



หลวงพ่อกันนา สุภาโม

# ใจดี ใจสบาย

Delivery

เราจะประพฤติปฏิบัติตัวอย่างไร  
ดีใจให้ตัวเองและคนอื่นมีความสุขทุกวี่วัน

# เราจะประพฤติปฏิบัติตัวอย่างไร ถึงจะให้ตัวเองและคนอื่นไม่มีความทุกข์



โอกาสต่อไปจะได้ต้อนรับเอาพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาพูด มาบรรยายให้ท่านทั้งหลายที่เป็นคุณพ่อคุณแม่ เป็นผู้นำ "เราจะประพฤติปฏิบัติตัวอย่างไรถึงจะให้ตัวเองไม่มีความทุกข์ ให้คนอื่นไม่มีความทุกข์...?"

ผู้นำเป็นตัวอย่างอย่างพระพุทธรเจ้า ท่านเป็นผู้บริสุทธิ์ คุณความกรุณาธิคุณ ปัญญาบริสุทธิ์ คุณท่านเป็นครูผู้สอนของเหล่าเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย ตลอดจนถึงภพภูมิต่าง ๆ ท่านเป็นตัวอย่างทั้งทางกาย ทั้งทางวาจา และทางจิตใจ ท่านประสูติ ตรัสรู้ขึ้นมาเพื่อเป็นผู้เสียสละ เพื่อเป็นผู้ให้ เพื่อไม่ต้องการสิ่งตอบแทน ท่านเป็นผู้ที่กรุณาสงสารทุก ๆ คน ตลอดสรรพสัตว์นะ ไม่ว่าท่านผู้นั้นจะเป็นคนดีหรือคนไม่ดีก็เมตตาสงสารหมด



ท่านเป็นผู้ที่มีปัญญาที่แท้จริง ว่าทำอย่างนี้ผลได้รับคือความสุข คือความดับทุกข์ ทำอย่างนั้นผลได้รับคือความทุกข์ ความยากลำบาก ทั้งตนเองและบุคคลอื่น



พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกท่านทุกคนมาปฏิบัติที่ใจของตัวเอง ที่คำพูดของตัวเอง การกระทำของตัวเอง เหมือนพระพุทธเจ้าท่านพาเรา ประพฤติปฏิบัติ เพราะทุก ๆ คนนั้นมันเหมือนกันหมดนะ ทำดีก็ยอมได้ดี ทำไม่ดีก็ยอมได้ไม่ดี ทำอย่างไรได้อย่างนั้น

ประการแรกที่เราจะคิด ที่เราจะทำ ที่เราจะพูดนี้ เราพากันมาสมาทาน เดินตามรอยของพระพุทธเจ้า





เราทุกท่านทุกคนถือว่าชีวิตนี้เป็นชีวิตที่ประเสริฐ เป็นชีวิตที่เกิดมา เพื่อสร้างคุณธรรมเพื่อสร้างบารมี เอาแบบอย่างเอาเยี่ยงอย่างของพระพุทธเจ้า ธรรมทั้งหลายเราไม่ต้องไปคิดมาก ไม่ต้องไปค้นคว้ามาก เพราะว่าพระพุทธเจ้า ท่านบอกเราสอนเราตรัสไว้ดีแล้ว เพียงแต่ทำตามปฏิบัติตาม



คนเราทุกท่านทุกคนที่มีปัญหานี้เพราะเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง เอาตัวเอง เป็นใหญ่ เอาตัวเองเป็นประธาน ไม่ได้เอาธรรมะ ไม่ได้เอาความถูกต้อง ไม่ได้เอาความดีเป็นที่ตั้ง พวกกันไปคิดไปเข้าใจว่าถ้าเราปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า ปฏิบัติตามธรรมะนะมันเป็นเรื่องยาก เรื่องลำบาก มันเป็นการลิดรอนสิทธิ ความสุขความดับทุกข์ของตัวเอง เราไม่ใช่พระพุทธเจ้า เราไม่ใช่พระอรหันต์



เราจะปฏิบัติอย่างนั้นได้อย่างไร เรามีความเข้าใจอย่างนี้ เรามีความคิดอย่างนี้ เราเลยเอาตัวเองเป็นใหญ่ เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง สร้างอตฺตา สร้างตัวตนขึ้น

ธรรมะของพระพุทธเจ้า นั่น ธรรมใดเป็นไปเพื่อความอยากใหญ่ เป็นไปเพื่อตัวเพื่อตนนั้น ไม่ใช่พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ความดับทุกข์ มีแต่จะเพิ่มความทุกข์ มีแต่จะเพิ่มปัญหา

พระพุทธเจ้าท่านไม่มีตัวไม่มีตนนะ พระอรหันต์ท่านไม่มีตัวไม่มีตนนะ ท่านถึงไม่มีทุกข์นะ ที่ไหนมีตัวมีตนนั้นที่นั่นมีทุกข์ทั้งนั้นเลย

ชีวิตของเราเป็นของประเสริฐนะ การเกิดมาเป็นมนุษย์นี่มันเป็นเรื่องน่ายก เป็นโอกาสที่เราจะได้สร้างงามดี สร้างบารมี



พระพุทธเจ้าถึงให้เราเข้าใจ ตั้งใจ... เพราะสิ่งที่ให้พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เป็นพระพุทธเจ้านั้นคือธรรมะ สิ่งที่จะให้ประชาชนที่เป็นหญิงเป็นชายเป็นคน เล็กเป็นผู้ใหญ่ ที่จะเข้าถึงธรรมะหรือเข้าถึงความดับทุกข์ที่แท้จริงนั้นคือธรรมะ

การปฏิบัติธรรมะให้แน่นเข้าที่จิตที่ใจ เพื่อจะได้ละความหลง ละความโลภ ละความโกรธนะ โดยเอาการเสียสละ...

ทุก ๆ ท่านนั้นต้องเสียสละ ให้ระลึกในใจว่าชาตินี้เราเกิดมาเพื่อ เสียสละ เพื่อความดี ปฏิบัติธรรม

เราทุกท่านทุกคนนั้นจะทำอะไรก็หวังผลประโยชน์ตอบแทน ว่าทำอย่างนั้นจะได้รับผลอย่างนั้น ทำอย่างนี้จะได้รับผลอย่างนี้

**พระทุกขเจ้าในเราสังขละ ในทานไม่**

**ในทานจึงไม่พอกังมารภมาตอีก**

ศีลนั้นคืออะไร...? ศีลนั้นได้แก่ความไม่หลง ไม่โลภ ไม่โกรธ ศีลนั้นคือ ความบริสุทธิ์นะ เป็นทางสายกลาง เป็นเครื่องมือเป็นอุปกรณ์ที่ให้เราทุกคนได้ ปฏิบัติเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ เข้าถึงความดับไม่เหลือแห่งอตตัตถัตตน



## นั่นทำไมก็ดี นันไม่ตัวที่เจตนา...

ศีลส่วนใหญ่ถ้าเราไม่ตั้งใจไม่เจตนา นั่นถือว่าไม่ผิด ถ้าเราสงสัยอยู่แล้ว ก็ยังทำอยู่อย่างนี้ ถือว่าผิด เจตนาของเรายังมีความหลง มีความโลภแอบแฝง อยู่แล้วฝืนกระทำลงไป

**การประพฤติการปฏิบัติของเราถึงนั้นลงไม้ก็ดี ไม่ได้มันเพื่อโลกธรรม**

**โลกธรรม ได้แก่ ลาก ข๗ สรรเสริญ**



เน้นมาเพื่อจิตเพื่อใจเพื่อคุณธรรมที่แท้จริง คนอื่นจะรู้จะเห็นไม่เกี่ยวนะ พระพุทธเจ้าท่านให้เน้นลงมาที่ใจเรา พยายามให้ใจเรามีพุทธะ มีพุทธโอ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ทำอะไรบริสุทธิ์ออกจากจิตจากใจ มีความเชื่อมั่น ในความดี ไม่เอาใครเป็นที่ตั้งนอกจากพระพุทธเจ้า เน้นความบริสุทธิ์ ทางจิตทางใจ

ผู้มีศีลคือผู้ที่ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงนะ เป็นผู้ที่ตั้งมั่นในความดี เป็นผู้ที่มีความสุข เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ

ผู้ไม่มีตัวไม่มีตนอย่างนี้มันดีมาก มันประเสริฐมาก อยู่ที่ไหนก็สบาย อยู่ที่บ้านก็สบาย อยู่ที่ทำงานก็สบาย อยู่ที่ไหนก็สบาย มีแต่ความสุข มีแต่ความดับทุกข์นะ ไม่มีอะไรที่จะเป็นพิษเป็นภัย

ศีลน้ำพาให้เราเข้าถึงสวรรค์ เข้าถึงพระนิพพานในปัจจุบันเดี๋ยวนี้ ขณะนี้ที่เรายังไม่หมด ลมหายใจเข้าก็เข้าถึงสวรรค์เข้าถึงพระนิพพานที่แท้จริงได้ ด้วยการเป็นผู้ที่มีศีล ถ้าเรารักษาศีลเพื่อสวรรค์เพื่อนิพพานนั้นมันก็ยังไม่ถูกนะ เพราะเราต้องการผลต้องการประโยชน์ เรารักษาศีลเพื่อเสียสละ เพื่อละการเห็นแก่ตัว เพื่อไม่มีตัวไม่มีตนนั้น การรักษาศีลการปฏิบัติของเรา ถึงจะไม่มีโทษ

คนเรานะมันมีความเห็นแก่ตัว คิดว่าถ้าเรารักษาศีล เราปฏิบัติธรรม เราจะถูกคนอื่นเอาไรต์เอาเปรี๊ยะ การดำเนินชีวิตดำรงชีวิตของเรา มันก็จะไม่สะดวกสบาย นั่นคือความเห็นผิด คือการเข้าใจผิด





ในโลกนี้เราก็ต้องการคนมีศิลปะ คนอื่นเค้าก็ต้องการคนมีศิลปะ บ้านเมืองสังคมเค้ามีกฎหมาย มีระเบียบมีวินัยทางสังคม เค้าก็ต้องการให้คนมีศิลปะ



สิ่งที่สำคัญนั้นให้เราตั้งอกตั้งใจทำใจดีใจสบายใจไม่มีทุกข์ให้ได้ เมื่อเราใจดีใจสบายแล้วทุกอย่างนั้นนะมีแต่คุณ ถ้าเราใจไม่ดีใจไม่สบายแล้วเรายังไม่ตายมันก็ตกรรททั้งเป็น มันเครียด มันมีทุกข์ ทุกข์ทั้งกายทุกข์ทั้งใจ สารพัดทุกข์เลย สงบก็ไม่สงบ ฟุ้งซ่านไปหมดนะ สติสัมปชัญญะไม่มี



เพราะความโลภความโกรธความหลงของเรามันทำให้จิตใจของเรา  
กระจุยกระจาย

เรามาคำนวณดูเรามาคิดดูนะ พระโสดาบันท่านเป็นคนไม่มีทรัพย์  
ไม่มีสมบัติ ท่านก็มีความสุขมีความสุขดับทุกข์มากกว่าสามัญชนที่ยังโลก ยังโกรธ  
ยังหลง ในพระวินัยของพระพุทธเจ้าท่านยังบัญญัติไว้เลยว่า  
ไม่ให้ไปภิกขาจารบิณฑบาตกับพระโสดาบันที่เค้ายากจน ถ้าไปบิณฑบาตแล้ว  
เค้ามีสิ่งของชิ้นหนึ่งเล็กน้อยเค้าก็ทำบุญตักบาตรหมด มันเป็นการเบียดเบียน  
เค้า เพราะผู้ที่ตั้งมั่นในธรรมนั้นคิดตั้งแต่จะเป็นผู้ให้ จะเป็นผู้ที่เสียสละ



เรามาย้อนดูชีวิตของเรา ปฏิบัติของเรา ว่าเรามีพื้นฐานเป็นอย่างไร สิ่งไหนมันจะต้องเปลี่ยนแปลง แก้ไข หรือจะเพิ่มเติมให้ดียิ่ง ๆ เพื่อความเจริญ เพื่อความงอกงาม ความถูกต้อง ในชีวิตที่ประเสริฐที่เราได้เกิดมา

ทุกคนนั้นมีอายุจำกัดนะ ไม่เกินร้อยปีส่วนใหญ่ก็ต้องจากโลกนี้ไป "ควร...สมควร" ที่จะต้องมาสร้างประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ด้วยความเสียสละ ด้วยความไม่ประมาท

เราเป็นผู้ที่มีศีลตัวเราก้เคารพในตัวเรา คนอื่นก็เคารพในตัวเรา ทุกอย่างมันก็ดีหมดนะ พุดอะไรคนอื่นเค้าก็เชื่อฟัง ไม่ต้องไปเคียด ไม่ต้องไปทุกข์กับลูกน้องห้องบริวาร เพราะทุกท่านทุกคนนั้นยอมเคารพในศีลในความดี

เราเป็นพหูสูต เป็นผู้ฉลาดในหน้าที่ในการงาน เราเป็นผู้ที่ฉลาดในเรื่องศีลเรื่องธรรม เรื่องที่ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง เรื่องที่ไม่มีตัวไม่มีตน ทุกอย่างมันจะดำเนินไปในทางที่ดี ความเป็นพระของเราทุก ๆ คน ทุก ๆ ท่านนะมันจะเกิดขึ้นมีขึ้นเองโดยธรรมชาติ เพราะความเป็นพระนั้น ไม่ได้อยู่ในรูปแบบ ไม่ได้อยู่ที่การแต่งตั้ง มันเกิดที่เรามีศีล เราไม่มีความโลภ ความโกรธความหลงที่ไม่มีตัวไม่มีตน



เป็นพระแต่ตั้งนี้มันก็เครียด เป็นเณรแต่ตั้งนี้มันก็เครียด  
เป็นผู้ปฏิบัติธรรมแต่ตั้งนี้มันก็เครียดนะ สิ่งที่ไม่เครียดก็คือการเสียสละ  
คือการมีศีล คือการรักษาศีล

ทำไมมันถึงไม่เครียด...? เพราะเราไม่มีตัวไม่มีตนมันจะเครียดได้อย่างไร

เค้าว่าเราเป็นผู้นำเราก็ก่เครียดแล้ว เพราะตัวตนเรามันมาก  
เค้าว่าเราเป็นพ่อเป็นแม่เราก็ก่เครียดแล้วเพราะเราแบกความเป็นพ่อเป็นแม่  
เค้าว่าเราเป็น ดร. เป็นตำแหน่งใหญ่ ๆ มีแต่เครียดนะ สิ่งที่จะไม่เครียดก็คือ  
เรามีศีลนี้แหละ ศีลนี้คือความงามเบื้องต้นในการดำเนินชีวิตของเรา  
ความงามนี้ไม่ใช่หน้าตาสวย ไม่ใช่แต่งตัวสวย ความงามนี้คืองามที่ใจที่มีศีล  
การกระทำที่มีศีล วาจาที่มีศีล คือความงามที่แท้จริง





คนเรานั้นยังมีศีลเราก็ไม่มีเรื่องไม่มีราวกับใคร ไม่เอาดีเอาชั่วกับใครนะ  
เราแก้ที่ตัวเอง แต่ผลกระทำเราเป็นปุชณียบุคคล เป็นตัวอย่างเป็นแบบอย่าง  
กับคนอื่น ปุชณียบุคคลเป็นสิ่งที่เป็นมงคล ผู้ที่ได้พบเห็นเกิดบุญเกิดกุศลนะ  
สิ่งที่ดี ๆ นะมันเป็นมงคล





## ถ้าเรามีศีล สมาธิของเรามันก็มีนะ

สมาธิคือความสุข คือความดับทุกข์ คือสติ คือสัมปชัญญะในปัจจุบัน เราจะอยู่ที่ไหนก็มีความสุข มีความดับทุกข์ในปัจจุบัน ปกติใจของเราทุกคนนะ มันร้อน มันฟุ้ง มันไม่สงบ มันไม่มีความสุขในปัจจุบัน มันตกนรกทั้งเป็นในปัจจุบันนะ สมาธิตัวความสงบ ตัวความเย็น ตัวที่ดับไม่เหลือ ถ้ามันเข้าเกินไป มันก็ไม่ใช่ มันเร็วเกินไปก็ไม่ใช่ ปัจจุบันถ้าเรามีตัวมีตนก็ไม่ใช่

การมีสมาธิต้องให้ปราศจากนิวรณ์ ไม่มีความโลภความโกรธความหลง ในปัจจุบัน ไม่มีสมมติ ไม่มีบัญญัตินะ



พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเพราะสิ่งนี้มีสิ่งนี้ก็ถึงมี ถ้าสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้ก็ไม่มี  
ทุกอย่างมันไม่มีตัวไม่มีตนนะ มีแต่สติมีแต่สัมปชัญญะ ไม่มี ความปรุ้งแต่งที่ให้  
ตัวเองมีทุกข์ เป็นทุกข์

การฝึกสมาธิของเราในชีวิตประจำวันนี่ถึงเป็นสิ่งจำเป็น  
เป็นสิ่งสำคัญ ทำงานก็ให้มีความสุขในการทำงาน ทำงานเพื่อเสียสละ  
เพื่อไม่หวังผลตอบแทน เพื่อไม่มีตัวไม่มีตน เราจะได้ทั้งความสุขความดับทุกข์  
ได้ทั้งเงินทั้งสตางค์ทรัพย์สินสมบัติต่าง ๆ โดยที่ไม่มีทุกข์อะไร เพราะเรา  
ไม่ต้องการผลประโยชน์อะไร เราเสียสละ ก็ชื่อว่าเราเป็นสุปฏิปันโนผู้ที่ปฏิบัติ  
ปฏิบัติตรงต่อศีลต่อธรรม ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ ปฏิบัติสมควรเพื่อกราบไหว้  
ตนเองหรือบุคคลอื่นที่จะกราบไหว้ ชีวิตในประจำวันของเราจึงเป็น  
ปุชณียบุคคลที่เดินได้อยู่ทุกหนทุกแห่ง เราไม่ต้องไปแข่งกับใคร  
เราไม่ต้องไปเลื่อยแก้วใคร เราแข่งกับตัวเองนี่แหละ เราปฏิบัติตัวเองนี่แหละ  
ทุกอย่างมันก็จะดีเอง



เรามีความสุขกับการทำงาน เรามีความสุขกับการหายใจเข้าหายใจออก ให้มันสบาย เราทำงานไปก็มีความสุขกับการทำงาน ทำงานห้านาทีสิบนาทีหรือแล้วแต่ที่เราคิดได้เราก็กลับมาหายใจเข้าสบายออกสบาย เพื่อฝึกจิตใจ เป็นปฏิบัติความดี เป็นศีลเป็นธรรม เป็นคุณธรรม เราจะได้เป็นคุณพ่อคุณแม่ทั้งกายทั้งใจ เราจะได้เป็นผู้นำทั้งกายทั้งใจ เป็นผู้ปฏิบัติที่ไม่หวังอะไรตอบแทน ความสุขความดับทุกข์ของเรามันก็จะขำนิขำนานูไปเรื่อย ๆ นะ เราเกษียณงานเกษียณการไปเราก็มีความสุขมีความสุขดับทุกข์ต่อไปเรื่อย ๆ



เราฝึกจิตใจให้ตั้งมั่นในศีล ให้หนักแน่นในศีล หนักแน่นในสมาธิ ตั้งมั่นในสมาธิ ความเป็นพ่อเป็นแม่เป็นผู้นำของเราเนี่ยมันถึงจะได้เกิดประโยชน์ เราจะไม่ได้กลัวอุปสรรค ไม่ได้กลัวปัญหา เพราะอุปสรรคนั้นไม่มี ถ้าเราไม่มีอัตรตา ถ้าเราไม่มีตัวไม่มีตน ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันจะเดินไปก้าวไปด้วยศีลด้วยธรรมด้วยคุณธรรม ชีวิตของเราก็ถือว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นผู้ที่มีคุณธรรม เป็นผู้ที่มีจิตใจสูง จิตใจไม่ตกต่ำ

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ณ โอกาสนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา ขอหยุดไว้เพียงแค่นี้

ด้วยบริสุทธิคุณ กรุณาธิคุณ ปัญญาบริสุทธิคุณ ขอให้ทุกท่านทุกคนได้เข้าถึงมรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...





พระธรรมดําสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์หลวงพ่ออภันณา สุวภาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย

ให้แก่คณะผู้บริหารจากบริษัทบางจากมีโทรลิ่งม จำกัด (มหาชน)

และข้าราชการจากสำนักงานการตรวจเงินแผ่นดิน (สทง.)

ในวันที่ ๗ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๗

ณ วัดป่าพุทธทศวรรษาราม ต.วังน้ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา





ପଦ... ପଦନାମ.