



นางพ้อกัณนา สุภาโม

ใจดี ใจสบาย

Delivery

สร้างความคิด สร้างบารมี สร้างคุณธรรม





สร้างความคิด สร้างบารมี สร้างคุณธรรม

วันนี้ทีม SCG จะได้กลับบ้านเพื่อจะไปทำงาน...

พระพุทธเจ้าสอนเราทุกคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์
ถือว่าเป็นผู้ประเสริฐ เป็นผู้ที่เกิดมาเพื่อสร้างความคิด สร้างบารมี
สร้างคุณธรรม



วันหนึ่งคืนหนึ่งก็มี ๒๔ ชั่วโมง เวลานอนของคนเราจริง ๆ นั้น
ก็ไม่เกิน ๖ ชั่วโมง เราทำอย่างไรถึงจะมีความสุขความดับทุกข์...?

พระพุทธเจ้าให้เราพากันสร้างที่ดี สร้างบารมี เสียสละ
เอาการเอางานเป็นที่ตั้ง เอาระเบียบ เอาวินัย เอาศีล เอาธรรมเป็นที่ตั้ง
มีความสุขในการทำงาน มีความสุข ในการเสียสละ รับผิดชอบในความดี
หน้าที่การงาน ดูแลตัวเอง คอนโทรลตัวเองให้ได้ ให้อยู่
“การชนะสิ่งไหน ๆ ก็สู้ชนะใจตัวเอง ชนะอารมณ์ตัวเองไม่ได้...”



เราต้องรักษาตัวเองให้ได้ คุ่มครองตัวเองให้ได้

อุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงในชีวิตประจำวันได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ลาภ ยศ สรรเสริญ



พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้พวกเราใจอ่อน เพราะสิ่งนั้นมัน
เปรียบเสมือนพยับแดด เปรียบเสมือนคลื่นมหาสมุทร มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่
แล้วก็ต้องดับไป

คนเราต้องอดต้องทน ต้องสมาทานความตั้งมั่นไว้ ไม่คิด ไม่พูด
ไม่ทำ เดี่ยวสิ่งเหล่านั้นมันก็ผ่านไป ถ้าเราไม่อดไม่ทน ใจของเราจะไม่สงบ
ใจของเราจะไม่เย็น "ความอดความทนถึงเป็นเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง..."



ทุกท่านทุกคนนั้น พระพุทธเจ้าให้เราสัมผัสสัมผัสปัญญะให้มาก ให้สมบูรณ์ ถ้ามันจะหลงประเด็น หลงสิ่งต่าง ๆ นั้น กลับมาหายใจเข้า หายใจออกให้มันชัดเจน เพื่อจะได้ตัดอารมณ์ภายนอก สิ่งภายนอก ถ้าเรามาหายใจเข้าหายใจออกหลาย ๆ ครั้งมันยังไม่ชัดเจน พระพุทธเจ้า ท่านก็ให้เราถ่มน้ำลายทิ้งซะเลย เดี่ยวใจมันจะขาดมันก็จะกลับมาหอก



สิ่งที่เรารักเราชอบเราพยายามไม่ไปนึกไปคิด สิ่งที่เราไม่รักไม่ชอบ เราพยายามไม่ไปนึกไปคิด ให้สมาทานเลย **“ไม่ต้องไปนึกไปคิด”** เพื่อใจของเราจะได้สงบ ใจของเราจะได้เย็น



ยกตัวอย่างอย่างปลานี้ ถ้าเอาขึ้นจากน้ำมาวางบนบกนะ ถ้าปลานั้นอยู่นิ่ง ๆ ไม่ดิ้นอะไรมันจะอยู่ได้หลายชั่วโมง แต่ถ้าเอาปลาขึ้นมาบนบกแล้ว "ยิ่งดิ้นก็ยิ่งตายเร็ว..."

คนเราก็เหมือนกัน... อยากจะมีปัญญา อยากจะหาทางออก เรื่องธุรกิจหน้าที่การงาน เรายิ่งปรุงแต่ง เรายิ่งคิดมาก เราเลยเสียพื้นฐานของจิตใจ สู้เราสงบ สู้เรานิ่ง สู้เราสมาทานไม่คิดอะไร ไม่ได้...



พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้เราอบรมบ่มอินทรีย์อย่างนี้ ฝึกจิตใจให้สงบ ฝึกจิตใจให้เย็น พยายามเชื่อมั่นในความดี เชื่อมั่นในตัวเอง ต้องคิดให้ได้ คิดให้เป็น ทั้งบวก ทั้งลบ ทั้งคุณ ทั้งโทษ มีความสุข มีความดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน ทุกอย่างนั้นเราต้องมาแก้ที่ใจเรา แก้ที่คำพูด การกระทำของเรา ฝึกขยันให้มาก ๆ รับผิดชอบให้มาก ๆ มีความเสียสละ สติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น เพื่อจะได้ควบคุมตัวเองให้อยู่ คอนโทรลตัวเองให้อยู่ ใจมันถึงจะได้สงบ ใจเราถึงจะได้เย็น

สิ่งที่ทำให้ทุกคนเจ็บปวดที่สุดก็คือการพ่ายแพ้ต่อตัวเอง ต่ออารมณ์ของตัวเอง มันทำให้เราเองต้องเสียพลังงาน เสียพลังจิต เสียเศรษฐกิจ

ทุกท่านทุกคนนั้นต้องรับผิดชอบ เอาชนะใจตัวเอง เอาชนะอารมณ์ตัวเองให้ได้ มีหลัก มีจุดยืน อย่าเป็นคนเห็นแก่กิน แก่นอน แก่เที่ยว เราอย่าคิดว่าสิ่งเหล่านั้นคือกำไรชีวิต สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่...



ทุกท่านทุกคนต้องเอาชนะใจตัวเอง เอาชนะอารมณ์ตัวเอง ถึงจะเข้าถึงความประเสริฐที่ได้เราทุกคนได้เกิดมาเป็นมนุษย์



ให้ทุกคนเป็นตัวของตัวเอง... ตัวของตัวเองที่แท้จริงนั้นคือธรรมะ คือธรรมชาติที่ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ปราศจาก ความรู้สึกที่ว่าเราเป็นหญิงเป็นชาย เป็นคนหนุ่มคนสาว เป็นคนเฒ่า คนแก่ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันไม่มีเรา ไม่มีของเรา จิตใจของเรา จะได้เข้าถึงพระนิพพาน สัมผัสกับพระนิพพาน ว่าความสุขความดับทุกข์ ของเรา ทุกคนนั้นอยู่ที่จิตใจสงบ จิตใจที่ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา



ขออนุโมทนากับคณะ SCG ทุกท่านทุกคนนะ ถือว่าดีมากดีพิเศษ เป็นผู้ที่ตั้งมั่นในธรรม ในคุณพระรัตนตรัย กลับไปบ้าน กลับไปทำงาน นั่นแหละคือที่ปฏิบัติธรรม เป็นที่ผาสุก สงบ ร่มเย็น เพราะจะทำให้เราได้ สร้างบารมี สร้างความดี

ในชีวิตของเรานั้นก็ย่อมมีสิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่ดี ทุกอย่างเราก็ต้องมา แก่ที่ใจของเรา แก่ที่คำพูดของเรา เพิ่มอินทรีย์บารมีไปเรื่อย ๆ



ทุกคนนะมีครอบครัว มีคุณพ่อคุณแม่ มีกันทุก ๆ คนนะ
 เราก็ต้องเป็นหลัก เป็นแบบพิมพ์ เป็นตัวอย่าง แล้วทุกอย่างมันก็จะดี
 ไปตามที่เราประพฤติปฏิบัติ พระพุทธเจ้าสอนเราว่า **“เพราะสิ่งนี้มี
 สิ่งนั้นมันถึงจะมี”** ทุกอย่างเกิดจากเหตุ เกิดจากปัจจัย
 เกิดจากการกระทำ เรื่องที่มันไม่ดีเราก็แก้ไขให้ดี สิ่งที่ดีแล้วก็ให้ดียิ่ง ๆ
 ขึ้นไป แต่ทุกอย่างนั้นมันต้องอาศัยกาล อาศัยเวลา อาศัยภาคปฏิบัติ
 คือพากันอบรมปมอินทรีย์ จากการเรียนการศึกษา เอามาประพฤติปฏิบัติ
 เป็นภาคปฏิบัติ มันถึงจะเกิดผล เกิดประโยชน์
“ธรรมนั้นย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดกาล ตลอดเวลา...”



ขออนุโมทนาด้วยอำนาจของพระพุทธเจ้า ของพระธรรม
ของพระอริยสงฆ์ ขอให้คณะ SCG ทุก ๆ ท่าน จงประสบความสำเร็จ
ทั้งกาย ทั้งใจ ทั้งหน้าที่การงาน บุญกุศลที่ได้ทำดี เป็นคนดี จงส่งผลให้
ญาติ ๆ บรรพบุรุษ ตลอดถึงคนที่ดี คนที่ไม่ดี และสรรพสัตว์ทั้งหลาย
จงมีความสุข มีความดับทุกข์ ด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย
ให้กับคณะบุคลากรจากบริษัท SCG ที่มาประพฤติปฏิบัติธรรมในโครงการ Mindfulness ยกระดับจิตใจ
เช้าวันศุกร์ที่ ๕ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๖๗
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

