



นางพ้อกัณนา สุภาโม

ใจดี ใจสบาย

Delivery



ความเป็นพระนั้นอยู่ที่ใจสงบ

ความเป็นพระนั้นอยู่ที่ใจ

ความเป็นพระของเราทุกคนอยู่ที่ใจสงบ อยู่ที่ใจที่เสียสละ อยู่ที่ใจมีศีล

เราทำอะไรทุก ๆ คนนั้น ไม่ว่าระบบความคิด ระบบคำพูด ระบบการกระทำนั้นย่อมให้ผล ถึงเป็นกฎธรรมะหรือเป็นกฎธรรมชาติ

ชีวิตของเราทุกคนนั้นถือว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐ เป็นชีวิตที่เกิดมา เพื่อพัฒนาตัวเองไปสู่คุณธรรมความดี



“ตนแลเป็นที่พึ่งของตน...” การหายใจเข้าหายใจออก เราทุกคนก็หายใจเอง เราทานอาหารเราก็ทานอาหารเอง เราพักผ่อนก็พักผ่อนเอง ทำงานก็ทำงานเอง ทุกอย่างนั้นมันมีแต่เราที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ

ความเป็นพระนั้นพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าอยู่ที่ใจ กายนี้มีแต่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก

วันหนึ่งคืนหนึ่งนั้นมี ๒๔ ชั่วโมง เวลานอนของเราส่วนใหญ่ก็ไม่เกิน ๘ ชั่วโมง หรือ ๖ ชั่วโมง เวลาตื่นขึ้นของเรานี้ตั้ง ๑๖ ชั่วโมง หรือ ๑๘ ชั่วโมง

การกระทำทุกอย่างในชีวิตประจำวันของเรานั้นนะ... พระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติธรรมควบคู่กับการทำงาน เราจะไปแย่งงานแย่งธรรมะคนละอย่างไม่ได้



ที่เรามีปัญหาอยู่ทุกวันนี้หรือว่าคนอื่นมีปัญหา ก็เพราะเราไม่ให้ทาน เราไม่เสียสละ เราไม่รักษาศีล เราไม่ปฏิบัติธรรม

การเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดีนะ ต้องเอาพระพุทธเจ้า เอาพระธรรม เอาพระอริยสงฆ์เป็นตัวอย่าง เป็นที่ตั้ง เราจะไปตามใจ ตามใจอารมณ์ของเราไม่ได้ ต้องตามศีลนะ ตามศีลทั้ง ๕ ข้อนะ

“ถ้าเรามีศีล ธรรมะมันถึงจะมี...”

ศีลคืออะไร..? ศีลก็คือระเบียบวินัย คือกฎหมายบ้านเมือง เช่น ศีล ๕ ข้อนี้นี้เป็นต้น

การรักษาศีลของเรานี้ เราเน้นเพื่อ **“ธรรมะ”** เราไม่ได้รักษาศีล เพื่อปรารถนาโลก เรารักษาศีลเพื่อปรารถนาธรรม



คนที่รักษาศีลนี้ เป็นคนที่มีความสุขที่สุดในโลกนะ...

ที่เราคิดว่าถ้าไม่มียุง ไม่มีปลวก ไม่มีมด หรือไม่มีสัตว์ที่จะฆ่ามัน เราถึงจะรักษาศีลได้ เราคิดอย่างนี้มันไม่ถูกนะ...! มันต้องมียุง มีปลวก มีมด หรือมีสัตว์ที่จะให้ฆ่า มันถึงจะเชื่อว่าการรักษาศีล...

ในชีวิตประจำวันของเรา มีสิ่งที่เราชอบใจ เราไม่ชอบใจ มันเป็นเรื่องที่ดีนะ เพราะถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ เราจะปฏิบัติธรรมได้อย่างไร..?

ถ้าไม่มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้เราจะปฏิบัติธรรมได้อย่างไร..?

ส่วนใหญ่ทุกคนจะต้องการแต่ผล ต้องการแต่รายรับ แต่การกระทำ หรือการเสียสละนั้นมันไม่มี แล้วผลมันจะเกิดขึ้นมาได้อย่างไร..?



ถ้าเราไปแต่งเครื่องแบบว่าตัวเองเป็นพระ เราไปแต่งเครื่องแบบว่าตัวเองเป็นเณร แต่งเครื่องแบบว่าเป็นอุบาสกอุบาสิกา หรือว่าเป็นผู้ที่รักษาศีลนะ เครื่องแบบนั้นมันไม่ให้อะไรเราได้เลยนะ “เราต้องมาปรับที่ใจของเรา...”

ปรับอย่างไรที่ใจของเรา..?

คนเราน่ะสิ่งไหนดี ๆ มันไม่ชอบคิด สิ่งไหนดี ๆ มันไม่ชอบพูด สิ่งไหนดี ๆ นั้นมันไม่ชอบกระทำ

แม้แต่อาหาร... สิ่งไหนที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมันก็ไม่อยากรับประทาน มันเน้นแต่อร่อยเป็นหลัก อาหารนั้นเลยให้โทษ คำพูดนั้นเลยให้โทษ การกระทำนั้นเลยให้โทษ ความคิดของเรานั้นจึงให้โทษ...



พระพุทธเจ้าถึงให้เราสมาทานความดี สิ่งไหนมันไม่ดีนั้นะสมาทาน
ไม่คิด สิ่งไหนดี ๆ นั้นสมาทานคิดบ่อย ๆ สิ่งไหนไม่ดีสมาทานไม่พูด
สิ่งไหนดี ๆ พยายามสมาทานพูดนะ

เหตุนี้... พระพุทธเจ้าถึงสอนให้เราทวนกระแส เราจะตามใจของเรา
ตามธรรมชาติของเราไม่ได้

เราทุกคนมีชีวิตอยู่ มีจุดมุ่งหมายก็เพื่อปฏิบัติธรรม ตัวเองก็จะ
ช่วยเหลือตัวเองได้ เมื่อเราช่วยเหลือตัวเองได้ เราก็ย่อมช่วยเหลือ
ครอบครัวได้ เราเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ก็เป็นหลัก เป็นที่พึ่งของลูกหลานได้

คนเรานะมีกรรมพันธุ์ทางร่างกาย มีหน้าตาเหมือนพ่อเหมือนแม่
มีระบบประสาทเหมือนพ่อแม่ สิ่งที่จะมียิ่ง ๆ ขึ้นไปก็ต้องเป็นพ่อแม่ที่ดี
เป็นพ่อแม่ตัวอย่าง เป็นแบบอย่างทั้งกายและใจ



คนเราต้องฝืนนะ...

ถ้าไม่ฝืน ไม่ทน คำเรียกว่าคนนั้นไม่ทำความเพียร

ถ้าเราปล่อยตัวเองตามใจ แล้วมันเบรกตัวเองไม่อยู่นั้นนะเริ่มแล้ว
เริ่มจะเป็นโรคประสาทแล้วนะ ถ้าเราตามใจตัวเองมาก ๆ เราก็ย่อมเป็น
โรคจิตนะ

สิ่งที่สำคัญที่สุดได้แก่คือใจไม่สงบ ใจไม่สงบมันจะมีความสุข
ได้อย่างไร..?

สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือการนอนไม่หลับนะ ก็เพราะว่าเราปล่อยให้
ตัวเองเคยชินจนเป็นคนเบรกเสียแล้ว

เด็ก ๆ ก็ต้องพัฒนาตัวเอง ตั้งแต่อนุบาล ประถม มัธยม อุดมศึกษา
จนถึงปริญญาเอก



ทุกคนต้องฝึก ถ้าไม่ฝึกแล้วนั้นไม่มีใครที่จะเข้าถึงจุดหมายปลายทาง
ที่ดี ๆ ที่ประเสริฐได้

เวลานี้มันมีคุณค่ามาก มีประโยชน์มาก ถ้าเราปล่อยตัวเองไปโดยที่
ไม่ได้ฝึก ไม่ได้ปฏิบัติ เชื่อว่าชีวิตของเรานี้แย่มาก ทานอาหารก็เสียอาหาร
ทานน้ำก็เสียน้ำ ไม่ได้รับผลปัจจัย ๔ ที่เกี่ยวข้อง กับสุขภาพร่างกายนี้
ถ้าเราไม่ได้ฝึกตนเอง ปฏิบัติตนเอง

พระพุทธเจ้าถึงให้เราทุกคนนะสมาทานศีล ๕

เราอย่าไปเข้าใจว่าเราก็นสบายอยู่แล้ว ไม่มีปัญหาอะไร
เราก็ไม่จำเป็นที่จะต้องทำตัวให้มันลำบาก อันนั้นพระพุทธเจ้าตรัสว่า
เราพากันตั้งอยู่ในความประมาทนะ พากันติดสุขติดสบาย เค้าเรียกว่า
ติดในกามสุขัลลิกานุโยโค ติดในวัตถุนิยม



การประพடுத்தการปฏิบัติธรรมนั้น ไม่ใช่เรามีความทุกข์ ยิ่งเราปฏิบัติ ก็ยังมีความสุขนะ เพราะคนเราความสุขความดับทุกข์ที่แท้จริงอยู่ที่ใจสงบ

ถ้าเราเป็นคนรวย ใจไม่สงบเราก็มีความทุกข์ ถ้าเราเป็นคนจน ใจไม่สงบเราก็มีความทุกข์ ถ้าเราเป็นคนแข็งแรง ใจไม่สงบก็มีความทุกข์ ถ้าเราเป็นคนป่วย ก็ยิ่งป่วยทั้งกายทั้งใจ ก็ยังมีความทุกข์นะ

ความดับทุกข์นั้นอยู่ที่ใจสงบ...

รักษาศีลดี ๆ ยังไม่พอ ต้องฝึกสมาธิ ฝึกใจสงบ

รถเราใช้มันทั้งวันก็ต้องพัก ร่างกายของเรา ปล่อยมันทำงาน ตั้ง ๒๐ ชั่วโมง เราก็ต้องพักผ่อนสมอง สมาทานไม่คิดอะไรนะ



คนเรามันอยู่กับการทำงาน คนเรามันอยู่กับการคุยกับเพื่อน หรือคุยกับใครก็แล้วแต่ อยู่กับการเล่นโทรศัพท์ ดูหนัง ดูละคร อันนั้นเป็นเครื่องอยู่ แต่วามันไม่ปราศจากนิเวศน์ พระพุทธเจ้าถึงสอนเราให้อยู่กับความสงบ

อยู่กับการหายใจเข้าหายใจออก สมาทานไม่คิดอะไรสัก ๕ นาที ๑๐ นาที หรือมากกว่านั้นก็ยังดี เราจะได้ฝึกให้ตัวเองเป็นสมาธิ เราจะได้อยู่กับตัวเองได้ “งานที่อยู่กับตัวเองได้เค้าเรียกว่าเป็นงานชั้นสูง...”

ทุกคนต้องฝึกสมาธิ ฝึกสมาทานไม่คิดอะไร ฝึกปล่อยวาง เพื่อใจของเราจะได้ว่าง เพื่อใจของเราจะได้สบาย

เพราะตัวเราทุกคนจะเต็มไปด้วยความคิด ความปรุงแต่ง เค้าเรียกว่าปัญญา มันมากแต่สมาธิมันไม่มี หรือว่ามีน้อย เราต้องรู้จักพักผ่อนสมอง พักผ่อนใจ เพราะสมองของเรานี้ หรือสมองคนอื่นมันก็เหมือนกันหมด ถ้าใครคิดมาก ใจไม่สงบมันก็ย่อมเป็นประสาททุก ๆ คน

ยิ่งวิตกกังวลเรื่องเศรษฐกิจ เรื่องหน้าที่การงาน เรื่องอะไรก็แล้วแต่มันก็กววนอยู่กับสิ่งเหล่านั้น

พระพุทธเจ้าถึงสอนเราให้รู้จักพักผ่อนจิตใจ หรือทำใจให้สงบ เรื่องนี้สำคัญมาก

แม้ว่าใจไม่สงบก็ให้กายสงบก่อน ให้ตัวตรง ๆ ก่อน ให้ระบบประสาทมันนิ่งก่อน

เราสังเกตดูตัวเอง เวลาเราไปให้เค้าตัดผม เสริมสวย
เราหายใจเบาๆ แล้วก็ไม่ได้คิดอะไร เพราะเราอยู่กับผัสสะ อยู่กับคนทำงาน
เราหายใจแรงก็กลัวไปรดหน้าเค้า สมองเราก็ได้พักผ่อน มันก็หลับไป
โดยไม่รู้ตัว

การทำสมาธิคือการพักผ่อนสมอง...

คนเรามันคิดเหมือนกับน้ำมันไหลตกลงจากภูเขา มันไม่มีเพื่อน
ไม่มีท่อนบที่จะเก็บ



พระพุทธเจ้าสอนเราทุกคนให้พากันเข้าถึงสวรรค์ เข้าถึงพระนิพพานในชีวิตประจำวันที่เรายังไม่ตาย เพราะคนเราทุกคนถูกความโลภ ความโกรธ ความหลงมันเผา มีเงินก็ถูกเผา มีลาภ ยศ สรรเสริญ ก็ถูกเผา มีหน้าที่ มีตำแหน่ง ทำอะไรก็ถูกเผา เรียกว่ายังไม่ตายก็ถูกกิเลสมันเผาทั้งเป็น เพราะเราปล่อยให้ตัวเองไหล ปล่อยให้ตัวเองคิดไปโดยที่ไม่รู้จักยับยั้งข้างจิตใจเราคิดอย่างไรกรรมเวรมันก็ต้องตามสนองเราอย่างนั้นแหละ

ต้องหยุดตัวเองให้ได้ ต้องเบรกตัวเองให้ได้

เราไปคิดว่าจะหยุดได้อย่างไร จะเบรกได้อย่างไร เพราะเรามีภาระ มีลูกหลาน มีภาระงานมากมาย จะหยุดได้อย่างไร มันไม่เหมือนพระคุณเจ้าที่ไม่มีภาระหน้าที่อะไร...

ความเป็นพระ... พระพุทธเจ้าตรัสว่าอยู่ที่จิตใจ พระตามสังฆกรรม นั่นก็คือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ เพราะใจของเราไม่มีผู้หญิง ไม่มีผู้ชาย ไม่มีหนุ่มไม่มีสาว มันอยู่ที่ทุกคนปฏิบัติถูกต้อง แล้วใจมันก็สงบ



พระพุทธเจ้าแนะท่านให้เราทุกคนพากันสมาทาน...

“สมาทานข้อวัตร สมาทานศีล”

การสมาทานเค้าเรียกว่ามาตัดกรรม ตัดเวร ตัดภพ ตัดชาติ

คนเราทุกอย่างมันอยู่ที่ใจนะ

เราไม่ต้องไปโทษสิ่งภายนอก ให้ถือว่าสิ่งภายนอกนั้นดี ให้เราได้
สร้างบารมี



ทีนี้แหละ พระพุทธเจ้าให้เราตั้งสมาทานเลยว่า เราต้องมีความสุขในการทำงาน เราจะมีความสุขในการเสียสละ เราจะมีความสุขในการรับผิดชอบ เราจะมีความสุขในการเป็นผู้ให้ เราจะมีความสุขในการละอิตตาตัวตน เราจะมีความสุขในการส่งสารผู้อื่น เราต้องสมาทานนะ ถ้าไม่สมาทานก็เหมือนตัวเรานี้แหละ ไม่มีหัวนอนปลายตีน ไม่มีหลัก ไม่มีแหล่ง เป็นคนล่องลอย ถ้าเราสมาทานอย่างนี้ ๆ เราไม่यरวย มันก็ต้องรวย ไม่यरากอยากรให้เป็นอย่างโน้นอย่างนี้มันก็ต้องเป็นนะ เพราะมันเป็นไปตามกฎแห่งกรรมที่เรากระทำ



พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์
เมตตานำมาบรรยายให้แก่บุคลากรจากการทำเรือแห่งประเทศไทย
ที่มาปฏิบัติธรรมในโครงการวิถีแห่งความดี รุ่นที่ ๔
คำวันอังคารที่ ๑๘ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๕๗

Prod. Pontano.