

## หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

\* สิ่งล่วงไปแล้ว ไม่ควรทำความผูกพัน  
เพราะเป็นสิ่งล่วงไปแล้วอย่างแท้จริง  
แม้กระทำความผูกพันและมั่นใจในสิ่งนั้น  
กลับมาเป็นปัจจุบันก็เป็นไปไม่ได้  
ผู้ทำความสำคัญมั่นหมายนั้นเป็นทุกข์แต่ผู้เดียว  
โดยความไม่สมหวังตลอดไป  
อนาคตที่ยังมาไม่ถึงนั้น  
เป็นสิ่งไม่ควรไปยึดเหนี่ยวเกี่ยวข้องเช่นกัน  
อดีตปล่อยไว้ตามอดีต อนาคตปล่อยไว้ตามกาลของมัน  
ปัจจุบันเท่านั้นจะสำเร็จประโยชน์ได้  
เพราะอยู่ในฐานะที่ควรทำได้ ไม่สุดวิสัย

\* การบำเพ็ญจิตให้สงบจนเกิดกำลังแล้ว  
ก็ไม่ควรที่จะทำความสงบอย่างเดียว  
เพราะถ้าทำแต่ความสงบไม่พิจารณาทุกข์สังข  
ก็จะเป็นเฉพะฉาน ก็จะเป็นมิจฉาสมาธิ  
เป็นสมาธิผิด ไม่พ้นทุกข์  
ต้องพิจารณาทุกข์จึงจะพ้นทุกข์

\* การพิจารณาอย่างได้จิตหนีออกนอกกายนี้  
จะชัดเจนแจ่มแจ้งหรือไม่ ก็อย่าได้ทอดย  
เพ่งพิจารณาอยู่ ณ ที่นี้ละ  
จะพิจารณาให้เห็นเป็นอสุภะ  
หรือให้เห็นเป็นธาตุก็ได้  
หรือจะพิจารณาให้เห็นเป็นขันธ  
หรือให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ ได้ทั้งนั้น  
แต่ให้พิจารณาเพ่งลงเฉพาะในเรื่องนั้นจริงๆ

ตลอดอิริยาบถทั้งสี่

แล้วก็มีใจว่าเห็นแล้วจะหยุดเสียเมื่อไร

จะเห็นชัดหรือไม่ชัดก็พิจารณาอยู่อย่างนั้นแหละ

เมื่อพิจารณาอันใดชัดเจนแจ่มแจ้งด้วยใจตนเองแล้ว

สิ่งอื่นนอกนี้จะมาปรากฏชัดในที่เดียวกันดอก

\* การบำรุงรักษาสิ่งใดๆ ในโลก

การบำรุงรักษาตนคือใจเป็นเยี่ยม

จุดที่เยี่ยมยอดของโลกคือใจ ควรบำรุงรักษาด้วยดี

ได้ใจแล้วคือได้ธรรม เห็นใจตนแล้วคือเห็นธรรม

รู้ใจแล้วคือรู้ธรรมทั้งหมด ถึงใจตนแล้วคือถึงพระนิพพาน

ใจนี้คือสมบัติอันล้ำค่า จึงไม่ควรอย่างยิ่งที่จะมองข้ามไป

คนพลาดใจคือไม่สนใจปฏิบัติต่อใจดวงวิเศษในร่างนี้

แม้จะเกิดสักร้อยชาติพันชาติก็คือผู้เกิดผิดพลาดอยู่นั่นเอง

\* ผู้ปฏิบัติพึงใช้อุบายปัญญาฟังธรรมเทศนาทุกเมื่อ

ถึงจะอยู่คนเดียวก็ตาม

คืออาศัยการกำหนดพิจารณาธรรม

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เป็นรูปธรรมที่มีปรากฏอยู่

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็มีอยู่

ได้ยินอยู่ สัมผัสอยู่ ปรากฏอยู่ จิตใจเล่าก็มีอยู่

ความนึกคิด รู้สึกในอารมณ์ต่างๆ ทั้งดี และร้ายก็มีอยู่

ความเสื่อม ความเจริญ ทั้งภายนอก ภายใน ก็มีอยู่

ธรรมชาติอันมีอยู่โดยธรรมดา เขาแสดงความจริงคือ

ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ให้ปรากฏอยู่ทุกเมื่อ

เช่น ไข่ม้วนเหลืองหล่นร่วงลงมา

พินิจพิจารณาด้วยสติปัญญา โดยอุบายมีอยู่เสมอแล้ว

ชื่อว่า ได้ฟังธรรมทุกเมื่อแล

\* ถ้าแลบุคคลมาปรารถนาเอาแต่รวงข้าว  
แต่หารักษาต้นข้าวไม่ เป็นผู้เกียจคร้าน  
จะปรารถนาจนวันตายรวงข้าวก็จะไม่มีขึ้นมาให้ฉันใด  
วิมุตติธรรมก็ฉันนั้นนั่นแล  
มิใช่สิ่งอันบุคคลจะพึงปรารถนาเอาได้  
คนผู้ปรารถนาวิมุตติธรรมแต่ปฏิบัติไม่ถูก  
หรือไม่ปฏิบัติ มัวเกียจคร้านจนวันตาย  
จะประสพวิมุตติธรรมไม่ได้เลย ด้วยประการฉะนี้