

“เรามีแต่อยากได้ของดีของดีจากปีใหม่
ปีใหม่ก็มีแต่มีดกับแจ่ง ได้ของดีของเลวมาจากไหน
ไม่มีเลวก็ไม่มี ดีก็ไม่มี ปีใหม่ ปีเก่ามันเลวมันดี
อยู่กับตัวของเราเอง ให้พากันปรับปรุงตัวเองให้ดี”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“การที่จะตั้งหลักตั้งฐานเบื้องต้นนี้ลำบากเหมือนกัน
แม้ลำบากแค่ไหนก็อย่าถือเป็นอารมณ์ จะเป็นอุปสรรค
แก่การดำเนินเพื่อมรรคเพื่อผลที่ตนต้องการ
จงถือความเพียรเพื่อความพ้นทุกข์นี้
เป็นธรรมจำเป็นอย่างยิ่งที่จะเพิ่มพูนให้มาก
สติ ซึ่งเป็นธรรมสำคัญ จะต้องเพิ่มพูนให้มาก
เพื่อความเหนียวแน่นมั่นคง
เพื่อความสืบทอดแห่งการระลึกรู้ตัวเสมอ”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

อะไรก็ตามเถอะ

อย่าได้ลืมบุญคุณพ่อแม่
อันนี้เป็นหลักเกณฑ์ที่ใหญ่โตมาก

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“การภาวนาสามารถเปลี่ยนแปลง
ชะตาชีวิตคนเราบางอย่างได้
หากบำเพ็ญภาวนาอยู่เสมอ
แล้วแผ่ส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร
กรรมหนักก็ย่อมเบา
อะไรไม่ดีก็ปิดออก อย่าทำ อย่ายึด
อะไรดีก็ส่งสมสิ่งนั้นเข้าไป
ก็เรียกว่าปฏิบัติตนดี
(อ่านต่อหน้า 72)

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

อายุสั้นยาวนี้
ก็เป็นไปตามกรรมของตัวเองที่ได้สร้างเอาไว้
ไม่มีใครทำให้สั้นให้ยาวหรอก”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“บทรกรรมที่เราตั้งขึ้นมานั้น
เพื่อให้จิตเกาะอยู่กับคำบรกรรมบทนั้นๆ
ซึ่งเป็นเรื่องของธรรมที่เราเป็นผู้กำหนดเอง
อาศัยธรรมบทต่างๆ เป็นเครื่องยึดเครื่องเกาะของจิต
ขณะทำลงไปก็เป็นธรรม จิตใจก็สงบ
นี่แลหลักการปฏิบัติที่จะทำให้จิตสงบเยือกเย็นได้
โดยลำดับของนักภาวนาทั้งหลาย”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“..ความสกปรกใดก็ตามในโลกนี้
เช่น ขี้ตมขี้โคลน สิ่งสกปรกโส่มมต่างๆ
ที่โลกไม่พึงปรารถนาอันเหล่านั้น
ก็ไม่เหมือนใจที่สกปรก
เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่ก่อความเดือดร้อน และ
เสียหายแก่ผู้หนึ่งผู้ใด
ให้ได้รับความพินาศฉิบหาย
เหมือนใจที่สกปรก..”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

**“เดินจงกรมก็ให้มีสติ อย่าไปสนใจกับเรื่องอื่นไฉนว่า
จะมีคุณค่ามีราคา อย่าไปเพเลินกับความคิด
ความปรุงในเรื่องต่างๆ เช่นเรื่องโลก เรื่องสงสารที่
เคยเป็นมาแล้ว ในอดีตก็ดี ที่จะเป็นไปในอนาคต
ก็ดี หรือมันเอาเรื่องอดีตมายุ่งอยู่ในวงปัจจุบันนี้
ก็ดี มีแต่เรื่องของกิเลสทั้งมวล ทั้งๆ ที่เราเดิน
จงกรมอยู่นั้นแหละ นั่งสมาธิภาวนานั้น
แหละ แต่กิเลสมันทำงานอยู่บนหัวใจเรา
(อ่านต่อหน้า 76)**

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ตัวสมุทฺทัยได้แก่ความคิดความปรุงแต่ง
เรื่องอดีตอนาคตวุ่นไปหมด
ถ้าคิดไปเพื่อความวุ่นเช่นนั้นไม่ใช่ทาง
เป็นเรื่องการส่งเสริมกิเลสหรือสั่งสม
กิเลสขึ้นอีก”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“ไปที่ไหนก็อย่าลืมพุทโรภายในใจ
ให้พุทโรๆ เสมอไป ใจจะสงบเอง
เป็นสุขอยู่กับตัวตลอดกาลสถานที่”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“ธรรมะ...ท่านสอนให้ดูตัวเอง ระวังตัวเอง
จะได้เห็นความบกพร่องของตัวเอง
แล้วแก้ไขตัวเองไปเรื่อยๆ จนสมบูรณ์”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

อีฐก้อนหนึ่งมีน้ำหนัก 10 กิโล
แล้วเอาทองคำแท่งหนึ่งมาวางลงเทียบกัน
น้ำหนัก 10 กิโล
ทองคำกับอีฐทั้งสองก้อนนี้
เมื่อยกขึ้นแล้ว จะมีน้ำหนักเท่ากัน

ถ้าว่าเป็นทุกข์เพราะความหนักในการยกอีฐ
และยกทองคำก็เป็นทุกข์เท่ากัน
(อ่านต่อหน้า 80)

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

เพราะฉะนั้น เพื่อความไม่เป็นทุกข์
จึงไม่ยกทั้งทองคำ ไม่ยกทั้งอิฐ ปล่อยไว้ตามเป็น
จริง

อิฐหรือทองคำเทียบกับความนิมิตา และ
ความสรรเสริญ
ความนิมิตาเท่ากับอิฐก้อนหนึ่ง
มันมีน้ำหนักของมันเท่านั้น
(อ่านต่อหน้า 81)

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ความสรรเสริญแม้ว่าเป็นของดี
มันก็มีน้ำหนักเช่นเดียวกัน
ไปยกขึ้นก็หนักเท่ากัน

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

เพราะจึงปล่อยเสียทั้งหมด โดยสิ้นเชิง
เมื่อไม่ยกอะไรแล้ว ก็หาความทุกข์ไม่ได้
เช่น พระพุทธเจ้าทรงปล่อยวางหมดแล้ว
พระอรหันต์ปล่อยวางหมดแล้ว

ความทุกข์ทางจิตใจ เพราะอุปาทานความยึด
มั่นถือมั่นท่านจึงไม่มี
เปิดอกหมด ไม่มีอะไรเหลือ
(อ่านต่อหน้า 83)

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ธรรมเมื่อเข้าสู่หัวใจได้แล้วย่อมพอ
ไม่มีอะไรเลิศเลอยิ่งกว่าคำว่า พอ
คำว่า นิพพาน แปลว่า ดับกองทุกข์ทั้งหลาย
นั่นแลจากจิตใจ
เมื่อสมมุติดับโดยสิ้นเชิงแล้ว ใจก็พอ

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

**เมื่อตื่นนอนแล้วให้สวดมนต์ภาวนาก่อนสิ่งอื่นใด
และให้นึกถึงสิ่งที่เป็นความดี
จากนั้นจึงปฏิบัติงานในหน้าที่ที่รับผิดชอบ
ตลอดวันให้ภาวนา พุทฺโธ**

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน