

สิ่งที่ไม่ได้ไปตามความคิดนั้นนะ

ให้เราทำใจของเราให้สงบ การที่ทำใจให้สงบนั้น

**จะต้องทำที่กาย เพราะใจไม่มีตัวมีตน**

ต้องมาปฏิบัติที่กาย ทำที่กายอย่างไร..?

กายของเรา **ต้องมีศีล ๕**

กายของเรา **ต้องเสียสละ**

กายของเรา **ต้องไหว้พระสวดมนต์**

กายของเรา **ต้องเป็นคนไม่บ่นให้ลูกให้หลาน**

**ไม่ด่าลูกด่าหลาน**

กายของเรา **ต้องออกกำลังกาย**

กายของเรา **ต้องเอาเค้าไปทำการกุศล**

**ทำความดี**

# ใจดี ใจสบาย

## Delivery



พระอาจารย์จวน กุลเชทีโณ

วัดป่าภคินีถ้ำเขาวงกต



“นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส”

ขออนบ้น้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น  
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

# สารบัญ

	หน้า
๑. หน้าที่ของผู้สูงอายุ	๑
๒. คนเรานั้นต้องปฏิบัติตนเอง ฝึกตนเอง	๔
๓. ภาคประพจน์ปฏิบัติ และภาคบังคับของนักเรียนนักศึกษาทุก ๆ คน	๑๒
๔. ธรรมะภาคปฏิบัติสำหรับพนักงานธนาคาร	๒๐
๕. ตำรวจสีขาว	๒๔
๖. ผ้าป่าสามัคคีร่วมสร้างโรงพยาบาลตำรวจ ทหาร ข้าราชการ และประชาชน	๒๗
๗. นักเรียน นักศึกษา เราจะพัฒนาตัวเองอย่างไร?	๓๒
๘. "สยามเมืองยิ้ม" (ให้โอวาทคณะแพทย์และพยาบาล)	๓๙
๙. แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลทุกคน ต้องปรับใจเข้าหาธรรม ปรับใจเข้าหาหน้าที่การงาน	๔๗
๑๐. สิ่งจำเป็นที่ต้องพิจารณาสำหรับแพทย์และพยาบาลในปัจจุบัน	๕๐
๑๑. สมาธิเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิต	๕๘
๑๒. มหาสงกรานต์ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๘	๖๖
๑๓. ความกตัญญูที่แท้จริง	๗๒
๑๔. กำจัดอวิชชา คือ ความหลง	๗๙
๑๕. แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลทุก ๆ คนต้องปฏิบัติธรรม	๘๔
๑๖. ข้อวัตรเพื่อปฏิบัติในชีวิตประจำวัน	๙๔



# หน้าที่ของผู้สูงอายุ

หน้าที่ของผู้สูงอายุ คือ รักษาศีล ๕ ไหว้พระสวดมนต์ ทำการกุศล ออกกำลังกาย ฝึกจิตใจอย่าให้ใจไปคิดแต่ห่วงลูกคนนั้น ห่วงหลานคนโน้น คนนั้นมันจนมันลำบาก คนนั้นมันไม่เก่ง ไม่ฉลาด คนนั้นมีหนี้มีสิน ติดเหล้า ติดยา เราไม่ต้องไปคิดมัน คิดแล้วเราก็ช่วยเหลืออะไรเค้าไม่ได้...

ความคิดของเรามันก็จะคิดแต่เรื่องเก่า สิ่งเก่า คิดแต่เรื่องลูก เรื่องหลาน ถ้าเราคิดมากอย่างนี้ ผลที่เราจะ ได้รับคือ เป็นอัลไซเมอร์ เป็นคนลืมหน้าลืมหลัง

## คนผู้สูงอายุ ต้องฝึกจิตใจเย็น...

ร่างกายของเรานี้ เดี่ยวก็เจ็บตรงนี้ ปวดตรงนั้น นี่เป็นโอกาสให้เรา ได้ทำจิตทำใจ ทำจิตทำใจเรื่องเจ็บป่วยไม่สบาย ทำจิตทำใจเรื่องลูก เรื่องหลาน เราจะได้แยกลูกหลานออกจากจิตใจของเรา จะได้ฝึกปล่อย ฝึกวาง นี่ถือว่าเป็นบันปลายของชีวิต เป็นช่วงชีวิตที่ต้องปฏิบัติธรรมแล้ว

เรามันเป็นคนเก่ง คนฉลาด คนขยัน สมองเรา ถ้าได้ออกกำลังกาย มันก็แก่ช้า แต่ถ้าเราอยู่เฉย ๆ เราเป็นคนแก่แล้วเราไม่ออกกำลังกาย มันก็แก่เร็ว ก้านสมองมันก็เสื่อม เราไม่เอาสมองมารักษาศีล ๕ ไหว้พระสวดมนต์ ทำการกุศล

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า เราแก่แล้ว อายุมากแล้ว ให้เป็นแบบอย่างกับลูกกับหลานในทางที่ดี

ช่วงนี้เป็นช่วงที่เราจะต้องพัฒนาจิตใจของเราเพื่อเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้กับลูกกับหลาน ให้กับสังคม

เราลองคิดดูสิว่า เดือนอยู่บนฟ้า พระอาทิตย์อยู่บนฟ้า เราอยากจะได้มา มันก็ไม่ได้หรอก เพราะอันนั้นมันเป็นธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันไม่อาจเป็นไปตามความคิดของเราได้

สิ่งที่ไม่ได้ไปตามความคิดนั้นนะ ให้เรามาทำใจของเราให้สงบ การที่หัวใจให้สงบนั้น จะต้องทำที่กาย เพราะใจไม่มีตัวมีตน ต้องมาปฏิบัติที่กาย

### ทำที่กายอย่างไร..?

กายของเรานี้ต้องมีศีล ๕

กายของเรานี้ต้องเสียสละ

กายของเรานี้ต้องไหว้พระสวดมนต์

กายของเรานี้ต้องเป็นคนไม่บ่นให้ลูกให้หลาน ไม่ด่าลูกด่าหลาน

กายของเรานี้ต้องออกกำลังกาย

กายของเราต้องเอาเค้าไปทำการกุศล ทำความดี

ใจดี ใจสบาย...

อย่างเรานั่งสมาธิ ใจไม่สงบก็ต้องฝึกนั่งให้กายสงบ ให้กายนิ่ง ให้กายท่องพุทโธ ๆ ให้กายรู้ลมเข้า รู้ลมออก เมื่อกายของเรามั่นสงบแล้ว ใจมันก็สงบ

ผู้สูงอายุทุกคน ต้องคิดเสมอว่า เราเป็นผู้ที่ทำประโยชน์ให้แก่โลก แก่สังคม สร้างคุณธรรม สร้างบารมีให้กับตัวเอง ได้ใช้ชีวิตที่เกิดมาเป็น มนุษย์อย่างมีคุณค่า...

โอรุททของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

เมตตามอบให้กับคณะผู้สูงอายุ อ. ปักธงชัย จ. นครราชสีมา

เช้าวันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต. วังหมี่ อ. วังน้ำเขียว จ. นครราชสีมา

# คนเรามาต้องปฏิบัติตนเอง

## ฝึกตนเอง

คนเรา... พระพุทธเจ้าตรัสว่ามันต้องปฏิบัติตนเอง ฝึกตนเอง เพราะกรรมทั้งหลายทั้งปวงนั้นเกิดจากเหตุ เกิดจากปัจจัย

อย่างร่างกายของเรา ถ้าเราทานอะไร บริโภคอะไร สิ่งที่เราจะได้รับ ก็คือได้รับมาจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป พระพุทธเจ้าถึงตรัสว่า "อาหารคือยารักษาโรค..." ท่านถึงให้เราพิจารณา ก่อนรับประทาน ไม่ให้รับประทานเพื่อเอร็ดอร่อย เพราะมันมีผลต่อร่างกายของเรา ถ้าเราทานไปหลายวัน เรามาตรวจดูผลเลือดน่ะ เลือดของเราจะเป็นไปตามที่เรารับประทานอาหาร

คำพูดของเราก็เหมือนกัน... พระพุทธเจ้าก็สอนให้เราพูดดี พูดเพราะ พูดสุภาพ พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ พูดแต่ความจริง พูดให้เป็นอรรถเป็นธรรม ไม่ให้เบียดเบียนตัวเองและบุคคลอื่น เอาธรรมเป็นใหญ่ เอาธรรมเป็นที่ตั้ง ถ้าเราพูดอย่างนี้ เราทำอย่างนี้ อีกไม่นาน หลายวัน หลายเดือน หลายปี กรรมคือการพูดของเราก็จะมีผลไปทางที่ดี

ความคิดของเราก็เหมือนกัน... สิ่งไหนดีให้เราสมาทานความคิดนั้น สิ่งไหนไม่ดีเราไม่คิด มันอยากคิด ก็ไม่คิด

เราทำอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ เชื่อว่าจิตใจของเราเที่ยงตรง จิตใจของเราไหลไปสู่กระแสแห่งมรรคผลพระนิพพาน ใจของเราก็จะได้รับการพัฒนาไปเรื่อย ๆ ไม่ว่าจะมีปัญหาอะไร ใจของเราก็จะถือว่าสิ่งเหล่านั้นไม่มีอุปสรรค ไม่มีปัญหา มีแต่คุณธรรม มีแต่บารมีที่จะให้เราได้ปฏิบัติที่จะให้เราได้ภาวนา

ทุกวันนี้คนส่วนใหญ่กลัวปัญหา กลัวอุปสรรค มีความท้อแท้ ท้อถอย ไม่อยากให้มีอุปสรรค ไม่อยากให้มีปัญหา

อุปสรรค ปัญหา ความยุ่งยากลำบากน่าจะเป็นเหตุ เป็นปัจจัยที่จะให้เราได้พัฒนาใจ พัฒนาความคิด ได้แก้ความคิด ว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้น ที่มันมีปัญหาเพราะเรามันมีอึดตา มันมีตัวมีตน ที่เราจะต้องเสียสละไปเรื่อย ๆ

ในชีวิตของเรานั้นมันต้องผ่านด่านทางจิตใจไปทุก ๆ วันนะ นี่เป็นข้อวัตรปฏิบัติที่จะให้เราได้ประพฤติปฏิบัติ จะได้ฝึกใจ

ในโลกนี้ มีความแก่ มีความเจ็บ มีความตาย มีความพลัดพราก มีร้อน มีหนาว มีสารพัดอย่างที่จะให้เราได้ฝึกใจ ปฏิบัติใจ ให้เราเสียสละว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันเกิดขึ้นกับใจเรา ถ้าเรามองเห็นอย่างแจ่มแจ้งด้วยปัญญาว่า มันเป็นเหตุการณ์ที่จะให้เรามาทำใจ เพื่อปฏิบัติธรรมมุ่งสู่มรรคผลพระนิพพาน ถ้าเราคิดอย่างนี้ มันก็เป็นเรื่องดี ไม่ปล่อยให้เราหลงในวัตถุ ในอึดตาตัวตน ในพ่อ ในแม่ ในลูก ในหลาน ในวงศ์ตระกูล

ความยึดมั่นทั้งหลายทั้งปวงนี้ เราทุกคนต้องฝึกเสียสละ เพราะการเสียสละเท่านั้น มรรคพระนิพพานถึงจะเกิดขึ้นกับเราได้ ถ้าเราไม่เสียสละเราก็เป็นผู้ติดอยู่ หลงอยู่



เราทุกท่านทุกคนนะ พระพุทธเจ้าถึงให้เรามาบังคับกายของเรา เพราะใจของคนเรานั้น มันไม่มีตัวไม่มีตน ต้องอาศัยกายเป็นผู้ฝึก เป็นผู้ปฏิบัติ

การฝึกกาย การปฏิบัติกาย การบังคับกายนะ พระพุทธเจ้า ท่านเรียกว่า "ศีล"

ศีลนี้คืออนุบาล... เราเลี้ยงลูกเราที่มันเกิดมาตัวน้อย ๆ ที่ยังแดง ๆ อยู่ นะคือ "อนุบาล" การที่เราเอาเมล็ดพันธุ์ไม้มาเพาะ มากล้า นะคือ "อนุบาล..."

การอนุบาลนะต้องเน้นที่กายอย่างเดียว... เราจะไปเอาเรื่องจิต เรื่องใจ เรื่องมรรคผลนิพพานนั้นยังไม่ได้ เราต้องเข้าขั้นอนุบาลก่อน

ศีล ๕ คือภาคบังคับ คืออนุบาล เปรียบเสมือนนักเรียนชั้นอนุบาล ทุกคนต้องปฏิบัติ ต้องบังคับตัวเองให้ได้

เราบังคับกาย มันมีผลต่อจิตใจ... เมื่อเราบังคับกายได้ ใจมันก็สงบ เมื่อเราบังคับวาจาได้ ใจก็สงบ

ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นวิทยาศาสตร์ มันเป็นหลักวิทยาศาสตร์ มันเป็นไปตามเหตุตามผล มันจะไม่มีเหตุผลนั้น มันเป็นไปไม่ได้

ทุก ๆ ท่านทุกคนนะ จึงมีความจำเป็นต้องปฏิบัติธรรม เพราะเราเกิดมา เราทุกท่าน ทุกคนต้องปฏิบัติธรรม เราจะตามใจของเราไม่ได้ ตามอารมณ์ของเราไม่ได้ ถ้าเราตามใจตัวเอง เราก็ไม่มีธรรม ไม่มีคุณธรรม ไม่มีความถูกต้อง ไม่มีความยุติธรรม เรายังเป็นคนไม่เข้าใจ ยังเป็นคนไม่ฉลาด ยังเป็นคนหลง ต้องเอาศีลเป็นที่ตั้ง เอาธรรมเป็นที่ตั้ง

"ศีล" ทุกคนกลัว..! ทำไมถึงกลัวศีลล่ะ..? เพราะศีลนั้นมันขัดจิตใจเรา ขัดความรู้สึกเรา มันอึดอัดขัดเคือง พระพุทธเจ้าให้เรานึกว่า ศีลนี้ดีมาก มาช่วยให้เราบังคับกาย บังคับวาจา เหมือนกับรถคันหนึ่งนะ มีเบรคอย่างดี เวลาเราใช้ เวลาเราเดินทางเราก็ปลอดภัย "ศีลนี้จึงเป็นเยี่ยมที่สุดในโลก เป็นพื้นฐานที่จะให้เกิดธรรมะ เกิดคุณธรรม..."

ชีวิตของเราเกิดมาพร้อมกับความหลง มีความยึดมั่นถือมั่น มีอัตตาตัวตน เกิดมาเราก็มีทาสรับใช้ตั้งแต่เกิดมา

### **ทาสรับใช้เราคือใคร..?**

ทาสรับใช้ของเราก็ได้แก่คุณพ่อคุณแม่ เป็นคนใช้ของเราตั้งแต่เราแบเบาะ ให้น้ำนม ให้ข้าว ให้อาหาร ให้ทุกสิ่งทุกอย่างเท่าที่จะมี

พระพุทธเจ้าถึงให้เรามาประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อตอบแทนพระคุณของคุณพ่อคุณแม่ โดยมีศีล ๕ ไหว้พระ สวดมนต์ เพื่อเป็นคนที่จะต้องเสียสละ ไม่เอาคุณพ่อคุณแม่เป็นทาสรับใช้ ไม่เอาบุคคลที่เป็นครอบครัวอื่นมาเป็นทาสรับใช้

อย่างเรามีคนงาน มีพนักงาน จากประเทศลาว ประเทศเขมร ประเทศพม่า หรือจากประเทศไทยนี้ ที่เราเอาเค้ามารับเป็นคนงาน เป็นคนใช้ แต่เราพูดให้มันสวยหรูเฉย ๆ ว่าเป็น "พนักงาน" ถ้าจะพูดตรงไปตรงมาก็คือ เรายังมี "ข้าทาสบริวาร..."

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้เป็นผู้ที่เสียสละ เป็นผู้ให้บุคคลอื่น ทั้งการกระทำทางกาย ทั้งคำพูด ทั้งทางจิตใจเราต้องเสียสละ เราอย่าเป็นผู้เอา

เราเรียนหนังสือก็เพื่อเป็นผู้เอา เราทำงานก็เพื่อเป็นผู้เอา เราทำอะไรทุกอย่างก็เพื่อเป็นผู้เอา

พระพุทธเจ้าสอนเรานะ ให้เป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละ ให้มีความสุข ในการกุศล คือเป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละ เราก็จะได้ทั้งเงิน ได้ทั้งบ้าน ทั้งรถ ได้ทั้งเฟอร์นิเจอร์ ได้ทั้งคุณธรรมนะ

การบังคับตัวเองให้เป็นคนมีศีล มีธรรม มีคุณธรรม ก็ได้แก่ การเลิกทาสนั่นเอง

เราเป็นทาสของกิเลส เป็นทาสของตัณหา อวิชชา ตัวตนนะ เราจะได้หยุดทำตามคำสั่งของอวิชชา ตัณหา อุปาทาน มันอยากทำ เราก็บังคับกายของเราไม่ให้ทำ เราอยากพูด เราก็บังคับกายของเราไม่ให้พูด

นี่เป็นหลักการในการฝึกการปฏิบัตินะ ถ้าเราจะเป็นเน้นใจเลยนั้น ไม่ได้ เพราะไม่มีสิ่งที่จะประกอบด้วยองค์ ๓ คือ กาย คือ วาจา คือ จิตใจ...

สามอย่างนี้ คือศีลนะ เป็นเรื่องบังคับกาย สมาธิมันก็เกิดต่อเนื่อง ถ้าเราไม่มีศีล สมาธิเรานั้นก็เกิดไม่ได้ ถ้าเราไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ปัญญาของเรานั้นก็เกิดไม่ได้ เพราะว่า เป็นกระบวนการเดียวกัน เหมือนกับมิดเล่มหนึ่งนะ มันมีทั้งคม มีทั้งสัน รวมกันเป็นมิด

ทุก ๆ ท่านทุกคนนะ ให้ดีใจ พอใจ อย่าไปท้อใจ... พูดเรื่องการบังคับตัวเองนะ ทุกคนมันท้อใจ

ความท้อใจนี้แหละ คืออวิชา อดตาตัวตน พระพุทธเจ้า ท่านไม่ให้เราไปสนใจมัน เราทำไปปฏิบัติไป เราก็ชนะมารของเราเอง มารตัวใหญ่นี้แหละ คือมารตัวท้อใจ ตัวขี้เกียจ ขี้คร้านนี้แหละ ทำอะไร มันก็มีข้อแม้ เมื่อเราเก่ง กิเลสอวิชามันก็เก่ง มันก็มีเหตุมีผลนะ

มันต้องทำอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ ใจไม่สงบ เราก็ไม่ต้องไปสนใจมัน เราทำไป ใจเราไม่สงบ เราก็ไม่ต้องไปสนใจ เราพูดดีไป

ถ้าเราสร้างเหตุ สร้างปัจจัยทางไหนมาก ทางนั้นก็ชนะนะ ถ้าเราทำดีมาก ทางที่ไม่ดีมันก็สู้ไม่ได้

พระพุทธเจ้า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านสอนเราให้เป็นผู้ที่มีความสุข เป็นผู้ที่มิปัญญา อย่าพากันวิ่งไปตามอวิชา คือ ความหลง ความอยาก ปรับตัวเองให้สงบ ปรับตัวเองให้รู้จักทำใจสงบ

การที่หลงอารมณ์ หลงวัตถุ ไม่รู้จักทำให้สงบนั้น มันหาทางจบทางสิ้นไม่ได้ เศรษฐกิจมันจะเพียงพอได้อย่างไร เพราะหัวใจของเรา ยังไม่ได้ปรับ

เราจะมามัวแก่งแย่งการทำมาหากิน แย่งทรัพยากร ถึงกับล่าอาณานิคม ล่าอาณานิคม เหมือนที่เรามองไปทุกทิศทุกทาง ก็เจอแต่สิ่งเหล่านี้ที่กำลังเป็นอยู่นะ เพราะเราไม่รู้จักทำให้สงบ มาปรับใจให้สงบ ไม่รู้จักความดับทุกข์ที่แท้จริง คือเราต้องมาแก้ที่ใจ ฝึกที่ใจ โดยเอากายเป็นเครื่องฝึกนะ

อย่างเรานั่งสมาธิ ก็ให้แน่นที่กายนะ ฝึกนั่งตัวตรง ๆ ไม่คิดอะไร ให้มันท่องพุทโธ ๆ อยู่อย่างนั้น หรือให้มันทำโยคะ คือ ให้มันฝึกหายใจเข้าหายใจออก รู้ลมเข้าลมออกนะ เราทำอย่างนี้แหละใจของเรานั้นก็สงบเอง เราไม่ได้ไปเน้นที่ใจ เรานั่งฝึกกายนะ

เราต้องพัฒนาตัวเอง ปฏิบัติตัวเองนะ เราจะได้เป็นแบบอย่าง เป็นตัวอย่าง ทั้งทางกาย ทั้งทางวาจา ให้ลูกให้หลานเรา ลูกหลานเรา จะไม่ได้พากันทุกข์ใหญ่อย่างสนั่นหวั่นไหวเลย ทั้งทั่วประเทศทั่วโลกนะ เพราะการรู้จักการประพฤติกการปฏิบัติ

ตัวเรามีความสุข มีความสงบ ครอบครัวเรามีความสุข มีความสงบนะ เราไปทำงาน เราก็มีความสุข มีความสงบนะ วันหนึ่งคืนหนึ่งนะ เวลานอนเราก็ไม่เกิน ๘ ชั่วโมง เวลาคืนคือเวลาทำงาน เวลาเสียสละ เราก็มีความสุขในการทำงาน ในการเสียสละ มีเมตตา มากกับเพื่อนที่ทำงาน กับเจ้านาย กับลูกน้องพนักงาน ไม่ถือทิฐิฉุนฉาง อดตาตัวตน เอาพรหมวิหาร ๔ เป็นที่ตั้ง คือความเมตตา ความสงสาร

ความยินดี และทำใจให้สงบ ให้เย็น ก็เชื่อว่าเราได้สงเคราะห์ตนเอง  
สงเคราะห์ครอบครัว สงเคราะห์ประเทศชาติบ้านเมืองที่กำลังได้รับความ  
เดือดร้อนทั้งทางกาย ทางจิตใจ บุญกุศลก็จะเกิดแก่เราทุก ๆ คน  
ด้วยเราพากันประพฤติปฏิบัติการฝึกตนเอง เพราะทุกคนนั้น  
ถ้าไม่ฝึกไม่ปฏิบัติมันไม่ได้ไม่เป็นนะ

คนจะพูดภาษาอังกฤษได้ก็ต้องเรียน ต้องปฏิบัติ คนจะเป็นวิศวกร  
มันก็ต้องเรียน ต้องปฏิบัติ คนจะเป็นแพทย์ เป็นพยาบาลก็ต้องเรียน  
ต้องปฏิบัติ เป็นผู้พิพากษา อัยการ ก็ต้องเรียน ต้องปฏิบัติ การประพฤติ  
การปฏิบัติอย่างนี้เค้าเรียกว่า ปฏิบัติตามหลักธรรมะ หรือหลักวิทยาศาสตร์  
มีเหตุมีผล ไม่มีใครเก่ง ไม่มีใครวิเศษ ถ้าไม่เรียน ไม่ปฏิบัติมัน ไม่สามารถ  
ที่จะเข้าถึงสิ่งนั้นได้

จึงขออนุโมทนากับทุกท่านทุกคนที่ได้มาประพฤติปฏิบัติธรรมไว้  
ณ โอกาสนี้

ด้วยคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณแห่งพระอริยสงฆ์  
ขออำนาจอวยพร ให้ทุกท่านทุกคนจงเข้าถึงการประพฤติการปฏิบัติ  
สู่มรรคผลนิพพาน ด้วยกันทุกท่าน ทุกคนเทอญ...

โอวาทของหลวงปู่กัณหา สุขกาโม

เมตตามอบให้แก่คณะบุคลากรจากธนาคารอาคารสงเคราะห์

เช้าเสาร์วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

## ภาคประพจน์ปฏิบัติ และภาคบังคับ ของนักเรียนนักศึกษาทุก ๆ คน

หน้าที่ของนักเรียนจะต้องประพฤติปฏิบัติ เป็นข้อบังคับสำหรับ  
ทุก ๆ คน ไม่มีใครยกเว้น

ตื่นขึ้นมาต้องกราบพระ ไหว้พระที่หัวนอนทุกเช้าที่ตื่นมา เก็บที่อยู่  
ที่นอน ทำความสะอาดห้องนอน ทำความสะอาดบ้าน ห้องครัว ห้องสุขา  
อาบน้ำ แต่งตัว เพื่อที่จะเตรียมตัวไปเรียนหนังสือ ฝึกตนเองให้เป็น  
ผู้ที่มีกิริยาสุภาพ อ่อนน้อม ถ่อมตน พุดเพราะ ใช้ประโยค ใช้สำนวน  
ให้ดีที่สุด

เมื่อหลายสิบปีก่อนนะ คำเรียกว่า "สยามเมืองยิ้ม" ประชาชนเขา  
จะเป็นคนสุภาพ อ่อนน้อม พุดจาเรียบร้อย พบกัน เจอกันก็มีการไหว้  
"สวัสดี" แต่ทุกวันนี้ก็ประเพณีนั้นเริ่มหายจางไป

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านให้นักเรียนทุก ๆ คนนะ  
ตั้งใจเรียน ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ประพฤติตัวให้ดีที่สุด ทั้งที่อยู่ที่บ้าน และ  
อยู่ที่โรงเรียน

บ้านของเราต้องสะอาด ห้องครัว ห้องน้ำ ห้องสุขา บริเวณบ้าน  
ต้องสะอาด โรงเรียนของเรา ห้องเรียน ระเบียง ห้องน้ำ ห้องสุขา ตลอดถึง  
สนามโรงเรียนต้องสะอาด

ลูกฝรั่งเค้าฝึกกันตั้งแต่น้อย ๆ นะ เค้าสอนให้เด็กับผิดชอบ มีระเบียบ มีวินัย เก็บที่อยู่ที่นอน ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องสุขา ปฏิบัติตัวเองเหมือนกับเป็นผู้ใหญ่นะ ตั้งแต่สองขวบ สามขวบ เขาพากันปฏิบัตินะ ฝึกทำอาหาร ทำอาหารให้เป็นตั้งแต่เด็ก ๆ

ประเทศไทยของเราทุกอย่างมีแต่คุณพ่อคุณแม่ เก็บที่อยู่ที่นอน ล้างภาชนะ ซักผ้า อะไรก็มีแต่คุณพ่อคุณแม่นะ เป็นเพราะคุณพ่อคุณแม่นี้ ยังไม่เข้าใจในการฝึกเด็ก กลัวลูก กลัวหลานจะลำบาก ก็เลยไม่ให้เค้าทำงาน

การประพฤติ การปฏิบัติ การฝึก มันเลยขาดขั้นตอน ทำให้เด็กนี้ ขาดความรับผิดชอบ ไม่มีระเบียบ ไม่มีวินัย แม้แต่เป็นหนุ่มเป็นสาวแล้ว บางทีก็ยังไม่ทำอะไรไม่เป็น เลยเป็นคนเห็นแก่ตัวไปโดยไม่ได้ตั้งใจ ไม่ได้เจตนา ชีวิตมันขาดขั้นตอนในการประพฤติการปฏิบัติ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราสอนเด็ก สอนลูก ตั้งแต่เด็ก ๆ นะ ทั้งภาคความเข้าใจ และภาคปฏิบัติ ถ้าปล่อยไปนานนะ มันจะติดในสิ่งที่ไม่ดี มันจะแก้ไขไม่ได้ เวลาเค้าใหญ่เค้าโต เป็นหนุ่มเป็นสาว มีครอบครัว เค้าจะได้เป็นแม่พิมพ์ เป็นแบบพิมพ์ เป็นตัวอย่างของครอบครัว ประเทศชาติ บ้านเมือง

อย่างนักเรียน นักศึกษา ขณะนี้กำลังเรียน กำลังศึกษา กำลังสร้างแบบพิมพ์ให้กับครอบครัวและประเทศ



## ความรับผิดชอบมันต้องฝึกตั้งแต่เด็ก ๆ ...

เด็กที่ประเทศเค้าพัฒนาดี ๆ ขยะนิดเดียว ขนาดเท่ากำมือนี่  
เค้าถือไปทิ้งถังขยะระยะเป็นกิโล เพราะเค้ารับผิดชอบ

อยู่ที่ครอบครัวเรา สิ่งที่เราต้องการก็คือ "บุคคลที่รับผิดชอบ"  
โรงเรียนเรา สิ่งที่เราต้องการคือ "บุคคลที่รับผิดชอบ" ประเทศชาติสังคม  
สิ่งที่เราต้องการคือ "บุคคลที่รับผิดชอบ"

ความรับผิดชอบนี้เป็นเบื้องต้น เป็นเบื้องต้น ที่เราทุก ๆ คนจะต้อง  
มีจิตสำนึก และพึงประพฤติปฏิบัติ ในภาคบังคับของตนเองตลอดไป

คนเรานี้ หน้าตาหล่อ หน้าตาสวย ก็ยังไม่ดีเท่ากับบุคคล  
ที่รับผิดชอบ

นักเรียนทุกคนต้องรับผิดชอบต่อในความคิด ในความถูกต้อง  
ในความเป็นธรรม ในความยุติธรรม

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ นะ ท่านไม่ให้เราตามใจตัวเอง  
ตามอารมณ์ตัวเอง ถ้าเราตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเองนั้นนะ ตัวเราเอง  
ก็เดือดร้อน ครอบครัวเราก็เดือดร้อน ประเทศชาติก็เดือดร้อน

การฝึกตัวเอง การอดทนนั้นมันทำให้ตัวเองอดอด อดขัดเคือง  
แต่มันเป็นการขับเคื่อนตัวเองเข้าไปหาความดี ความถูกต้อง  
ความยุติธรรม ความเป็นธรรม เปรียบเสมือนรถคันหนึ่งนะ ต้องมีเบรก  
คอยเบรก คอยหยุด เพื่อไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ ชีวิตของเราก็เหมือนกัน

มันต้องหยุดตัวเอง เบรกตัวเอง สิ่งไหนไม่ดี เราต้องบังคับร่างกายของเราไม่ให้พูด สิ่งไหนไม่ดี เราต้องบังคับร่างกายของเราไม่ให้ทำ

อย่างเรารัก เราชอบ เราหลงใหลบุคคลใดบุคคลหนึ่งอย่างนี้เป็นต้นนะ เราต้องหยุดตนเอง เบรกตนเอง อย่างเรามีโทรศัพท์ที่ไลน์ไปหากันรวดเร็วทันใจอย่างนี้ เราก็ต้องหยุดตนเองนะ เพื่อให้ใจสงบใจของเราเย็น เพื่ออบรมบ่มอินทรีย์ให้ใจของเราสงบ ให้ใจของเราเย็น

อย่างเรานี้แหละ มันซี้เกียจ มันซี้คร้าน ก็ต้องบังคับตัวเองให้มันขยัน มันทำงาน มันอยากหยุดก็ให้มันทำนาน ๆ นะ

ทุกอย่างนะมันเป็นวิทยาศาสตร์... วิทยาศาสตร์ทางกาย วิทยาศาสตร์ทางจิตใจ

เราต้องบังคับตัวเองให้ได้ ถ้าบังคับตัวเองไม่ได้ล่ะ ชีวิตของเราต้องล้มเหลวแน่นอน มีปัญหาแน่นอน

ความสงบนี้ไม่ใช่จากการที่เราตามใจตัวเอง แต่เกิดจากการที่เรารับผิดชอบในความดี รับผิดชอบ อดทน หนักแน่น ขยัน แล้วนำความไม่ดีออกจากใจของเรา

เรามีโทรศัพท์ เรามีคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต มันเป็นสิ่งที่ดี แต่พระพุทธเจ้า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ นั้นนะ ท่านให้เอาไปใช้ในทางที่ดี ทางหลักการ ทางวิชาการ ไม่ให้เอาไปใช้ในสิ่งที่บันเทิงหรือพูดคุยกับเพื่อน ที่ไม่ใช่ธุรกิจ ไม่ใช่หน้าที่การงาน

เวลานี้มะมันเป็นเรื่องที่จำกัด เราพยายามใช้เวลานั้นให้เกิดประโยชน์ ไม่ใช่เอาไว้บันเทิง สิ่งเหล่านี้เปรียบเสมือนไฟฟ้า มีทั้งขั้วบวก ขั้วลบ พร้อมที่จะระเบิดนะ

ใจของคนเรานะมันไหลลงไปที่ดีๆ สิ่งไหนที่ดี ๆ มันไม่อยากจะคิด สิ่งไหนดี ๆ มันไม่อยากจะพูด สิ่งไหนดี ๆ มันไม่อยากจะทำ มันพร้อมที่จะทำร้ายตัวเอง ระเบิดตัวเองอยู่ตลอดเวลา

เราจึงจำเป็น จึงต้องระมัดระวังที่สุด ด้วยความไม่ประมาท ในการใช้โทรศัพท์ ในการใช้คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊ก ให้นักเรียน ทุกคนสมาทานไว้เลยว่า "เราจะไม่ทำอย่างนี้" เพราะสิ่งเหล่านี้มันบั่นทอนจิตใจของเรา บั่นทอนศักยภาพของเรา

ให้ทุกคนนั้นมองเหมือนพระพุทธเจ้านะ... พระพุทธเจ้าให้เรางุ่มง่าม เสื้อผ้าอาภรณ์ แล้วไม่ให้เราหลง เราทานอาหารก็ไม่ให้เราหลงในอาหาร เรามีบ้าน มีรถ มีเงินก็ไม่ให้เราหลง เพราะสิ่งเหล่านี้มันบั่นทอน เพื่ออำนวยความสะดวกสบายในการสร้างคุณธรรม คุณงามความดี สิ่งเหล่านี้มันเป็นคุณ แต่ถ้าเราหลงมันเป็นโทษ การที่ใช้มือถือ หรือใช้เฟซบุ๊ก มันจะไม่ได้เป็นยาเสพติด

ทุกวันนี้ นะเด็ก ๆ สองสามขวบ ตลอดถึงอากงอาม่าก็พากันติด มันเป็นเรื่องที่ เรามองดูแล้ว มันก็เป็นสิ่งที่น่าเกลียด

เค้าสร้างเทคโนโลยีมาเพื่อให้เราพัฒนาประเทศ พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ เพื่อเราจะได้มีความสุข มีความดับทุกข์ ทั้งทางกายและทางใจ แต่เราก็กังไม่เข้าใจ ในการใช้งานในสิ่งนั้น ๆ

เราเป็นนักเรียนนักศึกษา เราต้องมาทำความเข้าใจในสิ่งเหล่านี้ให้มันชัดเจน แล้วก็ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ เพราะเราคนหนึ่งก็คือทรัพยากรของประเทศที่ผลิตออกมา แล้วก็จะเป็นพันธกรรมให้ลูก ให้หลานอีกต่อไป

การบริโภควัตถุนี้เป็นเรื่องสำคัญนะ ให้นักเรียนทำความเข้าใจแล้วหยุดตัวเอง เบรกตัวเอง ให้เอาความสุขกับความรับผิดชอบในทางที่ดี ความหนักแน่น เสียสละสิ่งที่ไม่ดีออกจากใจของเรา ไม่อย่างนั้นเราจะเป็นคนหลงวัตถุ ไม่มีโอกาสฝึกจิตใจให้สงบ ไม่เป็นคนยินดีหรือพอใจในเศรษฐกิจพอเพียง

การเรียนการศึกษาก็ทำไปเพราะเราหลงในวัตถุ ไม่ได้ทำไปเพื่อธรรม เพื่อความถูกต้อง เพื่อเสียสละ เมื่อไม่มีความเสียสละ คอร์รัปชันในบ้านเมือง มันก็ย่อมเกิดขึ้นไปตามกฎของธรรมชาติ

ความซื่อสัตย์ สุจริต บังคับตัวเองทำความดี มันต้องมีประจำใจทุกคน

ฝึกเป็นคนซื่อสัตย์ต่อเวลา ซื่อสัตย์ต่อพ่อต่อแม่ ซื่อสัตย์ต่อเพื่อนต่อฝูง ซื่อสัตย์ต่อคุณครูและอาจารย์ อย่าไปคอร์รัปชันเวลา อย่าไปแอบขโมยเงินพ่อเงินแม่ ถึงจะหนึ่งบาท ห้าบาท สิบบาท เราก็อย่าไปทำ นี่มันเป็นสาเหตุของคอร์รัปชัน ที่เราไม่ได้ฝึกปลูกฝังไว้ตั้งแต่เล็ก ๆ เด็กมันคอร์รัปชันเวลา ปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยไม่ได้ทำการบ้าน ปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยไม่ได้ไหว้พระก่อนนอน หรือตอนตื่นขึ้น อย่างนี้เป็นต้น เก็บเล็กผสมน้อยอย่างนี้ภาคปฏิบัติที่เด็กน้อยมันเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สร้างคอร์รัปชันตั้งแต่เด็ก ๆ เอาเปรียบพ่อเอาเปรียบแม่ เอาเปรียบพี่เอาเปรียบน้อง สร้างอัตตาตัวตนตั้งแต่เด็ก ๆ

คนเรามันต้องฝึกรับผิดชอบ ฝึกเสียสละ ฝึกละ ฝึกวางสิ่งที่ไม่ดี ออกจากกายของเรา ออกจากวาจาของเรา ออกจากใจของเราทั้งหมด ต้องฝึกตั้งแต่เด็ก ๆ

นี่เป็นการเรียนการศึกษาของนักเรียน และเป็นการฝึกการปฏิบัติ ของนักเรียน เพื่ออนาคตของนักเรียนเอง เพื่ออนาคตของครอบครัว ประเทศชาติ นี่คือภาคประพฤติ ภาคปฏิบัติ ภาคบังคับของนักเรียน นักศึกษาทุก ๆ คน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ให้เราพากันเข้าใจ แล้วก็พากันประพฤติปฏิบัติ

ข้อความทั้งหมดนี้เป็นพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ท่านมีเมตตาบอกกล่าวและสั่งสอน ให้เราทุกคน ต้องพากันประพฤติ พากันปฏิบัติ เราจะได้พึ่งพาอาศัยความดี ความถูกต้อง ความยุติธรรมได้ เราไม่ไปโทษคุณพ่อคุณแม่ ว่าคุณพ่อคุณแม่ไม่รวย ไม่ต้องไปโทษคนโน้นคนนี้ว่าเห็นแก่ตัวมากมาย ทำให้ประเทศชาติล่มจม

ให้นักเรียน นักศึกษาทุกคนพากันประพฤติปฏิบัติ ทุกอย่างมันต้อง มาแก้ที่เรา มาปฏิบัติที่เรา สิ่งที่ไม่ได้ทำตามใจนะ ให้นักเรียนนักศึกษาถือว่า "ดี" เราจะได้มาปรับใจของตัวเอง ปรับความดี ปรับบารมี ปรับคุณธรรมของ ตัวเอง ธรรมชาตินี้มีสิ่งที่ชอบใจ ไม่ชอบใจ มีทั้งสิ่งที่ดี และไม่ดี ที่ให้เราได้มาแก้ไขที่ใจของเรา ที่ตัวของเราเอง เพื่อจะได้เข้าถึงความ ประเสริฐที่เราทุกคนได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มีพุทธะ พุทธโธ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้ไม่มีความทุกข์โดยประการทั้งปวง

ใจดี ใจสบาย...

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านให้นักเรียนทุกคนพากัน  
สมาทานความดีอย่างนี้นะ ตั้งแต่ตอนนี่ที่เราได้ยินได้ฟังสิ่งที่ดี ๆ ก็ให้เรา  
พากันสมาทาน พากันตั้งใจ สิ่งที่เราขาดตกบกพร่อง ที่เราตั้งอยู่  
ในความประมาท ถือว่าแล้วก็แล้วไป ให้พากันตั้งใจ

ด้วยสัจจะอธิษฐานของนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจที่จะทำความดี  
ด้วย บารมีธรรม ของ องค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
และของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ขออำนาจอวยพรให้นักเรียน  
ทุก ๆ คนจงบรรลุความสำเร็จคือมนุษย์ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ  
ด้วยกันทุกท่านทุกคน ณ บัดนี้ด้วยเทอญ...

โอราถของหลวงพ่อกนิษฐา สุขกาโม

เมตตามอบให้กับนักเรียนชั้น ม.๑ โรงเรียนรวมมิตรวิทยา จังหวัดนครราชสีมา

เข้าวันพุธที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๕

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

# ธรรมะภาคปฏิบัติ

## สำหรับพนักงานธนาคาร

วันนี้พนักงานธนาคารกรุงเทพ ได้พร้อมเพรียงกันมาถือศีลปฏิบัติธรรม เพื่อให้ธนาคารดีขึ้น "การที่จะดีขึ้นนั้น พนักงานทุกคนต้องปฏิบัติธรรม..."

เริ่มต้นตั้งแต่กิจกรรมายาท การอ่อนน้อมถ่อมตน พุดจาไพเราะ บริการทั้งในสถานที่และนอกสถานที่ คำพูดเพื่อให้กำลังใจ ต้องใช้กิจกรรมายาทที่ดีทั้งต่อเพื่อนร่วมงานและประชาชนที่เราเกี่ยวข้อง 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 ไม่ใช่พ่อแม่ ไม่ใช่พรรคพวกของเรา อย่าไปคิดอย่างนั้น ถ้าเราไปคิดอย่างนั้นมันไม่ใช่พัฒนาภาพรวม ช่วยเหลือส่วนรวม



พนักงานทุกคนต้องมีความสุขในการทำงาน ต้องมีความเสียสละในการทำงาน ข้อสำคัญนี้ต้องเป็นผู้ที่ซื่อสัตย์ อย่าไปหาทางโกงธนาคารด้วยวิธีประการต่าง ๆ เศษเงินร้อย เศษเงินบาท เศษเงินสตางค์ แม้แต่威士ดุของทางธนาคาร แม้แต่คลิปหนีบกระดาษอย่างนี้ เราอย่านำติดไม้ติดมือกลับบ้าน มันไม่ถูกต้อง มันไม่ดีนะ

การทำงานเป็นองค์กรมันคนเยอะ ทั้งเล็ก กลาง ใหญ่ ต้องอาศัยความรัก ความสามัคคี ไม่เล่นพรรค เล่นพวก เล่นหมู่ เล่นคณะ

การทำงานธนาคารนะ มันต้องทำงานหนัก ตั้งแต่เช้าตื่นขึ้นจนไปถึงดึก ทุกท่านทุกคนต้องเอาความสุขในการทำมาหากินในการเสียสละนะ

สิ่งที่สำคัญที่สุดทุกคนต้องมีศีล ๕ ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิใจไม่สงบก็ให้กายมันสงบ นั่งสมาธิเอากายสงบสัก ๕ นาที ๑๐ นาที หรือมากกว่านั้นก็ยิ่งดี เพราะสมองเราทำงาน เราต้องพักสมองไม่ต้องคิดอะไร ให้มันอยู่นิ่ง ๆ แล้วใจของเรามันก็จะสงบ ใจของเรามันก็จะเย็น เราจะได้รู้ความสุข ความดับทุกข์ว่ามันอยู่ที่ใจสงบ มันอยู่ที่เศรษฐกิจพอเพียง มันอยู่ที่ทำงานให้มีความสุข ปัญหาของเรามันก็จะเกิด เพราะเราได้เสียสละ เราได้เดินตามศีล ตามธรรม ตามคุณธรรม เป็นหลักเกณฑ์ความสุข ความดับทุกข์ของตนเองและประเทศชาติบ้านเมือง

ใจดี ใจสบาย...

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...

โอรุททของหลวงพ่อกันหา สุขกาม  
เมตตามอบให้กับสมาธิกลุ่มบัวหลวงบำเพ็ญประโยชน์ ธนาคารกรุงเทพ  
เข้าวันที่ ๑๐ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๕  
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

# ตำราอดิชา

ผู้กำกับการสถานีตำรวจภูธรโพธิ์กลาง ได้พาคณะตำรวจ  
เข้ามาประพฤติปฏิบัติธรรม วันนี้จะครบ ๑๒ วัน จะได้เดินทาง  
กลับไปทำงาน

ตำรวจคือความสุข คือความดับทุกข์ของประชาชน คือความอบอุ่น  
ของประชาชน

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

สิ่งที่ตำรวจจะพึงปฏิบัติได้แก่ ภาคบังคับคือระเบียบ พระวินัย ศีล  
อย่างเคร่งครัด

ที่ผ่าน ๆ มา ปฏิปทาของใครขาดตกบกพร่อง ต่างพร้อม ท่านให้มา  
เข้าคอร์สปฏิบัติธรรม

ใจดี ใจสบาย...

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านให้ตำรวจทุก ๆ ท่านทุกคน ตั้งใจใหม่ เอาใหม่ บังคับกายของตัวเอง บังคับคำพูดของตัวเอง เพื่อให้เกิดระเบียบวินัย เพื่อความเป็นธรรม เพื่อความยุติธรรม เอาธรรมเป็นใหญ่ เอาธรรมเป็นที่ตั้ง มีพรหมวิหารทั้งสี่ มีการบริการประชาชนด้วยกีริยามารยาทที่สุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตน พุดเพราะ ปัญหาใหญ่ ๆ ก็ให้มันเป็นปัญหาเล็ก ๆ หรือไม่มีปัญหา มีทั้งระเบียบ มีทั้งคุณธรรม

ในโรงพักของเรา ตำรวจต้องไม่มีการดื่มเหล้าในเวลาทำงาน ไม่มีการเล่นการพนันในที่ทำงาน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านไม่ให้เรารับส่วย จากผู้ประกอบการที่ผิดกฎหมาย ถ้าจะปล่อยก็ปล่อยเลย อบรมสั่งสอน ถ้าจะจับก็จับเหมือนกันหมด เพื่อที่จะใช้กฎหมาย เพื่อที่จะให้กฎหมายนั้น ชลิ่ง ศักดิ์สิทธิ์

พวกยาม้า ยาฮี การพนัน ในเขตการปกครองของเรานั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านไม่ให้มี

เงินไม่มี สตางค์ไม่มี พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านก็ให้ตำรวจ มาปรับตัวเองในเรื่องใช้จ่าย เน้นจิตใจให้สงบ เราจะได้ฝึกลูกเรา ผู้กำกับการจะได้ฝึกตำรวจของเรา เพื่อให้เข้าถึงเศรษฐกิจพอเพียง

## หลวงพ่อกันหา สุขกาโม

ตำรวจทุกท่านต้องรักษาระเบียบ กฎหมายบ้านเมือง  
ใครผิดก็ผิด ใครถูกก็ถูกนะ

ตำรวจต้องมีระเบียบ มีวินัย ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ  
นำครอบครัวตัวเองให้มีความสุข ให้เข้าถึงเศรษฐกิจพอเพียง  
อย่าเป็นคนเจ้าชู้ ทำลายความมั่นคงของครอบครัว ไปถึงประเทศชาติ  
ตำรวจทุกท่านทุกคนนะ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ให้เราปฏิบัติธรรม  
อย่างนี้ ถึงจะนำความสุข ความดับทุกข์ ความอบอุ่นให้กับประชาชนที่  
แท้จริง

ตำรวจก็คือรักษาความดี ความถูกต้อง รักษาความยุติธรรม  
เป็นธรรม

พ่อค้า ประชาชน ตลอดพระเจ้าพระสงฆ์ขออนุโมทนาที่ท่านมาเข้า  
คอร์สประพฤติปฏิบัติธรรมในครั้งนี้และหวังว่าคงจะมีตำรวจ  
มาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมเพื่ออบรมบ่มอินทรีย์ไปเรื่อย ๆ เพราะคนเรา  
จะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้นั้น ต้องเริ่มจากความเข้าใจและประพฤติปฏิบัติ

### โอวาทของหลวงพ่อกันหา สุขกาโม

เมตตามอบให้กับคณะตำรวจจากสถานีตำรวจภูธรโพธิ์กลาง 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

# โอบาธรรม

*เนื่องในพิธีทอดผ้าป่าสามัคคีร่วมสร้างโรงพยาบาล*

*ตำรวจ ทหาร ข้าราชการ และประชาชน*

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

ที่ผ่านมา... เราได้นำผู้ป่วยไปยังโรงพยาบาลศูนย์หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ซึ่งมันไกลเกิน เป็นเหตุเป็นปัจจัยต้องให้เสียเลือดมาก การช่วยเหลือนั้นมันไม่ได้ผลเต็มที่

ท่าน พล.ต.อ.สมยศ ท่านได้มีเมตตาตามองเห็นความสำคัญ และความจำเป็นที่จะสร้างโรงพยาบาลที่ทันสมัย พร้อมอุปกรณ์การแพทย์ และอิเล็กทรอนิกส์เพื่อลำเลียงผู้ป่วย เพื่อให้การจัดการและแก้ไขปัญหา ให้ดีมากที่สุด

โครงการนี้เป็นโครงการขนาดใหญ่ที่จะต้องใช้ทุนทรัพย์ไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ ล้านบาท

เงินทุนที่จะก่อสร้างโรงพยาบาลที่จะได้มาต้องมาจากทุกภาคส่วนของประเทศไทย ลำพังแต่ข้าราชการตำรวจอย่างเดียวนั้นคงจะไม่พอ

ซึ่งหน่วยงานตำรวจนั้น มีกองบัญชาการแต่ละภาคแยกออกไป จำนวน ๙ ภาค ที่เราอยู่ขณะนี้คือตำรวจภูธรภาค ๓ ประกอบด้วย ๘ จังหวัด มีจังหวัดนครราชสีมา ชัยภูมิ บุรีรัมย์ ยโสธร ศรีสะเกษ สุรินทร์ อานาจเจริญ และ อุบลราชธานี ซึ่งมี พล.ต.ท.พิสันต์ จุลติลก เป็นผู้บัญชาการตำรวจภูธรภาค ๓ ได้รับนโยบายและให้การสนับสนุน ผบ.ตร. ให้งานนี้สำเร็จไปด้วยดี จึงนำมากราบเรียนท่านพระอาจารย์กัณหา สุขกาโม ซึ่งเป็นพระสุปฏิปันโน เป็นที่เคารพของเหล่าพี่น้องประชาชน ทั่วประเทศ และท่านเมตตาสนับสนุนเพราะงานนี้เป็นงานที่ดี มีความจำเป็น และเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม จึงให้จัดผ้าป่าเพื่อบอกบุญ ไปยังทุกท่าน 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 ผู้กำกับฯ 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

การสร้างโรงพยาบาลที่เราบริจาคนี้ เราอ่อนแอพ่อ เอามแม่ เออบรรพบุรุษทั้งหลายภพหลายชาตินี้มาร่วมถวายกับเราด้วย ท่านจะได้มีส่วนถวายกับเรา เพราะเป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นสิ่งที่ประเสริฐมาก

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

พระพุทธเจ้านะท่านให้เรามองภาพรวม เพื่อตั้งอยู่ในพรหมวิหารทั้ง ๔ เอาส่วนรวมเป็นที่ตั้ง เอาความถูกต้อง เอาความยุติธรรมเป็นที่ตั้ง เศรษฐกิจถึงจะพอเพียง เหมือนพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ให้เรามาปรับทั้งทางกายและปรับทั้งทางจิตใจ

ใจดี ใจสบาย...

คนเรานะจะรวยหรือจะจน สุขความดับทุกข์อยู่ที่ใจของเราสงบ ถ้าใจไม่สงบแล้วเราจะยืนอยู่ที่ไหน นั่งอยู่ที่ไหน นอนอยู่ที่ไหน เดินไปเดินมาที่ไหน ที่นั่นก็ไม่ใช่เป็นที่สงบ

เบื้องต้นนะ พระพุทธเจ้าท่านให้เรามาปรับกาย เพราะใจของเรานั้นไม่มีตัวไม่มีตน ปรับกายก็คือปรับตัวเองเข้าหาระเบียบ หาวินัย หารธรรม หารคุณธรรม เมื่อเรามีระเบียบ มีวินัย มีธรรม มีคุณธรรม จิตใจของเรา ก็จะสงบ จิตใจของเราก็มั่น

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 ความร่มเย็น ของประเทศชาติ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

โอรสของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาให้ไว้ในงานทอดผ้าป่าสามัคคี  
สร้างโรงพยาบาลศูนย์ปฏิบัติกรตารวจ ทหาร ข้าราชการ และประชาชนจังหวัดชัยแดนภาคใต้

เข้าวันเสาร์ที่ ๘ 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 คนจะเข้าถึงจุดหมายปลายทางแห่งอุดมคติที่เราตั้งความมุ่งหวังไว้ให้มันไม่ได้

ยกตัวอย่าง... ในโลกนี้มีผู้สมารถที่จะเป็นพระพุทธเจ้า นั่นหลายพัน 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 เพราะเวลานี้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ มีประโยชน์ฝ่ายดี ถ้าปล่อยโอกาส ปล่อยให้เสียไป เราจะเอากลับคืนมาไม่ได้

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

เราตั้งในใจของเราเลย ตั้งแต่วันนี้ เวลานี้ เราคิดดู สิ่งไหนมันไม่ดี ที่ผ่านมา เราขอโหสิกรรมจากพ่อ จากแม่ จากทุก ๆ คน ที่เรามันไม่รู้จักคิด ตั้งอยู่ในความประมาท เป็นคนใจอ่อน ต่อไปนี้ข้าพเจ้าจะเอาใหม่ ตั้งใจใหม่ เป็นลูกหลานที่ดี จะเป็นทรัพยากรของโลกที่ดี เพื่อเป็นตัวอย่างเป็นแบบอย่าง เพื่อจะได้กราบไหว้ตัวเองได้ เพื่อจะได้เป็นปูชนียบุคคล เป็นตัวอย่างของกุลบุตรลูกหลานในกายภาคหน้า ด้วยการประพฤติ การปฏิบัติ

การเดินทางของชีวิตนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า มันยากลำบาก เปรียบเสมือนบุรุษผู้หนึ่ง ถือน้ำผึ้ง แบกน้ำผึ้งข้ามทะเลทราย ที่ประกอบด้วยยาพิษ เหนื่อยก็เหนื่อย อาหารก็ไม่มี ทุกท่านทุกคน ต้องเข้มแข็ง อดทน ต่อสู้อุปสรรคนานา ไม่ยอมดื่ม น้ำผึ้งที่แสนเอร็ดอร่อยที่กำลังแบกอยู่นั้น เพราะน้ำผึ้งนั้นประกอบด้วยยาพิษ อร่อยก็จริง แต่บริโภคไปแล้วก็ต้องตายทุกคน

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

เราทุกคนมีสิทธิที่จะปฏิบัติได้ ทำได้ด้วยกันทุกคน ไม่มีใคร ด้อยโอกาสมากกว่ากัน ขึ้นอยู่ที่ความพยายาม ความตั้งใจ ให้ทุกคน คิดเสียว่า ถ้าไม่มีสิ่งที่มีนมาทำให้ใจของเราอ่อน เราก็ไม่มีโอกาส ได้สร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม

ต้องขอบคุณในสิ่งที่ย้ายวนกวนใจ ขอขอบคุณสิ่งที่ทุกข์ยากลำบาก  
ขอบคุณในสิ่งต่าง ๆ ที่มาให้เราได้เพิ่มความดี เพิ่มบารมี จะไม่ถือว่า  
สิ่งต่าง ๆ นั้นมาเป็นอุปสรรค เป็นปัญหา พระพุทธเจ้าตรัสว่า "มารไม่มี  
บารมีไม่เกิด"

### เราต้องปฏิบัติได้ ทำได้ สู้ได้

พระพุทธเจ้าให้เราคิดอย่างนี้ ถ้าไม่คิดอย่างนี้แหละ ไม่ได้  
โอกาสที่จะเป็นของเรา เราต้องตั้งใจ

คนเรานะ ถ้าเราทำตามใจนะมันมีความสุขมีความสุขดับทุกข์  
แต่ความสุขความดับทุกข์นั้นนะ มันยิ่งเพิ่มความทุกข์ให้เราเอง มันยิ่งเพิ่ม  
ความโลภ ความโกรธ ความหลงให้เราอีก เพราะเราไม่ได้มาแก้ที่ใจของเรา

เราต้องมาแก้ที่ใจของเรา เราต้องหยุดตัวเองให้ได้ ด้วยการที่  
ไม่ปฏิบัติตามกิเลสของตัวเอง ต้องฝืนกิเลสอย่างเต็มที่ เต็มร้อยนะ  
มันจะตาย มันจะซัดดินซังกออีกข้างหัวมัน

ต้องมีระเบียบ มีข้อวัตรปฏิบัติให้กับตัวเอง ตั้งมั่นในความดี  
เหมือนกับนาฬิกาที่มันหมุนไป มีหน้าที่คิดดี ๆ อย่างนี้ มีหน้าที่พูดดี ๆ  
อย่างนี้ มีหน้าที่กระทำดี ๆ อย่างนี้ มีหน้าที่อดทน รับผิดชอบ ขยันอย่างนี้  
ต้องปฏิบัติตัวเองเหมือนกับนาฬิกาที่มันเดินตรงต่อเวลา เราไม่มีข้อแม้  
ใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ขึ้นอยู่กับอะไร ขึ้นอยู่กับความถูกต้อง ความดี  
ความเป็นธรรม ความยุติธรรม

ถ้าเราปฏิบัติอย่างนี้แหละ ชีวิตของเรามันต้องได้ดีแน่นอน มีเงิน  
มีสตางค์ มีบ้าน มีรถ มีคุณธรรมเพียบพร้อมไปควบคู่กันเลย เป็นผู้ที่  
เที่ยงแท้แน่นอนต่อความสุข ความดับทุกข์ มีจุดยืน มีหลักการในชีวิต

มีข้อวัตรปฏิบัติที่ตึงามทั้งตัวเองและกุลบุตรลูกหลาน ที่จะเกิดขึ้นกับเรา  
ในอนาคต

ที่ทุกคนพ่ายแพ้ก็คือพ่ายแพ้จิตใจของตัวเอง ที่มันใจอ่อน ติดสุข  
ติดอ่อย ติดสะดวก ติดสบาย คอรัสนี้ทุกคนต้องพากันผ่าน  
ด้วยการประพฤติ การปฏิบัติ ด้วยความเพียร ความอดสาหะ ความเข้มแข็ง  
ความตั้งใจ

เรารู้ดี รู้ชั่ว รู้สุข รู้ทุกข์ มันก็ยังใช้งานไม่ได้ เราต้องมีข้อวัตรปฏิบัติ  
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 แก่ท้อง  
แก่การบันเทิงนะ

นักเรียน นักศึกษาต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองให้หมดนะ เราอย่าพากัน  
เป็นคนหัวรั้น หัวดื้อ ฟังพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า



ของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ที่เอาพระธรรมคำสั่งสอนอันประเสริฐมาพูดให้ฟัง แล้วกลับตาฟังไปเหมือนหมึกินผึ้งนี้ไม่ได้

มันต้องหยุด เพื่อจะทำความดี เพื่อที่จะพัฒนาตัวเอง ไม่ปล่อยให้มันเสียหาย ให้มันล้มเหลวไปมากกว่านี้

เรื่องเถียงคุณพ่อคุณแม่ เรื่องพวกนี้เราต้องหยุดให้หมด เพื่อที่เราจะได้เปลี่ยนนิสัย เปลี่ยนทัศนคติไปในทางที่ดี ถ้าเราเป็นคนดีจริงเป็นคนขยันรับผิดชอบจริง พ่อแม่ก็ไม่บ่นไม่ว่าหรอก ที่เค้านบ่นเค้าว่าเพราะเค้ากลัวเราไม่ได้ดี ก็เลยพูดแล้วพูดอีกนะ เค้าเรียกว่าฉายหนังม้วนเก่า ก็ไม่ใช่ใครทำให้พ่อแม่เป็นโรคประสาทนะ เรานี่เองทำให้พ่อแม่เป็นโรคประสาท ถ้าเราเป็นคนดี เสียสละดี รับผิดชอบดี พ่อแม่เค้าก็ไม่เป็นโรคประสาทนะ เค้าก็ดีใจ ภูมิใจในตัวเรา เค้าไม่ต้องปวดหัวไม่ต้องเป็นโรคไมเกรนเพราะเรานะ

ขออนุโมทนากับนักเรียน นักศึกษาทุก ๆ คนที่ได้มาเข้าค่ายปฏิบัติธรรม และได้นำเอาธรรมะและข้อวัตรปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าที่ท่านมีเมตตาบอกทางทั้งความรู้และภาคปฏิบัติในการดำเนินชีวิตของเรา

ด้วยเดช ด้วยพลังแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์ ขออำนาจอวยพรให้ทุกท่านทุกคน ได้บรรลุถึงซึ่งจุดหมายปลายทาง คือเป็นผู้ที่ตั้งมั่นในมนุษยสมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาอมอบให้แก่นักเรียนโรงเรียนสุรนารีวิทยา  
โครงการห้องเรียนพิเศษวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์และเทคโนโลยีเข้าวันอาทิตย์ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๕๘  
ณ วัดป่าทรียาทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

# "สยามเมืองยิ้ม"

## (ให้โอกาสคุณแพทย์และพยาบาล)

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 อธิษาศัยเรียบร้อย กิริยามารยาทดี อ่อนน้อม ถ่อมตน ยกมือไหว้ มีรอยยิ้มกันทุก ๆ คน

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

การที่มาฝึกปฏิบัติธรรมในครั้งนี่ 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 พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราปรับที่ใจ  
ของเรา เพราะคนเรานะส่วนหนึ่งเราจนเพราะว่าไม่มี อีกส่วนหนึ่ง  
มันจนเพราะมีไม่พอ

คนเรานะ แม่น้ำ มหาสมุทรว่าใหญ่ มันยังใหญ่สู้กับกิเลสของเรา  
ที่มันไม่รู้จักพอ ไม่ได้

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

เมื่อใจไม่สงบก็ต้องเอากายให้สงบก่อนนะ กายของเรานี้  
อย่าให้มันเครียด ไปกดดันครอบครัว ไปกดดันผู้ที่เกี่ยวข้อง

พระพุทธเจ้าให้ควบคุมกายของเรา ให้กิริยามารยาทของเรา  
อ่อนน้อมถ่อมตน

เราไม่มีสิทธิ์ที่จะไปแสดงออกในสิ่งที่ไม่ดี ไม่ว่าจะเหนื่อย  
ไม่ว่าเราจะยากลำบาก เราก็ต้องสงบ เรียบร้อย อ่อนน้อมถ่อมตน

พยาบาลคือผู้ที่รักษาดูแลผู้ป่วย ดูแลทั้งทางเรื่องร่างกาย  
และทางเรื่องจิตใจ

### การต้อนรับ ปฏิสันถารนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ...

สมมติว่าเราไปในสถานที่อื่นที่ไม่ใช่บ้านของเรา ถ้าคนที่เค้า  
มาต้อนรับเรา เค้ายินดี เค้าต้อนรับ เค้ายกมือไหว้ เค้าเชื้อเชิญ ทั้งกาย  
ทั้งวาจา และจิตใจนะ เราผู้ไปพักเราก็กสบายใจ 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 ไม่เหมาะ ไม่ควร

เราไม่ควรที่จะมีข้อแม้ว่า คนไข้มันเยอะ คนป่วยมันเยอะ มันเครียด  
เราไม่ควรที่จะมีข้อแม้อย่างนั้น เราไม่มีสิทธิ์ที่จะแสดงออกอย่างนั้น

## ภาคบังคับเอง เราต้องบังคับตัวเองให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา

รุ่นน้องพอเห็นรุ่นพี่ทำอย่างนั้นก็พากันทำตามกันมา โดยไปรับเอา กิริยามารยาท ที่มันไม่ดีมา ไปรับเอาการพูดการจาในสิ่งที่ไม่ดีมา

สิ่งเหล่านี้แหละ พยาบาลรุ่นใหม่หรือว่ารุ่นเก่าแล้ว ที่ปล่อยปะละเลยในเรื่องเหล่านี้ ก็ต้องแก้ไขให้เราดีขึ้นด้วยการสมาทาน ด้วยความตั้งใจ

เราไม่ต้องรับเอาความกดดันจากแพทย์มาลงคนไข้ มาลงญาติ ของคนไข้ เราไม่ต้องรับเอาความกดดันจากพยาบาลรุ่นพี่มาลงคนไข้ มาลงญาติคนไข้

## เราต้องคิดเสมอว่า

**ถ้าไม่มีคนป่วยเราก็ไม่ได้ทำความดี**

**เราก็ไม่ได้สร้างบารมี**

เราไม่ต้องถือว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มันเป็นภาระ เป็นสิ่งที่น่าเบื่อ เราต้องขอบคุณในการที่มีคนไข้ที่เอาใจยาก หรือญาติคนไข้ที่เอาใจยาก ที่มาเกี่ยวข้องกับเรา ถ้าไม่มีเค้าเราก็ไม่ได้ทำใจ หรือว่าเราไม่ได้ทำงานนะ

เราคิดเสมอว่า ถ้าไม่มีคนไข้เยอะ ๆ ถ้าไม่มีญาติที่มาเยอะ ๆ อย่างนี้ เราก็ไม่ได้ทำประโยชน์ เราควรจะขอบคุณคนไข้ ขอขอบคุณญาติคนไข้ที่ให้เราได้พัฒนาความดี คือกาย วาจา แล้วก็จิตใจของเรา

ครูบาอาจารย์ที่ท่านมีจิตใจสูง ที่ท่านมีเมตตาท่านะ ท่านชอบใจประชาชนที่นำปัญหาต่าง ๆ มาเล่าให้ฟัง มาขอความเมตตา ท่านคิดว่า ถ้าไม่มีญาติโยมประชาชนมาอย่างนี้ ท่านก็ไม่ได้ทำประโยชน์ให้กับประชาชนส่วนรวม ท่านขอบคุณคนที่มานะ

เหมือนกับเกิดแผ่นดินไหว หรือน้ำท่วมอย่างนี้เป็นต้นนะ เราเอาของไปให้เขา เราก็ต้องแบกจนเหนื่อย ยากลำบากเราก็ต้องทน ไปถึงแล้วเราก้ยังดูแลเขา 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 เรากลับไปบ้านไปครอบครัวมันก็ยิ่งดี

การปฏิบัติธรรมนี้แหละมันต้องลงรายละเอียดในชีวิตประจำวันของตัวเอง ในสิ่งที่ดี ๆ ให้กิริยามารยาท คำพูด จิตใจหนักแน่น

วางแผนไปทั้งเรื่องการเงิน การใช้จ่าย พัฒนาใจของตัวเอง ให้มีความสุข ให้มีความสุขในการที่เราได้เสียสละเรื่องมารยาทที่เราได้เสียสละเรื่องคำพูด 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 ชี้แจงชี้คร้าน ถ้าเราเอาชนะคนอื่นนะ ความแตกแยก มันย่อมเกิดขึ้นนะ

ปัญหาต่าง ๆ นั้นนะ เราพยายามแก้ที่กิริยามารยาทของเรา แก้ที่คำพูด แก้ที่ใจของเรา ถ้าเรารู้จักแก้อย่างนี้แหละ เค้าเรียกว่าคนประพฤติปฏิบัติธรรม



## หลวงพ่อกันหา สุขกาโม

ถ้าเราจะไปแก้ทางเพื่อนฝูงหรือแก้ทางนี้มันก็ต้องแก้ได้บ้างนะ แต่ถ้าเราไม่รู้จักแก้ไขของเรา ความสงบมันก็ไม่มีกับเรานะ เมื่อใจเราไม่สงบมองดูอะไรมันก็ไม่มีความสุข

ชีวิตเราทุกคนต้องปฏิบัติธรรม ทวนใจของตัวเอง ทวนอารมณ์ ทวนกระแส เพื่อจะได้ปฏิบัติธรรม เข้าถึงธรรม

ขออนุโมทนากับคณะพยาบาลและคุณครูที่ได้มาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม ทั้งภาคปฏิบัติ และความเข้าใจ ที่จะได้นำไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

ด้วยอานุภาพของพระพุทธเจ้า ของพระธรรม ของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ตลอดถึงบุญญาบารมีของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และความดีทั้งหลายทั้งปวง ขออวยพรให้พยาบาลพร้อมด้วยคุณครู และญาติโยมทุก ๆ คนจนเข้าถึงความสุข ความสงบ ตั้งอยู่ในมุนษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ ด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

## โอวาทของหลวงพ่อกันหา สุขกาโม

เมตตามอบให้แก่คณะนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๔ วิทยาลัยบรมราชชนนี นครราชสีมา

เช้าวันพุธที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

# แพทย์ พยาบาล

## เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลทุกคน

### ๓๐๐ปรับใจเข้าหาธรรม 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

ส่วนใหญ่คุณหมอก็คือพูดกับคนรายนะพูดดี แต่พูดกับคนไม่มีผลประโยชน์จะพูดอีกอย่างหนึ่ง อันนี้ให้เราพัฒนา เพราะเราเป็นคนของส่วนรวม

โรงพยาบาลเขาเห็นเป็นโรงฆ่าสัตว์ เขาไม่จำเป็นไม่เข้า ถ้ายทอดมาเป็นรุ่น ๆ

นักศึกษามีความรู้ มีความสามารถ ต้องพัฒนาเข้าหาความเป็นธรรม ให้มากที่สุด

ที่ผ่าน ๆ มา ทุกคนที่ภูมิมานะมากเกิน คนไข้แต่ต้องไม่ได้ มีลักษณะที่หลงวัตถุ

อยู่ในบ้านก็ทะเลาะกับภรรยา พ่อแม่ ลูกหลาน

ใจดี ใจสบาย...

การปฏิบัติธรรมนั้นไม่เอาวัตถุเป็นที่ตั้ง ไม่ได้เอาอัตตาตัวตนเป็นที่ตั้ง

การที่เรา มีบ้าน มีรถ มีอาหาร อันนั้นเพียงเบื้องต้น สิ่งสำคัญต้องมีคุณธรรมคู่กันไป ถ้าไม่อย่างนั้นเราก็จะได้แต่เปลือกของชีวิต ไม่ได้แก่นของชีวิต มีความสะดวกสบายแต่ไม่มีความสุขของชีวิต

ในอนาคตของแพทย์ทุกคน เราก็จะเป็นคนสำคัญของท้องถิ่น ประเทศชาติ ในหลวงท่านปลุกฝังคุณธรรม เศรษฐกิจพอเพียง และพัฒนาความเป็นแพทย์พร้อม 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

โอวาทของหลวงพ่อกนิษฐา สุขกาโม

เมตตามอบให้แก่คณะนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ ๕ โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา

คำวันพฤษทศมาสที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

# สิบจำเป็นที่ต่อพิจารณา

## สำหรับแพทย์และพยาบาลในปีจอชบ

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 การรักษาโดยทันท่วงที ผู้ป่วยนั้นนอนสลบไสล ก็แทนที่จะเอาเข้า ห้องพยาบาล กลับไปเน้นเรื่องชื่อนามสกุล คนรับรอง ที่สายตาคนทั้งหลาย

ที่มองคุณนะ น่าจะรีบเอาคนป่วยเข้าห้องดูแลรักษาทันที เรื่องชื่อนามสกุล เรื่องญาติรับรองนี่เอาไว้ทีหลังก็ยังได้

ประการต่อมานะ แพทย์ไม่อยู่ แพทย์ยังไม่มาทำงาน หรือไปธุระต่างจังหวัด หรือต่างประเทศนะ หรือยังไม่ได้มาจากคลินิก

การที่มาจากคลินิกนะ มาสายกว่าเวลาทุกวัน บางทีคนไข้ไปตั้งหลายชั่วโมงหรือบางทีหลายวันนะ ยังไม่ได้รับตรวจรักษาจากแพทย์ มีเพียงพยาบาลรักษาตามอาการที่จะต้องรักษากันได้ เรื่องอย่างนี้ คณะแพทย์ทั้งหลาย ก็น่าจะพิจารณาเพื่อไม่ให้เกิดช่องโหว่ ปล่อยให้คนป่วยนอนรอความตายไปเรื่อย ๆ

### **การเจ็บ ป่วย ตายนั่น มันเป็นเรื่องที่รอแพทย์ รอพยาบาลไม่ได้นะ**

ผู้ที่เป็นผู้อำนวยการ ใครต่อใครมาเป็นนี้ เป็นแล้วก็เป็นอย่างนี้ ก็ปล่อยให้สถานการณ์ มันเป็นไปอย่างนี้ตลอดนะ จนเป็นเรื่องธรรมดา เรื่องปกติ ที่แพทย์ พยาบาล ปล่อยให้ปะละเลยในสิ่งที่สำคัญส่วนนี้ มาเป็นทอด ๆ

แพทย์ที่เป็นผู้ใหญ่ก็เป็นอย่างนี้ พยาบาลที่เป็นผู้ใหญ่ก็อย่างนี้นะ แพทย์ พยาบาล ที่ไฟแรง รักความถูกต้อง รักความยุติธรรม รักความเป็นธรรม ก็เลยพลอยไปเป็นอย่างนี้กันไปหมด

สมมุติว่าเราสร้างอาคารโรงพยาบาล อุปกรณ์การแพทย์ แต่ถ้าเราไม่ได้พัฒนาบุคลากรนั้นนะ ประเทศไทยของเรานี้จะแยะไปอีกนาน

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 มากราบหลวงพ่อกิ่งใหญ่ มาถามหลวงพ่อกิ่งใหญ่ว่า เขาอยากทำความดีที่สุดแต่ว่ามันพร่องในใจ คือเรื่องเงิน เราจะทำอย่างไรที่จะแก้ไขปัญหานั้นในใจของเรา..?

หลวงพ่อกิ่งใหญ่พูดว่า... "คนเรานะ ถ้ามีบ้านอยู่ ไม่ถึงกับบ้านหรู แต่มีบ้านอยู่ที่สบาย มีอาหารรับประทานพอได้อิ่ม มีรถคันหนึ่งพอได้ขับไปทำงาน ไม่มีหนี้มีสิน อย่างนี้ก็เพียงพอแล้ว"

## คนเราน่ะส่วนใหญ่ จนเพราะไม่มีก็ส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งก็จนเพราะไม่พอ

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

ถ้าเราเสียสละนั้นเราก้ยอมเป็นผู้ที่มีศีล มีสมาธิ ในชีวิตประจำวัน ของเราก้จะมีแต่ความสุข ความดับทุกข์ในการทำความดี

พรหมวิหารทั้ง ๔ นั้นน่ะคือความเมตตา สงสาร พลอยยินดี และอุเบกขาในสิ่งที่เราช่วยเหลือไม่ได้น่ะ แพทย์และพยาบาลทุกคน ต้องพากันเจริญพรหมวิหารทั้ง ๔ อยู่ตลอดเวลา

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



อุเบกขาการวางเฉยนี้ต้องฝึกให้มาก ต้องสมาทานเลย คือสิ่งที่เราทำดีที่สุดแล้วเราไม่ต้องเอามาคิดอีก ปัญหาเรื่องเก่ามันจบไป ปัญหาเรื่องใหม่นี้พยายามชำระจิตใจให้ขาวรอบ "เราฝึกไปอย่างนี้ทำไปอย่างนี้ 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 จากคนที่ เป็นโรค เป็นภัยนะ โรงพยาบาลทุกโรงพยาบาลนี้ต้องสะอาด ห้องสะอาด เครื่องมือสะอาด อากาศถ่ายเท เครื่องป้องกันแพทย์พยาบาล ไม่ให้ตัวเองติดเชื้อโรค ก็ปิดปาก ปิดจมูก ถูงมือก็ต้องให้มันสะอาด เรียบร้อย

โรงพยาบาลส่วนใหญ่นั้นสกปรกนะ มันมีสาเหตุหลายอย่าง เพราะคนนั้นไปเยอะ "ไปเยอะที่ไหนก็ไม่เท่ากับไปโรงพยาบาล" เตี้ยงนอนในห้องไม่พอก็ต้องมานอนนอกห้อง เพราะความจำเป็น ความจำใจ จนแต่ละห้องแต่ละที่ไม่มีเวลาที่จะกวาด จะเช็ด จะถู

ระบบในการสาธารณสุขในเรื่องความสะอาดนี้ ไม่ว่าจะท่าน จะเป็นแพทย์ เป็นพยาบาล อยู่ที่ไหน ความสะอาดนี้ถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ ถึงขยะนะบางโรงพยาบาล ห้าหกเดือนก็ยังไม่เอาไปเทไปทิ้ง ป่วยรอบที่สอง ที่สาม ไปก็ยิ่งเห็นขยะขึ้นเก่าวางอยู่ที่เดิม อย่างนี้ไม่ดีเลย ไม่เป็นมงคลเลย

สังคมมันหลายคนมาร่วรวมกันนะ ทั้งแพทย์ ทั้งพยาบาล ทั้งคนป่วย ทั้งญาติคนป่วย ทั้งคนมาเยี่ยม มันก็ทำให้สถานการณ์ มันเป็นอย่างนี้

เราถึงจำเป็นต้องพัฒนาบุคลากรให้มีคุณธรรม ให้มีคุณภาพ ให้มีศักยภาพ ให้มีความสุขที่เกิดจากอาชีพที่เป็นบุญ เป็นกุศล

อาชีพแพทย์ พยาบาล ถือว่าเป็นอาชีพที่เป็นบุญ เป็นกุศล เป็นมหากุศล ถ้าเราปฏิบัติเหมือนพระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติ ถ้าเรามัวแต่

ใจดี ใจสบาย...

เน้นเรื่องสตางค์ เรื่องบ้านหรุ รถหรุ อันนี้เราก็จะเกิดบาป เกิดอกุศล เพราะเราทำอาชีพหากินกับคนเจ็บไข้ไม่สบาย คนป่วย คนกำลังจะตาย

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

ด้วยเหตุปัจจัยที่เราจะต้องประพฤติปฏิบัติให้สิ่งที่ดี ๆ เกิดขึ้น ทั้งทางโรงพยาบาล ทั้งทางอุปกรณ์ และทางบุคลากร รวมถึงความเป็นธรรม ความยุติธรรมแก่ประชาชนแก่ส่วนรวม สุดท้ายเราก็จะได้มรรคผลนิพพานจากอาชีพที่เราเป็นแพทย์ เป็นพยาบาลด้วยกันทุกท่านทุกคน

ด้วยอำนาจแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ที่มีเมตตา บริสุทธิ์ กรุณาบริสุทธิ์ ปัญญาอันบริสุทธิ์ ขอจงอำนวยอวยพรให้ทุกท่านทุกคนเข้าถึงคุณธรรมอันประเสริฐ เข้าถึงมนุษยสมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

โอวาทของหลวงปู่อกัณหา สุขกาโม

เมตตาตามอบให้แก่คณะนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ ๕ โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา

เช้าวันพฤหัสบดีที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

# สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิต

สมาธิเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิต ทุก ๆ คนต้องฝึกสมาธิ ปฏิบัติสมาธิ

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

อย่างเราทำงานอย่างนั้นะ พระพุทธเจ้าให้ใจเราอยู่กับการงาน ตั้งใจทำงานเต็มที่ เต็มร้อยอย่างเสียสละ ไม่สนใจไปที่อื่น เพราะว่าสิ่งที่เราทำนั้นมันเป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องทำ ที่จะต้องเสียสละ

ถ้าเราทำงานอยู่ตรงนี้นะ แต่ใจของเรานั้นไปคิดเรื่องอื่น ส่งไปเรื่องอื่น คำเรียกว่า "คนไม่มีสมาธิ" ถ้าเรามีสมาธิแล้วใจของเรามันจะสงบ ใจของเรามันจะเย็น ศักยภาพ ประสิทธิภาพมันจะมีกำลัง

อย่างเราพูดก็ให้มีสติในการพูด คิดก่อนพูด พิจารณาเรื่องที่จะพูด มันเหมาะสมที่จะพูดออกไปรีเปเล่า เพราะเวลาเรายังไม่ได้พูด เราเป็นนายคำพูด ถ้าเราพูดจบแล้วเราต้องเป็นบ่าวของคำพูด

การพูดนะต้องตั้งอยู่ในสมาธิ ในความเป็นธรรม ในความยุติธรรม ในความถูกต้อง ตลอดน้ำเสียง กิริยามารยาท ต้องตั้งอยู่ในสมาธิ ไม่ให้ผิดพลาด

ที่เราเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นในที่ทำงานหรือที่บ้านหรือว่าที่ไหนก็ตาม ต้องอาศัยสมาธิทั้งหมด

อย่างเราขับรถอย่างนี้เราต้องมีสมาธิ ใจอยู่กับขับรถ ตั้งใจดี ๆ เรื่องโทรศัพท์ เรื่องพูด เรื่องคุยนี้ก็ต้องหยุดตัวเอง เพื่อให้ตัวเองมีสมาธิ จะเล่นส่ายเล่นส่ว หรือว่าเข้าแยก เข้าซอยต้องเปิดไฟเลี้ยวทุกอย่างต้องมีสมาธินะ

คนเรานะ ถ้ามีสมาธิแล้วใจมันจะสงบ ใจของเราจะเย็น เพราะความสุขความดับทุกข์ของคนเรานั้นอยู่ที่ใจสงบ ใจเย็น

คำว่าใจเย็นนี้หมายถึงคนที่ใจไม่มีความทุกข์ คนทำอะไรคล่องแคล่ว ว่องไวกระฉับกระเฉง ไม่ได้หมายถึงว่าเป็นคนไม่มีสมาธิ คนไม่มีสมาธิ หมายถึงคนใจร้อน คนจิตใจฟุ้งซ่าน

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

เรามีหน้าที่ก็คือรู้ลมเข้าก็ให้ใจสบาย รู้ลมออกก็ให้ใจสบาย อย่างนี้เค้าเรียกว่า "ฝึกสมาธิ"

เราอย่าไปคิดอะไรทั้งนั้น ไม่ต้องไปวิตกวิจารณ์ ให้เรารู้ลมเข้าก็รู้ลมออกก็รู้ ลมเข้าก็รู้ ลมออกก็รู้ อย่างนั้นแหละ

## นี่เราจะมาทำงานอยู่กับลมหายใจละทีนี่...

งานก็คือ งานมาฝึกลมหายใจเข้าให้สบาย ฝึกลมหายใจออกก็ให้สบาย รู้ลมเข้าก็ให้สบาย รู้ลมออกก็ให้สบาย เราปล่อยวางทุกอย่าง เราไม่สนใจอะไร อยู่กับการฝึกสมาธิ รู้ลมเข้า รู้ลมออก รู้ลมเข้า รู้ลมออก อยู่อย่างนั้น เอาการเข้าเป็นเครื่องฝึกสมาธิ เอาการออกเป็นเครื่องฝึกสมาธิ

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 ไปเอาฐานชั้นที่ 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 ทำให้เราเป็นคนที่มีคุณค่า มีประโยชน์

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

ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันเป็นวิทยาศาสตร์ทางวัตถุ มันต้องมีเหตุมีปัจจัย ทุกอย่างนั้นเป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตทางใจ เพราะสิ่งนี้มีสิ่งที่เป็นอนาคต มันถึงมี ทุกอย่างนั้นย่อมเกิดจากเหตุ เกิดจากปัจจัย

สมานินี้ทุก ๆ คนต้องมี เพราะวันหนึ่ง ๆ นี้นะ เราต้องมีความสุขในการทำงาน มีความสุขในการเสียสละ มีความสุขที่เราได้กระทำความดี

ถ้าเราไม่มีสมานินั้น ใจของเรามันสงบไม่ได้ เย็นไม่ได้ เพราะวัตถุนะจะเป็นรถหรุ จะเป็นบ้านหรุ เฟอ์นิจเจอร์ต่าง ๆ หรุ 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 เพราะสมาธิของคนนี้นะไม่แข็งแกร่ง 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 ความตั้งใจ  
คือการสมาทานในสิ่งที่ดี ๆ นะ

### ความตั้งใจมันนี้แหละเค้าเรียกว่า "สมาธิ"

เหมือนเราจะทำอะไรดี ๆ อย่างนี้ก็ให้ตั้งนะโมก่อน  
มาวัดให้สมาทานความดี สมาทานศีล ๕ ก่อน ถ้ายิ่ง ๆ ขึ้นไปก็ให้สมาทาน  
ศีล ๘ มันต้องยิ่ง ๆ ขึ้นไป

เราคิดดู พิจารณาดู ธรรมชาติของพระพุทธเจ้านี้แหละ มันมีเหตุมีผล  
มันเกี่ยวข้องกับตัวเราเอง เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเราเอง  
มันอยู่ที่พัฒนาความสุข พัฒนาความดับทุกข์ที่แท้จริงนะ

ถ้าเราพัฒนาตั้งแต่วิทยาศาสตร์ภายนอก แก่ไขอย่างโน้น  
แก่ไขอย่างนี้ อำนวยความสะดวกสบายอย่างนี้ ถ้าเราไม่พัฒนาเรื่องจิต  
เรื่องใจไปพร้อมกันนั้นนะ การประพฤติกการปฏิบัติ การดำรงชีพของเรานั้น  
ถือว่ายังไม่สมบูรณ์แบบ เราย่อมนมีปัญหา ครอบครัวย่อมนมีปัญหา  
โลกย่อมนมีปัญหา

การฝึกสมาธินี้จึงเป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก  
เพราะทุกอย่างนั้น เราต้องแก้ทั้งกาย แก่ทั้งวาจา และแก้ที่จิตที่ใจของเรา  
ไปพร้อม ๆ กัน ถ้าเราแก้แต่สิ่งภายนอกนั้นก็ชื่อว่าเราแก้ยังไม่ครบวงจร

ใจเราไม่สงบก็ให้กายมันสงบก่อน ใจไม่นิ่งก็ให้กายมันนิ่งก่อน ใจมันกระตุกกระตัก ก็ไม่ให้ใจมันกระตุกกระตัก เราฝึกใจก็จริง แต่มันต้องมาฝึกที่กาย เพราะใจของคนเรานะ มันเป็นนามธรรม มันไม่มีตัว ไม่มีตน

เค้าฝึกใจก็ต้องมาฝึกที่กาย มันอยากพูดก็ไม่ให้มันพูดนี้เค้าเรียกว่า การฝึกใจ มันอยากไปก็ไม่ให้มันไป มันอยากเล่นก็ไม่ให้มันเล่น ต้องฝึกที่กายนะ เมื่อเราบังคับกายอย่างนี้ เดี่ยวใจมันก็สงบ

เราฝึกกายอย่างนี้เค้าเรียกว่าคนมีศีลนะ ที่จะให้มองให้เห็นก็เช่นว่า ถึงเวลาแปดโมงอย่างนี้แหละเราไปทำงาน ใจมันไม่ไปก็ให้กายมันไป อย่างนี้เค้าเรียกว่าศีล เรียกว่ากายฝึกใจ

ใจเรามันทิฐฐิมานะ เป็นคนหยาบ คนแข็งกระด้าง ไม่รู้จักอ่อนน้อม ถ่อมตน ก็บังคับกายของเราให้มันอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่แข็งกระด้าง นี้เค้าเรียกว่าศีล คือการฝึกใจนะ

ทุก ๆ คนต้องผ่านกระบวนการคือเป็นผู้มีศีล...

ผู้มีศีล คือผู้บังคับกาย บังคับวาจา นี้เค้าเรียกว่าศีล นี้ต้องบังคับ ถ้าบังคับแล้วมันจะเกิดสมาธิ เกิดความใจเย็น อย่างประเทศที่เค้ามีกฎหมายบ้านเมืองเคร่งครัดและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดนั้น เรียกว่า "ศีลของประเทศเค้าดี"

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

ใจดี ใจสบาย...

ศีลนั้นคือการบังคับกาย บังคับวาจา เพื่อให้เกิดสมาธิ เกิดปัญญา

สมาธินะคือเราที่กำลังฝึกกันนี้แหละ ฝึกให้ใจอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับการงาน อยู่กับสิ่งที่เราพึงประพฤติปฏิบัติ ที่มันเป็นของจริง เป็นชีวิตจริงของเราในชีวิตประจำวันนะ

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

โอวาทของหลวงปู่อกนิฐมหา สุขกาโม

เมตตา มอบให้กับคณะบุคลากรจากบริษัท SCG ซีเมนต์-ผลิตภัณฑ์ก่อสร้าง

เช้าวันที่ ๒๕ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรพีทิวธรรมาราม ต.จันทน์ อ.จันทน์เขี้ยว จ.นครราชสีมา

# มหาเสกขรณต์

## ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๘

วันนี้ที่วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม จะมีการสงฆ์พระพุทธรูปปฏิมา  
สงฆ์ครูบาอาจารย์ พระสงฆ์องค์สามเณรในเวลาประมาณบ่ายโมง  
เปิดโอกาสให้พี่น้องชาวพุทธได้ระลึกถึงการบำรุงดูแล สืบทอดพระศาสนา  
เพื่อกลับมาระลึกถึงพระคุณของคุณพ่อคุณแม่ บรรพบุรุษ

การบำรุงสืบทอดต่อยอดพระพุทธรูปศาสนาและการดูแลคุณพ่อคุณแม่  
ญาติ ๆ บรรพบุรุษ สิ่งที่ดีที่สุด เน้นการปฏิบัติบูชา

การปฏิบัติบูชานั้นคือเป็นผู้ที่ตั้งมั่นในพระรัตนตรัย ตั้งมั่นในคุณ  
ของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์

พระรัตนตรัยได้แก่ ความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง

ทุกคนเกิดมา ถ้าไม่ตั้งมั่นในพระรัตนตรัยแล้ว ก็จะปฏิบัติไปตาม  
ความหลงของตนเอง

เราทุกคนจึงต้องมาทำความเข้าใจให้ความเข้าใจให้ถูกต้อง โดยอาศัยหลักการเป็นจุดยืน โดยพระพุทธเจ้าท่านเป็นผู้ค้นคว้า สัมผัสความดี สัมผัสบารมีมาในเรื่องนี้โดยเฉพาะ 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 ตั้งอยู่ในกามสุขัลลิกานุโยคพากันติดในความสุข ความสะดวกสบาย ศิลไม่ดี **"เมื่อศิลปะไม่ดี สมาธิมันจะเกิดขึ้นได้อย่างไร..?"**

เหมือนเรียนหนังสือ เมื่อ ป.๑ ยังไม่จบ จะไปมหาวิทยาลัยได้อย่างไร..?

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน เรายังบังคับกายของเราไม่ได้ บังคับวาจาของเราไม่ได้ เราจะไปถามหาสมาธิได้อย่างไร..?

หน้าที่ของเรา... พระพุทธเจ้าให้เราตระหนักให้ดีในเรื่องศิลปะ ถ้าศิลปะเราไม่ดี แสดงว่าเราเดินทางสุดโต่งแล้ว เราติดสุข พลังจิตพลังใจของเราต้องเพิ่มขึ้นอีก สัมผัสสัญญาของเรามันต้องเพิ่มขึ้นอีก ให้รู้การบังคับกายให้มากกว่านี้ บังคับวาจาให้มากกว่านี้ ใช้การบังคับเพื่อความเข้าใจให้ชัดเจนว่า การปฏิบัติธรรมต้องไม่ลูบคลำในศิลปะในข้อวัตรปฏิบัติ

ถ้าเราปฏิบัติธรรมตั้งมั่นในพระรัตนตรัย อยู่ในขอบเขตของศิลปะเราจะมีเงิน มีทรัพย์สมบัติ มีคุณธรรม เราจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ต่อยอดสืบทอดพระพุทธศาสนา

คนเราเกิดมาต้องเป็นคุณพ่อคุณแม่ทั้งทางร่างกาย เป็นคุณพ่อคุณแม่ทางคุณธรรม และทางจิตใจ

ถ้าเราไม่มีความมั่นคง ครอบครัวของเราจะมั่นคงได้อย่างไร  
เมื่อเราไม่แข็งแรง ครอบครัวของเราจะแข็งแรงได้อย่างไร..?

### เราตั้งมั่น ลงมือปฏิบัติ เชื่อว่ากตัญญู

พ่อแม่เขารู้ว่าเรามีศีล มีธรรม มีฐานมั่นคงดี เขาก็ดีใจ ภูมิใจ  
ทางกายเราเป็นคนส่งพ่อแม่ไปสวรรค์ ทางวาจาเราก็ส่งพ่อแม่บรรพบุรุษ  
ไปพระนิพพาน

มหาสงกรานต์ปีนี้ พระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ให้เราระลึกนึกถึงความกตัญญูต่อพระพุทธเจ้า  
พ่อแม่ครูบาอาจารย์

ในการประพฤติปฏิบัติของตัวเอง ว่าเราจะตั้งอกตั้งใจในการ  
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 เพื่อละตัวละตน ขยันหมั่นเพียร รับผิดชอบมาก ละความขี้เกียจมาก เราได้ทั้งบุญกุศล ทั้งการทั้งงาน

นี่ชีวิตของเราไปเน้นแต่เรื่องเงิน ไม่ว่าจะการเรียนหนังสือ การทำงาน การเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เน้นแต่เงินหมด อย่างนี้หัวใจของเราไม่เหลืออะไรเลย คุณธรรมในใจของเราไม่เหลือเลย หัวใจของเราถูกซื้อไปด้วยเงินตรา ไม่มีความเสียสละ ไม่มีคุณธรรมมาเกี่ยวข้องเลย ชีวิตของเราไม่เป็นการกุศล

คนที่เสียสละ พระพุทธเจ้าตรัสว่าคือคนที่มีปัญญา แม้แต่ความคิดทุกคนต้องเสียสละออกจากจิตจากใจของเรา ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อติดสุขติดสบาย เป็นธรรมที่จะนำเรามีอัตตาตัวตน นำมาซึ่งความเห็นแก่ตัว ธรรมเหล่านั้นไม่ใช่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อเสียสละ เพื่อละเพื่อวาง ธรรมเหล่านั้นแหละเป็นธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อออกจากกิเลส ออกจากกองทุกข์

สงกรานต์ปีนี้ ปีใหม่ไทยนี้ ชีวิตของเราที่ได้อายุแก่เพิ่มเข้าอีกนะ

พระพุทธเจ้าให้เราประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อประโยชน์ของตน และจะได้สี่บทอด ต่อยอดพระพุทธศาสนา บุษบาพระคุณแห่งบรรพบุรุษ บุพการีชน

ใจดี ใจสบาย...

เราจะได้ไม่หลงโลก หลงอารมณ์ ลืมความดี ลืมความกตัญญูกตเวที  
ต่อสิ่งที่ดี ๆ ที่ประเสริฐ

ความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่ดี ๆ นี้ ทุกท่านต้องตั้งใจ ต้องสมาทาน  
นำไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อกตัญญูกตเวทีต่อศาสนา ต่อแผ่นดิน  
ต่อบรรพบุรุษ

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

โอรุททอของหลอวท่อกัณหา สุขกาไม

เมตดาให้ไว้ ณ วันที่ ๑๓ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรพัยทอธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

# ความกตัญญูที่แท้จริง

เราเกิดมาเป็นมนุษย์ชีวิตนี้จึงเป็นชีวิตที่ประเสริฐ เป็นชีวิตที่เกิดมาเพื่อสร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม จากนี้จนไปถึงวันตาย เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องปฏิบัติธรรม

ใจของเรามันติด ใจของเรามันหลง ที่จะละความหลงได้ เราต้องปฏิบัติธรรม ไม่ให้เราคิด ไม่ให้เราพูด ไม่ให้เราทำในสิ่งที่ตัวเองรักตัวเองชอบ ตัวเองหลง เราอย่าได้ไปใจอ่อน ต้องตั้งมั่นในความถูกต้องในความดีตลอดไป นี่คือการปฏิบัติธรรม

ฝนตกจากฟ้าสู่ภูเขา ไหลลงสู่ที่ราบ ลงมหาสมุทร ถ้าเราไม่มีเชือกกักเก็บ เราก็จะไม่ได้ใช้ผลประโยชน์จากน้ำนั้น

ธรรมะภาคปฏิบัติ เป็นหน้าที่ของทุก ๆ คนต้องปฏิบัติ ไม่ให้ตามใจตัวเอง ไม่ให้ตามอารมณ์ตัวเอง เอาธรรมะเป็นที่ตั้ง การที่เราปฏิบัติอย่างนี้เรียกว่าศีล สมาธิ และปัญญา หลักการวิชาการที่จะเข้าถึงมรรคผลพระนิพพานนะ พระพุทธเจ้าท่านให้เราทำอย่างนี้

เราทำอย่างนี้ดี ได้ทั้งเงิน ได้ทั้งวัตถุ ได้ทั้งคุณธรรม การที่เราปล่อยใจไปโดยไม่ได้ปฏิบัติธรรมนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

ใจของเราไม่มีตัวไม่มีตน เราจะฝึกใจเรา ปฏิบัติใจเรา ให้เดินทางไปสู่มรรคผลพระนิพพานนั้น พระพุทธเจ้าให้เราฝึกกาย ปฏิบัติกาย

หยุดกายตัวเองให้ได้ คือหยุดกระทำในสิ่งที่มันเป็นกิเลส เป็นความหลง หยุดวาทจาของเราให้ได้ ที่มันเป็นกิเลส เป็นอกุศล

### ธรรมะคือทางสายกลาง ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีลนี่คือการปฏิบัติกาย ปฏิบัติวาจา ต้องบังคับให้ได้ ต้องบังคับให้อยู่ สมาธิของเรามันถึงจะเกิดได้ เปรียบเสมือนมีดเล่มหนึ่ง น้ำมันต้องมีทั้งสัน 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 มันหาคนที่ไม่มีศีล 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 ไม่ใช่การสร้างภาพ

เข้าไปกอดพ่อ กอดแม่ หอมแก้มพ่อ หอมแก้มแม่ แต่การประพฤติปฏิบัติ  
ธรรมของเรานั้นไม่มี ตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเอง

หลาย ๆ คนชอบตี้มเหล่า ตี้มเปียร์ เล่นการพนัน สูบบุหรี่  
ทำงานเสร็จก็อยู่กับเหล่า กับเปียร์ ซ่องสุมด้วยอบายมุขต่าง ๆ ไปหาเงิน  
หาสตาจค์เพื่อจะให้ครอบครัว ให้พ่อแม่อยู่สุข กินสบาย อย่างนั้นนะ  
พระพุทธเจ้าตรัสว่ามันไม่ถูก

เราต้องพากันประพฤติปฏิบัติธรรม บังคับตัวเอง ให้ตัวเอง  
เป็นคนขยัน รับผิดชอบ เสียสละ ทำงานโดยไม่หวังอะไรตอบแทน  
หัวใจของเราอย่าให้เงินมันซื้อได้ อย่าให้วัตถุมันซื้อได้ อย่าให้ลาภยศ  
สรรเสริญมันซื้อได้ ให้มีความสุขในการเสียสละ ปฏิบัติธรรม จะชื่อว่าเรา  
เป็นคนกตัญญูกตเวที

เราทำอย่างนี้ปฏิบัติอย่างนี้แหละ พระพุทธเจ้ารับรองว่า ไม่จน  
ไม่ยากจน เป็นคนกตัญญูกตเวทีแท้

การประพฤติการปฏิบัตินี้เป็นของยาก เป็นของเลิศ เป็นของ  
ประเสริฐ เป็นสิ่งที่ทวนโลก ทวนกระแส แต่มันดีจริง ทุกคนต้องตั้งใจ  
ต้องสมาทานถึงจะทำได้ ปฏิบัติได้ ถ้าทุกคนนะตั้งใจปฏิบัติ ต้องปฏิบัติได้  
เหมือนกันทุก ๆ คน

เรื่องจริง ของจริง และเราต้องเป็นผู้ปฏิบัติจริง ๆ นี้แหละ  
ทุกคนจะฟังประพฤติ ฟังปฏิบัติ

การฝึกสมาธิ มันเป็นเรื่องของจิตของใจ แต่เราต้องมาฝึกที่กายนะ  
เราไม่ต้องไปสนใจที่ใจนะ สนใจที่กาย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มัน  
แล้วหายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ไม่สนใจเรื่องใจเลย ให้รู้ลมเข้า

รู้ลมออก รู้ลมหายาบ รู้ลมละเอียด พระพุทธเจ้าให้ทำอย่างนี้ ให้ฝึกกาย  
อย่างเดียว เรื่องความสงบนั้นไม่ต้องไปสนใจ เดี่ยวใจของเราเค้าสงบเอง

ทุกอย่างต้องเกิดจากการประพฤติปฏิบัติ ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติ  
แล้วมันจะไม่น่าเป็น 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 นирรณทั้งหลาย  
ทั้งปวง ที่มันเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง มันจะได้ระงับลง สงบลง  
จิตใจของเราจะได้มีพลังขึ้นอีก มันจะไม่ได้อยู่ตั้งแต่กับสิ่งภายนอก  
มันจะได้กลับมาอยู่กับธรรมะ สติ สัมปชัญญะ

หลาย ๆ คนนะ เปื่อโลก เปื่อวิภวสงสาร ไม่อยากเวียนว่าย  
ตายเกิดนะ อยากปฏิบัติธรรม พยายามทำงานหาเงิน หาสตางค์

คิดว่าในโอกาสหน้า เราจะได้มีโอกาส ตั้งหน้า ตั้งตาประพฤติปฏิบัติธรรม เราไปคิดอย่างนั้นนะมันไม่ถูก

พระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติเมื่อเราทำงานอยู่นั้นแหละ อยู่กับคนที่ไม่ดี นั้นแหละ อยู่กับคนเห็นแก่ตัวนั้นแหละ อยู่กับคนที่โง่กินคอร์ปชั่น นั้นแหละ อยู่กับคนที่มีแต่ความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้นแหละ เราปฏิบัติธรรมอยู่อย่างนั้นแหละ เราจะได้แก้ที่ใจเรา แก้ที่คำพูดของเรา การกระทำของเรา แสดงถึงใจของเรามันมีปัญหา เราต้องแก้ปัญหาที่ใจของเรา ที่นั้นแหละ ที่ทำงานนั้นแหละ

เราอย่าปล่อยโอกาส ปล่อยเวลา วิ่งตามเงาตัวเองไปเรื่อย ต้องแก้ปัญหาในปัจจุบัน ให้เกิดมีศีล สมาธิ ปัญญาให้ได้

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

เราต้องแก้ปัญหให้ได้ เราจะหนีไปไหน ถ้าใจของเรามีปัญหา อย่างนี้นะ แสดงว่าเราไม่เข้าใจธรรมะ แสดงถึงเรามันมีอัตตาตัวตน มีความหลง มันจะเอาแต่สิ่งที่ชอบ ๆ นะ สิ่งที่ไม่ชอบ มันจะไม่เอา

ชอบหรือไม่ชอบนี้มันเป็นความเห็นผิด เป็นความเข้าใจผิดของเรา เฉย ๆ เราต้องสงบ ให้ได้ เย็นให้ได้ อย่าได้ตามใจตัวเอง อย่าได้ตามอารมณ์



หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

ตัวเอง ว่านี่แหละเราต้องประพฤติปฏิบัติ ว่านี่แหละเราจะต้องแก้ไข เราจะมาเอาความสุขในการตามใจ เป็นคนเจ้าอารมณ์อย่างนี้ไม่ได้

แสดงว่าเราทำงานนี้แหละ ไม่ได้ทำงานเพื่อเสียสละ ไม่ได้ทำงานเพื่อละความเห็นแก่ตัว เราอดทนทำงานนี้เพราะต้องการเงิน ต้องการรถ ต้องการบ้าน ต้องการเฟอร์นิเจอร์นะ เราไม่ได้ทำงานเพื่อเสียสละ เพื่อละความเห็นแก่ตัว ไม่ได้เอาที่ทำงานเป็นที่ฝึกใจ พัฒนาใจ

เราหลงวัตถุเราก็ต้องเจ็บช้ำ เราหลงโลกธรรมก็ต้องเจ็บช้ำ

พระพุทธเจ้าให้เราทำงาน ปฏิบัติธรรมเพื่อสร้างความดี สร้างบารมี ไม่ใช่เพื่อเงิน เพื่อสตางค์

สตางค์นะ อยากรได้หรือไม่อยากได้ มันก็ต้องได้อยู่แล้ว เพราะว่า มันเป็นหน้าที่ที่เราจะต้องได้รับ เราต้องพัฒนาใจของเรา

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

ด้วยปณิธาน ด้วยความตั้งใจ บุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้กระทำ จงส่งถึงคุณพ่อคุณแม่ ญาติ บรรพบุรุษทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

โถงวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

ให้ไว้ ณ วันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรพัยทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

# กำจัดเอชชช คือ ความหลง

ความโลภ ความโกรธ ความหลง พระพุทธเจ้าท่านให้เราแก้ด้วยการปฏิบัติ

ปฏิบัติสิ่งที่ตรงกันข้าม เช่นว่า เราชอบสิ่งไหนและสิ่งนั้นมันประกอบไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ท่านไม่ให้เราปฏิบัติตามสิ่งเหล่านั้น

ธรรมะคือทางสายกลาง เป็นสิ่งที่ทวนโลก ทวนกระแส ไม่มีอคติ

ส่วนใหญ่ชีวิตของเราที่ล้มเหลวณะ เพราะปฏิบัติตามความชอบและไม่ปฏิบัติตามความไม่ชอบ

ธรรมะภาคปฏิบัติ พระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติตรงกันข้ามเลย ถ้าไม่ปฏิบัติอย่างนี้ เราจะแก้ไขตัวเองไม่ได้

อย่างคนจะเลิกหยุดบุหรี่ ก็ต้องสมาทาน ก็ต้องตั้งใจไม่สูบบุหรี่ ไม่มีบุหรี่ และก็ไม่มีไฟที่จุดบุหรี่ เราจะแก้ความหลงของตัวเอง พระพุทธเจ้าให้เราเข้าหาภาคปฏิบัติอย่างนี้

อย่างเราทุกคนนะมันติดสุข ติดสบาย ติดชู้เกี้ยวชู้คร้าน เราอย่าไปสนใจความรู้สึกนึกคิดอย่างนี้ ให้ขยันอย่างสุด ๆ ทำอย่างนี้จนกว่าเราจะไม่เป็นคนชู้เกี้ยว ไม่เป็นคนชู้คร้าน 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 เสาเข็มใหญ่ไม่พอ ลึกไม่พอนี้ เขื่อนมันก็ยอมขาด ย่อมพัง

การเปลี่ยนตัวเองด้วยการละความโลภ ความโกรธ ความหลงนี้ ไม่มีทางอื่นใดนอกจากการประพฤติการปฏิบัติธรรมะของตัวเอง

ต้องบังคับกายตัวเองให้ได้ ต้องบังคับวาจาของตัวเองให้ได้ ถ้าเราไม่ให้กายเค้าทำ ไม่ให้วาจาเค้าพูดนะ เตียวใจของเรามันก็สงบเอง เย็นเอง

นิสัยเก่าของคนเราทุกคนมันก็ชอบทำอย่างเก่า ชอบพูดอย่างเก่า ชอบคิดอย่างเก่านะ เราทุกคนต้องเข้าสู่ภาคปฏิบัติ แก้ไขตัวเอง สักยกใหญ่ล่ะ

การให้ทานสิ่งของนี้ยังไม่ยิ่งใหญ่เท่ากับภาคประพฤติภาคปฏิบัติ ที่หยุดตัวเอง ให้หยุด ให้เย็น ปฏิบัติให้ตรงจริต 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 ภาคประพฤติปฏิบัติด้วยตัวของตัวเอง

ความหลงของคนเรานะมันท่วมหัวใจ ปัญญาเรามันเลยมืด มันมองไม่เห็น เพราะมันติด มันชอบ ถ้าไม่ได้กิน ไม่ได้เสพ มันไม่ยอม มันจะตายให้ได้

พระพุทธเจ้านะท่านไม่ให้เราสนใจมัน สิ่งที่ยึดมั่นไม่คืนะ อริชชา ความหลง ความโลภ ความโกรธนะ อย่าให้เราทำตาม อบรมบมอินทรีย์ ด้วยการไม่ประพฤติไม่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของกิเลส อาสวะ อริชชา ความหลง ต้องเข้าหาภาคประพฤติ ภาคปฏิบัติล่ะ

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

ทุกคนต้องประพฤติต้องปฏิบัติผ่านวิกฤตการณ์ที่จะต่อสู้กับกิเลส กับอาสวะ

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

### **ชีวิตนี้คือการต่อสู้กับอวิชชาคือความหลง**

ทุกท่านทุกคนต้องปฏิบัติ ต้องเอาชนะใจตัวเอง อารมณ์ตัวเอง ที่มันถูกอวิชชาครอบงำ คอยบงการ สั่งการ เป็นทาสอาสวะ เป็นทาสของกิเลสตัณหาที่ตั้งหลายภพหลายชาติ เราไม่มีโอกาสได้ลืมตาอ้าปาก เป็นทาสเป็นเบี้ยล่างอยู่ตลอดเวลา

สิ่งที่ทุกคนมีความจำเป็นที่จะต้องแก้ไขก็คือเอาอวิชชา ความโลภ ความโกรธ ความหลงออกจากจิตจากใจ เอาออกจากสติ เอาออกจากปัญญาที่มันครอบงำอย่างมืดมิด บอดสนิทที่ผ่านมา

ชีวิตของเราถึงสมควรแล้วที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ เดินตามรอยของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ทั้งหลาย

ใจดี ใจสบาย...

ทำไมเราถึงเป็นทาสอวิชา ตัณหา อุปาทานอย่างงโงหัวไม่ขึ้นเลย

ก็เพราะเจ้าอวิชาคือความหลงนี้ เราทุกคนถึงต้องเข้าภาคประพฤติ  
ปฏิบัติ เดินตามรอยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันต์

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา-  
สัมพุทธเจ้าก็พอสมควรแก่เวลา

ด้วยอำนาจของพระพุทธเจ้า ของพระธรรม ของพระอริยสงฆ์  
ขอให้ทุกท่านทุกคนจงมีพลังจิต พลังใจ พลังสติปัญญา เข้าสู่ภาคประพฤติ  
ปฏิบัติเพื่อจะกำจัดอวิชาคือความหลงออกจากจิตจากใจของทุกท่าน  
ทุกคน ณ บัดนี้ด้วยเทอญ...

โอวาทของหลวงปู่อกัณหา 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 "เราทุกคนนะที่ไม่สบายใจ  
คือเราไม่ได้ปฏิบัติธรรม..."

เราทุก ๆ คนที่เกิดมานี้มีความหลง เมื่อมีความหลงแล้วก็มีควมโลภ  
มีความโกรธ มีอิจฉา มีตัวมีตน ไม่มีความเป็นธรรม ไม่มีความยุติธรรม

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราทุก ๆ คนพากันปฏิบัติธรรม

ให้ทุกท่านทุกคนนะมาทำความเข้าใจ มาปรับทัศนคติของเรา  
แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า 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 ปรับใจเข้าหาธรรมะ

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

ศิลปะได้แก่ความไม่โลภ 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 มันไม่ยอมทำ ไม่อยากพูด 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 นั่นนะ ทุกคนนั้นจะมีความสุข รวยทั้งทรัพย์ และมีอริยทรัพย์ คือธรรมะ คือคุณธรรม

เราทุก ๆ คนนี้มีความเพลิดเพลินในความสุข ในความสะดวกสบาย ทุกอย่างนั้นนะมันมีทั้งคุณและโทษ

อย่างอาชีพของเรานี้เป็นแพทย์ เป็นพยาบาล เป็นเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล ถ้าเราทำงานเพื่อจะได้สร้างชาติ สร้างบารมี สร้างคุณธรรม ที่เราจะได้เสียสละ ที่เราจะได้ละความเห็นแก่ตัว เราก็จะได้ทั้งเงิน ได้ทั้งชื่อเสียงเกียรติยศ ได้ทั้งคุณธรรม อาชีพของเราก็เป็นบุญเป็นกุศล ถ้าเราทำงานเพื่อเงิน เพื่อสตางค์ เพื่อชื่อเสียงเกียรติยศ เพื่อบ้านหรรุ รถหรรุ สิ่งอำนวยความสะดวกอะไรต่าง ๆ นะ แต่เราทิ้งธรรมไป เราก็จะได้เงิน ชื่อเสียงเกียรติยศ มีบ้านหรรุ รถหรรุ แต่เราก็จะไม่ได้ธรรมะ คือคุณธรรม อาชีพของเรานั้นมันไม่ได้เป็นบุญ เป็นกุศล เป็นคุณธรรม แต่อาชีพของเรานั้นมันเป็นบาป เพราะเราประกอบอาชีพกับผู้ที่กำลังเจ็บไข้ ไม่สบาย กำลังทุกข์ทั้งกายทั้งใจ ไปเอาความสุขบนความทุกข์ของคนอื่น

เราทำอย่างเดียวกันนะ แต่ทางหนึ่งนะ ไม่ได้ทั้งธรรมะ ไม่ได้ทั้งงาน แต่อีกทางหนึ่งไม่ได้ทั้งงาน แต่ทั้งธรรมะ ทั้งคุณธรรม ทุกอย่างนะ มันมีทั้งคุณและโทษ

สิ่งที่จะไม่มีคุณไม่มีโทษอยู่ในตัวนั้นไม่มีเลยนะส่วนใหญ่ แต่เรายังมีวิชา ทำอะไรก็ประกอบด้วยความหลงทั้งหมด จะทานอาหาร พักผ่อน อาบน้ำ หรือแต่งตัว ทุกอย่างประกอบด้วยความหลงทั้งนั้น ถ้าเราไม่ปรับทัศนคติของเราให้เราเข้าใจ

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราทิ้งการ ทิ้งงาน ปล่อยปะละเลย พระพุทธเจ้าให้เราขยันมากกว่าเก๋า เสียสละมากกว่าเก๋า 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 เพราะว่าไม่ได้ระบายนามณ์

ปฏิบัติธรรมใหม่ ๆ นะ การบังคับตัวเองใหม่ ๆ นะ เหมือนคนติดบุหรี่ ติดยาฆ่า 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

อวิชาคือความหลงนะ 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 ตามอารมณ์ตัวเองนั่นเป็นสิ่งที่สุดยอดของชีวิต นั่นไม่ใช่

**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 มันก็ยอมสู้คนที่ มีแขนสองแขน 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 เค้าเกลียดเราก็เพราะเหตุ  
ที่เราสารพัดที่มันจะทำให้กายของเราเป็นทุกข์ ใจของเราเป็นทุกข์  
ก็เพราะเหตุ คือเหตุที่เราไม่ได้ปฏิบัติธรรมให้ถูกต้อง

เราจะไปโทษใครล่ะ ไปโทษนายกรัฐมนตรี โทษรัฐมนตรี  
หรือไปโทษเค้าที่เค้าเห็นแก่ตัวกันนะ เราไปโทษสิ่งภายนอกนั้นไม่ได้นะ

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

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

หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

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

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ณ โอกาสนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา

ด้วยความบริสุทธิ์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ความกรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้า ปัญญาบริสุทธิ์คุณของพระพุทธเจ้า ขอให้ทุกท่านทุกคนจงได้เข้าถึงธรรมะด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

ให้ไว้ ณ วันที่ ๘ เมษายน ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

## เมตตาจาก๑๐กัณห๑๐พ่อกนิฐ สุธกโม

### ให้สมทาน๑๐อัตรเพื่อปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

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 ชมเชยคนอื่น 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. ข้าพเจ้าจะพยายามไม่ปากติตระเบิด ด่าลูก ด่าหลาน ด่าลูกน้อง เถียงภรรยา เถียงสามีเก่งยิ่งกว่าสวدمนต์เหมือนที่ผ่านมา



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 เพื่ออบรมบ่มอินทรีย์ให้มีบารมีแก่กล้า
๒๔. ข้าพเจ้าจะพยายามฝึกปล่อยวางเรื่องความชอบ ความไม่ชอบ เรื่องลูกเรื่องหลาน เรื่องความรวยความจน เรื่องเจ็บไข้ไม่สบาย ต้องฝึกปล่อยฝึกวาง เพื่อที่จะได้ฝึกใจให้สบาย ฝึกใจไม่ให้มีทุกข์
๒๕. ข้าพเจ้าจะพยายามมุ่งเน้นจิตใจเพื่อมรรคผลและพระนิพพาน เพราะทุกวันนี้ข้าพเจ้าเพียงอยู่รอวันตายเท่านั้น ก่อนที่ข้าพเจ้าจะตายสิ่งที่ข้าพเจ้าควรจะได้รับคือพระนิพพาน ถ้าข้าพเจ้าวิ่งตามอารมณ์ตามความคิด ตามความอยาก ความไม่อยาก ข้าพเจ้าคงจะตถนรกไปอย่างไม่มีที่จบไม่มีที่สิ้น ข้าพเจ้าจะพยายามมาแก้ไขที่ใจ ที่กาย ที่วาจาของตนเอง เพื่อเข้าถึงพระนิพพานให้ได้

เมตตาจากองค์พ่อแม่ครูบาอาจารย์ " หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม "

ให้ไว้เพื่อปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา