

เมื่อจิตมีความคิด สติสัมปชัญญะรู้พร้อมอยู่ทุกขณะจิต
ความคิดสะเปะสะปะเหลวไหลนั้นแหละ
จะกลายเป็นปัญญาในสมาธิ
เพราะจิตของเราคิด แล้วจะรู้สึกแต่เพียงสักแต่ว่าคิด คิด
แล้วก็ปล่อยวางไปๆ
เมื่อสติสัมปชัญญะมีพลังแก่กล้าขึ้นกลายเป็นปัญญา
เมื่อมีปัญญาก็สามารถกำหนดหมายรู้ความคิด
ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
(อ่านต่อหน้า 129)

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

แล้วก็รู้พระไตรลักษณ์ขึ้นมา
ก็กลายเป็นปัญญาในขั้นวิปัสสนาเท่านั้นเอง

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

เมื่อจิตขาดจากความ “สืบท่อ” กับสิ่งภายนอก
หรือ “ขันธ” แล้ว จิตจึงเป็นอิสระ นอกเหนือไปจากกฎ

“อนิจจ ทุกข อนตตา”

อยู่ตามความจริงของตน
ไม่ไปเกี่ยวข้องกับกฎของสมมุติ
เพราะเป็น “วิมุตติ” แล้ว นั่นคือ
“ผู้พ้นภัย พ้นโลก” พ้นตรงนี้

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

การที่จะภาวนาให้จิตสงบนี้เป็นของที่ทำได้ยาก
คนเราจึงไม่ทำกัน
ไม่มีใครที่จะดูจิตของตัวที่มันคิดมันปรุงอยู่ทั้งวันทั้งคืน
มีแต่วิ่งตามมันเท่านั้น วิ่งตามความคิดความปรุง
ที่จะระงับความคิดความปรุงมาเข้าสู่ความสงบนี้ไม่ค่อยมี
มีก็เล็กน้อย
นักภาวนาเท่านั้นละ ที่จะเห็นความคิดปรุงของตัวเอง
ให้พากันตั้งอกตั้งใจ..

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

อาการของจิต มันเคลื่อนไหวอย่างไร
จงตามรู้ให้หมด รู้หมดแล้วไม่มีอะไร
มาแสดงตนเป็นผู้เจริญและผู้เสื่อมต่อไป
เหตุที่สิ่งเหล่านี้จะปรากฏดี ๆ ชั่ว ๆ
เนื่องจากเราตื่นเงาของตัวเอง
(อาการของจิตนั่นเอง)

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ไม่มีความรู้ใดที่จะแหลมคมยิ่งกว่า
ความรู้ที่เกิดขึ้นจากด้านจิตตภาวนา

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ใจ ทำไมจึงเป็นไปเพื่อความสงบไม่ได้ ลองสังเกตดูซิ
วันหนึ่งๆ ถ้าเราตั้งข้อสังเกต
โดยเฉพาะในหัวใจของเราแล้ว
เราจะได้เห็นข้อบกพร่องของเราทั้งวัน และในขณะที่เราได้
เห็นข้อบกพร่องของเราทั้งวันนั้น
แสดงว่าเราก็มีข้อสมบูรณ์ขึ้นด้วยกัน เพราะเรามีสติ
เราจึงเห็นข้อบกพร่องของเรา..
เราไม่ต้องสนใจกับเรื่องอะไรทั้งนั้น
(อ่านต่อหน้า 135)

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ให้สังเกตดูตั้งแต่เรื่องหัวใจที่จะปรุงเรื่องอะไรขึ้นมาแล้ว
บังคับไว้ภายในกายกับจิตนี้
ท่านว่าสติปัฏฐาน 4 คือฐานที่ตั้งแห่งสติ พุดง่ายๆ ถ้าจิต
เราได้ตั้งอยู่กับกายนี้แล้ว สติบังคับสติไว้กับกายนี้แล้ว
ปัญญาท่องเที่ยวอยู่ในสกลกายนี้แล้ว
เรียกว่าได้เดินทางในองค์แห่งอริยสัจอย่างสมบูรณ์

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ถ้าจิตเราได้ตั้งอยู่กับกายนี้แล้ว
สติบังคับสติไว้กับกายนี้แล้ว
ปัญญาท่องเที่ยวอยู่ในสกลกายนี้แล้ว
เรียกว่าได้เดินทางในองค์แห่งอริยสัจอย่างสมบูรณ์

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ทำข้อวัตรหรือทำงานอะไรอยู่ก็ควรมีสติกำกับคำบริกรรม
หรือมีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัว
ไม่ปล่อยใจให้ส่ายแส่ไปตามอารมณ์ต่างๆ
ตามนิสัยของจิตที่เคยต่ออารมณ์...
การรักษาจิตได้แทบทุกครั้งหรือได้ทุกเวลานั้น
เป็นการบำรุงสติและจิตเพื่อควรทำงานทางด้าน
สมาธิภาวนาและงานอื่นๆ ได้ดี..

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ผู้จะชำระกิเลสให้พ้นภัยไปจากใจ ไม่มีอะไรเหลือภายในใจ

จนกระทั่งถึงวิมุตติพระนิพพาน

ไม่เหน็ดจากสัจนี้ไปได้เลย

จึงพากันประกอบความพากเพียรให้มีสติ เติบจงกรม

นั่งอยู่เฉยๆ หรือจะยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีสติประจำตน

สติคือความระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ ภายในตนเอง...ระลึกรู้ตัว

อยู่ตลอดเวลา

สิ่งที่จะมาทำให้ผลประโยชน์ของเราที่จะเกิดขึ้นให้เสียไป

ก็ไม่เกิดถ้าลงสติได้ครอบครองอยู่แล้ว ดีทั้งนั้น

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

เมื่อ สักแต่ว่า แล้ว
จิตไม่เห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ มีคุณค่ามีราคา
ยิ่งกว่าตนพอจะไปหลงยึดถือ จิตก็หายกังวล
รูปก็สักแต่ว่า ถึงยังเป็นอยู่ก็สักแต่ว่า
ตายไปแล้วก็สักแต่ว่า ความเปลี่ยนแปลงสภาพเท่านั้น

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ถ้ามีอะไรมันกระเทือนขึ้นในใจให้ดูหัวใจเจ้าของทันที...
เพราะเรามาแก้ไข มาะจับดับกิเลสที่ใจ...
สมมุติไม่พอใจคนนั้น ความไม่พอใจนี้ คือ
เรื่องของเราเองเป็นผู้ก่อขึ้นมา
นี่จับตัวนี้ก่อน ฟาดตัวนี้ให้มันพังลงไปซี ..
.. จึงเรียกว่า ผู้มาแก้กิเลส
ต้องดูตัวนี้สิ ไปดูอะไรข้างนอก

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

การปฏิบัติต่อจิตใจ คือ “การสอดรู้อาการของจิต”
ที่ส่งออกไปสู่อารมณ์ต่างๆ ด้วยสติปัญญา
เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับผู้ปฏิบัติ
นี่คือการเรียนเพื่อรู้ตัวเองโดยเฉพาะ

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ธรรมที่ออกจากภาคปฏิบัติ
ออกมาจากจิตใจล้วนๆ
จะไม่ปรากฏในตำรับตำราเลย
เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรเอาเพียงตำรับตำรา
มาถ้ันมากางมากัดมากันความรู้ที่จะเกิดขึ้น
จากภาคปฏิบัติของผู้ปฏิบัติทั้งหลาย

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ทะเลทุกข์เต็มอยู่ในเบญจขันธ์ของเรา
ไม่มีอันบกพร่อง เต็มอยู่ด้วยทุกข์ตลอดเวลา
ทุกข์จงกำหนดรู้ อย่าเห็นทุกข์เป็นเราและ
อย่าเห็นเราเป็นทุกข์
ทุกข์เป็นของเกิดขึ้นดับไป จิตไม่ได้ดับไปด้วย
สติปัญญาเท่านั้นจะตามรู้ทุกข์ที่เกิดขึ้นในขันธ์
จงพยายามฝึกหัดสติปัญญาให้ติดต่อกัน

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้พิจารณาไตรลักษณ์
(ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา)

ก็เพื่อจะตัดสาเหตุการหลั่งน้ำตาของสัตว์
ผู้ไปยึดไตรลักษณ์มาเป็นตนเป็นของตนเสียได้
กลายเป็นความรู้เท่าทันตามหลักความจริงและ
ถอดถอนอุปาทาน ความยึดมั่นสำคัญผิดอันเป็น
เสี้ยนหนามที่มแทงหัวใจให้หมดไป

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

อะไรได้มาก็ได้มา
เสียไปก็เสียไป ให้รู้เท่าทันมันเสมอ
อย่าติดอย่าตื้นว่าได้มาไม่ยอมให้เสีย เป็นไปไม่ได้
สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่แปรปรวน
จิตใจผู้มีธรรมภายในใจแล้ว
เรียนรู้ทั้งที่ได้มาทั้งที่เสียไป ไม่เสียใจนะ
คนที่มิแต่จะเอาทำเดียว ทางเสียไม่มี ผู้นี้จะเป็นทุกข์มาก
เพราะทางได้กับทางเสียมันมาด้วยกัน
บวกกับลบมันไปด้วยกันนั้นแหละ

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ใจที่ไม่ได้รับการอบรม ย่อมมีภัยรอบตัว
แต่ส่วนมากก็เกิดขึ้นจากเรื่องของตัวเอง
ถ้ายังไม่ได้อบรม ใ้รู้เรื่องของตัวเองเสียบ้าง
ย่อมจะคิดตำหนิตามสิ่งภายนอก
มากกว่าเรื่องของใจผู้ผลิตการติชมเสียเอง...
การอบรมใจ ก็เพื่อจะให้รู้เรื่องของตัวเองผู้ก่อเหตุ..

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ผู้ปฏิบัติจึงต้องสังเกตเรื่องของจิต ในขณะที่มีสิ่งต่างๆ
เข้ามาสัมผัสสัมพันธ์
จะเป็นทางรูป เสียง กลิ่น รส ทางใดก็ตาม
ต้องจดจ้องอยู่ที่จิต
การแสดงออกปฏิกิริยาต่างๆ
ไปตามเหตุการณ์ที่มาเกี่ยวข้อง
จะปรากฏขึ้นที่จิต มีสติเป็นผู้คอยจดจ้องมองดู
ให้ทราบว่าดีชั่วผิดถูก...
(อ่านต่อหน้า 148)

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

มีปัญญาเป็นเครื่องใคร่ครวญ
พินิจพิจารณาแยกแยะกันออก
หรือตัดกันออกในสิ่งที่เห็นว่าไม่ดี
นี่เราตามปฏิบัติตัวเอง ตามรักษาตัวเอง...
ปฏิบัติอย่างนี้ทุกอิริยาบถ ผู้นั้นเชื่อว่าเป็นผู้รักษาตัวด้วยดี

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน