

ใจดี ใจสบายนะ

=Delivery=

ใจดี ใจสบายนะ

พนักงานบริการดี
ด้วยความใส่ใจ



“ນມ ຕສສ ກຄວໂຕ ອຣහໂຕ ສມມາສມພຸກຮສສ”

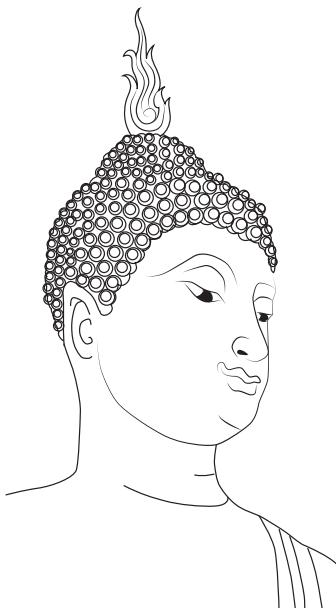
ຂອນອນນ້ອມແດ່ພຣະຟູມພຣະກາຄເຈົ້າພຣະອງຄນັ້ນ
ຊື່ເປັນຟູໄກລຈາກກີເລສ ຕຣສຮູຂອບໄດ້ໂດຍພຣະອງຄເອງ

สารบัญ

หน้า

๑. มนุษย์ผู้มีปัญญา	๑
๒. ให้อวานนักศึกษาในโครงการโอมโซลูชั่นแครีเยอซ้อยส์	๑๑
๓. วันเด็ก	๒๑
๔. กายสังขาร	๒๙
๕. พระปีใหม่ ๒๕๕๘	๓๗
๖. เดินทางด้วยความเสียสละ...	๔๑
๗. อุ่นหัวในวันส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ ๒๕๕๘	๔๘
๘. ความเป็นมนุษย์อยู่ที่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม	๕๗
๙. อาหารกาย อาหารใจ...	๖๑
๑๐. เราทำอย่างไรเงื่องจะมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น “พอเพียง...เพียงพอ”	๖๘
๑๑. กาย เวทนา จิต ธรรม...	๗๕





มนุษย์ผู้มีปัญญา

นักศึกษาให้เข้าใจเรื่อง obsay mu...
obsay mu

obsay mu คือสิ่งที่ทำให้เราตกต่ำ ได้แก่ ความขี้เกียจขี้คร้าน ติดสุข ติดสบาย ติดเล่นติดเที่ยว ติดผู้หญิง ติดเหล้า ติดเบียร์ ติดการพนันต่าง ๆ ติดเกมส์ ติดเพลิง ความรับผิดชอบน้อย จิตใจไม่หนักแน่น ไม่มีความอด ความทน ไม่พยายามทำใจให้สงบ ไม่ยับยั้งจิตใจในการใช้เงิน ไม่รู้จักวางแผนในการใช้เงิน สิ่งเหล่านี้จัดว่าเป็น obsay mu เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ที่จะให้เราตกต่ำ ยากจน สร้างปัญหาให้กับตนเอง สร้างความเดือดร้อน ให้กับตนเอง ครอบครัว ประเทศชาติ

ให้นักศึกษาทุกคนนั่ง พากันมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ว่าสิ่งเหล่านี้น่ะ คือ “obsay mu” เป็นสิ่งที่จะนำชีวิตจิตใจ ฐานะ หน้าที่ การงานของเราให้ตกต่ำ

นักเรียนทุกคน ต้องเริ่มต้นจากเดี่ยวนี้ เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย
รับผิดชอบ

ชีวิตของเราทุก ๆ คนเป็นชีวิตที่หวานกระແສ หวานต่อความเห็นด้วย
ความยากลำบาก ปรับตัวเองเข้าหาระเบียบハウนัย หาเวลาเพราสิงต่าง ๆ
นั้นเมื่อมันผ่านไปแล้วเอกสารลับคืนมาไม่ได้ มันเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนต้องมีสติ
มีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

เราทุก ๆ คนให้ตั้งปณิธานในใจว่า ขอบคุณความเห็นด้วย ความยาก
ลำบาก ขอบคุณร่างกายที่พักผ่อนไม่เพียงพอ ขอบคุณอุปสรรคทั้งหลาย
ทั้งปวงที่มาทำให้เราไขว้เชว ที่จะให้เราได้สร้างสติ สร้างสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อม ที่จะทำให้เราได้เป็นคนรับผิดชอบ สร้างความดี สร้างบารมี
สร้างคุณธรรม

ถึงจะชอบหรือไม่ชอบทุกคนต้องผ่านไปด้วยสติ ด้วยสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อม

นักศึกษาทุก ๆ คนน่ะ ต้องหนักแน่น ต้องเข้มแข็ง ต้องแข็งแรง
แข็งแกร่ง ว่านี้คือหนทางที่เราจะเดิน ที่จะต้องไป

มนุษย์ผู้ที่เสียสละความขี้เกียจขี้คร้าน ความง่วงเหงาหวานนอน
เสียสละรูป เสียง กลิ่น รส โภภูติพะ ธรรมารมณ์ ลาภ ยศ สรรเสริญ
ไม่ติดอยู่ ไม่หลงอยู่นี้เรียกว่า “มนุษย์ผู้มีปัญญา”



เราตื่นขึ้น เราต้องคิดเสมอว่า เราจะเสียสละอะไรบ้าง รับผิดชอบอะไรบ้าง หนักแน่นอะไรบ้าง เราจะให้อะไรบ้างด้วยการประพฤติการปฏิบัติของเราเอง

เพราะอย่างมุขต่าง ๆ นั้นคือความเกี่ยจคร้าน ความง่วงเหงา หวานนอน

เริ่มต้นนั่น กราบพระ ให้วพระ สวดมนต์ เก็บที่อยู่ที่นอน ทำความสะอาดที่อยู่ที่นอน ห้องน้ำห้องสุขา เพราะใจของเราหมาบ มันเห็นแก่ตัว มันปี้เกียจปีคร้าน ต้องฝึกให้เดาขยัน ฝึกให้เดาล่ะความเห็นแก่ตัว

เราต้องให้ตัวเองด้วยการฝึกเป็นคนขยัน รับผิดชอบ เสียสละ ฝึกภริยามารยาท อ่อนน้อมถ่อมตน พูด เพราะ ให้วังман รู้จักที่ต่ำที่สูง

คนเรามันปี้เกียจต้องฝึกเป็นคนขยัน มันอยากจะเล่นอินเทอร์เน็ต เพชบุ๊ก ก็ต้องหยุดตัวเอง มันอยากรีบไปหาเพื่อนหาแฟน ก็ต้องหยุดตัวเอง ต้องหยุดตัวเองให้ได้

คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์นะ มันเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ เราต้องเอาเค้ามาใช้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์นั่น เพราะส่วนใหญ่สิ่งที่ดี ๆ มีอยู่ในคอมพิวเตอร์ มีอยู่ในโทรศัพท์มากมาย

สิ่งเป็นบันเทิง สิ่งที่ไร้สาระ ที่บันทอนสติปัญญาเราด้วยความคุณ ด้วยความหลงนั่น นักศึกษาทุกคนต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ควบคุมตัวเองให้อยู่ บังคับตัวเองให้อยู่



ฝึกເອາະນະໃຈຕົວເວັງ ອາຮມນົນຂອງຕົວເວັງ ດ້ວຍກາຮ່ຽນດຸລມຫາຍໃຈ
ຂອງຕົວເວັງ ນານ ຈ ດື່ງໝາຍໃຈ ດ້ວຍກາເຈີຣີຢູ່ເບກຂາສມາລືໃໝ່ມາກ ຈ
ຝຶກເຈີຣີສົດສັນປະໜູນຢູ່ຕົວເວັງໃຫ້ມາກກວ່າອາຮມນົນທີ່ເຮັດວຽກ

ເມື່ອເຮັດວຽກຮູ້ຕົວເວັງມາກກວ່າອາຮມນົນທີ່ເຮັດວຽກໄປກາຍນອກ ເຮັດວຽກ
ຕົວເວັງມາກກວ່າອາຮມນົນທີ່ມັນກົດດັນເຮັນນັ້ນມັນກີຈະຄ່ອຍ ຈ ພາຍໄປ

ທຸກ ຈ ທ່ານທຸກ ຈ ດັນຕ້ອງຝຶກ ຕ້ອງປະລິບຕີ ເພຣະນີເປັນໜ້າທີ່ຂອງເຮັດ
ວຽກ ເປັນຄວາມຈຳເປັນຂອງເຮັດ ທີ່ເຮັດຈະຕ້ອງຝຶກຕົວເວັງ ປະລິບຕີຕົວເວັງ ເຮັດຈະປ່ອຍ
ຕົວເວັງໄປໂດຍໄມ້ມີກາຮັດວຽກປະລິບຕີນັ້ນໄມ້ໄດ້ໂດຍເຕັດຂາດ

ເຮັດຈະເຮັດວຽກຈີ່ພົກຍັງຕ້ອງຝຶກ ເຮັດຈະເຮັດວຽກສື່ວົງເຮັດວຽກທີ່ຕ້ອງຝຶກ
ເຮັດຈະຝຶກຈິຕີໃຈ ເພື່ອເອາະນະອາຮມນົນ ເອາະນະອບາຍມຸ່ເຮັດວຽກທີ່ຕ້ອງຝຶກ

ພຣະພຸທອເຈົ້າທີ່ໄດ້ເປັນພຣະພຸທອເຈົ້າກີ່ພຣະທ່ານຝຶກ ທ່ານປະລິບຕີ
ພຣະອຣහັນຕໍ່ສາວກທີ່ໄດ້ເປັນພຣະອຣහັນຕົກີ່ພຣະທ່ານຝຶກ ທ່ານປະລິບຕີ

ຄ້າໄມ້ຝຶກ ໄມ່ປະລິບຕີ ໄມ່ທັດນ່ະມັນໄມ້ໄດ້

ຕ້ອງເຮັດວຽກທີ່ມີຮະບັບ ມີວິນຍີ ມີຄວາມຮັບຜິດຂອບ ຖຸກຄົນຕ້ອງ
ຮັບຜິດຂອບຍ່າງສຸດຍອດ ຄ້າເຮັດວຽກຮັບຜິດຂອບ ເຄົ້າເຮັດວຽກທີ່ມີຕື່ມ
ເປັນຄົນມີຄວາມຜິດນະ ດັນຮັບຜິດຂອບເຄົ້າເຮັດວຽກວ່າ ດັນມີສົດສັນປະໜູນຢູ່ຕົວ
ທຸກ ທຸກ ດັນຮັບຜິດຂອບເຄົ້າເຮັດວຽກໄດ້ ຈະທຳໃຫ້ເຮັດວຽກມີສາມາຊີ
ໂດຍຮຽມຈາຕີ ໂດຍປະລິບຕີໄປໃນຕົວ



ความรับผิดชอบนี้คือตัวของเรานะ ความรับผิดชอบของเราทุกคน
ให้มันเป็นมาตรฐาน เป็นสแตนดาร์ด อย่าได้ตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเอง

คนที่ตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ ไม่รับผิดชอบ เค้าเรียกว่า
คนเจ้าอารมณ์ เป็นคนมีโลกส่วนตัว อนาคตเราต้องยกจน อนาคตเรา
ต้องเป็นโรคประสาทแน่นอน ถ้าเราไปตามอารมณ์ตัวเอง ตามใจตัวเอง
ไม่รับผิดชอบ

ความรับผิดชอบนี้ถึงเป็นสิ่งที่สุดยอด หมายความว่า
ที่ประเสริฐของเรามา

เราจะได้ช่วยเหลือตัวเองได้ ช่วยพ่อแม่ ญาติพี่น้อง บ้านเมืองได้

เราฝึกตัวเองดี ๆ ปฏิบัติตัวเองดี ๆ มันถึงจะรู้แจ้ง แจ่มแจ้ง
เป็นหลักการ เป็นจุดยืน ให้แก่เพื่อนฝูง ลูก ๆ หลาน ๆ ของเราในอนาคต

เรื่องสำคัญนั้น คือเรื่องวางแผนในการใช้เงิน ใช้สถาค

เราต้องวางแผน ถ้าเราไม่วางแผนในอนาคตเราต้องเป็นหนี้เป็นสิน
ครอบครัวเราต้องมีความทุกข์ ไม่มีความอบอุ่น

เราอย่าไปเอาความสุขกับการใช้เงินอย่างเดียว เราต้องเอาความสุข
กับการมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม รู้จักทำใจสงบ เราถึงจะเข้าถึง
เศรษฐกิจพอเพียง



ถ้าไม่อย่างนั้นครอบครัวเราจะแตกแยกนั่น ต้องกล้ายเป็นหนุ่มโรงงาน
สร้างงานไปกินก๋วยเตี๋ยวกันเป็นแคา ๆ ไปกินข้าวราดแกงกันเป็นแคา ๆ

ถ้าจะให้ดีที่สุด พยายามพากันปฏิบัติธรรม ตั้งเนื้อตั้งตัว ทำงานให้มี
ความสุข ระมัดระวังเรื่องการใช้เงิน ใช้สตางค์ อย่าไปสร้างหนี้สร้างสินโดย
เด็ดขาด

คนเรามันต้องอด ต้องทน ต้องมีสติสัมปชัญญะ

อาหารการรับประทาน ถ้าอันไหนไม่จำเป็น ราคาแพง ๆ ไม่ต้อง¹
ไปซื้อไปใช้มัน

ให้วัพระ สวดมนต์ ฝึกสติสมาริทุกวัน ทำใจให้สงบ
เจริญสติสัมปชัญญะ

ประเทศไทยของเรา ยังพากันหลงวัตถุ เข้าใจผิด มีความเห็นผิดอยู่มาก
การเรียน การศึกษา ก็มีการเข้าใจผิด ว่าสถาบันนั้นดีกว่า เก่งกว่า
ทำให้แตกแยกนั่น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านไม่ได้สอนอย่างนั้น
ท่านสอนให้ทุกคนรักกัน ลงสารกัน ไม่ให้อาดี เอาชั่ว ไม่เอาเก่ง เอาตลาด
ให้อาความรัก ความเมตตา ความสงสาร ความสามัคคีเป็นหลัก

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เหมือนกัน ท่านเน้นความเมตตา
ความสงสาร ความสามัคคีเป็นใหญ่ เป็นหลัก ท่านไม่ให้อาผิด เอาถูก เอาดี
เอาชั่ว ท่านไม่ให้แบ่งสถาบันโน้น สถาบันนี้ สถาบันไหนถ้าเราตั้งใจเป็น
คนดี เป็นคนเลี้ยงลูก รับผิดชอบ หนักแน่น มั่นคงเหมือนกันหมดนั่น



ท่านไม่ให้แบ่งสถาบัน ไม่ให้แบ่งภาค แบ่งศาสนา ทุกคนก็ล้วน
ต้องการที่จะเป็นคนดี คนเสียสละด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

ในโลกนี้มันก็มีทั้งคนดี คนไม่ดี เราจะเอาแต่คนดี ๆ คนที่ไม่ดี
เราจะเอาไว้ที่ไหน..?

ความเมตตา ความกรุณา ความสงสารนี้ถึงเป็นสิ่งที่สำคัญ นักศึกษา
ทุกคนพากันคิดอย่างนี้นั่น เพื่อส่วนรวม เพื่อประโยชน์ส่วนรวม

มันยังมีความเห็นผิด เข้าใจผิด ว่าเราดีกว่าเขา เก่งกว่าเขา รวยกว่าเขา
มีความสามารถกว่าเขา

ถ้าคนดี คนเก่ง คนฉลาด มันต้องมีความรัก ความเมตตา
ความสงสารนะ มันถึงจะดี มันถึงจะถูกต้อง เพราะเราทุก ๆ คนต้องอยู่
ร่วมรวมกันหลาย ๆ ภาค หลายศาสนา

เราจะอยู่ตั้งแต่ครอบครัวของเรา บ้านของเรา ภาคของเรา ศาสนา
ของเรานั้น เราคิดอย่างนี้มันไม่ได้ มันเห็นแก่ตัว เราต้องอยู่ร่วมรวมกันกับ
ทุก ๆ คน ด้วยเราเป็นผู้ให้ เป็นผู้ที่เสียสละ

เราจะไปแบ่งว่า เราที่เป็นคนหนึ่ง ท่านนี้เป็นคนได้ ท่านนี้เป็นคน
อีสาน ท่านนี้เป็นคนภาคตะวันออก เราไปคิดอย่างนี้ไม่ได้ คิดอย่างนี้มัน
เป็นอัตตาตัวตน คิดอย่างนี้มันเป็นคนบาปน่ะ

ทุก ๆ คนนั้นน่าเมตตา น่าสงสารด้วยกันทุก ๆ คน มีความแก่
มีความเจ็บ มีความตาย มีความพลัดพรากเหมือนกับเราทุก ๆ คน
เวลาเจ็บไข้ไม่สบาย เลือดก็ยังช่วยเหลือกันได้



เราต้องเป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละ เราต้องปรับทัศนคติใหม่นั่น
เราจะเป็นคนเห็นแก่ตัวนี้ไม่ได้ ไม่ดี ไม่ถูกต้อง

เพื่อในเรามันจะเป็นคนดีคนไม่ดีก็ช่างหัวมันนั่น เราเกื้อกูลกัน มีจุดยืน
เค้าทำซ้ำ เราก็ไม่ต้องไปทำกับเค้า เค้าลักษ์ใจไม่ยอมให้ญี่ปุ่นช่างเค้า
เราเกื้อย่าไปทำกับเค้า

เรื่องความเมตตา เรื่องสงสารนี้สำคัญมากนั่น

นักศึกษาที่ได้พากันมาอยู่วัด เพื่อมาศึกษา ปรับทัศนคติ ให้นักศึกษา
ได้เปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดี

ทุกท่านทุกคนก็อนุโมทนา ดีใจ พ่อใจ ที่จะได้เห็นทรัพยากรของ
มนุษย์ที่จะได้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เป็นนักศึกษาในวันนี้ คือเป็น
ผู้หลักผู้ใหญ่ในวันหน้า

ขออนุโมทนา กับนักศึกษาทุกท่านทุกคน ที่ได้พากันมาประพฤติ
มาปฏิบัตินั่น

หวังว่านักศึกษาจะได้จำเอาสิ่งที่ดี ๆ สามารถสิ่งที่ดี ๆ ไปดำเนิน
ชีวิตที่ประเสริฐ ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เพื่อสร้างความดี สร้างคุณธรรม
จากสิ่งที่มั่นคง จากสิ่งที่มั่นคง ให้มันเป็นสีขาว ด้วยการประพฤติ
การปฏิบัติของนักศึกษาด้วยกันทุกท่านทุกคน



ขออำนวยอวยพร เอกคุณพระศรีรัตนตรัย คือ คุณของพระพุทธเจ้า
คุณของพระธรรม คุณของพระอริยสังฆ์ คุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ
ขออำนวยอวยชัยให้ทุกท่านทุกคน มีความสุข ความเจริญในชีวิต ธุรกิจ
หน้าที่การงาน ให้บรรลุถึงมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ
ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

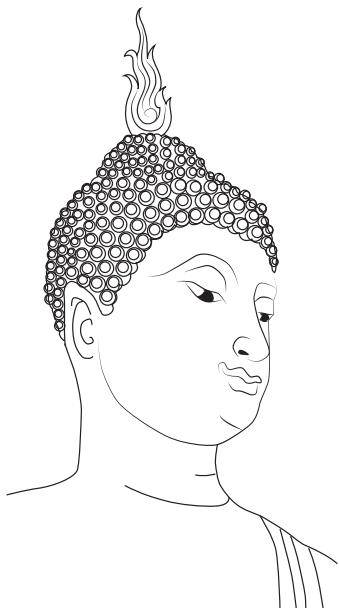


โowaทของหลวงพ่อกัณหา สุขากาโม
เมตตามอบให้กับนักศึกษาในโครงการโอมโพธลุชั่นแคริบิลล์
บริษัท เอสซีจี ชิเมเนต์-ผลิตภัณฑ์ก่อสร้าง จำกัด
เข้าวันเสาร์ที่ ๑๖ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๘



“คนมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวที่ว่าพร้อม
ควบคุมตัวเองอยู่ ควบคุมตัวเองได้
จะทำให้เรา มีสчаสซิ
โดยธรรมชาติ โดยปริยายไปในตัว”





ให้โอวาทนักศึกษา ในโครงการ โสมโซลูชั่นแคเรียช้อยส์

วันนี้คณานักศึกษาได้มารายงานรู้ อบรมบ่มอินทรีย์ รับเอาสิ่งดี ๆ ไปประพฤติ ไปปฏิบัติที่บ้าน ที่ทำงาน เพื่อเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพ ศักยภาพ มีคุณธรรม มีระเบียบ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ขยันรับผิดชอบ มีความสุขในการทำความดี มีความสุขในการเสียสละ เพื่อจะพัฒนาทั้งวัตถุ เทคโนโลยี ไอเทคโนโลยี วิทยาศาสตร์ พร้อมกับพัฒนาเรื่องจิตเรื่องใจ

มนุษย์เราจะ ถ้าเราพัฒนาเรื่องอาชีพ พัฒนาเรื่องวิทยาศาสตร์ พัฒนาไอเทคโนโลยี มันเป็นการพัฒนาเพียงครึ่งหนึ่งของความเป็นมนุษย์ เพื่อความหลากหลาย

พระพุทธเจ้าท่านให้เราพัฒนาในเรื่องจิตเรื่องใจไปพร้อม ๆ กัน

เราทุกคนที่เกิดมาນี้ เอาคุณพ่อคุณแม่เป็นท่าสรับใช้ เรียนหนังสือ เพื่อเป็นคนเก่ง เป็นคนมีความสามารถ ก็เพื่อลุ้นเพื่อที่จะเป็นนายทุน มีฐานะ มีความมั่งคั่งด้วยลาภยศสรรเสริญ เอาคนอื่นเป็นคนรับใช้

เราพากันคิดแต่เรื่องได้ เรื่องมี เรื่องเป็น เราไม่ได้พูดเรื่องการเสียสละ
เราควบกับประเทศอาเซียนหลาย ๆ ประเทศ เราคิดว่า เราจะได้อะไร
บ้างจากอาเซียน เราควบกับบ้านใกล้เคียง หรือประชาชนต่าง ๆ เราคิดว่า
เราจะได้อะไรจากบ้านใกล้เคียง จากประชาชน

เราไม่ได้คิดว่า เราควบกับประเทศอาเซียนต่าง ๆ นั้น เราจะให้
อะไรมีแค่บ้าง เราควบกับเพื่อน เราจะให้อะไรเพื่อน เราอยู่กับพ่อค้าแม่
เราให้อะไรพ่อแม่ เราอยู่กับศาสนานอก ๆ นั้น ไม่ว่าพุทธ คริสต์ อิสลาม
หรือศาสนาอื่นๆ เราจะให้อะไรเค้า เราควบกับคนที่ดี ๆ หรือควบกับคนที่ไม่ดี
เราจะให้อะไรเค้า..?

พระพุทธเจ้าสอนให้เราทุก ๆ คนเกิดมาเพื่อเป็นผู้ให้ เกิดมาเพื่อเป็น
ผู้เสียสละ

เราต้องแชร์ความสุข ความดับทุกข์ให้กับทุก ๆ คน ไม่แบ่งชาติ
ไม่แบ่งศาสนา ไม่แบ่งแยกว่าท่านเป็นคนภาคอีสาน ท่านเป็นคนภาคใต้
ภาคเหนือ ภาคกลาง

เราต้องเป็นผู้ให้ และเป็นผู้ที่เสียสละ...

ผู้ที่เป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละนั้น เรียกว่า ผู้ที่มี “ปัญญา”



ความเห็นแก่ตัวของมนุษย์นั่ง ถ้าเราไม่เข้าใจในธรรม เราไม่ปฏิบัติธรรม หัวใจของมนุษย์ยอมเป็นเปรต เป็นผี เป็นยักษ์ เป็นมาร เป็นอสูรกาย

มีความแตกแยก แบ่งชนชั้น มีแต่จะได้ จะเอา จะมี จะเป็น... ตัวเรา ก็เดือดร้อน ทุก ๆ คนก็เดือดร้อน เพราะเราไปเน้นตั้งแต่ทางวัตถุ เราไม่เอา เรื่องจิตเรื่องใจไปพร้อม ๆ กัน

สติสัมปชัญญะ การรู้ตัวทั่วพร้อมของเราทุก ๆ คนน่ามั่นใจมี... มีแต่ความโลก ความโกรธ ความหลงที่ครอบงำหัวใจของเรา ตามภาษาธรรมเค้าเรียกว่า “ตกนรกทั้งเป็น”

เพราะความเห็นแก่ตัวมักกดดันเรา เป็นคนไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ สมารถที่แข็งแรงนั้นก็เอาไปใช้ในความเห็นแก่ตัว เป็นคนเก่ง เป็นคนฉลาด มีแต่เอาเปรียบเอารัด เพราะว่าเราไม่ได้เสียสละ เราไม่ได้เป็นผู้ให้ การกระทำของมนุษย์อย่างนี้ มันเป็นการสร้างสังคมในอนาคตโดยที่ ตัวเองไม่เข้าใจ ศาสนาเดียวกันก็ทะเลกัน หล่ายศาสนา ก็ทะเลกัน

สิงที่สำคัญที่สุด ทุกท่านทุกคน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ให้พวง雷达กันมาเสียสละ พากันมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงสอนอย่างนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็สอนอย่างนั้น องค์พระเยซูก็สอนอย่างนั้น องค์พระอัลเลาะห์ ก็สอนอย่างนั้น สอนให้ทุกคนมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละ



ถ้าเราเป็นผู้ให้ เป็นผู้ที่เสียสละนั้น การกระทำของเราก็จะเกิดบุญ
เกิดกุศล เกิดคุณธรรม เทคโนโลยี ไอเทคโนโลยี วิทยาศาสตร์ก็จะช่วยให้เรา^๒
生活水平สูงกว่าทั้งภายในและจิตใจ

การปฏิบัติธรรมของเรานั้น เราทุกคนต้องปฏิบัติที่บ้าน ที่ทำงาน
ที่เราเกี่ยวข้อง

ให้ทุกท่านทุกคนพากันเข้าใจว่า เราเกิดมา เราต้องปฏิบัติธรรม
ไม่ให้ตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเอง เอารความเสียสละเป็นที่ตั้ง เอารความ
รับผิดชอบเป็นที่ตั้ง เอารความหนักแน่นเป็นที่ตั้ง

ความเห็นแก่ตัว ติดสุข ติดสบายน ติดเล่น ติดเที่ยว ติดการบันเทิง
ติดอะไรต่าง ๆ นี้แหละ ทุก ๆ ท่านต้องรู้จักชัดเจนว่าสิ่งเหล่านี้มันไม่ดี
สิ่งเหล่านี้ไม่ถูกต้อง

ทุกคนต้องจิตใจเข้มแข็งมากกว่านี้...

คนเรานะ หัวใจมันต้องเข้มแข็ง ถ้าหัวใจไม่เข้มแข็ง เจอรูปสวย ๆ
มันก็ติดเสียแล้ว ไปไม่ได้แล้ว เจอเสียงพระรา ฯ มันก็ติดเสียแล้ว ไปไม่ได้แล้ว
เจอความเห็นออย ความยากลำบาก มันก็ติดเสียแล้ว ไปไม่ได้แล้ว ทุกอย่าง
มันมีแต่ติดนั่นถ้าใจไม่เข้มแข็ง

ทุกท่านทุกคนต้องจิตใจหนักแน่นเข้มแข็ง อย่าไปติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้
อย่าไปจมกับสิ่งเหล่านี้ มันต้องเสียสละ ถ้าเราไม่เสียสละ เราก็ติดอยู่อย่างนี้
เราก็ไม่ฉลาดอยู่อย่างนี้ เราก็จมอยู่อย่างนี้ “คนที่ฉลาดต้องเสียสละ...”



เรายังให้เกียรติ อดทนให้เกียรติ รับผิดชอบให้เกียรติ

กิริยาภาราทสุภาพ เรียบร้อย อ่อนน้อมถ่อมตน ให้วางมือ ทุกคน ต้องฝึก ไม่อยากฝึกก็ต้องฝึก เพราะอันนี้เป็นหน้าที่ที่เราจะพัฒนาชีวิต พัฒนาเพื่อพัฒนา แห่งความเป็นมนุษย์ของเราร่วมกับกลุ่มบุตรหลานของเรา ในอนาคต เพื่อจะได้มีตัวอย่างมีแบบอย่าง รุ่นพี่สู่รุ่นน้อง รุ่นพ่อสู่รุ่นลูก รุ่นหลาน

นักศึกษา ก็คือมาเรียนรู้ มาทำความเข้าใจ แล้วก็ปฏิบัติ

ในชีวิตของเรานี้แหละ พระเจ้าสอนให้เราฉลาด พระพุทธเจ้าสอนให้เราฉลาด ที่เราไม่ฉลาด เราไม่รู้จักคิด เพราะเราติดนั่ง เราไม่เจริญ สติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม การพัฒนาสมองสติปัจจุบันแห่งความเป็นมนุษย์ มันก็จะมีอยู่ เป็นมนุษย์แต่มันก็คิดไม่เก่ง ไม่ฉลาด นี่ก็เพราะว่าเราไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ เราติดเราจมอยู่ในสิ่งต่าง ๆ

เราต้องคิดให้ดี ให้เก่ง แล้วมีสติ มีสัมปชัญญะ มีระเบียบ มีวินัย อย่างให้เหมือนที่เราがらังเป็นไปอยู่ทุกวันนี้ “ใครมีมาก มีสตางค์ ไม่เข้าແวรเดินไปอยู่ข้างหน้า” นี่มันระบบความเห็นแก่ตัว เน้นตึ้งแต่ทางวัตถุ เครารพ แต่ทางวัตถุนั่น มันเป็นความเข้าใจผิด เห็นผิด

เรื่องระเบียบวินัย เรื่องความสะอาดทางกาย ทางวานี้เป็นสิ่งสำคัญนะ



นักศึกษาต้องฝึก... เรียนแล้วต้องฝึก ต้องปฏิบัติ ถ้าเราไม่ฝึกไม่ปฏิบัติ เราฟังไม่กี่วันเดียวเราก็ลืม มันอยู่ในหนังสือเราก็ลืม พึ่งจากครูบาอาจารย์เราก็ลืม “มันต้องปฏิบัติ...”

การปฏิบัติ มันต้องปฏิบัติซ้ำ ๆ ซาก ๆ จนกว่ามันจะเข้าใจ จนกว่ามันจะเป็น

ความรู้เฉพาะทาง เช่น เรียนเป็นหมอ เป็นวิศวกรรม เป็นวิศวกร เป็นเกษตร เป็นอุตสาหกรรมนี้ เค้าต้องฝึกให้เข้าใจ แต่ถ้าเราฝึก สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ฝึกเป็นคนฉลาด รับผิดชอบ หนักแน่นนี้ ถึงแม้เราจะไม่ได้เรียนอย่างนั้นโดยเฉพาะ แต่เราสามารถเข้าใจและบริหารในสิ่งนั้น ๆ ได้ ด้วยเรามีพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไปในตัว เพราะเราเป็น คนไม่เห็นแก่ตัว เมื่อคนไม่เห็นแก่ตัวนั่น มันก็ฉลาด มันก็มีความสุข

การมีสถาบัน มีลาก มียา มีสิริเสริญ สิ่งเหล่านั้นมันก็จะได้มาจากการคุกต้อง ความยุติธรรม โดยเราไม่ติดเหยื่อ ไม่หลงเหยื่อ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันก็เป็นเพียงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

สิ่งที่เราทำนั้นคือการเสียสละเพื่อทุก ๆ คน ไม่ได้เพื่อตัวเรา

เราเกิดมาเป็นผู้ให้ ไม่เป็นผู้รับ คนที่คิดอย่างนี้นั่น คือเรียกว่า “คนดี คนที่เป็นประโยชน์ คนที่โลกต้องการ...”



อยู่ที่ทำงาน ถ้ามีคนผู้ที่เสียสละ รับผิดชอบ ที่ทำงานนั้นก็เป็นมงคล
ที่ไหนไม่มีคนเสียสละ รับผิดชอบ หนักแน่น ที่นั้นก็เป็นอัปมงคล

ในอนาคตทุกท่านทุกคนจะได้เป็นหัวหน้าครอบครัว จะได้เป็น^{คุณพ่อคุณแม่} เป็นผู้นำทั้งทางหน้าที่การทำงานและคุณธรรม

ถ้าเราเห็นแก่ตัว เอาตัวอ่อนน่า ลูกเราที่นั้นจะเกิดมา มันก็ไม่ได้ดี
ไม่มีคุณธรรมชีวิตเราที่เกิดมาเนี้ยก็ถือว่าล้มเหลว เพราะเพราพันธุ์ของความเป็น^{มนุษย์}ของเรานี้ไม่ได้มาตรฐาน เกิดมาถึงจะหุดีก็เท่ากับหูหนวก ถึงจะตาดีก็
เท่ากับตาบอด ถึงจะมีสมองมีปัญญา สมอง สติปัญญานั้นก็เป็น “มิจฉาทิภูมิ”

ให้นักศึกษาทุกท่านพากันเข้าใจว่า ชีวิตของเรานี้ต้องตั้งอกตั้งใจ
เป็นคนดี เป็นคนเสียสละ เป็นคนรับผิดชอบ

ดูตัวอย่าง ลี กวน ยู แห่งประเทศไทย ท่านเป็นคนดีนี่
เป็นคนรับผิดชอบ เป็นคนเสียสละ เป็นคนที่มีระเบียบ มีวินัย เป็นผู้ที่
เห็นแก่ประโยชน์ต่อส่วนรวม นำประชากรของท่านเสียสละ มีระเบียบ
มีวินัย รับผิดชอบ

บ้านก็สะอาด ประเทศไทยมีระเบียบวินัย มีความสุขในการทำงาน
ประเทศไทยนั้นถึงจะเป็นประเทศเล็ก ๆ ที่อาชญากรรมเล็ก ๆ ของประเทศไทย
มาเลเซียอยู่ ก็เป็นประเทศที่มีศักยภาพ มีคุณภาพ มีคุณธรรม ประเทศไทย
เราเป็นประเทศใหญ่ ๆ ยังให้ความเคารพนับถือ เพราะ ลี กวน ยู
เพียงคนเดียวนำประชากรสู่ความสุข ความดีบุกเบิก



ถ้าเราทุก ๆ คนคิดอย่างนั้น คิดเพื่อจะเสียสละ คิดเพื่อจะหนักแน่น
คิดเพื่อจะรับผิดชอบ ตัวเราเองก็มีความสุข ภาระของเรา ก็มีความสุข
ลูกก็มีความสุข เพราะเราเป็นคนเสียสละ หนักแน่น รับผิดชอบ

เราย่าไปคิดไกลว่า คนทั้งประเทศจะให้มันสงบ ร่มเย็น ร่มรื่นได้
อย่างไร เราย่าไปคิดไกลขนาดนั้น เอาตัวเองให้มันดีที่สุด

เราดูอย่าง ที่ไหนปลูกมันสำปะหลังเยอะ เค้าก็ปลูกตามกัน ที่ไหน
เค้าปลูกย่างพราเยอะ เค้าก็ทำตามกัน ที่ไหนเค้าทำสวนเยอะ ทำนาเยอะ
เค้าก็ทำตามกัน ที่ไหนเค้าพากันไปเป็นสาวโรงงานหนุ่มโรงงาน เค้าก็
ทำตามกัน ถ้ามีสิ่งที่ดี ๆ เค้าก็พร้อมที่จะเออตัวอย่าง เอาแบบอย่าง

เรื่องระเบียบ เรื่องวินัยนี้ ทุกคนต้องถือว่านี่คือชีวิตของเรา
คือลมหายใจของเรา ความหนักแน่น ความไม่หวั่นไหว การมีสติสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อมนี้คือลมหายใจของเรา การเสียสละ การเจริญสติปัญญาที่เป็น^๔
ลมหายใจของเรา ให้นักศึกษาทุกท่านพากันคิดอย่างนี้ ให้พากันสามารถ
ความดี เอาสิ่งที่ดี ๆ ไปพัฒนาชีวิต ชีวิตของเราต้องพัฒนาเรื่องอาชีพ พัฒนา
เรื่องระเบียบ เรื่องวินัย ความรับผิดชอบ หนักแน่น และความเสียสละ

ให้ทุกท่านทุกคนสามารถดี ๆ ตั้งใจดี ๆ นี้คือเศรษฐกิจพอเพียงของ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ในภาคการประพฤติการปฏิบัติให้เราปฏิบัติ
อย่างนี้ ความสุข ความสงบ ความร่มเย็นก็ย่อมเกิดขึ้นแก่เราทุก ๆ คน
โดยไม่ต้องสงสัยในการประพฤติปฏิบัติของพวกราเอง



ทุกท่านทุกคนอยู่คุณละทิคุณละทางก็ให้กำลังใจในสิ่งที่ดี ๆ สิ่งไหน
ไม่ดีก็ถือว่าเป็นบทเรียน เป็นสิ่งที่ไม่ดีก็จะมันไป ทิ้งมันไป ให้ทุกท่าน
ทุกคนมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มากขึ้น เพราะความสุข
ความดับทุกข์นั้นอยู่ที่ทุกคนมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ได้อยู่ที่มี
ยศมาก มีทรัพย์มาก ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ใจของเราก็สงบ
ใจของเราก็จะเย็น ความสุข ความสงบก็จะเกิดขึ้นกับเราทุกเวลาด้วยกัน
ทุกท่านทุกคน

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ผู้ที่เปี่ยมด้วยความบริสุทธิ์ เมตตา ปัญญาบริสุทธิ์ และโວาทแห่ง^๑
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ด้วยเศรษฐกิจ
พอเพียงแห่งการปฏิบัติ วันนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา

ขออวยพรให้นักศึกษาทุกท่านทุกคน จงมีสติสัมปชัญญะรู้ตัว
ทั่วพร้อม เข้าถึงความสุขความดับทุกข์ ด้วยมนุษย์สมบัติ สรรค์สมบัติ
นิพพานสมบัติ ด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ

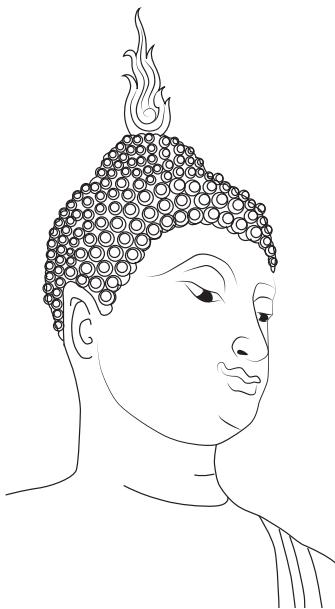


โวาทของหลวงพ่อภัณฑ์ สุขกาม
เมตตามอบให้กับนักศึกษาในโครงการโอมໂຄສۇช່ນແಡເວີຍຊ້ອຍ໌
บริษัท เอสซีจี ชิเมนต์-ພລິຕກັນທຳກ່ອສ້າງ ຈຳກັດ
ເຫັນສຸກົງທີ ១៥ ມកຣາມ ພຸຫຼັກරາຊ ແລະ



“เรายังให้เคลื่อน
อดทนให้เคลื่อน
รับผิดชอบให้เคลื่อน”





วันเด็ก

วันนี้เป็นวันเด็กแห่งชาติ “เด็กในวันนี้ คือผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า”

หลักเกณฑ์ในการพัฒนาเด็ก...

เมื่อแม่จะตั้งครรภ์ต้องพร้อมทั้งกาย ทั้งจิต และจิตใจ

คุณแม่ต้องสุขภาพร่างกายดี เวลาตั้งครรภ์นั่น ต้องให้อาหารครบ
หมวดหมู่ อาหารที่ไม่มีประโยชน์ไม่ควรรับประทาน ให้สามารถศีล และ
ไห้วัตรสอดคล้อง ฝึกทำใจให้มีความสุข ความสงบ

เวลาเราตั้งครรภ์นั่น ถ้าคุณแม่ทานอาหารอย่างไร คิดอย่างไร
มีจิตใจเป็นอย่างไร ลูกก็จะรับเอาสิ่งนั้น ๆ จากคุณแม่ ช่วงระยะเวลาที่เป็น
ระยะสำคัญสำหรับเด็กที่อยู่ในครรภ์ ถ้าลูกเรารอญูในท้องอาหารไม่เพียงพอ
ได้รับสารอาหารในสิ่งที่ไม่ดี มันจะมีผลต่อเด็กในอนาคต มันเป็นกรรม
เป็น “กรรมพันธุ์” นะ

พระพุทธเจ้าท่านเมตตาสอนว่า... เมื่อลูกเราอยู่ในครรภ์ถึง ๓ ขวบ
๔ ขวบ ให้เลี้ยงอย่างดี อย่างทะนุถนอม เหมือนลูกจะตา (ดวงตา) ไม่ให้ผุน
ไม่ให้กระหบอะไร

๔ ขวบ ๕ ขวบ จนไปถึง ๑๐, ๑๑, ๑๒ นั่น ให้เลี้ยงอย่างมีระเบียบ
มีวินัย เด็กช่วงนี้ต้องฝึกเรื่องระเบียบ เรื่องวินัย เรื่องความสะอาด ฝึกกริยา
มารยาท การกระทำ คำพูด พูด เพราะ ให้ว่าให้ก้าว เน้นทางกายให้มาก
ถ้าเค้าใหญ่กว่านี้แล้วเค้าจะฝึกไม่ได้

พ่อแม่คือครูคนแรกของลูกนั้น เราต้องฝึกลูกเราให้ได้ ฝึกลูกเราให้
เป็น

ชีวิตของเราทุก ๆ คนนั่น ถ้าเรามีเงินมีสตางค์ มีทรัพย์สมบัติ ลาภ
ยศ สรรเสริญ แต่ถ้าลูกเราฝึกไม่ได้ ไม่มีคุณธรรม ไม่ยั่น ไม่เสียสละ
ไม่รับผิดชอบ ซึ่งว่าชีวิตของเราที่เกิดมาเป็นคุณพ่อคุณแม่นี้ล้มเหลวใน
ความเป็นมนุษย์

เด็กคนหนึ่งถึงมีความจำเป็นต่อคุณพ่อคุณแม่ที่เราจะต้องดูแล
และฝึกหัด

เราถักลูกหลงลูกอย่างเดียวไม่เพียงพอ เราต้องฝึก ต้องหัด
ต้องปฏิบัติ ตั้งแต่ ๓ ขวบ ๔ ขวบ จนไปถึง ๑๐, ๑๑, ๑๒ ขวบ ทำอย่างนี้
ถึงจะถูกต้อง ถูกตามหลักการ



เมื่อเด็กอายุได้ ๓, ๔, ๕ ขวบนั้น พระพุทธเจ้าให้เราเลี้ยงลูกอย่างเป็นเพื่อนกับลูก ให้ความเสมอภาคเท่าเทียมกับเรา “ไม่ว่า ไม่ต่า ไม่บ่น”

ต้องใช้ “คำชม” ให้ความเคารพย่ำเกรง ให้เกียรติลูกของเรา ว่าเขาดีอย่างนั้น เขา มีความสามารถอย่างโน้น เพื่อเด็กจะได้มีความเชื่อมั่น ในตัวของเด็กเอง ไม่ใช่เราข่มเด็กไว้ติดลอดตนั่น ผิดก็ว่า ถูกก็ว่า ปิดโอกาสให้ตัวพุทธะ “ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน” เป่งบานได้

เราวิตกกังวลมาก กลัวตั้งแต่ลูกจะไม่ดีไม่เก่งน่ะ พุดawan ฉายหนังม้วนเก่า ม้วนเดิมอย่างนั้นไม่ได้ อย่างนี้ผิด..!

ช่วงเวลาเราเลี้ยงดูอย่างดี เรา ก็ต้องเลี้ยงดูอย่างดี ช่วงเวลาเราสอน เรา ก็ต้องตั้งใจสอน ตั้งใจฝึก ช่วงเวลาเปิดโอกาสให้เด็กได้เป็นผู้ใหญ่ ให้เด็กรับผิดชอบกับล่อຍโอกาสให้เด็กนั่น

อย่างเราเป็นหม้อ เป็นพยาบาลนี่ หม้อใหม่ พยาบาลใหม่เข้ามา เราต้องให้ความรัก ความเมตตา ความสงสาร “บอก แนะนำ สั่งสอน” ทั้งการกระทำ กิริยามารยาท คำพูด ด้วยความเมตตา ความกรุณา เพราะเด็กเป็นเด็กในวันนี้ อนาคต ก็คือผู้ใหญ่นั่นเอง คนเรามันต้องอาศัยผู้ใหญ่เป็นคนบอก เป็นคนสอน เมื่อเด็กจะเป็นงาน เรา ก็ปล่อยเด็กให้เด็กเป่งบาน คอยให้เกียรติ คอยชมเด็ก

เราเป็นหม้อใหญ่ พยาบาลใหญ่แล้ว เราต้องทำแบบพิมพ์ให้แนบ ๆ ให้ดี ๆ นะ เราจะได้พัฒนาบุคลากร เราจะได้ทำประโยชน์ เราอย่าไปโน้มหอย่างไปรำคาญ



ต้องเจริญสติ เจริญสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ว่าเราทุก ๆ คนต้องพากันมาเสียสละ พากันมาบำเพ็ญการกุศลด้วยการทำงาน ด้วยการทำความดี

เราอาจจะไม่ได้รับการฝึกดีตั้งแต่น้อย ๆ เรายังพยายามฝึกดีเอาตอนเมื่อเรารายมุกพอสมควรอย่างนี้

ทุก ๆ คนต้องฝึก ต้องหัด ต้องปฏิบัติ ต้องฝืน ต้องอด ต้องทน ต้องมีความพากความเพียรในการทำความดี ในการเสียสละ ในการทำบุญ ทำกุศลอย่างนี้แหลกเป็นชีวิตของเราทุก ๆ คน...

เด็ก ๆ ก็ต้องเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง และก็ฝึกให้ดี ให้ถูกต้อง ให้ได้มาตรฐานตั้งแต่เด็ก ๆ

เป็นหม้อเป็นพยาบาลก็ต้องฝึก ต้องหัด ต้องปฏิบัติให้ดีที่สุด จะได้เกิดบุญ เกิดกุศล มีประโยชน์ทั้งตัวเราแล้วก็ผู้ป่วย และพวน้อง ๆ หมอน้อง ๆ พยาบาลที่จะมาสืบทอดต่อยอดของอาชีพหมอออาชีพพยาบาลนั่น

ถ้าเราปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบทั้งภาควิชาการ กิริยามารยาท คำพูด การกระทำของเรามันดี เรายังมีรุ่นน้อง ๆ ดี ๆ ถือว่าชีวิตของเราที่ได้เป็นหม้อ เป็นพยาบาลนี้ได้รับความสำเร็จ

การปฏิบัติหน้าที่ของหม้อของพยาบาลนั้นนี่ คือการปฏิบัติธรรม ที่เรามีกิริยามารยาทที่ดี ที่เรียบร้อย อ่อนน้อมถ่อมตนนั้นคือการปฏิบัติธรรม ที่เราพูดเพราะ ๆ พูดสุภาพ ให้วางม ฯ นั้นคือการปฏิบัติธรรม ที่เราใจดี มีเมตตา มีสังสารทั้งคนป่วย และญาติคนป่วย หรือสังสารหมอ



สงสารพยายามด้วยกันนั่นคือการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมคือการปฏิบัติที่โรงพยาบาลที่เราทำงาน เรายกลับไปที่บ้าน เราเก็บไปปฏิบัติธรรมที่บ้านกับคุณพ่อคุณแม่ กับบุตรธิดา กับสามีกับทุก ๆ คนที่เราเกี่ยวข้อง นี้แหลกคือการปฏิบัติธรรม

ถ้าเรามีสติ มีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนั่นคือการปฏิบัติธรรม เราจะได้มีความสุข มีความสงบ เราจะไม่ได้พูดผิด ทำผิด เราจะไม่ได้มีความหลง เพราะความสุข ความอบอุ่นที่เรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนั่นมันจะทำให้เราเองมีความสุข ครอบครัวเราถึงจะมีความอบอุ่น

ประเทศไทยเรานี่จะ พากันถือศาสนาพุทธตั้งแต่อยู่ในทะเบียนบ้าน พากันถือศาสนาคริสต์ตั้งแต่ในทะเบียนบ้าน ถือศาสนาอิสลามตั้งแต่ในทะเบียนบ้าน แต่การประพฤติการปฏิบัตินั่นจะไม่มีศาสนาในการประพฤติปฏิบัติของเรารักกีเปอร์เซ็นต์เลย

ศาสนาจะสอนให้เราเสียสละ สอนให้เรารับผิดชอบในสิ่งที่ดี ๆ สอนให้เรามาให้ความสุขกับผู้อื่น ไม่ได้สอนให้เรามีหศนคติว่า ถ้าเราพบกับประเทศไทยนี่ เราจะได้อะไรบ้าง เราพบประเทศไทย เราจะได้อะไรบ้าง เราพบกับประเทศไทยก็พูชา เราจะได้อะไรบ้าง เราพบค้าสมาคมกับพวกฝรั่ง เราจะได้อะไรบ้าง..?

ศาสนาสอนให้เราคิดว่า เราพบค้าสมาคมกับประเทศต่าง ๆ เหล่านี้ เราจะได้อะไรเค้าบ้าง เราพบค้ากับสมาคมกับเพื่อนบ้าน เราจะได้ให้



อะไรเค้าบ้าง เรายกค้าสมาคมกับเพื่อนเราที่ทำงานด้วยกัน เราจะได้ให้อะไรเค้าบ้าง..?

ศาสนานุกศาสนาสอนให้เราเป็นผู้ให้... ให้พ่อ ให้แม่เรา ให้สามีภรรยาเรา เราต้องเป็นผู้ให้ เราอย่าเป็นผู้เอา “ที่เรามีความทุกข์อยู่ ก็ เพราะเรานี้จะเป็นผู้เอา..!”

ถ้าเราเป็นผู้ให้ มันก็ต้องไม่สนใจเรื่องความเห็นด้หนึ่งออย ความยากลำบากของตัวเอง มันต้องอด ต้องทน ต้องรับผิดชอบ ต้องหนักแน่น มันถึงจะเสียสละได้ เมื่อเราฝึกเป็นคนเสียสละ สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วทั่วพร้อมมั่นใจเกิดขึ้น

หัวใจของเราที่มั่นมีเปรต มีฝี ที่มั่นเป็นยักษ์ เป็นมาร เป็นอสูรกาย ในจิตใจมั่นก็ค่อยจะจากหายไป ด้วยการที่เราเป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละ

ชีวิตผู้ที่จะเอา ผู้ที่จะมี ผู้ที่จะเป็นนั้น มั่นใจใช้ชีวิตแห่งความสุข ความดับทุกข์ มั่นเป็นชีวิตที่เราจะต้องเวียนว่ายตายเกิด ตกนรกทั้งเป็นในชีวิตประจำวัน

ถ้าเราทำตามพระพุทธเจ้า ரากพากันมาเสียสละ ถ้าเราเดินตามในหลวง ตามพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รากต้องพากันมาเสียสละ

การเสียสละนี้แหลมันเป็นสิ่งที่ดีมาก มีประโยชน์มาก เพราะความงามในเบื้องต้นก็คือความรับผิดชอบ และความเสียสละ ความงามในท่ามกลาง ก็คือความหนักแน่น ความเข้มแข็ง และการเสียสละ



ความงามในที่สุดก็คือการเสียสละโดยที่ไม่หวังอะไรตอบแทน เราถึงจะเข้าถึงสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ประการแรกก็เหมือนกับที่เราฝึกเด็กนี้แหละ คือเน้นที่กายเน้นที่กิริยาภารายาท เน้นที่ระเบียบวินัย เรื่องใจนั้นมันจะมาทีหลังนั่น

รามาระลึกถึงงานวันเด็กแห่งชาติ ว่าการฝึกเด็กและฝึกผู้ใหญ่นั่นพระพุทธเจ้าให้เราฝึกอย่างนี้

เราเป็นผู้หลัก ผู้ใหญ่ เป็นปูชนียบุคคล เป็นตัวอย่าง เป็นแบบอย่างคิดอะไรมากให้มันเป็นส่วนรวม คิดอะไรมากให้มันเป็นการกุศล เป็นความดีเพื่อไม่ให้สมองเราเป็นโรคอัลไซเมอร์

คนเรา nave ถ้ามันเห็นแก่ตัวมาก มันก็คิดความแต่เรื่องเก่า เรื่องได้เรื่องมี เรื่องเป็น เรื่องรำ เรื่องราย เรื่องลูก เรื่องหลาน...

มันไม่ได้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม โรคอัลไซเมอร์มันก็ยอมเกิดแก่เฝ่าพันธุ์ของมนุษย์ทั้งหลายได้ เพราะร่างกายเป็นมนุษย์แล้วไม่ได้พัฒนาจิตใจเพื่อเสียสละ เพื่อเป็นบุญ เป็นกุศล เป็นการกุศล ไม่ได้ปรับตัวเองเข้าหาศีล หาธรรม หาคุณธรรม หาความดีที่มันเป็นปูชนียบุคคล เป็นตัวอย่างให้กับลูกกับหลาน ให้กับสังคมได้

ความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ยิ่งร้ายลึกลงไป อย่างปลาอยู่ในน้ำตั้งแต่กิโลเมตรก็ยังเอามาบริโภค สัตว์จวนจะสูญพันธุ์ก็ยังเอามาบริโภคแล้วก็คิดตั้งแต่ที่จะร่าจะรวยจนเป็นโรคประสาทกันเป็นแคา ๆ



ผู้ที่คิดว่าเราจะให้อะไรแก่ผู้อื่นมันมีน้อยนั่น เป่าพันธุ์ของความเป็นมนุษย์ของเรามันเลยจะหายไป หมายถึงจิตใจที่เป็นบุญเป็นกุศล ที่มันต้องพัฒนาสิ่งที่ดี ๆ นั้นมันจะมีคบดอตไป

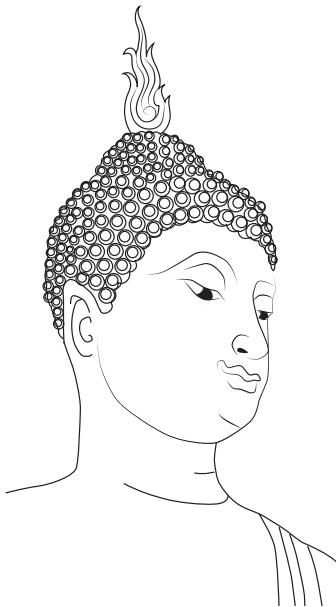
เนื่องในโอกาสวันเด็กแห่งชาติ เป็นวันระลึกถึง “เด็กในวันนี้ ผู้ใหญ่ในวันหน้า” เป็นการพัฒนาบุคลากรแห่งความเป็นมนุษย์ ให้ทุกท่านทุกคนกลับมาระลึกว่า เราจะพัฒนาตัวเองอย่างไรบ้าง เพื่อเป็นแบบอย่าง เป็นตัวอย่างของรุ่นน้องหรือรุ่นลูกรุ่นหลาน และเราจะได้พัฒนาเป่าพันธุ์ ที่ประเสริฐ ที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์

ด้วยอำนาจ ด้วยพลัง แห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้มีเมตตาบริสุทธิ์ มีพระปัญญาอันบริสุทธิ์ มีพระกรุณางบสุทธิ์ ขออำนวย วยพรให้เด็กในวันนี้ ผู้ใหญ่ในวันหน้า จงได้พัฒนาเข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ เข้าถึงสวรรค์ บรรจบลงนิพพาน ด้วยกันทุกท่านทุกคน เทอญ...



โอวาทของหลวงพ่อภัณฑ์ สุขกาม
เมตตาให้ไวเนื่องในโอกาสวันเด็กแห่งชาติ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๙
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเยี้ยว จ.นครราชสีมา
เข้าวันเสาร์ที่ ๙ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๙





กายสั่งชา

พระพุทธเจ้าสอนเราทุก ๆ คนให้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม
หนักแน่น เสียสละ... ถ้าเรารับผิดชอบ หนักแน่น เสียสละ สติสัมปชัญญะ^๑
ถึงจะปราภ្មชัดเจน ชัดขึ้น

ความรับผิดชอบของเราทุก ๆ คน พระพุทธเจ้าเรียกว่า “ศีล”

ความหนักแน่น เข้มแข็ง ไม่ย่อห้อ อ่อนแอก ไม่ติดสุข ติดรูป ติดเสียง
ติดรส ติดลักษณะสรรเสริญนั่น มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมที่แข็งแรง
สมบูรณ์ เรียกว่า “สามาริ”

การเสียสละ เรียกว่า “การเจริญปัญญา”

ถ้าเราไม่เสียสละ ปัญญาเราก็ไม่เกิด ถ้าเราเสียสละ สติสัมปชัญญะ^๒
รู้ตัวทั่วพร้อมของเรามันก็จะเกิดขึ้น ถ้าความรับผิดชอบของเราอย่าง
สติสัมปชัญญะมันจะจางไป หายไป ถ้าเรา_rับผิดชอบน้อยลงนั่น สามาริของ

เราگຈຈາງໄປ ဟຍໄປ “**ความຮັບຜິດຂອບນີ້ຈຶ່ງເປັນສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດຂອງເຮົາທຸກ ຄ ດນ່ວະ...**”

ພຣະພຸທຣເຈົ້າສຶ່ງໄມ້ໃຫ້ເຮົາທຸກຄົນຕັ້ງອູ່ໃນຄວາມປະມາກ

ເວລານີ້ສຳຄັນມາກ... ພຣະພຸທຣເຈົ້າໄມ້ໃຫ້ເຮົາຕັ້ງອູ່ໃນຄວາມປະມາກ

ເຮົາຕ້ອງຮັບຜິດຂອບ ເຮົາຕ້ອງໜັກແນ່ນ ເຮົາຕ້ອງເສີຍສລະ

ກາຣຫວັນກະແສ ກາຣເຈົ້າສົມປະໝູນະຮູ້ຕ້ວທ້ວພຣ້ອມນີ້ສຳຄັນນີ້ ພຣະພຸທຣເຈົ້າທ່ານຕັ້ງສ່ວາ ກາຣປະພາດຕິປົງປົກຕິນີ້ຕ້ອງແລກດ້ວຍຊື່ວິຕ ຄຶ່ງຈະຕາຍກີ່ອມ

ໃຈມັນໄມ້ອ່ອຍາກນັ້ນສມາຮີ ທໍາວັດຮສວດມນົດ ກາຍຂອງເຮົາກໍຕ້ອງນັ້ນສມາຮີ ທໍາວັດຮສວດມນົດ ໄຈຂອງເຮົາໄມ້ອ່ອຍາກທຳກິຈວັດຕ່າງ ຄ ກາຍຂອງເຮົາກໍຕ້ອງທໍາກິຈວັດຕ່າງ ຄ ໄຈຂອງເຮົາໄມ້ອ່ອຍາກປິນທາບາດ ກາຍຂອງເຮົາກໍຕ້ອງປິນທາບາດ ໄຈຂອງເຮົາໄມ້ອ່ອຍາກໄປພບໜ້າພບຕາຄນທີ່ເຮົາໄມ້ຮັກໄມ້ຂອບ ກາຍຂອງເຮົາກໍຕ້ອງໄປພບໄປເຈອຄນທີ່ເຮົາໄມ້ຮັກໄມ້ຂອບ ໄຈຂອງເຮົານີ້ມັນກໍອຍາກພບອຍາກເຈອແຕ່ຄນຮັກຄນຂອບ ເຮົາກໍຕ້ອງຫຍຸດທີ່ຕ້ອງໄປພບໄປເຈອ ໄຈຂອງເຮົາມັນຂອບຄິດອຍ່າງນີ້ ຄ ນີ້ ພຣະພຸທຣເຈົ້າສອນເຮົາໄມ້ໃຫ້ຄິດອຍ່າງນີ້ ຄ ຖ້ອງປັບໃຈເຂົາຫາສີລະຫວະຮົມ

ດ້າເຮາປົງປົກຕິໄມ້ຄູກຕ້ອງຕາມຈົດຕະວັດຂອງເຮົາທີ່ເປັນອູ່ນີ້ມັນກໍໄມ້ໄດ້ພລເພຣະເຮົາມາປົງປົກຕິຕາມໃຈຕ້ວເອງ ຕາມອາຮມ່ນຕ້ວເອງ ມັນໄມ້ຄູກກັບຈົດຕະວັດຂອງຕ້ວເອງ ມັນໄມ້ຄູກຈົດຕະວັດກໍ່ໝາຍຄື່ງວ່າມັນໄມ້ໄດ້ຂັດເກລາຕ້ວເອງໃຫ້ເປັນແປ່ງ



ไปในทางที่ดี การมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมมั่นคงไม่เกิดน่า จิตใจมีแต่
ตกต่ำเครื่องของไปเป็นวัน ๆ

ธรรมะถึงเป็นสิ่งที่ทวนโลก ทวนกระแสง เป็นสิ่งที่จะต้องเจริญ
สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเราทุก ๆ คน

เราทุก ๆ คนนี้ปฏิบัติธรรมะ ไม่ใช่ว่าปฏิบัติตามใจของเรา
ต้องปฏิบัติธรรมะอย่างเดียวนั่น

ธรรมะคือธรรมะ ธรรมะไม่มีเรา ไม่มีพ่อ ไม่มีแม่ ไม่มีเพื่อน ไม่มีผู้
ไม่มีแบ่งกันว่าเป็นผู้หญิงผู้ชาย เป็นศาสนาพุทธคริสต์อิสลามหรือผู้ไม่ได้
ถือศาสนา ธรรมะ คือธรรมะนั่น คือสัจธรรม คือความจริง สิ่งที่เกิดขึ้น
ตั้งอยู่ และดับไปด้วยเหตุด้วยปัจจัย สิ่งที่เรามายึดมานี้มันไม่ใช่
ธรรมะ นี้คืออัตตาตัวตน

พระพุทธเจ้าถึงให้เราทุกคนเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม
ด้วยการไม่ปฏิบัติตามจิตตามใจของตัวเอง ปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ
เพื่อเราทุกท่านทุกคนจะได้เข้าถึงความสุขความดับทุกข์ เพราะเราจะ
เข้าถึงความสุขความดับทุกข์ได้ คือปฏิบัติตัวเองเข้าหาธรรมะ

ทิฏฐิมานะ อัตตาตัวตน สิ่งที่เราทุก ๆ คนพากันมายึดถือ เป็นสิ่งที่
ทุก ๆ คนที่จะต้องปล่อยต้องวาง

การปล่อยการวางแผนนั้นมันเป็นเรื่องจิตเรื่องใจนะ...



จิตใจของคนเรามันไม่มีตัวไม่มีตน พระพุทธเจ้าถึงให้เรามาระงับ
กายสั่งหาร ให้กายของเรางงบ ให้วาจาของเรางงบ ให้ใจของเรางงบ
เรารับผิดชอบอย่างนี้ เราทำอย่างนี้แหลก ใจของเรามันก็งงบ

อย่างเรานั่งสมาธินี้ พระพุทธเจ้าเรียกว่าระงับกายสั่งหารนั่ง
หายใจเข้ากู้รู้ หายใจออกกู้รู้ ลมเข้ายาวกู้รู้ ลมออกยาวกู้รู้ เราทำอย่างนี้เค้า
เรียกว่าระงับกายสั่งหาร เราทำอย่างนี้แหลกใจมันถึงงงบ เราทำที่กายแต่
ว่าใจมันงงบ เมื่อตอนเราหิวข้าวันนี้แหลก เราไปคิดให้มันอิ่มมันก็ไม่อิ่ม เราไป
ทานข้าวทานอาหารนะมันถึงอิ่ม เพราะกายมันงงบแล้วใจมันถึงงงบ

การประพฤติการปฏิบัติ พระพุทธเจ้าถึงให้เราเน้นเรื่องกายสั่งหาร
ระงับลังหารด้วยเป็นผู้ที่ปฏิบัติตามศีล ตามกิจวัตรข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ
ใจมันถึงจะงงบ ใจมันถึงจะหนักแน่น ใจมันถึงจะเกิดปัญญา ถ้าเรามา
ทำตามใจของตัวเอง ตามอารมณ์ของตัวเอง เราทิ้งเหตุทิ้งปัจจัย
ธรรมะมันเกิดไม่ได้ เจริญไม่ได้

ทุก ๆ ท่านทุกคนยังเป็นเศษบุคคล ผู้ที่จะต้องศึกษาพึงปฏิบัติ
จับหลักให้ดี ๆ ทำวัตรสวัสดิมนต์นั่งสมาธินี้อย่าให้ขาด กิจวัตรให้ดี ๆ

พระเรา โيمเรานี้ ถ้าปฏิปทาไม่ได้ ปฏิปทาไม่สม่ำเสมอ
จิตใจก็มีความผิด จิตใจก็เคร้าหมอง

เรื่องปฏิปทานี้สำคัญนั่น “ถ้าปฏิปทาตก จิตใจมันก็ตก” เพราะเรา
ยังเป็นสามัญชนอยู่ เรายังไม่ใช่พระอริยเจ้า



การปฏิบัติมั่นถึงฝืนจิต ฝืนใจ ฝืนอารมณ์ด้วยการระงับกายสังขาร
เน้นทางกาย เน้นทางปฏิปทาไว้ก่อนนะ

อย่าไปเข้าใจผิด มีความเห็นผิดว่าทุกอย่างอยู่ที่ใจ รามันคิด
อย่างนั้นยังไม่ได้ เพราะว่าเรายังไม่ใช่พระอรหันต์ ยังไม่ใช่พระขามาสพ
เดียววิปัสสนา เดียวความหลงมั่นจะมาครอบงำเราโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว

ครูบาอาจารย์ พระพุทธเจ้าให้เราหักແน่น ให้เราเข้มแข็ง
อย่าไปอ่อนแอก ถ้าปฏิปทาของเราดี ใจของรามันถึงจะดี เปรียบเสมือน
ต้นไม้ต้นหนึ่งนี้แหละ เราไปปลูกที่กลางแจ้ง เราก็ตายหญ้าดี ๆ ให้น้ำ
ให้ปุ๋ยดี มันก็ค่อยเจริญเติบโต ไม่เหมือนกับต้นไม้ที่เอาไปปลูกไว้ใน
กลางป่าນั่น ไม่ตายหญ้า ให้น้ำให้ปุ๋ย ดูแล มันก็อยู่ไม่ได้ มันก็ตาย
ปฏิปทาของเราทุก ๆ คนก็เหมือนกันนั่น สร้างเหตุสร้างปัจจัยให้มันดี
ให้ลงพร้อม

การสร้างตัวเองให้มันเป็นพระนี้ยาก มันลำบาก มันไม่ใช่ของง่าย
มันไม่ใช่ของถาวร ๆ นั่น มันต้องผ่านอุปสรรค ผ่านปัญหา อุปสรรคปัญหา
ทั้งหลายทั้งปวงนี้มันก็อยู่ที่ใจของเราเอง ที่มันเพลิดเพลิน มันประมาท
มันตั้งอยู่ในความประมาท

อุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันต้องมีนี่นั่น ถ้าไม่มีเราก็ไม่ได้ประพฤติ
ปฏิบัติ ไม่ได้พัฒนา

อุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันต้องมีอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง เพื่อที่ให้
เราได้ประพฤติปฏิบัติตัวเอง



ธรรมะคือสัจธรรม คือความจริง เราทุกคนต้องผ่านด้วย
ความร้อน ความหนาว ความสุข ความทุกข์ ผ่านด้วยความยากลำบาก
มันเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนที่จะต้องรู้จัก รู้แจ้ง แล้วเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้แหล่
ที่พอกเราทุก ๆ คนจะต้องปฏิบัติ ที่จะต้องเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัว
ทั่วพร้อม ทวนโลก ทวนกระแส ทวนอารมณ์ในชีวิตประจำวัน

ขอให้เราทุกคนเข้าใจว่าร่างกายของเราเป็นมนุษย์นั่น เรายังมา
ฝึกรับผิดชอบ หนักแน่น เสียสละ เพื่อให้สติสัมปชัญญะของเรามันรู้ตัว
ทั่วพร้อมให้ยิ่ง ๆ ขึ้น มากขึ้น

ทางที่จะออกจากวัฏฐสงสาร หยุดการเวียนว่ายตายเกิดนี้
พระพุทธเจ้าบอกสอนเราให้เดินอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ เราทุกคนจะมา^{มา}
มักง่าย มาอ่อนแอก ไม่ทึง ไม่เสียสละ สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของ
เรามันก็ไม่เกิดขึ้น เราก็มัวแต่ห้ามมีดตามัว มีตาก็เหมือนกับไม่มี มีหูก็
เหมือนกับไม่มี เพราะเรามาติดมาหลง เรามันเลยไปไม่ได้นั่น

สิ่งเหล่านี้นั้นคือเรื่องอดีต แต่เรื่องปัจจุบันนี้เราต้องมีสติสัมปชัญญะ^{รู้ตัวทั่วพร้อม} พลังจิตเราจะได้กลับมา สัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเรามัน
จะได้กลับมา กำลังใจของเรามันจะได้กลับมา เราจะไปตกอยู่ในอารมณ์^{ผิดหวัง อารมณ์ท้อแท้นั้นมันไม่ได้นั่น} เสียเวลา

ถ้าเรามีอารมณ์มัคคิด อารมณ์มาแทรก ความปรุงแต่งก็มาทำร้าย
มาเล่นงานเรา เราต้องเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเราให้มากขึ้น
ขัดเจนขึ้น



เราเดินอยู่ก็ให้รู้ว่าเดินให้ชัดเจน เรา_nั่งก็ให้รู้ว่านั่งอยู่ชัดเจน เราทำอะไรอยู่ก็ให้รู้ว่าทำสิ่งเหล่านั้นชัดเจน เพราะจิตใจของเรามันสกปรกมาก มันบาป เราต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะต้องพัฒนาสมอง พัฒนาสติปัญญาของเรา ที่มันจะอยู่ หลงอยู่

มนุษย์เราทุก ๆ คนนั่น เมื่อมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ใจอยู่กับเนื้อกับตัว มันถึงจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ได้

นี่เราทุก ๆ คนพากันฟังซ่าน ตั้งแต่เช้านอนหลับ เราจะปล่อยให้ตัวเองฟังซ่านอย่างนั้นมั่นคงไม่ได่นะ

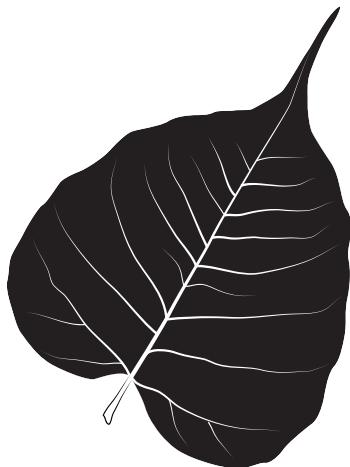
การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า วันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา จึงขอสมมติยุติไว้แต่เพียงเท่านี้

พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนเดินตามรอยด้วยการประพฤติปฏิบัติ อย่างนี้ด้วยกันทุกท่านทุกคน เพื่อจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ที่แท้จริง ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

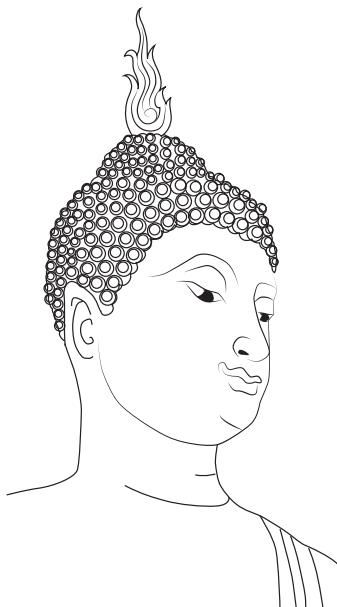


โอวาทของหลวงพ่อภัณฑ์ สุขกานโม
เมตตามอบไว้ให้ในเช้าวันพุธทัศบดีที่ ๗ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังมหา อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา





การประพฤติปฏิบัติ
เพื่อให้สติสัมปชัญญะว่องไว
มั่นต้องอาศัย การฝึกหัด อาศัยกำลัง¹
คือความรับผิดชอบ เรียกว่า “ศีล”
ความหนักแน่น ตึงมั่น ไม่หวั่นไหว
เรียกว่า “สมานชิ”



พระปีใหม่ ๒๕๕๘

ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๕๘ ญาติโยมประชาชนได้มารำบุญสร้างความดี สร้างบารมี สาดมนต์ข้ามปี เพื่อเป็นสิริมงคล

ทุกท่านทุกคนต้องให้ชีวิตเป็นมงคล

พระพุทธเจ้าท่านเมตตาสอนว่า ธรรมทั้งหลายทั้งปวงนั้นเกิดจากเหตุเกิดจากปัจจัย ให้ญาติโยมพากันเข้าใจ ให้พากันมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ความสุขของเราทุก ๆ คนนั้นมันมีอยู่ ๒ ทาง

ทางที่หนึ่ง... ก็คือมีสุขภาพดี มีเงิน มีบ้าน มีรถ ทรัพย์สมบัติเหลือกิน เหลือใช้ อุดมสมบูรณ์ นี้คือส่วนหนึ่ง

อิกส่วนหนึ่ง... คือเรื่องจิตเรื่องใจ ทุกท่านทุกคนต้องรู้จักวิธีทำใจ ให้สงบ ใจที่จะสงบได้ ทุกท่านทุกคนต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม อยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับการอยู่กับงาน ถ้าใจเราไม่สงบนะ ถึงแม้เราจะมีเงินมาก เรายังย่ออมมีความทุกข์

พระพุทธเจ้าสอนเรา ให้เรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ให้เราเสียสละ มีความสุขในการเสียสละ มีความสุขในการเป็นผู้ให้ มีความสุขที่ได้ดูแล เทคแคร์บุคคลอื่น...

ถ้าเราไม่เป็นผู้ให้ไม่ดูแล เทคแคร์คนอื่นนั้น เราจะเป็นคนเห็นแก่ตัว เป็นคนยึดมั่นถือมั่น กล่าวการเสียสละ กลัวที่จะรับผิดชอบ ยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส ลักษณะ สรรเสริญ

เราต้องฝึกดูแล เทคแคร์คนอื่น...

ว่าเราตื่นขึ้นมาล้มหายใจ เราได้เสียสละอะไรบ้าง มีให้ความสุขอะไรกับผู้อื่นบ้าง..?

ทุก ๆ คนจะพระพุทธเจ้าให้เราพากันคิดอย่างนี้ เราจะได้พัฒนาทั้งไอเทคโนโลยี วิทยาศาสตร์ เกษตรศาสตร์ อุตสาหกรรม และก็พัฒนาทางจิตทางใจไปพร้อม ๆ กัน

ทุกท่านทุกคนต้องกลับมาหาตัวเองด้วยการมีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม ว่าเรายังมีความรับผิดชอบน้อยอยู่ เจริญปถวย ๆ ก็ไปไม่ได้แล้ว เจօเสียงเพราะ ๆ ก็ไปไม่ได้แล้ว เจօความสะดูกสบายนก็ไปไม่ได้แล้ว



ทุกท่านทุกคนต้องหนักแน่นต้องใจเข้มแข็ง จะได้ผ่านอุปสรรค
คือ ความติด ความยึด ความถือ ที่มันมีอยู่ในใจของเราทุก ๆ คนนั่น

ความเป็นพระของประชาชนทุกคนนั้นมันอยู่ที่เราได้เสียสละ
ได้รับผิดชอบสิ่งที่ดี ๆ “จะได้ไม่มีโลกส่วนตัว เป็นโลกที่เสียสละ...”

ทุกท่านทุกคนต้องพัฒนาตัวเองนะ เพราะตัวเองทุกคนก็รู้จุดอ่อน
ของตัวเอง ว่ามันติดอะไร หลงอะไร เพราะการเปลี่ยนแปลงของเราทุกคน
ต้องเปลี่ยนแปลงด้วยการประพฤติปฏิบัติ เราต้องทำให้ได้ ปฏิบัติให้ได้
ด้วยการสามารถตั้งใจ

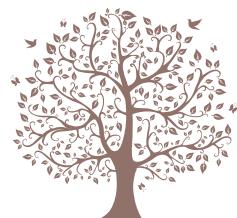
พระพุทธเจ้าไม่ให้เราทุกคนย่อท้อ ห้อยศอก ต้องมีสติสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อม

ความเจ็บปวดที่เป็นผลในหัวใจเราต้องเลี่มมันด้วยการมี
สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม สิ่งที่เป็น
อดีตมันจะมาแทรกไม่ได้

พระพุทธเจ้าให้เราขอบคุณความลำบาก เพื่อให้เราได้สร้างบารมี
เพื่อให้เราดับทุกข์ทางใจให้ได้

เราปฏิบัติใจไม่ได้ เรายังต้องมาปฏิบัติกาย... ใจมันขี้เกียจ เรายังต้อง^ก
ให้กายมันขยัน กายมันอยากพูดก็ไม่ให้พูด อย่างนี้พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า
เป็นการระงับจิตสังขาร

พระพุทธเจ้าสอนสิ่งที่ดี ๆ แต่คนเรามันขี้เกียจทำ



มนุษย์ปุถุชนนี้มันขี้เกียจ มันไม่อยากรับผิดชอบ เพราะหัวใจเราไม่มีสติสมปัญญา รู้ตัวทั่วพร้อม

พระพุทธเจ้าให้เราทุก ๆ คนพากันเข้าใจว่า ศีลนั้นแหล่งดีที่สุดในโลก ทำให้จิตใจของเราเข้มแข็ง ปัญญาคือสิ่งที่เราต้องตัด ต้องละ ต้องวาง นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า

กราบพระทุกวัน นั่งสมาธิทุกวัน รักษาศีล ๕ นี้เป็นความดี เป็นคุณธรรม เปรียบเสมือนลมหายใจของเรา

พระทุกคนก็คิดตึ้งแต่ว่าไม่กราบพระก็ไม่ตาย ไม่สลดมนต์ก็ไม่ตาย ที่จริงนะมันตาย คือ มันตายจากความดี

บางคนเอาความหลงเป็นที่ตึ้งคือความขี้เกียจต่อไปมันจะไม่นั่งสมาธิ มันนอนสมาธิดีกว่า อันนั้นไม่ใช่ İşbaly กิเลสมันສบาย

ในโอกาสปีใหม่นี้ พรที่เราจะได้รับจากพระพุทธเจ้าคือการประพฤติ ปฏิบัติของเราทุกท่านทุกคน

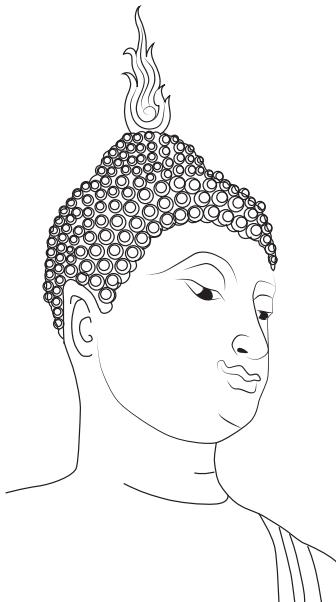
ขอให้ญาติโยมพากันเข้าใจว่า เราจะประพฤติปฏิบัติเพื่อนำตนสู่ สวรรค์ บรรดาลินพพานเป็นที่เป้าที่หมายด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...



โอวาทของหลวงพ่อภรณหา สุขกาม
เมตตาให้ไว้ในเช้าวันเสาร์ที่ ๒ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป้าทรัพย์ทวีธรรมาราม
ต.วังมหา อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

ใจดี ใจสบาย...๑๔





เดินทาง ด้วยความเสียสละ...

พระพุทธเจ้าให้เราทุก ๆ คนพากันเข้าใจว่าทุกคนต้องปฏิบัติธรรมอย่างประมาท อย่ามักง่าย อย่าเพลิดเพลิน อย่าติดสุข ติดสะดวกสบายนิติชีเกียจขึ้คร้าน ติดเพื่อน ติดเล่น

ชีวิตของเราเปรียบเสมือนบุรุษผู้หนึ่งที่กำลังเดินทางสู่จุดหมายปลายทาง คือ ความสุข ความดับทุกข์ ได้แก่ มรรคผลพระนิพพาน

การเดินทาง... ถ้าเราไม่เสียสละ เรา ก็เดินทางไปไม่ได้

ไม่มีข้อแม้ใด ๆ ทั้งสิ้น... ถ้าเราเพลิดเพลิน ถ้าเราเป็นห่วงมันก็ไปไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราทุก ๆ คนนั้นเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เพื่อจะได้ทิ้งเรื่องอดีต เพื่อจะได้มีฟุ่งช่าน วุ่นวายในความอยากมี อยากรเป็น ในความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น “สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนี้ ถึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก...”

ความโลง ความโกรธ ความหลงของเรามันมีมาก มันใหญ่โตยิ่งกว่า
คลื่นยกษ์สีนามิ

ถ้าเราไม่เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เพื่อยับยั้ง เพื่อสกัด
สิ่งที่เป็นอุดมก็กลایเป็นนิสัย เป็นสันดานอยู่กับตัวเราทุก ๆ คน

ถ้าสิ่งไหนมันดี ๆ ทุกคนก็ไม่อยากคิด ไม่อยากพูด ไม่อยากทำ
ถ้าสิ่งไหนไม่ดีนั่น มันอยากคิด อยากพูด อยากทำ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า มันเป็นจริต มันเป็นนิสัย มันนอนเนื่องอยู่ใน
สันดานที่มันเป็นพาหนอย ภพใหญ่

การที่เราทุกคนจะไปแก้ตัวเองนั่นมันจึงเป็นเรื่องยาก

ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ถ้าเราไม่เห็นภัยในวัฏฐสงสาร
มันทำไม่ได้ ปฏิบัติไม่ได้ เพราะว่าการชนะอันไหนก็ไม่ยิ่งใหญ่เท่ากับ
ชนะความโลง ความโกรธ ความหลงที่มันยิ่งใหญ่อยู่ในตัวของตัวเอง

เราได้ยิน ได้ฟัง ได้ศึกษาแล้วก็แก้ไขตัวเองไม่ได้...

เราจะแก้ไขตัวเองได้ ต้องเกิดจากธรรมะภาคประพฤติปฏิบัติ
อาศัยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

คนเราจะเลิกทานอาหารที่ชอบ ก็เลิกลำบาก เลิกฟังเสียงพระรา..
ก็เลิกลำบาก เลิกยินดีในรูปสวย ๆ ก็เลิกลำบาก

ใจนี้ต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม...



มันอยากรู้จะคิดจนตัวสั่นก็ต้องอดเอา มันอยากรู้จะพูดจนตัวสั่นก็ต้องอดเอา มันอยากรู้จะทำจนตัวสั่น มันก็ต้องอดเอา มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม อบรมบ่มอินทรีย์

วินาทีหนึ่งก็ให้ผ่านไป นาทีหนึ่ง ช้าโmontหนึ่ง วันหนึ่ง เดือนหนึ่ง ปีหนึ่ง ก็ต้องผ่านไปด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทำอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ เพราะความสงบ ความดับทุกข์ต้องหาได้จากการปฏิบัติของเรา เรายังจะผ่านอุปสรรค ผ่านปัญหาไปเรื่อย ๆ ใจของเรายังจะได้สงบ ใจของเรายังจะได้เย็น ใจของเรายังคงอ้อ ถ้าไม่อย่างนั้น เรายังจะทำไปตามความเคยชิน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ เรายังไม่ได้ประพฤติ ไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้สร้างบารมี

ทุกท่านทุกคนจิตไม่มีพลัง... ทำไมจิตไม่มีพลัง เพราะเราไม่มี สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม สามารถของเรามาไม่แข็งแรง

ทุกท่านทุกคนต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม อย่าได้ใจอ่อน อย่าได้ไปในรอยเก่า อย่าได้ไปในร่องเก่า เราจะได้ไม่ต้องไปแสวงหา ธรรมะที่ไหน เพราะธรรมอยู่ที่ตัวของเรา

ที่เรารู้ที่บ้านอยู่ที่ทำงานนั่น ญาติโยมประชาชนพากันกลัวศีล... กลัวศีล ๕ กลัวศีล ๘ กลัวการทำสมาธิ



ทำไม้มันถึงกล้วนนะ ทั้งที่สิ่งเหล่านี้ก็ดี นี้ก็ เพราะเราเป็นคนมี
ทิภูจิมานะ อัตตาตัวตน ไม่อยากปล่อย ไม่อยากวางแผน ไม่อยากทิ้ง ไม่อยากละ

ถ้าเราไม่อยากทิ้ง ไม่อยากละ ไม่อยากปล่อย ไม่อยากวางแผนนั้น
แสดงถึง หมายถึงว่าเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ใจของเราอยู่กับ
อดีต ใจอยู่กับทิภูจิมานะ อัตตาตัวตน ใจของเราไม่ยอมทิ้ง ไม่ยอมปล่อย
ไม่ยอมวางแผน

พระพุทธเจ้าตรัสว่าเรา มีความจำเป็นที่จะปล่อย ที่จะทิ้ง ที่จะละ
ที่จะวางแผน คนที่ไม่ปล่อย ไม่ทิ้ง ไม่ละ ไม่วาง พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็น
คนไม่มีปัญญา เป็นคนไม่เห็นภัย ไม่เห็นโภคในวัฏฐสงสาร

ร่างกายเราเป็นมนุษย์ก็จริง แต่ใจของเราเป็นเปรต ผี ยักษ์ แมร
อสุรกายอยู่

ฝรั่งก็ต้องมีปัญหา คนจีนก็ต้องมีปัญหา คนไทยก็ต้องมีปัญหา
คนแขก ก็ต้องมีปัญหา เพราะเรามาถือทิภูจิมานะ อัตตาตัวตน
ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวางแผน ไม่ยอมเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ที่เราทำอะไรรวดเร็ว คล่องแคล่วนั้นมันชำนาญในทิภูจิมานะ
อัตตาตัวตน มันไม่ใช่สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม มันจึงบังคับตัวเองไม่อยู่
มันจึงแหกโคง มันจึงเกิดอุบัติเหตุ



การเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนั้น ใหม่ ๆ มันจะซ้ำแต่ถ้าทำเป็นประจำ มันแยกแยะว่าอันนั้นผิด อันนั้นถูก เราฝึกไปหลายวันหลายเดือน หลายปี อินทรีย์บารมีก็แข็งแรง ว่องไว เรายุกคนจะได้เข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ เข้าถึงนิพพานได้ตั้งแต่เรายังไม่ตาย ใจของเราจะได้สัมผัสกับพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ถ้าเราเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม มันก็ง่ายขึ้น

ส่วนใหญ่พวกร้ายังไม่เข้าใจ อย่างให้ตาไม่ได้เห็นรูป หูไม่ได้ฟังเสียง อุณหภูมิให้ได้ตามต้องการ อย่างนี้เรียกว่าเรายังไม่เข้าใจ รูปมันมืออยู่ เสียงมันมืออยู่ ทุกสิ่งทุกอย่างมันมืออยู่ ถ้าเราไม่รับเขามาใส่ใจของเรา ก็เท่ากับว่ามันไม่มี

มันต้องทำบ่อย ๆ ฝึกบ่อย ๆ มันต้องฝึกสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ถ้าไม่อย่างนั้นเราทุกคนก็อยากจะมีโลกส่วนตัว

พระพุทธเจ้าสอนเรา เรามีตาก็ให้ตาบริสุทธิ์ มีหูก็ให้หูบริสุทธิ์ มีทุกอย่างก็ให้บริสุทธิ์ทั้งหมด เพราะเราไม่รับเขาสิ่งต่าง ๆ มาทับคณจิตใจให้ตัวเองเป็นทุกข์

เราดูตัวอย่าง อย่างพระอริยเจ้าท่านเข้าສมาธีได้ตลอดกาลทุก อิริยาบถ เพราะสติสัมปชัญญะของท่านรู้ตัวทั่วพร้อม เมื่อสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทุกอย่างก็จะไม่มาครอบงำ ไม่ปกดดันท่านได้ ท่านเรียกว่า เข้านิโรหสมាបติ เพราะท่านมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม



เราນั่งสมาธิก็อยากให้มันสงบ ทำอะไรมาก็ห่วงผลประโยชน์ตอบแทน
การกระทำมันมีผลประโยชน์ตอบแฝง

บางที่เราก็คิดไปว่า เอ้..! ทำอะไรโดยไม่ห่วงอะไรมาก
เราจะทำทำไม่ เราก็คิดไป

ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทำอะไรมาก็ไม่ห่วงอะไรมาก
ท่านจึงทำผิดไม่เป็น คิดผิดไม่เป็น พูดผิดไม่เป็น เพราะท่านมีสติสัมปชัญญะ^๑
รู้ตัวทั่วพร้อม

เราเป็นญาติโยมประชาชน เราจะเอาไปประพฤติปฏิบัติอย่างไร..?

หัวใจของเราเป็นหัวใจบริสุทธิ์ ไม่มีพระ ไม่มีโยม ไม่มีผู้หญิงผู้ชาย
บริสุทธิ์ได้ทุก ๆ คน

ที่เราไม่บริสุทธิ์ เพราะเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราไป
เอาเรื่องทางกายมาตัดสิน เราไม่ได้อาเรื่องธรรมะ เรื่องทางสายกลาง

ถ้าเราทำอย่างนั้น เราจะอยู่อย่างไร ครอบครัวจะอยู่อย่างไร
เราก็คิดไป..! “นี้คืออวิชชา คือความหลง...”

การประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้สติสัมปชัญญะว่องไว มันต้องอาศัย
การฝึกหัด อาศัยกำลัง คือความรับผิดชอบ เรียกว่า “ศีล” ความหนักแน่น
ตึ้งมั่น ไม่หวั่นไหว เรียกว่า “สมาธิ”

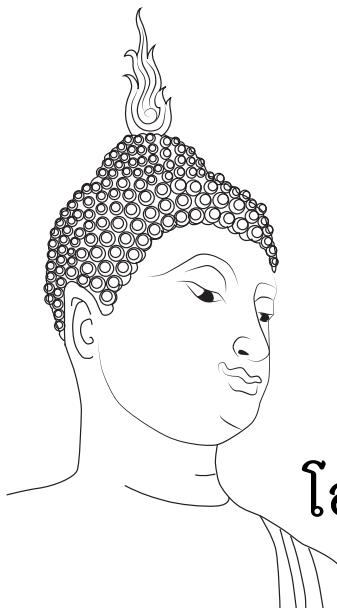


“การเสียสละ” ผู้ที่เห็นภัยในวัฏจักรท่านต้องเสียสละ
ถ้าท่านไม่เสียสละ ท่านต้องทุกข์แน่ ต้องเวียนว่ายตายเกิดแน่...



โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาม
เมตตาให้ไวในเดือน มกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา





โอวาทในวันส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ ๒๕๕๘

วันนี้เป็นวันบำเพ็ญกุศลส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ วันนี้ตอนกลางคืน มีการสวดมนต์ข้ามคืน ตอนค่ำหกโมงเย็นนั่งสมาธิ หนึ่งทุ่มทำวัตรสวดมนต์ พึงเทคโนโลยี ประมาณห้าทุ่มเกือบหกทุ่มเราจะสวดมนต์ให้จบแล้วเที่ยงคืนเป็นวันปีใหม่ นับเป็นวันขึ้นปีใหม่ตั้งแต่หลังเที่ยงคืนไป

ที่ทุกท่านทุกคนที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ถือว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐนั่นจะ

พระพุทธเจ้าถึงได้เมตตาสอนเราทุก ๆ คนให้ปฏิบัติธรรม ปรับใจ ตัวเองเข้าหาธรรม ปรับวัวจากเข้าหาธรรม ปรับการกระทำทุก ๆ อย่าง เข้าหา “ธรรมะ...”

เพราะว่าภภูมิมนุษย์เป็นภภูมิที่ประเสริฐกว่าทุกภพทุกภูมิ ที่เราจะได้พากันมาสร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม เพื่อให้จิตใจ บรรลุเข้าถึงมรรคผลนิพพาน หมวดการเรียนรู้atyaketid ในรัชฎาลสาร

ถ้าเราทุกคนทำตามใจตัวเอง ทำตามอารมณ์ตัวเองนั้น ยิ่งสร้างปัญหา
ยิ่งสร้างความทุกข์ ยิ่งสร้างวัฏจักรสังสารให้กับตัวของเราเอง

เราเกิดมาเป็นผู้ที่ประเสริฐนี้ ต้องอาศัยพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐ
สูงสุด ได้บำเพ็ญพุทธบารมี ๔ อสังไชยกับแสนมหาภัย จนได้ตรัสรู้
อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นครูผู้บอกผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

เราไม่ต้องไปค้นคว้า เพียงแต่ประพฤติปฏิบัติตามโ渥าทพธรรม
คำสั่งสอนเท่านั้น

พวกรากเหงื่อนเด็ก ๆ นี้แหละ ต้องอาศัยคุณพ่อคุณแม่ ดูตัวอย่าง
เป็นแบบอย่างของคุณพ่อคุณแม่ในการดำรงชีวิต นี้คือคุณพ่อคุณแม่ทาง
ร่างกาย แต่คุณพ่อคุณแม่ทางด้านจิตใจด้านคุณธรรม ได้แก่พระพุทธเจ้า

คุณพ่อคุณแม่เราเป็นสามัญชนคนธรรมชาติ อาจจะทำผิดบ้าง ถูกบ้าง
แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น เป็นบุคคลที่ประเสริฐ ไม่มีกิเลส
ไม่มีอา娑ะ ไม่ทำผิด ไม่พูดผิด ไม่คิดผิด

การพัฒนาแห่งความเป็นมนุษย์ของเรานะ จึงจำเป็นต้องพัฒนา
สองอย่าง... “พัฒนาทางร่างกาย และพัฒนาทางจิตใจ”

พัฒนาทางร่างกายก็ได้แก่ การเรียนการศึกษา การทำอาหารกิน
เทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ามาช่วย วิศวกรรม เกษตรกรรม อุตสาหกรรม
ไอแทคไอที วิทยาศาสตร์ต่าง ๆ นั่น เพื่อให้อ่านวิความสะดวกสบาย
ในการดำรงชีพ ดำรงชีวิต เพื่อให้สะดวกสบาย รวดเร็วว่องไว



แล้วก็การพัฒนาทางด้านจิตทางด้านใจ ด้วยการมีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม ทำให้ใจของเราสงบ ทำให้ใจของเราเย็น ไม่ให้เราติด ไม่ให้เราหลง เพราะเราทุก ๆ คนนั้นน่า เจรูปสวยงาม ๆ เสียงเพราะ ๆ อาหารอร่อย เจอความสะอาดสวยงาม มั่นคงติดแล้ว มั่นคงหลงแล้ว

เราทุก ๆ คนต้องพัฒนาจิต พัฒนาใจด้วยการมีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม ต้องเข้าใจโลก เข้าใจวัฏจักร ว่าเราทุก ๆ คนนั้นต้องมี จิตใจหนักแน่น จิตใจเข้มแข็ง จิตใจไม่ติด จิตใจไม่หลง

ให้ทุกท่านทุกคนถือโอกาสว่า สิ่งต่าง ๆ นี้แหละ ที่จะได้มามาให้เรา ฝึกสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ให้ติด ไม่ให้หลง

เราจะมีสติ มีปัญญา เราจะเสียสละ...

ถ้าเราติดเราหลง... ถ้าเป็นทางร่างกายของเรานี่ถือว่ามันไปไม่ได้ เป็นทางด้านจิตด้านใจนี่มันก็ไปไม่ได้เหมือนกัน

ทุกท่านทุกคนนั้นจะใจอ่อนไม่ได้ ต้องหนักแน่นเข้มแข็ง ทั้งอด หังทน ทั้งเข้มแข็งนั่น สามารถของเรานั้นต้องแข็งแรง พร้อมด้วยเห็นโทษเห็นภัยในวัฏจักร生死 เพราะชีวิตนี้คือการเดินทางสู่จุดหมายปลายทาง คือ “พระนิพพาน”

เราจะมาติดสุข ติดสะอาด ติดส purity ติดความสวายความงาม พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเราหากันติดอยู่กับความเพลิดเพลิน งดงาม ถ้าเราติดอย่างนี้เค้าเรียกว่า “ติดในภภูมิคต่าง ๆ ”



ท่านดึงให้เรารับผิดชอบในชีวิตของเรา ด้วยการมีศีล ๕ ศีล ๘
ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ตามลำดับ เพื่อเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ที่ทุกคนจะไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เพราะว่ามันพากันติด
พากันหลง

การที่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนี้เป็นสิ่งที่ดีมาก

คนเราจะถ้าขาดสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมชีวิตของเราก็จะ
ผิดพลาดทันที

ชีวิตของเราจะเปรียบเสมือนเราขับรถสู่จุดหมายปลายทาง
ถ้าขาดสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม อุบัติเหตุต้องเกิดขึ้นกับเราแน่นอน

พระพุทธเจ้าถึงให้เราทุก ๆ คนปฏิบัติธรรม ไปประมาณไม่ได้
ไปเพลオไม่ได้ ไปเพลิดเพลินไม่ได้

เราทุก ๆ คนต้องปฏิบัติธรรม ไม่ว่าเราถือศาสนาพุทธ ศาสนา
คริสต์ ศาสนาอิสลาม หรือไม่ได้ถือศาสนาอะไร เราทุกคนต้องปฏิบัติธรรม
ด้วยการมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ใจของเราจะเข้าถึงความสุข
ความดับทุกข์ได้

ถ้าเรารวย เราเป็นผู้มีสถานะค่ำมาก มีตำแหน่งเป็นเศรษฐี
เป็นอภิมหาเศรษฐีนี้แหล่ ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ชีวิตนั้น
คือชีวิตที่ล้มเหลวนะ หาความสุข ความดับทุกข์ที่แท้จริงได้ไม่ เพราะ
ความสุขความดับทุกข์นั้นอยู่ที่เรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมที่สมบูรณ์



การประพฤติการปฏิบัติธรรมของเราทุกคนนั้นนี่ พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนเข้าใจ ว่าเราต้องปฏิบัติที่บ้าน ที่ทำงาน ที่เราดำเนินชีวิตในชีวิตประจำวันของเรา พระพุทธเจ้าให้เราภักดีเข้าใจอย่างนี้

พระทุกหนทุกแห่งนั้นเราทุก ๆ คนต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะได้พัฒนาระบบสมอง สติปัญญา ด้วยการรับผิดชอบด้วยการตั้งมั่น ด้วยการไม่ทำบาปหั้งปวง ทำแต่บุญแต่กุศลให้ถึงพร้อม

พระปัญหาต่าง ๆ ของเราทุก ๆ คนน่ามั่นอยู่ที่ตัวของเราเอง สิ่งภายนอกนั้นเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราทุก ๆ คนได้มามากที่ใจของเราที่คำพูดของเรา ที่การกระทำของเรา

ชีวิตของเรา เรายังต้องถือว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐเกิดมาเพื่อมารับผิดชอบในสิ่งที่ดี ๆ ในสิ่งที่ถูกต้อง มาตั้งมั่นในความดี ตั้งมั่นในการงาน มาเสียสละความขี้เกียจขี้คร้าน ความจ่วงเหลาหวานอน ความฟุ่มซ่านสำคัญ ความยึดความถือที่มั่นเป็นความโลก ความโกรธ ความหลงอยู่ในจิตในใจของเรา

ถ้าเราไม่เสียสละนั่น ก็ถือว่าเราเป็นคนไม่นลาด เป็นคนหลง เป็นคนไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม หลงในอัตตา หลงในตัวตน ที่ไหนมันมีตัวมีตน มีแต่ความเปลี่ยนแปลงไปทุกขณะหายใจ ทุกอริยาบถ สิ่งที่ใหม่ก็เข้ามา สิ่งที่เก่าก็ผ่านไป ไม่มีอะไรที่จะจีรังยั่งยืน



เราจะมายield ในร่างกายของเราก็ไม่ได้ เราจะมายield ในบ้าน ในรถ ในลาภยศสรรสรเสริญก็ไม่ได้ พระพุทธเจ้าให้เราเอารสึ่งนี้เหลามาเจริญ สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม มาเสียสละ ถ้าเรามายieldมาถือนั้น เท่ากับ เรามาเป็นนายทุนนั่น เมื่อเราเป็นนายทุนคือเราเป็นคนเครียด เพราะหวัง อะไรมตอบแทน มันก็ยินดีในรูป ในเสียง ในรส ในลาภ ยศ สรรเสริญนั่น

การที่จะแก้ปัญหาได้ต้องแก้ด้วยการมาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม จิตใจของเรางึงจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ไปได้เรื่อย ๆ นะ

ให้ญาติโยมประชาชนเข้าใจนะ ว่าความเป็นพระของเราทุก ๆ คน นั้นนะ มันเป็นที่เราปฏิบัติธรรม อยู่ที่เราเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เมื่อเราเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนั้น เราก็เข้าถึงความสุข ความสงบ ความดับทุกข์ ความเป็นพระของเราไม่ได้เกี่ยวกับการโกรนผอมห่มจีวรเลย มันคนละเรื่องกัน

ทุก ๆ คนนี่มีสิทธิ์เสมอ กัน ปฏิบัติได้พอ ๆ กัน

ณ โอกาสส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ ให้ญาติโยมประชาชนพากัน เข้าใจ จะได้พากันประพฤติ พากันปฏิบัติให้ถูกต้อง ว่าเราทุก ๆ คน ต้องประพฤติปฏิบัติธรรม ตามรอยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อดำเนิน เพื่อเดินไปสู่มรรคผลนิพพาน ไม่ใช่จะพากันมาลุ่มหลงใน ลาภยศ ข้าวของเงินทอง พากันมาหลงอยู่ในลูกในหลาน ในพ่อในแม่oyer นี่



ทุกท่านทุกคนน่าจะเป็นกัลยาณมิตร กัลยาณธรรม ที่ได้พากัน
เวียนว่ายตายเกิดในวัฏจักรสังสารตัวยกัน

พระพุทธเจ้าให้เราพากันเข้าใจ ทุก ๆ สิ่งทุกอย่างนั้นมีการเกิดขึ้น
มีการตั้งอยู่ มีการดับไปเป็นธรรมชาติ การมาระงับดับสังหารด้วยการมี
สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะได้เข้าถึงความสุข ความดับทุกๆ
ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

สิ่งต่าง ๆ นั้นถือว่าเป็นบทเรียน เป็นประสบการณ์ สิ่งไหนดีเราก็
พยายามประพฤติ พยายามปฏิบัติ สิ่งไหนไม่ดีนี่ เราต้องหยุด เราต้องละ
ต้องเลิก เพราะการประพฤติการปฏิบัติของเราเท่านั้นที่จะเปลี่ยนแปลง
ตัวของเรางอได้

ในปีใหม่นี้... พระพุทธเจ้าให้ทุกคนแคลงในจิตใจของตัวเองเลย
ว่าตัวเองจะเปลี่ยนแปลงตัวเองสามารถตัวเองด้วยการประพฤติการปฏิบัติ
แต่ในสิ่งดี ๆ นั้น จะเอาชีวิตเป็นเดิมพันในการประพฤติการปฏิบัติ เพราะ
ทุกขณะทุกเวลาที่ผ่านไป เป็นเวลาที่มีค่าสำหรับเราทุก ๆ คน

ถ้าเราเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนั่น ถึงแม้เราจะไม่รายเป็น
เศรษฐี ภรรยา ครอบครัว เศรษฐี เราจะเข้าถึงความสุข ความดับทุกๆ ได้อย่างแน่นอน



พระพุทธเจ้าให้เราทุก ๆ คนเข้าใจอย่างนี้ จะได้เข้าใจความสุข ความดับทุกข์ที่แท้จริง จะได้เป็นตัวอย่างแบบอย่างของเพื่อนของผู้ของหมู่ ของคณะ ของลูก ของหลาน ว่าความดับทุกข์มันอยู่ที่ใจสงบ อยู่ที่เรา พากันเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมกัน ศีล สมาริ และปัญญา ก็จะเกิดขึ้นแก่เราทุก ๆ คน ด้วยการประพฤติปฏิบัติอย่างนี้

ในโอกาสส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่นี้ ขอให้ทุกท่านทุกคนได้นำ เอาพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ประเสริฐสุด เอาไปประพฤติปฏิบัติ

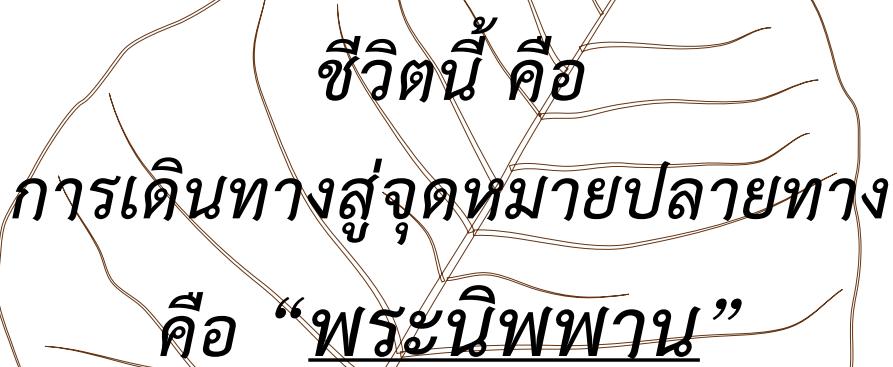
พระทั้งหลายทั้งปวงในสิ่งที่ประเสริฐนั้น ทุกท่านทุกคนต้องได้รับ จากการประพฤติการปฏิบัติของท่านเองทุก ๆ คน

ด้วยสัจจารมีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสัจจ์ และอานิสงส์ที่ทุกท่านทุกคนพยายามตั้งอกตั้งใจ ขอให้ ทุกท่านทุกคนจะได้บรรลุถึงธรรมอันงาม คือมนุษย์สมบัติ สรรค์สมบัติ และพระนิพพานสมบัติด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทオญ...

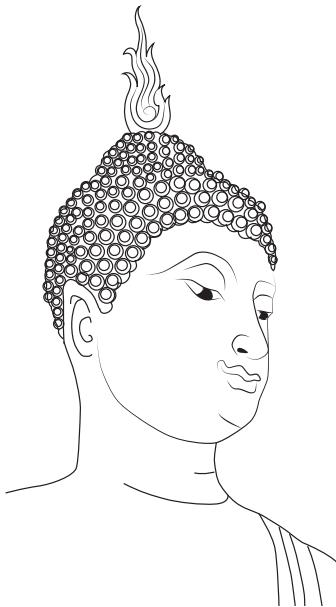


โอวาทของหลวงพ่อภัณฑ์ สุขกาม
เมตตาให้ไว้ในเช้าวันที่ ๓๑ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทวายทวีธรรมาราม ต.วังมหา อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา





ชีวิตนี้ คือ^{ชี}
การเดินทางสู่จุดหมายปลายทาง
คือ “พระนิพพาน”



ความเป็นมนุษย์ อยู่ที่มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม

ให้ทุกท่านทุกคนพากันนั่งให้สบาย ให้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม
 เพราะความสุขของเราที่เป็นมนุษย์คือ มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

พระอรหันต์ท่านมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมเป็น “มหาสติ”
 อยู่ที่ไหนก็มีความสุขความดับทุกข์ มีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ตลอดเวลา

ความสุขจะไร้สูญที่เราเสียสละไม่ได้

ความเป็นมนุษย์อยู่ที่ไหน..? อยู่ที่เรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม
 คนเสียสละก็คือคนรับผิดชอบเป็น Auto เป็นอัตโนมัติไปในตัว
 คนเสียสละคือ มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

มนุษย์เราแสวงหาความสุขความดับทุกข์ แต่ปัญญาไม่ถึง ทำอะไรเพื่อยืด เพื่อถือ เพื่อเอา เพื่อมี เพื่อเป็น สิ่งต่าง ๆ ที่เราได้มี เราได้เป็นนั้น จึงเป็นโทษแก่เรา ทำลายระบบสมอง สติปัญญาของตนเอง

ความเป็นมนุษย์ของเรา พระพุทธเจ้าให้เราภักนพัฒนาตนเอง พัฒนาครอบครัว สังคม และประเทศชาติ แต่เราพัฒนาภักนเพียงครึ่งเดียว พัฒนาวัตถุ เทคโนโลยี ไม่ได้เข้าถึงการเสียสละ

ทุกท่านทุกคน พระพุทธเจ้าให้เราเสียสละให้มากที่สุด...

เรามีความยึดมั่นถือมั่น ความเข้าใจผิด เห็นผิดว่าตนเองเสียสละ เพียงพอ

ถ้าเสียสละพร้อมด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะได้ทั้งคือ สมาริ ปัญญาไปในตัวตลอดกาล ตลอดเวลา

ความเห็นเด่นอยู่ ความยากลำบาก อุปสรรคต่าง ๆ นานา เราสมควรขอบคุณในสิ่งนั้น ๆ ว่าเป็นสิ่งให้เราได้เสียสละ ได้เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ได้รับผิดชอบให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

มนุษย์ของเราจึงไม่เข้าใจ ดำเนินชีวิตด้วยที่สุดของทั้งสองทาง คือหนึ่ง ติดสุข ติดสบาย ยึดมั่นถือมั่น ทำอะไรก็เป็นแต่ผู้เอา แต่เรื่องจิตเรื่องใจ ไม่เสียสละ เพื่อให้ตัวเองดำรงชีพได้ เป่ายอดเบียนคนอื่นด้วยแรงกาย คำพูด สติปัญญา



เราอยุ่มาก อายุสูง เราเน้นศีล พักผ่อนทำใจสงบ เพื่อเกษยณ
จากการงาน เราจะมีความเข้าใจผิด พระพุทธเจ้าไม่พาเราเกษยณในการ
เสียสละและทำความดี

พระพุทธเจ้าท่านให้เราสามารถความดี ให้เราเสียสละจน
ล้มหายใจสุดท้าย

ถ้าเราทำงานได ๆ เพื่อเสียสละ ไม่เอา ไม่มี ไม่เป็น ประโยชน์
ก็จะส่งผลถึงลูกถึงหลาน เป็นการกุศล ทำให้แข็งแรง สุขภาพดี แต่ถ้าเรา
ทำอาหน้าเอาตา เอาสรรเสริญ ชื่อเสียง เกียรติยศ มันทำให้เราเครียด
แก่เร็ว

เราจะเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ เราต้องเสียสละให้เต็มที่ รับผิดชอบ
ให้เต็มที่ สร้างสรรค์ลูกหลาน

ประเทศไทยไม่มีตัวอย่าง แบบอย่าง มีแต่ทุจริตชน ไม่มีสุจริตชน

เราขี้เกียจขี้คร้าน ง่วงเหงาหวานอน หัวใจของเราตั้งอยู่ในทุจริต
หัวใจสีดำเทา ไม่ใช่ขาว ใจเสียสละ

พระพุทธเจ้าท่านหัวใจสีขาว พระอริยเจ้า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ
ทรงมีทศพิธารชธรรมท่านหัวใจสีขาว

ถ้าใครไม่ขยันต้องขยัน ไม่รับผิดชอบต้องรับผิดชอบ ไม่เสียสละก็
ต้องเสียสละ เพราะเรามายืนอยู่ในความเป็นมนุษย์ เป็นผ่าพันธุ์ที่ถูกต้อง
อย่างไห้อวิชชา ความหลงผิด อัตตาตัวตนพากเราเป็นนายทุน มาเอา



ความสุขในเรื่องอยู่ เรื่องกิน เรื่องพักผ่อน เรื่องท่องเที่ยว อันนี้เป็น
มิจฉาทิภูมิ ความสุขอันนี้ไม่จริงยั่งยืน

เราเป็นมนุษย์ เป็นผู้ประเสริฐ มั่นนำจะก้าวไปไกลกว่านี้

ตัวอย่างที่ไม่ดีมีมาก จำนวนมาก... พระพุทธเจ้าตรัสว่า โโคตัวหนึ่ง
มีขันเยอะ แต่มีขา ๒ เข้า

ทุกคนต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นตัวของตัวเองด้วย
สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะได้เข้าถึงความสุข สันติสุข สันติภาพ

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



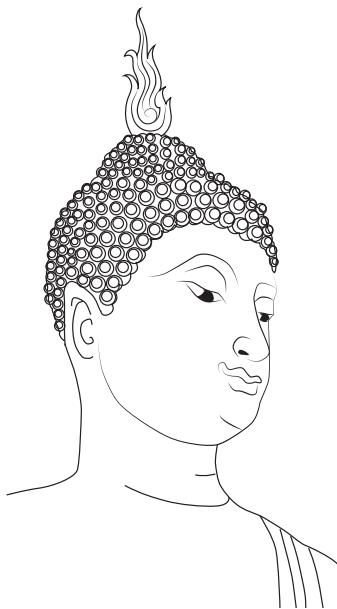
โอวาทของหลวงพ่อภันฑ์ สุขกานime

เมตตามอบให้กับคณะข้าราชการและบุคลากร
จากสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง ที่มาเข้าร่วมปฏิบัติธรรม
เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๘

ระหว่างวันที่ ๓๐ พฤษภาคม – ๔ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังใหม่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา





อาหารกาย อาหารใจ...

ให้ทุกท่านทุกคนนั่งสบาย มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม สบาย พักผ่อนจิตใจให้สงบ

การทำใจสงบ ต้องมาทำกายสงบก่อน ตั้งกายตรง เหมือน องค์พระพุทธรูป ออยู่นิ่ง ๆ หายใจเข้าข่ายาว ๆ ลึก ๆ หายใจออก มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

การนั่งสมาธิ คือการมาเสียสละทุกสิ่งทุกอย่าง เรา�ั่งสมาธิ ถ้าเรา อยากให้มันสงบ มันจะไม่สงบ

เรามีหน้าที่หายใจเข้าก็มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม หายใจออกก็มีสติ รู้ตัวทั่วพร้อม ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าใจของเราจะสงบ

ความสงบมันเป็นผลของที่เรารู้ตัวทั่วพร้อม...หายใจเข้า ผลของที่เรามีสติรู้ตัวทั่วพร้อม...หายใจออก

ชีวิตของเรามีความเปลี่ยนแปลงทุกขณะหายใจ อาหารใหม่มา
หล่อเลี้ยงร่างกาย อาหารเก่าก็ถ่ายเทไป ไม่มีอะไรที่จะจีรังยั่งยืน

ตั้งแต่เราเป็นเด็กตัวเล็ก ๆ ค่อยเปลี่ยนแปลงมาเป็นหนุ่มสาว
วัยคนทำงาน มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา หัวใจเต้นเปลี่ยนแปลงตลอด
สูบฉีดเลือดหล่อเลี้ยงร่างกาย

อาหารกาย คือข้าว คืออาหารสำหรับหล่อเลี้ยงร่างกาย

อาหารใจ คือสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

อาหารใจ คือการเลี้ยงละ คือความรับผิดชอบ และมีความหนักแน่น

ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ใจของเราจะไม่ได้บริโภค
อาหาร

ความสุข ความดับทุกข์ของหมู่มวลมนุษย์ คือมาฝึกมาปฏิบัติ
ให้ตัวเราเองมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ใช่ของยาก เป็นของเข้าใจง่าย ที่มันยาก
ยากเพราเม้นต้องมีการประพฤติการปฏิบัติ เราจึงต้องมารับผิดชอบ
ในการประพฤติปฏิบัติ รับผิดชอบสมាមาน ถ้าเราไม่รับผิดชอบ
ไม่สมាមาน พังหูซ้ายออกหูขวา เรียนจากพระไตรปิฎก ครูอาจารย์สั่งสอน
ถ้าไม่มีการสมាមาน ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ เดี่ยวมันก็ลืม สติสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อม ต้องตั้งใจให้ดี ๆ



พระพุทธเจ้าให้เรารู้จักทางสายกลาง... ถ้าเราปฏิบัติตึงไป มันก็
เครียด ถ้าเราปฏิบัติหย่อนไป มันก็ติดสุขติดสบาย

เราพยายามเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

เราเป็นญาติโอม เป็นประชาชน ต้องเกี่ยวข้องกับครอบครัว
เกี่ยวข้องกับเพื่อนร่วมงาน เกี่ยวข้องกับทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเราไม่ได้เจริญ
สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ส่วนใหญ่เราคล้อยตาม ลุ่มหลงกับสิ่งต่าง ๆ

ดูตัวอย่างพระอานนท์... พระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน
พระอรหันต์ก็เป็นปกติ เพราะมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม
ส่วนพระอานนท์ร่องให้ เพราะยังไม่รู้จักวิธีทำใจ

พระพุทธเจ้าสอนให้พระปฏิบัติ เมื่อเห็นรูปสวย ๆ เสียงเพราะ ๆ
ต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ถ้าไม่ปฏิบัติอย่างนี้ ถือว่าต้องอาบัติ

ต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมในสิ่งที่เราสัมผัสและเกี่ยวข้อง

คนเราไม่อยากเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่อยากพิจารณา
มั่นขอบเพลิน จิตใจของเราเลยไม่เจริญ ไม่งอกงาม เขานินทา เขารรresetริญ
ทุกอย่าง เราเก็บล่อให้มาทับถมจิตใจ

เรามาอยู่วัดถือศีลปฏิบัติธรรม เรามาฝึก มาทำความเข้าใจที่จะ
ออกไปประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้อง

สำรวมในศีล ในอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ



ศีลก็คือ เรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม สำรวมอินทรีย์ คือสำรวม ในตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

การประพฤติปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าให้เราอยู่เห็นอความเบื้อง ความชอบ ความไม่ชอบ มันจะเห็นอได้อย่างไร..? เห็นอะไรที่เรามี สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

เราเป็นโโยมจะถึงขนาดนี้เลยหรือ..? ไม่มีคำว่าโโยมว่าพระ เป็นโโยม ทานอาหาร เป็นพระก์ทานอาหาร มันเปลี่ยนชื่อ而已 ๆ

ถ้าเราทำมากเกินมันจะไม่เครียดหรือ..? ทำมากไม่เครียดหรอก ที่เครียดเพราะมันน้อยเกิน ครึ่ง ๆ กลาง ๆ ขยันก็ทำ ไม่ขยันก็ไม่ทำ ครั้งท่านน้อยอยู่ มันยังไม่เห็นภัยในวัฏฐสงสาร ถ้าครั้งท่าเราน้อย รามีสิทธิ์ตกลงรถได้

ญาติโโยมที่มาปฏิบัติธรรมก็คิดอีกนั้น ว่าเราไม่ได้ทำปาณฑิตาต ไม่แสวงในการหาเงินหารัพย์ด้วยการทำทุจริต เราจะมีสถานศักดิ์ มีบ้าน มีรถได้อย่างไร ขนาดทำอยู่อย่างนี้ยังแยกอยู่แล้ว

ญาติโโยมประชาชนทำตามความคิดความเห็นอย่างนี้แหล่มันจึง ยากจน มันจึงไม่ร่าวย ไม่มีอริยทรัพย์

ถ้ารามีศีล ๕ ให้พระสาวัตมනต์ มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราก็จะเป็นคนเก่ง คนฉลาด เราไม่ได้ทำความผิด จิตใจผ่องใส เปิกบาน สมองของเรามันก็เร็ว ประชาชนก็ให้ความไว้วางใจ



เรามีความอยากมาก โลงมาก เราเติมไปด้วยความ
ง่วงเหงาหวานอน พุ่งช่านรำคาญ อยู่ที่บ้านก็ทะเลกับลูกกับหลาน
มาที่ทำงานก็ทะเลกับเพื่อนที่ทำงาน เพราะสติสัมปชัญญะรู้ตัวที่ว่าพร้อม
มันไม่มี

การปฏิบัติธรรมจึงเป็นสิ่งที่ดี มันไม่จำเป็นสำหรับใครบางคน
แต่จำเป็นสำหรับทุก ๆ คน

เราอย่าไปคิดว่า เรายังสุขอยู่ สายอยู่ ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติธรรม..!

มันสะดาวรสายจริง แต่�ันเป็นอารมณ์ของมนุษย์สมบัติ
สรรค์สมบัติ มันยังไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวที่ว่าพร้อมสู่มรรคผลนิพพาน

เราปฏิบัติเดี๋ยวปฏิบัติขอบ มันไม่มีคำว่าจน เพราะสมองเรามันจะ
ไม่เบลอ

เราขาดสติสัมปชัญญะรู้ตัวที่ว่าพร้อม เกิดความพุ่งช่านรำคาญ
มีหนึ่มีสิน โดยไม่ได้ตั้งใจ เพราะความประมาท เพราะว่าชีวิตของเราไม่ได้
ดำเนินด้วยปลีแข็งที่สุดวิธิ

เราอยู่ที่บ้านเรา รามีความจำเป็นที่จะต้องให้วัพระสวามนต์
นั่งสมาธิทุก ๆ วัน อย่าให้ขาดตกบกพร่อง

ถ้าเรายังให้วัพระสวามนต์นี้ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นมนุษย์ที่ใช้ได้
ควรสามารถนั่งสมาธิสักครึ่งชั่วโมงก็ยังดี เพื่อเจริญสติสัมปชัญญะ^๔
รู้ตัวที่ว่าพร้อม เปรียบเสมือนร่างกายของเราทำงานทั้งวันก็ต้องอาบน้ำ



ทุกวัน จิตใจของเรา เราเอาไปทำงานทั้งวัน เราเก็บต้องมานั่งสมาธิ เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมทุกวัน

บางคนชอบถามว่า เราไม่ว่างานน้อย ไม่ต้องสวัดมนต์ได้ไหม นั่งสมาธิ อย่างเดียวได้ไหม..? ครูบาอาจารย์ตอบว่า คนสามอย่างนี้เป็นคนขี้เกียจ

ถ้าเราตั้งใจสวัดมนต์ มีความสุขในการสวัดมนต์ ถูกอักขระ พยัญชนะ อย่างน้อยเราก็ได้ละความขี้เกียจขึ้นร้าน เป็นการฟอร์มตัวก่อน ที่จะนั่งสมาธิ

ผู้ที่ปฏิบัติธรรมต้องเป็นผู้ที่ขยัน “ขยันที่สุดในโลกเลย”

ที่เราว่าขยัน ๆ อยู่นี้มันยังไม่ขยันจริง เราเห็นแก่ตัวว่าตัวเองขยัน เพราะคนขยันมันจะขี้เกียจไม่เป็น ไม่ว่าร้อน หนาว คนขยันคือ คนเสียสละ เมื่อเสียสละความรับผิดชอบก็เกิดขึ้น เมื่อเสียสละ สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมก็เกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าให้เราวางแผนในการใช้เงินใช้สตางค์ เพื่อจะไม่ให้มี หนี้มีสิน

คนเรามีรายรับ รายจ่าย มันก็ต้องมี “รายเหลือ” ไว้ อย่าเป็นคน ไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ใช้เงินไม่รู้จักคิด

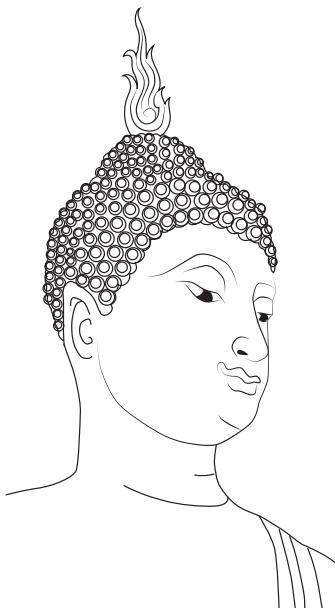


ยิ่งทุกวันนี้เกษตรกรรม ตามหลังอุตสาหกรรม มนุษย์เราต้องใช้เงินมาก ถ้าเราไม่วางแผนในการใช้เงินใช้สตางค์ เราต้องมีทุกข์แน่นอน



โاويةของหลวงพ่อภัณฑ์ สุขกาม
เมตตามอบให้กับคณะข้าราชการและบุคลากร
จากสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง ที่มาเข้าร่วมปฏิบัติธรรม
เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๘
ระหว่างวันที่ ๓๐ พฤษภาคม – ๔ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเยีย จ.นครราชสีมา





เราทำอย่างไร ถึงจะมีประโยชน์ ต่อตนเองและผู้อื่น “พอเพียง...เพียงพอ”

ตามหลักการแล้ว คนเราทุกคนต้องปฏิบัติธรรม

ปฏิบัติธรรม คือเป็นผู้ที่เสียสละ รับผิดชอบสูง เป็นผู้ที่มีความสุขในการเสียสละ มีความสุขในการรับผิดชอบ

คนเรานั้นจะราย Hari ใจนไม่สำคัญ แผ่พันธุ์ความเป็นมนุษย์ของเรา คือการปฏิบัติธรรม

ถ้าเราไม่ปฏิบัติธรรม หัวใจเราย่อมเป็นเปรต ฝ ยักษ์ อสุรกาย

เราทุกคนเป็นนาย เอาคุณพ่อกุณแม่เป็นบ่าว เป็นทาสรับใช้ พอโโตขึ้นเราก็ยังพัฒนาตนเองเป็น “นาย” ต่อไป...

พ่อแม่ส่งให้เราเรียนพิเศษ สังเกตในหมู่มวลมนุษย์เราก็พากันทำอย่างนี้คือศึกษาเพื่อให้เป็นคนเก่ง คนฉลาด แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านตรัสว่า “แค่นี้ยังไม่เพียงพอ”

เราต้องมาพัฒนาเพื่อพันธุ์มุขย์ของเราให้เดินทางสายกลาง
ด้วยการมาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

คนเก่ง คนฉลาดที่เป็นเจ้าของบริษัท เป็นใหญ่เป็นโต ไม่ว่าจะ
เป็นโครงก็ตาม ต่างต้องมีคุณธรรม

เราจะเป็นที่จะต้องปรับตัวเองเข้าหาศีลธรรม หาคุณธรรม
ไม่อย่างนั้นโลกของเราจะแย่เลย เต็มไปด้วยอาชญากร การค้ามนุษย์
ชนของเดือนเป็นต้น

ความโลก ความโกรธ ความหลง ทุกคนมี แต่เรามีวิธีแก้ด้วย
การมาปรับทัศนคติของเราให้เป็นผู้เสียสละ เป็นผู้ให้ เราเป็นรุ่นพี่
เป็นพ่อเป็นแม่ เราจะได้ทำเป็นตัวอย่างที่ดี เป็นเยี่ยงอย่าง เป็นแบบ
เป็นพิมพ์ เป็น Model

กุลบุตร กุลธิดา สุกหลานของเราที่กำลังเกิดมา กำลังเติบใหญ่
ต้องได้รับการถ่ายทอดสิ่งที่ดีงาม ต้องได้รับวัฒนธรรมที่ดี ไม่ใช่รับ
ค่านิยมที่ผิด หลงเหลในเทคโนโลยีและวัตถุต่าง ๆ

เราเป็นเพียงคนหนึ่งจะแก้ไขทั้งประเทศอย่างรวดเร็ว
คงเป็นไปไม่ได้ เราต้องแก้ที่ตัวเรา แก้ที่พ่อแม่ แก้ที่คุณครู

ในใจของเราต้องแคลงน้อยบ่ายที่ชัดเจน ว่าสิ่งที่ถูกต้องเป็นอย่างนี้
อย่างนี้



ถ้าแก้ที่ต้นเหตุ ผลของการกระทำก็จะดีเอง

เรื่องโงกิน คอร์รัปชัน ทุกคนอยากโงกินคอร์รัปชัน แต่เราต้องเสียสละ เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้อยู่ในตัวเรา

ในฐานะที่ท่านเป็นคุณพ่อคุณแม่ ท่านก็ยังยินดีในการคอร์รัปชัน

คนที่ยินดีในการคอร์รัปชัน คือคนเสียสละน้อย กินมาก เที่ยวมาก ไม่ควบคุมตัวเอง หนักไปในทางซื่อห่วย ซื้อเบอร์ พอยึมเงินใครได้ ก็ยืมแย้มแจ่มใส พอยึมเขาไม่ได้ก็กรงเกลียดเขา

ลักษณะของคนที่คอร์รัปชัน คือคนเกียจคร้าน... คนขี้เกียจ
ขี้คร้านจะเป็นคนรายได้ที่ไหน นอกจากโงกิน คอร์รัปชัน ค้ายาม้า ยาอีขายของเลื่อน คำมนุษย์เป็นต้น

เราหันมามองตัวเอง พิจารณาตัวเอง ว่าเราเป็นคนเสียสละ
หรือเป็นคนคอร์รัปชัน

ทำน้อย อยากได้มาก เรียกว่าคอร์รัปชัน เรียนหนังสือ
เพื่อเป็นนายทุน

เป็นหม้อ เป็นพยาบาล เป็นอะไรก็แล้วแต่ให้กลับมาดูตัวเองว่า
“เสียสละเพียงพอแล้วหรือยัง..?” แต่เท่าที่ดูแล้ว ส่วนใหญ่ยังไม่ได้
มาตรฐาน หมายถึงดียังไม่ได้มาตรฐาน



ถ้าเราแยกธรรมอออกจากโรงเรียน ราชการ บริษัทใหญ่ ๆ เช่น บริษัท SCG บางจาก และเน้นแต่ตัวเลข... ความเดือดร้อนก็จะมาถึง มวลมนุษย์ที่เป็นรากรหญ่า ผู้ฉลาดเอาเปรียบผู้ด้อยกว่า ผู้มีทุนมาก เอาเปรียบผู้มีทุนน้อย

การโงกเงินคอร์รัปชันของประเทศไทยถึงเป็นกระบวนการไม่ว่ากระหวงไหน ตลอดจนบริษัทต่าง ๆ มีการขี้รักัน เพราะเราทึ่ง ความดี ทึ่งคุณธรรม สติสัมปชัญญะยังใช้ไม่ได้ มันเป็นขบวนการคอร์รัปชันทุกภาคส่วน

ข้าราชการต่าง ๆ ข้าราชการผู้ใหญ่ สมควรพัฒนาบุคลากรให้มีธรรม ไม่อย่างนั้นเราจะต้องปฏิวัติแล้วปฏิวัติอีก เพราะคนส่วนใหญ่ยังไม่เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ใจยังเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นยักษ์ เป็นสัตว์เดรัจฉาน

ตั้งแต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงครองราชย์จนถึงปัจจุบัน พระองค์มีพระชนมายุ ๘๘ พรรษาแล้ว สิ่งที่พระองค์สอนคือเรื่องสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทรงสอนเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง แต่พวกรากลับไม่วรร มีตาเหมือนไม่มีตา มีหูเหมือนไม่มีหู เราหากันทึ่งธรรม ทึ่งความดี

ระบบมันเป็นไปไม่ได้... ประเทศไทยเรา ถ้าจะให้ดี ทุกศาสนา ต้องหันมา มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม



พุทธศาสนาชนยึดมั่นในศีล ๕ คริสต์ศาสนาชนยึดมั่นใน
บัญญัติ ๑๐ ประการ เป็นต้น ทุกชาติทุกศาสนานั้นต้องกลับมาเมื่อ
สถิติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ถ้าคนส่วนใหญ่มีศีล ๕ จะไม่มีಯาม้า ยาอี การโงกินคอร์รัปชัน
ก็จะหมดไป

ท่าน กกต. หัง halfway... ท่านเป็นคนสำคัญ ท่านต้องมีสถิติสัมปชัญญะ^๔
รู้ตัวทั่วพร้อม ไม่รวยก็ซ่า ไม่เป็นมหาเศรษฐีก็ซ่า

พระพุทธเจ้าให้เราหันมาหาคุณธรรม ไม่ว่าท่านจะอยู่แห่งหนใด
ตำบลไหน ท่านต้องมีสถิติสัมปชัญญะ เป็นตัวของตัวเอง อย่าให้เปรต ผี
มาร ยักษ์ อสุรกาย มากดดันท่าน

ขอให้ท่านมีอุดมการณ์ที่ชัดเจนในการทำในสิ่งที่ถูกต้อง^๕
อย่าพา กันทำงานเพียงรักษาหม้อข้าวของตนเอง ให้ทำงานด้วยการ
รักษาศีลเพื่อประโยชน์แก่ประชาชน

ท่านปฏิบัติกับคนยอดหญ้าอย่างไร ก็ให้ปฏิบัติกับคนรากรถ้า
อย่างนั้น ต้องมีมาตรฐานเดียวกัน

ถ้ามาเข้ากรรมฐาน มาอุบรมเพื่อให้มีสถิติสัมปชัญญะความรู้ตัว
ทั่วพร้อม ให้ไล่เปรต ยักษ์ ผี อสุรกายออกไปจากใจ ให้เหลือแต่ความ
เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์



ความถูกต้องนั้นไม่ใช่ที่คนนั้นเป็นพี่เป็นน้อง เป็นพ่อเป็นแม่เรา
ความถูกต้องคือความถูกต้อง

อย่าให้เราซื้อได้ด้วยเงินตรา ถ้าใจเราซื้อได้ด้วยเงินตราและ
ทรัพย์สมบัติ เราเป็น กกต. ก็คือเป็นทางสรับใช้ของนายทุน

ทำไร่ ทำนา มันไม่ราย เพราะโ哥กินไม่ได้

ประเทศไทยนักการเมืองไม่ค่อยมี มีแต่ “นักกินเมือง” ข้าราชการ
ก็เป็น “ข้าราชการกิน” ไม่ค่อยมีข้าราชการที่เดินตามรอยในหลวง

ท่านอย่าเห็นแก่เงิน เห็นแก่ปาก เห็นแก่ครอบครัว ใจจะมี
อิทธิพลล้นฟ้า ล้นแผ่นดินก็ช่างหัวมัน

ท่านลำเอียงพระรัก ลำเอียงพระเกลียด ลำเอียงพระกลัว
ลำเอียงพระโลก สิ่งเหล่านี้คือความลำเอียง

ท่านต้องเพิ่มสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มากขึ้น

เรามันมีโลกส่วนตัว เห็นแก่ตัว เข้าใจยาก เพราะเราไม่มี
สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทำอะไรก็มีแต่เงินทอง บรรคพาก เห็นแก่
ปากแก่ท้อง

ไม่ว่าจะเป็น กกต. หรือบริษัท ก็จำเป็นต้องมีสติสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อมในการบริหารตน บริหารคน บริหารองค์กร



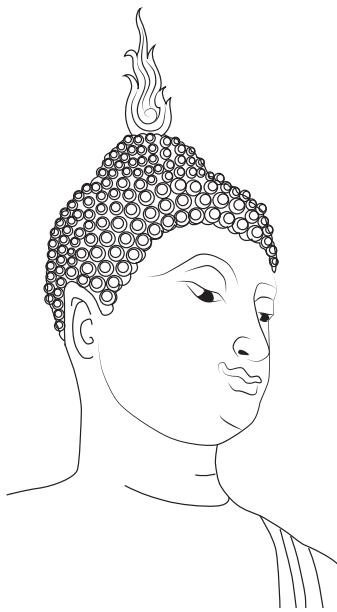
เรามาปฏิบัติธรรมเช่นนี้ ถ้าในหลวงทรงทราบ พระองค์
จะทรงยินดีกับสิ่งดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับประชาชน รากหญ้าจะมีความหวัง

ท่าน กกต. ทั้งหลาย และบริษัท SCG ทั้งหลาย ต้องมีสติสัมปชัญญะ
รับเอาพระราชธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า รับสุจริตธรรมจาก
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ไปประพฤติปฏิบัติ เราจะได้รู้จักคำว่า
“พอเพียงและเพียงพอ...”



โอวาทของหลวงพ่อภัณฑ สุขกาม
เมตตามอบให้กับคณะข้าราชการและบุคลากรจาก
สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง
รวมถึงพนักงานบริษัท SCG ที่ได้เข้าร่วมโครงการ Mindfulness ยกระดับจิตใจ
เย็นวันพุทธสุดที่ ๓ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา





กาย เวทนา จิต ธรรม...

ให้ทุกท่านทุกคนนั่งให้สบาย มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ความเมื่อยล้าทางร่างกายที่เราได้ตื่นแต่เช้า นอนดึก ทำให้เราเมื่อยล้า อ่อนเพลีย นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ

ให้ทุกท่านทุกคนนั่งมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ยกจิตยกใจ ยกความรู้ความเห็นว่าร่างกายของเรามันก็เป็นอย่างนี้แหละ

เราทานอาหารสิ่งไหนไป สิ่งเหล่านั้นก็ไปเลี้ยงร่างกาย เราพักผ่อน การพักผ่อนก็ไปหล่อเลี้ยงร่างกาย

ร่างกายของเราก็เปรียบเสมือนรถبنต์คันหนึ่ง อาหารของรถคือ น้ำมัน เราทุกคนก็เป็นเพียงผู้ใช้รถ ดูแลรักษา ซ่อมบำรุง ประคับประคอง ในการใช้รถ ร่างกายของคนเราก็เหมือนกัน เกิดมาก็เป็นวัยเด็ก ช่วยเหลือ ตัวเองยังไม่ได้ เมื่อผ่านวัยเด็กเป็นวัยหนุ่มสาว คือวัยเรียนวัยศึกษาและ วัยทำงาน วัยของคุณพ่อคุณแม่ และแก่เจ่าราเป็นวัยคุณตาคุณยาย

ชีวิตของคนเราทุกคนนั่น มันก็ย่อมเป็นอย่างนี้ ไม่มีอะไรมากไปกว่านี้ มันเป็นธรรมะ เป็นธรรมชาติ เราจะมาເອົາຄວາມສຸຂ ຄວາມດັບທຸກໆກັບສັງחרສີຮະຮ່າງກາຍນີ້ມັນຄວນໄດ້ ເພຣະມັນເປັນຂອງໃຊ້ຫົວຄຣາວ

ເຮັຈມາສ້າງຄວາມດີ ບຳເພື່ອບາຣມີ ເພື່ອອອກຈາກວິວກູດສັງລາຍ
ດ້ວຍກາຣມາຮູ້ຈັກຮູ້ແຈ້ງ ດ້ວຍກາຣມີສຕິສັມປັບປຸງຮູ້ຕົວທົ່ວພຣ້ອມ

ເມື່ອກາຍຂອງເຮັກຜ່ອນໄມ່ພອ ອາຫາຣໄມ່ພອ ຮ້ອເຈັບໄຂ້ໄມ່ສບາຍນ໌ພະພຸທຮເຈົ້າທ່ານໃຫ້ເຮົາເພີ່ມສຕິສັມປັບປຸງຮູ້ຕົວທົ່ວພຣ້ອມໃໝ່ມາຈຶ່ນ ດ້ານໄມ່ສິ່ງເໜ່ານີ້ນ໌ ເຮັກໆໄມ່ໄດ້ມີໂອກາສໄດ້ຝຶກຈິຕິຝຶກໃຈ ເຈີຢູ່ສຕິສັມປັບປຸງຮູ້ຕົວທົ່ວພຣ້ອມ

ເຮັດວຽກຂອງເຮັກໃຫ້ມັນສົງບ ເບີກບານ ໄມ່ມີທຸກໆ ກາຍມັນເປັນກາຍໃຈມັນເປັນໃຈ

ດ້ານເຮັມີສຕິສັມປັບປຸງຮູ້ຕົວທົ່ວພຣ້ອມ ຄວາມເໜີດເໜີນໍອຍ ຄວາມຈ່ວງເໜາຫວານອນ ຄວາມເຈັບໄຂ້ໄມ່ສບາຍມັນຈະໄມ່ສາມາດຄຣອບຈຳຈິຕໃຈຂອງເຮົາໄດ້ເໜີອນແຕ່ກ່ອນ ເພຣະແຕ່ກ່ອນນີ້ ເຮັດວຽກສຸຂຄວາມດັບທຸກໆແຕ່ໃນເຮົ່ອງກາຍ ເຮັມີຄວາມເໜີນຝຶດ ມີຄວາມເຂົ້າໃຈຝຶດມານານແລ້ວ ຈຶ່ງຕ້ອງມາເຈີຢູ່ສຕິສັມປັບປຸງຮູ້ຕົວທົ່ວພຣ້ອມ ໃຫ້ຜູ້ຮູ້ ຜູ້ຕື່ນ ຜູ້ເບີກບານເກີດຈຶ່ນທີ່ຈິຕິທີ່ໃຈຂອງເຮົາ

ເຮັນາປົງປົບຕິຮຣມະທີ່ວັດ ໄມກີ່ວັນເຮັກໆຕ້ອງກລັບໄປທີ່ບ້ານທີ່ທໍາງນ



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

เราจะไปโทษว่าที่นั้นมันไม่สงบ คนที่นั้นน่ะมันไม่ดี คนที่นั้น มันไม่มีศีลเมธธรรม เห็นแก่ตัว เราจะไปคิดอย่างนั้นไม่ได้ ไม่ถูกต้อง

ที่วุ่นวายนั้นแหลกคือที่เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเรา ที่มันไม่ดี ที่มีคนใจบาปนั้นแหลกคือที่เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเรา ที่ต้องทำการทำงานในสมาคมใหญ่ ๆ ที่มียศ มีเกียรติ นั้นแหลกคือที่ปฏิบัติธรรมของเรา คือที่เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเรา ยิ่งในสถานที่แห่งนั้นก็ยิ่งต้องใช้สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มาก

พระพุทธเจ้านะให้เราคิดให้กำลังใจแก่ตัวเองว่า ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ เราจะไม่ได้เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม มันเป็นโอกาสดี มันเป็นเวลาของเราที่เราจะต้องมีความสุข มีผู้รู้ ผู้ดี ผู้เบิกบานในการปฏิบัติธรรมของเรา



การปฏิบัติธรรมนี่ เราจะหนีโลก หนีวัฏฐ์生死 เราจะต้องหนีด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ใช่หนีด้วยตาไม่เห็นรูป หูไม่ฟังเสียง ทุกอย่างนั้นมันมีอยู่เยอะแยะมากมาย ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ลึกลึกลึกแล้วนั้นมันก็ไม่สามารถเข้าถึงจิตถึงใจของเราได้ เพราะหัวใจของเรา สติปัญญาของเราเต็มด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ประชาชนทั้งหลายต้องเอารรมมาไปปฏิบัติที่บ้าน ที่ทำงาน ตามพระพุทธเจ้าสั่ง พระพุทธเจ้าสอนนี่ อย่าได้แยกธรรมะออกจากบ้าน จากที่ทำงาน มันไม่ถูกต้อง มันไม่เป็นธรรม ไม่ยุติธรรมนี่

พระชีวิตของเราส่วนใหญ่เราต้องอยู่ที่บ้าน อยู่ที่ทำงาน...

๙ ค่ำ ๑๕ ค่ำ พระพุทธเจ้าถึงให้พากันมารักษาศีลอุโบสถที่วัด เพื่อมาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มาก ไม่ให้มาເเอกสารความสุขในการทานอาหาร ต้องงดอาหารเย็น เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทำสาธารณะประโยชน์ ภาวดี ภาวดีไปไม้ ล้างห้องน้ำห้องสุขา เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา งดการพูดการคุยก การใช้โทรศัพท์ การเล่นคอมพิวเตอร์ เรามาถือศีลอุโบสถ

วัน ๙ ค่ำ ๑๕ ค่ำนี้นี่ ไม่ให้พูdreื่องบ้านเรื่องเมือง ความยากลำบาก ความรำความราวย อดรำอดราวย ศีลอุโบสถนั้นคือเรามาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มาก

ปกติวันธรรมดานั้นก็มีศีล ๕ อยู่ที่บ้าน อยู่ที่ครอบครัว อยู่ที่ทำงาน



ประชาชนทั้งหลายถ้ามีศีล ๕ ก็ไม่ต้องมีกุญแจบ้านเมือง
ไม่ต้องมีผู้ใหญ่บ้านกำนัน เพราะทุกอย่างมันจะต้องอยู่ในสติสัมปชัญญะ
รู้ตัวทั่วพร้อม มันตั้งอยู่ในความพอดี

ที่บ้านเมืองของเรามีปัญหา สังคมของเรามีปัญหา เพราะมี
สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมน้อย ไม่มีศีล ๕ ไม่มีการให้ไว้พระสวัสดิ์
ถึงได้แย่งอาหารกัน แย่งที่อยู่กัน แย่งการทำมาหากินกัน เพราะเราพัฒนา
ตั้งแต่อาชีพ เราทิ้งศีล ทิ้งธรรม ทิ้งคุณธรรมไป สติสัมปชัญญะมันถึง
รู้ตัวทั่วพร้อมน้อยนั่น มีแต่การเบียดเบี้ยน มีแต่อacbารม

ประเทศไทยเรานะ ถ้าผู้ที่ถือศาสนาพุทธก็ปฏิบัติให้เคร่งครัด
ผู้ถือศาสนาคริสต์ก็ปฏิบัติให้เคร่งครัด ถือศาสนาอิสลาม ถือศาสนา Hind
ถือศาสนาต่าง ๆ ก็ปฏิบัติให้เคร่งครัด มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม
ก็จะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์เหมือนกันหมดนั่น

ในความรู้สึก ความเป็นจริงนั้น ศาสนาคือหลักการวิชาการ
ที่จะให้เราเข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ทั้งกาย ทั้งใจ ก็คือการที่เรา^๑
มาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ขอให้ทุกท่านทุกคนนั่นอย่าไปเปลี่ยวเส้นทางตัวเอง ให้ปรับ
ตัวเองเข้าหารูมาริปไตย เอารอมเป็นใหญ่ เอารอมเป็นประдан
แซร์ความสุขความดับทุกข์ให้ซึ่งกันและกัน ซึ่งมันเกิดมาจากการ
ไม่เบียดเบี้ยนนั่น



อย่าพากันโลก ให้ควบคุมตัวเองด้วยสติสัมปชัญญะ อย่าไปคิดว่า
ถ้าไม่เปรียดเปรียน ถ้าไม่เอาเปรียบเอารัดคนอื่นนั่นมันรวยยาก..!

คิดอย่างนี้ไม่ได้ไม่ถูกต้อง เผ่าพันธุ์ความเป็นมนุษย์ของเราก็หายหมด หัวใจของเราก็มีปรต มีแต่ยักษ์ มีแต่มาร มีแต่สุรกาย สัตว์เดร็จวนที่เข้ามาสิงอยู่ มาสถิตนะ

พระพุทธเจ้าให้เรารู้ว่าความสุขความดีบวกซึ่งกันและกัน ที่สุดแล้วจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ไม่ใช่แค่ความสุขในชั่วคราว แต่เป็นความสุขที่มีคุณค่าและยั่งยืน ที่สำคัญที่สุดคือ การมีความสุขในใจ ที่ไม่ต้องการของใดๆ ก็ตาม แต่เพียงแค่รู้สึกดีในสิ่งที่มีอยู่แล้ว นั่นคือความสุขที่แท้จริง

เรามาเลิกทางสตั๊ดวิการที่เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

เราหยุดเคาระรักผู้ที่อ่อนแอกว่า ผู้มีสติปัญญาน้อยกว่า

เรามีสติปัญญามาก เรามีการเรียนการศึกษานั่น พระพุทธเจ้าก็ให้เรามาช่วยคนที่ไม่ได้เรียน ไม่ได้ศึกษา ผู้ที่มีความด้อยทางสุขภาพร่างกาย

ทุกคนนั่งไม่อยากเป็นคนด้อยทางร่างกาย ไม่อยากเป็นคนด้อยทางการเรียนการศึกษา แต่เป็นพระเหตุพระปัจจัยหลายอย่างนั่น การเรียนการศึกษาของมนุษย์จึงจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ความเป็นสันติภาพ

เราจะรวยไปทำไม เราจะมีชื่อเสียงเกียรติยศไปทำไม เพราะเมื่อเรา
ถล่มสังขารไปก็ไม่ได้อะไรไป เราเกิดมาเพื่อมีพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
เกิดมาเพื่อสร้างงานมี



ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เรายังมีความสุข ความสงบ ความร่มเย็นยิ่งกว่าอภิมหาเศรษฐีอีก

เราเจริญชีวิตด้วยปลีแข็ง ด้วยเป็นผู้ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อรู้จักรู้แจ้ง ปฏิบัติที่สมควรกราบไหว้ตัวเองได้ และเป็นแบบพิมพ์เป็นตัวอย่างให้แก่ผู้อื่นนั่น อย่างนี้ดี

เราพยายามเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมเข้าให้มาก เราจะไม่ได้เข้าถึงทางตันนั่น ชีวิตของเราจะได้เข้าถึงความสุขชั่น ความเบิก ความบานไปตลอดเวลา จะไม่ได้เหมือนแต่เก่าแต่ก่อนนั่น

เราพยายามมาเดินทางด้วยปลีแข็งที่ประเสริฐ ไม่โกร ไม่กิน ไม่คอร์รัปชัน ไม่เอียงไปทางซ้าย ไม่เอียงไปทางขวา พระพุทธเจ้า ให้เราปฏิบัติอย่างนี้...

ถ้าใจของเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมสม่ำเสมออย่าง เพียงพอ ก็จะสามารถต้านทานทุจริตได้

ศีล ๕ นี้ตั้งไว้ให้ดี เพราะศีล ๕ นี้คือสติสัมปชัญญะที่ต้องอยู่ใน ระดับศีล ๕ นั่น ให้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิทุก ๆ วันนั่น

ทุกท่านทุกคนมีหน้ามีตา เป็นผู้มีเกียรติ ทรงเกียรติ งานทำบุญบ้าน งานบวช งานแต่ง ทั้งงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ท่านอาจจะมีโอกาส ได้รับเชิญนั่น สิ่งเหล่านี้แหลก ให้ท่านมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ให้มาก อย่าไปหลงในลาภ ยศ สรรเสริญ



เราทำทุกอย่างนี้เพื่อเป็นผู้ให้ เพื่อให้สังคมประเทศชาติสังคม
สงบร่มเย็น ไม่หวังอะไรมอบแทน เราไปงานนี้ไม่ใช่ไปหาเสียง หากจะแนน
หาค่านิยม แต่เราไปเพื่อเสียสละ เพื่อเป็นผู้ให้

ท่านต้องคิดอย่างนี้ ว่าชีวิตของท่านเป็นผู้ให้ เรื่องดีมี เรื่องสรวัลเส
酵uan นั้น เป็นเรื่องขาดสติสัมปชัญญะ ไม่มีความรู้ตัวทั่วพร้อม

ท่านต้องทำได้ปฏิบัติได้ในสิ่งที่ดี ๆ

ผู้ประกอบกิจธุรกิจทั้งหลายทั้งปวงนั้นยอมเข้ามาหาท่านด้วย
วิธีการต่าง ๆ ทั้งทางอ้อมและทางตรง ท่านต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัว
ทั่วพร้อมให้มาก

เพราะในโลกนี้มันมีทั้งคนทุจริต สุจริตนั่น راك็ต้องเป็นเพื่อน
ของทุก ๆ คน เมื่อันพระพุทธเจ้า มีความเมตตาต่อทุก ๆ คน

ถ้าเราเอาแต่คิด ๆ คนไม่ดีเราจะเอาไปไว้หนេ ต้องมีเมตตาทุก ๆ คน

ท่านต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ทำผิด มีสติสัมปชัญญะ^{รู้ตัวทั่วพร้อมให้มันแข็งแรง}

ท่านต้องเดินทางสายกลาง คือทางธรรมะ คือระเบียบ คือวินัยของ
สังคม เพราะประเทศไทยเรานับถือพระศาสนา แต่ไม่ได้อาหารศาสนา
มาประพฤติปฏิบัติ ถือกฎหมายบ้านเมือง แต่ไม่ได้ออกกฎหมายบ้านเมือง
มาประพฤติปฏิบัติ เพราะมันยังขาดผู้ที่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมใน
บ้านเมืองในสังคม



ถ้ากุลบุตรลูกหลานหรือประชาชนเข้าใจในธรรม ในการปฏิบัติธรรม จะได้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ครอบคลุม คونโทรลให้ตั้งอยู่ใน สุจริตมากกว่านี้

ระบบสมองสติปัญญาของท่านต้องเอาอกมาใช้งานเพื่อเกิดเป็นบุญ เป็นกุศล เป็นมันสมองในความคิด ทั้งคำพูดและการกระทำ ตั้งใจทำงาน ตั้งแต่เข้าจนนอนหลับนั่น ต้องมีความสุขที่สุดในโลกในการทำงาน ในการ เสียสละ เราจะได้เข้าถึงความสุขความดับทุกข์ในชีวิตประจำวันของเรา ทุก ๆ คน

ผู้ที่มีการศึกษามาก มีสติปัญญามาก ต้องช่วยเหลือผู้ที่มีการเรียน การศึกษาน้อย ผู้ที่ด้อยโอกาส คนจำนวนนี้เค้าจะได้รู้จักความสุข ความดับทุกข์ที่แท้จริงคือ เราต้องเดินทางสายกลาง ทั้งวัตถุและทั้งคุณธรรม ด้วยการดำเนินชีวิต ด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เศรษฐกิจพอเพียงก็จะเป็นเศรษฐกิจพอเพียงที่ปริสุทธิ์ เป็นสุจริตธรรม ไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ความสุข ความสงบ ก็จะกลับสู่โลก ด้วยการประพฤติปฏิบัติของหมู่มวลมนุษย์ที่เข้าใจในการดำเนินชีวิต เข้าถึงความสุข ความสงบด้วยกันทุกท่านทุกคน

ขออ่านวิจัยอุปนิสั�...



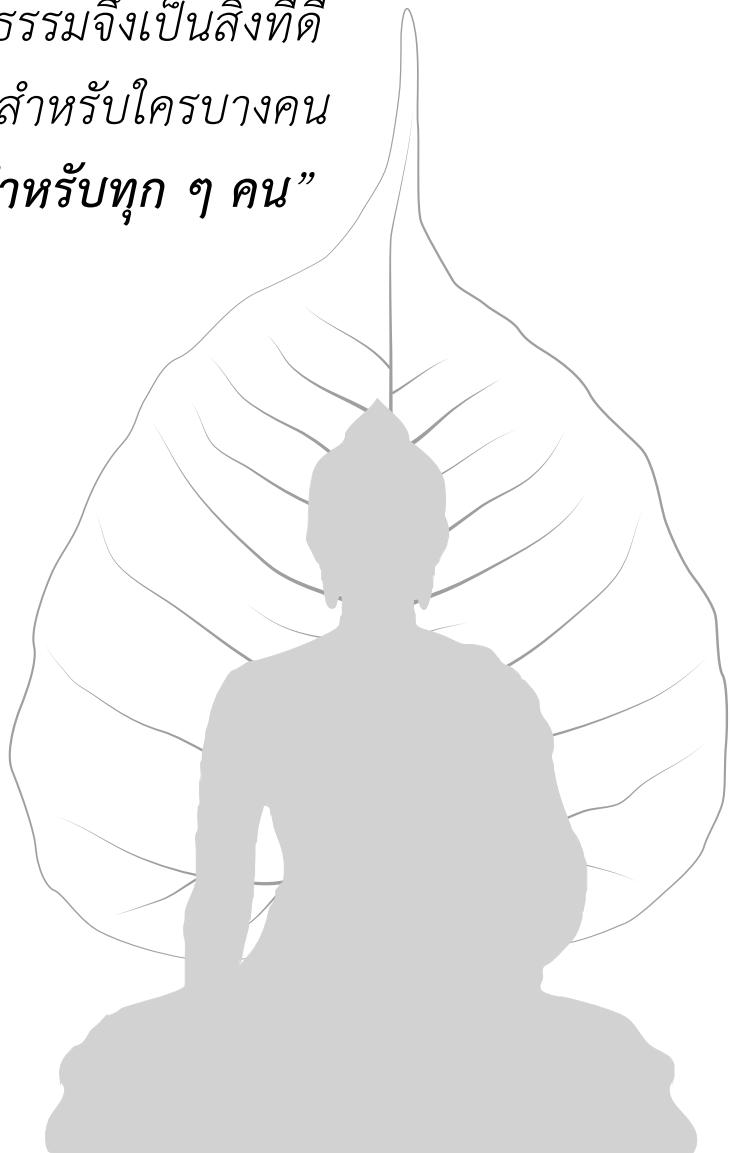
ด้วยสัจจะ ด้วยบารมีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ผู้บริสุทธิคุณ ด้วยพระกรุณាបริสุทธิคุณ ด้วยพระปัญญาบริสุทธิคุณ
ขอให้ทุกท่านทุกคนจะได้พากันเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า บรรลุ
มรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...



โอวาทของหลวงพ่อภัณฑ์ สุขกานิ
เมตตามอบให้กับคณะข้าราชการและบุคลากร
จากสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง ที่มาเข้าร่วมปฏิบัติธรรม
เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๘
เช้าวันพุธที่ ๒ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม
ต.วังหมี อ.วังน้ำเยีย จ.นครราชสีมา



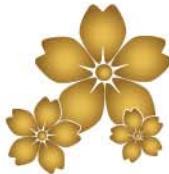
“การปฏิบัติธรรมจึงเป็นสิ่งที่ดี
มันไม่จำเป็นสำหรับใครบางคน
แต่จำเป็นสำหรับทุก ๆ คน”



..ใจดี ใจสบ้าย..

- หลวงพ่อภัณฑ์ สุขกาม -





ชีวิตของเราทุก ๆ คน
เป็นชีวิตที่ทวนกระแส ทวนต่อความเห็นด้หนี่อย
ความยากลำบาก ปรับตัวเองเข้าหาระเบียบ
ハウนัย หาเวลา
พระสิ่งต่าง ๆ นั้น
เมื่อมันผ่านไปแล้วอาจลับมาคืนไม่ได้
มันเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คน
ต้องมีสติ มีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม