

นางพ้อกัณนา สุภาโม

ใจดี ใจสบาย

Delivery

ป๊อว็ตรบฏั๊บ๊ตล่ำหรั๊บพุ๊ป๊วยโรค “มะเร๊บ...”



“นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส”

ขออนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ข้อวัตรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรค “มะเร็ง...”

วันนี้เป็นวันพิเศษ วันมหามงคลที่สถาบันมะเร็งแห่งชาติทั้งเจ้าหน้าที่
ทั้งผู้ที่เคยเข้ารักษาพยาบาลได้พากันมาอยู่วัด มาปฏิบัติธรรม เพื่อจะได้เข้าถึง
ความสุขความสงบ เข้าถึงพระนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคน

องค์พ่อแม่ครูอาจารย์ท่านเมตตาบอกให้โยมทุก ๆ คนรับทราบ...

การมาประพาศปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ ท่านให้เน้นความสุขทางจิตทางใจ
ใครต้องการที่ถือศีล ๘ ก็ได้ ใครถือศีล ๕ ก็ได้ ตามอัธยาศัย ตอนเช้า ๖.๓๐ –
๗.๐๐ น. มีข้าวต้มให้รับประทานกัน ตอนสายหลังจากพระทำพิธีก็มีอาหาร
มังสวิรัต ตอนเย็นทางโรงครัวทำข้าวต้มให้ทานกัน เวลา ๕ โมงเย็น

“ท่านให้เน้นไปที่จิตใจเป็นสำคัญ...”

โยมมาวัด... พยายามทำใจให้มีความสุข เราจะมีสุขได้ก็เพราะว่าใจ
ของเราอยู่กับเนื้อกับตัว เราเดินก็มีความสุขในการเดิน เรานั่งก็มีความสุข
ในการนั่ง เราหายใจเข้า ก็มีความสุขในการหายใจเข้า เราหายใจออกก็มีความสุข
ในการหายใจออก

หลวงพี่ๆ ท่านบอกให้โยมหายใจเข้าก็ให้ใจสบาย หายใจออกก็ให้ใจสบาย ไม่ต้องไปรู้ลมออกที่ปลายจมูก ไม่ต้องไปรู้ลมเข้าที่ปลายจมูก ท่านกลัวโยมจะเครียด “ให้เราพากันหายใจเข้าให้สบาย หายใจออกให้สบาย...”

ตนเรากู้นางใจกัศมาช นางใจออกกัศมาช เลือดลมมันก็ดี

อย่างเราพากันนั่งสมาธิ นั่งให้ใจของเรามีความสุข หายใจเข้าให้สบาย หายใจออกก็ให้สบาย มันจะสงบหรือไม่สงบเราไม่ต้องไปกังวล เพียงเราหายใจเข้าให้มันสบาย หายใจออกให้มันสบายเดี๋ยวมันก็สงบเอง ถ้าเราไปอยากให้มันสงบมันจะไม่สงบ เพราะสมาธิคือการปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ปราศจากความต้องการ ปราศจากตัวตน มีแต่การปล่อยการวาง



เรานั่งสมาธินี้ พระพุทธเจ้าท่านให้เราปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างให้มันหมดนะ
แข่งขามันจะปวดก็ช่างมันปล่อยวางให้หมด ยิ่งเราไม่ยากให้มันไม่ปวดแข่งปวดขา
มันจะยิ่งปวด

สมาธิแปลว่าความสงบ ถ้าเราไม่มีความต้องการอะไรมันก็สงบ
ที่มันไม่สงบก็เพราะเราต้องการโน้นต้องการนี่

**"เราติดมากเกินไป เรายุ่งแต่งมากเกินไป
เรามีความอยากมีความต้องการมากเกินไป..."**

ทีนี้เราจะมาฝึกหยุด ฝึกปล่อย ฝึกวาง เราไม่ต้องไปห่วงลูกห่วงหลาน
เขาจะรวยก็เป็นเรื่องของเขา เขาจะจนก็เป็นเรื่องของเขา เราไปคิดไปปรุงไปแต่ง
เราก็ช่วยอะไรเขาไม่ได้ แม้แต่ตัวเองทานอาหารทุกวันมันก็ยังเจ็บ ยังแก้
มันใกล้จะตายแล้วนะ...

เราเกิดมาทุก ๆ คนนี่ไม่ได้อะไรมา เวลาตายไปเราก็ไม่ได้อะไรไป เราจะไป
คิดมากมันไปทำไม เราคิดมากไปก็เกิดเป็นภพเป็นชาติ ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก
การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์รำไป มันต้องมีปัญหา มันต้องมีการะ มันต้องมีหน้าที่

โยมทุก ๆ คนก็อายุป่านนี้แล้ว พระพุทธเจ้าท่านเมตตาสั่งสอนเราให้เรา
ฝึกหยุด ฝึกปล่อย ฝึกวาง ให้เป็นคนรักศีล รักธรรม ชอบศีล ชอบธรรม...
ถ้าเรารักศีลรักธรรมแสดงว่าเรารักพระพุทธเจ้า เราเคารพพระพุทธเจ้า
ถ้าเราไม่รักศีลไม่รักธรรม แสดงว่าเราไม่รักพระพุทธเจ้า ไม่เคารพพระพุทธเจ้า
"เพราะว่าพระพุทธเจ้านั้นคือศีล พระพุทธเจ้านั้นคือธรรมะ..."

ร่างกายของเราทุก ๆ คนนี่คือธรรมะ คือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ
ความตาย ความพลัดพราก สิ่งเหล่านี้มันเป็นธรรมะมันเป็นธรรมชาติ



พระพุทธรเจ้าท่านให้พวกเราทุก ๆ คนรักธรรมะรักธรรมชาติ ให้พอใจในการที่เราเกิดมา เมื่อเราพอใจแล้วเราจะได้สร้างบารมี เพราะว่ากฎมณิของมนุษย์เป็นกฎมณิที่ประเสริฐ สามารถที่จะประพาศธรรมปฏิบัติธรรม สิ้นอาสวะหมดการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสาร

ถ้าเราได้เกิดเป็นเทวดามันก็สบายเกินไป มันก็ตั้งอยู่ในความเพลิดเพลินในความประมาทไม่สามารถที่จะบรรลุธรรมได้ ถ้าเราไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานมันก็ทุกข์ยากลำบากเกิน ระบบสมองอย่างนี้ก็ไม่สามารถประพาศปฏิบัติให้บรรลุผลพระนิพพานได้

พระพุทธรเจ้าท่านให้เราพอใจในความแก่ ความแก่คร่ำคร่า ความชราจะเดินจะเห็น ไปมาก็ไม่สะดวก จะวิ่งเหมือนเด็ก ๆ มันก็ไม่ได้ พระพุทธรเจ้าท่านให้เรารักให้เราชอบในความแก่ ถ้าเราไม่รักไม่ชอบมันก็จะทำให้ใจของเราเป็นทุกข์

คนแก่แล้วจะเอาความสุขทางร่างกายมันก็เอาไม่ได้ เมื่อเอาความสุขทางร่างกายไม่ได้เราก็ก็นำความสุขทางใจ

เราต้องรักความแก่ รักความเฒ่า ใจมันจะสงบ

ส่วนใหญ่คนเรามันชอบคนหนุ่ม คนแข็งแรง พระพุทธรเจ้าท่านให้เราพอใจในความแก่ของเรา ไม่ปฏิเสธ ไม่ปฏิเสธ มันจะทำให้เรากินไม่ได้นอนไม่หลับ ความอยากความต้องการ มันจะเพาเราทุกวันทุกคืน ถ้าเราไม่รักเขาไม่ชอบเขา

พระพุทธรูปเจ้าท่านให้พอใจในความเจ็บไข้ไม่สบาย ไม่ว่าเราจะเป็นโรคอะไร เกิดโรคอะไร เราต้องรักโรคที่มันเกิดขึ้นแก่เรา ถ้าเราไม่รักเขาไม่ชอบเขาใจเรานั้นก็จะไม่สงบ เมื่อใจเราไม่สงบเราก็นอนไม่ได้ทานไม่ได้ สาเหตุมันเกิดมาจากอะไร ก็เพราะเราไม่ชอบเขา เราว่าเขาเป็นศัตรู ไปว่าเขาว่ามาทำให้เราไม่สบาย

อย่างเราเป็นโรคมะเร็งมันก็เป็นมาแล้วหลายปี เราไม่รู้ เมื่อเราไปอยากให้มันไม่เป็น ไปหาสถาบันมะเร็ง เขาใช้เครื่องมือมาตรวจรู้ว่าเป็นมะเร็ง ทีนี้เราก็กินไม่ได้นอนไม่หลับ ไม่ที่วันร่างกายมันก็ซบพอม ๆ เลยนะ คิดไปต่าง ๆ นานา ไม่อยากตาย อยากจะอยู่ไปอีก เพื่อสร้างความดี เพื่อสร้างบารมี เป็นห่วงลูก ห่วงหลานที่มันยังยากจนอยู่ ที่มันยังเรียนอยู่ ที่มันยังเอาตัวเองไม่รอด ยิ่งคิดก็ยิ่งทำร้ายตัวเอง เราอยากให้มะเร็งมันหายเราก็อาวุธวิฆเนศวร์ อาวุธวิฆเนศวร์ อายสแสง บางทีมันก็หาย บางทีมันก็ไม่หาย มันบีบคั้นทั้งกายและใจเพราะเราไม่รักธรรมชาติ ไม่รักธรรมชาติ ไปบีบคั้นความไม่สบาย



พระพุทธรูปเจ้าท่านให้เราชอบ ยินดีในความเจ็บความไม่สบาย แล้วแต่อะไรมันจะเกิดขึ้น แล้วแต่อะไรมันจะดับไป เราต้องทำใจของเราปล่อยวางจากศึกสงครามในจิตใจ

ถ้าเราไม่มีความแก่ ความเจ็บไข้ไม่สบาย เราจะพัฒนาจิตใจเข้าถึงพระนิพพานได้อย่างไร...?

พระพุทธรูปเจ้าท่านให้เรารักธรรมะรักธรรมชาติ รักความเจ็บ ความแก่ ความตาย ความพลัดพราก เราจะได้มาแก้ที่จิตใจของเรา มามีความสุขในการรักษาศีล ๕ มีความสุขในการทำทุกสิ่งทุกอย่าง



ถึงเวลาแล้วที่เราจะได้ฝึกจิตฝึกใจ... ให้เรามาพากันฝึกสติ ยับยั้งจิตใจ เพื่อจะได้เข้าหาพระพุทธรูปเจ้า เข้าหาพระธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ความปรุงแต่ง

ถ้าเราไปแก้ปัญหาทาร่างกายมันแก้ไม่ได้หมดนะ มันเพียงบรรเทาทุกข์เท่านั้นเอง พระพุทธเจ้าท่านให้มาใช้สติปัญญา ปรับใจ มาพอใจในศีลในธรรม

ทุกคนเกิดมามีสมบัติส่วนตัวย่างนี้แหละ คือความเกิด ความแก่ ความเจ็บและความตาย พระพุทธเจ้าท่านให้เราปรับใจตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่ ยังไม่ตาย

ความหลงของเรานี้ก็ไม่อยากให้ตัวเองเจ็บ ไม่อยากให้ตัวเองแก่ ไม่อยากให้ตัวเองตาย มันเป็นไปไม่ได้ ร่างกายของเราแล้วแต่มันจะเป็น บางวันมันก็นอนหลับสบายดี บางวันก็นอนไม่ค่อยหลับ บางวันมันก็ตัวร้อน เป็นไข้ พระพุทธเจ้าท่านบอกว่ามันจะเป็นอะไรก็ช่างหัวมัน อย่างมากมันก็แค่ตายเท่านั้นแหละ มันไม่เลยตายไปได้ เพราะสิ่งต่าง ๆ มันก็เป็นอย่างนี้แหละ มันจะมาก่อเกิดชีวิตจิตใจของเรา

เราจะเอาความชอบความไม่ชอบเป็นที่ตั้งไม่ได้ พวกเงิน พวกทรัพย์สินสมบัติ ลากยศสรรเสริญนี้ มันก็ช่วยเราได้เพียงเล็กน้อย พระพุทธเจ้าท่านให้เราแก้ที่จิตใจของเรา ที่ความคิดของเรา ที่มันมีความเห็นไม่ถูกต้อง ความคิดเห็นยังไม่เป็นธรรมะ จิตใจของเรามันประกอบด้วยกิฏฐิมานะ อตตาทัวตน อันนี้ก็ของเรา ลูกเราหลานเรา บ้านช่องอะไรก็ของเรา มันยังมีความคิดความเห็นที่ผิดอยู่มาก

พระพุทธรูป โยมทุกคนอย่าคิดว่าตัวเองมีความเห็นถูกนะ พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า **"เรายังมีความคิดเห็นที่ผิดอยู่..."** ไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ รักสุขเกลียดทุกข์ อันนี้ท่านว่ามีความเห็นผิด

เมื่อเราอคติ ลำเอียง ความทุกข์มันก็เล่นงานเราใช่ไหม...?

“ใช่” เพราะใจของเราไม่ได้ไปทางสายกลาง มันยังไปซ้ายไปขวา พระพุทธเจ้าท่านให้เราละทิ้งสุขละทิ้งทุกข์ จิตใจมันจึงจะเข้าถึงการไม่ปรุงแต่ง

ขึ้นชื่อว่าความอยากความต้องการมันเล่นงานให้เราเป็นทุกข์แน่ มนุษย์เราทุกคนอยากมีความสุข อยากรวย อยากเฮง ทุกคนถูกความอยากมันครอบงำ ความต้องการมันครอบงำ พระพุทธเจ้าท่านเมตตาบอกเราว่า เรายังมีความคิด ความเห็นความเข้าใจที่ผิด อันนี้ไม่ใช่ทางไปพระนิพพาน มันยังเป็นทางไป มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ มันยังเป็นทางที่ยังเวียนว่ายตายเกิด

ท่านให้เราเกิดมาเพื่อเป็นคนเสียละ เป็นผู้ให้ ผู้ไม่เอา เป็นผู้ไม่ติดสุข ติดสบายขึ้นเชื่อว่าติดคือไปไม่ได้ ติดคืออยู่ที่เก่า จิตใจไม่ได้พัฒนาไม่ได้ก้าวหน้า ถ้าเราติดขัดอะไรอย่างนี้ เรายังก็ไม่ค่อยสบาย จิตใจมันไปติดไปยึดไปหลง เหมือนกัน



เราทุกคนเชื่อว่าเป็นคนโสดต้นๆ เป็นผู้ที่ได้เกิดมาพบพ่อแม่ครูบาอาจารย์ พบพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เรามาปรับจิตใจมาประพฤติปฏิบัติธรรม ทำไปทุกวันนะ เดี๋ยวมันจะค่อยดีขึ้นพัฒนาขึ้น



โยมมาอยู่วัดก็ถือว่าเรามาชาร์จแบตเตอรี่ พยายามทำให้มันสงบ ทำให้มันเย็น พยายามอยู่กับตัวเอง ไม่ต้องขมขื่น ไม่ต้องพูดมาก มีโทรศัพท์ ก็เก็บเอาไว้ก่อน เรามาเน้น ฝึกจิตใจให้เป็นแนวทางที่จะนำไปประพฤติปฏิบัติ เวลาเรากลับไปบ้านก็ให้เราเอาธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสั่งสอนไปประพฤติ ปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติต้องปฏิบัติต่อเนื่องทุกที่ทุกแห่ง เราต้องรักศีล รักธรรม ไม่อย่างนั้นเราทุกข์แน่ ร่างกายเราทุกข์อยู่แล้วใจเราเลยทุกข์ไปด้วย

เรารับผิดชอบทำหน้าที่ทางโลกมาพอสมควรแล้ว คราวนี้เรามาทำหน้าที่ของเราเพื่อเปิดทางพระนิพพาน

ตั้งใจให้ดี ๆ สมาทานให้ได้ เพราะเรากำลังทำตามกฏฐิมานะ ทำตามกิเลสจนต้องเกี่ยวในวัฏฏะสงสารมานานแล้ว เราจะไปโทษแต่สิ่งภายนอก ทีนี้เราจะไม่ไปโทษสิ่งภายนอกแล้ว เพราะเรายังไม่ได้ปฏิบัติศีลปฏิบัติธรรม ทีนี้เราจะฟังพระพุทธรเจ้าด้วยการรักษาศีล ปรับจิตใจเข้าหาธรรมะ จะไม่เป็นนักรบผู้ดูร้ายรบกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก มันเป็นไปไม่ได้ ให้ปรับใจเข้าหาศีลนะเพื่อจะไปพระนิพพาน...



พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่หลวงพ่อกันหา สุขาโม
เทศาภิให้น้ำมามรรยาภิในกัมเจ้านักที่ละผู้มีวงจากสภามันมะเร่งนั่งฮตติ
ตำวันพฤษภันต์ที่ ๗ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖

