

เทศโกวาท

วรรณคดี

มงคลสูงสุดประการหนึ่ง ที่สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อยังนรชนทั้งหลายให้พ้นจากทุกข์ คือ การได้เห็นสมณะ คือ เห็นผู้สงบระงับทั้งหลาย

ท่านเจ้าคุณพระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฐ์ (เทศก์ เทศรังสี) เป็นหนึ่งในสมณะนั้น

ท่านเจ้าคุณจึงเป็นมงคลแก่จิตใจของผู้พบเห็นจำนวนมาก แม้ท่านจะไปจากโลกนี้แล้ว แต่ท่านก็มีได้ไปจากจิตใจของผู้ศรัทธาเคารพนับถือในความสงบของท่าน ที่ปรากฏให้เห็น

(สมเด็จพระญาณสังวร)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

วัดบวรนิเวศวิหาร

๓๑ มกราคม พ.ศ.๒๕๓๘

คำนำ

หนังสือเทศโกวาทเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของหนังสือ “รวมธรรม” ซึ่งคุณชัชวาลย์ พริ้งพวงแก้ว ผู้เคยมาอุปสมบทอยู่ที่วัดหินหมากเป้ง ได้รวบรวมข้อธรรมสั้นๆ มาจากหนังสือเล่มต่างๆ ซึ่งท่านผู้อ่านจะทราบชื่อหนังสือ นั้น ได้จากตัวเลขบอกหน้าและชื่อหนังสืออยู่ได้ข้อธรรมแต่ละข้อ คณะผู้จัดทำหนังสือได้คัดเลือกบทธรรมนำมาจัดลำดับใหม่

แม้ว่าจะเป็นข้อความสั้นๆ แต่ก็เน้นใจความสำคัญที่หลวงปู่ได้เทศนาอธิบายหลักการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาไว้ในโอกาสต่างๆ ง่ายต่อการทำความเข้าใจ เหมาะแก่ผู้สนใจศึกษาและประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลเป็นความสงบสุขทางจิตใจ ดำเนินตามร่องรอยแห่งบทธรรมที่หลวงปู่ได้โอวาทไว้แล้ว

คณะผู้จัดทำ

๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

ผู้นับถือพุทธศาสนา ไม่มีโอกาสไปวัดไปวา
เราอยู่ที่บ้านจึงให้พากันมีวัดภายใน
คือ ที่ตัวของเรา ที่บ้านของเราทุกๆ คน
วัด คือ สถานที่ที่เราจะต้องบำเพ็ญคุณงามความดี

๒๖๑/๑๗

พุทธศาสนาสอนกาย วาจา แลใจนี้อย่างเดียว
ไม่ได้สอนสิ่งอื่นนอกจากสามอย่างนี้ สามอย่างนี้เป็นหลัก
จะสอนศีล สมาธิ ปัญญา ก็ไม่พ้นจากหลักทั้งสามอย่างนี้

๑๒/๓

คำสอนของพระพุทธองค์ตรัสว่า สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์
แต่ทำไมเราจึงละทุกข์ไม่ได้ ก็เพราะปัญญาของเราไม่พอ

๒๔๕/๕

เราเชื่อมั่นว่าคำสอนของพระพุทธเจ้า
เป็นสัจธรรมของจริงแท้แน่นอน
เป็นนิยานิกรรมรรม นำผู้ปฏิบัติตามให้พ้นจากทุกข์ได้จริง
อาตมาจึงว่าการศึกษาพุทธศาสนามีที่จบ

๒๔๕/๕

พระพุทธรูปนี้ คือ รูปของพระพุทธเจ้า
หรือรูปนี้เป็นรูปของครูบาอาจารย์ของเรา
เราเคารพนับถือคุณงามความดีของท่าน แล้วเราทำดีอยู่ตลอดเวลา
เห็นรูปนั้น นึกถึงคุณของท่าน เพราะท่านทำดีอย่างนี้ๆ

ท่านจึงได้เป็นอย่างนี้ จึงได้เป็นรูปอย่างนี้
แล้วเราก็อำนาจดี ไม่กล้าทำชั่ว
เมื่อเราทำชั่ว เรานึกถึงรูป นึกถึงคุณของท่านแล้ว
เราก็จะละอายใจ ละความชั่วอันนั้นเสีย
การนับถือเช่นนั้นไม่มีเสื่อมตลอดเวลาเลย
เราจะทำความดีตลอดเวลา
แต่จะให้อยู่ยงคงกระพันนั้นไม่ใช่
ให้เข้าใจโดยนัยที่อธิบายมาให้ฟังนี้

๑๕/๖

พระพุทธศาสนาสอนให้น้อมเข้ามาพิจารณาในตัวของเรานี้
ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็อยู่ในตัวของเรา
สอนออกไปนอกนั้น นั่นไม่ใช่พุทธศาสนา มันเป็นโลก
เห็นอย่างไรเรียกว่า เห็นธรรม
เห็นภายนอกด้วยตาว่าตัวเราเป็นก้อนทุกข์
ทั้งเห็นภายในคือ เห็นชัดด้วยใจด้วย เห็นเป็นธรรมทั้งหมด
เราต้องพิจารณาให้ถึงสภาวะตามเป็นจริงของสังขาร
ให้เห็นชัดอย่างนั้นว่า มันเป็นเพียงสักแต่ว่าธาตุ
เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป มันไม่ใช่ตัวตนของเรา
เราว่ามันก็หลงนะซี หลงสมมติว่าเป็นตัวเป็นตน
จิตธรรมชาติเป็นของพองใส
อาคันตุกะกิเลสมันพาให้เศร้าหมอง
ที่มาหัดทำสมาธิภาวนานี้ ก็เพื่อขัดเกลาให้กิเลสหมดสิ้นไป
เพื่อให้มันใสสะอาดคืนตามสภาพเดิม
ให้เห็นจิตเห็นใจของคน จิตเป็นอย่างไร ใจเป็นอย่างไร
ความรู้เรื่องของจิตของใจนี้แหละ เรียกว่า
“วิชา” เกิดขึ้นแล้ว เป็นปัญญาเกิดขึ้นแล้ว

๑๑๘/๘

พระพุทธศาสนานี้ สอนมีจุดที่รวมได้ มีที่สุด หมดสิ้นสงสัย หมดเรื่อง
ไม่เหมือนวิชาชีพอื่น เขาสอนไม่มีที่สิ้นสุด
จึงว่า พุทธศาสนาสอนถึงที่สุด
แต่บุคคลผู้ทำตามนั้น ทำไม่ถึงที่สุด
จึงจำเป็นต้องทำสมาธิบ่อยๆ จนกว่ามันจะถึงที่สุด

๑๒๓/๘

พระพุทธเจ้าท่านสอนนั้น ตรงไปตรงมา แต่คนไม่ชอบ
บังไว้ปกปิดไว้ มันจึงไม่เห็นของจริง
พระองค์สอนตรงไปตรงมาเลย
ท่านบอกว่าร่างกายเหมือนกับซากอสุกะ
ท่านว่าอย่างนั้น เป็นของปฏิกูลโสโครก
มีคนใดมาพูดว่าเราสกปรกนี้ โกรธใหญ่ ไม่ชอบใจเลย

๑๘๖/๘

แท้ที่จริงนั้น แก่นสารของพุทธศาสนา
คือ การปฏิบัติกาย วาจา ใจ ของตนให้บริสุทธิ์
ตามคำสอนของพระพุทธองค์

๒๑๑/๘

ที่จริง คำสอนของพระพุทธองค์ สอนของจริง
ให้เห็นตามเป็นจริงทุกสิ่งทุกอย่าง
พระพุทธเจ้าสอนให้เข้าใจตามเป็นจริง
ว่า สิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นจะด้วยกรรมวิธีใดๆ ก็ตาม
เกิดขึ้นแล้ว มันไม่เที่ยง แปรปรวนไป เป็นทุกข์
เมื่อผู้มาพิจารณาตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเห็นจริง
ดังนี้แล้ว ย่อมไม่ยึดมั่น ถือมั่น
เบื่อหน่าย ปล่อยวางในสิ่งเหล่านั้นได้แล้ว

ย่อมมองเข้ามาเห็นจิตของตนผ่องใส
คราวนี้เห็นจิตของตนแล้ว
เมื่อเห็นจิตแล้ว มองดูเฉพาะจิตนั้น ไม่มองดูทุกข์
จิตนั้นก็ป็นอันหนึ่ง ทุกข์กลายเป็นอันหนึ่งของมันต่างหาก
เมื่อมองลึกเข้าไปก็เห็นแต่ใจ คือมีอารมณ์อันหนึ่งของมันต่างหาก
จะไม่เกี่ยวข้องกับด้วยอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น

๕๔/๕

พุทธศาสนาทั้งหมด ไม่ได้สอนที่อื่น นอกจาก “กายกับใจ”

๑๐๘/๕

พระพุทธเจ้า ทรงสอนแต่ให้ทำดีด้วยตนเอง
ย่อมได้ผลดีด้วยตนเอง (คือสิ่งที่ป็นมงคล)
ไม่ได้สอนให้คนอื่นทำให้ หรือทำให้คนอื่น

๑/๑๐

พระพุทธศาสนาสอนให้เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรมดี
ผู้ใดทำกรรมดี ย่อมได้รับผลของกรรมดี
ผู้ทำกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลของกรรมชั่ว คนอื่นจะรับแทนไม่ได้

คำนำ/๓

ผู้มาศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
หรือมาปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์
ก็หวังเพื่อให้รู้ถึงของจริงตามความเป็นจริง
จะได้หายจากความหลงในสิ่งนั้นๆ

๔/๑๓

พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนว่า ร่างกายของคนเรานี้เป็นก้อนทุกข์
มีชาติเป็นต้น และมีมรณะเป็นที่สุด
เป็นของน่าเกลียด ควรเบื่อหน่าย ควรปล่อยวาง
ไม่ควรยึดถือว่าเป็นของตน เพราะมันไม่เป็นไปในอำนาจของตน

๕๗/๑๔

หากจะเรียกกายใจของคนเรานี้ว่าเป็นผู้พระธรรมก็ไม่ผิด
พระพุทธเจ้าตรัสรู้สัจธรรมของจริง
ก็มาทรงรู้ของจริงซึ่งมีอยู่แล้ว
ในพระบวรกายใจของพระองค์นี้ทั้งนั้น
เมื่อจะประกาศสัจธรรมของจริงนั้น
ก็ทรงชี้ให้แต่ละบุคคลเห็นธรรมซึ่งมีอยู่พร้อมแล้ว
ในกายในใจของตนๆ นี้ทั้งนั้น

๒๘๓/๑๔

พุทธศาสนาสอนให้พึ่งตนเอง
ให้เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรมว่า เราทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
ไม่มีพระเจ้าที่ไหนจะมาบันดาลให้เราดีและชั่ว
นอกจากตัวของเราทำเองเท่านั้น

๒๘/๑๕

พระพุทธศาสนาสอนกว้างขวาง
สอนให้ละความชั่ว ทำความดีด้วยตนเอง
แล้วชำระใจให้สะอาด

๓๐/๑๘

พุทธศาสนาสอนให้ละสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง
เพราะเป็นอุปสรรคแก่การฝึกจิตให้สงบ

พุทธศาสนาจะตั้งมั่นถาวรอยู่ได้
ก็ด้วยการปฏิบัติโดยส่วนมาก
ปรีดียิเรียนแล้วไม่ปฏิบัติตาม หาเป็นประโยชน์อะไรไม่

คำนำ/๑๖

ศาสนาพุทธไม่เพียงสอนให้คนศึกษาหรือนับถือเพียงเท่านั้น
แต่ว่าสอนให้จงตั้งใจปฏิบัติ
ถ้าไม่มีการปฏิบัติเพียงแต่ถือเฉยๆ
ก็จะไม่ได้รับคุณค่าเท่าที่ควร

๕๑/๑๗

เราพากันเข้าใจว่า
พระพุทธอันหนึ่ง พระธรรมอันหนึ่ง พระสงฆ์อันหนึ่ง
ถ้าหากไม่พิจารณาให้ถ่องแท้ตามความแยกคาย
ก็จะไม่เห็นว่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นั้น
เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

๑/๑๖

พระองค์ทรงสอนให้พัฒนาทางด้านจิตใจให้มันสูงขึ้นมา
มันเห็นแก่ตัวก็ทรงสอนให้รู้จักกำจัดเสีย
และให้รู้จักเฉลี่ยความสุขแก่กันและกัน
ตามสมควรแก่อัธยาศัย

๓๐/๑๖

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า เราตถาคต เป็นแต่ผู้บอกผู้สอนเท่านั้น
คำที่เราบอกเราสอนนั้น เธอทั้งหลายนำไปปฏิบัติตาม
ก็จะรู้แจ้งเห็นจริง พ้นจากทุกข์ได้

การปลุกเสกเป็นเรื่องของไสยศาสตร์ ของพุทธศาสนาไม่มี
 ความจริงพระพุทธรูปมิใช่ของขลัง
 เป็นแต่พยานให้ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าต่างหาก

๒๔/๑๗

ศาสนาสอนให้รู้จักเชื่อกกรรม เชื่อผลของกรรม

๕๒/๑๗

แท้จริงพุทธศาสนาสอนคนบ้าอยู่แล้วให้กลับเป็นคนดี
 คนที่เหลวๆ อยู่那儿 กลับเป็นปราชญ์ขึ้นมาได้
 เช่น องค์ลีลามลเทียวาละวาดผู้คนตายไปตั้งพัน
 ไม่มีใครกล้าไปปราบได้เลย
 พระพุทธเจ้ากล้าปราบโดยปราศจากอาวุธใดๆ ทั้งสิ้น
 ให้กลับเป็นคนดีมาบวชในศาสนาของพระองค์ได้
 เป็นตัวอย่าง

๗๗/๑๗

คนเราเกิดมาในเมืองมนุษย์ต้องพบมนุษย์อยู่รำไป
 พระพุทธเจ้าสอนให้อยู่ด้วยความสงบวิเวกด้วยใจ
 อย่าไปยึดเอาเรื่องของคนอื่นมาไว้เป็นอารมณ์ของใจ
 แล้วก็จะวิเวกอยู่คนเดียว
 ถ้าใจไม่สงบแล้วจะอยู่ในป่าคนเดียว
 มันก็ไม่สงบอยู่ดีๆ นั้นเอง

๕๔/๑๗

พุทธศาสนาหรือศาสนาใดๆ ก็ตาม
มิได้สอนให้คนถือเอาไว้กราบไหว้บูชาเฉยๆ
แต่สอนให้กระทำตาม จึงจะสำเร็จประโยชน์

๑๑๕/๑๗

การศึกษาพุทธศาสนาก็นั่นเหมือนกัน
ถือว่าการเรียนมากแล้วจะปฏิบัติได้ดีก็ไม่ใช่
อยู่ที่เราจะนำมาใช้ให้ถูกต้องตามความประสงค์ของตน
ความที่ถูกต้องตามความประสงค์ในที่นี้นั้น
หมายความว่า เรามีอุบาย แยกคาย
ในเรื่องที่จะนำเอาความรู้อันนั้น
มาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ความสงบของใจ

๑๖๔/๑๗

พระมหากษัตริย์ไทยของเรา
มีข่าวไปทางใด เสด็จประพาสที่ไหน
คนนิยมนับถือเคารพบูชากราบไหว้
เพียงได้ยินข่าวก็ชื่นอกชื่นใจ
กับความเมตตาปรานีความดีของพระองค์
นี่เป็นตัวอย่างของความดี

๑๘/๑๖

สุขทางใจนั้น นอกจากจะแสวงหาเอา
จากพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว หาที่อื่นไม่ได้เลย
เช่นให้ตั้งมั่นอยู่ในธรรม เชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้า
ว่า ทำดีย่อมได้ดี มีความสุข
เมื่อทำดีลงไปแล้ว ถึงคนอื่นจะไม่ชมหรือให้ของตอบแทน
แต่ตัวเองก็เห็นและชมความดีของตน มีความสุขอยู่คนเดียว

ทำชั่วได้รับผลชั่วเป็นทุกข์
เมื่อทำชั่วลงไปแล้ว
ถึงคนอื่นจะไม่เห็นและลงโทษก็ตาม
ตนเองย่อมรู้ความชั่วนั้น และเดือดร้อนด้วยตนเองอยู่เสมอ

๖/๒๒

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ที่แท้จริง
มิใช่ออยู่ที่ความรู้ผิวเผินเท่านั้น
แต่หากรู้ด้วยใจของตน เห็นด้วยญาณทัสสนะ
จึงจะมั่นคง แลไม่หลงเชื่อมงายในสิ่งไร้ประโยชน์

๑/๒๖

เมื่อไม่ละความนิยมประเพณี
อันตั้งอยู่บนรากฐานแห่งความโง่เขลา
ก็จะไม่เห็นความจริงในสังขาร

๑/๒๖

พุทธศาสนา คำสอนของพระพุทธเจ้า
เป็นศาสนาที่แสดงถึงหลักสังขาร
ข้อเท็จจริงที่มีเหตุผลอันสมบูรณ์พร้อมทุกอย่าง
แล้วก็เป็นของที่มีอยู่แล้วในตัวของคน
พร้อมที่จะปฏิบัติให้เป็นไปได้ทุกเมื่อ

๑/๒๖

กำเนิดพุทธศาสนา เกิดจากของอันหนึ่ง
นั่นคือพระทัยของพระพุทธองค์ที่ทรงชำระให้บริสุทธิ์แล้ว
ด้วยมคคปฏิบัติ อริยสังขารทั้งสี่

มีทุกข์สัจจ์ เป็นต้น ได้มาปรากฏขึ้นขณะนั้น
นั่นคือ “จุดแรกของพุทธศาสนา”

๒๒/๒๖

เว้นเสียซึ่งบาปกรรมนั้นๆ ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำดีแล้ว

๘/๓

ทุกสิ่งทุกอย่างมีความเกิดขึ้นมาแล้ว
ตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็แตกดับสลายไป

๕๓/๔

มนุษย์เราเกิดมาด้วยอำนาจบุญและบาปตกแต่งให้มาเกิด
เมื่อเกิดมาแล้วปัจจัยนิสัยเดิมมันตามมาร่ำ
และลากไปตามอำนาจและนิสัยเดิมของมัน

๖๓/๔

เมื่อเรารู้เข้าใจโลกธรรมแล้ว เราไม่เข้าไปพัวพัน
เราไม่เข้าไปยึดไปหลง ก็เรียกว่า อยู่เหนือโลก
พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ก็มาตรัสรู้เรื่องโลกธรรมนี้
เมื่อพระองค์มาตรัสรู้แจ้งตามสภาพความเป็นจริงแล้ว
ก็เห็นโทษเบื้อหนายสละปล่อยวางได้จนไม่เข้าไปยึดไปหลง
จิตใจสะอาดผ่องใสอยู่เหนือโลก
อยู่สูงกว่าโลก จึงเรียกว่า โลกุตระธรรม

๒๑๑/๕

การประพฤติสุจริตธรรม ย่อมนำมาซึ่งความสุขตลอดไป
ทั้งในโลกนี้ และโลกหน้า

๔๘/๖

การที่เราจะรักษารูขรรมนั้น
เราจ้องให้คนอื่นมารักษาให้ไม่ได้

๘/๗

เมื่อเราไม่ปฏิบัติธรรม
ใจของเราจะเหวไปในทางทุจริต จะทำความชั่ว

๙/๗

“ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม
ผู้ประพฤติธรรมดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้”
ถ้าปฏิบัติเป็นธรรมแล้ว จะอยู่เย็นเป็นสุขด้วยกันหมดทุกคน

๓๓/๘

ถ้าหากว่ายังเวียนว่ายตายเกิดอยู่
เกิดกับดับก็ราคาเท่ากัน

๔๐/๘

ความสงบนั้นมันเป็นธรรม เป็นบทบาทให้เกิดธรรม
ถ้าไม่สงบแล้ว พิจารณาอะไรก็ไม่เป็นธรรม
จิตไม่หยุดยั้ง มันเป็นเรื่องโลก

๔๕/๘

ธรรม คือ ของจริงของแท้ เป็นแก่นของโลก
ธรรม แปลว่า ของเป็นอยู่ทรงอยู่
สภาพตามเป็นจริงเป็นอย่างไร ก็ต้องเป็นอย่างนั้น
ชาติ ชรา พยาธิ มรณะเป็นธรรมทั้งนั้น
เรียกชาติธรรม ชราธรรม พยาธิธรรม มรณธรรม
ทำไมจึงเรียกว่าธรรม คือ ทุกๆ คนจะต้องเป็นเหมือนกันหมด

พุทธศาสนาพัฒนาถาวรได้นานปานนี้
ก็ด้วยมีทั้งเปลือก กระพี้ และแก่น ครบบริบูรณ์

เบื้องต้น ขออย่าได้เอาคำสอนของพระพุทธเจ้า
ที่เราได้ศึกษามาแล้วนั้น
มาถือไว้เป็นของศักดิ์สิทธิ์หรืออภินิหารใดๆ ก่อน
จงทำความเข้าใจและเลื่อมใสในคำสอนของพระองค์
ว่าพระธรรมที่พระองค์นำมาสอนพวกเรานี้
เกิดและรู้ขึ้นที่พระทัยอันใสสะอาดบริสุทธิ์ของพระองค์
ฉะนั้น ธรรม จึงเป็นธรรมที่บริสุทธิ์
นำบุคคลผู้ที่ปฏิบัติตามให้ได้รับความสุขสันติที่แท้จริง
แล้วให้น้อมใจลงเชื่อแน่วแน่ ในคำสอนของพระองค์
ที่ว่า “ทำดีได้ดี มีผลให้เกิดความสุข
ทำชั่วได้ชั่ว มีผลให้เกิดความทุกข์เดือดร้อน”

บาปอย่าทำดีกว่า เพราะตนรอกอยู่เสมอ
เพราะคิดถึงกรรมชั่วอยู่เป็นนิจ
นรกก็อยู่ที่ใจนั่นแหละ มันเกิดอยู่ที่ใจ

ถ้ามีอิฉาริษาเบียดเบียน ยกโทษซึ่งกันและกัน
ไม่ว่าจะอยู่ป่า อยู่วัด อยู่ที่ไหนก็แล้วแต่
มันเป็นนรก ไม่ใช่สวรรค์ ไม่เป็นภาวนา เรียกว่าไปหานรก
นรกมันก็อยู่ใกล้กับเรานี้แหละ
ไม่ต้องไปหาใต้ดิน ใต้ภูเขา หรือที่ไหนๆ

มีอยู่ในตัวของเรา เราทำให้เกิดขึ้นในตัวเราเอง
ความเดือดร้อน อยู่ในตัวของเรานี้แหละเรียกว่า “นรก”

๑๕๖/๕

ต้นตอปล่อยให้เกิดพุทธศาสนาที่จริงนั้นมีใจอื่นไกลเลย
คือที่พระทัยของพระสัทธัตถะ
ซึ่งได้ฝึกฝนให้เข้าถึงความสงบเป็นหนึ่งใสสะอาดบริสุทธิ์แล้ว

๑/๒๒

พุทธมามกะผู้นับถือพระพุทธศาสนา
ควรเชื่อกรรมเชื่อผลของกรรม
เราทำกรรมอันใดไว้แล้ว
เราต้องได้รับผลของกรรมนั้นๆ ด้วยตนเอง
คนอื่นจะรับแทนไม่ได้เด็ดขาด

๔๕/๒๑

บัณฑิตนั้นย่อมถือเอาประโยชน์ทั้งสอง
คือประโยชน์ในโลกนี้และประโยชน์ในโลกหน้า
คือทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตนแล้ว
ยังมีประโยชน์ให้แก่คนอื่นอีกด้วย
มิได้ทำแต่ประโยชน์ของตนฝ่ายเดียว

๕๔/๖

บาปจะหมดสิ้นไปก็ต่อเมื่อเราชำระใจของเราให้บริสุทธิ์สะอาดแล้ว

๑๐๕/๑๕

เราอาจจะด้วยน้ำใสใจบริสุทธิ์
จากการทำอันนี้

ก็เป็นผลให้เกิดความอึดเอิบเบิกบานขึ้นในใจของเรา
นั่นคือ “ตัวบุญ” เราได้ไปขออนุญาตจากพระ
แต่บุญเกิดขึ้นในใจของเราเอง

๕๓/๖

ตัวบุญแท้ อยู่ที่ใจของเรา
ความอึดใจนั้นแหละเป็นตัวบุญแท้
ฉะนั้น จึงว่าบุญและบาปมีที่ตัวของเรา เกิดที่ตัวของเรา
นอกตัวของเราไม่มีหรอก

๒๐๘/๕

สิ่งที่ไม่ดีมันสกปรกมันน่าเกลียด จึงเรียกว่า “บาป”
บุญเป็นสิ่งที่ดีทำลงไปแล้ว มันสะอาด
จิตใจ ผ่องใสและเบิกบาน จึงเรียกว่า “บุญ”

๒/๑๗

บุญ คือ ความอึดใจ
ความพอใจในการที่เราสละจากะลงไปแล้ว
เกิดเต็มตื่นขึ้นมากภายในใจ อันนั้นแหละ เป็นตัวบุญแท้
บาป ก็ตรงกันข้าม
เราคิดประทุษร้ายคนอื่น ทำลายคนอื่น
เช่นว่า ตีศีรษะเขา หรือขโมยของเขา
อันนั้นเป็นเจตนาภายใน นั้นแหละเป็นตัวบาป
บาปเพราะเหตุที่ใจเศร้าหมอง

๒๐๑/๘

ทัศนคติของพระกับชาวบ้านมันไปกันคนละแนวกัน
ชาวบ้านต้องการน้ำยาที่มีรสชาติดมึนเมา

แต่พระต้องการให้น้ำยานั้นจีดจางลง
ถ้าพระตามใจชาวบ้านมากนัก
พระก็จะหลงรสชาติมันเมาไปกับชาวบ้าน
ตกลงแล้วพระก็จะเมา ชาวบ้านก็จะมัน

๑๗๑/๑๕

เราต้องรักษาสติ
เรียกว่าไม่ประมาทเสียก่อน
เมื่อรักษาสติตัวนี้แก่กล้าแล้ว
มันเกิดปัญญาของมันเองหรือ

๒๐๔/๘

เมื่อศีลเข้าถึงจิตเข้าถึงใจแล้ว
เราไม่ต้องรักษาศีล ศีลกลับมารักษาศีลตัวเอง

๑๑/๓

แท้จริงศีลทั้งปวงเป็นเครื่องกีดกัน
มิให้กายใจเล็ดลอดตกไปหาความชั่วต่างหาก
ผู้ใดรักษาศีลเพราะเห็นว่าเป็นข้อบังคับ
ผู้นั้นจะเป็นทุกข์และบาปเพราะรักษาศีลเปล่าๆ

๖๓/๔

มีศีลแล้ว จึงจะปฏิบัติธรรมให้เข้าขั้นสูงขึ้นไปโดยลำดับได้
มนุษย์คนเราผู้เกิดมาแล้ว ไม่มีศีลเสียเลยแม้แต่ข้อเดียว
ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ได้รักษาศักดิ์ศรีของตนไว้อย่างน่าเสียขาย

๖๔/๔

ศีล ๕ ขอนี้มีอยู่ในบุคคลใด
ในหมู่มนุษย์ชุมชนใด หรือประเทศบ้านเมืองใด
ถึงแม้ว่าเขาเหล่านั้นจะไม่ว่าเป็นศีล ๕
แต่เขาปฏิบัติตาม ก็ได้ชื่อว่าเขามีศีลอยู่แล้ว
และจะยังเขาเหล่านั้นให้อยู่เป็นสุขตามอัธภาพของตน

๑๓๓/๔

ศีล เป็นส่วนหนึ่งของธรรมะ
ศีล หมายถึง การงดเว้นจากความชั่วเป็นข้อๆ

๔๔/๖

ศีลธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนคือ สอนให้ประพฤติปฏิบัติ
ไม่ได้สอนเฉยๆ สอนแล้ว ไม่ปฏิบัติตามไม่เป็นประโยชน์
มันต้องปฏิบัติตามจึงจะเป็นประโยชน์แก่ตน
ชื่อว่า ได้บุญกุศล พ้นจากนรกอบาย

๒๐๗/๕

ศีลมีเจตนาเป็นพื้นฐาน
ถ้าผู้ไม่มีเจตนาจะงดเว้นแล้ว
ศีลทั้งหมดก็จะไม่มีในบุคคลผู้นั้นเลย
เจตนาจะมีก็เพราะผู้นั้นเห็นโทษในข้อนั้นๆ เสียก่อนจึงงดเว้น
พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาว่า เจตนาตัวเดียวเป็นศีล

๕๑/๑๐

ศีลแท้ เกิดจากจิตคิดวิริตติงดเว้นจากความชั่ว

๒๘๐/๑๔

ปัญญาจะเกิดขึ้นก็เพราะสมาธิหนักแน่น
สมาธิที่จะหนักแน่นได้ก็เพราะมีศีลบริสุทธิเสียก่อน
สมาธิก็ต้องอาศัยปัญญาคอยช่วยด้วยเหมือนกัน
ต้องมีอุบายแยกกาย สำหรับที่จะชำระจิตใจของตน
ให้จิตปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวงลงได้
และศีลจะบริสุทธิได้ เพราะปัญญาเห็นชัดตามเป็นจริง
คือ เห็นโทษเห็นภัยในการที่ไม่รักษาศีล
เมื่อเห็นโทษแล้ว จึงรักษาศีลให้บริสุทธิได้

๒๕/๑๖

ถ้ามีจิตวิริตเจตนาจนวันตัวเดียว
โดยมีหิริ โอตตัปปะเป็นมูลฐานแล้ว
เป็นอันถึงที่สุดของการรักษาศีลได้ทั้งนั้น

กัณหา/๓

ให้เห็นโทษของอารมณ์ที่เกิดจากอายตนะหก
ซึ่งมันแผ่ส่ายไปในโลกธรรมทั้งแปด
เป็นทุกข์เดือดร้อนไม่มีที่สิ้นสุด แล้วยอมสละปล่อยวาง
แล้วย้อนเข้ามาอยู่ที่จิตแห่งเดียว

กัณหา/๓

เอกัคคตารมณ์ หมายถึงจิตปล่อยวางอารมณ์ภายนอกหมด
แล้วเข้ามาอยู่เฉพาะอารมณ์อันเดียว
เราหัดสมณะสูงสุดได้เพียงแค่นี้
เมื่อจิตตอนนั้นมีพลังเต็มที่แล้ว
มันจะเป็นไปเองของมันต่างหาก
ซึ่งเราจะแต่งเอาไม่ได้ เช่น มันจะวางเอง
แล้วเข้าไปอยู่ในที่สงบตามภูมินั้นๆ ของมันโดยอัตโนมัติ

ให้ค้นคว้าสิ่งทั้งหมดที่มาปรากฏอยู่ที่จิต
 ทั้งสิ่งที่ดีแลไม่ดี ให้เห็นเป็นแต่เกิดจากปัจจัย
 เมื่อปัจจัยนั้นๆ ดับไปแล้ว สิ่งเหล่านั้นก็ดับไปหมด
 จะเหลืออยู่แต่ธรรมสิ่งเดียว

คำนำ/๓

เมื่อเรารู้เข้าใจในโลกธรรมแล้ว
 เราไม่เข้าไปพัวพัน เราไม่เข้าไปยึดไปหลง
 ก็เรียกว่า “อยู่เหนือโลก”

๑๘๕/๕

คนใดเข้าใจว่าตนโง่ คนนั้นฉลาดขึ้นมาบ้าง

ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นของอันเดียว
 มีความดีเกี่ยวพันกันตลอดหมด

๒๐๕/๗

แสงสว่างอะไรๆ เสมอด้วยปัญญาไม่มี
 ปัญญานั้นเรียกได้ว่าแสงสว่างอย่างยิ่ง
 ธรรมะส่องเข้าไปถึงภายในใจที่มันมืดมันหนา
 ที่มีกิเลสทับถมอยู่ภายในใจ
 ส่องจนกระทั่งทะลุปรุโปร่งหมดสิ้น
 แม้แต่นามธรรม ที่มองไม่เห็นด้วยตา
 ก็สามารถทะลุทะลวงออกมาชำระให้หมดสิ้นได้

๖๓/๑๐

อนัตตาเป็นของที่มีอยู่ แต่หาสาระในนั้นไม่ได้

๑๖๒/๕

การทำลายเรือนของอุปาทานทำยังง
คือให้พิจารณาแยกร่างกาย กระจายออกไป
อย่าให้มีตัว แยกอวัยวะทุกชิ้นส่วนออกไป
แยกออกเป็นส่วนๆ จนหมดตัวคน คนเลยไม่มี
เหมือนชิ้นส่วนของเครื่องจักรกล หรือรถยนต์อันหนึ่ง

๑๒๔/๘

สิ่งทั้งปวงหมด มีความเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเท่านั้น
ในโลกนี้ไม่มีอะไรอีกที่จะตั้งอยู่ถาวร
พูดรวบรวมก็เรียกว่า มีแต่เกิดกับดับ

๑๓๓/๘

บ้านช่องสถานที่ต่างๆ ที่ทำไว้หุหุรา
เวลาตายแล้วไม่เห็นใครเอาไปได้สักคนเดียว
มีแต่บุญและบาปเท่านั้น ติดตามตัวของเราไป

๑๓๖/๘

“บุญกุศล” เป็นของควรทำให้มาก
ในเมื่อมีชีวิตอยู่ก็ทำเสีย

๑๓๘/๘

ทำชั่วมัวหมองใจ ทำชั่วแล้วได้รับผลของความชั่ว
หมายความว่า ทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว
ทำบาปต้องได้บาป คนอื่นรับแทนให้ไม่ได้
ตนเองเป็นคนทำ ตนเองเป็นคนรับ

๑๕๕/๘

กรรมและเวร ต้องชำระด้วยใจของตนทุกๆ คน
การชำระที่ใจนี้ ถ้าไม่ชำระใจของตนแล้ว
ก็ไม่ทราบว่าจะชำระอย่างไร

๓๘/๑๐

กายของคนเรานี้ เปรียบเหมือนกับเรือ ไว้สำหรับส่งข้ามแม่น้ำ
ใจเป็นเจ้าของเรือ

สอนให้ทำทาน
การสละสิ่งของของตนให้แก่สัตว์อื่นแลบุคคลอื่น
ด้วยจิตเมตตา ปรรณนาความสุขแก่บุคคลอื่น
ถึงวัตถุที่ให้นั้นจะเป็นของน้อยนิดเดียวก็ดี
หากมากด้วยจิตเมตตา ก็จะเป็นของมากเอง

คำนำ/๓

ว่าโดยสังขาร
กายนี้มีใจของมีความสุข ดังที่ปุณฺณชนเข้าใจ
แต่เป็นตัวก่อนทุกข์ ก่อความลำเค็ญให้ตลอดเวลา

๖๕/๑๔

เจ้ากรรมนายเวรก็คนนี่แหละเป็นตัวกรรมตัวเวร ไม่ใช่คนอื่นทำ
เราเองเป็นคนทำกรรมเอาไว้ต่างหาก จึงได้เป็นกรรมของเรา

๘/๖

บุญเป็นตัวกรรมดี บาปก็เรียกว่ากรรมแต่เป็นกรรมชั่ว
กรรมทั้งสองชนิดนี้แหละ มันแต่งให้คนเป็นไปต่างๆ นานา

๑๑/๖

การกระทำของบุคคลด้วยกาย ด้วยวาจา และด้วยใจ
ในทางดีและไม่ดี เรียกว่า กรรม
กรรมนี้เมื่อบุคคลทำลงไปแล้ว ย่อมให้ผลตามมา
ไม่ชาตินี้ก็ชาติหน้า หรือชาติต่อๆ ไป

๓๒/๑๐

กรรมที่ตนกระทำไว้แล้วไม่ว่ากรรมดีหรือกรรมชั่ว
ผลของกรรมนั้นย่อมเกิดที่ใจของตนเอง
มิใช่ผู้ทำกรรมผู้หนึ่ง เจ้ากรรมนายเวรอีกผู้หนึ่ง

พูดตามข้อเท็จจริงแล้วเราก็คือธาตุสี่
ดิน น้ำ ไฟ ลม ประสมกัน
เป็นก้อนขึ้นมาแล้วแตกสลายดับไปเท่านั้น
ไม่มีสาระอะไรเลย
ใจเป็นผู้เข้ามาครองรูปอันนี้ จึงทำให้เคลื่อนไหวได้
เมื่อก่อนอันนี้แตกดับไปแล้ว
ใจก็ไม่สามารถจะใช้ก้อนอันนี้ได้
กรรมคือสิ่งที่ใจใช้ให้ก้อนอันนี้กระทำทั้งดีและชั่วนั้น
เมื่อก่อนอันนี้แตกดับแล้ว ใจย่อมรับผลกรรมนั้นแต่ผู้เดียว

๒๕๕/๑๓

เมื่อทำแต่กรรมดีเรื่อยๆ ไปจนเคยชินแล้ว
กรรมชั่วมันจะละไปเองโดยไม่รู้ตัว

๔๘/๒๑

ผู้คิดประทุษร้าย อาฆาตพยาบาท เบียดเบียนคนอื่นนั้น
ควรฝึกหัดให้มีจิตเมตตากรุณาปรานีเพื่อแผ่แก่คนอื่น

ทำจิตให้เข้มขึ้นเบิกบานต่อสถานที่และบุคคลนั้นๆ
นี่ วิธีแก้กรรมแก้เวร

๖๐/๒๑

กรรมเวรเกิดที่จิตเศร้าหมอง ก็ต้องแก้ที่จิตให้ผ่องแผ้ว
ไปแก้ที่อื่นมันไม่ถูก

๖๐/๒๑

ถ้าจะแก้กรรมเวร ให้ถูกจุดตรงๆ แล้ว ต้องทำสมาธิ
เพราะการทำสมาธิเป็นการฝึกหัดจิตโดยตรง
คือตัวผู้ก่อกรรมทำเวรนั่นเอง
เมื่อจิตเห็นความส่งสายเป็นตัวกรรมตัวเวรแล้ว
ก็จะได้ตั้งสติควบคุมจิตให้อยู่ในความสงบ
มีสติรู้อยู่อย่างเดียวไม่ส่งสายออกไปแสวงหากรรมเวร
แล้วกรรมเวรของจิตก็จะสิ้นสุดลงเพียงแค่นี้

๖๑/๒๑

กรรมอันใดเมื่อกระทำลงไปแล้ว จะด้วยกายวาจาหรือใจก็ตาม
จะต้องไม่เป็นไปเพื่อความเดือดร้อนเป็นทุกข์
ทั้งแก่ตน และคนอื่นอีกด้วย จึงเรียกว่า กรรมดี
ตรงกันข้าม กรรมใดเมื่อกระทำลงไปแล้ว
จะด้วยกาย วาจา หรือใจก็ตาม
หากเป็นไปเพื่อความเดือดร้อนเป็นทุกข์
ทั้งแก่ตนและคนอื่นแล้ว กรรมนั้นเรียกว่า กรรมไม่ดี

๓๑/๒๒

บุคคลเกิดมาจึงควรตัดสินใจของตนเองว่า
เราจะทำกรรมดีหรือกรรมชั่ว

กรรมดีและกรรมชั่วนั้น ไม่ใช่เป็นของคนอื่น เป็นของเราเอง
กรรมนี้เท่านั้นจะจำแนกแถมมนุษย์และสัตว์ให้เป็นต่างๆ นานา
ผู้เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม ดังอธิบายมาแล้ว
ได้ชื่อนับถือพระพุทธศาสนา
หรือเข้าถึงพระไตรสรณาคมน์ เป็นขั้นแรก

๓/๒๓

ท่านผู้รู้ทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น
ท่านเหล่านั้นเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม
เราเกิดมาเวียนว่ายตายเกิด
นับเป็นอนันตชาติเพราะกรรมเก่า
เกิดมาใช้กรรมเก่ายังไม่หมดสิ้น ทำกรรมใหม่อีกแล้ว

๔๓/๒๓

สมบัติที่มนุษย์ต้องการ ไม่ทราบว่าจะกอบโกยเอาไปถึงไหน
ครั้นได้มา ก็เพียงแค่อามาเลี้ยงชีวิตเท่านั้นแหละ
เลี้ยงชีวิตให้มันนานตายหน่อย
นั่นแหละ ประโยชน์ของมนุษย์สมบัติ เพียงแค่นั้นแหละ

๑๐๑/๕

เมื่อตายไปแล้ว
ก็ไม่มีใครหอบเอาสิ่งที่ตนกระทำไว้นั้นไปด้วยสักคนเดียว
แม้แต่ร่างกายก็ทอดทิ้ง
เว้นแต่กรรมดีและกรรมชั่วที่ตนทำไว้เท่านั้น
ที่ตามจิตใจของตนไป

๓๒/๒๓

คนนั้นแหละเป็นผู้ได้รับผลของกรรม
คนอื่นจะรับแทนไม่ได้
คนอื่นเป็นแต่ผู้ช่วยเมตตาแนะนำ
และชักเตือนให้เขาเว้นจากความชั่ว

๑๐๕/๒๘

เมื่อได้วัตถุที่ตนปรารถนาแล้ว
เอาไปบำบัดทุกข์เท่าไรๆ
ทุกข์นั้นก็ไม่สามารถจะหมดสิ้นไปได้
บางทีทุกข์ยิ่งเพิ่มทวีขึ้นอีกอันเกิดจากวัตถุนั้นๆ ก็มี
ผู้มีปัญญาจึงตัดสินใจเห็นชัดด้วยใจของตนเองว่า
เรื่องนั้นมีไฉนทางเป็นไปเพื่อพ้นจากทุกข์ได้จริง

๘๐/๑๕

คนเรายังมีกิเลสอยู่ก็เป็นทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น
ทุกข์ของฉรรวาสปล่อยตามใจของตน
มันเป็นทุกข์บานปลาย
ทุกข์ของผู้บวช ทุกข์ต่อผู้กิเลสของตนเอง
ไม่ปล่อยใจให้ไปตามกิเลส

๑๑๗/๑๘

เมื่อจับต้นเหตุแห่งทุกข์ได้แล้ว
ไม่ต้องไปมัวแสวงสิ่งอื่นมาบำบัดทุกข์ให้เสียเวลา
เข้าไปหยุดความทะยานอยากได้แล้วก็สิ้นเรื่อง

๗๑/๑๗

สุขก็ไม่ใช่ของใคร
มันเกิดขึ้นมาประเดี๋ยวประด๋าวแล้วมันก็หายไป

เดี๋ยวกุ๊กอื่นเกิดขึ้นมาอีกแล้วมันก็หายไป
ไม่ใช่ของใครทั้งหมด
มันเป็นของประจำกายอยู่อย่างนั้น จึงว่าเป็นอนัตตา
อนัตตาไม่ใช่ของไม่มีอยู่
อนัตตาเป็นของมีอยู่เห็นอยู่เดี๋ยวนี้แหละ
แต่เป็นของไม่มีสาระ

๖๘/๒๘

ให้ตั้งสติระวังอย่าให้หลงไปตามกระแสของอารมณ์ทั้งหก
เพราะทวารทั้งหกเราจำต้องใช้มันอยู่ตลอดเวลา

๓๕/๑๔

พละ ๕ เป็นเครื่องทำให้ใจมีพลัง
คือ ศรัทธาพละ ความเชื่อ วิริยพละ ความเพียร
สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ
ก็เป็นกำลังของใจแต่ละอย่างๆ
ธรรมทั้งห้านี้ประกอบกันเข้าแล้ว ทำให้ใจมีพลังแก่กล้า
สามารถที่จะทำให้ลู่ลวงมรรคผลนิพพานไปได้
สามารถที่จะละกิเลสบาปธรรมทั้งปวง
ถ้าหากมีครบบริบูรณ์แล้ว
เชื่อได้เลยว่า เป็นอันสำเร็จประโยชน์ตามที่ต้องการ
ที่พูดกันว่าบารมีไม่พอ บุญวาสนาน้อย ก็คือ พละน้อย นี่แหละ

๑๒๒/๘

จิตหลอกหลวงสัตว์ทั้งหลายให้ลุ่มหลง
แล้วยินดีตามวิสัยของมาร

๕๒/๑

ความจริง รูปขั้นเป็นต้นมิใช่ตัวของมารแท้
ความที่จิตไปเกิดความรักใคร่ยินดีในเมื่อเห็นรูปเป็นต้น
นั่นต่างหากเป็นตัวมาร

๖๖/๗

ที่ว่าถูกบ่วงของมาร ก็คือ จิตที่ไปติดยึดมั่นอยู่ในอารมณ์
ในเมื่อตาเห็นรูป ฯลฯ ว่าเป็นของสวยงาม เกิดรักใคร่พอใจ
แล้วสละปล่อยวางไม่ได้ จึงเรียกว่า “ถูกบ่วงของมาร”

๖๖/๗

สังขารร่างกายเป็นวัฏจักร มีการหมุนไปไม่มีที่สิ้นสุด
แม้จิตของผู้ที่ไม่ได้ฝึกฝนอบรมก็ต้องเป็นวัฏจักรด้วย
ผู้ที่ฝึกฝนแล้วจึงจะเห็นเป็นของน่าเบื่อหน่าย
วัฏจักรย่อมเป็นไปอย่างนี้
ทุกรูปทุกนามก็จะเป็นอย่างนี้ทั้งหมด
จะต่างกันก็แต่อารมณ์เท่านั้น

๒๐๑/๒๕

ผู้ที่ยังตกอยู่ในห้วงของกามโสมะแล้ว
จะต้องมาเกิดในกามภพอันนี้
กามภพหรือกามภูมินี้ เป็นที่บำเพ็ญบารมี
ของผู้ต้องการความเจริญก้าวหน้าด้านจิตใจก็ได้
เป็นสนามต่อสู้ของผู้ต้องการชิงชัยก็ได้
หรืออาจเป็นหลุมฝังศพของพวกอันธพาลก็ได้

๑๑/๒๕

ว่าโดยสังขาร กายนี้มีใจของมีความสุข ดังที่ปฤชณเข้าใจ
แต่เป็นตัวก้อนทุกข์ ก่อความลำเค็ญให้ตลอดเวลา

โรคเกิดขึ้นจากใจ จิตใจไม่ปกติ
 เกิดความหวั่นไหว เกิดความโลภความโกรธ
 เกิดความเกลียดความรักความชัง เรียกว่าโรคของใจ
 โรคของใจนี้แหละ
 พระพุทธเจ้าสอนให้พากันรักษาด้วยธรรมโอสธ
 ปฐมพยาบาลขั้นแรกก็คือปล่อยทิ้งเสีย
 อย่าให้เป็นอารมณ์ อย่าคิดถึงเรื่องนั้น
 ทำใจให้สงบนิ่งอยู่ในที่เดียว
 หากมันไม่อยู่ก็ให้นึกเอา “พุทโธ” มาไว้เป็นอารมณ์
 นี้ เรียกปฐมพยาบาล

๒๖๓/๑๗

ถ้าผู้มาพิจารณาเห็นกายก่อนนี้เป็นสักแต่ว่าธาตุสี่แล้ว
 จะไม่หลงเข้าไปเฝ้าก่อนธาตุมาเป็นอัตตาเลย

๑๑๘/๑๔

เวลาที่มันล่วงเลยไปนั้น มันไม่ใช่ล่วงเลยไปเฉยๆ
 มันนำชีวิตของเราให้หมดไปๆ ด้วย
 โอกาสเวลาที่จะกระทำความดี
 มันพลอยหมดไปด้วยกันกับชีวิตร่างกาย

๑๒๗/๒๓

ขอให้คิดดูคนเราเกิดขึ้นมา ถ้าไม่มีการศึกษาเล่าเรียน
 จะเอาความรู้มาแต่ไหน
 เรียน อย่างน้อยที่สุดมันก็ได้ความรู้
 ถ้าถือว่าตนโง่แล้วไม่ศึกษาเล่าเรียนและไม่ปฏิบัติ
 มันก็ยิ่งโง่ขึ้นไปกว่าเก่า

คนที่เข้าใจผิดเช่นนั้น
ทำผิดพลาดจากการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์เลยทีเดียว

๕๔/๕

เกิดเป็นคนมันต้องต่อสู้
ภาวนาก็ต้องสู้กับกิเลส อยู่เฉยๆ ไม่ได้
เราต่อสู้เพื่อเอาชนะ คนไม่ต่อสู้ก็คนตายแล้ว
ไม่มีประโยชน์
เราชนะเรื่องเหล่านี้แล้วจะอยู่เป็นสุข
อย่ายอมแพ้โลก ให้อยู่เหนือโลก
อย่าให้โลกขึ้นจี้คอเราได้

๒๕๓/๑๗

การหัดภวนารักษาศีลหรือรักษาสัจจะ
ข้อสำคัญสุจริตตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
เรียกว่า “ปฏิบัติบูชา”
การที่มีดอกไม้รูปเทียนกราบไหว้บูชา
เรียกว่า “ามิสบูชา”
ทั้งสองอย่างนี้เป็นผลประโยชน์ด้วยกันทั้งนั้น

๔๓/๑๗

คิดอันใดมันเป็นประโยชน์ตนและคนอื่นเป็นของดี
ถ้าหากคิดเบียดเบียนตนและคนอื่น
ทำให้ตนและคนอื่นเสียหาย อันนั้นเป็นของไม่ดี
นี่แหละเป็นเครื่องวัด

๒๕๖/๑๗

แก่นบุญคือจิต
เราเข้าถึงจิต ปฏิบัติให้ถึงจิต
อันนั้นแหละเป็นแก่นบุญ

๒๑/๕

ผู้เห็นโทษ เบื่อหน่ายในกิเลสเหล่านี้
แล้วปล่อยวาง สละกิเลสทั้งหมด
แล้ววางตัวอยู่เป็นกลางๆ
กิเลสเหล่านั้นก็จะไม่รุ่มล้อมได้

๖๔/๓

ใจนี้ก็เหมือนกัน ธรรมชาติของเดิมเขาผ่องใส แต่มาเศร้าหมอง
เพราะสิ่งที่มาหุ้มห่อคือ กิเลสที่จรมามาก
ให้ชำระกิเลสนั้นออกไป
มันก็จะเหลือแต่ใจที่ผ่องใสสะอาดบริสุทธิ์

๑๘/๘

กิเลสเป็นของยากที่ผู้เกิดมาจมอยู่ในกองกิเลส
จะเห็นโทษของมันได้ง่ายๆ
เหมือนหนอนเกิดในของโสโครก
ยากที่จะเบื่อหน่ายเหม็นกลิ่นของโสโครกได้

๒๓๘/๑๔

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้อบรมใจ
คนใดได้มาอบรมใจ
ใจสงบแล้วทอดธุระปล่อยวางเสียซึ่งสิ่งต่างๆ
ลงในปัจจุบันได้

จะเห็นชัดขึ้นมากภายในเลยว่า
ทางนี้เป็นทางเป็นไปเพื่อสันติโดยแท้จริง

๑๖๕/๑๗

ถ้าใจของเราสงบแล้ว ใจจะผ่องใสเบิกบาน
สามารถรู้คำสอนของพระพุทธเจ้าได้ถูกต้องโดยแท้จริง
นั่นแหละจึงเป็นไปเพื่อชำระจิตใจของตนได้โดยถ่องแท้

๒๘๕/๑๗

พระพุทธเจ้าไม่สอนเรื่องโลก
เพราะไม่เป็นไปเพื่อความพ้นจากทุกข์
ทรงสอนที่กาย วาจา และใจ อันเป็นบ่อเกิดของกิเลส
ชำระที่กาย วาจา ใจนี้ เพื่อพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

๓๑๕/๑๗

ศาสตร์ทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกทั้งหมด
สอนกันไม่มีที่สิ้นสุด
ยิ่งเรียนยิ่งสอนก็ยิ่งกว้างขวางออกไปทุกที
มีพุทธศาสนาเท่านั้นที่สอนให้ถึงที่สุดได้

๒๕/๒๑

ครั้นเราจับที่ต้นตอมันได้แล้ว
เราเห็นชัดว่ามันออกไปจากตัวกลางนี้แหละ ไม่ได้ออกไปจากที่อื่น
ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทุจริตมานะทั้งหลาย
ความรัก ความชังก็เหมือนกัน มันเกิดจากตัวกลางนี้ทั้งนั้น
ถ้าหากปฏิบัติเข้าถึงตัวกลางได้แล้วก็หมดเรื่อง

๑๒๑/๒๘

ความโลภ เกิดขึ้นแล้วย่อมท่วมหัวใจคน เหมือนกับน้ำ
ธรรมดาน้ำย่อมท่วมสิ่งสารพัดทั้งปวงได้แม้แต่มนุษย์บุรุษชายหญิง
ไม่ว่าหนุ่ม แก่ชรา อนาถา เศรษฐี คหบดี เจ้าฟ้ามหากษัตริย์
ย่อมท่วมไม่เหลือหลอ

๑๒๑/๒๘

ท่านอุปมาการชำระ การดับกิเลสไว้อย่างน่าฟัง
ว่า เหมือนสุนัขบ้าน เมื่อเขาเอาก้อนอิฐปาใส่มัน
สุนัขนั้นก็วิ่งเข้าไปจับก้อนอิฐ
ด้วยเข้าใจว่าเราเอาชนะได้แล้ว
และแล้วเขาก็จะเอาก้อนอิฐปาใส่มันใหม่อีก
ส่วนราชสีห์หาได้เป็นเช่นนั้นไม่
เมื่อเขาปาก้อนอิฐมาใส่ มันจะเหลียวแลดู
เห็นคนไหนเป็นผู้ปามาใส่มัน
มันจะต้องกระโดดเข้ากัดคนนั้นให้ตาย ฉันท
ผู้ต้องการจะดับสรรพกิเลสทั้งหลายมีโลภะ โทสะ โมหะเป็นต้น
หรือกิเลสอันเกิดจากอายตนะทั้งหก มีตา หู เป็นต้น
จึงไม่ต้องไปยึดเอาสิ่งที่มันเกิดแล้วนั้นๆ
แต่ไปจับเอาตัวเดิมของมันคือ “ใจ” ความเป็นกลางวางเฉย
ลงในปัจจุบัน แล้วกิเลสเหล่านั้นทั้งหมดก็จะหายไปทันที

๑๒๓-๑๒๔/๒๘

ขั้น ๕ เป็นสภาวะทุกข์ เกิดจากวิบากกรรมของอดีต

๓๒/๓

ถ้าหากอยากให้เห็นพาลและบัณฑิตแล้ว
ให้เอาระจกส่องดูหน้าของเราก็จะพบได้
มันมีอยู่ครบในตัวเรานี่เอง

ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้นตอของพาล

เมื่อเรารู้แล้วว่า อัมพาล เกิดขึ้นที่ตัวของเรา
 บัณฑิตก็เกิดขึ้นที่ตัวของเรา
 ดังนั้น เมื่อต้องการจะเป็นบัณฑิตให้เจริญขึ้นมา
 อย่าไปคบพาลสนับสนุนพาลก็แล้วกัน
 ถึงคนอื่นจะเป็นพาลกันทั้งโลก
 หากเราไม่คบพาลในตัวของเราแล้ว
 เราก็ไม่เป็นพาลไปได้

มาดูบัณฑิตในตัวของเราบ้าง
 หากเราตั้งใจของเราเอาไว้มั่นคง
 ให้สงบอยู่เป็นกลางๆ แล้วก็จะเห็นจะรู้จักผิดถูก
 รู้จักดีชั่ว หยาบละเอียด
 ถึงแม้จะมีสัมผัสอะไร มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ
 ในขณะนั้น มันก็รู้เท่ารู้เรื่องของอายตนะผัสสะนั้นๆ
 ตามความเป็นจริง
 ใจนิ่งสงบอยู่เฉพาะตัวของมัน
 ไม่ได้ส่งสายไปตามการกระทบนั้นๆ
 นั่นคือ “ตัวบัณฑิต”

พระองค์เทศนาว่า ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย
 เรียกว่า ตายจากคุณงามความดี
 คือ ไม่ทำความดีนั่นเอง เรียกว่า “ความประมาท”

๕๓/๘

ผู้ประมาทได้ชื่อว่า ตายแล้ว
เพราะการไม่มีสติ ก็เหมือนกับคนตาย

๕๕/๒๓

ขอให้ระลึกถึงความสงบ
พอระลึกถึงความสงบ ใจมันก็แน่วแน่แล้ว
นั่นแหละท่านให้ระลึกถึงความสงบเช่นนั้นแหละ
ถ้าระลึกถึงสิ่งไม่สงบมันก็วุ่นวาย

๗๓/๒๘

พระพุทธเจ้าตรัสว่า
“ความโศกเกิดจากความรัก
ความกลัวก็เกิดจากความรัก
ถ้าความรักไม่มีเสียแล้ว
ความโศกและความกลัวจะมีมาแต่ที่ไหน”

๑๖๔/๑๔

อุบายในการยอมตายนี้มันดีจัง
มันสะดวกทุกอย่าง ถ้าหากลงถึงตายแล้ว

๒๑๖/๕

คนเราเกิดขึ้นมาเป็นตัวเป็นคน
เรียกว่า เกิดจากธาตุ ๔ มาประชุมกันเข้า
เป็นกลุ่มเป็นก้อนขึ้นมา ตั้งแต่เป็นเด็กเล็ก
เติบโตเป็นหนุ่มสาวเป็นคนแก่ขึ้นโดยลำดับ
ในที่สุดก็ถึงซึ่งความดับ
คำว่า เจริญ ในที่นี้ มันไม่ใช่เจริญ

หมายความว่าดำเนินใกล้เข้าหาความตายทุกวันทุกคืนต่างหาก
ที่เราเป็นอยู่เดี๋ยวนี้มัน เจริญไปหาความตายด้วยกันทั้งนั้น

๗๒/๑๐

ผู้มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา
จะต้องเห็นความเสื่อมของตนอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่เกิด
อย่างเราเกิดขึ้นมานั้น เสื่อมจากสภาพเดิม จนกระทั่งตลอด
ตลอดมาแล้วแก้มาโดยลำดับ
เป็นเด็ก เป็นหนุ่ม เป็นสาว เฒ่าชรา จึงเรียกว่า “เสื่อม”
เสื่อมจนกระทั่งชำรุดทรุดโทรมจนเห็นได้ชัด
ไปมาที่ไหนก็ลำบาก หลังค่อมหลังขดหลังงอ
อันนี้เรียกว่า “ความเสื่อม”

๒๔๖/๑๗

มนุษย์สัตว์ทั้งหลายกลัวความตาย แต่ยินดีกับความเกิด
เมื่อเกิดแล้วไม่ตายไม่มี ต้องตายแน่ๆ
ผู้กลัวความตายจึงต้องควรชำระโมหะ อวิชชา
ที่หุ้มห่อจิตอันเป็นต้นเหตุให้หมดจด
จึงจะไม่เกิดไม่ตายอีก
ควรจะกลัวความเกิด อย่าไปกลัวความตายเลยจึงจะถูก

๒๔๔/๑๔

อนึ่ง เมื่อความโกรธเกิดขึ้น
เรากลับลมหายใจเสีย ความโกรธนั้นก็หายไป
แล้วจะเหลือแต่ใจเดิม คือความรู้สึกเฉยๆ
อย่าลืม ทำบ่อยๆ ก็เห็นใจเดิม
แล้วความโกรธก็ค่อยๆ หายไป

๒๕/๖

ถ้ามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาแล้ว
ไม่สามารถที่จะหลงไปตามมารยาของจิตได้
นั่นแหละสามารถระงับความโกรธ ความโลภ ความหลงได้

๑๒๒/๘

เมื่อเรารู้จักใจ เห็นใจแล้ว ความรู้นั้นแหละเป็นความฉลาด
การไม่เห็นความโง่ของตน แต่สำคัญว่าตนฉลาด
นั่นยิ่งโง่เข้าทุกที
เหตุนี้การปฏิบัติของพวกเรา จงปฏิบัติตรงที่กายกับใจนี้แหละ
อย่าส่งออกไปภายนอก
ใครจะเรียนอะไรที่ไหน ก็เรียนไปเถิด
ถ้าเพิ่งเข้ามาภายในตัวนั้น เรียกว่า เรียนความโง่ของตน
อย่าส่งออกไปภายนอกก็แล้วกัน

๓๖/๖

กิเลสเกิดขึ้นที่จิต จิตนี้เป็นผู้ไปแสวงหา
เมื่อเห็นเช่นนั้นแล้วก็หยุดแสวงหา
เมื่อจิตหยุดแสวงหา จิตก็รวมเข้ามาเป็นใจ
คือตัวกลางๆ วางเฉย และรู้ตัวว่าวางเฉย

๗๒-๗๓/๑

ถ้าจิตหยุดนิ่งเป็นกลางที่เรียกว่า "ใจ" แล้ว
ก็เป็นอันว่าความคิดนึกปรุ่งแต่ง
ตลอดถึงบาปบุญคุณโทษ หยาบละเอียด ดีชั่ว
สมมติบัญญัติทั้งหมด เป็นไม่มีในที่นั้น

๒๐/๒

จิตเป็นของไม่มีตัวตน ถ้าไม่มีหลักให้จิตยึด ก็จับจิตได้ยาก

โดยทั่วไปจิตบังคับให้เรากระทำทุกสิ่งทุกอย่าง
 เราอยู่ในอำนาจของจิต เป็นไปตามวิสัยอำนาจของจิต
 คนปุถุชนมันต้องเป็นอย่างนั้น
 เมื่อเรากำหนดสติควบคุมจิตได้แล้ว
 เราจึงไม่อยู่ในอำนาจของจิต
 แต่จิตอยู่ในอำนาจของเรา

กิจส่วนตัวที่จะต้องทำ เป็นหน้าที่ของทุกๆ คนต้องทำด้วยตนเอง
 ทำทาน มีมากมีน้อยก็ต้องทำด้วยตนเอง
 รักษาศีล ก็โดยเฉพาะส่วนตัวแท้ๆ ใครรักษาศีลให้ไม่ได้
 ทำสมาธิ ยิ่งลึกซึ้งหนักแน่นเข้าไปกว่านั้นอีก
 แต่ละคนก็ต้องรักษาจิตใจของตน
 ให้มีความสงบหยุดวุ่นวายเส่อสาย
 ถ้าเราไม่รู้จักริธีทำสมาธิแล้ว ก็ทำสมาธิไม่เป็น
 จิตใจก็เดือดร้อนดิ้นรนเป็นทุกข์
 เหตุนี้จึงว่า การทำทาน รักษาศีล ทำสมาธินี้
 เป็นกิจเฉพาะส่วนตัว ทุกๆ คนจะต้องทำให้เกิดมีขึ้นในตน

หาบุญทำบุญ ด้วยบุญที่เกิดจากกุศลจิต
 เป็นการทำบุญภายใน ไม่ใช่การทำบุญภายนอกด้วยวัตถุสิ่งของ
 แต่เราทำบุญโดยการสร้างกุศลจิต
 สร้างจิตที่ผ่องใสมีคุณงามความดี เป็นจิตไม่ตระหนี่เหนียวแน่น
 จิตไม่เกิดโทสะมานะทิฎฐิ จิตไม่ประกอบด้วยกิเลส
 จึงเป็นบุญมหาศาลหาค่ามิได้ เกิดจากจิตภายใน
 ถ้าเราทำอย่างนี้อยู่เสมอๆ ก็เป็นบุญอยู่ทุกอิริยาบถ

และเราก็เห็นบุญในตัวของเรา ชมเชยบุญของเรา
หรือการที่เราละความชั่วได้ เราไม่เก็บความชั่วไว้ในตัวของเรา
อันนั้นก็บุญกุศลเกิดขึ้นที่จิต
เราเองก็รู้สึกชื่นชมยินดีในตัวของเรา
จะพากันไปหาบุญที่ไหนอีก
บุญไม่ได้อยู่นอกเหนือไปจากจิตนี้หรอก
ขอให้พากันสะสมบุญอย่างนี้ขึ้นภายใน “จิต” ของตนทุกๆ คน

๖๖/๖

จิตใจที่มันส่งสายไปในเรื่องต่างๆ นั้นนะ
ถวายให้เป็นการบูชา พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์เสีย
ความโกรธ ความโลภ ความหลง
ก็เอาบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เสีย
อย่าเอามาเป็นของเราเลย

๓๒/๕

ความชั่วมันยุแหย่จิตใจของบุคคล
ที่ไม่มั่นคงต่อความดี ให้หลงตามไป
แต่จิตใจของบุคคลที่มั่นคงในความดีแล้ว
หายแหย่หรือหลอกลวงได้ไม่

๘๐/๕

จงพากันหาจิตดู จิตคือผู้คิดนึกผู้ส่งสาย
อาการเหล่านี้เป็นเครื่องปกปิดกำบังของจิต
เราจงพากันปล่อยวางเรื่องเหล่านี้
แล้วจะเห็นจิตผู้เป็นกลางของสิ่งทั้งปวง
และไม่มีอดีตอนาคต เหยยอยู่

คราวนี้เราจะให้คิดก็ได้ ไม่คิดก็ได้ ให้มันอยู่เฉยๆ ก็ได้
นั่นแหละเห็นจิตของตนแล้ว จงรักษาไว้ให้มันคงต่อไป

๑๖๑/๕

คำบริกรรมที่ว่า พุทโธๆ นั้นมิใช่ จิต
ผู้นึกคำบริกรรมพุทโธๆ นั้นต่างหากคือ ตัวจิต

๑๗๕/๕

มีจิตจึงค่อยมีสติ สติควบคุมจิต
เราควบคุมได้อย่างนี้ เรียกว่า มันอยู่ในอำนาจของเรา
เราไม่ได้ไปตามอำนาจของจิต เราก็ใช้จิตได้ละซิ

๒๓๔/๕

แท้จริงการศึกษาเรื่อง “จิต” นี้
หากเรายังไม่ถึงมรรคผลนิพพานตราบใด
มันก็เป็นนิสสัยปัจจัยในอนาคตของเรายู้งี้ๆ นี่เอง

๒๓๔/๕

จิตเป็นหนึ่ง มันเป็นแก่นสารในตัวของเราแท้
สาระอันนี้ไปไหนก็ไปด้วย ไม่เหมือนร่างกายเนื้อหนังมังสา
ส่วนต่างๆ ทุกอย่าง มันเป็นของปฏิภูล เปื่อยเน่า
มันเป็นเพียงธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้น

๑๑๐/๑๐

ธรรมชาติของใจแท้ไม่มีอะไรทั้งหมด
มีแต่ผู้รู้อย่างเดียว เรียกว่าธาตุรู้ที่ว่า
ความนิ่งเฉยเป็นอาการของใจผู้รู้ เป็นตัวใจแท้

๒๕/๓

การปักจิต ทำความสงบตามกาลเวลา
เป็นการสร้างพลังของจิตได้เป็นอย่างดี
การปักจิตก็เหมือนการพักกายนอนหลับ
การงานที่เราทำไม่เสร็จค้างไว้ มันก็ไม่เห็นจะเสียหายไปไหน
จงทำจิตใจให้เหมือนของที่อยู่ในลิ้นชัก
เมื่อต้องการใช้ก็ชักออกมาหยิบเอาไปใช้
เมื่อไม่ต้องการใช้ ก็ปิดไว้เสีย

๑๑๒/๑๕

ความอยากทำให้ใจขุนมัว น้ำขุนทำให้ไม่เห็นตัวปลา
ถึงแม้ใสแต่ยังกระเพื่อมอยู่ ก็ไม่เห็นตัวปลาเหมือนกัน

๓๐/๑๘

พระพุทธศาสนาสอนให้เราสำรวจจิต คือ ระวังจิต
เมื่อจิตมันจะคิดนึกอะไร ไม่ว่าดีหรือชั่ว ให้รู้ตัวอยู่เสมอ
ให้รู้เท่าทันมัน มิใช่รู้ตามจิต รู้ตามจิตไม่มีวันจะตามทัน
เมื่อรู้เท่าทันมันแล้ว มันก็จะอยู่นิ่งเฉย ไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง
ไม่เป็นอดีตไม่เป็นอนาคต อยู่เป็นกลางเฉยๆ ไม่เป็นบุญเป็นบาป

๑๔๕/๑๘

พระพุทธศาสนาสอนให้เข้าถึงจิตถึงใจอันเดียว
กิเลสทั้งหลายเกิดจากจิต จิตเป็นผู้ยึดเอากิเลสมาไว้ที่จิต
จิตจึงเศร้าหมอง
เมื่อจิตเห็นโทษของกิเลส สลัดถอนกิเลสออกจากจิตได้แล้ว
จิตก็ผ่องใสบริสุทธิ์ นี่เป็นหลักพระพุทธศาสนา

การฝึกหัดจิต

คือ ๑.ให้รู้จักจิต จับจิตได้

๒.ฝึกสติตามรู้ รักษาจิตจนเห็นจิตของตนทุกขณะ

๓. เมื่อเห็นจิตแล้วควบคุมรักษาให้จิตอยู่ในอำนาจของเรา
ครั้นเมื่อคุมจิตอยู่แล้ว พุทโธจะหายไป จะยังเหลือแต่จิต

ก็เอา ไม่ต้องไปนึกถึงพุทโธอีก

จิตเป็นตัวของสิ่งทั้งปวงหมด ท่านจึงให้สำรวจจิต

รู้อะไร ก็รู้จิตของเรานั้นละซิ ไม่ต้องไปรู้สิ่งอื่น

รู้สิ่งอื่นไม่สามารถจะชำระจิตของตนได้

รู้จิตของเรานี้แหละ จึงจะเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์

ใจมีอันเดียวมิได้มีมาก

ที่ว่ามากมาย นั้นเป็นอาการของใจต่างหาก

ผู้ที่ยังไม่ได้ฝึกอบรมชำระอาการของใจให้ยังเหลือหนึ่งแล้ว

สัจธรรมของจริงจะไม่ปรากฏให้เห็นเลย

จะเห็นก็แต่อาการของใจคือกิเลสนั้นแล

ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ

ถ้าจะพูดภาษาไทยๆ ของเรา ก็เรียกว่า

ธรรมทั้งหลายเกิดปรากฏขึ้นที่ใจ รู้เฉพาะใจของตน (ปัจเจกตั้ง)

ฉะนั้น ใจจึงประเสริฐกว่าทุกสิ่งทุกอย่าง
เพราะใจเป็นผู้ให้สำเร็จกิจทุกกรณี

๖๒/๔

สังขารร่างกายแก่ชราภาพย่อมเสื่อมคุณภาพ
ทำงานอะไรไม่ค่อยได้
แต่ธรรมยังแก่ก็ยังมีคุณภาพดี
ธรรมย่อมไม่ถึงซึ่งชราภาพ

คำนำ/๒๔

ธรรมของจริงของแท้ที่จะทำให้บุคคลเป็นพระอรหันต์ได้
มิใช่เพียงศึกษาตามตำราหรือนึกคิดคาดคะเนเอาเท่านั้น
แต่จะต้องปฏิบัติให้เป็นไปตามนั้นจริงๆ
ของจริงจึงจะเป็นจริงขึ้นมาได้

๒๖/๒๖

คนที่จะพ้นจากทุกข์ได้ พ้นจากโลภนี้ได้ พ้นจากกรรมได้
ก็เพราะใจอันเดียว จงยึดใจถือใจเป็นสำคัญ
จะมาก็เกิดก็เพราะใจ เกิดแล้วจะมาสร้างกิเลสขึ้นก็เพราะใจ
เป็นทุกข์ก็เพราะใจ ถ้าใจไม่เป็นทุกข์ ใจไม่ยึดถือ ปล่อยทิ้งเสีย
กายอันนี้ก็ไปตามเรื่องของกาย ใจก็เป็นตามเรื่องของใจ
หมดเรื่องหมดราวกันที

๒๖/๖

ทำใจให้ผ่องใสต้องใช้ปัญญาละชิ
เหมือนกับเพชรนิลจินดาที่เขาเอามาแต่ดิน
เป็นของใสจริงๆ แต่มันมีเสี้ยนหมอง
ต่อเมื่อไปเจียรระโนเสียให้ละเอียดลงไป

มันจึงค่อยส่องใสเต็มที่ จันใด
“ใจ” ก็อย่างนั้นเหมือนกัน

๑๑/๘

ใครโกรธ ความโกรธมันก็วิ่งเข้ามาหา
ใครโลภ ความโลภมันก็วิ่งเข้ามาหา
ใครหลง ความหลงมันก็วิ่งเข้ามาหา
มันอยู่ทั่วไปหมด มันวิ่งเข้ามาหาตัวใจนั้นแหละ
จึงว่ามันรวมที่ใจ ถ้าไม่เห็นใจแล้วก็ไม่เห็นตัวกิเลส
เราพิจารณาชำระใจของเราให้ส่องใส ก็จะเห็นใจอันบริสุทธิ์

๖๔/๘

พระพุทธศาสนาจึงสอนให้เข้าถึงใจ
คือสอนถึงที่สุด คือเข้าถึงความบริสุทธิ์นั่นเอง
สุคนธ์ก็คือ ที่สุดของทุกข์นั่นเอง
การเห็นใจของเรานั้นแหละเป็นของสำคัญอย่างยิ่ง
เป็นของเลิศประเสริฐ เป็นสิ่งที่เราจะต้องให้รู้จักเรื่องของตน
ถ้าไม่เห็นเรื่องไม่เห็นใจของตนแล้ว ทำดีทำชั่วก็ไม่รู้ทั้งนั้น

๑๑๕/๘

คนเราก็มีใจกันทุกคน กิเลสทั้งหลายเกิดจากใจ
บาปทั้งหลายก็เกิดจากใจ บุญทั้งหลายก็เกิดจากใจ
แต่เรายังไม่ทันเห็น “ใจ” จึงว่ายห่างไกลจากพุทธศาสนา

๑๕๘/๘

การฟังเทศน์ต้องการให้ใจสงบนั่นเอง
ถ้าหากว่าใจสงบจนกระทั่งฟังเทศน์ไม่ได้ยินอะไรเลย
นั้นแหละถูกต้องแล้ว

คนไม่เห็นทุกข์ กาวนาไม่เป็นหрок
 ทุกข์จนยอมสละความตายเมื่อไหร่ จึงจะเห็นธรรมขึ้นมาในตัว
 ความสละปล่อยวางทั้งหมดนั้นแหละ ยังเหลือแต่ใจอันเดียว
 นั้นแหละ ถึงแก่นธรรมแล้ว คือ ตัวใจ

๖๓-๖๔/๕

ใจเป็นบ่อเกิดของกิเลสทั้งหลาย
 เป็นบ่อเกิดของอารมณ์ทั้งปวง เป็นบ่อเกิดของความคิดทั้งหมด
 ความคิดและความชั่วเกิดที่ใจเหมือนกัน
 ถ้าหากว่ามีสติควบคุมจิต คอยกั้นกรองจิต
 กำจัดความชั่วให้ออกไปเสีย เหลือแต่ความดีไว้ในจิตของตน
 จึงจะปรากฏแต่ความดี
 ถ้าความชั่วไหลเข้ามาในใจของเรา เราไม่มีสติกั้นกรอง
 ก็จะเหลือแต่ความชั่ว กองไว้อยู่ในใจของเราทั้งหมด

๖๕-๖๖/๕

ใจเป็นใหญ่กว่าอะไรทั้งหมด
 ถ้าเราคุมใจให้สงบ ไม่วุ่นวายส่งสายได้แล้ว
 ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าปวดนั้นปวดนี้จะหายไปโดยไม่รู้ตัว

๓๘/๑๖

ใจเป็นของมีคุณประโยชน์มาก
 หากเราจับใจไม่ได้ ก็ใช้ใจไม่ถูก
 ฉะนั้นใจจึงบังคับเรา ไม่ใช่เราบังคับใจ
 ที่ใจบังคับเรานั้นหมายความว่า ใช้ให้เราโกรธก็ได้
 ใช้ให้เรารัก เราซึ้ง เราเกลียดก็ได้ ใช้ให้เราหัวเราะร้องไห้ก็ได้
 อันนี้เรียกว่า “ใจใช้เรา”

ถ้าหากเราควบคุมใจของเราได้แล้ว
ไม่ให้มันโกรธ ไม่ให้มันโลภ ไม่ให้มันรัก ไม่ให้มันชัง
หรือไม่ให้หัวเราะร้องไห้ ไม่ให้ทุกข์กลุ่มใจได้
นั่นแหละจึงมีอิสระเหนือใจได้
เหตุนั้น ใจจึงเป็นของดีมีค่า

๑๖๓/๑๗

คำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้ฟังตน
ทำตนให้เป็นผลสำเร็จเรียบร้อยเสียก่อน
จึงจะทำกิจเพื่อประโยชน์คนอื่นให้สำเร็จลุล่วงได้

๑๘/๕

อะไรมันจะมาศักดิ์สิทธิ์เท่าตัวเราไม่มีหรอก
ตัวเรานั้นแหละเป็นของศักดิ์สิทธิ์
กรรมดีเราทำมาตั้งแต่ก่อน ชาตินี้ทำเพิ่มเติม
นั่นแหละเป็นของดีของเราแท้

๑๒/๖

การชนะคนๆ เดียว (คือตน) เสียได้แล้ว
เป็นการชนะอย่างสูงสุด
แม้ในหมู่เทวดาและมนุษย์
ก็ย่อมนิยมนับถือว่าเป็นผู้ประเสริฐ
เพราะทุกๆ คนเมื่อเอาชนะตนได้แล้ว
การทำสงครามกับคนอื่นหรือหมู่คณะอื่น
ตลอดถึงประเทศชาติอื่น ก็จะไม่เกิดขึ้น
สงครามเกิดขึ้นทั่วมุมโลกอยู่ทุกวันนี้
ก็เกิดขึ้นจากคนๆ เดียว
แล้วจึงรุกรานไปถึงหมู่คณะและประเทศชาติเป็นลำดับ

สงครามทั้งหลายภายนอกที่เกี่ยวข้องเนื่องบุคคลอื่นและสิ่งอื่นเป็นต้น
ถึงจะเกิดขึ้นก็เป็นบางครั้งบางคราว
แต่สงครามภายในตัวของเราเนี่ย เกิดขึ้นรอบกันอยู่ทุกๆ วินาที
หากเราเอาชนะมันไม่ได้
จะยังเป็นทุกข์ซ้ำร้ายกว่าการแพ้สงครามภายนอกนั้นเสียอีก

๘๖/๗

คนใดว่าตนดี คนนั้นยังไม่มีดี
ใครว่าตนวิเศษวิโสหรือฉลาดเฉียบแหลม คนนั้นคือคนโง่
คนฉลาดไม่ถือตัว

๘๗/๘

ถ้าสงบแล้ว อยู่ในบ้านก็สงบ
อยู่ในวัดก็สงบ อยู่ในป่าในรกรกก็สงบ
อยู่ในถ้ำในเหวก็สงบ สงบหมดทุกหนทุกแห่ง
เราสงบคนเดียวเท่านั้นแหละ
สิ่งอื่นๆ ทั้งหมดในโลกอันนี้มันจะวุ่นวายสักเท่าไร
มันก็ไม่เอาเรื่องเอาถ่าน
เรื่องคนอื่นก็เป็นเรื่องของคนอื่น

๑๕๐/๘

มนุษย์เราอยู่ด้วยกันนี้ก็เหมือนกัน
ถ้าพิจารณาเห็นเป็นสักแต่ว่าธาตุ คือว่างจากตัวตนเสีย
มันก็สบาย อยู่ด้วยกันด้วยความสุขสงบ
ไม่อิจฉาริษยา ไม่เลียดสีซึ่งกันและกัน

๒๑๕/๕

สึกภายในรพยาก แต่ชนะแล้วไม่กลับแพ้
และไม่มีเวรมีภัยต่อใครๆ ทั้งหมด
ผู้แพ้ก็ไม่ทุกข์ ผู้ชนะก็ไม่มีเวรมีภัย
เพราะชนะหัวใจของตนเองคนเดียว

๑๕๖/๑๔

ชีวิตนี้เกิดมาเพื่อการต่อสู้
ไหนๆ ก็เกิดมาเพื่อสู้แล้วจงสู้มันไปจนกว่าจะถึงที่สุด
เรารู้สิ่งอื่นคนอื่นไม่สำคัญเท่ากับสู้ตัวเราเอง

๓๐๒/๑๗

เราชอบมองดูแต่เรื่องของคนอื่นๆ นอกตัวเรา
ไม่มองดูตัวของเราเองให้เข้าใจตามความเป็นจริง

๗๗/๕

อุตส่าห์พยายามให้เห็น ให้รู้จักตัวของเรา
ทุกคนพยายามตรวจดูตัวของตน
ความโลภ ความโกรธ ความหลงมันเกิดที่ตัวของเรา
ครั้นถ้าเราไม่เห็นตัวของเราแล้ว
เราก็ไม่เห็นความโลภ ความโกรธ ความหลง
แท้ที่จริงจิตใจของเราเป็นของใสสะอาดบริสุทธิ์
แต่เราไปยึดเอาความโลภ ความโกรธ ความหลงมาใส่
มันก็เลยขุ่นมัวไปหมด

๔๐/๒๓

หลักสูตรวิชาพระพุทธศาสนาแตกต่างจากวิชาอื่น
ที่ต้องแปรเปลี่ยนไปตามสภาพ
ส่วนวิชาพระพุทธศาสนานั้น

ไม่มีฟันไปจากธาตุสี่ จันท์ห้า อายตนะสิบสอง
ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเลย นี่จึงเรียกว่าจบ

๒๔๕/๕

เมื่อเราจะพิจารณาอะไรทั้งหมด
ให้จับหลักคือ “ใจ” ให้ได้เสียก่อน
อะไรที่เกิดขึ้นเมื่อมันกระทบอายตนะผัสสะ
มันจะต้องเกิดขึ้นที่ใจ
พอมาถึงใจ มันก็อยู่ในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
พูดง่ายๆ เรียกว่า จันท์ ๕ เป็นที่ตั้งของความยึดความถืออุปาทาน
ที่เกิดทุกข์ก็เพราะยึดจันท์ ๕
ที่ไม่ทุกข์ก็เพราะไม่ไปยึดจันท์ ๕

๑๕๘/๔

ผู้ที่ไม่ทุกข์ ก็คือผู้ไม่เข้าไปยึดเอาสิ่งนั้นๆ มาเป็นตัวเป็นตนนั่นเอง

๒๓/๕

แท้จริงความนึกคิดไม่ใช่ทุกข์
แต่การไปยึดเอาความนึกคิดต่างหากที่เป็นเรื่องทุกข์

๑๕๕/๕

พระพุทธเจ้าท่านเทศนาว่า
เกิดขึ้นมาในโลกนี้ นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไร
ทุกข์เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ทุกข์ใหม่เกิดขึ้นมาอีก
ทุกข์นี้ดับไป ทุกข์ใหม่เกิดมาอีกหมดทั้งโลก

๑๓๕/๘

เรื่องความทุกข์ต่างๆ พระองค์ไม่แก้หรอก
พระองค์แก้เหตุของทุกข์ต่างหาก
คนใดถ้าไม่เอาทุกข์มาเป็นอารมณ์ ไม่มีทางที่จะพ้นจากทุกข์ได้
คนเราถ้าหากไม่เห็นทุกข์ด้วยตนเองแล้ว
มันจะเห็นทางพ้นจากทุกข์ได้ที่ไหน

๒๑๒/๘

คนทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้
ต้องเป็นทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ตามแต่จะมากและน้อย
ไม่มีใครจะไม่ทุกข์สักคนเดียว
ทุกข์อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นแล้วดับไป
ทุกข์เพราะความหิวทำให้ต้องแสวงหา
ความหิวโหยต้องหาอาหารมาเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง
เลี้ยงแล้วก็หิวอีกต้องไปหาอีก กินเข้าไปแล้วต้องไปถ่าย
ถ่ายเสร็จแล้วก็หิวอีก ทุกข์ใหม่มาอีก
เปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้แหละ
ทุกข์ไม่มีที่สิ้นสุด ใครจะไม่มีทุกข์ ไม่มีหรอก

๓๖/๕

คนเราถ้าไม่เห็นทุกข์ ก็ไม่เห็นธรรม
เห็นทุกข์ถึงที่สุดทีเดียวแหละ จึงจะเห็นธรรม
ทุกข์นั้นแหละเป็นธรรม
ทุกข์เล็กๆ น้อยๆ ก็ปล่อยละเลยกันไปเสีย
ไม่เอามากำหนดพิจารณา มันก็ไม่เห็นสักทีละซี
ทุกข์เป็นของควรกำหนด ไม่ใช่ของควรละ

๑๒๖/๕

คนเราเกิดขึ้นมา ต้องมีทุกข์ประจำตัวอยู่ทุกคน
เรียกว่าทุกข์ธรรมชาติ มันทุกข์อยู่เช่นนั้น
ทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ต้องมีอยู่ทุกคน หนีไม่พ้น

๔๕/๑๐

ความอยากเป็นเหตุให้เกิดทุกข์
พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ละความอยากเสีย

๔๗/๑๐

กายอันนี้เกิดมาทีแรกก็เป็นทุกข์
ความเป็นอยู่ในปัจจุบันก็เป็นทุกข์
คราวที่สุดจวนจะตายก็เป็นทุกข์
หาความสุขสบายของกายอันนี้แม้แต่น้อยหนึ่งย่อมไม่มีเลย
เว้นไว้แต่ผู้ยังหลงมัวเมา เข้าใจว่าทุกข์เป็นสุขเท่านั้น
เหตุนี้ พระพุทธองค์จึงได้ทรงตรัสไว้ว่า
“ในโลกนี้นอกจากทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นย่อมดับไป
ย่อมไม่มีอะไร” ดังนี้
ฉะนั้น ผู้มาพิจารณากายนี้ให้เห็นเป็นทุกข์ดังอธิบายมานี้แล้ว
ย่อมเบื่อหน่ายในกายนี้
แล้วพยายามหาวิถีทางที่จะหนีให้พ้นจากทุกข์

๑๔/๑๔

แท้จริงแล้ว มนุษย์สัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้
จะหาความสุขอันแท้จริงแล้ว อาจไม่ได้เสียเลยก็ได้
ทุกข์นั้นแลเป็นพื้นเพของโลก
ที่เข้าใจกันว่า มีความสุขๆ นั้น
เพราะไปหลงเอาความทุกข์มาเป็นความสุขต่างหาก

๒๔๖/๑๔

หัดไม่ให้ทุกข์ตรงนี้ ทุกข์มีอยู่ก็ไม่ทุกข์
อย่างทีของอะไรๆ ถ้ามีอยู่ไม่ยึด มันก็ไม่มีทุกข์
เหมือนกับทุกข์เวทนามีอยู่ ถ้าเราไม่ยึดเราก็ไม่ทุกข์
เราหัดตรงนี้ หาความสุขใส่ตัวให้จงได้

๖๒/๑๗

คำว่า “สมณะ”

หมายเอาการกระทำใจให้สงบจากความวุ่นวายภายนอก

๑๘/๔

ฉานนี้ มีลักษณะอาการให้เพ่งเฉพาะในอารมณ์เดียว
จะเป็นรูปหรือนามก็ได้

๑๙/๔

เราหัดภาวนาคือหัดละความชั่ว
ทำภาวนาเป็นการสร้างความคิดที่จริง
แต่ว่าเป็นการละกรรมไปพร้อมกันด้วย
ได้พูดให้ฟังอยู่เสมอว่า
ทำใจให้เป็นกลางๆ ไม่มีดีมีชั่ว นั้นแหละเป็น
การพ้นจากกรรมได้

๑๔/๖

เมื่อเราหาที่สงบได้แล้ว
จะอ่านหนังสือ จะท่องบทธรรม บทใดบทหนึ่งอยู่ก็ดี
นั่นเป็นปริกรรมภาวนาอยู่แล้ว

๒๒๑/๕

เรื่องการฝึกหัดปฏิบัติภาวนาทั้งปวงหมด
เพื่อต้องการให้เห็นจิต

๓๐/๑๐

สมาธิภาวนา คือ เห็นจิตนั่นเอง
เห็นจิตเรียกว่าภาวนาเป็น
ถ้าไม่เห็นจิตเสียก่อน ยังภาวนาไม่เป็น

๑๗๗/๘

ภาวนาไม่ใช่การได้
เป็นการทิ้ง
ทิ้งของไม่ดี ชำระของไม่ดีที่มันติดอยู่ที่ใจของเรา
เพราะเหตุนั้น จึงมาหัดภาวนาให้มันเห็นของไม่ดีที่อยู่ในใจของเรา
แล้วทิ้งของอันไม่ดีนั้นเสีย
นี่คือ การภาวนา

๓๖/๑๖

เมื่อเข้าถึงความสงบได้แล้ว
ให้จำหลักวิธีที่ให้เข้าถึงความสงบนั้นให้มั่นคง
แล้วปฏิบัติให้มันชำนาญ ทำอยู่อย่างนี้แหละ
เมื่อชำนาญแล้ว ความก้าวหน้ำจะเกิดขึ้นเป็นไปเอง

๑๐/๑๗

อย่าไปแส่ส่ายหาความรู้ ในเมื่อมันสงบแล้ว
มันจะเกิดความรู้ขึ้นมาเอง
ถ้ามันไม่เกิดก็ให้รักษาความสงบไว้ก่อน
จะนานแสนนานก็ช่างมัน
ความคิดค้นหาความรู้โดยปราศจากความสงบแล้ว เป็นของปลอม

ภาวนาก็คือ วิธีอบรมใจให้ได้รับความสงบ
 เพราะเราไม่เคยสงบตั้งแต่ไหนแต่ไรมา
 ใจที่ไม่ได้รับความสงบแล้ว ก็ไม่มีพลังที่จะเกิดความรู้
 คือความนึกคิดอะไรต่างๆ ให้เห็นของจริงได้
 เหตุนั้นการภาวนาจึงเป็นการสร้างพลังใจ ให้ใจสงบอยู่ในที่เดียว
 จะอยู่ได้นานสักเท่าใด ก็ขอให้อยู่ไปเสียก่อน

๑๔/๑๗

วิธีอบรมภาวนา จงเจริญให้มาก ทำให้มากให้ชำนาญเกิด
 จะเกิดความรู้อย่างอัศจรรย์ขึ้นมาในตัวเอง

๓๑/๑๗

การหัดภาวนาในทางที่ถูก ไม่เป็นไปเพื่อเสียจริต
 ยิ่งหัดเข้าไปก็ยิ่งทำให้คนมีสติ มีปัญญา
 มีความสงบเสงี่ยม เรียบร้อยสุภาพขึ้น

ไม่ว่าใครทั้งหมด เรื่องภาวนาไม่ใช่ของเป็นง่ายๆ
 คนที่เป็นเอง เรียกว่า วาสนาส่งส่งที่สุด
 โดยมากที่อยากจะมาภาวนา
 ก็เพราะเห็นทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้แหละ
 ต้องฝ่าฝืนอุปสรรคยากนั้นเพื่อจะให้พ้นทุกข์ คือหัดทำความสงบ
 ถ้าไม่เห็นทุกข์อย่างนี้แล้ว
 ไม่มีใครอยากภาวนาให้พ้นจากทุกข์เลย

๔๕/๑๗

ภาวนา คือ อบรมใจให้สงบ คือ ให้อยู่ในอารมณ์อันเดียว
 อย่าให้เที่ยวไปในอารมณ์ต่างๆ

การภาวนา คือการอบรมใจให้พัก
 ไม่ให้คิดส่งออกไปภายนอก คือหัดทำความสงบ
 มีการพักผ่อนการงานของใจ คือ การคิดนึกปรุงแต่ง
 แต่ว่าการพักของใจที่จะให้พักง่ายๆ เป็นการลำบาก
 เพราะเป็นของเร็ว ใจมีอาการเร็วที่สุด ยากที่เราจะจับได้
 มันวิ่งไปหน้าไปหลัง จับไม่ทัน จะบังคับเฉยๆ มันเป็นการลำบาก
 เพราะฉะนั้น เราจึงหาจุดใดจุดหนึ่งให้ใจไปพัก เช่น ภาวนา “พุทโธ”

การภาวนาเป็นการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างรวบรัด
 คือ ไม่ต้องมีการสมาทานศีลและไม่ต้องสวดมนต์ไหว้พระก่อน
 เรานั่งภาวนาสบายใจ ให้ใจสงบเลยทีเดียว
 การไหว้พระก็ดี รักษาศีลก็ดี หมายความว่าทำใจให้สงบนั่นเอง
 แต่ว่า เมื่อเราไม่ทันทำภาวนาตามปกติ
 เราก็ควรจะมีพิธี คือ การไหว้พระ การสมาทานศีลให้เป็นลำดับไป
 วิธีภาวนานั้น เรารวบรัดเข้าไปเลย
 เมื่อภาวนาถึงแล้ว ศีลสมาธิปัญญา มันรวมอยู่ในทีเดียว
 และอย่าไปถือว่า เมื่อรวมในทีเดียวแล้ว จะไม่ต้องทำอะไรทั้งหมด
 อย่างนั้นก็ไม่ได้ถูก
 เพราะศาสนาเหมือนกับต้นไม้ มีทั้งเปลือก มีทั้งกระพี้ มีทั้งแก่น
 เราจะไปเอาเลยทีเดียวก็ไม่ได้
 มันจะต้องถากเปลือก ถากกระพี้ มันจึงจะเข้าถึงแก่น

คราวนี้ เมื่อเรามาหัดภาวนาทำสมาธิ
 ขอให้ควบคุมจิตใจของตนให้อยู่ในเอกัคคตารมณ์
 ให้เข้าใจว่าเป็นการเบื้องต้น ที่จะฝึกฝนอบรมสมาธิ

ส่วนเรื่องอื่นๆ มันเป็นมาทีหลัง
แต่อย่าเพิ่งปรารถนาก่อนเลย ถ้าไปปรารถนาจะไม่เป็นภาวณา

๑๖๐/๑๗

ตั้งสติควบคุมจิตให้อยู่กับพุทโธหรืออานาปานสติ
เราควบคุมจิตของเราได้อยู่เพียงแค่นี้
ก็เรียกว่า เราได้สิ่งพึงปรารถนาแล้ว

๑๖๑/๑๗

การภาวณาไม่ใช่เรื่องอยากได้
อะไรๆ ทั้งหมดทุกสิ่งทุกอย่าง
มันได้มามากมายเยอะแยะแล้ว
คราวนี้เราลองมาหัดทิ้งดูเสียบ้าง
คิดหัดปล่อยวางลงในปัจจุบัน
ให้เห็นจิตแท้ คือของจริงตัวเดิม

๑๘๔/๑๗

เราตามกำหนดให้เข้าใจเรื่องจิตอยู่อย่างนั้นไปเรื่อยๆ เสียก่อน
ต่อไปมันเป็นเองของมัน อย่าเพิ่งอยากได้ความรู้ก่อน ไม่ดี
ให้มันเป็นไปก่อนแล้วจึงค่อยรู้ตามหลัง คือ อย่าให้ไปฉลาดก่อนโง่
ถ้าไปฉลาดก่อนโง่ มันก็เลยไม่ฉลาดสักที
ความโง่มาเสียก่อน ความฉลาดมันจึงมาตามหลัง
มันไปรู้ความโง่ มันจึงค่อยฉลาด
ถ้าไปฉลาดก่อนเลยไม่รู้จักโง่
รู้จักโง่นั้นแหละ คือ ความฉลาด

๒๐๖/๑๗

เราไม่คิดถึงกรรมที่เราทำไว้และล่วงมาแล้ว
เอาปัจจุบัน ทำให้ใจบริสุทธิ์ในขณะนี้
ไม่คิดถึงเรื่องอดีต เรื่องอนาคต ถ้าไปคิดแล้วกลุ่มใจร้อนใจ
มันยังสร้างกรรมไม่ดีต่อไปอีก
เมื่อเราลงปัจจุบันเดี๋ยวนี้แล้ว ไม่มีอะไรเลย

๒๑๓/๑๗

พระพุทธเจ้าจึงสอนให้อบรมใจ ให้ทรมานใจตนเอง
อย่างเบื้องต้น หัดอย่าให้มันโกรธ
อย่าให้มันส่งสายไปหาความโกรธ ให้จิตให้ใจสงบขึ้น
เนื่องจากมันเกิดที่ใจ เราจึงต้องมาหัดดูที่ใจ
พอมายึดอบรมที่ใจแล้ว ใจมันก็ดี นิสัยมันก็ดีขึ้น
ถ้าใจดีแล้ว กายมันก็ดีไปเสียทุกอย่าง
ความโกรธมันก็ไม่มีความหงุดหงิดฉุนเฉียวก็ไม่มีความ
เพราะเราอบรมใจ

๒๒๘/๑๗

ข้อสำคัญอีกนัยหนึ่ง
เราพิจารณาอะไรถ้าหากมันไม่ชัด อย่าไปดิ้นรน
คือเราอยากจะให้เห็น อยากจะให้เป็น อยากจะให้ชัด อันนั้นไม่ถูก
มันเนื่องจากความสงบของเราไม่พอ
ถ้าหากมันแน่วแน่นอยู่ในอาการอันเดียวอยู่แล้ว
การพิจารณามันก็ชัดขึ้นมา
พิจารณาเรื่องเดียวกันแล้วกัน อาการอื่นไม่ต้องพิจารณา
นี้แหละหลักสำคัญที่เราจะต้องพยายามจับมันให้ได้

๒๓๒/๑๗

ถ้าจิตลงเป็นหนึ่งได้แล้ว ก็ได้ชื่อว่า ภาวนาทั้งนั้น
จิตเป็นของไม่มีตัวตน แต่เมื่ออบรมได้แล้ว จะอยู่นิ่งเป็นสุข

๒๕๘/๑๗

เมื่อจิตสงบแล้ว ก็มองเป็นตัวเอง (คือความสงบของใจ)
นั่นแหละคือตัวเรา
มองเห็นตัวเราแล้ว จงรักษาตัวเรานั้นไว้ให้มั่นคง
ด้วยการทำสติกำหนดให้แน่วแน่นอยู่เสมอทุกเมื่อ
มันจะคิดดี คิดชั่ว หยาบ ละเอียดยังรู้อยู่เสมอ
ให้รักษาอยู่อย่างนี้
อย่าไปอย่ารู้โน่นรู้นี้อะไรต่างๆ นานา
มันเป็นค้นหา เดี่ยวจิตจะเสื่อมใช้ไม่ได้

๒๕๘/๑๗

เราทำแบบนี้แหละ
วิธีที่เราจะแก้ไขจิตใจของเราให้สะอาดสงบได้ ไม่มีหนทางอื่น
มีทางเดียวที่เราจะได้รับความสุขสงบ
เพราะการวางอดีต อนาคต ให้ถ้อยลงในปัจจุบัน
ในผลที่สุดปัจจุบันก็ไม่มี หายหมด
นั่นแหละเรียกว่า ภาวนาสมาธิ

๓๐๐/๑๗

การทำสมาธิภาวนา ถ้ารีบร้อนนักมักจะไม่ได้ผล
เราทำให้สม่ำเสมอเป็นกิจวัตร ทำใจให้เฉยๆ อย่ารีบร้อนเลย
การภาวนาหาหลักจิตหลักใจ คนเรามีจิตมีใจทุกคน
แต่ว่าไม่เห็นจิตใจของตน เรียกว่า ไม่มีหลัก
เห็นจิตเห็นใจของตนแล้ว
ตั้งสติพิจารณาอยู่ที่ใจของตนตลอดเวลา

คิดดี คิดชั่ว หยาบ ละเอียคก็ให้รู้ตัว
มันก็ไม่สามารถที่จะทำชั่วได้ ถ้าเห็นจิตของตนอย่างนั้น
เหตุนั้นจึงให้ตั้งสติ คือ ความระลึก
ให้เอามาไว้ที่ค้ำบริกรรมแทนตัวจิต
คือ จิตไม่มีตัวไม่มีตน จึงต้องให้เอาค้ำบริกรรมมาตั้งอยู่
จะเป็นพุทโธก็ได้ สัมมารหังก็ได้ ยุบหนอพองหนอก็ได้ทั้งนั้น
แต่ให้เอาอันเดียว ไม่เอามากอย่าง

๖/๒๐

ไม่ว่ายืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดๆ
ก็เห็นจิตใสแจ้วอยู่กับพุทโธนั้น
เมื่อได้ถึงขนาดนั้นแล้ว ขอให้ประคองจิตนั้นไว้ในอารมณ์นั้น
นานแสนนานเท่าที่จะนานได้
อย่าเพิ่งอยากเห็นนั่นเห็นนี่ หรืออยากเป็นนั่นเป็นนี่ก่อนเลย

๘/๒๑

ผู้ภาวนาบริกรรมพุทโธ ต้องทำให้ชำนาญคล่องแคล่ว
ในขณะที่อารมณ์ทั้งดีและชั่วมากระทบเข้า ต้องทำสมาธิให้ได้ทันที
อย่าให้จิตหวั่นไหวไปตามอารมณ์ได้
นึกถึงบริกรรมพุทโธเมื่อไร จิตก็รวมได้ทันที
อย่างนี้จิตจึงจะมั่นคงเชื่อตนเองได้

๒๒/๒๑

ความกล้าหาญอาจหาญตั้งใจปฏิบัติ
ตั้งใจพิจารณา ตั้งใจอบรมจิตของตน
ย่อมเป็นผลประโยชน์ให้จิตใจผ่องใส
สะอาดหมดจดบริสุทธิ์โดยลำดับ
เพราะฉะนั้น การภาวนาเป็นการดีที่สุดที่จะละกิเลสได้

จึงว่าทำใจเย็นๆ ทำไปเรื่อยๆ
 ความสงบเยือกเย็นเกิดขึ้นมาแล้ว
 ความรู้ความฉลาดจะเกิดขึ้นมาเอง โดยที่ไม่ตั้งใจ
 นี่แหละวิธีทำสมาธิ ต้องเป็นอย่างทีอธิบายมานี้

การฝึกอบรมกรรมฐานภาวนานั้น
 ไม่จำเป็นจะต้องบังคับให้ทุกคนเป็นอย่างเดียวกันทั้งหมด
 เพราะต่างคนต่างมีอุปนิสัย
 แลแบบกายเฉพาะส่วนตัว ที่นำมาใช้เลมาพิจารณา

การเรียนมากหรือน้อย ไม่เป็นอุปสรรคแก่การภาวนา

ผู้ต้องการที่จะกำจัดกิเลสให้พ้นออกจากจิตของตน
 พึงหัดสมาธิให้ชำนาญเสียก่อน จึงแยกจิตแลกิเลสออกจากกันได้

ผู้เขียน เขียนให้ผู้อ่านทำกรรมฐาน
 มิใช่อ่านแล้วทิ้งไว้ เมื่อแก่แล้วหรือเวลาว่างจึงจะทำตาม

ไม่ต้องไปหาอื่นไกล ที่จิตส่งไปโน้นหานี้นั้นมันไม่ถูก
 สิ่งที่ถูกมันต้องรวมลงมาที่จิตแห่งเดียวทั้งหมดเลย
 ความประสงค์ของการภาวนา ต้องการให้จิตรวมอันเดียว

คราวนี้มาพูดถึงเรื่องจากระหว่างภาวนาบ้าง
 เมื่อพูดถึงด้านภาวนากันแล้ว จะเห็นว่า
 จาคะเป็นเรื่องของภาวนาโดยแท้
 ท่านเรียกว่า อนุสติภาวนาอย่างหนึ่ง
 ในขณะที่เรานั่งภาวนาเราจะเอาอะไรมาเป็นทานวัตถุ
 นอกจากอารมณ์ที่เกิดจากใจเท่านั้น
 และการภาวนาก็ไม่ให้สังจิตออกไปภายนอก
 ให้กำหนดจิตนิ่งแน่วอยู่ในที่เดียว
 เมื่อมีอารมณ์อันใดเกิดขึ้นมาที่ใจ ก็ให้สละจากระออกไปเสีย
 นี่แหละจึงจะเป็นจากระอันแท้จริง

คนที่มีอายุถึง ๑๐๐ ปี
 ถ้าหากไม่พิจารณาถึงความสิ้นความเสื่อมไปของสังขารร่างกาย
 ก็ไม่มีประโยชน์
 หากว่าผู้ใดเกิดขึ้นมาในวันนั้นก็ตาม
 เห็นความเสื่อมความสิ้นไปของสังขารร่างกาย
 ได้ชื่อว่ามีอายุมากกว่า
 ประโยชน์มากกว่าคนที่มีอายุ ๑๐๐ ปีนั้นเสียอีก (พุทธภาษิต)

มรรคผลนิพพานก็ไม่ใช่อื่นไกล
 คือผู้มาชำระใจของตนให้บริสุทธิ์ด้วยปัญญาอันชอบแล้ว
 ไม่เข้าไปยึดถือในโลกทั้งปวง

การที่จะให้วิชาค้นหาอุปาทาน และกรรม (อันเป็นต้นเหตุ) ดับไป
จะต้องหัดละความชั่วทางกายวาจา เบื้องต้น
ด้วยการรักษาศีลตามภูมิของตนๆ
เช่น ฆราวาสต้องรักษาศีล ๕ แลอุโบสถศีลตามกาล
สามเณรต้องรักษาศีล ๑๐
เป็นพระภิกษุต้องรักษาศีลพระปาฏิโมกข์สังวรให้ครบทั้ง ๒๒๗ ข้อ
และอาชีวนปาริสุทธิศีล อินทริยสังวรศีล ปัจจยัตถนิสิตศีล
ตามพุทธบัญญัติเสียก่อน
ถ้ารักษาศีลยังไม่บริสุทธิ จิตก็ไม่สมควรจะได้รับการอบรม
ถึงแม้จะอบรมก็ไม่เป็นไปเพื่อความเจริญก้าวหน้าในทางธรรม
เพราะรากฐานของจิตยังไม่มั่นคงเพียงพอ
ในอันที่จะดำเนินในองค์มรรคได้
และได้ชื่อว่ายังไม่หยั่งลงสู่องค์พระรัตนตรัย
พุทธมามกะที่แท้ จะต้องเป็นผู้ตั้งมั่นอยู่ในพระรัตนตรัย
และศีลเป็นเบื้องต้นเสียก่อน
โอวาท ๓ (หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า) หรือ มรรค ๘
ก็ต้องตั้งต้นลงที่ศีลเสียก่อน
ฉะนั้น ศีลจึงเป็นเบื้องต้นของพรหมจรรย์
ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
ต่อไปจึงฝึกหัดจิตในแนวเจริญญาณ สมาธิ (ที่เรียกว่า สมถะ)
เมื่อจิตตั้งมั่นชำนาญดีแล้ว
จึงเจริญวิปัสสนา โดยอาศัยพระไตรลักษณ์ญาณเป็นหลัก
จนให้เห็นแจ้งชัดด้วยญาณทัสสนะอันบริสุทธิ
จึงจะถึงวิมุตติหลุดพ้นจากสรรพกิเลสบาปธรรมได้

๕๑/๑๔

การที่เราทำอะไรหละหลวม
ทำสมาธิจิตไม่แน่วแน่เต็มที่ ก็เพราะไม่มีศรัทธาตนเอง

ผู้มีศรัทธาเลื่อมใสและตั้งใจปฏิบัติ จงรีบเร่งทำเข้า
ชีวิตไม่คอยท่า กาลเวลาไม่คอยใคร

ผู้มีศรัทธาประกอบด้วยมีสติ สมาธิ และปัญญา
ย่อมได้รับความสำเร็จสมตามความปรารถนา

การฝึกหัดสมณะ (ที่เรียกว่า ฌาน สมาธิ) นี้
ความประสงค์ที่แท้จริงในทางพุทธศาสนา
ก็คือต้องการความสงบแห่งจิต
เพื่อรวบรวมกำลังใจ
ให้มีพลังอันเข้มแข็งอยู่ในจุดเดียว (ที่เรียกว่าเอกัคคตารมณ์)
อันเป็นมูลฐานให้เกิดความรู้ความฉลาด
สามารถรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมทั้งหลายด้วยญาณทัสสนะ
และขจัดสรรพกิเลสบาปกรรมทั้งปวงให้สิ้นไป
มิใช่เพียงเพื่อจะนำไปใช้ด้วยเหตุอื่นภายนอก
มีการนำไปใช้ในทางวิทยาศาสตร์แขนงต่างๆ เป็นต้น
แต่เป็นการชำระใจให้ผ่องใสโดยเฉพาะจากนิวรณ์ ๕ เป็นต้น
แต่เมื่อฝึกหัดให้ชำนาญแล้ว จะนำไปใช้ในทางใดก็ได้ตามประสงค์
ถ้าหากการใช้นั้นไม่ทำให้เกิดโทษแก่ตนและคนอื่น

ผู้สะสมเป็นทุกข์ในโลก
ผู้ปล่อยวางเป็นสุขทุกเมื่อ

ผู้มียึดมั่นสำคัญกายนี้ อันเป็นของไม่มีสาระ
ว่าเป็นของมีสาระ ย่อมไม่ถึงธรรมที่เป็นสาระ

๑๖/๔

กายนี้จะเรียกว่า มหาฐาน
เป็นที่ตั้งขุมขุมของธรรมชาติทั้งหลาย ทั้งที่เป็นฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว

๑๘/๔

ความสงบของใจ เป็นพื้นฐานที่ตั้งของธรรมะ

๔/๕

เมื่อมีศรัทธา ตั้งใจปฏิบัติถูกต้อง
ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยสมบูรณ์แล้ว
ธรรมไม่ว่าหายาหรือละเอียดสูงหรือต่ำ
จะปรากฏเห็นแจ้งขึ้นมามีด้วยตนเอง
ไม่ต้องไปปรารภนาหรือไม่ปรารภนา

๑๓๕/๕

หากไม่ปฏิบัติ ปล่อยให้เวลาว่างเลยไปเสียเปล่า
ตายแล้วเราจะไม่ได้ปฏิบัติอีก จะไม่ได้ฝึกฝนอบรมอีก

๕/๗

ผู้ที่ท่านคิดค้นหาข้อเท็จจริงทั้งหลาย
ท่านไม่ใช่สัญญาออกหน้า
แต่ท่านใช้เหตุผลและปรากฏการณ์เฉพาะหน้าเข้าค้นคว้าพิจารณา

๑๓๔/๗

ในผลที่สุดตัวของเราเกิดขึ้นมาก็ต้องตาย
ไม่มีตน ไม่มีตัวสักอย่างเดียว
ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ รวมเป็นก้อน
แตกสลายลงไปก็เป็นดิน น้ำ ลม ไฟของเก่า
มันมีอะไรเหลือละคราวนี้
ทุกคนพิจารณาเห็นความจริงอย่างนี้
มันก็ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน
อยู่เย็นเป็นสุขปราศจากอุปัทวันตรายทั้งปวงหมด
ต่างก็มีความเอ็นดูเมตตาสงสารปรานีซึ่งกันและกัน
เห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เห็นเป็นของอนัตตา
ทุกคนต้องอยู่อย่างนั้นทั้งหมด ใจมันก็สงบ

๑๔๗/๘

ในตัวของเรามีครบหมดแล้วอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ธรรมทั้งปวงทั้งหมดมีอยู่ในตัวของเราแล้ว

๑๘๔/๘

รูปเป็นของเกิดดับอยู่เป็นนิจ
ท่านผู้รู้ทั้งหลาย ท่านเห็นความเกิดดับของรูปอยู่เป็นนิจแล้ว
เป็นผู้ไม่ประมาททั้งกลางวันและกลางคืน

๖๘/๕

คำว่า เห็นธรรมะ คือเห็นจริงตามของที่มันเป็นเช่นนั้นเอง
มันเป็นอยู่อย่างไร ให้เข้าใจว่ามันเป็นอยู่อย่างนั้น
เรียกว่า เห็นสภาพของธรรมะ

๕๑/๑๐

ให้เข้าใจว่าเป็นอยู่มีอยู่ในตัวของเรา เรียกว่า ธรรม ทั้งนั้น
อย่างที่เราเห็นธรรมะว่า ความเกิดก็มีอยู่ ความแก่ก็เป็นอยู่มีอยู่
ความตายก็มีอยู่ในตัวของเรา แต่ไม่อยากดู เลยไม่เห็นธรรม

๕๒/๑๐

คนเราไม่เห็นทุกข์ จึงไม่เห็นธรรม
เห็นทุกข์นั้นแหละ จึงเห็นธรรม

๕๔/๑๐

ธรรมคืออะไรที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาแสดงนั้น
คือ สภาพของจริง สภาพของแท้ไม่แปรผัน
สภาพเป็นอย่างไอก็เป็นจริงอย่างนั้น

๖๖/๑๐

เรามาปฏิบัติธรรม คล้ายกับว่า เรามาตริตรอง
มาพิจารณาหาข้อเท็จจริงในหลักธรรมนั้นๆ
นี่คือ การปฏิบัติธรรม

๘๗/๑๐

ถ้าหากทุกคนพากันเรียนธรรม
รู้ว่าธรรมมีอยู่ในตัวของเราแล้ว
เราตั้งใจปฏิบัติให้ถูกต้อง
มันก็เรียบร้อยดี มีความสุขทุกคน

๑๑๘/๑๐

ธรรม คือความเกิด ความแก่ ความเจ็บไข้และความตาย
ธรรมเรามีแล้ว แต่เรามาหัดสมาธิให้เห็นธรรม

๑๒๑/๑๐

ธรรมมีอยู่พร้อมในตัวของเราแล้ว ไม่ต้องหาธรรมที่อื่น
ลงมือพิจารณาหรือคิดค้นได้แล้ว
มิใช่เรื่องของใครทั้งหมด
แต่มันเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล จะต้องพิจารณาให้รู้ให้เข้าใจ
เห็นด้วยปัญญาอันชอบของตนเองเท่านั้น

๕/๑๑

ความสิ้นไปเสื่อมไปของสังขารเป็น “ธรรม”
ผู้มาพิจารณาเห็นตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว เรียกว่า “ผู้เห็นธรรม”

๒๔๓/๑๔

ทำอะไรจึงจะหายกลัว
ยอมตายก็หายกลัว

๓๓/๑๗

วัตถุทั้งหลายที่เราอาศัยเช่นร่างกายเป็นต้น มันไม่ใช่ของเรา
บอกไม่ได้ ห้ามไม่ฟัง มันจะต้องแก่ จะต้องเจ็บ จะต้องตาย
เหตุอันอันนี้ จึงจะต้องเป็น อนัตตา
ไม่มีสาระแก่นสารอะไร
เรียกว่า “อนัตตา”

๑๓๔/๑๗

ธรรมต้องอาศัยอยู่กับโลก ไม่มีโลก ธรรมก็อยู่ไม่ได้
ผู้เห็นธรรมรู้ธรรม ก็คือ มารู้มาเห็นโลกตามความเป็นจริง

๒๘/๒๔

ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทั้งหมดนี้
ล้วนแต่เป็นบ่อเกิดของ “ธรรม” ทั้งสิ้น

การเห็นความฟุ้งซ่านของจิตนั้น คือปัญญาขั้นต้น
ฉะนั้น ความสงบของจิต จึงเป็นพื้นฐานของปัญญา

ผู้เขียน เขียนให้ผู้อ่านทำกรรมฐาน
มิใช่อ่านแล้วทิ้งไว้ เมื่อแก่แล้วหรือเวลาว่างจึงจะทำตาม

สอนให้พิจารณาตรงกายของเรา ตรงจิตของเรานี้แหละ
กายกับจิตเท่านั้น ไม่มีสิ่งอื่นๆ
ใครจะพิจารณาอะไรก็พิจารณาไปเกิด
พุทธศาสนาสอนให้รักษากิจ ควบคุมจิตกับกายเท่านั้น
เมื่อมันทำชั่วคิดชั่วก็เห็น มันทำดีคิดดีก็เห็น
คิดหยาบคิดละเอียดอะไร เห็นหมดทุกสิ่งทุกอย่าง
แล้วมันก็รวมลงอยู่ใน “สติ” ตัวเดียว

เมื่อสติไปควบคุมจิต
ให้อยู่ในอำนาจของตน ในบังคับของตน
จนกระทั่งจะให้คิดก็ได้ ไม่ให้คิดก็ได้ ให้อยู่เฉยๆ ก็ได้
หรือจิตมันจะคิดหยาบคิดละเอียด ก็รู้ตัวอยู่
เป็นบุญเป็นบาปอะไร ก็รู้ตัว
อันนั้นละเป็นตัวปัญญา
แต่ไม่ใช่ปัญญาวิปัสสนา เป็นปัญญาสามัญนี้แหละ

เราวนมานานแสนนานแล้ว มันก็ไม่ใช่ความสุขอะไรเลย
พระพุทธเจ้าทรงสอน ให้ทำใจให้สงบ จะเกิดความสุข

๓๗/๑๖

ปัญญาเกิดขึ้นได้เพราะอาศัยความสงบ
อาศัยการฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เข้าใจ
แล้วก็ทำความสงบจิตให้เข้าถึงสมาธิ
จิตถึงสมาธิแล้ว จะเห็นเรื่องการลงของจิตด้วยตนเองชัดเจนทีเดียว
จิตที่เป็นสมาธิแล้วไม่หลอกหลวง
เป็นจิตตรงไปตรงมา เข้าถึงสัจธรรม เห็นทุกข์เป็นทุกข์จริงๆ
เห็นความสงบเป็นสุขจริงๆ
เห็นความทะเยอทะยานคั่นร่น เป็นความเดือดร้อนแท้ทีเดียว

๕๕/๑๖

หน้าที่ของเรามีเพียงทำความสงบ อบรมสมาธิ ให้ชำนาญ
ทำปัญญาขั้นสามัญพินๆ นี่ให้เกิดก่อน
สมาธิและปัญญาขั้นละเอียดมันหากจะเกิดเอง
นั่นจึงเป็นของแท้แน่นอน

๔๐/๑๘

ปัญญาวิปัสสนา ต้องมีสมาธิเป็นพื้นฐาน
พิจารณาอะไรทั้งหมด มันอยู่ในที่สมาธิจิตแน่วแน่แห่งเดียว

๕๕/๑๘

ที่เราภาวนาไม่เป็น หรือภาวนาไม่ถูกสักทีนั้น
คือนับถือศาสนาไม่แน่วแน่นั่น
ถือพุทธศาสนาไม่ตรงไปตรงมา มันก็เลยภาวนาไม่เป็น
เพราะฉะนั้น ให้พากันพิจารณาปฏิบัติเบื้องต้นให้มันถูกต้อง

ตั้งใจเอาใหม่เสีย ปฏิบัติให้มันแน่วแน่นแนบแน่น ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป
จนเห็นคุณพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ชัดขึ้นมา
นั่นละ จะเป็นพุทธมามกะโดยสมบูรณ์

๑๖๗/๕

จิตอันเดียวมันมีประโยชน์อย่างไร มีประโยชน์มหาศาลทีเดียว
เหมือนกับไฟฟ้านั้นแหละ ไฟฟ้าหลายๆ ดวงแสงมันก็หริ่ง
ไฟฟ้าดวงเดียวมันก็สว่างจ้าเต็มที ฉันทิด
จิตดวงเดียวมีพลัง
สามารถตัดกระแสกิเลสอันหยาบช้าและเหนียวให้ขาดกระจายไปได้
การทำสมาธิให้ใจสงบแน่วแน่นนี้
เราก็เข้าใจแล้วมิใช่หรือ ว่าเป็นหนทางที่ถูกต้อง
สามารถระงับกิเลสแท้จริง
ฉะนั้น จงพยายามทำไปอย่าได้ท้อถอย
หากไม่ถึงที่สุดของการพ้นจากทุกข์
เราก็พอเข้าใจแนวทางที่พระองค์สอนไว้บ้าง

๑๓๐/๕

นักปฏิบัติก็เหมือน “นักรบ”
ต้องรู้จักยุทธวิธี....ทั้งรุก....ทั้งถอย

๑๕๕/๕

มิใช่จิตฝึกหัดเรา แต่เราฝึกหัดจิต
ให้อยู่ในบังคับได้ตามปรารถนาของตน

๑๒๘/๕

จิตที่ปล่อยวางสิ่งทั้งปวงหมด มารวมอยู่ในพุทโธอันเดียว
จิตเป็นอันเดียว เอาพุทโธเป็นอารมณ์
นั่นแหละ เรียกว่า ภาวนาสมาธิ

๕๕/๘

เมื่อสติควบคุมจิตเข้าไป
สิ่งที่มันส่งออกมันก็น้อยเข้าๆ
และผลที่สุดมันก็จะหายเงียบไป

๑๒๑/๘

นิมิตมิใช่ของดีและไม่ดี
เป็นที่รวมของจิตเหมือนกับคำบริกรรมนั่นแหละ
แต่นิมิตมันเป็นภาพเห็นชัดกว่าบริกรรม
จิตใจตั้งมั่นกว่าคำบริกรรมนั้นอีก
ทางที่ดีควรยึดเอาผู้รู้นิมิตนั้น (คือใจ)
อย่าไปยึดเอานิมิต
ถ้ายึดเอานิมิต พอนิมิตหาย ใจก็หายไปด้วย
ถ้ายึดเอาใจ นิมิตหายหรือไม่หายหรือนิมิตไม่เกิด แต่ใจก็ยังอยู่
การภาวนาคือต้องการจับใจให้ได้
เมื่อจับใจได้แล้ว สิ่งอื่นๆ มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน
เราชำระใจของเราให้บริสุทธิ์แล้วเป็นพอ

๖๘/๑๘

ถ้าหากว่าไม่ถูกหนทาง
หัดภาวนาไปบางทีมันอาจจะเกิดภavnินิมิตตื่นตระหนกตกใจ
แล้วกลัว ส่งออกไปภายนอกไม่ได้ น้อมเข้ามาภายในใจของเรา

๓๓/๑๓

อย่าไปเอาภาพนั้นเป็นอารมณ์
เมื่อเราจับใจผู้ไปเห็นภาพแล้ว ภาพก็จากหายไปเอง
เราจะได้หลักภาวนาที่ดียิ่งขึ้น

๓๔/๑๗

นักปฏิบัติทั้งหลายพึงพิจารณาและสังวรในเรื่องนี้ให้มาก
บางคนเข้าใจว่าตนถึงที่สุดของพรหมจรรย์แล้ว
เพราะอะไรๆ เมื่อพิจารณาแล้วก็เป็นอนัตตาไปหมด
แต่แล้วก็ไปถือเอาความรู้ความเห็นนั้นๆ เป็นอัตตาไปโดยไม่รู้ตัว

๑๖๐/๕

ให้รู้จักเวลาสละปล่อยวางให้มันเป็น
อย่าไปยึดเอาเรื่องทุกอย่าง อะไรก็เป็นของเราทั้งหมด
เลยเอาเสียทุกสิ่งทุกอย่าง

๕/๒๓

เวลาทำจริงๆ จังๆ ต้องทิ้งของเหล่านั้นทั้งหมด
ไม่เอามาเป็นสัญญาอารมณ์
ถ้าไปจดจ้องเอาสิ่งเหล่านั้นมาเป็นอารมณ์ เรียกว่า สัญญา
สัญญายังติดข้องอยู่ก็เลยไม่เป็นสมาธิ
สัญญาก็ละ สังขารคือความปรุงแต่งนั้นก็ละ
อารมณ์ที่พอใจยินดีอะไรต่างๆ ทั้งหมด
เมื่อทั้งหมด มันยังเหลือแต่ ใจ อันเดียว
ใจอันเดียวนั้นจะไปไหนละคราวนี้ มันก็เป็นสมาธิละซิ
ให้มันเหลือแต่ใจอันเดียวนั้นแหละ มันเป็นสมาธิ

๕๑/๘

เมื่อเรากระจายแยกสรีรยนต์อันนี้ออกไป
จนไม่มีเครื่องยึดเครื่องถือ
มันก็เบา มันก็สงบ มันก็เย็น
มันก็เป็นภาวนาสมาธิเท่านั้น

๑๒๔/๘

เวลานี้จะทำสมาธิ ตัดบทมันลงเสียก่อน
ทำให้เป็นสมาธิเสียก่อน เลิกคิด เลิกนึก
สงบลงคงที่ให้เข้าใจถึง ความกลางๆ ของว่างเปล่า
ความไม่นึก ไม่คิด ไม่ส่งสาย ตัวเฉยๆ ตัวเป็นกลางๆ นั้นแหละ
เข้าถึงตัวนั้นมันก็ง่าย สอนให้อ่าง่ายๆ
เข้าตรงกลาง มันกลางตรงไหน ก็เอามันตรงนั้น
ไม่คิดไม่นึกไม่ส่งสายไปหน้าไปหลัง ไม่คิดโน้นคิดนี้ ไม่ปรุงไม่แต่ง
มันก็หยุด ก็เป็นสมาธิ

๔๔-๔๕/๘

การภาวนาเป็นเรื่องตัดภาระให้น้อยลงทุกๆ วิถีทางจนไม่เหลือ

๑๓๑/๓

เมื่อตั้งสติกำหนดไว้ที่ พุทโธ อย่างเดียวแล้ว มันจะตั้งมัน
เวลาจะเอาพุทโธอันเดียว จนกระทั่งมันเห็นชัดภายในใจของตน
ความนึก ความคิด มันก็เหลือแต่พุทโธกับใจอันเดียว
พุทโธอยู่ที่ใด ใจอยู่ที่นั่น

๓๕/๘

ผู้ฟังด้วยดีย่อมเกิดปัญญา
ฟังดีนั้นคือหมายความว่า ตั้งใจสงบ

ทำใจของเรานั้นให้มันสงบ นิ่งแน่วอยู่กับที่
อย่าได้ส่งไปมาหน้าหลัง อย่าวุ่นวุ่นวายในสิ่งทั้งปวง

๑๘๕/๘

การหัดสมาธิภาวนา
ก็คือ หัดละอารมณ์เก่าๆ เน่าๆ เสียวๆ ที่มีอยู่ในใจให้หมดสิ้นไป
แล้วก็กั้นอารมณ์ที่ไม่ดีที่ยังไม่เข้ามา
ไม่ให้เข้ามาหมักหมมอยู่ในใจอีก
พร้อมกันนั้นก็สร้างอารมณ์ที่ผ่องใสสะอาดไว้กับใจ
จนใจเห็นว่าเป็นของดี ของผ่องใสสะอาด
สามารถนำเอาความสงบสุขมาให้แก่ตนได้อย่างแท้จริง

๒๑๘/๑๔

ให้พิจารณาให้เห็นจิต
เมื่อพิจารณาควบคุมจิตได้อยูอย่างนี้
เรื่องการฝึกหัดปฏิบัติไม่ต้องเอาที่อื่น
เอาสติควบคุมจิตไว้ตลอดเวลาที่พอ

๒๓๓/๕

ตั้งสติแน่วในพุทโธอันเดียว
สามารถที่จะระงับทุกข์โสภโรภภัยทั้งหมด
ถ้าไม่เชื่อก็ลองดูซิ
ความโกรธฉุนเฉียวเกิดขึ้นมา
ตั้งสตินี้ถึงพุทโธ เดียวก็หายหมด

๑๕๐/๕

การทำสมาธิภาวนา ถ้ารีบร้อนนักมักจะไม่ได้ผล
เราทำให้สม่ำเสมอเป็นกิจวัตร

ทำใจให้เฉยๆ อย่ารีบร้อนเลย
ทำใจให้รีบร้อน เลยไม่เป็นอีก
อยากจะเห็น อยากจะเป็น อยากจะมีอะไรต่างๆ ให้มันเกิดขึ้น
เลยไม่เป็น
อย่างชาวบ้านเขาว่า “สุกก่อนห่าม” อันนี้ก็เช่นเดียวกัน

๑๔๔/๕

จิตของตนในที่นั้น แท้ที่จริงมันแสดงถึงเรื่อง จิต นั้นแหละ
ว่างก็จิตนั้นแหละ
ว่างหรือสว่างอะไรทั้งหมด ก็จิตนั้นแหละเป็นผู้เห็น
เราเลยไปมองแต่สิ่งที่มันเป็นอยู่ ไม่มองจิตของเรา
ถ้าสติควบคุมจิตอยู่ จิตจะไม่ถอน จะไม่ตกใจกลัว
จิตยิ่งจะละเอียดลงไป
ถ้าจิตถอนก็แสดงว่ายังภาวนาไม่มีหลักหนักแน่น
ต้องตั้งสติให้หนักแน่น ทำสติให้มันคงยิ่งขึ้นไปกว่าเก่า

๑๔๓/๕

ตั้งสติกำหนดจิตเอาพุทโธไว้ที่จิต
หรือเอาจิตไปไว้ที่พุทโธ ให้เห็นพุทโธอยู่กับจิต
เห็นจิตอยู่กับพุทโธ อันเดียวกันนั้นแหละ

๑๔๑/๕

การภาวนา เบื้องต้นจะต้องให้เห็นใจของตนเสียก่อน
พวกเราจะต้องฝึกหัดจิตใจ
ถ้าไม่เห็นใจก็ไม่ทราบว่าจะไปฝึกหัดตรงไหน
ฝึกหัดจิต กำหนดจิต ถือว่ามีสติไปกำหนดจิตที่มันคิดนึกนั้นแหละ
เอาตรงนั้นให้เห็นเสียก่อน เห็นจิตเสียก่อน
เราจะต้องควบคุมดูแลรักษาตลอดเวลา

เทคนิคสิ่งใดก็ให้เห็นจิตนั้นแหละมันคิด
จิตคือผู้คิดผู้ปรุงผู้แต่งผู้ส่งสาย
เราเดือดร้อนก็เพราะจิตไม่อยู่ มันส่งสายไปเทคนิคฟุ้งซ่าน
เราจะต้องเอาสติตัวนั้นคุมจิตให้มันอยู่ในอำนาจของเรา
อย่าให้จิตบังคับเรา
จิตโดยทั่วไปแล้วบังคับเราให้วนวายส่งสายเดือดร้อน
อันนั้นจิตบังคับเรา ไม่ใช่เราบังคับจิต

๑๕๐/๘

เมื่อสติคุมจิตมาอยู่ในคำบริกรรมว่า พุทโธๆ อันเดียวแล้ว
ให้พิจารณาว่า “ใคร” เป็นผู้ว่าพุทโธ
ก็ จิต นั้นแหละเป็นผู้ว่า
พุทโธเกิดจากอะไร เกิดจากจิต ผู้คิด ผู้นึก ผู้รู้สึก
จึงว่าจิตมันมาอยู่กับพุทโธแล้ว
คราวนี้ อย่าไปจับเอาพุทโธ
จับเอาที่ความรู้สึกนั้นนะ อันที่นึกคิดว่าพุทโธ
พอจับจิตได้แล้ว คำบริกรรมว่า พุทโธ ก็จะหายไปหมด
หรือถ้าไม่หายก็จงวางเสีย
จับเอาแต่ ผู้รู้ หรือธาตุรู้ อันเดียว

๑๑๑/๕

พอจิตมันรวมลงแล้ว พุทโธหายไปไม่รู้ตัว
หายก็ช่างมัน อย่าไปกำหนดเอาพุทโธอีก
ถ้าไปกำหนดเอาพุทโธอีก จิตถอน
ให้กำหนดเอาผู้รู้ว่าพุทโธนั้น
เอาผู้กำหนดว่าพุทโธนั้น ให้อยู่ในอารมณ์อันนั้นก่อน

๑๒๐/๔

แท้ที่จริง จิตมันวางพุทโธแล้ว จิตมันละเอียดยแล้ว
จึงควรที่เราจะตามเข้าไปคิดค้นจิตที่วางพุทโธแล้ว
ให้ละเอียดลงไปอีก
แต่เพราะไม่เข้าใจ เลยย้อนกลับไปภาวนาพุทโธอีก
จิตที่ในละเอียดแล้ว ก็เลยหายไปเสีย

๒๔๑/๘

เวลาเราทำความเพียร
เมื่อสติกับสมาธิ และปัญญาพอดีสมดุลกันเข้าเมื่อไรแล้ว
มันจะเกิดความสงบและความรู้ขึ้นมาเอง
โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจจะให้เป็นอย่างนั้น
อาการเช่นนั้นใครจะแต่งเอาไม่ได้ มันหากเกิดของมันเอง

๑๔๑/๕

ความดีมีอยู่แต่ไม่รู้จักของดี คือความสงบไม่มี
เพราะจิตของเราไม่ดีพอที่จะรู้จักของดี คือความสงบไม่มี
เหตุนี้จึงสร้างความคิด คือ ความสงบให้เกิดมีขึ้นที่ตนเสียก่อน
พอที่จะรับเอาความดีนั้นมาพิจารณาให้เห็น
ถึงแม้จะไม่ได้อะไรก็ตาม ขอแต่ให้ทำความสงบให้ได้เสียก่อน

๑๑๒/๖

พิจารณากระทั่งเบื่อหน่าย เห็นโทษของร่างกาย
เห็นโทษของความเกิดดับ
เห็นโทษของปฏิภูลเปื้อนนำทั้งหลายนี้
เราได้ของไม่ดีน่าสลดสังเวช
เราหวงมันหนักหนา
แท้ที่จริงนั้นหวงของตาย หวงของเน่าของปฏิภูล

เห็นชัดเช่นอันนี้ ก็จะปล่อยวางเอง
อันนั้นเรียกว่า เห็นด้วยสมาธิ

๑๘๘/๘

ตัวของเรา เป็นอนัตตา
สิ่งสารพัดวัตถุทั้งปวงทั้งหมดก็เป็นอนัตตา
คือมันไม่อยู่ในบังคับบัญชาของเรา
เช่นกายของเรานี้จะไม่ให้มันแก่ มันก็แก่
ไม่ให้มันเจ็บ มันก็เจ็บ
ไม่ให้มันตาย มันก็ตาย
ไม่ให้พลัดพรากจากกัน มันก็พลัดพรากจากกัน
ทำอะไรมันก็ไม่อยู่ในบังคับบัญชา
นี่แหละท่านเรียกว่า อนัตตา

๓๒/๖

การที่มันเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ
อันนั้นแหละท่านเรียกว่า อนิจจัง ของไม่เที่ยง
อนิจจังเป็นอนัตตา นี่แหละมันจึงได้เป็นทุกข์ หรือทุกข์
ความจริงเรื่องกายและใจของเราเป็นอย่างนี้
เราเห็นเช่นนี้แล้วหรือยัง

๓๒/๖

วิปัสสนา แปลว่า เห็นชัด เห็นแจ้ง เห็นจริง ด้วยใจของตนเอง
มิใช่เห็นได้ยินได้ฟังมาจากสิ่งอื่น บุคคลอื่น หรือคำรับคำร่าเป็นต้น

๕๑/๓

เราไม่ได้คิดว่าจะทำให้ช้าหรือเร็ว มันหากเป็นเอง
คือเมื่อจิตตั้งแน่วอยู่เฉพาะพุทโธอันเดียวแล้ว

มันเป็นของมันต่างหาก เราไม่ต้องแต่งให้มันเป็น
มันจะรวมเข้าไปเป็น “ใจ” คือผู้รู้ ไม่คิด ไม่นึก เป็นกลางเฉยๆ อยู่
บางทีมันอาจจะรวมวูบลงไป แล้วดังเหมือนเสียงฟ้าผ่าก็มี
ทำให้เราตื่นตกใจเสีย บางคนตัวหาย ว่าง
เหมือนกับไม่มีตัวของตน ไม่มีอะไรหมด
เลยกลัวตาย ผวา ตกใจเสียก็มี
บางทีก็วูบลงไปคล้ายตกเหวตกผา
กายของเราเนี่ย จะไม่ให้แก่มันก็แก่
ไม่ให้เจ็บมันก็เจ็บ ไม่ให้ตายมันก็ตาย
ไม่ให้พลัดพรากจากกันมันก็พลัดพรากจากกัน
ทำอะไรมันก็ไม่อยู่ในบังคับบัญชา
นี่แหละท่านเรียกว่า อนัตตา

๓๒/๖

กลัวตายสะดุ้งตื่นเสียก็มี มีอาการได้หลายอย่าง
แต่อย่าไปกลัวว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่มีอะไรหรอก
มันเป็นเรื่องของสมาธิต่างหาก
สติเราไม่พอ เราผลอสติ จึงต้องตกใจกลัวตาย
ให้ยึดเอาพุทโธไว้ให้มั่น มันก็จะหายไปเอง

๑๔๒/๕

เวลาภาวนาเกิดอารมณ์ต่างๆ
ก็คิดนึกปรุงแต่งเข้าใจว่าตนดีของตนดี
ผลที่สุดจิตไม่รวมลงไปได้
อันนั้นเรียกว่า “เอาเปลือกมาเป็นแก่น”

๑๐๔/๑๐

เวลาภาวนาจิตฟุ้งซ่าน
เกิดจากอารมณ์ คตินึกปรุงแต่งไปกับอารมณ์
เข้าใจว่าเป็นปัญญา ก็ยังปรุงแต่งมาก
เข้าใจว่าตนเลืยวฉลาด เลยอวดตัวอวดตนว่าวิเศษวิโส
อันนี้เรียกว่า “เอาเปลือกมาเป็นแก่น”

๑๐๕/๑๐

ยังมีผู้บอกเล่าว่า เทวดามีรูปพรรณสัณฐานอย่างนั้นอย่างนี้
พอนั่งภาวนา จะนึกถึงเรื่องนั้นหรือไม่ก็ตาม
สังขารมันปรุงขึ้นมาเอง เห็นอย่างที่เราได้ยินได้ฟังมานั้นแหละ

๗๑/๑๘

ถ้าเป็นอย่างที่ว่ามันนั้น จงเชื่อเถิดว่า
ความเห็นอันนั้นก่อปรด้วยสัญญาอดีต เป็นของไม่จริง
ไม่เหมือนพระอรียเจ้า
เมื่อจิตของท่านเข้าสมาธิถึงอัปปนาฌาน
ปล่อยวางอารมณ์หมดทุกสิ่งทุกอย่าง
ว่างจากความถือตนถือตัวแล้ว
เมื่อมีเหตุการณ์บางอย่าง ท่านอยากรู้เรื่องต่างๆ
ท่านก็ถอยจิตออกมาอยู่ในอุปปจารสมาธิ
แล้ววิตกเรื่องนั้นขึ้นมานิดหนึ่ง แล้วก็เข้าอัปปนาอีก
วางเฉย อยากรู้หรือไม่อยากรู้ก็ไม่ว่า เฉยอยู่
มันจะรู้ก็รู้เอง มันจะไม่รู้ก็ไม่รู้ของมัน

๗๑/๑๘

เราควรอบรมสติเท่านั้นให้มั่นคง
ไม่ควรไปสนใจเรื่องความรู้และภาพที่เคยปรากฏมาแล้วนั้น
หากเราไปยึดเหนี่ยวเอาความรู้

และภาพที่เคยปรากฏมาแล้วนั้นเป็นอารมณ์
เดี๋ยวมันจะเกิดความอยากขึ้นมา
สมาธิของเราจะเสียไป แล้วผลก็จะไม่เกิด
เรายังกำลังฝึกฝน เราจึงต้องตกอยู่ในฐานะความเป็นผู้ประมาทอยู่
ท่านที่ได้สำเร็จแล้ว ท่านเป็นผู้ไม่ประมาท
สติของท่านเป็นสติสมบูรณ์โดยอัตโนมัติ

๒๒๓/๕

เมื่อใจปล่อยใสบริสุทธิ์หมดจดดีแล้ว
ความปรารถนาของท่านจะไม่มี
มีแต่ธรรมคือสติ สมาธิ ปัญญาเป็นเครื่องดำเนินเป็นไปอยู่
จนกว่าขั้นวิบากของท่านจะแตกดับ

๒๓๘/๑๔