เล่ม ๒

วลีธรรม

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน สงวนสิทธิ์ห้ามจำหน่าย

วลีธรรม

เล่ม ๒

คัดจากการแสดงธรรมะบนเขา

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จ.ชลบุรี

เวลาเกิดมานี่ทุกข์หรือสุข
เกิดจากท้องแม่ออกมา
หัวเราะหรือร้องไห้
ออกมาก็ร้องไห้แล้ว
การร้องนี่ไม่สุขหรอก
มันทุกข์แล้ว

พระสุ่ยหัด ฉิมทำ

ความทุกข์ที่เป็นเงาตามตัวไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็คือความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันตามเราไปทุกแห่งทุกหนไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ปลอดภัยขนาดไหน มี รปภ. ปกป้องรักษาขนาดไหน ก็ป้องกันไอ้สามตัวนี้ไม่ได้ เดี๋ยวมันก็จะเข้ามาทำร้ายร่างกายเราในที่สุด

พระสุธีวัฒ ฐิตาโร

เราสร้างความทุกข์
เพราะเราไปหาความสุข
ที่มันมีความทุกข์
ติดมาด้วยนั่นเอง

พระสุธีวัฒน์ สิริทัตโต

ขอให้เราทำความเข้าใจว่า ความทุกข์ที่เรามีกันอยู่นี้ มันไม่ได้เกิดจากใครนะ เกิดจากเรา เราไปหามันเอง เหมือนกองไฟนี้ มันอยู่ของมันดีๆ ถ้าเราไม่เดินเข้าไปในกองไฟ ไฟมันไม่เผาเราหรอก แต่ทำไมเราเดินเข้าไปกองไฟกัน ก็เพราะเราคิดว่าในกองไฟมีเพชรอยู่เม็ดเบ้อเริ่มน่ะเอง เราถึงกล้าเสี่ยงเข้าไปในกองไฟเพื่อที่จะไปได้เพชรนั้น แต่ความจริงมันไม่มีหรอก มันเป็นของหลอก ของปลอม ความสุขในโลกนี้ไม่มี ในโลกนี้มีแต่ความทุกข์ เพียงแต่ความหลงของเราทำให้มองเห็นว่ามันเป็นความสุขเท่านั้นเอง

พระสุชีพ อภิชีโต

ชีวิตของพวกเรา
เราไปหาความทุกข์กันเอง
อย่าไปโทษใคร
โทษตัวเราเองที่ไม่รู้จัก
ไปหาสิ่งที่ไม่มีความทุกข์กัน
แต่ชอบไปหาความสุข
ที่มีความทุกข์แทน

พระสุทัศน์ ฐิตาโต

ทุกข์กับคนนั้นทุกข์กับคนนี้ ทุกข์กับเรื่องนั้นทุกข์กับเรื่องนี้ ทุกข์กับเงิน ทุกข์กับโน่นทุกข์กับนี่ ก็เราไปหามันเองทั้งนั้น คนที่เขาไม่ไปหาเขาไม่มาบ่นเลย ดูพระพุทธเจ้า ดูพระอริยสงฆ์สาวกชิท่านไม่บ่นเลย ไม่มีทุกข์อะไรกับใครเลย เพราะท่านรู้ด้วยปัญญาว่า **"ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นทุกข์"** ท่านจึงไม่ไปหามัน ท่านไม่หาลาภไม่หายศ ไม่หาสรรเสริญ ไม่หารูป เสียง กลิ่น รสโผฏฐัพพะต่างๆ มาให้ความสุขกับท่าน เพราะท่านรู้ว่ามันเป็นความสุขปลอม เป็นความสุขที่จะกลายเป็นความทุกข์ต่อไปนั่นเอง

พระสุชิต อภิชิโต

การไม่มีความอยากไม่ได้หมายความว่า เราจะไม่ต้องทำอะไร สิ่งที่เราทำ เราทำกันได้โดยไม่ต้องใช้ความอยาก เราทำด้วยเหตุด้วยผล อย่างนี้ไม่ถือว่าเป็นความอยาก แต่ถ้าเราไปอยากได้ในสิ่งที่ไม่มีความจำเป็น อย่างนั้นถึงจะเรียกว่าเป็นความอยาก เป็นการสร้างความทุกข์ให้กับเราโดยใช่เหตุ

พระสุเทพ ฉิทโธ

ความทุกข์ต่างๆ นี้เกิดจากการกระทำของเราเอง ไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ได้เกิดจากบุคคลต่างๆ แต่เกิดจากความคิดของเรา เกิดจากการพูดของเรา เกิดจากการกระทำของเรา พอเราคิด เราพูด เราทำแล้ว ความทุกข์ก็เกิดขึ้นได้

พระสุธีรัตน สิริทโต

ถ้าเรารู้จักวิธีคิด วิธีพูด วิธีทำ
เราก็สามารถที่จะหลีกเลี่ยง
การคิด การพูด การทำ
ที่จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาได้

พระสุธรรม อภิปาโล

ไม่ว่าจะรวยหรือจะจน ความสุขในตัวเรานี้ทุกคนสามารถมีได้กันทุกคน และเป็นความสุขที่ดีกว่าความสุขที่มหาเศรษฐีได้กัน ความสุขที่ได้จากเงินทองไม่ว่าจะเป็นกี่หมื่นกี่แสนกี่ล้านก็ตาม ก็สู้ความสุขที่มีอยู่ในตัวของเราเองไม่ได้

พระสุเทพ อภิทิโต

อย่าไปคิดว่าการมีอะไรมากๆ
แล้วจะมีความสุขมาก
มันก็มีตอนช่วงที่มีเท่านั้นแหละ
แต่พอตอนที่ไม่มีแล้ว
ทีนี้มันจะทุกข์มาก
ดังนั้นสู้ไม่มีดีกว่า
อยู่กับการไม่มีได้นี้จะสบายกว่า

พระสุเทพ ฉิทโท

ความสุขในตัวเรานี้เป็นเหมือนเพชรชิ้นเอกก้อนใหญ่เท่ากำปั้น คิดดูถ้าเราได้เพชรก้อนใหญ่เท่ากำปั้นจะรู้สึกอย่างไร เอาไปขายนี่ไม่รู้จะได้กี่พันล้านบาท ฉันใด ความสุขที่มีอยู่ในใจของพวกเรานี้ก็มีคุณค่าเหมือนกับเพชรก้อนเท่ากับกำปั้นดีๆ นี่เอง ถ้าเราเข้าถึงความสุขอันนี้ก็เท่ากับว่าเรามีทรัพย์อันล้ำค่าที่จะให้ความสุขกับเราไปได้ตลอดชีวิต และไม่ใช่เฉพาะชีวิตของร่างกายนี้เท่านั้น หลังจากร่างกายนี้ไปแล้ว ความสุขที่มีอยู่ในใจเราก็ไม่ได้หายไปกับร่างกาย เราไม่ได้สูญเสียความสุขอันนี้ ความสุขอันนี้จะอยู่คู่กับเราอย่างถาวร

พระสุธีวิทย สิริทัตโต

ความสุขสุดยอด
ความสุขที่ไม่มีวันหด
ไม่มีวันหายนี้
มันอยู่ในตัวของเราเอง
อยู่ในใจของเราเอง
อย่าไปหาความสุขที่อื่น
ความสุขที่อื่นได้มาแล้ว
เดี๋ยวมันจะหด
มันจะหายไป มันจะหมดไป

พระสุธีวัฒน์ ฐิตาโน

เงินทองที่พวกเราใช้กันอยู่ทุกวันนี้ พอเราได้มาก็เอาไปเข้าบัญชีฝากเงินธนาคาร แล้วพอเราต้องการจะใช้ เราก็ไปกดเอทีเอ็ม กดไปแต่ละครั้งยอดเงินมันก็จะลดลงไปเรื่อยๆ มันไม่มีเพิ่มขึ้นหรือมันไม่อยู่เท่าเดิม แต่ความสุขที่เราหาได้ภายในใจของเรานี้จะไม่เป็นเหมือนกับยอดเงินที่อยู่ในตู้เอทีเอ็ม หรืออยู่ในบัญชีเงินฝาก เพราะยอดเงินคือความสุขที่เราหาได้ในใจของเรานี้ ใช้เท่าไรมันก็ไม่หมด มันจะอยู่เท่าเดิม เป็นความสุขที่ไม่มีวันลดน้อยถอยลง

พระสุธรรม ฐิตาโน

เห็นอะไรแล้วไม่โลภ ไม่โกรธ
ไม่รักไม่ชัง ไม่กลัวไม่หลง
ได้ยินอะไรก็ไม่รัก ชัง กลัว หลง
ใครจะด่าก็ไม่ชัง ใครจะชมก็ไม่รัก
ได้ยินอะไรก็เฉยๆ
ได้อะไรมาก็ไม่ได้รักไม่ได้ชัง
เสียอะไรไปก็ไม่ได้รักไม่ได้ชัง
นี่คือแก่นของการกำจัด
ความทุกข์

พระสุทัศน์ ฌาติโก

พวกเราทำได้ไหม ไม่รัก ชัง กลัว หลง แค่ ๔ ตัวนี้เอง เห็นอะไรก็เฉย เห็นเพชรเม็ดเท่านิ้วโป้งก็เฉย เห็นทองหนักเป็น ๑๐ กิโล ก็เฉย เห็นรถเก๋งราคาเป็น ๒๐ ล้านก็เฉย เห็นคอนโดราคาเป็น ๕๐ ล้านก็เฉย เฉยได้หรือเปล่า ถ้าไม่เฉยจะทุกข์นะ รู้หรือเปล่า

พระสุธีวิทย อภิชาโต

ทรัพย์สมบัติข้าวของต่างๆ
ในโลกนี้ ไม่สามารถสอนให้เรา
อยู่เหนือความทุกข์ได้
แต่กลับจะทำให้เราอยู่อย่าง
มีความทุกข์เพิ่มมากขึ้นไป
จากการไปพึ่งไปยึดกับ
ข้าวของเงินทองต่างๆ
ที่จะต้องมีวันสิ้นสุดลง

พระภูริทัต ฐิติกโต

เวลาเห็นอะไรก็ให้รู้เฉยๆ ให้สักแต่ว่ารู้ แล้วอย่าไปยุ่งกับมัน มันจะดีหรือไม่ดีก็ไม่มีปัญหา ที่เป็นปัญหาเพราะเราไปยุ่งกับมัน ให้เรารู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ รู้เฉยๆ แต่ถ้าอยากรู้ว่ามันเป็นอะไรก็ต้องไปค้นหาคำตอบ และคำตอบที่ได้ก็ไม่ตรงกับความเป็นจริง มันก็จะทำให้เป็นทุกข์

พระสุธีวุฒิ ฐิตาโต

แก่นความรู้ทางศาสนาพุทธจริงๆ คือ ทุกอย่างไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา ของดีของไม่ดีจะทำให้เราทุกข์ เสื้อผ้าราคาแพงๆ ชุดละหมื่นสองหมื่นจะทำให้ไม่สบายใจ เพราะต้องคอยดูแล นาฬิกาเรือนเป็นแสน ซ่อมทีเป็นหมื่น ก็บอกเวลาได้เหมือนกับนาฬิการาคา ๓-๔ พัน รถยนต์ก็เหมือนกัน ราคาหลายล้านซ่อมทีก็หลายแสน ยิ่งใช้ของดีของแพงยิ่งต้องวุ่นวายไปกับมัน ต้องดูการใช้งานรถ ๕ แสนกับรถ ๕ ล้าน ก็พาไปถึงได้เหมือนกัน ยิ่งของราคาแพง ค่ารักษา ค่าวิตกกังวลก็มีมากกว่า ใช้ของราคาถูกแต่ได้ประโยชน์เหมือนกันจะดีกว่า

พระสุชาติ สิริโก

ถ้าทุกคนที่เป็นชาวพุทธ
มาเข้าวัด มาศึกษา
มาฟังเทศน์ฟังธรรมกันนี้
เชื่อว่าอบายมุข
ในบ้านเมืองเรานี้จะไม่มี
จะไม่มีบาร์ ไม่มีผับ ไม่มีบ่อน
ไม่มีแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ
ทุกคนจะอยู่กันอย่างสงบสุข
ไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อน

พระสุธีรัตน์ ฐิตาโต

พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าของทุกอย่างไม่เที่ยง มาแล้วก็ไป เจริญแล้วก็เสื่อม เดี๋ยวดีเดี๋ยวไม่ดี แล้วก็หายไป บังคับไม่ได้ สั่งไม่ได้ ทุกสิ่งในโลกนี้เป็นอย่างนี้ สู้ไม่มีอะไรดีกว่า ได้อะไรมาก็ต้องจากกัน นี่เป็นความรู้จริงที่จะทำให้เราสบายใจ แต่ไม่มีใครได้รับการสั่งสอนแบบนี้ตั้งแต่เด็ก ความรู้ที่ได้จากปู่ย่าตายายมีแต่สอนว่า เงินทองดี แต่งงานดี มีลูกมีเต้าดี สิ่งเหล่านี้มีแต่ทำให้เราไม่สบายใจ

พระสุชีวี อภิชาโต

ความรู้ทางธรรมเป็นความรู้ที่ครอบคลุมทั้งการดูแลร่างกายและการดูแลจิตใจ ถ้าความรู้ทางโลกได้ศึกษาความรู้ทางธรรมแล้ว ร่างกายและจิตใจจะได้รับประโยชน์ จะได้รับความสุข ร่างกายก็จะอยู่อย่างมีความสุขไปตามอัตภาพไปจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต จิตใจก็จะอยู่อย่างมีความสุขไปอย่างไม่มีวันสิ้นสุด

พระสุธีรัตน สิริทัตโต

ความรู้ทางธรรมเหนือกว่า
ความรู้ทางโลก
ผู้ที่มีความรู้ทางธรรม
จึงถือว่าเป็นผู้ที่ฉลาดกว่า
ผู้ที่มีความรู้ทางโลก

พระสุเทพ ฉิทโท

ไม่ว่ายุคใดสมัยใด ปัญหาก็เหมือนกัน ปัญหาการแย่งทรัพยากรมาเป็นสมบัติของตน ความแก่งแย่งลาภ ยศ สรรเสริญ ความแก่งแย่งความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้มีมาทุกยุคทุกสมัย เพราะจิตใจไม่ได้รับการสั่งสอนให้รู้จักสิ่งที่เป็นคุณเป็นประโยชน์กับจิตใจ กลับไปหลงกับสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยเป็นอันตรายต่อจิตใจ เพราะจิตใจของทุกคนนี้เหมือนกัน มีความหลงเหมือนกัน มีความคิดว่าความสุขนั้นอยู่ที่ลาภ ยศ สรรเสริญ อยู่ที่ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กายกัน ทุกคนก็เลยพุ่งเป้าไปสู่การหาลาภ ยศ สรรเสริญ หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่จะไม่สามารถให้ความอิ่มความพอแก่ผู้ที่แสวงหาได้

พระสุธีวิทิต ฐิติวิทิต

ถ้าได้ใส่เสื้อผ้าชุดแบรนด์เนม (brand-name) หรือขับรถแบรนด์เนมแล้ว รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าขึ้นมา เวลาไปไหนมาไหน คนจะให้การต้อนรับอย่างดี แต่ถ้าขับรถโนเนม (no name) นี้ เวลาไปโรงแรมไหน ไม่มีใครเปิดประตูรับ แต่ถ้าขับรถแบรนด์เนมมานี้ พอจอดปุ๊บ คนจะรีบมาเปิดประตูต้อนรับทันที นี่ไปหลงคุณค่านิยมกัน เพราะรักการสรรเสริญ นี่ก็เป็นยาเสพติดตัวหนึ่ง คือติดกับการสรรเสริญ

พระสุเทพ ฐิตโต

ทำไมเราจึงสู้ความอยากกันไม่ได้ ก็เพราะว่าเราไม่มียาที่จะมาบำบัดความอยาก ยาก็คือธรรมะนี่เอง ความรู้ทางธรรมะ ธรรมะคือความสงบของใจ การที่เราจะรู้นี้ได้ เราก็ต้องมีความรู้ทางธรรม ถ้าเราไปเรียนทางโลกโดยไม่เรียนทางธรรมเลย เราจะไม่รู้เลยว่าสิ่งที่ใจเราต้องการกันจริงๆ ก็คือธรรมะนี่เอง

พระสุทัศน์ ฉิทฺทิโต

“ธรรมโอสถ”
ยาของธรรมะ
ธรรมะก็คือความสงบนี่เอง

พระสุธีวัฒ สิริทัตโต

ถ้าเรามีธรรมโอสถ
มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา
เราจะสามารถทำใจให้สงบได้
ทำใจให้เกิดความสุข
ความอิ่ม ความพอ
ธรรมโอสถนี้เป็นยาที่จะไปทำลาย
ความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในตัว
ทำให้ความอยาก
ไม่สามารถออกฤทธิ์ออกเดชได้

พระสุชาติ อาชีโต

ความรู้ทางโลกกับความรู้ทางธรรมจะเหมือนกัน ตรงเรื่องของการเลี้ยงดูร่างกาย ความรู้ทางธรรมก็สอนให้เราเลี้ยงดูร่างกาย ความรู้ทางโลกก็สอนให้เราเลี้ยงดูร่างกาย แต่ต่างกันที่ปริมาณของการเลี้ยงดูร่างกาย ทางโลกจะไม่มีขอบมีเขต ไม่อั้น อยากจะกินเท่าไหร่กินไป อยากจะมีเสื้อผ้ากี่ร้อยชุด รองเท้ากี่ร้อยคู่มีไป อยากจะมีบ้านกี่หลังมีไป อยากจะมีหมอมียาราคาแพงๆ ก็มีไป อันนี้ไม่มีขอบไม่มีเขต เพราะความหลงคิดว่ายิ่งมีมากยิ่งมีความสุขมาก แต่ความจริงแล้วมันเท่ากัน

พระสุเทพ ฐิตาโน

ทางธรรมสอนให้รู้จักประมาณ
ในการบริโภคปัจจัย ๔
ให้ดูที่ความต้องการ
ของร่างกาย
อย่าไปดูที่ความต้องการของใจ

พระสุธีวัฒ ฐิตาโน

พระพุทธเจ้าทรงเห็นโทษของความเกียจคร้านโดยเฉพาะกับพระ เพราะพระนี้จะต้องสร้างธรรมที่สูงที่ยากถึงจะสามารถสร้าง **"ธรรมโอสถ"** ระดับสูงสุดได้ ดังนั้นจึงต้องมีความขยันหมั่นเพียรมาก พระพุทธเจ้าจึงไม่ให้พระขี้เกียจ สิ่งใดที่ทำให้พระขี้เกียจ ท่านจะพยายามห้ามไม่ให้ทำ เช่น สอนให้บิณฑบาตทุกวันเพื่อจะได้ไม่เกียจคร้าน ถ้าอนุญาตให้สะสมอาหารได้ เดี๋ยววันนี้หาอาหารมาได้ ๗ วัน ก็งดอีก ๗ วัน ค่อยไปบิณฑบาตใหม่ แล้วก็ไม่ทำอะไร มีแต่นั่งๆ นอนๆ เพราะความเกียจคร้านมันจะทำให้ไม่ขยันที่จะศึกษา ไม่ขยันที่จะปฏิบัติ ถ้าไม่ศึกษาธรรม ไม่ปฏิบัติธรรม เดี๋ยวธรรมโอสถ ยาที่จะมารักษาใจให้หายจากความทุกข์ ความวุ่นวายใจต่างๆ ก็จะไม่มีไม่เกิดขึ้นมา

พระสุธีรัตน อภิชาโต

กิจของสงฆ์ก็คือการศึกษา การปฏิบัติธรรม แต่ไม่ค่อยทำกัน ชอบไปทำอะไรต่างๆ นอกเรื่องนอกราวกันเยอะแยะไปหมด สมัยนี้ดูหมอดูดวง ทำน้ำมนต์ ทำเลขทำยันต์ ทำตะกรุด ทำอะไรต่างๆ เหล่านี้ ถ้าพระพุทธเจ้ายังอยู่ก็คงจะต้องห้ามกิจกรรมเหล่านี้ ศีลจาก ๒๒๗ ข้อ ก็จะกลายเป็น ๒,๒๗๐ ข้อแน่ๆ เพราะมันมีกิจกรรมนอกศาสนาเยอะแยะไปหมด ที่ไม่ใช่เป็นกิจของสงฆ์

พระสุธีวิทยาภิโรต

ข้อห้ามต่างๆ นี้เกิดจากการกระทำผิดของพระภิกษุ มีเหตุทำให้พระพุทธเจ้าต้องมาสั่งห้าม ถ้าไม่มีเหตุก็ไม่สั่งห้าม ยุคแรกๆ ไม่มีเหตุ เป็นพระอรหันต์ทั้งนั้น พระอรหันต์นี้ท่านไม่ต้องการอะไร ไม่ได้ต้องการลาภ ยศ สรรเสริญ ไม่ได้ต้องการความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ท่านนั่งเฉยๆ ท่านก็มีความสุขแล้ว แล้วท่านจะไปทำอะไรให้เสียหายกับใครไปทำไม การกระทำของพระอรหันต์จึงไม่เสียหาย พระพุทธเจ้าไม่ทรงทำอะไรให้เกิดความเสียหายกับใคร ยุคแรกๆ เลยไม่มีศีล ไม่มีข้อห้ามของพระ

พระสุทัศน์ สุทัศโน

ที่บอกว่าให้ทำบุญกับพระอรหันต์ คือต้องไปขอธรรมะจากท่าน ต้องได้ยินได้ฟังคำสอนของท่าน บางคนไม่เข้าใจเดินทางไปไกลไปแค่ใส่บาตรแล้วก็กลับ จะได้บุญอีกต่อก็ต้องฟังธรรมจากท่าน บุญที่ได้ความรู้จากการฟังธรรมสูงกว่าบุญที่ได้จากการทำบุญทำทาน

พระสุชาติ อิทฺธิโต

เวลาฟังธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า
ต้องใช้สติใช้ความตั้งใจพอสมควร
ถึงจะฟังธรรมแล้วรู้เรื่อง
ส่วนพิธีกรรมนี้ เพียงแต่ได้ไป
เช่น พิธีเททองหล่อพระ
หรือปิดทองฝังลูกนิมิต
มันเป็นการกระทำที่ไม่ต้องใช้สติ
ใช้สมาธิมาก
แค่ทำให้ถูกขั้นตอนเท่านั้นเอง
แต่มันไม่ได้เป็นเรื่องของธรรมะ

พระสุคติ สุคโต

สิ่งที่เราควรจะรับจากศาสนาคือ
รับเนื้อของศาสนา ด้วยการศึกษา
พระธรรมคำสอน เมื่อศึกษาแล้วก็
นำไปปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติแล้วก็จะได้
รับผล ได้เนื้อของศาสนา คือการ
หลุดพ้นจากความทุกข์เป็นขั้นๆ ไป

พระสุชาติ อิสาโท

จิตมันก็มีเวลาที่สงบกับไม่สงบ
สลับกันไป
แล้วแต่เหตุแต่ปัจจัย
เหมือนกับร่างกายที่ไม่เที่ยง
ที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา
เกิดแล้วก็ต้องดับ
ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย

พระสุเทพ อภิปัญโญ

ถ้านั่งสมาธิแบบมีสติ
ไม่มีภาพไม่มีนิมิตอะไรปรากฏขึ้นมา
จะมีแต่ความนิ่ง
มีแต่ความสงบปรากฏขึ้นมา
เพียงอย่างเดียว
จะมีความสุขสุดยอด
ที่มีอยู่ในตัวเราปรากฏขึ้นมา

พระสุธีรัตน สุทฺธิโต

ความสุขที่เกิดจากความสงบภายในใจเรานี้ ถ้าเราเจอมันปั๊บนี่เราจะรู้ทันทีเลยว่า **"อ๋อ นี่คือของแปลกประหลาดมหัศจรรย์"** เหมือนกับได้เห็นไดโนเสาร์เลย ถ้านั่งไปแล้วยังไม่เห็นอะไรไม่รู้อะไร เพียงแต่รู้สึกว่ามันเฉยๆ มันเบาๆ เย็นๆ อันนี้ยังไปไม่ถึงนะ ต้องนั่งต่อไป ต้องพุทโธต่อไป หรือดูลมหายใจต่อไป อย่าหยุด ถ้าหยุดแล้วมันก็จะไปไม่ถึง พยายามนั่งต่อไป จนกว่ามันจะไปเจอไดโนเสาร์ ไปเจอของที่ **"โอ้โฮ นี่เหรอไม่เคยเห็นมาก่อน** นี่เหรอคือ **"นัตถิ สันติปะรัง สุขัง"** นี่หรือคือความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง มันจะต้องร้อง **"อ๋อ"** ขึ้นมา

พระสุเทพ อิสิทิโต

อย่ามาถามเวลานั่งสมาธิว่า **"จิตสงบหรือยัง"** ถ้าสงบจริงแล้วมันรู้ มันจะไม่ถามใคร ถ้าถามแสดงว่ายังไม่สงบ ทำต่อไป ส่วนใหญ่ทำไม่ถูกกัน พุทโธได้สองสามคำก็หยุดแล้ว ขี้เกียจ ดูลมสองสามทีก็หยุดแล้ว แล้วก็ปล่อยให้ใจมันไม่อยู่เฉย แล้วเดี๋ยวมันก็ผลิตนิมิตแปลกๆ ขึ้นมาหลอกเรา แล้วก็มาถามว่า **"นี่คืออะไร"** เวลานั่งสมาธิแล้วมีอะไรปรากฏขึ้นมานี้ มันเป็นภาพหลอนภาพหลอกทั้งนั้นแหละ เขาเรียกว่า **"มายา"** อย่าไปหลงมัน ให้ทำความเข้าใจว่าตอนนี้เราไม่มีสติแล้ว เราขี้เกียจภาวนาแล้ว เราไม่ได้พุทโธแล้ว เราไม่ได้ดูลมหายใจแล้ว เราถึงปล่อยให้ของเหล่านี้ปรากฏขึ้นมาในใจของเรา

พระสุธีรัตน์ สิริทัตโต

“มัชฌิมาปฏิปทา” ทางสายกลาง
ที่เรียกว่า “มรรค ๘”
มรรคนี้เป็นทางที่จะดับความทุกข์
ทุกข์นี้คือ
การเกิด แก่ เจ็บ ตาย
ต้นเหตุของความทุกข์ก็คือ
ความอยากในรูป เสียง กลิ่น
รส โผฏฐัพพะ
ความอยากมี อยากเป็น
ความอยากไม่มี อยากไม่เป็น คือ
กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา
ต้องละ ๓ ตัวนี้ ทุกข์ถึงจะดับ
แล้วจะดับได้ก็ต้องดับด้วยมรรค

พระสุชาติ สิริโก

อพทฺธา ตตฺถ พชฺฌนฺติ, ยตฺถ พาลา ปภาสเร;
พทฺธาปิ ตตฺถ มุจฺจนฺติ, ยตฺถ ธีรา ปภาสเรฯ

"คนเขลาเมื่อกล่าวในเรื่องใด แม้ไม่ถูกผูกมัดไว้ก็ติดในเรื่องนั้น, คนมีปัญญาเมื่อกล่าวในเรื่องใด แม้ถูกผูกติดไว้ก็สามารถหลุดจากเรื่องนั้นได้"

(โพธิสตฺต) ขุ.ชา.เอก ๒๗/๓๙.