

อาหาเรปฏิกูลสัญญา ตอนที่ ๕

วันนี้ ขอพูดกรรมฐานวิเศษเฉพาะอย่างคือ **"อาหาเรปฏิกูลสัญญา"** สำหรับอาหาเรปฏิกูลสัญญานี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ เพื่อประโยชน์แก่ท่านที่มีจริตเป็น **"พุทธจริต"** คือคนฉลาด ขณะใดที่เรามีอารมณ์ฉลาด คำว่าฉลาดในที่นี้ก็มีความไม่หวั่นไหวในความเสื่อมไปของ ชั้น ๕ หรือว่าความตายเป็นที่สุด มีอารมณ์ปลอดโปร่ง มีความเฉลียวฉลาด มีความคิดว่องไว ตัดสินใจได้ถูกต้องได้ง่าย อย่างนี้เรียกว่า **"พุทธจริต"** หมายความว่า ขณะนั้นจิตของเราท่องเที่ยวไปในเขตของความฉลาด คือความเป็นผู้รู้

สำหรับพุทธจริตหรือจริตต่างๆ ก็ดี ขอท่านทั้งหลาย จงคิดว่ามันมีอยู่กันทุกๆ คน มีอยู่ประจำทั้งหมดเว้นไว้แต่เวลาไหนจะมีจริตอะไร อารมณ์อย่างใดจะเกิดกับใจเท่านั้น อย่างคนที่มี **"โมหะจริต"** หรือ **"วิตกจริต"** ที่เราเรียกว่าคนโง่ ความจริงความโง่ของคนไม่ได้มีตลอดชีวิต ในบางจังหวะก็มีความฉลาดเหมือนกัน ในขณะใด จิตใจเรตกอยู่ในความโง่ตัดสินใจไม่เด็ดขาด ไม่สามารถจะพิจารณาอะไรให้ลุล่วงไปได้ มันก็เป็นไปชั่วขณะหนึ่ง

ในบางขณะความฉลาดมันก็เกิด ความฉลาดเกิดก็เรียก **"พุทธจริต"** จิตท่องเที่ยวไปในอารมณ์ของความรู้ บางขณะจิตของเราก็มีอารมณ์หมกมุ่นในอารมณ์ของความโกรธความพยาบาทเรียกว่า **"โทสะจริต"**

ในบางขณะจิตของเราตกอยู่ในสภาวะที่รักสววยรักงาม ขณะนั้นเรียกว่า **"ราคะจริต"**

ในบางครั้งบางคราวอารมณ์ของเรากลายเป็นคนเขื่อง่ายไม่ได้พิจารณาเหตุผล ขณะนั้นเราเรียกว่า **"ศรัทธาจริต"**

คำว่า **"จริต"** คือ **อาการเที่ยวไปของจิต** มันมีอาการอยู่ ๖ อย่างด้วยกัน ขณะใดที่มีจิตมุ่งใสใจรู้สึกรู้ว่ามีความรู้มีความคิดเฉลียวฉลาดมีเหตุมีผลพิจารณาตามพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระพุทธเจ้าก็มีความเข้าใจง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความเชื่อซัดว่าองค์สมเด็จพระบรมทรงสวัสดิโสภาคย์กล่าวว่า **"ชาติปิ ทุกขา" ความเกิดเป็นทุกข์** เรามองเห็นความทุกข์ของความเกิดตามที่กล่าวมาแล้ว

"ชราปิ ทุกขา" ความแก่เป็นทุกข์ ได้เห็นความแก่ที่เต็มไปด้วยความยาก คือทำอะไรไม่คล่องแคล่วตามความประสงค์ มันเป็นอาการของความทุกข์

"มรณัมปิ ทุกขัง" ความตายเป็นทุกข์ เพราะก่อนที่จะตายมีความทุกข์เวทนาอย่างหนัก

"โสภปริเทเวทุกขโทมนัสสุปายาส" ความเศร้าโศกเสียใจเป็นทุกข์ หรือ **ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นทุกข์**

นี่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวอย่างนี้ แล้วในขณะนั้นปัญญาของเราก็เกิด พิจารณาคำสอนของพระพุทธเจ้า เห็นว่าเป็นทุกข์จริง เห็นด้วยกับพระพุทธเจ้าด้วยอำนาจของปัญญาพิจารณา ไม่ใช่หมกมุ่นใจเชื่อ อย่างนี้เรียกว่า **"พุทธจริต"** เมื่อขณะที่จิตของเรามีความเบรื่องปราดมีความฉลาดเกิดขึ้นในช่วงนั้น ก็ให้บรรดาทุกท่านใช้ **อาหาเรปฏิกูลสัญญา** ในกรรมฐาน ๔ อย่างที่เหมาะสมกับ **"พุทธจริต"** มี **อาหาเรปฏิกูลสัญญา มรณานุสสติกรรมฐาน จตุธาตวัญฐาน ๔** และ **อุปสมานุสสติกรรมฐาน** คือนึกถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์ อย่างใดอย่างหนึ่งเข้ามาใช้ทันที จะได้รับรองเอาความดีของจิตที่มีความฉลาด

เฉพาะวันนี้จะพูดเรื่อง **"อาหาเรปฏิกูลสัญญา"** ที่เราหมายถึงคนฉลาดจะมองเห็นง่าย การพิจารณาอาหารที่เราบริโภคเข้าไป เราหาความจริงของอาหารว่ามันเกิดมาจากมูลธาตุที่มีความสะอาดหรือว่าสกปรก การกิน

อาหารของพระ ถ้าหากว่าขาดอาหาร อยู่ๆ ได้กับข้าวมา ได้ข้าวมา ได้ขนมมา ก็จ้วงตะ มีหวังลงนรกแน่นอน

ถ้าขรवासทำไม่ลงนรก แต่ว่าถือว่าตกอยู่ในความประมาท ถ้าติดในรสอาหารก็จัดว่าเป็นกิเลสอย่างหนัก ในขณะที่จิตใจยังติดในรสอาหารอโรย อย่างโน้น อโรย อย่างนี้ไม่อโรย อย่างโน้นไม่อโรย อย่างนี้แสดงว่าเรายังไม่สามารถจะข้ามอบายภูมิไปได้ เพราะจิตมันยังเศร้าหมอง ถ้าขณะใดที่มีอาหารไม่เป็นที่ถูกใจเราใจไม่สบาย **พระพุทธเจ้าตรัสว่าขณะใดที่จิตเศร้าหมองตายแล้วก็ไปอบายภูมิ**

อันนี้อาหารทำไมจึงไม่ถืออรส เพราะรสของอาหารไม่มีอะไรแน่นอน ความอโรยของรสมันอยู่ที่ปลายลิ้นกับกลางลิ้น พอถึงโคนลิ้นเราก็หมดรสไม่มีความรู้สึกในรส ประสาทสำหรับรับสัมผัสแห่งการรับรู้ไม่มี ถ้าของนี้มีรสอโรยหรือรสไม่อโรย เรากินแล้วมันไม่ได้อิมตลอดกาลตลอดสมัย กินแล้วเดี๋ยวก็หิวใหม่ อาหารประเภทไหนก็ตามกินแล้วก็แก่ กินแล้วก็ตายเหมือนกัน เราจะมัวไปหลงในรสอาหารกันเพื่อประโยชน์อะไร ทำให้จิตใจมัวหมอง ถือว่าอาหารประเภทใดที่ยังอรรถภาพให้เป็นไปได้ เราก็กินได้ กินเพื่อทรงอรรถภาพให้เป็นอยู่ เพราะ

ว่ามันยังไม่ตาย นี่เป็นจุดหนึ่งในเรื่องอาหารที่เราควรระวังระดับระวัง

ทุกคนก็ควรจะพิจารณาตัวเองว่าเรื่องอาหารนี้ เราพอจะละมันได้หรือยัง ยังติดในรสอย่างนั้น ติดในรสอย่างนี้เกินสมควร ถ้าไม่มีแล้วกินไม่ได้ ถ้าไม่มีแล้วทนไม่ไหว ต้องแสวงหามาให้ได้เพราะติดในรสนั้นๆ การติดในรสอาหารเป็นของไม่ดีทำให้จิตไม่บริสุทธิ์ จิตเศร้า เป็นเหตุให้ถึงอบายภูมิ มาในเรื่องตัวของอาหารอีกก็มานั่งดูสิ มีชนิดพืชพันธุ์ธัญญาหารที่เรากินเข้าไป มันเกิดมาจากความสะอาดหรือความสกปรก เนื้อสัตว์ทุกชนิดที่เรากินเข้าไปมันเกิดมาจากความสะอาดหรือความสกปรก

พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า **"อาหาเรปฏิกูลสัญญา"** คำว่า **"ปฏิกูล"** แปลว่า **สกปรกโสโครก** นั่นเอง มันเป็นความสกปรก

มานั่งนึกดูว่าสัตว์แต่ละประเภทมันสะอาดตรงไหนบ้าง มีกลิ่นคาวเต็มไปหมด มีน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง อุจจาระ ปัสสาวะ แสดงว่าร่างกายของสัตว์ทุกประเภทที่เราโปรดปราน มันก็คือสภาพแห่งความสกปรกนั่นเอง พืชพันธุ์ธัญญาหารที่มันจะมีความงอกงามความเจริญก่อนที่จะมาเป็นอาหารของเราได้ ปุ๋ยที่มันดูเข้าไป

จากลำต้นของมันนั้น มันมาจากความสะอาดหรือความสกปรก เราก็จะเห็นได้ว่าทั้ง ๒ ประการนี้ ทั้งสัตว์ก็ดี พืชพันธุ์ธัญญาหารก็ดี มันเป็นพื้นฐานของความสกปรก

เวลาที่เรามาปรุงอาหาร พยายามปรุงแบบนั้น พยายามปรุงแบบนี้ เข้าใจว่ามันดี เวลาทำคิดว่าสะอาดที่สุด แต่มันสะอาดจริงตามเราพูดหรือเปล่า ถ้ามันสะอาดจริงๆ เวลากินเข้าไปแล้วอึดไม่ต้องล้างปาก ไม่ต้องล้างคอ ไม่ต้องล้างมือ ที่เราต้องล้างต้องบ้วนปากเพราะอะไร เพราะมันเหม็นคาวเกิดความรังเกียจในกลิ่นของอาหาร เดิมมันมีพื้นฐานแห่งความสกปรกอยู่แล้ว เวลา กินก็ปรากฏความสกปรกขึ้นมาอีก

เมื่อบริโภคอาหารเข้าไป อาหารเข้าไปอยู่ในร่างกายของเรา เราก็คิดว่ามันมีประโยชน์ แต่ว่าากที่เรา ทยอยออกมาแล้ว เราก็รังเกียจหนัก เพราะถือว่าเป็น อุจจาระเป็นของสกปรกอย่างยิ่ง เนื้อแท้จริงๆ ก็ของที่เรา กินเข้าไปที่เลือกแล้วเลือกอีกนั่นเอง ที่เราถือว่ามันสะอาด เราจึงได้กิน เราถือว่าเป็นของที่มีรสอร่อยเป็นที่ชอบใจของเรา เราจึงได้กิน เมื่อของมันดีจริงๆ เวลาถ่ายมา แล้วทำไมจึงไม่กลับกินเข้าไปอีก

เราจะเห็นได้ชัดว่า อาหารนั้นเป็นพื้นฐานของความ

สกปรก และมันก็สกปรกแน่นอน เมื่ออาหารนั้นมัน สกปรกแล้ว เวลาที่เรากินเข้าไป มันเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายเป็นน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง เป็นเครื่องบำรุง บำเรอร่างกายของเราให้มีความอุดมสมบูรณ์บริบูรณ์ และเราก็นั่งดูว่าเราใช้ของสกปรกเข้าไปบำรุงร่างกาย และร่างกายของเราจะสะอาดหรือมันจะสกปรก นั่งพิจารณาหา ความจริงกัน ใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา

ในเมื่อร่างกายของเรามีพื้นฐานมาจากความสกปรก แล้วเราจะมาหลงใหลใฝ่ฝันร่างกายของเรา ร่างกายของ บุคคลอื่นว่ามันเป็นของวิเศษด้วยเหตุอันใด ที่เรามีอารมณ์ อย่างนั้น ถ้าไม่ใช่เพราะเป็นความโง่งจะมีอะไรมากกว่า อ่าง เพราะการขาดใช้ปัญญาพิจารณาหาความเป็นจริง จึงได้มีความหลงใหลใฝ่ฝันเพื่อฝันในร่างกายของตนและ ร่างกายของบุคคลอื่นว่าเป็นของสะอาด เป็นของสวยสด งดงาม เป็นของน่ารัก น่าปรารถนา น่าประคัมประคอง ความรู้สึกอย่างนี้มาจากไหน ถ้าไม่มาจากความโง่งแล้ว มันจะมาจากไหน เพราะมันผิดกฎของความเป็นจริง

ในเมื่อเราพิจารณาเป็น **"อาหาเรปฏิกูลสัญญา"** แล้วเราก็มามองดูขั้นที่ ๕ คือร่างกายของเรา ถ้าร่างกาย ของเรามาจากพื้นฐานของความสกปรกมีอาหารเป็นที่ตั้ง

พระพุทธเจ้ากล่าวว่า

"สัตเพ สัตตา อาหารภูฏิติกา"

สัตว์ทั้งหลายยังทรงชีวิตอยู่ได้ก็เพราะอาหาร

อาหารทุกอย่างมันสกปรก ก่อนจะกิน ก่อนจะบริโภค ก่อนจะฉันนี่หาความจริงเสียก่อน ต้องพิจารณาเสียก่อนเสมอไป พระไม่ใช่ฆราวาส เณรไม่ใช่ฆราวาส พระเณรเป็นปุชฌิยบุคคล ถ้าทำใจทำกิริยาของเราเท่ากับคนธรรมดาหรือฆราวาสก็แสดงว่าเราหลงรักแน่นอน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **"อาหาเรปฏิกูลสัญญา"** พระพุทธเจ้าทรงย้ำไว้มาก

ท่านกล่าวว่า การบริโภคอาหาร ถ้าเราไม่พิจารณาเสียก่อน เมาในรสอาหาร เมาในกลิ่นของอาหาร เมาในสีของอาหาร ถ้ามีความเมาแบบนี้ ท่านบอกว่ากินก่อน เหล็กแดงดีกว่า ก่อนเหล็กที่เขาเผาแดงจนลุกโชน เรากินไปถึงปากปากพัง ถึงคอก็คอพัง ถึงอกก็อกพัง ถึงท้องก็ท้องพัง มันร้อนเราก็ตาย พอตายแล้วเราก็เลิกร้อน

ถ้าพระที่ฉันอาหารโดยไม่ได้พิจารณาเป็นอาหาเรปฏิกูลสัญญา ตายแล้วต้องลงนรก มันร้อนนานแสนนาน นี่จำไว้ให้ดี ในการพิจารณาเป็นอาหาเรปฏิกูลสัญญา มีประโยชน์อะไรบ้าง

ในด้านสมถภาวนาก็เป็น **"อสุภสัญญา"** พิจารณาว่าอาหารเป็นของน่าเกลียดโสโครก เมื่อเข้าไปในร่างกาย ร่างกายก็เป็นของน่าเกลียดโสโครก เป็นของที่ไม่น่ารัก ความจริงเราอยู่แล้วตั้งแต่ **"กายคตานุสสติกรรมฐาน"** ว่าร่างกายของเรามันคืออยู่แค่ผิวหนัง ผิวหนังจริงๆ มันก็ไม่ได้ ถ้ามองหนังเข้าไปมันมีแต่ความสกปรก ผิวหนังนี้ ถ้าเราไม่ชำระล้าง ถ้าไม่อาบน้ำอาบทำ ไม่เอาเครื่องประทีนผิวมาชำระล้างร่างกายของเรา ร่างกายหนึ่งมันก็สกปรกเหมือนกัน ฉะนั้นเมื่อเราใช้อาหารเป็นเครื่องบริโภค อาหารมันสกปรก ร่างกายของเรา ร่างกายของบุคคลอื่นใครเล่าจะเป็นคนที่มีร่างกายสะอาด

นี่เราก็จะมองเห็นได้ว่าร่างกายของเราไม่สะอาด มันเป็นร่างกายที่มีความสกปรกเต็มไปด้วยความน่ารังเกียจ ในเมื่อรู้ว่าร่างกายของเราน่ารังเกียจสกปรก เราก็เห็นว่าร่างกายของคนอื่นน่ารังเกียจ มันเป็นของสกปรกเหมือนกัน เพราะร่างกายของเราโดยมากเราจะไม่ค่อยเห็น ไปเห็นของคนอื่นมากกว่าเหมือนกับหน้าของตนเอง เราไม่ค่อยพิจารณา มองแต่หน้าคนอื่นว่าสวยบ้างไม่สวยบ้าง ขาวบ้าง ดำบ้าง เือบอ้มบ้าง เหี่ยวแห้งบ้าง แล้วหน้าของเราอาจจะทรุดโทรมกว่าเขาเราไม่เคยคิด

นี่องค์สมเด็จพระธรรมสามีสรรทรมมีความรู้ว่าคนเราส่วนมากมีความประมาทแบบนี้ องค์สมเด็จพระชินสีห์จึงสอนอาหาเรปฏิกูลสัญญาแล้วมาเทียบกับร่างกาย และเมื่อเราเห็นว่าร่างกายของเรา ร่างกายของบุคคลอื่น สกปรก **กามราคะ** มันก็ตกลงไป ความปรารถนาในร่างกายของบุคคลอื่น ที่อยากจะได้มาเป็นทรัพย์สินประจำชีวิตของตนมันก็หมดไป ก็มารังเกียจว่ามันสกปรก เพราะเราต้องการความสะอาดเราไม่ต้องการความสกปรก

ในเมื่อเห็นว่าร่างกายสกปรกแล้วเราก็พิจารณาขั้น ๕ เป็นวิปัสสนาญาณ ว่าร่างกายของเรานั้นนอกจากสกปรกแล้วยังไม่มีการทรงตัว เป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ คือมันขังทุกข์เอาไว้ที่ว่า **"ชาติปิ ทุกขา"** ความเกิดแสนลำบากกว่าจะคลอดจากมารดาได้ ออกมาแล้วก็กระทบความร้อน ความหนาว ร่างกายก็สลับไปทั้งกาย มีอาการปวดเมื่อยไปทั้งกาย **อาการของความเกิดมันเป็นทุกข์**

"ชราปิ ทุกขา" ความเข้าไปสู่ความชราภาพมันก็มีทุกข์เป็นขบวน หูฝ้าตาฟางใช้งานไม่สะดวก กำลังร่างกายก็อิดโรยเรี่ยวแรงก็หมดไป ทำอะไรไม่สมความปรารถนา นี่พูดกันโดยย่อเสียงแห่งไปไม่ค่อยไหว มาความป่วยไข้ไม่สบายมันก็เป็นอาการของทุกข์

"โรคะ" แปลว่า **การเสียดแทง**

"มรณัมปิ ทุกขัง" เวลามันจะตายทุกขเวทนามันหนัก มันบีบคั้นจนหนักจนตาย นี่เราก็จะเห็นได้ว่าการเกิดของร่างกายไม่มีอะไรจะเป็นของดี มันเต็มไปด้วยอาการของความทุกข์ และมันทุกข์แล้วร่างกายมันเป็นเราหรือเปล่า เป็นของเราหรือเปล่า ความจริงมันก็ไม่ใช่เป็นของกิเลสตัณหา มันเกิดขึ้นแล้วมันก็สลายตัวไป เราจะมานั่งมัวเมาในร่างกายเพื่อประโยชน์อะไร

เราจึงมาตัดความกระสันในร่างกายเสียโดยยกอาหาเรปฏิกูลสัญญาเป็นพื้นฐาน แล้วพิจารณาร่างกายของเราว่าพื้นฐานมาจากความสกปรกคืออาหาร ร่างกายมันก็สกปรก สกปรกจนเราจะหาความไม่น่าเกลียดไม่ได้ เต็มไปด้วยความทุกข์ มีการสลายตัวไปในที่สุด เรายังต้องการมันอีกหรือ เมื่อพิจารณาตอนนี้ถ้าปัญญาดีจริงๆ มีปัญญาหลักแหลมก็จะเกิด **"นิพพิทาญาณ"** ความเบื่อหน่ายในร่างกายเกิดขึ้นเพราะว่ามีความสกปรกเป็นพื้นฐาน

เมื่อ **"นิพพิทาญาณ"** ความเบื่อหน่ายเกิดขึ้น เราก็ก้าวเข้าไปสู่ **"สังขารุเปกขาญาณ"** คือจับอาหาเรปฏิกูลสัญญาเป็นพื้นฐานเดิม **"สังขารุเปกขาญาณ"** ก็มานั่งนึกว่ามันก็เกิดขึ้นแล้วสกปรกก็ข้างมัน แต่ว่าเราจะไม่ต้อง

การความสกปรกต่อไปอีก เวลาที่เราจะยอมทน เราจะยอมปรนเปรอร่างกายไว้ให้ทรงตัว ให้ทุกขเวทนามันมีน้อย แต่พร้อมกันนั้นเราก็กทำใจของเราให้บริสุทธิ์เพื่อตัดความเกิด หนีความเกิดต่อไป

เรื่องความตายไม่ต้องกลัว กลัวความเกิดอย่างเดียวพอ ถ้าเราไม่เกิดเสียแล้วมันจะตายได้อย่างไร ถ้าเราไม่เกิดแล้วความไม่เที่ยงมันจะมาได้อย่างไร เราไม่เกิดแล้วความทุกข์มันจะมาได้อย่างไร ถ้าเราไม่เกิดความป่วยไข้ไม่สบายมันจะมีมาได้อย่างไร สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เราจะป้องกันได้โดยอาศัยความไม่เกิดเป็นสำคัญ

เราไม่เกิดเราจะต้องทำอย่างไรบ้าง?

(๑) **ตัดโลภะ** ความโลภ โดยการให้ทาน

(๒) **ตัดโทสะ** ความโกรธ โดยการเจริญพรหมวิหาร ๔

(๓) **ตัดโมหะ** ความหลง โดยพิจารณาหาความจริงของร่างกายนี้ว่ามันมาจากธาตุ ๔ คือ ธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุลม ธาตุไฟ มันไม่ยอมอยู่ภายใต้ในอำนาจของเรา มีเท่านั้นในเมื่อไม่อยู่ในอำนาจของเรา เราจะไปประคับประคองมันเพื่อประโยชน์อะไร มันไม่เกิดประโยชน์

สำหรับวันนี้เราพูดกันเพียงเท่านี้ เพราะการเจริญ

พระกรรมฐานด้านวิปัสสนาญาณเราพูดกันแล้ว ให้พระทุกองค์ สามเณรทุกองค์ อุบาสก อุบาสิกา ใช้ปัญญาพิจารณาอาหารตามความจริง แล้วจงอย่าเป็นผู้เมาในรสอาหาร จงอย่าเป็นผู้เมาในกลิ่นอาหาร จงอย่าเป็นผู้เมาในสีสังวรณะของอาหาร จงอย่าหลงใหลใฝ่ฝันว่าอาหารเป็นของสะอาด อาหารเป็นของประเสริฐ ความจริงไม่ใช่ของดีอะไร มันเต็มไปด้วยความสกปรก

ถ้าถือว่ามีน้เลี้ยงร่างกายได้ร่างกายของเรามันก็สกปรก ร่างกายของเรามันก็เลวหาความคงที่ไม่ได้ จงพยายามตั้งกำลังใจเสียว่า ขึ้นชื่อว่าอาหารเราจะไม่เมาในรสอาหาร เราจะกินอาหารพอยังอัตภาพให้คงไว้เท่านั้น ไม่ใช่กินเพื่อความสวยงามสดดงาม กินเพื่อความอร่อย กินเพื่อให้ผิวพรรณผ่องใส ถ้าใจต้องการอย่างนี้แล้วถือว่าเราจมลงไปใบบายภูมิเลยหัวแล้ว ยังขึ้นไม่ได้ ยังไม่พ้นบายภูมิ เพราะมันเป็นโทษอย่างหนัก มีอุปาทานความติดเป็นตัวกิเลสใหญ่

เอาละ บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลาย กาลเวลาที่จะพูดก็เลยมามากแล้ว เสียงก็ไปไม่ไหว ต่อจากนี้ไปขอทุกท่านตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ใช้คำภาวนาและพิจารณาตามอรรถาภัย จนกว่าจะได้ยินสัญญาณบอกหมดเวลา **สวัสดิ์***