

# พิจารณาภายในให้จิตสงบ

หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ

เตรียมตัวเหมือนกับเราเคยปฏิบัติมาเป็นประจำทุกวันๆ  
วันนี้ให้เราทบทวนที่เราได้ปฏิบัติที่ผ่านมามาคราวใดครั้งใดหรือวัน  
ไหนจิตใจของเราได้รับความสงบ มีสติดี มีปัญญาดี รู้สึกว่ามี  
ความสุข เราพยายามทบทวนที่เราปฏิบัตินั้น ถ้าเราคงระลึกได้  
ถ้าเราคงจำได้ แล้วก็เราพยายามตั้งใจ ทำเหมือนกะเราเคยได้  
ความสงบและได้ความสุขมาแล้ว เรานั่งอย่างนั้นเราวาง  
ตัวอย่างนั้น ตั้งสติระลึกอย่างนั้น เราปล่อยวางอารมณ์อย่างนั้น  
เรากำหนดตรงนั้น เราทำความรู้สึกในจิตใจของเราอย่างนั้น ถ้า  
ยังระลึกไม่ได้ก็พยายามทบทวนไม่ต้องรีบร้อน

ข้อสำคัญเมื่อเรามีความรู้ตัวแล้ว ชื่อว่าเราก็ไม่ได้ส่งจิตไป  
ข้างนอก อย่างน้อยแต่รู้ตัวของเราหมายถึงกายของเรา รู้กาย  
ของเราที่เราั่งอยู่ในบัดนี้ **อุชุกายัง** ก็ดูกายของเราก็ตรง นั่งให้  
ตรง เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาวางบนมือซ้าย ดูกายเรียบร้อย  
และนั่งตรงเรียบร้อยแล้ว ดูพระพุทธรูปปางสมาธิเป็นตัวอย่าง ดู

พระองค์นั่งตั้งตัวตรงที่เดียวไม่เอียงซ้ายเอียงขวาไปข้างหน้าข้าง  
หลัง เพราะการตั้งตัวตรงนั้นมีประโยชน์สำหรับเมื่อจิตของเรา  
ปล่อยวางสัญญาอารมณ์ข้างนอก เมื่อจิตละเอียดลงไปแล้ว  
แม้แต่กายของเราเราก็ไม่ได้ยึด เราก็ไม่ได้รับการ ไม่ได้พัวพัน  
เกี่ยวกับกายเลย เพราะฉะนั้นถ้าเราตั้งตรงแล้ว ถึงจิตใจของเรา  
ไม่เกี่ยวพันกับกาย หรือเราปล่อยวางกาย แต่มันก็ตั้งตรง มัน  
ทรงตัวอยู่ได้เหมือนกับภาชนะที่มันตั้งตรง มันก็ทรงตัวของมัน  
อยู่ได้ตามปกติธรรมดา ถ้าเราก็มั่นก เวลาจิตของเราผสม  
ปล่อยวางอารมณ์หรือสัญญาความสำนึกในกายของเราแล้ว  
กายของเราก็ก้มลงๆบ้าง เทข้างหลังเอียงไปข้างหลัง มันก็จะล้ม  
หงายหลัง ที่นี้การกำหนดจิตของเราก็สำคัญ ถ้าเราเพ่งไปข้าง  
หลังมากเวลานานไปๆ มันก็จะไปข้างหลังตามที่เราเพ่ง ถ้าเรา  
เพ่งก้มลงต่ำๆ เวลาจิตลงก็คอยต่ำลงๆๆ ถ้าเราเพ่งไปเสมอ  
กลางๆ จิตของเราก็อยู่กลางๆ เพราะเราจะตั้งกำหนดรู้ตัว  
ตรงไหนก็ได้

โดยความจริงนะ ความที่มีส่วนรู้มากที่สุดก็คือในเฉพาะ  
หน้า ศีรษะของเรา ตาก็เป็นอยู่ทางศีรษะ หูก็ทางศีรษะ จมูกก็  
อยู่ทางศีรษะ ลิ้นก็อยู่ข้างบนทั้งนั้น นี่เป็นที่ให้เกิดความรู้หลาย  
อย่าง ส่วนกายนั้นนะรู้ทั่วไป ตั้งแต่ศีรษะจนถึงพื้นเท้า เรียกว่า  
กายะวิญญา นี้รับสัมผัสอยู่ทั่วไป ส่วนการรับรู้ รู้ก็อยู่ที่ตาก็อยู่  
เบื่องบน ได้ยินเสียงก็อยู่ที่หู อยู่เบื่องบน ได้กลิ่นก็อยู่ที่จมูกก็  
รู้ที่อยู่เบื่องบน ได้ลิ้น ลิ้นได้รสก็อยู่เบื่องบน ประชุมอยู่ตรงนี้  
มากกว่าที่อื่น แม้เราจะสำรวจตรงนี้ก็ได้อีก ตั้งกายให้ตรงแล้วก็  
สำรวจ หูจะได้ยินอะไรเวลาที่เรากวาวนาก็ผ่านไปๆให้มีสติ ตา  
เราก็หลับตาแล้ว หูได้ยินอะไรก็ไม่สนใจ ไหนจมูกได้กลิ่นอะไร ก็  
ไม่สนใจ เราก็พยายามสำรวจตั้งแต่ภายนอก

เมื่อตรึกตรองดูให้เห็นชัด กายนี้จะสักแต่ว่ากายที่เรานั่งอยู่นี้  
เมื่อเราแยกแล้ว จะว่าเป็นสัตว์ก็ไม่ใช่ จะว่าเป็นอะไรก็ไม่เชิง จะ  
ว่าเป็นบุคคลก็เพียงแต่สมมุติ จะว่ากายก็เป็นแต่เพียงสมมุติ  
เมื่อเราผ่าดู หรือเราแยกดู พังดูไปในหนึ่งไปอีก มันก็ไม่มีอะไรที่  
เป็นสาระแก่นสารและมั่นคง เราดูด้วยใจดีๆเนี่ยแหละ ก็เพราะ

ใจมันชอบนี้ก็ให้มันอยู่เฉยๆมันก็อยู่ไม่ได้ เราก็หลอกให้มันเที่ยว  
ดูซักเล็กน้อยก่อน หากใจสงบยาก เราส่องดูซะก่อน เทียวชม  
กายนคร นครเนี่ย...ร่างกายทั้งหมดเนี่ยท่านว่าเป็นอุทยานของ  
พระอารยะ สวนดอกไม้ของท่านเนี่ยสดับเทียวชมให้เพลิดเพลิน  
ได้อย่างจุใจ ท่านอยู่ในสวนดอกไม้อันนี้แหละ คือกาย ทำไมถึง  
ท่านว่าเป็นสวนดอกไม้ ถ้าเราพิจารณาภายในกาย รู้ตามความ  
จริง ยิ่งเห็นชัดเท่าไร จิตยิ่งเบิกบาน จิตยิ่งผ่องใส เห็นกายนี้ไม่  
สะอาดเท่าไร จิตยิ่งสงบ ยิ่งดี ไม่มัวหมอง

แต่อันนี้ถ้าหากว่าเราไม่ได้ปฏิบัติ หรือว่าเรายังอาจไม่เข้าใจ  
หรือว่ายังไม่แน่ใจว่าจะเป็นอย่างนั้นจริงหรือไม่ ถ้าเราอยากจะ  
ทราบชัดก็พยายามที่จะเอามาพิจารณา เพราะสติของเราก็มีอยู่  
แล้ว เราสามารถจะระลึกได้อยู่ จิตของเราก็มีอยู่ กายของเราก็มี  
อยู่ ความรู้ของเราก็มีอยู่ เพียงแต่เรามาประกอบตามหลักที่ท่าน  
กล่าวไว้คือมาปฏิบัติ ท่านให้ส่องดูเราก็ส่องดู นอกจากหนึ่งหุ้ม  
ห่อไว้แล้ว เราก็ดูหนังทั่วไป มันห่อ ถ้าไม่มีหนังห่อมันจะเป็น  
อย่างไรร่างกายของคนเรา เราหยิบยกพิจารณานี้ก็น่าดูมัย มี

ความสุขมี มีประโยชน์มีใครต้องการบ้าง มาเอาหนึ่งออก  
เมื่อไม่มีหนึ่ง ทำไมจะต้องพิจารณาอย่างนั้น ทำไปจะต้องการรู้  
อย่างนั้น พระพุทธเจ้าทำไมให้เราไม่ดูเป็นสัตว์เป็นบุคคล คือ  
เป็นของดีของประเสริฐ...

ความจริงแล้วพระพุทธเจ้าเพื่อไม่ให้เราหลง คำว่าหลงคือ  
ไม่รู้จริงนั่นเอง คือรู้หลอก ถ้าเราหลงถูกหลอกแล้ว เราก็ยึดมั่น  
ถือมั่นสำคัญหมาย เราจะทุกข์เมื่อสิ่งเหล่านี้มันเปลี่ยนแปลง  
เราจะทุกข์เมื่อสิ่งเหล่านี้มันไม่เป็นไปตามที่เราตั้งใจไว้ สิ่งใดที่  
ไม่สมหวัง สิ่งนั้นแหละทำให้เราทุกข์ ทุกข์หนัก ที่เราทุกข์ทุกวัน  
เพราะมันไม่สมหวังในสิ่งที่เหล่านี้แหละ ไม่มีอะไรสมหวังซัก  
อย่างเพราะมันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่เราเกิดมา ได้  
แล้วก็หมดไป มีแล้วก็หาไม่ ทายอดกันไปตามลำดับๆ ไม่ว่าจะเขาไม่  
ว่าเราไม่ว่าใครๆ นี่ถ้าหากว่าเราดูตามความเป็นจริง นี่  
พระพุทธเจ้าต้องการให้เรา รู้จริงเห็นจริงเรียกว่าธรรม ซึ่งเป็นสิ่ง  
ที่มั่นคง เพราะความจริงข้อนี้ มันถึงแม้ว่าเราจะไม่ดู มันก็เป็น  
จริงของมันอยู่ มันก็เป็นไปตามกฎเกณฑ์ธรรมดา

เพราะฉะนั้นถ้าเรารู้แบบนี้จะเป็นประโยชน์อย่างไร ถ้าเรา  
ไม่รู้ความจริงจะมีโทษอย่างไร อันนี้สำคัญมาก เรียกว่าเราเห็น  
คุณเห็นโทษ เรารู้คุณรู้โทษเรียกว่าเรามีปัญญา เราสร้างปัญญา  
ขึ้นในใจ เมื่อเราเห็นโทษ เราก็ต้องเห็นคุณเป็นคู่กัน หรือเราเห็น  
คุณ เราก็ต้องเห็นโทษเป็นคู่กัน เรียกแบบนี้ มีตาสองตา มีหูสอง  
หู เห็นสิ่งที่ดีกับสิ่งที่ชั่วเป็นควบคู่กันไป ได้ยินเสียงที่ดีเสียงที่ไม่  
ดีควบคู่กันไป ถ้าเราไม่หลงในสังขารดี สังขารไม่ดี ๒ อย่างแล้ว  
เรียกว่าเป็นผู้รอบรู้ในกองสังขาร เรียกว่าปัญญา นี้ เพราะฉะนั้น  
ไม่มีอื่นไกลที่ทำให้เรารอบรู้กองสังขารนอกจากเราพิจารณาเห็น  
คุณเห็นโทษ

ที่นี้โดยปกติแล้วเราทั้งหลาย เรายึดมั่นถือมั่น ตามโลก  
สมมุตินิยมว่ากายนี้เป็นของเรา ว่าเป็นตัวตนของเราจริงๆ ตาม  
หนังก็ตกแต่่งให้สวดยให้งาม ให้น่ารักน่าเพลิดเพลินเจริญใจเสีย  
อีก ถ้าเราเห็นแต่น่ารักน่าเพลิดเพลินอย่างเดียว เวลามันทรุด  
ขึ้นมามันไม่น่ารักเลย เวลามันเปลี่ยนแปลงเจ็บป่วยขึ้นมามันไม่  
น่ารักตลอดไป เวลามีปัญหาอะไรต่างๆ เวลาใจไม่ดีขึ้นมา ทุกข์

อย่างไม่มีอะไรดีเลยนะ เมื่อสิ่งเหล่านี้มันเปลี่ยนแปลงเช่นนี้แล้ว พระพุทธเจ้าจึงสอนถ้าเห็นดีเราก็เอามาพิจารณาเห็นสิ่งที่ไม่ดีบ้าง เห็นเหล่านี้มีคุณก็มีโทษบ้าง เห็นสิ่งใดมีโทษเราก็อย่ามองเห็นแต่โทษอย่างเดียว ต้องมองเห็นคุณในสิ่งนั้นบ้าง สิ่งที่คุณเกลียดที่สุด สิ่งนั้นจะจะเป็นสิ่งที่เรารักที่สุดเมื่อเรารู้จัก สิ่งที่เรารักที่สุด ถ้าเราหลงนะสิ่งนั้นจะจะเป็นสิ่งที่เราเกลียดที่สุด จะ เป็นสิ่งที่ทำให้เราทุกข์มากที่สุดถ้าเราหลง ถ้าเราไม่รู้ความจริง

แต่ถ้าเรารู้ความจริงแล้ว สิ่งที่เกิดประโยชน์ที่สุดคือจิตไม่ยึดมั่นถือมั่น จิตอยู่ระหว่างกลางคือเฉยๆได้ไม่หวั่นไหว ท่านเรียกว่าเมื่อโลกธรรมถูกต้องแล้ว จิตของบุคคลไม่หวั่นไหวในสิ่งนั้นๆแล้ว เป็นผู้ไม่เศร้าโศก เป็นผู้ไม่เศร้าใจหรือเสียใจในภายหลัง เป็นผู้ไม่ทุกข์ใจ เป็นผู้เกษมจากความยินดี ปลอดโปร่งจากความยินดีหรือความพอใจ โลกธรรมมากระทบนั้น ท่านวางไว้ มีลาภก็อย่ายินดีจนเกินไป เพราะลาภนั้นมันเป็นของไม่เที่ยง มันเป็นประเภทอยู่ๆในภาวะแห่งสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เรียกว่ารูป ถ้าวัตถุก็ รูปัง อนิจจัง เป็นของไม่เที่ยง มีลาภแล้วก็

จะเสื่อมลาภเวลาไม่เที่ยง เต็มเต็งมาแล้วมันก็จะเสื่อม ใครจะมี  
ตลอดไป เป็นไปไม่ได้ ก็มีเท่าที่ชีวิตระยะหนึ่งเท่านั้นแหละ ก็เมื่อ  
ร่างกายนี้คร่ำคร่าทรุดโทรมไปตามเหตุการณ์แล้ว ความสุขที่  
เคยมีอยู่ สิ่งที่เคยมีอยู่ แต่ก่อนเคยอาศัยสะดวกสบายทุก  
อย่าง เมื่อคร่ำคร่าทรุดโทรมไปแล้ว ช่วยไม่ได้ อาศัยไม่ได้ พึ่ง  
ไม่ได้ เพราะฉะนั้นคือเสื่อมแล้วลาภ เคยมียศถาบรรดาศักดิ์ที่  
เขายกย่องตบแต่งให้ แต่เมื่อกำลังวังชาใช้การใช้งานดีเค้าก็ให้  
ยศ เวลาคร่ำคร่า ๖๐ ปีขึ้นไปแล้ว เค้าก็ไม่ให้แล้ว มันเสื่อมแล้ว  
ยศ หรือประพฤติไม่ดี เค้าไม่ชอบ เค้าก็ถอดออก เค้าเอาออกนั้น  
สิ่งที่เค้าให้อย่างหนึ่ง มันไม่แน่นอน ท่านว่านี่เรียกว่าโลกธรรม มี  
ลาภแล้วก็มีเสื่อมลาภ มียศแล้วก็มีเสื่อมยศ มีสรรเสริญก็มีนินทา  
เวลาเค้าสรรเสริญ หากเราดีก็ยิ่งสำคัญความดีนั้น ยึดมันถือมัน  
ดีอกดีใจ ติดใจในสรรเสริญ เมื่อคนหนึ่งไม่ชอบเกิดนินทาขึ้นมา  
ก็ทุกข์ขึ้นมาอีก เคยมีความสุข สุขเมื่ออาศัยวัตถุ อาศัยอามิส  
อย่างใดอย่างหนึ่ง เคยได้เคยมีเคยสมประสงค์ขึ้นมา เพราะ  
โรคภัยไข้เจ็บ หรือป่วยไข้ยังไม่เกิดขึ้น เรียกว่ามีความสุขและ



ยินดีหลงใหลในความสุขเหล่านั้น หมกมุ่นฝังตัวในสิ่งนั้นสำคัญ  
มันคงมากนัก

เวลาความสุขนั้นมันเปลี่ยนแปลงไป ความทุกข์ก็ย่อม  
เกิดขึ้น มีสลับซับซ้อนเป็นคู่กันอยู่อย่างนี้ คำเรียกว่าโลกธรรม  
มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุขมีทุกข์  
อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ในทางที่เป็นอิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่  
มีสิ่งชอบที่ต้องการ เช่นว่า มีลาภ มียศ สรรเสริญ สุขเกิดขึ้น  
แล้วก็ยังหมกมุ่นหลงใหล ให้รู้เท่า จิตไม่หวั่นไหว ในสิ่งเหล่านั้น  
หรือเวลาเสื่อมลาภเสื่อมยศนินทาทุกข์ ต้องไม่หวั่นไหว มีสติ มี  
ปัญญา รู้เท่า วางเฉยๆได้ นี้เรียกว่าเมื่อโลกธรรมมาถูกต้องแล้ว  
ไม่หวั่นไหว **มุนฺธุจฺจสสะ โลกะธัมเมหิ จิตตัง ยัสสะนะ กัมปะ**  
**ติ**

**มุนฺธุจฺจสสะโลกะธัม** เมื่อโลกธรรมมากระทบถูกต้องในจิต  
แล้ว เรานั้นไม่หวั่นไหว **อโศกัง** เป็นผู้ไม่เศร้าโศก ไม่มัวหมอง ไม่  
มีความมัวหมองหรือสิ่งเหล่านี้จะทำให้จิตให้มัวหมอง เหมือนกับธูลี  
ที่ปลิวมาทำให้มัวหมองไม่ได้ แค่นั้น ย่อมเกษมจากความเศร้า

ใจ มีจิตผ่องแผ้วหมดจด เพราะเหตุที่นั่นเราทั้งหลายมาศึกษาให้  
มีสติรู้เท่าสิ่งที่เปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา มีอยู่ทั่วไป เพื่อเราจะ  
ไม่ได้ยึดมั่นถือมั่นสำคัญ ให้จิตของเรามีความเห็นชอบตาม  
หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เรียกว่ามีปัญญาเห็นสังขาร  
ในส่วนดีส่วนไม่ดีมีคุณค่าเท่ากัน เป็นของจริงอย่างประเสริฐ

เมื่อเวลาทุกข์เกิดขึ้นก็อย่าเดือดร้อน อย่าเข้าใจว่าทุกข์ไม่มี  
ประโยชน์ ทุกข์มันมีประโยชน์มากทีเดียว ข้อสำคัญให้จิตของ  
เราฉลาดอย่างเดียวกันนั้นแหละ จะเอาทุกข์นั้นมาเป็นบรรทัด  
ฐาน เป็นครู เป็นอาจารย์ในทางที่ไม่ดีทำให้เราจำ เรารู้ความจริง  
เพราะเราจะได้รับความฉลาด ก็คือทุกข์เนี่ยแหละมาสอน เราได้  
เข้าประพฤติปฏิบัติฝึกหัดอบรม ทำศีลสมาธิปัญญา ก็เพราะ  
ทุกข์ที่มาก่อทวนจิตใจนี้เอง เราจึงต้องการความสงบ  
เพราะฉะนั้นทุกข์เป็นเหตุให้เกิดความสุขก็ได้ถ้าเรามีสติดี  
ปัญญาดี เพราะฉะนั้นเวลาทุกข์เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติโดยเฉพาะ  
อย่างยิ่งนักภาวนาทั้งหลาย เวลาทุกข์เจ็บป่วยเกิดขึ้นในร่างกาย  
นั้น ส่วนหมอก็รักษาไป ส่วนนักปฏิบัตินั้นไม่หวังเอาแต่ให้หาย

ในทางยาโดยส่วนเดียว ผู้ฉลาดจะต้องรักษาใจอย่าให้ใจมันไป  
หลงสังขารที่มันเปลี่ยนแปลงจากความสุขมาเป็นทุกข์ขึ้นมา  
เพราะสิ่งเหล่านั้นกับใจไม่ใช่อันเดียวกัน ถ้าเราสามารถรักษาใจ  
นั้นให้ปกติ สอนใจทำไมใจของเราไม่ปกติ ใจมันไม่ได้เป็นอะไร  
ส่วนใช้มันส่วนร่างกาย ส่วนเจ็บมันก็ส่วนเวทนาชั้นร มั่นเป็นคน  
ละชั้นร ใจก็เป็นวิญญาณชั้นร มั่นเป็นคนละกอง เราจะออกจาก  
เวทนา จะรักษาเฉพาะ อิศระเฉพาะใจไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งนี้ไม่ได้  
เลย

ถ้าเราระลึกอย่างนี้ เรากำหนดจิตรักษาไว้ ตั้งใจรักษา พอ  
จิตมีสติเกิดความรู้ตัว มันไม่หลงอุปาทานยึดถือเท่านั้น ปล่อย  
วางได้เท่านั้น ความสุขเกิดขึ้น ทุกข์ดับไป เพราะจิตมีปีติ ปีติ  
นี้เองมันตัดขาดจากทุกข์ ความสุขเกิดขึ้นในใจ จิตมีความวิเวก  
มันสงบแล้วจากอารมณ์ คือเวทนาอันหยาบ แต่ยังมีเวทนา  
ละเอียดคือสุข แต่ก็ยังดีกว่าเวทนาอันหยาบคือทุกข์นั้นเพราะ  
มันไม่ทรมาน นั้น ทุกข์มันก็มีประโยชน์อย่างนี้ถ้าเรารู้จักทำให้  
เราฉลาด ทำให้เราหาทางออกจากทุกข์ได้ ถ้าไม่มีทุกข์ก็ไม่มี

อริยสัจ ก็ไม่มีธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าพระองค์ทุกๆพระองค์ก็อาศัยทุกข์นี้เป็นเหตุเตือน  
ไม่ให้ประมาท

ตัวอย่างเช่นก่อนที่พระองค์จะออกหาวิเวกจะปลงบรรพชา  
ถือเพศเป็นบรรพชิต พระองค์ไปเที่ยวอุทยาน พระองค์ก็ไปพบ  
เทวทูต คนเกิดมาแล้วก็มีความแก่คร่ำคร่าทรุดโทรม พอเห็นแล้ว  
พระองค์ก็น้อมความแก่ที่ทูตที่เห็นนั้นแหละ ปราภฏันั้น มาถึงตัว  
พระองค์ พระองค์ก็ระลึกได้ว่าคนๆนี้ เมื่อก่อนนี่เขาก็เป็นเด็ก  
หนุ่มแน่น กระฉับกระเฉงเหมือนกับคนทั่วไป เหมือนกับเรา  
ทั้งหลายเนี่ยแหละ เมื่ออยู่นานผ่านวัยมาตลอดมา ร่างกายนี้มัน  
ก็ทรุดโทรมคร่ำคร่าไปตามลำดับ แม้ตัวของเราก็จะเป็นอย่างนี้  
พอพิจารณาตัวเองจะต้องแก่อย่างนี้ เมื่อแก่แล้วก็ต้องมี  
ลักษณะทุกอย่างอย่างนี้แหละ สิ่งที่เราไม่ปรารถนา เราไม่  
ต้องการมันก็เกิดขึ้น ความที่เราสนุกสนานเพลิดเพลินยินดีก็  
หมดไป ใครพบเห็นก็น่าเวทนา พอไปอีก ไปเห็นคนเจ็บ เจ็บเป็น  
โรคภัย เจ็บผอมแห้ง ชูบขีดครวญครางเพราะความเจ็บปวด

พระองค์ก็สลดสังเวชใจ นี่หนอคนเจ็บเกิดมาก็มีเท่านี้แหละ มีโรคภัยเบียดเบียน มันก็เจ็บอย่างนี้แหละ โรคนี้เกิดขึ้นเวลาไหนกับใครๆก็ได้ ไม่ใช่มีแต่เขา เราก็อาจเป็นได้สักวันหนึ่ง เพราะร่างกายนี้เป็นที่ตั้งของโรค มีสิ่งไหนส่วนใดก็มีโรคทุกแห่งเกิดขึ้นได้ทุกแห่ง มีตาก้โรคตา มีหูก็โรคหู มีจมูกก็โรคจมูก มีลิ้นก็โรคในลิ้น มีฟันก็โรคในฟัน มีตรงไหนก็โรคออกจากจิตอยู่ทุกแห่ง เราพิจารณาเห็นอย่างนี้

พระองค์ก็น้อมมาตัวพระองค์ ตัวพระองค์ก็คงหลีกเลี่ยงไม่พ้น ก็ทุกข์เช่นเดียวกัน อยู่สภาพอันเดียวกันเหมือนกับคนๆนั้น ไปอีกไปเห็นคนตาย พระองค์พิจารณาน้อมถึงพระองค์อีก นี่ คนตายก็ไม่มีลมหายใจ เราก็ลมหายใจจะอยู่ได้นานสักแค่ไหน อยู่ไปๆ มันก็จะหมดเช่นเดียวกัน ก็เปื่อยเน่าผุพังไป พระองค์ระลึกไม่สบายในใจ แต่ด้วยปัญญาปรีชาของพระองค์ ระลึกได้ว่าธรรมทั้งหลายย่อมเป็นคู่ เมื่อมืดแล้วย่อมมีเครื่องแก้คือความสว่าง เมื่อมีร้อนแล้วก็ต้องมีเย็นเป็นเครื่องแก้ สุขนั้นเมื่อมีทุกข์แล้วมันก็ต้องมีความสุขเป็นเครื่องแก้ แต่เวลานี้ทางพิชยาสำหรับแก้สิ่ง

เหล่านี้เรายังไม่มี เราควรแสวงหา เพราะฉะนั้นเราไม่ควรนอนใจ  
เมื่อมีทุกข์เราต้องหาทางออกจากทุกข์ให้ได้ พอกลับไปถึง  
พระราชวัง ถึงพระนคร พระองค์ก็เตรียมตัว พอดีมากก็เตรียม  
อมาตย์ ฉันทะอมาตย์เตรียมม้าออก ทั้งกลางคืนไม่ขี้นมานั้น  
แหละ นั้น

ส่วนทุกข์ถ้าหากว่าเราทั้งหลายไม่รังเกียจ ตั้งจิตไว้เป็นธรรม  
หยาบยกมาพิจารณาแล้ว ก็สามารถสร้างประโยชน์ให้จิตใจ  
ของเราได้มีกำลัง ได้มีความสะอาดบริสุทธิ์ ได้มีปัญญาพ้นจาก  
ทุกข์ไปได้ เพราะฉะนั้นพระองค์จึงทรงแสดงความสุขและความ  
ทุกข์นั้นมีคุณค่าเสมอกัน ยกระดับไว้เสมอกันเรียกว่าอริยสัจ  
อริยสัจคือเหตุผลในฝ่ายสุขและฝ่ายทุกข์ ๒ อย่างเท่านั้นเอง  
เหมือนกับทุกข์กับสมุทัย ๒ อย่างอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นเรื่อง  
ความทุกข์ เมื่อจิตใจฉลาดขึ้นก็ศึกษาจากความจริงแล้ว นิโรธ  
กับมรรคเป็นเรื่องของความสุขเป็นเรื่องของความดี เพราะฉะนั้น  
มันมีอยู่เท่านั้นเรื่องอริยสัจ ก็เรื่องสุขกับทุกข์ที่มีอยู่ในตัวของเรา  
เพราะฉะนั้นเมื่ออริยสัจของจริงที่มีอยู่พร้อมกับตัวของเรา แต่

เรายังอ่านไม่ออกเพราะเราไม่ได้ศึกษา เพราะฉะนั้นเมื่อเราได้  
ศึกษาเราจะต้องอ่านออก เราจะต้องรู้แน่นอน เราจะต้องรู้ความ  
จริง

ถ้าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เหนือวิสัยแล้ว พระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ไม่ทรงวางไว้ให้อนุชนรุ่นหลังได้ศึกษาและปฏิบัติ เพราะเป็นสิ่งที่  
เหนือวิสัย แต่พระองค์ทรงพิจารณารู้ด้วยญาณปรีชาของ  
พระองค์แล้ว ว่าธรรมะที่พระองค์ทรงตรัสรู้ที่แสดงไว้เหล่านี้ไม่  
เป็นสิ่งที่เหนือวิสัย ที่มนุษย์ในสมัยปัจจุบันนี้จะรู้ไม่เห็นไม่ได้  
มีสติปัญญาพอจะรู้ได้เห็นได้และมนุษย์ก็ไม่ใช่ว่าจะมีความสุขจน  
เหลือเกิน จนมองทุกข์ไม่เห็น หรือมีแต่ทุกข์เหลือเกินจนมอง  
ความสุขไม่เห็น แต่มนุษย์ในปัจจุบันนี้มีชีวิตเป็นอยู่ในระหว่าง  
กลางๆ พอสามารถที่จะมองเห็นทุกข์เห็นสุขทั้ง ๒ อย่าง สร้าง  
สติสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นในตนของตนได้ แล้วก็เราทั้งหลาย  
พระองค์ทรงรับรองว่าทุกคนถ้าตั้งใจปฏิบัติจริงแล้วย่อมอ่าน  
ออกซึ่งอริยสัจธรรมทั้ง ๔ มีอยู่แล้วในตัวเรา

ทุกข์กับสมุทัยก็มีอยู่แต่เรายังอ่านไม่ได้เพราะเราไม่ได้เรียน  
ไม่ได้ศึกษา มันภาษามีอยู่แล้ว ผู้ที่ไม่ได้เรียนก็เลยอ่านไม่ได้และ  
ก็พูดไม่ได้เพราะพูดไม่รู้เรื่อง ถ้าเราเรียนไปๆแล้วมันก็เป็นภาษา  
ด้วยกัน อ่านรู้เรื่องกัน พูดรู้เรื่องกัน เพราะฉะนั้นเราทั้งหลาย  
อย่าเพิ่งท้อถอย ขอให้เราทั้งหลายตั้งใจ วันหนึ่งข้างหน้า เรา  
ทั้งหลายก็จะได้สติได้ปัญญา สามารถที่อ่านออก อริยสังขาร  
เป็นของสิ่งที่ประเสริฐมีแล้วอยู่ในตัวของเราอย่างแน่นอน ขอให้  
เราทั้งหลายตั้งใจเราจะมีวันหนึ่ง เราจะต้องพ้นทุกข์ตาม  
พระองค์ ขอให้มีความเพียรและความอดทนและความอุทิศ  
ตั้งใจเป็นทุนในจิตใจไว้เป็นเดิมพันไว้ จงอย่าเพิ่งมีความ  
ท้อถอย ทำไปสร้างไปอบรมไป วันหนึ่งข้างหน้าก็จะเป็นของเรา  
เพราะฉะนั้นเราทั้งหลายเมื่อความจริงมีอยู่อย่างนี้แล้ว จะ  
พูดถึงทุกข์ เราส่งไปตรงไหน มันก็เห็นอยู่ทุกแห่งตลอดทั่ว  
สรรพางค์ร่างกายของเราก็ล้วนแต่ความเจ็บปวด มีโรคเป็นที่ตั้ง  
เท่านั้น ไม่ใช่เป็นสิ่งที่หลอกหลวงปราศจากความจริงที่เราไม่รู้ไม่ได้  
เห็นไม่ได้ด้วยตนเอง เราไม่ต้องเชื่อกรรมใครเพราะมันมีจริง



อย่างนี้ ทีนี้ถ้าเรารู้จริงแล้วมาปล่อยวางสิ่งที่ทุกข์ ทำจิตใจให้สงบ มันก็จะได้รับความสุขจริงอีกแหละ เพราะจะเห็นของจริงในส่วนของคุณสุข ถ้าเรามาปล่อยวางสิ่งเหล่านี้แล้ว ไม่ยึดเราไม่ใกล้ทุกข์เหมือนกับเราเห็นว่าไฟมันลุกอยู่ตรงนี้ เราไม่ไปเราก็ไม่รู้ร้อนนี้ ถ้ารู้ว่าไฟอันนี้เป็นไฟเราก็ปล่อยวาง ถ้าเราจะใช้ไฟเราก็ใช้ด้วยความระมัดระวังมันก็มีคุณ เราจะใช้ร่างกายใช้ด้วยสติด้วยปัญญา มันก็มีประโยชน์ นั่น ไม่ใช่ว่าไฟก็มีแต่โทษอย่างเดียว ร่างกายนี้ไม่ใช่ว่ามีแต่ทุกข์อย่างเดียว มันก็มีประโยชน์ถ้าเราใช้เป็น พระพุทธเจ้าก็อาศัยขันธ์ อาศัยร่างกายนี้แหละได้ตรัสรู้ธรรม ปฏิบัติธรรม พระองค์ก็สอนบุคคลผู้มีร่างกายมีขันธ์อันนี้แหละ ประพฤติปฏิบัติธรรมต่อไป ถ้าหากผู้ไม่มีร่างกายสามารถปฏิบัติให้พ้นทุกข์ พระองค์เที่ยวไปวางศาสนาไว้ในชั้นรูปพรหม ชั้นเทวดาในชั้นอื่นไปแล้ว แต่พวกนั้นไม่สมบูรณ์เหมือนกับมนุษย์เรา พระองค์ก็ได้อัตภาพอันนี้ เพราะเหตุนั้นเราได้อัตภาพอันประเสริฐ อัคคัง สุานัง มนุสเสสุ ได้เกิดเป็นมนุษย์มีจิตใจอันสูงชะมากที่จะอบรมได้ เราไม่ควร

ท้อถอย ขอให้เราทั้งหลายตั้งใจประพฤติปฏิบัติดังบรรยายมา  
สมควรแก่กาลเวลา ยุติแต่เพียงเท่านี้

ที่มา: <https://youtu.be/BgYt-bQl2mw>