

พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่ocha สุภทฺโท)

* มนุษย์เราทั้งหลายไม่ต้องการทุกข์ ต้องการแต่สุข
ความจริงสุขนั้นก็คือ ทุกข์อย่างละเอียดนั่นเอง
ส่วนทุกข์ก็คือ ทุกข์อย่างหยาบ
พูดอย่างง่าย ๆ สุขและทุกข์นี้ก็เปรียบเสมือนงูตัวหนึ่ง
ทางหัวมันเป็นทุกข์ ทางหางมันเป็นสุข
เพราะถ้าลูบทางหัวมันมีพิษ ทางปากมันมีพิษ
ไปใกล้ทางหัวมัน มันก็กัดเอา
ไปจับหางมันก็ดูเหมือนเป็นสุข
แต่ถ้าจับไม่วาง มันก็หันกลับมากัดได้เหมือนกัน
เพราะทั้งหัวงูและหางงู มันก็อยู่ในงูตัวเดียวกัน
คือ ตัณหา ความลุ่มหลงนั่นเอง
ฉะนั้น บางทีเมื่อมีสุขแล้วใจก็ยังไม่สบาย ไม่สงบ
ทั้งที่ได้สิ่งที่พอใจแล้ว เช่น ได้ลาภ ยศ สรรเสริญ
ได้มาแล้วก็ดีใจก็จริง แต่มันก็ยังไม่สงบจริงๆ
เพราะยังมีความเคลือบแคลงใจ ว่ามันจะสูญหายไป
กลัวมันจะหายไป ความกลัวนี่แหละเป็นต้นเหตุให้มันไม่สงบ
บางทีมันเกิดสูญหายไปจริงๆ ก็ยังเป็นทุกข์มาก
นี่หมายความว่า ถึงจะสุขก็จริงแต่ก็มีทุกข์ซ่อนอยู่ในนั้นด้วย
แต่เราไม่รู้จัก เหมือนกันกับที่เราจับงู
ถึงแม้ว่าเราจับหางมันก็จริง ถ้าจับไม่วางมันก็หันกลับมากัดได้
ฉะนั้น หัวงูก็ดี หางงูก็ดี บาบก็ดี บุญก็ดี
อันนี้อยู่ในวงวิญญูะ หมุนเวียนเปลี่ยนแปลง
ดังนั้น สุข ความทุกข์ ความดี ความชั่ว ก็ไม่ใช่หนทาง

* คู่มือก่อนนี้ซิ .. สั้นหรือยาว

สมมติว่า คุณอยากได้ไม้ที่ยาวกว่านี้ .. ไม้ท่อนนี้มันก็สั้น
แต่ถ้าคุณอยากได้ไม้สั้นกว่านี้ .. ไม้ท่อนนี้มันก็ยาว

หมายความว่า "ค้นหา" ของคุณต่างหาก
ที่ทำให้มีสัน มียาว มีชั่ว มีทุกข์ มีสุข ขึ้นมา

* ลงท้ายแล้ว แนวทางการทำสมาธิภาวนาทุกแบบ
ต้องเป็นไปเพื่อการปล่อยวาง
ผู้ปฏิบัติต้องไม่ยึดมั่น .. แม้ในตัวอาจารย์
แนวทางใดที่นำไปสู่การปล่อยวาง ผู้การไม่ยึดมั่นถือมั่น
ก็เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง

* ถ้าเราเอาชนะตัวเอง
มันก็จะชนะทั้งตัวเอง ชนะทั้งคนอื่น ชนะทั้งอารมณ์
ชนะทั้งรูป ทั้งเสียง ทั้งกลิ่น ทั้งรส ทั้งโผฏฐัพพะ
เป็นอันว่า ชนะหมด

* อาการบังคับตัวเองให้กำหนดลมหายใจ ชื่อนี้เป็นศีล
การกำหนดลมหายใจได้และติดต่อไปจนจิตสงบ ชื่อนี้เรียกว่าสมาธิ
การพิจารณากำหนดลมหายใจว่าไม่เที่ยง ทนได้ยาก มิใช่ตัวตน
แล้วรู้การปล่อยวาง ชื่อนี้เรียกว่าปัญญา

* นั่ง มันสงบก็ดูความสงบไป ที่มันไม่สงบก็ดูความไม่สงบไป
ที่มันสงบนั้นก็เป็นเรื่องของจิต มันเป็นอย่างนั้นไม่ได้เป็นอย่างอื่น
มันสงบแล้วก็สงบไป ถ้าไม่สงบก็ไม่สงบไป
เราจะไปทุกข์เพราะมันไม่สงบไม่ได้ เราจะดีใจเพราะจิตสงบมันก็ไม่ถูก

* การฝึกจิตหรือการภาวนานี้ ถ้าจิตสงบแล้ว
เราจะออกจากเพื่อน ไม่อยากคลุกคลี เพื่อนมาหาที่รำคาญ
คนที่จิตยังไม่สงบจะชอบอยู่กับหลายคน พุดมากวุ่นวาย
บางองค์จิตไม่อยู่นิ่งถึงองค์นั้นก็ไปหา นึกถึงเรื่องนั้นก็ชวนคุย
เป็นไปตามคำสั่งตามอาการของกิเลสค้นหา ..
ผู้ประพฤติกปฏิบัติจริงอยู่กับร้อยสองร้อยก็ไม่มีเสียงคุย

* มรรคผลนิพพานมีอยู่ .. แต่สิ่งเหล่านั้นเกิดจากการปฏิบัติ
เกิดจากการทรมาน กล้าหาญ กล้าฝึก กล้าหัด กล้าคิด กล้าแปลง กล้าทำ
การเท่านั้นทำอย่างไร

ท่านให้ฝืนใจตัวเอง ใจเราคิดไปทางนี้ท่านให้ไปทางโน้น
ใจเราคิดไปทางโน้นท่านให้ไปทางนี้ ทำไมท่านจึงให้ฝืนใจ
เพราะใจถูกกิเลสเข้าพอกเต็มที่แล้ว มันยังไม่ได้ฝึกหัดตัดแปลง
ยังไม่เป็นศีลเป็นธรรม ใจมันยังไม่แข็งจะไปเชื่อมั่นได้อย่างไร

* กินน้อยนอนน้อยพูดน้อยคือนักปฏิบัติ กินมากนอนมากพูดมากคือคนโง่

* ถ้าเป็นของที่ซื้อมา สั่งมา หรือขอเขามา
จะดีอย่างไรก็เห็นเป็นของไม่ดีไปหมด
แต่ถ้าเป็นของที่ได้มาเองแม้ไม่ค่อยดี แดกหัก
พอซ่อมแซมใช้ได้ก็ดูเป็นของดียิ่งนัก

* ฝึกให้ได้ว่าถึงเวลาวางก็ให้มันวาง
ให้มันเป็นคนละอย่าง คนละอย่าง คนละอันกัน
ทำก็ได้วางก็ได้ ให้มันขาดกันไปเลย
ฝึกไปก็ค่อยเบาไป ง่ายขึ้น ทำอะไรก็หัดตัวเองอย่างนั้น ทำก็ได้วางก็ได้
เลยได้รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์และที่นี้ เหตุที่ทุกข์เกิดก็รู้จักแล้ว
ธรรมเกิดเพราะเหตุรู้จักแล้ว เห็นแล้ว เกิดอย่างนี้เอง
จากนั้นมาไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ก็มีแต่ความสนุกเบิกบาน

* เราปฏิบัติอย่าให้หูหางมันเกิดขึ้น เป็นอะไรแล้วก็ให้มันแล้วกันไป
เป็นพระโศดบันแล้วก็ให้มันแล้วไป เป็นพระอรหันต์แล้วก็ให้มันแล้วไป
อยู่ง่ายๆ ทำประโยชน์ไปเรื่อยๆ อยู่ที่ไหนก็อยู่ไปได้เป็นปกติ
ไม่ต้องไปโอ้อวดว่าเราได้ เราเป็นอะไรๆ ทั้งนั้น

* ผู้ถึงสันติธรรมย่อมมีจิตอยู่อย่างนอกเหตุเหนือผล
นอกสุขเหนือทุกข์ นอกดีเหนือชั่ว นอกเกิดเหนือตาย ..

มันก็ทำความเกีดนั้นไม่ให้เป็นทุกข์ คือมันเกิดดับ

ให้มีสติประจำกาลที่ได้ทำและคำที่พูดอยู่เสมอ นี้เรียกว่าปฏิบัติทางของจิต