

ทำสมาธิเบื้องต้น

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

เทศน์เช้า วันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๔๒

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

อันนั้นมันอาหารของกายใช่ไหม? การทำมาหากินนะ ปัจจัย ๔ เครื่องอยู่อาศัยอาหารของกาย กายมันต้องเกิดมา ตั้งแต่เกิดในห้องมันก็ใช้รกของมารดาคลอดอาหารการกินมาตลอด กายร่างกาย การเกิดเป็นมนุษย์ เห็นไหม กวฬิงการอาหาร อาหารคำข้าว เกิดมาต้องหาอยู่หากิน การหาอยู่หากิน กินแล้วมีแต่ความสุข คำว่ากินแล้วมีความสุขมาก กินกันจนอ้วนเกินกว่าเหตุ ก็ต้องไปจ้างเขาเอาไขมันออกอีก นี่กินไม่รู้จักกินใจ

สุขในความกิน เห็นไหม สุขในการหาอยู่หากิน เรามีความสุขมากสุขในการอยู่การกิน นี่การมีกินอยู่ตลอดเวลา แต่หัวใจ ตอนหัวใจปฏิสนธิอยู่ในครรภ์ของมารดา ถ้าหากินเผ็ดเข้าไป นั่นก็คึ้นรน กังวลเกือบเป็นเกือบตาย ถ้ากินอาหารสมควรเข้าไป เด็กก็มีความสุขความสบาย อันนั้นเพราะอะไร? เพราะอยู่ในท้องมันไม่มีโอกาสจะไปกินอย่างอื่น แล้วแต่ว่าพ่อแม่จะป้อนเข้าไป แต่พอเกิดออกมา คลอดออกมาแล้ว ตอนยังช่วยตัวเองไม่ได้ก็กินแต่พวกนมพวกนั้นไป แต่พอโตขึ้นมันจะกินแต่ตามที่มันพอใจ

หัวใจก็เหมือนกัน หัวใจเอาอะไรกินล่ะ? มันกินโดยธรรมชาติของมันเอง มันเอาแต่สิ่งที่เข้ามาสะสมในใจ เอาเข้ามาสะสมในใจมีแต่ความทุกข์ มันเข้าใจว่าเป็นความสุขใจ มันเป็นวิญญาณาหาร วิญญาณาหารนี้เป็นอาหารของพวกเทวดา พวกอินทร์ พวกพรหม วิญญาณาหารเห็นไหม ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร แต่อาหารที่เป็นวิญญาณาหารนี้ มนุษย์นี้มีกายกับใจ ใจนี้กินอารมณ์เป็นอาหาร มันก็เหมือนกับวิญญาณาหาร

ที่นี้วิญญาณาหารเป็นอารมณ์น้อมนึก มันนึกไปได้ร้อยแปด กิเลสมันเกิดขึ้น ถึงกว่าทุกอย่างเข้ามาเป็นความทุกข์ของตัวใจ ถึงต้องพยายามจำกัดตรงนี้ให้ได้ เกิดเป็นชาวพุทธ พบพุทธศาสนานี้สำคัญตรงนี้ไง พุทธศาสนาสอนให้การหาอยู่หากินในปัจจัย ๔ นั้นพออยู่ ไม่ให้ทำเป็น

บาป เป็นอกุศล ทำให้เกิดเป็นบาปให้มันติดตัวไปข้างหน้า ให้เป็นบุญ เห็นไหม ทำด้วยความถูกต้อง แล้วมันก็ทำให้ตัวเองมีความสุขด้วย มีปัจจัย ๔ เครื่องอยู่อาศัย แล้วเป็นบุญกุศลไปอีก

แล้ววิญญาณาหาร นี่เวลาเมื่ออาหาร สิ่งทีกวานเข้ามามันไม่รู้หรือกว่าอะไรเป็นบุญเป็นโทษ มันเป็นของแสงทั้งหมด มันกวานเข้ามากินๆ ร่างกายเวลาเรากินมาก เราใช้มาก สะสมมาก พลังงานของความเป็นไขมันส่วนเกิน เราไปจ้างหมอให้เอาออกได้ ใครก็ตัดได้ แต่เวลาลงมาที่ใจ เราไปเอาวิญญาณาหาร เราคิดสิ่งที่ไม่ดี เราคิดสะสมเข้าไปในหัวใจ ใครตัดให้เราได้ล่ะ? มันมีแต่กดถ่วงให้หัวใจนี้เป็นความทุกข์นะ หัวใจนี้เป็นความทุกข์ เป็นความกดถ่วงมาก มันไม่ใช่ ไม่เหมือนกับหมอ มันตัดออกไม่ได้ เราถึงต้องทำภาวนากันไง

การทำภาวนาเพื่อจะตัดส่วนเกินของใจออกไป ขณะที่ว่าในเรื่องของร่างกาย ไขมันในร่างกาย ส่วนเกินของร่างกาย เราไปหาหมอ หมอใช้ยา ใช้เคมีเข้าไปกดได้ ทำให้มันหลุดออกไปได้ แต่ถ้าเรื่องของหัวใจ สิ่งทีสะสมไว้ในใจ สิ่งทีเข้ามาสะสมไว้ สิ่งทีไม่ดีเราจะชำระอย่างไร? นี่ถึงว่าต้องมีทาน มีศีล แล้วมีภาวนา

การจะเริ่มภาวนานี้ชำระหัวใจ ชำระหัวใจของตัวเองจากส่วนเกิน คือสิ่งทีเป็นอกุศลนั้น ออกไปจากใจมันทำได้ยาก แม้แต่บุญกุศลทำให้ฟุ้งซ่าน ทำให้ความคิดนี้คิดอยากจินตนาการไปต่างๆ อยากจะได้มรรคได้ผล อยากจะพ้นจากทุกข์ออกไป แต่มันยังเป็นไปไม่ได้ มันยังเป็นไปไม่ได้ เพราะว่าอะไร? เพราะร่างกายยังไม่แข็งแรง ทำงานก็ไม่ได้ผล ทำงานไม่ได้ผล ร่างกายแข็งแรงแล้วออกไปทำงานอย่างอื่น มันยังต้องคอยดูว่าเขาหลอก เขาหลง สิ่งทีว่าเป็นประโยชน์ เห็นไหม การคบคน

นี่หัวใจก็เหมือนกัน มันบอกว่ามันอยากจะพ้นจากทุกข์ มันอยากจะวิปัสสนา อยากจะแก้ไขกิเลส การแก้ไขกิเลสคือการชำระส่วนเกิน การชำระส่วนเกินทีว่าให้ออกไปจากใจก่อน ให้ใจนี้รักษาโดยตัวมันเอง คือว่าให้มันเข้มแข็งขึ้นมา นี่ทำความสงบอยู่ตรงนี้ไง รักษาส่วนเกินของใจ คือเป็นอกุศลไป สิ่งทีมันเกิดก่อนเกิดหลัง เห็นไหม อดีตอนาคตทำให้ใจนี้ฟุ้งซ่านไป ความคิด วิญญาณาหารทำให้ใจเราฟุ้งซ่าน ต้องทำใจให้สงบก่อน ถึงต้องมีการทำสมาธิไป

อบรมใจให้มีความสงบ มีความสงบก็ตัดส่วนเกินออกไป ตัดส่วนเกินออกไปให้ตัวเองเป็นเอกเทศขึ้นมา แล้วความเป็นเอกเทศนั้นค่อยวิปัสสนา ค่อยชำระล้าง ส่วนเกินกับตัวเรามันต่างกัน ส่วนเกินคือส่วนทีมันพอกใจไว้ไง ถึงกำหนดพุทโธ พุทโธ พุทโธ มันต้องมีความจงใจ มี

ความตั้งใจ เวลากำหนดพุทโธ หรือกำหนดปัญญาอบรมสมาธิก็แล้วแต่ต้องมีสติ มีสติยับยั้งความคิดของตัวเองให้ได้ ความยับยั้งความคิดของตัวเองให้ได้ให้มันสงบก่อน พอสงบแล้วค่อยมาตัดใจ ค่อยตัด ค่อยชำระล้างทำความสะอาดขึ้นมา

ฉะนั้น การทำความสงบ เริ่มต้นของการทำความสงบนี้เป็นสิ่งที่ยากมากเลย เพราะว่าอะไร? เพราะว่าร่างกายนี้เราไปให้หมอ เรายังเจ็บต้องวางยาสลบ โอ๊ยโฮ ต้องทำศัลยกรรมนะกว่าจะให้มันได้สมใจอย่างที่ต้องการรูปทรงของเรา โอ๊ยหัวใจต้องการให้เป็นสมาธิมันจับต้องตรงไหนล่ะ? จับไปตรงไหนก็ไม่รู้มันเป็นนามธรรมไง มันเป็นนามธรรม มันเป็นสิ่งที่จับต้องได้ยาก แต่อาศัยสติ เริ่มต้นจากนามธรรมของเรา เห็นไหม ความคิดนี่ก็เป็นนามธรรม พุทโธนี่ก็เป็นนามธรรม สตินี่ก็เป็นนามธรรม แต่เกิดได้จากใจที่เราระลึกขึ้นมา

ระลึกสติ ระลึกปั๊บสติตั้งไว้มันก็ระลึกได้อยู่ ความระลึกรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา นั่นคือสติไง สติมันก็เป็นนามธรรม เห็นไหม เกิดดับๆ ขณะที่ตั้งใจ สติไม่ได้อยู่ในภูเขา ไม่ได้อยู่วัตถุต่างๆ ทั้งสิ้น อันนั้นเป็นวัตถุ สติเกิดขึ้นจากใจ ใจนึกสติขึ้นมา สติก็เกิดขึ้นมาทันที แล้วกำหนดให้มันมีความสงบเข้ามา มีความสงบเข้ามา สติกำหนดตัวเองไว้ ตั้งใจไว้ ตั้งใจให้เกิดมีความรู้สึกตลอดเวลา แล้วกำหนดพุทโธ พุทโธเข้ามา

นี่อาศัยสิ่งที่เป็นนามธรรม เห็นไหม เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เหมือนกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป มันก็เลยเข้ากันได้ มันเป็นข้อจำกัดต่อการจำกัดให้ความสงบได้ ความฟุ้งซ่านมันฟุ้งซ่านไปโดยธรรมชาติของมัน กำหนดๆ มันฟุ้งซ่านไป มันไม่เป็นสมาธิขึ้นมาได้ สติก็เหมือนกัน เราระลึกรู้ขึ้นมา มันก็เกิดขึ้นมาได้เหมือนกัน เกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ แล้วดับไปเหมือนกัน แต่มันเป็นการต่อสู้กับความที่เรามีจิตใจ เรามีจิต เรามีหัวใจ

คนเรามีหัวใจและร่างกาย หัวใจนั้น เห็นไหม หัวใจนั้นมันมีสิ่งที่ว่าแยกแยะได้ หัวใจนี้เป็นกลาง เป็นสนาม เป็นชัยภูมิให้การต่อสู้ระหว่างความฟุ้งซ่านกับความสงบเกิดขึ้นกับใจนั้น สติก็เกิดขึ้นจากอาการของใจเหมือนกัน ถึงว่ามันถึงแก้ไขกันทันใจ ถึงว่าการแก้ไขต้องตั้งสติให้ดี แล้วกำหนดให้ดีๆ กำหนดให้ดีๆ ตั้งใจ ความตั้งใจ ความตั้งใจว่าขณะที่ปฏิบัตินี้โลกนี้ไม่มี ไม่ยอมรับรู้ใดๆ ทั้งสิ้น

ในสามแดนโลกธาตุ สิ่งที่เหมาะสมมาในใจนี้มีหนึ่งคือสติเราอย่างเดียว มีเราอย่างเดียวเลย มีขณะที่ประพฤติกปฏิบัติ มีเราอย่างเดียว โลกนี้มีเหมือนไม่มี ไม่รับรู้ใดๆ ทั้งสิ้น แล้วตั้งสติไว้ สิ่ง

ที่มีอยู่ข้างนอกมันเป็นอดีตอนาคตไป เราต้องก้าวพ้นออกไป ขณะที่ภาวนาแล้วถึงจะเป็นไป สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอดีตอนาคตไปแล้ว สิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นมันเป็นอนาคต สิ่งที่เกิดไปแล้วเป็นอดีต เราไปรับรู้ขึ้นมา เรารับรู้ รับรู้ใหม่ตลอดเวลา สิ่งที่เราทำให้ใจฟุ้งไป ความคิดมันจะฟุ้งชานขึ้นมา รับรู้ขึ้นมา

เหมือนกับไฟ จี๊ที่ไหนดมันก็ร้อนเหมือนกันใช่ไหม? เราโดนจี๊ที่เนื้อตรงไหนจะพองทันทีเลย อารมณ์ก็เหมือนกัน เกิดขึ้นขณะนั้นก็ทำให้ใจฟูเดี๋ยวนั้น ความร้อนเกิดขึ้นเดี๋ยวนั้นๆ ปฏิภานของใจเกิดขึ้นเดี๋ยวนั้นๆ สติยับยั้งไว้ตลอดเวลา ยับยั้งตลอดเวลา นี่สติกับใจเป็นกลาง เห็นไหม แต่สิ่งที่เกิดขึ้นมันเป็นสิ่งที่ว่าฟุ้งชานกับทำใจให้สงบ อาศัยสติเรากำหนดเข้าไป กำหนดเข้าไป ตั้งใจทำกำหนดเข้าไปให้ได้

นี่สรรพสิ่งมันมีอยู่แล้ว แต่มันไม่ให้คุณไม่ให้โทษใคร มันเป็นของมันเอง สิ่งที่เราไปรับรู้ เพราะใจมันออกไปรับรู้มันเอง เราไปกว้านมาต่างหาก แต่เวลาถ้าไม่ปฏิบัติมันไม่เห็น มันเห็นว่าเกิดขึ้นมา ความคิดนี้เกิดขึ้น อารมณ์กระทบเกิดขึ้น ทำไมมันเกิดขึ้นมา? กิเลสมันก็อยากชำระมัน อยากจะแก้ไขมัน แต่ทำไมทำไม่ได้ๆ เพราะอะไร? เพราะว่ามันเกิดขึ้นมาพร้อมกับความรู้สึกตลอดไป แล้วเราไม่เคยดู แต่พอเราดูเข้ามา ดูเข้ามา อ้อ มันไม่ใช่ สิ่งนั้นมันเป็นเหยื่อ มันเป็นล่อ เพราะสติเราไม่ทัน

เหมือนเด็ก มันกินอาหาร มันจับต้อง จับไฟนี้มันจะร้องนะ ความร้อนมันก็ไม่รู้ว่าความร้อน กาน้ำตั้งอยู่มันก็ไปจับแล้วมันก็ร้องไห้ของมันเอง แล้วมันก็ไปจับของมัน จนมันเจ็บคของมันเอง เห็นไหม มันเจ็บเพราะอะไร? เพราะมันมีสติ มันมีสติกับมันมีใจรับรู้ มันสะสมประสบการณ์ของมัน แต่ของเรานี้เราไม่เคยรับความสงบของใจ ใจของเรายังไม่ได้รับความสงบ มันถึงไม่มีแรงดูดดื่มให้การประพฤติปฏิบัติใจ

ถ้าใจมันเคยสงบเข้าไป มันจะดูดดื่มมาก มันจะปล่อยวางทั้งหมดเลย โอ้โฮ นี่มันเป็นความเร่าร้อนนะ ความที่มันเจ็บปวดแสบขอกใจของเรานะ มันจะหลุดออกไปชั่วคราวเพราะจิตมันเป็นสมาธิ มันปล่อยวางหมด มันเป็นอิสระในตัวมันเอง นั่นนะมันถึงว่าสิ่งนี้เปรียบเทียบเป็นประสบการณ์ พอจิตมันมีประสบการณ์อย่างนั้นปั๊บมันก็มีเครื่องดูดดื่มให้เข้าไปทำได้

นี่ถ้าจิตยังไม่ดูดดื่มกับสิ่งนั้น มันก็ยังร้อนเร่ไปตามกระแสของมัน มันไปตามแต่ความคิดของมันที่มันจะออกไป เพราะมันยังไม่มีสิ่งเปรียบเทียบใจ ประสบการณ์ของมันยังไม่มี เราถึงว่า

ต้องพยายาม ต้องพยายามทำใจให้สงบให้ได้ เพราะใจสงบให้ได้ ใจเป็นพื้นฐาน แค่นี้เป็นอิสระ
ของตัวเอง ไอ้สิ่งที่เกินมาจากใจ สิ่งที่ว่าเกินมาพอกมากับใจมันจะหลุดออกไป หลุดออกไป

แต่สิ่งที่เป็นอนุสัยอยู่ในใจ มันอยู่ในใจมันไม่ใช่พอกมา มันเกิดขึ้นมาจากใต้สตินั้น เห็น
ใหม่ ต้องย้อนกลับเข้าไปดูตรงนั้นอีก แต่ตรงนั้นเข้าไปดู มันเป็นงานก้าวเดินต่อไปอีกขั้นตอน
หนึ่งเป็นวิปัสสนา แต่เราทำสมถกรรมฐานก่อน วิปัสสนากรรมฐานมันเป็นการชำระล้าง แต่
ตอนนี้เราไม่มีเครื่องมือไปชำระล้าง เราไม่มีความสงบพอ เราไม่มีพื้นฐานที่ว่าจะทำ เราไม่มีที่
ยืนเลย เราไม่มีที่ยืน เราจะทรงตัวเองไม่ได้ แล้วเราจะไปทำงานได้อย่างไร? เราต้องทรงตัวเองไว้
ได้ก่อน พอทรงตัวเองได้เราถึงจะไปทำงานเป็นประโยชน์กับงานขึ้นมา

การทรงตัวได้ต้องทำใจให้สงบ เห็นใหม่ สำคัญคือทำใจให้สงบ เป็นสัมมาสมาธินี้ใจมัน
ทรงตัวได้ พอทรงตัวได้ถึงจะก้าวเดินเข้าไปดูอนุสัย ดูความผูกใจไว้ด้วยสังโยชน์ต่างๆ ภายใน
หัวใจ นี่ความก้าวเดินถึงเป็นวิปัสสนา อันนั้นเป็นวิปัสสนา วิปัสสนาเป็นก้าวต่อไปข้างหน้า แต่
เริ่มต้นต้องทำจิตให้เป็นสมาธิให้ได้ก่อน ทำจิตให้เป็นสมาธิ นี่มันถึงว่าเป็นโลกียะกับโลกุตตระ

ความเป็นโลกียะคือความคิดเดิมๆ ของโลกเป็นโลกียะ แต่โลกียะถ้าคิดดีๆ เข้าไปมันก็
เป็นปัญญาอบรมสมาธิเหมือนกัน เป็นปัญญาอบรมสมาธิ นี่ถ้าโลกียะเราคิดดีๆ ไป ถ้ามีสติตัวนี้
สำคัญที่สุดเลย สติตัวที่ยับยั้งได้ นี่ตัวนี้จะเป็นตัวเริ่มยับยั้งความคิดให้มันทันกันไง พอสติทันเข้า
ไป จากโลกียะนี้เราไม่รู้เรื่องเลย กว้านเข้ามาเป็นความร้อน แต่ถ้าเป็นโลกุตตระมันเกิดขึ้นใน
ความร้อนอยู่กับเรา เราจะเกิดขึ้น ความร้อนจะคืบคลานออกไปจากใจ มันจะเกิดจากตัวมันเอง
แล้วเผาตัวมันเอง

ถ้าปัญญามันเห็นตรงนี้ ความรู้สึกของเรา ปัญญาเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นที่เราเริ่มคิด เดี่ยวมันก็
จะให้ความร้อนเราอีกแล้ว นี่ปัญญาอบรมสมาธิ จากเป็นโลกียะมันจะเป็นโลกุตตระ โลกุตตระ
หมายถึงว่ามันไม่เกี่ยวกับโลกียะ ไม่เกี่ยวกับความเราร้อนของโลกใจ ไม่เกี่ยวกับบาปอกุศลหรือ
กรรม โลกุตตระหมายถึงว่าเป็นบุญกุศล เป็นความร่มเย็นเป็นสุขที่จะพ้นออกไปจากโลก ถึงจะ
เป็นโลกุตตระ

โลกุตตระหมายถึงว่า รู้เท่าทันความเป็นไปของโลกทั้งหมด เห็นใหม่ แล้วจะสละโลกทิ้ง
ไว้ไง โลกุตตระพ้นจากโลก ความเข้าใจเรื่องของความเจ็บปวดแสบร้อนของใจ แล้วถึงจะ
วิปัสสนา ถึงว่าเป็นปัญญาอบรมสมาธิเพราะมันยังไม่ได้เป็นวิปัสสนาญาณ มันเป็นปัญญาอบรม

สมาธิด้วยความย่ำคิดย่ำทำจากความคิดเดิม ใช้ปัญญาอบรมตัวเองเข้ามา ตัวเราเองอบรมเข้ามาเรื่อยๆ อบรมให้จิตนี้มันสงบเข้ามาเป็นโลกุตตระ เป็นโลกุตตระเพราะเป็นสัมมาสมาธิ ถึงจำเป็นมาก จำเป็นเรื่องของความมีพื้นฐานใจ

ถ้าไม่มีพื้นฐานตรงนี้มันก็จะไปหมด ความคิดเป็นโลกมันถึงแก่กิเลสไม่ได้ เราถึงประพฤติปฏิบัติกันตลอดเวลาที่เราประพฤติปฏิบัติเพื่อจะชำระกิเลส เพื่อจะให้รู้ตนเอง แต่ยังไม่มีการรู้ตนเองเพราะเราคิดไปพร้อมกับไฟที่เผาเผาใจ เป็นโลกุตตระทั้งหมดใจ แล้วมันมีแต่ความเคลิบเคลิ้มว่าอันนี้เป็นธรรม มันก็เลยมีความพอใจอยู่กับการปฏิบัตินั้น ว่าอันนี้เป็นผลแล้ว มันก็พอใจ เห็นไหม มันถึงว่าคำว่าโลกียะถึงเป็นอย่างนั้นใจ

คำว่าโลกุตตระมันรุ่มเย็นไป คำว่าโลกียะมันเข้าใจว่ารุ่มเย็น ปฏิบัติไปเรื่อยๆ เข้าใจว่ารุ่มเย็น แต่มันก็อาศัยความร้อนอันนั้นไปเรื่อยๆ แต่จิตมันเริ่มปล่อยเข้ามาบ้างมันก็รู้จักใจ แต่มันก็คิดหมุนอยู่ในโลกียะนั้นแหละ มันหมุนอยู่ในนั้น แต่มันเป็นการประพฤติปฏิบัติธรรม แต่ถ้าเป็นโลกุตตระ เห็นไหม มันจะเห็นโทษอย่างนั้น แล้วมันจะทำให้ปล่อยวางๆ ความคิดนี้แหละ หมุนเข้าไป แล้วมันจะปล่อยวางความคิดตัวมันเอง ปล่อยวางๆ เข้ามา

ปล่อยวางเข้ามา ถ้าเข้าใจว่าเป็นวิปัสสนา มันก็หลงทาง ถึงว่าเป็นปัญญาอบรมสมาธิ หรือสมาธิอบรมปัญญา ต้องหาพื้นฐานอันนี้ให้ได้ นักปฏิบัติต้องหาพื้นฐานหาที่ยืนของใจให้ได้ก่อน การที่มีที่ยืนในใจ เห็นไหม ใจนี้เป็นกลาง ที่มันล่องออกไป มันก้าวไปพร้อมกับความร้อนอันนั้นมันเป็นโลกียะ มันร้อนๆ นี่แล้วพอมันปล่อยวางขึ้นมา มันก็เป็นโลกุตตระ โลกุตตระหมายถึงว่ามันจะเย็นเข้ามา มันรู้จักของมันเอง ประสบการณ์มันจะเปรียบเทียบ มันก็จะมีแรงดึงดูด มีความดูดดื่มอยากจะประพฤติปฏิบัติ แล้วการประพฤติปฏิบัติมันก็จะก้าวหน้าเพราะมีแรงดูดดื่ม มีความสนใจ มีความเจาะจงเข้าไปจุดที่มันจะเป็นประโยชน์

ไม่ใช่ทำแต่ว่าทำไปเรื่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ เพราะไม่มีเครื่องหมายใจ ฟังแต่ครูบาอาจารย์สอนใจ ฟังแต่ว่าอันนั้นเป็นบุญ เป็นกุศล เป็นสิ่งที่ดีที่เราจะถึงได้ใจ เราก็อ่านแล้วก็ยึด เห็นไหม เราฟังนี่เป็นสิ่งที่เข้ามา เราซึมเข้ามา สิ่งที่ดีเข้ามาจากข้างนอก จากความดูดดื่มภายใน จิตมันประสบสัมผัสเอง... (เทปสิ้นสุดเพียงเท่านั้น)