

ธรรมะจากต้นไม้(หลวงปู่ชา)

ธรรมะจากต้นไม้

สัตว์ป่า เช่น นกเขา นกเค้า จักจั่น เไรไร ส่งเสียง
ที่ไรก็รู้ เพราะมันบอกลักษณะของมันอยู่
คนเราปากกับใจไม่ตรงกัน ไว้ใจยาก ให้ระวัง

เมื่อเขานินทาเรา ต้องหยุดนิ่ง พิจารณาดูว่า เขาว่า
อะไรกัน ถ้าไม่เป็นจริงก็แล้วไป ก็หมดเรื่องกันเท่านั้นเอง

ถ้าเราชนะตัวเอง ก็จะชนะทั้งตนเองและผู้อื่นชนะทั้งอารมณ์
ชนะทั้งรูป ทั้งเสียง ทั้งกลิ่น รส ทั้งโผฏฐัพพะเป็นอันว่าชนะทั้งหมด

คนไม่รู้ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้รู้ คนรู้แล้ว
ไม่ทำตาม พระพุทธองค์ไม่สอน

พระพุทธองค์ท่านว่า สอนตัวอย่างไร สอนคนอื่นอย่างนั้น
ตัวทำอย่างไร จึงให้คนอื่นทำอย่างนั้น

สาวกของพระพุทธเจ้าตรัสรู้ได้ เพราะเห็นความไม่เที่ยง
อย่าทำสิ่งใดในที่ลับ เพราะกิจในที่ลับมักมีความชั่ว

กาย วาจาของเราก็เช่นกัน ถ้ามีผู้รักษา มันถึงงาม
ความชั่วช้าลามกสกปรกเกิดขึ้นมาไม่ได้

ความดีความชั่วทั้งหลายมันล้วนแต่เกิดในหน้าที่การงาน
ทั้งหลายของเรานั้นเองดีก็เกิดที่ทำดีนั้นเอง ชั่วก็เกิดที่ทำชั่วนั้นเอง

ฉะนั้นอย่าไปอิจฉาพยาบาทกันข้อสำคัญ
ให้ทำใจให้เกิด “ตัวพอ” ขึ้นมาธรรมะคือความพอดี

พระพุทธองค์สอนให้ฟังอย่างนี้ ให้ความดีเข้าไปฝังในใจ
แล้วความทุกข์มันก็ถอนออกไป ห่างออกไป

คนดีที่อยู่ที่ไหน? คนดีอยู่ที่เรา ถ้าเราดี
จะอยู่ตรงไหนกับใคร ก็ดีทั้งนั้น

ผู้ที่จะเข้าถึงธรรมะ เบื้องต้นจะต้องทำตนให้เป็น
คนมีความซื่อสัตย์สุจริตอยู่เป็นประจำ

จะรู้ธรรม จะเห็นธรรม อยู่ที่ปฏิบัติ

มีความอาย มีความกลัวเท่านั้นเองก็เป็นธรรมะแล้ว

ที่เราไม่เห็นธรรม ก็เพราะค้นหา

คนจะบรรลุธรรมะ จะได้เห็นธรรมะ
ต้องรู้จักว่าธรรมะอยู่ตรงไหนเสียก่อน

เมื่อเราปฏิบัติธรรมไม่ว่าอารมณ์ใดจะเกิดขึ้น
ก็ช่างมันให้ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

การกราบ ช่วยแก้ความถือตัวของเราได้พอดี

อย่าไปมองข้างนอก ถ้าไปยึดข้างนอก

มันจะลืมหัด มันจะไม่เห็นตัว

อยากให้เห็นสิ่งทั้งหลาย ให้เห็นตัวเอง

เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องเรียนรู้ที่จะสำรวจ
และสอบถามตัวเอง ทำนให้แก้ไขตัวเราเองไม่ใช่ไปแก้คนอื่น

การพิจารณาตัดสินผู้อื่น จะเพิ่มความหยิ่งทงตน จงเฝ้าคุณ

เห็นงู แล้วหนีงู ภูพิชก็ไม่ได้ตามเรา

ตัววิชา นี้แหละมันหลุดออกจากตัว อวิชาตัวรู้
หลุดจากความไม่รู้ ตัวสะอาด หลุดจากตัวสกปรก มันเป็นอย่างนี้

พยายามต่อสู้เอาชนะอวิชาให้ได้
ด้วยการบังคับตัวเองเสมอ นี้เรียกว่า “ศีล”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า กิเลสทั้งหลายเป็นครูของเรา
พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ตามกิเลสให้ขัดมัน

การปฏิบัติที่แท้จริง จะต้องมีศัลยกรรม

อาการบังคับตัวเองให้กำหนดลมหายใจ ชื่อนั้นเป็น “ศีล”

การกำหนดลมหายใจและติดต่อกัน ไปจนจิตสงบ
ชื่อนี้เรียกว่า “สมาธิ” การพิจารณากำหนดรู้ลมหายใจว่า
ไม่เที่ยง ทนได้ยาก ชื่อนี้เรียกว่า “ปัญญา”

เมื่อเกิดกิเลสเครื่องเศร้าหมอง จงรู้ทันและเอาชนะมัน
โดยปล่อยให้มันผ่านไปเสีย พิจารณาว่า
อันนี้ก็เป็นของ “ไม่เที่ยง” “ไม่แน่นอน”

พิจารณาทุกขณะที่มันเกิดขึ้น
นานๆ ไปเราก็เห็นของไม่เที่ยงในอารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้
ความยึดมั่นในความเศร้าหมองนั้นก็จะมีน้อยลงๆ

กิเลส ย่อมตกเป็นเครื่องมือของผู้มีปัญญา
กิเลส อาจทำคนธรรมดาให้เป็นพระพุทธเจ้า
กิเลส ย่อมเป็นนายผู้ทารุณของคนโง่
กิเลส ย่อมทำคนโง่ให้เป็นสัตว์เดรัจฉาน

เราทำตามกิเลสมาแล้ว ก็ปี?

ทำไมเราไม่ปลดปล่อย ราคะ โทสะ โมหะ ของเรา

พระพุทธเจ้าทั้งหลายบำเพ็ญทางจิต
ความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าทั้งหลายอยู่ที่รู้จิต

ใจจะสงบได้ ก็ด้วยความเห็นที่ถูกต้อง

อะไรจะทำให้เราเสียหายไปไม่ได้ นอกจากจิตที่คิดผิดของเรา

จิตที่ฝึกดีแล้ว นำความสุขมาให้

การฝึกจิตให้ดี ย่อมสำเร็จประโยชน์

จิตที่อบรมดีแล้ว มันจะอบรมของมันเอง

การเฝ้าจิต นี่แหละคือ การปฏิบัติของเรา
ซึ่งจะนำไปสู่ความไม่เห็นแก่ตัวและความสงบสันติ

จิตของคนตามธรรมชาตินั้น ไม่มีความดีใจ เสียใจ
ที่มีความดีใจ เสียใจนั้น ไม่ใช่จิต

ธรรมชาติของจิตย่อมปล่อยวางทุกสิ่งอยู่เองแล้ว
โดยตัวของมันเองและไม่ต้องพึ่งพาสิ่งใด

จงมองให้เห็น

“ความรู้” ทุกชนิด เป็นเพียงสุสานของความคิด

อารมณ์นี้ ธรรมะนี้ มันเกิดที่จิต
อารมณ์นี้แหละ เป็นครูสอนเรา
ไม่หลงอารมณ์เพราะรู้อารมณ์
คูจิตก็เห็นอารมณ์ เมื่อรู้จักผิด รู้จักถูกแล้ว ก็พยายามละมัน

การทำความเข้าใจให้รู้ชัดว่าทุกสิ่ง
มีความเปลี่ยนแปลงอย่างเสมอ
ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นอะไรเลย นี่คือ ความรู้ตามความเป็นจริง

ธรรมดาจิตของเรา มันมีทั้งเวลาขยันและขี้เกียจ
แต่เมื่อทำความเพียรด้วยตั้งใจ เราต้องทำไปเรื่อย

ท่านให้ปล่อยทั้งชอบและไม่ชอบ อย่าไปเกี่ยวข้องกับมัน
แต่ให้รู้ มีสติอยู่ สงบอยู่ เท่านั้นแหละ

การปฏิบัติคือการฝืนใจตนเอง

การตามใจตนเอง ไม่ใช่แนวทางของพระพุทธเจ้า
ถ้าปฏิบัติตามความคิดเห็นของเราเอง เราจะไม่มีวันรู้แจ้งว่า
อันใดผิด อันใดถูก ไม่มีวันรู้ใจตัวเอง และไม่มีวันรู้จักตนเอง

การปฏิบัติจริงๆ ต้องปฏิบัติเมื่อประสบกับอารมณ์

การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ละเอียด ผู้ที่กริยานุ่มนวล
สำรวม ปฏิบัติไม่เปลี่ยนแปลง สม่่าเสมออยู่เรื่อยๆ
นั่นแหละจึงจะรู้จัก มันเกิดอะไรก็ช่างมันเกิด
ขอแต่ให้มันคงแน่นแน่เอาไว้ อย่าชวนเซหัวนไหว

กุญแจ 4 ดอก

รู้ เฉพาะหน้า

เห็น ตามเป็นจริง

เป็น ตามนั้น

อยู่ อย่างสม่ำเสมอ

การละบาปนี้สำคัญกว่าการทำบุญ

ไม่ละบาป ไม่ละความชั่วแล้ว จิตไม่ผ่องใสหรอก

ถ้าทำบาปแลกบุญ ก็ขาดทุนเรื่อยไป

ทำดีได้ชั่ว ไม่มีหรอก ทำชั่วได้ดี ก็ไม่มี

สิ่งที่แน่นอนไม่มี

บางคนก็มาวัดทุกวัน วันพระก็มานั่งหลับตาภาวนา
พอกลับไปบ้านก็ทิ้งเลย ทะเลาะกับลูกกับพี่ กับใครต่อใคร
เขาเข้าใจว่า เวลานั้นเขาออกจากภาวนาแล้ว

คนไม่รู้จัก นึกว่าการเดินกรรม
การฟังธรรม การนั่งสมาธิเท่านั้น
เป็นการปฏิบัติ ก็จริงอยู่ แต่มันเป็นเปลือกของมัน

ถ้าเราไม่คิดในความรัก ความซัง
ความสุข ความทุกข์เท่านั้น
ก็เรียกว่า เราเดินตามกระแสธรรมสมณะแล้ว

มีสติคุ้มครองอยู่เสมอ นี่แหละคือสมาธิ
การทำสมาธิภาวนา คือการมีสติรอบคอบ
และการมีจิตเป็นปกติตามธรรมชาติ
ในการกระทำทุกอิริยาบถ

พระวินัยและศีลธรรมเป็นบันไดอันแข็งแรง
นำไปสู่สมาธิอันยิ่ง และปัญญาอันยิ่ง

การมีสติและการสำรวมระวัง
ในกฐระเบียบต่างๆ
ให้คุณประโยชน์อันใหญ่หลวง
ทำให้มีความเป็นอยู่อย่างสงบง่าย
ไม่จำเป็นต้องพะวงว่า จะต้องทำตนอย่างไร
ดังนั้นจึงพ้นจากการครุ่นคิด
เพราะมีสติดำรงอยู่อย่างสงบระงับ

เรื่องเวทนานี้ เราจะหนีพ้นไปไหนไม่ได้ เราต้องรู้ทัน

เวทนา ก็ลึกว่า เวทนา

สุข ก็ลึกว่า สุข

ทุกข์ ก็ลึกว่า ทุกข์

มันเป็นของลึกว่าเท่านั้นแหละ

แล้วจะไปยึดมันถือมันมันทำไม

อย่าไปเชื่อในสิ่งที่เขาว่าถูก

อย่าไปเชื่อในสิ่งที่เขาว่าผิด

เชื่อมากมันก็เป็นภัย ไม่เชื่อมันก็เป็นภัย

เมื่อเราช่วยเขานั้นแหละ คือช่วยตัวเราเอง

เมื่อเราถูกรู้เขานั้นแหละ คือเราถูกรู้ตัวเอง

เมื่อเราเมตตาเขานั้นแหละ คือเมตตาตัวเอง

เมื่อบวชเข้ามาแล้ว

ก็ทำตัวเป็นพระภิกษุใหม่อยู่เสมอ

ขณะแห่งการปฏิบัติ คือขณะแห่งการตรัสรู้

กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย คือ นักปฏิบัติ

กินมาก นอนมาก พุดมาก คือ คนโง่

จุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติภาวนานั้น

ท่านทรงสอนให้ปล่อยวาง

คำที่ว่าอายนี้เราเห็นว่าอายต่อบาป

อายต่อความผิดเท่านั้น

อย่าไปตัดสินคนอื่น คนเรามีหลายแบบต่างๆกัน

อย่าคอยแต่มั่นหมายที่จะเปลี่ยนแปลงใครๆ ไปหมดทุกคน

แต่เดิมกระโถนไม่มีชื่อ จะเรียกว่าอะไรก็ได้ทั้งนั้น

เพราะความจริงแล้วกระโถนไม่มี
เป็นสักแต่ว่าธาตุได้เกาะกุมขึ้นเท่านั้น

เป็นของสมมุติไม่เที่ยงมีแล้วหาไม่
เกิดแล้วดับไป ร่างกายจิตใจ และทรัพย์สินคุณการของ
มนุษย์เหล่านั้นเหมือนกัน

นี่น้ำร้อน ที่สุดของน้ำร้อนอยู่ที่ไหน
คำถามประโยชน์นี้ คุณไม่ต้องตอบ
แต่ให้คุณนำไปคิดด้วยปัญญา คือ การภาวนา
มันเป็นคำสอนสุดท้าย ในคำสอนของอาตมา

ในการปฏิบัติธรรม ควรรักษาจริยวัตรเหมาะสมแก่ตน
ย่อมมีผลเท่ากับสอนผู้อื่นด้วย

ของที่สืบเนื่อง เพื่อจะเตือนสติในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย
เขาก็มีอยู่อย่างนั้น มิได้ขาด

เมื่อฉลาดในจิต ก็ย่อมฉลาดในอารมณ์ ก็ฉลาดในโลก

ทำความเข้าใจให้รู้ชัดว่า
ทุกสิ่งมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ
ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในอะไรเลย
นี่คือความรู้ตามความเป็นจริง

ถ้าคนธรรมดา “เห็น” เขาจะกลายเป็นมุนี
ถ้า มุนี “เห็น” เขาจะกลายเป็นคนธรรมดา

คุณก่อนไม้นี้ซิ สั้นหรือยาว?
สมมุติว่า คุณอยากได้ไม้นี้ยาวกว่านี้

ไม่ท่อนี่มันก็สั้น แต่ถ้าคุณอยากได้ไม่สั้นกว่านี้
ไม่ท่อนี่ก็ยาว

จงหาความดี จากคนที่เลว

จงหาความเลว จากคนที่ดี

คนที่ไม่รู้จักสุข ไม่รู้จักทุกข์นั้น
ก็จะเห็นความสุขกับทุกข์นั้นมันคนละระดับ
คนละราคากัน ถ้าผู้รู้ทั้งหลายรู้แล้ว
ท่านจะเห็นว่า สุขกับทุกข์มันมีราคาเท่ากัน

เมื่อถึงคราวป่วยไข้ เข้าโรงพยาบาล

เราก็ต้องว่าหาย ก็เอาตายก็เอา

เอาหายอย่างเดียวทุกข์แน่

คงหลงโลก คือ หลงอารมณ์

คนหลงอารมณ์ คือ หลงโลก

มรรคผลไม่พ้นสมัย

คนโง่เท่านั้นที่ปฏิเสธว่าในพื้นดินไม่มีน้ำ

แล้วไม่ยอมขุดบ่อ

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า

“อานนตฺถปฏิบัติให้มาก ทำให้มาก แล้วจะสิ้นสงสัย”

ปฏิบัติไปเรื่อย มีสติคุ้มครองอยู่เสมอ

นี่คือ สมาธิ สมาธิ คือ ปัญญา

ท่านทั้งหลายอย่าทิ้งหลักการประพฤติปฏิบัติ

การพูดน้อย นอนน้อย กินน้อย การสงบระงับ

ไม่คลุกคลีหมู่คณะ การเดินจงกรมเป็นประจำ
การนั่งสมาธิเป็นประจำ

พระวินัย และศีลธรรม เป็นบันไดอันแข็งแกร่ง
นำไปสู่สมาธิยิ่ง และปัญญายิ่ง

ชุดงศวัตร์ทั้งหลายล้วนเป็นเครื่องช่วยเราให้
ทำลายกิเลสเครื่องเศร้าหมอง
เป็นวิธีการที่ทำให้การปฏิบัติของเราเป็นไปอย่างเรียบง่าย

ภิกษุทั้งหลาย วันคืนล่วงไป...ล่วงไป
บัดนี้เธอกำลังทำอะไรอยู่

ธรรมะข้อนี้เธอเข้าใจดีหรือยัง
พวกคุณทำกิจอันสูงสุดตามที่พระพุทธเจ้าสอนนั้น
เสร็จแล้วหรือยัง

ขันติ...ความอดทน
อดทนมันเป็นแม่บทของธรรมทั้งหลายทั้งปวง

ทุกคนจะต้องอยู่ในความอดทนทั้งนั้น
อดทน ต้องอดทน อดทนให้ได้ดี

การฝึกจิตไม่เหมือนฝึกสัตว์ จิตนี้เป็นของฝึกยากแท้ๆ
แต่อย่าไปท้อถอยง่ายๆ ถ้ามันคิดไปทั่วทิศก็กั้นใจมันไว้
พอใจมันจะขาด มันก็คิดอะไรไม่ออก
มันก็วิ่งกลับมาเอง ให้ทำไปเถอะ

อุปธิวิเวก กิเลสสงบ

อุปธิสังค ระงับกิเลส

คือความเศร้าหมอง

คือ รากะ โทสะ โมหะวุ่นวายต่างๆ ที่เรียกว่ากิเลส

ขอให้จำไว้ว่า ถึงจะจี้เกียจ
ก็ให้พยายามปฏิบัติไป ขยันก็ให้ปฏิบัติไป
ทุกเวลาและทุกหนทุกแห่ง นี้เรียกว่า การพัฒนาจิต

ภาวนา คือ การพัฒนาให้เห็นที่มันถูกต้อง
เห็นเป็นสิ่งที่ถูกต้องเป็นที่พอดี
แล้วมาแต่งใจเจ้าของ

การตั้งใจของผู้ประพฤติปฏิบัตินี้
ให้อาชนะตัวเอง ไม่ต้องเอาชนะคนอื่น
ให้สอนตัวเอง ไม่ต้องพยายามสอนคนอื่นให้มากที่สุด

จะต้องให้สติมีพร้อมอยู่เสมอ ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น
เพราะมันมีโอกาสที่จะบรรลุธรรมอยู่ทุกเวลา
อยู่ทุกสถานที่ เมื่อเราตั้งใจอยู่ พิจารณาอยู่

สิ่งที่รักษาสมาธิได้ คือสติ สตินี้เป็นธรรม
เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง ซึ่งให้ธรรมอันอื่นๆ ทั้งหลาย
เกิดขึ้นโดยพร้อมเพียง สตินี้ก็คือ ชีวิต
ถ้าขาดสติเมื่อใด ก็เหมือนตาย

การปฏิบัตินี้คือ การมาสร้างความรู้อันหนึ่ง
ให้มีกำลังมากกว่าความรู้ที่มีอยู่แล้ว
คือ ทำปัญญาให้เกิดขึ้นที่จิต ทำญาณให้เกิดขึ้นที่จิต
จนมีความสามารถที่จะหยั่งรู้กิริยาจิต
ภาษาจิต รู้อุบายของกิเลสทั้งหลายทั้งปวง
ที่เกิดขึ้นมาในจิตนั้น

เมื่อเราเกิดกิเลสเครื่องเศร้าหมองจงรู้ทันและเอาชนะมัน
โดยปล่อยให้มันผ่านไปเสีย พิจารณาว่า
อันนี้ก็เป็นของ “ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า กิเลสทั้งหลายเป็นครูของเรา
พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ตามกิเลส ให้ขัดมัน

สัมมาสมาธิที่ถูกต้องนั้น
ถึงแม้จะมีความสงบไปถึงแค่ไหน
ก็มีความรู้ตลอดกาล ตลอดเวลา
มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์บริบูรณ์
รู้ตลอดกาล นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

ผู้ใดมีสติอยู่ตลอดเวลา
ผู้นั้นก็จะได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา

มนุษยศาสตร์ทั้งหลาย มันยังเห็นชัดเจน
ว่ามีแต่ศาสตร์ที่ไม่คมทั้งนั้น

ไม่สามารถจะตัดทุกข์ได้ มีแต่ก่อให้เกิดทุกข์
ศาสตร์ทั้งหลายเหล่านั้น
เราเห็นว่า ถ้าไม่มาขึ้นต่อพระพุทธศาสตร์แล้ว
มันจะไปไม่รอดทั้งนั้น

ดูทั้งหลายจงมองดู โลกอันตระการคจฺรจร
ที่คนเขลาข่มหมกอยู่ แต่ผู้รู้หาข้ออยู่ไม่

ธรรมะคืออะไร คือ ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไรที่ไม่ใช่ธรรมะ
ความรัก ความเกลียดก็เป็นธรรมะ ความสุข ความทุกข์
ก็เป็นธรรมะ ความชอบความไม่ชอบก็เป็นธรรมะ
ไม่ว่าจะเป็นสิ่งเล็กสิ่งน้อยแค่ไหนก็เป็นธรรมะ

จุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติภาวนานั้น
ท่านทรงสอนให้ ปล่อยวาง

อย่าแบกถืออะไรให้มันหนัก ทิ้งมันเสีย
ความดีก็ทิ้ง ความถูกต้องก็ทิ้ง

ธรรมมีอันเดียว เท่านั้นไม่มีมาก
คือจิตของเราที่เห็นชัดแล้ว มันก็วาง ปล่อย หมดแก่นั้น

ตัวศาสนา คือ ความสงบระงับ
อันเกิดจากความรู้เท่าในความเป็นจริง
ในธรรมชาติของความเป็นจริงที่เกิดอยู่ เป็นอยู่

ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา ให้มีสติอยู่
ให้เห็นความเกิดดับของกายและใจ
แต่อย่าให้มันมาทำใจให้วุ่นวาย ให้ปล่อยวางมันไป
ความรักเกิดขึ้นก็ปล่อยวางมันไป
มันมาจากไหนก็ให้กลับไป那儿

ความโลภเกิดขึ้น
ก็ปล่อยมันไป ตามมันไป
ตามคว้ามันอยู่ที่ไหนแล้วตามไปส่งมันให้ถึงที่
อย่าเก็บมันไว้สักอย่าง

อานาปานสติภาวนา คือ
สติจับอยู่ที่ลมหายใจเข้าและหายใจออก

เพราะทุกข์อันนี้จะหายไปได้นั้น
พระพุทธองค์สอนว่าให้รู้เท่าทันมัน
จึงจะดับทุกข์ได้

ความดีใจ ความเสียใจ มันเกิดจากพ่อแม่เดียวกัน
คือค้นหา ความลุ่มหลงนั่นเอง

จิตก็เป็นผู้รับรู้อารมณ์ อารมณ์ก็เป็นอารมณ์
จิตนี้ก็เรียกว่าจิต
ผู้รู้ทั้งจิตทั้งอารมณ์นั้นมันเหนือกว่าจิต
เหนือกว่าอารมณ์ไปอีก มันเป็นของมันอย่างนั้น
แล้วมันก็มีสิ่งที่จับซ่อนอยู่เสมอ ท่านเรียกว่า “สติ”

จิตนี้ไม่มีอะไร ไม่เกิดกับใคร ไม่ตายกับใคร จิตเป็นเสรี
รุ่งโรจน์โชติการ ไม่มีเรื่องราวต่างๆ
เข้าไปอยู่ในที่นั่น
ที่จะมีเรื่องราวก็เพราะมันหลงสังขารนี้เอง
หลงอัตตานี้เอง

ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา
พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เห็นเป็นสักแต่ว่า

ท่านสอนว่า ธรรมทั้งหลายมันเกิดเพราะเหตุ
เมื่อมันจะดับ ก็เพราะเหตุมันดับไปก่อน

ธรรมภายในก็ดี ภายนอกก็ดี
ล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ถ้าเรามีปัญญาแล้ว มองดูที่ไหน
มันก็จะเห็นเป็นธรรมะทั้งนั้น

ภavnาก็เหมือนกับไม้ท่อนเดียว วิปัสสนาอยู่ปลายท่อนทางนี้
สมณะอยู่ปลายท่อนทางนั้น
ถ้ายกไม้ท่อนนี้ขึ้น ปลายทั้งสองก็จะยกขึ้นด้วย

ขี้ยะ ้วยัง คือความสิ้นไปเสื่อมไปของสังขาร
เสื่อมไปตั้งก้อนน้ำแข็งที่ละลายเป็นน้ำ.. เราเกิดมา
ก็เกิดเอาความเจ็บ ความแก่ ความตายมาพร้อมกัน

ในเวลาที่เราเรียนอยู่กลางธรรมะ
จะเดินไปข้างหน้าก็ถูกธรรมะ
จะถอยไปข้างหลังก็ถูกธรรมะ
ธรรมะทั้งนั้น ถ้าเรามีสติอยู่

อยู่ใน โลกนี้ก็เหมือนอยู่ในกรงเท่านั้นแหละ
ไม่พ้นไปจากกรง
กรงอะไรเล่า กรงคือความแก่ กรงคือความเจ็บ
กรงคือความตาย

เรื่องของศาสนานี้
ก็คือเรื่องให้ปล่อยตัวออกจากกรงนั่นเอง
ศีลห้าประการนี้เป็นคุณสมบัติของมนุษย์ที่แท้

พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่า มนุษย์จะเกิดมา
เป็นมนุษย์มันยาก เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว จะได้เป็น
มนุษย์ที่สมบูรณ์นี่ก็ยาก มันยากจริงๆ

ถ้าหากเรามีศีล มีธรรมจริงๆ
ทั้งกายทั้งจิตของเราแล้ว เราจะอยู่ที่ไหนมันก็สบาย
มันมีความสงบ มันมีความระงับ

ทุกข์ประจำสังขารนี้ ยืนก็เป็นทุกข์
นั่งก็เป็นทุกข์ นอนก็เป็นทุกข์

อย่างนี้เป็นทุกข์ธรรมดา ทุกข์ประจำสังขาร
พระพุทธรเจ้าท่านก็มีเวทนาอย่างนี้

ทุกข์ที่ไม่ธรรมดา นั้น คือทุกข์ที่เรียกว่า
อุปาทาน เข้าไปยึดมั่นถือมั่นไว้

อย่าไปหมายมันมันเลย
ทุกข์เกิดขึ้นมาเราก็บอกไปเลยว่าอันนี้มันก็ไม่แน

มันแน่อยู่ตรงไหนเล่า
มันแต่อยู่ตรงที่ไม่แน มันเป็นอย่างนั้นเอง

เตสั วูปสโม สุโข
ความสงบของสังขารนั้นเป็นสุข
สงบอะไรละ ก็คือ ถอนอุปาทานออกมาว่า
เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริงของมัน

อย่าเป็นอะไรเลย การเป็นอะไรก็มีแต่ความทุกข์เท่านั้นแหละ

เราไม่มีความจำเป็นต้องเป็นอะไรสักอย่าง

เดินไปก็เป็นทุกข์ ถอยกลับก็เป็นทุกข์
หยุดอยู่ก็เป็นทุกข์
ถอยกลับก็ไม่ถอย หยุดอยู่ก็ไม่หยุด
มีอะไรเหลือไหม “ดับ”
รูปมันดับ นามมันดับ นี้เรียกว่าดับทุกข์

เมื่อเราเกิดมาแล้ว โยม ก็คือเราตายแล้วนั้นแหละ
ไ้ความแก่กับความตาย มันก็คืออันเดียวกันนั้นแหละ

ไม่มีโคน ปลายก็ไม่มี มีปลายก็ต้องมีโคน
มีแต่ปลาย โคนไม่มีก็ไม่ได้ มันเป็นอย่างนั้น

เมื่อร่างกายมันทรุดโทรมไปตามวัย โยมก็ยอมรับมัน
ให้มันหลุดไป เฉพาะร่างกายเท่านั้น
เรื่องจิตใจนั้นเป็นคนละอย่างกัน ก็ทำจิตใจให้มีกำลัง
ให้มีพลังเพราะเราเข้าไปเห็นธรรมว่า
สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็เป็นอย่างนั้น มันต้องเป็นอย่างนั้น

อันนี้แหละ ทั้งก้อนที่เรานั่งอยู่นี้ ที่เรานอนอยู่นี้
ที่มันกำลังทรุดโทรมอยู่นี้ นี่แหละมันคือ สัจธรรม

พระพุทธเจ้าสอนว่า
ไม่มีอะไรยิ่งไปกว่าการที่เราเข้าใจว่า
อันนี้ไม่ใช่ตัวเรา แต่เป็นของสมมุติ
อันนั้นไม่ใช่ของของเรา
แต่เป็นของสมมุติ

เราอยู่ด้วยความอนิจจัง อยู่ด้วยความเปลี่ยนแปลงอย่างนี้
รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้แล้วก็ปล่อย เรียกว่าการปฏิบัติธรรม
ธรรมภายในก็ดี ภายนอกก็ดี
ล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
เป็นของไม่แน่นอน มีความเกิดเป็นเบื้องต้น มีความแก่
เป็นท่ามกลาง มีความตายเป็นที่สุด เหมือนกันหมด

ความเป็นจริงไม่มีอะไร ดินก็ดี น้ำก็ดี
ลมก็ดี ไฟก็ดี ที่ประกอบกัน
เรียกว่ามนุษย์นี้ เป็นไปด้วย
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ เป็นของ

ไม่แน่นอน เป็นของไม่ยั่งยืน เป็นของหมุนเวียน
เปลี่ยนแปลงไป อยู่อย่างนี้

ที่จริงไม่มีใครทั้งสิน มันเป็นสมบัติ
มีดิน มีน้ำ มีลม มีไฟ เท่านั้นแหละ

มันเป็นสมบัติของโลก เราอยู่ที่ชั่วคราว เมื่อเราไป
ก็เป็นสมบัติของโลก

ใครมีอะไรได้อะไร ก็เอาไปไม่ได้ อยู่โลกนี้แหละ