

นางพ้อกัณนา สุภาโม

ใจดี ใจสบาย

Delivery

การศึกษาระดับบัณฑิตยศึกษาค้นคว้า
เป็นธรรมชาติของมนุษย์

ปรัชญาของชีวิตในการเรียนการรู้การศึกษานี้เป็นสิ่งที่ดี

แต่ก็ยังไม่เพียงพอเท่ากับน้ำดื่ม ๑๐๐ มาประพาศตามปฏิบัติ

การเลี้ยงดูและรับผิดชอบมีความดีงาม

อนาคตกาลผู้ใดที่เข้ามาถึงความสุข ความดีทุกขันธ์แน่นอน

ชื่อว่าเป็นบุคคลที่มีหลักกับของชีวิต

ธรรมะภาคปฏิบัติ

การเสียสละและรับผิตชอบมีความตั้งมั่นเป็นธรรมะภาคปฏิบัติ
เป็นการปฏิบัติบูชา

การปฏิบัติบูชานี้เป็นของยาก มันต้องเสียสละและรับผิตชอบ
มีความตั้งมั่น มันต้องลงแรงประพฤติปฏิบัติด้วยตนเอง

ทุกคนนั้นไม่อยากเสียสละ ไม่อยากรับผิตชอบ
ไม่อยากมีความตั้งมั่นชัดเจน



ในชีวิตประจำวันมีความต้องการเสพสุข เสพสบาย ในการกินการอยู่
การเล่นการเที่ยว เอาความสุขทางกายไปเป็นวัน ๆ วันแล้วก็วันเล่า

วันนี้ก็ปฏิบัติอย่างนี้ พรุ่งนี้ก็ปฏิบัติอย่างนี้ ไม่มีอะไรจะดีขึ้น
จะเจริญขึ้น ปล่อยให้กาลเวลามันผ่านไปโดยตั้งอยู่ในความประมาท



ความดีก็รู้ว่ามันดีก็ไม่ปฏิบัติ

ความชั่วก็รู้ว่ามันชั่วก็ยังปฏิบัติ

นี่คือบุคคลที่พ่ายแพ้

ในชีวิตประจำวันของตัวเอง... การเสียสละจึงเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่เราจะได้ฝึกตน ปฏิบัติตน

การนั่งสมาธิ เดินจงกรม ทำวัตรสวดมนต์นี้มันเป็นของยาก มันเป็นเรื่องที่ทุกคน ที่จะเสียสละความขี้เกียจขี้คร้าน ความง่วงเหงาหาวนอน

การที่ นั่งสมาธิตรงต่อเวลา การทำวัตรสวดมนต์ตรงต่อเวลา คือข้อวัตรปฏิบัติที่เราทุกคนจะต้องประพฤติปฏิบัติ เพื่อฝึกตนปฏิบัติตน

ส่วนใหญ่เราทุกคนชอบจะมาจนจะถึงเวลาทำวัตรแล้ว เมื่อเราทำอย่างนี้สมาธิเราเลยมานั่งได้น้อย มานั่งได้นิดเดียวก็ถึงเวลาทำวัตรแล้ว

ทำไมเราถึงเป็นอย่างนี้..? ก็เพราะว่าเรานี้กลัวความดี กลัวความถูกต้อง กลัวสมาธิ

การนั่งสมาธิตอนเช้า การทำวัตรเช้า นั้นย่อมได้บุญมาก ได้อานิสงส์มากยิ่งขึ้นกว่าตอนเย็น เพราะเราได้ฝึกตัวเอง ได้อดได้ทน เราได้ทำความเพียร ได้ตั้งมั่นในการเสียสละและรับผิดชอบในความดี มีใจหนักแน่น ในการประพฤติการปฏิบัติ

การนั่งสมาธิตอนตีสามตีสี่ ทำวัตรสวดมนต์ตีสี่นั้น ถึงมีบุญมีกุศลมากกว่าทำวัตรเย็น นั่งสมาธิตอนเย็น เพราะตอนเย็นนั้นมันเป็นเรื่องง่าย ๆ “เรื่องง่าย ๆ เราก็ยังพากันหลบกันหลีก ไกล ๆ จะทำวัตรเราถึงมา” อย่างนี้ชื่อว่าเราเป็นคนเสียสละน้อย เป็นคนรับผิดชอบน้อย เป็นผู้ที่สมาธิไม่แข็งแรง

การหลบหลีกในการนั่งสมาธิทำวัตรสวดมนต์เข้าเียน เป็นความเสื่อม
ของเราทุก ๆ คน เป็นการเสียเวลา พลาดโอกาส พลาดความดี พลาดบารมี
เสียคุณธรรม

ปรัชญาของชีวิตในการเรียนการรู้การศึกษานี้เป็นสิ่งที่ดี แต่ก็ยัง
ไม่ยิ่งเท่ากับนำตัวเอง มาประพฤติมาปฏิบัติ

การเสียสละและรับผิดชอบมีความตั้งมั่น อนาคตบุคคลผู้นั้นก็ย่อม
เข้าถึงความสุข ความดับทุกข์แน่นอน ชื่อว่าเป็นบุคคลที่มีหลักของชีวิต

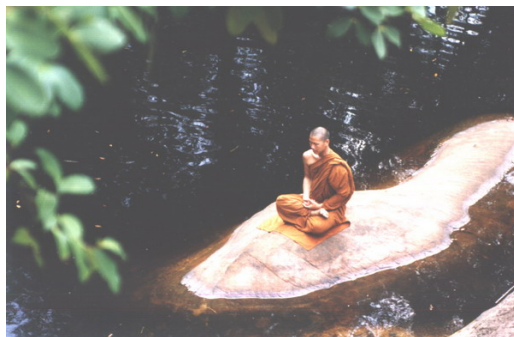


ในวัด ๆ หนึ่งนะ เขาต้องมองว่าครูบาอาจารย์รูปไหน พระองค์ไหน เณรองค์ไหน แม่ชีคนไหน อุบาสกอุบาสิกาคนไหนเป็นผู้ที่รับผิดชอบ เป็นผู้เสียสละ เป็นผู้ที่ตั้งมั่นในธรรม เพราะงามในเบื้องต้นคือการเสียสละ งามในเบื้องต้นคือความรับผิดชอบ งามในท่ามกลางคือเป็นบุคคลที่หนักแน่น ตั้งมั่นในภาคประพฤติปฏิบัติ งามในที่สุดคือผู้ที่ไม่ตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเอง เอาธรรมะเป็นใหญ่ เอาธรรมะเป็นที่ตั้ง

ใจของคนเรามันกลัวความดี กลัวศีล กลัวสมาธิ กลัวปัญญาของ พระพุทธเจ้า **“จะรักษาศีล ๕ ก็กลัว จะรักษาศีล ๘ ก็ยิ่งกลัว รักษาศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็ยิ่งกลัว...”**

ทุกคนส่วนใหญ่รักษาศีลก็ปฏิบัติศีลไม่ได้ เมื่อปฏิบัติศีลไม่ได้ ธรรมมันจะเกิดขึ้นได้อย่างไร เพราะความรับผิดชอบไม่มี ถ้าเรามีความรับผิดชอบต่อตนเอง เสียสละน้อย สมาธิมันจะเกิดขึ้นได้อย่างไร มันเป็นไปได้ เป็นสิ่งสุดวิสัยที่จะเป็นไปได้

พระพุทธเจ้าสอนเราไม่ให้เอาความสุขทางกาย ไม่ให้เอาความสุขทางเนื้อหนัง ไม่ให้เอาความสุขในการกินการนอนการเล่นการเที่ยว ให้เอาความสุขในการเสียสละ ให้เอาความสุขในการรับผิดชอบ ให้เอาความสุขในการตั้งมั่นในธรรม ในคุณธรรม



เหนื่อยก็ช่างมัน ลำบากก็ช่างมัน... ธรรมะมันต้องมีการประพฤติปฏิบัติ ถ้าไม่มีการประพฤติการปฏิบัติมันจะเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุมีผลนั้นเป็นไปได้

เราอาศัยบารมีของคุณพ่อคุณแม่ในเรื่องเงิน เรื่องสตางค์ เรื่องทรัพย์สินสมบัติในการเรียนการศึกษา อยู่สบาย กินสบาย เราอาศัยบารมีของพระพุทธเจ้าพากันมาบวช มาอยู่วัด แต่ถ้าเราไม่ตั้งใจประพฤติ ไม่ตั้งใจปฏิบัติ เราก็กเปรียบเสมือนเป็นกาฝากของสังคม เท่ากับเปรตตัวหนึ่งประจำวัด ที่เราแต่งตัวนุ่งห่มทำเยี่ยงอย่างพระอรหันต์ แต่ในจิตในใจ การประพฤติของเรานั้นไม่ใช่..! มันคือเปรตที่แท้จริงประจำวัดนั่นเอง

พระพุทธเจ้าให้เราทุก ๆ คนจะสำรวจตัวเองว่า เราเป็นเปรตประจำวัดหรือไม่..? หรือเป็นผู้ที่มีศรัทธาตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติ เพื่อสร้างชาติ สร้างบารมี สร้างคุณธรรม

พระพุทธเจ้าท่านเป็นผู้ประเสริฐ มีความดี มีบารมี มีคุณธรรม ญาติโยมให้ความเคารพ นับถือกราบไหว้ ถวายปัจจัย ๔ เราก็ได้อาศัยบารมีของท่านเพื่อทำตามท่าน ถ้าเราไม่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ เราตั้งอยู่ในความประมาท ตัวเราเองนั้นแหละคือกำลังเป็นเปรตประจำวัด



เปรตมันกลัวทำวัตรสวดมนต์ เปรตมันกลัวนั่งสมาธิ เปรตมันกลัว
เดินจงกรม เปรตมันชอบส่งใจตั้งแต่ไปภายนอก บริโภคกามคุณ
ที่ปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ใช่ธรรมะ ไม่ใช่พรหมจรรย์

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราพากันกินบุญของพระพุทธเจ้าโดยไม่ได้
สร้างบารมี กรรมคือการกระทำของเราที่มันทำให้ประโยชน์ส่วนตนหรือ
ประโยชน์ส่วนรวมให้เจริญหรือให้เสื่อม “ถ้าความหลง ความเห็นแก่ตัว
อยู่ที่ไหน ที่นั้นย่อมเสื่อม” มันกินทั้งบ้าน กินทั้งเมือง

ความหลง ความเข้าใจผิดไปอยู่ที่ไหน ที่นั้นย่อมนำมาแต่ความเสื่อม
ไม่ว่าประเทศ ไม่ว่าครอบครัว ไม่ว่าในวัด

ความดี ความประเสริฐนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนที่จะต้องรับผิดชอบ
จำเป็นจะต้องเสียสละสิ่งที่ไม่ได้ออกจากใจของเรา

เราจะไปโทษพระพุทธเจ้าไม่ได้ ไปโทษครูบาอาจารย์ไม่ได้
ไปโทษสถานที่ไม่ได้ ไปโทษบุคคลภายนอกไม่ได้ กรรมใครใคร่ก่อ
คือการประพฤติปฏิบัติของเราเอง

ชีวิตนี้เป็นสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ เป็นสิ่งที่ต้องทวนกระแส
ตื่นขึ้นนั่งสมาธิตอนเช้าอย่าเห็นแก่นอน ตื่นขึ้นทำวัตรสวดมนต์ตอนเช้า
อย่าเห็นแก่นอน เอาชีวิตจิตใจของเราถวายพระพุทธเจ้า ถวายพระธรรม
เพื่อจิตใจของเราจะได้เป็นพระอรหันต์

เมื่อเราอยู่ในตำแหน่ง อยู่ในแบบในฟอร์ม เราก็ต้องปฏิบัติ
ให้สมตำแหน่ง สมแบบ สมฟอร์ม พระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติเพื่อเคารพ
กราบไหว้นับถือตัวเองให้ได้

ถ้ามันอ้วน แต่ใจของเราเป็นเปรตมันจะดีมัย ถ้าเราสุขสบายทางเนื้อ
 หนึ่งใจของเราเป็นเปรตเป็นอสุรกายมันจะดีมัย เรายังจะหน้าด้าน หน้าทน
 หน้าไม่อายอยู่ไปเรื่อย ๆ อยู่ไปเป็นวัน ๆ อย่างนั้น พระพุทธเจ้าท่านว่าเรา
 เป็นคนไม่ละอายต่อบาป ไม่เกรงกลัวต่อบาป “ความละอายต่อบาป
 เกรงกลัวต่อบาปเป็นธรรมค้ำครองเราไม่ให้ตกลงไปในที่ต่ำ ไปในที่ชั่ว...”

คนเราทุกคนนะใหม่ ๆ มันคิดไม่ดีมันก็อาย ๆ แต่ถ้าคิดบ่อย ๆ
 ความละอายมันก็หายไป การกระทำก็เหมือนกัน การทำผิดครั้งแรก
 ก็ละอายก็กลัว แต่เมื่อทำหลายครั้งมันเลยไม่ละอาย

ความละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาปนี้ดีและสำคัญ เพราะคนเรา
 มันเริ่มต้นจากใจ จากความคิด มันเริ่มบาปตั้งแต่ความคิดนะ
 ความเห็นแก่ตัวของเรานี้มันลือคของเรายู่ทุก ๆ ครั้งเลย



ต้องอาศัยธรรมะของพระพุทธเจ้า ให้เรารู้จักเสียสละ รู้จักรับผิดชอบ ให้เราตั้งมั่น

เรามาอยู่วัด เราปฏิบัตินะ เรามาอยู่ในสนามที่จะต้องฝึก ต้องฝึกให้ได้ ฝึกให้มันเป็น ให้มันได้มาตรฐาน เพื่อสืบทอดต่อยอด พระพุทธศาสนา ตัวอย่างดี ๆ มันไม่ค่อยมี เพราะส่วนใหญ่ผู้ที่มาอยู่วัด มาปฏิบัติ มันก็มีแต่ปุณฺณหรือสามเณยนะ มันยังไม่ใช่พระอริยเจ้า

พระพุทธเจ้าถึงให้เอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง คือเอาพระพุทธเจ้า เอาพระธรรม เอาพระอริยสงฆ์เป็นหลัก อย่าได้มองเอาเพื่อนฝูงที่ชี้เกียจ ไม่รับผิดชอบไม่เสียสละ ไม่มีความตั้งมั่นเป็นตัวอย่างเป็นแบบอย่าง มันจะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราเสียการเสียงานเสียเวลาที่ได้มาอยู่วัด ที่จะได้มาบวช



การที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นของยาก การที่จะได้มาบวชก็เป็นของยาก การจะได้ประพฤติปฏิบัติก็เป็นของยาก พระพุทธเจ้าให้เราเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า เดินตามรอยอื่นนั้นไม่ได้ ไม่ถูกต้อง

จิตใจต้องหนักแน่น เข้มแข็ง อย่าเอาอารมณ์ของตัวเองเป็นที่ตั้ง ต้องเอาธรรมะเป็นที่ตั้ง เพราะอารมณ์ของตัวเองนั้นคือความยึดมั่นถือมั่น คือบุคคลที่อยู่ในโลกส่วนตัว

ใครเค้าจะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัตินั้นเราไม่สน เราไม่เกี่ยว เราพยายามปฏิบัติตัวเอง ฝึกตัวเอง เน้นที่ตัวเอง เพราะเวลาต่าง ๆ นั้นครูบาอาจารย์ได้ตั้งไว้อยู่แล้ว พระธรรมพระวินัยนั้นพระพุทธเจ้าตั้งไว้อยู่แล้ว เป็นเครื่องมือเป็นอุปกรณ์เป็นเทคโนโลยีที่จะให้เราได้ฝึกได้หัด



ใจมันเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวมีตน มันต้องอาศัยข้อวัตรปฏิบัติ เพื่อฝึกใจ เพื่อละความเห็นแก่ตัว อวิชชาคือความหลง ถ้ามันไม่เก่งจริงมันคงไม่นำเรา เวียนว้ายตายเกิดตั้งหลายภพหลายชาติ มันหลอกมันลวงเรา ในชีวิตประจำวัน เราก็กังพอใจให้เค้าหลอกไปเรื่อย ๆ ยินดีให้กิเลส มันหลอก เรามันติดอกติดใจในการเวียนว้ายตายเกิดนะ ชอบอยากจะทำอะไร อยากจะไปในที่ที่ชอบ ๆ ที่ชอบเราคือความทุกข์ ตามไปเท่าไรก็ยังทุกข์ ไม่มีอะไรประเสริฐ ไปยิ่งกว่าพระรัตนตรัย พระพุทธเจ้าให้เราพากันเข้าใจ อย่างนี้

พระพุทธเจ้าสอนพระภิกษุณะ ฉันทอาหารเสร็จให้นั่งสมาธิ จะเป็นโคนไม้ก็ดี จะเป็นเรือนว่างก็ดี จะเป็นกุฎิก็ดี จะเป็นวิหารก็ดี

ทำไมให้นั่งสมาธิ...? เพราะเวลานั้นมันห้วงเหวหงาหวนอน เวลานั้นใหม่ ๆ มันง่วงเหวหงาหวนอน มันต้องการพักผ่อน พระพุทธเจ้า ท่านตรัสว่านั่นแหละที่มันง่วงเหวหงาหวนอนเราจะได้ฝึกใจ นั่งตัวตรง ดำรงสติมัน ขาขวาทับขาซ้าย หายใจเข้าก็รู้หายใจออกก็รู้ ตั้งสติสู้กับนิวรณ์ คือความง่วงเหวหงาหวนอน ไม่เอาความสุขในการหลับการนอนการพักผ่อน ให้เอาความสุขในการที่เราไม่ตามใจตามอารมณ์ เพื่อจิตใจของเราจะได้ หนักแน่นเข้มแข็ง ไม่ให้เอาความสุขทางกาย เอาร่างกายนี้มาฝึกตัวเอง ให้เป็นคนที่ไม่เสียสละและตั้งมั่นรับผิดชอบ จะได้เข้มแข็งขึ้นไปเรื่อย ๆ



นี้เราบริโภคอาหารแล้วพักผ่อน บริโภคอาหารแล้วไปเที่ยวโน่น
เที่ยวนี้ บริโภคอาหารแล้วคุยกัน เราก็กินเวลาโอกาสเวลาที่ เราจะได้
ฝึกใจของเรา ฝึกสมาธิของเรา ฝึกเจริญปัญญาของเรา ที่จะเอาตัวเอง
ไปประพฤติปฏิบัติ พัฒนาตัวเองยิ่ง ๆ ขึ้นไป

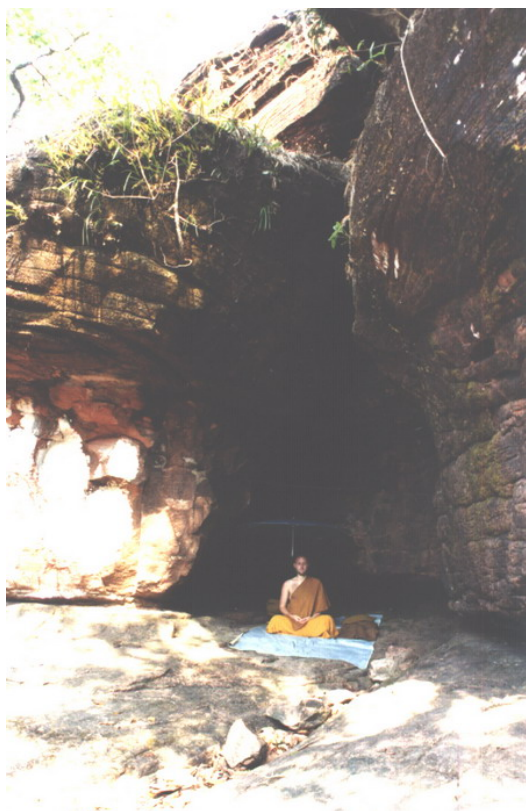
ผู้ที่ทำงานก็ให้มีความสุขในการทำงาน ให้มีความสุขในการเสียสละ
ให้มีความสุขในการรับผิดชอบ

เราอย่าไปคิดว่าทำแต่งงาน ไม่มีเวลาที่ปฏิบัติธรรม การทำงาน
นั่นแหละคือการปฏิบัติธรรม คือการเสียสละ คือการตั้งมั่น เราทำงาน
เพื่อส่วนรวม ไม่ได้ทำงานเพื่อจะเอามาเป็นส่วนตัวของเรา เพื่อให้ส่วนรวม
มันก้าวไปในทางที่ดี เพราะการงานนี้มันคู่กับความดี คู่กับลมหายใจ
อย่าไปคิดว่าทำงานนี้มันหนักเหลือเกิน มันลำบากเหลือเกิน
มันเหนื่อยเหลือเกินเลยอย่าไปคิดอย่างนั้น ให้เราคิดว่ามันทำงานนั่นแหละ
คือการเสียสละ นี่แหละคือความสุขความดับทุกข์ คือการสร้างบารมี
สร้างความคิด



เราอย่าไปคิดว่าเราทำแต่งงานเราไม่ได้ทำความเพียรเหมือนกับคนอื่นเลย..!

ให้เข้าใจอย่างนี้ว่า เค้าเดินจงกรมเพื่อให้ใจสงบ เค้านั่งสมาธิก็เพื่อให้ใจสงบ เค้าทำอะไรก็เพื่อให้ใจสงบ ให้สมาธิตั้งมั่น เราทำงานก็เพื่อเสียสละ เพื่อตั้งมั่นเพื่อใจสงบ ผลออกมามันก็เหมือนกันนะ เหมือนกับผู้ที่บริโภคผักผลไม้ก็คือร่างกายแข็งแรง ผู้ที่บริโภคข้าวขนมร่างกายก็แข็งแรงเหมือนกัน เราจะทำอะไรก็เพื่อธรรมะ เพื่อการปฏิบัติธรรม เราไม่ได้ทำเอาส่วนตัวเรา ไม่ได้ทำเอาครอบครัวเรา เราทำเพื่อธรรม เพื่อเสียสละ พระพุทธเจ้าให้เราเข้าใจอย่างนี้ จะได้มีความเห็นที่ดีที่ถูกต้อง



ทำความดีจะเป็นการนั่งสมาธิ ไหว้พระสวดมนต์ เดินจงกรม หรือทำงานส่วนรวมต่าง ๆ นั้น พระพุทธเจ้าไม่ให้เราท้อใจ อาการท้อใจนั้น มันเป็นการของความเห็นแก่ตัว แม้แต่ผีตนหนึ่งอย่างนี้มันเป็นเปรตเป็นผี มันก็ไม่อยากจะตายนะ

ยกตัวอย่างมีเปรตตนหนึ่งนี้ เราอุทิศบุญกุศลให้เค้า เค้าก็ร้องไห้ ร้องให้ เค้าก็ไม่อยากไปผูกไปเกิด อวิชชาความหลงของเราก็ก็นั่นแหละ เมื่อเราทำความดี มันก็ชอบท้อแท้ ไม่มีกำลังใจจิตใจ พระพุทธเจ้า ท่านบอกว่าอย่างนี้เค้าเรียกว่าเป็นการขังเสียไว้ เมื่อเสื้อมันอดอาหาร มันก็ผอมนะ เสื้อมันจะตายมันก็ต้องผอม ใจท้อแท้นั้นเค้าเรียกว่า “ใจเสื่อผอม ใจเสื่อที่ใกล้จะตาย” เราอย่าไปสนใจมัน

ความเพียรนี้ต้องก้าวไปเรื่อย ๆ เป็นปฏิบัติ เป็นความเพียร ที่จะต้องทำติดต่อกันไปทุกวันคู่กับลมหายใจของเรา เมื่อเรามีลมหายใจ เราก็ก็นั่งสมาธิ เรายึดสมาธิ รับผิตชอบ มีความตั้งมั่นไปเรื่อย ๆ เดินตามรอยของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกท่านทุกคนก็จะได้บรรลุถึง มรรคพระนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...



พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่หลวงพ่อกันหา สุขกาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย

เช้าวันอังคารที่ ๖ มกราคม ๒๕๕๘ ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

Prod. Pontano.