

เอ่ยถ้อย วลีธรรม

ทรรุณโณ ภิกขุ



เดือนน้อย...อธิษฐาน

พระอาจารย์ทวีวัฒน์ อารุณโณ (บุญยืน)

เอ่ยถ้อยวลีธรรม



วลีธรรม โดย

พระอาจารย์ทวีวัฒน์ จารุวณฺโณ (บุญยืน)

ISBN : 978-616-5653770

การจัดพิมพ์

ที่ระลึกพิธีมงคลสมรส

แพทย์หญิงกรวลี ก้อยชูสกุล และ นายประกิจ วีระธรรากุล

จัดพิมพ์โดย สำนักศึกษาธรรมดอยธรรมนาวา
๓๓๗ หมู่ที่ ๘ บ้านป่ารวก ตำบลนางแล อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงราย ๕๗๑๐๐ โทร. ๐๘๑-๙๙๘๕๕๑๘

ที่มาวัสดุธรรม <https://web.facebook.com/Dhammanava/>
รูปเล่ม พระพนมพร คุณวโร (เชื้อไชย)
ตรวจทาน วรารวรรณ ก้อยชูสกุล
อุษณีย์ อรุณรัตน์

พิมพ์ครั้งที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๒

จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ช้างเผือก
๑๔๙ ถนนช้างเผือก ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
โทร. ๐๕๓-๒๑๑๘๑๐ ๐๕๓-๔๐๔๐๓๐ ๐๘๒-๔๔๒๖๒๙๙

**อนุโมทนาบุญ
ผู้ใฝ่ศึกษาและแสวงหาสัจธรรมทุกท่าน**

ครอบครัวก้อยชูสกุล

นายแพทย์สุทัศน์ - นางวรารรณ ก้อยชูสกุล

นายศักดิ์ดา - นางชมพูพรรณ ว่องไววานิชย์

นายอัทธน์ - นางวรรณพร วุฒิเศรษฐ์ไพบูลย์

แพทย์หญิงกรวสี ก้อยชูสกุล และ นายประกิจ วีระธรรากุล(คู่สมรส)

นางสาวพรนภา ทองสุข(น้ำเป็ย)

คำนำ

หนังสือเล่มนี้...เอ่ยถ้อย...วลีธรรม เป็นหนังสือข้อธรรมคำสอนที่พระอาจารย์ จารุวัฒน โภกขุ(พระอาจารย์ตัน) ได้พร่ำสอนลูกศิษย์ในแง่มุมของการเตือนสติและเป็นคติธรรมในการปฏิบัติธรรม มีแง่มุมที่สะท้อนให้เห็นธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิต อีกทั้งยังมีการรวบรวมคำเทศน์บางตอนที่พระอาจารย์ได้แสดงธรรมในที่ต่าง ๆ มาลงไว้ในท้ายเล่ม เป็นข้อธรรมสรุปที่ไม่ยาวมากนักเหมาะแก่การอ่านที่ไม่ยึดเยื้อ

ในโอกาสที่บุตรสาวคนที่สามของข้าพเจ้าจะครองเรือน จึงปรารถนาคนในครอบครัวได้แก่สามี บุตรสาว บุตรชาย และน้ำเปีย ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ เพื่อเป็นธรรมทาน สร้างความเห็นที่ถูกต้อง เกิดปัญญา และมรรคผลต่อผู้เป็นลูกศิษย์ของพระอาจารย์ และผู้สนใจในธรรม

ขออำนาจพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ จงบันดาลบุญที่เกิดจากการจัดทำหนังสือเล่มนี้ จงบังเกิดเป็นสมบัติทิพย์สำเร็จแก่ญาติทิพย์ เทวดาที่รักษานายเวรของทุกคนในครอบครัวข้าพเจ้า และของท่านผู้อ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยเถิด

ครอบครัวนายแพทย์สุทัศน์ ก้อยชูสกุล

๔ มกราคม ๒๕๖๓

ศาสนธรรม คือศาสน์แห่งสัจจะ

“ศาสน์แห่งสัจจะในที่นี้ไม่ได้หมายถึงอิทธิฤทธิ์
ปาฏิหาริย์ พลังอำนาจ หรือการดลบันดาล
แต่คือศาสน์ที่ผูกพันมนุษย์ไว้กับความเป็นจริง
โดยที่มนุษย์ผู้ปฏิบัติตามศาสน์นี้ จะถูกขัดเกลา
ให้ถึงความบริสุทธิ์ผุดผ่องด้วยตัวของมนุษย์เอง
และทราบความบริสุทธิ์นั้นได้ภายในตนเอง
และนั่นคือความบริสุทธิ์อันถาวร โดยที่มนุษย์เอง
ก็ยังมีความสัมพันธ์อยู่กับโลก แต่ไม่หลงโลก”

จารุวรรณ โณ ภิกขุ



ธรรมะเป็นเครื่องดับทุกข์
หากไม่สนใจธรรมะ
ก็เท่ากับว่าไม่สนใจการดับทุกข์

“วันเวลา” ไม่ว่าจะวันไหน ๆ ก็ตาม
ก็มีเพียงวันหนึ่งกับคืนหนึ่งเท่านั้นที่ล่วงไป
หากเราดำเนินชีวิตอย่างขาดสติ วันหนึ่งคืนหนึ่ง
ที่ล่วงไปนั้น ก็เป็นวันหนึ่งคืนหนึ่งที่ไร้ความหมาย

ความดี

ไม่ใช่สิ่งที่เราจะต้องเลือก
แต่เป็นสิ่งที่เราจะต้องทำ



จงเรียนรู้ ความผิดพลาด
ให้มากกว่า
การตำหนิความผิดพลาด



มนุษย์ ถูกจินตนาการของตนเองหลอกอยู่ทุกวัน



อารมณ์มักจะหลอกหลวงให้เรา
มีปฏิกิริยาตอบสนองกับมัน
หากเราหลงอารมณ์ เราก็จะตกเป็นเหยื่อ



การแผ่แผ่ความรักให้แก่งัน
ช่วยลดทอนความเกลียดชัง
จากภายในได้

ความรักคือมิตรภาพที่อบอุ่น
ผู้ที่ขาดความรักคือผู้ที่ขาดความอบอุ่น



พลังกำลัง

ไม่ได้มีไว้เพื่อต่อสู้ หรือทำร้ายใคร
แต่มีไว้เพื่อสร้างสรรค์สังคมต่างหาก

“มนุษย์” หากฝึกฝนตนเองได้อย่างดีแล้ว
ย่อมประเสริฐกว่าเทวดา และพรหม



โลก หารู้ไม่ว่าที่เรียกว่า “สังขาร” นั้น
มันอยู่เหนือโลก



ในโลกที่อยู่ภายใต้กฎแห่งกรรม
ย่อมไม่มีใครได้เปรียบ หรือเสียเปรียบใคร
เพราะชีวิต ย่อมเป็นไปตาม “กรรม” อยู่แล้ว

เพราะเราไม่เข้าใจว่า
ที่พึ่งภายในมีอยู่
เราจึงแสวงหาที่พึ่งภายนอก

พระรัตนตรัย
คือเส้นทาง
ที่จะนำไป
สู่แสงสว่าง



อารยธรรมใหม่ของชาวพุทธ

พุทธะอยู่กับตัวแท้ ๆ แต่กลับไปแสวงหาพุทธะนอกตัว
กราบไหว้พุทธะนอกตัว สวดสรรเสริญพุทธะนอกตัว

สักการะบูชาพุทธะนอกตัว

นับเป็นอารยธรรมแห่งความมกมาย

ที่ถ่ายทอดสืบสานกันมาจนกลายเป็นอัตตา

ในหมู่พุทธบริษัทที่ลุ่มหลงและถลำลึก

ลงสู่ก้นบึ้งแห่งความเขลาปัญญา

“ธรรมะ”

คือสิ่งที่ทรงไว้ ซึ่งเป็นจริง



การให้ทาน รักษาศีล และภาวนา
ทั้งหมดนี้ก็เพื่อให้รู้แจ้งในอริยสัจ ๔
แล้วความสงสัยในธรรมทั้งหมดจะหายไป



อัสวะกิเลสไม่ได้อยู่ใน...

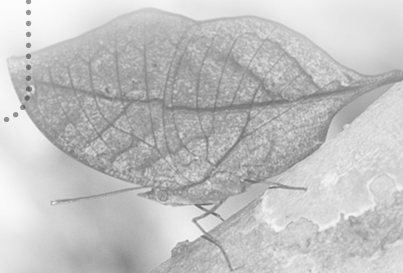
รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

แต่อัสวะกิเลสอยู่ใน

“ความเห็นผิด”

ที่หมักดองสันดานเราอยู่

สิ่งที่พระพุทธเจ้า
ทรงสอนทั้งหมด
ไม่ได้แค่เพื่อให้ “เรารู้”
แต่เพื่อให้ “เราละ”



ความเพียรที่ย่อหย่อนก่อให้เกิดความเกียจคร้าน
ย่อมเป็นไปเพื่อความเสื่อม



อย่าปนให้กับ “ทุกซ์” เพราะนั่นไม่ใช่วิธีการดับทุกซ์

“ใจ” ของมนุษย์ไม่เคยอึด
จึงเป็นทาสของ “ตัณหา”

การฝึกฝนจิต
คือ การทำความเข้าใจ
“ความจริง” ให้ได้

คุณค่ากับการสูญเสีย

เราควรตระหนักถึงคุณค่าของผู้ที่เสียไป
ให้มากกว่าการเศร้าโศกถึงผู้ที่เสียไปแล้ว
เราจะรู้สึกได้ว่า เราไม่ได้สูญเสียใครไปเลย
เพราะคุณค่าของคน
เป็นสิ่งที่คงอยู่ในความทรงจำของเรา



วิธีรักษาจิตที่ดีที่สุดเมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้น
คือ “อย่ายินดี อย่าคัดค้าน”

แต่ให้พิจารณาด้วยปัญญาว่า อะไรคือปัญหา ?
อะไรคือเหตุให้เกิดปัญหา ? อะไรคือการดับปัญหา ?
อะไรคือทางปฏิบัติให้ถึงการดับปัญหา ?

วิธีขจัดทุกข์

การประสบกับความทุกข์เป็นเรื่องที่เราทุกคน
เคยเผชิญกันมาทั้งนั้น และเราก็ยังหวาดกลัวหวั่นวิตกอยู่ว่า

“ขออย่าให้ทุกข์เกิดขึ้นกับเรา”

เราจึงมีวิธีการขจัดทุกข์ให้กับตนเอง

แต่วิธีการนั้นยังไม่สมบูรณ์พอ การขจัดทุกข์ที่ดีที่สุด
และสมบูรณ์แบบที่สุุดก็คือ เราจะต้องรู้จักยอมรับความทุกข์
เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งในทุกข์ การยอมรับทุกข์เพื่อรู้แจ้งใน
ทุกข์นั้น จะต้องเป็นการยอมรับทุกข์โดยเจตนาที่กล้าเผชิญ

การรับข้อมูลข่าวสารนั้น
ควรรับด้วย “ความรู้” อย่ารับด้วย “ความรู้สึก”
หากรับด้วยความรู้ จะเป็นไปเพื่อ “ปัญญา”
หากรับด้วยความรู้สึก จะเป็นไปเพื่อ “เสพ”

อย่าเอาชีวิตไปผูกติด
กับ “ความเห็น” ที่นำไปสู่
การทะเลาะกัน เพราะจะนำมา
ซึ่งความหายนะที่ตนเอง
ไม่สามารถควบคุมได้

“การเกิด” เป็นเครื่องบ่งบอกว่า ความวุ่นวายต่าง ๆ กำลังจะเกิดขึ้น
“ความแก่” เป็นเครื่องบ่งบอกว่า ความตายกำลังจะมาเยือน
“ความตาย” เป็นธรรมชาติที่ไม่มีใครต่อรองได้



เพราะไม่มีสิ่งใดตั้งมั่นให้ยึดได้
เราจึงต้อง...ปล่อยวาง



“อิตตา”

คือส่วนผสมระหว่างอารมณ์กับจิต
ที่แสดงออกทั้งด้านดีและด้านร้าย



“ความเห็น” ที่ดีที่สุดและถูกต้องที่สุดคือ...
 เห็นทุกข์ เห็นเหตุให้เกิดทุกข์ เห็นความดับทุกข์
 เห็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์



เรื่องของการจำคำสั่งสอน เราจะจำได้ยาก
 แต่ “การจำ” สิ่งทีคล้อยตามอำนาจของกิเลส
 เราจะจำได้ง่าย เพราะสิ่งเหล่านี้เราคุ่นเคย



ตัณหา

ประดุจดั่งความมืด

ปัญญา

ประดุจดั่งแสงสว่าง

ตราบใด

ที่จิตยังดิ้นรนอยู่

สมาธิ

ก็เกิดขึ้นไม่ได้

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
เรามองไม่เห็นสภาพอย่างหนึ่งที่มีโทษมาก
เหมือนอย่างความเห็นผิด(มิจฉาทิฐิ)เลย
กระบวนแห่งโทษทั้งหลาย
ความเห็นผิดเป็นโทษอย่างยิ่ง”
พระพุทธเจ้าสอนพระ เพื่อให้พระนำมาบอกโยม

“สติ” ที่ถูกฝึกมาดี

ย่อมบอกให้จิตสละหรือหลีกเลี่ยงหนีออกจากสิ่งที่ปรุงแต่งจิต
ให้เป็นไปในกระแสของความตกต่ำ



คนเราปวดศีรษะได้

แต่ไม่จำเป็นต้องทุกข์เพราะอาการปวดที่เกิดขึ้น
ให้ตั้งสติดูความปวดไปเรื่อย ๆ จนเห็นการดับของความปวด
และอย่ากระทำความชอบใจในอาการที่หายปวดนั้น

จิตเป็นตัวเชื่อมโยงสิ่งที่อยู่ภายนอกให้เข้ามาอยู่ภายใน...
โดยมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ...
เป็นประตู(ทวาร) ผ่านเข้า-ออก...
ด้วยเหตุที่เราไม่รู้ในสิ่งที่เข้ามาในจิตตามความเป็นจริง...
เราจึง...**ท ล ง**...

ผู้มี “มิจฉาทิฏฐิ” ย่อมจมอยู่ในทะเลทุกข์
ไม่มีวันมองเห็นฝั่ง




การ “กำหนดรู้อารมณ์” อย่างตรงไปตรงมา
กิเลสจะไม่เกิด....

พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า “ความทุกข์”
เป็นปัญหาหลักที่อยู่ใกล้ตัวมนุษย์มากที่สุด
พระองค์จึงสอนให้พุทธบริษัท
รู้ทุกข์ รู้เหตุให้เกิดทุกข์ รู้ความดับทุกข์
รู้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์
เพื่อเผชิญหน้ากับทุกข์ ได้อย่างมีสติ

เมื่อคิดสิ่งใด ย่อมเกิดความเห็นในสิ่งนั้น
เมื่อเกิดความเห็นในสิ่งใด ก็ย่อมรู้ในสิ่งนั้น
แสดงว่าจะรู้หรือไม่รู้ ก็อยู่ที่ความเห็น
เราจะเห็นหรือไม่เห็น ก็อยู่ที่ความคิด

เมื่อสังขารชั้นธเกิดขึ้นมา
ให้ทั้งสังขารชั้นที่กำลังเกิดขึ้นตรง ๆ
ว่า “นี่คือสังขารชั้นธ”





ขณะทำการภาวนา
เราจะไม่บังคับจิตใจให้เป็นไปตามที่เราต้องการ
แต่เราจะสังเกตดูความต้องการของจิต
แล้วกำหนดรู้ว่า อะไรควรยอมรับ อะไรควรละ
อะไรควรทำให้แจ้ง อะไรควรเจริญ



หากมีสติกับจิต

ไม่ให้โน้มไปตามอารมณ์ได้
จิตก็จะว่าง อารมณ์ก็จะปรากฏ
เป็นเพียงสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไป



“ยึด” อยู่กับสิ่งใด

สิ่งนั้นจะค่อย ๆ ลิดรอนอิสรภาพของเรา



อวิชชา (ความไม่รู้) ใหญ่ยิ่งกว่าภูเข
ผู้มี ปัญญา เท่านั้น จึงทำลายอวิชชาได้



พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่แสดงถึง
การพึ่งพาตนเอง โดยพุทธสาวกจะต้องศึกษา
หลักธรรมให้เข้าใจถ่องแท้ถึงแก่นแห่งธรรมให้ได้เสียก่อน
แล้วจึงจับเอาแก่นนั้นลงมือพากเพียร ปฏิบัติตนเองให้ตรง
กับความเข้าใจนั้นให้ได้โดยลำพังของเราเอง เพราะเราจะ
คอยพึ่งพาคนอื่นให้ช่วยเหลือเราเสมอไปนั้นคงไม่ได้แน่
เราจะต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมให้แม่นยำ
แล้วพึ่งพาความรู้ความเข้าใจนั้นดำเนินไปด้วยตนเอง
จนกว่าจะเข้าถึงผลให้ได้

“รากเหง้าของความทุกข์
คือความเห็นผิด”

“ความคิด”

สร้างจินตนาการได้ทั้งด้านดีและด้านร้าย
ผู้คิดไม่เคยรู้จักความคิดของตนเอง
จึงถูกความคิดที่ตนเองจินตนาการขึ้นมา
หลอกให้เป็นทุกข์และทำให้หลงไปกับความคิด
ที่เชื่อเอาเองว่าเป็นอย่างนั้น

ด้วยเหตุที่พระพุทธศาสนา
เป็นศาสนาที่สอนสังฆธรรม
คือความจริงในหลักธรรมชาติ
ที่ไม่มีใครลบล้างได้
พระพุทธศาสนาจึงเป็น
ศาสนาที่ลบล้างไม่ได้

ความทุกข์ไม่ใช่กิเลส แต่อาการที่ไม่อยากทุกข์
ต่างหากเล่าเป็นกิเลส ความสุขก็ไม่ใช่กิเลส
แต่อาการที่ติดอยู่กับความสุขนั้นแหละคือกิเลส
รู้จักสุข รู้จักทุกข์ แล้ววางสุข วางทุกข์
แต่ไม่ทิ้งสุข ไม่ปฏิเสธทุกข์ นั้นแหละคือ

บรมสุข

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนธรรมะ
ไว้เป็นกลาง ๆ ก็เพื่อให้พุทธบริษัท
ใช้ ปัญญา พิจารณา


◆

หากเรามัวแต่สนใจภายนอก
มากกว่าสิ่งภายใน
เราจะมี ความสุข น้อยลง


ธรรมชาติ ไม่ได้เป็นผู้สร้างทุกข์
ใจของมนุษย์ ที่ถูกครอบงำด้วยกิเลส
เป็นผู้ สร้างทุกข์

—◆—
เราอาจลืม กรรม ที่เราเคยทำ
แต่กรรมไม่เคย ลืม เรา





การฟังธรรมก็คือการฟังสิ่งที่จะก่อให้เกิดความรู้
หรือเป็นการสร้างความรู้ให้กับจิตเพราะเมื่อจิตมีความรู้
ความหลงก็จะหายไป เพราะไม่รู้จึงหลง เพราะหลงจึงไม่รู้
ความรู้จึงเป็นเครื่องแก้ความหลงได้เป็นอย่างดี
ฉะนั้นประเด็นของการฟังไม่ใช่เพียงเพื่อเอาบุญ
แต่จงฟังเพื่อให้เกิดความรู้ตามคำสอน



ผู้ที่ไม่เชื่อเรื่อง กรรม
ไม่เชื่อเรื่อง ผลของกรรม
ก็ยากที่จะไปสวรรค์ได้
ไม่ต้องพูดถึงมรรคผลนิพพานเลย



คุ้นเคยในสิ่งใด
จิตย่อมโน้มเอียงไปในสิ่งนั้น



การที่จะดับเหตุแห่งการเวียนว่ายได้
เราก็ต้องมาดับที่กายกับจิตของเรา

เพราะการกระทำที่จะเป็นเหตุส่งผลให้เราเวียนว่าย
ในวัฏสงสารนั้น เป็นเพราะเรายึดอยู่กับกายและจิตของเราเอง
เรายึดว่ากายเป็นเรา เราเป็นกาย จิตเป็นเรา เราเป็นจิต
เมื่อเรากระทำสิ่งใด ด้วยความยึดมั่นถือมั่นในกายในจิตอยู่
การกระทำนั้นก็จะ เป็นเหตุสืบเนื่องให้เราเป็นไปในวัฏฏะ



ล้มมาทิฏฐิ(ความเห็นชอบ) จะเกิดขึ้นได้
ก็เพราะอาศัย กัลยาณมิตร(คบคนดี)
สุตะ(การได้ยินได้ฟังแต่สิ่งที่ดี) และตนเอง
ก็ต้องมี โยนิโสมนสิการ
คือการพิจารณาอย่างรอบคอบ แยกคาย
และสาวไปหาเหตุได้

การแสวงหา*สังขาร*

ไม่จำเป็นต้อง... เดินทางไปตามบุญสถานต่าง ๆ

ไม่จำเป็นต้อง... จุดธูปเทียนบูชา

หรือ ไม่จำเป็นต้อง... แม้กระทั่งการสวดสรรเสริญ เพราะหากเรา

ทราบอยู่แล้วว่า... รูปธรรมและนามธรรม*มีอยู่แล้วในตัวเรา*

*สังขาร*ก็อยู่ตรงนั้น



การแสดงออกถึงความเคารพใน
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นั้น
ควรแสดงออกโดย
การปฏิบัติตามพระธรรม
เพราะลำพังแค่การกราบไหว้รูปเคารพ
เป็นเพียงการแสดงออกถึงอิทธิพล
แห่งจารีตประเพณี
มิใช่ประสบการณ์ที่มาจาก
พื้นฐานแห่งความจริง

รู้จักพระพุทธรูปที่แท้จริง



ฐานชั้นล่างของพระพุทธรูป เปรียบเสมือน “ทาน”
 ฐานที่เป็นกลีบดอกบัว เปรียบเสมือน “สมาธิ”
 องค์พระพุทธรูปที่นั่งบนดอกบัว เปรียบเสมือน “จิต”
 เกสาที่ขดเป็นปม เปรียบเสมือน “ปมปัญหา” ที่อยู่ในจิต
 เคียรพระແหลม ๆ ที่อยู่เหนือศีรษะ เปรียบเสมือน “ปัญญา”
 ที่สามารถแทงทะลุปมปัญหาต่าง ๆ ได้
 ขอให้พุทธบริษัททั้งหลาย **จงพากันสร้างพระพุทธรูป**
 คือ **ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา** กันเถิด



การตัดสินคนอื่น
ไม่ได้ช่วยทำให้เราดีขึ้น
แต่จะทำให้เราตกเป็นเหยื่อ
ของ **ทิฐฐิมานะ**

..... ◆
การปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะขั้นไหนระดับใดก็ตาม
ต้องเกิดจากความ **เข้าใจ** เป็นพื้นฐานก่อน
ไม่ใช่เกิดจาก **ความอยาก**

ปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้รู้สิ่งที่มีนุ่นวายว่า...
มันเกิดขึ้นยังไง ตั้งอยู่ยังไง ดับไปยังไง
แล้วตัดเหตุแห่งความนุ่นวายอันนั้น
เมื่อเหตุแห่งความนุ่นวายไม่มีแล้ว
มันจะสงบเอง ไม่ต้องไปทำให้เกิดความสงบอีก



การปฏิบัติตามหลักคำสอน

เราต้องตระหนักรู้ถึงการปฏิบัติตามหลักคำสอน

ให้เข้าใจชีวิตตามที่เป็นจริงอย่างจริงจัง

จึงจะสามารถเข้าใจสัจธรรมของชีวิตได้

ไม่ใช่ปฏิบัติอยู่เพียงแค่พิธีกรรมเท่านั้น



ทุกข์ มีอยู่ ๒ แบบ คือ ทุกข์แท้ กับทุกข์ไม่แท้
 ทุกข์ของ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
 เป็นทุกข์แท้ **ให้ยอมรับ** อย่าละ !
 ทุกข์ที่เกิดจากตัณหา เป็นทุกข์ไม่แท้
 เพราะเกิดจากความอยาก **ให้ละ** ! อย่าทำตาม



ตัวจิตนี้แหละเป็นผู้รับทุกข์ เมื่อปราศจากจิตเสียแล้ว
 กายแม้จะตั้งอยู่ มีอยู่ ดำเนินไปอยู่
 ก็ไม่ปรากฏว่าเป็นความทุกข์



ผู้เห็นความเกิด-ดับได้
ย่อมเกิดความรู้แจ้งว่า
ทุกสรรพสิ่งไม่มีตัวตนของตนเอง
เพราะเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเอง



สตีธรรม

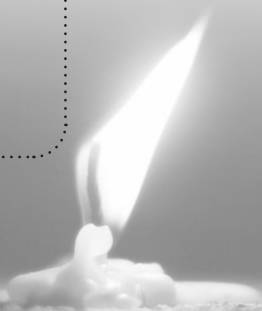
คือคุณค่าที่จะทำให้เราได้รับคุณค่าทางศาสนา
ที่เป็นผลมาจากการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

สุขเวทนาที่เสพเสวย ที่เราได้รับอยู่นี้แหละ
เป็นเครื่องปิดบังความทุกข์
ตราบไต่ที่ความสุขนี้ได้เสื่อมสลายไปจริง ๆ แล้ว
เราจึงได้รู้ว่า มันเป็นทุกข์จริง ๆ



อย่าให้อารมณ์
ปรุงแต่งจิต
แต่จงให้จิต
รู้ทันการปรุงแต่ง
ของอารมณ์

แสงเทียนจะปรากฏได้
ต้องมีผู้จุด
แสงธรรมจะมีได้
ต้องภาวนา



ธรรมะ ไม่ได้เกิดขึ้นลอย ๆ
ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะอยากบรรลุ
แต่เกิดขึ้นเพราะ....
ทำความเข้าใจให้มันตรง
ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง
ในหลักธรรมชาติ



ปุถุชน ไม่กลัวการเกิด
แต่กลัวการตาย
พระอริยเจ้า ไม่กลัวการตาย
แต่กลัวการเกิด

- นรก : ทุกข์ล้วน ๆ ไม่มีระหว่างชั้น
เปรต ผี : ทุกข์ทรมาณมาก
สัตว์เดรัจฉาน : ทุกข์มาก ๆ สุขนิดหน่อย
มนุษย์ : ทุกข์มาก สุขน้อย
เทวดา : สุขมาก ทุกข์น้อย
พรหม : สุขมาก ๆ ทุกข์เบาบาง
นิพพาน : ไร้ทุกข์



พระพุทธเจ้าตรัสว่า

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

เป็น **ตัวทุกข์**

แต่การที่จะดับทุกข์ได้ ไม่ใช่ไปทำลายที่

รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

หากแต่เป็นการทำลาย **ความเห็นผิด**

ที่เราเคยยึดมั่นถือมั่น

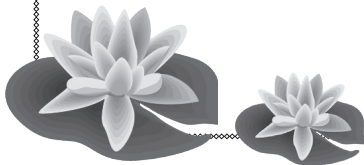
ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ว่า เป็นตน เป็นเรา เป็นของ ๆ เรา ต่างหาก

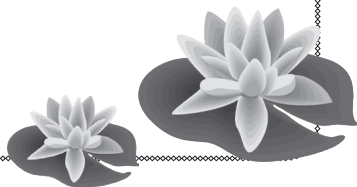


ถ้าเรารู้จักคำสอนของพระพุทธเจ้าจริง ๆ
สิ่ง(ธรรม) ที่เราแสวงหานั้น อยู่ที่ตัวเราทั้งหมด
ไม่ได้อยู่ที่ตัวของใครทั้งสิ้น ไม่ได้อยู่ที่ตัวของครูบาอาจารย์
ไม่ได้อยู่ที่ตัวของผู้ปฏิบัติธรรมผู้อื่น
ไม่ได้อยู่ที่ตัวของพระพุทธเจ้า ไม่ได้อยู่ในตำรับตำราคัมภีร์
พระไตรปิฎก หรือหนังสือธรรมะ แต่ว่าหนังสือพระไตรปิฎก
คัมภีร์ทางศาสนา หรือว่า คำสอนของครูบาอาจารย์
เป็นเครื่องชี้ให้เราได้เห็นตัวธรรมะที่มีอยู่ในตัวของเรา

จิตที่เป็นธรรมดา
คือจิตที่อยู่ในหลักของธรรมชาติ
ไม่มีถูก ไม่มีผิดกับอะไร
ไม่เข้าไปชี้ว่า **สิ่งนั้นถูก สิ่งนั้นผิด**
แม้แต่สิ่งที่ **ถูก** ถ้าเรา **ยึด** มันก็ผิด !



ยอมรับทุกข์ได้มากเท่าใด
ก็ละตัณหาได้มากเท่านั้น
เมื่อละตัณหาได้ก็เป็นนิโรธ
เมื่อทำนิโรธให้แจ้งแล้วนั้นแหละคือ **มรรค**
มรรค คือข้อปฏิบัติเพื่อเข้าไปดับทุกข์



จิตกับความคิด
เป็นสิ่งที่มืออยู่คู่กันอยู่แล้ว
และจะอยู่คู่กันไปตลอด เมื่อมีจิต
ก็ต้องมีความคิด การภาวนาจึง
ไม่ใช่การกระทำเพื่อดับความคิด
แต่คือการรู้จักความคิด
ตามความเป็นจริง

หากเราขาดเมตตาธรรม

ก็เท่ากับว่าเราสามารถสร้างศัตรูได้ทุกเมื่อ




ผู้วิเศษ

คือผู้ที่ทำให้ศัตรูกลายเป็น มิตร ได้





การหักห้ามจิตใจตนเองนั้น
ควรฝึก “ฝืน” ไว้บ่อย ๆ


การอามาตพยาบาท
ซึ่งกันและกันนั้น
ไม่มีศาสนาใดสนับสนุน

..... 


ความรู้ดี และการปฏิบัติชอบ ถือเป็นสาระสำคัญของคน
ถ้าบกพร่องความรู้ ก็จะเป็นคนดีที่โง่เขลา
ถ้าบกพร่องทางความประพฤติชอบ
ก็จะเป็นคนฉลาดรอบรู้ที่ไม่น่าไว้วางใจ
หากมีทั้งสองอย่างรวมกันจึงจะเกิดผล
นำประโยชน์สูงสุดมาให้

..... 





ความรักกับกามราคะเป็นคนละส่วนกัน
ความรักคือความรู้สึกที่แสดงออก
ถึงความเป็นมิตรภาพที่อบอุ่น
ส่วนกามราคะคือความรู้สึกที่แสดงออกถึง
ความอยากที่ต้องการตอบสนอง
คนที่นำความรักไปปนกับกามราคะ
คือคนที่ทำให้ความรักแปดเปื้อน



อย่าใช้อารมณ์

หากเรากระทำตอบอารมณ์ด้วยอารมณ์
หรือใช้อารมณ์ในการกระทำตอบอารมณ์
อารมณ์บวกกับอารมณ์จะเป็นไฟเผาจิตเรา

ให้เดือดร้อน กระวนกระวาย

อารมณ์กับอารมณ์ไม่สามารถดับกันได้

นอกจากจะดับกันไม่ได้แล้ว

ยังเป็นการเพิ่มความเดือดร้อนให้กับเราเพิ่มขึ้นอีก



ธรรมะ

เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุด แต่ขณะเดียวกัน
ธรรมะก็เป็นพลังแห่งความสงบ เป็นที่สุดด้วย



ด้วยความที่ชั้นที่ ๕ เกิด-ดับ อยู่ตลอดเวลา
แต่เราไม่เคยเห็นการเกิดการดับของชั้นที่ ๕ เลย
เราจึงหลงผิดยึดเหมาเอาชั้นที่ ๕ ว่าเป็นตัวตนของเรา

เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น
เราจะมีอยู่สองทางเลือกคือ
เราจะทุกข์กับมัน หรือเราจะยอมรับมัน



ผู้ปฏิเสธทุกข์
คือผู้บิดเบือนความจริงให้เป็นอย่างอื่น
เพราะทุกข์เป็นอริยสัจข้อที่ ๑



พระพุทธศาสนาจักรธรรมแห่งชีวิต



บทธรรมเทศนา(บางส่วน) ของ
พระอาจารย์ทวีวัฒน์ จารุวณฺโณ (บุญยืน)



ภาวนา...อิสรภาพแห่งชีวิต

การภาวนา หาใช่การอ้อนวอนเพื่อให้สำเร็จสมประสงค์ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การคาดหวังถึงความสำเร็จแล้วมุ่งกระทำการภาวนาขึ้นมา นั้นหมายถึงว่าเราได้สูญเสียอิสรภาพไปเสียแล้ว การขาดอิสรภาพทำให้เราเกิดความตื่นรนและทุกครั้งที่เราตื่นรนย่อมทำให้เรากักขังตนเองไว้กับความทะเยอทะยาน อำนาจ ยศศักดิ์ และทรัพย์สินจะเป็นที่คุมขังเรา เพราะเราเข้าใจว่าเรามีสิ่งนี้แล้วเราจะมีอิสรภาพหลากหลาย ผู้คนก็ภาวนาขอให้ตนเองเป็นเช่นนั้น แต่ที่จริงแล้วภาวนาหาเป็นเช่นนั้นไม่

ภาวนาคือการประจักษ์แจ้งด้วยปัญญา ไม่มีคำว่าสำเร็จหรือล้มเหลว การเผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้นอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันด้วยจิตที่เป็นอิสระ ไม่ปฏิเสธสิ่งที่เป็นความขัดแย้ง ไม่เพลิดเพลिनในสิ่งที่น่ายินดี ปราศจากความกังวลในทั้งสองสิ่ง ทำได้เช่นนี้จึงชื่อว่าเป็นการภาวนา

ผู้ภาวนาย่อมกล้าที่จะประสบกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะดี หรือร้าย จะเจ็บปวดหรือสุขสม จะทุกข์หรือสุข จิตจะไม่ตกอยู่ในห่วง แห่งความหดหู่ ท้อแท้ หรืออิมเอมเปรมปริดีใด ๆ การภาวนาจึงเป็น สิ่งที่ช่วยให้จิตเข้าถึงอิสระภาพแห่งชีวิตโดยแท้

การกระทำซึ่งที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบ

พวกเราทั้งหมดพากันเกิดขึ้นมาในโลกนี้ ได้กระทำสิ่งต่าง ๆ มากมาย เราถูกสอนให้เล่าเรียน ทำงาน มีครอบครัว ใช้ชีวิตไปตามโลกที่เขาเป็นกันแล้วชีวิตก็มีทุกข์ต่าง ๆ ตามมา แล้วเป็นทุกข์ที่เราไม่เคยคาดคิดว่าจะเกิดขึ้นกับเรา แต่มันก็เกิดขึ้นกับชีวิตของพวกเรา

เราทั้งหลายต่างก็ต้องการพ้นทุกข์ แล้วเราก็หาทางปฏิบัติธรรม เพราะอยากดับทุกข์ แต่ทำไมความทุกข์ไม่เคยพราวไปจากเรา และพร้อมที่จะแทรกเข้ามาในชีวิตเราได้อยู่ตลอดเวลา เรามาทำอะไรกันแน่ในโลกใบนี้ ?

เรามีศาสนาก็เพื่อหวังว่าศาสนาจะนำทางชีวิตเราได้ แล้วที่เราได้เดินตามทางแห่งศาสนาที่ถูกลงสอนไว้ เราได้เดินมาถูกทางกันหรือยัง ? สมัยที่อาตมาปฏิบัติภาวนาได้เกิดความทุกข์มากมายหลายอย่าง เป็นความทุกข์ที่คนทั้งหลายไม่เชื่อว่าทุกข์ได้ จะทุกข์ได้ยังไงท่านเป็นพระ ไม่ได้ทำการงานอะไร ชาวบ้านลิต้องทุกข์กว่า เพราะต้องทำการงานมากมาย แปลกไหม ? พระทุกข์กว่าโยม หากอยากจะรู้ว่าพระทุกข์ยังไง ต้องลองมาบวชถึงจะรู้ เวลานั้นอาตมาทุกข์มาก มากจนไม่มีกะจิตกะใจภาวนา แต่ก็ไม่ทิ้งการภาวนา เพียงแต่ไม่มีใจที่จะทำ พอทำไปทุกข์ไป ทำไปก็ทุกข์ไปด้วย ยิ่งทำก็ยิ่งทุกข์ ดูทุกข์เกิด-ดับ เกิด-ดับ เกิด-ดับ ก็ยังรู้สึกทุกข์อยู่

แต่ก็ยังคงอยู่ จนถึงจุดที่ทุกข์นั้นดับโดยไม่เกิดอีก จึงเกิดความกระจ่าง
ขึ้นมาในใจ ในข้อธรรมที่ว่า “จงประพฤติพรหมจรรย์เพื่อกระทำซึ่งที่สุด
แห่งทุกข์โดยชอบ”

ข้อความนี้มีคำอธิบายสำหรับตนเองว่า ทุกข์ที่เกิดกับเรานี้ หรือทุกข์
ที่เรากำลังเผชิญอยู่นี้เป็นทุกข์โดยชอบ ส่วนทุกข์ของผู้ครองเรือนเป็น
ทุกข์โดยไม่ชอบ ทุกข์ที่เราเผชิญนี้เป็นทุกข์เพื่อดับทุกข์ ทุกข์ของชาวบ้าน
เป็นทุกข์เพื่อสืบต่อทุกข์ ความกระจ่างในข้อธรรมนี้ทำให้เกิดพลังใจใน
การกำหนดรู้ทุกข์ไว้ว่า “จะทุกข์ก็มาน้อยเพียงใดก็ตามที่จะเกิดขึ้น
กับเราอีก ทุกข์ทั้งหมดเหล่านั้นเป็นทุกข์เพื่อดับทุกข์ ไม่ใช่ทุกข์เพื่อ
สืบต่อทุกข์ เราจะไม่กลัวทุกข์ที่เกิดจากการประพฤติธรรมนี้” จึงมีกำลัง

ในการกำหนดรู้ทุกข์โดยไม่เกรงกลัวต่อความทุกข์ใด ๆ จนสามารถกระทำซึ่งที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบได้ตามคำสอน เพราะฉะนั้นเมื่อเราได้เผชิญกับทุกข์ จงเผชิญทุกข์นั้นให้ถึงที่สุดอย่าถอยออกมาจากความทุกข์ที่กำลังเผชิญอยู่ สร้างกำลังใจในการกำหนดรู้ทุกข์ให้ถึงที่สุด เราก็จะเป็นผู้ถึงที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบเหมือนกัน แล้วเราก็จะรู้ว่าเราเกิดขึ้นมาในโลกนี้เพื่ออะไร ทุกท่านต้องหาคำตอบด้วยตัวของตัวเอง

สติปัญญาควรนำมาเป็นเครื่องอบรมจิต

เราทุกคนมีสิ่งที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจด้วยกันทั้งนั้น การประสบพบเจอคนที่ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาอย่างหนึ่ง แต่เราอย่าเก็บเอาความไม่ชอบใจมาเป็นอารมณ์ของใจ ไม่อย่างนั้น จะเกิดการเพ่งโทษเขา จิตเราจะเร่าร้อนเพราะการเพ่งโทษ แล้วเราก็จะตกเป็นเหยื่อของอารมณ์

จิตที่เราควรจะอบรมให้ตั้งอยู่โดยไม่มีทุกข์ หรือมีทุกข์น้อยลงนั้น ควรจะเป็นจิตที่อบรมด้วยสติปัญญาที่เข้าใจความเป็นธรรมดาของโลก หากเราเข้าใจความเป็นธรรมดาของโลกได้ เราจะไม่เพ่งโทษใคร ๆ แม้จะมีความรู้สึกไม่ชอบใจอยู่ภายในลึก ๆ เราก็จะไม่ยึดเอา

มาเป็นอารมณ์แห่งใจ เราจะเอาความเป็นธรรมดาในข้อนี้มาฝึกสติ
ตรงนี้แหละคือเครื่องวัดสติของเราว่าเรามีสติอบรมใจหรือไม่ หากเรา
บอกตนเองว่า เราจะไม่ทำตามอำนาจของความไม่ชอบใจ ความไม่
ชอบใจจะถูกกำหนดรู้ด้วยสติ จิตเราก็จะไม่ตกไปในอำนาจแห่ง
ความไม่ชอบใจ จิตที่ถูกกำหนดรู้ด้วยสตินั้น จะทำให้จิตได้รับการ
อบรมในภายใน แล้วเราจะไม่ตกเป็นเหยื่อของอารมณ์อีกต่อไป
การพลัดพราก การได้รับสิ่งที่ไม่เป็นไปตามใจหวัง การอัดอั้นตันใจกับ
บางสิ่ง การเปลืองทำผิดในบางเรื่อง ความเศร้าโศกเสียใจ การตก
อยู่ในอารมณ์แห่งความเจ็บปวดรวดร้าว สิ่งเหล่านี้จะคลายออก

จากจิตทัศน์ที่เราเข้าใจความเป็นธรรมดาของมัน เพราะความเป็นธรรมดานั้นหมายถึงความเป็นปกติของโลกนั่นเอง หากเรามัวแต่ถือเอาเรื่องของโลกมาเป็นอารมณ์ตั้งไว้ในจิต เราก็จะแบกโลกทั้งใบไว้ในใจ จึงควรอย่างยิ่งที่เราจะต้องอบรมตนเองให้เข้าใจความเป็นธรรมดาของโลกอยู่เสมอ ไม่มีพรใดในโลกประเสริฐเท่ากับการเป็นผู้ฝึกอบรมตนเอง ผู้อบรมตนเองย่อมพ้นจากทุกข์ได้



พิธีกรรม กับการปฏิบัติธรรม

พระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นมาเพื่อดับทุกข์ให้มนุษย์ แก่นแท้ของศาสนาจึงอยู่กับการปฏิบัติตามหลักคำสอน เพราะหากมีศาสนาแต่ขาดการปฏิบัติ ความดับทุกข์ก็จะมีไม่ได้ การปฏิบัติจึงเป็นสาระสำคัญหรือหลักใหญ่ของศาสนา

เรารู้จักศาสนาผ่านพิธีกรรม แต่พิธีกรรมไม่ได้ทำให้เราพ้นทุกข์ เราจะหยุดอยู่เพียงแค่การประกอบพิธีกรรมย่อมไม่ได้ หน้าที่ของเราจะต้องเข้ามาสู่การปฏิบัติตามหลักคำสอนที่ศาสนาได้สอนไว้ เพื่อใช้หลักธรรมดับความทุกข์ให้กับตัวเรา

พระพุทธเจ้าได้มองเห็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นภัยอันใหญ่ของมนุษย์ พระองค์จึงทรงตรัสสอนชี้ทางแห่งความไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายไว้ ซึ่งคำสอนได้พร่ำสอนชาวพุทธมาเป็นเวลายาวนานแล้วตกลมาปีนี้ก็ ๒,๕๐๐ กว่าปีล่วงเลยมา แบบวิถีทางศาสนาได้ถูกปฏิบัติอยู่เพียงแค่ขนบธรรมเนียมพิธีกรรมเท่านั้น จึงทำให้มนุษย์เข้าไปไม่ถึงตัวเนื้อหาของธรรม มนุษย์จึงไม่เข้าใจสัจธรรมของชีวิต

พระพุทธเจ้าเป็นผู้สร้างศาสนาด้วยหลักธรรมคำสอน พระองค์ไม่ทรงพระชนม์อยู่แต่หลักธรรมคำสอนยังอยู่ จึงไม่เป็นปัญหาใด ๆ ที่เราจะไม่สามารถปฏิบัติในธรรมคำสั่งสอนได้

หากยังมีผู้ถ่ายทอดคำสอนมาถึงเราอยู่ เราก็ควรนำหลักคำสอนนั้นไปปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริงในสังขารของชีวิตด้วยตัวเราเอง

ชีวิตที่แท้จริงของเราทุกคนเป็นเพียงแค่ธาตุ ซึ่งจะต้องสลายไปตามกาลเวลา จะยึดมั่นถือมั่นให้คงอยู่ตลอดไปไม่ได้ ประโยชน์ของการยึดถือไว้จึงไม่มี มีแต่ต้องปล่อยวางไว้ตามความเป็นจริง

เราจะต้องตระหนักรู้ถึงการปฏิบัติตามหลักคำสอนให้เข้าใจชีวิตตามที่เป็นจริงอย่างจริงจัง จึงจะสามารถเข้าใจสังขารของชีวิตได้ ไม่ใช่ปฏิบัติอยู่เพียงแค่พิธีกรรมเท่านั้น

ฝึก ปฏิบัติ เพื่อให้เกิดปัญญา

มนุษย์เราโดยส่วนมากมักจะอยู่กับความคิดที่คลาดเคลื่อน ออกไปจากความเป็นจริง และความคิดเหล่านั้นเรามักจะคิดไปเอง เสียเป็นส่วนมาก หากจะบอกว่า ๙๙% เราอยู่กับความคิดที่คิดไปเองทั้งชีวิตก็ไม่ผิด

การที่จะคิดให้อยู่ในหลักของความจริงเป็นสิ่งที่ยากมาก ฉะนั้น การฝึกหัดปฏิบัติจิตใจด้านการภาวนา เราจึงต้องมาฝึกคิดให้จิตอยู่ในหลักของความจริงให้ได้ เราคิดเอาเองว่ากายเป็นเราจิตเป็นเรา ซึ่งเป็นความคิดที่คิดมาตั้งแต่วันเกิด เราจึงจะต้องแก้ไขความคิดให้ถูก

โดยการพิจารณาภายในโดยความเป็นธาตุ ๔ พิจารณาจิตโดยความเป็นนามขันธ์ที่เกิด-ดับ เมื่อรู้ความจริงในภายในจิตได้แล้ว จิตก็จะวางกายวางจิตเข้าสู่ธรรมชาติแห่งความจริง

ความแตกต่างของปุถุชนกับอริยชนแตกต่างกันตรงที่ปุถุชนจะรับอารมณ์ของโลกด้วยการยึดถือสิ่งที่น่าพอใจ แล้วปฏิเสธสิ่งที่ไม่น่าพอใจ จิตปุถุชนจึงตื่นรนเดือดร้อนอยู่กับอารมณ์ ส่วนอริยชนนั้นเมื่อถูกอารมณ์ของโลกกระทบ ท่านจะรู้อารมณ์นั้น สิ่งที่น่าพอใจก็รู้ ไม่ยึดถือไว้ พร้อมทั้งจะปล่อยให้ดับได้ทุกเมื่อ สิ่งที่ไม่พอใจก็รู้ ไม่ปฏิเสธเพื่อที่จะผลักออก รู้อารมณ์จนกว่าอารมณ์จะดับไปด้วยตัวของอารมณ์เอง ท่านจึงไม่ตื่นรน เดือดร้อน เพราะมีปัญญารู้

ธรรมชาติแห่งความเกิดความดับตามความเป็นจริง การฝึกจิตให้คิด อยู่ในหลักความจริงจะทำให้เราเกิดปัญญารู้ว่า อะไรควรกำหนดรู้แล้ว ยอมรับ อะไรควรกำหนดรู้แล้วละ อะไรควรกำหนดรู้แล้วทำให้แจ้ง อะไรควรกำหนดรู้แล้วเจริญขึ้น หากมีปัญญารุ่งขึ้นแล้ว ปัญญาก็จะ ประคองจิตให้อยู่ในเส้นทางแห่งความพ้นทุกข์ได้ จิตก็จะละคลายความ ยึดติด หลุดพ้นออกจากวัฏฏะตามกำลังแห่งมรรค ความรู้แจ้งใน พระนิพพานก็บังเกิดขึ้นเป็นสันติภูมิวิโมกข์ รู้ได้ด้วยตน เป็นปัจเจกัตถ์ เวทิตัพโพ รู้ได้เฉพาะตน และจะรู้การทำซึ่งที่สุดแห่งทุกข์ในเบื้องต้น หน้าได้

ความว่างของพระนิพพานดับกิเลสได้

เมื่อเกิดมีกายมีจิตขึ้นมา ก็มีตัวตนของเราขึ้นมา แล้วเราก็ยึดถือตัวตนนั้นไว้ ตัวตนที่ดำรงอยู่ย่อมประสพกับสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่า อายตนะ

อายตนะ คือบ่อเกิดของสิ่งที่มาสัมผัสกันระหว่างชีวิต เราจึงเกิดมีความสัมพันธ์กับโลกภายนอกขึ้นมา

สิ่งที่เราสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะก่อเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นในใจ แล้วใจเราก็มักจะคล้อยตามอารมณ์อยู่เสมอ เนื่องจากเราไม่สามารถวางใจให้เป็นกลางได้

การวางจิตให้เป็นกลางเมื่อกระทบกับอารมณ์จะทำให้ใจเราไม่
คล้อยตามอารมณ์ และจะทำให้เราเห็นอารมณ์เกิด-ดับได้

การที่เราสามารถเห็นอารมณ์เกิด-ดับได้ จะทำให้เรามองเห็น
ความว่างในจิต และจะทำให้เราสัมผัสสัมพันธ์กับโลกอย่างมีทุกข์
น้อยลง

การวางจิตเป็นกลางจะทำให้เราเกิดปัญญารู้ธรรมชาติแห่ง
ความว่างในจิตได้

ความว่างจะช่วยทำให้จิตคลายอุปาทาน (การยึดถือ) ในตัวตน
ของตนเองออก

การคลายอุปาทานลงได้ ก็จะทำให้ทุกข์คลายลงได้



อุปาทานมาก ทุกข์ก็มาก

อุปาทานน้อย ทุกข์ก็น้อย

ไม่มีอุปาทาน ก็ไม่มีทุกข์

ความว่างเป็นสัจจะที่มีอยู่จริงในธรรมชาติ แต่เรามองกันไม่ค่อย
เห็น

ความว่างที่ประเสริฐที่สุด คือ ความว่างแห่งพระนิพพาน
เพราะสามารถดับกิเลสและกองทุกข์ได้

ผู้ใดเห็นนิพพานได้ ผู้นั้นก็สามารถดับกิเลส และดับทุกข์ได้

สาธารณะแห่งธรรม

ธรรมะเป็นสาธารณะเป็นที่ทั่วไป สามารถเข้าถึงได้จากการ
รับรู้รับทราบด้วยความเข้าใจที่เราเข้าใจ เมื่อเราเข้าใจอย่างถูกต้อง
เราก็จะเข้าถึงสาธารณะแห่งธรรมนั้นได้ เพราะว่าธรรมะไม่ได้ผูกขาด
อยู่กับผู้ใด ไม่ได้ผูกขาดอยู่ที่พระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวกรูปใด ๆ
จะมีพระพุทธเจ้า หรือไม่มีพระพุทธเจ้าเมื่อเส้นทางแห่งการดำเนิน
ที่ถูกต้องไว้แล้วยังคงอยู่ ทุกคนสามารถเดินตามเส้นทางนี้ได้หมด
ไม่ได้ผูกขาดไว้กับใครทั้งสิ้น

เมื่อเรารู้และเข้าใจ สิ่งที่เรารู้และเข้าใจนั้นแหละจะเป็นเส้นทาง
ให้กับเราเอง จะหาเส้นทางอื่นนอกนี้ไม่ได้

เข้าใจในระดับนี้ ก็จะเป็นเส้นทางในระดับนี้ เมื่อมีความเข้าใจ
เพิ่มพูนขึ้นอีกจากสิ่งที่เราเรียนรู้นั้นก็จะเป็นเส้นทางต่อให้เราได้อีก
แล้วเราก็เรียนรู้ตัวเดิมอีกนั้นแหละ ก็จะเป็นเส้นทางต่อให้เราก้าวไป
ได้อีกเรื่อย ๆ เราก็จะเป็นผู้ก้าวเดินในเส้นทางแห่งธรรม และสามารถ
เข้าถึงธรรมอันเป็นสัจธรรมได้

ศาสนาแห่งมนุษยชาติ

มนุษย์จำเป็นต้องมีศาสนาเป็นเครื่องนำทางชีวิต มนุษย์ที่ไร้ศาสนา
ย่อมเป็นมนุษย์ที่ไร้หนทาง และเป็นชีวิตที่หาทางออกให้กับตนเองไม่ได้
ศาสนาจึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกผู้ทุกคน

ศาสนาเป็นเรื่องของจิตใจที่ส่งผลถึงจิตวิญญาณ จิตของมนุษย์มีความเปราะบางมาก เปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะหาความคงที่ไม่ได้ พระพุทธเจ้าเคยเปรียบจิตเสมือ้นกับน้ำ คือมักจะไหลลงไปทางต่ำ ศาสนาจึงเป็นเครื่องยกจิตให้สูงขึ้น

ศาสนาที่จะกล่าวถึงนี้ไม่ใช่ศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลาม พราหมณ์ ฮินดู ซิกข์ หรือศาสนาอื่น ๆ อีกมากมาย แต่คือศาสนาแห่งความเป็นหนึ่งเดียว นั่นคือศาสนาแห่งสัจจะ (ความจริง)

เพราะสัจจะมีเพียงหนึ่งเดียว มีแต่สัจจะเท่านั้นที่ควรจะเป็นศาสนาของมนุษย์ได้

ผู้เข้าถึงลัทธิแล้วย่อมไม่มีการแบ่งแยก ทุกสรรพสิ่งล้วนแล้วแต่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หากเปรียบเทียบศาสนาแห่งลัทธินี้เป็นประดู่ตั้งต้นไม้ ไม่ว่าจะศาสนาไหนแต่ละศาสนาจะกล่าวถึง กิ่ง ใบ เปลือก ดอก ลำต้น หรือแก่นของต้นไม้ แต่ที่จริงแล้วก็คือการกล่าวถึงต้นไม้อันเดียวกันนั่นเอง ผู้ใดรู้ต้นไม้อันหนึ่งแห่งลัทธิจะโดยส่วนใด ผู้หนึ่งก็กล่าวสอนถึงส่วนนั้น ๆ ของต้นไม้อันนั้น ศาสนาถูกกล่าวสอนไปต่าง ๆ นานาก็เพราะผู้เป็นศาสดารู้ลัทธิจะไม่ครบถ้วน

ศาสนาใดก็ตามมีศาสดาผู้กล่าวสอนลัทธิจะได้ครบถ้วน ทั้งกิ่ง ใบ เปลือก ดอกและแก่น ศาสนานั้นจึงควรจะเป็นศาสนาของมนุษยชาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนพวกเธอว่า
สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
พวกเธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด



ปัจฉิมโอวาท

