



หลวงพ่ออภัยภูธร สุภาโม

ใจดี ใจสบาย

Delivery

การสร้าง “มารมี...”



“นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส”

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

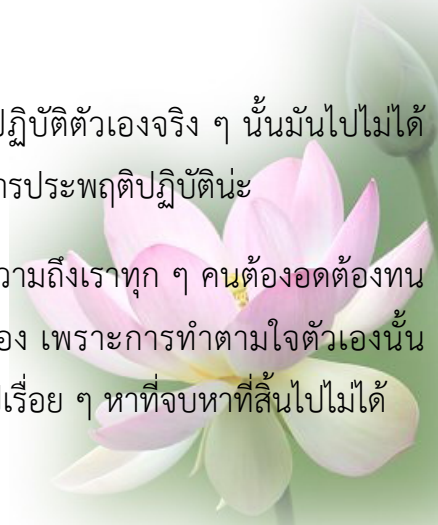
การสร้างมารมี...

เราทุก ๆ คนนะมันสั่งสมความเคยชินมานาน มันติด มันยึด มันหลงจนแก่ตัวเองไม่ได้ สิ่งที่จะแก้ไขเราได้ที่ตัวของเราเอง เป็นผู้ที่เห็นภัยเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสาร ถ้าเราไม่แก้ตัวเราเอง ใคร ๆ ก็มาแก้ไขเราไม่ได้ เพราะการประพฤติกการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเรานี้ เราทุกคนต้องแก้เองปฏิบัติเอง

การแก้ไขนั้นมันย่อมยากมันย่อมลำบาก มันต้องเหน็ด มันต้องเหนื่อย มันต้องเอาใจใส่รับผิดชอบ ต้องตั้งใจ ต้องสมาทาน ต้องใจเข้มแข็ง ปฏิปทาการกระทำของเรามันต้องทำทุก ๆ วัน อย่างสม่ำเสมอจนกว่าเราจะเปลี่ยนแปลงตัวของเราเองได้ ไม่ใช่เราจะทำได้ในวันเดียว ต้องอาศัยการประพฤติกการปฏิบัติหลายวันหลายคืน หลายเดือนหลายปี

ถ้าเราทุกคนไม่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติตัวเองจริง ๆ นั้นมันไปไม่ได้จริง ๆ ต้องอาศัยกำลัง อาศัยฝึกขังในการประพฤติปฏิบัตินะ

คำว่า “บารมี บารมี” นี้ หมายความว่าเราทุก ๆ คนต้องอดต้องทน ขัดใจตัวเอง ฝืนใจตัวเอง ไม่ตามใจตัวเอง เพราะการทำตามใจตัวเองนั้น มีแต่จะเติมเชื้อไฟ เติมน้ำมัน เติมเพลิงไปเรื่อย ๆ หาที่จบหาที่สิ้นไปไม่ได้



ในชีวิตประจำวันเราทุก ๆ คนนะ... เราทุกคนต้องมาแก้ที่จิตที่ใจ มาแก้ที่คำพูด มาแก้ที่การกระทำ พยายามมีสติมีสัมปชัญญะ อดเอาทนเอา รับผิดชอบในความดี

เราต้องอาศัยตัวเองนี่แหละเป็นผู้ปฏิบัตินะ...

เราเกิดมานี้เราก็เป็นคนอ่อนแอ อาศัยพ่อแม่เลี้ยง ทั้งน้ำนมทั้งข้าว พร้อมปัจจัย ๔ ต่าง ๆ นะ “ความอ่อนแอของเรามันยังมีอยู่...”

พระพุทธเจ้าท่านให้เราสู้ชีวิต สู้อดสู้ทน เพื่อจะได้สร้างบารมี

เราทุกคนต้องพึ่งความดี พึ่งการเสียสละ พึ่งศีล พึ่งธรรม พึ่งการกระทำ พึ่งการปฏิบัติของเรา

เราไปมีความอยากมีความต้องการมีความปรารถนานั้น เราก็ไม่สามารถที่จะมีสิ่งนั้นได้ตามปรารถนานะ นอกจากเราทุก ๆ คน จะต้องพึ่งประเพณีปฏิบัติ ด้วยลำแข้ง ด้วยปีกแข้งของตัวเอง

คนเรานะเหนื่อยกายไม่เป็นไรขอให้ใจสู้ ลำบากใจไม่เป็นไร ขอให้ใจไม่ลำบากนะ...

มันจะผอมก็ช่างมัน มันจะดำก็ช่างมัน เหน็ดเหนื่อยยากลำบาก ก็ช่างมัน มันก็ต้องอดต้องทนนะ เพื่อแลกกับความดี แลกกับคุณธรรม ที่จะเกิดในจิตในใจของเรา “เราทุกคนก็จะได้ทั้งทรัพย์ได้ทั้งอริยทรัพย์...”



เราพยายามสำรวจตรวจตราตัวเองว่า เรามันมีความอ่อนแอในสิ่งไหน ต้องปรับตัวเองเข้าหาธรรมวินัยนะ

ทุก ๆ คนต้องปฏิบัติได้ ทุกคนต้องทำได้ถ้าตั้งใจประพฤติปฏิบัตินะ

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราทุกคนติดความคิดของตัวเอง ติดอารมณ์ของตัวเอง ใจของเราเนี่ยมันต้องอยู่ในความเพลिनตั้งอยู่ในความประมาท มันผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อย ต้องตั้งใจ ตัดกิเลสของเราให้ได้

ธรรมะไม่ใช่สิ่งที่อ่อนหวาน ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ขอร้อง เป็นสิ่งที่ต้องประพฤติปฏิบัตินะ ทุกอย่างเนี่ยมันยอมเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนี้มันถึงมีมันเป็นอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ทุกคนท้อใจ ถ้าเราท้อใจนั้นแสดงว่าเราติดในอัตตา ติดในตัวตน ติดในความสุขทางเนื้อทางหนังนะ แสดงว่าสติสัมปชัญญะเรามันมีน้อยหรือว่ามีไม่ มันติดในตัวตนมากมันถึงเกิดความท้อใจ

พยายามมีสติสัมปชัญญะ... พยายามมีสติให้มันเร็วให้มันไว อย่าให้ความท้อใจมันมาเกิดที่เรา



เราอย่าเอาใจของเราเป็นหลัก อย่าเอาใจของเราตัดสิน

ให้เราทิ้งมันไปเลยคำว่าเรา คำว่าของ ๆ เรา คำว่าความเห็น
ของเรานะ อย่าเป็นผู้มีอดีต เป็นผู้มีอนาคต พยายามทำสติสัมปชัญญะ
ให้มันดีให้มันสมบูรณ์

การประพฤติกการปฏิบัติของเรานะคือปัญหาเฉพาะหน้า
ไม่ใช่ที่โน่นที่นี้ มันคือปัญหาเฉพาะหน้านะ เพราะความเป็นพระมันอยู่ที่ใจ
ของทุก ๆ คน มันไม่ได้อยู่ที่อดีตไม่ได้อยู่ที่อนาคต มันไม่ได้อยู่ที่พระเจ้า
พระสงฆ์หรือไม่ได้อยู่ที่ฆราวาสญาติโยม มันอยู่ที่การมีสติสัมปชัญญะ
อยู่ที่ใจสงบ ใจที่มีศีลมีธรรม ใจรู้จักสังขารว่าเราต้องประพฤติกการปฏิบัติ
ของเราเองให้ได้

ฝึกไว้ปฏิบัติไว้... ฝึกหายใจเข้าให้มันสบาย หายใจออก
ให้มันสบาย ควบคุมความคิดของเรา สิ่งไหนมันตีมันถึงคิด สิ่งไหนไม่ดี
เราก็ไม่ต้องคิด หรือสิ่งที่มันตีมันคิดมากเกินไปเราก็ไม่คิด เพราะขั้นที่ ๕
ของเรานี้คือความปรุ้งแต่ง เรามีหน้าที่ของเค้าปรุ้งแต่งนะ ถ้าเราไม่มี
สติสัมปชัญญะยับยั้งเค้าไว้ เค้าก็ปรุ้งแต่งของเค้าทั้งวันนะ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราควบคุมตัวเองด้วยการฝึกหายใจเข้าสบาย
ออกสบาย หรือพยายามดึงใจของเรามาอยู่กับหน้าที่การงาน
เอาใจมาอยู่กับการทำงาน อย่าให้มันว่างงาน ถ้าว่างงานแล้วมันจะคิด
เรื่อยเปื่อยของมันไป



ทำงานให้มีความสุข มีความสุขกับการทำงาน มีสติสัมปชัญญะ
กับการทำงาน

คนเรานี้แหละ ถ้ามันไม่มีความสุขนี้แหละมันทุกข์นะมันเครียดนะ
มันตกนรกทั้งเป็นนะ

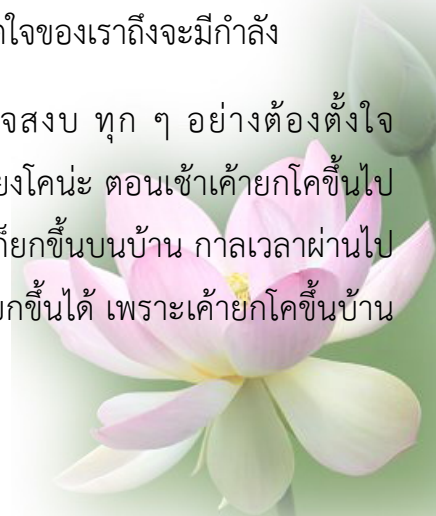
ปัญหาเฉพาะหน้าเรายังทำไม่ได้ เราก็ก็นึกปัญหาอนาคตไม่ได้
เราต้องทำใจดีใจสบายทำใจไม่ให้มีทุกข์ให้ได้ในปัจจุบัน

ปัญหาทุกอย่างมันอยู่ที่ใจของเราล่ะ เราจะหนีไปไหนทำอะไร
มันก็ต้องเป็นทุกข์นะ

เราต้องปฏิบัติให้ได้แก้ไขได้ในปัจจุบัน...

เราพยายามอยู่กับสิ่งภายนอกที่มันเป็นการเป็นงานที่มัน
ไม่เป็นบาปเป็นกรรม เราค่อยประคองเราเข้ามาหาสมาธิ ค่อยประคอง
มาฝึกอานาปานสติ ฝึกหายใจเข้าสบายออกสบาย เพื่อเราจะได้อยู่กับ
ตัวเองได้ เพื่อเราจะได้มีสติมีสัมปชัญญะ จิตใจของเราถึงจะมีกำลัง

ฝึกทำสมาธิ ฝึกเข้าสมาธิ ฝึกใจสงบ ทุก ๆ อย่างต้องตั้งใจ
ทุก ๆ อย่างต้องฝึก เหมือนบุรุษคนหนึ่งเลี้ยงโค่นะ ตอนเช้าเค้ายกโคขึ้นไป
บนบ้าน กลางวันก็ยกขึ้นบนบ้าน กลางคืนก็ยกขึ้นบนบ้าน กาลเวลาผ่านไป
โคน้ำหนักขึ้นเป็นร้อยสองร้อยกิโลเค้าก็ยังยกขึ้นได้ เพราะเค้ายกโคขึ้นบ้าน
เค้าทุกวัน



คนเรามันต้องอาศัยการฝึกการปฏิบัตินะ...

เราไม่เคยนั่งสมาธินาน ๆ นะเราก็ปวดแข้งปวดขา เมื่อเราทำไปทุกวัน ๆ เรามีความสุขในการกระทำ มีความสุขในการปฏิบัติ เดียวมันจะค่อย ๆ ดีขึ้น เราไม่เคยฝึกใจให้มันสงบมันจะสงบได้อย่างไร เพราะเรามันไม่ได้ฝึก เราต้องฝึกให้ใจสงบให้ใจพักผ่อน ให้ใจเป็นหนึ่ง ฝึกทุกวันปฏิบัติทุกวัน

ต้องอาศัยการฝึกการหัดการปฏิบัติ เราจะเอาตามใจตัวเองไม่ได้ เอาตามอารมณ์ไม่ได้ การประพฤติปฏิบัติมันต้องปฏิบัติสม่ำเสมอ

การรับประทานอาหารทำไมเราทานสม่ำเสมอล่ะทุกวัน...?

การประพฤติการปฏิบัติของเราก็ต้องสม่ำเสมอ การรักษาศีล นั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรมก็ต้องสม่ำเสมอ ต้องให้มันต่อเนื่อง เหมือนกับเราเรียนหนังสือตั้งแต่อนุบาลจนกระทั่งเป็น ดร. เราก็ต้องเรียนอย่างสม่ำเสมอ มันถึงจะพอมีความรู้มีความเข้าใจ

การฝึกตนปฏิบัติตนนี้มันถึงนำความสุขมาให้ ถ้าเราทำตามใจตัวเอง อยากทำก็ทำไม่อยากทำก็ไม่ทำ อันนี้มันเป็นสัลลพตปราમાสมันเป็นการลูปคล่าในศีลในข้อวัตรปฏิบัติ การปฏิบัติแบบนี้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่ามันมีแต่จะนำความเสื่อมมาให้เรา



พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเราทุกคนทานอาหารกันทุกวัน
ฉันอาหารกันทุกวันนะ ก็ต้องพากันตั้งอกตั้งใจพากันประพฤติปฏิบัติ
เพราะชีวิตของเรามันแก่ไปทุกวัน

อย่างเราประพฤติปฏิบัติธรรมในบ้านเรา หรือว่าในที่ทำงาน
หรือในวัดเราอย่างนี้ อันนั้นมันก็เป็นส่วนของทางที่จะหล่อเลี้ยงร่างกาย
เพื่อประทังชีวิต แต่เรื่องจิตเรื่องใจนี้สำคัญมาก เราต้องพัฒนาใจของเรา
ไปควบคุมกับการทำกรงานในชีวิตประจำวันของเรา ถ้าเราทำงาน
แล้วไปทิ้งธรรมะอย่างนี้ก็เสียคน เสียพระ เราต้องทำงานเพื่อสร้างความคิด
เพื่อสร้างบารมี เดินตามรอยของพระพุทธเจ้าของพระอรหันต์มันถึงจะ
ประเสริฐ มันถึงจะถูกต้อง

เราอย่าไปคิดว่าการประพฤติการปฏิบัตินั้นต้องหนีไปอยู่ป่าอยู่เขา
อยู่ที่ไม่มีความมีคนอยู่ที่สงบ ๆ นั้นนะ... อันนั้นมันเป็นความคิดที่กีดกันตัวเอง

สิ่งที่ถูกต้องแล้วเราทุก ๆ คนนะ อยู่ที่ไหนทำอะไรต้องประพฤติ
ปฏิบัติให้มันได้ สิ่งที่ยังไม่ได้มันนะคือเรามีความเห็นผิดเราไม่ยอมปฏิบัตินะ

คนเรานะถ้าหุหนวกมันก็ไม่ดี ถ้าตาบอดมันก็ไม่ดี อัมพฤกษ์
อัมพาตมันก็ไม่ดีนะ อยู่ในโลกนี้อยู่ในสังคมนี้สิ่งที่มันกำลังเป็นอยู่ใน
ชีวิตประจำวันนี้แหละมันเหมาะที่จะให้เราได้รักษาศีล ให้เราทำสมาธิ
ให้เราปฏิบัติธรรม ธรรมะมันอยู่กับของจริงในชีวิตประจำวัน
ธรรมะมันไม่ได้อยู่ในหนังสือ ไม่ได้อยู่ในพระไตรปิฎก หรือไม่ได้อยู่

กับคำเทศน์คำสอนของครูบาอาจารย์ ธรรมะมันอยู่กับความจริง ในชีวิตประจำวัน เราจะต้องเข้าหาศีลหาธรรมให้ได้ จิตใจของเราจะต้องเข้มแข็ง เราถึงจะมีสติมีปัญญา ถ้าไม่อย่างนั้นเราก็จะเป็นแต่นักปรัชญา ติดสุขติดสบาย จะเอาแต่สวรรค์ลม ๆ แล้ง ๆ ซึ่งมันไม่ใช่ความจริง ไม่ใช่สิ่งที่ดับทุกข์ ไม่ใช่สิ่งที่จะตัดสังโยชน์

พระพุทธเจ้าท่านให้เราเข้าใจในการประพฤติปฏิบัติ เพราะเราต้องเน้นมาที่จิตที่ใจ เน้นที่ปฏิบัติ งามในเบื้องต้นก็คือการประพฤติปฏิบัติ ในชีวิตประจำวันของเรานี้แหละ ท่ามกลางก็คือความเข้มแข็ง ไม่โอนเอียง ไปทางชอบไม่ชอบ งามในที่สุดคือเราต้องตัดกิเลส เพราะกิเลสนี้มันเป็นสิ่งที่ทำให้เราเวียนว่ายตายเกิด เราจำเป็นเราสมควรที่จะต้องตัด ต้องละ ต้องเลิก ต้องวาง...

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวันนี้ก็พอเห็นสมควรแก่เวลา

ด้วยอำนาจแห่งคุณของพระพุทธเจ้า ด้วยอำนาจของพระธรรม คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยอำนาจแห่งการทำความดีของพระอริยสงฆ์ ขอให้ทุกท่านทุกคนจงได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ที่องค์หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาให้นำมาบรรยาย เช้าวันอาทิตย์ที่ ๒ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี่ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

