

ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต วัดญาณสังวราราม จังหวัดชลบุรี

ธรรมะ โดนใจ





ท่านอาจารย์พูดถึง
การเดินทาง
ในกำลังใจเล่ม ๕ ไว้ว่า

“การเดินทางระยะยาวก็เหมือนกิโลเมตรก็ตาม
จะต้องเริ่มต้นจากการก้าวแรกๆ ไปก่อน
ถ้าไม่ก้าวแรกแล้วการเดินทาง
ต่อให้ไกลขนาดไหนก็จะไปไม่ถึง”

เราได้เริ่มก้าวแรกแล้วอย่างศรัทธายัง
ก้าวต่อๆ ไปคงจะไปถึงยอดเขาสักวันหนึ่ง
เพราะมันใจว่า ณ ยอดเขา
ท่านอาจารย์คอยให้กำลังใจ
ลูกศิษย์ของท่านเสมอ
ด้วยเมตตาไม่มีประมาณ

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๔๑๓-๐๐๑-๒

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มีนาคม ๒๕๕๙

จำนวนพิมพ์ : ๖,๐๕๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ : คณะศึกษานุปศิษย์

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรณภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘

E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com

Website: www.silpasiam.com

ธรรมะ

จิตใจ

เล่ม

๓



ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วัดญาณสังวราราม จังหวัดชลบุรี

อย่าประมาท

ในเรื่องบุญเรื่องกุศล
เรื่องบาปเรื่องกรรม
และอย่าประมาทในเรื่องกาลเวลา
เพราะว่าเวลานั้นเป็นของมีค่า
ไหลไปเหมือนกับกระแสน้ำ
จะค่อยๆ หมดไปๆ
วันหนึ่งผ่านไปชีวิตก็สิ้นลงไปเรื่อยๆ
ไม่มีใครรู้ว่าชีวิตของตน
จะเหลืออยู่อีกกี่วัน

(กำลังใจ ๓ (ทำบุญแผ่นดินไทย) ๑๔ มกราคม ๒๕๔๔)

การทำความดี
ทำบุญทำกุศล
คนอื่นทำให้เราไม่ได้
เราต้องทำเอง
พระพุทธรอบคัจฉิสงสอน
ให้ทำความดี ละความชั่ว
ในขณะที่ยังมีกำลับริบชชาอยู่
อย่าไปผัดวันประกันพรุ่ง
เพราะว่าพรุ่งนี้อาจจะไม่มี
สำหรับเราก็เป็นได้

(กำลังใจ ๓ (ทำบุญแผ่นดินไทย) ๑๔ มกราคม ๒๕๔๔)

ความจริงเป็นสิ่งที่ทุกคนในที่สุดต้องยอมรับ

อยู่ที่ว่าจะรับช้าหรือรับเร็วเท่านั้นเอง

ถ้ารับเร็วแล้วก็สบายเร็ว ถ้ารับช้าก็สบายช้า

ถ้าไม่รับไม่ยอมรับความเป็นจริงเหล่านี้

ก็จะทุกข์ไปไม่มีที่สิ้นสุด

ตายจากชาตินี้แล้วไปเกิดใหม่

ก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย

ก็ต้องไปกลัวความแก่

กลัวความเจ็บ กลัวความตาย

ต่อไปอีกเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

(กำลังใจ ๓ (เกิด แก่ เจ็บ ตาย) ๑๕ มกราคม ๒๕๔๔)

ถ้าคิดพิจารณาให้ยอมรับให้ได้ว่า
เกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย
ต้องมโนอยู่อย่างนั้น
คิดมโนอยู่อย่างนั้นทั้งวันทั้งคืน
ยืน เดิน นั่ง นอน
จนกว่าจิตจะยอมรับ ยอมปล่อย
เมื่อปล่อยแล้ว
จะเกิดความโล่งอกเบาใจขึ้นมา

(กำลังใจ ๓ (เกิด แก่ เจ็บ ตาย) ๑๕ มกราคม ๒๕๔๔)

อีกร้อยปี

คนที่มีชีวิตอยู่ในโลกวันนี้
ก็จะไม่มีเหลืออยู่ในโลกนี้
จะมีแต่ผู้ที่เกิดมาทีหลัง

พวกเขาเหล่านั้น

ก็ต้องเดินตามรอย

ของผู้ที่มาก่อน

คือต้องแก่ ต้องเจ็บ

ต้องตาย

ไปด้วยกันทั้งนั้น

(กำลังใจ ๓ (เกิด แก่ เจ็บ ตาย) ๑๕ มกราคม ๒๕๔๔)

เมื่อปลงได้แล้ว ยอมรับได้แล้ว
ปัญหาจะหมดไป
จิตจะเย็น จิตจะสบาย
ร่างกายจะเป็นอะไรไป
ไม่ว่าจะเป็นร่างกายของเรา
หรือของคนอื่นก็ตาม
เราก็จะไม่เดือดร้อนใจ
ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาๆ
ทุกๆ คนในที่สุดก็ต้องพลัดพรากจากกัน
ในที่สุดก็ต้องไปคนละทิศคนละทาง

(กำลังใจ ๓ (เกิด แก่ เจ็บ ตาย) ๑๕ มกราคม ๒๕๔๔)

ต้องฝึกรทำให้เป็นกลางๆ
คือสุขก็ได้ ทุกข์ก็ได้
ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ได้
เหมือนกับฟ้าแลบ
ใครจะไปห้ามฟ้าแลบได้
ไม่ต้องไปยินดีกับฟ้าแลบ
มันจะแลบก็ให้มันแลบไป
มันจะไม่แลบก็เรื่องของมัน
เวทนาก็เหมือนกัน
มันจะสุขก็ให้มันสุขไป
มันจะไม่สุขไม่ทุกข์ก็ปล่อยมันไป
ตามเรื่องของมัน
ไม่ต้องไปยินดีอะไรกับมัน

(กำลังใจ ๓ (เกิด แก่ เจ็บ ตาย) ๑๕ มกราคม ๒๕๕๔)

เราควบคุมคนที่พูดไม่ได้
ควบคุมเสียงไม่ได้
ยังงงๆ เสียงมันก็ต้องมาสัมผัสกับหู
แต่ใจเราควบคุมได้
ควบคุมด้วยการใช้สติใช้ปัญญา
อย่าไปยินดียินร้ายกับเสียง
ต้องยอมรับความจริงว่า
เราบังคับเสียงนั้นไม่ได้
เมื่อสามารถควบคุมใจ
ไม่ให้ไปยินดียินร้ายได้
ความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นในใจ

(กำลังใจ ๓ (เกิด แก่ เจ็บ ตาย) ๑๕ มกราคม ๒๕๔๔)

พิจารณาดูคนตายดูคนเป็น
ว่าเป็นอย่างไร เปรียบเทียบกันดู
คนตายก็มีรูปลักษณะหนึ่ง
ทั้งๆ ที่เป็นคนๆ เดียวกัน
คนที่ยังเป็นอยู่
ก็เป็นเหมือนกับเป็นผีดิบ ผีที่ยังไม่ตาย
ส่วนคนที่ตาย
ก็เป็นผีตายที่ตายไปแล้ว
ร่างกายก็จะต้องเน่าเปื่อยไปเรื่อยๆ
ความสวยงามต่างๆ ความน่าดูต่างๆ
มันก็หมดไป

(กำลังใจ ๓ (เกิด แก่ เจ็บ ตาย) ๑๕ มกราคม ๒๕๔๔)

ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่
ก็ยังถือว่าเป็นซากศพเดินได้
เท่านั้นเอง
เมื่อไม่มีลมหายใจแล้ว
ก็เป็นซากศพที่เดินไม่ได้
มีแต่จะสลาย
มีแต่จะส่งกลิ่นเหม็นออกมา

(กำลังใจ ๓ (เกิด แก่ เจ็บ ตาย) ๑๕ มกราคม ๒๕๔๔)

คนเราทุกคนไม่ว่าสูงหรือต่ำ
จะเป็นขอทาน
หรือพระเจ้าแผ่นดินก็ตาม
เมื่อเกิดมาแล้ว
ก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย
ด้วยกันทุกคน
ไม่มีใครหนีพ้นความแก่
ความเจ็บ ความตายไปได้
เมื่อตายไปแล้ว
ของทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่
ไม่ว่าจะเป็นลาภ ยศ สรรเสริญ สุข
ทั้งหลាយย่อมนหมดไป
ไม่สามารถเอาติดตัวไปได้

(กำลังใจ ๓ (พระพุทธเจ้า) ๒๐ มกราคม ๒๕๔๔)

เมื่อเกิดแล้ว
ก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย
ยอมรับความจริงนี้ได้
คือไม่ฝืน ไม่หนี
ไม่ต่อสู้กับความแก่
ไม่ต่อสู้กับความเจ็บ
ไม่ต่อสู้กับความตาย
และก็ไม่กลัวความแก่
ความเจ็บ ความตาย
เพราะรู้ว่ากลัวอย่างไร ต่อสู้อย่างไร
ก็ไม่สามารถเอาชนะความแก่
ความเจ็บ ความตายนี้ได้

(กำลังใจ ๓ (พระพุทธเจ้า) ๒๐ มกราคม ๒๕๔๔)

กรรมเป็นเหตุ วิชาเป็นผล
เป็นของคู่กัน
เหมือนกับแสงสว่างคู่กับกลางวัน
ความมืดคู่กับกลางคืน
กลางวันก็สว่าง กลางคืนก็มืด
เหตุและผลก็เป็นลักษณะนั้น
ทำอะไรไว้แล้วผลก็ต้องตามมา
เหมือนรอยเกวียน
ที่ตามล้อเกวียนไปฉันใด
ผลของกรรมก็เช่นนั้น
เป็นเงาตามตัว

(กำลังใจ ๓ (สวากขาตธรรม) ๒๑ มกราคม ๒๕๔๔)

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้
เป็นอกาลิโก
เป็นสิ่งที่ไม่สูญสลายหมดไป
มีอานุภาพอย่างไร
ในสมัยที่พระพุทธเจ้า
ยังทรงมีพระชนม์ชีพอยู่
ในสมัยนี้ก็เป็นอย่างนั้น
สามารถนำพาผู้ปฏิบัติตาม
ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้
สามารถนำความสุขมาให้กับ
ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบได้
นี่เป็นหลักตายตัวของพระธรรมคำสอน

(กำลังใจ ๓ (สวากขาตธรรม) ๒๑ มกราคม ๒๕๔๔)

ทำบุญแล้วจิตใจจะมีความสุข
ถ้าทำความชั่ว ไปปล้น ไปจี้
ไปโกงผู้อื่น ได้เงินมาเป็นแสน
เป็นล้าน แต่ไม่มีความสุข เพราะไป
ทำบาปมานั่นเอง เมื่อทำบาปแล้ว
ผลย่อมเกิดในจิตใจก่อน คือมี
ความทุกข์ใจ มีความไม่สบายใจ

(กำลังใจ ๓ (สวากขาตธรรม) ๒๑ มกราคม ๒๕๔๔)

ทำกรรมไปแล้วก็ต้องมี
ผลตามมา เพราะกรรมเป็นเหตุ
วิบากเป็นผล เมื่อทำอะไรไปแล้ว
ย่อมมีผลตามมาในอันดับแรก
ก็คือความรู้สึกในจิตใจ คือความสุข
และความทุกข์ ถ้าทำความดี จิตใจ
ก็จะมีความสุข ถ้าทำความชั่ว
ทำบาป จิตใจก็จะมี ความทุกข์
มีความไม่สบายใจ

(กำลังใจ ๓ (กรรม) ๒๘ มกราคม ๒๕๔๔)

ถ้าเจ้าใจในหลักกรรมแล้ว
 ย่อมจวนจวาย
 กระทำแต่ความดี
 ระวังความชั่วทั้งหลาย
 พยายามชำระความโลภ
 ความโกรธ ความหลง
 ซึ่งเป็นต้นเหตุ
 ของบาปกรรมทั้งหลายให้หมดไป

(กำลังใจ ๓ (กรรม) ๒๔ มกราคม ๒๕๔๔)

ถ้าไม่ต้องการ
ทำบาปทำกรรม
ก็ต้องชำระความโลภ
ความโกรธ ความหลง
ให้ออกไปจากจิตใจ
ให้หมดสิ้นไป
ถ้าชำระจิตใจ
ให้สะอาดบริสุทธิ์
ก็ถึงที่สุดสิ้น
แห่งการเวียนว่ายตายเกิด

(กำลังใจ ๓ (กรรม) ๒๘ มกราคม ๒๕๔๔)

ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่
ควรถามตัวเองว่า
วันนี้ได้สร้างบุญบารมีหรือยัง
ถ้ายังไม่ได้สร้าง
ก็รีบสร้างเสีย
อย่าไปผัดวันประกันพรุ่ง
เพราะไม่มีใครทราบว่า
จะมีโอกาสอยู่ในโลกนี้
อีกนานเท่าไร

(กำลังใจ ๓ “มรรค ๘” วันที่ ๔-กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔)

อย่ามัวไปติดอยู่กับ
ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข
เพราะสิ่งเหล่านี้
พระพุทธองค์ทรงสอนว่า
ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เป็นทุกข์
เพราะลาภ ยศ สรรเสริญ สุข
นี้จะต้องมีการเสื่อม
มีการหมดไป มีการสูญสลายไป
โดยธรรมชาติแล้ว
เป็นของไม่เที่ยง

(กำลังใจ ๓ “มาฆบูชา” ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๔)

.....

สิ่งที่เป็นสมบัติที่แท้จริงของเร
 ที่อยู่คู่กับเราไปตลอด
 ก็คือ “ความสงบสุข”
 ที่เกิดจากคุณงามความดี
 ที่เราได้สร้างไว้ในจิตใจ
 ความสงบสุขที่เกิดจาก
 การชำระความโลภ
 ความโกรธ ความหลงนี้แหละ
 จะเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับเราไป
 ตลอดอนันตกาล

(กำลังใจ ๓ “มาฆบูชา” ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๔)

.....

.....
 อย่าไปปฏิเสธในสิ่งที่พระพุทธเจ้า
 ทรงรู้ทรงเห็นเป็นอันขาด
 ถ้ายังไม่สามารถพิสูจน์ได้
 อย่างน้อยที่สุดก็อยู่เฉยๆ ไว้
 จะดีกว่า // อย่าไปปฏิเสธ
 ถ้าไม่เชื่อก็ไม่เป็นไร
 อย่าไปลบหลู่
 เพราะยังไม่รู้ไม่เห็น
 // อย่าไปปฏิเสธเป็นอันขาด
 เพราะจะปิดกั้นทาง
 ที่จะนำไปสู่ความเจริญ

(กำลังใจ ๓ “พุทธคุณ” ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๔)

.....

**พระพุทธองค์ทรงรู้เรื่อง
บาปบุญคุณโทษ เรื่องนรกสวรรค์
เรื่องการทำดีได้ดี การทำชั่วได้ชั่ว
แล้วนำมาสั่งสอนพวกเรา ถ้าปรารถนา
ความสุข ความเจริญ ไม่ปรารถนา
ความทุกข์ ความหายนะทั้งหลาย ก็ต้อง
เชื่อพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า**

(กำลังใจ ๓ “ธรรมคุณ” ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๔)

**ถ้าได้ปฏิบัติตามแล้ว
สิ่งต่างๆ ที่พระพุทธองค์ทรงรู้ทรงเห็น
เช่น นรก สวรรค์ การเวียนว่ายตายเกิด
มรรคผลนิพพาน ก็จะเป็นสิ่งที่เราจะ
ได้รู้ได้เห็นเหมือนกัน เพราะธรรมเป็น
สันติภูมิจึง ผู้ปฏิบัติเท่านั้นจะรู้จะเห็นได้**

(กำลังใจ ๓ “ธรรมคุณ” ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๔)

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น

ไม่เสื่อมไปกับกาลเวลา

สมัยพุทธกาลเป็นอย่างไ

สมัยนี้ก็ยังเป็นอย่างนั้นอยู่

สมัยพุทธกาลสามารถทำให้บรรลุ

เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระอรหันต์

บรรลุถึงพระนิพพานฉั้ฉั

สมัยนี้ก็ยังเป็นเช่นนั้นอยู่

ยังเป็นของใหม่ถอดด้าม

ยังใหม่อยู่เสมอ เป็นของไม่เก่า

(กำลังใจ ๓ “ธรรมคุณ” ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๔)

ธรรมไม่ใช่วัตถุ
แต่เป็นนามธรรมที่ไม่สามารถ
ถูกทำลายไปได้
นี่เป็นหลักของความจริง เพียงแต่ว่า
จะมีใครรู้ธรรมหรือไม่เท่านั้นเอง
ผู้ที่รู้แจ้งด้วยตนเองเรียกว่าพระพุทธเจ้า
ผู้ที่ได้ยินได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า
แล้วนำเอามาประพฤติปฏิบัติ
จนบรรลุธรรมเรียกว่าพระอรหันตสาวก
จึงขอให้ความมั่นใจว่า
พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
ไม่เสื่อมไปกับกาลเวลา
สามารถทำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติ
บรรลุธรรมได้อย่างแน่นอน

(กำลังใจ ๓ “ธรรมคุณ” ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๔)

ผู้ที่ปรารถนาจะมีศีล ๕

เป็นสมบัติประจำใจ

จึงควรเจริญเบญจธรรมทั้ง ๕ ประการ

คือ ๑. เมตตา ๒. สัมมาอาชีวะ

๓. สारวมในกาม ๔. สัจจะ

๕. สติ เป็นเครื่องมือ

แล้วอานิสงส์ของการรักษาศีล

คือการไปสู่สุคติ

การเป็นผู้พร้อมไปด้วยโภคทรัพย์

และการเป็นผู้ไม่มีความทุกข์

ย่อมเป็นของท่านอย่างแน่นอน

(กำลังใจ ๓ “เบญจธรรม” ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๔)

ความสุขของคนเราอยู่ที่จิตใจ
ถึงแม้จะยากจนก็มีความสุขได้
ถ้ามีความเจียมเนื้อเจียมตัว
มีความมักน้อยสันโดษ
มีความซื่อสัตย์สุจริต
ไม่ลัก ไม่ขโมย ไม่คด ไม่โกง
เพราะมีความภูมิใจในตัวเอง

(กำลังใจ ๓ “เบญจธรรม” ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๔)

เราต้องประพฤติปฏิบัติ
ด้วยกาย วาจา ใจ ของเรา
ถ้าไม่ประพฤติปฏิบัติแล้ว
ผลดีทั้งหลายจะไม่เกิดขึ้นมา
ตนต้องเป็นที่ฝังของตน
พระพุทธรเจ้า พระอริยสงฆ์สาวก
ครูบาอาจารย์ ปิตามารดา
ปู่ย่าตายาย มีเพียงหน้าที่สั่งสอน
อบรมให้รู้จัก ผิด ถูก ดี ชั่ว
เมื่อได้ยินได้ฟังแล้ว
เราควรน้อมมาประพฤติปฏิบัติ
คือทำแต่สิ่งที่ดี ละเว้นสิ่งที่ไม่ดี
ผลดีย่อมเกิดขึ้นตามมา

(กำลังใจ ๓ “ธรรมะ” ๓ มีนาคม ๒๕๕๕)

ศาสนาเป็นเหมือนเสื้อผ้าอาภรณ์
ที่สวมงามไว้สวมใส่

ผู้ที่ไม่มีศาสนาเป็นเหมือน
คนที่ไม่มียี่ห้ออาภรณ์

ที่สวมงามไว้สวมใส่

ความสวยงามของคนที่ไม่แท้จริงนั้น
อยู่ที่ความประพฤติที่มีศีลธรรม

ถ้ามีศีลธรรมแล้ว

ย่อมสวยงาม น่าดู น่าชม

น่าคบค้าสมาคมด้วย น่าชื่นชมยินดี

น่าเคารพศรัทธาเลื่อมใส

(กำลังใจ ๓ “พระศาสนา” ๑๐ มีนาคม ๒๕๔๔)

ศาสนาเป็นเหมือนที่อยู่อาศัย

เป็นที่พึ่งหลบภัยของจิตใจ

ผู้มีศาสนาย่อมดำรงชีวิต

ด้วยความสงบสุข

เพราะศาสนาสอนให้มีความเมตตา

ไม่ไปก่อกรรมก่อเวรกับใคร

เพราะรู้ว่าเวรย่อมไม่ระงับด้วยการจองเวร

แต่ระงับด้วยการไม่จองเวร รู้จักการให้อภัย

ถ้ามีการให้อภัย มีการไม่จองเวรกันแล้ว

จะอยู่ได้อย่างสงบร่มเย็นเป็นสุข

(กำลังใจ ๓ “พระศาสนา” ๑๐ มีนาคม ๒๕๔๔)

ขอให้ญาติโยมทั้งหลาย
จงเห็นพระศาสนา
เป็นทรัพย์สมบัติอันล้ำค่า
มีคุณประโยชน์กว่าสิ่งต่างๆ
ที่มีอยู่ในโลกนี้
เวลาเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา
เกิดความเสียใจขึ้นมา
ข้าวของเงินทองที่มีอยู่มากมาย
จะไม่สามารถดับความทุกข์ใจได้
สิ่งที่จะดับความทุกข์ใจได้
ต้องเป็นพระพุทธรูป
ต้องเป็นธรรมโอสธ
ที่อยู่ในจิตใจเท่านั้น
สิ่งอื่นดับไม่ได้

คนที่มีศาสนา

เป็นคนรวยความสุข ความสุขใจ
ไม่ได้เกิดจากการมีเงินมีทอง
มีลาภ มียศ มีสรรเสริญ แต่
เกิดจากการมีพระศาสนา
มีธรรมโอบถอบอยู่ในจิตใจ

(กำลังใจ ๓ “พระศาสนา” ๑๐ มีนาคม ๒๕๔๔)

พระศาสนาสอนให้มีความเมตตากรุณา
ไม่ให้เบียดเบียนกัน ให้อยู่ด้วยสันติธรรม
มองกันด้วยไมตรีจิต ด้วยการให้อภัย
ถือว่าอยู่ด้วยกันต้องมีการผิดพลาด
มีการกระทบกระทั่งกันบ้างเป็นธรรมดา
ไม่จำเป็นต้องโกรธแค้น
โกรธเคืองอาฆาตพยาบาทกัน
ถ้ามีเมตตามีการให้อภัยต่อกันและกัน
ก็จะอยู่กันได้ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข

(กำลังใจ ๓ “มรดกอันล้ำค่า” ๑๑ มีนาคม ๒๕๔๔)

ถึงแม้จะมีใครมาทำลายศาสนาวัตถุต่างๆ

ไม่ว่าจะเป็นพระพุทธรูปก็ดี

เป็นพระเจดีย์ก็ดี เป็นโบสถ์ก็ดี

เป็นวิหารหรือเป็นกุฏิก็ดี

ก็ไม่สามารถทำลายพระพุทธรศาสนาได้

เพราะศาสนวัตถุไม่ใช่องค์พระศาสนา

ศาสนาธรรมที่อยู่ໃใจต่างหาก

ที่เป็นองค์ศาสนาที่แท้จริง

เป็นสิ่งที่ถูกทำลายไม่ได้

จึงเป็นหน้าที่ของพุทธศาสนิกชน

ที่จะต้องสร้างศาสนธรรมให้เกิดขึ้นในจิตใจ

ด้วยปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม

และการเผยแพร่ธรรม

(กำลังใจ ๓ “มรดกอันล้ำค่า” ๑๑ มีนาคม ๒๕๔๔)

ความรู้มีทั้งที่เป็นคุณเป็นประโยชน์
และที่เป็นโทษ เป็นดาบสองคม
ใช้ให้เป็นประโยชน์ก็ได้ ใช้ให้เกิดโทษก็ได้
เอามาหั่นเนื้อหั่นผักก็เป็นประโยชน์
เอาไปตัดมือตัดแขนคนอื่นก็เป็นโทษ
ความรู้ก็เหมือนกัน
อยู่ที่เราจะเอาไปใช้ทางไหน
เอาไปเป็นเครื่องมือของกิเลสก็เป็นโทษ
เอาไปเป็นเครื่องมือของธรรมก็เป็นคุณ
(กัณฑ์ที่ ๒๓๙ “บุญคือความสุขใจ” ๒๗ สิงหาคม ๒๕๔๙)

คนที่เน้นทางด้านศีลธรรม

ก็จะไม่สร้างความวุ่นวาย

สร้างความเดือดร้อน

ให้กับตนเองหรือกับผู้อื่น

แต่คนที่ไม่เน้นเรื่องศีลธรรม

ก็จะมีแต่ความวุ่นวาย

ทั้งกับตนเองและกับผู้อื่น

(กัณฑ์ที่ ๒๓๙ “บุญคือความสุขใจ” ๒๗ สิงหาคม ๒๕๔๙)

คนส่วนใหญ่ที่ไปทางสี่เทากัน
ก็เพราะไม่เคยเข้าหาธรรมะกันก็เลยไม่รู้
ก็เลยถือว่าทุกอย่างยุติธรรมหมด
ขอให้ทำได้แล้วได้ทำอะไรก็ใช้ได้
แล้วไม่ผิดกฎหมายก็แล้วกัน
แต่กฎหมายหยาบกว่าศีลธรรม
ถ้าเป็นตาข่าย
ก็เป็นตาข่ายที่รูใหญ่ มีช่องโหว่เยอะ
แต่ถ้าเป็นศีลธรรมจะละเอียดกว่า
อยู่ที่ว่าเราจะเอาอะไร

(กัณฑ์ที่ ๒๓๙ “บุญคือความสุขใจ” ๒๗ สิงหาคม ๒๕๔๙)

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้
ต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา
เหมือนฝนตกแดดออก
ถ้าไม่ไปยุ่งกับเขาก็ไม่ทุกข์
ถ้าไปยุ่งก็ต้องทุกข์

(จลธรรมนำใจ ๙ กัณฑ์ที่ ๓๓๔ วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๐)

หลังจากออกจากสมาธิแล้ว
ก็ต้องใช้ปัญญาคอยตัดกิเลส
ที่จะไปยุ่งกับเรื่องนั้นเรื่องนี้
จะเอาสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไปหาคนนั้นคนนี้
ก็ตัดๆ ไป อยู่คนเดียว
อยู่กับความสงบ
นี่แหละคือสมบัติอันวิเศษ
ถ้าได้แล้วจะปล่อยทุกอย่างได้
ถ้ายังไม่ได้ความสงบก็ยังคง
ติดอยู่กับสิ่งต่างๆ ภายนอก

(จุลธรรมนำใจ ๙ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๐)

ถ้ายังไม่มีความสงบ

จะไม่มีที่ยึดที่เกาะ

มาวัดภาวนาได้สองวัน

ก็เบื่อแล้ว

ทนไม่ได้ พุ่งข้ามแล้ว

กลับบ้านดีกว่า

(จุลธรรมนำใจ ๙ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๐)

ต้องปฏิบัติให้มาก ๆ
ปฏิบัติให้ได้ผล
ให้ได้ความสงบ
ก็ไม่มียากเย็นจนเกินไป
เพียงแต่คอยควบคุม
บังคับใจเท่านั้น
ทำจริง ๆ วันเดียวก็ได้
ถ้าไม่ไปคิดเรื่องอะไรเลย

(จุลธรรมนำใจ ๙ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๐)

แทนที่เราจะเอาเงิน
 ที่เรามีเหลือใช้นี้
 ไปซื้อของต่างๆ ที่ไม่จำเป็น
 เราก็เอาไปทำบุญทำทาน
 ถ้าทำอย่างนี้เรื่อยๆ แล้ว
 ใจของเราจะมีความอยาก
 ความต้องการน้อยลงไปเรื่อยๆ
 จะมีความอิ่มความพอ
 มากขึ้นไปเรื่อยๆ

(ธรรมะในศาลา ๒ ธันวาคม ๒๕๕๐)

เมื่อเรากำบุญแล้ว
ใจของเราก็จะมีความสุข
มีความสบาย
อย่าไปเสียดายกับสมบัติ
ข้าวของเงินทองต่างๆ
สิ่งต่างๆ เหล่านี้
มันไม่มีคุณค่ากับจิตใจ
สิ่งที่มีคุณค่ากับจิตใจ
ก็คือ “บุญและกุศล”

(ธรรมะในศาลา ๒ ธันวาคม ๒๕๕๐)

ขอให้เราทำบุญให้มากๆ
และละบาปกรรมให้มากๆ
แล้วรับรองได้ว่าชีวิตของเรา
คือใจของเรานี้จะดีขึ้นเรื่อยๆ
จะมีความสุขความสบายใจมากขึ้น
จะมีความสุขทุกข์ความวุ่นวายใจ
น้อยลงไปเรื่อยๆ ตามลำดับ
จนในที่สุดจะมีแต่ความสุขเต็มเปี่ยม
อยู่ภายในหัวใจ
ไม่มีความทุกข์เจือปนอยู่เลย

(ธรรมะในศาลา ๘ ธันวาคม ๒๕๕๐)

ขอให้เราเห็นบาปว่า
เป็นเหมือนกับไฟ
ที่จะมาเผาใจของเรา
ให้ตกนรกหมกไหม้
ให้มีแต่ความทุกข์
แบบไม่รู้จักจบจักสิ้น
และขอให้เราเห็นบุญ
เป็นเหมือนกับน้ำทิพย์
เป็นน้ำทิพย์ชโลมใจ
ให้ความสุข
ให้ความอิ่มเอิบ
ให้ความเย็นความสบายใจ
กับใจของเรา

(ธรรมะในศาลา ๘ ธันวาคม ๒๕๕๐)

ກ່າຣາໃຊ້ເວລາໃຫ້ເປັນປະໂຫຍຊັນ
 ຣາກໍໄດ້ຮັບປະໂຫຍຊັນ
 ກ່າຣາປ່ອຍເວລາໃຫ້ຜ່ານໄປ
 ຣາກໍຈະໄດ້ຮັບປະໂຫຍຊັນ
 ຈາກເວລາແລະຈາກການ
 ທີ່ຣາໄດ້ມາເປັນມນຸຊຍ໌

(ໝູ່ມະໂນສາລາ ໘ ອັນວາຄມ ໒໕໕໐)

มนุษย์นี้เป็นภพเดียว
ในบรรดาภพชาติทั้งหลาย
ที่จะสามารถติดตาม
ประโยชน์ได้สูงสุด
ภพอื่นๆ นั้นเป็นที่ไปรับ
ผลของบุญหรือของกรรม
ที่ได้สะสมไว้ใน
ภพของมนุษย์

(ธรรมะในศาลา ๘ ธันวาคม ๒๕๕๐)

อย่าไปหลงยึดติด
กับความเจริญทางโลก
เพราะมันไม่จีรังถาวร
มันเป็นสมบัติพลัดกันชม
เป็นความสุขความเจริญ
ที่มีการสิ้นสุด
สิ้นสุดในขณะที่
เราหมดชีวิตไป

(ธรรมะในศาลา ๙ ธันวาคม ๒๕๕๐)

ความเจริญ ความเสื่อม
ที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ใจของเรา
เราจะดี จะชั่ว จะสูง จะต่ำ
ไม่อยู่ที่เงินทองที่เรามีอยู่
ไม่ได้อยู่ที่ตำแหน่งที่เรามี
ไม่ได้อยู่ที่บริษัทบริวาร
ที่คอยยกย่อง
สรรเสริญเยินยอ
แต่อยู่ที่ความดี
ที่เราได้กระทำกันเท่านั้น

(ธรรมะในศาลา ๙ ธันวาคม ๒๕๕๐)

อย่าไปยึดไปติดกับอะไร
ทั้งหลายในโลกนี้
เพราะความยึดติดนี้
จะทำให้เราทุกข์ใจ
ทำให้เราวุ่นวาย
ทำให้เราไม่มีความสุขใจ

(ธรรมะในศาลา ๙ ธันวาคม ๒๕๕๐)

ให้/เราพิจารณาอยู่/เสมอว่า
ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้
แม้กระทั่งร่างกายของเรา
เป็นสิ่งที่/ไม่/เที่ยง
เกิดมาต้อง/แก่ ต้อง/เจ็บ ต้อง/ตาย
ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้
เราต้องพลัดพราก
จากกัน/เป็นธรรมดา
ไม่ได้/อยู่/ร่วมกัน/ไปตลอด

(ธรรมะในศาลา ๙ ธันวาคม ๒๕๕๐)

ใจของพวกเขา
ในอดีตได้รักษาดีกัน
จึงได้มาเกิดเป็นมนุษย์กัน
ถ้าเราทำบุญมากในอดีต
คือทำบุญให้ทานมากด้วย
รักษาดีด้วย
เราก็จะมาเกิดมีฐานะที่ดี
มีเงินมีทอง
มีรูปร่างหน้าตาที่สวยงาม

(ธรรมะในศาลา ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๐)

ถ้าไม่ยากไปเกิด
เป็นสัตว์เดรัจฉานเลย
ก็ต้องรักษาศีล ๕
ให้ได้ตลอดเวลา
คือไม่ละเมิดเลย
แม้แต่ข้อเดียวทั้งชีวิต

(ธรรมะในศาลา ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๐)

ไม่มีใครสามารถ
ที่จะมาทำบุญทำกรรม
แทนเราได้
เช่นเราตายไป
แล้วผู้ที่เขารวदन้าอุทิศ
ส่วนบุญส่วนกุศลไปให้
ก็เพียงแต่เป็นการ
ส่งเศษบุญไปให้เท่านั้น

(ธรรมะในศาลา ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๐)

บุญที่ญาติทำ
แล้วอุทิศไปนี้
อุทิศไปได้เพียงเสี้ยวเดียว
เช่น ทำ ๑๐๐ หนึ่งใน
ก็อุทิศไปได้เพียง
๑ ส่วนเท่านั้น
อีก ๙๙ ส่วน
เป็นของผู้อุทิศ
ผู้ที่รับอุทิศนี้
ได้รับเพียงส่วนเดียว

(ธรรมะในศาลา ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๐)

“พวกเปรด”

ก็คือพวกที่ในขณะที่มีชีวิตอยู่
เป็นมนุษย์ไม่ชอบทำบุญให้ทาน
มีแต่ความโลภ

ชอบหาเงินหาทองให้กับตนเอง
แล้วก็หวงเก็บไว้ มีความตระหนี่
ไม่ทำบุญ เก็บเงินไว้อย่างเดียว
หาเงินได้มากน้อยเพียงไร
ก็เสียดายไม่อยากจะให้ใคร
พอตายไปก็ต้องไปเกิดเป็น “เปรด”

(ธรรมะในศาลา ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๐)

ก ร ร ม

คือการกระทำของจิตแต่ละดวง
สัตว์โลกทุกตัวมีจิตอยู่คนละดวง
และจิตดวงนี้เป็นผู้ที่สร้าง
ให้เป็นสัตว์โลกชนิดต่างๆ
เป็นเทพ เป็นพรหม เป็นมนุษย์
เป็นสัตว์เดรัจฉาน
เป็นเปรต เป็นสัตว์นรกนี้
เกิดจากการกระทำของจิต
ในจิตแต่ละดวง
จิตนี้แหละเป็นผู้ที่สร้าง
สัตว์ชนิดต่างๆ ขึ้นมาโดยการกระทำ

(ธรรมะในศาลา ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๐)

ทุกคนที่อยู่ในโลกนี้
ไม่ได้เป็นคู่แข่งกัน
ทุกคนที่อยู่ในโลกนี้ล้วนเป็น
เพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยกัน
ร่วมเกิด ร่วมแก่
ร่วมเจ็บ ร่วมตาย
ด้วยกันทั้งนั้น
จึงไม่มีความจำเป็นอะไร
ที่จะต้องไปเกลียดชังกัน
ที่จะต้องไปอาฆาตพยาบาทกัน
ที่จะต้องไปจองเวรจองกรรมกัน

(ธรรมะในศาลา ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๐)

เราต้องแผ่เมตตาให้ได้
ให้กับทุกคนได้
คนที่เราชอบก็แผ่
คนที่เราไม่ชอบก็แผ่
คนที่เราเกลียดเราก็กแผ่
เพราะถ้าเราแผ่ได้แล้ว
ใจเราจะเย็น
ใจเราจะมีความสุข

(ธรรมะในศาลา ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๐)

ทุกครั้งที่เราเกี่ยวข้องกับใครก็ตาม
ขอให้เรามีความเมตตา
อยู่ข้างหน้าเสมอ ไม่ว่าทำอะไรกัน
มีความผิดพลาดมากบ้างน้อยบ้าง
ก็อย่าไปโกรธเคืองกัน
ให้ยิ้มเข้าหากันอยู่เสมอ
แต่มีอะไรผิดพลาดก็บอกกันได้
แต่บอกด้วยความเมตตา
อย่าไปบอกด้วยความโกรธ

(ธรรมะในศาลา ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๐)

ถ้าเราทำบุญได้มากเท่าไร
สร้างกุศลได้มากเท่าไร
ความหิวความอยากในสิ่งต่างๆ
เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข
ก็จะเบาบางลงไปเรื่อยๆ
ทำให้เราอยู่เป็นสุข
อยู่เฉยๆ ก็เป็นสุข

(ธรรมะในศาลา ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๐)

ใจไม่ได้สุขเพราะมีสมบัติ

มีอะไรมากมายกายกอง แต่
กลับจะมีความทุกข์มากไป
ตามสิ่งที่มีอยู่ เพราะใจหลงไป
ยึดติดกับสิ่งต่างๆ ที่ไม่เที่ยง
นั่นเอง

(ธรรมะในศาลา ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๐)

ธรรมะของพระพุทธเจ้า
สอนให้ใจรู้จักปล่อยวาง
ให้รู้จักว่าการยึดติด
กับสิ่งที่ไม่เที่ยงนั้น
เป็นเหตุของ
ความทุกข์ทั้งหลาย
ถ้าเราไม่ยึดไม่ติด
เราก็จะไม่มีความทุกข์

(ธรรมะในศาลา ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๐)

เหตุของความทุกข์และความเจริญนั้น

ขึ้นอยู่กับการกระทำของเรา

ทางกาย ทางวาจา และทางใจเท่านั้น

ถ้าเราไม่ขอแต่เราทำ

เราก็จะได้

ถ้าเราขอและเราทำด้วย

เราก็จะได้เช่นกัน

แต่ถ้าเราขออย่างเดียว

แล้วเราไม่ทำ

เราก็ไม่มีทางที่จะได้

(ธรรมะในศาลา ๑ มกราคม ๒๕๕๑)

มีอะไรเหลือกินเหลือใช้
ก็นำเอามาทำบุญทำทานเสีย
รักษาศีลไว้ให้ดี

หมั่นทำสมาธิอยู่เรื่อยๆ
และเจริญปัญญา

คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่เรื่อยๆ
มองอะไรก็บอกตนเองว่า
ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ควบคุมบังคับไม่ได้
อย่าไปยึดอย่าไปติด
เพราะจะทำให้ทุกข์ใจ
ถ้าคิดได้อย่างนี้แล้ว
ใจของเราจะมีความสุข

ขอให้เราเวลาทำบุญให้ทาน
ขอให้ทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ
ทำแล้วก็แล้วกันไป
อย่าไปกังวลกับสิ่งที่เราให้ไป
ว่าจะไปตกอยู่ที่ใดอย่างไร
เพราะมันไม่ใช่เป็น
ของๆ เราแล้ว
เราให้เขาไปแล้ว
ก็เป็นของๆ เขาไปแล้ว

(ธรรมะในศาลา ๖ มกราคม ๒๕๕๑)

ไม่มีอะไรที่จะสำคัญกับใจของเรา
ถ้าใจดีทุกอย่างก็ดีไปหมด ถ้าใจไม่ดี
ทุกอย่างก็ไม่ดีไปหมด ใจจะดีหรือไม่ดี
ก็อยู่ที่การดูแลรักษาของเราเอง
ถ้าดูแลรักษาด้วยการบำเพ็ญบุญกุศล
อยู่เรื่อยๆ ใจก็จะดีขึ้นเรื่อยๆ ถ้า
ปล่อยใจให้ถูกอำนาจของความโลภ
ความโกรธ ความหลง จูดยากไป
ใจก็จะเสื่อมลงไป จะไม่ดีลงไปเรื่อยๆ

(ธรรมะในศาลา ๒๐ มกราคม ๒๕๕๑)

ถ้าทำบุญทำความดี
ที่แท้จริงแล้ว
เราจะไม่ต้องการ
สิ่งตอบแทนจากใครเลย
เพราะเราพุ่งเป้าไปที่
การชำระใจของเราเป็นหลัก
ชำระกิเลสคือความโลภ
ความโกรธ ความหลง
ความอยากต่าง ๆ เป็นหลัก
ตามที่พระพุทธเจ้าได้บำเพ็ญมา
และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย
ได้บำเพ็ญมา

(ธรรมะในศาลา ๒๐ มกราคม ๒๕๕๑)

**เวลาที่เรากำบุญให้ทาน
มันจะตัดความโลภ ความอยาก
ให้เบาบางลง
เพราะเมื่อเรากำบุญให้ทานแล้ว
เราจะมีอารมณ์เอิบใจ
ความสุขใจ มีความภูมิใจ
ทำให้เราไม่หิว ไม่อยาก
ไม่ต้องการอะไรมากนัก
ไม่เหมือนตอนที่ไม่ได้ทำบุญ
หรือคนที่ไม่ได้ทำบุญ
มักมีความหิว ความโลภ
ความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้
เพราะใจขาดบุญนั่นเอง**

(ธรรมะในศาลา ๒๐ มกราคม ๒๕๕๑)

ความจริงแล้วพวกเราทุกคน
มีโอกาสเท่าๆ กับพระพุทธเจ้า
เท่าๆ กับพระอรหันต์ทั้งหลาย
โอกาสที่จะบรรลุเป็นพระอรหันต์
เช่นเดียวกัน
ถ้าเรากล้าที่จะตัดความโลภ
ความโกรธ ความหลง
กล้าที่จะสู้กับอุปสรรคต่างๆ
ที่กิเลสจะพยายามสร้างขึ้น
มาขวางกั้นการปฏิบัติของเรา

(ธรรมะในศาลา ๒๐ มกราคม ๒๕๕๑)

บุญที่อุทิศนี้เป็นบุญที่อยู่ในใจของเรา
น้ำเป็นเพียงสัญลักษณ์ของบุญ
ที่เรามีอยู่ในใจของเรา
คือกระแสดจิตของเราที่คิดถึงผู้ที่เรารัก
คิดถึงผู้ที่เราปรารถนา
จะ给他มีความสุข
ปรารถนาจะ给他พ้นทุกข์
นี้แหละคือ “บุญ”
ไม่มีน้ำก็อุทิศได้ กรวดได้
การใช้น้ำนี้เป็นการสอนให้คนเห็นว่า
บุญนั้นเป็นอย่างไร
บุญนั้นเปรียบเหมือนกระแสน้ำ
เวลาเราเทไปมันก็ไหลไป
ตามที่เราต้องการให้มันไป

(ธรรมะในศาลา ๒๖ มกราคม ๒๕๕๑)

อยู่ในโลก

ย่อมมีนินทาสรรเสริญ

เป็นธรรมดา

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า

เวลาใครนินทา

ใครตำหนิพระพุทธเจ้า

ก็อย่าไปโกรธแค้น

โกรธเคืองแทนท่าน

ท่านไม่ได้โกรธ

ไม่ได้หวั่นไหว

เราเสียหายถ้าไปโกรธเขา

เราต้องปล่อยวาง

(จุลธรรมนำใจ ๒๑ กัณฑ์ที่ ๔๑๐ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๓)

เราต้องรู้ทันโลกธรรม ๘

ถ้ารู้ทันก็จะปล่อยวาง

เวลาชมก็ไม่ดีใจ

เวลาตำหนิก็ไม่เสียใจ

เวลาได้ก็ไม่ดีใจ

เวลาเสียก็ไม่เสียใจ

เวลาสุขก็ไม่ดีใจ

เวลาทุกข์ก็ไม่เสียใจ

เพราะเป็นเรื่องปกติ

เหมือนกับเวลาร้อนก็ไม่เดือดร้อน

เวลาหนาวก็ไม่เดือดร้อน

อยู่กับมันไป

ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมดา

(จุลธรรมนำใจ ๒๑ กัณฑ์ที่ ๔๑๐ วันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๓)

ชมแล้วก็ผ่านไป
ด่าแล้วก็ผ่านไป
เป็นเพียงเสียง ไม่เป็นปัญหา
ถ้าฟังด้วยธรรม
ฟังด้วยเหตุด้วยผล
ฟังด้วยปัญญา
เป็นไตรลักษณ์หมด
มีเกิดมีดับ
อนัตตา ไม่อยู่ภายใต้
การควบคุมของเรา
มีสิ่งเดียวที่เราควบคุมได้
เรากลับไม่ควบคุม
ก็คือใจของเรา
อารมณ์ของเรา

(จุลธรรมนำใจ ๒๑ กัณฑ์ที่ ๔๑๐ วันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๓)

พยายามปล่อยวาง
ทุกสิ่งทุกอย่าง
แล้วมารักษาใจ มาแก้ใจ
มาควบคุมใจ บังคับใจ
ให้อยู่อย่างสงบ
เป็นอุเบกขา
ให้ปล่อยทุกอย่าง
นี่คือเป้าหมายของ
การปฏิบัติอยู่ตรงนี้
อยู่ที่การระงับความโลภ
ความโกรธ ความหลง

(จุลธรรมนำใจ ๒๑ กัณฑ์ที่ ๔๑๐ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๓)

การชนะความอยาก

แต่ละครั้งนี่

รู้สึกว่ามันเหมือนได้ขึ้นสวรรค์

แต่ก่อนจะขึ้นสวรรค์นี้

มันต้องผ่านนรกก่อน

ตอนที่มันออกฤทธิ์ออกเดช

ตอนนั้นนะ

ต้องทนเดินผ่านรกไปได้

ก็จะไปเจอสวรรค์

(ธรรมะบนเขา ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๖)

กำลังใจ

ก็คือกำลังหยุดใจ
เราจะหยุดอะไรได้
เราต้องหยุดใจของ
เราให้ได้ก่อน

(ธรรมะบนเขา ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)

“

ถ้าเราอยากจะมีกำลังใจ
ที่จะหยุดความอยากต่างๆ
ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ต่าง ๆ
เราก็ต้องเจริญสมาธิกัน

นั่งสมาธิให้มาก ๆ

ทำใจให้สงบให้มาก ๆ

ให้นาน ๆ ให้บ่อย ๆ

เพื่อใจจะได้มีกำลังหยุด
มากขึ้นไปตามลำดับ

(ธรรมะบนเขา ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)

”

จิตก็เป็นเหมือนนสิง
ถ้าอยากจะจับให้จิตเข้า
สู่ความสงบให้เป็นสมาธิ
ให้นิ่ง ให้สงบ ก็จำเป็นจะต้อง
มีเชือกผูกรัดคอจิต
เชือกที่จะผูกรัดคอจิต ก็คือ
"สติ" นี่เอง

(ธรรมะบนเขา ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)

สิ่งที่เราต้องพยายามเจริญให้มาก
ให้มีขึ้นมาให้ได้ก็คือ “สติ”

ถ้ามีสติอย่างต่อเนื่อง

ก็เรียกว่า “สัมปชัญญะ”

คือไม่ขาดตอน

มีการระลึกถึงพุทฺธะ พุทฺธะ

อยู่อย่างสม่ำเสมอ ไม่เผลอ ไม่ลืม

ทำอะไรในอิริยาบถ ๔

ทำกิจกรรมต่างๆ ที่ไม่ต้องใช้ความคิด

ก็ใช้การบริกรรมพุทฺธะๆ ไป

(ธรรมะบนเขา ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)

การเจริญปัญญา
ก็เพื่อที่จะรักษาความสงบ
ที่เราได้จากสมาธินี้เอง
เพราะว่าความสงบนี้จะหายไป
เวลาเกิดความอยากขึ้นมา
เวลาเกิดความอยาก
ก็ต้องใช้ปัญญา
เป็นผู้มาเตือนใจว่า
ความอยากนี้เป็นต้นเหตุ
ของความทุกข์ใจ
เป็นต้นเหตุที่มำทำลาย
ความสงบ ความสุขใจ

(ธรรมะบนเขา ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)

ความไม่สบายใจของเรานั้น
เกิดที่ตัวเราเอง
เกิดที่ความอยากของเรา
ถ้าเราไม่มีความอยาก
รับรองได้ว่า
จะไม่มีอะไรในโลกนี้
จะทำให้เราไม่สบายใจ
จะทำให้เราทุกข์ใจได้เลย

(ธรรมะบนเขา ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)

เวลาทุกข์ใจ เวลาที่มีความ
ไม่สบายใจ เราต้องมาแก้ที่
ใจของเรา แก้ที่ต้นเหตุของ
ความไม่สบายใจ ของความ
ทุกข์ใจ ก็คือความอยาก
ต่าง ๆ นี่เอง

(ธรรมะบนเขา ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)

เขาอยากจะพูดอะไร
 ก็ต้องปล่อยให้เขาพูดไป
 เราไปแก้เขาไม่ได้
 เราต้องมองให้เห็นว่า
 เขาเป็นเหมือนธรรมชาติ
 เป็นเหมือนฝนตกแดดออก
 เราไปห้ามฝนตกแดดออกไม่ได้
 ฉันทิด เราก็กินห้าม
 เหตุการณ์ต่างๆ บุคคลต่างๆ
 สิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตาม
 ความต้องการของเราไม่ได้
 นี่แหละเรียกว่าปัญญา

(ธรรมะบนเขา ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)

ไม่มีอะไรมาทำลายใจเราได้
แม้แต่ระเบิดนิวเคลียร์
ก็ไม่สามารถมาทำลายใจได้
ทำลายได้เพียงแต่ร่างกาย
เพราะใจไม่ได้อยู่ในโลกนี้

(ธรรมะบนเขา ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)

“
สิ่งต่างๆ ที่เราได้มา เราคิดว่าเราได้
แต่ความจริงเราไม่ได้หรอก มันก็
อยู่ในโลกนี้ เวลาร่างกายนี้ตายไป
เราก็ไม่ได้เอาสิ่งต่างๆ ที่เราได้มา
ไปกับเราเลยแม้แต่ชิ้นเดียว
”

(ธรรมะบนเขา ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)

พระพุทธเจ้าสอนว่า
อย่ามีร่างกายดีกว่า
อย่าหาความสุขแบบนี้ดีกว่า
ให้มาหาความสุข
ที่ไม่มีวันหมดไม่มีวันสิ้น
ที่มีอยู่กับใจอยู่ตลอดเวลาดีกว่า
ไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ
ก็คือการทำใจให้สงบ
และรักษาความสงบนั้น
ด้วยการหยุดความอยากต่าง ๆ
ที่ยังมีหลงเหลืออยู่
ภายในใจให้มันหมดไป

(ธรรมะบนเขา ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖)

ขอให้เรา**ศึกษาธรรมะ**
ให้เกิดความเข้าใจ
และศึกษาจนให้เกิด
ความยินดี ความพอใจ
ที่จะเอา**ธรรมะ**
เป็นที่พึ่งของเรา
ไม่เอาบุคคล
เป็นที่พึ่งของเรา
แล้วเราจะได้ไม่มีวันเสียใจ
เราจะมีที่พึ่งไปตลอดกาล

(ธรรมะบนเขา ๒๓ มิถุนายน ๒๕๕๖)

โลกที่ไม่มีศาสนา
จะเป็นโลกที่มีแต่ความ
การุณโหดร้าย
มีแต่ความหวาดกลัว
อยู่กันแบบไม่มีความสุข
อยู่แบบตกลนรกทั้งเป็น
นั่นคือโลกที่ไม่มีศาสนา
ผู้ที่ทำลายศาสนา
ก็ต้องตกลนรกอยู่แบบนี้

(ธรรมะบนเขา ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๖)

คนที่ชอบทำบุญ
จะไม่ชอบทำบาป
เพราะเห็นชัดเลยว่า
เวลาทำบุญกับทำบาป
มีผลต่างกันทางจิตใจ
ทำบุญแล้วใจเย็นสบาย
ทำบาปแล้ว
ใจร้อน ใจหุ่กข์

(ธรรมะบนเขา ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๖)

คนเราถ้าไม่หลงแล้ว
โลกนี้อยู่กันอย่างมีความสุข
เพราะมีของเหลือเพื่อ
ปัจจัย ๔ เหลือเพื่อ
ไม่ต้องมีอะไร
ทำใจให้สงบดีกว่า
มาสดมมนต์ไหว้พระ
ทำใจให้สงบ
มาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน
มีความสุขกว่า
การใช้เงินใช้ทอง
ไปเที่ยวไปซื้อข้าวของต่างๆ

(ธรรมะบนเขา ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๖)

ใจเรานี้อยู่ในโลกทิพย์

โลกทิพย์นี้ก็เหมือนคอนโดอันหนึ่ง

ที่พวกเราอยู่กัน

ที่นี่เราจะขึ้นชั้นสูงชั้นต่ำ

ก็อยู่ที่บุญที่บาปที่เราทำกัน

ถ้าทำบุญเราก็ขึ้นไปอยู่ชั้นบน

ถ้าเราทำบาปแล้ว

เราก็ลงไปอยู่ชั้นล่าง

ชั้นล่างก็จะมีความร้อนความวุ่นวาย

ชั้นบนก็จะมีความเย็นมีความสุข

(ธรรมะบนเขา ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๖)

ไม่ว่าจะนับถือศาสนา
หรือไม่นับถือศาสนา
ไม่สำคัญ อยู่ที่ว่าทำอะไร
ทำบุญหรือทำบาป
ทำบุญก็ขึ้นสูง ทำบาปก็ลงต่ำ

(ธรรมะบนเขา ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๖)

ใจของเราทุกคน
เหมือนกันหมด
ต่างกันตรงที่ว่า
สะอาดมาก สะอาดน้อย
สกปรกมาก สกปรกน้อย
ถ้าโลกโมโหสันมาก
ทำบาปทำกรรมมาก
ก็สกปรกมาก
ถ้าโลกโมโหสันน้อย
ทำบุญรักษาศีลภาวนามาก
ก็จะสะอาดมาก

(ธรรมะบนเขา ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๖)

การทำทาน
การรักษาศีล
การภาวนานี้
เป็นการกรองใจ
ของเราให้สะอาด
ส่วนการทำบาป
การทำตามความโลภ
ทำตามความโกรธ
ทำตามความหลงนี้
จะทำให้ใจของเรา
สกปรกเพิ่มมากขึ้นไป
ใจที่สะอาดก็จะมีความสุข
เพิ่มมากขึ้นไป

(ธรรมะบนเขา ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๖)

ขอให้เราเชื่อว่า
ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ก็แล้วกัน
เพียงแต่ว่า
เรามันไม่ทำดีอย่างเดียว
ทำชั่วอย่างเดียว
เราทำผสมกันไป
มันก็เลยได้ผลดีบ้าง
ผลไม่ดีบ้าง สลับกันไป
แล้วพอมาทำนุญวันนี้
พอไปถูกเขาตีหัวเย็นนี้
โห้ย...ไม่ทำบุญดีกว่า
ทำบุญแล้วช่วย มันไม่ใช่
มันคนละเรื่องกัน

(ธรรมะบนเขา ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๖)

ขอให้เชื่อว่า
ทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
นี้จริงแน่นอน
เพียงแต่ว่ามันจะเกิดผลเมื่อไหร่
มันไม่รู้
บางอย่างก็เร็ว บางอย่างก็ช้า
บางอย่างอาจจะ
ข้ามภพข้ามชาติไปก็ได้

(ธรรมะบนเขา ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๖)

ศีลธรรมนี้เป็นที่พึง
ของใจ แต่ผลประโยชน์นี้
ไม่ได้เป็นที่พึงของใจ ต่อให้
ร่ำรวยเป็นมหาเศรษฐี
มีเงินทองกองเท่าภูเขา
ก็ดับความทุกข์ไม่ได้

(ธรรมะบนเขา ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๖)

ผลประโยชน์ทางโลกนี้
สู่ผลประโยชน์ทางธรรมไม่ได้
ดังที่ทรงสอนว่า
ให้สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ
ให้สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต
สละชีวิตเพื่อให้รักษาธรรม

ธรรมนี้สำคัญ

กว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้

(ธรรมะบนเขา ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๖)

“นิสสัยไม่ว่าจะไปในทางที่ดีหรือไม่ดีนี้
ยังเปลี่ยนได้อยู่ นอกจากเป็นนิสัยของ
พระอริยะเท่านั้นแหละจะไม่เปลี่ยน
อย่างพระอริยะนี้ท่านจะถือศีลยิ่งกว่าชีวิต
รักษาศีลยิ่งกว่าชีวิต เพราะท่านเห็นด้วย
ปัญญาว่าการทำบาปนี้เป็นอันตรายต่อ
จิตใจ เป็นโทษกับจิตใจ

(ธรรมะบนเขา ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๖)

ถ้าเราไม่มีสติ

เราไม่มี ความพากเพียร

เราไม่มี ความอดทน

เราไม่สามารถที่จะทำใจ

ให้สงบได้

(ธรรมะบนเขา ๑๕ กันยายน ๒๕๕๖)



คนไม่ปฏิบัติ เรียนอย่างเดียว
เรียนแล้วก็เหมือนตาบอดคลำช้าง
แล้วมาทะเลาะกันว่า เป็นเชือกบ้าง
เป็นงูบ้าง เป็นฝาผนังบ้าง
คือพากศีกษาแล้วไม่ปฏิบัติ
ดังนั้นอย่าสนใจกับพวกโง่เขลาเปล่า
ที่เต็มไปด้วยกิเลส โมหะ อวิชชา
ยังเต็มอยู่ในหัวใจ

(ธรรมะบนเขา ๒๘ กันยายน ๒๕๕๖)



จิตเป็นตัวที่ลึกลับ
มหัศจรรย์อย่างยิ่ง

มีความรู้ความสามารถ
ที่แปลกประหลาดมหัศจรรย์
ถ้าไม่ปฏิบัติจะเข้าไม่ถึง
ความจริงอันนี้

ต้องปฏิบัติแล้วจะไม่สงสัย

เรื่องความรู้ความสามารถ
ของพระพุทธรเจ้า
สำหรับผู้ไม่ปฏิบัติ
มันเป็น **อจินไตย**
มันอยู่นเหนือวิสัยที่จะรู้ได้

เรื่องของจิต
เป็นสิ่งที่ไม่ตาย
ไม่เหมือนร่างกาย
จิตเหมือนร่างกาย
ที่เปลี่ยนเสื้อผ้า
ร่างกายนี้เป็นเหมือน
เสื้อผ้าของจิต
แต่ตัวจิต
เป็นตัวเดิม นิสัยเดิม
เคยฉลาด
ก็ฉลาดเหมือนเดิม
เคยโง่
ก็โง่เหมือนเดิม

(ธรรมะบนเขา ๒๘ กันยายน ๒๕๕๖)

พระพุทธเจ้าสอนว่า
อย่าไปเชื่อ
ไม่ว่าเขาจะเป็นใครก็ตาม
ต้องดูก่อนว่า
สิ่งที่เขาพาเราไป
มันถูกหรือมันผิด
พาไปนรกหรือไปสวรรค์
พระพุทธเจ้าท่านฉลาด
มีธรรมะที่คอยปกป้อง
รักษาใจของพวกเรา
ไม่ให้ถูกสิ่งต่างๆ พาหลงไปได้

(ธรรมะบนเขา ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๖)

การเห็นพระพุทธรูปนี้
ยังไม่เห็นตถาคต
เพียงแต่ว่าเราได้กราบไหว้
ก็เป็นการสักการบูชาในระดับหนึ่ง
แต่ผลานิสงส์ที่จะได้รับ
จากการกราบไหว้บูชา
พระพุทธรูปนี้มันนิดเดียว
มันเหมือนผงธุลี
มันไม่เหมือนกับการที่เราได้เห็น
พระพุทธเจ้าจากการปฏิบัติ
ก็คือพระโสดาบันขึ้นไปนี้เอง
เป็นผู้มีดวงตาเห็นธรรมนั่นเอง

(ธรรมะบนเขา ๔ มกราคม ๒๕๕๗)

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ท่านเป็นเหมือนคนแหกคุก

ท่านแหกคุกได้

ถ้าเราอยากจะแหกคุก

เราต้องศึกษาวิธีการแหกคุกจากท่าน

ถ้าเราอยากที่จะหลุดพ้นจากกองทุกข์

จากการเวียนว่ายตายเกิด

ต้องศึกษาจากผู้ที่ได้หลุดพ้นไปแล้ว

(ธรรมะบนเขา ๔ มกราคม ๒๕๕๗)

การวัดทุกอย่าง
ที่เราเห็นอยู่ทุกวันนี้
เป็นเปลือกของศาสนา
ไม่ใช่แก่นของศาสนา
แก่นอยู่ที่ตรงไหน
แก่นของศาสนาอยู่ที่
ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

(ธรรมะบนเขา ๕ มิถุนายน ๒๕๕๗)

ศาสนาพุทธในเมืองไทยนี้
เป็นพุทธเปลือก ไม่ใช่พุทธแก่น
ถ้าเป็นผลไม้
ก็มีแต่เปลือก ไม่มีเนื้อ
แกะทุเรียนออกมาไม่มีเนื้อข้างใน
เนื้อถูกกระรอก กระแต
มันขโมยกินไปหมด
มีแต่เปลือกทุเรียน
เปลือกส้ม เปลือกกล้วย
นี่คือพุทธศาสนา
ของประเทศไทยในวันนี้

(ธรรมะบนเขา ๕ มิถุนายน ๒๕๕๗)

ปริยัติ แปลว่า การศึกษาพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า **ปฏิบัติ** คือ การปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรง สั่งสอนให้ปฏิบัติ **ปฏิเวธ** ก็คือการ ได้บรรลุผลตามที่ปฏิบัติ นี่คือแก่น ของพระพุทธศาสนาที่ห่างหายไป จากพระพุทธศาสนาในประเทศไทย มีอยู่บ้าง มีจำนวนน้อย มีอยู่กับพระ ที่เรียกว่าสายพระป่าเป็นส่วนใหญ่

(ธรรมะบนเขา ๕ มิถุนายน ๒๕๕๗)

การบวชสงฆ์ในเขต
การศึกษากับชั้น
เรื่องอวश्यकอะไรต่างๆ
หากคนเข้าทรงทำนายทายทัก
อันนี้เป็นกิจกรรมนอกคำสอน
ของพุทธศาสนา
ที่ตกอยู่ในข้อสงสัยจนที่เรียกว่า
“สัจพพตปฐมาส”

(ธรรมะบนเขา ๕ มิถุนายน ๒๕๕๗)

ผู้ที่ศึกษาพระธรรม
มีดวงตาเห็นธรรมแล้ว
จะเชื่อพระพุทฺธ พระธรรม
พระสงฆ์ เพียงอย่างเดียว
พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์
ให้เชื่อกฎแห่งกรรม
เพียงอย่างเดียว
ไม่ต้องไปทำพิธีอะไรทั้งนั้น
เพราะว่าผลที่เกิดขึ้นนี้
มันเกิดเพราะเหตุ ๒ ประการ
เหตุแรกก็คือ **กฎแห่งกรรม**
กรรมที่ทำมา
เหตุที่สองก็คือ **กฎธรรมชาติ**

(ธรรมะบนเขา ๕ มิถุนายน ๒๕๕๗)

การมีพระพุทธรูปนี้
ก็ไม่ได้มีไว้เพื่อปกป้อง
ภัยอันตรายต่างๆ
เพราะปกป้องไม่ได้
พระพุทธรูปนี้มีไว้เพื่อให้เรา
ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า
ให้ระลึกถึงวิธีการดำเนินชีวิต
ของพระพุทธเจ้า
ให้เราปฏิบัติตามเท่านั้นเอง
ไม่ได้มีความวิเศษวิโสอะไร
มากไปกว่านั้น

(ธรรมะบนเขา ๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๗)

พระสาวยปถวิปัตตินี้ ท่านไม่สนใจ
เรื่องวิัตตุมงคลต่างๆ
ท่านสนใจอยู่กับกรรม
อย่างเดียวก่อนนั้น ท่านจึง
ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติ
แต่กรรมดี คือเจริญ **ศีล**
สมาธิ ปัญญา ที่เป็น
ทางไปสู่ความเป็นมงคล
อย่างแท้จริง นอกนั้นแล้วไม่มี

(ธรรมะบนเขา ๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๗)

อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์นี้
ไม่ใช่เป็นธรรมะ
เป็นเดรัจฉานวิชา
ไม่ได้เป็นธรรมที่จะทำให้
หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด
ไม่ได้เป็นธรรมที่จะทำให้
บรรลุมรรคผลนิพพาน
เดรัจฉานวิชานี้ก็เป็นเหมือน
วิชาทางโลกดีๆ นี่เองละ

(ธรรมะบนเขา ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๗)

ธรรมะของพระพุทธเจ้านี้
มีไว้เพื่อฆ่ากิเลส
เพราะไม่มีอะไร
ที่จะโหดร้ายทารุณ
ชีวิตจิตใจของเรา
เท่ากับกิเลสตัณหา
ทุกวันนี้
ที่เราคิดวุ่นวายกันทุกวัน
ก็เพราะกิเลสตัณหาทั้งนั้น
ไม่ใช่อะไร

(ธรรมะบนเขา ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๗)

จิตของพระอรหันต์

กับของคนผู้มีกิเลส
มันแตกต่างกันตรงไหน
ก็แตกต่างกันตรงที่

มีกิเลสกับไม่มีกิเลส

ก็เหมือนกับเสื้อผ้า
ที่มันสกปรก
กับเสื้อผ้าที่สะอาด

(สนทนาธรรมบนเขา ๘ กันยายน ๒๕๕๗)

น้ำในตุ่มกับน้ำในทะเล

มันต่างกันไหม

น้ำในตุ่มเหมือนพระไตรปิฎก

ความรู้ในพระไตรปิฎก

เหมือนน้ำในตุ่ม

แต่ความรู้ที่เราได้สัมผัส

จากการปฏิบัติ

เหมือนน้ำในทะเลมีมากมายก่ายกอง

แต่มันไม่เป็นประโยชน์

สำหรับผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติ

ยังปฏิบัติไม่เป็น

(สนทนารธรรมะบนเขา ๘ กันยายน ๒๕๕๗)

พระไตรปิฎกเป็นคัมภีร์ที่ดี
ควรจะศึกษาเพราะเราจะได้รู้
แก่นาริขของคำสอนของพระพุทธเจ้า
ว่าเป็นอะไร และเวลาเราไปศึกษากับใคร
ต่อไป เราจะได้รู้ว่าเขาเพี้ยนหรือไม่เพี้ยน
หรือถ้าเขาเพี้ยนแต่ถ้ามีเหตุผล เราก็ฟัง
หูไว้หู

(สนทนารธรรมะบนเขา ๘ กันยายน ๒๕๕๓)

ถ้าจิตใจเราไม่ต่ำ เราก็ฝึกได้
เวลาคิดที่จะทำบาปก็ฝึก
เวลาคิดที่จะไปเกี่ยวข้อง
กับอบายมุขก็ฝึก
ส่วนหนึ่งที่จะช่วยได้ก็คือ

“การคบคน”

พระพุทธเจ้าสอนว่า
ให้คบคนใจบุญ
อย่าคบคนใจบาป
คบคนใจบาป เขาจะชวนเราไปทำบาป
คบคนใจบุญ เขาก็จะชวนเราไปทำบุญ

(ธรรมะบนเขา (วันพระ) ๙ ตุลาคม ๒๕๕๗)

การทำบาปก็เหมือนกับ
เราไปดื่มยาพิษดี ๆ นี่เอง
ดื่มแล้วก็ล้างท้องไม่ทัน
ต้องไปถูกลงโทษ

หนักเบาก็ขึ้นอยู่กับพิษของยา
ขึ้นอยู่กับกรกระทำของเรา
ชีวิตของเราเนี่ยเรากำหนดได้
ไม่ใช่บุญกรรมเป็นตัวกำหนด
บุญกรรมเป็นตัวสนับสนุน
เท่านั้นเอง

(ธรรมะบนเขา (วันพระ) ๙ ตุลาคม ๒๕๕๗)

พระพุทธเจ้าสอน
ให้ยินดีตามมีตามเกิด
ตัวนี้แหละที่จะไปตัด
ไอ้ตัวจับจองข้าวของ
สิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายว่า
เป็นเรา เป็นของเรา
อะไรมันเป็นของเรา
มันก็ต้องอยู่กับเรา คิดแค่นี้
อะไรที่มันไม่มาถึงเรา
ไม่อยู่กับเรา ก็ไม่ใช่ของเรา

(ธรรมะบนเขา (วันพระ) ๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๗)

ถ้ายังรักยังหวงสมบัติอยู่
ยังโลภยังอยากได้สมบัติอยู่
ยังพึงสมบัติเป็นที่พึงอยู่
ก็ไม่มีวันที่จะมาปฏิบัติได้
ถ้าอยากจะทำปฏิบัติ
ก็ต้องสละทรัพย์สมบัติ
ข้าวของเงินทองไป
ถ้ายังเป็นนักบุญก็ยังบวชไม่ได้

(ธรรมะบนเขา (วันพระ) ๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๗)

ถ้าเป็นนักบวชก็ไม่ใช่นักบุญ

ถ้าบวชแล้วก็ไม่ต้องไปกังวลเรื่อง
ทำทานแล้ว ทำหมดไปแล้ว เวลา
คนมาบวชนี้เขาสละไปหมดแล้ว
พระที่มาบวชนี้เขาสละทรัพย์สินสมบัติ
ข้าวของเงินทอง พระพุทธเจ้าสละ
ราชสมบัติ สละพระมเหสี สละ
ราชโอรส หมดแล้ว ท่านไม่เอา
อะไรติดตัวไปแล้ว ไม่ยุ่งด้วยแล้ว
ไม่เกี่ยวข้องด้วยแล้ว

(ธรรมะบนเขา (วันพระ) ๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๗)

เกิดมารวยขนาดไหน

ใหญ่ขนาดไหนมันก็จบ จบแล้ว
ชาติไหนประมาทไม่ได้ทำบุญ
ชาติต่อไปก็แย่ แล้วถ้าพลั้งเผลอ
ไปทำบาป ก็ต้องไปใช้กรรมในอบาย

ทางที่ดีรีบตัดภาพตัดชาติ

รีบจบยุติการเวียนว่ายตายเกิด
ดีกว่า สบาย ไม่งั้นต้องกลับมาใช้หนี้
อยู่เรื่อยๆ

(ธรรมะบนเขา (วันพระ) ๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๗)

ถ้าใจมีที่พึ่งแล้ว
ใจจะได้ไม่ต้องพึ่งร่างกาย
พอร่างกายเป็นอะไร
เราก็จะได้ไม่เดือดร้อน
นี่คือเป้าหมาย
ของพระพุทธศาสนา

(สนทนารธรรมะบนเขา ๒๙ มกราคม ๒๕๕๔)

ร่างกายมันไม่สามารถ
รับใช้เราไปได้ตลอด
เพราะใจเรานี้
อายุมันยืนยาวกว่าร่างกาย
ใจนี้มันไม่มีวันตาย
แต่ร่างกายนี้
มันก็ต้องหมดสภาพไป

(สนทนารธรรมะบนเขา ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘)

“ พระพุทธเจ้าได้ปฏิบัติ
ค้นพบที่พึ่งอันใหม่
ที่ไม่ต้องใช้ร่างกาย
คือให้พึ่งการภาวนา
พึ่งการรักชาติ
เช่นวันนี้เราจะรักชาติ ๘ กับ
แล้วก็ภาวนาทำใจให้สงบ
ใจสงบแล้วก็ไม่ต้องพึ่งร่างกาย
มีความสุขแล้วก็ไม่ต้อง
ออกไปหาความสุขข้างนอก

(สนทนาระหว่างพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘)

“ความอยากของเรา

มันไม่ได้หมดไป

จากการที่เราได้อะไรมา

เพราะสิ่งที่เราได้มา

มันไม่ได้มากำจัดความอยาก

มันมาเพิ่มความอยาก

มาต่อความอยาก

มันก็เลวอยากไปเรื่อยๆ

มันก็เลววุ่นวายเวลาร่างกาย

ไม่สามารถที่จะทำตามที่เราอยากได้

(สนทนาธรรมะบนเขา ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘)

”

สุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี
เป็นทางสู่ความทุกข์ เป็นลูกโซ่
ต้องตัดมัน หยุดมัน
อย่าไปหาลาภ ยศ สรรเสริญ
อย่าไปหาความสุข
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
มาหาความสุขทางใจ
ด้วยการ

ทำทาน รักษาศีล ภาวนา

(สนทนารธรรมะบนเขา ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘)

ทำอย่างไรได้
อยากจะมาเกิด
อยากจะมา มีร่างกาย
มันก็อย่างนี้แหละ
ต่อให้มันดีอย่างไร
เดี๋ยวมันก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ
มันก็ต้องตายอยู่ดี

(สนทนารธรรมะบนเขา ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘)

ถ้ามีปัญญา

ทุกครั้งอยากกับอะไรก็จะรู้ว่า
มันเป็นการเดินเข้าหากองทุกข์
อยากกับรูป เสียง กลิ่น รส ก็เข้า
หาความทุกข์ อยากกับลาภ ยศ
สรรเสริญ ก็เข้าหาความทุกข์
มันก็จะไม่อยาก หยุดความอยากได้
พอไม่มีความอยาก ใจก็ไม่วุ่นวาย
ใจก็จะสงบของมันเอง

(สนทนารธรรมะบนเขา ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘)

ใจมีอายุยืนยาวนานกว่าร่างกาย
ใจไม่ตายไปกับร่างกาย พอร่างกายเสีย
ใจก็เปลี่ยนร่างกายใหม่ ถ้ามันยัง
ต้องใช้รถใหม่ รถเก่าเสียก็ต้องขาย
ทิ้งไป เปลี่ยนซื้อคันใหม่มาขับต่อ

(สนทนารธรรมะบนเขา ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘)

ร่างกายที่ต้องแก็่ ต้องเจ็บ
ต้องตาย มันไม่เห็นกลัวความแก็่
ความเจ็บ ความตายเลย
แต่ใจมันไม่ได้แก็่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตาย
มันกลับไปกลัวแทนร่างกายทำไม

(สนทนารธรรมะบนเขา ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘)



ใจนี้มันไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตาย มันก็
เป็นผู้รู้ ผู้คิด เวลาแก่มันก็คิดเหมือนเดิม
รู้เหมือนเดิม เวลาเจ็บมันก็คิดได้เหมือนเดิม
รู้ได้เหมือนเดิม เวลาตายมันก็คิดได้รู้ได้
เหมือนเดิม มันไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย
แต่มันไม่รู้ มันไปหลงคิดว่ามันเป็นร่างกาย
มันก็เลยวุ่นวาย

(สนทนารธรรมะบนเขา ๒๙ มกราคม ๒๕๕๔)

รักก็ทุกข์แบบหนึ่ง
ชังก็ทุกข์แบบหนึ่ง
รักก็ทุกข์ตอนที่เขาจากเราไป
ชังก็ทุกข์ตอนที่เขามาหาเรา
แต่ถ้าเฉยๆ ไม่รักไม่ชังก็สบาย
เขามาหาเราก็ไม่ทุกข์
เขาไปเราก็ไม่ทุกข์

(สนทนารธรรมะบนเขา ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘)

พยายามปฏิบัติให้ได้นะ
ของที่อยู่ในตัวเราแหละ
พวกเราเป็นเหมือนไก่ได้พลอย
ของดีมีไม่เอา
ตัวพลอยนี้เบียดทั้งหมดเลย
จะเอาแต่ตัวหนอนตัวไส้เดือน
แล้วได้ทำไหร่ก็ไม่อึดไม่พอ
ได้เงินมาทำไหร่ก็ไม่พอ
ได้ตำแหน่ง ได้เลื่อนยศ
ได้อะไรมาทำไหร่ก็ไม่พอ

(สนทนารธรรมะบนเขา ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘)

ทางสารุชนนี้แก้ปัญห

เพื่อที่จะติดอยู่กับโลก

เช่นยากจนก็หาวิธีทำให้รวย

แต่ทางพระนี่ตัดไปเลย

ไม่เอาเลย ไม่เอาความรวยเลย

เพราะรู้ว่ารวยแล้ว

เดี๋ยวก็ต้องหมด

เดี๋ยวก็ต้องตาย

แก้ไม่เหมือนกัน

แก้คนละเรื่องกัน

(สนทนารธรรมะบนเขา ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘)

มานั่งสมาธิกัน
นั่งเอะๆ นั่งบ๋อยๆ นะ
ไม่ใช่ นั่งแค้นวันละครึ่งสองครึ่ง
ครึ่งละ ๑๐ นาที ๑๕ นาที
มันไม่พอ
มันต้องนั่งทั้งวัน ตื่นขึ้นมาก็นั่ง
เมื่อยก็ลุกขึ้นมาเดิน สลับกันไป
ไม่ต้องไปทำอะไร
พยายามสร้างความสงบ
ให้เกิดขึ้นภายในใจให้ได้

(สนทนาธรรมะบนเขา ๒๙ มกราคม ๒๕๕๘)

การฆ่าที่เป็นบุญ

คืออะไร
ก็คือการฆ่ากิเลส
ฆ่าตัณหา
ยิ่งฆ่าได้มากเท่าไร
ยิ่งได้บุญมากเท่านั้น
ไม่ชอบฆ่ากันเอง
ชอบฆ่าไอ้ที่มันเป็นบาป

(สนทนาธรรมะบนเขา ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๔)



ขอให้เราทำดี
เท่าที่เราจะทำได้ก็แล้วกัน
ทำบุญใส่บาตรได้เท่าไรก็เท่านั้น
เรารักษาศีลได้ก็ขอก็รักษามันไป
อย่าไปเป็นพระพุทธรูปเจ้าที่ที่ทันใด
เป็นพระอรหันต์ที่ทันใด
มันจะท้อเพราะมันทำไม่ได้

(ธรรมะบนเขา ๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๘)



ทำดีตามที่เราทำได้
เพราะบางทีความอยากดีของเรา
มันมากกว่าความสามารถ
ของเราที่เราจะทำได้ ก็เลย
ทำให้เราท้อ

(ธรรมะบนเขา ๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๘)



ถ้ามีครูบาอาจารย์คอยสอน
ก็เหมือนกับมีป้ายบอกไว้
ตามทางแยกต่างๆ
ถ้ามาถึงตรงนี้ก็ต้อไปทางนี้
อย่าไปทางนั้น
นี่คือคุณค่า
ของครูบาอาจารย์
ทำให้ไม่ต้องเสียเวลา
ไปเดินผิดทาง

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๗ “พระศาสนาไม่เป็นหมัน”)

เราก็ได้ธรรมะจาก
ครูบาอาจารย์ไปมากแล้ว
ถ้าไฟแห่งฉันทะ วิริยะ
ยังไม่ลุกขึ้นมา
ก็แสดงว่าไม่ค่อยมีเชื้อไฟ
ก็ต้องบำเพ็ญไปก่อน
ก็ยังดีกว่าไม่เอาเลย
ไม่ทำเลย แต่อย่าบ่น
ไม่เกิดประโยชน์อะไร
มันอยู่ที่ตัวเรา

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๗ “พระศาสนาไม่เป็นหมัน”)

ทางแห่งมรรค ๘

คือทางที่จะพาไปสู่การหลุดพ้น
จากความทุกข์
สุดยอดของทางนี้ก็คือสติปัญญา
ที่ทรงสอนให้เจริญทุกวันทุกเวลา
เจริญสติให้เฝ้าดูและควบคุมกายวาจา
ไม่ให้ไหลไปตามอารมณ์ความคิดต่างๆ
ให้สงบระงับให้ได้
เวลาเกิดความโลภ ความอยาก
ก็ต้องระงับให้ได้ ฝึกไปเรื่อยๆ
มีเวลาว่างก็ให้หาที่สงบ
ทำจิตให้สงบให้ว่าง
สงบมากก็จะมีกำลังเบรคใจ
เบรคก็เลสได้มาก

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๗ “พระศาสนาไม่เป็นหมัน”)

ถ้าเป็นนักปฏิบัติธรรม

จะไม่หวังผลตอบแทนจากใคร

ไม่ต้องการสรรเสริญ

ไม่ต้องการเงินเดือนเพิ่ม

ต้องการเพียงความสุขใจภูมิใจ

ที่ได้ทำผลงานที่ดี

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๗ “พระศาสนาไม่เป็นหมัน”)

ให้ดูว่าดีใจกับสิ่งที่ได้มาหรือไม่ เสียใจ
ไปกับสิ่งที่เสียไปหรือไม่ เราไม่ควรมี
ปฏิกิริยาทั้ง ๒ อย่าง ไม่ยินดี ไม่เสียใจ
เวลาได้มาก็ไม่ดีใจ เตือนใจว่ามันมา
เพื่อจากเราไป จากไปก็ดีจะได้ไม่ต้อง
เป็นภาระ เป้าหมายของการปฏิบัติ
อยู่ตรงนี้ ให้ใจเป็นอุเบกขา ไม่ยินดี
ยินร้าย สงบนิ่ง แต่ไม่เฉยเมย

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๗ “พระศาสนาไม่เป็นหมัน”)

ต้องดูด้วยปัญญาให้รู้ทัน
ให้เห็นสัพเพ ธัมมา อนัตตา
แล้วก็ปล่อยวาง
ให้เห็นว่าของทุกอย่าง
ที่ได้มาไม่ใช่ของๆ เรา
เดี๋ยวก็จากกันไป
มาตัวเปล่าๆ ไปตัวเปล่าๆ

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๗ “พระศาสนาไม่เป็นหมัน”)

การเจริญสติ
สามารถเจริญได้
ตลอดเวลา
ไม่จำเป็นต้องไปวัด
อยู่ที่ไหนก็เจริญได้

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๗ “พระศาสนาไม่เป็นหมัน”)

พอปฏิบัติไปจริง ๆ แล้ว
ก็เริ่มเห็นแล้วว่ามันขัดกัน

ชีวิตของบราวาสกับ

ความสงบของจิตใจ

ไปด้วยกันไม่ได้

เมื่อเห็นสังขรณ์นี้แล้ว
ก็จะไม่เห็นว่า การไปบวช
เป็นเหมือนติดคุก

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๗ “พระศาสนาไม่เป็นหมัน”)



พอบวชแล้ว

จึงเห็นว่า

ไม่ได้เป็นการติดคุกเลย

เป็นการบำเพ็ญ

เป็นการปฏิบัติ

เพื่อปลดปล่อย

ความทุกข์ต่างหาก

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๗ “พระศาสนาไม่เป็นหมัน”)

คนที่คิดว่าปฏิบัติธรรมเก่ง
แต่ยังเป็นฆราวาสอยู่
แสดงว่ายังหลงผิดอยู่มาก
เราก็กเคยคิดอย่างนี้มาก่อน
พอบวชแล้ว
จึงเห็นคุณค่าของการบวช
ได้อยู่กับครูบาอาจารย์ที่เลิศวิเศษ
อยู่กับหมู่คณะที่ดี
ได้สถานที่ดี
มันช่วยได้มาก

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๗ “พระศาสนาไม่เป็นหมัน”)

อธิษฐานเป็นการตั้งใจ
ไม่ได้เป็นการขอ
ทำบุญแล้ว
ขอให้ไปพระนิพพาน
ไม่เป็นเหตุเป็นผล
ผลการทำบุญในวันนี้
ทำให้เรามีความสุขใจ
กลายความตระหนี่
ความเห็นแก่ตัว เป็นบุญสะสมไว้ใช้
ในภพหน้าชาติหน้า
ถ้ายังไม่สิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด
ไปเกิดภพหน้าชาติหน้า
ก็จะมีอานิสงส์ของบุญ
ที่ทำไว้ในชาตินี้ดูแลเรา

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๗ “พระศาสนาไม่เป็นหมัน”)

การภาวนา

คือการมีสติอยู่กับกรรมฐาน

ที่ควบคุมกำกับใจ

เช่น อยู่กับพุทโธๆ อย่างต่อเนื่อง

ถ้าอยู่ได้เดียวเดียว

แล้วก็แวบไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้

ก็จะไม่สงบ

ถ้าอยู่กับพุทโธๆ ไปได้เรื่อย ๆ

ไม่คิดเรื่องอื่นเลย

คิดแต่พุทโธๆ อย่างเดียว

ไม่นานก็จะสงบ

(กำลังใจ ๓๒ กัมมัทที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

ใจมักจะไม่ว่างกับร่างกาย
จะไปทั่วจักรวาล
ถ้าปล่อยใจไปอย่างนั้น
ก็จะไม่เห็นผล
จะเห็นได้ก็ต้องหยุดความคิดให้ได้
พอหยุดได้แล้ว
ก็จะควบคุมความคิดได้
ก็จะควบคุมอารมณ์ได้

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

อารมณ์ต่างๆ

ก็เกิดจากความคิดทั้งนั้น

คิดแล้วก็เกิดอารมณ์ตามมา

คิดดีก็เกิดอารมณ์ดี

คิดไม่ดีก็เกิดอารมณ์ไม่ดี

ถ้ามีสติ

ก็จะรู้ว่ากำลังมีอารมณ์ไม่ดี

ก็หยุดคิดไม่ดี

อารมณ์ไม่ดีก็จะหายไป

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

“

ที่ให้ดี
หมายถึง
ให้คิดเรื่องธรรมะ
คิดตาม
ความจริง

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

คิดดี

คือ คิดเพื่อให้ใจสงบ
คิดที่ไหน เวลาใด
ก็จะสงบระงับ
ดับความทุกข์ได้
ดับความรู้สึกไม่ดีได้

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

คิดเรื่องแก้ เรื่องเจ็บ เรื่องตาย
จะทำให้ความโลภความอยากต่างๆ
หายไปได้มาก จึงเป็นความคิดที่ดี
เพราะคิดที่ไรทำให้ใจสงบ พอสงบ
แล้วก็มีความสุขเย็นสบาย

(กำลังใจ ๑๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

ถ้ามีความสงบอยู่บ้าง เวลาจิตดีก็คะนองขึ้นมา พอดูถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็จะดับ ความดีก็คะนองได้ ทำให้จิตสงบได้ ถ้าไม่มีความสงบเป็นฐานเลยก็จะไม่สงบ พอดูถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็จะหดหู่ตันที่ด้วยอำนาจของกิเลส จึงยากต่อการปฏิบัติ ยากต่อการคิดในทางธรรมะ จึงไม่มีใครชอบคิดเรื่องความแก่ ความเจ็บ ความตาย

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

จิตที่สงบจะมีความสุขมาก
จะเห็นว่าเป็นความสุขที่แท้จริง
เกิดจากความสงบของจิต
ไม่ใช่เกิดจากการได้เงินได้ทอง
ได้ไปเที่ยวที่นั่นที่นี่
ที่เป็นความสุขชั่วขณะที่ได้สัมผัส
พอผ่านไปแล้วก็หมดไป
เหลือแต่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว
ความอยากความต้องการ

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

ความสุขที่เกิดจากความสงบของจิต
ไม่ต้องเติมไม่ต้องดูแลรักษา
ถ้าจิตคึกคะนองขึ้นมา
ด้วยอำนาจของตัณหาความอยาก
ก็เอาความแก่ เจ็บ ตาย เข้าไปเบรค
จะอยากไปทำไม เดี่ยวก็แก่แล้ว
เดี๋ยวก็ต้องเข้าโรงพยาบาลแล้ว
เดี๋ยวก็ตายแล้ว
คิดอย่างนี้ก็จะอยู่เฉย ๆ
อย่างมีความสุขได้
(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

เรื่องของการปฏิบัติ ควรปฏิบัติให้มาก โดยเฉพาะขั้นต้น ต้องคอยควบคุมใจไม่ให้คิดเรื่อยเปื่อย ให้อยู่กับพุทโธ ให้อยู่กับธรรมะบทใดบทหนึ่งที่ถูกต้องกับจริต ทำให้มาก แล้วจิตจะหดตัวเข้ามา หดเข้ามามากเท่าไร ก็จะสงบมากขึ้นเท่านั้น

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

คิดเรื่องนั้น

แล้วก็มีเรื่องนี้มาต่อ

มีเรื่องมาให้คิดอยู่เรื่อย ๆ

แล้วก็เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้นมา

ตึงบ้างเสียใจบ้าง

ถ้าไม่คิดอะไรเลยก็จะสงบสบายใจ

จึงไม่ควรคิดออกไปข้างนอก

ให้คิดเข้าข้างใน

เข้าหาความสงบ

ด้วยการใช้พุทธรูปเป็นตัวดึงเข้ามา

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

ถ้ายังไม่ได้ความสงบในใจ
ก็จะรักพี่เสียดายน้อง
ธรรมะก็อยากจะได้แต่ยังไม่เห็น
เลยไม่รู้ว่าดีขนาดไหน
ส่วนสิ่งที่มีอยู่นี้
ถึงแม้จะทุกข์ก็ยังมีความสุขอยู่
เหมือนกับยาเสพติด
ถึงแม้รู้ว่าไม่ดี เมื่อยังเลิกไม่ได้
ก็ขอเสพไปเรื่อย ๆ ก่อน
ถ้าไม่ได้เสพแล้วจะตายเอา
เพราะไม่มีอะไรมาทดแทน

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

เราไม่มีอำนาจที่จะยับยั้ง
กฎแห่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้
ยับยั้งการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปได้
ถ้าไม่มีจุดยืนก็จะทำใจไม่ได้
ถ้าใจสงบแล้วจะมีจุดยืนเป็นที่พึ่งได้
เวลาเกิดเหตุการณ์ต่างๆ ขึ้นมาก็นิ่งเสีย
เพราะรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างต้องไปหมด

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

ความเจ็บป่วยทางร่างกาย
ไม่รุนแรงเท่าความเจ็บป่วยทางจิตใจ
จึงต้องรักษาใจให้สงบให้ได้
ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา
ถ้ารักษาได้แล้วจะมีความมั่นใจ
๑๐๐ เปอร์เซ็นต์
จะไม่หวั่นไหวกับอะไรทั้งสิ้นที่จะเกิดขึ้น

(กล่าวถึงใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๔ “ความสุขที่แท้จริง”)

อานิสงส์ของการฟังธรรม

ทำให้จิตสงบผ่องใส แต่ไม่ถาวร
ปรากฏขึ้นแล้วก็ผ่านไป
เป็นหนึ่งตัวอย่าง ยังไม่ใช่หนึ่งจริง
ถ้าจะให้ เป็นหนึ่งจริง
ก็ต้องน้อมเอาสิ่งที่ท่านสอน
มาปฏิบัติอยู่เรื่อย ๆ
เอาคำสอนเข้ามาอยู่ในใจอยู่เรื่อย ๆ

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

คนเราทุกคนมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ทั้งนั้น

แต่เรามองไม่เห็นดิน น้ำ ลม ไฟ
เห็นเป็นหนัง เป็นเนื้อ เป็นเอ็น เป็นกระดูก
เป็นหญิง เป็นชาย ถ้าวิเคราะห์จริงๆ
ก็จะเห็นว่ามาจากดิน น้ำ ลม ไฟ
มาจากอาหาร อาหารก็มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ
ถ้าพิจารณา ก็จะเห็นว่าต้นน้ำ คือ
ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็มาเป็นอาหาร
แล้วก็มาเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น
กระดูก เป็นอวัยวะ ๓๒ แล้วกลับไปสู่
ดิน น้ำ ลม ไฟ เวลาตายก็แยกกันไป
น้ำก็แยกไป ลมก็แยกไป ไฟก็แยกไป
เหลือแต่ดิน

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๔ “ความสุขที่แท้จริง”)

ธรรมชาติเล่นกลให้เราดู

ถ้าไม่มีปัญญา

ก็จะหลงติดสมมุติ

ว่าเป็นคน เป็นหญิง เป็นชาย

เป็นลูก เป็นพ่อ เป็นแม่

ความจริงเป็นเพียง

ดิน น้ำ ลม ไฟ

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

เวลาจิตมีความสงบ

จะมีความสุข

จะไม่เกลียดชังใคร

จะมีแต่ความเมตตา

เพราะไม่ต้องไปแก่งแย่งชิงดี

สิ่งที่ดีที่สุดมีอยู่ในใจแล้ว

มีปัญญาเห็นความจริง

ที่เป็นปรมาตมสัจจะ

ว่าไม่มีตัวตน

เป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

ຕຣາບໄຕຄ້າຍັງປູກິບັດ
 ທາງແຫ່ງທານ ຕື້ລ ກາວນາ
 ດ້ວຍສຣ໌ທຣາ ວິຣິຍະ ຂັນຕິ
 ກິຈະຂຍັບຂຶ້ນໄປເຣື່ອຍໆ
 ຈນຈບວິຊາທາງພຣະພຸທຣສາສນາ
 ໄດ້ອຣິຍະ ໔ ຂັ້ນຕາມລຳດັບ
 ຕື້ອ ໂສດາບັນ ສກິທາຄາມີ
 ອນາຄາມີ ອຣທັນຕ໌

(ກຳລັງໃຈ ໓໒ ກັດທ໌ທີ່ ໓໓໔ “ຄວາມສຸຂທີ່ແທ້ຈຣິງ”)

อธิษฐานไม่ได้แปลว่าขอ
เป็นความเข้าใจผิด
ทางโลกหมายถึงการขอ
ทำบุญให้ทานก็ขอให้ไปพระนิพพาน
ไม่ต้องกลับมาเกิด
ขอไม่ได้ ไม่ได้อยู่ที่ขอ
อยู่ที่เหตุปัจจัย อาจจะไปนิพพาน
อาจจะไม่กลับมาเกิด
ก็ต้องตัดต้นเหตุทั้ง ๓ ให้ได้

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)



จิตที่สงบ กิเลสเหมือนถูกจืดयाสลบ
เวลาพิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย
จะไม่มีกิเลสมาทำให้หุดหู่ใจ ทำให้พิจารณา
ได้นานจนเห็นได้อย่างชัดเจนเลยว่ามันต้อง
เป็นอย่างนี้ พอรับความจริงได้ กิเลสก็จะตาย
ไปเลย

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

ถ้าจิตยังไม่สงบ

พอพิจารณาความแก่' ความเจ็บ
ความตาย ก็จะหดหู่ใจ กิเลสจะมา
ขัดขวางทันที มาหลอกล่อให้ไปคิด
เรื่องอื่นก็จะไม่ได้พิจารณาความแก่
ความเจ็บ ความตาย ได้อย่างต่อเนื่อง
จนติดอยู่กับใจ ก็จะตัดกิเลสไม่ได้

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

ต้องพิจารณาความไม่เที่ยง
พิจารณาความทุกข์
พิจารณาความไม่มีตัวตน
ของสภาวะธรรมทั้งหลาย
ถ้าพิจารณาเห็นทั้ง ๓ ส่วนนี้แล้ว
ถึงจะเป็นปัญญาขึ้นมา
เป็นวิปัสสนาขึ้นมา
ก็จะตัดกิเลสได้ ทำให้จิตหลุดพ้นได้
ถ้าไม่มีสมาธิ
ก็จะพิจารณาอย่างต่อเนื่องไม่ได้
พิจารณาได้ปั๊บเดียวก็ไปคิดเรื่องอื่นแล้ว
(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

พระพุทธเจ้า
ไม่ทรงทำอย่างอื่นเลย
ออกบวชแล้วก็มุ่งสู่
พระนิพพานอย่างเดียว
พอบรรลุถึงพระนิพพานแล้ว
ถึงค่อยสั่งสอนผู้อื่นต่อ
ทรงไม่ให้การสอนมาขัดขวาง
การดำเนินสู่พระนิพพาน
ได้ทรงตั้งสัจจอธิษฐานไว้แล้วว่า
จะไปถึงพระนิพพานก่อน
แล้วค่อยทำอย่างอื่นต่อ

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

ต้องมีสติอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน

อย่างต่อเนื่องถึงจะสงบได้

ส่วนปัญญาก็เหมือนกัน

จะคิดเรื่องอะไรก็ได้

แต่ต้องคิดให้เห็นเป็นไตรลักษณ์

ถ้าไปพิจารณาว่าสวยงาม

ว่าดีอย่างนั้น ดีอย่างนี้

ก็จะทำให้หลง ไม่เป็นปัญญา

ไม่เป็นวิปัสสนา

ต้องพิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์

เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ถึงจะเป็นปัญญา

ต้องพิจารณาว่า

เป็นอสุภะไม่สวยไม่งาม

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)



สติเป็นเหมือนเชือก
เริ่มต้นก็เป็นเชือกเส้นเล็ก ๆ
เหมือนเส้นด้ายก็ขาดง่าย
แต่พอปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ก็จะมีใหญ่ขึ้น
จนจิตไม่สามารถดึงหนีจากสติไปได้เลย
อย่างนั้นก็จะเป็นมหาสติไป
ไม่มีเวลาผลอลเลย
จิตจะอยู่ในกำกับของสติตลอดเวลาเลย
จะให้พิจารณาก็เป็นปัญญา
จะให้อยู่กับพุทโธอย่างเดียว
ก็จะสงบเป็นสมาธิ

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)



การภาวนา ก็คือการบริกรรม
ในอิริยาบถทั้ง ๔ แทนที่จะคิดเรื่อยเปื่อย
ก็บริกรรมไปเรื่อย ๆ ทำให้เป็นนิสัย
จะมีสมาธิในระดับหนึ่ง จิตไม่ฟุ้งซ่าน
กับเรื่องนั้นเรื่องนี้

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)



ตอนเข้าตื่นขึ้นมา
ก็บรกรรมพุทโธๆ ไป
ก็จะช่วยได้ในระดับหนึ่ง
ดีกว่าไม่บรกรรมเลย
ดีกว่าปล่อยให้ทุกข์ไปเรื่อย ๆ
จนกว่าจะหมดแรง
พอมันทุกข์ก็ดึงกลับมาที่พุทโธ ๆ
เดี๋ยวก็ลืมเรื่องทุกข์ไป ทุกข์ก็ดับไป

(กำลังใจ ๓๒ กับหัวใจ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

ต้องปฏิบัติ
ให้เจอพุทธโธให้ได้
ถ้ายังไม่เจอพุทธโธ
ก็ยังไม่ได้เข้าสู่
การภาวนาอย่างแท้จริง
ยังไม่ได้เจอผลที่แท้จริง
ของการภาวนา

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)

พิจารณาเกิด แก่ เจ็บ ตาย
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
นี่เป็นแบบปัญญาอบรมสมาธิ
พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
พิจารณาว่าเกิดมาแล้ว
ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย
เดี๋ยวคนนั้นก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย
เดี๋ยวคนนี้ก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย
พอปล่อยวางได้
จิตก็จะหดเข้ามาจนสงบตัวลง

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)



ลองนั่งดูซิ!!! เจ็บปวดอย่างไรก็ไม่ลุก
พุทโร ๆ ไปเรื่อย ๆ อย่าอยากให้มันหายเจ็บ
ให้อยู่กับพุทโรอย่างเดียวน เช่นเดียวกับ
เวลาไปอยู่ที่กลัว ๆ พอเกิดความกลัวขึ้นมา
ก็พุทโร ๆ อย่างเดียว
เดียวเดียวจิตก็รวมลงเอง

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๘ “ความสุขที่แท้จริง”)





พระคุณของคุณพ่อคุณแม่ที่ให้ชีวิตเรา
ก็มากเท่ากับ
พระคุณของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์
ท่านเป็นพระอรหันต์ในทางโลก
ส่วนพระพุทธเจ้า พระอรหันต์
เป็นพระอรหันต์ในทางธรรมในทางจิตใจ
ท่านให้พระนิพพานเรา

(กำลังใจ ๓๒ กัณฑ์ที่ ๓๓๕ “งานภายใน”)



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 ๐๕.๕๐-๐๖.๔๕ น. (โดยประมาณ)

เดินบิณฑบาตพร้อมคณะสงฆ์ วัดญาณฯ บริเวณ
บ้านอำเภอก เริ่มที่ซอยนาจอมเทียน ๓๐ (เริ่มเดินเมื่อ
ฟ้าสว่างเห็นลายมือ ทั้งนี้เวลาสามารถเปลี่ยนแปลง
ตามสภาพอากาศ)

เวลา ๐๗.๓๐-๑๐.๐๐ น. (โดยประมาณ)

ฉันเช้าที่ศาลาอเนกกุศล สว.กว. (ศาลาฉัน) โดยจะมี
การแสดงธรรมก่อนฉันประมาณ ๓๐ นาที ในวันพระ
วันสำคัญทางศาสนา วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุด
ตามที่ ครม. ประกาศ

เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. (โดยประมาณ)

ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- วันเสาร์-อาทิตย์ และวันสำคัญทางศาสนา แสดงธรรม
และตอบปัญหาข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติ
- วันจันทร์ถึงศุกร์ (วันพระ) หรือวันหยุดตามที่ ครม.
ประกาศ สนทนาและตอบปัญหาธรรมะ

หมายเหตุ : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์
นอกเหนือจากเวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือจาก
สุภาพสตรีงดสวมกางเกงขาสั้นและกระโปรงสั้น

****งดรับกิจนิมนต์ในทุกกรณี****



Like



สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา

ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

www.kammatthana.com

www.PhraSuchart.com

www.facebook.com/PhraAjarnSuchart



ความสุขทางโลก
เป็นความสุขที่จะทำลายพวกเรา
แต่
ความสุขทางธรรม
จะไม่ทำลาย

แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย