

## ๐ ปัญหาเกี่ยวกับสมาธิและการเจริญปัญญา

การสอนกรรมฐานในปัจจุบัน สำนักต่างๆ ยังมีการขัดแย้งในระเบียบเกี่ยวกับการปฏิบัติ จะเลือกแนวทางไหนดี

ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้คนมีความรักกัน มีความสามัคคีกัน แต่พุทธบริษัทเรานี้ยังสอนธรรมะเพื่อความแตกสามัคคี จึงเห็นว่ายังไม่เหมาะสม... ขอให้พิจารณาว่า การขัดแย้ง ขัดแย้งกันเพียงวิธีการเท่านั้นเอง แต่โดยสภาพความเป็นจริง การปฏิบัติธรรมเกี่ยวกับเรื่องสมาธิ ใครจะปฏิบัติแบบไหน อย่างไรก็ตาม ผลเกิดขึ้นแล้วเป็นอย่างเดียวกันหมด ดังนั้น เพื่อให้ไม่สับสน หรือเพื่อความเข้าใจง่ายสำหรับผู้ปฏิบัติ อาตมาขอแนะนำแนวการปฏิบัติไว้ ๓ ประการ

๑. หลักของการบริกรรมภาวนา ใครจะยกเอาอะไรมาบริกรรมภาวนาก็ได้ ในขั้นต้นเราหาอุบายที่จะผูกจิตให้ติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเหนียวแน่นเสียก่อน เมื่อจิตของเราไปติดกับสิ่งนั้นอย่างเหนียวแน่น จดจ้องอยู่กับสิ่งนั้น ความสนใจสิ่งอื่นก็เป็นว่าเล็กละไป เมื่อจิตไปยึดอยู่เพียงสิ่งเดียว ถ้าหากว่าท่านสามารถทำได้ ลองพิจารณาดูซิว่า การที่ไปยึดกับสิ่งๆ เดียว มันก็เป็นอุบายให้จิตสงบยิ่งขึ้น ไปจนกระทั่งไม่นึกถึงสิ่งนั้น จนสภาพจิตกลายเป็นตัวของตัวเอง ไม่ยึดกับสิ่งใด

ทีนี้หากท่านจะถามว่า จะใช้คำไหนเป็นคำบริกรรมภาวนา ไม่มีจำกัด จะเป็นคำอะไรก็ได้ พุทโธ ธัมโม สังโฆ หรือหากว่าจิตใจ ไปติดอยู่กับหลานน้อยๆ คนหนึ่ง นึกถึงชื่อไอ้หนูมันมาบริกรรมภาวนาก็ได้ อย่างเวลานี้มาทำงานแต่เป็นห่วยบ้าน ก็เอาเรื่องบ้านมาบริกรรมภาวนาก็ได้ เพราะอะไรที่เรารัก เราชอบ เราติดอยู่แล้วมันเป็นอุบายให้จิตของเราติดเร็วยิ่งขึ้น

จริงอยู่ พระพุทธเจ้าทรงสอนเราเพื่อไม่ให้ยึดในสิ่งใดๆ ทั้งนั้น แต่เพื่อเป็นอุบายที่จะสร้างพลังจิต เพื่อการปล่อยวางสิ่งทั้งปวง เราต้องฝึกหัดจิตของเราให้ติดอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างเหนียวแน่น ให้มีหลักเกาะ มีที่พึ่ง ให้มีวิหารธรรมเสียก่อน เมื่อจิตของเราติดกับสิ่งนั้นๆ มันก็คิดเพื่อความปล่อยวาง สังเกตดูเมื่อเราบริกรรมภาวนาจนกระทั่งจิตสงบแล้ว มันหาได้นึกถึงคำบริกรรมภาวนาไม่ มันไปนั่งสว่างอยู่เฉยๆ อันนั้นคือมันปล่อยวางแล้ว ทีแรกมันติดก่อน พอติดแล้วมันมีอิสรภาพอย่างแท้จริง เป็นสมาธิอย่างแท้จริง

๒. หลักการพิจารณาค้นคว้าหาเหตุผล ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่ดี คัมภีร์พระ

อภิธรรมกถีย์ และในคัมภีร์พระไตรปิฎกกถีย์ ท่านได้วางหลักการแห่งการพิจารณาไว้ในรูปแบบต่างๆ ในขั้นต้นก็สอนให้พิจารณากายคตาสติ สอนให้พิจารณาธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ สอนให้พิจารณาความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สอนให้พิจารณารูป นาม

ทีนี้ถ้าต่างว่าเราไม่เอาสิ่งที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์มาเป็นเครื่องพิจารณา จะขัดกับแนวปฏิบัติใหม่... เรามีกายกับใจ กายกับใจประกอบด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สิ่งเหล่านี้เป็นสภาวะธรรม... ดังนั้น วิชาความรู้ที่ท่านเรียนมา อะไรก็ได้ ท่านหยิบยกเอามาเป็นอารมณ์พิจารณา เช่น อย่างในขณะที่ท่านต้องใช้วิชาการที่ท่านเรียนมาให้เกิดประโยชน์แก่การทำงาน ท่านอาจจะวิตกเอาหัวข้อนั้นอย่างใดอย่างหนึ่งมาตั้งเป็นหัวข้อไว้ในจิตของท่าน แล้วตั้งปัญหาถามตัวเองว่าสิ่งนี้คืออะไร สิ่งนี้คือสิ่งนั้น สิ่งนั้นคืออะไร ถามตอบคุณตัวเองไปโดยความตั้งใจ ทำสติให้แน่วแน่ อย่าสักแต่ว่าคิด... การคิดแต่ละจังหวะนั้น ทำสติให้รู้ชัดเจนในความคิดของตัวเอง เอาความคิดนั้นเป็นอารมณ์ เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ สิ่งที่เราเห็นด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เราทำสติกับทุกสิ่งทุกอย่าง ทำสติตลอดเวลา โดยธรรมชาติของจิต ถ้าเราตั้งใจทำอะไรสักอย่างหนึ่งให้เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ หนักๆ เข้าจิตของเราจะเกิดมีความสงบ มีปีติ มีความสุขได้ เช่นกันมีหลักฐานที่จะพึงกล่าวในพระไตรปิฎก

คนตากไม้ นั่งตากไม้อยู่ เอาการตากไม้เป็นอารมณ์พิจารณาพระกรรมฐาน พิจารณาได้สำเร็จแล้วเป็นพระอรหันต์

คนปั้นหม้อ เอาการปั้นหม้อเป็นอารมณ์พิจารณากรรมฐาน เสร็จแล้วปลงปัญญาลงสู่พระไตรลักษณ์ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

คนทอหูก นั่งทอหูกอยู่ พิจารณาการทอหูกเทียบกับชีวิตของเราที่หัดสั้นเข้าไปทุกที ปลงปัญญาลงสู่พระไตรลักษณ์เป็นพระอรหันต์

การตากไม้ การปั้นหม้อ การทอหูก เป็นอารมณ์กรรมฐานทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาได้สำเร็จพระอรหันต์นั้นใด แม้วิชาความรู้หากเราเรียนมาทุกสาขาวิชาการ

เราเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐาน ก็ย่อมสำเร็จมรรค ผล นิพพานได้เหมือนกัน เพราะสิ่งนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ

๓. หลักการทำสติตามฐีสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนความคิดของตนเอง ถ้าท่านผู้ใดเห็นว่าการค้นคิดพิจารณาไม่คดองตัว แม้เราจะตั้งใจคิดพิจารณาแต่ความคิด

อื่นเข้ามาครอบงำ เราไม่สามารถควบคุมจิตใจของเราให้คั่นคิดอยู่ในสิ่งๆ เดียวได้ เพราะ  
นิสัยของเราย่อมคิดอยู่โดยปกติ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ให้ทำสติรู้ลงที่จิต คอยจ้องดูว่าความคิด  
อะไรจะเกิดขึ้น พอมีความคิดอะไรเกิดขึ้น เราทำสติตามรู้ รู้ตามไปเรื่อยๆ จิตมันคิดเรื่อง  
ดีเรื่องชั่วเรื่องสารพัดสารเพ อะไรก็แล้วแต่ปล่อยให้มันคิดไป แต่หน้าที่ของเราทำสติ  
ตามรู้อย่างเดียว... เมื่อสติตามรู้ความคิดทันแล้ว ความสงบจะเกิดขึ้น เมื่อความสงบ  
เกิดขึ้นแล้ว ก็มีปีติ มีความสุข มีความเป็นหนึ่งเช่นเดียวกับการบริการภควานาได้

### จุดหมายปลายทางที่ถูกต้องของการปฏิบัติสมาธิคืออะไร

ความประสงค์ของผู้ทำสมาธิว่าจะทำสมาธิเพื่ออะไร แยกตามกิเลสของคน

- บางท่านทำสมาธิเพื่อให้เกิดอิทธิฤทธิ์
- บางท่านทำสมาธิเพื่อให้รู้ยิ่งเห็นจริงในเรื่องราวต่างๆ
- บางท่านทำสมาธิ ไม่ต้องการอะไร ขอให้จิตสงบ ให้รู้ความเป็นจริงของจิตเมื่อประสบ  
กับอารมณ์อะไรเกิดขึ้น เพื่อจะอ่านจิตของเราให้รู้ว่าเป็นราคะจิต โทสะจิต โมหะจิต  
วิตกจิต พุทธจิต ศรัทธาจิต อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อจะรู้แจ้ง เพื่อจะเป็นพื้นฐานที่  
เราจะแก้ไขตัดแปลงจิตของเรา เมื่อเรารู้ชัดเจนไปแล้ว เรามีกิเลสตัวไหน เป็นจิตประเภท  
ไหน เราจะได้แก้ไขตัดแปลงตัดทอนสิ่งที่เกิน แล้วเพิ่มสิ่งที่หย่อนให้อยู่ในระดับพอดีพอ  
งาม เรียกว่ามัชฌิมาปฏิบัติ

ในการปฏิบัติ ถ้าจะว่ากันโดยสรุปแล้วเราต้องการสร้างสติให้เป็นมหาสติ เป็นสติ  
พละ เป็นสตินทรีย์ เป็นสติวินโย ไม่ได้มุ่งถึงสิ่งที่เราจะรู้จะเห็นในสมาธิ

การภาวนา แม้จะเห็นนิมิตต่างๆ ในสมาธิ หรือรู้ธรรมะซึ่งผุดขึ้นเป็นอุทานธรรม  
สิ่งนั้นไม่ใช่เป็นเปอร์เซ็นต์ที่เราเก็บเอาเป็นผลงานที่เราปฏิบัติได้ เพราะสิ่งนั้นเป็นเครื่อง  
รู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นในสมาธิ และเป็น  
สัญลักษณ์ของปัญญาที่เกิดขึ้นในสมาธิ ซึ่งเรียกว่า สมาธิปัญญา... พลังของสมาธิ  
สามารถทำให้เกิดสติปัญญาเกิดความรู้เห็นอะไรต่างๆ แปลกๆ สิ่งที่ไม่เคยรู้ก็รู้ สิ่งที่ไม่  
เคยเห็นก็เห็นแต่สิ่งนั้น พึงทำความเข้าใจว่าไม่ใช่ของดีที่เราจะเก็บเอาไว้เป็นสมบัติให้  
กำหนดเป็นเพียงแต่ว่าสิ่งนั้นเป็นเพียงเครื่องรู้ของจิตเครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์  
กรรมฐานที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เป็นอุบายสร้างสติให้เป็นมหาสติปัญญา

## การปฏิบัติที่ได้ชื่อว่าถูกต้องมีอะไรเป็นเครื่องวัด

มีศีล ๕ เป็นเครื่องวัด ปฏิบัติอันใดไม่ผิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง นั่นแหละเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง ทีนี้ สำหรับความรู้ความเห็น ความรู้อันใดเกิดขึ้น ยึดมั่น ถือมั่น มีอุปาทาน ทำให้เกิดปัญหาว่านี่คืออะไร นั่นคือตัวนิวรรณ์ เป็นมิจฉาทิฎฐิ ความรู้ที่เกิดขึ้นแล้ว จิตไม่ยึด ไม่สร้างปัญหาให้ตัวเองเดือดร้อนเพราะรู้แจ้งเห็นจริง มีแต่ปล่อยวาง ความรู้นั้นเป็นสัมมาทิฎฐิ

...สิ่งหนึ่งซึ่งนักปฏิบัติควรจะต้องสังเกตทำความเข้าใจ ถ้าเราฝึกปฏิบัติแล้ว เราเกิดศรัทธาอยากปฏิบัติ ถ้าวันใดไม่ได้ปฏิบัติวันนั้นนอนไม่หลับ แสดงว่าท่านได้ศรัทธาพละ ในเมื่อท่านได้ศรัทธาพละ ท่านอยากปฏิบัติ ท่านก็ได้ความเพียร ในเมื่อท่านได้ความเพียร ท่านก็มีความตั้งใจคือสติ เมื่อมีสติก็มีความมั่นใจคือสมาธิ ในเมื่อมีความมั่นใจคือสมาธิ ท่านก็มีสติปัญญาพอที่จะคิดค้นหาเส้นทางในการปฏิบัติ นี่ให้ฝึกสังเกตอย่างนี้ อย่าไปกำหนดหมายเอาว่า ภavanaแล้วจะต้องเห็นภูตผีปีศาจ ผีसाง เทวดา อินทร์ พรหม ยมยักษ์ สิ่งเหล่านี้แม้จะรู้เห็นก็เป็นแค่เพียงอารมณ์ของจิตเท่านั้น ไม่ใช่ของดีวิเศษ

ทีนี้เราจะกำหนดหมายเอาที่ตรงไหน กำหนดหมายเอาตรงที่ว่า รู้ว่านี่คือจิตของเรา จิตของเรามีความเป็นธรรมใหม่ จิตของเราเที่ยงใหม่ จิตของเราดูดีมีในคุณพระพุทธรูปธรรม พระสงฆ์ใหม่ เมื่อออกจากสมาธิไปแล้ว จิตของเรามีเจตนาที่จะงดเว้นจากความชั่วประพฤติกามดีใหม่ มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเองใหม่ ซื่อสัตย์สุจริตต่อหมู่คณะและครอบครัวใหม่ คุณันที่ตรงนี้

ถ้าใครภavanaแล้วเบื่อน่ายต่อครอบครัว อยากหนีไปบวช มิจฉาทิฎฐิกำลังจะกินแล้ว ใครภavanaมีสมาธิดีแล้วเบื่อน่ายงาน อยากทิ้งการทิ้งงานหนีออกไป อันนั้นความผิดกำลังจะเกิดขึ้น

ถ้าใครภavanaเก่งแล้ว สมมติว่าครูบาอาจารย์มีลูกศิษย์รักลูกศิษย์มากขึ้น ลูกศิษย์ภavanaเก่งแล้วรักครูบาอาจารย์ เคารพครูบาอาจารย์มากขึ้น สามิภรรยาภavanaเก่งแล้วรักกันยิ่งขึ้น รักลูกรักครอบครัว รู้จักประหยัด รู้จักสิ่งที่ไม่ควรไม่ควรดียิ่งขึ้น อันนี้จึงจะได้ชื่อว่าเป็นการภavanaได้ผลดี

## การทำสมาธิช่วยล้างบาปที่เคยทำไม่ดีได้หรือไม่

ในศาสนาพุทธไม่มีการทำดีเพื่อล้างบาป ขอให้ทำความเข้าใจว่าไม่มีการทำบุญเพื่อล้างบาป แต่การทำบุญหรือทำดีเพื่อหนีบาปนั้นเรามีหนทางที่จะทำได้ คือพยายามทำ

ความดีให้มากขึ้น มากขึ้น ให้คุณความดีเป็นเครื่องอุ้มใจ เป็นวิหารธรรม เครื่องอยู่ของใจ ใจมันก็ปราโมทย์บันเทิงอยู่กับความดี เมื่อมันไปอยู่กับความดี มันก็ไม่คิดถึงบาปในอดีตที่ทำมาแล้ว ทีนี้เมื่ออารมณ์บาปไม่ไปรบกวน เราก็มีโอกาสได้ทำความดีเพิ่มมากขึ้น ถ้าหากความดีนั้นมีอำนาจเหนือบาป มีผลแรงกว่าบาป จิตของเราหนีบาปไปไกล เมื่อเวลาตายไปแล้ว ก็ไปสู่สุคติ ถ้าไม่ไปสู่สุคติแล้วเรามาเกิดใหม่ ถ้าหากว่าเราไม่ทำความดีเพิ่มเติม บาปมันก็มีโอกาสให้ผล บาปเล็กๆ น้อยๆ มันไม่หายไปไหนหรอก

ทีนี้ถ้าหากเรากลัวบาป จะตัดกรรมตัดเวร ถ้าหากพระองค์ใดไปแนะนำว่าทำบาปแล้วไปตัดเวรตัดกรรมอย่าไปเชื่อ มันตัดไม่ได้ เวรนี้อาจตัดได้ แต่กรรมคือการกระทำนั้นมันตัดไม่ได้ ที่ว่าเวรนี้ตัดได้ เช่นอย่างเราอยู่ด้วยกันทำผิดต่อกัน เมื่อปรับความเข้าใจกันได้แล้ว เราขอโทษซึ่งกันและกัน ต่างฝ่ายต่างยกโทษให้กัน เวรที่จะตามคอยจ้องล้างจ้องผลาญกันมันก็หมดสิ้นไป แต่ผลกรรมที่ทำผิดต่อกันนั้นมันไม่หายไปไหนหรอก แต่ถ้าหากว่าเราพยายามทำดีให้มันมากขึ้นๆ เรารู้อันนี้ว่าสิ่งที่ทำไปนั้นมันไม่ดี เราเลิก เราประพฤติแต่ความดี ...บาปที่ทำแล้วมันแก้ไม่ได้ แต่นิสัยชั่วที่เราประพฤติอยู่นั้นมันแก้ได้ ท่านให้แก้กันที่ตรงนี้

### ภาวนาไปจิตเบื้องหน้า จิตเศร้าหมอง จะทำอย่างไร

ความเบื่อเป็นอาการของกิเลส ในเมื่อมันเกิดเบื่อ พิจารณาความเบื่อ เอาความเบื่อเป็นอารมณ์ ถามตัวเองว่าทำไมมันจึงเบื่อ เมื่อได้คำตอบแล้ว ถามต่อไปอีกว่าทำไมๆ เพราะอะไรๆ ไล่มันไปจนมันจมนุ่ม เอาความเบื่อเป็นอารมณ์ เอาความเบื่อเป็นเครื่องรู้ เราก็พิจารณาหาเหตุผลความเบื่อให้ได้ การพิจารณาเช่นนี้ก็คือการพิจารณาวิปัสสนากรรมฐาน

จิตเศร้าหมองก็พยายามภาวนาให้มากขึ้น พิจารณาให้มากขึ้น ในเมื่อจิตรู้แจ้งเห็นจริงแล้วมันจะหายเบื่อและหายเศร้าหมอง

### สภาวะของจิตที่เป็นสมาธิจะมีรูปร่างอย่างไร

ภาวะที่จิตเป็นสมาธิ ไม่มีรูปร่าง มีแต่ความรู้สึกทางกาย ทางจิต จิตเป็นสมาธิทำให้กายเบา กายสงบ สงบจากทุกขเวทนาความปวดเมื่อย จิตเบาหมายถึงจิตปลอดโปร่ง จิตสงบหมายถึงจิตไม่คิดฝัน ไม่วุ่นวาย ไม่มีความยินดี ไม่มีความยินร้าย มีแต่ความปีติ มี

ความสุขเกิดจากสมาธินั้น ถ้าจะนับสมาธิในขั้นนี้ยังเป็นอุปจารสมาธิ ถ้าหากว่าจิตตั้งมั่นคงได้นาน จิตยังมีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ก็เป็นสมาธิขั้นปฐมฌาน

### สมาธิต่อเนื่องวิปัสสนาอย่างไร

คำว่าวิปัสสนานี้ มีอยู่ ๒ ขั้นตอน ขั้นต้นคือวิปัสสนาที่ใช้สติปัญญากำหนดพิจารณาเอาด้วยความตั้งใจ เช่น เราพิจารณาร่างกายให้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือพิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ น้อมไปสู่ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใช้ความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่เราเรียนรู้มานั้นมานึกเอา เรียกว่าการเจริญวิปัสสนาแบบใช้สติปัญญาธรรมดา... โดยความรู้สึกรู้สึกนึกคิดเอาเองนี้แหละ เป็นการตกแต่งปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้วเกิดวิปัสสนาขึ้นมาโดยอัตโนมัติ จะปฏิบัติไปสู่ภูมิรู้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

จงทำความเข้าใจว่าถ้าสมาธิหรือสมถะไม่เกิดขึ้น ท่านจะเจริญวิปัสสนาอย่างไร ท่านจะไม่ได้วิปัสสนาเพราะวิปัสสนามีมูลฐาน เกิดจากสมถะคือสมาธิ ถ้าสมถะคือสมาธิไม่เกิดขึ้น ท่านจะได้แค่วิปัสสนาแบบนึกคิดเอาเอง เป็นวิปัสสนาภาคปฏิบัติเท่านั้น ยังไม่ใช่วิปัสสนาที่แท้จริง

### สมาธิส่งเสริมปัญญาจะปฏิบัติอย่างไร

เมื่อจิตอยู่ในฌานขั้นที่ ๔ กายหายไปแล้ว ลมหายใจก็หายไปแล้ว ยังเหลือแค่จิตซึ่งเป็นนามธรรมปรากฏเด่นชัดอยู่เพียงดวงเดียว จิตก็ได้แต่ความนิ่งสว่างอยู่อย่างเดียว อากาเรแห่งความคิดต่างๆ ไม่เกิดขึ้นในขณะนั้น แล้วจิตก็รู้ที่อยู่เพียงแค่นี้ รู้ที่อยู่แค่เพียงความสงบ รู้ที่อยู่แค่เพียงความเป็นกลางของจิตเท่านั้น ปัญญาความรู้ยังไม่เกิด แต่เป็นฐานที่สร้างพลังของจิต เมื่อจิตสงบอยู่ในสมาธิขั้นนี้นานๆ เข้าและบ่อยครั้งเข้า ทำให้จิตของเราเกิดมีพลังงานคือมีสมาธิความมั่นคง สติสัมปชัญญะค่อยดีขึ้นบ้าง

ในเมื่อผู้ปฏิบัติทำจิตได้สงบขนาดนี้แล้ว เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิแล้วอย่าไปยินดีและพอใจเพียงแต่ความสงบอย่างเดียว ส่วนมากนักปฏิบัติเมื่อทำจิตให้สงบเป็นสมาธิได้ พอถอนจิตออกจากสมาธิมาเพราะความดีใจในความสงบของจิตในสมาธิ พอรู้สึกตัวขึ้นมาแล้วกระโดดโลดเต้นลุกออกจากที่นั่ง อันนี้ปฏิบัติไม่ถูกต้อง ถ้าขึ้นทำอย่างนี้จิตมันก็ได้แต่ความสงบนิ่งเป็นสมาธิอย่างเดียว ปัญญาความรู้จะไม่เกิด

วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องนี้ควรทำอย่างนี้ เมื่อจิตสงบดีจนกระทั่งตัวหาย เมื่อจิตถอน

จากสมาธิมา พอสัมผัสรู้ว่ามิกายเท่านั้นจิตย่อมมีความคิดทันที ผู้ภาวนาอย่าเพิ่งรีบด่วน  
ออกจากที่นั่งสมาธิเป็นอันขาด ให้ตั้งใจกำหนดทำสติตามรู้ความคิดนั้นๆ ไป ถ้าหาก  
ปฏิบัติอย่างนี้ภูมิจิตของท่านจะก้าวสู่ภูมิแห่งวิปัสสนาได้เร็ว เพราะเมื่อจิตผ่านการสงบ  
นิ่งมาแล้ว เมื่อเกิดความคิดอันใดขึ้นมา ความคิดมันจะแน่วแน่ คิดถึงสิ่งใดก็จะรู้ชัดเจน  
เพราะสติมันดีขึ้นไป เมื่อสติดีขึ้น ความคิดที่คิดขึ้นมา จิตก็จะมีสติตามรู้ความคิดไปเรื่อยๆ  
เมื่อผู้มาทำสติถ้ากำหนดตามรู้ความคิดที่เกิดขึ้นอยู่ ผลลัพธ์ก็คือจะทำให้ผู้ปฏิบัติรู้  
พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือรู้ว่าความคิดย่อมมีเกิดขึ้น ทรงอยู่ ดับไปๆ  
นอกจากจะรู้พระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ยังจะต้องรู้ทุกขอริยสัจจ์  
เพราะความคิดเท่านั้นที่จะมาเหย้าให้เราเกิดความสุขความทุกข์ เกิดความยินดียินร้าย เมื่อ  
เรากำหนดสติตามรู้อย่างไม่ลดละ เราก็จะรู้พระไตรลักษณ์ รู้ทุกขอริยสัจจ์ที่จะพึงเกิด  
ขึ้นกับจิต