



ธรรมะจากต้นไม้  
หลวงพ่ocha สุภโท

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

เมื่อเขานินทาเรา ต้องหยุดนิ่ง พิจารณาดูว่า เขาว่า  
อะไรกัน ถ้าไม่เป็นจริงก็แล้วไป ก็หมดเรื่องกันเท่านั้นเอง

ถ้าเราชนะตัวเอง ก็จะชนะทั้งตนเองและผู้อื่นชนะทั้งอารมณ์  
ชนะทั้งรูป ทั้งเสียง ทั้งกลิ่น รส ทั้งผัสฐัพพะเป็นอันว่าชนะทั้งหมด

คนไม่รู้ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้รู้ คนรู้แล้ว  
ไม่ทำตาม พระพุทธองค์ไม่สอน

พระพุทธองค์ท่านว่า สอนตัวอย่างไร สอนคนอื่นอย่างนั้น  
ตัวทำอย่างไร จึงให้คนอื่นทำอย่างนั้น  
สาวกของพระพุทธเจ้าตรัสรู้ได้ เพราะเห็นความไม่เที่ยง

อย่าทำสิ่งใดในที่ลับ เพราะกิจในที่ลับมักมีความชั่ว

กาย วาจาของเราก็เช่นกัน ถ้ามีผู้รักษา มันก็งาม  
ความชั่วช้าลามกสกปรกเกิดขึ้นมาไม่ได้

ความดีความชั่วทั้งหลายมันล้วนแต่เกิดในหน้าที่การงาน  
ทั้ง หลายของเรานั้นเอง ดีก็เกิดที่ทำดีนั่นเอง ชั่วก็เกิดที่ทำชั่วนั่นเอง ฉะนั้นอย่าไปโอ้อวดพยาบาทกัน ข้อสำคัญ ให้ทำใจให้เกิด “ตัวพอ”  
ขึ้นมาธรรมะคือความพอดีพระพุทธรูปองค์สอนให้ฟังอย่างนี้ ให้ความดีเข้าไปฝังในใจ  
แล้วความทุกข์มันก็ถอนออกไป ห่างออกไป

คนดี คืออยู่ที่ไหน? คนดีอยู่ที่เรา ถ้าเราดี  
จะอยู่ตรงไหนกับใคร ก็ดีที่นั่น

ผู้ที่เข้าถึงธรรมะ เบื้องต้นจะต้องทำตนให้เป็น  
คนมีความซื่อสัตย์สุจริตอยู่เป็นประจำ จะรู้ธรรม จะเห็นธรรม อยู่ที่ปฏิบัติ  
มีความอาย มีความกลัวเท่านั้นเองก็เป็นธรรมะแล้ว

ที่เราไม่เห็นธรรม ก็เพราะค้นหา คนจะบรรลุธรรมะ จะได้เห็นธรรมะ  
ต้องรู้จักว่าธรรมะอยู่ตรงไหนเสียก่อน

เมื่อเราปฏิบัติธรรมไม่ว่าอารมณ์ใดจะเกิดขึ้น  
ก็ช่างมันให้ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

การกราบ ช่วยแก้ความถือตัวของเราได้อย่างดี

อย่าไปมองข้างนอก ถ้าไปยึดข้างนอก  
มันจะลืมหู มันจะไม่เห็นตัว

อยากให้เห็นสิ่งทั้งหลาย ให้เห็นตัวเอง  
เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องเรียนรู้ที่จะสำรวจ  
และสอบถามตัวเอง ท่านให้แก้ไขตัวเราเองไม่ใช่ไปแก้ผู้อื่น  
การพิจารณาตัดสินผู้อื่น จะเพิ่มความหยิ่งทะนงตน จงเฝ้าดูตน  
เห็นงู แล้วหนิง งูพิษก็ไม่ตามเรา

ตัววิชา นี้แหละมันคลอออกจากตัว อวิชาตัวรู้  
คลอจากความไม่รู้ ตัวสะอาด คลอจากตัวสกปรก มันเป็นอย่างนี้

พยายามต่อสู้เอาชนะอวิชาให้ได้  
ด้วยการบังคับตัวเองเสมอ นี้เรียกว่า “ศีล”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า กิเลสทั้งหลายเป็นครูของเรา  
พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ตามกิเลสให้ขัดมัน

การปฏิบัติที่แท้จริง จะต้องมึศีลบริสุทธิ์

อการบังคับตัวเองให้กำหนดลมหายใจ ข้อนั้นเป็น “ศีล”

การกำหนดลมหายใจและติดต่อกันไปจนจิตสงบ  
ข้อนี้เรียกว่า “สมาธิ” การพิจารณากำหนดรู้ลมหายใจว่า  
ไม่เที่ยง ทนได้ยาก ข้อนี้เรียกว่า “ปัญญา”

เมื่อเกิดกิเลสเครื่องเศร้าหมอง จงรู้ทันและเอาชนะมัน โดยปล่อยให้มันผ่านไปเสีย พิจารณาว่า อันนี้ก็เป็นของ “ไม่เที่ยง” “ไม่แน่นอน”  
พิจารณาทุกขณะที่มีมันเกิดขึ้น นานๆ ไปเราก็เห็นของไม่เที่ยงในอารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้  
ความยึดมั่นในความเศร้าหมองนั้นก็จจะน้อยลงๆ

กิเลส ย่อมตกเป็นเครื่องมือของผู้มีปัญญา  
กิเลส อาจทำคนธรรมดาให้เป็นพระพุทธเจ้า  
กิเลส ย่อมเป็นนายผู้ทารุณของคนโง่  
กิเลส ย่อมทำคนโง่ให้เป็นสัตว์เดรัจฉานเราทำตามกิเลสมาแล้ว ก็ปี?  
ทำไมเราไม่ปลดปล่อย ราคะ โทสะ โมหะ ของเรา

พระพุทธเจ้าทั้งหลายบำเพ็ญทางจิต  
ความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าทั้งหลายอยู่ที่รู้จิต

ใจจะสงบได้ ก็ด้วยความเห็นที่ถูกต้อง

อะไรจะทำให้เราเสียหายไปไม่ได้ นอกจากจิตที่คิดผิดของเรา

จิตที่ฝึกดีแล้ว นำความสุขมาให้

การฝึกจิตให้ดี ย่อมสำเร็จประโยชน์

จิตที่อบรมดีแล้ว มันจะอบรมของมันเอง

การเฝ้าจิต นี้แหละคือ การปฏิบัติของเรา  
ซึ่งจะนำไปสู่ความไม่เห็นแก่ตัวและความสงบสันติ

จิตของคนตามธรรมชาตินั้น ไม่มีความดีใจ เสียใจ  
ที่มีความดีใจ เสียใจนั้น ไม่ใช่จิต

ธรรมชาติของจิตย่อมปล่อยวางทุกสิ่งเองอยู่แล้ว  
โดยตัวของมันเองและไม่ต้องพึ่งพาสิ่งใด  
จงมองให้เห็น  
“ความรู้” ทุกชนิด เป็นเพียงสุสานของความคิด

อารมณ์นี้ ธรรมะนี้ มันเกิดที่จิต อารมณ์นี้แหละ เป็นครูสอนเรา  
ไม่หลงอารมณ์เพราะรู้อารมณ์  
ดูจิตก็เห็นอารมณ์ เมื่อรู้จักผิด รู้จักถูกแล้ว ก็พยายามละมัน

การทำความเข้าใจให้รู้ชัดว่าทุกสิ่ง  
มีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ  
ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นอะไรเลย นี่คือ ความรู้ตามความเป็นจริง

ธรรมดาจิตของเรา มันมีทั้งเวลาขยันและขี้เกียจ  
แต่เมื่อทำความเพียรด้วยสัจจะ เราต้องทำไปเรื่อย

ท่านให้ปล่อยทั้งชอบและไม่ชอบ อย่าไปเกี่ยวข้องกับมัน  
แต่ให้รู้ มีสติอยู่ สงบอยู่ เท่านั้นแหละ

การปฏิบัติคือการฝึกใจตนเอง  
การตามใจตนเอง ไม่ใช่แนวทางของพระพุทธเจ้า  
ถ้าปฏิบัติตามความคิดเห็นของเราเอง เราจะไม่มีวันรู้แจ้งว่า  
อันใดผิด อันใดถูก ไม่มีวันรู้ใจตัวเอง และไม่มีวันรู้จักตนเอง

การปฏิบัติจริงๆ ต้องปฏิบัติเมื่อประสบกับอารมณ์

การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ละเอียด ผู้ที่กริยานุ่มนวล  
สำรวม ปฏิบัติไม่เปลี่ยนแปลง สม่าเสมออยู่เรื่อยๆ  
นั่นแหละจึงจะรู้จัก มันเกิดอะไรก็ช่างมันเกิด  
ขอแต่ให้มันคงแน่นเอาไว้ อย่าชวนเซหัววันไหวกฤษณะ 4 ดอก  
รู้ เฉพาะหน้า เห็น ตามเป็นจริง เป็น ตามนั้น อยู่ อย่างสม่าเสมอ

การละบาปนี้สำคัญกว่าการทำบุญ

ไม่ละบาป ไม่ละความชั่วแล้ว จิตไม่ผ่องใสหรอก

ถ้าทำบาปแลกบุญ ก็ขาดทุนเรื่อยไป  
ทำดีได้ชั่ว ไม่มีหรอก ทำชั่วได้ดี ก็ไม่มี

สิ่งที่แน่นอนไม่มี

บางคนก็มาวัดทุกวัน วันพระก็มานั่งหลับตากาวานา  
พอกลับไปบ้านก็ทิ้งเลย ทะเลาะกับลูกกับผัว กับใครต่อใคร  
เขาเข้าใจว่า เวลานั้นเขาออกจากกาวานาแล้ว

คนไม่รู้จัก นี้คือการเดินงกรม  
การฟังธรรม การนั่งสมาธิเท่านั้น  
เป็นการปฏิบัติ ก็จริงอยู่ แต่มันเป็นเปลือกของมัน

ถ้าเราไม่คิดในความรัก ความซัง  
ความสุข ความทุกข์เท่านั้น  
ก็เรียกว่า เราเดินตามกระแสธรรมสมณะแล้ว

มีสติคุ้มครองอยู่เสมอ นี่แหละคือสมาธิ  
การทำสมาธิกาวานา คือการมีสติรอบคอบ  
และการมีจิตเป็นปกติตามธรรมชาติ  
ในการกระทำทุกอิริยาบถ

พระวินัยและศีลธรรมเป็นบันไดอันแข็งแกร่ง  
นำไปสู่สมาธิอันยิ่ง และปัญญาอันยิ่ง

การมีสติและการสำรวจมรรควังในกฎระเบียบต่างๆ  
ให้คุณประโยชน์อันใหญ่หลวง ทำให้มีความเป็นอยู่อย่างสงบง่าย  
ไม่จำเป็นต้องพะวงว่า จะต้องทำตนอย่างไร  
ดังนั้นจึงพ้นจากการครุ่นคิด เพราะมีสติดำรงอยู่อย่างสงบระงับ

เรื่องเวทนานี้ เราจะหนีพ้นไปไหนไม่ได้ เราต้องรู้ทัน เวทนา ก็สักว่า เวทนา  
สุข ก็สักว่า สุข ทุกข์ ก็สักว่า ทุกข์ มันเป็นของสักว่าเท่านั้นแหละ  
แล้วจะไปยึดมั่นถือมั่นมันทำไม อย่าไปเชื่อในสิ่งที่เขาวาถูก  
อย่าไปเชื่อในสิ่งที่เขาวาผิด

เชื่อมากมันก็เป็นภัย ไม่เชื่อมันก็เป็นภัย

เมื่อเราช่วยเขานั้นแหละ คือช่วยตัวเราเอง  
เมื่อเราถูกรักษาเขานั้นแหละ คือเราดูแลตัวเอง  
เมื่อเราเมตตาเขานั้นแหละ คือเมตตาตัวเอง

เมื่อบวชเข้ามาแล้ว  
ก็ทำตัวเป็นพระภิกษุใหม่อยู่เสมอ

ขณะแห่งการปฏิบัติ คือขณะแห่งการตรัสรู้

กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย คือ นักปฏิบัติ  
กินมาก นอนมาก พูดมาก คือ คนโง่

จุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติภาวนานั้น  
ท่านทรงสอนให้ปล่อยวาง  
คำที่ว่าอายนี้เราเห็นว่าอายต่อบาป  
อายต่อความผิดเท่านั้น

อย่าไปตัดสินคนอื่น คนเรามีหลายแบบต่างหาก  
อย่าคอยแต่มั่นหมายที่จะเปลี่ยนแปลงใครๆ ไปหมดทุกคน

ถ้าคนธรรมดา “เห็น” เขาจะกลายเป็นมุนี  
ถ้า มุนี “เห็น” เขาจะกลายเป็นคนธรรมดา

ดูท่อนไม้ซี่ สั้นหรือยาว? สมมติว่า คุณอยากได้ไม้ที่ยาวกว่านี้  
ไม้ท่อนนั้นมันก็สั้น แต่ถ้าคุณอยากได้ไม้สั้นกว่านี้ ไม้ท่อนนี้ก็ยาว

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  
“อานนทปฏิบัติให้มาก ทำให้มาก แล้วจะสิ้นสงสัย”

ปฏิบัติไปเรื่อย มีสติคุ้มครองอยู่เสมอ  
นี่คือ สมาธิ สมาธิ คือ ปัญญา

ท่านทั้งหลายอย่าทิ้งหลักการประพฤติปฏิบัติ  
การพูดน้อย นอนน้อย กินน้อย การสงบระงับ  
ไม่คลุกคลีหมู่คณะ การเดินจงกรมเป็นประจำ  
การนั่งสมาธิเป็นประจำ

พระวินัย และศีลธรรม เป็นบันไดอันแข็งแรง  
นำไปสู่สมาธิยิ่ง และปัญญายิ่ง

ชุดวงจรทั้งหลายล้วนเป็นเครื่องช่วยให้  
ทำลายกิเลสเครื่องเศร้าหมอง  
เป็นวิธีการที่ทำให้การปฏิบัติของเราเป็นไปอย่างเรียบง่าย

ภิกษุทั้งหลาย วันคืนล่วงไป...ล่วงไป บัดนี้เธอกำลังทำอะไรอยู่ ธรรมะข้อนี้แหละเธอเข้าใจดีหรือยัง พวกคุณทำกิจอันสูงสุด ตามที่พระพุทธเจ้าสอนนั้น เสร็จแล้วหรือยัง

ขันธ์...ความอดทน  
อดทนมันเป็นแม่บทของธรรมทั้งหลายทั้งปวง  
ทุกคนจะต้องอยู่ในความอดทนทั้งนั้น  
อดทน ต้องอดทน อดทนให้ความดี  
การฝึกจิตไม่เหมือนฝึกสัตว์ จิตนี้เป็นของฝึกยากแท้ๆ  
แต่อย่าไปท้อถอยง่ายๆ ถ้ามั่นคิดไปทั่วทิศก็กลั่นใจมันไว้  
พอใจมันจะขาด มันก็คิดอะไรไม่ออก  
มันก็วิ่งกลับมาเอง ให้ทำไปเถอะ

อุปธิวิเวก กิเลสสงบ อุปธิสังัด ระงับกิเลส คือความเศร้าหมอง  
คือ ราคะ โทสะ โมหะวุ่นวายต่างๆ ที่เรียกว่ากิเลส

ขอให้จำไว้ว่า ถึงจะซีเกียจ  
ก็ให้พยายามปฏิบัติไป ขยันก็ให้ปฏิบัติไป

ทุกเวลาและทุกหนทุกแห่ง นี้เรียกว่า การพัฒนาจิต

ภาวนา คือ การพัฒนาให้เห็นที่มันถูกต้อง  
เห็นเป็นสิ่งที่ถูกต้องเป็นที่พอดี แล้วมาตั้งใจเจ้าของ

การตั้งใจของผู้ประพฤติปฏิบัตินี้  
ให้เอาชนะตัวเอง ไม่ต้องเอาชนะคนอื่น  
ให้สอนตัวเอง ไม่ต้องพยายามสอนคนอื่นให้มากที่สุด  
จะต้องให้สติมีพร้อมอยู่เสมอ ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น  
เพราะมันมีโอกาสที่จะบรรลุธรรมอยู่ตลอดเวลา  
อยู่ทุกสถานที่ เมื่อเราตั้งใจอยู่ พิจารณาอยู่

สิ่งที่รักษาสมาธิได้ คือสติ สตินี้เป็นธรรม  
เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง ซึ่งให้ธรรมอันอื่นๆ ทั้งหมด  
เกิดขึ้นโดยพร้อมเพียง สตินี้ก็คือ ชีวิต  
ถ้าขาดสติเมื่อใด ก็เหมือนตาย

การปฏิบัตินี้คือ การมาสร้างความรู้อันหนึ่ง  
ให้มีกำลังมากกว่าความรู้ที่มีอยู่แล้ว  
คือ ทำปัญญาให้เกิดขึ้นที่จิต ทำญาณให้เกิดขึ้นที่จิต  
จนมีความสามารถที่จะหยั่งรู้กิริยาจิต  
ภาษาจิต รู้อยู่ของกิเลสทั้งหลายทั้งปวง  
ที่เกิดขึ้นมาในจิตนั้น

เมื่อเราเกิดกิเลสเครื่องเศร้าหมองจรรู้ทันและเอาชนะมัน  
โดยปล่อยให้มันผ่านไปเสีย พิจารณาว่า  
อันนี้ก็เป็นอย่าง “ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน”  
พระพุทธเจ้าตรัสว่า กิเลสทั้งหลายเป็นครูของเรา  
พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ตามกิเลส ให้ขัดมัน

สัมมาสมาธิที่ถูกต้องนั้น ถึงแม้จะมีความสงบไปถึงแค่นั้น  
ก็มีความรู้ตลอดกาล ตลอดเวลา มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์บริบูรณ์ รู้ตลอดกาล นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

ผู้ใดมีสติอยู่ตลอดเวลา  
ผู้นั้นก็จะได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา

มนุษยศาสตร์ทั้งหลาย มันยิ่งเห็นชัดเจน  
ว่ามีแต่ศาสตร์ที่ไม่คมทั้งนั้นไม่สามารถจะตัดทุกข์ได้ มีแต่ก่อให้เกิดทุกข์  
ศาสตร์ทั้งหลายเหล่านั้น  
เราเห็นว่า ถ้าไม่มาขึ้นต่อพระพุทธศาสตร์แล้ว  
มันจะไปไม่รอดทั้งนั้น

สุทั้งหลายจงมองดูโลกอันตระการดูจรรยา  
ที่คนเขลาข่มขอมกอยู่ แต่ผู้รู้หาข้ออยู่ไม่

ธรรมะคืออะไร คือ ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไรที่ไม่ใช่ธรรมะ

ธรรมะจากต้นไม้

เขียนโดย นายตัวดี ท.ทิวเทือกเขา  
วันเสาร์ที่ 29 สิงหาคม 2009 เวลา 11:17 -

---

ความรัก ความเกลียดก็เป็นธรรมะ ความสุข ความทุกข์  
ก็เป็นธรรมะ ความชอบความไม่ชอบก็เป็นธรรมะ  
ไม่ว่าจะเป็นสิ่งเล็กสิ่งน้อยแค่ไหนก็เป็นธรรมะ

จุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติภาวนานั้น  
ท่านทรงสอนให้ ปล่อยวาง

อย่าแบกถืออะไรให้มันหนัก ทั้งมันเสีย  
ความดีก็ทิ้ง ความถูกต้องก็ทิ้ง

ธรรมมีอันเดียว เท่านั้นไม่มีมาก  
คือจิตของเราที่เห็นชัดแล้ว มันก็ว่าง ปล่อย หมดแค่นั้น

ตัวศาสนา คือ ความสงบระงับ  
อันเกิดจากความรู้อะไรในความเป็นจริง  
ในธรรมชาติของความเป็นจริงที่เกิดอยู่ เป็นอยู่  
ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา ให้มีสติอยู่  
ให้เห็นความเกิดดับของกายและใจ  
แต่อย่าให้มันมาทำให้หัวนวย ให้ปล่อยวางมันไป  
ความรักเกิดขึ้นก็ปล่อยวางมันไป  
มันมาจากไหนก็ให้กลับไปนั้น

ความโลภเกิดขึ้น  
ก็ปล่อยมันไป ตามมันไป  
ตามดูว่ามันอยู่ที่ไหนแล้วตามไปส่งมันให้ถึงที่  
อย่าเก็บมันไว้สักอย่าง

อานาปานสติภาวนา คือ  
สติจับอยู่ที่ลมหายใจเข้าและหายใจออก

เพราะทุกอันนี้จะหายไปได้นั้น  
พระพุทธรูปสอนว่าให้รู้เท่าทันมัน  
จึงจะดับทุกข์ได้

ความดีใจ ความเสียใจ มันเกิดจากพ่อแม่เดียวกัน  
คือค้นหา ความลุ่มหลงนั่นเอง

จิตก็เป็นผู้รับรู้อารมณ์ อารมณ์ก็เป็นอารมณ์  
จิตนี้ก็เรียกว่าจิต  
ผู้รู้ทั้งจิตทั้งอารมณ์นั้นมันเหนือกว่าจิต  
เหนือกว่าอารมณ์ไปอีก มันเป็นของมันอย่างนั้น  
แล้วมันก็มีสิ่งที่จับซ่อนอยู่เสมอ ท่านเรียกว่า “สติ”

จิตนี้ไม่มีอะไร ไม่เกิดกับใคร ไม่ตายกับใคร จิตเป็นเสรี  
รุ่งโรจน์โชติการ ไม่มีเรื่องราวต่างๆ  
เข้าไปอยู่ในที่นั้น



ธรรมะจากต้นไม้

เขียนโดย นายตัวดี ท.ทิวเทือกเขา  
วันเสาร์ที่ 29 สิงหาคม 2009 เวลา 11:17 -

---

ที่จะมีเรื่องราวก็เพราะมันหลงสังขารนี่เอง  
หลงอัตตานี่เอง

ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา  
พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เห็นเป็นสักแต่ว่า ท่านสอนว่า ธรรมทั้งหลายมันเกิดเพราะเหตุ เมื่อมันจะดับ ก็เพราะเหตุมันดับไปก่อน

ธรรมภายในก็ดี ภายนอกก็ดี  
ล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ถ้าเรามีปัญญาแล้ว มองดูที่ไหน  
มันก็จะเห็นเป็นธรรมะทั้งนั้น

ภาวนาก็เหมือนกับไม้ท่อนเดียว วิบสสนาอยู่ปลายท่อนทางนี้  
สมณะอยู่ปลายท่อนทางนั้น  
ถ้ายกไม้ท่อนนี้ขึ้น ปลายทั้งสองก็จะยกขึ้นด้วย

ขี้ยะ วยัยัง คือความสิ้นไปเสื่อมไปของสังขาร  
เสื่อมไปดังก้อนน้ำแข็งที่ละลายเป็นน้ำ.. เราเกิดมา  
ก็เกิดเอาความเจ็บ ความแก่ ความตายมาพร้อมกัน

ในเวลานี้เราเรียนอยู่กลางธรรมะ  
จะเดินไปข้างหน้าก็ถูกธรรมะ  
จะถอยไปข้างหลังก็ถูกธรรมะ  
ธรรมะทั้งนั้น ถ้าเรามีสติอยู่  
อยู่ในโลกนี้ก็เหมือนอยู่ในกรงเท่านั้นแหละ  
ไม่พ้นไปจากกรง  
กรงอะไรเล่า กรงคือความแก่ กรงคือความเจ็บ  
กรงคือความตาย

เรื่องของศาสนานี้  
ก็คือเรื่องให้ปล่อยตัวออกจากกรงนั่นเอง

ศีลห้าประการนี้เป็นคุณสมบัติของมนุษย์ที่แท้

พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่า มนุษย์จะเกิดมา  
เป็นมนุษย์มันยาก เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว จะได้เป็น  
มนุษย์ที่สมบูรณ์นี่ก็ยาก มันยากจริงๆ

ถ้าหากเรามีศีล มีธรรมจริงๆ  
ทั้งกายทั้งจิตของเราแล้ว เราจะอยู่ที่ไหนมันก็สบาย  
มันมีความสุข มันมีความระงับ  
ทุกข์ประจำสังขารนี้ ยืนก็เป็นทุกข์ นั่งก็เป็นทุกข์ นอนก็เป็นทุกข์  
อย่างนี้เป็นทุกข์ธรรมดา ทุกข์ประจำสังขาร  
พระพุทธเจ้าท่านก็มีเวทนาอย่างนี้ ทุกข์ที่ไม่ธรรมดานั้น คือทุกข์ที่เรียกว่า  
อุปาทาน เข้าไปยึดมันถือมันไว้ อย่าไปหมายมันมันเลย

ทุกข์เกิดขึ้นมาเราก็บอกไปเลยว่าอันนี้มันก็ไม่แน่น มันแน่นอยู่ตรงไหนเล่า  
มันแต่อยู่ตรงที่ไม่แน่น มันเป็นอย่างนั้นเอง

เตลี วูปสโม สุโข  
ความสงบของสังขารนั้นเป็นสุข  
สงบอะไรละ ก็คือ ถอนอุปาทานออกมามีว่า  
เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริงของมันอย่าเป็นอะไรเลย  
การเป็นอะไรก็มีแต่ความทุกข์เท่านั้นแหละ

เราไม่มีอะไรจำเป็นต้องเป็นอะไรสักอย่าง

เดินไปก็เป็นทุกข์ ถอยกลับก็เป็นทุกข์  
หยุดอยู่ก็เป็นทุกข์  
ถอยกลับก็ไม่ถอย หยุดอยู่ก็ไม่หยุด  
มีอะไรเหลือไหม “ดับ”  
รูปมันดับ นามมันดับ นี่เรียกว่าดับทุกข์  
เมื่อเราเกิดมาแล้ว โยม ก็คือเราตายแล้วนั่นแหละ  
Huh? ความแก่กับความตาย มันก็คืออันเดียวกันนั่นแหละ

ไม่มีโคน ปลายก็ไม่มี มีปลายก็ต้องมีโคน  
มีแต่ปลาย โคนไม่มีก็ได้ มันเป็นอย่างนั้น

เมื่อร่างกายมันทรุดโทรมไปตามวัย โยมก็ยอมรับมัน  
ให้มันหลุดไป เฉพาะร่างกายเท่านั้น  
เรื่องจิตใจนั้นเป็นคนละอย่างกัน ก็ทำจิตใจให้มีกำลัง  
ให้มีพลังเพราะเราเข้าไปเห็นธรรมว่า  
สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็เป็นอย่างนั้น มันต้องเป็นอย่างนั้น

อันนี้แหละ ทั้งก่อนที่เราจะอยู่ที่ ที่เรานอนอยู่ที่นี่  
ที่มันกำลังทรุดโทรมอยู่ที่นี่ 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 เรียกว่ามนุษย์นี่ เป็นไปด้วย

อนิจจัง ทุกข์ อนัตตา คือ เป็นของไม่แน่นอน เป็นของไม่ยั่งยืน เป็นของหมุนเวียน

เปลี่ยนแปลงไป อยู่อย่างนี้ ที่จริงไม่มีใครทั้งสิ้น มันเป็นสมมติ

มี ดิน มีน้ำ มีลม มีไฟ เท่านั้นแหละ มันเป็นสมบัติของโลก เราอยู่นี่ก็ชั่วคราว เมื่อเราไป ก็เป็นสมบัติของโลก ใครมีอะไรได้อะไร ก็เอาไปไม่ได้ อยู่โลกนี้แหละ.