ใจดี ใจสบาย

Delivery

๒

ชีวิตของเราทุก ๆ คน
เป็นชีวิตที่ทวนกระแส ทวนต่อความเหน็ดเหนื่อย
ความยากลำบาก ปรับตัวเองเข้าหาระเบียบ
หาวินัย หาเวลา
เพราะสิ่งต่าง ๆ นั้น
เมื่อมันผ่านไปแล้วเอากลับมาคืนไม่ได้
มันเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คน
ต้องมีสติ มีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

พระอาจารย์กัณหา สิริตโม
วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม

สารบัญ

		หน้า
๑.	มนุษย์ผู้มีปัญญา	๑
๒.	กายสังขาร	๑๒
๓.	เดินทางด้วยความเสียสละ...	๒๑
๔.	การพัฒนาเผ่าพันธุ์ของความเป็นมนุษย์	๒๙
๕.	ทุกคนเกิดมาในโลกนี้ต้องปฏิบัติธรรม	๔๓
๖.	ความเป็นมนุษย์อยู่ที่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม	๔๗
๗.	สร้างประโยชน์ตน และประโยชน์คนอื่นให้ถึงพร้อม	๕๓
๘.	หลักในการประพฤติปฏิบัติธรรม	๖๔

มนุษย์ผู้มีปัญญา

นักศึกษาให้เข้าใจเรื่องอบายมุข...

อบายมุขคือสิ่งที่ทำให้เราตกต่ำ ได้แก่ ความขี้เกียจขี้คร้าน ติดสุข ติดสบาย ติดเล่นติดเที่ยว ติดผู้หญิง ติดเหล้า ติดเบียร์ ติดการพนันต่าง ๆ ติดเกมส์ ติดเพลง ความรับผิดชอบน้อย จิตใจไม่หนักแน่น ไม่มีความอดความทน ไม่พยายามทำใจให้สงบ ไม่ยับยั้งจิตใจในการใช้เงิน ไม่รู้จักวางแผนในการใช้เงิน สิ่งเหล่านี้จัดว่าเป็นอบายมุข เป็นเหตุ เป็นปัจจัยที่จะให้เราตกต่ำ ยากจน สร้างปัญหาให้กับตนเอง สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเอง ครอบครัว ประเทศชาติ

ให้นักศึกษาทุกคนน่ะ พากันมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมว่าสิ่งเหล่านี้น่ะ คือ **“อบายมุข” เป็นสิ่งที่จะนำชีวิตจิตใจ ฐานะ หน้าที่การงานของเราให้ตกต่ำ**

นักเรียนทุกคน ต้องเริ่มต้นจากเดี๋ยวนี้ เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย รับผิดชอบ

ชีวิตของเราทุก ๆ คนเป็นชีวิตที่ทวนกระแส ทวนต่อความเหน็ดเหนื่อย ความยากลำบาก ปรับตัวเองเข้าหาระเบียบ หาวินัย หาเวลา เพราะสิ่งต่าง ๆ นั้นเมื่อมันผ่านไปแล้วเอากลับคืนมาไม่ได้ มันเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนต้องมีสติ มีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

เราทุก ๆ คนให้ตั้งปณิธานในใจว่า ขอบคุณความเหนื่อย ความยากลำบาก ขอบคุณร่างกายที่พักผ่อนไม่เพียงพอ ขอบคุณอุปสรรคทั้งหลาย ทั้งปวงที่มาทำให้ใจเราไขว้เขว ที่จะให้เราได้สร้างสติ สร้างสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม ที่จะทำให้เราได้เป็นคนรับผิดชอบ สร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม

ถึงจะชอบหรือไม่ชอบทุกคนต้องผ่านไปด้วยสติ ด้วยสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม

นักศึกษาทุก ๆ คนน่ะ ต้องหนักแน่น ต้องเข้มแข็ง ต้องแข็งแรง แข็งแกร่ง ว่านี้คือหนทางที่เราจะเดิน ที่จะต้องไป

มนุษย์ผู้ที่เสียสละความขี้เกียจขี้คร้าน ความง่วงเหงาหาวนอน เสียสละรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ลาภ ยศ สรรเสริญ ไม่ติดอยู่ ไม่หลงอยู่นี้เรียกว่า **“มนุษย์ผู้มีปัญญา”**

เราตื่นขึ้น เราต้องคิดเสมอว่า เราจะเสียสละอะไรบ้าง รับผิดชอบอะไรบ้าง หนักแน่นอะไรบ้าง เราจะให้อะไรบ้างด้วยการประพฤติการปฏิบัติของเราเอง

เพราะอบายมุขต่าง ๆ นั้นคือความเกียจคร้าน ความง่วงเหงาหาวนอน

เริ่มต้นน่ะ กราบพระ ไหว้พระ สวดมนต์ เก็บที่อยู่ที่นอน ทำความสะอาดที่อยู่ที่นอน ห้องน้ำห้องสุขา เพราะใจของเรามันหยาบ มันเห็นแก่ตัว มันขี้เกียจขี้คร้าน ต้องฝึกให้เค้าขยัน ฝึกให้เค้าละความเห็นแก่ตัว

เราต้องให้ตัวเองด้วยการฝึกเป็นคนขยัน รับผิดชอบ เสียสละ ฝึกกิริยามารยาท อ่อนน้อมถ่อมตน พูดเพราะ ไหว้งาม รู้จักที่ต่ำที่สูง

คนเรามันขี้เกียจต้องฝึกเป็นคนขยัน มันอยากจะเล่นอินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊ก ก็ต้องหยุดตัวเอง มันอยากไลน์ไปหาเพื่อนหาแฟนก็ต้องหยุดตัวเอง ต้องหยุดตัวเองให้ได้

คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์น่ะ มันเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ เราต้องเอาเค้ามาใช้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์น่ะ เพราะส่วนใหญ่สิ่งที่ดี ๆ มีอยู่ในคอมพิวเตอร์ มีอยู่ในโทรศัพท์มากมาย

สิ่งเป็นบันเทิง สิ่งที่ไร้สาระ ที่บั่นทอนสติปัญญาเราด้วยกามคุณด้วยความหลงน่ะ นักศึกษาทุกคนต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ควบคุมตัวเองให้อยู่ บังคับตัวเองให้อยู่

ฝึกเอาชนะใจตัวเอง อารมณ์ของตัวเอง ด้วยการหยุดลมหายใจของตัวเอง นาน ๆ ถึงหายใจ ด้วยการเจริญอุเบกขาสมาธิให้มาก ๆ ฝึกเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวเองให้มากกว่าอารมณ์ที่เรากำลังคิด

เมื่อเรามารู้ตัวเองมากกว่าอารมณ์ที่เราส่งไปภายนอก เรามารู้ตัวเองมากกว่าอารมณ์ที่มันกดดันเรานั้นมันก็จะค่อย ๆ หายไป

ทุก ๆ ท่านทุก ๆ คนต้องฝึก ต้องปฏิบัติ เพราะนี้เป็นหน้าที่ของเรา เป็นความจำเป็นของเรา ที่เราจะต้องฝึกตัวเอง ปฏิบัติตัวเอง เราจะปล่อยตัวเองไปโดยไม่มีการประพฤติปฏิบัตินั้นไม่ได้โดยเด็ดขาด

เราจะเรียนวิชาชีพก็ยังต้องฝึก เราจะเรียนหนังสือเราก็ต้องฝึก เราจะฝึกจิตใจ เพื่อเอาชนะอารมณ์ เอาชนะอบายมุขเราก็ต้องฝึก

พระพุทธเจ้าที่ได้เป็นพระพุทธเจ้าก็เพราะท่านฝึก ท่านปฏิบัติ พระอรหันต์สาวกที่ได้เป็นพระอรหันต์ก็เพราะท่านฝึก ท่านปฏิบัติ

ถ้าไม่ฝึก ไม่ปฏิบัติ ไม่หัดน่ะมันไม่ได้

ต้องเริ่มต้นที่มีระเบียบ มีวินัย มีความรับผิดชอบ ทุกคนต้องรับผิดชอบอย่างสุดยอด ถ้าเราไม่รับผิดชอบ เค้าเรียกว่าเราเป็นคนไม่ดี เป็นคนมีความผิดน่ะ *คนรับผิดชอบเค้าเรียกว่า คนมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ควบคุมตัวเองอยู่ ควบคุมตัวเองได้ จะทำให้เรามีสมาธิโดยธรรมชาติ โดยปริยายไปในตัว*

ความรับผิดชอบนี้คือตัวของเราน่ะ ความรับผิดชอบของเราทุกคนให้มันเป็นมาตรฐาน เป็นสแตนดาร์ด อย่าได้ตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเอง

คนที่ตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ ไม่รับผิดชอบ เค้าเรียกว่าคนเจ้าอารมณ์ เป็นคนมีโลกส่วนตัว อนาคตเราต้องยากจน อนาคตเราต้องเป็นโรคประสาทแน่นอน ถ้าเราไปตามอารมณ์ตัวเอง ตามใจตัวเอง ไม่รับผิดชอบ

ความรับผิดชอบนี้ถึงเป็นสิ่งที่สุดยอด เหมาะที่จะดำเนินชีวิตที่ประเสริฐของเรา

เราจะได้ช่วยเหลือตัวเองได้ ช่วยพ่อแม่ ญาติพี่น้อง บ้านเมืองได้

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

เรื่องสำคัญนะ คือเรื่องวางแผนในการใช้เงิน ใช้สตางค์

เราต้องวางแผน ถ้าเราไม่วางแผนในอนาคตเราต้องเป็นหนี้เป็นสิน ครอบครัวเราต้องมีความทุกข์ ไม่มีความอบอุ่น

เราอย่าไปเอาความสุขกับการใช้เงินอย่างเดียว เราต้องเอาความสุขกับการมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม รู้จักทำใจสงบ เราถึงจะเข้าถึงเศรษฐกิจพอเพียง

ถ้าไม่อย่างนั้นครอบครัวเราจะแตกแยกน่ะ ต้องกลายเป็นหนุ่มโรงงานสาวโรงงานไปกินก๋วยเตี๋ยวกันเป็นแถว ๆ ไปกินข้าวราดแกงกันเป็นแถว ๆ

ถ้าจะให้ดีที่สุด พยายามพากันปฏิบัติธรรม ตั้งเนื้อตั้งตัว ทำงานให้มีความสุข ระมัดระวังเรื่องการใช้เงิน ใช้สตางค์ อย่าไปสร้างหนี้สร้างสินโดยเด็ดขาด

คนเรามันต้องอด ต้องทน ต้องมีสติสัมปชัญญะ

อาหารการรับประทาน ถ้าอันไหนไม่จำเป็น ราคาแพง ๆ ไม่ต้องไปซื้อไปใช้มัน

ไหว้พระ สวดมนต์ ฝึกสติสมาธิทุกวัน ทำใจให้สงบ เจริญสติสัมปชัญญะ

ประเทศของเราน่ะ ยังพากันหลงวัตถุ เข้าใจผิด มีความเห็นผิดอยู่มาก

การเรียน การศึกษา ก็มีการเข้าใจผิด ว่าสถาบันนั้นดีกว่า เก่งกว่า ทำให้แตกแยกน่ะ *พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านไม่ได้สอนอย่างนั้น ท่านสอนให้ทุกคนรักกัน สงสารกัน ไม่ให้เอาดี เอาชั่ว ไม่เอาเก่ง เอาฉลาด ให้เอาความรัก ความเมตตา ความสงสาร ความสามัคคีเป็นหลัก*

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เหมือนกัน *ท่านเน้นความเมตตา ความสงสาร ความสามัคคีเป็นใหญ่ เป็นหลัก* ท่านไม่ให้เอาผิด เอาถูก เอาดี เอาชั่ว ท่านไม่ให้แบ่งสถาบันโน้น สถาบันนี้ *สถาบันไหนถ้าเราตั้งใจเป็นคนดี เป็นคนเสียสละ รับผิดชอบ หนักแน่น มันก็เหมือนกันหมดน่ะ*

ท่านไม่ให้แบ่งสถาบัน ไม่ให้แบ่งภาค แบ่งศาสนา ทุกคนก็ล้วนต้องการที่จะเป็นคนดี คนเสียสละด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

ในโลกนี้มันก็มีทั้งคนดี คนไม่ดี ***เราจะเอาแต่คนดี ๆ คนที่ไม่ดี เราจะเอาไว้ที่ไหน..?***

ความเมตตา ความกรุณา ความสงสารนี้ถึงเป็นสิ่งที่สำคัญ นักศึกษาทุกคนพากันคิดอย่างนี้นะ เพื่อส่วนรวม เพื่อประโยชน์ส่วนรวม

มันยังมีความเห็นผิด เข้าใจผิด ว่าเราดีกว่าเขา เก่งกว่าเขา รวยกว่าเขา มีความสามารถกว่าเขา

ถ้าคนดี คนเก่ง คนฉลาด มันต้องมีความรัก ความเมตตา ความสงสารน่ะ มันถึงจะดี มันถึงจะถูกต้อง เพราะเราทุก ๆ คนต้องอยู่ร่วมรวมกันหลาย ๆ ภาค หลายศาสนา

เราจะอยู่ตั้งแต่ครอบครัวของเรา บ้านของเรา ภาคของเรา ศาสนาของเรานั้น เราคิดอย่างนี้มันไม่ได้ มันเห็นแก่ตัว เราต้องอยู่ร่วมรวมกันกับทุก ๆ คน ด้วยเราเป็นผู้ให้ เป็นผู้ที่เสียสละ

เราจะไปแบ่งว่า เรานี้เป็นคนเหนือ ท่านนี้เป็นคนใต้ ท่านนี้เป็นคนอีสาน ท่านนี้เป็นคนภาคตะวันออก เราไปคิดอย่างนี้ไม่ได้ คิดอย่างนี้มันเป็นอัตตาตัวตน คิดอย่างนี้มันเป็นคนบาปน่ะ

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

เราต้องเป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละ เราต้องปรับทัศนคติใหม่น่ะ เราจะเป็นคนเห็นแก่ตัวนี้ไม่ได้ ไม่ดี ไม่ถูกต้อง

เพื่อนเรามันจะเป็นคนดีคนไม่ดีก็ช่างหัวมันน่ะ เราก็มีหลัก มีจุดยืน เค้าทำชั่ว เราก็ไม่ต้องไปทำกับเค้า เค้าลักเล็กขโมยใหญ่ก็ช่างเค้า เราก็อย่าไปทำกับเค้า

เรื่องความเมตตา เรื่องสงสารนี้สำคัญมากน่ะ

นักศึกษาที่ได้พากันมาอยู่วัด เพื่อมาศึกษา ปรับทัศนคติ ให้นักศึกษาได้เปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดี

ทุกท่านทุกคนก็อนุโมทนา ดีใจ พอใจ ที่จะได้เห็นทรัพยากรของมนุษย์ที่จะได้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เป็นนักศึกษาในวันนี้ คือเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ในวันหน้า

ขออนุโมทนากับนักศึกษาทุกท่านทุกคน ที่ได้พากันมาประพฤติมาปฏิบัติน่ะ

หวังว่านักศึกษาจะได้จับเอาสิ่งที่ดี ๆ สมาทานสิ่งที่ดี ๆ ไปดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เพื่อสร้างความดี สร้างคุณธรรม จากสิ่งที่มันดำ จากสิ่งที่มันเทา ให้มันเป็นสีขาว ด้วยการประพฤติการปฏิบัติของนักศึกษาด้วยกันทุกท่านทุกคน

ขออำนวยอวยพร เอาคุณพระศรีรัตนตรัย คือ คุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระอริยสงฆ์ คุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ขออำนวยอวยชัยให้ทุกท่านทุกคน มีความสุข ความเจริญในชีวิต ธุรกิจ หน้าที่การงาน ให้บรรลุถึงมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตามอบให้กับนักศึกษาในโครงการโฮมโซลูชั่นแคเรียซ้อยส์
บริษัท เอสซีจี ซิเมนต์-ผลิตภัณฑ์ก่อสร้าง จำกัด
เช้าวันเสาร์ที่ ๑๖ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๙

"พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านไม่ได้สอนอย่างนั้น ท่านสอนให้ทุกคนรักกัน สงสารกัน ไม่ให้เอาดี เอาชั่ว ไม่เอาเก่ง เอาฉลาด ให้เอาความรัก ความเมตตา ความสงสาร ความสามัคคีเป็นหลัก"

กายสังขาร

พระพุทธเจ้าสอนเราทุก ๆ คนให้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม หนักแน่น เสียสละ... ถ้าเรารับผิดชอบ หนักแน่น เสียสละ สติสัมปชัญญะถึงจะปรากฏชัดเจน ชัดขึ้น

ความรับผิดชอบของเราทุก ๆ คน พระพุทธเจ้าเรียกว่า **"ศีล"**

ความหนักแน่น เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อ อ่อนแอ ไม่ติดสุข ติดรูป ติดเสียง ติดรส ติดลาภยศสรรเสริญน่ะ มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมที่แข็งแรงสมบูรณ์ เรียกว่า **"สมาธิ"**

การเสียสละ เรียกว่า **"การเจริญปัญญา"**

ถ้าเราไม่เสียสละ ปัญญาเราก็ไม่เกิด ถ้าเราเสียสละ สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเรามันก็จะเกิดขึ้น ถ้าความรับผิดชอบของเราน้อยลง สติสัมปชัญญะมันจะจางไป หายไป ถ้าเรารับผิดชอบน้อยลงน่ะ สมาธิของเราก็จะจางไป หายไป **"ความรับผิดชอบนี้จึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุดของเราทุก ๆ คนน่ะ..."**

พระพุทธเจ้าถึงไม่ให้เราทุกคนตั้งอยู่ในความประมาท

เวลานั้นสำคัญมาก... พระพุทธเจ้าไม่ให้เราตั้งอยู่ในความประมาท

เราต้องรับผิดชอบ เราต้องหนักแน่น เราต้องเสียสละ

การทวนกระแส การเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนี้สำคัญน่ะ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า การประพฤติปฏิบัตินี้ต้องแลกด้วยชีวิต ถึงจะตายก็ยอม

ใจมันไม่อยากนั่งสมาธิ ทำวัตรสวดมนต์ กายของเราก็ต้องนั่งสมาธิ ทำวัตรสวดมนต์ ใจของเราไม่อยากทำกิจวัตรต่าง ๆ กายของเราก็ต้องทำกิจวัตรต่าง ๆ ใจของเราไม่อยากบิณฑบาต กายของเราก็ต้องบิณฑบาต ใจของเราไม่อยากไปพบหน้าพบตาคนที่เราไม่รักไม่ชอบ กายของเราก็ต้องไปพบไปเจอคนที่เราไม่รักไม่ชอบ ใจของเรานั้นมันก็อยากพบอยากเจอแต่คนรักคนชอบ เราก็ต้องหยุดที่ต้องไปพบไปเจอ ใจของเรามันชอบคิดอย่างนี้ ๆ ๆ น่ะ พระพุทธเจ้าก็สอนเราไม่ให้คิดอย่างนี้ ๆ ๆ ต้องปรับใจเข้าหาศีลหาธรรม

ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูกต้องตามจริตของเราที่เป็นอยู่น่ะมันก็ไม่ได้ผล เพราะเรามาปฏิบัติตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเอง มันไม่ถูกกับจริตของตัวเอง *มันไม่ถูกจริตก็หมายถึงว่ามันไม่ได้ขัดเกลาตัวเองให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี การมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมมันก็ไม่เกิดน่ะ จิตใจมีแต่ตกต่ำเศร้าหมองไปเป็นวัน ๆ*

ธรรมะถึงเป็นสิ่งที่ทวนโลก ทวนกระแส เป็นสิ่งที่จะต้องเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเราทุก ๆ คน

เราทุก ๆ คนน่ะปฏิบัติธรรมะ ไม่ใช่ว่าปฏิบัติตามใจของเรา ต้องปฏิบัติธรรมะอย่างเดียวน่ะ

ธรรมะคือธรรมะ ธรรมะไม่มีเรา ไม่มีพ่อ ไม่มีแม่ ไม่มีเพื่อน ไม่มีฝูง ไม่มีแบ่งกันว่าเป็นผู้หญิงผู้ชายเป็นศาสนาพุทธคริสต์อิสลามหรือผู้ไม่ได้ถือศาสนา <u>ธรรมะก็คือธรรมะน่ะ คือสัจธรรม คือความจริง สิ่งที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปด้วยเหตุด้วยปัจจัย</u> สิ่งที่เรามายึดมาถือนี้มันไม่ใช่ธรรมะ นี้คืออัตตาตัวตน

พระพุทธเจ้าถึงให้เราทุกคนเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมด้วยการไม่ปฏิบัติตามจิตตามใจของตัวเอง ปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ เพื่อเราทุกท่านทุกคนจะได้เข้าถึงความสุขความดับทุกข์ เพราะเราจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ได้ คือปฏิบัติตัวเองเข้าหาธรรมะ

ทิฏฐิมานะ อัตตาตัวตน สิ่งที่เราทุก ๆ คนพากันมายึดถือ เป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนที่จะต้องปล่อยต้องวาง

การปล่อยการวางนั้นมันเป็นเรื่องจิตเรื่องใจน่ะ...

จิตใจของคนเรามันไม่มีตัวไม่มีตน พระพุทธเจ้าถึงให้เรามาระงับกายสังขาร ให้กายของเราสงบ ให้วาจาของเราสงบ ให้ใจของเราสงบ เรารับผิดชอบอย่างนี้ เราทำอย่างนี้แหละ ใจของเรามันก็สงบ

อย่างเรานั่งสมาธินี้ พระพุทธเจ้าเรียกว่าระงับกายสังขารน่ะ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ลมเข้ายาวก็รู้ ลมออกยาวก็รู้ เราทำอย่างนี้เค้าเรียกว่าระงับกายสังขาร เราทำอย่างนี้แหละใจมันถึงสงบ เราทำที่กาย แต่ว่าใจมันสงบ เหมือนเราหิวข้าวนี้แหละ เราไปคิดให้มันอิ่มมันก็ไม่อิ่ม เราไปทานข้าวทานอาหารน่ะมันถึงอิ่ม เพราะกายมันสงบแล้วใจมันถึงสงบ

การประพฤติการปฏิบัติ พระพุทธเจ้าถึงให้เราเน้นเรื่องกายสังขาร ระงับสังขารด้วยเป็นผู้ที่ปฏิบัติตามศีล ตามกิจวัตรข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ ใจมันถึงจะสงบ ใจมันถึงจะหนักแน่น ใจมันถึงจะเกิดปัญญา ถ้าเรามาทำตามใจของตัวเอง ตามอารมณ์ของตัวเอง เราทิ้งเหตุทิ้งปัจจัย ธรรมะมันเกิดไม่ได้ เจริญไม่ได้

ทุก ๆ ท่านทุกคนยังเป็นเสขะบุคคล ผู้ที่จะต้องศึกษาพึงปฏิบัติ จับหลักให้ดี ๆ ทำวัตรสวดมนต์นั่งสมาธินี้อย่าให้ขาด กิจวัตรให้ดี ๆ

พระเรา โยมเรานี้ ถ้าปฏิปทาไม่ดี ปฏิปทาไม่สม่ำเสมอ จิตใจก็มีความผิด จิตใจก็เศร้าหมอง

เรื่องปฏิปทานี้สำคัญน่ะ **"ถ้าปฏิปทาตก จิตใจมันก็ตก"** เพราะเรายังเป็นสามัญชนอยู่ เรายังไม่ใช่พระอริยเจ้า

การปฏิบัติมันถึงฝืนจิต ฝืนใจ ฝืนอารมณ์ด้วยการระงับกายสังขาร เน้นทางกาย เน้นทางปฏิปทาไว้ก่อนน่ะ

อย่าไปเข้าใจผิด มีความเห็นผิดว่าทุกอย่างอยู่ที่ใจ เรามันคิดอย่างนั้นยังไม่ได้ เพราะว่าเรายังไม่ใช่พระอรหันต์ ยังไม่ใช่พระขีณาสพ เดี๋ยววิปัสสนู เดี๋ยวความหลงมันจะมาครอบงำเราโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว

ครูบาอาจารย์ พระพุทธเจ้าให้เราหนักแน่น ให้เราเข้มแข็ง อย่าไปอ่อนแอ ถ้าปฏิปทาของเราดี ใจของเรามันถึงจะดี เปรียบเสมือนต้นไม้ต้นหนึ่งนี้แหละ เราไปปลูกที่กลางแจ้ง เราก็ดายหญ้าดี ๆ ให้น้ำให้ปุ๋ยดี มันก็ค่อยเจริญเติบโต ไม่เหมือนกับต้นไม้ที่เอาไปปลูกไว้ในกลางป่าน่ะ ไม่ดายหญ้า ให้น้ำให้ปุ๋ย ดูแล มันก็อยู่ไม่ได้ มันก็ตาย ปฏิปทาของเราทุก ๆ คนก็เหมือนกันน่ะ สร้างเหตุสร้างปัจจัยให้มันดีให้ถึงพร้อม

การสร้างตัวเองให้มันเป็นพระนี้ยาก มันลำบาก มันไม่ใช่ของง่าย มันไม่ใช่ของกล้วย ๆ น่ะ มันต้องผ่านอุปสรรค ผ่านปัญหา อุปสรรคปัญหาทั้งหลายทั้งปวงนี้มันก็อยู่ที่ใจของเราเอง ที่มันเพลิดเพลิน มันประมาท มันตั้งอยู่ในความประมาท

อุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันต้องมีน่ะ ถ้าไม่มีเราก็ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ ไม่ได้พัฒนา

อุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันต้องมีอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง เพื่อที่ให้เราได้ประพฤติปฏิบัติตัวเอง

ธรรมะคือสัจธรรม คือความจริง เราทุกคนต้องผ่านด้วยความร้อน ความหนาว ความสุข ความทุกข์ ผ่านด้วยความยากลำบาก มันเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนที่จะต้องรู้จัก รู้แจ้ง แล้วเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้แหละที่พวกเราทุก ๆ คนจะต้องปฏิบัติ ที่จะต้องเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทวนโลก ทวนกระแส ทวนอารมณ์ในชีวิตประจำวัน

ขอให้เราทุกคนเข้าใจว่าร่างกายของเราเป็นมนุษย์น่ะ เราต้องมาฝึกรับผิดชอบ หนักแน่น เสียสละ เพื่อให้สติสัมปชัญญะของเรามันรู้ตัวทั่วพร้อมให้ยิ่ง ๆ ขึ้น มากขึ้น

ทางที่จะออกจากวัฏฏสงสาร หยุดการเวียนว่ายตายเกิดนี้ พระพุทธเจ้าบอกสอนเราให้เดินอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ เราทุกคนจะมามักง่าย มาอ่อนแอ ไม่ทิ้ง ไม่เสียสละ สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเรามันก็ไม่เกิดขึ้น เราก็มัวแต่หน้ามืดตามัว มีตาก็เหมือนกับไม่มี มีหูก็เหมือนกับไม่มี เพราะเรามาติดมาหลง เรามันเลยไปไม่ได้น่ะ

สิ่งเหล่านี้นั้นคือเรื่องอดีต แต่เรื่องปัจจุบันนี้เราต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม พลังจิตเราจะได้กลับมา สัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเรามันจะได้กลับมา กำลังใจของเรามันจะได้กลับมา เราจะไปตกอยู่ในอารมณ์ผิดหวัง อารมณ์ท้อแท้นั้นมันไม่ได้น่ะ เสียเวลา

ถ้าเรามีอารมณ์มาคิด อารมณ์มาแทรก ความปรุงแต่งก็มาทำร้ายมาเล่นงานเรา เราต้องเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเราให้มากขึ้นชัดเจนขึ้น

เราเดินอยู่ก็ให้รู้ว่าเดินให้ชัดเจน เรานั่งก็ให้รู้ว่านั่งอยู่ชัดเจน เราทำอะไรอยู่ก็ให้รู้ว่าทำสิ่งเหล่านั้นชัดเจน เพราะจิตใจของเรามันสกปรกมากมันบาป เราต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะต้องพัฒนาสมองพัฒนาสติปัญญาของเรา ที่มันจมอยู่ หลงอยู่

มนุษย์เราทุก ๆ คนน่ะ เมื่อมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ใจอยู่กับเนื้อกับตัว มันถึงจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ได้

นี้เราทุก ๆ คนพากันฟุ้งซ่าน ตั้งแต่เช้าจนนอนหลับ เราจะปล่อยให้ตัวเองฟุ้งซ่านอย่างนั้นมันคงไม่ได้น่ะ

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา จึงขอสมมติยุติไว้แต่เพียงเท่านี้

พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนเดินตามรอยด้วยการประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ด้วยกันทุกท่านทุกคน เพื่อจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ที่แท้จริงด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

เมตตามอบไว้ให้ในเช้าวันพฤหัสบดีที่ ๗ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๙
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

“ธรรมะก็คือธรรมะน่ะ

คือสัจธรรม คือความจริง

สิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

ด้วยเหตุด้วยปัจจัย

สิ่งที่เรามายึดมาถือนี้

มันไม่ใช่ธรรมะ

*นี้คือ**อัตตาตัวตน**”*

เดินทางด้วยความเสียสละ...

พระพุทธเจ้าให้เราทุก ๆ คนพากันเข้าใจว่าทุกคนต้องปฏิบัติธรรม อย่าประมาท อย่ามักง่าย อย่าเพลิดเพลิน อย่าติดสุข ติดสะดวกสบาย ติดขี้เกียจขี้คร้าน ติดเพื่อน ติดเล่น

ชีวิตของเราเปรียบเสมือนบุรุษผู้หนึ่งที่กำลังเดินทางสู่จุดหมายปลายทาง คือ ความสุข ความดับทุกข์ ได้แก่ มรรคผลพระนิพพาน

การเดินทาง... ถ้าเราไม่เสียสละ เราก็เดินทางไปไม่ได้

ไม่มีข้อแม้ใด ๆ ทั้งสิ้น... ถ้าเราเพลิดเพลิน ถ้าเราเป็นห่วงมันก็ไปไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราทุก ๆ คนนั้นเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เพื่อจะได้ทิ้งเรื่องอดีต เพื่อจะได้ไม่ฟุ้งซ่าน วุ่นวายในความอยากมีอยากเป็นในความไม่อยากมีไม่อยากเป็น **“สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนี้ถึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก...”**

ความโลภ ความโกรธ ความหลงของเรามันมีมาก มันใหญ่โตยิ่งกว่าคลื่นยักษ์สึนามิ

ถ้าเราไม่เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เพื่อยับยั้ง เพื่อสกัด สิ่งที่เป็นอดีตมันก็กลายเป็นนิสัย เป็นสันดานอยู่กับตัวเราทุก ๆ คน

ถ้าสิ่งไหนมันดี ๆ ทุกคนก็ไม่อยากคิด ไม่อยากพูด ไม่อยากทำ ถ้าสิ่งไหนไม่ดีน่ะ มันอยากคิด อยากพูด อยากทำ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า มันเป็นจริต มันเป็นนิสัย มันนอนเนื่องอยู่ในสันดานที่มันเป็นภพน้อย ภพใหญ่

การที่เราทุกคนจะไปแก้ตัวเองน่ะมันจึงเป็นเรื่องยาก

ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ถ้าเราไม่เห็นภัยในวัฏฏสงสาร มันทำไม่ได้ ปฏิบัติไม่ได้ เพราะว่า*การชนะอันไหนก็ไม่ยิ่งใหญ่เท่ากับชนะความโลภ ความโกรธ ความหลงที่มันยิ่งใหญ่อยู่ในตัวของตัวเอง*

เราได้ยิน ได้ฟัง ได้ศึกษาแล้วก็แก้ไขตัวเองไม่ได้...!

เราจะแก้ไขตัวเองได้ ต้องเกิดจากธรรมะภาคประพฤติปฏิบัติ อาศัยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

คนเราจะเลิกทานอาหารที่ชอบ ก็เลิกลำบาก เลิกฟังเสียงเพราะ ๆ ก็เลิกลำบาก เลิกยินดีในรูปสวย ๆ ก็เลิกลำบาก

ใจนี้ต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม...

มันอยากจะคิดจนตัวสั่นก็ต้องอดเอา มันอยากจะพูดจนตัวสั่นก็ต้องอดเอา มันอยากจะทำจนตัวสั่น มันก็ต้องอดเอา มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม อบรมบ่มอินทรีย์

วินาทีหนึ่งก็ให้ผ่านไป นาทีหนึ่ง ชั่วโมงหนึ่ง วันหนึ่ง เดือนหนึ่ง ปีหนึ่ง ก็ต้องผ่านไปด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทำอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ เพราะความสงบ ความดับทุกข์ต้องหาได้จากการปฏิบัติของเรา เราก็จะผ่านอุปสรรค ผ่านปัญหาไปเรื่อย ๆ ใจของเราก็จะได้สงบ ใจของเราก็จะได้เย็น ใจของเราก็ถึงบางอ้อ ถ้าไม่อย่างนั้น เราก็จะทำไปตามความเคยชิน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ เราก็ไม่ได้ประพฤติ ไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้สร้างบารมี

ทุกท่านทุกคนจิตไม่มีพลัง... ทำไมจิตไม่มีพลัง เพราะเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม สมาธิของเราไม่แข็งแรง

ทุกท่านทุกคนต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม **อย่าได้ใจอ่อน อย่าได้ไปในรอยเก่า อย่าได้ไปในร่องเก่า** เราจะได้ไม่ต้องไปแสวงหาธรรมะที่ไหน เพราะธรรมอยู่ที่ตัวของเรา

ที่เราอยู่ที่บ้านอยู่ที่ทำงานน่ะ ญาติโยมประชาชนพากันกลัวศีล... กลัวศีล ๕ กลัวศีล ๘ กลัวการทำสมาธิ

ทำไมมันถึงกลัวน่ะ ทั้งที่สิ่งเหล่านี้ก็ดี นี้ก็เพราะเราเป็นคนมีทิฏฐิมานะ อัตตาตัวตน ไม่อยากปล่อย ไม่อยากวาง ไม่อยากทิ้ง ไม่อยากละ

ถ้าเราไม่อยากทิ้ง ไม่อยากละ ไม่อยากปล่อย ไม่อยากวางนั้น แสดงถึง หมายถึงว่าเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ใจของเราอยู่กับอดีต ใจอยู่กับทิฏฐิมานะ อัตตาตัวตน ใจของเราไม่ยอมทิ้ง ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง

พระพุทธเจ้าตรัสว่าเรามีความจำเป็นที่จะปล่อย ที่จะทิ้ง ที่จะละ ที่จะวาง คนที่ไม่ปล่อย ไม่ทิ้ง ไม่ละ ไม่วาง พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นคนไม่มีปัญญา เป็นคนไม่เห็นภัย ไม่เห็นโทษในวัฏฏสงสาร

ร่างกายเราเป็นมนุษย์ก็จริง แต่ใจของเรายังเป็นเปรต ผี ยักษ์ มาร อสุรกายอยู่

ฝรั่งก็ต้องมีปัญหา คนจีนก็ต้องมีปัญหา คนไทยก็ต้องมีปัญหา คนแขกก็ต้องมีปัญหา เพราะเรามาถือทิฏฐิมานะ อัตตาตัวตน ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง ไม่ยอมเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ที่เราทำอะไรรวดเร็ว คล่องแคล่วนั้นมันชำนาญในทิฏฐิมานะ อัตตาตัวตน มันไม่ใช่สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม มันจึงบังคับตัวเองไม่อยู่ มันจึงแหกโค้ง มันจึงเกิดอุบัติเหตุ

การเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนั้น ใหม่ ๆ มันจะช้า แต่ถ้าทำเป็นประจำ มันแยกแยะว่าอันนั้นผิด อันนั้นถูก เราฝึกไปหลายวัน หลายเดือน หลายปี อินทรีย์บารมีก็แข็งแรง ว่องไว เราทุกคนจะได้เข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ เข้าถึงนิพพานได้ตั้งแต่เรายังไม่ตาย ใจของเราจะได้สัมผัสกับพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ถ้าเราเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม มันก็ง่ายขึ้น

ส่วนใหญ่พวกเรายังไม่เข้าใจ อยากให้ตาไม่ได้เห็นรูป หูไม่ได้ฟังเสียง อุณหภูมิให้ได้ตามต้องการ อย่างนี้เรียกว่าเรายังไม่เข้าใจ รูปมันมีอยู่ เสียงมันมีอยู่ ทุกสิ่งทุกอย่างมันมีอยู่ ถ้าเราไม่รับเอามาใส่ใจของเรา ก็เท่ากับว่ามันไม่มี

มันต้องทำบ่อย ๆ ฝึกบ่อย ๆ มันต้องฝึกสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ถ้าไม่อย่างนั้นเราทุกคนก็อยากจะมีโลกส่วนตัว

พระพุทธเจ้าสอนเรา เรามีตาก็ให้ตาบริสุทธิ์ มีหูก็ให้หูบริสุทธิ์ มีทุกอย่างก็ให้บริสุทธิ์ทั้งหมด เพราะเราไม่รับเอาสิ่งต่าง ๆ มาทับถมจิตใจให้ตัวเองเป็นทุกข์

เราดูตัวอย่าง อย่างพระอริยเจ้าท่านเข้าสมาธิได้ตลอดกาลทุกอิริยาบถ เพราะสติสัมปชัญญะของท่านรู้ตัวทั่วพร้อม เมื่อสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทุกอย่างก็จะไม่มาครอบงำ ไม่ไปกดดันท่านได้ ท่านเรียกว่าเข้านิโรธสมาบัติ เพราะท่านมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

เรานั่งสมาธิก็อยากให้มันสงบ *ทำอะไรก็หวังผลประโยชน์ตอบแทน การกระทำมันมีผลประโยชน์แอบแฝง*

บางทีเราก็คิดไปว่า เอ้..! ทำอะไรโดยไม่หวังอะไรตอบแทน เราจะทำทำไม เราก็คิดไป

ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทำอะไรก็ไม่หวังอะไรตอบแทน ท่านจึงทำผิดไม่เป็น คิดผิดไม่เป็น พูดผิดไม่เป็น เพราะท่านมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

เราเป็นญาติโยมประชาชน เราจะเอาไปประพฤติปฏิบัติอย่างไร..?

หัวใจของเราเป็นหัวใจบริสุทธิ์ ไม่มีพระ ไม่มีโยม ไม่มีผู้หญิงผู้ชาย บริสุทธิ์ได้ทุก ๆ คน

ที่เราไม่บริสุทธิ์ เพราะเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราไปเอาเรื่องทางกายมาตัดสิน เราไม่ได้เอาเรื่องธรรมะ เรื่องทางสายกลาง

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

*การประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้สติสัมปชัญญะว่องไว มันต้องอาศัยการฝึกหัด อาศัยกำลัง คือความรับผิดชอบ เรียกว่า **“ศีล”** ความหนักแน่นตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว เรียกว่า **“สมาธิ”***

“การเสียสละ” ผู้ที่เห็นภัยในวัฏฏสงสารท่านต้องเสียสละ ถ้าท่านไม่เสียสละ ท่านต้องทุกข์แน่ ต้องเวียนว่ายตายเกิดแน่...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

เมตตาให้ไว้ในเดือน มกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๙

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

“อย่าได้ใจอ่อน
อย่าได้ไปในรอยเก่า
อย่าได้ไปในร่องเก่า”

การพัฒนาเผ่าพันธุ์ของความเป็นมนุษย์

ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนี้ชีวิตของเราจะสับสน

การเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมถึงเป็นสิ่งที่จำเป็น เป็นการพัฒนาเผ่าพันธุ์ของความเป็นมนุษย์

มนุษย์เรามีระบบสมอง พัฒนาสติปัญญา พัฒนาในเรื่องอยู่ในเรื่องอาหาร ในยานพาหนะ ยารักษาโรค พัฒนาให้รูปสวย ๆ ให้เสียงเพราะ ให้อุณหภูมิดี ๆ พัฒนาการสื่อสาร เครื่องทุ่นแรง

ถ้ามนุษย์เราน่ะไม่พากันประพฤติปฏิบัติธรรม ไม่มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมนั้น สิ่งที่มันเป็นคุณที่เราได้สร้างขึ้นมานั้นมันจะทำร้ายตัวเราเอง เพราะเราทุกคนน่ะไปติด ไปยึด ไปหลง ในสิ่งนั้น ๆ อย่างไม่รู้สึกตัว

พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าร่างกายของเรานี้ก็เป็นของชั่วคราว บ้านเราก็เป็นของชั่วคราว ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้ใช้สอย ที่เราได้สัมผัสนั้น ล้วนแต่เป็นของชั่วคราว

ทุกท่านทุกคนต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มากที่สุด

ทุกคนน่ะ คิดว่าร่างกายนี้เป็นของเราร้อยเปอร์เซ็นต์ พันเปอร์เซ็นต์ สิ่งของต่าง ๆ นั้นเป็นของเรา มีทะเบียน มีโฉนด มีกรรมสิทธิ์อะไรนี้เป็นของ ๆ เราหมดน่ะ

แม้แต่สิ่งที่เราเบียดเบียนผู้อื่นน่ะ เช่น พวกด้อยโอกาสมากกว่าเรา พวกมด พวกยุง พวกปลวก พวกหมู เห็ด เป็ด ไก่ กุ้ง ปลา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงนี้ เราก็มายึดมาหลงว่าสิ่งเหล่านี้เค้าเกิดมาเพื่อเป็นอาหารของเรา เราเลี้ยงเค้าขึ้นมาเพื่อเป็นอาหารของเรา

ความคิดอย่างนี้มันมีได้ เป็นได้ ก็เพราะเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เรามันมีความยึดมั่นถือมั่น มีความเห็นแก่ตัว

การพัฒนาสิ่งภายนอกนั้นมันดีแล้ว มันถูกต้องแล้ว *แต่มนุษย์เราต้องพัฒนาเรื่องจิต เรื่องใจ เรื่องคุณธรรม เรื่องมาละความเห็นแก่ตัว มีความคิดเห็น มีความเข้าใจอย่างถูกต้อง ไม่ให้สิ่งที่มนุษย์เราสร้างขึ้นมาเองแล้วมาทำร้ายตัวเองโดยการมาติด มาหลง*

ถ้าเราเจริญสติสัมปชัญญะมาก ๆ นี้ดี...

ความเข้าถึงความสุขความดับทุกข์นั้นไม่ใช่มีเฉพาะพระภิกษุสงฆ์ ไม่ใช่มีเฉพาะพระพุทธศาสนา มันต้องมีกับทุก ๆ คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์น่ะ ถ้าใครมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ปฏิบัติตามหนทางอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าให้ชื่อว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ **“องค์ ๘ ประการนี้คือย่อลงที่สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม...”**

โยมทุกคน ประชาชนทุกคนนี้ถือว่าเป็นผู้ที่ประเสริฐถ้าปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘

ท่านทุกคนเป็นปูชนียบุคคล...

เราพยายามรณรงค์ว่าคุณพ่อคุณแม่คือพระอรหันต์ของลูก ถ้าเราไม่ปฏิบัติให้เกิดสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมน่ะ การสมมติการบัญญัติมันก็ไม่สมบูรณ์

ทุก ๆ คนประชาชนทั้งหลายอย่าคิดว่าเรื่องไกล ๆ เรื่องคนอื่น ไม่เป็นเรื่องของท่านที่พึงประพฤติปฏิบัติ ท่านอย่าพากันหนีด้วยการคิดว่าไม่ใช่เรื่องของท่าน **“ความรับผิดชอบมันเป็นเรื่องของทุกท่าน...”**

การประพฤติปฏิบัติของมนุษย์นี้มันต้องเป็นแสตนดาร์ดเป็นมาตรฐานของทุก ๆ คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ถ้าไม่อย่างนั้นเราเองก็จะเป็นคนทำร้ายตัวเอง ทำลายเผ่าพันธุ์ของความเป็นมนุษย์ เกิดมาแล้วก็มาสร้างทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อให้ตัวเองหลงติดในกับดักของตัวเอง

สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมที่เป็นทั้งตัวที่รับผิดชอบหนักแน่น และตัวปัญญานั้น พระพุทธเจ้าให้เราเอาออกมาใช้เอาออกมาประพฤติปฏิบัติไปพร้อม ๆ กับการเจริญทางวัตถุ เทคโนโลยี

ความเมตตานั้นน่ะเอาออกมาใช้เยอะ ๆ ความกรุณา ความมุทิตา ความอุเบกขาน่ะเอามาใช้กัน

ถ้าชีวิตของเราอยู่กับความเครียด อยู่กับความโกรธ อยู่กับความไม่พอใจน่ะ แสดงถึงเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

เราไม่มีความกรุณา เราไม่มีความสงสารน่ะ สัตว์เล็ก สัตว์น้อย สงสารผู้ด้อยโอกาส ผู้พิกลพิการ ผู้มีสติปัญญาน้อยกว่าเราน่ะ เป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพราะเราขาดสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

การที่เราไปอิจฉาบุคคลอื่นน่ะ ว่าเค้าดีกว่าเรา เก่งกว่าเรา รวยกว่าเรา สวยกว่าเรา มีฐานะ ลาภ ยศ สรรเสริญมากกว่าเรา นี้คือการขาดสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

อุเบกขา... สิ่งที่เราไปแก้ไขไม่ได้ เช่น สังขารทั้งหลายทั้งปวงนี้มีความเกิดขึ้น มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

พระอานนท์ร้องไห้เมื่อพระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธ์สู่ปรินิพพาน แต่พระอรหันต์น่ะมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม มีอุเบกขาวางเฉยต่อสิ่งที่มันแก้ไขไม่ได้ ภาชนะที่มันแตกน่ะ สิ่งที่เกิดขึ้น ที่ตั้งอยู่ และแตกสลายไปนั้น ทุกท่านทุกคนต้องอุเบกขา

สิ่งต่าง ๆ ที่เราสัมผัสในชีวิตประจำวันนี้แหละเราไปแก้ไขไม่ได้น่ะ เบื้องต้นประการแรก เราต้องอุเบกขา

พรหมวิหารทั้ง ๔ ทุกท่านทุกคนต้องมาประพฤติปฏิบัติ มาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

หัวใจของเรามันพุ่งไปแต่ทางวัตถุ ลาภ ยศ สรรเสริญน่ะ มันลืมการประพฤติการปฏิบัติธรรม

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

พระพุทธเจ้าให้มนุษย์ทั้งหลายนี้เข้าใจโครงสร้าง เข้าใจชีวิตของตัวเอง ชีวิตของเราถึงจะเป็นชีวิตที่ปลอดภัย

พระพุทธเจ้าให้เราสร้างความสมดุลของธรรมชาติ คือความดับทุกข์ ให้มันไปในทางสายกลาง

ต้นไม้เยอะแยะที่เราพากันตัด ภูเขาที่เราพากันทำลาย แม่น้ำลำธารที่เราพากันทำลาย มันมีวิธีที่แก้ไขได้ ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ต้นไม้น่ะปลูกไม่เกินสิบปีมันก็ใหญ่อย่างน้อยก็สูงสิบเมตรน่ะ

เราพูดให้ประชาชนเข้าใจกลไกของชีวิต กลไกของธรรมชาติ

อย่างคนๆ หนึ่งมีที่ครอบครองสิบไร่อย่างนี้แหละ เอา ๔ ไร่เป็นปลูกต้นไม้ ทำอย่างนี้ทุกคนทั้งประเทศ ต้นไม้ที่เราพากันทำลายมันก็จะกลับมาอย่างเก่า

มนุษย์เราต้องรักกัน สงสารกัน ไม่แบ่งชนชั้น ว่าข้าพเจ้าคนบ้านนอก ท่านคนในกรุง

พระพุทธเจ้าสอนให้เลิกทาส ปลดปล่อยตัวเองด้วยการมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ให้ความโลภ ความโกรธ ความหลงเข้ามาเป็นนายเราด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะ ด้วยการเสียสละน่ะ

มนุษย์เราน่ะ นิยมว่าใครหน้าขาว ใครมีรถคันใหญ่ ๆ ใครมีทรัพย์สมบัติมาก มีสตางค์มากว่าคนนั้นเป็นคนมีบุญ แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสอย่างนั้น **ความงามในเบื้องต้นของมนุษย์ ความงามในท่ามกลาง ความงามในที่สุด คือบุคคลผู้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นผู้มีศีล เป็นผู้มีสมาธิ เป็นผู้มีปัญญา** เพราะสิ่งต่าง ๆ นั้นมันเป็นไปตามกาล ตามเวลา

เกษตรกรก็งาม อุตสาหกรรมก็งาม พ่อค้าวานิช ข้าราชการก็งาม ถ้าใครคนนั้นมีศีล มีธรรม มีคุณธรรม ไม่เอาเปรียบคนอื่น ไม่โกง ไม่กิน ไม่คอรัปชั่นน่ะ ไม่ร่ำไม่รวยโดยอบายมุข ไม่ขายอาวุธ ขายเครื่องจับสัตว์ ดักสัตว์ ยาฆ่าแมลง

ความงามน่ะ ต้องเป็นชีวิตที่หากินด้วยปลีแข้ง ด้วยการมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ใช่คนหน้างาม ไม่ใช่คนตัวงาม หน้าขาว ไม่ใช่อย่างนั้น...

ไม่มีใครงามน่ะ ตอนเป็นหนุ่มเป็นสาวมันก็เป็นอย่างนั้นทุกคนน่ะส่วนใหญ่ แต่เมื่อเป็นคุณตาคุณยาย ความงามมันหายไปไหน นี้มันเป็นสิ่งที่เป็นวัตถุ เป็นสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน

เมื่อเราให้ค่านิยมไปทางผิด ๆ ประชาชนคนทั้งหลายจากชนบท ก็พากันไปหลงเมืองฟ้า เมืองสวรรค์น่ะ ไปเป็นหนุ่มโรงงาน สาวโรงงาน ไปเป็นหนุ่มคอมพิวเตอร์ ไอแทค ไอทีน่ะ ทานก๋วยเตี๋ยวไปเป็นวัน ๆ เพลิดเพลินกับแสงสี ขาดสติสัมปชัญญะ หาอยู่เลี้ยงชีพไม่เพียงพอ มอมเมาด้วยอบายมุขต่าง ๆ ด้วยยาม้า ยาอี ยาเสพติดทุกอย่าง เพราะมนุษย์เรายังไม่รู้จักโครงสร้างชีวิตด้วยการที่ยังไม่เข้าใจและไม่พากันประพฤติปฏิบัติ

แต่ก่อนเราใช้เท้าเดิน ต่อมาเราใช้จักรยาน แล้วก็รถยนต์ตามลำดับไป มันหลงกับสิ่งเหล่านั้นไปเรื่อย ๆ

เราทุก ๆ คนถึงต้องมาพัฒนาจิตใจด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มาก ๆ

เราเป็นโรคภัยไข้เจ็บ เราก็ต้องมียารักษาโรคภัยไข้เจ็บนั้น ยารักษาจิตใจของเราก็คือ การมามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มากขึ้น **ศีลทั้ง ๕ นี้คือสติสัมปชัญญะ**

ประชาชนทุกคนนั้นให้กลับมามีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม รักษาศีล ๕ อย่าไปคิดว่าปาณาติบาตต่าง ๆ นั้นมันเป็นอาหารของเรา อย่าไปคิดว่า ความโลภที่อยากได้ของผู้อื่นนั้นมันเป็นหน้าที่ของเรา อย่าไปคิดว่า เหล้าเบียร์นั้นมันเป็นเครื่องหมายของสุภาพบุรุษ อย่าไปคิดอย่างนั้น..!

เราต้องมีศีล ๕ ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิทุกวัน **ใจไม่สงบก็ให้กายมันสงบก่อน ใจไม่สงบก็ให้วาจามันสงบก่อน** มีความสุขในการทำงาน สร้างเศรษฐกิจให้เพียงพอ เราอย่าเป็นคนขี้เกียจขี้คร้าน เพราะคนขี้เกียจขี้คร้านนั้นคือคนบาป คือเครื่องหมายของคนที่ติดสิ่งเสพติดน่ะ ติดสุขติดสบาย กลัวหน้าไม่ขาว

พระพุทธเจ้าตรัสว่าธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความเกียจคร้านนั้นน่ะ ไม่ใช่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

มันต้องขยันน่ะ มันต้องมีความสุขในการทำงานด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ต้องฝึกขยันตั้งแต่น้อย ๆ เราเป็นผู้ใหญ่มันก็เป็นผู้ใหญ่ที่มาตรฐาน เป็นเด็กก็เป็นเด็กมาตรฐาน

คนขี้เกียจขี้คร้านน่ะ ห้องน้ำห้องสุขาก็สกปรก ห้องครัวห้องนอนก็สกปรก บ้านก็สกปรก รอบบ้านก็สกปรก ถนนหน้าบ้านมันก็สกปรก คนขี้เกียจขี้คร้านนี้ เพราะว่ามันติดสุข ติดสบาย มันมองไม่เห็น มองไม่ออก เพราะว่าสิ่งเหล่านี้มันเป็นกรรมพันธุ์ที่มันถ่ายทอดออกมาจากคุณพ่อคุณแม่ คุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยายที่ขี้เกียจขี้คร้าน

คนขี้เกียจขี้คร้านนี้สมควรที่จะเป็นคนรวย ไม่สมควรที่จะเป็นผู้นำ คนขี้เกียจขี้คร้านนี้ถือเป็นคนที่เป็นอัปมงคล

พระนี้ที่ปฏิบัติเบื้องต้นน่ะ พระพุทธเจ้าสอนให้เป็นคนขยัน ครูบาอาจารย์ก็สอนให้เป็นคนขยัน เมื่อเป็นคนขยันวัดก็สะอาด ลานวัดก็สะอาด ห้องน้ำก็สะอาด กุฏิวิหารก็สะอาด

เมื่อเราเกิดมาในครอบครัวที่ขี้เกียจขี้คร้าน เราเรียนหนังสือเราสอบบรรจุเป็นคุณครูได้ สายเลือดแห่งความขี้เกียจขี้คร้านมันก็ติดตามมา โรงเรียนนั้นก็เป็นโรงเรียนสกปรกน่ะ ขยะก็เยอะ ห้องเรียนก็สกปรก ห้องน้ำห้องสุขาก็สกปรก เด็ก ๆ ที่มาเรียน มาศึกษาก็ไม่ได้พัฒนาชีวิต เรียนแต่หนังสือพออ่านออกเขียนได้น่ะ ภาคปฏิบัติที่จะพัฒนาเผ่าพันธุ์มนุษย์มันเลยไม่ดีขึ้น

เมื่อไม่มีความสะอาด นักเรียนไม่มีระเบียบ ไม่มีวินัย ครูก็ไม่ใส่หมวกกันน็อค นักเรียนก็ไม่ใส่หมวกกันน็อค เมื่อไปเป็นประชาชนมันก็เป็นประชาชนที่ไม่มีหมวกกันน็อค

คุณครูของเราน่ะ มีสิทธิที่จะยืมเงิน ยืมสตางค์ได้เท่านั้นเท่านี้แล้วก็พากันกู้กันยืม การบอกการสอนในโรงเรียนให้เด็กเรื่องรายรับรายจ่าย วางแผนชีวิตก็ไม่มี เพราะคุณครูเป็นเสียเอง

ลูกชาวไร่ชาวนาไปเข้าโรงเรียนก็ไม่ได้พัฒนาเรื่องทำไร่ทำนาทำไร่ทำสวน พัฒนาไปอีกทางหนึ่งเพื่อจะเป็นเจ้าเป็นนาย เพื่อที่จะมีโอกาสได้โกงได้กินได้คอรัปชั่น พัฒนาไปแต่ทางนั้นน่ะ

การพัฒนาโรงเรียนของเรามันไม่เป็นไปทางสายกลาง คือไม่ได้พัฒนาทางวัตถุและพัฒนาคุณธรรมในการดำรงชีพที่เศรษฐกิจมันพอเพียง

สมัยก่อนหลายร้อยปีน่ะ การเรียนการศึกษาโรงเรียนอยู่ที่วัดผู้ที่เข้าเรียนหนังสือมีแต่ผู้ชาย ภายหลังประชากรมีมากขึ้น การทำมาหากินนั้นไม่พอกินพอใช้ เลยย้ายโรงเรียนออกจากวัดไปเรียนนอกวัด เพราะว่าผู้หญิงจำเป็นต้องเรียนต้องศึกษา ไม่ให้สตรีมาคลุกคลีกับพระ การเรียนการศึกษาเลยทิ้งธรรมะ เอาตั้งแต่ทางโลก ทางวัตถุ มันเลยไปใหญ่เลยกู่ไม่กลับเลย ประเทศไทยเราเลยแยกทางโลกไปทางหนึ่ง ทางธรรมไปทางหนึ่ง ให้มันตัดขาดจากกันเลย

ถึงแม้เราจะเอาโรงเรียนไปเรียนนอกวัด ธรรมะก็ต้องเจริญไปพร้อม ๆ กัน ด้วยการมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ทางโรงเรียนเราเลยกลายเป็นอีกเรื่องหนึ่งเลย กลายเป็นนางฟ้อน น้องรำ นางเต้นไปหมดเลย มันจะทิ้งศีล ทิ้งธรรม ทิ้งสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนี้ ไม่ได้...

มนุษย์เราเดินขาเดียวกันลำบาก มันต้องเดินสองขาน่ะ ถึงจะก้าวไปได้สะดวก ได้สบายได้ดีน่ะ

ให้ทุกท่านทุกคนพากันเข้าใจว่า เราเป็นโยมเป็นประชาชนนั้น เราจะไปทิ้งสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทิ้งการประพฤติการปฏิบัตินั้น เป็นไปไม่ได้ ตัวเราเอง สังคมประเทศชาติของเรานั้นก็ย่อมลำบาก

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้น้อมนำเอาธรรมะ *สิ่งที่ดี ที่จะได้พัฒนาเผ่าพันธุ์ของความเป็นมนุษย์ไม่ให้ติดกับดักของมนุษย์เองที่สร้างขึ้นมาเพื่อไม่ให้ทำลายตัวเอง ให้ได้รับแต่คุณ* ในแนวที่มนุษย์เราตัดไม้ทำลายป่า ทำลายภูเขา แม่น้ำ ให้กลับมาให้มันดีใกล้เคียงเหมือนเดิมน่ะ

ด้วยสัจจะบารมีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยพระบารมีทศพิธราชธรรมแห่งองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ซึ่งเป็นพ่อแห่งชาติ ขออำนวยอวยพรให้ทุก ๆ ท่านทุกคนจงมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ให้ยิ่งๆ ขึ้นไปด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

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

“ศีลทั้ง ๕ นี้คือ สติสัมปชัญญะ”

ทุกคนเกิดมาในโลกนี้ ต้องปฏิบัติธรรม

วันนี้คณะ กกต. มาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมเพื่อสร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๘ นี้

ทุกคนเกิดมาในโลกนี้ต้องปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะนับถือศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลาม ทุกคนต้องปฏิบัติธรรม ที่เราทุกคนอยู่ในโลกนี้ เกิดความไม่สบายใจ เพราะบุคคลเหล่านั้นไม่ปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรม คือ การมาเสียสละโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ถ้าหวังสิ่งใดตอบแทนย่อมมีโทษ มีความเครียด ไม่สบายใจ

โลกเรากำลังพัฒนาทางด้านเทคโนโลยี มี Ipad Iphone ไปดูดวงจันทร์ ดวงดาว สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงสิ่งภายนอก เป็นความสะดวกทางกาย แต่จิตใจของเราต้องพัฒนาด้วยการเสียสละ

สติสัมปชัญญะความรู้ตัวทั่วพร้อม เปรียบเสมือนพวงมาลัยรถ ควบคุมให้เราเดินเข้าทางสายกลาง

ท่านทั้งหลายอย่าพากันสงสัยว่าสิ่งเหล่านี้จะพาเราเข้าถึงทางดับทุกข์ได้อย่างไร

ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะ ความน่าเกลียดน่ากลัวจะเกิดขึ้นในจิตในใจเรา ในใจเราจะมีแต่เปรต ผี ยักษ์ อสุรกาย

คนไม่ปฏิบัติธรรมจะนอนหลับไม่สนิท เพราะไม่เข้าถึงสติสัมปชัญญะความรู้ตัวทั่วพร้อม

พระพุทธเจ้าสอนอย่างง่าย ๆ ...

ความเป็นพระอยู่กับเราทุกคน ไม่ว่าจะห่มผ้าเหลืองหรือไม่ห่มก็ตาม สิ่งที่นำมาใช้คือสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะไม่มีคุก ไม่มีตาราง ไม่ต้องมี กกต. ไม่ต้องมี สตง. ถ้าทุกคนมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ก็จะไม่มีคนทำผิด แต่คงเป็นไปไม่ได้ เพราะคนในโลกจะให้บรรลุธรรมทั้งหมดคงไม่มี

ถ้ามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะไม่มีแบ่งแยกศาสนา พุทธ คริสต์ อิสลาม เพราะ**ธรรมะคือความบริสุทธิ์** จะไม่มีทิฏฐิมานะเข้าไปแทรกแซงในเรื่องใด ๆ ให้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม จะได้เข้าถึงสัจธรรม

เราจะตัดเราออกจากมรรคผลนิพพานไม่ได้

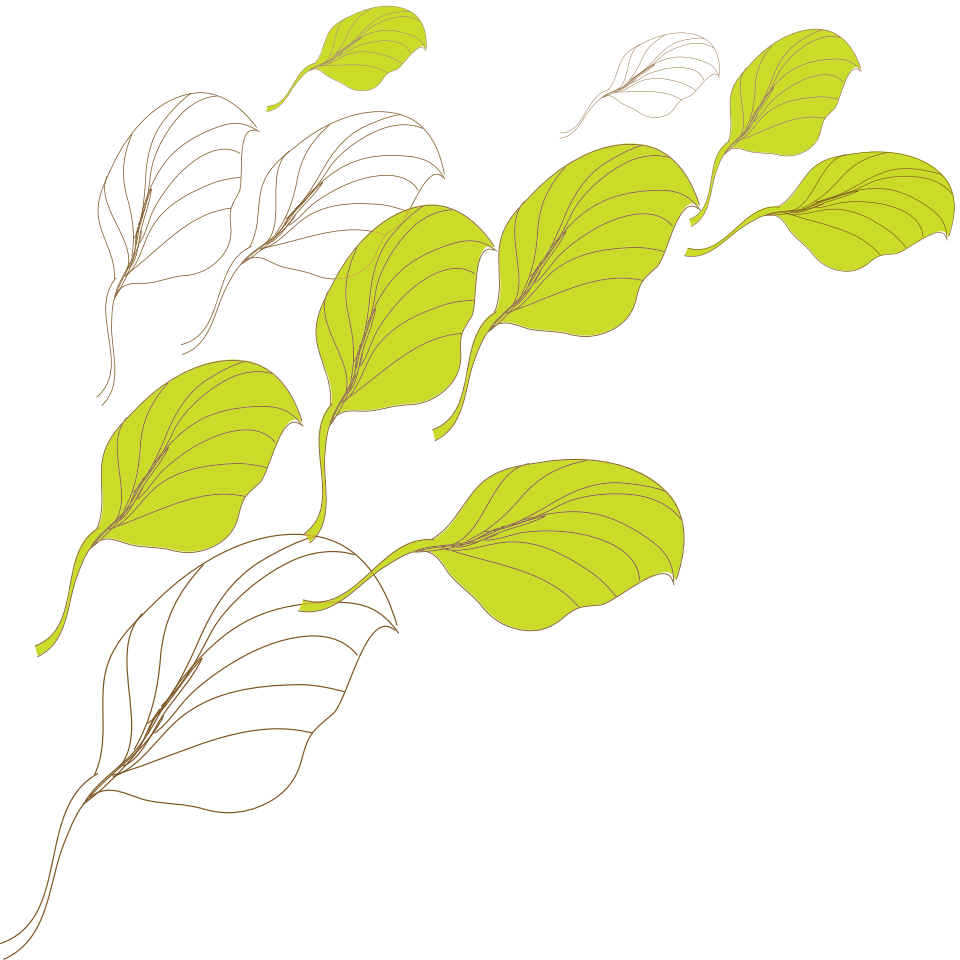
เราต้องปฏิบัติธรรมทั้งที่ทำงานและที่บ้าน

เราอยู่ในวัยทำงาน เราเป็นเผ่าพันธุ์มนุษย์ เราต้องเสียสละ มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม เปรียบเสมือนท่านได้รับประทานอาหารสดทุกวัน แต่คนเรามักกินอาหารแห้ง หมายถึง คิดเรื่องอดีต

คนในที่ทำงาน ไม่ว่าจะเป็น SCG หรือ กกต. ก็มักจะมีคนทะเลาะกันเป็นประจำเพราะขาดสติ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตามอบให้กับ
คณะข้าราชการและบุคลากรจากสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง
รวมถึงพนักงานบริษัท SCG ที่ได้เข้าร่วมโครงการ Mindfulness ยกระดับจิตใจ
บ่ายวันพุธที่ ๒ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

สติสัมปชัญญะ
ความรู้ตัวทั่วพร้อม
เปรียบเสมือนพวงมาลัยรถ
ควบคุมให้เราเดินเข้าทางสายกลาง



ความเป็นมนุษย์อยู่ที่มี สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ให้ทุกท่านทุกคนพากันนั่งให้สบาย ให้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เพราะความสุขของเราที่เป็นมนุษย์คือมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

พระอรหันต์ท่านมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมเป็น **"มหาสติ"** อยู่ที่ไหนก็มีความสุขความดับทุกข์ มีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ตลอดเวลา

ความสุขอะไรก็สู้ที่เราเสียสละไม่ได้

ความเป็นมนุษย์อยู่ที่ไหน..? อยู่ที่เรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

คนเสียสละก็คือคนรับผิดชอบเป็น Auto เป็นอัตโนมัติไปในตัว คนเสียสละคือมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

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

ความเป็นมนุษย์ของเรา พระพุทธเจ้าให้เราพากันพัฒนาตนเอง พัฒนาครอบครัว สังคม และประเทศชาติ แต่เราพัฒนากันเพียงครึ่งเดียว พัฒนาวัตถุ เทคโนโลยี ไม่ได้เข้าถึงการเสียสละ

ทุกท่านทุกคน พระพุทธเจ้าให้เราเสียสละให้มากที่สุด...

เรามีความยึดมั่นถือมั่น ความเข้าใจผิด เห็นผิดว่าตนเองเสียสละเพียงพอ

ถ้าเสียสละพร้อมด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะได้ทั้งศีล สมาธิ ปัญญาไปในตัวตลอดกาล ตลอดเวลา

ความเหน็ดเหนื่อย ความยากลำบาก อุปสรรคต่าง ๆ นานา เราสมควรขอบคุณในสิ่งนั้น ๆ ว่าเป็นสิ่งให้เราได้เสียสละ ได้เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ได้รับผิดชอบให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

มนุษย์ของเรายังไม่เข้าใจ ดำเนินชีวิตด้วยที่สุดของทั้งสองทาง คือหนึ่ง ติดสุข ติดสบาย ยึดมั่นถือมั่น ทำอะไรก็เป็นแต่ผู้เอา แต่เรื่องจิตเรื่องใจ ไม่เสียสละ เพื่อให้ตัวเองดำรงชีพได้ เบียดเบียนคนอื่นด้วยแรงกาย คำพูด สติปัญญา

เราอายุมาก อายุสูง เราเน้นศีล พักผ่อนทำใจสงบ เพื่อเกษียณจากการงาน เรายังมีความเข้าใจผิด พระพุทธเจ้าไม่พาเราเกษียณในการเสียสละและทำความดี

พระพุทธเจ้าท่านให้เราสมาทานความดี ให้เราเสียสละจนลมหายใจสุดท้าย

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

เราจะเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ เราต้องเสียสละให้เต็มที่ รับผิดชอบให้เต็มที่ สงสารลูกหลาน

ประเทศไทยไม่มีตัวอย่าง แบบอย่าง มีแต่ทุจริตชน ไม่มีสุจริตชน

เราขี้เกียจขี้คร้าน ง่วงเหงาหาวนอน หัวใจของเราตั้งอยู่ในทุจริต หัวใจสีดำเทา ไม่ใช่ใจขาว ใจเสียสละ

พระพุทธเจ้าท่านหัวใจสีขาว พระอริยเจ้า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงมีทศพิธราชธรรมท่านหัวใจสีขาว

ถ้าใครไม่ขยันต้องขยัน ไม่รับผิดชอบต้องรับผิดชอบ ไม่เสียสละก็ต้องเสียสละ เพราะเรามายืนอยู่ในความเป็นมนุษย์ เป็นเผ่าพันธุ์ที่ถูกต้อง อย่าให้อวิชชา ความหลงผิด อัตตาตัวตนพาพวกเราเป็นนายทุน มาเอาความสุขในเรื่องอยู่ เรื่องกิน เรื่องพักผ่อน เรื่องท่องเที่ยว อันนี้เป็นมิจฉาทิฏฐิ ความสุขอันนี้ไม่จีรังยั่งยืน

เราเป็นมนุษย์ เป็นผู้ประเสริฐ มันน่าจะก้าวไปไกลกว่านี้

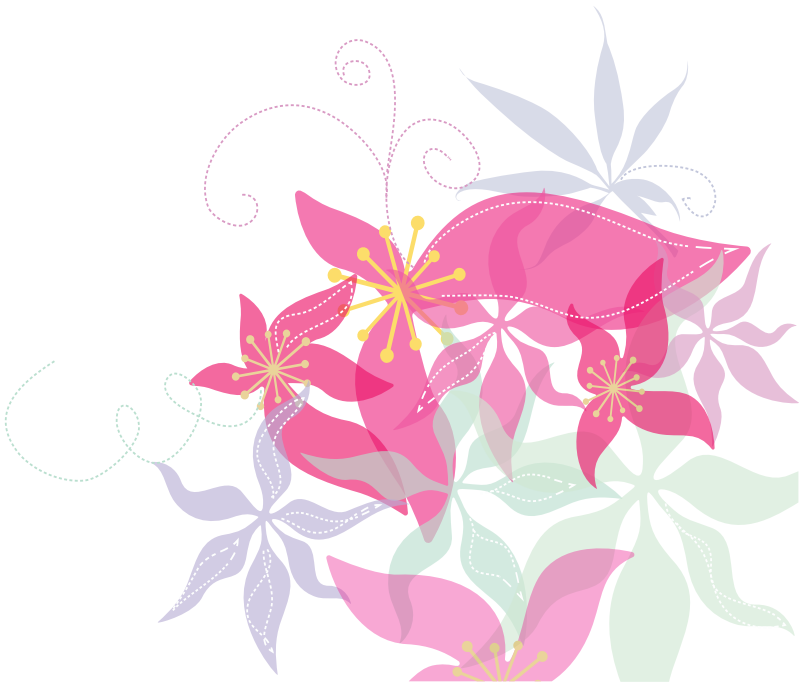
ตัวอย่างที่ไม่ดีมีมาก จำนวนมาก... พระพุทธเจ้าตรัสว่า โคตัวหนึ่งมีขนเยอะ แต่มีเขามี ๒ เขา

ทุกคนต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นตัวของตัวเองด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะได้เข้าถึงความสุข สันติสุข สันติภาพ

ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะได้สละโลกส่วนตัวให้ไม่มีส่วนตัว โลกส่วนตัวคือโลกเวียนว่ายตายเกิด ตั้งอยู่ในอัตตาตัวตน เขาเรียกว่า **"โลกส่วนตัว..."**

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

มนุษย์ของเรายังไม่เข้าใจ
ดำเนินชีวิตด้วยที่สุดของทั้งสองทาง
คือหนึ่ง ติดสุข ติดสบาย ยึดมั่นถือมั่น
ทำอะไรก็เป็นแต่ผู้เอา
แต่เรื่องจิต เรื่องใจ ไม่เสียสละ
เพื่อให้ตัวเองดำรงชีพได้
เบียดเบียนคนอื่นด้วยแรงกาย คำพูด สติปัญญา



สร้างประโยชน์ตน และประโยชน์คนอื่น ให้ถึงพร้อม

ชีวิตของเราทุก ๆ คนที่เกิดเป็นมนุษย์ ถือว่าชีวิตนี้ประเสริฐ เรามีโอกาสสร้างประโยชน์ตน และประโยชน์คนอื่นถึงพร้อมด้วยการสร้างบารมี สร้างความดี สร้างคุณธรรม

พระพุทธเจ้าให้เราถือคติธรรมอย่างนี้ คือ ไม่ทำบาปทั้งปวง ทำบุญทำกุศลให้ถึงพร้อม ทำจิตใจให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ ให้ผ่องใสด้วยความดีอยู่ทุกเมื่อ ทุกกาล ทุกเวลา

พระพุทธเจ้าให้เรามีสติรู้ตัวทั่วพร้อม ให้ใจของเราทุก ๆ คนอยู่กับเนื้อกับตัว ถ้าใจของเราไม่รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับเนื้อกับตัว หัวใจของเราย่อมเป็นเปรต เป็นยักษ์ เป็นมาร เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉานได้

คอนโทรลของรถน่ะอยู่ที่พวงมาลัย คอนโทรลของชีวิตคือสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

คำตรัสของพระพุทธเจ้าคำนี้เป็นคำที่สำคัญ พระอรหันต์ขีณาสพผู้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมสมบูรณ์ ท่านจึงได้เป็นพระอรหันต์ขีณาสพน่ะ

ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมน่ะ ใจทุกคนสงบแน่ เย็นแน่

ลาภ ยศ สรรเสริญ ความรวย ความจน ความกล้า ความกลัว มันจะไม่เข้าถึงหัวใจของเราได้ ที่เรามีความวิตกกังวล ใจไม่สงบน่ะ แสดงถึงเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมที่สมบูรณ์

ทุกท่านทุกคนต้องปฏิบัติหมด ไม่มีใครยกเว้น ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งภิกษุสามเณรน่ะ ต้องเจริญสติสัมปชัญญะให้รู้ตัวทั่วพร้อม ดีมาก มีผลประโยชน์มาก ถ้าเราเจริญมากเราปฏิบัติมากน่ะ โรคอัลไซเมอร์คือโรคหลง ๆ ลืม ๆ ก็จะไม่มาทำลายระบบสมอง ให้เราเป็นคนหลง ๆ ลืม ๆ ได้

การทำทุกอย่างน่ะ ถ้าเราทำด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราก็มีโอกาสแยกแยะผิดถูก ดีชั่ว ได้มากกว่าคนที่ไม่มีสติ ขาดสติ

ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มันมีอยู่ในหัวใจของทุก ๆ คนน่ะ มันกดดันจิตใจของเราจนขาดสมดุล ทำให้เราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ความเคยชินของเรามันมีมาก ความเคยชินก็คือเราได้เคยสร้างกรรมอะไรไว้น่ะ เราสะสมสิ่งใดไว้น่ะ มันจะกดดันให้เราบังคับตัวเองไม่อยู่ เราถึงมีความจำเป็นต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม **พระพุทธเจ้าถึงสอนเราน่ะ ใจมันไม่สงบ ก็ให้กาย วาจา การกระทำของเรามันสงบก่อน**

ทุกท่านทุกคนต้องปฏิบัติอย่างนี้ไม่มีข้อแม้ใด ๆ ทั้งสิ้น

การงานทุกอย่างน่ะ ถ้าเรามีสติรู้ตัวทั่วพร้อม การงานก็จะเป็นการกุศล คำพูดอะไรน่ะ ถ้าเรามีสติรู้ตัวทั่วพร้อม คำพูดนั้นก็จะเป็นการกุศล เพราะคนเราก่อนพูด เราเป็นนายของคำพูด ถ้าเราพูดจบเราจะเป็นบ่าวของคำพูด ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ความผิดพลาดนั้นย่อมไม่มี

ผู้ที่เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ก็จะได้เข้าถึงความสงบ ความดับทุกข์มากขึ้นอีก เคยนอนไม่ค่อยจะหลับก็จะหลับดีขึ้น เพราะเรามันปล่อยได้ วางได้ *ด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมมากั้นความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้เรายุติขบวนการของความปรุงแต่ง เพราะความปรุงแต่งนั้นเป็นความทุกข์ที่สุดในโลกน่ะ*

เราทำไมรักตัวเองมากกว่ารักคุณพ่อคุณแม่ เราทำไมรักพ่อแม่มากกว่าพี่น้อง เราทำไมรักญาติพี่น้องมากกว่าประชาชนน่ะ เพราะใจของเรามันยังไม่เป็นธรรม ยังไม่ยุติธรรม มันยังขาดสติสัมปชัญญะ ขาดความรู้ตัวทั่วพร้อม มันยังมีความแอบแฝงด้วยทิฏฐิมานะ อัตตาตัวตน ยังไม่ยินดีในศีล ในสมาธิ ในการเสียสละ

ทำไมเราอยากแต่ให้คนอื่นเอาใจ อยากให้คนอื่นเค้าสนใจ ให้เขาดูแลอุปถัมภ์อุปัฏฐาก เพราะเรามันยังมีความหลง มีอัตตาตัวตนอยู่มาก

พระพุทธเจ้าให้เราสละ ให้เราละ ให้เราวาง ต้องมาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มากขึ้น เราจะได้ดูแลคนอื่น ได้อุปัฏฐากคนอื่น เพราะคนอื่นก็เป็นดินน้ำลมไฟเหมือนกัน คนอื่นก็คือดินน้ำลมไฟเหมือนกัน มันก็คือธรรมะก้อนเดียวกันนั้นเอง คือ ธรรมชาติอันเดียวกันนั้นเอง ที่เราไปแบ่งเขาแบ่งเราน่ะคือเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

อย่างเราเป็นผู้บริหาร เป็นนักการเมือง... พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านให้เราเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ให้ความเป็นธรรม ให้ความยุติธรรมแก่ชาวโลก ให้กับทุก ๆ คนน่ะ ไม่ว่าเขาคนนั้นจะเป็นคนดีคนชั่ว ต้องให้ความถูกต้อง ให้ความยุติธรรม เอาศีลเอาธรรมมาใช้ มาบริหารน่ะ

ศีลคือกฎหมาย ระเบียบวินัย เป็นอุปกรณ์ เป็นภาชนะที่จะให้หมู่มวลมนุษย์ได้พากันบริโภคใช้สอย แบ่งปันทรัพยากร แชร์ความสุข ความดับทุกข์ทางวัตถุให้ซึ่งกันและกัน ไม่ให้ถือพรรค ถือพวก ถือกลุ่ม ถือหมู่คณะ **เพราะธรรมชาติที่บริสุทธิ์น่ะไม่มีพรรค ไม่มีพวก คือความบริสุทธิ์ผุดผ่องน่ะ** ด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

พากันมาเลิกทาสน่ะ เพราะทุกคนมีทาสในหัวใจ คือเรามาติดในสุข ในความสะดวก ในความสบาย เรียกว่าเราเป็นนายทุนน่ะ

เราเกิดมา...เราเอาพ่อเอาแม่เป็นทาสรับใช้ เราเกิดมา...เรามาหลงในวัตถุ มารักสุขเกลียดทุกข์ เราจะเอาต้องให้ทาสออกจากหัวใจของเราให้ได้ด้วยการมาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ปรับตัวเองเข้าหาธรรมน่ะ เพราะความสุขความดับทุกข์ของเราทุกคนนั้นอยู่ที่หัวใจของเราสงบ หัวใจของเราไม่มีทุกข์

มนุษย์ของเราน่ะแสวงหาอาหาร แสวงหาความร่ำความรวย มันเป็นทางสุดโต่งน่ะ พระพุทธเจ้าถึงเราเดินทางสายกลาง แสวงหาอาหารด้วย แล้วปฏิบัติธรรมไปด้วยพร้อม ๆ กัน

ปฏิบัติธรรมนั้นมันเป็นของง่ายถ้าเรารู้จักน่ะ คือเรามาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ถ้าเราผิดศีล ๕ แสดงว่าเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ถ้าเราผิดศีล ๘ แสดงว่าเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ศีลทุกข้อมีไว้สำหรับให้ทุกท่านทุกคนมาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เพื่อจะได้เลิกทาส ละทาส

เราน่ะมันคิดแค่กรงขัง คุกที่ขังคนทำความผิด แต่ความโลภ ความโกรธ ความหลงนี้แหละ มันเอาเราเป็นทาสรับใช้ด้วยการทำบาปทั้งหลายทั้งปวง

สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนี้จึงเป็นสิ่งที่ประเสริฐ

พวกท่านทั้งหลายพากันมาปฏิบัติ ให้ท่านพากันปฏิบัติอย่างนี้ *ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความคลุกคลี ธรรมเหล่านั้นไม่ใช่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า*

หมายถึงเรามีโอกาสมีเวลามาปฏิบัติอย่างนี้ โทรศัพท์เราก็พักผ่อนไว้ การพูดการคุยเราก็พักไว้ก่อน มาเจริญสติสัมปชัญญะให้รู้ตัวทั่วพร้อม เวลาของเรานั้นสำคัญน่ะ

ทุกคนมันอยากพูด ทุกคนมันอยากคิด ทุกคนมันอยากทำในสิ่งเคยชินที่มันทำมาน่ะ เราจะสกัดได้ด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ถ้าเรามีสติรู้ตัวทั่วพร้อมแล้ว ถึงแม้เราจะอายุน้อยอายุมากนี้ไม่ได้เกี่ยวกับอายุเลย ทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านได้อย่างดีอย่างมีประสิทธิภาพ **ชีวิตที่มีอยู่นี้ คือชีวิตที่ทำประโยชน์**

ต้องขอบใจกิเลสอาสวะทั้งหลายทั้งปวง ธาตุทั้ง ๔ ขันธ์ทั้ง ๕ น่ะ

ทำไมถึงขอบใจน่ะ...? ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านั้นเราก็ไม่มีโอกาสได้เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราก็ไม่ได้พัฒนาจิตใจของเราเข้าถึงมรรคผลนิพพาน

การดำรงชีวิตของเราถึงจะได้เกิดความสุข ความอบอุ่น ทั้งตัวเองและครอบครัว ประเทศชาติ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ท่านทั้งหลายอย่างไปคิดแต่รวย รวย รวยรวยน่ะ เพราะรวยแล้วเวลาเราละสังขารเราก็เอาไปไม่ได้ ถ้าเรารวยแล้วนี้ลูกเรามันไม่เป็นคนดี ไม่มีคุณธรรม ชีวิตของเราที่เกิดมาเป็นมนุษย์นี้ก็ถือว่าแย่มาก เราไม่ได้มาสืบสานเผ่าพันธุ์ความเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐ

เราเอาเปรต เอายักษ์ เอาผี เอาอสุรกาย ถ่ายทอดให้ลูก ให้หลาน ให้เหลนของเรา ด้วยการที่เรามุ่งเอาแต่วัตถุ เราทิ้งการประพฤติปฏิบัติธรรม มรรคผลนิพพานนี้ ความดีความถูกต้องมันหายจากลูกจากหลานของเราแน่นอน เป็นปูชนียบุคคลของคนรุ่นต่อ ๆ ไปไม่ได้

ถ้าเราเป็นแบบพิมพ์เฉพาะทางร่างกาย มุ่งแต่ทางวัตถุนี้ มันก็เหมือนสรรพสัตว์ทั้งหลาย มันยังไม่ใช่มนุษย์ผู้ประเสริฐ เราต้องเป็นแบบพิมพ์ที่เข้าถึงความสุขความดับทุกข์อย่างดี อย่างถูกต้อง ด้วยไม่ทำบาปทั้งปวง ด้วยการทำกุศลให้ถึงพร้อม ให้เป็นวัฒนธรรม ให้เป็นประเพณีว่า**เผ่าพันธุ์ของมนุษย์มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทำแต่ความดี ทำกุศลให้ถึงพร้อม มีสติสัมปชัญญะ เสียสละสิ่งที่มันเผาจิตเผาใจ ของจากจิตจากใจด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อ**ม

เราทุกคนถือว่าเป็นผู้บริหารน่ะ บริหารตัวเอง แล้วก็วางโครงสร้างให้กุลบุตรลูกหลาน ประเทศที่เจริญเขาพัฒนาวัตถุ เทคโนโลยี ไอที วิทยศาสตร์ต่าง ๆ น่ะมันดีมาก ให้มนุษย์เราใช้งานในทางที่ดี ๆ ได้น่ะ แต่ถ้าเขาไม่พัฒนาเรื่องจิตเรื่องใจ เรื่องคุณธรรมไปพร้อมน่ะ โรคประสาทก็จะมีมาก อาชญากรรม อาชญากรก็จะมีมาก สงครามต่าง ๆ ก็มีมาก

เพราะการประพฤติปฏิบัติของมนุษย์น่ะมันยังไม่สมบูรณ์ของความเป็นมนุษย์ เพราะทิ้งทางสายกลาง

เราได้พากันเอาประชาธิปไตยเป็นหลักนี้ก็เปลาะหนึ่ง พระพุทธเจ้าให้เราพัฒนาให้เข้าถึงธรรมาธิปไตยซึ่งเป็นทางสายกลาง...ทางสายกลางมันก็มารวมอยู่ที่สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม นี้เป็นสิ่งที่ย่นย่อให้เข้าใจได้ง่ายน่ะ

ธรรมะทั้งหลายทั้งปวงที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้แปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ มันจะย่นย่อลงมาที่สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะได้สร้างประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นด้วยพุทธะ คือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

พุทธะนี้เป็นชื่อของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานน่ะ ถ้าเรามีพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เปรียบเสมือนเราบริโภคอาหารสด เราไม่ได้บริโภคอาหารแห้ง

อาหารแห้งก็คือความรู้ ความจำ ความสามารถที่เราเรียนมาน่ะ อาหารสดคือสติสัมปชัญญะ คือรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง ปัญหาทุกอย่างนั้นจะเข้าถึงจิตถึงใจเข้าสู่ตัวเราไม่ได้

ขออำนวยพรด้วยสัจจะบารมีของพระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิคุณ ด้วยพระเมตตาธิคุณ ด้วยพระปัญญาบริสุทธิคุณ ขอให้ทุกท่านทุกคนได้นำเอาธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปประพฤติปฏิบัติให้บรรลุถึงความดับทุกข์ ด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

เมตตามอบให้กับคณะผู้สูงอายุจากเทศบาลบางปะกง จ.ฉะเชิงเทรา
เช้าวันจันทร์ที่ ๓๐ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม
ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

ความปรุงแต่งนั้น
เป็นความทุกข์ที่สุดในโลกน่ะ

ธรรมชาติที่บริสุทธิ์น่ะไม่มีพรรค ไม่มีพวก
คือความบริสุทธิ์ผุดผ่องน่ะ

ชีวิตที่มีอยู่นี้
คือชีวิตที่ทำประโยชน์

หลักในการประพฤติปฏิบัติธรรม

วันนี้หลวงพ่อให้มาเทศน์ ท่านให้โอวาทดังนี้

ทุก ๆ คนต้องปฏิบัติธรรม ไม่ว่าเป็นพระ เป็นเณร เป็นแม่ชี โยมวัด โยมบ้าน ต้องปฏิบัติธรรมกันหมด ให้มีข้อวัตรข้อปฏิบัติให้ชัดเจนแน่นอน ปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ เข้าหาพระวินัยทุก ๆ สิกขาบท ตัดทิฏฐิมานะ อัตตาตัวตนออกให้หมด อย่าให้มีอัตตาตัวตนเข้ามาแอบแฝง เลี้ยงชีพด้วยปลีแข้ง คือธรรมวินัย มีพระพุทธเจ้าเป็นต้นแบบ ต้นฉบับ มีพระอรหันต์เป็นตัวอย่างเป็นแบบอย่าง

ชีวิตของเราตั้งแต่เช้าจนนอนหลับให้เป็นชีวิตที่ประเสริฐ

ชีวิตคือการปฏิบัติธรรม... มาเจริญสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม ตั้งแต่ตื่นจนนอนหลับไม่มีข้อแม้ใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่มีคำว่าเหนื่อย ไม่มีคำว่าเจ็บไข้ไม่สบาย

พระพุทธเจ้าให้ทุกท่านทุกคนปฏิบัติอย่างนี้ พ่อแม่ครูอาจารย์ให้พวกเราทุกคน เอาความสุขความดับทุกข์จากการไม่มีกิเลส สิ้นอาสวะ ละอัตตาตัวตน ไม่ให้มาเอาความสุขกับการฉัน การพักผ่อน การพูดการคุย

ต้องให้ทุกคนมาเจริญสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม ทำทุกอย่างที่เรารู้ เราเห็น เราเข้าใจเพื่อเสียสละ ไม่หวังอะไรตอบแทน ถ้าใครทำอะไรหวังอะไรตอบแทน พระพุทธเจ้าตรัสว่าเรายังเป็นคนบาป

เรานั่งสมาธิหวังความสงบ ก็คือหวังผลตอบแทน

เราเดินจงกรมหวังความสงบ ก็คือหวังผลตอบแทน

ถ้าหวังผลตอบแทน พระพุทธเจ้าตรัสว่า สติสัมปชัญญะย่อมไม่สมบูรณ์ ถ้าใจของเรา ไม่สมบูรณ์ คือใจของเรามันกินมูตรกินคูถ ใจมันกินอาหารเก่า ไม่ได้ฉันอาหารสด

คนที่อยู่กับอดีตกับอนาคต คือคนที่กินมูตรกินคูถ

คนที่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมในชีวิตประจำวันคือคนที่กินอาหารสด

ความรู้ความจำเขาเรียกว่าอาหารแห้ง

สติสัมปชัญญะเขาเรียกอาหารสด

พระเณรที่กินอาหารเก่าเพราะใจเขายังเป็นเปรต

จะเข้าถึงพระพุทธเจ้า ให้ละอามิส มาเจริญสติสัมปชัญญะ ละมานะ อัตตาตัวตน จะได้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เกิดขึ้นเหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ

สติสัมปชัญญะคือ ศีล สมาธิ ปัญญา

เข้าใจง่าย ๆ พระพุทธเจ้าสอนทุกคนง่าย ๆ อย่างนี้ ให้เอาไปประพฤติปฏิบัติ เข้าถึงการประพฤติปฏิบัติในชีวิตของเราทุกคน

ถ้าเราพากันมาเอาแต่ฉัน แต่อยู่ไปวัน ๆ เรามองดูแล้วตามวิทยาศาสตร์ ตามความเป็นจริง ชีวิตของเราคงไม่ได้บรรลุธรรม

พระพุทธเจ้าให้เราพากันประพฤติปฏิบัติธรรม

ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะ ศีลเกิด ปัญญาเกิด เราจะเข้าถึงการดับทุกข์

การประพฤติการปฏิบัติ ไม่ว่าจะอยู่วัดหรือเดินธุดงค์ พระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติอย่างนี้ เป็นมาตรฐาน เป็นสแตนดาร์ด เป็นสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า ไม่ได้เป็นพระนายทุน เณรนายทุน ลงทุนโกนหัว ห่มจีวร

เพื่ออามิส เพื่อดำรงชีวิตอยู่ไปวัน ๆ จิตใจของเราไม่เข้าถึงพระนิพพาน คือความดับทุกข์

ทุกท่านทุกคนจะท้อแท้ ย่อหย่อน อ่อนแอไม่ได้

ต้องดูพระพุทธเจ้า ดูพระโมคคัลลา พระสารีบุตร ดูหลวงพ่อชา หลวงตามหาบัว เป็นต้น ท่านไม่ได้มีคำว่าย่อหย่อนอ่อนแอ เพราะท่านเป็นพระที่ฟอร์มสด ไม่ใช่พระอาหารแห้ง อาหารหมัก อาหารดอง พระอาหารหนอน อาหารแมลงวัน

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

ให้เข้าใจว่า พระเรามีมือถือไม่ได้ เขาเรียกว่า พระย้อนศร เณรย้อนศร พวกนี้ต้องพิจารณาตนเอง ว่าวันนี้มันไปคนละทางกับพระพุทธเจ้า

พ่อแม่ครูอาจารย์บอก... ถ้าทำไม่ได้ให้สิกขาลาเพศไป วัดจะได้เจริญ แผ่นดินวัดจะได้สูงขึ้น หลวงพ่อใหญ่คิดไม่เหมือนคนอื่นนะ

พระคนนั้นสึก คนนี้สึก สึกไปดีแล้ว วัดจะได้สูงขึ้น ท่านไม่ได้เสียดาย ไม่ได้ต้องการปริมาณ

ดูอย่างหลวงปู่มั่น ท่านอาจารย์ชา เกิดขึ้นมามีประโยชน์ต่อโลก

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

ทุกท่านทุกคนต้องปรับตัวเข้าหาธรรมาธิปไตย เอาธรรมเป็นที่ตั้ง ไม่เอาประชาธิปไตยถือพวก ถือแก๊ง มันเป็นมหาโจร

คนทำผิดร้อยคน ก็สู้พระอรหันต์องค์เดียวไม่ได้ สู้พระพุทธเจ้าองค์เดียวไม่ได้

ให้เราประพฤติตามพระพุทธเจ้า ให้เราเจริญสติสัมปชัญญะ ให้เราเข้าถึงแก่นในการประพฤติปฏิบัติ

อย่างหลวงพ่ออนุญาตให้ไปเดินธุดงค์ ท่านให้ไปเจริญสติสัมปชัญญะ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา รู้ตัวทั่วพร้อม เพราะมันมีปัญหามาก เรื่องเหนื่อย อาหารไม่พอกิน

คนที่มีปัญญามาก มันต้องบังคับตัวเอง ปฏิบัติทั้งวัน

เราเดินไป ธุดงค์ไปมันก็บ่นในใจไปเรื่อย มันทำที่วัดไม่ได้รึไง ทำไมต้องมาเดินตากแดด ทำไมต้องมาลำบาก

เราต้องขอบคุณความเหนื่อย ความลำบาก ที่ทำให้เราได้เจริญสติ เข้าใจการเสียสละ

อย่าพากันทำตามพระกรรมฐานที่คอยโบกรถ พวกนี้สติสัมปชัญญะมันไม่สมบูรณ์ หลวงพ่อชาบอกว่า ไม่ใช่พระธุดงค์ แต่เป็นพระ “ทะลุดง”

ถ้าทุกท่านทุกคนปฏิบัติตามใจตัวเอง ผลที่ได้รับจะทำให้เราเป็นโรคประสาท

พ่อแม่ครูอาจารย์ให้หัวข้อธรรมะเพื่อเป็นแนวทาง เป็นหลักการให้เราได้ประพฤติปฏิบัติ เพื่อเป็นแสงสว่าง เป็นแนวทางให้เราเจริญสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม เพื่อจะได้มีนโยบายที่ชัดเจนในชีวิตของพระของเณร รวมทั้งคุณแม่ชี และถือผู้ถือศีลปฏิบัติธรรมทุก ๆ คน

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตาให้ไว้ในเช้าวันพุธที่ ๒๕ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม
ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

“เรานั่งสมาธิ
หวังความสงบ
ก็คือหวังผลตอบแทน

เราเดินจงกรม
หวังความสงบ
ก็คือหวังผลตอบแทน”

การเจริญสติสัมปชัญญะ

ทุก ๆ คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ มีความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติธรรม ไม่ว่าเราจะถือ ศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลาม พราหมณ์ ฮินดู หรือว่าไม่ได้นับถือศาสนา ทุกคนต้องปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าให้เราทุก ๆ คนเข้าใจคำว่า **“ปฏิบัติธรรม”**

การปฏิบัติธรรม *คือ การไม่ให้ทำตามใจตัวเอง ที่มันมีความเห็นแก่ตัว ที่มันยึดมั่นในอัตตาตัวตน ให้เอาธรรมเป็นใหญ่ เอาธรรมเป็นที่ตั้ง* ต้องปรับใจของเรา ปรับคำพูดของเรา ปรับการกระทำของเราทุกอย่างเข้าหาธรรม อย่าได้มีความเห็นแก่ตัว เห็นแก่พ่อ เห็นแก่แม่ เห็นแก่ครอบครัว ต้องเอาความเป็นธรรม เอาความถูกต้อง

ศาสนาพุทธน่ะ เบื้องต้น *พระพุทธเจ้าให้เรามาละสักกายทิฐิ ละความเห็นแก่ตัว ให้ตัดเรื่องอัตตาตัวตนออกไปให้หมดจากใจของเรา โดยอาศัยศีลเป็นที่ตั้ง ไม่ลูบคลำในศีล ในข้อวัตรปฏิบัติ* เพราะคนเราทุก ๆ คนนั้นน่ะมันต้องลงมือประพฤติปฏิบัติ ต้องตั้งใจ ต้องสมาทาน ถ้าไม่อย่างนั้นน่ะ เราฟังหูซ้ายมันจะออกหูขวา เราเรียน เราศึกษานี้ก็ไม่วัน ไม่กี่เดือน ไม่กี่ปี มันก็เลือนรางลืมไปหมด

ธรรมะคือภาคปฏิบัติ ภาคความประพฤติของเรา ต้องเอาตัวเองประพฤติปฏิบัติ เหมือนนาฬิกามันเดินตรงต่อเวลา ไม่มีการพักเหนื่อย ไม่มีช้า ไม่มีเร็ว ชีวิตของเราผู้ปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน เราจะเอาความเหน็ด ความเหนื่อย ความยากลำบาก ความท้อแท้อ่อนแอ เป็นที่ตั้งนั้นไม่ได้

เวลาทุกเวลานั้นคือการปฏิบัติธรรม ไม่มีคำว่าเวลากิน เวลานอน เวลาอะไรทั้งนั้น เป็นเวลาปฏิบัติธรรมทั้งหมด เรามาปรับทั้งใจ ปรับทั้งกายทั้งหมด ทั้งวาจาทั้งหมด มันเป็นเครื่องมือ เป็นอุปกรณ์ที่จะให้เราประพฤติ ที่จะให้เราปฏิบัติธรรม

ชีวิตของคนเราทุกคนที่มีความอยู่ปัจจุบันนี้ มันเป็นชีวิตที่ตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเอง เป็นชีวิตที่ไม่ค่อยจะได้ปฏิบัติธรรม ชีวิตนี้ถึงมีปัญหา ชีวิตนี้ถึงลุ่ม ๆ ดอน ๆ เพราะเราไม่ได้ปรับกาย วาจา ใจของเราเลย ทำตามความเคยชินจากคุณพ่อคุณแม่ของเรา จากความเคยชินของเรา ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติร้อยเปอร์เซ็นต์ ห้าสิบเปอร์เซ็นต์ก็ยังไม่ได้ยังไม่ถึง

เราทุกคนน่ะ ต้องกลับมาหาตัวเอง กลับมาหาสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม ให้พากันมาเจริญสติสัมปชัญญะกันให้มาก ๆ

อย่างเรามาประพฤติปฏิบัติธรรมนี้ ก็ให้เราถือโอกาส ถือเวลาว่าเรามาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม งดการพูดการคุยกับเพื่อนกับคนอื่น มีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัวเองให้มาก ถ้าเรารู้เฉย ๆ นี้ก็เป็นสติ ถ้าเรามีสัมปชัญญะขึ้นมาอีกมันก็มีสมาธิที่แข็งแรงขึ้น ถ้าเรามีการรู้ตัวทั่วพร้อมมันก็มีองค์ปัญญา ศีล สมาธิ ปัญญา มันก็ได้รวมกันเป็นหนึ่งเดียว เป็นพลังน่ะ การทำอย่างนี้ดี มีประโยชน์

เรามาอยู่วัดมาปฏิบัติน่ะ สิ่งที่จะเกิดประโยชน์ที่สุดก็คือการมาเจริญสติสัมปชัญญะ โทรศัพท์เราก็ต้องหยุด เรื่องธุรกิจหน้าที่การงานเราก็หยุด กับเพื่อนกับฝูงเราหยุด เราไม่พูดไม่คุย

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

คนเรามันต้องฝึกนะ มันต้องปฏิบัตินะ มันต้องเหนื่อยยากลำบากน่ะ

เราน่ะ... ห่วงครอบครัว ห่วงญาติวงศ์ตระกูลเรา แต่ว่าเราก็ยังเอาตัวเองไม่รอดเนอะ เราทุก ๆ คนถึงต้องมาประพฤติมาปฏิบัติธรรมน่ะ

คนเรามันคนเก่า นิสัยเก่า ทำอย่างเก่า มันก็ต้องเป็นอย่างเก่า มันต้องมีการประพฤติปฏิบัติน่ะ เพื่อเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนภพ เปลี่ยนภูมิให้กับตัวเอง หัวใจของเรานี้จะให้มันเป็นเปรต เป็นยักษ์ เป็นมาร เป็นอสุรกายอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ มันคงไม่ดีน่ะ

ชีวิตของเราที่เป็นเด็กมันก็ผ่านไป เป็นหนุ่มเป็นสาวมันก็ผ่านไป เป็นพ่อเป็นแม่มันก็ผ่านไป เป็นตาเป็นยายมันก็ต้องผ่านไป แต่มันผ่านไปทางร่างกาย แต่ว่าจิตใจ ภพภูมิ คุณธรรมของเรา ถ้าเราไม่ได้ประพฤติปฏิบัติเราทุกคนมันก็จะแย่นะ

คิดแต่เรื่องอยู่เรื่องกิน ทำมาหาอยู่หากิน คิดแต่เรื่องที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันของเราเอง เรื่องการประพฤติปฏิบัติธรรม การเจริญสติสัมปชัญญะนี้ มันต้องตั้งใจทำ ตั้งใจประพฤติปฏิบัติน่ะ ถ้าอย่างนั้นความรู้ ความเข้าใจของเรามันจะไม่ดีขึ้น ไม่ฉลาดขึ้น **"มันไม่มีเหตุไม่มีปัจจัยที่จะให้มันดีขึ้น ฉลาดขึ้น เพราะว่าเราไม่ได้ปฏิบัติธรรมน่ะ..."**

ลองมองดูน่ะ คนโน้นเค้าก็ไม่ฉลาด คนนี้เค้าก็ไม่ฉลาดขึ้น เพราะเขาไม่ได้ปฏิบัติธรรม เขาไม่เจริญติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม ชีวิตมันถึงไม่เกิดประโยชน์น่ะ เมื่อมันไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม มันจะรู้ผิดรู้ถูกได้อย่างไร มันจะปฏิบัติถูกต้องได้อย่างไร..?

เราลองพากันมาคิดดูน่ะ ถ้าเราจะมาเอาความสุขกับการกิน การนอน การพักผ่อน หรือการเล่นการเที่ยวนี้มันจะมีประโยชน์อะไร มันเป็นความหลงของเรา มันเป็นความไม่ฉลาดของเราเฉย ๆ

ความสุขในเรื่องกิน เรื่องนอน เรื่องเล่น เรื่องเที่ยว เรื่องอะไรทุกอย่าง มันไม่ใช่จุดประสงค์ของเรา **"จุดประสงค์ของเรานั้นคือการดับทุกข์ที่แท้จริง..."**

เราจะดับทุกข์ได้ เราต้องปฏิบัติธรรม ไม่ตามใจตัวเอง รับผิดชอบในความดี ความถูกต้อง ตั้งมั่น **"เราทำอย่างนี้ปฏิบัติอย่างนี้ เราจะดีขึ้นสบายขึ้น..."**

เราทุกคนมันเห็นแก่ตัวน่ะ... สมมติว่ามีคนที่อยู่ในสมาคมนี้แสนคน ล้านคนอย่างนี้เป็นต้น เค้าจะสอบเอาบุคคลหนึ่งที่เข้าทำงานเราน่ะมีความเห็นแก่ตัว หนึ่งในล้านขอให้เป็นเรา ถ้าเราคิดอย่างนี้เราเห็นแก่ตัวมั้ย..?

อันนี้แหละ ความคิดอย่างนี้มันไม่ใช่ความรู้ความสามารถ มันเกิดจากความโลภของเรา ถ้าความรู้ความสามารถนี้ เราต้องคิดว่า ทำอย่างไรเราถึงได้เสียสละมากที่สุด โดยที่ไม่ได้หวังอะไรตอบแทน ถ้าเราทำอะไรหวังผลตอบแทนนี้เราต้องเจ็บปวด นั่งสมาธิก็เพื่อความสงบ ปฏิบัติธรรมก็เพื่อบรรลุธรรมนี้มันเจ็บปวด เราทำไปทำไมถ้าไม่หวังผลอะไรตอบแทนเราก็ทำไปเพื่อเสียสละ ทำไปเพื่อละความเห็นแก่ตัว

อย่างคำว่าให้ใจเย็น ๆ นี้ ไม่ใช่เฉิ่ม ไม่ใช่เฉื่อยช้า *คำว่าใจเย็น ๆ นี้คือใจของเราไม่มีทุกข์ ใจของเราเสียสละ ใจของเราไม่มีตัวไม่มีตน*

อย่างเราปฏิบัติธรรมนี้ พระพุทธเจ้าสอนให้เราคล่องแคล่ว รวดเร็ว ว่องไว มีสติ มีปัญญา ไม่ได้ทำอะไรเฉิ่ม ๆ เซื่อง ๆ คอยยกแขนยกขาอยู่นั่น ไม่ใช่อย่างนั้น...

ต้องทำให้รวดเร็ว ว่องไว เสียสละก็ให้เสียสละจริง ๆ อย่าไปออมไว้ ละความเห็นแก่ตัวตนก็ละจริง ๆ อย่าไปออมไว้ สิ่งไหนมันดี ๆ ก็ตั้งใจประพฤติปฏิบัติมันเต็มที่ เราอย่าไปลูบ ๆ คลำ ๆ

การประพฤติการปฏิบัติธรรมเป็นความงาม *ความงามในท่ามกลาง ความงามในที่สุด* ชีวิตนี้คือความเปลี่ยนแปลง เราทุกคนเวลาก็หมดไป ๆ เอาคืนมาไม่ได้ เรื่องศีล เรื่องธรรม เรื่องคุณธรรมทุกคนนี้พระพุทธเจ้าไม่ให้เราพลาดโอกาส ไม่ให้เราเสียเวลานะ

ขออนุโมทนากับทุกท่านทุกคนที่ได้พากันมาประพฤติปฏิบัติธรรมมาอบรมบ่มอินทรีย์ ก็ให้พากันการเจริญสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อมทุกคนก็ชื่อว่าเป็นผู้ที่แก่เรียนกันทุก ๆ คน ที่มันยังเหลืออยู่ ก็คือเหลือการประพฤติปฏิบัตินี้แหละ ให้ทุกๆท่านทุกคนตั้งอกตั้งใจสมาทาน ตั้งใจ

ประพฤติปฏิบัติ ระยะเวลาไม่กี่วันก็ให้ตั้งใจ เราจะได้รู้หลักแล้วเอาไปประพฤติปฏิบัตที่บ้านเรา ที่ทำงานของเรา **เพราะการปฏิบัติธรรมก็คือการทำงาน การทำงานก็คือ การปฏิบัติธรรม**

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตามอบให้กับคณะอาจารย์และสมาชิก
จากสหกรณ์ออมทรัพย์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เช้าวันศุกร์ที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๘ ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม
ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา