

หลวงพ่อกันนา สุภาโม

ใจดี ใจสบาย

Delivery

จุดยืนในการดำรงชีวิต...

พระพุทธรูปเจ้าท่านตรัสสอนเราทุก ๆ คนว่า...

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง การไม่ทำบาปทั้งปวง

กุสะลัสสุปะสัมปะทา การทำกุศลให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

สะจิตตะปะริโยกะปะณัง การชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส

เอตังพุทธานะสาสะนัง นี่เป็นโอวาทพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า



“นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส”

ขออนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

จุดยืนในการดำรงชีวิต...



พระพุทธเจ้าท่านสอนเราทุก ๆ คนให้พากันปฏิบัติธรรม เพราะชีวิตประจำวันของเราส่วนใหญ่เราไม่ได้ปฏิบัติธรรม เราพากันปฏิบัติ ตามจิตตามใจของตนเอง หรือว่าตามที่เราได้ประสบการณ์มาจากคุณพ่อ จากคุณแม่จากเพื่อนฝูงจากครูบาอาจารย์ จากการที่เราได้เรียนรู้กันว่า บางทีมันก็ต้องตามธรรม บางทีมันก็ไม่ถูกต้องตามธรรม

พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนเราทุก ๆ คนว่า สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง การไม่ทำบาปทั้งปวง กุสะลัสสุปะสัมปะทา การทำกุศลให้ถึง พร้อมด้วยความไม่ประมาท สะจิตตะปริโยทะปะนัง การชำระจิตของตน ให้บริสุทธิ์ผ่องใส เอตังพุทธานะสาสะนัง นี่เป็นโอวาทพระธรรมคำสั่งสอน แห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ชีวิตเราทุก ๆ คนต้องมีหลักการต้องมีจุดยืนในการดำรงชีพ
 ท่านถึงให้เราทุก ๆ คน เดินตามอริยมรรคคือหนทางอันประเสริฐ
 อันจะนำเราทุก ๆ คนเข้าสู่ความสุขความดับทุกข์ทั้งทางกายทางใจ
 โดยอย่างเดียว ซึ่งก็ได้แก่ "ศีล สมาธิ ปัญญา..."

ศีลนั้นคือองค์พระพุทเจ้า ศีลนั้นคือองค์พระธรรม ศีลนั้นคือ
 องค์พระสงฆ์ ศีลนั้นได้แก่ความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง
 ถ้าเราเห็นคุณเห็นประโยชน์ในศีล ก็คือเห็นคุณเห็นประโยชน์
 ในพระพุทเจ้า ที่เราทุก ๆ คนยังไม่รักศีล ยังไม่ชอบศีล ยังไม่ปลงใจในการ
 รักษาศีลนี้คือ “เราพากันอ่อนแอจนแคลนต่อคุณพระรัตนตรัย...”

พระรัตนตรัยได้แก่คุณธรรม คุณงามความดีที่จะนำเราสู่ความสุข
 ความดับทุกข์

เราพากันกลัวศีล คิดว่าการรักษาศีลนั้นมันเป็นการลิดรอนสิทธิ
 ของเรา มันเป็นการขัดขวางการทำมาหากิน ขัดขวางการดำรงชีพของเรา
 เราพากันคิดอย่างนี้พระพุทเจ้าท่านตรัสว่าเรามีความคิดเห็นผิด เข้าใจผิด

ศีลนั้นจะมาช่วยให้เราเข้าถึงความเป็นมนุษย์...

มนุษย์แปลว่าผู้มีจิตใจสูง มนุษย์แปลว่าผู้ที่ทำแต่ความดี ถ้าเราเป็น
 คนอย่างนี้เราก็ทำทั้งดีทั้งชั่ว สะเปะสะปะ ไม่มีหลักการไม่มีจุดยืน
 เป็นคนไม่มีหลักไม่มีเกณฑ์

ศีลจึงมาช่วยเราไว้ เพราะในโลกนี้ทุก ๆ คนนั้นรักคนผู้มีศีล
 ตัวเราก็อีกเคารพ เพื่อนเราก็อีกเคารพ พ่อแม่ญาติพี่น้องวงศ์ตระกูล
 ก็รักเคารพคนมีศีล โดยเฉพาะตัวเรานี่เองสำคัญกว่าคนอื่น ถ้าเราเป็นคน
 มีศีลชื่อว่าเราเป็นคนรักเคารพตัวเอง เป็นคนช่วยเหลือตัวเอง
 ไม่ทำร้ายตัวเอง



(วัดแพร่ธรรมาราม ต.เค่นชัย อ.เค่นชัย จ.แพร่)

การรักภักดีนั้นถึงแม้มันจะขัดใจเรา ขัดอาชีพเราอะไร ๆ นี่ แต่มันก็ดีนะ ใจเรามันจะได้สงบ ใจเรามันจะได้じん

ศีลแปลว่าเป็นผู้ที่มีเมตตา เมตตาเยอะ ๆ เมตตามาก ๆ นะ รักคนอื่นสงสารคนอื่น ยินดีกับคนอื่นที่เค้าได้ดี เวลามันช่วยเหลือเขาไม่ได้ ก็รู้จักอุเบกขาวางเฉย เพื่อจะไม่ให้ตัวเองมีทุกข์

ศีลนี้แปลว่าเป็นผู้อิม ผู้พอ มีสตางค์มากก็พอ มีสตางค์น้อยก็พอ หรือไม่มีเลยก็พอ เป็นผู้มีความสุข เป็นผู้ที่มาแก้ที่จิตที่ใจของตัวเองนะ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ไม่ว่าอะไรจะตั้งอยู่ ไม่ว่าอะไรจะดับไปก็เป็นผู้ที่รับได้ ในประสบการณ์นั้น ในเหตุการณ์นั้น ๆ เพราะทุกอย่างที่เกิดขึ้นใน ชีวิตประจำวันของเราทุก ๆ คนเราจะไปเลือกไม่ได้ แล้วแต่อะไรมันจะเกิด

เป็นผู้ที่รู้จักรู้แจ้งโลก ไม่วิ่งตามความคิด ไม่วิ่งตามอารมณ์ ไม่วิ่งตาม ความอยาก เป็นผู้ที่รู้จักพอนะ เป็นผู้ที่มีเศรษฐกิจพอเพียง คือมานั่นที่จิต ที่ใจของตัวเอง เพราะคนเรานั้นเป็นมหาเศรษฐีมันก็ไม่มีความสุข ถ้าใจไม่สงบ ใจไม่รู้จักพอ เพราะเรามันชอบไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ว่าคนนั้นเขาร่ำเขารวย คนนั้นเขามีสถานบรรดาศักดิ์ เราไปเอาวัตถุดิบที่ตั้ง เอาลาภยศสรรเสริญเป็นที่ตั้ง สิ่งเหล่านั้นมันไม่ดีเลยนะ

พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้เราสงบ เย็น มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เป็นผู้อímผู้พอเป็นผู้มีความสุข “เราพอใจในการเป็นผู้ให้ พอใจในการที่เสียสละ พอใจในการทำงาน ไม่เป็นคนขี้เกียจขี้คร้าน”

คนเรานะถ้าเป็นคนที่เสียสละ เป็นคนขยัน พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า "มันมีความสุข..."

ชีวิตของคนเราที่เกิดมามีความสุขมีความสุขยากลำบากก็เพราะเป็นคนไม่เสียสละ เป็นคนขี้เกียจขี้คร้าน

ทุกคนนะไม่อย่างทำงาน อยาอยู่สบายกินสบาย หรือทำงานก็ทำงานให้มันง่าย ๆ สบาย ๆ ต้องติดแอร์ ต้องเป็นคนใช้เป็นคนสั่งคนอื่น อยาเป็นเถ้าแก่ อยาเป็นคุณหมอ ไม่อย่างถูกแดดถูกลม ไม่อย่างทำเกษตรกรรม ไม่อย่างทำอาชีพที่หนัก อย่างนี้นะ ทุกคนคิดอย่างนี้...



พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนเสียสละ ให้ทุกคนเป็นคนขยัน ถ้าเราเป็นคนเสียสละ เป็นคนขยัน เป็นคนมีความสุขในการทำงาน ทุกคนจะรักเรา ทุกคนจะเมตตาเรา ทุกคนอยากจะเป็นเพื่อนกับเรา เพราะเรามีประโยชน์ต่อคนอื่น ต่อส่วนรวม ต่อสังคมประเทศชาติ

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้ทุกคนเพิ่มความขยัน เพิ่มความรับผิดชอบ เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย มีความสุขในการทำงาน มีความสุขในการเสียสละ ที่เราเกิดมาแล้วมีความบกพร่อง ก็เพราะสิ่งเหล่านี้แหละที่เราไม่ได้ปฏิบัติตามโอวาทคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เอาแต่ใจตัวเอง เอาแต่อารมณ์ตัวเอง เอาแต่ความขี้เกียจขี้คร้านเป็นใหญ่เป็นหลัก พระพุทธเจ้าท่านสอนเราอย่างนี้นะ

นิสัยใจคอของเราน่ะมันติดมานานแล้ว ท่านให้เราพากันเข้าใจ แล้วก็พากันมาแก้ไข ถ้าเราไม่แก้ไขใครเค้าจะมาแก้ไขให้เรา มาปฏิบัติให้เรา ถ้าเราปล่อยไปนานปัญหามันก็ยืดยื้อ มันเป็นไม้แก็ดดล้าบาก มันเป็นเรื่องล้าใหญ่วังในคลองเล็ก ๆ มันกลับตัวไม่ได้

ทุกคนก็ว่าไฮตดีมีพระพุทธรเจ้า ไฮตดีมีพระธรรมคำสั่งสอน ไฮตดีมีพระอรหันต

ทั้งนี้ในเรารลัคนักกิงแล้วกับภูมิธตตาม แก้ไทรรมรงตัวเอง

คนเราน่ะทำความดีมันไม่ตายหรอก มันจะตายก็ตายเพราะคิดมาก
 ปรุงแต่งมาก หาแต่วิธีร้ายวิธีรวยแต่ไม่ยากประพฤติไม่ยากปฏิบัติ
 ไม่อยากเสียสละ มีแต่จะพากันเดินทางลัด ซื้อหวยซื้อเบอร์ซื้อลื้อตเตอร์
 ะไรกันนะ คิดหาวิธีที่จะรวย แต่ไม่ได้คิดที่จะกลับมาแก้ไขตัวเองเพื่อเป็น
 คนมีศีล เพื่อเป็นคนที่มีความสุขในการเสียสละ

คนเราน่ะพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าพากันแต่งหน้า แต่งตา แต่งตัว
 แต่งบ้าน แต่ก็พากันลืมแต่งจิตตั้งใจ แต่งกิริยามารยาท แต่งคำพูด
 ปรับปรุงคำพูด



คนเรามันต้องพัฒนามากล้นมานานแล้ว กลัมนาแก้ไขตัวเองนะ

พระพุทธเจ้าท่านว่าอย่างนั้น

เราอย่าไปโทษคนอื่น อย่าไปโทษสิ่งอื่น มันไม่ถูกต้องมันไม่ยุติธรรม เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิดขึ้นจากกายวาจาใจของเรา ผลที่ออกมา นั่นคือกรรมคือการกระทำของเรา ท่านถึงให้ทุก ๆ คนพากันกลับมาหาศีลหาธรรม พากันมาประพฤติปฏิบัติธรรม ถึงแม้มันจะเหนื่อยยากลำบาก เพราะตัวเองต้องปรับตัวเอง ไม่ทำบาปทั้งปวง ทำแต่บุญแต่กุศลให้ถึงพร้อม

ต้องปรับตัวเองเข้าหาเวลา คนเรามันชอบตื่นสายมันก็ต้องปรับตัวเองเข้าหาเวลา ต้องตื่นแต่เช้าอย่าไปสนใจเรื่องความสุข ความซีเกียจซีคร้านมันเป็นอุปสรรคที่มาขัดขวางให้เราผิดเพี้ยนไม่ตรงต่อเวลา

เวลานี้คือความจริงคือสังขาร เวลาเค้าไม่ได้รอคนนอนสบายนอนตื่นสาย เค้าไม่เปิดโอกาสให้เราไปพูดไปคุยไปเล่นกับเพื่อนกับฝูงไปสรวลเสเฮฮา เวลาเค้าก็เป็นเวลา เค้าก็ทำหน้าที่ของเค้าอย่างถูกต้องไม่เป็นไปตามใจใคร

เราต้องปรับนะ ปรับที่จิตที่ใจของเรา ต้องฝึก ต้องอด ต้องทน ความอดความทนนั้นนะ ความฝืนนั้นเค้าเรียกว่าเป็นโอวาทปาฏิโมกข์ ของพระพุทธเจ้า ถึงแม้ว่ามันจะคับแคบใจ มันจะอึดอัด เราก็ต้องอดต้องทน ถ้าไม่อดไม่ทน เราก็ไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา ต้องอดต้องทน ต้องฝึก ต้องเพียร พยายามปรับปรุงที่ตัวเรา ถึงจะได้ชื่อว่าเรารักตัวเอง เมตตาตนเอง เพื่อจะเพิ่มเรตติ้งของความเป็นมนุษย์ให้กับตัวเอง



ความเมตตาของเราทุก ๆ คนนะให้เราทุก ๆ คนมีเมตตามาก ๆ เมตตาคนอื่นสงสารคนอื่น เพราะในชีวิตประจำวันของเรานั้น เรามีเมตตาน้อย น้อยมาก ๆ มันเลยอยู่ด้วยความเครียด ไม่มีความสุข เมตตาตนเองโดยนำตัวเองเข้ามาประพาสปฏิบัติธรรม เมตตาคนอื่น ๆ เขา

“ทุก ๆ คนก็ไม่อยากทำชั่ว ไม่อยากเป็นคนนิสัยไม่ดี ไม่อยากเป็นคนเห็นแก่ตัว” ก็ให้เราคิดอย่างนี้ ถ้าเราไปเอาแต่ความสุข ความทุกข์เราจะเอาไปทิ้งไว้ไหน เพราะความสุขมันก็เป็นเรื่องกายของเรา เป็นเรื่องใจของเรา ความทุกข์มันเป็นเรื่องของกายของเรา เป็นเรื่องใจของเรา

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราปรับที่ใจของเรา ให้ใจของเรามีเมตตา ยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างว่ามันเป็นธรรมะเป็นธรรมชาติ เป็นความแก่ เป็นความเจ็บ เป็นสิ่งที่ไม่ได้เป็นไปตามปรารถนาของเรา เป็นสิ่งที่จะต้องพลัดพราก อันนี้เป็นสมบัติของเราที่เราเกิดมาในโลกนี้ เราก็ต้องได้รับสิ่งเหล่านี้เพราะมันเป็นธรรมะเป็นธรรมชาติ เราต้องรักเค้า ชอบเค้า ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น อะไรจะตั้งอยู่ อะไรจะดับไป ถ้าเราไม่พอใจในความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก เราก็กินไม่ได้นอนไม่หลับ เป็นคนขวางโลก **“เพราะอาทิตย์มันขึ้นทางตะวันออก ตกทางตะวันตก เราจะให้มันขึ้นทางตะวันตกแล้วก็ตกทางตะวันออก มันเป็นไปได้”**

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทำจิตทำให้มันสงบ ให้มันเย็น มันจะแก่ มันจะเจ็บ มันจะพลัดพรากก็ช่างหัวมัน พยายามมาแก้ที่จิตที่ใจของเราให้ใจของเรามีความสุข ให้เรากินได้นอนหลับ ไม่ต้องไปคิดมาก คิดมากมันบาป คิดมากมันไม่มีประโยชน์ คิดมากมันทำให้เราเป็นโรคประสาท เราคิดในสิ่งที่เป็นไปได้ ไม่ได้ ไม่ต้องไปคิด ฝึกเจริญเมตตาทั้งตัวเองและคนอื่น พระพุทธเจ้าท่านเมตตาตรัสบอกเราอย่างนี้นะ

เรื่องคำพูดนี้สำคัญ เรื่องคำพูดนี้พระพุทธเจ้าท่านให้เราปรับปรุง
คำพูด

ถือว่าคำพูดของเราทุก ๆ คนยังไม่ค่อยจะได้มาตรฐาน ท่านให้เรา
คิดก่อนพูด ตั้งเจตนาไว้ให้ดีกว่าคำพูดของเรานี้จะเอามาทำประโยชน์
ให้กับตัวเองให้กับคนอื่น

คำพูดของเราต้องให้มันมีแต่คุณ จะไม่เอาของไม่ดี ของเน่าของเสีย
หรือว่าเอาลูกกระเบิดออกจากคำพูดของเรา จะพยายามพัฒนาคำพูด
แต่ก่อนนะเรามันถือว่าเป็นโรคประสาท มันอยากพูดอะไรก็พูดไปเลย
ไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา พูดจนเคยชิน คนอื่นเค้าแย่แล้ว เค้ารับไม่ได้
แต่ตัวเองก็ว่าตัวเองปกติ ว่าตัวเองพูดออกจากจิตจากใจ เราจะไปถือ
อย่างนั้นไม่ได้ เพราะใจของเราไม่ใช่ใจของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ใจพระอรหันต์
ใจเรายังมันเป็นใจอันตรายอยู่ ใจที่จะต้องพัฒนาขัดเกลา



คำพูดนี้สำคัญมาก คนเราน่ะถ้าเราพูดดี พูดมีศีลมีธรรมทุกคนรักเรา
อยากเป็นเพื่อนกับเรา เพราะทุกคนต้องการที่พึ่ง ต้องการเพื่อน

ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมทั้งหลายทุก ๆ คน พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า
ต้องพากันปรับปรุงคำพูดของตัวเอง อย่าไปอายอย่าไปกระดากที่ฝึกพูดดี ๆ
ทั้งน้ำเสียงทั้งกิริยามารยาท ให้ตั้งเจตนาที่จะฝึกตนนะ

เพราะการพูดนี้สำคัญมาก แม้แต่เราจะพูดดี พูดเพราะ พูดสุภาพ
พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ให้เราพูดมากเกินไป ถ้าเราพูดมากเกินไป เห็นหน้าใคร
ก็มีแต่จะพูด ใครเค้าจะอยากมาเป็นเพื่อนกับเรา เพราะเค้าเจอหน้าเรา
เค้าไม่ได้พูด มีแต่เราเป็นคนพูด เราต้องสงบสติ สงบอารมณ์ รู้จักฟังคนอื่น
ให้คนอื่นเค้าได้พูดบ้าง ให้เค้าได้มีความสุขในการพูดบ้าง

คนฉลาดต้องรู้จักหยุดนะ อย่าไปพูดมากเกินไป...

คนเคยพูดมากเกินไปพูดมันก็แน่นหน้าอกนะ แน่นหน้าอกก็ไม่ใช่
ให้มันมีเบรค มีสติ มีสมาธิเสียบ้าง มันจะได้เป็นผู้หลักผู้ใหญ่บ้าง
มันจะได้อยู่กับตัวเองอยู่กับการงานบ้าง มันอยู่ก็แต่พูด มันอยู่ก็แต่คุย
มันอยู่ก็แต่เพื่อน มันอยู่กับตัวเองอยู่กับความสงบไม่เป็น ใครพูดมากเกินไป
พระพุทธเจ้าท่านสอนให้ทำใจให้มันสงบ มันจะได้ไม่ต้องพูดมากเกินไป

ถ้าเราไม่ได้พูดมาก เราคิดว่าเราจะอยู่ได้อย่างไร...?

พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราอยู่กับการไม่พูดนั่นแหละ อยู่กับหายใจเข้าสบาย หายใจออกสบายก็ได้ ถ้าเราพูดมากเกินไปมันก็ไม่ขลัง ไม่ศักดิ์ ไม่สิทธิ์ ความเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ของเรามันก็ไม่มี มันเป็นน้ำท่วมทุ่งผักบุ้งโหลงเหลง เหมือนภาซิดเค้าว่า

ถ้าเราไม่ฝึกตัวเองไม่พัฒนาตัวเอง ยิ่งแก่ไปเรากียังมีปัญหาลูกก็ไม่รักเรา หลานก็ไม่รักเรา เค้าไม่ภูมิใจกับเรา เค้าไม่ยอมอุปฐาก เค้าไม่ยอมอยู่ใกล้แล้ว เพราะเราเป็นกองเพลิง เป็นระเบิดที่จะบอมเค้าที่จะจัดการเค้า เราเลยเป็นคนที่เข้ากับคนอื่นได้ยากลำบาก

บางคนก็น่าสงสารนะ เกิดมาก็เป็นคนเก่งคนฉลาด แต่เสียเพราะเป็นคนปากกระเปิด พูดขวานผ่าซากตรงไปตรงมา “คำพูดชอบเป็นฟ้าผ่า ตอนกลางวันแดด ๆ นะ...”

ข้อนี้สำคัญ พระพุทธเจ้าท่านให้ทุก ๆ คนกลับไปแก้ตัวเอง อย่าไปเข้าข้างตัวเองนี้ใช้ได้ ว่าตัวเองมันเก่งมันพอดัวแล้ว

ความดีนั้นมันต้องดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ทั้งกาย ทั้งกิริยามารยาท

กิริยามารยาทนี้ก็สำคัญเราฝึกกิริยาของเราอ่อนน้อมถ่อมตน ละมุนละไม มีความเชื่อมั่นในความดี มีความเชื่อมั่นในการกระทำของตน

กิริยามารยาทมันต้องเข้ากับผู้หลักผู้ใหญ่ได้ มันต้องเข้ากับเพื่อนได้ มันต้องเข้ากับคนผู้น้อยได้ มันต้องเข้าได้กับทุก ๆ คน ที่เราเข้าไม่ได้ก็เพราะเราเป็นคนมีทิฐิมีมานะ กิริยามารยาทของเรามันแข็งกร้าว มันก้าวร้าว พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเป็นคนที่ไม่น่ารัก มันเข้าได้เฉพาะบางคน ต้องเข้าได้กับทุก ๆ คน กิริยามารยาทของเรา เพียงแต่เราอย่าไปทำไม่ดี ความดีของเราต้องตั้งไว้ตลอด บางคนต้องการเข้ากับคนอื่นเค้าได้ เราไปทำชั่วเหมือนเค้าทำไม่ดีเหมือนเค้าเพื่อที่จะเข้ากับเค้าได้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าอันนี้มันใช้ไม่ได้ มันไม่ถูกต้อง มันทำให้เรตติ้งของเราตก “ให้ทุก ๆ คนเข้าใจว่าเราเป็นคนดีเป็นคนมีคุณธรรมก็ยังมาพูดกับคนที่ไม่มีดี คนที่ไม่มีคุณธรรม”

นี่เป็นการเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า เป็นการเดินตามรอยของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ไม่แบ่งชั้นวรรณะ ไม่แบ่งสีแบ่งพวก มีความเมตตากับทุก ๆ คน เพราะทุก ๆ คนก็เป็นคนที่กำลังพัฒนาให้เป็นบุคคลที่มีจิตใจสูงกันทุก ๆ คน

พระพุทธเจ้าของเราท่านให้เราทุก ๆ คนตั้งอยู่ในความไม่ประมาท อย่าประมาทพลาดพลั้ง อย่าไปเผอเรอ ให้ปรับจิตปรับใจปรับกายวาจา ตลอดเลยนะ เตียวมันจะค่อย ๆ ดีขึ้น เพราะว่าปฏิกิริยาที่เราประพฤติ ปฏิบัติมันจะจำแนกเราไปในทางที่ดีเอง เราไม่ยอมมันก็ได้ เพราะว่า มันจะเปลี่ยนแปลงเรา ให้เราทำไปปฏิบัติไป ความประมาทนี้ทำให้เรา เสียหายนะ ประมาทนิดเดียวก็ทำให้ผิดพลาดนิดเดียว ประมาทมากก็ทำให้ ผิดพลาดมาก

เราต้องตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ว่าความคิด ความคิดไหนไม่ดีก็ อย่าไปคิดมัน คำพูดไหนไม่ดีก็อย่าไปพูดมัน กิริยามารยาทอันไหนไม่ดีไม่ เข้าทำก็อย่าไปทำมัน จะไปโน่นมานี่ก็ต้องดูให้ดี ๆ ไม่ใช่ใครชวนไปไหน หรือว่าอยากจะไปไหนก็ไป เป็นคนไม่หนักไม่แน่น ตั้งอยู่ในความประมาท มากเกิน พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าอย่างนี้มันไม่ตินะ



ไม่ว่าการใช้เงินใช้สตางค์ของเรา เราก็คงต้องระมัดระวัง ไม่ว่าอย่างนั้น เงินเดือนเรามากเท่าไรมันก็ไม่พอ เพราะเราตั้งอยู่ในความประมาท เราคิดไม่เป็นวางแผนไม่เป็น เค้ายกกว่าเป็นคนลืมนื้อลืมหื้อลืมหื้อ ลืมหื้อลืมหื้อ เราจะตั้งอยู่ในความประมาทไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านว่าไม่ดี อย่าไปประมาท

โดยเฉพาะพวกเหล้าพวกเบียร์ พวกการพนัน หรือว่าเที่ยวโน่น เที่ยวนี่ พระพุทธเจ้าท่านตรัสบอกว่าเป็นอบาย เป็นนรกที่จะทำให้เรตกต่ำ เราอย่าได้พากันตั้งอยู่ในความประมาท ขนาดเรคิดว่าเราไม่ประมาท มันก็ยังประมาทอยู่นะ ต้องให้เข้าใจอย่างนี้นะ

พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ให้เราลั้ว ลั้วเราจะผิดพลาด เราไม่ต้องกลัว ถ้าเราใจดีใจสบาย ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เดียวมันจะจัดการทุกอย่างในปัจจุบันไปด้วยความพอดีด้วยกายวาจาใจ **“พยายามตั้งมั่นในความดีไว้ ทำอะไรก็เอาศีลเป็นหลัก”**

ทุกคนเข้าใจนะเรื่องสมาธินี้ สมาธินี้แปลว่าความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงนะ เป็นสิ่งที่ปราศจากนิวรณ์ทั้งหลายทั้งปวง

สมาธิแปลว่าปล่อย ปล่อยให้วางอะไรทุกอย่าง ยังเหลือแต่ ความบริสุทธิ์ อย่างเราหายใจเข้าก็สบาย หายใจออกก็สบาย มันก็มีแต่ ความบริสุทธิ์ผุดผ่อง

ต้องฝึกหายใจเข้าให้สบาย หายใจออกให้สบายไว้ทุก ๆ อิริยาบถ
ไว้นั้นแหละดีนะ เพราะจะได้เป็นบาทฐานในชีวิตประจำวันของเรา
ทำอะไรอยู่ก็อย่าลืมหายใจเข้าสบายออกสบาย

คนเราต้องมีสมาธิ ถ้าไม่มีสมาธิมันไม่มีความสุข

อย่างเราทำอย่างนี้ เราทำงานอยู่ตรงนี้ให้ใจของเราอยู่ตรงนี้
มีความสุขกับการทำงานอย่างนี้เค้าเรียกว่าคนมีสมาธิ คนมีสมาธินี้
เค้าเรียกว่าคนมีความสุข ความสุขทางจิตใจที่มันดับทุกข์โดยอัตโนมัติ
ตลอดเวลา มันเป็นการรีแลกซ์เป็นการผ่อนคลายไปในตัว เป็นแอร์ใหญ่
ที่จะหล่อเลี้ยงจิตใจของเรา เราทำอะไรอยู่ให้ใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัว



เราปฏิบัติธรรมก็คือทำจิตใจของเราให้มีสมาธิอยู่ทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าที่บ้าน ที่ทำงาน ที่เรามาวัด เราตั้งใจไว้ดี ๆ ตั้งเจตนาไว้ดี ๆ ว่าสมาธินี้ มันเรื่องของเรา เรื่องจิตเรื่องใจของเรา เรื่องความสุขความดับทุกข์ ของเรานะ

คนเรานะถ้าวิ่งไปภายนอกไม่ว่าบันเทิงอะไรต่าง ๆ หรือว่า การเล่นโทรศัพท์ การเล่นอินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊กอะไรต่าง ๆ อันนั้นมันวิ่งหา ความร้อนนะ มันวิ่งหานรกลุมเล็กหลุมใหญ่นะ มันไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ถ้าเราตามมันไปพระพุทธเจ้าท่านให้รู้เลยนะว่าอันนี้คืออนрк มันทำให้เรา ได้รับทุกข์แน่นอน

ให้อาเทคโนโลยีต่าง ๆ มาใช้งานอำนวยความสะดวกสบาย ไม่ใช่เอามาเล่นมาหลง เรามีสมาธิอยู่กับสิ่งเหล่านี้ มีสมาธิในการเล่น โทรศัพท์ อย่างนี้มันจะมีปัญหานะ มันเป็นเรื่องเสพติดไปเสียแล้ว

ทุกท่านทุกคนต้องเบรกตัวเอง ต้องหยุดตัวเอง ปัญญาชนทั้งหลายนี้ มันตายน้ำตื่นนะ มันตั้งอยู่ในความประมาท ถึงเวลานอนก็ไม่นอน ถึงเวลาทำงานก็ไม่ทำ มันติดมันหลง หลงทั้งคนใหญ่หลวงทั้งคนเล็ก มันต้องหยุดตัวเองเบรกตัวเองนะ ทุกคนมันก็มีความอยาก มีความต้องการ แต่มันต้องหยุดตัวเอง ตัดใจตัวเอง ผีตัวเอง ทนตัวเองไว้ละ

เป็นคนละเอียดรอบคอบเกรงกลัวต่อบาป ละอายต่อเพื่อนบ้าง ว่าตัวเองแย่ เล่นแต่โทรศัพท์ เล่นแต่อินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊ก ไอแพด ไอโฟน ใจมันไม่สงบ

ถึงเวลานอน... พระพุทธเจ้าท่านให้เรานอน ไม่ต้องพากันมาดู โทรศัพท์ อินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊ก ให้กราบพระ ไหว้พระ สวดมนต์ ทำใจให้มันรวม ทำใจให้เป็นหนึ่ง สร้างคุณธรรม คุณงามความดีแล้วนอน ไม่ต้องคิดอะไร เรื่องร้ายเรื่องรวยเรื่องจน มันจะเสียศักยภาพในการพักผ่อนของเรา พวกนี้แหละจะทำให้ศักยภาพของเรามันจะไม่เต็มไม่สมบูรณ์

ทุก ๆ คนต้องวางแผนตัวเองนะเรื่องการบังคับตัวเองในการนอน ถ้าไม่อย่างนั้นมันจะเป็นปัญหายืดเยื้อ นึกว่าตัวเองแน่มไม่ได้นะ นึกว่าตัวเองไม่ติดไม่ได้นะ ถ้ามันไม่ติดมันไม่ทำหรอก ที่มันทำอยู่แสดงว่ามันติดมันหลง มันงมหายเสียแล้วนะ

ตอนเช้าก็ต้องบังคับตัวเองตื่นตั้งแต่เช้า มันจะได้ไหว้พระสวดมนต์ อาบน้ำแต่งตัวเตรียมอาหาร เพื่อจะได้ไปทำงาน เพื่อจะได้เสียสละต่อ

ชีวิตของเราทุก ๆ คนนะ พระพุทธเจ้าท่านให้เรารับผิดชอบอย่างนี้ เสียสละอย่างนี้ มีความสุขในการทำความดี มีความสุขในการเสียสละ มีความสุขที่ไม่ได้ทำตามใจตัวเอง เป็นคนมีศีลมีธรรม มีคุณธรรมอย่างนี้นะ

เราจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติธรรมะ รักธรรมะ ชอบธรรมะ ชีวิตจิตใจ
ของเราจะได้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

การบรรยายธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในวันนี้
ก็พอเห็นสมควรแก่เวลา ขอจบไว้เพียงเท่านี้



พระธรรมดาสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่องค์หลวงพ่อกันนา สุขาโม เมตตาริให้น้ำมาบรรจบ
เข้าวันเสาร์ที่ ๒๓ มีนาคม ทุกศตวรรษ ๒๕๕๖
ณ วัดมหาโพธิ์ภักขิธรรมาราม ต.จันทน์ อ.จันทน์พิบูล จ.นครราชสีมา

God... Father.