



## อุบายวิธีดับไฟนรก

### How to Release the Inferno

เนื่องในโอกาสบำเพ็ญกุศล ๕๐ วัน เมื่อวันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๔๒



หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย

อุทิศถวาย พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย) วัดป่าสาลวัน จ.นครราชสีมา

#### ☐ พุทธวาทะ

“โลก โกรธ หลง อะไรต่างๆ เป็นกิเลสที่เราฝึกฝนอบรมมาโดยไม่ได้ตั้งใจ ฝึกและรับเอาเข้ามาจนมันมาเป็นเจ้าเรือนแล้ว เราจะขับไล่ไสส่งมันออกไปง่ายๆ ย่อมเป็นไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น ต้องตั้งใจปฏิบัติ โดยมอบกายถวายชีวิตบูชาต่อ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ต่อคุณงามความดี เพราะว่าอุบายวิธีอันนี้ เป็นวิธีการดับไฟนรก เมื่อเรามาปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ มีศีลบริสุทธิ์ มีจิตบริสุทธิ์ มีปัญญาอันบริสุทธิ์ มันก็เป็นอุบายดับไฟนรกทันที”



ขอให้ทุกท่านเตรียมนั่งสมาธิ การนั่งสมาธิ นั่งให้สบาย จะนั่งลง เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง หรือจะนั่งพับเพียบหรือท่าใดก็ได้ที่ตนสบาย เมื่อนั่งแล้วให้ตรวจดู ให้หายใจยาวๆ ดูว่าเรานั่งสบายแล้วหรือยัง เมื่อเรานั่งสบายแล้ว ก็กำหนดจิต กำหนดสติ ให้รู้ด้วยจิตของตัวเอง และพยายามนึกว่า ขณะนี้มีเราตัวคนเดียวในโลก หนึ่งไม่มีสอง ให้กำหนดรวมที่จิตของตนเองเท่านั้น

เมื่อมีความตั้งใจกำหนดจิตของเราเอง อากาธกำหนดรู้ รู้ตัวนั้นเป็นพุทธะ ซึ่งออกมาจากคำว่า “พุทธโธ” ที่เราท่องบริกรรมภาวนาอยู่ เมื่อการกำหนดรู้จิตเฉยๆ ยังไม่ชัดเจน ก็ให้นึก “พุทธโธฯ” ไว้ในจิต นึกว่าขณะนี้มีแต่จิตของเรากับ “พุทธโธ” สองอย่างเท่านั้นอยู่ด้วยกัน แล้วก็ตั้งใจให้แน่นแน่ว่า เราจะลงนรกก็ขอไปกับ “พุทธโธ” ขึ้นสวรรค์ขอไปกับ “พุทธโธ” จะถึงนิพพานก็ขอไปกับ “พุทธโธ” ตั้งใจบริกรรมภาวนา “พุทธโธฯ ะ” อยู่อย่างนั้น เพียงแต่นึก “พุทธโธ” ด้วยกิริยาเบาๆ อย่าไปข่มอย่าไปบังคับจิต แต่ประคองจิตให้นึก “พุทธโธฯ” เพียงอย่างเดียวเท่านั้น

แล้วก็ให้สังเกตดู ขณะที่เรานึก “พุทธโธ” อยู่ นั่น ถ้ารู้สึกว่าการกายของเราเบา จิตของเราเบา หายใจโล่งอกโล่งใจสบาย นั่นแสดงว่า สมาธิของเรากำลังจะเกิดแล้ว ตั้งใจบริกรรมภาวนาเรื่อยไป บางทีขณะที่บริกรรมภาวนาอยู่ กายเบา จิตเบา แล้วก็เกิดความสงบกาย กายสบาย หายเมื่อย หายมึน หายชา เป็นสุขสบายทุกอย่าง เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตก็สงบ จดจ่ออยู่กับบริกรรมภาวนาตลอดไป แล้วก็มีการอิมๆ กระทบอยู่ในจิต จิตเริ่มมีความแจ่มใสเบิกบาน แล้วก็ดำเนินเข้าไปสู่ความสงบที่ละน้อยๆ



เมื่อจิตสัมผัสกับปิติ ซึ่งเป็นอาการที่จิตมีรสพระสัทธรรม บางทีอาจทำให้จิตของเรามีความลิงโลดเบิกบาน แจ่มใส ทำกายให้สั่น ขนหัวลุกขนหัวพอง บางท่านรู้สึกว่กายโยกโคลง บางทีตัวสั่น มีความรู้สึกเหมือนลอยอยู่บนอากาศ จิตเริ่มมีความสว่าง ความสว่างค่อยแผ่ซ่านไปทั่วกาย หรือครอบคลุมกายอยู่ นั้นแสดงว่า การภาวนาของเรากำลังจะได้ผล จิตของเราจะยังบริกรรมภาวนา ยังไม่หยุด สติรู้พร้อมอยู่ในขณะจิตที่บริกรรมภาวนา แล้วเกิดปิติดังที่กล่าวแล้ว

เมื่อจิตมีปิติ ความสุขอันเป็นผลพลอยได้ย่อมบังเกิดขึ้นในอันดับต่อมา แล้วจิตจต้องอยู่กับบริกรรมภาวนา ในที่สุดบริกรรมภาวนาจะค่อยจางหายไป ลมหายใจปรากฏขึ้นมา จิตยึดเอาลมหายใจเป็นอารมณ์ เป็นสิ่งรู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ แม้บริกรรมภาวนา คือ “พุทโธ” หายไป ก็ไม่ต้องไปนึก “พุทโธ” อีก ให้กำหนดรู้ลมหายใจ บางครั้งลมหายใจอาจแสดงอาการหายใจแรง มีอาการคล้ายๆ กับหอบ ก็ให้กำหนดรู้เฉยอยู่ บางครั้งลมหายใจค่อยแผ่วลงๆ มองเห็นความสว่างแห่งลมหายใจที่วิ่งออกวิ่งเข้าเป็นลำยาว ก็ให้กำหนดรู้เฉยๆ อย่าไปพะใจ อย่าไปตื่นตกใจ อะไรมันจะเกิดขึ้น ก็ให้ดูอยู่เฉยๆ

ช่วงที่สำคัญที่สุด ก็คือ ลมหายใจแผ่ว แผ่วๆ จนรู้สึกว่ไม่หายใจ ก็ให้กำหนดรู้เฉยอยู่ เพราะเป็นอาการของจิตที่สงบละเอียดลงไปเรื่อย กายก็ละเอียด ลมหายใจก็ละเอียด จนกระทั่งลมหายใจหายวับไป กายก็หายไปด้วย จิตไปนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน พุทธะ ผู้รู้ พุทธะ ผู้ตื่น พุทธะ ผู้เบิกบาน บังเกิดขึ้นในจิตของผู้ภาวนา อันนี้เป็นจุดเริ่มของสมาธิในขั้นต้นเรียกว่า “ปฐมสมาธิ” ถ้าว่าโดยจิตก็เป็น “ปฐมจิต” ว่าโดย “วิญญาณ” เป็น “ปฐมวิญญาณ” เพราะรู้อยู่เฉยๆ ถ้าว่าโดย “ใจ” ก็เป็น “มโนธาตุ” ถ้าว่าโดย “สมาธิ” ก็เป็น “อัปปนาสมาธิ” ว่าโดย “ฉาน” เป็น “อัปปนาฉาน” ว่าโดย “จิต” เป็น “อัปปนาจิต” นี้คือ “จิตแท้ – จิตดั้งเดิม” ของเรา

การที่โบราณจารย์สอนให้เราภาวนาให้จิตสงบลงเป็นสมาธิ เป็นหนึ่ง หรือเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิ อัปปนาฉาน เพื่อให้ผู้ภาวนาทั้งหลายได้รู้ว่า “จิตแท้ – จิตดั้งเดิม” ของเราเป็นอย่างไร จิตที่เป็น “พุทธะ” ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นอย่างไร นี่เป็นจุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิในเบื้องต้น

“ทุกคนจะทำได้เช่นนั้นเชียวหรือ”

“ทำได้ทุกคน ถ้าทำจริง”

วิธีทำจริง ก็คือ ให้ตั้งใจแน่วแน่ต่อบริกรรมภาวนาที่เรายึดเป็นอารมณ์จิต อย่าไปทำความลังเลสงสัยใดๆ ทั้งสิ้น และอย่ากลัวว่จิตจะไปติดสมณะ ติดความสงบ ไม่ต้องกลัว เวลานี้เรามาหัดภาวนาเพื่อให้อึดมีสิ่งที่คิดให้เหนียวแน่น เมื่อจิตของเราไปติดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเหนียวแน่น แน่วแน่ เราก็ไม่ไปกังวลกับสิ่งอื่น ไม่ไปยึดในสิ่งอื่น มายึดอยู่ในสิ่งๆ เดียว คือ ยึดอยู่ที่ตัวผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ยึดรู้อยู่ที่ตนของตนเอง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ก็คือ “จิตของเรา” จิตของเราเป็น “พุทธะ” ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตของเรามีตนเป็นเกา คือ เป็นที่พิงพิง จิตของเรามีตนเป็นตัวของตนเอง ไม่เกาะเกี่ยวยึดกับสิ่งใดๆ ให้จิตสงบแน่วแน่อย่างนี้บ่อยๆ ฝึกจนคล่องตัว จนชำนาญชำนาญ ฝึกให้มาก อบรม



ให้มาก ถ้ายิ่งเราชำนาญในการเข้าสมาธิ การออกสมาธิ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ชำนาญในการเข้าฌาน ชำนาญในการออกจากฌาน การปฏิบัติอันใดซึ่งเป็นไปคล่องตัวชำนาญ ท่านเรียกว่า “วสี” ชำนาญในการกำหนดรู้อารมณ์จิต ชำนาญในการตามรู้อารมณ์จิต ชำนาญในการเข้าสมาธิ ชำนาญในการออกสมาธิ ชำนาญในการยับยั้งสมาธิให้อยู่ในขั้นนั้นๆ ตามที่ต้องการ อันนี้เรียกว่า “ความชำนาญ” หรือ “ความคล่องตัว” เราจะเกิดความชำนาญและความคล่องตัวได้ก็เพราะเราหมั่นเราขยัน “ภาวนิตา” อบรมให้มาก “พหุสิกตา” กระทำให้คล่องแคล่ว ให้ชำนาญชำนาญ พอทำได้บ้างนิดๆ หน่อยๆ ยังไม่คล่อง ยังไม่ชำนาญ ก็พอไปละ เราเอาแค่นี้พอแล้ว อะไรทำนองนี้

ที่นี้ข้อสังเกตในการนั่งสมาธิ ในการภาวนานี้ ในบางครั้งระหว่างหัวเดียวหัวต่อที่จิตจะเข้าสู่สมาธิ ทุกขเวทนาต่างๆ บังเกิดขึ้น มันปวดแข็งปวดขา มันปวดหลัง ปวดเอง ศีรษะมันงอ ต้นคนหนักหน่วง นั่น “ขันธมาร” มันกำลังบังเกิดขึ้น เมื่อขันธมารบังเกิดขึ้น “กิเลสมาร” ก็บังเกิด กิเลสมารตัวนี้ก็คือ ตัว “นิรวณ – กามฉันทะ” จิตใฝ่ในความสบาย ในเมื่อเกิดกามฉันทะขึ้นมา จิตคิดจะล้มเลิกในการภาวนาก็เกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น ความล่งเลงสัยก็บังเกิดขึ้นมาอีก ความง่วงเหงาหาวนอนบังเกิดขึ้นมาอีก ที่นี้ความสงสัยมันมีความรุนแรงขึ้น จิตมันก็เถียงกัน จะภาวนาต่อไป หรือจะหยุดเพียงแค่นี้ จะเอาแค่นี้ หรือจะเอาต่อไป เถียงกันไปเถียงกันมา ถ้ามั่นสู้กิเลสไม่ได้ สู้นิรวณไม่ได้ จิตมันก็ตัดสินใจว่า “เอาละ แค่นี้” แล้วก็หยุด เลิกภาวนา “พยาปาทะ” คือ ความตรอนคุณงามความดี ก็ทำหน้าที่ของมันได้อย่างเต็มที่ เราก็เป็น “ผู้แพ้” ถ้าเราแพ้บ่อยๆ ก็เคย มันก็เคยตัว มันเคยกดขี่ข่มเหงเราได้ มันก็กดขี่ข่มเหงเรื่อยไป

ดังนั้น เราต้องพยายามต่อสู้และปราบปรามมันด้วยขันติ ความอดทน ทนมันไปจนกว่ามันจะทนไม่ไหว เมื่อทนในทานี้ไม่ได้ก็เปลี่ยนท่าใหม่ ไปกำหนดภาวนาในท่าใหม่ นอนก็ได้ ยืนก็ได้ เดินก็ได้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้มีการเปลี่ยนอิริยาบถ คือ ให้เปลี่ยนในขณะที่เรารู้ขันธมารและกิเลสมารไม่ได้ ทีแรกเรานั่งสู่มัน นั่งสู่มันไม่ไหว เราลุกขึ้นมายืนสู่มัน ยืนสู่มันไม่ไหว เดินสู่มัน ถ้าเดินสู่มันไม่ไหว ก็นอนสู่มันบ้าง ในขณะที่นอนสู่มัน มันอาจจะแพ้ก็ได้ แพ้ก็ช่างมัน แต่เราพยายามที่จะต่อสู้มันเรื่อยไป

เรื่องกิเลส เรื่องจองโลก เราได้ฝึกฝนอบรมมาจากคล่องตัวเหมือนกัน สมาธิภาวนาเรามาเริ่มใหม่ เรามาฝึกฝนอบรมใหม่ๆ ที่นี้อ่านาจอฝ่ายต่ำที่เราปล่อยจิตปล่อยใจให้เป็นไปตามอำนาจของมามานานแล้ว จนมันคล่องตัว โลก โกรธ หลง อะไรต่างๆ เป็นกิเลสที่เราฝึกฝนอบรมมาโดยไม่ได้ตั้งใจ ฝึกและรับเอาเข้ามาจนมันมาเป็นเจ้าเรือนแล้ว เราจะขับไล่ไสส่งมันออกไปง่ายๆ ย่อมเป็นไปได้ เพราะฉะนั้น ต้องตั้งใจปฏิบัติโดยมอบกายถวายชีวิต บูชาต่อพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ต่อคุณงามความดี เพราะว่าอุบายวิธีอันนี้เป็นวิธีการดับไฟนรก เมื่อเรามาปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ มีศีลบริสุทธฺ์ มีจิตบริสุทธฺ์ มีปัญญาอันบริสุทธฺ์ มันก็เป็นอุบายดับไฟนรกทันที ดังนั้น ขอให้

ทุกท่านจงตั้งใจจริง ปฏิบัติกันจริงๆ อย่าทำหละหละ ไม่ต้องไปไขว่คว้าว่ากันที่ไหน ตั้งใจหาความดีในจิตใจของเรานั่นแหละ

ก่อนอื่น ขอให้พยายามให้ได้สมาธิในขั้นต้น คือ “อุปจารสมาธิ – อัปนาสมาธิ” เมื่อเราทำได้แล้ว ภูมิจิตภูมิใจของเราจะขยายกว้างออกไปเอง เรามีศีลบริสุทธิ์สะอาดเป็นเครื่องอบรมสมาธิ เรามีสมาธิที่มีจิตมั่นคงต่อการกระทำความดี มันเป็นอุบายให้เกิด “ปัญญา” เพราะฉะนั้น อย่าไปกลัวว่าจิตเป็นสมาธิแล้วจะไม่เกิด “ความรู้” ไม่เกิด “ปัญญา” ขอให้ทำให้ได้ ถ้าเราทำจริงก็ได้จริง อย่าทำแต่เวลามาเข้าปฏิบัติในศูนย์ หรือเฉพาะเวลานั่งสมาธิทำเดียว ถ้าใครจะภาวนา “พุทโธ” ก็ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่มน้ำ ทำ พุค คิด ภาวนา “พุทโธ” ได้ตลอดเวลา ผู้ที่มีสติคล่องแคล่วว่องไว ดีแล้วไม่ต้องภาวนา “พุทโธ” ให้กำหนดตามรู้การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่มน้ำ ทำ พุค คิด ทุกขณะจิตทุกกลมหายใจ แล้วสมาธิจะบังเกิดขึ้นมาเอง ไม่ต้องสงสัย

ปัญหาที่ว่า “ทำอย่างไรจึงจะได้สมาธิเร็ว” คำตอบก็คือว่า “ทำให้มันมากๆ” ไม่มีที่ไหนที่เขาจะสอนให้ได้สมาธิอย่างรวดเร็ว ไม่มี พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้และไม่เคยทำทาบกับบุคคลผู้ใดใครผู้หนึ่ง อุปนิสัยบุญบารมีของคนมันต่างๆ กัน ไม่เหมือนกัน บางท่านปฏิบัติง่ายและบรรลุง่าย บางท่านปฏิบัติง่ายแต่บรรลุยาก บางท่านปฏิบัติยากแล้วก็บรรลุยากด้วย บางท่านปฏิบัติยากแต่บรรลุง่าย นี่คือการแบ่งชั้นแห่งภูมิบารมีของแต่ละบุคคล เพราะฉะนั้น อย่าไปรีบเร่ง ปฏิบัติอย่างใจเย็นๆ นึก “พุทโธๆ” อยู่ในจิตของเรานั่นแหละ ในเมื่อเรามานึก “พุทโธๆ” ไม่หยุด จิตไม่มีช่องว่าง มันก็ไม่มีโอกาสจะไปคิดสร้างบาปอกุศลที่ไหน เพราะมันอยู่กับ “พุทโธ” แล้ว เมื่อภาวนา “พุทโธ” หนักๆ เข้า “พุทโธ” เข้าไปอยู่ในจิต จิตกลายเป็น “พุทโธ” เป็น “พุทธะ-ผู้รู้” “พุทธะ-ผู้ตื่น” “พุทธะ-ผู้เบิกบาน” ดังที่กล่าวแล้ว

การฟังธรรมะ การเรียนธรรมะ เรามีความรู้จากการฟัง มีความรู้จากการเรียน มีความรู้จากการอ่านหนังสือ มีความรู้จากประสบการณ์ เรามีภูมิความรู้ที่จะพูดจะคุยกันได้ทั้งนั้น แต่ว่าการปฏิบัติของเรายังไม่ถึงขั้น เพราะฉะนั้น จึงควรจะขยันขันแข็ง เอาชีวิตเข้าแลก เงินทองมองเห็นอยู่เราก็ยังเอายากเหลือทน คุณธรรมซึ่งเกิดขึ้นในจิตใจ มองไม่เห็นด้วยตา เพียงแต่รู้ด้วยจิตเท่านั้น มันก็ยิ่งจะเอายาก เพราะฉะนั้น ถ้าท่านผู้ใดอยากได้คุณธรรม ก็ต้องทำให้แน่น “วิธีทำให้แน่น” คือ ทำอย่างไร” จะภาวนา “พุทโธๆ-ยุบหนอพองหนอ-สัมมาอรหัง” พัดมันตลอด ๒๔ ชั่วโมงนั่นแหละ

“มันเป็นได้อย่างไร ภาวนาตลอด ๒๔ ชั่วโมง นี่เป็นไปได้อย่างไร”

มันเป็นไปได้จริงๆ เมื่อเรากาณาด้วยความตั้งใจ “พุทโธๆ” เมื่อจิตเป็นสมาธิดีแล้วนี้ เวลาเรานอนลงไป เรากาณา “พุทโธๆ” พอ “พุทโธ” แล้วไม่ทราบว่ามันหลับไปแต่เมื่อไหร่ หลับไปแล้วจิตยังภาวนา “พุทโธๆ” อยู่ตลอดคืนย่ำรุ่ง ทำให้ผู้ภาวนารู้สึกว่า ตัวเองนอนไม่หลับทั้งคืน แต่แท้ที่



จริง “กาย” มันหลับได้เป็นอย่างดี แต่ “จิต” มันไม่หลับ เมื่อก่อนธรรมดาเราอนหลับ เราหลับทั้งกายหลับทั้งจิต แต่นักภวานาที่ทำสมาธิเก่งแล้ว สมาธิมีอยู่ตลอดเวลา เมื่อนอนหลับลงไปแล้ว “กายมันหลับแต่จิตมันตื่น” ไม่มีกลางวันไม่มีกลางคืน นั่นเป็นธรรมชาติแห่งคุณธรรม คือ “พุทธะ” เกิดขึ้นในจิตของผู้ภวานาจะเป็นอย่างนั้น ดังนั้น จึงได้กล่าวใช้คำว่า “ภวานาพุทธโธอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง” เพราะมันได้เป็นไปแล้ว

ถ้าท่านผู้ใดจะพิจารณาอะไร เช่น พิจารณา “กายคตาสติ” ก็ตั้งใจพิจารณา

อะยัง โข เม กาโย

“กายของเราแน่แล้ว”

อุทัง ปาทะตะลา

“เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา”

อะโธ เกสะมัตตะกา

“เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป”

ตะจะ ปะริยันโต

“มีหนังห่อหุ้มอยู่เป็นที่สุครอบ”

ปุโร นานัปปะการัสสะ อะสุจิโน

“เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ”

(๑) เกสา คือ ผม ได้แก่ สิ่งที่เป็นเส้นๆ เกิดอยู่บนศีรษะ เมื่อน้อยมีสีดำ เมื่อแก่เปลี่ยนเป็นสีขาว เป็นของปฏิกูล นำเกลียด โสโครก เพราะเกิดอยู่ในที่สกปรก โสโครก ชุ่มแซ่ไปด้วยปุพโพ (น้ำเหลือง) โลหิต ผู้ที่เป็นเจ้าของต้องบริหารรักษา ต้องตัด ต้องตัด ต้องแต่ง ต้องขัด ต้องล้าง ฟอกด้วยสบู่ ประดับด้วยของหอม ที่ทำเช่นนี้ เพราะผมเป็นสิ่งปฏิกูล นำเกลียด โสโครก

(๒) โลมา คือ ขน เกิดอยู่ที่ร่างกาย เว้นฝ่ามือและฝ่าเท้า มีอยู่ทั่วไปในร่างกาย เป็นของปฏิกูล นำเกลียด โสโครก เพราะเกิดอยู่ในที่โสโครก ชุ่มแซ่ไปด้วยปุพโพ โลหิต เราจะต้องทำความสะอาดอยู่เสมอ

(๓) นะขา คือ เล็บ เกิดอยู่ปลายนิ้วมือนิ้วเท้าทั้ง ๒๐ นิ้ว เราใช้หยิบจับสิ่งต่างๆ ทำให้ถูกต้องกับของสกปรก ต้องแกะต้องแคะมูลเล็บ ทำความสะอาดล้างด้วยสบู่ ถ้าปล่อยเอาไว้ ก็ดำ เหมือนสาบเหมือนสาบ เป็นสิ่งที่ปฏิกูล นำเกลียด ยิ่งนัก

(๔) ทันตา คือ ฟัน เกิดอยู่ในเหงือกข้างบนและข้างล่าง เราใช้สำหรับเคี้ยวบดอาหาร เป็นของสกปรกปฏิกูล เพราะเกิดอยู่ในที่สกปรก ชุ่มแซ่ไปด้วยปุพโพ



โลหิต น้ำลาย และ เสลด อะไรต่างๆ เราต้องคอยทำความสะอาด คอยแกะ คอ และ คอยแปรงฟัน ถ้าปล่อยไว้ ก็เกิดกลิ่นเหม็น เป็นสิ่งที่น่าเกลียดยิ่งนัก

(๕) ตะโจ คือ หน้ำ เป็นสิ่งที่ห่อหุ้มอยู่ทั่วร่างกาย เมื่อเวลาเหงื่อไหลออกมา ในกาย ก็ทำให้ผิวหนังสกปรกเป็นขี้โคล เราจะต้องอาบน้ำฟอกสบู่ประค ดกแต่ง ที่ไหนคำๆ ต่างๆ ก็เอาแป้งมาพอกเข้าให้มองเป็นผิวเสมอกัน ที่เราทำ เช่นนั้น เพราะมันเป็นของปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก ถ้าปล่อยไว้ก็เหม็นสาบ เหม็นสาบ น่าเกลียดยิ่งนัก

ให้พิจารณากลับไปกลับมา พิจารณาสี่ทั้ง ๕ นี้ก่อน: เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ เป็น “กรรมฐานเบื้องต้น” ที่นักบวชนักปฏิบัติทั้งหลายต้องรีบเร่งพิจารณาให้เห็นเป็นไปตามความเป็นจริง คือ “เป็นของปฏิกูล” เพราะสี่ทั้ง ๕ นี้ เป็น “เครื่องหมายแห่งความสวยความงาม” คนเรามา ติดกันอยู่ที่สี่ทั้ง ๕ นี้แหละ คนที่มีผมงาม เขาก็เรียก “คนงาม” มีขนงามเขาก็เรียกว่า “คนงาม” มีเล็บงามเขาก็เรียกว่า “คนงาม” มีฟันงามเขาก็เรียกว่า “คนงาม” มีหนังงามเกลี้ยงเกลาสะอาดดี เขาก็ เรียกว่า “คนงาม” ในเมื่อเราไปมีความสำคัญมั่นหมายว่า “เป็นของงาม-ของสวย” เราก็เกิดความ ไคร่ยินดี ไปหลงรักหลงชอบ เพราะฉะนั้น เพื่อเป็น “อุบายขจัดราคะ” ความกำหนัดยินดี พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้พิจารณาสี่เหล่านี้ ให้รู้ให้เห็นตามความเป็นจริง อย่างน้อยให้เกิด “ศรัทธาวิโมกข์” คือ การน้อมใจเชื่อ เพียงน้อมใจเชื่อเท่านั้น ก็ทำให้กิเลสเบาบางไปแล้ว

ถ้าใครจะพิจารณาอย่างนี้ ก็พิจารณาซ้ำๆ ซากๆ ถ้อยไปถอยกลับ พิจารณาตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หน้ำ พิจารณาจากหน้ำ มาฟัน มาเล็บ มาขน มาผม ย้อนกลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น ให้จินต นึกว่า “เป็นสิ่งปฏิกูล-ไม่สวยไม่งาม-เป็นสิ่งที่น่าเกลียด-สกปรกโสโครก” เมื่อพิจารณาไป พอสมควรแล้ว บางครั้งจิตอาจจะสงบลงในท่ามกลางแห่งภavana แล้วก็หยุดพิจารณา เมื่อมันหยุด พิจารณา ไปหนึ่ง รู้เฉยอยู่ ให้กำหนด “ตัวผู้รู้” ในขณะที่กำหนดตัวผู้รู้ “จิตจะหยุดนิ่งอยู่” ก็กำหนดรู้ อยู่อย่างนั้นแหละ อย่าไปรบกวน น้ำใจกำลังจะนิ่ง ในเมื่อน้ำใจนี้ งไม่มีคลื่นไม่มีฟอง ไม่มีอารมณ์ รบกวน เราก็จะสามารถเห็นจิตเห็นใจของเราได้ทะลุปรุโปร่ง เหมือนๆ กับน้ำทะเลที่มันนิ่ง เร สามารถมองเห็นเต่า ปลา กรวด ทราบ สาทราบ อยู่ใต้น้ำได้ถนัด ฉันทิด ในเมื่อจิตของนิ่ง รู้ ตื่น เบิ บาน เราก็สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ในจิตของเราได้อย่างชัดเจน ฉันทันนั้น อะไรผุดขึ้นมา จิตจะ กำหนดรู้ได้เองโดยอัตโนมัติ

ธรรมชาติของจิต จะไปหยุดนิ่งอยู่นานๆ ไม่ได้ เดียวมันก็คิด ในช่วงนั้น ถ้าเกิดความคิด ขึ้นมา ปล่อยให้คิดไป แต่ให้มีสติตามรู้ สิ่งที่มีคิดนั้น จะเป็นอะไรก็ได้ เรื่องครอบครัว เรื่องการ เรื่องงาน เรื่องผู้เรื่องคน จิปาถะสารพัดที่จะคิดขึ้นมา เมื่อมันคิดขึ้นมาอย่างนั้น ปล่อยให้คิดไป แต่ ให้มีสติกำหนดตามรู้ รู้ รู้ เป็นการส่งเสริมให้จิตของเรามีพลังเข้มแข็ง เพราะ “ความคิด” เป็นอาหาร ของจิต “ความคิด” เป็นการบริหารจิตให้เกิด “สติปัญญา - จินตามยปัญญา” ปัญญาเกิดขึ้นได้จาก

ความคิด เมื่อจิตมีความคิด สติสัมปชัญญะรู้พร้อมอยู่ทุกขณะจิต ความคิดสะเปะสะปะเหลวไหลนั้นแหละ จะกลายเป็น “ปัญญาในสมาธิ” (สมาธิปัญญา) เพราะจิตของเราคิดแล้ว จะรู้สึกแต่เพียงสักแต่ว่าคิด คิดแล้วก็ปล่อยวางไปๆ (สลัดคืน-ปล่อยวาง-ปฏิณิสต์คคะ) เมื่อ “สติสัมปชัญญะ” มีพลังแก่กล้าขึ้น กลายเป็น “ปัญญา” เมื่อมีปัญญาก็สามารถกำหนดหมายรู้ “ความคิด” (สังขาร-สภาวะธรรม) ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วก็รู้ “พระไตรลักษณ์” ขึ้นมา ก็กลายเป็น “ปัญญาในขั้นวิปัสสนา” (ภาวนามยปัญญา) เท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น จะไปขังใจสงสัยอยู่ทำไมหนอ รีบเร่งบำเพ็ญภาวนาให้มากๆ ให้ได้สมาธิเป็นเบื้องต้น

ทีนี้ถ้าหากว่าท่านผู้ใดขี้เกียจ หรือไม่มีอะไรจะคิด ก็ให้กำหนดจิตรู้ที่จิตเฉยๆ ถ้าจิตว่างรู้ที่ความว่าง ถ้าจิตคิดรู้ที่ความคิด ว่างรู้ที่ความว่าง คิดรู้ที่ความคิด ไล่ตามกันไปอย่างนี้ เมื่อเราฝึกหัดจนคล่องตัว จนชำนาญชำนาญ ทีหลังเราอาจจะไม่ได้ตั้งใจกำหนดรู้อารมณ์จิตหรือความคิดของเรา เมื่อจิตมีความคิดอันใด “สติ” มันจะรู้พร้อมอยู่ในขณะจิตที่คิดนั้น นั่นแสดงว่า “พลังของสติ” ของเรากำลังเริ่มแล้ว เมื่อจิตมี “สติสัมปชัญญะ” รู้พร้อมอยู่ที่จิต พอจิตมีความคิด สติก็ทำหน้าที่ตามรู้คอยควบคุม เมื่อมีสติสัมปชัญญะ จิตของเราก็รู้ว่า อะไรคืออะไรชั่ว อะไรผิดอะไรถูก มันจะรู้ของมันขึ้นมาเอง

โดยธรรมชาติของจิตคนเรานี้ มีแต่เพียงความรู้สึก รู้นึก รู้คิด แต่ไม่รู้จักคิด ไม่รู้จักชั่ว ที่เรารู้ชั่ว รู้ผิดรู้ถูก เพราะอาศัย “การฝึกฝนอบรม” (Socialization) เริ่มต้นตั้งแต่พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย พี่เลี้ยงนางนม ได้ฝึกฝนอบรมมาจนกระทั่งใหญ่โต เป็นตัวของตัวเองได้ ในเมื่อตัวเป็นของตัวเองได้ เราไปเรียนหนังสือบ้าง ทำงานบ้าง “สติปัญญา” ก็เกิดขึ้นโดย “ประสบการณ์” ยังมีสังคมมีการงานกว้างขวางเท่าไร ก็ยิ่งเก่งยิ่งฉลาด นั่นคือ “ปัญญา” ที่เกิดขึ้นจากการฝึกฝนอบรม ทีนี้ถ้าเรามาตั้งใจทำ “สมาธิ” กันอย่างแท้จริง เมื่อ “สติสัมปชัญญะ” (ปัญญา) แก่กล้ามีจิตใจมั่นคง มันก็จะยิ่งวิเศษเสียยิ่งกว่าเราที่เรารู้สมาธิโดยไม่ได้ตั้งใจ และผู้สอนก็ไม่ได้ตั้งใจจะสอนสมาธิเรา

ทีนี้เรากฎาณาทำสมาธิแล้ว จิตไม่สงบ ไม่รู้ธรรมเห็นธรรม เราได้อะไร เราย้อนมองไปดู “ศีล” (ระเบียบปฏิบัติในการครองชีวิตที่สุจริต) ของเราอีกทีหนึ่ง ถ้าเราเคร่งในศีล ปฏิบัติศีล ละโทษตามศีลข้อนั้นๆ ได้โดยเด็ดขาด โดยไม่ต้องอดไม่ต้องทน ไม่ต้องฝืนใจ ความคิด (สังขาร) ที่จะฆ่า ความคิดที่จะลัก ความคิดที่จะประพฤติดูผิดกามสุมิฉฉาจาร ความคิดที่จะทำชั่วโดยประการทั้งปวงได้หายไปหมดแล้ว มันมีแนวโน้มที่จะสร้างความคิดในถ่ายเดียว นี่คือ “ผลที่เราจะพึงได้”

เกี่ยวกับการปฏิบัติ ถ้าเราเกิดความหมั่นความขยัน วันหนึ่งๆ ไม่ได้สวดมนต์ ไม่ได้นั่งสมาธิแล้วนอนไม่หลับ นั่นแสดงว่า เราได้ศรัทธา ได้วิริยะ ได้สติ ได้สมาธิ ได้ปัญญา (อินทรีย์ ๕ และพลัง ๕) เป็น “คุณธรรม” ที่เป็น “วิหารธรรม” เครื่องอยู่ของจิตแล้ว ทำให้จิตเกิดศรัทธาเชื่อมั่นในตัวเอง เกิดศรัทธาเชื่อมั่นในคุณธรรม เกิดความวิริยะอุตสาหะ เป็นผู้กล้าตาย เรากลายเป็นทหารผู้

กล้าตาย เข้าสู่ “สนามรบกิเลส” ก็ไม่สะทกสะท้าน มีแต่ความกล้าวกกล้าหาญ ตั้งใจแน่วแน่ที่จะปฏิบัติละชั่วประพฤติดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาด แล้วเราก็จะกลายเป็นคุณธรรมดังนี้

“สุปฏิปันโน” ผู้ปฏิบัติดี

“อุสุปฏิปันโน” ผู้ปฏิบัติตรง

“อุยยะปฏิปันโน” เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความรู้อย่างเห็นจริง

“สามีจิปฏิปันโน” เป็นผู้ปฏิบัติชอบยิ่ง

“ยทิท” นี่คือ โครผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

“เอสะ ภะคะวะโต” นี่คือ สาวกของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า

“ผมหรือดิฉัน ไม่ได้บวช จะเป็นสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าได้อย่างไร”

“ได้ซิ!”

ในเมื่อเราเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ดำเนินตามแนวของพระองค์ พระองค์สอนอย่างไร ปฏิบัติได้อย่างนั้น เราก็เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า พระกับโยมก็เหมือนกัน พระก็เอาคนมาเป็นพระมาจากโยมนั้นแหละ ถ้าพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเป็นสุปฏิปันโน โยมปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็เป็นสุปฏิปันโน พระโศดาซึ่งเป็นคฤหัสถ์ก็มีมณเฑไป ที่นี้พระเจ้าพระสงฆ์ไปตถนราก็มีมณเฑไป ในนรกใหญ่นั้น พระมาลัยสูตรท่านกล่าวไว้ว่า เหล็กท่อนเท่าต้นตาล มีเสาค้ำรองรับหัวท้าย เหล็กใหญ่เท่าต้นตาลนี้มันจะแข็งสักเพียงใด ผ้าจีวรผ้าสบงของพระที่ทำบาปทำกรรมไปลงนรกแล้วเอาไปพาดไว้ตรงนั้น ท่อนเหล็กใหญ่อ่อนลงมาจนจรดพื้นดิน ดูซิ! พระเจ้าพระสงฆ์ยกตถนรกเป็น โยมตถนรกได้ พระก็ตถนรกได้เหมือนกัน ถ้าปฏิบัติไม่ดีไม่ถูกต้อง ทำบาปทำกรรม ที่นี้ญาติโยมปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็เป็นสุปฏิปันโนได้ พระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็เป็นสุปฏิปันโนได้ เพราะฉะนั้น ญาติโยมอย่าน้อยอกน้อยใจ บางคนอยากบวชเป็นพระ ไปขอร้องให้มหาเถรสมาคมรับรองว่าตัวเป็นนางภิกษุณีก็มี ไม่รู้จะคืนรนไปทำไม

“บวชใจ” กันนั้นแหละ ให้มันดีๆ “ศีล ๕ ข้อ” นั้นแหละ เป็นมูลฐานให้เกิดคุณงามความดี รักษาให้บริสุทธิ์สะอาด ทำใจให้มั่นคงต่อการที่จะละชั่วประพฤติดี อย่าไปมองหาโทษคนอื่น ให้มองดูตรวจดูตัวเรา ศีลที่ได้สมาทานไปแล้วว่า:

“ปะริสุทโธ อะหัง ภันเต, ปะริสุทโธติ มัง ชาเรถะ”

ท่านทั้งหลายพอจะจำได้ไหมว่า เราเป็นผู้มีศีลที่บริสุทธิ์ ผู้มีศีลบริสุทธิ์ย่อมมีความกล้ากล้าหาญ เปิดเผย ไม่มีที่ลับ-ไม่มีที่แจ้ง ตรงไปตรงมา “ความลับ” ในวงการของนักปฏิบัติไม่มี มีแต่เปิดเผย ที่นี้ถ้าใครปกปิดความลับของตนเองไม่เปิดเผยให้หมู่ให้คณะรู้ หมู่คณะจะช่วยเหลือได้





อย่างไร มันก็เหมือนกันกับคนที่เป็นมะเร็งอยู่ด้้นขาด้ร้่มฝ้้า เคินกะผลกๆ ใ้ไปหาหมอ คุณเป็นอะไร  
ขาคูณเป็นแผลหรือเป็นอะไร ไม่เป็นอะไรหรอก ฉันเดินอย่างนี้ ไม่ยอมเปิดเผยความจรง หมอก้ไม่  
สามารถที่จ้ะรักษาได้ เพราะฉะนั้น จิตใจและความประพฤดิของตงเองที่ท้้าความช้้ว มันเป็นมะเร็ง  
เป็นโรคที่ช้ดเชือ เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่เปิดเผย ไม่ใ้หมุ่ช้วยแก้ใจหรือไม่แก้ใจตัวเอง มันก็เป็น  
แผลเรื้อรังอยู่ันน้แหละ คราบเท่าล้ันชีวิต



ขอท้านผู้อ่านบทความธรรมะนี้ จงเข้าถ้ถึงพระพุทธรธรรมเพื่อประสบนันดิสุขทุกท้านเทอญ



พิมพ์ครั้งล้้าสุดเมื่อ วันพฤหัสบดีที่ ๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ ๑๑:๐๓:๒๐ น.

ปร้บปรุ่งสำนวนและพิสูจน์อักษร โดย อ. นิธิ ศิริพัฒน์

