ใจดี... ใจสบาย.

# ใจดี ใจสบาย

## Delivery

พระอาจารย์กัณหา สิริตาโม

วัดป่าศรีพุทธวิธรรมาราม

"นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส"

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

# สารบัญ


| | หน้า |
|---|---|
| ๑. ศัลรูชีวิต (ให้โอวาทคณะจากศาลอุทธรณ์ภาค ๗) | ๑ |
| ๒. กกต.ต้องเอาธรรมเป็นใหญ่ เอาธรรมเป็นที่ตั้ง | ๑๐ |
| ๓. ความเป็นพระนั้นอยู่ที่ใจ | ๑๘ |
| ๔. สมดุลของชีวิต | ๒๗ |
| ๕. ให้โอวาทนักเรียนโรงเรียนท้าวสุรนารี | ๓๓ |
| ๖. ทานบารมี | ๓๔ |
| ๑. ผู้พิพากษาที่ดี อัยการที่ดี เจ้าหน้าที่ศาลที่มีคุณธรรม... | ๓๗ |
| ๒. ชีวิตของเราที่จะมีความสุข ทุกคนนั้นต้องปฏิบัติธรรม... | ๔๓ |
| ๓. ชีวิตอันประเสริฐ... | ๕๒ |
| ๔. ความจำเป็นในชีวิตของนักเรียนนักศึกษา... | ๕๕ |
| ๕. สร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม | ๖๔ |
| ๖. คุณพ่อ คุณแม่ และคุณครู ให้หันกลับมาดูที่ตัวเอง | ๖๙ |
| ๗. ทำใจสบาย ทำใจไม่มีทุกข์ | ๗๗ |
| ๘. การเจริญสติสัมปชัญญะ | ๘๒ |
| ๙. การเลี้ยงชีวิตที่ชอบด้วยความสุข... | ๘๘ |

# *ศัตรูชีวิต...*

*ศัตรูตัวสำคัญของเราได้แก่ความขี้เกียจขี้คร้าน ความรับผิดชอบน้อย ไม่บังคับตนเอง ไม่เห็นความสำคัญในการประพฤติปฏิบัติตนเอง*

**ค่าของเราทุก ๆ คนนั้นน่ะอยู่ที่เราเป็นผู้ที่เสียสละ เป็นผู้ที่รับผิดชอบ เป็นผู้ที่มีความขยัน ความอดทน**

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า **"ธรรมะทั้งหลายทั้งปวงนั้นเกิดจากเหตุ"** ใจของเราคิดอย่างไร ผลของกรรมคือสิ่งนั้น ๆ ที่เราคิด คำพูดของเรา เราพูดเช่นไรผลของคำพูดนั้นก็ย่อมมี การประพฤติการปฏิบัติของเรา จึงได้ผลของการกระทำนั้น ทุกอย่างย่อมเป็นไปตามเหตุ

คนเราน่ะ อยากรวยมันก็ไม่รวย ถ้าไม่มีเหตุที่จะรวย อยากได้บรรลุธรรมมันก็ไม่ได้บรรลุธรรม เพราะไม่มีเหตุมีปัจจัยที่จะได้บรรลุธรรม

ชีวิตของเราต้องเดินทางทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งจิตใจด้วยตนเอง ด้วยการเสียสละ ความรับผิดชอบ ความกระตือรือร้นสู้กับอุปสรรค คือนิวรณ์ ต้องสู้กับจิตใจ สู้กับอารมณ์ของตัวเอง นี้คือเหตุ นี้คือปัจจัย นี้คืออินทรีย์บารมีของเราทุก ๆ คน

คนเรามันต้องขยันอย่างสุด ๆ รับผิดชอบอย่างสุด ๆ อดทนอย่างสุด ๆ

สิ่งภายนอกที่มันยั่วยวนกวนใจ ที่ให้เราติดสุข ติดสบาย ทุกท่านทุกคนนั้นพระพุทธเจ้าให้เรารู้จัก ถ้าเราไม่รู้จัก เราก็จะย่อหย่อนอ่อนแอเห็นกงจักรเป็นดอกบัว

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเอาความดีเป็นที่ตั้ง คือการไม่ทำบาปทั้งปวงทำกุศลให้ถึงพร้อม คือมีสติ มีปัญญาว่าสิ่งเหล่านี้เราจะต้องตัด ต้องละต้องวาง นี้เป็นอินทรีย์ นี้เป็นบารมีของเรา

**เราทุกคนนั้นถือว่าโชคดีที่มีชีวิตที่จะได้ต่อสู้**
**ที่จะได้เข้มแข็ง ที่จะได้เสียสละ**

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เรากลัว ทุก ๆ คนต้องทำได้ ต้องปฏิบัติได้เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านปฏิบัติเป็นตัวอย่าง พระอรหันต์ขีณาสพท่านก็ปฏิบัติเป็นตัวอย่าง

เราอยู่ไป กินไป นอนไป เล่นเที่ยวไปนั้น ทำให้เราเสียเวลา

## สมาธิเราต้องแข็งแรงเหมือนจับวาง ..

**เช่นคุณพ่อคุณแม่ตาย ทุกคนย่อมมีความทุกข์แน่นอน...**

**ทำไมเราถึงทุกข์..?** เพราะว่าสมาธิเราไม่แข็งแรง จิตใจของเรานั้นหวั่นไหว จิตใจของเราโยกคลอน เขาเรียกว่ากรรมเก่า คือความยึดมั่นถือมั่นนั้นมันกำลังตามทันพวกเรา

ถ้าเรามีสมาธิเข้มแข็ง สมาทานไม่คิด... อย่างเสาเข็มมันก็ต้องเจาะต้องปักลงให้ถึงดิน ให้ถึงหินที่มันแข็งน่ะ มันถึงจะไม่โยกไม่คลอน ไม่สั่นไม่สะเทือน ไม่ไหว ใจของเราก็เหมือนกัน มันไม่ต่างอะไรจากเสาเข็ม ถ้าสมาธิเราไม่แข็งแรง เมื่อเจอกับชื่อเสียง กับลาภยศสรรเสริญนั้น เราทุกคนต้องหวั่นไหวแน่นอน ไม่เลือกชาติชั้นวรรณะ ไม่เลือกชาติ ศาสนา

**ทุกคนนั้นถึงต้องเป็นตัวของตัวเอง ไม่สะทกสะท้าน ไม่หวั่นไหว**

**“ตนแลเป็นที่พึ่งของตน”**

**ทุกคนต้องพึ่งตนเอง พึ่งความดี พึ่งบารมีที่เราสร้าง...**

ไม่ต้องอาศัยคุณพ่อคุณแม่ ไม่ต้องอาศัยบุคคลอื่น เป็นผู้ที่เกิดมาเพื่อเสียสละ เพื่อละความเห็นแก่ตัว เพื่อจะช่วยเหลือตนเองให้มันได้ เราจะได้ช่วยเหลือครอบครัว ประเทศชาติ และสังคม

คนในโลกนี้น่ะมันมีคนดีน้อย เราถึงต้องตั้งมั่น หนักแน่น เข้มแข็ง เด็ดเดี่ยว เด็ดขาด เอาพระพุทธเจ้าเป็นที่ตั้ง ปรับตัวเองเข้าหาธรรมาธิปไตย เอาธรรมเป็นใหญ่ คนที่บังคับได้ ควบคุมตัวเองได้ ตั้งมั่นอย่างนี้เรียกว่า เป็นผู้ที่เสียสละ เป็นผู้ที่มีศีล

ศีลคือบังคับตัวเองได้ สมาธิอยู่ที่มีสติสัมปชัญญะรวมลงที่ปัจจุบัน อดีตต้องมารวมที่ปัจจุบัน อนาคตย่อมมารวมลงที่ปัจจุบัน

**ทุกคนนั้นไม่มีใครไปถึงอนาคตได้ ไม่มีใครย้อนกลับไปอดีตได้**
**"มันต้องอยู่กับปัจจุบัน"**

ต้องเอาธรรมะเป็นที่ตั้ง เราจะเอาตัวเองเป็นที่ตั้งไม่ได้ เอาหมู่เอาคณะเป็นที่ตั้งไม่ได้ มันต้องเอาธรรมะเป็นที่ตั้ง ถ้าเราเอาหมู่เอาคณะ ประเทศชาติก็ต้องพัง ถ้าเราเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง ตัวเราก็ต้องพัง ประเทศชาติก็ต้องพัง

คนเรานี้... พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าเราเสียสละได้เท่าไหร่ยิ่งดี ยิ่งมีความสุข ถ้าเรามีศีล รักษาศีลได้เท่าไหร่ ยิ่งดี ยิ่งมีความสุข ยิ่งเรามีสมาธิมากเท่าไหร่ ก็ยิ่งมีความสุข ศีล สมาธิ ปัญญานั้นย่อมเป็นหนึ่งเดียวกันที่จะรวมกันในจิตในใจของเรา อันจะนำให้เราทุกท่านทุกคนเข้าถึงความสุขความดับทุกข์...

***ทุกท่านทุกคนอาจจะมีความสงสัยว่า เราจะทำความดีไปถึงไหน จะเสียสละไปถึงไหน ถึงจะเพียงพอ..?***

พระพุทธเจ้าให้เราสียสละจนไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง เสียสละจนหมดลมหายใจ

อุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันถึงอยู่ที่ตัวเรา มันไม่ได้อยู่ที่คนอื่น หรืออยู่กับสิ่งแวดล้อม เรื่องคนอื่นเรื่องสิ่งแวดล้อมนั้นน่ะ เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เราสร้างความดี สร้างคุณธรรม เหมาะสำหรับจะปฏิบัติธรรม

ทุกท่านทุกคนนั้นต้องบังคับ ต้องคอนโทรลตัวเอง สร้างเหตุ สร้างปัจจัยให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

**“ความจนไม่มีสำหรับผู้ที่ขยัน รับผิดชอบ อดทน...”**

เราจะมีความสุขในการทำความดี มันมีประโยชน์มาก เราได้ทั้งเงิน ทั้งทรัพย์ ทั้งคุณธรรม

ความขี้เกียจขี้คร้าน เป็นคนที่ไม่รับผิดชอบ ไม่กระตือรือร้นนั้น พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า เราอย่าพากันออมไว้ มันเป็นสายพันธุ์ที่ไม่ดี เป็นกรรมพันธุ์ที่ไม่ดี ทั้งทางกายและทางใจ

ทุกคนนั้นพัฒนาตัวเองทางตำรับตำรา ทางการเรียนการศึกษานั้น ยังไม่เพียงพอ มันต้องพัฒนาในภาคปฏิบัติทั้งกาย วาจา จิตใจ

การพูดนี้มันพูดง่าย การฟังนี้มันฟังง่าย แต่การปฏิบัติความจริงนั้น มันเป็นของยาก ของลำบาก แต่มันดี มันมีประโยชน์

ถ้าเราเอาความดี เอาความเสียสละเป็นที่ตั้ง เอาสมาธิเป็นที่ตั้ง สิ่งเหล่านั้นถือว่าไม่มีปัญหา เกิดเป็นผลดี เป็นโอกาสให้เราสร้างบารมี ที่จะเป็นปฏิปทาต่อเนื่อง เพื่อจะอบรมบ่มคุณธรรมให้เราสมบูรณ์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ความเป็นพระของเราทุกคนนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่ามันเป็นที่ใจ ความเป็นพระที่กายนั้นมันเป็นไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกท่านทุกคนเข้าใจ ภูมิใจในตัวเอง ให้เราเข้าใจในเรื่องจิต เรื่องใจ เรื่องธรรมะ จะได้นำไปประพฤติปฏิบัติ ในที่บ้าน ในสังคม ในทุกหนทุกแห่ง จะได้นำความร่มเย็นให้ทั้งตัวเอง และผู้อื่น

ทุก ๆ คนอย่าไปย่อท้อ อย่าไปท้อถอย อย่าไปกลัวของดี ๆ ที่เราจะต้องประพฤติปฏิบัติ มันเป็นโชค เป็นสุดยอด เป็นอุดมการณ์ที่เรา ทุกคนจะตั้งไว้ว่า ชีวิตนี้เราเกิดมาต้องเดินตามพระพุทธเจ้า

คนในโลกนี้เป็นหลายหมื่นหลายพันล้านน่ะ ที่มีความกลัว มีความท้อแท้ในชีวิต ในการทำความดี มันลังเลสงสัย มันลูบ มันคลำ มันไม่เอาจริงเอาจัง เค้าเรียกว่าเป็นผู้ที่พ่ายแพ้ต่อพญามาร

# พญามารนี้มันจะเก่งเท่าไหร่ จะฉลาดเท่าไหร่ มันก็สู้พระพุทธเจ้าไม่ได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้ที่อยู่ในวัดก็พากันปฏิบัติให้เต็มที่ อย่าปล่อยให้ตัวเองอยู่ไปเป็นวัน ๆ โดยที่ไม่ได้ฝึก ไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้สร้างบารมี สำหรับผู้อยู่ที่บ้าน ที่ทำงาน ก็ตั้งใจประพฤติปฏิบัติให้เต็มที่ เรื่องทานอาหาร เรื่องพักผ่อน เรื่องความสะดวกสบาย เรื่องลาภยศสรรเสริฐนั้น ทุกคนต้องก้าวข้ามไป อย่าได้ไปติด อย่าได้ไปหลง...

อาหารต่าง ๆ คือยารักษาโรค การนอนการพักผ่อนคือการซ่อมแซม คือยารักษาโรค การออกกำลังกายก็คือยารักษาโรค ทุกอย่างมันอำนวยความสะดวกสบายเพื่อให้เราสร้างความดี สร้างบารมีเท่านั้น

ทุกท่านทุกคนนั้นต้องใจหนักแน่นเข้มแข็ง อย่าได้ติดในบ่วงของพญามาร ถ้าไม่อย่างนั้นเราจะเป็นคนรับจ้างมาเกิด รับจ้างมาติดบ่วง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราเป็นผู้พิพากษา เป็นเจ้าหน้าที่ศาล เราเห็นมั๊ยกรงขังใหญ่ ๆ น่ะ ที่อยู่ในศาลหรือในเรือนจำ แต่ทุกวันนี้กรงขังที่เราติดอยู่นั้นมันไม่ใช่เหล็ก หรือว่าเป็นกำแพงสูงใหญ่ แต่มันคือความสุข ความเอร็ดอร่อย ความสะดวกสบาย ลาภ ยศ สรรเสริญ มันดึงเราขังเราทุก ๆ คนให้หลงอยู่ ติดอยู่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า แต่ท่านผู้รู้นั้นหาข้องอยู่ไม่ นี้เป็นความดี เป็นบารมีของเราทุกคนที่ต้องเดินข้ามไป

ต้องมีสติสัมปชัญญะไว้ หนักแน่น เข้มแข็งไว้ เอาเสียสละออกจากใจของเรา เอาสมาธิที่ตั้งมั่นไว้ เอาปัญญาเข้ามาว่า ทุกอย่างเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

สนามรบของเรานั้นน่ะมันอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา ให้ทุกคนเข้าใจแล้วก็มีความสุขในการประพฤติการปฏิบัติ

คนเราน่ะ ถ้ามันอยู่กับปัจจุบันแล้ว สติสัมปชัญญะมีแล้ว ความทุกข์มันจะไม่มี เพราะคนเรามันจะเป็นคนจน คนรวย จะแข็งแรงหรือไม่แข็งแรง ทุกอย่างจะรวมอยู่ที่จิตใจไม่สงบ

เมื่อเราเข้าใจอย่างนี้น่ะ เราก็มีหลัก จับหลักได้ เราจะเข้าถึงบางอ้อ **"อ้อ... มันเป็นอย่างนี้เอง"** แล้วพระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราพากันสมาทานพากันตั้งใจ เพราะว่าสมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ และ ที่ ๔ นั้น จะอยู่ในการประพฤติปฏิบัติอย่างนี้

สมณะ แปลว่าผู้สงบ สมณะนี้ตามสัจธรรมก็คือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์น่ะ โยมอย่าไปคิดว่า **"โอ้ มันไกลตัวเกิน..!"** มันไม่ไกลหรอกถ้าใจของเราสงบ ใจของเรามีสติสัมปชัญญะ ผู้นั้นก็จะเข้าถึงความเป็น **"สมณะ"** เข้าถึงความสงบ

ท่านทั้งหลายที่ได้ฟังโอวาทพระธรรมคำสั่งสอนของพระสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่พ่อแม่ครูบาอาจารย์ได้อันเชิญมากล่าวให้กำลังใจ

ท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย จะได้พากันประพฤติปฏิบัติ ฝ่าฟันอุปสรรค คือความเห็นแก่ตัวของตัวเอง ที่เราเป็นคนไม่เสียสละ เป็นคนที่ไม่รับผิดชอบ แล้วก็อยากได้อยากมีอยากเป็นซึ่งมันเป็นไปไม่ได้ **"ธรรมะนั้นย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรมไม่ให้ตกไปในที่ต่ำ"**

หวังว่าท่านทั้งหลายคงเข้าใจแล้วก็สมาทานความดีกัน ตั้งใจเต็มที่เต็มร้อย แล้วทุกอย่างก็ย่อมผ่านพ้นอุปสรรคไปด้วยดีโดยไม่ต้องสงสัย ยิ่งไปทำ ยิ่งปฏิบัติไป ยิ่งประจักษ์ในใจของตัวเอง "ปัจจัตตัง ทุกคนนั้นย่อมรู้ได้ด้วยตนเอง..."

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในวันนี้ก็พอเห็นสมควรแก่เวลา

ด้วยอานุภาพ ด้วยบารมีของพระพุทธเจ้า ของพระธรรม ของพระอริยสงฆ์ ขอให้ทุกท่านทุกคนจงบรรลุถึงสวรรค์ มรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์
เมตตานำมาบรรยายให้แก่คณะผู้พิพากษาและเจ้าหน้าที่ศาล จากศาลอุทธรณ์ภาค ๓
ที่ได้มาปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช เนื่องในวโรกาส
พระชนมายุครบ ๘๗ พรรษา
เช้าวันพฤหัสบดีที่ ๒๐ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๕๗
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

# กกต.

## ต้องเอาธรรมเป็นใหญ่ เอาธรรมเป็นที่ตั้ง

วันนี้ กกต. ของประเทศไทย ได้พากันมาปฏิบัติธรรม เริ่มจากวันที่ ๒๔ ถึงวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสพระชนมายุครบ ๘๗ พรรษา ๕ ธันวามหาราช ที่จะมาถึงนี้

การปฏิบัติธรรมให้ทุกท่านทุกคนเข้าใจ คือเอาธรรมเป็นใหญ่ เอาธรรมเป็นที่ตั้ง เราปรับใจของเราเข้าหาธรรม

**ธรรมะคือธรรมชาติ...** ธรรมชาติได้แก่เหตุ ได้แก่ปัจจัยที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เราทุกคนนี้เป็นธรรมะ เป็นธรรมชาติ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามเหตุตามปัจจัย ได้แก่กรรมคือการกระทำของเราเอง

พระพุทธเจ้าท่านก็เป็นบุคคลคนหนึ่งที่เกิดขึ้นมา เป็นผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร ท่านได้บำเพ็ญพุทธบารมีจนได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมา-สัมพุทธเจ้า เป็นครูผู้สั่งสอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

ด้วยพระเมตตาบริสุทธิคุณ ปัญญาบริสุทธิคุณ จึงได้มีเมตตามาบอกสอนให้พวกเราทั้งหลายประพฤติปฏิบัติตาม

เราทุกคนเกิดมาเป็นมนุษย์ถือว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐ เกิดมาเพื่อทำความดี เกิดมาเพื่อสร้างบารมี เพื่อเสียสละ ชีวิตนี้ถึงจะมีประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ทั้งครอบครัว ญาติพี่น้อง วงศ์ตระกูล ประเทศชาติและสังคม

**วันนี้ทุกคนถือว่าดีมาก ดีพิเศษน่ะ ที่ได้มาพร้อมเพรียงพากันประพฤติปฏิบัติธรรม**

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนดีใจ ภูมิใจ ที่พากันทำดีและทำถูกทาง ไม่มีทางใดดีกว่าประเสริฐยิ่งกว่านี้

**เราได้พากันสมาทานศีล...**

*“ศีลนี้คืออะไร..?”* ศีลนี้คือกฎหมายบ้านเมือง ระเบียบสังคม ระเบียบทางพระศาสนา ประชาชนคนส่วนใหญ่นั้น ไม่ค่อยจะมีศีล ไม่ค่อยจะมีระเบียบ ไม่ค่อยจะมีวินัย ตลอดถึงพระเจ้าพระสงฆ์ก็ไม่ค่อยมีระเบียบ ไม่ค่อยมีพระวินัย “**ศีลนี้คือภาคปฏิบัติ ที่จะให้เราเข้าถึงความสุขความดับทุกข์โดยฝ่ายเดียว...**”

คนเรานั้น เปรียบเสมือนฝนตกจากบนฟ้า ลงจากที่สูงแล้วก็ไหลลงไปสู่ที่ต่ำตามธรรมชาติ ถ้าไม่มีทำนบ ไม่มีเขื่อน ก็ย่อมไหลลงสู่ลำห้วย ลำคลอง แม่น้ำ สู่ทะเล สู่มหาสมุทร ใจของเราทุกคนก็เหมือนกัน มันชอบไหลไปทางที่ต่ำ **"สิ่งไหนดี ๆ ทุกคนนั้นไม่ชอบคิด สิ่งไหนดี ๆ ทุกคนนั้นไม่ชอบพูด สิ่งไหนดี ๆ ทุกคนนั้นไม่ชอบทำ..."**

ทุกท่านทุกคนนั้นมีความรู้ มีความเข้าใจ แต่ขาดการประพฤติการปฏิบัติ ตัวเราเองถึงได้รับความยากลำบาก คนอื่นถึงได้รับความยากลำบาก

***พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา***
***สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ถึงมีเมตตาให้เราปฏิบัตินะ***

ชีวิตเราจะมีความสุขได้เราต้องเป็นคนที่เสียสละ ถ้าเราไม่เสียสละนั้นเราไม่สบายแน่

ชีวิตของเราย่อมดำเนินไปด้วยความเสียสละ อย่าเอาตนเองเป็นที่ตั้ง อย่าเอาพรรคพวกเพื่อนฝูงเป็นที่ตั้ง ต้องเอาธรรมะเป็นที่ตั้ง เอาประเทศชาติเป็นที่ตั้ง คนเราถ้าเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง ตัวเองก็พังคนอื่นก็พัง

วันหนึ่งคืนหนึ่งนั้นมี ๒๔ ชั่วโมง เวลานอน เวลาพักผ่อนของเรานั้นส่วนใหญ่มันก็ไม่เกิน ๖ ชั่วโมง เวลาตื่นอยู่นี้น่ะเป็นชีวิตที่ต้องเสียสละและรับผิดชอบ มีความสุขในการทำความดี

คนเราทุก ๆ คนนั้นพระพุทธเจ้าให้เราเสียสละไปจนกว่าจะหมดลมหายใจ ให้เราเอาตัวอย่างองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้ใกล้จะเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว ยังทำประโยชน์จนถึงวาระสุดท้าย

เมื่อครั้งประชวรที่สุภัททะปริพาชก ทูลขอพระอานนท์ที่จะเข้าเฝ้าเพื่อฟังธรรม พระอานนท์ก็ได้ตรัสห้ามว่าอย่าเลยสุภัททะ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากำลังประชวร พระพุทธเจ้าทรงได้ยินคำสนทนาท่านก็ตรัสบอกพระอานนท์ว่าให้เค้าเขามาได้ เราจะแสดงธรรมแก่เขา

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราทั้งหลายเอาความสุขในการบริโภค การพักผ่อน การเล่น การดื่ม สรวลเสเฮฮา ท่านให้เราเอาความสุขในการทำความดี *“ยิ่งเราทำ...เรานั้นย่อมมีความสุข ยิ่งเราเสียสละ...เราก็มีความสุข ยิ่งเรารักษาศีลได้...เราก็ยิ่งมีความสุข”*

**ความสุขที่แท้จริงนั้นให้ทุก ๆ ท่านทุกคนเข้าใจ...**

ความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ใจสงบ ถ้าใจสงบแล้วปัญหาทุกอย่างมันก็หมดไป *“ถ้าเราเป็นคนรวยถ้าใจไม่สงบเราก็เป็นทุกข์ ถ้าเราเป็นคนจนถ้าใจไม่สงบเราก็เป็นทุกข์ ร่างกายแข็งแรงหรือร่างกายเจ็บป่วย หรือจะเป็นอะไรก็แล้วแต่น่ะ ถ้าใจสงบทุกคนเข้าถึงความดับทุกข์ได้หมด...”*

ความสงบนี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ พระพุทธเจ้าท่านถึงตรัสเป็นพุทธภาษิตไว้ว่า **“นัตถิ สันติ ปรมัง สุขัง ความสุขอันใดจะเปรียบเสมือนความสุขนั้นหาไม่มี”**

การที่เราจะมีความสงบนั้น เราต้องมีสติ มีสัมปชัญญะ ถ้าเรามีสติมีสัมปชัญญะนั้นใจของเรามันจะสงบ

**คนเราน่ะต้องมีเครื่องอยู่เพื่อให้ใจสงบ...**

อย่างเราทำงาน ใจของเราอยู่กับงาน สติสัมปชัญญะเราอยู่กับงานใจของเราก็สงบ แต่ถ้าเราทำงานไปคิดไปอย่างนี้ ใจของเราก็ไม่ค่อยจะสงบเพราะใจส่วนหนึ่งเราอยู่กับงาน ใจอีกส่วนหนึ่งก็คิดเรื่องอดีตเรื่องอนาคตหรือคิดเรื่องอะไรเรื่อยเปื่อยน่ะ นี้แสดงถึงว่าใจของเราไม่อยู่กับการทำงานร้อยเปอร์เซ็นต์ เราแบ่งปันใจเราไปที่อื่นนั้นหมายถึงสติสัมปชัญญะเราไม่สมบูรณ์ เราทำอะไรน่ะความคิดมันถึงแทรกให้เรา เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราไม่สงบ **“ความทุกข์ที่มันเผาเราในชีวิตประจำวันก็คือใจไม่สงบ...”**

นี้เรามาปฏิบัติธรรม เราจะมาฝึกสติฝึกสัมปชัญญะ มาเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือให้ใจสงบอยู่กับอิริยาบถ อยู่กับเวทนา อยู่กับจิตอยู่กับธรรม **“คำว่าอยู่ในที่นี้หมายถึงไม่ได้ไปที่ไหนน่ะ...”**

อย่างเราเดินนี้ก็ให้ใจอยู่กับเดินน่ะ ถ้าเราไปคิดเรื่องอื่นนี้ก็แสดงว่าเราไม่ได้อยู่กับกายของเราร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าเวทนาเกิดขึ้นที่กายของเรามันจะเป็นสุขเป็นทุกข์หรือว่าเฉย ๆ พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราอยู่กับเวทนานั้น ไม่ต้องไปคิดอะไร กายก็ให้มันเป็นกาย เวทนาก็ให้เป็นเวทนา จิตก็ให้มันเป็นจิต ให้ใจของเรามันสงบ *"คนเราไม่ตายมันก็คิดโน่นคิดนี่ ถ้าไม่คิดนั้นแสดงว่าเราตาย..."*

**ให้เรารู้จักสภาพของใจของจิตว่ามันเป็นอย่างนี้เอง**...

เราพยายามมีสติสัมปชัญญะไว้ สัมผัสกับร้อนกับหนาวมันก็รู้ สัมผัสกับความสุขความทุกข์มันก็รู้ รู้แล้วก็ให้มันแล้วไป ให้เราพยายามมีสติสัมปชัญญะ พยายามอย่าไปปรุงแต่ง ให้ใจของเรามันสงบ สงบเต็มที่เต็มร้อย ให้ใจของเรามันอยู่กับธรรมะ อยู่กับธรรมชาติ มันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ลมหายใจเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายแล้วก็ออกไป อาหารใหม่บริโภคเข้าไปอาหารเก่าก็ถ่ายเทออกไป มันหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมะเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

เดี๋ยวก็เดิน เดี๋ยวก็นั่ง เดี๋ยวก็นอน เดี๋ยวก็ตื่น ทุกอย่างมันเปลี่ยนแปลงไปอยู่อย่างนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชาย มันมีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมชาติ พระพุทธเจ้าตรัสว่า **"เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนั้นมันถึงมี"**

เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ทุกอย่างนั้นไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา เป็นสิ่งชั่วคราว เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันเป็นธรรมชาติอย่างนี้

**เราพยายามถอนสมมติออกจากใจของเรา...**

ว่าเราเป็นผู้หญิงผู้ชาย เป็นเด็ก เป็นหนุ่ม เป็นสาว เป็นคนใหญ่ หรือเป็นผู้เฒ่าชรา ทุกอย่างนั้นไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เปรียบเสมือนนิมิต ที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปอย่างนี้น่ะ ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น

คนเราถ้าไปคิดเรื่องอดีตอย่างนี้ กรรมเก่านั้นก็ย่อมสนับสนุน เค้าเรียกว่า **"กรรมตามทัน"** คือความคิด กรรมเก่านั้นมันสนับสนุนน่ะ

สิ่งที่เป็นอดีตพระพุทธเจ้าท่านถึงไม่ให้เราคิด สิ่งที่เป็นอนาคต ก็ไม่ต้องเอามาคิด เอาปัจจุบันให้ดีที่สุด ให้มีสติสัมปชัญญะ ปัจจุบันนี้ ให้เรามีสติสัมปชัญญะร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะปัจจุบันนี้แหละคือต่อไป ที่จะเป็นอดีต ปัจจุบันนี้แหละคืออนาคตที่จะเคลื่อนไปหมุนไป คือความสุข คือความดับทุกข์

คนเราน่ะจะต้องเข้าถึงสวรรค์ถึงนิพพานตั้งแต่ยังไม่ตายไปเรื่อย ๆ เพราะถ้าเรารอวันตาย ถึงจะเข้าถึงสวรรค์ถึงพระนิพพานนั้นมันไกลเกิน เป็นการปฏิบัติไม่ถูกต้อง

นี้เรามาปฏิบัติพระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติอย่างนี้ พยายามทำทุก ๆ คน ใครมีโทรศัพท์ก็เก็บไว้ก่อนเน๊อะ ใครมีเรื่องมีธุระอะไรก็เอาไว้ก่อน คนเราไปทำงานกันคนละทิศละทางเห็นหน้าเห็นตากันอยากพูดอยากคุยกันก็เอาไว้ก่อน ให้เข้าหาสนามภาคปฏิบัติ ให้สงบให้วิเวก เป็นตัวธรรมชาติ เป็นธรรมะ มีสติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์มีความสุขในการประพฤติการปฏิบัติธรรม

ในระยะ ๕ วันนี้เราจะมีความสุขในการปฏิบัติธรรม เหนื่อยก็ช่างมันลำบากก็ช่างมัน เราจะเอาชีวิตนี้มอบกายถวายด้วยการทำความดี เพื่อบูชาพระพุทธเจ้า เพื่อบูชาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เราจะได้มอบบุญมอบกุศลให้พ่อแม่ ญาติพี่น้อง บรรพบุรุษ เจ้ากรรมนายเวรที่ได้ประมาทพลาดพลั้งลงไป

และขออนุโมทนากับท่าน กกต.ทุกคนที่มาร่วมประพฤติปฏิบัติธรรมตลอดถึงข้าราชการ พ่อค้า ประชาชนที่มาร่วมประพฤติปฏิบัติธรรม

ด้วยอานุภาพของพระพุทธเจ้า ของพระธรรม ของพระอริยสงฆ์ขออำนวยอวยพรให้ท่านทั้งหลายจงเข้าถึงความสุข ความสงบความดับทุกข์คือมรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์
เมตตานำมาบรรยายให้แก่บุคลากรจากสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง
ที่ได้มาปฏิบัติธรรมเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ระหว่างวันที่ ๒๔ – ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๗
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

# ความเป็นพระนั้นอยู่ที่ใจ...

ความเป็นพระของเราทุกคนอยู่ที่ใจสงบ อยู่ที่ใจที่เสียสละ อยู่ที่ใจมีศีล

เราทำอะไรทุก ๆ คนนั้น ไม่ว่าระบบความคิด ระบบคำพูด ระบบการกระทำนั้นย่อมให้ผล ถึงเป็นกฎธรรมะหรือเป็นกฎธรรมชาติ

ชีวิตของเราทุกคนนั้นถือว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐ เป็นชีวิตที่เกิดมาเพื่อพัฒนาตัวเองไปสู่คุณธรรมความดี

**"ตนแลเป็นที่พึ่งของตน..."** การหายใจเข้าหายใจออก เราทุกคนก็หายใจเอง เราทานอาหารเราก็ทานอาหารเอง เราพักผ่อนก็พักผ่อนเอง ทำงานก็ทำงานเอง ทุกอย่างนั้นมีแต่เราที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ

ความเป็นพระนั้นพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าอยู่ที่ใจ กายนี้มีแต่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก

วันหนึ่งคืนหนึ่งนั้นมี ๒๔ ชั่วโมง เวลานอนของเราส่วนใหญ่ก็ไม่เกิน ๘ ชั่วโมง หรือ ๖ ชั่วโมง เวลาตื่นขึ้นของเรานี้ตั้ง ๑๖ ชั่วโมง หรือ ๑๘ ชั่วโมง

การกระทำทุกอย่างในชีวิตประจำวันของเรานั้นน่ะ... พระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติธรรมควบคู่กับการทำงาน เราจะไปแยกงานแยกธรรมะคนละอย่างไม่ได้

ที่เรามีปัญหาอยู่ทุกวันนี้หรือว่าคนอื่นมีปัญหา ก็เพราะเราไม่ให้ทาน เราไม่เสียสละ เราไม่รักษาศีล เราไม่ปฏิบัติธรรม

การเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดีน่ะ ต้องเอาพระพุทธเจ้า เอาพระธรรม เอาพระอริยสงฆ์เป็นตัวอย่าง เป็นที่ตั้ง เราจะไปตามใจตามใจอารมณ์ของเราไม่ได้ ต้องตามศีลนะ ตามศีลทั้ง ๕ ข้อน่ะ

**“ถ้าเรามีศีล ธรรมะมันถึงจะมี...”**

***ศีลคืออะไร..?*** ศีลก็คือระเบียบวินัย คือกฎหมายบ้านเมือง เช่น ศีล ๕ ข้อนี้เป็นต้น

การรักษาศีลของเรานี้ เราเน้นเพื่อ **“ธรรมะ”** เราไม่ได้รักษาศีลเพื่อปรารภโลก เรารักษาศีลเพื่อปรารภธรรม

**คนที่รักษาศีลนี้ เป็นคนที่มีความสุขที่สุดในโลกน่ะ...**

ที่เราคิดว่าถ้าไม่มียุง ไม่มีปลวก ไม่มีมด หรือไม่มีสัตว์ที่จะฆ่านั้น เราถึงจะรักษาศีลได้ เราคิดอย่างนี้มันไม่ถูกนะ..! มันต้องมียุง มีปลวก มีมด หรือมีสัตว์ที่จะให้ฆ่า มันถึงจะชื่อว่าการรักษาศีล...

*ในชีวิตประจำวันของเรานี้ มีสิ่งที่เราชอบใจ เราไม่ชอบใจ มันเป็นสิ่งที่ดีนะ เพราะถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ เราจะปฏิบัติธรรมได้อย่างไร..?*

*ถ้าไม่มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้เราจะปฏิบัติธรรมได้อย่างไร..?*

*ส่วนใหญ่ทุกคนน่ะต้องการแต่ผล ต้องการแต่รายรับ แต่การกระทำหรือการเสียสละนั้นมันไม่มี แล้วผลมันจะเกิดขึ้นมาได้อย่างไร..?*

ถ้าเราไปแต่งเครื่องแบบว่าตัวเองเป็นพระ เราไปแต่งเครื่องแบบว่าตัวเองเป็นเณร แต่งเครื่องแบบว่าเป็นอุบาสกอุบาสิกา หรือว่าเป็นผู้ที่รักษาศีลน่ะ เครื่องแบบนั้นมันไม่ให้อะไรเราได้เลยน่ะ **"เราต้องมาปรับที่ใจของเรา..."**

**ปรับอย่างไรที่ใจของเรา..?**

คนเราน่ะสิ่งไหนดี ๆ มันไม่ชอบคิด สิ่งไหนดี ๆ มันไม่ชอบพูด สิ่งไหนดี ๆ นั้นมันไม่ชอบกระทำ

แม้แต่อาหาร... สิ่งไหนที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมันก็ไม่อยากรับประทาน มันเน้นแต่อร่อยเป็นหลัก อาหารนั้นเลยให้โทษ คำพูดนั้นเลยให้โทษ การกระทำนั้นเลยให้โทษ ความคิดของเรานั้นจึงให้โทษ...

พระพุทธเจ้าถึงให้เราสมาทานความดี สิ่งไหนมันไม่ดีน่ะสมาทานไม่คิด สิ่งไหนดี ๆ นั้นสมาทานคิดบ่อย ๆ สิ่งไหนไม่ดีสมาทานไม่พูด สิ่งไหนดี ๆ พยายามสมาทานพูดน่ะ

เหตุนี้... พระพุทธเจ้าถึงสอนให้เราทวนกระแส เราจะตามใจของเราตามธรรมของเราไม่ได้

เราทุกคนมีชีวิตอยู่ มีจุดมุ่งหมายก็เพื่อปฏิบัติธรรม ตัวเองก็จะช่วยเหลือตัวเองได้ เมื่อเราช่วยเหลือตัวเองได้ เราก็ย่อมช่วยเหลือครอบครัวได้ เราเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ก็เป็นหลัก เป็นที่พึ่งของลูกของหลานได้

คนเราน่ะมีกรรมพันธุ์ทางร่างกาย มีหน้าตาเหมือนพ่อเหมือนแม่ มีระบบประสาทเหมือนพ่อแม่ สิ่งที่จะมียิ่ง ๆ ขึ้นไปก็คือต้องเป็นพ่อแม่ที่ดี เป็นพ่อแม่ตัวอย่าง เป็นแบบอย่างทั้งกายและใจ

# คนเราต้องฝืนนะ...
# ถ้าไม่ฝืน ไม่ทน เค้าเรียกว่าคนนั้นไม่ทำความเพียร

ถ้าเราปล่อยตัวเองตามใจ แล้วมันเบรกตัวเองไม่อยู่นั้นน่ะเริ่มแล้ว เริ่มจะเป็นโรคประสาทแล้วนะ ถ้าเราตามใจตัวเองมาก ๆ เราก็ย่อมเป็นโรคจิตน่ะ

***สิ่งที่สำคัญที่สุดได้แก่คือใจไม่สงบ ใจไม่สงบมันจะมีความสุขได้อย่างไร..?***

สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือการนอนไม่หลับน่ะ ก็เพราะว่าเราปล่อยให้ตัวเองเคยชินจนเป็นคนเบรกเสียแล้ว

เด็ก ๆ ก็ต้องพัฒนาตัวเอง ตั้งแต่อนุบาล ประถม มัธยม อุดมศึกษา จนถึงปริญญาเอก

ทุกคนต้องฝึก ถ้าไม่ฝึกแล้วนั้นไม่มีใครที่จะเข้าถึงจุดหมายปลายทางที่ดี ๆ ที่ประเสริฐได้

เวลานี้มันมีคุณค่ามาก มีประโยชน์มาก ถ้าเราปล่อยตัวเองไปโดยที่ไม่ได้ฝึก ไม่ได้ปฏิบัติ ชื่อว่าชีวิตของเรานี้แย่มาก ทานอาหารก็เสียอาหาร ทานน้ำก็เสียน้ำ ไม่ได้รับผลปัจจัย ๔ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกายนี้ ถ้าเราไม่ได้ฝึกตนเอง ปฏิบัติตนเอง

**“พระพุทธเจ้าถึงให้เราทุกคนน่ะสมาทานศีล ๕”**

เราอย่าไปเข้าใจว่าเราก็สบายอยู่แล้ว ไม่มีปัญหาอะไร เราก็ไม่จำเป็นที่จะต้องทำตัวให้มันลำบาก อันนั้นพระพุทธเจ้าตรัสว่า เราพากันตั้งอยู่ในความประมาทนะ พากันติดสุขติดสบาย เค้าเรียกว่า ติดในกามสุขัลนิกานุโยโค ติดในวัตถุนิยม

การประพฤติการปฏิบัติธรรมนั้น ไม่ใช่ว่ามีความทุกข์ ยิ่งเราปฏิบัติ ก็ยิ่งมีความสุขน่ะ เพราะคนเราความสุขความดับทุกข์ที่แท้จริงอยู่ที่ใจสงบ

ถ้าเราเป็นคนรวย ใจไม่สงบเราก็มีความทุกข์ ถ้าเราเป็นคนจน ใจไม่สงบเราก็มีความทุกข์ ถ้าเราเป็นคนแข็งแรง ใจไม่สงบก็มีความทุกข์ ถ้าเราเป็นคนป่วย ก็ยิ่งป่วยทั้งกายทั้งใจ ก็ยิ่งมีความทุกข์น่ะ

**ความดับทุกข์นั้นอยู่ที่ใจสงบ...**

รักษาศีลดี ๆ ยังไม่พอ ต้องฝึกสมาธิ ฝึกใจสงบ

รถเราใช้มันทั้งวันก็ต้องพัก ร่างกายของเรา ปล่อยมันทำงาน ตั้ง ๒๐ ชั่วโมง เราก็ต้องพักผ่อนสมอง สมาทานไม่คิดอะไรน่ะ

คนเรามันอยู่กับการทำงาน คนเรามันอยู่กับการคุยกับเพื่อน หรือคุย กับใครก็แล้วแต่ อยู่กับการเล่นโทรศัพท์ ดูหนัง ดูละคร อันนั้นเป็นเครื่องอยู่ แต่ว่ามันไม่ปราศจากนิวรณ์ พระพุทธเจ้าถึงสอนเราให้อยู่กับความสงบ

อยู่กับการหายใจเข้าหายใจออก สมาทานไม่คิดอะไรสัก ๕ นาที ๑๐นาที หรือมากกว่านั้นก็ยิ่งดี เราจะได้ฝึกให้ตัวเองเป็นสมาธิ เราจะได้อยู่กับตัวเองได้ **"งานที่อยู่กับตัวเองได้เค้าเรียกว่าเป็นงานชั้นสูง..."**

ทุกคนต้องฝึกสมาธิ ฝึกสมาทานไม่คิดอะไร ฝึกปล่อยวาง เพื่อใจของเราจะได้ว่าง เพื่อใจของเราจะได้สบาย

เพราะตัวเราทุกคนน่ะเต็มไปด้วยความคิด ความปรุงแต่ง เค้าเรียกว่าปัญญามันมากแต่สมาธิมันไม่มี หรือว่ามีน้อย เราต้องรู้จักพักผ่อนสมอง พักผ่อนใจ เพราะสมองของเรานี้ หรือสมองคนอื่นมันก็เหมือนกันหมด ถ้าใครคิดมาก ใจไม่สงบมันก็ย่อมเป็นประสาททุก ๆ คน

ยิ่งวิตกกังวลเรื่องเศรษฐกิจ เรื่องหน้าที่การงาน เรื่องอะไรก็แล้วแต่ มันก็วกวนอยู่กับสิ่งเหล่านั้น

พระพุทธเจ้าถึงสอนเราให้รู้จักพักผ่อนจิตใจ หรือทำใจให้สงบ เรื่องนี้สำคัญมาก

**แม้ว่าใจไม่สงบก็ให้กายสงบก่อน ให้ตัวตรง ๆ ก่อน ให้ระบบประสาทมันนิ่งก่อน**

เราสังเกตดูตัวเอง เวลาเราไปให้เค้าตัดผม เสริมสวย เราหายใจเบาๆ แล้วก็ไม่คิดอะไร เพราะเราอยู่กับผัสสะ อยู่กับคนทำงาน เราหายใจแรงก็กลัวไปรดหน้าเค้า สมองเราก็ได้พักผ่อน มันก็หลับไปโดยไม่รู้ตัว

**การทำสมาธิคือการพักผ่องสมอง...**

คนเรามันคิดเหมือนกับน้ำมันไหลตกลงจากภูเขา มันไม่มีเขื่อน ไม่มีทำนบที่จะเก็บ

พระพุทธเจ้าสอนเราทุกคนให้พากันเข้าถึงสวรรค์ เข้าถึงพระนิพพานในชีวิตประจำวันที่เรายังไม่ตาย เพราะคนเราทุกคนถูกความโลภ ความโกรธ ความหลงมันเผา มีเงินก็ถูกเผา มีลาภ ยศ สรรเสริญ ก็ถูกเผา มีหน้าที่ มีตำแหน่ง ทำอะไรก็ถูกเผา เรียกว่ายังไม่ตายก็ถูกกิเลสมันเผาทั้งเป็น เพราะเราปล่อยให้ตัวเองไหล ปล่อยให้ตัวเองคิดไปโดยที่ไม่รู้จักยับยั้งช่างจิตใจเราคิดอย่างไรกรรมเวรมันก็ต้องตามสนองเราอย่างนั้นแหละ

**ต้องหยุดตัวเองให้ได้ ต้องเบรกตัวเองให้ได้**

เราไปคิดว่าจะหยุดได้อย่างไร จะเบรกได้อย่างไร เพราะเรามีภาระมีลูกหลาน มีการงานมากมาย จะหยุดได้อย่างไร มันไม่เหมือนพระคุณเจ้าที่ไม่มีภาระหน้าที่อะไร...

**ความเป็นพระ...** พระพุทธเจ้าตรัสว่าอยู่ที่จิตใจ พระตามสัจธรรมนั้นก็คือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ เพราะใจของเราไม่มีผู้หญิง ไม่มีผู้ชาย ไม่มีหนุ่มไม่มีสาว มันอยู่ที่ทุกคนปฏิบัติถูกต้อง แล้วใจมันก็สงบ

# พระพุทธเจ้าน่ะท่านให้เราทุกคนพากันสมาทาน... “สมาทานข้อวัตร สมาทานศีล”

การสมาทานเค้าเรียกว่ามาตัดกรรม ตัดเวร ตัดภพ ตัดชาติ

คนเราทุกอย่างมันอยู่ที่ใจน่ะ

เราไม่ต้องไปโทษสิ่งภายนอก ให้ถือว่าสิ่งภายนอกนั้นดี ให้เราได้สร้างบารมี

ทีนี้แหละ พระพุทธเจ้าให้เราตั้งสมาทานเลยว่า เราต้องมีความสุขในการทำงาน เราจะมีความสุขในการเสียสละ เราจะมีความสุขในการรับผิดชอบ เราจะมีความสุขในการเป็นผู้ให้ เราจะมีความสุขในการละอัตตาตัวตน เราจะมีความสุขในการสงสารผู้อื่น เราต้องสมาทานน่ะ ถ้าไม่สมาทานก็เหมือนตัวเรานี้แหละ ไม่มีหัวนอนปลายตีน ไม่มีหลัก ไม่มีแหล่ง เป็นคนล่องลอย ถ้าเราสมาทานอย่างนี้ ๆ เราไม่อยากรวยมันก็ต้องรวย ไม่อยากอยากให้เป็นอย่างโน้นอย่างนี้มันก็ต้องเป็นน่ะ เพราะมันเป็นไปตามกฎแห่งกรรมที่เรากระทำ

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์
เมตตานำมาบรรยายให้แก่บุคลากรจากการท่าเรือแห่งประเทศไทย
ค่ำวันอังคารที่ ๑๘ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๕๗

# สมดุลของชีวิต...

ชีวิตของเราเกิดมาต้องทำงานเพื่อตัวเอง เพื่อครอบครัว มันมีความจำเป็นที่จะต้องทำ เมื่อมันมีความจำเป็นอย่างนี้แหละ ***เราทำอย่างไรถึงจะมีความสุข..?***

พระพุทธเจ้าของเรา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา ท่านทรงสอนให้เรา มีความสุขในการทำงาน มีความสุขในการเสียสละ

**คนเราน่ะให้เข้าใจอย่างนี้นะ...**

วันหนึ่งคืนหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง เวลานอนของเราทุกคนมันไม่เกิน ๘ ชั่วโมงน่ะ ที่เราตื่นอยู่แท้ ๆ นั้นก็ไม่ต่ำกว่า ๑๖ ชั่วโมง เวลา ๑๖ ชั่วโมงนี้น่ะ เป็นเวลาที่เราจะต้องทำงานหรือว่าปฏิบัติธรรม...

**คำว่า “ปฏิบัติธรรม” ให้ทุกคนเข้าใจนะ...**

ปฏิบัติธรรมนี้ก็หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติตามกิเลสของเรา ต้องเอาความดีเป็นที่ตั้ง เอางานเป็นที่ตั้ง ปรับตัวเองเข้าหางาน หาเวลา เสียสละ เพราะเราทุกคนนี้นะ ที่มองกันอยู่นี้ เค้ามองกันว่าคนนี้สวย คนนี้รูปหล่อ นี้ประการแรก

ต่อมาประการสำคัญนี้ เค้ามองกันว่าคนนี้มันเสียสละมั๊ย คนนี้รับผิดชอบมั๊ย เป็นคนที่กาย วาจา ใจ เรียบร้อยดี ชีวิตของเรามันก็จะก้าวไปด้วยความดี

พระพุทธเจ้าของเราท่านไม่ให้เราเอาความสุขในการกิน การนอน การเที่ยว การเล่น ท่านให้เราปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง คือ **"ทำดีได้ดี ไม่ทำบาปทั้งปวง..."**

ท่านไม่ให้เราเป็นคนขี้เกียจขี้คร้าน ไม่อยากทำแต่อยากได้ อยากจะเป็นคนที่มีโชค มีลาภโดยที่ไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย อย่างนี้เค้าเรียกว่าคนไม่มีสติ ไม่มีปัญญา ไม่เข้าใจ ไม่ได้ทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยลำแข้ง ด้วยสติด้วยปัญญา ไม่รอความช่วยเหลือจากคุณพ่อคุณแม่ จากเพื่อน จากเจ้านาย

เราต้องได้มาจากการเสียสละ ได้จากความละความเห็นแก่ตัว ถ้าเราปฏิบัติอย่างนี้พระพุทธเจ้าตรัสว่าเรากำลังเป็นผู้ที่ให้ทาน รักษาศีล

**ทานก็คือคนขยัน รับผิดชอบ เสียสละ**

**ศีลก็คือปรับตัวเองเข้าหาระเบียบ หาวินัย หาเวลา หาหน้าที่การงาน**

ทุกคนอาจจะเก่ง อาจจะฉลาด แต่ถ้าเราไม่ปรับตัวเข้าหาเวลา เข้าหาการงาน ไม่อดไม่ทนเค้าเรียกว่าเป็นคนไม่มีศีล

พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนนั้นเป็นคนดี ทำงานเสียสละ รับผิดชอบ

ทุกคนนั้นต้องช่วยเหลือตัวเองได้ด้วยความดี ช่วยเหลือคุณพ่อคุณแม่ ถ้าใครมีครอบครัวก็ช่วยเหลือครอบครัว ถ้าเราทำอย่างนี้น่ะ ชีวิตของเราย่อมไม่มีคำว่ายากจน ตัวเองเราก็เจริญงอกงาม องค์กรหรือบริษัทที่เราทำอยู่ก็ย่อมเจริญงอกงาม เพื่อนเราที่เราเกี่ยวข้องนี้ก็ย่อมรักเคารพนับถือเราน่ะ

เราทำงานนี้ก็อยู่ในกลุ่มของเรา มันก็มีทั้งคนดีคนไม่ดี มีทั้งคนรับผิดชอบ ไม่รับผิดชอบ อย่างนี้ก็ถือว่าเป็นเรื่องโลก เรื่องสิ่งแวดล้อม เราไม่ต้องไปคิดอะไร... ให้เราเอาสิ่งต่าง ๆ นั้นมาปรับที่ใจของเรา เช่นมันมียุงเยอะแยะอย่างนี้เราถึงสมาทานไม่ตบยุง มันมีเพื่อนที่จะให้เราพูดโกหกอย่างนี้ เราถึงสมาทานไม่พูดโกหก

ทุกสิ่งทุกอย่างนี้ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องที่ให้เราสร้างความดี สร้างบารมี

เราต้องหยุดตัวเองได้ ถ้าเราหยุดตัวเองไม่ได้นั้นแสดงว่าสมาธิเราอ่อน เราเห็นอะไรที่มันขัด ไม่ถูกต้อง ขัดหู ขัดตา ขัดใจเรา ถ้าเราอดพูดไม่ได้นั้นแสดงว่าเราต้องเพิ่มสมาธิอีก เค้าเรียกว่าต้องมีเบรก

ถ้าเป็นรถก็ต้องสร้างเบรกให้ดีขึ้น เพราะถ้าเราเบรกไม่อยู่แสดงว่าเราเป็นโรคประสาทอ่อน ๆ ถ้าเราควบคุมตัวเองไม่ได้แสดงว่าเรานั้นเป็นโรคประสาท ยิ่งถ้าเราควบคุมตัวเองไม่อยู่ เราก็ออกไปทางโรคจิตน่ะ

## ทุกคนนั้นต้องมีสติมีสัมปชัญญะ รู้จักโลกตามความเป็นจริง

คนที่ฉลาดนั้นต้องมีสติสัมปชัญญะ เปรียบเสมือนที่เราจะขับรถไปที่แห่งหนตำบลใด เราต้องควบคุมพวงมาลัย ทั้งเกียร์ ทั้งเบรก ทั้งคันเร่ง เพื่อไปสู่จุดหมายปลายทางด้วยสติสัมปชัญญะ ด้วยความปลอดภัย

ถ้าเราไปทะเลาะกับใคร แสดงว่าเรานี้เป็นคนโง่ เป็นคนไม่ฉลาด มีเพื่อนก็ไปทะเลาะกับเพื่อน มีเจ้านายก็ไปทะเลาะกับเจ้านาย มีลูกน้องก็ไปทะเลาะกับลูกน้อง เราอยู่ที่บ้านก็ไปทะเลาะกับคนในครอบครัว นั้นก็คือเราไม่มีเบรก กาย วาจา ใจของเรานั้นเกิดอุบัติเหตุ เราต้องไม่มีอุบัติเหตุทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งใจ

## ความสุขความสงบมันเกิดจากการประพฤติปฏิบัติธรรม

อย่างเราบางทีมันก็เกิดอุบัติเหตุในการใช้จ่าย ควบคุมตัวเองไม่ได้ ไม่อยู่

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า เราทุกคนอย่าตั้งในความประมาท อย่าให้ไหลไปตามอารมณ์ ตามสิ่งแวดล้อม

## ทาน ศีล ภาวนา

## เป็นสิ่งที่กาย วาจา ใจ สอดคล้องในชีวิตประจำวันของเรา

**เราทุกคนต้องมีหลักการ มีจุดยืน**

พระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติอย่างนี้ ทำอย่างนี้ เราถึงจะเข้าถึงความสมดุลของชีวิต หรือว่าเศรษฐกิจพอเพียง

การปฏิบัติของเรานั้นต้องปฏิบัติเรื่อย ๆ สม่ำเสมอ ต้องทำความดีก้าวไปจนกว่าจะหมดลมหายใจ ถ้ายังไม่หมดลมหายใจเมื่อไหร่เราจะหยุดทำความดีไม่ได้

***เราจะไปหยุดทำไม..?*** ทำความดีก็ยิ่งดี ยิ่งเจริญ อย่าไปออม อย่าไปประมาท

เราทุกคนนี้น่ะ แต่งหน้า แต่งผม แต่งตัว รักษาผิว เพื่อจัดฉาก เพื่อให้โลกดูแล้วสวยสดงดงาม นี้มันคือเปลือกนอก มันไม่ใช่ความดีที่แท้จริง ไม่ใช่ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา

ให้ทุกท่านทุกคนพากันเข้าใจนะ... การประพฤติปฏิบัติธรรมนี้แหละให้ทุกคนเข้าใจ คือปฏิบัติที่บ้าน ที่ทำงาน ที่เราเกี่ยวข้องกับโลก กับสังคม

อยู่ที่ทำงาน ทำความสะอาดบ้านดี ๆ นี้แหละคือการปฏิบัติธรรม การใช้จ่ายเงิน สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวนั้นคือการปฏิบัติธรรม การที่รู้จักทำจิตใจให้สงบคือการปฏิบัติธรรมน่ะ สิ่งที่ไม่ปฏิบัติธรรมนั้นไม่มี

ต้องเอาธรรมะคือการปฏิบัติธรรมนี้แทรกเข้าไปทุกหนทุกแห่งในชีวิตของเรา นี้แหละคือการปฏิบัติธรรม

ชื่อว่ากรรม ชื่อว่าการกระทำนี้มันจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างอื่นไม่ได้ ทุกอย่างเป็นไป ตามเหตุตามปัจจัย ตามวิทยาศาสตร์ เรามัวคิดถึงอนาคตที่ยังไม่มาถึงเราก็ต้องพะวง เราติดในอดีตแสดงว่าเรากำลังกดดัน เราทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ปัจจุบันคืออดีต ปัจจุบันคืออนาคตที่เราอยู่กับอดีต ทุกอย่างต้องก้าวไปด้วยกาย วาจา ใจอย่างนี้

ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ ชีวิตของเราก็จะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ในทางที่ดี มันเหมือนกับเด็กที่เปลี่ยนไปเป็นผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เปลี่ยนไปเป็นคนแก่ คนแก่ก็เปลี่ยนเป็นคนละสังขาร แต่ที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นคือเปลี่ยนแปลงไปสู่มรรคผลนิพพาน คือความสุข ความสงบ ความดับทุกข์ของเราทุกคน

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์
เมตตานำมาบรรยายให้แก่บุคลากรจากบริษัทแม่น้ำสแตนเลสไวร์
ค่ำวันศุกร์ที่ ๑๔ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๕๗

# ให้โอวาทนักเรียนโรงเรียนท้าวสุรนารี

วันนี้นักเรียนจะได้กลับบ้าน วันนี้นักเรียนจะได้สมาทานความดี จะได้เปลี่ยนตัวเองใหม่ อันไหนไม่ดีก็จะทิ้งมันให้หมด อันไหนมันดีแล้วก็จะปฏิบัติให้มันดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติอย่างนี้แหละมันไม่ได้ นี้ถือว่าเป็นสิ่งที่จำเป็น เป็นภาระ เป็นหน้าที่เพื่ออนาคตในวันข้างหน้า เพื่อเป็นหลักการ เพื่อเป็นจุดยืนของแต่ละคน  นี้คือศีล สมาธิ ปัญญาที่แท้จริง มีทั้งความรู้ความเข้าใจ มีทั้งการประพฤติปฏิบัติ

ให้นักเรียนทุกคนดีใจ ภูมิใจ ว่าเราจะใช้ชีวิตที่ประเสริฐนี้ให้มันคุ้มค่าแล้วกระชับ ให้ชีวิตของเรามันเปลี่ยนแปลงใหม่ไปเลย เหมือนคนตาบอดหายตาบอด เหมือนคนหูหนวกหายจากการหูหนวก เหมือนคนเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต พิการ หายจากอัมพฤกษ์ อัมพาต และพิการ ด้วยความตั้งอกตั้งใจ ด้วยปณิธานที่แน่วแน่...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตาให้นำมาบรรยายให้แก่คณะครูและนักเรียน
จากโรงเรียนท้าวสุรนารี (ระดมอนุสรณ์) อ.พิมาย จ.นครราชสีมา
เช้าวันศุกร์ที่ ๑๔ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๕๗

# ทานบารมี

ชีวิตเราที่เกิดมาถือว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐ ถือว่าเป็นชีวิตที่เกิดมาเพื่อสร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม

วันหนึ่งคืนหนึ่ง ๒๔ ชั่วโมง เวลานอนของเราจริง ๆ นั้นก็ไม่เกิน ๖ ชั่วโมง เวลาตื่นอยู่ เวลาทำงานนั้นเกือบ ๒๐ ชั่วโมง ***เราจะใช้ชีวิตของเราอย่างไรถึงจะคุ้มค่า..?***

พระพุทธเจ้าให้เราสร้างความดี สร้างบารมี เสียสละอย่างสุด ๆ เลย โดยไม่หวังอะไรตอบแทน

**เราตื่นขึ้นเราต้องเสียสละ...**

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราเป็นคนขี้เกียจขี้คร้าน เห็นแก่ตัว เห็นแก่กินแก่นอน เห็นแก่การพักผ่อน เห็นแก่การเล่น การเที่ยวบันเทิง

มีความพอใจในการให้ทาน การถวายทาน การรักษาศีล การทำสมาธิ การที่รู้จักทำจิตทำใจให้มันสงบ เพราะความสุขความดับทุกข์ที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ใจของเราสงบ “ถ้าเราปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าใจของเรามันต้องสงบ...”

ทุกคนนั้นย่อมมีความพอใจความไม่พอใจ... สิ่งที่พอใจและไม่พอใจนี้น่ะ พระพุทธเจ้าท่านให้เราปล่อยวางให้หมด เพราะความชอบใจย่อมทำให้เราเป็นทุกข์ ความไม่ชอบใจก็ย่อมทำให้เราเป็นทุกข์

*พระพุทธเจ้าพาเราสร้างบารมี เช่นบารมีข้อ "ทานบารมี" ทุกคนก็ต้องหันมาดูตัวเองว่าเป็นผู้สร้างทานบารมีแล้วหรือยัง...?*

ทานข้าวของเงินทอง ทานความขี้เกียจขี้คร้าน มีความขยันหมั่นเพียร ที่เราทำไม่ดี คิดไม่ดีน่ะ เราต้องให้ทานให้หมด เสียสละให้หมด ถ้าเราไม่ให้ทาน ไม่เสียสละ ใจของเราจะไม่เข้าถึงธรรมะ ใจของเราจะอยู่กับการยึดมั่นถือมั่น ใจของเราจะอยู่กับความเห็นแก่ตัว ที่มันยึดมั่นถือมั่นว่าร่างกายเป็นของ ๆ เรา ความเจ็บความปวด เป็นของ ๆ เรา ยึดมั่นถือมั่นว่าเราเป็นผู้หญิงเป็นผู้ชาย เป็นเจ้าของบ้าน เจ้าของรถ เจ้าของเรือ เจ้าของกิจการ

ทุกอย่างเราต้องเสียสละหมด คือเราต้องให้ทานจากใจ ชำระจิตใจของเราให้ขาวรอบ เพราะธรรมชาติที่บริสุทธิ์เค้าไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีผู้หญิง ไม่มีผู้ชาย ทานข้าวทุกวันก็ยังแก่ ยังเจ็บ ยังตาย ยังพลัดพราก

บางทีมันอยากจะกินโน่นกินนี่เราก็เสียสละไป อยากไปเที่ยวโน่นเที่ยวนี่เราก็เสียสละไป มันอยากจะนินทาเค้า อยากจะโต้เถียงเค้า อยากจะคิดในเรื่องคนอื่นเราก็หยุดคิด อย่างนี้เรียกว่าเราให้ทานเราเสียสละ

**การให้ทาน...** พระพุทธเจ้าท่านเน้นมาหาการปฏิบัติในกาย วาจา จิต เพื่อสร้างบารมีของเราจะแข็งแรง บารมีของเราให้เต็มรอบ

เราก็อย่าไปทำอะไรง่าย ๆ อยากไปรับผลอย่างนั้นมันก็ไม่ถูกต้อง เพราะเราไม่ได้ สร้างเหตุสร้างปัจจัย

**ทุกคนต้องเสียสละ...**

คนเรามันอยู่กับตัวเองไม่เป็น มันอยู่กับการทำงาน อยู่กับเพื่อน อยู่กับอะไรต่าง ๆ พระพุทธเจ้าให้เราเสียสละหมด พยายามมาเจริญสติ เจริญสัมปชัญญะ ให้ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ศีล สมาธิ ปัญญามันจึงจะได้ สมบูรณ์

อย่างเรามาอยู่วัด เราก็พยายามพากันไม่คิดอะไร พยายามมา เจริญสติสัมปชัญญะ รู้กายของเราว่าเรากำลังเดิน กำลังนั่ง กำลังนอน กำลังทำอะไร ตัดสิ่งภายนอกหมด เค้าเรียกว่ามาเจริญสติ ให้สติอยู่กับกาย บางครั้งเราก็อยู่กับเวทนา บางครั้งเราก็อยู่กับจิตใจบางครั้งเราก็อยู่ กับธรรมะน่ะ

ธรรมะก็คือสิ่งที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา มีแต่ธรรมชาติ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

เราต้องมาฝึกสติ ฝึกสัมปชัญญะ พยายามอยู่กับตัวเอง พยายาม สมาทานไม่พูด ไม่คลุกคลี อยู่กับการเดินบ้าง ทำอะไรต่าง ๆ อย่างนี้แหละ

เราหาเหตุหาปัจจัยสร้างความดี อบรมบ่มอินทรีย์บารมีของเรา

ใจเรามันก็ส่งออกแต่ข้างนอก มันเป็นกิเลสที่เผาเราทั้งกลางวัน กลางคืนน่ะ นี้มันเป็นโอกาส เป็นเวลาที่เราจะได้มาถือศีล ปฏิบัติธรรม ใจ

เราจะได้สงบลงเย็นลง กลับบ้านไปวัน สองวัน สามวัน ใจของเราจะได้เย็นขึ้น กลับไปทำงานเราจะได้มีความสุขขึ้น

**เราพยายามสร้างความดี สร้างบารมีให้กับตนเอง**

ถ้าเราสบายครอบครัวเรา ญาติพี่น้อง วงศ์ตระกูลเราก็สบายไปด้วย ถ้าเรามีทุกข์กาย ใจไม่สงบ ทุกคนก็มีทุกข์ไปด้วย การรักษาศีล การปฏิบัติธรรมถึงเป็นสิ่งที่ประเสริฐ...

**ฝึกเป็นผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร...**

ถ้าเราไม่ฝึกไม่ปฏิบัตินั้นต้องเป็นทุกข์ทั้งกายทุกข์ทั้งใจ เรามันไม่สงบ มันก็เลยเหมือนกับคนหูตาฝ้า หูตาฟาง

เรามาอยู่ที่วัด เราปฏิบัติให้มันเต็มที่ เต็มร้อย ถ้าเราไปอยู่ที่บ้านก็ถึงทำงานด้วย ถึงปฏิบัติธรรมด้วยนะ เพราะเราต้องแทรกการประพฤติปฏิบัติธรรมเข้าไปกับงาน เข้าไปกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำ ชีวิตของเรามันถึงจะไปได้ไปรอด ถ้าอย่างนั้นเราถึงเป็นโมฆะบุรุษ...

โมฆะบุรุษหมายถึง ผู้ที่เกิดมาแล้วไม่ได้สร้างบารมี มัวแต่ทำมาหากินตั้งแต่เด็กจนตาย มัวแต่หลงสิ่งภายนอก

พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนเราให้ทิ้งการทิ้งงาน ทิ้งลูกทิ้งหลาน ท่านสอนให้เราทำงานทุกอย่างต้องประกอบด้วยศีลด้วยธรรม เพื่อเราจะได้มีชีวิตที่ดีขึ้น

ชีวิตนี้ส่วนใหญ่มันมักง่าย เวลาหลวงพ่อแจกกล้วยใครก็แย่งกัน เพื่อจะได้อะไรง่าย ๆ เหมือนปลอกกล้วย เราคิดอย่างนี้มันไม่ดีไม่ถูก มันต้องสร้างบารมี ต้องเสียสละด้วยลำแข้ง ด้วยปีกแข้ง

**เราจะรอให้ตัวเองรวย เรารอให้เราพร้อมอะไรทุกอย่าง ก็เท่ากับรอให้เราตาย**

เราเอาความยากลำบาก เอาสิ่งที่ไม่ได้ตามใจมาพัฒนาใจ เหมือนกับพระบอกโยม ให้รักษาศีลเพราะแก่แล้ว ให้เรารักษาศีล ๕ ให้สมาทานศีล ๕ โยมก็บอกว่า ถ้าไม่มียุงถึงจะสมาทานได้..!

*ความจริงแล้ว... ถ้าไม่มียุงเราจะรักษาศีลไปทำไม ถ้าไม่มีสิ่งยั่วยวนกวนใจ เราจะรักษาศีลไปทำไม..?* สิ่งเหล่านี้ต้องเจอทุกคน เพราะให้เราสร้างความดี สร้างบารมี

อย่างเราทำงาน คนนั้นนิสัยไม่ดี นิสัยหยาบ เห็นแก่ตัว ปากก็ไม่มีศีลอย่างนี้ ให้เราคิดว่า ***ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ เราจะได้ทำจิตทำใจได้อย่างไร..?*** เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ประเสริฐ ที่ให้เราได้มาปฏิบัติธรรม

ชีวิตนี้ต้องฝืน ต้องทน ต้องฝึกให้ตัวเองเกิดทั้งสมาธิ เกิดทั้งปัญญา ต้องสอนตัวเองอย่างนี้ ต้องบอกตัวเองอย่างนี้

การนั่งสมาธิเราก็อยากให้มันสงบ อยากไม่ปวดแข้งปวดขาอย่างนี้ ถ้าเรามีความอยากความไม่อยาก มันก็ต้องมีปัญหาอยู่แล้ว

ทุกคนต้องเข้าใจเรื่องการประพฤติปฏิบัติ เราจะได้นำพระธรรมคำสั่งสอนไปประพฤติปฏิบัติ ไม่มีพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติให้เรา ไม่มีพระอรหันต์มาปฏิบัติให้เรา **“ตนแลเป็นที่พึ่งของตน...”**

เราพากันมาอยู่วัดที่นี่ ให้ทุกคนสมาทานเลย ว่าวันหนึ่งเราต้องนั่งสมาธิพักผ่อนสมอง ๑๕ นาที สวดอรหังสัมมาสัมพุทโธ สวดนะโมพุทธคุณ ธัมคุณ สังฆคุณ ของดี ๆ อย่างนี้ ทุกคนต้องสมาทาน

**เราเคยควบคุมตัวเองไม่อยู่เราก็ต้องสมาทาน ต้องทำ**

เราทำไป ๆ เดี๋ยวมันก็ค่อย ๆ ดีขึ้น เด็ก ๆ กว่ามันจะเดินได้อย่างดีมันก็ล้มไม่รู้กี่ครั้ง กว่ามันจะเป็น “วสี” กว่ามันจะชำนาญก็ต้องประพฤติปฏิบัติให้มันชำนิชำนาญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาให้
นำมาบรรยายให้แก่คณะพยาบาลและบุคลากร
จากโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม โรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ์
และโรงพยาบาลศรีเมืองใหม่ จังหวัดอุบลราชธานี
บ่ายวันอังคารที่ ๔ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๕๗
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

# ผู้พิพากษาที่ดี อัยการที่ดี เจ้าหน้าที่ศาลที่มีคุณธรรม...

เนื่องในวาระโอกาสที่ท่านคณะผู้พิพากษาศาลอุทธรณ์ภาค ๓ พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ศาลได้มาบำเพ็ญบุญกุศล ประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ **"แม่หลวงของแผ่นดิน"** เป็นระยะเวลา ๕ วัน ทางคณะสงฆ์ องค์พ่อแม่-ครูบาอาจารย์ ขออนุโมทนาที่ทุก ๆ ท่านได้พากันตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติกันอย่างดียิ่ง

การประพฤติการปฏิบัติธรรมนั้น เป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่ประเสริฐ ทุก ๆ ท่านทุกคนมีความจำเป็นที่จะต้องประพฤติปฏิบัติธรรม ไม่ว่าเราจะอยู่ที่บ้าน อยู่ที่ทำงาน อยู่ในสังคม เราทุกคนก็ต้องปฏิบัติธรรม เพื่อเอาธรรมเป็นใหญ่ เอาธรรมเป็นที่ตั้ง ปรับกาย วาจา ใจของเราเข้าหาธรรม...

# ชีวิตของเราจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ได้ ก็เพราะการปฏิบัติธรรม

พยายามมีสติ มีสัมปชัญญะอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับอิริยาบถทั้ง ๔ คือ **"ยืน เดิน นั่ง นอน ต้องมีสติสัมปชัญญะ"** รู้ดี รู้ชั่ว รู้ผิด รู้ถูก ยึดความถูกต้อง ยึดพระธรรม แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านก็เคารพในพระธรรม เอาธรรมเป็นใหญ่ เอาธรรมเป็นประธาน

ผู้พิพากษาทุกท่านต้องเอาธรรมเป็นใหญ่ จิตใจของเราจะไม่ได้ตกอยู่ในอคติทั้ง ๔ เพื่อความสงบ เพื่อความร่มเย็นของตัวเราเองและประเทศชาติบ้านเมืองส่วนรวม เป็นมือเป็นเท้าให้กับองค์สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระบรมราชินีนาถ เป็นมือเป็นเท้าให้กับประชาชน

ทุก ๆ วันนี้ข้าราชการผู้ที่ตั้งมั่นในธรรมนั้นมีน้อย ส่วนใหญ่ก็มี **"ข้าราชกิน"** นักการเมืองที่เสียสละให้กับประเทศชาติบ้านเมืองนั้นมันไม่ค่อยจะมี มันมีแต่ **"นักกินเมือง"** ประชาชนคนส่วนใหญ่ก็พากันมีความโลภ ความหลง **"เงินไม่มา ไม่กา"** นี้มันเป็นเรื่องธรรมดาของทางโลก ทางสังคมที่จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้มี

ที่มีท่านผู้พิพากษา มีอัยการ เพื่อให้ทุก ๆ คนเข้าหาความถูกต้อง ความเป็นธรรม โดยอาศัยกฎหมายของโลก ของประเทศ เพื่อให้โลก ให้ประเทศ ให้สังคมเข้าถึงความสงบ ให้ได้รับความเป็นธรรม เพื่อได้มาซึ่ง **"ธรรมาธิปไตย"** เพื่อให้ทุกคนได้เคารพในกฎหมายบ้านเมือง โดยอาศัยท่านผู้พิพากษานี้เป็นผู้ที่สำคัญของประเทศ

**ด้วยเหตุนี้ประการนี้ ผู้พิพากษา อัยการ และเจ้าหน้าที่ศาลทุก ๆ ท่าน...**

ในหลวงของเรา พระพุทธเจ้าของเราท่านถึงให้เราทุกคนมีสติมีสัมปชัญญะ ให้พากันมีความสุขในการทำงาน ในการตั้งมั่นในความดี พยายามมีสมาธิมาก ๆ มีสมาธิแข็งแรง เราประพฤติเราปฏิบัติอย่างนี้ เราก็จะได้รับบุญรับกุศล การที่เราเป็นผู้พิพากษา เป็นอัยการ เราก็จะไม่เป็นบาป ไม่เป็นอกุศล **"การเป็นผู้พิพากษา เป็นอัยการของเราก็จะเป็นบุญ เป็นกุศล เพื่อแก้ปัญหาได้ทั้งตัวเองและสังคม..."**

ท่านผู้พิพากษา อัยการทั้งหลายก็คือที่พึ่งของมหาชน ประชาชนก็จะมีความสุขใจ ไว้วางใจ โดยท่านทั้งหลายได้พากันตั้งมั่นธรรมปฏิบัติธรรม ไม่พากันหลงไปในทางโลก ทางวัตถุ เป็นผู้ที่ตั้งมั่นในพรหมวิหารทั้ง ๔ คือฝึกสงสารทุก ๆ คนน่ะ ไม่ว่าคนดีคนชั่ว ฝึกยินดีกับทุก ๆ คนน่ะ ไม่ว่าเขาจะเป็นใคร จะรู้จักหรือไม่รู้จักน่ะ เราต้องยินดีกับเขาหมด ***"ถ้าเราจะเอาแต่คนดี คนที่ไม่ดีเราจะเอาไปไว้ที่ไหน...?"***

ฝึกจิตใจให้หนักให้แน่น ไม่หวั่นไหวต่ออะไร มีตาก็ดูไป มีหูก็ฟังไป ทราบแล้วก็ฝึกปล่อยฝึกวาง

พระพุทธเจ้าไม่ให้เราเป็นคนตามสิ่งแวดล้อม ให้เป็นตัวของตัวเอง

ต้องมีสมาธิมาก ๆ สมาธิแข็งแรง ต้องมีความสุข มีความดับทุกข์ มีสติ มีสัมปชัญญะ มีความสุขในชีวิตประจำวัน เป็นคนไม่เครียดน่ะ ทำอะไรเพื่อความถูกต้อง เพื่อความเสียสละ ถ้าเราทำอะไรเพื่อมุ่งหวังประโยชน์นั้น สิ่งที่จะให้จิตใจของเรามันไม่เครียดนั้นมันเป็นไปไม่ได้...

ทุกอย่างต้องเป็นไปเพื่อกฎหมาย เป็นไปเพื่อศีล เป็นไปเพื่อธรรม เป็นไปเพื่อเสียสละ จิตใจของเราถึงจะมีความสุข มีความดับทุกข์ ไม่เครียด **"แม้แต่เราทำสมาธินี้ เราต้องการความสงบมันก็เครียด"**

***เราทำไปทำไมล่ะ...?*** เราทำเพื่อสร้างเหตุสร้างปัจจัย **"เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนั้นก็ถึงมี"**

เรามีหน้าที่ทำ มีหน้าที่ปฏิบัติ เหมือนเรารับประทานอาหาร นอนพักผ่อนนี้ เรามีหน้าที่ทานอาหาร มีหน้าที่พักผ่อนน่ะ ผลได้รับคือร่างกายของเรานี้ก็อยู่ได้ เราไม่ต้องให้ความอยาก ความโลภของเรามันมาเผาเรา เพราะเราเกิดมาเป็นมนุษย์ เป็นผู้ที่ประเสริฐ เป็นผู้ที่มีพุทธะ คือเป็น **"ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน"**

วันหนึ่งในชีวิตประจำวันนี้มันก็มีแต่เรื่องเครียด ๆ น่ะ เรื่องคนทะเลาะกัน เรื่องคนแย่งของ แย่งวัตถุกัน ถ้าเราไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ จิตใจของเรามันก็เครียดน่ะ

ให้ถือว่าทุกอย่างนั้นไม่ใช่สิ่งที่ให้เราเครียด เป็นสิ่งที่ให้เราได้เสียสละ เราจะได้ให้เป็นธรรมคือ **"ความถูกต้อง..."**

ยิ่งเราประพฤติปฏิบัติธรรมไปเรื่อย ๆ ไปนาน ๆ จิตใจของเรามันก็ยิ่งจะไม่เครียดนะ ยิ่งเราอายุมาก เรายิ่งสุขุม ยิ่งใจดีใจเย็น เราก็ได้ทั้งหน้าที่การงานที่ดีมีคุณธรรม แล้วก็ได้ทั้งอริยทรัพย์ คือ **"โลกุตรธรรม"** ที่ทุกท่านทุกคนนั้นได้พากันประพฤติปฏิบัติ

ชีวิตของท่านผู้พิพากษา อัยการน่ะ ถึงเป็นชีวิตที่บำเพ็ญบุญ บำเพ็ญกุศล บำเพ็ญคุณธรรม ให้ประโยชน์กับตนเอง ให้ประโยชน์กับประเทศชาติ สังคม ถือเป็น **"ปูชนียบุคคล"** เป็นบุคคลที่ควรเคารพนับถือ และเป็นแบบอย่างแก่ท่านผู้พิพากษา อัยการที่จะต้องดำเนินตามได้เป็นอย่างดี

ทางพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ตลอดถึงพระเจ้าพระสงฆ์ ประชาชนทุกหมู่เหล่า จึงขออนุโมทนากับท่านผู้พิพากษา อัยการ รวมถึงเจ้าหน้าที่ศาลทั้งหลายที่ได้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ในครั้งนี้และครั้งต่อไปตลอดอายุขัย

บุญกุศลที่ผู้พิพากษา อัยการ เจ้าหน้าที่ศาล ขอถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ **"แม่หลวงของแผ่นดิน"** ขอพระองค์จงมีพลานามัยแข็งแรง เป็นหลักเป็นที่พึ่งของปวงประชาชนชาวไทยตลอดกาล

และขออำนวยพรให้ท่านผู้พิพากษา อัยการ เจ้าหน้าที่ศาลทุกคน จงมีสุขภาพกาย สุขภาพใจ มีหน้าที่การงานที่ดี และบรรลุถึงมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตาให้นำบรรยายแก่คณะผู้พิพากษา และเจ้าหน้าที่ศาล จากศาลอุทธรณ์ภาค ๓
ที่ได้มาปฏิบัติธรรมเพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่แม่หลวงของแผ่นดิน
ระหว่างวันที่ ๖ – ๑๐ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๗
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา
(บรรยายธรรมในเช้าวันอาทิตย์ที่ ๑๐ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗)

# ชีวิตของเราที่จะมีความสุข ทุกคนนั้นต้องปฏิบัติธรรม...

ปฏิบัติก็ได้แก่ เราทุกคนน่ะไม่ตามใจตัวเอง ไม่ตามอารมณ์ตัวเอง เอากฎ เอาระเบียบวินัย เอาศีล เอาธรรมเป็นที่ตั้ง ทุกท่านทุกคนน่ะ พระพุทธเจ้าท่านให้เราปฏิบัติอย่างนี้

สิ่งที่ล้มเหลวในชีวิตของเราคือ เราเป็นคนตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเอง เป็นคนอ่อนแอ พ่ายแพ้ต่ออารมณ์ ไม่ฝืน ไม่ทวนกระแส

พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนน่ะกลับมาตัวเอง มาพิจารณาตัวเอง เพื่อมาเปลี่ยนแปลงตัวเองทั้งความคิด ทั้งคำพูด การกระทำ มีความสุขในการทำความดี มีความสุขในการเสียสละ

ถ้าเราชอบความชอบน่ะเราก็ต้องได้รับความทุกข์ เพราะความสุขความดับทุกข์นั้น เปรียบเสมือนหน้ามือกับหลังมือ มันไม่ใช่ทางสายกลาง

ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันล้วนแต่ไปตามเหตุตามปัจจัย มันจะไม่เป็นไปอย่างอื่น

พระพุทธเจ้าให้เราเชื่อมั่นในความดี ในความถูกต้อง ในการเสียสละ

คนเราน่ะ สิ่งไหนมันดี ๆ มันไม่อยากคิด สิ่งไหนมันไม่ดีมันก็ชอบคิด พระพุทธเจ้าให้เราสมาทานไว้เลยว่า “สิ่งไหนไม่ดี ไม่ต้องไปคิด” ความชอบอย่างนี้เราก็พยายามไม่ไปคิด ความไม่ชอบอย่างนี้เราก็พยายามไม่ไปคิด เพราะสองอย่างนี้มันต้องนำความทุกข์มาให้เราแน่นอน

**สมาธิของเราต้องแข็งแรงนะ...** พยายามมีอุเบกขาวางเฉยต่ออารมณ์ให้มากที่สุด เพราะเราทุกคนนั้นก็มีสติพอสมควร แต่สัมปชัญญะคือตัวยับยั้งคือตัวประพฤติปฏิบัตินะมันไม่ค่อยจะมี

คนเราน่ะ ถ้ามันติดในเรื่องนี้มาก ๆ มันชอบหรือมันไม่ชอบในเรื่องนี้มาก ๆ ถ้าเราไม่หยุดตัวเอง มันก็ย่อมพูดออกมา ถ้ามันไม่พูดออกมามันก็มีการกระทำ มันเลยเป็นกรรมเป็นเวรที่จะนำเราไปสู่ความทุกข์

**รู้จักหยุดตัวเอง รู้จักพักสมองตัวเองน่ะ...**

คนที่ไม่รู้จักประพฤติปฏิบัติ ก็ตามใจตัวเองไปเรื่อย ตามอารมณ์ตัวเองไปเรื่อย ไม่มีสัมปชัญญะ เลยพากันตกนรกทั้งเป็นในชีวิตประจำวัน

วันหนึ่งคืนหนึ่งน่ะ เวลานอนเราส่วนใหญ่ก็ไม่เกิน ๖ ชั่วโมง ถ้าเด็ก ๆ ก็ไม่เกิน ๘ ชั่วโมง เวลาเราตื่นนี้แหละเราต้องปฏิบัติธรรม เป็นผู้เสียสละตั้งแต่ตื่นขึ้นจนนอนหลับ เสียสละไปให้มากที่สุด อย่าไปออม ให้มีความสุขในการทำงาน ให้มีความสุขในการเสียสละ ให้มีความสุขในการมีศีลมีธรรม

**ให้ปรับตัวเองทุกเรื่องน่ะเพื่อเข้าหาศีลหาธรรม หาการหางาน**

*เราทำไปข้างหน้า เราเดินไปข้างหน้า ถ้าเราหยุดอยู่เราก็ไปไม่ได้...!* หยุดอยู่ก็หมายถึงเราไปติดยึด เราไม่ได้เสียสละ

คำว่าเสียสละนี้หมายถึงเรื่องจิตเรื่องใจ เพราะเราเองก็ต้องการให้เราเป็นคนดี คนอื่นก็ต้องการให้เราเป็นคนดี

**คนดีก็ต้องเสียสละ ต้องละความเห็นแก่ตัว ไม่มีโลกส่วนตัว**

ทำงานมันต้องปรับตัวเองเข้าหางาน หาเพื่อน หาหมู่ หาคณะ อย่าเป็นคนมีโลกส่วนตัว คนอื่นเค้าก็มีความคิดความเห็น เราก็มีความคิดความเห็น เราก็พยายามปรับใจเข้าหาเพื่อน หาหน้าที่ หาการงาน

*คนเราน่ะเวลาเห็นกันเค้าก็มองดูหน้าดูตา มองความสวยความหล่อ แค่นั้นมันยังไม่พอ ต้องดูว่าคนนั้นเป็นคนดี คนเสียสละ รับผิดชอบ มีศีลมีธรรม มีคุณธรรมหรือไม่..?*

เราเป็นทรัพยากรของหมู่มวลมนุษย์ แต่จิตใจของเรายังไม่มีคุณธรรม ยังไม่ได้คุณภาพ มันต้องเปลี่ยนตนเอง เราจะไปมัวแต่คิดว่าเรามันบุญน้อย วาสนาน้อย ดวงไม่ดี โชคไม่ดี ไม่ได้..!

คนเราจะเปลี่ยนชื่อกี่ครั้ง เปลี่ยนนามสกุลกี่ครั้ง ถ้าไม่เปลี่ยนจิตเปลี่ยนใจ เปลี่ยนการกระทำมันก็จะเป็นไปอย่างเก่า หรือแย่ไปกว่าเก่า

สนามที่เราจะต้องประพฤติปฏิบัติก็คือบ้านของเรา ที่ทำงานของเราที่เราเกี่ยวข้องกับเพื่อน กับหมู่คณะนั่นแหละคือที่ประพฤติปฏิบัติธรรม

ที่เรามาวัด คือมาฝึกประพฤติปฏิบัติชั่วครู่ชั่วยาม เป็นการที่มาฝึกมาทำความเข้าใจ เหมือนกับเราเรียนหนังสือที่โรงเรียน

เมื่อเราเข้าใจเรื่องอ่านหนังสือ เรียนหนังสือ เขียนหนังสือแล้วเราก็เอาความรู้ไปประพฤติปฏิบัติทุกหนทุกแห่ง ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติธรรมน่ะ เราทุกคนก็ย่อมยากจน ***"ยากจนทั้งเงินทอง บ้านพักบ้านอาศัย เรื่องอาหาร เกียรติยศ ชื่อเสียง..."***

***กรรมคือการกระทำของเรามันจำแนกเราลงไปในที่ต่ำ***

***เรามันไม่เหมาะที่จะได้รับความสุขความดีบทุกข์น่ะ***

**สิ่งที่แล้ว ๆ ก็ให้มันแล้วไป พระพุทธเจ้าท่านว่าอย่างนั้น**

ถือว่าชีวิตนี้ต้องพัฒนา ต้องปรับปรุง ต้องแก้ไขไปเรื่อย ๆ เดินไปเรื่อย ๆ ก้าวไปเรื่อย ๆ ด้วยความดี มีศีล มีธรรม มีความเสียสละ มีระเบียบ มีวินัย

เวลานี้เป็นของที่มีค่า ถ้าเราพัฒนากาย วาจา ใจของเราไม่หยุด ชีวิตของเราก็มีค่า เมื่อชีวิตของเรามีค่ามีราคาแล้ว ใครเขาก็อยากให้เราเป็นเพื่อน เป็นหมู่ เป็นคณะ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกคนต้องทำได้ปฏิบัติได้ ต้องอาศัยความอด ความทน ความตั้งใจ ความรับผิดชอบ

**ให้ทุกท่านทุกคนทบทวนตัวเองทุก ๆ วัน...** ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิทบทวนตัวเอง เรื่องความดี ความถูกต้อง ความผิดพลาดน่ะ เราจะได้แก้ไข เราจะได้ตั้งตัว อย่าได้เป็นคนดื้อตาใส รู้ว่ามันไม่ดีอยู่ก็ลุยไปเรื่อย ๆ นั้นไม่ดีเลย ไม่เกิดประโยชน์เลย

เราเกิดมาไม่ใช่มีเราคนเดียว มันมีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง วงศ์ตระกูล เมื่อเราทุกข์เค้าก็ทุกข์ไปด้วย มันเป็นกระบวนการของความทุกข์น่ะ เมื่อเราสุข เราเจริญ เค้าก็มีความสุข มีความเจริญไปด้วย

สมาธิทุกท่านทุกคนต้องทำ ฝึกพักผ่อนสมอง ฝึกสมาทานไม่คิดอะไร ให้มันตั้งได้นาน ๆ

พยายามปิดรูรั่วของน้ำนิด ๆ หน่อย ๆ ถ้าเราไม่ปิดมันก็ใหญ่ขึ้น เขื่อนมันก็พัง การทำสมาธิก็เหมือนกัน เราพักสมองตัวเองเพื่อให้เค้าไม่ไหล ไม่ซึม เพื่อเราจะได้ชำนิชำนาญ เพื่อเราจะได้ซ่อมแซมระบบสมองของเรา เพราะสมองของเรามันไหลทั้งวัน ก็ต้องให้มันได้พักผ่อนบ้าง ทุกคน มีความจำเป็นต้องพักผ่อนสมอง เพราะพุทธเจ้าสอนเราอย่างนี้...

***ถ้าเราไม่รู้จักพักผ่อนสมอง***
***เราแก่มาจะเป็นโรคอัลไซเมอร์ก็ได้***
***ถึงแม้ตอนนี้เราเป็นคนแก่งคนฉลาดน่ะ...***

พระพุทธเจ้าท่านบอกเราว่า เราอย่าพากันแต่แต่งหน้า แต่งตัว แต่งสูทน่ะ ถึงจะแต่งเท่าไหร่ สิ่งภายนอกอย่างนั้นมันก็เอาไว้ไม่อยู่ เราทุกคนต้องเป็นคุณพ่อคุณแม่ คุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยายกันหมด ทุกคนน่ะ

ให้ทุกคนน่ะตั้งใจดี ๆ พากันประพฤติปฏิบัติ ที่กลับไปบ้าน จะได้เปลี่ยนแปลงตัวเอง โดยที่เราทุกคนต้องตั้งใจประพฤติปฏิบัติ

การประพฤติปฏิบัติที่จะได้ผลนี้ มันเป็นของที่จะต้องปฏิบัติให้ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ไม่เหมือนข้าราชการต้องเกษียณอายุเปลี่ยนคนใหม่มาอย่างนั้น การประพฤติปฏิบัติของเราต้องต่อเนื่องแล้วก็สม่ำเสมอ ทุกท่านทุกคนก็จะได้เข้าถึงความสุข ความดับทุกข์

การประพฤติปฏิบัติธรรมถึงเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องประพฤติปฏิบัติในภาคบังคับของตัวเองทุก ๆ คน

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้า ณ โอกาสนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา

ขออำนวยพรด้วยคุณพระศรีรัตนตรัย คือคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม และคุณของพระอริยสงฆ์ ขออำนวยพรให้ทุกท่านทุกคน จงพากันปฏิบัติเข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ ตามกระบวนการกระแสของพระนิพพาน จนได้เข้าถึงพระนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย
ให้แก่คณะบุคลากรจากบริษัทสงวนวงษ์อุตสาหกรรม จำกัด จ.นครราชสีมา
เช้าวันอาทิตย์ที่ ๒๘ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๗

# *ชีวิตอันประเสริฐ...*

*ชีวิตของเราทุกคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ถือว่าเป็นสิ่งประเสริฐ มีโอกาสสร้างความดี สร้างคุณธรรม...*

*พระพุทธเจ้าสร้างบารมี ๒๐ อสงไขย แสนมหากัลป์ เพื่อเป็นพระพุทธเจ้า*

**ด้วยความมหากรุณา เรามาเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า**

พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้สอนไว้ อันนี้ดี อันนี้ชั่ว อันนี้ผิด อันนี้ถูก เปรียบเสมือนอาหารสำเร็จพร้อมทาน มีแต่พวกเราพากันรับประทาน เราไม่ต้องแสวงหา มีพร้อมให้เลย ***"นี้เป็นคำสั่ง พระพุทธเจ้าท่านก็สั่งแล้ว นี้เป็นคำสอน พระพุทธเจ้าท่านก็สอนแล้ว..."***

การปฏิบัติธรรมนี้ถือว่าเป็นของง่าย ไม่สลับซับซ้อน เพียงแค่เราไม่ถือตัวเองเป็นใหญ่

ส่วนใหญ่เราทุกคนถือความชอบ ความไม่ชอบของตัวเองเป็นใหญ่ ความชอบก็พาให้เป็นทุกข์ ความไม่ชอบก็พาให้เป็นทุกข์

พระพุทธเจ้าตั้งศีลไว้ให้เราเพื่อเราจะได้ปรับกายวาจาใจของเราเข้าหาธรรมะคือทางสายกลาง เพราะเราทุกคนที่มีปัญหาก็เพราะเราทำตามใจตัวเอง เราจะเอาตามใจตัวเองไม่ได้ เพราะเรามีข้อบกพร่องคือยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ยังเห็นแก่ตัว

เราทุกคนปรับตัวเองเข้าหาหลักคือศีลธรรม ระเบียบวินัย ข้อกติกาที่เป็นของส่วนรวม

## *ทุกอย่างไม่ได้เป็นตามใจของเรา*
## *ไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บไม่อยากตาย ก็ได้แก่ ได้เจ็บ ได้ตาย*

พระพุทธเจ้าก็บอกแล้วว่า ร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ของเรา ทุกอย่างไม่ใช่ของเราทั้งนั้น ทำไมเราไม่เชื่อพระพุทธเจ้า...!

เราทำอย่างนี้แหละ เราถึงรักสุขเกลียดทุกข์ เหมือนหน้ามือกับหลังมือมาคู่กัน เอาสุขก็ได้ทุกข์ด้วย

การปฏิบัติมันเป็นเรื่องง่าย ๆ เราทุกคนต้องมาปรับที่ใจของเรา ปรับที่คำพูดของเรา ปรับการกระทำของเรา

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราตามใจตามกิเลสตัวเอง ที่ไหนตามกิเลสตัวเองต้องทุกข์แน่นอน

**พระพุทธเจ้าท่านมีความสงสารเรา ให้เราพากันมีสติสัมปชัญญะ**
**สติคือตัวผู้รู้ สัมปชัญญะคือตัวประพฤติปฏิบัติ**
**สติคือปริยัติ สัมปชัญญะคือปฏิบัติ**
**ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะมันถึงเกิดปฏิเวธ**

คนเราทุกคนไม่ต้องรู้มาก รู้ว่าอันนี้ร้อนอันนี้หนาว ก็เพียงพอที่จะปฏิบัติแล้ว เพราะสัจธรรมคือความจริง *คนเราจะหัวดีหรือไม่ดีไม่สำคัญ สำคัญที่ซื่อสัตย์ เป็นคนดีก็พอ คิดไม่เก่งก็ไม่เป็นไร ขอให้เป็นคนดี ซื่อสัตย์ก็พอ...*

สิ่งที่เจ็บปวดของทุกคนก็คือการพ่ายแพ้ต่ออารมณ์ ต่อความอยาก เป็นสิ่งที่เจ็บปวด

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราสมาทาน อันไหนไม่ดี ไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำ

การสมาทานไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำนั่นแหละคือ **"ศีล สมาธิ ปัญญา"** จะเกิดได้ เพราะเราควบคุมตัวเองอยู่ เรื่องเล็กไม่มี เรื่องใหญ่ก็ไม่มี

คนเราต้องอาศัยความอดความทน อาศัยสมาธิบ่มอินทรีย์ ใจของเราถึงเย็นได้ ซึ่งต้องเกิดจากการปฏิบัติอย่างนี้ จะเอาใจตัวเองเป็นที่ตั้งไม่ได้ เรียกว่ามีโลกส่วนตัวมาก เห็นแก่ตัวมาก ไม่มีสติสัมปชัญญะ

เราทุกคนต้องฝืน ต้องอด ต้องทน เราถือตัวถือตน จะถือไปถึงไหน ไม่มีผลดีกับเราเลย

# ศีล ๕ ช่วยเราดีที่สุด
# ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ยิ่งช่วยให้ดีที่สุด

**เราเป็นคนไม่ค่อยมีปัญญา...**

พระพุทธเจ้าวางหลักวางเกณฑ์ไว้ให้หมด เราอย่าได้เชื่อตัวเอง *"ที่ไหนไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่นั่นแหละไม่มีทุกข์..."*

เราเป็นชาวพุทธ เราต้องเข้าถึง **"มนุษย์สมบัติ"** มนุษย์แปลว่า ผู้มีใจสูง มีศีล ๕ เรียกว่า **"มนุษยธรรม"** **"เทวธรรม"** คือละอายต่อบาป เป็นธรรมประจำสวรรค์

เน้นเรื่องจิตเรื่องใจ เรื่องเสียสละ ทำใจให้สงบปัญญาของเราทุกคน ถึงจะเกิดได้ คิดดูดี ๆ ถ้าเรารวย แข็งแรง แต่ใจไม่สงบ เราก็ดับทุกข์ไม่ได้ ถ้าเราไม่แข็งแรง ไม่รวย แต่ใจสงบ มีพระพุทธเจ้าในใจ ทุกคนก็เข้าถึงความดับทุกข์ได้ เข้าถึงความพอเพียงได้

วันหนึ่งคืนหนึ่งนั้น ๒๔ ชั่วโมง เวลานอนจริง ๆ ก็ไม่เกิน ๖ ชั่วโมง เวลาตื่นนั้นตั้ง ๑๘ ชั่วโมง

พระพุทธเจ้าสอนให้เราเสียสละ เป็นผู้ให้ เป็นผู้มีศีล มีจิตใจสงบ มีความสุขในปัจจุบัน มีความสุขในหน้าที่การงาน เป็นผู้ที่รับผิดชอบ การกระทำของเราต้องเหมือนนาฬิกา ตรงเวลา สม่ำเสมอ ถ้าหยุดก็ตาย

ปฏิปทาของเราต้องเอาความดีเป็นที่ตั้ง เอาหน้าที่การงานเป็นที่ตั้ง

ความดับทุกข์ของเราทุกคนอยู่ในชีวิตประจำวัน มีสติสัมปชัญญะที่ได้เสียสละ

เราทำอย่างนี้ได้ทั้งบุญกุศล ได้ลาภ ยศสรรเสริญ จิตใจก็เข้าถึงมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ เราเองก็มีความสุข ครอบครัวก็มีความสุข

เราเป็นคนมีจุดยืน เป็นผู้ที่ดำรงชีวิตด้วยปีกแข้ง ด้วยความสามารถ ไม่มีบาป ไม่มีเวร ไม่มีกรรม ไม่มีภัย ยังไม่ตายก็เป็นปูชนียบุคคลที่เดินไปมาได้ อยู่ก็สุคโต ไปก็สุคโต ดับทุกข์ตลอดกาล ชีวิตของเราจึงได้ชื่อว่า **"เกิดมาเพื่อสร้างบารมี..."**

ขออนุโมทนากับทุกท่านได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พากันมาสร้างความดี

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตาให้นำมาบรรยายเนื่องในโอกาสทำบุญประจำปีของบริษัทกูสุวรรณ
เช้าวันศุกร์ที่ ๑๒ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๗

# ความจำเป็นในชีวิต ของนักเรียนนักศึกษา...

เจริญพรนักเรียนนักศึกษา วันนี้เป็นวันที่ ๒ ของการอบรม ก็ให้ทุกคนตั้งอกตั้งใจฟัง ตั้งใจพากันประพฤติปฏิบัติ

นักเรียนทุกคนมีความจำเป็นที่จะต้องรู้ มีความจำเป็นที่จะต้องศึกษา มีความจำเป็นที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ เพราะชีวิตเราทุก ๆ คนนี้จะรวยจะจน จะมีคุณธรรมหรือเป็นคนพาล ก็ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง สิ่งภายนอกนั้นเป็นสิ่งที่อำนวยความสะดวกและไม่สะดวก แต่กรรมคือการกระทำของเราทุก ๆ คนในชีวิตประจำวัน...

พระพุทธเจ้าก่อนที่ท่านจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ท่านเมตตาสั่งสอน ตรัสโอวาทครั้งสุดท้ายไว้ว่า ***"ท่านทั้งหลาย จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด..."***

เราเกิดมาเป็นคนเพื่อพัฒนาเป็นมนุษย์ พระพุทธเจ้าให้เราทุก ๆ คนเป็นคนดี กระทำแต่สิ่งที่ดี ๆ พูดแต่สิ่งที่ดี ๆ คิดแต่สิ่งที่ดี ๆ สมาทานความดีเอาความถูกต้องเป็นที่ตั้ง พยายามอด พยายามทน มีความขยัน มีความรับผิดชอบ นี้คือพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คือกระทำแต่ความดีไม่ทำบาปทั้งปวง

นักเรียนทุก ๆ คนต้องมีหลัก มีจุดยืน ต้องฝืน ต้องอด ต้องทนต้องรับผิดชอบ

**เค้าดูคน...** ประการแรกเค้าดูหน้าตาผิวพรรณ กิริยามารยาทประเด็นที่สอง เค้าดูต่อไปว่าเราเป็นคนดี เป็นคนซื่อสัตย์ เป็นคนเสียสละเป็นคนที่รับผิดชอบ เป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตัว

**มนุษย์เราแปลว่าผู้ประเสริฐ...** ประเสริฐอยู่ที่เราปฏิบัติตามกฎหมายบ้านเมือง ตามศีล ตามธรรม ไม่เอาความอยากของเราเป็นหลัก ไม่เอากิเลสอาสวะของเราเป็นหลัก

นักเรียนทุกท่านทุกคน ในอนาคตก็คือคุณพ่อคุณแม่ คุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยาย ซึ่งเป็นทรัพยากรต่อเนื่องสืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ

คนเรามันจะดีมันจะประเสริฐอยู่ที่การปฏิบัติ อยู่ในการฝึกฝนอยู่ในการพัฒนาตน ทั้งภาคการเรียนการศึกษา ทั้งการประพฤติปฏิบัติ

ต้องศึกษาตั้งแต่น้อย ๆ เด็ก ๆ ต้องปฏิบัติตั้งแต่น้อย ๆ เด็ก ๆ นี้ถ้ามันแก่แล้ว มันใหญ่แล้ว มันฝึกยาก ต้องฝึกบังคับตัวเองตั้งแต่น้อย ๆ เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย เป็นบุคคลที่สะอาด พากันรับผิดชอบตั้งแต่เด็ก ๆ

เราอย่าไปคิดว่าเรารอให้เราโตก่อนเราถึงค่อยศึกษา ค่อยทำงาน ถ้าเราคิดอย่างนี้น่ะ ถือว่าเราทุก ๆ คนตั้งอยู่ในความประมาท เพราะเราทุกคนน่ะมันเป็นคนขี้เกียจ เป็นคนไม่รับผิดชอบ

ความขี้เกียจ ความขี้คร้าน ความเห็นแก่ตัว ความไม่รับผิดชอบนี้ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้นักเรียนนักศึกษาตกต่ำในอนาคต

นักเรียนนักศึกษาทุกท่านทุกคนต้องฝืน ต้องอด ต้องทน ปรับตัวเอง เข้าหาความดี เข้าหาหน้าที่ เข้าหาการงาน การตื่นนอนก็ต้องอดทน ต้องฝึกตื่นตั้งแต่เช้า ตื่นขึ้นต้องรีบเก็บที่อยู่ที่นอน ทำความสะอาดห้องพัก เข้าห้องน้ำห้องสุขา ทำความสะอาดห้องน้ำห้องสุขา ช่วยพ่อแม่ถูบ้าน ทำอาหาร ช่วยการช่วยงาน นี้มันเป็นการดีที่นักเรียนทุกคนจะได้ฝึกการฝึกงานให้กับตัวเองตั้งแต่เด็ก ๆ

เรื่องกิน เรื่องเที่ยว เรื่องเล่น ทุกคนชอบหมด แต่ทุกคนก็ต้องหยุด ต้องเบรก ต้องอด ต้องทน ถ้าไม่อดไม่ทนน่ะ นอกจากมีแต่ความรู้ เราไม่มีภาคปฏิบัติ ใจของเราจะไม่สงบ ใจของเราจะไม่เย็น

นักเรียนทุกคนต้องฝึกเอาชนะใจตัวเอง ฝึกเอาชนะอารมณ์ตัวเอง เพื่อปรับตัวเองเข้าหาหน้าที่การงาน เพราะการพ่ายแพ้ต่ออารมณ์คือการล้มเหลวของชีวิต มันเป็นชีวิตที่เจ็บปวด เกิดมาเป็นคนจน เป็นคนไม่มีคุณธรรม เป็นบุคคลที่โลกเค้าไม่ต้องการ เพราะนักเรียนไปติดขี้เกียจขี้คร้าน ไม่เอาชนะใจตัวเอง ไม่เอาชนะอารมณ์ตัวเอง ชีวิตนี้ถึงล้มเหลว มันไม่ล้มเหลวแต่เฉพาะเรา มันถ่ายทอดกรรมถึงลูกถึงหลาน เพราะเราเป็นคนพ่ายแพ้ต่ออารมณ์ตัวเอง ไม่เข้มแข็ง

เราอยู่ที่บ้านก็ฝึกตัวเองอยู่ที่บ้าน เราไปโรงเรียนเราก็ฝึกตัวเองที่ไปโรงเรียน

อยู่ในโรงเรียนเราน่ะ มันมีทั้งคนดีคนไม่ดี ส่วนใหญ่ก็มีอินทรีย์หรือว่าจิตใจไม่เข้มแข็ง เป็นส่วนใหญ่ อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่เราทุกคนให้ตั้งคติไว้ว่า **"เราจะเป็นคนดีเป็นคนขยันในการเรียน เป็นคนรับผิดชอบในการงาน"**

## *คนเราไม่มีใครดีกว่าทัน ไม่มีใครเก่งกว่าทัน มันเกิดจากการปฏิบัติทั้งนั้น*

คนหัวดีน่ะมันมีมาก คิดเก่งก็มีมาก แต่คนที่ขยัน ที่รับผิดชอบเหมือนนาฬิกามันเดินไป มีความสุขในการทำความดีอย่างนั้นน่ะมันมีน้อย

ปฏิปทาที่ดี ๆ หรือว่าความประพฤติที่ดี ๆ นั้นมันต้องสม่ำเสมอ มันต้องตั้งมั่นจริง ๆ **"ขยันเราก็ต้องทำ ขี้เกียจเราก็ต้องทำ..."**

นักเรียนทุกคนต้องฝืน ต้องอด ต้องทน มีความสุขในการทำความดี มีความสุข ในการเสียสละ วันหนึ่งคืนหนึ่งมันมี ๒๔ ชั่วโมง เวลานอนจริง ๆ นั้นไม่เกิน ๘ ชั่วโมง ในช่วงที่เราไม่ได้นอนนั้นคือชีวิตของเราที่ทำความดี ตั้งมั่นในความดี

เราทำอย่างนี้ เราเสียสละอย่างนี้ ชีวิตของเราก็จะตั้งอยู่ในมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ

***มนุษย์สมบัติคืออะไรล่ะ...?* คือเป็นคนรวย เป็นคนมีศีล**
**สวรรค์สมบัตินั้นคือ**
**บุคคลที่เพียบพร้อมด้วยความสุขทั้งหลายทั้งปวง ทั้งกายทั้งใจ**
**นิพพานสมบัตินั้นคือ เป็นบุคคลที่มีความสุข**
**มีความดับทุกข์ตลอดกาล ไม่มีอิทธิพลใด ๆ มาครอบงำเราได้**

นักเรียนนักศึกษาที่มาครั้งนี้ก็ถือว่าเรามาทำความเข้าใจแล้วก็มาฝึกภาคปฏิบัติ เราจะได้กลับไปประพฤติปฏิบัติอีกที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำการทำงานของเรา

**ชีวิตนี้คือการก้าวไปในสิ่งที่ดี ๆ**

เราไปมัวโทรศัพท์ เล่น Internet, Facebook ไปเที่ยวไปเล่นกับเพื่อนนั้นไม่ได้ มันจะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ชีวิตในอนาคตของเรามีปัญหา ไม่มีความรู้จริง ไม่มีการประพฤติปฏิบัติจริง ด้วยความรู้ความสามารถในการเรียนการศึกษาและการทำงาน ชีวิตของเราก็จะเป็นผู้ที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เป็นได้แต่เพียงความเคยชินที่เราได้รับจากคุณพ่อคุณแม่ที่เห็นคนอื่นเค้าทำ ไม่เกิดจากความรู้ความสามารถที่เราเข้าใจที่เราประพฤติปฏิบัติ เค้าเรียกว่าคนคิดไม่เป็น คิดไม่ออก

การกระทำมันเลยไม่รู้จะทำอะไร เพราะว่าความเห็นแก่ตัวของเราที่ตอนเด็ก ๆ น่ะ เราไม่มีระเบียบ ไม่มีวินัย เราไม่ขยัน ไม่รับผิดชอบ

เลขคณิต... นักเรียนต้องพากันท่องบทสูตรคูณให้เก่ง
จะได้รู้จักผิด ถูก ดี ชั่ว
วิทยาศาสตร์... เรื่องเหตุเรื่องผล ให้นักเรียนสนใจเรื่องเหตุเรื่องผล
เรื่องภาษา... ภาษาอังกฤษ ภาษาจีนอะไรต่าง ๆ น่ะ
ให้ตั้งใจเรียน เพราะในอนาคตโลกนี้มันต้องเกี่ยวข้องกัน

นักเรียนนักศึกษาทุกคนต้องพากันมาแก้ที่ตัวเอง ปฏิบัติที่ตัวเอง อย่าได้พากันท้อแท้ท้อถอย ว่าตัวเองทำไม่ได้ปฏิบัติไม่ได้

ทุกคนปฏิบัติได้ ทุกคนทำได้ เหมือนกับต้นไม้ต้นใหญ่ที่สุดของโลก มันก็เกิดจากเมล็ดพันธ์เมล็ดเดียวนะ แต่การก้าวไปข้างหน้าไปในทางที่ดีนั้น มันจะเจริญเติบโตของมันไปเรื่อย ๆ ตามเหตุตามปัจจัย

เราพยายามพัฒนาตัวเอง เราทานอาหารไปทุกวัน บริโภคทรัพยากรไปทุกวัน การเรียนการศึกษา การปฏิบัติของเราก็ต้องพัฒนาไปทุกวัน

ให้พากันมีสติอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับการ อยู่กับงาน

คนเรามีความสุขความดับทุกข์อยู่ที่ใจสงบ ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ใจอยู่กับการกับงาน

ต้องฝึก ต้องปฏิบัติ เพื่อเราจะได้ทำประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ด้วยความไม่ประมาท เหมือนกับที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านสั่งสอนเรา...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตาให้นำมาบรรยายให้แก่คณะครูและนักเรียนจากโรงเรียนบ้านทรัพย์เจริญ
และโรงเรียนตะแบกวิทยา จ.นครราชสีมา
เช้าวันอังคารที่ ๙ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๗

# สร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม

***วันนี้ทีม SCG จะได้กลับบ้านเพื่อจะไปทำงาน...***

พระพุทธเจ้าสอนเราทุกคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ถือว่าเป็นผู้ประเสริฐ เป็นผู้ที่เกิดมาเพื่อสร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม

วันหนึ่งคืนหนึ่งก็มี ๒๔ ชั่วโมง เวลานอนของคนเราจริง ๆ นั้น ก็ไม่เกิน ๖ ชั่วโมง เราทำอย่างไรถึงจะมีความสุขความดับทุกข์...?

พระพุทธเจ้าให้เราพากันสร้างความดี สร้างบารมี เสียสละ เอาการเอางานเป็นที่ตั้ง เอาระเบียบ เอาวินัย เอาศีล เอาธรรมเป็นที่ตั้ง มีความสุขในการทำงาน มีความสุข ในการเสียสละ รับผิดชอบในความดี หน้าที่การงาน ดูแลตัวเอง คอนโทรลตัวเองให้ได้ ให้อยู่ ***"การชนะสิ่งไหน ๆ ก็สู้ชนะใจตัวเอง ชนะอารมณ์ตัวเองไม่ได้..."***

เราต้องรักษาตัวเองให้ได้ คุ้มครองตัวเองให้ได้

อุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงในชีวิตประจำวันได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ลาภ ยศ สรรเสริญ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้พวกเราใจอ่อน เพราะสิ่งนั้นมันเปรียบเสมือนพยับแดด เปรียบเสมือนคลื่นมหาสมุทร *"มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ต้องดับไป..."*

คนเราต้องอดต้องทน ต้องสมาทานความตั้งมั่นไว้ ไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำ เดี๋ยวสิ่งเหล่านั้นมันก็ผ่านไป ถ้าเราไม่อดไม่ทน ใจของเราจะไม่สงบ ใจของเราจะไม่เย็น **"ความอดความทนถึงเป็นเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง..."**

ทุกท่านทุกคนนั้น พระพุทธเจ้าให้เรามีสติสัมปชัญญะให้มากให้สมบูรณ์ ถ้ามันจะหลงประเด็น หลงสิ่งต่าง ๆ นั้น กลับมาหายใจเข้าหายใจออกให้มันชัดเจน เพื่อจะได้ตัดอารมณ์ภายนอก สิ่งภายนอก ถ้าเรามาหายใจเข้าหายใจออกหลาย ๆ ครั้งมันยังไม่ชัดเจน พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เรากลั้นลมหายใจซะเลย เดี๋ยวใจมันจะขาดมันก็กลับมาหรอก

สิ่งที่เรารักเราชอบเราพยายามไม่ไปนึกไปคิด สิ่งที่เราไม่รักไม่ชอบเราพยายามไม่ไปนึกไปคิด ให้สมาทานเลย **"ไม่ต้องไปนึกไปคิด"** เพื่อใจของเราจะได้สงบ ใจของเราจะได้เย็น

ยกตัวอย่างอย่างปลานี้ ถ้าเอาขึ้นจากน้ำมาวางบนบกน่ะ ถ้าปลานั้นอยู่นิ่ง ๆ ไม่ดิ้นอะไรมันจะอยู่ได้หลายชั่วโมง แต่ถ้าเอาปลาขึ้นมาบนบกแล้ว **"ยิ่งดิ้นก็ยิ่งตายเร็ว..."**

คนเราก็เหมือนกัน... อยากจะมีปัญญา อยากจะหาทางออกเรื่องธุรกิจหน้าที่การงาน เรายิ่งปรุงแต่ง เรายิ่งคิดมาก เราเลยเสียพื้นฐานของจิตใจ สู้เราสงบ สู้เรานิ่ง สู้เราสมาทานไม่คิดอะไร ไม่ได้...

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้เราอบรมบ่มอินทรีย์อย่างนี้ ฝึกจิตใจให้สงบ ฝึกจิตใจให้เย็น พยายามเชื่อมั่นในความดี เชื่อมั่นในตัวเอง ต้องคิดให้ได้ คิดให้เป็น ทั้งบวก ทั้งลบ ทั้งคูณ ทั้งหาร มีความสุข มีความดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน ทุกอย่างนั้นเราต้องมาแก้ที่ใจเรา แก้ที่คำพูด การกระทำของเรา ฝึกขยันให้มาก ๆ รับผิดชอบให้มาก ๆ มีความเสียสละ สติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น เพื่อจะได้ควบคุมตัวเองให้อยู่ คอนโทรลตัวเองให้อยู่ ใจมันถึงจะได้สงบ ใจเราถึงจะได้เย็น

สิ่งที่ทำให้ทุกคนเจ็บปวดที่สุดก็คือการพ่ายแพ้ต่อตัวเอง ต่ออารมณ์ของตัวเอง มันทำให้เราเองต้องเสียพลังงาน เสียพลังจิต เสียเศรษฐกิจ

ทุกท่านทุกคนนั้นต้องรับผิดชอบ เอาชนะใจตัวเอง เอาชนะอารมณ์ตัวเองให้ได้ มีหลัก มีจุดยืน อย่าเป็นคนเห็นแก่กิน แก่นอน แก่เที่ยว เราอย่าคิดว่าสิ่งเหล่านั้นคือกำไรชีวิต สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่...!

**ทุกท่านทุกคนต้องเอาชนะใจตัวเอง เอาชนะอารมณ์ตัวเอง ถึงจะเข้าถึงความประเสริฐที่ได้เราทุกคนได้เกิดมาเป็นมนุษย์**

**ให้ทุกคนเป็นตัวของตัวเอง...** ตัวของตัวเองที่แท้จริงนั้นคือธรรมะ คือธรรมชาติที่ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ปราศจากความรู้สึกที่ว่าเราเป็นหญิงเป็นชาย เป็นคนหนุ่มคนสาว เป็นคนเฒ่าคนแก่ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันไม่มีเรา ไม่มีของเรา จิตใจของเราจะได้เข้าถึงพระนิพพาน สัมผัสกับพระนิพพาน ว่าความสุขความดับทุกข์ของเรา ทุกคนนั้นอยู่ที่จิตใจสงบ จิตใจที่ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

ขออนุโมทนากับคณะ SCG ทุกท่านทุกคนน่ะ ถือว่าดีมากดีพิเศษ เป็นผู้ที่ตั้งมั่นในธรรม ในคุณพระรัตนตรัย กลับไปบ้าน กลับไปที่ทำงาน นั่นแหละคือที่ปฏิบัติธรรม เป็นที่ผาสุก สงบ ร่มเย็น เพราะจะทำให้เราได้สร้างบารมี สร้างความดี

ในชีวิตของเรานั้นก็ย่อมมีสิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่ดี ทุกอย่างเราก็ต้องมาแก้ที่ใจของเรา แก้ที่คำพูดของเรา เพิ่มอินทรีย์บารมีไปเรื่อย ๆ

ทุกคนน่ะมีครอบครัว มีคุณพ่อคุณแม่ มีกันทุก ๆ คนน่ะ เราก็ต้องเป็นหลัก เป็นแบบพิมพ์ เป็นตัวอย่าง แล้วทุกอย่างมันก็จะดีไปตามที่เราประพฤติปฏิบัติ พระพุทธเจ้าสอนเราว่า **"เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนั้นมันถึงจะมี"** ทุกอย่างเกิดจากเหตุ เกิดจากปัจจัย เกิดจากการกระทำ เรื่องที่มันไม่ดีเราก็แก้ให้ดี สิ่งที่ดีแล้วก็ให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป แต่ทุกอย่างนั้นมันต้องอาศัยกาล อาศัยเวลา อาศัยภาคปฏิบัติ คือพากันอบรมบ่มอินทรีย์ จากการเรียนการศึกษา เอามาประพฤติปฏิบัติเป็นภาคปฏิบัติ มันถึงจะเกิดผล เกิดประโยชน์ **"ธรรมนั้นย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดกาล ตลอดเวลา..."**

ขออนุโมทนาด้วยอำนาจของพระพุทธเจ้า ของพระธรรม ของพระอริยสงฆ์ ขอให้คณะ SCG ทุก ๆ ท่าน จงประสบความสำเร็จ ทั้งกาย ทั้งใจ ทั้งหน้าที่การงาน บุญกุศลที่ได้ทำดี เป็นคนดี จงส่งผลให้ญาติ ๆ บรรพบุรุษ ตลอดถึงคนที่ดี คนที่ไม่ดี และสรรพสัตว์ทั้งหลาย จงมีความสุข มีความดับทุกข์ ด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตาให้นำมาบรรยายให้กับคณะบุคลากรจากบริษัท SCG ซีเมนต์ ผลิตภัณฑ์ก่อสร้าง
ที่มาประพฤติปฏิบัติธรรมในโครงการ Mindfulness ยกระดับจิตใจ
เช้าวันศุกร์ที่ ๕ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๗

# คุณพ่อ คุณแม่ และคุณครู ให้หันกลับมาดูที่ตัวเอง

***ครอบครัว ๆ หนึ่งสำคัญอยู่ที่คุณพ่อคุณแม่...***

ถ้าใครมีคุณพ่อคุณแม่ดี เป็นคนที่รับผิดชอบ เป็นที่เสียสละ ขยันอดทน ไม่ติดอบายมุข ไม่เป็นคนเจ้าชู้ รู้จักการวางแผนใช้เงิน มีศีล มีธรรม มีความสุขในการทำความดี ลูกที่เกิดมาก็จะได้รับความสุข ความดับทุกข์ มีคุณธรรมไปพร้อม ๆ กัน เพราะเด็ก ๆ ตัวน้อย ๆ นั้นเค้าไม่รู้อะไรเลย เราถ่ายทอดพันธุกรรม ถ่ายทอดพฤติกรรมให้กับลูกเราทุก ๆ คน

***คุณพ่อคุณแม่ชอบไปโทษลูก ว่าลูกไม่ดีอย่างโน้นอย่างนี้***
***ไปโทษสังคมสิ่งแวดล้อมว่าไม่ดีอย่างโน้นอย่างนี้***
***ชื่อว่ายังไม่ให้ความยุติธรรมแก่เด็ก ๆ***

เด็ก ๆ ที่เกิดมานั้นน่าเอ็นดู น่าสงสารมาก เพราะผลได้รับเกิดจากคุณพ่อคุณแม่

**คุณพ่อคุณแม่ทุกคนน่ะ...** พระพุทธเจ้าของเรา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา ท่านให้เราหันกลับมาดูตัวเอง เพื่อที่จะได้แก้ไขที่ต้นเหตุ *"เพื่อทุกคนจะได้มีสติมีสัมปชัญญะ จะได้มาแก้ที่ต้นเหตุน่ะ..."*

**ประการแรก...** ทุกคนต้องมีสติ มีสัมปชัญญะ จิตใจสงบเสียก่อน ถ้าจิตใจไม่สงบ สติสัมปชัญญะไม่มี เศรษฐกิจนั้นย่อมไม่เพียงพอ เพราะถูกอวิชชาความหลงมันเผาตัวเอง แล้วก็พากันไปแก้ตั้งแต่ปลายเหตุ ไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ ไม่ได้แก้ที่เรา ไม่ได้แก้ที่ครอบครัว

**ประการที่สอง...** ที่ทรัพยากรของมนุษย์ที่จะดีมีคุณภาพ มีสันติภาพ มีความสุข มีความสงบ มีความร่มเย็นนั้นมาจากคุณครู...

**คุณครูทุกท่านน่ะ...**
**เค้าแต่งตั้งให้ท่านเป็นคุณครู เป็นผู้ให้ความรู้ ความฉลาด**
**ความเข้าใจทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติ**

ทุก ๆ ท่านทุกคนนั้น พระพุทธเจ้าของเรา พระบาทสมเด็จ-พระเจ้าอยู่หัวของเรา ท่านให้คุณครูทุกท่านน่ะตั้งมั่นในความดี เป็นผู้ที่ตั้งในพรหมวิหารทั้ง ๔ มีความกรุณา มีความเมตตา มีความสงสาร พลอยยินดีกับนักเรียนทุก ๆ คน มีจิตใจหนักแน่น มีจิตใจเป็นธรรม ไม่มีอคติ ให้ความสงสารทั้งนักเรียนที่เป็นคนดี ให้ความสงสารกับนักเรียนที่เป็นคนไม่ดี *"เราจะเอาแต่คนดี คนไม่ดีเราจะเอาไปไว้ที่ไหน...?"* พระพุทธเจ้าของเรา ในหลวงของเรา ท่านให้เราสงสารหมดทุก ๆ คนน่ะ

**โรงเรียนของเรานั้นเน้นในการเรียน การศึกษา การปฏิบัติ...**

ระเบียบวินัยนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ ความสะอาดในสนามโรงเรียน ในห้องเรียนห้องสุขานั้นสำคัญน่ะ

ถ้าเราเน้นตั้งแต่การอ่านออกเขียนได้ แต่การประพฤติของเรา โรงเรียนของเรานั้นสกปรก ห้องน้ำห้องสุขาสกปรก นักเรียนเค้าเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตน่ะ บ้านเค้าก็ต้องสกปรก ห้องน้ำ ห้องสุขาก็ต้องสกปรก

**โรงเรียน ๆ หนึ่ง ผู้อำนวยการ (ผอ.)นี้สำคัญ**

**ผู้อำนวยการนั้น...** พระพุทธเจ้าของเรา ในหลวงของเรานั้น ท่านให้เจริญกรุณา ให้มีความสงสารต่อคุณครูทุก ๆ คุณครู ถ้าเราไม่มีความกรุณา ไม่มีความสงสารนั้น ชีวิตของเราก็ต้องเครียด *"เพราะบุคคลที่ไม่มีความกรุณาก็คือชีวิตที่เป็นยักษ์เป็นมาร ไม่ใช่พรหม..."*

พระพุทธเจ้า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ท่านให้เรามีระเบียบ มีวินัย และก็มีคุณธรรมไปพร้อม ๆ กัน พยายามทำความดี พยายามเสียสละไปทุก ๆ วัน พยายามเอาชนะใจตัวเอง เอาชนะอารมณ์ตัวเอง สิ่งที่เจ็บปวดของเราทุกคนในชีวิตประจำวันก็คือการพ่ายแพ้ต่อความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง ทำให้ตัวเองผิดระเบียบ ผิดวินัย ผิดศีล ผิดธรรม

**พระพุทธเจ้าถึงให้เราทุก ๆ คนนั้นมีสติ มีสัมปชัญญะให้มาก**

ถ้าเราไม่มีสติไม่มีสัมปชัญญะ เราทุกคนถึงจะรู้มาก เรียนมาก เข้าใจมาก ก็ไม่สามารถที่จะควบคุมตัวเองได้

ต้องอาศัยความอดความทน ต้องอาศัยสมาธิ เพื่อความตั้งมั่น ความหนักแน่น ความไม่หวั่นไหว อาศัยกาล อาศัยเวลา อบรมบ่มอินทรีย์ให้กับตัวเรา

เราเป็นผู้อำนวยการ หรือว่าพวกที่เป็นคุณครูนักวิชาการนั้น ทุกคนต้องเป็นตัวของตัวเอง ด้วยการเป็นผู้ที่มีระเบียบ มีวินัย มีคุณธรรม มีสติสัมปชัญญะ

ทุก ๆ คนนั้นต้องเอาธรรมเป็นใหญ่ ผู้อำนวยการก็เอาธรรมะเป็นใหญ่ คุณครูนักวิชาการก็เอา ธรรมเป็นใหญ่ ทุกคนตั้งมั่นในธรรมะ สงสารนักเรียน สงสารประเทศชาติ

บ้านเราเมืองเรานี้เต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัว ความเสียสละน้อย ติดในอบายมุขต่าง ๆ *"ประชาชนเงินไม่มาก็ไม่กา ข้าราชการก็เป็นข้าราชกิน นักการเมืองก็เป็นนักกินเมือง"* สาเหตุมันมาจากคุณพ่อคุณแม่ มาจากคุณครู เพราะการเรียนการศึกษาของเรานั้นเน้นตั้งแต่ความรู้ ความสามารถ **"ขาดคุณธรรม"** มีการแตกแยก แตกความสามัคคี เน้นให้ทุกคนมีความเห็นแก่ตัว เอาตัวรอด เอาเปรียบเอารัดคนอื่น ทำอาชีพ บนหลังคนที่มีการศึกษาน้อย ไม่แชร์ความสุขซึ่งกันและกัน

เราเป็นคุณพ่อคุณแม่เป็นคุณครู เป็นแบบพิมพ์ของครอบครัว ของเรา เป็นแบบพิมพ์ ของประเทศชาติ พระพุทธเจ้าของเรา ในหลวง ของเราท่านฝากความหวังไว้กับคุณพ่อคุณแม่ ฝากความหวังไว้กับคุณครูนะ

**ทุกท่านทุกคนนั้น ได้รับตำแหน่งที่ประเสริฐ "พ่อ แม่ คุณครู" นั้นคือพระอรหันต์ของลูก**

พระพุทธเจ้าของเรา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา ท่านให้เราเน้นทางปริยัติและทางปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน ให้โรงเรียนเรา มีคุณธรรม มีระเบียบ มีวินัย มีความสะอาด มีความสามารถ เวลาเป็นประชากร เป็นผู้ใหญ่บ้าน เป็นกำนัน เป็น อบต.จะได้มีคุณภาพ มีศักยภาพ เพราะเราทุก ๆ คน มองเห็นหน้ากันนี้ ตอนแรกก็ว่าคนนี้สวย คนนั้นหล่อ คนนี้แต่งตัวดีหรือไม่ดี แค่นี้ก็ยังไม่พอ ต้องมองลึกเข้าไปอีกว่า *"คนนี้เป็นคนดีหรือไม่ รับผิดชอบ มีคุณธรรม มีประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมหรือไม่...?"*

การประพฤติการปฏิบัตินั้น ทางคุณพ่อคุณแม่ทางคุณครู ทางนักเรียนนั้น ถ้าคุณพ่อคุณแม่เข้มงวด คุณครูเข้มงวด มีความขลัง มีความศักดิ์สิทธิ์ในระเบียบ ในวินัย ในการปฏิบัติ ทุกอย่างเค้าก็ต้องดำเนินไปในทางที่ดี **"เพราะสิ่งนี้ดี สิ่งนั้นก็ถึงมี"** ทุกอย่างนั้นต้องอาศัยเหตุต้องอาศัยปัจจัย...

**การทำความดีนั้นเป็นสิ่งที่ยากลำบาก**
**ทำความดีวันหนึ่งก็พอทำได้**
**แต่ทำทุกวันเป็นปฏิปทานั้นทำยากน่ะ**

คนเรานั้นมันต้องสมาทานความดี ต้องบังคับตัวเองทำความดี ถ้าคนไหนไม่สมาทานความดี ไม่บังคับตัวเองในการทำความดีถือว่าเป็นคนหลักลอย เป็นบุคคลที่ไม่ได้มาตรฐาน อยากกินก็กิน อยากนอนก็นอน อยากไปก็ไป อยากมาก็มา ไม่มีระเบียบ ไม่มีวินัย บุคคลเช่นนี้เค้าเรียกว่าบุคคลไม่ได้มาตรฐาน จิตใจก็ไม่แข็งแรง ร่างกายก็ไม่แข็งแรง

คนเราถ้ามีระเบียบวินัย ถ้าบังคับตัวเอง ร่างกายก็แข็งแรง จิตใจก็แข็งแรง ถ้าไม่มีระเบียบ ไม่มีวินัย ถือว่าเป็นคนพ่ายแพ้ต่อชีวิต เป็นบุคคลที่ได้รับความเจ็บปวดมากที่สุด ยังไม่ตายจิตใจก็ตกนรกทั้งเป็น

ด้วยเหตุนี้ ทุกคนถึงต้องมีระเบียบมีวินัย ต้องเข้มแข็ง สมาทานความดี มีความสุขในการทำความดี มีความสุขในการเสียสละ กายของผู้นั้นถึงมีพลัง ใจของผู้นั้นถึงมีพลัง

วันหนึ่งคืนหนึ่งนั้นมี ๒๔ ชั่วโมง เวลานอนไม่เกิน ๖ ชั่วโมง เวลาตื่นนั้นตั้ง ๑๐ กว่าชั่วโมง ถ้าเราไม่มีความสุขในการทำความดี ถ้าเราไม่มีความสุขในการเสียสละนั้น ชีวิตของเราก็จะไม่มีหลัก ไม่มีจุดยืน เราก็จะเป็นผู้ที่ตกในอบายมุข ตกอยู่ในอบายภูมิ ติดอบายมุข ในครอบครัวทะเลาะวิวาทกัน มีลักเล็กขโมยใหญ่ ขายยาม้า ยาอี วันหนึ่ง ๆ ก็คอยแต่ถูกหวย ถูกเบอร์ เป็นชีวิตที่ไม่มีศักยภาพ ไม่มีความเชื่อมั่นในความดี ในน้ำพักน้ำแรง ในการเสียสละ ที่ต้องสู้ ต้องทน ผ่านอุปสรรค คือต่อสู้กับนิวรณ์ คือความขี้เกียจขี้คร้าน ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านรำคาญที่มันมีในตัวของเราทุกคน

ศัตรูอื่นนั้นไม่สำคัญ ศัตรูภายในคือความขี้เกียจขี้คร้าน ความเห็นแก่ตัวนี้สำคัญ เราเป็นคนไม่มีเบรก ไม่มีคันเร่งน่ะ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้กุลบุตรลูกหลาน ประชากรในครอบครัว ในประเทศชาติได้รับความทุกข์ยากลำบาก ก็เพราะเราเป็นคุณพ่อคุณแม่ ก็เพราะเราเป็นคุณครู เป็นนักวิชาการ เมื่อครั้งที่เราเป็นนักเรียน นักศึกษา เราไม่ตั้งอกตั้งใจเรียน ไม่ตั้งใจศึกษา ไม่ตั้งใจปฏิบัติ เราเลยได้รับกรรมรับเวรจากผลกรรมที่เราได้กระทำ **"การสมาทานความดีความถูกต้องนี้ถึงเป็นสิ่งที่ดีมาก ประเสริฐมาก..."**

คณะอาจารย์ คณะนักเรียนนักศึกษา ที่ได้พากันมาเข้าค่ายปฏิบัติธรรมเพื่ออบรมบ่มอินทรีย์ เป็นสิ่งที่ดีมาก ประเสริฐมาก ถึงจะเสียงบประมาณมาอบรมก็ถือว่าคุ้มค่าน่ะ เราจะได้ยินได้ฟังในสิ่งที่เราไม่เคยได้ยินได้ฟัง เราได้ยินได้ฟังแล้วก็ให้เข้าใจยิ่ง ๆ ขึ้นไป ในภาคปฏิบัติก็จะได้อบรมบ่มอินทรีย์ พัฒนาตัวเอง ปรับตัวเองเข้าหาศีลหาธรรม เพื่อความสงบ ความร่มเย็นในครอบครัว ในหมู่บ้าน สังคม และประเทศชาติ

**ทางครูบาอาจารย์ คณะสงฆ์ ขออนุโมทนาในความดี ในการที่ทุกท่านทุกคนได้ขวนขวาย ได้มีความตั้งมั่น**

ด้วยเดช ด้วยพลังของพระรัตนตรัย คุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์ ด้วยพระบารมีของพระบาทสมเด็จ-พระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนารถ และสิ่งที่ดี ๆ ทั้งหลายทั้งปวง จงอำนวยอวยพรให้ผู้อำนวยการ คุณครู นักเรียน นักศึกษา ตลอดถึงญาติโยมทุกคน จงได้บรรลุถึงความสุข ความดับทุกข์ด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตาให้นำมาบรรยายให้แก่คณะคุณครูจากโรงเรียนในเขต อบต.พระพุทธ
อ.เฉลิมพระเกียรติ จ.นครราชสีมา
เช้าวันพุธที่ ๒๐ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

# ทำใจสบาย ทำใจไม่มีทุกข์

การประพฤติการปฏิบัติธรรม... พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนเข้าใจ คือการทำจิตใจสบาย ทำใจไม่มีทุกข์ เราจะทำใจดีใจสบาย ใจไม่มีทุกข์ได้นั้น ให้พากันเข้าใจ เพื่อสร้างเหตุสร้างปัจจัยให้เข้าถึงความดับทุกข์...

คนเรานี้มีทุกข์อยู่ที่ใจ มีความทุกข์อยู่ที่ร่างกาย การที่จะดับทุกข์ได้ก็ต้องมาปฏิบัติที่ใจ แล้วก็ปฏิบัติที่กาย มาเดินตามรอยของพระพุทธเจ้าของพระอรหันต์ เดินตามอริยมรรค คือข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าและของพระอรหันต์ทุก ๆ องค์

**ความเป็นพระของเราทุก ๆ คนนั้นมันอยู่ที่ใจนะ...**

ประการแรกนี้ เรามองดูหน้าตากันนี้แหละ เรามองดูว่าใครรูปหล่อใครสวย อีกต่อมาหลายวันน่ะ ก็มองดูว่าใครเป็นคนเสียสละใครเป็นคนรับผิดชอบ ใครเป็นคนไม่เห็นแก่ตัว ใครเป็นผู้ที่มีศีล...

ทุก ๆ ท่านทุกคนนั้นย่อมปฏิบัติธรรมะเพื่อความดับทุกข์ทั้งกายทั้งใจ ปรับตัวเองเข้าหากฎหมายบ้านเมือง ปรับตัวเองเข้าหาศีล ปรับตัวเองเข้าหาหน้าที่การงาน เพื่อที่จะได้ปฏิบัติให้ถูกต้องทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งจิตใจ เพื่อเราทุกคนจะได้มาแก้ใจของเราเอง แก้ที่คำพูดของตัวเอง ที่จะได้มาแก้ในการทำงานของเราเอง

**แม้แต่พระพุทธเจ้าเองท่านก็ปรับตัวเองจนละนิสัยจนละวาสนาได้**

พระพุทธเจ้านั้นเป็นผู้ที่ละนิสัยละวาสนาได้ พระพุทธเจ้านั้นเป็นผู้ที่บารมีเพียบพร้อมด้วยการสร้างบารมีสี่อสงไขยกับอีกแสนมหากัป สำหรับพระอรหันต์สาวกนั้น สร้างบารมีไม่เทียบเท่ากับพระพุทธเจ้า

**ยกตัวอย่าง...** อย่างพระสารีบุตรที่ในชาติปางก่อนท่านเคยเกิดเป็นลิง บางทีอาการของท่านจะมีนิสัยกระโดดโลดเต้นอยู่บ้าง อันนี้เป็นวาสนา ไม่สามารถที่จะละปฏิปทาได้ คงมีการสั่งสมมาจนเคยชิน แต่ละคนถึงมีนิสัยต่างกัน ไม่เหมือนกัน เพราะว่าปฏิบัติตามความเคยชินเป็นนิสัย เป็นวาสนาตั้งแต่ปางก่อนน่ะ แต่ท่านสามารถละกิเลสได้ ละความโลภ ความโกรธ ความหลงได้

ทุก ๆ ท่านนั้นต้องเคารพในธรรม ปรับตัวเองเข้าหาธรรม ทุกคนนั้นต้องมีสติ มีสัมปชัญญะ ต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเอง เอาความดี เอาความถูกต้องเป็นใหญ่ เป็นที่ตั้ง **"มีตัวของตัวเองโดยธรรม"**

ปราศจากอคติทั้ง ๔ มีความสุข มีความสงสารผู้อื่น ไม่มีการแบ่งแยก สงสารทั้งคนที่เป็นคนดี คนไม่ดี ***"ถ้าเราจะรักเราจะชอบตั้งแต่คนดีนี้ แล้วคนไม่ดีนั้นเราจะเอาไปไว้ที่ไหน...?"***

**พระพุทธเจ้าสอนเราให้ฝึกสงสารคนอื่น...** ถ้าเราฝึกสงสารคนอื่น ใจของเรามันจะสงบ ใจของเรามันจะเย็นขึ้น

พยายามตั้งมั่นในความดี ตั้งมั่นในธรรม เป็นผู้ที่เสียสละ ไม่หวังอะไรตอบแทน ไม่ว่าการทำงาน การพูด

การที่เราเกี่ยวข้องกับใครนั้น เราต้องไม่หวังอะไรตอบแทน เราทำไปเพื่อเสียสละ เพื่อละความเห็นแก่ตัว เพื่อความไม่โลภ เพื่อความไม่โกรธ เพื่อความไม่หลง สิ่งที่เราจะได้มาน่ะ ก็คือความสุข ความดับทุกข์ทั้งกายและก็ทั้งใจ โดยชีวิตของเรามีความสุข มีความดับทุกข์ ชีวิตของเรามันจะไม่เครียด ที่ชีวิตของเรามันเครียด มันไม่สบายอยู่ทุกวันนี้ เพราะเรามีความอยาก มีความต้องการ มีความหลง

***"ชื่อว่าความอยากนั้น สิ่งที่จะไม่เป็นทุกข์นั้นไม่มีเลย..."***

เราอยากเป็นคนดีเราก็เป็นทุกข์ เราอยากเป็นคนเก่งเราก็เป็นทุกข์ เราอยากรวยอย่างนี้เราก็เป็นทุกข์น่ะ เราอยากให้คนโน้นเป็นอย่างโน้น เราอยากให้คนนี้เป็นอย่างนี้เราก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น

**พระพุทธเจ้าถึงสอนเราว่าไม่ให้มีความอยาก...**

ให้เราเป็นผู้ที่เสียสละ ถ้าเราเสียสละนั้นเราก็จะได้ทั้งทรัพย์ ได้ทั้งอริยทรัพย์ เราก็จะมีความสุขความดับทุกข์ ครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงก็จะมีความสุข มีความดับทุกข์ไปพร้อม ๆ กัน

คนเรานั้นน่ะ พากันอยู่ด้วยความเครียด อยู่ด้วยความทุกข์ ติดสุข ติดสบาย ไม่อยากเสียสละ แต่ก็อยากเป็นคนรวย อยากเป็นคนดี อยากเป็นบุคคลที่คนอื่นเคารพนับถือ มันก็เป็นไปไม่ได้

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

การประพฤติการปฏิบัติธรรมของเรานั้น พระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติ ที่บ้าน ที่ทำงาน ส่วนที่วัดหรือที่อยู่ของพระนี้ เราเพียงมาศึกษา มาเรียนรู้ เพื่อให้เข้าใจในการประพฤติ การปฏิบัติ

## *ทุกคนนั้นต้องเข้าใจถึงจะได้ปฏิบัติถูกต้อง...*

ประการแรกน่ะ พระพุทธเจ้าสอนเราให้พากันฝึกหายใจเข้า ให้มันสบายไว้ หายใจออกให้มันสบายไว้ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าเราจะเดิน จะนั่ง จะนอน ฝึกหายใจเข้าหายใจออกให้มันสบายไว้ ให้เรามีความสุข ในการหายใจ ให้เราเป็นผู้ที่ชำนิชำนาญในการหายใจเข้าออกสบาย ให้มีความสุข

**เราฝึกไว้ให้มันชำนิชำนาญน่ะ...**

อย่างเรามาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม วันแรกนี้ควรที่จะฝึกหายใจเข้าให้สบาย หายใจออกให้สบาย มาฝึกปล่อยฝึกวางทุกอย่าง อยู่กับการหายใจเข้าสบายออกสบาย เราก็ทำในอิริยาบถนั่ง เดิน ยืน นอนอย่างนี้เป็นต้น

ทุกท่านทุกคนนั้นต้องปฏิบัติ ต้องฝึกบุคคลที่ไม่ฝึกไม่ปฏิบัตินั้นมันจะไม่สามารถที่จะเป็นไปได้

คนเรามันเก่งไม่เหมือนกัน บางคนนั้นเก่งทางหนึ่ง บางคนก็เก่งอีกทางหนึ่ง **"จะเก่งทางไหนมันอยู่ที่การฝึกน่ะ..."**

การฝึกนั้นต้องพยายามฝึกให้สม่ำเสมอ ให้ต่อเนื่อง ขยันก็ทำ ขี้เกียจก็ทำ เป็นคนรับผิดชอบ เป็นคนเสียสละ เป็นคนที่ละความเห็นแก่ตัว ถือธรรมเป็นใหญ่ ไม่เอาความชอบความไม่ชอบเป็นที่ตั้ง

ที่คณะผู้บริหารบริษัทบางจากมาประพฤติปฏิบัติธรรม ก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐ เค้าเรียกว่าเป็นผู้ที่เดินทางถูกต้อง เพื่อเราจะได้นำตัวเองเข้าหาความสุข ความสงบ ความร่มเย็น ถือโอกาสปฏิบัติธรรมเจริญสติสัมปชัญญะ เพื่อเข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ที่แท้จริง...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตาให้นำมาบรรยายแก่คณะผู้บริหารบริษัทบางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)
เช้าวันเสาร์ที่ ๒ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

# การเจริญสติสัมปชัญญะ

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

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้เจริญสติ เจริญสัมปชัญญะ ทุก ๆ อิริยาบถ ไม่ว่าเราจะทำงาน เดิน นั่ง นอน ให้ใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับหน้าที่การงาน

เราเสียสละ เราเจริญสติสัมปชัญญะตั้งแต่เช้าจนนอนหลับน่ะ โดยไม่หวังอะไรตอบแทน ถือว่าเราได้เดินตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ

อาศัยอิริยาบถทั้ง ๔ อาศัยหน้าที่การงานเพื่อฝึกจิตฝึกใจ เพื่อเจริญสติสัมปชัญญะ เพื่อให้อินทรีย์บารมีของเราแก่กล้า

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

# *คนเราทำไมมันถึงไม่เก่ง ทำไมมันถึงไม่ฉลาด...?*
# *"เพราะคนเรามันเห็นแก่ตัว"*

เมื่อมันเห็นแก่ตัวแล้ว ความขี้เกียจมันก็ย่อมมีแก่เราทุกคน คนขี้เกียจนั้นย่อมไปถึงทางตัน คนไม่เสียสละนั้นมันย่อมไปถึงทางตัน

คนเรานั้นถ้าฝึกเป็นคนเสียสละ เป็นคนขยัน เป็นคนรับผิดชอบ เป็นคนซื่อสัตย์ เป็นผู้ที่มีศีล ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ สติปัญญานั้นมันจะเกิดขึ้นมาเอง

**คนเราน่ะมองไม่เห็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ควรจะทำ...** เพราะว่าความเห็นแก่ตัวทำให้เราคิดไม่ออก ทำให้เราเป็นคนขี้เกียจขี้คร้าน ไม่เห็นภัยในวัฏฏสงสาร ไม่เห็นความผิดเล็ก ๆ น้อย ๆ ถือว่าเป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในความประมาท เป็นผู้ที่ลูบคลำในศีล ในข้อวัตรปฏิบัติในหน้าที่การงาน ถือว่ายังไม่เข้าถึงกระแสถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน ถือว่าเต็มไปด้วยทิฐิมานะ อัตตาตัวตน มาเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง เอาความเห็นแก่ตัวเป็นที่ตั้ง ตั้งอยู่ในความขี้เกียจ ไม่เอาศีลมาปฏิบัติ ไม่เอาทานมาปฏิบัติ สมาธิปัญญาจะเกิดได้อย่างไร เพราะเราเป็นคนขี้เกียจขี้คร้าน เห็นแก่ตัว...

การประพฤติการปฏิบัตินี้ พระพุทธเจ้าให้เรามีสติสัมปชัญญะนะ มีการรู้ตัวทั่วพร้อมเพื่อที่จะควบคุมตัวเอง คอนโทรลตัวเอง อันนี้ผิดไม่คิด อันนี้ผิดไม่พูด อันนี้ผิดไม่ทำ ทางอื่นที่จะดับทุกข์นั้นไม่มี นอกจากเดินตามรอยของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์

**การสร้างบารมีของเรามันก็เป็นของง่าย ถ้าเราตามพระพุทธเจ้า**

เราปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ เราต้องมีความสุขความดับทุกข์แน่นอน ญาติพี่น้องวงศ์ตระกูลก็ย่อมได้รับผลการกระทำของเราไปพร้อม ๆ กัน โลกนี้จะไม่มีความว่างเปล่าจากการที่มีเราประพฤติปฏิบัติตามอริยมรรคของพระพุทธเจ้า

ทุกท่านทุกคนนั้นไม่มีใครแต่งตั้งเรามาเป็นพระอริยเจ้าได้ ไม่มีใครมาสรรเสริญเยินยอให้เราเป็นพระอริยเจ้าได้ นอกจากเราปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า

**เราทุกคนถือว่าเป็นผู้มีโชคดีพอ ๆ กัน เพราะว่ามีลมหายใจเหมือน ๆ กัน**

เราจะไปโทษว่าไม่มีเวลาปฏิบัติ ติดภาระโน่นนี่ ***"ไม่จริง...!"*** เพราะการปฏิบัติต้องปฏิบัติทุกลมหายใจ

คนเราน่ะมันติด มันหลง มันไม่อยากแก้ไขตัวเอง ไม่อยากปรับปรุงตัวเอง มันติดในโลก ติดในเหยื่อของโลก ติดในความเอร็ดอร่อยของโลก มันไม่อยากสร้างคุณงามความดี มันมีเหตุผลมาก และมีความเห็นแก่ตัวมาก ปัญหาของเรามันถึงมีไปเรื่อย ๆ ปัญหาไม่ใหญ่ไม่โตเท่าไหร่ มันถึงเป็นปัญหาเรื้อรังน่ะ มันเป็นสงครามชีวิต สงครามในวัฏฏสงสาร **"มันไม่กล้าตัด ไม่กล้าปฏิบัติ เราก็ผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อย..."**

พระพุทธเจ้าถึงให้เราสมาทาน ตั้งใจ เหนื่อยก็ช่างมัน ผอมก็ช่างมัน ลำบากก็ช่างมัน ขอให้เราได้เดินตามพระพุทธเจ้า เสียสละเหมือนพระพุทธเจ้า มีศีลมีธรรมเหมือนพระพุทธเจ้า

เรายอมลำบากเพื่อธรรมเพื่อวินัย เรายอมลำบากในทุกขเวทนาที่มันเกิดจากความหิว ความต้องการ

***เรารักษาธรรมะที่เราจะยอมตัดความสะดวกสบาย***
***ตัดความสุขของเราออกไป***
***เรายอมเสียอวัยวะบางส่วนเพื่อรักษาชีวิต***
***เรารักษาธรรมะแม้ชีวิตของเราจะหาไม่...***

ทุกท่านทุกคนต้องมีสติมีสัมปชัญญะ จิตใจมีพลัง เพราะการที่จะตัดวัฏฏสงสาร สิ่งที่เราชอบ เราหลงนี้เป็นเรื่องใหญ่

ต้องเพิ่มสัมปชัญญะให้มาก สมาทานให้แข็งแรง อย่าไปทำผิด พูดผิด คิดผิด สมาทานไว้ให้แน่น ปัญญาของเรามันถึงจะเกิดน่ะ **"การชนะสิ่งใดก็สู้ชนะจิตใจที่มันไม่ดีที่ตัวเรานี้ไม่ได้"**

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

ให้ทุกท่านทุกคนน่ะมาประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ เข้าใจอย่างนี้แหละ มันจะได้ง่าย

เราอย่าไปมองข้ามสติสัมปชัญญะ เราอย่าไปมองข้ามการประพฤติปฏิบัติ

เราทำได้ เราปฏิบัติได้ ที่เราปฏิบัติไม่ได้คือเราไม่ทันปฏิบัติ เราไม่รู้แนวปฏิบัติ *"ผู้ที่อยู่วัดก็ปฏิบัติได้ ผู้ที่อยู่บ้านก็ปฏิบัติได้ ปฏิบัติได้เหมือนกันหมด ไม่มีใครที่จะแตกต่างกัน..."*

ชีวิตของเรานี้ เราต้องรับผิดชอบ ไม่มีใครมาปฏิบัติให้เรา ไม่มีใครมาบำเพ็ญบารมีให้เรา

ชีวิตของเรานี้ถือว่าเกิดมาเพื่อสร้างความดี บำเพ็ญบารมี บำเพ็ญคุณธรรม

ข้าว อาหารทุกอย่างนี้ เราเอาของเขามาบริโภค มาใช้สอย ปัจจัยทั้ง ๔ นี้ใช้เพื่อบำเพ็ญบารมี สร้างคุณธรรม ไม่ใช่เอามาหลงมาเพลิดเพลิน

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

โลกเค้าพัฒนาเรื่องวัตถุ เรื่องเทคโนโลยีทางวิทยาศาสตร์น่ะ **"เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนั้นก็ถึงมี"** เราก็มาพัฒนาอริยมรรค พัฒนาข้อวัตรปฏิบัติให้มีในตัวในตน

พยายามเชื่อมั่นในตัวเองให้มาก ชีวิตนี้จะไม่ได้งมงาย ไม่ได้เพ้อฝันไปหลงความสุขที่จะทำให้เราตกนรกไปจนไม่รู้จักที่จบที่สิ้น

เราประพฤติปฏิบัติไปก็ย่อมเข้าถึงความสงบ ความดับทุกข์ไปเรื่อย ๆ

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย
เช้าวันจันทร์ที่ ๑๑ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

# การเลี้ยงชีวิตที่ชอบด้วยความสุข...

ทุกท่านทุกคนต้องทำงาน นี้เป็นภาคบังคับของเราทุก ๆ คนที่มีชีวิต มีลมหายใจ

วันหนึ่งคืนหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง เวลานอนส่วนใหญ่ก็ไม่เกิน ๖ ชั่วโมง เราทำอย่างไร ถึงจะมีความสุขมีความดับทุกข์

พระพุทธเจ้าสอนเราให้เป็นคนที่เสียสละ รับผิดชอบ ขยันหมั่นเพียร มีความสุขกับการทำงาน เอาการงานนั้นมาประพฤติปฏิบัติธรรม เราทำงานเพื่องาน เพื่อเสียสละ เพื่อเจริญสติสัมปชัญญะ

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

# พระพุทธเจ้าให้เราเสียสละโดยไม่หวังอะไรตอบแทนนี้คือ "การเลี้ยงชีวิตโดยชอบ" ท่านผู้นั้นก็จะได้ทั้งทรัพย์ ได้ทั้งอริยทรัพย์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **"เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนั้นก็ถึงมี"**

คนเราสิ่งที่มันเผาตัวเองคือความหลง เมื่อมีความหลงแล้วก็มีความโลภ แล้วก็มีความโกรธ มีความเครียด ชีวิตของเราเลยเป็นชีวิตที่ตกนรกทั้งเป็น

**คำว่าเสียสละนั้น "ต้องเป็นคนขยัน เป็นคนรับผิดชอบ..."**

เราจะมีความสุข มีความดับทุกข์อยู่ที่เรามีความเสียสละ มีความรับผิดชอบ พยายามปรับตัวเองอยู่ตลอดและตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

**ประมาทนิดเดียวไม่ได้ บกพร่องนิดเดียวไม่ได้**

เรามีความสุขในการมีทรัพย์ มีชื่อเสียงเกียรติยศ พระพุทธเจ้าท่านสอนเราไม่ให้เราพากันหลง เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้แน่นอน **"เราไม่จากเขา เขาก็จากเรา"** เพราะทุกสิ่งทุกอย่างนั้นผ่านไปทุกขณะ ผ่านไปทุกลมหายใจไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ทุกอย่างนั้นมันมีทั้งคุณและโทษ

พระพุทธเจ้าถึงสอนเราให้เป็นคนมีศีล ปฏิบัติศีล สมาทานศีล
คนเราถ้าไม่มีศีลแล้วชีวิตนี้มีแต่ทุกข์ โทษ เวร ภัย
"ศีลนี้คือธรรมนูญทางจิตใจและธรรมนูญทางกาย"

ตัวเราจะมีความสุขก็เพราะศีล ครอบครัวเราจะมีความสุขก็เพราะศีล

ประเทศชาติสังคมที่มันมีปัญหาก็เพราะสังคมนี้ไม่มีศีล มีการโกงกินคอร์รัปชั่นต่าง ๆ

บริษัทอะไรต่าง ๆ ห้างร้านต่าง ๆ ที่ไม่ประสบความสำเร็จโดยเฉพาะชีวิตที่ไม่สามารถเข้าถึงความดับทุกข์ที่จริงก็คือขาดเรื่องศีล ศีลนี้คือทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตประจำวันของเราและครอบครัว...

**ศีลนี้คือพื้นฐานของความดี...**

ที่เรามองเห็นกันทุกวันนี้ เห็นคนที่เค้าเลี้ยงชีวิตที่ไม่ชอบ อาชีพขายเหล้าขายเบียร์ อาชีพที่ทำปาณาติบาต อาชีพการพนัน อาชีพที่เป็นข้าราชการนักการเมือง โกงกินคอร์รัปชั่น ก็พากันร่ำรวย พากันเป็นเศรษฐีกันก็หลายคนน่ะ

ความรวยอย่างนั้น การทำมาหากินอย่างนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่าไม่ใช่การเลี้ยงชีวิตที่ชอบ เป็นการพ่ายแพ้ต่อความหลง ต่อความอยากความต้องการของตัวเอง ถือว่ายังเป็นผู้พ่ายแพ้ ถึงจะร่ำรวยก็ชื่อว่ารวยตั้งแต่ภายนอก ถึงจะสวยถึงจะหล่อก็แต่ภายนอก ชื่อว่าเป็นผู้ที่ยังปรารภโลก ปรารภวัตถุ ยังถือโลกเป็นใหญ่ ถือวัตถุเป็นใหญ่ ไม่ได้เอาศีล เอาธรรม เอาคุณธรรม

ตัวเราเองหรือคนอื่นถ้ามีความคิดอย่างนั้น มีความเข้าใจอย่างนั้น มีการกระทำอย่างนั้น ตัวเราก็จะเข้าสู่การทำร้ายตัวเองและทำร้ายคนอื่น

**การเรียนการศึกษา...** ถ้าเราเรียนเราศึกษาเพื่อวัตถุ เพื่อผลประโยชน์น่ะ ไม่ได้เน้น เพื่อการเสียสละ ไม่เน้นธรรมะ การศึกษานั้นก็จะเข้าถึงทางตันน่ะ

พระพุทธเจ้าท่านมีพระกรุณาสงสารพวกเรา ให้พวกเราพากันแบ่งความสุข แชร์ความสุขกัน มีความเมตตา มีความสงสารกันมาก ๆ ถ้าเรามองแต่ทางวัตถุน่ะเราก็จะเผาทั้งตัวเอง เผาทั้งครอบครัว ไม่ได้เลี้ยงชีวิตโดยชอบโดยธรรม

พระพุทธเจ้าให้เราก้าวไปด้วยความดี ก้าวไปด้วยคุณธรรม มีความสุขในการทำงาน มีสมาธิให้แข็งแรงให้มาก ๆ น่ะ

คนเราน่ะอยากจะรวยมันก็เท่าเก่าน่ะ อยากจะเหาะเหินเดินอากาศได้มันก็ไม่ได้ คิดมากมันก็ต้องปวดหัว คิดมากก็ต้องเป็นโรคประสาทโรคจิตน่ะ **"คนเราทุก ๆ คนถึงมีความจำเป็นที่จะต้องประพฤติปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน..."**

พยายามมาแก้ที่ใจของตัวเองนี้แหละ มาแก้ที่คำพูดของเรา มาแก้ที่การกระทำความเคยชินที่มันเป็นบาป เป็นกรรม เป็นอกุศลนั้น ทุกท่านทุกคนต้องหยุด สิ่งที่เป็นความดีเป็นบุญกุศลนั้นต้องทำ และก็ปฏิบัติต่อเนื่องจนกว่าจะเข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ที่แท้จริง

ทุกท่านทุกคนนั้นต้องมีสติมีสัมปชัญญะ ต้องกลับมาดูตัวเอง กลับมาพิจารณาตัวเองส่วนไหนบ้างที่เรามันยังขาดตกบกพร่อง ต้องแก้ไขใหม่ ปรับปรุงใหม่ ให้เข้าสู่อริยมรรค สร้างเหตุสร้างปัจจัย

ทุก ๆ ท่านน่ะชอบแต่งหน้า แต่งตา แต่งผม ตบแต่งเสื้อผ้าอาภรณ์ แต่งนั้นเป็นสิ่งที่ดี แต่จะให้ดียิ่ง ๆ พระพุทธเจ้าให้ตบแต่งในเรื่องจิตเรื่องใจ ในเรื่องคุณธรรม โดยการประพฤติการปฏิบัติ

## อย่าพากันกลัวความดี กลัวศีล กลัวการรักษาศีล... ศีลนั้นคือการสงสารตัวเองและสงสารคนอื่น

คนเราถ้าไม่สงสารตัวเอง ไม่สงสารคนอื่นแล้ว ชีวิตนี้จะอยู่ด้วยความเครียด ชีวิตนี้จะอยู่ด้วยการให้กิเลสมันเผาตัวเอง ที่ยังไม่ตายก็ถูกเผาน่ะ เป็นผู้ที่ไม่มีความสุข เป็นผู้ที่ไม่รู้จักพอ เป็นผู้ที่ไม่เสียสละ แต่ก็อยากมีอยากเป็น เป็นผู้ที่ชอบให้แต่คนอื่นเอาอกเอาใจ ไม่ได้เป็นผู้ให้ ไม่ได้เป็นผู้เสียสละ เป็นผู้ที่ปากติดระเบิด มีพิษมีภัย นำความทุกข์ให้ตัวเอง นำความทุกข์ให้คนอื่น เป็นผู้ที่ไม่น่าเคารพนับถือ ตัวเองก็เคารพนับถือตัวเองไม่ได้ คนอื่นก็เคารพนับถือเราไม่ได้ เป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในความประมาท

โครงสร้างของศีลนั้นช่วยเหลือเรา อนุเคราะห์เราให้เข้าถึงธรรมะ ให้มีฐานตั้งแห่งธรรมะ

ทุกคนมีบ้าน มีประเทศ มีถิ่นที่อยู่อาศัย เพราะว่ามีที่ดินเป็นของตัวเอง ศีลถึงเปรียบเสมือนแผ่นดินที่จะให้ความดีทั้งหลายทั้งปวงเกิดแก่ใจของเราได้

พระภิกษุ สามเณร หรือญาติโยมน่ะ ที่ไม่เห็นความสำคัญในเรื่องศีลในการรักษาศีล ชื่อว่าเป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในความประมาท เป็นผู้ที่ปิดโอกาสตัวเองที่ประเสริฐ ที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์

ความสุขความดับทุกข์ของเรานั้นอยู่ที่ใจสงบ อยู่ที่ใจไม่โลภ ไม่โกรธไม่หลง ถ้าเรามาหลงในความสุขความสะดวกสบาย ก็เท่ากับบุคคลคนหนึ่งที่ได้รับจ้างค่าแรงมาทำงานน่ะ เท่ากับเรารับจ้างมาเกิด เพราะเราพากันมาหลงในวัตถุที่มันไม่เที่ยงแท้แน่นอน ที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

มีปัญหาอยู่ว่า ***"เราทำอย่างไรมันถึงไม่เครียด...?"*** เพราะชีวิตนี้ตั้งแต่เช้าจนนอนหลับน่ะ เราพากันอยู่ด้วยความเครียด

ความเครียดนั้นมันเกิดจากที่เราไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะในปัจจุบันจิตใจของเรานั้น มันอยู่กับอดีต แล้วก็อยู่กับอนาคต

เราฝึกทำใจของเราให้สบาย ทำใจของเราไม่ให้มีทุกข์ เสียสละให้เต็มที่ อย่าไปออม ให้ตั้งอยู่ในศีล ตั้งอยู่ในสมาธิ ปัญญาของเราถึงจะเกิดได้

**ฝึกไป ปฏิบัติไป...** ถ้าเราอยากมีอยากเป็นน่ะ เราไม่สร้างเหตุสร้างปัจจัยนั้นมันเป็นไปไม่ได้ **"เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนั้นก็ถึงมี"**

**ปัญหาในโลกนี้มันมี เพราะเราไปแก้ไม่ถูกน่ะ...** คนที่แก้ปัญหาถูกต้อง คือต้องมาแก้ที่จิตที่ใจของตัวเอง แก้ที่การกระทำของตัวเอง แก้ที่คำพูดของตัวเองน่ะ

**ทุก ๆ ท่านทุกคนต้องทำให้ได้ ต้องปฏิบัติให้ได้**

การประพฤติปฏิบัตินั้นไม่ใช่ของยาก ไม่ใช่ของง่าย แต่เป็นการประพฤติการปฏิบัติให้ถูกต้อง แล้วก้าวไปด้วยความดี ด้วยการเสียสละ โดยที่เราทั้งหลายไม่หวังอะไรตอบแทน เราก็จะได้ทั้งทรัพย์ ได้ทั้งอริยทรัพย์

**พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนน่ะเข้าใจเรื่องธรรมะ...**

ถ้าใครปฏิบัติตามอริยมรรค ท่านผู้นั้นก็จะเข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ หัวใจของเรา ทุกคนจะเข้าถึงความเป็นพระได้ด้วยกันทุกท่านทุกคน "ถ้าที่ไหนมีการประพฤติปฏิบัติ โลกนี้ก็จะไม่ว่างจากพระอริยเจ้าหรือพระอรหันต์..."

ด้วยปัญญาบริสุทธิคุณ พระกรุณาบริสุทธิคุณ จงเป็นเดชเป็นพลังให้ท่านทั้งหลายได้มีความตั้งมั่นในการประพฤติปฏิบัติ ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย
เช้าวันอาทิตย์ที่ ๑๓ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗