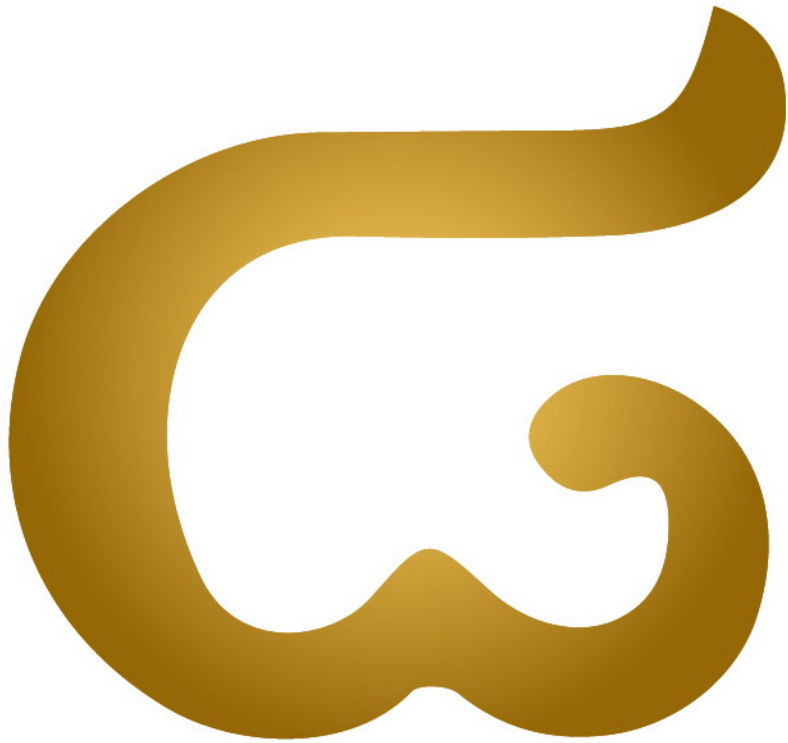


ใจดี ใจสบาย

Delivery



๓/๒๕๖๓ จวบจนกาลแห่งโลกใบนี้
วัดป่าภคินีถ้ำเขาวงกต

เรื่องความเครียด
เรื่องความทุกข์
ในชีวิตประจำวันของเรานี้สำคัญ
ทำอย่างไรมันถึงจะไม่เครียด
ถ้าเราตั้งเกินไปมันก็เครียด
ถ้าเราหย่อนยาน
มันไปทางความหลงความโลก...



“นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส”

ขออนบ้น้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

สารบัญ

พ่อแม่ผู้ลิขิตชีวิตลูก	๑
ทำใจสบาย ทำใจไม่มีทุกข์	๑๕
การเจริญสติสัมปชัญญะ	๒๐
การเลี้ยงชีวิตที่ชอบด้วยความสุข	๒๖
การปฏิบัติธรรมเป็นความจำเป็นสำหรับเราทุก ๆ คน	๓๓
ความสุขความดับทุกข์ของเราทุกคนอยู่ที่ใจสงบ	๔๑
เราจะประพฤติปฏิบัติตัวอย่างไร ถึงจะให้ตัวเองและคนอื่นไม่มีความทุกข์...?	๔๖
เราทำอย่างไรจิตใจถึงจะหนักแน่น ไม่หวั่นไหว	๕๖
กลับมาแก้ไขที่ใจของเราเอง	๖๔

พ่อแม่ผู้ลิขิตชีวิตลูก



เด็ก ๆ ที่เกิดมาเป็นผู้นำสงสาร เพราะคุณพ่อคุณแม่เลี้ยงลูกไม่เป็น ไม่ถูกวิธี ชีวิตของเขา ถึงได้รับความยากลำบากในอนาคต เพราะเด็กมันเกิดมาตัวน้อย ๆ เค้าจะรู้เรื่องอะไร ถ้าคุณพ่อคุณแม่ไม่บอก ไม่สอน ไม่วางแผน ชีวิตให้เขา เขาต้องทุกข์แน่ ต้องลำบากแน่ เพราะเด็ก ๆ เขาก็มีความรู้ระดับเด็ก กิน นอน เล่น เขาคิดได้แค่นี้...

เด็กอายุ ๗-๑๕ ขวบ เขาต้องได้รับการฝึกการบังคับทั้งสั่งทั้งสอน ถ้าเราไม่ฝึกตอนนี้ เราไปฝึกตอนที่เขาเริ่มเป็นหนุ่มเป็นสาว เรียนมหาวิทยาลัย มันไม่ได้ มันสายเกินไปแล้ว

ส่วนใหญ่คุณพ่อคุณแม่ชอบจะสอนเด็กตอนมันเริ่มเป็นหนุ่มเป็นสาว ตอนเรียนมหาวิทยาลัย เพราะกลัวลูกไม่ได้ดีนะ ไปพูดแล้วพูดอีก บางทีก็ใช้คำพูดไม่เหมาะสม พูดคำหยาบ พูดประชดประชัน มันเลยกลายเป็นคนจู้จี้ขี้บ่น บ่นมากพูดมากยิ่งกว่าพระสวดมนต์อีก มันไม่ดี มันไม่ถูก มันเป็นการทำลายลูกเรา

ตั้งแต่แรกแล้วคือ ๗ ขวบ ถึง ๑๕ ขวบ เราไม่ยอมบอกยอมสอน ทั้งภาคของความรู้และภาคปฏิบัติ “เมื่อมันเริ่มโตแล้วเราถึงมาบอกมาสอน มันก็ยิ่งผิดนะ...!”

ช่วงเด็ก ๆ นะเราต้องบอกต้องสอนลูกเรา...

เพราะเด็กอายุในช่วงนี้ระดับนี้ มันจำ มันปฏิบัติตาม บังคับให้ทำงาน เรียนหนังสือ อ่านหนังสือ ดูแลความสะอาด ฝึกทำอาหาร ซักเสื้อผ้า

การใช้โทรศัพท์ การดูโทรทัศน์ การใช้คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต โน้ตบุ๊ก

ต้องสอนเขาให้ใช้มันมีประโยชน์ อย่าให้มันมีโทษแก่เขา

"ของมันอันตราย//แต่ว่าคนไม่รู้จักอันตราย มันก็จะเกิดภัยเกิดโทษแก่เขา"

การเล่นการเที่ยวการคบเพื่อนฝูงต้องสอนเขาหมด ว่าอันไหนมันมีโทษ อันไหนมันดี เพราะเด็กมันชอบเที่ยวนะ เด็กมันก็ต้องมีเพื่อนมีฝูงนะ เพื่อนฝูงที่จะคบมันเป็นเพื่อนชนิดไหน “เพราะการคบเพื่อนมันนำความเจริญ ความเสื่อมมาให้ลูกของเรา...”

ยกตัวอย่างถ้าลูกคนไหนมีพ่อแม่แม่ที่ดี ลูกมันก็เป็นคนดี ถ้าลูกเราไปคบกับคนดี ลูกเรามันก็เป็นคนดี ถ้าไปคบกับเพื่อนที่ไม่ได้มาตรฐาน เขาก็จะนำพาลูกของเราไปในที่ตกต่ำ คนเรานะถ้าคบเพื่อนฝูงอย่างไร มันก็เป็นไปกับสิ่งอย่างนั้น น้อยมากที่ไม่เป็นไปอย่างนั้น

การใช้เงินใช้สิ่งของก็ต้องฝึกให้ลูกเราฝึกเป็นคนใช้เงินใช้สิ่งของเท่าที่จำเป็น เดี่ยวลูกเรามันจะเสียคน เสียนิสัย จะเป็นคนไม่รู้จักคิด

เป็นคนไม่มีแบร็ก ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา เห็นอะไรขวางอยู่ข้างหน้า
เป็นอันว่าซื้อหมด...!

อย่างนี้ในอนาคตลูกเรานั้นก็มีปัญหาแน่ เค้าจะเป็นคนไม่ยังคงคิด
จะเป็นหนี้เป็นสินในอนาคต ไม่รู้จักวางแผนในการใช้เงินใช้สตางค์

ถ้าเราฝึกตั้งแต่ยังเด็ก ๆ มันดี ทำให้เขาเป็นผู้ใหญ่เร็ว ทำให้เขา
เข้มแข็ง ถ้าเราเลี้ยงลูกแบบปล่อยไปตามธรรมชาติ ปล่อยไปตามสังคม
ที่เขากำลังเป็นอยู่นี้ มันเสี่ยง มันอันตราย “พระพุทธเจ้าท่านถึงเมตตา
ให้เราฝึกลูกของเราตั้งแต่เด็ก ๆ...”

เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ใหม่ ๆ ท่านส่งพระอรหันต์
ไปเผยแผ่ธรรมะ พระพุทธองค์ให้ไปทางละ ๑ รูป...

พระอัสสชิเดินทางไปเผยแผ่ อุปติสสมาณพเห็นก็เกิดความเลื่อมใส
มาขอฟังธรรมของพระอัสสชิ

พระอัสสชีก็ตอบว่าเรายังเป็นผู้ใหม่ เป็นพระใหม่อยู่ เราสอนธรรม
กับอุปติสสมาณพอย่างกว้างขวางไม่ได้ ท่านไปฟังธรรมของพระพุทธเจ้า
ดีกว่า

อุปติสสมาณพพูดต่อไปว่า ถ้าอย่างนั้นก็ขอฟังธรรมโดยย่อ
ที่อาจารย์ท่านสั่งสอน

พระอัสสชิก็ตรัสว่า อาจารย์ของเราสอนว่า “**กรรมเหล่าใด
เกิดจากเหตุ เราต้องสร้างเหตุเหล่านั้น**”

อุปติสสมาณพได้ฟังดังนั้นก็บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน
จึงได้รู้ธรรมว่ากรรมเหล่าใดเกิดจากเหตุจากปัจจัย เราก็ต้องสร้างเหตุ
สร้างปัจจัย “**ถ้าเราไม่สร้างเหตุสร้างปัจจัย ผลมันก็ไม่มีภายหลังนะ...**”

ด้วยเหตุนี้อุปติสสมาณพก็ไปมอบกายถวายชีวิตบวชกับพระพุทธเจ้า
มีนามในการบรรพชาอุปสมบทแล้วว่า “**พระสารีบุตร**” เป็นผู้เลิศ
ทางปัญญากว่าภิกษุทั้งหลายทั้งปวง

เด็กเราหัวดี ลูกเราหัวดีนี่ก็เป็นสิ่งที่ดี ถ้าจะให้มันดียิ่ง ๆ ขึ้นไป
ก็ต้องบังคับให้เขาประพฤติปฏิบัติ เด็กส่วนใหญ่หัวดีเท่า ๆ กัน หรืออาจจะ
ใกล้เคียงกัน แต่มันสู้คนที่ขยัน คนที่รับผิดชอบ คนที่กระตือรือร้น
คนที่เอาจริงเอาจ้งอย่างเสมอต้นเสมอปลายไม่ได้ เพราะคนฉลาด
มันเป็นเพียงนักปรัชญาเฉย ๆ มันไม่ใช่ผู้ประพฤติปฏิบัติ

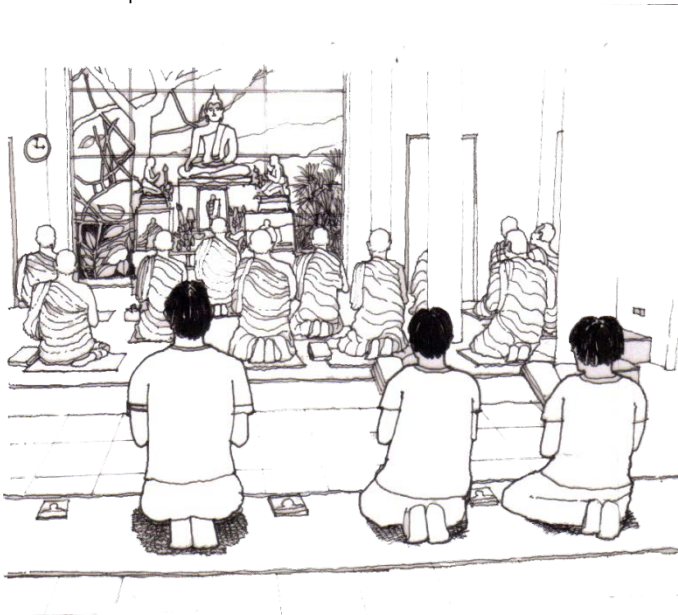
คนฉลาดนะ ถ้าไปติดยาเสพติด มันก็ไปไม่ได้เหมือนกัน ยาเสพติด
มีหลายอย่างนะ อย่างความสะดวกสบายอย่างนี้ ดูหนังฟังเพลง
การเที่ยวต่าง ๆ อย่างนี้มันก็เป็นสิ่งเสพติดเหมือนกัน ไม่ว่าจะคนใด คนฉลาด
หรือไม่ฉลาด ส่วนใหญ่มันติดทั้งนั้น

ถ้าเราประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ เป็นคนขยันเป็นคนที่ได้รับผิดชอบ ความรู้ความสามารถ มันจะค่อย ๆ เจริญเติบโตขึ้นขยายขึ้น แต่ละอย่าง มันจะชัดเจนขึ้น ดีขึ้น

เราจะว่าฝึกไม่ได้ มันก็ไม่ถูกนะ...

เรามาคิดดูพิจารณาดู ในครั้งพุทธกาล เด็ก ๗ ขวบเขาได้เป็น พระอรหันต์กันเยอะนะ จนครั้งพุทธกาลพระพุทธเจ้าท่านบัญญัติ ไม่ให้บวชเณรที่อายุต่ำกว่า ๗ ขวบ เพราะเด็กก็สามารถ รู้ธรรมได้ บรรลุธรรมได้ อย่างพระราหุลไปขอทรัพย์สมบัติจากพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าท่านก็ให้พระสารีบุตรบวชราหุลเป็นสามเณร

พระพุทธเจ้าท่านมอบสมบัติให้ คืออริยทรัพย์ คือการไม่เวียนว่าย ตายเกิด ให้กับพระราหุล



ทำอย่างไรเด็กมันจึงจะว่าง่ายสอนง่ายเชื่อฟังพ่อแม่...?

อย่างเรานี้แหละ จะเชื่อฟังเคารพหมกถือใคร

ตนนั้นจะถ้อยเม้นตนถ้อยมีคุณธรรม ถึงเม้นตนก็ว่าเคารพหมกถือหน้าลือมีใคร

คุณพ่อคุณแม่ต้องกลับมาย้อนดูมองดูตัวเองนะว่าตัวเองนี้ ปฏิบัติหน้าเคารพนับถือแล้วหรือยัง...? มีศีล ๕ ประจำกาย วาจา ใจ หรือยัง...? กินเหล้า สูบบุหรี่ เล่นการพนัน เป็นคนเจ้าชู้ เป็นคนรับผิดชอบ ดีหรือไม่ดี....? เราต้องย้อนกลับมาดูตัวเองอย่างนี้นะ...

เพราะตัวอย่างที่ดีนี้มันดีกว่าพูดให้ฟัง อย่างเราสอนเขาเป็นร้อยครั้ง พันครั้ง ก็ยังไม่ดีเท่าเราปฏิบัติให้เขาดู เพราะเด็กเขาได้ยิน ได้เห็น ได้สัมผัส

เราอย่าไปพูดบอกลูกเราว่ากินเหล้า เล่นการพนัน สูบบุหรี่อย่างไร่น อย่างนี้ไม่ดีนะ แต่ตัวเองยังปฏิบัติอยู่ มันจะไปบอกลูกสอนลูกได้อย่างไร...!

พระพุทธเจ้าท่านให้เริ่มที่พ่อก่อนที่แม่ ที่เป็นแบบเป็นพิมพ์...

เราจะไปโทษลูกเราไม่ได้ เราจะไปโทษสังคมไม่ได้ ความผิดทั้งหลาย ทั้งปวงเริ่มจากพ่อจากแม่ เด็ก ๆ ที่เกิดมานะ มองดูถึงเป็นผู้ที่น่าสงสาร เกิดมาเป็นคนหูหนวกตาบอด ไม่ได้รู้อะไรอยู่แล้ว พ่อแม่เป็นผู้ลิขิตให้ลูกนะ

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เรามองข้ามในสิ่งเหล่านี้ ถ้าเรามองข้ามในสิ่งเหล่านี้ มันเป็นการคิดผิด ทำผิด

คนเรานี้มันทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจ ทุกข์ในการทำมาหาเลี้ยงชีพ
ทุกข์กับเรื่องคนอื่นนะ

เวลานี้ถือว่าเป็นสิ่งที่มีค่ามีคุณมีประโยชน์ ถ้าเราผิดพลาด
สักวินาทีหนึ่งก็สามารถนำความเสียหายให้เราได้

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทำอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ เขาเรียกว่าปฏิบัติ
ตามอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหนทางที่ประเสริฐ

บางคนยังไม่เข้าใจนะ การปฏิบัติธรรมนี่กว่าต้องไปบวช ไปอยู่วัด
ไปอยู่ในที่เงียบ ๆ ...

การประพฤติปฏิบัติธรรมพระพุทธเจ้าท่านให้เราทำความดี
อย่างนี้แหละ ไม่ต้องไปคิดอะไรให้มันมาก สร้างเหตุสร้างปัจจัยให้ถึงพร้อม
ด้วยความไม่ประมาท

ความอยาก ความต้องการ มันไม่มีผลประโยชน์อะไรหรอก
มันมีแต่จะนำความทุกข์มาให้เรา

เราอยู่เฉย ๆ อย่างนี้มันอ่านหนังสือออกไม่ได้หรอก มันต้อง
เรียนหนังสือต้องอ่านหนังสือ เราต้องสร้างเหตุสร้างปัจจัยให้มันถึงพร้อม
ให้มันเพียงพอ

ที่เราเรียนไม่เก่ง คะแนนเรายังไม่ดี แสดงว่าความซึ้งเกียจซึ้งคร้านเรายังมีมาก ความเสียสละเรายังน้อย เราก็รู้อยู่แล้วว่าคะแนนออกมามันต้องไม่ดี

บางคนก็ใช้ว่าเป็นคนไม่ตื่นะ เป็นคนติดอยู่ แต่มันติดสุข ติดสบาย ติดอยู่เฉย ๆ มัวแต่ติดอยู่กับความสุขอยู่นั้นแหละ ไม่เอาเวลาไปอ่านหนังสือ ท่องหนังสือ เราสร้างเหตุสร้างปัจจัยยังไม่เพียงพอ ต้องหางานให้เราทำ ด้วยการอ่าน การเขียน การท่อง

ความดีเป็นสิ่งที่ทวนกระแส...

คนเรานะ ถ้าสิ่งไหนดี ๆ มันไม่ยากทำ ไม่ยากจำ ไม่ยากประพฤติปฏิบัตินะ มันต้องฝืน ต้องอด ต้องทน เราอ่านหนังสืออย่างนี้ละ อ่านไปสักพักหนึ่งมันก็อยากจะหยุดนะ อยากหยุดเราก็อย่าไปหยุด

อย่าไปสนใจความคิดอย่างนั้นอารมณ์อย่างนั้น...

พระพุทธเจ้าท่านให้เราอด เราทน มีความเพียร ถ้าเราไม่ทำอย่างนี้ละ สมาธิของเรามันจะสั้น มันจะเป็นคนอดไม่ได้ ทนไม่ได้ เพราะว่าความซึ้งเกียจซึ้งคร้านเป็นยาเสพติดที่อยู่ใจของเรา

เราต้องอดต้องทนอย่างนี้แหละ ปฏิบัติอย่างนี้แหละทุก ๆ วัน ทำแต่สิ่งที่เก๋า ๆ อย่างนี้แหละ ต้องอยู่เหนือความเบื่อ ความไม่เบื่อ ต้องอยู่เหนือความชอบ ความไม่ชอบ

สิ่งที่มันชอบ เราอย่าไปปฏิบัติตามมัน มันจะทำให้เราตกต่ำ...

เช่น เราอยู่ที่วัดนี้อะไรก็ดีหมดทุกอย่าง แต่มันอยู่นาน อยู่หลายวัน มันก็เบื่อ ตัวนี้แหละ ให้เรารู้จักใจของเรา อวิชชาคือความหลง มันจะหลอกให้เราไปที่อื่น ไปเที่ยวที่อื่น

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราว่า “มันอยากไปก็อย่าไป...”

อย่างครูบาอาจารย์ท่านสอนว่าเราถูกกับองค์ไหนก็อย่าไปคลุกคลีมาก ถ้าเราไม่ถูกกับองค์ไหนให้ไปปฏิบัติอุปัฏฐากเขา ไม่ใช่ปฏิบัติเอาตามที่ชอบนะ อย่างเรามาบวชเป็นพระ วันไหน ๆ ก็ทำอย่างแก่นี้แหละ

ที่ ๓ ที่ ๔ ทำวัตรสวดมนต์ ดูแลศาลาห้องน้ำห้องสุขา บิณฑบาต คิด พูด ทำแต่สิ่งที่ดี ๆ ทำอย่างเก่าอยู่อย่างนี้แหละ

เราต้องปรับตัวเองเข้าหาเวลา หาพระวินัย เข้าหาธรรมะ มันถึงเป็นการเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า เดินตามรอยของพระอรหันต์ ถ้าไม่อย่างนั้นนะ เราก็จะได้ชื่อว่าเป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้า แต่เราไม่ทำตามพระพุทธเจ้า "ถึงจะโกนหัวปลงผม นุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์มันก็ไม่ได้บุญ..."

มันยังบาปໃးมီး...?

เขาแต่งตั้งให้เราเป็นพระ ให้เป็นคนดี แต่เราไม่ยอมเป็นพระ ไม่ยอมเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

ต้องรู้จักบังคับตัวเองเข้าหาเวลากิจวัตรต่าง ๆ ...

ที่ ๓ ที่ ๔ มันเป็นเรื่องที่ต้องฝืนต้องทนนะ ถ้าเราไม่ปรับตัวเอง เข้าหาข้อวัตร เข้าหาธรรมวินัย มันก็ไปไม่ได้ ใช้ไม่ได้นะ

เหมือนกับเรานั่งเรือข้ามฝั่งมหาสมุทร เราต้องอาศัยเรือที่จะนั่งข้าม ถ้าเราไม่ได้นั่งเรือเราก็ต้องตกน้ำตายแน่เลย ข้อวัตรปฏิบัติอะไรทุกอย่างนี้แหละ มันเป็นเรื่องที่กำลังนำเราสู่คุณงามความดี แต่ทุกวันนี้มันไม่มีทั้งเรือ ทั้งเครื่อง

ผู้ที่เป็นเด็ก ๆ ที่มาบวชเป็นสามเณรหรือว่าเป็นเด็กวัด ให้เราถือโอกาสถือเวลานี้เป็นการ ฝึกตัวเอง บังคับตัวเอง อย่าเอา นิสัยเก่า ๆ ที่มันไม่ดีมาใช้ในวัด

นิสัยไม่ดีอย่างไร...?

ก็คือนิสัยขี้เกียจขี้คร้าน ชอบเล่นชอบสนุกสนาน สรวลเสเฮฮา ครูปาอาจารย์ท่านพาทำความดี เราก็ต้องทำความดีกับครูปาอาจารย์

ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ ใน ๑๐ ปี ๒๐ ปี เราต้องมีความทุกข์ในอนาคตแน่นอน ฐานะทางการเงิน ทรัพย์สิน หน้าทีการงาน มันต้องไม่ดีแน่ คนก็ไม่เคารพก็นับถือเราแน่

เราจะไปโทษพ่อเราแม่เรา โทษสังคมไม่ได้ เพราะเราไม่ยอม นำตัวเองมาประพฤติปฏิบัติคุณงามความดี

ความซึ้งใจความซึ้งคร้าน ติดสุขติดสบายเขาเรียกว่าตัวนี้แหละ คือตัวบาป คือตัวมหานรก มหาอเวจี เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราได้รับทุกข์ ทรมานอย่างแสนสาหัสเลยนะ พ่อแม่เรายากจน ประเทศเรายากจน เราต้องเป็นผู้ที่มาแก้ไข มันทำได้ มันปฏิบัติได้และก็เป็นสิ่งที่ดี

ความทุกข์ความโศกมันนั้นแหละมันทำให้คนติด เขาเรียกว่า "สิ่งที่มีคุณค่ากลางมันโหมก่เรา..."

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้พระพิจารณาปัจจัยทั้ง ๔ ว่าสิ่งเหล่านี้ มันเป็นเพียงความดีที่ให้เราได้พัฒนาตนเอง ให้เราทำความดี ปัจจัยทั้ง ๔ ไม่ได้มีไว้ให้เราหลงอยู่อย่างนั้น ไม่ได้ ไม่ถูก

ความงามของคนมันงามที่ไหน...? มันงามอยู่ที่ไม่ซึ้งใจซึ้งคร้าน เป็นคนเสียสละ เป็นคนไม่เห็นแก่ตัว

ทุก ๆ คนเกิดมาอยากให้ผู้อื่นรัก ถึงระดับด้วยอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งแต่งหน้า ทำผม ทำเล็บ จัดฟันอะไรต่าง ๆ ก็เพื่อให้คนอื่นเขารัก "คนเรานะถ้าคนอื่น ๆ รักแล้วมันมีความสุข..."

การแต่งกายอย่างนั้นนะ เราแต่งเพื่อให้คนอื่นเขาสบายใจเมื่อได้พบ ได้เห็นเรา แต่มันยังไม่ยิ่งเท่ากับการเป็นผู้ที่ทำแต่ความดี พุดแต่สิ่งที่ดี คิดแต่สิ่งที่ดี

ถ้าเราเป็นคนดีอย่างนี้ผู้ใหญ่เขาก็รัก เพื่อนด้วยกันเขาก็รัก
คนผู้น้อยเขาก็เคารพรักยำเกรง

ตนเรานะ แ่แต่งกางสวช ๗ นล่อ ๗ นั้มันแ่แต่งได้

แ่แต่ผลอมือไ่นรนะ จักร์ มาร มันจะออกมา

ความสวชความนล่อมันงิงไม่งิงท่ากั้เรามันตนดีมันตนเสิงสละ

คนเรามันมักง่ายนะ...

ทำน้อยอยากได้มาก ไม่ทำมันก็อยากได้ มันอยากรวย อยากถูกหวย
ถูกล็อตเตอรี่ มันคิดซะอย่างนั้น มันไม่อยากสร้างเหตุ สร้างปัจจัย
อย่างนี้ก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้

ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ ฐานชีวิตของเราก็ไม่หนักแน่น
ไม่มั่นคง คนเรามันคิดหนักมันคิดมากเรื่องอนาคต แต่ก็ไม่ได้ทำให้ถึงพร้อม
ในปัจจุบัน

มันคิดจนเครียดนะ คิดเรื่องอนาคตนั้น...

เราจะมีเงินมากเงินน้อย ถ้าเรารู้จักคิดให้มันถูกต้องจิตใจมันสงบ
มันดับทุกข์เหมือนกัน พอ ๆ กัน

ถ้าเราวิ่งตามวัตถุ เอาความสุขจากวัตถุนี้แหละ ก็เหมือนเราตะครุบเงาไปเรื่อย เมื่อไหร่เราจะเอาเงาอยู่ เราวิ่ง มันก็วิ่งไปเรื่อยนะ

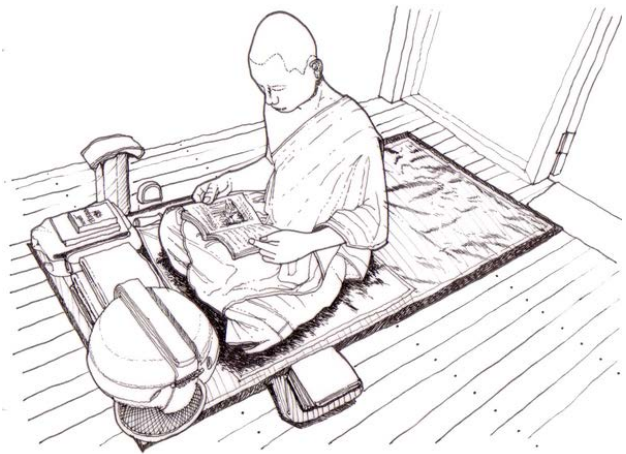
พระพุทธเจ้าท่านให้เราทำจิตใจให้ว่างให้สงบให้มีความสุขในทุกสถานที่นะ...

ให้ใจของเรามีความสุขมีความสงบ ไม่ว่าจะเราจะยืน เดิน นั่ง นอน เราจะได้เข้าใจว่าความสุขความดับทุกข์ มันอยู่ที่ใจของเราไม่ใช่อยู่ที่วัตถุนะ

ร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็ไม่ใช่ของเรานะ ที่เราทำไปปฏิบัติไปนี้ ก็เพื่อความเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว

สร้างความดีสร้างบารมีช่วยเหลือตนเองและก็ช่วยเหลือผู้อื่น...

คนเราก็อายุไม่เกินร้อยปี จะมีบ้างส่วนใหญ่อีกไม่กี่คนหรอก เราเกิดมาเป็นมนุษย์ถือว่าเป็นผู้ประเสริฐ เราถือว่าเราได้สร้างความดีสร้างบารมี มีโอกาสก็ประพฤติปฏิบัติ นอกจากตัวเรา คนอื่นก็ไม่ประพฤติปฏิบัติให้เราได้



การบูชาอะไรก็ไม่เท่าเราปฏิบัติบูชานะ ...

สุปฏิปันโน การปฏิบัติดีก็คือตัวเรานี่เอง

อุสุปฏิปันโน การปฏิบัติที่มันตรงก็คือตัวเรานี่เอง

ญายะปฏิปันโน ก็คือการปฏิบัติออกจากทุกข์ ความขี้เกียจขี้คร้าน
อุปายมุขต่าง ๆ ก็คือตัวเรานี่แหละ

สามจีปฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติสมควรกับการกราบไหว้ก็คือตัวเรา
นี่แหละ คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ ก็คือตัวเรานี่แหละ โสตาปัตติมรรค โสตาปัตติผล
สภิกาคามิมรรค สภิกาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตมรรค
อรหัตผล

ความเป็นพระมันเป็นที่ใจ อย่างที่ผู้ที่มาบวชเขาเรียกว่าพระสงฆ์
สมมุติสงฆ์ ถ้าใจเรา ไม่เป็นพระสงฆ์อย่างที่เขารายกกันก็เป็นแต่
พระแต่งตั้งเท่านั้น

ในครั้งพุทธกาลคนที่ไม่ได้บวชก็ได้บรรลุนิพพาน จะอยู่ที่วัด อยู่ที่บ้าน
ก็ปฏิบัติได้ทั้งหมด เพราะเขามาปฏิบัติที่ตัวเอง แก้ไขที่ตัวเอง

การเกิดเป็นมนุษย์มันเป็นสิ่งสำคัญ สำคัญอยู่ที่การได้มาประพฤติ
ปฏิบัติ มาทวนโลก ทวนกระแส ตั้งอยู่ในความดี ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท
ที่เรามันผิดพลาด ที่มันไม่เจริญทุกอย่าง เราต้องตั้งใจใหม่ เอาใหม่
เราต้องปฏิบัติตัวเองให้ดีด้วยความไม่ประมาท...

พระธรรมดาสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่องค์หลวงพ่อกันดา สุภกาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย

วันจันทร์ที่ ๓๐ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๕

ทำใจสบาย ทำใจไม่มีทุกข์...



การประพาศติการปฏิบัติธรรม... พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนเข้าใจ คือการทำจิตใจสบาย ทำใจไม่มีทุกข์ เราจะทำใจดีใจสบาย ใจไม่มีทุกข์ ได้นั้น ให้พากันเข้าใจ เพื่อสร้างเหตุสร้างปัจจัยให้เข้าถึงความดับทุกข์...

คนเรานี้มีทุกข์อยู่ที่ใจ มีความทุกข์อยู่ที่ร่างกาย การที่จะดับทุกข์ได้ ก็ต้องมาปฏิบัติที่ใจ แล้วก็ปฏิบัติที่กาย มาเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ เดินตามอริยมรรค คือข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้า และของพระอรหันต์ทุก ๆ องค์

ความเป็นพระของเราทุก ๆ คนนั้นมันอยู่ที่ใจนะ...

ประการแรกนี้ เรามองดูหน้าตากันนี้แหละ เรามองดูว่าใครรูปหล่อ ใครสวย อีกต่อมาหลายวันนะ ก็มองดูว่าใครเป็นคนเสียสละ ใครเป็นคนรับผิดชอบ ใครเป็นคนไม่เห็นแก่ตัว ใครเป็นผู้ที่มีศีล...

ทุก ๆ ท่านทุกคนนั้นย่อมปฏิบัติธรรมะเพื่อความดับทุกข์ทั้งกาย
ทั้งใจ...

ปรับตัวเองเข้าหากฎหมายบ้านเมือง ปรับตัวเองเข้าหาศีล
ปรับตัวเองเข้าหาหน้าที่การงาน เพื่อที่จะได้ปฏิบัติให้ถูกต้องทั้งกาย
ทั้งวาจา ทั้งจิตใจ เพื่อเราทุกคนจะได้มาแก้ไขของเราเอง แก้ที่คำพูด
ของตัวเอง ที่จะได้มาแก้ในการทำงานของเราเอง

แม้แต่พระพุทธเจ้าเองท่านก็ปรับตัวเองจนละนิสัยจนละवासนาได้

พระพุทธเจ้านั้นเป็นผู้ที่ละนิสัยละवासนาได้ พระพุทธเจ้านั้น
เป็นผู้ที่บารมีเทียบพร้อมด้วยการสร้างบารมีสี่สองขัยกับอีกแสนมหากัลป์
สำหรับพระอรหันตสาวกนั้น สร้างบารมีไม่เทียบเท่ากับพระพุทธเจ้า

ยกตัวอย่าง... อย่างพระสารีบุตรที่อยู่ในชาติปางก่อนท่านเคย
เกิดเป็นลิง บางทีอาการ ของท่านจะมีนิสัยกระโดดโลดเต้นอยู่บ้าง
อันนี้เป็นवासนา ไม่สามารถที่จะละปฏิบัติได้ คงมีการสั่งสมมาจนเคยชิน
แต่ละคนถึงมีนิสัยต่างกัน ไม่เหมือนกัน เพราะว่าปฏิบัติตามความเคยชิน
เป็นนิสัย เป็นवासนาตั้งแต่ปางก่อนนะ แต่ท่านสามารถละกิเลสได้
ละความโลภ ความโกรธ ความหลงได้

ทุก ๆ ท่านนั้นต้องเคารพในธรรม ปรับตัวเองเข้าหาธรรม ทุกคนนั้น
ต้องมีสติ มีสัมปชัญญะ ต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเอง เอาความดี เอาความ
ถูกต้องเป็นใหญ่ เป็นที่ตั้ง **"มีตัวของตัวเองโดยธรรม"**

ปราศจากอคติทั้ง ๔ (๑.ฉันทาคติ : ลำเอียงเพราะชอบ ๒.โทสาคติ :
 ลำเอียงเพราะชัง ๓.โมหาคติ : ลำเอียงเพราะหลง พลาดผิดเพราะเขลา
 และ ๔.ภยาคติ : ลำเอียงเพราะกลัว) มีความสุข มีความสงสารผู้อื่น
 ไม่มีการแบ่งแยก สงสารทั้งคนที่เป็นคนดี คนไม่ดี "ถ้าเราจะรักเราจะชอบ
 ตั้งแต่คนดีนี้ แล้วคนไม่ดีนั้นเราจะเอาไปไว้ที่ไหน...?"

พระพุทธเจ้าสอนเราให้ฝึกสงสารคนอื่น... ถ้าเราฝึกสงสารคนอื่น
 ใจของเรามันจะสงบ ใจของเรามันจะเย็นขึ้น

พยายามตั้งมั่นในความดี ตั้งมั่นในธรรม เป็นผู้ที่เสียสละ
 ไม่หวังอะไรตอบแทน ไม่ว่าจะการทำงาน การพูด

การที่เราเกี่ยวข้องกับใครนั้น เราไม่หวังอะไรตอบแทน เราทำไป
 เพื่อเสียสละ เพื่อละความเห็นแก่ตัว เพื่อความไม่โลภ เพื่อความไม่โกรธ
 เพื่อความไม่หลง สิ่งที่เราจะได้มานะ ก็คือความสุข ความดับทุกข์ทั้งกาย
 และกั้ทั้งใจ โดยชีวิตของเรามีความสุข มีความดับทุกข์ ชีวิตของเรา
 มันจะไม่เครียด ที่ชีวิตของเรามันเครียด มันไม่สบายอยู่ทุกวันนี้
 เพราะเรามีความอยาก มีความต้องการ มีความหลง

"ชื่อว่าความอยากนั้น สิ่งที่จะไม่เป็นทุกข์นั้นไม่มีเลย..."

เราอยากเป็นคนดีเราก็เป็นทุกข์ เราอยากเป็นคนเก่งเราก็เป็นทุกข์
 เราอยากรวยอย่างนี้เราก็เป็นทุกข์นะ เราอยากให้คนโน้นเป็นอย่างโน้น
 เราอยากให้คนนี้เป็นอย่างนี้เราก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น

พระพุทธเจ้าถึงสอนเราว่าไม่ให้มีความอยาก...

ให้เราเป็นผู้ที่เสียสละ ถ้าเราเสียสละนั้นเราก็จะได้ทั้งทรัพย์ ได้ทั้งอริยทรัพย์ เราก็จะมีความสุขความดับทุกข์ ครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงก็มีความสุข มีความดับทุกข์ไปพร้อม ๆ กัน

คนเรานั้นนะ พากันอยู่ด้วยความเครียด อยู่ด้วยความทุกข์ ติดสุข ติดสบาย ไม่อยากเสียสละแต่ก็อยากเป็นคนรวย อยากเป็นคนดี อยากเป็นบุคคลที่คนอื่นเคารพนับถือ มันก็เป็นไปไม่ได้

"ถ้าเรามีความโลภ ความโกรธ ความหลง เราก็ไม่เหมาะ ไม่ประเสริฐ ที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ไม่ได้เดินตามรอยของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ เราจะมีความสุขความดับทุกข์ได้อย่างไร...?"

การประพฤติการปฏิบัติธรรมของเรานั้น พระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติ ที่บ้าน ที่ทำงาน ส่วนที่วัดหรือที่อยู่ของพระนี่ เราเพียงมาศึกษา มาเรียนรู้ เพื่อให้เข้าใจในการประพฤติ การปฏิบัติ

ทุกคนนั้นต้องเข้าใจถึงจะได้ปฏิบัติถูกต้อง...

ประการแรกนะ พระพุทธเจ้าสอนเราให้พากันฝึกหายใจเข้า ให้มันสบายไว้ หายใจออกให้มันสบายไว้ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าเราจะเดิน จะนั่ง จะนอน ฝึกหายใจเข้าหายใจออกให้มันสบายไว้ ให้เรามีความสุข ในการหายใจ ให้เราเป็นผู้ที่ชำนาญในการหายใจเข้าออกสบาย ให้มีความสุข

เราฝึกไว้ให้มันชำนาญนะ...

อย่างเราเข้ามาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม วันแรกนี่ควรที่จะฝึกหายใจเข้า ให้สบาย หายใจออกให้สบาย มาฝึกปล่อยฝึกวางทุกอย่าง อยู่กับการหายใจ เข้าสบายออกสบาย เราก็ทำในอิริยาบถนั่ง เดิน ยืน นอนอย่างนี้เป็นต้น

ทุกท่านทุกคนนั้นต้องปฏิบัติ ต้องฝึก บุคคลที่ไม่ฝึกไม่ปฏิบัติ นั้นจะไม่สามารถที่จะเป็นไปได้

คนเรามันเก่งไม่เหมือนกัน บางคนนั้นเก่งทางหนึ่ง บางคนก็เก่ง อีกทางหนึ่ง "จะเก่งทางไหนมันอยู่ที่การฝึกนะ..."

การฝึกนั้นต้องพยายามฝึกให้สม่ำเสมอ ให้ต่อเนื่อง ขยันก็ทำ ขี้เกียจก็ทำ เป็นคนรับผิดชอบ เป็นคนเสียสละ เป็นคนที่ละความเห็นแก่ตัว ถือธรรมเป็นใหญ่ ไม่เอาความชอบความไม่ชอบเป็นที่ตั้ง

ที่คณะผู้บริหารบางจากมาประพฤติปฏิบัติธรรม ก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐ เค้ายเรียกว่าเป็นผู้ที่เดินทางถูกต้อง เพื่อเราจะได้นำตัวเอง เข้าหาความสุข ความสงบ ความร่มเย็น ถือเป็นโอกาสปฏิบัติธรรม เจริญสติสัมปชัญญะ เพื่อเข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ที่แท้จริง...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่องค์หลวงปู่กัณหา สุภาโม
เมตตานิพนธ์นามบรรพชาวก่อนจะอุปสมบทรับภิกษุสงฆ์จากมิเตอร์ลิ้งก์ จำกัด (มหาชน)
เข้านิเวศน์ที่ ๒ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

การเจริญสติสัมปชัญญะ



นั่งให้สบาย หายใจออกก็ให้สบาย หายใจเข้าก็ให้สบาย มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับเนื้อกับตัว ปล่อยวางทุกอย่าง เสียสละทุกอย่าง เราเจริญสติสัมปชัญญะไม่หวังอะไรตอบแทน มีหน้าที่อย่างเดียว คือหายใจเข้าก็ให้สบาย หายใจออกก็ให้สบาย ถ้าเราไปต้องการให้มันสงบ เดี่ยวมันจะเกิดความเครียดนะ...

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้เจริญสติ เจริญสัมปชัญญะ ทุก ๆ อิริยาบถ ไม่ว่าจะเราทำงาน เดิน นั่ง นอน ให้ใจของเราอยู่กับเนื้อ กับตัว อยู่กับหน้าที่การงาน

เราเสียสละ เราเจริญสติสัมปชัญญะตั้งแต่เข้าจนนอนหลับนะ โดยไม่หวังอะไรตอบแทน ถือว่าเราได้เดินตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ

อาศัยอิริยาบถทั้ง ๔ อาศัยหน้าที่การงานเพื่อฝึกจิตฝึกใจ เพื่อเจริญสติสัมปชัญญะ เพื่อให้อินทรีย์บารมีของเราแก่กล้า

ทุก ๆ ท่านทุกคนต้องปฏิบัติตามอริยมรรค "เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนั้นก็ถึงมี..." ธรรมทั้งหลายทั้งปวงนั้นย่อมเกิดจากเหตุ เกิดจากปัจจัย

คนเราทำไมหนักไม่แก่ ทำไมหนักไม่ฉลาด...?

"เพราะคนเรามันเน้นแก่ตัว"

เมื่อมันเห็นแก่ตัวแล้ว ความขี้เกียจมันก็ย่อมมีแก่เราทุกคน คนขี้เกียจนั้นย่อมไปถึงทางตัน คนไม่เสียสละนั้นมันย่อมไปถึงทางตัน

คนเรานั้นถ้าฝึกเป็นคนเสียสละ เป็นคนขยัน เป็นคนรับผิดชอบ เป็นคนซื่อสัตย์ เป็นผู้มีศีล ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ สติปัญญานั้นมันจะเกิดขึ้นมาเอง

คนเราน่ะมองไม่เห็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ควรจะทำ...

เพราะว่าความเห็นแก่ตัวทำให้เราคิดไม่ออก ทำให้เราเป็นคนขี้เกียจขี้คร้าน ไม่เห็นภัยในวิกฎสงสาร ไม่เห็นความผิดเล็ก ๆ น้อย ๆ ถือว่าเป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในความประมาท เป็นผู้ที่ลุ่มคล่ำในศีล ในข้อวัตรปฏิบัติ ในหน้าที่การงาน ถือว่ายังไม่เข้าถึงกระแสถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน ถือว่าเต็มไปด้วยทิฏฐิมานะ อตตาทัวตน มาเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง เอาความเห็นแก่ตัวเป็นที่ตั้ง ตั้งอยู่ในความขี้เกียจ ไม่เอาศีลมาปฏิบัติ ไม่เอาทานมาปฏิบัติ สมาธิปัญญาจะเกิดได้อย่างไร เพราะเราเป็นคนขี้เกียจขี้คร้าน เห็นแก่ตัว...

การประพฤติการปฏิบัตินี้ พระพุทธเจ้าให้เรามีสติสัมปชัญญะนะ มีการรู้ตัวทั่วพร้อมเพื่อที่จะควบคุมตัวเอง คอนโทรลตัวเอง อันนี้ผิดไม่คิด

อันนี้ผิดไม่พูด อันนี้ผิดไม่ทำ ทางอื่นที่จะดับทุกข์นั้นไม่มี นอกจาก
เดินตามรอยของพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์

การสร้างบารมีของเรานั้นก็เป็นของง่าย ถ้าเราตามพระพุทธเจ้า

เราปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ เราต้องมีความสุขความดับทุกข์แน่นอน
ญาติพี่น้องวงศ์ตระกูลก็ย่อมได้รับผลการกระทำของเราไปพร้อม ๆ กัน
โลกนี้จะไม่มีควมว่างเปล่าจากการที่มีเราประพฤติปฏิบัติตามอริยมรรค
ของพระพุทธเจ้า

ทุกท่านทุกคนนั้นไม่มีใครแต่งตั้งเรามาเป็นพระอริยเจ้าได้
ไม่มีใครมาสรรเสริญเยินยอให้เราเป็นพระอริยเจ้าได้ นอกจากเราปฏิบัติ
ตามพระพุทธเจ้า

เราทุกคนถือว่าเป็นผู้มีโชคดีพอ ๆ กัน เพราะว่ามีลมหายใจ
เหมือน ๆ กัน

เราจะไปโทษว่าไม่มีเวลาปฏิบัติ ติดถาวรณะนั้นนี้ "ไม่จริง...!"
เพราะการปฏิบัติต้องปฏิบัติทุกลมหายใจ

คนเรานะมันติด มันหลง มันไม่ยากแก้ไขตัวเอง ไม่อยากปรับปรุง
ตัวเอง มันติดในโลก ติดในเหยื่อของโลก ติดในความเอร็ดอร่อยของโลก
มันไม่ยากสร้างคุณงามความดี มันมีเหตุผลมากและมีความเห็นแก่ตัวมาก
ปัญหาของเรานั้นมันถึงมีไปเรื่อย ๆ ปัญหาไม่ใหญ่ไม่โตเท่าไหน

มันถึงเป็นปัญหาเรื้อรังนะ มันเป็นสงครามชีวิต สงครามในวิญญูสงสาร
"มันไม่กล้าตัด ไม่กล้าปฏิบัติ เราก็คัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อย..."

พระพุทธเจ้าถึงให้เราสมาทาน ตั้งใจ เหนื่อยก็ช่างมัน ผอมก็ช่างมัน
ลำบากก็ช่างมัน ขอให้เราได้เดินตามพระพุทธเจ้า เสียสละเหมือน
พระพุทธเจ้า มีศีลมีธรรมเหมือนพระพุทธเจ้า

เรายอมลำบากเพื่อธรรมเพื่อวินัย เรายอมลำบากในทุกขเวทนา
ที่มันเกิดจากความหิว ความต้องการ

เรารักษาศธนะที่เราจะยอมตัดความสะดักสะบง ความกลัวของเราออกไป

เรายอมเสียดวงค์จะบางส่วนเพื่อรักษาศีล

เรารักษาศธนะแม้ชีวิตของเราจะ नाही...

ทุกท่านทุกคนต้องมีสติมีสัมปชัญญะ จิตใจมีพลัง เพราะการที่จะ
ตัดวิญญูสงสาร สิ่งที่เราชอบ เราหลงนี้เป็นเรื่องใหญ่

ต้องเพิ่มสัมปชัญญะให้มาก สมาทานให้แข็งแรง อย่าไปทำผิด
พูดผิด คิดผิด สมาทานไว้ให้แน่น ปัญญาของเรามันถึงจะเกิดนะ
"การชนะสิ่งใดก็สู้ชนะจิตใจที่มันไม่ดีที่ตัวเราไม่ได้"

การกระทำคำพูดของตัวเรา ต้องไปทางเสียสละ ไปทางไม่เห็นแก่ตัว
ไม่หวังอะไรตอบแทน

เราอย่าไปคิดว่า ทำดีทำถูกต้องจะมีปัญหา "มันไม่จริง..."
 เพราะในโลกนี้ต้องการคนเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง

ที่เรามีปัญหาทุกวันนี้ เพราะเรามีโลภ โกรธ หลง เห็นแก่ตัว
 คนอื่นเขาถึงยอมรับเราไม่ได้ เคารพเราไม่ได้

ทุกคนต้องมีสติ... "สติ คือ ปริยัติ สัมปชัญญะ คือ ภาคปฏิบัติ"
 มันจะได้กลมกลืนกันทั้งศีล สมาธิ ปัญญา

การปฏิบัติต้องปฏิบัติทุกเมื่อ ทุกเวลา

การปฏิบัติมันไม่ได้นั่ง นอน ยืน การปฏิบัตินั้นคืออริยมรรคทั้ง ๘
 ประการ

ให้ทุกท่านทุกคนนะมาประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ เข้าใจอย่างนี้แหละ
 มันจะได้ง่าย

เราอย่าไปมองข้ามสติสัมปชัญญะ เราอย่าไปมองข้ามการประพฤติ
 ปฏิบัติ

เราทำได้ เราปฏิบัติได้ ที่เราปฏิบัติไม่ได้คือเราไม่ทันปฏิบัติ
 เราไม่รู้แนวปฏิบัติ "ผู้ที่อยู่วัดก็ปฏิบัติได้ ผู้ที่อยู่บ้านก็ปฏิบัติได้ ปฏิบัติได้
 เหมือนกันหมด ไม่มีใครที่จะแตกต่างกัน..."

ชีวิตของเราเนี่ย เราต้องรับผิดชอบ ไม่มีใครมาปฏิบัติให้เรา
 ไม่มีใครมาบำเพ็ญบารมีให้เรา

ชีวิตของเรานี้ถือว่าเกิดมาเพื่อสร้างความดี บำเพ็ญบารมี
บำเพ็ญคุณธรรม

ข้าว อาหารทุกอย่างนี้ เราเอาของเขามาบริโภค มาใช้สอย
ปัจจัยทั้ง ๔ นี้ใช้เพื่อบำเพ็ญบารมี สร้างคุณธรรม ไม่ใช่เอามาหลง
มาเพลิดเพลิน

ทุกท่านทุกคนต้องเจริญสติ เจริญสัมปชัญญะ เป็นหน้าที่เราเอง
ไม่ว่าจะเป็นพระ เป็นเณร เป็นแม่ชี หรือว่าญาติโยม ชีวิตของเรานี่คือ
อริยมรรคองค์ ๘ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง จะใช้ชีวิตที่มันเกิด แก่ เจ็บ ตาย
นี้มาประพฤติพรหมจรรย์ มาทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง

โลกเค้าพัฒนาเรื่องวัตถุ เรื่องเทคโนโลยีทางวิทยาศาสตร์นะ
"เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนั้นก็ถึงมี" เราก็มารพัฒนาอริยมรรค พัฒนาข้อวัตรปฏิบัติ
ให้มีในตัวในตน

พยายามเชื่อมั่นในตัวเองให้มาก ชีวิตนี้จะไม่ได้งมงาย ไม่ได้เพ้อฝัน
ไปหลงความสุขที่จะทำให้เราตกนรกไปจนไม่รู้จักที่จบที่สิ้น

เราประพฤติปฏิบัติไปก็ย่อมเข้าถึงความสงบ ความดับทุกข์ไปเรื่อย ๆ

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุภกาโม เมตตานิพนธ์มามรรษา

ใช้วันจันทร์ที่ ๑๑ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

การเลี้ยงชีวิตที่ชอบด้วยความสุข...

ทุกท่านทุกคนต้องทำงาน นี่เป็นภาคบังคับของเราทุก ๆ คนที่มีชีวิตมีลมหายใจ

วันหนึ่งคืนหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง เวลานอนส่วนใหญ่ก็ไม่เกิน ๖ ชั่วโมง เราทำอะไร ถึงจะมีความสุขมีความสุขดับทุกข์

พระพุทธเจ้าสอนเราให้เป็นคนที่ไม่เสียสละ รับผิดชอบ ขยันหมั่นเพียร มีความสุขกับการทำงาน เอาการงานนั้นมาประพาสปฏิบัติธรรม เราทำงานเพื่องาน เพื่อเสียสละ เพื่อเจริญสติสัมปชัญญะ

การทำงาน... ถ้าเราไปหวังผลอะไรตอบแทนนั้น ทุกคนนั้นก็ต้องเครียดแน่ ถ้าต้องการผลอย่างไร ต้องการให้มันเสร็จเร็ว ต้องการให้มันดี ต้องการที่จะรวย หรือต้องการที่จะได้เงินเดือนเยอะ ๆ อะไรอย่างนี้ล้วนแต่มีความทุกข์ทั้งนั้น

พระพุทธเจ้าให้เราเสียสละโดยไม่กังวลอะไรตอบแทนนี่คือ

"การเลี้ยงชีวิตโดยชอบ"

ท่านผู้บันทึกจะได้กักรัพย์ ได้กักรัพย์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนั้นก็ถึงมี"

คนเราสิ่งที่มันเผาตัวเองคือความหลง เมื่อมีความหลง
แล้วก็มีควมโลภ แล้วก็มีควมโกรธ มีความเคียด ชีวิตของเรา
เลยเป็นชีวิตที่ตกนรกทั้งเป็น

คำว่าเสียสละนั้น "ต้องเป็นคนขยัน เป็นคนรับผิดชอบ..."

เราจะมีความสุข มีความดับทุกข์อยู่ที่เรา มีความเสียสละ
มีความรับผิดชอบ พยายามปรับตัวเองอยู่ตลอดและตั้งอยู่
ในความไม่ประมาท

ประมาทนิดเดียวไม่ได้ บกพร่องนิดเดียวไม่ได้

เรามีความสุขในการมีทรัพย์ มีชื่อเสียงเกียรติยศ พระพุทธเจ้า
ท่านสอนเราไม่ให้เราพากันหลง เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เที่ยงแท้แน่นอน
"เราไม่จากเขา เขาก็จากเรา" เพราะทุกสิ่งทุกอย่างนั้นผ่านไปทุกขณะ
ผ่านไปทุกลมหายใจไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ทุกอย่างนั้นมันมีทั้งคุณ
และโทษ

พระพุทธรเจ้าถึงสอนเราให้เป็นคนมีศีล ปฏิบัติศีล สมาทานศีล

คนเราถ้าไม่มีศีลแล้วชีวิตนี้มีแต่ทุกข์ โทษ เวร ภัย

"ศีลนี้คือธรรมนุญทางจิตใจ และธรรมนุญทางกาย"

ตัวเรา:มีความสุขก็เพราะศีล ครอบครัวเรา:มีความสุขก็เพราะศีล

ประเทศชาติสังคมที่มันมีปัญหา ก็เพราะสังคมนี้ไม่มีศีล มีการโกงกิน คอร์รัปชั่นต่าง ๆ

บริษัทอะไรต่าง ๆ ห้างร้านต่าง ๆ ที่ไม่ประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะชีวิตที่ไม่สามารถเข้าถึงความดับทุกข์ที่จริงก็คือขาดเรื่องศีล ศีลนี่คือทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตประจำวันของเราและครอบครัว...

ศีลนี่คือพื้นฐานของความดี...

ที่เรามองเห็นกันทุกวันนี้ เห็นคนที่เค้าเลี้ยงชีวิตที่ไม่ชอบ อาชีพขายเหล้าขายเบียร์ อาชีพที่ทำปาณาติบาต อาชีพการพนัน อาชีพที่เป็นข้าราชการนักการเมือง โกงกินคอร์รัปชั่น ก็พากันร่ำรวย พากันเป็นเศรษฐีกันก็หลายคนนะ

ความรวยอย่างนั้น การทำมาหากินอย่างนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่ใช่การเลี้ยงชีวิตที่ชอบ เป็นการพ่ายแพ้ต่อความหลง ต่อความอยาก ความต้องการของตัวเอง ถือว่ายังเป็นผู้พ่ายแพ้ ถึงจะร่ำรวยก็ชื่อว่า รวยตั้งแต่ภายนอก ถึงจะรวยถึงจะหล่อก็แต่ภายนอก ถือว่าเป็นผู้ที่ยังปรารถนาโลก ปรารถนาวัตถุ ยังถือโลกเป็นใหญ่ ถือวัตถุเป็นใหญ่ ไม่ได้เอาศีล เอาธรรม เอาคุณธรรม

ตัวเราเองหรือคนอื่นถ้ามีความคิดอย่างนั้น มีความเข้าใจอย่างนั้น มีการกระทำอย่างนั้น ตัวเราก็จะเข้าสู่การทำร้ายตัวเองและทำร้ายคนอื่น

การเรียนรู้การศึกษา... ถ้าเราเรียนเราศึกษาเพื่อวัตถุประสงค์ เพื่อผลประโยชน์นะ ไม่ได้เน้น เพื่อการเสียสละ ไม่เน้นธรรมะ การศึกษานั้น ก็จะเข้าถึงทางตันนะ

พระพุทธเจ้าท่านมีพระกรุณาสงสารพวกเรา ให้พวกเราพากัน แบ่งความสุข แชร์ความสุขกัน มีความเมตตา มีความสงสารกันมาก ๆ ถ้าเรามองแต่ทางวัตถุนะเราก็จะเผาทั้งตัวเอง เผาทั้งครอบครัว ไม่ได้เลี้ยงชีวิตโดยชอบโดยธรรม

พระพุทธเจ้าให้เราก้าวไปด้วยความดี ก้าวไปด้วยคุณธรรม มีความสุขในการทำงาน มีสมาธิให้แข็งแรงให้มาก ๆ นะ

คนเราน่าจะอยากจะรวยมันก็เท่าเท่านั้น น่าจะอยากจะเหาะเหินเดินอากาศได้มันก็ไม่ได้ คิดมากมันก็ต้องปวดหัว คิดมากก็ต้องเป็นโรคประสาทโรคจิตนะ "คนเราทุก ๆ คนถึงมีความจำเป็นที่จะต้องประพฤติปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน..."

พยายามมาแก้ที่ใจของตัวเองนี้แหละ มาแก้ที่คำพูดของเรา มาแก้ที่การกระทำความเคยชินที่มันเป็นบาป เป็นกรรม เป็นอกุศลนั้น ทุกท่านทุกคนต้องหยุด สิ่งที่เป็นความดีเป็นบุญกุศลนั้นต้องทำ และก็ปฏิบัติต่อเนื่องจนกว่าจะเข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ที่แท้จริง

ทุกท่านทุกคนนั้นต้องมีสติสัมปชัญญะ ต้องกลับมาดูตัวเอง
กลับมาพิจารณาตัวเองส่วนไหนบ้างที่เรามันยังขาดตกบกพร่อง
ต้องแก้ไขใหม่ ปรับปรุงใหม่ ให้เข้าสู่อริยมรรค สร้างเหตุสร้างปัจจัย

ทุก ๆ ท่านนะชอบแต่งหน้า แต่งตา แต่งผม ตบแต่งเสื้อผ้าอาภรณ์
แต่นั้นเป็นสิ่งที่ดี แต่จะให้ดียิ่ง ๆ พระพุทธเจ้าให้ตบแต่งในเรื่องจิตเรื่องใจ
ในเรื่องคุณธรรม โดยการประพฤติการปฏิบัติ

อย่าพากันกลัวความดี กลัวศีล กลัวการรักษาศีล...

ศีลนั้นคือการสงสารตัวเอง และสงสารคนอื่น

คนเราถ้าไม่สงสารตัวเอง ไม่สงสารคนอื่นแล้ว ชีวิตนี้จะอยู่ด้วย
ความเครียด ชีวิตนี้จะอยู่ด้วยการให้กิเลสมันเผาตัวเอง ที่ยังไม่ตาย
ก็ถูกเผา นะ เป็นผู้ที่ไม่มีความสุข เป็นผู้ที่ไม่รู้จักพอ เป็นผู้ที่ไม่เสียสละ
แต่ก็อยากมีอยากเป็น เป็นผู้ที่ชอบให้แต่คนอื่นเอาอกเอาใจ ไม่ได้เป็นผู้ให้
ไม่ได้เป็นผู้เสียสละ เป็นผู้ที่ปากติดระเบิด มีพิษมีภัย นำความทุกข์ให้ตัวเอง
นำความทุกข์ให้คนอื่น เป็นผู้ที่ไม่น่าเคารพนับถือ ตัวเองก็เคารพนับถือ
ตัวเองไม่ได้ คนอื่นก็เคารพนับถือเราไม่ได้ เป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในความประมาท

โครงสร้างของศีลนั้นช่วยเหลือเรา อนุเคราะห์เราให้เข้าถึงธรรมะ
ให้มีฐานตั้งแห่งธรรมะ

ทุกคนมีบ้าน มีประเทศ มีถิ่นที่อยู่อาศัย เพราะว่ามีที่ดิน เป็นของตัวเอง ศิลถึงเปรียบเสมือนแผ่นดินที่จะให้ความดีทั้งหลายทั้งปวง เกิดแก่ใจของเราได้

พระภิกษุสามเณรหรือญาติโยมนะ ที่ไม่เห็นความสำคัญในเรื่องศิลปะ ในการรักษาศิลปะ ชื่อว่าเป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในความประมาท เป็นผู้ที่ปิดโอกาส ตัวเองที่ประเสริฐ ที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์

ความสุขความดับทุกข์ของเรานั้นอยู่ที่ใจสงบ อยู่ที่ใจไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ถ้าเรามาหลงในความสุขความสะดวกสบาย ก็เท่ากับบุคคลคนหนึ่ง ที่ได้รับจ้างค่าแรงมาทำงานนะ เท่ากับเราได้รับจ้างมาเกิด เพราะเราพากันมา หลงในวัตถุที่มันไม่เที่ยงแท้แน่นอน ที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

มีปัญหาคือว่า "เราทำอย่างไรมันถึงไม่เครียด...?" เพราะชีวิตนี้ ตั้งแต่เข้าจนนอนหลับนะ เราพากันอยู่ด้วยความเครียด

ความเครียดนั้นมันเกิดจากที่เราไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะในปัจจุบัน จิตใจของเรานั้น มันอยู่กับอดีต แล้วก็อยู่กับอนาคต

เราฝึกทำใจของเราให้สบาย ทำใจของเราไม่ให้มีทุกข์ เสียสละ ให้เต็มที่ อย่าไปอ้อม ให้ตั้งอยู่ในศีล ตั้งอยู่ในสมาธิ ปัญญาของเรา ถึงจะเกิดได้

ฝึกไป ปฏิบัติไป... ถ้าเราอยากมีอยากเป็นนะ เราไม่สร้างเหตุสร้าง ปัจจัยนั้นมันเป็นไปได้ "เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนั้นก็ถึงมี"

ปัญหาในโลกนี้มันมี เพราะเราไปแก้ไม่ถูกนะ... คนที่แก้ปัญหา ถูกต้อง คือต้องมาแก้ที่จิตที่ใจของตัวเอง แก้ที่การกระทำของตัวเอง แก้ที่คำพูดของตัวเองนะ

ทุก ๆ ท่านทุกคนต้องทำให้ได้ ต้องปฏิบัติให้ได้

การประพฤติปฏิบัตินั้นไม่ใช่ของยาก ไม่ใช่ของง่าย แต่เป็นการ ประพฤติการปฏิบัติให้ถูกต้อง แล้วก้าวไปด้วยความดี ด้วยการเสียสละ โดยที่เราทั้งหลายไม่หวังอะไรตอบแทน เราก็จะได้ทั้งทรัพย์ ได้ทั้งอริยทรัพย์

พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนนะเข้าใจเรื่องธรรมะ...

ถ้าใครปฏิบัติตามอริยมรรค ท่านผู้นั้นก็จะเข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ ไม่ว่าจะเป็บบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ หัวใจของเรา ทุกคนจะ เข้าถึงความเป็บพระได้ด้วยกันทุกท่านทุกคน "ถ้าที่ไหนมีการประพฤติ ปฏิบัติ โลกนี้ก็จะไม่ว่างจากพระอริยเจ้าหรือพระอรหันต์..."

ด้วยปัญญาบริสุทธิ์คุณ พระกรุณาบริสุทธิ์คุณ จงเป็นเดชเป็นพลัง ให้ท่านทั้งหลายได้มีความตั้งมั่นในการประพฤติปฏิบัติ ด้วยกันทุกท่าน ทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุวภาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย
เข้านอกที่วัดที่ ๑๓ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

การปฏิบัติธรรมเป็นความจำเป็นสำหรับเราทุก ๆ คน



การประพฤติปฏิบัติธรรมเป็นหน้าที่ เป็นความจำเป็นสำหรับเราทุก ๆ คน ไม่มีใครยกเว้น ทุกคนจะต้องปฏิบัติธรรม

ปฏิบัติธรรมนะเริ่มจากใจของเราเพื่อจะเข้าหาหนทางที่ประเสริฐ

สมาทานคิดแต่สิ่งที่ดี ๆ ระลึกถึงแต่สิ่งที่ดี ๆ พุดแต่สิ่งที่ดี ๆ ทำแต่สิ่งที่ดี ๆ ตามพุทธภาษิตที่ตรัสว่า "การไม่ทำบาปทั้งปวง ทำบุญทำกุศลให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท..."

ทุก ๆ ท่านทุกคนนะต้องขยัน ต้องรับผิดชอบ ต้องอดทน มีความตั้งมั่นด้วยปฏิปทาที่สม่ำเสมอ มีสติมีสัมปชัญญะตลอดเวลา เพื่อให้เราเกิดความฉลาด เกิดความชำนาญ หรือเป็นผู้ที่เชี่ยวชาญในคุณงามความดี

สิ่งไหนมันเป็นบาป เป็นกรรม เป็นเวร เป็นอกุศลนั้น พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราคิด ไม่ให้เราพุด ไม่ให้เราทำ ต้องอดต้องทน ให้มีสติให้มีสัมปชัญญะ เพิ่มความละอายต่อบาป เพราะตัวละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาปนี่คือภูมิคุ้มกันเพื่อจะไม่ให้เราคิดในสิ่งที่เป็นบาป พุดในสิ่งที่เป็นบาป กระทำในสิ่งที่เป็นบาปนะ

ความละอายต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาปนี้ เป็นสิ่งที่สำคัญมาก

สิ่งที่ล้มเหลวในชีวิตของเราเนาะ คือเป็นคนไม่ละอายต่อบาป ไม่เกรงกลัวต่อบาป กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำในสิ่งที่เป็นบาป มันเป็นเรื่องที่ลิดรอนสิทธิ์ความเป็นมนุษย์ของเรา พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เรา ละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาปนะ

พระอรหันต์ชีณาสพทั้งหลายนะ ท่านจะไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำ ในสิ่งไหนที่เป็นบาป เป็นอกุศล ถือว่าท่านมีความละอายต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาปอย่างสมบูรณ์ เรียกว่าเป็นผู้มีสติสมบูรณ์เป็น "มหาสติ..."

สติสัมปชัญญะนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก...

ถ้าเรามีสติมีสัมปชัญญะเราจะเป็นคนมีกำลังใจ มีความเชื่อมั่น ในตัวเอง เป็นผู้ที่มีความสุข เป็นผู้ที่มีความดับทุกข์

ด้วยเหตุนี้เราทุกคนต้องฝึกมีสติมีสัมปชัญญะ ฝึกให้ใจอยู่กับเนื้อ กับตัว อยู่กับหน้าที่การงาน

การทำงานของเรา... พระพุทธเจ้าให้เราทำงานด้วยความเสียสละ เสียสละเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ไปเลย โดยไม่หวังอะไรตอบแทน... "ไม่หวังในผลการเรียน ในผลการศึกษา ไม่หวังที่จะได้คะแนนดี ไม่หวังในคำสรรเสริญเยินยอ แต่เราจะทำเพื่อเสียสละ"

เราปฏิบัติธรรมนี้เราเน้นเพื่อการเสียสละ เน้นเพื่อละความเห็นแก่ตัว

เราทำงาน เราเน้นความเสียสละ ละความเห็นแก่ตัว

เรามาบวช เรามาปฏิบัติธรรม เรามาเสียสละเพื่อละความเห็นแก่ตัว เพื่อไม่มีตัวไม่มีตน เพื่อไม่มีใครที่จะได้บรรลुธรรมหรือได้รับผลของธรรม

พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกใจของเราอย่างนี้ ถ้าเราทำอะไร เพื่อผลตอบแทน สิ่งเหล่านี้ไม่มีเลยที่จะไม่เป็นโทษแก่จิตใจของเรา

ความดีมันก็ต้องมาทำร้ายใจของเรา สิ่งที่ไม่ดีมันก็ต้องมาทำร้ายใจของเรานะ

พระพุทธเจ้าถึงให้เราทำความดีโดยไม่หวังอะไรตอบแทน ปัญญาถึงจะเกิดแก่เราได้

ที่ตัวเรามันมีปัญหา คนอื่นมันมีปัญหาก็เพราะเรื่องผลประโยชน์ หรือสิ่งที่ตอบแทนมันไม่ได้เป็นไปเพื่อความ สุขความดับทุกข์ มันมีอะไรแอบแฝง มีสิ่งที่แอบแฝง...

พระพุทธเจ้าถึงให้เราคิดอะไรเพื่อเสียสละ พุทธอะไรก็เพื่อเสียสละ ทำอะไรก็เพื่อเสียสละ

คนเรานี้มันมีสั กายทิฏฐิ มีความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นผู้ชายผู้หญิง เป็นเด็ก เป็นหนุ่ม เป็นสาว เป็นคนกลาง คนเฒ่าชรา

ที่แท้จริงแล้วเราทุกคนไม่ได้เป็นอะไร มีความแก่ มีความเจ็บ มีความตายด้วยกันทั้งหมดทุกคนนะ

คนเรานะถ้าไม่ส่องกระจกดู เราก็ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นผู้หญิงผู้ชาย เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นคนเฒ่าคนแก่ เพราะจิตใจของคนนั้นมันว่าง มันเป็นประภัสสรนะ

ใจของเรามันไม่ได้เป็นเด็ก เป็นคนแก่ ไม่มีอะไร "มันว่าง... ถ้ามีเรา มันไม่ว่าง" เพราะเรามายึดมาถือ มาเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง มาเอาวัตถุเป็นที่ตั้ง เราถึงพากันมามีทุกข์ พากันมาเป็นทุกข์ "เรื่องทุกข์นั้นให้เป็นเรื่องทางกาย เรื่องทางใจนั้นพระพุทธเจ้าสอนเราไม่ให้มีทุกข์"

ทุกคนถึงพากันมาเสียสละ ทุกคนถึงมาละความเห็นแก่ตัว ทุกคนถึงพากันมาทำอะไรทุกอย่างโดยไม่ได้หวังผลตอบแทน

คนเรานั้น... พระพุทธเจ้าให้เรา มีเครื่องอยู่ด้วยการทำงาน ด้วยการเสียสละ

อย่างเราคนหนึ่งนี่แหละ การใช้ชีวิตเราก็ทำงานเพื่อเสียสละ ตั้งอยู่ในศีลในธรรม โดยไม่หวังอะไรตอบแทน เราก็จะมีความสุข ความดับทุกข์ตลอดไป ตลอดกาล

อย่างพระอย่างเณรก็มีการทำงานของพระของเณร คือเดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำกิจวัตรต่าง ๆ โดยไม่หวังอะไรตอบแทนเลย ไม่หวังที่จะสงบ ไม่หวังที่จะบรรลุธรรม เดินจงกรมเพื่อเสียสละ นั่งสมาธิเพื่อไม่เอาอะไร

เราเข้านิโรธสมาบัติหรือฌานสมาบัติก็เพื่อเสียสละ เพื่อไม่เอาอะไร ไม่มีอะไร ถ้าเราจะเอาจะได้อยู่มันต้องมีเรื่องแน่มีความเครียดแน่

คนเราตั้งใจทำความเพียรเพื่อบรรลुरुธรรมไม่กี่วันมันก็เครียด

ทำไมล่ะ...? เพราะเราทำผิดนะ

เราทำเพื่อจะเอา จะมี จะเป็น เราไม่ได้ปฏิบัติธรรมะ...

เราเอาความหลงเป็นที่ตั้ง มันไม่ได้เกิดจากปัญญานะ "เดี๋ยวก็เสื่อม"
เพราะเราเอาความหลงเป็นที่ตั้ง

พระพุทธเจ้าสอนให้เราฉลาด ทำกุศลให้ถึงพร้อม จิตใจของเราให้มี
ปัญญา

**บางคนอาจจะคิดว่า เมื่อเราไม่เอา ไม่มี ไม่เป็นเราจะทำไป
เพื่ออะไร...?**

**ตอบว่า เราทำเพื่อพระนิพพานนะ เพื่อทำที่สุดแห่งกองทุกข์
เพื่อใจไม่มีทุกข์**

ทุกคนเวลาเท่า ๆ กัน พระก็เท่ากันโยมก็เท่ากัน ๒๔ ชั่วโมงเท่ากัน
ทุกคนก็ต้องทำหน้าที่ เราต้องทำด้วยความเสียสละ ไม่หวังอะไรตอบแทน
ผลประโยชน์ที่ได้รับ ทุกคนก็ได้รับแน่นอนอยู่แล้ว

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนี้มันถึงมี"

ทุกคนก็จะได้ทั้งทรัพย์ ได้ทั้งอริยทรัพย์ เราก็จะได้เป็นคนมีคุณภาพ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เอาธรรมเป็นใหญ่ เอาธรรมเป็นที่ตั้ง เราไม่ไปเอา ความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นที่ตั้ง ถ้าเอาความโลภความโกรธเป็นที่ตั้ง นรกก็เผาเราในชีวิตประจำวัน เรายังไม่ตายก็ตกนรกทั้งเป็นนะ "ทุกคนนั้นถึงจำเป็นต้องปฏิบัติธรรมะ..."

ปฏิบัติธรรมะไม่ได้หมายความว่าต้องมาอยู่วัด ต้องมาเข้าคอร์ส...

ชีวิตประจำวันของเรานั้นนะ... ความคิด การกระทำ คำพูด เพื่อเสียสละ ขยัน อดทน รับผิดชอบ

คนส่วนใหญ่ นั้นนะต้องการมรรคผลนิพพานแต่ไม่เสียสละ ต้องการจะรวยแต่ไม่เสียสละ ไม่รับผิดชอบ สิ่งเหล่านั้นก็เป็นไปไม่ได้ เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะว่าไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัยให้สิ่งเหล่านั้นเกิดได้

การประพฤติปฏิบัติธรรมนี้ก็ให้ทุกคนพากันเข้าใจแล้วจะได้นำไป ประพฤติปฏิบัติ เพราะตามเป็นจริงแล้ว มนุษย์เราถ้าเข้าใจถ้าปฏิบัติตาม พระพุทธเจ้านั้น ความทุกข์จะน้อยมากถึงกับไม่มีทุกข์ทางจิตใจเลย

ให้ทุกคนนั้นระลึกนึกถึงเสมอว่า เราเป็นผู้โชคดี เป็นผู้ประเสริฐ ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์สามารถสร้างสวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติให้กับตัวเอง ได้ตลอดกาล

เราทุกคนปฏิบัติไป ๆ มันก็มีติดบอดนะ...!

ทำไมมันถึงมีติดบอด...? เพราะเราทำเพื่อจะเอา เพื่อบรรลุมรรคผล นิพพาน เราปฏิบัติเพื่อจะให้มันร่ำรวย เราปฏิบัติไม่ได้ปฏิบัติเพื่อละเพื่อวาง แล้วเราจะเป็นมีปัญญา หูตาสว่างได้อย่างไร...

พระพุทธเจ้าให้เราเข้าใจนะ... ไม่มีใครมาสมมติให้เราเป็นพระได้

พระโสดาบันไม่มีใครมาสมมติให้เราได้ พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ไม่มีใครมาสมมติให้เราได้ นอกจากเราพากันประพฤติปฏิบัติ ตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ตามที่กล่าวมานี้ซึ่งมีกับเราอยู่ทุกหนทุกแห่ง

ให้ถือว่าเราเป็นคนโชคดีที่ได้มาแก้ไขปรับปรุงปฏิปทาของตัวเอง อย่าได้ปฏิบัติตามความเคยชิน พุดตามความเคยชิน คิดตามความเคยชิน

ทุก ๆ ทุกท่านทุกคนนั้นต้องมีการประพฤติกการปฏิบัติ เพื่อที่จะไม่ได้ ทำบาปทั้งปวง เพื่อจะทำกุศลให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

เราฝึกอะไรสิ่งนั้นก็ชำนาญ

เราฝึกเป็นคุณครู... สิ่งที่เราเรียนมาแล้วก็นำไปสอนให้ชำนาญ

เราฝึกเป็นคุณหมอ... ให้เข้าใจแล้วไปปฏิบัติให้ชำนาญขึ้น

ทุกอย่าง... เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี ทุกคนไม่ปฏิบัติ สิ่งนี้จะมี มันเป็นไปไม่ได้ ทุกคนถึงต้องปฏิบัติธรรมกันทุกคน

คำว่าปฏิบัติธรรมนี้ ปฏิบัติเพื่อเสียสละ

ให้ทุกท่านทุกคนพากันเข้าใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ปราศจาก
ความโลภ ความโกรธ ความหลงด้วยประการทั้งปวง

ขออนุโมทนากับทุกท่านทุกคนที่เป็นผู้ประเสริฐ ที่ได้เกิดมา
เป็นมนุษย์ และได้ประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

ขออำนวยการให้ทุกคนจงเข้าถึงการประพฤติปฏิบัติ เข้าถึงมรรคผล
นิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุริยาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย
เช้าวันพุธที่ ๒ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗



ความสุขความดับทุกข์ของเราทุกคนอยู่ที่ใจสงบ



ความสุขความดับทุกข์ของเราทุกคนอยู่ที่ใจสงบ...

ไม่ว่าเราจะเป็นคนรวย เป็นคนจน เป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่แข็งแรง
ความสุขความดับทุกข์มันอยู่ที่ใจสงบ พระพุทธเจ้าท่านถึงได้มีเมตตา
สอนเรา ให้พากันมีสติมีสัมปชัญญะ ให้พากันฝึกปล่อยฝึกวาง
ในเรื่องความยึดมั่นถือมั่น

สิ่งที่มันเป็นอดีต... อดีตคือกรรมเก่าที่พวกเราพากันยึดถือ
ถ้าเราไม่ฝึกปล่อย ไม่ฝึกวาง มันก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยสนับสนุนกรรมใหม่
ไปเรื่อยๆ

สิ่งที่เป็นอดีตที่ผ่านไปแล้ว ที่มันเป็นสิ่งที่ดี ไม่ดี พระพุทธเจ้าให้เรา
ปล่อยวางให้หมด พยายามมีสติมีสัมปชัญญะ พยายามทำใจของเรา
ไม่ให้มีทุกข์ ทำใจให้เบิกบาน ผิดก็เป็นครู ถูกก็เป็นครู สิ่งที่แล้วก็แล้วไป
พยายามใหม่ตั้งใจใหม่ มาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย ตั้งมั่นในความดี
สมาทานความดี เป็นผู้ที่มีความละเอียดต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป
มีความอด มีความทน ถ้าเราเชื่อตัวเราเอง เชื่อใจของเราเองนั้นไม่ได้
พระพุทธเจ้าท่านให้เราเอาศีล เอาธรรมเป็นหลัก

เรารู้ เราเห็น เราเข้าใจนั้นมันยังใช้ไม่ได้ เราต้องเอาความรู้ ความเห็นมาประพฤติปฏิบัติ ทุกท่านทุกคนนั้นต้องปฏิบัติมันถึงจะเป็น

เหมือนเขาจะเป็นผู้ที่เชี่ยวชาญ เป็นผู้ชำนาญ ผู้ที่เป็นหมอก็ไปเรียนทางด้านเป็นหมอ ผู้ที่เป็นวิศวกรก็ไปเรียนวิศวกร ผู้ที่เป็นเกษตรกรรมก็ไปเป็นเกษตรกรรม ผู้ที่ค้าขายก็ต้องเรียนรู้ ในสิ่งที่ค้าขาย บุคคลผู้นั้นถึงจะเป็น ถึงจะเชี่ยวชาญ

เราทุกคนก็เหมือนกันที่ได้มรรคผลพระนิพพานก็ต้องเรียนรู้ ต้องเข้าใจและประพฤติปฏิบัติ อบรมบ่มอินทรีย์ไปเรื่อยๆ

"พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี..."

เรื่องจิตเรื่องใจเรื่องคุณธรรมนั้น ไม่มีใครมาแต่งตั้งให้เราได้นอกจากประพฤติปฏิบัติของเราเอง เขาแต่งตั้งให้เราเป็นพระ เป็นเณร เป็นแม่ชี มันก็เป็นแต่เพียงภายนอก ให้ทุกท่านทุกคนให้เข้าใจดี ๆ ว่าเราทุกคนต้องประพฤติปฏิบัติเอง หายใจเข้าออกเอง พักผ่อนรับประทานอาหารเอง ที่พึงแท้จริงของเราก็คือศีล คือสมาธิ คือสติสัมปชัญญะ ปัญญาต้องเข้าใจ เรื่องกิเลส เรื่องความอยาก เรื่องความหลงของเรา

ทุกท่านทุกคนมันมีความหลง มันถึงมีความโลภ ความโกรธ มันมีอวิชชา มีความไม่เข้าใจ พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราพากันมาประพฤติปฏิบัติตามอริยมรรคองค์ ๘ ประการ ที่ประกอบด้วย ความคิด จิตใจ

และร่างกาย ประกอบกับการทำงาน เพื่อให้เราทุกๆ คนได้ตั้งมั่นในศีล
ในธรรม และจะได้เข้าถึงคุณธรรม ถ้าเราประพฤติปฏิบัติอย่างอื่น
มันไม่สามารถพาเราเข้าสู่ความดับทุกข์ที่แท้จริงได้

"ผู้ปฏิบัตินะ ปฏิบัติไป ทำความเพียรไป ยิ่งไม่เข้าใจ"

เพราะว่าทำเพื่อเอา เพื่อมี เพื่อเป็น เพื่อบรรลุนิพพาน ไม่ได้ทำ
เพื่อเสียสละ ละตัว ละตน ไม่ได้ทำเพื่อที่สุขของกองทุกข์นะ
หนทางเราเลยมีติดบอด เราทำเหมือนกัน แต่จิตใจมันไม่เหมือนกัน
อย่างเราทำงานก็เพื่อเสียสละ เพื่อปล่อย เพื่อวาง เพื่อไม่มีไม่เป็น
เพื่อไม่หวังอะไรตอบแทน สิ่งที่เราจะได้มากก็คือ มรรคผลนิพพาน
และทรัพย์สิ้นข้าวของ โดยได้ทั้งทรัพย์ ได้ทั้งอริยทรัพย์

ถ้าเราทำถูก มันก็มีความสุข มีความดับทุกข์ มันก็ตีไปหมด
มันก็เข้าถึงพระนิพพานตั้งแต่ยังไม่ตายขณะนี้เดี๋ยวนี้ มันก็ขำนิขำนานู
ไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องไปวิงหารธรรมะที่ไหน เพราะมันอยู่ในชีวิตประจำวัน
ของเรา เราก็จะไม่ต้องหนีงาน หนีการ หนีสังคม เราก็จะได้ละความถือมั่น
ละตัวละตน ที่เราพากันแบกไว้ในจิตในใจให้มันหนักหัวสมอง

เรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะสิ่งที่ดี ไม่ดี ที่มันเกิดในชีวิตประจำวันของเรา
มันทำให้เราได้ฝึกทำจิต ทำใจ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราประพฤติปฏิบัติที่จิตที่ใจ ที่กาย วาจา ใจ
ของเรา ที่สุดของความดับทุกข์มันก็จะผ่านไปทุกขณะจิตไปเรื่อย ๆ

อินทรียบาร์มีเราก็ก่เกล้าเข้าใจไปเรื่อย เช่น ถ้าเราประพฤติไปยิ่ง "งง" คนเรากล้าใจไม่สงบ มันก็เหมือนคนตาบอดนี้แหละ

ทุกท่านทุกคน พระพุทธเจ้าท่านให้เราพากันปฏิบัติไม่ว่าเป็นพระ เป็นเณร เป็นชี เป็นญาติโยมเพื่อจิตใจของเรา ทุกคนก็มีโอกาสมีเวลา เท่าๆกัน ทุกคนก็ทำไปเสียสละไป เราจะเอาความสุขความดับทุกข์ ในเรื่องลาภ ยศ สรรเสริญนั้น มันมีแต่ความเสื่อมความสลาย "พยายาม สร้างอริยทรัพย์ที่มันไม่เสื่อมไม่สลาย..."

ทุกคนอยากได้มรรคผลนิพพาน

แต่มันก็ขาดเหตุปัจจัยคือการประพฤติปฏิบัติที่สม่ำเสมอ

สมาธิของเราทุกคนต้องแข็งแรง เราต้องตั้งมั่นไว้นาน ๆ ไว้ตลอดกาล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญาต้องสมดุลกันจะได้มีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้ไม่มีทุกข์ ผู้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ถ้าเราเอาแต่สงบ มันก็เหมือนอาหารที่แช่ในตู้เย็น มันไม่สด ไม่เป็นธรรมชาติ สมาธิ ศีล ปัญญาของเรา ต้องควบคู่กันไป จะได้เกิดอริยมรรคมีองค์ ๘

เราสังเกตตัวเราให้ดีเวลาเราไม่เครียดเราทำใจอย่างไร...? เวลาเราเครียดเราเป็นอย่างไร...? เราต้องสังเกตดูเราจะได้อรรถ การวางจิตวางใจ เราจะได้ทำที่สุตแห่งกองทุกข์ให้มันถูกต้อง

เรื่องความเครียด เรื่องความทุกข์ในชีวิตประจำวันของเรานี้สำคัญ
 ทำอย่างไรมันถึงจะไม่เครียด ถ้าเราตึงเกินไปมันก็เครียด ถ้าเราหย่อนยาน
 มันไปทางความหลง ความโลภ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราสังเกตตัวเองจะได้รู้จักทางสายกลาง
 ประเด็นแรกก็ต้องยึดยานพาหนะได้แก่ ศีล สมาธิ เพื่ออาศัยรูปแบบ
 ที่เค้าทำพิมพ์ไว้แล้ว เราประพฤติปฏิบัติไป แล้วเราก็เข้าใจเอง ถ้าใจของเรา
 ไม่สงบเราก็ไม่เข้าใจนะ เมื่อใจของเราสงบแล้วเราก็จะพากันเข้าใจเอง

จึงสรุปได้ความว่า ความสุข ความดับทุกข์ของเราก็คือ "ใจสงบ"
 ใจสงบนั้นได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นคือ อริยมรรคทั้ง ๘ ประการ ที่เราทุกคน
 จะต้องประพฤติปฏิบัติโดยไม่มีการยกเว้นบุคคลใดบุคคลหนึ่ง...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุวภาโม เมตตานันท์นามบรรพชา

เข้านอกทวารที่ ๒๘ มกุฏาราม ๒๕๕๗

เราจะประพฤติปฏิบัติตัวอย่างไร ถึงจะให้ตัวเองและคนอื่นไม่มีความทุกข์...?



โอกาสต่อไปจะได้ต้อนรับเอาพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาพูด มาบรรยายให้ท่านทั้งหลายที่เป็นคุณพ่อคุณแม่ เป็นผู้นำ "เราจะประพฤติปฏิบัติตัวอย่างไรถึงจะให้ตัวเองไม่มีความทุกข์ ให้คนอื่นไม่มีความทุกข์...?"

ผู้นำเป็นตัวอย่างอย่างพระพุทธรูป ท่านเป็นผู้บริสุทธิ์ คุณความกรุณาธิคุณ ปัญญาบริสุทธิ์คุณ ท่านเป็นครูผู้สอนของเหล่าเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย ตลอดจนถึงภพภูมิ ต่าง ๆ ท่านเป็นตัวอย่างทั้งทางกาย ทั้งทางวาจา และทางจิตใจ ท่านประสูติ ตรัสรู้ขึ้นมาเพื่อเป็นผู้เสียสละ เพื่อเป็นผู้ให้ เพื่อไม่ต้องการสิ่งตอบแทน ท่านเป็นผู้ที่กรุณาสงสารทุก ๆ คน ตลอดสรรพสัตว์ ไม่ว่าท่านผู้นั้นจะเป็นคนดี หรือคนไม่ดีก็เมตตาสงสารหมด

ท่านเป็นผู้ที่มีปัญญาที่แท้จริง ว่าทำอย่างนี้ผลได้รับคือความสุข คือความดับทุกข์ ทำอย่างนั้นผลได้รับคือความทุกข์ ความยากลำบาก ทั้งตนเองและบุคคลอื่น

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกท่านทุกคนมาปฏิบัติที่ใจของตัวเอง ที่คำพูดของตัวเอง การกระทำของตัวเอง เหมือนพระพุทธเจ้าท่านพาเรา ประพฤติปฏิบัติ เพราะทุก ๆ คนนั้นมันเหมือนกันหมดนะ ทำดีก็ยอมได้ดี ทำไม่ดีก็ยอมได้ไม่ดี ทำอย่างไรได้อย่างนั้น

ประการแรกที่เราจะคิด ที่เราจะทำ ที่เราจะพูดนี้ เราพากันมา สมาทานเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า

เราทุกท่านทุกคนถือว่าชีวิตนี้เป็นชีวิตที่ประเสริฐ เป็นชีวิตที่เกิดมา เพื่อสร้างคุณธรรม เพื่อสร้างบารมี เอาแบบอย่างเอาเยี่ยงอย่าง ของพระพุทธเจ้า ธรรมทั้งหลายเราไม่ต้องไปคิดมาก ไม่ต้องไปค้นคว้ามาก เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านบอกเราสอนเราตรัสไว้ดีแล้ว เพียงแต่ทำตาม ปฏิบัติตาม

คนเราทุกท่านทุกคนที่มีปัญหานี้เพราะเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง เอาตัวเอง เป็นใหญ่ เอาตัวเองเป็นประธาน ไม่ได้เอาธรรมะ ไม่ได้เอาความถูกต้อง ไม่ได้เอาความดีเป็นที่ตั้ง พากันไปคิดไปเข้าใจว่าถ้าเราปฏิบัติตาม พระพุทธเจ้า ปฏิบัติตามธรรมะนะมันเป็นเรื่องยาก เรื่องลำบาก มันเป็นการ ลิดรอนสิทธิ์ความสุขความดับทุกข์ของตัวเอง "เราไม่ใช่พระพุทธเจ้า เราไม่ใช่พระอรหันต์ เราจะปฏิบัติอย่างนั้นได้อย่างไร...? เรามีความเข้าใจ อย่างนี้ เรามีความคิดอย่างนี้ เราเลยเอาตัวเองเป็นใหญ่ เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง สร้างอัตตา สร้างตัวตนขึ้น

ธรรมะของพระพุทธเจ้านั่น "ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความเอยภักใหญ่ เป็นไปเพื่อตัดเพื่อถอนนั้น ไม่ใช่พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ความดับทุกข์ มีแต่จะเพิ่มความทุกข์ มีแต่จะเพิ่มปัญหา..."

พระพุทธเจ้าท่านไม่มีตัวไม่มีตนนะ พระอรหันต์ท่านไม่มีตัวไม่มีตนนะ ท่านถึงไม่มีทุกข์ "ที่ไหนมีตัวมีตนนั้น ที่นั่นมีทุกข์ทั้งนั้นเลย..."

ชีวิตของเราเป็นของประเสริฐนะ การเกิดมาเป็นมนุษย์นี้ มันเป็นของน้อยนัก เป็นโอกาสที่เราจะได้สร้างความดี สร้างบารมี

พระพุทธเจ้าถึงให้เราเข้าใจ ตั้งใจ... เพราะสิ่งที่ให้พระพุทธเจ้า ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านั้นคือธรรมะ สิ่งที่จะให้ประชาชนที่เป็นหญิงเป็นชาย เป็นคนเล็กเป็นผู้ใหญ่ ที่จะเข้าถึงธรรมะหรือเข้าถึงความดับทุกข์ที่แท้จริง นั่นคือธรรมะ

การปฏิบัติธรรมะให้แน่นเข้าที่จิตที่ใจ เพื่อจะได้ละความหลง ละความโลภ ละความโกรธ โดยการเสียสละ...

ทุก ๆ ท่านนั้นต้องเสียสละ ให้ระลึกในใจว่าชาตินี้เราเกิดมา เพื่อเสียสละ เพื่อความดี เพื่อปฏิบัติธรรม

เราทุกท่านทุกคนนั้นจะทำอะไรก็หวังผลประโยชน์ตอบแทน ว่าทำอย่างนั้นจะได้รับผลอย่างนั้น ทำอย่างนี้จะได้รับผลอย่างนี้

พระพุทธเจ้าให้เราเสียสละ ให้ทานไป... ให้ทานยังไม่พอ ก็ยังมารักษาศีลอีก

ศีลนั้นคืออะไร...? ศีลนั้นได้แก่ความไม่หลง ไม่โลภ ไม่โกรธ ศีลนั้นคือความบริสุทธิ์นั้นะ เป็นทางสายกลาง เป็นเครื่องมือเป็นอุปกรณ์ ที่ให้เราทุกคนได้ปฏิบัติเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ เข้าถึงความดับไม่เหลือแห่งอตตัตตัตตน

เน้นเข้าไปที่ศีล เน้นไปตัวที่เจตนา...

ศีลส่วนใหญ่ถ้าเราไม่ตั้งใจ ไม่เจตนา นั่นถือว่าไม่ผิด ถ้าเราสงสัยอยู่ แล้วก็ยังทำอยู่อย่างนี้ถือว่าผิด เจตนาของเรายังมีความหลง มีความโลภ แอบแฝงอยู่แล้วฝืนกระทำลงไป การประพฤติการปฏิบัติของเราถึงเน้นลงไป ที่ศีล ไม่ได้เน้นเพื่อโลกธรรม *"โลกธรรม ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ..."*

เน้นมาเพื่อจิตเพื่อใจ เพื่อคุณธรรมที่แท้จริง คนอื่นจะรู้จะเห็น ไม่เกี่ยวนะ พระพุทธเจ้าท่านให้เน้นลงมาที่ใจเรา พยายามให้ใจเรามีพุทธะ มีพุทธโธ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ทำอะไรบริสุทธิ์ออกจากจิตจากใจ มีความเชื่อมั่นในความดี ไม่เอาใครเป็นที่ตั้งนอกจากพระพุทธเจ้า เน้นความบริสุทธิ์ทางจิตทางใจ

ผู้มีศีลคือผู้ที่ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงนะ เป็นผู้ที่ตั้งมั่นในความดี เป็นผู้ที่มีความสุข เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ

ผู้ไม่มีตัวไม่มีตนอย่างนี้มันดีมาก มันประเสริฐมาก อยู่ที่ไหนก็สบาย อยู่ที่บ้านก็สบาย อยู่ที่ทำงานก็สบาย อยู่ที่ไหนก็สบาย มีแต่ความสุข มีแต่ความดับทุกข์นะ ไม่มีอะไรที่จะเป็นพิษเป็นภัย

ศีลนี้พาให้เราเข้าถึงสวรรค์ เข้าถึงพระนิพพานในปัจจุบันเดี๋ยวนี้ ขณะนี้ ที่เรายังไม่หมดลมหายใจก็เข้าถึงสวรรค์ เข้าถึงพระนิพพานที่แท้จริงได้ด้วยการเป็นผู้ที่มีศีล ถ้าเรารักษาศีลเพื่อสวรรค์เพื่อนิพพานนั้น มันก็ยังไม่ถูกนะ เพราะเราต้องการผลต้องการประโยชน์ เรารักษาศีลเพื่อเสียสละ เพื่อละการเห็นแก่ตัว เพื่อไม่มีตัวไม่มีตนนั้น การรักษาศีล การปฏิบัติของเราถึงจะไม่มีโทษ

คนเรานะมันมีความเห็นแก่ตัว คิดว่าถ้าเรารักษาศีล เราปฏิบัติธรรม เราจะถูกคนอื่น เอรัดเอาเปรียบ การดำเนินชีวิตดำรงชีวิตของเรา มันก็จะไม่สะดวกสบาย นั่นคือความเห็นผิด คือการเข้าใจผิด

ในโลกนี้เราก็กต้องการคนมีศีลนะ คนอื่นเค้าก็ต้องการคนมีศีล ที่บ้านเมืองสังคมเค้ามีกฎหมาย มีระเบียบมีวินัยทางสังคม เค้าก็ต้องการให้คนมีศีลนะ

สิ่งที่สำคัญนั้นให้เราตั้งอกตั้งใจทำใจดี ใจสบาย ใจไม่มีทุกข์ให้ได้ เมื่อเราใจดีใจสบายแล้วทุกอย่างนั้นนะมีแต่คุณ ถ้าเราใจไม่ดีใจไม่สบายแล้ว เรายังไม่ตายมันก็ตกนรกทั้งเป็น มันเครียด มันมีทุกข์ ทุกข์ทั้งกายทุกข์ทั้งใจ สารพัดทุกข์เลย สงบก็ไม่สงบ ฟุ้งซ่านไปหมดนะ สติสัมปชัญญะไม่มี เพราะความโลภความโกรธความหลงของเรานั้นทำให้จิตใจของเรากระจุยกระจาย

เรามาคำนวณดูเรามาคิดดูนะ พระโสดาบันท่านเป็นคนไม่มีทรัพย์ ไม่มีสมบัติ ท่านก็มีความสุขมีความสุขดับทุกข์มากกว่าสามัญชนที่ยังโลก ยังโกรธ ยังหลง ในพระวินัยของพระพุทธเจ้านะ พระพุทธเจ้าท่านยังบัญญัติไว้เลยว่าไม่ให้ไปภิกขาจารบิณฑบาตกับพระโสดาบันที่เค้ายากจน ถ้าไปบิณฑบาตแล้วเค้ามีสิ่งของชิ้นหนึ่งเล็กน้อย เค้าก็ทำบุญตักบาตรหมด มันเป็นการเบียดเบียนเค้า เพราะผู้ที่ตั้งมั่นในธรรมนั้นคิดตั้งแต่จะเป็นผู้ให้ จะเป็นผู้ที่เสียสละ

เรมาย้อนดูชีวิตของเรา ปฏิปทาของเรา ว่าเรามีพื้นฐานเป็นอย่างไร สิ่งไหนมันจะต้องเปลี่ยนแปลง แก้ไข หรือจะเพิ่มเติมให้ดียิ่ง ๆ เพื่อความเจริญ เพื่อความงอกงาม ความถูกต้อง ในชีวิตที่ประเสริฐ ที่เราได้เกิดมา

ทุกคนนั้นมีอายุจำกัดนะ ไม่เกินร้อยปีส่วนใหญ่ก็ต้องจากโลกนี้ไป "ควร...สมควร" ที่จะต้องมาสร้างประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ด้วยความเสียสละ ด้วยความไม่ประมาท

เราเป็นผู้ที่มีศีลตัวเราก็เคารพในตัวเอง คนอื่นก็เคารพในตัวเอง ทุกอย่างมันก็ดีหมดนะ พูดอะไรคนอื่นเค้าก็เชื่อฟัง ไม่ต้องไปเคียด ไม่ต้องไปทุกข์กับลูกน้องห้องบริวาร เพราะทุกท่านทุกคนนั้นยอมเคารพในศีล ในความดี

เราเป็นพหูสูต เป็นผู้ฉลาดในหน้าที่ในโรงงาน เราเป็นผู้ที่ฉลาดในเรื่องศีลเรื่องธรรม เรื่องที่ไม่โลก ไม่โกรธ ไม่หลง เรื่องที่ไม่มีตัวไม่มีตน

ทุกอย่างมันจะดำเนินไปในทางที่ดี ความเป็นพระของเราทุก ๆ คน
 ทุก ๆ ท่านนะมันจะเกิดขึ้นมีขึ้นเองโดยธรรมชาติ เพราะความเป็นพระนั้น
 ไม่ได้อยู่ในรูปแบบ ไม่ได้อยู่ที่การแต่งตั้ง มันเกิดที่เรามีศีล เราไม่มีความโลภ
 ความโกรธ ความหลง ที่ไม่มีตัวไม่มีตน

เป็นพระแต่งตั้งนี้มันก็เครียด เป็นเณรแต่งตั้งนี้มันก็เครียด
 เป็นผู้ปฏิบัติธรรมแต่งตั้งมันก็เครียดนะ สิ่งที่ไม่เครียดก็คือการเสียสละ
 คือการมีศีล คือการรักษาศีล

ทำไมมันถึงไม่เครียด...? เพราะเราไม่มีตัวไม่มีตนมันจะเครียด
 ได้อย่างไร คำว่าเราเป็นผู้นำเราก็ก่เครียดแล้ว เพราะตัวตนเรามาก
 คำว่าเราเป็นพ่อเป็นแม่เราก็ก่เครียดแล้วเพราะเราแบกความเป็นพ่อเป็นแม่
 คำว่าเราเป็น ดร. เป็นตำแหน่งใหญ่ ๆ มีแต่เครียดนะ สิ่งที่จะไม่เครียด
 ก็คือเรามีศีลนี้แหละ ศีลนี้คือความงามเบื้องต้นในการดำเนินชีวิตของเรา
 ความงามนี้ไม่ใช่หน้าตาสวย ไม่ใช่แต่งตัวสวย ความงามนี้คืองามที่ใจที่มีศีล
 การกระทำที่มีศีล วาจาที่มีศีล คือความงามที่แท้จริง

คนเรานั้นยังมีศีลเราก็ก่ไม่มีเรื่องไม่มีราวกับใคร ไม่เอาดีเอาชั่ว
 กับใครนะ เราแก่ที่ตัวเอง แต่ผลกระทบนะเราเป็นปุชณียบุคคล เป็นตัวอย่าง
 เป็นแบบอย่างกับคนอื่น ปุชณียบุคคลเป็นสิ่งที่เป็นมงคล ผู้ที่ได้พบเห็น
 เกิดบุญเกิดกุศลนะ สิ่งที่ดี ๆ นะมันเป็นมงคล

ถ้าเรามีศีล สมาธิของเรามันก็มีนะ

สมาธิคือความสุข คือความดับทุกข์ คือสติ คือสัมปชัญญะในปัจจุบัน เราจะอยู่ที่ไหนก็มีความสุข มีความดับทุกข์ในปัจจุบัน ปกติใจของเราทุกคนนะมันร้อน มันฟุ้ง มันไม่สงบ มันไม่มีความสุขในปัจจุบัน มันตกนรกทั้งเป็นในปัจจุบันนะ สมาธิตัวความสงบ ตัวความเย็น ตัวที่ดับไม่เหลือ ถ้ามันช้าเกินไปมันก็ไม่ใช่ มันเร็วเกินไปก็ไม่ใช่ ปัจจุบันถ้าเรามีตัวมีตนก็ไม่ใช่

การมีสมาธิต้องให้ปราศจากนิวรณ์ ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลงในปัจจุบัน ไม่มีสมมติ ไม่มีบัญญัตินะ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า **"เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนี้ก็ถึงมี ถ้าสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี"** ทุกอย่างมันไม่มีตัวไม่มีตนนะ มีแต่สติมีแต่สัมปชัญญะ ไม่มีความปรุงแต่งที่ให้ตัวเองมีทุกข์ เป็นทุกข์

การฝึกสมาธิของเราในชีวิตประจำวันนี่ถึงเป็นสิ่งจำเป็น เป็นสิ่งที่สำคัญ ทำงานก็ให้มีความสุขในการทำงาน ทำงานเพื่อเสียสละ เพื่อไม่หวังผลตอบแทน เพื่อไม่มีตัวไม่มีตน เราจะได้ทั้งความสุข ความดับทุกข์ ได้ทั้งเงินทั้งสตางค์ทรัพย์สินสมบัติต่าง ๆ โดยที่ไม่มีทุกข์อะไร เพราะเราไม่ต้องการผลประโยชน์อะไร

เราเสียสละ ก็เชื่อว่าเราเป็นสุปฏิปันโนผู้ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรงต่อศีล ต่อธรรม ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ ปฏิบัติสมควรเพื่อกราบไหว้ตนเอง

หรือบุคคลอื่นที่จะกราบไหว้ ชีวิตในประจำวันของเราจึงเป็นปูชนียบุคคล
ที่เดินได้อยู่ทุกหนทุกแห่ง

เราไม่ต้องไปแข่งกับใคร เราไม่ต้องไปเลื่อยเก้าอี้ใคร เราแข่ง
กับตัวเองนี่แหละ เราปฏิบัติตัวเองนี่แหละ ทุกอย่างมันก็จะดีเอง

เรามีความสุขกับการทำงาน เรามีความสุขกับการหายใจเข้า
หายใจออกให้มันสบาย เราทำงานไปก็มีความสุขกับการทำงาน
ทำงานห้านาทีสิบนาทีหรือแล้วแต่ที่เราคิดได้ เราก็กลับมาหายใจเข้าสบาย
ออกสบายเพื่อฝึกจิตใจเป็นปฏิบัติทาความดี เป็นศีล เป็นธรรม เป็นคุณธรรม
เราจะได้เป็นคุณพ่อคุณแม่ทั้งกายทั้งใจ เราจะได้เป็นผู้นำทั้งกายทั้งใจ
เป็นผู้ปฏิบัติที่ไม่หวังอะไรตอบแทน ความสุขความดับทุกข์ของเรา
มันก็จะขำนิขำนายไปเรื่อย ๆ นะ เราเกษียณงานเกษียณการไป
เราก็มีความสุขมีความดับทุกข์ต่อไปเรื่อย ๆ

เราฝึกจิตใจให้ตั้งมั่นในศีล ให้นักแน่นในศีล หนักแน่นในสมาธิ
ตั้งมั่นในสมาธิ ความเป็นพ่อเป็นแม่เป็นผู้นำของเรานี้มันถึงจะได้
เกิดประโยชน์ เราจะไม่ได้อัปสรรค ไม่ได้อัปปัญหา "เพราะอุปสรรค
นั้นไม่มี ถ้าเราไม่มีอัตตา" ถ้าเราไม่มีตัวไม่มีตน ทุกสิ่งทุกอย่างนั้น
มันจะเดินไปก้าวไปด้วยศีลด้วยธรรมด้วยคุณธรรม ชีวิตของเราก็ถือว่าเป็น
ชีวิตที่ประเสริฐที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เป็นผู้ที่มีคุณธรรม เป็นผู้ที่จิตใจสูง
จิตใจไม่ตกต่ำ

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา-
สัมพุทธเจ้า ณ โอกาสนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา ขอหยุดไว้เพียงแค่นี้

ด้วยบริสุทธิคุณ กรุณาธิคุณ ปิยะญาบริสุทธิคุณ ขอให้ทุกท่านทุกคน
ได้เข้าถึงมรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

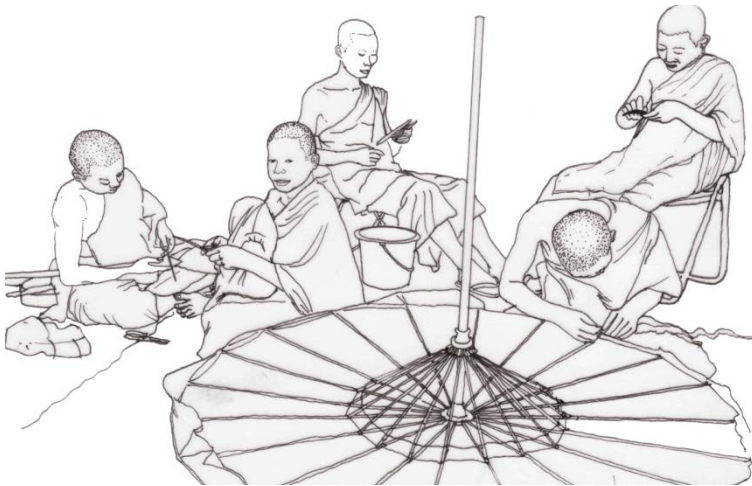
พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุภกาโม เมตตานิให้น้ำมามรรษา

ในโอกาสคณะนิสิตจากบริษัทมาจากมิไฮโรลิ่งหม จำกัด (มหาชน)

และข้าราชการจากสำนักงานการตรวจเงินแผ่นดิน (สทง.)

ใช้วันที่ ๗ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๗

ณ วัดป่าภักดิ์ธรรมาราม ต.จันทน์ อ.จันทน์ กิ่งก จ.นครราชสีมา



เราทำอย่างไรจิตใจถึงจะหนักแน่น ไม่หวั่นไหว...



เราทำอย่างไรจิตใจถึงจะหนักแน่น จิตใจของเราถึงจะไม่หวั่นไหว เพราะเราก็เป็นมนุษย์ธรรมดา...

พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกจิตใจให้มี “สมาธิ” คือความตั้งมั่น ในธรรม ตั้งมั่นในความดี ตั้งมั่นในความถูกต้อง

มนุษย์เราแปลว่าผู้ประเสริฐ...

มันประเสริฐอยู่ที่ไหน...? มันประเสริฐที่ที่ตั้งมั่นในธรรม ในความเป็นธรรม ในการที่ไม่โยกคลอน ไม่หวั่นไหว

ผัสสะที่มันมากกระทบกับเราในชีวิตประจำวัน ถ้าเราไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา นะ เราทุกคนนั้นย่อมไม่เป็นตัวของตัวเอง ขึ้นอยู่กับผัสสะ ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม อากาศร้อน อากาศหนาว มันก็ทำให้เราโยกคลอน สิ่งที่ดีที่ช่วยมันก็ทำให้เราโยกคลอน

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนมีสมาธิที่แข็งแรง พยายามมีสติ มีสัมปชัญญะให้มันมาก

มนุษย์ส่วนใหญ่จะนอกจากพระพุทธเจ้า พระอรหันต์แล้ว
ย่อมตกอยู่ในอิทธิพลสิ่งแวดล้อม

พระพุทธเจ้านั้นสอนเราให้มีความสุขในการปฏิบัติธรรม ในชีวิต
ของเรานี้ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรม พยายามเอาความดี เอาความถูกต้อง
มาไว้ที่ใจของเรา ไว้ที่วาจา ที่การกระทำของเรา ต้องมีความสุข
ความดับทุกข์ในการทำความดีอย่างนี้

วันหนึ่งคืนหนึ่งนะ ๒๔ ชั่วโมง เวลาเรานอนพักผ่อนนั้นอย่างมาก
ก็ไม่เกิน ๖ ชั่วโมง ถ้าเราไม่ทำใจดี ใจสบาย ใจไม่มีทุกข์
ใจไม่มีสติสัมปชัญญะนั้น เราทุกคนก็จะตกนรกทั้งเป็นในด้านจิตใจ

การเกี่ยวข้อง การผัสสะนั้นถือว่าเป็นสิ่งที่ดี ไม่ว่าจะสุข
ไม่ว่าจะทุกข์ ไม่ว่าจะรวยหรือจะจนนั้น มนุษย์เราทั้งหลายต้องพากันปฏิบัติ
พัฒนา...

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เรากลัวผัสสะ กลัวอารมณ์ กลัวสิ่งแวดล้อม
แล้วแต่อะไรมันจะเกิด แก่ด้วยศีลคือการทำความดี แก่ด้วยสมาธิ
คือความหนักแน่น แก่ด้วยปัญญา คือการไม่หลงในอารมณ์
ไม่หลงในประเด็น

ทุกท่านทุกคนนะต้องขอบคุณผัสสะ ขอบคุณสิ่งแวดล้อม
ทั้งที่มันเล็กน้อยหรือรุนแรงที่มาให้เราทุกท่านได้ภาวนา ได้พัฒนา
ได้ฝึกจิตใจ สร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม

มนุษย์เราคือผู้ที่มาแก้ไขที่ใจของตัวเอง แก้ไขที่คำพูดของตัวเอง แก้ไขที่การกระทำของตัวเอง ปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ คือธรรมาธิปไตย คนส่วนใหญ่จะถืออรรถาธิปไตยเป็นหลัก ตัวเองถึงมีปัญหา แล้วทำให้คนอื่น มีปัญหา เพราะเอาประชาธิปไตยเป็นใหญ่

พระพุทธเจ้าให้เราเอาธรรมเป็นใหญ่ ปรับตัวเองเข้าหาธรรม ถ้าเราเอาความโลภ ความหลงของคนส่วนใหญ่ตัวเราก็ก้อมมีปัญหา สังคมส่วนรวมก็มีปัญหา เพราะประชาธิปไตยนั้นเอาสิ่งที่ไม่ดีเป็นใหญ่ โดยพร้อมเพรียงกัน เราเลยไม่ได้พากันประพฤติปฏิบัติในคุณธรรม ของความเป็นมนุษย์

เราเรียนมาก เรารู้มากนะมันดี เพราะคนที่เรียนนั้นมันฉลาด มันรู้เหตุรู้ผล รู้ว่าทำอย่างนี้จน ทำอย่างนี้รวย แล้วก็เอาตัวเองเป็นใหญ่ เอาตัวเองเป็นหลัก ไม่เอาความรู้ ไม่เอาความฉลาดเพื่อที่จะให้มนุษย์นี้ พัฒนาเข้าหาศีล หารธรรม หาคุณธรรม โลกของเรา สังคมของเรามันถึงร้อน

มนุษย์เราทุกคนถึงมีความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติธรรม จำเป็นที่จะต้องพัฒนาตัวเอง ไม่มีใครยกเว้นเรื่องการประพฤติการปฏิบัติธรรม

ถ้าเราตั้งมั่นในธรรม ตั้งมั่นในความดี ตัวเราก็มีความสุข ไม่มีทุกข์ พ่อแม่ญาติพี่น้องเพื่อน ๆ ก็ได้รับอานิสงส์ไปกับเราพร้อม ๆ กัน

บุคคลหนึ่งมันสำคัญอยู่ที่ตัวของเราเอง มนุษย์เราถึงต้องตั้งมั่น ในความเป็นธรรม มีความเชื่อมั่นในตัวเอง เชื่อมั่นในความดี การทำความดี

นั่นเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์เพราะเราได้พัฒนาสิ่งภายนอก และพัฒนาทั้งด้านจิตด้านใจของเรา

เราเป็นผู้ใหญ่เป็นผู้นำนี้สำคัญมาก เพราะมนุษย์คนหนึ่งนี้สำคัญอยู่ที่หัวใจ ครอบครัวยุ่ ๆ หนึ่งสำคัญอยู่ที่คุณพ่อคุณแม่ หน่วยงานกระทรวงหนึ่งก็สำคัญอยู่ที่หัวหน้า หัวหน้ามีความสำคัญอยู่ที่ทีมงาน ต้นไม้ต้นเดียวยืนอยู่กลางแจ้งนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ต้องมีต้นใหญ่ ต้นรอง ต้นเล็ก จนถึงกระทั่งหญ้า ต้นไม้ใหญ่นั้นถึงจะตั้งอยู่ได้

ทุกท่านนั้นถือว่ามีความสำคัญพอ ๆ กันนะ นิ้วมือนี้นะก็สำคัญทั้งหมดทั้ง ๕ นิ้ว

ทุกท่านนะพระพุทธเจ้าถึงให้เราหันมาหาธรรมะ มีความเมตตาตัวเองด้วยการตั้งมั่นในศีลในธรรม เมตตาคนอื่น เพราะทุกคนทุกท่านนั้นย่อมมีทุกข์ทั้งทางกาย ทุกข์ทั้งทางใจ ทุกข์ทางหน้าที่การงาน ทุกข์จากญาติพี่น้องวงศ์ตระกูลนะ

เดี๋ยวนี้เรากำลังมาพัฒนาใจของเราให้มันดี ให้มันสบาย ให้มันไม่มีทุกข์

เราจะเจ็บไข้ไม่สบายก็ช่างหัวมัน ต้องทำใจให้สบาย ใจไม่มีทุกข์

เป็นคนนอนหลับยาก เป็นคนนอนไม่หลับ ก็ต้องทำใจสบาย ใจไม่มีทุกข์นะ เป็นคนที่มีความวิตกกังวลมากก็ต้องฝึกทำใจให้สบาย ทำใจไม่มีทุกข์ ฝึกปล่อย ฝึกวาง เราจะได้พัฒนาเราไปในชีวิตประจำวันนะ

ใจของเราถ้าเราไม่ฝึกนะมันไม่ได้ มันก็อย่างเก่า มันก็เท่าเก่า "เราต้องฝึก" ถ้าเราปล่อยไว้ปัญหามันก็ยึดเยื่อไปเรื่อยนะ ผงนิดเดียว มันเข้าตาเราก็มองไม่เห็น มันสร้างปัญหาให้เราทั้งนั้นนะ

เราต้องทำจิตทำใจของเราให้ใจของเรามีศีล มีสมาธิ มีปัญญา แก้ปัญหาไปเป็นเปราะ ะ ตามชีวิตจิตใจเรื่องใหญ่ ถ้าเราคิดว่าไม่มีปัญหามันก็ไม่มีปัญหา ปัญหาต่าง ๆ มันอยู่ที่เรามีความหลง อยู่ที่มีความเห็นแก่ตัว เราถึงเป็นทุกข์ เราถึงมีความกังวล เราถึงนอนไม่หลับ

ความไม่รู้ ความไม่ฉลาด ความไม่เข้าใจนะมันทำให้กิเลสของเรานั้น ฟุ้งกระจุยกระจายไปหมด แถมทั้งเครียด ทั้งโกรธเข้ามาอีก

อะไรจะเกิดขึ้น อะไรจะตั้งอยู่นั้น พระพุทธเจ้าเมตตาบอกเรา ให้สมาธิแข็งแรงไว้ อย่าไปคิดอะไร อย่าไปปรุงแต่งอะไร อุเบกขาต่ออารมณ์ เป็นธรรมชาติของผู้ใหญ่ เป็นความเจริญด้านจิตใจ ให้เรามีไว้ อดเอาทนเอา เต็มทุกอย่างมันก็ผ่านไปหรอก...

อย่าเป็นคนใจเบา อะไรมากระทบ อะไรมาสัมผัสเราก็ตามไปหมด ถูกความหลง มันมาหลอกลวงนะตั้งหลายครั้งหลายคราวเราก็ยังไม่จำ

ให้อุด ให้อทน ให้อบทน...

การงานที่เราปฏิบัติประจำในชีวิตประจำวันนะต้องมีความสุข ต้องมีความดับทุกข์จริง เราทำงานเพื่องาน ทำงานเพื่อเสียสละ ทำงานเพื่อไม่มีตัวไม่มีตน ทุกท่านทุกคนก็จะได้ทั้งงาน ได้ทั้งเงิน ได้ทั้งทรัพย์สมบัติ

ชื่อว่าได้ทั้งทรัพย์ ได้ทั้งอริยทรัพย์ควบคู่กันไป สมกับเราทุกคน
ที่เป็นผู้ประเสริฐที่เกิดมาเป็นมนุษย์แท้ เป็นมนุษย์ที่มีจิตใจสูง

เรื่องคนอื่น... ใครเค้าจะดีเค้าจะชั่วก็ช่างเค้า เราเอาความดี
เอาความถูกต้อง เอาความเป็นธรรม เอาคุณธรรม

ในโลกนี้มันต้องมีกลางวันกลางคืน มีหน้าหนาวหน้าฝนหน้าแล้ง
มีทั้งคนดีคนไม่ดีนี่ะ

"เราจะเอาแต่สิ่งที่เราต้องการ สิ่งที่เราไม่ต้องการเราจะเอาไป
ไว้ไหนนะ...?" เพราะโลกมันเป็นของเขาอยู่อย่างนี้

พระพุทธเจ้านะให้เราทุกคนพากันฉลาด เพราะเราเกิดมา
เพื่อความฉลาดสมกับเป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าก็แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้ไม่มีทุกข์ ผู้ที่ไม่มี ความหลง

ร่างกายของเราทุกคนประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศธาตุ
มีอายุขัยจำกัด ที่จะให้เราทุกคนนั้นได้พากันสร้าง ความดี สร้างบารมี

**เมื่อโอกาสเป็นของเรา... ทุก ๆ ท่านทุกคนน่าจะดีใจ
ภูมิใจที่ได้สร้างบารมีเต็มเม็ดเต็มหน่วย**

การฝึกจิตใจให้สบาย ฝึกจิตใจให้ไม่มีทุกข์นี่เป็นสิ่งสำคัญนะ

พระพุทธเจ้าถึงตรัสว่า "ความสุขอันใดสู้ความสงบไม่ได้ ไม่มี..."

คนเราจะจนจะรวยไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ใจสงบ ใจไม่มีทุกข์...

คนรวยถ้าใจไม่สงบก็มีทุกข์ คนมียศมีตำแหน่งถ้าใจไม่สงบก็มีทุกข์
คนสุขภาพร่างกายดีถ้าใจไม่สงบก็มีทุกข์นะ **"ความสงบคือสิ่งสำคัญ
ที่เราต้องการ..."**

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนฝึกทำใจสงบด้วยการฝึกหายใจเข้า
สบาย หายใจออกสบายในทุกลมหายใจที่เราระลึกได้ ไม่เฉพาะนั่งสมาธินะ

เราทำอะไรอยู่เราก็ฝึกหายใจเข้าสบายหายใจออกสบาย
เราทำงานไป เรานึกได้เมื่อไหร่เราก็กลับมาหายใจเข้าสบายออกสบาย
เหมือนนักกีฬาเค้าพักยกนะ เราทำงานก็มีเวลาพักผ่อนนะ **"การพักผ่อน
ทางจิตใจก็คือฝึกหายใจเข้าสบายออกสบาย..."**

พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนมีความสุขกับการทำงาน มีความสุข
กับการหายใจเข้าสบายออกสบาย เรื่องอดีตอย่างที่เราทำอยู่อย่างนี้
เราพูดอยู่อย่างนี้ เราที่เกี่ยวข้องอยู่อย่างนี้ เราต้องทำให้ดีที่สุด
ถ้าผ่านไปแล้วเป็นอดีตนะ

ผ่านไปแล้วนาที่หนึ่งสองนาที่ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราเอา
วิตกกังวล ความวิตกกังวลนั้นคือความยึดมั่นถือมั่น เป็นอาการที่บุคคล
ไม่รู้จักปล่อย ไม่รู้จักวาง มันจะดีที่สุดเราก็ต้องปล่อยวาง มันจะเลวที่สุด
เราก็ต้องปล่อยวาง

ทุกท่านทุกคนต้องฝึกวางจิตใจอย่างนี้ให้ได้ ถ้าเราไม่ฝึกปล่อย
ไม่ฝึกวางนี้เรานี้แย่เลยนะ "ดีก็แบก ชั่วก็แบก" พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า
เราเป็นบุคคลที่แบกของหนักพาไป คำเรียกว่าใจของเรายังเป็นเด็ก ๆ
ยังไม่รู้จักปล่อย ยังไม่รู้จักวางอาการจิตใจของเราไม่ดีเลย ไม่เข้าท่าเลยนะ

เราต้องฝึกปล่อยฝึกวาง ต้องฝึกหัด ต้องปฏิบัติ มันถึงจะเข้าใจ
มันถึงจะชำนาญ

เราทำไปเรื่อย ๆ เราปฏิบัติไปเรื่อย ผลของมันจะเกิดมันก็เท่ากับเรา
ปฏิบัตินี้แหละ มันจะได้มากได้น้อยกว่านั้นมันคงเป็นไปได้

เรามีหน้าที่ประพடுத்தปฏิบัติให้เหตุปัจจัยมันถึงพร้อม แล้วทุกอย่าง
มันก็จะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์เอง

เราทุกคนก็จะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ เข้าถึงสวรรค์
เข้าถึงพระนิพพานตามที่เรที่ตั้งใจ ที่สร้างบารมีด้วยกันทุกท่านทุกคน
โดยไม่ต้องสงสัย...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุทฺถาโม เมตตานินห์นามบรรพชา

ในแก๊งค์ราชการจากสำนักงานการตรวจเงินแผ่นดิน (สจง.)

เช้าวันที่ ๕ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๗

ณ วัดมัทรีภักขวิจิตรธรรมาม ๓.เงินมี อ.จันทบุรี จ.นครราชสีมา

กลับมาแก้ไขที่ใจของเราเอง...



เราทุกคนมีปัญหาเรื่องความทุกข์ทั้งทางกายทั้งทางใจ ทุก ๆ คน มีหน้าที่มีปัญหาที่จะต้องแก้ทุกข์ดับทุกข์ ปัญหาทุกข์ทางกายนั้น เป็นสัจธรรม เป็นความจริงของดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นความแก่ เป็นความเจ็บ เป็นความตาย มันเป็นเรื่องที่แก้ไม่ได้อย่างแท้จริง เป็นเพียงบรรเทาทุกข์ ชั่วขณะชั่วคราว

พระพุทธเจ้าให้เรา来解决ปัญหา มาแก้ความทุกข์ที่จิตที่ใจของเรา คนเราทุกๆคนนั้น พระพุทธเจ้าท่านให้แก้ที่ใจ ผนตาก็มาแก้ที่ใจ แดดออกก็มาแก้ที่ใจ ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเราต้องมาแก้ที่ใจของเราหมด ต้องทำใจดี ใจสบาย ทำใจของเราไม่ให้มีทุกข์ ถ้าใจของเราคิดใจของเราดีนรร มันก็ยิ่งทุกข์มาก เราจะไปโทษโน้นโทษนี้มันไม่ได้

ถ้าเราไม่เกิดมาปัญหาต่างๆ มันก็ไม่มี ถ้าเราไม่เกิดมา เราก็ไม่ต้องทานอาหาร ไม่ต้องหลับ ไม่ต้องนอน การที่จะไม่เกิดนั้นที่จะแก้ไขได้ พระพุทธเจ้าให้เราไม่ตามความอยาก เพราะความอยากของเรานี้ เปรียบเสมือนแมลงเม่าบินเข้ากองไฟ ยิ่งโลก ยิ่งโกรธ ยิ่งหลงก็ยิ่งทุกข์

พระพุทธเจ้าให้พวกเราพากันมีสมาธิให้มากๆ พยายามอด
พยายามทน พยายามฝืน

สมาธิของเราทุกคนต้องแข็งแรง ไม่ใช่เจอสิ่งต่าง ๆ นั้น วิ่งตามไปหมด
ไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ ไม่มีกำลังเสียเลย

ร่างกายของเราก็มีอิทธิพลต่อเรา ดินฟ้าอากาศ เพื่อนฝูง หมู่มณะ
สิ่งต่าง ๆ นั้น มันมีอิทธิพลเหนือใจเรา ถ้าเราไม่มีสมาธิ ไม่มีสติ
ไม่มีสัมปชัญญะ เราทุกคนย่อมตกอยู่ในอิทธิพลทางกาย ทางสิ่งแวดล้อม
ต่างๆ แน่นนอน

พระพุทธเจ้าถึงให้เราทุกคนพากันฝึกสมาธิ มีสติสัมปชัญญะ
อยู่กับอานาปานสติ มาอยู่กับการหายใจเข้าสบาย หายใจออกสบาย
จะได้ไม่หลงประเด็น พยายามตั้งมั่นไว้ ตั้งหลักไว้ ฝึกหายใจเข้าออก
ให้สบายไว้ทุกอิริยาบถเท่าที่เราคิดได้ ระลึกรู้ได้ นอกนั้นก็ให้เรา
มีสติสัมปชัญญะในการทำงาน และก็มีความสุขในการทำงานด้วย

เราทุกคนต้องเอาความสุข เอาความดับทุกข์ในการทำงาน
ใจของเรามันมีความโลภ มีความหลงนะ ทำงานมันก็ไม่มีความสุข
กิเลสมันพุ่งขึ้นมาตลอดไปหมด เราพยายามข่มใจของเรา
มีสติสัมปชัญญะ มีความสุขกับการทำงานให้ได้ วันหนึ่งเวลาตื่นของเรา
มันตั้งเกือบ ๒๐ ชั่วโมง เวลานอนนิดเดียว ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะ
ในการทำงาน ชีวิตของเรามันก็แย่ ไม่มีความสุขสงบความเยือกเย็น
"การทำงานถือว่าเป็นหน้าที่ เป็นการปฏิบัติธรรม..."

คนเราน่ะความสุขความดับทุกข์มันอยู่ที่ใจสงบ อยู่ที่ใจมีสมาธิ
คนเราจะต้องเอาความสงบ ความดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน

ชีวิตของเราทุกคนขึ้นอยู่กับเหตุที่ปัจจัย พระพุทธเจ้าถึงตรัสว่า
"เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนั้นถึงมี" ระบบทางกายก็มาจากเหตุจากปัจจัย
ระบบทางใจก็มาจากเหตุจากปัจจัย

กรรมคือการกระทำของตน ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทุกท่าน
ทุกคนจะหลีกเลี่ยงไปไม่ได้ ทุกคนย่อมเป็นไปตามการกระทำของเราเอง

ทุกท่านทุกคนต้องมีสติสัมปชัญญะ มาแก้ที่ใจของตัวเองให้ได้
ถ้าเราไม่แก้จิตใจของเรา เราก็เป็นคนตกนรกทั้งเป็น เราไม่ตายเราก็ตกนรก
ส่งผลให้เราวิตกกังวล ให้เราเครียด ให้เป็นโรคประสาท เป็นโรคจิต
กรรมนั้นมันตกถึงญาติพี่น้อง คอยให้คนอื่นทุกข์กายทุกข์ใจไปด้วย
ทุกท่านทุกคนจึงมีความจำเป็น มีความสมควรที่จะต้องปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมก็คือการไม่ตามใจตัวเอง ไม่ตามกิเลสตัวเอง เอาศีล
เป็นที่ตั้ง ศีลนั้นคือความไม่โลภ ไม่หลง ศีลนั้นคืออุปกรณ์ คือเทคโนโลยีที่
จะทำให้เราก้าวไปในทางที่ดีที่ประเสริฐ ทุกคนต้องมีจุดยืนคือ "ศีล..."

การรักษาศีลไม่ใช่การลิดรอนสิทธิ์ของตัวเอง มันเป็นการ
สร้างศักยภาพให้กับตัวเอง คนเราจะเดินทางมันต้องเดินทางด้วยทาง
ด้วยถนน มันจะได้ถึงจุดหมายปลายทางได้

กิเลสมันเป็นเรื่องที่ไม่จบ เราจะไปเชื่อตนเองไม่ได้ คนเราถ้าไม่มีศีล ไม่มีธรรม ธรรมะมันก็เกิดขึ้นไม่ได้ ศีลนี่เป็นสิ่งที่ประเสริฐ การรักษาศีลนั้น ให้นำมันมาที่ใจ ใจนำมาที่เจตนา

การรักษาศีลก็คือการรักษาใจของตัวเอง การรักษาศีลก็คือการรักษาเจตนาของตัวเอง เพื่อฝึกตัวเองเข้าหาธรรมะ เข้าหาบรรพตผลพระนิพพาน

ทุกๆ ท่าน ทุกๆ คนนั้น ส่วนใหญ่ได้ปฏิบัติตามคุณพ่อคุณแม่ ตามสังคม ตามความเคยชินของตัวเอง บางอย่างก็ถูกต้อง บางอย่างก็ผิด พระพุทธเจ้าถึงให้เราทุกๆ คน ให้เอาศีลเป็นหลัก ต้องมีความสุข ในการรักษาศีล มีความสุขในการทำความดี ใจของเราต้องเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี โดยอาศัยศีลเป็นหลัก วาจาของเราก็ต้องปรับปรุงให้ดี

ส่วนใหญ่คนเราก็ตั้งอยู่ในความประมาท ไม่ระมัดระวังเพราะวาคำพูดของเรานี้แหละ มันมีทั้งความสร้างสรรค์ มีทั้งความรักเมตตาสามัคคี มีทั้งประหัตประหาร เปรียบเสมือนลูกกระเบิดพกไว้ในปาก ตั้งหลายร้อยหลายพัน หลายหมื่น เราจะพูดให้มันถึงใจของเราไม่ได้ เราต้องตั้งปณิธานไว้ว่า ชาตินี้จะไม่ทะเลาะกับใคร เราจะไม่โกหกใคร เราจะไม่ว่าไม่ตำหนิตัวใครกับใคร ถึงแม้เรื่องนั้นจะเป็นสิ่งที่ถูก แต่มันทำให้ไม่สงบ เราก็สมทานจะไม่พูด

เราสมาทานตั้งมั่นไว้ว่าเราจะไม่นินทาใคร เราเคยพูดใช้สำนวนไม่ดี ไม่เรียบร้อย เราก็กสมาทานพูดให้มันเพราะมันดี ให้มันสุภาพเรียบร้อย ถึงใจโกรธเท่าไรร์ เกลียดเท่าไรร์ เราก็กจะรักษามารยาทกิริยา ไม่ให้มันแสดงออกมา

ถ้าเราทำอย่างนั้นปฏิบัติอย่างนี้ ตัวเราก็มีความสุข ครอบครัวเราก็มีความสุข ไม่มีปัญหาเรื่องการเรื่องงาน ไม่มีปัญหาเรื่องหย่าร้าง ไม่มีปัญหาเรื่องเสพติดต่างๆ เพราะเราเป็นที่พึ่งของตัวเอง และเป็นที่พึ่งของคนอื่น

ทุกคนทุกท่านมาปฏิบัติธรรม ให้เรามาทบทวนคำพูดของตัวเองว่า เราทุกคนนั้นต้องมาทบทวนคำพูด ทบทวนตัวเองว่าเราจะได้สร้างเหตุ สร้างปัจจัยของความดับทุกข์ **"เราพูดเพราะ พูดดี พูดสุภาพ เราไม่ต้องอายใคร..."**

พระพุทธเจ้าให้เราพูดดี พูดเพราะสม่ำเสมอ ทั้งในครอบครัว ในสังคม การพูดการทำงาน การงานของเราก็ต้องมีความสุขในการทำงาน ทำงานให้มีความสุขได้ทั้งงานได้ทั้งเงิน ได้ทั้งความสุขทุกอย่าง

มนุษย์เรามันเกิดมาเพราะความเห็นแก่ตัว พระพุทธเจ้าถึงสอนเรา ให้เราทุกคนมาเสียสละ ทุกคนต้องฝึกต้องอดต้องทน อย่าไปกลัวร้อน อย่าไปกลัวหนาว อย่าไปกลัวดำ ทำงานให้มีความสุขเสียสละอย่างดี เสียสละรับผิดชอบทั้งอยู่ที่บ้านและที่ทำงาน

คนชี้แจงชี้คร้านสมองมันก็ทื่อ สมองมันก็ทึบ คิดอะไรไม่ออก เห็นสิ่งที่ควรจะทำมันก็มองไม่เห็น สิ่งที่ไม่ควรทำมันก็มองไม่เห็น

ทุกท่านทุกคนต้องสมาทานในความขยันในความรับผิดชอบ ไม่ใช่ทำงานหนักไม่มีเวลาพักผ่อน คนแบบนั้นเป็นคนไม่ฉลาดเห็นแก่ตัว ถ้าเราคิดอย่างนั้นใจของเรามันมีมัจฉาทิฐฐิอยู่เห็นแก่ตัว พระพุทธเจ้าถึงตรัสว่าธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อเกียจคร้านนั้นไม่ใช่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

ที่เขาให้เราเรียนหนังสือ ให้ตำแหน่งในการทำงานของเราก็เพื่อจะให้เราเป็นคนขยันรับผิดชอบ เพื่อไม่ให้เราเป็นคนเห็นแก่ตัว ถ้าเราเป็นคนขยันไม่เห็นแก่ตัวเราก็เหมาะที่จะเป็นคุณพ่อคุณแม่เหมาะที่จะได้รับตำแหน่งที่จะควรเคารพบูชา เราจะได้เป็นที่รักของผู้หลักผู้ใหญ่ ลูกน้องพ้องบริวาร

ทุกท่านทุกคนต้องฝึก ต้องอด ต้องทน อย่าไปสนใจความชี้แจงชี้คร้าน ฝืนมันตลอด อดมันตลอด ชูดงค์แปลว่าฝืน แปลว่าอด แปลว่าทน ทุกคนต้องสมัครใจเอง ศรัทธาเอง เพื่อสมาทานสิ่งที่ดีๆ เพื่อเราจะได้ฝืนจะได้อด จะได้ทน ถ้าเราไม่ได้ฝืน ไม่ได้อด ไม่ได้ทนนั้นมันเสียเวลา หลายคนคิดว่าการปฏิบัติธรรมมันยากลำบาก มันต้องฝืน ต้องอด ต้องทน มันเป็นความเครียด มันทรมาณตัวเอง คิดอย่างนั้นมันคิดไม่ถูก พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า คนเราจะดับทุกข์ต้องสร้างเหตุสร้างปัจจัย

ทุกท่านทุกคน พระพุทธเจ้าท่านให้เราเป็นตัวของตัวเอง
เอาศีลเป็นที่ตั้ง ที่เราได้เสียสละ ถือว่าเราจะได้พัฒนาตัวเอง
พัฒนาครอบครัว องค์กร ประเทศชาติ เราจะได้สร้างตัวเอง
เป็นปูชนียบุคคล เป็นแบบอย่างของกุลบุตรลูกหลาน คุณพ่อคุณแม่
ก็จะได้ภูมิใจว่าลูกของท่านเป็นลูกที่ประเสริฐ ท่านจะได้มีความสุขกาย
สบายใจ

การได้บรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา-
สัมพุทธเจ้าวันนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา

ด้วยอำนาจ ด้วยเดช ด้วยพลังขององค์สมเด็จพระสัมมาพุทธเจ้า
ให้ทุกคนทุกท่านเข้าถึงสวสวรรค์มรรคผลพระนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคน
เทอญ...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุภกาโม เมตตานิฉันามรรษา

ในกิจกรรมตลากรจากการทางพิเศษแห่งประเทศไทย

ที่มามุขมิตติธรรมระเนจางวันที ๒๖-๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๗

ณ วัดมัทรีภักทวิธรรมาราม ต.จันทน์ อ.จันทน์ กิ่งหว จ.นครราชสีมา

อย่าพาทันกลัวความดี
กลัวศีล กลัวการรักษาศีล
**ศีลนั้นคือการสงสารตัวเอง
และสงสารคนอื่น...**

ทำอย่างไร **เด็กมันจึงจะว่าง่ายสอนง่ายเชื่อฟังพ่อแม่...?**

อย่างเรานี้แหละ จะเชื่อฟังเคารพนับถือใคร

คนนั้นจะต้องเป็น**คนดีมีคุณธรรม**

ถึงเป็น**คนที่น่าเคารพนับถือ น่าเลื่อมใส**

คุณพ่อคุณแม่ต้องกลับมาย้อนดูมองดูตัวเองนะ
ว่าตัวเองนี้ปฏิบัติทาน่าเคารพนับถือแล้วหรือยัง...?

มีศีล ๕ ประจ่ากาย วาจา ใจ หรือยัง...?

กินเหล้า สูบบุหรี่ เล่นการพนัน เป็นคนเจ้าชู้

เป็นคนรับผิดชอบดีหรือไม่ดี...?

เราต้องย้อนกลับมาดูตัวเองอย่างนี้นะ...