

การแสวงหาความสงบทางใจ

หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ

พากันตั้งใจฟังธรรมเป็นวันพระเดือน ๙ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เป็นวันอุโบสถทั้งของญาติโยมและของพระภิกษุสามเณร ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในศีลในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อถึงวันเช่นนี้เข้ามาแล้วก็ทำความยินดีในการที่จะรักษาอุโบสถศีลให้บริสุทธิ์ ผุดผ่อง จึงได้สละบ้านเรือนมารวมกันอยู่ในวัดวาอารามนี้ ก็นับว่าเป็นความคิดที่ดี เป็นผู้มีศรัทธาแรงกล้าพอสมควรสำหรับผู้ครองเรือน

สำหรับผู้ครองเรือนแล้ว หากว่าไม่หาเอาเวลาว่างหรือเวลาที่พระพุทธเจ้าทรงประทานไว้อย่างนี้ ก็เลยไม่มีเวลาที่จะเข้าวัดเข้าวากันเลย ต่างก็อ้างว่ามีภาระงานมีมากมายหลายประการ ใ้ผู้ไม่มีงานการอะไรก็ไปเล่นกอล์ฟ ไปเล่นการพนัน ขันต่ออะไรๆอยู่ในเมืองในนา ก็ถือว่ามืงานแหละ งานของคนไม่มีศรัทธา ไม่เชื่อบุญไม่เชื่อบาป ก็เลสมันก็ย่อมนผลักดันให้เพลิดเพลिनมัวเมาไปในเรื่องที่ไม่เป็นสาระประโยชน์แก่ชีวิต

จิตใจอันนี้ มันก็เป็นอย่างนี้แหละ ที่เป็นเหตุให้สัตว์ทั้งหลายได้
เที่ยวเกิดแก่เจ็บตาย อาศัยการเกิดการตายนานไปๆแล้วมันหาก
บริสุทธิ์ไปเอง อันนี้เป็นความเห็นของคนอีกหมู่หนึ่ง คนหมู่นี้
แหละไม่ทำอะไรไม่ทำบุญกุศลอะไร แสวงหาแต่ความ
สนุกสนานในโลกนี้เท่านั้น ถึงเวลาตายก็ตายไป เมื่อเค้าไม่ได้
ทำบุญกุศลอะไรอย่างนี้แล้วเค้าจะได้เกิดเป็นคนอีกหามิได้ นั่น
แหละความเข้าใจผิดมิจฉาทิฐิ

คนมาเกิดเป็นคนนี้ต้องมีบุญนะ พระพุทธเจ้ารู้แจ้งแทง
ตลอดแล้ว เป็นคนมีบุญได้ให้ข้าวน้ำเป็นทานมาแต่ชาติก่อน
อานิสงส์ให้ข้าวน้ำเป็นทาน แล้วอานิสงส์ศีลค่าที่ไม่ได้
เบียดเบียนบุคคลอื่นและสัตว์อื่น นี่อานิสงส์ศีลนี้ส่วนหนึ่ง แต่ว่า
ส่วนที่เบียดเบียนบุคคลอื่นและสัตว์อื่นนั้น มันก็ไปเสวยวิบาก
กรรมแล้ว ได้รับทุกข์ทรมานได้เสวยวิบากกรรม หมดเขตของ
วิบากกรรมอันนั้นแล้ว บุญที่ทำไว้นั้นมันก็นำให้เกิดเป็นคน
อย่างนี้นะ เราชอบกันอย่างนี้หรือ ถ้ามัวแต่ตัวเองดูทุกคนนะ เรา
ชอบอย่างนี้หรือ ทำบาปก็ทำไป ไปเสวยทุกข์นรกในอบายภูมิ

อ้าวบุญก็ทำ พ้นจากนรกมาแล้วก็มาเสวยผลบุญ อ้าวบุญนำมาให้
มาเกิดเป็นคน แต่ระลึกชาติหนหลังไม่ได้ มันถึงไม่กลัวนรก นั่น
แหละ มันเกิดมาเป็นคนแล้วก็เหมือนกับไม่ได้ไปตกนรก
หมกไหม้อะไรแต่ชาติก่อนหนหลัง เห็นว่าบุญตกแต่งมาให้เป็น
คนมาแล้วก็นึกว่าสบายแล้ว ถ้าอย่างนี้เนี่ย มีเป็นส่วนมากนะ
คนเราเนื่องจากไม่มีปัญญาญาณที่จะระลึกชาติหนหลังได้

แล้วก็ผู้ที่เชื่อต่อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ก็เห็นแจ้งใน
บาปบุญคุณโทษ ประโยชน์หรือไม่ใช่ประโยชน์ เมื่อได้ฟังคำ
สอนของพระพุทธเจ้าแล้วมาพิจารณาว่า เอ้อ บุญมันมีจริง บาป
มันมีจริง แน่นอนทีเดียว ถ้าหากว่าบุญมีอย่างเดียว บาปไม่มี
เช่นนี้คนเกิดมาในโลกนี้มันก็เสมอกันหมดซิ ถ้ามีความสุขก็มี
ความสุขเหมือนกันหมดแหละ ลองคิดดูให้ดี นี่ทำไมมันจึงไม่
เป็นอย่างนั้น มันไม่เป็นอย่างนั้นเพราะว่า นั่นแหละ ในชีวิตของ
คนเรามันมีทั้งบุญและบาป เมื่อคราวใดบุญให้ผลมันก็มี
ความสุขความเจริญไป ถ้าเมื่อใดบาปให้ผลก็มีความทุกข์ท
รมานไป อยู่อย่างนั้น

แล้วคนทั้งหลายนะ มันเพติดเพตินยินดีอยู่ในกามคุณ เมื่อ
จิตใจว่าเริงอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสอันเป็นที่น่ารัก
ใคร่พอใจแล้ว มันก็ลิ้มความทุกข์ที่ตนได้รับ ทุกข์ทันทรมานอะไร
มากก็ลิ้มไป ก็ส่งใจไปตามรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสต่างๆ
เหตุนี้โลกอันนี้นะเค้าจึงจัดให้มีมหรสพ ครบงานเต็นรำ ดีด สี
ตี เป่า เพื่อให้คนไปดูมันคลายทุกข์ทางใจได้บ้าง เป็นอย่างนี้
แหละ ถ้าเป็นคนแปลกหน้า คนชาติอื่นโฆษณาครึกโครมว่าจะ
มาแสดงคอนเสิร์ตในเมืองไทย อย่างนี้ก็ตื่นกันแล้วคนไทย ทั้งที่
เค้าเก็บเงินกันคนละ ๒๕๐๐ บาทไม่เสียตายเลย ก็เสียเงินให้
เค้าแล้วก็หัวเราะคองหาย กับกิริยาที่เค้าเต็นเร่าๆสู้ให้ดู ถ้าไปถือ
ว่ามีความสุขสนุกสนานลิ้มทุกข์ลิ้มญาติไป นี่คนส่วนมากติดอยู่
ในความสุขเหล่านี้ เป็นอย่างนั้น เมื่อมันติดอยู่ในความสุขอย่าง
นั้นมันก็ไม่สนใจทางศิลปะทางธรรม ทางบุญกุศลแล้ว เค้าถือว่า
เค้ามีความสุขพอแล้วนี่ เรื่องมันนะมันเป็นอย่างนั้น

สำหรับผู้ที่ยุญวาสนาแรงกล้าพอสมควร ได้ฟังคำสอนของ
พระพุทธเจ้าแล้ว ก็จึงมาพิจารณาเห็นว่าความสุขในโลก

ดังกล่าวมานี้ มันเป็นความสุขชั่วคราวไม่ใช่ยั่งยืนอะไร ความสุข
อิงอาศัยวัตถุสิ่งของ เมื่อวัตถุสิ่งของนั้นหมดไป ความสุขนั้นก็
หมดไปตามกัน ความสุขอาศัยร่างกายอันนี้ เมื่อร่างกายนี้มันยัง
ไม่ชำรุดทรุดโทรม เต็มสามศอกออกสามวาได้ก็ถือว่าตนมี
ความสุขอย่างนี้แหละ อ้าว พอร่างกายนี้มันทรุดโทรมไปไม่จีรัง
ยั่งยืน ใจจิตที่อาศัยในร่างกายนี้ก็ทุรนทุราย เป็นทุกข์เดือดร้อน
ก็ชีวิตมนุษย์เราก็ดมุนไปตามกรรมอย่างนี้แหละสำหรับผู้ไม่รู้ณะ
มันเป็นอย่างนั้นเรื่องมันนะ สำหรับผู้รู้ผู้ได้ฟังคำสอน
พระพุทธเจ้าแล้ว ก็มาฝึกจิตดวงนี้ให้มันตั้งมั่นลงไป เพราะจิตไม่
ตั้งมั่นนั้นแหละมันถึงได้หวั่นไหวไปตามอำนาจของกิเลส
หลงไหลไปตามความสุขชั่วคราวนั้น มันมองไม่เห็นความสุขนั้น
เป็นของชั่วคราว มองไม่เห็นเลย คำว่าชั่วคราวนั้นหมายความว่า
มีความสุขประเดี๋ยวประด๋าวแล้วความสุขนั้นก็หายไปนี่นะ
ความทุกข์ก็เกิดมาแทนแล้วก็แสวงหาความสุขกันไปใหม่
อันความสุขตามที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำสั่งสอนพุทธ
บริษัท ให้ลงมือแสวงหากระทำอันนี้นะ มันเกี่ยวกับการแสวงหา

ความสุขทางกาย ทางวาจา ทางใจนี้ อย่างโยมผู้หญิงที่มาจาก
ทางเหนือเนี่ย มาบวชชีเมื่อตะกี้เนี่ย ถ้ามดูทำไมจึงมาบวชชี ก็
ต้องการความสุขทางใจ อันนี้เพื่อนก็นับว่าเพื่อนคิดดีอยู่เหมือนกัน
นะ หมายความว่าอยู่กับบ้านกับช่องนั้นนะ มันมีเรื่อง
กระทบกระเทือนมากมาย คลุกคลีตีโมงอยู่กับคนหมู่มาก ได้รับความ
ความกระทบกระทั่งอยู่นั้น จิตใจหาความสงบระงับไม่ได้
เลย โน่นก็เสียใจ โน่นก็ดีใจ โน่นก็คับแค้น โน่นก็โกรธ อะไรต่อ
อะไรอยู่เรื่อยแต่ละวันแต่ละคืน ผู้มีวาสนาอยู่บ้างก็พิจารณาเห็น
แหละ ใจ การที่อยู่อย่างนี้หาความสุขไม่ได้เลย มีแต่ความทุกข์
ทหนทรมานทางจิตใจอย่างนี้ ถ้าได้หนีไปสู่สถานที่สงบสงัด แล้ว
อย่างนี้มันน่าจะทำความสงบใจได้ จะได้รับความสุขความสงบ
ทางจิตใจ คิดได้อย่างนี้แล้วจึงได้รำลากลากหลานญาติพี่น้องมา
มาขอบวชชีในวัดนี้ ก็ขอให้แม่ชีทั้งหลายจงมีเมตตาต่อแม่ชีที่มา
ใหม่ เพื่อนไม่คล่องแคล่วไม่ชำนาญชำนาญข้อปฏิบัติอันใดก็ช่วย
บอกช่วยแนะนำกันไป อย่างนี้ได้ชื่อว่าเราเป็นผู้มีเมตตา

กายกรรมเมตตา วจีกรรมเมตตา มโนกรรมต่อกันและกัน เช่นนี้
มันก็เป็นบุญกุศลกันส่วนหนึ่ง

อันนี้ละ มันเป็นอย่างนั้น หมายความว่า การกระทำอันใดถ้า
มันอำนวยความสะดวกคือความสุขสบายใจกับผู้อื่น การกระทำนั้นได้ชื่อ
ว่าเป็นบุญกุศล ตรงกันข้าม การทำอะไรพูดอะไรทำให้ผู้อื่นเป็น
ทุกข์เดือดร้อน การกระทำอันนั้น การพูดอย่างนั้น ชื่อว่าเป็น
บาปอกุศล มันก็ตรงกันข้ามอย่างนี้แหละ คนเราให้พิจารณาดู
ให้ดี พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติสิกขาบทไว้ให้สมาทาน ให้รักษา
สำรวมระวังก็เพื่อไม่ให้เบียดเบียนซึ่งกันและกันนั่นเอง นั่นแหละ
ถ้าไม่สำรวมในสิกขาบทวินัยต่างๆแล้ว มันก็เบียดเบียนกันแหละ
หมูนี้นะ เมื่อไม่พอใจกันมา ไม่แสดงออกทางกายก็แสดงออก
ทางวาจา ด่าแข่งพูดหยาบคายกระทบกระทั่งผู้ที่ตนเกลียดนั้น
ให้เคঁาเจ็บอกเจ็บใจ ใช้อย่างนี้แหละความเป็นผู้ที่ไม่มีเมตตา
ธรรมต่อกันและกันนะ ไม่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันนะ อย่างนั้นทุกคน
ขอให้**มีเมตตาพรหมวิหาร มีกรุณาพรหมวิหาร** อยู่ในใจ ทุก
คนผู้ประพฤติธรรมในโลกนี้นะ อย่าไปปล่อยให้คุณธรรมเหล่านี้

เห็นห่างจากจิตใจ แล้วเราจะอยู่ร่วมกันโดยสันติสุขไม่ได้เลย ถ้า
ขาดเมตตาธรรมกรุณาธรรมต่อกันและกันแล้ว อยู่ด้วยกันเป็น
สุขไม่ได้เลย จะต้องอยู่ด้วยความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ความไม่
พอใจ อะไรอย่างนั้นอยู่อย่างนั้นนะ มันไม่ถูกต้องตามนักบวช ผู้
เป็นนักบวชผู้มาประพฤติธรรมจะเป็นคฤหัสถ์ก็ตาม มันก็ไม่ถูก
ทาง ดังนั้นเราต้องปรับตัวเองเข้าไปให้มันถูกทางสายกลางให้ได้
เมื่อต่างคนต่างปรับตัวเองให้มีเมตตาธรรมกรุณาธรรมต่อกัน
และกันอย่างนี้แล้ว มันก็ไม่มีปัญหาอะไรอยู่ด้วยกัน แม้จะเป็นผู้
อยู่ด้วยกันจำนวนมากก็ตาม มันก็มีความสุขความสบายใจ นั่น
แหละขอให้พากันเข้าใจ

เราเข้ามาบวชในพุทธศาสนานี้ ทุกคนก็หวังว่าจะหา
ความสุขทางจิตใจ นั่นแหละ พอร่างกายนี้จะอยู่ยังไงมันก็ไม่
เที่ยงไม่ยั่งยืนอยู่แล้ว จะอยู่ในเพศไหนก็ตามมันก็ไม่เที่ยงไม่
ยั่งยืนอย่างนั้นเอง แต่ดวงจิตนี้นะเราสามารถปรับปรุงให้ดีได้ ให้
ตั้งมั่นได้ แต่ร่างกายนี้เราจะบำรุงให้ดียังไงมันก็ไม่เที่ยงยั่งยืนไม่ได้
พิจารณาดูให้ดี เนี่ย แล้วมีแต่จิตดวงเดียวเนี่ย เราสามารถ

ปรับปรุงให้มันตั้งมันลงไปได้ ร่างกายมันจะวิบัติแปรผันไปแต่
จิตที่ฝึกฝนดีแล้วมันก็ไม่วิบัติไม่แปรปรวนไปตามร่างกาย ความ
มุ่งหมายต่อการปฏิบัตินี้ขอให้เข้าใจ แต่ส่วนมากไม่เป็นอย่าง
นั้นนี่ เวลาร่างกายมันเจ็บไข้ได้ป่วยวิบัติไป ใจก็หวั่นไหวไปตาม
ร่างกายเลย กระทบกระวายเป็นไปตามร่างกายนั้นแหละ ส่วนมาก
เป็นอย่างนี้คนเรานะ

ดังนั้นเมื่อได้รับคำแนะนำตักเตือนเช่นนี้แล้ว ก็ควรจะพากัน
ตื่นตัว ตื่นตัวฝึกจิตนี้ให้ตั้งมั่นในบุญในคุณให้ได้ ฝึกจิตนี้ให้
เฉลียดฉลาดมีปัญญา รู้เท่านามธรรม รู้เท่า**รูปธรรม** อันเรียกว่า
ชั้น ๕ นี้ให้ได้ ก็เพราะความไม่รู้เท่าไม่รู้แจ้ง**ชั้น ๕** นี้เอง จิตใจ
มันจึงได้หวั่นไหวไปตามความไม่เที่ยงของชั้น ๕ เมื่อจิตใจ
หวั่นไหวไปเช่นนั้นนะ ทุกคนต้องรู้ดีอยู่แล้วว่ามันไม่มีความสุข
เลย จิตใจดวงเดียวนี้หวั่นไหวซะแล้ว ไม่มีความสุข จริงๆ ถ้าฝึก
จิตดวงนี้ให้ตั้งมั่นด้วยดี มีปัญญารู้เท่าชั้น ๕ ตามเป็นจริงอย่าง
ว่านั้นนะ ไม่ถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา เมื่อชั้น ๕
มันแปรปรวนไป เราก็รู้ว่าชั้น ๕ มันแปรปรวน มันกำลังจะแตก

จะดับ ไม่ได้ถือถือว่าเราจะแตกจะดับเราจะตาย เราไม่มีอยู่ใน
ชั้น ๕ ชั้น ๕ ไม่ได้มีอยู่ในเรา ก็ต้องกำหนดรู้ตามเป็นจริง
อย่างนี้ แล้วจิตก็ไม่หวั่นไหวตามชั้น ๕ แล้วบัดนี้นั้น มันเป็น
อย่างนั้น เรื่องมันนะ

มันจะว่ามันสำคัญอยู่ที่ฝึกให้ใจเราเข้มแข็ง นั่งภาวนาก็นั่ง
ให้มันนานๆสมควร พยายามข่มจิตนี้ที่มันเลื่อนลอยอยู่ให้มันตั้ง
ลงไปสู่ภายในหัวใจนูน ให้มันตั้งลงไปหาภพที่เกิดของมัน นี่ ดวง
จิตนี้มันเข้ามาปฏิสนธิในท้องของมารดา มันเข้าไปอาศัยธาตุ
ของมารดาบิดา แล้วบุญกรรมตกแต่งหทัยวัตถุคือเนื้อหัวใจนี้นะ
ให้ดวงจิตนี้ได้อาศัยให้เข้าใจ เมื่อหากว่ามีสติประคับประคอง
ความรู้สึก คือดวงจิตนี้ ให้ตั้งมันอยู่ในปัจจุบันลงได้ เรียกว่าตั้ง
มันอยู่ในที่รู้นั้นนะ รู้อยู่ตรงไหน มีสติประคองความรู้มันให้ตั้งมัน
อยู่ในตรงนั้นนะ นั่นนะเรียกว่าฝึกจิตให้ตั้งมัน ขอให้เข้าใจ ไม่ใช่
ว่าไอ้จิตนั้นจะหมายเอาอย่างอื่นนะ อย่าไปเข้าใจผิด จิตหมาย
เอาความรู้ ความรู้อันอยู่ในร่างกายอันนี้นะ หายใจเข้าเรารู้ที่อยู่
หายใจออกก็รู้ที่อยู่อย่างนี้ ความรู้อันนี้ไม่หนีไปไหนนะตั้งแต่เกิด

มาจนถึงบัดนี้แหละ ถ้าหากว่าความรู้คือจิตนี้มันถอนออกจาก
หทัยวัตถุคือเนื้อหัวใจนี้แล้ว ตายเลยคนเราอยู่ไม่ได้ เหมือนกับ
ออกจากร่างนี้ออกไปหาที่เกิดใหม่แล้วจิตนี้ ที่ว่าจิตไปนอนไปนี้
นะ ไม่ใช่จิตไปหรรอก เจตสิกคือความคิด ความคิดมันก็ออกจาก
ความรู้สึกอันนั้นแหละให้เข้าใจ

ดังนั้นเมื่อผู้ใดรู้อย่างนี้แล้ว ก็มีสติกำหนดรู้เท่าความคิดนั้น
ไว้ เผลอๆมันคิดไป อ้าว ความคิดไม่ใช่จิต ก็แล้วไป เราก็มีสติ
ประคองความรู้สึกอันนั้นไว้ ไม่ให้มันคิดต่อไปอีก ให้มันคิดเท่าที่
คิดแล้วนั้น เช่นนี้แล้วมันก็หยุดลงได้เลย ความรู้สึกอันนั้นนะ
หยุดคิดลงได้ ถ้าหากว่าสติไม่หยั่งลงไปใกล้ ความรู้สึกอย่าง
นั้นนะมันจะห้ามจิตนี้ไม่ได้เลย มันจะคิดอยู่อย่างนั้นนะ มัน
ยึดถือเรื่องใดมันก็คิดถึงเรื่องนั้นแหละ เอาเรื่องนั้นแหละมา
วิจารณ์อยู่นั้นแหละ นี่ให้พากันเข้าใจ นั่งภาวนาอย่าไปนั่งโงกนั่ง
ง่วง อย่าไปนั่งที่อๆอยู่เฉยๆ ต้องเพ่งลมหายใจเข้าออกนี้ เพ่ง
ความรู้สึกอันนั้นนะ สติให้หยั่งเข้าไปหาความรู้สึกอันนี้ เมื่อสติยัง

ลอยอยู่ข้างนอกยังไม่หย้งเข้าไปถึงความรู้สึกอันนั้น มันไม่หยุด
คิดเลยนะจิตนะ มันก็คิดอยู่อย่างนั้นแหละ

เหตุอันนั้นพระพุทธเจ้าจึงสอนให้เจริญพระกรรมฐาน เพ่ง
อวัยวะร่างกายนี้อย่างใดอย่างหนึ่งให้มันเห็น แล้วก็เอาจิตไปจด
จ่อในนิमितอันนั้น เช่นเพ่งเห็นกระดูกอย่างนี้ละ ซึ่งโครงกระดูกสัน
หลัง ก็เพ่งอยู่ในกระดูกอันนั้น เอาความรู้สึกไปเพ่งอยู่ในกระดูก
อันนั้น เมื่อจิตมันมีเครื่องอยู่อย่างนั้นแล้วมันก็ไม่คิดไปไหนแล้ว
อย่างนี้ละ มันก็เพ่งรู้ที่อยู่แต่กระดูกนั้นแหละ เพ่งไปเพ่งมาครั้นถ้า
หากจิตมันสงบละเอียดเข้าไป กระดูกนั้นมันก็ใสเข้าไปโดย
ลำดับ มันใสกว่าธรรมชาติเดิมของมัน มันปรากฏในความรู้สึก
หมายความว่าอย่างนั้น แต่ที่จริงแล้วกระดูกมันก็เป็นกระดูกอยู่
ตามธรรมดาอันนั้นแหละ แต่ความรู้สึกทางจิตใจนะ มันต้อง
มองเห็นกระดูกว่าใสเหมือนแก้ว

หากว่าผู้ที่เพ่งไม่หยุดไม่หย่อนนะ จิตใจแน่วแน่ได้เต็มที่แล้ว
มันก็เป็นอย่างนั้นนะไป ที่ท่านเรียกว่า **ปฐภาคนิमित** ปฐภาค
นิमितแปลว่านิमितที่มันพิเศษกว่าธรรมดา หมายความว่าอย่าง

นั่นคำว่าปฏิภาคนิมิตนี่นะ มันมีความรู้สึกสว่างไสวยิ่งกว่า
ธรรมดา ความรู้สึกในใจ และความสงบก็แนบเนียนกว่าธรรมดา
อย่างนี้นะ แล้วสิ่งที่เห็นนะมันก็ผ่องใสยิ่งกว่าธรรมดา นี่ท่าน
เรียกว่าปฏิภาคนิมิต **อุคหนิมิต**นั้นเช่นยกตัวอย่างว่าเราเพิ่งเข้าไป
เห็นกระดูกอย่างนี้ ก็เห็นกระดูกธรรมดาอยู่อย่างนั้น ไม่ใช่ไม
อะไร ไม่เลื่อมเหมือนแก้วเหมือนอะไรนั้นไม่เป็นอะ เป็นกระดูก
อยู่ยังไงก็เป็นเห็นอย่างนั้นมีเลือดมีน้ำเหลืองมีน้ำหนองอะไรอยู่
ในนั้นก็เห็นตามธรรมชาติอยู่นั้น อันนี้ท่านเรียกว่าอุคหนิมิต
นิมิตติดตา

เนี่ยการพิจารณาการเจริญพระกรรมฐานนะ เรามีพระ
กรรมฐานอะไรหนึ่งเป็นอารมณ์อย่างนี้แล้วก็ทำให้ใจสงบได้
เพราะใจนี้เมื่อมันมีที่ยึดเหนี่ยวอยู่ภายในนั้น แล้วมันก็ไม่ส่งไป
ภายนอก เรื่องมันนะ ถ้ามันอยู่เฉยๆไม่มีที่ยึดเหนี่ยวภายในเลย
อย่างนี้มันอยู่ไม่ได้ มันต้องคิดส่งไปแล้ว มันเป็นอย่างนั้นเรื่อง
มันนะ ที่พระพุทธเจ้าสอนให้เจริญพระกรรมฐานนะ ก็เพื่อเป็น
เครื่องยึดเหนี่ยวจิตนี้เองไม่ให้คิดฟุ้งไปทางอื่น อย่างนี้นะ ถ้าไม่

คิดไม่เพ่งอย่างนั้นก็ถึงถึงความตายเป็นอารมณ์ เอ้อ ความตาย
นี่คือลมหายใจมันหยุดลง เมื่อลมหายใจมันหยุดลงโลกก็สมมุติ
ว่าตายเท่านั้นเอง ร่างกายก็เคลื่อนไหวไปมาไม่ได้เลย
เหมือนกับท่อนกล้วยที่เค้าตัดทิ้งไว้บนดิน คอยแต่จะเน่าจะ
เปื่อยผุพังไปเท่านั้นเอง นี่ความตายนี้ได้ชื่อว่าเป็นที่หวานห้วน
พรึ่บพรึง สะดุ้งกลัวต่อคนธรรมดาสามัญทั่วไปตลอดจนสัตว์
สิ่งเดรัจฉาน มันก็กลัวตายเหมือนกันอย่างนี้นะ นั่น ฉะนั้นความ
ตายชื่อว่าเป็นมหาภัยอันใหญ่ยิ่ง ทุกคนต้องระลึกไว้เสมอ ไม่
ฉะนั้นเมื่อความตายเข้ามาถึงแล้วเป็นทุกข์หลายทีเดียว ตื่นเต้น
เศร้าโศกเสียใจ กลัวว่าจะได้พลัดพรากจากของรักของชอบใจใน
โลกนี้ไป อย่างนี้แหละ ทั้งสะดุ้งหวาดกลัวต่อความเจ็บความ
ปวดความร้อนอะไรๆสารพัดแหละ เมื่อเวลามันจะตายนะธาตุ
๔ ชั้น ๕ มันไม่ปรองดองสามัคคีกันแล้ว มันแตกสามัคคีกันมัน
ก็ป่วนปั่นหวั่นไหวไปทั่วเลย เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นเราต้อง
พิจารณาความตายไว้เสมอๆ ขอยุติลงเพียงเท่านี้

ที่มา: <https://youtu.be/TtnL7fERgeY>