

ใจดี...ใจสมบายน

ทำอย่างไรเราถึงจะมีความสุขที่ประเสริฐได้...?

การที่เราจะมีความสุขที่ประเสริฐได้นั้น พระพุทธเจ้าในศาสนาพุทธท่านได้สอนว่า

สิ่งไหนไม่ดีในเราก็คือโอกาสที่จะมีความสุขน้อยในนั้น

สิ่งไหนดีก็มีความสุข ที่จะประพฤติปฏิบัติ...

นางพอกันนา สุภาโม

ใจดี ใจสมบายน

Delivery



สมาคมความดีและทำงานให้มีความสุข



สมาทานความดีและทำงานให้มีคุณค่า



นั่งให้สบาย หายใจออกก็ให้สบาย หายใจเข้าก็ให้สบาย มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม อยู่กับเนื้อกับตัว ปลอ่ยวางทุกอย่าง เสียสละทุกอย่าง เราเจริญสติสัมปชัญญะ ไม่หวังอะไรตอบแทน มีหน้าที่อย่างเดียวคือหายใจเข้าก็ให้สบาย หายใจออกก็ให้สบาย ถ้าเราไปต้องการให้มันสงบ เดี่ยวมันจะเกิดความเครียดนะ...

วันนี้คณะจากบริษัทบางจากปิโตรเลียมจำกัดมหาชน และบริษัทบางจาก โซลาร์เอ็นเนอร์ยี จำกัด ได้มาสร้างความดี สร้างบารมีให้สมกับการที่เกิดมาเป็นมนุษย์ เป็นปุุประเสริฐ



ทำอย่างไรเราถึงจะเป็นมนุษย์ที่ประเสริฐได้...?

การที่เราจะเป็นมนุษย์ประเสริฐได้นั้น พระพุทธเจ้าให้เราสานานความดีนะ สิ่งไหนไม่ดีให้เราถือโอกาสถือเวลานี้สานานหยุดให้หมด สิ่งไหนดีก็สานานที่จะประพฤติปฏิบัติ...

ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตประจำวันของเรานะ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราประมาณ ไม่ว่าจะเป็นความคิด อันไหนมันคิดไม่ดีนะไม่ให้ไปคิด อันไหนมันไม่ดีนะไม่ให้ไปพูด อันไหนมันไม่ดีอย่าไปทำ พยายามพินพยายามอดพยายามทน ต่อสู้กับกิเลสความอยากของตัวเอง ที่มันไม่ดีมันไม่ถูกต้อง มันอยากคิดอยากพูดอยากทำเราต้องอดต้องทน



ในจิตสำนึกของทุกท่านทุกคนจะต้องตั้งในใจว่า ชีวิตของเราเกิดมาเพื่อทำความดี เพื่อเสียสละ เพื่อไม่ตามใจตัวเองไม่ตามอารมณ์ตัวเอง จะเอาความดีเป็นที่ตั้งเอาความดี เป็นข้อวัตรปฏิบัติ ให้ถือคติว่าเราเกิดมาเพื่อสร้างบารมี จะรักจะพอใจในการทำความดี ถึงจะยากถึงจะลำบากก็ต้องทำ เพราะความดีนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก มันต้องฟันต้องอดต้องทนแล้วก็ตั้งมั่นไว้ตลอดกาล

มีจิตสำนึกว่าสิ่งที่มันไม่ดีที่มันผ่านมานั้นจะทิ้งมันให้หมดถึงจะชอบเท่าไรก็ต้องทิ้งให้หมด จะต้องสละเอาความดีตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ชีวิตของเรานี้มันดีไม่ได้แน่

จะพยายามมีหลักเกณฑ์ในชีวิต กราบพระไหว้พระทุกวัน นั่งสมาธิซัก ๕ นาที เป็นอย่างน้อยทุกวัน จะพยายามบังคับตัวเองไม่ให้ไปกินไปเล่นไปเกี่ยวกับหมู่คณะเพื่อนฝูง จะพยายามเป็นผู้ใช้เงินน้อย วางแผนในการใช้เงิน ไม่ใช่ทำตามพวกเพื่อน ๆ ที่เค้าไม่รู้จักราคิด

เรื่องสิ่งเสพติดทุกชนิด จะเป็นเหล้าเป็นเบียร์เป็นยาเสพติดทุกชนิดนี้จะไม่ยุ่งไม่เกี่ยว จะไม่ทดลอง จะพยายามเป็นคนขยันอย่างมากมาย ขยันอย่างสม่ำเสมอจนเป็นคนขี้เกียจไม่เป็น เพราะคนขี้เกียจเค้าเรียกว่าคนบาป บุคคลที่จะมีความทุกข์ในอนาคตคือบุคคลขี้เกียจนะ จำไว้...!

พวกโทรศัพท์ พวกอินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊กจะพยายามใช้เฉพาะในสิ่งที่จำเป็นจริง ๆ เพราะสิ่งเหล่านี้คือสิ่งเสพติด เราจะเป็นคนใจแข็ง ใจเข้มแข็ง อดเอาชนะ เพื่อจะใช้เทคโนโลยีให้มันเกิดประโยชน์ไม่ใช่เอามาทำร้ายทำลายตัวเองนะ

ทุกท่านทุกคนต้องมีสติมีสัมปชัญญะ จิตใจมีพลัง เพราะการที่จะตัด วัฏสงสาร สิ่งที่เราชอบ เราหลงนี้เป็นเรื่องใหญ่

ต้องเพิ่มสัมปชัญญะให้มาก สมาทานให้แข็งแรง อย่าไปทำผิด ผุดผิด คิดผิด สมาทานไว้ให้แน่น ปัญญาของเรามันถึงจะเกิดนะ "การชนะสิ่งใดก็สู้ชนะจิตใจ ที่มันไม่ดัดที่ตัวเราไม่ได้"

การกระทำคำพูดของตัวเรา ต้องไปทางเสียสละ ไปทางไม่เห็นแก่ตัว ไม่หวังอะไรตอบแทน



เราอย่าไปคิดว่า ทำดีทำถูกต้องจะมีปัญหา "มันไม่จริง..." เพราะในโลกนี้ต้องการคนเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่โลก ไม่โกรธ ไม่หลง

ถ้าเรามีปัญหาทุกวันนี้ เพราะเรามีโลก โกรธ หลง เห็นแก่ตัว คนอื่นเขาถึงยอมรับเราไม่ได้ เคารพเราไม่ได้

ทุกคนต้องมีสติ... "สติ คือ ปริยัติ สัมปชัญญะ คือ ภาคปฏิบัติ" มันจะได้กลมกลืนกันทั้งศีล สมาธิ ปัญญา

เราต้องอดต้องทน ปฏิบัติอย่างนี้ทุก ๆ วัน ทำแต่สิ่งที่เก่า ๆ อย่างนี้แหละ ต้องอยู่เหนือความเบื่อ ความไม่เบื่อ ต้องอยู่เหนือความชอบ ความไม่ชอบ

นิสัยไม่ดีก็คือนิสัยขี้เกียจขี้คร้าน ชอบเล่นชอบสนุกสนาน สรวลเสเฮฮา ครุบาอาจารย์ท่านพาทำความดี เราก็ต้องทำความดีกับครุบาอาจารย์

ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ ใน ๑๐ ปี ๒๐ ปี เราต้องมีความทุกข์ ในอนาคตแน่นอน ฐานะทางการเงิน ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน มันต้องไม่ดีแน่ คนก็ไม่เคารพรักนับถือเราแน่ เราจะไปโทษพ่อเราแม่เรา โทษสังคมไม่ได้ เพราะเราไม่ยอมนำตัวเองมาประพฤติปฏิบัติคุณงามความดี

ความขี้เกียจความขี้คร้าน ติดสุขติดสบายเขาเรียกว่าตัวนี้แหละ คือตัวบาป คือตัวมหานรก มหาเวจี เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราได้รับทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัส เลยนะ พ่อแม่เรายากจน ประเทศเรายากจนเราต้องเป็นผู้ที่มาแก้ไข มันทำได้ มันปฏิบัติได้และก็เป็นสิ่งที่ดี

ความงามของคนมันงามที่ไหน...? มันงามอยู่ที่ไม่ใช่เกยงชักฐาน
เป็นคนเสียสละ เป็นคนไม่เห็นแก่ตัว

ทุก ๆ คนเกิดมาอยากให้ผู้อื่นรัก ถึงระดับด้วยอาการต่าง ๆ ทั้งแต่งหน้า
ทำผม ทำเล็บ จัดฟันอะไรต่าง ๆ ก็เพื่อให้คนอื่นเขารัก "คนเรานะถ้าคนอื่น ๆ
รักแล้วมันมีความสุข..."

การแต่งกายอย่างนั้นนะ เราแต่งเพื่อให้คนอื่นเขาสบายใจเมื่อได้พบได้เห็นเรา
แต่มันยังไม่ยิ่งเท่ากับการเป็นผู้ที่ทำแต่ความดี พูดแต่สิ่งที่ดี คิดแต่สิ่งที่ดี

ถ้าเราเป็นคนดีอย่างนี้ผู้ใหญ่เขาก็รัก เพื่อนด้วยกันเขาก็รัก คนผู้น้อยเขาก็
เคารพรักยำเกรง



ชีวิตของเราเนี่ยถือว่าเกิดมาเพื่อสร้างความดี บำเพ็ญบารมี
บำเพ็ญคุณธรรม

การทำงานคือการปฏิบัติธรรม... ทุกท่านทุกคนต้องทำงาน
นี้เป็นภาคบังคับของเราทุก ๆ คนที่มีชีวิต มีลมหายใจ

วันหนึ่งคืนหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง เวลานอนส่วนใหญ่ก็ไม่เกิน ๖ ชั่วโมง
เราทำอะไร ถึงจะมีความสุขมีความสุขดับทุกข์

พระพุทธเจ้าสอนเราให้เป็นคนที่เสียสละ รับผิดชอบ ขยันหมั่นเพียร
มีความสุขกับการทำงาน เอาการงานนั้นมาประพฤติปฏิบัติธรรม เราทำงานเพื่องาน
เพื่อเสียสละ เพื่อเจริญสติสัมปชัญญะ



การทำงาน... ถ้าเราไปหวังผลอะไรตอบแทนนั้น ทุกคนนั้นก็จะต้องเครียดแน่ ถ้าต้องการผลอย่างไร ต้องการให้มันเสร็จเร็ว ต้องการให้มันดี ต้องการที่จะรวย หรือต้องการที่จะได้เงินเดือนเยอะ ๆ อะไรอย่างนี้ส่วนแต่มีความทุกข์ทั้งนั้น

พระพุทธเจ้าให้เราเสียสละโดยไม่หวังอะไรตอบแทนนี่คือ "การเลี้ยงชีวิตโดยชอบ" ท่านผู้นั้นก็จะได้ทั้งทรัพย์ ได้ทั้งอริยทรัพย์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า "เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนั้นก็ถึงมี"

คำว่าเสียสละนั้น "ต้องเป็นคนขยัน เป็นคนรับพิศชอบ..."

เราจะมีความสุข มีความดับทุกข์อยู่ที่เรามีความเสียสละ มีความรับพิศชอบ พยายามปรับตัวเองอยู่ตลอดเวลาและตั้งอยู่ในความไม่ประมาท



ที่เรามองเห็นกันทุกวันนี้ เห็นคนที่ค้าเลี้ยงชีวิตที่ไม่ชอบ อาชีพขายเหล้า ขายเบียร์ อาชีพที่ทำปาณาติบาต อาชีพการพนัน อาชีพที่เป็นข้าราชการ นักการเมือง โกงกินคอร์รัปชันก็พากันร่ำรวย พากันเป็นเศรษฐีกันก็หลายคนนะ

ความรวยอย่างนั้น การทำมาหากินอย่างนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่ใช่การเลี้ยงชีวิตที่ชอบ เป็นการพ่ายแพ้ต่อความหลง ต่อความอยาก ความต้องการของตัวเอง ถือว่ายังเป็นผู้พ่ายแพ้ ถึงจะร่ำรวยก็ชื่อว่ารวย ตั้งแต่ภายนอก ถึงจะรวยถึงจะหล่อก็แต่ภายนอก ถือว่าเป็นผู้ที่ยังปรารถนาโลก ปรารถนาวัตถุ ยังถือโลกเป็นใหญ่ ถือวัตถุเป็นใหญ่ ไม่ได้เอาศีล เอาธรรม เอาคุณธรรม

ตัวเราเองหรือคนอื่นถ้ามีความคิดอย่างนั้น มีความเข้าใจอย่างนั้น มีการกระทำอย่างนั้น ตัวเราก็จะเข้าสู่การทำร้ายตัวเองและทำร้ายคนอื่น

อย่างเราคนหนึ่งนี้แหละ การใช้ชีวิตเราก็ทำงานเพื่อเสียสละ ตั้งอยู่ในศีล ในธรรมโดยไม่หวังอะไรตอบแทน เราก็จะมีความสุข ความดับทุกข์ตลอดไปตลอดกาล

พระพุทธเจ้าท่านมีพระกรุณาสงสารพวกเรา ให้พวกเราพากันแบ่งความสุข แสร์ความสุขกัน มีความเมตตา มีความสงสารกันมาก ๆ ถ้าเรามองแต่ทางวัตถุนะ เราก็จะเพาทั้งตัวเอง เพาทั้งครอบครัว ไม่ได้เลี้ยงชีวิตโดยชอบโดยธรรม

พระพุทธเจ้าให้เราก้าวไปด้วยความดี ก้าวไปด้วยคุณธรรม มีความสุขในการทำงาน มีสมาธิให้แข็งแรงให้มาก ๆ นะ

ให้ทุกคนนั้นระลึกถึงเสมอว่า เราเป็นปุุชโคตติ เป็นปุุชปุระเสริฐ ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์สามารถสร้างสวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติให้กับตัวเองได้ตลอดกาล

พ่อแม่ครูบาอาจารย์ ตลอดถึงพระเจ้าพระสงฆ์ ขอนุโมทนากับทุกท่านทุกคนที่ได้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติบูชาในครั้งนีและครั้งต่อไปตลอดอายุขัย

บุญกุศลที่ท่านทั้งหลายได้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ขอเป็นเดช เป็นพลัง อำนาจพรให้ญาติโยมทุก ๆ ท่าน จะมีสุขภาพกาย สุขภาพใจ มีหน้าที่การงานที่ดี และบรรลุถึงมณุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์หลวงพ่อกันทา สุขกาโมเมตตาให้นำบรรยายให้แก่คณะจากบริษัทบางจากปิโตรเลียมจำกัดมหาชน และบริษัทบางจากโซลาร์เอ็นเนอร์ยี จำกัด

ที่มาปฏิบัติธรรมในโครงการธรรมะเพื่อความสุขในการทำงาน

ระหว่างวันที่ ๑๑ – ๑๓ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๗

ณ วัดป่าภักดิ์วิทยธรรมาราม ต.วังใหม่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

