

นางพอกันนา สุภาโม

# ใจดี ใจสบาย

Delivery

เราทำอย่างไรจิตใจถึงจะหนักแน่น ไม่ท้อวันไหน...

## เราทำอย่างไรจิตใจถึงจะหนักแน่น ไม่หวั่นไหว...

เราทำอย่างไรจิตใจถึงจะหนักแน่น จิตใจของเราถึงจะไม่หวั่นไหว เพราะเราก็เป็นมนุษย์ธรรมดา...

พระพุทธเจ้าท่านให้เราฝึกจิตใจให้มี “สัมมาสมาธิ” คือความตั้งมั่นในธรรม ตั้งมั่นในความดี ตั้งมั่นในความถูกต้อง

มนุษย์เราแปลว่าผู้ประเสริฐ...

มันประเสริฐอยู่ที่ไหน...? มันประเสริฐที่ที่ตั้งมั่นในธรรม ในความเป็นธรรม ในการที่ไม่โยกคลอน ไม่หวั่นไหว

ผัสสะที่มันมากกระทบกับเราในชีวิตประจำวัน ถ้าเราไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญาละ เราทุกคนนั้นย่อมไม่เป็นตัวของตัวเอง ขึ้นอยู่กับผัสสะ ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม อากาศร้อน อากาศหนาว มันก็ทำให้เราโยกคลอน สิ่งที่ดีที่ช่วยมันก็ทำให้เราโยกคลอน



พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนมีสมาธิที่แข็งแรง พยายามมีสติ มีสัมปชัญญะให้มันมาก

มนุษย์ส่วนใหญ่จะนอกจากพระพุทธเจ้า พระอรหันต์แล้ว ย่อมตกอยู่ในอิทธิพลสิ่งแวดล้อม

พระพุทธเจ้านะสอนเราให้มีความสุขในการปฏิบัติธรรม ในชีวิตของเรานี้ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรม พยายามเอาความดี เอาความถูกต้อง มาไว้ที่ใจของเรา ไว้ที่วาจา ที่การกระทำของเรา ต้องมีความสุข ความดับทุกข์ในการทำความดีอย่างนี้



วันหนึ่งคืนหนึ่งนะ ๒๔ ชั่วโมง เวลาเรานอนพักผ่อนนั้นอย่างมาก ก็ไม่เกิน ๖ ชั่วโมง ถ้าเราไม่ทำใจดี ใจสบาย ใจไม่มีทุกข์ ใจไม่มีสติสัมปชัญญะนั้น เราทุกคนก็จะตกนรกทั้งเป็นในด้านจิตใจ

การเกี่ยวข้อง การผัสสะนั้นถือว่าเป็นสิ่งที่ดี ไม่ว่าจะสุข ไม่ว่าจะทุกข์ ไม่ว่าจะรวยหรือจะจนนั้น มนุษย์เราทั้งหลายต้องพากันปฏิบัติ พัฒนา...

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เรากลัวผัสสะ กลัวอารมณ์ กลัวสิ่งแวดล้อม แล้วแต่อะไรมันจะเกิด แก่ด้วยศีลคือการทำความดี แก่ด้วยสมาธิ คือความหนักแน่น แก่ด้วยปัญญา คือการไม่หลงในอารมณ์ ไม่หลงในประเด็น

ทุกท่านทุกคนนะต้องขอบคุณผัสสะ ขอบคุณสิ่งแวดล้อม ทั้งที่มันเล็กน้อยหรือรุนแรงที่มาให้เราทุกท่านได้ภาวนา ได้พัฒนา ได้ฝึกจิตใจ สร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม

มนุษย์เราคือผู้ที่มาแก้ไขที่ใจของตัวเอง แก้ไขที่คำพูดของตัวเอง แก้ไขที่การกระทำของตัวเอง ปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ คือธรรมาธิปไตย คนส่วนใหญ่จะถืออัตตาธิปไตยเป็นหลัก ตัวเองถึงมีปัญหา แล้วทำให้คนอื่น มีปัญหา เพราะเอาประชาธิปไตยเป็นใหญ่

พระพุทธเจ้าให้เราเอาธรรมเป็นใหญ่ ปรับตัวเองเข้าหาธรรม ถ้าเราเอาความโลภ ความหลงของคนส่วนใหญ่ตัวเราก็อ้อมมีปัญหาลังคมส่วนรวมก็มีปัญหา เพราะประชาธิปไตยนั้นเอาสิ่งที่ไม่ดีเป็นใหญ่ โดยพร้อมเพรียงกัน เราเลยไม่ได้พากันประพฤติปฏิบัติในคุณธรรมของความเป็นมนุษย์

เราเรียนมาก เรารู้มากนะมันดี เพราะคนที่เรียนนั้นมันฉลาด มันรู้เหตุรู้ผล รู้ว่าทำอย่างนี้จน ทำอย่างนี้รวย แล้วก็เอาตัวเองเป็นใหญ่ เอาตัวเองเป็นหลัก ไม่เอาความรู้ ไม่เอาความฉลาดเพื่อที่จะให้มนุษย์นี้พัฒนาเข้าหาศีล หารธรรม หาคุณธรรม โลกของเรา สังคมของเรามันถึงร้อน

มนุษย์เราทุกคนถึงมีความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติธรรม จำเป็นที่จะต้องพัฒนาตัวเอง ไม่มีใครยกเว้นเรื่องการประพฤติการปฏิบัติธรรม

ถ้าเราตั้งมั่นในธรรม ตั้งมั่นในความดี ตัวเราก็มีความสุข ไม่มีทุกข์ พ่อแม่ญาติพี่น้องเพื่อน ๆ ก็ได้รับอานิสงส์ไปกับเราพร้อม ๆ กัน

บุคคลหนึ่งมันสำคัญอยู่ที่ตัวของเราเอง มนุษย์เราถึงต้องตั้งมั่นในความเป็นธรรม มีความเชื่อมั่นในตัวเอง เชื่อมั่นในความดี การทำความดีนั้นเป็นสิ่งที่มิประโยชน์เพราะเราได้พัฒนาสิ่งภายนอก และพัฒนาทั้งด้านจิตด้านใจของเรา

เราเป็นผู้ใหญ่เป็นผู้นำนี้สำคัญมาก เพราะมนุษย์คนหนึ่งนี้สำคัญ  
อยู่ที่หัวใจ ครอบครัวยุ่ หนึ่งสำคัญอยู่ที่คุณพ่อคุณแม่ หน่วยงานกระทรวง  
หนึ่งก็สำคัญอยู่ที่หัวหน้า หัวหน้ามีความสำคัญอยู่ที่ทีมงาน ต้นไม้ต้นเดียว  
ยืนอยู่กลางแจ้งนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ต้องมีต้นใหญ่ ต้นรอง ต้นเล็ก  
จนถึงกระทั่งหญ้า ต้นไม้ใหญ่นั้นถึงจะตั้งอยู่ได้

ทุกท่านนั้นถือว่ามีความสำคัญพอ ๆ กันนะ นิ้วมือนั้นะก็สำคัญ  
ทั้งหมดทั้ง ๕ นิ้ว



ทุกท่านนะพระพุทธเจ้าถึงให้เราหันมาหาธรรมะ มีความเมตตา  
ตัวเองด้วยการตั้งมั่นในศีลในธรรม เมตตาคนอื่น เพราะทุกคนทุกท่านนั้น  
ย่อมมีทุกข์ทั้งทางกาย ทุกข์ทั้งทางใจ ทุกข์ทางหน้าที่การงาน ทุกข์จาก  
ญาติพี่น้องวงศ์ตระกูลนะ

เดี๋ยวนี้เรากำลังมาพัฒนาใจของเราให้มันดี ให้มันสบาย ให้มันไม่มีทุกข์  
เราจะเจ็บไข้ไม่สบายก็ช่างหัวมัน ต้องทำใจให้สบาย ใจไม่มีทุกข์

เป็นคนนอนหลับยาก เป็นคนนอนไม่หลับ ก็ต้องทำใจสบาย  
ใจไม่มีทุกข์นะ เป็นคนที่มีความวิตกกังวลมากก็ต้องฝึกทำใจให้สบาย  
ทำใจไม่มีทุกข์ ฝึกปล่อย ฝึกวาง เราจะได้พัฒนาเราไปในชีวิตประจำวันนะ

ใจของเราถ้าเราไม่ฝึกนะมันไม่ได้ มันก็อย่างเก่า มันก็เท่าเก่า  
"เราต้องฝึก" ถ้าเราปล่อยไว้ปัญหามันก็ยึดเยื่อไปเรื่อยนะ ผงนิดเดียว  
มันเข้าตาเราก็มองไม่เห็น มันสร้างปัญหาให้เราทั้งนั้นนะ

เราต้องทำจิตทำใจของเราให้ใจของเรามีศีล มีสมาธิ มีปัญญา  
แก้ปัญหาไปเป็นเปราะ ะ ตามชีวิตจิตใจเรื่องใหญ่ ถ้าเราคิดว่าไม่มีปัญหา  
มันก็ไม่มีปัญหา ปัญหาต่าง ๆ มันอยู่ที่เรามีความหลง อยู่ที่มีความเห็นแก่ตัว  
เราถึงเป็นทุกข์ เราถึงมีความกังวล เราถึงนอนไม่หลับ

ความไม่รู้ ความไม่ฉลาด ความไม่เข้าใจนะมันทำให้กิเลสของเรานั้น  
พุ่งกระจายกระจายไปหมด แถมทั้งเครียด ทั้งโกรธเข้ามาอีก

อะไรจะเกิดขึ้น อะไรจะตั้งอยู่นั้น พระพุทธเจ้าเมตตาบอกเรา  
ให้สมาธิแข็งแรงไว้ อย่าไปคิดอะไร อย่าไปปรุงแต่งอะไร อุเบกขาต่ออารมณ์  
เป็นธรรมชาติของผู้ใหญ่ เป็นความเจริญด้านจิตใจ ให้เรามีไว้ อดเอาทนเอา  
เดี่ยวทุกอย่างมันก็ผ่านไปหรอก...

อย่าเป็นคนใจเบา อะไรมากระทบ อะไรมาสัมผัสเราก็กังขาไปหมด  
ถูกความหลง มันมาหลอกหลวงนะตั้งหลายครั้งหลายคราวเราก็กังขามาก

ให้อด ให้อทน ให้อทนทน...





การงานที่เราปฏิบัติประจำในชีวิตประจำวันจะต้องมีความสุข ต้องมีความดับทุกข์จริง เราทำงานเพื่องาน ทำงานเพื่อเสียสละ ทำงานเพื่อ ไม่มีตัวไม่มีตน ทุกท่านทุกคนก็จะได้ทั้งงาน ได้ทั้งเงิน ได้ทั้งทรัพย์สมบัติ ชื่อว่าได้ทั้งทรัพย์ ได้ทั้งอริยทรัพย์ควบคู่กันไป สมกับเราทุกคน ที่เป็นผู้ประเสริฐที่เกิดมาเป็นมนุษย์แท้ เป็นมนุษย์ที่มีจิตใจสูง

**เรื่องคนอื่น...** ใครเค้าจะดีเค้าจะชั่วก็ช่างเค้า เราเอาความดี เอาความถูกต้อง เอาความเป็นธรรม เอาคุณธรรม

ในโลกนี้มันต้องมีกลางวันกลางคืน มีหน้าหนาวหน้าฝนหน้าแล้ง มีทั้งคนดีคนไม่ดีนี่

"เราจะเอาแต่สิ่งที่เราต้องการ สิ่งที่เราไม่ต้องการเราจะเอาไป ไหวไหนล่ะ...?" เพราะโลกมันเป็นของเขาอยู่อย่างนี้

พระพุทธเจ้านะให้เราทุกคนพากันฉลาด เพราะเราเกิดมา เพื่อความฉลาดสมกับเป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าก็แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้ไม่มีทุกข์ ผู้ที่ไม่มีความหลง



ร่างกายของเราทุกคนประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศธาตุ  
มีอายุขัยจำกัด ที่จะให้เราทุกคนนั้นได้พากันสร้างความคิด สร้างบารมี

เมื่อโอกาสเป็นของเรา... ทุก ๆ ท่านทุกคนน่าจะดีใจ  
ภูมิใจที่ได้สร้างบารมีเต็มเม็ดเต็มหน่วย

การฝึกจิตใจให้สบาย ฝึกจิตใจให้ไม่มีทุกข์นี่เป็นสิ่งสำคัญนะ

พระพุทธเจ้าถึงตรัสว่า "ความสุขอันใดสู้ความสงบไม่ได้ ไม่มี..."

คนเราจะจนจะรวยไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ใจสงบ ใจไม่มีทุกข์...

คนรวยถ้าใจไม่สงบก็มีทุกข์ คนมียศมีตำแหน่งถ้าใจไม่สงบก็มีทุกข์  
คนสุขภาพร่างกายดีถ้าใจไม่สงบก็มีทุกข์นะ "ความสงบคือสิ่งสำคัญ  
ที่เราต้องการ..."



พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนฝึกทำใจสงบด้วยการฝึกหายใจเข้าสบาย หายใจออกสบายในทุกลมหายใจที่เราระลึกได้ ไม่เฉพาะนั่งสมาธินะ

เราทำอะไรอยู่เราก็ฝึกหายใจเข้าสบายหายใจออกสบาย เราทำงานไป เรานึกได้เมื่อไหร่เราก็กลับมาหายใจเข้าสบายออกสบาย เหมือนนักกีฬาเค้าพักยกนะ เราทำงานก็มีเวลาพักผ่อนนะ "การพักผ่อนทางจิตใจก็คือฝึกหายใจเข้าสบายออกสบาย..."

พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนมีความสุขกับการทำงาน มีความสุขกับการหายใจเข้าสบายออกสบาย เรื่องอดีตอย่างที่เราทำอยู่อย่างนี้ เราพูดอยู่อย่างนี้ เราที่เกี่ยวข้องอยู่อย่างนี้ เราต้องทำให้ดีที่สุด ถ้าผ่านไปแล้วเป็นอดีตนะ

ผ่านไปแล้วนาที่หนึ่งสองนาที่ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราเอามาวิตกกังวล ความวิตกกังวลนั้นคือความยึดมั่นถือมั่น เป็นอาการที่บุคคลไม่รู้จักปล่อย ไม่รู้จักวาง มันจะดีที่สุดเราก็ต้องปล่อยวาง มันจะเลวที่สุดเราก็ต้องปล่อยวาง

ทุกท่านทุกคนต้องฝึกวางจิตใจอย่างนี้ให้ได้ ถ้าเราไม่ฝึกปล่อย ไม่ฝึกวางนี้เรานี้แย่เลยนะ "ดีก็แบก ชั่วก็แบก" พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเราเป็นบุคคลที่แบกของหนักพาไป เค้าเรียกว่าใจของเรายังเป็นเด็ก ๆ ยังไม่รู้จักปล่อย ยังไม่รู้จักวางอาการจิตใจของเรานี้ไม่ดีเลย ไม่เข้าท่าเลยนะ

เราต้องฝึกปล่อยฝึกวาง ต้องฝึกหัด ต้องปฏิบัติ มันถึงจะเข้าใจ  
มันถึงจะชำนาญ

เราทำไปเรื่อย ๆ เราปฏิบัติไปเรื่อย ผลของมันจะเกิดมันก็เท่ากับเรา  
ปฏิบัตินี้แหละ มันจะได้มากได้น้อยกว่านั้นมันคงเป็นไปได้

เรามีหน้าที่ประพุดติปฏิบัติให้เหตุปัจจัยมันถึงพร้อม แล้วทุกอย่าง  
มันก็จะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์เอง

เราทุกคนก็จะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ เข้าถึงสวรรค์  
เข้าถึงพระนิพพานตามที่เราตั้งใจ ที่สร้างบารมีด้วยกันทุกท่านทุกคน  
โดยไม่ต้องสงสัย...



พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่องค์หลวงพ่อกันหา สุภาโกเม เมตตานิให้นามบรรพชา

ไนแกักราชการจากสำนักงานการตรวจเงินแผ่นดิน (สจง.)

ใช้วันที่ ๕ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๗ ณ วัดมัทรีภักทวิธรรมาราม ต.จันทมี อ.จันทบุรี จ.นครราชสีมา