

ป ฏิ บั ติ กั น เ ถิ ด

จงหายใจเข้า หายใจออก อยู่อย่างนี้แหละ อย่าใส่ใจกับอะไรทั้งนั้น ใครจะยืนเอากันขึ้นฟ้าก็ช่าง อย่าไปเอาใจใส่ อยู่แต่กับลมหายใจเข้าออก ให้ความรู้สึกกำหนดอยู่กับลมหายใจ ทำอยู่เท่านี้แหละ

ไม่ไปเอาอะไรอื่น ไม่ต้องคิดว่าจะเอานั่นเอานี่ ไม่เอาอะไรทั้งนั้น ให้รู้จักแต่ลมเข้า - ลมออก ลมเข้า - ลมออก พุท - เข้า โธ - ออก อยู่กับลมหายใจอย่างนี้แหละ เอาอันนี้เป็นอารมณ์

ให้ทำอยู่อย่างนี้ จนกระทั่งลมเข้าก็รู้จัก ลมออกก็รู้จัก **ลมเข้าก็รู้จัก ลมออกก็รู้จัก ให้รู้จักอยู่อย่างนั้นจนจิตสงบ** หหมดความรำคาญ ไม่ฟุ้งซ่านไปไหนทั้งนั้น ให้มีแต่ลมออก - ลมเข้า ลมออก - ลมเข้าอยู่เท่านั้น ให้มันเป็นอยู่อย่างนี้ ยังไม่ต้องมีจุดหมายอะไรหรอก นี่แหละเบื้องต้นแรกของการปฏิบัติ

ถ้ามันสบาย ถ้ามันสงบ มันก็จะรู้จักของมันเอง ทำไปเรื่อยๆ ลมก็จะน้อยลง อ่อนลง กายก็อ่อน จิตก็อ่อน มันเป็นไปตามเรื่องของมันเอง นิ่งก็สบาย ไม่่งว่งไม่โงก ไม่หาวนอน จะเป็นอย่างไรดูมันคล่องของมันเองไปทุกอย่าง นิ่ง สงบ จนพ้อออกจากสมาธิแล้ว จึงมานึกว่า “บ๊ยะ มันเป็นอย่างใดหนอ” แล้วก็นึกถึงความสงบอันนั้น ไม่ลืมสักที

สิ่งที่ติดตามเราเรียกว่า สติ - ความระลึกได้ สัมปชัญญะ - ความรู้ตัว เราจะพูดอะไร จะทำอะไร จะไปนั้นจะมานี้ จะไปบิณฑบาตก็ดี จะฉันจังหันก็ดี จะล้างบาตรก็ดี ก็ให้รู้จักเรื่องของมัน ให้มีสติอยู่เสมอ ติดตามมันไป ให้ทำอยู่อย่างนี้

เมื่อจะเดินจงกรม ก็ให้มีทางเดินสักทางหนึ่ง จากต้นไม้ต้นนี้ไปสู่ต้นไม้ต้นนั้นก็ได้ ให้ระยะทางมันยาวสัก ๗-๘ วา เดินจงกรมมันก็เหมือนกับทำสมาธิ ให้กำหนดความรู้สึกขึ้นในใจว่า “บัดนี้ เราจะทำความเพียร จะทำจิตให้สงบ มีสติสัมปชัญญะให้กล้า”

การกำหนดก็แล้วแต่แต่ละคน ตามใจ บางคนก่อนออกเดินก็แผ่เมตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง สารพัดอย่าง แล้วก็ก้าวเท้าขวาก่อนให้พอดีๆ ให้นึก “พุทโธ...พุทโธ...” ตามการก้าวเดินนั้น ให้มีความรู้ในอารมณ์นั้นไปเรื่อย ถ้าใจเกิดฟุ้งซ่าน หยุด ให้มันสงบ ก้าวเดินใหม่ให้มีความรู้ตัวอยู่เรื่อยๆ ต้นทางออกก็รู้จัก รู้จักหมด ต้นทาง กลางทาง ปลายทาง ทำความรู้นี้ให้ติดต่อกันอยู่เรื่อยๆ

นี่เป็นวิธีทำ กำหนดเดินจงกรม เดินจงกรม ก็คือเดินกลับไปกลับมา เดินจงกรมไม่ใช่ของง่ายนะ บางคนเห็นเดินกลับไปกลับมาเหมือนคนบ้า แต่หารู้ไม่ว่า การเดินจงกรมนี้ทำให้เกิดปัญญานักละ เดินกลับไปกลับมา ถ้าเหนื่อยก็หยุดกำหนด จิตให้นิ่ง กำหนดลมหายใจให้สบาย เมื่อสบายพอควรแล้ว ก็ทำความรู้สึกกำหนด การเดินอีก แล้วอริยาบถ มันก็เปลี่ยนไปเอง การยืน การเดิน การนั่ง การนอน มันเปลี่ยน คนเราจะนั่งรวดเดียวไม่ได้ ยืนอย่างเดียวไม่ได้ นอนอย่างเดียว



ก็ไม่ได้ มันจะต้องอยู่ตามอิริยาบถเหล่านี้ ทำอิริยาบถทั้งสี่นี้ให้มีประโยชน์ ให้มีความรู้สึกตัวอยู่อย่างนี้ นี่คือการทำ ทำไป ทำไป มันไม่ใช่ของง่ายๆ หรือ

ถ้าจะพูดให้ดูง่าย ก็นี้ เอาแก้วใบนี้ตั้งไว้ที่สองนาทีก่อน ได้สองนาทีก็นำไปตั้งไว้ที่นั่นสองนาทีก่อน แล้วก็เอามาตั้งไว้ที่นี่ ให้ทำอยู่อย่างนี้ ทำไป ทำไป ทำจนให้มันทุกข์ ให้มันสงสัย ให้มันเกิดปัญญาขึ้น “นี่ คิดอย่างใดหนอ แก้วยกไปยกมาเหมือนคนบ้า” มันก็จะคิดของมันไปตามเรื่อง ใครจะว่าอะไรก็ช่าง ยกอยู่อย่างนั้นสองนาทีก่อนอย่าเผลอ ไม่ใช่ห้านาทีก่อนสองนาทีก่อนเอามาตั้งไว้ที่นี่ กำหนดอยู่อย่างนี้ นี่เป็นเรื่องของการกระทำ

จะดูลมหายใจเข้าออกก็เหมือนกัน ให้นั่งขาขวาทับขาซ้าย ให้ตัวตรง สูดลมเข้าไปให้เต็มที่ ให้หายใจลงไปที่สะดือในท้อง สูดเข้าไปให้เต็มที่แล้วปล่อยออกให้หมดปอด อย่าไปบังคับมัน ลมจะยาวแค่ไหน จะสั้นแค่ไหน จะค่อยแค่ไหน ก็ช่างมัน ให้มันพอดีๆ กับเรา นั่งดูลมเข้า-ลมออก ให้สบายอยู่อย่างนั้น อย่าให้มันหลง ถ้าหลงก็ให้หยุดดูว่ามันไปไหน มันจึงไม่ตามลม ให้หามันกลับมา ให้มันมาเล่นตามลมอยู่อย่างนั้นแหละ แล้วก็พบของดีสักวันหนึ่งหรือ

ให้ทำอยู่อย่างนั้น ทำเหมือนกับว่า จะไม่ได้อะไร ไม่เกิดอะไร ไม่รู้ว่าใครมาทำ แต่ก็ทำอยู่เช่นนั้น เหมือนข้าวอยู่ในจาน แล้วเอาไปหว่านลงดิน ทำเหมือนจะทิ้ง หว่านลงในดินทั่วไปโดยไม่สนใจ มันกลับเกิดหน่อ เกิดกล้า เอาไปดำกลับได้กินข้าวเม่าขึ้นมา นั่นแหละเรื่องของมัน

อันนี้ก็เหมือนกัน นั่งเฉยๆ บางครั้งก็จะนึกว่า “จะนั่งเฝ้าดูมันทำไมนะ ลมนี่นะ ถึงไม่เฝ้ามัน มันก็ออกก็เข้าของมันอยู่แล้ว” มันก็หาเรื่องคิดไปเรื่อยแหละ มันเห็นความเห็นของคน เรียกว่าอาการของจิต ก็ช่างมัน พยายามทำไป ทำไป ให้มันสงบ

เมื่อมันสงบแล้ว ลมจะน้อยลง ร่างกายก็อ่อนลง จิตก็อ่อนลง มันจะอยู่พอดีของมัน จนกระทั่งว่า นั่งอยู่เฉยๆ เหมือนไม่มีลมหายใจเข้าออก แต่มันก็

ยังอยู่ได้ ถึงตอนนี้ อย่าตื่น อย่าวิ่งหนี เพราะคิดว่าเราหยุดหายใจแล้ว นั่นแหละ มันสงบแล้ว ไม่ต้องทำอะไร นั่งเฉยๆ ดูมันไปอย่างนั้นแหละ

บางทีจะคิดว่า “เอ เราเหนื่อยหรือเปล่านี้” อย่างนี้ก็มีเหมือนกัน มันคิดไปอย่างนั้น แต่อย่างไรก็ช่างมัน ปล่อยไปตามเรื่องของมัน ไม่ว่าจะเกิดความรู้สึกอะไรขึ้น ให้รู้มัน ดูมัน แต่อย่าไปหลงใหลกับมัน

ทำไป ทำไป ทำให้บ่อยๆ ไว้ จันจ้งหันเสร็จ เอาจีวรไปตาก แล้วเดินจงกรมทันที นึก “พุทโธ...พุทโธ...” ไว้ นึกไปเรื่อยตลอดเวลาเดิน เดินไปนึกไปให้ทางมันลึกลง ลึกลงไปสักครึ่งแข้งหรือถึงหัวเข่า ก็ให้เดินอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่ใช่เดินยกแยกๆ คิดโน้นคิดนี้ เที้ยวเดียวแล้วเลิก ขึ้นกุฏิมองดูพื้นกระดาน “เออ มันน่านอน” ก็ลงนอนกรนครอกๆ อย่างนี้ก็ไม่เห็นอะไรเท่านั้น

ทำไปจนซีเกียจทำ ซีเกียจมันจะไปสิ้นสุดที่ไหน หามันให้เห็น ที่สุดของซีเกียจมันจะอยู่ตรงไหน มันจะเหนื่อยตรงไหน มันจะเป็นอย่างไรก็ให้ถึงที่สุดของมันจึงจะได้ ไม่ใช่จะมาพูดบอกตัวเองว่า “สงบ สงบ สงบ” แล้วพอนั่งปุ๊บก็จะให้มันสงบเลย ครั้นมันไม่สงบอย่างคิดก็เลิก ซีเกียจ ถ้าอย่างนั้นก็ไม่มีความได้สงบ





แต่พูดมันง่าย หากทำแล้วมันก็ยาก เหมือนกับพูดว่า “ฮิ ทำนาไม่เห็น
ยากเลย ไปทำนาดีกว่า” ครั้นพอไปทำนาเช้า วัก็ไม่รู้จัก ควายก็ไม่รู้จัก คราด ไถ
ก็ไม่รู้จักทั้งนั้น เรื่องการทำอะไรทำนาเน ถ้าแค่พูดก็ไม่ยาก แต่พอลงมือทำจริงๆ ลี
จึงรู้ว่ามันยากอย่างนี้เอง

หาความสงบอย่างนี้ ใครๆ ก็อยากสงบด้วยกันทั้งนั้น ความสงบมันก็
อยู่ตรงนั้นแหละ แต่เราไม่ทันจะรู้จักมัน จะถามจะพูดกันสักเท่าไร ก็ไม่รู้จักขึ้นมา
ได้หรอก

ฉะนั้น ให้ทำ ให้ตามรู้จักให้ทันว่า กำหนดลมเข้าออก กำหนดว่า “พุทโธ...
พุทโธ...” เอาเท่านั้นแหละ ไม่ให้คิดไปไหนทั้งนั้น ในเวลานี้ให้มีความรู้้อย่างนี้
ทำอยู่อย่างนี้ ให้เรียนอยู่เท่านั้นแหละ ให้ทำไป ทำไปอย่างนี้แหละ จะนึกว่า “ทำ
อยู่นี้ก็ไม่เห็นมันเป็นอะไรเลย” ไม่เป็นก็ให้ทำไป ไม่เห็นก็ให้ทำไป ให้ทำไปอยู่
นั้นแหละ แล้วเราจะรู้จักมัน

เอาละนะ ที่นี้ลองทำดู ถ้าเรานั่งอย่างนี้แล้วมันรู้เรื่อง ใจมันจะพอดีๆ
พอจิตสงบแล้วมันก็รู้เรื่องของมันเองหรอก ต่อให้นั่งตลอดคืนจนสว่าง ก็จะไม่
รู้สีกว่านั่ง เพราะมันเพลิน



พอเป็นอย่างนี้ ทำได้ดีแล้ว อาจะอยากเทศน์ให้หมู่พวกฟังจนคับวัด คับวาไปก็ได้ มันเป็นอย่างนั้นก็มิ เหมือนอย่างตอนที่พ่อสาบเป็นผ้าขาว คืบหนึ่ง เดินจงกรมแล้วนั่งสมาธิ มันเกิดแตกฉานขึ้นมา อยากเทศน์ เทศน์ไม่จบ เราได้ยินเสียง นั่งฟังเสียงเทศน์ “โห้ว โห้ว โห้ว” อยู่ทีกอไฟโน่น ก็นึกว่า “นั่น ผู้ใดหนอ เทศน์กันกับใคร หรือว่าใครมานั่งบ่นอะไรอยู่” ไม่หยุดสักที ก็เลย ถือไฟฉายลงไปดู ไซ้แล้ว ผ้าขาวสาบ มีตะเกียงจุด นั่งขัดสมาธิอยู่ใต้กอไฟ เทศน์เสียงจนฟังไม่ทัน ก็เรียก “สาบ เจ้าเป็นบ้าหรือ” เขาก็ตอบว่า “ผมไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร มันอยากเทศน์ นั่งก็ต้องเทศน์ เดินก็ต้องเทศน์ ไม่รู้ว่ามันจะไปจบที่ไหน” เราก็นึกว่า “เฮ้อ คนนี้ มันเป็นไปได้ทั้งนั้น เป็นไปได้สารพัดอย่าง”

ฉะนั้น ให้ทำอย่าหยุด อย่าปล่อยไปตามอารมณ์ ให้ฝันทำไป ถึงจะซี้คร้านก็ให้ทำ จะขยันก็ให้ทำ จะนั่งก็ทำ จะเดินก็ทำ

เมื่อจะนอน ก็ให้กำหนดลมหายใจว่า “ข้าพเจ้าจะไม่เอาความสุขในการนอน” สอนจิตไว้อย่างนี้ พอรู้สึกตัวตื่น ก็ให้ลุกขึ้นมาทำความเพียรต่อไป

เวลาจะกิน ก็ให้บอกว่า “ข้าพเจ้าจะบริโภคอาหารนี้ ไม่ได้บริโภคด้วยตัณหา แต่เพื่อเป็นยาปนมัตต เพื่อความอยู่รอดในมือหนึ่ง วันหนึ่ง เพื่อให้ประกอบความเพียรได้เท่านั้น”

เวลาจะนอนก็สอนมัน เวลาฉันจ้งหันก็สอนมัน ให้เป็นอย่างนี้ไปเรื่อย จะยืนก็ให้รู้สึก จะนอนก็ให้รู้สึก จะทำอะไรสารพัดอย่าง ก็ให้ทำอย่างนั้น

เวลาจะนอน ให้นอนตะแคงข้างขวา กำหนดอยู่ที่ลมหายใจ “พุทโธ... พุทโธ...” จนกว่าจะหลับ ครั้นตื่นก็เหมือนกับมีพุทโธอยู่ ไม่ได้ขาดตอนเลย จึงจะเป็นความสงบเกิดขึ้นมา มันเป็นสติอยู่ตลอดเวลา

อย่าไปมองดูผู้อื่น อย่าไปเอาเรื่องของผู้อื่น ให้เอาแต่เรื่องของตัวเองเท่านั้น



การนั่งสมาธินั้น นั่งให้ตัวตรง อย่าเงยหน้ามากเกินไป อย่าก้มหน้าเกินไป
เอาขนาดพอดี เหมือนพระพุทธรูปนั่นแหละ มันจึงสว่างไสวดี

ครั้นจะเปลี่ยนอิริยาบถ ก็ให้อดทนจนสุดขีดเสียก่อน ปวดก็ให้ปวดไป
อย่าเพิ่งรีบเปลี่ยน อย่าคิดว่า “บ๊ยะ ไม่ไหวแล้ว พักก่อนเถอะนะ” อดทนมันจนปวด
ถึงขนาดก่อน พอมันถึงขนาดนั้นแล้ว ก็ให้ทนต่อไปอีก

ทนไป ทนไป จนมันไม่มีแก็ใจจะว่า “พุทโธ” เมื่อไม่ว่า “พุทโธ” ก็เอา
ตรงที่มันเจ็บนั่นแหละมาแทน “อ๊วย! เจ็บ เจ็บแท้ๆ หนอ” เอาเจ็บนั่นมาเป็น
อารมณ์แทนพุทโธก็ได้ กำหนดให้ติดต่อกันไปเรื่อย นั่งไปเรื่อย ดูซิว่าเมื่อปวด
จนถึงที่สุดแล้ว มันจะเกิดอะไรขึ้น

พระพุทธรเจ้าท่านว่า มันเจ็บเอง มันก็หายเอง ให้มันตายไปก็อย่าเลิก
บางครั้งมันเหงื่อแตกเม็ดโป้งๆ เท้าเม็ดข้าวโพด ไหลล้อยมาตามอก **ครั้นทำจน
มันได้ข้ามเวทนาอันหนึ่งแล้ว มันก็รู้เรื่องเท่านั้นแหละ** ให้ค่อยทำไปเรื่อยๆ อย่า
เร่งรัดตัวเองเกินไป ให้ค่อยทำไป ทำไป

ฉันจึงหันอยู่ก็ให้รู้จัก เมื่อเคี้ยวกลืนลงไปนะ มันลงไปถึงไหน อาหาร
ที่แสลงโรคมันติดหรือถูกกับธาตุชั้น ก็รู้จักหมด ฉันจึงหันก็ลองกะดู ฉันไป
ฉันไป กะดูว่าอีกสักห้าคำจะอึด ก็ให้หยุดเสีย แล้วดื่มน้ำเข้าไป ก็จะอึดพอดี
ลองทำดูซิว่าจะทำได้หรือไม่ แต่คนเรานั้นไม่เป็นเช่นนั้น พอจะอึดก็ว่า “เติมอีก
สักห้าคำเถอะ” มันว่าไปอย่างนั้น มันไม่รู้จักสอนตัวเองอย่างนี้

พระพุทธรเจ้าท่านให้ฉันไป กำหนดดูไป ถ้าพออีกสักห้าคำจะอึดก็หยุด
ดื่มน้ำเข้าไป มันก็จะพอดี จะไปเดินไปนั่งมันก็ไม่หนักตัว ภาวนาก็ดีขึ้น แต่
คนเรานั้นไม่อย่างทำอย่างนั้น พออึดเต็มที่แล้วยังเติมเข้าไปอีกห้าคำ มัน
เป็นไปอย่างนั้น เรื่องของกิเลสตัณหา กับเรื่องที่พระพุทธรเจ้าท่านสอน มัน
ไปคนละทาง ถ้าคนที่ต้องการฝึกจริงๆ แล้ว ก็จะทำไม่ได้ ขอให้เฝ้าดูตนเอง
ไปเถิด



ที่นี้เรื่องนอนก็ให้ระวัง มันขึ้นอยู่กับการณ์ที่เราจะต้องรู้จักอุปายของมัน บางครั้งอาจจะนอนไม่เป็นเวลา นอนหัวค่ำบ้าง นอนสายบ้าง แต่ลองเอาอย่างนี้จะนอนดี นอนหัวค่ำ ก็ช่างมัน แต่ให้นอนเพียงครั้งเดียวเท่านั้น พอรู้สึกตัวตื่น ให้ลุกขึ้นทันที อย่ามัวเสียดายการนอน เอาเท่านั้น เอาครั้งเดียว จะนอนมาก นอนน้อยก็เอาครั้งเดียว ให้ตั้งใจไว้ว่า พอรู้สึกตัวตื่น ถึงนอนไม่อิ่มก็ลุกขึ้น ไปล้างหน้า แล้วก็เดินจงกรมหรือนั่งสมาธิไปเลย ให้รู้จักฝึกตัวเองอย่างนี้ เรื่องอย่างนี้ไม่ใช่จะรู้เพราะคนอื่นบอก จะรู้ได้เพราะการฝึก การปฏิบัติ การกระทำจึงให้ทำไปเลย

เรื่องทำจิตนี้เป็นเรื่องแรก ท่านเรียกว่าทำกรรมฐาน เวลานั่งให้จิตมีอารมณ์เดียวเท่านั้น ให้อยู่กับลมเข้า-ลมออก แล้วจิตก็จะค่อยสงบไปเรื่อยๆ ถ้าจิตวุ่นวาย ก็จะมีหลายอารมณ์ เช่น พอนั่งปุ๊บ โน่น คิดไปบ้านโน้น บ้างก็อยากกินกล้วยเดี่ยว บวชใหม่ๆ มันก็หิวนะ อยากกินข้าวกินน้ำ คิดไปทั่ว หิวโน่น อยากนี่ สารพัดอย่างนั้นแหละ มันเป็นบ้า จะเป็นก็ให้มันเป็นไปเอาชนะมันได้ เมื่อไหร่ก็หายเมื่อนั้น

ให้ทำไปเถิด เคยเดินจงกรมบ้างไหม เป็นอย่างไรขณะที่เดิน จิตกระเจิดกระเจิงไปหรือ ก็หยุดมันสิ ให้มันกลับมา ถ้ามันไปบ่อยๆ ก็อย่าหายใจกลั้นใจเข้า พอใจจะขาดมันก็ต้องกลับมาเอง ไม่ว่ามันจะเก่งปานใด นั่งให้มันคิดทั่วทิศทั่วแดนดูเถอะ กลั้นใจเอาไว้ อย่าหยุด ลองดู พอใจจะขาดมันก็กลับมาจงทำใจให้มีกำลัง

การฝึกจิตไม่เหมือนฝึกสัตว์ จิตนี้เป็นของฝึกยากแท้ๆ แต่อย่าไปท้อถอยง่ายๆ ถ้ามันคิดไปทั่วทิศก็กลั้นใจมันไว้ พอใจมันจะขาด มันก็คิดอะไรไม่ออก มันก็วิ่งกลับมาเอง ให้ทำไปเถอะ

ในพรรษานี้ทำให้มันรู้เรื่อง กลางวันก็ช่าง กลางคืนก็ตาม ให้ทำไป แม้จะมีเวลาสักสิบนาทีก็ทำ กำหนดทำไปเรื่อยๆ ให้ใจมันจดจ่อ ให้มีความรู้สึก



อยู่เสมอ อยากจะพูดอะไรก็อย่าพูด หรือกำลังพูดก็ให้หยุด ให้ทำอันนี้ให้ติดต่อกันไว้

เหมือนอย่างกับน้ำในขวดนี้แหละ เมื่อเรารินมันทีละน้อย มันก็จะหยด นิด...นิด...นิด พอเราเร่งรินให้เร็วขึ้น มันก็จะไหลติดต่อกันเป็นสายน้ำเดียวกัน ไม่ขาดตอนเป็นหยดเหมือนเวลาที่เรารินทีละน้อยๆ สถิติของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราเร่งมันเข้า คือปฏิบัติให้สม่ำเสมอแล้ว มันก็จะติดต่อกันเป็นสายน้ำ ไม่เป็นน้ำหยด หมายความว่า ไม่ว่าเราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ความรู้อันนี้มันไม่ขาดจากกัน มันจะไหลติดต่อกันเป็นสายน้ำ

การปฏิบัติจิตนี้ก็เป็นอย่างนั้น เดียวมันคิดนั้นคิดนี้ ฟุ้งซ่าน ไม่ติดต่อกัน มันจะคิดไปไหนก็ช่างมัน ให้เราพยายามทำให้เรื่อยเข้าไว้ แล้วมันจะเหมือนหยดแห่งน้ำ มันจะทำความห่างให้ถี่ ครั้นถี่เข้าๆ มันก็ติดกันเป็นสายน้ำ ที่นี้ความรู้ของเรา ก็จะเป็นความรู้รอบ จะยืนก็ตาม จะนั่งก็ตาม จะนอนก็ตาม จะเดินก็ตาม ไม่ว่าจะทำอะไรสารพัดอย่าง มันก็มีความรู้อันนี้รักษาอยู่

ไปทำเสียแต่เดี๋ยวนี้ละ ไปลองทำดู แต่อย่าไปเร่งให้มันเร็วนักละ ถ้ามันแต่นั่งคอยดูว่า มันจะเป็นอย่างไรละก็ มันไม่ได้เรื่องหรอก **แต่ให้ระวังด้วยนะว่า ตั้งใจมากเกินไป ก็ไม่เป็น ไม่ตั้งใจเลย ก็ไม่เป็น**

แต่บางครั้ง เราไม่ได้ตั้งใจว่าจะนั่งสมาธิหรอก เมื่อเสร็จงานก็นั่งทำจิตให้ว่างๆ มันก็พอดีขึ้นมาปั๊บ ดีเลย สงบ ง่ายอย่างนี้ก็มี ถ้าทำให้มันถูกเรื่อง

หมดแล้ว เอาละ เอวังเท่านั้นละ.



คนเราไม่รู้จักคิดย้อนหน้าย้อนหลัง
เห็นแต่หน้าเดียวไปเลยจึงไม่จบสักที
ทุกอย่างมันต้องเห็นสองหน้า
มีความสุขเกิดขึ้นมา ก็อย่าลืมทุกข์
ทุกข์เกิดขึ้นมา ก็อย่าลืมสุข
มันเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน