

❖
❖
เราอย่าไปเสียตายความรู้สึกร...

ที่เรามีความสุขทางกาย ทางเวทนา ทางพิศพจน์ ทางบันเทิง
ยินดีในโลกในวัตถุที่สวยงาม ที่มนุษย์พากันสร้างขึ้น
แล้วก็พากันมาหลง

❖
เราเดินทางไปสู่มรรคผลนิพพานนะ ...

เราก็ต้องเดินทางผ่านถนนสายนี้ ไม่มีอะไรจะจริงยั่งยืน
ทุกอย่างต้องผ่านไป เราต้องผ่านไปจากสิ่งนี้
ด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

❖
พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราลืงเลสงสัยนะ ...

ทางนี้แหละเป็นหนทางที่ประเสริฐ ให้พากันรับผิดชอบ
ในชีวิตที่ประเสริฐที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์

**ความเป็นมนุษย์ของเรามันจะได้มาตรฐานขึ้นนะ
เป็นสแตนดาร์ดขึ้นนะ**

ใจดี ใจสบาย

Delivery



พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี

อัครราชกุมารี



“บโม ดสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส”

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นี้
ซึ่งเป็นพุทโธลจากทีเสธ ดธสธูชอนไดโธดบพรธองคเอง

สารบัญ

หน้า

๑. ความเป็นมนุษย์อยู่ที่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม	๑
๒. มนุษย์ผู้เสียสละ...	๕
๓. อาหารกาย อาหารใจ...	๑๒
๔. ทุกคนเกิดมาในโลกนี้ต้องปฏิบัติธรรม	๑๙
๕. เราทำอะไรถึงจะมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น “พอเพียง...เพียงพอ”	๒๒
๖. ให้โอวาทคณะบุคลากรจากบริษัท SCG	๒๙
๗. หลักในการประพฤติปฏิบัติธรรม	๓๔
๘. การเจริญสติสัมปชัญญะ	๔๐
๙. คุณครูผู้ประเสริฐ	๔๗
๑๐. หลักปฏิบัติของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษา	๕๖
๑๑. การพัฒนาเผ่าพันธุ์ของความเป็นมนุษย์	๖๕
๑๒. กาย เวทนา จิต ธรรม...	๗๖
๑๓. คนเราจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ได้ ต้องเป็นผู้ที่รับผิดชอบ	๘๖
๑๔. สร้างประโยชน์ตน และประโยชน์คนอื่นให้ถึงพร้อม	๙๕
๑๕. ธรรมานุญชีวิต	๑๐๓





ความเป็นมนุษย์ อยู่ที่มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม

ให้ทุกท่านทุกคนพากันนั่งให้สบาย ให้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม
เพราะความสุขของเราที่เป็นมนุษย์คือมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

พระอรหันต์ท่านมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมเป็น “มหาสติ”
อยู่ที่ไหนก็มีความสุขความดับทุกข์ มีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ตลอดเวลา

ความสุขอะไรก็สู้ที่เราเสียสละไม่ได้

ความเป็นมนุษย์อยู่ที่ไหน..? อยู่ที่เรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

คนเสียสละก็คือคนรับผิดชอบเป็น Auto เป็นอัตโนมัติไปในตัว
คนเสียสละคือมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

เราอายุมาก อายุสูง เราเน้นศีล พักผ่อนทำใจสงบ เพื่อเกษียณจากการงาน เรายังมีความเข้าใจผิด พระพุทธเจ้าไม่พาเราเกษียณในการเสียสละและทำความดี

พระพุทธเจ้าท่านให้เราสมาทานความดี ให้เราเสียสละจนลมหายใจสุดท้าย

ถ้าเราทำงานใด ๆ เพื่อเสียสละ ไม่เอา ไม่มี ไม่เป็น ประโยชน์ก็จะส่งผลถึงลูกถึงหลาน เป็นการกุศล ทำให้แข็งแรง สุขภาพดี แต่ถ้าเราทำเอาหน้าเอาตา เอาสรรเสริญ ชื่อเสียง เกียรติยศ มันทำให้เราเครียดแก่เร็ว

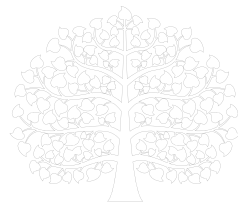
เราจะเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ เราต้องเสียสละให้เต็มที่ รับผิดชอบให้เต็มที่ สงสารลูกหลาน

ประเทศไทยไม่มีตัวอย่าง แบบอย่าง มีแต่ทุจริตชน ไม่มีสุจริตชน เราซื้อเกียจคร้าน ง่วงเหงาหาวนอน หัวใจของเราตั้งอยู่ในทุจริต หัวใจสีดำเทา ไม่ใช่ใจขาว ใจเสียสละ

พระพุทธเจ้าท่านหัวใจสีขาว พระอริยเจ้า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงมีทศพิธราชธรรมท่านหัวใจสีขาว

ถ้าใครไม่ขยันต้องขยัน ไม่รับผิดชอบต้องรับผิดชอบ ไม่เสียสละก็ต้องเสียสละ เพราะเรามายืนอยู่ในความเป็นมนุษย์ เป็นเผ่าพันธุ์ที่ถูกต้องอย่าให้อวิชชา ความหลงผิด อัดตาดำตนพาพวกเราเป็นนายทุน มาเอา

ใจดี ใจสบาย...



ความสุขในเรื่องอยู่ เรื่องกิน เรื่องพักผ่อน เรื่องท่องเที่ยว อันนี้เป็น
มิฉฉาทิฏฐิ ความสุขอันนี้ไม่จีรังยั่งยืน

เราเป็นมนุษย์ เป็นผู้ประเสริฐ มันน่าจะก้าวไปไกลกว่านี้

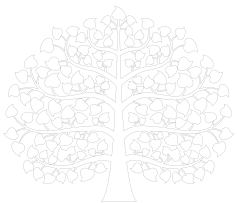
ตัวอย่างที่ไม่ดีมีมาก จำนวนมาก... พระพุทธเจ้าตรัสว่า โคตัวหนึ่ง
มีขนเยอะ แต่มีเขามี ๒ เขา

ทุกคนต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นตัวของตัวเองด้วย
สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะได้เข้าถึงความสุข สันติสุข สันติภาพ

ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะได้สละโลกส่วนตัวให้
ไม่มีส่วนตัว โลกส่วนตัวคือโลกเวียนว่ายตายเกิด ตั้งอยู่ในอัตตาตัวตน
เขาเรียกว่า “โลกส่วนตัว...”



โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตามอบให้กับคณะข้าราชการและบุคลากร
จากสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง ที่มาเข้าร่วมปฏิบัติธรรม
เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๙
ระหว่างวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน - ๔ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา





มนุษย์ผู้เสียสละ...

เราเกิดมาเป็นมนุษย์ สิ่งที่เราควรปฏิบัติ คือการเสียสละ ถึงแม้เราจะรักจะชอบ จะเกลียด จะโกรธ เราต้องเสียสละ

ถ้าเราไม่เสียสละ ปัญญาที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง ปราศจากอาสวะ ทั้งหลายทั้งปวงจะเกิดขึ้นกับเราไม่ได้

พระพุทธเจ้าบำเพ็ญพุทธบารมี ทำทุกกริยา จะตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ไม่สามารถบรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ท่านทรงมาระลึกถึงการนั่งสบาย ๆ ตอนอายุ ๗ ขวบ ตอนพระบิดาแรกนาขวัญ ว่าท่านเสียสละ ท่านปล่อยวาง จิตใจของท่านจึงเข้าถึงนิโรธ ความดับทุกข์ได้ แล้วมาได้ฟังพิน ๓ สาย สายอ่อนดีดีไม่เป็นเสียง ดึงไปสายพินก็ขาด ถ้าเราเอาพอดิ พินนั้นจึงจะเสียงเพราะ “การเสียสละจึงเป็นหน้าที่ของเราทุก ๆ คน...”

ที่เราพากันมีปัญหาเล็ก ปัญหาน้อย ปัญหาใหญ่ เพราะเราเป็นคนไม่เสียสละ

เราไม่เสียสละ เราอยู่คนเดียวเราก็มมีปัญหา เราจะอยู่สองคนก็มีปัญหา

ปัญหาต่าง ๆ ที่เราผิดพลาดในชีวิตที่ผ่านมา เริ่มต้นจากการที่เราเป็นคนไม่เสียสละ

ทุกคนอยากรวย อยากมีทรัพย์สินสมบัติ อยากบรรลุผลนิพพาน แต่เราก็เป็นคนไม่เสียสละ

คนที่ไม่เสียสละจึงไม่เป็นที่เคารพของตนเองและของบุคคลอื่น เป็นคนที่ไม่ควรแก่การกราบไหว้ ให้การสนับสนุน

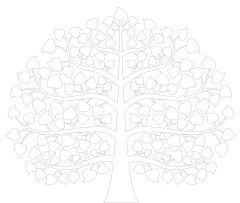
ถ้าทำทานให้การสนับสนุนนี้มีผลน้อย มีอานิสงส์น้อย

ถ้าเราเสียสละ ปัญหาต่าง ๆ ในโลกนี้ไม่มี

ทำไมพระพุทธเจ้าท่านสงบ อยู่โคนไม้ก็สบาย อยู่ภูเขาก็กสบาย อยู่ทุกหนทุกแห่งก็สบายไปหมด

เราปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าให้เรามีสัมมาทิฐิ มีความเห็นให้ถูกต้อง

จิตใจที่เสียสละนั้น คือจิตใจที่โน้มเอียงไปสู่มรรคผลนิพพาน เปรียบเสมือนเม็ดฝนตกบนภูเขา ไหลลงสู่แม่น้ำ สู่มหาสมุทร



เสียสละแล้วให้มาเพิ่มการเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

การเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม คือทางสายกลาง
ให้ใจเราสงบ ใจเย็น

การปฏิบัติธรรมใหม่ ๆ ก็เหมือนเด็กอนุบาล ผี ก ข ค หรือ A B C D การเจริญสติสัมปชัญญะยังไม่รวดเร็ว ไม่ว่องไว มันยังเชื่องช้า ถ้าเราฝึกไปนาน ๆ สติสัมปชัญญะของเรามันจะเร็วขึ้น ว่องไวเฉียบพลันขึ้น

คำว่า**ใจเย็น**นี้ไม่ได้หมายถึงทำอะไรเชื่องช้า แต่คือมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทำอะไรรวดเร็ว ว่องไว พร้อมใจไม่มีทุกข์

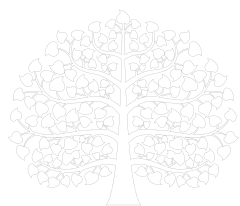
พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนมาเสียสละ

คำพูดที่คุณพ่อคุณแม่สอน ญาติพี่น้องสอน หรือได้ยินจากหมู่เพื่อน คำพูดของท่านผู้นั้นยังไม่ใช่คำพูดของพระพุทธเจ้า

เราทุกคนต้องมาปรับคำพูดของเราใหม่ เพื่อเราจะได้เสียสละไม่ต้องอาย ไม่ต้องกลัวเสียหน้า เสียฟอร์ม เคยพูดไม่สุภาพ ไม่เรียบร้อย ใช้สรรพนามไม่ดี ไม่น่าฟัง พวกนี้ต้องเสียสละให้หมด คำพูดเรานี่ เราฟังดูแล้วไม่เหลือเรา เพราะเป็นคำพูดผู้เสียสละ ผู้ละ ผู้วาง

ทุกคนทำได้ ปฏิบัติได้ สิ่งนี้ไม่เสียหาย ไม่ถึงละสังขาร สิ่งนี้ดี มีประโยชน์

ใจดี ใจสบาย...



สิ่งทั้งหลายทั้งปวง การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ดื่มน้ำคองของเมา
อบายมุข... พระพุทธเจ้าให้เราเสียสละให้หมด เพราะสิ่งที่เราทำไป
ขาดสติสัมปชัญญะ ไม่ดีเลย ไม่ประเสริฐ ไม่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง
และต่อผู้อื่น

ถึงแม้เราติดฝักรากลึก เรามีความจำเป็นต้องเสียสละ ไม่เกิน ๗ วัน
๗ เดือน ๗ ปี ไม่เกินกำลังของผู้ตั้งใจเสียสละ อินทรีย์บารมีของเราก็จะ
สมบูรณ์

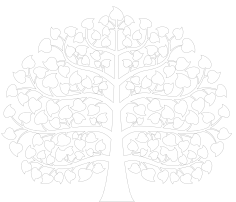
ความชอบ ความไม่ชอบ มันเป็นคาเฟอีนทำลายร่างกาย ทำลาย
ประสาท ระบบสมอง สติปัญญา

เราทุก ๆ คนไม่มีใครมาปฏิบัติให้... พระพุทธเจ้า พระอรหันต์
ไม่ปฏิบัติให้เรา เราจึงมีความจำเป็นต้องเสียสละสิ่งเหล่านั้น

ให้เราฝึกในใจว่าขอบคุณสิ่งเหล่านั้นที่ทำให้จิตใจเราตกต่ำ
เพื่อให้เราจะได้ข้ามพ้นสิ่งเหล่านี้ ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ ก็ไม่มีอะไรที่จะให้เรา
ได้ประพฤติปฏิบัติธรรม

ภพภูมิของมนุษย์จึงเป็นภพภูมิที่ประเสริฐ ที่จะให้เราได้ประพฤติ
ปฏิบัติ ละความเห็นแก่ตัว

ความคิดที่อยู่ในใจของเรา ทุกคนต้องเจริญสติสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อม เพื่อจะได้ควบคุมสติสัมปชัญญะ ไม่ได้ปล่อยไปเหมือน
คนไม่มีเจ้าของ



คนเราขาดสตินาที่หนึ่งก็เป็นบ้านาที่หนึ่ง ขาดสติมากก็เป็นบ้ามาก

ความคิดนี้แหละทุกคนต้องเสียสละ... ถ้าสิ่งไหนดี มันไม่ยากคิด
ถ้าเราคิดบ่อย ๆ มันจะระบายออกมาทางคำพูด กิริมารยาท การกระทำ

ตอนที่ท่านจะตรัสรู้ พระพุทธเจ้าท่านรู้จักความคิด ว่าความคิดพาเราทุกคนท่องเที่ยวในวัฏฏะสงสาร ได้รู้จักความคิด ละความคิด เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมได้มากขึ้น

ที่เรามีความทุกข์ เพราะเราไม่รู้จักระดับความคิด

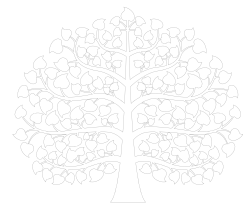
**การเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ที่จะให้
เราละดับความคิด ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความง่วงเหงาหาวนอน**

ทุกอย่างมันมีปัญหายุ่งที่ความคิดนี้แหละ... คิดไปเรื่อยว่า
เสียงมันรบกวน คิดไปเรื่อยว่าที่นี่ไม่สงบ คิดไปเรื่อยว่าคนโน้นไม่ดี
คนนี้ไม่ดี คิดไปว่าเรานี้บุญน้อย วาสนาน้อย ไม่มีบุญวาสนา
เกิดความรัก ความชอบ ความเกลียด ความคิดเหล่านี้ต้องเสียสละ
เพื่อเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

คิดไปเรื่อยว่า ทำแต่งงาน จะไปไหนก็ไม่ได้ไป จะปฏิบัติธรรม
ก็ไม่ได้ปฏิบัติ

เราไม่รู้จักระดับความคิด เราไม่ได้เสียสละความคิดออกจากใจ
เพื่อเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์
ได้อย่างไร

ใจดี ใจสบาย...



ทุก ๆ คนต้องดำเนินชีวิตด้วยปณิธานของตัวเองด้วยการเสียสละ
ในความสุข หน้าที่การงาน ชีวิตก็จะพลิกกลิ้ง เปลี่ยนแปลง ถ้าเราเป็น
คนเสียสละ คนรับผิดชอบ

ที่เราเป็นคนไม่รับผิดชอบเพราะเราไม่เสียสละ เห็นแก่ปาก แก่ท้อง
แก่กิน แก่นอน เห็นแก่พวกพ้องบริวาร

คนรับผิดชอบเหมือนแผ่นดิน เป็นที่ให้เราได้ยืน ได้สร้างบ้าน
ที่อยู่อาศัย มีร่างกายให้เราทำความดี ความรับผิดชอบจึงเป็นเยี่ยม
ที่สุดในโลก

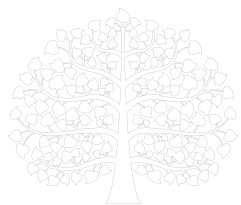
อย่างในโลกนี้ ใครเป็นคนรับผิดชอบที่สุดในโลก..? พระพุทธเจ้า
เป็นผู้ที่รับผิดชอบที่สุดในโลก เสียสละที่สุดในโลก

เรารับผิดชอบ โลกก็ต้องการ ถ้าเรารับผิดชอบ บ้านก็ต้องการ
ที่ทำงานก็ต้องการ เพราะบุคคลนั้นหาได้ยาก

ความงามของคนอยู่ที่ไหน..? ความงามของคนไม่ใช่อยู่ที่หน้าตา
ผิวพรรณ ความงามแท้จริงที่เป็นอมตะ คือ ความรับผิดชอบ

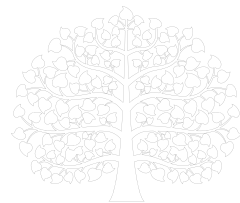
อยู่ในวัดถ้าใครรับผิดชอบ ชื่อว่างามในเบื้องต้น งามใน
ท่ามกลาง และงามในที่สุด เป็นผู้ให้ ผู้เสียสละ โดยไม่หวังผลตอบแทน
ชื่อว่างามแท้จริง ตั้งมั่นในธรรม มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

คนเราเหมือนกัน แต่มันไม่เหมือนกันที่มีความสุข มีสติสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อม คนสำรวจตัวเอง คือคนปฏิบัติธรรม...





โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตามอบให้กับคณะข้าราชการและบุคลากร
จากสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง ที่มาเข้าร่วมปฏิบัติธรรม
เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๙
ระหว่างวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน - ๔ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา





อาหารกาย อาหารใจ...

ให้ทุกท่านทุกคนนั่งสบาย มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม สบาย
พักผ่อนจิตใจให้สงบ

การทำใจสงบ ต้องมาทำกายสงบก่อน ตั้งกายตรง เหมือน
องค์พระพุทธรูป อยู่นิ่ง ๆ หายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ หายใจออก
มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

การนั่งสมาธิ คือการมาเสียสละทุกสิ่งทุกอย่าง เรานั่งสมาธิ ถ้าเรา
อยากให้มันสงบ มันจะไม่สงบ

เรามีหน้าที่หายใจเข้าก็มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม หายใจออกก็มีสติ
รู้ตัวทั่วพร้อม ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าใจของเราจะสงบ

ความสงบมันเป็นผลของที่เรารู้ตัวทั่วพร้อม...หายใจเข้า ผลของที่เรา
มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม...หายใจออก

ชีวิตของเรามีความเปลี่ยนแปลงทุกลมหายใจ อาหารใหม่มา
หล่อเลี้ยงร่างกาย อาหารเก่าก็ถ่ายเทไป ไม่มีอะไรที่จะจีรังยั่งยืน

ตั้งแต่เราเป็นเด็กตัวเล็ก ๆ ค่อยเปลี่ยนแปลงมาเป็นหนุ่มสาว
วัยคนทำงาน มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา หัวใจเต้นเปลี่ยนแปลงตลอด
สูบฉีดเลือดหล่อเลี้ยงร่างกาย

อาหารกาย คือข้าว คืออาหารสำหรับหล่อเลี้ยงร่างกาย

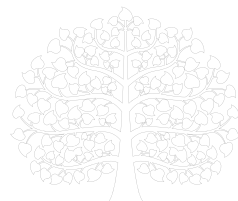
อาหารใจ คือสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

อาหารใจ คือการเสียสละ คือความรับผิดชอบ และมีความหนักแน่น

ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ใจของเราก็จะไม่ได้บริโภค
อาหาร

ความสุข ความดับทุกข์ของหมู่มวลมนุษย คือมาฝึกมาปฏิบัติ
ให้ตัวเราเองมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ใช่ของยาก เป็นของเข้าใจง่าย ที่มันยาก
ยากเพราะมันต้องมีการประพฤติการปฏิบัติ เราจึงต้องมารับผิดชอบ
ในการประพฤติปฏิบัติ รับผิดชอบต่อสมათาน ถ้าเราไม่รับผิดชอบต่อ
ไม่สมათาน ฟังหูซ้ายอุดหูขวา เรือนจากพระไตรปิฎก ครูอาจารย์สั่งสอน
ถ้าไม่มีการสมათาน ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ เดียวมันก็ลืม สติสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อม ต้องตั้งใจให้ดี ๆ

ใจดี ใจสบาย...



พระพุทธเจ้าให้เรา รู้จักทางสายกลาง... ถ้าเราปฏิบัติตึงไป มันก็
เครียด ถ้าเราปฏิบัติหย่อนไป มันก็ติดสุขติดสบาย

เราพยายามเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

เราเป็นญาติโยม เป็นประชาชน ต้องเกี่ยวข้องกับครอบครัว
เกี่ยวข้องกับเพื่อนร่วมงาน เกี่ยวข้องกับทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเราไม่ได้เจริญ
สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ส่วนใหญ่เรากล้อยตาม ลุ่มหลงกับสิ่งต่าง ๆ

ดูตัวอย่างพระอานนท์... พระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน
พระอรหันต์ก็เป็นปกติ เพราะมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม
ส่วนพระอานนท์ร้องไห้ เพราะยังไม่รู้จักวิธีทำใจ

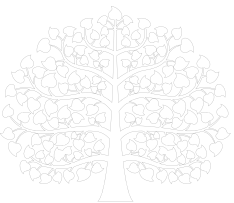
พระพุทธเจ้าสอนให้พระปฏิบัติ เมื่อเห็นรูปสวय ๆ เสียงเพราะ ๆ
ต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ถ้าไม่ปฏิบัติอย่างนี้ ถือว่าต้องอาบัติ

ต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมในสิ่งที่เราสัมผัสและเกี่ยวข้อง

คนเราไม่ยากเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ยากพิจารณา
มันชอบเพลิน จิตใจของเราเลยไม่เจริญ ไม่องงาม เหนินทา เขาสรรเสริญ
ทุกอย่าง เราก็ปล่อยให้มาทับถมจิตใจ

เรามาอยู่วัดถือศีลปฏิบัติธรรม เรามาฝึก มาทำความเข้าใจที่จะ
ออกไปประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้อง

สำรวจในศีล ในอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ



ศีลก็คือ เรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม สำรวมอินทรีย์ คือสำรวม
ในตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

การประพฤติดิปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าให้เราอยู่เหนือความเบื่อ
ความชอบ ความไม่ชอบ มันจะเหนือได้อย่างไร..? เหนือเราที่เรามี
สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

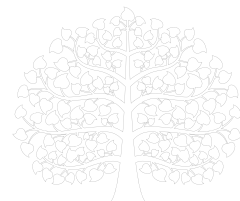
เราเป็นโยมจะถึงขนาดนี้เลยหรือ..? ไม่มีคำว่าโยมว่าพระ เป็นโยม
ทานอาหาร เป็นพระก็ทานอาหาร มันเปลี่ยนชื่อเฉย ๆ

ถ้าเราทำมากเกินไปมันจะไม่เครียดหรือ..? ทำมากเกินไปเครียดหรือ
ที่เครียดเพราะมันน้อยเกินไป ครึ่ง ๆ กลาง ๆ ขยันก็ทำ ไม่ขยันก็ไม่ทำ
ศรัทธาแน่นอยู่ มันยังไม่เห็นภัยในวัฏฏะสงสาร ถ้าศรัทธาเราน้อย
เรามีสิทธิติดนรกได้

ญาติโยมที่มาปฏิบัติธรรมก็คิดอีกนะ ว่าเราไม่ได้ทำปาณาติบาต
ไม่แสวงในการหาเงินหาทรัพย์ด้วยการทำทุจริต เราจะมีสตางค์ มีบ้าน
มีรถได้อย่างไร ขนาดทำอยู่อย่างนี้ยังแหย่อยอยู่แล้ว

ญาติโยมประชาชนทำตามความคิดความเห็นอย่างนี้แหละมันจึง
ยากจน มันจึงไม่ร่ำรวย ไม่มีอริยทรัพย์

ถ้าเรามีศีล ๕ ไหว้พระสวดมนต์ มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม
เราก็จะเป็นคนเก่ง คนฉลาด เราไม่ได้ทำความผิด จิตใจผ่องใส เบิกบาน
สมองของเรามันก็เร็ว ประชาชนก็ให้ความไว้วางใจ



เรามีความอยากมาก โลภมาก หลงมาก เราเต็มไปด้วยความ
ง่วงเหงาหาวนอน ฟุ้งซ่านรำคาญ อยู่ที่บ้านก็ทะเลาะกับลูกกับหลาน
มาที่ทำงานก็ทะเลาะกับเพื่อนที่ทำงาน เพราะสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่ว
พร้อมมันไม่มี

**การปฏิบัติธรรมจึงเป็นสิ่งที่ดี มันไม่จำเป็นสำหรับใครบางคน
แต่จำเป็นสำหรับทุก ๆ คน**

เราอย่าไปคิดว่า เรามีความสุขอยู่ สบายอยู่ ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติธรรม..!

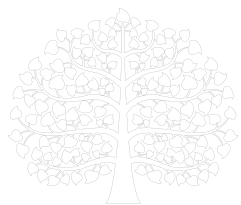
มันสะดวกสบายจริง แต่มันเป็นอารมณ์ของมนุษย์สมบัติ
สวรรค์สมบัติ มันยังไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมสู่มรรคผลนิพพาน

เราปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มันไม่มีคำว่าจน เพราะสมองเรามันจะ
ไม่เบลอ

เราขาดสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เกิดความฟุ้งซ่านรำคาญ
มีหนี้มีสิน โดยไม่ได้ตั้งใจเพราะความประมาท เพราะว่าชีวิตของเราไม่ได้
ดำรงด้วยปณิธานที่สุจริต

เราอยู่ที่บ้านเรา เรามีความจำเป็นที่จะต้องไหว้พระสวดมนต์
นั่งสมาธิทุก ๆ วัน อย่าให้ขาดตกบกพร่อง

ถ้าเรายังไหว้พระสวดมนต์นี้ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นมนุษย์ที่ใช้ได้
ควรสมาทานนั่งสมาธิสักครึ่งชั่วโมงก็ยังดี เพื่อเจริญสติสัมปชัญญะ



รู้ตัวทั่วพร้อม เปรียบเสมือนร่างกายของเราทำงานทั้งวันก็ต้องอาบน้ำ
ทุกวัน จิตใจของเรา เราเอาไปทำงานทั้งวัน เราก็ต้องมานั่งสมาธิ
เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมทุกวัน

บางคนชอบถามว่า เรามีเวลาน้อย ไม่ต้องสวดมนต์ได้ไหม นั่งสมาธิ
อย่างเดียวได้ไหม..? ครูบาอาจารย์ตอบว่า คนถามอย่างนี้เป็นคนขี้เกียจ

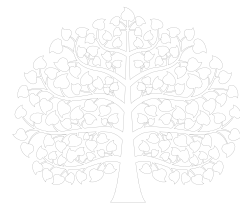
ถ้าเราตั้งใจสวดมนต์ มีความสุขในการสวดมนต์ ถูกอักขระ
พยัญชนะ อย่างน้อยเราก็ได้ละความขี้เกียจขี้คร้าน เป็นการฟอร์มตัวก่อน
ที่จะนั่งสมาธิ

ผู้ที่ปฏิบัติธรรมต้องเป็นผู้ที่ยัน “ขยันที่สุดในโลกเลย”

ที่เราว่าขยัน ๆ อยู่เนี่ยมันยังไม่ขยันจริง เราเห็นแก่ตัวว่าตัวเองขยัน
เพราะคนขยันมันจะขี้เกียจไม่เป็น ไม่ว่าร้อน ว่าหนาว คนขยันคือ
คนเสียสละ เมื่อเสียสละความรับผิดชอบก็เกิดขึ้น เมื่อเสียสละ
สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมก็เกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าให้เราวางแผนในการใช้เงินใช้สตางค์ เพื่อจะไม่ให้มี
หนี้มีสิน

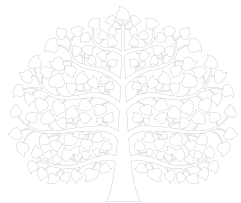
คนเรามีรายรับ รายจ่าย มันก็ต้อง “รายเหลือ” ไว้ อย่าเป็นคนไม่มี
สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ใช้เงินไม่รู้จักคิด



ยิ่งทุกวันนี้เกษตรกรรม ตามหลังอุตสาหกรรม มนุษย์เราต้องใช้
เงินมาก ถ้าเราไม่วางแผนในการใช้เงินใช้สตางค์ เราต้องมีทุกข์แน่นอน



โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตามอบให้กับคณะข้าราชการและบุคลากร
จากสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง ที่มาเข้าร่วมปฏิบัติธรรม
เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๙
ระหว่างวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน - ๔ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา



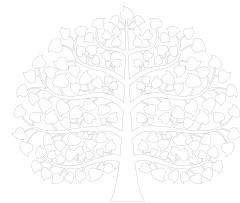


ทุกคนเกิดมาในโลกนี้ ต้องปฏิบัติธรรม

วันนี้คณะ กกต. มาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมเพื่อสร้างความคิด
สร้างบารมี สร้างคุณธรรม เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
๕ ธันวาคม ๒๕๕๘ นี้

ทุกคนเกิดมาในโลกนี้ต้องปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะนับถือศาสนาพุทธ
คริสต์ อิสลาม ทุกคนต้องปฏิบัติธรรม ที่เราทุกคนอยู่ในโลกนี้ เกิดความ
ไม่สบายใจ เพราะบุคคลเหล่านั้นไม่ปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรม คือ การมาเสียสละโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน
ถ้าหวังสิ่งใดตอบแทนย่อมมีโทษ มีความเครียด ไม่สบายใจ



โลกเรากำลังพัฒนาทางด้านเทคโนโลยี มี Ipad Iphone ไปดูดวงจันทร์ ดวงดาว สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงสิ่งภายนอก เป็นความสะดอกทางกาย แต่จิตใจของเราต้องพัฒนาด้วยการเสียสละ

สติสัมปชัญญะความรู้ตัวทั่วพร้อม เปรียบเสมือนพวงมาลัยรถ ควบคุมให้เราเดินเข้าทางสายกลาง

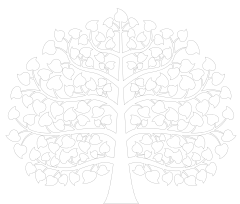
ท่านทั้งหลายอย่าพากันสงสัยว่าสิ่งเหล่านี้จะพาเราเข้าถึงทางดับทุกข์ได้อย่างไร

ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะ ความน่าเกลียดน่ากลัวจะเกิดขึ้นในจิตใจเรา ในใจเราจะมีแต่เปรต ผี ยักษ์ อสุรกาย

คนไม่ปฏิบัติธรรมจะนอนหลับไม่สนิท เพราะไม่เข้าถึงสติสัมปชัญญะความรู้ตัวทั่วพร้อม

พระพุทธเจ้าสอนอย่างง่าย ๆ ...

ความเป็นพระอยู่กับเราทุกคน ไม่ว่าจะห่มผ้าเหลืองหรือไม่ห่มก็ตาม สิ่งที่น่ามาใช้คือสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะไม่มีความโลภ ไม่มีมาราณ ไม่ต้องมี กกต. ไม่ต้องมี สตง. ถ้าทุกคนมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ก็จะไม่มีความผิด แต่คงเป็นไปได้ เพราะคนในโลกจะให้บรรลุมรรคทั้งหมดคงไม่มี



ถ้ามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะไม่มีแบ่งแยกศาสนา พุทธ คริสต์ อิสลาม เพราะ**ธรรมะคือความบริสุทธิ์** จะไม่มีทิฏฐิมานะ เข้าไปแทรกแซงในเรื่องใด ๆ ให้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม จะได้ เข้าถึงสัจธรรม

เราจะตัดเราออกจากมรรคผลนิพพานไม่ได้

เราต้องปฏิบัติธรรมทั้งที่ทำงานและที่บ้าน

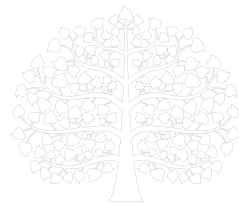
เราอยู่ในวัยทำงาน เราเป็นเผ่าพันธุ์มนุษย์ เราต้องเสียสละ มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม เปรียบเสมือนท่านได้รับประทาน อาหารสดทุกวัน แต่คนเรามักกินอาหารแห้ง หมายถึง คิดเรื่องอดีต

คนในที่ทำงาน ไม่ว่าจะเป็น SCG หรือ กกต. ก็มักจะมีคนทะเลาะ กันเป็นประจำเพราะขาดสติ...



โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตามอบให้กับ คณะข้าราชการและบุคลากรจากสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง รวมถึงพนักงานบริษัท SCG ที่ได้เข้าร่วมโครงการ Mindfulness ยกระดับจิตใจ

บ่ายวันพุธที่ ๒ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา





เราทำอย่างไร ถึงจะมีประโยชน์ ต่อตนเองและผู้อื่น “พอเพียง...เพียงพอ”

ตามหลักการแล้ว คนเราทุกคนต้องปฏิบัติธรรม

ปฏิบัติธรรม คือเป็นผู้ที่เสียสละ รับผิดชอบสูง เป็นผู้ที่มีความสุขในการเสียสละ มีความสุขในการรับผิดชอบ

คนเรานั้นจะรวยหรือจนไม่สำคัญ เผ่าพันธุ์ความเป็นมนุษย์ของเราคือการปฏิบัติธรรม

ถ้าเราไม่ปฏิบัติธรรม หัวใจเราย่อมเป็นเปรต ผี ยักษ์ อสุรกาย

เราทุกคนเป็นนาย เอาคุณพ่อคุณแม่เป็นบ่าว เป็นทาสรับใช้ พอโตขึ้นเราก็กังพัฒนาตนเองเป็น “นาย” ต่อไป...

พ่อแม่ส่งให้เราเรียนพิเศษ สังเกตในหมู่วมวลมนุษย์เราก็กังทำอย่างนี้คือศึกษาเพื่อให้เป็นคนเก่ง คนฉลาด แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านตรัสว่า “แค่นี้ยังไม่เพียงพอ”

เราต้องมาพัฒนาเผ่าพันธุ์มนุษย์ของเราให้เดินทางสายกลาง ด้วยการมาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

คนเก่ง คนฉลาดที่เป็นเจ้าของบริษัท เป็นใหญ่เป็นโต ไม่ว่าจะ เป็นใครก็ตาม ต่างต้องมีคุณธรรม

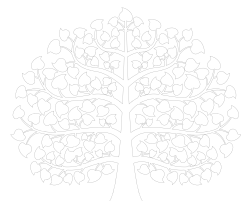
เราจำเป็นที่จะต้องปรับตัวเองเข้าหาศีลหาธรรม หาคุณธรรม ไม่อย่างนั้นโลกของเราจะแยเลย เต็มไปด้วยอาชญากร การค้ำมนุษย์ ขนของเถื่อนเป็นต้น

ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทุกคนมี แต่เรามีวิธีแก้ด้วยการมาปรับทัศนคติของเราให้เป็นผู้เสียสละ เป็นผู้ให้ เราเป็นรุ่นพี่ เป็นพ่อเป็นแม่ เราจะได้ทำเป็นตัวอย่างที่ดี เป็นเยี่ยงอย่าง เป็นแบบ เป็นพิมพ์ เป็น Model

กุลบุตร กุลธิดา ลูกหลานของเราที่กำลังเกิดมา กำลังเติบโตใหญ่ ต้องได้รับการถ่ายทอดสิ่งที่ดีงาม ต้องได้รับวัฒนธรรมที่ดี ไม่ใช่รับ ค่านิยมที่ผิด หลงไหลในเทคโนโลยีและวัตถุต่าง ๆ

เราเป็นเพียงคนคนหนึ่งจะแก้ไขทั้งประเทศอย่างรวดเร็ว คงเป็นไปได้ เราต้องแก้ที่ตัวเรา แก้ที่พ่อแม่ แก้ที่คุณครู

ในใจของเราต้องแถลงนโยบายที่ชัดเจน ว่าสิ่งที่ถูกต้องเป็นอย่างนี้ อย่างนี้



ถ้าแก้ที่ต้นเหตุ ผลของการกระทำก็จะดีเอง

เรื่องโกนกิน คอรัปชั่น ทุกคนอยากโกนกินคอรัปชั่น แต่เราต้องเสียสละ เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้อยู่ในตัวเอง

ในฐานะที่ท่านเป็นคุณพ่อคุณแม่ ท่านก็ยังมีวินัยในการคอรัปชั่น

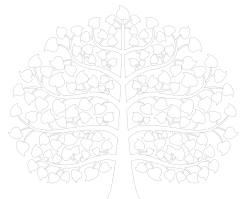
คนที่วินัยในการคอรัปชั่น คือคนเสียสละน้อย กินมาก เทียวมาก ไม่ควบคุมตัวเอง หนักไปในทางซื้อห่วย ซื้อเบอร์ พอมีเงินใครได้ก็ยืมแย้มแจ่มใส พอมีเขาไม่ได้ก็โกรธเกลียดเขา

ลักษณะของคนที่คอรัปชั่น คือคนเกียจคร้าน... คนขี้เกียจซื้อคร้านจะเป็นคนรวยได้ที่ไหน นอกจากโกนกิน คอรัปชั่น ค้ายาม้า ยาไอชาของเถื่อน ค้ำมนุษย์เป็นต้น

เราหันมามองตัวเอง พิจารณาตัวเอง ว่าเราเป็นคนเสียสละหรือเป็นคนคอรัปชั่น

ทำน้อย อยากได้มาก เรียกว่าคอรัปชั่น เรียนหนังสือเพื่อเป็นนายทุน

เป็นหมอ เป็นพยาบาล เป็นอะไรก็แล้วแต่ให้กลับมาดูตัวเองว่า “เสียสละเพียงพอแล้วหรือยัง..?” แต่เท่าที่ดูแล้ว ส่วนใหญ่ยังไม่ได้มาตรฐาน หมายถึงดียังไม่ได้มาตรฐาน



ถ้าเราแยกธรรมออกจากโรงเรียน ราชการ บริษัทใหญ่ ๆ เช่น บริษัท SCG บางจาก และเน้นแต่ตัวเลข... ความเดือดร้อนก็จะมาถึงมวลมนุษยที่เป็นรากหญ้า ผู้ฉลาดเอาเปรียบผู้ด้อยกว่า ผู้มีทุนมากเอาเปรียบผู้มีทุนน้อย

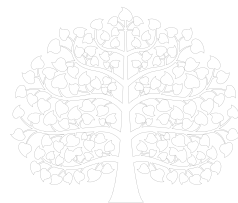
การโกงกินคอร์รัปชันของประเทศไทยถึงเป็นกระบวนการไม่ว่ากระทรวงไหน ตลอดจนบริษัทต่าง ๆ มีการฮั้วกัน เพราะเราทิ้งความดี ทิ้งคุณธรรม สติสัมปชัญญะยังใช้ไม่ได้ มันเป็นขบวนการคอร์รัปชันทุกภาคส่วน

ข้าราชการต่าง ๆ ข้าราชการผู้ใหญ่ สมควรพัฒนาบุคลากรให้มีธรรม ไม่อย่างนั้นเราคงต้องปฏิวัติแล้วปฏิวัติอีก เพราะคนส่วนใหญ่ยังไม่เป็นมนุษยที่สมบูรณ์ ใจยังเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นยักษ์ เป็นสัตว์เดรัจฉาน

ตั้งแต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงครองราชย์จนถึงปัจจุบัน พระองค์มีพระชนมายุ ๘๘ พรรษาแล้ว สิ่งที่พระองค์สอนคือเรื่องสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทรงสอนเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง แต่พวกเรากลับไม่รู้ มีตาเหมือนไม่มีตา มีหูเหมือนไม่มีหู เราพากันทิ้งธรรม ทิ้งความดี

ระบบมันเป็นไปไม่ได้... ประเทศไทยเรา ถ้าจะให้ดี ทุกศาสนาต้องหันมามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ใจดี ใจสบาย...



พุทธศาสนิกชนยึดมั่นในศีล ๕ คริสต์ศาสนิกชนยึดมั่นใน
บัญญัติ ๑๐ ประการ เป็นต้น ทุกชาติทุกศาสนานั้นต้องกลับมามี
สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ถ้าคนส่วนใหญ่มีศีล ๕ จะไม่มียาฆ่า ยาอี การโกงกินคอร์รัปชัน
ก็จะหมดไป

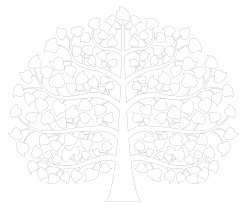
ท่าน กกต. ทั้งหลาย... ท่านเป็นคนสำคัญ ท่านต้องมีสติสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อม ไม่รวนก็ช่าง ไม่เป็นมหาเศรษฐีก็ช่าง

พระพุทธเจ้าให้เราหันมาหาคุณธรรม ไม่ว่าท่านจะอยู่แห่งหน
ตำบลไหน ท่านต้องมีสติสัมปชัญญะ เป็นตัวของตัวเอง อย่าให้เปรต ผี
มาร ยักษ์ อสุรกาย มากดดันท่าน

ขอให้ท่านมีอุดมการณ์ที่ชัดเจนในการทำในสิ่งที่ถูกต้อง
อย่าพากันทำงานเพียงรักษาหม้อข้าวของตนเอง ให้ทำงานด้วยการ
รักษาศีลเพื่อประโยชน์แก่ประชาชน

ท่านปฏิบัติกับคนยอดหญ้าอย่างไร ก็ให้ปฏิบัติกับคนรากหญ้า
อย่างนั้น ต้องมีมาตรฐานเดียวกัน

ถ้ามาเข้ากรรมฐาน มาอบรมเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะความรู้ตัว
ทั่วพร้อม ให้ไล่เปรต ยักษ์ ผี อสุรกายออกไปจากใจ ให้เหลือแต่ความ
เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์



ความถูกต้องนั้นไม่ใช่ที่คนนั้นเป็นพี่เป็นน้อง เป็นพ่อเป็นแม่เรา
ความถูกต้องคือความถูกต้อง

อย่าให้ใจเราซื้อได้ด้วยเงินตรา ถ้าใจเราซื้อได้ด้วยเงินตราและ
ทรัพย์สินสมบัติ เราเป็น กกต. ก็คือเป็นทาสรับใช้ของนายทุน

ทำไม ทำนา มันไม่รวย เพราะโกงกินไม่ได้

ประเทศไทยนักการเมืองไม่ค่อยมี มีแต่ “นักกินเมือง” ข้าราชการ
ก็เป็น “ข้าราชการกิน” ไม่ค่อยมีข้าราชการที่เดินตามรอยในหลวง

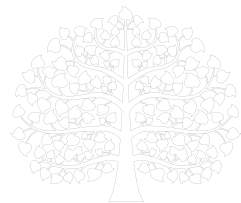
ท่านอย่าเห็นแก่เงิน เห็นแก่ปาก เห็นแก่ครอบครัว ใครจะมี
อิทธิพลล้นฟ้า ล้นแผ่นดินก็ช่างหัวมัน

ท่านลำเอียงเพราะรัก ลำเอียงเพราะเกลียด ลำเอียงเพราะกลัว
ลำเอียงเพราะโลภ สิ่งเหล่านี้คือความลำเอียง

ท่านต้องเพิ่มสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มากขึ้น

เรามันมีโลกส่วนตัว เห็นแก่ตัว เข้าใจยาก เพราะเราไม่มี
สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทำอะไรก็มีแต่เงินทอง พรรคพวก เห็นแก่
ปากแก้ท้อง

ไม่ว่าจะเป็น กกต. หรือบริษัท ก็จำเป็นต้องมีสติสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อมในการบริหารตน บริหารคน บริหารองค์กร

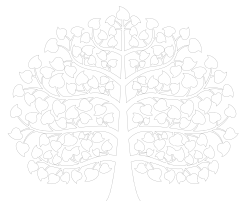


เรามาศึกษาปฏิบัติธรรมเช่นนี้ ถ้าในหลวงทรงทราบ พระองค์
จะทรงยินดีกับสิ่งดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับประชาชน รากหญ้าจะมีความหวัง

ท่าน กกต. ทั้งหลาย และบริษัท SCG ทั้งหลาย ต้องมีสติสัมปชัญญะ
รับเอาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า รับสัจจธรรมจาก
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ไปประพฤติปฏิบัติ เราจะได้รู้จักคำว่า
“พอเพียงและเพียงพอ...”



โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตามอบให้กับ
คณะข้าราชการและบุคลากรจากสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง
รวมถึงพนักงานบริษัท SCG ที่ได้เข้าร่วมโครงการ Mindfulness ยกระดับจิตใจ
เย็นวันพฤหัสบดีที่ ๓ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๔
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา





ให้โอวาท คณะบุคลากร จากบริษัท SCG

การปฏิบัติธรรมให้ทุกคนเข้าใจว่าทำไมถึงต้องปฏิบัติธรรม..?

ทุกคนต้องปฏิบัติธรรม เพราะร่างกายของคนเราทุกคนเป็นมนุษย์
ถ้าเราไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ ไม่มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม ใจของเรานั้นอาจจะ
เป็นเปรต เป็นยักษ์ เป็นมาร เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน

ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ใจของเราจะสงบ ใจของ
เราจะเย็น เข้าถึงธรรม ความเป็นธรรม ความยุติธรรม

เราเป็นมนุษย์เป็นผู้ประเสริฐ ระบบสมอง สติปัญญาของเราสามารถ
พัฒนาเทคโนโลยี เกษตรกรรม อุตสาหกรรม วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี
คอมพิวเตอร์ (IT) นี่เป็นส่วนหนึ่งของเราทุกคนที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ

อีกส่วนหนึ่ง... เรามาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ถ้าเราเอา
แต่ทางโลก ทางวัตถุอย่างเดียว ชีวิตก็ไม่สมดุล

พระพุทธเจ้าถึงให้เราทุกคนพากันประพฤติปฏิบัติธรรม... มารับ
ผิชอบในระเบียบ ในหน้าที่การงาน เพราะคนเรานี้มันมีความเห็นแก่ตัว
ชี้เกียจชู้ร้าน ง่วงเหงาหาวนอน ฟุ้งซ่านรำคาญ

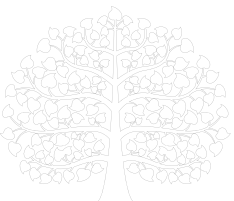
มนุษย์เราจำเป็นต้องเป็นผู้ขยันที่สุด รับผิชอบที่สุด

พระพุทธเจ้าสอนนะ ไม่ให้เราเอาความสุขในการทานอาหาร
ในการพักผ่อน ในการเที่ยวการเล่น ให้เรามาเอาความสุขความดับทุกข์
ในการเสียสละ เอาความสุขความดับทุกข์กับความรับผิชอบในการทำ
ธุรกิจหน้าที่การงาน เพราะว่าคนเรานี้ทุกคนนั้นต้องเสียสละ ถ้าใครไม่
เสียสละแสดงว่าคนนั้นทำผิ...

คนเรานั้นมีความเห็นแก่ตัว คิดว่าตัวเองเสียสละเพียงพอ แต่ส่วน
ใหญ่มันเสียสละ ไม่เพียงพอ รับผิชอบก็ไม่เพียงพอ มันเข้าข้างตนเอง
คนเราถ้าทำอะไรเพื่อเสียสละ การงานนั้นก็จะไม่เครียด

ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านทรงสอนเรื่องเศรษฐกิจ
พอเพียงนั้น ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่มีความเสียสละ
เราจะไม่เข้าถึงเศรษฐกิจพอเพียง

เรามันอึดตาตัวตนมาก คิดว่าถ้าเสียสละมันจะมีแต่ความทุกข์
มีแต่ความยากลำบากทั้งทางธุรกิจหน้าที่การงานและทางจิตใจ อันนั้น
ไม่จริง..! เพราะถ้าเราเป็นคนเสียสละ เราต้องเป็นคนเรียนหนังสือดี
ถ้าเราเสียสละในการทำงาน การทำงานของเรานั้นก็ต้องดี ถ้าเราเสียสละ



สติสัมปชัญญะของเรามันจะสมดุล อัตตาตัวตนมันจะไม่มาทับถมจิตใจของเรา

ประชาชนทุกคนน่าจะเกิดมาเป็นผู้ใจดีใจสบาย สร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรมตามรอยพระพุทธเจ้าดีที่สุดที่สุด ถ้าไม่เชื่อในทฤษฎีมานะ อัตตาตัวตนของตนเอง

ความดี ความถูกต้อง เราต้องทำเหมือนกับนาฬิกามันเดินนะ

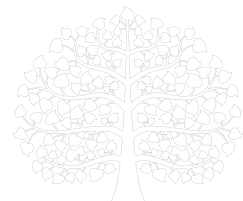
จิตใจของเรามันก็ยังไม่เที่ยงแท้ เพราะสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมมันยังไม่สมบูรณ์ มันก็ยังชอบคิดผิด พุดผิด ทำผิด

การจะเปลี่ยนวิถียุทธนานะ มันต้องเปลี่ยนด้วยภาคประพฤติกฎปฏิบัติอบรมบ่มอินทรีย์ไปทุก ๆ วัน เราทุกคนจะได้เคารพกราบไหว้ตัวเอง เพราะธรรมะมันเปลี่ยนแปลงคนให้เป็นคนดีนะ “เรามีเงิน มีรถ มีบ้าน มีลูก มีหลาน มีพ่อ มีแม่ จะได้พากันเข้าใจในการปฏิบัติธรรม”

แต่ก่อนเราทำงาน... ทำเพื่อเอา เพื่อมี เพื่อเป็น ที่นี้แหละเราก็กินเหมือนกันแต่ทำเพื่อเสียสละ

ใจเราที่จะมีความสุขนั้น ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมเราก็กินมีความสุขขึ้น เราก็กินไม่ทะเลาะกับคนนั้นคนนี่

ที่เรามีปัญหาต่าง ๆ ก็เพราะสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเรามันไม่ถูกต้อง ไม่สมบูรณ์

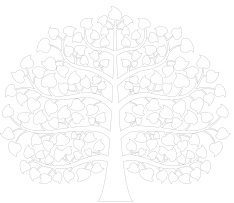


ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง ทัศนคติ อัดตาดัตถ์ของเรานั้นจะลดลง มันจะได้รู้จักความสุขความดับทุกข์ที่แท้จริงว่าชีวิตที่ประเสริฐมันต้องปฏิบัติตัวอย่างนี้ เราจะได้สร้างความดี สร้างบารมีในชีวิตประจำวัน เป็นการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อเอาเปรต ผี ยักษ์ มาร อสุรกาย ออกจากจิตจากใจของเรา เราจะได้ดำรงชีวิตในเศรษฐกิจพอเพียง วางแผนในการใช้เงินใช้สตางค์ รายรับรายจ่าย เราจะได้มีหนี้มีสิน เราจะได้สร้างบาปสร้างกรรมด้วยการเบียดเบียนคนอื่น เบียดเบียนสัตว์อื่น

เราจะได้คิดว่า ถ้าไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่โกงกินคอร์รับชั่น มันคงไม่รวย ความคิดอย่างนี้มันจะได้หายไปจากจิตจากใจของเรา เพราะคนเราความเห็นแก่ตัวมาก

คนรวยมีเงินมีสตางค์มาก ถ้าใจไม่สงบ มันก็ทุกข์อย่างคนรวย คนจนจิตใจไม่สงบ ก็ทุกข์อย่างคนจน เพราะความสุขความดับทุกข์นั้นมันอยู่ที่ใจสงบ อยู่ที่สติสัมปชัญญะสมบูรณ์รู้ตัวทั่วพร้อม ชีวิตประจำวันของเรานั้นจะมีความเห็นถูกต้อง เพราะเราเข้าใจแล้วปฏิบัติ เราจะเข้าถึงธรรม ถึงวินัย ถึงกฎหมายบ้านเมือง นำเอาสิ่งเหล่านั้นมาใช้มาประพฤติปฏิบัติ

ศีล คือความรับผิดชอบในความดีทุกอย่าง สมาธิ คือสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม ทำงานที่มีความสุข เสียสละที่มีความสุข



ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม คีล สมาธิ ปัญญา จะเกิด
แก่เราทุกวันทุกเวลาตลอดกาล

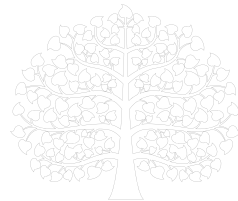
เรามาอยู่วัดก็มาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม มาทำการกุศล
ด้วยการมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม มากกว่าวัดให้สะอาด ล้างห้องน้ำ
ให้สะอาด ทำอะไรให้ดี ๆ โดยการเสียสละ ถ้าเราปฏิบัติแบบนี้ ไม่อยาก
สงบมันก็สงบ เพราะเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

พระพุทธเจ้าไม่ให้เรามีทิฏฐิมานะ เอาแต่ใจตัวเอง เอาแต่อารมณ์
ตัวเอง ไม่ปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ เข้าหาความดี เข้าหาคุณธรรม หยุดใช้
โทรศัพท์ หยุดเล่นไลน์ ไปไม่ร่วงโบหนึ่งก็เป็นโอกาสให้เราได้ทำการกุศล
ให้เราได้กวาด ห้องน้ำไม่สะอาดก็เป็นโอกาสให้เราได้ทำความดี

พระพุทธเจ้าตรัสว่า กิจวัตรประจำวัน คือเหตุคือปัจจัยให้เราได้
ทำการกุศล ทำสาธารณประโยชน์



โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตามอบให้กับคณะบุคลากรจากบริษัท SCG
ที่มาปฏิบัติธรรมในโครงการ “เปิดธรรม...นำสุข”
เข้าวันเสาร์ที่ ๒๔ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๕๔
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา





หลักในการ ประพฤติ ปฏิบัติธรรม

วันนี้หลวงพ่อกับมาเทศน์ ท่านให้อวาทดังนี้

ทุก ๆ คนต้องปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะเป็นพระ เป็นเณร เป็นแม่ชี โยมวัด โยมบ้าน ต้องปฏิบัติธรรมกันหมด ให้มีข้อวัตรข้อปฏิบัติให้ชัดเจนแน่นอน ปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ เข้าหาพระวินัยทุก ๆ สิกขาบท ตัดทิฏฐิมานะ อตตัตถนออกให้หมด อย่าให้มีอตตัตถนเข้ามาแอบแฝง เลี้ยงชีพด้วย ปลีแข้ง คือธรรมวินัย มีพระพุทธเจ้าเป็นต้นแบบ ต้นฉบับ มีพระอรหันต์ เป็นตัวอย่างเป็นแบบอย่าง

ชีวิตของเราตั้งแต่เข้าจนนอนหลับให้เป็นชีวิตที่ประเสริฐ

ชีวิตคือการปฏิบัติธรรม... มาเจริญสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม ตั้งแต่ตื่นจนนอนหลับไม่มีข้อแม้ใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่มีคำว่าเหนื่อย ไม่มีคำว่า เจ็บไข้ไม่สบาย

พระพุทธเจ้าให้ทุกท่านทุกคนปฏิบัติอย่างนี้ พ่อแม่ครูอาจารย์ให้พวกเราทุกคน เอาความสุขความดับทุกข์จากการไม่มีกิเลส สิ้นอาสวะ ละอึดตาตัวตน ไม่ให้มาเอาความสุขกับการฉันท การพักผ่อน การพูด การคุย

ต้องให้ทุกคนมาเจริญสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม ทำทุกอย่างที่เรารู้ เราเห็น เราเข้าใจเพื่อเสียสละ ไม่หวังอะไรตอบแทน ถ้าใครทำอะไรหวังอะไรตอบแทน พระพุทธเจ้าตรัสว่าเรายังเป็นคนบาป

เรานั่งสมาธิหวังความสงบ ก็คือหวังผลตอบแทน

เราเดินจงกรมหวังความสงบ ก็คือหวังผลตอบแทน

ถ้าหวังผลตอบแทน พระพุทธเจ้าตรัสว่า สติสัมปชัญญะย่อมไม่สมบูรณ์ ถ้าใจของเรา ไม่สมบูรณ์ คือใจของเรามันกินมุตรกินคุณ กินมันกินอาหารเก่า ไม่ได้ฉันอาหารสด

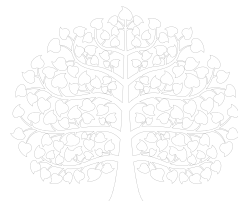
คนที่อยู่กับอดีตกับอนาคต คือคนที่กินมุตรกินคุณ

คนที่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมในชีวิตประจำวันคือคนที่กินอาหารสด

ความรู้ความจำเขาเรียกว่าอาหารแห้ง

สติสัมปชัญญะเขาเรียกอาหารสด

พระเณรที่กินอาหารเก่าเพราะใจเขายังเป็นเปรต



จะเข้าถึงพระพุทธเจ้า ให้ละอามิส มาเจริญสติสัมปชัญญะ
ละมานะ อตตาทัตตน จะได้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เกิดขึ้นเหมือน
พระจันทร์วันเพ็ญ

สติสัมปชัญญะคือ ศีล สมาธิ ปัญญา

เข้าใจง่าย ๆ พระพุทธเจ้าสอนทุกคนง่าย ๆ อย่างนี้ ให้เอาไป
ประพฤติปฏิบัติ เข้าถึงการประพฤติปฏิบัติในชีวิตของเราทุกคน

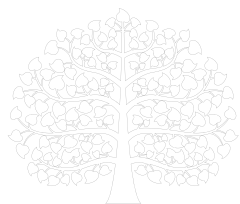
ถ้าเราพากันมาเอาแต่ฉันทน์ แต่อยู่ไปวัน ๆ เรามองดูแล้วตาม
วิทยาศาสตร์ ตามความเป็นจริง ชีวิตของเราคงไม่ได้บรรลุธรรม

พระพุทธเจ้าให้เราพากันประพฤติปฏิบัติธรรม

ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะ ศีลเกิด ปัญญาเกิด เราจะเข้าถึง
การดับทุกข์

การประพฤติการปฏิบัติ ไม่ว่าจะอยู่วัดหรือเดินธุดงค์ พระพุทธเจ้า
ให้เราปฏิบัติอย่างนี้ เป็นมาตรฐาน เป็นสแตนด์ดาร์ด เป็นสงฆ์สาวกของ
พระพุทธเจ้า ไม่ได้เป็นพระนายทุน เณรนายทุน ลงทุนโกนหัว ห่มจีวร
เพื่ออามิส เพื่อดำรงชีวิตอยู่ไปวัน ๆ จิตใจของเราไม่เข้าถึงพระนิพพาน
คือความดับทุกข์

ทุกท่านทุกคนจะท้อแท้ ย่อหย่อน อ่อนแอไม่ได้



ต้องดูพระพุทธเจ้า ดูพระโมคคัลลา พระสารีบุตร ดูหลวงพ่อกษัตริย์ตามหาบัว เป็นต้น ท่านไม่ได้มีคำว่าย่อหย่อนอ่อนแอ เพราะท่านเป็นพระที่ฟอร์มสด ไม่ใช่พระอาหารแห้ง อาหารหมัก อาหารดอง พระอาหารหนอน อาหารแมลงวัน

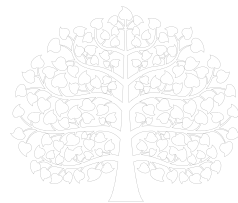
พวกมือถือ เขาเรียกว่าเป็นสายเลือดเป็นเผ่าพันธุ์พระเทวทัต ถ้าใครมีโทรศัพท์ ก็ชื่อว่าเป็นพระ เป็นเณร เชื้อสายพระเทวทัต ติดในอามิส รูป เสียง กลิ่น รส พวกนี้มาทำลายพระศาสนา ไม่ได้มาสืบทอดต่อยอดพระศาสนา

ให้เข้าใจว่า พระเรามีมือถือไม่ได้ เขาเรียกว่า พระย่อนศร เณรย่อนศร พวกนี้ต้องพิจารณาตนเอง ว่าวันนี้มันไปคนละทางกับพระพุทธเจ้า

พ่อแม่ครูอาจารย์บอก... ถ้าทำไม่ได้ให้สึกขาลาเพศไป วัดจะได้เจริญ แผ่นดินวัดจะได้สูงขึ้น หลวงพ่อใหญ่คิดไม่เหมือนคนอื่นนะ พระคนนั้นสึก คนนี้สึก สึกไปดีแล้ว วัดจะได้สูงขึ้น ท่านไม่ได้เสียรายได้แต่ต้องการปริมาณ

ดูอย่างหลวงปู่มั่น ท่านอาจารย์ชา เกิดขึ้นมามีประโยชน์ต่อโลก

ผู้ที่ฉลาดต้องตามพระพุทธเจ้า เรายังไม่ทันกิเลส ไม่รู้เล่ห์เหลี่ยมของกิเลส คนเราทำผิด ทำไม่ถูกต้อง ก็เหมือนเดินทางไม่ถึงจุดหมายปลายทาง “คนมีหนี้สินมันไม่รวยหรอก...”



ทุกท่านทุกคนต้องปรับตัวเข้าหาธรรมาธิปไตย เอาธรรมเป็นที่ตั้ง ไม่เอาประชาธิปไตยถือพวก ถือแก๊ง มันเป็นมหาโจร

คนทำผิดร้อยคน ก็สู้พระอรหันต์องค์เดียวไม่ได้ สู้พระพุทธเจ้า องค์เดียวไม่ได้

ให้เราประพฤติตามพระพุทธเจ้า ให้เราเจริญสติสัมปชัญญะ ให้เราเข้าถึงแก่นในการประพฤติปฏิบัติ

อย่างหลวงพ่อบุญญาตให้ไปเดินธุดงค์ ท่านให้ไปเจริญสติสัมปชัญญะ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา รู้ตัวทั่วพร้อม เพราะมันมีปัญหามาก เรื่องเหน้อย อาหารไม่พอกิน

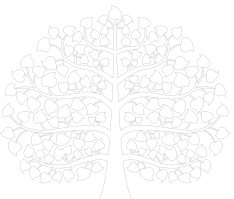
คนที่มีปัญญามาก มันต้องบังคับตัวเอง ปฏิบัติทั้งวัน

เราเดินไป ธุดงค์ไปมันก็บ่นในใจไปเรื่อย มันทำที่วัดไม่ได้รีง ทำไม่ต้องมาเดินตากแดด ทำไม่ต้องมาล้าบาก

เราต้องขอบคุณความเหน้อย ความล้าบาก ที่ทำให้เราได้เจริญสติ เข้าใจการเสียสละ

อย่าพากันทำตามพระกรรมฐานที่คอยโบกรถ พวกนี้สติสัมปชัญญะ มันไม่สมบูรณ์ หลวงพ่อชาบอกว่า ไม่ใช่พระธุดงค์ แต่เป็นพระ “ทะเลดง”

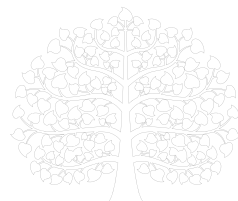
ถ้าทุกท่านทุกคนปฏิบัติตามใจตัวเอง ผลที่ได้รับจะทำให้เราเป็น โรคประสาท



พ่อแม่ครูอาจารย์ให้หัวข้อธรรมะเพื่อเป็นแนวทาง เป็นหลักการ
ให้เราได้ประพฤติปฏิบัติ เพื่อเป็นแสงสว่าง เป็นแนวทางให้เราเจริญ
สติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม เพื่อจะได้มีนโยบายที่ชัดเจนในชีวิตของพระ
ของเณร รวมทั้งคุณแม่ชี และถือผู้ถือศีลปฏิบัติธรรมทุก ๆ คน



โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตาให้ไว้ในเช้าวันพุธที่ ๒๕ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม
ด.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา





การเจริญ สติสัมปชัญญะ

ทุก ๆ คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ มีความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติธรรม
ไม่ว่าเราจะถือ ศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลาม พราหมณ์ ฮินดู หรือว่าไม่ได้
นับถือศาสนา ทุกคนต้องปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าให้เราทุก ๆ คนเข้าใจคำว่า
“ปฏิบัติธรรม”

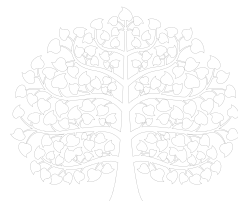
การปฏิบัติธรรม คือ การไม่ให้ทำตามใจตัวเอง ที่มันมีความเห็น
แก่ตัว ที่มันยึดมั่นในอัตตาตัวตน ให้เอาธรรมเป็นใหญ่ เอาธรรมเป็นที่ตั้ง
ต้องปรับใจของเรา ปรับคำพูดของเรา ปรับการกระทำของเราทุกอย่าง
เข้าหาธรรม อย่าได้มีความเห็นแก่ตัว เห็นแก่พ่อ เห็นแก่แม่ เห็นแก่
ครอบครัว ต้องเอาความเป็นธรรม เอาความถูกต้อง

ศาสนาพุทธนะ เบื้องต้น พระพุทธเจ้าให้เราละสลักกายทิฐิ
ละความเห็นแก่ตัว ให้ตัดเรื่องอัตตาตัวตนออกไปให้หมดจากใจของเรา
โดยอาศัยศีลเป็นที่ตั้ง ไม่ลุ่มลึกลงในศีล ในข้อวัตรปฏิบัติ เพราะคนเรา
ทุก ๆ คนนั้นนะมันต้องลงมือประพฤติดีปฏิบัติ ต้องตั้งใจ ต้องสมาทาน
ถ้าไม่อย่างนั้นนะ เราฟังหูซ้ายมันจะออกหูขวา เราเรียน เราศึกษา
นี้ก็ไม่วัน ไม่กี่เดือน ไม่กี่ปี มันก็เลื่อนรางลื่นไปหมด

ธรรมะคือภาคปฏิบัติ ภาคความประพฤติของเรา ต้องเอาตัวเอง
ประพฤติดีปฏิบัติ เหมือนนาฬิกามันเดินตรงต่อเวลา ไม่มีการพักเหนื่อย
ไม่มีช้า ไม่มีเร็ว ชีวิตของเราผู้ปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน เราจะเอา
ความเหน็ด ความเหนื่อย ความยากลำบาก ความท้อแท้อ่อนแอ เป็นที่ตั้ง
นั้นไม่ได้

เวลาทุกเวลานั้นคือการปฏิบัติธรรม ไม่มีคำว่าเวลากิน เวลานอน
เวลาอะไรทั้งนั้น เป็นเวลาปฏิบัติธรรมทั้งหมด เรามาปรับทั้งใจ ปรับทั้ง
กายทั้งหมด ทั้งวาจาทั้งหมด มันเป็นเครื่องมือ เป็นอุปกรณ์ที่จะให้เรา
ประพฤดี ที่จะให้เราปฏิบัติธรรม

ชีวิตของคนเราทุกคนที่มีความอยู่ปัจจุบันนี้ มันเป็นชีวิตที่ตามใจ
ตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเอง เป็นชีวิตที่ไม่ค่อยจะได้ปฏิบัติธรรม ชีวิตนี้
ถึงมีปัญหา ชีวิตนี้ถึงลุ่ม ๆ ดอน ๆ เพราะเราไม่ได้ปรับกาย วาจา
ใจของเราเลย ทำตามความเคยชินจากคุณพ่อคุณแม่ของเรา จากความ



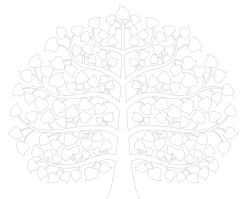
เคยชินของเรา ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติร้อยเปอร์เซ็นต์ ห้าสิบเปอร์เซ็นต์ ก็ยังไม่ได้ยังไม่ถึง

เราทุกคนนะ ต้องกลับมาหาตัวเอง กลับมาหาสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม ให้พากันมาเจริญสติสัมปชัญญะกันให้มาก ๆ

อย่างเรามาประพฤติปฏิบัติธรรมนี้ ก็ให้เราถือโอกาส ถือเวลาว่า เรามาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม งดการพูดการคุยกับเพื่อนกับคนอื่น มีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัวเองให้มาก ถ้าเรารู้เฉย ๆ นี่ก็เป็นสติ ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะขึ้นมาอีกมันก็มีสมาธิที่แข็งแกร่งขึ้น ถ้าเรามีการรู้ตัวทั่วพร้อมมันก็มีองค์ปัญญา ศีล สมาธิ ปัญญา มันก็ได้รวมกันเป็นหนึ่งเดียว เป็นพลังนะ การทำอย่างนี้ดี มีประโยชน์

เรามาอยู่วัดมาปฏิบัตินะ สิ่งที่จะเกิดประโยชน์ที่สุดก็คือการมาเจริญสติสัมปชัญญะ โทรศัพท์เราก็ต้องหยุด เรื่องธุรกิจหน้าที่การงานเราก็หยุด กับเพื่อนกับฝูงเราหยุด เราไม่พูดไม่คุย

คนเรามันต้องฝึก มันต้องปฏิบัติ เจริญสติสัมปชัญญะให้มาก ๆ มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมให้มาก ๆ จิตใจของเรามันจะได้มีผละ มีกำลัง มันจะได้บังคับตัวเองได้ บังคับตัวเองอยู่ นี่เราเป็นผู้ฉลาด เป็นผู้รู้ แต่เราขาดสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม เราก็ควบคุมตัวเองไม่ได้ ไม่อยู่ มันน่าเจ็บใจใช่มั้ย..?



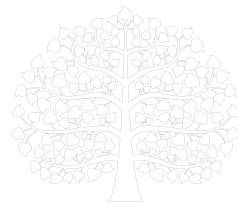
คนเรามันต้องฝึกนะ มันต้องปฏิบัตินะ มันต้องเหนื่อยยากลำบากนะ

เรานะ... ห่วงครอบครัว ห่วงญาติวงศ์ตระกูลเรา แต่ว่าเราก็กังเอาตัวเองไม่รอดเนอะ เราทุก ๆ คนถึงต้องมาประพาศมาปฏิบัติธรรมนะ

คนเรามันคนเก่า นิสัยเก่า ทำอย่างเก่า มันก็ต้องเป็นอย่างเก่า มันต้องมีการประพาศปฏิบัตินะ เพื่อเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนภพ เปลี่ยนภูมิให้กับตัวเอง หัวใจของเรานี้จะให้มันเป็นเปรต เป็นยักษ์ เป็นมาร เป็นอสุรกายอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ มันคงไม่ดีนะ

ชีวิตของเราที่เป็นเด็กมันก็ผ่านไป เป็นหนุ่มเป็นสาวมันก็ผ่านไป เป็นพ่อเป็นแม่มันก็ผ่านไป เป็นตาเป็นยายมันก็ต้องผ่านไป แต่มันผ่านไปทางร่างกาย แต่ว่าจิตใจ ภาวนา คุณธรรมของเรา ถ้าเราไม่ได้ประพาศปฏิบัติเราทุกคนมันก็จะแย่

คิดแต่เรื่องอยู่เรื่องกิน ทำมาหาอยู่หากิน คิดแต่เรื่องที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันของเราเอง เรื่องการประพาศปฏิบัติธรรม การเจริญสติสัมปชัญญะนี้ มันต้องตั้งใจทำ ตั้งใจประพาศปฏิบัตินะ ถ้าอย่างนั้นความรู้ ความเข้าใจของเรามันจะไม่ดีขึ้น ไม่ฉลาดขึ้น “มันไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัยที่จะให้มันดีขึ้น ฉลาดขึ้น เพราะว่าเราไม่ได้ปฏิบัติธรรมนะ...”



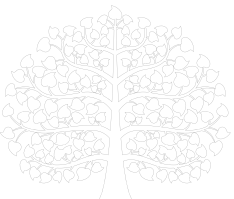
ลองมองดูนะ คนโน้นเค้าก็ไม่ฉลาด คนนี้เค้าก็ไม่ฉลาดขึ้น เพราะเขาไม่ได้ปฏิบัติธรรม เขาไม่เจริญดีสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม ชีวิตมันถึงไม่เกิดประโยชน์นะ เมื่อมันไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม มันจะรู้ผิดรู้ถูกได้อย่างไร มันจะปฏิบัติถูกต้องได้อย่างไร..?

เราลองพากันมาคิดดูนะ ถ้าเราจะมาเอาความสุขกับการกิน การนอน การพักผ่อน หรือการเล่นการเที่ยวนี้มันจะมีประโยชน์อะไร มันเป็นความหลงของเรา มันเป็นความไม่ฉลาดของเราเฉย ๆ

ความสุขในเรื่องกิน เรื่องนอน เรื่องเล่น เรื่องเที่ยว เรื่องอะไร ทุกอย่าง มันไม่ใช่จุดประสงค์ของเรา “จุดประสงค์ของเรานั้นคือการดับทุกข์ที่แท้จริง...”

เราจะดับทุกข์ได้ เราต้องปฏิบัติธรรม ไม่ตามใจตัวเอง รับผิดชอบในความดี ความถูกต้อง ตั้งมั่น “เราทำอย่างนี้ปฏิบัติอย่างนี้ เราจะดีขึ้นสบายขึ้น...”

เราทุกคนมันเห็นแก่ตัวนะ... สมมติว่ามีคนที่อยู่ในสมาคมนี้ แสนคน ล้านคนอย่างนี้เป็นต้น เค้าจะสอบเอาบุคคลหนึ่งที่เข้าทำงาน เรานะมีความเห็นแก่ตัว หนึ่งในล้านขอให้เรา ถ้าเราคิดอย่างนี้เราเห็นแก่ตัวมั๊ย..?



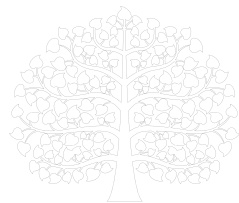
อันนี้แหละ ความคิดอย่างนี้นั่นไม่ใช่ความรู้ความสามารถ มันเกิดจากความโลภของเรา ถ้าความรู้ความสามารถนี้ เราต้องคิดว่า ทำอย่างไร เราถึงได้เสียสละมากที่สุด โดยที่ไม่ได้หวังอะไรตอบแทน ถ้าเราทำอะไร หวังผลตอบแทนนี้เราต้องเจ็บปวด นั่งสมาธิเพื่อความสงบ ปฏิบัติธรรม ก็เพื่อบรรลุนิพพานนั่นเจ็บปวด เราทำไปทำไมถ้าไม่หวังผลอะไรตอบแทน เราก็กทำไปเพื่อเสียสละ ทำไปเพื่อละความเห็นแก่ตัว

อย่างคำว่าให้ใจเย็น ๆ นี่ ไม่ใช่เฉิ่ม ไม่ใช่เฉื่อยช้า คำว่าใจเย็น ๆ นี่คือใจของเราไม่มีทุกข์ ใจของเราเสียสละ ใจของเราไม่มีตัวไม่มีตน

อย่างเราปฏิบัติธรรมนี้ พระพุทธเจ้าสอนให้เราคล่องแคล่ว รวดเร็ว ว่องไว มีสติ มีปัญญา ไม่ได้ทำอะไรเฉิ่ม ๆ เชื่อง ๆ คอยยกแขนยกขา อยู่那儿 ไม่ใช่อย่างนั้น...

ต้องทำให้รวดเร็ว ว่องไว เสียสละก็ให้เสียสละจริง ๆ อย่าไป ออมไว้ ละความเห็นแก่ตัวตนก็ละจริง ๆ อย่าไปออมไว้ สิ่งไหนมันดี ๆ ก็ตั้งใจประพฤติปฏิบัติมันเต็มที่ เราอย่าไปลุ่ม ๆ คลำ ๆ

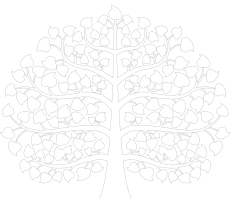
การประพฤติการปฏิบัติธรรมเป็นความงาม *ความงาม*
ในท่ามกลาง ความงามในที่สุด ชีวิตนี้คือความเปลี่ยนแปลง เราทุกคนเวลาก็ก่หมดไป ๆ เอาคืนมาไม่ได้ เรื่องศีล เรื่องธรรม เรื่องคุณธรรม ทุกคนนี้พระพุทธเจ้าไม่ให้เราพลาดโอกาส ไม่ให้เราเสียเวลานะ



ขอนุโมทนากับทุกท่านทุกคนที่ได้พากันมาประพฤติปฏิบัติธรรม มาอบรมบ่มอินทรีย์ ก็ให้พากันการเจริญสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม ทุกคนก็เชื่อว่าเป็นผู้ที่แก่เรียนกันทุก ๆ คน ที่มันยังเหลืออยู่ ก็คือเหลือ การประพฤติปฏิบัตินี้แหละ ให้ทุกๆท่านทุกคนตั้งอกตั้งใจสมาทาน ตั้งใจ ประพฤติปฏิบัติ ระยะเวลาไม่กี่วันก็ให้ตั้งใจ เราจะได้รู้หลักแล้วเอาไป ประพฤติปฏิบัติที่บ้านเรา ที่ทำงานของเรา เพราะการปฏิบัติธรรมก็คือ การทำงาน การทำงานก็คือ การปฏิบัติธรรม



โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตามอบให้กับคณะอาจารย์และสมาชิก
จากสหกรณ์ออมทรัพย์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เข้าวันศุกร์ที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๔ ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม
ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา





คุณครูผู้ประเสริฐ

โยมเป็นครูถือว่าเป็นผู้ที่ประเสริฐ เป็นผู้ที่มีชีวิตของเด็ก จากคนไม่รู้ให้เป็นคนรู้ จากคนที่ไม่ขยันให้เป็นคนขยัน จากคนที่ไม่รับผิดชอบ ให้เป็นคนที่มีรับผิดชอบ จากคนที่ไม่เสียสละ มีความเห็นแก่ตัว ให้เป็นคนเสียสละ จากคนที่ไม่รู้จักวางแผนในการใช้เงิน ใช้สตางค์ ให้เป็นคนวางแผนใช้เงินใช้สตางค์

ชีวิตของคุณครูทุกคน คือ ผู้ที่来帮助เหลือเด็ก ให้คุณครูทุกท่านทุกคนนะสมาทาน

ชีวิตของเราคือผู้ที่รับผิดชอบ ผู้ที่ตั้งมั่น เสียสละ มีความสุขในการทำงาน มีความสุขในการเสียสละ

วันหนึ่งคืนหนึ่งให้คุณครูทุกคน มีความคิด มีจิตได้สำนึกว่า เราต้องเสียสละ เพื่อบุตร เพื่อธิดา เพื่อนักเรียน

เจริญความกรุณา ความสงสารเยอะ ๆ เพราะเด็กแต่ละคนที่มา จากคุณแม่คุณพ่อนั้นไม่ได้มาตรฐาน ไม่มีคุณธรรม ไม่มีระเบียบ ไม่มีวินัย มีความเห็นแก่ตัวมาก ๆ มีหนี้มีสินกันเยอะ

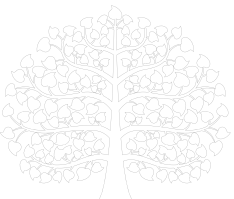
เด็กทุกคนต้องได้รับความเมตตาสงสารจากคุณครู เพื่อฝึกเด็กให้ เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย เพราะเด็กไทยเราถือว่ายังไม่มีระเบียบ ยังไม่มี วินัย เพราะว่าพ่อแม่ไม่มีระเบียบ ไม่มีวินัย แม้คุณครูก็ไม่มีระเบียบ ไม่มีวินัย

ถ้าสมมติว่าเราปล่อยไปอย่างเก่า เราสอน เราให้ความรู้ไปพอด่าน ๆ นะ เพื่อที่เราจะได้รับเงินเดือนไปเป็นเดือน ๆ นั้น อย่างนี้ถือว่ายังไม่ดี

คนเราทุกคนนะ เกิดมาเพราะความเห็นแก่ตัว เอาคุณพ่อคุณแม่ เป็นทาสรับใช้

การเรียนการศึกษาก็เพื่อจะเป็นนายทุน เพื่อจะได้ฉลาดกว่า คนอื่น เพื่อจะเอาเปรียบคนอื่นได้ แม้แต่ทำทุกอย่างนะเพื่อสร้าง คุณธรรม เพื่อเสียสละ ถ้าเรามีความสุขเพื่อนร่วมโลกก็มีความสุข ด้วยกัน เราฉลาดแล้วก็ต้องช่วยเหลือคนที่ระบบสมอง สติปัญญาของ เขาด้อยกว่าเรา

บางคนเราดูแล้ว โครงสร้างสมอง หน้าผากก็ลีบ ๆ หัวก็ลีบ ๆ โครงสร้างสมองของเค้าไม่ค่อยจะสมบูรณ์ คิดอะไรก็ไม่ค่อยจะเป็น ไม่เหมือนคนที่ทรงหัวอ้วน ทรงกะโหลกสมบูรณ์ มีสมองใหญ่เพื่อเก็บ ข้อมูล เก็บความจำได้เยอะ



เด็กนี้นะ ถ้าพ่อแม่สอนเค้าเป็นระเบียบตั้งแต่เด็ก ๆ นะ เช่น เก็บที่อยู่ที่นอน ทำความสะอาดบ้าน ล้างภาชนะ ล้างห้องน้ำห้อง สุขา ฝึกให้เค้าขยันตั้งแต่น้อย ๆ นะ ถึงหัวจะไม่ดี แต่ว่าความเคยชิน คือภาคปฏิบัตินั้นทำให้เค้าเป็นไปเองโดยธรรมชาติ

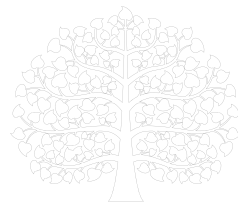
ลูกมันถึงอยู่กับคุณพ่อคุณแม่อยู่กับคุณครู ถ้าพ่อแม่เห็นแก่ตัว ทะเลาะกัน ลูกมันก็เหมือนกับคอมพิวเตอร์ที่บันทึกข้อมูลที่บันทึกไว้ แต่สิ่งที่ไม่ดี

พ่อแม่เค้าจะเป็นอย่างไรก็ช่าง คราวนี้มาถึงคุณครู คุณครูก็ต้อง ช่วยเหลือ

คุณครูก็เป็นอีกคนหนึ่งที่มาจากคุณพ่อคุณแม่ที่ไม่ได้ฝึก ไม่ได้หัด ไม่ได้ปฏิบัติ

คุณครูต้องมาฝึกตัวเองนะ... ฝึกเป็นคนขยัน คนรับผิดชอบ คนเสียสละ ฝึกกิริยามารยาท ต้องดี ต้องเรียบร้อย อ่อนน้อมถ่อมตน พุดเพราะ พุดสุภาพ ไหว้งาม เพื่อตัวเอง และเพื่อเป็นแบบอย่างให้กับ นักเรียน นักศึกษา

ถ้าเราไปเน้นแต่วิชาการ หลักวิชาการมันไม่ได้ เพราะมันขาด ภาควิปฏิบัติ ทำให้นักเรียนนิสัยไม่ดี ความประพฤติไม่ดี ไปทำงานแล้ว ก็ไม่มีคุณภาพ ไม่ได้คุณภาพ เพราะมันขาดความขยัน ขาดความ รับผิดชอบ ขาดการเสียสละ กิริยามารยาทก็ใช้ไม่ได้



ถ้าไม่ติดอบายมุข กินเหล้า กินเปียร์ ติดยาม้า มันก็เป็นคนเห็น
แก่ตัว กินบ้าน กินเมือง โกงกินคอร์รัปชันนะ

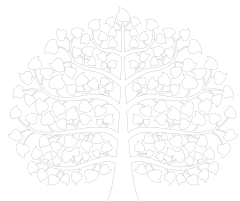
ในบ้านเรา ในสังคมเรา คุณครูนี้ก็หายากนะ นักการเมืองมันก็
หายาก มีแต่พวกกันโกงกินบ้านโกงกินเมือง ข้าราชการก็มีแต่ข้าราชการ
คุณครูเวลาสอบเข้าแข่งกันตั้งหลายหมื่น แต่เอาไม่ก็คน แต่เมื่อเข้ามาแล้ว
ก็ไม่ตั้งอกตั้งใจ

คุณครูทุกคนต้องตั้งใจนะ มันต้องสมาทาน ถ้าเราไม่สมาทาน
มันก็เข้าหูซ้ายออกหูขวา ความรู้มันกลายเป็นความจำ นาน ๆ ไปมัน
ก็จำไม่ได้

เด็กที่เกิดมานี้ ไม่มีระเบียบ ไม่มีวินัย โรงเรียนเรานะ มีการโรง
ก็จริงแต่ก็ต้องฝึกเด็ก ให้เด็กได้ทำกิจกรรม ทำความสะอาดห้องน้ำ
ห้องสุขา มีพื้นที่ทำเกษตร ทำอะไรต่าง ๆ มันต้องฝึกเด็ก... คุณครูก็
กลัวแดด ไม่ได้ฝึกนะ

เราเรียนหนังสือ เราฉลาด เราเก่ง มันไม่มีประโยชน์ ถ้าโรงเรียนเรา
สกปรก เมื่อโรงเรียนสกปรก มันเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตบ้านมันก็ต้องสกปรก

เราดูตัวอย่างประเทศสิงคโปร์เค้า ประเทศเล็กน้อยนิดเดียว
คนเค้ามีระเบียบมีวินัย มีการวางแผน เราประเทศใหญ่โตแต่ต้องไปเป็น
ลูกน้องเค้า เพราะเค้ามีระเบียบมีวินัย



ถ้าเรามีระเบียบมีวินัยเรียกว่าเรามีศีล เราก็ต้องมีความตั้งมั่น มีระเบียบ มีวินัย เราไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ปากแก่ท้อง ไม่โกงกิน คอรัปชัน ตั้งมั่นในความดี

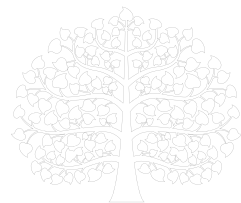
เด็กเราต้องสอนให้เสียสละ ก่อนขึ้นชั้นเรียน พาเด็กทำความ สะอาด ตั้งแถวหน้ากระดาน เรียงเก็บขยะเลย หรือว่าถนนใกล้ ๆ โรงเรียน ก็ให้เด็กออกไปเก็บขยะ

นี่แต่ละโรงเรียนทั้งโทรม ทั้งสกปรกนะ คุณครูแต่ละคนก็แต่งตัว เกือบล่ม แต่โรงเรียนสกปรกนะ ใคร ๆ ก็เอาแต่รถคันงาม ๆ รถคันสวย ๆ มาจอดกัน แต่โรงเรียนสกปรกนะ

การทำอย่างนี้ดี แล้วก็มีผลจำเป็นต้องฝึกอย่างนี้ เพราะว่า ถ้าไม่ทำอย่างนี้นั่นก็ฝึกเด็กไม่ได้

เราฝึกอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ วิทยาศาสตร์ เกษตรกรรม มันก็ต้องมีภาคปฏิบัติอย่างนี้ไปด้วย

เวลาเข้าแถวเคารพธงชาตินะ ให้นักเรียนเป็นระเบียบ สวยงาม เรียงตามสูงต่ำ คุณครูก็มายืนดูด้วย อย่าให้แต่คุณครูสองคนมาร้อง เอ้อๆๆ อยู่อย่างนั้น เป็นนางยักษ์ นางมารอยู่อย่างนั้น ผิดหรือถูกก็ชู้ นักเรียนอยู่อย่างนั้น เวลาร้องเพลงชาติก็ให้เสียงดังฟังชัด ร้องให้มัน เพราะ



เวลานำนักเรียนเข้าห้องทุก ๆ ชั่วโมง ถ้าให้ดีที่สุดต้องให้นักเรียนนั่งสมาธิก่อนสักห้านาที

นั่งสมาธิก็หมายถึงนั่งตัวตรง ๆ นั่งตัวไม่กระดุกกระดิก ไม่คุยกัน

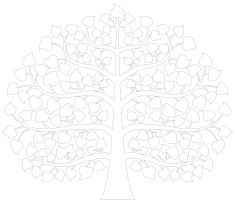
เราเน้นทางกายก็คือให้กายนักเรียนสงบ ให้กายนักเรียนตรง ไม่คุยกัน เราไม่ต้องเอาใจสงบหรอก เอากายสงบ เมื่อกายสงบแล้วใจมันสงบ เพราะใจไม่มีตัวมีตน เราต้องฝึกอย่างนี้ เราจะสอนให้เค้าท่องพุทโธ ๆ อย่างนี้ก็ได้อีก ไม่ต้องคิดอะไร ให้ตัวตรงกับท่องพุทโธเดี่ยวหลาย ๆ ครั้งหลาย ๆ คราว เดี่ยวสมาธิของนักเรียนจะยาวเอง

วันหนึ่งก็มีหลายชั่วโมงก็ได้ฝึกนักเรียนเราทุก ๆ ชั่วโมงสอนให้มีสมาธิ อันนี้เป็นเรื่องสำคัญนะ

เราเป็นครู ไม่ต้องนั่ง เราคอยดูว่าใครกระดุกกระดิก ใครไม่นั่งใครคุยกัน

เด็กเราวันหนึ่ง ๆ นะ ห้องหนึ่งอย่างนี้ก็น่าจะสอนสมาธิ เช่นว่าเดินเป็นแถวอย่างนี้ ก็เดินเป็นแถวมีระเบียบอยู่ที่เท้าขวา เท้าซ้าย เราฝึกอย่างนี้สักสิบนาที นักเรียนเราจะสมาธิดี

เรื่องวางแผนในการใช้เงินนี้ คุณครูเราทุกคนครูต้องสอนนักเรียนเรา เพราะคนเราเกิดมาไม่มีการวางแผนในการใช้เงิน รายรับรายจ่าย เวลาเค้าเติบโตมา เค้ามีหนี้มีสิน ทุกข์อะไรก็ไม่ยิ่งเท่ากับการที่เป็นหนี้เป็นสินเค้า

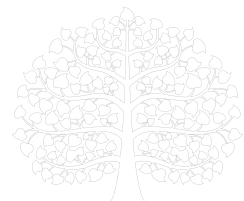


อบายมุขต่าง ๆ เช่นพวกกินเหล้า กินเบียร์ เล่นการพนัน เจ้าผู้
พวกนี้ต้องสอนเค้าต้องควบคุมตัวเองให้อยู่ อย่าเป็นคนเห็นแก่ตัว
ต้องเห็นแก่คนอื่น เพราะเราทำไม่ดีคนอื่นก็เดือดร้อนด้วย

เป็นคุณครูนี้ละ โรงเรียนๆหนึ่งนะ ถ้าเราทะเลาะกัน ไม่พอใจกัน
สถานการณ์ในโรงเรียนนั้น ๆ มันก็ไม่ดี **ทุกคนต้องแก้ไขใจตัวเอง แก้ไข
คำพูดของตัวเอง การกระทำของตัวเอง** สมาทานมันไปเลยว่าชาตินี้
เราจะไม่ทะเลาะกับใครในโลก สิ่งที่ไม่ดีเราจะไม่ทำนะ คนโน้นอาจจะ
ดีบ้าง อาจจะไม่ดีบ้าง ก็เป็นเรื่องที่เค้าควบคุมตัวเค้า เรายังควบคุมตัวเรา
เราไม่สมควรที่จะไปแก้ไขคนอื่น ให้คิดอย่างนี้

เรามีระเบียบมีวินัยตั้งไว้ ทุกคนก็ทำตามระเบียบตามวินัย
เรื่องทะเลาะกันอะไรกันนี้ คนนั้นเค้าเป็นประสาท เป็นอะไรก็เรื่องของเค้า
คนนั้นเค้าควบคุมตัวเองไม่อยู่ เรานะถ้าควบคุมตัวเองไม่อยู่ก็เป็นประสาท
อยู่บ้างนะ

คนเรานะใจมันไม่สงบก็ให้วามันสงบ ให้การกระทำของเรา
มันเสียสละ ต้องควบคุมให้ได้ เราไปถือทิฐิมานะ คนนี้ข้าพเจ้าชอบ
ข้าพเจ้าก็จะคุยด้วย คนนี้ข้าพเจ้าไม่ชอบข้าพเจ้าก็จะไม่คุยด้วย อันนี้
มันเป็นทิฐิมานะ อัดตาด้วน ความแแก่เราไม่ชอบ เราก็ตองได้ ความ
เจ็บความตายเราไม่ชอบ เราก็ตองได้ สิ่งไม่ชอบ เราก็ตองได้ จากเด็ก
ก็ลงเวทีมาเป็นหนุ่มสาว จากหนุ่มสาวลงเวทีมาก็เป็นคุณพ่อคุณแม่



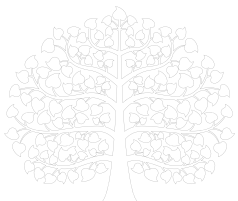
จากคุณพ่อคุณแม่ลงเวทีมาก็เป็นคุณตาคุณยาย คุณตาคุณยายก็ต้อง
ละสังขาร

ความเมตตา ความกรุณา ความสงสารนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ ครอบครัว
เราถ้าพ่อแม่เราไม่ถูกกัน เราก็เดือดร้อน ลูกน้องฟ้องบริหารเราก็เดือดร้อน
ถ้าคุณครูทะเลาะกัน นักเรียนนักศึกษาก็เดือดร้อน คนเราไม่ถูกกันก็เท่ากับ
เผาตัวเอง เผาโรงเรียน เผาบ้านเผาเมือง ถ้ามันมีในใคร ก็ต้องแก้ไข เดี่ยวทุก
อย่างมันก็จะผ่านไปด้วยดี

เรามาถือศีล เรามาปฏิบัติธรรม เรามาทำความรู้ความเข้าใจเรา
ไปปฏิบัติไปแก้ไข สมาทานนะ ถ้าไม่สมาทานไม่ตั้งใจก็เหมือนกับใน
ครอบครัว ในบ้านในสังคมมันพังแล้วก็แล้วไป รู้แล้วก็แล้วไป อะไรก็ไม่ดี
ขึ้น เพราะไม่มีการสมาทาน ไม่มีการตั้งใจ ไม่มีการประพฤติกการปฏิบัติ

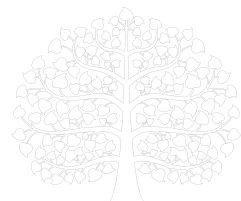
ขออนุโมทนากับคุณครูทุก ๆ ท่าน ถือว่าเป็นคุณครูที่ดี เป็นคุณครู
ที่ประเสริฐ พวกเราเข้าวัดปฏิบัติธรรม เพื่อที่จะช่วยเหลือทั้งตนเองและ
บุคคลอื่น เพื่อสิ่งดี ๆ ที่จะได้เกิดขึ้น

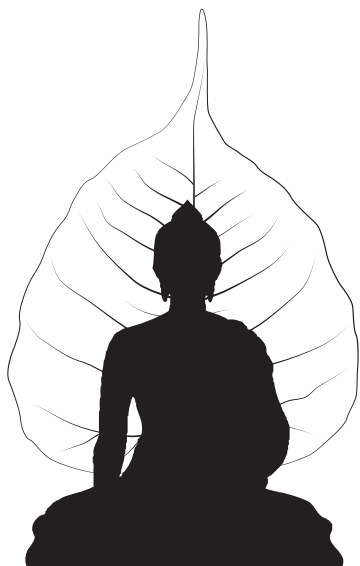
ด้วยอำนาจของคุณพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของ
พระอริยสงฆ์ สิ่งที่ดี ๆ ทุกอย่าง ขอจงอำนวยพรให้คุณครูทุกท่าน
ทุกคน จงมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี และมีสติ มีปัญญา มีกำลังใจ
ที่จะนำนักเรียน นักศึกษา เข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ มีสวรรค์
มีนิพพาน เป็นที่ตั้งที่หมายด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...





โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตามอบให้กับคณะครูจากโรงเรียนสมบุญญ์วิทยานุกูล
เช้าวันพฤหัสบดีที่ ๘ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม
ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา





หลักปฏิบัติ ของอาจารย์ วิทยาลัยอาชีวศึกษา

ครูบาอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาให้คุณครูทุก ๆ คนนะมีจิตสำนึก
ว่าเราเป็นแบบพิมพ์ ทั้งความรู้และการปฏิบัติ

ให้ทุกคนนะมีความเชื่อมั่นในตัวเอง...

คนที่จะเชื่อมั่นในตัวเองได้ต้องมีความรับผิดชอบ ตั้งมั่น เสียสละ
ละความเห็นแก่ตัว

ชีวิตของเราทุก ๆ ท่าน ถือว่าชีวิตนี้เป็นสิ่งที่ประเสริฐนะ

ช่วงระยะเวลาจำกัดที่เราเข้าทำงานจนเกษียณนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ให้เราทุกคนมีความสุขในการทำงาน เพราะการทำงาน
นั่นคือความดี คือบารมี คือคุณธรรม อย่าได้พากันติดความสุข ความ
สะดวก ความสบาย ให้เอาประโยชน์ของนักเรียน นักศึกษาเป็นที่ตั้ง
เพราะเด็กในวันนี้ก็คือผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า

เราอย่าพากันคิดว่า เราทำไปเพื่อให้ครบเทอม ครบปี

ต้องมีจิตสำนึกว่า **ต้องให้นักเรียนนักศึกษาของเรานี้เป็นผู้ที่เข้าใจ และทำได้ ปฏิบัติได้ รับผิดชอบเหมือนกันหมด** เวลานั้นนักเรียนของเรา ที่ผลิตออกมานะ ต้องเก่ง มีความสามารถเหมือน ๆ กันทุกคน พร้อมด้วยมีคุณธรรม ปฏิบัติทุกอย่าง ทำทุกอย่าง ความรู้ ความเข้าใจ และการประพฤติการปฏิบัติ พร้อมกับคุณธรรมไปทุก ๆ คนนะ

คนเรานะ... มันมีความเห็นแก่ตัว ชี้เกียจขี้คร้าน ไม่อยากทำงาน ไม่อยากเรียน ไม่อยากศึกษา ไม่อยากปฏิบัติ นี่เป็นเรื่องบังคับ ทุกคน ต้องเรียน ต้องศึกษา ต้องปฏิบัติ ใจไม่อยากเรียน ต้องให้กายมันเรียน ใจไม่อยากปฏิบัติ ก็ให้กายมันปฏิบัตินะ

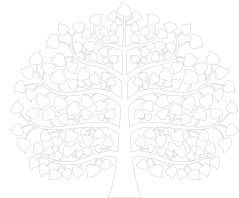
คุณครูทุก ๆ คนนะ ต้องสอนเรื่องความรับผิดชอบต่อ...

เพราะความรับผิดชอบต่อ... คือความดีทุกอย่างที่จะเกิดแก่เรา ในอนาคต ตลอดถึงประเทศชาติบ้านเมือง

รับผิดชอบต่อ... ยังไม่พอ ต้องหนักแน่น เหนื่อยก็สู้ หนาวร้อน หิวก็สู้ ถึงแม้จะตายข้าพเจ้าก็จะตั้งมั่นในความดี ในธรรม ในคุณธรรม ในความ ยุติธรรม จะไม่ย่อหย่อนอ่อนแอ จะมีความสุขในการเรียน ในการทำงาน เพราะสมาธิเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนจะต้องมีจิตใจที่แข็งแรง ถึงจะเอาตัวรอด ถึงจะเอาครอบครัวรอด เอาประเทศชาติรอด

ทุกวันนี้สมาธิของทุก ๆ คนมันยิ่งน้อยลง ๆ สั่นลง ๆ เพราะไม่มี การฝึก ไม่มีตัวอย่าง ไม่มีแบบอย่าง คุณครูทุกคนต้องกระตุ้นเรื่องสมาธิ

ใจดี ใจสบาย...



เรื่องความแข็งแรงของจิต เรื่องความหนักแน่น ความอดความทน

ความสุข ความสะดวก ความสบาย ใครก็ชอบ เราถึงต้องมาฝึกอดฝึกทน

ก่อนจะเรียนหนังสือนี้ แต่ละชั่วโมง เราควรจะนั่งสมาธิสัก ๕ นาทีนะ

นั่งสมาธิ...คือเราจะฝึกใจให้เป็นผู้ที่มีสมาธิที่แข็งแรง แต่เราไปเน้นที่กาย เช่น เราตัวตรง นั่งสงบ ๆ นั่งไม่กระดุกกระดิก นั่งตัวตรงสัก ๕ นาที มันอยากกระดุกกระดิก ก็นั่งไว้ก่อน อยากคุยคนอื่นก็นั่งไว้ก่อน อยากพูด อยากคุยก็นั่งไว้ก่อน ถ้าเราทำอย่างนี้ทุกชั่วโมงก่อนที่จะฟังการสอน นักเรียนจะมีสมาธิยาวขึ้น

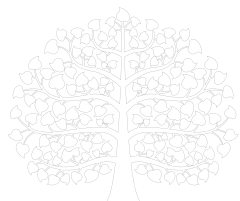
ฝึกนักเรียนเราให้มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมให้มันมาก ไม่ใช่รู้นิดเดียว พยายามรู้ให้มากที่สุดนะ

เดินก็ให้มันรู้ นั่งก็รู้ พุดก็รู้ ทำอะไรก็รู้

คนฝึกสติมาก ๆ คือการรู้ตัวทั่วพร้อมมาก ๆ นั้นจะเป็นคนมีปัญญา

ระบบของแต่ละคนจะได้มีเบรค มีคันเร่ง มีคลัชไปในตัวทุก ๆ อิริยาบถ ถ้าเราเจริญสตินี้เราทุกคนไม่ว่าจะเป็นคุณครู เป็นประชาชน เป็นนักเรียน ไม่ค่อยจะมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม

คนเรานะถ้าสติเบาบางมันก็ควบคุมตัวเองไม่อยู่ เปรียบเสมือนรถที่ผ้าเบรค มันจะหมดแล้ว การฝึกสติสัมปชัญญะนี้ถึงเป็นสิ่งที่ดี...



เรื่องความขยันนี้ คุณครูต้องขยัน จะต้องฝึกสอนให้นักเรียนเป็นคนขยัน เพราะคนขยันนั่นคือคนดี คือคนที่เสียสละ คือคนที่รับผิดชอบ

ถ้าเราขยัน เรารับผิดชอบ เราทำงานให้มีความสุขนะ สติสัมปชัญญะของเรามันจะมีมากขึ้น มันจะสมบูรณ์ขึ้น เพราะอกุศลคือความเห็นแก่ตัว มันไม่สามารถเข้ามาครอบงำจิตใจของเราได้

คนเรานี้แหละ มันขี้เกียจที่สุดในโลกนะ มันเห็นแก่ตัวที่สุดในโลก เราถึงต้องขยัน รับผิดชอบ เสียสละสิ่งที่มันไม่เห็นแก่ตัวในจิตใจของเราออกให้หมด

การสอนหนังสือ การสอนภาคปฏิบัตินี้ก็เพื่อทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

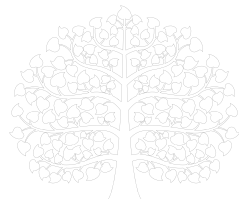
การเรียนรู้ การปฏิบัติ ก็คือทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน

คนเรานะ... มันต้องเรียนรู้ มันต้องเข้าใจ ปัญญาทั้งหลายทั้งปวงที่จะเกิดได้นั้น เกิดจากการเรียนรู้จากหนังสือ จากครูบาอาจารย์

เรียนรู้จากหนังสือ จากครูบาอาจารย์แล้วก็ยังไม่พอ ต้องพากันประพฤติปฏิบัติให้มันเป็น มันเป็นอย่างไม่พอต้องให้มันชำนาญ มันชำนาญก็ยังไม่พอ ต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญฉลาดรอบรู้ พัฒนาต่อยอดไปอีก

วันหนึ่ง ๆ นะ เรามีความสุขกับครอบครัวเรา ด้วยการเป็นคนดี เป็นคนที่มีความสุขในการทำงาน ในการเสียสละสิ่งที่ไม่ได้ออกจากใจของเรา มีความสุขที่ไปทำงานกับเพื่อน ได้สอนนักเรียน ได้พานักเรียนทำ

ใจดี ใจสบาย...



นี่คือความดี นี่คือความสวัสดีที่เราเกิดมาได้สร้างประโยชน์ตัวเองและ
ประโยชน์สังคมนะ

สิ่งที่ไม่ดี ที่มันมีอยู่ในใจของเรา คุณครูทุกท่านต้องเอาออกจากใจ
ของเราให้หมดนะ ไม่ว่าเราโกรธให้ใครเราก็ต้องทิ้ง ไม่ว่าเรารักใครเราก็
ต้องทิ้ง ไม่ว่าเราขี้เกียจขี้คร้าน กิริยามารยาทที่ไม่ดี เราต้องเปลี่ยนใหม่
หมดนะ ต้องทำให้ได้ ต้องปฏิบัติให้ได้

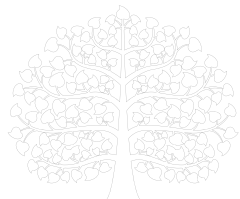
เราบอกตัวเองว่า “มันต้องทำได้นะ...” ถ้าเราไม่ถือทิฐิมานะ
อัตตาตัวตน เราต้องทำได้

พระพุทธเจ้าสอนให้เราเป็นผู้ที่มีกิริยามารยาทที่ดี อ่อนน้อม
ถ่อมตัว สงบเสงี่ยม ไหว้งาม เราต้องทำได้

เราต้องเป็นตัวอย่างให้กับตัวเอง แล้วก็เป็นอย่างให้กับนักเรียน
นักศึกษา เราเป็นคุณครูเราก็ต้องก้าวไปด้วยความดี เราสอนนักเรียน
นักศึกษาให้เค้าก้าวไปด้วยความดี พัฒนาเราไปเรื่อย พัฒนาเค้าไปเรื่อย
จนกว่าเราจะไต่ลงจากเวที คือเกษียณ

ทุกคนจะต้องเป็นคุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยาย

ช่วงที่เรา กำลังเป็นคุณครู เป็นผู้นำ ทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งทางจิตใจ
ทั้งทางสติปัญญา นี่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ องค์สมเด็จพระ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้านะ ให้เราห่มเทศวิตจิตใจให้เต็มที่ เต็มร้อย
อย่าไปคิดว่ามันเหนื่อย มันยาก มันลำบาก



เราต้องขอบคุณความเหนื่อย ความยากลำบากนะ ว่าให้เราทำได้ทำ
ความดี ว่าให้เราได้สร้างคุณธรรม ได้เสียสละ

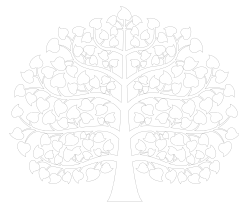
เราต้องขบใจทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำให้เรามาประพาศมาปฏิบัติธรรม
มาปฏิบัติตัวเอง

เราไม่ต้องเอาความสุขจากการกิน การนอน การพักผ่อนนะ
ถึงเราจะกินอย่างไร จะนอนอย่างไร จะพักผ่อนอย่างไร มันก็ไม่พ้นความ
แก่เจ็บตาย สู้เอาชีวิตจิตใจนี้มาเสียสละ มาสร้างความดี มาสร้างบารมี
มาสร้างคุณธรรมไม่ได้

พระพุทธเจ้าของเรา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ของเรา
ให้เราเชื่อมั่นในความดี ทำดีได้ดี โดยเราไม่หวังอะไรตอบแทนเลย
ถ้าเราหวังอะไรตอบแทนนั้นมันเป็นนายทุนนะ ชื่อว่าทำอะไรลงทุน
เพื่อผลประโยชน์ เดี่ยวความดีมันจะกลับมาทำร้ายเรา เมื่อเราไม่ได้ตาม
ปรารถนานะ โรคประสาทมันจะเล่นงานเรา โรคอัลไซเมอร์มันจะเล่นงาน
เรา เพราะเราทำไปคิดแต่เรื่องรวยนะ พรุ่งนี้จะรวยน อนาคตจะรวยน
ลูกมันจะดี หลานมันจะดี หนึ่งม้วนเก๋มันก็ฉายอยู่นั่นทั้งวันทั้งคืน

คุณครูทุกท่านต้องพัฒนาจิตใจไปพร้อม ๆ กัน... เวลาเราลงจาก
เวที ลงจากความเป็นคุณครูแล้วเราจะไม่กลับบ้านพักนะ...

บ้านพักก็คือคุณธรรมที่เราฝึกไปฝึกมาตั้งแต่เราเป็นคุณครู
จนเกษียณ คือเราฝึกคุณธรรมให้กับตัวเอง



ให้ทุกท่านทุกคนถือว่าการเรียนการสอนนี้คือการปฏิบัติธรรม
ในชีวิตประจำวัน วางแผนในการใช้เงินใช้สางค์ให้สำหรับเด็ก
เพื่อฝึกตัวเองด้วย

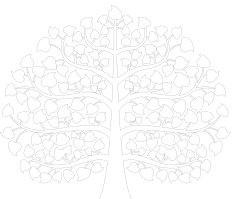
คนเรานะ ถ้าไม่วางแผนในการใช้เงินใช้สางค์ อนาคตทุกท่าน
ทุกคนต้องมีหนี้สิน เตื่อร้อนแน่นอน เพราะเราคิดไม่เป็น วางแผน
ในการใช้เงินไม่เป็น

ให้ฝึกทางใจนะ ให้เอาความสุข ความดับทุกข์ในเรื่องการทำใจ
ให้สงบ อย่าไปหลงตามวัตถุ เราใช้วัตถุพอประทังชีวิต เพื่อสอนให้
คนเก่ง คนฉลาด แล้วก็ทำงาน วางแผนไว้ รุ่นพี่รุ่นน้อง เพื่อความสุข
ความสงบ ความร่มเย็นในอนาคตอีกหลายปีข้างหน้า

คนเรานะ มันไม่คิดเรื่องอนาคต มันไม่คิดจะวางแผน ไม่ต้นใหญ่
เขาไม่อยากปลูก เพราะปลูกหลายปีกว่ามันจะโตเราก็ตายก่อน เราคิด
อย่างนี้ เราถึงพากันไม่ปลูกนะ

การปลูกต้นไม้ ก็คือการปลูกเด็กนักเรียนนักศึกษาของเราให้เป็น
คนดี เป็นคนเก่งแล้ว ก็มีคุณธรรม มันจะได้รุ่นพี่รุ่นน้องจนถึงลูกหลานนะ

ความดีนะ ทุก ๆ คนต้องพากันตั้งใจ พากันสมาทาน พากัน
อธิษฐาน ถ้าไม่อย่างนั้นมันจะเข้าหูซ้าย ออกหูขวา มันไม่มีประโยชน์
อะไร ต้องสมาทาน ต้องตั้งใจ ต้องปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา มันถึงจะ
เกิดมีในตัวของเราได้



ในหมู่คุณครูของเราล่ะ ถึงแม้เราจะไม่พอใจในอาจารย์คนไหน
อาจารย์คนนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านไม่ให้เราแตกแยกกัน
จนเป็นกลุ่ม เป็นคณะนะ

ทุก ๆ ท่านทุกคนต้องเจริญความเมตตา สงสาร อย่าไปหาพรรค
หาพวก ให้เอาความดีเป็นที่ตั้ง เอาความเป็นธรรม ความยุติธรรม
เอาประโยชน์ส่วนรวม เอาประโยชน์ของนักเรียนนักศึกษาเป็นที่ตั้งนะ
ความสุข ความดับทุกข์ก็จะเกิดขึ้นแก่ทุก ๆ คน ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

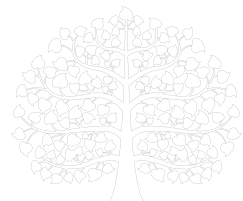
ใครชอบดื่มเหล้าดื่มเบียร์ เจ้าชู้ จำพวกนี้นะ ถึงคราวถึงเวลา
มีความจำเป็นที่จะต้องสมათาน หยุด ละ เลิก เพื่อเป็นบุญนียบุคคล
เป็นตัวอย่าง เป็นแบบพิมพ์

เราอย่าได้เอาอัตตาตัวตนเป็นที่ตั้ง ต้องสมათานหยุด สมათานเลิก

เราอย่าไปคิดว่าดื่มเพื่อสังคม เราอย่าไปคิดอย่างนั้น มันคิด
อย่างนั้น มันคิดไม่ตึ้นะ

เราต้องปฏิบัติให้ภูมิใจในตัวเองที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ให้พ่อแม่
ญาติวงศ์ตระกูล ได้นิยมชมชอบ ไว้วางใจ มีศรัทธาเลื่อมใส สมกับเป็น
พ่อแม่ครูบาอาจารย์

ทุกท่านทุกคนต้องสมათานเลิกหยุดไปนะ อย่าไปอาลัยอาวรณ์
อย่าไปคิดว่ามันเป็นเรื่องเล็กน้อย นี่เป็นเรื่องใหญ่ที่จะแก้ไขตัวเอง
องคุลีมารก็ยังกลับใจ โจรเขรแดงฆ่าคนตั้งแต่หนุ่มจนเกษียณก็ยังกลับใจ

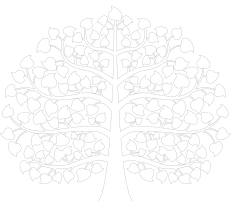


เรานี้แหละก็ต้องกลับใจ สิ่งไหนไม่ดีต้องสมาทานหยุดให้หมด ไม่ว่าจะ
เป็นคนปากโป้ง ปากกระเบิด ขวานผ่าซาก ฟาดงวงฟาดงา ทำให้
ครอบครัวไม่สงบ ทำให้โรงเรียนไม่สงบ พวกนี้ต้องสมาทานหยุดให้หมด
ของเสีย ๆ อยู่ในใจของเรา อยู่ในการกระทำของเรา ต้องทิ้งให้หมด

ขออวยพรเอาคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของ
พระอริยสงฆ์ คุณความดีทั้งหลายทั้งปวง จงอำนวยการอวยพรให้ครูบาอาจารย์
ตลอดทีม อบต. อันเป็นที่ไว้วางใจของประชาชน จงได้พัฒนาตัวเองเข้าสู่
ความสงบ ความร่มเย็น จนเข้าถึงมรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคน
ด้วยเทอญ...



โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตามอบให้กับคณะอาจารย์จากวิทยาลัยอาชีวศึกษาทั่วประเทศ
เช้าวันอังคารที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๕๔
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม
ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา





การพัฒนาเผ่าพันธุ์ ของความเป็นมนุษย์

ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนี้ชีวิตของเราจะสับสน

การเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมถึงเป็นสิ่งที่จำเป็น เป็นการ
พัฒนาเผ่าพันธุ์ของความเป็นมนุษย์

มนุษย์เรามีระบบสมอง พัฒนาสติปัญญา พัฒนาในเรื่องอยู่
ในเรื่องอาหาร ในยานพาหนะ ยารักษาโรค พัฒนาให้รูปสวย ๆ
ให้เสียงเพราะ ให้กลิ่นหอมดี ๆ พัฒนาการสื่อสาร เครื่องทุนแรง

ถ้ามนุษย์เรานะไม่พากันประพฤติปฏิบัติธรรม ไม่มีสติรู้ตัว
ทั่วพร้อมนั้น สิ่งที่มีนัยเป็นคุณที่เราได้สร้างขึ้นมานั้นมันจะทำร้ายตัวเราเอง
เพราะเราทุกคนนะไปติด ไปยึด ไปหลง ในสิ่งนั้น ๆ อย่างไม่รู้สีกตัว

พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าร่างกายของเรานี้ก็เป็นของชั่วคราว
บ้านเราก็เป็นของชั่วคราว ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้ใช้สอย ที่เราได้
สัมผัสนั้น ล้วนแต่เป็นของชั่วคราว

ทุกท่านทุกคนต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มากที่สุด

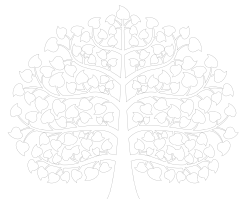
ทุกคนนะ คิดว่าร่างกายนี้เป็นของเรา ร้อยเปอร์เซ็นต์
พันเปอร์เซ็นต์ สิ่งของต่าง ๆ นั้นเป็นของเรา มีทะเบียน มีโฉนด
มีกรรมสิทธิ์อะไรนี้เป็นของ ๆ เราหมดนะ

แม้แต่สิ่งที่เราเบียดเบียนผู้อื่นนะ เช่น พวกด้อยโอกาสมากกว่าเรา
พวกมด พวกยุง พวกปลวก พวกหนู เห็ด เบ็ด ไก่ กุ้ง ปลา สัตว์ทั้งหลาย
ทั้งปวงนี้ เราก็มายึดมาหลงว่าสิ่งเหล่านี้เค้าเกิดมาเพื่อเป็นอาหารของเรา
เราเลี้ยงเค้าขึ้นมาเพื่อเป็นอาหารของเรา

ความคิดอย่างนี้มันมีได้ เป็นได้ ก็เพราะเราไม่มีสติสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อม เรามันมีความยึดมั่นถือมั่น มีความเห็นแก่ตัว

การพัฒนาสิ่งภายนอกนั้นมันดีแล้ว มันถูกต้องแล้ว แต่มนุษย์เรา
ต้องพัฒนาเรื่องจิต เรื่องใจ เรื่องคุณธรรม เรื่องมาละความเห็นแก่ตัว
มีความคิดเห็น มีความเข้าใจอย่างถูกต้อง ไม่ให้สิ่งที่มนุษย์เราสร้าง
ขึ้นมาเองแล้วมาทำร้ายตัวเองโดยการมาติด มาหลง

ถ้าเราเจริญสติสัมปชัญญะมาก ๆ นี่ดี...



ความเข้าถึงความสุขความดับทุกข์นั้นไม่ใช่มีเฉพาะพระภิกษุสงฆ์
ไม่ใช่มีเฉพาะพระพุทธศาสนา มันต้องมีกับทุก ๆ คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์
นะ ถ้าใครมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ปฏิบัติตามหนทางอันประเสริฐ
ที่พระพุทธเจ้าให้ชื่อว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ “องค์ ๘ ประการนี้
คือย่อลงที่สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม...”

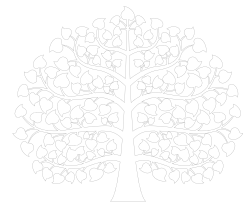
โยมทุกคน ประชาชนทุกคนนี้ถือว่าเป็นผู้ที่ประเสริฐถ้าปฏิบัติ
ตามอริยมรรคมีองค์ ๘

ท่านทุกคนเป็นปูชนียบุคคล...

เราพยายามรณรงค์ว่าคุณพ่อคุณแม่คือพระอรหันต์ของลูก
ถ้าเราไม่ปฏิบัติให้เกิดสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนะ การสมมติ
การบัญญัติมันก็ไม่สมบูรณ์

ทุก ๆ คนประชาชนทั้งหลายอย่าคิดว่าเรื่องไกล ๆ เรื่องคนอื่น
ไม่เป็นเรื่องของท่านที่พึงประพฤติปฏิบัติ ท่านอย่าพากันหนีด้วยการคิดว่า
ไม่ใช่เรื่องของท่าน “ความรับผิดชอบมันเป็นเรื่องของทุกท่าน...”

การประพฤติปฏิบัติของมนุษย์นี้มันต้องเป็นแสนคนดาร์ต
เป็นมาตรฐานของทุก ๆ คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ถ้าไม่อย่างนั้นเราเอง
ก็จะเป็นคนทำร้ายตัวเอง ทำลายเผ่าพันธุ์ของความเป็นมนุษย์ เกิดมา
แล้วก็มาสร้างทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อให้ตัวเองหลงติดในกับดักของตัวเอง



สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมที่เป็นทั้งตัวที่รับผิดชอบ
หนักแน่น และตัวปัญญานั้น พระพุทธเจ้าให้เราเอาออกมาใช้
เอาออกมาประพาสปฏิบัติไปพร้อม ๆ กับการเจริญทางวัตถุ เทคโนโลยี

ความเมตตานั่นนะเอาออกมาใช้เยอะ ๆ ความกรุณา ความมุกิตา
ความอุเบกขานั้นเอามาใช้กัน

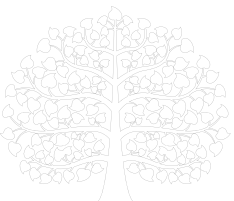
ถ้าชีวิตของเราอยู่กับความเครียด อยู่กับความโกรธ อยู่กับความ
ไม่พอใจนะ แสดงถึงเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

เราไม่มีความกรุณา เราไม่มีความสงสารนะ สัตว์เล็ก สัตว์น้อย
สงสารผู้ด้อยโอกาส ผู้พิการ ผู้มีสติปัญญาน้อยกว่าเรานะ เป็นสิ่งที่
ไม่ดี เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพราะเราขาดสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

การที่เราไปโอ้อวดบุคคลอื่นนะ ว่าเค้าดีกว่าเรา เก่งกว่าเรา
รวยกว่าเรา สวยกว่าเรา มีฐานะ ลาภ ยศ สรรเสริญมากกว่าเรา นี่คือ
การขาดสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

อุเบกขา... สิ่งที่เราไปแก้ไขไม่ได้ เช่น สังขารทั้งหลายทั้งปวงนี้มี
ความเกิดขึ้น มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

พระอานนท์ร้องให้เมื่อพระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน
แต่พระอรหันต์นะมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม มีอุเบกขาวางเฉยต่อ
สิ่งที่มันแก้ไขไม่ได้ ภาวนะที่มันแตกนะ สิ่งที่เกิดขึ้น ที่ตั้งอยู่ และ
แตกสลายไปนั้น ทุกท่านทุกคนต้องอุเบกขา



สิ่งต่าง ๆ ที่เราสัมผัสในชีวิตประจำวันนี้แหละเราไปแก้ไขไม่ได้นะ
เบื้องต้นประการแรก เราต้องอุเบกขา

พรหมวิหารทั้ง ๔ ทุกท่านทุกคนต้องมาประพฤติปฏิบัติ
มาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

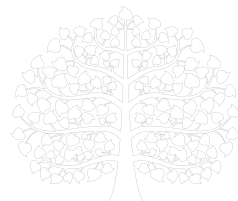
หัวใจของเรามันพุ่งไปแต่ทางวัตถุ ลาภ ยศ สรรเสริญนะ
มันลืมการประพฤติการปฏิบัติธรรม

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราจะลืมไม่ได้ เราจะไม่ปฏิบัติไม่ได้
เราจะไปหลงไม่ได้ เพลิดเพลินไม่ได้ ครอบครัวเราต้องมีความสุข
ความอบอุ่นด้วยการรู้จักรู้แจ้งธรรมะสัจธรรมความจริง วัตถุทั้งหลาย
ทั้งปวงนั้นถึงจะมีคุณแก่เรา บ้านช่อง รถ เรือ แอร์ เฟอร์นิเจอร์
ยารักษาโรค สิ่งต่างๆ นั้นถึงจะมีคุณแก่เรา ด้วยการมาพัฒนา
มาปรับทัศนคติให้เดินทางสายกลาง ทั้งกาย และจิตใจ

พระพุทธเจ้าให้มนุษย์ทั้งหลายนี้เข้าใจโครงสร้าง เข้าใจชีวิต
ของตัวเอง ชีวิตของเราถึงจะเป็นชีวิตที่ปลอดภัย

พระพุทธเจ้าให้เราสร้างความสมดุลของธรรมชาติ คือความ
ดับทุกข์ ให้มันไปในทางสายกลาง

ต้นไม้เยอะแยะที่เราพากันตัด ภูเขาที่เราพากันทำลาย แม่น้ำลำธาร
ที่เราพากันทำลาย มันมีวิธีที่แก้ไขได้ ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม
ต้นไม้จะปลูกไม่เกินสิบปีมันก็ใหญ่อย่างน้อยก็สูงสิบเมตรนะ



เราพูดให้ประชาชนเข้าใจกลไกของชีวิต กลไกของธรรมชาติ

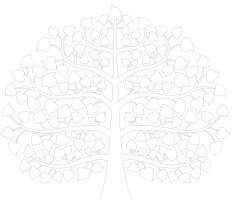
อย่างคนๆ หนึ่งมีที่ครอบครองสิบล้อย่างนี้แหละ เอา ๔ ไร่ เป็นปลูกต้นไม้ ทำอย่างนี้ทุกคนทั้งประเทศ ต้นไม้ที่เราพากันทำลาย มันก็จะกลับมาอย่างเก่า

มนุษย์เราต้องรักกัน สงสารกัน ไม่แบ่งชนชั้น ว่าข้าพเจ้า คนบ้านนอก ท่านคนในกรุง

พระพุทธเจ้าสอนให้เลิกทาส ปลดปล่อยตัวเองด้วยการมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ให้ความโลภ ความโกรธ ความหลงเข้ามา เป็นนายเราด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะ ด้วยการเสียสละนะ

มนุษย์เรานะ นิยามว่าใครหน้าขาว ใครมีรถคันใหญ่ ๆ ใครมีทรัพย์สินสมบัติมาก มีสตางค์มากกว่าคนนั้นเป็นคนมีบุญ แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสอย่างนั้น **ความงามในเบื้องต้นของมนุษย์ ความงามในท่ามกลาง ความงามในที่สุด** คือบุคคลผู้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นผู้มีศีล เป็นผู้มีสมาธิ เป็นผู้มีปัญญา เพราะสิ่งต่าง ๆ นั้นมันเป็นไปตามกาล ตามเวลา

เกษตรกรกึ่งาม อุตสาหกรรมกึ่งาม พ่อค้าวานิช ข้าราชการ กึ่งาม ถ้าใครคนนั้นมีศีล มีธรรม มีคุณธรรม ไม่เอาเปรียบคนอื่น ไม่โกง ไม่กิน ไม่คอร์รัปชั่นนะ ไม่ร่ำไม่รวยโดยอบายมุข ไม่ขายอาวุธ ขายเครื่องจับสัตว์ ดักสัตว์ ยาฆ่าแมลง



ความงามนะ ต้องเป็นชีวิตที่หากินด้วยปลีแข้ง ด้วยการมี
สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ใช่คนหน้างาม ไม่ใช่คนตัวงาม หน้าขาว
ไม่ใช่อย่างนั้น...

ไม่มีใครงามนะ ตอนเป็นหนุ่มเป็นสาวมันก็เป็นอย่างนั้นทุกคนนะ
ส่วนใหญ่ แต่เมื่อเป็นคุณตาคุณยาย ความงามมันหายไปไหน นี่มันเป็น
สิ่งที่เป็นวัตถุ เป็นสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน

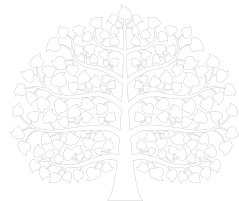
เมื่อเราให้คำนียมไปทางผิด ๆ ประชาชนคนทั้งหลายจาก
ชนบท ก็พากันไปลงเมืองฟ้า เมืองสวรรค์นะ ไปเป็นหนุ่มโรงงาน
สาวโรงงาน ไปเป็นหนุ่มคอมพิวเตอร์ ไอแพค ไอทีนะ ทานก๋วยเตี๋ยว
ไปเป็นวัน ๆ เฟลิดเฟลินกับแสงสี ขาดสติสัมปชัญญะ หาอยู่เลี้ยงชีพ
ไม่เพียงพอ มอมเมาด้วยอบายมุขต่าง ๆ ด้วยยาฆ่า ยาอียาเสพติด
ทุกอย่าง เพราะมนุษย์เรายังไม่รู้จักโครงสร้างชีวิตด้วยการที่ยังไม่
เข้าใจและไม่พากันประพฤติปฏิบัติ

แต่ก่อนเราใช้เท้าเดิน ต่อมาเราใช้จักรยาน แล้วก็รถยนต์ตาม
ลำดับไป มันหลงกับสิ่งเหล่านั้นไปเรื่อย ๆ

เราทุก ๆ คนถึงต้องมาพัฒนาจิตใจด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัว
ทั่วพร้อมให้มาก ๆ

เราเป็นโรคภัยไข้เจ็บ เราก็ต้องมียารักษาโรคภัยไข้เจ็บนั้น ยารักษา
จิตใจของเราก็คือ การมา มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มากขึ้น
ศีลทั้ง ๕ นี่คือนิสสัย

ใจดี ใจสบาย...



ประชาชนทุกคนนั้นให้กลับมาสัมผัสปัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม
รักษาศีล ๕ อย่าไปคิดว่าปาณาติบาตต่าง ๆ นั้นมันเป็นอาหารของเรา
อย่าไปคิดว่า ความโลภที่อยากได้ของผู้อื่นนั้นมันเป็นหน้าที่ของเรา
อย่าไปคิดว่า เหล้าเบียร์นั้นมันเป็นเครื่องหมายของสุภาพบุรุษ อย่าไปคิด
อย่างนั้น..!

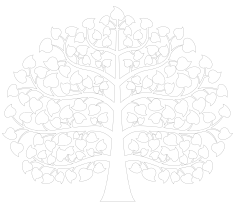
เราต้องมีศีล ๕ ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิทุกวัน **ใจไม่สงบ**
ก็ให้กายมันสงบก่อน ใจไม่สงบก็ให้วาจามันสงบก่อน มีความสุขใน
การทำงาน สร้างเศรษฐกิจให้เพียงพอ เราอย่าเป็นคนขี้เกียจขี้คร้าน
เพราะคนขี้เกียจขี้คร้านนั้นคือคนบาป คือเครื่องหมายของคนที่ดี
สิ่งเสพติดนะ ติดสุขติดสบาย กลัวหน้าไม่ขาว

พระพุทธเจ้าตรัสว่าธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความเกียจคร้านนั้นนะ
ไม่ใช่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

มันต้องขยันนะ มันต้องมีความสุขในการทำงานด้วยสติสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อม

ต้องฝึกขยันตั้งแต่น้อย ๆ เราเป็นผู้ใหญ่มันก็เป็นผู้ใหญ่ที่มาตรฐาน
เป็นเด็กก็เป็นเด็กมาตรฐาน

คนขี้เกียจขี้คร้านนะ ห้องน้ำห้องสุขาก็สกปรก ห้องครัว
ห้องนอนก็สกปรก บ้านก็สกปรก รอบบ้านก็สกปรก ถนนหน้าบ้าน
มันก็สกปรก คนขี้เกียจขี้คร้านนี้ เพราะว่ามันติดสุข ติดสบาย มันมอง



ไม่เห็น มองไม่ออก เพราะว่าสิ่งเหล่านี้มันเป็นกรรมพันธุ์ที่มันถ่ายทอด
ออกมาจากคุณพ่อคุณแม่ คุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยายที่ชี้แจงชี้คร้าน

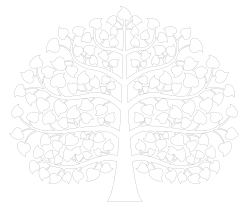
คนชี้แจงชี้คร้านนี้สมควรที่จะเป็นคนรวย ไม่สมควรที่จะเป็น
ผู้นำ คนชี้แจงชี้คร้านนี้ถือเป็นคนที่เป๋นอัมงคล

พระนี่ที่ปฏิบัติเบื้องต้นนะ พระพุทธเจ้าสอนให้เป็นคนขยัน
ครูบาอาจารย์ก็สอนให้เป็นคนขยัน เมื่อเป็นคนขยันวัดก็สะอาด ลานวัด
ก็สะอาด ห้องน้ำก็สะอาด กุฏิวิหารก็สะอาด

เมื่อเราเกิดมาในครอบครัวที่ชี้แจงชี้คร้าน เราเรียนหนังสือ
เราสอบบรรจุเป็นคุณครูได้ สายเลือดแห่งความชี้แจงชี้คร้านมันก็
ติดตามมา โรงเรียนนั้นก็เป๋นโรงเรียนสกปรกนะ ขยะก็เยอะ ห้องเรียน
ก็สกปรก ห้องน้ำห้องสุขาก็สกปรก เด็ก ๆ ที่มาเรียน มาศึกษาก็ไม่ได้
พัฒนาชีวิต เรียนแต่หนังสือพออ่านออกเขียนได้นะ ภาคปฏิบัติที่จะ
พัฒนาเผ่าพันธุ์มนุษย์มันเลยไม่ดีขึ้น

เมื่อไม่มีความสะอาด นักเรียนไม่มีระเบียบ ไม่มีวินัย ครูก็ไม่ใส่
หมวกกันน็อค นักเรียนก็ไม่ใส่หมวกกันน็อค เมื่อไปเป็นประชาชน
มันก็เป็นประชาชนที่ไม่มีหมวกกันน็อค

คุณครูของเรานะ มีสิทธิที่จะยืมเงิน ยืมสตางค์ได้เท่านั้นเท่านี้
แล้วก็พากันกู้กันยืม การบอกการสอนในโรงเรียนให้เด็กเรียงรายรับ
รายจ่าย วางแผนชีวิตก็ไม่มี เพราะคุณครูเป็นเสียเอง



ลูกชาวไร่ชาวนาไปเข้าโรงเรียนก็ไม่ได้พัฒนาเรื่องทำไร่ทำนา
ทำไร่นาทำสวน พัฒนาไปอีกทางหนึ่งเพื่อจะเป็นเจ้าเป็นนาย เพื่อที่จะมี
โอกาสได้โกงได้กินได้คอร์รัปชั่น พัฒนาไปแต่ทางนั้นนะ

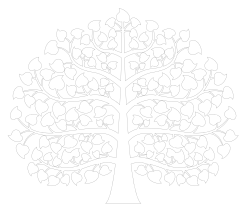
การพัฒนาโรงเรียนของเรามันไม่เป็นไปทางสายกลาง คือไม่ได้
พัฒนาทางวัตถุและพัฒนาคุณธรรมในการดำรงชีพที่เศรษฐกิจมันพอเพียง

สมัยก่อนหลายร้อยปีนะ การเรียนการศึกษาโรงเรียนอยู่ที่วัด
ผู้ที่เข้าเรียนหนังสือมีแต่ผู้ชาย ภายหลังประชากรมีมากขึ้น การทำมาหากิน
นั้นไม่พอกินพอใช้ เลยย้ายโรงเรียนออกจากวัดไปเรียนนอกวัด เพราะว่า
ผู้หญิงจำเป็นต้องเรียนต้องศึกษา ไม่ให้สตรีมาคลุกคลีกับพระ การเรียน
การศึกษาเลยทิ้งธรรมะ เอาตั้งแต่ทางโลก ทางวัตถุ มันเลยไปใหญ่เลย
กูไม่กลับเลย ประเทศไทยเราเลยแยกทางโลกไปทางหนึ่ง ทางธรรม
ไปทางหนึ่ง ให้มันตัดขาดจากกันเลย

ถึงแม้เราจะเอาโรงเรียนไปเรียนนอกวัด ธรรมะก็ต้องเจริญ
ไปพร้อม ๆ กัน ด้วยการมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ทางโรงเรียนเราเลยกลายเป็นอีกเรื่องหนึ่งเลย กลายเป็น
นางฟ้อน นักร้อง นางเต้นไปหมดเลย มันจะทิ้งศีล ทิ้งธรรม
ทิ้งสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนี้ ไม่ได้...

มนุษย์เราเดินขาเดียวกันลำบาก มันต้องเดินสองขานะ
ถึงจะก้าวไปได้สะดวก ได้สบายได้ดีนะ



ให้ทุกท่านทุกคนพากันเข้าใจว่า เราเป็นโยมเป็นประชาชนนั้น
เราจะไปทั้งสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทั้งการประพาดิการปฏิบัตินั้น
เป็นไปไม่ได้ ตัวเราเอง สังคมประเทศชาติของเรานั้นก็ย่อมลำบาก

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ได้น้อมนำเอาธรรมะ สิ่งที่ดี ที่จะได้พัฒนาเผ่าพันธุ์ของความเป็นมนุษย์ไม่
ให้ติดกับดักของมนุษย์เองที่สร้างขึ้นมาก็เพื่อไม่ให้ทำลายตัวเอง ให้ได้รับ
แต่คุณ ในแนวที่มนุษย์เราตัดไม้ทำลายป่า ทำลายภูเขา แม่น้ำ
ให้กลับมาให้มันดีใกล้เคียงเหมือนเดิมนะ

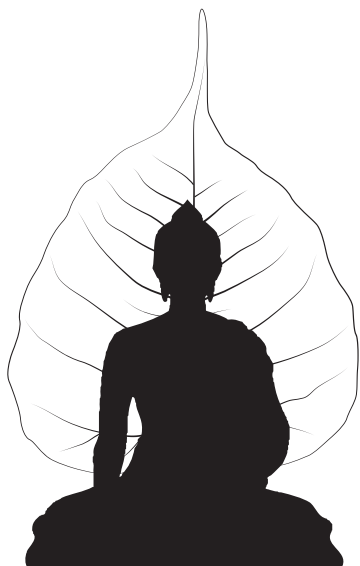
ด้วยสัจจะบารมีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยพระบารมี
ทศพิธราชธรรมแห่งองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ซึ่งเป็นพ่อแห่งชาติ
ขออำนวยการอวยพรให้ทุก ๆ ท่านทุกคนจงมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม
ให้ยิ่งๆ ขึ้นไปด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...



โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตามอบให้กับคณะข้าราชการและบุคลากร
จากสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง ที่มาเข้าร่วมปฏิบัติธรรม
เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๙
เช้าวันพฤหัสบดีที่ ๓ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม
ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

ใจดี ใจสบาย...





กาย เวทนา จิต ธรรม...

ให้ทุกท่านทุกคนนั่งให้สบาย มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม
ความเมื่อยล้าทางร่างกายที่เราได้ตื่นแต่เช้า นอนดึก ทำให้เรา
เมื่อยล้า อ่อนเพลีย นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ

ให้ทุกท่านทุกคนมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ยกจิตยกใจ
ยกความรู้ความเห็นว่างร่างกายของเรามันก็เป็นอย่างนี้แหละ

เราทานอาหารสิ่งไหนไป สิ่งเหล่านั้นก็ไปเลี้ยงร่างกาย เราพักผ่อน
การพักผ่อนก็ไปหล่อเลี้ยงร่างกาย

ร่างกายของเราก็เปรียบเสมือนรถยนต์คันหนึ่ง อาหารของรถคือ
น้ำมัน เราทุกคนก็เป็นเพียงผู้ใช้รถ ดูแลรักษา ซ่อมบำรุง ประคับประคอง
ในการใช้รถ ร่างกายของคนเราก็เหมือนกัน เกิดมาก็เป็นวัยเด็ก ช่วยเหลือ
ตัวเองยังไม่ได้ เมื่อผ่านวัยเด็กเป็นวัยรุ่นหนุ่มสาว คือวัยเรียนวัยศึกษาและ

วัยทำงาน วัยของคุณพ่อคุณแม่ และแก่เฒ่าชราเป็นวัยคุณตาคุณยาย

ชีวิตของคนเราทุกคนนะ มันก็ย่อมเป็นอย่างนี้ ไม่มีอะไรมากไปกว่านี้ มันเป็นเรื่อง เป็นธรรมชาติ เราจะมาเอาความสุข ความดับทุกข์ กับสังขารสรีระร่างกายนี้มันคงไม่ได้ เพราะมันเป็นของใช้ชั่วคราว

เราจะมาสร้างความดี บำเพ็ญบารมี เพื่อออกจากวัฏสงสาร ด้วยการมารู้จักรู้แจ้ง ด้วยการมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

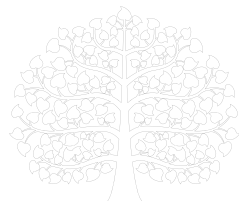
เมื่อกายของเราพักผ่อนไม่พอ อาหารไม่พอ หรือเจ็บไข้ไม่สบายนะ พระพุทธเจ้าท่านให้เราเพิ่มสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มากขึ้น ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ะ เราก็ไม่ได้มีโอกาสได้ฝึกจิตฝึกใจ เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

เราต้องแยกของเราให้มันสงบ เบิกบาน ไม่มีทุกข์ กายมันเป็นกาย ใจมันเป็นใจ

ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ความเหน็ดเหนื่อย ความง่วงเหงา หาวนอน ความเจ็บไข้ไม่สบายมันจะไม่สามารถครอบงำจิตใจของเราได้ เหมือนแต่ก่อน เพราะแต่ก่อนนะ เราเอาความสุขความดับทุกข์แต่ในเรื่องกาย เรามีความเห็นผิด มีความเข้าใจผิดมานานแล้ว จึงต้องมาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ให้ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานเกิดขึ้นที่จิตใจของเรา

เรามาศึกษาปฏิบัติธรรมะที่วัด ไม่กี่วันเราก็ต้องกลับไปที่บ้านที่ทำงาน

ใจดี ใจสบาย...

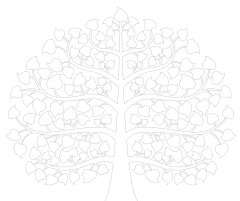


การปฏิบัติธรรมนี้ พระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าเราจะอยู่ที่วัด หรือจะอยู่ที่บ้านที่ทำงาน เราต้องปฏิบัติธรรมเหมือน ๆ กัน ถ้าเราแยกการประพฤติการปฏิบัติธรรมจากบ้าน จากที่ทำงานนั้น เป็นอันว่าไม่ถูกต้อง เรามีความเห็นผิดเข้าใจผิด เพราะการทำงานก็คือ การเสียสละ เป็นการที่เราไปเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมเหมือนกัน การพูดการจา การวางแผนอะไรต่าง ๆ ก็คือการเสียสละ คือการเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมเหมือนกัน

เราจะไปโทษว่าที่นั่นมันไม่สงบ คนที่นั่นนะมันไม่ดี คนที่นั่นมันไม่มีศีลมีธรรม เห็นแก่ตัว เราจะไปคิดอย่างนั้นไม่ได้ ไม่ถูกต้อง

ที่วุ่นวายนั้นแหละคือที่เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเรา ที่ที่มันไม่ดี ที่มันคนใจบาปนั้นแหละคือที่เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเรา ที่ต้องทำงานในสมาคมใหญ่ ๆ ที่มียศมีเกียรติ นั้นแหละคือที่ปฏิบัติธรรมของเรา คือที่เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเรา ยิ่งในสถานที่แห่งนั้นก็ยิ่งต้องใช้สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มาก

พระพุทธเจ้านะให้เราคิดให้กำลังใจแก่ตัวเองว่า ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ เราก็ไม่ได้เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม มันเป็นโอกาสดี มันเป็นเวลาของเราที่เราจะต้องมีความสุข มีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในการปฏิบัติธรรมของเรา



การปฏิบัติธรรมนะ เราจะหนีโลก หนีวิภวสังสาร เราจะต้องหนีด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ใช่หนีด้วยตาไม่เห็นรูป หูไม่ฟังเสียง ทุกอย่างนั้นมันมีอยู่เยอะเยอะมากมาย ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม สิ่งเหล่านั้นมันก็ไม่สามารถเข้าถึงจิตถึงใจของเราได้ เพราะหัวใจของเราสติปัญญาของเราเต็มด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

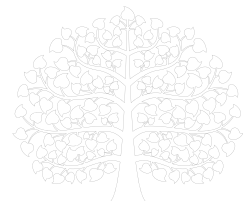
ประชาชนทั้งหลายต้องเอาธรรมะไปปฏิบัติที่บ้าน ที่ทำงาน ตามพระพุทธเจ้าสั่ง พระพุทธเจ้าสอนนะ อย่าได้แยกธรรมะออกจากบ้าน จากที่ทำงาน มันไม่ถูกต้อง มันไม่เป็นธรรม ไม่ยุติธรรมนะ

เพราะชีวิตของเราส่วนใหญ่เราต้องอยู่ที่บ้าน อยู่ทำงาน...

๘ คำ ๑๕ คำ พระพุทธเจ้าถึงให้พากันมารักษาศีลอุโบสถที่วัด เพื่อบำเพ็ญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มาก ไม่ให้มาเอาความสุขในการทานอาหาร ต้องงดอาหารเย็น เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทำสาธารณะประโยชน์ กวาดวัด กวาดไปไม้ ล้างห้องน้ำห้องสุขา เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา งดการพูดการคุย การใช้โทรศัพท์ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เรามาถือศีลอุโบสถ

วัน ๘ คำ ๑๕ คำนั้นนะ ไม่ให้พูดเรื่องบ้านเรื่องเมือง ความยาก ลำบาก ความรำคาญความรวย อดรำอดรวย ศีลอุโบสถนั้นคือเรามาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มาก

ปกติวันธรรมดานั้นก็มีศีล ๕ อยู่ที่บ้าน อยู่ที่ครอบครัว อยู่ทำงาน



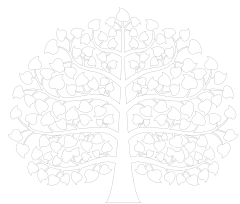
ประชาชนทั้งหลายถ้ามีศีล ๕ ก็ไม่ต้องมีกฎหมายบ้านเมือง ไม่ต้องมีผู้ใหญ่บ้านกำนัน เพราะทุกอย่างมันจะต้องอยู่ในสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม มันตั้งอยู่ในความพอดี

ที่บ้านเมืองของเรามีปัญหา สังคมของเรามีปัญหา เพราะมี สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมน้อย ไม่มีศีล ๕ ไม่มีการไหว้พระสวดมนต์ ถึงได้แย่งอาหารกัน แย่งที่อยู่กัน แย่งการทำมาหากินกัน เพราะเราพัฒนา ตั้งแต่อาชีวะ เราทิ้งศีล ทิ้งธรรม ทิ้งคุณธรรมไป สติสัมปชัญญะมันถึง รู้ตัวทั่วพร้อมน้อยนะ มีแต่การเบียดเบียน มีแต่อาชญากรรม

ประเทศไทยเรานะ ถ้าผู้ที่ถือศาสนาพุทธก็ปฏิบัติให้เคร่งครัด ผู้ถือศาสนาคริสต์ก็ปฏิบัติให้เคร่งครัด ถือศาสนาอิสลาม ถือศาสนาฮินดู ถือศาสนาต่าง ๆ ก็ปฏิบัติให้เคร่งครัด มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ก็จะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์เหมือนกันหมดนะ

ในความรู้สึก ความเป็นจริงนั้น ศาสนาคือหลักการวิชาการ ที่จะให้เราเข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ทั้งกาย ทั้งใจ ก็คือการที่เรา มาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ขอให้ทุกท่านทุกคนนะอย่าไปแปลศาสนาเข้าข้างตัวเอง ให้ปรับตัวเองเข้าหาธรรมาธิปไตย เอาธรรมเป็นใหญ่ เอาธรรมเป็นประธาน แשרความสุขความดับทุกข์ให้ซึ่งกันและกัน ซึ่งมันเกิดมาจากการไม่เบียดเบียนนะ



อย่าพากันโลก ให้ควบคุมตัวเองด้วยสติสัมปชัญญะ อย่าไปคิดว่า
ถ้าไม่เบียดเบียน ถ้าไม่เอาเปรียบเอาัดคนอื่นนะมันรวยยาก..!

คิดอย่างนี้ไม่ได้ไม่ถูกต้อง เผ่าพันธุ์ความเป็นมนุษย์ของเรา
ก็หายหมด หัวใจของเราก็มีเปรต มีแต่ยักษ์ มีแต่มาร มีแต่อสุรกาย
สัตว์เดรัจฉานที่เข้ามาสิงอยู่ มาสถิตนะ

พระพุทธเจ้าให้เราเห็นว่าความสุขความดับทุกข์อยู่ที่สติสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อม เราเกิดมาเพื่อมีพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่ได้เกิดมา
เพื่อลุ่มหลงมกมาย เป็นทาสของกิเลสตัณหา อุปาทานนะ

เรามาเลิกทาสด้วยการที่เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

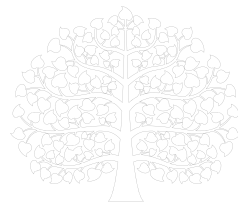
เราหยุดเอาเปรียบผู้ที่อ่อนแอกว่า ผู้มีสติปัญญาน้อยกว่า

เรามีสติปัญญามาก เรามีการเรียนรู้การศึกษานะ พระพุทธเจ้าก็ให้
เรามาช่วยคนที่ไม่ได้เรียน ไม่ได้ศึกษา ผู้ที่มีความด้อยทางสุขภาพร่างกาย

ทุกคนนะไม่ยากเป็นคนด้อยทางร่างกาย ไม่ยากเป็นคนด้อย
ทางการเรียนการศึกษา แต่เป็นเพราะเหตุเพราะปัจจัยหลายอย่างนะ
การเรียนการศึกษาของมนุษย์จึงจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ความ
เป็นสันติภาพ

เราจะรวยไปทำไม เราจะมีชื่อเสียงเกียรติยศไปทำไม เพราะเมื่อเรา
ลาละสังขารไปก็ไม่ได้อะไรไป เราเกิดมาเพื่อมีพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
เกิดมาเพื่อสร้างบารมี

ใจดี ใจสบาย...



ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราก็มีความสุข ความสงบ ความร่มเย็นยิ่งกว่าอภิมหาเศรษฐีอีก

เราเจริญชีวิตด้วยปัสสัณห์ ด้วยเป็นผู้ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อรู้จักรู้แจ้ง ปฏิบัติที่สมควรกราบไหว้ตัวเองได้ และเป็นแบบพิมพ์เป็นตัวอย่างให้แก่ผู้อื่นนะ อย่างนี้ดี

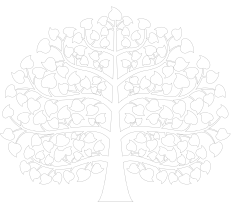
เราพยายามเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมเข้าให้มาก เราจะไม่ได้อะไรถึงทางตันนะ ชีวิตของเราจะได้เข้าถึงความสดชื่น ความเบิกความบาน ไปตลอดเวลา จะไม่ได้เหมือนแต่เก่าแต่ก่อนนะ

เราพยายามมาเดินทางด้วยปัสสัณห์ที่ประเสริฐ ไม่โกง ไม่กิน ไม่คอร์รัปชั่น ไม่เอียงไปทางซ้าย ไม่เอียงไปทางขวา พระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติอย่างนี้...

ถ้าใจของเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมสม่ำเสมออย่างเพียงพอ นะ ก็จะสามารถต้านทานทุจริตได้

ศีล ๕ นี่ตั้งไว้ให้ดี เพราะศีล ๕ นี่คือนิสิตสัมปชัญญะที่ตั้งอยู่ในระดับศีล ๕ นะ ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิทุก ๆ วันนะ

ทุกท่านทุกคนมีหน้ามีตา เป็นผู้ที่มีเกียรติ ทรงเกียรติ งานทำบุญบ้าน งานบวช งานแต่ง ทั้งงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ท่านอาจจะมีโอกาสได้รับเชิญนะ สิ่งเหล่านี้แหละ ให้ท่านมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มาก อย่าไปหลงในลาภ ยศ สรรเสริญ



เราทำทุกอย่างนี้เพื่อเป็นผู้ให้ เพื่อให้สังคมประเทศชาติสังคม
สงบร่มเย็น ไม่หวังอะไรตอบแทน เราไปงานนี้ไม่ใช่ไปหาเสียง หาคะแนน
หาค่านิยม แต่เราไปเพื่อเสียสละ เพื่อเป็นผู้ให้

ท่านต้องคิดอย่างนี้ ว่าชีวิตของท่านเป็นผู้ให้ เรื่องดีมี เรื่องสรวลเส
เฮฮานั้น เป็นเรื่องขาดสติสัมปชัญญะ ไม่มีความรู้ตัวทั่วพร้อม

ท่านต้องทำได้ปฏิบัติได้ในสิ่งที่ดี ๆ

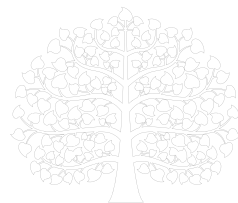
ผู้ประกอบกิจทุจริตทั้งหลายทั้งปวงนั้นย่อมเข้ามาหาท่านด้วย
วิธีการต่าง ๆ ทั้งทางอ้อมและทางตรง ท่านต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัว
ทั่วพร้อมให้มาก

เพราะในโลกนี้มันมีทั้งคนทุจริต สุจริตนะ เราก็ต้องเป็นเพื่อน
ของทุก ๆ คนเหมือนพระพุทธเจ้า มีความเมตตาต่อทุก ๆ คน

ถ้าเราเอาแต่คนดี ๆ คนไม่ดีเราจะเอาไปไว้ไหน ต้องมีเมตตาทุก ๆ คน

ท่านต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ทำผิด มีสติสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อมให้มันแข็งแรง

ท่านต้องเดินทางสายกลาง คือทางธรรมะ คือระเบียบ คือวินัยของ
สังคม เพราะประเทศไทยเรานับถือพระศาสนา แต่ไม่ได้เอาพระศาสนา
มาประพฤติปฏิบัติ ถือกฎหมายบ้านเมือง แต่ไม่ได้เอากฎหมายบ้านเมือง
มาประพฤติปฏิบัติ เพราะมันยังขาดผู้ที่ มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมใน
บ้านเมืองในสังคม

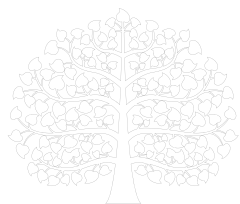


ถ้าถูกลบถูกลูกลานหรือประชาชนเข้าใจในธรรม ในการปฏิบัติธรรม จะได้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ครอบคลุม คอนโทรลให้ตั้งอยู่ในสุจริตมากกว่านี้

ระบบสมองสติปัญญาของท่านต้องเอาออกมาใช้งานเพื่อเกิดเป็นบุญเป็นกุศล เป็นมันสมองในความคิด ทั้งคำพูดและการกระทำ ตั้งใจทำงาน ตั้งแต่เข้างานนอนหลับนะ ต้องมีความสุขที่สุดในโลกในการทำงาน ในการเสียดละ เราจะได้เข้าถึงความสุขความดับทุกข์ในชีวิตประจำวันของเราทุก ๆ คน

ผู้ที่มีการศึกษามาก มีสติปัญญามาก ต้องช่วยเหลือผู้ที่มีการเรียนการศึกษาน้อย ผู้ที่ด้อยโอกาส คนจำพวกนี้เค้าจะได้รู้จักความสุข ความดับทุกข์ที่แท้จริงคือ เราต้องเดินทางสายกลาง ทั้งวัตถุและทั้งคุณธรรม ด้วยการดำเนินชีวิต ด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เศรษฐกิจพอเพียงก็จะเป็นเศรษฐกิจพอเพียงที่บริสุทธิ์ เป็นสุจริตธรรม ไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ความสุข ความสงบ ก็จะกลับสู่โลก ด้วยการประพฤติปฏิบัติของหมู่มวลมนุษย์ที่เข้าใจในการดำเนินชีวิต เข้าถึงความสุข ความสงบด้วยกันทุกท่านทุกคน

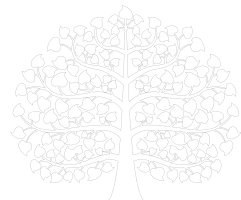
ขออ่านวยอวยพร...



ด้วยสัจจะ ด้วยบารมีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ผู้บริสุทธิ์คุณ ด้วยพระกรุณาบริสุทธิ์คุณ ด้วยพระปัญญาบริสุทธิ์คุณ
ขอให้ทุกท่านทุกคนจงได้พากันเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า บรรลุ
มรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...



โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตามอบให้กับคณะข้าราชการและบุคลากร
จากสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง ที่มาเข้าร่วมปฏิบัติธรรม
เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๙
เข้าวันพุธที่ ๒ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม
ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา





คนเราจะเข้าถึง ความสุขความดับทุกข์ได้ ต้องเป็นผู้ที่รับผิดชอบ

การเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมเป็นสิ่งที่จำเป็น ทุก ๆ คน
ต้องประพฤติปฏิบัติ ไม่มีข้อแม้ใด ๆ ทั้งสิ้น

พระพุทธเจ้าให้ทุก ๆ คนรับผิดชอบ เพราะคนเราละ มันมีเหนื้อย
ไม่มีกำลังใจที่จะประพฤติปฏิบัติ มันไปเอาความสุขจากร่างกาย มันแยกกาย
แยกเวทนา แยกจิตยังไม่ได้ มีความวิตกกังวลว่าพักผ่อนไม่พอ นอนไม่พอ

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เรารับผิดชอบ ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้เราก็ไม่ได้
ประพฤติ ไม่ได้ปฏิบัติธรรม

คนเราจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ได้ต้องเป็นผู้ที่รับผิดชอบ

ปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้ชีวิตของเราล้มเหลว ก็คือเรื่องความรับผิดชอบ
ของเรา

เราผ่านอุปสรรค ผ่านปัญหาไปไม่ได้ ก็เพราะความรับผิดชอบ
ของเราน้อย นิเวศทั้ง ๕ มันเลยเข้ามาครอบงำจิตใจของเรา

ทุก ๆ คนต้องรับผิดชอบ อย่าไปสนใจมัน ความเหน็ดเหนื่อย
ความยากลำบาก

พระพุทธเจ้าให้เราปรับตัวเข้าหาเวลา เข้าหาธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้
เองนะที่จะให้เราได้เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนั้น เราจะไปแยกกาย
แยกจิต แยกเวทนา ให้ทุกอย่างหยุด สงบ เย็นนั้นมันเป็นไปไม่ได้

เราเป็นมนุษย์ เป็นผู้ประเสริฐ เราต้องเดินสายกลาง คือ
สติสัมปชัญญะ เพื่อผ่านอุปสรรค ผ่านปัญหา

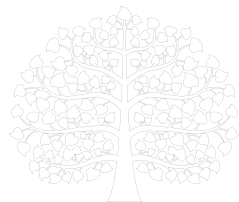
คนเรามันต้องประพฤติ ต้องปฏิบัติ ต้องรับผิดชอบ

ความรับผิดชอบนี้เป็นฐานของสมาธิในชีวิตประจำวันนะ

การประพฤติกการปฏิบัตินี้มันเป็นของยาก แต่ทุกท่านทุกคนก็ต้อง
ปฏิบัติ

เราจะมาเอาความสุขทางอาหาร ทางพักผ่อน ทางบันเทิงนั่นถือว่า
ยังตั้งอยู่ในความประมาท

เรามาเอาความสุขความดับทุกข์ในเรื่องความรับผิดชอบนี้แหละ
เราต้องให้ทาน สิ่งที่มีนัตถิ มนยัตถิ มนถิ้อออกจากจิตจากใจของเรา



เรามัวแต่มาเดินรอยเก่าอยู่อย่างนี้ รอยติดสุข ติดสะดวก ติดสบาย ติดบันเทิงนะ

ต้องมาเพิ่มสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มากขึ้น

เราอย่าไปเสียดายความรู้สึกที่เรามีความสุขทางกาย ทางเวทนา ทางพักผ่อน ทางบันเทิง ยินดีในโลก ในวัตถุที่สวยงาม ที่มนุษย์กัน สร้างขึ้นแล้วก็พากันมาหลง

เราเดินทางไปสู่มรรคผลนิพพานนะ เราก็ต้องเดินผ่านถนนสายนี้ ไม่มีอะไรจะจีรังยั่งยืน ทุกอย่างต้องผ่านไป เราต้องผ่านไปจากสิ่งนี้ด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราลังเลสงสัยนะ ทางนี้แหละเป็นหนทางที่ประเสริฐ ให้พากันรับผิดชอบในชีวิตที่ประเสริฐที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ “ความเป็นมนุษย์ของเรามันจะได้มาตรฐานขึ้นนะ เป็นสแตนด์ดาร์ดขึ้นนะ...”

รับผิดชอบยังไม่พอนะ ต้องมีจิตใจหนักแน่น จิตใจเข้มแข็ง ไม่ย่อท้ออ่อนแอ

เราปฏิบัติอย่างนี้ทุกวันทุกเวลานะ สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเรามันก็จะได้แข็งแรง จะได้เคยชินมากขึ้น

ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ท่านตรัสรู้เป็นธรรมะทวนโลก ทวนกระแส เป็นธรรมะที่ต้องเดินด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม หัวใจของเรานะ ไม่เปิดโอกาสให้อวิชชาเข้าไปแทรกแซง



ให้ใจของทุก ๆ คนมีกำลัง มีพลัง

ผู้ที่สมารถที่จะเป็นพระพุทธเจ้านั้นมีมากมายแต่ก็เดินทางไปไม่ถึง เพราะความรับผิดชอบไม่พอ ความหนักแน่นไม่พอ ความเสียสละไม่พอ ความเห็นภัยในวัฏฏะสงสารยังไม่พอ ศรัทธายังไม่พอ

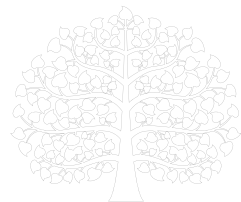
ผู้ปฏิบัติที่จะออกวัฏฏะสงสารมันก็มีมากแต่ว่ามันไปไม่ได้ เพราะว่ามันต้องทวนโลก ทวนกระแส หัวใจของคนทั้งโลกมันถึงเต็มไปด้วยความทุกข์ เต็มไปด้วยการเวียนว่ายตายเกิด มันออกไม่ได้ มันติดอยู่ในวังวน ในสังสารวัฏ

ญาติโยมประชาชนนะ อย่าได้วิตกกังวลว่า ถ้าเราประพฤติปฏิบัติธรรม เราจะอยู่กินอย่างไร บุตร ภรรยา สามีเราจะอยู่ได้อย่างไร..?

เราปฏิบัติธรรมนั้นนะเราจะมีความสุขความดับทุกข์ได้มากกว่าเก่า ดับทุกข์ได้ทั้งเรื่องของกาย ในเรื่องวัตถุเทคโนโลยี ดับทุกข์ได้ทั้งทางจิตใจ ใจของเราจะสงบ ใจของเราจะเย็น

การปฏิบัติธรรม... เราเพียงมาเปลี่ยนทัศนคตินะ จากการทำงานเพื่อจะได้ เพื่อจะเอา เพื่อจะมี เพื่อจะเป็น เราก็มารับทัศนคติ ด้วยการที่เราทำงานทุกอย่างเพื่อเสียสละ เพื่อไม่เอา ไม่มี ไม่เป็นนะ เพื่อให้การกระทำของเรานั้นเป็นบุญ เป็นกุศล วัตถุนั้น ๆ จะไม่กลับมาให้โทษแก่เรา

ใจดี ใจสบาย...



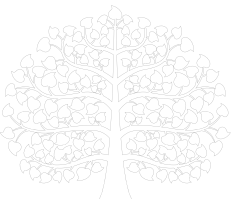
เรามีบุตร มีภรรยา มีอะไรก็ยิ่งปรับปรุงบุตร ภรรยา ครอบครัวของเราให้เข้าถึงความสุขความดับทุกข์นะ ให้เป็นคนขยันหมั่นเพียร มีระเบียบ มีวินัย มีความสุขในการเสียสละ ชีวิตของเรานั้นก็ย่อมมีความสุข มีความดับทุกข์มากกว่าเก่า เพราะสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเรานั้นมากขึ้น

ถึงแม้ใจของเรายังไม่ถึงพระนิพพานอย่างสมบูรณ์ แต่มันก็ลาดเอียงสู่มรรคผลนิพพานที่เราดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง เป็นการพัฒนาเผ่าพันธุ์ความเป็นมนุษย์ที่ประเสริฐยิ่งกว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีสมอง มีสติปัญญา แต่เอามาทำลายเผ่าพันธุ์มนุษย์ที่ประเสริฐ ด้วยการที่ไม่มีพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในการประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

เราจะได้กลับมาหาสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มาก เราจะได้สอนลูกสอนหลานเราตั้งแต่เด็ก ๆ นะ เรื่องกิริยามารยาท อ่อนน้อม ถ่อมตน พุดเพราะ รู้จักที่ต่ำที่สูง ไหว้งาม

ให้ลูกให้หลานรู้จักความสุขความดับทุกข์นะ ไม่ใช่มีเงินมาก มีทรัพย์มากถึงจะมีความสุข มันต้องมีเงินมาก มีทรัพย์มาก แล้วก็ต้องมีศีล มีธรรม มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

มนุษย์เราเป็นผู้ประเสริฐ มันต้องแบ่งปัน แพร่ความสุขให้กัน อย่างทั่วถึงนะ



ไม่มีทาส ไม่แบ่งชนชั้น... เป็นพ่อ เป็นแม่ ก็คือเป็นพระอรหันต์
ของกุลบุตรลูกหลานนะ เป็นแบบ เป็นพิมพ์ ทั้งกาย กิริยามารยาท คำพูด
การกระทำ “ไม่ได้เป็นแต่เพียงกาย ต้องเป็นทางด้านจิตใจด้าน
คุณธรรมไปพร้อม ๆ กัน...”

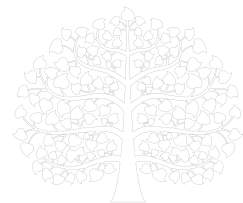
เป็นข้าราชการเป็นนักการเมือง ก็ต้องเป็นข้าราชการ เป็นนักการเมือง
จริง ๆ ไม่ใช่เป็นคนกินบ้านกินเมือง ต้องควบคุมสติสัมปชัญญะรู้ตัว
ทั่วพร้อมให้มาก

ทุกอย่างจะได้เป็นไปตามกลไก ตามระบบ จะได้แซ่ความสุข
ความดับทุกข์ทั้งภายนอก แล้วพัฒนาเรื่องจิตเรื่องใจไปพร้อม ๆ กันนะ
โลกเราถึงจะสงบ ถึงจะเย็น เพราะว่าพ่อพิมพ์แม่พิมพ์ดี เป็นตัวอย่าง
เป็นแบบอย่าง ลูกหลานของเรานั้นก็ไม่ติตอบายมุข กินเหล้า กินเบียร์
เล่นการพนัน อาชญากรรมต่าง ๆ นะ

เราทุกคนมันก็ต้องโทษแต่เด็ก โทษแต่เยาวชน แต่ไม่ได้โทษ
คุณพ่อคุณแม่ ว่าไม่เป็นแบบอย่าง ไม่เป็นตัวอย่างของกุลบุตรลูกหลาน
ลูกหลานเค้าอยากจะปรับใจเข้าหาว่าพ่อแม่เป็นพระอรหันต์ของลูกมัน
ก็ปรับใจยากนะ

ถ้าเราเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะได้จับหลักชีวิต
ของเรา เราจะได้ไม่ทำบาปทั้งปวง ทำแต่บุญ ทำแต่กุศลให้ถึงพร้อมด้วย
ความไม่ประมาท

ใจดี ใจสบาย...



ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราเป็นพ่อเป็นแม่นี้ย่อมไม่ทะเลาะกันให้ลูกให้หลานได้เห็น ได้ยิน ย่อมไม่ทำอะไรที่มันผิดให้ลูกได้เห็น ได้ยินนะ

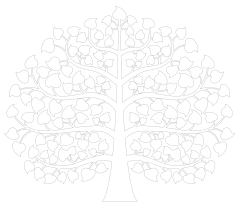
ลูกหลานมันย้อนศรนะ ว่าเราไม่ได้กลับมาดูตัวเอง ตัวเองไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ไปพูดผิดทำผิดให้ลูกหลานได้เห็นได้ยิน ลูกหลานมันก็ย้อนศรเอา

ทุกท่านทุกคนอย่าไปคิดว่าเราไม่ใช่พระอริยเจ้าเราทำไม่ได้ อย่าไปคิดอย่างนั้น..!

เราไม่ใช่พระอริยเจ้านี้แหละเราถึงต้องปฏิบัติอย่างนั้น พระอริยเจ้าท่านเป็นแล้ว มันก็เป็นไปเอง ท่านก็ทำของท่านอยู่

การเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมทุกท่านจำเป็นที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ ไม่ว่าเราจะเป็นพระอริยเจ้าหรือสามัญชน เราก็ต้องปฏิบัติเหมือนกันหมด เพราะเวลาทานอาหารก็ยังทานเหมือนกัน เวลานอนก็ยังไม่อนเหมือนกัน

ประเทศไทยของเรามันอยู่ในสภาพเช่นนี้ เป็นอย่างนี้ ถ้าเราไม่พากันประพฤติปฏิบัติ เผ่าพันธุ์ของมนุษย์ หรือเผ่าพันธุ์ของประเทศไทยเรา มันก็จะไม่ดีขึ้น เพราะเราคนหนึ่ง ๆ มันก็มีเพื่อนหลายคน เพื่อนอีกคนหนึ่งมันก็มีเพื่อนหลายคน มันก็ค่อย ๆ เป็นไปโดยธรรมชาตินะ เป็นเด็กในวันนี้ เด็กลั่นแกล้งคือผู้หลักผู้ใหญ่ คือบรรพบุรุษในอนาคต



ถ้าเรามามัวแต่แก่งแย่งแก้อีกกัน แก่งแย่งความรำความรวย แก่งแย่งตำแหน่งกันอยู่อย่างนี้นะ มันคงไม่ถูกต้อง มันคงไม่ดีนะ สู้เรามาสังเกตปฏิบัติ มาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เพื่อจะช่วยเหลือตัวเอง แล้วก็ช่วยเหลือหมู่เพื่อนมวลมนุษยชาติทั้งหลายนะ

ถึงแม้จะเป็นเมล็ดพันธุ์เมล็ดเดียว ถ้าไปเพาะอย่างนี้มันก็เป็นต้นไม้หนึ่งต้น ต้นไม้หนึ่งต้นอย่างนี้ มันก็ออกลูกออกเม็ด หลายร้อย หลายพัน หลายหมื่น

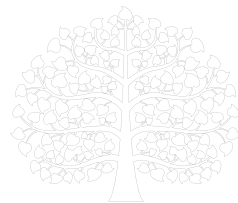
พระพุทธเจ้าพระองค์หนึ่งมาตรัสรู้ก็มีพระอรหันต์สาวกเกิดขึ้น หลายพัน หลายหมื่น หลายแสนนะ

คนเรามันเห็นแก่ตัว ไม่อยากเสียสละ ความคิดอย่างนี้มันไม่ถูกต้องนะ “คิดว่าปลูกต้นไม้ กว่ามันจะโตเราก็ตายก่อน เพราะมันคิดอย่างนี้...”

พระพุทธเจ้าท่านให้เรามีความสุขที่สุดในการที่เราได้เสียสละ

ถ้าเราไม่ได้เสียสละก็เชื่อว่าเรามีความผิดในชีวิตประจำวันของเรา ถ้าเราไม่ได้รับผิดชอบ คือเรากำลังทำความผิดนะ ถ้าไม่มีความสุขในการทำความดี ในการการทำงาน คือเรากำลังทำความผิดนะ

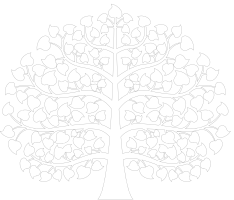
การเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า คือการเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่ถูกต้อง



ขออำนวยอวยพรให้ทุกท่านทุกคน ที่ได้มาประพฤติปฏิบัติธรรมนี้
ด้วยสัจจะบารมีของพระพุทธเจ้า ของพระธรรม ของพระอริยสงฆ์
ขอให้ทุกท่านทุกคนจงได้บรรลุมรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคน
ด้วยเทอญ...



โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตามอบให้กับคณะข้าราชการและบุคลากร
จากสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง ที่มาเข้าร่วมปฏิบัติธรรม
เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๙
เช้าวันอังคารที่ ๑ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม
ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา





สร้างประโยชน์ตน และประโยชน์คนอื่น ให้ถึงพร้อม

ชีวิตของเราทุก ๆ คนที่เกิดเป็นมนุษย์ ถือว่าชีวิตนี้ประเสริฐ
เรามีโอกาสสร้างประโยชน์ตน และประโยชน์คนอื่นถึงพร้อมด้วยการ
สร้างบารมี สร้างความดี สร้างคุณธรรม

พระพุทธเจ้าให้เราถือคติธรรมอย่างนี้ คือ ไม่ทำบาปทั้งปวง
ทำบุญทำกุศลให้ถึงพร้อม ทำจิตใจให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ ให้ผ่องใส
ด้วยความดีอยู่ทุกเมื่อ ทุกกาล ทุกเวลา

พระพุทธเจ้าให้เรา มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม ให้ใจของเราทุก ๆ คน
อยู่กับเนื้อกับตัว ถ้าใจของเราไม่รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับเนื้อกับตัว หัวใจของ
เราย่อมเป็นเปรต เป็นยักษ์ เป็นมาร เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉานได้

คอนโทรลของรถจะอยู่ที่พวงมาลัย คอนโทรลของชีวิตคือ
สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

คำตรัสของพระพุทธเจ้าคำนี้เป็นคำที่สำคัญ พระอรหันต์ชีนาสพผู้มี
สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมสมบูรณ์ ท่านจึงได้เป็นพระอรหันต์ชีนาสพนะ

ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนะ ใจทุกคนสงบแน่ เย็นแน่

ลาภ ยศ สรรเสริญ ความรวย ความจน ความกล้า ความกลัว
มันจะไม่เข้าถึงหัวใจของเราได้ ที่เรามีความวิตกกังวล ใจไม่สงบนะ
แสดงถึงเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมที่สมบูรณ์

ทุกท่านทุกคนต้องปฏิบัติหมัด ไม่มีใครยกเว้น ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่
ทั้งภิกษุสามเณรนะ ต้องเจริญสติสัมปชัญญะให้รู้ตัวทั่วพร้อม ดีมาก
มีผลประโยชน์มาก ถ้าเราเจริญมากเราปฏิบัติมากนะ โรคอัลไซเมอร์คือ
โรคหลง ๆ ลืม ๆ ก็จะไม่มาทำลายระบบสมอง ให้เราเป็นคนหลง ๆ ลืม ๆ ได้

การทำทุกอย่างนะ ถ้าเราทำด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม
เราก็มีโอกาสแยกแยะผิดถูก ดีชั่ว ได้มากกว่าคนที่ไม่สติ ขาดสติ

ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มันมีอยู่ในหัวใจของทุก ๆ คนนะ
มันกดดันจิตใจของเราจนขาดสมดุล ทำให้เราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัว
ทั่วพร้อม

ความเคยชินของเรามันมีมาก ความเคยชินก็คือเราได้เคยสร้างกรรม
อะไรไว้นะ เราสะสมสิ่งใดไว้นะ มันจะกดดันให้เราบังคับตัวเองไม่อยู่
เราถึงมีความจำเป็นต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม **พระพุทธเจ้าถึง**
สอนเรานะ ใจมันไม่สงบ ก็ให้กาย วาจา การกระทำของเรามันสงบก่อน

ทุกท่านทุกคนต้องปฏิบัติอย่างนี้ไม่มีข้อแม้ใด ๆ ทั้งสิ้น



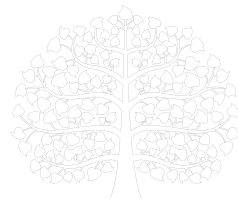
การงานทุกอย่างนะ ถ้าเรามีสติรู้ตัวทั่วพร้อม การงานก็จะเป็นการกุศล คำพูดอะไรนะ ถ้าเรามีสติรู้ตัวทั่วพร้อม คำพูดนั้นก็จะเป็นการกุศล เพราะคนเราก่อนพูด เราเป็นนายของคำพูด ถ้าเราพูดจบเราจะเป็นบ่าวของคำพูด ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ความผิดพลาดนั้นย่อมไม่มี

ผู้ที่เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ก็จะได้เข้าถึงความสงบ ความดับทุกข์มากขึ้นอีก เคยนอนไม่ค่อยจะหลับก็จะหลับดีขึ้น เพราะเรามั่นป่ล่อยได้ วางได้ ด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมมากขึ้นความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้เรายุติขบวนการของความปรุงแต่ง เพราะความปรุงแต่งนั้นเป็นความทุกข์ที่สุดในโลกนะ

เราทำไม่รักตัวเองมากกว่ารักคุณพ่อคุณแม่ เราทำไม่รักพ่อแม่ มากกว่าพี่น้อง เราทำไม่รักญาติพี่น้องมากกว่าประชาชนนะ เพราะใจของเรามันยังไม่เป็นธรรม ยังไม่ยุติธรรม มันยังขาดสติสัมปชัญญะ ขาดความรู้ตัวทั่วพร้อม มันยังมีความแอบแฝงด้วยทิฐิมานะ อัตตาตัวตน ยังไม่ยินดีในศีล ในสมาธิ ในการเสียสละ

ทำไมเราอยากแต่ให้คนอื่นเอาใจ อยากให้คนอื่นแคร์สนใจ ให้เขาดูแลอุปถัมภ์อุปฐาก เพราะเรามันยังมีความหลง มีอัตตาตัวตนอยู่มาก

พระพุทธเจ้าให้เราสละ ให้เราละ ให้เราวาง ต้องมาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มากขึ้น เราจะได้ดูแลคนอื่น ได้อุปฐากคนอื่น เพราะคนอื่นก็เป็นดินน้ำลมไฟเหมือนกัน คนอื่นก็คือดินน้ำลมไฟ



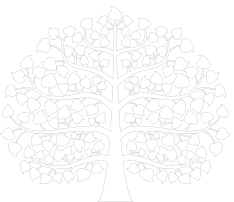
เหมือนกัน มันก็คือธรรมะเหมือนกันนั่นเอง คือ ธรรมชาติดีเหมือนกัน
นั่นเอง ที่เราไปแบ่งเขาแบ่งเรานั่นคือเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

อย่างเราเป็นผู้บริหาร เป็นนักการเมือง... พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ท่านให้เราเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ให้ความเป็นธรรม ให้ความ
ยุติธรรมแก่ชาวโลก ให้กับทุก ๆ คนนะ ไม่ว่าเขาคนนั้นจะเป็นคนดีคนชั่ว
ต้องให้ความถูกต้อง ให้ความยุติธรรม เอาศีลเอาธรรมมาใช้ มาบริหารนะ

ศีลคือกฎหมาย ระเบียบวินัย เป็นอุปกรณ์ เป็นภาชนะที่จะให้
หมู่มวลมนุษย์ได้พากันบริโภคน้ำใจให้สอย แบ่งปันทรัพยากร แสร้งความสุข
ความดับทุกข์ทางวัตถุให้ซึ่งกันและกัน ไม่ให้ถือพรรค ถือพวก ถือกลุ่ม
ถือหมู่คณะ เพราะธรรมชาติที่บริสุทธิ์นั้นไม่มีพรรค ไม่มีพวก คือความ
บริสุทธิ์ผุดผ่องนะ ด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

พากันมาเลิกทาสนะ เพราะทุกคนมีทาสในหัวใจ คือเรามาติด
ในสุข ในความสะดวก ในความสบาย เรียกว่าเราเป็นนายทุนนะ

เราเกิดมา...เราเอาพ่อเอาแม่เป็นทาสรับใช้ เราเกิดมา...เรามา
หลงในวัตถุ มารักสุขเกลียดทุกข์ เราจะเอาต้องให้ทาสออกจากหัวใจ
ของเราให้ได้ด้วยการมาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ปรับตัวเอง
เข้าหาธรรมนะ เพราะความสุขความดับทุกข์ของเราทุกคนนั้นอยู่ที่หัวใจ
ของเราสงบ หัวใจของเราไม่มีทุกข์



มนุษย์ของเราน่ะแสวงหาอาหาร แสวงหาความรู้ความร
มันเป็นทางสุดโต่งนะ พระพุทธเจ้าถึงเราเดินทางสายกลาง แสวงหา
อาหารด้วย แล้วปฏิบัติธรรมไปด้วยพร้อม ๆ กัน

ปฏิบัติธรรมนั้นมันเป็นของง่ายถ้าเรารู้จักนะ คือเรามาเจริญ
สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ถ้าเราผิดศีล ๕ แสดงว่าเราไม่มีสติสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อม ถ้าเราผิดศีล ๘ แสดงว่าเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

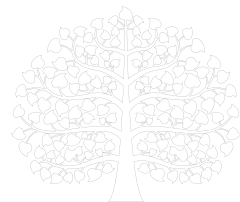
ศีลทุกข้อมีไว้สำหรับให้ทุกท่านทุกคนมาเจริญสติสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อม เพื่อจะได้เลิกทาส ละทาส

เราน่ะมันคิดแค่กรงขัง คุณที่ซึ่งคนทำความผิด แต่ความโลภ
ความโกรธ ความหลงนี้แหละ มันเอาเราเป็นทาสรับใช้ด้วยการทำบาป
ทั้งหลายทั้งปวง

สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนี้จึงเป็นสิ่งที่ประเสริฐ

พวกท่านทั้งหลายพากันมาปฏิบัติ ให้ท่านพากันปฏิบัติอย่างนี้
ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความคลุกคลี ธรรมเหล่านั้นไม่ใช่คำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้า

หมายถึงเรามีโอกาสมีเวลามาปฏิบัติอย่างนี้ โทรศัพท์เราก็พักผ่อนไว้
การพูดการคุยเราก็พักไว้ก่อน มาเจริญสติสัมปชัญญะให้รู้ตัวทั่วพร้อม
เวลาของเรานั้นสำคัญนะ



ทุกคนมันอยากพูด ทุกคนมันอยากคิด ทุกคนมันอยากทำใน
สิ่งเคยชินที่มันทำมานะ เราจะสกัดได้ด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อม

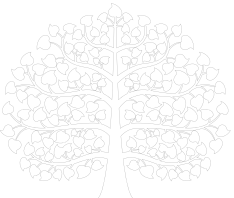
ถ้าเรามีสติรู้ตัวทั่วพร้อมแล้ว ถึงแม้เราจะอายุน้อยอายุมากนี้
ไม่ได้เกี่ยวกับอายุเลย ทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านได้อย่างดี
อย่างมีประสิทธิภาพ **ชีวิตที่มีอยู่นี้ คือชีวิตที่ทำประโยชน์**

ต้องขอบใจกิเลสอาสวะทั้งหลายทั้งปวง ธาตุทั้ง ๔ ชั้นทั้ง ๕ นะ

ทำไมถึงขอบใจนะ...? ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านั้นเราก็ไม่มีโอกาสได้
เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราก็ไม่ได้พัฒนาจิตใจของเราเข้าถึง
มรรคผลนิพพาน

การดำรงชีวิตของเราถึงจะได้เกิดความสุข ความอบอุ่น ทั้งตัวเอง
และครอบครัว ประเทศชาติ

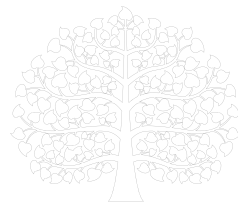
พระพุทธเจ้าตรัสว่า ท่านทั้งหลายอย่างไปคิดแต่รวย รวย รวย
รวยนะ เพราะรวยแล้วเวลาเราละสังขารเราก็เอาไปไม่ได้ ถ้าเรารวยแล้วนี้
ลูกเรามันไม่เป็นคนดี ไม่มีคุณธรรม ชีวิตของเราที่เกิดมาเป็นมนุษย์นี้
ก็ถือว่าแยะมาก เราไม่ได้มาสืบสานเผ่าพันธุ์ความเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐ
เราเอาเปรต เอายักษ์ เอาผี เอาอสุรกาย ถ่ายทอดให้ลูก ให้หลาน
ให้เหลนของเรา ด้วยการที่เรามุ่งเอาแต่วัตถุ เราทิ้งการประพฤติปฏิบัติ
ธรรม มรรคผลนิพพานนี้ ความดีความถูกต้องมันหายจากลูกจากหลาน
ของเราแน่นอน เป็นปुชนียบุคคลของคนรุ่นต่อ ๆ ไปไม่ได้



ถ้าเราเป็นแบบพิมพ์เฉพาะทางร่างกาย มุ่งแต่ทางวัตถุนี้ มันก็เหมือนสรรพสัตว์ทั้งหลาย มันยังไม่ใช่มนุษย์ผู้ประเสริฐ เราต้องเป็นแบบพิมพ์ที่เข้าถึงความสุขความดับทุกข์อย่างดี อย่างถูกต้อง ด้วยไม่ทำบาปทั้งปวง ด้วยการทำกุศลให้ถึงพร้อม ให้เป็นวัฒนธรรม ให้เป็นประเพณีว่าเผ่าพันธุ์ของมนุษย์มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทำแต่ความดี ทำกุศลให้ถึงพร้อม มีสติสัมปชัญญะ เสียสละสิ่งที่มันเผาจิตเผาใจของจากจิตจากใจด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อม

เราทุกคนถือว่าเป็นผู้บริหารนะ บริหารตัวเอง แล้วก็วางโครงสร้างให้กุลบุตรลูกหลาน ประเทศที่เจริญเขาพัฒนาวัตถุ เทคโนโลยี ไอที วิทยาศาสตร์ต่าง ๆ นะมันดีมาก ให้มนุษย์เราใช้งานในทางที่ดี ๆ ได้นะ แต่ถ้าเขาไม่พัฒนาเรื่องจิตเรื่องใจ เรื่องคุณธรรมไปพร้อมนะ โรคประสาทก็จะมีมาก อาชญากรรม อาชญากรก็จะมีมาก สงครามต่าง ๆ ก็มีมาก เพราะการประพฤติปฏิบัติของมนุษย์นะมันยังไม่สมบูรณ์ของความเป็นมนุษย์ เพราะทิ้งทางสายกลาง

เราได้พากันเอาประชาธิปไตยเป็นหลักนี้ก็เปลาะหนึ่ง พระพุทธเจ้าให้เราพัฒนาให้เข้าถึงธรรมาธิปไตยซึ่งเป็นทางสายกลาง...ทางสายกลางมันก็มารวมอยู่ที่สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม นี่เป็นสิ่งที่ยื่นยอให้เข้าใจได้ง่ายนะ



ธรรมะทั้งหลายทั้งปวงที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้แปดหมื่นสี่พัน พระธรรมชั้นนี้ มันจะย่อลงมาที่สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะได้ สร้างประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นด้วยพุทธะ คือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

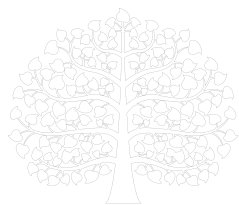
พุทธะนี้เป็นชื่อของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานนะ ถ้าเรามีพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เปรียบเสมือนเราบริโภคอาหารสด เราไม่ได้บริโภคอาหารแห้ง

อาหารแห้งก็คือความรู้ ความจำ ความสามารถที่เราเรียนมานะ
อาหารสดคือสติสัมปชัญญะ คือรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง ปัญหาทุกอย่างนั้นจะเข้าถึงจิตถึงใจเข้าสู่ตัวเราไม่ได้

ขออำนวยการด้วยสัจจะบารมีของพระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์คุณ ด้วยพระเมตตาธิคุณ ด้วยพระปัญญาบริสุทธิ์คุณ ขอให้ทุกท่านทุกคน ได้นำเอาธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปประพฤติปฏิบัติ ให้บรรลุถึงความดับทุกข์ ด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...



โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตา มอบให้กับคณะผู้สูงอายุจากเทศบาลบางปะกง จ.ฉะเชิงเทรา
เช้าวันจันทร์ที่ ๓๐ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๕๔
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม
ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา





ธรรมบุญชีวิต

พระพุทธเจ้าให้พระ
เจริญสติสัมปชัญญะให้รู้ตัวทั่วพร้อม

มนุษย์เราคือผู้ที่ไม่ทำบาปทั้งปวง ทำแต่บุญแต่กุศลให้ถึงพร้อม
ด้วยความไม่ประมาท

พระเราคือผู้ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อออกจาก
ทุกข์

สติสัมปชัญญะที่รู้ตัวทั่วพร้อม ทุกท่านทุกคนต้องประพฤติดุปฏิบัติ

พระวินัยทุก ๆ ข้อ สิกขาบทเล็ก ๆ น้อย ๆ คือประโยชน์ส่วนตน
และประโยชน์ส่วนรวม เพื่อเป็นธรรมบุญแห่งคณะสงฆ์ เพื่อเราทุก ๆ คน
จะได้เจริญสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อมด้วยกันทุกท่านทุกคน ไม่คิด
ไม่พูด ไม่ทำ สิ่งที่เป็นบาปเป็นอกุศล

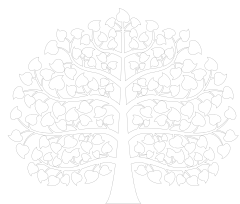
สงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า ได้แก่ผู้ที่ไม่ทำบาปทั้งปวง ผู้ที่มาบรรพชาอุปสมบทในพระพุทธเจ้าศาสนา นี้ คือผู้ที่ไม่ทำบาปทั้งปวง ทำแต่บุญแต่กุศลอยู่ตลอดเวลา ตลอดเวลา ไม่ย่อหย่อนอ่อนแอกับรูป เสียง กลิ่น รส ลาภ ยศ สรรเสริญ ความหนาว ความร้อน ความเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า เรื่องฉันทะ เรื่องฟักผอง เป็นผู้มีสติมีปัญญา เอาธรรมบุญ เอาระเบียบ เอาวินัยมาใช้เพื่อเจริญสติสัมปชัญญะให้รู้ตัวทั่วพร้อม

ถ้าไม่มีสุข ทุกข์ ลาภ ยศ สรรเสริญ ไม่มีความหนาว ความร้อน ความสุข ความทุกข์ พระเรา ประชาชนเรา ก็ไม่มีโอกาส ไม่มีเวลาที่จะได้บำเพ็ญความดี บำเพ็ญบารมี บำเพ็ญคุณธรรมให้สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมได้อย่างสมบูรณ์

งานของพระ งานของประชาชน คืองานแห่งการทำความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรมด้วยการมาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ปรับตัวเองเข้าหาธรรมบุญแห่งชีวิต จุดมุ่งหมายคือพระนิพพาน

สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ในชีวิตประจำวันคือหนทางที่ทุกท่านทุกคน ต้องผ่าน ต้องผ่านให้ได้ด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ว่านี่เราต้องผ่าน ต้องอด ต้องทน ต้องหนักแน่น เข้มแข็ง เราจะไปอ่อนแอจนคลอนแคลน ลูบ ๆ คลำ ๆ อ่อนแอไปไม่ได้

ร่างกายของเรามันแก่ มันเจ็บ มันไม่สบาย ใจของเราทุกคนต้อง เข้มแข็ง กายมันเหนื่อย กายมันเจ็บ กายมันแก่ กายมันอ่อนแอ พระพุทธเจ้าให้เราใจออกจากกาย



พยายามให้มันมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เพื่อมันจะได้เป็นคนละส่วน ถ้าไม่อย่างนั้นนะเราจะไม่ได้ปฏิบัติ ไม่มีข้อวัตรปฏิบัติมาถึงระดับนี้ก็ผ่านไม่ได้ทุกที ดิตสุข ดิตสบาย ดิตซีเกียจซีคร้าน ง่วงเหงาหาวนอน ฟุ้งซ่านรำคาญ

มันไปไม่ได้ ผ่านไม่ได้ เพราะเราสติสัมปชัญญะมันไม่รู้ตัวทั่วพร้อม มันไม่ได้แยกกาย แยกจิต แยกเวทนา มันไม่มีความเพียร ไม่รู้จักทำความเพียร

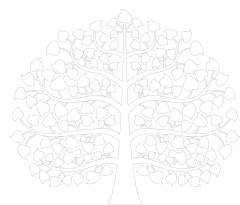
พระพุทธเจ้าให้เรา รู้จัก รู้แจ้งว่า มันเหนื่อยอย่างนี้แหละ มันลำบากอย่างนี้แหละ มันง่วงเหงาหาวนอนอย่างนี้แหละ มันอรร้อยอย่างนี้แหละ มันเพลิดเพลिनอย่างนี้แหละ ให้เรา รู้จัก อย่าไปใจอ่อน สัมมาสมาธิ ต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มาก อบรมบ่มอินทรีย์ให้ใจของเรา มันสงบ ให้ใจของเรามั่นเย็น

เราจะมาเอาความสุขกับการบริโภค กับการพักผ่อน กับการสุขทางเวทนา ทางเนื้อทางหนัง ทางร่างกายนั้นมันไม่ได้ ต้องเอาสมาธิออกมาช่วย ต้องเอาสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมเข้ามาช่วย

เรามันดิตสุข ดิตสบายมาหลายภพ หลายชาติ หลายกัปหลายกัลป์ เรายังไม่เห็นโทษเห็นภัยในวิภวภูตสงสาร

จิตใจของเรามันได้ไหลเอียงไปในทางที่เกา ไปในทางที่ต่ำ ไม่มีทางอื่นที่จะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ได้ นอกจากที่เราเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ใจดี ใจสบาย...



เราปล่อยโอกาส ปล่อยเวลาให้เราทานอาหาร พักผ่อน เพลิดเพลิน
ไปเป็นวัน ๆ โดยไม่ได้เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม อบรมบ่มอินทรีย์

ถ้าเรายินดีในรูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ยินดีใน
สุขเวทนาที่มันเป็นโลก เป็นวัตถุนี้ เท่ากับเราเป็นเชื้อสายของพระเทวทัตนะ

พระเทวทัต คือผู้ที่ยินดีในลาภ ยศ สรรเสริญ ในรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์

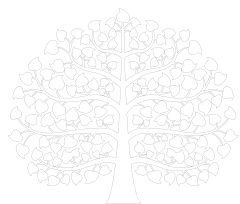
เราจะเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า ต้องเพิ่มสติ เพิ่มสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อม สิกขาบทเล็ก ๆ น้อย ๆ ศีลเล็ก ๆ น้อย ๆ นั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ
สำหรับสามเณรที่เป็นเสขะ คือผู้ที่ยังต้องประพฤติกปฏิบัติ

ยิ่งเราปฏิบัติพระวินัยได้อย่างละเอียดทุกข้อ สติสัมปชัญญะที่รู้ตัว
ทั่วพร้อมมันก็ชัดเจนขึ้น อุดมการณ์ทางจิตใจของเรามันก็ชัดเจนขึ้น
แถลงการณ์ทางจิตใจของเรามันก็ชัดเจนขึ้น การปฏิบัติเรามันก็เดินตรง
เดินสายกลาง เพราะความตั้งใจนี่คือสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ถ้าเราไม่เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนี้ เราทุกคนก็ไม่มี
ข้อวัตรปฏิบัติ ไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา ไม่มีธรรมานุญในหัวใจ

เรากำลังเดินทางตามพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้มีสติสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อม

เอาอิริยาบถทั้ง ๔ นี้มาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม
เอาธรรมานุญนี้มาเป็นสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม



ทุกท่านทุกคนพระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราทำตามใจตัวเอง ต้องเอา
ธรรมบัญญัติเป็นใหญ่ เอาธรรมบัญญัติเป็นที่ตั้ง เพราะเราเดินตามรอยของพุทธะ
ถ้าเราเอาตัวเองเป็นใหญ่ เป็นที่ตั้งคือเชื้อสายของพระเทวทัต

พระพุทธเจ้านั้นคือฝ่ายพุทธะ พญามาร เสนามาร บริษัทบิรवार
นั่นนะคือเชื้อสายของพระเทวทัต

ให้ทุกท่านทุกคนย้อนกลับมามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมว่า
เราได้ประพฤติปฏิบัติเดินตามพุทธะรอยเปอร์ดั้งเดิมแล้วหรือยัง เข้าถึง
มาตรฐาน เข้าถึงสแตนด์ดาร์ดแล้วหรือยัง

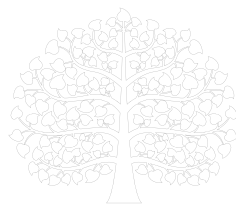
พระก็คือหัวใจดวงเดียวกัน เณรก็คือหัวใจดวงเดียวกัน ประชาชน
ก็คือหัวใจดวงเดียวกัน ผู้หญิงผู้ชาย คนแก่ คนหนุ่ม คนสาว คนเด็ก
ก็คือหัวใจดวงเดียวกัน มีความแค้น มีความเจ็บ มีความตายเหมือน ๆ กัน

การเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เอาธรรมบัญญัติมาใช้ เพื่อเจริญ
สติสัมปชัญญะให้รู้ตัวทั่วพร้อมมันถึงเป็นอันเดียวกัน

พระพุทธเจ้าไม่ให้เราแยกธรรมะออกจากอิริยาบถทั้ง ๔ ออกจาก
หน้าที่การงาน ต้องอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับเราตลอดเวลา ตลอดเวลา

ทุก ๆ ท่านทุกคนนะ ให้กลับมามองดูตัวเอง

การมองตัวเองก็คือการมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม การที่ไม่ม
ิสติรู้ตัวทั่วพร้อมก็คือการดูคนอื่น การมองคนอื่น



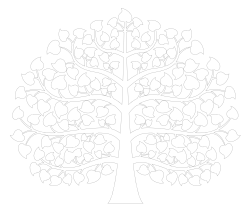
คนอื่นก็เป็นเรื่องของคนอื่น เค้าจะดี เค้าจะชั่ว เค้าจะสุข เค้าจะทุกข์ก็เป็นเรื่องของเค้า เราหายใจให้เค้าไม่ได้ เราทานอาหารให้เค้าไม่ได้ เราพักผ่อนให้เค้าไม่ได้ เราปฏิบัติธรรมให้เค้าไม่ได้ เรามีหน้าที่อย่างเดียว คือรู้จักตัวเอง มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ปรับตัวเองเข้าหาธรรมบุญแห่งชีวิต คือธรรมะ คือวินัย

ประสบการณ์ที่เราไม่เข้าใจนะ มันทำให้เราย่อหย่อนอ่อนแอลงเลลงเสีย

เมื่อเรามาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มาก ๆ ใจของเรา มันจะสงบ ใจของเรามันจะเย็น มันจะเข้าใจเรื่องการประพฤติการปฏิบัติให้มากขึ้น เราจะรู้ว่า อ้อ... การปฏิบัติธรรมมันต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมอย่างนี้เอง มันจึงจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ได้ มันเป็นการปฏิบัติอย่างนี้เองในชีวิตประจำวัน

เราพากันวิ่งหาความสุขความดับทุกข์ด้วยการวิ่งหารูปสวय ๆ เสียงเพราะ ๆ ที่พักสะดวกสบาย อุดมภูมิดี ๆ ประเทศโน้นประเทศนี้นั้นมันยังเห็นความหลงของหมู่วมลมนุษย์ทั้งหลายที่ยังไม่เข้าใจในการประพฤติปฏิบัติธรรม

การประพฤติปฏิบัติธรรมที่เข้าถึงความสุขความดับทุกข์ได้ มันอยู่ที่เศรษฐกิจพอเพียง เศรษฐกิจเพียงพอ ด้วยการมามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม



ทำไมเรามีทุกข์นะ..? เพราะใจของเราไม่สงบ

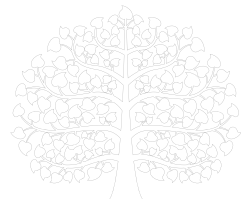
ทำไมใจของเราไม่สงบ..? เพราะเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม
ใจของเราจะสงบได้อย่างไร

พระพุทธเจ้าท่านมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นมหาสติ
ท่านถึงไม่มีความทุกข์โดยประการทั้งปวง

การพัฒนาเผ่าพันธุ์ความเป็นมนุษย์ของเรานะ ถึงต้องมาพัฒนา
สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มากขึ้น ด้วยการเสียสละทุกสิ่งทุกอย่าง
โดยไม่หวังอะไรตอบแทน เราก็จะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดของความความเป็นมนุษย์
คือพระนิพพาน คือความดับไม่เหลือแห่งสังสารวัฏ อัตตาตัวตน

เรามีร่างกายมันก็จะไม่มีทุกข์มีโทษ ไม่มีเวร ไม่มีภัย มีปัจจัย ๔
ใช้สอยก็ไม่มีเวรมีภัย สงครามโลกในครั้งต่อไปมันก็เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะ
มนุษย์เรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม พวกเขามีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์
พัฒนาเทคโนโลยี วิทยาศาสตร์ ไอแพดไอที ด้วยการไม่ทำบาปทั้งปวง
ทำแต่บุญ ทำแต่กุศลให้ถึงพร้อม

เราก็จะได้ชื่อว่า เราได้สืบทอดต่อยอดเผ่าพันธุ์แห่งความเป็นมนุษย์
เพื่อให้กุลบุตรลูกหลานของเราได้ดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง สัตว์โลกที่เกิดมา
ก็จะได้รับแต่ความสุข ความสงบ ความดับทุกข์ ความร่มเย็น รัฐธรรมนูญ
ก็จะสมบูรณ์แบบเป็นธรรมนูญที่ช่วยดูแลปกป้อง ให้โลกนี้ได้อยู่อย่าง
ร่มเย็นเป็นสุข



ด้วยสัจจะบารมีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ประกอบ
ด้วยพระบริสุทธิคุณ พระกรุณาบริสุทธิคุณ พระปัญญาบริสุทธิคุณ
ด้วยบารมีทศพิธราชธรรมแห่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ขออำนาจ
อวยพรให้ทุกท่านทุกคนจงได้บรรลุมรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่าน
ทุกคนด้วยเทอญ...



โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตามอบให้ในวันรัฐธรรมนูญ
เช้าวันพฤหัสบดีที่ ๑๐ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๔
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม
ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

