

ป่าช้าในกาย

หลวงปู่สิม พุทธาจาโร

ขออนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์นั้น ต่อนี้ไปเป็นการปฏิบัติบูชา นั่งสมาธิภาวนา การ
นั่งขัดสมาธิเพชรนั้นให้จำให้ดี แล้วก็ฝึกหัดให้มันได้ เพราะว่าสิ่ง
ทั้งหลายนั้นต้องอยู่ที่การฝึกการหัดการดัดแปลง เมื่อเราฝึกหัด
ดัดแปลงได้แล้วก็เป็นทีสบายของเรานั้นเอง เมื่อถึงเวลานั่ง
สมาธิภาวนา ไม่ว่าจะในกลางหมู่คณะก็ตาม อยู่ที่อู่อาศัยของตน
ก็ตามให้พยายามฝึกหัดนั่ง คือเป็นของง่ายถ้าเรานั้น มันเคยชิน
เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาก่อน แล้วก็เอาขาขวาขึ้นมาทับขา
ซ้าย เอามือข้างขวามาทับมือข้างซ้าย เมื่อตั้งใจทำจริงๆ เรียกว่า
สบายมาก ไม่ยุ่งยากประการใด

พระพุทธเจ้าของเราพระองค์เป็นลูกท้าวพระยามหากษัตริย์
ถ้าจะยึดถือแล้ว พระพุทธเจ้าท่านยึดถือก่อน ขัตติยมานะ
ขัตติยะทีสุ พระองค์เลิกละออกไป พระองค์ก็นั่งขัดสมาธิเพชรได้
โดยไม่ต้องลำบาก คือใจมันยอมเท่านั้นแหละ เราทุกคนไม่ว่าจะ

ทำอะไรก็ต้องใจมันยอม หรือว่าใจเกิดศรัทธา ทุกสิ่งทุกอย่าง
ต้องเกิดศรัทธาขึ้นมาจึงทำได้ปฏิบัติได้ ถ้าไม่เกิดศรัทธา จิตมัน
ก็คัดค้านในตัวอยู่ ต้องสร้างศรัทธาขึ้นมา ศรัทธาท่านแปลว่า
ความเชื่อ ศรัทธาความเชื่อ ศรัทธาความเลื่อมใสในการ
ประพฤติปฏิบัติ เมื่อเราเชื่อแน่ว่าพระพุทธเจ้าพระองค์
นั่งขัดสมาธิเพชรได้ร่วมไม้โพธิ์ ผินหลังให้ต้นไม้โพธิ์ ผินหน้าไป
ทางทิศตะวันออก พระองค์นั่งขัดสมาธิเพชร เมื่อนั่งขัดสมาธิ
เพชรแล้ว ท่านก็ตั้งจิตตั้งใจลงไป ว่าการนั่งสมาธิภาวนาครั้งนี้
จะมาให้เป็นครั้งสุดท้ายในชีวิต ถ้าหากว่านั่งสมาธิเพชรพร้อม
กับการปฏิบัติภาวนาไม่สำเร็จดังความมุ่งมาดปรารถนา คือ
พระองค์ต้องการความตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ แต่
ถ้าหากว่าไม่เป็นการสำเร็จ พระองค์ก็จะเอาที่นั่งนั้นแหละเป็นที่
ตาย ตายที่ร่วมไม้ต้นนี้แหละ ไม่โยกย้ายไปที่ไหน

ถ้าเราฟังธรรมข้อนี้ให้ดี ก็แสดงว่า พระองค์ก่อนที่จะได้ตรัส
รู้ นั่นคือว่าสละชีวิตลงไป ว่าแม้จะเลือดเนื้อเชื้อไขจะเหือดแห้ง
ไปเหลือแต่หนังหุ้มกระดูกก็ตามที เราจะไม่ลุกจากที่นั่งเป็นอัน

ขาด แสดงว่าพระองค์สละชีวิต ถ้าไม่สำเร็จไม่ได้ตรัสรู้เป็น
พระพุทธเจ้า พระองค์ไม่ต้องไปบิณฑบาตรมาเลี้ยงชีพอีกแล้ว
จะให้เป็นอย่างสุดท้าย นั่นแสดงว่าพระพุทธเจ้านั้นท่านทำจริง
นับตั้งแต่พระองค์ได้ตั้งปณิธานความหมายมั่นเพื่อพระ
โพธิญาณ จิตใจของท่านก็ไม่ท้อถอย ไม่ว่าจะเกิดมาภพใดชาติ
ใด พระองค์ก็มีความมั่นอกมั่นใจในการทำบุญให้ท่าน ในการ
รักษาศีล ๕ ศีล ๘ ในการไหว้พระสวดมนต์เจริญภาวนา
พระองค์ตั้งใจประกอบกระทำทุกภพทุกชาติ จนกระทั่งว่าชีวิต
แตกดับไปในชาติหนึ่งๆก็แล้วไป ถ้าเกิดมาชาติใหม่ไม่ว่าจะเป็น
คน เป็นเทวดา อินทร์ พรหม เป็นอะไรก็ตาม ท่านไม่ลืมในทาน
ศีล ภาวนาของท่าน ท่านทำจริง ท่านนึก ท่านเจริญจริง เรียกว่า
จิตใจเช่นนี้หาได้ยาก เมื่อพระองค์ได้ตรัสรู้แล้วจึงเป็นที่
สักการะบูชาของมนุษย์ในสมัยนั้นจนต่อมาถึงสมัยนี้ก็ยังมีผู้
สักการะบูชาคุณพระพุทธเจ้าอยู่ ก็เพราะว่าพระองค์ท่านทำจริง
ปฏิบัติจริงเอาจริง สิ่งใดที่พระองค์จะทำจะปฏิบัติแล้ว สิ่งนั้น
ย่อมสำเร็จ สำเร็จได้ด้วยการกระทำ ถ้าไม่กระทำไม่มีความ

พากเพียรพยายาม ไม่ว่าจะกิจกรรมการงานใดๆในโลกนี้โลกหน้า
ไม่สำเร็จถ้าไม่ทำ ถ้าลงมือทำลงมือปฏิบัติแล้ว แม้จะไม่ได้มาก
ก็ได้หน่อย

การภาวนาในจิตในใจนี้ก็เหมือนกัน เราต้องตั้งใจรวมจิต
รวมใจเข้ามาภายใน คือให้ถือการเวลาปัจจุบันเป็นหลัก คำว่า
ปัจจุบันหมายถึงเดี๋ยวนี้ขณะนี้ กลางวันที่ผ่านไปมาแล้วนี่คือว่า
เป็นอดีต เป็นอดีตกาลล่วงไปแล้วก็ไม่ต้องมาคิดอีก ส่วนพรุ่งนี้
มะรืนนี้เป็นอนาคตกาลก็ไม่ต้องไปเป็นทุกข์เป็นร้อน ท่านให้ถือ
เวลานี้บัดนี้ขณะนี้คือตัวปัจจุบันธรรม เมื่อผู้ใดรู้ธรรมอันเป็น
ปัจจุบันธรรมแล้ว ย่อมไม่หวั่นไหว เรียกว่าตัดขาดๆในที่นี้ๆ คำ
ว่าที่นี้ ที่นี้ๆคือจิตใจดวงที่มีความรู้ อยู่ ดวงจิตดวงใจที่มีความ
รู้ อยู่ในปัจจุบันเดี๋ยวนี้ เวลานี้มันแหละ เรายกเอาจิตใจดวงนี้มา
นึกมาเจริญขึ้นมาในคุณพระพุทธเจ้า แล้วที่ท่านย่อมาจาก
พุทธคุณมาเป็นพุทโธคำเดียวเพื่อสะดวกสบายในการนึกการ
เจริญ เมื่อเรานึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พุทโธ ก็ให้ถือว่าพระธรรมก็
ต้องอยู่ที่เดียวกัน พระสงฆ์ก็อยู่ที่นั่นแหละ เรานึกพุทโธคำเดียว

ก็ให้ใจเราแน่วแน่ไม่ให้มันไปทางไหน จะมีความปรุ่งแต่งอะไร
เกิดขึ้นก็ละทิ้งไม่ตามมันไป เอาสิ่งที่เรานึกเราน้อมอยู่ให้ได้ทุก
ลมหายใจ หรือก็เหมือนกับลมหายใจเข้าไปออกมาอย่างนั้น
แหละ

การนึกการเจริญภาวนา ไม่ให้มีความสงสัยในสิ่งที่เร
นึกเราเจริญนั้น คือให้ใจของเราแน่วแน่นิ่งคงลงไป พระพุทธเจ้า
พระองค์จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าไม่ใช่ว่าอยู่ๆก็มาตรัสรู้เอา
เอง โดยที่ไม่ได้ทำบุญให้ทานรักษาศีลภาวนา ไม่ได้ พระองค์ทำ
มาหมดทุกอย่างทุกประการ ขึ้นชื่อว่าบุญ ขึ้นชื่อว่าคุณงาม
ความดี พระองค์ไม่ได้ทอดธุระ ไม่ว่าจะเกิดในชาติใดภพใด
พระองค์ก็ตั้งอยู่ในทานในศีลในภาวนา มีจิตใจแน่วแน่นิ่งคง
อย่างนั้น เมื่อมาปัจจุบันพระองค์ก็ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ
จนกระทั่งว่ากำหนดความลุ่มหลงมัวเมาของพระองค์แก้ไขเล็ก
ละออกไป ความมายึดมั่นถือมั่นในชาติในตระกูล พระองค์ก็
แก้ไขออกไป ไม่ให้มีในใจของพระองค์ จิตใจของพระองค์ชื่อว่า
ปล่อยวางได้ เราทุกคนจะปล่อยได้แค่ไหนเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับ

การนึกการเจริญพิจารณาของเรานั้นแหละ ถ้าเราทุกคนทุก
ดวงใจมานึกมาเจริญให้ลงสู่หลักปัจจุบันเดี๋ยวนี้เวลานี้แล้ว
จิตใจทุกคนก็ย่อมสงบระงับได้ เราไม่ต้องไปสงสัยในทาน ในศีล
ในภาวนาที่อื่น คือถือกาลเวลาปัจจุบันนี้แหละ ไม่ให้จิตมัน
หวาดระแวงต่อสิ่งใดๆ

คำว่าศีล ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็ไม่ให้มันแผ่สาย
ไปที่อื่น ให้ถือว่าเวลานี้เราไม่ได้ไปฆ่าสัตว์ลักทรัพย์ประพฤตินิด
ในกามกล่าวมธุสาวาทหรือกินสุราเมรัย ในหลักศีลประเภทใดก็
ตามให้ถือว่าปัจจุบันที่เรานั่งภาวนาอยู่ เราไม่ได้ไปล่วงเกินศีล
ข้อไหน เรานั่งหลับตาภาวนานึกพุทโธๆอยู่ ก็ให้ถือว่าเดี๋ยวนี้
เวลานี้ **ศีลวิสุทธิ** ศีลบริสุทธิ ก็คือเราไม่ได้ทำอะไรให้ผิดศีลผิด
ธรรมผิดคำสั่งสอน จิตตวิสุทธิ จิตบริสุทธิ จิตจะบริสุทธิได้ก็อยู่ที่
จิตเราสงบระงับรวมจิตรวมใจเข้ามาในหลักปัจจุบันนี้ ไม่มี ความ
สงสัยประการใด คือเราไม่ตามไปสู่อารมณ์กิเลส ธรรมดาอาการ
ในจิตมันหลงไหลไปตามอำนาจกิเลสความโกรธ มันก็ส่งแสง
ออกไปหาเรื่องราวความโกรธนั้น จิตที่มันมีโลภะ ราคะ ตัณหา

มันก็แผ่สายออกไป ในขณะที่เราภาวนาไม่ให้มันไป ให้อยู่ทุกลม
หายใจ

พระองค์ว่าให้นึกอยู่ทุกลมหายใจเข้าและออก คำว่าพุทโธก็ดี
ดีหรืออุบายใดก็ตาม ให้นึกให้เจริญได้ทุกลมเข้าออก หรือว่า
หยั่งลมหายใจเข้าหายใจออกเสมอ ส่วนคนอื่นผู้อื่นเค้าจะไม่
ทำเค้าจะละไม่ละเราไม่ต้องไปสน เอาเรื่องของตัวเองดีกว่า
เพราะว่าผู้อื่นจะไปทำจิตใจของผู้อื่นให้บริสุทธิ์ยอมไม่ได้ แม้
องค์พระพุทธรูปเจ้าของเราพระองค์ก็ทรงตรัสว่า เราตถาคตเป็นแต่
ผู้ตรัสผู้ชี้แจงแสดงความจริงไว้ให้สาวกทั้งหลายเท่านั้นเอง ส่วน
สาวกของเหล่าตถาคตนั้นจะต้องจดจำเอาไปประพฤติปฏิบัติ
ทรมานสั่งสอนจิตใจของตน พร้อมด้วยกายวาจาจิต จนถึงขั้น
เลิกละกิเลส ราคะ โทสะ โมหะได้ด้วยตนเอง ไม่ใช่เราตถาคตไป
ละกิเลสให้ ถ้าเราฟังคำข้อนี้ให้ดี เราก็จะเข้าใจได้ที่เดียวว่า
ความจริงมันต้องเป็นเรื่องของเราเท่านั้น คนอื่นจะมาทำผู้อื่นให้
บริสุทธิ์ไม่ได้ พระองค์เป็นผู้ชี้แจงแสดงสิ่งใดที่เป็นบาป ท่านก็
แสดงว่าบาป อย่าได้ทำเพราะว่าบาปนั้นเมื่อให้ผล มันมีแต่เรื่อง

เดือดร้อน อย่าไปทำอีกต่อไป แม้จะทำมาแล้วก็ตาม พุดมาแล้ว
ก็ตาม คิดมาแล้วก็ตาม อย่าไปทำอีกเป็นอันขาด เพราะว่าบาป
นั้นเมื่อมันให้ผลก็ย่อมเดือดร้อนเมื่อภายหลัง เดือดร้อนตัวเอง
ไม่ใช่ไปเดือดร้อนพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ที่ไหน เราต้องรู้
ในใจของเราได้ จึงให้รวมจิตใจเข้ามาตั้งมั่นภายในใจของเราให้
ได้

ถ้ามันเกิดสงสัยเรื่องการทำบุญให้ทานของตนเองก็ตาม ก็
ให้ถือกาลเวลาปัจจุบันนี้แหละเป็นหลัก ว่าทานมีมากน้อยขนาด
ไหนเราก็ดูใจของเรานั้นแหละ ถ้าใจของเรามีการเสียสละในสิ่งที่
เสียสละได้ เราก็เสียสละเรียกว่าทาน ทานออกไป สละออกไป
แล้วมันก็เกิดเป็นบุญเป็นกุศลในใจของเรานั้นเอง มันไม่ใช่มา
จากที่อื่น เมื่อเรารักษาศีลได้แล้ว ศีลที่เรารักษามันก็กลับเข้ามา
สู่จิตใจของเรานั้นเอง ให้ใจนั้นแหละเป็นสุขสบาย เมื่อเราตั้งจิต
ตั้งใจรวมจิตรวมใจลงไปในปัจจุบันจิตใจสงบระงับตั้งมั่นได้
ความสงบสุขในการภาวนาทำจิตทำใจให้สงบนั้นมันก็ไม่ไปที่
ไหนก็มาให้จิตใจเราผู้ภาวนาผู้รักษาศีลนั้นแหละ มีความสุขจิต

สุขใจ มีความปีติยินดีในธรรมปฏิบัติ การที่เรามีชีวิตมาได้เกิดในโลกยุคนี้สมัยนี้ ยังมีพุทธธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ อยู่ในพุทธศาสนาของพระองค์อยู่ เราก็ให้ทำความปีติยินดีว่าการเกิดมาชาตินี้เราไม่เสียที ไม่เสียทีที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ได้พบพระพุทธศาสนา พร้อมด้วยการประพฤติปฏิบัติที่เราตั้งใจกระทำอยู่ จนกระทั่งถึงขั้นรักษา ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ตลอดจนการฟังเทศน์ฟังธรรมปฏิบัติบูชาไม่ทอดอ้อย สิ่งเหล่านี้ก็คือว่าแสดงถึงว่าบุญกุศลของเรามีอยู่พอแล้ว

ยังเหลือแต่เราจะต้องรวมจิตรวมใจให้มันเป็นหนึ่ง ไม่ให้มันกระจัดกระจาย ให้มันรวมเป็นก้อนเป็นหน่วย คือรวมจิตรวมใจเข้ามาอยู่ในกายในจิตของตัวเอง ไม่ต้องให้ใจไปพะว้าพะวงกับคนโน้นคนนี้ ดีใจก็ไม่ให้ดีใจภายนอก เสียใจก็ไม่ให้ไปเสียใจกับเรื่องภายนอก เมื่อเราตั้งจิตเจตนาในใจของเราแน่วแน่มันคงอยู่ในจิตในใจแล้ว สิ่งภายนอกมันก็จิตไปเอง จางไปเอง ปล่อยไปเอง วางไปเอง เพราะจิตใจมันรู้เข้าใจ ทำอะไรมันก็มีความรู้ในใจของคนเราทุกคน แต่ถ้าเราทำไม่จริง ไม่สงบระงับ มันก็ไปอีก

เหลี่ยมหนึ่ง แต่ถ้าเรารวมใจเข้ามาสู่หลักปัจจุบันคือในเวลา
เดี๋ยวนี้แล้ว ก็จะได้เห็นทุกข์เห็นโทษเห็นภัยในรูปนามกายใจของ
เราที่เดียวว่า อันธ์ธรรมดาร่างกายสังขารนี้จะให้มันอยู่ดีสบาย
จนกระทั่งว่าไม่มีเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่มีแก่ชรา และไม่มีตายนั้น
เป็นไปได้ เพราะธรรมดาสังขารนี้มันเอามาใช้ชั่วระยะหนึ่ง
เท่านั้นเอง ชั่วระยะที่ยังมีชีวิตอยู่ ชีวิตของคนเราในระยะเวลา
เดี๋ยวนี้สั้นก็ไม่นาน คืออยู่ในกรอบร้อยปี ร้อยปีก็ไม่ค่อยจะถึง
อย่างขนาดหนักก็หลวงปู่แหวน ก็ได้ ๙๙ปีเท่านั้นก็อยู่ไม่ได้แล้ว
พวกเราทั้งหลายเข้าใจว่ายากจะถึงขนาดนั้นได้ เพราะร่างกาย
สังขารก็เต็มไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บแล้วจิตใจก็มีแต่ความท้อแท้
อ่อนแอ สติก็ขาดไป สมาธิก็ขาดไป ปัญญาก็ยังไม่เต็มที่ มีแต่
ความท้อแท้อ่อนแอในหัวใจ มีแต่ทางจะท้อถอย อันนี้แหละมัน
เรียกว่าไม่แก่กล้า เราต้องทำเสมอๆให้มันแก่กล้าสามารถขึ้นมา

ถ้าหากว่าสิ่งใดเราสู้ไม่ได้ เราก็หาทางอื่นเหลี่ยมอื่นสู้ อย่าง
บางคนนั่งมากก็มักจะมีความง่วงเหงาหาวนอน ก็อย่าไปนั่งมาก
ให้เดินจงกรม ยืนภาวนาหาทางแก้ไขทางอื่น จนกว่าจะได้สติ

สมาธิ ปัญญา เกิดขึ้นในจิตในใจของตน เมื่อสมาธิภาวนา
เกิดขึ้นในจิตในใจของตนแล้ว ความง่วงเหงาหาวนอนมันจะ
หายไปเอง ความโกรธมันก็ค่อยเบาบางไปหมดไปสิ้นไปโดย
ลำดับ ความโลภะในจิตก็จะได้เบาไปบางไปหมดไปสิ้นไป

โมหะอวิชชา โมหะท่านแปลว่าหลง อวิชชาแปลว่าไม่รู้ ผู้ไม่รู้ก็
คือใจไม่ภาวนา ใจไม่หยุดใจไม่อยู่จิตใจไม่รู้รู้ภายในใจตัวเอง แต่
ไปรู้ใจของคนอื่นได้ว่าคนนั้นมีใจเป็นอย่างไร คนนี้มีใจเป็น
อย่างไร อันรู้คนอื่นไม่สำคัญให้มารู้ตัวเราเอง

กายเราเอง จิตเราเอง โดยเฉพาะคือรูปขันธ์ ร่างกายของเรา
นี้ มีขา ๒ แขน ๒ ศีรษะ ๑ ให้เรารู้ที่นี้ มารู้ที่นี้ มาเห็นที่นี้ มา
ภาวนาที่นี้ ดูตัวของเราเองให้ทั่วถึง ว่าภายในหนังหุ้มเข้าไปมี
อะไรบ้าง เราเห็นตัวเราเห็นแต่ผิวหนังภายนอก หรือเห็นคนอื่นก็
เห็นแต่ผิวหนังภายนอก ภายในเราไม่เห็น เพราะเราไม่เอามานึก
มาเจริญพิจารณาให้รู้ให้เข้าใจ ถ้าเรามานึกน้อมดูร่างกาย
สังขารของเราทุกคนแล้ว ไม่ว่าจะเด็กหนุ่มแก่ชรา ก็มีหนังหุ้มอยู่
เป็นสุุดรอบ หนังหุ้มอยู่เป็นที่สุุดรอบ เรายังไม่ได้ถลกหนัง ยัง

ไม่ได้ลอกหนังตัวเราเอง ก็มักจะเห็นว่าหนังของเรายังสวยยังงามอยู่

แต่ถ้าหากว่าเราลอกหนัง ถลกหนังออก เหมือนชาวบ้านเวลาสัตว์ตาย เขาก็เอาหนังออก เมื่อเขาเอาปาดเอาหนังออกแล้วก็จะเห็นเนื้อ เมื่อเห็นเนื้อๆนั้นแหละ เนื้อกับผิวหนังไม่เหมือนกัน คนเราถ้าเห็นแต่ผิวหนังไม่เห็นเนื้อ ก็เท่ากันกับไม่รู้ เพราะเนื้อนั้นมันสีน้ำตาล เลือดซึมซาบไปหมด ดูเวลาคนเรามีอะไรมาถูกต้อง มีคราบน้ำมันหรือไขมันหรือว่าของคมต่างๆมาโดนเข้า ที่แข็งที่ขาคือใดก็ตาม เลือดมันจะไหลออกมา แล้วเนื้อมันก็แสดงให้ตัวเราเห็น เป็นเนื้อแดงไปไม่สวยงาม จะแต่งอย่างไรมันก็ไม่เปลี่ยนที่ เนื้อมันแดง เลือดมันแดง เนื้อก็เลยแดงไปหมด เวลามันหยุดลงมา ไหลออกมาก็แดงไปที่เดียว นั่นแหละสีเลือดเป็นสีแดงเข้มแสดงให้เราเห็น ว่าไม่ใช่ตัวเรามองเห็นผิวหนังของเราโดยที่ไม่ได้ถลกหนังออก ถ้าถลกหนังออกแล้ว คนเราหรือว่าตัวเราเองก็ช่างเถอะ จำตัวเราเองไม่ได้เลย อันนี้จำผิวหนังต่างหาก ผิวดำ ผิวขาวอย่างไรก็จำภายนอก

แต่ถ้าถลกหนังออกแล้วจำไม่ได้หละ ยังไม่ถึงกระดูกหละ แคเอา
หนังออกเท่านี้ก็จำไม่ได้แล้ว จำสีไม่ได้แล้ว สีใดหละ มันเป็นสี
แดงไปหมด

ฉะนั้นต้องกำหนดพิจารณาหาอุบายธรรมมาสอนตนให้ได้
สอนจิตสอนใจให้ได้ ท่านจึงให้ภาวนาบริกรรมบทนั้นบทนี้
เพื่อให้ใจสงบตั้งมั่น เมื่อจิตใจสงบตั้งมั่นได้ดีแล้ว จะเอาบทใด
ข้อใดธรรมอะไรมาพิจารณาก็แจ่มแจ้งชัดเจนได้ทั้งนั้น เพราะจิต
มันหยุด จิตมันอยู่ จิตไม่ไปที่ไหน เมื่อจิตไม่ไปที่ไหนนั่นแหละ
จิตใจมันก็ย่อมรู้ได้เข้าใจว่า ชชาติ ความเกิดขึ้นมาแล้วมันมีการ
เจริญขึ้น เมื่อเจริญหมดขีดแล้ว มันก็ชำรุดทรุดโทรมแก่ชราไป
ตามหน้าที่ของสังขาร จิตใจของคนเราก็เป็นอยู่อย่างนี้เราต้อง
กำหนดรู้ให้แจ้งในใจให้เห็นตามภาวะความเป็นจริง ความเป็น
จริงมันเป็นอยู่อย่างไร ความเป็นจริงนั้นท่านว่าร่างกายสังขาร
ของเรานั้นไม่ใช่เป็นของสวยงามดงามอย่างชาวโลกเห็น

ร่างกายสังขารนี้ พระพุทธเจ้าพระองค์ว่าเป็นปฏิกูลคือว่าไม่
สวยงามงาม ความจริงในตัวเราก็เหมือนกับป่าช้าผีดิบ ทำไมจึง

ว่าเป็นป่าช้าผีดิบ เพราะว่ามนุษย์คนเรานั้นตั้งแต่ไหนแต่ไร
มาแล้วนับแต่ปุ๋ยาตาทวดเราท่านทั้งหลาย เกิดมาแล้วก็ต้องมี
อาหารหล่อเลี้ยงรูปร่างกาย ถ้าหากว่า ท่านแต่ข้าว กินแต่ข้าว
อย่างเดียวมันก็ไม่เอร็ดอร่อย มันจะต้องหาเนื้อหาปลาหาสัตว์
ต่างๆมาประกอบให้เป็นอาหาร แล้วที่เราเคลื่อนลงไปก็คือเคลื่อนลง
ไปในหลุมป่าช้านั่นเอง เราไปเห็นป่าช้าที่เขาเอาคนไปเผาไปฝัง
ว่านั่นเป็นป่าช้า แล้วการไปป่าช้าก็มักจะกลัวผี ความจริงนั้นใน
ร่างกายเรานี้แหละป่าช้าใหญ่ที่สุด ใหญ่กว่าป่าช้าที่เราเห็น เค้
เอาไปฝังไปเผาคนนั้น ป่าช้าตัวเรานี้เป็นป่าช้าผีดิบ นับไม่ถ้วน
ไข่มันกินเข้าไปเท่าไร ปลามันกินเข้าไปเท่าไร ปูมันกินเข้าไป
เท่าไร สัตว์บกสัตว์น้ำมันกินเข้าไปเท่าไร ใหญ่เท่าช้างมันก็เอ
มากิน ก็คือในท้องในไส้ในตัวเรานั้นมันเป็นป่าช้าช้างก็ว่าได้ ม้า
มันก็กิน วัวมันก็กิน ควายมันก็กิน หมูมันก็กิน เป็ดมันก็กิน ไก่
มันก็กิน ห่านมันก็กิน กินหมดทุกอย่าง จนนับไม่ถ้วน นี่แหละป่า
ช้าผีดิบ ผียังไม่ตายแต่เป็นป่าช้าจนนับไม่ถ้วนที่มันกินลงไป

สิ่งเหล่านี้ก็ให้เอามาคิดมาอ่านมาพิจารณาเตือนใจของ
ตัวเอง อย่าแต่เพียงว่ามายึดว่าตัวเราของเรา ตัวข้าของข้า ตัวกู
ของกู ข้าเป็นนั่นข้าเป็นนี่ไม่กำหนดพิจารณา กิเลสความโกรธ
ความโลภ ความหลงมันก็ลุกขึ้นมาทำให้จิตใจเรารู้วุ่นไปหมด
ฉะนั้นผู้ปฏิบัติธรรมอย่าเป็นคนจน อะไรๆก็ธรรมทั้งนั้น เกิดก็
เป็นธรรม แก่ก็เป็นธรรม เจ็บก็เป็นธรรม ตายก็เป็นธรรม ตาย
แล้วก็เกิดมาก็เป็นธรรม ถ้าเราตั้งจิตเจตนาให้ดีแล้ว นี่แหละ
ก่อนพระธรรม รูปนี้ก็เรียกว่ารูปธรรม จิตใจนั้นก็ป็นนามธรรม
รูปธรรม นามธรรม โดยสมมุติก็ว่าเป็นตัวเราของเรา ทางวิมุติ
แล้วท่านว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา เพราะว่าบอกไม่ได้ ว่าไม่ฟัง เกิด
มาแล้วบอกไม่ให้แก่มันก็แก่ไป บอกไม่ให้แก่มันก็เจ็บได้ เวลา
มันจะแตกจะตายว่าอย่าไปตายเลย ข้าพเจ้ายังไม่อยากตาย มัน
ก็ตายไปได้เหมือนคนทั้งหลายเค้าตายไปให้เราเห็น นี่แหละผู้
ปฏิบัติภาวนา จงพากันกำหนดพิจารณาให้รู้ให้เข้าใจภายใน
จิตใจของเราอีกส่วนหนึ่ง ดังแสดงมาก็สมควรด้วยกาลเวลา
เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

ที่มา: <https://youtu.be/m7yMYBq-XT0>