

## พระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

\* คำสอนทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นั้น  
เป็นเพียงอุบายให้คนทั้งหลายหันมาคิดนั่นเอง  
คำสอนของพระพุทธองค์มีมากมายก็เพราะกิเลสมีมากมาย  
แต่ทางที่ดับทุกข์ได้มีทางเดียว พระนิพพาน  
การที่เรามีโอกาสปฏิบัติธรรมที่ถูกทางเช่นนี้มีน้อยนัก  
หากปล่อยโอกาสให้ผ่านไป  
เราจะหมดโอกาสพ้นทุกข์ได้ทันในชาตินี้  
แล้วจะต้องหลงอยู่ในความเห็นผิดอีกนานแสนนาน  
เพื่อจะพบธรรมอันเดียวกันนี้  
ดังนั้นเมื่อเราเกิดมาพบพระพุทธศาสนาแล้ว  
รีบปฏิบัติให้หลุดพ้นเสีย มิฉะนั้นจะเสียโอกาสอันดีนี้ไป  
เพราะว่าเมื่อสังขารธรรมถูกลืม  
ความมืดมนย่อมครอบงำปวงสัตว์ให้อยู่ในกองทุกข์สิ้นกาลนาน

\* นิमितบางอย่างมันก็สนุกดี น่าเพลิดเพลินอยู่หรอก  
แต่ถ้าติดอยู่แค่นั้นก็เสียเวลาเปล่า  
วิธีละได้ง่ายก็คือ อย่าไปดูสิ่งที่ถูกเห็นเหล่านั้น  
ให้ผู้ผู้เห็น แล้วสิ่งที่ไม่อยากเห็นนั้นก็หายไปเอง

\* ขอให้ท่านทั้งหลาย สำรวจดูความสุขว่า  
ตรงไหนที่ตนเห็นว่ามันสุขที่สุดในชีวิต  
ครั้งสำรวจดูแล้วมันก็แค่นั้นแหละ แค่นี้เราเคยพบมาแล้วนั่นเอง  
ทำไมจึงไม่มากกว่านั้น มากกว่านั้นไม่มี  
โลกนี้มีอยู่แค่นั้นเอง แล้วก็ซ้าๆ ซากๆ อยู่แค่นั้น  
เกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่ร่ำไป  
มันจึงน่าจะมีสุขชนิดพิเศษกว่า  
ประเสริฐกว่านั้น ปลอดภัยกว่านั้น

พระอรียเจ้าทั้งหลาย ท่านจึงสละสุขส่วนน้อยนั้นเสีย  
เพื่อแสวงหาสุขอันเกิดจากความสงบกาย สงบจิต สงบกิเลส  
เป็นความสุขที่ปลอดภยหาสิ่งใดเปรียบมิได้เลย

\* ภิกษุเราถ้าปลุกความยินดีในเพศภาวะของตนได้แล้ว  
ก็จะมีแต่ความสุข เขือกเขิน  
ถ้าตัวเองอยู่ในเพศภิกษุ แต่กลับไปยินดีในเพศอื่น  
ความทุกข์ก็จะทับถมอยู่รำไป  
หยุดกระหาย หยุดแสวงหาได้ นั่นคือภิกษุภาวะโดยแท้  
ความเป็นพระนั้น ยิ่งจน ยิ่งมีความสุข

\* ศีรษะที่ปลงผมหมดแล้ว  
ตัดหัวเลื้อยกลานเล็กน้อยเช่น เหย่อมอาศัยอยู่ไม่ได้มันใด  
จิตที่พ้นจากอารมณ์ ขาดการปรุงแต่งแล้ว  
ทุกข์ก็อาศัยอยู่ไม่ได้มันนั้น

\* ในทางโลกเขามีสิ่งที่มี แต่ในทางธรรมมีสิ่งที่ไม่มี  
คนในโลกนี้ต้องมีสิ่งที่มี เพื่ออาศัยสิ่งนั้นเป็นอยู่  
ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมต้องปฏิบัติจนถึงสิ่งที่ไม่มีและอยู่กับสิ่งที่ไม่มี

\* การปฏิบัติธรรม ไม่จำเป็นต้องเดินทางไปไหน  
ในเมื่อกายยาว ๑ วา หนา ๑ คืบ นี้แลเป็นตัวธรรม  
เป็นตัวโลก เป็นที่เกิดแห่งธรรม เป็นที่ดับแห่งธรรม  
เป็นที่ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้อาศัยบัญญัติไว้ซึ่งธรรมทั้งปวง  
แม้ใครใครจะปฏิบัติธรรม ก็ต้องปฏิบัติที่กายและใจนี้  
หาได้ปฏิบัติที่อื่นไม่  
ดังนั้น ถ้าตั้งใจจริงแล้ว นั่งอยู่ที่ไหน ธรรมก็เกิดที่ตรงนั้น  
นอนอยู่ที่ไหน ยืนอยู่ที่ไหน เดินอยู่ที่ไหน ธรรมก็เกิดที่ตรงนั้น

\* หลักธรรมที่แท้นั้นคือ จิต

ให้กำหนดจิต ให้เข้าใจจิตตัวเองให้ลึกซึ้ง

เมื่อเข้าใจจิตตัวเองได้ลึกซึ้งแล้วนั้นแหละได้แล้วซึ่งหลักธรรม

\* กิเลสทั้งหมด เกิดรวมอยู่ที่จิต ให้เพ่งมองที่จิต

อันไหนเกิดก่อน ให้ละอันนั้นก่อน

\* จิตที่ส่งออกนอก เป็นสมุทัย

ผลอันเกิดจากสติที่ส่งออกนอก เป็นทุกข์

จิตเห็นจิต เป็นมรรค

ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิต เป็นนิโรธ