



## เจริญวิปัสสนาขาดทุน

เมื่อวันพุธที่ 3 พ.ย.2536 สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณ ทรงพระเมตตาตรัสสอนเรื่องนี้ไว้ดังนี้

1. **อย่าฝืนสังขาร** ถ้าหากร่างกายเปลี้ยจนเกินไป แม้เป็นเวลาเจริญพระกรรมฐาน ก็ให้ร่างกายได้พัก แต่กำหนดจิตพักอยู่บนพระนิพพานไปด้วย ปลงมรณานุสติไว้ให้ดี เพราะหากร่างกายมันอ่อนเปลี้ยมาก ยิ่งฝืนเท่าไร อารมณ์ก็จุกก็จุกเกิดมากขึ้นเท่านั้น จำจุกต้องโอบอ่อนผ่อนตามร่างกายบ้างในบางขณะ อย่าเบียดเบียนร่างกายจนเกินไป การเจริญพระกรรมฐานจุกไม่มีผล เพราะเป็นอึดติดกิเลสตามนุโยค (ตั้งหรือเครียดจนเกินไป)
2. **การพักผ่อนไม่พอ แล้วฝืนปฏิบัติธรรมจุกให้ได้ตั้งใจนั้น** ทำคนให้จิตฟั่นเฟือนมา**มากแล้ว** เพราะไม่รู้จักคำว่าพอดี คำว่าพอดีไม่ใช่ทำมาก ๆ โดยไม่คำนึงถึงร่างกาย หากแต่**ว่าพอดี** คือ ทำพอสมควรให้สบายทั้งจิตและร่างกาย ทำน้อยแต่ผลมาก ไม่ใช่ทำมากแต่ได้ผลน้อย ดูอารมณ์จิตเอาไว้ให้ดี หากเจริญพระกรรมฐานแล้วปลอดโปร่งเบาสบายใช้ได้ แต่หากทำแล้วอารมณ์จิตเครียด มีความหนัก กัดกักรู้สึกง่วงอย่างนี้ใช้ไม่ได้ ต้องอารมณ์ให้ถูก
3. ตัวอย่างเช่น หากเจริญสมณะภาวนา **รู้ลมเข้าออก จักได้ฌานใดก็ตาม ให้พอใจตามนั้น** อย่าไปกำหนดว่าจักต้องได้เหมือนกันทุกครั้ง อารมณ์มานะยอมไม่เที่ยง บางวัน

