

อาหารปฏิภูลัญญา ตอนที่ ๒

ท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย และพระโยคาวจรทั้งหลาย เวลานี้ท่านทั้งหลายได้พากันสมาทานพระกรรมฐาน และสมาทานศีลแล้ว หวังว่าท่านทั้งหลายคงไม่ลืมคำว่า **"อิมาหัง ภควา อตตภาวัง ตุมหากัง ปริจัจชามิ"** ซึ่งแปลเป็นใจความว่า **ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า**

ความหมายความนี้ ถ้าหากว่าท่านทั้งหลายว่าตามไปตามประเพณี ก็ไม่เห็นว่าจะมีประโยชน์อะไร และก็เสียเวลาว่าตาม นั่งเล่นนอนเล่นเสียดีกว่า เวลาที่จะว่าตามไปนี่ก็จนถึงในสมัยที่องค์สมเด็จพระมหามุนีบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ในขณะที่พระองค์ทรงแสวงหาภิเนษกรมณ์ และกวันบรรลุมรรคผลสัมมาสัมโพธิญาณ

ในตอนนั้นองค์สมเด็จพระพิชิตมารทรงเป็นกษัตริย์ สมเด็จพระทรงสวัสดิ์เห็นว่าการเป็นกษัตริย์ไม่เป็นปัจจัยของความสุข การมีทรัพย์สิ้น การมีครอบครัว การมีบริวารเป็นปัจจัยของความทุกข์ ฉะนั้นพระองค์จึงได้ทรงสละความสุขที่ชาวโลกเขาเรียกว่า "ความสุข"

แต่ว่าพระองค์เห็นว่ามันเป็นปัจจัยของความทุกข์

ละทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งยศถาบรรดาศักดิ์ วิชาบาปารมี ทรัพย์สิ้น บุตรและภรรยา ออกแสวงมหาภิเนษกรมณ์ ทรงเห็นว่าการอยู่คนเดียวเป็นปัจจัยของความสุขเป็นอันดับแรก ไม่มีกังวลมาก

แล้วก็หลังจากนั้น องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ก็ทรงใช้ความพยายามที่จะปฏิบัติให้บรรลุมรรคผลตามอาการทุกอย่างที่อาจารย์สมัยนั้นเขาสอน ทำทุกอย่างแม้แต่การทรมานตน จนกระทั่งร่างกายซูบผอม องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ยอมทำ แต่ทว่างานนั้นไม่สำเร็จมรรคผล ต่อมาองค์สมเด็จพระทศพลจึงได้ทรงตัดสินพระทัยในวัน **วิสาขบูชา** กลางเดือน ๖ ทรงนั่งอยู่ที่โคนโพธิ์ และก็ทรงดำริว่า **"ถ้าเราไม่บรรลุมรรคผลสัมมาสัมโพธิญาณเพียงใด เลือดและเนื้อของเราจะเหือดแห้งไปก็ตามที หรือว่าชีวิตินทรีย์ของเราจะตายไปก็ตาม เราจะไม่ยอมลุกจากที่นี่เด็ดขาด"**

นี่ความหมายอันนี้ องค์สมเด็จพระบรมโลกนาถ ถือว่าชีวิตไม่มีความหมาย ร่างกายมีความเกิดขึ้นแล้วก็ตาย แต่ถ้าเราจะตายเพราะอาศัยไม่ได้ความดีคือจิตบริสุทธิ์ เราจะยอมตายเสียดีกว่า ฉะนั้นขอบรรดาท่านพุทธบริษัท และบรรดาท่านพระโยคาวจรทั้งหลายโดย

ถวนหน้า เวลาที่ท่านตั้งใจเจริญพระกรรมฐาน ก็จงตั้งใจ เช่นเดียวกับองค์สมเด็จพระพิชิตมาร คือว่าตั้งใจความเพียรจริงๆ ว่า **"ธรรมใดที่เป็นคำสอนรับไปแล้วเราจะปฏิบัติ ด้วยชีวิต จะใช้อารมณ์นั้นคิดตัดความชั่วอยู่เสมอตลอดเวลา ไม่ใช่แต่เฉพาะเวลามานั่งรับฟัง ขณะใดที่เราตื่นอยู่ เราจะไมื่อยอมวางอารมณ์ที่ตัดกิเลส และจงคิดว่าชีวิตของเรามีค่าน้อยกว่าชีวิตขององค์สมเด็จพระบรมโลกเชษฐ เพราะหาได้เป็นกษัตริย์ มีทรัพย์สินไม่ถึงพระองค์ มีวาสนาบารมีไม่ถึงพระองค์ ทำไมจึงจะไปนั่งห่วงใยทรัพย์สินและชีวิตซึ่งมันมีค่าน้อยกว่านั้น องค์สมเด็จพระพิชิตมารมีสมบัติมากกว่า ทำไมจึงไม่ห่วง เพราะหาความห่วง มันเป็นกังวล มันเป็นปัจจัยของความทุกข์"**

นับตั้งแต่วันเกิดมาจนถึงวันนี้ เราเคยมีความสุขอะไรบ้าง เอาจิตเข้าไปคิดกันไว้ และก็ตั้งใจว่าถ้าความดีที่เราศึกษาไว้แล้วมันไม่ดีถึงที่สุดเพียงใด เราก็ตายเสียดีกว่า ชีวิตนี้ไม่มีความหมายเพียงแค่ว่าจะเอาชนะกำลังใจในด้านของความชั่ว เราทำไม่ได้ การเกิดมาของเราก็จัดว่าเป็นโมฆบุรุษ โมฆสตรี คำว่า **"โมฆะ"** ก็หมายความว่า **เป็นคนที่ไม่ประโยชน์** ฉะนั้นขอท่านพุทธบริษัทที่สมาทานพระกรรมฐานแล้ว จงน้อมนำเอาจริยาขององค์สมเด็จพระ

พระประทีปแก้วมาปฏิบัติ

ถ้าหากว่าเราจะฝึกฝนในความดีที่องค์สมเด็จพระชินสีห์สอน แต่หาจะนั่งรับฟังอย่างเดียว และทำจิตให้มันอยู่ในขอบเขตของคำสอนชั่วขณะหนึ่ง อย่าลืมนิวาวันหนึ่งมันมี ๒๔ ชั่วโมง ในช่วงเวลา ๒๔ ชั่วโมงนี้ เวลาหลับนั้นก็เรื่องของมัน แต่หาเวลาตื่นอยู่จงอย่าให้จิตว่างจากอารมณ์ของความดีที่เราตั้งใจ

ต่อแต่นี้ไปก็จะขอพูดถึงเรื่อง **"อาหาเรปฏิกูลสัญญา"** แต่หาจะพูดถึงเรื่องอาหาเรปฏิกูลสัญญา อย่าลืมนิวาอาหาเรปฏิกูลสัญญา **เมื่อเราเริ่มจับขึ้น อารมณ์ต่ำสุดก็คืออารมณ์ของพระอนาคามี** เพราะจะพูดกันไปตามความจริงแล้ว ถ้าจับจุดนี้ก็ควรที่จะจับเป็นจุดที่เรียกว่า **"อารมณ์ของพระอรหันต์"** เพราะหาอาหาเรปฏิกูลสัญญาเป็นเรื่องของ **"พุทธจริต"** คือคนที่มีจิตฉลาด

ถ้าคนที่ไม่ฉลาดปฏิบัติกรรมฐานบพทนี้ไม่มีผล แต่ในฐานะที่เราเกิดมาทันศาสนาขององค์สมเด็จพระศพล เราไม่ฉลาดแต่หาพระพุทธเจ้าฉลาด ในเมื่อเรามาจับถ้อยคำคำสั่งสอนของคนฉลาดแล้ว เรายังจะกลับใจอีก ก็เป็นที่น่าสมควรแล้วที่จะกลับไปสู่อบายภูมิ

แต่ก่อนที่เราจะทำอะไรทั้งหมด ขอบรรดาท่านพุทธ

บริษัทจงอย่าลืมเรื่องของ **"อานาปานุสสติกรรมฐาน"** การทรงอารมณ์ให้อยู่ในอำนาจของลมหายใจเข้าออก ทำสติรู้ตัวว่านี่ลมหายใจเข้า ขณะนี้ลมหายใจออก ขณะนี้ลมหายใจเข้ายาวหรือสั้น ขณะนี้ลมหายใจออกยาวหรือสั้น รู้อยู่เสมออย่างหนึ่ง สำหรับที่พูดมานี้เป็นด้านของ **"มหาสติปัฏฐานสูตร"**

สำหรับในพระ **"กรรมฐาน ๔๐"** เราพยายามกำหนดรู้ลม ๓ ฐาน เวลาหายใจเข้าลมกระทบจมูก กระทบหน้าอก กระทบศูนย์กลางเหนือสะดือ เวลาหายใจออกลมกระทบศูนย์กลางเหนือสะดือ กระทบหน้าอก กระทบจมูกหรือริมฝีปาก

การทรงอารมณ์เป็นสมาธิอย่างนี้ ต้องทำเป็นปกติ และให้ทรงตัว ถ้าเราจะภาวนาด้วยก็ใช้คำภาวนาว่า **"พุทโธ"** เวลาหายใจเข้านี้กว่า **"พุท"** เวลาหายใจออกนี้กว่า **"โธ"** โดยเฉพาะอย่างยิ่งคำภาวนานี้ไม่จำกัด ถ้าบรรดาท่านพุทธบริษัทมีความพอใจในคำภาวนาว่าอย่างไร ซึ่งมันเป็นกุศลและก็ปฏิบัติมาจากที่อื่น ในคำภาวนาอย่างนั้น จนมีความคล่องตัวดีแล้ว ก็ใช้คำภาวนาอย่างนั้นนั่นแหละ ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงมาเป็น **"พุทโธ"** ก็ได้

ถ้าขึ้นเปลี่ยนกำลังใจก็จะวอกแวก กระสับกระส่าย ไม่ทราบว่าจะเอาอะไรดี การทรงจิตอย่างนี้ไว้เป็นปกติ

ให้จิตมีอารมณ์สบาย จิตใจมีความสุข ตั้งอยู่ในเอกัคคตารมณ์ ไม่วอกแวกไปสู่อารมณ์อื่น มีความชุ่มชื่นมีความสุข เมื่อคลายจากอารมณ์นี้แล้วก็มาพิจารณาในด้านของอาหาเรปฏิกูลสัญญา ถ้าพิจารณาไปเห็นว่าจิตจะเฟื่อง อารมณ์จะไม่ทรงตัวอยู่ในขอบเขตก็ละการพิจารณาเสีย แล้วก็มาจับลมหายใจเข้าออกกับคำภาวนาต่อไปให้จิตทรงตัว

อีกประการหนึ่ง ขณะที่จะนอนให้ใช้คำภาวนาหรือว่าพิจารณาจนกว่าจะหลับไป ถ้าพิจารณาหรือว่าภาวนาจนหลับไป แสดงว่าขณะที่จะหลับ จิตเข้าถึงปฐมฌานเป็นอย่างต่ำ ในขณะที่หลับถือว่าเป็นผู้ทรงฌานอยู่ และพอตื่นขึ้นมาแล้วก็ภาวนาและพิจารณาต่อไป จะลุกขึ้นมาหนึ่งหรือนอนอยู่อย่างนั้นก็ได้ ทำให้ใจสงบส่งดีที่สุด หรือว่ามีปัญญาเฉียบแหลมที่สุด จนกระทั่งถึงเวลาที่เราจะต้องลุกขึ้นมาประกอบกิจการงาน

และวันทั้งวัน ขอบรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน ครุ่นคิดถึงคำพิจารณาในอาหาเรปฏิกูลสัญญาเทียบกับกาย หรือว่ากำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกกับคำภาวนาไว้เป็นปกติอย่างนี้ ความวุ่นวายของจิตมันก็ไม่มี จิตจะมีอารมณ์เป็นกุศล จะมีอารมณ์มีแต่ความสุข ขึ้นชื่อว่าความทุกข์

ความหนักในด้านของใจ มันจะไม่มี ถ้าทำได้อย่างนี้ทุก
ท่าน ขึ้นชื่อว่ามรรคผลไม่เกินวิสัยของท่านในชาตินี้

ต่อแต่นี้ไปเหลือเวลาอีก ๑๕ นาที ก็จะขอเอา
อาหารเบญจกัญญา ในด้าน **"สังขารเปกขานาณ"** มา
แนะนำกับท่าน ขอให้ถือว่าการพูดนี้เป็นคำแนะนำ และ
ก็จงใช้สัญญาความจำและกัมมัญญาความคิด พิจารณาให้
มันละเอียดละออออกไป โดยใช้กำลังสมาธิที่ทรงใช้ได้
เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาช่วย อย่างนี้ อารมณแห่ง
นิพพิทาณาน กิติ **สังขารเปกขานาณ** กิติ มันจะมีกับท่าน

สังขารเปกขานาณ และ **นิพพิทาณาน** เป็นญาณ
ของนักวิปัสสนาญาณ ๙ ที่นำเฉพาะ ๒ อย่างมาแนะนำ
กับท่าน ก็เห็นว่าอีก ๕ อย่างหรือ ๖ อย่างนั้นไม่มีความ
สำคัญ มีความสำคัญอยู่แค่นี้ ในวันก่อนได้แนะนำมา
ถึงด้านนิพพิทาณาน ว่าเรื่องของอาหารทั้งหมดที่เรากิน
เข้าไป มันมาจากพื้นฐานของความสกปรก พูดอย่างนี้
นี่ก็ออกหรือยัง

สัตว์ทุกตัวที่เรากินเข้าไป มันสะอาดหรือสกปรก
พืชผักทั้งหลายที่เรากินเข้าไป มันสะอาดหรือสกปรก
ปุ๋ยที่ทำให้พืชงามมันสกปรก สัตว์ทุกตัวมีเลือด มีคาว
มีอุจจาระ ปัสสาวะ มันสะอาดหรือสกปรก ในเมื่อเรากิน

ของสกปรกเข้าไปแล้ว มันก็สร้างร่างกายของเราให้เกิด
ขึ้นงอกงามขึ้น และทรงตัวอยู่ เป็นอันว่าร่างกายของ
เรานี้จะทรงอยู่ได้เพราะอาหาร

ที่องค์สมเด็จพระพิชิตมารทรงตรัสว่า

"สัพเพ สัตตา อาหารัญญูติกา"

สัตว์ทั้งหลายจะทรงอยู่ได้เพราะอาหาร

ในเมื่อสิ่งที่สร้างร่างกายให้ทรงอยู่และเติบโตขึ้นหรือ
เจริญขึ้น มันเป็นของสกปรก เพราะว่าร่างกายของเราก็ดี
ร่างกายของบุคคลอื่นก็ดี มีจุดไหนบ้างที่สะอาด ในเมื่อ
มันสร้างขึ้นมาจากความสกปรก มันก็สกปรกตลอด
กายเราก็สกปรก กายเขาก็สกปรก ในเมื่อกายมันสกปรก
กายเราสกปรก กายเขาสกปรก ทำไมเราจึงยังพอใจใน
ความสกปรกอยู่อีกหรือ ตรงนี้จงใช้ปัญญาของท่าน
พิจารณาดูว่า ใจของสกปรกอย่างนี้ เราควรจะมีใจ
ต่อไปไหม เราควรจะมีต่อไปไหม

ถ้าเราจะนี้รักคนต่างเพศสักคนหนึ่ง เราก็มานั่ง
ใช้ปัญญาดูว่า ในเมื่อคนนั้นเขาเกิดมาจากพื้นฐานแห่ง
ความสกปรก การก่อชีวิตขึ้นในหลุมของความสกปรก
ต่อมาความเจริญวัยจากอาหาร อาหารที่สร้างให้ร่างกาย
เขาเจริญขึ้นมา มันก็มาจากของสกปรก และเรายังจะพอ

ใจในความสกปรกของพื้นฐานร่างกายของบุคคลนั้นอีก หรือ วิจารณ์ร่างกายของเรานั้นดีกว่าเขาหรือเปล่า ร่างกายของเรานั้นก็มาจากพื้นฐาน มาจากหลุมของความสกปรกเหมือนกัน

และในเมื่อร่างกายเราก็สกปรก ร่างกายของบุคคลอื่นก็สกปรก ความรู้สึกที่เรามีความพอใจ นั่นคือเราต้องการของสะอาด ของสวย ของดี แต่ทว่าร่างกายของเรานั้นมันก็ไม่ดี ร่างกายของอีกฝ่ายหนึ่งมันก็ไม่ดี เราจะเอาของสกปรก คือความไม่ดีเข้าไปบวกกัน มันก็เพิ่มความสกปรกมากขึ้น แต่ความจริงวันนี้หน้าจะพูดถึง **"อริยสัจ"** แต่ยังไม่พูดถึง เราพูดกันถึงในด้านสมถภาวนาก่อน

ต่อแต่นี้ไปในเมื่อความสกปรกมันเกิดขึ้น **ถ้าเกิดขึ้นด้วยสัญญา มันจะยังไม่มีความรู้สึกอะไรมาก ถ้ามันเกิดขึ้นด้วยอำนาจของปัญญา มันจะเกิดความรังเกียจทั้งร่างกายเรา และทั้งร่างกายเขา** แต่เนื้อแท้จริงๆ นี่พระพุทธเจ้าไม่ต้องการให้พิจารณาร่างกายคนอื่นมาก ต้องการให้เห็นว่าร่างกายของเราตามความเป็นจริง ว่ามันสกปรกตรงไหนบ้าง ถ้าจิตใจของท่านยังเห็นว่าร่างกายของท่านส่วนใดส่วนหนึ่งมันเป็นของดี ก็ต้องขอยกประโยชน์ให้ท่านว่า ท่านเป็นจอมแห่งความโง่ที่สุด

ร่างกายของเรานี้ต้องอาบน้ำทุกวัน ต้องระมัดระวัง ผิวพรรณทุกวัน แค่นี้ก็ดีเยี่ยมมันยังสกปรก ถาลอกหนังออกไปมีแต่เนื้อ มันสะอาดหรือมันสกปรก ลอกเนื้อออกไปที่นี้เหลือแต่ข้างในสิ มีตับ ไต ใส ปอด มีน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง อุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น มันสะอาดหรือสกปรก ใช้ปัญญา อย่าใช้แต่สัญญา ความจริงการสอนอย่างนี้ ยังไม่ได้เคยรับมา ที่มาพูดให้ฟังก็เพื่อความหวังดีว่า ควรจะคิดอย่างนี้ด้วยปัญญาตลอดวัน

เมื่อพิจารณาไปแล้วว่าร่างกายเราก็สกปรก ร่างกายของบุคคลอื่นก็สกปรก ความจริงมันเห็นง่ายนิดเดียว ไม่มีอะไรจะยาก ตอนนี่ **"นิพพิทาญาณ"** มันจะเกิดคือนิพพิทาในด้านสมถภาวนา มันจะเกิดการรังเกียจร่างกายเราเองด้วย และทั้งร่างกายบุคคลอื่นด้วย อันนี้ถูกต้อง ถ้าเรารังเกียจนี้ถูกต้อง แต่ความรังเกียจในด้านของ **"นิพพิทาญาณ"**

คำว่า **"นิพพิทาญาณ"** เรียกว่า **ความเบื่อหน่าย** มันเกิดขึ้นมามากๆ ถ้าเราไม่ใช่ **"สังขารุเปกขาญาณ"** มันก็จะกลายเป็น **"อัตวิเนบาตกรรม"** อย่างในสมัยที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพระชนม์อยู่ เวลานั้นพระที่ศึกษาจากองค์สมเด็จพระบรมครู มีความเบื่อหน่าย

จ้างปริพาชกมาตนด้วยบริวาร คือของที่มีอยู่ให้เขาเช่า แล้วก็ให้บริวารคือของที่มีอยู่ ให้เป็นรางวัล ปริพาชกฆ่าเสียหลายสิบคน ต่อมาองค์สมเด็จพระทศพลจึงได้ทรงแนะนำว่าร่างกายนี้ เมื่อกระจายออกแล้วจงรวมเข้า

คำว่ารวมเข้าก็หมายความว่า ในเมื่อมันยังทรงชีวิตอยู่ ก็ให้มันทรงชีวิตอยู่อย่างนั้นตลอดไป แต่ทว่าจิตใจของเราไม่มีความรักในมัน ในเมื่อมันจะหิวเราก็ทำให้มันกิน มันจะร้อนเราก็หาของเย็นให้เป็นการระงับทุกข์เวทนา มันจะหนาวเราก็หาเครื่องนุ่งห่มให้ แต่ด้วยน้ำใจของเราจริงๆ เราไม่มีความพอใจในร่างกายนี้เลย เพราะอะไร เพราะนอกจากที่มันจะสกปรกแล้ว มันก็ยังไม่มีความสุขที่มันไม่มีความสุขเป็นเพราะอะไร เพราะเราต้องการอย่างเดียว คือการอยู่เป็นสุขอย่างไม่มีกิจ

คำว่า **"ไม่มีกิจ"** หมายความว่า ไม่มีธุระที่จะต้องทำให้ร่างกายลำบาก ไม่มีธุระที่จะต้องทำให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อย เราไม่ต้องการความกังวลใดๆ ทั้งหมด เราต้องการอารมณ์เป็นสุข เราต้องการร่างกายที่เป็นสุข

ทีนี้สำหรับร่างกายของเรานี้มันมีสภาพอย่างนั้นใหม่ จำได้ไหมว่าตั้งแต่พอตื่นขึ้นเช้า ลืมตาขึ้นมาใหม่ๆ มันมีอะไรบางอย่างที่สร้างความไม่สบายกายไม่สบายใจ ตื่นเช้า

ขึ้นมาใหม่ๆ หน้ากรัง ปากเหม็น ต้องไปล้างหน้า ต้องแปรงฟัน นี่เป็นงานที่ไม่ต้องการจะทำ ถ้าเราไม่มึนงานให้ทำ กังวลนี้มันก็ไม่มี และนอกจากนั้นต่อมาตอนสาย มันก็หิว หิวเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ถ้าหิวมันเป็นสุขเราไม่ต้องกินก็ได้ แต่หิวมันไม่เป็นสุขมันเสียดแทงใจ มันเสียดแทงกาย ทำให้เกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจ นี่เป็นกังวลเราก็ต้องหากิน

นี่เราต้องกินเพื่อยับยั้งความหิว แต่การกินเพื่อยับยั้งความหิว มันหมดฤทธิ์แล้วหรือยัง ก็ยัง! ถ้ากินน้ำเข้าไปกินอาหารเข้าไป มันก็ต้องกลายเป็นอุจจาระ และปัสสาวะ ถ้าการต้องการในการมีอุจจาระ ปัสสาวะ ต้องถ่ายมันเกิดขึ้น ถ้าไม่ถ่ายมันทำไง มันก็ทุกข์หนักมันก็เบียดเบียน สร้างความไม่สบายกายไม่สบายใจ

ในที่สุดความแกลมาถึง ความป่วยไข้ไม่สบายมาถึง ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจมาถึง ความตายจะมาถึง ตัวนี้มันสร้างความห่วงไหวให้เกิดขึ้นกับเรา ความสบายกายสบายใจไม่มี

อาการอย่างนี้มันเกิดขึ้นมากับกาย ถ้าหนีพิทา มันมากเกินไป มันก็จะทำลายตัวเอง ฉะนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านให้ยึด **"สังขารเปกขาญาณ"**

คือว่าทำใจวางเฉย ยอมรับนับถือความเป็นจริง ในฐานะที่เราเกิดขึ้นมาแล้วนี้ เรามีหน้าที่ที่จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติกันอยู่นั้น เพื่อเป็นการระงับทุกขเวทนา เกิดตื่นมาต้องล้างหน้า ไม่ต้องการก็ตองล้าง ถึงเวลาจะกินก็กิน ก่อนที่จะได้กินต้องหากก็ตองหา ทุกสิ่งทุกอย่างถือว่าทำตามหน้าที่

แต่ร่างกายอัปรียที่สร้างความเราร้อน สร้างความไม่สบายกายไม่สบายใจ และมันเองก็เต็มไปด้วยความสกปรกอย่างนี้ จิตเราก็คิดไว้ว่าก่อนจะเกิดเรามันโง่ ถ้าเราไม่โง่เราไม่ยึดถือกิเลส ตัณหา อุปาทาน และอกุศลกรรมไว้เป็นสมบัติของเรา ประจำจิตใจเรา เราก็คิดไม่ได้เกิด เราก็คิดไปนิพพาน ในเมื่อเราโง่มาแล้วเราก็คิดจะไม่โง่ต่อไป คิดไว้ในใจคือ **"สังขารูปกขาญาณ"** เขาคิดอย่างนี้

คิดว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นมากับร่างกายก็ตามที และอะไรจะเกิดขึ้นมากับอารมณ์ก็ตาม ถือว่าช่างมัน ธรรมดาของมันเป็นอย่างนั้น เราก็คิดไปทุกอย่างทำตามหน้าที่เท่านั้น

มันหิวทำให้กินหน้าที่ มันร้อนเอาความเย็นให้มันระงับทุกขเวทนาตามหน้าที่ มันหนาวหาความอบอุ่นให้ตามหน้าที่ มันป่วยไข้ไม่สบายรักษากายนี้ตามหน้าที่ คือตามหน้าที่หมายถึงว่า ระงับทุกขเวทนาชั่วคราว **แต่ว่าจิตใจของเราไม่มีความต้องการในมันอีก** เพราะอะไร

เพราะมันสกปรก และก็มันมีการเคลื่อนไหวเข้าไปหาความทุกข์ตลอดเวลา อะไรจะเกิดขึ้นมาใจเราไม่หวั่นไหว ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาของมัน

แต่ใจคิดไว้เสมอด้วยอารมณ์มันว่า ร่างกายอย่างนี้จะไม่มีสำหรับเราอีก ขึ้นชื่อว่าความเกิดเป็นมนุษย์ ความเกิดเป็นเทวดาหรือเป็นพรหมไม่มีสำหรับเรา สิ่งที่เราต้องการนั้นก็คือ... "พระนิพพาน"

ฉะนั้น ความจริงอาหาเรปฏิกูลสัญญาที่น่าจะกล่าว ว่า จุดสตาร์ทขั้นแรกนั้นก็คือความเป็นพระอรหันต์ ไม่ใช่พระอนาคามี ที่พูดไว้เพียงแค่ว่าพระอนาคามี ก็พูดไว้เพื่อคนโง่เท่านั้น

เอาละ บรรดาท่านพุทธบริษัททุกท่าน เวลาที่จะแนะนำกันก็เห็นว่าพอแล้ว ต่อแต่นี้ไปขอสาวกขององค์สมเด็จพระประทีปแก้ว จงพากันอยู่ในอิริยาบถที่ท่านพึงปรารถนา จะนั่งก็ได้ จะยืนก็ได้ จะเดินก็ได้ จะนอนก็ได้ นั่งท่าไหนก็ได้ ถ้าร่างกายสบาย รักษากำลังใจของท่านด้วยอำนาจของ **"อานาปานุสสติกรรมฐาน"** กับคำภาวนา และพิจารณาให้จิตทรงตัว เวลาจะนอนต้องพยายามภาวนา และพิจารณา จนกว่าจะหลับไป

เมื่อตื่นขึ้นมาใหม่ๆ ยังไม่สายเกินไปจับอารมณ์

นั้นไว้ให้ทรงกำลังใจ ถ้าตอนเช้ามีดกำลังใจทรงมากเท่าไร วันทั้งวันอารมณ์ใจของท่านจะมีความสุข และผลที่จะพึงได้ก็คืออริยมรรค อริยผล ตามที่องค์สมเด็จพระทศพลบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัส

ต่อแต่นี้ไปขอบรรดาท่านพุทธบริษัทตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น อยู่อิริยาบถที่ท่านต้องการ ใช้คำภาวนา และพิจารณาตามอัธยาศัย จนกว่าจะเห็นว่าเวลานั้นสมควรจะเลิก **สวัสดิ***