

# ทำอะไร

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม วันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๖

ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองกวาง อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

**ถาม :** ข้อ ๒๙๖๒. เรื่อง “งานภาวนานี้ต้องไปต่ออย่างไรคะ”

กราบนมัสการหลวงพ่อบุญได้พยายามปฏิบัติภาวนาตามคำสั่งสอนของหลวงพ่อกายาวนานหลายปีแล้ว แต่ก็ขอสารภาพผิดว่า หลายช่วงเวลามากที่เหลวไหล โดนกิเลสตีหัวและพ่ายแพ้จนท้อถอย

แต่ระยะหลังนี้หนูยึดสู้กลับมาภาวนาอีกครั้ง จนสามารถต่อติดเดินปัญญาพิจารณา กายลงเป็นไตรลักษณ์ สำรอกกายกิเลสซ้ำๆ อย่างลึกซึ้งได้เป็นลำดับ เช่นที่หลวงพ่อบุญเคยเทศน์สอนไว้ว่าต้องทำซ้ำๆ ลงที่ภพนั้น

เมื่อตอนหนูมีโอกาสเข้าไปภาวนาที่วัดต่อเนืองเป็นประจำ (หนูขอขยายความสักนิดนะคะ ระหว่างที่สำรอกคายนั่นหนูมักจะทุกข์คล้ายเจ็บปวดเจียนตาย เหมือนมีศรหรืออะไรสักอย่างปักอยู่กลางอกให้กายกับจิตติดด้วยกัน ความรู้สึกในตอนนั้นมันทรมานสาหัสจนถึงหรือถอนมันออกไปได้ แต่ก็ทำไม่ได้)

แต่ทุกครั้งที่จบสิ้นกระบวนการของมันแล้ว จิตจะโล่งเบา มีความสุขจากรสของธรรมที่สัมผัสมาสดๆ ร้อนๆ และระยะหลังนี้หนูมักจะตระหนักถึงความทุกข์และสลดสังเวชใจในการเกิด แก่ เจ็บ ตายขึ้นเรื่อยๆ น้ำตาไหลบ่อย ทุกข์ใจบ่อยจนเริ่มสงสัยว่า

๑. งานภาวนาของหนูมีอะไรผิดไปหรือไม่คะ ทำไมหนูจึงทุกข์มากมายขนาดนี้ อะไรรู้ ก็ น้อมเข้ามาสู่ใจแล้ว ทุกข์ๆๆๆ

๒. เดียวนี้เมื่อนั่งอยู่เฉยๆ ถ้ามีสติ จิตจะหดเข้ามาที่กลางอกเอง และเริ่มหัดเข้าที่ภาวนาพอปริกรรมไปสักพักหนึ่ง จิตจะหดเข้ามากลางอกรวดเร็วขึ้น และสังเกตเห็นว่าจิตเป็นเอกเทศ

จากกายชัดเจน ไม่เกี่ยวข้องกัน คำบริกรรมผูกพันที่ตรงนี้และรับรู้ถึงคำว่า จิตเป็นพลังงาน เป็นธาตุรู้ อยู่ ณ ตำแหน่งนี้

เมื่อมีสิ่งใดเกิด เช่น ความคิด เวทนา ความง่วง จะรู้ว่ามันแยกไปคนละส่วนกัน คือเห็นชัดว่า นี่จิตเรา นี่ขอบเขตของกายที่ครอบเราไว้ นี่ความง่วงทรมานมันหนึ่กอยู่ตรงหน้าผาก นี่ความคั่นนารำคาญ ทุกอย่างคือคนละอันกัน ไม่เข้าถึงใจ แต่อย่าเพลินนะ ถ้าสติอ่อน ใจพวกนี้แหละมันจะมาครอบงำจนเป็นเนื้อเดียวกัน เมื่อเห็นแบบนี้บ่อยครั้งขึ้น หนูรู้สึกที่จิตเหมือนอยากจะทำทางแก้ไข อยากหลุดจากความครอบงำของมารร้าย แต่หนูต้องทำอย่างไรเจ้าคะ

สิ่งที่สามารถบรรยายออกมาเป็นตัวหนังสือมีเพียงเท่านี้ เพราะหลายอย่างมันอัศจรรย์ อยู่ในจิตจนไม่สามารถอธิบายได้เลยค่ะ (ส่วนคำว่า “ฟากตาย” ที่หลวงพ่อกเคยย้ำเสมอๆ อยู่ หนูเข้าใจค่ะว่าภาวนาแล้วมันต้องแลกด้วยตายจริงๆ)

หากคำถามเหลวไหลไร้สาระ หนูเพื่อใจไปเอง ก็ขอเมตตาชี้แนะด้วยเจ้าคะ

**ตอบ :** ไซ้ ไร้สาระ เพื่อใจ เพื่อใจ เพื่อใจเพราะอะไร เพราะมันไปเอาสิ่งที่เป็นสัญญา สิ่งทีภาวนาผ่านไปแล้วๆ มันเป็นความจำได้หมายรู้ มันเป็นอดีตอนาคต

เวลาฝึกหัดประพฤติปฏิบัติขึ้นมาใจ เริ่มต้นเวลาปฏิบัติไป

“หนูขอสารภาพผิดว่าบางช่วงเวลาก็เหลวไหล”

เพราะเวลาพระ พระเวลาบวชแล้วนะ สิ่งที่สำคัญใจ สปัปายะ ๔ หมู่คณะเป็นสปัปายะนี้ สำคัญมาก

นี่เหมือนกัน เราเป็นนักปฏิบัติ เพื่อนฝูงที่ปฏิบัติด้วยกันมันคุยกันรู้เรื่อง ถ้าเพื่อนฝูงไม่ปฏิบัติ เหมือนคนสนใจศาสนา ไม่สนใจศาสนา ก็คุยกันไม่รู้เรื่องอยู่แล้ว แล้วเวลาปฏิบัติๆ ใจคนไม่ปฏิบัติ พอบอกปฏิบัติ เขาจะบอกว่ามึงมันบ้า เวลาว่างนักไซ้ใหม่ถึงไปทำอย่างนั้น

ฉะนั้น หมู่คณะเป็นสปัปายะ

ทีนี้เวลาพระที่เขาบวชมาแล้ว ถ้าเขามีสหธรรมิก คือว่าเขามีเพื่อนที่ดั่งาม จะชักจูงกัน  
ในทางประพฤติปฏิบัติ เวลานั่งคุยกันก็คุยกันเรื่องศีลเลขาธรรม คุยกันเรื่องมกน้อย เรื่องสันโดษ  
เรื่องความเพียร เรื่องสิ่งที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ที่ไหนควรปฏิบัติไ้

ถ้าหมู่คณะมันเป็นเรื่องโลกๆ นะ เวลาคุยกันแล้ว เราจะไปเผยแพร่ธรรมที่ไหน เราจะเผยแพร่  
แบบนสวรค์ จะไปเทศน์สอนเทวดานู่น ตัวเองยังทำอะไรไม่ได้เลย

เวลาถ้าหมู่คณะหวังผลอย่างใด มีอุดมการณ์อย่างใด คุยกันอย่างใด มันก็จะเป็นอย่าง  
นั้น

นี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่เราจะฝึกหัดประพฤติปฏิบัติไ้ ถ้าเราเจอหมู่เจอคณะ เจอเพื่อน  
ฝูงที่ดีงาม เวลาฝึกหัดประพฤติปฏิบัติก็ดั่งาม ถ้าเราเจอเพื่อนฝูง เพื่อนฝูงจะพาออกนอกเรื่อง  
นอกราวตลอดเวลา แล้วเราจะมาปฏิบัติไ้

ฉะนั้น เขาบอกว่า ขอสารภาพผิดว่า บางช่วงก็เหลวไหล บางช่วงพ่ายแพ้ไปจนมันท้อแท้  
แต่ระยะหลังนี้กลับมาฝึกหัดใหม่ ฝึกหัดใหม่จนมันเห็นใจ เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์

มันเห็นมันจะรู้อย่างไร มันก็เป็นความสามารถของเรา มันเป็นบุญเป็นวาสนาของเราจะ  
เราปฏิบัติบูชาๆ เพราะอะไร เพราะเราสนใจเรื่องศาสนา สนใจเรื่องการฝึกหัดปฏิบัติ ชีวิตของ  
เราทุกซั้จริงๆ แต่นี่คือธรรมโอสถ นี่แหละเป็นที่พึ่ง นี่แหละเป็นที่อาศัย ถ้าไม่มีสิ่งนี้เลยนะ มัน  
แผดเผาณะ

เวลาโลกไปคุยกัน ถึงที่สุดแล้วนะ กู้นอกระบบ ถ้ากู้นอกระบบแล้วนะ พอมันเจียนตัว  
ขึ้นมาก็กู้นอกระบบมาจ่ายที่เคยกู้มา มันจะเป็นดินพอกหางหมูไปเรื่อย มันจะทุกซั้มันจะยากไป  
เรื่อย แล้วมันไม่มีที่สิ้นสุดไ้

แต่ถ้าเรามีศาสนาเป็นที่พึ่งที่อาศัย สิ่งนี้มันช่วยบรรเทาไ้ ใช้ ถ้ามันจนตรอก มันกู้นออก  
ระบบนั้นแหละ

แต่ถ้ามันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมาณะ เรามีสติสัมปชัญญะที่คิดได้ดีขึ้น แล้วมีประโยชน์กับ  
เราได้มากขึ้น แล้วมันจะเป็นประโยชน์กับเราไ้

ถ้ามีศาสนาเป็นที่พึ่งที่อาศัยบ้าง ถึงจนตรอกจนทุกข์เข็ญใจขนาดไหน มันก็มีที่พึ่งที่อาศัย แต่ถ้าไม่อย่างนั้นมันทุกข์ยากมาก

ฉะนั้น เวลาที่จะประพฤติปฏิบัติว่ามันทุกข์ๆ เทียบเคียงกัน แล้วถ้าไม่เคยปฏิบัติเลย ไม่สนใจเรื่องนี้เลย แล้วมันว่าเหวขนาดนี้ มันทุกข์ยากยิ่งกว่านี้ ก็เลสมันบีบคั้นมากกว่านี้ มันจะทุกข์ไปไหน

ฉะนั้นจะบอกว่า ถ้ามันจะเหลวไหล มันจะออกนอกกลุ่มนอกทาง ถ้ายังคิดได้ก็ยังมีดีเหมือนกัน เวลาพระบวชมาๆ พระบวชใหม่ พระทุกองค์ส่วนใหญ่แล้วจะคิดแต่สิ่งที่ดีงาม หวังผลทั้งนั้นนะ แต่เวลาปฏิบัติไปๆ นะ ถ้าผู้ที่ประพฤติปฏิบัติแล้วยังมีอำนาจวาสนา เขาก็จะรักษาอุดมการณ์ของเขา รักษาในการปฏิบัติของเขา แต่ถ้าเขาไม่มีอำนาจวาสนานะ ปฏิบัติไปเหมือนโยมเล่ามานี้แหละ ลุ่มๆ ดอนๆ ทุกข์ๆ ยากๆ แล้วมันทุกข์ยากมากนะ

ศีล สมาธิ ปัญญา

เวลาหลวงตาท่านพูด ท่านบอกว่า เวลาท่านควบคุมตัวท่านเองด้วยศีลของท่านนะ ท่านบอกว่ายิ่งกว่านักโทษ

นักโทษอยู่ในเรือนจำไง เขามีพัศดีคุมนักโทษ แต่เราต้องมีสติคุมเราเอง เราต้องมีสติมีสัมปชัญญะควบคุมเราเอง

แล้วท่านบอกเลยว่า เราควบคุมตัวเราเองยิ่งกว่านักโทษนะ ไม่ให้คิดเลย เวลามันคิดออกนอกกลุ่มนอกทาง ใช้ไม่ได้ มันเต็มทีของมันไง นี่การดูแลรักษา

ครูบาอาจารย์ที่เป็นเพชรน้ำหนึ่งๆ เวลาให้ท่านเล่าถึงความเพียรของท่านสิ เล่าถึงการประพฤติปฏิบัติของท่านสิ

แต่ส่วนใหญ่แล้วครูบาอาจารย์ ถ้าเป็นจริงๆ เวลาย้อนกลับไปถึงที่เราเคยทำมาแล้วมันภูมิใจ แล้วตอนนั้นทำอย่างนั้นมันรุนแรงไหม รุนแรง มันรุนแรงเพราะอะไร ก็มันทุกข์นี่ไง มันรุนแรงเพราะมันไม่มีทางออก มันรุนแรงเพราะว่ามันมีขอบแล้วมันบีบคั้นหัวใจ ถ้าอย่างนั้นมันต้องแลกมาด้วยสติด้วยปัญญา ด้วยความเพียรของเรา แล้วทุ่มเททั้งนั้นนะ ถ้าทุ่มเทแล้วมันก็

จะฟื้นคืนมา ถ้ามันเสื่อมไป แล้วพอมันฟื้นคืนมา เขาจะรักษาด้วยความรอบคอบเต็มที่ เพราะมันกลัว

แต่มันก็อยู่ที่วาสนานะ เพราะอะไร เพราะถ้ามันจะรักษาอุดมการณ์อันนั้นได้ ถ้ารักษาความสงบสุขของใจได้ ศิลปะจะสมบูรณ์แบบ แล้วมันไม่มีเวลามาเจ๊ะเจ๊ะ มาอยู่มยามกับสังคมกับโลกหรอก

สิ่งนั้นถ้าเราเกิดเป็นมนุษย์ไง มนุษย์เป็นสัตว์สังคม บวชเป็นพระก็ต้องมีหมู่มีคณะ อยู่ในวัดในวามันก็มีหน้าที่การงานตามหน้าที่ความรับผิดชอบ ทำตามหน้าที่นั้น

แล้วเวลาโยมไปวัดจะเห็นเลย พระที่เขาทำหน้าที่ของเขา เขาต้อนรับเรา เขาสนทนากับเราด้วยความเป็นขึ้นเป็นอันใจ ไม่มีหน้าไหว้หลังหลอก แต่ถ้าเราไปเจอพระหน้าไหว้หลังหลอก พูดอย่างทำอย่าง มันทำให้คนที่เห็นแล้วมันสะเทือนใจ

คนเรานะ ทุกคนมีความคิดทั้งนั้นนะ ทุกคนมีความรู้สึกทั้งนั้นนะ เว้นไว้แต่เขาจะพูดหรือไม่พูด ถ้าเขาพูดออกมาๆ สิ่งที่เขาพูดออกมา เราสะเทือนใจหมดนะ

ฉะนั้น เวลาที่เรามีศาสนาเป็นที่พึ่งที่อาศัย เราควรพอใจอย่างนี้ แล้วเรารักษาสิ่งนี้ไว้แล้วเพื่อประพฤติปฏิบัติไป

ฉะนั้น สิ่งที่เขาบอกว่าสิ่งที่พูดได้ เวลาพิจารณาไปแล้วมันเห็นเป็นไตรลักษณ์ เห็นเป็นไตรลักษณ์นะ สิ่งที่ว่าถ้ามีสติสัมปชัญญะมันเท่าทัน กายเป็นกาย จิตเป็นจิต อารมณ์เป็นอารมณ์ ทุกข์เป็นทุกข์ แต่สุดท้ายแล้วมันก็รวมกันอีก รวมกันอีก

ทำ ถ้ามันดีขึ้น มันก็มีที่พึ่งที่อาศัย มันได้พักหัวใจใจ แล้วเวลาไปทำหน้าที่การงานนะ ไปหมดเลย แล้วเวลาเราจะแบ่งเวลาไปปฏิบัติ เรารักษาใจของเรา ถ้ารักษาใจของเรานะ ฝึกหัดต่อเนื่องไป ฝึกหัดต่อเนื่องไป ถ้ามันดีงามมันก็จะดีงามกับหัวใจของเรา ถ้ามันจะทุกข์มันจะยาก นั่นก็กิเลสของเรามันจะดิ้นรน มันมีปัญหาของมัน

ฉะนั้น เข้าสู่คำถาม

“๑. งานภาวนาของหนูมีอะไรผิดไปหรือไม่คะ ทำไมหนูจึงทุกข์มากมายขนาดนี้ เห็นอะไรก็น้อมเข้ามาสู่หัวใจแล้วก็ทุกข์ๆๆๆ”

น้อมเข้ามาสู่หัวใจด้วยสติด้วยปัญญา น้อมเข้ามาสู่หัวใจเพื่อเป็นสิ่งที่เตือนใจของเรา สิ่งที่มีทุกข์ มันก็ทุกข์อยู่ภายนอก สิ่งที่มีมันรู้มันเห็น เพราะเราจะไม่ทำอย่างนั้นไง

บอกว่า เห็นสิ่งใดก็น้อมเข้ามาสู่หัวใจ

คนที่เห็นธรรมๆ แล้วสิ่งที่ดีงาม เวลาทำบุญทำกุศลแล้วมันเป็นความสุขละ

สิ่งที่ว่ามันเป็นทุกข์ๆๆ แล้วเวลาทุกข์ๆๆ แต่คนที่มันรู้จักทุกข์ มันก็วางทุกข์ ทุกข์เป็นอริยสัจ ทุกข์เป็นความจริง ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่ แล้วทุกข์ไม่เบาบางลงบ้างเลยหรือ ทุกข์เราวางมันไม่ได้บ้างเลยหรือ

ถ้าทุกข์มันวางได้ มันเป็นสัจจะเป็นความจริงไง แล้วทุกข์ถ้ามันวางได้บ้าง มันวางทุกข์จิตมันก็ชุ่มชื้น จิตมันก็เป็นอิสระไง จิตมันก็ไม่โดนทุกข์กดขี่ไง

ถ้ามันวางไว้ได้บ้าง ทุกข์เป็นนามธรรมใหม่

เวลาเราขอสารภาพผิด เราเคยหลงไหลไป เราเคยออกไปอยู่กับสังคมอย่างนั้นนะ สิ่งนั้นมันเกิดอะไรขึ้น แล้วเวลาที่เราเห็นว่าทุกข์ๆๆ ถ้าเราวางมันลงได้ ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่ ทุกข์วางลงนะ มันไม่ถึงกับดับไป

นี่บอกว่า ถ้ามันทุกข์ เราวางลงไว้ได้ ทำไมเวลาเราพิจารณาของเรา ทำไมเห็นเป็นไตรลักษณ์ละ ทำไมมันเห็นวางได้ชั่วคราวละ

เห็นใหม่ เราควบคุมได้ไง กายก็ส่วนหนึ่ง อารมณ์ก็ส่วนหนึ่ง ทุกข์ก็ส่วนหนึ่ง ทำไมเราวางได้ละ

ฉะนั้น งานที่หนูปฏิบัติอยู่นี้ ทำไมมันทุกข์ขนาดนี้

มันก็ กุศลลา ธมฺมา อกุศลลา ธมฺมาไง ผู้ที่ปฏิบัติได้ง่ายรู้ง่าย ผู้ที่ปฏิบัติได้ง่ายรู้ยาก ผู้ที่ปฏิบัติยากรู้ง่าย ผู้ปฏิบัติยากรู้ยาก

เราก็ปฏิบัติของเราไป สิ่งนี้มันยังเป็นบุญเป็นกุศลนะ มันยังมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่อาศัย แล้วถ้าไม่มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ที่ไม่ปฏิบัติ แล้วที่ไม่รู้จัก ไม่รู้จักเห็นไตรลักษณ์ ไม่รู้จักเห็นอะไรเลย แล้วมันไม่มีทางออกเลย มันจะทุกข์ขนาดไหน

มันทุกข์มาแล้วนะ มันเหมือนหมอน้ำระเบิดเลย ต้ม! แล้วไปไหนวะ แต่นี่มันยังมีขอบเขต

ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนไว้เลย มันเกิดขึ้น มันตั้งอยู่ แล้วมันดับไป

ไอนี้ก็เหมือนกัน ไอนี้ว่าทุกข์ๆๆ มันเกิดขึ้น แล้วมันสะสมตัวมัน แล้วมันก็อยู่กับทุกข์อย่างนั้นนะ แล้วเหตุแห่งทุกข์ล่ะ

เหตุแห่งทุกข์ก็เราโง่โง่ อ้าว! ทุกข์ก็เป็นทุกข์ สิ่งนั้นมันเป็นอดีต เป็นอนาคต แล้วปัจจุบันล่ะ ถ้าสติมันเท่าทันใจ มันก็วางสิ่งนี้ได้ ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่ ทุกข์เบาบางลง ทุกข์เบาบางลงหรือวางทุกข์ได้เป็นครั้งเป็นคราวไป

แต่มันเป็นข้อเท็จจริง มันเป็นสัจธรรม แล้วเราศึกษาค้นคว้า เราก็เกิด ดอกบัวเกิดจากโคลนตม ความสุขมันจะเป็นความสุขขึ้นมาได้ ก็มันวางทุกข์ไป

แล้วผู้ที่ประพฤติปฏิบัติ ครูบาอาจารย์หลายองค์ท่านพูดเลย ความสุขไม่มีอยู่จริง มันมีแต่ความทุกข์เท่านั้นที่มันปล่อยวาง คือทุกข์น้อยลง แล้วมันไม่ทุกข์เลย แล้วความสุขอยู่ไหน

แต่ความจริงนั้นละความสุข สุขอันละเอียด วิมุติสุขไม่อาศัยสิ่งใดเลย ถ้ามันเกิดขึ้น

แต่เราก็ฝึกหัดปฏิบัติของเราไป นี่ข้อที่ ๑.

“๒. เดี่ยวนี้นั่งอยู่เฉยๆ ถ้ามีสติ ความคิดก็จะหดเข้ามาอยู่ที่กลางอก แล้วจะเริ่มขึ้นภาวนา พอปริกรรมไปสักพักหนึ่ง จิตก็จะหดเข้ามาอย่างรวดเร็วและเห็นว่าจิตนี้เป็นเอกเทศชัดเจน ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งใด ปริกรรมผุดขึ้น จิตเป็นพลังงานธาตุ ความรู้ว่องเวงหาหนอนต่างๆ มันเบาบางลง”

นี่เราเห็นของเรา เห็นไหม เห็นว่าจิต เห็นจิตของเรา เห็นขอบเขตของกาย ถ้ามีสติสัมปชัญญะอย่างนี้ เราก็ฝึกหัดของเรา เราก็ฝึกหัดของเรา

ทำความเข้าใจของใจเข้ามา แล้วเวลามันคลายออกมาก็พิจารณาอย่างนี้ พิจารณาของเรา พิจารณาซ้ำพิจารณาซาก

เขาบอกว่า ก็ฟังหลวงพ่อดีมาตั้งหลายปีแล้ว แล้วปฏิบัติซ้ำๆ ซากๆ

ซ้ำๆ ซากๆ มันอยู่ที่วาสนา วาสนาของครูบาอาจารย์บางองค์ท่านประพฤติปฏิบัติได้เร็ว วาสนาครูบาอาจารย์บางองค์ประพฤติปฏิบัติไปแล้วปากกัดตีนถีบขนาดไหน แต่ท่านก็ไม่ทิ้งของท่านนะ รักษาของท่านไป กรณีอย่างนี้มันเป็นกรณีของอำนาจวาสนา สิ่งที่เราทำมา

ถ้าเราทำของเรามานะ ถ้ามันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมาแล้วนะ ถ้ามันเป็นสังกรรม ถ้ามันถึงที่สุด ถ้ามันสมมุจเฉท มันไม่ต้องรักษาเลย มันเป็นของมันโดยข้อเท็จจริงเลย จะกระทำก็กระทำ สิ่งที่ยิ่งขึ้น ละเอียดขึ้น นี้อุปปกรรม

แต่ในปัจจุบันนี้มันไม่เป็นอุปปกรรม เพราะมันไม่คงที่ตายตัว มันแปรสภาพของมันตลอดเวลา

มันอยู่ที่การรักษา อยู่ที่การดูแล ถ้าการดูแลรักษาขึ้นมาให้จิตใจของเรามันเบาบางลงบ้าง มันเป็นที่พึ่งที่อาศัยใจ

ฉะนั้น คำถาม

“สิ่งที่ทำ หนุขาดตกบกพร่องสิ่งใด”

การขาดตกบกพร่องนะ ในทางโลกๆ เพราะเราอยู่ในวงการปฏิบัติ เวลาครูบาอาจารย์บางองค์เวลาท่านปฏิบัติ ท่านสงสัย ถ้ามันไม่ได้จริง แล้วทุ่มเทจริงแล้ว ท่านสงสัยในศีลของท่าน ถ้าในศีลของท่าน เห็นไหม

ฉะนั้น เวลาครูบาอาจารย์ที่เป็นฝ่ายปฏิบัติที่เข้มข้นนะ เราเคยอยู่กับครูบาอาจารย์ในเวลาที่ใครเป็นอาบัติหนัก เขาจะรีบออกห่างจากนั้นไปเลย เช่น เวลาถ้าอยู่ด้วยกัน เวลาลงอุโบสถ สามเณรทำร่วมกัน ทำร่วมกัน ถ้ามันมีสิ่งใดที่เศร้าหมอง มันเป็นโมฆะ

สิ่งที่เป็นโมฆะ โมฆะเพราะอะไร โมฆะเพราะสังฆะนั้นมันศีลไม่บริสุทธิ์ เขาถึงได้จาก ออกไป แต่ถ้าเป็นคณะสงฆ์ที่ไม่รู้เห็นรู้ได้ นั่นก็เป็นอีกอย่างหนึ่งนะ แต่คณะสงฆ์ที่แวววาว คณะสงฆ์ที่สะอาด เวิร์กกรรมมันแตกต่างกันแล้ว

เขาถึงรับผลออกจากหมู่คณะนั้นไป ไปปลงอาบัติ ไปทำของเขาให้สมบูรณ์กลับมา แล้วเขาถึงกลับเข้ามาหาครูบาอาจารย์ เพราะอะไร

เขาต้องการพึ่งธรรมแบบนั้น เขาต้องการความมั่นใจ เขาต้องการหัวหอก หัวหอก หัวหอกคือว่า สิ่ง หัวหอกที่นำพาหมู่คณะนั้นไป โคนำฝูงๆ โคนฉลาด จะพาฝูงโคนั้นพ้นจากวัง น้ำวน ขึ้นจากฝั่งสมมุติ ฝั่งโลก ฝั่งเรา ให้ข้ามฝั่งไปสู่ฝั่งวิมุตติ

โคนำฝูงนั้นสำคัญ

แต่คนที่ไม่ประพฤติปฏิบัติเลยมันไม่มีอะไรสำคัญไฉน สติก็พลั้งๆ เผลอๆ ศีลหรือ ศีลก็คือ ศุูนย์ ทำอะไรตามความพอใจของตน สมาธิหรือ ก็นี่ไง นี่ๆ อยู่นี่ไง ก็ไม่ระรานใครนี่เป็นสมาธิ แล้วปัญญาที่ปัญญาเอาวัดเอาเปรียบตัวเองไฉน

นี่พูดถึงว่า ถ้าคนไม่มีอำนาจวาสนา เขาก็คิดแต่เอาสุขเอาสบายในปัจจุบันนี้

ถ้าไปหาหัวหอก ไปหาครูบาอาจารย์ โคนำฝูงที่ดี โคนำฝูงนะ ถ้าโคตัวไหนมันขี่เกี้ยวขี่ คร้าน โคนั้นขับออกจากฝูง โคนั้นไม่ให้อยู่ในฝูงเลย

สัตว์ที่มันคุมฝูงมานะ ตัวไหนเกเร ตัวไหนไม่เชื่อฟังนะ มันขับออกจากฝูงเลย แล้ว ออกไปอยู่ตัวเดียวเอกเทศ เดี่ยวก็เป็นเหยื่อของนักล่า เอาตัวไม่รอดหรอก จะเอาตัวรอดมันอยู่ในฝูง มันปลอดภัย ออกนอกฝูงไป เดี่ยวมันก็มีภัยของมัน

นี่พูดถึง “หนูควรทำอย่างไร หนูควรปฏิบัติต่อเนื้ออย่างไร”

ฝึกหัดของเรา ถ้าทำได้มากน้อยขนาดไหน เห็นไหม ทำทานร้อยหนพันหนไม่เท่ากับถือ ศีลบริสุทธิ์หนหนึ่ง ถือศีลบริสุทธิ์ร้อยหนพันหนไม่เท่ากับทำสมาธิได้หนหนึ่ง ทำสมาธิได้ร้อยหน พันหนไม่เท่ากับภาวนามยปัญญาไฉน

ปัญญาที่เกิดขึ้น เห็นใหม่ ปัญญาที่เกิดขึ้น เรานั่งสมาธิ พอจิตมันสงบ เห็นจิต เห็นจิต  
เรามีขอบเขต เห็นจิตของเรา

ฝึกหัดไป สิ่งนี้มีคุณค่า แล้วไปหาซื้อที่ไหนไม่ได้ ไปอบรมบ่มเพาะที่ไหนมันก็เป็นครูบา  
อาจารย์คอยอบรมบ่มเพาะ การฝึกหัดมันจะเกิดขึ้นมา มันจะเกิดขึ้นมาจากความจริงของเรา  
ถ้าความจริงของเราเกิดขึ้นมาแล้ว ปัจจุบันตั้ง สันติภูมิจิโง ใครปฏิบัติได้มากได้น้อยขนาดไหน ใคร  
ปฏิบัติรู้มากรู้่น้อยขนาดไหน นั่นเป็นสมบัติส่วนตัว สมบัตินั้นนะ นีวาสนาของคน

เพราะการปฏิบัติบูชา บุญกุศลมากที่สุด แต่มันทุกข์ใหม่

เวลาเขาไปทำบุญกุศลกัน ใช้นั้นเสียสละทาน เสียสละไปแล้วอนุโมทนาสาธุกันครีกครื้น  
สนุกสนาน นั่งสมาธิเกือบเป็นเกือบตาย

นั่งสมาธินะ ปฏิบัติบูชาได้บุญมากกว่า บุญมากกว่า เพราะศีล สมาธิ ปัญญา

พระบวชมาศึกษาเป็นภาคปริยัติ สอบแล้วได้ความรู้ ความรู้แล้วกิเลสมันก็ยิ่งตัวใหญ่ขึ้น  
มันยังมีทิฐิมานะมากขึ้น กลับมาภาวนา ภาวนาไม่ลง

พระกรรมฐานฝึกหัดมาตั้งแต่ต้นนะ เวลาภาวนาไปแล้วนะ ติดขัดสิ่งใดไปเปิด  
พระไตรปิฎก อืม! เหมือนกันเลยๆ ถ้ามันทำได้อย่างนั้นมันจะเป็นประโยชน์กับผู้ปฏิบัติ

ถามว่า “หนูควรทำตัวอย่างใด”

มีศีลมีธรรม รักษาตัวให้ดี แล้วฝึกหัดปฏิบัติของตนไป อยู่ที่วาสนาของคน ปัจจุบันตั้ง  
สันติภูมิจิโง รู้ท่ามกลางหัวใจของตน จบ

ถาม : ข้อ ๒๙๖๓. เรื่อง “พิจารณาอาการ ๓๒”

กราบนมัสการหลวงพ่อ โยมฝึกหัดพิจารณาอาการ ๓๒ วิธีการพิจารณาคือเอาจิตไปอยู่  
ตำแหน่งลักษณะสี่สัน ไส้จันครบ ๓๒ และเริ่มใหม่ ระหว่างทางมีผลกระทบ ผลออก ทั้ง  
ภาพอวัยวะ สติหาย รีบดึงกลับมาต่อจุดเดิม ทำแบบนี้ทั้งวันทั้งคืนตั้งแต่ตื่น แต่ในการทำงานก็  
ฝึกภายในแบบนี้ แม้จะไหลออกบ่อย แต่ก็รีบดึงกลับมาในอาการ ๓๒ เป็นเครื่องอยู่

หลายอาทิตย์ต่อมา เมื่อพิจารณาอวัยวะใดๆ จิตเอาอวัยวะนั้นเพิ่มเติมว่า ประกอบด้วยธาตุดินเป็นผงๆ มีธาตุน้ำทำให้ดินนั้นชุ่ม มีธาตุลมให้เคลื่อนทำงานได้ มีธาตุไฟผสมผสานกันเป็นแบบนี้ทุกอวัยวะ แล้วแต่ธาตุไหนมากน้อยกว่ากัน จิตเห็นเป็นแบบนี้แล้ว ไม่มีอวัยวะ ไม่มีเราในทุกส่วน แล้วเห็นต่อไปว่า ถ้าธาตุแยกออกจากกัน ธาตุรวมกัน เป็นแบบไหน ไม่เที่ยงอย่างไร ไต ไม่มีส่วนไหนสวยงาม

ต่อมาจิตเห็นวนกันอยู่ภายในแบบนี้ บางทีเผลอ จิตจะบริกรรมขึ้นมาเอง สติจึงรีบดึงกลับมาอยู่ในอวัยวะนั้น คือต้องรู้และเห็นความจริงคู่กันไป ถ้าทำอย่างใดอย่างหนึ่งหาย ขาดสติ ขาดความต่อเนื่อง

สังเกตว่าจิตอยู่ภายในมากขึ้นเรื่อยๆ ต่อเนื่องขึ้น รู้สึกว่ากายเบา ภายในใจไม่มีอะไร ไม่มีความผิดผ่านสมอง มีแต่จิตที่เห็นความจริง เห็นว่าทุกข์เพราะจิตไม่ตั้งมั่น กระทบไหลออก ทั้งกรรมฐาน เมื่อไหลออกทำให้มีตัวตนไปคิดปรุงแต่ง ทำให้ทุกข์ มีตัวตน มียึด มีทุกข์ ถ้าอยู่กรรมฐาน อាកาร ๓๒ ยิ่งอยู่ยิ่งเห็นชัดภายในว่าไม่มีเรา ถ้าไหลออกก็มีเรา เห็นสลับแบบนี้ทำให้รู้ว่าจิตอยู่ตรงไหนทุกข์ ตรงไหนไม่ทุกข์คะ

ตอนนี้ฝึกอยู่ประมาณนี้ ระหว่างการใช้ชีวิตประจำวันยังไหลออกอยู่เป็นระยะ แต่ยึดหลักให้มั่น จะได้กลับได้ไวขึ้น ทุกข์น้อยลง ต่อสู้กันจนกว่าจะหลับ กราบอาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยเจ้าคะ

**ตอบ :** สู้จนกว่า ถ้ามันพิจารณาอยู่ในอาการ ๓๒ พิจารณาต่อไปเรื่อยๆ แล้วพิจารณาแล้ว ถ้ามีเวลาแล้วให้พิจารณาจริงจังสักพักหนึ่ง

เพราะหลวงปู่เจี๊ยะท่านสอนให้ดูอาการ ๓๒ ระหว่างกระดุกข้อมือ กระดุกนิ้ว หมุนอยู่ในตัวของท่าน เวลาหมุนอยู่ในตัวของท่าน นี่การพิจารณา ให้จิตมันเวียน มีสติสัมปชัญญะ นี่มันก็เท่ากับคำบริกรรม เท่ากับทำพุทโธ ถ้าทำบ่อยครั้งเข้าๆ มันจะสงบเข้ามา

สิ่งที่ว่ามันดีขึ้น พิจารณาของเราดีขึ้น ในอาการ ๓๒

แล้วพิจารณาแล้ว ถ้าจิตมันสงบแล้ว การพิจารณาอาการ ๓๒ เห็นใหม่ สมถกรรมฐาน เป็นกรรมฐาน อาการ ๓๒ แล้วพิจารณาของเราต่อเนื่องไปเรื่อยๆ เดี่ยวมันจะรู้จะเห็นอะไร แปลกๆ จะรู้เห็นอะไรแปลกๆ นะ

พอพิจารณาต่อเนื่องไป พอจิตสงบแล้วก็พิจารณาอาการ ๓๒ นี้เหมือนกัน แต่ถ้าจิตสงบแล้ว ถ้ามันจิตสงบ มันจะมีความรู้ สิ่งที่อยู่มหัศจรรย์เลย ถ้ารู้มหัศจรรย์อย่างนั้น ความพิจารณาที่มันจะเป็นความมหัศจรรย์เข้าสู่อริยสังขมมันรออยู่ข้างหน้า

การกระทำอย่างนี้บอกว่า ถ้าสติมันหด มันจะไหลออก

เวลาหลวงปู่เจี๊ยะท่านสอน อยู่ในอาการ ๓๒ ตลอดเวลา เป็นชั่วโมง ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง แสดงว่าจิตมันอยู่ แต่ถ้าสติมันอ่อน เวลาคิดถึงอาการหนึ่งจะไปสู่อีกอาการหนึ่ง แลบแล้ว ไหลออกแล้ว ไหลออก เวลาไหลออก ดิ่งกลับมา ดิ่งกลับมา ผีกหัดอย่างนี้ ผีกหัดอย่างนี้จนมันอยู่โดยสมบูรณ์ของมันไป

ที่นี้อยู่โดยสมบูรณ์ของมัน แล้วให้มันต้องต่อเนื่องไป การต่อเนื่องนี้มันทำให้เป็นสมาธิ มันทำให้จิตตั้งมั่น

ถ้าบอกว่าเป็นสมาธิ

เฮ้ย! มันทำขนาดนี้ยังเป็นสมาธิอยู่หรือ

จะทำด้วยวิธีการใดก็ได้แล้วแต่ ผลของมันเป็นสมณะทั้งสิ้น

เขาบอกว่าอยู่ในกรรมฐาน

กรรมฐาน อยู่ในกรรมฐานๆ สิ่งที่ว่าฐานที่มัน ฐานที่จิต ถ้าจิตมันพิจารณาของมันไป จิตนี้เป็นผู้พิจารณา พอพิจารณาไปแล้ว มันเห็นแล้วมันไม่ออกไปข้างนอก มันอยู่ที่ตัวของมัน ถ้ามันอยู่ที่ตัวของมันบ่อยครั้งเข้าๆ จนมันคล่องตัวของมัน จนมันมั่นคงของมัน

ถ้าจิตมันคงของมันแล้ว โดยอริยสังข โดยอริยสังขโดยความจริงเลย ถ้าจิตมันสงบแล้วมันไปเห็น สิ่งในปัจจุบันนี้เราเห็นใหม่ เห็นอาการ ๓๒ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อวัยวะต่างๆ หมุนไป

หมუნไปอย่างนี้มีสติปัญญา เราเคียวเข็ญ เราทำให้จิตเดิน ให้จิตมันหมუნ หมუნไง มันมีกิริยาของมันเป็น คือมีการกระทำ คือมันไม่นอนแช่ มันไม่ดูเฉยๆ มันไม่ทำให้จิตมันตกร่วงค์

จิตมันตกร่วงค์ มันก็ว่างๆ ว่างๆ มันไม่มีกำลัง แต่คนที่ไม่ได้คิด มันคิดว่ามันเป็นสมาธิ นะ คนที่ไม่ได้คิดมันบอกมันนะปล่อยวางๆ

ปล่อยวางแล้วมีกำลังใหม่ละ

รถจอดกับรถวิ่งแตกต่างกัน รถวิ่ง

น้ำไหลแต่หนึ่ง น้ำนิ่งเคียวเนา

น้ำไหลแต่หนึ่ง ดูผิวน้ำสิ เหมือนน้ำอยู่กับที่เลย แต่ข้างล่าง ใ้อโฮ! สายน้ำ เวลากระแสน้ำเย็น กระแสน้ำอุ่น มันเคลื่อนไหวนะ มันเกิดแพลงก์ตอน มันเกิดสิ่งมีชีวิต มันเกิด ใ้อโฮ! มากมายเลย

เหมือนกัน เวลาคิดอาการ ๓๒ จิตเคลื่อนไหว ดูอาการมันไป ถ้าดูอาการไป มันมีความสุข มันมีความรู้เท่าทัน แต่เดี๋ยวมันก็เฉลบ เดี่ยวมันก็เฉลล แล้วควรทำอย่างไร

ฝึกหัดให้มันชำนาญ แล้วถ้ามีเวลา

บอกว่าทำงาน หน้าที่การงานก็ทำอยู่อย่างนี้

นั่งลงหรือเดินจงกรม พิจารณาหนึ่งๆ แล้วถ้าจิตมันมีกำลังนะ มันก็พิจารณาอาการ ๓๒ นี้เหมือนกัน พิจารณาอาการ ๓๒ นี้เหมือนกัน แต่ถ้าจิตมันสงบแล้ว ถ้ามันเห็นนะ ถ้ามันเห็น ถ้าจิตมันเห็นนะ นั่นนะมันเห็นสติปัญญา ๔ เลยละ ถ้ามันเห็นนะ

ถ้าทำอย่างนี้ได้นะ ทำเรื่อยๆ ทำต่อเนื่อง แล้วรักษาต่อเนื่องไป ทำต่อเนื่องไป พอทำไป แล้วมันจะละเอียดกว่านี้ พอทำอย่างนี้ไป จิตมันมีกำลัง จิตมันมีกำลัง เห็นอาการต่างๆ พอมีกำลังมันพิจารณาได้

เขาบอกว่า หลายอาทิตย์มานี้ เวลาพิจารณาอวัยวะต่างๆ อวัยวะประกอบไปด้วยธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ

เวลาพิจารณามันไป แล้วถ้ามันเกิดปัญญามันก็เกิด ถ้าไม่เกิดปัญญา อวัยยะ ๓๒ อย่า  
ทิ้ง อากา ๓๒ สมถกรรมฐานนี้กับกำหนดพุทโธๆ อานาปานสติเหมือนกัน เห็นไหม จิตมันทำ  
นกรรมต้องมี

ดูเฉยๆ ดูเฉยๆ ใจพวกนี้ ดูเฉยๆ ผลของมันคือหลับ ผลของมันคือสัปหงก ผลของมันคือ  
ภวังค์ ไม่มี ไม่มีหรอก แล้วคนภาวนาไม่มีวาสนาใจ “ไอ้โฮ! ภาวนาแล้วไม่เห็นได้อะไรเลย”

ก็ได้หลับไป ได้สัปหงก

แต่ต้องเคลื่อนไหว ต้องเคลื่อนไหว ต้องมีค่าบริการ คือจิตทำงานนะ จิตเคลื่อนไหว จิต  
เคลื่อนไหวแล้วนิ่ง

จิตนิ่งๆ แล้วหายหมด ตกภวังค์หมด

ถ้าจิตเคลื่อนไหว จิตต้องมีบริการ คือจิตต้องทำงาน จิตต้องเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวเพื่อ  
ความสงบ

นี่อากา ๓๒ ทำไปเลย ถูกต้อง

ที่นี้ทำไปเลย บอก หลายอาทิตย์นี้มันเริ่มออกใช้ปัญญา มันเห็นแล้วมันมีความสุขของ  
มัน มันมีความมหัศจรรย์ของมัน

มหัศจรรย์ตรงไหน เพราะถ้ามันคลายออกมา เราก็อยู่ที่อากา ๓๒ นี้

อากา ๓๒ นี้ ในวงกรรมฐานนะ เวลาไปเที่ยวป่าช้า ไปดูซากศพ อสุระ อสุระจาก  
ภายนอกนั้นละ นั้นละจะทำให้ตัวจิตสงบ

เวลาเข้าป่าเข้าเขาไปก็เพราะเข้าไปเพื่อหาความสังัดความวิเวก ถ้าหาความสังัดความ  
วิเวก เห็นไหม อยู่ในชุมชน อยู่ในบ้านในเรือนมันประมาทเดินเล่น มันนอนใจ มันไม่มีการ  
กระทำ มันไม่ทำอะไรเลยละ ก็เลสมันนอนใจ

เวลาไปป่าช้า ไปป่าไปเขา เวลาไปอย่างนั้นมันอันตราย มันกลัวผี มันมีความหวาดกลัว  
มีความสะดุ้งกลัว มันจะเริ่มระวังตัวของมัน เวลาเริ่มระวังตัวของมัน ฝึกหัดใช้ค่าบริการ ใช้

การฝึกหัดต่างๆ เพื่อเคลื่อนไหวเพื่อความสงบ นี่ในวงกรรมฐาน ในวงที่ครูบาอาจารย์ท่านปฏิบัติ

ฉะนั้น เวลาคนที่ปฏิบัติแล้วไม่มีพื้นฐาน ไม่มีสิ่งใดที่เป็นข้อเท็จจริง กวีธีการปฏิบัติปฏิบัติเหมือนกัน อยู่ในชุมชน อยู่ที่ไหนก็ปฏิบัติเหมือนกัน ปฏิบัติแต่นั่งกันด้วยความอบอุ่นนั่งกันเพื่อนั่งสัพหงกใจ นั่งกันเพื่อจะนั่งหลับไป เพราะอะไร เพราะมันไม่ตื่นตัว เพราะใจมันไม่ตื่นตัว สติมันรอแต่วันนั่งสัพหงกอย่างเดียว

แต่ถ้ามันตื่นตัวนะ มีการกระทำ มันไม่นิ่ง ไม่เพ่งเฉยๆ ใช้การเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวคือจิตมันต้องทำงานไป

แต่คนไม่อยากทำ ทำไม่ต้องทำด้วย อยู่เฉยๆ ก็ได้ ทำมันเหนื่อย ทำมันทุกข์

เหมือนกัน คนไม่มีหน้าที่การงานทำ มันก็ไม่ได้ผลตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น นั่งเฉยๆ รอสวัสดิการหกร้อย พันหนึ่ง สิ้นเดือนไปเบิกเอา ไม่ทำอะไรเลย

แต่ถ้ามันทำนะ สิ่งที่เราทำคือผลประโยชน์ของเรา สิ้นเดือนยังได้หกร้อย พันหนึ่งเหมือนเดิม เพราะอะไร เพราะสวัสดิการมันได้ของมันอยู่แล้ว แต่เวลาทำขึ้นมา ทำขึ้นมาให้เป็นจริงเป็นจังขึ้นมา นี่ในการประพฤติปฏิบัติ

ฉะนั้น ตอนฝึกอยู่ประมาทนี้ ระหว่างชีวิตประจำวันมันยังไหลออกไปข้างนอก แต่ยึดหลักให้มัน จะได้กลับได้ไวขึ้น ทุกข์น้อยลง ต่อสู้จนกว่าจะหลับไป แล้วก็ต่อสู้ต่อใหม่

หลับคือนอนหลับ ไม่ใช่นั่งหลับ ขณะนั่งนั้นเราจะเอาผลงานของเรา แต่ถ้าเวลาหลับ คนที่นอนไม่ได้ๆ เขาให้นอนพุทโรๆ จนหลับไปไง นอนอยู่กับพุทโร เพราะจิตมันไม่คิดแฉลบไปเอาแต่กิเลสมาเผาจนใจตัว

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามีสติปัญญาอย่างนี้ ประพฤติปฏิบัติแบบนี้ ฝึกหัดของเรา ถ้าฝึกหัดโดยพื้นฐานมันจะได้แบบนี้ แล้วถ้าจะให้มันชัดเจนขึ้นหรือมันเจริญก้าวหน้าขึ้น ให้ปฏิบัติจริงจังเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาเป็นคราวๆ เป็นคราวๆ ไปเพื่อทดสอบว่าใจเราดีขึ้นไหม

แล้วถ้าทดสอบใจดีขึ้น จิตสงบแล้วเห็นอาการ ๓๒ นี่เหมือนกัน มันจะเป็นวิปัสสนา

พุทธโธฯ เหมือนกัน พอจิตสงบแล้วถ้าเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม แล้วมันจะเป็นวิปัสสนา

มันจะเป็นสมณะหรือมันจะเป็นวิปัสสนา ผู้ที่ปฏิบัติมันรู้ เพราะมันไม่เหมือนกัน มันคนละเรื่องกัน แต่มันเกิดจากจิตเดียวกัน ผู้กระทำนั้นนะชัดเจนเลย อ้อ! สมณะเป็นแบบนี้ สมาธิเป็นแบบนี้ อ้อ! วิปัสสนาใช้ปัญญามันเป็นแบบนี้

เพราะรสของธรรมชนะซึ่งรสทั้งปวง สมาธิธรรม ปัญญาธรรม แตกต่างกัน เวลามันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา มันก็เป็นจริงเป็นจังจากการฝึกหัดปฏิบัตินี้

ฉะนั้น คำถามว่า “หนูควรทำอย่างไรดี หนูควรปฏิบัติเริ่มต้นอย่างไรดี ปฏิบัติมาอย่างนี้ ถูกต้องไหม”

ถูกทั้งนั้นนะ ถูกเพราะเราขยันหมั่นเพียร ถูกเพราะเราฝึกหัดปฏิบัติ แล้วถ้ามันถูกจริงๆ มันเป็นปัจเจกตั้ง มันเป็นสันตสิทธินะ คือมันถูกจากจิตดวงนั้น จิตดวงนั้นสำรอก จิตดวงนั้นคาย ออก จิตดวงนั้นเป็นปัจเจกตั้ง เป็นสันตสิทธิโก รู้จำเพาะในหัวใจของตน เหว้ง