

วิปัสสนา – พัฒนาจิต

ณ. อุโบสถวัดอัมพวัน ค่ำวันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๒๙

พระครูภาวนาวิสุทธิ

P2001

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าพูดตามสมัยใหม่เขานิยมเรียกว่า มาพัฒนาจิต มาพัฒนาคุณธรรม ข้อเท็จจริงเป็นเรื่องเก่า เป็นเรื่องตั้งแต่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่นั้น ทรงชี้แจงต่อพุทธศาสนิก ให้บำเพ็ญจิตภาวนา พัฒนาจิตให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ชีวิตโดยใช้สติปัญญาเป็นอาการระดับจิตนั่นเอง

วิธีปฏิบัติในสติปัฏฐานสี่ ที่เรียกว่า ทางสายเอกของพระพุทธเจ้านั่นเอง เรียกว่า การเจริญวิปัสสนา เป็นฐานะหน้าที่ที่เราจะต้องดำเนินวิถีชีวิต โดยใช้สติปัญญาเป็นอาวุธ เพื่อไม่ให้พลาดผิดในการทำงานทุกอย่าง เพราะหน้าที่และการงานเป็นผลงานของชีวิตที่เราต้องทำโดยใช้สติปัญญาตลอดเวลา แต่การทำงานที่ประกอบไปด้วยปัญญา นั้น ถ้าเราไม่ฝึก เราไม่อบรม ด้วยความอดทนอย่างยิ่งแล้ว เราจะไม่พบความจริงดังที่กล่าวแล้ว

เริ่ม ยืน-เดินจงกรม

การเดินจงกรม ยืนกำหนดต้องใช้สติกำหนดมโนภาพ อันนี้มีประโยชน์มาก แต่ นักปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่ค่อยปฏิบัติจุดนี้ ปล่อยให้เลยล่องไปเปล่าโดยใช้ปากกำหนดไม่ได้ใช้จิตไม่ได้ใช้สติกำหนดให้เกิดมโนภาพ อันนี้มีความสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติมาก ผู้ปฏิบัติต้องจับจุดนี้ คำว่า ยืนหนอ ๕ ครั้ง ยืนอยู่นั้นต้องหลับตาตามมโนภาพ เพราะจิตนี้มันวุ่นวาย ฟุ้งซ่าน คิดอ่านอยู่เสมอ แต่แล้วเราใช้สติกำหนดตามจิตโดยว่า ยืนหนอ ๕ ครั้ง

อาตมามีวิธีปฏิบัติให้เอามือไพล่หลัง มือขวาจับมือซ้าย ก็ต้องการให้ตรง กระเบนเหน็บ หลังจะไม่อโนเมื่อเฒ่าแก่ชราลงไป บางท่านก็ถนัดเอามือไพล่ข้างหน้า ก็ใช้ได้แต่โดยวิธีการแล้ว ทำให้ห่อตัว ทำให้หายใจไม่ปกติ ปอดผายไม่เข้าสู่ภาวะ

และคำว่า ยืน ๕ ครั้ง ท่านทั้งหลายทำได้แล้วหรือยังว่า กำหนดจิต ต้องใช้สติ ไม่ใช่ว่า แต่ปากว่า ยืนหนอ ๑๑๑ แล้วก็ลืมตา ขว้างหนอ ซ้ายหนอ ไม่ได้มีจังหวะ ไม่ได้ใช้สติ ควบคุมจิต ดูแลจิต ให้มันได้จังหวะตัวกำหนด ใจตัวกำหนดเป็นตัวฝึก อันนี้มีความสำคัญ อาตมาจึงต้องขอขำไว้ ขำข้อนี้ เน้นหลักในข้อนี้ให้มาก เพราะมันมีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ เอาไปใช้ในกิจประจำวันได้อย่างดีที่สุด คำว่า ยืนหนอ นี้ไม่ใช่หมายความว่า กำหนดอย่างนี้เสมอไป ต้องใช้จิตปักลงที่กระหม่อม กระหม่อมของเราทุกคนอยู่ตรงไหน ตั้งสติไว้ตามจิตลงไป

.....ไม่ง่ายเลย แต่ต้องทำซ้ำ ๆ ให้เคยชิน ให้สติคุ้นกับจิต จิตคุ้นกับสติอย่างนี้ ถึงจะเกิดสมาธิ ไม่ใช่หมายถึงว่าเรากำหนดแล้วได้ผลเลยนะ ยังไม่ได้ผล แต่เราทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ ให้เคยชิน เราต้องมีการฝึกจิตอยู่ที่กระหม่อม วาดมโนภาพลงไปให้ซ้ำ ๆ ลมหายใจนั้นก็ไม่ต้องมาดู แต่หายใจให้ยาว ๆ มันจะถูกจังหวะ แล้วตั้งสติตามจิตไปว่า ยิน ที่กระหม่อมแล้วก็หนอ.....ลงไปที่ปลายเท้า ดุมโนภาพ จะเห็นลักษณะกายของเราอยู่นอ ญ บัดนี้ เห็นกายภายนอก น้อมเข้าไปเห็นกายภายใน

แต่โดยวิธีปฏิบัติแล้ว ต้องเอาข้างในออกข้างนอก จึงจะมีข้อคิดให้เกิดปัญญาได้ ถ้าเราลืมตาขณะที่ยืนหนอ ๕ ครั้งแล้ว มันเห็นแต่ภายนอก แต่ภายใน สภาวะธรรมมันจะเห็นได้ยาก จึงต้องหลับตา จะได้ไม่มองเห็นสิ่งอื่น สิ่งแวดล้อมที่เราอยู่นอ ญ บัดนั้น แล้วไม่เห็นกายข้างนอก ให้เห็นกายภายใน กายภายในกายนั้น ต้องประกอบไปด้วยสติ แล้วก็จิตปักลงไปว่า ยิน....หนอ....ลงไปถึงปลายเท้า เห็นชัดมาก แล้วก็สำรวมที่ปลายเท้า อย่าเพิ่งกำหนดให้มันติดกัน ยืนตั้งแต่ปลายผมลงไป จากกระหม่อมลงไปถึงปลายเท้าว่า ยิน....หนอ....หรือยืนนั้น จิตปักไปถึงสะดือแล้วหนอ จากสะดือลงไปปลายเท้า ให้ได้จังหวะอย่างนั้น ไม่ใช่ยืนหนอแล้วก็จิตไปถึงปลายเท้า อันนี้เป็นอดีตแล้ว

เพราะวิธีปฏิบัตินี้ทำยาก ต้องทำให้ได้จังหวะ ได้ระบบของเขา มันจึงจะเกิดปัญญา เกิดสะสมเข้าไว้ด้วยดี โดยวิธีนี้

คำว่า ยิน ปักลงที่กระหม่อมแล้วสติตามลงไปเลย วาดมโนภาพ ยิน....ถึงสะดือ ร่างกายเป็นอย่างนี้แหละหนอ จากสะดือลงไปก็ลง หนอ....ลงไปที่ปลายเท้า อย่างนี้ทำง่ายดี สำรวมใหม่สักครู่หนึ่ง จึงต้องอย่าไปว่าติดกัน ถ้าว่าติดกันมันไม่ได้จังหวะ

ขอให้ญาติโยมผู้ปฏิบัติทำตามนี้จะได้ผลอย่างแน่นอน

อันนี้เริ่มต้น ยิน....มโนภาพ หายใจยาว ๆ หายใจให้ยาว ๆ ว่า ยิน....ถึงสะดือแล้วรวมจุดศูนย์สะดือ มโนภาพ หนอ....ลงไปปลายเท้า เห็นเท้าทั้งสองโดยมโนภาพยังไม่ชัด ครั้งหนึ่งยังไม่ชัด

ครั้งที่สอง สติก็ตามสำรวมที่ระลึกก่อนว่า เท้ามีสองข้างจากปลายเท้า นั้น รวมอยู่ในจุดของเท้าทั้งสองข้าง แล้วก็บอกว่า ยิน....ขึ้นมาถึงสะดือ หนอ....เรื่อยมาถึงกระหม่อม นี่ครั้งที่สอง

ครั้งที่สามจะชัด ยิน....ถึงสะดือ แล้วตั้งสติไว้ตามจิตที่ผ่านไปแวนถึงสะดือ แล้วสองบอก หนอ....จากสะดือถึงปลายเท้า สำรวมอย่างนั้นจึงจะได้จังหวะ

พอครั้งที่สี่ชัดขึ้น สำรวมจากปลายเท้าทั้งสอง เห็นได้ชัดแล้ว อันนี้เห็นชัด จิตก็ไม่กระสับกระส่าย ครั้งที่สี่นี้จิตไม่กระสับกระส่ายแน่นอน สำรวมอยู่ที่ปลายเท้า แล้วก็ตั้งสติไว้ให้ดีกว่าก่อน ระวังว่าเท้าทั้งสองข้างมีอะไรบ้าง แล้วก็จึงกำหนดจิต ใช้สติตามว่า ยืน... ขึ้นมาถึงสะดือ จากสะดือต่อว่า หนอ... ขึ้นมาถึงปลายผม คือกระหม่อมเป็นครั้งที่สี่

ครั้งที่ห้านี้ชัดขึ้นไปกว่ายืนหนอในขั้นต้น ในข้อหนึ่งยืนครั้งที่ห้า ยืน... ถึงสะดือแล้ว สำรวมจิตลง หนอ... ลงไป มันจึงจะได้จังหวะดี ผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจทำวรรคตอนเลย ก็ยืนหนอ ๆ ๆ ว่าไว ๆ จิตก็กำหนดไม่ได้ จิตมันเร็วแต่สติตามไม่ทัน เลยสมาธิไม่เกิด ปัญญาจะได้อะไรมาจากไหนเล่า สมภาคแสดงออกจะไม่ทราบ

ขอให้นักปฏิบัติธรรม ทำตามแบบนี้ แล้วสำรวมลงไปปลายเท้า ครั้งที่ ๕ ยืน... ถึงสะดือแล้ว หนอ... ลงไปช้า ๆ ถึงปลายเท้า หนอพอดีที่เท้าทั้งสองยืนอยู่ที่พื้นนั้น แล้วก็ลืมตาทันที ลืมตาอย่าเพิ่งกำหนด ลืมตาดูเท้าสักครู่หนึ่ง ตั้งสติไว้ให้ดีจึงได้เขยื้อนเคลื่อนไหว

ขวา ยกขึ้นมา แล้วก็สัมปชัญญะบอกให้รู้ปัจจุบัน ย่าง... หนอ... ลงพื้นพอดี จิตดวงนั้นไปไหน ถ้าเห็นสภาพความเป็นอยู่ของจิตมันจะรู้ว่าวูบลงไปตรงไหนอย่างไร จิตดวงใหม่จะแสดงออก คือบอกให้ทราบใหม่เกิดขึ้น จิตก็เกิดดับอย่างนี้

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

แล้วขวาย่างหนอ... ลงพื้น ช้าอย่างหนอ... ลงพื้นพอดี ทำช้า ๆ เดินจงกรมไปเรื่อย ๆ เราจะเห็นได้ว่า อ้อ ขวากับซ้ายมันอันเดียวกันหรือไม่ จะเห็นชัด แสดงออกตอบได้ทันทีว่า มันเป็นอันเดียวกันหรือเปล่า ตอบได้ด้วยตนเอง ประการที่สอง จิตที่กำหนดขวากับจิตที่กำหนดซ้ายเหมือนกันไหม คล้ายคลึงกันไหม จะไม่เหมือนกันเลยนะ มันดับวูบลงไปแล้ว จิตดวงใหม่เกิดขึ้นขณะเกิดขึ้นนั้น คือสติระลึกก่อน มันจะบอกว่าซ้าย ยกขึ้นมาพอดีได้จังหวะ นั่นคือตัวสติ เป็นตัวกำหนดใหม่ แล้วก็ย่าง... หนอ ลงพื้นพอดี สติมา สัมปชานา มีสติเกิดขึ้น ระลึกก่อนปัจจุบันธรรมก็ได้ผล คือ สัมปชัญญะปัพพะ ปัญญาก็เกิดขึ้น ภาวะธรรมสภาพความเป็นอยู่ของการปฏิบัติก็ชัดลงไป มันก็แจ้งชัดแล้วคล่องแคล่วดีกว่าเดิม

ขอให้หนักปฏิบัติเดินให้มาก ๆ ถ้าท่านผู้ใดเดินไม่ได้เพราะขาไม่ดี ปวดแข้งปวดขา เดินไม่ได้เลยก็ไม่ใช่ไรนะ เราก็นั่ง เราก็นอนได้ ทุกวิถีทางอิริยาบถ ๔ ทำได้ทุกอิริยาบถ แต่ถ้าเราอิทธิยพร้อมมูลบริบูรณ์ดี ก็ยืนเดินนั่งนอนได้ ก็ทำให้เราทำได้ไว ทำให้ติดต่อกันไปได้ไวมากโดยไม่ขาดสาย

แต่พระพุทธเจ้าทรงชี้แจงแสดงไว้ว่า การปฏิบัตินี้จะยืนก็ได้ จะเดินก็ได้ จะนั่งก็ได้ จะนอนก็ได้ ในอิริยาบถ ๔ ด้วยกาย เวทนา จิต ธรรม ในภาคกาย ในภาคเวทนาต้องครบ เพราะทุกคนต้องมีเวทนาด้วยกันไม่พลาดแน่ ไม่ใช่ นั่งสบาย ไม่มีเวทนาเลย นี่แหละ อริยสัจ ๔ ก็ครบในอิริยาบถ นี่เหมือนกันโดยกาย เวทนา จิต ธรรม มันก็อยู่ตรงนี้ทั้งนั้น

ต้องมีภาคกาย ภาคเวทนา ปวดเมื่อยทุข์กาย ทุข์ใจ สุขกาย สุขใจ และก็ เป็นแบบเรียนเป็นบทเรียนให้เรา ที่เราจะต้องใช้เป็นตำราอยู่ในเวทนาครบ สติก็ดีขึ้นในเวทนา ด้วยวิธีฝึกกำหนดเวทนาเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป แล้วอนิจจังไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ก็แก้ไขได้โดยอนิจจังคือความไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์อย่างนี้แหละหนอ แล้วอนัตตาก็แสดงให้เราเห็นเป็นพระไตรลักษณ์เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป สูญไปไม่มีอะไรติดตัว เต็มวงก็วนมาอีกเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ก็เรียกว่าอนัตตา มันเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติของมันเองโดยเฉพาะ เรียกตามศัพท์ภาษาธรรมะก็เรียกว่าพระไตรลักษณ์ เกิดขึ้นแก่เราในขณะนั้น ปัญญาถึงจะเกิดต่อภายหลัง จึงเรียกว่าวิปัสสนาตอนนั้น ตอนต้นก็เรียกว่าอุปาทาน ยังมีขั้นในอุปาทาน ยังยึดขั้นอยู่ เช่นรูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น วิญญาณขั้น มันมีขั้นทั้ง ๕ อยู่ที่เรารอบ

ปรารภกำหนดก็มีอยู่ ๒ ประการ มีรูปกับนามเท่านั้น อย่างอื่นหาได้มีไม่ เลยก็ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีเราไม่มีเขา แล้วจะมีทิจิฐานะต่อกันอย่างไรเล่า อันนี้ภาวะมันจะบอกเอง โดยเฉพาะอีกประการหนึ่ง

ในเมื่อขณะที่กำหนดยืนหนอ บางคนเข้าผลสมาบัติได้ ไม่จำเป็นต้องพองหนอ ยุบหนอ พวยยืน...หนอ ยืน...ส้ารวมขึ้นมาหนอ บางคนปัญญาเกิดตอนนั้น ได้ผลตอนนั้น ยืนวูบลงไปที่สะดือ วูบลงไป ๓ ชั้น จิตเป็นภาวะ ผลสมาบัติเกิดขึ้นเลยไม่รู้ภาวะนอก รู้ภาวะข้างใน ยืนอยู่เป็นเวลา ๑ ชั่วโมง ภาวะข้างนอกไม่สัมผัสก็เรียกว่า เข้าผลสมาบัติตอนยืนหนอได้ ไม่ใช่เข้าผลสมาบัติเฉพาะตอนพองหนอ ยุบหนอทุกคนไป บางคนได้ตอนยืนหนอ สติสัมปชัญญะดี สมาธิดี มันจะวูบลงไปถึงสะดือแล้ววูบอีกครั้งหนึ่ง มันจะปิดอายตนะ ธาตุอินทรีย์ ในภายนอกแล้วภายในจะแสดงออกด้วยปัญญา เขาเรียกว่าพลังของสมาธิ ประกอบไปด้วยสติสัมปชัญญะภายใน เรียกว่าเข้าผลสมาบัติ ขณะที่ยืนหนอได้ทันที

ตรงนี้สำคัญนะ ผู้ปฏิบัติอย่าคิดว่ายืนหนอไม่ได้ผล ต้องเอาข้อนี้ก่อนเป็นหลัก แล้วเราก็เดินจงกรมไปเรื่อย ๆ บางคนเดินจงกรมหัวทันทันที เวียนศีรษะ แต่แล้วเกาะข้างฝากำหนด

เสียให้ได้ คือเวทนา จิตวูปลงไป แวบลงไปเป็นสมาธิขณะที่เดินจงกรม แต่เราหาได้รู้ไม่ว่าเป็นสมาธิ กลับหาว่าเป็นเวทนาเลยเป็นลม เลยเลิกทำไป ข้อเท็จจริงบางอย่างไม่ได้เป็นลม แต่เป็นด้วยสมาธิในการเดินจงกรม มันวูบมันหวิวเหมือนอย่างที่เราเดินเวียนศีรณะ ฉะนั้นมันอาจเป็นได้หลายวิธี มันอาจเป็นด้วยเป็นลมก็ได้ ไม่แน่นอน บางครั้งสมาธิเกิดขณะที่ขว้างหนอ ซ้ายอย่างหนอ มันจะหวิวลงไป เหมือนเป็นลมจะนั้นขอให้ผู้ปฏิบัติกำหนด หยุดการเดินจงกรม กำหนดหวิวเสียให้ได้ กำหนดรู้หนอเสียให้ได้ เต็มถ้วนจะเกิดปัญญาในขณะนั้นทันที จากการเดินจงกรมนั่นเอง อันนี้มีวิธีบอกแก่

บางที่เดินจงกรมไปมีเวทนา อย่าเดิน หยุด-กำหนดเวทนาเป็นสัดส่วนให้หายไปก่อน และให้รู้จักหลักเวทนาเหมือนครูมาสอนโดยธรรมชาติของเวทนาต้องจัดเป็นรูปแบบ และสัดส่วนให้เกิดปัญญา แต่ละอย่างแยก रूप แยกนามได้ เวทนามก็แยกได้ ด้วยการเดินจงกรมนั้นเช่นเดียวกัน

เดินไปอีก หวิว-เวียนศีรณะ คิดว่าไม่ดี หยุด กำหนดหวิวหนอซะ ตั้งสติไว้เสียให้ได้ให้ดีกว่าและเดินต่อไป ปัญญาเกิดทันทีสมาธิมา ปัญญาเกิดในการเดินจงกรมทันที จะทำให้รวบรวมสมาธิตั้งไว้ได้นานดีกว่านั้น แล้วไปนั้นก็ติดต่อกันไปโดยวิธีนี้ประการหนึ่ง มีอะไรที่กำหนดไปเป็นอย่าง ๆ อย่าไปสับสน

ขณะเดินจงกรมจิตออกไปข้างนอกขณะเดิน หยุด กำหนดหยุดเสีย กำหนดจิตเสียให้ได้ทีละขั้น กำหนดคิดหนอ คิดหนอ ยืนหยุดเฉย ๆ ตั้งสติไว้เสียให้ได้ แต่ละอย่างชั่วเดียวสติปัญญาเกิด จิตนั้นกลับมาสู่ภาวะแล้ว ก็มีความรู้เก็บหน่วยกิตเข้าไป คือตัวปัญญาจากการกำหนดนั้นมีความสำคัญอีกประการหนึ่งนี้สำคัญมาก

เดินต่อไปอีกปัญญาก็สะสมไว้จากการเดินจงกรม ทำให้เกิดคล่องแคล่ว ทำให้ขว้างซ้ายอย่างเห็นชัด รู้จักคำว่าแยก रूप แยกนาม รู้จักคำว่าจิตคนละดวง รู้จักคำว่าซ้ายอย่าง ขวาอย่างคนละอัน และก็ย่างไปมีที่ระยะ จิตที่กำหนดนั้น มันเป็นขั้นตอนประการใด ผู้ปฏิบัติจะแจ้งแก่ใจชัดมาก ในตอนนั้นถามจะต้องตอบได้ตามญาณวิถี อย่างนี้เป็นต้น

ขณะที่จิตออกก็กำหนด จิตฟุ้งซ่านก็กำหนด ทุกอย่างเป็นเรื่องกำหนดทั้งหมด และเราก็ได้เวลามาหนึ่งต่อไป และขณะที่เราตั้งสัจจะว่า จะเดินจงกรมเพียง ๓๐ นาที แล้วเราหาที่นั่งไว้ พอได้ ๓๐ นาทีก็เกิดสัจจะ แล้วก็เดินจงกรมมาหนึ่งที่จัดสถานที่เข้าไว้ จะตรงไหนก็ตาม แล้วเราก็มานั่ง นั่งย่อตัวลงไปว่านั่งหนอ ๆ ต้องปฏิบัติให้ติดต่อกัน เหมือนด้ายกลุ่มออกจากลูกล้อ อย่าให้ขาดสาย ต้องปฏิบัติโดยต่อเนื่อง กำหนดได้ทุกระยะ อย่าไปขาดตอน ไม่ใช่เดินจงกรมเสร็จแล้วไปทำงานอื่นแล้วกลับมาหนึ่งที่หลัง ผู้ปฏิบัติจะไม่ได้ผล จะไม่ได้ผลเลย

ถ้าเรานั่งติดต่อกันโดยเจ็ดวัน ท่านได้ผลแน่ภายใน ๗ วัน ได้แน่นอน เป็นการสะสมหน่วยกิตไว้ในวันที่ ๗ ท่านจะรู้เรื่องในญาณวิสุทธิ มีสติได้ดีกว่าเดิมที่ผ่านแล้ว มันจะเกิดขึ้นเป็นขั้นตอนของระยะของเขานั่นเอง เพราะทำติดต่อกันไม่ใช่ว่าวันนี้นั่งสมาธิเดินจงกรมพรุ่งนี้เว้น มะรืนทำต่อไปและเว้นต่อไปอีกหลายวัน ทำอย่างนี้แล้วท่านจะไม่ได้ผล ถ้าเราฝึกแล้วขอให้ฝึกติดต่อกันไป โดยวิธีปฏิบัติอย่างนี้

และเรามาตั้งใจเข้าให้ยาว หายใจออกให้ยาว ส่วนใหญ่อาตมาตามผู้ปฏิบัติหายใจไม่ได้กำหนด กำหนดไม่ได้จึงหะ โดย หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ หายใจยาว ๆ ท้องมันพองระยะไหน เราก็บอกพอง แล้วลงหนอยาว ๆ ไว้ ยุบก็ลงหนอยาว ๆ ไว้ ถ้าเราพองยาว หนอมันก็ไม่ได้ เตี้ยก็ยุบ ยุบแล้วไม่ทันหนอมันก็พอง อย่างนี้มันจะอึดอัด ทำให้ติดขัดในการกำหนด จึงต้องกำหนดให้ช้า ๆ หายใจยาว ๆ ไว้ แล้วมันอึดอันในเบื้องต้นนิดหน่อย ต่อไปก็คล่องแคล่วว่องไวขึ้นมา

กำหนดพองหนอ....ยุบหนอ.... ที่แรกก็ใช้พลังช่วยด้วย ใช้จิตดัน ดันพอง ดันยุบ ใช้สติควบคุมไปก่อน หนักเข้าความเคยชินก็เกิดขึ้น ความดันเข้าดันออกก็หายไป แล้วกำหนดคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น หายใจเข้าหายใจออก พองหนอ ยุบหนอ ก็คล่องแคล่วว่องไว สติก็ดีขึ้น ปัญญาเกิด สมาริก็ดี ตามขั้นตอนของภาคปฏิบัติ มีฉะนั้นเรากำหนดพองหนอ ยุบหนอไม่ได้จึงหะ คือใช้ด้วยกำหนดจิตไม่มีสติ คือว่าแต่ปาก พองหนอ ยุบหนอ นี้ว่าแต่ปาก ถ้าใช้สติควบคุมไปให้ได้จึงหะ รับรองปัญญาเกิดในช่วงจึงหะ บางครั้งพองหนอ ยุบหนอตามหลักวิธีปฏิบัติ เราจะรู้ขึ้นมาเอง เหมือนเดินจงกรม

พองหนอยุบหนอเป็นอันเดียวกันใหม่ มันจะแจ้งชัดขึ้นมา จิตก็คนละอันแน่ เพราะกำหนดแล้วมันก็วูบขึ้นไป จิตดวงใหม่มันก็แสดงออกมาใหม่ เหมือนแสงนีออนเกิดดับจะนั้นมันเป็นตามขั้นตอน มองไม่เห็นชัด ถ้าเรากำหนดได้เราจะเห็นชัดว่าจิตคนละดวง กายพอง กายยุบคนละอันแน่ ไม่ใช่อันเดียวกัน แต่อาศัยเหตุที่เกิดขึ้นเป็นตัวปัจจัย ทำให้รูปนามขั้น ๕ แยกประเภทออกมาเป็นรูป ออกมาเป็นนาม ออกมาเป็นเวทนา ออกมาเป็นผัสสะส่วน เราจะรู้ได้ว่าแยกรูปแยกนามได้โดยธรรมชาติของมันเองโดยเฉพาะ

พองหนอ ยุบหนอ บางครั้งคือ ไม่พองไม่ยุบเกิดขึ้นแล้วทำอย่างไร ปัญญาแก้อย่างไร ไม่พอง ไม่ยุบ แล้วก็เรารู้สึกได้ว่าสติดี จะรู้ว่ามันหายไปตอนพองหรือตอนยุบ พองหนอ ยุบหนอนี้ มันจะต้องกำหนดได้มีจึงหะ แต่มันหายไปตอนพองหรือตอนยุบ ปัญญาอยู่ตรงนั้น เราก็มีสติดี จะรู้ได้ว่ามันคือไม่ยุบไม่พองก็หายไปตอนพองหรือตอนยุบ จะเห็นชัดแล้วเราก็กำหนด รู้หนอ ๆ แล้วหายใจเข้ายาว ๆ หายใจออกยาว ๆ ให้ได้ที่ แล้วจึงใช้สติกำหนดต่อไปว่า พองหนอ ยุบหนอ ปัญญาเกิด สมาริดี ก็ทำให้พองหนอ ยุบหนอ สั้น ๆ ยาว ๆ แล้ว

ทำให้แวนออกข้าง ๆ ทำให้จิตวนอยู่ในพองยุบ ขึ้น ๆ ลง ๆ อย่างนี้ถือว่าดีแล้ว มันเกิดภาวะ
เช่นนี้แล้ว ทำให้เรากำหนดต่อไป ขอให้จิตนี้วนอย่างนี้จริง ๆ

พองหนอยุบหนอเตี้ยขึ้นลง เตี้ยขึ้นลง ไม่ออกทางพอง ไม่ออกทางยุบ และจิตก็
แวนออกไปแวนเข้ามา เตี้ยก็จิตคิดบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง สับสนอลหม่านกัน อย่างนี้ถือว่าได้
ประโยชน์ในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติอย่าทิ้ง ผู้ปฏิบัติจะต้องตามกำหนดต่อไปว่ามันฟุ้งซ่าน จิต
มันขึ้น ๆ ลง ๆ แล้วพองหนอยุบหนอ กระสับกระส่ายแล้วพองหนอยุบหนอไม่ชัด ตอนนั้น
ได้ผลแล้ว ในเมื่อไม่ชัดก็ไม่มีไร ตี้อขึ้นมาพองยุบบนล้นปี เตี้ยตี้อมาพองยุบที่หน้าอก
แล้วเราก็กำหนดลงไปที่ท้อง กำหนดรู้หนอ ๆๆ เสียก่อน แล้วก็หายใจเข้าออกต่อไปใหม่ นี่
วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง

ขอให้นักปฏิบัติธรรมทำตามหลักนี้จะได้รับผลอย่างแน่นอน บางทีทำพองหนอยุบหนอ
พอจิตสงบดี จิตออกแล้วมันค่อยจะผลอมันคอยจะพลาด จิตคอยแวนออกไป แต่เรามีปัญหา
อยู่ว่าจิตออกไปไม่รู้ เพราะไม่มีสติ ถ้าสติดีจิตออกไปต้องรู้แน่ ออกไปรู้เลยว่า ออกไปตอน
พองหรือตอนยุบ จะเห็นชัด

บางทีขณะที่พอง ขณะที่ยุบ จิตออกไปแล้ว บางคนไม่รู้เลย จิตออกไปเสียเมื่อไร ไป
คิดเสียตั้งนานแล้วเป็นอย่างนี้ ก็แสดงเหตุผลให้ทราบว่าขาดสติ สติไม่พอ ถ้าสติเราพอแล้ว
ออกไปตอนไหนรู้ตอนนั้น หน้าเข้าเรากำหนดเชี่ยวชาญชำนาญการไปแล้ว มันก็ทำให้จิต
ออกรู้ตัวทำใหม่ ๆ จิตออกจะไม่รู้ ตัวจิตก็พองหนอยุบหนอ สติกำหนดพองหนอยุบหนอจิต
หนึ่งก็ออกไปคิดข้างนอกไปคิดอะไรมากมายจริง ๆ ในเมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ให้หยุดพองยุบ
มากำหนดรู้หนอ หรือคิดหนอก็ได้ แล้วแต่กำหนดอย่างไรอย่างหนึ่ง

กำหนดคิดหนอ คิดหนอ พอสติดีปัญญา ก็บอกว่า คิดเรื่องอะไรได้ผลเป็นประการใด
มันก็สะสมจิต แผลงไว้ในจิตแผลงไว้ในใจ คือตัวปัญญาต่อไป ได้แก่แสงสว่างอย่างนั้นเอง พอ
กำหนดไปแล้ว จิตที่คิดมากฟุ้งซ่าน แวนไปแวนมาทำให้เกิดเวทนาได้ ทำให้ปวดเมื่อย ทำให้
ร่างกายสังขารไม่อยู่ในภาวะแห่งความปกติ เราก็ต้องกำหนดสังขารร่างกายที่มันปวด
ตรงไหน เมื่อยตรงไหน เกิดขึ้นโดยวิธีนั้นแล้ว มันก็จะค่อย ๆ คลายหายลงไป จิตก็เข้ามาสู่
ภาวะของพองหนอยุบหนอ ต่อไปใหม่

อาการ “วูบ”

บางครั้งมันวูบ วูบลงไปถึงกระดาน บางทีวูบผะ วูบไปข้างหลัง วูบไปข้างหน้า
บางทีวูบไปทางซ้าย บางทีวูบไปทางขวา บางทีพองหนอยุบหนอ วูบไปแล้ว บางทีพองก็วูบ
ไปแล้ว มันวูบหลายอย่าง ต้องใช้สติกำหนดรู้หนอ ๆ เพราะมันวูบลงไป

บางครั้งรูปมี ๒ อย่าง เกิดด้วยสมาธิสูงไป สติไม่พอ มันวูบลงไปโดยไม่ทันรู้ตัว เกิดตกใจอย่างหนึ่ง รูปอีกอย่างหนึ่งคือ รูปในการร่ว่ง **ถีนมิทระ** เข้าครอบงำร่ว่งเหงาหาวนอน ทำให้รูปหน้ารูปหลัง ผงกหน้าผงกหลัง เกิดขึ้นได้ในขณะที่นั่งภาวนาพองหนอยุบหนอ อย่างนี้ถือว่า **ถีนมิทระ** ร่ว่งเหงาหาวนอนมันเกิดขึ้นมิใช่เป็นตัวสมาธิ ถ้าเป็นตัวสมาธิแล้ว มันจะเกิดขึ้นโดยรูปอย่างแรงแต่ไม่ไช่ร่ว่ง รู้ตัวอยู่ตลอดเวลากาลอย่างนี้ **สมาธิดีแต่สติ** ห้อยไป ทำให้วูบลงไปได้อย่างหนึ่งอย่างนี้

บางครั้งกำหนดไปกำหนดมาเกิดปีติ เกิดขนลุกขนพองสยองเกล้า กำหนดขนลุกเสีย กำหนดขนพองเสีย **เกิดปีติแล้วต้องกำหนดเสียให้ได้** พอกำหนดได้แล้วกลับมาพองหนอยุบหนอต่อไป ปัญญาจะเกิดตอนนั้น

บางครั้งสมาธิจะดีต้องมีอุปสรรค สติดีต้องมีอุปสรรค เช่น เวทนา เป็นต้น มาขัดขวาง เป็นมารสำคัญทำให้เรารู้ในธรรมะคือเวทนา บางครั้งสมาธิจะดีทำให้เกิดฟุ้งซ่าน ถ้าเราผ่าน ฟุ้งซ่าน ผ่านไปได้ ด้วยใช้สติ ปัญญาดี กำหนดได้ รับรองปัญญาก็เกิดขึ้นหลังจากที่ผ่าน ทุกข์นั้น จึงเข้าสู่ภาวะของญาณ

นอนสมาธิ

เริ่มต้นด้วย **นามรูปปริจเจตญาณ แยกรูปแยกนามได้** ในเบื้องต้น อย่างนี้ภาวะของธรรมด้วยการกำหนดช้า ๆ อย่างกำหนดไว แล้วมานั่งแล้วนอนลงไป กำหนดได้ ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมงที่ตั้งใจไว้ เราก็นอนลงไปอย่าเพิ่งแผ่เมตตา นอนเปลี่ยนอิริยาบถแล้วกำหนดที่ท้องต่อไปให้ติดต่อกันไปดูซิ จะเป็นเวลากลาวันก็ดีกลางคืนก็ตาม

ขณะที่ผู้ปฏิบัติอยู่ที่ห้องกรรมฐานได้ดีแล้ว ตัดปลิโพทกังวลมาดีแล้ว ขอให้ทำติดต่อกันไป อย่าไปนั่งคุยกัน อย่าไปนั่งสนทนา อย่าไปนั่งคิดเรื่องเก่า มาเล่ากันใหม่แต่ประการใด เราก็กำหนดนอน พองหนอ ยุบหนอยาว ๆ กำหนดเรื่อยไปที่ท้อง ขณะนอนนั้นขัดมาก เดี่ยวจะรู้สึกขึ้นมาว่า สมาธิดี ปัญญาเกิด เดี่ยวมันจะวูบลงไป มันจะเพลिनลงไป เผลอลงไป บางประการ สติดี จะรู้ทุกวิถีทางว่ามันวูบตรงไหน เป็นอย่างไร จับได้ทุกอย่างขณะที่ **นอน**

ถ้าหากว่ามันจะหลับ ไม่ใช่หลับด้วยถีนมิทระร่ว่งเหงา มันหลับโดยปกติ โดยมี สติสัมปชัญญะดี มันจะรู้ตัวขึ้นมาว่าเพลिनเผลอแวไปตอนพองหรือตอนยุบ ผู้ปฏิบัติต้องจับได้ ถ้าจับได้ตอนพองหรือตอนยุบจำไว้ หลับวูบลงไปแล้วสติดีตลอดขณะที่นอนอยู่นั้น ขณะนอนอยู่นั้นสติภายในดีมาก จิตภายในรู้อยู่ตลอดเวลา พลิกตัวก็ครั้งรู้หมด และทำให้เราจะ

กำหนดตื่นเวลาไหน แม้เพียง ๑๐ นาทีก็ได้ หลับอย่างสนิท แต่ภายในมีสติ อย่างนี้ถือว่า หลับสนิทภายในมีสติ คือหลับโดยใช้ปัญญาฝากไว้ในภายใน นี้จะตื่นเวลาไหน ใครเรียก ขึ้นมาในเวลาใดรับปากเมื่อนั้น อันนี้ตื่นไวชวณะจิตรับสู่อารมณ์ได้ไวด้วย ขณะที่นอนหลับมี สติ

นักปฏิบัติธรรมอย่าลืม ทำให้ติดต่อกันไป ในเมื่อท่านเดินจงกรม นั่งภาวนาแล้ว นอน ลงไปกำหนดเสีย ๑๐ นาที หรือ ๒๐ นาที ค่อยมาเดินจงกรม เปลี่ยนนิริยาบถต่อไปใหม่ ถ้า ทำโดยต่อเนื่องติดต่อกันไป ภายใน ๗ วัน รับรองเห็นผลแน่ ผลที่จะพึงได้จากการเจริญ วิปัสสนาญาณ ทำให้ญาณวิถีสู่เท่าทันเหตุการณ์ของชีวิตได้โดยเฉพาะอีกส่วนหนึ่ง

กำหนดสัมผัส

แต่ข้อใหญ่ใจความของการเจริญวิปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติธรรมอย่าลืมอีกอันหนึ่งคือ สัมผัสอายตนะ ต้องกำหนด ตาเห็นรูปกำหนด หูได้ยินเสียงกำหนด จมูกได้กลิ่นกำหนด ลิ้น รับรสกำหนด กายสัมผัสต้องกำหนด เพราะที่มาของทวารหก เป็นที่มาของกิเลส และเป็น ที่มาของขันธ์ ๕ รูปนาม เกิดพร้อมกัน ดับพร้อมกัน จำเป็นต้องกำหนดตลอดเวลา ให้ เชี่ยวชาญ ชำนาญทุกอย่าง หูได้ยินเสียงตั้งสติไว้ การกำหนดก็คือตัวตั้งสตินั้นเอง ปัญญา ก็บอกได้ในการฟังจากเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เกิดปัญญาในการฟัง ตาเห็นรูปก็ดี ตั้งสติไว้ที่ หน้าผาก กำหนดเสียให้ได้ในการสัมผัส รับรองปัญญาก็เกิดสะสมเข้าไปเป็นหน่วยกิต และมา เดินจงกรมนั่งภาวนารับรองได้ไว

กำหนดนิมิต

ถ้าท่านทั้งหลายกำหนดหน่วยกิตนี้ โดยอายตนะธาตุอินทรีย์ดังกล่าวมาแล้ว ไปเดิน จงกรม....นิมิตเป็นพระพุทธรูป นิมิตเป็นหมอกเมฆต่าง ๆ นานาประการ นิมิตให้เราเห็นต้น หมากกรากไม้ก็ได้ เช่นนี้ถือว่ามีสมาธิ แต่แล้ววิธีปฏิบัติต้องกำหนดเสียว่าเห็นหนอ ๆ ใน นิมิตนั้น นิมิตนั้นแปรผันเปลี่ยนแปลง เป็นสภาวะรูปเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป นิมิตนั้นก็ หายวับไปกับตา ปัญญาก็เกิดเข้ามาแทนที่ นิมิตนี้เป็นเครื่องหมายเท่านั้น แสดงให้เรารู้ถึง สภาวะของรูปที่มันเกิดขึ้นในทางนิมิต มันอาจจะเกิดขึ้น ๒ ประการ

กรรมนิมิต เกิดทางกรรมนิมิตเครื่องหมายให้เราได้ทราบจากครั้งอดีตก็ได้ หรือนิมิต เครื่องหมายบอกให้เราทราบในเรื่องของการกระทำและมารที่มาขัดขวางก็ได้ **วิธีปฏิบัติ ไม่ให้วิจัย ไม่ให้ประเมินผล ไม่ต้องไปดูปริยัติแต่ประการใด มีวิธีปฏิบัติอยู่อันมีผลคือ**

ตั้งจิตกำหนด ใช้สติตลอดอย่างนี้ อย่าไปวิจัย ให้เกิดผลในทางอื่น เพราะการปฏิบัตินี้ ไม่ใช่เรียนหนังสือต้องทำงังไว้ ต้องทำงัง ทำไม่รู้อะไร ทำให้เกิดเอง ปัญญาเกิดเอง และรู้เอง อย่างงี้โดยไม่ได้รู้ตามคนอื่นบอกเล่า ไม่ใช่รูปแบบคนอื่นมาบอกเล่า ไม่ใช่รู้ในตำรา ไม่ใช่รู้ในหนังสือ ไม่ใช่รู้ว่าญาณทัสสนะวิสุทธิเกิดขึ้น ในหนังสืออย่างนี้เป็นความรู้ธรรมะ

แต่ภาคปฏิบัตินี้ เป็นการปฏิบัติให้เกิดเองโดยภาวนานี้ มันเกิดเอง แล้วก็ปัญญาก็เกิดเอง บอกตัวเองได้ โดยวิธีปฏิบัตินี้ อันนี้หนักปฏิบัติอย่าลืมด้วยตัวกำหนด มันมีอะไรเกิดขึ้นทุกวิถีทาง ต้องกำหนดให้หาย ถ้ากำหนดไม่หายนะปล่อยปละละเลยไป เป็นการสะสมหน่วยกิต ทำให้เกิดสันดานเป็นพื้นฐานของจิต ทำให้เราปิดบังปัญญาไว้ เกิดโมหจริต ปัญญาก็ไม่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติด้วย โดยวิธีนี้จึงต้องกำหนดทุกอิริยาบถ

เพราะฉะนั้นที่พูดเข้ามาเป็นเวลานานนี้ ต้องการให้ผู้ปฏิบัติปฏิบัติโดยถูกต้อง ไม่ต้องฟังเสียงใคร และการปฏิบัตินี้ขอให้ปฏิบัติไปตามขั้นตอนอย่าไปเอาอย่างอื่นมาประสมประสานกัน เตี้ยวพุทโธบ้าง พองหนอ ยุบหนอบ้าง สัมมาอรหังบ้าง เลยสับสนอลหมาน ตลอดกาล ไม่ได้ผลเท่าที่ควรในวิธีปฏิบัติ การปฏิบัติสติปัฏฐานสี่ต้องการให้มีสติ รู้ทางอายตนะ ธาตุอินทรีย์เข้าทางทวารหก ชั้น ๕ รูปนาม เกิดทางทวารหก แล้วก็ดับพร้อมกันไป กิเลสก็เกิดขึ้นทางนั้นเหมือนกัน คือ โลภะ โทสะ โมหะ อยู่ในชั้นธสันดาน เรียกว่า ชั้น ๕ รูปนามเป็นอารมณ์ เกิดขึ้นทางอายตนะ ธาตุ อินทรีย์ โดยวิธีนี้เป็นต้น

ถ้าเราสติดี ปัญญาดีแล้ว มันจะบอกได้เป็นขั้นตอน มีเวทนายอยู่จุดไหน กำหนดได้ จุดนั้นมันก็หายไป เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในการฝึกเบื้องต้นมักมีอย่างนี้ ความว้าวไม่ทันหาความควายเข้ามาแทรก ครูเขามาสอนแล้วต้องเรียน ครูโลภะ ครูโทสะ ครูเวทนา ครูฟุ้งซ่าน ครูเสียใจ มาสอนเราว่าทำไมเสียใจ แก่ไขอย่างไร ก็กำหนดจิตใช้สติตลอดเวลา อริยสัจ ๔ ก็ชัดขึ้น นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สำเร็จมรรคผลมา ก็ใช้หลักสำเร็จที่อริยสัจ ๔ ก็ได้จาก การเจริญสติปัฏฐานมานี้เอง

อ่านคนอื่นออก

พระองค์จึงได้ย้ำหลักในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ชั้น ๕ รูปนามเป็นอารมณ์ ผู้ปฏิบัติธรรมอย่าลืมกำหนด กำหนดให้ได้ ยืนหนอ ๕ ครั้ง นี่เอาไว้ใช้อะไร สำหรับเราดูคนอื่น เขา เห็นหนอ ๕ ครั้ง ตั้งแต่ปลายผมคนที่เราเห็น ปลายเท้าขึ้นมา เตี้ยวสติจะบอกว่า คนนี้มีนิสัยไม่ดี คนนี้มีนิสัยดี คนนี้มีเล่ห์กระเท่ห์เพทุบาย มันจะแจ้งรายงานให้เราทราบการเห็น นี่แหละยืนหนอ ๕ ครั้งนี้ สำหรับวิธีดูคนอื่นเขา เพราะเราดูตัวเองได้แล้ว ฝึกฝนตนเองได้แล้ว อ่านตัวออกบอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น แล้วดูคนอื่น ทำไมอ่านไม่ออกเล่าแบบเดียวกัน

เพราะฉะนั้นการยืนหนอ ๕ ครั้ง ต้องการจะดูคนอื่นที่เดินเข้ามา คือสภาวะรูป จะเป็น คนหรือมนุษย์สัตว์ สิ่งทั้งหลายก็ตามโดยที่มีวิญญาณและที่ไม่มีวิญญาณ เราอาจจะมองเห็น วิญญาณมองเห็นดวงวิญญาณ มองเห็นสิ่งที่เร้นลับโดยปัญญาได้ ด้วยยืนหนอ ๕ ครั้งนี้แหละ ที่เราจะเพ่งสายตา จะไปดูสภาวะรูปที่ไหน ก็กำหนดว่าเห็นหนอ ๆ อย่างนั้น และเห็นจริง ๆ ด้วยตาปัญญา นี่แหละปัจเจกที่ตั้ง จะทำได้จึงต้องเห็นไว้ มันมีประโยชน์ในการแก้ปัญหา อย่างเหลือเกิน พอเราทำได้แล้ว เห็นหนอทำได้แล้ว ไม่ต้องกำหนด มันบอกเอง ดีเอง เรา มองเห็นสภาวะรูป รูปมันจะแจ้งชัดเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันจะบอกเป็นขั้นตอนออกมาเอง ไม่ต้องกำหนด

วิธีฝึกเบื้องต้น เราจิตยังไม่เข้าขั้น ยังไม่ถึงวิปัสสนาญาณแล้วเราก็ไม่สามารถที่จะ บอกได้อย่างนี้ ถ้าเราเข้าถึงขั้นแล้ว มันจะบอกได้ทั้งหมด เป็นการครอบจักรวาลโดยใช้ สติสัมปชัญญะทุกประการ

พยายามกำหนดโดยต่อเนื่อง

ที่อาตมาได้ชี้แจงแสดงมานี้ต้องย้ำไว้ สำหรับผู้ปฏิบัติปล่อยปละละเลยมาก ไม่ปฏิบัติ โดยต่อเนื่อง เราจะเดินไปห้องน้ำ ห้องส้วม เดินจงกรมไป และรับประทานอาหารก็พิจารณา ปัจจุบันด้วย การกำหนด กิณหนอ เคี้ยวหนอ กลืนหนอ เป็นต้น ให้ช้าที่สุด อันนี้พิจารณา ปัจจุบันไปในตัวด้วย แต่งกายแต่งใจอยู่เสมอ ถ้าอยู่จตุรทิศต้องกำหนด ตลอดเวลากาล ส่วนใหญ่ผู้ปฏิบัติจะทำโดยต่อเนื่องเมื่อเดินจงกรมกับพองหนอยุบหนอเท่านั้น เพราะยังไม่ สามารถจะใช้ได้ ที่จะให้ได้ต้องกำหนดสิ่งแวดล้อมทั้งหมด การปฏิบัติของเราจะได้รับผล สม ความมุ่งมาดปรารถนา

ขอเจริญพรผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน โปรดได้ปฏิบัติโดยต่อเนื่อง จะไปอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ต้องกำหนดเรื่อยไป เป็นการสะสมเรื่อยไป และมันเกิดเต็มเปี่ยมขึ้นมาแล้ว มันจะเย็น อัตโนมัตติเห็นได้ชัดคือ ปัญญา

เพราะฉะนั้นการเจริญวิปัสสนากับการศึกษาแบบอื่นต่างกัน ต้องทำขึ้นมาเอง ต้องทำ ไม่รู้ไม่ชี้ ผากสิ่งทวิมานะเก็บไว้ใช้ในตัวเองที่แสดงออก ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ แล้วใช้สติ กำหนดไปตลอดภาวะของรูปนามขั้น ๕ เป็นอารมณ์ จึงเรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน แสดง ผลงานของปัญญาให้ชัดแจ้งต่อไปด้วย

ผู้ปฏิบัติธรรม เดินจงกรมแล้ว นั่งภาวนา นอนกำหนด เสร็จแล้วเราก็มาที่ห้องพระ ถ้า ไม่มีห้องพระตรงไหนก็ได้ อย่าลืมแผ่เมตตา ไทโรจิต อุทิศส่วนกุศล ให้ผู้มีพระคุณ มีบิดา มารดา เป็นต้น ตลอดกระทั่งเจ้ากรรมนายเวร บรรดาญาติทั้งหลายผู้ล่วงลับไปแล้ว และเจ้า

กรรมนายเวรที่จะมาทวงถามเราอยู่ทุกขณะ เราจะได้ไม่ปฏิเสธใช้หนี้เวรใช้หนี้กรรม จากการกระทำโดยอโหสิกรรมนั่นเอง ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่อาฆาตเคียดแค้นต่อท่านผู้ใด กรรมนั้นเป็นอโหสิ ไม่มีเวรกรรมต่อเนื่องกันไป อันนี้ถือว่าเป็นประโยชน์สำหรับผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน

หลังจากนั้น จงอุทิศส่วนกุศลและไตรจิตออกไปทุกทิศ อโหสิกรรมทุกเวลา ท่านจะได้รับผลทุกประการ จะทำกิจการงานทางโลกทางธรรม ทำแล้วไม่ไร้ผล จะเรียกเงินเรียกทองก็ได้ เรียกแบบไหน เพราะจิตใจของเราเข้าสู่ภาวะของผู้มีปัญญาแล้ว จะคิดอ่านอันใด สิ่งนั้นเป็นประโยชน์ สิ่งนั้นมีอานิสงส์ คิดเงินจะได้ไหลนองคิดทองจะได้ไหลมา กิจการจะได้สำเร็จตามเป้าหมาย เรียกว่าปัญญารอบรู้ในกองการสังขาร รอบรู้ในเหตุการณ์ในชีวิต สามารถใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์ของตนเองและบุคคลทั่วไปได้ สมปรารถนาทุกประการ

จึงขอเจริญพรผู้ปฏิบัติธรรม อย่าคิดว่าเป็นเรื่องเหลวไหลและเป็นเรื่องทำงานนะ ทำยากที่สุด ถึงยากอย่างไรก็ตาม ก็พยายามทำ พยายามที่จะกำหนด และปรารถนาขันติความอดทนไว้ ฝืนใจไว้ให้ได้จนกว่าจะเคยชินเข้าสู่ภาวะแห่งความสงบ “**นตฺถิ สนฺติ ปริ สุขํ**” สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มีแล้วในโลกมนุษย์นี้ เอาไปใช้เป็นประโยชน์ได้ทันทั่วทั้งที่ ทุกประการนี้แหละเป็นอาวุธที่พระพุทธเจ้าทรงประทานไว้แก่เรา.....