

หลวงพ่อกันนา สุภาโม

ใจดี ใจสบาย

Delivery

กลับมาแก้ไขที่ใจของเราเอง...

กลับมาแก้ไขที่ใจของเราเอง...



เราทุกคนมีปัญหาเรื่องความทุกข์ทั้งทางกายทั้งทางใจ ทุก ๆ คน มีหน้าที่มีปัญหาที่จะต้องแก้ทุกข์ดับทุกข์ ปัญหาทุกข์ทางกายนั้น เป็นสัจธรรม เป็นความจริงของดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นความแก่ เป็นความเจ็บ เป็นความตาย มันเป็นเรื่องที่แก้ไม่ได้อย่างแท้จริง เป็นเพียงบรรเทาทุกข์ ชั่วขณะชั่วคราว



พระพุทธเจ้าให้เรา来解决ปัญหา มาแก้ความทุกข์ที่จิตที่ใจของเรา คนเราทุกคนนั้น พระพุทธเจ้าท่านให้แก้ที่ใจ ฝนตกก็มาแก้ที่ใจ แดดออกก็มาแก้ที่ใจ ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเราต้องมาแก้ที่ใจของเราหมด ต้องทำใจดี ใจสบาย ทำใจของเราไม่ให้มีทุกข์ ถ้าใจของเราคิดใจของเราดิ้นรน มันก็ยิ่งทุกข์มาก เราจะไปโทษโน้นโทษนี้มันไม่ได้

ถ้าเราไม่เกิดมาปัญหาต่างๆ มันก็ไม่มี ถ้าเราไม่เกิดมา เราก็ไม่ต้องทานอาหาร ไม่ต้องหลับ ไม่ต้องนอน การที่จะไม่เกิดนั้นที่จะแก้ไขได้ พระพุทธเจ้าให้เราไม่ตามความอยาก เพราะความอยากของเรานี้ เปรียบเสมือนแมลงเม่าบินเข้ากองไฟ ยิ่งโลภ ยิ่งโกรธ ยิ่งหลงก็ยิ่งทุกข์

พระพุทธเจ้าให้พวกเราพากันมีสมาธิให้มากๆ พยายามอด พยายามทน พยายามฝืน

สมาธิของเราทุกคนต้องแข็งแรง ไม่ใช่เจอสิ่งต่าง ๆ นั้น วิ่งตามไปหมด ไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ ไม่มีกำลังเสียเลย

ร่างกายของเราก็มีอิทธิพลต่อเรา ดินฟ้าอากาศ เพื่อนฝูง หมู่คณะ สิ่งต่าง ๆ นั้น มันมีอิทธิพลเหนือใจเรา ถ้าเราไม่มีสมาธิ ไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ เราทุกคนย่อมตกอยู่ในอิทธิพลทางกาย ทางสิ่งแวดล้อม ต่าง ๆ แน่นนอน



พระพุทธเจ้าถึงให้เราทุกคนพากันฝึกสมาธิ มีสติสัมปชัญญะ อยู่กับอานาปานสติ มาอยู่กับการหายใจเข้าสบาย หายใจออกสบาย จะได้ไม่หลงประเด็น พยายามตั้งมั่นไว้ ตั้งหลักไว้ ฝึกหายใจเข้าออก ให้สบายไว้ทุกอิริยาบถเท่าที่เราคิดได้ ระลึกได้ นอกนั้นก็ให้เรามี สติสัมปชัญญะในการทำงาน และก็มีความสุขในการทำงานด้วย

เราทุกคนต้องเอาความสุข เอาความดับทุกข์ในการทำงาน ใจของเรามันมีความโลภ มีความหลงนะ ทำงานมันก็มีความสุข ก็เลสมันพุ่งขึ้นมาตลบอบอวลไปหมด เราพยายามข่มใจของเรา มีสติสัมปชัญญะ มีความสุขกับการทำงานให้ได้ วันหนึ่งเวลาตื่นของเร มันตั้งเกือบ ๒๐ ชั่วโมง เวลานอนนิดเดียว ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะ ในการทำงาน ชีวิตของเรามันก็แย่ ไม่มีความสุขสงบความเยือกเย็น

"การทำงานถือว่าเป็นหน้าที่ เป็นการปฏิบัติธรรม..."



คนเราน่ะความสุขความดับทุกข์มันอยู่ที่ใจสงบ อยู่ที่ใจมีสมาธิ
คนเราจะต้องเอาความสงบ ความดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน

ชีวิตของเราทุกคนขึ้นอยู่กับเหตุที่ปัจจัย พระพุทธเจ้าถึงตรัสว่า
"เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนั้นถึงมี" ระบบทางกายก็มาจากเหตุจากปัจจัย
ระบบทางใจก็มาจากเหตุจากปัจจัย



กรรมคือการกระทำของตน ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทุกท่าน
ทุกคนจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกคนย่อมเป็นไปตามการกระทำของเราเอง

ทุกท่านทุกคนต้องมีสติสัมปชัญญะ มาแก้ที่ใจของตัวเองให้ได้ ถ้าเราไม่แก้จิตใจของเรา เราก็เป็นคนตกรนกรทั้งเป็น เราไม่ตายเราก็ตกรนกร ส่งผลให้เราวิตกกังวล ให้เราเครียด ให้เป็นโรคประสาท เป็นโรคจิต กรรมนั้นมันตกถึงญาติพี่น้อง คอยให้คนอื่นทุกข์กายทุกข์ใจไปด้วย ทุกท่านทุกคนจึงมีความจำเป็น มีความสมควรที่จะต้องปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมก็คือการไม่ตามใจตัวเอง ไม่ตามกิเลสตัวเอง เอาศีลเป็นที่ตั้ง ศีลนั้นคือความไม่โลภ ไม่หลง ศีลนั้นคืออุปกัณฐ์ คือเทคโนโลยีที่จะทำให้เราก้าวไปในทางที่ดีที่ประเสริฐ ทุกคนต้องมีจุดยืนคือ "ศีล..."

การรักษาศีลไม่ใช่การลิดรอนสิทธิของตัวเอง มันเป็นการสร้างศักยภาพให้กับตัวเอง คนเราจะเดินทางมันต้องเดินทางด้วยทางด้วยถนน มันจะได้ถึงจุดหมายปลายทางได้

กิเลสมันเป็นสิ่งที่ไม่จบ เราจะไปเชือดตนเองไม่ได้ คนเราถ้าไม่มีศีล ไม่มีธรรม ธรรมะมันก็เกิดขึ้นไม่ได้ ศีลนี้เป็นสิ่งที่ประเสริฐ การรักษาศีลนั้นให้นั่นมาที่ใจ ใจเน้นมาที่เจตนา



การรักษาศีลก็คือการรักษาใจของตัวเอง การรักษาศีลก็คือการรักษาเจตนาของตัวเอง เพื่อฝึกตัวเองเข้าหาธรรมะ เข้าหาบรรพตผลพระนิพพาน

ทุกๆ ท่าน ทุกๆ คนนั้น ส่วนใหญ่ได้ปฏิบัติตามคุณพ่อคุณแม่ตามสังคม ตามความเคยชินของตัวเอง บางอย่างก็ถูกต้อง บางอย่างก็ผิด พระพุทธเจ้าถึงให้เราทุกๆ คน ให้เอาศีลเป็นหลัก ต้องมีความสุขในการรักษาศีล มีความสุขในการทำความดี ใจของเราต้องเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี โดยอาศัยศีลเป็นหลัก วาจาของเราก็ต้องปรับปรุงให้ดี

ส่วนใหญ่คนเราก็ดั้งอยู่ในความประมาท ไม่ระมัดระวังเพราะวาคำพูดของเรานี้แหละ มันมีทั้งความสร้างสรรค์ มีทั้งความรักเมตตาสามัคคี มีทั้งประหัตประหาร เปรียบเสมือนลูกกระเบิดพกไว้ในปาก ตั้งหลายร้อยหลายพัน หลายหมื่น เราจะพูดให้มันถึงใจของเราไม่ได้ เราต้องตั้งปณิธานไว้ว่า ชาตินี้จะไม่ทะเลาะกับใคร เราจะไม่โกหกใคร เราจะไม่ว่าไม่ด่าพูดไม่ดีกับใคร ถึงแม้เรื่องนั้นจะเป็นสิ่งที่ถูก แต่มันทำให้ไม่สงบเราก็กสมาทานจะไม่พูด

เราสมาทานตั้งมั่นไว้ว่าเราจะไม่นินทาใคร เราเคยพูดใช้สำนวนไม่ดี ไม่เรียบร้อย เราก็กสมาทานพูดให้มันเพราะมันดี ให้มันสุภาพเรียบร้อย ถึงใจโกรธเท่าไร เกลียดเท่าไร เราก็กจะรักษามารยาทกิริยาไม่ให้มันแสดงออกมา

ถ้าเราทำอย่างนั้นปฏิบัติอย่างนี้ ตัวเราก็มีความสุข ครอบครัวเราก็มีความสุข ไม่มีปัญหาเรื่องการเรียนงาน ไม่มีปัญหาเรื่องหย่าร้าง ไม่มีปัญหาเรื่องเสพติดต่างๆ เพราะเราเป็นที่พึ่งของตัวเอง และเป็นที่พึ่งของคนอื่น

ทุกคนทุกท่านมาปฏิบัติธรรม ให้เรามาทบทวนคำพูดของตัวเองว่า เราทุกคนนั้นต้องมาทบทวนคำพูด ทบทวนตัวเองว่าเราจะได้สร้างเหตุ สร้างปัจจัยของความดับทุกข์ **"เราพูดเพราะ พูดดี พูดสุภาพ เราไม่ต้องอายใคร..."**

พระพุทธเจ้าให้เราพูดดี พูดเพราะสม่ำเสมอ ทั้งในครอบครัว ในสังคม การพูดการทำงาน การงานของเราจะต้องมีความสุขในการทำงาน ทำงานให้มีความสุขได้ทั้งงานได้ทั้งเงิน ได้ทั้งความสุขทุกอย่าง



มนุษย์เรามาเกิดมาเพราะความเห็นแก่ตัว พระพุทธเจ้าถึงสอนเรา
ให้เราทุกคนมาเสียสละ ทุกคนต้องฝึกต้องอดต้องทน อย่าไปกลัวร้อน
อย่าไปกลัวหนาว อย่าไปกลัวดำ ทำงานให้มีความสุขเสียสละอย่างดี
เสียสละรับผิดชอบทั้งอยู่ที่บ้านและที่ทำงาน

คนขี้เกียจขี้คร้านสมองมันก็ทื่อ สมองมันก็ทึบ คิดอะไรไม่ออก
เห็นสิ่งที่ควรจะทำมันก็มองไม่เห็น สิ่งที่ไม่ควรทำมันก็มองไม่เห็น

ทุกท่านทุกคนต้องสมาทานในความขยันในความรับผิดชอบ
ไม่ใช่ทำงานหนักไม่มีเวลาพักผ่อน คนแบบนั้นเป็นคนไม่ฉลาดเห็นแก่ตัว
ถ้าเราคิดอย่างนั้นใจของเรามันมีมิจฉาทิฐิอยู่เห็นแก่ตัว พระพุทธเจ้า
ถึงตรัสว่าธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อเกียจคร้านนั้นไม่ใช่คำสั่งสอน
ของพระพุทธเจ้า

ที่เขาให้เราเรียนหนังสือ ให้ตำแหน่งในการทำงานของเรา
ก็เพื่อจะให้เราเป็นคนขยันรับผิดชอบ เพื่อไม่ให้เราเป็นคนเห็นแก่ตัว
ถ้าเราเป็นคนขยันไม่เห็นแก่ตัวเราก็เหมาะที่จะเป็นคุณพ่อคุณแม่
เหมาะที่จะได้รับตำแหน่งที่จะควรเคารพบูชา เราจะได้เป็นที่รัก
ของผู้หลักผู้ใหญ่ ลูกน้องพ้องบริวาร

ทุกท่านทุกคนต้องฝืน ต้องอด ต้องทน อย่าไปสนใจความขี้เกียจ ขี้คร้าน ฝืนมันตลอด อดมันตลอด รุดงค์แปลว่าฝืน แปลว่าอด แปลว่าทน ทุกคนต้องสมัครใจเอง ศรัทธาเอง เพื่อสมาทานสิ่งที่ดีๆ เพื่อเราจะได้ฝืน จะได้อด จะได้ทน ถ้าเราไม่ได้ฝืน ไม่ได้อด ไม่ได้ทนนั้นมันเสียเวลา หลายคนคิดว่าการปฏิบัติธรรมมันยากลำบาก มันต้องฝืน ต้องอด ต้องทน มันเป็นความเครียด มันทรมานตัวเอง คิดอย่างนั้นมันคิดไม่ถูก พระพุทธเจ้า ท่านบอกว่า คนเราจะดับทุกข์ต้องสร้างเหตุสร้างปัจจัย



ทุกท่านทุกคน พระพุทธเจ้าท่านให้เราเป็นตัวของตัวเอง เอาศีลเป็นที่ตั้ง ที่เราได้เสียสละ ถือว่าเราจะได้พัฒนาตัวเอง พัฒนาครอบครัว องค์กร ประเทศชาติ เราจะได้สร้างตัวเอง เป็นปูชนียบุคคล เป็นแบบอย่างของกุลบุตรลูกหลาน คุณพ่อคุณแม่ ก็จะได้ภูมิใจว่าลูกของท่านเป็นลูกที่ประเสริฐ ท่านจะได้มีความสุขกายสบายใจ

การได้บรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวันนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา

ด้วยอำนาจ ด้วยเดช ด้วยพลังขององค์สมเด็จพระสัมมาพุทธเจ้าให้ทุกคนทุกท่านเข้าถึงสัจธรรมรรคผลพระนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคน ด้วยเทอญ...



พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่องค์หลวงพ่ออภัยภูมิกุล สุภาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย

ในกิจกรรมตลากรจากการทางพิเศษแห่งประเทศไทย

ที่มณฑลพิธีธรรมะวันจันทร์ ๒๖-๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๗

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.จันทน์ อ.จันทน์ กิ่งก. จ.นครราชสีมา