

อีบุ๊ก (E-Book) เล่ม 1: รวมคำสอนบูรพาจารย์

ตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ

ณ พิพิธภัณฑ์สันตสุขโกออนไลน์...nippanang.com



ถอดจาก “คำสอนบูรพาจารย์” (ที่มา: เอกสารอ้างอิง)
พิมพ์ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา โดย ผู้มีจิตศรัทธา, เมษายน 2020

เอกสารอ้างอิง

พ่อแม่ครูอาจารย์กรรมฐาน สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ, ปี: ไม่ระบุ, คำสอนบูรพาจารย์, เข้าถึง
ข้อมูลได้จาก URL: <https://www.watpanakamnoi.com>, วัดป่าบ้านค้ำอ้อย, วันสุดท้ายที่เข้าถึงข้อมูล:
1 กุมภาพันธ์ 2563. (เข้าถึงข้อมูลได้จากลิงค์: [พิพิธภัณฑ์สันตสุขโกออนไลน์...nippanang.com](http://nippanang.com)).

คำกราบขอขมาพระรัตนตรัย

สำหรับหนังสือรวมคำสอนบูรพาจารย์นี้เป็นผลงานส่วนหนึ่งของ [พื้รภักทิสันตสโกออนไลน์](https://nippanang.com) ที่ [“https://nippanang.com”](https://nippanang.com) เพื่ออนุรักษ์และเผยแพร่ธรรมะป่าสายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ ตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และเพื่อ “ธรรมะป่าเข้าถึงประชาชน ประชาชนเข้าถึงธรรมะป่า” โดยมีจุดประสงค์คือ ถอดและออกแบบคำสอนบูรพาจารย์ให้อ่านง่ายสำหรับทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับบุพการี และ/หรือ ผู้สูงวัย และตาบอดสี เป็นต้น โดยใช้อักษรขนาดใหญ่ และหน้าถัดไปเป็นข้อมูลการออกแบบตัวอักษรโดยรวม ส่วนความถูกต้องในการพิมพ์ เพื่ออนุรักษ์รักษามรดกธรรมคำสอนบูรพาจารย์ โปรดกรุณาอ้างอิงจากที่มาในหน้าถัดไปตามลำดับ สุดท้ายนี้หากข้าพระพุทธเจ้า “ผู้มีจิตศรัทธา” ได้เคยประมาทพลาดพลั้งล่วงเกินต่อพระรัตนตรัย อันมีพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระธรรม และพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย ในชาติก่อนก็ดี ชาตินี้ก็ดี ด้วยทางกายหรือวาจาที่ดี และด้วยเจตนาหรือไม่มีเจตนาที่ดี รู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ดี ขอองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระธรรม พระอริยสงฆ์ทั้งหลายและผู้มีพระคุณทุกท่าน ได้โปรดยกโทษให้แก่ข้าพระพุทธเจ้าตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพานด้วยเทอญฯ

การออกแบบตัวอักษร

อักษรสีดำ = คำสอนบูรพาจารย์ จบในหนึ่งหน้า

อักษรสีฟ้า หรือ อักษรสีน้ำตาล = คำสอนบูรพาจารย์ต่อเนื่อง ไม่จบในหนึ่งหน้า

อักษรสีเหลือง (ตัวหนา) = คำสอนบูรพาจารย์ เป็นภาษาบาลีมี “.” ข้างบนตัวอักษร “ตัวหนา”

อักษรสีเหลือง (ตัวหนาเอียง) = คำสอนบูรพาจารย์ ภาษาบาลีมี “.” ข้างล่างตัวอักษร “ตัวหนาเอียง”

อักษรสีบานเย็น = ความถูกต้องไม่ชัดเจน และอื่นๆ

เอกสารอ้างอิง

พ่อแม่ครูอาจารย์กรรมฐาน สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ, ปี: ไม่ระบุ, คำสอนบูรพาจารย์, เข้าถึงข้อมูลได้จาก URL: <https://www.watpanakamnoi.com>, วัดป่านาคำน้อย, วันสุดท้ายที่เข้าถึงข้อมูล: 1 กุมภาพันธ์ 2563. (เข้าถึงข้อมูลได้จากลิงค์: รักธรรมะป่าออนไลน์...nippanang.com).

สารบัญ

หลวงปู่มั่น ฤทธิทัตโต...หน้า 1-26

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ...หน้า 27-46

หลวงปู่จาม มหาปุญฺโญ...หน้า 47-67

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน...หน้า 68-148

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต...หน้า 149-179

คุณแม่ชีแก้ว เสียงล้ำ...หน้า 180-188

บูรพาจารย์องค์อื่นๆ...หน้า 189-201

ถ้าไม่ต้องการเกิดอีก
มีสติระวางรักษาศีลตลอดชีวิต
มีสติระวางไม่ทำชั่วทางกาย ใจ
มีสติระวางถอนความยินดีและความไม่ยินดี
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
เมื่อปฏิบัติเช่นนี้
อวิชชาโมหะ เป็นอันถูกละ
จิตหยุดปรุงแต่ง ภพชาติจึงดับไป

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

การตำหนิติเตียนผู้อื่น ถึงเขาจะผิดจริง
ก็เป็นการก่อทวนจิตใจตนเองให้ขุ่นมัวไปด้วย
ความเดือดร้อนวุ่นวายใจที่คิดตำหนิผู้อื่น
จนอยู่ไม่เป็นสุขนั้น **นักปราชญ์**
ถือเป็นการผิดและบาปกรรม ไม่มีดีเลย
จะเป็นโทษให้ท่าน**ได้สิ่งไม่พึงปรารถนา**
มากรมานอย่างไม่คาดฝัน

หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต

การกล่าวโทษผู้อื่นโดยขาดการไตร่ตรอง
เป็นการสั่งสมโทษและบาปใส่ตนให้ได้รับความทุกข์
จึงควรสลดสังเวชต่อความผิดของตน
งดความเห็นที่เป็นบาปภัยแก่ตนเสีย
ความทุกข์เป็นของน่าเกลียดน่ากลัว
แต่สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ทำไมพอใจสร้างขึ้นเอง

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

ทาน-ศีล-ภาวนา ธรรมทั้ง 3 นี้
เป็นรากแก้วของความเป็นมนุษย์
และเป็นรากเหง้าของพระศาสนา
ผู้เกิดมาเป็นมนุษย์ ต้องเป็นผู้เคยสั่งสมธรรมเหล่านี้มา
อยู่ในนิสัยของผู้จะมาสร้างเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์
ด้วยมนุษย์อย่างแท้จริง

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

ผู้เกิดมาชาตินี้อาภัพแล้ว
อย่าให้ใจอาภัพ คิดแต่ผลิตโทษ
ทำบาปอกุศลเผาผลาญตน
ให้ได้ทุกข์ เป็นบาปกรรมอีกเลย

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

คนชั่ว ทำชั่วได้ง่าย
และติดใจไม่ยอมลดละแก้ไขให้ดี
คนดี ทำดีได้ง่าย
และติดใจกลายเป็นคนรักธรรมตลอดไป

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

เราต้องการของดี คนดี ก็จำเป็นต้องฝึก
ฝึกจนดี จะพ้นการฝึกไปไม่ได้ งานอะไรก็ต้องฝึกทั้งนั้น
ฝึกงาน ฝึกคน ฝึกสัตว์ ฝึกตน ฝึกใจ
นอกจากตายแล้วจึงหมดการฝึก
คำว่า ดี จะเป็นสมบัติของผู้ฝึกดีแล้วแน่นอน

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

ผู้เห็นคุณค่าของตัวเอง
จึงเห็นคุณค่าของผู้อื่น
ว่ามีความรู้สึกเช่นเดียวกัน ไม่เบียดเบียนทำลายกัน
ผู้มีศีลสัตย์เมื่อทำลายขันธไปในสุคติในโลกสวรรค์
ไม่ตกต่ำเพราะอำนาจศีลคุ้มครองรักษาและสนับสนุน
จึงควรอย่างยิ่งที่จะพากันรักษาให้บริบูรณ์
ธรรมก็สั่งสอนแล้วควรจดจำให้ดี ปฏิบัติให้มั่นคง
จะเป็นผู้ทรงคุณสมบัติ
ทุกอย่างแน่นอน
หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

การปฏิบัติธรรม

เป็นการทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
ทรงตรัสสอนเรื่องกาย วาจา จิต มิได้สอนเรื่องอื่น
ทรงสอนให้ปฏิบัติฝึกหัดจิตใจ ให้เอาจิตพิจารณากาย
เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
หัดสติให้มากในการคั่นคว้า
เรียกว่า รัมมวิจยะ พิจารณาให้พอที่เดียว
เมื่อพิจารณาพอจนเป็นสติสัมโพชฌงค์
จิตจึงจะเป็นสมาธิรวมลงเอง

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

**การประกอบความพากเพียรทำจิตให้ยิ่ง
เป็นการปฏิบัติตามคำสอนของ
พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า
ความยิ่งใหญ่ คือความไม่ยั่งยืน
ชีวิตที่ยิ่งใหญ่ คือชีวิตที่อยู่ด้วย
ทาน ศีล เมตตา และกตัญญู
ชีวิตที่ดี อาจมีใช้ความยิ่งใหญ่
แต่ชีวิตที่ยิ่งใหญ่
ต้องอาศัยคุณธรรมความดีเท่านั้น**

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

วาสนานั้นเป็นไปตามอัธยาศัย
คนที่มีวาสนาในทางที่ดีมาแล้ว แต่คบคนพาล
วาสนาก็อาจเป็นคนพาลได้
บางคนวาสนายังอ่อน เมื่อคบบัณฑิต
วาสนาก็เลื่อนขึ้นเป็นบัณฑิต
ฉะนั้น บุคคลควรพยายามคบแต่บัณฑิต
เพื่อเลื่อนภูมิวาสนาของตนให้สูงขึ้น

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

จิต เป็นสมบัติสำคัญมากในตัวเรา
ที่ควรได้รับการเหลียวแลด้วยวิธีเก็บรักษาให้ดี
ควรสนใจรับผิดชอบต่อจิต
อันเป็นสมบัติที่มีค่ายิ่งของตน
วิธีที่ควรกับจิตโดยเฉพาะก็คือภาวนา
ฝึกหัดภาวนาในโอกาสอันควร
ตรวจดูจิตว่า มีอะไรบกพร่องและเสียไป
จะได้ซ่อมสุขภาพจิต
(อ่านต่อหน้า 13)

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

นั่งพิจารณาพิจารณาดูสังขารภายใน คือ
ความคิดปรุงแต่งของจิตว่า คิดอะไรบ้าง
มีสารประโยชน์ไหม คิดแสหาเรื่อง หาโทษ
บนทุกข์มาเผาตนอยู่นั้น พอรู้ผิด-ถูกของตัวบ้างไหม
พิจารณาสังขารภายนอกว่า
มีความเจริญขึ้นหรือเจริญลง
สังขารมีอะไรใหม่หรือมีความเก่าแก่ชราหลุดไป
พยายามเตรียมตัวเตรียมใจเสียแต่เวลาที่พอจะทำได้
(อ่านต่อหน้า 14)

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

**ตายแล้วจะเสียการให้ทองในใจอยู่เสมอว่า
เรามีความแก่-เจ็บ-ตาย อยู่ประจำตัวทั่วหน้ากัน**

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

ความไม่ยั่งยืน เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่และแน่นอน
ความยิ่งใหญ่ คือความไม่ยั่งยืน
ชีวิตที่ยิ่งใหญ่ คือชีวิตที่อยู่ด้วย
ทาน ศีล เมตตา และกตัญญู
ชีวิตที่ดี อาจมีใช้ความยิ่งใหญ่
แต่ชีวิตที่ยิ่งใหญ่
ต้องอาศัยคุณธรรมความดีเท่านั้น

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

ผู้มีปัญญา ไม่ควรให้สิ่งที่ล่วงแล้วตามมา
ไม่ควรหวังในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง
ผู้มีปัญญา ได้เห็นในธรรมซึ่งเป็นปัจจุบัน
ควรเจริญความเห็นนั้นไว้เนืองๆ ควรรีบทำเสีย
ผู้มีปัญญา ซึ่งมีธรรมเป็นเครื่องอยู่
มีความเพียรแยกกิเลสให้หมดไป
จะไม่เกียจคร้าน ขยันหมั่นเพียรทั้งกลางวันและกลางคืน

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

คนหิว อยู่เป็นปกติสุขไม่ได้ จึงวิ่งหาโน่นหานี้
เจออะไรก็คว้าติดมือมาโดยไม่สำนึกว่าผิดหรือถูก
ครั้นแล้วสิ่งที่ความากก็เผาตัวเองให้ร้อนยิ่งกว่าไฟ
คนที่หลงจึงต้องแสวงหา ถ้าไม่หลงก็ไม่ต้องหา

จะหาไปให้ลำบากทำไมอะไรๆ

ก็มีอยู่กับตัวเองอย่างสมบูรณ์อยู่แล้ว

จะตื่นเงา ตะครุบเงาไปทำไม เพราะรู้แล้วว่า

เงาไม่ใช่ตัวจริง ตัวจริงคือ

สัจจะทั้งสี่ที่มีอยู่ในกายใจอย่างสมบูรณ์แล้ว

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

กรรม จำแนกสัตว์ให้ทราบ และประณีตต่างกัน
ผู้สงสัยกรรม หรือไม่เชื่อกรรมว่ามีผล
คือ สัมทนจนกลายเป็นผู้มืดบอดอย่างช่วยไม่ได้
แม้เขาจะเกิดและได้รับการเลี้ยงดู
จากพ่อ-แม่มาเป็นอย่างดีเหมือนโลกทั้งหลายก็ตาม
เขาก็มองไม่เห็นคุณของพ่อ-แม่
ว่าได้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูตนมาอย่างไรบ้าง
แต่เขาจะมองเห็นเฉพาะร่างกายเขา
ที่เป็นคนหนึ่งกำลังรกรกโลกอยู่โดยเจ้าตัวไม่รู้เท่านั้น

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

**อะไรๆ ที่เป็นสมบัติของโลกมิใช่สมบัติอันแท้จริงของเรา
ตัวจริงไม่มีใครเหลียวแล
สมบัติในโลกเราแสงหามา หามาทุกจริตก็เป็นไฟเผา
เผาตัวทำให้ฉิบหายได้จริงๆ**

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

SSSM

เป็นเรื่องปกครองสมบัติและปกครองใจ
ถ้าขาดธรรมเพียงอย่างเดียว
ความอยากของใจจะพยายามหาทรัพย์
ได้กองเท่าภูเขาก็ยังหาความสุขไม่เจอ

หลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต

ไม่มีธรรมในใจเพียงอย่างเดียว
จะอยู่ในโลกใด กองสมบัติใด
ก็เป็นเพียงโลกเศษเดนและกองสมบัติเดนเท่านั้น
ไม่มีประโยชน์อะไรแก่จิตใจแม้แต่นิด

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

ความทุกข์ทรมาน ความอดทน
ทนทาน ต่อสิ่งกระทบกระทั่งต่างๆ
ไม่มีอะไรจะแข็งแรงแท่าใจ
ถ้าได้รับความช่วยเหลือที่ถูกต้อง
ใจจะกลายเป็นของประเสริฐ
ให้เจ้าของได้ชมอย่างภูมิใจต่อเรื่องทั้งหลายทันที

หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต

ศีล นั้นอยู่ที่ไหนมีตัวตนเป็นอย่างไร
ใครเป็นผู้รักษาแล้วก็รู้ว่า
ผู้นั้นเป็นตัวศีล ศีลก็อยู่ที่ตนนี้
เจตนาเป็นตัวศีล เจตนาคือจิตใจ คนเราถ้าจิตใจไม่มี
ก็ไม่เรียกว่าคน มีแต่กายจะทำอะไรได้
ร่างกายกับจิตต้องอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อจิตไม่เป็นศีล
กายก็ประพฤติกไปต่างๆ มีโทษต่างๆ ผู้มีศีลแล้วไม่มีโทษ
จะเป็นปกติแบบเนียนไม่หวั่นไหว

(อ่านต่อหน้า 24)

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

ไม่มีเรื่องหลงหา หลงขอ
คนที่หา คนที่ขอต้องเป็นทุกข์
ขอเท่าไรหรือยังไม่มี ยิ่งอดอยากยากเข็ญ

หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต

กายกับจิตเราได้มาแล้ว มีอยู่แล้ว
ได้มาจากบิดามารดาพร้อมบริบูรณ์ จะทำให้เป็นศีลก็รีบทำ
ศีลมีอยู่ที่เราแล้ว รักษาได้ไม่มีกาล ได้ผลไม่มีกาล

ผู้มีศีลย่อมเป็นผู้องอาจกล้าหาญ
ผู้มีศีลย่อมมีความสุข ผู้จักมั่งคั่งบริบูรณ์
ไม่อด ไม่ยาก ไม่จน

ก็เพราะรักษาศีลให้สมบูรณ์
จิตดวงเดียวเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา

ผู้มีศีลแท้เป็นผู้หมดเวรหมดภัย

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

คุณธรรม

ยังมีผู้เข้าถึงให้เป็นผู้ฉลาดปราดเปรื่องเลื่องระบือ
มีความฉลาด กว้างขวางในอุบายวิธี ไม่มีคับแคบจนมุม

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

เอกายนัคโค เอากายนี้แหละเป็นมรรค
เอากายนี้เป็นผล
รู้กายรู้จิต รู้จิตรู้กาย
สองอย่างเท่านั้นละ การเรียน

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

ตัวสตินะ รู้กันมันก็ดับลง ไม่ได้ดับยากหรือ
ตัวสตินี้มันพร้อมกัน คิดผิดก็ตาม สติมันรู้แล้วก็ดับ
คิดถูกก็ตาม พอใจก็ตาม ไม่พอใจก็ตาม
มันเกิดขึ้นแล้วก็รู้ พร้อมดับลงกับที่นั่นแหละ

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

บุคคลที่หนีปรากฏการณ์
แต่ไม่ยอมหนีจิตปรุงแต่ง
ได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่โง่เขลาเบาปัญญา
คนฉลาดจะพยายามหนีจิตปรุงแต่ง
แต่ไม่หนีปรากฏการณ์

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

ตัวสตินี้สำคัญ ถ้ามีสติ ก็มีปัญญาพร้อมกัน
คิดขั้นรู้พร้อม คิดดีก็ตาม คิดชั่วก็ตาม
หลงก็ตาม โกรธก็ตาม
คิดขั้นแล้วมีสติ มันก็ดับไปทันที ไม่ต้องไปคุมมัน

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

ความเพียรกับความมีสติ คืออันเดียวกัน
มีสติแล้วใจก็ผ่อนคลาย เบิกบานไม่หลงไม่ลืมหืม
คิดอย่างไรขึ้น มันก็จะดับลงไปพร้อมกับ
ความคิดขึ้น นึกขึ้น

ตัวสติจึงสำคัญยิ่งนัก...

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

จิตตั้งอยู่ในปัจจุบัน รู้อยู่ในปัจจุบัน
ละอยู่ในปัจจุบันนี้ จึงเป็นพุทธโร เป็นธัมโม

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

อย่าไปยึด ยึดร้าย ในการอยู่ การเป็น การตาย
สังขารทั้งหลาย ไม่ว่า เนื้อ เล็บ หนัง กระดูก ผม ขน
เป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นมาทั้งสิ้น มันไม่ใช่ตัวตน
ไม่เป็นสิ่งอมตะ รอถึงวันแค่นั้นแหละ
จะวันไหนก็แค่นั้นเอง ละวางซะ

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

การเข้าถึงธรรม คือการได้เข้าถึงความรู้จริง เห็นจริง
ตามความเป็นจริงจนดับทุกข์ อัสระ
สงบเย็น อย่างแท้จริงภายใน

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

ชีวิตแก่ๆ นั้น ต้องมีการสลัดออกตลอดเวลา
ยิ่งสลัดออก ยิ่งไม่มีอะไร ยิ่งเบาเท่านั้น
มีแต่รู้ลึวนๆ มีการให้ เปี่ยมด้วยปัญญาอันบริสุทธ์

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

ความดีนั้น เราต้องทำอยู่เสมอให้เป็นที่อยู่ของจิต
เป็นอารมณ์ของจิต ให้เป็นมรรค คือ
ทางดำเนินไปของจิต มันจึงจะเห็นผลของความดี
ไม่ใช่เวลาใกล้ตายจึงจะนิมนต์พระไปให้ศีล
ให้ไปบอกพุทธโร หรือตายไป แล้วให้ไปรับศีล
เช่นนี้เป็นการกระทำที่ผิดทั้งหมด

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

“แก้ตัว” ช่วย อะไรไม่ได้
“แก้ไข” ช่วย ได้ทุกอย่าง
“แก้แค้น” ที่ดีที่สุด คือ หยุดก่อเวรกรรม
โกรธเขา เราทุกข์ ..อภัยเขา เราสุข
ศีล สมาธิ ปัญญา คือ มรรคา แห่งความสุข

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

ธรรมเป็นกัลยาณมิตรในเรือนใจอันประเสริฐกว่าสิ่งอื่น
ผู้มีธรรมย่อมได้ชื่อว่ามีกัลยาณมิตรที่เยี่ยมยอดสูงสุด
ย่อมไม่ว่าแห้วเหงาหงอย

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

เวลากิเลสมันเกิดขึ้น เกิดขึ้นทางกาย
เกิดขึ้นทางวาจา เกิดขึ้นทางใจ
รู้ทันมันเดี๋ยวนี้ มันก็ดับไปเดี๋ยวนี้แหละ
ตัวสติมันปกครองอยู่เสมอ
ถ้ามีสติอยู่ทุกเมื่อ มันบ่ได้คุมมันหละ
ครั้นเกิดขึ้น รู้ทันมันก็ดับ ...คิดผิดก็ดับ คิดถูกก็ดับ
พอใจไม่พอใจ ก็ดับลงทันทีที่ตัวสติ

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

การพิจารณาต้องน้อมเข้ามาสู่ภายใน
พิจารณาให้รู้แจ้ง เห็นจริง
เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว มันก็วางเอง

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

อย่าไปไขว่คว้าอะไร ให้มันมากมายนัก
ให้กำหนดสติรู้จิต เพียงอย่างเดียว
บาปมันเกิดที่จิต บุญมันเกิดที่จิต ดีชั่วเกิดที่จิต
สวรรค์นิพพานเกิดที่จิต มันไม่ได้เกิดที่อื่น..

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

มันเกิดขึ้นมาแล้ว เกิดดีเกิดชั่ว เกิดผิดเกิดถูก มันก็ดับไป
ถ้ารู้เท่าทันมัน

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

รูป นาม ที่เรากำลังมองว่าสวย
นั้นแหละเรากำลังติดกับดักของกิเลสอยู่

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

..เราเกิดมา นินทา สรรเสริญก็ดี

อย่าไปรับเอาามาหมักไว้ในใจ

ปล่อยผ่านไปเสีย ความรัก ความชัง ความโลภ ความหลง

เกิดขึ้นก็เพราะกิเลสมันเสวนากันอยู่

จาโค **ปฏินิสสัคโค** สละคืน ถอนออกจากใจนี้เสีย

ตัณหาทั้งหลายก็ไหลมาจากเหตุ ให้ละวางเสียให้หมด.

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

คำว่า ““สติ”” รู้ในปัจจุบัน สัมปชัญญะ ก็รู้ในปัจจุบัน
รู้ในตน รู้ในใจเรานี้แหละ รู้ในปัจจุบัน
รู้ละความโลภ ความโกรธ ความหลง
ราคะ กิเลส ตัณหา เหล่านี้ ละออกให้หมด
ละออกจากใจ ละอยู่ตรงนี้แหละ ““สติ””

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

โลกนี้มีแต่ทุกข์ทั้งหมด หาใช่สุขไม่
จงมาเห็นความจริงกันเสียเถิด
อย่าได้หลงเกิดให้ทุกข์อีกต่อไป

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

**“ทานที่ไม่มีศีล เป็นทานผลใหญ่มิได้
สมาธิที่ไม่มีศีล เป็นสมาธิผลใหญ่มิได้
สมาธิเมื่อเราเจริญดีแล้ว ปัญญาที่ใหญ่ ปัญญาที่แหละ
เป็นเครื่องแยกใจกับความชั่วใด ๆ ออกจากกันไปได้”**

หลวงปู่จาม มหาปุญฺโญ

นรก สวรรค์ นิพพานไปแทนกันไม่ได้ ต่างคนต่างไป

นรก...ไปด้วยจิตที่ตั้งไว้ผิด

สวรรค์...ไปด้วยจิตที่ตั้งไว้กับบุญกุศล

นิพพาน...ไปด้วยจิตที่ตั้งไว้กับธรรมะ

หลวงปู่จาม มหาปุญโญ

อายุไม่สำคัญเท่ากับความดีที่ตนเองทำได้
แม้อายุจะได้ 100 ปี แต่ความดีไม่มี ก็ไม่ได้ประโยชน์
อย่ามายึดติดกับการมีอายุ ให้ยึดติดกับความดี

หลวงปู่จาม มหาปุญฺโญ

“อย่าประมาทเนื้อ ลุกหลานเนื้อ
ประมาทไม่ได้ความอะไรสักอย่างนะ
ชีวิตได้เกิดมาแล้ว ให้รู้สำนึกในตนว่า
ดี ชั่ว บุญ บาป เป็นอย่างไร
ตนเจ้าของชอบพออย่างไร
ให้ไหว้พระสวดมนต์ ภาวนาหาความดีใส่ตน
คำว่า อย่าประมาท ความไม่ประมาทเป็นพรของชีวิต”

หลวงปู่จาม มหาบุญโญ

เราไม่แก้เอง
เราไม่โทษตัวเรา
เราไม่ละความชั่วในตัว
เราไม่ทำความดี
แล้วตนของตนจะได้อะไร

หลวงปู่จาม มหาปุญฺโญ

อย่าไปหาโทษในท่านผู้อื่น
จุดนของตนให้มาก
อย่าอยู่เฉยๆ ให้รู้จักพิจารณาบ้าง

หลวงปู่จาม มหาปุญฺโญ

ผู้ข้าตายลง อย่าทุกข์กับผู้ช้านะ
ถ้าจะทุกข์ ให้ทุกข์กับสุเจ้าเองเน้อ
ทุกข์กับบาปของสุ ทุกข์กับใจวุ่นของสุ
ทุกข์โลกไม่รู้จบของสุ ทุกข์กับใจของสุเถอะ

หลวงปู่จาม มหาปุญฺญโณ

จิตมิใช่อารมณ์ อารมณ์มิใช่จิต
แต่อาศัยจิตนึกคิดจึงเป็นอารมณ์
พอเป็นอารมณ์ ก็เข้าไปยึดเอาอารมณ์
เพราะเห็นอารมณ์เป็นสาระของดีบของดี
จึงให้เปลี่ยนจากอารมณ์ของโลก
มาเป็นอารมณ์ของธรรม
ให้เอา “พุท-โธ” เป็นอารมณ์
ให้จิตคิดนึกรู้อยู่กับแต่ “พุท-โธ”
(อ่านต่อหน้า 55)

หลวงปู่จาม มหาปุญฺโญ

เพื่อล่อจิต - ผูกจิต - ดึงจิต - ตึงจิต - ให้อยู่
เมื่อจิตตั้งอยู่แล้ว
สุขเกิดขึ้น ปิติเกิดขึ้น อุเบกขาเกิดขึ้น เอกัคคตาเกิดขึ้น
รวมเรียกว่าฌานเกิดขึ้น
จิตตั้งในองค์ฌาน - จิตสงบในองค์ฌาน
จะหนีจากฌานก็ไปเดินวิปัสสนา
จะไปได้หรือไม่ก็สุดแท้แต่ปัญญา.

หลวงปู่จาม มหาปุญฺโญ

ทำความดีก็ให้อดทน ไหว้พระสวดมนต์ก็ให้อดทน
รักษาศีลก็ให้อดทน ละทิ้งความชั่วใดๆ ก็ให้ใช้ความอดทน
สะสมบุญกุศล สะสมธรรมะ สะสมปัญญา
คิดอ่านประการใดๆ
ก็ให้มีขันติมีเสรัจจธรรมประจำตนอยู่เสมอ
เพราะจักเป็นประโยชน์ ติดตามนำตนไปในกายภาคหน้า
เพราะจะได้เกิดอีกต่อไปในโลกนี้หลายภพหลายชาติ

หลวงปู่จาม มหาปุญฺโญ

อยู่กับโลกอย่างอบอุ่นทุกข
ไม่อยากทุกข์ก็ให้แก้ไขตนเอง

หลวงปู่จาม มหาปุญโญ

“ความไม่รู้จักพอมันทุกข์เป็นทุกข์ เพราะไม่รู้จักตัวเอง
มันเมาแต่เสาะหาครูบาอาจารย์ เสาะหาธรรม
แต่ไม่รู้จักว่าธรรมในตน ธรรมมิใช่นอกตน
ฟังมาแล้วหลายครูหลายอาจารย์หลายสำนัก
แต่ในสำนักภายในตนรู้จักได้หรือยัง
อันใดเป็นคำสอนของพุทธะ
ตนของตนจะนำเอาอะไรมาปฏิบัติให้เป็นไป”

หลวงปู่จาม มหาปุญฺญโศ

ทำไปเท่าที่ตนทำได้...เล็กน้อยก็ต้องเอา สะสมไปเรื่อยๆ
การอบบรมธรรมะให้เกิดขึ้นในใจ
อย่าเข้าใจว่ามันหนักเกินกว่ากำลังของตน
พอใจในการปฏิบัติ จดจ่อพากเพียร ใคร่ครวญ
คิดอ่านแก้ไข ใช้ปัญญาทำกับ
อย่าอยาก อยากโกรธให้เจ้าของ อย่างน้อยใจ
ทำไปเท่าที่ตนทำได้ อกุศล อุปสรรค
ตัวขัดขวางมันมีอยู่ก็เรื่องของมัน
(อ่านต่อหน้า 60)

หลวงปู่จาม มหาปุญฺโญ

เรื่องของความตั้งใจเป็นเรื่องของเรา
เล็กน้อยก็ต้องเอา สะสมไปเรื่อยๆ

หลวงปู่จาม มหาปุญฺโญ

อย่าเอาความเกียจคร้านมาทำความดี มันไม่เจริญ
บาปเป็นกำลังของใจพาให้เศร้าหมองไปเรื่อยๆ
ใจเศร้าหมองไปนรก
ใจมีบุญเป็นกำลังไปสวรรค์
ใจ**โง่**ศยานไปพรหมโลก
ใจได้ธรรมะพาให้ถึงนิพพาน

หลวงปู่จาม มหาปุญฺโญ

มีบุญกุศล
มีฮีโร่อัตปปะ
มีศีลวินัย
มีธรรมมีปัญญา
มีได้มันต้องฝึกฝน
มันต้องเป็นของน้อยไปสู่ของมาก
จากของยากต่อไปก็ง่ายเอง

หลวงปู่จาม มหาปุญฺโญ

หน้าที่ของผู้ฝึกหัด

1. กราบไหว้ คารวะ อ่อนน้อม
2. สดับรับฟัง
3. จาคะในปัจจัย 4
4. พิจารณาตนของตน
5. ฝึกไฟในกรรมฐาน
6. สะสมปัญญา

ปัญญามรรคนำออกจากโลก

ปัญญาญาณพาให้รู้จักแก้ไขตนเอง

หลวงปู่จาม มหาปุญฺโญ

ความชั่วมันพาให้เนิ่นช้า
ช้าในหนทาง ล่าถอยต่อมรรค
แต่เด็ก ก็เมากิน มาเล่น
หนุ่มสาวก็เมาโลก มา เพลิดเพลิน
ใหญ่ขึ้น มาการเมงาน
สร้างครอบครัว ก็เมาในลูกในหลาน
แก่เฒ่ามาก็เมากายคร่ำคร่า กลัวตาย
โอกาสจะเพิ่มความดีมันมีน้อย
ฉะนั้นเดี๋ยวนี้ ให้ใส่ใจในการเพิ่มความดี

หลวงปู่จาม มหาปุญฺโญ

นักบวชตัวแทนพระสงฆ์ยุคใหม่
พระกัณฐมัย อยากได้ของ อยากได้เงิน
อยากได้คน อยากได้ยศ
โทรทัศน์ โทรศัพท์ หนังสือพิมพ์
สิ่งเพลิดเพลิน อีสาว
ต้องยกให้เขาทั้งหมด
ธรรมวินัย ศีลสิกขา รู้ อยู่ เรียน อยู่ แต่ไม่รักษา

หลวงปู่จาม มหาบุญโญ

โลกนี้มันเป็นอย่างนี้แหละ
สิ่งไม่น่ายินดีมักหลบอยู่กับสิ่งที่น่ายินดี
สิ่งไม่น่ารักมักอยู่กับสิ่งน่ารัก ทุกข์มักจะอยู่กับสุข
เหตุนี้เองล่ะที่คนประมาทมัวเมากันอยู่

หลวงปู่จาม มหาปุญฺโญ

นั่นก็ทุกข์ นี่ก็ทุกข์ไม่รู้จบ
เพราะมัวแก้ไขแต่ภายนอก ภายในไม่แก้ไข
แก้ไขใจของตนบ้าง เพราะใจภายในนี้มันจบลงได้

หลวงปู่จาม มหาปุญฺญโศ

“เรามีแต่อยากได้ของดีของดีจากปีใหม่
ปีใหม่ก็มีแต่มีดกับแจ็ก 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
กรรมหนักก็ย่อมนเบา
อะไรไม่ดีก็ปิดออก อย่างทำ อย่างยึด
อะไรดีก็ส่งสมสิ่งนั้นเข้าไป
ก็เรียกว่าปฏิบัติตนดี
(อ่านต่อหน้า 72)

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

อายุสั้นยาวนี้
ก็เป็นไปตามกรรมของตัวเองที่ได้สร้างเอาไว้
ไม่มีใครทำให้สั้นให้ยาวหรือ”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“บทรกรรมที่เราตั้งขึ้นมา
เพื่อให้จิตเกาะอยู่กับคำบริกรรมบทนั้นๆ
ซึ่งเป็นเรื่องของธรรมที่เราเป็นผู้กำหนดเอง
อาศัยธรรมบทต่างๆ เป็นเครื่องยึดเครื่องเกาะของจิต
ขณะทำลงไปก็เป็นธรรม จิตใจก็สงบ
นี่แลหลักการปฏิบัติที่จะทำให้จิตสงบเยือกเย็นได้
โดยลำดับของนักภาวนาทั้งหลาย”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

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

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

**“เดินจงกรมก็ให้มีสติ อย่าไปสนใจกับเรื่องอื่นไต่ว่า
จะมีคุณค่ามีราคา อย่าไปเพลลลนกับความคิด
ความปรุงในเรื่งต่างๆ เช่นเรื่งโลก เรื่งสงสารที่
เคยเป็นมาแล้ว ในอดีตก็ดี ที่จะเป็นไปในอนาคต
ก็ดี หรือมันเอาเรื่งอดีตมายุ่งอยู่ในวงปัจจุบันนี้
ก็ดี มีแต่เรื่งของกิเลสทั้งมวล ทั้งๆ ที่เราเดิน
จงกรมอยู่นั้นแหละ นั่งสมาธิภาวนานั้น
แหละ แต่กิเลสมันทำงานอยู่บนหัวใจเรา
(อ่านต่อหน้า 76)**

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปณโณ

ตัวสมุทฺถยได้แก่ความคิดความปรุ่่งแแต่ง
เรื่องอดีตอนาคตวุ่นไปหมด
ถ้าคิดไปเพื่อควมวุ่นเช่นนั้นไม่ใช่ทาง
เป็นเรื่องการส่งเสริมกิเลสหรือสั่งสม
กิเลสขึ้นอีก”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“ไปที่ไหนก็อย่าลืมพุกโรภายในใจ
ให้พุกโรๆ เสมอไป ใจจะสงบเอง
เป็นสุขอยู่กับตัวตลอดกาลสถานที่”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“ธรรมะ...ท่านสอนให้ดูตัวเอง ระวังตัวเอง
จะได้เห็นความบกพร่องของตัวเอง
แล้วแก้ไขตัวเองไปเรื่อยๆ จนสมบูรณ์”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

อีฐก้อนหนึ่งมีน้ำหนัก 10 กิโล
แล้วเอาทองคำแท่งหนึ่งมาวางลงเทียบกับ
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
ไปยกขึ้นก็น้ำหนักเท่ากัน**

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

**เพราะจับจึงปล่อยเสียทั้งหมด โดยสิ้นเชิง
เมื่อไม่ยกอะไรแล้ว ก็หาความทุกข์ไม่ได้
เช่น พระพุทธเจ้าทรงปล่อยวางหมดแล้ว
พระอรหันต์ปล่อยวางหมดแล้ว**

ความทุกข์ทางจิตใจ เพราะอุปาทานความยึด
มั่นถือมั่นท่านจึงไม่มี
เปิดอกหมด ไม่มีอะไรเหลือ
(อ่านต่อหน้า 83)

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ธรรมเมื่อเข้าสู่หัวใจได้แล้วย่อมพอ
ไม่มีอะไรเลิศเลอยิ่งกว่าคำว่า พอ
คำว่า นิพพาน แปลว่า ดับกองทุกข์ทั้งหลาย
นั้นแลจากจิตใจ
เมื่อสมมุติดับโดยสิ้นเชิงแล้ว ใจก็พอ

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

**เมื่อตื่นนอนแล้วให้สวดมนต์ภาวนาก่อนสิ่งอื่นใด
และให้นึกถึงสิ่งที่เป็นความดี
จากนั้นจึงปฏิบัติงานในหน้าที่ที่รับผิดชอบ
ตลอดวันให้ภาวนา พุทฺโธ**

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ต้นนอนบิ่บจับพุกโรตลอดเวลา
กิริยาเคลื่อนไหวไปไหนๆ ในเวลาที่ตั้งใจ
จิตยังหารากฐานไม่ได้
เอาขนาดนั้นเทียวนะ ตั้งใจลงกับคำบริกรรม
ไปไหนไม่ให้เคลื่อนไหวคลาดไปเลยทีเดียว
ต้นนอนบิ่บพุกโร ติดเลย
จนกระทั่งได้เห็นชัดเจนว่าจิตของเรา
เวลานั้นละเอียดจริงๆ นี่คำบริกรรมไม่ปรากฏนะ
(อ่านต่อหน้า 86)

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

น้ำมันเกิดขึ้นแล้วในตัวของเรา เวลามันยุ่งเหยิงวุ่นวาย
เอาคำบริกรรมติดแบบไว้เลย ไม่ยอมให้มันคิด
ไม่เสียดายความคิดใดๆ ทั้งนั้น
ให้มีแต่ความคิดคือว่า พุทฺโธ
ซึ่งเป็นความคิดทางด้านธรรมะอยู่กับใจ

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

นี่สอนให้บรรดาลูกหลานมีหลักใจ..
โดยอาศัยหลักธรรม เข้าเป็นเครื่องสนับสนุน
เป็นเครื่องป้องกันตัว เป็นเครื่องรักษาตัว
เป็นธรรมอบอุ้มใจ
เวลาก่อนนอนอย่างน้อยให้ไหว้พระ
อิติปิโส ๑ สวากขาโต หรือ อรห สวากโต ๑ สุปฏิปนโน ๑
แล้วเวลานอนให้ระลึกถึง คำบริกรรมภาวนา
เพื่อให้เป็นพลังของจิต เช่น “พุทโร ๑ ๑” เป็นต้น
(อ่านต่อหน้า 88)

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

เรานั่งสมาธิอย่างน้อยได้สักห้านาที
ให้นั่งนึกอยู่กับ “พุทโธ ๆ ๆ”
ที่นี้เวลาบอกลงไป ก็ให้นึก “พุทโธ ๆ ๆ” จนกระทั่งหลับ
นี่ใจเราก็แหล่ขึ้นเบื่อกบาน หลับฝันไปก็ไม่ฝันร้าย
ฝันน่ากลัวต่างๆ นานา จิตใจก็มีพลัง..
การภาวนานี้ทำให้จิตมีพลัง

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

จิต เป็นสิ่งที่ลึกลับมาก

เพราะ กิเลส พาให้ลึกลับ

กิเลสมันเอาจิต เข้าไปหมกไปซ่อนไว้

ในสถานที่ ที่เราไม่อาจเอื้อมรู้ได้ เห็นได้

ถูกกิเลสจอมปลอม ปิดบังไว้หมด

ตัวมัน ออกหน้าออกตา หลอกไว้ตลอดเวลา

จึงไม่เห็นโทษของตน ไม่เห็นโทษของกิเลส

ที่พาให้เกิด-ให้ตาย

(อ่านต่อหน้า 90)

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

เอาให้จริง ให้จัง นักปฏิบัติ!
อยู่ที่ไหน ให้ถือความเพียร เป็นสำคัญ
ให้ถือว่า กิเลส เป็นข้าศึกของเราอยู่เสมอ
**ผู้นั้นแหละ จะพ้นจากแหล่ง
แห่งทุกข์นี้ไปได้ โดยไม่ต้องสงสัย**

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

แต่กิเลสมันไม่ค่อยมีความอึดมันหิวกระหายอยู่เป็นนิจ
คนเราถ้ามีกิเลสเต็มตัวแล้ว...มันก็เหมือนหมูเราดีๆ นี่เอง
กินแล้วนอนๆ จนอ้วนพีเขาก็นำไปขึ้นเขียงสับหั่นเท่านั้น

ฉะนั้นผู้ปฏิบัติธรรมเขาจึงไม่เลี้ยงกิเลส

เขากำลายกิเลสกันทั้งนั้น...

พระอริยเจ้าทั้งหลายในอดีตที่ผ่านมาท่านรู้กัน กิเลส...

เมื่อกิเลสโยนมา ธรรมะโผนไป

กิเลสโหดร้าย ธรรมะโหดดี ..

(อ่านต่อหน้า 92)

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

อยากทราบต้องออกแนวรบ...
นักปฏิบัติคือ นักรบ เป็นต้องเป็น
ตายต้องตาย จึงจะเอา กิเลสอยู่...
กิเลสมีเท่าไร? ธรรมะต้องมีเท่านั้น...”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ทำนองก็มีสติ เติบจงกรมก็มีสติ อริยาบถทั้ง 4 มีสติ
นั้นเชื่อว่าเป็นผู้มีความเพียรตลอดเวลา
และยั้งนั่งภาวนาที่จะเอาจริงเอาจังต่อกันแล้ว
สติยังเป็นของสำคัญมากทีเดียว มีเหตุมีผลอย่างไร
จะแสดงขึ้นมาให้เราเห็นในเวลาหนึ่ง นั่งนานเป็นอย่างไร
ไม่ใช่ นั่งทนเอาเฉยๆ นะ”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“ธรรมะ..ท่านสอนให้ดูตัวเอง ระวังตัวเอง
จะได้เห็นความบกพร่องของตนเอง
แล้วแก้ไขตัวเองไปเรื่อยๆ จนสมบูรณ์ได้”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

หลักพุทธศาสนาจริงๆ อยู่กับภาวานะ...

ภวานานะ ต้องภาวนา..และ..

การให้ทาน รัทษาศีลนี้เป็นบริวารของการภาวนา
เมื่อจิตมีความหนักแน่นในภาวนาเป็นหลักเป็นเกณฑ์แล้ว

การให้ทานก็หนักแน่นขึ้นเรื่อยๆ รัทษาศีล
การกุศลอย่างใดก็ตามจะมีความหนักแน่นขึ้นเป็นลำดับ
เพราะอำนาจแห่งการภาวนาเป็นแม่เหล็กเครื่องดึงดูด
ให้มีกำลังในการสร้างควมดี

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“ท่านผู้ให้ศีลให้พรตามขั้นของ
ภูมิจิตภูมิธรรมจะพุ่งออกมาในเวลานั้นนะ
เพราะฉะนั้นเวลาให้พรจึงไม่ยากให้อะไรเข้ามาอยู่ณะ
เวลาท่านให้พร
จิตที่พุ่งด้วยอำนาจแห่งความเมตตาทุกสิ่งทุกอย่างจะ
ออกมาพร้อมกันหมด
สำหรับผู้ทำบุญให้ทานมากน้อยก็เป็นภาชนะสำหรับ
รับรองพรที่ท่านให้
(อ่านต่อหน้า 97)

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

เพราะฉะนั้นเวลาให้พรจึงไม่ให้อะไรเข้ามายุ่ง ให้จำเอาไว้นะ
นี่ละธรรมดาแท้เป็นอย่างจั้นนะ ไม่เป็นอย่างอื่นว่าจั้นเถอะ
นี่จะให้พรละนะ”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

เพราะฉะนั้นการเดินจงกรม
จึงเป็นท่าแห่งความเพียรท่าหนึ่ง
ขอให้มีสติเป็นสำคัญ เดินมากเดินน้อยสติติดแนบอยู่นั้น
นั่งก็เหมือนกัน นี่เราพูดถึงขั้นเริ่มแรกของสติ
และขั้นต่อไปสติก็สำคัญจนกระทั่งวาระสุดท้าย
สติยิ่งแก่กล้าสามารถถึงกับที่ท่านพูดว่า
มหาสติมหาปัญญา
คือเป็นตัวของตัวเองเต็มที่แล้ว
(อ่านต่อหน้า 99)

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

สามารถที่จะ**พัด**ฟันกับกิเลสได้ทุกประเภท
ไม่มีข้อยกเว้นเลย ลงสติได้ก้าวขึ้นสู่ความเป็นมหาสติ
เป็นมหาปัญญาแล้ว
กิเลสมีเท่าไรร่พังลงๆ โดยไม่เหลือ
แต่ที่มันยังไม่ถึงขั้นนั้น
เราต้องได้ใช้ความพยายามให้เต็มเม็ดเต็มหน่วย”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“ผู้มีสติปัญญาย่อมรู้ธรรมชาติละเอียดอ่อนได้ไม่ยากนัก
สามารถรู้เล่ห์เหลี่ยมกิเลสภายในจิตใจไม่ว่าซอกไหนมุมใด
ท่านจะจับออกมาสับโขกอย่างไม่ปราณี...”

**กิเลสเป็นตัวโรคร้ายและไม่สามารถมองเห็นด้วย
ตาเปล่า หรือกล้องส่อง
เมื่อใครมีกิเลสส่วนใดชนิดใดแล้ว
ภายในตัวกิเลสมันจะกัดกินใจของบุคคลนั้น
อย่างไม่มีวันพอ จนตายนั้นแหละมันจึงจะปล่อย”
(อ่านต่อหน้า 101)**

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ธรรมะเป็นอาวุธสำคัญที่กิเลสหวั่นไหวเกรงกลัว
เพราะรู้ทันกลอุบายของมัน
..ผู้ปฏิบัติจะมีความอึด**แข็ง**ธรรมเหมือนอึดอาหาร
จะเข้าใจกันเองไม่ต้องถาม
...เพราะธรรมเป็นของอึดของพอ...

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“จิตไม่เสื่อมเป็นผลของการภาวนา
บุญทุกอย่างที่สร้างไว้ทุกภพทุกชาติ
มารวมตัวอยู่ที่การภาวนา เห็นได้จากการภาวนา
จิตนี้ไม่มีตาย เชื้อของภพชาติ เกิด แก่ เจ็บ ตาย
คือ อวิชชาเป็นรากฐานสำคัญ”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“ธรรมะมักเกิดหรือเกิดในที่เร้นแค้นกันดาร
ในที่ลำบากลำบาก ในที่กลัวๆ เราเชื่ออันนี้
เพราะอะไรก็ตามถ้าเราไม่สัมผัสสัมพันธ์ดูก่อนแล้ว
จะไม่ทราบ
เราต้องเป็นผู้เข้าไปปฏิบัติสัมผัสสัมพันธ์ดูด้วยตัวเอง
ของเรานั้นแหละถึงจะทราบได้ดี”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

**“สมาธิเป็นเครื่องสงบใจ
ส่วนเรื่องการปล่อยวางเป็นเรื่องของปัญญา
ละกามราคะได้ เป็นพระอนาคามี
ละอวิชชาได้ เป็นพระอรหันต์”**

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“การพิจารณาปฏิจocosมุขบาค เป็นอุบายให้เกิดปัญญา
เห็นสังขารปรุงแต่งเพราะอวิชาความไม่รู้
ทุกสรรพสิ่งที่อยู่รอบล้อมตัวเรา
เมื่อรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงแล้ว
(คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ก็หยุดการคิดปรุงแต่ง
(สังขาร) จิตก็ว่าง...เพราะหมดงานทำแล้ว
ไม่ต้องทำอะไรอีกต่อไป
(ไม่มีกิจอื่นต้องทำอีก)...”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“อดีตก็รู้เท่า อนาคตก็รู้ทัน ปัจจุบันก็ไม่ยึดติด
ในสิ่งที่เราได้ สิ่งที่เรามี สิ่งที่เราเป็นนั้น
ซึ่งเป็นผลงานของจิตสร้างสรรค์
ปั้นแต่งขึ้นด้วยอำนาจของกรรมดี หรือกรรมชั่ว
บุญหรือบาป จึงมีผลเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“ทุกอย่างเกิดที่จิต และดับที่จิต
ไม่มีอะไรจริงเท่ากับจิต
ไม่มีอะไรปลอมยิ่งกว่าจิต
ไม่มีอะไรดีเท่ากับจิต
ไม่มีอะไรเลวยิ่งกว่าจิต
ไม่มีอะไรละเอียดเท่ากับจิต
ไม่มีอะไรร้อนเท่ากับจิต
และไม่มีอะไรเย็นยิ่งกว่าจิต
และไม่มีอะไรวิจิตรพิสดารเท่ากับจิต”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“ธรรมเป็นของจริง ก็เลสเป็นของปลอม

สังขารเกิดเพราะมีวิชาหุน

อวิชาเป็นรากเหง้าต้นตอของกิเลส

ซึ่งละเอียดล่อมาก แบบมองไม่เห็น

คิดไม่ถึง ดูก็ไม่รู้”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

จิตพอแล้วสบายหมด อยู่ไหนสบาย
ถ้าจิตไม่พอขึ้นหอปราสาทก็ไปตรวจครงบนหอปราสาท

นุ่นแหละ

มันสำคัญอยู่ที่ใจ ถ้าใจสะดวกสบายแล้วเย็นไปหมด

ถ้าใจร้อนเสียอย่างเดียวร้อนเป็นพื้นเป็นไฟไปหมด

ความทุกข์ความสุขมารวมอยู่ที่ใจ

สามโลกธาตุไม่มีที่ใดเป็นที่เก็บ

ความสุขและความทุกข์

นอกจากใจดวงเดียวนี้เท่านั้น

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“ไปที่ไหนทุกวันนี้มักจะเทศน์ทางภาวนา
เพราะความสงสาร
อยากให้ตั้งหลักตั้งเกณฑ์ไว้ในจุดภาวนา
ถึงจะไม่ได้ความแปลกประหลาดอัศจรรย์
การภาวนานี้มีอานิสงส์มากกว่า
การสร้างบุญทั้งหลายนะ
จะได้สร้างสมบุญตลอด จะรู้เห็นอะไร ไม่เห็นอะไรก็ตาม
ส่วนบุญกุศลเกิดขึ้นจากการภาวนา
(อ่านต่อหน้า 111)

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

เป็นฐานรากสำคัญ และมีอานิสงส์มากด้วย
จึงขอให้พากันตั้งอกตั้งใจทำภาวนา
บำรุงลำต้นให้ดี กิ่งก้านสาขาดอกใบ
จะแตกกระจายออกไป”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

สติเป็นของสำคัญมากในทางความเพียร
ถ้าขาดสติพรรคใดตอนใด
เรียกว่าขาดความเพียรแล้ว
เดินจงกรมอยู่ไม่มีความหมาย
นั่งสมาธิอยู่ก็ไม่มี ความหมาย
อิริยาบถต่างๆ ถ้าขาดสติแล้ว
เรียกว่าขาดความเพียรในการชำระกิเลส
มีสติกำกับอยู่เท่านั้น
เรียกว่าเจริญภาวนาเพื่อทำจิตให้สงบ...”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“จงพากันตั้งใจภาวนา
อย่าได้ขาดวันขาดคืน
เราทุกรูปทุกนาม ไม่ว่าหนุ่มหรือแก่
เดินใกล้ความตายด้วยกันทุกคน
ไม่มีใครเดินห่างจากความตายแม้คนเดียว”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“ความพากเพียรนี้ถือสติเป็นสำคัญมาก
ใครอย่าเห็นว่าการเดินจงกรมนานเป็นของดี
ได้ความเพียรมาก อย่าไปเข้าใจผิด
ให้ดูสติเจ้าของ สติพลอเมื่อไหร่ นั่นละ
ความเพียรขาดแล้วๆ ไปเรื่อยๆ”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“เรื่องสตินี้สำคัญนะในความพากเพียร
ทำนทั้งหลายอย่าเพลอสติ จับสติให้ดีให้ติด
อุบายวิธีการต่างๆ ที่ได้รับความทุกข์
ความลำบากทรมานนี้ ก็เพื่อบำรุงสติ
ถ้าสติดีแล้วกิเลสจะขึ้นได้ลำบากและจะขึ้นไม่ได้
แล้วปัญญาพ้นละที่นี้ สติดี ปัญญาพ้นขาดสะบั้นๆ ไปเลย
ปัญญานะแก้กิเลส สติจับให้ ปัญญาเป็นผู้พ้น
สำคัญที่ตรงนี้”

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

การแก้กิเลส ต้องแก้ที่ใจ
แก้ที่อื่นไม่ถูก ไม่เกิดผล
การแก้ถูกหลัก ถูกวิธี
กิเลสจะค่อยเบาบางลงและหมดไปจากใจ
ผู้ปฏิบัติจิตภาวนา จึงควรดูใจตัวเอง
และแก้กิเลสที่ใจเป็นสำคัญ

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

พระพุทธรเจ้าสอนลงในจุดรวมว่า
ผู้ที่จะไปสู่ภพชาติใดๆ ต้องขึ้นอยู่กับจิตนี้เท่านั้น
เพราะฉะนั้นจงสร้างจิต ฝึกฝน อบรมจิตให้ดีเป็นสำคัญ
ถ้าอบรมจิตนี้ด้วยดีคือโดยศีล โดยธรรมแล้ว
จะมีสักที่ร้อยล้านภพภูมิของสัตว์ก็ตาม
จิตจะเกิดในภพภูมิที่ดีเท่านั้น
เหมาะสมกับวาสนาบารมีของตน

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

“เรา”

มีอำนาจ**ทำกรรม** แต่เวลาทำลงไปแล้ว

“กรรม” ย่อมมีอำนาจบังคับเรา

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

เราสมาคมคบหาใคร ดูให้ถึงตา ถึงหู ถึงใจ
อย่าหลงตามใคร เมื่อถึงใจแล้วจับให้มั่น
ใครจะเห่าหอนแกะกัดไปอย่างไร ไม่ต้องหวั่นไหว
นั่นแลท่านว่าใจนักปราชญ์

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ทำความดีอย่าไปท้อ
คนไม่เห็นความดีของเรา
ก็ขอให้เราเห็นความดีของเราทีไรแล้วกัน
เราทำความดีเพื่อเรา ไม่ได้ทำความดีเพื่อผู้อื่นใด

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

จำไว้นะ ถ้าไม่มีใครคบ จงเลือก ““เดินคนเดียว””
ถ้าหากคนมีศีลเสมอกัน หรือสูงกว่าเดินไปด้วยกันไม่ได้
พระพุทธรองค์**ปาง**ให้เลือก.. ““เดินคนเดียว””
เพราะเลือกคบคนอย่างไร เราก็จะเป็นอย่างนั้น
ถ้าคบคนพาล..คนโกง....หลง กามคุณ....
ถ้าสติเราไม่พอ ...อีกไม่นาน..เราก็จะซึมซับ
สิ่งเหล่านั้นได้โดยไม่รู้ตัว
ถ้าไม่มีคนที่มีศีลธรรมรอบตัวเลย
จงเลือกเดินคนเดียว...และมี ““สติ”” เป็นเพื่อน

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ความผูกพันนั้นแลพาให้โลกเป็นทุกข์กันมากน้อย
ถ้าความผูกพันในใจไม่มีก็ไม่เป็นทุกข์
ธรรมท่านจึงสอนให้รู้เท่าและปล่อยวางความผูกพัน
อันเป็นตุการให้ทุกข์ทั้งหลายเกิด

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ใจของเรา

ถ้าแห้งผากจากอรรธจากอรรธม
จะมีแต่ความหิวโหย ความกระวนกระวาย
ตายไปด้วยความทุกข์ยากลำบาก
ความทรมาณ

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

มาตาปิต อุปฐานัง

คือให้บำรุงอุปถัมภ์อุปฐากพ่อแม่ของเราให้ดีๆ
บำรุงรักษาท่านก็เท่ากับได้
บำรุงรักษาพระอรหันต์องค์หนึ่ง

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ผู้มีศีลย่อมเป็นผู้องอาจกล้าหาญ ผู้มีศีลย่อมมีความสุข
จักมั่งคั่ง บริบูรณ์-สมบูรณ์ ไม่อด-ไม่อยาก ไม่จน
ก็เพราะรักษาศีลได้สมบูรณ์
จิตดวงเดียวเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา
(ผู้มีศีลแท้ เป็นผู้หมดเวร หมดภัย)

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

วิธีภาวนา ก็คือวิธีสังเกตตัวเอง
สังเกตจิตที่มีนิสัยหลุกหลิกไม่อยู่เป็นสุข
ต้องมีสติตามระลึกถึงความเคลื่อนไหวของจิต
โดยมีธรรมบทใดบทหนึ่งเป็นคำบริกรรม
เพื่อเป็นยารักษาจิตให้ทรงตัวอยู่ได้ด้วยความสุข
และในขณะภาวนา

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

การปฏิบัติบูชาภาวนาเป็นสิทธิ์ของบุคคลเรา
เราต้องการเร็ว เราก็มุ่งให้เร็ว เดิน-วิ่งให้เร็ว
ก็ถึงจุดหมายปลายทางเร็ว
ถ้ามีวุ่นวาย เก็บดอกไม้ข้างทางอยู่
ดอกนั้นก็สวย ดอกนี้ก็สวย
เลยไปไม่ถึงไหน..อยู่แค่นั้นแหละ

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

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

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

แล้วก็รู้พระไตรลักษณ์ขึ้นมา
ก็กลายเป็นปัญญาในชั้นวิปัสสนาเท่านั้นเอง

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

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

“อนิจอ 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

ให้สังเกตุดูตั้งแต่เรื่องหัวใจที่จะปรุงเรื่องอะไรขึ้นมาแล้ว
บังคับไว้ภายในกายกับจิตนี้
ท่านว่าสติปัฏฐาน 4 คือฐานที่ตั้งแห่งสติ พุดง่ายๆ ถ้าจิต
เราได้ตั้งอยู่กับกายนี้แล้ว สติบังคับสติไว้กับกายนี้แล้ว
ปัญญาท่องเที่ยวอยู่ในสกลกายนี้แล้ว
เรียกว่าได้เดินทางในองค์แห่งอริยสัจอย่างสมบูรณ์

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ถ้าจิตเราได้ตั้งอยู่กับกายนี้แล้ว
สติบังคับสติไว้กับกายนี้แล้ว
ปัญญาท่องเที่ยวอยู่ในสกลกายนี้แล้ว
เรียกว่าได้เดินทางในองค์แห่งอริยสัจอย่างสมบูรณ์

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

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

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ผู้จะชำระกิเลสให้พ้นภัยไปจากใจ ไม่มีอะไรเหลือภายในใจ

จนกระทั่งถึงวิมุตติพระนิพพาน

ไม่หนีออกจากสตินี้ไปได้เลย

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 มาระงับดับกิเลสที่ใจ...
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
มาถั่นมากางมากัดมากันความรู้ที่จะเกิดขึ้น
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 ให้อู้รู้เท่าทันมันเสมอ
อย่าดีดอย่าดีนว่าได้มาไม่ยอมให้เสีย เป็นไปไม่ได้
สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่แปรปรวน
จิตใจผู้มีธรรมภายในใจแล้ว
เรียนรู้อู้ทั้งที่ได้อู้มาทั้งที่เสียไป ไม่เสียใจนะ
คนที่มีแต่จะเอาทำเดี่ยว ทางเสียไม่มี ผู้นี้จะเป็นทุกข์มาก
เพราะทางได้กับทางเสียมันมาด้วยกัน
บวกกับลบมันไปด้วยกันนั้นแหละ

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ใจที่ไม่ได้รับการอบรม ย่อมมีภัยรอบตัว
แต่ส่วนมากก็เกิดขึ้นจากเรื่องของตัวเอง
ถ้ายังไม่ได้อบรม ใ้รู้เรื่องของตัวเองเสียบ้าง
ย่อมจะคิดตำหนิต้มสิ่งภายนอก
มากกว่าเรื่องของใจผู้ผลิตการตีชมเสียเอง...
การอบรมใจ ก็เพื่อจะใ้รู้เรื่องของตัวเองผู้ก่อเหตุ..

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

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

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

มีปัญหาเป็นเครื่องใคร่ครวญ
พินิจพิจารณาแยกแยะกันออก
หรือตัดกันออกในสิ่งที่เห็นว่าไม่ดี
นี่เราตามปฏิบัติตัวเอง ตามรักษาตัวเอง...
ปฏิบัติอย่างนี้ทุกอิริยาบถ ผู้นั้นเชื่อว่าเป็นผู้รักษาตัวด้วยดี

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

พระพุทธรศาสนาเนิ่นลงเบื้องต้น
กล่าวเรื่องไพเราะระดับยาก
และก็ไหม้จิตใจแบบอบอวลนึ่มนวล
เหมือนไฟเผาถ่านที่อบไว้
จะบรรเทาและดับได้ก็เนื่องด้วยการพิจารณาร่างกาย
ที่เปื่อยเน่า และสกปรกโสรมให้เห็นชัด ทั้งกลิ่นและสี
และลักษณะที่อยู่ให้เห็นเป็นของโสโครกจริงๆ
จนเป็นนิมิตติดตาเนื่องนิจแยบยล
(อ่านต่อหน้า 150)

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

จนถอนอาลัยว่าสวยงามได้ในชั้น R สันดานดวงใจ
ได้เด็ดขาด

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

แม้หนังโดยรอบที่ยึดมาจากธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม
ก็จะได้ส่งคืนให้ดิน น้ำ ไฟ ลมอยู่
เพราะจะได้แตกสลายลงสู่ธาตุเดิมอยู่
ดินแตกไปเป็นดิน น้ำแตกไปเป็นน้ำ ไฟแตกไปเป็นไฟ
ลมแตกไปเป็นลม ลงสู่มหาภูตธาตุเดิมคงที่
ด้านกิเลสคือความหลงไม่รู้เท่าปัญหาของตน
ที่มาหลงดินหลงน้ำหลงไฟหลงลม
ก็จะได้มาสร้างดินสร้างน้ำสร้างไฟสร้างลม
(อ่านต่อหน้า 152)

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

เป็นเปรตเป็นผีเฝ้าดินเฝ้าน้ำเฝ้าไฟเฝ้าลม
ชั้นอยู่เหมือนนกเขาวาของกู ของกู ของกูอยู่
ก็ต้องขึ้นอยู่กับกรรมและผลของกรรมอีก

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

ใครเกิดมาในโลกนี้
ไม่เป็นทุกข์ใจไม่มีเลย (เว้นพระอรหันต์เสีย)
พระโสดาบัน เว้นทุกข์ใจไปเป็นเอกเทศแล้ว
และส่วนที่เว้นนั้น ไม่กลับมาทุกข์อีก
ส่วนพระอรหันต์ เว้นโดยเด็ดขาดสิ้นเชิงแล้ว

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

อารมณ์วูวามนั้น หากบุคคลใดรู้ตัวก็ต้องถือว่าเป็นคนมีปัญหาแล้ว
และหากถ้ามันเห็นว่าไม่มีประโยชน์มันก็จะวางไปเอง
แต่ถ้าหากเห็นว่า มีประโยชน์มันก็วางไม่ได้
อย่างไรก็ตาม มันจะถึงกับฆ่าหรือตีเขาหรือไม่
ข้อนี้ก็เป็นส่วนที่จะต้องรู้อีก
ถ้ามันหมายจะฆ่าจะตีเขาก็แสดงให้เห็นว่า
มันยังมีกิเลสมากอยู่
เรื่องนี้เราต้องพิจารณา
หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

ใคร ๆ ในโลกนี้ก็เหมือนกัน
ถ้าหากเห็นว่าโลก โกรธ หลง มันเป็นของอร่อยอยู่
มันก็ลดละไม่ได้

มันต้องไปสังเวชเป็นอาหารของกิเลสต่อไป
เรื่องความวู่วามโง่งมงายนี้ พระบรมศาสดากล่าวว่า
เป็นตามนิสัยก็มี เพราะบางคนอุปมาเหมือน
น้ำใสกลาง**ขุ่นชอบ**

คือ มารยาทไม่งามพูดจาโง่งมงาย แต่จิตใจเป็นธรรมอยู่
(อ่านต่อหน้า 156)

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

บางคนเหมือนน้ำใสทั้งขอบทั้งกลาง
หมายความว่า จิตใจก็เป็นธรรม มารยาทก็เป็นธรรม
ส่วนบางคนเหมือนน้ำขุ่นทั้งกลางทั้งขอบ
ก็หมายความว่า จิตใจก็ไม่ใช่เป็นธรรม คำพูดก็ไม่ใช่เป็นธรรม

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

ยกอุทกาภรณ์ คนเราจะสะอาดหรือไม่สะอาดขาดตัวก็ตาม
แต่ก็ต้องได้อาบน้ำอยู่นั่นเอง ถ้าไม่อาบน้ำก็ยิ่งไปใหญ่
เข้าสังคมใดๆ ก็ไม่ได้ ฉนใดก็ฉนนั้น
ถ้าเราไม่ประพฤตศีลประพฤตธรรมแล้ว
ก็ไม่มีอะไรจะมาล้างหัวใจให้สะอาดได้

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

ประโยชน์อะไรกับทรัพย์สิ้นที่ตระหนี่ไว้ไม่ใช่

ประโยชน์อะไรกับมุนตราที่ไม่ได้ท่องเที่ยว

ประโยชน์อะไรกับจิตใจที่ไม่ได้อบรม

ประโยชน์อะไรกับธรรมที่ไม่ได้ปฏิบัติ

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

ผู้พิจารณาไตรลักษณ์อยู่อย่างไม่มีกลางวันกลางคืนก็ดี
หรือผู้พิจารณาเกิดดับอยู่ ไม่มีกลางวันกลางคืนก็ดี
ท่านทั้งหลายเหล่านั้น
คือผู้ที่ได้ถือกุญแจเปิดประตูพระนิพพานไว้ในกำมือแล้ว
นับว่าเป็นผู้รู้จักทางตรงสู่พระนิพพาน

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

ส่วนท่านที่ชอบไปทางโค้งย่อมยืนยันในนิมิต
ติดอยู่ในนิมิตชนิดแกะไม้ค่อยออก
เพราะถือว่ามีรสชาติอร่อยมาก
แต่ที่แก่นั้นก็คือยาเสพติดที่ทำให้ล่าช้า
บนทางเดินสู่มรรคผล
แบบชนิดที่ไม่รู้ตัวได้ง่ายๆ เพราะจิตขั้นนี้ธรรมขั้นนี้
ถือว่าเป็นมานะทิฏฐิที่แรงจัดอยู่ จึงไม่ได้เป็นของง่าย
มีหน้าซ้ำผู้ที่ชอบทางโค้งนั้น
(อ่านต่อหน้า 161)

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

ยังคิดกล่าวตู่ผู้ไปตักเตือนในใจว่า
ภาวณาไม่ละเอียดยกเท่าตัวเลยมีแต่พูดเฉยๆ
เคยได้เห็นมาหลายท่านแล้ว
ลงท้ายก็ลาสิกขาไปหาอาามิสตามเดิม

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

การพิจารณาจะพิจารณาอะไร
ก็ไม่ต้องสงสัย ส่งสายไปตั้งเป้าหมายที่อื่น
นอกจากปัจจุบันจิต ปัจจุบันธรรม
อดีตก็ผ่านไปแล้ว จบสิ้นไป
แล้วอนาคตก็ยังไม่ถึง ถ้าจะเป็นตัวเลขในบัญชี
ก็คือสิ่งที่ยังไม่ปรากฏจริงในบัญชี
จะไปคิดคำนึงก็ไม่ใช่ตัวเลขในบัญชีจริง
ควรจะรู้ชัดกับสิ่งที่มี สิ่งปรากฏให้ถ่องแท้
(อ่านต่อหน้า 163)

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

อบรมปัจจุบันจิตให้ดี
อย่าหลงเป้า ปฏิบัติให้ต่อเนื่อง พิจารณาให้ต่อเนื่อง
แล้วผลก็คงปรากฏออกมาอย่างต่อเนื่อง
จะว่าธรรมปรากฏขึ้นอย่างต่อเนื่องก็ได้
ปฏิบัติได้ละเอียด ธรรมก็ย่อมจะปรากฏละเอียด
แล้วแต่ระดับของการปฏิบัตินั้นๆ

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

ศีล..ก็ตัดสิ้นลงในกาย วาจา ใจ
ตามข้อที่ทรงอนุญาตและข้อที่เว้น
สมาธิ..ก็ตั้งมั่นลงในกาย วาจา ใจ
ปัญญา..ก็ให้รอบรู้ในกาย วาจา ใจ
ไม่ให้เป็นโทษ สิ่งไหนที่เป็นโทษให้เว้น
**ที่นี้ศีล สมาธิ ปัญญา
ก็รวมลงเป็นตัวเดียวกัน**

หลวงปู่หล้า เขมปัตตโต

ตายคาภาวนายังดีกว่าตายคานึกถึงสิ่งของ

เวลาเราจะตาย เรานึกถึงสิ่งของอันใด ใจขาดด้วย
ก็ไปเป็นเขียดกะปาดบ้าง อยู่ตามริ้วอยู่ตามไร่นา
ถ้าเรานึกถึงหลานคนนั้นคนนี้ แล้วก็ใจขาดคานั้น

เราไปเกิดเป็นเปิดเป็นไก่อ่เขาหรือหลานเขา

เวลาจะตายสำคัญ อสังกรรม กรรมเมื่อจวนเจียน

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

เวลาใกล้จะตายเห็นแสงไฟ ปราภภูเห็นแสงไฟมา

ยังไม่คิดไปทางอื่นแล้วก็เลยตายในขณะนั้น

ก็ไปเกิดในนรก

ถ้าเวลาใกล้จะตายปราภภูเห็นทำน้ำหรือป่าไม้

แล้วก็สิ้นลมปราณ

ในเวลานั้นยังไม่คิดไปทางอื่น ก็ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน

เวลาใกล้จะตายปราภภูว่ามีดมบนอนรกาล

มองไม่เห็นอะไรเลย

(อ่านต่อหน้า 167)

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

คล้ายๆ ว่ากลางคืน
สิ้นลมปราณในขณะนั้นก็ไปเกิดเป็นเปรต

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

**เวลาใกล้จะตาย ได้ปรากฏเห็นวิมานและ
ปรากฏเห็นเทวบุตรเทวดา**

แล้วก็สิ้นลมปราณในขณะนั้น ก็ไปเป็นเทวบุตรเทวดา
เป็นอินทร์เป็นพรหมอยู่ในสรวงสวรรค์หรือพรหมโลก

**เวลาใกล้จะตาย ปรากฏเห็นครุฑมารดา
ก็ไปถือปฏิสนธิเกิดอีกในครุฑ**

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

ส่วนพระอรหันต์ไม่ได้เป็นอย่างนั้น เวลาใกล้จะตายก็มา
เห็นกายเราส่วนใดส่วนหนึ่ง

เช่น ลมหายใจเข้าออกเป็นต้น หรือ กระดูท่อนใดท่อน
หนึ่งเป็นต้น

หรือผม ชน เล็บ ฟัน อันใดอันหนึ่งเป็นต้น หรือธาตุน้ำอัน
ใดอันหนึ่งในสกลร่างกายเป็นต้น

มีดี เสลด น้ำเลือด เหงื่อ น้ำมันขี้ น้ำลาย ไช้ขี้ น้ำมูตร
หรืออันใดอันหนึ่งเป็นต้น

(อ่านต่อหน้า 170)

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

ต่อจากนั้นแล้วท่านก็พลิกจิต ไม่ได้ติดอยู่ในผู้รู้ทั้งหลาย
ทั้งอดีต อนาคต ปัจจุบันด้วย
ท่านก็เข้าสู่พระนิพพานไปชะ
หารรรณอันไม่ตาย

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

ถ้าเราไม่หัดไว้ที่นี้

ใกล้จะตายมาพุทโรๆ แค่นี้ พุทโรๆ เต๋อ
พุทโรๆ ยังไงเมื่อมีชีวิตอยู่มันก็ยังไม่ภาวนา

เดี๋ยวจะเจ็บอันนั้นปวดอันนี้

ร่องครางไปสารพัดแล้วไม่หัดไว้เดี๋ยวนี้ไม่ได้

จำเป็นต้องหัดไว้

**ถ้าตายคาภาวนาพุทโร ถึงจะมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย อีกก็ตาม
เราก็ไปสุคติฐานอยู่เหมือนกัน**

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

การทำบุญเราจะเลือกพระนั่นมันก็ต้องขึ้นอยู่กับใจของเรา
แต่ส่วนหลวงปู่ต้องพิจารณาว่า
ข้อวัตรปฏิบัติของพระเหล่านั้นไปแถวใด
ไปแถวไสยศาสตร์ หรือพุทธศาสตร์
ท่านเหล่านั้นเท่าที่สังเกตบวชเพื่อเลี้ยงชีวิต
หรือเพื่อลาภยศ หรือเพื่อพ้นทุกข์ในวัฏสงสาร
เราก็คงพออ่านออก
เรื่องแพะๆ ขอบๆ เรี่ยๆ ไสๆ มีหรือไม่มี
(อ่านต่อหน้า 173)

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

มีข้อวัตรรักใคร่ในการปฏิบัติหรือไม่
คำพูดคำสอนของท่านหนักไปในทางอำภิส
หรือในทางโลกุตระเพื่อหลุดเพื่อพ้น
เสนาสนะที่อยู่ทีอาศัยวิเวกบ้างหรือไม่
เราดุก็คงรู้แพล็บเดี่ยวกระมัง

หลวงปู่หล้า เขมปัตตโต

คำถาม

หลายคนมีความคิดว่า
น่าจะไปทำบุญกับวัดที่จนๆ ขาดแคลน
ห่างไกลชนบท ไม่น่าจะไปทำบุญกับ
วัดที่รวยมีเจ้าอาวาสดังๆ
เป็นที่เคารพของพุทธศาสนาทั่วไป
อยากขอความเห็นของหลวงปู่ศรี
ว่าผิดถูกประการใด
(อ่านต่อหน้า 175)

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

คำตอบ

จะว่าถูกก็ถูก ถ้าปราศจากอดีตชาติแล้ว

ผู้เคยได้ทำบุญร่วมกันมา

แต่ภพก่อนชาติก่อนแล้ว

จะดีหรือไม่ดีก็บันดาลได้ทำบุญร่วมกัน

เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันต้องเกี่ยวข้องกับบุญที่โยงมา

แต่ภพก่อนชาติก่อนอันเคยได้ร่วมกันข้อนี้สำคัญมาก

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

คำถาม

1. ผู้ที่บริจาคดวงตาให้กับโรงพยาบาลมีอานิสงส์ไหม
2. เมื่อบริจาคดวงตา ถ้าเป็นบุญบารมี จะเป็นปัจจัยให้
ได้ดวงตาเห็นธรรมได้หรือเปล่า

คำตอบ

1. ผู้บริจาคดวงตาให้กับโรงพยาบาล มีอานิสงส์มาก
2. เมื่อบริจาคดวงตาแล้วจะได้กุศลเป็นส่วนไหนนั้น
(อ่านต่อหน้า 177)

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

มันก็ขึ้นอยู่กับผู้ปราศณา
ยกอุทาหรณ์ เช่น นางอุบลวรรณถวายดอกบัวต่อ
พระปัจเจกฯ แล้วก็ปราศณาว่า
ข้าพเจ้าเกิดมาในภพใดชาติใด ขอให้มียี่สีกายเหมือนดอกบัว
และก็ได้รับผลอย่างนั้นจริง
จนได้ชื่อว่าอุบลวรรณนั่นเอง คำว่าอุบลแปลว่าดอกบัว
คำว่าวรรณแปลว่าผิวพรรณ
สีกายเหมือนดอกบัวอยู่ห้าร้อยชาติติดๆ กัน ดังนี้
(อ่านต่อหน้า 178)

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

ส่วนที่จะได้ดวงตาเห็นธรรม
หรือไม่นั้นก็ต้องอธิษฐานว่า
“ขอให้ข้าพเจ้าได้ดวงตาเห็นธรรม” อย่างนี้
ก็จะได้จริงสมคำดังปวารณาดังผลทาน

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

คำถาม

บางคนก็ว่าสละดวงตาไปแล้วเป็นวิญญานก็ดี
หรือเป็นผี
และไปเกิดในภพสัมภเวสีจะไม่มีลูกตา ดวงตา
จริงหรือไม่

คำตอบ

ให้ดวงตาเขาไปแล้ว เกิดชาติหน้าไม่พิการ เพราะเชื่อผล
ศีลफलาน เพราะผลศีลफलานไม่ทำให้คนมีรูปขี้เหร่

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

ทุกคำเช่าให้ตั้งต่อแต่ภาวนา
วันคืนคิดถึงบุญสมสร้าง

คุณแม่ชีแก้ว เสียงล้ำ

ทุกข์ยากแท้ ทุกข์ตั้งแต่เกิด
ทุกข์จนสุดท้าย ตายแล้วก็ยังทุกข์อยู่

คุณแม่ซีแก้ว เสียงล้ำ

มีเหตุ มีเป็น (ไม่ทำไม่เป็น)
มีเห็น มีรู้ (ไม่เห็นไม่รู้)

คุณแม่ชีแก้ว เสียงล้ำ

ให้เชื่ออยู่ในความตาย
จะตายเข้าตายเย็นเรามีรู้จัก
ความตายได้เวลาของเขา เขาก็มาเอาไป
น้อยใหญ่เสมอหน้ากัน

คุณแม่ชีแก้ว เสียงล้ำ

เวลาเขาดำเอน (ดำเอน) อย่าดำเอน
เวลาเขาชงเอน (เกลียดเอน) อย่าชงเอน
เวลาเขาอ้ายเอน (ร้ายเอน) อย่าอ้ายเอน
เวลาเขานินทาเอน เอนอย่า**พื้**คืบขี้ฝอย

คุณแม่ชีแก้ว เสียงล้า

ศีลอยู่ที่ละ พระอยู่ที่ใจ

คุณแม่ชีแก้ว เสี่ยงลำ

มาราบหลวงตาเฒ่าแล้ว เห็นอย่างใด
(มีความเห็นเช่นใดบ้าง)
นี่ก็เหี่ยวย่น นี่ก็หย่อนยาน ขรุขระ โชะเซะ
ลำบากกับรูปขันธ์
อะไรๆ (อายตนะ) ก็ไม่ดี หูตายน ตาฟาง กิณไม่มีรส
นอนหลับยอมนอน
หลงหน้า หลงกาย หลงลืมนไปหมด
สุเจ้ามาหาธุ้แต่ว่าเป็นรูปมมนุษย์ ไม่ใช่สัตว์อื่น
(อ่านต่อหน้า 187)
คุณแม่ชีแก้ว เสียงล้ำ

สุเจ้ากินแล้วนอนเป็นหมู ไม่ไหว้พระสวดมนต์
เป็นโง่ (วัว) เป็นควาย
ไม่สนใจดี-ชั่วอะไร ก็ตกอยู่ในโลกนี้ต่อไป
กิน-เล่น-สนุกสนานเพลิดเพลิน อยู่ไปกินไป
ก็ไปหาตายเท่านั้น
ประโยชน์อย่างไร
เป็นประโยชน์อย่างไร หือ กับการเกิดมานี้
(อ่านต่อหน้า 188)

คุณแม่ชีแก้ว เสียงล้ำ

ได้เป็นคนแล้วหนา ตั้งใจให้ดี

1. เป็นมนุษย์

2. เป็นเทวดา

3. มีธรรมะตกแต่ง

ให้เลือกเอาให้ดี ของตนนะมิใช่ของใครที่ไหน”

คุณแม่ชีแก้ว เสียงล้ำ

คนเกิดมาไม่เหมือนกัน เพราะมีความประพฤติที่ต่างกัน
ผู้ที่เขาประพฤติดี รักษาศีลมีการให้ทาน
มีการสดับรับฟังพระธรรม
เขาจึงมีปัญญาดี มีการศึกษาเล่าเรียนดี
การจำแนกสัตว์ให้ดีให้ชั่วต่างๆ กัน มันเป็นเพราะกรรม
ถ้ามันยังทำกรรมอยู่ ก็ต้องได้รับผลกรรม
ทั้งกรรมดีกรรมชั่ว มันต้องได้รับผลตอบแทน

หลวงปู่ขาว อนาลโย

ผู้หวังพ้นทุกข์ในวัฏสงสาร..
อย่าไปห้วงปาฏิหาริย์ใดๆ ทั้งสิ้น
อย่าไปห้วงฤทธิ์ ห่วงเดช ในสองข้อ*ข้างต้น
จงเคารพ “อนุสาสนีปาฏิหาริยะ” เกิด
เพราะอย่าเดิน “ทางคู่”
ผู้หวังปาฏิหาริย์ต่างๆ ไป “ทางคู่”
ไม่ไปง่ายหรอก..อย่างง่ายก็พระศรีอาริยมุตโต
ที่นี้ปาฏิหาริย์มันเป็นโลกีย์ปาฏิหาริย์ก็มี
(อ่านต่อหน้า 191)

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

พระเทวทัตก็เป็นโลกีย์ปาฎิหาริย์
พวกฤาษีก็เป็นโลกีย์ปาฎิหาริย์
เช่น เขาขุยไฟได้อย่างนี้..เราจะไปอัศจรรย์ทำไม?
พวกเรานี้ไม่ว่าแต่ขุยไฟ “นอนอยู่ในไฟ”
ไฟโลก ไฟโกรธ ไฟหลง
อย่างไร้แต่ขุยไฟนะ นอนอยู่ในไฟก็ยังไม่พ้นทุกข์

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

เมื่อถึงเวลานั้น เราจะรู้ได้ว่า
จิตที่เราทำสมาธิไว้นั้นมีประโยชน์เพียงใด
เพราะว่าเวลาที่จิตของเราจะออกจากร่างนั้น
สมาธินี้จะรวมประชุมให้ผลประโยชน์แก่เราอย่างเต็มที่
เมื่อร่างกายแตกดับไปแต่ใจของเรานั้น
ไม่ได้แตกดับไปตามร่างกาย

หลวงปู่วิริยังค์ สิรินธโร

จับผิดผู้อื่นเมื่อใด
ก็คือ..กวาดขยะเข้าบ้านเมื่อนั้น

หลวงปู่จันทร์ศรี จันททีโป

อารมณ์ชั่ว

เปรียบเหมือนกับเศษอาหารที่เขาคายออกแล้ว

ถ้าเป็นคนอดอยากยากจนจริงๆ จำเป็นจะต้องขอเขากิน

ก็ควรกลืนกินแต่อารมณ์ที่ดี

เปรียบเหมือนอาหารที่ไม่เป็นเศษของใคร

ท่านพ่อลี รัมมโร

กิเลส....

พระพุทธรเจ้าสอนให้ละทิ้ง ได้ละทิ้งหรือยัง
ไม่ทิ้งเดี๋ยวนี้จะเอาไปทิ้งที่ไหน ไม่ตั้งเดี๋ยวนี้ไปตั้งที่ไหน
ไม่เพียรพยายามเดี๋ยวนี้จะไปเพียรเมื่อใดเวลาใด
โศรกพกลมตลอดเวลา ใจไม่จริงคนไม่จริง เกิดมาทำไม
เป็นชายทำไมใจไม่แก่กล้าสามารถเหมือนพระพุทธรเจ้า
เป็นหญิงทำไมไม่แก่กล้าสามารถ
เกิดมาตายเสียดีกว่าเปลืองข้าวสุก

หลวงปู่สิม พุทธาจาโร

อนึ่ง ตามสภาพที่แท้จริงของจิต ย่อมส่งออกนอก
เพื่อรับอารมณ์นั้นๆ โดยธรรมชาติของมันเอง
ก็แต่ที่ว่าถ้าจิตส่งออกนอกได้รับอารมณ์แล้ว
จิตเกิดหวั่นไหวหรือกระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้น
เป็นสมุทัย

ผลอันเกิดจากจิตหวั่นไหวหรือ
กระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้นๆ **เป็นทุกข์**
ถ้าจิตที่ส่งออกนอกได้รับอารมณ์แล้วแต่ไม่หวั่นไหว
(อ่านต่อหน้า 197)

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

หรือไม่กระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้นๆ
มีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ **เป็นมรรค**
ผลอันเกิดจากจิตไม่หวั่นไหว หรือไม่กระเพื่อม
เพราะมีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ **เป็นนิโรธ**
พระอริยเจ้าทั้งหลายมีจิตไม่ส่งออกนอก
จิตไม่หวั่นไหว จิตไม่กระเพื่อม เป็นวิหารธรรม
จบอริยสัจจ ๔”

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

กิเลสเกิดที่จิต นิพพานก็เกิดที่จิต
กิเลสเป็นอกาลิโก ธรรมะของพระพุทธเจ้า
ก็เป็นอกาลิโกเช่นกัน
กิเลสไม่ตาย เราตาย ผลงานของกิเลสก็คือความทุกข์
มรดกของกิเลสก็คือความทุกข์
อยู่กับกิเลสอย่างหยาบเหมือนนกกัญเขากับ
อยู่กับกิเลสอย่างกลางเหมือนนกกเสี้ยนหนามตำ
อยู่กับกิเลสอย่างละเอียดเหมือนนพงเข้าตา

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ถ้าจะมีใครบอกว่า โยนทิ้งเถอะ แล้วจะดีอย่างนั้น
เป็นประโยชน์อย่างนี้ เราก็ยังไม่ยอมโยนทิ้งอยู่นั้นแหละ
เพราะกลัวแต่ว่าจะไม่มีอะไรเหลือ
ก็เลยแบกก้อนหินหนักไว้ จนเหนื่อยอ่อนเพลียเต็มที่
จนแบกไม่ไหวแล้วก็เลยปล่อยมันตกลง
ตอนที่ปล่อยให้มันตกลงนี้แหละ
ก็จะเกิดความรู้เรื่องการปล่อยวางขึ้นมาเลย
เราจะรู้สึกเบาสบาย แล้วก็รู้ได้ด้วยตนเองว่า
(อ่านต่อหน้า 200)

ที่มา: มีรูปแต่ไม่มีชื่อ

การแบกก้อนหินนั้นมันหนักเพียงใด
แต่ตอนที่เราแบกอยู่นั้นเราไม่รู้หรอกว่า
การปล่อยวางมีประโยชน์เพียงใด

ที่มา: มีรูปแต่ไม่มีชื่อ

คิดถึงอายุของตนวันนี้อายุเท่าใด
วันไหนจะตาย ตายไปด้วยอะไร
ตายแล้วคืออะไรไป

หลวงปู่จาม มหาปุญฺญโศ