

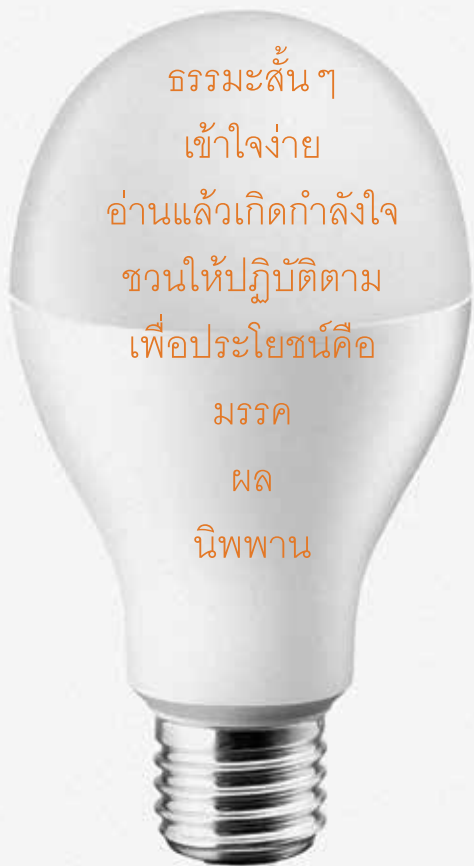
ธรรมะโดนใจ

ธรรมะสั้นๆ
เข้าใจง่าย
อ่านแล้วเกิดกำลังใจ
ชวนให้ปฏิบัติตาม
เพื่อประโยชน์คือ

มรรค

ผล

นิพพาน



คำปราศณ จากคณะศิษย์

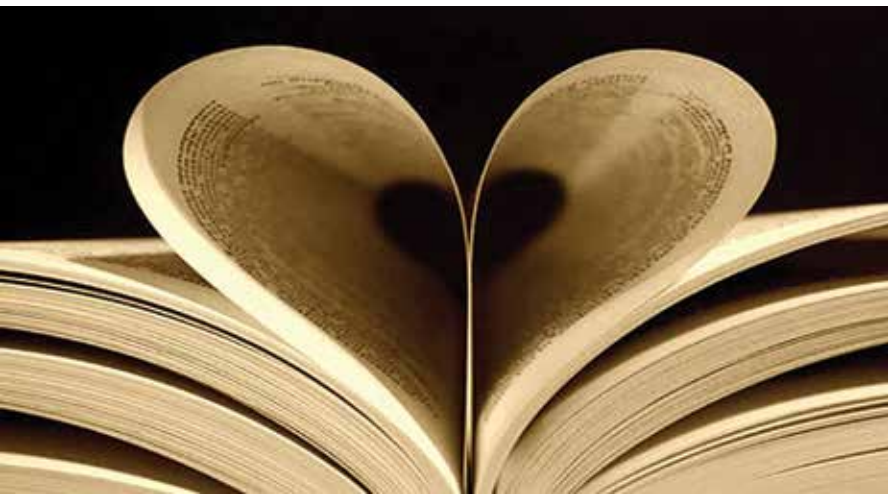
.....

“ใจ” รู้ทุกข์ รู้สุข เจ็บปวด ปิติ รื่นเริง ตามอาการ
ของจิต “ใจ” ไม่รู้จักตาย แม้กายจะสลายลง และ
“ใจ” ดวงนี้เองได้นำพาเราไปสวรรค์ นรก ฯลฯ
ตามกระแสกรรม

กาลเวลาแม้อล้งผ่านไป แต่ความเมตตาของท่านอาจารย์ไม่เคยลดน้อยถอยลง ท่านได้นำ
“ใจ” ทุกดวงให้รู้จักกรรม สัมผัสกรรม เข้าใจ
กรรมารมณในจิต ที่มีทั้งผ่องใส เศร้าหมอง
เมื่อ “ใจ” ทุกข์ ธรรมะของท่านอาจารย์กระทบใจ
ดูเสมือนว่าใจนั้นผ่อนคลายลงจากความทุกข์
ความเจ็บปวดบรรเทาลงได้ด้วยเสียงธรรม หรือ
จากอักษรที่เรียงร้อยในหนังสือธรรมะ อำนาจ
ธรรมพาพ้นทุกข์จริง ๆ

“ใจ” ขึ้นบานเพราะธรรมะโดนใจโดยแท้

๘๘๘๘ : โศกนาฏ



เวลาเกิดความท้อแท้

ก็ให้นึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

นึกถึงพระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย

ที่ท่านเป็นคนธรรมดาเหมือนเรามาก่อน

ท่านก็ตะเกียกตะกายไปตามกำลังศรัทธา

เชื่อในเรื่องของความดีทั้งหลาย

ว่าเป็นเหตุที่จะพาให้ไปสู่

ความสุข ความเจริญ อย่างแท้จริง

ก็จะหยุดความท้อได้ อย่าเลิกปฏิบัติ

(จุลธรรมนำใจ ๒ กัณฑ์ที่ ๒๒๙ วันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๔๘)

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

.....

๐๐๕

อย่าทำบุญอย่างเดียวต้องรักษาศีลด้วย

รักษาได้มากน้อยเท่าไรก็รักษาไป

แล้วก็ต้องภาวนาด้วย

ไหว้พระสวดมนต์

นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา

ก็ทำไปตามกำลังของเราเท่าที่จะทำได้

(จุลธรรมนำใจ ๒ กัณฑ์ที่ ๒๒๙ วันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๔๘)

ศาสนาสอนให้เราเห็นความจริงของกายและใจ
ไม่ให้ไปฝืนความจริง
ถ้าฝืนแล้วจะทุกข์
คนที่ยังต้องไปเสริมอะไรต่าง ๆ
เช่น ไปดั่งหนัง ดั่งน้ำให้ดั่ง ไปย้อมผม
เป็นการพยายามฝืนความจริง
ไม่ยอมรับความจริง
ว่าจะเป็นอย่างนี้ไปไม่ได้ตลอด
เพราะต้องเปลี่ยนไป
แต่เขาไม่ยอม ยังอยากจะสาว ยังอยากจะหล่ออยู่
จึงต้องพยายามหาอะไรต่าง ๆ
มารักษาร่างกายไว้ไม่ให้เสื่อม
แต่จะรักษาอย่างไรก็สู้กับความจริงไม่ได้

(จุลธรรมนำใจ ๒ กัณฑ์ที่ ๒๓๐ วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๔๘)

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

.....

๐๐๗



ถ้าไม่มีสมาธิ

ก็เหมือนกับคนไม่มีที่หลบแดดหลบฝนนั่นเอง

เวลามีความทุกข์ก็ไมรู้อะไรจะไปหลบที่ไหน

แต่ถ้าเราฝึกทำสมาธิอยู่เรื่อยๆ เข้า เย็น

ถึงแม้จะไม่สงบเต็มที่ก็ยังสามารถช่วยได้ในระดับหนึ่ง

อย่างน้อยก็สวดมนต์

ให้ได้สักครึ่งชั่วโมงชั่วโมงหนึ่ง

เวลาสวดมนต์ไปสักครึ่งชั่วโมงชั่วโมงหนึ่ง

เรื่องราวต่างๆ ที่สร้างความทุกข์ความท้อแท้ในใจ

ก็จะไม่มีโอกาสเข้ามาเบียดเบียนใจ

(จุลธรรมนำใจ ๓ กัณฑ์ที่ ๒๓๔ วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๙)

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

.....

๐๐๙

ถ้าสวดมนต์จนทำจิตให้สงบได้
เรื่องราวที่เคยคิดจะไม่เข้ามาในจิต
แล้วจะมีกำลังที่จะต่อสู้กับทุกสิ่งทุกอย่าง
สมาธิเป็นตัวสำคัญมาก
ในวงปฏิบัติถือว่าเป็นตัวหลัก
จะทำอะไรก็ตามต้องทำจิตใจให้สงบก่อน

(จุลธรรมนำใจ ๓ กัณฑ์ที่ ๒๓๔ วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๔๙)

ทุกอย่าง
เกิดจาก
การสร้างขึ้นมา
ในจิตของเราเอง
โดยเอา
เรื่องราวต่างๆ ภายนอก
มาคิดมาปรุงแต่ง
ถ้าไม่คิดไม่ปรุงแล้ว
เรื่องราวจะเดือดร้อน
จะวุ่นวายขนาดไหน
ก็绝不会เข้ามาสู่ใจ

(จุลธรรมนำใจ ๓ กัณฑ์ที่ ๒๓๔ วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๔๙)

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

.....

๐๑๑



รู้แล้วก็ตัด รู้แล้วก็ปล่อย
มันอยู่ตรงไหนก็ปล่อยไว้ตรงนั้น
บางทีเหตุการณ์เกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อเช้านี้
แล้วยังอุตุส่ำห่าแบกมาถึงตอนนี้
ยังเอามาคิดในตอนนี้
เขาพูดเพียงคำเดียวว่าเราไม่ดี
เราก็โกรธตั้งแต่เข้ามาจนถึงตอนบ่าย
พอคิดถึงคำพูดของคนนั้นเข้าก็ยังโกรธอยู่
เพราะจิตไม่ว่าง จิตสงบไม่เป็นนั่นเอง
ถ้าจิตสงบเป็น ว่างเป็นแล้ว
อะไรเกิดขึ้นแล้วก็จะดับไป

(จุลธรรมนำใจ ๓ กัณฑ์ที่ ๒๓๔ วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๔๙)

ถ้าเราทำบุญให้ทาน
ด้วยความบริสุทธิ์ใจแล้ว
ใจของเราจะมีความเมตตา
จะมีความกรุณา
จะไม่ต้องการเบียดเบียนผู้อื่น
ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งก็ตาม
เพราะใจนั้นมีความพอ
มีความอึดอยู่ในใจ
จึงไม่มีความจำเป็น
ที่จะต้องไปเบียดเบียนผู้อื่น

(ธรรมะในศาลา ๑๗ พุทธจิกายน ๒๕๕๐)

ถ้าเรามีสติ เราจะรู้อยู่ตลอดเวลาว่า
เรากำลังคิดอะไร กำลังจะพูดอะไร
และกำลังจะทำอะไร
เราจะสามารถควบคุมการกระทำของเรา
การพูดของเราและความคิดของเราได้
จึงขอให้เราให้ความสำคัญต่อการตั้งสติอยู่เสมอ
พยายามตั้งสติอยู่เรื่อยๆ
แล้วต่อไปเวลาจะทำจิตใจให้สงบ
ก็จะไม่ยากเย็นอะไร
นั่งพุทโธเดียวเดียวจิตก็รวมลงสู่ความสงบได้

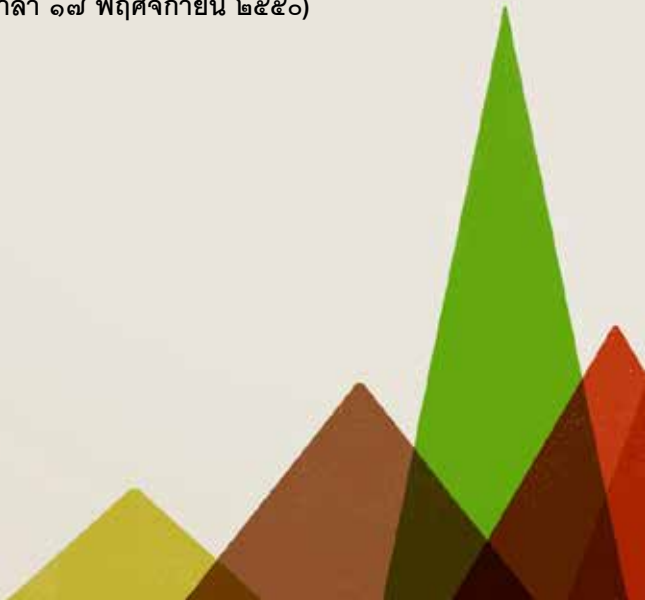
(ธรรมะในศาลา ๑๗ พุทธจิกายน ๒๕๕๐)

ถ้าเอาเงินก้อนนี้ที่เราห่วง
ที่เรากังวล ที่เราต้องดูแลรักษา
เอาไปทำประโยชน์
เอาไปทำความสุขให้กับผู้อื่น
ดังที่ท่านวันนี้มากระทำกัน
ภาระเกี่ยวกับการดูแลรักษา
เงินทองก้อนนี้ก็ไม่มี
นอกจากจะไม่มีภาระ ไม่มีความทุกข์
ไม่มีความกังวลแล้ว
ยังมีความสุขใจ มีความอิ่มเอิบใจ
มีความพอใจที่ได้ทำประโยชน์สุข
ให้กับผู้อื่นนั่นเอง
นี่คืออาหารของใจที่แท้จริง
คือการช่วยเหลือผู้อื่น สงเคราะห์ผู้อื่น
ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น ที่เรียกว่า “บุญ”

(ธรรมะในศาลา ๑๗ พุทธจิกายน ๒๕๕๐)

การทำบุญให้ทานนี้
เป็นการชำระความโลภให้เบาบางลง
ชำระความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัว
ให้เบาบางลง
จะทำให้เป็นใจที่มีความเมตตา กรุณา
มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น

(ธรรมะในศาลา ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)



การชำระใจก็ต้องใช้
การทำบุญให้ทาน การรักษาศีล
การฟังเทศน์ฟังธรรม การปฏิบัติธรรม
ถ้าเราได้รับการชำระใจอย่างสม่ำเสมอแล้ว
ใจของเราจะมีความสดชื่น มีความเบิกบาน
ความเศร้าสร้อยหงอยเหงาต่าง ๆ
จะไม่มารุมเร้าจิตใจ
ถ้ามี ก็น้อยกว่าคนที่ไม่ชำระใจของตนเลย

(ธรรมะในศาลา ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)



ถ้าเรารักษาศีลได้

ใจของเราจะรู้สึกเย็นสบาย

ไม่มีความรู้สึกหวั่นไหว

หรือหวาดกลัวกับผลของการกระทำ

เพราะรู้ว่าไม่ได้ทำอะไรที่เป็นโทษ

ที่เป็นพิษเป็นภัย ทั้งกับผู้อื่นและกับตนเองนั่นเอง

ศีลนี้แหละที่เป็นเหตุ

ที่จะทำให้เรามีความร่มเย็นเป็นสุข

ถึงแม้ว่าเราจะไม่มีเงินทองมากมายก่ายกอง

แต่ถ้าเรามีศีล

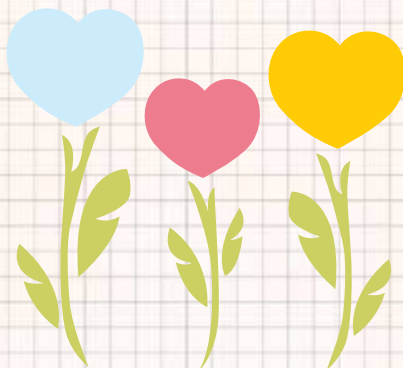
เราก็มีสมบัติที่มีคุณค่ากว่าทรัพย์สิน

เงินทองข้าวของต่าง ๆ

(ธรรมะในศาลา ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)

การให้อภัยนี้ก็ถือว่า
เป็นการทำบุญอย่างหนึ่ง
บางทีเป็นการทำบุญที่มีคุณค่า
ยิ่งกว่าให้เงินเป็นล้านๆ เสียด้วยซ้ำไป
เพราะว่าเงินล้านนี้ก็ดับความแค้นไม่ได้
ดับความโกรธไม่ได้
แต่การให้อภัยนี้ดับความแค้นได้
แล้วยังไม่ต้องเสียเงินเป็นล้านด้วย

(ธรรมะในศาลา ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)



ไม่ยากเลยวิธีให้อภัยนี้ ง่ายนิดเดียว
คิดเสียว่าเป็นการใช้หนี้เก่าก็แล้วกัน
เราเคยไปสร้างความแค้นให้กับเขามา
หรือเราเคยไปสร้างเวรสร้างกรรมมาก่อน
ตอนนี้เขาก็มาสร้างเวรสร้างกรรมให้กับเรา
แต่เราจะไม่สร้างเวรสร้างกรรมใหม่
เราอยู่ดีตรงนี้

(ธรรมะในศาลา ๑๘ พุทธจิกายน ๒๕๕๐)

ชนะผู้อื่น

เขาก็คับแค้นใจ

เราก็ไม่สบายใจ

ผู้อื่นชนะเรา

เราก็คับแค้นใจ

เราก็ไม่สบายใจ

แต่ถ้า “ชนะใจ” ได้แล้ว ทุกคนสบาย

เขาก็สบาย เราก็สบาย

นี่แหละคือวิธีของนักปราชญ์เป็นอย่างนี้

พวกเราส่วนใหญ่ที่ยังเป็นนักปราชญ์กันไม่ได้

เพราะเราต่อสู้กับอารมณ์ของเราไม่ได้

อารมณ์ของเรามักจะมีอำนาจครอบงำใจเรา

(ธรรมะในศาลา ๑๘ พุทธจิกายน ๒๕๕๐)

ธรรมะโดนใจ

.....

๐๒๒

คำว่า “สติ” นี้หมายถึง
ให้เรารู้อยู่ทุกขณะว่าใจเรากำลังคิดอะไร
กำลังพูดอะไร กำลังทำอะไร
หรือกำลังจะพูดอะไร กำลังจะทำอะไร
พอคิดแล้ว ถ้าเรามีสติรู้อยู่แล้วว่า
เรากำลังคิดไม่ดี
อย่างนี้ท่านกับบอกว่าให้รีบดับเสีย

(ธรรมะในศาลา ๑๘ พุทธจิกายน ๒๕๕๐)

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

.....

๐๒๓

“สติ”

นี่เปรียบเหมือนเบรคใจ
ถ้ามีสติ เราก็หยุดใจเราได้
หยุดอารมณ์โกรธ
อารมณ์โลภ
อารมณ์หลงได้

(ธรรมะในศาลา ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)

ธรรมะโดนใจ

.....

๐๒๔



ถ้าเราปล่อยสติเมื่อไหร่
ก็เท่ากับเราเปิดประตูบ้าน
ให้กิเลสมันเข้ามาในใจของเรา
พอกิเลสมันเข้ามาในใจ
มันก็สร้างให้เราโลกขึ้นมา
อยากได้สิ่งนั้น อยากได้สิ่งนี้

(ธรรมะในศาลา ๑๘ พุทธจิกายน ๒๕๕๐)

ใจเราคิดดี คือมองอะไรดีไปหมด
แต่ถ้าเรามองแล้วเราไปวิพากษ์วิจารณ์
ไปเข้าข้างเขา หรือไปโกรธไปเกลียดเขา
ใจเรานั้นแหละเป็นคนที่รับกับความทุกข์
เขาไม่รู้เรื่องหรอก
เพียงแค่เราดู แล้วเราก็ด่าเขาไปภายในใจ
แล้วเราก็อ้อนขึ้นมามาภายในใจ
นี่เรียกว่าใจคิดไม่ดี
ถ้าใจคิดดีแล้ว ต้องคิดแบบปล่อยวาง
อะไรจะเกิดก็เกิด อะไรจะเป็นก็เป็น
ใครจะทำอะไรก็เรื่องของเขา
เราดูแลใจเราอย่างเดี่ยวพอ

(ธรรมะในศาลา ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๐)



ธรรมะโดนใจ

.....

๐๒๖

ถ้าเรามีบุญกุศลแล้ว
เวลาที่จะเกิดความสุขขึ้นมา
เราก็ดับมันได้ทันทีทันใด
ไม่ปล่อยยให้มันลามลูกไป
เผาผลาญจิตใจจนทนอยู่ต่อไปไม่ได้

(ธรรมะในศาลา ๗ มิถุนายน ๒๕๕๑)

มีบุญกุศลนี้เท่านั้น
ซึ่งเปรียบเหมือนกับน้ำดับไฟ
แห่งความทุกข์ทั้งหลายได้
พวกเราจึงไม่ควรประมาท
ไม่ควรมองข้ามบุญและกุศลนี้
เพราะเป็นเหมือนเครื่องดับเพลิง
ที่เราต้องมีไว้ใช้ในบ้าน
เพื่อรับกับเหตุการณ์ที่อาจจะไม่คาดฝัน

ปัญญา

คือความรู้ตามความเป็นจริงนั่นเอง

เรายังไม่เห็นสิ่งต่าง ๆ

ตามความเป็นจริงของเขา

เรามักจะเห็นสิ่งต่าง ๆ ว่า

จะอยู่กับเราไปตลอด

เรามักจะเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ นั้น

ให้ความสุขกับเรา

เรามักจะเห็นสิ่งต่าง ๆ ว่า

เป็นของเราเป็นตัวเรา

(ธรรมะในศาลา ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๑)

ทุกสิ่งทุกอย่างนี้มาจาก
ธาตุ ๔ ทั้งนั้น
คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ
แล้วสักระยะหนึ่งต่อไป
มันก็จะแยกทางกันกลับไปสู่ธาตุเดิม
กลับไปสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ
คนเมื่อตายไปแล้ว
ร่างกายก็สลายไปหมด
กลับคืนสู่ น้ำ กลับคืนสู่ลม
กลับคืนสู่ดิน กลับคืนสู่ไฟ
ไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่เลย
มีสิ่งเดียวที่หลงเหลืออยู่ก็คือ

“ใจ”

(ธรรมะในศาลา ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๑)

ธรรมะโดนใจ

.....

๐๓๐



คำว่า “ไม่ยึดติด”

หมายถึงว่าไม่มีอารมณ์ผูกมัด

แต่ไม่ได้หมายความว่า

ไม่มีความเมตตากรุณาต่อกัน

ความเมตตากรุณายังมีอยู่เหมือนเดิม

กลับมีมากขึ้นเสียอีก

เพราะรู้ว่าเราอยู่ด้วยกันไม่นาน

“เราต้องจากกัน”

(ธรรมะในศาลา ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๑)

ธรรมโศก

.....

๐๓๒



เพราะว่า**พระนิพพาน**นี้
อยู่ในวิสัยของมนุษย์อย่างพวกเรานั้นเอง
ถ้าเกิดเป็นอย่างอื่นจะไม่มีโอกาส
เช่น ถ้าเกิดเป็นเดรัจฉาน
เกิดมาเป็นสุนัข แล้วมาอยู่วัด
ก็จะมีโอกาสที่จะได้ไปถึงพระนิพพานได้
เพราะไม่สามารถฟังธรรมคำสอนได้
ไม่สามารถปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนได้
มีมนุษย์นี้เท่านั้นที่มีความสามารถ
ที่จะปฏิบัติตามและบรรลุถึงผล
ที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรมตามได้

(ธรรมะในศาลา ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๑)

ธรรมะโตขึ้นใจ

.....

๐๓๔



สุขของพระนิพพาน

สุขของจิตที่สะอาด

บริสุทธิ์ ผู้ปราศจากกิเลส

ความโลภ ความโกรธ ความหลง

แล้ว เป็นสุขที่ไม่มีความทุกข์

เจือปนอยู่เลย มีความสุขตลอด

เวลา ๒๔ ชั่วโมง ตลอดไม่มีที่

สิ้นสุดเรียกว่า “ตลอดอนันตกาล”

นี่แหละคือสิ่งที่วิเศษที่พระศาสนา

จะมอบให้แก่เราได้

(ธรรมะในศาลา ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๑)

ឆ្នាំ១៩៧៥

.....

០៣៦



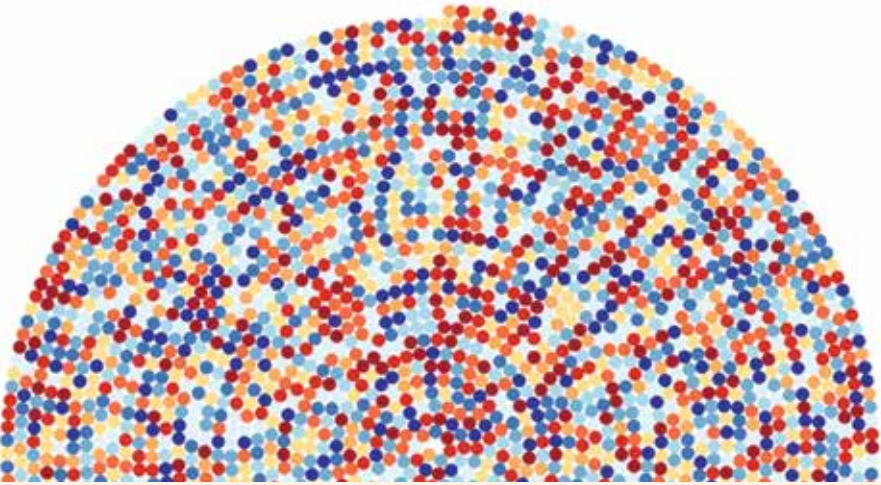
สิ่งต่าง ๆ ไม่ได้ให้ความสุข
กับเราอย่างแท้จริง
เพราะเขามีความทุกข์แถมมาด้วย
เวลาเรามีอะไร เราก็ทุกข์กับสิ่งที่เรามี
เพราะเราจะห่วง เราจะหวง
จะกังวล จะเสียดาย
เวลาที่เขาจากเราไป
จึงเป็นความทุกข์มากกว่าความสุข

(ธรรมะในศาลา ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๑)

ธรรมะโดนใจ

.....

๐๓๘



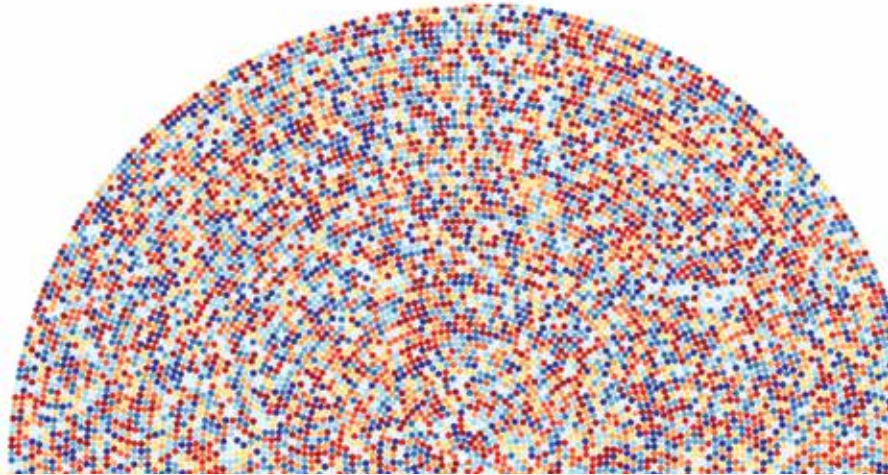
เวลาที่เราออกไปหาสิ่งต่างๆ
มาด้วยความโลภ ความอยากนี้
เป็นเหมือนกับเราไปหาพินมาใส่
ในกองไฟของหัวใจเรา
ทำให้ไฟแห่งความทุกข์
มันลุกโชนขึ้นแรงกว่าเดิม

(ธรรมะในศาลา ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

.....

๐๓๙



ถ้าเรานำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้า
มาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง
จนในที่สุดเราปฏิบัติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกแล้ว
พระพุทธเจ้าก็จะอยู่กับใจของเราไปตลอด
เราจะรู้ เราจะไม่สงสัย
เมื่อผลแห่งการปฏิบัติปรากฏขึ้นมา

(ธรรมะในศาลา ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

พวกเราถ้ามีศรัทธา

แล้วนำเอาไปปฏิบัติ

ไม่ช้าก็เร็ว เราก็จะเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง

เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้า

เช่นเดียวกับพระอรหันตสาวกทั้งหลาย

เราจะไม่มีความทุกข์

เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้า

เช่นเดียวกับพระอรหันตสาวกทั้งหลาย

เราจะไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้า

เช่นเดียวกับพระอรหันตสาวก

(ธรรมะในศาลา ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

เมื่อเราเห็นผลของการปฏิบัติแล้ว
จะทำให้เราเห็นความไม่มีสาระ
ของสิ่งต่างๆ ที่เรากำลังทำอยู่นี้
แล้วจะทำให้เราตัดสิ่งต่างๆ
ให้มันน้อยลงไปเรื่อย ๆ

(ธรรมะในศาลา ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๑)



ธรรมชาติในใจ

.....

๐๔๒



รวยแล้วทุกข์ รวยไปทำไม ตายไปก็เอาไปไม่ได้

สู้อย่ารวยดีกว่า สู้แบ่งเวลาไปหาเงินนี้

มาหาอริยทรัพย์ดีกว่า

หาทรัพย์ภายใน หาความสุขที่แท้จริง

มาตัดความทุกข์

มาตัดความวุ่นวายใจ

ให้มันออกไปจากจิตจากใจดีกว่า

(ธรรมะในศาลา ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๑)



การจะเจริญ
หรือจะเสื่อมนี้
ไม่ได้อยู่ที่ใคร
พระไม่สามารถ
ประพรมน้ำมนต์
แล้วทำให้เราเจริญได้
เราต้องประพรมน้ำมนต์
ให้กับตัวเราเอง
น้ำมนต์ที่วิเศษที่สุด
คือพระธรรมคำสอน
ของพระพุทธเจ้านี้แหละ

(ธรรมะในศาลา ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

พระอริยสงฆ์สาวก ทุก ๆ รูป

ท่านเมื่อก่อนที่จะเป็น
พระอริยสงฆ์สาวก
ก็เป็นปุถุชนเหมือนเรา
เป็นฆราวาสเหมือนเรา
มีพ่อแม่ มีลูกมีเต้า
มีสามีมีภรรยา มีทรัพย์สมบัติ
ข้าวของเงินทองต่าง ๆ
เหมือนกับเรา
แต่ท่านมีปัญญา
ท่านคิดว่าเงินไม่เป็นคุณ
ไม่เป็นประโยชน์
มันเป็นทุกข์มากกว่าเป็นความสุข

(ธรรมะในศาลา ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

ឧទ្ទេសៈព័ត៌មាន
.....
០៤៦



สวรรค์และนรกนี้
อยู่ในใจของเรา
เป็นสภาพของจิต
เวลาเราขึ้นสวรรค์
ก็คือใจเรามีความสุข
มีความสบายนั่นเอง
เหมือนกับใจได้ติดเครื่องปรับอากาศ
เวลาเราตกนรกนี้ก็เหมือนกับ
เวลาที่ใจของเรามีความรุ่มร้อน
เหมือนกำลังมีไฟไหม้
เผาใจของเราอยู่

(ธรรมะในศาลา ๖ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

A close-up photograph of several human skulls, likely from an archaeological excavation. The skulls are light-colored, possibly bleached or weathered, and are arranged in a cluster. The background is dark, making the skulls stand out. The text is overlaid on the image.

ธรรมะโตปโ

.....

๐๔๘

ใจของพวกเขา
หลังจากที่ร่างกายตายไปแล้ว
ใจก็แยกออกจากร่างกาย
แล้วก็อยู่ตามสภาพของบุญของกรรมไป

(ธรรมะในศาลา ๖ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

.....

๐๔๙



พอถึงเวลาที่เราตายไป ถ้าฝ่ายไหนมีกำลังมากกว่า
ฝ่ายนั้นก็จะเป็นตัวแสดงออกมา
เช่น เวลาเราตายไป เกิดเราทำบาปไว้
มากกว่าทำบุญ นรกมันก็จะโผล่ขึ้นมาทันที

(ธรรมะในศาลา ๖ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

ธรรมะโดนใจ

.....

๐๕๐

ความสุขที่แท้จริงนี้
มีอยู่ในใจของเราเอง
ไม่ได้อยู่ที่ไหน
อยู่ที่การทำดี การทำบุญ
การไม่ทำบาป
อยู่ที่การไม่ยึดติด
กับสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้
ถึงแม้จะมีอะไรก็มีไป
แต่ไม่ยึดไม่ติด
ไม่อาศัยมันเกินความจำเป็น

(ธรรมะในศาลา ๖ กรกฎาคม ๒๕๕๑)



ถ้าเรามีปัญญา
เราจะรู้ว่าไม่มีอะไรในโลกนี้
ที่ทำให้ความสุขกับเรา
เราจึงต้องเจริญปัญญา
สอนใจอยู่เรื่อย ๆ ว่า
อย่าไปหลงกับอะไรในโลกนี้
อย่าไปอยากได้อะไรในโลกนี้
ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้
ล้วนเป็นความทุกข์ทั้งสิ้น
มีอะไรก็อย่าไปยึด อย่าไปติด
พร้อมที่จะให้มันจากเราไปทุกเวลา

ถ้ายังไม่ชำระ
ความโลภ
ความโกรธ
ความหลง
ให้หมดสิ้นไปได้
ความโลภ
ความโกรธ
ความหลงนี้แหละ
จะเป็นตัวลากให้ใจ
ไปเกิดใหม่

(ธรรมะในศาลา ๖ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

.....

๐๕๓

โลกใบนี้เป็นโลกของความไม่เที่ยงแท้แน่นอน
โลกของความพลัดพรากจากกัน
ได้เงินมากองเท่าภูเขา
สักวันหนึ่งก็ต้องจากกันไป
ไม่ได้อยู่กับเราไปตลอด
ได้ร่างกายรูปร่างหน้าตาสวยงามขนาดไหน
สักวันก็ต้องแก่ ต้องตายไป

(ธรรมะในศาลา ๖ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

การอยู่เรียบง่ายนี้

ถ้าถนัดแล้วจะเป็นการอยู่ที่สุขสบายที่สุด

ยิ่งกว่าการอยู่แบบหรูหรา

อยู่แบบฟุ่มเฟือย อยู่แบบฟุ้งเฟ้อเห่อเหิม

เพราะจะต้องตะเกียกตะกายหาสิ่งต่างๆ

มาบำรุงบำเรอกิเลสตัณหาภายในใจ

ไม่รู้จักจบจักสิ้น และจะไม่รู้จักคำว่า “พอ”

(ธรรมะในศาลา ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

.....

๐๕๕

เราไม่ควรจะกลัวความยากลำบาก
ไม่ควรจะกลัวความตาย
เพราะมันเป็นเรื่องธรรมดา
ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ ไม่มีใครหนีพ้นได้
คนที่ไม่กลัวนั้นแหละจะอยู่อย่างสุขอย่างสบาย
ไม่ว่าจะเป็นหรือจะตาย จะรวยหรือจะจน
จะไม่ใช่ปัญหาแต่อย่างใด

(ธรรมะในศาลา ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๑)





ร่างกายมีได้ก็เพราะมีอาหาร
อาหารมีได้ก็เพราะมี ดิน น้ำ ลม ไฟ
ดังนั้นร่างกายนี้ก็ไม่ได้เป็นอะไร
ก็เป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ
เพียงแค่เปลี่ยนสภาพ มีอาการต่างๆ
แปลงมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ

(ธรรมะในศาลา ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

.....

๐๕๗

ใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย
ใจไม่ได้เป็นอะไรกับร่างกาย
ร่างกายเป็นเพียงหุ่นที่ใจเอามาเชิด
ใจที่ฉลาดแล้วปล่อยวางร่างกายได้
จะไม่ยึดติดไม่หวังอะไรจากร่างกาย

(ธรรมะในศาลา ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๑)



ความกลัวนี้ไม่สามารถ

ไปห้ามความเจ็บ

ไปห้ามความตายได้

แต่ความกลัวนี้

จะสร้างความทรมาน

ให้กับจิตใจ

ถ้าไม่กลัวแล้ว

จะมีแต่ความสบายใจ

จะมีแต่ความสุขใจ

ไม่เดือดร้อน

กับการเจ็บของร่างกาย

กับการตายของร่างกาย

(ธรรมะในศาลา ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

ชีวิตของพวกเขา
ในแต่ละวัน
ที่ต้องคร่ำเคร่งต่อการทำงาน
เลี้ยงปากเลี้ยงท้อง
หาความสุข
ตามความโลภความอยากต่าง ๆ
ก็ทำให้เราไม่ได้เห็นคุณค่า
ของพระศาสนา
เมื่อเราไม่เห็นคุณค่า
ของพระศาสนา
เราก็จะไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง
เราลืมไปว่าสิ่งที่สำคัญที่สุด
ในชีวิตของเรานั้นก็คือ “ใจ” ของเรา

(ธรรมะในศาลา ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

ถ้าใจของเราไม่ได้รับการดูแล
รักษาด้วยธรรมะคำสอนของ
พระพุทธเจ้าแล้ว ใจของเรา
นั้นจะไม่มีที่พึ่ง ใจของเรา
จะมีแต่ความทุกข์ทรมานใจ
รุมเร้าอยู่ตลอดเวลา

(ธรรมะในศาลา ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

เมื่อเรารักษาศีลได้ เราจะเห็น
ผลจากการรักษาศีลว่าทำให้
ใจของเราสงบ มีความสุข
ใจของเราไม่วุ่นวาย

(ธรรมะในศาลา ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

ธรรมะโดนใจ

.....

๐๖๒

สุดยอดของเครื่องมือ
ในการรักษาใจก็คือปัญญา
คือต้องรู้ต้องเห็นว่า
ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้
ที่ใจมาสัมผัส มารับรู้
มาเกี่ยวข้องด้วย
ล้วนไม่ใช่ของที่เป็นของใจ
ใจไม่มีอำนาจที่จะไปครอบครอง
ที่จะไปบังคับให้เขาเป็นไป
ตามความต้องการของใจได้

(ธรรมะในศาลา ๒๕๕๑)

ใจของเราอย่าไปทุกข์
อย่าไปวุ่นวาย
อย่าไปกังวลกับเรื่องราว
ที่เราไม่สามารถทำอะไรได้
เราควรย้อนกลับมารักษาใจของเรา
ให้เป็นปกติ ให้สงบ ให้เย็น ให้สบาย
ด้วยการนั่งสมาธิ
จะสวดมนต์บทใดบทหนึ่งไปก็ได้
ข้อสำคัญเวลาสวดแล้ว
ขอให้อยู่กับบทสวดอย่างเดียว
อย่าแวบออกไปคิดถึงเรื่อง
ที่เรายังกังวลอยู่

(ธรรมะในศาลา ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

ไม่มีอะไรในโลกนี้มีคุณค่าเท่ากับบุญกุศล
เงินทอง เพชรนิลจินดาต่าง ๆ ในโลกนี้
แม้จะมีราคามากน้อยเพียงใดก็ตาม
แต่สำหรับจิตใจแล้วนั้นไม่มีประโยชน์เลย
นอกจากไม่มีประโยชน์แล้ว
ยังสร้างความทุกข์ให้กับจิตใจเป็นอย่างยิ่งด้วย

(ธรรมะในศาลา ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

คนจะรวบขนาดไหน จะยิ่งใหญ่ขนาดไหน
ก็ยังไม่สามารถหนีจากความทุกข์ใจได้
ยังต้องทุกข์ ยังต้องห่วง
ยังต้องหวง ยังต้องกังวล
ยังต้องร้องไห้ ร้องไห้เศร้าโศกเสียใจ
ยังต้องหวาดกลัวกับภัยอันตรายต่าง ๆ

(ธรรมะในศาลา ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

ธรรมะโตในใจ
.....
๐๖๖



ถ้าเราสร้างบุญสร้างกุศลอยู่เรื่อย ๆ แล้ว
ก็เท่ากับเรามีเกราะคุ้มกันลูกระเบิด
เวลาลูกระเบิดมันระเบิดขึ้นมา
มันจะไม่สามารถกระทบกับใจของเราได้
เพราะใจของเรามีเกราะเหมือนรถหุ้มเกราะ

(ธรรมะในศาลา ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

บุญกุศลนี้แหละที่จะสามารถรักษา
ปกป้องจิตใจให้แคล้วคลาดปลอดภัย
จากความทุกข์ต่าง ๆ ได้
บุญกุศลนี้แหละที่จะสร้างความสุขใจ
สร้างความอิ่มเอิบใจให้ได้ตลอดเวลา
ไม่มีอย่างอื่นในโลกนี้สามารถจะทำได้

(ธรรมะในศาลา ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

ឥន្ទ្រៈព័ណ៌

.....

០៦៨



เราไม่แก้ปัญหาก็ใจกัน
เราไปแก้ปัญห
ที่ภายนอก
แก้เท่าไร
ก็ไม่มีวันหมดสิ้น
เพราะมันมีเรื่องอื่น
เข้ามาทดแทน
มีตัวตายตัวแทน
มาทดแทนอยู่เสมอ

(ธรรมะในศาลา ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

เมื่อใจของเราอิ่มพอแล้ว
ใจของเราก็หมดปัญหา
กับเรื่องต่างๆ ในโลกนี้
ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นกับใคร
กับสิ่งใดก็ตาม
จะไม่ใช่ปัญหากับคนที่อิ่มแล้ว
เพราะไม่ต้องการอะไร
จากสิ่งต่างๆ ในโลกนี้นั่นเอง

(ธรรมะในศาลา ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

ถ้าเรามองในจิตใจแล้ว
เราจะเห็นความทุกข์ต่าง ๆ
ที่เกิดขึ้นจากการยึดติดในสิ่งต่าง ๆ
แล้วเราจะเห็นความสุขที่เกิดจาก
การปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ
ให้เขาเป็นไปตามธรรมชาติของเขา

(ธรรมะในศาลา ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

ส่วนใหญ่เรามักจะลืมมองใจของเรา
เราไม่รู้เสียด้วยซ้ำไปว่า
เรามีใจที่เราต้องคอยดูแลรักษา
เราคิดว่ามีร่างกายนี้เป็นตัวเราเป็นของๆ เรา
เราดูแลรักษากายของเราก็พอ

(ธรรมะในศาลา ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๑)



พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

.....

๐๗๓



ถ้าเราไม่ได้พบกับพระพุทธศาสนา
ไม่ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอน
เราจะไม่รู้เรื่อง “ใจ” ของเราเลย

(ธรรมะในศาลา ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

ธรรมะโดนใจ

.....

๐๗๔

เพราะความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ ไม่มี
ความทุกข์เจือปนอยู่นั่นเอง ไม่เหมือนกับ
ความสุขทางโลกที่มีความทุกข์ตามมาเสมอ
สุขตันแล้วก็มาทุกข์ปลาย นี่คือความสุข
ทางโลก

(ธรรมะในศาลา ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

การไม่มีตัวตนเป็นอย่างไร
ทุกคนคิดเสมอว่าร่างกายนี้
เป็นตัวเราเป็นของเรา
มีแต่พระพุทธเจ้าเท่านั้น
ที่ทรงใช้ปัญญาวิเคราะห์
พิจารณาดูร่างกาย
แล้วก็เห็นว่า
มันไม่ได้เป็นตัวเป็นตนแต่อย่างใด
เพราะมันเป็นเพียงแต่
ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้น

ธรรมะโดนใจ

.....

๐๗๖

ถ้าเราปล่อยมือไหว้
ความหลงมันจะเข้ามาแทนที่ทันที
ถ้าเราลืมคิดว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้
ไม่ใช่เป็นของเรา
ความหลงมันก็จะแทรกเข้ามาทันที
ให้เราคิดว่าเป็นของเรา
เป็นตัวเราขึ้นมาทันที
แล้วเราก็จะเกิดความทุกข์
เกิดความห่วง เกิดความกังวล
ขึ้นมาทันทีเช่นเดียวกัน

(ธรรมะในศาลา ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๑)

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
.....
oai

เราไปบังคับลมพัด
บังคับเสียงจักจั่นได้หรือไม่
เขาเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย
คนที่ด่าเรา ก็มีเหตุมีปัจจัยทำให้เขาด่า
คนที่ชม ก็มีเหตุมีปัจจัยทำให้เขาชมก็เท่านั้น
ชมแล้วก็ผ่านไป ด่าแล้วก็ผ่านไป
เป็นเพียงเสียง ไม่เป็นปัญหา
ถ้าฟังด้วยธรรม ฟังด้วยเหตุด้วยผล ฟังด้วยปัญญา
เป็นไตรลักษณ์หมด
มีเกิด มีดับ อนัตตา
ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของเรา

(จุลธรรมนำใจ ๒๑ กัณฑ์ที่ ๔๑๐ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๓)

แก้ปัญหามาดีแล้ว

ยังมีอยู่อีกมากมาย

แก้ได้แล้วเราได้ประโยชน์

แก้ได้เท่าไรก็เป็นของเราทั้งหมด

แก้ให้คนอื่นเราไม่ได้อะไร

ได้อย่างมากก็คือความพอใจที่ได้ช่วยเหลือเขา

เพราะฉะนั้นพยายามปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง

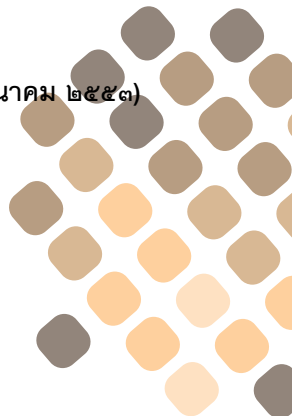
แล้วมารักษาใจ มาแก้ไข มาควบคุมใจ

บังคับใจให้อยู่อย่างสงบเป็นอุเบกขา

ให้ปล่อยทุกสิ่งทุกอย่าง

นี่คือเป้าหมายของการปฏิบัติ

(จุลธรรมนำใจ ๒๑ กัณฑ์ที่ ๔๑๐ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๓)



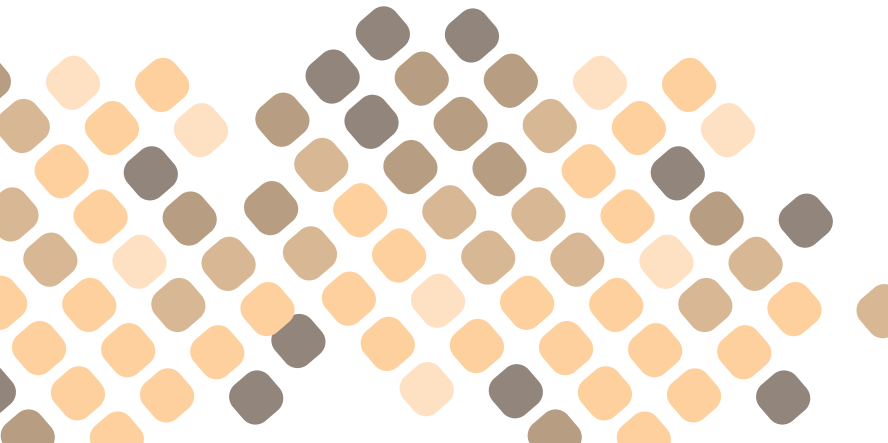
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

.....

๐๗๙

ปัญหาของพวกเรา
อยู่ที่ใจไม่สงบ
ที่เกิดจากความโลภ ความอยาก
ความโกรธ ความหลง
ต้องใช้ธรรมะคือ
ทาน ศีล ภาวนา เป็นเครื่องมือ
ศัตรูของเราคือ
กิเลสตัณหานี้เอง

(จุลธรรมนำใจ ๒๑ กัณฑ์ที่ ๔๑๐ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๓)



ใจจะทุกข์ ไม่ทุกข์
อยู่ที่ว่ามีความยินดียินร้ายหรือไม่
ถ้าไม่ยินดียินร้ายกับทุกข์ภายนอก
เจ็บก็เจ็บไป ปวดก็ปวดไป
รับรู้ไปตามสภาพความเป็นจริง
ใจก็เย็นสบาย

(จุลธรรมนำใจ ๒๑ วันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๕๓)

ถ้าไม่เห็นว่าร่างกาย
จะต้องแก่ จะต้องเจ็บ จะต้องตาย
เป็นธรรมดา
ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา
เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา
เวลาจะตายก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา
เพราะความหลงที่ไปยึดไปติด
ว่าเป็นตัวของเรา
และต้นหาความอยากที่อยากให้อยู่ไปนานๆ
ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย
เพราะไม่เห็นอนิจจัง ไม่เห็นอนัตตา
นี่คือปัญญาทางพระพุทธศาสนา
ต้องเจริญอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก

(จุลธรรมนำใจ ๒๑ กัณฑ์ที่ ๔๑๒ วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๓)

ธรรมะโดนใจ

.....

๐๘๒



ถ้ายอมรับทุกข์ภายนอก
ทุกข์ภายในก็จะไม่เกิด
ถ้าไม่ยอมรับทุกข์ภายนอก
ทุกข์ภายในใจก็จะเกิดขึ้นมา

(จุลธรรมนำใจ ๒๑ วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๓)



สติ ก็คือการทำให้อึดตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน
ไม่ให้คิดไปกับเรื่องราวต่าง ๆ
ร่างกายเราอยู่ตรงไหน ก็ให้อึดเราอยู่ตรงนั้น
กำลังทำอะไรอยู่ ก็ให้อึดอยู่กับการกระทำนั้น

(จุลธรรมนำใจ ๒๑ วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๓)

ถ้ายังคิดถึงคำพูด
แสดงว่าไม่อยู่ในปัจจุบัน ไปในอดีต
แล้วไม่ปล่อยวาง
ไปยึดติดกับอดีต
หรือไปคิดถึงเรื่องที่จะเกิดในวันพรุ่งนี้
อย่างนี้ก็ไม่ได้อยู่ในปัจจุบัน
ถ้าไม่อยู่ในปัจจุบันก็ไม่ถือว่ามีสติ
ถ้ามีสติต้องอยู่ในปัจจุบัน

(จุลธรรมนำใจ ๒๑ วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๓)

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
.....
๐๘๕

เป้าหมายของการปฏิบัติ

อยู่ที่การดับทุกข์ภายในใจ
ไม่ใช่ดับทุกข์ภายนอกใจ
ทุกข์ภายนอกใจดับไม่ได้
เรามีเหตุมีปัจจัย

(จุลธรรมนำใจ ๒๑ วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๓)

ถ้าไม่ได้ศึกษาปฏิบัติธรรม
ใจจะไม่มั่นคง
จะอ่อนไหวตื่นเต้น
หวาดกลัวไปกับเหตุการณ์ต่างๆ
ที่ใจไปสัมผัสรับรู้

(จุลธรรมนำใจ ๒๑ วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๓)

ไตรลักษณ์นี้แหละ
เป็นปัญญาทางพระพุทธศาสนา
ไม่ต้องศึกษากว้างขวาง
ศึกษาไตรลักษณ์นี้ก็พอ
เวลามองอะไรให้มองว่า
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์
ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

(จุลธรรมนำใจ ๒๑ วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๓)



เวลาเจริญก็สุข แต่เวลาเสื่อมก็ทุกข์

ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็อย่าไปอยากมี

อย่าไปอยากได้ลาภ ยศ สรรเสริญ

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

เพราะเป็นอนัตตา

ไม่สามารถไปสั่งให้เจริญอย่างเดียว

ไม่อยู่ภายใต้คำสั่งของเรา

ถ้าเราเห็นด้วยปัญญา ก็จะหยุด

กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาได้

นี่คือหน้าที่ของวิปัสสนาของปัญญา

ให้คอยเตือนใจสอนใจว่าทุกสิ่งทุกอย่าง

เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

(จุลธรรมนำใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๔๕๐ วันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๕)



พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

.....

๐๘๙

จะมีสมณะและวิปัสสนาได้
ก็ต้องมีสติก่อน
จะเจริญสติได้ก็ต้องปลีกวิเวก
สงบกายและวาจา

(จุลธรรมนำใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๔๕๐ วันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๕)

ภัยที่แท้จริงของใจ ไม่ใช่พายุ
ไม่ใช่วันสิ้นโลก ไม่ใช่สึนามิ
ไม่ใช่แผ่นดินไหว

ภัยที่แท้จริงของใจก็คือ

กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา นี่เอง

ภัยแบบนี้ไม่มีใครป้องกันให้เราได้

ต้องป้องกันด้วยตัวเราเอง

(จุลธรรมนำใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๔๕๐ วันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๕)



พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

.....

๐๙๑



ธรรมะของพระพุทธเจ้า **อกาลิโก**
ก็ภพ ก็ชาติ ก็กำป ก็กัลป์ ก็เหมือนเดิม
ธรรมะของพระพุทธเจ้า
อริยสัจ ๔ นี่เหมือนเดิม
ทุกข์เกิดจากตัณหาความอยาก
การดับทุกข์ก็ดับด้วยการปฏิบัติ
ศีล สมาธิ ปัญญา นี่คือทางดับทุกข์

(ธรรมะบนเขา ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๖)

ความสุขที่แท้จริง

เกิดจากความไม่อยาก

แต่ความอยากมันสร้างความรู้สึกว่า

ต้องได้สิ่งที่อยากถึงจะได้ความสุข

ถ้าไม่ได้สิ่งที่อยากแล้วจะได้ความทุกข์

มันทุกข์จริงอยู่เมื่อเวลาที่ไม่ได้สิ่งที่อยาก

แต่ถ้าเราทนไปได้

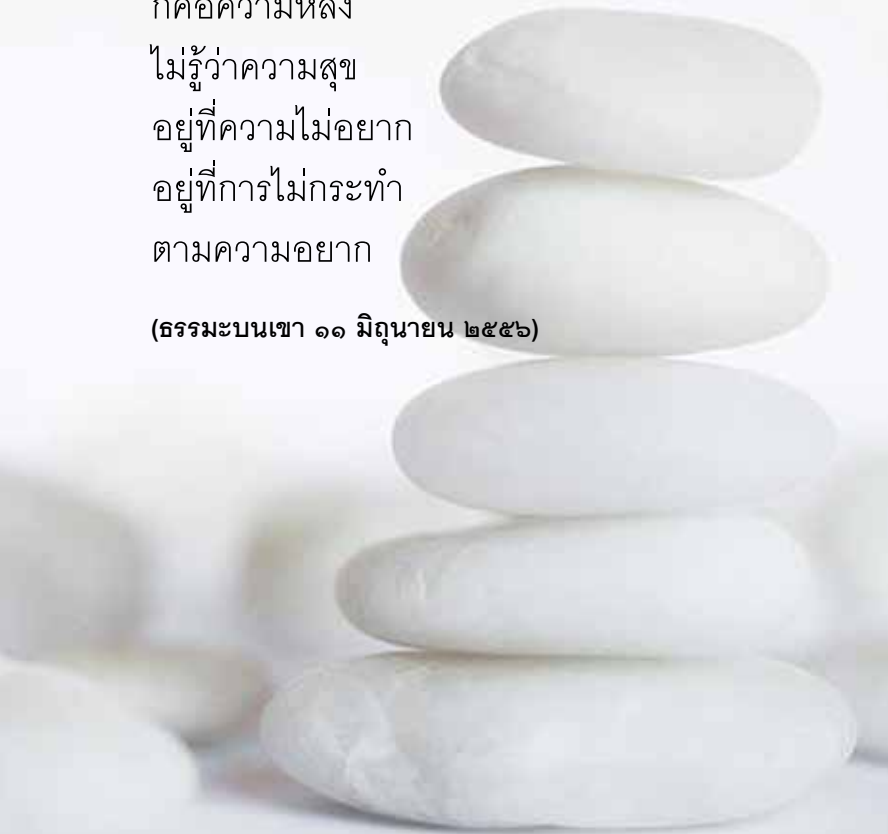
เดี๋ยวความอยากมันก็หายไปเอง

(ธรรมะบนเขา ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๖)



ปัญหาที่แท้จริง
ก็คือความอยาก
ต้นเหตุของความอยาก
ก็คือความหลง
ไม่รู้ว่าความสุข
อยู่ที่ความไม่อยาก
อยู่ที่การไม่กระทำ
ตามความอยาก

(ธรรมะบนเขา ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๖)



ธรรมะโดนใจ

.....

๐๙๔

การเข้าสมาธิ

ก็เป็นการหลบเท่านั้นเอง

หลบหรือหยุด

การผลิตความอยากขึ้นมาชั่วคราว

แล้วพอลอกจากสมาธิมา

มันก็ผลิตขึ้นมาใหม่

ถ้าจะให้มันหาย

ก็ต้องไม่ทำตามความอยาก

ต้องรู้ว่าความอยากนี้เป็นพิษเป็นภัย

เป็นเหมือนคันคูดุ

ต้องฆ่ามันเพียงอย่างเดียว

(ธรรมะบนเขา ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๖)

ธรรมะ

นี้มีคุณค่าราคามากกว่า
ของทุกอย่างในโลกนี้เป็นล้านเท่า
พูดง่าย ๆ ก็ได้
เป็นเศรษฐกิจร้อยล้านแสนล้าน
มันก็ดับความทุกข์ใจไม่ได้
แต่ธรรมะนี้ดับได้
คนที่ยังมีกิเลสนี้
จะมองไม่เห็นประเด็นนี้

(ธรรมะบนเขา ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๖)



ธรรมะโดนใจ

.....

๐๙๖

ธรรมะนี้
ดับความทุกข์ใจได้
แต่วัตถุเงินทองนี้
ดับความทุกข์ไม่ได้
ได้ก็เพียงแต่ดับความทุกข์ทางร่างกาย

(ธรรมะบนเขา ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๖)

ต้นเหตุของความอยาก
ก็คือความหลง
ไม่รู้ว่าความสุข
อยู่ที่ความไม่อยาก
อยู่ที่การไม่กระทำตามความอยาก
ก็มีเท่านั้นแหละ
และเครื่องมือที่จะทำให้เรา
ไม่กระทำตามความอยากได้
นี่ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา
ทาน ศีล ภาวนา

(ธรรมะบนเขา ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๖)



ไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะไปตรัสรู้
บนดาวอังคารหรือดาวพฤหัสบดี
ถ้าดาวเหล่านั้นเป็นที่อยู่ของมนุษย์ได้
ก็จะตรัสรู้เรื่องเดียวกัน
เรื่องอริยสัจ ๔
เรื่องไตรลักษณ์
ทุกอย่างไม่เที่ยง
ทุกอย่างมีเกิด มีดับ
มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
ทุกอย่างเป็นทุกข์ถ้าไปยึดไปติดไปอยาก
ให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้

(ธรรมะบนเขา ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๖)

หัวใจของพระศาสนา
ก็คือธรรมะปฏิบัตินี้เอง
ถ้าไม่มีธรรมะปฏิบัติแล้ว
ปฏิบัติก็คือการบรรลุมรรคผลนิพพาน
ก็จะเป็นผลที่ตามมาอย่างแน่นอน
แต่ก่อนที่จะมีธรรมะปฏิบัติได้
ก็ต้องมีการศึกษาพระธรรมคำสอน
ของพระพุทธเจ้าเสียก่อน

(ธรรมะบนเขา ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๖)

ผลงานภายนอกหลังจากที่
เวลาผ่านไปแล้ว ๒๕๐๐ กว่าปี
ก็เหลือแต่ซากปรักหักพัง
แต่ผลงานภายในที่พระพุทธเจ้า
และพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้สร้างไว้
ยังเหมือนเดิม
เหมือนสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงประทับอยู่
พระทัยของพระพุทธเจ้าสมัยนั้น
กับพระทัยของพระพุทธเจ้าสมัยนี้
ก็ยังเป็น **ปรมัง สุขัง** อยู่เหมือนเดิม
ยังเป็น **ปรมัง สุขญัง** อยู่เหมือนเดิม

(ธรรมะบนเขา ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๖)

สมาธินี้มีวิธี ๔๐ วิธีด้วยกัน

กรรมฐาน ๔๐

การเจริญสมาธินี้มีหลากหลายวิธี

แล้วแต่จริตของแต่ละคน

อันนี้ไม่เป็นปัญหา

แต่ปัญญานี้มันต้องไปทางเดียวกัน

มันต้องเข้าสู่ไตรลักษณ์

เข้าสู่อริยสัจ ๔ หหมด

ถ้าไม่เห็นไตรลักษณ์ ไม่เห็นอริยสัจ ๔

นี้บรรลุไม่ได้

(ธรรมะบนเขา ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๖)

ร่างกายนี้เราไปสั่งให้มัน
ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่ได้
แต่ถ้าเรายอมรับความจริง
แล้วไม่ไปอยากให้มีมันไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย
เราจะไม่ทุกข์กับ
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ของร่างกาย

(ธรรมะบนเขา ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๖)

พอเกิดความอยากขึ้นมา
ก็บอกว่าเป็นทุกข์นะ
พอรู้ว่าเป็นทุกข์ปั๊บ ไม่เอาดีกว่า
นี่คือการเจริญปัญญา

(ธรรมะบนเขา ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๖)

สำหรับพวกเรานี้ต้องถือว่า
เป็นโชคมหาศาลทีเดียว
ที่ได้มาเกิดมาพบกับพระพุทธศาสนา
เพราะว่าได้พบกับแผนที่นั่นเอง
ได้พบกับผู้ที่จะบอกทาง
ให้เราได้เดินทางไปถึง
จุดหมายปลายทางได้ภายในชาตินี้เลย

(ธรรมะบนเขา ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๖)





ถ้าไม่มีสมาธิแล้ว

สู้กับความอยากไม่ได้

วิธีการอบรมใจ

ให้มีความสงบเป็นสมาธินี้

มีอยู่ ๔๐ วิธีด้วยกันที่เรียกว่า

กรรมฐาน ๔๐

จะใช้กรรมฐานชนิดใดก็ได้แล้วแต่จริต

(ธรรมะบนเขา ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๖)

ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์
เราก็ต้องไม่อยากให้เขา
เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้
ต้องยินดีตามมีตามเกิด
เจริญก็ได้ เสื่อมก็ได้

(ธรรมะบนเขา ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๖)



พวกเราได้มาพบกับพระพุทธศาสนาแล้ว
เรามีความสามารถที่จะปฏิบัติตาม
พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว
เราก็ไม่ควร
ที่จะปล่อยโอกาสอันดีนี้ให้หลุดมือไป

(ธรรมะบนเขา ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๖)

ความสุขที่ได้จากร่างกายนี้
เป็นความสุขชั่วคราวเท่านั้นเอง
แต่ถ้าเราได้มาภาวนา มาทำใจ
ให้สงบ และหยุดความอยากได้
เราจะพบกับความสุขที่ถาวร

(ธรรมะบนเขา ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๖)

ความสุขที่พวกเรากำลังหา
กันอยู่นี้ เป็นความสุขที่เหมือน
เหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ด เพราะ
จะทำให้เราต้องติดอยู่กับการ
เวียนว่ายตายเกิด

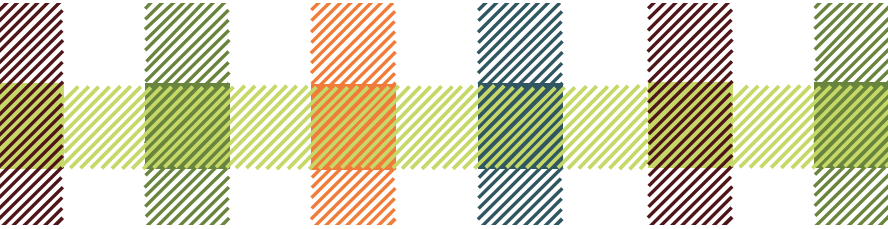
(ธรรมะบนเขา ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๖)

พระพุทธเจ้าจึงทรงยกย่องสติว่า
เป็นธรรมที่สำคัญ
เป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สุด
ในบรรดาธรรมทั้งหลาย
เพราะถ้าไม่มีสติแล้ว
ก็จะไม่สามารถทำให้จิตสงบได้
เมื่อจิตไม่สงบ
ก็ไม่สามารถหยุดความอยากได้

(ธรรมะบนเขา ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)

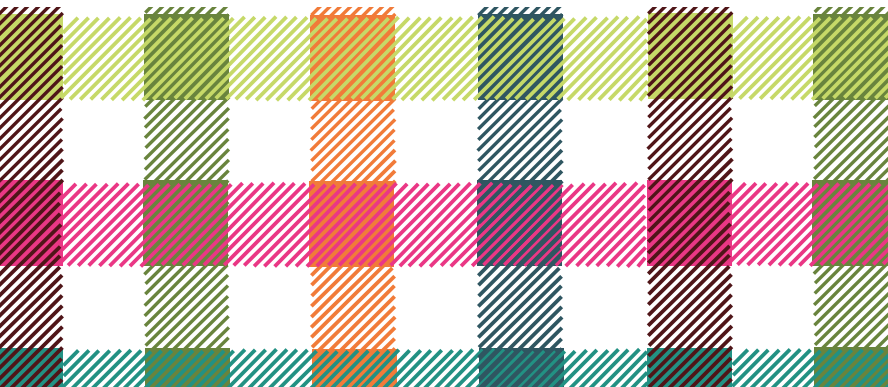
ถ้าเราปฏิบัติธรรมได้ทั้งวัน
นั่งสมาธิสลับกับ
การเดินจงกรมได้ทั้งวัน
เราจะมีกำลังใจ
หยุดความอยากทุกชนิดได้

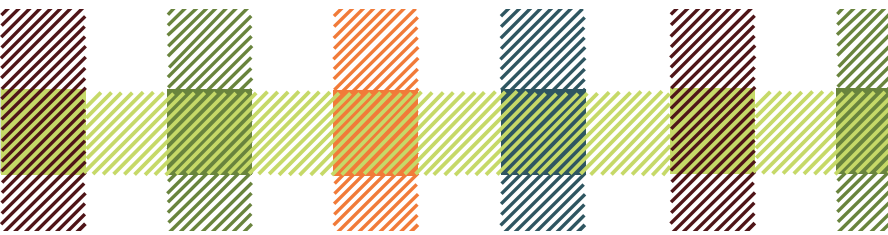
(ธรรมะบนเขา ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)



ถ้าไม่มีพระพุทธรูปเจ้ามาตรัสรู้
มาประกาศพระธรรมคำสอน
พวกเราจะไม่มีปัญญา
จะไม่ว่าต้นเหตุของความทุกข์
ของความไม่สบายใจของพวกเรานั้น
อยู่ที่ความอยากของเราเอง

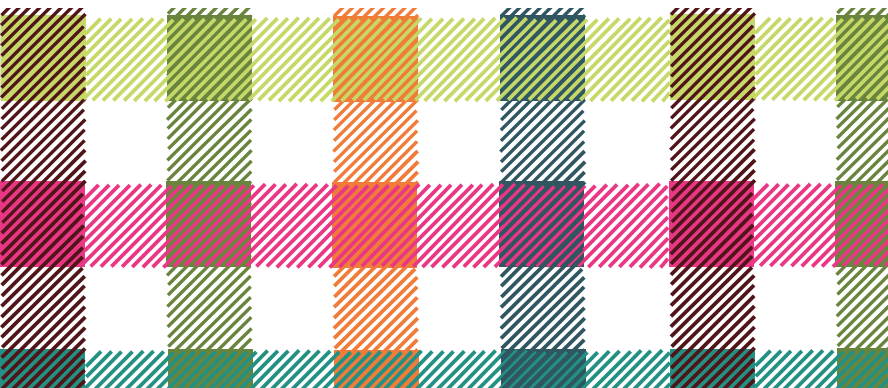
(ธรรมะบนเขา ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)





การทำใจให้สงบนี้เองคือการทำสมาธิ
เวลาทำสมาธินี้เท่ากับ
หยุดความอยาก หยุดความคิด
ความอยากนี้ต้องใช้ความคิดเป็นเครื่องมือ
ถ้าเราหยุดความคิดได้
ความอยากก็ทำงานไม่ได้

(ธรรมะบนเขา ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)



ของต่าง ๆ ที่เราหา
เป็นความทุกข์ทั้งนั้น
ทุกข์ตั้งแต่การเริ่มต้น
เวลาเริ่มหานี้ก็ทุกข์แล้ว
เวลาได้มาก็ทุกข์กับการดูแลรักษา
เวลาสูญเสียไป
ก็ต้องมาทุกข์กับการสูญเสียไป
แต่ความสงบนี้ถ้าเราได้แล้ว
เรารักษามันได้
ไม่มีใครเอาไปจากเราได้

(ธรรมะบนเขา ๒๓ มิถุนายน ๒๕๕๖)

แทนที่จะหาความสุข
ผ่านทางร่างกาย
ให้เราหา
ความสุขทางใจดีกว่า
การหาความสุขทางใจ
ก็ต้องปล่อยวางความสุข
ทางร่างกาย

(ธรรมะบนเขา ๒๓ มิถุนายน ๒๕๕๖)

ธรรมะโดนใจ

.....

๑๑๖

ร่างกายจะเสียทรัพย์สินสมบัติ

เสียข้าวของเงินทอง

เสียร่างกายไป

ใจก็ไม่ได้เสียไปกับสิ่งต่างๆ เหล่านั้น

(ธรรมะบนเขา ๒๓ มิถุนายน ๒๕๕๖)

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

.....

๑๑๗

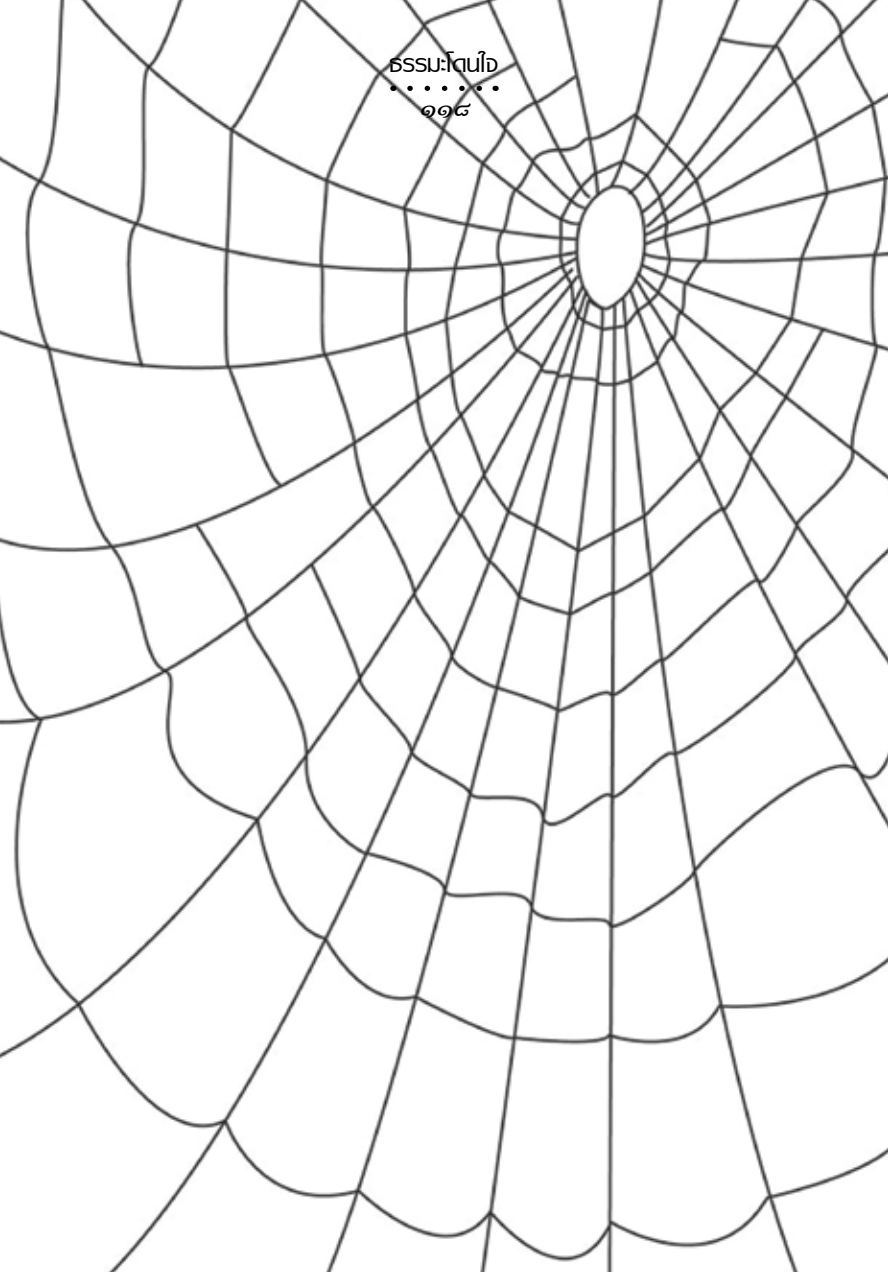
ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับร่างกาย
ผ่านทางร่างกายนี้
เกิดขึ้นที่ร่างกายไม่ได้มาถึงใจ
ใจเป็นเพียงรับรู้ เป็นผู้ดูเฉย ๆ เท่านั้นเอง

(ธรรมะบนเขา ๒๓ มิถุนายน ๒๕๕๖)

ธรรมะโดนใจ

.....

๑๑๘

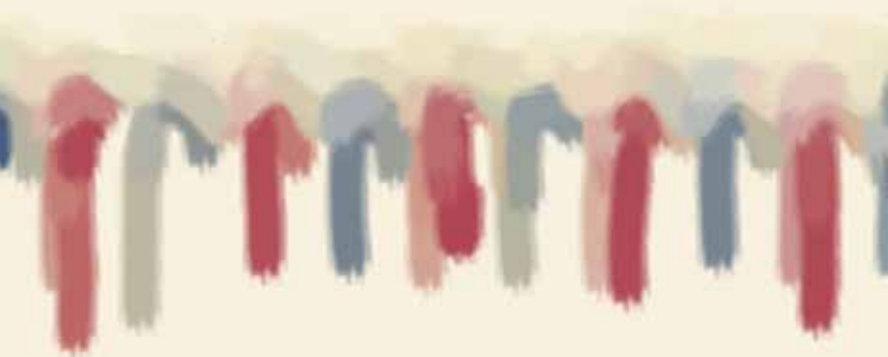


ปัญหาของพวกเราอยู่ตรงที่
เราไม่ยอมปรับตัวเอง
เราชอบไปปรับคนอื่น
เวลาเราเห็นอะไรเราไม่ชอบใจ
แทนที่เราจะปรับใจเรา
ให้ชอบกับสิ่งที่เราไม่ชอบ
เรากลับไปพยายามไปปรับสิ่งที่ไม่ชอบ
ให้ทำตามใจของเรา

(ธรรมะบนเขา ๒๓ มิถุนายน ๒๕๕๖)

ความสุขความทุกข์ของใจ
ไม่ได้หมดสภาพไปกับ
การหมดสภาพของร่างกาย
เพราะใจยังไม่ได้หมดสภาพ
ใจไม่มีวันหมดสภาพ

(ธรรมะบนเขา ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๖)



ถ้าเขาว่าเรานิสังข์ไม่ดี

อย่างนั้นอย่างนี้

แล้วเราลองดู

เออ มันจริงอย่างที่เขาพูด

เราก็ควรยกมือกราบไหว้เขา

ที่เขาชี้ชุมทรัพย์ให้กับเรา

(ธรรมะบนเขา ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๖)



“บุญ”

นี่ทำที่ไหนก็ได้บุญเหมือนกัน

คือความสุขใจ

ถ้าเราทำโดยไม่มีความโลภอยากได้

สิ่งตอบแทนจากผู้รับ

ทำด้วยใจที่สะอาดบริสุทธิ์

ทำเพื่อละความตระหนี่

ทำเพื่อละความโลภ

ทำเพื่อสงเคราะห์ผู้อื่นให้เขามีความสุข

เราก็จะได้ความสุขใจกลับมา

ความสุขใจนี้จะเรียกว่า “บุญ”

(ธรรมะบนเขา ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๖)

ถ้าเราอยากจะดับ
ความทุกข์ใจของเรา
เราก็ต้องมาหยุดที่
ความอยากของเรา
ดับความอยากของเรา
อย่าไปอยากให้สิ่งต่างๆ ไม่เสื่อม
เพราะว่ามันเป็นไปไม่ได้

(ธรรมะบนเขา ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๖)

ถ้าเรา

อยากจะได้

ความสุข

ที่ถาวร

เราก็ต้องหา

ความสุข

ภายในใจ

ถ้าเรา

ไม่ต้องการ

ความทุกข์

เราก็ต้อง

หยุดหาความสุข

ผ่านทางร่างกาย

(ธรรมะบนเขา ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖)



คิดถึงพระพุทธเจ้า ท่านก็เหมือนเรา

ท่านก็อยู่สุขสบายเหมือนเรา

ท่านเห็นว่า

มันเป็นความสุขปลอม

มันเป็นความสุข

ที่มีความทุกข์ตามมา

ท่านก็เลยยอมทิ้งมันไป

ยอมไปสู้กับความทุกข์

ที่จะพาไปสู่ความสุข

(ธรรมะบนเขา ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖)

ปัญหาของพวกเขา

ก็คือว่า

เราไม่อยากมาทางนี้กัน

เรายังรักพี่เสียดายน้อง

ความสุขทางใจ

ก็อยากจะได้

ความสุขทางกาย

ก็ยังเสียดาย

(ธรรมะบนเขา ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖)

ทุกอย่างในที่สุดก็ต้องเสื่อมหมดไป
ร่างกายตายไป

ทุกอย่างที่เราถืออยู่ก็หมดไปอยู่ดี
สูญหมดไปตอนนี้ไม่ดีกว่าหรือ
หมดไปตอนที่เรายังสามารถ
ปฏิบัติธรรมได้ไม่ดีกว่าหรือ

(ธรรมะบนเขา ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖)

ถ้าวรเวลาตายนี้ จะมีแต่บุญกรรมที่จะจุดเราไป
เราทำไม่ไม่สมมุติว่าเราตายไปเสียแต่วันนี้
ตายจากทุกสิ่งทุกอย่างไป แล้วเราก็จะได้
ไปปฏิบัติ ได้เดินทางไปสู่พระนิพพานได้

(ธรรมะบนเขา ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖)

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

.....

๑๒๙

ความจริงแล้วจิตทุกดวงมันเท่ากัน เป็นตัวรู้
เหมือนกันหมด ส่วนฐานะว่าสูงกว่าต่ำกว่า
เป็นสมมุติ เป็นบทละครที่เขาเขียนให้เราเล่นกัน

(ธรรมะบนเขา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖)



อย่าไปคิดว่าสิ่งนั้นเป็นของเรา
สิ่งนี้เป็นของเรา
จะอยู่กับเราตลอดไป
จะไม่มีวันจากเราไป
อันนี้ถ้าคิดอย่างนี้
ก็คิดตามความหลง
ทำให้เกิดความอยาก
ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา

(ธรรมะบนเขา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖)



สิ่งต่างๆ ในโลกนี้
จะรุนแรงร้ายแรงขนาดไหนก็ตาม
จะเป็นวาทภัย อัคคีภัย อุทกภัย
หรือภัยสงครามต่างๆ
ที่ถึงกับทำให้ร่างกายนี้เสียชีวิตไป
หรือเจ็บไข้ได้ป่วยพิกลพิการ
ภัยเหล่านี้จะไม่สามารถมาทำลาย
ความสงบสุขของใจได้
ภัยที่จะทำให้ทำลายความสงบสุข
ของใจนี้ก็คือ “ความอยาก”

(ธรรมะบนเขา ๓ สิงหาคม ๒๕๕๖)

การต่อสู้กับความอยาก
นี่แหละเป็นความทุกข์อย่างยิ่ง
ถ้าชนะแล้วก็จะหายทุกข์ไปตลอด
ถ้าแพ้ความอยากก็ต้องอยู่ภายใต้
ความทุกข์ของความอยากไปตลอด

(ธรรมะบนเขา ๓ สิงหาคม ๒๕๕๖)

ความอยากต้องใช้ความคิดเป็นเครื่องมือ
ดังนั้นถ้าอยากควบคุมนักโทษคือความคิด
ก็ต้องมีสติไว้ควบคุมความคิดอย่างตลอดเวลา
ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ไม่ให้เผลอเลย

(ธรรมะบนเขา ๓ สิงหาคม ๒๕๕๖)

พอทุกข์ได้อย่างต่อเนื่อง
หรือสวدمนต์ได้อย่างต่อเนื่อง
ความสงบก็จะเกิดขึ้นมา
ความกลัวก็จะหายไป
ก็จะรู้ว่าไม่มีอะไรน่ากลัว
สิ่งที่น่ากลัวคือ “ใจ” นี่เอง

(ธรรมะบนเขา ๓ สิงหาคม ๒๕๕๖)

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

.....

๑๗๕

ถ้าสติควบคุมใจ
ควบคุมความคิด
อยู่อย่างต่อเนื่อง
ความอยาก
ก็จะโผล่ขึ้นมาไม่ได้

(ธรรมะบนเขา ๓ สิงหาคม ๒๕๕๖)

ความอยากนี้เป็นเหมือนเสี้ยนหนาม
ที่ฝังอยู่ในใจของเรา
ที่ทำให้ใจของเราทุกข์ทรมาน
กินไม่ได้ นอนไม่หลับ กระวนกระวาย
กระสับกระส่าย วิตกกังวลเดือดร้อน
ว้าวุ่นขุ่นมัว เศร้าโศกเสียใจ
ไปกับเหตุการณ์ต่าง ๆ
อันนี้เป็นเรื่องของต้นหาความอยาก
ถ้าเราบ่งเอาต้นหาความอยากที่ทิ่มแทงหัวใจนี้
ออกไปจากใจได้แล้ว
ใจจะไม่มีความทุกข์กับอะไรต่อไป

(ธรรมะบนเขา ๓ สิงหาคม ๒๕๕๖)

พิจารณาเพื่อให้หยุดความอยาก
หยุดอยากใน
รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
เวทนามันจะสุขก็ปล่อยมันสุขไป
มันจะทุกข์ก็ปล่อยมันทุกข์ไป
จะไม่สุขไม่ทุกข์ก็ปล่อยมันไป
ไม่ต้องไปยุ่งกับมันก็เท่านั้นเอง
รูปมันจะแก่ จะเจ็บ จะตาย
ก็ปล่อยมันแก่ มันเจ็บ มันตายไป
หยุดความอยากถึงจะได้ผล

(ธรรมะบนเขา ๓ สิงหาคม ๒๕๕๖)

เวลากว่าครึ่งหนึ่งของชีวิตเรา
เราหมดไปกับ
การแบกหามร่างกายอันนี้
ดูแลรักษาร่างกายอันนี้



คนที่ไม่มีปัญญาก็จะมองไม่เห็นกัน
แบกกันไปอยู่เรื่อย
พอไม่มีอันนี้ก็ไปหาอันใหม่มาแบกต่อ
รู้สึกว่าเวลาไม่มีแล้วมันเบาเกินไป มันไม่ทุกข์
แล้วรู้สึกว่ามันผิดแปลกไป
ต้องหาความทุกข์มาใส่หัวใจอยู่เรื่อย ๆ

(ธรรมะบนเขา ๔ สิงหาคม ๒๕๕๖)

ปัญหาอยู่ที่เรา
เราต้องทำให้เป็นกลางให้ได้
ถ้าใจเราเป็นกลางแล้ว
จะรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความเป็นกลาง
จะไม่มีบวก ไม่มีลบ ไม่มีดี ไม่มีชั่ว
ใจที่จะเป็นกลางนี้ก็คือใจที่สงบนี้เอง
เวลาใจสงบที่แท้จริงนี้ ใจจะเป็นอุเบกขา
จะไม่มีรัก ไม่มีชัง จะเฉย ๆ
สักแต่ว่ารู้ รับรู้เฉย ๆ

(ธรรมะบนเขา ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๖)

ขั้นตอนของ
การบำเพ็ญจิตตภาวนา
ขั้นต้นต้องเจริญสติให้มาก ๆ ก่อน
อย่ามาเจริญเฉพาะเวลานั่งสมาธิเท่านั้น
ไม่พอ ต้องเจริญทั้งวันเลย
ตั้งแต่ก่อนที่เราจะมานั่ง
ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงเวลาหลับ ทั้งวัน
ไม่ว่าเราจะทำอะไรให้มีสติ
เจริญสติอยู่เรื่อย ๆ
จะใช้พุทโธก็ได้ ให้อยู่กับร่างกายก็ได้

(ธรรมะบนเขา ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๖)



การเจริญสติ เจริญสมถภาวนา
และเจริญวิปัสสนา เพื่อถอนถอน
ความอยากต่างๆ ให้หมดออกไป
จากใจอย่างถาวร เพื่อดับความ
ทุกข์ต่างๆ ให้หมดสิ้นไป เพื่อยุติ
การเวียนว่ายตายเกิด นี่แหละคือ
ภารกิจสำคัญที่สุดของชีวิต

(ธรรมะบนเขา ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๖)



เพราะชีวิตจิตใจของเรา
มันไม่ตายไปกับร่างกาย
ถ้ายังไม่ได้รับการดูแลรักษา
ด้วยการภาวนา จิตใจก็ยังมี
ความอยาก จะสร้างความทุกข์
จะเวียนว่ายตายเกิดต่อไป
อย่างไม่มีวันสิ้นสุด

(ธรรมะบนเขา ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๖)

ถ้าไม่ได้เจริญสติมาก่อน
ไม่ได้พุทโธมาก่อน
เวลามานั่งสมาธินี้
ใจจะไปรอบโลกเลย
ไปรอบจักรวาล
พุทโธได้ ๒ คำแล้วก็ไปแล้ว

(ธรรมะบนเขา ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๖)

ร่างกายอาจจะทุกข์เพราะอดข้าว
อดข้าวปลาอาหาร ไม่ได้กินวันละ ๓ มื้อ
อาจจะได้กินเพียงวันละมื้อ
แต่ใจถ้านั่งสมาธิได้ ทำใจให้สงบได้
ก็จะไม่เดือดร้อน
ความสุขทางใจนี้ยิ่งใหญ่กว่า
อึดมากกว่าความสุขทางร่างกาย
หรือความทุกข์ทางร่างกาย

(ธรรมะบนเขา ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๖)

ธรรมะโดนใจ

.....

๑๔๖

ความทุกข์ทางร่างกายนี้
ไม่มีปัญหาแต่อย่างใด
กับใจที่มีความสุขทางใจ

(ธรรมะบนเขา ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๖)

ถ้าอยากจะใช้ปัญญา
ก็คิดว่าเกิดมาแล้วต้องตาย
คิดมันทั้งวันว่าต้องตาย
คนนั้นก็ต้องตาย คนนี้ก็ต้องตาย
ทุกสิ่งทุกอย่างต้องตายหมด
มันก็จะดับความอยากได้ มันก็จะไม่อยากได้อะไร
เพราะได้มาเดี๋ยวก็ต้องตายจากกันอยู่ดี

(ธรรมะบนเขา ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๖)

ธรรมะโดนใจ

.....

๑๔๘

ปัจจุบันนี้

เป็นที่ตั้งของความสงบ

อดีต

ไม่ใช่เป็นที่ตั้งของความสงบ

อนาคต

ก็ไม่ใช่เป็นที่ตั้งของความสงบ

ใจจะสงบได้

ต้องอยู่ในปัจจุบัน

(ธรรมะบนเขา ๘ กันยายน ๒๕๕๖)

ใจที่มีสมาธินี้
จะเห็นโทษ
ของความอยากทันทีเลย
เพราะเวลาเกิดความอยากนี้
มันจะกระเพื่อม
ทำให้ใจสะเทือน
พูดง่าย ๆ จะรู้เลยว่า
นี่คือความทุกข์

(ธรรมะบนเขา ๘ กันยายน ๒๕๕๖)

มหาเศรษฐีทางร่างกายนี้
อยู่แบบยาก
อยู่แบบขมทานทางจิตใจ
ร่างกายมีทรัพย์สมบัติ
ข้าวของเงินทอง มีตำแหน่งใหญ่โต
แต่ใจนี้มีแต่ความวุ่นวาย
มีแต่ความเดือดร้อน
มีแต่ความวิตกกังวล ว้าวุ่นขุ่นมัว
นี่คือความแตกต่าง
ระหว่างเศรษฐีทางร่างกาย
กับเศรษฐีทางใจ

(ธรรมะบนเขา ๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๗)

เวลาใจไม่ทุกข์แล้ว
ใจก็อยู่ได้กับสิ่งที่ตนเอง
มีอยู่ เป็นอยู่
เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาท
ก็อยู่กับมันได้
เป็นโรคร้าย เป็นโรคเรื้อรัง
รักษาไม่หาย
ก็อยู่กับมันได้
เพราะไม่มีต้นหา
ตัวที่จะมาสร้างความทุกข์ใจ
(ธรรมะบนเขา ๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๗)



พยายามตัดกิเลสตัณหา
ให้มันน้อยลงไปเรื่อย ๆ
ด้วยเครื่องมือก็คือ
สติ สมาธิ และปัญญา

(ธรรมะบนเขา ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๗)

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

.....

๑๕๓

รักษาใจเพียงตัวเดียว
ถ้าใจไม่มีความโลภ โกรธ หลง
ไม่มีความอยากแล้ว
จะไม่มีการละเมิดศีล
ไม่ว่าจะมีกี่แสนข้อ ก็จะไม่ละเมิด

(ธรรมะบนเขา ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๗)



5

ธรรมะโดนใจ

.....

๑๕๔

4

ขอให้เรา

ใช้ความอดทน

อดกลั้น

ใช้ความซื่อสัตย์

ใช้ความเสียสละ

ในการดำรงชีวิตของเราอยู่กับผู้อื่น

เพราะถ้าเรามีคุณธรรม

ทั้ง ๔ ประการนี้แล้ว

เราจะอยู่กับใครก็ได้

จะไม่มีใครรังเกียจ

จะไม่มีใครไม่ต้องการให้เราอยู่กับเขา

(ธรรมะในศาลา ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๗)

3

2

1

0

ต้องคอยฟังธรรมอยู่เรื่อย ๆ
เพื่อจะได้ไม่หลงไม่ลืม
เพื่อจะได้เอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง
เอาไปปฏิบัติ
เอาไปแปลงธรรมจากข้างนอก
ให้เป็นธรรมข้างใน
ธรรมข้างนอกนี้
จะมาเป็นธรรมข้างในได้
ต้องเกิดจากการปฏิบัติ

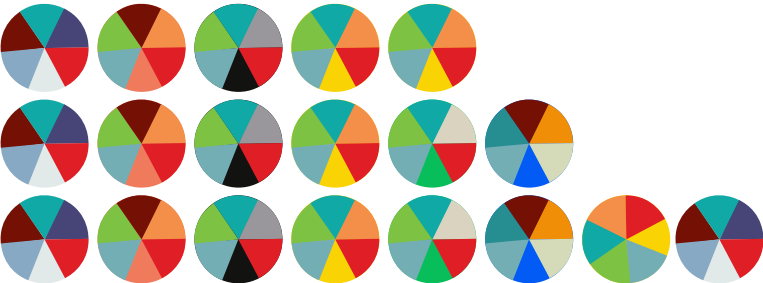
(ธรรมะบนเขา ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๗)

เวลาออกจากสมาธิมา
ก็สอนให้เจริญสติต่อ
ด้วยการเฝ้าดู
การเคลื่อนไหวของร่างกาย
ร่างกายลุกขึ้นยืนจากท่านั่ง
ลุกขึ้นยืนก็รู้ว่ากำลังยืน
พอยืนแล้วก็เดินก็รู้ว่ากำลังเดิน
จะทำอะไรก็ให้เฝ้าดูการกระทำ
ของร่างกายทุกอิริยาบถ
ไม่ให้ใจไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้
ให้ประทับระคอง
ให้มีสติอย่างต่อเนื่อง

(สนทนาธรรมะบนเขา ๘ กันยายน ๒๕๕๗)

ถามว่าคิดว่าจะทำบุญนี้ดีไหม
ต้องตอบว่าดี
เพราะกว่าจะทำบุญได้นี้
ต้องคิดก่อน
ถ้าไม่ได้คิดก็จะไม่ทำ
คิดแล้วอยู่ที่ว่า
จะทำตามความคิดหรือเปล่า
อันนี้สำคัญกว่า

(สนทนธรรมะบนเขา ๘ กันยายน ๒๕๕๗)



เราคือใคร

เราคือผู้คิดที่กำลังคิดอยู่

ผู้คิดนี้ไม่ใช่ร่างกาย

เพียงแต่ผู้คิดนี้มันไม่มีร่างกาย

มันไม่มีรูปร่าง

มันเลยอาศัยร่างกาย

เป็นที่ตั้งของมันชั่วคราว

เหมือนกับน้ำ น้ำนี้มันไม่มีรูปร่าง

มันอาศัยขวดน้ำ

พอเอาน้ำใส่เข้าไปในขวด

มันก็มีรูปร่างขึ้นมา

(สนทนาธรรมะบนเขา ๘ กันยายน ๒๕๕๗)

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

.....

๑๕๙

กรรมที่เกิดจากความคิด
มันส่งผลได้ ๒ อย่างเท่านั้นเอง
ความสุขหรือความทุกข์
คิดดีมันก็เป็นความสุข
ทั้งๆ ที่ยังไม่ได้ทำอะไร เพียงแต่คิดดี
คิดว่าจะทำบุญมันก็มีมีความสุขแล้ว
คิดจะทำบาปมันก็ทุกข์แล้ว

(สนทนาธรรมะบนเขา ๘ กันยายน ๒๕๕๗)



จิตเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา
เวลาคิดดีก็หัวเราะเป็นเหมือนคนบ้าก็มี
เวลาคิดไม่ดีก็ร้องไห้ร้องไห้
ก็เป็นเหมือนคนบ้าอีกแบบหนึ่ง
มันก็จิตตัวเดียวกันนี้
แต่ตัวใจมันไม่ได้เปลี่ยน
ตัวใจมันก็รู้ว่าตอนนี้กำลังหัวเราะ
ตอนนี้กำลังร้องไห้
เพียงแต่ว่าใจมันไม่ได้ฝึกมา
มันเลยไม่รู้จักวิริยอุตสาหะ
ตัวใจนี้แหละจะเป็นตัวที่จะหยุด
หยุดตัวที่จะทำให้หัวเราะหรือร้องไห้ได้

(สนทนาธรรมะบนเขา ๘ กันยายน ๒๕๕๗)

อันนี้แหละที่เราไม่มีกัน

เราไม่มีธรรมะกัน

ไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญากัน

ถ้ามีสติ มีสมาธิ มีปัญญา แล้ว

กิเลสจะมาหลอกล่อเราไปไม่ได้

(สนทนาธรรมะบนเขา ๘ กันยายน ๒๕๕๗)



ยานอนหลับของกิเลส

ต้องให้มันคิดเรื่องธรรมะ

สวดมนต์ไปหรือจะท่องบทพระสูตรไป

ถ้าท่องบทแปลได้ ก็จะได้ปัญญาควบคู่ไปด้วย

ได้รู้ความหมายของพระสูตรว่า

พระพุทธเจ้าสอนให้ทำอะไร

โดยเฉพาะในสติปัฏฐานสูตรนี้

ท่านสอนวิธีเจริญสติ สอนวิธีนั่งสมาธิ

ด้วยการดูลมหายใจเข้าออกหรืออานาปานสติ

เวลาออกจากสมาธิก็มาสอนให้เจริญต่อ

ด้วยการเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย

(สนทนาธรรมะบนเขา ๘ กันยายน ๒๕๕๗)

เวลาใจคิดไม่ดี ให้รู้จักข่มใจ
วิธีข่มใจคือให้เจริญสติให้มาก ๆ
ให้มีพุทโธอยู่ภายในใจ
เวลามีอารมณ์ไม่ดีก็ให้พุทโธ พุทโธไป



หรือไม่เช่นนั้นก็ให้ใช้ปัญญาสอนใจว่า
อารมณ์นี้ก็เป็นเหมือนเมฆหมอก มันมาแล้ว
เดี๋ยวมันก็ผ่านไป เป็นเรื่องปกติของจิตใจ
ที่จะต้องมามีอารมณ์ดีบ้าง อารมณ์ไม่ดีบ้าง

(ธรรมะในศาลา ๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๗)

ถ้าจะอยู่ ๒ คน มันจะต้องมี

ความทุกข์เป็นธรรมดา

เพราะอยู่ ๒ คนมันก็เหมือนลื่นกับฟัน บางครั้งบางโอกาสก็พลอวบกันได้ เราเคยกัดลิ้นของเราบ้างไหม ฟันของเราเคยกัดลิ้นของเราบ้างไหม ทั้งๆ ที่อยู่ด้วยกันต้องอาศัยกัน ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ถ้าไม่มีลิ้นไม่มีฟันก็กินอาหารไม่ได้ ถ้าไม่มีฟันไม่มีลิ้นก็ไม่ว่าจะเคี้ยวอะไร อาหารเป็นอะไร ลิ้นกับฟันยังต้องอาศัยกัน ฉันทิดูครองก็ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

(ธรรมะในศาลา ๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๗)

ของต่าง ๆ ที่เรามีอยู่นี้

มันช่วยเราได้ไหม มันดับความ

ทุกข์ใจของเราได้ไหม เอาเงินมากองข้างหน้า

แล้วนั่งนับดูมัน แล้วทำให้ความทุกข์ใจหายไป

หรือเปล่า มันไม่หายหรอก เพราะมันไม่สามารถ

ที่จะมาดับความทุกข์ใจของเราได้ มีแต่คำสอน

ของพระพุทธเจ้าเท่านั้นแหละที่จะดับได้

(ธรรมะในศาลา ๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๗)

ขอให้เราทำใจให้สงบ

ความสงบนี้แหละเป็นบุญที่สูงส่งที่สุด
สูงกว่าการทำทาน สูงกว่าการรักษาศีล
ทำใจให้สงบได้ก็จะไปสู่สุคติ ไปสบาย
และถ้ายังไม่ถึงพระนิพพาน
ก็กลับมาเกิดใหม่ที่ดีกว่าเก่า

(ธรรมะบนเขา ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๗)





ขอให้เราแยกใจของเรา
ให้ออกจากร่างกายเรื่อย ๆ
สอนใจอยู่เรื่อย ๆ ว่าร่างกายไม่ใช่ของเรา
เป็นที่อยู่อาศัยชั่วคราวเฉียวเขาก็ไป
วิธีการปล่อยเขาไปก็คือทำให้สงบ
พุทโธ พุทโธไป สวดมนต์ไปก็ได้
อย่าไปคิดว่าเราตาย เพราะเราไม่ตาย
สิ่งที่ตายไม่ใช่เรา

อย่างนี้อาตมาบอกว่า
ญาติโยมนี่เวลาภาวนาเป็นแล้ว
อย่าไปทำทาน อย่าไปใส่บาตร
อย่าไปผ้าป่า ไปกุฐิน
พอออกไปแล้วจิตมันก็ฟุ้งปรุงแต่ง
ควระปลีกวิเวก

(สนทนาธรรมะบนเขา ๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๗)

ถ้าใจมันเฉย ใจมันเป็นกลางแล้ว
มันจะไม่มีอารมณ์กับทุกสิ่งกับทุกอย่าง
ที่ใจมาสัมผัสรับรู้
นี่แหละเป็นสิ่งที่เราควรจะต้องฝึกใจเราให้เพียง
อย่าให้แกว่งไปแกว่งมา อย่าแกว่งไป
ตามรัก ตามชัง ตามโกรธ ตามเกลียด

(สนทนารธรรมะบนเขา ๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๗)

ใจของเรามันบ้าเอง
เวลามันชอบมันไม่เดือดร้อน
เวลามันไม่ชอบมันเดือดร้อน
ดังนั้นเราก็ต้องปรับใจ
ให้มันชอบในสิ่งที่ไม่ชอบ
ให้ไม่ชอบในสิ่งที่ชอบเสีย
มันก็จะไม่เดือดร้อน

(สนทนาธรรมะบนเขา ๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๗)

ชั้นสมาธิ

ชั้นสติ

กัมพูทโร

พุทโธไปอย่างเดียว

อย่าไปสนใจความเจ็บ

พุทโธไปจนขาดใจเลย

อย่าให้มันไปคิดถึงความเจ็บ

อย่าให้มันเกิดความอยาก

ให้ความเจ็บหายไป

พอความอยากให้

ความเจ็บหายไปหยุดปั๊บนี้

ใจมันเย็นสบาย

อยู่กับมันได้

การใช้ปัญญาพิจารณาปล่อยวางสิ่งต่างๆ
ที่ทำให้เราเกิดความทุกข์ เกิดความเครียดขึ้นมา
เช่นความเจ็บของร่างกาย เราไม่ชอบมัน
เราก็ต้องหัดชอบมัน
อย่าไปรังเกียจมัน อย่าไปปฏิเสธมัน
หัดทนอยู่กับมันไป
มันเจ็บก็ปล่อยให้มันเจ็บไป
แล้วพอมันเข้าใจมันก็หยุดต่อต้าน
มันก็จะเฉยกับความเจ็บได้
ที่นี้ความเจ็บก็ไม่มารบกวนใจ
อันนี้เป็นขั้นปัญญา

(สนทนาธรรมะบนเขา ๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๗)

พยายามเจริญสติให้มาก ๆ
ปลีกวิเวกเพื่อจะได้เจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง
แล้วก็เดินจงกรม นั่งสมาธินะ
ต้องนั่งนะ
อย่าไปอ้างข้อนั้นข้อนี้
ถ้าไม่นั่ง
จิตจะไม่มีวันรวมที่จะสงบ
ที่จะมีความสุขได้
ถ้าจิตรวม จิตมีความสุขแล้ว
ไม่มีอะไรเหมือนในโลกนี้
ดีกว่าถูกลี้อเตอรั่วรางวัลที่ ๑ ร้อยครั้งเสียอีก

(สนทนาธรรมะบนเขา ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)

ธรรมะโดนใจ

.....

๑๗๔



ถ้าเราไม่ตามกระแสอารมณ์
เราอยู่กับพุทโธ พุทโธ
จิตเราก็จะว่างแล้วก็จะเย็นสบาย
ถ้านั่งหลับตาก็จะรวมเป็นสมาธิได้

(สนทนธรรมะบนเขา ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)



พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

.....

๑๗๕

จิตเรามันมีกระแสน้ำอยู่ภายในใจนะ
คืออารมณ์ต่าง ๆ ความคิดต่าง ๆ มันจะไหลมา
แล้วถ้าเราไม่มีอะไรเกาะ เราก็จะไหลไปกับมัน
มันมาชวนเราคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้
เราก็คุยกับมันไป คุยกันไปคุยกันมา
แล้วก็เกิดความว้าวุ่น สับสนวุ่นวายขึ้นมากภายในใจ
แทนที่จะเกิดความสุข

(สนทนาธรรมะบนเขา ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)



นั่งสมาธิเริ่มต้น
ถ้านั่งกับพื้นได้
ก็นั่งไปเลยไม่ต้องมีเบาะ
มีเบาะแล้วเดี๋ยวมันก็ติด
มันเป็นจิตวิथा
พอเรามีอะไรแล้วมันไม่มี
เราจะรู้สึกว่ามันไม่ครบชุด ไม่ครบเครื่อง
นั่งไม่ได้ซะแล้ว จิตพะวักพะวน

(สนทนาธรรมะบนเขา ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)



ความอยากนี้มันเป็นลูกโซ่
สาวเท่าไรก็ไม่มีวันหมด
วิธีที่จะให้มันหมดก็คือต้องตัดมัน
ต้องไม่ทำตามความอยาก
พอเราตัดมันได้ หยุดมันได้
ไม่ทำตามความอยากต่อไป
ความอยากมันก็หมดกำลังไปเอง

(สนทนารธรรมะบนเขา ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)

ของต่าง ๆ มันให้ความสุขกับเรา
ความสุขที่เราได้จาก
การทำใจให้สงบได้หรือเปล่า ก็ไม่ได้
ดังนั้นขอให้เราทำใจให้สงบให้ได้
ถ้าทำใจให้สงบได้แล้วจะไม่อยากได้อะไร

(สนทนาธรรมะบนเขา ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)

ไม่มีความสุขอันใดในโลกนี้
ที่จะดีเท่ากับความทุกข์ที่เกิดจากความสงบ
ท่องเที่ยวเลย ถ้าได้อันนี้แล้วจะไม่ต้องทำอะไร
ไม่ยากได้อะไรแล้ว
ใครให้อะไรมาก็รับไปอย่างนั้น
รับไปโดยมารยาท แต่ไม่ต้องมีอะไร
มีตัวนี้ตัวเดียวแล้วทำได้ทุกอย่าง
แม้แต่ร่างกายก็ทำได้
มันจะแก่ มันจะเจ็บ มันจะตายอย่างไร
ก็ปล่อยมันได้อย่างสบาย
นี่ละเป็นของวิเศษนะ
ไม่ยากด้วยถ้ารู้จักวิธีเจริญสติ
พุทโธ พุทโธ ไป
เดียวไม่ช้าก็เร็วมันก็จะรวมให้เรา
รวมแล้วมันก็จะสุข มันจะรู้สึกมหัศจรรย์ใจ

ธรรมะโดนใจ

.....

๑๘๐



นักภavnานี้ไม่เอาอะไรเลย
ไม่มีงานอะไรเลย
นอกจากงานภavnาตั้งแต่ตื่นจนหลับ
ถ้าเป็นงานอย่างนี้มันต้องทิ้งทุกอย่าง
งานบุญงานอะไรก็ต้องทิ้งหมดแล้ว
ถ้าไม่ทิ้งมันจะมารบกวน
อย่างที่เรามาอยู่วัดนี้
เราทิ้งทุกอย่างไปใช่ไหม
ทิ้งสามี ทิ้งบ้าน ทิ้งหมา ทิ้งอะไรต่างๆ
ทิ้งงานทิ้งการไป
แล้วเราก็ภavnาตั้งแต่ตื่นจนหลับ

(สนทนาธรรมะบนเขา ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)

พวกที่ทำอย่างละนิดอย่างละหน่อยอย่างนี้
แสดงว่ายังเป็นพวกชิมอาหารอยู่
ทานก็อยากจะทำ ศีลก็อยากจะรักษา
ภาวนาก็อยากจะภาวนา
เอามันแบบอย่างละนิดอย่างละหน่อย
มันก็เลยไม่ได้อะไรเลย

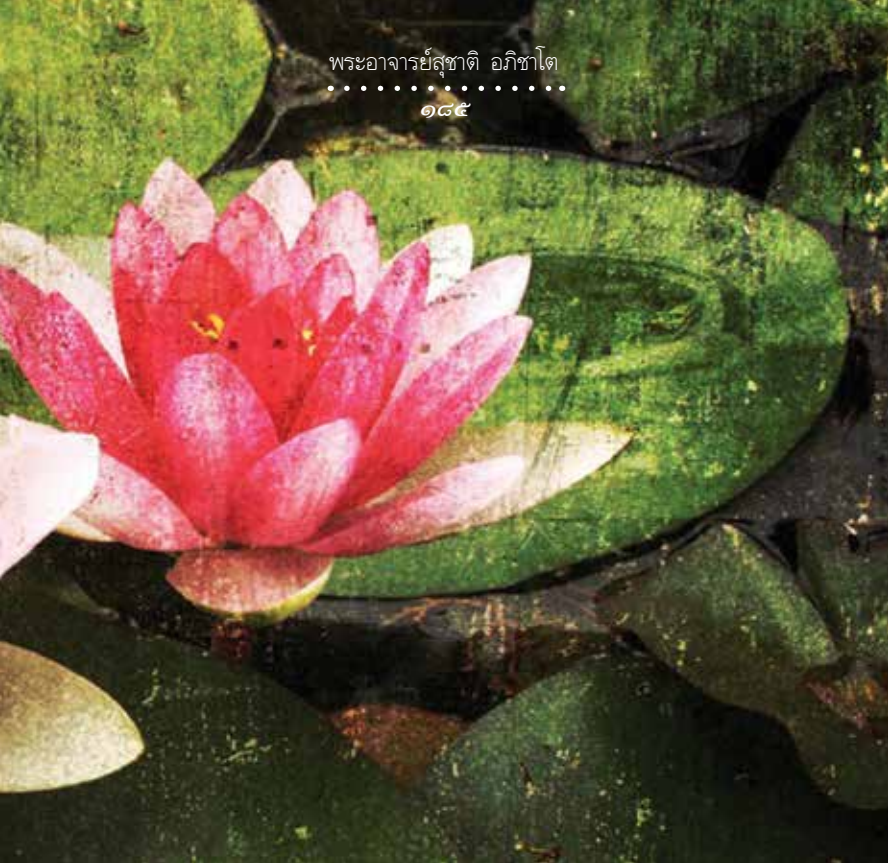
(สนทนธรรมะบนเขา ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)

ใจอุ่นวาย ใจไม่สงบ
กระสับกระส่าย กระวนกระวาย
ถ้าไม่มีสมาธิมันไม่เห็นนะ
เพราะมันไม่สงบอยู่แล้ว
มันก็เลยไม่รู้ว่ามันแตกต่างกัน
แต่เวลาใจสงบนิ่ง ๆ นี่
แม้กระทั่งเรื่องนิดเดียว คิดนิดเดียว
มันก็ทำให้ใจกระเพื่อมขึ้นมาได้
มันก็รู้ว่านี่เป็นกิเลส
แต่ถ้ารู้ว่าเป็นธรรม คิดเป็นธรรม
มันจะไม่กระเพื่อม
คิดเป็นธรรมก็ต้องคิดว่าเป็นไตรลักษณ์
คิดว่าเป็นไตรลักษณ์แล้วใจจะไม่กระเพื่อม

(สนทนาธรรมะบนเขา ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)



ให้เราเจริญสติ ให้นั่งสมาธิ ให้เจริญปัญญา
เป็นยาที่พระพุทธเจ้ามอบให้กับพวกเรา
เพราะพวกเรายังมีเชื้อโรคอยู่ภายในใจ
ยังมีกิเลส มีต้นหาที่เป็นตัวสร้างความทุกข์
สร้างความวุ่นวายใจให้กับเรา



อย่างไม่รู้จักจบจักสิ้นนี้อยู่
ถ้าพวกเราเอายาที่พระพุทธเจ้ามอบให้แก่พวกเรา
มารับประทาน มาปฏิบัติ
ต่อไปใจของเราก็จะหายจากความทุกข์ต่าง ๆ

(ธรรมะบนเขา ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)

ใจของเรา ต้องมองด้วยธรรม
มองด้วยการภาวนา
ถ้าไม่ภาวนา เราก็จะไม่เห็นใจ
ถ้าเราไม่เห็นใจ
เราก็ไม่รู้จักวิธีที่จะรักษาใจ
ว่าทำอะไรให้ใจเราเป็นสุข
ทำอะไรให้ใจเราไม่ทุกข์
เราต้องศึกษาธรรมะคำสอน
ของพระพุทธเจ้า
เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้านี้
จะสอนวิธีรักษาใจไม่ให้ทุกข์
สอนวิธีทำใจให้สุข

(สนทนาธรรมะบนเขา ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)

เรายอมตาย ก็แสดงว่า
เราหยุดความอยากไม่ตายได้
ด้วยการเห็นความจริงว่าต้องตาย
ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วต่อไป
มันก็จะไม่กลัวความตายไปตลอด
เพราะมันไม่อยากจะทุกข์
ความตายไม่เป็นตัวปัญหา
ปัญหาคือความทุกข์ใจ
แล้วตัวที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ
คือความกลัวตาย
คือความไม่อยากตายนี้เอง

(ธรรมะบนเขา ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)

ឥន្ទ្រៈវិបុល

• • • • •

១៨៨



ถ้าตายแบบ พระอริยะนี้

ต้องเห็นว่าความยอมตายนี้เป็น
มรรค ดับความทุกข์ใจที่ไม่อยากตาย
คือสมุทัยได้ต่างกัน ต้องเห็นความ
สัมพันธ์ของทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค
ถึงจะตายแบบพระอริยะได้ ถ้าตาย
เพราะจนมุมจนตรอก ไม่มีทางออก
อันนี้ก็ยังจะกลัวตายในภพหน้าชาติ
หน้าใหม่ เวลาที่มีร่างกายอันใหม่ มันก็
ยังจะกลัวตายอยู่

(ธรรมะบนเขา ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)

ตารางเวลา

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

แผนที่เส้นทางเดินบิณฑบาต

A. จุดเริ่มต้น

(พิกัด : 12.813922,100.916639)

เส้นสีน้ำเงินคือเส้นทางเดินบิณฑบาต

B. จุดสิ้นสุดการเดิน

(พิกัด : 12.821044,100.916247)

พระอาจารย์สุชาติ และพระสงฆ์วัดญาณฯ
เริ่มเดินบิณฑบาต ประมาณ 6 โมงเช้า
หากมาไม่ทันที่จุดเริ่มต้น
สามารถรอใส่บาตรได้ตลอดเส้นทาง
ตามเส้นสีน้ำเงิน

ระยะเวลาในการเดิน

06.00 - 06.40 น. โดยประมาณ



เวลา ๐๕.๔๕-๐๖.๔๐ น. (โดยประมาณ) เดิน
บิณฑบาตพร้อมคณะสงฆ์วัดญาณฯ บริเวณบ้านอำเภอ

เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น. ฉ้นเช้า ณ ศาลาฉัน
วัดญาณสังวราราม หลังฉัน สนทนากับญาติโยม

เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. แสดงธรรมในวันเสาร์
วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ ส่วนวันอื่นจะ
สนทนาธรรมกับญาติโยม ณ จุฬธรรมศาลา เขตปฏิบัติ
ธรรมบนเขา

**ทุกวันพระ วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุด
นักขัตฤกษ์** พระอาจารย์สุชาติจะแสดงธรรมประมาณ
๓๐ นาทีก่อนฉัน ณ ศาลาฉัน เวลา ๐๘.๐๐ น.
โดยประมาณ

****ขอความกรุณางดเข้าพบนอกเวลาตาม
ที่กำหนด****

****สุขภาพสตรีงดใส่กระโปรงหรือกางเกงสั้น
บริเวณวัดและเขตปฏิบัติธรรม ยกเว้นแบบสามส่วน
เมื่อเข้าพบหรือฟังธรรม****

****งดรับกิจนิมนต์ในทุกกรณี****

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

www.kammatthana.com

www.PhraSuchart.com

www.facebook.com/PhraAjarnSuchart