

ทุกขเวทนา

หลวงปู่สิม พุทธาจาโร

ณ โอกาสนี้ไปเป็นโอกาสฟังธรรม เป็นโอกาสนั่งสมาธิ
ภาวนา การนั่งสมาธินี้ให้พากันนั่งขัดสมาธิเพชร การ
นั่งขัดสมาธิเพชรนี้ให้เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาก่อน แล้วก็เอา
ขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้
เที่ยงตรง หลังตรง นึกบริกรรมภาวนาพุทโธรวมจิตใจเข้าไป
ภายใน ในขณะที่เรานั่งสมาธิภาวนาจะเป็นผู้มีสติความระลึกได้
อยู่เสมอ ว่าเราจะไม่พลั้งเผลอลุ่มหลงไปอยู่ใต้อำนาจกิเลส
พยายามปล่อยวางอารมณ์เรื่องราวอดีตอนาคตออกไปให้หมด
สิ้น ทำจิตใจของเราภายในนี้ให้ผ่องใสสะอาด ระลึกอยู่ในคุณ
พระพุทธรูป พุทธโธทุกกลมหายใจเข้าออก ตั้งจิตตั้งใจประกอบ
กระทำจริงๆ ถือกาลเวลาปัจจุบันเป็นหลัก ปัจจุบันธรรม ธรรม
อันเป็นปัจจุบัน ผู้ใดรวมจิตใจเข้าไปสู่ธรรมะที่เป็นปัจจุบัน จิตใจ
ของผู้นั้นย่อมไม่มีความสั่นสะเทือน ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน
เรียกว่าตั้งใจมั่น

คุณองค์พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า วันที่พระองค์จะได้ตรัสรู้
สัมมาสัมโพธิญาณอันนั้น พระองค์ภาวนากำหนดอานาปา ลม
หายใจเข้าออก เป็นอุบายภาวนา ลมเข้าไป ลมออกมา จิตใจอยู่
ที่ไหนพระองค์ก็รวมจิตใจของพระองค์เข้าไปภายในนั้น จน
จิตใจของพระองค์ตั้งมั่นเป็นขณิกสมาธิ อุปจาระสมาธิ อัปปนา
สมาธิ เป็นจิตใจอันไม่ไหวหวั่นพริ้วพริ้งต่อเหตุการณ์ใดๆ เป็นผู้
เสียสละทุกสิ่งทุกประการ ในคืนวันนั้นเองพระองค์ก็ได้ตรัสรู้เป็น
พระพุทธเจ้าขึ้นในโลก จึงได้มีเมตตาแก่สัตว์โลก ช่วยโปรด
แนะนำสั่งสอน สอนสมาธิภาวนาไว้ให้พวกเราทั้งหลาย

เมื่อเรายังมีชีวิตลมหายใจอยู่ ก็ให้ตั้งใจกำหนดภาวนาให้ได้
ทุกลมหายใจ ลมหายใจที่เข้าออกอยู่นี้ ก็แสดงถึงมรณกรรมฐาน
อยู่ในตัว เราจะรู้ ใครจะรู้จะเห็นก็ตาม ไม่รู้ก็ตาม แต่ว่าลม
หายใจเข้าออกนี้แสดงถึงความแตกดับอยู่ตลอดเวลา ลมเข้าไป
ลมออกมาก็แสดงความไม่เที่ยง แสดงความเป็นทุกข์ แสดง
ความไม่ใช่ตัวตนของเราอยู่ในตัว เมื่อจิตใจของผู้ใดมาตั้งมั่น
ระลึกได้ทุกลมหายใจ และมองเห็นภัยอันตรายอันใหญ่หลวงที่

จะมาถึงชีวิตของเราทุกคนสิ่งนั้นก็คือความแตก ความดับ ความ
ตาย ความตายนี้ไม่มีใครหลบหลีกเลี่ยงได้ และความตายนี้เป็นของ
เที่ยงแท้แน่นอน ทุกคนที่เกิดมาไม่ว่าเพศหญิงเพศชายคฤหัสถ์
บรรพชิต ต้องถึงซึ่งความแตกดับนี้ด้วยกันทั้งนั้น นี่หมายถึงรูป
ชั้นร่างกายสังขารที่เรานำมานั่งภาวนาอยู่เดี๋ยวนี้ขณะนี้ รูป
ชั้นนี้จะต้องถึงซึ่งความแตกดับ

เมื่อผู้ใดมองเห็นได้แจ้งชัดทุกกลมหายใจว่าเราต้องตายแน่ๆ
ไม่มีอะไรจะมาแก้ไขได้ จิตใจผู้นั้นก็จะได้เร่งรีบภาวนา ตรวจ
กาย พิจารณาร่างกาย จนเห็นร่างกายของตัวเองนี้เป็นก้อน
อสุภกรรมฐาน เป็น**ธาตุกรรมฐาน**คือธาตุทั้ง ๔ คือธาตุดิน
ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ประชุมรวมกันอยู่เท่านั้น ธาตุอันนี้เองมี
ความแก่ชรา มีความเจ็บไข้ และมีความแตกดับเป็นธรรมดา
เมื่อธาตุเหล่านี้ยังอยู่ คนเราก็มีชีวิตจิตใจ ยืน เดิน นั่ง นอนไปมา
ได้อยู่ แต่เมื่อธาตุอันนี้ ธาตุกรรมฐานนี้คุณตัวไม่ได้ลงสู่ความ
แตกดับเมื่อใดเวลาใด ธาตุกรรมฐานก็จะกระจัดกระจายไปตาม
หน้าที่ของกรรมฐาน ธาตุกรรมฐานนั้น

จิตใจผู้อยู่อาศัยในกัณหาตุกกรรมฐานอันนี้จะมายึดมั่นถือ
มั่นว่าเป็นตัวเราของเราทุกสิ่งทุกอย่าง พระพุทธเจ้าทรงตรัสแล้ว
ว่ารูปนามนี้ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่ยั่งยืน ไม่เป็นอยู่อย่างนี้
ตลอดไป ย่อมมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ รูปนามกายใจนี้เป็น
ตัวทุกข์เป็นกัณหาทุกข์ ทุกขเวทนาต่างๆที่เกิดขึ้นในร่างกายสังขาร
อันนี้จะแสดงให้เราเห็นปรากฏอยู่ทุกวันคืนเดือนปี เพราะว่า
ร่างกายอันนี้มันแสดงให้เห็นว่าเป็นกัณหาทุกข์เป็นกองทุกข์ คือ
มันทนอยู่ เป็นอยู่อย่างนี้ไม่ได้ หรือว่าทุกขเวทนาความเจ็บป่วย
ในเมื่อเวลาความไม่อยู่ดีสบายของร่างกายสังขารนี้ เราจะ
มองเห็นได้ รู้ได้ที่เดียวว่า เราความทุกข์ความเจ็บปวด
ทุกขเวทนานั้นมันเสียดแทงเข้าไปถึงดวงใจ จิตใจที่ยังมี
อุปาทานความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา เป็นตัวข้าของ
ข้า เป็นตัวกูของกูอยู่ เมื่อจิตยังยึดอยู่อย่างนั้น ทุกขเวทนามันก็
เสียดแทงเข้าไปในหัวใจเพราะว่ารูปร่างกายที่แท้นั้นเค้าไม่รู้จัก
เจ็บปวดทุกขเวทนาอย่างไร ถ้าจิตใจออกจากร่างกายไปแล้ว
เดี๋ยวนี้จิตใจมันยังครองอยู่ในร่างกายสังขารรูปขันธ์อันนี้ เมื่อ

ความเจ็บไข้ได้ป่วยอันใด โรคชนิดใดบังเกิดมีขึ้น จิตใจก็จะ
ได้รับทุกข์เวทนาในเมื่อเวลาร่างกายไม่อยู่ดีสบายนั่นเอง

ก่อนที่ร่างกายจะถึงความแตกดับวิบัตินั้น เราจะต้องภาวนา
ทำความเพียร ทำใจให้สงบระงับ จนมารู้แจ้งในตัวในกายในจิต
ในรูปธรรมนามธรรมของเรานี้ว่าเป็นของไม่เที่ยงแน่นอน ความไม่
เที่ยงแน่นอนนี้มีอยู่เต็มโลก ไม่เฉพาะแต่ร่างกายสังขาร
ตัวตนคนเราเท่านั้น ภายนอกก็เหมือนกัน ต่างแต่ว่าความไม่
เที่ยงนั้นมันเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ตามรูปอันนั้นที่มัน
ใหญ่มันเล็กประการใดก็เปลี่ยนแปลงไปตามหน้าที่อันนั้น ส่วน
จิตใจผู้มาเสวยทุกข์เวทนา สุขเวทนา เฉยๆเวทนา ก็คือดวงจิต
ดวงใจนี้เอง ส่วนธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ร่างกายสังขารนี้ถ้าจิตใจ
ออกห่างจากร่างไปแล้ว ยังเหลือแต่ร่างกายนี้ เขาเฉยทั้งนั้น เขา
ไม่ว่าเขาเป็นอะไรทั้งนั้น ใครจะทำอะไรให้ก็ได้ แม้กระทั่งเขา
เอาไปฝังดินก็ไม่ว่าอะไร เผาไฟจนเป็นขี้เถ้า เขาก็ไม่ว่าอะไร นั่น
แหละ คือว่าธาตุแท้ ธาตุดินแท้ เขาไม่ทุกข์

ผู้ทุกข์นั้นก็คือจิตใจหลง จิตใจไม่รู้ จิตใจไม่ภาวนา จิตใจ
หยุดไม่อยู่ ดวงตาไม่เห็นธรรมคำสอนพระพุทธเจ้า จึงได้เกิด
ความทุกข์โถมทับค้ำคั้นแน่นใจอยู่ภายในจิตใจของตัวเอง จึง
จำเป็นต้องตั้งอกตั้งใจปฏิบัติภาวนา อย่าให้จิตใจพลั้งเผลอ
ไม่ให้ใจหลงไหลไปกับอารมณ์ภายนอก สิ่งใดที่เกิดขึ้นในเวลา
ปัจจุบัน ก็ละในเวลาปัจจุบันอันนั้น สิ่งใดที่มันล่วงไปแล้ว สิ่งนั้น
มันก็หมดไปแล้ว สิ่งใดยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็ยังไม่มาถึง จิตใจผู้รู้ผู้
เห็นมีอยู่ในจิตในใจของพวกเราในขณะนี้เวลานี้ ก็ให้รวมจิตใจ
เข้ามาอยู่ที่นี้

คำว่าที่นี้หมายถึงปัจจุตังจำเพาะจิต ที่โน้นก็คือว่านอก
ออกไป ที่นี้ก็เดี๋ยวนี้ขณะนี้ รู้ที่ไหนก็รวมจิตใจเข้าไปในที่นั้น
เสียงที่เราได้ยินอาศัยโสตหูรับเข้าไป เมื่อรับเข้าไปในหูแล้ว
จิตใจผู้รู้แหละอยู่ภายในนั้นจึงรู้ว่าเสียง รู้ว่าอย่างนั้นอย่างนี้
ตามที่รู้นั้น ดวงจิตทั้งนั้น ถ้าจิตดวงนี้ยังอยู่ในร่างกายสังขารอัน
นี้อยู่ ก็ถือว่ายังมีชีวิตอยู่ ท่านจึงให้ภาวนาทุกลมหายใจเข้า ทุก
ลมหายใจออก พุทโธๆในใจ นั่งก็พุทโธในใจ ยืนก็พุทโธในใจ

เดินไปมาที่ไหน ไปรถไปรา ก็ภาวนาพุทโธไป อย่าได้ประมาทมัว
เมา เมื่อจิตใจของผู้ปฏิบัติไม่ประมาทมัวเมาแล้ว ภาวนาอยู่ทุก
ลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก มองเห็น**ชาติ ชรา พยาธิ**
มรณะวางอยู่ภายในตัวเรา นี้ ก็จะได้รีบเร่งตั้งอกตั้งใจ ปฏิบัติ
บูชาภาวนาให้เต็มที่ก่อน ก่อนความตายจะมาถึงเข้า

ถ้าผู้ใดอาศัยความประมาทมัวเมา ไม่ทำจิตใจของตนให้
หลุดให้พ้นออกจากรูปนามกายเสียก่อน เมื่อชรา พยาธิ มรณะ
มาถึงเข้า ก็ย่อมร้องไห้ น้ำตาไหลว่าทำไมหนอเราจึงมีความทุกข์
ความยากลำบาก รำคาญ เจ็บปวดทุกข์เวทนาเหลือทนเสียแล้ว
จิตใจผู้นั้นก็ย่อมเศร้าโศกเสียใจ ทุกข์โทมนัสคับแค้นแน่นอยู่ใน
ใจ เพราะไม่ภาวนา ไม่ถอนตัวอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในตัว
ในตนในสมมุตินิยมนี้เอง ถ้าหากว่าเราภาวนาจนถอนความยึด
ความถือว่าเป็นตัวเราของเราออกไปได้ ก็จะเห็นว่าความเจ็บไข้
ได้ป่วยนั้นมันก็เพียงแต่รูปขันธ์ร่างกายนั่นเอง เขาเจ็บไข้ได้ป่วย
ถ้าจิตไม่ไปยึดถือ มันก็ไม่ทุกข์ ถ้าจิตยึดถือมากก็ทุกข์มาก
ยึดถือน้อยก็ทุกข์น้อย ไม่ยึดเสียเลย ความทุกข์ก็ไม่มี เหมือนกับ

ว่ามันดับไป แต่ที่จริงมันก็มีอยู่ในรูปนามกายใจนั่นเอง แต่ผู้มา
ยึดถือไม่มี มันก็ไม่เกิดความทุกข์ขึ้น ถ้าความยึดถือมี มันก็เกิด
ความทุกข์ขึ้น

อย่างคนเราได้รับความติเตียนนินทาว่าร้ายป้ายสีให้แค้น
คนอื่นดุด่า เมื่อตัวเองไปยึดถือ มันก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาว่าเค้า
ว่าให้เรา เค้าด่าเรา เค้าดูถูกเรา เพราะมันมีเรา มีตัวของเรา
นั่นเองเป็นเหตุปัจจัย ถ้าหากว่าจิตนี้มารู้เท่าทันว่าตัวเราของเรา
นั้น มันเป็นเพียงสมมุติให้เป็นเท่านั้น ความจริงมันไม่ได้เป็นของ
เราเลย ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เค้าก็มีอยู่ในโลกอย่างนี้มาตั้งแต่ตั้ง
โลกตั้งคนมาเป็นอยู่อย่างนี้ เพราะจิตเราหลง จึงได้มายึดถือ ถ้า
จิตไม่ยึดถือ ใครจะดุด่าว่าร้ายอย่างไรก็เป็นเรื่องของแต่ละ
บุคคล เขาว่าไปเขาก็เป็นทุกข์เป็นสุขของเขาเอง เราไม่ไปว่า
อะไร ภาวนาพุทโธอยู่ในใจ ใจเราก็สงบระงับตั้งมั่นเย็นสบายอยู่
ภายใน ก็ไม่มีเรื่องราวอะไร เรื่องราวต่างๆเกิดขึ้นเพราะความ
ยึดถือ ถ้าไม่ยึดถือ เรื่องราวๆต่างๆที่เกิดขึ้นก็ไม่มี มันเกิดขึ้นที่
ไหนมันก็ดับไปที่นั่น เสียงดังขึ้นที่ไหนมันก็ดับในเวลานั้น ไม่

ตั้งอยู่ได้ ท่านจึงตรัสไว้ว่าถ้าหากว่าเราได้รับความติเตียนนินทา
ขณะที่เราอยู่ในน้ำ เมื่อขึ้นจากน้ำแล้ว ก็อย่าเก็บเข้ามาอีก
ปล่อยให้มันอยู่ในน้ำนั้น เราอยู่บนบก ได้รับความติเตียนนินทา
บนบก ก็ให้ทิ้งไว้ในที่เราได้ยืนนั้น เมื่อเราเคลื่อนจากที่นั้นแล้ว ก็
อย่าคิดเอา อย่าได้จดจำไป สิ่งนั้นมันก็ดับอยู่แค่นั้น

นี่แหละความดับทุกข์ ดับภัย ดับโรคภัยไข้เจ็บก็ตาม ดับ
กิเลสในใจก็ตาม มาดับ มาละที่จิตใจดวงผู้รู้อยู่ ณ ภายในนี้เอง
จนเห็นแจ้งในจิตใจของตนเองว่านอกจากจิตใจที่รู้อยู่นี้ออกไป
ทั้งหมดจะหายาบละเอียดย่างใดก็ตาม ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัว
เรา ไม่ควรที่จะหลงไหลไป หน้าที่ของผู้ที่ปฏิบัติภาวนาก็จิตใจ
ดวงที่รู้อยู่ พังธรรมได้ยินเสียงอยู่ตรงไหนก็รวมจิตใจลงไปตรง
นั้น ตั้งมั่นอยู่ ณ ภายในนี้จนเห็นแจ้งว่า นอกจากจิตใจที่รู้อยู่
ภาวนาอยู่ ตั้งมั่นอยู่นี้ออกไปทั้งหมด ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาทั้งนั้น สัพเพ สังขารา
อนิจจา สังขารทั้งหลายทั้งปวงมันไม่เที่ยงแท้แน่นอนอนอย่างนี้
เมื่อจิตนี้เห็นว่ามันไม่เที่ยงแท้แน่นอน จิตก็ภาวนาอยู่ ตั้งใจอยู่

ทำความเพียรอยู่ ละกิเลสในจิตในใจของตนอยู่ ไม่ท้อแท้
อ่อนแอประการใด ย่อมมองเห็นว่ามีรูปขันธ์ที่ไหนด ที่นั่นก็มีชรา
พยาธิ มีมรณะ จะต้องมาถึงไม่วันใดก็วันหนึ่ง เมื่อจิตใจของผู้
ภาวนาเห็นแจ้งชัดอย่างนี้ เมื่อถึงคราวร่างกายสังขารมันเกิด
พิบัติขัดข้องขึ้นมา ใจก็ไม่ทุกข์เพราะได้กำหนดพิจารณาไว้แล้ว
ว่า มันยังไม่เจ็บมันก็ต้องถึงเวลาเจ็บ มันยังไม่แก่เวลานี้ มันก็
ต้องแก่เรื่อยไป มันยังไม่แตกไม่ตายเดี๋ยวนี้ เวลาต่อไปมันก็แตก
ตายได้ ไม่ต้องสงสัย รวมกำลังจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ภายใน

เมื่อใจอยู่ภายใน ใจก็เย็นสบาย ใจคนเราที่มันร้อนก็คือไม่
อยู่ภายใน ไม่อยู่ในสมาธิภาวนานี้เอง ถ้าอยู่ในสมาธิภาวนา ใจ
ย่อมเย็นสบาย ไม่มีความทุกข์ร้อนประการใดเพราะไม่ไปยึดเอา
ไม่ไปถือเอา ในรูป นาม กาย ใจ ตัวตน สัตว์ บุคคล สิ่งใดที่มี
ความเกิดขึ้นมันก็ต้องอยู่ชั่วระยะเวลา มันก็เปลี่ยนไปตาม
หน้าที่ของสังขารทั้งหลายอย่างนี้ จิตใจของผู้ภาวนาอย่าได้มี
ความท้อแท้อ่อนแอในดวงจิตดวงใจ ต้องภาวนาอยู่ทุกลม
หายใจเข้าออก ลมหายใจเข้าออกมีอยู่ก็นั่นแหละ เป็นเครื่อง

เตือนว่าชีวิตเรายังมีอยู่ อายุของเรายังมีอยู่ อายุยังมี จิตใจยังมี
อยู่ในร่างกายนี้เอง ถ้าหากว่าลมหายใจหมดเมื่อไรเวลาใด
จิตใจก็ไม่อยู่แล้วในสังขารร่างกายอันนี้ ร่างกายสังขารของ
คนเราก็เหมือนไอ้ที่นอนไม้ต้นกล้วยอย่างนั้นแหละ ไม่มีอะไร
มันคงถาวรอยู่ภายในนี้ เมื่อแตกดับเมื่อใดเวลาใดก็จะมีกลิ่น
เหม็นออกมาในร่างกายนี้ นี่แหละคือว่าชรา ความแก่ พยาธิ
ความเจ็บไข้ มรณะ ความตาย มันมีอยู่ในตัวในตน ในสัตว์ใน
บุคคลทุกส่วนไป

เมื่อจิตใจผู้ได้ยินได้ฟัง ได้รับความตักเตือนแล้ว จิตดวงนี้ก็
ให้ตื่นขึ้น ลุกขึ้น อย่ามายุัดเอาถือเอาแค่ความสุขความสบาย
ภายในอามิสสุขเล็กๆน้อยๆ จงพยายามทำสุขอันไพบุลย์ สุขอัน
ไม่มีการจีจาง ได้แก่สุขอันเกิดจากสมาธิภาวนา จิตใจสงบตั้ง
มั่น จิตใจไม่หวั่นไหว จิตใจเป็นดวงเดียว เมื่อจิตใจเป็นดวงเดียว
อยู่ภายในตัว อยู่ภายในใจแล้ว จะอยู่แบบไหน ไปแบบไหนก็
ตามย่อมมีมีความสุขเยือกเย็นในจิตใจของผู้ปฏิบัตินั้น
เพราะว่าใจสงบตั้งมั่น ไปที่ไหนมันก็อยู่ในความสงบตั้งมั่น นอน

อยู่ก็เรียกว่าอยู่ในความสงบตั้งมั่น ยืนอยู่ก็สงบตั้งมั่น เดินไปมาก็สงบตั้งมั่น เมื่อได้ตั้งมั่นอยู่ ได้เห็นได้รู้ได้เห็นคนเกิด คนอื่นเค้าเกิดก็น้อมเอามาสอนตนเองได้ เมื่อได้เห็น ได้ยินคนอื่นเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มาเตือนใจของตนว่า ถึงคราวเราเจ็บไข้ได้ป่วยก็เหมือนกัน ไม่มีใครที่ว่าจะอยู่ดีสบายตลอดไปในโลกนี้ เพราะว่าร่างกายสังขารนี้มันมีชรา พยาธิ คอยเบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา

เมื่อผู้มาเข้าใจอย่างนี้ภายในจิตใจของตนให้ถ่องแท้แน่นอนอนัตตังจิตให้มั่น อย่าได้หวั่นไหว มีจิตใจอันไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน ภาวนาอยู่ภายในจิตใจของตนนั้น แม้จะพูดอยู่ก็ภาวนาอยู่ นั่งอยู่ก็ภาวนาในใจ ยืนอยู่ก็ภาวนาในใจ เดินไปไหนมาไหนก็ภาวนาในใจ คือว่าเอาใจตั้งไว้ภายใน ไม่ให้ใจร่วไหลไปยึดมั่นถือมั่นในเรื่องภายนอก เรื่องภายนอกมันเป็นเรื่องโลก เรื่องโลกก็คือว่าหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามประสามนุษย์ ไม่ตั้งมั่นอยู่ภายในธรรมะคำสอนพระพุทธเจ้านั้นท่านสอนให้ทำใจให้สงบตั้งมั่น สอนให้จิตใจมีปัญญาพิจารณาในหลักอนิจจัง ทุกขัง

อนัตตาได้อยู่เสมอ เพราะสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีสิ่งใดจะเที่ยง
แท้แน่นอนยั่งยืน เต็มไปด้วยทุกข์

สิ่งที่เรามาหลงยึดหลงถือว่า เป็นตัวเราของเรา นั้น ความ
จริงมันไม่ได้เป็นของใคร บอกได้ว่าก็ไม่ฟัง มันไม่ฟังทั้งนั้น ได้
เวลาเจ็บมันก็เจ็บ ได้เวลาแถมมันก็แถม ได้เวลาตายมันก็ตาย ใคร
จะมาร้องให้น้ำตาไหลขนาดไหนก็ตาม ร่างกายสังขารมันก็อยู่
ไม่ได้ ได้เวลาไปมันก็ไปตามหน้าที่ของมันอย่างนั้นเอง เมื่อผู้
ปฏิบัติมาเห็นแจ้งในจิตใจของตัวเองแล้ว ก็เพียรพยายามเลิกละ
ที่จิตใจไปมัวยึดเอาถือเอาเหล่านั้นออกไปให้หมดสิ้น ยังดวงจิต
ดวงใจนี้ให้ขาวสะอาด ตั้งมั่นอยู่ภายในจิตใจนี้เอง ไม่ว่าจะอยู่
ในเพศพันธุ์วรรณะอะไรก็ตาม เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่ในภาวนา จิตใจ
ก็เย็นสบายอยู่ในเนื้อในตัวในจิตในใจ คนอื่นผู้อื่นไม่ภาวนาก็ไม่
เข้าใจ ก็จะมีแต่ความร้อนจิตร้อนใจ เพราะสิ่งทั้งหลายในโลกนี้
มันบกพร่องอยู่เสมอ ไม่ว่าสิ่งใดอันมนุษย์คนเราอาศัย เมื่อ
อาศัยสิ่งใดสิ่งนั้นจะให้สมความมุ่งมาดปรารถนาทุกอย่างทุก
ประการไม่ได้ เพราะว่าธาตุดิน น้ำ ไฟ ลมก็ดี ธาตุ ๔ ชั้น ๕

อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ เหล่านี้มันไม่เที่ยงแท้
แน่นอน ไม่ยั่งยืน ไม่เป็นไปตามอำนาจกิเลสตัณหาของคนเรา
เลย เพราะว่ามันมีเกิดขึ้น มันก็มีเสื่อมไปสิ้นไปแตกไปดับไป
ตามหน้าที่สังขารทั้งหลาย

ผู้ปฏิบัติธรรมในทางพุทธศาสนา อย่าเอาจิตใจให้ห่างไกล
จากตัว ให้ห่างไกลจากจิตใจ จิตใจมันมีอยู่ภายใน อยู่ในใจ เรา
ฟังถ้าสังเกตให้ดีก็รู้ได้ เข้าใจว่ามันไม่ได้อยู่ภายนอก คำว่าจิตใจ
มันอยู่ภายใน ภายในเสียงกระทบเข้าไป รู้ที่ไหนก็ที่นั่นแหละ มัน
ที่อยู่ในที่นี้ ที่อื่นยังไม่จัดว่าเป็นที่อยู่ มันเป็นที่ไป ที่อื่นมันไป
ทั้งนั้น แต่ที่นี้มันอยู่ ในเมื่อเวลาจิตใจคิดไปภายนอก จิตใจดวงรู้
นี้ก็รู้ว่าจิตใจเราคิดไปในอารมณ์อย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อมันไปจาก
ภายในนี้ ไม่ใช่ว่ามันมาจากภายนอก ดวงจิตดวงใจมันอยู่
ภายใน แต่มันแผ่สายออกไป รับเอาเรื่องราวต่างๆ เพราะความ
ไม่รู้ในจิตใจนี้เองเป็นเหตุเป็นปัจจัย

ผู้ใดมาภาวนาทำจิตใจดวงนี้ให้รู้ให้แจ้งให้ใสให้สะอาดอยู่
ในตัวในใจแล้ว ก็จะภาวนาได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ไม่ว่าวันไหน

คืนไหน มันก็มี ๒๔ ชั่วโมงนั้นแหละ ถ้าเราภาวนาให้ได้ในชั่วโมง
นี้ ชั่วโมงต่อไปมันก็ภาวนาได้ เพราะว่ากาย ใจ รูป นามอันนี้
ยังมีอยู่ ยังมีชีวิตอยู่ ยังมีอายุอยู่ ถ้ามีลมหายใจเข้าออกอยู่ก็ชื่อ
ว่ายังเป็นคนอยู่ ถ้าหมดลมหายใจเมื่อใดเวลาใด เขาก็ให้สมมุติ
ใหม่ว่าคนนั้นตายไปแล้ว คนนี้ตายไปแล้ว ตายไปคือธาตุขันธ์
มันแตกมันดับ มันอยู่ไม่ได้ ทนไม่ไหว เหลืออดเหลือทน ก็
เรียกว่าแตก ขันธ์แตก แก้วแตก อะไรวะแตก หม้อแตก ไหแตก
อะไรวะเมื่อมันแตกแล้วก็ใช้การไม่ได้ ในเวลานี้เดี๋ยวนี้ยังใช้ได้อยู่
เรากราบพระได้ ไหว้พระได้ นั่งสมาธิภาวนาแบบไหนก็ได้ คือ
มันยังมีอยู่ มีชีวิตอยู่ต่อเนื่องกันในภายในนี้

ด้วยเหตุนี้อย่าได้พากันประมาท จงเป็นผู้มีสติระลึกอยู่เสมอ
ว่าเราหนีความแก่ ความชรา หนีความเจ็บไข้ป่วย หนีให้พ้นจาก
ความตายไม่ได้ รูปกายเกิดขึ้นมาต้องมีความตายเป็นผลที่สุด
แต่เราจะต้องมาแก้ไขจิตใจไม่ให้หลงยึดมั่นถือมั่นในรูปขันธ์
ร่างกายนี้ต่อไปอีก เมื่อจิตไม่มายึดมั่นถือมั่น มันหมดเหตุปัจจัย
ของธาตุเหล่านี้ มันก็แตกไปดับไปเป็นธรรมดา เขาไม่ทุกข์ไม่

ร้อน ถ้าจิตใจเราไม่ทุกขร้อน สิ่งทั้งหลายก็ไม่ร้อน ถ้าใจคนเรา
มันร้อนด้วยกิเลส ราคะ โทสะ โมหะอยู่ ไม่ว่าอยู่ที่ไหน ไปที่ไหน
มันก็เราร้อนอยู่ในจิตใจนั่นแหละ มันร้อนเพราะอะไร
พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **ราคะคคินา โทสะคคินา โมหะคคินา**
ไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะนี่แหละ มันเผาอยู่ในใจของคนเรา
จิตใจมันก็ร้อนตลอดกาล หาความเย็นไม่ได้ คือใจยึดมันถือมัน
นั่นเอง มันไม่รู้เท่าทัน ไม่เล็กไม่ละ ไม่ปลดปล่อยออกไปให้หมด
สิ้น มันก็เป็นทุกข์อย่างนี้

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกรรมฐานมาระลึกได้อยู่เสมอว่า ทุกสิ่งทุก
อย่างในโลกนี้มันไม่มีอะไรจะตั้งมั่นเป็นอยู่อย่างนี้ตลอดไป
หน้าที่ของผู้ปฏิบัติก็รับรู้เข้าใจ ตั้งใจประพฤติดีปฏิบัติชอบ
ประกอบแต่สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล ยังจิตใจให้มีความสงบตั้งมั่น
เป็นพื้นฐานอยู่ตลอดเวลา เมื่อจิตใจมีความสงบตั้งมั่นอยู่
ตลอดเวลาแล้ว ท่านว่าไม่ว่าเมื่อใดวันไหนเวลาใดก็ตาม ชื่อว่า
เป็นเวลาปฏิบัติธรรมกรรมฐานในทางพุทธศาสนาอยู่ แม้ยังไม่รู้
ไม่เข้าใจ ถ้าเราภาวนาอยู่ พุทโธในใจทุกลมหายใจเข้าออกอยู่

เสมอ ไม่ปล่อยปละละเลย ก็อาจสามารถจะเกิดความรู้ความ
เข้าใจถูกต้องในทำนองคลองธรรมได้ ถ้าเราไม่ตั้งอกตั้งใจ
ปฏิบัติลงหลักปัจจุบัน มัวไปรอให้แก่ให้ชรา ให้หมดการงาน
เสียก่อน ให้อย่างนั้นอย่างนี้แล้วไปเสียก่อน อย่าได้ไปคิดอย่าง
นั้น จงทำอยู่ ปฏิบัติอยู่ ภาวนาอยู่ให้ได้ทุกลมหายใจ อันนี้แหละ
ได้ชื่อว่าเป็นการประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ประกอบในสิ่งที่บุญ
เป็นกุศล ฉะนั้นเมื่อเราทำทั้งหลายพากันได้ยืนได้ฟังแล้ว ก็
ให้กำหนดจดจำนำไปประพฤติปฏิบัติ ก็คงได้รับความสุขความ
เจริญ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

ที่มา: <https://youtu.be/RvWCMGxH8lw>