

นลวงพ่อกัณหา สุภาภิม

ใจดี ใจสบาย

Delivery

เรา: ประพฤติปฏิบัติตัวอย่างไร
ถึงจะ: ในตัวเองและ: คนอื่น: ไม่มี: ความทุกข์...?

เราจะประพฤติปฏิบัติตัวอย่างไร ถึงจะให้ตัวเองและคนอื่นไม่มีความทุกข์...?



โอกาสต่อไปจะได้น้อมเอาพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาพูด มาบรรยายให้ท่านทั้งหลายที่เป็นคุณพ่อคุณแม่ เป็นผู้นำ "เราจะประพฤติปฏิบัติตัวอย่างไรถึงจะให้ตัวเองไม่มีความทุกข์ ให้คนอื่นไม่มีความทุกข์...?"

ผู้มาเป็นตัวอย่างอย่างพระพุทธเจ้า ท่านเป็นผู้บริสุทธิ์ คุณความกรุณาธิคุณ ปัญญาบริสุทธิ์ คุณท่านเป็นครูผู้สอนของเหล่าเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย ตลอดจนถึงภพภูมิต่าง ๆ ท่านเป็นตัวอย่างทั้งทางกาย ทั้งทางวาจา และทางจิตใจ ท่านประสูติ ตรัสรู้ขึ้นมาเพื่อเป็นผู้เสียสละ เพื่อเป็นผู้ให้ เพื่อไม่ต้องการสิ่งตอบแทน ท่านเป็นผู้ที่กรุณาสงสารทุก ๆ คน ตลอดสรรพสัตว์ ไม่ว่าท่านผู้นั้นจะเป็นคนดี หรือคนไม่ดีก็เมตตาสงสารหมด

ท่านเป็นผู้ที่มีปัญญาที่แท้จริง ว่าทำอย่างนี้ผลได้รับคือความสุข คือความดับทุกข์ ทำอย่างนั้นผลได้รับคือความทุกข์ ความยากลำบาก ทั้งตนเองและบุคคลอื่น



พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกท่านทุกคนมาปฏิบัติที่ใจของตัวเอง ที่คำพูดของตัวเอง การกระทำของตัวเอง เหมือนพระพุทธเจ้าท่านพาเรา ประพฤติปฏิบัติ เพราะทุก ๆ คนนั้นมันเหมือนกันหมดนะ ทำดีก็ยอมได้ดี ทำไม่ดีก็ยอมได้ไม่ดี ทำอย่างไรได้อย่างนั้น

ประการแรกที่เราจะคิด ที่เราจะทำ ที่เราจะพูดนี้ เราพากันมา สมาทานเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า

เราทุกท่านทุกคนถือว่าชีวิตนี้เป็นชีวิตที่ประเสริฐ เป็นชีวิตที่เกิดมา เพื่อสร้างคุณธรรม เพื่อสร้างบารมี เอาแบบอย่างเอาเยี่ยงอย่าง ของพระพุทธเจ้า ธรรมทั้งหลายเราไม่ต้องไปคิดมาก ไม่ต้องไปค้นคว้ามาก เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านบอกเราสอนเราตรัสไว้ดีแล้ว เพียงแต่ทำตาม ปฏิบัติตาม



คนเราทุกท่านทุกคนที่มีปัญหานี้เพราะเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง เอาตัวเองเป็นใหญ่ เอาตัวเองเป็นประธาน ไม่ได้เอาธรรมะ ไม่ได้เอาความถูกต้อง ไม่ได้เอาความดีเป็นที่ตั้ง พวกกันไปคิดไปเข้าใจว่าถ้าเราปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า ปฏิบัติตามธรรมะนะมันเป็นเรื่องยาก เรื่องลำบาก มันเป็นการลิดรอนสิทธิความสุขความดับทุกข์ของตัวเอง "เราไม่ใช่พระพุทธเจ้า เราไม่ใช่พระอรหันต์ เราจะปฏิบัติอย่างนั้นได้อย่างไร...? เรามีความเข้าใจอย่างนี้ เรามีความคิดอย่างนี้ เราเลยเอาตัวเองเป็นใหญ่ เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง สร้างอัตตา สร้างตัวตนขึ้น

ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้น "ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อความยากใหญ่ เป็นไปเพื่อตั้งเพื่อตนนั้น ไม่ใช่พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ความดับทุกข์ มีแต่จะเพิ่มความทุกข์ มีแต่จะเพิ่มปัญหา..."

พระพุทธเจ้าท่านไม่มีตัวไม่มีตนนะ พระอรหันต์ท่านไม่มีตัวไม่มีตนนะ ท่านถึงไม่มีทุกข์ "ที่ไหนมีตัวมีตนนั้น ที่นั่นมีทุกข์ทั้งนั้นเลย..."

ชีวิตของเราเป็นของประเสริฐนะ การเกิดมาเป็นมนุษย์นี้ มันเป็นของน้อยนัก เป็นโอกาสที่เราจะได้สร้างความดี สร้างบารมี

พระพุทธเจ้าถึงให้เราเข้าใจ ตั้งใจ... เพราะสิ่งที่ให้พระพุทธเจ้าตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านั้นคือธรรมะ สิ่งที่จะให้ประชาชนที่เป็นหญิงเป็นชาย เป็นคนเล็กเป็นผู้ใหญ่ ที่จะเข้าถึงธรรมะหรือเข้าถึงความดับทุกข์ที่แท้จริง นั่นคือธรรมะ





การปฏิบัติธรรมะให้แน่นเข้าที่จิตที่ใจ เพื่อจะได้ละความหลง
ละความโลภ ละความโกรธ โดยการเสียสละ...

ทุก ๆ ท่านนั้นต้องเสียสละ ให้ระลึกในใจว่าชาตินี้เราเกิดมา
เพื่อเสียสละ เพื่อความดี เพื่อปฏิบัติธรรม

เราทุกท่านทุกคนนั้นจะทำอะไรก็หวังผลประโยชน์ตอบแทน
ว่าทำอย่างนั้นจะได้รับผลอย่างนั้น ทำอย่างนี้จะได้รับผลอย่างนี้

พระพุทธเจ้าให้เราเสียสละ ให้ทานไป... ให้ทานยังไม่พอ
ก็ยังมีรักษาศีลอีก



ศิลปินคืออะไร...? ศิลปินได้แก่ความไม่หลง ไม่โลภ ไม่โกรธ ศิลปินคือความบริสุทธิ์นี้ะ เป็นทางสายกลาง เป็นเครื่องมือเป็นอุปกรณ์ ที่ให้เราทุกคนได้ปฏิบัติเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ เข้าถึงความดับไม่เหลือแห่งอตตัตตัตตน

เน้นเข้าไปที่ศิลปิน เน้นไปตัวที่เจตนา...

ศิลปินส่วนใหญ่ถ้าเราไม่ตั้งใจ ไม่เจตนา นั่นถือว่าไม่ผิด ถ้าเราสงสัยอยู่ แล้วก็ยังทำอยู่อย่างนี้ถือว่าผิด เจตนาของเรายังมีความหลง มีความโลภ แอบแฝงอยู่แล้วฝืนกระทำลงไป การประพฤติการปฏิบัติของเราถึงเน้นลงไป ที่ศิลปิน ไม่ได้เน้นเพื่อโลกธรรม *"โลกธรรม ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ..."*

เน้นมาเพื่อจิตเพื่อใจ เพื่อคุณธรรมที่แท้จริง คนอื่นจะรู้จะเห็น ไม่เกี่ยวนะ พระพุทธเจ้าท่านให้เน้นลงมาที่ใจเรา พยายามให้ใจเรามีพุทธะ มีพุทธโธ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ทำอะไรบริสุทธิ์ออกจากจิตจากใจ มีความเชื่อมั่นในความดี ไม่เอาใครเป็นที่ตั้งนอกจากพระพุทธเจ้า เน้นความบริสุทธิ์ทางจิตทางใจ



ผู้มีศีลคือผู้ที่ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงนะ เป็นผู้ที่ตั้งมั่นในความดี เป็นผู้ที่มีความสุข เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ

ผู้ไม่มีตัวไม่มีตนอย่างนี้มันดีมาก มันประเสริฐมาก อยู่ที่ไหนก็สบาย อยู่ที่บ้านก็สบาย อยู่ที่ทำงานก็สบาย อยู่ที่ไหนก็สบาย มีแต่ความสุข มีแต่ความดับทุกข์นะ ไม่มีอะไรที่จะเป็นพิษเป็นภัย

ศีลนี้พาให้เราเข้าถึงสวรรค์ เข้าถึงพระนิพพานในปัจจุบันเดี๋ยวนี้ ขณะนี้ ที่เรายังไม่หมดลมหายใจก็เข้าถึงสวรรค์เข้าถึงพระนิพพาน ที่แท้จริงได้ด้วยการเป็นผู้ที่มีศีล ถ้าเรารักษาศีลเพื่อสวรรค์เพื่อนิพพานนั้น มันก็ยังไม่ถูกนะ เพราะเราต้องการผลต้องการประโยชน์ เรารักษาศีล เพื่อเสียสละ เพื่อละการเห็นแก่ตัว เพื่อไม่มีตัวไม่มีตนนั้น การรักษาศีล การปฏิบัติของเราถึงจะไม่มีโทษ

คนเรานะมันมีความเห็นแก่ตัว คิดว่าถ้าเรารักษาศีล เราปฏิบัติธรรม เราจะถูกคนอื่น เอรัดเอาเปรียบ การดำเนินชีพดำรงชีวิตของเรา มันก็จะไม่สะดวกสบาย นั่นคือความเห็นผิด คือการเข้าใจผิด

ในโลกนี้เราก็ต้องการคนมีศีลนะ คนอื่นเค้าก็ต้องการคนมีศีล ที่บ้านเมืองสังคมเค้ามีกฎหมาย มีระเบียบมีวินัยทางสังคม เค้าก็ต้องการ ให้คนมีศีลนะ



สิ่งที่สำคัญนั้นให้เราตั้งอกตั้งใจทำใจดี ใจสบาย ใจไม่มีทุกข์ให้ได้ เมื่อเราใจดีใจสบายแล้วทุกอย่างนั้นนะมีแต่คุณ ถ้าเราใจไม่ดีใจไม่สบายแล้ว เรายังไม่ตายมันก็ตกนรกทั้งเป็น มันเครียด มันมีทุกข์ ทุกข์ทั้งกายทุกข์ทั้งใจ สารพัดทุกข์เลย สงบก็ไม่สงบ ฟุ้งซ่านไปหมดนะ สติสัมปชัญญะไม่มี เพราะ ความโลภความโกรธความหลงของเรานั้นทำให้จิตใจของเรากระจุยกระจาย

เรามาคำนวณดูเรามาคิดดูนะ พระโสดาบันท่านเป็นคนไม่มีทรัพย์ ไม่มีสมบัติ ท่านก็มีความสุขมีความดับทุกข์มากกว่าสามัญชนที่ยังโลภ ยังโกรธ ยังหลง ในพระวินัยของพระพุทธเจ้านะ พระพุทธเจ้าท่านยังบัญญัติไว้เลยว่าไม่ให้ไปภิกขาจารบิณฑบาตกับพระโสดาบันที่เค้ายากจน ถ้าไปบิณฑบาตแล้วเค้ามีสิ่งของชิ้นหนึ่งเล็กน้อย เค้าก็ทำบุญต่กบาตรหมด มันเป็นการเบียดเบียนเค้า เพราะผู้ที่ตั้งมั่นในธรรมนั้นคิดตั้งแต่จะเป็นผู้ให้ จะเป็นผู้ที่เสียสละ



เรามาย้อนดูชีวิตของเรา ปฏิบัติของเรา ว่าเรามีพื้นฐานเป็นอย่างไร สิ่งไหนมันจะต้องเปลี่ยนแปลง แก้ไข หรือจะเพิ่มเติมให้ดียิ่ง ๆ เพื่อความเจริญ เพื่อความงอกงาม ความถูกต้อง ในชีวิตที่ประเสริฐ ที่เราได้เกิดมา

ทุกคนนั้นมีอายุจำกัดนะ ไม่เกินร้อยปีส่วนใหญ่ก็ต้องจากโลกนี้ไป "ควร...สมควร" ที่จะต้องมาสร้างประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ด้วยความเสียสละ ด้วยความไม่ประมาท

เราเป็นผู้ที่มีศีลตัวเราก็กะพรในตัวเอง คนอื่นก็เคารพในตัวเอง ทุกอย่างมันก็ดีหมดนะ พูดอะไรคนอื่นเค้าก็เชื่อฟัง ไม่ต้องไปเครียด ไม่ต้องไปทุกข์กับลูกน้องห้องพักรับรอง เพราะทุกท่านทุกคนนั้นยอมเคารพ ในศีล ในความดี

เราเป็นพหูสูต เป็นผู้ฉลาดในหน้าที่ในกิจการงาน เราเป็นผู้ที่ฉลาดในเรื่องศีลเรื่องธรรม เรื่องที่ไม่โลก ไมโครธ ไม่หลง เรื่องที่ไม่มีตัวไม่มีตน ทุกอย่างมันจะดำเนินไปในทางที่ดี ความเป็นพระของเราทุก ๆ คน ทุก ๆ ท่านนะมันจะเกิดขึ้นมีขึ้นเองโดยธรรมชาติ เพราะความเป็นพระนั้น ไม่ได้อยู่ในรูปแบบ ไม่ได้อยู่ที่การแต่งตั้ง มันเกิดที่เรามีศีล เราไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่ไม่มีตัวไม่มีตน



เป็นพระแต่งตั้งนี้มันก็เครียด เป็นเณรแต่งตั้งนี้มันก็เครียด เป็นผู้ปฏิบัติธรรมแต่งตั้งนี้มันก็เครียดนะ สิ่งที่ไม่เครียดก็คือการเสียสละ คือการมีศีล คือการรักษาศีล

ทำไมมันถึงไม่เครียด...? เพราะเราไม่มีตัวไม่มีตนมันจะเครียดได้อย่างไร เค้าว่าเราเป็นผู้นำเราก็ก่เครียดแล้ว เพราะตัวตนเรามาก เค้าว่าเราเป็นพ่อเป็นแม่เราก็ก่เครียดแล้วเพราะเราแบกความเป็นพ่อเป็นแม่ เค้าว่าเราเป็น ดร. เป็นตำแหน่งใหญ่ ๆ มีแต่เครียดนะ สิ่งที่จะไม่เครียดก็คือเรามีศีลนี้แหละ ศีลนี้คือความงามเบื้องต้นในการดำเนินชีวิตของเรา ความงามนี้ไม่ใช่หน้าตาสวย ไม่ใช่แต่งตัวสวย ความงามนี้คืองามที่ใจที่มีศีล การกระทำที่มีศีล วาจาที่มีศีล คือความงามที่แท้จริง



คนเรานั้นยังมีศีลเราก็ไม่มีเรื่องไม่มีราวกับใคร ไม่เอาดีเอาชั่วกับใครนะ เราแก้ที่ตัวเอง แต่ผลกระทันนะเราเป็นปุชณียบุคคล เป็นตัวอย่างเป็นแบบอย่างกับคนอื่น ปุชณียบุคคลเป็นสิ่งที่เป็นมงคล ผู้ที่ได้พบเห็นเกิดบุญเกิดกุศลนะ สิ่งที่ดี ๆ นะมันเป็นมงคล

ถ้าเรามีศีล สมบัติของเรามันก็มีนะ

สมบัติคือความสุข คือความดับทุกข์ คือสติ คือสัมปชัญญะในปัจจุบัน เราจะอยู่ที่ไหนก็มีความสุข มีความดับทุกข์ในปัจจุบัน ปกติใจของเราทุกคนนะมันร้อน มันฟุ้ง มันไม่สงบ มันไม่มีความสุขในปัจจุบัน มันตกนรกทั้งเป็นในปัจจุบันนะ สมบัติตัวความสงบ ตัวความเย็น ตัวที่ดับไม่เหลือ ถ้ามันช้าเกินไปมันก็ไม่ใช่ มันเร็วเกินไปก็ไม่ใช่ ปัจจุบันถ้าเรามีตัวมีตนก็ไม่ใช่

การมีสมบัติต้องให้ปราศจากนิเวรณ ไม่มีควมโลภ ความโกรธ ความหลงในปัจจุบัน ไม่มีสมมติ ไม่มีบัญญัตินะ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า **"เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนี้ก็ถึงมี ถ้าสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี"** ทุกอย่างมันไม่มีตัวไม่มีตนนะ มีแต่สติมีแต่สัมปชัญญะ ไม่มีความปรุงแต่งที่ให้ตัวเองมีทุกข์ เป็นทุกข์



การฝึกสมาธิของเราในชีวิตประจำวันนี้ถึงเป็นสิ่งจำเป็น เป็นสิ่งที่สำคัญ ทำงานก็ให้มีความสุขในการทำงาน ทำงานเพื่อเสียสละ เพื่อไม่หวังผลตอบแทน เพื่อไม่มีตัวไม่มีตน เราจะได้ทั้งความสุข ความดับทุกข์ ได้ทั้งเงินทั้งสตางค์ทรัพย์สินสมบัติต่าง ๆ โดยที่ไม่มีทุกข์อะไร เพราะเราไม่ต้องการผลประโยชน์อะไร



เราเสียสละ ก็เชื่อว่าเราเป็นสุปฏิปันโนผู้ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรงต่อศีล ต่อธรรม ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ ปฏิบัติสมควรเพื่อกราบไหว้ตนเอง หรือบุคคลอื่นที่จะกราบไหว้ ชีวิตในประจำวันของเราจึงเป็นปุชณียบุคคล ที่เดินได้อยู่ทุกหนทุกแห่ง



เราไม่ต้องไปแข่งกับใคร เราไม่ต้องไปเลื่อยเก้าอี้ใคร เราแข่งกับตัวเองนี่แหละ เราปฏิบัติตัวเองนี่แหละ ทุกอย่างมันก็จะดีเอง

เรามีความสุขกับการทำงาน เรามีความสุขกับการหายใจเข้าหายใจออกให้มันสบาย เราทำงานไปก็มีความสุขกับการทำงาน ทำงานห้านาทีสิบนาทีหรือแล้วแต่ที่เราคิดได้ เราก็กลับมาหายใจเข้าสบาย ออกสบายเพื่อฝึกจิตใจเป็นปฏิปทาความดี เป็นศีล เป็นธรรม เป็นคุณธรรม เราจะได้เป็นคุณพ่อคุณแม่ทั้งกายทั้งใจ เราจะได้เป็นผู้นำทั้งกายทั้งใจ เป็นผู้ปฏิบัติที่ไม่หวังอะไรตอบแทน ความสุขความดับทุกข์ของเรา มันก็จะชำนาญชำนาญไปเรื่อย ๆ นะ เราเกษียณงานเกษียณการไป เราก็มีความสุขมีความสุขดับทุกข์ต่อไปเรื่อย ๆ



เราฝึกจิตใจให้ตั้งมั่นในศีล ให้หนักแน่นในศีล หนักแน่นในสมาธิ ตั้งมั่นในสมาธิ ความเป็นพ่อเป็นแม่เป็นผู้นำของเรานี้มันถึงจะได้เกิดประโยชน์ เราจะไม่ได้กลัวอุปสรรค ไม่ได้กลัวปัญหา "เพราะอุปสรรคนั้นไม่มี ถ้าเราไม่มีอัตรตา" ถ้าเราไม่มีตัวไม่มีตน ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันจะเดินไปก้าวไปด้วยศีลด้วยธรรมด้วยคุณธรรม ชีวิตของเราก็อธิว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เป็นผู้มีคุณธรรม เป็นผู้ที่จิตใจสูงจิตใจไม่ตกต่ำ

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ณ โอกาสนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา ขอหยุดไว้เพียงแค่นี้

ด้วยปริสุทธิคุณ กรุณาธิคุณ ปัญญาปริสุทธิคุณ ขอให้ทุกท่านทุกคนได้เข้าถึงมรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...



พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่องค์หลวงพ่ออภัยภู กุฎกาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย

ในโอกาสคณะผู้บริหารจากบริษัทบางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)

และข้าราชการจากสำนักงานการตรวจเงินแผ่นดิน (สอง.)

ใช้วันที่ ๗ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๗ ณ วัดมัทรีรักษ์ทวีธรรมาราม ต.จันทน์ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา