ศิลปะไม่ใช่กฎหมายบ้านเมือง ไม่ใช่การปกครองคณะสงฆ์ ไม่ใช่การปกครองประชาชน ศิลปะคือเรื่องจิต เรื่องใจ เป็นข้อวัตรปฏิบัติ ที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้ธรรมะนั้นเกิด

ศิลปะก็ได้แก่ความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง เราทำผิดศิลปะถึงแม้คนอื่นเค้าจะไม่รู้ไม่เห็น เราก็รู้ เราก็เห็น ศิลปะถึงเป็นเรื่องของธรรม เรื่องให้เกิดทำธรรมะ

ถ้าเราปฏิบัติศิลปะได้ ปัญหาต่าง ๆ ในโลกนี้มันจะไม่มีแก่เรา

ถ้าเราไม่มีศิลปะ สมาธิมันเกิดไม่ได้นะ เพราะว่าสมาธินั้นคือ ความบริสุทธิ์นะ ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ปราศจากนิวรณ์คือความเศร้าหมองทั้งหลายทั้งปวง

กำลังสมาธิของเรามันน้อย กำลังปัญญาของเรามันน้อย ต้องอาศัย ศิลปะเป็นหลัก อาศัยศิลปะเข้ามาช่วย

ลักษณะของการรักษาศิลปะ เราต้องสมาทาน เราต้องตั้งใจ ว่าสิ่งเหล่านี้เราจะไม่พูด เราจะไม่ทำ ถึงอยากจะพูดเราก็ไม่พูด ถึงอยากจะทำเราก็ไม่ทำ เพราะสิ่งนั้นไม่เป็นธรรม มันไม่อย่างทำ ไม่อย่างพูด แต่สิ่งเหล่านั้นเป็นธรรม เราต้องทำ เราต้องพูด ตรงกันข้ามเลย ศิลปะเปรียบเสมือนนาฬิกา นาฬิกาที่มันตรงต่อเวลา มันจะไม่ช้า ไม่เร็ว มันจะไม่มีข้อแม้ใด ๆ ทั้งสิ้น

เราทุกคนนะที่ใจยังไม่เป็นพระพุทธเจ้า ใจยังไม่เป็นพระอรหันต์นะ มันมีอคติ มันติดสุข เกลียดทุกข์ ยินดี ยินร้ายในโลกธรรม เราทุกคนจะไปเชื่อใจตัวเองไม่ได้ ไปเชื่ออารมณ์ตัวเองไม่ได้

ที่ชีวิตของเราล้มเหลวที่ผ่าน ๆ มา ไม่ว่าจะหน้าที่การงาน การเรียน การศึกษา การดำรงชีพ ดำรงชีวิต ก็เพราะว่าเราไม่มีศีล เราไม่มีธรรม ตัวเราเองก็กราบไหว้ตัวเองไม่ได้ คนอื่นก็กราบไหว้เราไม่ได้

ถ้าใจของเราที่ทำตามธรรมะโดยตั้งอยู่ในศีล คือการบังคับกาย บังคับวาจา นั่นะ ทุกคนนั้นจะมีความสุข รวยทั้งทรัพย์ และมีอริยทรัพย์ คือธรรมะ คือคุณธรรม

เราทุก ๆ คนนี้มีความเพลิดเพลिनในความสุข ในความสะดวกสบาย ทุกอย่างนั้นนะมันมีทั้งคุณและโทษ

อย่างอาชีพของเรานี้เป็นแพทย์ เป็นพยาบาล เป็นเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล ถ้าเราทำงานเพื่อจะได้สร้างความคิด สร้างบารมี สร้างคุณธรรม ที่เราจะได้เสียสละ ที่เราจะได้ละความเห็นแก่ตัว เราก็จะได้ทั้งเงิน ได้ทั้งชื่อเสียงเกียรติยศ ได้ทั้งคุณธรรม อาชีพของเราก็เป็นบุญเป็นกุศล ถ้าเราทำงานเพื่อเงิน เพื่อสตางค์ เพื่อชื่อเสียงเกียรติยศ เพื่อบ้านหรือรถหรือ สิ่งอำนวยความสะดวกอะไรต่าง ๆ นะ แต่เราทิ้งธรรมไป เราก็จะได้เงิน ชื่อเสียงเกียรติยศ มีบ้านหรือ รถหรือ แต่เราก็จะไม่ได้ธรรมะ คือคุณธรรม อาชีพของเรานั้นมันไม่ได้เป็นบุญ เป็นกุศล เป็นคุณธรรม แต่อาชีพของเรานั้นเป็นบาป เพราะเราประกอบอาชีพกับผู้ที่กำลังเจ็บไข้ไม่สบาย กำลังทุกข์ทั้งกายทั้งใจ ไปเอาความสุขบนความทุกข์ของคนอื่น

เราทำอย่างเดียวกันนะ แต่ทางหนึ่งนะ ไม่ได้ทั้งธรรมะ ไม่ได้ทั้งงาน แต่อีกทางหนึ่งไม่ได้ทั้งงาน แต่ทั้งธรรมะ ทั้งคุณธรรม ทุกอย่างนะ มันมีทั้งคุณและโทษ

สิ่งที่จะไม่มีคุณไม่มีโทษอยู่ในตัวนั้นไม่มีเลยนะส่วนใหญ่ แต่เรายังมีวิชา ทำอะไรก็ประกอบด้วยความหลงทั้งหมด จะทานอาหาร ผักผ่อน อาบน้ำ หรือแต่งตัว ทุกอย่างประกอบด้วยความหลงทั้งนั้น ถ้าเราไม่ปรับทัศนคติของเราให้เราเข้าใจ

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราทิ้งการ ทำงาน ปล่อยปะละเลย พระพุทธเจ้าให้เราขยันมากกว่าเก่า เสียสละมากกว่าเก่า แต่มาปรับทัศนคติ ให้มันมีความเห็นให้ถูกต้อง ใจของเราถึงจะเกิดความสงบ ถ้าเราไม่มาทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ชีวิตของเรานี้มันมันตกนรกทั้งเป็น ไม่ว่าจะทำอะไร พุดอะไร คิดอะไร ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันกดดันเรา เพราะว่าเราไม่มีพุทธะ พุทธโธ ไม่มีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ที่จะมาทำให้จิตใจของเราสงบ จิตใจของเราเย็น

ถ้าเราทำตามความอยากนะ ชีวิตของเรานั้นมันเครียดนะ เพราะอวิชชา ตัณหา อุปาทานมันกดดันเรา

แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่อย่าไปคิดว่า ถ้าเราปฏิบัติธรรมมันจะเกิดความเครียด เพราะว่าไม่ได้ระบายอารมณ์

ปฏิบัติธรรมใหม่ ๆ นะ การบังคับตัวเองใหม่ ๆ นะ เหมือนคนติดบุหรี่ ติดยาม้า ติดเหล้า ติดสารพัดติดนะ เรามาบังคับตัวเองให้หยุดใหม่ ๆ นี้นะ ก็เลสมันก็ต้องเครียดพอสมควร เพราะคนเราเกิดมานี้นะ สิ่งไหนดี ๆ นะ มันไม่ยากคิด สิ่งไหนดี ๆ นะ มันไม่ยากพูด สิ่งไหนดี ๆ นะ มันไม่ยากทำ

คนที่มีคุณภาพมีศักยภาพมันต้องบังคับตัวเอง เหมือนบุคคลที่เก่ง ๆ ที่เขาจะเดินทางไกลระยะหลายร้อย หลายพัน หลายหมื่นกิโลเมตร ด้วยรถยนต์นะ เขาต้องบังคับพวงมาลัย ทั้งเบรก ทั้งคันเร่ง ทั้งเกียร์ เพื่อถึงจุดหมายปลายทาง

อวิชชาคือความหลงนะ ถ้าเราไม่ให้อาหารมัน มันก็อยู่ไม่ได้ เหมือนกับตัวเราเองนี่แหละ ถ้าเราไม่ให้ตัวเองทานอาหาร ไม่ให้ตัวเองพักผ่อน ร่างกายมันก็อยู่ไม่ได้ การที่ไม่ทำตามใจ ตามอารมณ์ที่เราเองเป็นคนเจ้าอารมณ์นะ ทุกอย่างมันต้องดีขึ้น ความเชื่อมั่นของตัวเองก็มากขึ้น บาดแผลในหัวใจมันก็ไม่มี ความต่างพร้อยในจิตในใจมันไม่มี โลกธรรมคือความหลง คือความโลภแล้วก็ความโกรธ มันไม่มีอำนาจ เพราะว่าเราจับหลักการของพระพุทธเจ้า คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นประธาน ถ้าเราควบคุมใจของตัวเองด้วยการปฏิบัติศีล เราก็ต้องดีขึ้นแน่ ครอบครัวเราก็ต้องดีขึ้นแน่ ประโยชน์ส่วนตัวก็ดี ประโยชน์ส่วนรวมก็ดี

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เรามองเห็นกงจักรเป็นดอกบัว คิดว่าได้ตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเองนั้นเป็นสิ่งที่สุดท้ายของชีวิต นั้นไม่ใช่

เรามองเห็นในแง่เดียวนะ เราไม่ได้มองเห็นอีกแง่หนึ่ง

การใช้เงินใช้สตางค์นั้นต้องดูรายรับรายจ่ายนะ ถ้าเราไม่ได้คิดดี ๆ ทุกท่านทุกคนย่อมเป็นหนี้เป็นสินได้

การปฏิบัติธรรมนั้นมันไม่เครียด เพราะมันเป็นการเสียสละ เป็นการละความเห็นแก่ตัว ที่มันเครียดนั้นเพราะเราจะเอาอย่างนั้น

เราจะเอาอย่างนี้ เราไม่เอาอย่างนั้น เราไม่เอาอย่างนี้ มันมีปัญหา เพราะเรามันมีอัตตาตัวตน มันมากดดันเราให้เครียด

คนเรานะถ้ามีความหลงมาก ถ้าไม่ปรับตัวเข้าหาธรรม มีอัตตาตัวตน มากนะ มันยิ่งเครียดมากนะ ถึงแม้จะเป็นคนฉลาด

คนฉลาด คนหัวดีนะ จึงมีอัตตาตัวตนมาก มีความยึดมั่น ในความฉลาด ในสติปัญญาของตัวเอง แต่ความฉลาดอย่างนั้น เหมือนกับบุคคลคนหนึ่งนะ มีขาเดียวอย่างนี้ แล้วบุคคลคนหนึ่งมีแขนเดียว มีตาเดียว มีจมูกข้างเดียวอย่างนี้ มันก็ยอมสู้คนที่มีแขนสองแขน ขาสองขา ตาสองตาไม่ได้ เพราะว่าไม่ดำเนินชีวิตด้วยความลุ่มหลงในวัตถุข้าวของ เงินทอง อัตตาตัวตน

ถ้าเราหลงในอัตตาตัวตนอย่างนี้ก็ชื่อว่าเราเป็นคนแขนเดียว ขาเดียว ตาเดียวนะ

เราลองมาคิดดูดี ๆ นะ ถ้าเรารวยที่สุด ร่างกายเราแข็งแรงที่สุดนี้ ถ้าใจเราไม่สงบเราจะมีความสุข มีความดับทุกข์ได้อย่างไร ถ้าเราแข็งแรง ที่สุดนะ เราไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่ใจเราไม่สงบ เราจะมีความสุข ความดับทุกข์ได้อย่างไร เพราะความสุขความดับทุกข์อยู่ที่เราปรับทัศนคติ ของเรา ให้เราทำใจให้สงบ

การปฏิบัติธรรมนี้ เป็นวิทยาศาสตร์ชั้นสูงของความเป็นมนุษย์

มนุษย์นี้เรียนวิทยาศาสตร์ทางกาย แต่พระพุทธเจ้าให้เราพัฒนา วิทยาศาสตร์ทางจิตใจไปด้วยพร้อม ๆ กัน ทุกอย่างนั้นมีเหตุมีผลนะ

ที่เราจนก็เพราะเหตุ ที่เค้าไม่ชอบเรา เค้าเกลียดเราก็ตเพราะเหตุ
ที่เราสารพัดที่มันจะทำให้กายของเราเป็นทุกข์ ใจของเราเป็นทุกข์
ก็เพราะเหตุ คือเหตุที่เราไม่ได้ปฏิบัติธรรมให้ถูกต้อง

เราจะไปโทษใครละ ไปโทษนายกรัฐมนตรี โทษรัฐมนตรี
หรือไปโทษเค้าที่เค้าเห็นแก่ตัวกันนะ เราไปโทษสิ่งภายนอกนั้นไม่ได้นะ

พระพุทธเจ้าแนะท่านให้เราปรับใจเราตามสิ่งแวดล้อมที่มันเกิดขึ้น
อากาศร้อนก็ต้องแก้ที่ใจ อากาศหนาวก็ต้องแก้ที่ใจ เรามีวัตถุน้อย
เราก็มารแก้ที่ใจ เราเจ็บ เราแก่ เราก็มารแก้ที่ใจ หรือว่าญาติพี่น้องเรามีปัญหา
เราก็มารแก้ที่ใจของเรา แก้ที่ใจของเราไม่ให้ใจของเรามีความทุกข์
ถ้าเรามีความเห็นถูกต้องนั้น ใจของเราจะไม่มี ความทุกข์ เราจะได้เอาศีล
เข้ามาใช้ เอาสมาธิเข้ามาใช้ จะได้เอาปัญญาเข้ามาใช้ ศีล สมาธิ ปัญญา
เขาจะได้ไปพร้อม ๆ กันในชีวิตประจำวันของเรา เราจะได้เป็นแพทย์
เป็นพยาบาล ทั้งทางกายและทางจิตใจไปพร้อม ๆ กัน

ขออนุโมทนากับแพทย์ พยาบาล แล้วก็เจ้าหน้าที่ ที่ได้มาประพฤติ
มาปฏิบัติธรรม ทุกอย่างนั้นต้องได้ผ่านความยากลำบาก มันถึงได้ดี
ผู้ที่ไม่รู้คุณค่าในการปฏิบัติตน การฝึกตนนั้นก็มองเห็นการประพฤติการ
ปฏิบัติธรรมนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีคุณค่า กว่าเราจะได้เป็นพยาบาลมันก็ลำบาก
กว่าเราจะได้เป็นแพทย์มันก็ลำบาก เราปฏิบัติคุณธรรมคุณงามความดี
ไปแต่ละวันมันก็เป็นสิ่งที่ลำบาก ต้องปรับตัวเองเข้าหาเวลา เข้าหาข้อวัตร
ปฏิบัติ ใจมันไม่ยอมปฏิบัติเราก็ต้องบังคับกายของเรา วาจาของเรา
มันอยากพูดมาก เราก็ตไม่พูด ใจของเรามันอยากมีความรู้ ความเห็น
อะไรมันก็ “ไม่...”

ใจดี ใจสบาย...

ครูบาอาจารย์ที่เป็นพระอริยเจ้า เป็นพระชีนาสพนะ เค้าอยู่ด้วยกัน เป็นร้อย ๆ พัน ๆ ทุกคนก็เจียบหมदन่ะ เพราะรู้จักทำกายให้สงบ ทำวาจาให้สงบ ทำใจให้สงบ "นัตถิ สันติ ประรัง สุขัง ความสุขใดก็สู้ ความสงบไม่ได้ ไม่มี..."

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ณ โอกาสนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา

ด้วยความบริสุทธิ์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ความกรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้า ปัญญาบริสุทธิ์คุณของพระพุทธเจ้า ขอให้ทุกท่านทุกคนจงได้เข้าถึงธรรมะด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

โอราบทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

ให้ไว้ ณ วันที่ ๘ เมษายน ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

เราจะใช้ชีวิตอย่างไร ถึงจะคุ้มค่า ถึงจะมีประโยชน์

พระพุทธเจ้าตรัสว่าเราทุกคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์นี้ ถือว่าเป็นผู้ที่ประเสริฐ เป็นผู้ที่มีโอกาส มีเวลาที่ได้สร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรมให้แก่ตัวเอง และให้ความสุข ให้ความสงบ ให้ความร่มเย็น ต่อมวลมนุษย และสัตว์ผู้ที่เกิดร่วมโลกเดียวกันกับเรา

พระพุทธเจ้าให้เราพากันคิดอย่างนี้นะ... ชีวิตของเรานี้มีอายุชั้ยอย่างมากมายก็ไม่เกินร้อยกว่าปี เราพิจารณาพิจารณาว่า เราจะใช้ชีวิตอย่างไรถึงจะคุ้มค่า ถึงจะมีประโยชน์

กาลเวลานั้นมันหมุนไปตลอดเวลา เรามาพิจารณาพิจารณา เราจะปล่อยกาลเวลาผ่านไปโดยที่ไม่ได้บังคับกาย ไม่ได้บังคับวาจา ไม่ได้บังคับใจ เป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นสิ่งที่ทำให้เราเสียเวลา เสียโอกาส

คนเรานั้นมีทั้งร่างกาย มีทั้งจิตใจ ให้ทุกท่านทุกคนเข้าใจ ว่าเราต้องพัฒนาทั้งทางวัตถุและพัฒนาทั้งทางด้านจิตใจ ถ้าเราพัฒนาแต่ทางร่างกายก็เปรียบเสมือนคนเรามีเพียงขาเดียว เดินมันก็ไม่สะดวก ต้องพัฒนาทางวัตถุและทางจิตใจพร้อม ๆ กัน

ใจดี ใจสบาย...

ความสุข ความดับทุกข์ของเราทุก ๆ คนนั้นอยู่ที่เศรษฐกิจพอเพียง อยู่ที่ใจสงบ จะเป็นคนรวย คนจน คนแข็งแรงหรือคนอาพาธนะ ความสุข ความดับทุกข์นั้นอยู่ที่ใจของเราสงบ เราทานอาหาร เราพักผ่อน ก็เพื่อให้กายมันสงบ แล้วก็ให้ใจสงบ

เราทุกท่านทุกคนนะ พระพุทธเจ้าให้เราพัฒนาทั้งกายทั้งใจ

คนเรานั้นนะ ยังมีลมหายใจอยู่นี้ มันก็ตคนรกทั้งเป็นนะ ถ้าเราไม่รู้จักรักษาใจให้สงบ

ปัญหาทุกอย่างนะ เราต้องแก้ทั้งทางกาย และแก้ทางใจไปพร้อม ๆ กัน ถ้าเราไปแก้ตั้งแต่ทางภายนอก เราไม่แก้ใจของเรานี้ล่ะ มันใช้ไม่ได้ล่ะ

เรื่องศีลก็คือเรื่องความรับผิดชอบ...

ความรับผิดชอบก็คือการบังคับกาย บังคับคำพูด สิ่งที่มีมันดี ๆ นะ มันไม่ชอบ เราก็ต้องบังคับกายให้ทำ สิ่งไหนดี ๆ นะ ส่วนใหญ่ทุกคนมันไม่ชอบ ไม่ชอบทำ ไม่ชอบพูด ไม่ชอบคิด

ต้องอาศัยการบังคับกายให้ทำ ให้พูด ให้คิด พระพุทธเจ้าท่านให้เดินสายกลางอย่างนี้ อย่าได้ทำตามใจตัวเอง ทำตามอารมณ์ตัวเอง

ต่อให้เราเป็นคนฉลาด เป็นคนเก่ง เป็นนักปรัชญานะ ถ้าเราไม่มีการบังคับตัวเอง ถ้าจะสำเร็จในชีวิตก็เพียงภายนอก ท่านอาจจะรวย ท่านอาจจะมีชื่อเสียงเกียรติยศ ท่านอาจจะมีอำนาจวาสนา แต่จิตใจของท่านนั้น ไม่ได้รับผลสำเร็จในการเกิดมาเป็นมนุษย์

ทุก ๆ ท่านทุกคนถึงมาเอาทางสายกลาง คือมาเอาธรรมะเป็นที่ตั้ง
ธรรมะสิ่งที่ถูกต้องนั้น เป็นหนึ่งเดียวคือความถูกต้อง ความยุติธรรม
ไม่เลือกชาติ ศาสนา

เราอย่าไปคิดว่าเรื่องศาสนานั้นมันเป็นเรื่องของบุคคลบางกลุ่ม
บางเหล่า มันไม่ใช่อย่างนั้น..!

เรื่องศาสนานั้นคือความดับทุกข์ ความไม่มีทุกข์ คือความไม่โลภ
ไม่โกรธ ไม่หลง คือการไม่ทำให้ตัวเองเดือดร้อน และคนอื่นเดือดร้อน
ทั้งมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย

ศาสนานั้นคือความดีของเราทุก ๆ คนที่จะพึงปฏิบัติ
ในชีวิตประจำวัน

ความรับผิดชอบนั้นคือเรื่องของศาสนา จิตใจหนักแน่น
ตั้งมั่นในความดี ไม่งอนแง่นคลอนแคลน ไม่สะเปะสะปะไปตามสิ่งแวดล้อม
ที่มากกระทบมาสัมผัสกับเราในชีวิตประจำวัน

ชีวิตของเราต้องตั้งมั่นในความดี เอาความดีเป็นที่ตั้ง
เอาความถูกต้องเป็นที่ตั้ง ไม่เอาเปรียบเอาไรต์ ไม่เอาความสุข
บนความดับทุกข์ของผู้อื่น จิตใจของเราต้องหนักแน่นอย่างนี้
เราต้องเสียสละความโลภ ความโกรธ ความหลงออกจากใจของเรา
เพราะความโลภความโกรธความหลงนี้ มันเป็นหม้อนรกหลุมเล็กหลุมใหญ่
ที่เผาเราในชีวิตประจำวัน

เราทำงานทุกอย่างนั้นแข่งกับเวลา เพื่อที่จะได้เป็นผู้ที่เสียสละ...

เพราะเราทุกคนนั้นมีความเห็นแก่ตัว ไม่เสียสละ ถึงต้องทำงานแข่งกับเวลาและไม่ใจอ่อนนะ เหนื่อยเท่าไรก็ต้องทำ ลำบากเท่าไรก็ต้องทำ หนักเอาเบาสู้ ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่เอาพรรคเอาพวก เอาธรรมะเป็นใหญ่ เอาส่วนรวมเป็นใหญ่

คนเรามันต้องหนักแน่น จิตใจหนักแน่น สมาธิมันต้องแข็งแรง เราทั้งหลายถึงจะไม่ได้ตกอยู่ในอิทธิพลสิ่งแวดล้อมที่มันกดดัน ผลักดัน ให้สัตว์โลกทั้งหลายเอนเอียง ระส่ำระสาย โดยไม่เป็นที่ทาง

สมาธิของเราจะต้องแข็งแรงแข็งแกร่ง... เพราะเวลานี้ถือว่าเป็นเวลาสำคัญที่เราจะต้องต่อสู้ ต้องเผชิญกับอุปสรรคที่ให้เราสร้างความคิด สร้างบารมี สร้างคุณธรรม ไม่ใช่ให้เราอ่อนแอตามสิ่งแวดล้อม ตามผัสสะ ตามอารมณ์ ผู้รู้ทั้งหลาย ผู้แก่เรียนทั้งหลายจะได้เอาสิ่งดี ๆ ในการเกิดมาเป็นมนุษย์นี้ได้มาประพฤติปฏิบัติธรรม

เราต้องขอบคุณธรรมชาติที่มากดดันให้เรารัก เราชอบ ให้เราโกรธ เราหลง เพื่อเราจะได้ฝึกเป็นคนรับผิดชอบ คนหนักแน่น คนเสียสละ สมาธิของเราต้องแข็งแรงแข็งแกร่งอย่างนี้

ที่พึงของเราก็คือความดี ความถูกต้อง คือความรับผิดชอบ คือความตั้งมั่นในทางที่ดี

กายร้อนก็อย่าให้ใจมันร้อน กายเหนื่อย กายป่วย กายแก่ กายเจ็บ ก็ให้มันเป็นส่วนของกาย แต่ใจของเรานั้นต้องมีสมาธิ มีปัญญา ชีวิตของเราถึงจะเกิดประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม

สิ่งที่ทุกคนต้องได้รับแน่นอน ความแก่นี้แหละทุกคนต้องได้รับแน่นอน ความเจ็บป่วยไข้ไม่สบายทุกคนต้องรับได้รับแน่นอน ความตายนี้ทุกคนต้องได้รับแน่นอน ความพลัดพรากจากไปของพี่น้อง วงศ์ตระกูล เพื่อนฝูง แม้แต่ตัวเรานี้ ก็ต้องได้รับแน่นอน

ทุกท่านทุกคนต้องทำใจให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา ว่าอันนี้มันเป็นสภาวะธรรม ให้ทุกคนได้มาสร้างความคิด สร้างบารมี เพราะร่างกายของเรานี้มันเป็นธรรมชาติ เกิด แก่ เจ็บ ตาย พลัดพราก เอาร่างกายมาสร้างความคิด สร้างบารมี สร้างคุณธรรม บังคับกาย บังคับวาจา และบังคับใจ รับผิดชอบหนักแน่น เสียสละ

คนเรามันต้องเสียสละ ใครไม่เสียสละเค้าเรียกว่าบุคคลนั้นเป็นคนไม่มีปัญญา การเสียสละนั้นเป็นการเจริญปัญญา

ความชอบเราต้องเสียสละออกไป ความเกลียดเราก็ต้องเสียสละออกไป สิ่งที่เคย ๆ เราต้องเสียสละออกไป อดีตที่มันผ่านไปแล้วให้มันจบไปนะ ถ้าเราเอาอดีตมาคิดเค้าเรียกว่า **กรรมเก่ามันตามสนอง**เราให้คิดอย่างนั้นนะ

อุเบกขาวางเฉยต่ออารมณ์ เค้าเรียกว่าเป็นธรรมสำหรับผู้เข้มแข็งสำหรับผู้ที่มีสติปัญญา

เราต้องเสียสละ เราต้องฝึกคิดให้เป็นนะ ถ้าใครคิดไม่เป็นใครไม่เสียสละ เค้าเรียกว่าจิตใจยังน้อย ๆ อยู่แม้แต่แก่แล้วจิตใจยังเป็นเด็กอยู่ เค้าเรียกว่าคิดไม่เป็น

ใจดี ใจสบาย...

นักศึกษาปริญญาเอกนะ เป็นผู้ที่น่าสังคมนั่งฝ้ายวัตถุ เป็นผู้ที่น่าสังคมนั่งเรื่องจิต เรื่องใจ เรื่องคุณธรรม

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านให้พวกเราทุกคนมาพากันทำความเข้าใจ ว่าชีวิตของเรา ที่จะเกิดประโยชน์จากการที่เกิดมา ต้องปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ในครอบครัว ในสถานที่ทำงาน

โรคทางกายนี้ทุกคนน่าจะพากันเป็นกันน้อย แต่โรคทางใจไม่สงบนี้ พากันเป็นมาก เพราะว่าไม่รู้จักวิธีทำจิตใจ ทำใจให้สงบ

ต้องฝึกทำให้สงบ...

ประการแรกนะ ใจไม่สงบก็ช่างหัวมัน ให้กายมันสงบก่อน ให้นั่งนิ่ง ๆ หรือยืนนิ่ง ๆ หรือทำอะไรนิ่ง ๆ เพราะใจของเรามันไม่มีตัว ไม่มีตน ต้องอาศัยกายเป็นเครื่องฝึก ทุกคนต้องฝึกกายนิ่ง ๆ เพื่อให้เกิด กายวิเวก เมื่อกายวิเวกแล้วจิตมันถึงจะวิเวก คนเรามันถึงต้องอาศัย ภาคปฏิบัติ

ทุกท่านทุกคนต้องพากันฝึกใจให้สงบ...

แต่การฝึกใจให้สงบนั้นต้องอาศัยรูปแบบ คือต้องฝึกกายให้สงบก่อน เมื่อกายวิเวกมันจึงจะเข้าถึงจิตวิเวก

ถ้าเราเอาเวลาไปอยู่กับมือถือ กับอินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊กอะไรต่าง ๆ โดยที่เราไม่ได้ฝึกอยู่กับกายที่นิ่ง ๆ อยู่กับวาจาที่นิ่ง ๆ อยู่กับใจที่นิ่ง ๆ นั้น เราก็ไม่มีโอกาสที่จะได้ฝึกใจของเรานะ

ท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ท่านผู้เป็นนักศึกษาทั้งหลาย ต้องพากันประพฤติปฏิบัติให้สมาทานความดีให้มากขึ้น ให้เข้าถึงความดีให้มากขึ้น ทั้งในเวลาทำงาน ทั้งในเวลาอยู่ที่ไหนก็แล้วแต่ ต้องสมาทานความดี เพื่อให้เกิดภาคปฏิบัติ เพื่อจะนำความสุข ความสงบ ให้เกิดแก่เราให้ได้ ให้เกิดแก่ครอบครัวของเราให้ได้ เกิดแก่ประเทศของเราให้ได้

เราเป็นผู้แก่เรียน เป็นผู้ที่พัฒนา มีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาตัวเองเข้าถึงภาคประพฤติปฏิบัติ

การศึกษาหาความรู้ให้คนฉลาดนี้เป็นสิ่งที่ดี แต่เมื่อฉลาดแล้ว ไม่เอาไปประพฤติปฏิบัตินะ มันศึกษานั้นมันจึงถึงทางตัน มันดับทุกข์ไม่ได้ มันใช้ไม่ได้

ใครจะดี ใครจะชั่ว ใครจะเป็นอย่างไรก็ช่างเขา ให้เรามาทำที่เรา มาปฏิบัติที่เรา ให้ตัวเราเองนี้จะได้เคารพนับถือ กราบไหว้ตัวเองทางจิต ทางใจได้โดยไม่กระดากใจ

“สมาธิ” คือการทำจิตทำใจให้อยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับหน้าที การงานให้มีความสุขนะ

“ปัญญา” คือการพิจารณา วิพากษ์ วิจาร์ณ ให้มันเกิด เป็นวิทยาศาสตร์ เป็นเหตุ เป็นผล แต่เราต้องอาศัยสมาธิคือใจสงบ ใจมีความสุข

คนเราไม่มีใครเก่ง ไม่มีใครวิเศษนะ ถ้าเราหิวดี เราฉลาด แต่ถ้าเรา ไม่รู้จักพักผ่อนใจ ไม่รู้จักทำใจให้เย็น ไม่ทำใจให้มีความสุข เราทุกคน ก็ปวดหัวได้ เป็นโรคประสาท เป็นโรคจิตได้

เครื่องบินนะถึงจะสมรรถภาพดี เก่ง มีความสามารถ ถ้าไม่มีสนามจอดนะน้ำมัน มันต้องหมดแน่ เพราะว่าถึงบรรจุ น้ำมันเชื้อเพลิงมันมีจำกัด คนเรานะ มีปัญญาแต่ถ้าไม่รู้จักทำให้สงบก็ฉนั้น

เราเป็นผู้ที่แก่เรียน เป็นผู้ฉลาดที่ทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง และแก่ประเทศนี้ จึงต้องอาศัยธรรมะ อาศัยความดี อยู่ในสถาบันต่าง ๆ คำที่ต้องมองหาว่ใครเป็นคนดี เป็นคนรับผิดชอบ เป็นคนเสียสละ เป็นคนไม่เห็นแก่ตัว

เรากลับมามองดูตัวเองซิว่า เราเป็นคนดี เป็นคนที่รับผิดชอบ เป็นคนที่เสียสละ เป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตัวแล้วหรือยัง..?

เราจะตามใจตัวเองไม่ได้ ตามอารมณ์ไม่ได้ เพราะชีวิตที่เกิดมา ถือว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐ เกิดมาเพื่อสร้างความคิด สร้างบารมี สร้างคุณธรรม ไม่ปล่อยกาลปล่อยเวลาให้ลุ่มหลงในความสุขซึ่งมันเป็นสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน สิ่งที่เราจะได้รับก็คือความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก ในอีกไม่นานที่จะมาถึงแก่เรา

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถึงตรัสว่า ต้องรีบด่วน เห็นคุณค่า ในเวลาในกาลที่เรากระทบ เราสัมผัสนี้ เราต้องสอบผ่านให้ได้ทุกครั้ง อย่าให้สอบตก อย่าให้แพ้จิตใจของตัวเอง แพ้อารมณ์ของตัวเอง ต้องตั้งมั่นในความถูกต้องในความดี ถึงจะได้มีบารมี

คุณพ่อคุณแม่ บรรพบุรุษของเราอยู่เบื้องหลังนะ คำคอยยินดี คอยเชยชม ภูมิใจในตัวเรา ทุกท่านทุกคนมีความหวังจากเรานะ เราอย่าได้ประมาท อย่าพลาดโอกาส ให้พากันประพฤติปฏิบัติธรรม

หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

ขออนุโมทนากับท่านทั้งหลายที่ได้พากันมาประพฤติปฏิบัติ
สร้างคุณธรรม คุณงามความดี มาทำความเข้าใจทั้งทางด้านปริยัติ
และทางประพฤติปฏิบัติ

ขออำนาจอวยพร เอาคุณพระพุทธรเจ้า คุณพระธรรม
คุณพระอริยสงฆ์ ให้ทุกท่านทุกคนจงเข้าถึงความสงบ ความร่มเย็น ทั้งกาย
และจิตใจ เข้าถึงการตั้งมั่นในมนุษยสมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ
จงเข้าถึงนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

เมตตามอบให้แก่คณะนักศึกษาปริญญาเอก สาขาการจัดการการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ๒๕๕๕

เช้าวันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๕

ณ วัดป่าทรพีที่วัดธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

คีตศึกษา

การศึกษา การเรียนรู้ การทำความเข้าใจเพื่อให้เกิดปัญญา จะได้นำไปประพฤติปฏิบัติ ฝึกหัดตนเอง เพราะคนเราทุก ๆ คนที่เกิดมา ต้องประพฤติปฏิบัติธรรม ให้เข้าใจในเหตุในผล ในดีในชั่ว จะได้ประพฤติปฏิบัติให้ถูกให้ต้อง

ประการแรก ทุกท่านทุกคนนั้น ต้องบังคับกายของตัวเอง ถ้าเราจะไปบังคับใจนั้น มันเป็นเรื่องยาก เพราะใจนั้นไม่มีตัว ไม่มีตน “พระพุทธเจ้าถึงให้เราบังคับกาย...”

การบังคับกายนั้น ได้แก่การรักษาศีล การมีศีล

ศีลนี้เป็นเรื่องที่จะทำให้เราทุกคนเข้าถึง ความสงบ เข้าถึงความดับทุกข์ ทั้งกาย ทั้งใจ ได้แก่พระนิพพาน

ศีลนี้คนละอย่างกับกฎหมายบ้านเมือง การปกครองบ้านเมือง การปกครองคณะสงฆ์

ศีลนี้เป็นข้อวัตรปฏิบัติของเราทุก ๆ คน ที่ต้องการมรรคผล พระนิพพาน จะต้องพึงประพฤติปฏิบัติ โดยไม่มีใครยกเว้น

ทำไมพระพุทธเจ้าน่ะ มีศีลหลายอย่าง ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ เป็นต้น

ศีลนั้นคือคุณธรรม คือเสถียรสัมภาระ ที่จะให้ท่านผู้นั้นนำไปประพฤติปฏิบัติ ผู้ที่มีศีลมากคือเป็นผู้ที่มีต้นทุนมาก ผู้ที่มีศีลน้อยคือผู้ที่มีต้นทุนน้อย ผู้ที่ไม่มีศีล คือผู้ที่ไม่มีต้นทุน เปรียบเสมือนบุคคลคนหนึ่ง มีความรู้ มีความเข้าใจในการค้าการขาย ในการลงทุน แต่ขาดเงินทุนที่จะไปลงทุน ฉันทใดก็ฉันทนั้น ผู้ที่มีศีลมากก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

อย่างผู้ที่ถือศีล ๕ เมื่อหิวอาหาร ร่างกายต้องการอาหาร ก็ให้ทานอาหารได้ทุกเมื่อ

ผู้ที่ถือศีล ๘ นะ เวลาวิกาล ไม่ใช่เวลาทานอาหาร เวลาหิวอาหาร ต้องการอาหาร พระพุทธเจ้าก็ให้เราอดอาหาร มาทำให้ใจให้สงบ เป็นผู้มีโอกาส มีเวลาได้ฝึกทำให้สงบ มันก็ดีกว่าผู้ที่รักษาศีล ๕ ไม่ได้มีโอกาสทำให้ใจให้สงบ มันอยากทานอาหารก็ไม่ทาน เพราะใจมันอยาก แต่กายไม่ให้มันทาน เดียวใจเขาก็สงบเอง เพราะอยากทานเค้าก็ไม่ได้ทานนะ เราทำใจสงบ

อย่างเรารักษาศีล ๘ นี้ มันอยากดูโทรทัศน์ อยากฟังเพลง อยากร้องเพลง อยากแต่งหน้าแต่งตา หรือไปเที่ยวในที่ต่าง ๆ เรายังไม่ทำตามความอยาก

เราต้องบังคับกายของเราให้ได้ ใจของเรามันติด มันหลง มันรัก มันชอบ มันหวง มันห่วง มันอาลัยอาวรณ์ พระพุทธเจ้าให้เราอาศัยกายนี้ฝึก มันอยากดูโทรทัศน์ เรายังไม่ดู อยากดูหนังฟังเพลง อยากเที่ยว เรายังไม่ทำ หลักการประพฤติปฏิบัตินี้พระพุทธรเจ้าให้เราทำอย่างนี้ ให้เราฝึกกาย

กิเลส อวิชชา ความหลง มันเป็นที่เสพติด...

ทุกท่านทุกคนต้องอาศัยศีลเป็นที่ตั้ง อาศัยกายเป็นที่ตั้ง อาศัยวาจาเป็นที่ตั้ง เพื่อจะได้ฝึกจิตฝึกใจทุกท่านทุกคนนั้น ต้องบังคับตัวเองให้ได้ ต้องปฏิบัติตัวเองให้ได้

อย่างนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายนี้ ถือศีล ทานเจ หรือมังสวิรัต เพื่อบำเพ็ญตบะ บำเพ็ญบารมี แต่จิตใจมันยังหลงในเนื้อสัตว์ ทุกคนทุกคนก็ต้องบังคับกาย ต้องบังคับให้ได้ บังคับให้อยู่ ถึงใจมันอยาก เราก็ไม่ให้ คำทาน ไม่ให้คำบริโภคน เราเห็นคุณในการที่จะต้องฝึกใจ เห็นโทษในการตามใจ ตามอารมณ์

ทุกท่านทุกคนประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อให้ตัวเองได้เคารพตัวเอง กราบไหว้ตัวเอง

พระพุทธเจ้านะ ท่านไม่ให้เราใจอ่อน เสียเวลาไปตามกิเลสไปตามอารมณ์ คนเรามันใจอ่อน ต้องฝึกกายตัวเองให้ได้

ทำไมพระพุทธเจ้าให้พระเราณี ปลงผม แล้วก็ใส่จีวร สีด้าก็ต้องเป็นสีเหลืองหม่น สีแก่นขนุนเป็นต้น ต้องปฏิบัติศีลให้ละเอียด เพื่อจะได้ฝึกกาย เพื่อจะได้บังคับกาย แล้วบังคับวาจา

คนเราเนี่ย ไม่มีเก่ง ไม่มีใครประเสริฐ ถ้าไม่ได้ฝึกตน ไม่ได้ปฏิบัติตน

มนุษย์เราที่จะประเสริฐได้ วิเศษได้ อยู่ที่การฝึกตน ระงับตนนะ

พระพุทธเจ้านะให้เราถือนิสัยของพระพุทธเจ้า บังคับกายตัวเอง บังคับวาจาตัวเอง เพื่อเราจะได้เป็นคนมีสมาธิ

ต้องฝึกให้ได้ ปฏิบัติให้ได้ ถือนิสัยนวกะอย่างน้อย ๕ ปี
ถ้ามันฝึกไม่ได้ ยังตามใจของตัวเองอยู่ บังคับกายไม่ได้ บังคับวาจาไม่ได้
พระพุทธเจ้าให้ถือนิสัยของพระพุทธเจ้าไปเป็นสิบปี หรือหลายสิบปี

พระพุทธเจ้านั้นไม่ให้เราใจอ่อน ต้องบังคับกาย ต้องฝึกกาย...

ถ้าเราไม่ฝึก ถ้าเราไม่ปฏิบัติ เรามาอยู่วัด หรือมาบวชเป็นพระ
เป็นเณรนี่ ไม่ใช่ความโลภ ความโกรธ ความหลงของเรามันจะลดลง
มันยิ่งเพิ่มขึ้น การที่เรามาอยู่วัด การที่เรามาบวชนั้น มันยังมีบาปมากขึ้น

พระ เณร ซี ที่เราได้รับการแต่งตั้ง เหมือนกับเป็นตัวละคร
บทบาทยนตร์บทหนึ่งนะ ว่าให้เราเป็นพระ เป็นเณร เป็นซี
แต่ถ้าเราไม่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติให้เต็มที่ เต็มร้อย เต็มหัวใจนะ การมาบวช
ของเรา การมาอยู่วัดของเรา ก็ยิ่งกลายเป็นบาป เป็นกรรม
เป็นอกุศล กิเลสของเรา อาสวะของเรา มันถึงใหญ่ขึ้น โตขึ้น มากขึ้น
เป็นคนไม่ละอายต่อบาป เป็นคนไม่เกรงกลัวต่อบาป เป็นบุคคลที่คอรัปชั่น
สังคม ไม่ใช่พระ ไม่ใช่เณร ไม่ใช่ซี ก็อ้างตัวว่าเป็นพระ เป็นเณร เป็นซี
เป็นบุคคลที่แฝงตัวมาดำรงชีวิตอยู่ในภาพของสมณะ

การที่เราไม่บังคับตัวเองในอิริยาบถต่าง ๆ ในศีล ในข้อวัตรปฏิบัติ
นี้นั้นนะ มันเป็นการคอรัปชั่นโดยเฉพาะ โดยตรง

เราทุกคนนะ ไปมองหากคนนั้นคนนี้คอรัปชั่น แต่พระพุทธเจ้าให้เรา
หันกลับมาดูว่า ตัวเองนะเป็นบุคคลที่คอรัปชั่นมัย ตั้งใจเดินจงกรม
นั่งสมาธิ รักษาศีลให้บริสุทธิ์เพื่อมรรคผลพระนิพพานมัย หรือจะมาหลง
ในการบริโภค ในการพักผ่อน ในสิ่งที่สวยงาม สะดวกสบาย

เราปฏิบัติธรรมนั้น ต้องปฏิบัติให้ตัวเองนั้น ได้กราบตัวเอง ไหว้ตัวเองอย่างสุดซึ้ง ด้วยศรัทธา ด้วยปฏิบัติที่ดีเยี่ยม พระพุทธเจ้า ถึงตรัสถามว่า “เราทุกท่านทุกคนนี้ ดีเทียบตัวเองด้วยศีลได้หรือไม่..?”

ศีลนั้นคือการบังคับกาย บังคับวาจา คนเรานะ บุคคลที่ด้อยพัฒนา คือบุคคลที่ไม่ได้บังคับกาย บังคับวาจา

เราไปมองแต่ชาวป่าชาวเขาในที่ห่างไกลความเจริญ ว่าเป็นคนไม่ได้พัฒนา พระพุทธเจ้าให้เรากลับมามองดูตัวเอง ว่าตัวเองดีเทียบตัวเอง ด้วยศีล ด้วยธรรม ด้วยคุณธรรมได้หรือไม่..?

ทุกท่านทุกคน พระพุทธเจ้าให้เราฝึกตัวเองอย่างนี้ ถ้าเราไม่ฝึกนะ มันไม่เป็น มันไม่ได้บรรลุธรรม

เรามาหลงในการบริโภค หลงในความสุข หลงในสิ่งของ หลงในวัตถุ เหล่านี้ เรียกว่าเรามาหลงในกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน สิ่งที่เราจะต้อง พึ่งปฏิบัติ คือการพัฒนาจิตใจ อย่าให้ใจของเราหมอง อย่าให้ใจของเรา ชุ่มมัวอยู่กับวัตถุสิ่งเหล่านี้ ปัญญามันไม่เกิดนะ

เราทุกท่านทุกคนนะ ต้องมีจิตใจเข้มแข็ง ฝึกกายตัวเองให้ได้ เมื่อเราฝึกกายตัวเองไม่ได้นะ เราก้จะไปเอาสมาธิ เอาปัญญาได้อย่างไร..?

นักปฏิบัตินะ ชอบไปพูดเรื่องสมาธิ ชอบไปพูดเรื่องวิปัสสนา

เราดูตัวอย่าง มหาเปรียญธรรม ๗ ๘ ๙ ของประเทศไทย หรือหลายประเทศนะมีมาก แต่ส่วนใหญ่ไม่น่าค่อยมีใครได้บรรลุธรรม แล้วเราก้ไปมองพระกรรมฐานที่อยู่ป่านะ ไม่ได้เรียนหนังสืออะไร ทำตามโอวาทของพ่อแม่ครูบาอาจารย์สั่ง พ่อแม่ครูบาอาจารย์สอน

บังคับกายตัวเอง บังคับวาจาของตัวเอง ท่านเหล่านั้นหลายท่านกลับได้
บรรลุนิพพาน เพราะท่านได้ทำตามขั้นตอนของพระพุทธเจ้า ถือการบังคับกาย
บังคับวาจา สมาธิมันถึงเกิด เพราะสมาธิที่จะเกิดนั้น มันต้องเกิดที่ฐาน
ของศีล ของการบังคับกาย

ให้ทุกท่านทุกคนนะให้เข้าใจในหลักประพจน์ปฏิบัติ ว่ามันต้อง
เกิดจากเหตุ เกิดจากปัจจัย ผลมันถึงเกิด เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนั้นมันถึงจะมี

เราอยากรวয়มันก็ไม่รวয় เราอยากมีความรู้มันก็ไม่มีความรู้
ถ้าเราไม่สร้างเหตุสร้างปัจจัยในการบังคับกาย บังคับวาจา สร้างเหตุ
สร้างปัจจัย

อย่างคุณพ่อคุณแม่ทั้งหลายในสังคม รักลูก หลงลูก โอบอุ้ม
ตามใจลูกทุกอย่าง ไม่มีการฝึกลูก ปฏิบัติลูก ไม่เป็นตัวแบบอย่างทั้งทางกาย
และทางจิตใจ ผลสุดท้ายลูกเราก็ไม่ได้รับความสำเร็จในการเกิดมา
เป็นมนุษย์ เพราะคุณพ่อคุณแม่ทั้งหลายทำร้ายลูกตัวเอง
ด้วยการไม่มีการฝึกการหัดลูกของตัวเอง เอาวัตถุ เอาข้าวของ
มอมเมาลูกนะ ลูกมันเป็นคนเก่ง เป็นคนฉลาด แต่มันติดสุข ติดสบาย

คนเรานะ ถึงจะหัวดี ถึงจะฉลาด ถ้าไม่มีการฝึกตัวเอง
ไม่มีการบังคับตัวเอง ไม่มีการเดินตามอริยมรรคนี้ มันแก้ปัญหามไม่ได้
มันดับทุกข์ไม่ได้

การพัฒนาตัวเอง การพัฒนาครอบครัว การศึกษา มันเน้นตั้งแต่
ทางวัตถุ มันทั้งความถูกต้อง ทั้งความยุติธรรม มันเลยทำให้ทั้งตัวเอง
และคนอื่นได้รับความทุกข์ไปพร้อม ๆ กันไปในสังคมประเทศชาติ

เมื่อเราทุก ๆ คนนะมีความเห็นแก่ตัว มีความโลภ มีความหลงอยู่
อย่างนี้แหละ ปัญญาของเรามันจะเกิดได้อย่างไร เพราะเรานี้เปรียบเสมือน
คนตาบอด หูหนวกนะ "คนตาบอดมันจะมองเห็นได้อย่างไร
คนหูหนวกมันจะได้ยินได้อย่างไร..?"

เราทุกคนพากันพัฒนาตั้งแต่ทางวัตถุ พัฒนาแต่ทางหน้าตา ทรงผม
เสื้อผ้า พัฒนาเรื่องยานพาหนะ หรือเทคโนโลยีต่าง ๆ พัฒนาเรื่องอาหาร
พัฒนาเรื่องการแพทย์ พยาบาล แต่ไม่ได้พัฒนาบังคับกายตัวเอง
บังคับวาจาตัวเอง ใจมันถึงจะสงบ ใจมันถึงจะเย็น ศีล สมาธิ ปัญญาของเรา
มันถึงจะเกิดได้

ในชีวิตประจำวันของเรานี้ เราต้องเอาศีลคือการบังคับกาย
ของตัวเอง บังคับวาจาของตัวเองออกมาใช้งาน ต้องพัฒนาสมาธิ
คือจิตใจของเราต้องแข็งแรง แข็งแกร่ง ไม่ให้ไปทางซ้ายทางขวา หรือติดอยู่
ข้างหน้าข้างหลัง

สมาธิต้องแข็งแรงแข็งแกร่ง

พระพุทธเจ้าไม่ให้เราขึ้นอยู่กับรูป กับเสียง กับลาภยศ สรรเสริญ
เพราะสิ่งเหล่านี้มันไม่จีรังยั่งยืน ปัญญาให้รู้จักรู้แจ้งว่าเราทุกคน
ต้องเสียสละ ต้องฝึกเสียสละ ฝึกปล่อยฝึกวาง

คำว่าเสียสละนี่ก็คือมันเป็นเรื่องจิตเรื่องใจ มันไม่ใช่เรื่องของกาย

กายต้องเป็นคนขยัน รับผิดชอบ แข็งแรง หนักแน่น แต่ว่าใจของเราเนี่ยต้องเสียสละ เราจะไปติดไปหลงไปยึด ไม่ได้ เพราะสิ่งต่าง ๆ มันไม่เที่ยงแท้แน่นอน เกิด แก่ เจ็บ ตาย สลายไปตลอดเวลา

เราจะคิด คิดอะไรทุกอย่างต้องเอาธรรมเป็นใหญ่ เอาธรรมเป็นที่ตั้ง ญาติพี่น้องวงศ์ตระกูลเป็นที่ตั้ง ต้องเอาธรรมะเป็นที่ตั้ง ปักธงไว้เลย คือเราเอาธรรมะเป็นที่ตั้ง เอาส่วนรวมเป็นที่ตั้ง เอาประเทศเป็นที่ตั้ง เราถึงจะเข้าใจในเรื่องการประพาศการปฏิบัติธรรม

เราทำอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ บังคับกายอย่างนี้ เพื่อจะได้ฝึกจิตฝึกใจ พระพุทธเจ้าให้เราพากันเข้าใจแล้วก็เอาไปประพาศปฏิบัตินะ

เราเห็นมัย ประเทศที่เค้าเจริญ ๆ นะ “เค้าเจริญมาก เค้าก็เป็นโรคประสาทมาก” เค้ามีกฎหมาย มีรัฐธรรมนูญปกครองสังคม เค้าก็เน้นแต่ทางวัตถุ ทางร่างกาย แต่นี่พระพุทธเจ้าให้เราพัฒนาตัวเองเข้าถึงพระนิพพาน มันก็ได้สังคม แล้วก็ประเทศ แล้วก็เรื่องจิต เรื่องใจ เรื่องคุณธรรม

คนเรานะ ถ้ามีความยึดมั่นถือมั่นตามใจตัวเองมาก เราก็มองคุณภาพคน ๆ หนึ่ง เดินตามถนนใส่เสื้อผ้าขาด ๆ เก่า ๆ น้ำไม่อาบ น้ำ เดินเก็บขยะไปเรื่อย ๆ เห็นอะไรก็มีค่ามีราคาหมดนะ สาเหตุนั้นก็มาจากความยึด ความถือ ความหลงนะ ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ ไม่ได้ฝึกปล่อยฝึกวาง

ใจดี ใจสบาย...

เราต้องอดต้องทนนะ มันไม่ทำแต่ต้องทำ เพราะว่าสิ่งนั้นมันดี ไม่อยากหยุดเราต้องหยุด เพราะสิ่งเหล่านั้นมันดี ถ้าอย่างนั้นเราจะเป็นคนที่มีความรู้ท่วมหัวแต่เอาตัวไม่รอดนะ เราคิดดูแล้วละอายใจตัวเองนะ มันหมดสภาพเลยแหละ ถ้าเราไม่เชื่อพระพุทธเจ้า ถ้าไม่เดินตามพระพุทธเจ้านะ ชื่อว่าเดินทางผิด รู้ว่ามันผิดอยู่แล้วต้องตัดสินใจเดินให้มันถูก สิ่งไหนก็ไม่ดีไม่ประเสริฐเท่ากับการฝึกตน โอกาสเวลานี้เป็นเวลาของเราทุก ๆ คน

ขออนุโมทนาท่านทั้งหลายที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เป็นผู้ประเสริฐ ที่ได้มีโอกาสมีเวลา และไม่ปล่อยโอกาส ปล่อยเวลา ที่สำคัญให้มันเปล่าประโยชน์ โดยที่ต้องฝึกตัวเอง ฝึกปฏิบัติตัวเอง โดยการบังคับกาย วาจา คือศีล ทำจิตใจหนักแน่น เพื่อเกิดสมาธิ ต้องเสียสละ ห้าหันต่ออัสวะกิเลสทั้งหลายทั้งปวง ที่ต้องอาศัยปัญญาเป็นสิ่งที่ต้องเสียสละ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่ไม่ได้ออกจากจิตจากใจ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เดินตามรอยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

โอรสของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

ให้ไว้ ณ วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

ปฏิบัติกาย ปฏิบัติใจ

เราทุกคนเกิดมาต้องปฏิบัติธรรม ถ้าไม่ปฏิบัติธรรมเราต้องมีทุกข์อย่างแน่นอน เพราะเรามีร่างกาย และมีจิตใจ สิ่งสองอย่างนี้ต้องเดินไปพร้อม ๆ กัน ถ้าเราไปเน้นแต่ทางวัตถุ เอาแต่ทางวัตถุ เอาแต่ความสุข ความสะดวก ความสบาย ทั้งเรื่องทางจิตทางใจ ทั้งความดี ความถูกต้อง ความเป็นธรรม ความยุติธรรม

ร่างกายของเรานั้นเป็นวัตถุอย่างหนึ่ง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ลาภ ยศ สรรเสริญนั้น ถือว่าเป็นวัตถุ ถ้าเราไปเน้นแต่ทางวัตถุ เน้นทางร่างกาย เน้นโลกธรรม เราก็ย่อมมีความทุกข์แน่นอน

พระพุทธเจ้าให้เราทำอย่างเดียวกัน แต่จิตใจของเรามุ่งพระนิพพาน มุ่งเสียสละ มุ่งละตัวละตน เป็นคนไม่เห็นแก่ตัวแก่ตน เราก็จะได้ทั้งวัตถุ ข้าวของเงินทอง ลาภ ยศ สรรเสริญ โดยไม่มีโทษ ไม่มีพิษ ไม่มีภัย

คนเราส่วนใหญ่เป็นคนฉลาด เป็นคนสมองดี สติปัญญาดี แต่เราเอาไปใช้ในทางที่ไม่ถูกต้อง สนองกิเลส สนองอาสวะ อัดตาดำตน ไม่ได้ทำเพื่อเสียสละ เพื่อละตัวละตน เพราะว่าวัตถุที่เราวิ่งตามนั้น วิ่งเท่าไรหมันก็ไม่ทันนะ เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่เที่ยง ไม่นั่น เพราะมันเป็นเรื่องแก่ เจ็บ ตาย และจากไปในที่สุด

โลกเค้ากำลังพัฒนา ทั้งประเทศไทย และทุก ๆ ประเทศ ทั้งฝรั่ง ทั้งไทย ทั้งจีน ทั้งแขก เป็นต้น เค้าพากันพัฒนาวัตถุ เน้นวัตถุ ไม่สนใจเรื่องความดี ไม่สนใจเรื่องพระศาสนา

คนเราต่อให้รวยที่สุด แข็งแรงที่สุด ทุกอย่างอำนวยความสะดวกสบายอย่างสุด ๆ ก็ไม่สามารถที่จะเข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ได้ มีแต่ความหลง มีแต่ความมกมาย มีแต่ความเห็นแก่ตัว เพราะใจเขาไม่ได้เข้าถึงความสงบ

คนเราจะมีความสุข ดับทุกข์ได้อย่างไร ถ้าใจไม่สงบ..?

เรามีสุขภาพร่างกาย แข็งแรงก็มีแขนเดียว ขาก็มีขาเดียว มันจะมีความสุขได้อย่างไร..?

ถ้าเราไปเน้นตั้งแต่วัตถุนะ ถ้าเราไม่มีศีล ไม่มีธรรม ไม่มีคุณธรรม เราจะเข้าถึงเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างไร..?

เรามาพากันคิดดู ตัวอย่างอย่างพระพุทธเจ้าท่าน ท่านไม่มีอะไรสักอย่าง มีผ้าพอได้ปิดอวัยวะร่างกาย มีบาตรใบหนึ่ง รองเท้าไม่มี รั่มก็ไม่มี แต่ท่านมีความสุขที่สุดในโลกนี้ เพราะท่านรู้จักความสุข ความดับทุกข์ที่แท้จริงว่าอยู่ที่ใจสงบ อยู่ที่ใจของเราไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง อยู่ที่ใจของเราไม่มีอึดตา ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่เอาความสุข ความดับทุกข์ในทางวัตถุ เป็นผู้เสียสละที่สุด ไม่มีความเกียจคร้าน

เราทุกคนนั้นมีความเห็นแก่ตัว เกียจคร้าน มีอึดตาตัวตนแอบแฝง จะเรียนหนังสือ ก็เพื่อตัวเพื่อตน เพื่อจะดำรงชีพ เพื่อจะเป็นคนร่ำ คนรวย เป็นคนมีอำนาจวาสนา ไม่ได้เรียนเพื่อเสียสละ เพื่อละตัวละตน

“ถ้าละตัวละตนนี้เข้าใจว่าต้องไม่ทำอะไร..!”

คำว่าละตัวละตนต้องขยันมากกว่าเก่านะ แต่ไม่หวังสิ่งตอบแทน
แม้แต่คำว่าขอบคุณ

เราทำดี ทำถูกต้อง มีความเป็นธรรม ยุติธรรมนะ เราทำอย่างไร
ผลมันก็ต้องออกมาอย่างนั้น เราปลูกผลไม้ชนิดไหน มันก็ออกมาชนิดนั้น
เราพูดอย่างไร ในอนาคต ผลมันก็ต้องออกมาอย่างนั้น เราทำอย่างไร ผลก็
ออกมาอย่างนั้น

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น ต้องเกิดมาจากเหตุ เกิดมาจากปัจจัย
เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนั้นมันถึงมี คนเราทุกคนนะ ต้องมาแก้ที่ใจของตัวเอง
เราจะไปโทษสิ่งภายนอก ว่าคนนั้นไม่จริงใจต่อเรา ว่าธรรมชาตินั้นไม่เป็นใจ
แก่เรา เราไปคิดอย่างนั้นไม่ได้ ไม่ถูก

ชีวิตของเราจะขึ้นกับโลก ไม่ได้..! ต้องขึ้นอยู่กับความถูกต้อง
ความเป็นธรรม ความยุติธรรม ใครเค้าจะว่าเราดี เราก็ไม่ได้ดี ใครเค้าจะว่า
เราชั่ว เราก็ไม่ได้ชั่วนะ มันขึ้นอยู่กับการกระทำของเราเอง พระพุทธเจ้า
ไม่ให้เราเอาโลกธรรมเป็นที่ตั้ง

ถ้าเราวิ่งตามโลกธรรมนะ เราก็ไม่เป็นตัวของตัวเอง เราก็ไม่เป็นตัว
ของธรรมะ เราจับหลักความจริงไม่ได้ เรากันเอาวัตถุเป็นที่ตั้ง ไม่ได้เอา
ความสงบเป็นที่ตั้ง

ไม่ว่าประเทศไหนที่มีเทคโนโลยีดี มีความฉลาด พัฒนาไปไกล
พัฒนาที่ดี ๆ นะ ถ้าไม่มาประพฤติปฏิบัติธรรม ประเทศนั้น ๆ ก็ย่อมเป็น
โรคประสาทกันมาก

การประพฤติปฏิบัติธรรมนี้ จึงเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่จำเป็น

เราทุกท่านทุกคนมาพิจารณาดู ถ้าเรามีเศรษฐกิจพอเพียง มีอาหารพอรับประทานอิม มีบ้านพักหลังไม่ใหญ่โต มีรถคันหนึ่งราคาไม่ต้องแพง อยู่ในสภาพดี ใช้ได้ อย่างนี้ก็เพียงพอแล้ว

เรามาพัฒนาตัวเองเรื่องธรรมะ จิตใจเข้าถึงธรรมะ

เรามาเน้นทางกาย เพราะใจของเราทุกคนนั้นมันเป็นนามธรรม มันไม่มีตัวไม่มีตนนะ มันจับหลักไม่ได้ จับหลักไม่อยู่

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราทุกคนมารักษาศีล ศีลนั้นคือเรื่องของกาย เรื่องของวาจา

คนเราต้องบังคับกายเหมือนกับเราเป็นคนขับรถ หรือขับเครื่องบิน เราขับรถให้มันไปตามถนน ไม่ให้ตกหลุมตกบ่อ เราจะได้ใช้รถนั้นนาน ๆ เราบังคับกายของเรานะ ให้มันตื่นแต่เช้า ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ใจไม่สงบก็ให้กายมันสงบ ให้กายมันตรง ๆ ให้กายมันนิ่ง ๆ ให้กายไม่กระตุกกระดิก ให้กายมันไม่่วงเหงาหาวนอน กายมันจะดีดสุขก็ไม่ให้มันติด ตัวตรงไว้ ให้นิ่งไว้ ทำอย่างนี้ให้มันได้หลาย ๆ นาที เราอย่าไปเน้นใจสงบ ให้เน้นกายสงบก่อน

พระพุทธเจ้าสอนว่า “กายวิเวก” ก็คือให้กายมันสงบก่อน ให้ตัวตรง อยู่ในห้องคนเดียว หรือนั่งอยู่คนเดียว คนอื่นไม่เกี่ยว เราไม่ยุ่ง ไม่สนใจ

เมื่อบังคับกายของเราให้มันตรง ดำรงสติให้มัน บังคับกายอย่างนี้เราก็ไปบังคับลมหายใจของเรา คือฝึกหายใจเข้าก็รู้สบาย ฝึกหายใจออกก็รู้สบาย ทำโยคะทางลมหายใจ คือ หายใจเข้าก็รู้สบาย ออกสบายนะ เราอย่าไปสนใจเรื่องความสงบ เราไม่มีหน้าที่ที่จะไปตั้งเป้าหมายในเรื่องที่จะให้มันสงบ เดี่ยวอัตโนมัติตัวตนของเรามันจะเข้าไปแอบแฝง

สติปัญญาทั้ง ๔ นั้นนะ พระพุทธเจ้าท่านให้ใจของเรา “เดิน” ก็รู้เดินอย่างเตียวนะ ให้กายอยู่กับใจนั้นแหละ ไม่ต้องคิดอะไร รู้เฉย ๆ ความสงบเราอย่าไปสนใจมัน ความสงบคือผลของเรา ที่เราทำตามหน้าที่ เราได้เสียสละ พระพุทธเจ้าให้เราบังคับกายอย่างนี้ เพื่อกายจะเข้าถึง ความวิเวก จิตของเรามันถึงจะเข้าถึงความสงบ

คนเรา...ต่อให้เป็นคนฉลาด คนหัวดี คนเก่ง ถ้าเราไม่ได้ฝึก ไม่ได้ปฏิบัติถูกต้อง ภูวิธ ก็ไม่สามารถเข้าถึงความสงบ ความดับทุกข์ได้

เรามาคิดดู เด็ก ๆ สมัยใหม่นี้ พ่อแม่ก็หัวดี ตัวเค้าเองก็หัวดี แต่เค้าขาดการบังคับกายของตัวเอง ตามใจตัวเอง ติดโทรศัพท์ ติดอินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊ก ชีวิตของเด็กนั้นถึงเกิดความล้มเหลว เพราะขาดการปฏิบัติธรรม ขาดการบังคับตัวเอง ให้ไปตามความดี ความถูกต้อง

ศีล ถึงเป็นเยี่ยมที่สุดในโลก คือการบังคับกายตัวเอง บังคับไม่ให้นั่ง คิดไม่ดี บังคับไม่ให้นั่งพูดไม่ดี บังคับให้ทำงาน เพราะคนเรานะ ถ้าไม่ทำอย่างนี้ มันจะไม่เข้าถึงสมาธิ

ศีล นั้นคือฐานของสมาธิ สมาธิ คือความหนักแน่น ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ไม่วอกแวกไปตามสิ่งต่าง ๆ ตั้งมั่น คงที่ ปราศจากนิรวณ ชีวิตไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม ไม่ขึ้นอยู่กับความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย สมาธิคือสิ่งที่ปราศจากนิรวณ ความไม่โยกคลอน ไม่หวั่นไหว ตั้งมั่นในความดี

ทุกวันนี้ ทุกคนน่าจะไม่มีสมาธิ สมาธิน้อย สมาธิสั้น เราถึงมีความทุกข์ ถูกกิเลสมันเผาทั้งกลางวัน กลางคืน ลูกเป็นเปลวเพลิง แต่เราก็ไม่รู้ตัวเอง

ทำไมถึงไม่รู้ตัวเอง..? เพราะคนเรานะมันมีความโลภ ความโกรธ ความหลงมาก สติปัญญามันถูกบดบังด้วยโลกธรรม มันไปติดแต่ในรูปสวย ๆ เสียงเพราะ ๆ ความเอร็ดอร่อย ติดในหน้าในตา ติดในอำนาจ ใจมันมัว ใจมันเศร้าหมอง ใจมันไม่สว่างไสว เปรียบเสมือนคนตาพิการ มันก็ยอมมองไม่เห็นนะ พระพุทธเจ้าถึงให้เราทุกท่านทุกคนนะ ตั้งมั่นในศีล เสียสละ รับผิดชอบ หนักแน่น

การเสียสละนี่เป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นสิ่งที่ประเสริฐมาก

คนเรานะถึงจะชอบที่สุด เราก็ต้องเสียสละ ชอบถึงขนาดไหน ก็เหมือนกัน ถึงขนาดแก้วตาดวงใจเราก็ต้องเสียสละ พระพุทธเจ้า ท่านไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น ถึงจะเกลียดที่สุด อยากจะฆ่า อยากจะประหารประหาร ถึงกับอยู่ร่วมโลกเดียวกันไม่ได้ ก็ต้องเสียสละ

คนที่เสียสละนั่นเค้าเรียกว่าคนที่มีปัญญา คนที่ไม่เสียสละ เค้าเรียกว่าคนไม่มีปัญญา ต้องเสียสละ ถึงจะได้พัฒนาใจตนเอง พัฒนาธรรมะของตนเอง

คนไม่เสียสละก็หมายถึงคนไม่อาบน้ำ มีห้องน้ำห้องสุขาแล้วก็ไม่ล้าง ไม่ชำระ ใจของเราก็เหมือนกันนะ ใจที่ไม่เสียสละมันสกปรก...

ทุกท่านทุกคนต้องเปลี่ยนแปลงตัวเอง ทำความเห็นความเข้าใจ ให้ถูกต้องว่าเราต้องเสียสละ เรายืนอยู่ตำแหน่งนี้ เราไม่เสียสละตำแหน่งนี้ เราจะเดินไปตำแหน่งนั้นได้อย่างไร มันต้องเสียสละ เหมือนรถมันติดหล่ม มันไม่ออกจากหล่ม มันจะไปทีอื่นได้อย่างไร

การเสียสละนี่เป็นสิ่งที่ทวนโลก ทวนกระแส...

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ก็เพราะท่านเป็นผู้ที่เสียสละ... ก่อนที่จะตรัสรู้ ท่านอธิษฐานจิต ด้วยเดช ด้วยพลังของท่าน ว่าข้าพเจ้าจะได้ตรัสรู้ เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอให้ธาตุทองคำที่ข้าพเจ้าลอยไปเหนือน้ำ ธาตุทองคำที่พระพุทธเจ้าอธิษฐานก็ลอยไปเหนือน้ำ “ธรรมะเป็นสิ่งที่ทวนโลกทวนกระแสที่อยู่ในใจของเรา...”

ทุกท่านทุกคนต้องเอาศีลเป็นที่ตั้ง เอาธรรมเป็นที่ตั้ง ถึงจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ได้

เราทุกคนนะไม่มีเหตุผล ไปว่าตัวเองทุกข์ยากลำบาก ว่าตัวเองจน ว่าตัวเองไม่มีคุณธรรม

เราจะรวยได้อย่างไร เราจะมีคุณธรรมได้อย่างไร เพราะเราเป็นคนไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา ไม่มีการเสียสละเกิดขึ้นในภาคประพฤติ ภาคปฏิบัติ โดยอบรมบ่มอินทรีย์ ตลอดเวลา ตลอดกาล...

การปลูกต้นไม้ นั่นนะ มันเป็นเรื่องง่าย แต่การดูแลรักษาต้นไม้ นั้นให้น้ำ ให้ปุ๋ย ให้อากาศ ให้แสงแดด ให้การดูแลวัชพืชตลอดไปนั้น มันเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก

ปฏิปทาของเรา นะ การประพฤติการปฏิบัติของเรานั้น ถึงเป็นสิ่งที่ต้องบังคับกาย บังคับวาจา เค้เรียกว่า “ศีล” จิตใจหนักแน่นตั้งมั่นนะ ไม่เอาโลกธรรมเป็นที่ตั้ง เค้เรียกว่า “สมาธิ” การเสียสละ การละทุกอย่างทุกอย่างเพื่อที่จะเดินไปอย่างหน้า ไม่มีอดีตที่ผ่านมา อนาคตเป้าหมายก็คือ สิ้นอาสวะ คือมรรคผลพระนิพพาน

ใจดี ใจสบาย...

เราทุกคนนะ มีโอกาส มีเวลา ไม่มากกว่ากัน ไม่น้อยกว่ากัน ไม่ว่าจะเราจะเป็นสมณะ ซิ พราหมณ์ เป็นญาติ เป็นโยม มันแตกต่างกัน เฉพาะชื่อ เฉพาะแต่งเครื่องแบบ แต่เรื่องจิต เรื่องใจนั้น ต้องเป็นคนที่ยังคับ ภาย บังคับวาจา แล้วก็ไม่ให้โลกธรรมครอบงำ ไม่หวั่นไหว เสียสละ มีสติ มีปัญญา ด้วยการพัฒนาตัวเองอย่างนี้ไปทุก ๆ วันนะ จนกว่าเราทุกท่าน ทุกคนจะหมดลมหายใจ เพราะร่างกายของเรานี้ก็เปรียบเสมือนรถยนต์ คันหนึ่งเท่านั้น เราใช้ไป ๆ แคะก็คร่ำคร่า ผลที่สุดแคะก็ใช้งานไม่ได้ ตำแหน่งของเราอยู่ข้างหน้าที่คือ อากง อาม่า ที่สุดก็หายจากโลกนี้ไป โดยทุกคนไม่ต้องล้มลง สงสัยมันถ้ายทอดมาอย่างนี้ ๆ ไม่รู้หลายพัน หลายหมื่น หลายแสนล้านปีนะ

การประพฤติปฏิบัติธรรมเท่านั้นถึงจะเข้าถึงความดับทุกข์ของเราได้ ทุก ๆ ท่านทุกคน

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เห็นสมควรแก่เวลา

ด้วยอำนาจแห่งคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ขออำนาจพรให้ทุกท่านทุกคนเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

โอรพาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

เมตตาให้ไว้ ณ วันที่ ๑๖ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

พัฒนาจิตใจ

เพื่อความเจริญก้าวหน้าของคุณธรรม

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้พวกเราเอาความสุขทางร่างกาย เพราะร่างกายนั้นมันเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เดี่ยวมันก็แก่ เดี่ยวมันก็เจ็บ เดี่ยวมันก็ตาย เวทนาร่างกายของเรานั้นย่อมเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราเอาความสุขทางร่างกาย เวลาหิว เวลาเหนื่อย เราก็บริโภค สิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่เหนื่อยนั้นก็หายไป แต่ปัญหานั้นมันยังไม่จบนะ มันเป็นเพียงบรรเทาทุกข์

ท่านถึงให้เราพัฒนาจิตใจ มันหิว มันเหนื่อย อากาศร้อน อากาศหนาว ท่านให้เราอด ให้เราทน ให้มีสติ มีสมาธิ ให้ใจของเราสงบ ให้ใจของเราเย็น ให้ใจของเรานิ่ง เพราะความสุขของเรา ความดับทุกข์ของเรานั้นมันอีกขั้นตอนต่อไปคือต้องได้จากการเจริญสติปัญญา คือการทำให้ใจสงบ ถ้าเราไม่พัฒนาอย่างนี้แหละ เราก็จะวิ่งไม่รู้จักหยุด วิ่งหาความสุข วิ่งหาความดับทุกข์ แล้วก็พัฒนาแต่วัตถุ พัฒนาแต่สิ่งภายนอก เราก็พากันหลงร่างกายของตัวเอง พากันหลงวัตถุ ไปอย่างไม่มีที่จบ ไม่มีที่สิ้น

ทุกท่านทุกคนต้องพากันมาพัฒนาจิต พัฒนาใจ เพื่อความเจริญก้าวหน้าของคุณธรรมของเรา ถ้าไม่อย่างนั้นนะ เราหลงทางแยะเลย

หลงในความสวยความงาม หลงในความมั่งมี ศรีสุข หลงในยศ ในอำนาจ โดยที่ไม่ได้ฝึกใจ ไม่ได้มาพัฒนาใจ

คนเราพระพุทธเจ้าสอนนะ ให้เอาความสุข ความดับทุกข์ ด้วยรู้จัก ร่างกายของเราตามความเป็นจริงว่ามันไม่เที่ยง ว่ามันไม่แน่ ว่ามันไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน มารู้จักเวทนาในร่างกายของเรา ว่ามันไม่เที่ยง ไม่แน่ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน หุทุกอย่างมันไม่เที่ยง ไม่แน่ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนทั้งนั้น

ให้เราเอาร่างกายนี้เปรียบเสมือนรถยนต์คันหนึ่งที่เราซื้อเค้ามาแล้ว เราใช้งานเค้าเพื่ออำนวยความสะดวกในการทำงาน ประกอบธุรกิจเท่านั้น ดูแลรักษาให้ดี ๆ ถึงอย่างไรเราทุกคนนี้ ที่สุดมันก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องเป็นอาม่า ต้องเป็นอาม่าในที่สุดนะ

เรามาลองคิดดูดี ๆ นะ สิ่งที่เราสร้าง สิ่งที่เราทำ สิ่งที่เราหลงนั้นนะ มันไม่มีประโยชน์อะไรเลย

พระพุทธเจ้าให้เราทุก ๆ คนนะ รับผิดชอบในการพัฒนาใจ ของตัวเอง พัฒนาคุณธรรมของตัวเอง

ความรับผิดชอบนี้ถือว่าเป็นหน้าที่ของเราทุก ๆ คนนะ ไม่ว่าเราจะเป็นโยม ไม่ว่าเราจะเป็นพระ เป็นเณร เบื้องต้นเราต้องรับผิดชอบต่อ ความรับผิดชอบนี้ถือว่าเป็นเรื่องทางกาย เรื่องทางวาจา เพราะใจของเรา มันไม่มีตัว ไม่มีตน ต้องบังคับกายของเราให้ตื่นแต่เช้า บังคับกายของเราให้ นั่งสมาธิ ไหว้พระสวดมนต์ บังคับกายของเราให้ทำโน่นทำนี่ ทำแต่สิ่งที่ดี ๆ พูดแต่สิ่งที่ดี ๆ บังคับใจของเราคิดแต่สิ่งที่ดี ๆ ความรับผิดชอบ อย่างนี้แหละเค้าเรียกว่า “ศีล”

ศีลนี่คือความรับผิดชอบนะ... อยู่ในบ้านของเรา อยู่ในวัดของเรา หรืออยู่ในที่ทำงาน สำนักงานของเรา สิ่งที่เรามองเห็นกันด้วยตาเนื้อ ฟังด้วยหูนะ ที่เราเห็นก็คือ เห็นเรื่องความรับผิดชอบ ต้องเอารูปธรรม ให้มันชัดเจน นามธรรมเรื่องจิตเรื่องใจนั้นค่อยว่ากัน

เหมือนกับเรานั่งสมาธิอย่างนี้แหละ ใจไม่สงบก็ช่างมันให้กายมัน สงบ ให้กายมันตรง ให้กายมันสง่า ให้กายมันนิ่ง เราฝึกกาย พัฒนากาย อย่างนี้ ภาคปฏิบัติของเรามันจะได้ชัดเจน เราจะได้เป็นนักปรัชญา นักปัญญา แต่ไม่มีการประพฤติการปฏิบัติ ฝึกอบรมบ่มอินทรีย์ให้กับตัวเอง

ความเหน็ด ความเหนื่อย ความยากลำบากนั้น มันมีกับเราทุก ๆ คน ไม่ว่าจะเราจะเป็นพระ ไม่ว่าจะเราจะเป็นเณร เป็นโยม มันมีความขี้เกียจทั้งนั้น เพราะความเห็นแก่ตัวของเรานั้นมันมี ใจของเรามันไม่ได้เดินเข้าถึง ทางสายกลาง มันยังติดความเห็นแก่ตัว ความสุข ความสะดวกสบาย

นักปฏิบัติของเราทั้งหลายนะ จึงต้องพัฒนาใจด้วยการเริ่มต้นนะ ต้องพากันพัฒนากายก่อนนะ อันนี้ไม่ดีก็ไม่ให้ใจมันคิด อันไหนไม่ดี ไม่ให้กายมันพูด อันไหนไม่ดีไม่ให้กายมันทำ ที่แท้จริงก็คือการพัฒนาใจ นั้นแหละ แต่เราอาศัยกายเป็นการประพฤติปฏิบัติ เพื่อมันจะได้จับหลัก

ถ้าเราไปติดในรูป ในเสียง ในลาภ ยศ สรรเสริญนี้แหละ ใจของเรา มันจะมัว ใจของเรามันจะไม่ผ่องใส ใจของเรามันจะไม่ขาวรอบนะ

ทุก ๆ ท่านทุกคน พระพุทธเจ้าให้เราเสียสละ พยายามอย่าไปติดใน วัตถุ ในรูป ในเสียง ในลาภ ยศ สรรเสริญ สมาธิของเราต้องแข็งแรง มันอยากจะทำก็ตั้งใจให้แข็งแรงนะ ติดไม่ได้ เสียเวลา ถึงจะชอบที่สุด

ก็ติดไม่ได้ ถึงจะไม่ชอบที่สุดก็ติดไม่ได้นะ เพราะสิ่งเหล่านี้มาให้เราทุก ๆ คน ได้พัฒนาจิต พัฒนาใจในชีวิตประจำวัน เพื่อนำคุณธรรมมาให้เราได้เข้าสู่ มรรคผลพระนิพพาน ถ้าอย่างนั้นเราก็จะมาหลงในสิ่งต่าง ๆ ที่เรากำลังรัก กำลังชอบอย่างนี้แหละ

เราทุกคนนะ พระพุทธเจ้าท่านให้เราพากันปฏิบัติอย่างนี้ เราอย่าไปโทษอากาศร้อน เราอย่าไปโทษคนอื่นนะ ถ้าเราโทษสิ่งต่าง ๆ นั้น แสดงว่าปัญญาเราไม่มี ปัญญาเราไม่พอ เราเกิดมาในโลกนี้มันต้องมีอย่างนี้ มีคนดี มีคนไม่ดี มีอากาศร้อน มีอากาศหนาว มีทั้งคนแข็งแรง คนพิการ คนแก่ สมณะ ชี พราหมณ์ มันเป็นอย่างนี้

ทุก ๆ คนนั้นนะมีปัญหาเรื่องวัตถุไม่เพียงพอ มีปัญหาเรื่องเงิน เรื่องสตางค์ไม่เพียงพอ

พระพุทธเจ้าให้เราทุก ๆ คนคิดดูดี ๆ นะ คนเรานะ เกิดมาก็เป็นผู้ที่ ประเสริฐแล้ว ถ้าเรามีการมีงานทำ มีบ้านพอได้นอน มีอาหารพอได้ทานอิม มียานพาหนะพอที่จะไปทำงาน แค่นี้ก็เพียงพอแล้วนะ เราก็พัฒนาคุณธรรม ของเรา รับผิดชอบ เสียสละ จิตใจหนักแน่น ปฏิบัติอย่างนี้แหละ มีความสุข อย่างนี้แหละ อย่าพากันหลงวัตถุ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน

เราทำทุกอย่างนี้เพื่อเสียสละ เพื่อจิตใจหนักแน่น เพื่อจิตใจ รับผิดชอบต่อความดี ถ้าเราอยู่เฉย ๆ เราก็เป็นคนเห็นแก่ตัว เป็นคนขี้เกียจ ขี้คร้าน เกิดมาไม่เสียสละ

ลูกเรา หลานเรา ที่เค้าเกิดมา เค้าจะได้รับตัวอย่าง ดูตัวอย่าง ว่าพ่อแม่เค้าเป็นคนขยัน เป็นคนรับผิดชอบต่อ เป็นคนที่เสียสละ เป็นคนไม่เห็นแก่ตัว เป็นคนไม่หลงวัตถุ มีความดีเป็นที่ตั้ง เราทุกคนถึงจะ

ได้รับความสุขความดับทุกข์ที่แท้จริง จะได้เป็นคนที่ไม่หลงอย่างไม่มีที่จบ
อย่างไม่มีที่สิ้น

ถ้าเราวิ่งตามกิเลส ตามความหลงนะ ก็เปรียบเสมือนมีไฟอยู่ชนิดหนึ่ง
แล้วก็เอาฟืนไปใส่เพิ่มเข้าไป เอาน้ำมันใส่เพิ่มเข้าไป มันก็ยิ่งลุกยิ่งไหม้
ไปเรื่อย มันไม่รู้จุกจบไม่รู้จุกสิ้น เราถมเท่าไหนมันก็ไม่พอไม่เต็มหรือ
ความเห็นแก่ตัวหรือกิเลสของเรา

พระพุทธเจ้าให้เราพากันพิจารณาอย่างนี้แหละ ทำงานให้มีความสุข
เสียสละ รับผิดชอบ จิตใจหนักแน่น ทำอย่างนี้ปฏิบัติอย่างนี้แหละ
เราจะเอาการประพฤติปฏิบัติ ไปอยู่กับหน้าที่การงานของเรา โดยเอาธรรม
เป็นใหญ่ เอาธรรมเป็นที่ตั้งนะ

เราเกิดมาในโลกนี้แหละ ใครเค้าจะดีใครเค้าจะชั่วก็เป็นเรื่องของเค้า
เราไม่เกี่ยว ต่างคนก็ต่างหายใจ เราเป็นคนดี ทำดีแล้ว อย่าไปทุกข์กับคนอื่น
อย่าไปเฟ่งโทษคนอื่น คนตาบอดนะ ตาเค้าไม่สว่าง เค้าก็ต้องเดินไปทั่วนะ
เราเป็นคนตาดี มีสติ มีปัญญา ได้เข้าใจเรื่องประพฤติปฏิบัติ ก็ให้เรา
มาแก้ที่เรา ปฏิบัติที่เรา

ยิ่งเรารับผิดชอบ ยิ่งเราหนักแน่น ยิ่งเราเสียสละนะ ศีลมันก็เกิดขึ้น
แก่เรา สมาธิก็เกิดขึ้นแก่เรา ปัญญา ก็เกิดขึ้นแก่เรา

เรามีกามคุณ คือ เราติดในวัตถุ ติดในเงินในสตางค์นี้แหละ ปัญญา
เราจะเกิดขึ้นได้อย่างไร สมาธิเราจะเกิดขึ้นได้อย่างไร เพราะอึดตาตัวตน
ของเรามันกั้นไว้ มันขวางไว้ ให้ทุกท่านทุกคนเข้าใจดี ๆ นะ

คนเรานะถ้าไม่มีอึดตา ไม่มีตัวตนนะ มันมีความสุข มันดับทุกข์

อัตราก้าวหน้าถึงเป็นเสี้ยนเป็นหนาม เป็นยาพิษที่ทำร้ายทำลายเรา ให้ทุกคนได้เข้าใจ จะได้พัฒนาตัวเอง จะไม่ได้หลงในกาย ไม่ได้หลงในวัตถุ ซึ่งมันเป็นสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน

พระพุทธเจ้าของเราท่านให้เราเพิ่มความเห็นความเข้าใจให้มันมากขึ้น อย่าไปหลงมกมายอย่างไม่มีที่จบ ไม่มีที่สิ้น เราทำอย่างนี้แหละ ไม่ใช่เงินเราจะหายไป ไม่ใช่วัตถุเราจะหายไป เงินนั้นก็ยอมได้มากกว่าเก่า ชื่อเสียงเกียรติยศเราก็กยอมได้มากกว่าเก่า คือเรามาพัฒนาตัวเอง ให้เดินตามอริยมรรคองค์ ๘ ประการนะ ร่างกายของเรามันก็ไม่มีโทษ วัตถุต่าง ๆ มันก็จะไม่มีโทษ เพราะมันถูกต้องตามศีล สมาธิ ปัญญา ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ท่านตรัสไว้

คนผู้ที่จะแก้ตัวเองได้นั้น มันต้องตั้งใจดี ๆ สมาทานดี ๆ มันฝืนอย่างสุด ๆ อุดทนอย่างสุด ๆ รับผิดชอบอย่างสุด ๆ เสียสละอย่างสุด ๆ นะ อินทรีย์บารมีมันถึงจะค่อย ๆ เจริญ ค่อย ๆ แก่ขึ้น เปรียบเสมือนเราปลูกต้นไม้ต้นหนึ่งมันเป็นของง่าย แต่ว่าการที่จะดูแลให้น้ำให้ปุ๋ย รักษาวัชพืช ทุก ๆ วันนะ จนกว่าต้นไม้มันจะโต อันนี้มันเป็นของยาก ท่านถึงให้เราสมาทานเรื่องความรับผิดชอบต่อ สมาทานเรื่องความหนักแน่น เสียสละ ความซื่อเกียจซื่อคร้านทั้งหลายทั้งปวงออกไป

ความดีความถูกต้องนั้นเราถึงต้องสมาทาน ในภาคปฏิบัติ ในการที่มาบังคับเบื้องต้น คือการมาบังคับกายก่อน เราพัฒนาอย่างนี้แหละ

หลาย ๆ ท่านนี่เป็นผู้ที่ตั้งมั่นในพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ มาวัด มาปฏิบัติธรรมตั้งหลายรอบนี้ ดีมาก แต่ก็ต้องมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อที่จะไม่ให้ติดอยู่

หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

ในวัตถุ ความขี้เกียจซื้อคร้าน ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านรำคาญ จำพวกเหล่านี้ เราอย่าได้ไปสนใจมัน มันทำให้เราหยุดชะงักอยู่

รถเรา ที่เราซื้อเค้ามานี้มันก็เก่าแก่ คร่ำคร่าไปทุกวัน คือร่างกายของเรานี้แหละ ที่เราไปเช่าซื้อเค้ามานี้มันก็แก่ไปทุกวัน เดียวมันก็จะใช้งานไม่ได้ เราต้องใช้ประโยชน์ของเขามันได้คุ้มค่า

เราจะได้รับความประเสริฐที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์นะ เราก็ปฏิบัติอยู่ที่บ้านนั่นแหละ ปฏิบัติอยู่ที่ทำงานนั่นแหละ มีโอกาสมีเวลา เราก็มารับเข้าคอร์สมาปฏิบัติธรรม มาช่วยเหลือส่วนรวมอย่างนี้แหละ เป็นสิ่งที่ดีมาก ถูกต้อง ไม่ผิด

ขออนุโมทนากับทุกท่านทุกคนนะอย่างไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ เพื่อพากันตั้งมั่นและได้ทำดี เสมอต้น เสมอปลายมาตลอด และพัฒนาตัวเองอยู่ตลอดเวลา

ด้วยอำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย คือ คุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์ ขออำนาจพรให้ทุกท่านจงมีความสุข มีความสงบ มีความร่มเย็น ทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนถึงครอบครัว ลูกน้องพ้องบริวาร จงได้เข้าถึงพระนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

โถงทางของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตามอบให้แก่
คณะบุคลากรจากบริษัท SCG ซิเมนต์-ผลิตภัณฑ์ก่อสร้าง
ที่มาปฏิบัติธรรมในโครงการ Mindfulness ยกระดับจิตใจ รุ่นที่ ๑/๕๘
เข้าวันที่ ๑๓ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘

พวกเรามีความเห็น ความเข้าใจให้ถูกต้อง

วันหนึ่งคืนหนึ่งของเราทุก ๆ คนน่าจะ มี ๒๔ ชั่วโมงเท่า ๆ กัน เวลานอนก็นอนประมาณ ๖ ชั่วโมง ถึง ๘ ชั่วโมง นอกจากนั้นเป็นเวลาตื่นของเราทุกคน

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนน่าจะ พวกเรามีความเห็นให้ถูกต้อง มีความเข้าใจให้ถูกต้อง ว่าความสุขความดับทุกข์นั้นอยู่ที่พวกเราทุก ๆ คน เดินตามศีล ตามธรรม ตามคุณธรรม

ปกติเราทุก ๆ คนนั้น จะเป็นคนเห็นแก่ตัว ขี้เกียจขี้คร้าน รักความสุข รักความสะดวกความสบาย เกลียดความทุกข์ เกลียดความยากจน เกลียดความไม่สบายกาย

พระพุทธเจ้าให้เรามาทำความเข้าใจว่า ความสุขความดับทุกข์ของเราทุกคนขึ้นอยู่กับตัวของเราเอง ที่เป็นคนดี เป็นคนที่รับผิดชอบ เสียสละ มีจิตใจตั้งมั่น มีจิตใจหนักแน่น จับหลักได้ จับประเด็นได้ ไม่เอาตามใจตัวเอง ไม่ตามอารมณ์ตัวเอง “คนเรานั้นน่าจะถ้าตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเอง มีแต่จะมีความทุกข์ความยากลำบาก...”

ให้เราทุกคนพากันรู้ตัวเองให้ดี ๆ ว่าจะจะไปตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเองนั้นไม่ได้

เราทุก ๆ คนจะปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม โดยที่ไม่ได้บังคับ
ไม่ได้คอนโทรล โดยที่ไม่ได้ตั้งมั่นนั้น ไม่ได้..!

ให้พากันรู้จักคิด รู้จักสำนึก...

คนส่วนใหญ่จะ เค้มาได้พากันปฏิบัติธรรม พากันปฏิบัติตาม
ความอยาก ความต้องการของเค้

เราทุกคนต้องเป็นตัวของตัวเอง อย่าไปตามบุคคลอื่น
อย่าไปอ่อนแอตามคนอื่น ชื่อว่าเรามาถือเสียว่า เราเอาชีวิตที่ประเสริฐนี้
มาประพฤติปฏิบัติธรรม

คนเรามันอยู่ที่ความคิดความเห็น อยู่ที่ความเข้าใจ แล้วปฏิบัติตาม

เราไปคิดเรื่องไหนมากนะ สิ่งนั้นย่อมมีปัญหาแก่เราแน่นอน
เราอย่าบริโภคร่างกายของตัวเอง โดยที่ไม่ได้พิจารณา ไตร่ตรอง
ว่าสิ่งไหนไม่ดีนะ เราไม่ควรบริโภคร่างกายของตัวเอง

คนเรานี้มันเป็นทุกข์เพราะความคิดแท้ ๆ

ปกติฝนตกจากฟ้า สู่ภูเขา ลงที่ราบนะ สุ่มหาสมุทร เราจะกักเก็บน้ำ
ไว้เพื่อบริโภคนั้นต้องมีฝาย มีเขื่อน

**เราทุกคนก็เหมือนกัน... พระพุทธเจ้าให้เราพากันมีสมาธิ
มีความหนักแน่น**

เราเอากายของเราก่อน มันอยากคิดก็ไม่ให้กายมันคิด มันอยากพูดก็ไม่ให้กายมันพูด มันอยากทำก็ไม่ให้กายมันทำ เพราะใจเรามันไม่มีตัว ไม่มีตน พระพุทธเจ้าสอนเราให้ฝึกกายก่อน

นี่เราทุกคนนะไม่มีการฝึกกันเลย เราถือว่าเราฝึกกายก่อนนะ อย่างนี้ไม่ให้กายมันคิด อย่างนี้ไม่ให้กายมันพูด อย่างนี้ไม่ให้กายมันทำ อย่างนี้ไม่ให้กายมันแสดงออก ถ้าเราฝึกอย่างนี้มันก็จะทำให้ใจของเราสงบ ทำให้ใจของเราเย็นได้ การปฏิบัติกายอย่างนี้เค้าเรียกว่า “ศีล”

ศีลคือการรักษากาย รักษาวาจา เพื่อให้จิตใจมันอ่อนกำลังลง เพื่อสร้างฐานของสมาธิ

สิ่งที่ดี ๆ ใจมันไม่อยากทำก็ อ้าว...กายของเราทำ สิ่งไหนดี ๆ ใจมันไม่อยากพูด ก็ให้กายของเราพูด เราทำตรงกันข้ามอย่างนี้แหละ

เราทุก ๆ คนนั้นนะ จะไปเอาความสุขจากทุกพ่อคุณแม่นั้นไม่ได้ จะไปเอาความสุขจากเพื่อนนั้นไม่ได้ จะไปเอาความสุขจากภรรยา สามี ลูก ๆ ไม่ได้นะ เราต้องเป็นผู้ให้ เราต้องเป็นผู้เสียสละ “ผู้ที่ให้ ผู้ที่เสียสละ นั้นเค้าเรียกว่า คนมีสติ มีสมาธิ มีปัญญา”

พระพุทธเจ้าไม่ให้เรามีโลกส่วนตัวนะ เอาแต่เรื่องส่วนตัว เรื่องกิน เรื่องนอน พักผ่อน เทียว ใช้จ่าย ไม่ให้เอาอย่างนั้นนะ ให้เรายับยั้งชั่งจิต ชั่งใจ อดทน เสียสละ เพื่อพ่อ เพื่อแม่ เพื่อครอบครัว ต้องเสียสละ อย่างเป็นคนมีโลกส่วนตัว เห็นแก่ปาก แก่ท้อง แก่บริโภคนะ

รายรับเรามันเท่านี้ เราทุกคนต้องใช้จ่ายน้อยกว่ารายรับนะ เพื่อเป็นคนไม่ตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเอง

ให้อោความสุขจากที่เราเสียสละ จากเราทำใจให้สงบ ไม่ใช่เราเป็นคนขี้เหนียว เป็นคนตระหนี่นะ เราเป็นคนที่ยุติธรรม เห็นแก่ครอบครัว เห็นแก่พี่แก่น้อง ยอมเหนื่อย ยอมยากลำบาก เพื่อบุคคลอื่น

ในหลวงของเราจะ สอนให้เราพากันปฏิบัติอย่างนี้ พระพุทธเจ้าของเราสอนให้เราปฏิบัติอย่างนี้ เราอย่าพากันหลงวัตถุ หลงข้าวของ หลงชื่อเสียงเกียรติยศ หลงในหน้าในตา

ให้เราทุกคนนะ พากันเอาสิ่งที่ไม่ได้ออกจากใจ คือ โลกธรรมที่มันครอบงำใจของเรา ทำให้เราเป็นคนเจ้าอารมณ์ เป็นคนเห็นแก่ตัว หลงในหน้าในตา หลงในลาภยศสรรเสริญ

คนเรานะมันไม่มีอะไรหรอก มันก็มีแต่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากนั่นแหละ ถ้าเราไม่ทำใจให้สงบ ทำใจให้เกิดสมาธิ เกิดสติ เกิดปัญญาจะ มันไม่มีความสุข ไม่มีความดับทุกข์ พระพุทธเจ้าให้เราพากันเข้าใจอย่างนี้ จะได้อบรมบ่มอินทรีย์ เพิ่มบารมียิ่ง ๆ ขึ้นไป

เราทุกคนนะไม่ต้องไปมองคนอื่นว่า คนนั้นรวย คนนั้นวัตถุมาก มีชื่อเสียงมาก เราอย่าไปมองอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าให้เรามองว่า ในบริษัทของเรา ใครมีศีลดีมากกว่ากัน ใครเป็นคนที่ยุติธรรมมากกว่ากัน ใครมีจิตใจหนักแน่นมากกว่ากัน ใครไม่มีทิฏฐิมานะอัตตาดัตตวนมากกว่ากัน นั่นแหละคือบุคคลที่เป็นตัวอย่าง เป็นแบบอย่าง

ความรับผิดชอบนั้นแหละ คำเรียกว่า ผู้ที่มีศีล ผู้ที่มีจิตใจตั้งมั่น
หนักแน่น ไม่เห็นแก่เหน้อย ไม่เห็นแก่ปากแก่ท้อง ตั้งมั่นในความดี
เป็นคนใจสงบ เป็นคนใจเย็นนะ

คำว่าใจเย็นนี้ไม่ได้หมายความว่าบุคคลที่เชื่องช้าเชื่อมซึมนะ
คือบุคคลที่จิตใจหนักแน่น จิตใจสงบ จิตใจไม่มีทุกข์ บุคคลนั้นต้องทำอะไร
คล่องแคล่วว่องไว ไม่เป็นคนขี้โกรธ เจ้าอารมณ์ ของที่มันแตกไปแล้ว
ไม่ทุกข์ ของที่แก้ปัญหามาไม่ได้ ไม่ทุกข์ ปัญหาทุกอย่างแก้ได้ ไม่มีปัญหา
อย่างนี้เขาเรียกว่า “คนใจเย็น” ไม่ใช่ทำอะไรเชื่องช้า ซึม ๆ นะ
อย่างนั้นคำเรียกว่าคนเชื่องช้า อนาคตมีหวังเป็นโรคอัลไซเมอร์แน่

เรื่องโทรศัพท์ เรื่องอินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊ก พวกนี้แหละ เราเอามา
ฝึกใจของเราได้นะ ฝึกใจให้เรามีสมาธิ เราจะใช้วัตถุเหล่านี้เท่าที่จำเป็น
เท่าที่จะใช้งานใช้การ เพื่อที่จะพัฒนาการงาน เราไม่ได้เอามาเพื่อใช้คุย
หาเพื่อน หากการบันเทิงอะไรต่าง ๆ เพราะเราทุกคนส่วนใหญ่ นะ ไม่ว่าเด็ก
ไม่ว่าหนุ่มสาว ไม่ว่าผู้หลัก ผู้ใหญ่ อากงอาม่า ส่วนใหญ่ก็ซักจะติดสิ่งเหล่านี้
แล้ว เต็มวันจะเป็นคนสมาธิสั้นนะ คิดอะไรก็กดเลย ๆ ไม่ได้ฝึกจิตใจให้
เป็นคนที่ยับยั้งชั่งจิตชั่งใจ วัน ๆ หนึ่งทำงานก็ไม่เกิน ๕๐ เปอร์เซ็นต์
หัวใจมันอยู่กับสิ่งเหล่านี้ตั้ง ๖๐ - ๗๐ เปอร์เซ็นต์ อย่างนี้มันก็ไม่ดี
ไม่ถูก ไม่ต้องนะ ส่วนใหญ่เราไม่รู้ตัวนะ คิดว่าตัวเองไม่ติด ไม่หลง
ไม่มีปัญหา

ให้เรามาทำความเข้าใจของตัวเองเพื่อจะฝึกตัวเองนะ ทำงานให้มัน
มากขึ้น เสียสละให้มันมากขึ้น พัฒนาฝีมือของตัวเองให้มันมากขึ้น

นี้ทางบริษัทเราคำเรียกว่าเจ้าของ ผู้นำ หรือพวกเราเอง เป็นคนดี
ตั้งมั่นอยู่ในศีล ในธรรม ในคุณธรรม ที่พากันมาประพฤติกปฏิบัติ

มาอบรมบ่มอินทรีย์นี้ เป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นสิ่งที่ประเสริฐมาก แต่กลับบ้านนะ ทุกคนต้องกลับไปทำ กลับไปปฏิบัติที่บ้าน เช่นกราบพระ ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิทุกวัน เน้นทางกายให้มันเป็นรูปแบบ เหมือนเรามีที่ทำงาน มีบ้าน ตอนเช้าไปถึงค้ำเราก็ไปทำงาน ตอนค้ำก็กลับบ้าน เราก็ทำหน้าที่อยู่ที่โรงงานก็ให้มันมีความสุขด้วยการเป็นคนที่ได้รับผิดชอบ เสียสละ หนักแน่น กลับไปบ้านก็ไปทำหน้าที่ของเรา เป็นผู้ที่ได้รับผิดชอบ ตั้งมั่น เสียสละ ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ

นั่งสมาธินะ เราเน่นกายก่อนก็ได้ ให้กายมันสงบ ให้กายมันตัวตรง ไม่ต้องคิดอะไร ให้กายมันตัวตรงอย่างนั้นนะ ชักลิบนาที่ลิบห้านาที่ เราเน่นกายอย่างนี้นะ เดียวใจก็สงบ ใจก็มีหลัก เราจะฝึกใจฝึกคุณธรรมต้อง ไปเน่นที่กายก่อน

ทุก ๆ คนต้องทบทวนตัวเองในเรื่องจิตใจ ว่าจิตใจของเรามันชอบ คิดไปทางไหน ถ้าอันไหนไม่ดีละก็ ต้องสมทานไม่คิด ทุกอย่างเราต้อง ทบทวนตัวเอง แล้วก็ปฏิบัติตามสิ่งที่ดี ๆ สิ่งที่ต้อง ชีวิตของเราจะได้ เปลี่ยนแปลง ครอบคร้วของเราถึงจะได้เปลี่ยนไปในทางที่ดี **"ธรรมถึงจะ ตามรักษาเราผู้ปฏิบัติธรรม"** ทุกคนต้องมีหลักมีความเข้าใจอย่างนี้

เราก็เปรียบเสมือนเครื่องบินลำหนึ่งมันขึ้นสู่ฟ้า ขึ้นสู่อากาศอย่างนี้แหละ แต่เครื่องบินนั้นต้องมีสนามจอดนะ สนามก็คือความดี ความถูกต้อง ทุกท่านทุกคนต้องปฏิบัติอย่างนี้ ต้องภาวนาอย่างนี้ จนกว่าเราจะหมด ลมหายใจ ถ้าเราภาวนาอย่างนี้ปฏิบัติอย่างนี้แหละ มันยังมีความสุขไปเรื่อย ๆ เพราะธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรม สนับสนุนผู้ปฏิบัติธรรม ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ชีวิตของเราถึงจะดี ถึงจะสว่างไสว ถึงจะได้เจริญ

เราจะกลายจากหนุ่มโรงงาน สาวโรงงาน กลายเป็นเจ้าแก๊ เป็นเศรษฐีคหบดี ด้วยการพัฒนาจิตใจของตัวเอง

เราทุกคนที่ผ่านชีวิตมา จากเด็ก ๆ จนมาถึงเดี๋ยวนี้แหละ ทุกคนก็มีแผลในหัวใจพอสมควรนะ ไม่ว่าจะเรื่องดีหรือเรื่องชั่วนั้นคือแผลในหัวใจ พระพุทธเจ้าไม่ให้เราเอามาคิดในเรื่องอดีตนะ ให้หยุดตัวเอง เบรกตัวเอง ใช้อุเบกขาอย่างเต็มที่ เต็มร้อย ไม่คิดเรื่องอดีต ถ้าเราคิดเรื่องอดีตให้ถือว่าเป็นกรรมเก่ามันตามสนองเราได้ มันตามทันนะ เราต้องหยุดตัวเองด้วยไม่คิดเรื่องอดีต ถ้าเราไม่คิดเรื่องอดีต ไม่เปิดช่องว่างให้มันคิดในเรื่องอดีต เดียวแผลในหัวใจของเรานั้นก็จะค่อยดีขึ้น หายขึ้น เพราะเราไม่ไปย่ำรอยเก่า ไม่ไปย่ำแผลเก่า คนที่ฉายหนังม้วนเก่าเค้าเรียกว่ากำลังทำร้ายตัวเอง ที่จะทำให้ตัวเองเป็นโรคประสาทนะ

สมาธินี้เอามาใช้ในเรื่องนี้ให้มาก ๆ ไว้ อย่าไปคิดมันเด็ดขาด เรื่องดีเรื่องชั่ว เรื่องกระทบกระเทือนใจ หยุดตัวเองให้อยู่ เบรกตัวเองให้อยู่ใหม่ ๆ มันอาจจะจุกหน้าดูพอสมควรนะ แต่เรามีความจำเป็นที่จะต้องหยุดตัวเอง เบรกตัวเอง เปลี่ยนความคิดใหม่ เปลี่ยนเรื่องใหม่ ถึงกับกลั่นลมหายใจมันก็ยอม คนเราถ้าใจมันจะขาดมันก็ต้องกลับมา มันไม่ปล่อยให้ตัวเองตาย พระพุทธเจ้าตรัสว่าไม่ควรตามคิดถึงสิ่งซึ่งล่วงไปแล้วด้วยอาลัย ไม่พะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง

สิ่งในปัจจุบันนี้สำคัญ เราจะได้ฉลาดขึ้น มีศักยภาพมากขึ้น ถ้าเราไปว่าสิ่งนั้นมีปัญหา สิ่งนั้นมีปัญหา แสดงว่าจิตใจของเรานี้ปัญญาของเรานั้นมันยังน้อยมันยังไม่ฉลาด มันยังไปโทษสิ่งภายนอก สิ่งภายนอกนั้นมันเอาความฉลาด เอาสมาธิ เอาปัญญามาให้เรา

ทุกคนต้องพัฒนาตัวเอง การปฏิบัติธรรมพระพุทธเจ้าให้เราทำอย่างนี้นะ ให้พากันเข้าใจ สิ่งอื่นใดก็สู้เรามาทำอย่างนี้มาปฏิบัติอย่างนี้ไม่ได้

เราปฏิบัติอย่างนี้แหละดีแล้วถูกแล้ว เรานั้นแต่งหน้า แต่งตา แต่งตัว อันนั้นให้ถือว่าเป็นเรื่องรองไป แต่เรื่องที่แต่งการประพาศติการปฏิบัติ ที่จะให้มันแก้ไขเรื่องที่มีปัญหาไม่ให้มีปัญหา เรื่องที่ไม่ดีให้มันดียิ่ง ๆ ไปนี้ มันสำคัญกว่า

พระพุทธเจ้าท่านเมตตาสอนเราไม่ให้เอาความสุขทางเนื้อทางหนัง ทางอยู่ ทางกิน ทางนอน ให้เอาความสุขในสิ่งที่มันมีเรื่องไม่ให้มีเรื่อง สิ่งที่มีมันไม่ดีให้มันดี สิ่งที่ดีแล้วให้มันดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

ความสวยของร่างกายมันก็ไม่เจริญ ไม่จีรังยั่งยืน เราทุกคนเป็นเด็ก หน้าตาก็สวยสดงดงาม เป็นอากงอาม่านี้ก็ไม่มีอะไร ถ้าเราไม่พัฒนาตัวเอง เมื่อยิ่งวัยหนุ่มด้วยการประพาศติตัวเอง ปฏิบัติตัวเอง ในอนาคตเราจะเป็นคนแก่ที่มีปัญหา

ต้องพัฒนานะ ต้องเห็นคุณค่าในการประพาศติปฏิบัติตัวเอง เราจะได้เข้าถึงความสุข ความดับทุกข์เรื่อย ๆ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป เราทุกคนก็มีสิทธิเท่า ๆ กันนะ วันหนึ่ง ๒๔ ชั่วโมง แล้วทุกอย่างก็ต้องสร้างศักยภาพของตัวเองให้มันดีขึ้น อย่าไปท้อใจ อย่าไปเสียกำลังใจ ใครไม่ยกยอสรรเสริญเราก็ช่างหัวมัน คนมีปัญหาเค้าต้องฝึกปล่อยฝึกวางจิตใจไปเรื่อย ๆ เป็นเปราะ ะ ะ รับผิดชอบไปเรื่อย จิตใจยิ่งหนักยิ่งแน่น จะได้สงบ จะได้เย็นไปเรื่อย ๆ

ใจดี ใจสบาย...

คนเรานะ เราจะไปเลือกเอาสิ่งที่ชอบ ๆ นั้นไม่ได้หรอก ไปทำงานก็จะเอาแต่สิ่งที่ชอบ ๆ ไปมีเพื่อนก็จะเอาแต่เพื่อนที่ดี ๆ ที่เราชอบนะทุกอย่างนะ เราต้องมาแก้ที่ใจของเราหมด อย่าให้มันมีความคิดที่จะเอาแต่ที่ชอบ ๆ ถ้าอย่างนั้นนะ ความคิดของเราเองมันจะกีดกันเราเอง พระพุทธเจ้าให้เราเจริญเมตตามาก ๆ สงสารคนอื่นมาก ๆ สงสารทุกคนทั้งคนดี คนไม่ดี สงสารทั้งคนรวยคนจน ต้องสงสารหมด สงสารแล้วต้องมีอุเบกขา คือเราช่วยเหลือเค้าไม่ได้ เรายังต้องทำใจของเราอุเบกขา เพราะทุกคนมีกรรมเป็นของ ๆ ตน

เราเน้นความเป็นหนึ่งเดียว เน้นความสามัคคีเป็นใหญ่ ประเทศเราถึงจะอยู่ได้ บริษัทของเราถึงจะอยู่ได้ ต้องช่วยกันทำทุกคน ต้องขยันทุกคนให้ถือว่าเรามาเสียสละ มาทำความดีในชีวิตประจำวันนะ เราต้องมีความสุขกับการทำงาน ต้องมีความสุขกับการปฏิบัติธรรมไปอย่างนี้ เราถึงจะมีสวรรค์ในชีวิตประจำวัน เข้าถึงพระนิพพานไปในที่สุดด้วยกันทุกท่านทุกคน

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในวันนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา

ด้วยอำนาจ ด้วยเดช ด้วยพลังแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ขออำนวยการอวยพรให้ทุกท่านเข้าถึงความสุข ความสงบ เจริญด้วยโภคทรัพย์ อริยทรัพย์ ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

โอวาทของหลวงปู่ถนอม สุขกาโม

เมตตาตามอบให้แก่กลุ่มพนักงาน บริษัทซีเกท เทคโนโลยี (ประเทศไทย) จำกัด จ.นครราชสีมา

วันที่ ๑๐ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๕

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

เมตตาจาก๑๐กัหล๑๐พ่อกนิฐ สุกกาโม ให้สมทาหน้๑๑๑๑เพื่อปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

๑. ข้าพเจ้าจะพยายามเป็นคนใจดี ใจสบายทุกวันจนกว่าจะหมดลมหายใจ
๒. ข้าพเจ้าจะพยายามเป็นผู้ที่มีความสุขในการทำงาน
๓. ข้าพเจ้าจะมีความรับผิดชอบในการทำงาน
๔. ข้าพเจ้าจะพยายามเป็นผู้ที่มีเมตตาต่อผู้อื่นมาก ๆ
๕. ข้าพเจ้าจะวางแผนในการใช้เงินอย่างละเอียดรอบคอบ
๖. ข้าพเจ้าจะไม่เล่นหวยเถื่อน ไม่เล่นไพ่ การพนัน พนันบอล พนันมวย พนันกีฬา ต้มเหล้า ต้มเบียร์ เสพยาม้า ยาอี ยาไอซ์ ไม่เป็นคนเจ้าชู้
๗. ข้าพเจ้าจะเป็นคนมีความกตัญญูต่อพ่อแม่ ตลอดผู้มีพระคุณทั้งหลาย
๘. ข้าพเจ้าจะไม่โต้เถียงพ่อแม่ หัวหน้า และเจ้านาย ตลอดถึงไม่ด่าลูกน้อง
๙. ข้าพเจ้าจะเป็นผู้รับฟังลูกน้อง เพื่อนร่วมงาน และคนอื่น ๆ
๑๐. ข้าพเจ้าจะไม่ดูถูกคนอื่น ช่มเหงคนอื่น ทั้งภรรยาและลูก ๆ
๑๑. ข้าพเจ้าจะพยายามเป็นคนมีสติสัมปชัญญะเพื่อจะแก้ไขกาย วาจา ใจ ให้ตั้งมั่นในความดี

๑๒. ข้าพเจ้าจะพยายามรักษาศีล ๕ ทุก ๆ วันตลอดชีวิต
๑๓. ข้าพเจ้าจะพยายามรักษาศีล ๘ ในวันพระ ไม่ว่าจะอยู่วัดหรืออยู่ที่บ้าน วันพระต้องรักษาศีล ๘ ยกเว้นเวลาเจ็บไข้ไม่สบายเท่านั้น
๑๔. ข้าพเจ้าจะพยายามไม่โกรธคนอื่น จะพยายามแก้ไขตัวเอง
๑๕. ข้าพเจ้าจะพยายามไม่โทษคนอื่น จะพยายามแก้ไขที่ตัวเอง
๑๖. ข้าพเจ้าจะพยายามไม่ปากติดระเบิด ด่าลูก ด่าหลาน ด่าลูกน้อง เถียงภรรยา เถียงสามีเก่งยิ่งกว่าสวดมนต์เหมือนที่ผ่านมา
๑๗. ข้าพเจ้าจะพยายามไม่นินทาคนอื่นไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น
๑๘. ข้าพเจ้าจะพยายามไหว้พระสวดมนต์ทุกวันเป็นข้อวัตรปฏิบัติประจำตัว
๑๙. ข้าพเจ้าจะพยายามหายใจเข้าสบาย หายใจออกสบาย หายใจมีความสุข
๒๐. ข้าพเจ้าจะพยายามนั่งสมาธิอย่างน้อยวันละ ๕ นาที ต้องทำทุก ๆ วัน
๒๑. ข้าพเจ้าจะพยายามมีความสุขในการยืน เดิน นั่ง นอน ทุก ๆ อิริยาบถ เพื่อฝึกใจ
๒๒. ข้าพเจ้าจะพยายามเป็นคนไม่คิดมาก ไม่คิดถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต จะพยายามทำอะไรให้ดีที่สุดในปัจจุบัน
๒๓. ข้าพเจ้าจะพยายามมีความอดทนมาก ๆ เพื่ออบรมบ่มอินทรีย์ ให้มีบารมีแก่กล้า

หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

๒๔. ข้าพเจ้าจะพยายามฝึกปล่อยวางเรื่องความชอบ ความไม่ชอบ เรื่องลูกเรื่องหลาน เรื่องความรวยความจน เรื่องเจ็บไข้ไม่สบาย ต้องฝึกปล่อยฝึกวาง เพื่อที่จะได้ฝึกใจให้สบาย ฝึกใจไม่ให้มีทุกข์

๒๕. ข้าพเจ้าจะพยายามมุ่งเน้นจิตใจเพื่อมรรคผลและพระนิพพาน เพราะทุกวันนี้ข้าพเจ้าเพียงอยู่รอวันตายเท่านั้น ก่อนที่ข้าพเจ้าจะตาย สิ่งที่ข้าพเจ้าควรจะได้รับคือพระนิพพาน ถ้าข้าพเจ้าวิ่งตามอารมณ์ ตามความคิด ตามความอยาก ความไม่อยาก ข้าพเจ้าคงจะตกรอกไปอย่างไม่มีที่จบไม่มีที่สิ้น ข้าพเจ้าจะพยายามมาแก้ไขที่ใจ ที่กาย ที่วาจาของตนเอง เพื่อเข้าถึงพระนิพพานให้ได้

เมตตาจากองค์พ่อแม่ครูบาอาจารย์ให้ไว้เพื่อปฏิบัติในชีวิตประจำวัน



หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

วัดป่าทรพีวิทยธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา