

นางพ้อกัณนา สุภาโม

ใจดี ใจสบาย

Delivery

ความสุขความดีทุกอย่างของเราทุกคนอยู่ที่ใจสงบ

ความสุขความดับทุกข์ของเราทุกคนอยู่ที่ใจสงบ



ความสุขความดับทุกข์ของเราทุกคนอยู่ที่ใจสงบ...

ไม่ว่าเราจะเป็นคนรวย เป็นคนจน เป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่แข็งแรง
ความสุขความดับทุกข์มันอยู่ที่ใจสงบ พระพุทธเจ้าท่านถึงได้มีเมตตา
สอนเรา ให้พากันมีสติมีสัมปชัญญะ ให้พากันฝึกปล่อยฝึกวาง
ในเรื่องความยึดมั่นถือมั่น

สิ่งที่มันเป็นอดีต... อดีตคือกรรมเก่าที่พวกเราพากันยึดถือ
ถ้าเราไม่ฝึกปล่อย ไม่ฝึกวาง มันก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยสนับสนุนกรรมใหม่
ไปเรื่อย ๆ

สิ่งที่มันเป็นอดีตที่ผ่านไปแล้ว ที่มันเป็นสิ่งที่ดี ไม่ดี พระพุทธเจ้าให้เรา
ปล่อยวางให้หมด พยายามมีสติมีสัมปชัญญะ พยายามทำใจของเรา
ไม่ให้มีทุกข์ ทำใจให้เบิกบาน ผิดก็เป็นครู ถูกก็เป็นครู สิ่งที่แล้วก็แล้วไป
พยายามใหม่ตั้งใจใหม่ มาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย ตั้งมั่นในความดี
สมาทานความดี เป็นผู้ที่มีความละเอียดต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป
มีความอด มีความทน ถ้าเราเชื่อตัวเราเอง เชื่อใจของเราเองนั้นไม่ได้
พระพุทธเจ้าท่านให้เราเอาศีล เอาธรรมเป็นหลัก

เรารู้ เราเห็น เราเข้าใจนั้นมันยังใช้ไม่ได้ เราต้องเอาความรู้ ความเห็นมาประพฤติปฏิบัติ ทุกท่านทุกคนนั้นต้องปฏิบัติมันถึงจะเป็น

เหมือนเขาจะเป็นผู้ที่เชี่ยวชาญ เป็นผู้ชำนาญ ผู้ที่เป็นหมอก็ไปเรียนทางด้านเป็นหมอ ผู้ที่เป็นวิศวกรก็ไปเรียนวิศวกร ผู้ที่เป็นเกษตรกรรมก็ไปเป็นเกษตรกรรม ผู้ที่ค้าขายก็ต้องเรียนรู้ในสิ่งที่ค้าขาย บุคคลผู้นั้นถึงจะเป็น ถึงจะเชี่ยวชาญ

เราทุกคนก็เหมือนกันที่ได้มรรคผลพระนิพพานก็ต้องเรียนรู้ ต้องเข้าใจ และประพฤติปฏิบัติ อบรมบมอินทรีย์ไปเรื่อยๆ

"พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี..."

เรื่องจิตเรื่องใจเรื่องคุณธรรมนั้น ไม่มีใครมาแต่งตั้งให้เราได้นอกจากประพฤติปฏิบัติของเราเอง เขาแต่งตั้งให้เราเป็นพระ เป็นเณร เป็นแม่ชี มันก็เป็นแต่เพียงภายนอก ให้ทุกท่านทุกคนให้เข้าใจดี ๆ ว่าเราทุกคนต้องประพฤติปฏิบัติเอง หายใจเข้าออกเอง พักผ่อนรับประทานอาหารเอง ที่พึงแท้จริงจริงของเราก็คือศีล คือสมาธิ คือสติสัมปชัญญะ ปัญญาต้องเข้าใจ เรื่องกิเลส เรื่องความอยาก เรื่องความหลงของเรา

ทุกท่านทุกคนมันมีความหลง มันถึงมีความโลภ ความโกรธ มันมีวิชา มีความไม่เข้าใจ พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราพากันมาประพฤติ ปฏิบัติตามอริยมรรคองค์ ๘ ประการ ที่ประกอบด้วย ความคิด จิตใจ และร่างกาย ประกอบกับการทำงาน เพื่อให้เราทุก ๆ คนได้ตั้งมั่นในศีล ในธรรม และจะได้เข้าถึงคุณธรรม ถ้าเราประพฤติปฏิบัติอย่างอื่น มันไม่สามารถพาเราเข้าสู่ความดับทุกข์ที่แท้จริงได้

"ผู้ปฏิบัตินะ ปฏิบัติไป ทำความเพียรไป ยิ่งไม่เข้าใจ"

เพราะว่าทำเพื่อเอา เพื่อมี เพื่อเป็น เพื่อบรรลุธรรม ไม่ได้ทำ เพื่อเสียสละ ละตัว ละตน ไม่ได้ทำเพื่อที่สุดของกองทุกข์นะ หนทางเราเลยมีติดบอด เราทำเหมือนกัน แต่จิตใจมันไม่เหมือนกัน อย่างเราทำงานก็เพื่อเสียสละ เพื่อปล่อย เพื่อวาง เพื่อไม่มีไม่เป็น เพื่อไม่หวังอะไรตอบแทน สิ่งที่เราจะได้มาก็คือ มรรคผลนิพพาน และทรัพย์สินข้าวของ โดยได้ทั้งทรัพย์ ได้ทั้งอริยทรัพย์

ถ้าเราทำถูก มันก็มีความสุข มีความดับทุกข์ มันก็ดีไปหมด มันก็เข้าถึงพระนิพพานตั้งแต่ยังไม่ตายขณะนี้เดี๋ยวนี้ มันก็ขำนิขำนานู ไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องไปวิงหารธรรมะที่ไหน เพราะมันอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา เราก็จะไม่ต้องหนีงาน หนีการ หนีสังคม เราก็จะได้ละความถือมั่น ละตัวละตน ที่เราพากันแบกไว้ในจิตในใจให้มันหนักหัวสมอง

เรื่องต่าง ๆ ไม่ว่าสิ่งที่ดี ไม่ดี ที่มันเกิดในชีวิตประจำวันของเรา มันทำให้เราได้ฝึกทำจิต ทำใจ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราประพฤติปฏิบัติที่จิตที่ใจ ที่กาย วาจา ใจ ของเรา ที่สุดของความดับทุกข์มันก็จะผ่านไปทุกขณะจิตไปเรื่อย ๆ อินทรีย์บารมีเราก็แก่กล้าเข้าใจไปเรื่อย เช่น ถ้าเราประพฤติไปยัง "งง" คนเราถ้าใจไม่สงบ มันก็เหมือนคนตาบอดนี่แหละ

ทุกท่านทุกคน พระพุทธเจ้าท่านให้เราพากันปฏิบัติไม่ว่าเป็นพระ เป็นเณร เป็นชี เป็นญาติโยมเพื่อจิตใจของเรา ทุกคนก็มีโอกาสมีเวลา เท่า ๆ กัน ทุกคนก็ทำไปเสียสละไป เราจะเอาความสุขความดับทุกข์ ในเรื่องลาภ ยศ สรรเสริญนั้น มันมีแต่ความเสื่อมความสลาย "พยายาม สร้างอริยทรัพย์ที่มันไม่เสื่อมไม่สลาย..."

ทุกคนอยากได้มรรคผลนิพพาน

แต่มันก็ขาดเหตุปัจจัยคือการประพฤติปฏิบัติที่สม่ำเสมอ

สมาธิของเราทุกคนต้องแข็งแรง เราต้องตั้งมั่นไว้นาน ๆ ไว้ ตลอดกาล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญาต้องสมดุลกันจะได้มีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้ไม่มีทุกข์ ผู้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ถ้าเราเอาแต่สงบ มันก็เหมือนอาหาร ที่แช่ในตู้เย็น มันไม่สด ไม่เป็นธรรมชาติ สมาธิ คือ ปัญญาของเรา ต้องควบคู่กันไป จะได้เกิดอริยมรรคมีองค์ ๘

เราสังเกตตัวเราให้ดีเวลาเราไม่เครียดเราทำใจอย่างไร...?
เวลาเราเครียดเราเป็นอย่างไร...? เราต้องสังเกตดูเราจะารู้จัก
การวางจิตวางใจ เราจะได้ทำที่สุดแห่งกองทุกข์ให้มันถูกต้อง

เรื่องความเครียด เรื่องความทุกข์ในชีวิตประจำวันของเรานี้สำคัญ
ทำอย่างไรมันถึงจะไม่เครียด ถ้าเราตึงเกินไปมันก็เครียด ถ้าเราหย่อนยาน
มันไปทางความหลง ความโลภ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราสังเกตตัวเองจะได้รู้จักทางสายกลาง
ประเด็นแรกก็ต้องยึดยานพาหนะได้แก่ ศีล สมาธิ เพื่ออาศัยรูปแบบ
ที่เค้าทำพิมพ์ไว้แล้ว เราประพฤติปฏิบัติไป แล้วเราก็ก้าวใจเอง ถ้าใจของเรา
ไม่สงบเราก็ก้าวใจนะ เมื่อใจของเราสงบแล้วเราก็ก้าวใจเอง

จึงสรุปได้ความว่า ความสุข ความดับทุกข์ของเราก็คือ "ใจสงบ"
ใจสงบนั้นได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นคือ อริยมรรคทั้ง ๘ ประการ ที่เราทุกคน
จะต้องประพฤติปฏิบัติโดยไม่มีการยกเว้นบุคคลใดบุคคลหนึ่ง...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่องค์หลวงพ่อกันหา สุภกาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย
เข้านอกทิศที่ ๒๙ มิกนายน ๒๕๕๗