

คติธรรมพระครูสิทธิวิจิตรญาณ วิ.

(1)

เอาหินใส่ไว้ในใจนะโยม

อาตมาไม่รู้หรอกว่า

แต่ละคนมีปัญหาอะไร

หรือความทุกข์มันถาโถม

ท่วมทับจิตใจขนาดไหน

เอาหินใส่ไว้ในใจนะ

ให้ใจมันหนักแน่นเอาไว้

ยึดหลัก อยู่ให้เป็น

เย็นให้พอ รอให้ได้

มันต้องมีวันของเรา

เข้าสักวันหนึ่งเป็นแน่

เป็นกำลังใจให้นะ

(2)

คาถาเมตตามหานิยม

เป็นเด็ก ต้องอ่อนน้อมถ่อมตน เข้าหาผู้ใหญ่

ผู้ใหญ่อย่าทำหน้าดุ เด็กจะไม่กล้าเข้าใกล้

ชายของต้องชอบเจรจา ยิ้มแย้มแจ่มใส

อย่าทำหน้าออคอคัก จะขาดทุนเงินบรรลัษ

เป็นข้าราชการ หรือพนักงานอย่าทำหน้าบึ้ง

ที่เขามาติดต่องานคุณ ไม่ใช่เขาอยากจะไป

ต้อนรับขับสู้รู้ผิดรู้ชอบจะเจริญก้าวหน้าไป

หักเขาก่อนหน้าตาบอบุญ คือยิ้มแย้มแจ่มใส

นี่เรียกเมตตากรุณา มหานิยมอันยิ่งใหญ่

ใครรู้ทำก่อน อย่างนี้แน่นอนใจ รับทรัพย์ถ้วนหน้า

อีกอย่าง ต้องมีภาวนา จะรักษาเมตตานี้ได้

ขอให้มีความสุขสมหวังทุกถ้วนหน้า

(3)

ใครชอบใครชังช่างเถิด

ใครเชิดใครชู่ช่างเขา

ใครเบื้อใครบ่นทนเอา

ใจเราร่มเย็นเป็นพอ ฯ

กลอนเตือนใจเราไม่ให้ตกสวรรค์ ไม่ให้เศร้าหมอง ใครอยากขึ้นสวรรค์ต้องทำจิตใจให้ผ่องใส ปิดหู ปิดตา ปิดปาก จิตจะได้สงบลงบ้าง อย่าไปรู้ อย่าไปดู อย่าไปเห็น อย่าไปคิดมาก

รู้แล้วเป็นโทษ อย่าไปรู้

ดูแล้วเป็นโทษ อย่าไปดู

พูดแล้วเป็นโทษ อย่าพูด

คิดแล้วไม่สบายใจ เลิกคิด

จิตที่ผ่องใสงดงาม ต้องพาไปสวดมนต์ พาเข้าวัด พาทำกิจกรรมที่สร้างความรักความสามัคคี ธรรมะ พาสุขใจ ใจไม่เศร้าหมอง นั่งที่ไหนก็สบาย นอนที่ไหนก็สบาย

(4)

ยามบุญมากาก่กลายเป็นหงส์

ยามบุญลงหงส์เป็นกาน้ำฉน

ยามบุญมาหมูแมวกลายเป็นคน

ยามบุญหล่นคนเป็นแมวคูแล้วง

บุญ เป็นอิทธิฤทธิ์บันดาลความสุขให้ทุกคนทุกถ้วนหน้า เป็นยาใจบรรเทาความทุกข์ร้อน อย่าประมาทแม้บุญอันน้อยนิดนี้ เมื่อบุญให้ผลสามารถพลิกชีวิตกลับร้ายกลายเป็นดี

ทำถูก คือ ทำบุญให้ถูกคน ถูกกาล ถูกสถานที่

ทำดี คือ ทำให้ดี ทำด้วยความเต็มใจ ตั้งใจที่จะทำ

ทำพอดี คือ เมื่อทำแล้วต้องจบ ไม่อาลัยอาวรณ์ หรือรู้สึกว่ามันน่าทำเลย

" ทำถูก ทำดี ทำพอดี " แล้ว บุญย่อมตามรักษาผู้ที่ทำนั้นให้ได้รับความสุข เกษม สำราญ ทั้งในปัจจุบัน และตราบนานรรค ผล นิพพาน

(5)

ชีวิตนี้น้อยนัก อย่าไปคิดมาก รักยาวให้มัน รักสั้นให้ต่อ ความหมายคือ อยากจะรักกันให้ยืนยาว ต้องลดละมานะทิฐิใ้กัน และให้อภัยซึ่งกันและกัน ไม่ต่อความยาวสาวความยืด อดีตอย่ามาเล่า เรื่องเก่าอย่ามารื้อฟื้น ถ้ารักตัวเอง อย่าไปจองเวรจองกรรม แค่ใช้ชีวิตธรรมดาอยู่อย่างเคย อย่าเก็บ ทุกอย่างมาคิด คนมีความสุขในทุกวันของชีวิต คือไม่หงุดหงิด กับชีวิตคนอื่น

(6)

ใช้ชีวิตวันต่อวัน ทุกข์วันต่อวัน สุขวันต่อวัน อย่าจับให้มัน อย่าคั่นให้ตาย ทุกอย่างมันเปลี่ยนแปลงได้ อดีตเป็นเหมือนความฝัน อนาคตเป็นของไม่แน่นอน ปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นของจริง แล้ว ท่านจะฉลาดในการใช้ชีวิต ในการประกอบธุรกิจ ไม่อับจนหนทาง ชีวิตจะมันคงตลอดไป

(7)

ชั่วกับดีอปริภัยพอกัน อปริภัยหมายถึงไม่น่ารัก คิดในความชั่วอันนี้แล้วสุด คิดในความดีก็ทุกข์ เหมือนกัน ฉะนั้นทำอะไรเราจะไม่ทำชั่ว เราทำความดีแต่ไม่ติด

จิตมันชั่ว มีสติรู้ทันแล้วก็อย่าทำ จิตมันปรุ้งดีขึ้นมา มีสติรู้ทัน เราก็ทำ แต่ว่าอย่าไปติดมัน พวกติดดีก็น่าสงสาร แต่พวกติดดีก็ดีกว่าติดชั่ว แต่ไม่ติดอะไรเลยดีที่สุด

(8)

เมื่อไรเรารู้สึกว่า

สิ่งที่มาปรากฏต่อหน้าต่อตาเรา

ทั้งกายทั้งใจ เป็นเรื่องธรรมดา

ใจเราจะเข้าสู่ความเป็นกลาง

ความหิวโหยในความสุข

ความเกลียดชังในความทุกข์ ก็จะเริ่มลดลง

คำว่า “ธรรมดาๆ” นั้น ก็คือคำว่า “ธรรมะ”

ธรรมะนั้นเป็นอย่างนี้ คือ

เป็นของทั้งหลายที่เกิดขึ้นมา

ล้วนแต่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

(9)

น้ำพึ่งเรือ เสือพึ่งป่า ความหมายคือ เมื่อยามน้ำหลากก็อาศัยเรือจับน้ำให้ไหลลงสู่แม่น้ำมหาสมุทร เสือพึ่งป่า เพราะป่าเป็นที่อยู่ที่กินของสัตว์ป่าทั้งหลาย โบราณกล่าวไว้ว่า คนเราต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ไม่เอาเปรียบกัน เหมือนนกไม่มีขน คนไม่มีปีก ขึ้นสู่ที่สูงไม่ได้ คนเราต้องมีเพื่อน มีกัลยาณมิตร มีที่พึ่งที่ดี คอยนำทิศทางทาง ไปในทางที่ถูกที่ควร ถ้าเราคิดจะเอาเปรียบกัน จะไร้ญาติขาดมิตร หาที่พึ่งไม่ได้

(10)

การปฏิบัติ ต้องทำตลอดเวลา	ทำแล้วก็หยุด นานๆ มาทำอีก ไม่ได้ผลหรอก
ต้องสะสมความรู้ถูก ความเข้าใจถูก	ถ้าเราไม่เจริญสติ ไม่มีสมาธิ
จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ไม่เจริญปัญญา	เราก็จะสะสมความรู้ผิด ความเข้าใจผิด
ที่เราเวียนว่ายตายเกิด ไม่รู้จักเลิก	ก็เพราะสะสมความรู้ผิด ความเข้าใจผิด
ต้องเข้าใจอย่างนี้นะ เป็นกำลังใจให้	

(11)

เตรียมเอ๋ยเตรียมใจ	เตรียมเพื่อให้รู้ทันสุขทุกข์ทั้งหลาย
จะเป็นสุขหรือทุกข์ที่เยี่ยมกราย	มองเห็นคล้ายข้อสอบตอบให้ดี
ถ้าตอบผิดคิดใจในความสุข	จงเตรียมรับกับทุกข์สุขอาจหนี
ใช้สติพินิจคิดให้ถ้วนถี่	สุขทุกข์นี้มีอยู่รู้รับเอ๋ย

(12)

การที่เรามีความทุกข์บ้าง อาจจะเป็นการทำให้ชีวิตของเราสมบูรณ์มากขึ้น เข้าใกล้ความเป็นมนุษย์มากขึ้น เข้าใจความสุขที่แท้จริง เผลออ้อ ความทุกข์ก็กลายเป็นเรื่องที่ทำให้มีความสุขได้

อุปสรรคเป็นยาบำรุงพัฒนาคนให้เก่งกล้า	ความสะดอกสบายทำให้หมดสภาพในการพึ่งตน
หวานเป็นลม ขมเป็นยา	ไส้เดือนทำให้ปลาเหือดร้อนจากการคิดเบ็ด
บัณฑิตทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น	เห็นแจ้งในความมีคุณมีโทษของโลก
จึงวางจิตเป็นกลางมีสติมองโลก	ด้วยปัญญาญาณ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย
เป็นผู้สงบ ดับเย็น	แม้ยังอาศัยโลกแต่มิได้ถูกโลกกัก
มีเหมือนไม่มี เป็นเหมือนไม่เป็น	

(13)

เดี๋ยวฝูงช่างนุ่งน่าน เดี่ยววงแหง	เดี๋ยวชิมชา เดี่ยวสงบ เดี่ยวสงสัย
เดี๋ยวโกรธเกลียดเดือดดาลรำคาญใจ	เดี๋ยวยึดไว้ที่ถ้อย เดี่ยวปล่อยวาง
เดี๋ยวปวดหัวตัวร้อนนอนเป็นไข้	เดี๋ยวห่วงใยคิดถึง เดี่ยวอ้างว้าง
เดี๋ยวอวดดีมีมานะไม่ละวาง	เดี๋ยวยิ้มกว้างร้องไห้ไม่พุดจา
เดี๋ยวปวดเข่าคันขาซาไปทั่ว	เดี๋ยวเบาตัวท้องจุกทุกข์หนักหนา
เดี๋ยวซุกสุข..เฉยเฉย เดี่ยวเย็นชา	นี่กูบ้า..หรือเปล่า..ไม่เข้าใจ
มันคืออารมณ์วิปัสสนาปรากฏแจ้ง	"ทุกข์" แสดงให้กำหนดเป็นบทใหญ่
"อนิจจา" เกิดขึ้นแล้วดับไป	"อนัตตา" มิใช่ใครบันดาล
เย็น..เดิน..นั่ง..กิน..ถ่าย...ให้รู้เห็น	ความเพียรเด่น สติมา ปัญญาใส
ไม่เผลอเพ่ง..เร่งศึกษากรรมฐานไป	"วิปัสสนาญาณ" เกิดที่นี่..เดี๋ยวนี้เอย ฯ

(14)

ความสุขจากความไม่สมบูรณ์ คนเรามักจะแสวงหาความสมบูรณ์แบบทุกอย่าง หาความมั่นคง หาความยั่งยืน ทั้งที่สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นไม่มีอยู่จริงเลย เพราะโลกธรรม ตกอยู่ในอำนาจของพระไตรลักษณ์ คือ 1 ไม่เที่ยง ความหมายคือ เป็นของไม่เสถียร มีแต่ของไม่จริง มีแต่ของไม่แน่นอน 2 เป็นทุกข์ ความหมายคือ มีสภาพบีบคั้นทนอยู่ไม่ได้ ต้องคอยเปลี่ยนอริยาบถอยู่ตลอดเวลา 3 เป็นอนัตตา ความหมายคือ ไม่ตกอยู่ในบังคับบัญชาของใคร และไม่มีใครบังคับบัญชาได้ ผู้เข้าใจตรงจุดนี้ได้เข้าถึงธรรมเหล่านี้ได้ จะมีความสุขจากความไม่สมบูรณ์ เรียกอีกอย่างว่าเข้าใจอริยสัจนั่นเอง

(15)

แม้กำลังประสบความราบรื่นในการก้าวไปข้างหน้า ก็ควรเตรียมทางถอยที่ดีไว้ด้วย

แม้กำลังปลอดโปร่งจากการ โขยบิน ก็ควรเตรียมที่ร่อนลงอย่างปลอดภัยไว้ด้วย

แม้กำลังแข่งขันกับการก้าวขึ้นสู่ที่สูง ก็ควรเตรียมบันไดลงที่มั่นคงไว้ด้วย

แม้กำลังเริ่มต้นได้อย่างประสบผลสำเร็จ ก็ควรเตรียมการจบอย่างสวยงามไว้ด้วย

แม้กำลังห้อมล้อมไว้ด้วยผู้รู้ใจ ก็ควรเตรียมจิตสำหรับอยู่อย่างโดดเดี่ยวไว้ด้วย

ผู้มีปัญญาไม่ว่าทำอะไรไม่ควรปิดทางถอยของตนเอง

ควรมีความสามารถจัดการในช่วงความเจริญและความเสื่อม

จึงควรฝึกฝนความสามารถในการกุมบังเหียนเวลาเสื่อมถอย

ชีวิตเจริญไปถึงไหนก็ไม่พ้นความแก่เจ็บตาย

จงสร้างบุญกุศลรักษาศีลศึกษาธรรมประพฤติกุศลไว้ด้วย

ถึงคราวสังขารร่างกายเสื่อมจะได้มีที่พึ่งทางใจ

ถึงคราวตายจะได้ นำบุญกุศลติดตัวตามตนไปบ้าง

(16)

ถนนทุกสายยินดีต้อนรับ คนหกล้ม

เอาความผิดพลาดมาเป็นตราบาป

คนดีคือผู้แก้ไข

อย่าหวังว่าจะไม่ให้แปดเปื้อนเลย

ความผิดพลาดไม่ใช่ความชั่ว

ผ้าที่ไม่เคยเปื้อนเลยจะมีหรือ

เพื่อนที่โหนงขี้ตรงนั้น

ยกเว้นแต่จะไม่คิดแก้ไขเลย

ความผิดพลาดเป็นครู มิใช่ตราบาป

จะไม่เกิดการแก้ไขพัฒนา

ได้มีโอกาสแก้ไขก็ดีที่สุดแล้ว

อยู่ในโลกก็มีผิดพลาดเป็นธรรมดา

ไม่รู้จักคิดแก้ไขนั้นแลจึงชั่ว

เมื่อเพื่อนก็ชักให้สะอาด

ทุกสิ่งในโลกแก้ไขได้

(17)

เมื่อลำบากอย่าหมดกำลังใจ

อย่าน้อยใจเสียใจโกรธประชดชีวิต

เว้นเสียแต่ว่าจะไม่ยอมทน

เว้นเสียแต่ว่าจะไม่ยอมทำ

จะกลายเป็นคนน่ารำคาญ

จะกลายเป็นคนน่านับถือ

สายตาชาวโลกจะมองดูว่ามีค่า

ดีโพธิ์พายนั้่งง่ายนิดเดียว แต่จะไม่เกิดประโยชน์อะไรแก่ชีวิต เกิดมาฝึกตนดีกว่า

อย่าปล่อยตัวเองส่งเดช เหมือนสวะลอยน้ำ ถ้าไม่อดทน ลักวันจะกลายเป็นเศษสวะ

อย่าคิดว่าโชคชะตาชีวิตกลั่นแกล้ง

คนเราทนได้ทุกอย่าง

คนเราทำได้ทุกอย่าง

ฝึกตนเองให้ขี้บ่น

ฝึกตนเองให้อวดกลั่น

ชาวโลกจะนับถือคน อดได้ ทนได้

ทำอะไรไปตามอารมณ์

(18)

ลงทุนน้อย ได้ผลมาก / การทำทาน แม้ให้ทานครั้งเดียว แต่ผลของท่านให้ความสุขทั้งแก่ผู้ให้และผู้รับ ผลของท่านย่อมให้ทั้งชาตินี้และชาติหน้า การภาวนา แม้กำหนดครั้งเดียว ย่อมระงับอกุศล สะเทือนถึงอวิชชา ทำให้เกิดความสุขสงบได้ การออกบวช เจริญพระกรรมฐาน แม้เพียงวันเดียว ย่อมทำให้ภพชาติสังขารน้อยลง หรืออาจตัดภพตัดชาติให้สิ้นไปได้

(19)

งานกรรมฐานเป็นงานฝึกจิตใจ เบื้องต้นก็ฝึกจิตใจให้มันอยู่กับเนื้อกับตัว ให้มันสงบ ให้มันตั้งมั่น ถัดจากนั้นก็ฝึกให้จิตใจมันเรียนรู้ความจริงของโลก ของกายของใจ

สิ่งที่เรียกว่าโลก ก็คือรูปนามนั่นเอง ให้จิตมันเรียนรู้ความจริงของรูปนามกายใจ สุดท้ายมันปล่อยวาง พอปล่อยวางแล้วมันก็ไม่ทุกข์ โลกมันทุกข์ แต่จิตมันไม่ทุกข์ ฉะนั้นจุดหมายปลายทางนั้น เราภาวนาไป วันหนึ่งเราพ้นทุกข์ แล้ววันที่ขั้นธัมมมุตตะกัมมันต์ดับ นั่นก็คือดับทุกข์

(20)

มาตรฐานสูงเกินไป ญาติโยมมาวัด จะมาปฏิบัติธรรม อย่าตั้งมาตรฐานไว้สูง อย่าคาดหวังไว้สูงเกินไป เช่น ตั้งมาตรฐานว่า พระท่านต้องเป็นอย่างนั้น คนในวัดต้องเป็นอย่างนี้ สถานที่ต้องวิเวก ปฏิบัติธรรมแล้วต้องสงบ จะเอาสุข จะเอาฉาน จะเอาญาณ มรรค ผล นิพพาน คาดหวังว่า จะได้งาน ได้ตำแหน่ง จะร่ำรวย จะสวย ชีวิตจะดี จะถูกหวย จะได้แฟน อะไรก็ตามที่โยมตั้งใจไว้นะ

การปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ “ยาพาราเซตามอล” ที่จะแก้ทุกข์ทุกอย่างของโยม พอเจออะไรไม่ถูกใจ ไม่ตรงใจ ไม่ตรงมาตรฐาน ไม่สมบูรณ์แบบ เลยคิดว่าไม่ดี ไม่ใช่ ใช้ไม่ได้ โยมไม่ต้องมาตั้งมาตรฐานอะไรเลย มาตรฐานอันนั้นมันเป็นของโลก มาตรฐานทางธรรม คือ ความพอดี เข้าใจไหม

(21)

ที่ว่่าเห็นทุกข์ๆ นั้นละ ก็คือเห็นความจริงของกายของใจว่่าเป็นไตรลักษณ์ มันเห็นอย่างนี้ จิตมันก็จะปล่อยวางของมันเอง เรียกว่ามันเห็นทุกข์เห็นโทษ มันก็จะวาง

อย่างเห็นทุกข์เห็นโทษของกาม ก็วางกามได้ เห็นทุกข์เห็นโทษของกาย ก็วางกายได้ เห็นทุกข์เห็นโทษของจิต ก็วางจิตได้ นี่เส้นทางที่เราจะต้องเดินกัน แล้ววันหนึ่งเราจะได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ภาวนาไปเรื่อยๆ จนจิตเราปล่อยวางจิตแล้วไม่หยิบฉวยขึ้นมาอีก

(22)

เรามาเรียนรู้ให้เห็นความจริง เราไม่ได้มุ่งไปที่ความดี ความสุข ความสงบอะไรหรอก เพราะความดี ก็เป็นของไม่เที่ยง ความสุขก็เป็นของไม่เที่ยง ความสงบก็เป็นของไม่เที่ยง เราทำกรรมฐานเพื่อให้จิตมันเห็นความจริง

ป้อนความจริงไว้ให้จิตดู ความจริงของร่างกายที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ความจริงของจิตใจก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แม้แต่โลกภายนอกก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ป้อนข้อมูลที่ดีๆ อย่างนี้

ข้อมูลที่ประกอบด้วยไตรลักษณ์ ป้อนเข้าไปให้จิตมันเรียนรู้ไป พอมันรู้ความจริง เดี่ยวมันก็วางโลกเอง โลกไม่มีอะไรนอกจากทุกข์ ก็เท่านั้นเอง

(23)

อย่ารอให้เขามาทำดีกับเรา บุคคลพรวนดินร่น้ำที่รากต้นไม้ มิใช่รอคอยเพื่อให้ลูกไม้ออกดอกออกผล แต่เราต้องการให้ต้นไม้เติบโตสมบูรณ์แข็งแรง ถ้าเราไม่รดน้ำใส่ปุ๋ยให้ต้นไม้เติบโต แล้วเราจะได้ออกไม้ ลูกไม้หรือ เมื่อเราทำดีกับใคร จงอย่ารอให้เขามาทำดีกับเรา เราจะเสียใจไปเปล่าๆ แล้วเราจะเลิกรดน้ำพรวนดิน ความหมายคือ เราเห็นว่าคนที่เราทำดีด้วยแล้ว เขาไม่ตอบแทน จึงล้มเลิกทำความดีไป ความจริงแล้วความดียังไม่ให้ผล แค่อต้นไม้ยังไม่เติบโตพอให้ดอก

ให้ผลต่างหาก ผู้คิดให้โดยไม่หวังผล จะอึดเิบเบิกบานใจ ผู้รอคอยจะกลัดกลุ้มจนปวดหัวใจ
อย่ารอคอยอะไรจากใคร อย่ารอให้เขามาทำดีกับเรา

(24)

บุคคลใดให้ความสุขแก่บุคคลอื่น

ความสุขนั้น ก็จะกลับคืนมาเป็นของตน

เพราะให้สิ่งที่พอใจ ก็ย่อมได้สิ่งที่พอใจ

ให้ของดี ก็ย่อมได้ของดี

ให้ของเลิศ ก็ย่อมได้ของเลิศ

ให้ของประเสริฐ ก็ย่อมได้ของประเสริฐ

(25)

ความดีที่เราทำไว้นั้นมีค่าทั้งสิ้น

แม้แต่ความดีเล็กน้อย

ความดีเล็กน้อยที่เราสร้าง

อาจช่วยแก้ปัญหาใหญ่ได้

อย่าประมาทในคุณค่าของสิ่งเล็กน้อย

ดีนิดเดียวก็คือดี

ชั่วนิดเดียวก็คือชั่ว

ดอกมะลิดอกเดียวก็หอม

อุจจาระนิดเดียวก็เหม็นกลุ้ง

ดอกมะลิดอกเดียวกับอุจจาระนิดเดียว

ก็ให้ความรู้สึกละเอียดต่างกันไกล

ความดีและความชั่วนั้นไม่ควรถือว่านิดเดียว

(26)

เราสามารถบรรลุเป้าหมายได้

ด้วยจังหวะของตัวเอง

ไม่จำเป็นต้องรีบวิ่งตามคนอื่น

แต่เราจะเดินไปข้างหน้า

ด้วยจังหวะที่เรากำหนดเอง

โดยไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น

และไม่สร้างบาดแผลให้ใคร

ในสังคมที่ต้องแข่งขันกัน

(27)

ชีวิตคนหนึ่งคนมีเท่านี้

คุณแล้วเหมือนกันมีทุกคน

แต่จริงแล้วกายนั้นโสโครก

พยาธิก็เกิดแต่กายา

อันกายนี้ดูให้ดีจะเห็นขอบ

วิญญานขันธอาศัยก็เท่านี้

ภิกษุเอ๋ยอาหารที่ขบฉัน

เพียงหล่อเลี้ยงกายามีชีวิ

อันคนเขลาประมาทไม่พินิจ

ควรขัดดูด้วยปัญญาอย่าอาวรณ

จิตเป็นจิตใจเป็นใจดูให้ออก

จิตประกบอยู่กับใจดูให้เป็น

ตัดโซ่ตรวนสังสารวัฏด้วยมรรคา

เลิกเสียทีความทุกข์ที่คร่ำครวญ

อัฐิมิเลียบพื้นหนังผมขน

สาละวนขัดดูให้งามตา

เป็นรังโรครังสัตว์สุดहरรษา

ยังปิดตาก็มขัดดูให้ดูดี

ที่ประกอบประชุมเป็นธาตุสี่

เป็นชีวิให้เราท่านได้สำคัญ

ก็เหมือนกันปรุงแต่งจากธาตุสี่

จึงควรที่พิจารณาไม่มัวเมา

แท้จริงจิตเป็นสังขารณอม

ละนิวรณ์แยกขันธ์ตามเป็นจริง

จิตอยู่นอกใจอยู่ในทำให้เห็น

แล้วจะเห็นใจแท้ไม่แปรปรวน

เป็นปัญญาทำใจอิมสรวล

ทุกสิ่งล้วนเป็นเช่นอนัตตา ฯ

(28)

โลกนี้คือกระจกเงาบานใหญ่

จงเชื่อเรื่องกรรม

อย่าคิดว่าทำชั่วแล้วจะเป็นสุขอยู่ได้

กงกรรมกงเกวียน

ทำอะไรออกไปจะสะท้อนกลับมาให้ผู้ทำ

ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

อย่าคิดว่าทำชั่วแล้วจะได้ดี

วัวไปทางไหนเกวียนก็ไปทางนั้น

(29)

“อาตมาไม่เคยเห็นคนตาย

ร้องไห้ให้คนเป็น

ไม่เคยเห็นคนบอกเลิก

เสียใจกับคนถูกบอกลา

ไม่เคยเห็นน้ำตา

กับสิ่งของที่ถูกเปลี่ยนมือไป

เราต้องรักษาใจให้เป็น”

(30)

นักเจริญภาวณา เมื่อปฏิบัติเสร็จแล้ว

ให้อริชฐานจิต อโหสิกรรม และแผ่เมตตา

อย่าไปอริชฐานจิต ขอนั้น ขอนี้ พร้าเพรื่อ

อย่าเป็นนักภาวณาขอทาน ขอเศษบุญ

จงเป็นเจ้าตัวบุญ อริชฐานแผ่ไปไม่มีประมาณ

แล้วบุญที่เคยสร้าง บารมีที่เคยทำไว้

จะส่งผลให้เอง โดยไม่ต้องอ้อนวอนขอเลย

(31)

ความวิตกกังวลเป็นเพียงแขกที่มาเยือนจิตใจ ไม่ใช่ผู้อาศัยอยู่ประจำเวลามากก็ไม่ต้องต้อนรับหรือขับไล่ เพียงแค่รับรู้ว่าเป็นสักแต่ว่าความคิด เป็นแขกที่เราไม่ยินดีต้อนรับ ถ้าฝึกฝนจิตใจอย่างนี้ด้วยความอดทนซ้ำแล้วซ้ำเล่า เราจะสร้างอุปนิสัยทางใจอันเข้มแข็ง ความวิตกกังวลจะจางหายไปเอง

(32)

การนั่งหลับตาเป็นอุปการะในการทำกรรมฐาน

เพื่อลดความเป็นเราเป็นเขาลง

เพราะอาศัยสายตาเป็นเหตุ

เมื่อการะทางตาจะจับลง การะทางหูน้อยลง

การะทางกายในการเคลื่อนไหวน้อยลง

การรับรู้จึงมีแค่รูปนาม กับความคิด

ท่านผู้รู้จึงให้อุบายเปลี่ยนความคิดเป็นตัวกำหนดเสีย ตัวกำหนดจึงประกบกับรูปนาม

ทำให้เกิดความสงบมองเห็นรูปนามชัดเจน

พระไตรลักษณ์จึงปรากฏแจ่มแจ้ง

เห็นธรรมตรงหน้าเกิดแล้วดับเป็นธรรมดา

คลายความกำหนัด เพราะความเป็นเรา

เป็นที่ตั้งแห่งความพอใจและความไม่พอใจ

ละอุปาทานยึดมั่นว่า เรา เขา ลงเสียได้

ทำลายความกังวลในเรา กล่าวคือความอาลัย

ไม่มีอุปาทานในขันธ จึงบริสุทธิ์พร้อม

มองเห็นพระนิพพานตรงหน้าอย่างเป็นอิสระ

เพราะอาศัยเหตุเบื้องต้นกล่าวคือ มรรค

คือการเพียรปฏิบัติของโยคีผู้ประกอบความเพียร

นี้แหละข้อดี ของการนั่งหลับตา

(33)

อย่าไปติดดินนะ คนปกติ มีดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ถ้าเราปฏิบัติธรรมแล้ว มีเจ็บ มีปวด มีสุข มีทุกข์ มีเบื่อ มี
ฟุ้งซ่าน มีสงบ นี่ปกติ ยังไม่บ้า อย่าไปบ้ากับสภาวะ มองมันเป็นสภาวะ มองให้เห็นจนสภาวะไม่ใช่
เรา ถ้าสภาวะเป็นเรา ก็ทำต่อไป ที่พูดไม่ได้ว่านะ แต่ต้องพูด จะได้เข้าใจ คอยสังเกตไปเรื่อย ๆ เริ่ม
จากเบื้องต้น

เดิน ให้เห็นว่าไม่ใช่เท้า

นั่ง ให้เห็นว่าไม่ใช่ท่อน

ยืน ให้เห็นว่าไม่ใช่ตัวเรา

เดิน เห็นแต่สภาวะยก ย่างเหยียบ

นั่ง เห็นแต่สภาวะพอง ยุบ

ยืน เห็นแต่สภาวะเบื่องบนลงล่าง

เห็นแต่สภาวะคิด เจ็บ ปวด เบื่อ ชอบ

จนเห็นสภาวะไม่ใช่เรา

เกิด ก็ไม่ใช่เรา

ดับ ก็ไม่ใช่เรา

ว่าง ก็ไม่ใช่เรา

รู้ ก็ไม่ใช่เรา

วาง ปล่อย ถอดถอน

เป็นอิสระจากอวิชชา

เป็นปกติสูงสุด

เป็นกำลังใจให้ชนะ

(34)

ความสงบสันติ คือสุขที่ถาวรของชีวิต

ถึงโลกเพื่อเหงาหงอย

ยินดีเพื่อยินดีร้าย

โศกดังเพื่ออับแสง

จะกระเด็นไปข้างขวามากเท่านั้น

ความสุขยังยืนอยู่ที่ความพอดีของชีวิต

เมื่อเลิกหาจึงเจอ

ตื่นตื่นเพื่อเศร้าสร้อย

สมหวังเพื่อผิดหวัง

เฟื่องฟูเพื่อตกค้าง

กดสปริงไปข้างซ้ายมากเท่าใด

ที่จุดกึ่งกลางนั้นจึงเป็นจุดสมดุล

แสวงหาเท่าไรก็ไม่เจอ

(35)

อย่าทำให้คนเสียหน้า

ยิ่งถ้าไปทำต่อหน้าสาธารณชน

เรื่องใดที่ไม่อยากให้อะไรมาทำกับเรา

ต่ำต้อยแค่ไหนก็มีหัวใจ

วิบากกรรมนั้นมีจริง

จงเมตตาอารีเห็นอกเห็นใจกัน

จงเอาใจเขามาใส่ใจเรา

อภัยทานเป็นทานชั้นสูง

ยังตรัสสรรเสริญการให้อภัย

อย่ากลั่นแกล้งให้คนอับอาย

เขาจะโกรธเกลียดเราไปตลอดชีวิต

เรื่องนั้นอย่าเอาไปทำกับคนอื่น

อย่าเห็นว่าเขาดำต้อยก็กดขี่ตามอำเภอใจ

ทำอะไรกับใครไว้ดีแล้วจะเจออย่างนั้น

เขาก็คนเราก็คน เขาและเราต่างก็มีหัวใจ

อย่าเบียดเบียนคนอื่น อภัยได้จึงอภัย

แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

(36)

ในโลกนี้ไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบหรอก	จงใช้ปัญญาหาประโยชน์จากข้อบกพร่อง
ถ้ามองดังนี้จะเห็นข้อบกพร่องของตนเอง	มันไม่มีอะไรเสียหายตรงไหนเลย
จงมองโลกในแง่ดีจะมีความสุข	อย่าเป็นทุกข์กับปัญหาที่คาดไม่ถึง
สิ่งเหล่านี้ให้ถือเป็นหินลับปัญญา	เปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา
ถ้าเจอแต่ความราบรื่นสะดวกสบาย	ปัญญาจะฝ่อ ปัญญานั้นมากับปัญหา
ปัญหานั้นมาซึ่งปัญญาอันเฉียบแหลม	จะกลัวปัญหาไปทำไมเล่า
เวลาเจอปัญหาอย่าตีโพยตีพาย	จงตั้งสติให้ดี อย่าไปมีอารมณ์กับมัน
เดี๋ยวจะบอกความลับของโลกใบนี้ว่า	ไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบหรอก

(37)

ธรรมแท้จริงนั้นคือภาษาใจ	ไม่ใช่ภาษาหนังสือ
รสชาติของธรรมคือการนำไปปฏิบัติ	เมื่อนำไปปฏิบัติแล้วจะสัมผัสผลขึ้นที่ใจ
ความสุขสบายจากผลการปฏิบัติธรรมนั้น	สุขสงบเย็น เป็นสุขที่มีรสชาติประเสริฐ
ผู้นำธรรมไปปฏิบัติให้เข้าถึงเท่านั้น	ที่จะได้เสพรสชาตินี้ได้
ผู้เรียนธรรมเพียงการอ่านเขียนท่องจำย่อมไม่รู้รส	การเรียนธรรมต้องนำมาฝึกฝนให้ลงสู่ใจ
ต้องนำมาปฏิบัติด้วยความเคารพในโอวาทศาสดา	ธรรมแท้จริงนำไปสู่การสละ
ไม่นำไปสู่การยึดมั่นถือมั่น	รสชาติของธรรมคือรสชาติของการสละ
ยอมปลดปล่อยกว้างเบาพร้อมเย็นเป็นสันติสุข	

(38)

อย่าบั่นทอนกำลังใจของตนเอง

เป็นเครื่องบั่นทอนกำลังใจ

หรือดำเนินการให้รู้คนน้ำ

จะถือเอาอุปสรรคเป็นแรงเสริม

สองคน ขลตามช่อง

อีกคนมองเห็นดาวที่แพรวพราว

คนเราโดยมากมักถือเอา “อุปสรรค”

เลยท้อแท้ที่จะแก้ไขปรับปรุง

ส่วนผู้ที่เข้มแข็งมีกำลังใจดี

สร้างบารมีของตนให้สูงขึ้นไป

คนหนึ่งมองเห็นแต่โคลนตม

(39)

จะเอาแต่ได้อย่างเดียวไม่ได้หรอก

เพราะความไม่แน่นอนเป็นของจริง

เพราะความไม่มีอะไรเป็นของจริง

ก็ใช้ชีวิตให้ตรงความจริง

จะได้ไม่ประมาทในชีวิต

จะเอาแต่สุขอย่างเดียวก็ไม่ได้

เพราะความทุกข์เป็นของจริง

ถ้าเข้าใจความจริงอย่างนี้

มิได้ มิเสีย มิขึ้น มิลง

จะได้ไม่ทุกข์เกินความเป็นจริง

(40)

ชอบความสงบก็ติดฝั่งหนึ่ง

เราทุกข์เพราะโลกมันวุ่นวาย

ก็มาทุกข์เพราะใจไม่สงบอีก

เรายังไว้วางใจความสงบได้อยู่หรือ

ชอบความวุ่นวายก็ติดฝั่งหนึ่ง

หนีความวุ่นวายหาความสงบ

แม้พบความสงบบ้างก็อยู่ไม่นาน

ธรรมเนียมนี้เราเรียกว่าธรรมคู่

วุ่นวายกับความสงบ สุขกับทุกข์

รักกับเกลียด มีบวกกับมีลบ

ไม่ติดฝั่งซ้าย ก็ติดฝั่งขวา

เดินจะเอาสงบ นั่งจะเอาแต่สงบ

อวิชชาพาเดินจงกรม พานั่งสมาธิ

ปัญญาเกิดมันจะไม่ไวใจอะไรเลย

โกรธเกิดแล้วก็ดับ สุขเกิดแล้วก็ดับ

นิ่งเกิดมันยังดับเลย จะมานั่งเอานิ่งอีก

เราเรียนธรรมเดียว ๆ ก็ไม่มีเกิดไม่มีดับ

สภาวะทั้งหลายทั้งปวงเกิดแล้วดับ

บุญกับบาป ดีกับชั่ว สูงกับต่ำ

ไม่ติดฝั่งหนึ่งก็ไปติดฝั่งหนึ่ง

เอาปัญญาเข้าไปทำความเข้าใจสิ

ผิติดตั้งแต่เกิดจะเดินจะนั่งแล้ว

ทำแบบผิติด ก็ได้ธรรมะแบบผิติด

สงบเกิดแล้วก็ดับ วุ่นวายเกิดแล้วก็ดับ

มีแต่ของเกิดแล้วดับ ไม่มีอะไรอยู่นิ่งๆ

เราพิจารณาธรรมคู่เพื่อเข้าถึงธรรมเดียว

รูปธรรมนามธรรมทั้งหลายเกิดแล้วดับ

คอยทำความรู้ลงไปเรื่อย ๆ ก็ถึงนิพพาน

(41)

การทำความสะอาดด้วยการเจริญสตินี้ เป็นพุทธประสงค์ ที่ทรงต้องการให้มนุษย์ รักการฝึกฝนตนเองให้หมดกิเลส เพราะใครก็ทำแทนใครให้หมดกิเลสไม่ได้ นอกจากผู้นั้นต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ที่สำคัญพื้นฐานชีวิตจิตใจของผู้ที่จะหมดกิเลสได้ จำต้องฝึกตนให้มีความสะอาด มีระเบียบก่อน เพราะเป็นเหตุให้ใจผ่องใสไม่ขุ่นมัว เป็นนิจ ทำให้แยกถูก-ผิด ดี-ชั่ว บุญ-บาป คุณ-โทษ ประโยชน์-ตน-ประโยชน์ท่าน ให้ถูกต้องได้ง่าย ผู้มองข้ามความสะอาด และความมีระเบียบเสียแล้ว จะมองไม่เห็นความจริงของโลกและชีวิต ดังนั้น ความสะอาดจึงเป็นพื้นฐานในการไปต่อสู่กับกิเลสภายในใจ และเป็นพื้นฐานในการปรารถนาความเพียรจนถึงพระนิพพานได้

(42)

ความสำเร็จมันยาก ไม่ใช่ทำไมไม่ได้
เหมือนภายิตที่ว่า หนทางหมื่นลี้
จากการก้าวทีละก้าว ได้ดังนั้น
แล้วความสำเร็จจะเกิดขึ้นเอง

ถ้าค่อยทำ มันก็จะค่อยไป
จะไปถึงได้ ก็ด้วยการเริ่มต้น
ยากก็ทำไป ง่ายก็ทำไป

(43)

การฝึกฝนจิตให้ตั้งอยู่ในธรรม
ของทุกอย่างเป็นสมบัติผลัดกันชม
อำนาจวาสนาเป็นของฉาบฉวย
อยู่กับความดี จึงพ่อนคลาย
อยู่ใกล้ความดี ได้พักพ่อน
คุณธรรมคำจูนโลก คือรักษาใจ

จะเห็นคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต
ลาภยศสรรเสริญเป็นของชั่วคราว
ได้อะไรมาก็เสียสิ่งนั้นไปทั้งหมด
อยู่กับความชั่ว ต้องระแวงระวัง
อยู่ใกล้ความชั่ว กระวนกระวาย

(44)

อย่าไปบ้ากับธรรมดาของโลกมันนะ
มันมีความเป็นธรรมดาแบบนี้
มีสมหวังบ้าง ผิดหวังบ้าง
เป็นธรรมดาประจำโลก
มียศ มีเสื่อมยศ

ลองสังเกตดูโลกดูไปเรื่อยๆ
มันมิได้บ้าง มิเสียบ้าง
มันเป็นของกลุ่มกันแบบนี้
มีลาภ มีเสื่อมลาภ
มีนิทา มีสรรเสริญ

มีสุข มีทุกข์ เปลี่ยนไปตลอด
ใจมันฟุ้งมันเพบ มีขึ้นมีลง
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีอะไรยั่งยืน
อย่าไปบ้ากับธรรมดาของโลกมัน

พอกระทบอารมณ์ที่ถูกใจไม่ถูกใจ
แต่ไม่ว่าใครก็ตาม ทั้งหมดล้วน
และเป็นแบบนี้ตั้งแต่เกิดจนตาย

(45)

มีสติรู้กาย รู้ใจ ไปเรื่อยๆ
มันก็อดรันทดรอไม่ได้เอง
ตามลำดับของปัญญาที่จะรู้จะเห็น
เป็นทุกข์บีบคั้นดำรงอยู่ไม่ได้
จนเห็นแต่เกิดกับดับเท่านั้น
ไม่เป็นสมบัติหาทายาทรับมรดก
มันก็พ้นทุกข์ไปเงียบๆ เท่านั้น

ความจริงหรือธรรมะทั้งหลาย
สักจะมันก็จะปรากฏขึ้นมา
เป็นของไม่เสถียรเปลี่ยนแปลงได้
และไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใคร
ไม่มีสาระอะไรให้ยึดเป็นเจ้าของ
จากการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย

(46)

แพ้ได้เป็นพระ แต่ชนะก็ไม่ได้เป็นมาร
คือ ต่างฝ่ายต่างได้ประโยชน์
หรือรู้สึกรู้ว่าได้พ่ายแพ้
แต่รู้จักสงวนจุดต่าง
ไม่ใช่ชนะศึก แต่แพ้สงคราม

การใช้ชีวิตแบบ วิน วิน นั้น
อย่าให้ใครก็ตาม รู้สึกว่าเสียประโยชน์
การรู้จักถอย เพื่อแสวงจุดร่วม
ให้ยอมแพ้ศึก แต่ชนะสงคราม
หมายถึงว่าเราชนะในเรื่องเล็ก แต่แพ้ในเรื่องใหญ่

เรายอมแพ้ให้ใคร

เราเป็นพระในใจของคนคนนั้น

เพราะเขาจะนึกถึงความดีของเรา

แต่ถ้าเราเอาชนะคะคานใครตลอดเวลา

เราก็จะเป็นมาร สร้างแต่ความขุ่นเคืองขัดใจ

คนฉลาดเขาจะรู้จักบริหารอารมณ์ของตน

ไม่วุ่นวายกับชีวิตของคนอื่น

การจะคบกันให้ยืนยาวจะต้องหัดแพ้เป็นพระ

(47)

ธรรมไม่มี มรรคไม่เกิด ผลไม่ปรากฏ เพราะตั้งเป้าหมายผิด

พุทธบริษัท ๔ ต้องตั้งเป้าหมายให้ถึงนิพพาน

ต้องเอาพระนิพพานเป็นหลักใจให้ได้

มิเช่นนั้นการนับถือพระพุทธศาสนา

หรือการปฏิบัติต่อกันในพระพุทธศาสนา

จะคลาดเคลื่อนจากวัตถุประสงค์ของพระพุทธเจ้า

การนับถือพระพุทธศาสนาจึงกลายเป็นเพียงพิธีกรรม

การทำบุญ รักษาศีล ฟังธรรม เป็นแค่พิธีกรรม

ไม่สามารถเอาธรรมะทำใจให้พ้นจากทุกข์ได้

เพราะปฏิบัติคลาดเคลื่อนจากหลักการทางศาสนา

ธรรมไม่มี มรรคไม่เกิด ผลไม่ปรากฏ ทุกข์ไม่ดับ

มีแต่เพิ่มทุกข์ เพิ่มภพ เพิ่มชาติ เพราะเราตั้งเป้าหมายผิด

พากันทำผิดๆ จึงมีเรื่องราวผิดๆ ให้ได้เถียงค่าทอกัน

ขอท่านทั้งหลายเดินตามรอยพระบาทของพระศาสดา

ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ละอกุศลบาปกรรม
ถึงจะเกิดเรื่องราวดีๆ ให้พวกเราได้ชื่นชมสรรเสริญกันได้

(48)

ใจของใครคนนั้นต้องรักษาเอง	สังขารที่อาจโหดร้าย
เวลาใครที่ทำให้เราเจ็บช้ำน้ำใจ	หรือใครสร้างบาดแผลใจให้เรา
แผลที่ใจนั้น เราต้องรักษาเอง	แผลกายหม้ออาจรักษาให้หายได้
แต่แผลใจใครก็รักษาให้ไม่ได้	ใจของใคร คนนั้นต้องรักษาเอง

(49)

"ไม่เห็นผลของการปฏิบัติเลย"

นักภวนาหลายท่านมีความลังเลสงสัย	ภวานามาตั้งนาน ไม่เห็นผลของการปฏิบัติเลย
เพราะนานของโยม ไม่ใช่ความเพียรจำไว้ละ	แต่ความเพียร คือ การระวังรักษา
เพียรปิดกั้นบาปอกุศลไม่ให้เกิดในสันดาน	เพียรละบาปอกุศลให้หมดจากใจ
เพียรสร้างความดี คือ ทาน ศีล ภวนา	เพียรรักษาใจไม่ให้เสื่อมจากความดี
ไม่ละทิ้งความดีตามกระแสโลก	นี่ต้องมีความเพียรแบบนี้สิ
ไม่ใช่เดินเอานาน นั่งเอานาน ปฏิบัติเอานาน	แต่ไม่เอาของเสียออกจากใจเลย
ไม่รักษาความดีที่สร้างไว้เลย	มันจะเห็นผลของการปฏิบัติได้อย่างไร
มันจะไปเห็นพระนิพพานได้ไหม	ลองเอาไปพิจารณาคุณะนักปราชญ์ทั้งหลาย

(50)

เวลาศาสนาวิกฤตนี้

มันได้พิสูจน์ชาวพุทธว่า

และระดับธรรมของคนนั้นๆ

ง่อนแง่นคลอนแคลน

ก็ดีเหมือนกันนะ

ใช้อารมณ์ หรือใช้ปัญญา

เบื่องตันเลย ถ้าศรัทธา

แปลว่าห่างจากธรรมโดยสิ้นเชิง

(51)

"ทุกอย่างก็ชั่วคราว แล้วจะเอาอะไรอีกหรือ"

ไม่มีอะไรจริง ไม่มีอะไรยั่งยืน

กาลเวลาย่อมไม่มีผล ต่อคนผู้นั้นอีกต่อไป

ชีวิตคน ไม่ต่างอะไรจากความฝัน

หากใครรู้และยอมรับความจริงนี้ได้

(52)

บุคคลผู้จิตใจกว้างขวางจะมองต่างจากคนทั่วไป

มองในแง่ดี ไม่คอยจับผิดผู้อื่น

ยอมรับว่าโลกนี้บกพร่อง

ไม่โกรธเวลาถูกขัดใจขัดแย้ง

ไม่เศร้าเสียใจในสิ่งที่ผิดพลาดหมาย

แม้รู้ทันในกลมาฆาของผู้อื่น

ยอมรับได้กับถ้อยคำวิจารณ์เสียคดี

ยอมให้คนอื่นเด่นกว่าได้อย่างพลอยยินดี

ความทุกข์จะน้อย แต่กลับกันสุขภาพจิต

จะมองคนทั้งหลายด้วยจิตเมตตาเสมอ

พร้อมในการให้อภัยมากกว่าคนธรรมดา

ไม่กะเกณฑ์ให้สิ่งทั้งปวงสมบูรณ์แบบเพื่อตน

ถูกหักหลังทรยศ ก็ถือว่าเป็นการเรียนรู้

ยอมรับได้กับการลบหลู่ดูหมิ่นเหยียดหยาม

ก็ไม่เปิดโปงกล่าวว้าให้อับอาย

ไม่ถือว่าตัวเองสำคัญที่สุด

เมื่อมองโลกด้วยจิตใจกว้างขวาง

จะดี มีความสุขใจ อิ่มเอิบ เบิกบาน

(53)

ทำเสน่ห์หรือจะสู้ทำความดี

ท่องคาถามัดใจหรือจะเท่าความซื่อสัตย์

ความดีงามที่แผ่ซ่านออกจากใจมีอิทธิพลยาวนาน

ความชั่วนั้นผูกสัมพันธ์ให้ยั่งยืนไม่ได้

จะไม่มีใครรักกันเพราะซึ่งในความชั่ว

เป็นเหตุให้ไว้วางใจกันไม่ได้

อยู่กับความชั่วต้องระแวงระวัง

อยู่ใกล้ความชั่วกระวนกระวาย

ใช้อาคมผูกจิตหรือจะสู้ใช้ความจริงใจ

เวทย์มนต์ลี้ลับแค่ไหนก็ไม่ยั่งยืน

ถ้าผูกด้วยความดี จะมีน้ำใจข้ามภพข้ามชาติ

คนรักกันเพราะซึ่งในความดี

ความชั่วเป็นสาเหตุแห่งการกินแหนง

อยู่กับความดีจึงผ่อนคลาย

อยู่ใกล้ความดีได้พักผ่อน

คุณธรรมยังครองโลกอยู่หนึ่งเดียวจนทุกวันนี้

(54)

เมื่อจิตใจเป็นทุกข์

เมื่อจิตใจเป็นสุข

จิตใจย่อมมีอิทธิพลยิ่งใหญ่

โลกนี้ก็จะปรากฏเป็นเช่นนั้น

จิตนั้นมีอานุภาพเป็นของแสดง

จงละความชั่วจงหมั่นประพฤติดี

จงสวดมนต์ไหว้พระแผ่เมตตาเจริญกรรมฐาน

จงสนใจศึกษาในธรรมของพระพุทธเจ้า

ที่เกิดขึ้นตั้งขึ้นในใจของตน

เมื่อจิตใจดีงามก็จะเป็นสุข

โลกนี้ก็จะปรากฏเป็นที่ระทมขมขื่น

โลกนี้ก็จะปรากฏเป็นที่สว่างสดใส

จิตใจเป็นอย่างไร

การรักษาจิตจึงสำคัญยิ่งนัก

มีบุญกุศลเป็นเครื่องรักษา

จงชวนชวายเป็นทานจงรักษาศีล

จงเว้นเพื่อนชั่วจงเข้าใกล้ผู้มีศีลมีธรรม

จงฝึกฝนขัดเกลาจิตให้เห็นโทษในความชั่ว

จงศรัทธาในกุศลความดีไม่ย่อท้อ

โลกนี้ก็จะปรากฏเป็นรมณียสถาน

(55)

นั่งได้ หนได้ รอได้ ดีได้

ให้รู้จักการรอคอยและอดทน

ต้องปลูกฝังเด็กตั้งแต่เล็ก

กับคนอื่นในสังคม ปัจจุบัน

ประกอบกับโลกพัฒนามากขึ้นเรื่อยๆ

อาจทำให้เด็กมีปัญหาเรื่องการรอคอย และอดทน

ก็ต้องได้ทันที การฝึกให้ลูกหลาน เยาวชน

ที่ผู้ปกครองต้องสอน เพื่อฝึกทักษะ

กลายเป็นเด็กที่เอาแต่ใจ ใจร้อน

เพราะไม่อ่อนยังดั่งาย ถ้าแก่แล้ว ดัดไม่ได้

การสอนลูกหลาน เยาวชน

เป็นอีกหนึ่งเรื่องที่สำคัญที่ครอบครัว

เพราะจะต้องใช้ สำหรับการอยู่ร่วมกัน

ทุกอย่างเต็มไปด้วยความรวดเร็ว เร่งรีบ

ทุกอย่างเกิดความสะดวกสบายมากขึ้น

และเด็กๆ เอง ยังชินกับการที่อยากได้อะไร

รู้จักการรอคอย และอดทน จึงเป็นเรื่องสำคัญ

การควบคุมตัวเอง ไม่ให้ลูกหลาน เยาวชน

ไม่มีความอดทน รอคอยอะไรไม่เป็น

ยอมขัดใจในวันนี้ เราจะไม่เสียใจในวันหน้า

(56)

เวลากินอาหารรสชาติมากมายสารพัด

จงเอาข้อนี้เป็นอุทาหรณ์ไว้เตือนตน

หากแต่อยู่ได้ด้วยการพึ่งพาอาศัยของธรรมดา

ชีวิตมิได้ต้องการของแปลกประหลาด

ยังตอบสนอง ความอยากยังพอกพูน

อย่างธรรมดาอย่างสามัญอย่างพอเพียง

นุ่งห่มอย่างธรรมดา

ชีวิตมิได้ต้องการอะไรมากกว่านี้เลย

ท้ายสุดบทท้ายด้วยน้ำเปล่าจิตสนิทเพื่อล้างคอ

ชีวิตคนเรานั้นมิได้ต้องการสิ่งฟุ้งเพื่อเห่อเหิม

ชีวิตมิได้ต้องการของพิเศษ

อย่าตอบสนองความต้องการในมายากิเลส

จงลดละพาตัวเองมาอยู่อย่างเรียบง่าย

กินอยู่อย่างธรรมดา

เป็นคนธรรมดาธรรมดา

อย่าหลงทางในการหาจุดหมายของชีวิตเลย

(57)

การที่เราปฏิบัติธรรมได้ จนกระทั่งจิตเข้าถึงธรรมะได้ มันจะรู้เลยว่า ทุกอย่างเกิดมาชั่วคราว แล้วก็ดับไปทั้งสิ้น ถ้าใจมันยอมรับตรงนี้ได้ ต่อไปเราจะไม่ทุกข์เพราะความแก่ ไม่ทุกข์เพราะความเจ็บ ไม่ทุกข์เพราะความตาย ไม่ทุกข์เพราะพลัดพรากจากคนที่รัก ไม่ทุกข์เพราะเจอสิ่งที่ไม่ชอบใจ ไม่ทุกข์เพราะความอยากบีบคั้น ให้ดีขึ้นไป นี่คือใจความย่อๆ สำหรับการปฏิบัติธรรม

(58)

ทุกข์ และสุข มีหนึ่งสิ่งเหมือนกัน คือ เดี่ยวมันก็ผ่านไป

การที่มีความทุกข์ความลำบากบ้าง อาจเป็นการทำให้ชีวิตของเราสมบูรณ์ขึ้น เข้าใกล้ความเป็นมนุษย์มากขึ้น เข้าใจความสุขที่แท้จริงมากขึ้น ผล่อๆ ความทุกข์ก็กลายเป็นเรื่องที่ทำให้มีความสุขได้ หากเรามองเห็นทุกด้านของเรื่องนี้ตรงความจริง ความลับที่ไม่มีใครเคยบอกเราเลยว่า ทุกข์ และสุข มีหนึ่งสิ่งที่เสมอเหมือนกันคือ เดี่ยวมันก็ผ่านไป

(59)

ความสำเร็จต้องการพิสูจน์ฝีมือคน

เรียนรู้และพัฒนานำมาใช้ในวันนี้

อย่ารอโอกาสให้ตกลงมาที่มือ

กำลังใจของตนเองเท่านั้นแหละ

ขอให้สมหวัง มีความสุขทุกถ้วนหน้า

เพราะความสำเร็จต้องการพิสูจน์ฝีมือคน

ความผิดพลาดไปแล้วในอดีตที่ผ่านมา

เชื่อว่าความสำเร็จจะมาถึงไม่เกินรอ

แต่จงใช้มือสร้างโอกาสให้กับตนเอง

จะทำให้บรรลุเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ได้

โชคดี มีชัย ตลอดปีกันทุกคน

เกิดมาเป็นมนุษย์ต้องฝึกตน

(60)

รากเหง้าของความอยากทั้งหลาย

คือเราไม่เห็นความจริงของกายของใจ

ค้นหาความอยาก รากเหง้าของมันจริงๆ ก็คือ

ความไม่รู้ความจริงของชีวิต ไม่รู้อรียสัจ 4

เราอยากพ้นทุกข์ แต่เราไปสร้างเหตุให้เกิดทุกข์

เราไปหยาบฉวย ไปยึด ไปถือ

เอาตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจขึ้นมา

โดยเฉพาะการหยาบฉวยเอาจิตขึ้นมา

ไปนอนกอดตัวทุกข์อยู่ตลอดเวลา

มันก็เลยไม่พ้นจากทุกข์

เราพยายามเรียนรู้ลงที่กายที่ใจ

จนเราเห็นความจริง ว่า

กายนี้คือตัวทุกข์ ใจนี้คือตัวทุกข์

เราอย่าไปเข้าใจผิด ว่า

กาย ใจนี้ คือ ตัวทุกข์บ้าง สุขบ้าง

แล้วเราก็จะเข้าใจสักระยะพระนิพพาน

(61)

ที่ว่าเห็นทุกข์ๆ นั่นละ ก็คือเห็นความจริงของกายของใจว่าเป็นไตรลักษณ์ มันเห็นอย่างนี้ จิตมันก็จะปล่อยวางของมันเอง เรียกว่ามันเห็นทุกข์เห็นโทษ มันก็จะวาง อย่างเห็นทุกข์เห็นโทษของกาม กิเลส กามได้ เห็นทุกข์เห็นโทษของกาย กิเลสกายได้ เห็นทุกข์เห็นโทษของจิต กิเลสจิตได้ นี่เส้นทางที่เราจะต้องเดินกัน แล้ววันหนึ่งเราจะได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ภาวนาไปเรื่อยๆ จนจิตเราปล่อยวางจิตแล้วไม่หยาบฉวยขึ้นมาอีก

(62)

คำว่า “โลกธรรม” 8 ประการ มันเป็นที่คนทั้งหลายเขาห่วงกัน เวลาได้รับอะไรในทางบวก ก็ยินดี เวลาได้รับอะไรในทางลบ ก็ยินร้าย แต่ในโลกนี้ไม่มีบวกด้านเดียว หรือลบด้านเดียวหรอก มันก็หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไป ตามเหตุปัจจัยของมัน ฉะนั้นงานรักษาจิตใจตัวเอง เป็นงานสำคัญที่สุดเลย ต้องปฏิบัติกับจิตใจของตน คือ ค่อยๆ ฝึกตัวเอง ให้จิตใจมันคง ไม่ห่วงไม่หวาดตามโลกธรรม คือ ปล่อยวางอดีตที่เคยผิดพลาด ไม่ยึดติดกับความสำเร็จ อย่าไปหงุดหงิดกับโลกธรรมเลย

(63)

กาลเวลาเป็นทรัพยากรเดียวที่ไม่อาจจะเก็บสะสมไว้ได้ เป็นสิ่งที่ผ่านไปเรื่อยๆ ผ่านแล้วก็ผ่านไป ไม่มีใครจะสามารถนำกลับมาใช้ประโยชน์ได้อีก ผู้ที่เป็นนักบริหารเวลาที่ดี ก็คือผู้ที่สามารถใช้เวลาทำประโยชน์ให้ได้มากที่สุด ไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไปเปล่า โดยมีได้ทำประโยชน์อะไรเลย เพราะเมื่อเวลาช่วงใดผ่านไปโดยมิได้ทำประโยชน์ ก็เท่ากับเป็นการปล่อยให้ชีวิตช่วงนั้นว่างเปล่า ขาดจากประโยชน์ที่ควรจะได้ไป กลายเป็นช่วงชีวิตที่ไร้ค่า และไม่อาจจะย้อนเวลากลับไป เติมความว่างเปล่าไร้ค่านั้น ให้เต็มเต็มได้เลย

(64)

พึงทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์

นะ ประสัณ วิโลมานิ

นะ ประสัณ กะตากะตัง

อตุตะโน วะ อะเวกเขยยะ

กะตานิ อะกะตานิ จะ

ไม่ควรใส่ใจคำแสดงหูของผู้อื่น

ไม่ควรแสร้งมองธุระที่เขาทำ และยังไม่ทำ

ควรตั้งใจตรวจตราหน้าที่ของตนเท่านั้นแหละ

ทั้งที่ทำแล้ว และยังไม่กระทำ

(65)

สงบได้เพราะไม่ยึด

เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า

จะต้องเป็นอย่างโน้นอย่างนี้

ความสงบก็เกิดขึ้นกับใจ

สงบเพราะปราศจากความทุกข์

สงบเพราะปราศจากความผิดหวัง

เราต้องเข้าใจความจริงข้อนี้ไว้นะว่า

สงบได้เพราะไม่ยึด

(66)

โลกไม่เคยหมดจากปัญหาหรือ トラバไคยังอยู่กับโลก ปัญหาก็มีอยู่เรื่อยๆ ปัญหาเก่าหมดไป ปัญหาใหม่มาอีกแล้ว แทนที่เราจะทำตัวเป็นก้อนหินแข็งกระด้าง ทำตัวเป็นน้ำบ้าง น้ำไปอยู่ตรงไหน ก็ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมตรงนั้นได้ อยู่ในถ้วยแก้วก็เป็นรูปร่างเหมือนแก้วน้ำ อยู่ในขวดก็มีรูปร่างเหมือนขวด อยู่ในถังก็มีรูปร่างเหมือนถัง มันปรับตัวได้ในทุกๆ สถานการณ์ ฉะนั้นน้ำไม่เคยบ่นอะไรกับใครเขาหรือ ปรับตัวให้ได้ ถ้าเราปรับตัวไม่เป็น ทำตัวแข็งกระด้างเป็นก้อนหิน เราก็รู้สึกแย่แล้ว เดียวมีปัญหา นั้น เดียวมีปัญหา นี้ ไม่รู้จักจบ ควรตระหนักไว้อย่างหนึ่งว่า ในโลกนี้ไม่เคยหมดจากปัญหาหรือ

(67)

ความสุขทางใจ หรือความสุขทางธรรมนั้น สวนทางกับความสุขทางโลก คนเราจะพบกับความสุขทางใจได้ ก็ต่อเมื่อรู้จักลดละ หรือสละออกไป ลดละความยึดติด ไม่ถือมั่นในตัวตนได้ จิตใจจะสงบเย็น และเป็นสุขมากขึ้น ความสุขทางโลกเป็นของฉาบฉวย ยิ่งยึดยิ่งทุกข์ ยิ่งติดยิ่งลำบาก เมื่อไม่ได้ดังใจ ก็คับแค้นใจ ความจริงแล้วเราไม่สามารถหาความสุขจากโลกได้เลย เพราะโลกเป็นของว่างเปล่า เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป จริงกลับไม่มี มีกลับไม่จริง ความสุขคือความพอใจ และอยู่กับความพอดี สุขเดี๋ยวนี้คืออยู่กับปัจจุบัน

(68)

วิปัสสนากรรมฐาน กล่าวโดยทั่วไปว่า

เป็นเรื่องของการศึกษาชีวิต

เพื่อจะปลดปล่อยความทุกข์

นานาประการ ออกจากชีวิต

มิใช่เป็นเรื่องของการนั่งหลับตา

เพื่อให้เห็นภาพจิตรพิสดาร

หรือเพื่อได้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ใดๆ

แต่เป็นเรื่องของการค้นหาความจริงว่า

“ชีวิตนี้มันคืออะไรกันแน่”

(69)

มนุษย์เป็นสิ่งที่แปลกที่สุดในโลก

แล้วก็สละเงิน เพื่อให้ได้สุขภาพคืนมา

ผลคือไม่อยู่ในปัจจุบันและอนาคต

และสุดท้าย เขาก็ตายไป

เขายอมสละสุขภาพ เพื่อหาเงิน

จนไม่มีความสุขในปัจจุบัน

เขาอยู่เหมือนไม่มีวันตาย

โดยไม่ได้มีชีวิตอยู่จริง

(70)

บางคนเกิดมาเพื่อให้เรารัก

เขาอาจมาเพื่อถามทาง

อะไรในโลกล้วนไม่แน่นอน

พบกันเพื่อจากลา

สร้างกรรมดีร่วมกัน

โชคดีเมื่อมา จากกันให้มีชัย

แต่เขาไม่ได้เกิดมาเพื่อรักเรา

เมื่อเขาเจอทางแล้วเขาก็ไป

แล้วจะมายึดถือเอาอะไร

จากกันแล้วพบกันใหม่

เพื่อให้ระลึกถึงกันได้

(71)

ความทุกข์สร้างสิ่งมหัศจรรย์แก่ชีวิต

ความทุกข์เป็นพลังขับเคลื่อนหลายอย่าง

ความทุกข์พิสูจน์ว่า อ่อนแอ หรือเข้มแข็ง

ความสุขเปรียบเสมือนฝนพรำพราย

ไม่มีการเรียนรู้ใดเกิดจากความสุขเลย

และคิดว่าโชคดีที่ได้เจอความทุกข์

ไม่มีความทุกข์ก็ไม่มี การเติบโต

ไม่มีใคร ไม่มีความทุกข์ เพราะนั่นเป็นชีวิต

ความทุกข์เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ

อ่อนโยน งดงาม บางเบา แต่วางเปล่า

เมื่อใดที่มีความทุกข์ ควรยอมรับมัน

ได้เรียนรู้ว่า นิ่งได้ ทนได้ รอได้ จะเอาดีได้

(72)

บุคคลใดให้ความสุขแก่บุคคลอื่น

เพราะให้สิ่งที่พอใจ ก็ย่อมได้สิ่งที่พอใจ

ให้ของเลศ ก็ย่อมได้ของเลศ

ความสุขนั้น ก็จะกลับคืนมาเป็นของตน

ให้ของดี ก็ย่อมได้ของดี

ให้ของประเสริฐ ก็ย่อมได้ของประเสริฐ

(73)

ท้อมีไว้ให้หลังถือนะโยม

อุปสรรคไม่ใช่วิบากกรรม

มือของเรามีเอาไว้สู้ชีวิต

ล้มแล้วลุกคือนักต่อสู้ผู้ชัยชนะ

ความสำเร็จรอคนที่ไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา

ความผิดพลาดไม่ใช่ตราบาป

แต่เป็นบทเรียนอันประเสริฐ

ปัญหาและอุปสรรคเป็นยาชั้นเลิศ

ของดีของเลศรอคนมีกำลังใจดี

(74)

เมื่อวานนี้ถือว่าเป็นวันเก่า

วันใหม่ ๆ สุขเกษมอิมเปรมปรี

อีกหน้าที่การงานจงก้าวหน้า

บันดาลสุข เกียรติกิจดั่งกังวาน

พรใดใดมงคลจงพร้อมพรั่ง

ให้มั่งคั่ง มั่นคง ยั่งยืนนาน

ที่โศกเศร้าให้สิ้นสุดเมื่อวานนี้

เริ่มต้นดี มีโชค ในทุกวัน

วาสนารุ่งเรือง พุ่งไพศาล

ชนะมาร หมู่ศัตรูให้แพ้ย

สุขสมหวังในทุกกิจทุกสถาน

คลบบันดาล มีสุข ทุกวันเอย

(75)

กระทอนยิ่งทุบยิ่งหวาน ชีวิตของท่านทั้งหลายก็เหมือนเรื่องเล่าในบทละคร บทละครเหล่านั้นเป็นสถานการณ์ในมุมต่างๆ และทุกคนที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ในทุกช่วงทุกตอน มีทั้งอุปสรรค มีปัญหา มีแรงกดดันต่างๆ ทั้งหมดเป็นครูเป็นอาจารย์สอนเรา เป็นบทเรียนชีวิต เรานี้ต่างหากที่ต้องขอบพระคุณบทเรียนเหล่านั้น กระทอนยิ่งทุบยิ่งหวาน ปัญหาต่างหากที่ส่งเสริมปัญญา มาเตือนสติ ให้อยืนหยัดต่อสู้ มีวิชาความรู้ ในการบริหารชีวิตจนประสบความสำเร็จได้

(76)

วันพรุ่งนี้ อยู่ไกล ยังไม่เกิด

ช่างมันเถิด อย่าร้อน ไปก่อนไซ้

วันวานนี้ ตายแล้ว ให้ตายไป

อย่าเอาใจ ไปซื้อ ทั้งสองวัน

ถ้าวันนี้ สดชื่น ะรื่นจิต

อย่าไปคิด หน้า-หลัง มากล้งฝัน

สิ่งที่แล้ว แล้วไป ให้แล้วกัน

สิ่งที่ฝัน ไม่มา อย่าอาวรณ์

(77)

แพ้ง่ายก็ได้ โลกนี้ไม่มีใครสมบูรณ์แบบดีทั้ง 100% มีดี มีเลว มีสุข มีทุกข์ มีแพ้ มีชนะ ปะปนกันไป เป็นสัจธรรมที่ทุกคนต้องพบเจอ และเป็นไปตามธรรมชาติธรรมดา ถ้ายอมรับในความจริงข้อนี้ได้ ชีวิตก็จะเบาสบาย มีความสุขได้ง่าย โดยที่ไม่ต้องเป็นคนสมบูรณ์แบบตลอดเวลา กลับกัน การเป็นคนชนะเสียอีก ที่ต้องแบกรับภาระ การรักษาความสมบูรณ์แบบเอาไว้ โดยเสียความเป็นตัวเองไป ความจริงคนเราแค่ต้องการ ความยอมรับจากผู้อื่นก็เท่านั้นเอง ถ้าเราตัดคนอื่นได้ ยอมรับตัวเองได้ ใช้ชีวิตโดยไม่ต้องให้ใครมาตัดสิน จะเป็นสุขอย่างมาก แพ้ง่ายก็ได้ ไม่เห็นจะเป็นอะไรเลย

(78)

การยอมแพ้บ้างมีข้อดีมากกว่าข้อเสีย เพราะทำให้เราได้บทวนปรับปรุงตัวเอง ได้เห็นข้อผิดพลาด และแก้ไขให้ดีขึ้น ชีวิตมีการพัฒนาในทางที่ดี เป็นการเปิดใจรับฟัง ไม่เป็นคนปิดกั้นเหตุผล แล้วเราก็จะเป็นคนน่ารัก น่าคบหาในสายตาคนอื่นอีกด้วย การรู้จักยอมแพ้ คือการอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตว่า ไม่มีใครได้เป็นที่หนึ่งตลอดเวลา ถ้าใช้ชีวิตอยู่กับความจริงข้อนี้ได้ ก็จะใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น

(79)

จริงอยู่ความพ่ายแพ้ย่อมนำมาซึ่งความเสียใจ ความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต สิ่งที่สำคัญหลังจากเกิดความรู้สึกเหล่านั้น เราต้องมีวิธีการอารมณ์ หรือให้วัคซีนป้องกันโรคแพ้ไม่เป็น เพื่อให้เราสุขกับการแข่งขัน หรือสนุกกับการใช้ชีวิต ไม่ว่าแพ้หรือชนะก็ตาม ความเสียใจเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต และเป็นเลี้ยวหนึ่งของชีวิตเท่านั้น อย่าจมปรักกับความเสียใจ คนที่ฉลาดจะพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ จะไม่ลงไปเล่นในเกม ให้ตัวเองแพ้หรือชนะหรือ เสียเวลาชีวิตไปเปล่าๆ

(80)

แพ้อย่างฉลาด ชีวิตมันมีสองด้านเสมอ สุขกับทุกข์ แพ้กับชนะ หัดรู้จักอีกด้านหนึ่งของมันเสียบ้าง เพราะบางครั้งก็ต้องเจอกับมันเข้าสักวัน เมื่อทุกข์ก็ต้องอยู่กับทุกข์ให้ได้ เมื่อแพ้ก็รู้จักยอมแพ้ให้เป็น มิใช่คันทุรังจะเอาชนะอย่างเดียว นี่เป็นวิธีฝึกแพ้แบบผู้ฉลาด เพราะในชีวิตจริง ก็ผลัดกันแพ้ผลัดกันชนะอยู่เสมอ ความสุขไม่ได้ตัดสินจากแพ้ชนะหรือ ชีวิตไม่ใช่เกม สุขกับทุกข์เดี๋ยวมันก็ผ่านไป

(81)

บางครั้งความพ่ายแพ้ที่ได้รับกลับมา อาจมีคุณค่ามากกว่าที่จะชนะเสียอีก การยอมแพ้บางครั้งทำให้เราได้เพื่อนกลับมา ทำให้เราไม่เสียคนรักญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงาน เห็นไหมว่า การยอมแพ้เสียบ้างไม่เห็นจะแยตรงไหนเลย จะคิดตรงไหนถ้าชนะแล้วต้องเสียเพื่อน เสียงาน เสียเจ้านาย หรือเสียคนรักไป บางครั้งความพ่ายแพ้ที่ได้รับกลับมา อาจมีคุณค่ามากกว่าที่จะชนะเสียอีก

(82)

จงแพ้เถอะ ถ้าการแพ้นั้นเพื่อให้คนอื่น ๆ มีส่วนร่วมได้ชนะบ้าง หัดรู้จักแพ้กันไว้บ้าง อย่าให้ตัวเองได้ชื่อว่าเป็นโรคแพ้ไม่เป็น เพราะคนที่ยอมแพ้คือผู้ชนะ อย่างน้อยเรายอมแพ้ เพื่อรักษามิตรภาพ รักษาความสัมพันธ์ไว้วันละ สักวันหนึ่งเราอาจจะไม่ยอมแข่งขัน เพื่อเอาแพ้เอาชนะกับใครเลย ชีวิตไม่ใช่เกม ชีวิตคือชีวิต ดีชั่วอยู่ที่ตัวทำ สูงต่ำอยู่ที่ทำตัว ขอให้มีความสุขสมหวังทุกถ้วนหน้า

(83)

ความสำเร็จไม่ได้หล่นมาจากฟ้า

แต่มีลำดับขั้นตอน

ที่ต้องอาศัยความมุ่งมั่น

ความตั้งใจ ทুম่เทและอดทน

คนนิ่งได้ ทนได้ รอได้

จึงจะเอาดีได้

(84)

พระพุทธเจ้า สอนไว้ว่า

“ผู้ให้ ย่อมเป็นที่รัก”

“มือ” ของผู้ให้นั้น ย่อมอยู่

“สูงกว่า” มือของผู้รับเสมอ

“ใจ” ของผู้ให้ ย่อม

“เสียสละมากกว่า” ใจของผู้รับ

จงเป็น “ผู้ให้” ที่ดี และมีใจสูง

ไม่มีสุขใดจะมากกว่า การเป็น “ผู้ให้”

(85)

ระฆังดี ดียังไงก็ดัง ความหมายคือ ถ้ามีคนกล่าวร้ายนินทาให้เสียหาย โดยไม่เป็นความจริง บางครั้งเราก็ไม่จำเป็นต้องอธิบาย หรือแก้ตัวไปทุกเรื่อง เรื่องบางเรื่องถ้าอธิบายไปเขาเข้าใจก็ดีไป แต่ถ้าไม่เข้าใจ ก็ไม่ต้องอธิบาย จงให้ความดี ความสำเร็จ หรือผลงานของเรา อธิบายแทน ความหมายคือ ให้ผลงาน หรือคนอื่นพูดแทนเราเอง ระฆังดี ดียังไงก็ดัง รักษาความดีของเราไว้ คนไม่เห็น เทวดาก็เห็น

(86)

ดาบดีต้องตีให้เบน ส่วนคนโบราณสอนใจคนท้อแท้สิ้นหวัง เพราะการจะตีดาบสักเล่มนั้น ช่วงที่ดีต้องมีความรู้เรื่องแร่ธาตุ ที่จะนำมาผสม นำมาหลอม นำมาตีดาบได้ การตีดาบให้เบนและคม นั้น ต้องผ่านการตีด้วยความร้อน โดยใช้หยาดเหงื่อ แรงกาย แรงใจ ประสบการณ์ ความทุ่มเท และเวลาของช่วงตีเป็นอย่างมาก เป็นขั้นตอนพื้นฐาน ในการเปลี่ยนเศษเหล็กให้กลายเป็นอาวุธที่ แข็งแกร่ง เปรียบเสมือนชีวิตคน ที่ต้องผ่านการเรียนรู้ ประสบการณ์ อุปสรรค ความยากลำบาก และรอเวลาที่เหมาะสม ก่อนจะประสบความสำเร็จได้ เหล็กที่ถูกตีให้เบน เพราะความแบนคือ ความคม จงฉลาดในการใช้ชีวิต อยู่ดีดีความสำเร็จไม่ได้ตกมาจากฟ้า แต่มาจากความอดทน

(87)

อย่าให้คะแนนในสิ่งใดเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์	ปัญญาของมนุษย์นั้นอ่อนด้อยนัก
เพราะความลำเอียงเป็นพื้นฐานจิตใจคน	ชอบเพราะรัก ชังเพราะเกลียดมิใช่หรือ
ใดใดในโลกล้วนเปลี่ยนแปลงได้	ที่เคยดีก็อาจเสียได้ ที่เคยเสียก็อาจดีได้
ดีเพราะปรับปรุงแก้ไขให้ดีได้	เสียเพราะประมาทเดินเล่อก็ได้
บัณฑิตรู้ความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งหลายเหล่านี้	จึงตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท
สี่เท้ายังรู้พลาด นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง	นับประสาอะไรกับสิ่งที่เห็นอยู่ตรงหน้า
จริงกลับไม่มี มีกลับไม่จริง	เป็นสัจธรรมที่พระอริยเจ้าทรงสรรเสริญ

(88)

ปมใครผูก คนนั้นต้องแก้เอง หรือที่ตรงกับสำนวนไทยว่า "เรียนผูกต้องเรียนแก้" สืบถึงสัจธรรม ที่ว่า ใครเป็นผู้สร้างปัญหา ก็ควรเป็นคนรับผิดชอบ และหาทางแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง เพื่อให้เกิด การเรียนรู้ และเติบโตจากความผิดพลาดนั้น เพราะคนที่ผูกปม ย่อมรู้ดีที่สุดว่า ตนเองมีเงื่อนไข

อะไรที่ทำลงไป คนนั้นจึงเป็นผู้ที่เข้าใจบริบท ในการคลาญปมมากที่สุด เกิดเป็นคนต้องรู้ผิดรู้ชอบ ไม่ใช่ผลักไสปัญหาให้คนอื่น และรับชอบเอารางวิธางวัลโดยฝ่ายเดียว นักบริหารที่ดีต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตน แก้ปัญหาให้ตรงจุด มอบความชอบให้ส่วนรวม ไม่รับความชอบเฉพาะตน จะกลายเป็นผู้บริหารที่นั้งอยู่ในหัวใจคน ไม่ใช่ยืนอยู่บนหัวลูกน้องบริวาร เรียนผูกต้องเรียนแก้ ช่วยป้องกันการทำผิดซ้ำ และสร้างวินัยให้ตนเอง ตลอดจนแก้ไขความสัมพันธ์ หรือแก้ไขปัญหาชีวิตให้บรรเทา คลี่คลายไปในทางที่ดีได้

(89)

บ้าหอบฟาง จำนวนใช้สำหรับคนโลกมาก ไม่ใช่คนบ้าอยู่ตามโรงพยาบาลอะไรหรอก แต่คือคนเรดีดีนี้แหละ โลกอยากได้ชื่อเสียง เกียรติยศ ยศถาบรรดาศักดิ์ ทรัพย์สินเงินทอง เอาดีเอาเด่น เอาดัง สั่งสมเอาไว้มากมากด้วย เลยกลายเป็นบ้าหอบฟาง ไม่มียิ่งกระหายหิวโหย เมื่อมีกลับนำมาแต่ความทุกข์ ความเคลียดตามรักษา ความจริงของโลกคือมายา ความหมายคือ จับต้องได้แต่เงา แต่เอาอะไรไปไม่ได้ เลยกลายเป็นบ้าหอบฟาง

(90)

สมบัติในโลกมนุษย์นำมาซึ่งปัญหานานัปการ แผ่นดินอุดมสมบูรณ์ดี ย่อมชักนำมาซึ่งอริราชศัตรู ความสวดยความงาม ย่อมนำมาซึ่งความอิจฉาริษยา คนมีชื่อเสียง ย่อมนำมาซึ่งคนแสวงหาผลประโยชน์ ดันไม่มีค่ามีราคา ย่อมนำมาตัดเพื่อใช้สอย บัณฑิตทราบความจริงข้อนี้ จึงออกบรรพชา แสวงหาความขาดแคลน เพราะไม่มีผู้ใดต้องการ โศดเดี้ยว แต่ร่ำรวยภายในใจ มั่งคั่งในจิตใจ สละทางโลกได้ ก็หมดปัญหาทวนใจ เพราะสมบัติในโลกนำมาซึ่งปัญหานานัปการ

(91)

อย่าหวังดีแต่ผลกลับกลายเป็นร้าย คนมีจิตใจดีชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องช่วยเหลือพอประมาณ อย่าช่วยมากเกินไปจนความจำเป็น เวลาจะสอนใคร ก็สอนเขาพอประมาณ อย่าสอนเกินเขารับไม่ไหว จะเกิดผลร้ายมากกว่าผลดี เปรียบเสมือนเราุงเด็ก ก้าวเท้าของผู้ใหญ่ กับก้าวเท้าของเด็กไม่เท่ากัน ถ้าเราเดินจูงเด็กตามอำเภอใจ เด็กจะล้มหัวคะมาเอา จะช่วยใครจะสอนใคร ทำใจเป็นกลาง เขาพอดี นำหน้า มันจะได้ไม่กลายเป็นปรารธนาดีประสงค์ร้ายเอา

(92)

ขุนพลดีจะไม่ทิ้งสงคราม วิธืหาขุนพลที่กล้าหาญมาไว้ข้างกายเรา นักบริหารที่ดี ต้องแสวงหาทรัพยากรบุคคลดีดืมาไว้ข้างกาย เมื่อเกิดเหตุความผิดพลาด จงเฝ้าดูคนที่ออกมารับมือเป็นคนแรก เพราะขุนพลดีจะไม่ทิ้งสงคราม เขาจะรับผิดชอบ ไม่ละทิ้งหน้าที่ในยามวิกฤต อย่าเอาคนประจบสอพลอไว้ข้างตัว จะเป็นนักบริหารที่ใครเอาพูดกลับหลังว่าโง่เขลา ผู้คนเขาจะอ่านเกมเรอาออก จนพ่ายแพ้ในสงคราม ทรัพยากรบุคคลจึงมีค่ายิ่งกว่าสิ่งปลูกสร้าง ผู้คนจะสรรเสริญว่าเรอาเป็นนักบริหารที่ดี เพราะมีลูกน้องบริวารดี

(93)

อารมณ์ทั้งหลายผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่มีอะไรอยู่คงทนถาวร ตั้งอยู่เพียงชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป เหมือนน้ำที่ผ่านสายยาง ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป อารมณ์ที่ผ่านจิตก็เป็นเช่นนั้น ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่มีอะไรยั่งยืน รูปนาม กายใจ ล้วนไม่เที่ยงแท้ เปลี่ยนแปรอยู่ตลอดเวลา อย่ายึดมั่นกับสิ่งใด ยึดไว้ก็เป็นทุกข์ไปเปล่าเปล่า ร่างกายมันไม่สนใจความยึดถือของเราหรอก ไม่อยากแก่ก็ต้องแก่ ไม่อยากเจ็บก็ต้องเจ็บ ไม่อยากตายก็ต้องตาย เป็นไปตามกฎเกณฑ์อย่างซื่อตรง เรอาไปยึดของเรอาเอง เราก็ เป็นทุกข์ของเรอาเอง

(94)

ทำดีได้ดี เมื่อถึงเวลาอันสมควร ความดีที่สร้างไว้ จะปรากฏผลอย่างน่าชื่นใจเอง ระยะทางพิสูจน์ม้า กาลเวลาพิสูจน์คน อย่าเป็นคนใจร้อนเอาดีเดี๋ยวนี้ จะกลายเป็นคนหมดดี คนอดทนอดกลั้นจะไม่ยอมเสียความดี ที่ตั้งใจพากเพียรมา ไม่สนใจต่อผลประโยชน์ ที่มาช่วยวนให้เสียความดี จงเชื่อในความดีของตน เมื่อถึงเวลาอันสมควร ความดีที่สร้างไว้ จะปรากฏผลอย่างน่าชื่นใจเอง

(95)

อะไรจะช่วยทำให้เราผ่านความทุกข์ไปได้

เผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลง ให้คิดว่าเป็นความท้าทายในชีวิต ทำให้เรามีความเข้มแข็ง อดทน ต่อความยากลำบาก (อนิจจัง)

ตั้งใจดี ให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าในตัวเอง อย่าด้อยค่าตัวเอง ปัญหา อุปสรรค เป็นเรื่องชั่วคราว สิ่งที่ทำมันยิ่งใหญ่ ความทุกข์ยิ่งมาก แปลว่า ความสุขความสำเร็จที่จะได้รับกลับมา มันยิ่งมากกว่า ตามมา (ทุกข์)

ควบคุมใจได้ เราไม่สามารถจัดการกับความเปลี่ยนแปลง หรือความจริงที่เกิดขึ้นได้ แต่สามารถ ควบคุมอารมณ์ของตนได้ ไม่ให้ขึ้น ลง ตามสถานการณ์ ไม่เป็นเหยื่อของเหตุการณ์ เป็นการนำตัวเองออกจากความทุกข์ (อนัตตา)

ปรับเปลี่ยนมุมมองในชีวิต อะไรจะเกิดช่างมันเถิด แสง หากความสุขให้ได้ยามมีวิฤติ ชีวิตก็มีแค่นี้แหละ มีเกิดกับดับ มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ จะเอาอะไรกับชีวิตมากมาย เหนื่อยก็พัก มีกำลังก็ตั้งใจ ทำใหม่ อย่าพยายามในสิ่งที่ไม่มีความสำเร็จ ของบางอย่างทางของใครก็ทางของมัน หากทางของเราให้เจอ แล้วเราจะผ่านความทุกข์ไปได้

(96)

ถ้าทุกอย่างมันง่ายไปหมด ก็คงไม่เรียกว่า "ชีวิต"

ทุกคนมีชีวิตมาถึงเวลานี้ได้ ถือว่าเก่งมากแล้ว เพราะชีวิตจะมีชีวาได้ต้องมีความหวัง และกำลังใจ มันถึงจะเรียกว่ามีชีวิตชีวา บางคนท้อแท้หมดกำลังใจ ใครเขามองหน้าเรา เขาก็บอกว่า "ทำไมคุณไม่มีชีวิตชีวา" ดังนั้นทุกอย่างมันลงที่ใจ คนที่เขาทำงานใหญ่สำเร็จได้ ก็เพราะใจเขาใหญ่ ความตั้งใจ เขามาก ความพยายามเขาสูงไง ทำร้อยครั้ง สำเร็จแค่ครั้งเดียว นี่ยิ่งใหญ่แล้ว ไม่มีใครทำอะไรสำเร็จได้ในครั้งเดียว เขาต่อ ยอดความสำเร็จจากความล้มเหลว

(97)

คนรักกันปานจะกลืนกิน ก็ไม่ยอมเข้าโลงไปกับเราหรอก คนเราเกิดมา จงหาบุญกุศลเป็นคู่แท้ เมื่อเราตายไป บุญกุศลนั้นแหละจะติดตามเราไปด้วย ผัวเมียต่อให้เป็นคู่แท้ รักกันปานจะกลืนกิน เมื่อเราตายไป เขาก็ไม่ยอมเข้าโลงไปกับเราหรอก โลกมนุษย์คือภาพมายา ได้แต่จับต้อง แต่เอาไปไม่ได้ แก่นแท้คือคุณธรรม สัมผัสได้ด้วยใจ และติดตามเราไปทุกภพทุกชาติ เป็นคู่แท้ ยามยาก หมั่นสร้างกุศลประดับใจไว้ อย่าชวนขวายหาข้าวของประดับตัว เพราะตายไปก็เอาไปไม่ได้ เสียเวลามาเกิดแล้ว อย่าเสียชาติเกิดเลย

(98)

คนพูดมากนั้นอ่านใจง่ายนิดเดียว คนเจิบขริมั้นประเมินได้ยาก อย่าเป็นศัตรูกับคนเจิบขริม ความหมายคือ อย่าเป็นศัตรูกับคนที่ประเมินได้ยาก เลี่ยงได้จึงเลี่ยง ประณีประนอมได้จึง ประณีประนอม คนฉลาดจะชวนขวายเอาศัตรูมาเป็นมิตร ถ้ามิตรเพิ่มขึ้นคนหนึ่ง ศัตรูก็ลดไปคนหนึ่ง มีศัตรูเป็นเพื่อนจะได้รู้ทันเขา และอย่าเอามิตรเป็นศัตรู เพราะเขาอ่านใจเราออก ดีที่สุดไม่มีศัตรูเลย ดังนั้นรู้เขารู้เรา รบร้อยครั้ง ชนะร้อยครั้ง

(99)

คนคำนวณหรือจะรู้ฟาลิจิต ต่อให้มนุษย์จะวางแผนและคาดการณ์มาดีแค่ไหน ก็ไม่อาจจะเอาชนะ โชคชะตา หรือสิ่งที่อยู่เหนือการควบคุมได้ คำว่าฟาลิจิตนั้น หมายถึง บุญบาป ผลของกรรมที่ให้ผล อยู่เหนือการคำนวณ หรือการคาดการณ์ได้ คนทรยศคดโกงทำยี่สิบอะไรๆ ก็หลุดมือไป คนสร้างดีจะชนะคนทุกประเภท แม้โชคชะตาหรือวาสนา จะเป็นสิ่งที่กำหนดมาเพราะผลของกรรม แต่ความมุ่งมั่น ความพยายาม และการลงมือทำอย่างถูกต้อง ย่อมสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต และเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้เสมอ ดังวลีที่ว่า "ลิขิตฟ้า หรือ จะสู้มานะตน"

(100)

ถ้ามีคนมาตำราเรา จงขอบคุณที่เขาไม่เอาไม้มาตีหัว คนเราชอบมองอะไรๆ ไม่ดีไปเสียทั้งหมด เรื่องร้ายบางครั้งก็มีเรื่องคืออยู่ในตัวของมัน เราจึงพลาดเรื่องดีๆ ไป จงมองทุกอย่างเป็นคนๆ อย่างดี อย่ามองเป็นโทษไปเสียทั้งหมด จะได้ไม่ขาดทุนเสียกำไร เขาตำราเราเขาก็เจ็บคอของเขาเอง ดีที่เขาไม่เอาไม้มาตีหัวเรา สุขภาพจิตหมอที่ไหนก็รักษาไม่หาย รักษาใจของเราเอาไว้ดีกว่า อย่าปล่อยให้ความทุกข์มันเข้ามาโจมตีถึงจิตใจเราได้ คนมองโลกในแง่ดี ยังไงก็ได้เปรียบคนมองโลกในแง่ร้าย

(101)

อย่าปล่อยให้ความอยาก ปราศจากการควบคุม คนเราทุกคนปรารถนาความสุข เกลียดชังความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น นี่เป็นธรรมชาติธรรมดาของมนุษย์ จึงอย่าปล่อยให้ความอยากเหล่านี้สร้างปัญหาใหญ่ เพราะปล่อยให้ความอยาก ปราศจากการควบคุม ความจริงที่ไม่มีใครบอกเรา คือ เมื่อไม่มีเงินแค่อยากได้ เมื่อได้แล้วก็เบื่อหน่ายเสีย พออะไรอะไรๆ ไม่ได้ดั่งใจ ก็เป็นบ้าเพราะหลงรักและหลงชัง ไม่มีความอดทนอดกลั้น เราไม่ดับความอยาก จะกลายเป็นโรคประสาท ชีวิตที่เรียบง่ายเท่านั้น ถึงจะพบความสุข

(102)

คนรวยหรือคนจนอย่าดูที่เงินต้องดูที่ใจ ถ้าใจอึดก็รวย ถ้าใจยังหิวโหยก็จน คนเขลาเอาเงินเป็นเจ้าของหัวใจ คนรวยเอาความพอดีนำมาใส่ใจ คนรวยกับคนจนจึงต่างกันที่จิตใจ มิใช่ทรัพย์สินเงินทอง เพราะของพวกนี้มีแต่ย่อยสลายเสียหายไป หรือลดลงไปทุกวันทุกวัน คนที่หิวโหยไม่มีความพอดี จึงยอมแลกสุขภาพร่างกาย และเสียเวลาไปกับของที่หมดคุณค่าในตัวเองทุกวันๆ คนมีความพอดี จึงพอใจในสิ่งที่ตนมี รักษากายใจ รักษาความสัมพันธ์ รักษามิตรภาพ รักษาน้ำจิตน้ำใจซึ่งกันและกันได้ นี่คือการรวย เพราะความรวยไม่ได้วัดค่ากันที่เงิน

(103)

มหาโจรที่เลวร้ายที่สุดยังต้องการคนซื้อสตั๊ดมาอยู่ใกล้ตัว ดังนั้นคนมีความซื่อสัตย์สุจริตจึงเป็นที่นับหน้าถือตา เป็นคุณสมบัติที่หายากบนโลกใบนี้ ขนาดคนที่ชั่วช้าเลวทรามที่สุด ยังต้องการคนดีคนซื่อสัตย์สุจริตมาปกป้องคุ้มครอง เพราะคนชั่วยอมไม่ไว้ใจคนชั่วด้วยกันเอง ความชั่วจึงไม่เป็นที่รัก ที่ต้องการของใครๆเลย กลับกัน ความดีความซื่อสัตย์สุจริต ใครๆก็ต้องการ เป็นคนซื่อสัตย์สุจริตเข้าไว้ คนดีตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ รักษาความดีของเราไว้ให้จงได้

(104)

ไม่มีอะไรที่ใจไปไม่ถึง คนเราเมื่อเจออุปสรรคขวากหนาม ความทุกข์ความยากลำบาก อย่าหมดกำลังใจ ไม่รู้ก็เรียนรู้เข้าไว้ เมื่อถึงคราวลำบากก็อดทนผ่านมันไปได้ ปัญหาในโลกนี้นั้น มันไม่น่ากลัวหรอก ที่น่ากลัวก็คือกลัวเราหมดกำลังใจก็เท่านั้นเอง คนประสบความสำเร็จได้เพราะความพากเพียร จะเอาอะไรกับภูเขา เรายังพังมันลงมาได้ ทะเลกว้างใหญ่มนุษย์ก็ข้ามมาได้ ท้องฟ้าที่กว้าง มนุษย์ก็บินขึ้นไปได้ กันแม่น้ำมหาสมุทร มนุษย์ก็ยังดำลงไปได้ อย่าสิ้นหวัง อย่าหมดกำลังใจ ไม่มีอะไรที่ใจไปไม่ถึงหรอก ล้มแล้วลุกขึ้นสู้ นี่มีหัวใจของนักต่อสู้แล้ว จำไว้ละไม่มีอะไรที่น่ากลัวกว่าใจมนุษย์แล้ว

(105)

ความเสมอภาคของมนุษย์ทั้งหลายนั้นเท่ากัน ถ้าเรามองด้วยตาเนื้อแล้ว เราจะมองเห็นคนเราสูงต่ำ ดำขาว ความหนุ่มความสาว ความเผ่าชะแรแก่ชรา ความงามความไม่งามได้เพียงเท่านั้น แต่เมื่อมองด้วยตาปัญญาแล้ว ย่อมเสมอกันโดยความเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เสมอกันโดยความที่ต้องแตกดับ เสมอกันโดยความที่ต้องทิ้งทุกอย่างไว้ในโลก เสมอกันโดยชนไปไม่ได้ทั้งสิ้น เสมอกันโดยความเป็นทุกข์ทนอยู่ได้ยาก เสมอกันโดยไม่สามารถเป็นที่หลบเร้นจากเวรภัย เสมอกันโดยเป็นเป้าหมายของทุกข์ภัยทั้งหลาย เสมอกันโดยไม่ใช่ที่พึงที่ถาวร เสมอกันโดยความไม่มีแก่นสาร เสมอกันโดยบังคับบัญชาไม่ได้ เสมอกันโดยไม่ใช่ตัวตนของตน ดังนั้นจึงควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนัด ควรหลุดพ้น ควรถอนความยึดมั่นถือมั่น ควรทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน อันพ้นจากสังขารทั้งปวง

(106)

เมื่อเป็นศิษย์ของใคร เราควรเป็นผ้าเช็ดเท้าของอาจารย์ เด็กสมัยนี้ไม่เข้าใจสำนวนนี้เสียแล้ว แต่ความจริงแล้วเป็นคุณธรรมอันประเสริฐ ที่ศิษย์พึงปฏิบัติต่ออาจารย์ของตน เราเป็นศิษย์ควรอยู่ในโอวาท เชื่อในวิชาความรู้ ที่ท่านเมตตาสั่งสอนอบรม ชัดเกล่าจิตใจ ให้เราผ่านพ้นอุปสรรคปัญหา มีปัญญาต่อสู้กับกิเลสตัณหาในใจของตน คนเป็นอาจารย์ก็ต้องมีคุณธรรม มีเมตตาธรรม ถ่ายทอดความรู้ให้หมดสิ้นสงสัยได้ ไม่ใช่เป็นไม้เรียวฟาดอาจารย์ของตน ไม่อดทนต่อโอวาท ไม่อดทนต่อคำสอน ผลสุดท้ายก็เอาตัวไม่รอด เมื่อเป็นศิษย์ของใคร เราควรเป็นผ้าเช็ดเท้าของอาจารย์ เพราะความจริง ถ้าผ้าเช็ดเท้าไม่สะอาด ก็ไม่มีเท้าของใครกล้าเช็ดไปที่ผ้านั้น คนที่สมควรเป็นศิษย์เท่านั้น อาจารย์ท่านถึงกล่าวกล่าวดักเตือน ถ้าว่ากล่าวดักเตือนไม่ได้ ก็เป็นศิษย์เป็นอาจารย์กันไม่ได้ นี่แหละศิษย์มีครู

(107)

ถ่มน้ำลายรดฟ้า สุดท้ายก็ตกมาใส่หน้าตัวเอง เป็นสำนวนไทยที่หมายถึง การคิดร้าย ถูก หรือ ประทุษร้ายต่อสิ่งที่สูงกว่าตน ไม่ว่าจะเป็นผู้มีคุณธรรม เป็นผู้มีพระคุณ หรือเป็นผู้ที่มีอำนาจวาสนามากกว่าตน ซึ่งเปรียบเสมือนการถ่มน้ำลายรดขึ้นไปบนฟ้า สุดท้ายน้ำลายก็จะตกลงมาเปอะเปื้อนไปหน้าของตนเอง ทำให้ตัวเองได้รับผลร้าย และเดือดร้อนในที่สุด

(108)

ความดีมีค่าเหนือความสามารถ ไม่ว่าความสามารถจะสูงเพียงใด แต่ถ้านิสัยเสียเสียแล้ว ก็จะไม่มีการกล้าคบ คนชั่วจะไม่มีใครอยากนับถือ ไม่ว่าจะมีคุณสมบัติเด่นมากมายเพียงใด ถ้าไม่มีความดีเสียแล้ว จะกลายเป็นคนไร้ค่า ความดีนั้นเหมือนเกลือ เพราะเกลือรักษาความเค็มไว้ได้ หนอนจะไม่กล้าเข้าใกล้ เพราะกลัวความเค็มของเกลือ ท้ายที่สุดผู้มีความดีจะมีค่าเหนือความสามารถ บุญกุศลมีค่าเหนืออำนาจวาสนา จงรักษาความดี เหมือนเกลือรักษาความเค็ม

(109)

ความดีทั้งหลายต้องเริ่มต้นที่ตัวเราเอง จงจัดระเบียบตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก อย่าคิดแต่จะไปจัดระเบียบโลก เขาร้ายมาเราต้องดีไป เขาหลอกลวงมาเราต้องซื่อตรงไป เขาโหดมาเราต้องเมตตาไป เขาเห็นแก่ตัวมาเราต้องโอบอ้อมอารีไป ความดีนั้นจงอย่าเกี่ยงให้คนอื่นทำก่อน ผู้ที่เกี่ยงให้คนอื่นทำความดีก่อน คือคนเอาดีไม่ได้ จงชนะคนชั่วด้วยการทำความดี จงชนะคนตระหนี่ด้วยการให้ ถ้าสุนัขกัดแล้วเรากัดสุนัขตอบ เราจะกลายเป็นหมา จงรักษาความดีเหมือนเกลือรักษาความเค็ม

(110)

เอาทุกข์มาดับทุกข์ นักภวนาอย่าพยายามเอาหัวนักปฏิบัติมาภวนา เอาหัวคนธรรมดาที่มีความรู้สึกมาภวนานะ เวลาภวนาอย่าข่มอารมณ์ไว้ ไม่ให้โลภ ไม่ให้โกรธ ไม่ให้หลง เขาให้ภวนาตอนเวลาที่ใจมันโลภมารู้ความโลภอีกที เขาให้ภวนาตอนเวลาที่ใจมันโกรธมารู้ความโกรธ

อีกที เขาให้ภาวนาตอนเวลาที่ใจมันหลงมารู้ความหลงอีกที เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นตัวทุกข์ เขาให้อาทุกข์มาดับทุกข์อีกที พอทุกข์ดับไม่มีเศษเหลือ ก็ไม่ทุกข์เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลงอีกต่อไป จะเรียกนิพพานก็ได้

(111)

ชีวิตที่ไร้ความกังวล ชีวิตที่ไร้ชื่อเสียงก็ไร้เรื่องวุ่นวาย ชีวิตที่ไร้ยศศักดิ์ก็ไร้คนประจบสอพลอ ชีวิตที่ไร้ความสามารถพิเศษก็ไร้เรื่องยุ่งยาก ชีวิตที่ไร้สมบัติก็ไร้ความห่วงกังวล ต่อให้มีอะไรมากมาย ในที่สุดก็หมดไปอยู่ดี ไม่หมดไปตอนเป็น ก็หมดไปตอนตาย ถ้าคิดอะไรมาก ๆ เวลาไม่เหลืออะไร เวลาพลัดพลากจากกันไป เราจะทุกข์ยากแสนเข็ญ ตอนมีก็ต้องใช้ให้เป็น อย่าให้สิ่งเหล่านี้มาเป็น เจ้าข้าเจ้าของหัวใจของเรา เวลาไม่มีจึงกลายเป็นชีวิตที่ไร้ความกังวล

(112)

ไม่มีมหาบุรุษท่านใดประสบความสำเร็จอย่างราบรื่น ก่อนได้ดีต้องผ่านเส้นทางความยากลำบาก ต้องเจอกับปัญหาอุปสรรคด้วยกันทั้งนั้น ปัญหาอุปสรรคมีไว้รวมมหาบุรุษมาแก้ไข ผู้มีบารมีสูงจะฝึกตนจากความทุกข์เข็ญ จงอดทนทำความเพียรอย่าท้อถอย ทำความดีต้องเสมอต้นเสมอปลาย อย่าถ่อแท้ อย่าถ่อถอยอ่อนแอ ใ้กับปัญหาอุปสรรค น้ำสูงทำให้ก้นบัวสูงขึ้นได้ฉันใด ปัญหาและอุปสรรคก็สร้างมหาบุรุษที่ยิ่งใหญ่ได้ฉันนั้น

(113)

แกล้งโง่บ้างก็ได้ เมื่อเวลาถูกนิทว่าร้าย ถูกใส่ร้าย หรือเจอกับสถานการณ์ ที่เราไม่สามารถจัดการอะไรกับมันได้ แกล้งทำเป็นโง่บ้างก็ได้ อย่าไปฉลาดทุกเรื่อง สิ่งใดใดในโลกนี้ไม่จำเป็นต้องรู้ทั้งหมด แกล้งตาบอดบ้างก็ได้ แกล้งหูหนวกบ้างก็ได้ แกล้งเป็นใบ้บ้างก็ได้ แกล้งหลงลืมบ้างก็ได้ ไม่ต้องฉลาดไปเสียทุกเรื่อง ไม่ต้องไปรู้ทุกเรื่อง ไม่ต้องไปดูทุกเรื่อง ไม่ต้องไปฟังทุกเรื่อง ไม่ต้องไปพูดแก้ตัวทุกเรื่อง ไม่ต้องไปจำทุกเรื่อง ไม่ต้องเป็นคนดีทุกเรื่อง ไม่จำเป็นต้องชนะทุกเรื่อง แกล้งทำเป็นคนพ่ายแพ้อย่างหมดรูปเสียบ้าง จะได้ไม่เป็นบ้าเป็นบอจริงๆ กับทุกๆ เรื่อง

(114)

โลกนี้วุ่นวายไร้ระเบียบเป็นเรื่องธรรมดา อย่ารอคอยให้โลกนี้สงบก่อนจึงค่อยเป็นสุข จงทำจิตใจให้เป็นสุขสงบเดี๋ยวนี้เลย เมื่อยอมรับความจริงจะคลายความทุกข์ใจไปได้ คนคิดมากจะกลุ้มใจตาย เรื่องอะไรที่เราแก้ไขมันไม่ได้ ก็ต้องช่างหัวมันไปเสียบ้าง อยู่ให้เป็นแล้วใจจะเย็นสบาย อยู่กับโลกต้องปรับตัวให้เป็น โลกไม่เคยว่างจากปัญหา แต่ใจเราว่างจากทุกข์ได้ ปัญหาทุกขั้มันคนละตัวกัน ปัญหามันเป็นเรื่องของโลก ถ้าเราไม่เข้าไปยึดเราก็กู้ไม่ทุกข์ ปัญหาส่วนปัญหา แต่ใจไม่ทุกข์กับมัน เราสามารถอยู่กับโลกที่วุ่นวายได้ โดยใจไม่ทุกข์เลย

(115)

อย่าเปิดประตูให้ทุกข์ของเมื่อวาน เข้ามาทำร้ายเราในวันนี้ อดีตคือสิ่งที่ผ่านไปแล้ว การอนุญาตให้ความผิดพลาดหรือความเจ็บปวดในอดีตมาควบคุมปัจจุบัน รังแต่จะบั่นทอนความสุขของเราเอง ความทุกข์อยู่กับเราไม่นาน ความสุขก็ไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป ความดีนี่แหละเป็นบ้านของเราเอง

(116)

กรรมมันแก้ไม่ได้ ถ้าทำกรรมไว้แล้ว ก็ต้องรับผลของกรรมนั้น ถ้าเราไปเดินหกล้มแข่งขาหัก จะมาทำพิธีแก้กรรมไม่ให้หกล้มไม่ได้ มันล้มไปแล้ว มันเป็นอดีตไปแล้ว มันแก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว เราเป็นชาวพุทธต้องเชื่อเรื่องกรรม เรื่องผลของกรรม ไม่ใช่ไปเชื่อเรื่องการแก้กรรม เหมือนเรามีน้ำอยู่แก้วหนึ่ง เราเอาเกลือกำมือหนึ่งใส่ลงไปในแก้ว เราชิมแล้วน้ำมันเค็มมาก แต่ถ้าเราเติมน้ำลงไปเรื่อยๆ คือสร้างความดีเอาไว้มากๆ เราก็กินน้ำนั้นได้ เพราะความเค็มมันเจือจางลงไปหมดไป อันนี้ไม่ใช่การแก้กรรม แต่เราทำกรรมใหม่ที่ดีขึ้น จนกรรมไม่ดีไม่แสดงผล ที่เรียกว่า อโหสิกรรม

(117)

การที่เราคอยสังเกตความรู้สึกของตัวเองมีประโยชน์อย่างยิ่งเลย เพราะทั้งวันมีสิ่งมากระทบใจเราตลอดเวลา ความทุกข์ความสุข ความชอบความชัง ความรักความเกลียด เกิดขึ้นในใจตลอดเวลา แทนที่เราจะรอให้มีอารมณ์มากๆ เราควรอ่านใจตัวเองให้ออก ใจเราชอบก็รู้ ใจเราเกลียดก็รู้ มันไม่เห็นจะยากเลย คนทุกคนสามารถอ่านใจตัวเองได้ ปัญหาใหญ่คือ เราละเลยที่จะอ่านใจตัวเอง หักคู้ใจตัวเองอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เวลาเรากระทบอารมณ์แต่ละครั้ง จิตใจเราจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ถ้าทำอย่างนี้ได้ ไม่นาน เราจะพบความอัศจรรย์ของธรรมชาติ

(118)

ธรรมชาติไม่ใช่ของขี้เล่น ไม่ได้มีเอาไว้เพียงเอาเป็นเอาตาย ธรรมชาติเป็นแผนที่ในการเดินทางข้ามวิภวสังสาร ที่พระพุทธเจ้าประทานไว้ให้พวกเรา ไม่ใช่ระหกระเหินไม่รู้เหนือไม่รู้ใต้ ฝึกไว้จะคิดเป็นเครื่องขัดเกลาพฤติกรรมทางกายวาจา สมาธิเป็นเครื่องพัฒนาจิตให้ตั้งมั่นมีกำลัง ปัญญาคือการรู้ความจริง เห็นความจริงของสังขาร วิมุตติก็จะเกิดขึ้นเอง จิตเข้าถึงความหลุดพ้นได้ด้วยตัวเอง ไม่มีใครช่วยเราได้ เราต้องเดินก็ไปถึงปลายทาง ต้องเดินไปด้วยตัวของเราเอง

(119)

ใจที่อิสระนำความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่มาสู่โลก พันธไม้มืดใหญ่โต ลงปลูกในกระถางจะแคระแกร็น พญาช้างเผือกมีกำลังมหาศาล ถ้าถูกล่ามโซ่ไว้ก็ไม่มีโอกาสแสดงพลังกำลัง จินตวิกรรมมีความคิดที่เป็นอิสระ ไม่ถูกผูกมัดด้วยกลไกของคนทั่วไป คนมีปัญหาควรขบคิดวิเคราะห์ปัญหาที่ยิ่งใหญ่ พระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นของประเสริฐแท้ เพราะพระองค์ตรัสรู้แจ้งความจริง ไม่มีพระทัยลำเอียง ใจเป็นอิสระพ้นจากโลก โกรธ หลง ใจที่เป็นอิสระจึงนำความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่มาสู่โลก

(120)

ลูกอมมหาเสน่ห์ มีสุภาพสตรีท่านหนึ่ง อยากให้สามีรัก ไปขอสาริกาไลน์ทองจากหลวงพ่อดัง แล้วบอกหลวงพ่อกว่า ทำอย่างไรให้สามีกลับบ้าน ถ้ากลับก็กลับดีก หาเรื่องชวนทะเลาะ อยากให้สามี กลับมารักใคร่เหมือนเดิม หลวงพ่อก็ให้ลูกอมมหาเสน่ห์ไป บอกอมไว้ เวลาสามีกลับบ้านดึกห้าม พูดคำหยาบ กลับดึกอย่างไรยิ้มลูกเดียว เพราะถ้าพูดไม่ดีคาถาเสื่อม ลูกอมมหาเสน่ห์จะไม่ใช้สาริกาไลน์ทอง สุภาพสตรีท่านนั้นทำตามทีหลวงพ่อพูด ปรากฏว่าสามีแปลกใจ อุตส่าห์หาเรื่องแกล้งกลับดีก ภรรยาขี้มึนเฉยอยู่ได้ เกิดเป็นความเหินออกเหินใจ เปลี่ยนพฤติกรรม กลับมารักใคร่กันเหมือนเดิม อันนี้ไม่ใช่ว่าลูกอมศักดิ์สิทธิ์หรอก แต่หลวงพ่ให้อุบายมหาเสน่ห์ ให้ต่างคนต่างประพฤติตัวดีเข้าหากัน คนดีจะมีเสน่ห์ในตัวเอง เพราะทุกคนรักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น

(121)

บังคับกาย บังคับใจ มีโยมถามว่า เวลาปฏิบัติเหมือนบังคับกาย บังคับใจ รู้สึกไม่ชอบ อึดอัด จะทำอย่างไร อาตมาก็เลยตอบโยมไปว่า ลูกแล้วโยม แรกๆ ก็ต้องบังคับกาย บังคับใจด้วยกันทั้งนั้น บังคับกายให้เย็น ให้เดิน ให้นั่ง บังคับให้ดูความเคลื่อนไหวของกาย บังคับให้กำหนด บังคับให้ดูความเคลื่อนไหวของใจ เห็นความเคลื่อนไหวไปคิด ประชุม เห็นอารมณ์ที่ปรากฏทางใจ

ที่รู้สึกไม่ชอบ รู้สึกอึดอัด เพราะใจมันไม่ชอบถูกบังคับไง มันชอบทำตามอำเภอใจของตัวเอง ชอบออกไปรู้ทางหูตา เวลาปฏิบัติมันเหมือนใจปฏิเสธ เพราะความเคยชินของกิเลส

เบื้องต้นก็ต้องบังคับเสียก่อน ถ้าไม่บังคับ มันก็ไม่ทำ เมื่อทำไปบ่อยๆ จนเคยชินต่อธรรม จนกายใจมีกำลัง มีความสุข มีความสงบ มีปัญญา ใจมันเห็นผลงานปรากฏขึ้นมา ก็มีกำลังใจมากขึ้น เมื่อมีกำลังใจทางปฏิบัติ มันไม่ต้องบังคับ ทีนี้มันก็อยากทำมากขึ้น อยากอยู่กับธรรมมากขึ้น ตรงนี้ก็ละตัวอยากอีกที (ละตัณหา) ละสภาวะดี ละสภาวะไม่ดี เพราะสภาวะดี สภาวะไม่ดี เท่ากับกองขี้หมากองหนึ่ง แล้วใครอยากได้กองขี้หมา ก็มีแต่จะสลัด ลำรอก หมดอาลัย ไม่อาวรณ์ กลายเป็นธรรมแท้ปรากฏ จำไว้นะ

(122)

แก้วสารพัดนึก โยมมีแก้วสารพัดนึกของดีอยู่ในบ้าน หมั่นคอยดูแลเอาใจใส่ให้ดี แก้วสารพัดนึกของโยม คือ พ่อ แม่ สามี ภรรยา ลูก หลาน บริวาร ของโยมนั้นแหละ แก้วสารพัดนึกนี้ดูแลให้ดี คอยให้กำลังใจกัน สร้างสุขให้กัน หัวเราะไปด้วยกัน ขอบคุณกันและกัน แบ่งปันความสุขให้กัน ชื่นชมมากกว่าติเตียน สามี ภรรยา ไม่ทะเลาะกัน ไม่ระแวงกัน เชื้อมั่นกันและกัน เงินเข้าเต็มบ้าน ต่างคนต่างช่วยกันหา แบ่งเบาภาระกันและกัน นึกจะใช้นี้จะจ่ายจะคล่องตัว ผู้หลักผู้ใหญ่ อย่าบ่น อย่าด่า อย่าสาบแช่งลูกหลาน มันจะไม่ดีตามปาก พูดกับลูกหลานดีๆ นึกจะเรียกขานวานใช้เขาจะช่วยเหลือเรา วันไหนเราแก่เฒ่า ก็อาศัยเขาคอยหยิบคอยจับหาให้กิน เป็นเจ้านายเขา ต้องมีน้ำใจ ชื่นชมเมื่อถูกให้รางวัลเมื่อทำผลงานได้ดี ติเตียนเมื่อผิดพลาด แล้วให้อภัย นึกจะทำงานสิ่งใดก็ลุยลง สำเร็จทุกประการ นี่เรียกแก้วสารพัดนึก ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข บ้านไหนสวดมนต์ไหว้พระ เทวดาคุ้มครอง ปกปักรักษาให้เจริญรุ่งเรือง ลองเอาไปทำดู แก้วสารพัดนึก คือ สถาบันครอบครัว ครอบครัวดี ลูกหลานดี เหมือนมีสมบัติอันล้ำค่า จำไว้นะ

(123)

อย่าเอาตัวเราไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ไม่อิจฉาเขา ไม่น้อยเนื้อต่ำใจ คนมีปัญหาเขาเห็นว่าชีวิตมีขึ้นมีลง เมื่อเขาล้มเขาก็ลุกขึ้นมาเพียรสร้างตัวเอง เห็นข้อบกพร่องของตัวเอง ปรับปรุงแก้ไข โดยไม่เปรียบเทียบกับใคร เหมือนม้าแข่งเขาจะปิดตาข้าง ให้มองแค่ข้างหน้า เพราะม้ามืดดวงตากว้างยาว ไปถึงด้านข้างของใบหน้า ดวงตาม้ามองได้เกือบ 200 องศา ม้าตัวใหญ่ก็จริง แต่เป็นสัตว์ที่กังวลมาก มันจะกลัวทุกครั้ง เมื่อเจอกับสิ่งที่ไม่คุ้นชิน ม้าแข่งจะเสียสมาธิ และกลัวคู่แข่งที่วิ่งข้างกัน หรือแม้แต่ตามหลัง ผู้บังคับม้าจึงปิดตา เพียงเปิดให้มันเห็นแต่ทางข้างหน้า มุมมองที่แคบลง เห็นทุกสิ่งน้อยลง ม้าแข่งกลับวิ่งไปด้วยสมาธิ และกำลังใจไม่กลัวอีกต่อไป เปรียบเราเป็นเหมือนม้าแข่ง สถิติคือผู้บังคับม้า ให้ทำใจเป็นม้าที่ถูกปิดตา มองแต่จุดมุ่งหมายข้างหน้า สถิติจะคอยบังคับให้เราวิ่งเข้าสู่เส้นชัยโดยไม่รีรอ เราเป็นมนุษย์สุดประเสริฐอย่ามาทุกข์กับจีปากชาวบ้าน อย่าเอาตัวเราไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ไม่เกิดประโยชน์กับใครเลย

(124)

ของทุกอย่างมันมีเวลาเท่ากัน สุขกับทุกข์มันมีเวลาเท่ากัน คือเกิดแล้วก็ดับ แต่หัวใจเราต่างหากที่ทำให้เวลาไม่เท่ากัน พอเราเพลินกับความสุขมันจึงดูรวดเร็วไม่อึดพอ แต่พอเจอความทุกข์เรากลับปฏิเสธความทุกข์มันเลยดูว่าเนิ่นนาน ความจริงแล้ว หมดเวลาชีวิตก็ตาย อาหารหมดอายุก็เสีย สิ่งของเครื่องใช้เสียแล้วก็ทิ้ง ทุกอย่างมันมีเวลาของมัน อย่าปล่อยเวลาไปกับเรื่องไร้สาระ หาความถนัดหาความสามารถ หาหนทางของเราให้เจอ หาแก่นสารของชีวิตให้ได้ เพราะทุกชีวิตมีความเผาะชะเรแก่ชราหนีไม่พ้นอยู่ดี เพราะทุกชีวิตมีความเจ็บ มีความไข้ มีอุบัติเหตุเภทภัยเกิดขึ้นได้ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง เสมอภาคเท่ากันหมด เสียอะไรในโลกก็เสียได้ แต่อย่าเสียเวลา มันเรียกกลับคืนมาไม่ได้

(125)

จะเอาอะไรกับมนุษย์จี้ยา ทุกชีวิตต้องดิ้นรนกระเสือกกระสน เพื่อให้พ้นจากความทุกข์ยากลำบากหาเลี้ยงตนด้วยหยูกยาต่างๆ เช่น ยาสิฟันรักษาโรคเหงือกโรคฟัน ยาสระผมรักษาโรคผมและหนังศีรษะ ยาใส่คืออาหารรักษาโรคหิว ยาน้ำดื่มรักษาโรคกระหาย ที่อุปโลกบริโลกทั้งหมดนี้ก็ยาทั้งนั้น เอาไว้รักษาชีวิตที่มันดำรงอยู่เนี่ย แม้แต่ลมหายใจ ก็เป็นยาชื่อชีวิตไปวันๆ จะเอาอะไรกับมนุษย์จี้ยา ที่สำคัญก็คือยาใจต่างหาก หากความสุขทางใจให้ได้ ดังคำหลวงพ่อจรัส วัธัมพวัน ท่านกล่าวไว้ว่า สวคন্দเป็นยาพา วิปัสสนาเป็นยากิน อันนี้แหละยาของจริง จำไว้นะ

(126)

ของจริงต้องมีตำหนิ ปัจจุบันเราหาแต่ของดีของไม่มีตำหนิ เริ่มตั้งแต่โรงงานเขาก็ตรวจคุณภาพสินค้า ของมีตำหนิเขาก็คัดแยกออก เวลาเราเลือกซื้อสิ่งของ เราก็ดูของที่มีตำหนิน้อยที่สุด หรือไม่มีตำหนิ อันนี้มันเรื่องของโลก เขาสอนชาวโลกกันแบบนี้ เรื่องของธรรม เขาสอนกันคนละแบบ คนมาปฏิบัติธรรมส่วนมากชอบคิดว่ามาไม่ได้อะไร "ไอ้ที่ว่าไม่ได้อะไร" เพราะคิดแบบโลก เราเอาโลกมาเปรียบกับธรรม ปฏิบัติแล้วต้องสงบ ไม่สงบแปลว่าไม่ได้ ปฏิบัติแล้วต้องไม่เจอเวทนา มีแต่เวทนาแปลว่าไม่ได้ ปฏิบัติแล้วนั่งคิณังพุ้ง มีแต่คิณิแต่พุ้งแปลว่าไม่ได้ เราเอาโลกมาใช้กับ

ธรรม มันเลยไม่ได้ เราเอาโลกมาเปรียบกับธรรม ผลเลยไม่รู้เห็นอะไร ของจริง ปฏิบัติแล้วมีสงบ
บ้างไม่สงบบ้าง อย่าถือเอาความสงบเป็นธรรม สงบอย่างเดียวยังไม่เห็นธรรม ให้เห็นรูปนามเป็นของ
ไม่เสถียร แปรปรวนเปลี่ยนแปลงได้ อันนี้เป็นธรรม ของจริง ปฏิบัติแล้วเจอทุกข์บีบคั้น นั่งจะเอา
สุข หนีเวทนา อย่าถือเอาความสุขเป็นธรรม สุขอย่างเดียวยังไม่เห็นธรรม ต้องเห็นรูปนามเป็นทุกข์
จนจิตเขาหน่าย คลายความกำหนัด ถอนความพอใจความไม่พอใจออกเสียได้ นี่เป็นธรรม ของจริง
ปฏิบัติแล้วมีคิดมีฟุ้ง นั่งจะให่ว่าง จะวางความคิดความฟุ้ง อย่าถือเอาความว่างเป็นธรรม เรามีหน้าที่
ปฏิบัติทำมรรคให้เกิด สภาวะเป็นเรื่องของสภาวะ เรามีหน้าที่กำหนด ไม่ได้มีหน้าที่ร่วมจัดการกับ
สภาวะ เพราะสภาวะธรรมทั้งหมด เป็นของควบคุมไม่ได้ นี่เป็นอนัตตา นี่เป็นธรรม ปฏิบัติธรรมแล้ว
อย่ามานั่งน้อยเนื้อต่ำใจ ในโศกชะตากรรม ว่าทำแล้วไม่สงบ เจอแต่ทุกข์ เจอแต่คิด เจอแต่ฟุ้ง ไอ้
ของที่เราไม่ชอบนั่นแหละของดี ของมีค่าหนีนี่แหละของจริง ของจริงต้องมีค่าหนี ไปหาให้เจอ หา
เจอแล้วจะเห็นธรรม

(127)

อยากชวนคนเข้าวัดปฏิบัติธรรม เป็นคำถามจากญาติธรรมว่า โยมอยากชวนคนเข้าวัดมาปฏิบัติ
ธรรม อยากชวนพ่อแม่ ญาติพี่น้อง คนรู้จักให้เข้ามาฟังธรรม มาปฏิบัติธรรม โยมจะพูดกับเขา
อย่างไรดี คำตอบอาตมา ความเห็นส่วนตัวนะ อาตมาเข้าใจความปรารถนาดีของโยม โยมไม่ต้อง
ชวนใครทั้งนั้น โยมเอาตัวเองให้ดีกว่าก่อน ประพฤติปฏิบัติส่วนตัวให้ได้ก่อน ถ้าโยมมาวัด มาฟังธรรม
ปฏิบัติธรรม กลับไปแล้วเรายังจีโกธ จีโมโห จีหึง จีหวง จีโลภ จีอยากได้ อยากมี สารพัดจี
อารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ ฝึเข้าฝึออก ใครเขาจะอยากมากับโยม แต่ถ้าเราเอาธรรมะมาปฏิบัติเข้าถึงธรรม
ตามลำดับน้อยไปมาก มีโลภ โกรธ หลงน้อยลง เบาบางลง เปลี่ยนจากคนเป็นอีกคนได้ ตัวโยม
ได้รับความเยือกเย็นทางด้านจิตใจ คนรอบตัวโยมได้รับความเย็นกายเย็นใจ อันนี้ไม่ต้องชวน เดี่ยว
เขาถามเราเอง เดี่ยวเขาอยากมาเอง คนมีธรรมะจะมีความพอดี ไม่ต้องชวน ไม่ต้องยัดเยียด เข้าใจ
กันนะ มีความสุขกันทุกคน

(128)

ปัญญาจะเกิดโดนวิชาคุมกำเนิด เวลาพวกเรากำลังภาวนาไปนะ มันจะเจอสภาวะอาการ หลากหลายอย่าง ที่ทำให้เรากังวลใจบ้าง สงสัยบ้าง บางคนมีอาการมึนงง วิงเวียนศีรษะ ยืนไปมี อาการโยก แข็งขาอ่อนแรง นั่งแล้วเหน็บ เจ็บ ปวด ชาบ้าง มีอาการปวดท้อง ตัวร้อน คันเนื้อคันตัว การที่เราเห็นอาการแบบนี้ นี่ปัญหามันเกิดแล้ว แต่โดนวิชาคุมกำเนิดจนหมด วิชาว่ามันไป สำคัญว่า นี่เราเจ็บไข้ได้ป่วย บางคนสติกำลังอ่อนก็เลิกภาวนา ปัญญาไม่ได้เกิดกับนักภาวนาเลย นักภาวนาต้องใจเย็นๆ กำหนดรู้ให้มาก วิชาว่ามันสำคัญตัวเราว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ให้อวิชามันโดน ทำลายด้วยวิปัสสนาญาณ ปัญญาจะเริ่มเห็นสภาวะทั้งปวงเป็นแค่อาการ เมื่อเราเห็นแต่อาการนี้ แบบ นี้เราเห็นเป็นปรมาตมธรรม พ้นจากบัญญัติว่าเป็นเรา ว่าเป็นของเรา เข้าใจรูปนามว่าเป็นอนิจจัง ทุก ขัง อนัตตา เห็นรูปนามเกิดแล้วดับ เพราะสันตติชาติ มีพระนิพพานเป็นจุดหมายปลายทางอยู่ ข้างหน้า จนมรรคญาณมีกำลัง ทำลายอวิชาลงได้ มีแต่อาการของรูปนามทั้งไว้บนโลก เหมือน ลอยเท่านั้นที่ทิ้งไว้ในอากาศ มีเหมือนไม่มี เป็นเหมือนไม่เป็น

(129)

สี่หนทางสู่การดับทุกข์ง่ายๆ คือ 1 ฝึกสติ: ตระหนักรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นสมบัติพลัดกันชม มีขึ้นมีลง มีแล้วหายไป เกิดขึ้นแล้วดับไป และปล่อยวางความยึดติดต่างๆ 2 เมตตา: ทั้งต่อตนเองและ ผู้อื่น ช่วยลดความโกรธเกลียด ความกังวลใจ ความเดือดเนื้อร้อนใจในภายหลัง บรรเทาความทุกข์ ใจลงได้ 3 ช่วยเหลือผู้อื่น: การเสียสละ รู้จักแบ่งปัน การทำบุญกุศล และทำจิตอาสา เป็นวิธีหนึ่งที่ ช่วยให้อจิตใจผ่องใสได้ 4 คิดอย่างมีเหตุผล: มองหลายๆ แง่มุม มองในแง่ดี หักลบกลบหนี้แล้วให้อใจ ได้กำไร อย่าให้อใจขาดทุน อยู่บนความจริงของโลกให้ได้ จะได้มีความสุข

(130)

บางทีสถานการณ์ที่คับขัน อาจเป็นช่องทางให้เราหลุดพ้นจากห่อหมกได้ ขอให้มีความหวัง เหมือนล่อตัวหนึ่งเดินตกลงไปในบ่อที่เขาขุดไว้ เจ้าของล่อมาเห็นก็สั่งให้กลบบ่อ กะจะฝังล่อทั้งเป็น เขาไปบอกชาวบ้านให้ช่วยเอาทรายมาเทลงไปให้เต็มบ่อ เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กเดินตกบ่อตาย ล่อได้ฟังก็ตกใจ พอเขาเอาทรายมาเท ตอนแรกมันก็ยอมจำนนต่อโชคชะตา หมดกำลังใจ ยอมสยบอยู่ในบ่อ พอทรายมาโปะอยู่บนหลัง ล่อมันรู้สึกหนัก มันจึงสะบัดและขยับ ทรายหลุดลงจากหลังไปสู่ก้นบ่อ พอทรายเทมาอีก มันก็สะบัดและขยับขึ้นไปอยู่บนทราย ล่อเรียนรู้ว่า ถ้ามันสะบัด ทรายจะล่องจากหลังไปกองที่พื้น จากนั้นมันก็ขยับขึ้นมาบนทรายไปเรื่อยๆ ขยับตัวสูงขึ้นเรื่อยๆ เมื่อถึงขอบบ่อ มันก็กระโจนออกจากบ่อ ล่อรอดตายเพราะเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา คนเราอย่าให้ปัญหามันทับถมจนเป็นล่อหลังหัก ฝึกสะบัด ฝึกสลัด ฝึกสละ ฝึกปล่อยวาง และขยับจิตใจตัวเองให้สูงขึ้น เมื่อเราโง่ได้ เราก็ฉลาดได้ อย่าสบประมาทตัวเอง พิสูจน์ตัวเองด้วยผลงาน และการกระทำ การพัฒนาตัวเองนี้มันต้องใช้เวลานานะ ขอให้มีความสุขสมหวังทุกถ้วนหน้า

(131)

อย่าเป็นทาสของความเคยชิน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเรื่องของการตีปัญหาซับซ้อนของชีวิต ให้แตกกระจายออกไป จนมองเห็นความจริงในสิ่งต่างๆ ที่แตกกระจายออกไปนั้น เป็นเรื่องธรรมดาธรรมดา ตามวิธีที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกระทำมา คือเพ่งมองเข้าไปในชีวิตของตนเอง ฝ้าคูการเคลื่อนไหวทั้งมวลภายในตัวของเราเอง ฝ้าสังเกตกุศลธรรม และอกุศลธรรม ที่ดำเนินไปในตัวของเราเอง ปัญหาต่างๆ ที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น จะผุดขึ้นมาในใจของเรา และเราก็จะพบคำตอบของปัญหาเหล่านั้น อย่างครบถ้วนและแจ่มแจ้ง เราจะพบว่า ชีวิตที่ปล่อยให้ความเคยชิน หรือใจที่ปราศจากสตินำไปนั้น ช่างแตกต่างอย่างลิบลับกับชีวิตที่ผูกไว้กับสติ และปล่อยให้สติเป็นผู้นำปลดแอกตัวเราเป็นอิสระ จากการเป็นทาสของความเคยชิน

(132)

ควรทำความเพียรเสียวันนี้ ใครจะรู้ความตายว่าจะมีในวันนี้ หรือพรุ่งนี้หรือไม่ คนเราไม่ควรประมาทว่ายังไม่ตาย และไม่ควรง่วงลกับความตายในอนาคต ดังเช่นชายคนหนึ่งเดินไปกลางทุ่งนาตามลำพัง เขาเผชิญหน้ากับเสืออย่างจัง เสือตัวนั้นวิ่งไล่กวตจนไปถึงขอบหน้าผา เขาจับเถาองุ่นที่หน้าผาแล้วไต่ลงไปข้างล่าง เมื่อมองลงไปเบื้องล่างกลับพบพญาสিংโตนั่งรอเขามือบกินเขาอยู่ ตอนนี้เขามีแค่เถาองุ่นที่ช่วยชีวิตเขาไว้เท่านั้น ทันใดนั้นก็มีหนู 2 ตัว มากัดแทะเถาองุ่นที่เขาโหนอยู่ ชายคนนั้นมองไปรอบๆ เห็นผลองุ่นสุกน่ากิน เขาจึงเอื้อมมือไปเด็ดผลองุ่นนั้นใส่เข้าปากตัวเอง ปรากฏว่าผลองุ่นนั้นช่างหวานหอมจับใจเสียเหลือเกิน ชายในนิทานคือชีวิตมนุษย์ทุกคน เสือที่วิ่งตะครุบอยู่ คือ กาลเวลา ได้แก่ ความแก่ชรา ที่วิ่งไล่กวตเราท่านทั้งหลาย พญาสিংโตเปรียบเสมือนพญามัจจุราช คือ ความตายที่รอเราอยู่ หนู 2 ตัว ได้แก่ โรคภัยไข้เจ็บ และอุบัติเหตุเภทภัยต่างๆ ที่ไม่คาดคิด การเกาะเถาวัลย์ คือ การดิ้นรนใช้ชีวิตอันประะบางนี้ การกินผลองุ่น คือ การทำหน้าที่ของเราให้ดีในแต่ละวัน หาความสุข ความสบายใจ หาความสงบให้ใจเราบ้าง

(133)

มาตรฐานสูงเกินไป ญาติโยมมาวัด จะมาปฏิบัติธรรม อย่าตั้งมาตรฐานไว้สูง อย่าคาดหวังไว้สูงเกินไป เช่น ตั้งมาตรฐานว่า พระท่านต้องเป็นอย่างนั้น คนในวัดต้องเป็นอย่างนี้ สถานที่ต้องวิเวก ปฏิบัติธรรมแล้วต้องสงบ จะเอาสุข จะเอาฉาน จะเอาญาณ มรรค ผล นิพพาน คาดหวังว่า จะได้งาน ได้ตำแหน่ง จะรวย จะสวย จะถูกหวย จะได้แฟน อะไรก็ตามที่โยมตั้งไว้นะ การปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ “ยาพาราเซตามอล” ที่จะแก้ทุกข์ทุกอย่างของโยม พอเจออะไรไม่ถูกใจ ไม่ตรงใจ ไม่ตรงมาตรฐาน ไม่สมบูรณ์แบบ เลยคิดว่าไม่ดี ไม่ใช่ ไม่ได้ โยมไม่ต้องมาตั้งมาตรฐานอะไรเลย แค่ใส่ใจปฏิบัติ ตั้งใจปฏิบัติ และเข้าใจจิตใจตัวเองพอแล้ว ที่ไม่เห็นผลเพราะตั้งมาตรฐานสูงเกินไป

(134)

ธรรมะมันธรรมดาจนอึดตาเราเอื้อมไม่ถึง การปฏิบัติธรรม คือ ใสใจ ใสสติรู้ลงไปทีรูปนาม (กาย ใจ) ร่างกายเคลื่อนไหว รู้สึก จิตใจเคลื่อนไหว รู้สึก ตั้งใจ คือ เพียรกำหนดไม่แทรกแซง มีอุเบกขา (วางใจเป็นกลาง) ต่อสภาวะธรรมที่อยู่ตรงหน้า เข้าใจ คือ เห็นรูปนาม (กายใจ) นี้ไปเรื่อย ๆ พอจิตตั้งมั่น มันเห็นทันทีเลยว่า ร่างกาย จิตใจเป็นของถูกรู้ ถูกรู้ ปัญญามันเกิด มันจะเห็นว่ารูปที่สติไประลึกไว้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา นามธรรมที่สติระลึกไว้ เช่น สุข ทุกข์ ดี ชั่ว ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ตรงนี้เรียกว่าเรามีปัญญาแล้ว ถ้าจิตปล่อยวางกายได้ ปล่อยวางจิตได้ แล้วก็อย่าหยิบฉวยขึ้นมาอีก จิตมันก็พ้นทุกข์เป็นธรรมดา ธรรมะมันไม่สูงไม่ต่ำ มันธรรมดา ธรรมดาจนอึดตาเราเอื้อมไม่ถึง เพราะข้ามตัวเองไม่พ้น (ตัวกูของกู) อย่าเอามาตรฐาน หรือความสมบูรณ์แบบทางโลกมาเทียบกับธรรม และทำยที่สุดแล้ว ความสมบูรณ์แบบ หรือมาตรฐานอาจจะไม่มีอยู่จริงเลยก็ได้

(135)

อย่าไปติดดินนะ คนปกติ มีดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ถ้าเราปฏิบัติธรรมแล้ว มีเจ็บ มีปวด มีสุข มีทุกข์ มีเบื่อ มีฟุ้งซ่าน มีสงบ นี่ยังปกติคืออยู่ ยังไม่บ้า อย่าไปบ้ากับสภาวะ มองให้มันเป็นสภาวะ มองให้เห็นจนสภาวะไม่ใช่เรา ถ้าสภาวะเป็นเรา ก็ทำต่อไป ที่พูดไม่ได้ต่อว่านะ แต่ต้องพูดจะได้เข้าใจ คอยสังเกตไปเรื่อยๆ เริ่มจากเบื้องต้น เดินให้เห็นว่าไม่ใช่เท้า นั่งให้เห็นว่าไม่ใช่ท้อง ยืนให้เห็นว่าไม่ใช่ตัวเรา เดินเห็นแต่สภาวะยก ย่างเหยียบ นั่งเห็นแต่สภาวะพอง ยุบ ยืนเห็นแต่สภาวะเบื่องบนลงเบื่องล่าง จนเห็นแต่สภาวะหนัก เบา ลื่น ขาว คืด เจ็บ ปวด เบื่อ ชอบ ชัง ไปเรื่อยๆ เห็นสภาวะทั้งหมดนี้ มันเปลี่ยนแปลงได้ด้วยตัวของมันเอง มันเป็นทุกข์บีบคั้นด้วยตัวของมันเอง และมันเกิดเองเป็นเอง ไม่มีใครบังคับให้มันเกิด ให้มันเป็นทั้งนั้น จนเห็นสภาวะนั้นมันไม่ใช่เรา เกิด ก็ไม่ใช่เรา ดับ ก็ไม่ใช่เรา ว่าง ก็ไม่ใช่เรา รู้ ก็ไม่ใช่เรา จนหมดความผูกพัน ถอนความพอใจไม่พอใจ จิตจึงบริสุทธิ์ผ่องใส มีความเป็นอิสระ จิตเป็นปกติ เป็นคนปกติสูงสุด เป็นกำลังใจให้แน่

