

## วิปัสสนา – พัฒนาจิต

ณ. อุโบสถวัดอัมพวัน คำวันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๒๙

พระครูภาวนาวิสุทธิ

P201

**การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน** ถ้าพูดตามสมัยใหม่เขานิยมเรียกว่า มาพัฒนาจิต มาพัฒนาคุณธรรม ข้อเท็จจริงเป็นเรื่องเก่า เป็นเรื่องตั้งแต่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่นั้น ทรงชี้แจงต่อพุทธศาสนิก ให้บำเพ็ญจิตภาวนา พัฒนาจิตให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ชีวิตโดยใช้สติปัญญาเป็นอารมณ์ระดับจิตนั่นเอง

**วิธีปฏิบัติในสติปัญญาฐานสี่** ที่เรียกว่า ทางสายเอกของพระพุทธเจ้านั่นเอง เรียกว่าการเจริญวิปัสสนา เป็นฐานะหน้าที่ที่เราจะต้องดำเนินวิถีชีวิต โดยใช้สติปัญญาเป็นอาวุธ เพื่อไม่ให้พลาดผิดในการทำงานทุกอย่าง เพราะหน้าที่และการทำงานเป็นผลงานของชีวิตที่เราต้องทำโดยใช้สติปัญญาตลอดเวลา แต่การทำงานที่ประกอบไปด้วยปัญญานั้น ถ้าเรา

ไม่ฝึก เราไม่อบรม ด้วยความอดทนอย่างยิ่งแล้ว เราจะไม่พบความจริงดังที่กล่าวแล้ว

## เริ่ม ยืน-เดินจงกรม

การเดินจงกรม ยืนกำหนดต้องใช้สติกำหนดมโนภาพ อันนี้มีประโยชน์มาก แต่นักปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่ค่อยปฏิบัติจุดนี้ ปล่อยให้เลยล่องไปเปล่าโดยใช้ปากกำหนดไม่ได้ ใช้จิต ไม่ได้ใช้สติกำหนดให้เกิดมโนภาพ อันนี้มีความสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติมาก ผู้ปฏิบัติต้องจับจุดนี้ คำว่า ยืนหนอ ๕ ครั้ง ยืนอยู่นั้นต้องหลับตาตามมโนภาพ เพราะจิตนี้มันวุ่นวายฟุ้งซ่าน คิดอ่านอยู่เสมอ แต่แล้วเราใช้สติกำหนดตามจิตโดยว่า ยืนหนอ ๕ ครั้ง

อาตมามีวิธีปฏิบัติให้เอามือไพล่หลัง มือขวาจับมือซ้าย ก็ต้องการให้ตรงกระเบนเหน็บ หลังจะไม่งอในเมื่อเฒ่าแก่ชราลงไป บางท่านก็ถนัดเอามือไพล่ข้างหน้า ก็ใช้ได้ แต่โดยวิธีการแล้ว ทำให้ห่อตัว ทำให้หายใจไม่ปกติ ปอดผายไม่เข้าสู่ภาวะ

และคำว่า ยืน ๕ ครั้ง ท่านทั้งหลายทำได้แล้วหรือยังว่า กำหนดจิต ต้องใช้สติ ไม่ใช่ว่าแต่ปากว่า ยืนหนอ ๆ ๆ ๆ แล้วก็ ลืมตา ขว้างหนอ ซ้ายอย่างหนอ ไม่ได้มีจังหวะ ไม่ได้ใช้สติ ควบคุมจิต ดูแลจิต ให้มันได้จังหวะตัวกำหนด ใจตัวกำหนด เป็นตัวฝึก อันนี้มีความสำคัญ อาตมาจึงต้องขอร่ำไว้ ข้าข้อนี้ เน้นหลักในข้อนี้ให้มาก เพราะมันมีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ เอา ไปใช้ในกิจประจำวันได้อย่างดีที่สุด คำว่า ยืนหนอ นี้ไม่ใช่ หมายความว่า กำหนดอย่างนี้เสมอไป ต้องใช้จิตปักลงที่ กระทบ่อม กระทบ่อมของเราทุกคนอยู่ตรงไหน ตั้งสติไว้ตาม จิตลงไป.....ไม่ง่ายเลย แต่ต้องทำซ้ำ ๆ ให้เคยชิน ให้สติคุ้น กับจิต จิตคุ้นกับสติอย่างนี้ ถึงจะเกิดสมาธิ ไม่ใช่หมายถึงว่า เรากำหนดแล้วได้ผลเลยนะ ยังไม่ได้ผล แต่เราทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ ให้เคยชิน เราต้องมีการฝึกจิตอยู่ที่กระทบ่อม วาดมโนภาพ ลงไปให้ซ้ำ ๆ ลมหายใจนั้นก็ไม่ต้องมาดู แต่หายใจให้ยาว ๆ มันจะถูกจังหวะ แล้วตั้งสติตามจิตไปว่า ยืน ที่กระทบ่อม แล้วก็ หนอ.....ลงไปที่ปลายเท้า ดูนโมภาพ จะเห็นลักษณะ กายของเรายืนอยู่ ณ บัดนี้ เห็นกายภายนอก น้อมเข้าไปเห็น กายภายใน

แต่โดยวิธีปฏิบัติแล้ว ต้องเอาข้างในออกข้างนอก จึงจะมี  
 ข้อคิดให้เกิดปัญญาได้ ถ้าเราลืมตาขณะที่ยืนหนอ ๕ ครั้งแล้ว  
 มันเห็นแต่ภายนอก แต่ภายใน สภาวะธรรมมันจะเห็นได้ยาก  
 จึงต้องหลับตา จะได้ไม่มองเห็นสิ่งอื่น สิ่งแวดล้อมที่เรายืนอยู่  
 ณ บัดนั้น แล้วไม่เห็นกายข้างนอก ให้เห็นกายภายใน กาย  
 ภายในภายในนั้น ต้องประกอบไปด้วยสติ แล้วก็จิตปักลงไปว่า  
 ยืน....หนอ....ลงไปถึงปลายเท้า เห็นชัดมาก แล้วก็สำรวจที่  
 ปลายเท้า อย่าเพิ่งกำหนดให้มันติดกัน ยืนตั้งแต่ปลายผมลงไป  
 ไป จากกระหม่อมลงไปถึงปลายเท้าว่า ยืน....หนอ....หรือยืน  
 นั้น จิตปักไปถึงสะดือแล้วหนอ จากสะดือลงไปปลายเท้า  
 ให้ได้จังหวะอย่างนั้น ไม่ใช่ยืนหนอแล้วก็จิตไปถึงปลายเท้า  
 อันนี้เป็นอดีตแล้ว

เพราะวิธีปฏิบัตินี้ทำยาก ต้องทำให้ได้จังหวะ ได้  
 ระบบของเขา มันจึงจะเกิดปัญญา เกิดสะสมเข้าไว้ด้วยดี  
 โดยวิธีนี้

คำว่า ยืน ปักลงที่กระหม่อมแล้วสติตามลงไปเลย  
 วาดมโนภาพ ยืน....ถึงสะดือ ร่างกายเป็นอย่างนี้แหละหนอ  
 จากสะดือลงไปก็ลง หนอ....ลงไปที่ปลายเท้า อย่างนี้ทำง่าย

ดี สำรวมใหม่สักครู่หนึ่ง จึงต้องอย่าไปว่าติดกัน ถ้าว่าติดกัน มันไม่ได้จิงหวะ

ขอให้ญาติโยมผู้ปฏิบัติทำตามนี้จะได้ผลอย่างแน่นอน  
อันนี้เริ่มต้น ยืน....มโนภาพ หายใจยาว ๆ หายใจให้ยาว ๆ ว่า ยืน....ถึงสะดือแล้ว รวมจุดศูนย์กลางสะดือ มโนภาพหนอ....ลงไปปลายเท้า เห็นเท้าทั้งสองโดยมโนภาพยังไม่ชัด ครั้งหนึ่งยังไม่ชัด

ครั้งที่สอง สติก็ตามสำรวมที่ระลึกก่อนว่า เท้ามีสองข้าง จากปลายเท้า นั้น รวมอยู่ในจุดของเท้าทั้งสองข้าง แล้วก็บอก ว่า ยืน....ขึ้นมาถึงสะดือ หนอ....เรื่อยมาถึงกระหม่อม นี่ครั้งที่สอง

ครั้งที่สามจะชัด ยืน....ถึงสะดือ แล้วตั้งสติไว้ตามจิตที่ผ่านไปแวนถึงสะดือ แล้วสองบอก หนอ....จากสะดือถึงปลายเท้า สำรวมอย่างนั้นจึงจะได้จิงหวะ

พอครั้งที่สี่ชัดขึ้น สำรวมจากปลายเท้าทั้งสอง เห็นได้ชัดแล้ว อันนี้เห็นชัด จิตก็ไม่กระสับกระส่าย ครั้งที่สี่นี้จิตไม่กระสับกระส่ายแน่นอน สำรวมอยู่ที่ปลายเท้า แล้วก็ตั้งสติไว้ให้ดีก่อน ระลึกว่าเท้าทั้งสองข้างมีอะไรบ้าง แล้วก็จึงกำหนด

จิต ใช้สติตามว่า ยืน....ขึ้นมาถึงสะดือ จากสะดือต่อว่า หนอ  
....ขึ้นมาถึงปลายผม คือกระหม่อมเป็นครั้งที่สี่

ครั้งที่ห้านี้ชัดขึ้นไปกว่ายืนหนอในขั้นต้น ในข้อหนึ่งยืน  
ครั้งที่ห้า ยืน....ถึงสะดือแล้วสำรวจจิตลง หนอ....ลงไป มันจึง  
จะได้จังหวะดี ผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจทำวรรคตอนเลย ก็ยืนหนอ ๆ  
 ๆ ว่าไฉ ๆ จิตก็กำหนดไม่ได้ จิตมันเร็วแต่สติตามไม่ทัน เลย  
สมาธิไม่เกิด ปัญญาจะได้มาจากไหนเล่า สมภาคแสดงออกจะ  
ไม่ทราบ

ขอนักปฏิบัติธรรม ทำตามแบบนี้ แล้วสำรวจลงไปปลาย  
เท้า ครั้งที่ ๕ ยืน....ถึงสะดือแล้ว หนอ....ลงไปช้า ๆ ถึง  
ปลายเท้า หนอพอดีที่เท้าทั้งสองยืนอยู่ที่พื้นนั้น แล้วก็ลืมตา  
ทันที ลืมตาอย่าเพิ่งกำหนด ลืมตาดูเท้าสักครู่หนึ่ง ตั้งสติ  
ไว้ให้ดีจึงได้เขยื้อนเคลื่อนกาย

ขวา ยกขึ้นมา แล้วก็สัมปชัญญะบอกให้รู้ปัจจุบัน อย่าง....  
หนอ....ลงพื้นพอดี จิตดวงนั้นไปไหน ถ้าเห็นสภาพความ  
เป็นอยู่ของจิตมันจะรู้ว่าถูกลงไปตรงไหนอย่างไร จิตดวง  
ใหม่จะแสดงออก คือบอกให้ทราบใหม่เกิดขึ้น จิตก็เกิดดับ  
อย่างนี้

ถ้าท่านทั้งหลายทำเร็ว ท่านจะไม่มองเห็นธรรมชาติของจิตในสภาวะธรรม จึงต้องทำให้ช้าที่สุด ที่จะช้าได้เท่าไรยิ่งดีที่สุดโดยวิธีนี้ ลมหายใจเข้าออกด้วยวิธีกำหนดนี้มันก็ล่าช้าลงไป ทำให้เห็นภาวะข้างในได้ชัดเจน นี่ตรงนี้เป็นจุดสำคัญ ไม่ใช่กำหนดแต่ปากอย่างที่เคยกำหนดกัน เดี่ยวเราก็ไม่มีสติเลย จิตมันก็วูบวาบไปที่โน่น คลอนแคลนไปที่นี้ เดี่ยวแวบที่นั่น แวบที่นี่ กระสับกระส่ายอยู่เสมอ อันนี้เราทำได้จังหวะแล้ว จิตจะไม่กระสับกระส่ายแต่ประการใด

แล้วขว้างหนอ....ลงพื้น ช้าอย่างหนอ....ลงพื้นพอดี ทำช้า ๆ เดินจงกรมไปเรื่อย ๆ เราจะเห็นได้ว่า อ้อ ขวากับช้ามันอันเดียวกันหรือไม่ จะเห็นชัด แสดงออกตอบโต้กัน ที่ว่ามันเป็นอันเดียวกันหรือเปล่า ตอบได้ด้วยตนเอง ประการที่สอง จิตที่กำหนดขวากับจิตที่กำหนดช้าเหมือนกันใหม่ คล้ายคลึงกันใหม่ จะไม่เหมือนกันเลยนะ มันดับวูบลงไปแล้ว จิตดวงใหม่เกิดขึ้นขณะเกิดขึ้นนั้น คือสติระลึกก่อน มันจะบอกว่าช้า ยกขึ้นมาพอดีได้จังหวะ นั่นคือตัวสติ เป็นตัวกำหนดใหม่ แล้วก็อย่าง....หนอ ลงพื้นพอดี สติมา สัมปชาน โน มีสติเกิดขึ้น ระลึกก่อนปัจจุบันธรรมก็ได้ผล คือ สัมปชัญญะปัพพะ ปัญญาที่เกิดขึ้น ภาวะธรรมสภาพความ

เป็นอยู่ของการปฏิบัติก็ชัดเจนไป มันก็แจ้งชัดแล้วคล่องแคล่ว ดีกว่าเดิม

ขอให้นักปฏิบัติเดินให้มาก ๆ ถ้าท่านผู้ใดเดินไม่ได้ เพราะขาไม่ดี ปวดแข้งปวดขา เดินไม่ได้เลยก็ไม่ใช่ไรนะ เราก็นั่ง เราก็นอนได้ ทุกวิถีทางอิริยาบถ ๔ ทำได้ทุกอิริยาบถ แต่ถ้าเราอินทรีย์พร้อมมูลบริบูรณ์ดี ก็ยืนเดินนั่งนอนได้ ก็ทำให้เราทำได้ไว ทำให้ติดต่อกัน ไปได้ไวมากโดยไม่ขาดสาย

แต่พระพุทธเจ้าทรงชี้แจงแสดงไว้ว่า การปฏิบัตินี้จะยืนก็ได้ จะเดินก็ได้ จะนั่งก็ได้ จะนอนก็ได้ ในอิริยาบถ ๔ ด้วยกาย เวทนา จิต ธรรม ในภาคกาย ในภาคเวทนาต้องครบ เพราะทุกคนต้องมีเวทนาด้วยกันไม่พลาดแน่ ไม่ใช่หนึ่งสบาย ไม่มีเวทนาเลย นี่แหละ อริยสัจ ๔ ก็ครบในอิริยาบถ นี่เหมือนกัน โดยกาย เวทนา จิต ธรรม มันก็อยู่ตรงนี้ทั้งนั้น

ต้องมีภาคกาย ภาคเวทนา ปวดเมื่อยทุกข์กาย ทุกข์ใจ สุขกาย สุขใจ และก็เป็นแบบเรียนเป็นบทเรียนให้เรา ที่เราจะต้องใช้เป็นตำราอยู่ในเวทนาครบ สติก็ดีขึ้นในเวทนา ด้วยวิธีฝึกกำหนดเวทนาเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป แล้วอนิจจังไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ก็แก้ไขได้โดยอนิจจังคือความไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ อย่างนี้แหละหนอ แล้วอนัตตาก็แสดงให้เราเห็นเป็นพระไตร



ลักษณะเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป สุกัญไปไม่มีอะไรติดตัว เต็มวก้วน  
 มาอีกเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ก็เรียกว่าอนัตตา มันเกิดขึ้นโดย  
 อัตโนมัตติของมันเองโดยเฉพาะ เรียกตามศัพท์ภาษาธรรมะก็  
 เรียกว่าพระไตรลักษณ์ เกิดขึ้นแก่เราในขณะนั้น ปัญญาถึงจะ  
 เกิดต่อภายหลัง จึงเรียกว่า วิปัสสนาตอนนั้น ตอนต้นก็  
 เรียกว่าอุปาทาน ยังมีขั้นในอุปาทาน ยังยึดขั้นอยู่ เช่นรูป  
 ขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น วิญญาณขั้น มันมี  
 ขั้นทั้ง ๕ อยู่ที่เรารอบ

ปรารภกำหนดก็มีอยู่ ๒ ประการ มีรูปกับนามเท่านั้น  
 อย่างอื่นหาได้มีไม่ เลยกไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีเราไม่มีเขา แล้ว  
 จะมีทิจูมานะต่อกันอย่างไรเล่า อันนี้ภาวะมันจะบอกเอง  
 โดยเฉพาะอีกประการหนึ่ง

ในเมื่อขณะที่กำหนดยี่นหนอ บางคนเข้าผลสมาบัติได้  
 ไม่จำเป็นต้องพองหนอ ยุบหนอ พอยี่น....หนอ ยี่น....สำรวจ  
 ขึ้นมาหนอ บางคนปัญญาเกิดตอนนั้น ได้ผลตอนนั้น ยี่นวบ  
 ลงไปที่สะดือ วุบลลงไป ๓ ชั้น จิตเป็นภาวะ ผลสมาบัติเกิดขึ้น  
 เลยไม่รู้ภาวะนอก รู้ภาวะข้างใน ยี่นอยู่เป็นเวลา ๑ ชั่วโมง  
 ภาวะข้างนอกไม่สัมผัสก็เรียกว่า เข้าผลสมาบัติตอนยี่นหนอ  
 ได้ ไม่ใช่เข้าผลสมาบัติเฉพาะตอนพองหนอ ยุบหนอทุกคนไป

บางคนได้ต่อนيينหนอ สติสัมปชัญญะดี สมาธิดี มันจะวูบลงไปถึงสะดือแล้ววูบอีกครั้งหนึ่ง มันจะปิดอายตนะ ธาตุอินทรีย์ ในภายนอกแล้วภายในจะแสดงออกด้วยปัญญา เขาเรียกว่าพลังของสมาธิ ประกอบไปด้วยสติสัมปชัญญะภายใน เรียกว่าเข้าผลสมาบัติ ขณะที่يينหนอได้ทันที

ตรงนี้สำคัญนะ ผู้ปฏิบัติอย่าคิดว่าيينหนอไม่ได้ผล ต้องเอาข้อนี้ก่อนเป็นหลัก แล้วเราก็เดินจงกรมไปเรื่อย ๆ บางคนเดินจงกรมหิวทันที เวียนศีรษะ แต่แล้วเกาะข้างฝากำหนดเสียให้ได้ คือเวทนา จิตวูบลงไป แวบลงไปเป็นสมาธิขณะที่เดินจงกรม แต่เราหาได้รู้ไม่ว่าเป็นสมาธิ กลับหาว่าเป็นเวทนาเลยเป็นลม เลยเลิกทำไป ข้อเท็จจริงบางอย่างไม่ได้เป็นลม แต่เป็นด้วยสมาธิในการเดินจงกรม มันวูบมันหิวเหมือนอย่างที่เราเดินเวียนศีรษะ ฉะนั้นมันอาจเป็นไปได้หลายวิธี มันอาจเป็นด้วยเป็นลมก็ได้ ไม่แน่นอน บางครั้งสมาธิเกิดขณะที่ขว้างหนอ ซ้ายข้างหนอ มันจะหิวลงไป เหมือนเป็นลมฉะนั้นขอให้ผู้ปฏิบัติกำหนด หยุดการเดินจงกรม กำหนดหิวเสียให้ได้ กำหนดรู้หนอเสียให้ได้ เดี่ยวท่านจะเกิดปัญญาในขณะนั้นทันที จากการเดินจงกรมนั่นเอง อันนี้มีวิธีบอกแก้

บางทีเดินจงกรมไปมีเวทนา **อย่าเดิน หยุด-กำหนด**  
**เวทนาเป็นสัดส่วนให้หายไปก่อน** และให้รู้จักหลักเวทนา  
 เหมือนครูมาสอนโดยธรรมชาติของเวทนาต้องจัดเป็นรูปแบบ  
 และสัดส่วนให้เกิดปัญญา แต่ละอย่างแยก रूपแยกนามได้  
 เวทนามก็แยกได้ ด้วยการเดินจงกรมนั้นเช่นเดียวกัน

เดินไปอีก หิว-เวียนศีรษะ คิดว่าไม่ดี หยุด กำหนดหิว  
 หนอชะ ตั้งสติไว้เสียให้ได้ให้ดีกว่าก่อนและเดินต่อไป ปัญญาเกิด  
 ทันทันสมาธิมา ปัญญาเกิดในการเดินจงกรมทันที จะทำให้  
 รวบรวมสมาธิตั้งไว้ได้นานดีกว่านั้น แล้วไปนั่งก็ติดต่อกันไป  
 โดยวิธีนี้ประการหนึ่ง มีอะไรก็กำหนดไปเป็นอย่างไร ๆ อย่าไป  
 สับสน

ขณะเดินจงกรมจิตออกไปข้างนอกขณะเดิน **หยุด**  
**กำหนดหยุดเสีย กำหนดจิตเสียให้ได้ทีลั้นปี กำหนดคิด**  
**หนอ คิดหนอ ยืนหยุดเฉย ๆ ตั้งสติไว้เสียให้ได้ แต่ละ**  
**อย่างช้า** เดี่ยวสติดีปัญญาเกิด จิตนั้นกลับมาสู่ภาวะแล้ว ก็มี  
 ความรู้เก็บหน่วยกิตเข้าไป คือตัวปัญญา จากการกำหนดนั้น  
 มีความสำคัญอีกประการหนึ่งนี้สำคัญมาก

เดินต่อไปอีกปัญญาก็สะสมไว้จากการเดินจงกรม ทำให้เกิดคล่องแคล่ว ทำให้ขวายเป็นช้อย่างเห็นชัด รู้จักคำว่าแยก รูปแยกนาม รู้จักคำว่าจิตคนละดวง รู้จักคำว่าช้อย่าง ขวายเป็นคนละอัน และก็ย่างไปมีที่ระยะ จิตที่กำหนดนั้น มันเป็นขั้นตอนประการใด ผู้ปฏิบัติจะแจ้งแก่ใจชัดมาก ในตอนนั้นถามจะต้องตอบได้ตามฉันทวิถึ อย่างนี้เป็นต้น

ขณะที่จิตออกก็กำหนด จิตฟุ้งซ่านก็กำหนด ทุกอย่างเป็นเรื่องกำหนดทั้งหมด และเราก็ได้เวลามา นั่งต่อไป และขณะที่เราตั้งสัจจะว่า จะเดินจงกรมเพียง ๓๐ นาที แล้วเราหาที่นั่งไว้ พอได้ ๓๐ นาทีก็เกิดสัจจะ แล้วก็เดินจงกรมมา นั่งที่จัดสถานที่เข้าไว้ จะตรงไหนก็ตามแล้วเราก็มานั่ง นั่งย่อตัวลงไปว่านั่งหนอ ๆ ต้องปฏิบัติให้ติดต่อกัน เหมือนด้ายกลุ่มออกจากลูกล้อ อย่าให้ขาดสาย ต้องปฏิบัติโดยต่อเนื่อง กำหนดได้ทุกระยะ อย่าไปขาดตอน ไม่ใช่เดินจงกรมเสร็จแล้วไปทำงานอื่นแล้วกลับมา นั่งที่หลัง ผู้ปฏิบัติจะไม่ได้ผล จะไม่ได้ผลเลย

ถ้าเรานั่งติดต่อกันโดยเจ็ดวัน ท่านได้ผลแน่ภายใน ๗ วัน ได้แน่นอน เป็นการสะสมหน่วยกิตไว้ในวันที่ ๗ ท่านจะรู้

เรื่องในญาณวิสุทธิ มีสติได้ดีกว่าเดิมที่ผ่านแล้ว มันจะเกิดขึ้น เป็นขั้นตอนของระยะของเขานั้นเอง เพราะทำติดต่อกันไม่ใช่ ว่าวันนี้หนึ่งสมาธิเดินจงกรม พรุ่งนี้เว้น มะรืนทำต่อไปและเว้น ต่อไปอีกหลายวัน ทำอย่างนี้แล้วท่านจะไม่ได้ผล ถ้าเราฝึก แล้วขอให้ฝึกติดต่อกันไป โดยวิธีปฏิบัติอย่างนี้

และเรามานั่งหายใจเข้าให้ยาว หายใจออกให้ยาว ส่วนใหญ่อาตมาตามผู้ปฏิบัติหายใจไม่ได้กำหนด กำหนดไม่ได้ จังหวะ โดย หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ หายใจยาว ๆ ท้องมันพองระยะไหน เราก็บอกลอง แล้วลง หนอยาว ๆ ไว้ ยุบก็ลงหนอยาว ๆ ไว้ ถ้าเราพองยาว หนอมันก็ไม่ได้ เตี้ยวกียุบ ยุบแล้วไม่ทันหนอมันก็พอง อย่างนี้มัน จะอึดอัด ทำให้ติดขัดในการกำหนด จึงต้องกำหนดให้ช้า ๆ หายใจยาว ๆ ไว้ แล้วมันอึดอันในเบื้องต้นนิดหน่อย ต่อไปก็ คล่องแคล่วว่องไวขึ้นมา

กำหนดพองหนอ....ยุบหนอ.... ที่แรกก็ใช้พลังช่วยด้วย ใช้จิตดัน ดันพอง ดันยุบ ใช้สติควบคุมไปก่อน หนักเข้าความ เคยชินก็เกิดขึ้น ความดันเข้าดันออกก็หายไป แล้วกำหนด คล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น หายใจเข้าหายใจออก พองหนอ ยุบหนอ ก็คล่องแคล่วว่องไว สติก็ดีขึ้น ปัญญาก็เกิด สมาธิก็ดี

ตามขั้นตอนของภาคปฏิบัติ มิฉะนั้นเรากำหนดพองหนอ ยุบหนอไม่ได้ จังหวะ คือใช้ด้วยกำหนดจิตไม่มีสติ คือว่าแต่ปากพองหนอ ยุบหนอ นี้ว่าแต่ปาก ถ้าใช้สติควบคุมไปให้ได้ จังหวะ รับรองปัญญาเกิดในช่วงจังหวะ บางครั้งพองหนอ ยุบหนอ ตามหลักวิธีปฏิบัติ เราจะรู้ขึ้นมาเอง เหมือนเดินจงกรม

พองหนอยุบหนอเป็นอันเดียวกันใหม่ มันจะแจ้งชัดขึ้นมา จิตก็คนละอันแน่ เพราะกำหนดแล้วมันก็ขยับขึ้นไป จิตดวงใหม่มันก็แสดงออกมาใหม่ เหมือนแสงน้ออนเกิดดับ ฉะนั้น มันเป็นตามขั้นตอน มองไม่เห็นชัด ถ้าเรากำหนดได้ เราจะเห็นชัดว่าจิตคนละดวง กายพองกายยุบคนละอันแน่ ไม่ใช่อันเดียวกัน แต่อาศัยเหตุที่เกิดขึ้นเป็นตัวปัจจัย ทำให้รูปนามขั้นที่ ๕ แยกประเภทออกมาเป็นรูป ออกมาเป็นนาม ออกมาเป็นเวทนา ออกมาเป็นสัดส่วน เราจะรู้ได้ว่าแยกรูปแยกนามได้โดยธรรมชาติของมันเองโดยเฉพาะ

พองหนอ ยุบหนอ บางครั้งคือ ไม่พองไม่ยุบเกิดขึ้นแล้ว ทำอย่างไร ปัญญาแก้อย่างไร ไม่พอง ไม่ยุบ แล้วก็เราสังเกตได้ว่าสติดี จะรู้ว่ามันหายไปตอนพองหรือตอนยุบ พองหนอยุบหนอนี้ มันจะต้องกำหนดได้มีจังหวะ แต่มันหายไปตอนพองหรือตอนยุบ ปัญญาอยู่ตรงนั้น เราก็มีสติดี จะรู้ได้ว่ามัน

ตั้งไม่ยุบไม่พองก็หายไปตอนพองหรือตอนยุบ จะเห็นชัดแล้ว  
 เราก็กำหนด **รู้หนอ** ๆ แล้วหายใจเข้ายาว ๆ หายใจออกยาว  
 ๆ ให้ได้ที่ แล้วจึงใช้สติกำหนดต่อไปว่า พองหนอ ยุบหนอ  
 ปัญญาเกิด สมာธิดี ก็ทำให้พองหนอ ยุบหนอ สั้น ๆ ยาว ๆ  
 แล้วทำให้แวนออกข้าง ๆ ทำให้จิตวนอยู่ในพองยุบ ขึ้น ๆ ลง  
 ๆ อย่างนี้ถือว่าดีแล้ว มันเกิดภาวะเช่นนี้แล้ว ทำให้เรา  
 กำหนดต่อไป ขอให้จิตนี้วนอย่างนี้จริง ๆ

พองหนอยุบหนอเตี๋ยขึ้นลง เตี๋ยขึ้นลง ไม่ออกทางพอง  
 ไม่ออกทางยุบ และจิตก็แวนออกไปแวนเข้ามา เตี๋ยก็จิตคิด  
 บ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง สับสนอลหม่านกัน อย่างนี้ถือว่าได้  
 ประโยชน์ในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติอย่าทิ้ง ผู้ปฏิบัติจะต้องตาม  
 กำหนดต่อไปว่ามันฟุ้งซ่าน จิตมันขึ้น ๆ ลง ๆ แล้วพองหนอ  
 ยุบหนอ กระทบกระส่ายแล้วพองหนอยุบหนอไม่ชัด ตอนนั้น  
 ได้ผลแล้ว ในเมื่อไม่ชัดก็ไม่ใช่ไร ตั้งขึ้นมาพองยุบบนลิ้นปี  
 เตี๋ยตั้งมาพองยุบที่หน้าอก แล้วเราก็กำหนดลงไปที่ต้อง  
 กำหนดรู้หนอ ๆๆ เสียก่อน แล้วก็หายใจเข้าออกต่อไปใหม่ นี่  
 วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง

ขอให้นักปฏิบัติธรรมทำตามหลักนี้จะได้รับผลอย่างแน่นอน  
 บางทีทำพองหนอยุบหนอ พอจิตสงบดี จิตออกแล้วมันค่อย

จะเปลอมนั่นคอยจะพลาด จิตคอยแวบออกไป แต่เรามีปัญหา  
อยู่ว่าจิตออกไปไม่รู้ เพราะไม่มีสติ ถ้าสติดีจิตออกไปต้องรู้แน่  
ออกไปรู้เลยว่า ออกไปตอนพองหรือตอนยุบ จะเห็นชัด

บางทีขณะที่พอง ขณะที่ยุบ จิตออกไปแล้ว บางคนไม่รู้  
เลย จิตออกไปเสียเมื่อไร ไปคิดเสียตั้งนานแล้วนี่อย่างนี้ ก็  
แสดงเหตุผลให้ทราบว่าคุณขาดสติ สติไม่พอ ถ้าสติเราพอแล้ว  
ออกไปตอนไหนรู้ตอนนั้น นักเข้าเรากำหนดเชี่ยวชาญ  
ชำนาญการไปแล้ว มันก็ทำให้จิตออกรู้ตัวทำใหม่ ๆ จิตออก  
จะไม่รู้ ตัวจิตก็พองหนอยุบหนอ สติกำหนดพองหนอยุบหนอ  
จิตหนึ่งก็ออกไปคิดข้างนอกไปคิดอะไรมากมายจริง ๆ ใน  
เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ให้หยุดพองยุบ มากำหนดรู้หนอ หรือ  
คิดหนอก็ได้ แล้วแต่กำหนดอย่างไรอย่างหนึ่ง

กำหนดคิดหนอ คิดหนอ พอสติดีปัญญา ก็บอกว่า คิด  
เรื่องอะไรได้ผลเป็นประการใด มันก็สะสมจิต แฝงไว้ในจิต  
แฝงไว้ในใจ คือตัวปัญญาต่อไป ได้แก่แสงสว่างอย่างนั้นเอง  
พอกำหนดไปแล้ว จิตที่คิดมากฟุ้งซ่าน แวบไปแวบมาทำให้  
เกิดเวทนาได้ ทำให้ปวดเมื่อย ทำให้ร่างกายสังขารไม่อยู่ใน  
ภาวะแห่งความปกติ เราก็ต้องกำหนดสังขารร่างกายที่มัน



ปวดตรงไหน เมื่อตรงไหน เกิดขึ้นโดยวิธีนั้นแล้ว มันก็จะ  
ค่อย ๆ คลายหายลงไป จิตก็เข้ามาสู่ภาวะของพองหนอยุบ  
หนอ ต่อไปใหม่

## อาการ “วูบ”

บางครั้งนั้นมันวูบ วูบลงไปถึงกระดาน บางทีวูบผงะ วูบ  
ไปข้างหลัง วูบไปข้างหน้า บางทีวูบไปทางซ้าย บางทีวูบไป  
ทางขวา บางทีพองหนอยุบหนอ วูบไปแล้ว บางทีพองก็วูบไป  
แล้ว มันวูบหลายอย่าง ต้องใช้สติกำหนดรู้หนอ ๆ เพราะมัน  
วูบลงไป

บางครั้งวูบมี ๒ อย่าง เกิดด้วยสมาธิสูงไป สติไม่พอ มัน  
วูบลงไปโดยไม่ทันรู้ตัว เกิดตกใจอย่างหนึ่ง วูบอีกอย่างหนึ่ง  
คือ วูบในการง่วง **ถีนมิทธะ** เข้าครอบงำง่วงเหงาหาวนอนทำ  
ให้วูบหน้าวูบหลัง ผงกหน้าผงกหลัง เกิดขึ้นได้ในขณะที่นั่ง  
ภาวนาพองหนอยุบหนอ อย่างนี้ถือว่า **ถีนมิทธะ** ง่วงเหงา  
หาวนอนมันเกิดขึ้นมิใช่เป็นตัวสมาธิ **ถ้าเป็นตัวสมาธิแล้ว**  
**มันจะเกิดขึ้นโดยวูบอย่างแรงแต่ไม่ใช่ง่วง** **รู้ตัวอยู่**

**ตลอดเวลากาลอย่างนี้ สมาธิดีแต่สติน้อยไป ทำให้วูบลงไปได้อย่างหนึ่งอย่างนี้**

บางครั้งกำหนดไปกำหนดมาเกิดปีติ เกิดชนลกชนพอง สยองเกล้า กำหนดชนลกเสีย กำหนดชนพองเสีย **เกิดปีติแล้วต้องกำหนดเสียให้ได้** พอกำหนดได้แล้วกลับมาพองหนอ ยุบหนอต่อไป ปัญญาจะเกิดตอนนั้น

บางครั้งสมาธิจะดีต้องมีอุปสรรค สติดีต้องมีอุปสรรค เช่น เวทนา เป็นต้น มาขัดขวางเป็นมารสำคัญทำให้เราไม่รู้ในธรรมะคือเวทนา บางครั้งสมาธิจะดีทำให้เกิดฟุ้งซ่าน ถ้าเราผ่านฟุ้งซ่าน ผ่านไปได้ ด้วยใช้สติดี ปัญญาดี กำหนดได้ รับรองปัญญาก็เกิดขึ้นหลังจากที่ผ่านทุกขนั้น จึงเข้าสู่ภาวะของญาณ

## **นอนสมาธิ**

เริ่มต้นด้วย **นามรูปปริจเฉทญาณ แยกรูปแยกนามได้** ในเบื้องต้น อย่างนี้ภาวะของธรรมด้วยการกำหนดซ้ำ ๆ อย่ากำหนดไว แล้วมานั่งแล้วนอนลงไป กำหนดได้ ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมงที่ตั้งใจไว้ เราก็นอนลงไปอย่าเพิ่งแผ่เมตตา นอน

เปลี่ยนอิริยาบถแล้วกำหนดที่ท้องต่อไปให้ติดต่อกันไปดูซิ จะเป็นเวลากลาวันก็ดีกลางคืนก็ตาม

ขณะที่ผู้ปฏิบัติอยู่ที่ห้องกรรมฐานได้ดีแล้ว ตัดปลิโพธ กังวลมาดีแล้ว ขอให้ทำติดต่อกัน อย่าไปนั่งคุยกัน อย่าไปนั่งสนทนา อย่าไปนั่งคิดเรื่องเก่า มาเล่ากันใหม่แต่ประการใด เราก็กำหนดนอน พองหนอ ยุบหนอยาว ๆ กำหนดเรื่อยไปที่ท้อง ขณะนอนนั้นชัดมาก เดี่ยวจะรู้สึกขึ้นมาว่า สมาธิดี ปัญญาเกิด เดี่ยวมันจะวูบลงไป มันจะเพลिनลงไป เพลอลงไป บางประการ สติดี จะรู้ทุกวิถีทางว่ามันวูบตรงไหน เป็นอย่างไร จับได้ทุกย่างขณะที่นอน

ถ้าหากว่ามันจะหลับ ไม่ใช่หลับด้วยถีนมิทระง่วงเหงา มันหลับโดยปกติ โดยมีสติสัมปชัญญะดี มันจะรู้ตัวขึ้นมาว่า เพลिनเพลอแวบไปตอนพองหรือตอนยุบ ผู้ปฏิบัติต้องจับได้ ถ้าจับได้ตอนพองหรือตอนยุบจำไว้ หลับวูบลงไปแล้วสติดี ตลอดขณะที่นอนอยู่นั้น ขณะนอนอยู่นั้นสติภายในดีมาก จิตภายในรู้อยู่ตลอดเวลา พลิกตัวก็ครั้งรู้หมด และทำให้เราจะ กำหนดตื่นเวลาไหน แม้เพียง ๑๐ นาทีก็ได้ หลับอย่างสนิท แต่ภายในมีสติ อย่างนี้ถือว่าหลับสนิทภายในมีสติ คือหลับ

โดยใช้ปัญญาฝากไว้ในภายใน นึกจะตื่นเวลาไหน ใครเรียก  
ขึ้นมาในเวลาใดรับปากเมื่อนั้น อันนี้ตื่นไวชวนะจิตรับสู  
อารมณ์ได้ไวด้วย ขณะที่นอนหลับมีสติ

นักปฏิบัติธรรมอย่าลืม ทำให้ติดต่อกันไป ในเมื่อท่านเดิน  
จงกรม นั่งภาวนาแล้ว นอนลงไปกำหนดเสีย ๑๐ นาที หรือ  
๒๐ นาที ค่อยมาเดินจงกรม เปลี่ยนอิริยาบถต่อไปใหม่ ถ้าทำ  
โดยต่อเนื่องติดต่อกันไป ภายใน ๗ วัน รับรองเห็นผลแน่ ผล  
ที่จะพึงได้จากการเจริญวิปัสสนาญาณ ทำให้ญาณวิถีสู่เท่าทัน  
เหตุการณ์ของชีวิตได้โดยเฉพาอีกส่วนหนึ่ง

## กำหนดสัมผัส

แต่ข้อใหญ่ใจความของการเจริญวิปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติ  
ธรรมอย่าลืมอีกอันหนึ่งคือ สัมผัสอายตนะ ต้องกำหนด ตา  
เห็นรูปกำหนด หูได้ยินเสียงกำหนด จมูกได้กลิ่นกำหนด ลิ้น  
รับรสกำหนด กายสัมผัสต้องกำหนด เพราะที่มาของทวารหก  
เป็นที่มาของกิเลส และเป็นที่มาของชั้น ๕ รูปนาม เกิด  
พร้อมกัน ดับพร้อมกัน จำเป็นต้องกำหนดตลอดเวลา ให้  
เชี่ยวชาญ ชำนาญทุกอย่าง หูได้ยินเสียงตั้งสติไว้ การกำหนด

ก็คือตัวตั้งสตินั่นเอง ปัญญา ก็บอกได้ในการฟังจากเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เกิดปัญญาในการฟัง ตาเห็นรูปก็ดี ตั้งสติไว้ที่หน้าผาก กำหนดเสียให้ได้ในการสัมผัส รับรองปัญญาก็เกิด สะสมเข้าไว้เป็นหน่วยกิต และมาเดินจงกรมนั่งภาวนารับรองได้ไว

## กำหนดนิมิต

ถ้าท่านทั้งหลายกำหนดหน่วยกิตนี้ โดยอายุตนะธาตุ อินทรีย์ดังกล่าวมาแล้ว ไปเดินจงกรม.... นิมิตเป็นพระพุทธรูป นิมิตเป็นหมอกเมฆต่าง ๆ นานาประการ นิมิตให้เราเห็นต้นหมากรากไม้ก็ได้ เช่นนี้ถือว่ามีสมาธิ แต่แล้ววิธีปฏิบัติต้องกำหนดเสียว่าเห็นหนอ ๆ ในนิมิตนั้น นิมิตนั้นแปรผันเปลี่ยนแปลง เป็นสภาวะรูปเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป นิมิตนั้นก็หายวับไปกับตา ปัญญา ก็เกิดเข้ามาแทนที่ นิมิตนี้เป็นเครื่องหมายเท่านั้น แสดงให้เราเข้าถึงสภาวะของรูปที่มันเกิดขึ้นในทางนิมิต มันอาจจะเกิดขึ้น ๒ ประการ

กรรมนิมิต เกิดทางกรรมนิมิตเครื่องหมายให้เราได้ทราบจากครั้งอดีตก็ได้ หรือ นิมิตเครื่องหมายบอกให้เราทราบใน

เรื่องของการกระทำและมารที่มาขัดขวางก็ได้ **วิธีปฏิบัติ**  
**ไม่ให้วิจย ไม่ให้ประเมิณผล ไม่ต้องไปดูปริยัติแต่ประการ**  
**ใด มีวิธีปฏิบัติอยู่อันมีผลคือตั้งจิตกำหนด ใช้สติตลอด**  
**อย่างนี้** อย่าไปวิจย ให้เกิดผลในทางอื่น เพราะการปฏิบัตินี้  
 ไม่ใช่เรียนหนังสือต้องทำงโไว้ ต้องทำง ทำไม่รู้อะไร ทำให้  
 เกิดเอง ปัญญาเกิดเอง และรู้เองอย่างงี้โดยไม่ได้รู้ตามคนอื่น  
 บอกเล่า ไม่ใช่รูปแบบคนอื่นมาบอกเล่า ไม่ใช่รู้ในตำรา ไม่ใช่รู้  
 ในหนังสือ ไม่ใช่รู้ว่าญาณทัสสนะวิสุทธิตเกิดขึ้น ในหนังสือ  
 อย่างนี้เป็นความรู้ธรรมะ

แต่ภาคปฏิบัตินี้ เป็นการปฏิบัติให้เกิดเองโดยภาวนานี้  
 มันเกิดเอง แล้วก็ปัญญาก็เกิดเอง บอกตัวเองได้ โดยวิธี  
 ปฏิบัตินี้ อันนี้หนักปฏิบัติอย่าลืมด้วยตัวกำหนด มันมีอะไร  
 เกิดขึ้นทุกวิถีทาง ต้องกำหนดให้หาย ถ้ากำหนดไม่หายนะ  
 ปล่อยปละละเลยไป เป็นการสะสมหน่วยกิต ทำให้เกิดสันดาน  
 เป็นพื้นฐานของจิต ทำให้เราปิดบังปัญญาไว้ เกิดโมหจริต  
 ปัญญาก็ไม่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติด้วย โดยวิธีนี้จึงต้องกำหนดทุก  
 อริยาบถ

เพราะฉะนั้นที่พูดเข้ามาเป็นเวลานานนี้ ต้องการให้ผู้ปฏิบัติปฏิบัติโดยถูกต้อง ไม่ต้องฟังเสียงใคร และการปฏิบัตินี้ขอให้ปฏิบัติไปตามขั้นตอนอย่าไปเอาอย่างอื่นมาประสมประสานกัน เดี่ยวพุทธโฆบ้าง พองหนอ ยุบหนอบ้าง สัมมาอรหังบ้าง เลยสับสนอลหม่านตลอดเวลา ไม่ได้ผลเท่าที่ควรในวิธีปฏิบัติ การปฏิบัติสติปัฏฐานสี่ต้องการให้มีสติ รู้ทางอายตนะ ธาตุอินทรีย์เข้าทางทวารหก ชั้น ๕ รูปนาม เกิดทางทวารหก แล้วก็ดับพร้อมกันไป กิเลสก็เกิดขึ้นทางนั้นเหมือนกัน คือ โลภะ โทสะ โมหะ อยู่ในชั้นธัมมทาน เรียกว่า ชั้น ๕ รูปนามเป็นอารมณ์ เกิดขึ้นทางอายตนะ ธาตุ อินทรีย์ โดยวิธีนี้เป็นต้น

ถ้าเราสติดี ปัญญาดีแล้ว มันจะบอกได้เป็นขั้นตอน มีเวทนาอยู่จุดไหน กำหนดได้ จุดนั้นมันก็หายไป เพราะทุกอย่างทุกอย่างในการฝึกเบื้องต้นมักมีอย่างนี้ ความว้าวไม่ทันหาย ความควายเข้ามาแทรก ครูเขามาสอนแล้วต้องเรียน ครูโลภะ ครูโทสะ ครูเวทนา ครูฟุ้งซ่าน ครูเสียใจ มาสอนเราว่าทำไมเสียใจ แก้ไขอย่างไร ก็กำหนดจิตใช้สติตลอดเวลา อริยสัจ ๔ ก็ชัดเจน นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สำเร็จมรรคผลมา

ก็ใช้หลักสำเร็จที่อริยสัจ ๔ ก็ได้จากการเจริญสติปัฏฐานมา  
 นี้เอง

## อ่านคนอื่นออก

พระองค์จึงได้ย้ำหลักในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน  
 ขั้น ๕ รูปนามเป็นอารมณ์ ผู้ปฏิบัติธรรมอย่าลืมหกำหนด  
 กำหนดให้ได้ ยืนหนอ ๕ ครั้ง นี่เอาไว้ใช้อะไร สำหรับเราดูคน  
 อื่นเขา เห็นหนอ ๕ ครั้ง ตั้งแต่ปลายผมคนที่เราเห็น ปลาย  
 ทำขึ้นมา เดี่ยวสติจะบอกว่า คนนี้มีนิสัยไม่ดี คนนี้มีนิสัยดี  
 คนนี้มีเล่ห์กระเท่ห์เพทุบาย มันจะแจ้งรายงานให้เราทราบ  
 การเห็น นี่แหละยืนหนอ ๕ ครั้งนี้ สำหรับวิธีดูคนอื่นเขา  
 เพราะเราดูตัวเองได้แล้ว ฝึกฝนตนเองได้แล้ว อ่านตัวออก  
 บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น แล้วดูคนอื่น ทำไมอ่านไม่ออกเล่าแบบ  
 เดียวกัน

เพราะฉะนั้นการยืนหนอ ๕ ครั้ง ต้องการจะดูคนอื่นที่เดิน  
 เข้ามา คือสภาวะรูป จะเป็นคนหรือมนุษย์สัตว์ สิ่งทั้งหลายก็  
 ตามโดยที่มีวิญญาณและที่ไม่มีวิญญาณ เราอาจจะมองเห็น  
 วิญญาณมองเห็นดวงวิญญาณ มองเห็นสิ่งที่เร้นลับโดย



ปัญญาได้ ด้วยยีนหนอ ๕ ครั้งนี้แหละ ที่เราจะเพ่งสายตา จะไปดูสภาวะรูปที่ไหน ก็กำหนดว่าเห็นหนอ ๆ อย่างนั้น และเห็นจริง ๆ ด้วยตาปัญญา นี่แหละ**ปัจเจกตั้ง** ที่จะทำให้ได้จึงต้องเห็นไว้ มันมีประโยชน์ในการแก้ปัญหาอย่างเหลือเกิน พอเราทำได้แล้ว เห็นหนอทำได้แล้ว ไม่ต้องกำหนด มันบอกเอง ดีเอง เรามองเห็นสภาวะรูป รูปมันจะแจ้งชัดเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันจะบอกเป็นขั้นตอนออกมาเอง ไม่ต้องกำหนด

วิธีฝึกเบื้องต้น เราจิตยังไม่เข้าขั้น ยังไม่ถึงวิปัสสนาญาณแล้วเราก็ไม่สามารถที่จะบอกได้อย่างนี้ ถ้าเราเข้าถึงขั้นแล้ว มันจะบอกได้ทั้งหมด เป็นการครอบจักรวาลโดยใช้สติสัมปชัญญะทุกประการ

## พยายามกำหนดโดยต่อเนื่อง

ที่อาตมาได้ชี้แจงแสดงมานี้ต้องย้ำไว้ สำหรับผู้ปฏิบัติ ปล่อยปละละเลยมาก ไม่ปฏิบัติโดยต่อเนื่อง เราจะเดินไปห้องน้ำ ห้องส้วม เดินจงกรมไป และรับประทานอาหารก็พิจารณาปัจเจกขณด้วย การกำหนด กิณหนอ เคี้ยวหนอ กลืนหนอ เป็นต้น ให้ซ้ำที่สุด อันนี้พิจารณาปัจจัยไปในตัว

ด้วย แต่งกายตั้งใจอยู่เสมอ ถ้ายอจจาาระบัสสาวะต้อง กำหนด ตลอดเวลากาล ส่วนใหญ่ผู้ปฏิบัติจะทำโดยต่อเมื่อ เติบจนกรมกับพองหนอยุบหนอยเท่านั้น เพราะยังไม่สามารถ จะใช้ได้ ที่จะให้ได้ต้องกำหนดสิ่งแวดล้อมทั้งหมด การปฏิบัติ ของเราจะได้รับผล สมความมุ่งมาดปรารถนา

ขอเจริญพรผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน โปรดได้ปฏิบัติโดย ต่อเนื่อง จะไปอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ต้องกำหนดเรื่อยไป เป็นการสะสมเรื่อยไป และมันเกิดเต็มเปี่ยมขึ้นมาแล้ว มันจะ เย็นอัตโนมัติเห็นได้ชัดคือ ปัญญา

เพราะฉะนั้นการเจริญวิปัสสนากับการศึกษาแบบอื่น ต่างกัน ต้องทำขึ้นมาเอง ต้องทำไม่รู้ไม่ชี้ ฝากสิ่งทิฐิมานะเก็บ ไว้ใช้ในตัวเราที่แสดงออก ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ แล้วใช้ สติกำหนดไปตลอดภาวะของรูปนามขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์ จึง เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน แสดงผลงานของปัญญาให้ชัดแจ้ง ต่อไปด้วย

ผู้ปฏิบัติธรรม เติบจนกรมแล้ว นั่งภาวนา นอนกำหนด เสร็จแล้วเราก็มายที่ห้องพระ ถ้าไม่มีห้องพระตรงไหนก็ได้ อย่า ลืมแผ่เมตตา ไทโรจิต อุทิศส่วนกุศล ให้ผู้มีพระคุณ มีบิดา มารดาเป็นต้น ตลอดกระทั่งเจ้ากรรมนายเวร บรรดาญาติ

ทั้งหลายผู้ล่วงลับไปแล้ว และเจ้ากรรมนายเวรที่จะมาทวง  
 ถามเราอยู่ทุกขณะ เราจะได้ไม่ปฏิเสธใช้หนี้เวรใช้หนี้กรรม  
 จากการกระทำโดยอโหสิกรรมนั่นเอง ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่  
 อาฆาตเคียดแค้นต่อท่านผู้ใด กรรมนั้นเป็นอโหสิ ไม่มีเวร  
 กรรมต่อเนื่องกันไป อันนี้ถือว่าเป็นประโยชน์สำหรับผู้เจริญ  
 วิปัสสนากรรมฐาน

หลังจากนั้น จงอุทิศส่วนกุศลและโอรจิตออกไปทุกทิศ  
 อโหสิกรรมทุกเวลา ท่านจะได้รับผลทุกประการ จะทำกิจการ  
 งานทางโลกทางธรรม ทำแล้วไม่ไร้ผล จะเรียกเงินเรียกทองก็  
 ได้ เรียกแบบไหน เพราะจิตใจของเราเข้าสู่ภาวะของผู้มี  
 ปัญญาแล้ว จะคิดอ่านอันใด สิ่งนั้นเป็นประโยชน์ สิ่งนั้นมี  
 อานิสงส์ คิดเงินจะได้ไหลนองคิดทองจะได้ไหลมา กิจการจะ  
 ไปได้สำเร็จตามเป้าหมาย เรียกว่าปัญญาครอบรู้ในกองการสังขาร  
 ครอบรู้ในเหตุการณ์ในชีวิต สามารถใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์  
 ของตนเองและบุคคลทั่วไปได้ สมปรารถนาทุกประการ

จึงขอเจริญพรผู้ปฏิบัติธรรม อย่าคิดว่าเป็นเรื่องเหลวไหล  
 และเป็นเรื่องทำง่ายนะ ทำยากที่สุด ถึงยากอย่างไรก็ตาม ก็  
 พยายามทำ พยายามที่จะกำหนด และปรารถนาขั้นดีความ  
 อดทนไว้ ฝืนใจไว้ให้ได้จนกว่าจะเคยชินเข้าสู่ภาวะแห่งความ

สงบ “**นตฺถิ สนฺติ ปริ สุขํ**” สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มีแล้วในโลกมนุษย์นี้ เอาไปใช้เป็นประโยชน์ได้ทันทั่วทั้งที่ ทุกประการนี่แหละเป็นอาวุธที่พระพุทธเจ้าทรงประทานไว้แก่เรา.....