

หลวงพ่อกันนา สุภาโม

ใจดี ใจสบาย

Delivery

ก็ตรูตัวดำคัญของเราได้แก่ความขี้เกียจขี้คร้าน
ความรับผิดชอบน้อย ไม่บังคับตนเอง
ไม่เห็นความสำคัญในการประพฤติปฏิบัติตนเอง
คำของเราทุก ๆ คนนั้นเรารู้ที่เราเป็นผู้ที่ได้เสียสละ
เป็นผู้ที่รับผิดชอบ เป็นผู้ที่มีความขยัน ความอดทน

ก็ตรูบ๊อด

ศัตรูชีวิต...

ศัตรูตัวสำคัญของเราได้แก่ความขี้เกียจขี้คร้าน ความรับผิดชอบน้อย ไม่บังคับตนเอง ไม่เห็นความสำคัญในการประพฤติปฏิบัติตนเอง

ค่าของเราทุก ๆ คนนี้น่ะอยู่ที่เราเป็นผู้ที่เสียสละ เป็นผู้ที่รับผิดชอบ เป็นผู้ที่มีความขยัน ความอดทน



พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “ธรรมะทั้งหลายทั้งปวงนั้นเกิดจากเหตุ” ใจของเราคิดอย่างไร ผลของกรรมคือสิ่งนั้น ๆ ที่เราคิด คำพูดของเรา เราพูดเช่นไรผลของคำพูดนั้นก็ย่อมมี การประพฤติการปฏิบัติของเรา จึงได้ผลของการกระทำนั้น ทุกอย่างย่อมเป็นไปตามเหตุ

คนเราน่ะ อยากรวยมันก็ไม่รวย ถ้าไม่มีเหตุที่จะรวย อยากได้
บรรลุลุทธิมันก็ได้บรรลุลุทธิ เพราะไม่มีเหตุมีปัจจัยที่จะได้บรรลุลุทธิ

ชีวิตของเราต้องเดินทางทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งจิตใจด้วยตนเอง
ด้วยการเสียสละ ความรับผิดชอบ ความกระตือรือร้นสู้กับอุปสรรค
คือนิเวศน์ ต้องสู้กับจิตใจ สู้กับอารมณ์ของตัวเอง นี่คือเหตุ นี่คือปัจจัย
นี่คืออินทรีย์บารมีของเราทุก ๆ คน

คนเรามันต้องขยันอย่างสุด ๆ รับผิดชอบอย่างสุด ๆ อดทนอย่างสุด ๆ

สิ่งภายนอกที่มันยั่ววนกวนใจ ที่ให้เราติดสุข ติดสบาย ทุกท่าน
ทุกคนนั้นพระพุทธเจ้าให้เรารู้จัก ถ้าเราไม่รู้จัก เราก็จะย่อหย่อนอ่อนแอ
เห็นกงจักรเป็นดอกบัว

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเอาความดีเป็นที่ตั้ง คือการไม่ทำบาปทั้งปวง
ทำกุศลให้ถึงพร้อม คือมีสติ มีปัญญาว่าสิ่งเหล่านี้เราจะต้องตัด ต้องละ
ต้องวาง นี่เป็นอินทรีย์ นี่เป็นบารมีของเรา



เราทุกคนนั้นถือว่าโชคดีที่มีชีวิตที่จะได้ต่อสู้
ที่จะได้เข้มแข็ง ที่จะได้เสียสละ

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เรากลับ ทุก ๆ คนต้องทำได้ ต้องปฏิบัติได้
เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านปฏิบัติเป็นตัวอย่าง พระอรหันต์ชีณาสพท่านก็
ปฏิบัติเป็นตัวอย่าง

เราอยู่ไป กินไป นอนไป เล่นเที่ยวไปนั้น ทำให้เราเสียเวลา



สมาธิเราต้องแข็งแรงเหมือนจับวาง ..

เช่นคุณพ่อคุณแม่ตาย ทุกคนย่อมมีความทุกข์แน่นอน...

ทำไมเราถึงทุกข์..? เพราะว่าสมาธิเราไม่แข็งแรง จิตใจของเรานั้น
หวั่นไหว จิตใจของเราโยกคลอน เขาเรียกว่ากรรมเก่า คือความยึดมั่น
ถือมั่นนั้นมันกำลังตามทันพวกเรา

ถ้าเรามีสมาธิเข้มแข็ง สมาทานไม่คิด... อย่างเสาเข็มมันก็ต้องเจาะ
ต้องปักลงให้ถึงดิน ให้ถึงหินที่มันแข็งนะ มันถึงจะไม่โยกไม่คลอน ไม่สั่น
ไม่สะเทือน ไม่ไหว ใจของเราก็เหมือนกัน มันไม่ต่างอะไรจากเสาเข็ม
ถ้าสมาธิเราไม่แข็งแรง เมื่อเจอกับชื่อเสียง กับลาภยศสรรเสริญนั้น
เราทุกคนต้องหวั่นไหวแน่นอน ไม่เลือกชาติชั้นวรรณะ ไม่เลือกชาติ ศาสนา



ทุกคนนั้นถึงต้องเป็นตัวของตัวเอง ไม่สะทกสะท้าน ไม่หวั่นไหว
“ตนแลเป็นที่พึ่งของตน”

ทุกคนต้องพึ่งตนเอง พึ่งความดี พึ่งบารมีที่เราสร้าง...

ไม่ต้องอาศัยคุณพ่อคุณแม่ ไม่ต้องอาศัยบุคคลอื่น เป็นผู้ที่เกิดมา
เพื่อเสียสละ เพื่อละความเห็นแก่ตัว เพื่อจะช่วยเหลือตนเองให้มันได้
เราจะได้ช่วยเหลือครอบครัว ประเทศชาติ และสังคม

คนในโลกนี้นะมันมีคนดีน้อย เราถึงต้องตั้งมั่น หนักแน่น เข้มแข็ง
เด็ดเดี่ยว เด็ดขาด เอาพระพุทธเจ้าเป็นที่ตั้ง ปรับตัวเองเข้าหาธรรมาธิปไตย
เอาธรรมเป็นใหญ่ คนที่บังคับได้ ควบคุมตัวเองได้ ตั้งมั่นอย่างนี้เรียกว่า
เป็นผู้ที่เสียสละ เป็นผู้ที่มีศีล

ศีลคือบังคับตัวเองได้ สมาธิอยู่ที่มีสติสัมปชัญญะรวมลงที่ปัจจุบัน
อดีตต้องมารวมที่ปัจจุบัน อนาคตย่อมมารวมลงที่ปัจจุบัน



ทุกคนนั้นไม่มีใครไปถึงอนาคตได้ ไม่มีใครย้อนกลับไปอดีตได้
“มันต้องอยู่กับปัจจุบัน”



ต้องเอาธรรมะเป็นที่ตั้ง เราจะเอาตัวเองเป็นที่ตั้งไม่ได้ เอาหมู่
เอาคณะเป็นที่ตั้งไม่ได้ มันต้องเอาธรรมะเป็นที่ตั้ง ถ้าเราเอาหมู่เอาคณะ
ประเทศชาติก็ต้องพัง ถ้าเราเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง ตัวเราก็กต้องพัง ประเทศชาติ
ก็ต้องพัง

คนเรานี้... พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าเราเสียสละได้เท่าไรยิ่งดี
ยิ่งมีความสุข ถ้าเรามีศีล รักษาศีลได้เท่าไร ยิ่งดี ยิ่งมีความสุข
ยิ่งเรามีสมาธิมากเท่าไร ก็ยิ่งมีความสุข ศีล สมาธิ ปัญญานั้นย่อมเป็นหนึ่ง
เดียวกันที่จะรวมกันในจิตในใจของเรา อันจะนำให้เราทุกท่านทุกคน
เข้าถึงความสุขความดับทุกข์...

**ทุกท่านทุกคนอาจจะมีความสงสัยว่า เราจะทำความดีไปถึงไหน
จะเสียสละไปถึงไหน ถึงจะเพียงพอ..?**

พระพุทธเจ้าให้เราเสียสละจนไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง
เสียสละจนหมดลมหายใจ

อุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันถึงอยู่ที่ตัวเรา มันไม่ได้อยู่ที่คนอื่น หรืออยู่กับสิ่งแวดล้อม เรื่องคนอื่นเรื่องสิ่งแวดล้อมนั้นนะ เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เราสร้างความคิด สร้างคุณธรรม เหมาะสำหรับจะปฏิบัติธรรม

ทุกท่านทุกคนนั้นต้องบังคับ ต้องคอนโทรลตัวเอง สร้างเหตุ สร้างปัจจัยให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

“ความจนไม่มีสำหรับผู้ที่ยัน รับผิดชอบ อดทน...”

เราจะมีความสุขในการทำความคิด มันมีประโยชน์มาก เราได้ทั้งเงิน ทั้งทรัพย์ ทั้งคุณธรรม



ความขี้เกียจขี้คร้าน เป็นคนที่ไม่รับผิดชอบ ไม่กระตือรือร้นนั้น พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า เราอย่าพากันอ้อมไถ้ มันเป็นสายพันธุ์ที่ไม่ดี เป็นกรรมพันธุ์ที่ไม่ดี ทั้งทางกายและทางใจ

ทุกคนนั้นพัฒนาตัวเองทางตำรับตำรา ทางการเรียนรู้การศึกษานั้น ยังไม่เพียงพอ มันต้องพัฒนาในภาคปฏิบัติทั้งกาย วาจา จิตใจ

การพูดนี้มันพูดง่าย การฟังนี้มันฟังง่าย แต่การปฏิบัติความจริงนั้น มันเป็นเรื่องยาก ของลำบาก แต่มันดี มันมีประโยชน์

ถ้าเราเอาความดี เอาความเสียสละเป็นที่ตั้ง เอาสมาธิเป็นที่ตั้ง สิ่งเหล่านั้นถือว่าไม่มีปัญหา เกิดเป็นผลดี เป็นโอกาสให้เราสร้างบารมี ที่จะเป็นปฏิบัติต่อเนื่อง เพื่อจะอบรมบ่มคุณธรรมให้เราสมบูรณ์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป



ความเป็นพระของเราทุกคนนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่ามันเป็นที่ใจ
ความเป็นพระที่กายนั้นมันเป็นไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกท่านทุกคนเข้าใจ ภูมิใจในตัวเอง
ให้เราเข้าใจในเรื่องจิต เรื่องใจ เรื่องธรรมะ จะได้นำไปประพฤติปฏิบัติ
ในที่บ้าน ในสังคม ในทุกหนทุกแห่ง จะได้นำความร่มเย็นให้ทั้งตัวเอง
และผู้อื่น

ทุก ๆ คนอย่าไปย่อท้อ อย่าไปท้อถอย อย่าไปกลัวของดี ๆ
ที่เราจะต้องประพฤติปฏิบัติ มันเป็นโชค เป็นสุดยอด เป็นอุดมการณ์ที่เรา
ทุกคนจะตั้งไว้ว่า ชีวิตนี้เราเกิดมาต้องเดินตามพระพุทธเจ้า

คนในโลกนี้เป็นหลายหมื่นหลายพันล้านนะ ที่มีความกลัว
มีความท้อแท้ในชีวิต ในการทำความดี มันลังเลสงสัย มันลุ่ม มันคล้ำ
มันไม่เอาจริงเอาจัง คำเรียกว่าเป็นผู้ที่พ่ายแพ้ต่อพญามาร

พญามารนี้มันจะเก่งเท่าไหน จะฉลาดเท่าไหน
มันก็สู้พระพุทธเจ้าไม่ได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้ที่อยู่ในวัดก็พากันปฏิบัติให้เต็มที่ อย่าปล่อยให้ตัวเองอยู่ไปเป็นวัน ๆ โดยที่ไม่ได้ฝึก ไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้สร้างบารมี สำหรับผู้อยู่ที่บ้าน ที่ทำงาน ก็ตั้งใจประพฤติปฏิบัติให้เต็มที่ เรื่องทาน อาหาร เรื่องพักผ่อน เรื่องความสะอาดสบาย เรื่องลาภยศสรรเสริญนั้น ทุกคนต้องก้าวข้ามไป อย่าได้ไปติด อย่าได้ไปหลง...

อาหารต่าง ๆ คือการรักษาโรค การนอนการพักผ่อนคือการซ่อมแซม คือการรักษาโรค การออกกำลังกายก็คือการรักษาโรค ทุกอย่างมันอำนวยความสะดวกสบายเพื่อให้เราสร้างความคิด สร้างบารมีเท่านั้น



ทุกท่านทุกคนนั้นต้องใจหนักแน่นเข้มแข็ง อย่าได้ติดในบ่วงของพญามาร ถ้าไม่อย่างนั้นเราจะเป็นคนรับจ้างมาเกิด รับจ้างมาติดบ่วง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราเป็นผู้พิพากษา เป็นเจ้าหน้าที่ศาล เราเห็นมัยกรงขังใหญ่ ๆ นะ ที่อยู่ในศาลหรือในเรือนจำ แต่ทุกวันนี้กรงขังที่เราติดอยู่นั้นมันไม่ใช่เหล็ก หรือว่าเป็นกำแพงสูงใหญ่ แต่มันคือความสุข ความเอร็ดอร่อย ความสะดวกสบาย ลาภ ยศ สรรเสริญ มันดึงเราขังเราทุก ๆ คนให้หลงอยู่ ติดอยู่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า แต่ท่านผู้รู้นั้นหาช่องอยู่ไม่ นี่เป็นความดี เป็นบารมีของเราทุกคนที่ต้องเดินเข้าไป

ต้องมีสติสัมปชัญญะไว้ หนักแน่น เข้มแข็งไว้ เอาเสียสละออกจากใจของเรา เอาสมาธิที่ตั้งมั่นไว้ เอาปัญญาเข้ามาว่า ทุกอย่างเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

สนามรบของเรานั้นนะมันอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา ให้ทุกคนเข้าใจแล้วก็มีความสุขในการประพฤติการปฏิบัติ

คนเรานะ ถ้ามันอยู่กับปัจจุบันแล้ว สติสัมปชัญญะมีแล้ว ความทุกข์มันจะไม่มี เพราะคนเรานั้นจะเป็นคนจน คนรวย จะแข็งแรงหรือไม่แข็งแรง ทุกอย่างจะรวมอยู่ที่จิตใจไม่สงบ

เมื่อเราเข้าใจอย่างนี้นะ เราก็มีหลัก จับหลักได้ เราจะเข้าถึงบางอ้อ “อ้อ... มันเป็นอย่างนี้เอง” แล้วพระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราพากันสมาทาน พากันตั้งใจ เพราะว่าสมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ และ ที่ ๔ นั้น จะอยู่ในการ ประพฤติปฏิบัติอย่างนี้

สมณะ แปลว่าผู้สงบ สมณะนี้ตามสังฆธรรมก็คือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์นะ โยมอย่าไปคิดว่า “โ้ มันไกล ตัวเกิน..!” มันไม่ไกลหรอกถ้าใจของเราสงบ ใจของเรามีสติสัมปชัญญะ ผู้นั้นก็จะเข้าถึงความเป็น “สมณะ” เข้าถึงความสงบ



ท่านทั้งหลายที่ได้ฟังโอวาทพระธรรมคำสั่งสอนของพระสมเด็จ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่พ่อแม่ครูบาอาจารย์ได้อธิบายมาเล่าให้กำลังใจ
ท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย จะได้พากันประพฤติปฏิบัติ ฝ่าฟันอุปสรรค
คือความเห็นแก่ตัวของตัวเอง ที่เราเป็นคนไม่เสียสละ เป็นคนที่ไม่
รับผิดชอบ แล้วก็อยากได้อะไรก็อยากเป็นซึ่งมันเป็นไปได้
“ธรรมะนั้นย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรมไม่ให้ตกไปในที่ต่ำ”

หวังว่าท่านทั้งหลายคงเข้าใจแล้วก็สมาทานความดีกัน ตั้งใจเต็มที่
เต็มร้อย แล้วทุกอย่างก็ย่อมผ่านพ้นอุปสรรคไปด้วยดีโดยไม่ต้องสงสัย
ยิ่งไปทำ ยิ่งปฏิบัติไป ยิ่งประจักษ์ในใจของตัวเอง “ปัจจัยตั้ง ทุกคนนั้น
ย่อมรู้ได้ด้วยตนเอง...”



การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในวันนี้ก็พอเห็นสมควรแก่เวลา

ด้วยอานุภาพ ด้วยบารมีของพระพุทธเจ้า ของพระธรรมของพระอริยสงฆ์ ขอให้ทุกท่านทุกคนจงบรรลุถึงสวรรค์ มรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...



พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์เมตตานำมาบรรยายให้แก่คณะผู้ฝึกพาษาและเจ้าหน้าที่ศาล จากศาลอุทธรณ์ภาค ๓ ที่ได้มาปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช

เนื่องในวโรกาสพระชนมายุครบ ๘๗ พรรษา

เข้าวันพฤหัสบดีที่ ๒๐ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๕๗

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

Prod. Pontano.