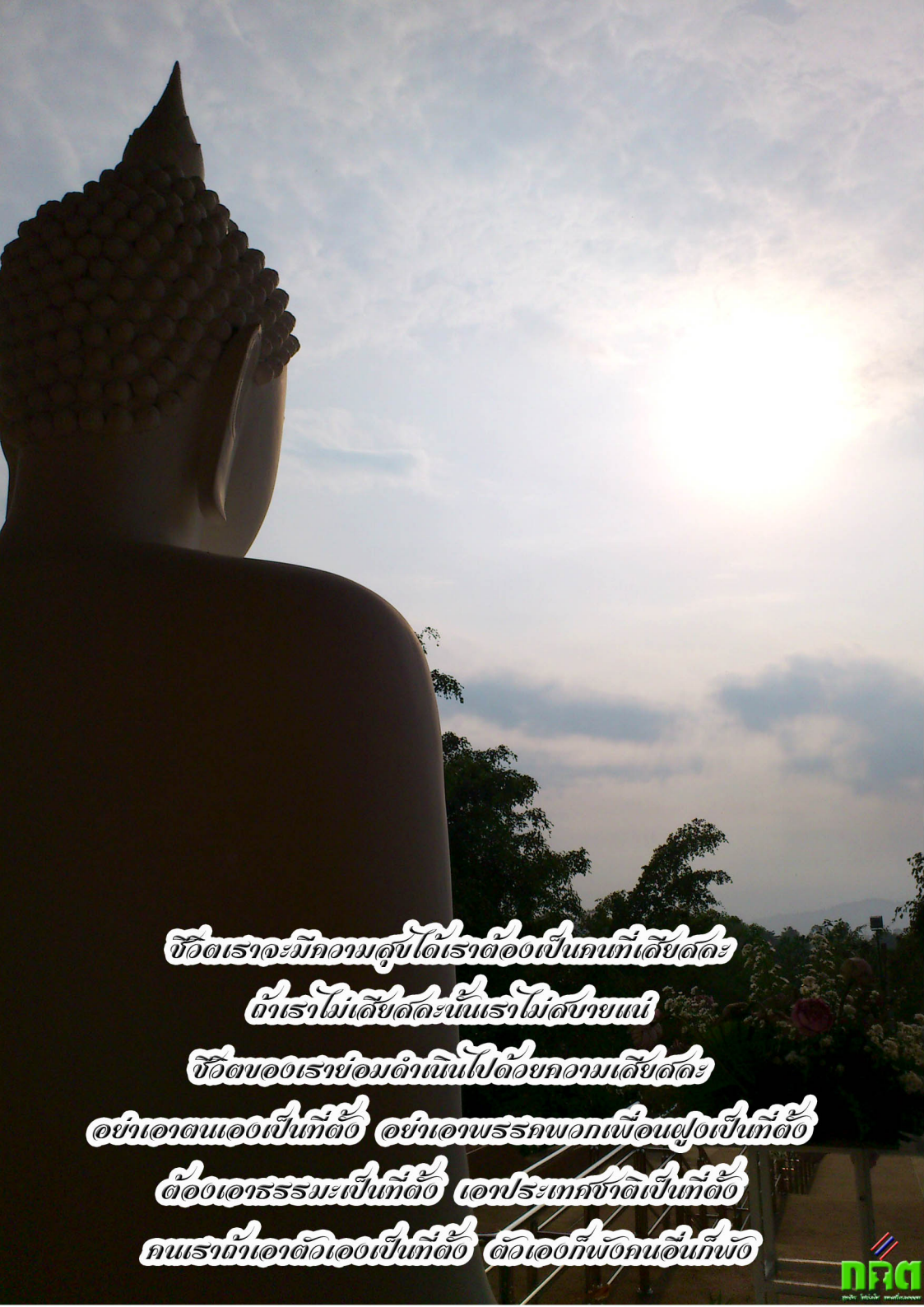




ชีวิตเราจะมีความสุขได้เราต้องเป็นคนที่ดี
ถ้าเราไม่เป็นคนที่ดีนั้นเราไม่สบายแน่
ชีวิตของเราต้องดำเนินไปด้วยความดี
อย่าเอาตนเองเป็นที่ตั้ง อย่าเอาพรหมพอกเหมือนฝูงเป็นที่ตั้ง
ต้องเอาธรรมะเป็นที่ตั้ง เอาประเทศชาติเป็นที่ตั้ง
คนเราถ้าเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง ตัวเองก็พอกคนอื่นก็พอก



นางพอกันนา สุภาโม

ใจดี ใจสบาย = Delivery =



ต้องเอาธรรมเป็นใหญ่ เอาธรรมเป็นที่ตั้ง

กกต.

ต่อโครงการเป็นใหญ่ โครงการเป็นที่ดี

วันนี้ กกต. ของประเทศไทย ได้พากันมาปฏิบัติธรรม เริ่มจากวันที่ ๒๔ ถึงวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสพระชนมายุครบ ๘๗ พรรษา ๕ ธันวาคมหาราช ที่จะมาถึงนี้



การปฏิบัติธรรมให้ทุกท่านทุกคนเข้าใจ คือเอาธรรมเป็นใหญ่
เอาธรรมเป็นที่ตั้ง เราปรับใจของเราเข้าหาธรรม

ธรรมะคือธรรมชาติ... ธรรมชาติได้แก่เหตุ ได้แก่ปัจจัยที่เกิดขึ้น
ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เราทุกคนนี้เป็นธรรมะ เป็นธรรมชาติ เกิดขึ้น ตั้งอยู่
ดับไปตามเหตุตามปัจจัย ได้แก่กรรมคือการกระทำของเราเอง

พระพุทธเจ้าท่านก็เป็นบุคคลคนหนึ่งที่เกิดขึ้นมา เป็นผู้เห็นภัย
ในวัฏฏสงสาร ท่านได้บำเพ็ญพุทธบารมีจนได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมา-
สัมพุทธเจ้า เป็นครูผู้สั่งสอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

ด้วยพระเมตตาบาริสุทธิคุณ ปัญญาบาริสุทธิคุณ จึงได้มีเมตตา
มาบอกสอนให้พวกเราทั้งหลายประพฤติปฏิบัติตาม

เราทุกคนเกิดมาเป็นมนุษย์ถือว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐ เกิดมา
เพื่อทำความดี เกิดมาเพื่อสร้างบารมี เพื่อเสียสละ ชีวิตนี้ถึงจะมีประโยชน์
ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ทั้งครอบครัว ญาติพี่น้อง วงศ์ตระกูล ประเทศชาติ
และสังคม

วันนี้ทุกคนถือว่าดีมาก ดีพิเศษนะ ที่ได้มาพร้อมเพรียง
พากันประพฤติปฏิบัติธรรม



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ท่านให้เราทุก ๆ คนดีใจ ภูมิใจ ที่พากันทำดีและทำถูกต้อง ไม่มีทางใดดีกว่า
ประเสริฐยิ่งกว่านี้

เราได้พากันสมาทานศีล...

“ศีลนี้คืออะไร..?” ศีลนี้คือกฎหมายบ้านเมือง ระเบียบสังคม
ระเบียบทางพระศาสนา ประชาชนคนส่วนใหญ่นั้น ไม่ค่อยจะมีศีล
ไม่ค่อยจะมีระเบียบ ไม่ค่อยจะมีวินัย ตลอดถึงพระเจ้าพระสงฆ์
ก็ไม่ค่อยมีระเบียบ ไม่ค่อยมีพระวินัย “ศีลนี้คือภาคปฏิบัติ ที่จะให้เรา
เข้าถึงความสุขความดับทุกข์โดยฝ่ายเดียว...”

คนเรานั้น เปรียบเสมือนฝนตกจากบนฟ้า ลงจากที่สูงแล้วก็ไหลลงไปสู่ที่ต่ำตามธรรมชาติ ถ้าไม่มีท่านบ ไม่มีเขื่อน ก็ย่อมไหลลงสู่ลำห้วย ลำคลอง แม่น้ำ สู่ทะเล สุ่มหาสมุทร ใจของเราทุกคนก็เหมือนกัน มันชอบไหลไปทางที่ต่ำ “สิ่งไหนดี ๆ ทุกคนนั้นไม่ชอบคิด สิ่งไหนดี ๆ ทุกคนนั้นไม่ชอบพูด สิ่งไหนดี ๆ ทุกคนนั้นไม่ชอบทำ...”

ทุกท่านทุกคนนั้นมีความรู้ มีความเข้าใจ แต่ขาดการประพฤติ การปฏิบัติ ตัวเราเองถึงได้รับความยากลำบาก คนอื่นถึงได้รับความยากลำบาก



**พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา
สมเด็จพระสังฆราชเจ้าพุทธเจ้าของเรา ยังมีเมตตาให้เราปฏิบัติ**

ชีวิตเราจะมีความสุขได้เราต้องเป็นคนที่ไม่เสียสละ ถ้าเราไม่เสียสละ
นั้นเราไม่สบายแน่

ชีวิตของเราอย่าอดมาเกินไปด้วยความเสียสละ อย่าเอาตนเองเป็นที่ตั้ง
อย่าเอาพรรคพวกเพื่อนฝูงเป็นที่ตั้ง ต้องเอาธรรมะเป็นที่ตั้ง
เอาประเทศชาติเป็นที่ตั้ง คนเราถ้าเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง ตัวเองก็พังคนอื่นก็พัง

วันหนึ่งคืนหนึ่งนั้นมี ๒๔ ชั่วโมง เวลานอน เวลาพักผ่อนของเรานั้น
ส่วนใหญ่มันก็ไม่เกิน ๖ ชั่วโมง เวลาตื่นอยู่นี่นะเป็นชีวิตที่ต้องเสียสละ
และรับผิดชอบ มีความสุขในการทำความดี



คนเราทุก ๆ คนนั้นพระพุทธเจ้าให้เราเสียสละไปจนกว่าจะหมด
ลมหายใจ ให้เราเอาตัวอย่างองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้ใกล้จะ
เสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว ยังทำประโยชน์จนถึงวาระสุดท้าย

เมื่อครั้งประจวบที่สุภัททะปริพาชก ทูลขอพระอานนท์ที่จะเข้าเฝ้า
เพื่อฟังธรรม พระอานนท์ก็ได้ตรัสห้ามว่าอย่าเลยสุภัททะ สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้ากำลังประจวบ พระพุทธเจ้าทรงได้ยินคำสนทนา
ท่านก็ตรัสบอกพระอานนท์ว่าให้เค้าเข้ามาได้ เราจะแสดงธรรมแก่เขา

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราทั้งหลายเอาความสุขในการบริโภค
การพักผ่อน การเล่น การดื่ม สรวลเสเฮฮา ท่านให้เราเอาความสุข
ในการทำความดี “ยิ่งเราทำ...เรานั้นย่อมมีความสุข ยิ่งเราเสียสละ...เราก็มี
ความสุข ยิ่งเรารักษาศีลได้...เราก็มีความสุข”



ความสุขที่แท้จริงนั้นให้ทุก ๆ ท่านทุกคนเข้าใจ...

ความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ใจสงบ ถ้าใจสงบแล้วปัญหาทุกอย่าง
มันก็หมดไป “ถ้าเราเป็นคนรวยถ้าใจไม่สงบเราก็เป็นทุกข์ ถ้าเราเป็นคนจน
ถ้าใจไม่สงบเราก็เป็นทุกข์ ร่างกายแข็งแรงหรือร่างกายเจ็บป่วย หรือจะเป็น
อะไรก็แล้วแต่นะ ถ้าใจสงบทุกคนเข้าถึงความดับทุกข์ได้หมด...”

ความสงบนี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ พระพุทธเจ้าท่านถึงตรัส
เป็นพุทธภาษิตไว้ว่า “นัตถิ สันติ ปรมัง สุขัง ความสุขอันใด
จะเปรียบเสมือนความสุขนั้นหาไม่มี”

การที่เราจะมีความสุขสงบนั้น เราต้องมีสติ มีสัมปชัญญะ ถ้าเรามีสติ
มีสัมปชัญญะนั้นใจของเรามันจะสงบ



คนเราต้องมีเครื่องอยู่เพื่อให้ใจสงบ...

อย่างเราทำงาน ใจของเราอยู่กับงาน สติสัมปชัญญะเราอยู่กับงาน ใจของเราก็สงบ แต่ถ้าเราทำงานไปคิดไปอย่างนี้ ใจของเราก็ไม่ค่อยจะสงบ เพราะใจส่วนหนึ่งเราอยู่กับงาน ใจอีกส่วนหนึ่งก็คิดเรื่องอดีตเรื่องอนาคต หรือคิดเรื่องอะไรเรื่อยเปื่อยนะ นี่แสดงถึงว่าใจของเราไม่อยู่กับการทำงาน ร้อยเปอร์เซ็นต์ เราแบ่งปันใจเราไปที่อื่นนั่นหมายถึงสติสัมปชัญญะเราไม่สมบูรณ์ เราทำอะไรนะความคิดมันถึงแทรกให้เรา เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราไม่สงบ “ความทุกข์ที่มันเผาเราในชีวิตประจำวันก็คือใจไม่สงบ...”

นี่เรามาปฏิบัติธรรม เราจะมาฝึกสติฝึกสัมปชัญญะ มาเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือให้ใจสงบอยู่กับอิริยาบถ อยู่กับเวทนา อยู่กับจิต อยู่กับธรรม “คำว่าอยู่ในที่นี้หมายถึงไม่ได้ไปที่ไหนนะ...”



อย่างเราเดินนี้ก็ให้ใจอยู่กับเดินนะ ถ้าเราไปคิดเรื่องอื่นนี่ก็แสดงว่าเราไม่ได้อยู่กับกายของเราร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าเวทนาเกิดขึ้นที่กายของเรา มันจะเป็นสุขเป็นทุกข์หรือว่าเฉย ๆ พระพุทธเจ้าท่านก็ให้เราอยู่กับเวทนานั้น ไม่ต้องไปคิดอะไร กายก็ให้มันเป็นกาย เวทนาทำให้เป็นเวทนา จิตก็ให้มันเป็นจิต ให้ใจของเรามันสงบ “คนเราไม่ตายมันก็คิดโน้นคิดนี้ ถ้าไม่คิดนั้นแสดงว่าเราตาย...”

ให้เรารู้จักสภาพของใจของจิตว่ามันเป็นอย่างนี้เอง...

เราพยายามมีสติสัมปชัญญะไว้ สัมผัสกับร้อนกับหนาวมันก็รู้ สัมผัสกับความสุขความทุกข์มันก็รู้ รู้แล้วก็ให้มันแล้วไป ให้เราพยายามมีสติสัมปชัญญะ พยายามอย่าไปปรุงแต่ง ให้ใจของเรามันสงบ สงบเต็มที่ เต็มร้อย ให้ใจของเรามันอยู่กับธรรมะ อยู่กับธรรมชาติ มันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา



ลมหายใจเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายแล้วก็ออกไป อาหารใหม่บริโภคเข้าไปอาหารเก่าก็ถ่ายเทออกไป มันหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมะเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

เดี๋ยวก็เดิน เดี่ยวก็นั่ง เดี่ยวก็นอน เดี่ยวก็ตื่น ทุกอย่างมันเปลี่ยนแปลงไปอยู่อย่างนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชาย มันมีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมชาติ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนั้นมันถึงมี” เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ทุกอย่างนั้นไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา เป็นสิ่งชั่วคราวเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันเป็นธรรมชาติอย่างนี้

เราพยายามถอนสมมติออกจากใจของเรา...

ว่าเราเป็นผู้หญิงผู้ชาย เป็นเด็ก เป็นหนุ่ม เป็นสาว เป็นคนใหญ่ หรือเป็นผู้เฒ่าชรา ทุกอย่างนั้นไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เปรียบเสมือนนิมิตที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปอย่างนี้นะ ไม่ควรเข้าไปยึดมันถ้อมมัน

คนเราถ้าไปคิดเรื่องอดีตอย่างนี้ กรรมเก่านั้นก็ย่อมสนับสนุนเค้าเรียกว่า “กรรมตามทัน” คือความคิด กรรมเก่านั้นมันสนับสนุนนะ

สิ่งที่เป็นอดีตพระพุทธเจ้าท่านถึงไม่ให้เราคิด สิ่งที่เป็นอนาคต ก็ไม่ต้องเอามาคิด เอาปัจจุบันให้ดีที่สุด ให้มีสติสัมปชัญญะ ปัจจุบันนี้ ให้เรามีสติสัมปชัญญะร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะปัจจุบันนี้แหละคือต่อไป ที่จะเป็นอดีต ปัจจุบันนี้แหละคืออนาคตที่จะเคลื่อนไปหมุนไป คือความสุข คือความดับทุกข์

คนเรานะจะต้องเข้าถึงสวรรค์ถึงนิพพานตั้งแต่ยังไม่ตายไปเรื่อย ๆ เพราะถ้าเรารอวันตาย ถึงจะเข้าถึงสวรรค์ถึงพระนิพพานนั้นมันไกลเกิน เป็นการปฏิบัติไม่ถูกต้อง

นี่เรามาปฏิบัติพระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติอย่างนี้ พยายามทำ ทุก ๆ คน ใครมีโทรศัพท์ก็เก็บไว้ก่อนเนอะ ใครมีเรื่องมีธุระอะไร ก็เอาไว้ก่อน คนเราไปทำงานกันคนละทิศละทางเห็นหน้าเห็นตากัน อยากพูดอยากคุยกันก็เอาไว้ก่อน ให้เข้าหาสนามภาคปฏิบัติ ให้สงบ ให้วิเวก เป็นตัวธรรมชาติ เป็นธรรมชาติ มีสติสัมปชัญญะให้สมบูรณ์ มีความสุขในการประพฤติการปฏิบัติธรรม



ในระยะ ๕ วันนี้เราจะมีความสุขในการปฏิบัติธรรม เหนื่อยก็ขำมัน
ลำบากก็ขำมัน เราจะเอาชีวิตนี้มอบกายถวายการทำความคิด เพื่อบูชา
พระพุทธเจ้า เพื่อบูชาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เราจะได้มอบบุญ
มอบกุศลให้พ่อแม่ ญาติพี่น้อง บรรพบุรุษ เจ้ากรรมนายเวรที่ได้ประมาท
พลาดพลั้งลงไป

และขออนุโมทนากับท่าน กต.ทุกคนที่มาร่วมประพาสปฏิบัติธรรม
ตลอดถึงข้าราชการ พ่อค้า ประชาชนที่มาร่วมประพาสปฏิบัติธรรม

ด้วยอำนาจของพระพุทธเจ้า ของพระธรรม ของพระอริยสงฆ์
ขออำนวยการอวยพรให้ท่านทั้งหลายจงเข้าถึงความสุข ความสงบ
ความดับทุกข์คือมรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...



พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์พ่อแม่ครูอาจารย์
เมตตานำมาบรรยายให้แก่บุคลากรจากสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง
ที่ได้มาปฏิบัติธรรมเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

Prod. Pontano.