

นางพ้อกัณนา สุภาโม

ใจดี ใจสบาย

Delivery



สภากรรณกัณการขอมรณตความเม้นจริง...



“นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺทสฺส”

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง



สภาวะธรรมกับการยอมรับความไม่จริง...

เรื่องความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก
เรื่องอากาศร้อน อากาศหนาว เรื่องฤดูแล้ง ฤดูฝน ฤดูหนาว เรื่องทุกสิ่ง
ทุกอย่างนั้นมันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป นี่เป็นธรรมชาติ เป็นธรรมชาติ
ทุก ๆ ท่านทุก ๆ คนคงไม่มีใครเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้

สิ่งที่เรามีปัญหาทุกวันนี้เพราะเราอยากให้ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นไป
เหมือนที่ใจเราต้องการ อยากจะให้มันเป็นไปเหมือนความยึดความถือ
ของเรานั้นมันเป็นไปไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราทุก ๆ คนยอมรับสภาพความเป็นจริงว่า
อันนี้เป็นธรรมะเป็นสภาวะธรรม ให้ทุกท่านทุกคนอย่าพากันเครียด
อย่าพากันต่อต้าน

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทำจิตใจให้มันสงบ ให้มันเย็น เอาศีลทั้ง ๕
มาช่วยเรา เอาศีลทั้ง ๘ มาช่วยเรา เอาศีลทั้ง ๑๐ มาช่วยเรา เอาศีล

ทั้ง ๒๒๗ มาช่วยเรา เพราะในใจของเรานี้มันจะพยายามไปยึดมั่นถือมั่น
ในอัตตาตัวตน



คนเรานี้ถ้ามีตัวตนมันทุกขณะ คิดว่าเป็นหญิงเป็นชายก็ทุกข์แล้ว
คิดว่าเป็นนาย ก. นาง ข. มันก็ทุกข์แล้ว คิดว่าตัวเองได้ ตัวเองเสีย ตัวเองมี
ตัวเองเป็นมันก็ทุกข์แล้ว

สัkkายทิฐิ คือความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนในทุกคนต้องมาแก้ไข
ที่ตัวเอง แก้ที่ใจนี้สำคัญ แก้ที่อารมณ์นี้สำคัญ



เราทุกคนส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันมันอยู่ด้วยความเครียด อยู่ด้วยความทุกข์ ทุกข์ทั้งตัวเอง และทั้งทุกข์แทนคนอื่น

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราปลง ให้เราปล่อย ให้เราวาง... เพราะเรื่องนี้มันเป็นเรื่องจิตเรื่องใจของเรา ไม่มีใครที่จะมาช่วยเหลือเราได้

ให้เรามาแก้ที่ใจแก้ที่ความคิดความเห็นของเรา เพราะสิ่งต่าง ๆ นั้น เค้าไม่มีสุขไม่มีทุกข์อะไรเลย **"มันมีแต่เรา..."** เราไปแบกสุขแบกทุกข์

ทุก ๆ ท่านทุกคน... พระพุทธเจ้าท่านให้เราปฏิบัตินะ ปฏิบัติที่ที่เราอยู่นั้นแหละ ปฏิบัติอยู่ที่บ้าน ปฏิบัติที่ทำงาน หรือปฏิบัติอยู่ที่วัด ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนทุกคนต้องมาแก้ที่จิตที่ใจแก้ที่ความหลงของเรา

พระพุทธเจ้าท่านให้มองมาที่ตัวเรานะ... เรามันมีที่ไหน รับประทานอาหารทุกวันมันก็แก้ทุกวัน ทุกท่านทุกคนล้วนแต่ต้องเป็นอากงอาม่า สุดท้ายก็ต้องสลายไปในที่สุด

เราจะไปคิดว่ามันปล่อยไม่ได้วางไม่ได้ เพราะว่ามีลูกมีหลานมีภาระ มีหนี้สินนี้ไม่ได้

เรื่องภาระเรื่องหนี้สินถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา เรื่องลูกเรื่องหลาน ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา คนเราเกิดมาถ้าไม่รู้จักอารมณ์ ไม่รู้จักความคิด มันก็ยอมทุกข์อย่างนี้แหละ มีบ้านก็ทุกข์เพราะบ้าน มีรถก็ทุกข์เพราะรถ



มีลูกมีหลานก็ทุกข์เพราะลูกเพราะหลาน มีร่างกายก็ทุกข์เพราะร่างกาย
 เวลานอนหลับเราก็ได้ผ่อนคลายความทุกข์ลงมาน้อย แต่บางคนนอนหลับ
 ก็ยังฝันยังทุกข์นะ



เรื่องปล่อย เรื่องละ เรื่องวางเป็นสิ่งสำคัญ...

คนเราอยากรวยมันก็ไม่รวย อยากหนุ่มมันก็ไม่หนุ่ม อยากสาวมันก็
 ไม่สาว อยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายมันก็เป็นไปไม่ได้ มันเป็นธรรมชาติ
 เป็นสภาวะธรรม



พยายามเดินไปข้างหน้าเรื่อย อย่าไปพันหลักอยู่ข้างหลัง
อดีตมันผ่านไปแล้วมันแก้ไขไม่ได้ ทำใจให้สบายไม่ให้มีทุกข์ พยายามแก้ไข
ใจของเรา คอนโทรลใจของเรา

**"พยายามเสียอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต พยายามรักษารักรณะ
แม้ชีวิตของเราจะหาไม่..."**

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราลูป ๆ คล้ำ ๆ เยาะ ๆ ยอง ๆ ต้องปรับใจ
เข้าหาศีลหาธรรม

ความเพลินนะมันมีกับเราทุก ๆ คน... พระพุทธเจ้าท่านให้เราพากัน
รู้จักในจิตในใจของเราว่ามันลุ่มมันหลงอะไรบ้าง...?

เมื่อรู้ว่ามันมีแล้วก็พยายามตัดพยายามวาง ทำจิตใจให้เข้มแข็ง
ประพฤติดิปฏิบัติอบรมบ่มอินทรีย์ไปเรื่อย ๆ



คนเรากิเลสมากความต้องการมาก มันไม่ได้ตามใจแล้วมันเครียด

ถ้าเราตามใจเรา เราก็เหมือนกับที่ฉนขพราหมณ์ที่ตรัสกับ
พระพุทธเจ้าว่า "อันไหนข้าพเจ้าชอบข้าพเจ้าก็จะเอา อันไหนข้าพเจ้า
ไม่ชอบ ข้าพเจ้าก็ไม่เอา..."

พระพุทธเจ้าจึงตรัสถามว่า "ความแก่ ความเจ็บ ความตาย
พราหมณ์ชอบไหม...?" ที่ฉนขพราหมณ์ก็ตอบว่า "ไม่ชอบ" พระพุทธเจ้าจึง
ตรัสแก่พราหมณ์ว่า "สิ่งที่พราหมณ์ไม่ชอบ พราหมณ์ก็ต้องได้ทั้งหมด..."

เราทุก ๆ คนนี้กำลังต้องอยู่ในสภาวะเดียวกับที่ฉนขพราหมณ์
จะมาเอาตามความชอบใจ

เราพยายามแก้จิตแก้ใจของเราในชีวิตประจำวัน เราจะได้รู้จักว่า
พระนิพพานอยู่ตรงนี้เอง อินทรีย์บาร์มีจะแก้กล้ำมันอยู่ตรงนี้เอง

เราจะไปหลงตัวตนไม่ได้ หลงวัตถุข้าวของเงินทองไม่ได้หรอกนะ
ต้องปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ

คนเรานั้นนะ จะไปเอาความสุขในทรัพย์สมบัติ เอาความสุขทางเนื้อ
ทางหนัง เอาความสุขจากลาภยศสรรเสริญ ถ้าทุกท่านทุกคนคิดอย่างนี้
ต้องไปถึงทางตันแน่ คิดว่าจะไปหาธรรมะที่อื่นมันก็คงไม่ได้พบไม่ได้เจอ
ธรรมะหรอก ถ้าเราไม่ได้กลับมาแก้ที่ตัวเอง





เราอย่าไปคิดว่าเราอินทรีย์บาร์มีน้อย ต้องหลบหน้า หลบตา หลบผู้
หลบคน เพราะทุกคนมีหน้าที่มีภาระงาน

พระพุทธเจ้าท่านให้เราปฏิบัติในชีวิตจริงในชีวิตประจำวันให้มั่นคง
ทุกซ์ทางจิตทางใจได้



เราไปอยู่ที่ไหนทำอะไรถ้าเรามีความยึดมั่นถือมั่นมีตัวมีตนเรามีทุกข์
ทั้งนั้น ทุกข์ทางกายไม่ว่าแต่มีทุกข์ทางใจ

ความเครียดที่เราทั้งหลายประสบอยู่นี้คือความทุกข์ทางใจ
ทำให้เกิดทุกข์เกิดภัย เกิดโรคเครียด นอนไม่หลับจนเป็นโรคกระเพาะ
โรคประสาท โรคมะเร็ง สารพัดโรคนะ เพราะเราพากันเป็นแต่นักปรัชญา
ไม่ยอมเป็นนักปฏิบัติ ไม่กลับมาแก้ไขใจของตัวเอง แก้ไขประพฤติดุปฏิบัติ
ตัวเองที่มันทำตามใจตามกิเลส "เราจะเอาหน้าไปไหนเอาตาไปไหน
จะเอาลาภยศสรรเสริญไปไหน จะเอาความหล่อความสวยไปไหน...?"

ทุกท่านทุกคนพระพุทธเจ้าท่านให้พิจารณาสิ่งเหล่านี้ว่าเป็น
ภาระหนักที่มันเป็นอึดตายตัวตน ลาภยศสรรเสริญนี้ให้เรากระซอกหน้าากาก
ของตัวเองออก กระซอกสมมุติที่มันบังสัจธรรมที่มันครอบงำเรา ทำให้เรา
มีตนนอนธการ...

ทุกท่านทุกคนอยู่ในบ้านในสังคมมีหน้าที่มีตำแหน่งต้องเพิ่มความดี
เพิ่มการเสียสละให้มากขึ้น เพราะเราไม่ได้มีไม่ได้เป็น ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน
เราเขา

ทุกท่านทุกคนต้องปล่อยวางทางจิตทางใจที่มันเกิดกับเราต้องแก้ไข
ให้ได้ อดให้ได้ ทนให้ได้



สมาธิต้องแข็งแรง ชีวิตนี้มอบให้ความดี มอบให้ศีลให้ธรรม
ให้คุณธรรมนะ

เราจะได้มีหลักมีข้อวัตรปฏิบัติ มีความสุขในการทำความดี
มีความสุขกับการรักษาศีลปฏิบัติธรรม...

หวังว่าทุกท่านทุกคน จะได้น้อมนำธรรมะของพระพุทธเจ้า
ไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อให้เข้าถึงมรรคพระนิพพาน
ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...



พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ท้องถิ่นลพบุรี อ.สามโก้ จ.ลพบุรี

ใช้วันศุกร์ที่ ๗ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

ณ วัดป่าพุทธทาสธรรมาราม ต.วังน้ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา



Prod. by P. D. ...