

คำพระเรียกว่าอบรม ๆ ภาวนา ๆ อบรมเจริญให้มีให้เกิด  
ขึ้นมาก ๆ อบรมเจริญให้มีให้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ให้เกิดขึ้น  
เนื่อง ๆ ให้ปะติดปะต่อ ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ใจจด ใจจ่อ ฟังดู  
ฟังรู้ ฟังเห็น จดจ้องมองดู ฟังจี้ ๆ ใจดู ดูภายใน สังเกต  
ดูเจริญสติรอบใน : สังเกตดู เฉลียวใจดู ยับยั้งชั่งใจดู กระตุ่น  
เตือนใจดู กระตุ่นใจดู เอาจิตใจเป็นหอสังเกตการณ์ดู ดูถูก  
เดียว - วิปัสสนา ส่วนมากเราระลึกได้ตามไป ระลึกรู้ตามไป  
สำนึกรู้ตามไป มันไหลวนไหลเวียน เลยไม่ออกจากวิภูฏ  
สงสารเสียที เป็นสติรอบนอก ระบบรื้อฟื้น ความทรงจำ  
เป็นวิปัสสนิก หนัก ๆ เข้ากลายเป็นวิปัสสนอน นอนวิปัสสนา  
ไปไม่รอด จอดเลยมีปัญหา จำไว้ว่า

แนวศาสนาอริยะต้องเจริญสติรอบใน ต้องแยกให้  
ออก สติรอบนอก - ระลึกได้ตามไป ระลึกรู้ตามไป สำนึก  
รู้ตามไป มันไหลตามไป เป็นระบบรื้อฟื้นความทรงจำ  
สติฟังชาน สติปัญญา รู้ครั้งเดียว แต่สติรอบใน กาย - ใจ  
ใจเรามีอยู่ เรียกสติรอบใน เป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตภาพ  
วิทยาศาสตร์บริสุทธิ์ ไร้มลพิษทางใจ

ที่ตุ้เจ้า ๆ ประกาศศาสนาอริยะ ลัทธิศาสนา  
ฝ่ายมหายาน ยาน - เครื่องส่งไป ส่งไปสู่ความเป็น  
มหาบุรุษมหาสตรี ช่วงที่เราทุกซีใจเราเป็นบุรุษธรรมดา  
สตรีธรรมดา เผลอตัวเผลอใจ ทำจิตทำใจคับ ๆ แคบ ๆ  
นิด ๆ หน่อย ๆ ต่ำ ๆ เตี้ย ๆ เลยจมอึดมีดบอดหมด  
อารมณ์เสียลูกเดียว เราแข็งมาก ๆ เข้า เลยฟุดเวิร์ตหลบ  
ฉากเสีย เราไม่ยอมซื้อป้อตามไป ทำใจใหญ่ ใจกว้าง ใจสูง  
ลอยตัว ปลอดภัย โล่งใจ สมองใส สบายหัว โปร่งใส

๗๘