

นางพอกันนา สุภาโม

ใจดี ใจสบาย

Delivery





“นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺทสฺส”

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง



ความดีนั้นทุกท่านทุกคนต้องปฏิบัติด้วยตนเอง

ชีวิตของเราทุก ๆ คนถือว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐที่เกิดมาเป็นมนุษย์ เพื่อสร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม เพื่อเกิดมาเพื่อเป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละ เป็นผู้ที่ตั้งมั่นในศีลในธรรม เป็นผู้ที่มีความขยัน รับผิดชอบ มีความสุขในการทำความดี มีความสุขในการทำงาน การสร้างความดี สร้างบารมี

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนมาปฏิบัติที่ตัวเอง มาแก้ไขใจของตัวเอง มาแก้ไขคำพูดของตัวเอง มาแก้ไขการกระทำของตัวเอง เพื่อตั้งมั่นในความดี ผลที่ได้รับก็คือได้ทั้งทรัพย์และได้ทั้งอริยทรัพย์

เราทุกคนที่จะปรารถนาอ้อนวอนขอเรื่องเหล่านั้นก็ไม่อาจเป็นตามที่เร้อ้อนวอนขอได้ สิ่งที่ดี ๆ สิ่งทีประเสริฐนั้นย่อมเกิดขึ้นจากการประพฤติพร้อมทั้งกาย วาจา ใจของเราเอง

ความรู้ความเข้าใจของเรานั้นมันมีน้อยมีมากกับเราพอสมควร แต่สิ่งที่สำคัญคือการประพฤติปฏิบัติของเราเอง

ความดีนั้นทุกท่านทุกคนต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ไม่มีใครที่จะทำแทน ปฏิบัติแทนเราได้ เปรียบเสมือน "อาหาร" ทุก ๆ คนต้องรับประทานเอง ความดีความถูกต้องทุก ๆ คนก็ต้องรับผิดชอบในตัวของเราเอง เรามีโอกาสไปโทษคนอื่นคนนี้ได้

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราเป็นคนที่ยับยั้ง อดทน ขยันหมั่นเพียร อดทนเดินตามทางสายกลาง เอาความดีเอาความถูกต้อง เป็นที่ตั้ง

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราตั้งอยู่ในความประมาท เพราะคนเราทุก ๆ คนมันชอบติดในความสุข ความสะดวกสบาย มันเลยเกิดเป็นความประมาท ไม่ได้ปรับปรุงแก้ไขจิตใจของตัวเอง สุดท้ายเราก็ก่อเป็นคนยากลำบาก จนทั้งทรัพย์ ข้าวของเงินทอง ลาภ ยศ สรรเสริญ จนทั้งความดี จนทั้งคุณธรรม

เราทุกท่านทุกคนจะไปโทษใครเพราะตัวเราเองตั้งอยู่ในความประมาท ไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ คนเราเมื่อขาดสติขาดสัมปชัญญะ ปัญหาต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้นแก่เราแน่นอน

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนก้าวไปด้วยความดี ในชีวิตประจำวัน เอาความดีเป็นที่ตั้ง เอาพระรัตนตรัยเป็นที่ตั้ง



พระรัตนตรัยคืออะไร...?

พระรัตนตรัย คือ ความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง

พระรัตนตรัย คือ ศีล คือ ธรรม คือ คุณธรรม

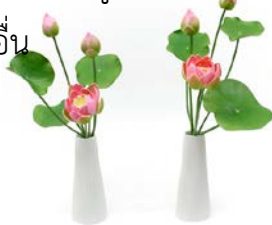
คนเราถ้าทำตามใจของตัวเองนั้นมันเป็นสิ่งทีสร้างปัญหา ก่อทุกข์ ก่อโทษ ก่อเวร ก่อภัย

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราคิดว่า ถ้าเราตั้งมั่นในพระรัตนตรัย เราจะขาดอิสรภาพ มันเป็นการลิดรอนสิทธิ ลิดรอนความสุขของเรา ที่จะได้รับในชีวิตประจำวัน

เรามีความโลภ มีความโกรธ มีความหลง มีอัตตาตัวตน เรายังไม่เข้าใจ เราก็มีความคิดเห็นอย่างนี้ มีความเข้าใจอย่างนี้ คิดว่าธรรมะมันลิดรอนสิทธิหรือการทำมาหากินของเรา "เราทำตามใจของเรา ทำตามความอยากของเรา ย่อมมีปัญหาแน่นอน..."

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราเอาความดีเป็นที่ตั้ง...

จุดมุ่งหมายของการเรียนการศึกษาก็เพื่อให้เรารู้ เพื่อให้เราเป็นคนฉลาด เพื่อเข้าใจเรื่องดีเรื่องชั่ว เพื่อจะได้เป็นคนดี เป็นคนเสียสละ จะได้ช่วยเหลือตนเองได้ เพื่อเป็นผู้ที่มีทรัพย์ มีอริยทรัพย์ เพื่อแชร์ความสุข แบ่งปันความสุขให้กับคนอื่น



คนเราความสุขความดับทุกข์ที่แท้จริงนั้นมันอยู่ที่ความสงบ...

ถ้าเราเป็นคนรวยถ้าใจไม่สงบมันก็เป็นทุกข์ ถ้าเราเป็นคนจน
ถ้าใจไม่สงบมันก็เป็นทุกข์

ความสุข ความดับทุกข์ของคนนั้นอยู่ที่ใจสงบ... ถ้าจะให้ทุกอย่าง
เป็นไปตามความต้องการของเรานั้นมันเป็นไปไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนฝึกใจให้สงบ มีสติสัมปชัญญะ
มีความสุขในการทำงาน ทุกอย่างต้องมาแก้ที่ตัวของเราหมด

คนเรามี ๒ คนขึ้นไป เราต้องเป็นผู้ให้เป็นผู้เสียสละ เราจะไปเอา
ความสุขความดับทุกข์จากผู้อื่นเราต้องเป็นผู้ให้ก่อนชีวิตของเราถึงจะมี
ความสุข ครอบครัวของเราถึงจะมีความสุข

เราพยายามมาแก้ที่ตัวเราอย่างเดียว ปัญหาต่าง ๆ มันก็จะไม่เกิดขึ้น
เราอย่าไปคิดว่าเราแก้ตัวเองเราก็เสียเปรียบ อย่าไปคิดอย่างนั้น...

เราต้องเข้าใจคำว่าพ่อ คำว่าแม่... "พ่อ แม่" เป็นผู้เสียสละ
เป็นผู้ให้ให้ทั้งกายทั้งวาจา ทั้งจิตใจ

มนุษย์ที่มีปัญหาก็เพราะเขาคิดว่าเราเกิดมาเพื่อเป็นผู้เอา...
เป็นผู้เอามันคิดหนัก มันป่วย มันหิว มันเครียด



เราเกิดมาในโลกนี้เราย่อมดำรงชีวิตด้วยปัจจัย ๔

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เรามีสติสัมปชัญญะ เพราะว่าใจของเรา มันมีความโลภ ความโกรธ ความหลง มันไม่อึดไม่พอ มันไม่มีสติในการยับยั้งชั่งใจตัวเอง มันทำให้ตัวเองเป็นหนี้เป็นสิน มันควบคุมตัวเองไม่อยู่

คนเราต้องอดต้องทนในการใช้จ่าย ในการใช้สตางค์ ไม่ใช่เห็นอะไรอยากซื้อเราก็ซื้อนะ

สังคมมนุษย์เราที่ดำรงชีวิตอยู่ทุกวันนี้ล้วนแต่อยู่กับเรื่องเศรษฐกิจ เรื่องทำมาหากิน ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะในเรื่องการใช้จ่ายเราก็ก่อเป็นหนี้เป็นสินแน่นอน

การเป็นหนี้เป็นสินเป็นเหตุให้คนที่อยู่ ๒ คนขึ้นไปเกิดการทะเลาะวิวาทเกิดความเครียด คนกินเงินเดือนเป็นล้านก็ไม่พอใช้เพราะใจมันไม่สงบ

คนเราถ้าเงินเดือนไม่มากแต่รู้จักทำใจสงบก็อยู่ด้วยความสุข สิ่งไหนมันจะนำความทุกข์ความเดือดร้อนให้กับคนอื่น พระพุทธเจ้าท่านให้เราแก้ไขตัวเอง ไม่ใช่แก้ไขคนอื่นนะ

อบายมุขที่จะนำเราไปสู่ความเดือดร้อนนั้นได้แก่ พวกเหล้า พวกเบียร์ พวกเล่น พวกเที่ยว ไม่ว่าใครถ้าไปเกี่ยวข้องแล้วผู้นั้นก็ย่อมเกิดปัญหาแน่นอน



ผู้ที่เกี่ยวข้อง...พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่านี่เป็นอบายนำไปสู่ความทุกข์

พระพุทธเจ้าท่านให้เราสมาทานให้ตั้งใจละเว้น ไม่ทำในสิ่งเหล่านี้ แม้แต่เพื่อนฝูงของเราทำ เราก็กะยี้ อย่ายินดี เพราะเราอยู่ในโลกนี้ ก็ย่อมมีทั้งคนดีคนชั่ว

ทุก ๆ อย่างมันสำคัญอยู่ที่ตัวเรา... สำคัญอยู่ที่ตัวเราตั้งมั่น ในความดี ตั้งมั่นในความถูกต้อง

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุก ๆ คนนั้นทำใจให้สงบ ฝึกปลงใจ ฝึกปล่อย ฝึกวาง ไม่ต้องวิตกกังวล มันจะรวกก็ช่างมัน มันจะจนก็ช่างมัน เราไม่ต้องไปทุกข์ ไม่ต้องไปเครียด ไม่ต้องวิตกกังวล เพราะความวิตกกังวล นี่เป็นสิ่งที่พวกเราทุก ๆ คนจำเป็นที่จะละที่จะปล่อยที่จะวาง ยิ่งเรา ปล่อยวางได้เท่าไร จิตใจของเรามันก็จะดี ร่างกายของเรามันก็จะดี เราจะได้มีความสุขในการทำงาน มีความสุขในการเสียสละ

คนบางคนเป็นคนเก่งคนฉลาดละเอียดรอบคอบ แต่สิ่งที่ขาด คือไม่รู้จักปลง ไม่รู้จักปล่อย ไม่รู้จักวาง คิดมากเกินไป เกิดความเครียด นอนไม่ค่อยจะหลับ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเพิ่มการปล่อยการวางให้กับตัวเองอีก เราจะ ได้มีกำลังใจกำลังใจในการสร้างชีวิตสร้างบารมีและเสียสละ



คนเรานั้นน่าจะถ้าใจไม่สงบมันแก้ปัญหามันไม่ค่อยได้หรอก...

ดูตัวอย่างที่คนเขาป่วยเป็นโรคมะเร็ง... เป็นโรคมะเร็งมาหลายปี แล้วตัวเองไม่รู้ ร่างกายก็แข็งแรงดี พอรู้ว่าตัวเองป่วยเป็นโรคมะเร็ง ๑ เดือน ๒ เดือนก็ทรุดลง และก็ลาจากโลกนี้ไป นี่ก็เป็นเพราะความวิตกกังวล ความยึดมั่นถือมั่น ต้องฝึกปล่อยฝึกวางทางจิตใจทุก ๆ คน มันจะได้เป็นปัญญาบารมีให้กับชีวิตจิตใจของเรา

คนเราทุกคนทุกท่านต้องเจริญปัญญาบารมีทุกคน เพื่อเราจะได้ฝึกปล่อยฝึกวาง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างนั้นพระพุทธเจ้าท่านบอกว่ามันเป็นปรากฏการณ์ชั่วคราวเท่านั้น มีความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ร่างกายของเรา เป็นของชั่วคราวส่วนใหญ่มีอายุไม่เกิน ๑๐๐ ปี

มันจึงเป็นสิ่งที่เราจะต้องเอาร่างกายมาสร้างความคิด สร้างบารมีไปทุก ๆ วัน ชีวิตของเราก็จะเป็นชีวิตที่ประเสริฐที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และได้พบพระพุทธศาสนา ได้เดินตามรอยธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา



ด้วยอานุภาพแห่งคุณพระพุทเจ้า แห่งคุณพระธรรม แห่งคุณ
พระอริยสงฆ์ จงอำนวยอวยชัยให้ท่านทั้งหลายจงเข้าสู่มรรคผลนิพพาน
ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...



พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย
เข้าวันอาทิตย์ที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๕๗
วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา





ความดีนั้นทุกท่านทุกคนต้องปฏิบัติด้วยตนเอง
ไม่มีใครที่จะทำแทนปฏิบัติแทนเราได้
เปรียบเสมือน "อาหาร" ทุก ๆ คนต้องรับประทานเอง
ความดีความถูกต้องทุก ๆ คนก็ต้องรับผิดชอบในตัวของเราเอง
เราอาจไปโทษคนอื่นคนนี้ได้