

ท่านพระอาจารย์สชาติ อภิชาโต

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

~~~~~ - 0333H 0333H 0333H 0333H

דבר דבר דבר דבר

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

## ห้ามจำหน่าย

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

## สติธรรม



ถ้าอยากจะทำให้จิตสงบได้เร็ว  
เราก็ต้องเจริญสติให้มากๆ  
ต้องพุทโธทั้งวันทั้งคืนเลย  
ยกเว้นเวลาหลับเท่านั้น  
ถ้าทำได้รับรองว่านั่งปั๊บก็ได้ปั๊บเลย

## - สติ -

คือหลักเบื้องต้นของการภาวนา

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

สิ่งที่ทำให้เราไม่สงบกันก็คือไม่มีสติ ถ้าเราไม่มีสติ ใจเราจะไม่สามารถจดจ่ออยู่กับลมหายใจหรืออยู่กับพุทโธได้อย่างต่อเนื่อง ใจก็จะไปคิดเรื่องต่างๆ แล้วก็จะทำให้ฟุ้งขึ้นมาได้ ใจก็เลยไม่สงบ เราจึงต้องหัดเจริญสติกันอยู่เรื่อยๆ ก่อนที่เราจะมานั่ง

วันๆ หนึ่งนี้พยายามมีอะไรผูกใจไว้ตั้งใจไว้ เช่นคำบริกรรมพุทโธฯ หรือดูการเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย โดยที่ไม่ให้เราไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ คนนั้นคนนั้น ให้พยายามตั้งใจให้อยู่กับเรื่องเดียว อยู่กับพุทโธ หรืออยู่กับ

การกระทำต่างๆ ของร่างกาย แล้วพอเวลาเรามี  
เวลาว่าง เวลามานั่ง ถ้าใจไม่คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้  
เวลานั่งใจก็จะสงบได้ง่าย สงบได้เร็ว สงบได้นาน  
มีความสุขมีความสุขสบายใจ ลืมเรื่องราวต่างๆ ที่ทำ  
ให้เกิดความวุ่นวายใจต่างๆ ได้ อันนี้เป็นวิธีสร้าง  
ความสงบสร้างความสุขในเบื้องต้นด้วยสติ

พอเรามีความสงบจากสติแล้ว เราก็ใช้ปัญญา  
รักษามันต่อไป เพราะเวลาใจเกิดความอยากขึ้นมา  
ความสงบก็จะหายไป เราก็ต้องใช้ปัญญามาหยุด  
ความอยาก โดยชี้ให้เห็นว่าการทำตามความอยาก  
เป็นการไปหาความทุกข์ เพราะสิ่งที่เราอยากได้  
มันจะไม่ได้อยู่กับเราไปตลอด ได้มาแล้วเดี๋ยวก็ต้อง  
มีวันจากกัน หรือของบางอย่างได้ปุ๊บก็หายไปปั๊บ  
เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่เราไปเสพกัน

เวลาเราไปเที่ยว ไปดื่ม ไปรับประทานอาหาร พอได้เสพสัมผัสแล้ว  
มันก็หายไป ความสุขที่ได้จากมันก็หายไป แล้วความอยากใหม่  
ก็จะโผล่ขึ้นมา ก็ทำให้เราต้องวิ่งหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ  
มาเสพอยู่เรื่อยๆ เวลาที่ไม่สามารถหาได้ก็กลายเป็นความทุกข์ไป  
สอนใจแบบนี้ด้วยปัญญาว่าการทำตามความอยาก อยากในรูป  
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากมีสิ่งนั้น  
สิ่งนี้ เป็นการสร้างความทุกข์ให้กับใจ ไม่ได้เป็นการสร้างความ  
สุขให้กับใจ ถ้าไม่ทำตามความอยากได้ ใจก็จะสงบ แล้วความสุข  
ก็จะเกิดขึ้นอีก

อันนี้คือการปฏิบัติธรรม มี ๒ ชั้น ชั้นสมาธิและชั้นปัญญา  
เราต้องได้ชั้นสมาธิก่อน ได้ความสงบก่อน เพื่อที่จะได้เห็น  
คุณค่าของความสงบว่ามีคุณค่าอย่างไร พอเราเห็นแล้วเราจะ  
ได้ปกป้องรักษา เวลาที่กิเลสต้นหาความโลภความอยากต่างๆ  
จะมาทำลาย เราก็ใช้ปัญญาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบว่า

ของต่างๆ ที่เราอยากได้มันเป็นทุกข์ เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา  
ทุกข์เพราะว่ามันไม่เที่ยง ทุกข์เพราะว่ามันไม่ได้เป็นของเรา  
ได้มาแล้วเดี๋ยวก็ต้องจากกันไป ให้คิดอย่างนี้แล้วเราจะระงับ  
ความอยากต่างๆ ได้ พอระงับความอยากได้ ความสงบที่ได้  
จากสมาธิก็จะกลับคืนมา แล้วเราก็จะไม่ต้องทำอะไรให้  
เหนื่อยยาก แล้วจะได้ความสุขที่ดีกว่าจากการทำอะไรต่างๆ  
แล้วเราก็จะได้สบาย ไม่ต้องฟุ้งอะไร แม้แต่ร่างกายของเรา  
เราก็ไม่ต้องฟุ้ง เพราะมันก็ฟุ้งไม่ได้ ลักวันหนึ่งมันก็ต้องแก่  
ต้องเจ็บ ต้องตายไป ถ้าเราไม่ฟุ้งมัน เราก็จะไม่เดือดร้อน  
จะไม่กลัวความเจ็บ ไม่กลัวความแก่ ไม่กลัวความตาย ไม่ทุกข์  
กับความแก่ ไม่ทุกข์กับความเจ็บ ไม่ทุกข์กับความตาย  
แล้วเราก็จะไม่ต้องกลับมาสร้างกายอันใหม่อีก ไม่ต้องกลับ  
มาเกิดใหม่ มาวุ่นวายกับการเลี้ยงปากเลี้ยงท้องทำมาหากิน  
แล้วก็ใช้ร่างกายหาความทุกข์มาใส่ใจกัน

นี่คือวิถีทางของพระพุทธเจ้าที่จะพาให้จิตใจของเราได้หลุดออกจากการเวียนว่ายตายเกิด หลุดออกจากกองทุกข์ทั้งหลาย มีทางนี้ทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้เราได้พ้นทุกข์กัน ได้พบกับความสุขที่แท้จริงที่ถาวรกัน ทางอื่นเป็นทางสู่ความทุกข์ สู่ความทุกข์พลอม สู่ความทุกข์ชั่วคราว สู่ความเวียนว่ายตายเกิดที่จะไม่มีวันสิ้นสุด

ดังนั้นขอให้พวกเราพยายามเจริญสติกันให้มากๆ ฝึกสติให้บ่อยๆ แล้วพยายามนั่งสมาธิให้มากๆ ยิ่งทำมากก็จะมียิ่งเกิดความชำนาญเกิดความสามารรถ แล้วก็จะได้ผลมากขึ้นไปตามลำดับ ขอให้เราเชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้า เชื่อว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติมาแล้ว พระองค์ได้พบสิ่งที่ดีสิ่งที่ดีวิเศษ แล้วนำเอามาเผยแผ่ให้กับพวกเรา ขอให้เราจงมีความตั้งใจที่จะปฏิบัติโดยเฉพาะการเจริญสติ พยายามเจริญสติตลอดเวลา เราสามารถเจริญได้ทุกแห่งทุกหนทุกเวลา ยกเว้นเวลาที่หลับเท่านั้น ถ้าเราเจริญ

สติได้ สมาธิก็อยู่แค่เอื้อมมือ นั่งหลับตาพุทโธ  
๕ นาที ใจก็จะสงบ แล้วก็นั่งได้นาน แล้วพอ  
ออกจากสมาธิมาก็ใช้ปัญญาคอยกำจัดความโลภ  
ความอยากต่างๆ แล้วต่อไปเราก็จะมีความสุข  
ความอยากมารบกวนใจ เราก็จะมีแต่ความสุข  
ความสงบไปตลอด ...

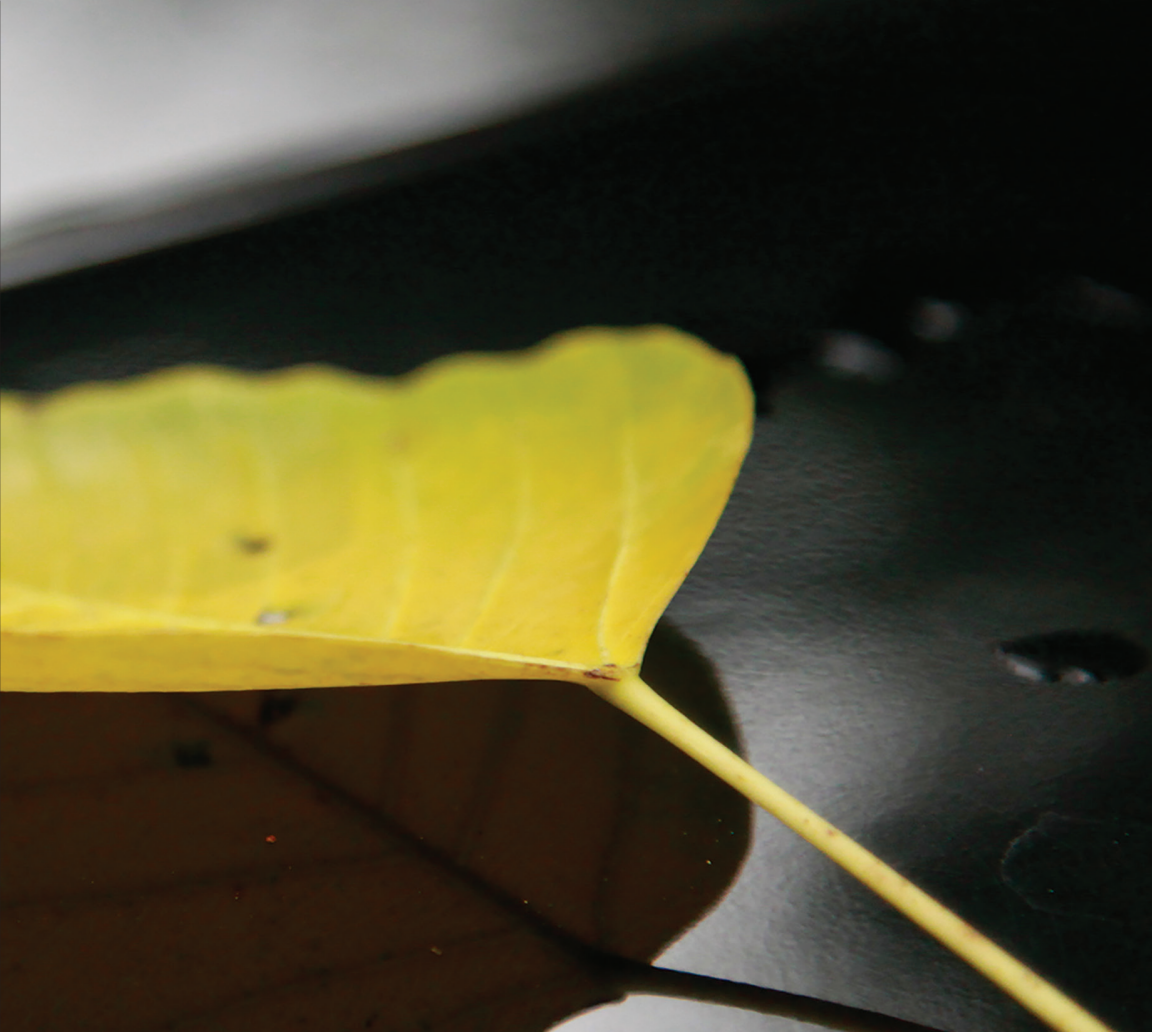
## ผูกใจไว้ด้วย บทภาวนา

การนั่งสมาธิก็นั่งเพื่อให้ใจสงบ ไม่ให้คิดอะไร ใจจะไม่คิดอะไรก็ต้องมีเครื่องกำกับใจ เช่นคำบริกรรมพุทโธๆ หรือการดูลมหายใจเข้าออก เอาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ บริกรรมพุทโธไปโดยที่ไม่ต้องดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ ให้อยู่กับคำบริกรรมพุทโธๆ ไป หรือจะดูลมหายใจอย่างเดียวกก็ได้ ดูลมหายใจเข้าหายใจออก ที่ปลายจมูกหรือจะเอา ๒ อย่างปนกันก็ได้ หายใจเข้าก็ว่า พุท หายใจออกก็ว่า โธ ก็ได้ แล้วแต่ความพอใจ แล้วแต่ความถนัด หรือถ้ายังดูลมไม่ได้ หรือพุทโธไม่ได้ จะสวดมนต์ไปภายในใจก่อนก็ได้

สวด อิติปิ โส สวด อะระหัง สัมมา สะวาหาโต สุปะฏิปันโน สวดไป เพื่อป้องกันไม่ให้ใจไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ แล้วพอใจรู้สึกเบาเย็นสบาย ถ้าคุณลมได้ก็คุณลมต่อไป ถ้าพุทโธได้ก็พุทโธต่อไป แล้วใจก็จะเข้าสู่ ความสงบ เข้าสู่ความสุขความสบายใจ โดยที่เราไม่ต้องไปทำอะไร ไม่ต้องมีเงินทอง ไม่ต้องมีสิ่งของต่างๆ มาให้ความสุขกับเรา เราสามารถ หาความสุขภายในตัวของเราได้ แล้วต่อไปเราจะได้ไม่ต้องพึ่งใคร ไม่ต้องพึ่งเงินทอง ไม่ต้องพึ่งสิ่งของ ไม่ต้องพึ่งบุคคลต่างๆ และไม่ต้อง พึ่งร่างกายของเรา เราจะได้ไม่ต้องทุกข์กับเขา เพราะไม่ช้าก็เร็วเขาก็จะต้องมีวันจากเราไปนั่นเอง

ดังนั้นตอนนี้เรามาหัดทำใจให้สงบกัน เราได้ยินได้ฟังมามากมาย พอสมควรแล้ว ตอนนี้ถูกบังคับให้นั่ง ถ้ามันไม่ถูกบังคับ มันก็จะไม่นั่งกัน กิเลสมันไม่ยอมให้ นั่งง่ายๆ เวลานั่งแล้วก็ไม่ต้องกังวลกับร่างกาย ร่างกายจะเอนไปทางไหนก็ไม่ต้องไปสนใจ ค้นตรงไหนก็ไม่ต้องไปสนใจ มีอะไรมาให้รู้ก็อย่าไปสนใจ ให้รู้อยู่กับลมหรืออยู่กับพุทโธ

หรืออยู่กับการสวดมนต์ของเราไป  
ใจจะได้เป็นสมาธิเป็นหนึ่ง ถ้าไปสนใจเรื่องนั้นเรื่องนี้  
มันก็จะทำให้ใจแตก ใจไม่รวมเป็นหนึ่ง  
เราต้องการให้ใจรวมเป็นหนึ่ง  
เราต้องอยู่กับเรื่องเดียว  
อยู่กับพุทโธหรืออยู่กับลม  
หรืออยู่กับการสวดมนต์  
ขอให้เราพยายามทำกัน  
แล้วเราจะได้พบกับสิ่งที่ดีที่วิเศษ  
ที่มีอยู่ในตัวของเราเอง  
ที่จะอยู่กับเราไปตลอดไม่มีวันสิ้นสุด  
แม้ร่างกายนี้จะตายไป  
เราก็ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย  
และความสงบที่เราได้ก็จะไม่จากเราไป  
เพราะมันอยู่กับเรา อยู่ທີ່ใจ ...



## หยุดความคิด ด้วยพุทโธ

ความคิดไม่ดี ความคิดร้าย เฟ่งโทษ มองลบ ช่างตัดสิน  
ความหงุดหงิด โมโหบ่อยๆ เราควรจะหยุดความคิดเหล่านั้น  
ด้วยการบริกรรมพุทโธๆ ไป ถ้าเราอยู่กับคำบริกรรม  
พุทโธไป ความคิดต่างๆ ก็จะหยุดไป

ดังนั้นขอให้เรามาหัดบริกรรมพุทโธกัน เพราะถ้าเรา  
ไม่หัดไม่ซ้อมไว้ก่อน พอถึงเวลาเราจะพุทโธไม่ออก ใหม่ๆ ที่  
อยากจะหยุดความคิดแต่ก็ลืมพุทโธไป ดังนั้นต้องมาหัด  
ซ้อมพุทโธๆ ก่อน แล้วพอเกิดความคิดไม่ดี เราก็สามารถ  
ที่จะบริกรรมพุทโธๆ หยุดความคิดต่างๆ ได้ ●●●



## ยึดพุทโธไว้

อารมณ์ฟุ้งซ่านของจิต จิตไม่สงบ จิตไม่มีพุทโธกำกับอย่าง ต่อเนื่อง เนื่องจากสติเรามีกำลังน้อย พอมีอะไรโผล่ขึ้นมา มันก็เลยดึงเราไป ดึงให้เราไปปรุงแต่งไปคิดไปอะไร มันก็เลย พาเราไป เหมือนกับเรานอนหลับฝันไป พอเราตื่นขึ้นมา มันก็ หายไป ก็ให้ถือว่ามันเป็นเพียงอนิจจัง ของไม่เที่ยง เกิดแล้วดับ มันผ่านไปแล้วก็ไม่ต้องไปสนใจ มันไม่มีประโยชน์อะไร

การนั่งสมาธินี้เราต้องการความสงบ ความสุขที่เกิดจาก ความสงบ ถ้ายังไม่ได้ก็บอกตัวเองว่าคราวที่แล้วเราพลาดไป เราเผลอไป ไม่มีสติอยู่กับพุทโธ มันก็เลยไปมีอาการอะไรต่างๆ ให้เรารับรู้ คราวต่อไปพยายามยึดพุทโธไว้ให้ดี เวลาเมื่อไรมา ก็พุทโธต่อไป อย่าตามรู้ แล้วเดี๋ยวใจก็จะสงบ แล้วจะได้สิ่งที่ ดีกว่าสิ่งที่เราได้จากการปล่อยให้จิตคิดปรุงแต่งไป ●●●



## มีสติ เพื่อคุมใจ

สติคุมอารมณ์ก็คือการคุมใจ คุมความคิด ความคิดเป็น  
ผู้สร้างอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมา ถ้ามีสติ เราหยุดความคิดได้  
อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดจากความคิดก็จะสงบตัวลงไป

เช่น เวลาเรามีอารมณ์โกรธ ถ้าเราใช้พุทโธๆ ไป  
สักระยะหนึ่ง อารมณ์โกรธนั้นก็จะหายไป เพราะเรา  
ไม่คิดถึงเรื่องที่ทำให้เราโกรธนั่นเอง แต่ถ้าเราไม่มีสติ  
แม้เรื่องที่เกิดขึ้น มันเกิดมาตั้งแต่เช้าแล้วเรายังโกรธได้  
เช่น คนเขาด่าเราตอนเช้า ตอนเย็นเรายังคิดถึงเรื่องที่เขาด่าอยู่  
เราก็กังโกรธได้ แต่ถ้าเรามีสติ ก็จะหยุดความคิด  
ได้ทันทีทันใด เขาด่าปุ๊บ เราก็กุญโธปุ๊บ ความโกรธ  
ก็จะหายปั๊บ ไม่ต้องเก็บมันไว้เป็นเวลานาน แต่ถ้าเรา

ไม่มีสติ เรามักจะชอบคิดถึงคำตาคำอะไรของเขา แล้วคิดที่ไร  
ก็ทำให้เราโกรธขึ้นมาทุกที

ดังนั้นเราต้องพยายามหยุดความคิดให้ได้ โดยเฉพาะ  
ความคิดที่ก่ออารมณ์ต่างๆ ขึ้นมา ถ้าเป็นความที่ดีก็ปล่อย  
ให้คิดได้ ความคิดที่ทำให้ใจเราสงบ ทำให้ใจเราเย็นสบาย  
อันนี้คิดได้ เช่นคิดว่าทุกอย่างเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา  
อันนี้จะทำให้ใจเราเย็นใจเราสบาย อันนี้คิดได้

ถ้าอยากจะทำให้จิตสงบได้เร็ว เราก็ต้องเจริญสติให้มากๆ  
ต้องพุทโธทั้งวันทั้งคืนเลยยกเว้นเวลาหลับเท่านั้น ถ้าทำได้  
รับรองว่านั่งปุ๊บก็ได้ปั๊บเลย ●●●

# ความจริง

## บอบร่างกาย

เราอยู่กับผีมาตลอดเวลาไม่ใช่หรือ ร่างกายของเรานี้ต่อไปมันก็ต้องเป็นผีไม่ใช่หรือ เวลามันตายไปมันจะเป็นอะไรไป ดังนั้นถ้าเราไม่กลัวผีตัวนี้แล้วจะไปกลัวผีที่เราไม่เห็นทำไม ขนาดเจอผี อยู่กับผีมาตลอด ยังไม่กลัว แล้วไปกลัวผีที่เราไม่เห็นไม่เจอทำไม ลองใช้ปัญญาใคร่ครวญคิดดูด้วยเหตุด้วยผล เราไม่มีปัญญากัน เราก็เลยมองไม่เห็นผีที่อยู่กับเราตลอดเวลา ร่างกายของเรานี้เป็นผีแน่ๆ พอมันไม่หายใจไป มันก็กลายเป็นผีแล้ว ไม่มีใครอยากจะเข้าใกล้แล้ว

ดังนั้น ถ้าเราอยู่กับผีตัวนี้ได้ เราจะไปกลัวผีตัวอื่นทำไม ผีตัวอื่นมันก็เหมือนกัน มีอาการ ๓๒ เหมือนกัน ผีมันมาจากไหน มันก็มาจากร่างกายของคนเป็นนี่แหละ พอกลายเป็นคนตายไป

ก็เรียกว่าผี แล้วก็ไปกลัวกันเท่านั้นเอง กลัวทั้งๆ ที่ตัวเองก็อยู่กับผีตลอดเวลา ผีที่ตัวเองอยู่ด้วยกลับไม่กลัว มันไม่มีเหตุไม่มีผล ลองพิจารณาดูร่างกายเราบ้างซิ ลองพิจารณาร่างกายเราเวลามันตายไปเป็นอย่างไร มันต่างจากร่างกายของคนอื่นที่ตายไปหรือไม่ ไปเปรียบเทียบกันดู ไปดูศพของคนที่ยาแล้ว แล้วก็มาดูว่าร่างกายเขากับร่างกายเรามีความแตกต่างกันไหม เวลาที่ร่างกายเราตายมันจะต้องเป็นเหมือนของเขาหรือเปล่า มันก็จะเห็นว่าเป็นเหมือนกันทุกอย่าง

ฉะนั้น มันไม่มีอะไรน่ากลัว ถ้าหากกลัว เราก็อยู่กับร่างกายนี้ไม่ได้ ร่างกายนี้มันไม่น่ากลัว มันจะหายใจได้หรือหายใจไม่ได้ มันก็เป็นร่างกายอันเดิมนี้แหละ เวลาร่างกายนี้มันไม่หายใจ มันก็เพียงแค่เปลี่ยนสภาพไป กลายเป็นสภาพที่

ไม่น่าดูเท่านี้เอง แต่ถ้าเราฝึกดูบ่อยๆ ต่อไปมันก็จะชินตาชินใจ  
มันก็จะไม่รู้สึกลึกเคียดร้อน ไม่รู้สึกลึกกลัวกับภาพเหล่านั้น

ดังนั้น ถ้าเราอยากจะหายกลัวก็หัดดูภาพซากศพบ่อยๆ ดูอสุภะ  
บ่อยๆ ดูเรื่อยๆ แล้วก็บอกว่า นี่แหละตัวเราก็คจะเป็นอย่างนี้  
เหมือนกัน ตอนนี้อยู่กับซากศพที่ยังเป็นอยู่เท่านี้เอง  
พอมันหยุดหายใจ มันก็เป็นซากศพที่ตายที่จะต้องเน่าที่จะต้อง  
ผุเปื่อยไป แล้วในที่สุดก็จะเหลือแต่โครงกระดูก มันก็อยู่ที่ตัวเรา  
นี่เอง มาจากที่ตัวเรา ศพต่างๆ มันก็มาจากร่างกายที่กำลังเป็น  
อยู่ี่แหละ จะมาจากที่ไหน พอเราคิดอย่างนี้แล้วมันก็จะ  
หายกลัว ●●●



## อาการ ๓๒

การพิจารณาอาการ ๓๒ คือให้เราศึกษาดูว่าร่างกายนี้มีอะไรบ้างเท่านั้นเอง คือมีผม มีขน มีเล็บ มีฟัน มีหนัง แล้วก็ดูซิผมอยู่ตรงไหน ขนอยู่ตรงไหน เล็บอยู่ตรงไหน มีลักษณะอย่างไร เนื้ออยู่ตรงไหน หนังอยู่ตรงไหน ก็ดูไปแค่นั้นเอง เหมือนกับเวลาที่เขาชำแหละเนื้อ เขาก็ชำแหละจากข้างนอกออกมา คนขายหมูขายอะไร เขาก็ชำแหละหมูเอาอวัยวะต่างๆ แยกออกมา ตับก็เอาออกมากองไว้ ลำไส้ก็กองไว้ แยกๆ กันไป เนื้อก็แยกไว้ อันนี้ก็เป็นการศึกษาเพื่อให้เราเห็นความจริงของร่างกายเท่านั้นเอง

ตอนนี้ที่เราไม่เห็นเพราะเราไม่ศึกษากัน เราไม่เห็นอวัยวะต่าง ๆ ที่มันถูกปกปิดด้วยหนังด้วยเนื้อ เราก็เลยต้องใช้ปัญญาเป็นผู้ชำแหละดูเพื่อที่เราจะได้ไม่หลงใหลกับความสวยงามภายนอกของร่างกายเมื่อเราเห็นความไม่สวยงามภายในของร่างกาย

เราศึกษาร่างกายเพื่อที่จะคลายความหลงคลายความใคร่ เรารักคนนั้นรักคนนี้ แล้วเราก็ต้องทุกข์ต้องเสียใจไปกับเขา เวลาที่เขาไม่รักเรา หรือเวลาที่เราได้เขาแล้วเขาจากเราไป เราก็ต้องเสียอกเสียใจ แต่ถ้าเราเห็นว่าร่างกายของเขานี้ ไม่น่ารักอย่างที่เราคิด ถ้าเราเห็นครบถ้วนทั้งอาการ ๓๒ เราก็จะได้เกิดความเบื่อเกิดความไม่รักขึ้นมา ไม่รักไม่ใคร่กับร่างกาย ก็ทำให้เราไม่ต้องไปทุกข์กับเขา ไม่ต้องมีเขา เราก็อยู่ได้ ●●●

## ความเจ็บ และ ความตาย

การที่จะบรรลุพระโสดาบันได้ นอกจากพิจารณาความตาย  
แล้วก็ต้องพิจารณาความเจ็บด้วย พระโสดาบันนี้ปล่อยได้  
ทั้งความเจ็บของร่างกายและความตายของร่างกาย

วิธีที่จะพิจารณา คือให้นึกถึงความตายบ่อยๆ นึกว่าร่างกาย  
นี้เกิดมาแล้วก็ต้องตาย ร่างกายนี้เป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ  
เราไม่ได้เป็นร่างกาย เราเป็นธาตุรู้ ร่างกายเป็นธาตุดิน น้ำ  
ลม ไฟ เพียงแต่มารวมกัน เวลาที่ร่างกายตายไป ธาตุรู้  
คือเรานี้ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เราก็จะปล่อยร่างกายได้  
ไม่กลัวความตาย ส่วนความเจ็บ เราก็ต้องฝึกรู้อยู่กับมัน  
ดูว่ามันก็เป็นสิ่งที่อยู่กับร่างกาย ใจไม่ได้เจ็บ ผู้ที่เจ็บคือ

ร่างกาย แต่ร่างกายเขาไม่เดือดร้อนกับความเจ็บ  
ผู้ที่เดือดร้อนแต่ไม่เจ็บก็คือใจ เราไม่ได้เจ็บ  
เราเพียงแต่รับรู้ความเจ็บของร่างกายแล้ว  
เราก็กินความเจ็บของร่างกายไม่ได้ เพราะ  
เราอยากจะให้ความเจ็บของร่างกายหายไป  
ต้องสอนอย่างนี้ เราต้องปล่อยวางความเจ็บ  
ปล่อยวางความตายให้ได้ ถ้าปล่อยได้ เราก็คะ  
เป็นพระโสดาบันได้ ●●●

## การสร้างความเพียร

การจะเพิ่มกำลังใจให้ตัวเอง เร่งความเพียรในการปฏิบัติให้เพิ่มขึ้น ไม่ขาดตอน ก็ต้องหมั่นฟังเทศน์ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมอยู่เรื่อยๆ อ่านแล้วก็จะเกิดฉันทะ เกิดวิริยะ ขึ้นมา อ่านเกี่ยวกับพระพุทธเจ้า อ่านเกี่ยวกับประวัติของครูบาอาจารย์ต่างๆ เห็นความเพียรของท่าน เห็นความอดทนของท่าน เห็นการต่อสู้ของท่าน มันก็จะทำให้เราเกิดกำลังใจขึ้นมา เห็นชัยชนะของท่าน เราก็คงอยากได้ชัยชนะเหมือนท่าน มันก็จะทำให้เราเกิดมีกำลังใจที่อยากจะปฏิบัติ

ดังนั้น ต้องหมั่นฟังเทศน์ฟังธรรม หมั่นศึกษาอ่านประวัติของพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทั้งหลาย แล้วจะทำให้เราเกิดมีความยินดีที่จะเป็นเหมือนเขา เหมือนกับเด็กๆ สมัยนี้อยากจะป็นนักร้องกัน เพราะเขาไปดูนักร้องร้องรำทำเพลงกัน เห็นแล้วก็อยากจะป็นเหมือนเขา คือมันต้องมีตัวอย่างให้เขาดู พอมีตัวอย่างแล้วก็จะ

ทำให้เขาเกิดศรัทธา เกิดวิริยะ ความที่อยากจะปฏิบัติ จันตะ วิริยะ  
ก็จะเกิดขึ้นมา แต่มันเป็นไปในทางดีก็ได้ ไม่ดีก็ได้ ตัวอย่างส่วนใหญ่  
เรามักจะไปได้ตัวอย่างที่ไม่ดีกัน ทางโลกนี้เขาจะมีแต่เรื่องที่ไม่ดี  
ให้เราเอามาเป็นเยี่ยงอย่างกัน มันก็เลยทำให้โลกนี้วุ่นวายกัน ถ้าโลก  
มีตัวอย่างที่ดีให้ดูแล้วทุกคนนำเอาไปทำเป็นเยี่ยงอย่าง โลกก็จะดี  
โลกก็จะเจริญ แต่ทุกวันนี้เราไม่ค่อยได้เผยแพร่เรื่องของคนดีกัน  
เผยแพร่แต่เรื่องของคนที่จะว่าไม่ดีก็ไม่เชิง เพียงแต่ว่ามันก็ดีแบบไม่มี  
ประโยชน์ ดีแบบบันเทิงพวกมหรสพแบบนี้ แต่ไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร  
ทางจิตใจมากนัก เพราะว่าคนก็ชอบเรื่องมหรสพเรื่องบันเทิง พอเอา  
เรื่องพระมาสอนก็ง่วงนอน ก็เลยไม่มีใครอยากจะดูกัน เพราะใจของ  
คนส่วนใหญ่นั้นเผลอไปในทางบันเทิงมหรสพ เผลอไปในทางกามารมณ์  
ไม่ได้เผลอไปในทางความสงบ พอเอาเรื่องของความสงบบมาเผยแพร่  
ก็เลยหาว่ากัน นั่งดูบ๊ีบ เตียวก็หลับ แต่ถ้าเอาเรื่องของกามารมณ์  
มาเผยแพร่นี้ตื่นเต้นเร้าใจ อยากจะเป็นเหมือนเขาขึ้นมา ●●●

## คุณสมบัติของบพวิที่จะ บรรลุธรรม

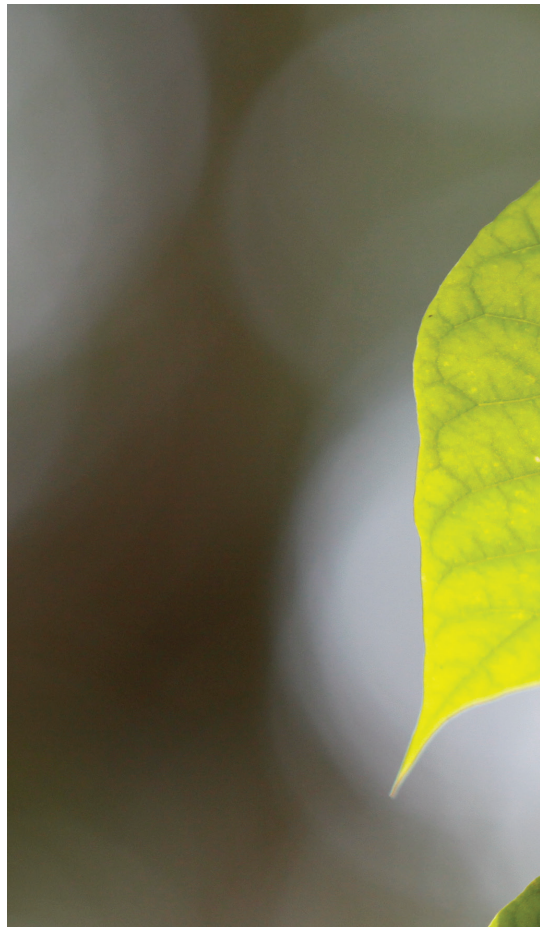
ถ้ามีปัญหาที่สามารถตัดกิเลสได้ก็บรรลุได้ ถ้าขจัดความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจได้ก็บรรลุธรรมได้ แต่ส่วนใหญ่มันจะตัดไม่ได้ถ้าไม่มีสมาธิ เพราะถ้าไม่มีสมาธิ ใจจะไม่มีกำลังที่จะไปตัดกิเลส ถึงแม้จะมีศีลแต่ไม่มีกำลังไม่มีเร็วไม่มีแรงก็ตัดไม่ได้ แต่ถ้ามีเร็วมีแรงแล้วมีศีลก็สามารถพ้นกิเลสฆ่ากิเลสให้ตายได้

ตอนนี้เรามีปัญหาที่เกิดจากการฟุ้งซ่าน แต่ใจของเรานี้อ่อนปวกเปียกเหมือนเด็กทารก ไม่มีกำลังที่จะเอาปัญญาเอามืดของพระพุทธเจ้านี้ไปฆ่ากิเลสได้ เราจึงต้องมาฝึกสมาธิกันเพื่อทำให้จิตนี้แข็งแรงเหมือนเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ ไม่ใช่เป็นเด็กทารก คนที่ไม่มีสมาธินี้ก็เป็น

เหมือนเด็กทารก ใจจะอ่อนปวกเปียก จะโลเล จะไม่มีหลัก  
ไม่มีเกณฑ์ แต่ถ้ามีสมาธิแล้วจะเป็นคนหนักแน่น มีหลัก  
มีเกณฑ์ มีพลังที่จะทำอะไรต่างๆ ได้

ดังนั้นการฝึกเทศน์ฟังธรรมอย่างเดียวถ้าไม่มีสมาธินี้  
ยากที่จะบรรลุได้ ผู้ที่บรรลุจากการฝึกเทศน์ฟังธรรมนั้น  
ส่วนใหญ่เขามีสมาธิกันแล้ว เช่นในครั้งพุทธกาล ครั้งที่  
พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมให้กับบรรดานักบวชทั้งหลาย  
พวกนี้เขามีฌานมีสมาธิกันแล้ว แต่เขาไม่มีปัญญา พอเขา  
ได้ปัญญาจากพระพุทธเจ้า เขาก็เอาปัญญานั้นมาฆ่ากิเลส  
ได้ทันทีเลย บรรลุธรรมได้ในขณะที่ฟังเพราะเขามีสมาธิแล้ว  
เขามีกำลังที่จะเอามืดที่พระพุทธเจ้าหยิบยื่นให้ไปฆ่ากิเลส  
ของเขา แต่พวกเรานี้ตรงกันข้ามกัน พวกเรามีมืด เราฟังเทศน์  
ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า เรารู้ว่ากิเลสคืออะไร แต่เรา

ไม่มีกำลังที่จะไปฆ่ามัน ดังนั้นเรา  
ต้องมาฝึกสมาธิกันก่อน คือถ้าเรา  
ฟังเทศน์แล้วไม่บรรลุ เรายังตัด  
กิเลสไม่ได้ ก็แสดงว่าเราไม่มีกำลัง  
ไม่มีสมาธิ เราก็ต้องมาฝึกสมาธิกัน  
ถ้าเรามีสมาธิแล้วเราเอาธรรมะที่  
พระพุทธเจ้าสอนให้เราเอามาใช้  
เราก็จะสามารถเอามาฆ่ากิเลส  
ฆ่าตัณหาต่างๆ ให้หมดไปจากใจได้  
เราก็จะสามารถบรรลุธรรมชั้น  
ต่างๆ ได้ ...





## บทสรุป

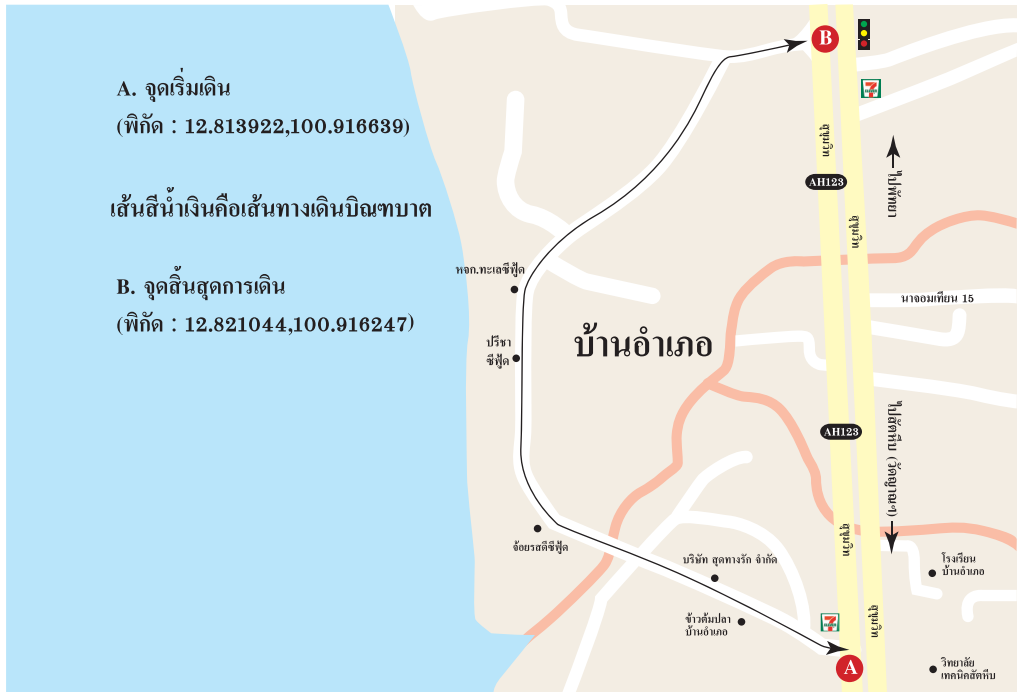
การจะเข้าถึงธรรมจริงๆ ต้องเข้าจากการปฏิบัติ ขั้นต้นก็ต้องเจริญสติเพื่อให้จิตสงบก่อน จิตสงบแล้วพอฟังเทศน์ฟังธรรมก็จะเข้าใจ แล้วก็สามารถบรรลุธรรมได้ ด้วยการเอาสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังนี้ไปทำลายกิเลสตัณหาต่างๆ พอไม่มีกิเลส ใจของเราก็จะบรรลุธรรมขั้นต่างๆ เป็นพระโสดาบัน เป็นพระสกิทาคามี เป็นพระอนาคามี พระอรหันต์ ไปตามลำดับ





กิจและเวลาประจำวันที่สามารถเข้าพบ  
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

## แฟนที่เล่นทางเดิน



### **เวลา ๐๕.๕๐-๐๖.๔๕ น. (โดยประมาณ)**

เดินบิณฑบาตพร้อมคณะสงฆ์ วัดญาณฯ บริเวณบ้านอำเภอ เริ่มที่ซอย  
นาจอมเทียน ๓๐ (เริ่มเดินเมื่อฟ้าสว่างเห็นลายมือ ทั้งนี้เวลาสามารถเปลี่ยนแปลง  
ตามสภาพอากาศ)

### **เวลา ๐๗.๓๐-๑๐.๐๐ น. (โดยประมาณ)**

ฉันเช้าที่ศาลาอเนกกุศล สว.กว. (ศาลาฉัน) โดยจะมีการแสดงธรรมก่อนฉันประมาณ  
๓๐ นาที ในวันพระ วันสำคัญทางศาสนา วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดตามที่ ครม.  
ประกาศ

### **เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. (โดยประมาณ)**

ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

**หมายเหตุ : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจากเวลาดังกล่าว  
และขอความร่วมมือสัปปายะสภาสถานงดสวมกางเกงขาสั้นและกระโปรงสั้น**

**\*\*งดรับกนิมนต์ในทุกกรณี\*\***

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา  
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

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

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

[www.facebook.com/PhraAjarnSuchart](https://www.facebook.com/PhraAjarnSuchart)

พิมพ์ครั้งแรก พฤศจิกายน ๒๕๕๙  
พิมพ์ที่ บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด  
โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙  
โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘  
E-mail: [silpasiamprinting@hotmail.com](mailto:silpasiamprinting@hotmail.com)  
Website: [www.silpasiam.com](http://www.silpasiam.com)

ชมการถ่ายทอดสด



แสดงธรรมและตอบปัญหาธรรมะ โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ณ จุลศาลา เขตปฏิบัติธรรมเขาชีโอน

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

ทุกวัน เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น.

ทาง <https://www.facebook.com/Abhijato/>

หรือ <http://phrasuchart.com/dhammalive/>