

วิธีเดินกำหนด

พระราชสุทธินิพนธ์มงคล

P908

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นประจำ ทำให้จิตนั้นอยู่
คงที่คงวางศอก คิดไม่พลาดคิดไม่ผิด ทำอะไรก็ถูกต้อง ทำ
อะไรก็ไม่หมองใจ จิตใจก็ไม่เศร้า จิตใจก็ไม่มีความคิดที่
ผิดพลาด โดยอย่างนี้ถือว่าเป็นวิสุทธิ

คนที่วิสุทธิได้นั้นต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีอย่าง
เดียวที่แก้กรรมเก่ามาเล่ากันใหม่ เราสามารถจะรู้กรรมวิธีการ
กระทำของเราได้โดยปัจจุบัน ถ้าเรารู้ปัจจุบันได้เช่นนี้แล้ว ไหน
เลยละจะพลาดผิด ใช้สติสัมปชัญญะเป็นหลักปฏิบัติ ตัวกำหนด
นี้เป็นหลักปฏิบัติ สติเข้าควบคุมกับจิต จิตก็อยู่กับที่ จิตจะคิด
ฟุ้งซ่านและวุ่นวายก็คงจะมีน้อย

ถ้าบุคคลใดมีสติสัมปชัญญะโดยยึดเอาสติปัฏฐาน ๔ เป็น
บทปฏิบัติ เป็นกิจกรรมแล้วรับรองได้เลยว่าคนนั้นจะปิดประตู
อบายได้ คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน จะไม่ไปสู่ภูมิ
ต่ำช้าสามัญแต่ประการใด

เรารักษาอุโบสถทุกวัดตามประเพณีทุกแห่ง แต่ก็ไม่เคยปฏิบัติพระกรรมฐาน องค์กรจะไม่มีเกิด ศิลก็ไม่มีประเสริฐ ศิลคือปกติ ทำอย่างไรจึงจะเกิดปกติที่มีสติสัมปชัญญะได้ จะตอบออกมาได้ มีใจความดังนี้

คนที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ปฏิบัติหน้าที่ทุกอิริยาบถ มีการกำหนดสติควบคุมจิต มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวในอิริยาบถทุกการกระทำของตน คนนั้นจึงมีศิลปะบริสุทธิ์ **ศิลปะจะบริสุทธิ์ได้ ต้องปฏิบัติธรรม** ไม่ใช่ว่ายู้ง่าย ๆ จะเกิดความเป็นปกติได้

ท่านสาธุชนทั้งหลาย ที่ท่านไปรักษาอุโบสถตามวัดวาอารามต่าง ๆ พระท่านจะแสดงธรรมบอกให้ **สำรวมอินทรีย์หน้าที่คอยระวัง** ท่านเทศน์อย่างนี้กันทั้งนั้น แต่เราก็ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไร จึงจะสำรวมอินทรีย์ได้ **หน้าที่คอยระวังคือสังวร** จะรู้ได้อย่างไรเล่า เลยก็รักษาอุโบสถตามกันมา เลยก็ไม่รู้เรื่องอะไร เพราะ**ไม่เคยปฏิบัติเหตุผลที่ทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ** เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายโปรดเสวนาการดังนี้

การปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องเจริญสติบวกล้อมสัมปชัญญะในปัจจุบัน จึงเรียกว่าคุณธรรม ธรรมจะเกิดได้ต้องปฏิบัติในจุด

นั้น ถ้าไม่ปฏิบัติในจุดนั้นแล้วไหนเลยล่ะจะพบธรรมที่แปลว่า
ทุกข์ จะหาความสุขได้อย่างไรเล่า เพราะเรายังไม่รู้สุขแท้ ยังไม่
รู้ทุกข์แท้ ยังไม่รู้ความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ยังไม่รู้อารมณ์ของ
เราที่แน่นอน เลยก็ปล่อยไปตามอารมณ์ตามใจของเรา และเรา
จะพบของดีในตัวเราในคุณธรรมก็ยาก มันเกิดมาด้วยความ
ลำบากเหลือเกิน

ดังนั้นผู้ที่ปฏิบัติธรรมทุกท่าน เรามาเจริญสติปัฏฐาน ๔
เองง่าย ๆ ไม่ต้องเอายาก ไม่ต้องไปเชื่อใครให้มันเกินความ
ลำบาก และเกินวิสัยของเรา ปัญหามันเกิดขึ้นโดยวิธีนี้

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้น ผู้ปฏิบัติธรรมต้องปฏิบัติได้
โดยรู้ได้ดังนี้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายคือตัวเราทั้งหมด จะ
สำรวจอยู่ตรงไหนที่กายนี้ ก็ตั้งสติไว้ที่จิต สำรวจกายจะยืน
เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้าย แลขวา ตั้งสติกำหนดจึงจะเป็น
บทความที่ถูกต้อง

ถ้าเราขาดการกำหนด เราก็ไม่มีความปกติ ความปกติมันก็
หายไป ไหนเลยล่ะศีลจะอยู่กับเราได้ มันอยู่ตรงนี้ กายทั้งหมด
นี่นะ เราใช้สติน้อยไป เพราะนักปฏิบัติธรรมเอาไปทั้งหมด จึง

ไม่ปรารถนากายปกติขึ้นมา ที่เราจะได้อะไรจากความปกตินี้ เราจะต้องปฏิบัติตรงกายนี้

สติปัฏฐาน ๔ ข้อแรก กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เราก็มีการ **กำหนดยืนหนอ ๕ ครั้ง** ปักจิตไว้ที่กระหม่อม เอาสติตาม ยืน นี้เรียกว่ายืนปฏิบัติ **“ยืน...”** เอาสติตามจิตไปถึงสะดือ แล้วก็หยุดใช้จิ้งหว่า แล้วตั้งสติต่อไป ตามจิตไป มันก็จะทันกำหนด มิฉะนั้นจะเอาสติตามจิตไม่ทันเพราะมันไวมาก ต้องมีที่ปัก

ศูนย์กลางสะดือ เป็นศูนย์กลางที่ปักของศูนย์กลางประสาท เส้นประสาทรวมอยู่ที่ศูนย์กลางสะดือทั้งหมด จึงต้องหยุดแล้วสำรวจสติต่อไปจากสะดือ ไปตั้งสติกำหนดว่า **“หนอ”** ลงไปที่ปลายเท้า มันก็จะทันกัน ไม่อย่างนั้นสติตามจิตไม่ทันเลย ขอนักปฏิบัติจงสำรวจอยู่ที่ข้อนี้ จึงจะรู้ได้ดี จึงจะมีความเข้าใจ มิฉะนั้นท่านจะเข้าใจไม่ได้ ในเมื่อไม่เข้าใจแล้ว ท่านจะปฏิบัติได้ประการใด ขอให้ปฏิบัติตรงนี้

ยืน... เบื้องต้นสำรวจจากปลายเท้า สังวรจิตเอาสติตามมโนภาพ แล้วก็ **ยืน...** เอาจิตปักที่ปลายเท้าทั้งสอง มโนภาพด้วยการยืนหลับตา เอาสติตามขึ้นมาเป็นอันดับขึ้นตอน **ยืน...** ขึ้นมาถึงสะดือ หยุด ปักหลักไว้ก่อน ตั้งสติต่อ ตั้งสติไว้ให้ดี หายใจยาว ๆ ไว้ ถึงสะดือแล้วก็ตั้งทำใหม่ **“หนอ...”** จากสะดือ

ถึงกระหม่อม แล้วท่านจะทำได้คล่องดี มิฉะนั้นท่านจะคว่ำไม่
ถูก จับจุดไม่ได้ ข้อนี้สำคัญ ต้องโปรดจำและปฏิบัติเลยนะ

กำหนดอย่างนี้ ๕ ครั้ง ปักศีรษะลงไปปลายเท้าหนึ่งครั้ง
สำรวจจากปลายเท้าขึ้นถึงกระหม่อมเป็นครั้งที่สอง ครั้งที่สาม
ปักที่กระหม่อมลงไปที่ยปลายเท้าดังที่กล่าวข้างต้น ครั้งที่สี่
สำรวจจากปลายเท้าขึ้นมาถึงกระหม่อม ครั้งที่ห้า สำรวจจาก
ศีรษะที่กระหม่อม มโนภาพเอาสติตามจิตไปว่า “ยื่น...” ถึง
สะดือ หยุด หายใจยาว ๆ ได้จังหวะ “หนอ...” ใช้สติตามถึง
ปลายเท้า ท่านจะหายใจคล่อง แล้วท่านจะใช้สติได้ดีด้วย

ขอฝากนักปฏิบัติไว้ด้วย ทำให้มันถูก ถ้าทำไม่ถูกแล้วมัน
จะไม่ได้ผล ถ้าสิ่งใดทำถูกต้องแล้วมันจะทำให้เราเกิดความ
คล่องแคล่ว เกิดความคล่องใจ สติก็ตามได้ทัน กิจกรรมก็ดีขึ้น
เป็นปัจจุบันอย่างนี้ อันนี้นักปฏิบัติธรรมโปรดได้จำ ทำแต่ละ
อย่างให้มันถูกไปเลย อย่าทำผิด อย่าไปเชื่อใครที่สอนผิด ต้อง
เอาอย่างนี้

บางคนก็ทำมานานแล้วยังจับอะไรไม่เป็นหลัก หาสติปัก
ไม่ได้ เลยก็พลาดท่าเสียที ปฏิบัติไม่ได้ดี จิตถึงได้ฟุ้งซ่านกัน
มาก ออกไปนอกประเด็นสังวรและสำรวจ จิตก็ไม่สำรวจสังวร
ระวัง จิตก็ฟุ้งซ่านไม่เกิดปัญญาญาณ ญาณตัวนั้นหมายความว่า

ว่ารู้สึกนึกคิด รู้ซึ่งเข้าไปภายในจิต รู้ข้อคิดรู้อารมณ์ของจิตว่า
มันคิดประการใด มันจะเกิดตัวญาณทัสนวิสุทธิ มันจะเกิด
บริสุทธิ์

จิตใจกำลังฟุ้งซ่าน จิตใจกำลังหายนะ จิตใจไม่ลดละสิ่งอื่น
ที่เกาะอยู่ด้วยความไม่ถูกต้อง มันจะเปลี่ยนแผนเข้ามาสู่ภาวะ
ของความเป็นปกติ มีสติดีศีลก็เกิดขึ้นตรงนี้ สติก็ดีขึ้นปัญญา
ก็เกิดขึ้น ความบริสุทธิ์ก็เกิดขึ้น จิตก็แจ่มใส ใจก็ไม่เศร้าหมอง
จิตก็ประคองไว้ด้วยสติสัมปชัญญะ ตรงนี้จะเป็นตัวปัญญาที่ดี
มาก

ขอให้ผู้ปฏิบัติทำให้ได้เป็นอย่างไร ๆ ไป อย่าไปล่ามป้ามคว่า
ผิดคว่าถูก เลยทำไม่ถูกต้อง จิตใจก็ออกไปนอกประเด็น สังขาร
ปรุงแต่งเข้าไปสู่ทางกามคุณห้า และจิตก็เข้าไปในหลักในเบาะแส
มันไม่ได้ เลยสติก็ควบคุมจิตไว้ไม่ได้ คนเราจึงเสียสติกันตรงนี้
ทำอะไรก็ขัดข้อง มันหมองใจอยู่ในจุดนี้เสมอไป

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมโปรดทราบและเข้าใจด้วย ต้อง
ไปทำให้ได้แบบนี้แต่ละอย่างไป อย่าไปทำล่ามป้ามหลายอย่าง
มารวมกัน ทำให้วุ่นวาย ทำให้สับสน ทำให้เกิดอลหม่านไม่รู้
แน่นอนประการใด

ขอให้นักปฏิบัติธรรมทำตรงนี้ก่อน กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทำตรงยี่นนี้ ยี่นแล้วก็ต้องเดินด้วย เดินแล้วต้องมานั่ง นั่งแล้ว ต้องไปนอนปฏิบัติ เพราะอิริยาบถทั้งสี่นี้เป็นหลักที่ท่านต้อง ปฏิบัติ คีล สมาริ ปัญญา

วันนี้จะพูดง่ายลงมา และให้ผู้ปฏิบัติที่ไม่ได้ทำมานานจะได้ รู้ผลงานของตนว่าทำได้หรือเปล่าประการใด อยู่ตรงนี้

การสำรวจ สังวร ระวัง พูดกันมานานไม่รู้จะสำรวจ ตรงไหน ไม่ทราบว่าจะคอยระวังตรงไหน เราก็มารู้ เราก็มารู้ที่ อื่นกันเสียหมด ไปหวังผลอย่างอื่นโดยไม่เข้าใจ เลยสติเสียไป จิตใจก็ไม่ดี เพราะกำหนดไปทันสมัย

คำว่า **ปัจจุบันนั้น** หมายความว่า **สติตามจิตทัน** จิตก็ กำหนดได้ คือ ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต ก็พร้อมกัน **จิต** กับ **สติ** ที่ กำหนดได้ **ความรู้ตัว ก็รู้พร้อมกันขึ้นมา เรียกว่าปัจจุบัน**

นักปฏิบัติธรรมต้องเข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจแล้วอีก ๑๐๐ ปีก็เอา ดีไม่ได้ ไม่เกิดประโยชน์ เป็นคนที่ไร้สติ เป็นคนไม่มีสติ เป็นคน ไม่มีความคิดเห็นในสิ่งที่ถูกต้อง มันก็ออกมาในรูปแบบของตน ตามใจอารมณ์ของเรา จิตใจก็เหลวแหลกแตกกระจายไปในทางชั่ว เลยเอาตัวไม่รอดไม่ปลอดภัย ตัวนี้เป็นตัวปฏิบัติที่ชัดเจนแล้ว ขอให้นักปฏิบัติโปรดได้รับทราบดังที่กล่าวมา

การกำหนดยี่นหนอ ๕ ครั้งนี้ เรียกตามศัพท์ธรรมะว่า ตจ
 ปัญจกรรมฐานเบื้องต้น ที่เรากำหนดนี้ ตั้งแต่ศีระของเรา
 คือ **เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา**
 กลับไปกลับมานี้แหละถูกแล้ว เพราะเป็นวิธีปฏิบัติ คนไม่เข้าใจ
 เลยก็คว่ำกันผิดถูกเลยปลุกสติไม่ขึ้นปัญญาก็ไม่เกิด จิตใจก็ไม่
 ประเสริฐในชีวิตของตน ข้อนี้นักปฏิบัติโปรดทราบ เอาไปใช้ให้
 เป็นประโยชน์หน่อยเถิด

ในเมื่อเราทำได้ มันจะเกิดความคล่องแคล่ว มันจะเกิด
 ความว่องไวในการปฏิบัติ และสติก็ดี สัมปชัญญะก็ดี ก็เข้ามาสู่
 จิตใจของเราได้ชัดเจน ใจก็ชื้อ มือก็สะอาด ทำอะไรก็เฉียบขาด
 มันก็เกิดเป็นธรรมขึ้นมา โดยเหตุผลดังกล่าวนี้

อย่าไปสอนกันอย่างอื่น เอาตรงนี้ให้ได้ก่อน เป็นอันดับ
 หนึ่งของการปฏิบัติธรรม ต้องเอาอย่างนี้ก่อน อย่าไปสอนให้มัน
 สูงโดยที่เราไม่รู้ด้วย เราต้องมีความเข้าใจเบื้องต้น เป็น
 พื้นฐานของคนก่อน

คนเราจะเข้าสู่เป็นมนุษย์แห่งความเป็นปกติดี ต้องมีสติใน
 การยี่น ต้องยี่นก่อน แล้วก็ลืมตาเมื่อครบกำหนด ๕ ครั้ง ลืมตา
 แล้ว ไม่ต้องไปเหลียวลอกแลกดูอื่น **ให้เพ่งไปที่ปลายเท้า** เมื่อ
 เพ่งไปที่ปลายเท้าสักครู่หนึ่ง ดูเหตุการณ์สำรวมจิตไว้ที่ปลาย

เท้า ตั้งสติปักลงไป แล้วก็กำหนดจิตว่า **ขวา... ย่าง... หนอ...** ให้
ซ้ำเหมือนคนเป็นไข เหมือนคนใกล้จะตาย

เพราะจิตเรามันเร็ว ไวกว่าเครื่องบิน จิตใจมันมองไม่เห็น
ใจร้อน ไม่ใจเย็น จิตใจก็ฟุ้งซ่านเพราะร้อนรน เพราะเราทนไม่
ไหว เราทำเร็วไป ขอให้ผู้ปฏิบัติธรรม ทำให้ซ้ำ ตั้งสติไว้ก่อน

ขวา... ยกส้นสูงแค่ ๒ นิ้ว หรือ ๑ นิ้ว ก็พอแล้ว เพื่อที่จะได้
ทราบว่าเป็นเท้าขวา ไม่ใช่ยกหมดทั้งเท้า ยกหมดเดี๋ยวจะล้มไป
เพียงแต่ให้สำนึกสมัญญาในหน้าที่ นี้ ขวา แปลว่าอะไร แปลว่า
สติระลึกก่อนที่เท้าขวา และอย่าง ด้วยการกำหนดปัจจุบัน

ขอให้ครูอาจารย์ควบคุมดูให้เห็นชัด อย่าให้เขาทำเป็นอดีต
เป็นอนาคต เดี่ยวจะไม่ได้ปรารภธรรม อยู่ตรงนี้

ย่าง... หนอ... ลงถึงพื้นพอดี อย่าทำให้มันผิดหลัก อย่าให้
ผิดกฎนี้ เดี่ยวจะไม่ได้ผล ต้องเอาอย่างนี้ตามวิชาครู

ย่าง... คือ สัมผัสรู้ตัวขณะที่ย่างไปนั้น ให้ซ้ำที่สุด เอา
จิตตามไป สติตามดู ว่าได้ปัจจุบันหรือเปล่า **ลงหนอ...** พอดี

แล้วก็ตั้งสติใหม่ จิตเกิดใหม่ **ซ้าย...** ระลึกก่อน กำหนดใหม่
ขวา... อยู่เฉย ๆ อย่าขยับเขยื้อนเคลื่อนย้ายแต่ประการใด เอา
สติกำหนดจิต **ซ้าย...** ยกขึ้นมาพร้อมกัน หยุดไว้นิดหนึ่ง แล้วก็
กำหนด **ย่าง... หนอ....** ลงพื้นพอดี

ท่านจะดีมาก ท่านจะทำอะไรก็จะดีขึ้น นี่แหละฝึกจิต ทำให้
 สติดี **หนอ...** ลงแล้ว อย่าเคลื่อนไหว อย่าขยับทั้งหมด หยุด
 สักครูหนึ่ง เว้นช่องไฟไว้ แล้วก็ตั้งสติใหม่ จิตดวงใหม่จะเกิด
 ชัดเจน

ขวา... ยกไว้ ยกนิดเดียว อย่างน้อย ๑ นิ้ว อย่างมากไม่
 เกิน ๒ นิ้ว อย่ายกทั้งหมด ยกไว้แล้วอย่าเพิ่งย่างไป ยกไว้
 สักครูหนึ่ง แล้วบอก **ย่าง...** ลงพอดี **หนอ...** กดลงไปให้เท้าลง
 พื้นลงหนอพร้อมกัน เรียกว่า **ปัจจุบันธรรม**

อย่างนี้อธิบายให้ง่ายที่สุดแล้ว อย่าเพิ่งเคลื่อนไหว สติดี
 หยุดไว้ เหมือนเขียนหนังสือมีช่องไฟ กำหนด **ซ้าย...** ยกแล้ว
 หยุด อย่าย่าง สำรวมความรู้ ปักลงไปให้เกิดปัจจุบัน **ย่าง...**
 ต้องย่างให้ได้ตามจิตที่เรากำหนด **หนอ...** ให้ช้าที่สุด ถ้าช้ามาก
 มีสมาธิดีมาก ถ้าเร็วมากไม่มีสมาธิเลย จิตใจร้อนเหมือนเดิม
 จิตใจไม่ยังยั้ง ขาดสติสัมปชัญญะตรงนี้

ที่พูดนี้ไม่ใช่่ง่ายนะ ทำได้ยากมาก คนที่บอกทำ่ง่ายนะ คน
 นั้นพูดผิด คนนั้นคิดไม่ถูก บอกโอ้ยเรื่องเล็ก ทำ่ง่าย ไม่จริง

เพราะเรื่องสติสัมปชัญญะที่จะมีควบคุมจิตทำ่งาย ไม่ใช่
 เป็นเรื่อง่งาย แต่เราพยายามทำไปจนได้จังหวะ ก็จะเป็นเรื่อง
 ่งายต่อภายหลัง มันต้องเรื่องยากก่อน ทำเรื่องยากให้เข้าหา

เป็นส่วนง่าย ง่ายแล้วมันจะคล่องเอง คล่องดีแล้วสติก็ดี จับจุดของสติได้ จับจิตได้ จิตก็จะไม่ออกไปฟุ้งซ่านที่ข้างนอก คิดเหลวไหล คิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ มันอยู่ตรงนี้ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์แก่ตนเอง

ย่างไปถึงปลายทางจะเลี้ยวขวา หยุดชิตขวา **ขวาชิตซ้าย** สำรวมจิต **หยุดหนอ** หยุดแล้วกำหนดยืนหนออีก ๕ ครั้ง กำหนดยืนอีก ฝึกให้ละเอียดเข้าไป กำหนดยืน ๕ ครั้ง เสร็จแล้ว **ลืมตา**

ขณะที่ยืนกำหนดนะ ญาติโยมอย่าลืมตานะ **หลับตาเพื่อจะดูอารมณ์ภายในของเรา** อารมณ์นั้นมันจะออกไปข้างนอกอย่างไร จะได้ว่ามันเป็นประการใด

พอกำหนดยืนได้ ๕ ครั้งแล้ว ลืมตาเพ่งไปที่ปลายเท้า ไม่ใช่ดูที่ยอดไม้ ไม่ใช่หลับตาเดินจงกรม เห็นญาติโยมบางคนหลับตาเดินจงกรม หรือตาที่ใช้ไม่ได้ ต้องลืมให้เป่ง เพ่งไปที่ปลายเท้า เป็นการฝึก ฝึกให้คุ้นเคย ฝึกให้แนบสนิท สติติดอยู่ในจิต แล้วจิตท่านจะไม่ฟุ้งฟิกการ จิตของท่านจะมีภาวะ มีศีลประจำจิต จิตใจของท่านจะเบิกบาน ใจประเสริฐเพราะศีล ปัญญาเกิดขึ้นตอนนั้น

ในเมื่อยืน ๕ ครั้ง ลืมตาดูปลายเท้า แล้วก็ ขยับทางขวา
 อย่านไปทางซ้าย ที่ครูสอนขอให้เอาตามแบบที่อาตมาสอน อย่าน
 ไปนอกครูโดยที่รู้ไม่จริง ขอฝากไว้ด้วย กลับทางขวา กลับ...
 ขยับ หนอ... ลงพื้น กลับ... ขยับ หนอ... ลงพื้น กลับ... หนอ...
 กลับ... หนอ... ๔ จังหวะ อย่านไปนอกครู

อย่านไปเอาตำราที่อื่น ต้องกลับ ๔ จังหวะก่อน อย่านไปเอา
 คนอื่นมาเป็นอารมณ์ กลับหนอ ได้แล้ว ๒๕% กลับหนอ ได้อีก
 ๒๕% กลับหนอ ได้อีก ๒๕% กลับหนอ... หันหลังกลับพอดี
 ตรงทีเดียว อย่านไปเอาตำราอื่นไม่ได้เด็ดขาด มันไม่ได้ผล เดี่ยว
 จะสับสน พอได้จาก ๙๐% กลับหลังหันพอดี

ทำให้ละเอียดเข้าไปอีก อย่านรีบเดิน จะเดินไปหาอะไร ใช้
 ไม่ได้ ต้องกำหนด **ยืน... หนอ...** อีก ๕ ครั้ง เรียกว่าเก็บอารมณ์
 ภายใน ดูอารมณ์ภายใน หลับตา เดี่ยวค่อยลืมตาที่หลัง หลับตา
 ยืนหนอ ๕ ครั้ง ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น

กำหนดได้แล้ว สำรวมอินทรีย์ กำหนดจิตลืมตาเพ่งดูปลาย
 เท้า แล้วก็กำหนด **ขวา... ย่าง... หนอ...** ลงพื้น รับรองท่านเดิน
 สัก ๔ - ๕ รอบ ท่านจะมีสติดีเพิ่มขึ้นมิใช่น้อย ท่านจะมีจิต
 ยับยั้ง จะคิดอะไรได้แปลก ๆ

ขอฝากไว้ด้วยนะ ทำไม่ได้กัน มัวแต่ใจร้อน เดินจงกรมไม่รู้ จะรีบไปไหนกัน เท่าที่อาตมาสังเกต เดินจงกรมเดินกันพรวด ๆ ๆ ๆ เดินเหมือนอย่างม้าเหาะเลาะขอบรั้ว เอาตัวไปไหนกัน

เดินระยะแค่ ๔ - ๕ วาเท่านั้น แล้วเดินกลับไปกลับมาก็ เพียงพอแล้ว อย่างน้อยสั้น ๆ ต้อง ๓ วา อย่างมากสัก ๕ วา หรือไม่เกิน ๘ วา อย่าให้เดินเรื่อย ๆ เฉื่อย ๆ ไป ไม่รู้ว่าจะเดิน ไปไหนกัน ต้องรู้จักกลับ จะได้มีกำหนดยืนหนอ ๕ ครั้ง เพิ่มขึ้น ได้มาก

ขณะที่เดินนั้นมันเกิดเวทนา ปวดต้นคอมาก หรือปวดเอว ปวดขามาก ให้หยุดทันที ยืนอยู่ที่หยุด หยุดอยู่กับที่ อย่าเดิน ต่อ เลิกกำหนดอื่นทั้งหมด สำรวมจิตให้สติมาปักที่เวทนานั้น แล้วก็กำหนดว่า **ปวดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ** อย่าส่งจิตไปอื่น ให้รู้ความรู้สึกนึกคิดของเวทนา ด้วยการสัมผัสปรุงแต่งเกิด สังขาร สังขารปรุงแต่งเวทนา เอาอย่างนี้ก่อน

ในเมื่อกำหนดเวทนา รู้สภาพความเป็นจริงของมันแล้ว รู้ว่า ปวดมาก ปวดน้อยเป็นอย่างไร โดยสังขารมันเกิดปรุงแต่ง มัน อาศัยรูป คือสภาวะอาศัยกัน มันจึงปวดร้าว ปวดต้นคอ ปวดขา ปวดบั้นเอว เรากำหนดได้แล้ว รู้ความเป็นอยู่ของสังขารปรุง

แต่งได้แล้ว รู้รูปรู้นามได้แล้ว เราก็สำรวจมจิต เดินจงกรมต่อไปใหม่ อย่างนี้นะ ทำให้ละเอียด

ขณะเดินจงกรมอย่างที่ได้อธิบายไปแล้ว เกิดจิตฟุ้งซ่าน เพราะเวทนาที่ยังไม่หาย จิตมันก็ออกไปคิดถึงอะไรมากมาย คิดถึงความสบาย คิดถึงความสุข ไม่น่าจะมาเดินจงกรมให้ลำบาก มันออกมาคิดอย่างนี้ หรือจิตอาจจะคิดว่าเลิกเดินเถอะหยุดก่อนเดี๋ยวมาเดินใหม่ก็ได้ มันคิดอย่างนี้ เพราะมารผจญไม่ให้สร้างชาติ มันมาเป็นตัวขัด

โยมต้องฝืนใจต่อไปถึงจะได้เห็นธรรมะ อย่าหยุด อย่าเลิก กำหนดอะไร **กำหนดจิตฟุ้งซ่าน ที่ฟุ้งนั้น** ไปคิดอะไรมาหลายให้กำหนด ยืนอยู่ที่ **เอามือไหล่หลังนะ ขวาจับซ้ายไว้ข้างหลัง อย่าเอามาไว้ข้างหน้า** จะได้ไม่หลังงอ จะได้ไม่ปวดหลัง เอามือประสานกับที่กระเบนเหน็บอยู่ข้างหลังนั้น แล้วกำหนดให้ได้ก่อน

จิตฟุ้งซ่านก็กำหนด ฟุ้งซ่านหนอ **เวลากำหนดจิตฟุ้งซ่าน** **เอาจิตปักไว้ที่ไหน เอาไว้ที่ลิ้นปี่** หายใจให้ยาว ๆ จากจมูกถึงสะดือ หายใจยาว ๆ แล้วเอาจิตปักไว้ที่ลิ้นปี่ให้ลึก เอาสติตามดูว่า **ฟุ้งซ่านหนอ ฟุ้งซ่านหนอ** หายใจยาว ๆ เดี่ยวจิตจะมีความรู้สึก

สมาธิเกิด ปัญญา ก็บอกออกมาว่า ที่คิดนั้นไม่เกิด
 ประโยชน์ จิตมันก็กลับมาสู่แหล่งได้ไว นี่ปัญญาอย่างนี้นะ เสร็จ
 แล้วเดินจงกรมต่อไป จนกว่าจะสมควรแก่เวลาที่ตั้งใจไว้ว่า เดิน
 จงกรม ๓๐ นาที อย่างนี้

ถ้าเสียใจขณะเดินจงกรม หยุด กำหนดว่า **เสียใจหนอ**
เสียใจหนอ เสียใจหนอ เอาจิตปักไว้ที่ลิ้นปี่ให้ลึก กำหนดให้ได้
 ให้จิตแจ่มใส ปัญญา ก็เกิดขึ้น ในเมื่อปัญญาเกิดขึ้นแล้ว ความ
 เสียใจหายไปเลย ความเสียใจเป็นเหตุให้เกิดความโกรธ เป็น
 การลงโทษความเสียใจแก่ตัวเอง เมื่อปัญญาเกิดแล้วจะไม่รับ
 อารมณ์เช่นนี้อีกต่อไป จิตใจก็สบาย ไม่มีอารมณ์ค้าง ไม่มี
 อารมณ์เสียใจอีก เดินจงกรมต่อไปใหม่

เดินเสร็จแล้ว ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ได้เวลา ๓๐ นาที แล้วค่อย
 ๆ ย่องไปช้า ๆ ไปหาที่นั่ง **เดินขวาย่างหนอ** อย่าไปเอาอะไร
 มาอีก เดี่ยวเพิ่มโน่นเพิ่มนี่อะไรอย่าเอา เอาอย่างนี้ ให้มันได้
 เป็นอย่าง ๆ ก่อน ยังไม่ได้เลยไปเพิ่มโน่นเพิ่มนี่ ขอครูบา
 อาจารย์บอกด้วยนะ ไปเพิ่มให้เขาฟังชาน จิตใจรำคาญด้วย
 อย่างเดียวก็เหลือกินเหลือใช้แล้ว ค่อยไปเพิ่มทีหลัง เพิ่มต่อเมื่อ
 เขาแยกรูปแยกนามได้ จึงจะเพิ่มระยะ ๒ ระยะ ๓ ไปตาม
 ขั้นตอน อย่าไปสอนผิดหลักแต่ประการใด ทำอย่างนี้เหลือกิน

เหลือใช้แล้ว พอได้กำหนดจิตดี ได้เวลาก็กำหนดไปหาที่นั่ง ที่
จัดสถานที่ไว้...