

เอกายนัคโค เอากายนี้แหละเป็นมรรค
เอากายนี้เป็นผล
รู้กายรู้จิต รู้จิตรู้กาย
สองอย่างเท่านั้นละ การเรียน

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

ตัวสติน่ะ รู้กันมันก็ดัดลง ไม่ได้ดัดยากหรอก
ตัวสตินี้มันพร้อมกัน คิดผิดก็ตาม สติมันรู้แล้วก็ดัด
คิดถูกก็ตาม พอใจก็ตาม ไม่พอใจก็ตาม
มันเกิดขึ้นแล้วก็รู้ พร้อมดัดลงกับที่นั่นแหละ

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

บุคคลที่หนีปรากฏการณ์
แต่ไม่ยอมหนีจิตปรุงแต่ง
ได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่โง่เขลาเบาปัญญา
คนฉลาดจะพยายามหนีจิตปรุงแต่ง
แต่ไม่หนีปรากฏการณ์

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

ตัวสื่อนี้สำคัญ ถ้ามีสติ ก็มีปัญญาพร้อมกัน
คิดขั้นรู้พร้อม คิดดีก็ตาม คิดชั่วก็ตาม
หลงก็ตาม โกรธก็ตาม
คิดขั้นแล้วมีสติ มันก็ดับไปทันที ไม่ต้องไปคุมมัน

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

ความเพียรกับความมีสติ คืออันเดียวกัน
มีสติแล้วใจก็ผ่องใส เบิกบานไม่หลงไม่ลืมหืม
คิดอย่างไรขึ้น มันก็จะดับลงไปพร้อมกับ
ความคิดขึ้น นึกขึ้น

ตัวสติจึงสำคัญยิ่งนัก...

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

จิตตั้งอยู่ในปัจจุบัน รู้อยู่ในปัจจุบัน
ละอยู่ในปัจจุบันนี้ จึงเป็นพุทธโธ เป็นธัมโม

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

อย่าไปยึด ยึดร้าย ในการอยู่ การเป็น การตาย
สังขารทั้งหลาย ไม่ว่า เนื้อ เล็บ หนัง กระดูก ผม ขน
เป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นมาทั้งสิ้น มันไม่ใช่ตัวตน
ไม่เป็นสิ่งอมตะ รอถึงวันแค่นั้นแหละ
จะวันไหนก็แค่นั้นเอง ละวางซะ

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

การเข้าถึงธรรม คือการได้เข้าถึงความรู้จริง เห็นจริง
ตามความเป็นจริงจนดับทุกข์ อิสระ
สงบเย็น อย่างแท้จริงภายใน

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

ชีวิตต่างๆ นั้น ต้องมีการสละออกตลอดเวลา
ยิ่งสละออก ยิ่งไม่มีอะไร ยิ่งเบาเท่านั้น
มีแต่รู้ลึ้นๆ มีการให้ เปี่ยมด้วยปัญญาอันบริสุทธิ

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

ความดีนั้น เราต้องทำอยู่เสมอให้เป็นที่อยู่ของจิต
เป็นอารมณ์ของจิต ให้เป็นมรรค คือ
ทางดำเนินไปของจิต มันจึงจะเห็นผลของความดี
ไม่ใช่เวลาใกล้ตายจึงจะนิมนต์พระไปให้ศีล
ให้ไปบอกพุทธโร หรือตายไป แล้วให้ไปรับศีล
เช่นนี้เป็นการกระทำที่ผิดทั้งหมด

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

“แก้ตัว” ช่วย อะไรไม่ได้
“แก้ไข” ช่วย ได้ทุกอย่าง
“แก้แค้น” ที่ดีที่สุด คือ หยุดก่อเวรกรรม
โกรธเขา เราทุกข์ ..อภัยเขา เราสุข
ศีล สมาธิ ปัญญา คือ มรรคา แห่งความสุข

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

ธรรมเป็นกัลยาณมิตรในเรือนใจอันประเสริฐกว่าสิ่งอื่น
ผู้มีธรรมย่อมได้ชื่อว่ามีกัลยาณมิตรที่เยี่ยมยอดสูงสุด
ย่อมไม่ว่าเหว่เหงาหงอย

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

เวลากิเลสมันเกิดขึ้น เกิดขึ้นทางกาย
เกิดขึ้นทางวาจา เกิดขึ้นทางใจ
รู้ทันมันเดี๋ยวนี้ มันก็ดับไปเดี๋ยวนี้แหละ
ตัวสติมันปกครองอยู่เสมอ
ถ้ามีสติอยู่ทุกเมื่อ มันบ่ได้คุมมันหละ
ครั้นเกิดขึ้น รู้ทันมันก็ดับ ...คิดผิดก็ดับ คิดถูกก็ดับ
พอใจไม่พอใจ ก็ดับลงทันทีที่ตัวสติ

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

การพิจารณาต้องน้อมเข้ามาสู่ภายใน
พิจารณาให้รู้แจ้ง เห็นจริง
เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว มันก็วางเอง

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

อย่าไปไขว่คว้าอะไร ให้มันมากมายนัก
ให้กำหนดสติรู้จิต เพียงอย่างเดียว
บาปมันเกิดที่จิต บุญมันเกิดที่จิต ดีชั่วเกิดที่จิต
สวรัณนิพพานเกิดที่จิต มันไม่ได้เกิดที่อื่น..

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

มันเกิดขึ้นมาแล้ว เกิดดีเกิดชั่ว เกิดผิดเกิดถูก มันก็ดับไป
ถ้ารู้เท่าทันมัน

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

รูป นาม ที่เรากำลังมองว่าสวย
นั้นแหละเรากำลังติดกับดักของกิเลสอยู่

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

..เราเกิดมา นินทา สรรเสริญก็ดี
อย่าไปรับเอาามาหมักไว้ในใจ
ปล่อยผ่านไปเสีย ความรัก ความชัง ความโลภ ความหลง
เกิดขึ้นก็เพราะกิเลสมันเสวนากันอยู่
จาโค ปฏินิสสัคโค สละคืน ถอนออกจากใจนี้เสีย
ตัณหาทั้งหลายก็ไหลมาจากเหตุ ให้ละวางเสียให้หมด.

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

คำว่า ““สติ”” รู้ในปัจจุบัน สัมปชัญญะ ก็รู้ในปัจจุบัน
รู้ในตน รู้ในใจเรานี้แหละ รู้ในปัจจุบัน
รู้ละความโลภ ความโกรธ ความหลง
ราคะ กิเลส ตัณหา เหล่านี้ ละออกให้หมด
ละออกจากใจ ละอยู่ตรงนี้แหละ ““สติ””

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

โลกนี้มีแต่ทุกข์ทั้งหมด หาใช่สุขไม่
จงมาเห็นความจริงกันเสียเถิด
อย่าได้หลงเกิดให้ทุกข์อีกต่อไป

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ