

# วิธี สอบอารมณ์

พระครูภาวนาวิสุทธ์

P1002

ท่านทั้งหลายที่มาบวชเรียน มาปฏิบัติธรรมกันทั้งฝ่ายอุบาสก ทั้งฝ่ายอุบาสิกา ถ้าจิตใจเป็นมหากุศล ขอให้เริ่มต้นชีวิตใหม่ ทั้งตำราเก่าหมด เรามาศึกษาชีวิตใหม่ เริ่มต้นชีวิตใหม่กันในวัน ด้วยการศึกษ สวดมนต์ไหว้พระพิจารณาปัจเจกชนพิจารณาปัจจัยสี่เพิ่มขึ้นให้ดี เรื่องใหม่ต้องสร้างมันขึ้นมาในจิตใจ หล่อหลอมชีวิตให้สดชื่นโดยพระธรรมวินัย

การปฏิบัติกรรมฐานอย่างที่สอนในโบสถ์ ตจปัญจกรรมฐาน นั้นแหละคือ ยืนหนอห้าครั้ง การปฏิบัติกรรมฐานไม่ต้องไปสอนวิชาการ เพราะไม่ต้องการให้รู้ และไม่ต้องดูหนังสือ ปฏิบัติโดยเคร่งครัดให้มันผูกขึ้นใหม่ ดวงใจใสสะอาดและหมดจด ให้มันผูกขึ้นมาและตอบได้ตามหลักนี้ เช่น ชั้นห้า รูปนามเป็นอารมณ์ อายุตนะ ๑๒ อินทรีย์ ๒๒ ธาตุ ๑๘ หน้าที่การงานต้องรู้จุดนี้เป็นสำคัญ ไม่ต้องปฏิบัติมาก พองหนอ ยุบหนอ ให้ชัดได้จึงหะดีเท่านั้นเป็นการสมควรและปฏิบัติได้ ยกตัวอย่าง ขว้างหนอ ซ้ายข้างหนอ เท่านั้นก็พอ อย่างไม่ไปอย่างไร จิตกำหนดอย่างไร

ครูอาจารย์จะถามว่า พองหนอ ยุบหนอเป็นอันเดียวกันหรือคนละอัน ถ้าคนละอันเพราะเหตุใด คนผู้ปฏิบัติได้ตอบแจ้วเลย ไม่ต้องเอาหนังสือมาตอบ เอาที่ปฏิบัติได้มาตอบถึงจะถูกต้อง ไม่ต้องไปถามซักว่าเพ่งกสิณใหม่ อสุภใหม่ ไม่ต้องเลย มันจะเกิดขึ้นมาเองโดยวิธีนี้ จึงให้ กิณน้อย พุดน้อย ไม่ต้องดูตำรับตำรา ตัดปลีโพทกังวล ไม่ต้องมีกังวลที่บ้าน ไม่ต้องกังวลทางวัด ตัดปลีโพทกังวลทำกิจวัตรอย่างนี้ซิ แน่นนอน ใต้แน่

อายุตนะ อินทรีย์ ธาตุ ชั้นห้า รูปนามเกิดที่ไหน เป็นอย่างไร เสี่ยงกับหูอย่างไร ตากับรูปอย่างไร อายุตนะ อินทรีย์สัมผัส เกิดอารมณ์อย่างไร ตอบได้ไหม พองหนอ ยุบหนอเป็นอันเดียวกันหรือเปล่า ขว้างหนอ ซ้ายข้างหนอ เป็นอันเดียวกันหรือเปล่า นามรูปปริจเฉทญาณ ยังแยกไม่ได้ เลื่อนขึ้นอย่างไร รู้ไหมอย่างไร ตอบไม่ได้เพราะท่านทำไม่ได้ ไม่รู้จริง รู้จริงแสดงออกบอกได้โดยไม่ต้องตริก

ตรง ไม่ต้องใช้สติคิด ปัญญาคิดเลย มันจะไหลออกมาเป็นไขงูไหลพราดออกมา อ้อ ใช้แล้วต้องอย่างนี้แน่ มันเกิดแสงปัญญาธรรม มันจะเกิดตบออกมาเอง

โดยเฉพาะ เช่น พองหนอ ยุบหนอ ยังปฏิบัติไม่ได้ เลยก็ไม่ได้ไปยุบก่อนพองมีที่ไหน หายใจออกก่อนเข้ามีที่ไหน เอาอะไรมาออกมันไม่เข้า มันต้องเข้าก่อนถึงจะออก ทำนองนี้เป็นต้น เท่านั้นที่ผิดแล้ว ทำไม่ถูกแล้วจะไปปลุกสติตำริชอบประการใด อ้ออีกซิเจนเป็นอย่างไร หายใจทางสะดือรู้ไหม ไม่รู้ พองหนอ ยุบหนอ หลับตอนไหน ไม่รู้ ไม่เข้าใจ เท่านั้นทำไม่ได้ ชั้นอนุบาลไม่ผ่าน แล้วจะขึ้นชั้นประถมอย่างไร แล้วจะไปได้ญาณสูงที่ไหน ญาณต้นยังไม่ได้

นามรูปปริจเฉทญาณแยกรูปแยกนามได้ ถ้าเสียงดั่งปึง เสียงหนอ เสียงกับหู เป็นอย่างไร เสียงนั้นบอกอย่างไร มีความหมายอย่างไร ต้องตอบได้ นี่ความหมายของภาคปฏิบัติ อ้อ ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ ทำไม่ยื่นหนอห้าครั้ง มือโพล่หลัง พระพุทธเจ้าสอนว่าอย่างไร ตั้งตัวตรงทรงที่หมาย ปอดขยาย หายใจสะดวก เอามือไว้ข้างหน้ามันจะปอดขยายได้อย่างไร หายใจก็ไม่สะดวกอย่างนี้

เราเจริญกรรมฐานมา ๓๕ ปี ผ่านมาแล้ว เจริญ “อานาปา” มา ๒๐ ปีเศษ เจริญมโนมยิทริมา ๑๐ ปีเศษ ฟังกสิณได้ ธรรมกายได้ ทำนองนี้เป็นต้น มันต้องทำได้ ถ้าทำไม่ได้สอนเขาอย่างไร อย่างนี้นักปฏิบัติธรรมโปรดทราบ ต้องสอนตัวเอง ก่อนอื่นใด ต้องให้ได้เดินจงกรมได้ใหม่ ตั้งสติกำหนดยื่นหนอห้าครั้ง มีความหมายอย่างไร อย่างที่พระท่านบวช เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ ตโจ ทันตา นขา โลมา เกศา ให้ได้ห้าครั้ง ลงขึ้นอย่างไรเบื้องต่ำปลายผมลงไป เบื้องบนปลายเท้าขึ้นมา พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ เรากำหนดยื่นได้ กำหนดจนเชี่ยวชาญ ชำนาญการมโนภาพ สมภาพคือศีลแสดงทำที่กิริยาารู้ได้อย่างดีว่า สวยหรือไม่สวย ดีหรือไม่ดีประการใด มันจะแจ้งแก่ใจ บัจฉิตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ รู้ได้เฉพาะตัวเราแน่นอน

นอกเหนือจากนั้นเราดูคนอื่นว่าเห็นหนอ นักปฏิบัติธรรมเท่าที่สังเกต ทบทวน ประเมินผลแล้วไม่เคยกำหนด มัวแต่คุยกัน เห็นใครมาก็ไม่รู้เรื่องว่าเขามาทำอะไร เท่านั้นใช้ไม่ได้ ไม่ได้ญาณัง คือความรู้ในปัญญา รู้ว่าเขาเดินมาทำไมกัน อ้อคนเดินมา นี่ปลายผมเป็นอย่างไร ปลายเท้าเป็นอย่างไร หน้าตาเป็นอย่างไร นิสัยเป็นอย่างไร เราจะรู้แจ้งแก่ใจเป็นปัจฉิตตัง โดยคนอื่นบอกไม่ได้ไม่มีชายในตลาด ไม่ใช่วิชาการ เป็นเทคนิควิธีปฏิบัติการของบุคคลผู้ประสบการณ์กับการกำหนดจิต ใช้สติกำหนดรู้ทุกประการ คนที่เดินมาเราจะรู้ได้ว่าเขามาทำไม นิสัยอย่างนี้ต้องแก้ไขอย่างไร พอมาถึงเราจะพูดให้เขาเข้าใจด้วยบทอันใด สรุปด้วยอย่างไร อย่างนี้เป็นมาชอบใจยิ่ง

สำหรับผู้มา และจะกลับไปด้วยสวัสดิมีชัยปลื้มใจไปทุกคน เพราะเกมันถูกที่ แยกจึงนิยมมากันมากมาย โดยทำนองนี้

ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเวทนาไม่เคยกำหนด ปล่อยมันไปตามเรื่องตามราวอย่างนี้ใช้ได้หรือ เลยรู้ไม่จริงในเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ต้องไปอธิบายวิชาการให้ฟัง ให้มันผุดขึ้นเอง ตอบได้อย่างดีว่าจิตกำหนดพองกับจิตกำหนดรู้เหมือนกันไหม พองหนอ ยุบหนอ กับรู้หนอเหมือนกันไหม จิตกำหนดคิดกับกำหนดรู้เหมือนกันไหม คิดกับรู้เหมือนกันไหม นี่เท่านี้ต้องตอบได้แล้ว อ้อคิดมันไม่ออก มันบอกไม่ได้ อันนี้จิตอันเดียวกันแต่สติมีลักษณะเป็นสามสติตัวตน สติตัวกลาง สติตัวปลาย พร้อมกันเมื่อใดกำหนดคิดกับกำหนดรู้ต่างกันแยกออกได้ทันที ว่ามันคิดไม่ออก รู้นี้หมายความว่าปัจจุบัน ปัจจุบันนะเราไม่รู้ตัว รู้แต่ครั้งอดีตกำลังคิดอยู่นี่ต่างกันแล้ว

แต่ทำไมหนอผู้ปฏิบัติตอบไม่ได้ กลับไปดูหนังสือตอบอย่างโน้น อย่างนี้ อ้อ อสุภะ อย่างโน้นนะ ต้องฟังกสิณอย่างนี้นะ มันไม่ใช่หรือก็ต้องตอบให้ได้ว่า คิดหนอที่ลึ้นปี นี่เป็นการสตาาร์ท ทุกคนไม่เคยปฏิบัติเลย เท่าที่ทบทวนแล้วไม่ได้กำหนดนี้ ถ้าเราตั้งสติไว้ดี สัมปชัญญะดี กำหนดว่าคิดเพราะเหตุใด ใจที่คิดแปลว่าอดีตนะรู้ใหม่ ทำไมคิดถึงแปลว่าอดีต เพราะเรียนมาแล้วมัน อดีตจึงกำหนดว่าคิดปัจจุบันจึงกำหนดว่ารู้หนอ ผ่านพ้นไปแล้วเป็นอดีต แต่จำไม่ได้ นี้อย่างนี้เรียกว่ารู้ตัวใหม่ ไม่รู้ จึงกำหนดว่ารู้หนอ เท่านี้ยังตอบแยกกันไป จิตคนละดวง จิตคนละกระแส คนละอารมณ์ แล้วทำไมเออองค์เดียวกันเล่า ผู้ปฏิบัติยังใช้ไม่ได้ เดินจงกรมไม่ได้ปัจจุบัน พองหนอไม่ได้ปัจจุบัน ยุบหนอไม่ได้ปัจจุบัน มันต้องพองก่อน ยุบก่อนมีที่ไหน หายใจออกก่อนหรือ มีได้ใหม่ ใครลองทำซิหายใจออกก่อนได้ใหม่ หรือใครทำได้เรายอมกลัวเลย มันต้องหายใจเข้าก่อนถึงจะออกได้ มันไม่เข้ามันจะมีอะไรมาออก ถ้าโยมไม่รับข้าว ไม่รับอาหารมาตั้ง ๗-๘ วัน จะมีอุจจาระออกใหม่ ทำนองนี้เป็นต้น นี่เหตุผล เหตุผลสำคัญยิ่ง

ผู้ปฏิบัติสนใจโปรดฟัง เอาปฏิบัติให้มันถูกจุด เช่น ยืนหนอ ยืนกันจริง ๆ ชิมโนภาพ แสดงออกมารูปร่างหน้าตา เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อ้อรูปร่างเราแก่แล้วใช้แล้วเลื่อนลอย ตายจริง แสดงเป็นอนิจจัง เปลี่ยนแปลงภาวะอยู่เสมอ มันจะบอกเองไม่ต้องไปดูหนังสืออย่างนี้เป็นต้น ทำได้แล้วหรือยัง ประเมินผลกันเสียที่ว่ายืนหนอ ๕ ครั้ง ถ้าท่านทำได้นะ คุณที่เดินมาเขาเป็นชั้นไหนหายได้เลย เป็นผู้ใหญ่หรือ

เป็นผู้น้อยเป็นผู้บังคับบัญชาหรืออย่างไร แต่งตัวปอน ๆ มาคิดว่า เขาเป็นคนชั้นต่ำ  
เปล่าละ ชั้นสูงก็มีนะ แหมแต่งตัวสวยโก้ผูกเนคไทมาแล้ว ถือกะเป่าแจมสบอนด์ ดูซิ  
ผู้ดีมีชั้น ผู้ดีต้องต้อนรับดี เอาน้ำมาเลี้ยง เปลา คนร้ายทีเดียว เตรียมจะมอดมามาตุน  
รู้ใหม่ ไม่รู้แน่ ไม่รู้แน่ ๆ นี่ข้อนี้ยังทำไม่ได้ ทำได้แล้วหรือยัง นักปฏิบัติธรรมทุกท่าน  
มาอยู่กันเป็นเวลานานแล้ว คิดหนอเป็นอดีตนะ รู้หนอเป็นปัจจุบันนะ เสียงหนอที่มัน  
เสียงดังปังและผ่านไปแล้ว โยมกำหนดว่าอย่างไร จะกำหนดว่ายังไง เสียงมันฟังผ่าน  
ไปแล้ว กำหนดอย่างไร เป็นอดีตหรือเป็นปัจจุบัน รู้ใหม่

นี่แค่นี้จิตใจยังไม่เบิกบานเลย ๑ พรรษาแล้วอะไรเป็นอดีต อะไรเป็นปัจจุบัน  
อะไรเป็นอนาคตเอาตรงนี้ได้แล้วหรือยัง นี่บางแห่งอย่าลืม ๗ วัน ๗ ค่ำนะ ได้อนุบาล  
ใช้ได้ ๗ วัน ๗ ค่ำ โดยติดต่อกันเนื่องรู้ว่าพองยุบเป็นอย่างไร เสียงนั้นหมดไปเป็น  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วเป็นอดีต หรือเป็นอนาคต เสียงนกร้อง เสียงปิ่น ดังปัง  
แล้วหายไปจะกำหนดอย่างไร จะเรียกว่า อดีต หรือปัจจุบัน รู้ใหม่ เคยกำหนดต้องรู้  
แน่ เสียงทันต่อเหตุการณ์ใหม่ เขาตำราขณะนี่ยังไม่เลิกตั้งสติไว้ เสียงหนอ เสียง  
หนอ อ้อที่ดำเตี๋ยจะหมดเป็นอดีต แล้วผ่านพ้นไป เหลืออยู่คือปัจจุบัน ปัจจุบันคือ  
อะไร คือจิตที่สำนึกอึดเทบ สัมผัสเกิดจิตเหลืออยู่คือปัจจุบัน นี่ดำหายไปแล้วหมดสิ้น  
ไปเป็นอดีต บัดนี้เป็นปัจจุบันก็ต้องกำหนดให้ทัน ก็รู้หนอคือปัจจุบัน ว่าได้ใหม่

ผู้มีปัญญาโปรดฟัง ปฏิบัติอยู่เท่านี้ไม่ต้องไปทำมาก ขว้างหนอ ซ้ายอย่าง  
หนอ ให้ได้ปัจจุบัน พองหนอ ยุบหนอ ให้ได้ปัจจุบัน เท่านี้เหลือกินเหลือใช้ เหลือที่จะ  
พรรณนา อะไรเป็นอดีต อะไรเป็นปัจจุบัน คิดหนอเป็นอะไร รู้หนอเป็นอะไร เห็นหนอ  
เป็นอะไร เสียงหรือรูป รูปมันยังอยู่ปัจจุบัน แต่รูปนั้นยังอยู่ปัจจุบันเห็นใหม่ ดูฝาผนัง  
เห็นหนอ เห็นหนอ ๑ ครั้ง ๒ ครั้ง ก็ยังเห็นอยู่ แต่ครั้งที่กำหนดเห็นเบื้องต้นเป็นอดีต  
ไป เห็นหนอครั้งที่ ๒ ปัจจุบันยังเห็นหนอครั้งที่ ๓ เป็นปัจจุบัน ครั้งที่ ๒ เป็นอดีต  
แล้วเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป นี่แหละคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รูปมันคงที่คงวา คงศอก  
แต่พิจารณาโดยธรรมแล้วของที่อยู่นั้นมิได้คงที่ มิได้คงวา คงศอก แต่ห่อประชุมคงวา  
คงศอกโดยวัตถุ แต่จิตใจคงที่ไม่ได้ เป็นอนิจจังไม่เที่ยง หนึ่งครั้งกำหนดเห็นหนอ จิต  
มันไม่เที่ยง แต่ฝาผนังมันเที่ยง มันคงวา คงศอกให้เห็น อยู่ ณ บัดนี้ กำหนดสามครั้ง  
ครั้งที่ ๓ เป็นปัจจุบัน กำหนดครั้งที่ ๔ ครั้งที่ ๔ เป็นปัจจุบัน ครั้งที่ ๓ เป็นอดีต เท่านี้  
ตอบได้ใหม่

ตั้งสติให้ตีสติ กำหนดจะได้รู้ว่าอะไรเป็นอดีต เห็นหนอ เห็นหนอ โยมเดินมา  
เห็นครั้งที่หนึ่งต้องเป็นอดีตไปแล้ว เห็นครั้งที่สองเป็นปัจจุบัน เป็นครั้งที่ ๓ สามเป็น

ปัจจุบัน สองเป็นอดีต เดี่ยวจะเห็นคนเดินมาเป็นอนิจจัง เปลี่ยนแปลงภาวะแล้วเข้าสู่  
ธรรมะนะ จิตนี้เปลี่ยนแปลงภาวะ คงที่คงคอกคงว่าไม่ได้ แต่รูปคงเป็นรูปตามเดิม  
นามธรรมเปลี่ยนแปลง จิตที่ผันแปร โดยคิดแต่รูป ผันแปรโดยรูปอย่างนี้ รูปผันแปร  
โดยรูปคือแก่ลง ผันแปรโดยรูป เราจะเห็นได้ว่า ภาพยนตร์เราดูแค่ ๕ ภาพ ดูอยู่  
เฉย ๆ แต่เมื่อภาพหน้าภาพเกิดหมุนขึ้นมา มันแสดงท่าทีออกกว่าขวาหรือซ้าย มือ  
ซ้ายมือขวาประการใด แสดงท่าทีได้โดยวิธีนี้เป็นต้น นี้คุณคนยังไม่รู้ รูปนะมันเป็น  
ภาพเดียวกัน แต่ไวขึ้นโดยมองไม่เห็นด้วยสายตา....กลายเป็นรูปเดิน กลายเป็นหนึ่ง  
กลายเป็นปากพูดเหมือนตัวหนึ่ง ข้อเท็จจริงหนึ่งอยู่เฉย ๆ แต่เวลามันเดินฟิล์ม  
เหมือนจิตที่เปลี่ยนแปลงที่ต้องคิดอ่านอารมณ์อยู่ตลอดเวลา เปลี่ยนแปลงภาวะ  
คืออนิจจังไม่เที่ยง เป็นทุกข์จริง ๆ เปลี่ยนแปลงภาวะได้ เข้าสู่ภาวะของธรรม  
กลายเป็นอนัตตา นี่ต้องพูดกันภาคปฏิบัติอย่าไปเอาวิชาการมาพูดไม่ได้ นักปฏิบัติ  
ต้องไม่รู้ล่วงหน้า จะไปรู้ล่วงหน้าทำอย่างนั้นอย่างนี้รู้ชัดจึงมันจะเชิดกลองเอา แล้ว  
ประคองน้ำใจไม่ได้เลยกลายเป็นคนฟุ้งซ่านเสียสติ เลยพูดมากยาวนานไปเลย  
เพราะฉะนั้นต้องปฏิบัติได้ดังแนวนี้

ครูอาจารย์จะถามว่า โยมหรือภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ยืนหนอ ๕ ครั้ง ตั้งสติไว้ที่  
ไหน นี้วิธีสอบอารมณ์จิตปักไปตรงไหน จิตถึงไหน รับอารมณ์ได้ไวหรือช้า นี้วิธีสอบ  
อารมณ์ต้องถามอย่างนี้ อ้อ จิตฟุ้งไม่ไหว ไปไม่ได้ เพียงนึกเอาเฉย ๆ สติไม่ตาม ใช้  
ไม่ได้ต้องกำหนดใหม่ นี่สอบอารมณ์ว่าอย่างนี้นะ ขอพระภิกษุทวารวาระธรรมทายาท  
โปรดเอาไปใช้เพื่อจะไปสอนลูกหลานเมื่อสักหลาเทศไป อย่างนี้ แยกรูป แยกนาม  
แยกอย่างไร นามรูปปริจเฉทญาณ ไม่ใช่อีกอีก ๗ วันเลยโสฬสเลย ฟังเทศน์ลำดับ  
ญาณเลยสำเร็จเลย เป็นโสดาแล้วอะไร กระผมเองปฏิบัติมา ๓๐ ปียังไม่เป็นโสดาเลย  
เดี๋ยวนี้เขาเป็นโสดากันง่ายจังเลย

ขอฝากพระภิกษุธรรมทายาทผู้เป็นบัณฑิตเอาไปสอนลูกหลาน แยกรูปแยก  
นาม อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รูปก็คงที่คงวา คงคอก ได้แก่อะไร คงที่คงวาจับ  
ตั้งอยู่เฉย ๆ ดูไปดูมาเห็นหนอ เห็นหนอ เห็นหนอ กลายไป เปลี่ยนแปลง รูปทาสี  
แดงกลายเป็นสีดำ เห็นชัดขึ้นมาเลย นี่แหละอนิจจัง เห็นหนอ นี่พอเห็นหนออีกที่เป็น  
อนิจจัง เห็นหนออีกที่เป็นอดีต เอาซ้ำอีกที่เห็นหนอกำลังเดินเข้ามาแล้ว เปลี่ยนแปลง  
เห็นหนอสติดี สัมปชัญญะดี อ้อคนนี่เดินมาเห็นหนอปลายผมถึงปลายเท้า ปลายเท้า  
ขึ้นไปหาปลายผม ปลายผมลงไปหาปลายเท้า ปลายเท้าขึ้นไปหาปลายผม คำว่าเห็น  
หนอ ตอบได้เลย คนนี้ยิ้มแฉ่งมาแล้ว เห็นหนอ ปัจจุบันรู้ คนนี้เป็นพิษเป็นภัยกับเรา

จงอย่าไว้วางใจ จงพยายามอย่าบอกความลับ อย่าพยายามพูดหละหลวมกับคนนี้เลย นี่  
ปัญหาเกิด ปัญหาเกิดอย่างนี้

ไม่ใช่ว่า เอ้ เห็นหนอกี้แล้ว ฟองยุบก็แล้ว เดินขวยอย่างซ่ายอย่างก็แล้ว ไม่เห็น  
เกิดปัญหา นี่จะตอบอย่างนี้ แทบทุกคนไม่เห็นเห็นอะไร จะไปเห็นอะไร ก็ไม่เห็นได้  
อะไร จะไปเห็นอะไร มันไม่ได้อะไรเลยนี้ อย่างนี้ทำไมข้ามไปเสียเล่า เห็นหนอไม่เคย  
เสียงหนอบ้างไหม เปล่า มีแต่คุยกัน พอตั้งสติได้แล้ว เสียง.....หนอ อ้ออย่างนี้แหละ  
หนอ เสียงนี้เขาพูดคุยกัน เสียงนี้เขาปรึกษางานกัน เสียงนี้เขาจะทำงานกัน เสียงนี้  
เขาจะสำเร็จมรรคผลของเขา เขาจะทำการค้าของเขา เสียง....หนอ สติตั้งสัมปชัญญะ  
มา บวกกันเกิดปัญหาตอบออกไปได้เลย ที่เขาพูดว่าจะทำการค้าแจ้งแน่แล้ว จริงด้วย  
นี่ปัญญาก็บอก มันจะบอกเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ พระไตรลักษณ์

นี่ตรงนี้นะ ท่านทั้งหลายแยกแยะแยกนามอย่างไร รูปเป็นภาวะที่ผันแปร  
เปลี่ยนแปลงกลีบกลอกหลอกหลวงได้ ถ้าเรากำหนดขณะยืนที่ฝาผนัง ยืนหนอ เห็น  
หนอ กำหนดเรื่อยไป สติดี ปัญหาเกิด ภาพมันจะบอก เราเด่นเหมือนตัวหนึ่งว่า  
สภาพความเป็นอยู่ของรูปนี้ผันแปรต่อไปจะเฉาะระแแรกชรา แล้วตรงนี้จะชำรุดตรง  
นั้นจะทรุดที่นั่นจะใช้ไม่ได้ ต้องซ่อมนี้ประโยชน์ในทางโลก ต้องซ่อม ซ่อมตรงไหน  
ก่อน นี่สภาวะรูปเปลี่ยนแปลงผันได้อย่างนี้

แต่จิตนามธรรม ถ้าไม่มีธรรมะเปลี่ยนแปลงได้ จิตของท่านทั้งหลาย  
เปลี่ยนแปลงได้ชื่อว่านามเฉย ๆ เปลี่ยนแปลงไม่ได้พูดจริงต้องทำจริงทุกสิ่งเป็น  
เช่นนั้น ธรรมะเข้ามาประกอบกิจโดยชีวิตของนามธรรม คนนั้นจะกลายเป็นคนชั่ว  
ไม่ได้ จะเปลี่ยนแปลงให้ชั่วไม่ได้ แต่เปลี่ยนชั่วให้เป็นดีได้จากนามธรรม เอาธรรมะไป  
ใส่เข้า โดยสติสัมปชัญญะตัวกำหนดได้ปรากฏออกมาเป็นนามธรรม ฟองหนอ ยุบ  
หนอ อันเดียวกันไหม คนละอันอย่างไร อ้อจิตกำหนดฟองหนอ มันมีที่ระยะ จิตตั้งใจ  
ถึงอยู่จุดไหนชั้นกลางหรือชั้นต้น หรือชั้นปลายหนออยู่ที่ตรงนี้นะต้องถามตรงนี้ ยุบ  
หนอมีที่ระยะ ระยะต้นตั้งสติอย่างไร ระยะกลางที่จะลงหนอ ปลายสติของท่านกำหนด  
ตรงไหน จิตมีอย่างไร แล้วก็ดับวูบไปอย่างไร ตอบได้ทันทีถ้าทำได้ มันจะเห็นชัด  
สำหรับของบุคคลของใครของมัน บางคนอาจจะตอบว่า ๓ ระยะ บางคนก็ตอบว่า ๒  
ระยะ บางคนก็บอกระยะเดียว แล้วเราจะดูได้เลยว่าคนนี้ได้อย่างไร กำหนดได้ดีไหม  
นี่วิธีสอบอารมณ์

ประการที่สอง ตาเห็นรูป จิตกำหนด ขว้างหนอ จิตกำหนด หูได้ยินเสียง  
จิตกำหนด ลิ้นรับรส จิตกำหนด จมูกได้กลิ่น จิตกำหนด อยากจะถามว่าจิตกำหนด

เสียงหนอกับจิตกำหนดตาเห็นรูปจิตดวงเดียวกันใหม่ มีลักษณะอย่างไร เหมือนกันใหม่ในอารมณ์นั้น ตอบยังง ีตอบยังง ีนี้สอบอารมณ์ต้องสอบอย่างนี้ คนที่ทำได้ก็ตอบว่าจิตกำหนดเห็นหนอแล้วเห็นหนอครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๑ หมดไป ครั้งที่ ๒ จิตดวงใหม่เข้ามาแทนที่ ดวงเก่าดับ เป็นอนิจจัง ดวงที่ ๓ มาอีกแล้ว เห็นหนอดับ ดวงที่ ๔ มาอีกแล้ว เห็นหนอดับ ดวงที่ ๕ เห็นหนอ ปัญญาเกิด เกิดว่าอย่างไร รูปที่เดินมานี้ ีรับต้อนรับ ีรับจัดการโดยตัวนเขาจะรับไป ีห้าครั้งทำได้หรือยัง ีไม่รู้เรื่อง

ขอท่านผู้มีปัญญาโปรดเอาของเราไปเป็นแนวคิดปฏิบัติต่อไป อย่างงี้ เสียงหนอ จิตกำหนด เสียงหนออีกครั้ง ึ่งดับ ดวงตันที่กำหนดไปหายไปเป็นอดีต ดวงที่สองเป็นปัจจุบัน ดวงที่สามเป็นปัจจุบัน ดวงที่สองเป็นอดีต แล้วก็ต่อว่าจิตกำหนด เสียงหนอกับเห็นหนอต่างกันอย่างไร ต่างกันใหม่ ดวงเดียวกันใหม่ จิตอย่างเดี่ยวต่างอารมณ์ใหม่ ต่างกันแน่นอน คนละอารมณ์แน่นอน จิตมุ่งมาดปรารถนาอันเดียวกันก็ตาม ต่างวาระต่างอารมณ์แล้วจิตเป็นดวงเดียวกันอย่างไร เหมือนกันใหม่ นักปฏิบัติเคยสังเกตใหม่ ีไม่เคย พองหนอ ยุบหนอได้จิงหะใหม่ ถ้าได้จิงหะแปรสภาพอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พองเป็นรูปใหม่ รู้แต่ว่าพองเป็นรูป ยุบเป็นรูป จิตกำหนดรู้เป็นตัวนามใช้ไม่ได้ พองหนอ อ้ออะไรหยุดยุติหมดไป ยุบหนอ หมดไป พองหนอ ยุบหนอ หมดไป

ถ้าท่านสติดีสัมปชัญญะดี สมาธิดี พองหนอ ยุบหนอ ในเมื่อ ๓๐ นาทีแรก กันกระสับกระส่ายกระเสือกกระสนมากมาย ๓๐ นาทีหลังแจ้วคล่องแคล่วว่องไว กำหนดได้ทันท่วงที ได้ทันเหตุการณ์ปัจจุบัน รูปนามขั้นห้าเป็นอารมณ์ ก็จะตอบใหม่ เปลี่ยนแปลงภาวะจะตอบใหม่แล้ว ถ้าตอบว่า ๓ ะยะ เหลือ ๒ ะยะแล้ว ตอนใหม่ อาจจะไม่เหลือ ๓ ะยะ เหลือ ๑ ะยะ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญต้องพิจารณาดูว่าคนนี้ทำได้หรือเปล่า หรือตอบเอาเอง หรือว่าคนนี้ตอบด้วยความเห็นในสภาวะธรรมของเขา ต้องฉลาดต้องเฉลียว ต้องปฏิบัติได้ ตอบได้เลยอย่างนี้ ขวอย่างหนอ จิตกำหนดขวอย่างไปได้ปัจจุบันใหม่...ได้ สติอยู่ที่ไหน จิตอยู่ที่ไหน อย่างไร รู้แล้วได้คล่องแคล่ว ซ้ายก็คล่องแคล่วไม่หลงไม่ลืมแล้วก็ถาม ขวากับซ้ายอันเดียวกันหรือเปล่า เราจะตอบว่า ยังง ี และจิตกำหนดขวอย่างหนอกับจิตกำหนดซ้ายอย่างหนอดวงเดียวกันหรือเปล่า ดวงเดียวกันใหม่ ตอบส่งเดชไม่ได้นะต้องของใครของมัน เห็นเอาเอง อย่างนี้ชัดมาก

พอตอบได้แล้ว อ้อ ีไซแล้ว จิตกำหนด ตา หู จมูก ลิ้น อันเดียวกันหรือเปล่า สัมผัสเกิดจิต จิตเกิดอย่างไร อารมณ์เกิดขึ้นโดยวิธีไหน อย่างนี้ะรับรองท่านได้ผลแน่ ได้ผลแน่นอน นอนกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ได้คล่องแคล่วว่องไวดี เดี่ยวจะ

เคลิ้ม จะเพลिन จะเปลอบ้างบางประการ สติใส่เข้าไป เต็มมันจะวูบเหมือนขั้บรถลงสู่ สะพานสูง ๆ วูบ ลงไป แล้วก็ดิ่งพสุธา มองไม่เห็นตัว มองไม่เห็นตน ไม่เห็นมีตนมี ตัว แล้วสติดีเหมือนอยู่ในที่มือ เกิดแสงสว่างข้างนอกไม่รับสัมผัส ข้างในสัมผัส อย่างไม่รู้ ทามดูบ้างซิ สัมผัสยังงี้ ในเมื่อนอนหลับรู้ มีสติรู้ สัมผัสภายในอย่างไร ถ้า โยมทำได้ตอบแจ้วเลย ตอบแจ้วเลยโดยวิธีนี้

นี่วิธีสอบอารมณ์อย่างงี้ ขวาช้าย สติไว้ตรงไหน พองหนอ ยุบหนอ กำหนด อย่างไม่เอาจิตดันออกหรือพองออก เอาจิตออกหน้าหรือ เอาจิตตามหลัง จิตอยู่กลาง อย่างไม่ โยมทำได้ตอบแจ้วไปเลยยังงี้ นี่ที่ถูกต้องทำไปทำมาญาณเกิด สติดี พอง หนอ ยุบหนอ เปลี่ยนแปลงแล้ว จะไม่คงที่เหมือนเดิม อาจะยี่ดขาด อาจะเร็วโดย กำหนดไม่ทัน นี่เปลี่ยนแปลง เต็มก็วูบหน้าวูบหลัง ทำอย่างไร ทำไมวูบ ทำไม่ถึง สะอึก ทำไม่ถึงกำหนดไม่ได้ ทำไม่ถึงพองยุบไม่เห็นเพราะเหตุใด นี่วิธีสอบอารมณ์ ไม่เห็นกำหนดยังงี้ รู้หนอ รู้หนอ เอ้ากำหนดไม่ได้ ไม่เห็น กำหนดอย่างไร กำหนด อย่างไม่หายใจยาว ๆ หายใจยาว ๆ อย่าเพิ่งกำหนด นี่วิธีแก้หายใจยาว ๆ ได้แล้วทำ อย่างไม่มองไม่เห็นพองยุบ มองไม่เห็นแก้มไม่ได้ ทำอย่างไรต่อไป กำหนดก็ไม่ได้ ไม่ หายและไม่เห็นภาวะนี้ รีบเดินจงกรม ออกเดินจงกรมทันที วิธีแก้ทำอย่างนี้ นี่ไม่ เคยแก้กันเลย ยังงี้กันยังงั้น กำหนดตะบันไม่รู้เห็นรู้ได้แล้วท่านจะได้อะไรเล่า

นี่วิธีสอบอารมณ์นะ จะต้องถามพองหนอ ยุบหนอ เอาจิตไว้ที่ไหน หนอ อย่างไม่ แล้วปลายจิตจะสรุปวูบไปตรงไหน เกิดอย่างไรที่ได้จึงหวะ ทามอย่างนี้ซิ อย่างนี้ได้ผลแน่ แล้วผู้ปฏิบัติก็จะตอบว่า พองหนอ พองสั้น พองยาว ยุบสั้น สั้น กำหนดได้ไหม กำหนดไม่ได้ เปลี่ยนแปลงใหม่ กำหนดได้ ทำไป ในเมื่อทำไปแล้วมัน เห็นน้อย พองหนอ ยุบหนอมันเห็นน้อย กำหนดไม่ได้ทำอย่างไร ทำไม่ถึงเห็นน้อย หายใจ ไม่เท่ากัน ลมหายใจไม่เท่ากัน มันเห็นน้อยในเมื่อกำหนดไม่ได้ อย่างนี้แล้วเห็นน้อยมาก จึงต้องค่อย ๆ นอนลงไป วิธีแก้ เอามือประสานท้อง หายใจยาว ๆ ไว้ก่อนให้ ได้จึงหวะ พอได้จึงหวะดีหายใจได้ถูกที่ดีแล้ว ก็ค่อย ๆ กำหนดไปเรื่อย ๆ รับรองผู้ปฏิบัติได้รับผลแน่นอน

เรื่องอย่างนี้บางทีทามไม่รู้เรื่องกันซักคน ทำมานานแล้วทามไม่รู้เรื่อง ทำนอง นี้เอาง่าย ๆ อย่างนี้ และต้องทำได้อย่างนี้ รูปนามขันธ์ห้าเป็นอารมณ์ นามรูป บริจเฉทญาณ แยกรูปตรงไหน แยกนามอย่างไร อย่าลืมนามทั้งหลายสกลกายทั้งหมด สัมผัสเกิดจิต สภาวะรูปเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีอะไรคงที่ และไม่สามารถจะเห็นทัน ต่อเหตุการณ์ในปัจจุบันนี้ของมันและเราทำได้ ปัญญาเกิดเห็นทันปัจจุบันของมัน



แน่นอน ในเมื่อเห็นทันปัจจุบันแล้ว เราจะพิจารณาได้เลยว่า อ้อ เป็นอย่างไรแหละ  
หนอ หายใจเข้ายาว ๆ หายใจออกยาว ๆ คงที่ได้เมื่อใด เปลี่ยนแปลงภาวะได้  
อย่างไร เราจะอารมณ์ดีเกิดเมตตาแน่นอน และเกิดมีที่ฐิมาแต่เดิมเปลี่ยนแปลงภาวะ  
จากใจร้อนกลับใจเย็น จากฟุ้งซ่านเกิดความสงบ จากความสงบเกิดปัญญา จาก  
ปัญญาก่อเกิดความคิด จากความคิดคนนั้นแหลมลึกในเรื่องคำพูด คนนั้นคล่องแคล่วใน  
การทำงาน คนนั้นสามารถจะรู้เหตุการณ์เกิดเฉพาะหน้าปัจจุบันได้ โดยวิธีนี้ประการ  
หนึ่ง

นี่อยากจะถามพวกโยมนอนหลับรู้แล้วหรือยังจับได้ไหม หลับอย่างไร สติไว้  
ตรงไหนกันแน่ เท่านี้ยังไม่มีใครตอบเลยมาช้านาน นี่ประเมินผลกันเสียทีในวันนี้ แล้ว  
กำหนดคิดหนอคิดอะไรได้บ้าง เปล่าเลยไม่เคยกำหนดนั้นแหละเป็นอดีตที่ผ่านพ้นไป  
แล้ว กำหนดได้เมื่อใด สติมีเมื่อใด สามารถจะระลึกเหตุการณ์ในชีวิตได้โดยชัดแจ้ง  
จากคำกำหนดว่า คิดหนอ มีประโยชน์มาก โยมคิดอะไรได้บ้างที่มันลืมเลือนเรื่องกฎ  
แห่งกรรม ถ้าเราสติดีปัญญาเกิด ความคิดของกรรมจะปรากฏแก่นิमितในเราทราบได้  
ว่า เราจะใช้กรรมวันพรุ่งนี้แล้วและเราก็จะได้ประโยชน์ในวันพรุ่งนี้แล้ว นี้อดีตนะ  
แสดงผลงานปัจจุบัน ปัจจุบันแสดงผลงานในอนาคต อย่างนี้ยังตอบกันไม่ได้เลย ถาม  
มานานแล้ว ไปทำนอกประเด็นนี้หมด ไม่เกิดประโยชน์แต่ประการใด ที่เรารู้สรรพ  
สำเนียง เสียงนกกำหนดเสียงหนอ อ่อนนุชเขาร้องด้วยเหตุผล ๒ ประการมันบอกได้  
อย่างนี้ เราเดินผ่านต้นไม้ สติดี สัมผัสัญญะดี ต้นไม้จะบอกอารมณ์แก่เราได้ว่าขณะนี้  
เป็นอย่างไร นี่เท่านี้ยังมองไม่เห็นเลย

นี่พูดทางแนวปฏิบัติสั้น ๆ ง่าย ๆ เบื้องต้น เพราะฉะนั้นขั้นห้ารูปนามแยก  
ออกไป รูปเช่นแยกว่า หูกับเสียงแยกอย่างไร ตากับรูปแยกอย่างไร กลิ่นกับจุกแยก  
อย่างไร สัมผัสเกิดจิต จิตในจุกดูดกลิ่นเหม็นหอมแยกอย่างไร ลิ้นกับรสแยกอย่างไร  
คนไหนแยกได้จะไม่บ่นเรื่องอาหารเลย คนไหนแยกหูกับเสียงได้จะไม่บ่นกับบุคคล  
ที่มาว่ากล่าวเสียดสีแต่ประการใดเลย คนไหนแยกตากับรูปได้เมื่อไร คนนั้นจะไม่  
ตำหนิติเตียนบุคคลที่ผ่านไปมา เห็นด้วยปัญญาแล้ว ก็จะมองเห็นน่าสงสารน่าเวทนา  
จากคำว่าเห็นหนอตั้งสติไว้หน้าปฏิบัติธรรมก็ต้องสงบอย่างนี้

นี่แหละขั้นห้า รูปนามเป็นอารมณ์ แยกออกไปอย่างนี้ เสียงหนอ เสียงกับหู  
เป็นอันเดียวกันหรือเปล่า เห็นหนอตากับรูปเป็นอันเดียวกันหรือเปล่า ทำไม่ถึงคนละ  
อัน ทำไม่ถึงอันเดียวกันอย่างไร ถ้าโยมมีปัญญาแยกนามได้ ก็จะหายได้ตอบได้โดย  
ไม่ต้องดูหนังสือ เอาอย่างนี้ก่อนซิ ทำได้แล้วหรือยังขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ ได้

ภาวะทันสมัยใหม่ ชั่วที่สุดเหมือนคนจะตายยิ่งดีมาก เราจะได้เห็นภาวะปัจจุบันได้  
คล่องแคล่ว และสามารถจะเก็บหน่วยกิตไว้ได้ คือรวบรวมสติสัมปชัญญะไว้ในภายใน  
ถึงเวลาแสดงออกสติจะบอกได้ทุกประการ อันนี้เป็นผลงานของภาคปฏิบัติธรรม  
ทั้งหมด

ขอสรุปว่าโยมอยู่วัดกันมานานแล้ว ตอบได้กันบ้างหรือยัง พองหนอ ยุบหนอนี้  
และพองมีที่ระยะ ยุบมีที่ระยะ ระยะต้นว่าอย่างไร ระยะกลางว่าอย่างไร ระยะปลายว่า  
อย่างไร เตี้ยวเหลือ ๑ ระยะ ระยะหนึ่งแปลความหมายว่าอะไร สะอึกขึ้นมาเหน้อย  
ขึ้นมา อะไรเกิดขึ้นแล้วกำหนดอย่างไร เเท่านี้ทำได้หรือยัง ไม่ใช่ถึงก็เดินจงกรม  
แล้ว ก็นั่งหลับหลับตาโดยไม่เกิดปัญญาเลย ต้องรู้ตัวตลอดเวลา เข้าใจทุกเวลาปัญญา  
เกิดทุกเวลา ในปัจจุบัน นี่ชิวดีดี นี่ปัจจุบัน นี้อากาศ นี้อากาศสำคัญมากไม่ใช่ทำส่ง  
เดชนะ หรือรู้กันส่งเดชตามหนังสือแล้วก็ใช้ได้ ไม่จั้นก็ไม่ต้องปฏิบัติอ่านหนังสือใช้ได้  
รู้ว่าอายตนะ ธาตุ อินทรีย์ อย่างนี้ใช้ได้ ไม่ต้องปฏิบัติก็ได้เป็นวิปัสสนาปลอม เป็น  
วิปัสสนิกไป เป็นวิปัสสนาไม่ได้ แน่และผลงานจะเกิดขึ้นแก่เราก็ไม่ได้ด้วย ไม่มีความ  
อดทนแน่และไม่มีอารมณ์ที่คงที่คงวา ที่เปลี่ยนผันแปรออกมาให้จิตเข้าสู่ภาวะโดย  
ปัจจุบันธรรมเลย

โดยวิธีนี้ พองหนอ ยุบหนอ ได้จังหวะแล้ว สติก็ดีเป็นขั้นตอน สัมปชัญญะรู้ตัว  
บวกกัน พองยุบชัด เตี้ยวก็เลื่อนกลางเป็นญาณแต่ละอย่าง แล้วบางอย่างทำให้เมื่อ  
หน่ายในการปฏิบัติ เกิดอะไรขึ้นมา ญาณไหนหรือ ไม่ใช่พูดตามญาณคิดค้นเดาเอา  
เอง โดยเฉพาะอาตมาเองยังไม่ได้ญาณชั้นสูงเลย ญาณชั้นต่ำที่เราทำได้ ทำให้  
เจริญก้าวหน้ามาได้เพราะญาณชั้นต่ำไม่สูงเกินไป ที่เขาได้กันเราต้องทำได้ โดย  
จุดมุ่งหมายอันนี้เป็นประการสำคัญ

วันนี้ก็ขอฝากนักปฏิบัติธรรมไว้อะไรไปนั่งคุยกัน สาธยายกันเลย ๗ วัน ๗ คืน  
กัมหนักัมตาทำ และมีอะไรกับประสพอารมณ์ปัญหา กำหนดให้ได้ ให้ทันต่อ  
เหตุการณ์ปัจจุบัน เราจะรู้เหตุการณ์นั้นได้ทันทั่วทั้งที่ พระไตรลักษณ์ก็แจ้งชัดที่มีมา  
เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงเป็นทุกข์แท้ ๆ แน่เหลือเกินปัญญาเกิด รอบรู้ในกองสังขาร โดย  
วิธีปฏิบัติง่าย ๆ และกำหนดเวทนาได้ด้วย อ้อ เมื่อนี้เรื่องเล็ก ตั้งสติไว้เสียให้ดี  
เวทนาแยกแตกออกไป เปลี่ยนภาวะเวทนาไปส่วนหนึ่ง สัมผัสไปส่วนหนึ่ง ญาณ  
วิถีทางของรูปนามส่วนหนึ่ง แล้วก็อาศัยรูปเกิดแล้วดับไป เวทนาจึงกลับหายไป แยก  
ออกไปเสียได้โดยวิธีปฏิบัติโดยวิธีนี้ เป็นต้น

นี่แหละโยม ผู้ปฏิบัติธรรมโปรดตั้งจุดมาตรการนี้ไว้ ไม่เพียงแต่พิจารณาโดย  
หลับตา พิจารณาโดยปัญญาด้วยการกำหนดจิต ใช้สติทุกประการ เติมนั่งสมาธิให้ชัด  
ปฏิบัติให้ดี และกำหนดให้ได้ทั้งท่วงทีและทันต่อรูปนามขั้นห่าเป็นอารมณ์ นี่  
เบื้องต้นของภาคปฏิบัติวิปัสสนาญาณ เราจะรู้เหตุการณ์ได้ รูปหน้า รูปหลัง ถ้าคน  
ไหนมีมากคนนั้นขาดสติ ด้วยวิธีการภาคกำหนดเบื้องต้น อันนี้มีความหมายมาก  
จึงขอชี้แจงสรุปผลงาน จากภาคปฏิบัติกรรมฐานที่โยมปฏิบัติกันทำให้มันต่อเนื่องเสีย  
หน่อยเถอะ เติมนั่งสมาธิแล้วนั่ง นั่งแล้วก็เดิน ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ๗ วัน ๗ คืน เท่านั้น  
ได้ผลแน่ ๗ วัน ๗ คืนเท่านั้นได้ผลยังไง ได้ผลอารมณ์ของรูปนาม ได้ผลยังไง มี  
สติสัมปชัญญะดีและสามารถจะรู้เหตุการณ์ในชีวิตได้ดีโดยปัจจุบัน สามารถจะแก้ไข  
ทันเหตุการณ์ได้ในปัจจุบันเท่านั้นเท่านั้น อันนี้มีความหมายมาก

ขอให้ญาติโยมสนใจต่อไปให้ถูกทาง และทำไปโดยไม่ต้องไปคิดเอาเอง ทำไป  
โดยไม่ต้องหาวิชาการมาใส่ตัวให้รู้เองก่อนทำ ต้องทำก่อนจะรู้ ไม่ใช่ไปรู้ก่อนทำ  
นะ เตี่ยนี้รู้กันเสียก่อนแล้ว รู้ก่อนทำแล้วได้อะไร ก็ได้ของปลอมไปนะ ต้องทำก่อนรู้  
ซิไปรู้ก่อนทำมีที่ไหนเล่า ยังงี้เอาตมาสังเกตุมานานแล้ว ขอทบทวนให้โยมฟัง แค่เสียง  
หนอกก็ไม่ได้เคยกำหนดเลย กำหนดคิดบ้างไหม กำหนดรู้บ้างไหม อย่าลืมหาคิดนะ เป็น  
อดีตนะ รวมเก่าที่มันลืมนไปแล้วตั้งแต่เป็นเด็ก รู้หนอ อย่าลืมปัจจุบันยังรู้ไม่จริง ต้อง  
กำหนดรู้หนอ อย่างนี้เสียงหนอ มันผ่านพ้นไปแล้วทำยังไงไม่ให้เสียสติ ต้องกำหนด  
ปัจจุบัน อดีตอย่าเอา เข้าใจใหม่จะ ต้องเข้าใจ ต้องกำหนดรู้หนอเสียก่อน เพราะ  
มันเลยไปเสียแล้ว เอาปัจจุบัน อย่าเอาอดีต อดีตไม่เอา ถ้าเราลืมนไปแล้วจะคิดเรื่อง  
เก่าเอามาเล่นใหม่ก็กำหนดอดีตเรียกว่า คิดหนอ หายใจยาว ๆ ไม่มีคนทำเลยหรือ  
ไม่มีคนทำเลยอย่างนี้อาตมาเสียตายเสียใจด้วย ที่โยมไม่ปฏิบัติตามแนวปฏิบัตินี้ จึง  
คิดไม่ออก บอกไม่ได้ ไซ้ไม่เป็น ไม่เห็นตัวตายเลย ไม่คลายทิฐิ ไม่มีโอกาสตำริชอบ  
แน่นอนนะ จงตั้งใจอย่างนี้เป็นประการสำคัญ ขอสรุปผลงานไว้เพียงเท่านี้

ขอให้ผู้ปฏิบัติธรรมตั้งใจและขอเรียนถวายท่านทั้งหลายที่เป็นบัณฑิตมี  
ความคิดแล้ว จงปฏิบัติหน้าที่ แยกรูป แยกนาม แยกขั้นแต่ละขั้น รูปขั้น เวทนา  
ขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น วิญญาณขั้น ออกไปเป็นสัดส่วนให้ได้จากการปฏิบัตินี้  
รูปคงเป็นรูป อาศัยเกิดด้วยรูปคือ เวทนา เวทนาขั้นรวมความเหลือ ๓ สุข ทุกข์  
อุเบกขา แน่นนอนไม่ผันแปร สัญญาความจำได้หมายรู้ต้องกำหนดว่า คิดหมด จำได้  
ใหม่ จำไม่ได้ อดีตมาโผล่ ลืมนไปเสียแล้ว ผ่านไปเสียหมด เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ต้อง

เอาปัจจุบันมาแทน จึงต้องกำหนดรู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ เพราะมันเป็นอดีตผ่าน  
ผ่านไปเสียแล้วกำหนดไม่ทันเอาปัจจุบันแก้ ถ้าหากปัจจุบันแก้ไม่ได้ทำอะไรต้อง  
สำรวจจิตกันใหม่ ตั้งต้นใหม่ แก้ไม่ได้ปล่อยให้มันเป็นอดีตไป.....