

## วิธีเดินกำหนด

พระราชสุตปิฎกมณฑล

P9008

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นประจำ ทำให้จิตนั้นอยู่คงที่คงวางคงออก คิดไม่พลาดคิดไม่ผิด ทำอะไรก็ถูกต้อง ทำอะไรก็ไม่หมองใจ จิตใจก็ไม่เศร้า จิตใจก็ไม่มีความคิดที่ผิดพลาด โดยอย่างนี้ถือว่าบริสุทธิ์

คนที่จะบริสุทธิ์ได้นั้นต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีอย่างเดียวกับที่แก้กรรมเก่ามาแล้วกันใหม่ เราสามารถจะรู้กรรมวิธีการกระทำของเราได้โดยปัจจุบัน ถ้าเรารู้ปัจจุบันได้เช่นนี้แล้ว ไหนเลยละจะพลาดผิด ใช้สติสัมปชัญญะเป็นหลักปฏิบัติ ตัวกำหนดนี้เป็นหลักปฏิบัติ สติเข้าควบคุมกับจิต จิตก็อยู่กับที่ จิตจะคิดฟุ้งซ่านและวุ่นวายก็คงจะมีน้อย

ถ้าบุคคลใดมีสติสัมปชัญญะโดยยึดเอาสติปัฏฐาน ๔ เป็นบทปฏิบัติ เป็นกิจกรรมแล้วรับรองได้เลยว่าคนนั้นจะปิดประตูอบายได้ คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน จะไม่ไปสู่ภูมิต่ำช้าสามานย์แต่ประการใด

เรารักษาอุโบสถทุกวัดตามประเพณีทุกแห่ง แต่ก็ไม่เคยปฏิบัติพระกรรมฐาน องค์มรรคจะไม่เกิด ศีลก็ไม่ประเสริฐ ศีลคือปกติ ทำอย่างไรจึงจะเกิดปกติที่มีสติสัมปชัญญะได้ จะตอบออกมาได้ มีใจความดังนี้

คนที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ปฏิบัติหน้าที่ทุกอิริยาบถ มีการกำหนดสติควบคุมจิต มีสติสัมปชัญญะคือความรู้ตัวในอิริยาบถทุกการกระทำของตน คนนั้นจึงมีศีลบริสุทธิ์ ศีลนี้จะบริสุทธิ์ได้ต้องปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ชั่วอายุเฉย ๆ จะเกิดความเป็นปกติได้

ท่านสาธุชนทั้งหลาย ที่ท่านไปรักษาอุโบสถตามวัดวาอารามต่าง ๆ พระท่านจะแสดงธรรมบอกให้ สำรวมอินทรีย์หน้าที่คอยระวัง ท่านเทศน์อย่างนี้กันทั้งนั้น แต่เราก็ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไร จึงจะสำรวมอินทรีย์ได้ หน้าที่คอยระวังคือสังวร จะรู้ได้อย่างไรเล่า เลยก็รักษาอุโบสถตามกันมา เลยก็ไม่รู้เรื่องอะไร เพราะไม่เคยปฏิบัติเหตุผลที่ทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายโปรดเสวนาการดังนี้

การปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องเจริญสติบวกล้อมสติสัมปชัญญะในปัจจุบัน จึงเรียกว่าคุณธรรม ธรรมจะเกิดได้ต้องปฏิบัติในจุดนั้น ถ้าไม่ปฏิบัติในจุดนั้นแล้วไหนเลยละจะพบธรรมที่แปลว่าทุกข์ จะหาความสุขได้อย่างไรเล่า เพราะเรายังไม่รู้สุขแท้ ยังไม่รู้ทุกข์แท้ ยังไม่รู้ความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ยังไม่รู้อารมณ์ของเราที่แน่นอน เลยก็ปล่อยไปตามอารมณ์

ตามใจของเรา และเราจะพบของดีในตัวเราในคุณธรรมก็ยาก มันเกิดมาด้วยความลำบาก เหลือเกิน

ดังนั้นผู้ที่ปฏิบัติธรรมทุกท่าน เรามาเจริญสติปัฏฐาน ๔ เองง่าย ๆ ไม่ต้องเอายาก ไม่ต้องไปเชื่อใครให้มันเกินความลำบาก และเกินวิสัยของเรา ปัญหามันเกิดขึ้นโดยวิธีนี้

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้น ผู้ปฏิบัติธรรมต้องปฏิบัติได้ โดยรู้ได้ดังนี้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายคือตัวเราทั้งหมด จะสำรวจมอยู่ตรงไหนที่กายนี้ ก็ตั้งสติไว้ที่จิต สำรวจกายจะยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้าย แลขวา ตั้งสติกำหนดจึงจะเป็น บทความที่ถูกต้อง

ถ้าเราขาดการกำหนด เราก็ไม่มีความปกติ ความปกติมันก็หายไป ไหนเลยล่าศีลจะอยู่กับเราได้ มันอยู่ตรงนี้ กายทั้งหมดนี้นะ เราใช้สติน้อยไป เพราะนักปฏิบัติธรรมเอาไปทั้งหมด จึงไม่ปรารภกายปกติขึ้นมา ที่เราจะได้ความปกตินี้ เราจะต้องปฏิบัติตรงกายนี้

สติปัฏฐาน ๔ ข้อแรก กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เราก็มีการ กำหนดยืนหนอ ๕ ครั้ง ปักจิตไว้ที่กระหม่อม เอาสติตาม ยืน... นี้เรียกว่ายืนปฏิบัติ “ยืน...” เอาสติตามจิตไปถึง สะดือ แล้วก็หยุดใช้จิ้งหะ แล้วตั้งสติต่อไป ตามจิตไป มันจึงจะทันกำหนด มิฉะนั้นจะเอาสติตามจิตไม่ทันเพราะมันไวมาก ต้องมีที่ปัก

ศูนย์สะดือ เป็นศูนย์ที่ปักของศูนย์ประสาธน์ เส้นประสาทรวมอยู่ที่ศูนย์สะดือทั้งหมด จึงต้องหยุดแล้วสำรวจสติต่อไปจากสะดือ ไปตั้งสติกำหนดว่า “หนอ” ลงไปที่ปลายเท้า มันจึงจะทันกัน ไม่อย่างนั้นสติตามจิตไม่ทันเลย ขอนักปฏิบัติจงสังวรอยู่ที่ข้อนี้ จึงจะรู้ได้ดี จึงจะมีความเข้าใจ มิฉะนั้นท่านจะเข้าใจไม่ได้ ในเมื่อไม่เข้าใจแล้ว ท่านจะปฏิบัติได้ประการใด ขอให้ปฏิบัติตรงนี้

ยืน... เบื้องต้นสำรวจจากปลายเท้า สังวรจิตเอาสติตามมโนภาพ แล้วก็ ยืน... เอาจิตปักที่ปลายเท้าทั้งสอง มโนภาพด้วยการยืนหลับตา เอาสติตามขึ้นมาเป็นอันดับขึ้นตอน ยืน... ขึ้นมาถึงสะดือ หยุด ปักหลักไว้ก่อน ตั้งสติต่อ ตั้งสติไว้ให้ดี หายใจยาว ๆ ไว้ ถึงสะดือ แล้วก็ตั้งท่าใหม่ “หนอ...” จากสะดือถึงกระหม่อม แล้วท่านจะทำได้คล่องดี มิฉะนั้นท่านจะคว่าไม่ถูก จับจุดไม่ได้ ข้อนี้สำคัญ ต้องโปรดจำและปฏิบัติเลยนะ

กำหนดอย่างนี้ ๕ ครั้ง ปักศีรษะลงไปปลายเท้าหนึ่งครั้ง สำรวจจากปลายเท้าขึ้นถึงกระหม่อมเป็นครั้งที่สอง ครั้งที่สาม ปักที่กระหม่อมลงไปปลายเท้าดังที่กล่าวข้างต้น ครั้งที่สี่ สำรวจจากปลายเท้าขึ้นมาถึงกระหม่อม ครั้งที่ห้า สำรวจจากศีรษะที่กระหม่อม มโนภาพเอาสติตามจิตไปว่า “ยืน...” ถึงสะดือ หยุด หายใจยาว ๆ ได้จิ้งหะ “หนอ...” ใช้สติตามถึงปลายเท้า ท่านจะหายใจคล่อง แล้วท่านจะใช้สติได้ดีด้วย

ขอฝากนักปฏิบัติไว้ด้วย ทำให้มันถูก ถ้าทำไม่ถูกแล้วมันจะไม่ได้ผล ถ้าสิ่งใดทำ ถูกต้องแล้วมันจะทำให้เราเกิดความคล่องแคล่ว เกิดความคล่องใจ สติก็ตามได้ทัน กิจกรรมก็ ดีขึ้นเป็นปัจจุบันอย่างนี้ อันนี้นักปฏิบัติธรรมดาได้จำ ทำแต่ละอย่างให้มันถูกไปเลย อย่า ทำผิด อย่าไปเชื่อใครที่สอนผิด ต้องเอาอย่างนี้

บางคนก็ทำมานานแล้วยังจับอะไรไม่เป็นหลัก หาสติบักไม่ได้ เลยก็พลาดท่าเสียที่ ปฏิบัติไม่ได้ดี จิตถึงได้ฟุ้งซ่านกันมาก ออกไปนอกประเด็นสังวรและสำรวม จิตก็ไม่สำรวม สังวร ระวัง จิตก็ฟุ้งซ่านไม่เกิดปัญญาญาณ ญาณตัวนั้นหมายความว่ารู้สึกนึกคิด รู้ซึ่งเข้าไป ภายในจิต รู้ข้อคิดรู้อารมณ์ของจิตว่ามันคิดประการใด มันจะเกิดตัวญาณทัศนวิสุทธิ มันจะ เกิดบริสุทธิ์

จิตใจกำลังฟุ้งซ่าน จิตใจกำลังหาหนะ จิตใจไม่ลดละสิ่งอื่นที่เกาะอยู่ด้วยความไม่ ถูกต้อง มันจะเปลี่ยนแผนเข้ามาสู่ภาวะของความเป็นปกติ มีสติศีลก็เกิดขึ้นตรงนี้ สติก็ดีขึ้น ปัญญาก็เกิดขึ้น ความบริสุทธิ์ก็เกิดขึ้น จิตก็แจ่มใส ใจก็ไม่เศร้าหมอง จิตก็ประคองไว้ด้วย สติสัมปชัญญะ ตรงนี้จะเป็นตัวปัญญาที่ดีมาก

ขอให้ผู้ปฏิบัติทำให้ได้เป็นอย่างดี ๗ ไป อย่าไปล่ามป้ามคว่ำผิดคว่ำถูก เลยทำไม่ ถูกต้อง จิตใจก็ออกไปนอกประเด็น สังขารปรุงแต่งเข้าไปสู่ทางกามคุณห้า และจิตก็เข้าไป หลักในเบาะแสมันไม่ได้ เลยสติก็ควบคุมจิตไว้ไม่ได้ คนเราจึงเสียสติกันตรงนี้ ทำอะไรก็ ขัดข้อง มันหมองใจอยู่ในจุดนี้เสมอไป

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมดาปรารถนาและเข้าใจด้วย ต้องไปทำให้ได้อย่างนี้แต่ละ อย่างไป อย่าไปล่ามป้ามหลายอย่างมารวมกัน ทำให้วุ่นวาย ทำให้สับสน ทำให้เกิด อลหม่านไม่รู้แน่นอนประการใด

ขอให้นักปฏิบัติธรรมดาตรงนี้ก่อน กายานุปัสสนาสติปัญญา ทำตรงยืนนี้ ยืนแล้วก็ต้อง เดินด้วย เดินแล้วต้องมานั่ง นั่งแล้วต้องไปนอนปฏิบัติ เพราะอิริยาบถทั้งสี่นี้เป็นหลักที่ท่าน ต้องปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา

วันนี้จะพูดง่ายลงมา และให้ผู้ปฏิบัติที่ไม่ได้ทำมานานจะได้รู้ผลงานของตนว่าทำได้ หรือเปล่าประการใด อยู่ตรงนี้

การสำรวม สังวร ระวัง พูดกันมานานไม่รู้จะสำรวมตรงไหน ไม่ทราบว่าจะคอยระวัง ตรงไหน เราก็ไม่รู้ เราก็มืดมนที่อื่นกันเสียหมด ไปหวังผลอย่างอื่นโดยไม่เข้าใจ เลยสติเสียไป จิตใจก็ไม่ดี เพราะกำหนดไปทันปัจจุบัน

คำว่า **ปัจจุบันนี้** หมายความว่า **สติตามจิตทัน จิตก็กำหนดได้ คือ ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต ก็พร้อมกัน จิต กับ สติ ที่กำหนดได้ ความรู้ตัว ก็รู้พร้อมกันขึ้นมา เรียกว่า **ปัจจุบัน****

นักปฏิบัติธรรมต้องเข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจแล้วอีก ๑๐๐ ปีก็เอาดีไม่ได้ ไม่เกิดประโยชน์ เป็นคนที่ไร้สติ เป็นคนไม่มีสติ เป็นคนไม่มีความคิดเห็นในสิ่งที่ถูกต้อง มันก็ออกมาในรูปแบบของตน ตามใจอารมณ์ของเรา จิตใจก็เหลวแหลกแตกกระจายไปในทางชั่ว เลยเอาตัวไม่รอดไม่ปลอดภัย ตัวนี้เป็นตัวปฏิบัติที่ชัดเจนแล้ว ของนักปฏิบัติโปรดได้รับทราบดังที่กล่าวมา

การกำหนดยืนหนอ ๕ ครั้งนี้ เรียกตามศัพท์ธรรมะว่า ตจปัญจกรรมฐานเบื้องต้น ที่เรากำหนดนี้ ตั้งแต่ศีรษะของเราก็คือ **เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา** กลับไปกลับมาที่แหละถูกแล้ว เพราะเป็นวิธีปฏิบัติ คนไม่เข้าใจ เลยก็คว่ำกันผิดถูกเลย ปลุกสติไม่ขึ้นปัญญาก็ไม่เกิด จิตใจก็ไม่ประเสริฐในชีวิตของตน ข้อนี้นักปฏิบัติโปรดทราบ เอาไปใช้ให้เป็นประโยชน์หน่อยเถิด

ในเมื่อเราทำได้ มันจะเกิดความคล่องแคล่ว มันจะเกิดความว่องไวในการปฏิบัติ และ สติก็ดี สัมปชัญญะก็ดี ก็เข้ามาสู่จิตใจของเราได้ชัดเจน ใจก็ชื้อ มือก็สะอาด ทำอะไรก็เฉียบขาด มันก็เกิดเป็นธรรมขึ้นมา โดยเหตุผลดังกล่าวนี้

อย่าไปสอนกันอย่างอื่น เอาตรงนี้ให้ได้ก่อน เป็นอันดับหนึ่งของการปฏิบัติธรรม ต้องเอาอย่างนี้ก่อน อย่าไปสอนให้มันสูงโดยที่เราไม่รู้ด้วย เราต้องมีความเข้าใจเบื้องต้น เป็นพื้นฐานของคนก่อน

คนเราจะเข้าสู่เป็นมนุษย์แห่งความเป็นปกติดี ต้องมีสติในการยืน ต้องยืนก่อน แล้วก็ ลืมตาเมื่อครบกำหนด ๕ ครั้ง ลืมตาแล้ว ไม่ต้องไปเหลียวลอกแลกดูอื่น ให้เพ่งไปที่ปลายเท้า เมื่อเพ่งไปที่ปลายเท้าสักครู่หนึ่ง ดูเหตุการณ์สำรวจมจิตไว้ที่ปลายเท้า ตั้งสติปักลงไป แล้วก็กำหนดจิตว่า **ขวา... ย่าง... หนอ...** ให้ช้าเหมือนคนเป็นไข้ เหมือนคนใกล้จะตาย

เพราะจิตเรามันเร็ว ไวกว่าเครื่องบิน จิตใจมันมองไม่เห็น ใจร้อน ไม่ใจเย็น จิตใจก็ ฟุ้งซ่านเพราะร้อนรน เพราะเราทนไม่ไหว เราทำเร็วไป ขอให้ผู้ปฏิบัติธรรม ทำให้ช้า ตั้งสติไว้ก่อน

**ขวา...** ยกสันสูงแค่ ๒ นิ้ว หรือ ๑ นิ้ว ก็พอแล้ว เพื่อที่จะได้ทราบว่า นี่เท้าขวา ไม่ใช่ ยกหมดทั้งเท้า ยกหมดเตี้ยจะล้มไป เพียงแต่ให้สำนึกสมัญญาในหน้าที่ นี้ ขวา แปลว่าอะไร แปลว่า สติระลึกก่อนที่เท้าขวา และย่าง ด้วยการกำหนดปัจจุบัน

ขอให้ครูอาจารย์ควบคุมดูให้เห็นชัด อย่าให้เขาทำเป็นอดีต เป็นอนาคต เตี้ยจะไม่ได้ปรารถนาธรรม อยู่ตรงนี้

ย่าง... หนอ... ลงถึงพื้นพอดี อย่าทำให้มันผิดหลัก อย่าให้ผิดกฎนี้ เดี่ยวจะไม่ได้ผล ต้องเอาอย่างนี้ตามวิชาครู

ย่าง... คือ สัมผัสัญญะรู้ตัวขณะที่ย่างไปนั้น ให้ช้าที่สุด เอาจิตตามไป สติตามดู ว่าได้ ปัจจุบันหรือเปล่า ลงหนอ... พอดี

แล้วก็ตั้งสติใหม่ จิตเกิดใหม่ ช้าย... ระลึกก่อน กำหนดใหม่ ขวา... อยู่เฉย ๆ อย่าขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวแต่ประการใด เอาสติกำหนดจิต ช้าย... ยกขึ้นมาพร้อมกัน หยุดไว้ชนิดหนึ่ง แล้วก็กำหนด ย่าง... หนอ... ลงพื้นพอดี

ท่านจะดีมาก ท่านจะทำอะไรก็จะดีขึ้น นี่แหละฝึกจิต ทำให้สติดี หนอ... ลงแล้ว อย่าเคลื่อนไหว อย่าขยับทั้งหมด หยุดสักครูหนึ่ง เว้นช่องไฟไว้ แล้วก็ตั้งสติใหม่ จิตดวงใหม่จะเกิดชัดเจน

ขวา... ยกไว้ ยกชนิดเดียว อย่างน้อย ๑ นิ้ว อย่างมากไม่เกิน ๒ นิ้ว อย่ายกทั้งหมด ยกไว้แล้วอย่าเพิ่งย่างไป ยกไว้สักครูหนึ่ง แล้วบอก ย่าง... ลงพอดี หนอ... กดลงไปให้เท้าลงพื้นลงหนอพร้อมกัน เรียกว่า **ปัจจุบันธรรม**

อย่างนี้อธิบายให้ง่ายที่สุดแล้ว อย่าเพิ่งเคลื่อนไหว สติดีหยุดไว้ เหมือนเขียนหนังสือมีช่องไฟ กำหนด ช้าย... ยกแล้วหยุด อย่าเพิ่งย่าง สำรวมความรู้ บังคับไปให้เกิดปัจจุบัน ย่าง... ต้องย่างให้ได้ตามจิตที่เรากำหนด หนอ... ให้ช้าที่สุด ถ้าช้ามากมีสมาธิดีมาก ถ้าเร็วมากไม่มีสมาธิเลย จิตใจร้อนเหมือนเดิม จิตใจไม่ยังยั้ง ขาดสติสัมปชัญญะตรงนี้

ที่พูดนี้ไม่ใช่่ง่ายนะ ทำได้ยากมาก คนที่บอกทำ่ง่ายนะ คนนั้นพูดผิด คนนั้นคิดไม่ถูก บอกโง่เรื่องเล็ก ทำ่ง่าย ไม่จริง

เพราะเรื่องสติสัมปชัญญะที่จะมีความคุมจิตทำ่ง่าย ไม่ใช่เป็นเรื่อง่ง่าย แต่เราพยายามทำไปจนได้จังหวะ ก็จะเป็นเรื่อง่ง่ายต่อภายหลัง มันต้องเรื่อง่ง่ายก่อน ทำเรื่อง่ง่ายให้เข้าหาเป็นส่วน่ง่าย ่ง่ายแล้วมันจะคล่องเอง คล่องดีแล้วสติก็ดี จับจุดของสติได้ จับจิตได้ จิตก็จะได้ ออกไปฟุ้งซ่านที่ข้างนอก คิดเหลวไหล คิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ มันอยู่ตรงนี้ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์แก่ตนเอง

ย่างไปถึงปลายทางจะเลี้ยวขวา หยุดชิดขวา ขวาชิดซ้าย สำรวมจิต หยุดหนอ หยุด แล้วกำหนดยืนหนออีก ๕ ครั้ง กำหนดยืนอีก ฝึกให้ละเอียดเข้าไป กำหนดยืน ๕ ครั้ง เสร็จแล้ว **ลืมตา**

ขณะที่ยืนกำหนดนะ ญาติโยมอย่าลืมตานะ **หลับตาเพื่อจะดูอารมณ์ภายในของเรา** อารมณ์นั้นมันจะออกไปข้างนอกอย่างไร จะรู้มันว่าเป็นประการใด

พอกำหนดยืนได้ ๕ ครั้งแล้ว ลืมตาเฟ่งไปที่ปลายเท้า ไม่ใช่ดูที่ยอดไม้ ไม่ใช่หลับตาเดินจงกรม เห็นญาติโยมบางคนหลับตาเดินจงกรม หรือตากิโซ่ไม่ได้ ต้องลืมหูให้เป่งเฟ่งไปที่ปลายเท้า เป็นการฝึก ฝึกให้คุ้นเคย ฝึกให้แนบสนิท สติติดอยู่ในจิต แล้วจิตท่านจะไม่ฟีกกลฟีกการ จิตของท่านจะมีภาวะ มีศีลประจำจิต จิตใจของท่านจะเบิกบาน ใจประเสริฐ เพราะศีล ปัญญา ก็เกิดขึ้นตอนนั้น

ในเมื่อยืน ๕ ครั้ง ลืมตาดูปลายเท้า แล้วก็ ขยับทางขวา อย่าไปทางซ้าย ที่ครูสอนขอให้เอาตามแบบที่อาตมาสอน อย่าไปนอกครูโดยที่รู้ไม่จริง ขอฝากไว้ด้วย กลับทางขวา กลับ... ขยับ หนอ... ลงพื้น กลับ... ขยับ หนอ... ลงพื้น กลับ... หนอ... กลับ... หนอ... ๔ จังหวะ อย่าไปนอกครู

อย่าไปเอาตำราที่อื่น ต้องกลับ ๔ จังหวะก่อน อย่าไปเอาคนอื่นมาเป็นอารมณ์ กลับ หนอ ได้แล้ว ๒๕% กลับ หนอ ได้อีก ๒๕% กลับ หนอ ได้อีก ๒๕% กลับ หนอ... หันหลังกลับ พอดี ตรงทีเดียว อย่าไปเอาตำราอื่นไม่ได้เด็ดขาด มันไม่ได้ผล เดี่ยวจะสับสน พอได้ฉาก ๙๐% กลับหลังหันพอดี

ทำให้ละเอียดเข้าไปอีก อย่ารีบเดิน จะเดินไปหาอะไร ใช้ไม่ได้ ต้องกำหนด ยืน... หนอ... อีก ๕ ครั้ง เรียกว่าเก็บอารมณ์ภายใน ดูอารมณ์ภายใน หลับตา เดี่ยวค่อยลืมตาทีหลัง หลับตายืนหนอ ๕ ครั้ง ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น

กำหนดได้แล้ว ส้ารวมอินทรีย์ กำหนดจิตลืมตาดูปลายเท้า แล้วก็กำหนด ขวา... ย่าง... หนอ... ลงพื้น รับรองท่านเดินสัก ๔ – ๕ รอบ ท่านจะมีสติดีเพิ่มขึ้นมิใช่น้อย ท่านจะมีจิตยับยั้ง จะคิดอะไรได้แปลก ๆ

ขอฝากไว้ด้วยนะ ทำไม่ได้กัน มัวแต่ใจร้อน เดินจงกรมไม่รู้จะรีบไปไหนกัน เท่าที่อาตมาสังเกต เดินจงกรมเดินกันพรวด ๆ ๆ ๆ เดินเหมือนอย่างม้าเหาะเลาะขอบรั้ว เอาตัวไปไหนกัน

เดินระยะแค่ ๔ – ๕ วาเท่านั้น แล้วเดินกลับไปกลับมา ก็เพียงพอแล้ว อย่างน้อยสั้น ๆ ต้อง ๓ วา อย่างมากสัก ๕ วา หรือไม่เกิน ๘ วา อย่าให้เดินเรื่อย ๆ เฉื่อย ๆ ไป ไม่รู้ว่าจะเดินไปไหนกัน ต้องรู้จักกลับ จะได้มีกำหนดยืนหนอ ๕ ครั้ง เพิ่มขึ้นได้มาก

ขณะที่เดินนั้นมันเกิดเวทนา ปวดต้นคอมาก หรือปวดเอวปวดขามาก ให้หยุดทันที ยืนอยู่ที่หยุด หยุดอยู่กับที่ อย่าเดินต่อ เลิกกำหนดอื่นทั้งหมด ส้ารวมจิตให้สติมาปักที่เวทนานั้น แล้วก็กำหนดว่า ปวดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ อย่าส่งจิตไปอื่น ให้รู้ความรู้สึกนึกคิดของเวทนา ด้วยการสัมผัสปรุงแต่งเกิดสังขาร สังขารปรุงแต่งเวทนา เอาอย่างนี้ก่อน

ในเมื่อกำหนดเวทนาฐสภาพความเป็นจริงของมันแล้ว รู้ว่าปวดมาก ปวดน้อยเป็นอย่างไร โดยสังขารมันเกิดปรุงแต่ง มันอาศัยรูป คือสภาวะอาศัยกัน มันจึงปวดร้าว ปวดตื้อ ปวดชา ปวดบั่นแอม เรากำหนดได้แล้ว รู้ความเป็นอยู่ของสังขารปรุงแต่งได้แล้ว รู้รูปรู้นามได้แล้ว เราก็สำรวจจิต เดินจงกรมต่อไปใหม่ อย่างนี้ละ ทำให้ละเอียด

ขณะเดินจงกรมอย่างที่ได้อรรถาธิบายแล้ว เกิดจิตฟุ้งซ่าน เพราะเวทนาที่ยังไม่หาย จิตมันก็ออกไปคิดถึงอะไรมากมาย คิดถึงความสบาย คิดถึงความสุข ไม่น่าจะมาเดินจงกรมให้ลำบาก มันออกมาคิดอย่างนี้ หรือจิตอาจจะคิดว่าเลิกเดินเถอะ หยุดก่อนเดี๋ยวมารวมใหม่ก็ได้ มันคิดอย่างนี้ เพราะมารผจญไม่ให้สร้างความคิดดี มันมาเป็นตัวขัด

โยมต้องฝืนใจต่อไปถึงจะได้เห็นธรรมชาติ อย่าหยุด อย่าเลิก กำหนดอะไร กำหนดจิตฟุ้งซ่าน ที่ฟุ้งนั้น ไปคิดอะไรมาหลายให้กำหนด ยืนอยู่ที่ เอามือโพล่หลังนะ ขวาชับซ้ายไว้ข้างหลัง อย่าเอามาไว้ข้างหน้า จะได้ไม่หลังงอ จะได้ไม่ปวดหลัง เอามือประสานกับที่กระเบนเหน็บอยู่ข้างหลังนั้น แล้วกำหนดให้ได้ก่อน

จิตฟุ้งซ่านก็กำหนด ฟุ้งซ่านหนอ เวลากำหนดจิตฟุ้งซ่าน เอोजิตปักไว้ที่ไหน เออไว้ที่ล้นปี หายใจให้ยาว ๆ จากจมูกถึงสะดือ หายใจยาว ๆ แล้วเอोजิตปักไว้ที่ล้นปีให้ลึก เออสติตามดูว่า ฟุ้งซ่านหนอ ฟุ้งซ่านหนอ หายใจยาว ๆ เดียวจิตจะมีความรู้สึก

สมาธิเกิด ปัญญา ก็บอกออกมาว่า ที่คิดนั้นไม่เกิดประโยชน์ จิตมันก็กลับมาสู่แหล่งได้ ไว นี่ปัญญาอย่างนี้ละ เสร็จแล้วเดินจงกรมต่อไป จนกว่าจะสมควรแก่เวลาที่ตั้งใจไว้ว่า เดินจงกรม ๓๐ นาที อย่างนี้

ถ้าเสียใจขณะเดินจงกรม หยุด กำหนดว่า เสียใจหนอ เสียใจหนอ เสียใจหนอ เอोजิตปักไว้ที่ล้นปีให้ลึก กำหนดให้ได้ ให้จิตแจ่มใส ปัญญา ก็เกิดขึ้น ในเมื่อปัญญาเกิดขึ้นแล้ว ความเสียใจหายไปเลย ความเสียใจเป็นเหตุให้เกิดความโกรธ เป็นการลงโทษความเสียใจแก่ตัวเอง เมื่อปัญญาเกิดแล้วจะไม่รับอารมณ์เช่นนี้อีกต่อไป จิตใจก็สบาย ไม่มีอารมณ์ค้าง ไม่มีอารมณ์เสียใจอีก เดินจงกรมต่อไปใหม่

เดินเสร็จแล้ว ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ได้เวลา ๓๐ นาที แล้วค่อย ๆ ย่องไปช้า ๆ ไปหาที่นั่ง เดินขวย่างหนอ อย่าไปเอาอะไรมาอีก เดียวเพิ่มโนนเพิ่มนี่อะไรอย่าเอา เอาอย่างนี้ ให้มันได้เป็นอย่างดี ๆ ก่อน ยังไม่ได้เลยไปเพิ่มโนนเพิ่มนี่ ขอครูบาอาจารย์บอกด้วยนะ ไปเพิ่มให้เขาฟุ้งซ่าน จิตใจรำคาญด้วย อย่างเดี๋ยวก็นั่นแหละใช้แล้ว ค่อยไปเพิ่มทีหลัง เพิ่มต่อเมื่อเขาแยกแยะแยกนามได้ จึงจะเพิ่มระยะ ๒ ระยะ ๓ ไปตามขั้นตอน อย่าไปสอนผิดหลักแต่ประการใด ทำอย่างนี้แหละใช้แล้ว พอได้กำหนดจิตดี ได้เวลาก็กำหนดไปหาที่นั่งที่จัดสถานที่ไว้...

