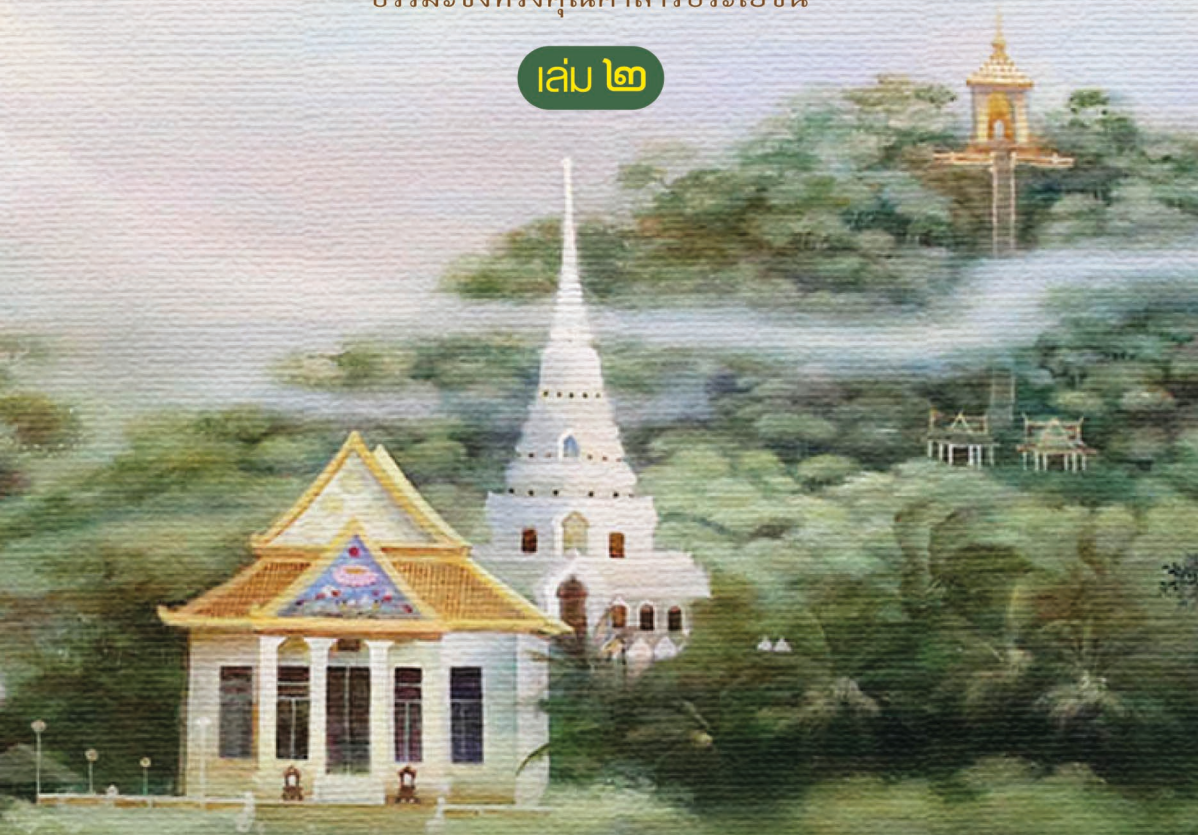


# สาระธรรม

ธรรมะซึ่งทรงคุณค่าสารประโยชน์

เล่ม ๒



พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

# สัจธรรม

ธรรมะซึ่งทรงคุณค่าสารประโยชน์

เล่ม ๒



พระธรรมเทศนาโดย

**พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต**

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

น้อมถวายเป็นอาจริยบูชา  
ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต  
คณะศิษยานุศิษย์

## พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุกัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด  
๖๑ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ ซ.เพชรเกษม ๖๙  
แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร  
โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘  
E-mail: [silpasiamprinting@hotmail.com](mailto:silpasiamprinting@hotmail.com) [www.silpasiam.com](http://www.silpasiam.com)



# สารบัญ



เรื่องของเด็ก ๖

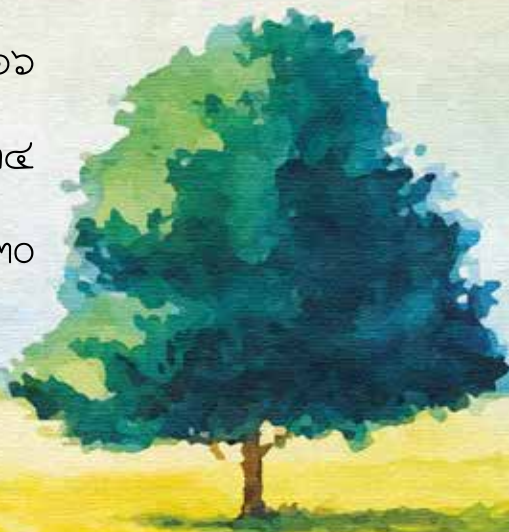
เครื่องผีเครื่องคน ๑๐

กรรมเป็นต่อ รูปหล่อเป็นรอง ๑๒

ความทุกข์ ๑๖

ดิน น้ำ ลม ไฟ ๒๔

ชีวิตสุกๆ ดิบๆ ๓๐





การได้เข้าวัดทำบุญทำทาน ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่อย่างสม่ำเสมอ เป็นการกระทำที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่าเป็นมงคลอย่างยิ่ง เพราะว่าการฟังเทศน์ฟังธรรมเป็นสิ่งที่สำคัญแก่จิตใจ ถ้าเปรียบเทียบจิตใจเป็นต้นไม้ ธรรมะก็เป็นเหมือนกับน้ำ ถ้าต้นไม้มีน้ำหล่อเลี้ยงอยู่เสมอ ต้นไม้ก็จะไม่เฉาตาย แต่จะเจริญเติบโตเป็นต้นไม้ใหญ่ไปในที่สุด โดยมีน้ำเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง จิตใจก็เช่นกัน จะมีความสุขมีความสุขเจริญได้ก็ต้องมีธรรมะ แสงสว่างแห่งธรรมเป็นเครื่องนำพาไป

พระสุเมต อติโก



# เรื่องของเด็ก

เด็กในวันนี้จะต้องเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้  
ก็ต้องอาศัยการอบรมสั่งสอนในสิ่งที่ดีที่งามตั้งแต่วัยเด็ก

โบราณท่านแสดงไว้ว่า ไม้อ่อนตัดง่าย ไม้แก่ตัดยาก เด็ก ๆ เมื่อได้รับการอบรมสั่งสอนแล้ว สามารถนำไปประพฤติปฏิบัติได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ เวลาโตแล้วจะสั่งสอนลำบาก เพราะเป็นเหมือนไม้แก่ มีความแข็งกระด้าง ถ้าไปตัดมาก ๆ ก็อาจจะหักได้ โบราณจึงให้สั่งสอนเด็กตั้งแต่วัยเยาว์

วิธีที่ผู้ใหญ่จะสั่งสอนเด็กนั้น ต้องสั่งสอนด้วยวาจาและการประพฤติตนเป็นตัวอย่าง ถ้าสั่งสอนแต่วาจาอย่างเดียว แต่ความประพฤติกลับเป็นตรงกันข้าม เด็กจะไม่เชื่อฟัง จะไม่ทำตาม เด็กจะดูการประพฤติเป็นหลัก เพราะว่าการพูดการสั่งสอนนั้น พูดไปไม่กี่วันก็ลืมแล้ว แต่การกระทำลึ้มยาก เวลาเห็นก็จะประทับใจไปนาน เวลาสั่งสอนลูกหลานจึงต้องดูตัวเองเสียก่อนว่าตัวเราเองกระทำในสิ่งที่เราสั่งสอนลูกหลานให้กระทำหรือเปล่า เช่น อยากให้ลูกหลานเป็นเด็กดี ไม่ข้องเกี่ยวกับสิ่งหมอมเมาบายมุขทั้งหลาย เช่น การเสพสุรายาเมา การเล่นการพนัน การเที่ยวเตร่ ความเกียจคร้าน ถ้าเพียงแค่สอนบอกลูกว่าอย่าไปกินเหล้าเมายานะ อย่าไปเล่นการพนันนะ อย่าไปเที่ยวเตร่นะ อย่าเป็นคนเกียจคร้านนะ แต่ผู้สั่งสอนกลับกลายเป็นคนทำเสียเอง เล่นการพนันเสียเอง เสพสุราเสียเอง เที่ยวเตร่เสียเอง เป็นคนเกียจคร้านเสียเอง ถ้าเป็นเช่นนี้จะสั่งสอนไปเท่าไร เด็กก็ไม่เชื่อไม่ฟัง เพราะว่าเด็กจะดูตัวอย่างจากพ่อแม่ผู้ใหญ่นั้นเอง พ่อแม่ผู้ใหญ่นี้เปรียบเหมือนเป็นแม่พิมพ์ของลูกๆ พ่อแม่เป็นอย่างไร ลูกๆ มักเป็นอย่างนั้น ลูกไม้หล่นไม่ไกลต้น



การสั่งสอน จึงควรสั่งสอนทั้งทางวาจาและการกระทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง การสั่งสอนทางวาจาก็สำคัญ ต้องคอยบอกคอยอธิบายถึงเหตุผลว่าทำไมจะต้องทำในสิ่งเหล่านี้ ทำไมถึงไม่ให้ทำในสิ่งเหล่านั้น ทุกสิ่งทุกอย่างอธิบายได้ด้วยเหตุด้วยผล การกระทำเป็นเหตุนำมาได้ทั้งความสุขความเจริญ นำมาได้ทั้งความทุกข์และความเสื่อมเสีย ขึ้นอยู่กับว่าการกระทำนั้นกระทำไปในทิศทางใด

**ถ้ารักลูก อยากจะให้ลูกเป็นคนดี ต้องพยายามสั่งสอนทั้งทางวาจาและประพฤติตนเป็นตัวอย่าง** ถ้าทำสิ่งเหล่านี้ได้แล้ว เชื่อได้ว่าลูกๆ จะเป็นคนดีต่อไป ยกเว้นลูกที่มีกรรมติดตัวมามาก คือในอดีตชาติได้กระทำแต่สิ่งที่ไม่ดีไม่งามจนฝังลึกลงไปในสันดาน ถ้าเป็นเช่นนี้ก็จะลำบากหน่อย จะสั่งสอนอย่างไรก็ไม่สามารถรับไปประพฤติปฏิบัติตามได้ เหมือนกับสาคน้ำใส่หลังสุนัข สาดไปเท่าไรก็จะสลัดทิ้งหมด ต้องยอมรับเรื่องของวิบากกรรมว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน จะทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

**อย่ารักลูกจนเกิดความเศร้าโศกเสียใจ เวลาลูกไม่เป็นไปตามที่เราต้องการให้เป็น เราต้องทำความเข้าใจว่าเป็นกรรมของเขา เราไม่มีอำนาจไปฝืน มันเป็นสิ่งที่อยู่เหนือวิสัยเรา เราแก้ไขเขาไม่ได้ เราต้องทำใจเท่านั้นเอง แต่เราจะคอยดูแลช่วยเหลือเขาเท่าที่เรายทำได้ เช่น ถ้าเขาเกิดตกทุกข์ได้ยาก ไปติดคุกติดตะราง เราก็ไปเยี่ยมไปดูแลเขา ส่งน้ำส่งอาหาร**

ให้กับเขา ถ้าเจ็บไข้ได้ป่วยก็ดูแลรักษาพยาบาลเขาไป แต่ไม่ต้องให้เงินให้ทองมากมายเกินความจำเป็น ถ้าเขาไม่รู้จักใช้เงินใช้ทองให้เป็นประโยชน์ เงินทองจะกลายเป็นเครื่องทำลายถ้าเขาเอาไปเล่นการพนัน เอาไปเที่ยวเตร่ เอาไปเสพสุรายาเมา เป็นการเสียเงินเสียทองที่เราอุตส่าห์หามาได้ด้วยความยากลำบากไปโดยเปล่าประโยชน์ เวลาที่เขาช่วยตัวเองไม่ได้ เช่น ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย เลี้ยงดูปากท้องของตัวเองไม่ได้ ก็ต้องเป็นภาระของเราที่จะต้องให้ความเมตตากรุณา ถือว่าเป็นการทำบุญทำกุศล แต่จิตต้องเป็นอุเบกขา ต้องรู้จักปล่อยวาง ต้องยอมรับความจริงว่าเขาเป็นอย่างนี้ เราทำได้เท่านี้ ถ้าเขาไม่ช่วยตัวเขาเอง ก็ไม่มีใครจะช่วยเขาได้ แม้แต่พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ก็ช่วยเขาไม่ได้ เพราะเป็นเรื่องของกรรม

นี่คือเรื่องของการดูแลอบรมสั่งสอนลูกๆ หลานๆ ผู้ปกครองต้องเลี้ยงดูจนกว่าลูกหลานจะช่วยเหลือตัวเขาเองได้ ให้ความรู้ ให้ความรู้ให้เรียนหนังสือเท่าที่เขาสามารถจะเรียนได้ เรียนได้แค่ไหนก็ส่งเขาไป ถ้าเขาเรียนไม่ได้ มันก็เป็นกรรมของเขา เขาจะเป็นอย่างไรก็ต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ทำดีก็จะได้ผลดีตามมา ทำไม่ดีก็ต้องรับกรรมไป พ่อแม่ต้องรู้จักทำใจให้เป็นอุเบกขา ไปเศร้าโศกเสียใจไปทุกข์ไปกังวลกับเขา มันก็ไม่แก้ปัญหามาของเขาได้



# ครึ่งผีครึ่งคน

คนเราถ้ายังไม่ได้บวช ยังไม่ได้เรียน ยังไม่ได้ปฏิบัติธรรม  
ยังถือว่าเป็นคนสุขดิบอยู่ คือจะว่าสุขก็ไม่สุข จะว่าดิบก็ไม่ดิบ  
จะว่าเป็นคนก็ไม่ใช่คน จะว่าเป็นผีก็ไม่ใช่ผี  
ลักษณะเป็นแบบครึ่งผีครึ่งคน

ลักษณะของคนที่ไม่เคยเข้าวัดเข้าวา ไม่ได้รับการอบรมบ่มนิสัย ไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้ปฏิบัติ ชีวิตก็เลยเป็นชีวิตที่ลุ่ม ๆ ดอน ๆ ยังไม่เป็นคนที่สมบูรณ์ ยังไม่เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีร่างกายเป็นมนุษย์แต่จิตใจยังไม่แน่นอน ยังมีขึ้นมีลงตามอารมณ์ที่มาปรากฏ ถ้าอารมณ์ดีวันนั้นก็จะเป็นมนุษย์เป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระ ถ้าวันไหนอารมณ์ร้าย อารมณ์ไม่ดีมาครอบงำจิตใจ วันนั้นก็กลายเป็นเดรัจฉาน เป็นยักษ์ เป็นมาร นี่คือสภาพจิตใจ แต่ถ้าได้เข้ามาบวช ได้มาศึกษา ได้มาปฏิบัติธรรม ได้ลดละกระทำสิ่งที่ไม่ดี กระทำแต่สิ่งที่ดี ชำระจิตใจ ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากทั้งหลายที่เป็นเหตุของการกระทำบาป การทำความชั่วทั้งหลาย ให้เบาบางลงไป จิตใจก็จะกลายเป็นมนุษย์ขึ้นมาตามลำดับ จนกลายเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเป็นนักบวช หรือเป็นฆราวาส แต่ขึ้นอยู่กับจิตสำนึกกว่ารู้หรือไม่ว่าอะไรคือสมบัติของความ เป็นมนุษย์ อะไรคือสมบัติของการเป็นยักษ์ เป็นมาร เป็นเดรัจฉาน ถ้ารู้แล้วและปฏิบัติตามได้ ก็ถือว่าได้เป็นมนุษย์แล้ว



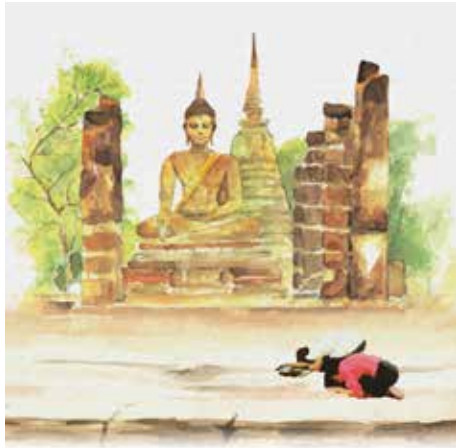


# การเป็นต่อ รูปหล่อเป็นรอง

มีสุภาษิตอยู่บทหนึ่งที่ว่า การเป็นต่อ รูปหล่อเป็นรอง  
เป็นการเปรียบเทียบระหว่างรูปร่างกายที่สวยงามกับวาจา  
ที่สวยงาม ว่าสิ่งไหนเป็นสิ่งที่น่าดึงดูดน่าประทับใจมากกว่ากัน

กาลเวลาก็ได้พิสูจน์แล้วว่า วาจาที่สวयงามนั้น เป็นสิ่งที่มีความหมายมากกว่ารูปร่างหน้าตาที่สวयงาม เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น เพราะว่ารูปร่างหน้าตาที่สวयงามนั้น เมื่อเห็นครั้งแรกก็เป็นที่น่าประทับใจ แต่ถ้าได้เห็นบ่อยๆ เข้า จะเกิดความเคยชิน เกิดความจำเจ แล้วก็เกิดความเบื่อหน่ายขึ้นมาได้ เหมือนกับอาหารที่รับประทาน ชนิดไหนที่เราชอบแต่ถ้าต้องทานซ้ำซากอยู่ทุกๆ วัน มันก็เกิดความเบื่อหน่ายได้ แต่ตรงกันข้ามกับวาจาที่สวयงาม ทุกครั้งที่เราฟัง เราเกิดความประทับใจ ไม่ว่าจะเป็นครั้งแรก ครั้งที่สอง ครั้งที่สาม หรือกี่ครั้งก็ตาม เพราะว่าสิ่งที่พูดนั้นเป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นสิ่งที่น่าฟัง ฟังแล้วก็เกิดความชื่นอกชื่นใจ สบายใจ

เรื่องของรูปร่างหน้าตานั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา เมื่ออายุมากขึ้น หน้าตาที่เคยสวयงามก็จะค่อย ๆ เสื่อมลง ค่อย ๆ เหี่ยวลง ผิวหนังก็จะเหี่ยวย่น ผมก็จะกลายเป็นสีขาว รูปร่างที่มีทรวดทรงย่อมหมดไปตามอายุขัย ส่วนวาจานั้นไม่ได้แก่ไปตามวัย ไม่ได้แก่ไปตามเวลา ไม่ได้เปลี่ยนแปลง ไม่ได้ทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ถ้าพูดดี ความสวयงามก็จะปรากฏขึ้นเป็นเงาตามตัว ผู้ที่มีวาจาสวयงามจึงเป็นที่ชื่นชมยินดีของผู้ที่ได้ยินได้ฟังตลอดกาล



จึงขอให้พวกเราจงรักษาความสวยงามของวาจาให้มากกว่ารักษาความสวยงามของร่างกาย รูปร่างหน้าตาเป็นสิ่งที่ฝืนธรรมชาติไม่ได้ จะต้องเป็นไปตามกาลตามเวลา จะค่อยๆ แก่ลงไปเรื่อยๆ ความสวยงามที่เคยมีในวัยหนุ่มสาวก็จะค่อยๆ หดไป

วาจาที่สวยงามนั้นไม่ได้เสื่อมไปกับกาลเวลา แต่ขึ้นอยู่กับผู้พูดว่ามีสติหรือเปล่า รู้ว่ากำลังพูดอะไรอยู่หรือเปล่า รู้ว่าเป็นสิ่งที่ควรพูดหรือเปล่า ถ้ามีสติและรู้จักแยกแยะว่าคำพูดที่สวยงามนั้นเป็นอย่างไร ผู้พูดจะสามารถรักษาวาจาที่สวยงามไปได้ตลอดชีวิตเลยทีเดียว

**คำพูดที่สวยงามเรียกว่าสุภาพนิต** ประกอบไปด้วย ๑. สัจจะ ความจริง  
๒. สุภาพอ่อนโยน ๓. มีคุณประโยชน์ มีสาระ ๔. ประกอบไปด้วยความ  
เมตตา ๕. ถูกกาลเทศะ

ถ้าอยากจะเป็นที่รักที่ชื่นชมของบุคคลอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นสามีของเราก็ดี ภรรยาของเราก็ดี ลูกของเราก็ดี มิตรสหายของเราที่ดีนั้น เราต้องเดินตามสุภาพนิตที่สอนว่า  
การเป็นต่อ รูปหล่อเป็นรอง ไม่ต้องพะวงถึงเรื่องแต่งหน้าแต่งตัว เรื่องเสื้อผ้า  
อาภรณ์ จะเสียเงินไปเปล่าๆ กับสิ่งที่ไม่น่าจะเสีย กับสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ ถึงแม้  
จะสวยด้วยรูปร่างหน้าตาเสื้อผ้าอาภรณ์ ถ้าวาจาไม่สวยงาม ก็ไม่มีใครอยาก  
เข้าใกล้หรอก ไม่มีใครอยากฟังคำหยาบคาย คำพูดปดมดเท็จ คำพูดที่ออกมาจาก  
อารมณ์โกรธแค้นอาฆาตพยาบาทเหล่านี้ ความสวยงามของรูปร่างหน้าตาจะถูก  
ความไม่สวยงามทางวาจาบดบังทำลายไปหมด

**จงพยายามสร้างความสวยงามที่วาจาเกิด** เพราะว่าวาจาไม่เสื่อมไปกับ  
กาลกับเวลา **รูปร่างหน้าตามีแต่ที่จะเสื่อมลงไปเรื่อย ๆ** ผิวหนังจะเหี่ยว  
ลงไปเรื่อย ๆ ทำศัลยกรรมตกแต่งก็ทำได้เพียงครั้งสองครั้งเท่านั้นเอง  
แต่ในที่สุดก็ต้องแพ้กาลเวลา **สู้ไม่ได้**



# ความทุกข์

ทุกวันนี้ที่ต้องดิ้นรนกัน อยู่ไม่เป็นสุขกัน ก็เพราะความทุกข์  
นั่นเอง



พวกเราไม่รู้จักคำว่า พอ อยู่บ้านเฉย ๆ ไม่ได้ ทั้งที่มีปัจจัย ๔ พอเพียง มีบ้าน มีอาหารรับประทาน มีเครื่องนุ่งห่ม มียารักษาโรค แต่จิตใจยังดิ้นรน กวัดแกว่ง ยังมีความทะยานอยากต่าง ๆ อยู่ คือ กามตัณหา ความอยากในกาม ภวตัณหา ความอยากมีอยากเป็น วิภวตัณหา ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น ซึ่งเป็นต้นเหตุที่ทำให้จิตใจของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ไม่สามารถอยู่เฉย ๆ ได้ อยู่ไม่เป็นสุข ต้องดิ้นรนกวัดแกว่ง ออกไปหาสิ่งต่าง ๆ ที่ใจปรารถนา แต่เมื่อหามาได้แล้วก็ไม่มีความอึด ไม่มีความพอ มีความสุขมีความสุขดีใจไปชั่วขณะหนึ่ง หลังจากนั้น ก็อยากจะได้อีกเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

นี่คือลักษณะของความทุกข์ของจิตใจที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้เห็นว่าเป็นปัญหาอันสำคัญอย่างยิ่ง ถ้าไม่แก้ปัญหานี้แล้ว ต่อให้มีอะไรมากมายกายกองแค่นี้ ต่อให้เป็นอะไร ฐานะสูงขนาดไหนก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นประธานาธิบดี เป็นนายกรัฐมนตรี เป็นมหาเศรษฐี ก็ยังจะหาความสุขความสงบของจิตใจไม่ได้ ตราบโดยยังไม่ได้ชำระ ตัณหาทั้ง ๓ นี่ให้ออกไปจากจิตจากใจแล้ว ก็จะหาความสุขที่แท้จริงไม่ได้

พระพุทธเจ้าทรงศึกษาปฏิบัติธรรมด้วยความอุตสาหะวิริยะ จนเข้าถึงแก่นของความจริงว่า ความทุกข์ทั้งหลายเกิดจากตัณหาทั้ง ๓ นี้ คือ กามตัณหา ภวตัณหา

วิภาตถะหา ความอยากในกาม ความอยากมีอยากเป็น ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น  
นี่คือต้นเหตุของความทุกข์ในจิตใจ และพระพุทธองค์ยังทรงรู้จักเข้าไปอีกถึง  
ต้นเหตุของตัณหา เพราะตัณหาอยู่เฉยๆ จะเกิดขึ้นมาเองไม่ได้ ต้องมีเหตุ เหตุนี้คือ  
อวิชชา ความไม่รู้จริง หรือความหลง หมายถึงความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นกลับตาลปัตร  
เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เช่น เห็นความเที่ยงแท้แน่นอนในสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน  
เห็นความสุขในสิ่งที่เป็นทุกข์ เห็นตัวตนในสิ่งที่ไม่ตัวตน นี่คือการเห็นผิด เพราะ  
มีอวิชชา ความไม่รู้จริง โมหะ ความหลง ครอบงำจิตใจอยู่ จึงทำให้เห็นผิดเป็นชอบ  
เห็นความทุกข์เป็นความสุข จึงหาความทุกข์มาใส่ตัวเพราะคิดว่านั้นคือความสุข

อะไรคือสิ่งที่ เป็นทุกข์แต่กลับถูกเห็นว่าเป็นสุข ก็ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข  
นั่นไงที่ทุก ๆ คนปรารถนา กัน ไม่มีใครปฏิเสธว่าไม่อยากจะกัน มีแต่  
อยากมีเงินทองมาก ๆ มีตำแหน่งสูง ๆ มีคนสรรเสริญมาก ๆ มีกามสุข  
มาก ๆ ด้วยกันทั้งนั้น แต่สิ่งเหล่านี้พระพุทธเจ้ากลับทรงเห็นด้วย  
พระปัญญาว่า เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะเหตุใด ทุกข์เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของ  
ไม่เที่ยง เป็นของไม่แน่นอน มีอยู่ในวันนี้ พรุ่งนี้ก็อาจจะหมดไปได้ รวยวันนี้ พรุ่งนี้  
ก็อาจจะจนได้ เป็นนายกรวันนี้ พรุ่งนี้ก็อาจจะกลับมาเป็นคนธรรมดาสามัญก็ได้  
วันนี้มีคนสรรเสริญ พรุ่งนี้ก็อาจจะมีคนด่าเอาก็ได้ วันนี้มีกามสุขกัน ได้ไปเที่ยวกัน



ก็มีความสุข แต่พรุ่งนี้อาจจะไม่มีก็ได้ เพราะสิ่งที่ให้ความสุขอาจจะหายไปก็ได้ เช่น มีความสุขกับแฟน สามปี ภรรยา แต่พรุ่งนี้แฟน สามปี ภรรยา อาจจะจากไปก็ได้ ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง อาจจะตายจากไป อาจจะทะเลาะเบาะแว้งกัน ไม่เข้าอกเข้าใจกัน ก็แยกทางกันไป ทั้งกันไปได้ นี่คือลักษณะของความเป็นอนิจจัง เมื่อเปลี่ยนแปลงไปแล้ว ความสุขที่มีอยู่ก็จะกลายเป็นความทุกข์ เป็นอนัตตา เพราะไม่ได้เป็นของเรา อย่างแท้จริง เราไม่สามารถที่จะเอาสิ่งต่างๆ ไว้เป็นของๆ เราได้ไปตลอด ถึงเวลาจะหายไปหมดไปก็จะเป็นไปตามเรื่องของเขา

**ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรม ไม่ได้ชำระอวิชชา ความมืดบอด ความหลงในจิตใจ** จะไม่เห็นสภาพที่แท้จริงของสภาวะธรรมเหล่านี้ แล้วก็จะหลงไปเรื่อยๆ แล้วก็อยากไปเรื่อยๆ อยากไปจนกระทั่งวันตายเลย **เมื่อตายไปแล้ว ความอยากนี้ก็จะเป็นตัวผลักดันให้จิตไปเกิดใหม่ ไปหาภพใหม่ชาติใหม่** แล้วก็ไปอยากต่อไปเรื่อยๆ อย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด มีภพชาติมากมาย กายกองนับไม่ถ้วน

**พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า น้ำตาที่เราหลังแต่ละภพแต่ละชาติที่เกิดจากความทุกข์นั้น ถ้าเอามารวมกันแล้ว น้ำตาที่หลังนี้จะมากกว่าน้ำใน**

**มหาสมุทรเสียอีก คิดดูสิว่าภพชาติจะมากแค่ไหน** นี่คือเรื่องของภพชาติ เรื่องของความทุกข์ที่มีอยู่ในจิตใจที่เกิดจากอวิชชา ความหลง ความไม่รู้

พระพุทธเจ้าจึงต้องสอนให้เรา รู้ ให้มีปัญญา ปัญญาเท่านั้นที่เป็นธรรมที่ดับความหลง ดับอวิชชาได้ ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะดับความมืดบอดของอวิชชา โมหะ ความหลง นี้ได้ ต้องปัญญาเท่านั้น ปัญญาก็ต้องเป็นปัญญาในพระพุทธศาสนา คือรู้ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง กับอนัตตา รู้ว่าสภาวะธรรมทั้งหลายเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อะไรคือสภาวะธรรมทั้งหลาย ลาม ยศ สรรเสริญ กามสุข ก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ชันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ทั้งหมดนี้พระพุทธองค์ทรงสรุปว่าเป็นไตรลักษณ์ทั้งหมด เป็นของไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ถ้ามีอุปาทานไปยึดไปติดกับสภาวะธรรมเหล่านี้ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าไม่มีอุปาทานก็เลยมีความทุกข์

ศาสนาสอนที่ตรงนี้ สอนให้เห็นไตรลักษณ์ในทุกสิ่งทุกอย่างในความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้าเห็นถ้าเข้าใจแล้วก็จะไม่ยึดไม่ติด ใจก็จะไม่ทุกข์ ใจไม่ทุกข์ ปัญหาทั้งหลายก็หมดไป เมื่อไม่ทุกข์แล้ว ก็จะมีความสุข มีความอิ่ม

มีความพอ ก็ไม่จำเป็นจะต้องไปมีลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข เพราะความสุขในใจ เลิศกว่าความสุขทั้งหลายในโลกนี้ ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข เทียบไม่ได้กับ ความสุขที่มีอยู่ในใจที่เกิดจากปัญญาที่ดับอวิชชา ต้นเหตุของความทุกข์ทั้งหลาย

ตั้งใจของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ทั้งหลาย ใจของท่านพอแล้ว ท่านทำลาย อวิชชา ต้นเหตุที่ทำให้เกิดความอยากต่างๆ ได้ เมื่อไม่มีความอยาก ท่านก็ไม่ต้องไป หาอะไร อยู่ในป่าอยู่ในเขา อยู่ตามวัดตามวา อยู่ตามลำพังก็มีความสุขแล้ว วันหนึ่งๆ มีอาหารรับประทานไปวันละมื้อก็อยู่ได้แล้ว มีไตรจีวร ผ้า ๓ ผืนไว้ห่มก็พอแล้ว มีที่หลบแดดหลบฝนได้ก็พอแล้ว มีการรักษาโรคตามอัฐภาพก็พอแล้ว เมื่อถึงเวลา ที่ร่างกายจะแตกจะสลายไปก็ไม่เดือดร้อน เพราะไม่ได้ยึด ไม่ได้ติด เป็นเหมือน ร่างกายของคนอื่น เวลาเราเห็นคนอื่นตายไป เราจะไม่เดือดร้อน ไม่เจ็บ ไม่ทุกข์กับการตายของผู้อื่น ฉะนั้นใด พระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์ก็ไม่เดือดร้อนกับความตายของท่าน เพราะท่านได้พิจารณาด้วยปัญญาอย่างรอบคอบแล้วว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ ตัวตน เป็นเพียงธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้นเอง







# ดิน น้ำ ลม ไฟ

สิ่งที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายทรงรู้ทรงเห็น  
เมื่อได้ศึกษาและปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา  
รักษาศีล ทำบุญให้ทาน ก็เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่ได้  
เป็นของใครเลย ทุกสิ่งทุกอย่างมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ทั้งนั้น

ไม่ว่าจะเป็นร่างกายของเราก็คือ ร่างกายของคนอื่นก็ดี สมบัติข้าวของ  
เงินทองต่าง ๆ ก็ดี ที่มีอยู่ในโลกนี้ ล้วนมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ทั้งสิ้น มารวม  
ตัวกันเป็นสิ่งที่ต่าง ๆ เป็นต้นไม้ เป็นต้นหญ้า เป็นสัตว์ เป็นคน มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ  
ทั้งสิ้น ถ้าพิจารณาอย่างละเอียดตั้งแต่ต้นจนจบก็จะเห็นว่าเป็นอย่างนั้นจริงๆ

เช่น ต้นไม้มาจากไหน ก็จากเมล็ดที่ฝังไว้ในดิน พอได้น้ำได้อากาศได้แดด ก็ค่อยๆ  
เจริญเติบโตขึ้นมาจนเป็นต้นไม้ใหญ่ เมื่อตายไปก็กลับคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ได้  
เป็นต้นไม้ไปตลอด ฉะนั้นใด ร่างกายของเราก็เป็นแบบเดียวกัน มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ  
เช่นเดียวกัน โดยผ่านทางอาหารที่เรารับประทาน ก็มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ เช่น  
ข้าวที่เรารับประทานก็มาจากต้นข้าว ต้นข้าวก็ต้องมีดิน มีแดด มีลม มีน้ำ จึงจะโต  
ขึ้นมาเป็นต้นข้าว แล้วก็ออกรวงข้าวเป็นเมล็ดข้าว เมื่อเอาเมล็ดข้าวมารับประทาน  
ก็เปลี่ยนเป็นอาการ ๓๒ ที่มีอยู่ในร่างกายของเรา มีผม มีขน มีเล็บ มีฟัน มีหนัง  
เป็นต้น ถ้าไม่รับประทานข้าวเข้าไป จะมีร่างกายอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ได้ไหม  
ย่อมเป็นไปไม่ได้ เพราะการเจริญเติบโตของร่างกายต้องอาศัยอาหารเป็นเครื่อง  
สนับสนุนนั่นเอง เมื่อร่างกายเจริญเต็มที่แล้ว ในที่สุดก็ต้องตายไป ก็กลับคืนสู่ ดิน น้ำ  
ลม ไฟ เช่นเดียวกัน

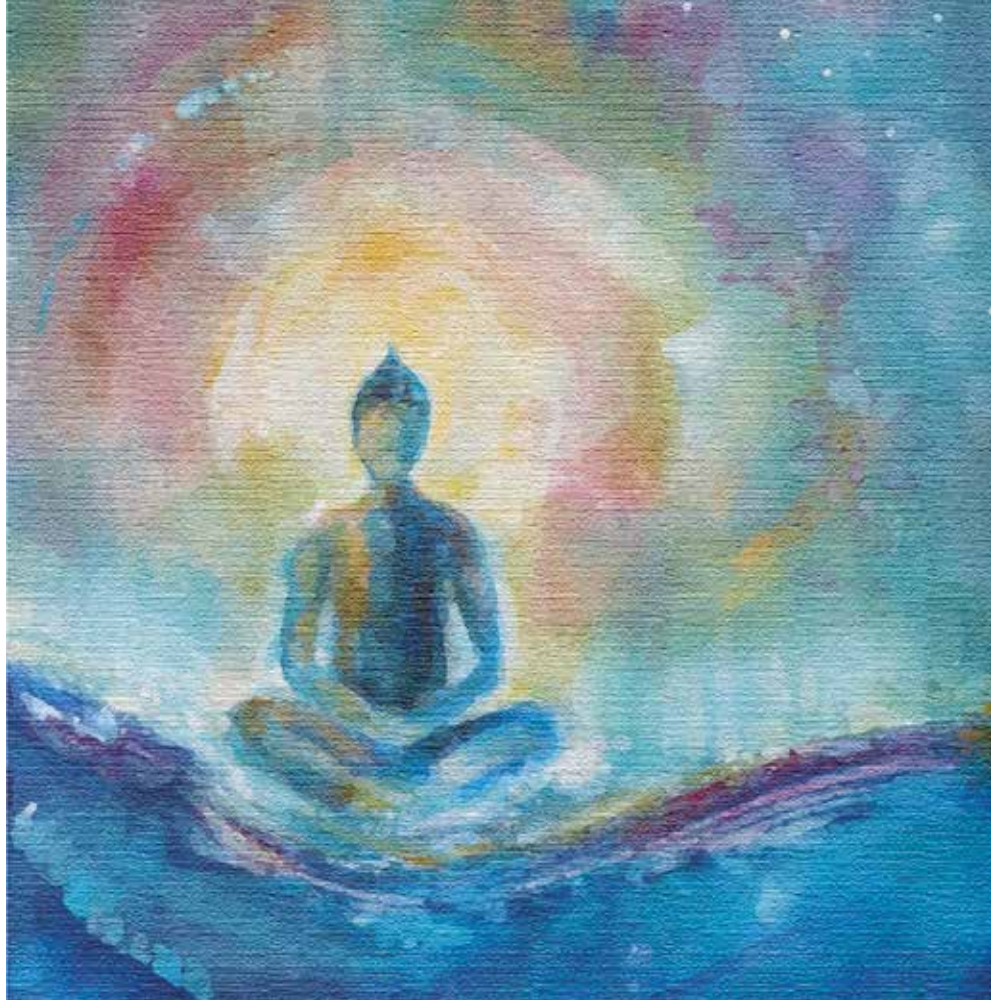
เวลาตายไปแล้ว น้ำที่มีอยู่ในร่างกายก็ต้องไหลออกมา ลมก็ออกมา ไฟคือความร้อนก็ออกมา ถ้าไปจับร่างกายของคนตายจะแตกต่างกับคนเป็น คนเป็นจะมีความอบอุ่น เพราะยังมีธาตุไฟอยู่ แต่คนตายจะไม่มีความร้อนอยู่เลย จะมีแต่ความเย็น เพราะธาตุไฟได้ออกจากร่างกายไปหมด เหลือแต่ธาตุดินคือส่วนที่แข็ง เช่น กระดูก หนัง เนื้อ ต่อไปก็แห้งกรอบ กลายเป็นขี้ฝุ่นขี้ดินไปในที่สุด ถ้าพิจารณาอย่างละเอียดแล้ว จะเห็นว่าร่างกายก็เป็นแค่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้นเอง ไม่ได้มีตัวเราอยู่ในร่างกายนี้เลย

ตัวเรานี้มาจากอะไร ก็มาจากใจที่มาครอบครองร่างกายขณะที่เริ่มก่อตัวขึ้นมา หลังจากที่ได้รับธาตุของพ่อกับแม่มาผสมกัน ก็จะมีใจที่ตายจากชาติก่อนมาครอบครอง จึงเกิดการปฏิสนธิขึ้นมาเป็นรูปร่าง เป็นทารกอยู่ในครรภ์ ก็อาศัยอาหารที่อยู่ในร่างกายของคุณแม่มาหล่อเลี้ยงร่างกายของทารกให้เจริญเติบโต เมื่อโตเต็มที่แล้วก็ต้องคลอดออกมา ก็มีการเกิดที่ครบทั้ง ๒ ส่วน คือ ร่างกายและจิตใจ ร่างกายมาจากพ่อจากแม่ แต่จิตใจมาจากดวงวิญญาณของผู้ที่ตายไปแล้วจากชาติก่อน อย่างพวกเราเมื่อตายไป ดวงวิญญาณก็ออกจากร่างไปแสวงหาร่างใหม่ จนในที่สุดก็ได้ร่างกายของมนุษย์ จึงเกิดเป็นมนุษย์ แล้วก็มาหลงมายึดมาคิดว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา

เวลาที่ต้องจากร่างกายไป ต้องตายไป ก็ร้องไห้ร้องไห้เศร้าโศกเสียใจ ทุกข์ใจ วุ่นวายใจ เพราะไม่มีใครบอกว่าร่างกายไม่ใช่ของเรา เป็นของที่ได้รับมาจากคุณพ่อ คุณแม่ แต่จะไม่อยู่กับเราไปตลอด เป็นเหมือนของฝาก ธรรมชาติ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาฝากเราไว้ แล้วสักวันหนึ่งก็จะเอากลับคืนไป

ถ้าเรารู้ว่าเป็นอย่างนี้ ก็จะได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อนล่วงหน้าว่า ร่างกายของเราเนี่ยสักวันหนึ่งต้องคืนเขาไป ต้องคืนธรรมชาติ คืนดิน น้ำ ลม ไฟไป ถ้ารู้แล้วก็เหมือนกับของที่ยืมมา ต้องคืนเจ้าของไป เราก็ดู ไม่หลงยึดติดว่าเป็นของเรา เราก็เตรียมตัวเตรียมใจ คอยวันเวลาที่เจ้าของ จะมาเอาคืนไป ก็คืนเขาไปเท่านั้นเองก็ไม่เห็นมีปัญหาอะไร เราก็อยู่อย่าง มีความสุขกับของที่เขาฝากไว้ เราก็ดูเอามาใช้มาทำประโยชน์ไปเรื่อย ๆ พอถึงวันที่เขาจะมาเอาคืนไปก็คืนเขาไป ก็ไม่เห็นจะมีปัญหาอะไร

ร่างกายของเราก็คือหรือสมบัติต่างๆ ที่เรามีอยู่ก็ดี ก็เป็นอย่างนั้น ไม่ได้เป็นของเรา เป็นของฝาก เราก็ดูแลรักษาและนำไปใช้ประโยชน์เท่าที่จะสามารถทำได้ ถ้าฉลาด ก็เอามาทำประโยชน์แก่จิตใจให้ฉลาดขึ้น รู้มากขึ้น มีกำลังมากขึ้นที่จะต่อสู้กับความหลงที่จะคอยหลอกล่อให้ไปยึดไปติดกับสิ่งต่างๆ ปัญหาของพวกเราก็คือ



ใจของพวกเราไม่มีกำลังที่จะสู้กับความหลงที่หลอกให้ไปยึดติดอยู่กับสิ่งต่างๆ ให้อะไรได้สิ่งต่างๆ โดยไม่คิดเลยว่าไม่ได้เป็นของเราอย่างแท้จริง เป็นเพียงของฝาก เป็นของยืมมา ลักวันหนึ่งก็ต้องคืนเขาไป

แต่ถ้าได้ยินได้ฟังธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำเอามาสอนใจอยู่เรื่อยๆ มาเตือนสติอยู่เรื่อยๆ ว่า ของทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ของเรา เป็นของที่ยืมมา ลักวันหนึ่งก็ต้องคืนไป เราก็จะไม่กังวล ไม่ห่วงไม่หวงกับของต่างๆ ที่มีอยู่ เพราะรู้ว่าไม่ช้าก็เร็วจะต้องจากเราไป เราจะอยู่อย่างสบายใจ ไม่รุ่มรวย ไม่เดือดร้อนกับอะไร



# ชีวิตสุขๆ ดีบๆ

สมัยก่อนสมัยที่เมืองไทยไม่มีไฟฟ้า เราก็ไม่มีตู้เย็น ไม่มีพัดลม  
ไม่มีโทรทัศน์ ไม่มีวิทยุ ไม่มีเครื่องปรับอากาศ  
ปู่ย่าตายายของเราก็อยุ่กันมาได้อย่างสุขอย่างสบาย  
ไม่เห็นมีปัญหอะไร  
เพราะใจของเราสามารถอยู่ได้โดยที่ไม่มีอะไร





พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต  
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี ๓๓

ใจของพระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวก ท่านก็อยู่แบบไม่มีอะไร สมัยก่อนพระไม่มี  
วัดอยู่กัน ส่วนใหญ่จะอยู่ตามถ้ำ ตามโคนไม้ อยู่ตามเรือนร้าง ก็อยู่กันได้ พอมีที่  
หลบแดดหลบฝนก็อยู่ได้แล้ว มีเสื้อผ้าเพียงชุดเดียวก็พอ คือผ้าไตรจีวร ผ้า ๓ ผืน  
มีผ้าห่ม ผ้าห่ม แล้วก็ผ้าห่มกันหนาวอีกผืนหนึ่ง เท่านั้นก็พอเพียงแล้ว

นี่คือความจริงที่พวกเราไม่ค่อยได้สนใจศึกษากัน ปล่อยให้ความหลงมาหลอก  
ให้สร้างความสุขตามจินตนาการของเรา ผันว่ามีสิ่งนั้นมีสิ่งนี้แล้วจะมีความสุข  
พอได้มาก็สุขใจชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็ติดสิ่งนั้นไป เหมือนคนที่ติดยาเสพติด คนเรา  
ไม่เสพยาเสพติดก็อยู่ได้และมีความสุขสบายกว่าคนที่ติดยาเสียอีก ฉันทใด คนที่ติด  
โทรทัศน์ ติดวิทยุ ติดอะไรต่างๆ ก็เป็นอย่างนั้น คนที่ไม่ติดจะไม่เดือดร้อนเหมือนกับ  
คนที่ติด คนที่ติดละคร พอถึงเวลา ก็ไปไหนไม่ได้ ต้องคอยดูละคร ดูแล้วก็ไม่เกิด  
ประโยชน์อะไร ดูเพื่อความเพลิดเพลินแล้วก็ผ่านไป แล้วก็ก็มีเรื่องใหม่มาให้ติด  
มาให้ดูอีก ก็เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนแก่ตาย ก็ยังไม่หยุด ยังไม่เจอความสุขที่แท้จริง  
สักที ยังมีความอยากมีความต้องการดูสิ่งนั้นดูสิ่งนี้อยู่เรื่อยๆ เพราะไม่เข้าใจ  
ธรรมชาติของใจว่าความสุขของใจอยู่ตรงไหน

แต่ถ้าได้มาพบพระพุทธเจ้า ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะมี  
ว่าความสุขของใจไม่ได้อยู่กับสิ่งภายนอก มีมากน้อยเพียงไรก็ไม่ได้ให้ความสุขที่

แท้จริง มีแต่จะให้ความทุกข์ เพราะไปหลงไปยึดไปติด ต้องคอยกังวลดูแลรักษา ต้องหวง ต้องห่วง ต้องเสียอกเสียใจเวลาที่จากไป พระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวก จึงไม่มีสมบัติอะไรเลย นอกจากสิ่งจำเป็นที่ดูแลรักษาชีวิตนี้เท่านั้นเอง แต่สิ่งที่ท่านมีที่พวกเราไม่มีกันก็คือความสุขที่แท้จริง คือความสงบของจิตของใจนี้เอง ถ้าใจสงบเมื่อไร เราจะพบกับความสุขเมื่อนั้น เป็นความสุขที่แท้จริงที่มีอยู่ในใจอยู่แล้ว เพียงแต่ใจไม่รู้ แทนที่จะพยายามทำใจให้นิ่ง กลับไปกังวลใจด้วยการคิด ด้วยการแสวงหา ด้วยความอยากกับสิ่งต่างๆ เมื่อได้มาแล้วก็ต้องมาวุ่นวายกับการดูแลรักษา ใจจึงไม่เคยสัมผัสความสุขที่แท้จริงเลย

พวกเราควรลดละสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ให้น้อยลง ไม่ไปสะสม ไม่ไปแสวงให้มีมากขึ้น เพราะเป็นการเดินผิดทาง ไม่ได้เดินไปสู่ความสุข แต่ไปสู่ความทุกข์ ถ้าต้องการความสุข ต้องลด ต้องละ ต้องตัด ให้มีน้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น ให้พอเพียงต่อการดำรงชีวิตก็พอ แล้วทุ่มเทเวลามากับการรักษาศีล กับการภาวนาดีกว่า มาต่อสู้กับความโลภ ความอยากต่าง ๆ ความหลงต่าง ๆ ด้วยการนั่งสมาธิและเจริญปัญญา ถ้าทำแบบนี้แล้วต่อไป ความโลภ ความอยาก ความหลงต่าง ๆ จะเบาบางลงไปเรื่อย ๆ ทำให้อยู่อย่างสุขอย่างสบายมากขึ้น ทั้งๆ ที่เมื่อก่อนนี้มีอะไรมากมาย

กายกอง แต่หาความสุขไม่เจอ มีแต่ความวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา แต่ตอนนี้พอได้ลด  
ได้ละ ได้ตัดความโลภ ความหลง ความอยาก ให้น้อยลง อยู่เฉยๆ ก็มีความสุข  
ไม่ต้องไปกดรีโมทเปิดดูโทรทัศน์ ไม่ต้องออกไปดูหนัง ไม่ต้องออกไปกินเลี้ยง  
ไม่ต้องไปเที่ยวที่นั่น ไม่ต้องไปเที่ยวที่นี่ เพราะไม่มีความอยากผลักให้ไปนั่นเอง  
อยู่เฉยๆ ก็มีความสุขแล้ว **เรื่องอะไรต้องไปเหนื่อยยากกับการไปตามสถานที่  
ต่าง ๆ ทำไม เวลาออกไปก็ดีใจ เพราะความอยากได้สมอยาก แต่พอกลับ  
มาแล้วเป็นอย่างไร เหนื่อยไหม เพลียไหม รู้แบบนี้ไม่ออกไปดีกว่า แต่ก็  
อยู่บ้านไม่ได้ อยู่เฉย ๆ ไม่ได้ เพราะไม่มีกำลังที่จะสู้กับความอยากกับ  
ความหลงนั่นเอง** แต่ถ้าเอาพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง พยายามปฏิบัติอย่างที่  
พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติ ก็จะมีกำลังที่จะต่อสู้ ทรงมีสมบัติข้าวของเงินทองมากน้อย  
เพียงไรก็ทรงสละไปหมด ทรงบำเพ็ญรักษาศีล นั่งสมาธิ เจริญปัญญา พวกเรา  
ก็สามารถทำได้ ไม่มีใครมาห้าม **มีตัวเราเท่านั้นที่ห้ามตัวเราเอง มีความหลง  
เท่านั้นที่คอยห้ามเราอยู่เสมอ** แต่ถ้าได้นั่งวิเคราะห์นั่งพิจารณาอย่าง  
จริงจังแล้ว ก็จะต้องเดินตามพระพุทธเจ้า **เพราะเป็นทางเดียวเท่านั้น  
ที่จะมีความสุขที่แท้จริง ไม่เช่นนั้นแล้ว ชีวิตของเราก็จะเป็นอย่างที่เป็น  
อยู่ทุกวันนี้ เป็นแบบสุข ๆ ดิบ ๆ มีสุขมีทุกข์ผสมกันไป เวลาทุกข์  
ก็ทรมานแทบตายเลยทีเดียว**

เรามีทางเลือกอยู่ ๒ ทาง เมื่อเลือกแล้วก็ต้องยอมรับผลที่ตามมา อย่าไปโทษใคร ถ้าไม่กลัวความทุกข์ ยังอยากจะไปทางที่เคยไปอยู่ เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้นมา ก็อย่าไปโทษใคร ก็ต้องทนไป แต่ถ้าไม่อยากจะเจอกับความทุกข์ ก็ต้องไปทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนินไป เป็นทางที่ไม่มีความทุกข์ในบั้นปลาย แต่จะมีความยากลำบากในเบื้องต้น เพราะการต่อสู้กับความโลภ ความอยาก ความหลง เป็นสิ่งที่ยากลำบากมาก การสะสมบัติน้ำของเงินทอง สามภรรยา ไปอยู่คนเดียว ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ง่าย แต่ก็ไม่สุดวิสัย พวกเราสามารถทำได้ ถ้าฉลาดและมีกำลังใจพอที่จะทำ

จึงอยากจะทำให้ท่านทั้งหลายนำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ ไปพิจารณาและปฏิบัติตามกำลังสติปัญญา ศรัทธา ความเพียร เพื่อความสุขที่แท้จริงที่จะตามมาต่อไป



ขอให้พยายามสะสมสิ่งที่เป็นสาระ เป็นคุณเป็นประโยชน์ คือบุญกุศล  
คุณงามความดี ธรรมะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนให้พวกเราศึกษาและปฏิบัติกัน  
พยายามทำให้มากๆ ทุกวันทุกเวลา เวลาใดที่มีเวลารว่างก็ขอให้หันเข้าหาธรรมะกัน  
เมื่อมีธรรมะมากแล้ว กิเลสตัณหา ก็จะน้อยลงไป ความทุกข์ความวุ่นวายใจก็จะน้อย  
ลงไป จะมีแต่ความสุขความเจริญอย่างเดียว

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต





ติดตามธรรมะของพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทาง



Abhijato



@apichato



phraajarn\_suchart

พระญาณ



[www.phrasuchart.com](http://www.phrasuchart.com)



[/user/unseendhamma](https://www.youtube.com/user/unseendhamma)