



คำสอนของพระ

เทศน์.....วันขึ้นปีใหม่ ๒๕๕๐

ณ. บ้านตลิ่งชัน

เทศน์วันขึ้นปีใหม่ บ้านดลิ่งชัน

วันที่ ๑ ม.ค. ๒๕๕๐

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ

สังฆัง สรณัง ตีติ

ณ โอกาสนี้ เราจักได้แสดงพระสังฆกรรมเทศนา เพื่อเป็นเครื่องโลภจสง
องค์ศรัทธาบารมีที่ท่านนริศราทานบดีทั้งหลาย ได้มาพร้อมใจกันมาบำเพ็ญ
กุศลบุญราศี เพื่อความเป็นสิริ ความเป็นมงคลในวันนี้ วันขึ้นปีใหม่

วันขึ้นปีใหม่ อันตรงกับ พ.ศ. ๒๕๕๐ ทุกคนก็เป็นผู้ที่รู้อยู่แก่ใจว่า การ
บำเพ็ญบารมีของเรานั้นไร้อะไรก็ได้กระทำกันมาเป็นปกติเนืองๆ คือทำกันต่อเนื่อง
ตั้งแต่เธอที่มีความยินดีในความดีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ยินดีใน
ความดีแห่งพระธรรม และพระอริยสงฆ์ ตั้งแต่นั้นเธอก็ไม่เคยที่จะมีความ
ว่างเว้นที่จะประกอบกิจอันเป็นบุญ เป็นกุศล ไม่ว่าจะอยู่ในบ้าน เธอก็จะสวด
มนต์ไหว้พระ นึกถึงพระ นึกถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า นึกถึงคำสั่งสอนของ
ครูบาอาจารย์สืบ ๆ กันมา อันมีหลวงปู่ หลวงพ่อ เป็นที่สุด

นั่นเธออยู่ที่บ้าน เธอยังเจียดเวลาที่จะนั่งทำจิตให้สงบ เจริญภาวนา เขาเรียกว่า “ภาวนามัย” บุญอันสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา ทำให้จิตใจของเรา นั้น มันเกิด “สติ” และ “กำลังปัญญา” ที่คลายความทุกข์ ที่คลายความเวทนา อันเกิดขึ้นในใจของเธอให้ดับสูญได้

นั่นเธออยู่ที่บ้าน เธอก็ยังเป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในความดี อันมีความเมตตา ปราณี ยินดี และเห็นคุณค่าต่อเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายทั้งหลาย มีความยินดีที่จะให้ทุกคนในโลกนี้มีความสุข ไม่ต้องการให้เขามีทุกข์เหมือนอย่างเรา ความเมตตาปราณีที่เธอมีออกมาจากใจนี้ เขาเรียกว่าเป็นคนมี “ศีล”

“ศีล” ที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อ ท่านแปลว่า “ปกติ”

คือ “ปกติ” ของทุกคน ก็จะมี “ความเมตตา ปราณี”

มีความยินดีกับความดีของทุก ๆ คน
มีจิตใจ โอบเอื้อการุณย์ ต่อกันและกัน

และเธอทั้งหมด มีความระลึกขอบ ดำริชอบ มีจิตใจที่พยายามระลึกคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่เป็นปกติว่า... วันนี้เราไม่ล้มความตาย

ความดีของเธอมีอยู่อย่างนี้ เธอจงจำไว้ว่า “เราไม่ใช่เป็นผู้ที่เกิดมาเสียเปล่า” “ไม่ใช่เป็นโมฆะบุรุษ” “ไม่ใช่โมฆะสตรี” แต่เป็นผู้มีจิตใจฝึกฝนเอาความดี

ขึ้นชื่อว่า “โลกธรรม” เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์, เดี่ยวเสื่อมลาภ เดี่ยวมีลาภ, เดี่ยวเสื่อมยศ เดี่ยวมียศ, เดี่ยวมีคนชม ประเดี๋ยวก็มีคนด่า.

โลกนี้มันเป็นอย่างนี้ มันเป็นสมบัติของมันแบบนี้เป็นปกติ มันไม่ใช่เป็นสิ่งที่ต้องมาคิด ระแวง ระวัง กับความจริงที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตัวมันเองได้ นั่นคือ สมบัติของโลก

อย่างที่เราได้พบความจริง ได้ยินทุกวี่ทุกวัน เป็นสิ่งที่เราไม่พึงปรารถนา ไม่พึงพอใจที่จะได้เห็น ได้ยิน ในความวุ่นวายก็ดี ในความทุกข์ก็ดี ในความน่าสยดสยอง หวาดกลัวก็ตามที่ แต่นั่นก็เป็นความปกติ โลกมันเป็นอย่างนี้ โลกเป็นอย่างนี้มานานแล้ว เป็นอย่างนี้จนนับไม่ได้ คือนับอสงไขยกันไม่ได้ คือ มันเป็นอย่างนี้มาตั้งแต่ต้น แล้วก็เป็นอย่างนี้เรื่อย ๆ ไป ไม่มีที่สิ้นสุด

คราวใดที่ดินแดนนี้ ยังมีการอุบัติเกิดขึ้น โลกมันก็ยังเป็นของมันแบบนี้ ให้คุณแล้วก็โทษ ที่เรียกว่า “ธรรมประจำโลก” คือ “โลกธรรม” เป็นอย่างนี้ให้เราได้เห็นที่พึงของเรา คือ “ทาน” ที่เราให้

จิตใจที่เรามีความฝึกฝน มีการยินดีที่จะให้ทาน ให้การสงเคราะห์ ให้ความสุขแก่ผู้อื่น ให้ความสุขแก่สมณะ ชีพราหมณ์ ให้ความสุขแก่ผู้ที่ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ให้ความสุขกับบิดา มารดา ครูบาอาจารย์ ให้ความสุขกับเพื่อน พี่น้อง สามี และภรรยา ให้ความสุขกับทุก ๆ คน จะเป็นญาติ หรือมิใช่ญาติ เราก็กินให้ ใครเดือดร้อนเรามีเราก็กินให้

การให้ของเราอย่างนี้ มันเป็นการให้ที่มีมิตรมาก ยิ่งให้เราก็มีบริวารมาก (คำว่า “บริวาร” ไม่ใช่ข้า ไม่ใช่ทาส ไม่ใช่คนรับใช้ แต่หมายถึงผู้ที่ร่วมยินดีกับเรา) มันทำให้เรานั้นถูกข่มขู่ ถูกการประคับประคอง เหมือนกับเราเป็นต้นไม้ไม่ว่าลมจะแรงเพียงใด เราก็มิไม้ช่วยค้ำ

“ทาน” จึงเป็นที่พึงว่า เราพึ่งทาน เราก็เป็น “อิตตาหิ อิตโน นาโถ.. คนได้มีที่พึ่งแห่งตน บุคคลอื่นใครเล่าจะมาเป็นที่พึ่งของเราได้”

ความดีใด ๆ ที่เธอได้กระทำมา อันประกอบด้วย ความเมตตา ปราณี ยินดี และเอ็นดู กับบุคคลทั้งหลาย ขึ้นชื่อว่าเป็นปกติวิสัยแห่งมนุษย์ ที่พระท่านกล่าว ว่า เธอมีศีล ศีลของเธอก็จะบริสุทธิ์อยู่ภายในใจ ศีลก็จะเป็นที่พึ่ง เรียกว่า สรณะ เป็นที่พึ่งแห่งตน บุคคลอื่นใครเล่าจะมาเป็นที่พึ่งแก่เธอได้

“ศีล” ทำให้เธอมี โภคทรัพย์

“ศีล” ทำให้เธอมี ความสุข

“ศีล” ทำให้เธอเป็นผู้เข้าถึงซึ่งพระนิพพานนั้นโดยไม่ยาก

...ไม่ว่า เธอจะอยู่ตรงไหน คนมีศีลเป็นที่หอมทวนลม อย่างที่โบราณจารย์มักกล่าวอย่างนี้ คือ เทวดารัก พ่อแม่รัก ครูบาอาจารย์รัก ทุกคนรัก, เธอจะตกภัยพิบัติอย่างไรก็ตามที่ คนมีศีลจะไม่ปรากฏมี

คนมีศีล ถึงจะมีวิบากกรรมในกาลก่อนที่เคยกระทำไว้ด้วยความผิดศีลก็

ตามเกิด แต่เมื่อเกิดปัจจุบันนี้เป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในความดี คือ มีศีล, เคารพกรรมเหล่านั้นไม่อาจทำให้ผู้นั้นต้องย่อยยับ เป็นเพียงแค่ทำให้รู้สึกทุกข์ แต่ชั่วประเดี๋ยวประด๋าว ความทุกข์ประเดี๋ยวประด๋าวมันไม่สามารถทำให้ใจของผู้ที่มีศีล ต้องหวนไหวมากเกินไป

คนที่มีศีลนั้น กลับมีมิตรเข้าช่วย กลับมีบริวารเข้าช่วยเหลือเกื้อกูล ทำให้คนที่มีศีลได้รับประโยชน์ แล้วก็มีความสุข มีโภคทรัพย์, ถึงไม่มีทรัพย์จากตน เพราะตนหมดแล้ว แต่ทรัพย์จากเพื่อนพ้อง พี่น้องญาติมิตรมอบให้, เธอไม่มีบ้าน ฉันมีบ้าน เธอมาอยู่กับฉัน, เธอไม่มีข้าว ฉันมีข้าว เธอมากินข้าวกับฉัน ... คนมีศีลก็จะได้รับการเกื้อกูลแบบนี้

นั่นบุคคลที่ตั้งแล้วด้วยความดีที่กล่าวมา จึงเป็นผู้ที่มีอิตตาหิ อิตโน นาโถ คนได้พึ่งความดีที่ตนได้มี ไม่ต้องพึ่งใคร แต่พึ่งความดีที่ตนมีศีล ทำให้ทุกคนเกื้อกูลสงเคราะห์ เมื่อยามเธออัปจน ยามเธอมีเภทภัย มีอันตราย

แต่เธอก็เป็นผู้ที่มีบุญใหญ่ เป็นผู้ฝึกฝนในการเจริญ ภาวนา ไม่ได้ว่างเว้น.. ว่างเราก็ภาวนา ว่างเราก็สวดมนต์ ว่างเราก็นึกถึงพระพุทธเจ้า นึกถึงคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ นึกถึงพระอริยสงฆ์ ว่างเรานึกถึงความดีในพระกรรมฐานที่เราได้พึ่งมาจากครูบาอาจารย์ วันหนึ่ง คืนหนึ่ง เธอก็พยายามนึกอยู่อย่างนี้มากกว่าที่เธอจะไปนึกเรื่องอื่น ๆ ด้วยซ้ำไป

การที่มีภาวนามัย หมายถึงว่า บุญสำเร็จด้วยการเจริญ ภาวนา ย่อมทำให้เธอผู้ประกอบไปด้วย “ปัญญา”

คนที่มีปัญญา เป็นคนที่ทำให้ความทุกข์ที่อยู่ในใจของง่าย
 คนที่มีปัญญา ย่อมมีสติ รอบคอบ สงบเสงี่ยม สามารถจะแก้ไขปัญหาที่
 เกิดขึ้นได้อย่างง่ายดาย บรรลุเป้าหมายในสิ่งที่ตัวเองตั้งใจ
 กระทำได้โดยง่าย
 คนที่มีปัญญา ก็สามารถแยกแยะดี-ชั่ว รู้จักคบมิตร รู้จักที่จะให้ รู้จักที่จะทำ
 ความดี รู้จักพิจารณาถึง "กฎของความเป็นธรรมดา"
 คนที่มีปัญญา ย่อมจะทำให้ตนเองนั้น พ้นความทุกข์ได้ เป็นอัครตาหิ อัครโน
 นาโถ... คนได้ที่พึ่ง คือ ภาวนาเป็นที่พึ่งแห่งตน

เพราะผลแห่งการภาวนามากเท่าไร บ่อยเท่าไร จิตใจมีความร่าเริง อิ่มเอิบ
 กับการภาวนามากเท่าไร สติปัญญาของเธอก็จะละเอียดประณีตมากเท่านั้น
 ความทุกข์หายาบ ๆ เธอก็จะได้
 ความทุกข์อย่างกลาง ๆ เธอก็จะมันออกไปได้
 ความทุกข์อย่างละเอียดภายในใจ เธอก็จะมันสิ้นได้
 ขึ้นชื่อว่า "ปัญญา" นั้น ทำให้เธอถึงซึ่ง ความพ้นทุกข์อย่างแน่นอน

อาศัยที่เธอมีอยู่แล้ว คือ

"ทาน และศีล และภาวนา"

อันเป็นผลแห่งอัครตาหิ อัครโน นาโถ

เป็นสิ่งที่เธอพึ่งได้ มันเป็นสิ่งที่เธอมีอยู่ เป็นที่พึ่งที่ทำให้เธอไม่ต้องไปพึ่งใคร

ทั้ง ๓ ประการนี้ จึงเป็น "สมบัติ" ที่พระพุทธเจ้าให้

.. ให้เธอทุกคน "รักษา"

.. ให้เธอทุกคน กระทำให้เกิดที่พึ่งอันแน่นอน จนกล่าวได้ว่าเป็น

“ อัครตาหิ อัครโน นาโถ โภทิ นาโถ ปโรชียา
 อัครตาหิ สุทันทนะ นาถัง ลภติ ทูลกัง ”

เธอก็จะเป็นผู้ที่ประกอบ "ครบ"

ตามที่องค์สมเด็จพระบรมสุคตทรงตรัสทั้ง ๔ ข้อ ทั้ง

“ คนเป็นที่พึ่งแห่งตน ผู้คนอื่นใครเล่าจะมาเป็นที่พึ่งได้
 เมื่อเราทำที่พึ่งของเราดีแล้วไซ้ ที่พึ่งอื่นใด ก็ไม่เท่า ที่พึ่งที่เรามี ”
 ดีที่สุดแล้ว ที่เธอได้มีเป็นสมบัติ นะ

ขึ้นชื่อว่า "วันปีใหม่" นี้ ขอให้เธอจงรักษา "สมบัติ"

จงเชื่อว่า "ที่พึ่ง" ที่เธอได้กระทำอยู่นี้อย่าง ๑ เป็นปกติ จะทำให้เธอ
 พ้นจากภัยวิบัติทั้งปวง

เธอไม่ต้องกลัว โลกมันเป็นเรื่องปกติ มันเป็นของมันอย่างนี้ มันไม่เป็นอื่น
 มันต้องรบราฆ่าฟัน เพราะมันมีกรรม.. คนเกิดมามีกรรม คนเกิดมามีความโลภ
 มีกิเลส ตัณหา มีความโกรธ มีอุปทาน มีความหลง มีอกุศลกรรม.. มีทั้งหมดที่
 คนมาเกิดบนโลกนี้ มากบ้าง น้อยบ้าง เกิดมาจากสัตว์นรกบ้าง เกิดมาจาก
 เปเรตบ้าง เกิดมาจากอสุรกายบ้าง เกิดมาจากสัตว์เดรัจฉานบ้าง เกิดมาจาก
 เทวดา-นางฟ้าบ้าง พรหมบ้าง .. แล้วจะทำให้โลกนี้เยือกเย็นตรงไหน

สิ่งทั้งหลายที่มันเกิดขึ้น มันก็ต้องเกิด แล้วมันก็ต้องดับ
มีเกิด แล้วมันก็ต้องมีดับ มันก็ต้องพังสลายไป ไม่มีที่สิ้นสุด มันดับแล้ว
เป็นกฎเกณฑ์ของมัน ถูกไหม?

ให้เธอมองอย่างนี้ อย่าไปมองอย่างอื่น
มองว่า.. นี่คือ เรื่องปกติของโลก
เราไม่ต้องห่วงไหวว่า มันจะเกิดอะไรขึ้น
...เกิดมากกว่านี้ ร้ายแรงกว่านี้ เราก็มีที่พึ่งของเรา

ตราบไคที่เธอยังเป็นผู้บ่ม "ทาน" ของเธอให้ลูก
ตราบไคที่เธอยังบ่ม "ศีล" ของเธอให้ลูก
ตราบไคที่เธอยังเป็นผู้บ่ม "ภาวนา" ของเธอให้มันเกิดลูก
ความสุขทั้งหลายเหล่านี้ เธออยู่ตรงไหน เธอก็อยู่ได้

ต่อให้มันระเบิดรอบตัวเธอ เธอก็ไม่รู้สึกรว่า สิ่งนี้มันคืออะไร นั่นเป็นเรื่อง
ปกติธรรมดา เราอยู่ ก็อยู่ไม่นานหรอก เดี่ยวเราก็ตาย

แต่เราก็ไม่ต้องคิดว่า ความตายจะดึงเราไปอยู่อบายภูมิ เราก็ไม่กลัว,
แม้แต่อบายภูมิ เป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เรายังไม่
กลัว, แล้วจะกลัวอะไร กับใช้แค่มันไม่มีจะกิน มันไม่คล่อง มันไม่ได้ มันไม่
สะดวก มันดูน่าเวทียอย่างนั้นอย่างนี้ ใหนี่มันน้อยนิด เศษเสี้ยวลึกลับอบายภูมิ....
ถูกไหม ? เธอ

ขอให้เธอ จงเป็นผู้ที่หนักแน่นนะ ปีใหม่แล้ว จงตั้งความหนักแน่น
ในธรรมให้ยิ่ง จงหนักแน่นในคุณพระรัตนตรัย หนักแน่นในความดีที่
เธอมี รักษามันไว้เป็นสมบัติ

จำไว้เถิดว่า....ไม่มีใคร ให้อภัย
.... ไม่มีใครเป็นที่พึ่ง ซึ่งกันและกันได้

แต่ที่พึ่งที่เธอได้ เธอได้จากพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์

ท่านเป็นผู้บอก บอกว่า..

"เธอทั้งหลาย จงเป็นผู้อย่าได้ประมาทเกิด"
"จงเป็นผู้ตั้งใจ ให้รู้จักให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา"
กิจที่เธอได้กระทำสิ่งนี้แหละ จึงเป็นสรณะที่พึ่งของเธอโดยแท้

เมื่อทำที่พึ่งของเธอให้เกิดขึ้น....
เธอจะรักพระพุทธเจ้ามาก รักพระธรรมมาก รักพระอริยสงฆ์มาก

เธออยู่ที่ไหน ก็เหมือนเธออยู่กับ
พระพุทธเจ้า อยู่กับพระธรรม อยู่กับพระอริยสงฆ์ทุกเมื่อ

เธออยู่ในป่าคนเดียว เธอก็มี พระพุทธเจ้า ไม่จ้วเหว ไม่เหงา ไม่ได้อยู่คน
เดียวมีพระพุทธเจ้า มีพระธรรม มีพระอริยสงฆ์ มีบิณฑบาต ทั้งมนุษย์และก็ไม่ใช่มนุษย์
ก็จะเกื้อกูลให้เธอมีประโยชน์และความสุขเสมอ

ที่สุดแห่งการได้แสดงแห่งพระสังฆธรรมเทศนาเนื่องในวันขึ้นปีใหม่ ๑ มกราคม ๒๕๕๐ นี้ เราขออาราธนา พุทธบารมี พระธรรมบารมี สังฆบารมี พระบารมีแห่งพระพุทธเจ้า พระกรรม และพระอริยสงฆ์ บารมีแห่ง พ่อ แม่ และครูบาอาจารย์ สืบ ๆ กันมา อันมีหลวงปู่ปาน วัดบางนมโค มีพระเดชพระคุณหลวงปู่พระราชพรหมยานเป็นที่สุด และครูบาอาจารย์ทั้งหลาย พรหม และเทวดา นางฟ้า ทั้งหลาย ทั้งสากลพิภพ อันมีท่านปู่สัทธัมมตีพรหม ท่านปู่พระอินทร์ ท่านย่าพังคลาวณี ท่านลุงพระยายม และท่านลุงนายบัญญัติ มีกำลังของเทวดา ของท่านท้าวจตุมหาราชทั้งสี่ ท่านอินทกะ และกับริวาร ทั้งหลาย... ขอให้เธอผู้มีจิตใจ ผ่องใสในความดีที่กล่าวมา จงได้รับผลแห่ง "ความเป็นจริง" อันเป็น "สังฆธรรม" ที่พระพุทธเจ้าตรัสแล้วเป็นหนึ่ง ไม่เป็นสอง

สิ่งที่กล่าวทุกถ้อยคำ เป็นของพุทธองค์ทรงตรัสไว้ เป็นคำพูดที่บริสุทธิ์ ผุดผ่องมาจากพระโอษฐ์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยแท้

เราเป็นผู้นำมาพูดให้เธอได้รู้ว่า เธอได้กระทำถูกแล้ว เธอกำลังได้รับสมบัติอันยิ่งใหญ่ เธอกำลังกระทำในอันที่พระพุทธเจ้าประสงค์ให้เธอมีแล้ว และเมื่อเธอมีแล้ว พระพุทธเจ้าก็จะมีความสุขไปกับเธอ พระอริยทั้งหลาย ก็มีความสุขไปพร้อม ๆ กับเธอ เทวดา นางฟ้า ที่เป็นพ่อแม่เธอ ก็จะมีความสุขไปพร้อม ๆ กับเธอ ทุกคนที่รักเธอ ก็มีความสุขเช่นเดียวกับเธอ

ผลที่เธอมีความสุขนั้นแหละ จะเป็นเกราะป้องกัน ประดุจดังแก้ว ๙ ประการ คุ้มครองรักษาเธอตลอดกาล ตลอดเวลา ทั้งหลับและทั้งตื่น ภัยอันตราย

อันตรายใด ๆ จักมีอาจบังเกิดมีต่อเธอ ไม่ว่าจะมาจากทางไหน เธอเห็นก็ดี ไม่เห็นก็ดี รู้ตัวอยู่ก็ดี ไม่รู้ตัวอยู่ก็ดี จะเกิดขึ้นในเวลาใดก็ตามที่ เธอจักไม่มีภัยอันตรายใดใด จะเกิดขึ้นกับเธอเลย

เธอจักมีแต่ผู้ที่คอยเกื้อกูล สงเคราะห์ ให้ปิดเป่า ปกป้องคุ้มครองภัยอันตราย ไม่ให้กระทบเธอ ไม่ให้เธอต้องมีความทุกข์ ความวุ่นวาย อย่างผู้ที่ไม่มีความ ไม่มีศีล แล้วก็ไม่มีความ

แล้วขอความดีทั้งหลายที่เธอฝังเอาไว้ในใจอย่างแนบแน่น จงเป็นเหตุและเป็นปัจจัยให้สัตยาธิษฐาน อันเป็นความปรารถนาที่สุดของเธอ คือ อริยมรรค อริยผล ถึงซึ่งพระนิพพานในชาติปัจจุบันเป็นสมบัติแห่งตน จงได้สำเร็จด้วย เอาจัง โหตุ ในกาลบัดนี้เป็นต้นไป ด้วยเทอญ.....(สาธุ)

เราได้แสดงมา ก็ขอจบลงไว้แต่เพียงเท่านี้

เอาจังก็มีด้วยประการฉะนี้

ธรรมะปกิณกะ

หลวงปู่พระราชพรหมยาน

๑ “ทุกท่านที่ปฏิบัติพระกรรมฐานด้วยความจริงใจ ตั้งใจจริง มีศีลบริสุทธิ์ ตั้งใจทรงสมาธิให้ตั้งมั่น ตั้งใจรักษาปัญญาให้แจ่มใส รู้เท่าทันความเป็นจริง แต่ ว่ายังไม่ถึงพระโสดาปัตติมรรค ก็ควรจะภูมิใจว่า เข้าอยู่ในเขตของความดี คือ ความอยู่ในเขตของคนดี แต่ว่าเราจะดีมาก จะดีน้อย นั้นประมาณไม่ได้

ถ้ารู้ตัวว่าดีเมื่อไรก็แสดงว่าเราเลวเมื่อนั้น จงจำพระพุทโธภาสิตที่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อัตตนา โจทยัตตานัง” “จงกล่าวโทษโทษความผิด ของตนไว้เสมอ” คือให้มีความรู้สึก ว่าเรายังชั่วอยู่ เรามันชั่วตรงไหน ไปนั่งดู นีรวรณ ๕ ว่า นีรวรณ ๕ ประการ ยังมีอาการสิ่งใจเราอยู่บ้างหรือเปล่า ถ้า นีรวรณ ๕ ประการ ส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือ ในเวลาใดเวลาหนึ่ง มันเข้ามาทวนใจเราได้ แสดงว่าเรายังมีช่องโหว่แห่งความชั่ว ในด้านโลกีย์ ถ้า นีรวรณ ๕ ไม่สามารถจะ สิ่งใจเราได้ แสดงว่าเราดีขึ้นถึงระดับของผู้ทรงฌาน

๑ ท่านทั้งหลาย จงอย่าลืม อย่าเบื่อในความดีที่ท่านทำ
เมื่อเราทำความดีเท่านี้แล้ว
เราก็ทำดีให้มันยิ่ง ๆ ขึ้นไป เคามันให้มันเต็มดีให้ได้

๑ ท่านทั้งหลาย จงพยายามทรงอารมณ์จิตให้อยู่ในพรหมวิหาร ๔ เป็น ปกติ คิดว่าเราจะมีความรักในคนอื่นและสัตว์อื่นนอกจากตัวเรา เหมอด้วยตัว เรา เราจะมี ความสงสารเกื้อกูลเขาให้เป็นสุขตามกำลังที่เราพึงจะทำได้ เราไม่มี อารมณ์อิจจา ริษยา บุคคลอื่น เห็นใครได้ดีก็พลอยยินดีตาม ถ้าสิ่งใดเป็นเหตุ เกินวิสัยด้วยอำนาจกฎของกรรม หรือกฎของกรรมดาเกิดขึ้น เราจะไม่มีความ หวั่นไหวในจิต นี่อารมณ์อย่างนี้ถ้าบรรดาท่านพุทธบริษัททรงไว้ได้ก็จัดว่า เป็น ศูนย์กำลังใจที่มีความสำคัญที่สุดอันจะพึงก้าวเข้าไปสู่ความดี

๑ “ใครจะมีความรู้ มีความสามารถแค่ไหนก็ตาม มีบุญวาสนาบารมี ขนาดไหนก็ตาม ในที่สุดก็ตาย จุดที่ไม่ตายก็มีจุดเดียว คือ นิพพาน”

๑ ก่อนที่ทุกท่านจะภาวนาหรือพิจารณาอะไรก็ตาม
ตัดสินใจไว้เสียก่อนว่า

“ชีวิตนี้ถือว่าการเกิดครั้งสุดท้าย ถ้าเราตายคราวนี้ ก็ขอให้ตายครั้ง สุดท้าย ขึ้นชื่อว่ามีร่างกายเพื่อตายอย่างนี้ จะไม่มีสำหรับเราในกาลต่อไป ช้างหน้า แล้วก็การตายคราวนี้ ถ้าเราจะเกิดเป็นเทวดา หรือ ไปเกิดเป็นมนุษย์ก็ ดี พรหมก็ดี จะไม่มีสำหรับเรา เราต้องการจุดเดียวคือ

พระนิพพาน”

หลวงปู่เทศก์ เทศรังสี

๑ “เราตถาคต เป็นแต่ผู้บอก ผู้สอนเท่านั้น
ท่านทั้งหลายฟังแล้วปฏิบัติตามคำสอนของเรา ก็จักพ้นทุกข์ได้ด้วยตนเอง”

๑ คำสอนของพุทธศาสนาทั้งหลายมาลงอยู่ที่สติอันเดียว
ตั้งแต่เบื้องต้นก็สอนสติ
ที่สุดก็สอนสติ
เป็นศาสนาที่สอนถึงที่สุด
“อย่าให้จิตใจอยู่แต่ในอำนาจของกิเลส
ให้จิตอยู่แต่ในอำนาจของสติ”

สติเป็นตัวระมัดระวัง
อันนี้แหละเป็นประโยชน์ส่วนตัวโดยแท้
มีสติสมบูรณ์บริบูรณ์ ก็เรียกว่า ถึงศาสนา

๑ ถ้าจิตไม่สงบ ก็จะไม่เห็นความฟุ้งซ่านของจิต (กิเลส)
การเห็นความฟุ้งซ่านของจิตนั้นคือ ปัญญาขั้นต้น
ฉะนั้นความสงบของจิตจึงเป็นพื้นฐานของปัญญา

แต่ความรู้ขั้นต้นนี้ก็ดี หรือความรู้อันเกิดจากความสงบรู้ภายในเฉพาะ
ตนเองก็ดี ยังไม่ใช่ปัญญา ที่จะชำระกิเลสให้หมดสิ้นได้ เป็นแต่ทำกิเลสให้สงบ
นิ่งอยู่ไม่กำเริบในเมื่อยังไม่มีอารมณ์อันใดมากระทบเท่านั้น

ฉะนั้น จึงควรอบรมจิตที่สงบอยู่แล้วให้มากจนชำนาญ พร้อมกันนั้นก็ควร
คิดค้นหาเหตุผลของอารมณ์นั้น ๆ ที่มันเกิดขึ้นที่จิต และทำให้จิตฟุ้งซ่านจนให้
เห็นโทษของมันแล้วละถอนได้ มิใช่จะปล่อยให้มันสงบเต็มที่แล้วละถอนกิเลสเอง

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

๑ การปฏิบัติธรรม (ภาวนา) ก็คือ การมีสติสัมปชัญญะ คอยตักเตือน
ตนเองอยู่เสมอ ไม่ให้เกิดความประมาท ความมัวเมา ต้องคอยปฏิบัติเรื่อย ๆ
เวลามีโอกาสก็ต้องทำ หมั่นบำเพ็ญจิต บำเพ็ญทาน รักษาศีล ภาวนาเรื่อย ๆ ไป

ท่านพระอาจารย์ พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

๑ ศาสนาที่ท่านสอนลงที่ กาย วาจา ใจ นี้ และใจนี้แหละ คือ ภาชนะอย่าง
เอก อย่างเหมาะสมอย่างยิ่งกับธรรม ไม่มีภาชนะใดที่จะเหมาะสมกับธรรมยิ่ง
กว่าใจ

“มโน ปุพฺพัง คมา ธัมมา มโน เสฏฺฐา มโน มยา”
ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน สำเร็จแล้วด้วยใจ

ลงที่นี้ ธรรมก็ไหลลงที่ใจ ที่อื่นไม่มี ปล่อยวางที่ใจ แล้วบริสุทธิ์ที่ใจ แล้ว
หมดปัญหาทั้งหมดในสมมติทั้งสามโลกธาตุ

หลวงพ่อบุชา

- เรื่องปฏิบัตินี้ พระพุทธเจ้าให้วางทั้งหมด
วางอย่างรู้ มิใช่วางอย่างไม่รู้
จะวางอย่างควายอย่างวัว ไม่เอาใจใส่ อย่างนี้ไม่ถูก
วางเพราะการรู้สมมติบัญญัติความไม่ยึด

- สงบจากความสุข ความทุกข์ ความดีใจ ความเสียใจ นี่คือลักษณะปฏิบัติ
ถ้าใจเราเป็นอย่างนี้แล้วหยุดได้ หยุดตามได้ แล้วไม่ต้องถามใคร
นี่แหละพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ”
“ไม่ต้องไปถามใคร รู้เฉพาะตนเองแน่นอนอย่างนั้น”

- การเรียนอภิธรรมนั้นก็ดีอยู่ แต่จะต้องไม่ติดตำรา
มุ่งเพื่อรู้ความจริง หาทางพ้นทุกข์จึงจะถูกทาง

• ทุกท่านก็ต้องผ่านความทุกข์ยากกันบ้าง
นี่คือความทุกข์ที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ อย่างนี้แหละที่จะให้ท่านได้เรียนรู้

“เมื่อท่านนึกโกรธ หรือนึกสงสารตัวเอง

นั่นแหละเป็นโอกาสเหมาะที่จะเข้าใจเรื่องของจิต”

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า กิเลสทั้งหลายเป็นครูของเรา

- ถ้าเรามีความละอายต่อบาป เมื่อความผิดจะเกิดขึ้น ก็รู้ผิด แล้วเลิกถอนเสีย
อย่างนี้ท่านจึงเรียกว่าเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนมีใจสูง

พ่อบุชา

- อารมณ์พระโสดาบัน คือ

1. มีความรู้สึกจะต้องตายเป็นปกติ
2. มีความเคารพในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระอริยสงฆ์จริง
3. มีศีลบริสุทธิ์จริง และ
4. มีอุปสมานุสสติกรรมฐานเป็นอารมณ์ คือ นึกถึงนิพพาน

• องค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐีตรัสกับพระสารีบุตรว่า
“สารีบุตรตะตูก่อนสารีบุตร บุคคลใดทำจิตให้ว่างจากกิเลส
วันหนึ่งชั่วขณะจิตหนึ่ง
เรากล่าวว่า บุคคลนั้น จิตไม่ว่างจากฉนวน”

๑ นิพพาน หรือ นิพพะ แปลว่า ดับ

“ดับความทุกข์”

ท่านที่มีอารมณ์เข้าถึงนิพพาน ท่านผู้นั้นไม่มีอารมณ์ของความทุกข์
เพราะว่า เป็นผู้ยอมรับนับถือกฎของธรรมดา

๑ “พระอรหันต์ ไม่มีอะไร ยอมรับกฎของกรรม เท่านั้นเอง”

๑ “การบำเพ็ญกุศลผลความดีในศาสนาของเรา นี้ จงอย่าให้เนิ่นช้า
ต้องตุลิตะ ตูลิตัง สิมะ สิมัง
คือ เร็ว ๆ ไว ๆ”

๑ เราดีกว่าเขา เราเสมอเขา เราเร็วกว่าเขา

๓ อย่างนี้ พระพุทธเจ้าบอก “มานะ” เป็นอารมณ์ที่เลวที่สุด

๑ คำว่า “ดี” หรือคำว่า “เลว” นี้ อย่าไปสนใจเขา ให้สนใจตัวเอง
ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า
“อัตตนา โจทยัตตานัง”

“จงกล่าวโทษโทษความผิดของตนไว้เสมอ”

๑ อารมณ์สุดท้าย

“ถ้าตายเมื่อไหร่ เราต้องการนิพพานเมื่อนั้น”

ทิ้งอารมณ์อื่นเสีย อย่าไปคิด คิดอยากเกิด เป็นนั่นเป็นนี่

ใจเรามีความพอใจพระนิพพานจุดเดียว

ไม่นึกถึงอะไรทั้งหมด

นึกถึงพระนิพพานจุดเดียว

“ตายเมื่อไหร่ ไปนิพพานเมื่อนั้น”

ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง เอาจริง “ไม่อยากเกิดจริง ก็ไม่เกิด”

ใจตัวเอง ตั้งใจจริง สำเร็จที่ใจ

๑ “เตสัง รูปะสะโม สุขิ”

แปลเป็นใจความว่า

“การเข้าไปสงบกายนั้น ขึ้นชื่อว่ามีความสุข”

คำว่า “สงบกาย” หมายความว่า เราไม่ต้องการกาย คือ ชั้นที่ ๕ อย่างนี้ต่อไป

เพราะชั้นที่ ๕ มันเป็นปัจจัยของความทุกข์

ชั้นที่ ๕ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในชั้นที่ ๕ ชั้นที่ ๕ ไม่มีในเวลา

ตายชาติที่แล้ว เราก็ปล่อยชั้นที่ ๕ ทิ้งไว้เป็นสมบัติของโลก เครื่องอารมณ์

เครื่องประดับต่าง ๆ เราก็ทิ้งมันไว้ เราไม่ต้องการมันอีก

จิตมีความประสงค์อย่างเดียวคือ พระนิพพาน

๑ เกิด เป็นปัจจัยแห่งความทุกข์ เราจะเกิดเพื่ออะไร
ต่อแต่นี้ไปการเป็นเทวดาก็ดี เป็นพรหมก็ดี หรือเป็นมนุษย์ก็ดี ไม่มีสำหรับเรา
อารมณ์ของเราต้องการอย่างเดียว คือ ความพ้นทุกข์ ได้แก่ พระนิพพาน

๑ “เอกายโน อะยัง ภิกขเว มัคโค สัตตานิัง วิสุทธินา”

เป็นต้น นี้กล่าวเป็นใจความว่า

“ทางนี้เป็นทางเอก เป็นทางของบุคคลผู้เดียว เมื่อปฏิบัติเข้าถึง
แล้ว ก็จักพากันสิ้นความทุกข์ เข้าถึงที่สุดของความทุกข์ คือ พระ
นิพพาน”

๑ ละความอยากเสีย ทำแค่จิตเป็นสุข ก็พอแล้ว

๑ การเจริญกรรมฐานของบรรดาท่านพุทธบริษัท

พึงมีความประสงค์อยู่อย่างเดียว

คือ “จิตเป็นสุข”

๑ ท่านทุกท่านที่ถึงความ เป็นอรหันต์แล้ว ถ้าถึงวินาทีนั้นท่านไม่ได้อยากอยู่
ในโลกนี้เลย อยากจะไปทันที เว้นแต่อายุขัยมันไม่อำนวย มันไม่ช่วยให้ไป ใน
เมื่อไปไม่ได้ ใจมันก็ไม่ทุกข์ ถ้าอยู่กับโลก หวังอย่างเดียว คือ โลกเป็นสุข ทำ
ประโยชน์กับโลกให้ได้มากที่สุดที่จะพึงทำได้ นี่เป็นวิสัยของพระอรหันต์

๑ “ถ้าใครเขาโกรธเรา เราไม่โกรธตอบ

ใครเขาด่าเรา เราไม่ด่าตอบ

เราเป็นผู้ชนะสงครามที่ชนะได้โดยยาก”

๑ “คนที่ไม่โกรธตอบเขานั้นแหละเป็นคนดี คนโกรธตอบเป็นคนเลว”

๑ “อรหันต์” แปลว่า เป็นผู้ไกลจากกิเลส ไกลจากความเกาะในอารมณ์ทั้ง
ปวง ในขั้นที่ ๕ ของร่างกายเรา ขั้นที่ ๕ คือร่างกายของบุคคลอื่น ในวัตถุธาตุ
ทั้งหมด

๑ ถ้าเราหวังนิพพาน สำหรับท่านที่ได้มโนมยิทธิ

อย่าลืม พุ่งใจตรงนิพพานทันที

แล้วก็ตั้งใจว่า “ถ้าตายเมื่อไร ขอมาทันทีจุดเดียว” อย่างนี้ไปนิพพานแน่

๑ ธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนทั้งหมดนี้ พระพุทธเจ้าไม่ให้หวังผลในชาติ
หน้า คือ พระองค์ไม่ได้มีความประสงค์อย่างนั้น พระองค์มีความประสงค์หรือ
ต้องการผลในชาตินี้ และการปฏิบัติศีลก็ดี ปฏิบัติธรรมก็ดี ก็เพื่อความพอใจ แต่
ว่าถ้าตายไปแล้ว จะไปขึ้นสวรรค์ จะไปพรหม จะไปนรก ก็เป็นเรื่องข้างหน้า ไม่
จำเป็นต้องคิดถึง คิดถึงอย่างเดียวว่าอะไรเป็นเหตุของความสุข พระพุทธเจ้าที่

สอนบรรดาท่านพุทธบริษัทก็หวังอย่างเดียว ก็คือ ให้มีความสุขในชาติปัจจุบัน
ถ้าวันนี้เรามีความสุข พรุ่งนี้เราก็มีความสุข

๑ พระพุทธเจ้าท่านทรงสั่งสอน

“อย่าตามนึกถึงสิ่งที่ล่วงมาแล้ว และจงอย่าคำนึงถึงที่ยังไม่มาถึง”

พยายามรักษาความดีปัจจุบันไว้ ถ้าปัจจุบันของเราดี

“เพราะอารมณ์ของเราจริง ๆ ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคตหรอก มันมีแต่ปัจจุบัน”

คือให้มีความรู้สึกว่ายาวนี้อยู่เสมอ

๑ นึกไว้ทุกวันว่า “ถ้าเราตายเมื่อไหร่ ขอไปนิพพานเมื่อนั้น” ให้จิตมันชิน
เขาเรียกเป็นฌานในอุปสมานุสสติกรรมฐาน มีนิพพานเป็นอารมณ์

นี่เขาไม่ลงทุนมาก นิพพานนิดเดียว ไร้ที่เรียนกันมากเพราะอะอะไรู้ใหม่
ครูไม่รู้เรื่อง

๑ “เอกะจะลัง จิตตั้ง”... จิตดวงเดียวเที่ยวไป

ความจริงจิตนะ มันดวงเดียว เหมือนน้ำใส ๆ ใสแก้วน้ำ ถ้าสีแดงใสเข้าไป
ใช้น้ำนั้นจะออกเป็นสีแดง ถ้าสีเขียวใสไป น้ำก็เป็นสีเขียว ใส่น้ำเปลี่ยนสีไป
เพราะใสสีแดงเข้าไป จริง ๆ แล้ว น้ำมันใส แก้วมันใส และที่เราทำเวลานี้ เราทำ
เพื่อให้จิตใสตามเดิม ถ้าจิตใสตามเดิม ก็ไปนิพพานได้

๑ จิตของเราติดอยู่ที่พระนิพพานเป็นอารมณ์ และก็มีความเห็นว่ “การ
เกิดเป็นมนุษย์นะ มันเป็นความทุกข์ มันหาความสุขไม่ได้ การเกิดเป็นเทวดา
หรือพรหม ก็ไม่เป็นที่ถูกใจ เราต้องการพระนิพพาน

ถ้าจิตใจของทุกท่านทรงอารมณ์อย่างนี้ได้ทุกวัน วันหนึ่งน้อยก็ตาม มากก็
ตาม แต่เวลาก่อนจะหลับ หรือวันหนึ่งในเวลากลางวัน ตอนเช้าก็ได้ ตอนสายก็
ได้ ตอนบ่าย ตอนเที่ยงก็ได้ หรือตื่นเช้ามีดก็ได้ “ส่งกำลังใจ คือ อหิสสมาทานกาย
ไปนั่งที่นิพพาน ให้มันชินใจ แล้วก็กลับ ก่อนหลับก็ทำอย่างนี้ทุกวัน ตายเมื่อไหร่
ไปนิพพานเมื่อนั้น”

หลวงปู่ฝากไ้

๑ “ทุกข์ต้องกำหนดรู้ เมื่อรู้แล้วให้ละเสีย ไปไว้มันทำไม”

๑ “หลักธรรมที่แท้จริงคือ จิต

จิตของเราทุกคนนั่นแหละคือ หลักธรรมสูงสุดที่อยู่ในจิตใจเรา

นอกจากนั้นแล้วมันไม่มีหลักธรรมใด ๆ เลย

ขอให้เลิก ละ การคิด และ การอธิบาย เสียให้หมดสิ้น

จิตในจิต ก็จะเหลือแต่ความบริสุทธิ์ ซึ่งมีประจำอยู่แล้วในทุกคน”

๑ "กิเลสทั้งหมดเกิดรวมอยู่ที่จิต
ให้เพ่งมองดูที่จิต
อันไหนเกิดก่อนให้ละอันนั้นก่อน"

๑ "คนสมัยนี้ เขาเป็นทุกข์ เพราะความคิด"

๑ "มีอยู่ตอนหนึ่ง คือ ครั้งนั้น พระสารีบุตรออกจากนิโรธสมาบัติใหม่ ๆ"

พระพุทธเจ้าตรัสถามเชิงสนทนาธรรมว่า

"สารีบุตร สัตว์ของเธอผ่องใสยิ่งนัก วรรณะของเธอหมดจดผุดผ่องยิ่งนัก
อะไรเป็นวิหารธรรมของเธอ"

พระสารีบุตรกราบทูลว่า "ความว่างเปล่า เป็นวิหารธรรมของข้าพระองค์"
ก็เห็นมีเพียงแค่นี้แหละ ที่มาสัมผัสจิตของเรา

๑ "ธรรมะ ให้ดูที่จิตของตัวเอง ปฏิบัติที่จิต
เมื่อเข้าใจจิตแล้ว อย่างอื่นก็เข้าใจได้เอง"

๑ จิตที่ส่งออกนอก	เป็นสมุทัย
ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก	เป็นทุกข์
จิตเห็นจิต	เป็นมรรค
ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิต	เป็นนิโรธ

๑ เริ่มต้นของจิต...ไม่มี

สิ่งที่ปรากฏอยู่เบื้องหน้า ก็เป็นความว่างเปล่า
ความสุขทั้งหมดอยู่ที่ ใจ ของตนเพียงอย่างเดียว

๑ "ในทางโลก	มีสิ่งที่มี
ส่วนในทางธรรม	มีสิ่งที่ไม่มี"

๑ "อย่าส่งจิตออกนอก"

"จะพ้นทุกข์ได้ ก็ต่อเมื่อ รู้จิตหนึ่ง"

๑ "การไม่กังวล การไม่ยึดมั่น
นั่นแหละคือ วิหารธรรมของนักปฏิบัติ"

ศีล คือ ปกติจิตที่อยู่ปราศจากโทษ เป็นจิตที่มีเกราะกำบังป้องกัน การกระทำชั่วทุกอย่าง

สมาธิ ผลสืบเนื่องมาจากการรักษาศีล คือ จิตมีความมั่นคง มีความสงบ เป็นพลังที่จะส่งต่อไปอีก

ปัญญา..ผู้รู้ คือ จิตที่ว่าง เบา สบาย รู้แจ้งแทงตลอดตามความเป็นจริงอย่างไร

วิมุตติ คือ จิตที่เข้าถึงความว่าง จากความว่าง คือ ละความสบาย เหลือแต่ความไม่มี ไม่เป็น ไม่มีความคิดเหลืออยู่เลย

๑ “การศึกษาธรรม ด้วยการอ่าน การฟัง สิ่งที่ได้ก็คือ สัจญญา (ความจำได้) การศึกษาธรรม ด้วยการลงมือปฏิบัติ สิ่งที่เป็นผลของการปฏิบัติ คือ ภูมิธรรม”

๑ การฝึกจิต การพิจารณาจิต เป็นวิธีที่ดีที่สุด

๑ ยึด...รู้...ตัวเดียว

“รู้ (อัญญา) เป็นปกติจิตที่ว่าง สว่าง บริสุทธิ์

หยุดการปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาของจิต

ไม่มีอะไรเลย ไม่ยึดถืออะไรสักอย่างเลย

๑ “พระพุทธเจ้า พระองค์ไม่ได้เข้าสู่นิพพานในฉานสมาบัติอะไรที่ ไหนหรอก เมื่อพระองค์ออกจากจตุตถฉานแล้ว จิตขั้นนี้ หรือนามขั้นนี้ ก็ดับพร้อม ไม่มีอะไรเหลือ

นั่นคือ พระองค์ดับเวทนาขั้นนี้ในภาวะจิตตื่น หรือ วิถีจิตอันปกติของ มนุษย์ครบพร้อมทั้งสติและสัมปชัญญะ ไม่ถูกภาวะอื่นใดมาครอบงำอำพรางให้หลงไหลใด ๆ ทั้งสิ้น

เป็นภาวะแห่งตนเองอย่างบริบูรณ์ ภาวะอันนั้นจะเรียกว่า มหาสุญญตา หรือ จักรวาลเดิม หรือเรียกว่า พระนิพพาน อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ เราปฏิบัติมา ก็เพื่อเข้าถึงภาวะอันนั้นเอง”

๑ จิตคิด	จิตเกิด
จิตไม่คิด	จิตไม่เกิด
จิตคิด	จิตถูกทำลาย
จิตไม่คิด	จิตไม่ถูกทำลาย
จิตไม่ปรุงแต่ง.....	จิตไม่ถูกทำลาย
จิตแสวงหา	จิตถูกทำลาย
จิตไม่แสวงหา.....	จิตไม่ถูกทำลาย
จิตปรารถนา.....	จิตถูกทำลาย
จิตไม่มีความกำหนัด	จิตไม่ถูกทำลาย

ทั้งหมด รู้หมด
ไม่ทิ้งเลย ไม่รู้เลย
ทรงจิตเข้ามรรคจิต
รู้ธรรมในจิต

ทั้งหมด ได้หมด
ไม่ทิ้งเลย ไม่ได้เลย
แล้วจิตพิจารณาจิต
แล้วถอนอมมรรคจิต

จงทำให้ชำนาญชำนาญ

จิตอบรมจิต

รู้ธรรมภายในจิต

แล้วอบรมจิตในธรรมภายในจิต

ผู้รู้ไม่คิด ผู้คิดยังไม่รู้

รู้แล้วไม่ต้องคิด ก็เกิดปัญญา

เอาธรรมชาติมาปฏิบัติธรรมชาติ..... ให้รู้ธรรมชาติในธรรมชาติ

เอาธาตุมาปฏิบัติธาตุ..... ให้รู้ธาตุในธาตุ

เอาธรรมอบรมในธรรม เอาจิตอบรมในจิต..... ให้รู้ธรรมภายในจิต

รู้แล้วละ วาง ปลดปล่อยทิ้ง และไม่อาลัย และไม่ยึดมั่นธรรมต่าง ๆ

ธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิต ทั้งฝ่ายดี และ ฝ่ายชั่ว

บาปบุญ เปรียบเหมือนมารยา เกิดขึ้นแล้วดับ ปลดปล่อยทิ้งทั้งสอง

“มีแต่ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน”

สิ้นแห่งความรู้ หุบปากเงียบ อิมในธรรม

“ธรรมเต็มธรรม ไม่มีธรรม นั้นแหละธรรม”

ธรรมเทศนา....อด อด อุด บริสุทธิ์ในธรรม

อด คือ ความอดทนวิริยะในธรรมอันบริสุทธิ์ เช่นหนาวก็ไม่ให้พูดว่าหนาว ร้อนก็ไม่ให้พูดว่าร้อน เจ็บก็ไม่ให้พูดว่าเจ็บ เพราะมนุษย์ที่เกิดขึ้นมาได้ทุกรูปทุกนาม ครบอากาศ ๓๒ อย่างครบบริบูรณ์นั้นก็ด้วยธรรม ได้แต่งให้เกิด อันมีศีล ๕ เป็นพื้นฐาน ทุกคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ย่อมจะรู้และเห็นอยู่ทุกวันนี้ว่า มีคนเกิด แก่ เจ็บ และตาย เพราะเป็นกฎธรรมชาติ ไม่ว่าจะมนุษย์และสัตว์ เมื่อเกิดมีขันธ์ ๕ ย่อมมีดับ

ทุกสิ่งในโลกมักจะมีคู่ เช่น หญิงกับชาย ดีกับชั่ว ในทำนองนี้ พระพุทธเจ้าเอง ปรารถนาอย่างยิ่งคือคำว่าหนึ่งไม่มีสอง ก็หมายความว่า เมื่อมีเกิดย่อมมีตาย เมื่อไม่มีตายไม่มีเกิด อย่างใดอย่างหนึ่ง ให้ถึงการหลุดพ้นจากกิเลสหมดสิ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ให้รู้จักตัวเจ้าของเองให้มากที่สุด อย่าไปสนใจในสิ่งที่ห่างจากตัว ให้อ่านตัวเองให้ออก เพราะธรรมที่ทุกคนอยากได้ อยากเห็นนั้นมันอยู่ในตัวของแต่ละบุคคลแล้ว แต่ที่เรามองมันไม่เห็น อ่านมันไม่ออกก็เพราะกิเลสมันบังอยู่ คุปมาดังตัวเรานี่เหมือนแก้วน้ำที่ใสสะอาด บรรจุน้ำไปด้วยน้ำสกปรกอันมีกิเลสต้นเหตุความอยากโลกไม่โทษัน ความอยากร่ำอยากรวย ความไม่รู้จักพอนี้ สะสมอยู่ในจิตก็ย่อมจะมีแต่ความมืดมน ถ้าทุกคนพยายามหยุดและตัดดวงเอาสิ่งทั้งหลายที่กล่าวมา ออกจากจิตออกจากใจ ในไม่ช้าก็จะพบแต่ความสว่างไสวแห่งธรรมที่ปรารถนา เหมือนดั่งแก้วน้ำที่ล้างสะอาดไม่มีสิ่งใดบรรจุ จะมองให้ทะลุมุมไหนก็สามารถมองเห็น จะมองคนอื่นให้ทะลุปรุโปร่งก็ย่อมทำได้ นั่นคือ ตัวธรรมที่แท้จริง

ส่วน **อึด** คืออะไร ทุกคนที่เกิดมาในโลกย่อมจะรู้ว่าอะไรเป็นเรื่อง
ของทางโลก เช่น คนพูดกันหรือทะเลาะกัน คนฆ่ากัน ฆาตชนกัน สิ่งเหล่านี้ เรา
ไม่ต้องไปสนใจ ปิดหู ปิดตา ปิดปาก ไม่ให้ยิน ไม่ให้เห็น ไม่ให้พูด ไม่
ต้องรับรู้จากสิ่งที่จะทำให้เป็นตัวกันความดี ให้วางให้หมด ใจแต่ใจ
เจ้าของแต่ผู้เดียว รู้แต่ลมเข้าลมออกเท่านั้น จะทำอะไรก็ให้อยู่ในศีลใน
ธรรมให้ระลึกอยู่ตลอดเวลา เราต้องอึดไม่ให้เสียงเข้ามาในหู ไม่ให้รูป เข้า
มาทางตา ไม่พูดสิ่งที่ต่ำไป สูงไป ให้พูดแต่สิ่งที่พอดี นี่คือธรรมตัวจริง

อูด คืออะไร หมายถึง เมื่อเราออด เราอึด ปิดกั้นความเลวร้าย ความชั่ว
ความวุ่นวายทั้งหลายไม่ให้เข้ามาทางตา หู ปาก ของเราแล้ว ก็อูดความดี
เอาไว้ในตัวของเราไม่ให้มันไหลออกไป ภาย วาจาใจของเราก็จะบริสุทธิ์
ในธรรม ระลึกชอบ ตั้งใจชอบ ปฏิบัติชอบ ตาอย่าได้ดูในสิ่งที่ไม่เป็นธรรม หู
อย่าได้ฟังในสิ่งที่ไม่เป็นธรรม ปากอย่าได้พูดในสิ่งที่ไม่เป็นธรรมอูดความดี
ทั้งหลายเอาไว้ ให้เกิดความบริสุทธิ์ในธรรม ถ้าทุกคนพยายามตั้งอกตั้งใจ
ปฏิบัติก็จะพบแต่ความสำเร็จปรารถนาไว้ทุกประการ

อด อัด อูด บริสุทธิ์ในธรรม คือการปฏิบัติส่งเสริมคุณของพระ
พุทธ พระธรรม พระสงฆ์ รู้ซึ่งถึงกรรมของพระพุทธองค์ว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้
ชั่ว เป็นตัวกรรมที่พาให้เห็นธรรมอันจริงแท้ อด อัด อูด บริสุทธิ์ในธรรมคือการ
ปฏิบัติที่ทำให้เราระลึกชอบ ตั้งใจชอบ ปฏิบัติชอบ อยู่ชอบ กินชอบ นั่งชอบ
นอนชอบ ไปชอบ มาชอบ วาจาชอบ อด อัด อูด เป็นขั้นตติบารมีธรรม คือความ
อดทนให้เกิดปัญญาบารมีที่เป็นปรมาตม์ มัดหู มัดตา มัดจิต มัดใจ มัดมือ มัดตีน
ให้เป็นธรรม อด อัด อูด บริสุทธิ์ในธรรมนี้ดีเลิศทำให้หน่วยในโลกจักรวาล มี

จิตใจเบิกบาน ถ้าเข้าใจดีปฏิบัติด้วยจิตที่ตั้งมั่น จะหันหน้าเข้าสู่สวรรค์นิพพาน
ไม่หนึ่งเกิด สองตาย อด อัด อูด บริสุทธิ์ในธรรมไม่มีตาย ไม่มีเดมา ไม่มีเข้า
พยาธิ

แจกเป็นธรรมทาน



จงหันกลับมาดูใจตัวเอง

รักใจตัวเอง

รักเขาใจตัวเอง

ทำจิตให้เป็นสุข

ทำเพื่อ....ตัวเราเอง

