

# สุนัขหวาบาตร

หลวงปู่สิม พุทธาจาโร

การนั่งสมาธิภาวนาให้ถือว่าเป็นข้อวัตรปฏิบัติของตนเอง ไม่ใช่ที่ผู้อื่นบอกให้นั่งจึงนั่ง ให้ถือว่าวันหนึ่งคืนหนึ่งให้มีการ อย่างน้อยนั่งสมาธิภาวนาคืนละสองครั้ง หัวค่ำหนึ่ง ตอนเช้า หนึ่ง ถ้าอย่างมาก็เรียกว่าให้ได้มากกว่านั้น เพราะว่า การนั่งสมาธิภาวนานี้เป็นการฝึกฝนอบรมจิตใจของตน ใจคนเรานั้นมันไม่เหมือนกัน มีความคิดความเห็นปรุงแต่งมากมายหลายอย่าง ถ้าเราไม่ภาวนา ไม่พิจารณา ก็ว่ามันเหมือนกัน คนเรานั้นไม่เหมือนกัน บางคนนั้นทำไปโดยทำไปโดยความไม่รู้ไม่เข้าใจ จึงมีการฝึกฝนอบรม โดยเฉพาะคือว่าหัดนั่งขัดสมาธิเพชรให้ได้ เป็นข้อที่หนึ่ง ถ้าหากว่านั่งขัดสมาธิเพชร เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวา เอาขาขวามาทับขาซ้าย เอามือข้างขวาวางทับมือข้างซ้ายก็ไม่ได้ ก็แล้วว่ายากอยู่ เราต้องทำให้ได้ เว้นเสียแต่คนแก่ คนชราเกินไป คนเรายังเด็กยังหนุ่มยังแข็งแรงอยู่ ให้ทำให้ได้ หัดเป็นการฝึกหัด

กายแม้จะไม่เอาไปสวรรคน์นิพพานก็ตาม เวลาเราฝึกกาย  
มันก็เกี่ยวกับการฝึกใจเหมือนกัน เพราะใจของคนเรามันมาอยู่  
ในกาย ในรูปร่างกายนี้ เมื่อกายของเรานั่งสมาธิภาวนา ไม่ได้ไป  
ที่ไหน อยู่ในท่าสงบหลับตา ที่นี้จิตใจมันก็คล้อยตาม เรานึกพุ  
ทโธอยู่ ใจเราเพ่งอยู่ในองค์พุทโธ จิตมันก็มาอยู่ในองค์พุทโธนั้น  
แหละ คืออยู่ที่เราฝึกฝนอบรม ฝึกอย่างไรใดอบรมอย่างไรมันก็ไป  
อย่างนั้น กายกับใจมันอยู่ด้วยกัน เมื่อกายทำภาวนาอยู่ จิตมัน  
ก็ต้องภาวนา รวมกันเข้า กาย วาจา จิต จะรักษาศีลก็กาย วาจา  
จิต จะนั่งสมาธิภาวนาได้ ก็กาย วาจา จิต มันเกี่ยวโยงกัน จะ  
เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ก็เพราะ  
ด้วยกาย วาจา จิตนี้เอง จึงจะรู้ได้ เข้าใจ พร้อมด้วยตา หู จมูก  
ลิ้น กาย ใจ ถ้ากายจะดีเท่าไร ใจเสียก็ใช้ไม่ได้ ใจก็ต้องดีมี  
ศรัทธาเลื่อมใสในการปฏิบัติบูชา นั่งสมาธิภาวนา ดูใจบางคนว่า  
เกิดเป็นใจบ๊วใจบ้า เสียจริตผิดมนุษย์ ร้องให้น้ำตาไหล ไม่ได้  
เรื่องไม่ได้ราว คือว่าใจมันเสีย ใจบาป เรียกว่าใจบ้าใจบ๊ว ถึงขั้น  
นั้นก็ทำไม่ได้อีกเหมือนกัน

**มนุสสပါတิลาโภ** การเกิดมาเป็นคนเป็นมนุษย์ มีกายดี มีใจดี พร้อมด้วยมีศรัทธาความเชื่อในคุณพระพุทธเจ้า มีศรัทธาความเชื่อในคุณพระธรรม มีศรัทธาความเชื่อในคุณพระอริยสงฆ์สาวก ว่าพระสาวกของพระพุทธเจ้านั้น ล้วนแล้วแต่ท่านภาวนาทำความเพียรละกิเลส ไม่ใช่มรรคผลนิพพาน คีล ทาน มั่นเป็นไปเอง ไม่ใช่มันไหลไปเองเหมือนน้ำ จิตใจคนเรานั้นจะดีขึ้นมาต้องทำดี เรียกว่าบำเพ็ญทาน รักษาศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ พร้อมด้วยการศึกษาสั่งสอนพระธรรมคำสั่งสอนประพฤติตัวให้ดี ทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งจิตทั้งใจ จึงรวมลงไปว่าพุทฺธโธอยู่ในดวงใจ บริกรรมพุทฺธโธ เมื่อบริกรรมพุทฺธโธ จิตก็รวมลงในพุทฺธโธนั้น คือจิตไม่วุ่นวายภายนอก จิตภาวนาได้ทุกลมหายใจ จิตสร้างคุณงามความดีให้เกิดขึ้นอยู่ทุกวันทุกคืน ไม่ได้ทอดธุระ ถ้าจิตของผู้ใดไม่ภาวนา มองไม่เห็นคุณงามความดีที่ตัวประพฤติมาและประพฤติอยู่ เป็นต้นว่าออกพรรษาแล้วจิตก็ฟุ้งซ่านรำคาญ ภาวนาอยู่ไม่ได้ จะต้องหอบถูงใหญ่ หอบบาตร

หอบไม่ไผ่ไปทำกลดอยู่โน่น เมืองอีสาน อันนี้คือว่าจิตพุ่งช่าน บ่  
ภาวนา

ดังนั้นเราต้องตั้งใจ อย่าไปให้มันพุ่งช่านออกไปตามอำนาจ  
ของตัณหา อันตัณหาท่านแปลว่าความอยาก ความอยากได้  
อยากมี อยากเป็น อยากมี เกินที่มันเป็นมันมี เกินบุญบารมีที่  
ตนจะได้จะถึงเป็นทุกข์ มันจะนำความทุกข์มาให้ จะมีความร้อน  
ไหม้ในหัวใจไม่จบ จิตไม่ภาวนา บางอาจารย์ท่านว่า จิตใจ  
คนเรานั้นถ้ามันไม่สงบระงับไม่ภาวนา เปรียบเหมือนสุนัข สุนัข  
เป็นบาดเป็นแผลในหัวของมัน ไปนอนที่ไหนก็ไม่สบาย คือมันมี  
หนอนอยู่ใน ไชกินเนื้อหนัง กินเนื้อของสุนัขอยู่ นอนที่นี้มันก็ที่นี่  
ไม่ดี ลุกจากที่นี่ไปนอนที่โน้น ก็ไม่สบายอยู่โน้น มันมีหนอน มันมี  
หนอนไชกินเนื้อหนังของสุนัขนั้น เขาให้ชื่อเรียกว่าหมาหัวบาตร  
หมาหัวบาตร หมาที่มันเป็นบาดเป็นแผล ไปนอนที่ไหนก็ทุกข์  
เท่าเท่า ที่ความนึกความคิดของเราทุกคน ถ้าคิดไปในทางที่ไม่ดี  
มันเปรียบเหมือนอย่างว่าสุนัขหัวบาตร หมาหัวบาตร มันร้อน

อยู่ที่ไหนก็ร้อน มันมีเหตุปัจจัยอยู่ในนั้น ถ้าบาดแผลมันหายดี  
หมาตัวนั้นก็นอนที่ไหนก็สบาย กลับได้

คนเราถ้าตั้งอยู่ในทาน ในศีล ในภาวนาพุทโธ ไม่ประมาท  
อยู่ที่นี้ก็ภาวนา ไปที่อื่นก็ภาวนา ร่างกายสังขารที่เรามายึดมา  
ถือว่าตัวเราของเรา จะกำหนดอันใดมันมีอยู่เต็มตัวด้วยกันทุก  
คน เราจะกำหนดว่าร่างกายนี้เป็นก้อนอสุภะคือไม่งาม ก็ดูเกิด  
ที่ไหนมันสวยมันงาม ร่างกายที่มีหนังหุ้มอยู่ ถ้ามีบาดแผลถูก  
มีบาดเข้าไป เอาหระ มีเลือดไหลออกมา ในร่างกายของ  
คนเรามันไม่ใช่ที่เหมือนเราตาดูผิวเผินไม่พิจารณา น้ำเลือด  
น้ำเหลืองอยู่เต็มตัวตลอดทุกคน ยังมีชีวิตอยู่ก็แสดงถึงอสุภ  
กรรมฐาน มีอยู่นั้น ถ้าเราตายเมื่อใดละ ยิ่งเน่าใหญ่

ฉะนั้นจุดประสงค์ข้อหนึ่ง พระพุทธเจ้าสอนสาวกในครั้งพุทธกาล  
ว่า **โส สานิกังคะ** อยู่ป่าช้า เยี่ยมป่าช้า ไปภาวนาในป่าช้า การ  
ไปป่าช้านั้นเพื่อจะได้รู้ว่าคนเราที่เกิดมานี้ต้องตาย ถ้าตาม  
ธรรมดาถ้าไม่ไปป่าช้ามันเห็นได้ยาก ถ้าไปป่าช้าธรรมดาโลก บ่  
แมนป่าช้าเตาเผาเหมือนสมัยนี้ เวลาคนตายที่บ้านที่เมือง เค้า

จะหามกันมา ลากกันมา ใส่รถใส่ล้อมา มาเผาในป่าช้า ที่นี้ถ้า  
มันเกิดโรคระบาด ตายมาก เผาก็บ่ทัน ฝังก็บ่ทัน เขาก็เอามาทิ้ง  
ไว้เฉยๆ มาถึงป่าช้าแล้วก็ทิ้งไว้ นั่น สมัยก่อนมีอีแร้งอีกาเยอะ บ่  
เหมือนสมัยนี้ อีแร้งอีกาจะมาจิกกินซากศพ ถ้าพระภิกษุ พระ  
กรรมฐานไปอยู่ป่าช้า ก็จะได้เห็นบ้างว่า เอ...ร่างกายของมนุษย์  
นี้ ตายแล้วก็ป็นอาหารของหมาของสุนัขบ้าน สุนัขป่า เป็น  
อาหารของอีแร้งอีกา กิน แล้วก็กินอีกนั่นจะมีกลิ่นเหม็น กลิ่น  
เหม็นกลิ่นคาวให้เราเห็นว่า ตัวคนเราทุกคน ตัวเราเนี่ยแหละ ก็  
เหมือนกันที่เค้าที่ตายไป คือคนในโลกมันตายอยู่ตลอดเวลา  
ต่อนี้ก็ ต่อก็จริฎูให้เห็นว่าอะไรทั้งหมดมันไม่ใช่ว่า มันจะมันคง  
ถาวรยั่งยืน หรือว่าไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีไข้ ไม่มีตาย ไม่มี ตาย  
แล้วเป็นอย่างใด ท่านจึงให้กำหนดว่าร่างกายของตัวเองนั้น ยัง  
มีชีวิตอยู่เป็นยังไง เวลามันตายแล้วเป็นยังไง เราจะได้เห็น ถ้า  
อยู่ป่าช้า ภิกษุในป่าช้าจะเห็น ซากศพที่ขึ้นอืด เขียวหมดตัวก็  
จะได้เห็น ถ้าเห็นเข้าแล้วก็เรียกว่าจิตใจเกิดความสลดสังเวช ใน

ร่างกายของมนุษย์ว่าไม่ใช่ของมันคงถาวรยั่งยืนประการใด  
เป็นก้อนอสุภกรรมฐาน

บางครั้งบางสมัยเวลาตาย บางคนก็เป็นโรควัณโรค คราว  
หนึ่งอยู่โคราช สามีกรรษาคนหนึ่ง ภรรยาของแกเป็นโรควัณโรค  
กินยาอะไรก็ไม่หาย จนตาย ตายแล้วก็ห้ามไปป่าช้า ก่อนจะฝัง  
จะเผาฉัน เคื่อกั้ฉันนิมนต์พระไปบังสกุล แล้วสามีกั้ขออนุญาตพวก  
ญาติพี่น้องว่า โรคอันนี้มันเป็นยังไ้เด เยียวยาพยาบาลหลายปีก็  
ไม่หาย แกก็ฉะฉะล่าล่าดู ทั้งพระเณรเต็มดู มันผ่าหน้าท้อง  
ปาดลงไปทั้งสองข้าง ตามดูข้างลงไปทั้งซ้ายขวา แล้วก็ถลกกลง  
ไปแล้วก็ดูปอด จนถึงวันตายนั้นปอดมันหมดไปครึ่งหนึ่งมันจึง  
ตาย มันเปื่อยมันเน่าเป็นเลือดยาง มีหมดหละ หลวงพี่หลวง  
เณรไปเห็นก็**นิพพิททาญาณ** เปื่อ กลับมาวัดก็ว่าจะไม่สึกหาลา  
เพศ ไปเห็นกรรมฐาน แต่มันเห็นภายนอก บ่เห็นตัวตัวเอง ไม่ก็  
วันมันก็คืนมาอย่างเก่า ฟุ้งชานรำคาญอย่างเก่า นี้อานิสงส์ไป  
เที่ยวป่าช้า หรือไปประสพการณ์ที่เขาผ่าตัด

แต่ทำไมไม่แน่เพราะว่ามันดูข้างนอก เหมือนกระจกใน  
โรงพยาบาล หรือตัดไตใส่ถุงเอามาไว้ที่ใดที่หนึ่งเพื่อดู แต่มันไม่  
แน่เท่ากันกับที่เราดูของเราเอง ผมเป็นอย่างไร ขนเป็นอย่างไร  
เล็บเป็นอย่างไร หน้างเป็นอย่างไร เนื้อเป็นอย่างไร เอ็นเป็น  
อย่างไร กระจก ๓๐๐ท่อนเป็นอย่างไร ถ้าเราดูในตัวของเรานะ  
มันเห็นอยู่ตลอดเวลา เพราะมันมันอยู่ในตัวของคนตลอด  
พระพุทธเจ้าท่านให้กำหนดกายคตาสติกรรมฐาน อย่าไปหลงรัก  
ชอบพอใจกับรูปหญิงรูปชาย ดูให้มันเห็น เห็นของตัวเอง  
ร่างกายตัวเองว่าโสโครกปฏิญกุลขนาดไหน แล้วจิตใจมันก็จะได้  
เห็นทั่วไป ที่เราสำคัญผิดคิดว่ามันเป็นของมันคงถาวรจะ  
หายไป จะเห็นแจ้งขึ้นมาในใจของตนได้โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ที่แท้ก็  
ไม่ใช่ของดีของดี ของมันคงถาวรประการใด

ชีวิตของคนเราก็ไม่นาน เดียวก็ข่าวว่าผู้หนึ่งตาย ผู้นี้ตาย ถ้า  
ไปอยู่ป่าช้าป่าเหี่ยวภาวนาเขาก็จะหามศพมาให้เห็น ว่านี่มัน  
ตายจริงนะท่านนะ ถ้าเขาไม่มีเวลาเผา เวลาฝัง เขาก็ทิ้งเมื่อนั้น  
ถ้าเราเป็นภาวนาอยู่สามสี่วัน มันจะเหม็นเน่าขับป่าช้า แมลงวัน



จะมาตอมหึ่งๆอยู่นั้น ฉะนั้นเราอย่าสำคัญผิดว่าร่างกายเป็น  
ของสวยของงาม ให้เห็นว่าร่างกายของเราก็ตาม ของเขาได้แก่  
คนอื่นก็เป็น เป็นก้อนอสุภะดีๆนั่นแหละ แต่เราไม่ภาวนา ไม่  
สงบจิตสงบใจก็เลยเห็นไปอีกแง่หนึ่ง แง่**อสุภกรรมฐาน** แง่ธาตุ  
กรรมฐาน ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มันไม่เห็น มันเห็นไป  
อีกเรื่องหนึ่ง เหตุนั้นเราต้องให้เห็นว่าร่างกายนี้เต็มไปด้วยของ  
ไม่สะอาดมีประการต่างๆ แม้ร่างกายสังขารของเราทุกคน ตั้งแต่  
เกิดมา มันมีความแก่ความชราคือว่าเจริญขึ้น เมื่อเจริญขึ้นหมด  
เขตแล้วก็ชำรุดทรุดโทรม ไปมาลำบาก ผลที่สุดก็ไปถึงความ  
ตาย เมื่อตายแล้วก็ทิ้งหละ มันเอาไปไม่ได้ เพราะมันลู่ไม่ได้  
อะไรไม่ได้ ถ้าไม่มีคนอื่นเขาไปรู้ไปเห็น สมมุติว่าไปตายในกลาง  
ป่า ก็จะเปื่อยเน่าผุพังไปเฉยๆ เราให้มากำหนดว่าร่างกาย  
สังขารนี้มันไม่นาน อนิจจา คือว่าไม่เที่ยง ไม่เที่ยง ไม่คงอยู่  
เป็นอยู่อย่างนี้ตลอดไป ย่อมมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ วันนี้  
คืนนี้สบาย ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย วันหน้าเวลาหน้ามันเจ็บไข้ได้ป่วย

ขึ้นมาก็ได้ หรือว่าถึงขั้นแตกขั้นตายก็ได้ เพราะว่าไม่แน่ ไม่มี  
อะไรแน่นอน เออจริงเออจังกักรูปนามกายใจไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านจึงให้เจริญให้นึกภาวนา ให้เห็น มันมีอยู่  
แต่เมื่อไม่นึกไม่ภาวนาให้จิตใจสงบระงับนี้มันไม่เห็น เพลินไป  
ตามรูป ตามเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เพลิดเพลิน  
ไปด้วยการกิน การนอน สนุกเฮฮา ออกพรรษา ก็หาเที่ยว หาเตร  
ไปทั่ว นี่คือมันบ่ได้พิจารณา บ่ได้ภาวนาดู เมื่อไม่ภาวนาดู มัน  
ไม่ใช่มันจะอยู่ มันพาไป เอาก่อนกรรมฐานไปโน่นไปนี่ วุ่นวาย  
ไปหมด จิตใจหลงมันพาไป ก็ได้แต่ความหลง ความรู้ไม่ได้ ทุก  
ครั้งที่ภาวนาท่านจึงให้รวมจิตรวมใจ สงบระงับตั้งมันลงใน  
จิตใจนี้ให้ได้ คือร่างกายสังขารนี้ มันแสดงบทบาทอยู่ตลอดเวลา  
มันแสดงความเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่ตลอดเวลา แต่เรามองไม่เห็น อย่าง  
ว่าวันๆหนึ่งจะต้องมีอาหารหล่อเลี้ยง ถ้าไม่มีอาหารหล่อเลี้ยงก็  
กระวนกระวาย นั่นมันก็แสดงว่า พยาธิโรคา มันมีอยู่ตลอดเวลา ถ้า  
ร่างกายไม่ได้อาหาร เกิดอดอยากปากหมองขึ้นมาละก็ตายได้  
ชีวิตไม่ยืน ไม่ได้บริโภคอาหาร ไม่มีอาหารเลี้ยงก็ตายคนเรา

อย่าไปว่าเราจะได้นั้นได้นี้ ไปตามความคิดความนึก ไม่มีอะไร  
มั่นคงถาวร คนมั่งมีที่สุด เมื่อตายแล้วก็ทิ้ง คนมียศใหญ่ ยศ  
สูงสุด ถ้าตายแล้วมันก็เท่าๆกันนะ เป็นท้าวพญา มหากษัตริย์  
รัฐมนตรี นายกรัฐมนตรี ทหารสูงสุด ตายแล้วก็เท่ากันหมด ไม่มี  
ใครดีกว่ากัน เน่าเหม็นเหม็นเหมือนกันหมด เอาอะไรไปไม่ได้

ต่อนี้ก็ต้องเจริญหลายอย่างหลายประการ เพื่อเป็นเครื่อง  
เตือนจิตเตือนใจของแต่ละบุคคล ไม่เหมือนกัน บางคนนึกอย่าง  
หนึ่งเจริญอย่างหนึ่งมันไม่รู้ไม่เห็น บางคนนั้นนึกไป อย่างไร  
อย่างหนึ่งมันได้ความรู้ขึ้นมา จิตใจก็ตั้งขึ้นมาในทางสมาธิ  
ภาวนา เห็นคนเกิดเป็นทุกข์ก็เอามาภาวนา จิตใจก็ตั้งใจขึ้นมา  
เห็นคนแก่คนชราเอามาพิจารณา เมื่อเราแก่ชราที่ลำบากอย่างนี้  
พาให้จิตใจลุกขึ้นภาวนาได้เหมือนกัน ยิ่งมาเห็นคนตาย เอามา  
พิจารณา เอ...เรานี้ก็ต้องตายนะ เมื่อยังไม่ตาย ไม่ควร  
วุ่นวาย รีบเร่งภาวนาทุกลมหายใจเข้าออกเหมือนพระพุทธเจ้า  
บอกสอน ว่าการภาวนานั้นถ้าถึงอะไรเป็นบริกรรมภาวนาก็  
เอาให้มันได้ทุกลมหายใจ จมใจมีสติ ใจมีสมาธิ ใจมีปัญญา ใจ

มีวิชาความรู้เกิดขึ้นในใจของตัวเอง แล้วความรู้แจ้งเห็นจริงใน  
หลักพุทธศาสนามันก็เกิดที่ใจสงบระงับตั้งมั่นนั้น ถ้าไม่อย่างนั้น  
มันก็ไปเรื่อยหละ หลงไปเรื่อย เมื่อมันหลงไปมากมาย ก็โดนภัย  
อันตรายต่างๆได้ ไปรถ ก็รถคว่ำไป ไปเครื่องบิน ก็เครื่องบินตก  
ไปรถไฟก็รถไฟตกราง รถไฟคว่ำ ตายเหมือนกัน มรณกรรมฐาน  
ในที่จะเกิดขึ้นให้แก่คนเรานั้น ทุกๆคนเราต้องนึกเจริญไว้ให้ดี  
เมื่อมันมาถึงตัวเรา อย่าได้ไปหลงลืมภาวนา ถ้าเราบ่น้อมเข้ามา  
หละไม่รู้สึกรู้ว่าแต่เป็นคนอื่นโน้น ไม่ใช่เรา เครื่องบินตกคนตาย  
ก็โธ่... เป็นเรื่องของเครื่องบินโน้น เราไม่ตกเครื่องบิน ไม่ตาย  
มันจะมาถึงเราเมื่อใดเวลาใดได้ทุกเมื่ออันความตาย นั่งอยู่ดีๆ  
เกิดลมเกิดแล้งขึ้นมา เอ้ออ้าก็ตายไปแล้ว เอาไม่ทัน ก็เพราะเกิด  
มาแล้วมันต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องไข้ ต้องตายอย่างนี้

จงเอาสิ่งเหล่านี้แหละมาภาวนาไว้ก่อนจนเห็น ให้มันเห็น  
แจ้งในจิต จิตก็สงบหละ จิตก็สงบตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวไปตามรูป  
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ประการใด เพราะว่าจิต  
มันรู้ จิตมันเข้าใจ แต่ไม่ทำ ไม่ปฏิบัติ มันไม่เกิดความรู้หรือก มัน

มีแต่ความหลง จิตมันตกต่ำ มันต่ำไป ไม่สูงขึ้น ทั้งๆที่ตัวเองก็รู้ว่ามันต่ำลงไป แก้ไม่ได้ เหตุนี้เราต้องแก้แต่เมื่อยังอยู่ดีสบายอย่างนี้แหละ ด้วยการปฏิบัติบูชาภาวนา ตั้งใจนึก ตั้งใจเจริญอยู่ จะจดจำอะไรไม่ได้มากก็พุทโธๆในใจให้มันต่อเนื่องอยู่ในใจ จนจิตใจเย็นสบายลงไป ถ้าไม่อย่างนั้นก็เตือนใจของตัวเองว่า ตายนะ เกิดมาแล้วต้องตาย เราต้องตายแน่ๆ เอาความตายมาเตือนก็ได้ เอาความเจ็บไข้ได้ป่วยมาเตือนก็ได้ ถ้านึกบ่อยๆ เจริญบ่อยๆ จิตมันก็สงบตั้งมั่น ก็ได้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องขึ้นมา

สิ่งเหล่านี้ต้องทำ ต้องประกอบ จึงจะเกิดขึ้นมาได้ จึงให้ทุกๆคน น้อมนำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ท่านตักเตือนสั่งสอนไว้มานึกมาเจริญ จนให้จิตใจนี้มันซาบซึ่งตรึงใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า จิตใจจะได้เย็นเป็นสุข ไม่ทุกข์ร้อนประการใด ต้องทำ ต้องปฏิบัติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ให้มีสติสังวร ให้มีสมาธิจิตตั้งมั่น ไม่ให้ใจง่อนแง่นคลอนแคลน ด้วยอำนาจ พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ทุกลมหายใจเข้าออก เอาใจของตน

ให้สงบระงับให้ได้ นี่เป็นอุบายธรรมอันหนึ่ง ได้ตัดเตือนเราท่าน  
ทั้งหลาย ก็ให้พากันนำไปประพฤติปฏิบัติ ก็คงได้รับความสุข  
ความเจริญ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

ที่มา: <https://youtu.be/2rxnZgC6qfQ>