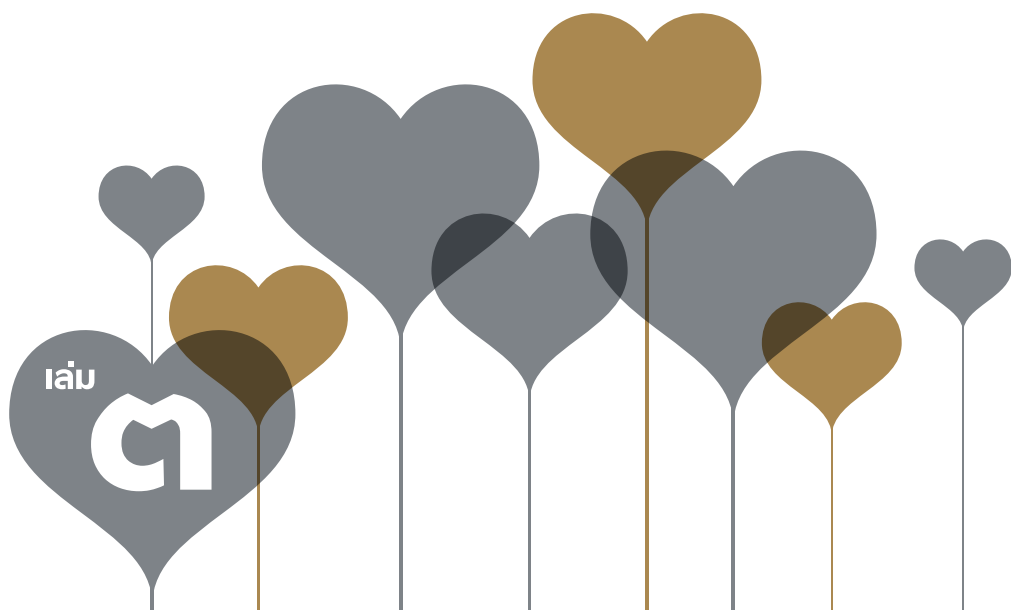


หลวงพ่อกันหา สุขกาโม

ใจดี ใจสบาย

Delivery





“นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส”

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ใจดี ใจสบาย

Delivery

เน้นจิตใจเพื่อให้เข้าถึงพระนิพพาน	1
ชั้นที่ ๕	10
สังขารชั้นที่	16
ข้อวัตรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรค “มะเร็ง”	22
ให้อิโรวาทผู้ป่วยโรคมะเร็งหลังการรักษา	29
ให้อิโรวาทผู้สูงอายุ	38

พระธรรมดำรัสสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ที่นลวงพอกันนา สุภกาโม เมตตานิโนนันามรรจนา

ณ วัดมัทธการัทภกัจธรรมาราม ต.จันนมี อ.จันนัพังค จ.นธรรธลัมา

เน้นจิตใจเพื่อให้เข้าถึงพระนิพพาน

วันนี้เป็นการบำเพ็ญกุศลพิเศษ สวดพระอภิธรรม ฟังพระธรรมเทศนา เพื่อถวายบูชา "หลวงเตี้ยเรวัตร ปญฺญาวชิโร" ที่ได้ลาละสังขาร พ่อแม่ครูบาอาจารย์ท่านให้บำเพ็ญกุศลไปถึงวันเสาร์ วันอาทิตย์เป็นวันที่ประชุมเพลิง

หลวงเตี้ยเรวัตรนี้เป็นพระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ปฏิบัติเพื่อมุ่งมรรคผล นิพพานโดยตรง มีปฏิปทาที่สม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง ยิ่งอายุมากก็ยิ่งตั้งอกตั้งใจ ประพฤติปฏิบัติธรรม เดินจงกรมนั่งสมาธิ ทำความเพียร ไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย ความยากลำบาก เป็นที่รักที่เคารพของพระภิกษุสามเณร ตลอดจนญาติโยมทุก ๆ คน ในวาระสุดท้ายนั้นก็ยิ่งเน้นจิตใจเพื่อให้เข้าถึงพระนิพพาน

ที่พ่อแม่ครูบาอาจารย์ หลวงพ่อใหญ่ไปเยี่ยมทุก ๆ วันนะ... ท่านจะพูดให้กำลังใจกับหลวงเตี้ยทุกครั้งนะว่า ความเจ็บไข้ไม่สบายนั้นนะเค้าเอาพระนิพพานมาให้เรา เค้ามาบอกมาสอนว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ลูกก็ไม่ใช่ของเรา หลานก็ไม่ใช่ของเรา ภรรยาสมบัติทุกอย่างนั้นก็ไม่ใช่ของเรา หลวงเตี้ยไม่ต้องห่วงลูก ไม่ต้องห่วงหลาน เรื่องของเขาก็ให้เป็นเรื่องของเขา เรื่องของเราก็ให้เป็นเรื่องของเรา แม้แต่ตัวเราเองก็ยังเอาตัวไม่รอดอยู่แล้ว เราจะไปห่วงลูกห่วงหลาน ห่วงภรรยาสมบัตินั้นไม่ได้ ให้หลวงเตี้ยถือโอกาสถือเวลาสร้างมรรคผลนิพพานให้กับตัวเอง พยายามทำใจให้สบาย ทำใจไม่ให้มีทุกข์ ร่างกายไม่สบายก็ช่างหัวมัน มันแน่นท้อง แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวกก็ช่างหัวมัน มันจะตายเมื่อไหร่

ก็ช่างหัวมัน มันจะหายหรือไม่หายก็ช่างหัวมันนะ เพราะสิ่งนั้นคือเทวทูตเล่าได้ มาบอกมาสอนมาเตือนเราให้ไปพระนิพพานนะ

หลวงเตี้ยท่านก็ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนแห่ง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พ่อแม่ครูบาอาจารย์ให้สติ ให้สมาธิ ให้ปัญญา จิตใจของหลวงเตี้ยนั้นนะสบายมาก เบิกบานมาก มีความสงบ ไม่วุ่นวาย พระเณร ที่อุปฐากเล่าก็ชมกันทุก ๆ คนเลย่ว่าหลวงเตี้ยนี้ดีมาก ดีพิเศษนะ ถ้าเล่าทำได้ เหมือนหลวงเตี้ยนี้คงจะดีนะ พูดถึงเวทนาความเจ็บปวดอย่างนี้ถือว่าหลวงเตี้ย มีทุกข์เวทนาน้อย ไม่ทนทุกข์ทรมาน เวลาละสังขารก็จากไปด้วยความสงบ

การบำเพ็ญบุญบำเพ็ญกุศลให้หลวงเตี้ยในครั้งนี้ หลวงพ่อใหญ่ท่านพูด ประการว่าจะทำให้ง่าย ๆ เหมือนพระพุทธรูปท่านเมตตาสั่งสอน เหมือนพ่อแม่ ครูบาอาจารย์หลวงตามหาบัวฯ ท่านบอกสั่งสอนไว้ว่า **“ให้ทำงาน ๆ”** ให้เน้น สำหรับหลวงเตี้ยที่จากไปนะ ไม่ต้องทำเอาหน้า เอาตา เอาเกียรติยศ ถ้าจะบูชา หลวงเตี้ยนะให้บูชาเหมือนพระพุทธรูปท่านเมตตาสั่งสอน ให้พากันให้ทานรักษาศีล ภาวนา ให้พากันมีสติสัมปชัญญะให้มันสมบูรณ์ เพราะทุกคนนั้น **“ใจมันหาย”** คำว่าใจหายนั้นนะคือใจไม่ได้อยู่กับเนื้อกับตัว

เราทุกคนส่วนใหญ่นี้แหละคือว่าเป็นคนใจหายนะ ใจไม่ค่อยอยู่กับเนื้อกับตัว อย่างคนที่เป็นลูกเป็นหลานเป็นญาติหรือผู้ที่ใกล้ชิดรู้จักนะ เมื่อหลวงเตี้ยจากไป อย่างนี้ก็พากันใจหาย ให้ทุกท่านทุกคนพากันอนุโมทนาเพราะหลวงเตี้ยท่านได้จาก พวกเราไปแล้ว

เราทุก ๆ คนนะที่มีชีวิตอยู่กันนี้ก็เพียง... "พากันอยู่รอวันตายเหมือนกัน" ไม่ว่าเราจะทำการทำงาน หาอยู่หากิน เพสิดเพสิดต่าง ๆ นี้ ความเป็นจริงนั้น "เราทุกคนเพียงแต่อยู่รอวันตายเท่านั้น..."

พระพุทธรเจ้าท่านให้เราพากันมีสติสัมปชัญญะ ให้เรารู้จักนะ...
วันหนึ่ง ๆ นะเราเห็นเทวทูตตลอดแต่เราก็ไม่ได้เฉลียวใจนะ เทวทูตก็ได้แก่ เราเห็นเด็ก ๆ เทวทูตนั้นก็ได้แก่เราเห็นคนหนุ่มคนสาว เทวทูตนั้นก็ได้แก่เราเห็นคนกลาง เทวทูตนั้นคือเราได้เห็นคนแก่เห็นคนเจ็บนะ นาน ๆ ที่เราก็จะได้เห็นคนตาย

ทุกวันนี้สื่อสารมวลชนมันรวดเร็วทั่วถึงอย่างนี้ เราก็รู้เรื่องราวอะไรต่าง ๆ นั้นนะ ล้วนแต่มาบอกมาสอนมาให้สติปัญญาเรานะ ว่าเราทุกคนนะ ต้องพากันสร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม อย่าเป็นคนเห็นแก่ปาก เห็นแก่ท้อง เห็นแก่ความสุข ความสะดวก ความสบาย เพสิดเพสิดลุ่มหลง

พระพุทธรเจ้าท่านตรัสว่า... “ความเพสิดเพสิดเป็นเหตุแห่งความหลงนะ”
ทุกท่านทุกคนนะรู้ตัวมียว่าเราทั้งหลายนี้พากันหลงความคิดหลงอารมณ์

อารมณ์อะไร...? ก็ได้แก่อารมณ์ของสวรรค์นะ

อารมณ์ของสวรรค์มีอะไรบ้าง...? ก็ได้แก่ความสุข ความสะดวก ความสบาย ความเจริญหู เจริญตา เจริญในการอยู่การกินการเที่ยว ความเพสิดเพสิดในลาภ ในยศ ในทรัพย์สมบัติ อารมณ์อย่างนี้แหละพระพุทธรเจ้าท่านตรัสว่ามันเป็นอารมณ์ของสวรรค์นะ เราพากันหลงอารมณ์ของสวรรค์นะ เราเลยพากันรับจ้าง “**รับจ้างมาเกิด**” รับจ้างมาเกิดโดยที่ตัวเองไม่รู้ว่าตัวเองได้รับค่าจ้างรางวัล รูปเสียงกลิ่นรส โภภะจุฬะธรรมาภรณ์ซึ่งเป็นการเวียนว่าย

ตายเกิดไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้น สวรรค์นั้นน่ะมันมีอายุขัยมีอายุจำกัดนะ “เมื่อเราหมดบุญจากสวรรค์เราก็พากันไปตกนรก...”

อย่างเราพากันทำงานอย่างนี้แหละ เราก็พากันมุ่งเงินมุ่งสตางค์ มุ่งทรัพย์สินสมบัติ มุ่งสรรเสริญนี้ เราคิดอย่างนี้เราต้องการอย่างนี้นะความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงมันก็เพาเราในปัจจุบัน

พระพุทธรูปเจ้าท่านสอนเราให้เป็นคนให้ทาน ให้เป็นคนเสียสละ การทำงานก็คือการเสียสละ การทำงานก็คือการเจริญสติสัมปชัญญะ การทำงานก็คือการละความเห็นแก่ตัว ถ้าเราทำจิตใจอย่างนี้เนะ ใจของเราก็จะมีความสุขมีความสงบ เราจะได้ทั้งเงิน จะได้ทั้งจิตใจที่สงบ เจ้าเรียกว่าได้ทั้งทรัพย์ได้ทั้งอริยทรัพย์

พระพุทธรูปเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนนะกลับมาแก้ไขใจของตัวเอง กลับมาแก้ไขการกระทำคำพูด เพื่อให้มันเข้าถึงศีลถึงธรรม ตัวเราก็จะได้มีความสุขสงบสุข พ่อแม่ญาติพี่น้องลูกหลานของเราจะได้มีความสุข เราทุกคนถือว่าเกิดมาเพื่อทำความดีเกิดมาเพื่อเสียสละ เกิดมาเป็นพุทโธ เพื่อจะได้อบรมบ่มอินทรีย์สร้างบารมี

พระพุทธรูปเจ้าท่านตรัสว่าทุกท่านทุกคนอย่าได้เพาใจของตัวเองนะ อยากรวยมันก็ไม่รวยหรอก มันก็เท่าเท่านั้นแหละ อยากให้คนโน้นเค้าเป็นอย่างโน้น คนนี้เค้าเป็นอย่างนี้ ให้ลูกหลานอะไรเป็นเหมือนใจของเราคิดนะมันเป็นไปไม่ได้ มันทำให้จิตใจของเราเป็นบาป จิตใจของเราตกนรก

เราต้องกลับมาหาตัวเรา กลับมาแก้ไขที่ตัวเรา กลับมารู้ที่ตัวเรา เพราะเราไม่รู้ตัวเองนะ ตัวเองคิดไม่ดีก็ไม่รู้ตัว ทำไม่ดีก็ไม่รู้ตัว พูดไม่ดีก็ไม่รู้ตัว

เราพยายามมาคิดกันใหม่ตั้งแต่ก่อนเราจะไปปรับปรุงภายนอก
แก้ไขภายนอกนะ เราทำอย่างนั้นปฏิบัติอย่างนั้นมันไม่ถูกต้อง มันเป็นปลายเหตุ
ต้นเหตุเราต้องมาแก้ที่ใจของตัวเอง ถ้าใจของเรามันดีนะ คำพูดของเรามันก็ดี
การกระทำของเรามันก็ดี

**พระพุทธรเจ้าท่านให้เราทุกคนลองคิดว่า "ถ้าเราเป็นมหาเศรษฐี...
แต่ใจของเราไม่สงบนั้นนะ เราจะมีความสุขสบาย มีความดับทุกข์มั้ย...?"**

เราอย่าไปเถียงพระพุทธรเจ้าในใจว่า “เป็นเศรษฐีทำไมมันถึงไม่มีความสุข”
ความคิดอย่างนี้มันก็เหมือนกับเด็ก ๆ นะ “เด็ก ๆ มันก็อยากเป็นคนใหญ่ มันจะได้
มีความสุข...!” ทีนี้แหละเมื่อมันเป็นคนใหญ่มันยังมีความสุขทุกข เพราะมันต้อง
รับผิดชอบเยอะ เป็นเด็กไม่ต้องรับผิดชอบอะไร มีแต่กินแต่เล่นแต่นอนนะ

พระพุทธรเจ้าท่านตรัสว่าความสุขของมหาเศรษฐีที่ยังมีความโลภ
ความโกรธความหลงนะ ยังมีความสุขความดับทุกข์ของพระโสดาบันไม่ได้
พระโสดาบันบางท่านก็เป็นผู้ที่ยากจนแต่จิตใจท่านมีความสุขนะ

บางคนก็ยังคิดไม่ออกว่า... เราอยู่ในบ้านในสังคมอยู่ในครอบครัวยังทำมา
หากิน ยังมีหนี้สิน อะไรมันก็ไม่สะดวกนะเราจะปฏิบัติธรรมะได้อย่างไร...?

ตอบว่า... "ปฏิบัติได้ทำได้ ยิ่งดีนะ" เพราะว่าในโลกในสังคมนี้นี้ถ้าต้องการ
คนดี ต้องการคนเสียสละ ต้องการคนที่มีคุณธรรม คนที่มีความรับผิดชอบ
ให้เราเป็นพนักงานเจ้าหน้าที่ตำแหน่งหนึ่งเพื่อให้เราเป็นคนดี เป็นคนเสียสละ
เป็นคนรับผิดชอบ เป็นคนมีคุณธรรม ถ้าเราจะรอให้เราหมดหนี้หมดสิน

รอให้เรารวย รอให้ทุกอย่างพร้อมถึงจะประพฤติปฏิบัติธรรมนั้นนะ มันเป็นความคิดผิด มันก็เท่ากับเรารอให้ตัวเองมันตายนั้นนะ

คนเราเมืองพอมันไม่มีทรอก เพราะความหลงความเห็นแก่ตัวเรามันมาก เราจะไปรอให้คนส่วนใหญ่เค้าพากันปฏิบัติธรรมเราถึงจะปฏิบัตินะ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “โคตัวหนึ่งนะขนมันมีเยอะ แต่ว่าเขาขนมีเพียงสองเขาละ” คนปฏิบัติธรรมนั้นมันมีน้อย ร้อยเปอร์เซ็นต์นั้นจะเอาชักห้าเปอร์เซ็นต์มันก็ยังไม่ได้ ครอบครัวเรามันถึงมีปัญหา สังคมเราถึงมีปัญหา ประเทศชาติเราถึงมีปัญหาละ เพราะคนส่วนใหญ่เค้าไม่พากันปฏิบัติธรรม กฎหมายที่เค้าเขียนขึ้นมาละ ที่เป็นรัฐธรรมนูญนี้ก็เพราะคนเรามันมีกิเลสมาก มันมีความเห็นแก่ตัว ก็ต้องออกกฎหมายอย่างโน้นอย่างนี้ ระเบียบอย่างโน้นอย่างนี้

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ใหม่ ๆ นั้นแหละก็ยังไม่ได้อ้างหลักธรรมพระวินัยนะ มีแต่เน้นเรื่องจิตเรื่องใจเรื่องพระนิพพาน อยู่มาเรื่อย ๆ ผู้ที่มีกิเลสมันมากนะ ไม่มีศรัทธาร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่ได้มุ่งพระนิพพานอย่างเต็มที่เต็มร้อย เพื่อผลประโยชน์อย่างอื่น จึงได้มีสิกขาบทมีพระวินัย เพื่อปราบเพื่อกำราบ

กฎหมายบ้านเมืองมันมีขึ้นมาก็เพราะว่าคนทำความผิดนะ...

ดูตัวอย่างอย่างหลวงพ่อบุชา... ท่านตั้งข้อวัตรปฏิบัติ ใครจะมาอยู่วัดหนองป่าพงนี่ต้องตื่นตีสาม มานั่งสมาธิ สวดมนต์พร้อมเพรียงกัน ถึงหกโมงเย็นก็มานั่งสมาธิ ทำวัตรสวดมนต์ ฟังการบรรยายธรรมวินัยพร้อมกัน เมื่อเลิกก็พร้อมกันเลิก เมื่อทำก็พร้อมกันทำ เวลาไปบิณฑบาตก็ไปพร้อมกัน เวลาฉันอาหารก็ต้องเข้ามาในศาลาพร้อมกัน ต้องมานั่งก่อนเวลาสัก ๕ นาที ไม่ใช่ถึงเวลาแล้วค่อยเข้ามาอย่างนั้นไม่ได้ ไม่ถูก

ท่านมีไว้ทำไมนะ...? ข้อวัตรต่าง ๆ นะ ท่านมีเพื่อปราบ เพื่อปราบ เพื่อรวบรวมพลังความสามัคคีแห่งหมู่สงฆ์ ให้มุ่งมรรคนิพพานนะ เพราะเราทุกคนนั้นนะมันอินทรียบาร์มีไม่แข็งแรง อินทรียบาร์มีไม่แก่กล้า ถ้าไม่มีการบังคับ ถ้าไม่มีการข่ม ไม่มีการปราบนะ "กิเลส...มันยิ่งเหิมยิ่งเกริม..."

ทำไมละตัณห์ไม่กันตีสามครูบาอาจารย์ถึงให้เราอดฉันแล้วก็มาทำวัตรต่อหน้าคณะสงฆ์ที่กำลังฉันข้าวอยู่...? ก็เพื่อให้เราจะได้บังคับตัวเอง เป็นคนที่รับพิศชอบ ไม่ใช่พ่อแม่ครูบาอาจารย์ให้เราพากันมากินทุกขกรรมาน...

เราทุก ๆ คนนี้ต้องประพฤติปฏิบัติ ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติ ถึงเราจะแก้เท่าไรเราก็ไม่มีความสามารถที่จะละกิเลสได้ ที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ ต้องอาศัยธรรมะ อาศัยวินัยนะ พ่อแม่ครูบาอาจารย์บอกว่าพรุ่งนี้นะ ให้พระภิกษุสามเณรเข้านั่งในศาลาก่อนเก้าอี้ระฆังชก ๕ นาทีนะ มันจะได้บุญได้กุศลเพิ่มอีก ครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบที่ท่านได้เป็นพระอรหันต์เจ้าก้นท่านพากันทำอย่างนั้น ตอน ๖ โมงเย็นอย่างนี้ก็เข้านั่งก่อนเก้าอี้ระฆัง ๕ นาที ฉันก็เข้านั่งก่อนเก้าอี้ระฆัง ๕ นาที ทำอะไรมีแต่ก่อนทั้งนั้นอย่างนั้น...

ญาติโยมนะพากันอยู่บ้านในครอบครัว พระพุทธรูปเจ้าท่านก็ให้เราเน้นทางจิตทางใจเหมือนกัน ให้เป็นคนมีระเบียบวินัยในการทำงาน ในการตื่นนอน ในการทานอาหาร มีระเบียบวินัยในการใช้เงินนะ

ทุก ๆ คนไม่ว่าจะเป็นพระ จะเป็นโยมมันต้องปรับตัวเองเข้าหาระเบียบหาวินัย ต้องมาแก้ที่จิตใจ ถึงจะเป็นที่รักที่เคารพของตัวเอง และเป็นที่รักที่เคารพของคนอื่น อยู่ที่บ้านเราก็มีระเบียบวินัยที่บ้าน อยู่วัดเราก็มีระเบียบวินัยที่วัด

ระเบียบวินัยนี้คือคุณธรรมคุณงามความดี ระเบียบวินัยคือพระพุทธรเจ้า คือพระธรรม คือพระอริยสงฆ์ แต่ระเบียบวินัยทางโลกทางสังคมนะส่วนใหญ่ เค้าจะเอาไว้งัดในเรื่องการทำความากิน หรือว่าการดำรงชีพในสังคม แต่ระเบียบธรรมวินัยของพระพุทธรเจ้านะเน้นทั้งระเบียบสังคมและเน้นทั้งคุณธรรม มันไปพร้อม ๆ กัน...

การประพาศการปฏิบัตินี้ พระพุทธรเจ้าน่าให้เน้นที่ใจของตัวเอง อย่าไปมองคนอื่น อย่าไปสนใจคนอื่น “ถ้าอย่างนั้นมันไม่ใช่นักปฏิบัติ มันเป็น **นักวุ่นวาย**” วุ่นวายจริง ๆ อยู่แต่เรื่องคนอื่น เรามีเจตนาดีก็จริงนะ กลัวว่าศาสนาเสื่อม กลัวเค้าจะกินบ้านกินเมืองหมด...

ยังทุกวันนี้: สื่อสารมวลชนนี่ก็ออกมามือถือ ในโทรทัศน์ อินเตอร์เนต เฟซบุ๊ก มันก็ยิ่งมาทำร้ายจิตใจของเราถ้าเราไม่รู้จักนะ เพราะเราไปรับเอาสิ่งที่ไม่ได้ มากับมจิตใจของเรา

พระพุทธรเจ้าน่าตรัสว่าให้ทุกคนฉลาดนะ พยายามกลับมาหาเนื้อหาตัว กลับมาหาสติสัมปชัญญะ อย่าได้พากันวิ่งไปตามสิ่งภายนอก พระพุทธรเจ้าน่าตรัสกับพระภิกษุสงฆ์ว่า ไม่ให้ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งภายนอก ไม่ให้พูดเรื่องคนอื่น ไม่ให้ไปดื่นทาคนอื่น ไม่ให้พูดเรื่องบ้านการเมือง ถ้ายุ่งเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ถือว่า พระภิกษุรูปนั้นต้องอาบัตินะ ท่านตรัสว่าเป็น "**เดรัจฉานคาถา**" คือเป็นสิ่งที่จะนำ จิตใจของเราไปสู่ความเสื่อมเสีย

ญาติโยมที่มุ่งมรรคผลนิพพานก็ย่อมมีสติมีสัมปชัญญะ ไม่รับเอาสิ่งต่างๆ มาใส่จิตใส่ใจนะ ถือว่าเราไปรับเอาเชื้อโรค เอาไวรัสมาทำร้ายหัวใจของเรา "คนเรานะมันเป็นโรคทางกายมันอาจจะเป็นโรคน้อยกว่าทางจิตใจทางอารมณ์นะ"

ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะนะ วันหนึ่งเราเป็นโรคทางจิตใจมาก ถูกสิ่งต่าง ๆ
มันเพาเรา พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราอดเอาทนเอา ถ้าเราไม่อดไม่ทน เราไม่มี
สติสัมปชัญญะเราก็ไม่ได้อบรมบ่มอินทรีย์ สร้างบารมี สร้างคุณธรรม

การได้น้อมนำพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่พ่อแม่ครูบาอาจารย์ให้มาบรรยายในวันนี้ก็พอเห็นสมควรแก่เวลา

ด้วยอานุภาพของพระพุทธเจ้า ด้วยอานุภาพของพระธรรม ด้วยอานุภาพ
ของพระอริยสงฆ์ จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยน้อมเอาบุญเอากุศลถวายทูลวงเตี้ยเรวັตร
ปญฺญาวชิโร เพื่อเป็นการบูชา เมื่อมีความทุกข์ขอให้หายจากความทุกข์
เมื่อมีความสุขขอให้มีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป และขออำนวยอวยชัยให้ญาติโยม
ทั้งหลายที่มาพร้อมร่วมนำเพ็ญบุญกุศลครั้งนี้ ที่เป็นคุณทอมมาจากโรงพยาบาล
สระบุรี โรงพยาบาลโชคชัย โรงพยาบาลพระพุทธบาท และบริษัท SCG
ตลอดญาติโยมที่ได้พากันมาถือศีลปฏิบัติธรรม จึงมีความสุขกายสุขใจ
เข้าถึงพระนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

โองการธรรมเนื่องในงานสวดพระอภิธรรมและนำภัตตาหารเพลในวัด "นลวงเตี้ยเรวັตร ปญฺญาวชิโร"

ณ วัดมัทธบทวิจิตรมหาราม ต.วังน้ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

ดำวันพุธที่ ๑๘ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๖

ขั้นที่ ๕ ...

ให้ทุกท่านทุกคนนั่งให้สบาย... หายใจเข้าก็ให้สบายหายใจออกก็ให้สบาย ให้มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม กลับมาหาเนื้อกลับมาหาตัว ให้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้สบาย...

ใจของเราเนี่ยส่วนใหญ่มันไม่ค่อยจะสงบมันถูกอารมณ์คือความชอบใจ ความไม่ชอบใจครอบงำอยู่ตลอดเวลา เรื่องเล็ก ๆ มันเลยกลายเป็นเรื่องใหญ่ เรื่องที่มันไม่มีอะไรมันเลยเกิดเรื่อง เกิดปัญหา

เรามีร่างกาย... ร่างกายนี้เค้าก็ประกอบด้วยขั้นทั้ง ๕

ขั้นทั้ง ๕ มีอะไร...?

ขั้น ๕ ก็มี “รูป” คือร่างกายนี้ “เวทนา” คือความสุข ความทุกข์หรือว่า เจ็บ ๆ ที่เกิดขึ้นกับกายของเรา “สัญญา” คือ ความจำได้หมายรู้ จำเรื่องเก่า ๆ “สังขาร” คือความคิดความปรุงแต่งต่าง ๆ นานา “วิญญาณ” คือตัวผู้รู้ ที่เรา ทุก ๆ คนรู้ตัวรู้ชั่วรู้ผิดรู้ถูก ขั้นทั้ง ๕ เค้าก็ทำหน้าที่ของเขาที่สมบูรณ์ ที่ตรงไปตรงมา ถ้าขั้นใดขั้นหนึ่งไม่ทำงานก็แสดงว่าสุขภาพร่างกายจิตใจของเราไม่ปกติ หมายถึงเราเป็นคนอาพาธ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกท่านทุกคนรู้เรื่องของร่างกาย และรู้เรื่องของทางใจ รู้เรื่องความคิดความปรุงแต่ง ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเค้าก็ทำงานตามธรรมชาติ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันจะเป็นอย่างนี้ในชีวิตประจำวันของเรา

ท่านไม่ให้เราวุ่นวายตามอารมณ์ ตามความคิด ตามเวกนา หรือว่าตามตัวผู้รู้ที่เกิดขึ้นกับใจของเรา ถ้าเราคิดไป เราปรุงแต่งไป ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราไม่สงบ

"ทุกใจ... คือผู้รู้ ผู้แทน ผู้นิมิต"

คนไม่ตายก็ย่อมมีสิ่งต่าง ๆ มาปรากฏแก่เราในชีวิตประจำวัน เรามีสมาธิ คือความหนักแน่นคือความตั้งมั่น ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นก็ย่อมดับไป

การเจริญสติสัมปชัญญะ... พระพุทธเจ้าสอนให้เราทุกคนจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว สิ่งที่เป็นอดีตมันก็ผ่านไปแล้ว แก้อะไรไม่ได้ สิ่งที่เป็นอนาคตก็ยังไม่มาถึง เราพยายามทำปัจจุบันให้มันดีที่สุด ให้ใจของเรามันสงบ ให้ใจของเรามันเย็นให้ได้ ไม่ต้องไปเครียดอะไร อย่าให้ความดีความชั่ว หรือสิ่งที่เป็นโลกธรรมมาครอบงำจิตใจของเราได้ เพราะทุกท่าน ทุกคนนั้นไม่ใช่เป็นสัตว์เป็นบุคคลเป็นตัวเป็นตน มันเป็นเรื่อง เป็นธรรมชาติ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก เป็นสมบัติของเราทุก ๆ คน

พหามหาเอตทัตถ์ เอตทัตถ์ออกจากจิตจากใจของเรา...

สักกายทิฎฐิ... การถือเนื้อถือตัวของเรามันมีมาก ความยึดความถือมั่นมันเป็นการะหนัก เป็นสิ่งที่หนักหน่วงในจิตใจของเรา ถ้าเราคิดว่าเราเป็นผู้หญิงผู้ชายเราก็เป็นทุกข์แล้ว ถ้าเราคิดว่าเรารวยเราจนเราก็เป็นทุกข์แล้ว ถ้าเราคิดว่าเราหล่อเราสวยเราก็เป็นทุกข์แล้ว ถ้าเราพ่อแม่แม่แต่สวขึ้นหน้าไม่ที่เบ็ดเราก็เป็นทุกข์แล้ว...

พระพุทธรูปเจ้านั้นไม่ให้เราเน้นเรื่องทางกาย ให้เราเน้นทางจิตทางใจ เพราะความสุขความทุกข์ที่เราได้รับอยู่คือใจไม่สงบ เป็นคนรวยก็ทุกข์อย่างคนรวย เป็นคนจนก็ทุกข์อย่างคนจน เป็นคนพิการก็ทุกข์อย่างคนพิการ เพราะเราไปถือ สักกายทิฐิ ถือตัวถือตน ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงมันเลยเพราะเรา

เรามาบวชเรามาบปฏิบัติ... พระพุทธรูปเจ้านั้นสอนเราให้เรามารู้จักปล่อย ฝึกวาง ฝึกจิตใจให้มันสงบมันเย็น มันเคยคิดมากปรุงแต่งมาก เราต้องมา หยุดตัวเอง ไม่ให้มันคิดมาก ไม่ให้มันปรุงแต่งมาก เพราะการคิดมากปรุงแต่งมาก มันไม่ได้อะไรเลย นอกจากเราจะได้เป็นโรคกระเพาะ โรคประสาท โรคจิต เป็นโรคภัย ไข้เจ็บต่าง ๆ นานา สาเหตุก็มาจากใจของเราไม่สงบ "ด้วยเหตุนี้... พระพุทธรูปเจ้านั้นเลยไม่ให้เราคิดอะไรมากปรุงแต่งอะไรมาก..."

เราอย่าไม่กลัว...

กลัวว่าถ้าไม่ติดไฟนิกแล้วมันจะไฟไม่เกิด กลัวไม่ได้มรรคธรรม

ให้ทุกท่านทุกคนนั้นถือว่าเดี๋ยวนี้เวลานี้เรากำลังปฏิบัติธรรม ฝึกจิตใจ ให้สงบ เพราะเราอยู่กับตัวเองไม่ค่อยเป็น ชอบอยู่กับเพื่อนกับฝูงกับโทรศัพท์ เฟซบุ๊ก โทรทัศน์เป็นต้น มีแต่อยู่กับสิ่งภายนอก เมื่อมาอยู่กับตัวเองอยู่กับ ความสงบมันอยู่ไม่เป็น จิตเลยไม่มีผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน ต้องฝึกปล่อยฝึกวาง ภายนอกซัก ๕ นาที ๑๐ นาที หรือเป็นชั่วโมง ๆ เหมือนพระอรหันต์ท่านปฏิบัติกัน

ลาก ยศ สรรเสริญ มันมีทั้งคุณและโทษ... ถ้าเราไปหลงไปเพลิดเพลิน มันก็มีโทษแก่เรา ถ้าเรารู้จักรู้แจ้งใจของเราก็เกิดปัญญา

พระพุทธรูปเจ้านั้นให้เราดูเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของเราว่า สิ่งเหล่านี้มันเป็นโลก เป็นวัฏฏะสงสาร มันจะเกิดขึ้นหรือมันจะดับไปสิ่งต่าง ๆ ก็อยู่อย่างนี้แหละ น้ำท่วม ภัยพิบัติ อาชญากรรมมันก็อยู่อย่างนี้แหละ ถ้าเราไม่รู้จักรู้แจ้งจิตใจของเราก็สับสน ไม่เป็นตัวของตัวเอง จิตใจของเราก็ไม่สงบ

พระพุทธรูปเจ้านั้นให้กลับมาดูใจของเราว่า **“ใจของเรามันสงบหรือยัง?”** ถ้าไม่สงบก็ให้กลับมาหาตัวเอง มีสติให้มันทั่วพร้อม หายใจเข้าก็ให้มันสบาย หายใจออกก็ให้มันสบาย

เรานั่งสมาธิอย่างนี้มันคิดมันปรุงแต่งไปเรื่องอื่นเมื่อไรก็ไม่รู้ กว่าเราจะรู้ เราหลงปรุงแต่งไปตั้งนาน เรามีสติระลึกได้เราก็หายใจเข้าหายใจออกรู้สึกสบาย สงบหรือไม่สงบก็ช่างหัวมัน

การฝึกฝนอบรมบ่มอินทรีย์ ฝึกหายใจให้มันละเอียดประณีตเข้า ลมเข้า เบาลงสบายก็รู้ ลมออกเบาลงสบายก็รู้ ฝึกหายใจให้มันละเอียดเหลือแต่ตัวผู้รู้ ใจของเราก็ไหลตามลมเข้าลมออก เหลือแต่ตัวผู้รู้ใจของเราก็จะนิ่ง ใจของเราก็จะเป็นหนึ่งเบาลงสบาย เราฝึกใจไว้ปฏิบัติใจไว้

พระพุทธรูปเจ้านั้นสอนเราหายใจยาวก็รู้หายใจออกยาวก็รู้ จนจิตใจของเรามันสงบจนมันเข้าสมาธิได้ ไม่ต้องไปคิดอะไรไม่ต้องปรุงแต่งอะไร **ฝึกไปปฏิบัติไป...**

ทุกอย่างนั้นมันย่อมไม่ได้ตามใจของเรา อยากให้มันสงบมันก็ไม่สงบ ที่ไหนมีความอยากความต้องการที่นั่นแหละมีเรื่องที่เราจิตใจของเรา

สมาธิคือความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่มีความนึกคิดปรุงแต่งอะไรทั้งนั้น มีแต่เสียสละ มีแต่ปล่อย มีแต่วาง “อาศัยการฝึกบ่อย ๆ การปฏิบัติบ่อย ๆ...”

“การฝึกนี่อะไรก็ไม่ฝึกจากท่ากัมฝึกตนเอง...”

การประพฤติกการปฏิบัติบูชานี้ถือเป็นบุญใหญ่เป็นอาณิสยสิ่งใหญ่ ถ้าเราเป็นคนเสียสละ เป็นคนรับผิชอบ เก่งในการรักษาศีล เก่งในการทำข้อวัตรปฏิบัตินั้น เป็นสิ่งที่ดีมาก ***“เราก็มารพัฒนาให้เก่งในการฝึกใจฝึกสมาธิ...”***

การนั่งสมาธิ จุดมุ่งหมายเราจะทำใจให้สงบ ทำใจให้เป็นหนึ่ง เราไม่ต้องไปสนใจเรื่องสี่เรื่องแสงเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์

ไม่ต้องไปรู้อะไร... พระพุทธเจ้าท่านให้เราารู้ใจของเรา ใจสงบก็รู้ใจ ไม่สงบก็รู้ ลมเข้าละเอียดยก็รู้ ลมออกละเอียดยก็รู้ จิตใจมันนิ่งมันไม่ปรุงแต่งอะไรก็รู้ ฝึกไปปฏิบัติไปเพื่อให้จิตใจเรารู้ความสงบเป็นอย่างไร ให้มันชำนาญ

ครูบาอาจารย์นะท่านบอกท่านสอนให้เราพากันมารู้ตัวเอง ไม่ต้องไปอ่านหนังสือ ไม่ต้องไปคุยกับเพื่อน พยายามอยู่กับความสงบ พยายามอยู่กับตัวเองให้มาก ๆ ใจจะได้สงบลงเย็นลง ใจจะได้เจริญสติปัญญาทั้ง ๔ รู้กายตัวเอง รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ แต่ก่อนเป็นคนพูดมาก เป็นคนคิดมากฟังชานก็มาฝึกสงบใจ เมื่อจิตใจของเราสงบ เมื่อจิตใจของเราเย็น ปฏิปทาของเราก็เปลี่ยนไป เคยเป็นคนพูดมากก็พูดน้อยลง เคยทะลุปากทะลุตง ก็น้อยลง

ฝึกปล่อยฝึกวางฝึกมารู้ตัวเอง...

คำถามว่ามาปฏิบัติธรรมได้อะไร...? ปฏิบัติธรรมมันไม่ได้อะไร คือทุกสิ่งทุกอย่าง มันไม่ได้ได้ไม่มีเสีย มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ฝึกจิตใจของเราให้มันสงบไปวิ่งตามอารมณ์ไป จะได้บุญใหญ่อาานิสงส์ใหญ่ ต้องฝึกตนเองปฏิบัติตนเอง “ความดีเป็นสิ่งที่ดีแต่ทุกคนไม่อยากจะทำ...”

ความโลภความโกรธความหลง เปรต ยักษ์ อสุรกายที่มันอยู่ในจิตใจของเรา มันก็ ไม่อยากตายไม่อยากออกจากใจของเรา มันนอนเนื่องใน "สันธสันดาน" หลายภพหลายชาติแล้ว เราไปเอาความชอบไปความไม่ชอบไปเอาความอยากความไม่อยากเป็นที่ตั้งไม่ได้แล้ว พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราตาม เปรต ยักษ์ อสุรกาย ให้เรากลับมาหาศีลหาธรรมหาคุณธรรม ท่านพาเราประพฤติพาเราปฏิบัติ พาเข้าหาความสุขความดับทุกข์คือความสงบ เอาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์เป็นที่ตั้งเป็นที่ปฏิบัติ จิตใจของเราทุกท่านก็จะได้เข้าถึงมรรคผลพระนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมดำรัสสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ในหลวงพ่อกัณหา สุภาโม เมตตานำนิพนธ์บรรยาย
เจ้าคณะจันทบุรี ๕ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖

สังขารชั้นนี้...

พระพุทธรเจ้าท่านตรัสกับเราทุก ๆ คนว่า "ร่างกายของเราทุก ๆ ท่าน ทุก ๆ คน มันเป็นของชั่วคราว อายุขัยส่วนใหญ่ไม่เกินร้อยปี ในที่สุดแล้ว ทุก ๆ คนก็ลาละสังขารจากไป"

ทุกท่านทุกคนเกิดมาเป็นมนุษย์ถือว่าเป็นผู้มีบุญญาบาปมี เป็นผู้มีประเสริฐ ได้มีโอกาส ได้มีเวลามาสังสร้างบาปมีให้กับตัวเราเอง

ร่างกายของเราก็เปรียบเสมือนยานพาหนะที่จะนำเราไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง คือความดับทุกข์ คือพระนิพพาน คือการหยุดเวียนว่ายตายเกิด

คนเรานี้ถ้าไม่หมดกิเลสไม่สิ้นอาสวะ มันยังมีการเวียนว่ายตายเกิดอยู่

พระพุทธรเจ้าท่านเป็นผู้เห็นภัยในวัฏฏะสงสาร ว่าการเวียนว่ายตายเกิดนี้ มันเป็นทุกข์อยู่รำไป ถึงจะเป็นคนรวยก็ทุกข์อย่างคนรวย ถึงจะเป็นคนจนก็ทุกข์อย่างคนจน ผู้ที่จะไม่มีความทุกข์เลยไม่มีนะ มันมีแต่ทุกข์เกิดขึ้น มีแต่ทุกข์ตั้งอยู่ แล้วทุกข์ก็ดับไป ความทุกข์มันเผาใจตนเอง มันเผาใจคนอื่นตลอดเวลา "คนที่ไม่มีทุกข์มีแต่พระพุทธรเจ้ามีแต่พระอรหันต์"

พระพุทธรเจ้าท่านมีทุกข์แต่ทางกายแต่ใจท่านไม่มีทุกข์

เราทุก ๆ คนมีทุกข์ทั้งทางกายและทุกข์ทั้งทางใจ ที่ว่าเรามีความสุขนี้ มันไม่จริง มันเป็นความหลงมันเป็นความเพสิดเพสิด มันเป็นการบรรเทาทุกข์ ด้วยการเปลี่ยนอิริยาบถต่าง ๆ เมื่อเรานั่งนานเราก็เป็นทุกข์ เรานอนนาน ๆ

เราก็เป็นทุกข์ เราทำอะไรต่าง ๆ นาน ๆ มันก็ทุกข์ เราได้อาศัยการพลัดเปลี่ยน
อิริยาบถเพื่อบรรเทาทุกข์เท่านั้น เราพยายามกลบเกลื่อนด้วยการดื่ม
ด้วยการบริโภคของมีเมาต่าง ๆ นาน ๆ เพื่อกลบเกลื่อนทุกข์ พยายามหารูป
สวย ๆ เสียงเพราะ ๆ มาฟังมาดู แล้วทุกสิ่งทุกอย่างมันก็ค่อยเปลี่ยนแปลงไป
ร่างกายของเรามันก็เปลี่ยนแปลงไป

พระพุทธรูปเจ้าท่านถึงตรัสบอกพวกเราทุก ๆ ว่า “*สุกทั้งหลายจงมาดูโลกนี้
อันวิจิตรตระการตาดุจราชรถ ที่คนเขลาพากันลุ่มหลงหมกมุ่นอยู่ แต่ผู้รู้หาข้อ
อยู่ไม่*” สุกทั้งหลายก็ได้แก่ตัวเราทุก ๆ คนที่พากันได้เกิดมาในโลกใบนี้

พระพุทธรูปเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนหันกลับมาดูตัวเอง มาเมตตาตนเอง
ส่วนใหญ่เราไปสลดสังเวชสงสารคนที่เขายากจน คนที่เขาพิกลพิการ
ประสบอุทกภัยต่าง ๆ ไปสงสารเขา อันนี้ก็เป็นสิ่งที่ดีนะ ความรักความเมตตา
ความสงสาร แต่มันยังไม่ดีเท่ากับเราเมตตาตนเอง สงสารตนเอง

สงสารตนเองว่าขณะนี้เรากำลังเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสาร
เรามาลุ่มหลงกับสิ่งต่าง ๆ กับเงินทอง ลาภยศสรรเสริญนะมันไม่ดีแน่ เพราะอันนี้
มันเป็นของชั่วคราว เป็นของใช้ชั่วคราว มันไม่จากเราไปเราก็ต้องจากมันไป

คนเรามันไม่ออกจากแก่มันก็แก ไม่ออกจากเจมมันก็เจม

ไม่ออกจากพลัดพรากมันก็พลัดพราก

พระพุทธรูปเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนมีสติมีสมาธิมีปัญญา รู้จักนึกรู้จักคิด
อย่าไปลืมนึกว่าทุก ๆ คนเกิดมาคนเดียว เวลาตายก็ตายคนเดียว ไม่มีใครเขาอยาก
จะตายไปกับเรา...

เราเกิดมาเราก็ไม่ได้เอาอะไรมาด้วย เวลาตายก็ไม่ได้เอาอะไรไปด้วย ครั้งสุดท้ายก็จะมีแต่ญาติพี่น้องเพื่อนฝูงบำเพ็ญกุศลให้เราเหมือนที่เราทำส่ง ปฏิบัติอยู่เดี๋ยวนี้ สุดท้ายเขาก็เชิญแขกผู้มีเกียรติมากอดผ้าบังสุกุลให้เรา

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ถ้าเรามาหลงในทรัพย์ในข้าวของเงินทอง ญาติพี่น้องวงศ์ตระกูลนี้ ซึ่งเป็นเรื่องที่ประสบพบเจอกันที่หลัง จังว่ายังไม่เป็น ปัญหาหลักเป็นแค่ปัญหาชั่วคราว เป็นปัญหาเรื่องปากเรื่องท้องเรื่องเศรษฐกิจ ที่ทุกคนมีความจำเป็นใช้สอยปัจจัย ๔

เมื่อเรายังมีชีวิตอยู่ที่นี่ มันเป็นงานเฉพาะหน้า มันเป็นปัญหาเฉพาะหน้า เท่านั้น ปัญหาใหญ่ปัญหาหลักคือปัญหาที่ทุก ๆ คนจะต้องออกจากวัฏฏะสงสาร ต้องประพฤติดนปฏิบัติตนให้ถึงเข้ามรรคผลพระนิพพาน

พูดถึงเรื่องพระนิพพานญาติโยมฟังแล้วก็คิดว่ามันเป็นเรื่องเกินตัว แม้จะพูดถึงก็ไม่กล้าพูด แล้วคิดว่ามันไม่ใช่เรื่องของเรา ตามที่แท้จริงแล้ว เรื่องพระนิพพานมันเป็นเรื่องของเราเอง เรื่องความเป็นพระอรหันต์มันเป็นเรื่องของเราเอง

พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนไว้ว่า มั่นแน้นหนักที่องเราที่จะพึ่งประพฤตินิพพาน

ศีล ๕ นี่เป็นศีลของพระอรหันต์ เป็นศีลของพระโสดาบัน ของพระสกิทาคามี ตลอดถึงพระอนาคามี ผู้มีธุรกิจมีหน้าที่ที่จะอยู่เป็นมรवास เป็นศีลของผู้ที่อยู่กับโลก อยู่กับสังคมอยู่กับคนดีกับคนไม่ดี อยู่กับธุรกิจการงาน การแก่งแย่งทรัพยากรกัน ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้เราก็ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติธรรม ไม่ได้รักษาศีล

ทุกท่านทุกคนคิดไว้แล้วเสมอว่า "มันปฏิบัติไม่ได้" เพราะอยู่ในสังคมอย่างนี้ อยู่ในสถานการณ์อย่างนี้มันจะปฏิบัติได้อย่างไร ถ้าจะปฏิบัติได้มันต้องไปอยู่วัด มันต้องปล่อยต้องวางทุกอย่างมันจึงจะปฏิบัติได้

เรากำลังพากันเห็นผิด กำลังคิดผิด... ความเป็นจริงแล้วทุกคนปฏิบัติได้ ที่มันปฏิบัติไม่ได้เพราะว่าเราไม่ปฏิบัติกัน

**"ทำไมถึงทำไม่ได้ สิ่งที่ไม่ได้ หรือสิ่งชั่วจนจนใจเราจะไม่ปฏิบัติตามทำไม
เพราะทุกอย่างเราก็ส่งมอบไปแล้ว..."**

พระพุทธรูปเจ้าท่านตรัสสอนว่าสิ่งภายนอกนะมันแก้ได้ข้างมันแก้ไม่ได้ข้าง ท่านให้เราพยายามมาแก้ที่ใจของเรา เหตุผลมันมีเยอะ เรื่องเหตุเรื่องผล เรื่องวิทยาศาสตร์ มันเป็นเรื่องที่ถกเถียงกันมาก

พระพุทธรูปเจ้าท่านให้เราแก้ที่จิตที่ใจของเรา...

ทำไมเรามันถึงมีปัญหา เพราะเราไปถือทิฐิมานะไปถืออัตตาถือตัวถือตน อัตตาตัวตนของเรามันมีอยู่ที่ไหน มันไม่มี มันมีแต่ความเกิด ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากกันไปอย่างนี้ เราจะรอปัญหาต่าง ๆ ให้มันหมดไปมันเป็นไปไม่ได้ เดี่ยวหมดปัญหานี้ปัญหาใหม่ก็มาอีก จนตายก็ไม่หมด อันนี้มันเป็นวัฏฏะสงสาร มันเป็นเรื่องสังสารวัฏ คือการเวียนว่ายตายเกิด มันเกิดแล้วมันก็ตาย มันไม่มีที่จบไม่มีที่สิ้น

สไลด์ ๕ นั่นแหละคือองค์ของพระพุทธรูปเจ้า คือองค์พระธรรม คือองค์พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

เน้นที่จิตที่ใจ... คนเราเสียพ้ออาการต่าง ๆ ปกปิดร่างกายของเราได้ คนอื่นมองไม่เห็น แต่มันปกปิดตัวเองไม่ได้ ตัวเองมันรู้มันเห็นอยู่ ใจของเราเราคิดอะไร คิดดี คิดไม่ดี คิดเรื่องไม่น่าคิดก็คิด คนอื่นเขาไม่รู้ว่าเราคิดอะไร แต่เราก็ปกปิดตัวเองไม่ได้ **การรักษาศีล...** ให้เราเน้นมาที่เจตนาของเรา ให้เรามีเจตนาที่จะละเว้น เป็นคนละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาป

"สุปฏิปันโน ก็คือตัวของเราเองทุก ๆ คนนี้แหละ..." อุสุปฏิปันโน ญายะปฏิปันโน สามัญปฏิปันโน เป็นคนปฏิบัติดี เป็นคนปฏิบัติตรง เป็นคนปฏิบัติออกจากทุกข์ ก็คืออันไหนมันไม่ดีทำให้เราเป็นทุกข์เราก็อำบากไปคิด อำบากไปพูด อำบากไปทำ สามัญปฏิปันโน คือตัวเราเองนี่แหละ คือผู้ปฏิบัติดีเราจะได้ไหว ได้กราบตัวเองได้ **"พระอรียสงฆ์ก็เกิดขึ้นที่จิตที่ใจของเรา..."**

เราเป็นโยมเราก็เป็นพระทางจิตทางใจได้ พระที่เราข้างนอกเขาเรียกว่า "พระสมมุติสงฆ์" พระบุงต้มเหลืองเรียกว่าพระสมมุติสงฆ์ ถ้าท่านไม่ปฏิบัติ ปฏิบัติชอบท่านก็เป็นได้แค่พระโดยสมมติ ยังไม่ได้เป็นพระอรียสาวก ในพระพุทธศาสนา ยังเป็นได้แค่พระที่เขาแต่งตั้ง ยังเป็นพระปลอมอยู่...

ในโอกาส ในเวลานี้ ให้ทุกท่านทุกคนน้อมเอาความรักความเมตตาของพระพุทธเจ้าที่ท่านเมตตาต่อพวกเราไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ รับเอาข้อวัตรปฏิบัติ รับเอาพระรัตนตรัย ข้อวัตรปฏิบัติไว้พระสวดมนต์รักษาศีล ๕ นั่งสมาธิภาวนา แผ่เมตตา เป็นข้อวัตรปฏิบัติประจำตัวเราทุกคน เราจะได้เป็นผู้มีเมตตาต่อตนเอง เพราะคนส่วนใหญ่ ทุกวันนี้ยังไม่ได้เมตตาตนเองนะ เพราะยังนำตัวเองไปพลัดเพี้ยนในสิ่งต่าง ๆ ไม่เห็นภัยในวัฏฏะสงสารกัน

ส่วนใหญ่เราพากันคิดว่าคนเขาเป็นแบบนี้ สังคมเขาเป็นแบบนี้ บ้านเมืองเขาเป็นแบบนี้ เราก็ต้องปฏิบัติเหมือนเขา

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราปฏิบัติเหมือนเขา ถ้าอันไหนมันเป็นบาปเป็นอกุศล เพราะอยู่ในสังคมมีทั้งส่วนดีและไม่ดี “ก็ช่างหัวมัน...” พระพุทธเจ้าท่านให้เลือกเอา แต่ส่วนที่ดีมาใส่ใจจิตใจ อันไหนไม่ดีท่านให้ทิ้งมันไปไม่ให้เรารับเอามา ถ้าเราไปรับมาใส่ใจของเราจะทำให้ใจของเราเกิดทุกข์ได้ ถ้าเราไปรับเอาสิ่งภายนอกมาใส่ในใจของเรา ใจของเราจะไม่สงบ ไม่เป็นหนึ่ง ไม่เป็นเอกัคตา ไม่เป็นวิมุตติคือความหลุดพ้น เพราะเรื่องของเรามันก็แยกอยู่แล้ว เรายังจะไปรับเอาเรื่องของเขามาอีก

ด้วยอำนาจแห่งคุณพระรัตนตรัย บุญกุศล ขอรออวยพรให้ท่าน ผู้ที่ส่วงลับจากโลกนี้ จงได้รับส่วนบุญส่วนกุศลจากพระพุทธเจ้า จากพระธรรม จากพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า และเพื่อน ๆ ตลอดถึงญาติ ๆ ญาติธรรม ถ้ามีสุขก็ให้มีสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป และขออามวยอวยชัยให้ศรัทธาญาติโยม พุทธบริษัททุกท่าน จงได้รับส่วนบุญส่วนกุศลที่พวกท่านทั้งหลายที่ได้มีเมตตา มาช่วยกันอามวยอวยชัยส่งท่านผู้ส่วงลับไปในวันนี้ จงมีแต่ความพาสுக ความสงบร่มเย็น ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ

พระธรรมดาสังฆขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ในหลวงพ่อกันหา สุภาโม เมตตาให้นำามวยราช

ทำวันจันทร์ที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๕๖

ข้อวัตรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรค “มะเร็ง...”

วันนี้เป็นวันพิเศษ วันมหามงคลที่สถาบันมะเร็งแห่งชาติทั้งเจ้าหน้าที่ทั้งผู้ที่เคยเข้ารักษาพยาบาลได้พากันมาอยู่วัด มาปฏิบัติธรรม เพื่อจะได้เข้าถึงความสุขความสงบ เข้าถึงพระนิพพานด้วยกันทุกคน

องค์พ่อแม่ครูอาจารย์ท่านเมตตาบอกให้โยมทุก ๆ คนรับทราบ...

การมาประพฤติปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ ท่านให้เน้นความสุขทางจิตทางใจ ใครต้องการที่ถือศีล ๘ ก็ได้ ใครถือศีล ๕ ก็ได้ ตามอัธยาศัย ตอนเช้า ๖.๓๐ – ๗.๐๐ น. มีข้าวต้มให้รับประทานกัน ตอนสายหลังจากพระทำพิธีก็มีอาหารมังสวิรัต ตอนเย็นทางโรงครัวทำข้าวต้มให้ทานกัน เวลา ๕ โมงเย็น

“ท่านให้เน้นไปที่จิตใจเป็นสำคัญ...”

โยมมาวัด... พยายามทำใจให้มีความสุข เราจะมีความสุขได้ก็เพราะว่าใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัว เราเดินก็มีความสุขในการเดิน เรานั่งก็มีความสุขในการนั่ง เราหายใจเข้า ก็มีความสุขในการหายใจเข้า เราหายใจออกก็มีความสุขในการหายใจออก

หลวงพี่ฯ ท่านบอกให้โยมหายใจเข้าก็ให้ใจสบาย หายใจออกก็ให้ใจสบาย ไม่ต้องไปรู้ลมออกที่ปลายจมูก ไม่ต้องไปรู้ลมเข้าที่ปลายจมูก ท่านกลัวโยมจะเครียด “ให้เราพากันหายใจเข้าให้สบาย หายใจออกให้สบาย...”

ตนเรากันนางใจทักสมถ นางใจออกสมถ เลือดลมมันก็ดี

อย่างเราพากันนั่งสมาธิ นั่งให้ใจของเรามีความสุข หายใจเข้าให้สบาย หายใจออกก็ให้สบาย มันจะสงบหรือไม่สงบเราไม่ต้องไปกังวล เพียงเราหายใจเข้าให้มันสบาย หายใจออกให้มันสบายเดี๋ยวมันก็สงบเอง ถ้าเราไปอยากให้มันสงบมันจะไม่สงบ เพราะสมาธิคือการปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ปราศจากความต้องการ ปราศจากตัวตน มีแต่การปล่อยการวาง

เรานั่งสมาธินี้ พระพุทธเจ้าท่านให้เราปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างให้มันหมดนะ แข็งขามันจะปวดก็ช่างมันปล่อยวางให้หมด ยิ่งเราไม่อยากให้มันไม่ปวดแข็งปวดขามันจะยิ่งปวด

สมาธิแปลว่าความสงบ ถ้าเราไม่มีความต้องการอะไรมันก็สงบ ที่มันไม่สงบก็เพราะเราต้องการโน้นต้องการนี่

**"เราคิดมาก เราปรุงแต่งมาก
เรามีความอยากมีความต้องการมาก..."**

ทีนี้เราจะมาฝึกหยุด ฝึกปล่อย ฝึกวาง เราไม่ต้องไปห่วงลูกห่วงหลาน เขาจะรวยก็เป็นเรื่องของเขา เขาจะจนก็เป็นเรื่องของเขา เราไปคิดไปปรุงไปแต่ง เราก็ช่วยอะไรเขาไม่ได้ แม้แต่ตัวเองทานอาหารทุกวันมันก็ยังเจ็บ ยังแถมันใกล้จะตายแล้วนะ...

เราเกิดมาทุก ๆ คนนะไม่ได้อะไรมา เวลาตายไปเราก็ไม่ได้อะไรไป เราจะไปคิดมากมันไปทำไม เราคิดมากไปก็เกิดเป็นภพเป็นชาติ ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์รำไป มันต้องมีปัญหา มันต้องมีภาระ มันต้องมีหน้าที่

โยมทุก ๆ คนก็อายุป่านนี้แล้ว พระพุทธเจ้าท่านเมตตาสั่งสอนเราให้เรา
ฝึกหยุด ฝึกปล่อย ฝึกวาง ให้เป็นคนรักศีล รักธรรม ชอบศีล ชอบธรรม...
ถ้าเรารักศีลรักธรรมแสดงว่าเรารักพระพุทธเจ้า เราเคารพพระพุทธเจ้า
ถ้าเราไม่รักศีลไม่รักธรรม แสดงว่าเราไม่รักพระพุทธเจ้า ไม่เคารพพระพุทธเจ้า
"เพราะว่าพระพุทธเจ้านั้นคือศีล พระพุทธเจ้านั้นคือธรรมะ..."

ร่างกายของเราทุก ๆ คนนี่คือธรรมะ คือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ
ความตาย ความพลัดพราก สิ่งเหล่านี้มันเป็นธรรมะมันเป็นธรรมชาติ

พระพุทธเจ้าท่านให้พวกเราทุก ๆ คนรักธรรมะรักธรรมชาติ ให้พอใจ
ในการที่เราเกิดมา เมื่อเราพอใจแล้วเราจะได้สร้างบารมี เพราะว่ากฏภูมิของมนุษย์
เป็นกฏภูมิที่ประเสริฐ สามารถที่จะประพาศธรรมปฏิบัติธรรม สิ้นอาสวะ
หมดการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสาร

ถ้าเราได้เกิดเป็นเทวดามันก็สบายเกินไป มันก็ตั้งอยู่ในความเพลิดเพลิน
ในความประมาทไม่สามารถที่จะบรรลุธรรมได้ ถ้าเราไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน
มันก็ทุกข์ยากลำบากเกิน ระบบสมองอย่างนี้ก็ไม่สามารถประพาศปฏิบัติให้บรรลุ
มรรคผลพระนิพพานได้

พระพุทธเจ้าท่านให้เราพอใจในความแก่ ความแก่คร่ำคร่า ความชรา
จะเดินจะเหิน ไปมาก็ไม่สะดวก จะวิ่งเหมือนเด็ก ๆ มันก็ไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่าน
ให้เรารักให้เราชอบในความแก่ ถ้าเราไม่รักไม่ชอบมันก็จะทำให้ใจของเราเป็นทุกข์

คนแก่แล้วจะเอาความสุขทางร่างกายมันก็เอาไม่ได้ เมื่อเอาความสุข
ทางร่างกายไม่ได้เราก็ตีความสุขทางใจ

เราต้องรักความแก่ รักความเจ็บ ใจมันจะสงบ

ส่วนใหญ่คนเรามันชอบคนหนุ่ม คนแข็งแรง พระพุทธเจ้าท่านให้เราพอใจในความแก่ของเรา ไม่ปฏิเสธ ไม่ปฏิเสธ มันจะทำให้เรากินไม่ได้นอนไม่หลับ ความอยากความต้องการ มันจะพาเราทุกวันทุกคืน ถ้าเราไม่รักเขาไม่ชอบเขา

พระพุทธเจ้าท่านให้พอใจในความเจ็บไข้ไม่สบาย ไม่ว่าเราจะเป็นโรคอะไร เกิดโรคอะไร เราต้องรักโรคที่มันเกิดขึ้นแก่เรา ถ้าเราไม่รักเขาไม่ชอบเขาใจเรามันก็จะไม่สงบ เมื่อใจเราไม่สงบเราก็นอนไม่ได้ทานไม่ได้ สาเหตุมันเกิดมาจากอะไร ก็เพราะเราไม่ชอบเขา เราว่าเขาเป็นศัตรู ไปว่าเขาว่ามาทำให้เราไม่สบาย

อย่างเราเป็นโรคอะไรมันก็เป็นมาแล้วหลายปี เราไม่รู้ เมื่อเราไปอยากให้มันไม่เป็น ไปหาสถาบันอะไร เขาก็ใช้เครื่องมือมาตรวจรู้ว่าเป็นอะไร ก็นี้เราก็กินไม่ได้นอนไม่หลับ ไม่ที่วันร่างกายมันก็ซบพอม ๆ เลยนะ คิดไปต่าง ๆ นานา ไม่อยากตาย อยากจะอยู่ไปอีก เพื่อสร้างความดี เพื่อสร้างบารมี เป็นห่วงลูก ห่วงหลานที่มันยังยากจนอยู่ ที่มันยังเรียนอยู่ ที่มันยังเอาตัวเองไม่รอด ยิ่งคิดก็ยิ่งทำร้ายตัวเอง เราอยากให้มีะเร็งมันหายเราก็หาวิธีบำเรอ บำเรอทำดีโม ดายแสง บางทีมันก็หาย บางทีมันก็ไม่หาย มันบีบคั้นทั้งกายและใจเพราะเราไม่รักธรรมะ ไม่รักธรรมชาติ ไปบีบคั้นความไม่สบาย

พระพุทธเจ้าท่านให้เราชอบ ยินดีในความเจ็บความไม่สบาย แล้วแต่อะไร มันจะเกิดขึ้น แล้วแต่อะไรมันจะดับไป เราต้องทำใจของเราปล่อยวางจาก สึกสงครามในจิตใจ...

ถ้าเราไม่มีความแก่ ความเจ็บไข้ไม่สบาย เราจะพัฒนาจิตใจเข้าถึง พระนิพพานได้อย่างไร...?

พระพุทธรูปเจ้าท่านให้เรารักธรรมะ รักธรรมชาติ รักความเจ็บ ความแก่ ความตาย ความพลัดพราก เราจะได้มาแก้ที่จิตใจของเรา มามีความสุขในการ รักษาศีล ๕ มีความสุขในการทำทุกสิ่งทุกอย่าง

ถึงเวลาแล้วที่เราจะได้ฝึกจิตฝึกใจ... ให้เรามาพากันฝึกสติ ยับยั้งจิตใจ เพื่อจะได้เข้าหาพระพุทธรูปเจ้า เข้าหาพระธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ความปรุงแต่ง

ถ้าเราจะไปแก้ปัญหาทาร่างกายมันแก้ไม่ได้หมดคนะ มันเพียงบรรเทาทุกข์ เท่านั้นเอง พระพุทธรูปเจ้าท่านให้มาใช้สติปัญญาปรับใจ มาพอใจในศีลในธรรม

ทุกคนเกิดมามีสมบัติส่วนตัวอย่างนี้แหละ คือความเกิด ความแก่ ความเจ็บและความตาย พระพุทธรูปเจ้าท่านให้เราปรับใจตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่ ยังไม่ตาย

ความหลงของเรานี้ก็ไม่อยากให้ตัวเองเจ็บ ไม่อยากให้ตัวเองแก่ ไม่อยากให้ตัวเองตาย มันเป็นไปไม่ได้ ร่างกายของเราแล้วแต่มันจะเป็น บางวันมันก็นอนหลับสบายดี บางวันก็นอนไม่ค่อยหลับ บางวันมันก็ตัวร้อน เป็นไข้ พระพุทธรูปเจ้าท่านบอกว่ามันจะเป็นอะไรก็ช่างหัวมัน อย่างมากมายมันก็แค่ตาย เท่านั้นแหละ มันไม่เลยตายไปได้ เพราะสิ่งต่าง ๆ มันก็เป็นอย่างนี้แหละ มันจะมาก่อเกิดชีวิตจิตใจของเรา

เราจะเอาความชอบความไม่ชอบเป็นที่ตั้งไม่ได้ พวกเงิน พวกทรัพย์สินสมบัติ ลาภยศสรรเสริญนี้ มันก็ช่วยเราได้เพียงเล็กน้อย พระพุทธรูปเจ้าท่านให้เราแก้

ที่จิตใจของเรา ที่ความคิดของเรา ที่มันมีความเห็นไม่ถูกต้อง ความคิดเห็นยังไม่เป็นธรรม จิตใจของเรามันประกอบด้วยกฎฐิมานะ อตฺตาทัวตฺตน อันนี้ก็คือของเรา ลูกเราหลานเรา บ้านช่องอะไรก็ของเรา มันยังมีความคิดความเห็นที่ผิดอยู่มาก

พระพุทธรูป โยมทุกคนอย่าคิดว่าตัวเองมีความเห็นถูกต้อง พระพุทธรูปท่านบอกว่า **"เรายังมีความคิดเห็นที่ผิดอยู่..."** ไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ รักสุขเกลียดทุกข์ อันนี้ท่านว่ามีความเห็นผิด

เมื่อเราอคติ ลำเอียง ความทุกข์มันก็เล่นงานเราใช่ไหม...?

“ใช่” เพราะใจของเราไม่ได้ไปทางสายกลาง มันยังไปซ้ายไปขวา พระพุทธรูปท่านให้เราละทิ้งสุขละทิ้งทุกข์ จิตใจมันจึงจะเข้าถึงการไม่ปรุงแต่ง

ขึ้นชื่อว่าความอยากความต้องการมันเล่นงานให้เราเป็นทุกข์แน่ มนุษย์เราทุกคนอยากมีความสุข อยากรวย อยากเฮง ทุกคนถูกความอยากมันครอบงำ ความต้องการมันครอบงำ พระพุทธรูปท่านเมตตาบอกเราว่า เรายังมีความคิดความเห็นความเข้าใจที่ผิด อันนี้ไม่ใช่ทางไปพระนิพพาน มันยังเป็นทางไปมนุษยสมบัติ สวรรค์สมบัติ มันยังเป็นทางที่ยังเวียนว่ายตายเกิด

ท่านให้เราเกิดมาเพื่อเป็นคนเสียละ เป็นผู้ให้ ผู้ไม่เอา เป็นผู้ไม่ติดสุข ติดสบายขึ้นชื่อว่าติดคือไปไม่ได้ ติดคืออยู่ที่เก่า จิตใจไม่ได้พัฒนาไม่ได้ก้าวหน้า ถ้าเราติดขัดอะไรอย่างนี้ เรามันก็ไม่ค่อยสบาย จิตใจมันไปติดไปยึดไปหลงเหมือนกัน

เราทุกคนเชื่อว่าเป็นคนโศกคตินะ เป็นผู้ที่ได้เกิดมาพบพ่อแม่ครูบาอาจารย์ พบพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เรามาปรับจิตใจมาประพฤติปฏิบัติธรรม ทำไปทุกวันนะ เดี๋ยวมันจะค่อยดีขึ้นพัฒนาขึ้น

โยมมาอยู่วัดก็ถือว่าเรามาซาร์จแบตเตอร์รี่ พยายามทำให้มันสงบ ทำให้มันเย็น พยายามอยู่กับตัวเอง ไม่ต้องคุยมาก ไม่ต้องพูดมาก มีโทรศัพท์ ก็เก็บเอาไว้ก่อน เรามาเน้น ฝึกจิตใจให้เป็นแนวทางที่จะนำไปประพฤติปฏิบัติ เวลาเรากลับไปบ้านก็ให้เราเอาธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสั่งสอนไปประพฤติ ปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติต้องปฏิบัติต่อเนื่องทุกที่ทุกแห่ง เราต้องรักศีล รักธรรม ไม่อย่างนั้นเราทุกข์แน่ ร่างกายเราทุกข์อยู่แล้วใจเราเลยทุกข์ไปด้วย

เรารับผิดชอบทำหน้าที่ทางโลกมาพอสมควรแล้ว คราวนี้เรามาทำหน้าที่ของเราเพื่อเปิดทางพระนิพพาน

ตั้งใจให้ดี ๆ สมาทานให้ได้ เพราะเรากำลังทำตามกฏฐิมานะ ทำตามกิเลส จนท่องเที่ยวในวัฏฏะสงสารมานานแล้ว เราจะไปโทษแต่สิ่งภายนอก ทีนี้เราจะไม่ไปโทษสิ่งภายนอกแล้ว เพราะเรายังไม่ได้ปฏิบัติศีลปฏิบัติธรรม ทีนี้เราจะฟัง พระพุทธเจ้าด้วยการรักษาศีล ปรับจิตใจเข้าหาธรรมะ จะไม่เป็นนักรบผู้ดูร้าย รบกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก มันเป็นไปไม่ได้ ให้ปรับใจ เข้าหาศีลนะเพื่อจะไปพระนิพพาน...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่หลวงพ่อกันหา สุภาโม
เมตตาให้นำมาบรรยายในกัมมเจ้าน้ำที่และหมู่เฝ้าจากสภามันมะเร็งแห่งชาติ
ตำวันพูนสัมพันธ์ที่ ๗ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖

ให้โอวาทผู้ป่วยโรคมะเร็งหลังการรักษา...

คนเราที่เกิดมามีร่างกาย มีจิตใจ เรียกว่ามีกายกับใจเป็นของคู่กัน กายของเราจะมีอายุขัยอยู่ได้ส่วนใหญ่ว่าแล้วก็ไม่เกินร้อยปีนะ ใจของเราเนี่ยมาอาศัยร่างกายอยู่ เมื่อร่างกายของเรายังเป็นเด็กเป็นหนุ่มเป็นสาวแข็งแรงดี เราก็มีความสุขสนุกสนานในการกินการเล่น การเที่ยว เมื่อร่างกายของเราไม่แข็งแรง มีโรคมีภัย ป่วยไข้ไม่สบาย ใจของเราก็เป็นทุกข์ไปด้วย...

เมื่อเรายังเด็ก ๆ ยังหนุ่ม ๆ เราก็อยู่กับการกินการเล่นการเที่ยว การเรียนการศึกษา การดูหนังฟังเพลง เล่นโทรศัพท์ เล่นอินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊ก ไปเล่นไปเที่ยวกับเพื่อนกับฝูง เมื่อถึงเวลาไปทำงานใจของเราก็มีเรื่องอยู่ คือการทำงาน เขาเรียกว่าเราอยู่กับสิ่งภายนอก ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งภายนอก เพลิดเพลินไปเป็นวัน ๆ จนกาลเวลาผ่านไป ๆ เราแก่เมื่อไหร่ก็ไม่รู้: "ไม่รู้ว่าแก่ ตอนเช้าตอนกลางวันตอนกลางคืน แต่เรารู้ตัวก็รู้ว่าเราแก่แล้วนะ..."

เมื่อเราแก่แล้วเราทำอะไรเราถึงจะมีความสุข มีความดับทุกข์ได้?

พระพุทธเจ้าท่านมีเมตตาบอกเราสั่งสอนเรา **“ให้เราพากันมาหาธรรมะ มาพึ่งธรรมะ”** เพราะว่าร่างกายของเราเป็นธรรมะเป็นธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ล้วนแต่เป็นธรรมะเป็นธรรมชาตินะ ธรรมชาติก็ได้แก่ความเกิด ความแก่ ความชรา ความเจ็บไข้มีโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ นานา มีความตายทุก ๆ คน **“ทุก ๆ คนนั้นจะหลีกหนีไปไม่พ้น มีการพลัดพรากจากสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เราไม่ต้องการเราก็ต้องเป็นอย่างนี้ ไม่มีใครหลีกหนีไปพ้นนะ”**

พระพุทธรูปเจ้านั้นทำให้เรามาพอใจในความแก่ ในความเจ็บ ในการพลัดพราก ต้องยอมรับความจริง เพราะนี่เป็นธรรมะ เป็นธรรมชาติ เป็นกฎตายตัว

พระพุทธรูปเจ้านั้นไม่ให้เราปฏิเสธความจริง ยินดี พอใจ ยอมรับสิ่งที่จะมีจะเป็นขึ้นในอนาคตหรือที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน เพราะเราจะไปแก้ธรรมะ จะไปแก้ธรรมชาติไม่ได้ต้องมารับที่จิตที่ใจของเรา มีความสุข มีความสงบ มีความเย็นเป็นพระนิพพาน ไม่ไปปรุง ไปแต่ง ไม่ไปต่อต้านสู้รบตบตีทางจิตทางใจ มันอยากแก้ก็ช่างหัวมัน มันอยากเจ็บไข้ไม่สบายก็ช่างหัวมัน มันอยากเป็นโรคโน้นโรคนี้ก็ช่างหัวมัน เราห้ามมันไม่ได้ เพราะมันเป็นธรรมะ เป็นธรรมชาติ ถ้าเราไปคิดไปปรุงแต่งมันเป็นทุกข์เปล่า ๆ “ทุกข์ทางกายมันก็มากอยู่แล้ว เรายังมากทุกข์ทางใจอีก”

พระพุทธรูปเจ้านั้นให้เรายินดีในธรรมะ รักธรรมะ ชอบธรรมะ เพราะสิ่งเหล่านี้ มันเป็นโอกาสที่เราจะได้ฝึกจิตฝึกใจไปพระนิพพาน “ที่พระพุทธรูปเจ้านั้นเข้าถึงพระนิพพานนั่นคือเข้าถึงธรรมะ ไม่ไปแก้ไข ไม่ไปเพิ่มเติม ไม่ไปปรุงแต่ง”

ให้ทุกท่านทุกคนเดินตามรอยของพระพุทธรูปเจ้า ถือว่าชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายของเราทุก ๆ คนที่จะมาฝึกปล่อยฝึกวาง ไม่ทำตามใจของเราไม่ทำตามกฏฐิมานะของเรา “เราไปทำไม่ได้ ไปแก้ไขไม่ได้ ความจริงมันก็เป็นความจริง...” อย่างเรามีสภาพเป็นอย่างไรเราก็ยินดีในอรรถภาพของเรา เราเป็นโรคภัยไข้เจ็บอย่างไร เราก็ยินดีพอใจ เราเดินไม่ได้ เราก็พอใจในการที่เราเดินไม่ได้ เราเป็นอัมพาตทุพภิกขภัยเป็นอัมพาตก็ยินดีในความเป็นอัมพาตทุพภิกขภัยอัมพาต ถ้าเราไม่ยินดีนี้ก็ชื่อว่า

“เราไม่รักธรรมะไม่ชอบธรรมะ” ถ้าเราไม่รักธรรมะ ไม่ชอบธรรมะก็คือเราไม่ชอบพระนิพพาน เราไม่ชอบพระพุทธเจ้า **เราจะถือตัวตนเป็นใหญ่ ถือตัวเองเป็นที่ตั้งไม่ได้...**

พระพุทธเจ้าท่านก็ยังเคารพในพระธรรม ท่านไม่ได้ออกมาต่อต้านหรือว่าออกมาแก้ไข

อย่างเราเป็นคนแก่คนเฒ่าแล้วนี่เราจะไปเอาความสุขกับสิ่งภายนอกมันก็ไม่มีอารมณ์ มันก็มีความสุขนะ เพราะร่างกายของเราไม่อ้วนวย

เราไม่เคยฝึกใจให้ใจของเราสงบ ให้ใจของเราหยุด ให้ใจของเราเย็น ใจของเรามันเสียดิ้นเหมือนกับถูกน้ำร้อนลวก

ทีนี้ละนะพระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกใจของเราให้ใจของเราสงบ เพราะความสุข ความดับทุกข์ของเรามันอยู่ที่ใจสงบ ใจของเราจะสงบได้ก็ต้องมีเครื่องทำให้ใจมันสงบ มีการมีงานที่ทำให้ใจมันสงบ

ลมหายใจนี้เป็นสิ่งที่สำคัญเพราะมันอยู่กับเรา มันเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์...

พระพุทธเจ้าท่านให้เราพากันมาฝึกหายใจให้มีความสุข มีความสบาย หายใจเข้าออกให้มีความสุขมีความสงบมีความสบาย พักผ่อนอยู่กับลมหายใจเข้า หายใจออกให้มันสบาย เราไม่ต้องเอาสติไปรู้ที่ปลายจมูกหรอกนะ หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าหายใจเข้าสบาย หายใจออกก็ให้รู้ว่าหายใจออกสบาย ถ้าเราเอาสติไปรู้ที่จมูก เราอาจจะเครียดได้

ให้เอาความสบายกายความสบายใจเป็นหลักนะ...

เราฝึกบ่อย ๆ เราทำบ่อย ๆ ระลึกได้เมื่อไหร่ก็ทำไป ไม่ว่าเราจะอยู่ใน
อริยาบถใด อริยาบถนั่งก็ได้ อริยาบถยืนก็ได้ อริยาบถนอนก็ได้ ไม่ใช่จะอยู่ใน
อริยาบถนั่งสมาธิอย่างเดียว **ไม่ใช่เน...!**

เราทำได้ทุกอริยาบถ จิตใจของเราจะได้ที่พักจะได้ที่อยู่ เราพึ่งทางกาย
มันก็ไม่ค่อยได้แล้ว เราต้องมาพึ่งความสงบ พึ่งจิตใจที่สงบ มาทำที่สุดแห่งทุกข์
ทั้งหลายทั้งปวงคือทำใจ ให้มันสงบ นี่ทุกคนต้องฝึกต้องปฏิบัติเนะ เราจะว่า
“เราปฏิบัติไม่ได้ ไม่ได้...” ถ้าไม่ได้เราก็ต้องเป็นทุกข์ที่ใจของเราไม่สงบ
เรามันจำเป็นต้องทำให้ใจของเราสงบ ทำให้ใจของเราไม่เป็นทุกข์

“ฝึกจิตใจของเรา...” ฝึกปล่อยฝึกวางความโกรธทั้งหลายทั้งปวงที่เรา
สั่งสมมา พระพุทธเจ้าท่านเราปล่อยวางให้หมด เราอย่าได้ทำบาป เราอย่าได้
แบกบาปแบกกรรมไว้เลยนะ ให้เราปล่อยเราวางได้แล้ว

ความรักความชอบอย่างนี้พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราปล่อยเราวางให้หมด
เดี๋ยวจะเป็นบาปเป็นกรรมติดตัวเราไป เราไม่ต้องไปห่วงลูกเราหลานเรา
ภริยีสมาบัติของเรา มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างหัวมัน พระพุทธเจ้าท่านให้เราคิด
เสียว่าเราเกิดมาเราก็ไม่ได้เอาอะไรมา เมื่อเราตายไปแล้วเราก็ไม่ได้เอาอะไรไปด้วย
เราจะมาห่วงมาห้วงมายึดมาก็ไปทำไมเนะ

อดีตก็คืออดีต อดีตมันผ่านไปแล้วก็ให้มันแล้วไป จะมามัววាយหนั่งม้วนเก่า
ดูหนั่งม้วนเก่ามันคงไม่ได้แล้ว คำว่าติดนี้ก็คือไปต่อไม่ได้ นี่เราไปยึดไปถือไปติด
มันก็ไปไม่ได้ เมื่อไปไม่ได้มันก็เป็นภพเป็นชาติมันก็เป็นการเวียนว่ายตายเกิด

มันเป็นบุญเป็นกุศลของเรานะที่พระพุทธรูปเจ้านั่นเมตตาเรา สั่งสอนเรา ให้เราฝึกปล่อยฝึกวาง เราจะมาถือตัวถือตนถือกฎฐิมานะว่าเราเป็นผู้หญิงผู้ชาย ว่าเราเป็นคนร่ำคนรวย เป็นคนมีศกตบรรดาศักดิ์ **ไม่ได้..!** มันถึงคราวจำเป็นแล้ว ที่จะปล่อยจะวาง ที่จะละที่จะทิ้ง เราระลึกได้เมื่อไหร่ก็หายใจเข้าหายใจออกให้สบาย เมื่อนั้น เราระลึกได้เมื่อไหร่เราก็ปล่อยวางทางจิตใจ

ชีวิตของเราจากวันนี้นจนถึงวันหมดลมหายใจคือชีวิตที่ปฏิบัติธรรมะ เราจะไม่ทำตามความอยากความต้องการของเราอีกแล้ว เพราะเราแก้ปัญหา ภายนอก มันแก้ไปแล้วมันก็แก้ไม่ได้ แม้จะมีปัญญาเอกตั้งหลายใบมันก็แก้ไม่ได้

พระพุทธรูปเจ้านั้นให้เราาแก้ไขที่จิตใจเหมือนที่พระพุทธรูปเจ้านั้นพาเราแก้

เรามันแบกโลกนะ แต่เราไม่รู้ตัวเองแบกโลก ถ้าเรามาคิดดูดี ๆ เราถึงจะรู้ว่าเรานี่เป็นคนหลง เป็นคนแบกโลก เราก็จะมีความคิดว่ามันเหนือ ศักยภาพ มันเหนือวิสัยที่เราจะทำได้ปฏิบัติได้ ความคิดอย่างนี้แหละเราก็อย่าไปคิด เรามันทำได้อยู่แล้ว อันนั้นมันเป็นความคิดของพญามารที่มันแทรกเข้ามาในจิตใจของเรา เราไม่ใช่เป็นตัวของตัวเองนะ ใจของเรามีแต่เปรต มีแต่ผี มีแต่ยักษ์ มีแต่พญามาร เสนามาร ลูกหลานของมารมันอยู่ในจิตใจของเรา

ทุกท่านทุกคนก็ต้องมาเดินตามรอยพระพุทธรูปเจ้า มาเอาตัวอย่าง พระพุทธรูปเจ้า อย่าไปเชื่อตัวเองอย่าไปหลงตัวเอง เมื่อเราไม่รู้เราอย่าไปดันทุรัง เราไม่ต้องไปคิดอะไรมาก เพียงแต่ปฏิบัติตามพระพุทธรูปเจ้าทุกอย่างมันก็จะดีหมด ได้ดีหมด ที่มันไม่ได้ดีก็เพราะว่าเราไปตามใจเรา ตามความเห็นของเรา เราว่ามัน ใช่มั้ย มันยังมีความเห็นผิด มันยังเป็นมิจฉาทิฐิอยู่มากๆ

เรามาปรับจิตปรับใจเราใหม่ว่า เรายอมรับความจริงว่า "เรายังเป็น
มิชฌาภิกขุอยู่ เป็นคนหลงอยู่" เราต้องทำตามพระพุทธรเจ้าเพราะแบบอย่างมันมีอยู่

ทุกคนเล่าก็ช่วยเหลือเราไม่ได้ ปฏิบัติให้เราไม่ได้ เราต้องพยายามอุทิศ
เพื่อสร้างความคิดสร้างบารมีสร้างคุณธรรมของเราเอง ตนแลเป็นที่พึ่งของตน
เราต้องพึ่งความคิดพึ่งการไม่ทำบาปทั้งปวง ทำบุญทำกุศลให้ถึงพร้อม
ที่ผ่าน ๆ มาใจของเรามันไปรับเอาแต่บาปเอาแต่กรรมรับแต่อกุศล มันไม่มีความ
ถูกต้อง มันไม่มีความดี อยู่ด้วยการเบียดเบียน อยู่ด้วยความโกรธ ไม่มีความรัก
ไม่มีความเมตตาสงสารผู้อื่น ไม่มีความเมตตาต่อตนเอง พาตัวเองคิดแต่สิ่งที่ไม่ดี
พูดแต่สิ่งที่ไม่ดี ทำแต่สิ่งที่ไม่ดี ก็ยังว่าตัวเองถูกต้อง จริยมี...? ถ้าเราความ
ยุติธรรมในใจเราก็คิดว่ามันจริง ถ้าเราความเห็นแก่ตัวเราก็คิดว่าเราถูก
“พระพุทธรเจ้าท่านตรัสว่าเรายังทำไม่ถูกนะ...”

ทุกท่านทุกคนต้องประพฤติปฏิบัติให้ใจของเราสงบ ใจของเราเย็น
ใจของเราไม่ให้มีทุกข์ เราอย่าไปคิดในใจว่าชีวิตนี้มีแต่ความทรมาน อยู่ไปก็มีแต่
ความทรมาน คิดแล้วก็อยากตาย อยากตายอยู่นั่นแหละ เราคิดอย่างนี้ เราคิด
ไม่ถูก เพราะว่าธรรมะมันเกิดแก่เรา

เราต้องมีความสุขในธรรม... เราอย่าไปคิดว่ามันจะสุขอย่างไร
มันเจ็บปวดขนาดนี้ มันทำอะไรก็ไม่สะดวกมันจะสุขได้อย่างไร..? ที่เราไม่มีความสุข
ก็เพราะว่าเราไม่ยอมรับความจริง เราปฏิเสธความจริง ปฏิเสธความจริงนะ
มันทุกข์มีัย มันทรมานมีัย มันดินเหมือนกับถูกน้ำร้อนลวกนะที่ใจมันดิน

พระพุทธรเจ้าท่านสอนเราให้มีความสุขมีความสุขดับทุกข์อยู่ในความเจ็บไข้
ไม่สบาย **"กายก็ให้มันเป็นกาย ใจก็ให้มันเป็นใจ"** ให้เราอนให้มันมีความสุข

นั่งให้มีความสุข เดินให้มีความสุข ไม่ต้องเป็นทุกข์อะไรให้ใจของเราสงบ
“นัตถิ สันติ ปรัง สุขัง สุขอันใดก็สุขความสงบไม่ได้” อย่าไปวุ่นวายมันเลยนะ...

เราได้เป็นตัวอย่างของลูกของหลาน ว่าพ่อเราดีอย่างนั้น แม่เราดี
อย่างนี้ อย่าเอาแต่อะอะโวยวาย อารมณ์เกรี้ยวกราด ฉุนเฉียว อะไรก็ขวางหู
ขวางตาไปหมด เราอย่าไปทำอย่างนั้น ไม่ได้นะ... มันไม่เรียบร้อยไม่สวยงาม
มันไม่เหมาะสำหรับเราที่เป็นพ่อเป็นแม่ เป็นผู้ใหญ่

พระพุทธรูปเจ้านั้นให้เราสงบให้เราเย็น เราอย่าไปคิดว่าลูกเรามันก็ไม่มา
อุปัฏฐากเรา หลานเราก็ไม่มาอุปัฏฐากเรา มันเนรคุณ สัมพ่อสัมแม่ ลูกเรา
หลานเราเขาก็มีการมีงาน ทำมาหากินเพื่อจะเอาตัวรอด พระพุทธรูปเจ้านั้นให้เรา
มาปรับที่จิตใจ เราก็แก้ที่จิตใจไป เราก็สร้างความดีสร้างบารมีไป มันทุกข์กาย
ยังไม่พอยังไปทุกข์ใจอีกว่าลูกหลานเขาก็ไม่เหลียวแล ไม่พาไปหาหมอ ไม่มาเฝ้า

ความเห็นแก่ตัวนี้มันบดบังปัญญาะ ทำให้เราเป็นคนไม่รู้จักคิด เพราะเรา
เกิดมาไม่เคยฝึกปล่อยฝึกวาง ไม่เคยฝึกเป็นผู้ให้ผู้เสียสละ มีความเห็นแก่ตัว
แต่งงานมีครอบครัว ก็เพื่อที่จะมีลูกหลานให้มันมาเลี้ยงมาดูแล ไม่ใช่ว่ามีลูกมีหลาน
เพื่อให้เค้าสร้างบารมี คิดแต่ว่าจะให้เค้ามาอุปัฏฐากเราอย่างเดียวดูแลเรา
อย่างเดียว ถ้าเราคิดอย่างนี้ใจของเราที่เกิดโรคเกิดภัย

เป็นโรคอะไรล่ะ...? เป็นโรคลูกหลานไม่ดูแล เป็นโรคลูกหลานไม่ถามหา
เค้าจะดูแลเราหรือไม่ดูแลเราก็ช่างหัวเขา เราก็ฝึกจิตฝึกใจให้ใจเรามันมีธรรม
มีความสงบ

เราคิดไว้เลยว่า “ให้มันมีทุกข์มากกว่านี้ข้าพเจ้าก็จะไม่หวั่นไหว
อย่างมากมันก็ตายเท่านั้น มันคงไม่เลยตาย” ให้เราคิดอย่างนั้น เราจะได้
เห็นภัยในวัฏฏะสงสาร ว่าการเกิดขึ้นมามันเป็นทุกข์อย่างนี้แหละ มันมีความแก่
อย่างนี้แหละ มันมีความพลัดพรากอย่างนี้แหละ *อะไรมันเป็นเหตุให้ทุกข์อย่างนี้...?*
ก็คือความอยากของเรา อยากให้มันเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ ความอยากของเรา
นี้แหละนำเราให้เรากิดมา

ที่นี้แหละเราจะไม่ทำตามความอยากแล้ว เราจะทำให้จิตใจของเราสงบแล้ว
เราจะปล่อยเราจะวางเหมือนกับพระพุทธรูปเจ้าท่านพาท่า เหมือนกับพระอรหันต์
ท่านพาท่า

พระพุทธรูปเจ้าท่านเป็นคน พระอรหันต์ท่านก็เป็นคน ท่านทำได้เราก็กทำได้
เพราะคนเรานั้นก็เหมือนกันนั่นแหละ ที่มันไม่เหมือนกันก็คือ มันทำไม่เหมือนกันเฉยๆ

เราไม่กลัวอุปสรรคไม่กลัวปัญหาอะไรที่มันเกิดขึ้น แล้วแต่อะไรมันจะเกิดขึ้น
เรามาแก้ที่จิตที่ใจของเรา เรามาทำให้มันสงบ เราจะไม่หนีความจริง
ไม่หนีสังขาร ไม่ว่าจะความรัก ความชัง ความชอบ ความไม่ชอบ เราจะไม่หนี
ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นเราพร้อมที่จะเผชิญพร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคต่างๆ
นานา เราจะไม่มีอัตตาตัวตน ไม่มีโลกส่วนตัว จะมาแก้ที่จิตที่ใจ ที่ความเห็นของเรา
เพราะปัญหาต่าง ๆ มันต้องแก้ที่จิตที่ใจเรียกว่า **“การเจริญปัญญา
ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปนะ”**

สำหรับผู้ที่ยังเด็กยังหนุ่มอยู่ ยังเป็นวัยทำงาน พระพุทธรูปเจ้าท่านก็ให้เราทำ
แต่สิ่งที่ดี ๆ คือการไม่ทำบาปถึงปวงนะ มีความสุขกับการเรียนหนังสือ

มีความสุขกับการงาน มีความสุขกับการทานข้าวทานอาหาร การพักผ่อน การพูด การเว้นจากอบายมุขทั้งหลายทั้งปวง

คำว่ามีความสุขนี้ก็หมายถึงให้เรายินดีเราพอใจกับสิ่งที่เรามีอยู่ เราทำลังกระทำอยู่ เรียกว่าเราทำสมาธิ เรียกว่าเราปฏิบัติธรรม ให้ใจกับกายเรามันอยู่ด้วยกันกับการกระทำ อย่าให้กายกำลังทำงานใจไปเที่ยวอย่างนี้ กายกำลังทานอาหารใจไปเที่ยวอย่างนี้ ทำอย่างนี้มันไม่ได้ มันไม่ถูก พยายามให้ใจอยู่กับสิ่งนั้น ๆ

พัฒนาตัวเองไปอย่างนี้แหละ อย่าเป็นคนขี้เกียจ เพราะความขี้เกียจ ชักฐานนั้นเขาเรียกว่าเป็นการทำบาป ต้องเป็นคนเสียสละมาก ๆ ถ้าเราปฏิบัติอย่างนี้ ทำดีที่สุดในการกระทำของเรา อนาคตของเราก็จะเป็นผู้มีทรัพย์มาก เป็นผู้ที่มียศมาก แล้วก็จะเป็นผู้ที่มีคุณธรรม ทุก ๆ คนก็เคารพนับถือยอมรับเราได้ แม้แต่ตัวเราเองก็ยอมรับนับถือในการกระทำของเรา เชื่อว่าเราเกิดมาเป็นปุบระเสริฐ ทำแต่ความดี ไม่เสียชาติเกิดที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เวลาเราแก่ขึ้นมาหน่อยเราก็ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าท่านได้กล่าวไว้ข้างต้นนี้แล้ว

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
วันนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา

ขอความสุข ความเจริญ ความจงกงามไพบุสยจงมีแก่สาธุชนทุกท่าน
ทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่หลวงพ่อกันหา สุภาโม

เทศาภิบาลในนามบรรพชาในกับมูลนิธิโรตมะรัง ในโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตจิตสังคัมมูลนิธิโรตมะรังนลัการรักษาม

สภามณะรังนลัการชติ เข้าวินสารปี ๙ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖

ให้อิโหวาทผู้สูงอาย...

วันนี้ถือว่าเป็นวันดีอีกวันหนึ่งที่ผู้หลักผู้ใหญ่ผู้สูงอาย ได้พร้อมเพรียงพากันมาอยู่วัดปฏิบัติธรรม เป็นสิ่งที่ดีมากเป็นสิ่งที่ประเสริฐมากเป็นสิ่งที่หาได้ยาก

ผู้สูงอายเป็นผู้ที่ผ่านราตรีมานานย่อมมีประสบการณ์มามาก จิตใจก็สุขุมเยือกเย็น มีความอดความทนสูง มีความเพียรมาก... ถือว่าท่านเหล่านี้เป็น "ปุณนิบุคคล" ของประเทศชาติบ้านเมืองและสังคม ในโอกาสอันปลายชีวิตก็ยังได้เป็นแบบอย่างตัวอย่างให้กุลบุตรลูกหลาน แสดงถึงความตั้งมั่นในพระรัตนตรัย คือคุณงามความดี เมื่อมีโอกาสมีเวลาก็พากันรวมกลุ่มรวมหมู่รวมคณะมาถือศีลมาปฏิบัติธรรม มาอยู่วัด ทำอย่างนี้ดีมากถูกต้องแล้ว พระพุทธเจ้าท่านสรรเสริญ "เป็นผู้ที่ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าอย่างเป็นประโยชน์สมกับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เป็นผู้ประเสริฐ..."

งานหลักของผู้ที่สูงอายพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าก็คือ "การทำใจดีใจสบาย ฝึกปล่อยฝึกวางทางจิตใจ"

ตั้งแต่เราเกิดมาจนถึงวันนี้ะมันก็สะสมอะไรมาเยอะ สะสมทั้งความดีใจเสียใจ ผ่านวิกฤตการณ์ต่าง ๆ มากมาย แต่ทุกท่านทุกคนก็ผ่านมาได้ด้วยดี พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราปล่อยเราวางมันไปเสียซึ่งอดีต ถ้าเราไม่ปล่อยไม่วาง สิ่งที่เป็นอดีตสิ่งทีผ่านไปแล้วยะ ก็เปรียบเสมือนเราเดินทางไกลนี้ เรามีรถบรรทุกคันหนึ่งแล้วก็บรรทุกของไปเรื่อย เห็นอะไรก็เก็บใส่รถไปเรื่อย เต็มรถบรรทุก

คันหนึ่งก็ต้องเพิ่มรถบรรทุกคันสอง คันสาม คันสี่ คันห้า **"เดี๋ยวนี้ก็ได้หลายคันรถแล้วนะ..."**

ชีวิตของเราเกิดมาคนเดียวแล้วก็มีการครอบครัวมีลูกมีหลานมีเหลน มันก็เปรียบเสมือนรถบรรทุกมากหลายคัน เราจึงมีความจำเป็นมากที่จะต้องตัดเรื่องอดีต จำเป็นที่จะต้องฝึกปล่อยฝึกวาง เพราะว่ามันเป็นเรื่องทางใจเป็นเรื่องคุณธรรมที่พวกเราทุก ๆ คนที่จะพัฒนาตัวเองไปสู่พระนิพพาน

ให้ทุกท่านทุกคนคิดดี ๆ คิดอย่างนั้นนะ... เรื่องลูกมันก็เรื่องของเขา เรื่องหลานมันก็เรื่องของเขา เรื่องเหลนมันก็เรื่องของเขา เจ้าจะดีเจ้าจะชั่ว เจ้าจะรวยเจ้าจะจนก็เรื่องของเขา เราจำเป็นที่จะต้องตัดจะต้องทิ้งจะต้องปล่อยต้องวาง เราไปคิดไปยึดมันถือมันเราก็ช่วยอะไรเจ้าไม่ได้หรอก ฝึกปล่อยฝึกวาง ฝึกพูดในใจเสมอว่า **“ช่างหัวมัน”** ไม่ต้องไปคิดมาก คิดมากแล้วมันมีความทุกข์ คิดมากแล้วมันลำบากใจเราเปล่า ๆ

เราพยายามมากับตั้งมั่นในศีลห้าไว้ดี ๆ นะ... มีความสุขในการรักษาศีล ๕ มีความสุขในการไหว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิ เราใช้สังขารเจ้ามาเยอะแล้ว ใช้ร่างกายเจ้ามาเยอะแล้ว บางทีเราก็นั่งพับเพียบไม่ได้ นั่งคุกเข่าไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เรา นั่งเก้าอี้หรือนั่งโซฟาได้ในการไหว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิ เพราะเรามันสังขารไม่อำนวยแล้ว ให้ไปเน้นทางจิตทางใจ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันอยู่ที่ใจ ให้ใจมันสงบให้ใจมันเย็น

ทุกวันนี้มันไม่เหมือนแต่ก่อน ป่าไม้ก็ถูกทำลาย ภูเขาก็ถูกทำลาย แม่น้ำก็ถูกทำลาย เพราะว่าประชาชนคนที่เจ้าเกิดมาเจ้าแย่งทรัพยากรกัน พากันเป็นหนี้เป็นสินกันเยอะแยะมากมาย เราแก่แล้วเราสูงอายุแล้วเราก็ไม่ต้องไปคิดมัน

มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างหัวมัน เราไม่ต้องให้สิ่งต่างๆ มาปรุงจิตใจของเราให้มันร้อน
ทั้งการบ้านการเมืองอะไรมันก็มีปัญหาต่าง ๆ แล้วก็พวกที่เห็นแก่ตัว มักง่าย
ทำมาหากิน พวกนี้เล่นการพนัน ขยายยาเสพติดสิ่งเสพติดอะไรมันก็เต็มไปด้วยหมด
เต็มไปด้วยผู้ที่เห็นแก่ตัว เราเป็นผู้สูงอายุก็ต้องฝึกปล่อยฝึกวาง “ช่างหัวมัน”
อย่าให้สิ่งเหล่านี้มันมาปรุงจิตปรุงใจของเรา ชะเยเก๋ที่มันอยู่ในจิตในใจของเรา
มันก็มากแล้ว ชะเยใหม่ ๆ นี่มันยังแยะ ยังสกปรก เรามาใส่ใจใจของเราที่จะแยะมากขึ้น

เราไปเอาดีเอาชั่วอะไรต่าง ๆ คำเรียกว่าคนเก่งคนฉลาดกลายเป็นผู้ที่
แบกกองทุกข์ สิ่งที่จะทำให้เราเป็นคนใจดีมีคุณธรรมเราเลยกลายเป็นคนพาลไป
อดที่จะนึกโทษเขาไม่ได้ เราเป็นผู้สูงอายุก็ต้องฝึกปล่อยฝึกวางนะ พระพุทธเจ้า
ท่านสอนอย่างนั้น

ฝึกสมาทานไม่พูดนินทาเขา ใครเขาจะด่าจะชửiเราก็ไม่ต้องไปพูดนินทาเขา
ฝึกพูดแต่สิ่งที่ดี ๆ นะ เคยพูดมากเพราะกลัวลูกหลานมันจะไม่ได้ดีไม่ได้ร่ำไม่รวย
ก็สมาทานพูดน้อย พูดแต่สิ่งที่ดี ๆ เป็น เคยเป็นคนเจ้าก็เจ้าการก็สมาทานเป็นคน
ไม่เจ้าก็เจ้าการ มันจะเป็นผู้ใหญ่ใจดี เป็นผู้ใหญ่มีหัวใจดีแอร่คอนติชั่น ลูกหลาน
เขาเห็นเราเขาก็มีความสุข เขาก็อยากเข้าใกล้อยากมาพูดมาคุย ถ้าเราเอาแต่ว่า
แต่บ่น พูดแต่เรื่องทุกข์ ๆ อะไรอย่างนี้แหละ ลูก ๆ หลาน ๆ มันก็ไม่เคารพรัก
นับถือเราละ

เราไม่เคยพูดมากเคยบ่นมากจนติดนิสัยจนเคยตัวนะ พูดใช้คำศัพท์
ที่บางครั้งก็แทบที่จะฟังไม่ได้ ลูกพูดก็บ่นนะใช่มั๊ย...?

เป็นผู้หลักเป็นผู้สูงอายุก็ต้องฝึกชมลูก ฝึกยกยอลูกหลานให้เขากำความดี
ไม่ต้องไปบ่นให้เขากำความดี "คนเรายังจะผิดถึงจะถูกมันก็ชอบฟังคำที่ดี ๆ นะ"

งานสำคัญหลักอีกงานหนึ่งก็คืองานฝึกจิตใจของเราให้เป็นสมาธิ งานสมาทานไม่คิดอะไรไม่ปรุงแต่งอะไร พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าการที่มาสงบ ระงับสังขารเป็นความสุขอย่างยิ่ง การคิดมากปรุงแต่งมากเป็นทุกข์อย่างยิ่ง เรามาสมาทานไม่คิดอะไรไม่ปรุงแต่งอะไร

เราทำสมาธิ... ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถเราก็สมาทานไม่ปรุงแต่งนะ เราเป็นคนเก่งเป็นคนฉลาดมันคิดมากมันปรุงแต่งมาก เราต้องมาสมาทานไม่ปรุงแต่งอะไร สมองเรามันจะได้พักพอนมันจะได้เข้าเกียร์ว่างบ้าง

เราก็ยังมีบ้านพักพ่อน มีบ้านมีที่ดินมีที่อยู่อาศัยเป็นที่พักพ่อนทางร่างกาย แต่ที่พักพ่อนทางจิตใจนะเราต้องสร้างขึ้น มาสมาทานไม่ปรุงแต่งอะไรนี้แหละ อยู่กับลมหายใจเข้าพุทสรบหาย อยู่กับลมหายใจออกโรสบหาย ปล่อยวางอะไรหมด ทุกอย่าง อยู่กับพุทโรเข้าสบหายออกสบหาย ไม่ปรุงแต่งอะไรปล่อยวางให้หมด เวลาที่เราแก่กว่านี้ เวลาที่เราเจ็บป่วยเราจะได้รู้จักทำให้มันสงบสบาย เพราะว่าที่พึ่งภายนอกนะมันพึ่งได้ตอนที่เราแข็งแรงไปโน่นได้ไปนี่ได้ เวลาเราแก่มา ๆ เราไปไหนก็ไม่ได้ เราป่วยมาก ๆ เราก็มีแต่นอนนะ ต้องฝึกจิตใจให้มันสงบ

ทุกคนทุกท่านต้องฝึก ถ้าไม่ฝึกมันไม่ได้ไม่เป็น ถ้าไม่ฝึกก็ถือว่าเรากำลังหน้าที่ที่ประเสริฐ ที่เราควรจะได้ควรจะมีควรจะเป็น

ทุกท่านทุกคนให้ทานก็เก่ง รักษาศีลก็เก่ง แล้วก็ช่วยเหลือสังคมก็เก่ง แต่ที่มันยังไม่เก่ง ก็เรื่องทำจิตทำให้สงบนะ ต้องทำไปเรื่อย ๆ ทุก ๆ วันนะ เราเดินก็ทำใจของเราสงบ มีใจอยู่กับเนื้อกับตัวอยู่กับพุทโร ๆ เพราะเรามันเป็นคนขยัน ถ้าไม่ขยันมันก็ไม่ร่ำไม่รวย ไม่มีฐานะ เราขยันจนเคยชิน ชีวิตของเราก็อยู่

กับการกับงาน ที่มันจะไปทำการงาน ไปวิ่งเหวี่ยงแต่ก่อนไม่ได้แล้ว ต้องมา
เองงานที่ฝึกทำให้มันสงบนี้แหละ เป็นงานที่ประเสริฐ

ยอมรับในความแก่ของเรา เราเกิดมาก็ต้องมีความแก่อย่างนี้ ยอมรับ
ในความเจ็บของเราเนะ เมื่อเราเกิดมาก็ต้องเจ็บอย่างนี้ ยอมรับในความตาย
ของเรา เมื่อเราเกิดมามันก็ต้องมีความตายอย่างนี้ "นี่มันเป็นสมบัติของเราที่เรา
เกิดมา ทุกคนทุกคนจะหลีกเลี่ยงไปไม่พ้น..."

พระพุทธรเจ้าท่านให้เรารักเราชอบในความแก่ความเจ็บความตาย...
เราอย่าไปปฏิเสธ เราอย่าไปต่อต้าน เราอย่าไปสู้รบตบตีกับเจ้าทางจิตทางใจ
ที่อยู่อาศัยรักษาโรคมันกับบรรเทาช่วยเหลือชั่วคราวชั่วคราว มันไม่มีจริงยั่งยืน
พระพุทธรเจ้าท่านให้เรามาปรับที่จิตที่ใจ ถ้าเราปรับที่จิตที่ใจแล้วความสุขก็จะเกิด
แก่เรา ความสงบก็จะเกิดขึ้นแก่เรา ความเจ็บมันก็จะเจ็บ ความสงบมันก็
จะเป็นความสงบ มันจะไม่วุ่นวายที่จิตที่ใจของเรา ทุกคนทุกคนพระพุทธรเจ้าท่านให้
เราพิจารณาอย่างนี้เนะ เรื่องมันแก่ก็ให้มันเรื่องของทางกาย เรื่องมันเจ็บก็ให้มัน
เป็นเรื่องของทางกาย เรื่องความตายก็เป็นเรื่องของทางกาย แต่ใจของเรามีแต่
ความสุขความสงบความดับทุกข์ ต้องฝึกอย่างนี้ปฏิบัติอย่างนี้

ร่างกายของเราทุก ๆ คนนี้ต้องออกกำลังกายนะพระพุทธรเจ้าท่านตรัสว่า
อย่างนั้น พระพุทธรเจ้าท่านออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรม กวาดวัดอย่างนี้
เป็นต้น พระพุทธรเจ้าท่านเดินจงกรมทุกวันนะเดินกลับไปกลับมาให้ร่างกายแข็งแรง

ญาติโยมก็ต้องออกกำลังกาย ต้องบังคับตัวเองออกกำลังกาย
ทุก ๆ วันเนะ ถ้าเราเดินได้เราก็เดิน ถ้าเราทำไท่เก๊กเราก็ทำ ถ้าเราทำโยคะได้เราก็ทำ
หรือว่าเราอยู่กับที่ก็ยกไม้ยกมือทำโยคะท่าไหนที่ทำได้ ต้องออกกำลังกาย

ถ้าไม่ออกกำลังกายก็ถือว่าเราไม่ได้ประพฤติปฏิบัติธรรม การออกกำลังกาย
ทำให้ร่างกายนี้เป็นหนุ่มเป็นสาวขึ้น ทำให้สติดี สมาธิดี ปัญญาดี

ผู้ที่สูงอายุเนะไปอ้วนมากก็ไม่ดี ทุกคนก็อยากโช่วสรีระ โช่วฐานะ โช่วสิ่งที
ญูมิฐานะ ปล่อยให้ตัวเองอ้วนมีสง่าราศี พระพุทธรเจ้าท่านตรัสว่าคนผู้สูงอายุเนะ
อ้วนมากไม่ดี ทำให้มีโรค มีภัยเกิดขึ้นมากับเราเยอะเนะ โรคหัวใจ โรคไต เบาหวาน
ความดัน ข้ออักเสบ ข้อเสื่อมก็มาจากความอ้วนเนะ

พระพุทธรเจ้าท่านไม่ให้เราอ้วนมากเอาพอประมาณ ไม่ทานของหวาน
ของมัน ของเค็มเกิน ของเอร็ดอร่อยมันก็มีแต่ของหวานของมันเป็นของเค็มทั้งนั้นเนะ

ท่านสอนเราให้เป็นผู้ที่รู้จักวางแผนในการบริโภคหรือว่าการทานอาหารเนะ
ไม่ให้ทานเพื่อความเอร็ดอร่อยอย่างเดียว ต้องเพื่อสุขภาพร่างกายที่มันจะไม่มีโรค
มีภัย หรือมีโรคมีภัยน้อยที่สุด อย่างเช่นเปิดเกินหวานเกิน เค็มเกิน ของหมัก
ของดองของที่มีสารพิษอย่างนี้เป็นต้น ต้องคิดก่อนที่จะเอาอาหารเข้าไปในปาก
ถ้าเราเห็นแก่ปากแก่ท้องท่านเป็นผู้ที่ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค ถือว่าเป็นบาป

เรื่องทานอาหารนี้สำคัญนะ ถึงจะไม่ค่อยอร่อยก็ต้องอดต้องทนบ้าง
เพราะอาหารนี้ก็ถือว่าเป็นยารักษาโรค พระพุทธรเจ้าท่านตรัสว่าคือยารักษาสุขภาพ
ร่างกายของเรา

เราอายุสูงแล้วเราทานอะไรมันก็ไม่อร่อยเหมือนเด็ก ๆ ก็ต้องอดเอาชนะเอาชนะ
เพื่อจะได้เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกบุตรหลานนาน ๆ

เรื่องท้องผูกนี้ก็สำคัญนะ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ท้องมักจะผูก ถ้าเราไม่ระบายออกทุกวัน มันก็หมักหมมเชื้อโรคในร่างกายทำให้เราเป็นโรคเป็นภัย เพราะของมันย่อยแล้วมันกลายเป็นของปฏิภูมแล้ว เราไม่ได้ถ่ายเทออก...

ทางคุณหมอเค้าก็ให้เรา มีระเบียบในการทานอาหาร มีระเบียบในการถ่ายท้องให้เป็นเวลา ส่วนใหญ่ก็ผู้ที่สูงอายุจะชอบกลั้นปัสสาวะ แล้วก็ถึงเวลาถ่ายท้องมันไม่ค่อยปวดท้องก็ไมยอมเข้าห้องน้ำ มันเป็นสาเหตุที่ทำให้เราท้องผูกนะ อาจจะทานน้ำน้อยไป เรื่องท้องผูกนี้ก็สำคัญ เราทุกคนต้องเอาของเสียทิ้งทุกวัน ถ้าปัสสาวะนี้ก็เอาของเสียทิ้งหลายครั้ง

ผู้ที่สูงวัยนะความจำมันก็เสื่อม ความจำเสื่อมก็ไม่มีอะไร อันนี้มันเป็นเรื่องทางร่างกาย เป็นเรื่องทางระบบสมอง มันเป็นเรื่องที่ฝึกปล่อยฝึกวางแล้วถึงแม้จะหลง ๆ สัม ๆ ก็ไม่มีอะไรขอให้ใจของเราสบาย ขอให้ใจของเราไม่มีทุกข์ มันตัดสินใจอยู่ที่ใจของเราไม่มีทุกข์

บางทีแก่แล้วก็ลืม ทานแล้วก็ไม่ได้อ่าน ต้มแล้วก็ไม่ได้อ่าน กลางวันเป็นกลางคืน กลางคืนเป็นกลางวัน อะไรก็ช่างหัวมันนะ อันนี้ถือว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ สิ่งที่สำคัญก็คือใจของเราไม่มีทุกข์ ต้องฝึกใจของเราให้มันดี ให้มันสบายในปัจจุบัน

ขอบคุณไมทนาขอชื่นชมกับผู้อายุทุกท่านที่ได้พากันมาประพฤติปฏิบัติธรรมนะ

เมื่อกลับไปบ้านก็เอาสิ่งที่พระได้นำเอาพระธรรมสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่นำมาพูดมาบรรยายนี้ไปประพฤติปฏิบัติที่บ้าน เรามาวัดก็เหมือนที่เราเรียนหนังสือตอนเด็ก ๆ นั้นแหละ เราไปเรียนหนังสืออ่านหนังสือท่องหนังสือ

เมื่อเราอ่านออกเขียนได้คราวนี้เราก็ไปอ่านที่บ้านเรา เขียนที่ทำงานเรา
นี่ก็เหมือนกัน... เรามาวัด มาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม ทั้งภาคความเข้าใจแล้ว
ภาคการประพฤติปฏิบัติ ก็พากันไปประพฤติปฏิบัติที่บ้านนะ

ทุกอย่างต้องตั้งใจต้องสมาทาน ของที่ดี ๆ ต้องตั้งใจต้องสมาทาน
ของที่ไม่ดีก็สมาทานทิ้งมันไป สิ่งที่เคยโกรธเคยเกลียดก็สมาทานทิ้งมันไปเลย
จะไม่เอามาไว้ในหัวอกหัวใจของเราแล้ว เราจะสมาทานความดีตั้งแต่เวลานี้มาที่นี้
เพราะตนแลเป็นที่พึ่งของตน เราเกิดมาเราก็มาคนเดียว เราจากไปเราก็จากไป
คนเดียว เราเท่านั้นเป็นผู้ที่ปฏิบัติ เราเท่านั้นที่เป็นผู้ที่จำแนก เป็นผู้ที่ลิขิตชีวิต
ของเราเอง

ด้วยพระเมตตาที่บริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า ด้วยความกรุณา
ของพระพุทธเจ้า ด้วยความบริสุทธิ์คุณของพระพุทธเจ้า ปัญญาบริสุทธิ์คุณ
ของพระพุทธเจ้า ขอประทานพรให้ญาติโยมผู้สูงอายุทุกท่านจงมีความสุขทั้ง
ทางกาย มีความสุขทั้งทางจิตใจ หน้าที่การงาน ตลอดจนบุญกุศลนี้ถึงลูกถึงหลาน
ให้มีความสุขมีแต่ความสงบมีแต่ความร่มเย็น ใจดีใจสบาย เข้าถึงมรรคผล
เข้าถึงนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่หลวงพ่อกันหา สุภาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย

เช้าวันพุธที่ ๒๖ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๖

"คนเราที่เกิดมามีร่างกาย มีจิตใจ
เรียกว่ามีกายกับใจเป็นของคู่กัน
...กายของเราจะมีอายุขัย
ส่วนใหญ่ว่าอยู่ได้ก็ไม่เกินร้อยปีนะ
...ใจของเรานี้มาอาศัยร่างกายอยู่
เมื่อร่างกายของเรายังเป็นเด็ก เป็นหนุ่ม เป็นสาว
แข็งแรงดี **เราก็มีความสุขสนุกสนาน**
ในการกิน การเล่น การเที่ยว
เมื่อร่างกายของเรา ไม่แข็งแรง มีโรคมีภัย
ป่วยไข้ไม่สบาย **ใจของเราก็เป็นทุกข์ไปด้วย"**

