

## อุบายวิธีดับไฟนรก

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย)

“.....โลก โกรธ หลง อะไรต่าง ๆ เป็นกิเลสที่เราฝึกฝนอบรมมาโดยไม่ได้ตั้งใจ ฝึกและรับเอาเข้ามาจนมันมาเป็นเจ้าเรือนแล้ว เราจะขับไล่ไสส่งมันออกไปง่าย ๆ ย่อมเป็นไปได้ เพราะฉะนั้น ต้องตั้งใจปฏิบัติโดยมอบกายถวายชีวิตบูชาต่อพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ต่อคุณงามความดี เพราะว่าอุบายวิธีอันนี้เป็นวิธีการดับไฟนรก เมื่อเรามาปฏิบัติ ปฏิบัติชอบ มีศีลบริสุทธิ์ มีจิตบริสุทธิ์ มีปัญญาอันบริสุทธิ์ มันก็เป็นอุบายดับไฟนรกทันที “

ขอให้ทุกท่านเตรียมนั่งสมาธิ การนั่งสมาธิ นั่งให้สบาย จะนั่งลง เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง หรือจะนั่งพับเพียบหรือท่าใดก็ได้ที่ตนสบาย เมื่อนั่งแล้วให้ตรวจดู ให้หายใจยาว ๆ คว้าเรานั่งสบายแล้วหรือยัง เพื่อเรานั่งสบายแล้ว ก็กำหนดจิต กำหนดสติ ให้รู้ด้วยจิตของตัวเอง และพยายามนึกว่าขณะนี้เราตัวคนเดียวในโลก หนึ่งไม่มีสอง ให้กำหนดรวมที่จิตของตนเองเท่านั้น

เมื่อมีความตั้งใจกำหนดจิตของเราเอง อากาการกำหนดรู้ รู้ตัวนั้นเป็นพุทธะ ซึ่งออกมาจากคำว่า พุทโธ ที่เราท่องบริกรรมภาวนาอยู่ เมื่อการกำหนดรู้จิตเฉย ๆ ยังชัดเจนก็ให้นึกพุทโธ ๆ ไว้ในจิต นึกว่าขณะนี้เรามีแต่จิตของเรากับพุทโธ สองอย่างเท่านั้นอยู่ด้วยกัน แล้วก็ตั้งใจให้แน่วแน่ว่า เราจะลงนรกก็ขอไปกับพุทโธ ขึ้นสวรรค์ขอไปกับพุทโธ จะถึงนิพพานก็ขอไปกับพุทโธ ตั้งใจบริกรรมภาวนาพุทโธ ๆ ๆ อยู่อย่างนั้น เพียงแต่นึกพุทโธด้วยกิริยาเบา ๆ อย่าไปข่ม อย่าไปบังคับจิต แต่ประคองจิตให้นึกพุทโธ ๆ เพียงอย่างเดียว

แล้วก็ให้สังเกตดู ขณะที่เราจึงพุทโธอยู่นั้น ถ้ารู้สึกว่ากายของเราเบา จิตของเราเบา หายใจโล่งอกโล่งใจ สบายนั้นแสดงว่าสมาธิของเรากำลังจะเกิดแล้ว ตั้งใจบริกรรมภาวนาเรื่อยไป บางทีขณะที่บริกรรมภาวนาอยู่ กายเบา จิตเบา แล้วก็เกิดความสงบกาย กายสบาย หายเมื่อย หายมึนหายชา เป็นสุขสบายทุกอย่าง เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตก็สงบ จดจ่ออยู่กับบริกรรมภาวนาตลอดไป แล้วก็มีการอิม ๆ กระทบอยู่ในจิต จิตเริ่มมีความแจ่มใสเบิกบานแล้วก็ดำเนินเข้าไปสู่ความสงบที่ละเอียด ๆ

เมื่อจิตสัมผัสกับปีติ ซึ่งเป็นอาการที่จิตดีมีรสพระสังขารธรรม บางทีอาจทำให้จิตของเรา มีความโลดเบิกบาน แจ่มใส ทำกายให้สั่น ขนหัวลุกขนหัวพอง บางท่านรู้สึกว่องไว โยกโคลง บางทีตัวสั่น มีความรู้สึกเหมือนลอยอยู่บนอากาศ จิตเริ่มมีความสว่าง ความสว่างค่อยแผ่ซ่านไปทั่วกายหรือครอบคลุมกายอยู่นั้น แสดงว่าการภาวนาของเรา กำลังจะได้ผล จิตของเราจะยังบริกรรมภาวนาแล้วเกิดปีติดังที่กล่าวแล้ว

เมื่อจิตมีปีติ ความสุขอันเป็นผลพลอยได้ย่อมบังเกิดขึ้นในอันดับต่อมา แล้วจิตจดจ้องอยู่กับบริกรรมภาวนาในที่สุดบริกรรมภาวนาจะค่อยจางหายไป ๆ ลมหายใจปรากฏขึ้นมา จึงยึดเอาลมหายใจเป็นอารมณ์ เป็นสิ่งรู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ แม้บริกรรมภาวนาคือพุทโธ หายไป ก็ไม่ต้องไปนึกพุทโธอีก ให้กำหนดรู้ลมหายใจบางครั้งลมหายใจอาจแสดงอาการหายใจแรง มีอาการคล้าย กับหอบ ก็ให้กำหนดรู้เฉยอยู่ บางครั้งลมหายใจที่วิ่งออกวิ่งเข้าเป็นลำยาว ก็ให้กำหนดรู้เฉย ๆ มองเห็นความสว่างแห่งลมหายใจที่วิ่งออกวิ่งเข้าเป็นลำยาว ก็ให้กำหนดรู้เฉย ๆ อย่าไปพะใจ อย่าไปตื่นตกใจ อะไร มันจะเกิดขึ้นก็ให้ดูเฉย ๆ

ช่วงที่สำคัญที่สุดก็คือลมหายใจแผ่ว เพราะเป็นอาการของจิตที่สงบละเอียดลงไปเรื่อย กายก็ละเอียด ลมหายใจก็ละเอียด จนกระทั่งลมหายใจหายวับไป กายก็หายไปด้วยจิตไปหนึ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน พุทฺธะ ผู้รู้ พุทฺธะ ผู้ตื่น พุทฺธะ ผู้เบิกบาน บังเกิดขึ้นในจิตของผู้ภาวนา อันนี้เป็นจุดเริ่มของสมาธิในขั้นต้นเรียกว่า ปฐมสมาธิ ถ้าว่าโดยจิตก็เป็นปฐมจิต ว่าโดยวิญญานเป็นปฐมวิญญานเพราะรู้เฉย ๆ ถ้าว่าโดย ฌานเป็นอัปปนา ฌาน ว่าด้วยจิตเป็นอัปปนาจิต นี่คือจิตแท้จริงดั้งเดิมของเรา

การที่โบราณจารย์สอนให้เราภาวนาให้จิตสงบลงเป็นสมาธิ เป็นหนึ่ง หรือเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิ อัปปนา ฌาน เพื่อให้ผู้ภาวนาทั้งหลายได้รู้ว่าจิตแท้จิตดั้งเดิมของเราเป็นอย่างไร นี่เป็นจุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิในเบื้องต้น

ทุกคนจะทำได้เช่นนั้นหรือ?

ทำได้ทุกคน ถ้าทำจริง!

วิธีทำจริงก็คือ ให้ตั้งใจแน่วแน่ต่อบริกรรมภาวนาที่เรายึดเป็นอารมณ์จิต อย่าไปทำความลังเลสงสัยใด ๆ ทั้งสิ้น และอย่ากลัวว่าจิตจะไปติดสมณะ ติดความสงบไม่ต้องกลัวเวลานี้เรามาหัดภาวนาเพื่อให้จิตมีสิ่งที่คิดให้เหนียวแน่น เมื่อจิตของเราไปติดสมณะ ติด

ความสงบไม่ต้องกลัว เวลาที่เรามาหัดภาวนาเพื่อให้จิตมีสิ่งที่ติดให้เหนียวแน่น แน่วแน่ เราก็ไม่ไปกังวลกับสิ่งอื่น ไม่ไปยึดในสิ่งอื่น มายึดอยู่ในสิ่ง ๆ เดียวคือยึดอยู่ที่ตัวผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ยึดรู้อยู่ที่ตนของตนเอง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานก็คือจิตของเรา จิตของเราเป็น พุทฺธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตของเรามีตนเป็นเกาะคือเป็นที่พักพิง จิตของเรามีตนเป็นตัว ของตนเอง ไม่เกาะเกี่ยวยึดกับสิ่งใด ๆ ให้จิตสงบแน่วแน่อย่างนี้บ่อย ๆ ฝึกจนคล่องตัว จนชำนาญ ชำนาญ ฝึกให้มาก อบรมให้มาก ถ้ายิ่งเราชำนาญในการเข้าสมาธิ การออกสมาธิ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าชำนาญในการเข้าฌาน ฌานในการออกจากฌาน การปฏิบัติ ในการเข้าฌาน ฌานในการออกจากฌานการปฏิบัติอันใดซึ่งเป็นไปคล่องตัวชำนาญ ชำนาญ ท่านเรียกว่า วลี ฌานในการกำหนดรู้อารมณ์จิต ฌานในการตามรู้อารมณ์ จิตชำนาญในการเข้าสมาธิ ฌานในการออกสมาธิ ฌานในการยับยั้งสมาธิให้อยู่ใน ขั้นนั้น ๆ ตามที่ต้องการ อันนี้เรียกว่าความชำนาญหรือความคล่องตัว ได้ก็เพราะเราหมั่น เรายืนยัน ภาวนา อบรมให้มาก พหุเสถียร กระทบให้คล่องแคล่ว ให้ชำนาญ ก็พอทำได้บ้าง นิด ๆ หน่อย ๆ ยังไม่คล่อง ยังไม่ชำนาญชำนาญ ก็พอไปละ เราเอาแค่นี้พอแล้ว อะไร ทำนองนี้

ที่นี้ข้อสังเกตในการนั่งสมาธิ ในการภาวนานี้ ในบางครั้งระหว่างหัวเลี้ยวหัวต่อที่ จิตจะเข้าสู่สมาธิ ทุกขเวทนาต่าง ๆ บังเกิดขึ้น มันปวดแข็งปวดขา มันปวดหลัง ปวดเอว ศีรษะมึนงง ตันคอหนักหน่วง นั่น **ขันธมาร** มันกำลังบังเกิดขึ้น เมื่อ **ขันธมาร**บังเกิดขึ้น **กิเลสมาร** ก็บังเกิด กิเลสมารตัวนี้ก็คือ ตัว **นิรวรณ** **กามฉันทะ**จิตใฝ่ในความสบาย ในเมื่อ เกิดกามฉันทะขึ้นมา จิตคิดจะล้มเลิกในการภาวนาก็เกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น ความลังเล สงสัยก็บังเกิดขึ้นมาอีก ความง่วงเหงาหาวนอนบังเกิดขึ้นมาอีก ที่นี้ความสงสัยมันมี ความรุนแรงขึ้น จิตมันก็เถียงกัน จะภาวนาต่อไปหรือจะหยุดเพียงแค่นี้จะเอาแค่นี้หรือจะ เอาต่อไป เถียงกันไปเถียงกันมา ถ้ามั่นสู้กิเลสไม่ได้ สู้นิรวรณไม่ได้ จิตมันก็ตัดสินใจว่า เอาละ แค่นี้ แล้วก็หยุด เลิกภาวนา **พยาปาพะ** คือความตัดรอนคุณงามความดี ก็ทำหน้าที่ ของมันได้อย่างเต็มที่ เราก็เป็นผู้แพ้ ถ้าเราแพ้บ่อย ๆ ก็เคย มันก็กดขี่ข่มเหงเรื่อยไป

ดังนั้น เราต้องพยายามต่อสู้และปราบปรามมันด้วยขันติ ความอดทน ทนมันไป จนกว่ามันจะทนไม่ไหวเมื่อทนในทำนองนี้ได้ก็เปลี่ยนทำใหม่ ไปกำหนดภาวนาในท่า ใหม่ นอนก็ได้ ยืนก็ได้ เดินก็ได้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้มีการเปลี่ยนอิริยาบถ คือให้

เปลี่ยนในขณะที่เราสู้ชั้นฆราวาสและกิเลสไม่ได้ ที่แรกเรานั่งสู่มัน นั่งสู่มันไม่ไหว แพ้ก็ช่างมัน แต่เราพยายามที่จะต่อสู้มันเรื่อยไป

เรื่องกิเลส เรื่องของโลก เราได้ฝึกฝนอบรมมาจนคล่องตัวเหมือนกัน สมาธิภาวนาเรามาเริ่มใหม่ เรามาฝึกฝนอบรมใหม่ ๆ ทีนี้อำนาจฝ่ายต่ำที่เราปล่อยจิตปล่อยใจให้เป็นไปตามอำนาจของมันมานานแล้วจนมันคล่องตัว โลก โกรธ หลงอะไรต่าง ๆ เป็นกิเลสที่เราฝึกฝนอบรมมาโดยไม่ได้ตั้งใจ ฝึกและรับเอาเข้ามาจนมันมาเป็นเจ้าเรือนแล้วเราจะขับไล่ใส่มันออกไปง่าย ๆ ย่อมเป็นไปได้ เพราะฉะนั้น ต้องตั้งใจปฏิบัติโดยมอภายถวายเป็นชีวิต บูชาต่อพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ต่อคุณงามความดี เพราะว่าอุบายวิธีอันนี้เป็นวิธีการดับไฟนรกเมื่อเรามาปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ มีศีลบริสุทธิ์ มีจิตบริสุทธิ์มีปัญญาอันบริสุทธิ์มันก็เป็นอุบายดับไฟนรกทันที ดังนั้นขอให้ทุกท่านจงตั้งใจจริง ปฏิบัติกันจริง ๆ อย่าทำหละหละ ไม่ต้องไปไขว่คว้ากันที่ไหน ตั้งใจหาความดีในจิตในใจของเราขึ้นแหละ

ก่อนอื่น ขอให้พยายามให้ได้สมาธิในขั้นต้น คืออุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิเมื่อเราทำได้แล้ว ภูมิจิตภูมิใจของเราจะขยายวงกว้างออกไปเอง เรามีศีลบริสุทธิ์สะอาดเป็นเครื่องอบรมสมาธิ เรามีสมาธิแล้วจะไม่เกิดความรู้ ไม่เกิดปัญญา ขอให้ทำให้ได้ ถ้าเราทำจริงก็ได้จริง อย่าทำแต่เวลาเข้ามาปฏิบัติในศูนย์หรือเฉพาะเวลานั่งสมาธิทำเดียว ถ้าใครจะภาวนาพุทโธ ก็ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่มน้ำ ทำ พุค คิด ภาวนาพุทโธได้ตลอดกาล ผู้ที่มีสติคล่องแคล่วว่องไวดีแล้วไม่ต้องภาวนาพุทโธ ให้กำหนดลมตามรู้การขึ้นเดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่มน้ำ ทำ พุค คิด ทุกขณะจิตทุกกลมหายใจ แล้วสมาธิจะบังเกิดขึ้นมาเองไม่ต้องสงสัย

ปัญหาที่ว่าทำอย่างไรจิตจะได้สมาธิเร็ว คำตอบก็คือว่าทำให้มันมาก ๆ ไม่มีที่ไหนที่เขาจะสอนให้ได้สมาธิอย่างเร็ว ๆ ไม่มี พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้และไม่เคยทำทาบกับบุคคลผู้ใดใครผู้หนึ่ง อุปนิสัยบุญบารมีของคนมันต่าง ๆ กัน ไม่เหมือนกันบางท่านปฏิบัติยากแต่บรรลู่ง่าย นี่คือการแบ่งชั้นแห่งภูมิบารมีของแต่ละบุคคล เพราะฉะนั้นอย่าไปรีบเร่ง ปฏิบัติอย่างใจเย็น ๆ นึกพุทโธ ๆ ๆ อยู่ในจิตของมีช่องว่างมันก็ไม่มีโอกาสจะไปคิดสร้างบาปอกุศลที่ไหนเพราะมันอยู่กับพุทโธวิ่งเข้าไปอยู่ในจิต จิตกลายเป็นพุทโธ เป็นพุทธะ ผู้รู้ พุทธะ ผู้ตื่น พุทธะ ผู้เบิกบาน ดังที่กล่าวแล้ว

การฟังธรรมะ การเรียนธรรมะ มีความรู้จากการฟัง มีความรู้จากการเรียน มีความรู้จากการอ่านหนังสือ มีความรู้จากประสบการณ์ เรามีภูมิความรู้ที่จะพูดจะคุยอดกันได้ทั้งนั้น แต่ว่าการปฏิบัติของเรายังไม่ถึงขั้น เพราะฉะนั้นจึงควรจะขยันขันแข็ง เอาชีวิตเข้าแลก เงินทองมองเห็นอยู่ เราก็ยังเอายากเหลือทนคุณธรรมซึ่งเกิดขึ้นในจิตในใจ มองไม่เห็นด้วยตา เพียงแต่รู้ด้วยจิตเท่านั้น มันก็ยิ่งจะเอายาก เพราะฉะนั้นถ้าท่านผู้ใดอยากได้คุณธรรม ก็ต้องทำให้แน่นแน่ วิธีทำให้แน่นแน่คือทำอย่างไร ? จะภาวนาพุทโธ ๆ ขุบหนอพองหนอ สัมมารหัง พัดมันตลอด ๒๔ ชั่วโมงนั่นแหละ

มันเป็นไปได้อย่างไร ภาวนาตลอด ๒๔ ชั่วโมงนี้เป็นไปได้อย่างไร ?

มันเป็นไปได้จริง ๆ เมื่อเราภาวนาด้วยความตั้งใจพุทโธ ๆ ๆ เมื่อจิตเป็นสมาธิดีแล้วนี้ เวลาเรานอนลงไปแต่เมื่อไหร่ หลับไปแล้วจิตยังภาวนาพุทโธ ๆ อยู่ตลอดคืนย่ำรุ่ง ทำให้ผู้ภาวนารู้สึกว่าตัวเองนอนไม่หลับทั้งคืนแต่แท้ที่จริงกายมันหลับได้เป็นอย่างดี แต่จิตมันไม่หลับเมื่อก่อนธรรมดาเรานอนหลับลงไปแล้วกายมันหลับแต่จิตมันตื่น ไม่มีกลางวันไม่มีกลางคืน นั่นเป็นธรรมชาติแห่งคุณธรรมคือพุทธะเกิดขึ้นในจิตของผู้ภาวนาจะเป็นอย่างนั้น ดังนั้นจึงได้กล้าใช้คำว่า ภาวนาพุทโธอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง เพราะมันได้เป็นไปแล้ว

ถ้าท่านผู้ใดจะพิจารณาอะไร เช่น พิจารณากายคตาสติ ก็ตั้งใจพิจารณา เอวมะยังเมกาโย กายของเราเนี่ยแล อุทซัง ปาทตลา เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา ออ โธ เกสมัตถกา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป ตจปริยันโต มีหนังห่อหุ้มอยู่เป็นที่สุครอบ ปูโรนานัปกา รัสสะ อสุจิโน เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ

เกสา คือผม ได้แก่สิ่งที่เป็นเส้น ๆ เกิดอยู่บนศีรษะเมื่อน้อยก็มีสีดำ เมื่อแก่เปลี่ยนเป็นสีขาว เป็นของปฏิภูณนำเกลียดโสโครกเพราะเกิดอยู่ในที่สกปรกโสโครก ชุ่มแฉะไปด้วยปุพฺโพ (น้ำเหลือง) โลหิต ผู้ที่เป็นเจ้าของต้องบริการรักษาต้องตัดต้องตัดต้องแต่ง ต้องขัดต้องล้างฟอกด้วยสบู่ ประดับด้วยของหอม ที่ทำเช่นนั้นเพราะผมเป็นสิ่งปฏิภูณนำเกลียดโสโครก

โลมา ขน เกิดอยู่ที่ร่างกายเว้นฝ่ามือและฝ่าเท้ามีอยู่ทั่วไปในร่างกาย เป็นของปฏิภูณนำเกลียดโสโครกเพราะเกิดอยู่ในที่สกปรก ชุ่มแฉะไปด้วยปุพฺโพ โลหิต เราจะต้องทำ ความสะอาดอยู่เสมอ

นะขา เล็บ เกิดอยู่บนปลายนิ้วมือนิ้วเท้าทั้ง ๒๐ นิ้วเราใช้หยิบจับสิ่งต่างๆ ทำให้ถูกต้องกับของสกปรก ต้องแกะต้องแคะมูลเล็บ ทำความสะอาดล้างด้วยสบู่ ถ้าปล่อยเอาไว้ก็ดำหมื่นสาบหมื่นสาง เป็นสิ่งที่ปกิฎุกลน่าเกลียดยิ่งนัก

ทันตา ฟัน เกิดอยู่ในเหงือกข้างบนและข้างล่าง เราใช้สำหรับเคี้ยวบดอาหาร เป็นของสกปรก ชุ่มเช้ไปด้วยปุฟโพลีท น้าลายและเสลดอะไรต่าง ๆ เราต้องคอยทำความสะอาด คอยแคะ คอยแคะคอยแปรงฟัน ถ้าปล่อยไว้ก็เกิดกลิ่นเหม็นเป็นสิ่งที่น่าเกลียดยิ่งนัก

ตะโจ หน้ง เป็นสิ่งที่ห่อหุ้มอยู่ทั่วร่างกายเมื่อเวลาเหงื่อไหลออกมาในกาย ก็ทำให้ผิวหนังสกปรกเป็นขี้ไคล เราจะต้องอาบน้ำฟอกสบู่ระดับตักแต่ง ที่ไหนดำ ๆ ต่างๆ ก็เอาแป้งมาพอกเข้าให้มองเป็นผิวเสมอกัน ที่เราทำเช่นนั้นเพราะมันเป็นของปกิฎุกลน่าเกลียด โสโครกถ้าปล่อยไว้ก็หมื่นสาบหมื่นสาง น่าเกลียดยิ่งนัก

เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ เป็นกรรมฐานเบื้องต้นที่นักบวชนักปฏิบัติทั้งหลาย ต้องรีบเร่งพิจารณาให้เห็นเป็นไปตามความเป็นจริง คือเป็นของปกิฎุกล เพราะสิ่งทั้งห้านี้เป็นเครื่องหมายแห่งความสวยความงาม คนเรามาคิดกันอยู่ที่สิ่งทั้งห้านี้แหละ คนที่มีผมงาม เขาก็เรียกคนงาม มีขนงามเขาเรียกว่าคนงาม มีเล็บงามเขาก็เรียกว่า คนงาม มีฟันงาม เขาก็เรียกว่าคนงาม มีหนังงามเกลี้ยงเกลาสะอาดดีเขาก็เรียกว่าคนงาม ในเมื่อเราไปมีความสำคัญมั่นหมายว่าเป็นของงาม ของสวย เราก็เกิดความใคร่ยินดี ไปหลงรักหลงชอบ เพราะฉะนั้น เพื่อเป็นอุบายขจัดราคะ ความกำหนัดยินดี พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้พิจารณาสິงเหล่านี้ให้รู้ให้เห็นตามความเป็นจริง อย่างน้อยให้เกิดศรัทธาวิโมกข์คือการน้อมใจเชื่อ เพียงน้อมใจเชื่อเท่านั้นก็ทำให้กิเลสเบาบางไปแล้ว

ถ้าใครพิจารณาอย่างนี้ ก็พิจารณาซ้ำ ๆ ซาก ๆ ถอยไปถอยกลับ พิจารณาตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หน้ง พิจารณาจากหน้ง มาฟัน มาเล็บ มาขน มาผม ย้อมกลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น ให้จิตน้อมนึกว่าเป็นสิ่งปกิฎุกลไม่สวยไม่งาม เป็นสิ่งที่น่าเกลียด สกปรก โสโครก เมื่อพิจารณาไปพอสมควรแล้ว บางครั้งจิตอาจจะสงบลงในท่ามกลางแห่งภavana แล้วก็หยุดพิจารณา เมื่อมันหยุดพิจารณา ไปนี้รู้เฉยอยู่ ให้กำหนดตัวผู้รู้ ในขณะที่กำหนดตัวผู้รู้ จิตจะหยุด นิ่งอยู่ ก็กำหนดรู้อยู่อย่างนั้นแหละ อย่าไปรบกววน น้ำใจกำลังจะนิ่ง ในเมื่อน้ำใจนิ่ง ไม่มีคลื่นไม่มีฟอง ไม่มีอารมณ์มารบกวน เราก็จะสามารถเห็นจิต

เห็นใจของเราได้ทะลุปรุโปร่ง เหมือน ๆ กับน้ำทะเลที่มันนิ่ง เราสามารถมองเห็นเต่า ปลากรวดทรายสาหร่ายอยู่ใต้น้ำได้ถนัด ฉันทิด ในเมื่อจิตของเรานิ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน เราก็สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ในจิตของเราได้อย่างชัดเจน อะไรผุดขึ้นมา จิตจะกำหนดรู้เอง โดยอัตโนมัติ

ธรรมชาติของจิต จะไปหยุดนิ่งอยู่นาน ๆ ไม่ได้เลยมันก็คิด ในช่วงนั้นถ้าเกิดความคิดขึ้นมาปล่อยให้คิดไป แต่ให้มีสติตามรู้ สิ่งที่มาคิดนั้นจะเป็นอะไรก็ได้เรื่องครอบครัว เรื่องการเรื่องงาน เรื่องผู้เรื่องคน จิปาถะสารพัดที่จะคิดขึ้นมา เมื่อมันคิดขึ้นมาอย่างนั้น ปล่อยให้คิดไป แต่ให้มีสติกำหนดตามรู้ รู้ รู้ เป็นการส่งเสริมให้จิตของเรามีพลังเข้มแข็ง เพราะความคิดเป็นอาหารของจิต ความคิดเป็นการบริหารจิตให้เกิดสติปัญญาจินตามยปัญญา ปัญญาเกิดขึ้นได้จากความคิด เมื่อจิตมีความคิด สติสัมปชัญญะรู้พร้อมอยู่ทุกขณะจิต ความคิดสะเปะสะปะเหลวไหลนั้นแหละจะกลายเป็นปัญญาในสมาธิเพราะจิตของเราคิดแล้วจะรู้สึกแต่เพียงสักแต่ว่าคิด คิดแล้วก็ปล่อยวางไป ๆ เมื่อสติสัมปชัญญะมีพลังแก่กล้าขึ้นกลายเป็นปัญญา เมื่อมีปัญญาก็สามารถกำหนดหมายรู้ความคิดว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วก็รู้พระไตรลักษณ์ขึ้นมา ก็กลายเป็นปัญญาในขั้นวิปัสสนาเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น จะไปขังใจสงสัยอยู่ทำไมหนอรีบเร่งบำเพ็ญภาวนาให้มากๆ ให้ได้สมาธิเป็นเบื้องต้น

ทีนี้ถ้าหากว่าท่านผู้ใดขี้เกียจ หรือไม่มีอะไรจะคิดก็ให้กำหนดจิตรู้ที่จิตเฉยๆ ถ้าจิตว่างรู้ที่ความว่าง ถ้าจิตคิดรู้ที่ความคิด ว่ารู้ที่ความว่าง คิดรู้ที่ความคิด ไต่ตามกันไปอย่างนี้ เมื่อเราฝึกหัดจนคล่องตัว จนชำนาญชำนาญ ทีหลังเราอาจจะไม่ได้ตั้งใจกำหนดรู้อารมณ์จิตหรือความคิด สติก็ทำหน้าที่ตามรู้คอยควบคุม เมื่อมีสติสัมปชัญญะ จิตของเราก็รู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว อะไรผิด อะไรถูก มันจะรู้ของมันขึ้นมาเอง

โดยธรรมชาติของจิตคนเรานี้ มีแต่เพียงความรู้สึก รู้นึก รู้คิด แต่ไม่รู้จักคิด ไม่รู้จักชั่วที่เราารู้ชั่ว รู้ผิดรู้ถูกเพราะอาศัยการฝึกฝนอบรม เริ่มต้นตั้งแต่พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย พี่เลี้ยง นางนม ได้ฝึกฝนอบรมมาจนกระทั่งใหญ่โตเป็นตัวของตัวเองได้ ในเมื่อตัวเป็นของตัวเองได้ เราไปเรียนหนังสือบ้าง ทำงานบ้าง สติปัญญาก็เกิดขึ้นโดยประสพการณ์ ยังมีสังขมมีการงานกว้างขวางเท่าไร ก็ยิ่งเก่งยิ่งฉลาด นั่นคือปัญญาที่เกิดขึ้นจากการฝึกฝนอบรมทีนี้ถ้าเรามาตั้งใจทำสมาธิกันอย่างแท้จริง เมื่อสติสัมปชัญญะแก่กล้ามีจิตใจมั่นคง

มันก็จะยิ่งวิเศษเสียยิ่งกว่าเราที่เราฝึกสมาธิโดยไม่ได้ตั้งใจ และผู้สอนก็ไม่ได้ตั้งใจจะสอนสมาธิเรา

ทีนี้เรากวนาทำสมาธิแล้ว จิตไม่สงบ 'ไม่รู้ธรรม เห็นธรรม เราได้อะไร เราอ่อนมองไปคูศิลของเราอีกทีหนึ่งถ้าเราเคร่งในศีล ปฏิบัติศีล ละโทษตามศีลข้อนั้นได้โดยเด็ดขาด โดยไม่ต้องอดไม่ต้องทน ไม่ต้องฝืนใจความคิดที่จะฆ่า ความคิดที่จะลัก ความคิดที่จะประพฤติดีกาเมสุมิจฉาจาร ความคิดที่จะทำชั่วโดยประการทั้งปวงได้หายไปหมดแล้ว มันมีแนวโน้มที่จะสร้างความคิดในถ่ายเดียว นี่คือผลที่เราจะพึงได้

เกี่ยวกับการปฏิบัติ ถ้าเราเกิดความหมั่นความขยันวันหนึ่ง ๆ ไม่ได้สวดมนต์ ไม่ได้นั่งสมาธิ แล้วยอนไม่หลับ นั่นแสดงว่าเราได้ศรัทธา ได้วิริยะ ได้สติ ได้สมาธิได้ปัญญา เป็นคุณธรรมเกิดความวิริยะอุตสาหะ เป็นผู้กล้าตาย เรากลายเป็นทหารผู้กล้าตายเข้าสู่สนามรบกิเลสก็ไม่สะทกสะท้าน มีแต่ความแกล้วกล้าอาจหาญ ตั้งใจแน่วแน่ที่จะปฏิบัติ ละชั่วประพฤติดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาด แล้วเราก็จะกลายเป็น **สุปฏิปันโน ผู้ปฏิบัติดี อุสุปฏิปันโน ผู้ปฏิบัติตรง ญายะปฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความรู้อย่างเห็นจริง สามิฉิปฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติชอบยิ่ง ยทิท** นี่คือใครปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ **เอสะกะคะวะโต** นี่คือสาวกของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า

ผมหรือดิฉันไม่ได้บวช จะเป็นสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าได้อย่างไร ได้ซิ! ในเมื่อเราเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ดำเนินตามแนวของพระองค์ พระองค์สอนอย่างไร เราปฏิบัติได้เช่นนั้น เราก็เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า พระกับโยมนั้นแหละ ถ้าปฏิบัติปฏิบัติชอบเป็นสุปฏิปันโน โยมปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็เป็นสุปฏิปันโนพระโสดาซึ่งเป็นคฤหัสถ์ก็มีถมเถไป ทีนี้พระเจ้าพระสงฆ์ไปตกนรกก็มีถมเถไป ในนรกใหญ่นั้น พระมาลัยสูตร ท่านกล่าวไว้ว่า เหล็กท่อนเท่าต้นตาล มีเสาค้ำรองรับหัวท้าย เหล็กใหญ่เท่าต้นตาลนี้มันจะแข็งสักเพียงใด ผ้าจีวรผ้าสบงของพระที่ทำบาปทำกรรมไปลงนรกแล้วเอาไปพาดไว้ตรงนั้น ท่อนเหล็กใหญ่อ่อนลงมาจนจรดพื้นดิน ดูซิ! พระเจ้าพระสงฆ์ยังตกนรกเป็น โยมตกนรกได้พระก็ตกนรกได้เหมือนกันถ้าปฏิบัติไม่ดีไม่ถูกต้องทำบาปทำกรรม ทีนี้ญาติโยมปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็เป็นสุปฏิปันโนได้ พระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็เป็นสุปฏิปันโนได้ เพราะฉะนั้น ญาติโยมอย่าน้อยอกน้อยใจ บางคนอยากบวชเป็นพระไปขอร้องให้มหาเถรสมาคมรับรองว่าตัวเป็นนางภิกษุณีก็มี 'ไม่รู้จะคืนรนไปทำไม

บวชใจกันนั้นแหละให้มันดี ๆ คีล ๕ ข้อนั้นแหละเป็นมูลฐานให้เกิดคุณงามความดี รักษาให้บริสุทธิ์สะอาดทำใจให้มั่นคงต่อการที่จะละชั่วประพฤติดี อย่าไปมองหาโทษคนอื่น ให้มองดูตรวจดูตัวเรา คีลที่ได้สมาทานไปแล้ว “ ประวิสุทธิ อะหัง ภันเต, ประวิสุทธิ โชติ มัง ชารณะ ” ท่านทั้งหลายพอจะจำได้ไหมว่าเราเป็นผู้มีศีลที่บริสุทธิ์ผู้มีศีลบริสุทธิ์ย่อมมีความกลัวกลัวอาชญา เปิดเผยไม่มีที่ลับ ไม่มีที่แจ้ง ตรงไปตรงมา ความลับในวงการของนักปฏิบัติไม่มี มีแต่เปิดเผย ทีนี้ถ้าใครปกปิดความลับของตนเองไม่เปิดเผยให้หมู่ให้คณะรู้ หมู่คณะจะช่วยเหลือได้อย่างไร มันก็เหมือนกันกับคนที่เป็นมะเร็งอยู่ต้นขา ได้ร่มผ้า เดินกะเผลกๆ ไปหาหมอ คุณเป็นอะไรของคุณเป็นแผลหรือเป็นอะไร ไม่เป็นอะไรหรือกะ ฉันทินอย่างนี้ ไม่ยอมเปิดเผยความจริง หมอก็ไม่สามารรถที่จะรักษาได้ เพราะฉะนั้น จิตใจและความประพฤติดของตนเองที่ทำความชั่ว มันเป็นมะเร็ง เป็นโรคที่ยึดเชื้อ

เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่เปิดเผย ไม่ให้หมู่ช่วยแก้ไขหรือไม่แก้ไขตัวเอง มันก็เป็นแผลเรื้อรังอยู่นั้นแหละตราบเท่าสิ้นชีวิต.