



**อริยมตตา**



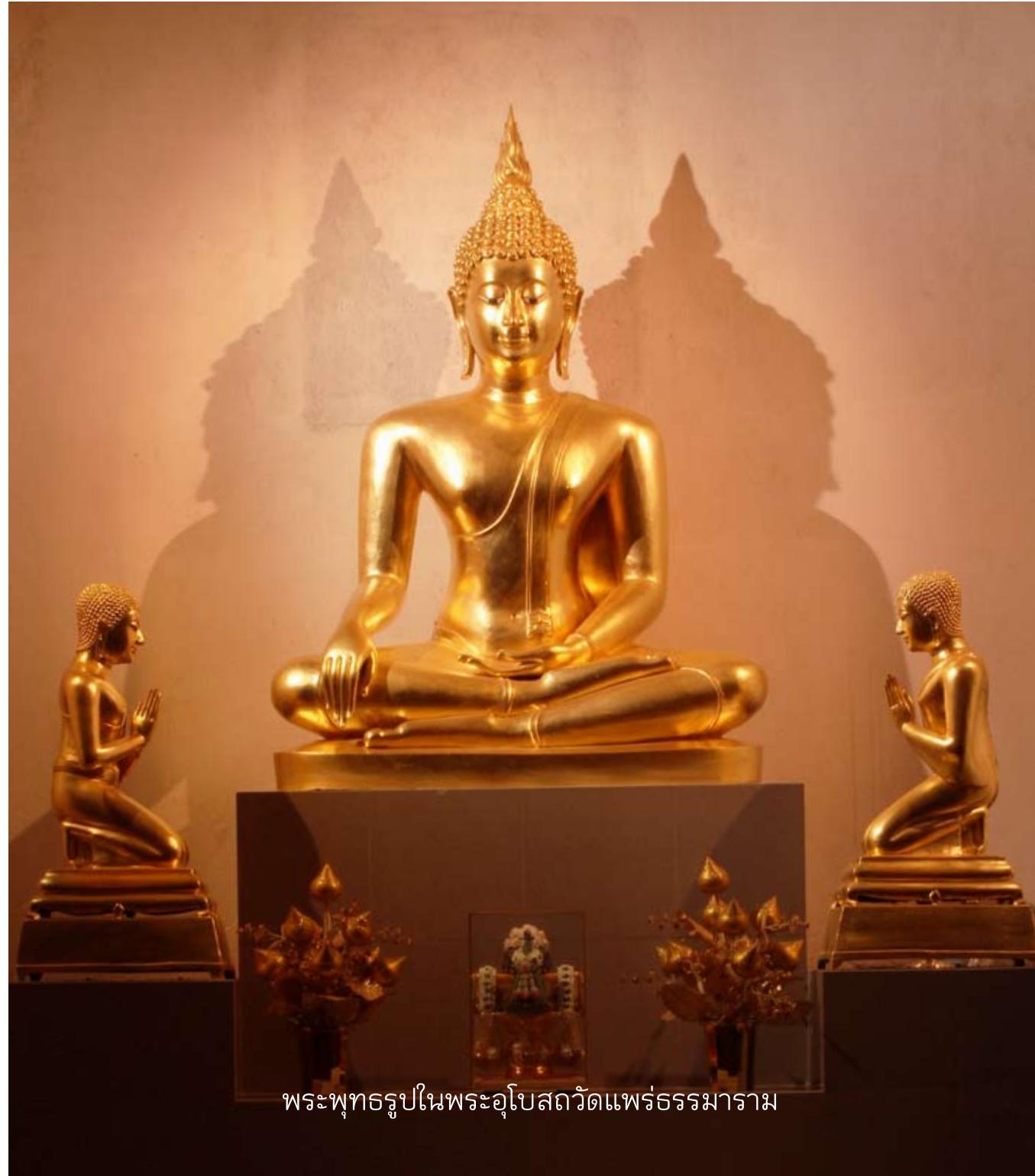
**ธรรมโอวาท**

**พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม**  
**วัดแพร่ธรรมาราม อ.เด่นชัย จ.แพร่**

พิมพ์เผยแพร่เนื่องในงานทอดผ้ากฐินสามัคคี  
ณ วัดแพร่ธรรมาราม และวัดสาขา  
พุทธศักราช ๒๕๕๓

พระพุทธเจ้าท่านบำเพ็ญบารมีไม่มีใครเสมอเหมือน  
เมตตาบารมี  
พระองค์ก็ทรงเมตตาอย่างยิ่งไม่มีใครยิ่งกว่า  
เจริญชั้นดีบารมี  
ก็เจริญอย่างยิ่งไม่มีใครยิ่งกว่า

พระกัมแหะ วิษณุโฆ



พระพุทธรูปในพระอุโบสถวัดแพร่ธรรมาราม

โลกของเราเหมาะที่จะประพฤติปฏิบัติธรรม  
ก็มีร้อนมีหนาว มีสุขมีทุกข์ มีนิทานมีสรรเสริญ  
มียศมีลาภมีเสื่อม มีเกิดมีแก่มีเจ็บมีตาย  
เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราได้ให้ทาน รักษาศีล ทำสมาธิ เจริญปัญญา  
ทุก ๆ คนอย่าไปถือว่าสิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดปัญหา  
ต้องคิดว่าสิ่งเหล่านี้เกิดมาเพื่อให้เราทำความดี

พระกัณหา สุขกาโม



พระพุทธรูปที่กุฏิหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม  
วัดแพร่ธรรมาราม

ตัวความทุกข์ของคนที่แท้จริง  
มันอยู่ที่ใจที่เราติดสุขติดสบาย  
ทำนถึงให้เราแยกออกจากกัน  
เพราะกายมันแก่ มันเจ็บ มันตาย  
แต่ใจเป็นตัวรับรู้  
ใจของเรามันไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย  
พระพุทธเจ้าทำนถึงให้เราเข้มแข็ง ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว

พระกัมแห วิชิตโต



พระพุทธรูปในศาลาวัดแพร่ธรรมาราม

ให้ตั้งมั่นในความดี  
มีเมตตาจิตไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ  
ให้จิตใจเข้มแข็ง สงบร่มเย็น ผ่องใสเบิกบาน

พระกัณหา สุภทฺโท



## ธรรมะนุโมทนา

ความเมตตาของพ่อแม่ครูอาจารย์ ท่านมีเพียงพอ  
ที่สละแบ่งปัน แม้ให้พวกเราทุกคน ทั้งพระภิกษุสามเณร  
ล้วนพวกเราทั้งหลาย กอปรประพฤติปฏิบัติ ตามคำสั่งสอนของ  
ท่านหรือไม่ มีนัยโอภาสดี ของพวกเราทุกคน ที่ได้มี  
พ่อแม่ครูอาจารย์ ที่ท่านประพฤติปฏิบัติ อย่างเคร่งครัด  
สม่ำเสมอ ท่านจึงมีเมตตา มีปัญญา ให้แก่พวกเรา  
โดยไม่มีเงื่อนไข ไม่มีอดคิดำเอื้อเฟื้อกับใครแต่อย่างใด  
เพราะฉะนั้น ธรรมะของท่าน (คำสั่งสอน) จึงเปรียบได้ กับชีวิต  
หรือดวงตาของเรา ที่มองไม่เห็น ประพฤติปฏิบัติ ให้ตัวเอง  
ได้เจริญงอกงามในธรรมวินัย ขององค์สมเด็จพระสัมมา  
สัมพุทธเจ้า ตั้งแต่พ่อแม่ครูอาจารย์ ท่านได้เมตตา

ได้เลี้ยงดูและ ให้แก่พวกเราเสมอ เมตตาธรรม จึงคือคุณ  
สกลของเราทั้งหลาย ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีประมาณ.

ขอธรรมะนุโมทนา แก่คุณผู้จัดทำหนังสือ  
ธรรมะของพ่อแม่ครูอาจารย์ ของเสฐียรธรรม  
ประคณสันติสุข ตลอดสิ้นกาลทุก

พระภิกษุ (ธรรมโม)

## คำปรารภ

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดง มีความละเอียดลึกซึ้งยากที่จะถ่ายทอดให้เข้าใจได้โดยง่าย เมื่อใดที่ได้รับโอกาสจากพระเดชพระคุณหลวงพ่อกัณฑ์หาให้แสดงพระธรรมเทศนาในโอกาสต่าง ๆ ข้าพเจ้าและเพื่อนสหธรรมิกจึงได้บันทึกพระธรรมที่องค์ท่านได้แสดงไว้ โดยบันทึกเป็นสำนวนโวหารที่องค์ท่านแสดงโดยตรง และเมื่อนำไปแสดงให้แก่พุทธบริษัททั้งหลาย ก็ได้ขยายความตามความเข้าใจ ซึ่งในบางครั้งทำให้ความหมายไม่ตรงกับที่องค์ท่านแสดงไว้ หรือแสดงได้ไม่ครบสมบูรณ์ตามเนื้อธรรมทั้งหมด

ด้วยเจตนาอันจักคงไว้ซึ่งความหมายของพระธรรม ที่องค์ท่านได้เมตตาแสดงไว้ นั้น ให้มีความสมบูรณ์มากที่สุด และยังเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตามอริยมรรคปฏิบัติทางขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

จึงได้รวบรวมพระธรรมที่องค์ท่านได้แสดงไว้ มอบให้แก่คุณโยมธนภุตและคุณโยมธนา อภิวงศธนา ซึ่งมีความเสียสละและอุทิศสาหะในการจัดทำสื่อธรรมทานในรูปแบบต่าง ๆ และมีความละเอียดรอบคอบในการจัดทำ

หนังสือธรรมะสุดความสามารถ นำไปจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มแจกเป็นธรรมทานในงานทอดผ้ากฐินประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ ณ วัดแพร่ธรรมาราม

บุญกุศลอันบังเกิดขึ้นจากการบำเพ็ญปัญญาบารมีในครั้งนี้น้อมถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา น้อมถวายเป็นอาจารย์บูชาแด่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์ และจงยังพระสัทธรรมคำสอนแห่งองค์พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าให้สถิตยสถาพรสืบต่อไป

ขอความเป็นสิริมหากลอันสูงสุด  
และความเป็นผู้มีปัญญาอันยอดเยี่ยมโดยฉับพลัน  
จงบังเกิดมีแก่ท่านทั้งหลาย  
ตลอดกาลทุกเมื่อเทอญ

เจริญยิ่งในธรรม

พ. ธน / ธรรมิก

พระเอกราช เขมานนุโท

วัดแพร่ธรรมาราม



## อริยมเมตตา

พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม

วัดแพร่ธรรมาราม อ.เด่นชัย จ.แพร่

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน จำนวน เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามนำไปจำหน่าย

ขอสงวนสิทธิ์ภาพและข้อความในหนังสือนี้

ไม่สมควรเผยแพร่ คัดลอก ตัดตอนโดยมิได้รับอนุญาต

หากท่านใดประสงค์จัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน

โปรดติดต่อคณะสงฆ์วัดแพร่ธรรมาราม หรือวัดสาขา

ดำเนินการพิมพ์โดย

บริษัท ปริมา พับบลิชซิง จำกัด

๓๔๒ ซ.พัฒนาการ ๓๐ ถ.พัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง

กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๕๐ โทรศัพท์ ๐๒ - ๗๑๗ - ๕๑๑๑ โทรสาร ๐๒ - ๗๑๗ - ๕๑๗๔

[www.primapublishing.co.th](http://www.primapublishing.co.th)

ธรรมบรรณาการนี้

จัดทำด้วยปัจจัยของผู้มีจิตที่เปี่ยมด้วยศรัทธา

เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน

ขอให้ผู้ได้รับโปรดน้อมนำพระธรรมนี้

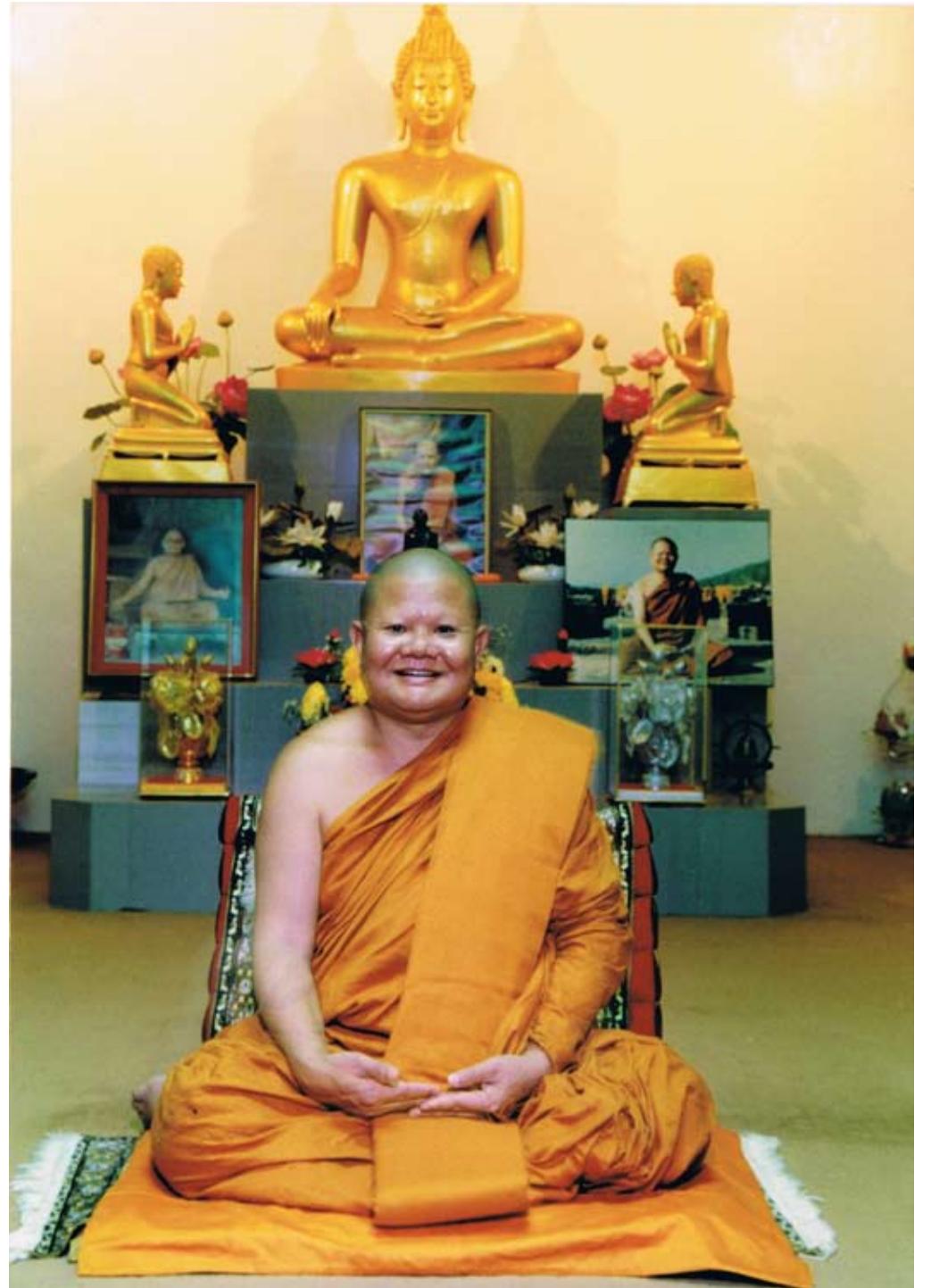
เป็นแสงธรรมนำทางในการประพฤติปฏิบัติ

ที่เปี่ยมด้วยธรรมเทอญ

## สารบัญ

	หน้า		หน้า
ไม่ตามใจตนเอง ไม่ปล่อยใจไป	๒๔	เป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละ	๑๑๓
คนดี ความดี	๓๓	บุชาภาวนา	๑๑๘
ธรรมะที่ไม่ตามใจ	๔๐	สร้างเหตุปัจจัยในบารมี	๑๒๖
เป็นผู้ให้ เป็นสุขอย่างยิ่ง	๔๖	การปฏิบัตินั้นให้เข้าถึงจิตถึงใจ	๑๓๓
ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง	๖๔	งามในเบื้องต้น	๑๓๘
ใจไม่มีตัวไม่มีตน	๗๑		
คนเราเรื่องคิดนี้สำคัญ	๗๙		
ประเสริฐอย่างยิ่ง ไม่มีใครยิ่งกว่า	๙๓		
ความงามที่แท้จริง	๙๙		
ฝนตกไม่ต้องตกแรง	๑๐๗		

คนเราตามหลักแล้วต้องไม่ตามใจตนเอง  
ต้องตามพระธรรมที่บริสุทธิ์





(ซ้าย - ขวา) หน้าวัดแพร่ธรรมาราม

## ไม่ตามใจตนเอง ไม่ปล่อยใจไป

การมาบวชมาปฏิบัติธรรม คือการมาสร้างความดี มาสร้างบุญกุศล ให้กับตนเอง เป็นการบำเพ็ญบารมีโดยเฉพาะ คือมาปฏิบัติตามคำสั่งสอน ของพระพุทธเจ้า คือไม่ตามใจตนเอง เราอยู่ทางบ้านมันคิดโน้นคิดนี้ ทั้งทาง ดีทางไม่ดี พุดโน้นพุดนี้ พุดสารพัดสารเพ การกระทำก็เหมือนกัน เรียกว่า ทำตามใจตัวเอง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

การทำตามใจตนเอง เรียกว่า การทำบาป แม้สังคมไม่ว่าอะไร แต่มัน เป็นการทำบาป มันเป็นประชาธิปไตยพร้อมเพรียงกัน แต่นั่นมันเป็นบาป การกินเหล้าเมายา สรวลเสเฮฮา ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เหล่านี้เป็นบาป เป็นชีวิตที่อยู่กับความบาป

พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ถือว่าเป็นคนจน คนรวย เป็นพ่อค้า พระมหากษัตริย์ ทุกคนก็มีใจดวงเดียวเหมือนกันในการปฏิบัติ

**คนเราประเสริฐอยู่ที่ความประพฤติการปฏิบัติ**

การทำตามใจตนเอง เราคิดว่ามีความสุข เอรีดอรร้อยมีชีวิตชีวา อย่างนี้เป็นการทำลายอนาคตของตนเอง เป็นการประทุษร้ายตนเอง

คนเราตามหลักแล้วต้องไม่ตามใจตนเอง ต้องตามพระธรรมที่บริสุทธิ์ ที่ไม่มีความเห็นแก่ตัว คนเรามันอยากเห็นแก่ตัว มันอยากกิน อยากนอน อยากเที่ยว อยากเล่น อยากฟริสไตล์

ที่นี้เรามาบวชแล้ว มาเริ่มต้นหรือว่าตั้งตัวใหม่ คัดเลือกสรรเอาแต่สิ่งที่ดี ๆ เรามาผ่าตัดเอาสิ่งที่เลวร้ายออกจากกาย วาจา ใจของเรา

เริ่มต้นตั้งแต่ระบบความคิด ตามภาษาบาลีเรียกว่า **“สัมมาทิฐิ” คือ ความเห็นชอบ**

คนเราจะบาปจะบุญ ก็อยู่ที่ความคิด ความคิดนี้เป็นอาหาร เป็นอาหาร ทั้งความดี ทั้งความชั่ว อาหารก็ไม่สามารถบริโภคได้ทุกอย่าง บางอย่างบริโภคได้ บางอย่างกลับบริโภคไม่ได้ ความคิดไหนที่ไม่ดีเราก็ไม่คิด เช่น คิดถึงเพศตรงกันข้าม คิดเรื่องไปกินไปเที่ยว คิดเรื่องการเรื่องงาน เรื่องนั้นเรื่องนี้ เพราะคิดไปแล้วก็ไม่มีประโยชน์อะไร คิดแล้วก็บาปเป็นกรรม คิดแล้วเงินทองก็ไม่ไหลมาเทมา คิดแล้วมีแต่บาปกรรม คิดบ่อย ๆ บาป

น้อย ๆ ก็เป็นบาปมาก ขโมยเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็เป็นขโมยมากขึ้น

การบวชจึงเป็นการฝึกจิตใจให้คิดเห็นถูกต้อง คิดมาก ๆ ก็ออกทางกาย ทางวาจา พระพุทธเจ้าท่านให้ฝึกรู้ความคิด รู้อารมณ์ ท่านจึงเป็นพระพุทธเจ้า พระอริยเจ้า

เราพยายามพัฒนาความคิด เราพยายามมองดูตัวเองว่าตนเองเป็นอย่างไร เราอย่าไปมองคนอื่น โยมคนนั้นคนนี้ พระองค์นั้นองค์นี้ มันเป็นเรื่องของเขา เราจะไปแบกความดีความชั่วของเขา คนอื่นเขาก็ไม่มีอะไรกับเรา **มันเป็นทางผ่านของอารมณ์เลย ๆ** เหมือนอากาศร้อนอากาศหนาว

คนเราชอบหวั่นไหวตามกระแสโลก ชอบไปมองคนอื่น ไม่มองตนเองเลยเป็นคนหวั่นไหว ไม่ตั้งมั่น

เราฝึกใจของเรา เช่นว่า เราเดินจงกรมเพื่อปล่อยเพื่อวาง นั่งสมาธิเพื่อปล่อยเพื่อวาง วางจากกิเลส อยู่ปกติ ความโลภ โกรธ หลง มาเป็นฝูง ๆ เลย เรามาปล่อยวาง หายใจเข้าลึก ๆ ทำใจให้สบาย

การไม่ตามใจตนเอง ไม่ปล่อยใจไป เรียกว่า เป็นการสร้างบุญสร้างกุศล

เรามีชีวิตที่ล้มเหลว ยากจน เศร็ดดีไม่ดี เพราะเราตามใจตนเอง เราจึงไปได้ช้า เราจึงต้องมาฝึกจิตใจตนเอง เราจะได้จับจุดจับทิศทางได้ว่า ที่ผ่าน มาเราผิดพลาดไปหลายอย่าง เพราะเราเป็นตามใจตนเอง โดยขาดหลักการ ในความเจริญ ในความสว่างไสว

ฝึกเป็นคนรวดเร็ว ว่องไว คล่องแคล่ว ไม่ซื่อป้อ เพราะนักปฏิบัติต้อง คล่องแคล่วว่องไว ไม่ซื่อป้อ มีความนิ่มนวลเข้าได้กับทุกอย่างเหมือนน้ำเหมือน ลม เรียบร้อย นุ่มนวล

เราฝึกกิริยามารยาทเป็นเครื่องฝึกใจของเรา เราต้องฝึกอย่างนี้เพื่อ เราจะได้เปลี่ยนแปลงตัวเองในทางที่ดี

เป็นพระ พระพุทธเจ้าท่านจึงให้ฝึกอย่างน้อย ๕ ปี เพื่อจะได้เป็นนิสัย ของพระอริยเจ้า

การนั่งสมาธิเรานั่งเอาอะไร ? เราก็ไม่นั่งเอาอะไร เรารู้ลมออกลมเข้า ให้ใจเราอยู่กับลมเข้าออก เพื่อฝึกใจให้อยู่กับปัจจุบัน

การเดินจงกรมก็คือ เดินอยู่กลับไปกลับมา อยู่กับกายกับลม หรือกับ

พระกณดา สุขตฺโต

เท้าก้าวเดินก็ได้ เป็นการออกกำลังกาย ฝึกทำจิตใจว่าง ลองมาฝึกทำงานที่  
บริสุทธิ์กัน ถ้าใจเราสงบแล้ว เราก็ฝึกพิจารณากายแยกออกเป็นส่วน ๆ

ทุกคนมาอยู่ด้วยคน ก็ถือว่าเป็นกัลยาณมิตรกัน ถ้าหาความอบอุ่น  
จากคนอื่นก็พอสมควร อย่าให้คลุกคลีกัน

คนเราก็แปลก เอาความอบอุ่นจากพ่อแม่พี่น้องไม่พอ ยังมาหากับคน  
อื่น เลยเป็นคนเห็นแก่ตัว เป็นคนเจ้าอารมณ์ ให้เราฝึกให้ความอบอุ่นกับ  
คนอื่น ให้เรามาปรับตัวของเราใหม่ ชีวิตจะได้เป็นรุ่งอรุณ เป็นความเจริญ  
งอกงาม เป็นความสุข

วันบรรพชาอุปสมบท  
วันจันทร์ที่ ๓๐ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๕๒  
ณ วัดแพร์ธรรมาราม

บันทึกธรรมโอวาทโดย เขมานันโทภิกขุ

เราจะไปแบกความดีความชั่วของเขา  
คนอื่นเขาก็ไม่มีอะไรกับเรา  
มันเป็นทางผ่านของอารมณ์เฉย ๆ  
เหมือนอากาศร้อนอากาศหนาว





(ซ้าย) หน้าวัดแพร่ธรรมาราม

(ขวา) ตลาดสด อ.เด่นชัย จ.แพร่





คนเราจะมั่งมีศรีสุข จะร่ำรวยมีโภคทรัพย์  
จะเป็นคนมีสติ มีปัญญา  
ก็ย่อมเกิดจากเราเป็นคนดีเป็นคนเสียสละ  
ไม่ขี้เกียจขี้คร้าน ไม่ตามใจตามอารมณ์  
ทำแต่สิ่งที่ดีที่ถูกต้อง



## คนดี ความดี

พระศาสนาแปลว่าความบริสุทธิ์ผุดผ่อง ปราศจากความโลภ ความ  
โกรธ ความหลง ไม่มีความเห็นแก่ตัว เป็นความเมตตาที่สะอาดบริสุทธิ์  
ไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ

ธรรมะของพระพุทธเจ้าจึงไม่เลือกชั้นวรรณะ พระมหากษัตริย์ เศรษฐี  
กษุมพี วรรณะต่าง ๆ สัญชาติต่าง ๆ

เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมใหม่ ๆ ท่านก็ทรงท้อพระทัย เพราะธรรมะ  
ที่ท่านตรัสรู้นั้นเป็นธรรมะที่ไม่ตามใจ ไม่ตามความต้องการของใคร ๆ เป็นธรรม  
ที่ทวนกระแส เป็นธรรมที่ผู้มีปัญญา ผู้มีบารมีถึงจะเข้าใจได้

พระกณดา สุขตฺตโม

คนเราจะมั่งมีศรีสุข จะร่ำรวยมีโภคทรัพย์ จะเป็นคนมีสติ มีปัญญา  
ก็ย่อมเกิดจากเราเป็นคนดีเป็นคนเสียสละ ไม่ขี้เกียจขี้คร้าน ไม่ตามใจตาม  
อารมณ์ ทำแต่สิ่งที่ดีที่ถูกต้อง

คนเราที่เรามีความสุขทุกวันนี้เพราะผลของความดี

วันมาฆบูชา  
วันเสาร์ที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๓  
ณ วัดแพร่ธรรมาราม  
บันทึกธรรมโอวาทโดย เขมานันโทภิกขุ

คุณงามความดี  
เราจะได้จากไหน  
ก็ได้จากศีลจากปัญญา  
ความงามเบื้องต้น  
ไพเราะเบื้องต้น  
คือ ผู้มีศีล



พระอุโบสถ วัดแพร์ธรรมาราม



ศาลา วัดแพร์ธรรมาราม



การบวช คือการมาสร้างความดี  
สร้างบุญกุศลให้กับตนเอง  
คือการมาประพฤติปฏิบัติ  
ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า  
คือการไม่ทำอะไรตามใจตนเอง



**ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้มาวัด**

๑. กรูณาขั้บรดข้าๆเมื่อเข้ามาสู่บริเวณวัด และ ห้ามเปิดวิทยุ ฟังเพลง ข่าวด่างๆ ภายในวัด
๒. ให้รักษาความสงบ กรูณาอย่าพูดคุยส่งเสียงดัง รบกวน พระภิกษุ-สามเณร หรือผู้ถือศีลปฏิบัติธรรม
๓. ท่านที่นำเด็กมากกรูณาดูแลอย่าปล่อยให้ชูกคนส่งเสียงดัง เป็นการรบกวนผู้อื่นโดยเฉพาะเวลาที่พระกำลังแสดงธรรม
๔. กรูณาทิ้งขยะลงในถังรองรับขยะ และ ช่วยกันรักษา ความสะอาดภายในบริเวณวัด
๕. ในวัดนี้ ไม่ดื่มหมอ ดูดวง ดูกฤษ์ดูยาม บอกเลขไป๋หวย จำหน่ายวัดถุมงคล และเครื่องราง ของขลัง
๖. ห้ามดื่มสุรา สูบบุหรี จำหน่ายสินค้า ทุกประเภทและ บอกบุญเรียไรในวัด

## ธรรมะที่ไม่ตามใจ

การบวช คือการมาสร้างชีวิต สร้างบุญกุศลให้กับตนเอง คือการมาประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คือการไม่ทำอะไรตามใจตนเอง

การบวชที่จะได้บุญใหญ่อาภิสงส์ใหญ่ เราต้องตั้งใจปฏิบัติ ปฏิบัติให้จริงจัง ที่จะเป็นบุญกุศลได้ก็คือต้องมีภาคปฏิบัติ มีการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ทำข้อวัตรปฏิบัติให้ดียิ่ง ถือธุดงค์ให้เคร่งครัด

เราเป็นฆราวาส เราทำอะไรตามใจของเรา ตามอารมณ์ของเรา อยากกินอยากเที่ยวตามใจของเรา ทีนี้เราจะมาเปลี่ยนแปลงตัวเราให้ดีขึ้น เปรียบเสมือนเราเอาลิงมาผูกไว้ให้อยู่นิ่ง ๆ หรือนำเสือมาขังไว้ไม่ให้มันกินอาหาร

ในครั้งพุทธกาล อุปติสสมาณพได้แสวงหาครูบาอาจารย์จนพบพระอัสสชิ แล้วเกิดความเลื่อมใสขอฟังธรรม พระอัสสชิตอบว่า เพิ่งบวชใหม่ ยังสอนท่านไม่ได้ ต้องไปหาอาจารย์ของเรา อุปติสสจึงถามว่า ข้าพเจ้า

อยากรู้ว่าอาจารย์ของท่านสอนอย่างไร ท่านพระอัสสชิจึงแสดงธรรมว่า “ธรรมเหล่าใด เป็นไปเพราะเหตุ ฯ” อุปติสสมาณพเป็นผู้สร้างสมบารมีมา มาก ฟังแล้วเกิดความเข้าใจทันที เลยบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน ได้นำธรรมะนี้ไปบอกแก่เพื่อนรัก คือ โกลิตมาณพ ซึ่งเมื่อได้ฟังแล้วก็เข้าใจได้ดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบันเช่นเดียวกัน ทั้งสองจึงได้ไปขออุปสมบทกับพระพุทธเจ้า ได้นามในพระศาสนาว่า พระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะ ซึ่งเป็นคู่อัครสาวกผู้มีปัญญาและมีฤทธิ์มาก ที่พระพุทธองค์ทรงยกย่อง

เราร่ำรวย เรายากจน หรือมีชีวิตอยู่อย่างทุกวันนี้ ก็เพราะมีเหตุปัจจัย ถ้าอยากให้ดีขึ้นก็ต้องสร้างเหตุปัจจัยในทางที่ดี คนเราจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ก็ต้องเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ความคิด คำพูด และการกระทำ

คนเราทำอะไรตามใจตัวเองเหล่านี้นำไปสู่ความเสื่อม คนเรามันต้องไม่ทำตามใจตัวเอง ต้องทำตามสิ่งที่ดี สิ่งที่ถูกต้อง ต้องเสียสละ มีศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗

ความเห็นแก่ตัวมันพาให้เราทุกข์ยากลำบาก ไม่เจริญ ทำให้เราเกียจคร้าน ทำให้เราติดสุข พาให้เราขึ้นเหนือลงใต้ พาให้เรารักคนนี้ชอบคนโน้นเกลียดคนนี้

เรามาบวช เราจะมาบ่มอินทรีย์ให้แก่กล้า เราจะมาเปลี่ยนแปลงตนเอง  
ไปในทางที่ดี ในทางที่ประเสริฐ ให้ถือว่าชีวิตที่เกิดมาตั้งแต่วันนี้แหละ เป็นชีวิต  
ที่เกิดมาเพื่อสร้างความดี มาเพื่อเป็นผู้เสียสละ มาเป็นผู้ให้ ไม่เป็นผู้รับ

**ชีวิตอย่างนี้เป็นชีวิตที่ร่มเย็น** เป็นชีวิตที่ทุกคนต้องการ เป็นชีวิตที่เกิด  
มาเพื่อสร้างความดี มาเป็นผู้เสียสละ มาเป็นผู้ให้ ไม่เป็นผู้รับ

วันบรรพชาอุปสมบท  
วันเสาร์ที่ ๒๐ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๓  
ณ วัดแพร่ธรรมาราม

บันทึกธรรมโอวาทโดย เขมานันทโกภิกขุ

เราอย่าไปส่งใจออกไปข้างนอกเยอะ  
พยายามเอาทรัพยากรที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
มาปฏิบัติ มาย่อยให้เป็นศีล สมาธิ ปัญญา  
ในชีวิตประจำวันของเรา  
ธรรมะมันจะซึมซาบเข้าไปในตัวเราเหมือนน้ำบ่อทราย  
โดยไม่ช้าเกินไป ไม่เร็วเกินไป และไม่หยุดอยู่  
แล้วมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้แหละ



เมื่อเราเป็นผู้ให้ก็เป็นสุดยอดของชีวิต  
สุดยอดของความดี



วาระมงคลครบ ๖๐ ปี หลวงพ่อกัณฑ์ สุกกาโม  
ณ วัดป่าทรัพย์ทวี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

## เป็นผู้ให้ เป็นสุขอย่างยิ่ง

คณะแพทย์พยาบาล โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ ได้จัดผ้าป่าเพื่อจัดซื้อเครื่องมือแพทย์และเวชภัณฑ์ที่จำเป็น ซึ่งทางโรงพยาบาลมีความจำเป็นต้องจัดผ้าป่า จึงจัดให้มีการทอดผ้าป่าที่วัดอุตรดิตถ์ธรรมารามของเรา ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่จัดงานนี้ขึ้นมา

พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ว่า เราจะมีความสุข เราต้องเป็นผู้ให้ ให้ความคิด ให้ความรู้ ให้การศึกษา ให้วัตถุสิ่งของ ให้ความรักความอบอุ่น ให้คำพูดที่ดี ให้ที่พักอาศัย ให้ยารักษาโรค เสียสละได้ทุกอย่างทุกอย่าง

เราอย่าไปเอาความสุขจากคนอื่น ส่วนใหญ่เราต้องการได้ความสุขจากคนอื่น อยากให้คนอื่นให้เรา นั่นคือความเห็นแก่ตัว อุปมาเหมือนเราให้น้ำให้ปุ๋ยกับต้นไม้ โดยเราไม่หวังอะไรตอบแทน ต้นไม้ก็ให้ความร่มเย็น ให้ความชุ่มชื้นกับเราเอง

ให้เราถือว่าเกิดมาเพื่อสร้างความดี เสียสละทุกอย่าง บุญกุศลก็จะกลับมาหาเราเอง ให้เรามีความสุขความสบายได้เอง

ทุกวันที่เรายากลำบาก เพราะเราไม่เสียสละ บุญกุศลจึงไม่มีกลับมาสู่ตัวเรา ถ้าเราเป็นผู้ให้ ครอบครัวก็มีความสุข เมื่อเราเป็นผู้ให้ก็เป็นสุดยอดของชีวิต สุดยอดของความดี

**ศาสนา** หมายถึง ความเสียสละ ความไม่เห็นแก่ตัว ความบริสุทธิ์ผุดผ่อง ความเมตตาไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ ศาสนานี้ไม่ได้หมายถึงศาสนาใดศาสนาหนึ่ง ศาสนาคือความเสียสละ ความไม่เห็นแก่ตัว ความบริสุทธิ์ผุดผ่อง ความเมตตาไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ

ถ้าเราไม่มีศาสนา ครอบครัวก็ไม่อบอุ่น สังคมก็ไม่อบอุ่น ประเทศชาติก็ไม่อบอุ่น แดกแยก เป็นสังคมที่หาความสุขความสงบร่มเย็นไม่ได้

สมัยหนึ่งในครั้งพุทธกาล พระพุทธเจ้าของเราท่านได้ทรงอุปฐากพระภิกษุอาพาธด้วยพระองค์เอง ทรงตรัสว่า การอุปฐากผู้ป่วย การให้ยารักษาโรค เป็นบุญใหญ่มีอานิสงส์ใหญ่เหมือนได้อุปฐากพระพุทธเจ้า

สังคมที่ดีต้องมีการดูแลกันเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาตายคนเราเกิดมาครั้งเดียวตายครั้งเดียว แต่เจ็บไข้ได้ป่วยหลายครั้ง ต้องดูแลกันจึงเป็นบุญใหญ่



ค่าของเราที่เกิดมาเป็นมนุษย์อยู่ที่ผลของงาน อยู่ที่คุณธรรม ความเห็นแก่ตัวมันทำให้เราไม่เสียสละ เป็นคนเอาความสุขจากคนอื่น เป็นคนที่เหนียว ยิ่งกว่าตั้งเม ไม่ให้ทาน ไม่รักษาศีล ไม่เข้าวัด ไม่กตัญญูกตเวทิตีตตบายนมุขติดเหล้าติดเบียร์ เป็นนักเลงการพนัน เที้ยวทั้งกลางวันกลางคืน นิยมบริโภคเรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรติ ไม่มีบุญไม่มีบาป คือไม่เชื่อในบาปบุญคุณโทษ มีความคิดเห็นผิด เป็นมิจฉาทิฎฐิ มีดียิ่งกว่าพระจันทร์วันเดือนดับหรือเหมือนคนมีจักขุบอด

อานิสงส์ของการให้ทานด้วยเครื่องมือแพทย์และยารักษาโรค ก็คือเกิดทุกภพทุกชาติ เราจะเป็นคนไม่เจ็บไม่ป่วย เป็นคนแข็งแรง เป็นผู้ที่ตั้งมั่นในมนุษยสมบัติ สวรรคสมบัติ นิพพานสมบัติ

ทอดผ้าป่าสามัคคีเพื่อจัดซื้อเครื่องมือแพทย์  
วันเสาร์ที่ ๑๐ เมษายน พ.ศ.๒๕๕๓  
ณ วัดอุตรดิตถ์ธรรมาราม

บันทึกธรรมโอวาทโดย เขมานันท์โกภิกขุ

คนเราถ้ามีความดีมาก จิตใจก็นิ่ง  
ความดีน้อย จิตใจก็ฟุ้งซ่าน  
เพราะศีลไม่ดี  
เพราะความประพฤติเรียกว่า “ศีล”





พระสงฆ์ สามเณรฟั่งตัดเย็บ  
ผ้าไตรจีวรด้วยตนเอง





พระสงฆ์ตากแก่นขนุน นำไปต้มเป็นน้ำฝาดเพื่อใช้ในการชกย้อมผ้าไตรจีวร



(ล่าง) พระสงฆ์ สามเณรฟัดไม้กวาดที่ใช้ด้วยตนเอง





(ซ้าย - ขวา) โรงซ้อมผ้าที่วัดแพร่ธรรมาราม



พระสงฆ์กรองน้ำแก่นขุ่นหรือน้ำฝาด เพื่อนำไปซักย้อมผ้าไตรจีวร



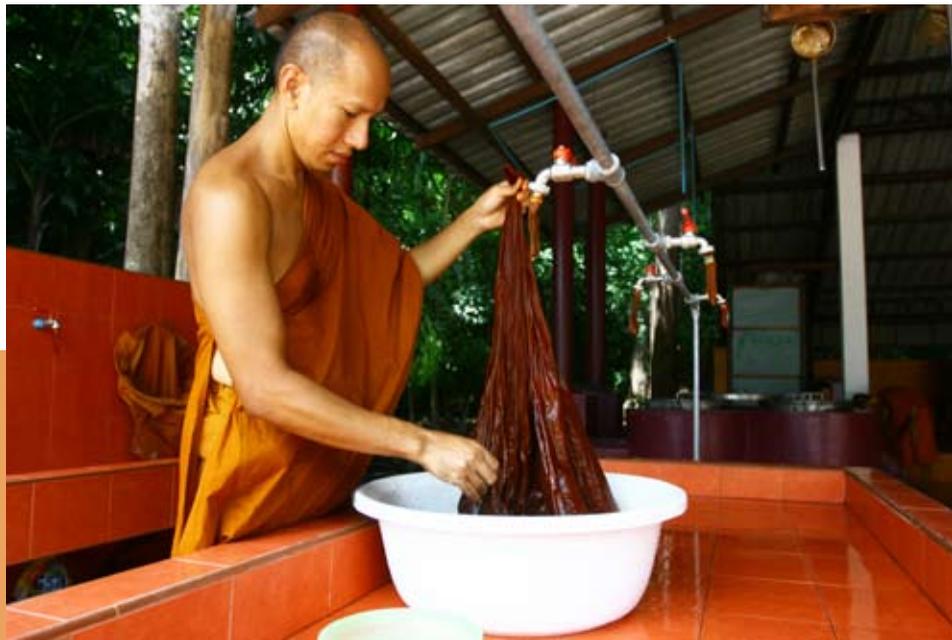
น้ำฝาด • น้ำที่มีรสฝาด เกิดจากการเอาเปลือกไม้แก่น ไม้เป็นต้นของไม้บางชนิด เช่นขุ่น มาต้ม ใช้ย้อมสบงจีวร





การซักย้อมผ้าไตรจีวรด้วยน้ำแก่นขมุมนั้น

การตากผ้าไตรจีวรที่ซักย้อมด้วยน้ำแก่นขมุมนั้น  
จะไม่ให้ผ้าไตรจีวรแห้งกลางแดด





(ซ้าย - ขวา) พระสงฆ์เฝ้าผ้าไตรจีวรที่ตากไม้ให้แห้งกลางแจ้ง  
ต้องนำมาตากในที่ร่มจนแห้ง เพื่อเป็นการรักษาผ้าไตรจีวร

การบวช คือ การมาประพฤติปฏิบัติตัวเอง  
ตามรอยบาทพระศาสดา  
เพื่อมาละความโลภ ความโกรธ ความหลง  
มาละบาปทั้งปวง มาทำกุศลให้ถึงพร้อม  
มาทำใจของเราให้สะอาดบริสุทธิ์  
มาเปิดของคว่ำให้มันหงายขึ้น





## ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง

การบวชถือว่าเป็นบุญใหญ่มีอานิสงส์ใหญ่ เพราะการบวชเป็นภาคประพจน์ปฏิบัติ

**การบวช** คือการมาประพจน์ปฏิบัติตัวเองตามรอยบาทพระศาสดา เพื่อมาละความโลภ ความโกรธ ความหลง มาละบาปทั้งปวง มาทำกุศลให้ถึงพร้อม มาทำใจของเราให้สะอาดบริสุทธิ์ มาเปิดของคว่ำให้มันหงายขึ้น ออกจากทางมืดเข้าสู่ความสว่าง มาเปลี่ยนแปลงปฏิปทาในทางที่ไม่ดีให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป มามีจุดยืน มาตั้งจุดยืน

ศีล คือระเบียบคือวินัย นำใจของเราดำเนินไปในการปฏิบัติ ให้เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติออกจากกิเลส ปฏิบัติสมควร เป็นผู้ที่เหมาะสมควรรับทาน ให้ผู้ถวายทานอุทิศบุญกุศล มีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

คนเรามันมีวิชาเป็นที่ตั้ง มันมีความเห็นแก่ตัว มันอยากกินสบาย นอนสบาย ทำอะไรตามสบาย มันทำให้เราทุกข์ยากลำบาก ไม่เจริญในธุรกิจ การงาน ไม่เจริญในความรู้ความฉลาด ทุกวันนี้สิ่งแวดล้อมมันมีมากมายที่

มันทำให้เรายึด ให้เราติด ให้เราหลง

การบวช ถึงชื่อว่า **“การมาฝึกตน”** กุศลบุตรก็ต้องตั้งใจรักษาศีลให้ดี ทำข้อวัตรให้ดี อย่าให้ตกบกพร่อง

เราอาศัยหมู่อาศัยคณะทำพร้อมเพรียงกัน พยายามเอาพระพุทธรูปเจ้าเป็นที่ตั้ง งดการสรวลเสเฮฮา อะไรต่าง ๆ ทุกอย่างก็ให้ปรับตัว หมู่คณะทำได้ เราก็ทำได้

ช่วงเวลานี้เราก็ให้ตั้งใจปฏิบัติ เพราะอันนี้เป็นข้อสอบจริง เราจะได้บุญ ได้กุศลมาก ญาติ ๆ บรรพบุรุษเราก็พลอยได้รับอานิสงส์ไปด้วย ถือว่าการฝึกครั้งนี้เป็นการฝึกครั้งใหญ่

คนเรามีผิดมีถูกทุกคน แต่เราก็ต้องปรับปรุงเลือกเฟ้น ความเคยชินแต่ละคนแต่ละท่านมันสั่งสมมานาน บางทีมันก็ดี บางทีก็ไม่ได้ มันต้องปฏิบัติ คัดกรองเอา ต้องรู้จักคิดรู้จักวางแผน ต้องพิจารณาตนเองว่า ตนเองว่าไม่เจริญ ไม่มีคุณธรรม เพราะอะไร ? ต้องกลับมาดูตัวเองจะได้ปรับปรุงแก้ไข อย่างไม่นั้นความเคยชินมีอย่างไรรู้จักจะไปอย่างนั้นแหละ เพราะธรรมะและการประพจน์ปฏิบัติของเราจะช่วยเราได้

พระกณหา สุภักโฆ

เราต้องเป็นคนดี เป็นคนไม่เห็นแก่ตัว เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง  
เชื่อมั่นในการทำความดี เป็นคนกตัญญูกตเวที เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตนต่อ  
ผู้หลักผู้ใหญ่กับทุก ๆ คน

ความดีเท่านั้นที่จะนำเราสู่สัจคติ ที่เราสบายนี้เป็นความดีในอดีตรวมกับ  
ความดีของพ่อแม่ คราวนี้เรามาทำความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

วันบรรพชาอุปสมบท

วันอาทิตย์ที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ.๒๕๕๓

ณ วัดแพร่ธรรมาราม

บันทึกธรรมโอวาทโดย เขมานันโทภิกขุ

คนเรามันเปื้อน มันท้อแท้

หมดกำลังใจว่าปฏิบัติทำไม มันยากลำบากตัว

เปื้อนตัวท้อแท้หมดกำลังใจมันไม่ใช่

มันเป็นกิเลส อย่าไปเชื่อมั่น

เราอยากทำเราก็ทำ ไม่อยากทำเราก็ทำ

การปฏิบัติมันต้องอยู่เหนือความชอบ





ใจเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวไม่มีตน  
เราต้องอาศัยกาย อาศัยวาจา  
เป็นสิ่งที่นำไปปฏิบัติ  
มีระเบียบมีวินัยบังคับตนเอง  
ไม่ให้ความขี้เกียจขี้คร้าน  
สิ่งที่ช่วยวณกวนใจมาครอบงำ  
คนเรามันต้องมีจิตใจตั้งมั่นเข้มแข็ง



## ใจไม่มีตัวไม่มีตน

วันนี้เป็นวันมหาสงกรานต์ เราทั้งหลายได้มีโอกาสสรงน้ำพระพุทธรูป  
องค์แทนพระพุทธเจ้า สรงน้ำพระสงฆ์ รดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ ทำบุญสุนทรทาน  
เล่นน้ำสงกรานต์ให้มีความสุข ให้ม่วนซื่นมีความสุขสบายคลายเครียด พี่น้อง  
เพื่อนฝูงได้กลับมาพบเจอกันพร้อมหน้า จะได้นำพระธรรมคำสั่งสอนของ  
พระพุทธเจ้ามาแสดงเพื่อเป็นคติ เพื่อนำไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อความ  
เจริญงอกงาม

เราไปอยู่แห่งหนตำบลใดเราก็ต้องปฏิบัติธรรม เราถึงจะร่ำรวยมีคุณธรรม  
เป็นมนุษยสมบัติ สวรรคสมบัติ นิพพานสมบัติ

การปฏิบัติธรรมคืออะไร ? การปฏิบัติคือการเปลี่ยนแปลงตัวเราจากสิ่ง  
ที่ไม่ดีให้ดี

การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งเดียวกับการงานไม่สามารถแยกจากกันได้ เรา  
จะร่ำรวย ยากจน ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของเรา จะเป็นหนี้เป็นสินมีปัญหิต่าง ๆ  
นานา ขึ้นอยู่กับการประพฤติตัวของเรา

เราต้องดูตัวเอง แก้ไขตัวเอง ปรับปรุงตัวเอง เพิ่มเติมสิ่งที่มันขาด มาตัดสิ่งที่มันเกินออก อย่าไปทำตามความเคยชิน ให้ทำตามสิ่งที่ดีที่ถูกต้อง **การดำเนินชีวิตของเราในชีวิตประจำวัน เราต้องเข้าใจและมีจุดยืน**

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ในอนาคต ให้รู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ที่มันจะเกิดขึ้นในอนาคต ถ้าเราไม่เข้าใจ เราจะลำบากมาก เป็นหนี้สิน ยากจน แยกแยก ทุกข์หลาย ตกนรกทั้งเป็น มีปัญหา มาก ๆ

การปฏิบัติธรรมนี้สำคัญมาก เปรียบเสมือนลมหายใจ เราอยู่ที่ไหนเราก็ต้องหายใจ เราถึงจะไม่ตาย

ความประพฤติของเรานั้นแหละ คือการประพฤติปฏิบัติธรรม ใจเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวไม่มีตน เราต้องอาศัยกาย อาศัยวาจา เป็นสิ่งที่นำปฏิบัติ มีระเบียบ มีวินัย บังคับตนเองไม่ให้ความขี้เกียจขี้คร้าน สิ่งที่ยั่วยวนกวนใจมาครอบงำ คนเรามันต้องมีจิตใจตั้งมั่นเข้มแข็ง ความตั้งมั่นเข้มแข็งนั้นสำคัญมาก ถ้าขาดความเข้มแข็งแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างมันจะล่มสลาย ล้มเหลวไปหมด

เราเป็นมนุษย์ได้เพราะใจเราสูง ใจของเราเข้มแข็ง ทุกวันนี้สิ่งแวดล้อม มันกดดันเราทำให้เราไม่เป็นตัวของตัวเอง เราก็อาศัยสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ นี้ แหละมาย่อยให้เป็นความดี ให้กลับมาดูตัวเอง ดูความบกพร่องของตัวเอง

อุปสรรคภายนอกมันมีจริง แต่มันต้องแก้ที่กาย วาจา ใจเรา นอกจากพระธรรมคำสอนแล้วไม่มีอะไรแก้ได้ ความเห็นแก่ตัวของเรา มันทำให้เรามืด บอดมองไม่เห็น มัวแต่คว้าเอาแต่สิ่งไม่ดีมาดำเนินชีวิต ขอให้ทุกท่านทุกคน ตั้งสติให้ดี

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จะเป็นพระรัตนตรัย นำกาย นำวาจา นำจิตใจเข้าสู่ความสุขอันเกษม

สิ่งที่ไม่ดีไม่พึงปรารถนา สงกรานต์ปีนี้ก็พากันทิ้งไปให้หมด ให้เริ่มต้นใหม่ ให้เป็นคนดี เป็นคนรับผิดชอบ เป็นคนเสียสละ เป็นคนที่มีเมตตา ไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ เป็นคนกตัญญูกตเวที พ่อแม่ทุกคนก็อยากเห็นลูกเป็นคนดี มีฐานะดี มีคุณธรรม เราเกิดมา ๒ - ๓ ขวบ ท่านก็ส่งให้เรียนหนังสือจนจบ มหาวิทยาลัย ก็เพื่อให้ความรู้ มีการทำงาน มีอยู่มีกิน มีชีวิตที่ดี มีศักยภาพสูง และที่สำคัญเพื่อให้มีคุณธรรม

เราไปอยู่ที่ไหนเราก็ต้องมีความรักต่อบุตรธิดา อย่าไปข่มเหงกัน อย่าไปทะเลาะกัน อย่าเอาแต่ใจตนเอง ต้องเสียสละ ถ้าเราร่ำรวยแล้วแต่ครอบครัวไม่อบอุ่น ติดอบายมุข กินเหล้าเมาสุรา ใช้จ่ายสุรุษสุร่าย ไม่รู้จักยั้งคิด มีเมียมาก มีผิวมาก อย่างนี้เขาเรียกว่า ทำตามกิเลส มันเผาทั้งตัวเรา เผาทั้งครอบครัวเรา เผาทั้งพ่อแม่ปู่ย่าตายายเราให้เราร้อนกันหมด

### ให้เราหยุดเสียเถิด หยุดเสียจากการทำบาปทั้งปวง

ในวันมหาสงกรานต์นี้ ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย ขออวยพรให้พุทธบริษัททุกท่านจงมีความสุขกายสุขใจ ปราศจากทุกข์โศกโรคภัย อันตรายทั้งหลายอย่าได้เบียดเบียน กล้ำกราย ให้เจริญด้วยทรัพย์ ยศ บริวาร ธนสารสมบัติ ให้ตั้งมั่นในความดี มีเมตตาจิตไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ ให้จิตใจเข้มแข็ง สงบร่มเย็น ผ่องใสเบิกบาน ได้ดวงตาเห็นธรรมะ เข้าถึงซึ่งความสุขในมนุษยสมบัติ สวรรคสมบัติ นิพพานสมบัติด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ

วันมหาสงกรานต์  
วันอังคารที่ ๑๓ เมษายน ๒๕๕๓  
ณ วัดแพร่ธรรมาราม

บันทึกธรรมโอวาทโดย เขมานันทโกภิกขุ

เราเป็นมนุษย์ได้เพราะใจเราสูง ใจของเราเข้มแข็ง  
ทุกวันนี้สิ่งแวดล้อมมันกดดันเราทำให้เราไม่เป็นตัวของตัวเอง  
เราก็อาศัยสิ่งแวดล้อมต่างๆนี้แหละมาคอยให้เป็นความดี  
ให้กลับมาดูตัวเอง ดูความบกพร่องของตัวเอง





(ซ้าย - ขวา) ๕ มีนาคม ๒๕๕๓ วาระมงคลครบ ๖๐ ปี หลวงพ่อกัณฑ์ สุขกาโม  
หลวงพ่และคณะสงฆ์รับบิณฑบาต ณ วัดป่าทรัพย์ทวี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

เราต้องฝึกคิดให้ฉลาดให้เกิดปัญญา

คนเราถ้าเอาผมออกก็หัวโล้น

ถ้าเอาหนังออกก็ไม่รู้ผู้หญิงผู้ชาย

ปล่อยทิ้งไว้หน่อยก็เนาเหม็น

ฝึกคิดให้เกิดสัมมาทิฐิ

ถ้าเราไม่คิด

มาโลก มาโกรธหลง

ก็เสียประโยชน์เปล่าๆ



## คนเราเรื่องนี้สำคัญ

วันนี้บำเพ็ญบุญพิเศษ ได้อาราธนาครูบาอาจารย์คณะสงฆ์มาบำเพ็ญบุญเป็นสิริมงคล ชีวิตทุกคนทุกท่านจะเจริญก้าวหน้าด้วยมาจากการประพฤติปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมนี้คือการเสียสละ คือการละความเห็นแก่ตัวเป็นผู้ให้ เป็นผู้มีความรักความเมตตาไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ ไม่มีอะไรยิ่งใหญ่กว่าความรักความเมตตา

### พระพุทธเจ้าสำเร็จได้เพราะความเมตตา

การปฏิบัติธรรมกับภารกิจหน้าที่การงานมันจะแยกกันไม่ได้

ในชีวิตประจำวันนั้นคือการปฏิบัติ ความขยัน ความรับผิดชอบหนักก็เอาเบาที่สู้

ทั้งระบบความคิดคำพูด ก็เป็นการปฏิบัติ ถ้าเราปฏิบัติตั้งมั่นในศีล ๕ การกระทำทุกอย่าง ทำด้วยความเป็นธรรมเข้าจัดว่าเป็นศีล ถ้าทำไม่ดีเรียกว่าศีลต่าง ศีลพร้อย ถ้าเราไม่ตั้งมั่น มีความหวั่นไหว ไม่เชื่อมั่นในความดีเรียกว่า



ไม่มีสมาธิ มีสมาธิสั้น ไม่มีอะไรเสียเท่ากับความหวั่นไหว ไม่ตั้งมั่นในคุณธรรม  
ปฏิบัติ การปฏิบัติประจำเป็นปฏิบัติเรียกว่าศีล

นิเวศธรรม มั่นกันไม่ให้บรรลุถึงคุณงามความดี ง่วงเหงาหาวนอน ขี้เกียจ  
ขี้คร้าน ไม่อยากรักษาศีล อยากฟริสไตล์ มั่นทำความดีน้อย แต่อยากได้มาก  
ปฏิบัตินิดหน่อย แต่อยากได้บรรลุ

คนเราถ้ามีความดีมาก จิตใจก็นิ่ง ความดีน้อยจิตใจก็ฟุ้งซ่าน เพราะศีล  
ไม่ดี เพราะความประพฤติเรียกว่าศีล เป็นการจำแนกบุคคล คนปฏิบัติต้องมี  
ศักยภาพมากถึงจะร่ำรวย

ถ้าเราไปแยกการปฏิบัติธรรมกับการทำงานแสดงว่ายังไม่เข้าใจใน  
พระธรรม เพราะเป็นญาติโยมมันต้องทำการทำงาน การพูด คือการปฏิบัติธรรม  
พูดแต่สิ่งที่ดีให้กำลังใจ พูดให้คนสามัคคีรักกัน ไม่แตกแยก เรื่องพูดถือ  
ว่าสำคัญ ทำให้ได้บุญเยอะหรือบาปเยอะ เรื่องคิดนี่เรียกว่าเป็นปัญญาบารมี  
**คนเราเรื่องคิดนี้สำคัญ**

เพราะว่าคนเราเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย สุข ทุกข์ มันเป็นเรื่องของใจ  
เพราะคนเราใจไม่ได้แก่ เจ็บ ตาย เพราะใจนี้ไม่ช้าหรือเร็ว กลางคืน กลางวัน

ใจนี้ถูกสมมุติ ถูกอายตนะต่าง ๆ มารูม จึงรวมไปหมด

เราต้องฝึกคิดให้ฉลาดให้เกิดปัญญา คนเราถ้าเอาผมออกก็หัวโล้น ถ้า  
เอาหนังออกก็ไม่รู้ผู้หญิงผู้ชาย ปล่อยทิ้งไว้หน่อยก็เนาเหม็น ฝึกคิดให้เกิด  
สัมมาทิฏฐิ ถ้าเราไม่คิด มาโลภ มาโกรธหลง ก็เสียประโยชน์เปล่า ๆ

ในชีวิตประจำวันให้เปิดโอกาสให้เรารักษาศีล ทำสมาธิ ทำใจให้หนักแน่น  
เจริญสติ เจริญปัญญา เพื่อสร้างคุณธรรม **อย่าไปโทษอากาศร้อนหนาว  
อุปสรรคปัญหา คนนั้นคนนี่ มันช่วยให้เราได้สร้างบารมี มันเป็นบวกไม่ใช่ลบ  
อยู่ที่ไหนก็หายใจ** อยู่ที่ช่วงไหนจะใช้มรรคอันไหน สมณะที่ ๑ ๒ ๓ ๔ ก็อยู่  
ในช่วงชีวิตประจำวัน ถ้าเราทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า มงคลก็จะเกิด  
แก่เราครอบครัวเรา ทุกคนเคารพเราได้สนิทใจ ก็เพราะเรามีศีล ๕ ถ้าอยู่วัด  
ศีล ๘ ศีล ๒๒๗

ทุกคนอยากมีเมตตาตามหานิยม แต่ไม่สร้างเหตุปัจจัย อดีตที่ผ่านมาไป  
ถือว่าเป็นประสบการณ์อย่างดี อันไหนไม่ดีก็รีบหยุด อันไหนไม่เข้าใจก็ศึกษา  
ปฏิบัติให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป คนเราต้องก้าวไปข้างหน้าเรื่อย ๆ คนเราถ้าใจอ่อนใจ  
ไม่กล้าก็ไม่สามารถพัฒนาตัวเองไปได้ เพราะความรู้ท่วมหัวก็เอาตัวไม่รอด

เพราะภพชาติที่กำลังบริโภคนั้นมันยึดเหนี่ยว ยาเสพติดทุกวันนี่ก็ยังไม่เหนี่ยวเท่าความยึดความถือที่เราแบกไว้นี้ **พระพุทธเจ้าถึงแสดงตั้งแต่สัมมาทิฐิ ถ้าไม่มีสัมมาสมาธิก็ล้มทั้งขนวน** เพราะใจไม่เข้มแข็ง ปฏิบัติตั้งไว้นาน ๆ ปมอินทรีย์ให้แก่กล้า ยิ่งมีความหนักแน่น เข้มแข็ง มีความดูดีมีเชื่อมั่น

เราเคารพนับถือพระพุทธเจ้า ถ้าไม่ปฏิบัติตามพระพุทธเจ้ามันก็เหมือนไม่ได้นับถือ คนเราถ้าไม่เห็นคุณ เห็นโทษ มันละไม่ได้ ปฏิบัติไม่ได้ ต้องคิดหาเหตุหาผลให้กับตัวเอง การที่จะหาความสงบมันหาไม่ได้ มันต้องรู้จักความสงบ เพราะความสงบอยู่ที่ใจ ตาก็มีหน้าที่สองไป หูก็ส่งไป ก็เลยไปดูแต่ภายนอก ไม่ได้ดูตัวเองว่ามีศีลสมาธิตั้งมั่นไหม

หลงนิมิตจนไม่เป็นตัวของตัวเองไหม คนเราต้องพิจารณาตัวเอง หาความบกพร่องของตนเองจะได้ไม่วิ่งตามตะครุบเงาตัวเองว่าทำไมจน ไม่รวย ต้องดูตัวเอง ทำไมเพื่อนไม่รักเคารพนับถือ ต้องดูตัวเอง เพราะเหตุไม่ดูตัวเอง พัฒนาตัวเอง เราจะพบความสงบ พบสวรรค์ พบนิพพานได้อย่างไรกัน

ขอให้ทุกคนจงเข้มแข็งตั้งมั่นในคุณธรรม ฝึกฝนพัฒนาตัวเองให้สูง ยิ่งขึ้นไปจนถึงสวรรค์ มรรค ผล นิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ

วันเสาร์ที่ ๑๕ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๓

บันทึกธรรมโอวาทโดย อธิมุตโตภิกขุ



(ซ้าย) เสาศิลาจารึกพระเจ้าอโศกมหาราช สถานที่ประดิษฐานในสวนลุมพินีวัน  
(ขวา) มหามณฑปเทววิหารสถานที่ประดิษฐานของพระโพธิสัตว์ และสระโบกขรณี



(ซ้าย) มหาสถูปพุทธคยา สถานที่ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า  
(ขวา) รัตนบัลลังก์ที่ประทับตรัสรู้ใต้ดวงต้นศรีมหาโพธิ์



ต้นศรีมหาโพธิ์ สถานที่ตรัสรู้



दान देना मन्ता है।  
आदेशादभार  
अर्थिकाया पुरातत्त्वविद पटना

เราอยู่ในสังคมของเราก็เหมาะสมดีที่จะปฏิบัติธรรม  
มีความหนาว ความร้อน ความสุข ความทุกข์  
ให้เราได้ฝึกวิชาศีล เจริญสมาธิ ได้ปัญญา ได้บารมี



## ประเสริฐอย่างยิ่ง ไม่มีใครยิ่งกว่า

วันนี้เป็นวันวิสาขปุณณมี วันเพ็ญ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ พระจันทร์เต็มดวง เป็นวันที่พระพุทธเจ้าประสูติ ตรัสรู้ เสด็จดับขันธปรินิพพาน พวกเราชาวพุทธ ทั้งในและต่างประเทศถือวันนี้เป็นวันสำคัญที่มาระลึกนึกถึงพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าเป็นผู้ประเสริฐสูงสุด เป็นบรมครูที่เคารพของเทวดา มนุษย์ และเวไนยสัตว์ทั้งหลาย พระองค์ปราศจากกิเลสอาสวะ เป็นผู้มีเมตตาที่สุด เป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละ ตั้งแต่พระพุทธเจ้าของเราเป็นสุขเมธดาบสเสื่อมใสใน พระพุทธเจ้า เห็นว่าเป็นบุคคลสำคัญ เป็นผู้ให้ประโยชน์แก่ชาวโลกจึงได้ ตั้งจิตอธิษฐานบารมี เพื่อจะเป็นพระพุทธเจ้าพระองค์หนึ่งในโลก

ธรรมที่ทำให้เป็นพระพุทธเจ้านั้นคือ บารมี ๑๐ ทศ บารมี ๓๐ ทศ พระพุทธเจ้าท่านบำเพ็ญบารมีไม่มีใครเสมอเหมือน เมตตาบารมี พระองค์ก็ ทรงเมตตาอย่างยิ่งไม่มีใครยิ่งกว่า เจริญขันติบารมีก็เจริญอย่างยิ่งไม่มีใคร ยิ่งกว่า

บารมี คือ การสร้างให้มี ให้เป็น จนบารมีเต็มรอบ จึงได้ตรัสรู้อุตร  
สัมมาสัมโพธิญาณ ได้นำธรรมะมาสั่งสอนเวไนยสัตว์และพุทธบริษัททั้งหลาย

และในวันนี้ กุลบุตรได้มาบรรพชาอุปสมบท ตามรอยพระพุทธเจ้าใน  
วันสำคัญในวันประวัติศาสตร์ ก็ให้ตั้งอกตั้งใจ การบวชก็มาบำเพ็ญบารมี  
เหมือนกับพระพุทธเจ้า ไม่ตามใจตนเอง ไม่ตามอารมณ์ตนเอง เอาธรรมวินัย  
เป็นที่ตั้ง จึงมีผลใหญ่อันยิ่งใหญ่ ให้เราบำเพ็ญบารมีเหมือนพระพุทธเจ้า  
ให้ตั้งใจทำ เราอย่าไปทำงานน้อยแต่อยากได้มาก ถ้าเราตั้งใจปฏิบัติ สึกไป  
เราก็จะเจริญเพราะบุญกุศลจะช่วย เราได้ช่วยเหลือพ่อแม่วงศ์ตระกูล  
ด้วยการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบของเรา

เราอยู่ในสังคมของเราก็เหมาะสมดีที่จะปฏิบัติธรรม มีความหนาว  
ความร้อน ความสุข ความทุกข์ ให้เราได้ฝึกวิชาศิลปะ เจริญสมาธิ ได้ปัญญา  
ได้บารมี ถ้าทุกอย่างได้ตามใจปรารถนา เราก็ไม่ได้ปฏิบัติ ให้ถือว่าความยาก  
ลำบาก ไม่ได้ตามใจนั้นคือการปฏิบัติธรรม ชีวิตของเราคือการปฏิบัติธรรม

นิวรรณ์ทั้ง ๕ มี ง่วงเหงาหาวนอน ฟุ้งซ่านรำคาญต่าง ๆ เหล่านี้ ให้เรา  
ได้ฝึกปฏิบัติทวนกระแส เหมือนพระพุทธเจ้าที่ท่านปฏิบัติ

ถือว่าเราโชคดีมากที่ได้มาบวชปฏิบัติ พยายามใช้โอกาสนี้ปฏิบัติเพราะ  
ปฏิบัติทาการประพฤติปฏิบัติ มันจะจำแนกเราให้ดีให้ประณีตแตกต่างกัน

วันวิสาขบูชา

ช่วงเช้าวันศุกร์ที่ ๒๘ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๓

ณ วัดแพร่ธรรมาราม

บันทึกธรรมโอวาทโดย เขมานันท์โทภิกขุ





พระพุทธรูปนิพพาน ที่เมืองกุสินารา

ความเสียสละ  
ความไม่เห็นแก่ตัว  
มีinghamเป็นอมตะ



## ความงามที่แท้จริง

ก่อนที่เราจะได้เวียนเทียน ให้เราสงบกายสงบใจ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่มีเมตตากรุณาที่บริสุทธิ์ เป็นผู้ห่างไกลจากกิเลส ความยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้าคือ มีความรัก ความเมตตาที่บริสุทธิ์ มีความอดทน ไม่มีใครยิ่งไปกว่า

ให้เรากลับมาดูตัวเองซิว่า เรามีความอดทนหรือยัง ? มีความตั้งมั่น เข้มแข็งหรือยัง ? เรื่องรูปร่างไม่สำคัญ สำคัญที่ความหนักแน่นเข้มแข็ง ความมีศีลมีธรรม ให้สำรวจตัวเองว่า เรามีความกตัญญูกตเวทิต่อพ่อแม่ ครูบา อาจารย์ ต่อทุกสิ่งที่ทำให้ความสุขความสบายเราหรือยัง เราจะได้ปรับปรุง ตัวเราเอง **เพราะปัญหาภายนอกถือว่าไม่มี ถ้ามีก็ถือว่าทำให้เราได้พัฒนาตัวเอง** เช่น เราเรียนหนังสือไม่เก่งเพราะเราขี้เกียจขี้คร้าน รับผิดชอบน้อย

บางคนทำงานเก่ง รับผิดชอบเก่ง แต่การใช้เงินทองไม่รู้จักคิด พระพุทธเจ้าท่านสอนให้ประหยัด เห็นได้จากการที่พระอานนท์ได้ตอบคำถามเกี่ยวกับจีวร เมื่อมีผู้ถามว่า เมื่อจีวรเก่าแล้วท่านจะนำไปทำอะไร ? พระอานนท์ตอบว่า “เอาไปทำผ้าเพดานกุฏิ” ผ้าทำผ้าเพดานกุฏิเก่าแล้วจะนำไปทำอะไร

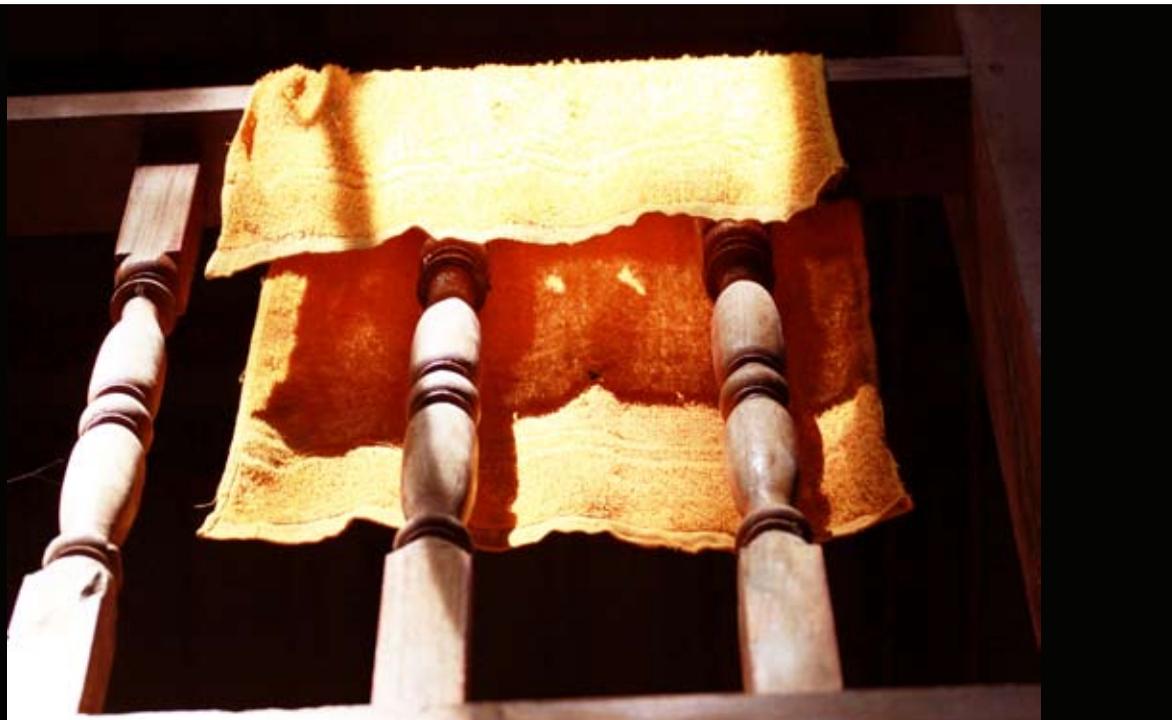
พระอานนท์ตอบว่า “เอาไปทำผ้าเช็ดพื้น” ผ้าเช็ดพื้นเก่าขาดแล้วจะนำไปทำอะไร พระอานนท์ตอบว่า “เอาไปทูปให้ละเอียดผสมดินโบกเป็นผนังกุฏิ” นั้นพระพุทธเจ้าท่านสอนให้ประหยัดอย่างนี้

ใจคนเราที่คิดคะนองมันเป็นใจเป็นบาป มันคิดในสิ่งที่เป็นไปได้ เช่น เรานั่ง เราก็ไม่อยากให้เจ็บปวด มันก็เป็นไปไม่ได้ เราทำงานยังไม่เสร็จก็ไม่อยากให้พระอาทิตย์มันหม่นไปเร็ว อย่างนี้ก็เป็นไปไม่ได้ เรียกว่าเป็นคนคิดไม่เป็น ไม่รู้จักพอ ถ้าเรานั่งทั้งคืน ใจของเรามีความสุข ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต ใจของเราก็มีแต่ความดับทุกข์

ให้เราพยายามสร้างเหตุปัจจัยให้มาก มีความขยันหมั่นเพียรให้มาก ๆ สิ่งไหนไม่ดีก็หยุด ไม่ทำ เราทำอย่างนี้ไม่อยากเรียนเก่ง มันก็จะเก่ง ไม่อยากรวยก็รวย ไม่อยากให้คนนับถือ คนก็นับถือ

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้สร้างเหตุปัจจัย ให้เกิดมนุษยสมบัติ อยู่เฉย ๆ จะมีความสุขไม่ได้ มีแต่ความอยากรวย อยากเป็นเจ้าของคนไหนคน ใครจะให้เราเป็นได้ ไม่มีความรู้ ไม่มีความสามารถพอ คนทุกวันนี้ปล่อยวางไม่ถูก ตนนี่เกียจคร้านก็เลยหาวิธีปล่อยวางแบบไม่ถูกต้อง ให้เราเอาคติที่ดีไป ชีวิตของเราจะได้ดีมีความสุข **ส่วนไหนไม่ดีเราก็ละเสียหยุดเสีย เรียกว่า “ตัดกรรม” ไป**

พระพุทธเจ้าท่านเก่ง ท่านเป็นหัวหน้าเขาทั้งนั้น เป็นช่างก็เป็น พญาช่าง เป็นลิงก็เป็นพญาวานร เพราะท่านเสียสละมาก ทุกคนก็ยอม ถ้าเราเสียสละมาก ละความเห็นแก่ตัว ทุกอย่างก็จะดีขึ้น ที่เราเคารพพระพุทธเจ้าเพราะท่านเป็นพระพุทธเจ้าผู้ทรงคุณอันประเสริฐดังกล่าวแล้ว ที่เราเคารพพระก็เพราะมีศีลดี มีข้อวัตรดี เสียสละดี และที่เราเคารพบุคคลก็เพราะเขามีความดี มีคุณธรรม คนดีมีคุณธรรมเป็นลูกใครใครก็รัก เป็นพ่อใครแม่ใครใครก็รัก



เราก็ปฏิบัติให้ดีเพื่อเป็นกำลังใจให้กับตัวเอง เป็นกำลังใจให้กับผู้อื่น  
**การปฏิบัติธรรม ก็เพื่อให้ตนเองเคารพตนเองโดยศีลได้** ให้ตนเองดีเทียบ  
ตนเองไม่ได้ส่วนใหญ่เราก็พยายามแต่งหน้าตา เสื้อผ้าอาภรณ์ เพื่อให้ทุกคน  
เห็นแล้วสบายตาสบายใจ เราต้องเพิ่มการแต่งจิตแต่งใจด้วย คนเรา  
มันก็งามได้ไม่นานหรอก

ความเสียสละ ความไม่เห็นแก่ตัว มันงามเป็นอมตะ เหมือนมหา  
อุบาสิกาวีสาขา สามิภรรยาจะรักเราเคารพเรา เพราะเราเป็นคนดี เสียสละ  
รับผิดชอบ พ่อแม่ไว้วางใจเรา ก็เพราะเราเป็นคนดี รับผิดชอบดี ไม่ตั้งอยู่  
ในความประมาท เรารับผิดชอบต่อดี พ่อแม่ก็ยอมรับว่าเราเป็นผู้ใหญ่ เป็น  
ผู้นำได้ ท่านแก่ชราที่วางใจตายตาหลับ

วันวิสาขบูชา

ช่วงค่ำวันศุกร์ที่ ๒๘ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๓

ณ วัดแพร่ธรรมาราม

บันทึกธรรมโอวาทโดย เขมานันโทภิกขุ

ใจของเรามีความสุข  
ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต  
ใจของเราก็มีแต่ความดับทุกข์





ให้มันสม่ำเสมอทุกวันเหมือนลมหายใจของเรา  
ฝนตกไม่ต้องตกแรง ตกพอริน ๆ สม่ำเสมอ  
ต้นไม้ก็เจริญเติบโตเพราะว่ามันตกทุกวัน  
ถ้าฝนมันไม่ตกทิ้งช่วงไปเป็นปี  
ตกแรงทิ้งช่วงไปเป็นปี  
ต้นไม้มันก็ตายก็พังไปตามธรรมชาติ

เรามีอายตนะ ๖  
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
ทุกอย่างมันพุ่งออกทางนอกหมด  
เพื่อสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน  
เพื่อให้เราฉลาดนะ เพื่อให้เรามีสติปัญญา  
เอาตัวรอดในทางที่ดีนะ ไม่ใช่เพื่อให้เราหลง



## ฝนตกไม่ต้องตกแรง

ก่อนที่จะถวายเป็นภัตตาหาร ทำใจให้สงบเพื่อเกิดบุญกุศล พวกเราทุกคนเป็นผู้โชคดี เป็นผู้ประเสริฐได้มีโอกาสทำบุญสุนทรทาน ได้มาประพฤติปฏิบัติ บรรพชาอุปสมบทตามรอยบาทของพระพุทธเจ้า

โลกของเราเหมาะที่จะประพฤติปฏิบัติธรรม ก็มีร้อนมีหนาว มีสุขมีทุกข์ มีนิทานมีสรรเสริญ มียศมีลาภมีเสื่อม มีเกิดมีแก่มีเจ็บมีตาย เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราได้ให้ทาน รักษาศีล ทำสมาธิ เจริญปัญญา ทุก ๆ คนอย่าไปถือว่าสิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดปัญหา ต้องคิดว่าสิ่งเหล่านี้เกิดมาเพื่อให้เราทำความดี

นิเวศธรรม คือ การติดสุขติดสบาย ติดขี้เกียจขี้คร้านติดความเหน็ดเหนื่อย ง่วงเหงาหาวนอน กระทบกระทบ ฟุ้งซ่านรำคาญ มันมากเกินไปไม่ให้ถึงคุณงามความดี มันเป็นบารมีสำหรับให้เราได้ต่อสู้ ทำข้อสอบให้ผ่าน

ตัวความทุกข์ของคนที่แท้จริงมันอยู่ที่ใจที่เราติดสุขติดสบาย ท่านถึงให้เราแยกออกจากกัน เพราะกายมันแก่ มันเจ็บ มันตาย แต่ใจเป็นตัวรับรู้ใจของเรามันไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย **พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราเข้มแข็ง**  
**ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว**

เรานี้เปรียบเหมือนต้นไม้ต้นน้อย ๆ อยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่ที่ถูกมันคลุมเรา พยายามตัดใบ ตัดต้น ตัดราก ถอนโคน มันเป็นอะไรเป็นสิ่งที่จะตัด คือ ข้อวัตรปฏิบัติของเรา

### ปฏิบัติทางดำเนิน เรียกว่า ศีล ความตั้งมั่นในปฏิบัติ เรียกว่า สมาริปฏิบัติ

ให้มันสม่ำเสมอทุกวันเหมือนลมหายใจของเรา ฝนตกไม่ต้องตกแรง ตกพอริน ๆ สม่ำเสมอต้นไม้ก็เจริญเติบโตเพราะว่ามันตกทุกวัน ถ้าฝนมันไม่ตก ทั้งช่วงไปเป็นปี ตกแรงทั้งช่วงไปเป็นปี ต้นไม้นั้นก็ตายก็พังไปตามธรรมชาติ

คนเรามันเปื้อน มันท้อแท้ หหมดกำลังใจว่าปฏิบัติทำไม มันยากลำบาก ตัวเปื้อนตัว ท้อแท้หมดกำลังใจมันไม่ใช่ มันเป็นกิเลส อย่าไปเชื่อมัน เราอยากทำ เราก็ทำ ไม่อยากทำเราก็ทำ การปฏิบัติมันต้องอยู่เหนือความชอบ อย่างเช่น ความแก่เราไม่ชอบ เราก็ต้องได้ ความชอบความไม่ชอบเป็นปัจจัยให้เรา ได้ประพฤติปฏิบัติ เราอย่าไปเชื่อมัน มันหลอกให้เราเกิดแก่เจ็บตายมาตลอด อย่าไปเชื่อ มันก็หน้าเดิม ๆ ที่มันหลอกเรา

เรามีอายตนะ ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทุกอย่างมันพุ่งออกทาง นอกหมดเพื่อสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เราฉลาดนะ เพื่อให้เรามีสติปัญญาเอาตัวรอดในทางที่ดีนะ ไม่ใช่เพื่อให้เราหลง ให้เรากลับมาหาตัวเอง เพื่อปฏิบัติกลับมาหาตัวเอง มาดูลมหายใจตัวเอง มาปรับปรุงตัวเอง นัตถิ สันติ สุขอันไหนเท่าความสงบไม่มี

**มันพุ่งไปเรื่อยพุ่งกับสิ่งภายนอกไปเรื่อย ให้เข้าใจว่าการกลับมาหาตัวเอง นั้นมีความสุขอย่างยิ่ง**

เข้าวันพฤหัสบดีที่ ๑๐ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๕๓

ณ วัดแพร่ธรรมาราม

บันทึกธรรมโอวาทโดย อตตทโมภิกขุ



(ซ้าย - ขวา) ๕ มีนาคม ๒๕๕๓ วาระมงคลครบ ๖๐ ปี หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม  
หลวงพ่อกและคณะสงฆ์รับบิณฑบาต ณ วัดป่าทรัพย์ทวี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา



คนเราประเสริฐอยู่ที่ไหน ?

คนเราประเสริฐอยู่ที่การให้ ประเสริฐในการรักษาศีล

ประเสริฐในการตั้งมั่นในความดีที่เรียกว่า “สมาธิ”

ประเสริฐด้วยสติปัญญา

รู้ว่าเมื่อมีความสุข มีทรัพย์ มีลาภ ยศ สรรเสริญ

ก็ไม่ติดไม่ยึด รู้ว่าเป็นของใช้ชั่วคราว



## เป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละ

พวกเราทุกท่านทุกคนย่อมมีความสุขจากการทำความดี ทุกคนที่จะมีความสุขได้ต้องเกิดจากการทำความดี ต้องเป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละ เป็นผู้ที่ยืนยันไม่ขี้เกียจขี้คร้าน การเป็นผู้ให้นี้ดูเหมือนมันจะเสียเปรียบ แต่ว่าผลลัพธ์ก็คือความสุข สุขในขณะที่ให้ คิดถึงเมื่อไรก็มีความสุข

พระพุทธเจ้าท่านเป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละ ท่านถึงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

คนเราประเสริฐอยู่ที่ไหน ? คนเราประเสริฐอยู่ที่การให้ ประเสริฐในการรักษาศีล ประเสริฐในการตั้งมั่นในความดีที่เรียกว่าสมาธิ ประเสริฐด้วยสติปัญญา รู้ว่าเมื่อมีความสุข มีทรัพย์ มีลาภ ยศ สรรเสริญ ก็ไม่ติดไม่ยึด รู้ว่าเป็นของใช้ชั่วคราว

บางคนบางท่านจะคิดว่ามันปฏิบัติยากเหลือเกินในการให้ทาน รักษาศีล ในการปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า สภาวะอย่างนี้เหมาะที่เราจะรักษา ศีล เจริญสมาธิ เหมาะที่จะปฏิบัติธรรม เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เอง ให้เราได้สร้าง ความดี ได้สร้างคุณธรรม

พระกณหา สุภคโม

ถ้าเราเป็นเทวดา เป็นพรหม เป็นสัตว์เดรัจฉาน มันก็ไม่เหมาะสมที่จะปฏิบัติธรรม ที่ว่ายากลำบาก มันไม่ได้อยู่ที่สิ่งภายนอก มันอยู่ที่ใจของเรา เรามีความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้เอาสิ่งเหล่านี้มาทำให้เกิดบุญกุศล เราจะรอให้ทุกอย่างมันพร้อมหมด มันก็ไม่ถูก

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเห็นภัยในวิภวสงสาร เห็นคุณประโยชน์ในการทำคุณงามความดี เพราะชีวิตเราก็เปรียบเสมือนหยับแดด เปรียบเสมือนน้ำค้างอยู่บนยอดหญ้า ขอให้เราเชื่อมั่นในความดี เชื่อมั่นในตัวเอง เราพยายามพัฒนาที่ใจของเรา มาแก้ที่กายของเรา แก้ววาจาของเรา

วันอาทิตย์ที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๕๓

บันทึกธรรมโอวาทโดย เขมานันทโกภิกขุ

เพราะภพชาติที่กำลังบริโภคนั้นมันยึดเหนี่ยว  
ยาเสพติดทุกวันนี้  
ก็ยังไม่เหนี่ยวเท่าความยึดความถือที่เราแบกไว้  
พระพุทธเจ้าถึงแสดงตั้งแต่สัมมาทิฏฐิ  
ถ้าไม่มีสัมมาสมาธิก็ล้มทั้งขวาน



ความชอบก็ทำให้เราเสียเวลา  
ความไม่ชอบก็ทำให้เราเสียเวลา  
เราพยายามปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า  
เอาความสุขจากการทำความดี  
เอาความสุขจากการรักษาศีล  
เอาความสุขจากความหนักแน่นเข้มแข็ง  
เอาความสุขจากการไม่ตามใจตัวเอง  
“นตฺถิ สนฺติ ปรี สุขํ” ความสุขไหนก็สู้ความสงบไม่ได้



## บุชาภาวนา

ให้พวกเราทุกท่านพากันประพาดิบุชาภาวนา น้อมถวายแต่องค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ที่ประเสริฐ ทรงเป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้มีพระเมตตาคุณ พระปัญญาธิคุณ และพระบริสุทธิคุณ เป็นผู้เห็นภัยในวิภวสงสาร เป็นผู้ชี้ทางดับทุกข์ ทรงชี้ทางอันสุขเกษมศานต์

ก่อนจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็ได้ทรงตรัสพุทธโอวาทไว้ว่า “ดูก่อน ท่านผู้เห็นภัยในวิภวสงสารทั้งหลาย สังขารคือความปรุงแต่งทั้งหลาย มีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด” นี้เป็นพระวาจาในครั้งสุดท้ายของพระตถาคตเจ้า

อุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงของเรา ก็คือ ความติดสุขติดสบาย ติดในรูป ติดในเสียง ติดในกลิ่น ติดในรส ติดในโผฏฐัพพะธัมมารมณฺ์ ติดในโลก ติดในวิภวสงสาร ไม่เห็นภัยในวิภวสงสาร ว่าในโลกนี้มีทั้งคุณทั้งโทษ

ร่างกาย ทรัพย์สินเงินทอง มันเป็นของใช้ชั่วคราว มันเป็นอย่างที่ให้เราสร้างบารมี สร้างความดี แต่มันก็เป็นเหตุให้ตั้งอยู่ในความประมาท ความเพลิดเพลิดได้

จิตใจอ่อน จิตใจไม่เข้มแข็ง ตกเป็นทาสของขันธทั้ง ๕ เป็นทาสของ วัตถุสิ่งของต่าง ๆ

ในความเป็นจริงแล้ว ในโลกของเรามีคุณมีประโยชน์อยู่ เช่น มี สิ่งแวดล้อมที่มาบีบคั้นทั้งกายทั้งใจ เป็นเหตุให้เราได้รักษาศีล ทำสมาธิ ทำจิตใจของเราให้เข้มแข็ง

นี่เป็นเหตุปัจจัยให้เราได้ปฏิบัติธรรม ให้เราได้พัฒนาตนเอง

ความชอบก็ทำให้เราเสียเวลา ความไม่ชอบก็ทำให้เราเสียเวลา เราพยายามปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เอาความสุขจากการทำความดี เอาความสุขจากการรักษาศีล เอาความสุขจากความหนักแน่นเข้มแข็ง เอาความสุขจากการไม่ตามใจตัวเอง “นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ” ความสุขไหนก็สู้ความสงบไม่ได้

**ความปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวงมันเป็นทุกข์** เพราะว่ามันเป็นอารมณ์เฉย ๆ ให้เรารู้จักอารมณ์ รู้จักความคิด เพราะอารมณ์ความคิดนั้นทำให้เราไม่รำไม่รวยทางวัตถุ ไม่ให้เราเจริญในทางความดีทางคุณธรรม มันบั่นทอนเครดิตของเราในความเป็นมนุษย์

นักปฏิบัติทุกท่านก็พยายามให้กลับมาดูตัวเอง เพราะว่าคนนิสัยเก่า มันก็ไปอย่างเก่าแหละเพราะหนทางใหม่มันไม่เคยไป

อันไหนไม่ดีเราก็อยาไปคิดมัน อันไหนไม่ดีเราอย่าไปพูดมัน อันไหนไม่ดีเราอย่าไปทำมัน พยายามกลับมาดูตัวเอง อย่าไปดูคนอื่น “มันบาป”

พยายามทำใจให้สบาย ไม่มีทุกข์ **เพราะเราต้องเอาความสุขจากความทุกข์นี้แหละ** ร่างกายมันอาจจะทุกข์กับอากาศร้อน อากาศหนาว กับการขาดแคลนปัจจัยทั้งสี่ที่ทำให้เรามีความสุขความสบาย ให้ถือว่าเราเป็นคนโชคดี ที่มีสิ่งต่าง ๆ มาให้เราปฏิบัติให้เกิดศีล ให้เกิดสมาธิ ให้เกิดปัญญา เพราะว่ากายก็อย่างหนึ่ง ใจก็อย่างหนึ่ง มันคนละอย่างกัน

เรารู้กันไปพราง รบกันไปพราง เราอย่าไปอยากให้มันไม่มีอุปสรรคอะไรก็สบายหมด นี่ก็แสดงถึงว่าเราชกต่อยนอกเวที ไม่ได้ชกต่อยบนเวที

เรื่องของเราเราต้องสนใจ เราอย่าไปว่าคนอื่นนี่ก็ไม่ทำ คนนี้ก็ไม่ทำ ทุกคนต้องรับประทานอาหารเอง หายใจเอง เปลี่ยนอิริยาบถเอง

เราพยายามมีความสุขทุกอิริยาบถ เดินก็ให้สบาย นั่งก็ให้สบาย นอนก็ให้สบาย ทำอะไรอยู่ก็ให้สบาย

เรื่องที่จะทำให้เรามันห่วง ที่ให้เราจัดการมันมีเยอะละ แต่หนทางเดินของเรามันก็ใกล้ฝั่งเข้ามาทุกที

**ความเป็นจริงแล้ว** คนเรามันไม่มีทุกข์นะ ที่มันทุกข์นะ เป็นเพราะเรา มันยังไม่รู้จัก เรานั่งทั้งวันมันก็ไม่มีทุกข์ เราเดินทั้งวันก็ไม่มีทุกข์ เราทำงานทั้งวันก็ไม่มีทุกข์ แต่เรากลับไปคิดไปปรุงให้มันเป็นทุกข์ เราจะได้รู้ว่าความดับทุกข์มันอยู่ที่เรารู้จักปล่อย รู้จักวาง ใจของเราเข้าถึงพระนิพพาน เข้าถึงความสงบ

ปัญหาต่าง ๆ มันมี แต่มันไม่มีนะ ที่ปัญหามันมีเพราะใจเรามันมีนะ สิ่งภายนอกเราก็แก้ไขให้มันดีที่สุด เพราะว่ามันเป็นสมมติ เราต้องจัดการเรื่องสมมติให้มันสมบูรณ์แบบ เพื่อความเสียสละ เพื่อความไม่เห็นแก่ตัว แต่ใจของเราไม่มีอะไร

เราจะได้ว่าพระนิพพานอยู่ที่กาย ที่วาจา ที่ใจของเรา อยู่ที่อริยมรรคมีองค์ ๘ สมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ก็อยู่ที่กาย วาจา ใจ ของเรา

เราอย่าไปส่งใจออกไปข้างนอกเยอะ พยายามเอาทรัพยากรที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มาปฏิบัติ มาย่อยให้เป็นศีล สมาธิ ปัญญา ในชีวิตประจำวันของเรา

**ธรรมะมันจะซึมซาบเข้าในตัวเราเหมือนน้ำบ่อทราย** โดยไม่ช้าเกินไป ไม่เร็วเกินไป และไม่หยุดอยู่ แล้วมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้แหละ

ขอให้ท่านที่เป็นนักปฏิบัติและท่านผู้คงแก่เรียนทั้งหลาย ได้รับเอาพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปพิจารณา และประพฤติปฏิบัติให้เป็นผู้ทรงมรรค ทรงผลพระนิพพาน

สิ่งที่ผ่านมาที่เป็นความประมาท ความอ่อนแอ ความเพลิดเพลिन เป็นประสบการณ์ให้รู้ว่าเราได้พลาดท่าเสียทีกิเลส เป็นผู้ที่เสียโอกาส เสียเวลาในการประพฤติปฏิบัติ

อวิชชามันบั่นทอนเครดิตของเรา มันไม่ให้เราเคารพตัวเองได้ ตลอดถึงไม่ให้เป็นฝูง หมูคณะ เพื่อนบรรพชิต และพุทธบริษัททั้งหลาย เคารพเราได้ก็เพราะว่าตัววิชชานั้นเอง มัวแต่ใจอ่อน มัวแต่อาลัยอาวรณ์ ขาหนึ่งอยู่ฝั่งหนึ่ง ขาหนึ่งอยู่อีกฝั่งหนึ่ง จะเดินไปทางไหนก็ไม่เดิน ทั้งที่รู้

ว่าพระนิพพานเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่ประเสริฐ

ต้องหายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ แล้วกลั้นลมไว้สักหน่อย ระวังถึงสิ่งที่ดี ๆ ไว้ ปล่อยสิ่งที่ไม่ดีออกไป เพื่อสติสัมปชัญญะของเราจะได้กลับมา

**ถ้าเราไม่ลาก่อนวิญญูสงสาร ใครจะมาลาให้เรา**

ขอให้ทุกท่านทุกคน มีดวงตาเห็นธรรมะ เข้าถึงซึ่งพระนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ

เนื่องในงานสวดพระอภิธรรม  
บำเพ็ญกุศลให้คุณประกอบ ชุ่มปก  
คำวันศุกร์ที่ ๙ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๓  
ณ วัดแพร์ธรรมาราม

บันทึกธรรมโอวาทโดย เขมานันโทภิกขุ

ร่างกายสิ่งของวัดถุมนั้นเป็นของใช้ชั่วคราว  
ไม่ว่าความสุขความสะดวกสบาย  
ญาติพี่น้อง คนรักคนชัง  
มันต้องพลัดพรากจากกัน  
ให้เห็นภัยในวิภูฏสงสาร



วาระมงคลครบ ๖๐ ปี หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม  
ณ วัดป่าทรัพย์ทวี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

## สร้างเหตุปัจจัยในบารมี

เป็นการบำเพ็ญกุศลพิเศษให้โยมมีอก ครูบาอาจารย์พร้อมด้วย  
ญาติโยมพุทธบริษัททั้งทางใกล้ทางไกล ได้มีความเมตตา มารวมกันเป็น  
กำลัง เพื่ออุทิศบุญกุศล เราถือว่าเรามาส่งโยมมีอกครั้งสุดท้าย

คนเราที่จะประเสริฐได้ก็ต้องเป็นผู้ให้ ผู้เสียสละให้วัตถุ ให้อภัย  
ให้ทางออก เป็นผู้มีเมตตาไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ

ศาสนา หมายถึง ความบริสุทธิ์ เมตตาเสียสละให้ตัวเอง คือ  
คนเราประเสริฐได้เพราะการประพฤติปฏิบัติ นำตัวเองเข้าหาทางพ้นทุกข์  
นำตัวเองรักษาศีล นำตัวเองออกจากนิวรณ์ ให้เข้มแข็ง ไม่อ่อนแอต่อ  
อารมณ์ ปรับปรุงตัวเอง ปฏิปทาที่ต่างพร้อยเคยประมาท ดัดแปลงตัวเอง  
เพราะปัญหาต่าง ๆ มิได้อยู่ที่สิ่งแวดล้อม อยู่ที่ตัวเรา พยายามให้ตัวเอง  
ช่วยเหลือตัวเอง

แต่ก่อนเป็นคนไม่มีเจ้าของ ไม่มีเบรค คั้นแรงทำตามสัญชาตญาณ  
ที่นี่เราจะมาทำตามพระธรรมคำสอน เดินตามอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะ

การกระทำของเราตั้งแต่ความคิด จนถึงการกระทำต่าง ๆ จะเป็นเหตุปัจจัย  
นำไปสู่ผล ดังที่ท่านพระสารีบุตรฟังธรรมจากพระอัสสชิว่าธรรมทั้งหลาย  
เกิดแต่เหตุ ไปอยู่ที่ไหนเราก็ต้องปฏิบัติของเราเอง

ร่างกายสิ่งของวัตถุมันเป็นของใช้ชั่วคราว ไม่ว่าความสุขความสะดวก  
สบาย ญาติพี่น้อง คนรักคนชัง มันต้องพลัดพรากจากกัน ให้เห็นภัยใน  
วัฏสงสาร

ขอบคุณสิ่งเหล่านี้ที่ให้สติปัญญาแก่เรา เช่น โรคมะเร็ง หรือ  
ความทุกข์ ที่ให้เราได้เข้าถึงมรรคผลนิพพาน เราจะได้ไม่ติดสุข ติดสะดวก  
ติดสบาย เห็นทุกอย่างเป็นเครื่องอาศัยปัจจัยนำไปสู่พระนิพพาน

คนเราต้องมีบารมี เป็นเครื่องหนุนส่ง เกิดมาไม่เหมือนกัน บางคน  
จนบางคนก็รวย ขึ้นอยู่กับบารมี ความดีที่เราทำทุกรูปแบบจะกลายเป็น  
บารมี อย่าไปพ่ายแพ้ต่อสิ่งต่าง ๆ

พระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์ก็ต้องมีบารมี มีศีล คนเรามีความอยาก  
อย่างเดียวไม่สร้างเหตุปัจจัยก็เป็นไปไม่ได้ จะไปนั่งไปนอนทุกข์ว่าเรายาก



ลำบากก็ไม่ได้ เพราะเราไม่ได้สร้างบารมี ความเป็นอยู่ของเรานี้เป็นผลของบารมี ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี ที่ผ่านมาก็แล้วไป ให้เราสร้างบารมีใหม่ เรายังมีชีวิตก็ถือว่าไม่สาย

การทำบารมีต้องทำเหมือนฝนตกลงทุกวัน ไม่ต้องตกแรง ตกพรำ ๆ ต้นไม้งาม ถ้านานหลายเดือนจึงตกแรงต้นไม้ตาย เหมือนคนทำความเพียร นาน ๆ ทำที่ทำความไม่เหมือนทำต่อเนื่อง เหมือนสัฟไฟด้วยไม้ปักไข่เป็นลูกไก่ ต้องทำเรื่อย ๆ สม่ำเสมอให้เวลาและความเพียร

ไม่มีอุปสรรคใดเท่ากับความขี้เกียจขี้คร้านติดสุขติดสบาย หลงในความสุข ใจอ่อน ควบคุมตัวเองไม่ได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าคนเราติดอยู่ในกามสุขัลลิกานุโยค ไม่สม่ำเสมอ จะไปทางซ้ายขวาบ้าง ไม่ไปทางสายกลาง ถ้างกลางก็กลางของตัวเองไม่ใช่กลางของพระพุทธเจ้า

เนื่องในงานสวดพระอภิธรรม  
บำเพ็ญกุศลให้คุณประกอบ ชุ่มปก  
คำวันเสาร์ที่ ๑๐ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๓  
ณ วัดแพร่ธรรมาราม  
บันทึกธรรมโอวาทโดย อธิมุตโตภิกขุ

ที่ว่ายากลำบาก มันไม่ได้อยู่ที่สิ่งภายนอก  
มันอยู่ที่ใจของเรา  
เรามีความโลภ ความโกรธ ความหลง  
ให้เอาสิ่งเหล่านี้มาทำให้เกิดบุญกุศล  
เราจะรอให้ทุกอย่างมันพร้อมหมด มันก็ไม่ถูก





คณะสงฆ์ทำวัตรสวดมนต์ในพระอุโบสถ วัดแพร่ธรรมาราม



เรามาเอาความสุขในการทำ  
ความดี  
เดินบิณฑบาตก็สบาย ปิดกวาดเสนาสนะก็ให้สบาย  
เดินจงกรมก็ให้สบาย  
ความสบายมันอยู่ที่จิตที่ใจ  
ใจของเรามีความสุข  
ใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัว  
ที่เรามีความทุกข์อยู่เพราะว่า  
ปัญหาต่าง ๆ มันอยู่ที่ใจของเรา  
เราต้องพัฒนาที่จิตที่ใจของเรา



## การปฏิบัตินั้นให้เข้าถึงจิตถึงใจ

บวชให้พ่อ บวชให้แม่ บวชเพื่อประพาสปฏิบัติ โอกาสพิเศษที่ประเสริฐ  
การปฏิบัติบูชาผู้มีบุญใหญ่อาณิสย์ใหญ่ เพราะเป็นการทวนกระแส ไม่ว่า  
ความเหน็ดเหนื่อย ความหิว ความที่ไม่ได้ตามใจตัวเอง

ที่นี้เราต้องเห็นคุณในการทำ ความดี เห็นโทษในการตามใจตัวเอง  
เราต้องมีความสุขในการปฏิบัติ เดินก็ให้สบาย นอนก็ให้สบาย ทำอะไรก็สบาย  
ทุกอย่าง ฉันทก็สบาย นอนหลับก็สบาย นั่งทั้งวันทั้งคืนก็สบาย เพราะเราต้องมี  
ความสบายเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง

เรามาเอาความสุขในการทำ ความดี เดินบิณฑบาตก็สบาย ปิดกวาด  
เสนาสนะก็ให้สบาย เดินจงกรมก็ให้สบาย เพราะความสบายมันอยู่ที่จิตที่ใจ  
ใจของเรามีความสุข ใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัว ที่เรามีความทุกข์อยู่ เพราะ  
ปัญหาต่าง ๆ มันอยู่ที่ใจของเรา เราต้องพัฒนาที่จิตที่ใจของเรา เราประพาส  
ปฏิบัติดี เราก็ได้อาณิสย์มากมาย พ่อแม่ก็ได้อาณิสย์มาก ญาติโยมก็ได้  
อาณิสย์มาก

การปฏิบัตินั้น เข้าถึงจิตถึงใจนะ ใจของเรามันไม่มีตัวไม่มีตน เราจะปล่อยให้ไปรัก ไปชอบ ไปโกรธ ไม่ได้หรอก เราต้องพัฒนาใจของเรา ว่าอันนี้คิดได้ อันนี้คิดไม่ได้ ตัวเรานี่เป็นผู้รู้ รู้ก็ยังไม่พูด รู้ก็ยังไม่คิด รู้ก็ยังไปทำ เขาเรียกว่าบาป เรียกว่าอกุศล

เหนื่อยก็ข้างมัน ผอมก็ข้างมัน พยายามปรับตัว ปรับกาย วาจา ปรับใจเข้าหาธรรมะ เราบวชแล้ว สถานะเราก็เปลี่ยนไป พ่อแม่บังเกิดเกล้า ก็มาราบเรา ประชาชนก็มาราบเรา **เราต้องปฏิบัติให้สมกับเป็นทักษิณียบุคคล** เป็นผู้รับทักษิณาทาน เป็นผู้ควรกราบไหว้ ถึงแม้เราจะบวชไม่นาน ๗ วัน ๑๕ วัน หรือ ๑ พรรษา ก็ยังดีกว่าผู้ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติเป็น ๑๐๐ ปี ความเหน็ดเหนื่อย ความยากลำบาก ได้ทำให้เรารักษาศีล เจริญสมาธิ ได้เจริญปัญญา ว่าอันนี้ต้องละต้องทิ้ง ความขี้เกียจขี้คร้าน ทำให้เราไม่มีคุณธรรม ความอ่อนแอทำให้เรายากจน ไม่มีเครดิต

เรามาบวชพ่อแม่ก็หวังว่า เราจะดีอย่างโน้นอย่างนี้ พ่อแม่ก็ดีใจที่สุดในโลก พ่อแม่ก็แก่เฒ่า อยู่ไกลเท่าไรก็มาเพื่อให้กำลังใจลูก ทำความดี ทุกคนมีพ่อ

คนเดียว แม่คนเดียว ไม่มีใครรักเราเท่าพ่อกับแม่ เราต้องทำความดีเพื่อพ่อ เพื่อแม่ของเรา คนที่มีคุณธรรมทำอะไรก็เจริญ ทำอะไรก็ดี

วันเสาร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๓  
ณ วัดแพร่ธรรมาราม

บันทึกธรรมโอวาทโดย เขมานันโทภิกขุ

เราปลูกต้นไม้เราต้องรักษาต้น รักษาโคนมัน  
ใส่ปุ๋ยรดน้ำ โคนมันดี ต้นมันก็ตั้งดี  
ดอกผลไม่มีใครบังคับมันเกิดเอง  
เหมือนกับใจของเรา  
เมื่อใจเราดี ทำอะไรก็ดี หาอะไรก็ดี



กุฏิหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม ณ วัดแพร่ธรรมาราม

## งามในเบื้องต้น

**มีวันพระ**เพื่อให้โยมมาถือศีลมาประพฤติปฏิบัติ เป็นวันแห่งการบำเพ็ญกุศล ถวายทาน รักษาศีลฟังธรรมเทศนา นั่งภาวนาอยู่กับความสงบ

เป็นการอุทิศบุญกุศลให้ญาติของเรา เพราะญาติของเราเค้าคอยบุญกุศลจากเรา

เรามาวัดก็เป็นการกระทำให้คุณธรรมเกิดขึ้นในใจเรา เพิ่มกำลังภายในให้จิตใจมั่นคง

พระพุทธเจ้าไม่ให้คำนึงถึงอดีต ท่านให้กำหนดดูในปัจจุบันนี้ ให้นึกพุทโธ พุทโธ บริกรรมให้รู้จักที่ตั้ง ความรู้อยู่ตรงไหน ให้ตั้งสติที่ตรงนั้นคือที่ดวงใจให้เพ่งดู พุทโธ หากในปัจจุบันนี้ดี อนาคตก็ต้องดี เมื่อปัจจุบันไม่ดี อนาคตก็ไม่ดี

**คุณงามความดี** เราจะได้จากไหนก็ได้จากศีลจากปัญญา ความงามเบื้องต้น ไพบเราะเบื้องต้น คือ ผู้มีศีล

เราปลูกต้นไม้เราต้องรักษาต้น รักษาโคนมัน ใส่ปุ๋ยรดน้ำ โคนมันดี ต้นมันก็โตดี ดอกผลไม่มีใครบังคับมันเกิดเอง เหมือนกับใจของเรา เมื่อใจเราดี ทำอะไรก็ดี หาอะไรก็ดี

การปฏิบัติ ถ้าไม่ได้ทำจริงมีแต่เรียนรู้ ก็ไม่รู้พระพุทธศาสนา เพราะการประพฤติปฏิบัติยังน้อย การกระทำยังน้อย ความรู้มันก็น้อย ความเห็นมันก็น้อย เห็นแต่เฟิ่น ๆ

แสงเทียนแท่งหนึ่งมันค่อยละลายไปชีวิตเราก็ฝากไว้ในโลกา มาปฏิบัติสมบัติของพระพุทธเจ้าของพระอรหันต์ ถ้าเราคิดว่าไม่ดีก็ไม่ปฏิบัติกัน เค้าพูดถึงในทางที่ดี อยู่ไปถ้าเราประพฤติปฏิบัติชอบ เค้าก็พูดในทางที่ดี

### ทำดีกับพ่อกับแม่ไว้ให้มาก

หัดบังคับจิตใจให้สร้างกำลังใจให้มาก ๆ ทำจิตให้สงบ วิปัสสนาเกิดจากการภาวนา ปัญญาเกิดจากการภาวนา สติมาปัญญาเกิด สติเตลิดปัญหาก็ตามมา

ถ้าเราดูตัวเรา เราก็เป็นบัณฑิต ถ้าไปดูคนอื่นมากเราก็เป็นคนพาล

เวลาเราดูจิตดูใจตั้งสติอยู่กับลมหายใจ พุทโธอย่างเดียวนั้น คือการภาวนา ดูความเคลื่อนไหวของท้อง ดูลมหายใจ เป็นรูปธรรม ไม่ต้องคิดอะไรมาก รู้ลมเข้า รู้ลมออก พระพุทธเจ้าครูบาอาจารย์ท่านทำมาก่อนพวกเรา

**ถ้าเราไม่ทำก็ดีขึ้นอยู่อย่างนั้น เข้าขามเย็นขาม  
กลางคืนก็ฝัน กลางวันก็คิด มันปรุงแต่งตลอด**

อันตรายเป็น อายตนะ ๖ วิราคะเปรียบเหมือนเกี่ยวน้ำวน ถ้าไม่ติดข้องจะทำให้ไม่เป็นตัวของตัวเอง เหมือนคนไม่ได้ฝึกได้หัดเป็นกระต่ายตื่นตูม จี้น้อยก็หัวเราะ ว่าน้อยก็ร้องไห้เศร้าสร้อย จิตใจไม่ได้เสริมใยเหล็ก มันอ่อนไหว ไม่มีสติตามรักษา ขาดบ่อย ๆ ก็หมดสติ

“เราต้องฉลาดในการรักษาจิต รู้เท่าทันตามความเป็นจริง”

ถ้าเรามีจิตที่เสียหายแล้ว คือมีความโลภ - โกรธ - หลง เต็มหัวใจจะพูดก็ตาม จะทำก็ตาม ความทุกข์ย่อมติดตามเราไป เหมือนล้อเกวียนหมุนตามรอยเท้าโค ถ้าเรามีความดีบุญกุศลเหมือนเงาตามตัว

ต้องฝึกบ่อย ๆ ให้ชำนาญชำนาญ อารมณ์เสียบ่อย ๆ ถ้ามาฝึกหายใจเข้าก็รู้ ออกก็รู้ อารมณ์จะดีเอง เพราะเราต้องข้องแวะกับเรื่องไม่สบายใจ คนส่วนใหญ่ก็คิดเรื่องลูกเรื่องสามี ความรัก หวีลั่นกำไร

เราได้กำไรจากการทำงานแล้วเราก็กินกำไรชีวิตบ้าง

อยู่ในสังคมอย่างไรให้เป็นสุข ก็ต้องมีศีลธรรมประจำใจ มีน้ำใจรักและปรารถนาดีต่อคนทั่วไป ละเสียซึ่งความยึดถือในตัวตนของตน สำคัญว่าตนเก่งกว่าใคร รู้มากกว่าใคร ๆ อย่างนี้จะเข้ากับใครเขาไม่ได้ ต้องลดทิฏฐิมานะ ลดความเห็นแก่ตัว

ให้ความสุขสบายกับคนอื่น ไม่เอาความสบายจากคนอื่น

ชีวิตเราไม่ถึง ๑๐๐ ปี ต้องอยู่ด้วยความดี อยู่ด้วยความเสียสละ ตั้งแต่เข้าถึงนอนหลับ ตื่นขึ้นก็ทำความดีต่อ พระพุทธเจ้าจึงให้ถามตัวเองเสมอว่า **วันคืนล่วงไปล่วงไป เรากำลังทำอะไรอยู่**

พระเนรถ้าศีลเราไม่ดีข้อวัตรก็ไม่ดี เราจะเอาบุญกุศลจากที่ไหน ถ้าคนไม่มีศีล สมาธิก็ไม่มี ก็มันอยู่ด้วยอารมณ์ ความโลภ ความโกรธ

พระกณหา สุโขทัย

ความหลง ถูกกิเลสมันกดขี่ข่มเหง มันจูงแขนเล่นเหมือนเด็กไม่มีที่ขบ

ดังนั้นชีวิตของเราต้องอยู่ด้วยการปฏิบัติธรรม เพื่อจะได้มีบุญกุศล  
ให้กับพ่อแม่ญาติพี่น้องเจ้ากรรมนายเวรให้สมกับที่เค้ารอ...

วันพฤหัสบดี ที่ ๒ กันยายน พ.ศ.๒๕๕๓  
ณ วัดป่าทรัพย์ทวี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

บันทึกธรรมโอวาทโดย จิรวาทมโนภิกขุ

หัดบังคับจิตให้สร้างกำลังใจให้มากๆ

ทำจิตให้สงบ

วิปัสสนาเกิดจากการภาวนา

ปัญญาเกิดจากการภาวนา

สติมาปัญญาเกิด

สติเตลิดปัญหาก็ตามมา









กุฏิหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม ณ วัดแพร่ธรรมาราม

