

นलगพ่อกันนา สุภกาโม่

ใจดี ใจสบาย

Delivery



หลักปฏิบัติในชีวิตประจำวัน



“นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส”

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง



หลักปฏิบัติในวันพระ...

วันนี้เป็นวันพระเป็นวันธรรมสวนะ เป็นวันแห่งการรักษาศีล ฟังธรรม เป็นอริยะประเพณีที่ได้ประพฤติปฏิบัติกันมานาน การให้ทาน รักษาศีล การเจริญสมาธิ การทำช่อวัตรปฏิบัติเป็นหน้าที่ของทุก ๆ คน ที่ได้เกิดมาในโลกใบนี้

ให้ทุกคนพากันนั่งให้สบาย หายใจเข้าสบาย หายใจออกสบาย จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว

การพูดให้ผู้อื่นฟังเป็นร้อย ๆ ครั้งก็ไม่เท่ากับการปฏิบัติให้ดูครั้งเดียว

พระพุทธเจ้าท่านถึงไม่ให้เราอวด เราคุย เราไม่ว่าเราเก่งอย่างนั้น ปฏิบัติดีอย่างนี้ ถ้าเราอยู่ร่วมรวมกันแล้วเราจะรู้กันหมดว่าใครดีใครชั่ว ใครไม่ดี ใครเสียสละ ใครเห็นแก่ตัว

ท่านถึงให้เน้นเรื่องภาคประพฤติปฏิบัติ บางคนพูดดี พูดเก่ง ฉลาด แต่ความเก่งความฉลาดมันได้ไม่ก็วันเพราะมันเห็นแก่ตัว ทุกคนก็ไม่รักแล้ว ไม่เคารพแล้ว ไม่นับถือแล้ว เขาเรียกว่างามแต่ภายนอก จิตใจไม่งาม

เมื่อจิตใจไม่งามอยู่ในเนื้อในตัวที่เต็มไปด้วยความทุจริต มายาสาไถย หลีกเลี้ยงแก้ตัวเก่ง เต็มไปด้วยแง่มุมต่าง ๆ การประพฤติปฏิบัติใช้ไม่ได้ ไม่เอาไหนเลย อยู่ใกล้ใครคนนั้นก็เดือดร้อน บ้านใกล้เรื่องเคียงก็เดือดร้อน

พระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ท่านให้ลงรายละเอียดให้กับตัวเอง... เพื่อแก้ไขตัวเอง เพื่อพัฒนาตัวเอง มันถึงเวลาแล้ว มันสมควรแล้วที่ทุกคน จะต้องแก้ไข

ถ้าจิตถ้าใจของเรามันเป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าท่านให้เราเสียสละ ให้เราละความเห็นแก่ตัว เป็นผู้ใหญ่ ไม่มีตัว ไม่มีตน มีเจตนาที่จะคิดดี พูดดี ทำดี

วัน ๘ คำ ๑๕ คำ ให้รู้จักว่าเป็นวันพระ เป็นวันแห่งรักษาศีล ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม...

ทุกท่านทุกคนอย่าไปถือวันพระ วันอุโบสถว่าเป็นวันน้อยนะ... วันพระวันอุโบสถมันเป็นวันยิ่งใหญ่ของเราทุกคน ซึ่งสำหรับพระภิกษุ สามเณร คุณแม่ชี อุบาสก อุบาสิกาที่อยู่วัดเป็นวันพระทุกวัน

สำหรับญาติโยม มีศีล ๕ เป็นหลัก มีศีล ๕ ประจำใจ

ถ้าท่านรักษาศีลถึงจิตถึงใจ ถึงเจตนาที่จะงดเว้นเพื่อเข้าถึง พระนิพพาน เพื่อไม่มีตัวไม่มีตน ท่านก็สามารถเป็นพระอริยเจ้าได้



เป็นพระโสดาบัน สกิทาคามี ถ้าท่านถือพรหมจรรย์ในความเป็นฆราวาส ท่านก็จะเป็นพระอนาคามีได้

ความเป็นพระมันอยู่ที่ใจ มันอยู่ที่การปฏิบัติของทุกท่านทุกคน...

พระแต่งตั้ง เณรแต่งตั้ง แม่ชีแต่งตั้งมันมีมาก แต่ผู้ที่ปฏิบัติตาม พระธรรมวินัย ผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่ามันมีน้อย เปรียบเสมือนนิ้วหัวหนึ่งมีขนเยอะแต่มีเขาน้อย

เรานี่เป็นคนสำคัญนะ มีสิทธิ์ที่จะละความโลภ ความโกรธ ความหลง มีสิทธิ์ที่จะเป็นพระอริยเจ้าได้ ไม่ว่าจะเราจะเป็นใคร "เป็นโยมชาวบ้านก็มีสิทธิ์ที่จะปฏิบัติได้เหมือนกัน..."

ขอให้เราเห็นความสำคัญของการประพฤติปฏิบัติ...

ทุกท่านทุกคนอย่าลืมนะ เราเกิดมาก็เกิดมาคนเดียว เวลาตายก็ตายคนเดียว มีแต่บุญกุศลที่จะเป็นอริยทรัพย์

บางทีเราก็คิดไปเองว่าเรานี่มันคงปฏิบัติไม่ได้มั้ง คงไม่มีอำนาจ วาสนา...!

พระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า เรานี่แหละเป็นคนทำได้ ที่ไม่ได้ก็เพราะเราไม่ได้ทำ ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ...



วันนี้ก็เป็นวันธรรมสวนะ แล้วในโอกาสต่อไปก็ ๘ คำ ๑๕ คำ ก็ถือว่าเป็นวันสำคัญสำหรับญาติโยมที่อยู่ที่บ้าน ที่ลืมไปหมดว่ามันไม่ใช่เรื่องของเรา

สำหรับผู้ที่อยู่วัดก็มีวันพระอยู่ตลอด ก็คือวันพระของเราทุก ๆ วัน

แต่วันพระ ๘ คำ ๑๕ คำ อาจจะพิเศษหน่อยนะ เช่น ถือนะฬชชิก เติณจงกรม นั่งสมาธิ สลับสับเปลี่ยนกันไปทั้งคืน ถ้าคนร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี น่าจะประพฤติปฏิบัตินะ...

บางคนเกิดมายังไม่เคยทำ ไม่เคยปฏิบัติ ลองเดินจงกรมครั้งละหลาย ๆ ชั่วโมง นั่งครั้งละหลาย ๆ ชั่วโมง ฝึกนั่งสมาธิ ฝึกเข้าสมาธิ ฝึกจิตใจนุ่มเข้าสู่สมาธิ เพื่อจะข้ามความง่วงหงาวหาวนอน จะได้ข้ามด่านใหญ่ ด่านความง่วงหงาวหาวนอน

พยายามมาแก้ที่จิตใจของเรา ใจของเรามันสำคัญมาก มันชอบหนีการหนีงาน มันชอบเป็นใจท่องเที่ยว เป็นใจพเนจร มันไปของมันเรื่อย

เรามาฝึกเข้าสมาธิ ฝึกทำสมาธิ เรายังไม่นั่งก็อยากให้มันสงบแล้ว อยากให้มันไม่ปวดแสบปวดชา อยากให้มันไม่ง่วงหงาวหาวนอน

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราปรุงแต่ง ถ้าเราปรุงแต่งทุกข์ทางกายมันก็มากแล้ว เรายังไปทุกข์ทางใจอีก สงบหรือไม่สงบก็ช่างมัน เรามีหน้าที่



หายใจเข้าออกสบาย รู้ลมเข้าออกสบาย ให้ใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัว
สบาย ละเอียดก็สบาย จิตใจของเรามันนิ่งมันใสก็สบาย

เราประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ได้ยวมันก็สงบเอง เราไม่ยาก
ไม่ต้องการ ถ้าเราสร้างเหตุสร้างปัจจัยให้ถูกต้อง ทุกอย่างมันก็สงบเอง

เราอยากให้มันสงบมันก็ไม่สงบหรอก เพราะความอยากเป็นนิรันดร
“บางคนเคยเข้าสมาธิได้ พอวันหลังก็เข้าไม่ได้ เพราะความอยาก”

“นักปฏิบัติธรรมมีหน้าที่ทำ...” เราไม่ต้องอยาก เราไม่ต้องไปขอ
ทุกอย่างมันเป็นของมันเอง

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมันเกิดจากเหตุ
เราต้องสร้างเหตุ สร้างปัจจัย ไม่ต้องพูดมาก ไม่ต้องคิดมาก
ประสาทวิมานในความคิดมันเกิดขึ้นไม่ได้ นอกจากโรคความคิดของเรา

ในวันพระสิ้นเดือนนี้ อันไหนไม่ดีก็ให้มันดับมันสิ้นไป เรื่องอดีต
เรื่องเก่า ๆ ที่เรามันประมาทพลาดพลั้ง ก็ไม่ต้องไปคิดมันอีกแล้ว
ไม่ต้องไปเครียดมันอีกแล้ว พูดก็ไม่ได้เรื่องอะไร

คนเรามันชอบจมอยู่ในอดีต...

ถ้าพูดเรื่องอดีต หูมันกางออกมาเลย คุยเป็นตุเป็นตะ ก็วันก็คืน
ก็คุยกันไปได้ คนรุ่นเก่ากับคนรุ่นใหม่มันถึงคุยกันไม่ได้ คนหนึ่งคุยอดีต
คนหนึ่งคุยปัจจุบัน เหมือนนกกับปลา มันคุยกันไม่ได้



พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราติดในอดีต เต็มวันเป็นเหตุ เป็นภพ เป็นชาติ ให้เราเวียนว่ายตายเกิด

“ประพฤติปฏิบัติธรรมให้มันดี ๆ ปฏิบัติตัวกับใจให้เลือร้าย กลายเป็นพระ...” ถ้าว่เราเป็นคนดี เป็นผู้โชคดี

ขออ่นวนยอวยพรให้ทุกท่านทุกคนจงมีกำลังจิตกำลังใจในการ ประพฤติปฏิบัติ ให้มีสุขภาพใจ สุขภาพกายที่แข็งแรง ไม่มีโรคทางกาย ทางจิตทางใจ ประพฤติปฏิบัติธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยกันทุกท่าน ทุกคนทอญ...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ท่องค้หลวงพ่อกัณหา สุขกาโมเมตตาให้หน้ามาบรรยาย

เข้าวันศุกร์ที่ ๒๕ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๕๔

วัดป่าทรพย์ทิวธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา





*ความเชื่อพระมโนอยู่ที่ใจ
มโนอยู่ที่การปฏิบัติของทุกท่านทุกคน...*