

นางพ้อกัณนา สุภาโม

ใจดี ใจสบาย

Delivery



พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้พวกเราทุก ๆ คนนะ
เอาความสุขในการทานอาหาร ในการพักผ่อน ในการเล่นการเที่ยว
ให้ทุกคนนั้นเป็นผู้ที่รับผิดชอบ...
คนที่เสียสละ คนที่รับผิดชอบ
พระพุทธเจ้าตรัสว่าบุคคลผู้นั้นเป็นผู้ที่มีศีล
ศีลคือความรับผิดชอบ...”



ให้โอกาสบุคคลากรจากศาลยุติธรรม...

ให้โอวาทบุคคลากรจากศรัทธาธรรม...

พระพุทธเจ้าท่านสอนพวกเราให้เป็นผู้ที่เสียสละ
ให้เป็นผู้ที่ละความเห็นแก่ตัว มีความสุขกับการเสียสละ มีความสุข
ในการทำงาน

วันหนึ่งคืนหนึ่งนั้นมี ๒๔ ชั่วโมง เวลานอนของเราจริง ๆ นั้นไม่เกิน
๘ ชั่วโมง นอกจากนั้นเป็นเวลาที่เราทุกคนต้องเสียสละ



พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้พวกเราทุก ๆ คนนะเอาความสุขในการทานอาหาร ในการพักผ่อน ในการเล่นการเที่ยว

ให้ทุกคนนั้นเป็นผู้ที่รับผิดชอบ... คนที่เสียสละ คนที่รับผิดชอบ พระพุทธเจ้าตรัสว่าบุคคลผู้นั้นเป็นผู้ที่มีศีล “ศีลคือความรับผิดชอบ...”



ถ้าทุกคนเป็นผู้ที่เสียสละเป็นผู้ที่รับผิดชอบนั้น ผลที่รับนั้นก็คือความสุข ความดับทุกข์ทั้งกายและใจ

เราทุกคนนะ ต้องมีความเพียร ต้องขยัน ต้องรับผิดชอบ เพราะตัวเราเองนั่น ความเห็นแก่ตัวนั่นมันทำให้เรานั้นตั้งอยู่ในความประมาท เป็นคนขี้เกียจขี้คร้าน ไม่ต้องการทำงาน ไม่เสียสละ แต่ก็อยากร่ำอยากรวยอยากเจริญ มันเป็นไปได้ไม่ได้ ชีวิตของเราเลยตกนรกทั้งเป็น ยังไม่ตายมันก็เป็นเปรตแล้ว ไม่อยากทำก็อยากได้

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราไปสู้รบกับใคร ให้ปฏิบัติตัวเอง พัฒนาตัวเอง เอาชนะใจตัวเอง ต้องเป็นคนขยัน ต้องเป็นคนเสียสละ เป็นคนรับผิดชอบ “*ธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรมไม่ให้ตกไปในที่ต่ำ*”



ความดีนั้นพระพุทธเจ้าให้พวกเราทำทุก ๆ วัน สม่ำเสมอ ติดต่อกัน

การปลูกต้นไม้เป็นของง่าย แต่การดูแลรักษาต้นไม้ให้เจริญเติบโตนั้นเป็นของยาก

ปฏิปทานั้นคือความประพฤติของเรานั้น ต้องมีสมาธิที่แข็งแรง แข็งแรงมาก แข็งแรงที่ไม่โยกคลอน

ในชีวิตของเราทุกคนนั้นมีสมาธิไม่แข็งแรง โยกคลอนไปตามธาตุ ตามขันธ ไปตามสิ่งแวดล้อม ถูกโลกธรรมกดดัน บังคับ สมาธิของคนเลยไม่แข็งแรง

ทุก ๆ ท่านทุกคนต้องเป็นตัวของตัวเอง เปรียบเสมือนต้นไม้ต้นหนึ่ง อยู่กลางแจ้ง เจอทั้งน้ำ เจอทั้งลม เจอทั้งแดด กระทบ ในสิ่งต่าง ๆ ต้นไม้นั้นก็ตั้งอยู่ได้ไม่หวั่นไหว ชีวิตของเราทุก ๆ คนก็ย่อมเป็นเช่นนั้น เป็นตัวของตัวเอง ไม่ถูกธาตุถูกขันธถูกสิ่งแวดล้อม ถูกประเพณี วัฒนธรรมต่าง ๆ ถูกที่เขาสมมติว่าให้เราเป็นผู้ชายว่าให้เป็นผู้หญิง เป็นคนหนุ่มคนแก่นั้นมาครอบงำจนเป็นไปตามสภาพแวดล้อม



ทุกอย่างนั้นก็คือใจ ใจของเราทุกคนนั้นไม่ได้เป็นผู้หญิง
ไม่ได้เป็นผู้ชาย ไม่ได้เป็นคนหนุ่มคนแก่ ไม่ได้เป็นอะไร
ถ้าทุกคนมีสติสัมปชัญญะแล้ว มันจะไม่มีอะไร

ทุกคนต้องก้าวไปด้วยความดี เอาความดีเป็นที่ตั้ง เพราะคนเรา
ออกจากความดีแล้วไม่ได้ คนเราต้องทำความดีจนหมดลมหายใจเหมือน
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่มีการพักยก ไม่มีการพักผ่อน
เพราะความดีทำไปแล้วยิ่งดียิ่งสบายยิ่งมีความสุขยิ่งดับทุกข์ เพราะความดี
นั้นนะคือสุดยอดกว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวง



ทุก ๆ ท่านทุกคนต้องบังคับตัวเอง ต้องคอนโทรลตัวเอง
ขับเคลื่อนตัวเองเหมือนบรูซผู้หนึ่งที่กำลังเดินทางไกลเพื่อเข้าถึง
พระนิพพาน

เราต้องอาศัยการเสียสละ อาศัยการรับผิดชอบ อาศัยความตั้งมั่น อาศัยสติ อาศัยปัญญาไปเรื่อย ๆ

เราปฏิบัติทุกวันนี้ละ พัฒนาตัวเองทุกวันนี้มันยังเป็นผู้เชี่ยวชาญ ยังเป็นผู้ฉลาด

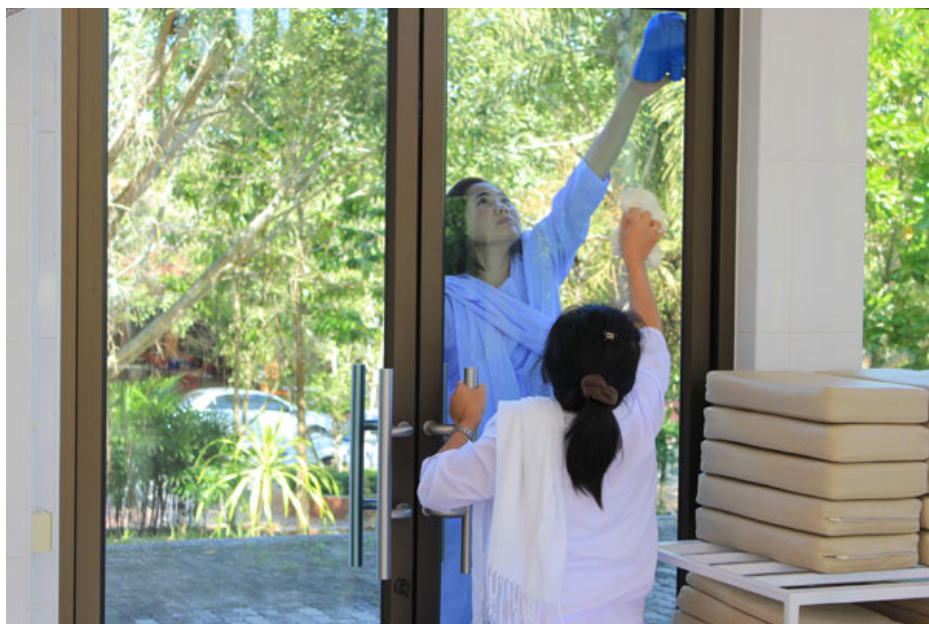
คนเราถ้าย่อหย่อนอ่อนแอ นั้นเปรียบเสมือนคนมีตานี้ถูกฝุ่น มันเข้าตานี้มันก็มองไม่ชัด ต้องขัดแซ่ ต้องตั้งมั่น

ทุกคนนั้นอยากเป็นข้าราชการ แข่งขันกันเป็นร้อยเป็นพันเป็นหมื่น หลายหมื่นนั้นละ เวลาทำงานจริง ๆ แล้วก็ไม่ค่อยมีใครเสียสละ ไม่ค่อยมีใคร ตั้งใจทำงาน เพราะจุดมุ่งหมายของเราทุกคนนั้นนะมุ่งสิ่งที่แอบแฝงคือเงิน คือสตางค์ คือทรัพย์สินสมบัติ เราไม่ใช่เป็น ผู้ที่เสียสละอย่างแท้จริง ประเทศไทยเราถึงเป็นประเทศที่ยังไม่ค่อยได้พัฒนาตามหลักของศาสนา ทุกศาสนา ไม่ได้พัฒนาตัวเองเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ที่แท้จริง

นักการเมืองทั้งหลายนั้นนะมันไม่ค่อยจะมี ส่วนใหญ่ก็มีแต่นักกินเมือง ข้าราชการนั้นนะก็ไม่ค่อยจะมี มีแต่ข้าราชการกิน อย่างนี้เราทุกคนก็รู้ ทุกอย่างไม่ควรเอาตัวอย่าง เราเกิดมาเรามาสั่งบาร์มี เรามาสั่งความดี เรามาสั่งคุณธรรม มามีสติมีสัมปชัญญะ มาเดินตามพระพุทธเจ้า พระอรหันต์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนั้นก็ถึงมืออย่างนี้

เราตัวเองต้องช่วยเหลือตัวเองด้วยลำแข้ง ด้วยสติปัญญา ด้วยการเสียสละของเราเอง เราจะได้ช่วยตัวเองได้ ช่วยเหลือตัวเองได้แล้วจะได้ช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยเหลือประเทศชาติ โดยที่ตั้งอยู่ในการเสียสละ รับผิดชอบ ไม่ทำบาปทั้งปวง แשרความสุขความดับทุกข์ให้ทุกคนทั้งในประเทศต่างประเทศนะ ทุกคนที่เกิดมาทั้งสัตว์ทั้งมนุษย์นี้ล้วนเป็นญาติพี่น้อง เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นนะ



เราทุกคนนะมันมีโลกส่วนตัว มันมีอัตตาตัวตน มันใจแคบ มันแบ่งพรรคแบ่งพวก เอาดีใส่ตัวเอาชั่วให้คนอื่น คนฉลาดก็เอาเปรียบ คนที่คิดได้น้อย การศึกษามันถึงทำให้โลกนี้เดือดร้อน พิณาส

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้พวกเราพากันหลงความสุขนะ เพราะสุขกับทุกข์มันก็คือของอย่างเดียวกันนะ คือความยึดมั่นถือมั่น ถ้าคนเราไปติดในสุขแล้วมันก็ต้องเจอทุกข์แน่

พระพุทธเจ้าสอนเราให้ไปทางสายกลางมีสติสัมปชัญญะ สายกลางคือความเสียสละ คือความตั้งมั่นในความดี มีความมั่นคง ก้าวไปด้วยความสุขความดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน อย่าไปมองไกล ถ้ามองไกลแล้วมันมองไม่เห็น อย่าไปมองข้างหลัง มองข้างหลังเค้าเรียกว่าบาปกรรมทั้งกาย วาจา ใจ มันจะมาทันเรา มองข้างหน้ามันก็ไม่ไปตามเราคิดนะ เราพัฒนาอยู่กับปัจจุบันให้มันดี เพราะเดี๋ยวนี้ก็คือปัจจุบันนะ อีกหลายวินาทีที่ผ่านไปก็คืออดีตนะ เพราะคนเรามันต้องก้าวไปด้วยการเสียสละ ก้าวไปด้วยความรับผิดชอบ มีความตั้งมั่นอย่างนี้ใจของเรา ก็จะเข้าถึงความดับทุกข์อยู่ตลอดเวลาตลอดไป



พระพุทธเจ้าท่านถึงตรัสว่าชีวิตของพระอรียเจ้าน่ะเป็นชีวิตที่มีสติ มีสัมปชัญญะ เป็นชีวิตที่เข้าถึงความสุขความดับทุกข์ตั้งแต่ยังไม่ตาย ถ้าตายมันรอไกลเกินเสียเวลา

ถ้าทุกท่านทุกคนจะเข้าใจอย่างนี้ พระพุทธเจ้าให้เราพากันประพฤติ ปฏิบัติ ปฏิบัติทุกวัน ๆ นะมันต้องดี...

คนเราทำความดีนะมันเบื่อ เบื่อเหมือนเราทานอาหารอร่อย ๆ ที่สุดในโลก เราทานทุกวันมันก็เบื่อ

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราสนใจในเรื่องเบื่อหรือไม่เบื่อ ให้สนใจในเรื่องว่า เราต้องหายใจทุกวัน หายใจเข้าหายใจออกเราต้องหายใจทุกวัน เราต้องทานอาหาร พักผ่อน ทำอย่างนี้ทุกวัน ให้สติให้สัมปชัญญะ เราสมบูรณ์ ความเบื่อหรือไม่เบื่อนั้นเราอย่าไปสน จะทำให้จิตใจของเรา ไชว่แซว จะทำให้ชีวิตของเรามั่นสะดุด เดี่ยวความประมาทพลาดพลั้ง มันจะแทรกเข้ามา มันจะทำให้หัวใจของเรามีบาดแผลนะ เพราะว่า ความรับผิดชอบของเรามันตกไป เค้าเรียกว่าปฏิปาทก ความประพฤติดก ตกนี้ก็หมายถึง ตกจากที่สูงลงที่ต่ำ “ตกต่ำนะ” มันจะดีหรือก้าวหน้า มันต้องก้าวไปเรื่อย ไม่ใช่เราไปตกลงเหว ลงหลุม ลงบ่อ...

ต้องอดต้องทนเพราะชีวิตนี้ต้องทนกระแสต้องทนลม

ทุกท่านทุกคนพระพุทธเจ้าให้เราพากันเสียสละอย่างนี้ ใหม่ ๆ มันทำสมาธิไม่เป็นนะ พระพุทธเจ้าก็สอนเราให้กายวิเวก กายวิเวกนี้ก็หมายถึงเรามาเอาเรื่องของกาย มันอยากพูดเราก็ไม่พูด ปากเราไม่ให้มันมีเสียงดัง มันอยากคิดเราก็ไม่คิดนะ เราไม่ให้สมองเรามันทำงาน ให้มันพักผ่อน มันอยากไปเราก็ไม่ไป เวลานั้นสมาธิอย่างนี้เราไม่ต้องเอามันสงบนะ เราเอากายของเราสงบก่อน ให้ตัวตรง ๆ ไม่โยกไปข้างหน้า ไม่โยกไปข้างหลัง ให้ตัวมันตรง ให้ตัวมันนิ่ง อย่างนี้เค้าเรียกว่าฝึกให้กายมันวิเวก เมื่อกายมันวิเวกกายมันสงบแล้วใจมันค่อยสงบ

เพราะใจเรานั้นมันไม่มีตัวไม่มีตน ต้องอาศัยกายเป็นเครื่องฝึก อาศัยกายเป็นที่เสียสละอย่างนี้นะ ต้องฝึกกาย...



เรามาปฏิบัติธรรมนี้แหละเราพยายามทำกายของตัวเองให้มันเป็น
ผู้ที่สงบ สงี่ยม ไม่จำเป็นไม่พูด ฝึกกายกันให้มาก ๆ ก่อน พระพุทธเจ้า
ท่านตรัสว่าคือสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างนี้ เพื่อจะหาวิธีให้ใจ
ของเรานั้นมันสงบ

อย่างเราเดินไปอย่างนี้ก็ให้ใจของเราอยู่กับเดิน เรานั่งใจของเรา
ก็อยู่กับนั่ง เรานอนก็อยู่กับนอน คำว่าอยู่กับหมายถึงว่าไม่ไปไหน อย่างนี้
ต้องฝึกให้มันอยู่ได้หลายวินาที มันจะได้หาที่พักผ่อนให้ใจนี้มีเครื่องอยู่



คนเราทุกคนนะมีเครื่องอยู่... อย่างทุกคนอยู่กับการเรียนหนังสือ อยู่กับการพูด ทานอาหาร อาบน้ำ โทรศัพท์ เล่นอินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊กคุยกับเพื่อนอะไรอย่างนี้ อันนี้เป็นเครื่องอยู่ทางภายนอก แต่มันก็ไม่ใช่ยิ่งเท่าักับมาอยู่กับสดีสัฒปชัณญะที่ปราศจากกิเลส ปราศจากนิรวณั

ทุกท่านทุกคนมาอยู่วัดมาปฏิบัติธรรม ทุกท่านทุกคนให้พากันตั้งใจ ประพฤติปฏิบัติ ตั้งใจเอาเองทุก ๆ คนนะ เราอยู่กันเป็นกลุ่มเป็นก้อน ก็ไม่ให้มีใครหายใจให้เรา ไม่มีใครทำความดีให้เรา ทุกคนต้องทำเอง...



ทุกท่านทุกคนเป็นกำลังใจให้ซึ่งกันและกัน อย่าไปชวนกันพูด
อย่าไปชวนกันเล่น

เรานั้นน่าจะยังไม่เคยประพฤติปฏิบัติธรรม เราอยากให้มันเป็นเหมือน
พระพุทธเจ้าเหมือนพระอรหันต์นั้นคงเป็นไปได้ เพราะพุทธเจ้าบารมี
ท่านเต็มแล้ว พระอรหันต์นั้นบารมีท่านเต็มแล้ว แต่เรานั้นยังไม่มีบารมี
ที่ชื่อว่าพระเจ้าพระสงฆ์นั้นก็ยังไม่มีบารมี บารมียังน้อย ที่มีกฏวินัยนั้น
เป็นบารมีของพระพุทธเจ้า เป็นบารมีของพระอรหันต์ อย่างญาติโยมนั้น
ก็เหมือนกัน ที่เรามีบ้านมีเรือนเป็นบารมีของพ่อของแม่ เป็นบารมี
ของประเทศชาติ ที่มีทรัพยากร แต่บารมีของเรานั้นยังไม่ค่อยจะมี
เราอย่าพากันอยากจะได้แต่บารมี แต่ไม่สร้างเหตุสร้างปัจจัยนั้น
มันไม่ถูกต้อง มันไม่ยุติธรรม

เราทุกท่านทุกคนจะต้องพากันสร้างความดีสร้างบารมี เราอย่า
มั่งง่าย ความรู้ ความเข้าใจนั้นพากันมีมาก แต่การประพฤติปฏิบัติพากัน
มีน้อยหรือว่ายังไม่มี

ให้ทุกท่านทุกคนพากันตั้งอกตั้งใจสมาทานความดี ต้องเปลี่ยนแปลง
ตัวเองให้ได้ ถ้าเราไม่เปลี่ยนแปลงใครจะมาเปลี่ยนแปลงให้ เรามั่นคนเก่า
ทำตามความเคยชินมันก็อย่างเก่านี้แหละ เพราะเราทานข้าวไปทุกวัน
มันจะหนึ่มนั่นมันมีแต่แก่ลง อย่างนี้เพราะความดีเท่านี้ที่จะก้าวไป

ไม่มีใครมาแต่งตั้งให้เราเป็นคนดีได้นอกจากการประพฤติปฏิบัติธรรมของเรา เพราะว่ามันเป็นอย่างนี้ เราอย่าพากันหลงแบบหลงฟอร์ม หลงสถานการณ์กัน เพราะแบบฟอร์มต่าง ๆ นั้นไม่ว่าแบบฟอร์มของพระของข้าราชการ ของผู้พิพากษานี้ก็เพื่อให้เราเป็นคนดีตามที่ตั้งเป้าตั้งหมายตั้งฟอร์มไว้



วันนี้ขอต้อนรับทุก ๆ ท่านเข้าสู่ภาคประพตภาคปฏิบัติ เพื่อสมาทานความดี ตามแนวทางขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ตามรอยบาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราชด้วยกาล ณ บัดนี้

ด้วยอานุภาพแห่งคุณของพระพุทธเจ้า แห่งคุณของพระธรรม แห่งคุณของพระอริยสงฆ์ ขอให้ทุกท่านทุกคนจงได้บรรลุถึงธรรมอันเกษม ตามรอยของพระพุทธเจ้าด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นด้วยเทอญ...



พระธรรมคำสั่งสอนขององค์พ่อแม่ครูอาจารย์ ‘หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม’
ที่เมตตาอมอบให้แก่คณะข้าราชการและเจ้าหน้าที่จากสำนักบริหารทรัพยากรสัตว์น้ำ สำนักงานศาลยุติธรรม

เช้าวันเสาร์ที่ ๑๓ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

ณ วัดป่าทรัพยากรพิทักษ์ธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

Prod. Pontano.