

ปฏิบัติกันเถิด

Just Do It!

อาจารย์ชา

วิธีปฏิบัติ

จงหายใจเข้า หายใจออก อยู่อย่างนี้แหละ อย่าใส่ใจกับอะไรทั้งนั้น ใครจะยื่นเอากัน ขึ้นฟ้าก็ช่าง อย่าไปเอาใจใส่ อยู่แต่กับลมหายใจเข้าออก ให้ความรู้สึกกำหนดอยู่กับลมหายใจ ทำอยู่อย่างนี้แหละ

ไม่ไปเอาอะไรอื่น ไม่ต้องคิดว่าจะเอานั้นเอานี้ ไม่เอาอะไรทั้งนั้น..ให้รู้จักแต่ลมเข้า...ลมออก...ลมเข้า...ลมออก...พุท เข้า โธ ออกอยู่กับลมหายใจอย่างนี้แหละ เอาอันนี้เป็นอารมณ์ ให้ทำอยู่อย่างนี้จนกระทั่งลมเข้าก็รู้จัก ลมออกก็รู้จัก ลมเข้าก็รู้จัก ลมออกก็รู้จัก ให้รู้จักอยู่อย่างนั้น จนจิตสงบ หมดความรำคาญ ไม่ฟังชานไปไหนทั้งนั้น ให้มีแต่ลมออกลมเข้า ลมออกลมเข้าอยู่อย่างนั้น ให้มันเป็นอยู่อย่างนี้ ยังไม่ต้องมีจุดหมายอะไรหรอก นี่แหละเบื้องต้นแรกของการปฏิบัติ

เมื่อใจสงบ กายก็สบาย

ถ้ามันสบาย ถ้ามันสงบ มันก็จะรู้จักของมันเอง ทำไปเรื่อยๆลมก็จะน้อยลง อ่อนลง กายก็อ่อน จิตก็อ่อน มันเป็นไปตามเรื่องของมันเอง นิ่งก็สบาย ไม่มอง ไม่โจก ไม่หาวนอน จะเป็นอย่างไร ดูมันคล่องของมันเองไปทุกอย่าง นิ่งสงบ จนพ้อออกจากสมาธิแล้ว จึงมานึกว่า มันเป็นอย่างใดหนอ แล้วก็นึกถึงความสงบอันนั้น ไม่ลืมสักที

สิ่งที่ติดตามเราเรียกว่าสติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว เราจะพูดอะไร จะทำอะไร จะไปไหน จะมาที่นี่ จะไปบิณฑบาตก็ดีจะฉันจึงเห็นก็ดี จะล้างบาตรก็ดี ก็ให้รู้จักเรื่องของมัน ให้มีสติอยู่เสมอ ติดตามมันไป ให้ทำอยู่อย่างนี้

การเดินจงกรม

เมื่อจะเดินจงกรม ก็ให้มีทางเดินสักทางหนึ่ง จากต้นไม้ต้นนี้ไปสูต้นไม้ต้นนั้นก็ให้ ระยะทางมันยาวสัก ๗-๘ วา เดินจงกรมมันก็เหมือนกับทำสมาธิ ให้กำหนดความรู้สึกขึ้นในใจว่า "บัดนี้ เราจะทำความเพียร จะทำจิตให้สงบ มีสติสัมปชัญญะให้กล้า"

การกำหนดก็แล้วแต่ละคน ตามใจ บางคนออกเดินก่อนก็แผ่เมตตาสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง สารพัดอย่าง แล้วก็ก้าวเท้าขวาออกก่อนให้พอดีๆ ให้นึก "พุทโธ...พุทโธ..." ตามการก้าวเดินนั้น ให้มีความรู้ในอารมณ์นั้นไปเรื่อย ถ้าใจเกิดฟุ้งชาน หยุด ให้มันสงบ ก้าวเดินใหม่ให้มีความรู้ตัวอยู่เรื่อยๆ ต้นทางออกก็รู้จัก รู้จักหมด ต้นทางกลางทางปลายทาง ทำความรู้นี้ให้ติดต่อกันอยู่เรื่อยๆ

เดินจงกรมทำให้เกิดปัญญา

นี่เป็นวิธีทำ กำหนดเดินจงกรม เดินจงกรมก็คือ เดินกลับไปกลับมา เดินจงกรมไม่ใช่ของง่ายนะ บางคนเห็นเดินกลับไปกลับมาเหมือนคนบ้า แต่หารู้ไม่ว่าการเดินจงกรมนี้ทำให้เกิดปัญญานักละเดินกลับไปกลับมา ถ้าเหนื่อยก็หยุด กำหนดจิตให้นิ่ง กำหนดลมหายใจให้สบาย เมื่อสบายพอสมควรแล้ว ก็ทำความรู้สึกกำหนดการเดินอีก แล้วอิริยาบถมันก็เปลี่ยนไปเอง การยืน การเดิน การนั่ง การนอนมันเปลี่ยน คนเราจะนั่งรวดเดียวไม่ได้ ยืนอย่างเดียวไม่ได้นอนอย่างเดียวก็ไม่ได้ มันจะต้องอยู่ตามอิริยาบถเหล่านี้ ทำอิริยาบถทั้งสิ้นให้มีประโยชน์ ให้มีความรู้สึกตัวอยู่อย่างนี้ นี่คือการทำ ทำไป ทำไป มันไม่ใช่ของง่ายๆหรอก

ถ้าจะพูดให้ดูง่าย ก็นี้ เอาแก้วใบนี้ตั้งไว้สองนาทีก่อน ได้สองนาทีก็นำไปตั้งไว้ที่นั่นสองนาทีก่อน แล้วก็เอามาตั้งไว้ที่นี่ ทำให้อยู่อย่างนี้ ทำไปทำไป ทำจนให้มันทุกข์ ให้มันสงสัย ให้มันเกิดปัญญารึขึ้น นี่ คิดอย่างใดหนอ แก้วยกไปยกมา เหมือนคนบ้า มันก็จะคิดของมันไปตามเรื่อง ใครจะว่าอะไรก็ช่าง ยกอยู่อย่างนั้น สองนาทีก่อนอย่าเผลอ ไม่ใช่ห้านาทีก่อน สองนาทีก่อนก็เอามาตั้งไว้ที่นี่ กำหนดอยู่อย่างนี้ นี่เป็นเรื่องของการกระทำ

วิธีดูลมหายใจ

จะดูลมหายใจเข้าออกก็เหมือนกัน ให้นั่งขาขวาทับขาซ้าย ให้ตัวตรง สุดลมเข้าไปให้เต็มที่ ให้หายใจไปให้หมดในท้อง สุดเข้าไปให้เต็มแล้วปล่อยออกให้หมดปอด อย่าไปบังคับมัน ลมจะยาวแค่ไหนจะสั้นแค่ไหน จะค่อยแค่ไหน ก็ช่างมัน ให้มันพอดีๆกับเรานั่งดูลมเข้าลมออกให้สบายอยู่อย่างนั้น อย่าให้มันหลง ถ้าหลงก็ให้หยุด ดูว่ามันไปไหน มันจึงไม่ตามลม ให้หามันกลับมา ให้มันมาเล่นตามลมอยู่อย่างนั้นแหละ แล้วก็พบของดีสักวันหนึ่งหรือยก ให้ทำอยู่อย่างนั้นทำเหมือนกับว่าจะไม่ได้อะไร ไม่เกิดอะไร ไม่รู้ว่าใครมาทำ แต่ก็ทำอยู่เช่นนั้น เหมือนข้าวอยู่ในจาน แล้วเอาไปหว่านลงดิน ทำเหมือนจะทิ้งหว่านลงในดินทั่วไป โดยไม่สนใจ มันกลับเกิดหน่อ เกิดกล้า เอาไปดำกลับได้กินข้าวเฒ่าขึ้นมาอีก นั่นแหละเรื่องของมัน

อันนี้ก็เหมือนกัน นั่งเฉยๆ บางครั้งก็จะนึกว่า "จะนั่งเฝ้าดูมันทำไมนะ ลมนี้นะ ถึงไม่เฝ้ามัน มันก็ออกก็เข้าของมันอยู่แล้ว" มันก็หาเรื่องคิดไปเรื่อยแหละ มันเป็นความเห็นของคน เรียกว่าอาการของจิต ก็ช่างมัน พยายามทำไปๆให้มันสงบ

เมื่อสงบ ลมหายใจก็จะพอดีของมัน

เมื่อมันสงบแล้ว ลมจะน้อยลง ร่างกายก็จะอ่อนลง จิตก็อ่อนลง มันจะอยู่พอดีของมัน จนกระทั่งว่านั่งอยู่เฉยๆเหมือนไม่มีลมหายใจเข้าออก แต่มันก็ยังอยู่ได้ ถึงตอนนี้ อย่าตื่น อย่าวิ่งหนี เพราะคิดว่าเราหยุดหายใจแล้ว นั่นแหละมันสงบแล้ว ไม่ต้องทำอะไรนั่งเฉยๆดูมันไปอย่างนั้นแหละ

บางทีจะคิดว่า เอ เราเหนื่อยใจหรือเปล่าหนอ อย่างนี้ก็เหมือนกัน มันคิดไปอย่างนั้น แต่อย่างไรก็ช่างมัน ปล่อยไปตามเรื่องของมัน ไม่ว่าจะเกิดความรู้สึกอะไรขึ้น ให้รู้มัน ดูมัน แต่อย่าไปหลงใหลกับมัน ทำไป ทำไป ทำไปให้บ่อยๆไว้ ฉันทิ้งมันเสียแล้ว เอาใจไปตาก แล้วเดินจงกรมทันที นึก "พุทโธ...พุทโธ..." ไว้ นึกไปเรื่อย ตลอดเวลา เดิน เดินไป นึกไป ให้ทางมันสึก ลึกลงไปสักครึ่งแข้ง หรือถึงหัวเข่าก็ให้เดินอยู่อย่างนั้นแหละ

ให้ดู ให้รู้ แต่อย่าหลง

ไม่ใช่เดินยกแยกๆ คิดโนนคิดนี่เที่ยวเดียวก็เลิก ขึ้นกฎมองดูพื้นกระดาน เออ มันน่านอน ก็ลงนอนกรนครอกๆ อย่างนี้ก็ไม่เห็นอะไรเท่านั้น

ทำไปจนซี้เกียจทำ ซี้เกียจมันจะไปสิ้นสุดที่ไหน หามันให้เห็นที่สุดของซี้เกียจมันจะอยู่ตรงไหน มันจะเหน้อยตรงไหน มันจะเป็นอย่างไรก็ให้ถึงที่สุดของมันจึงจะได้ ไม่ใช่จะมาพูดบอกตัวเองว่า สงบสงบ สงบ แล้วพอนั่งบ๊อบก็จะให้มันสงบเลย ครั้นมันไม่สงบอย่างคิดก็เลิก ซี้เกียจ ถ้าอย่างนั้นก็ไม่มีวันได้สงบ

ความสงบ พุดไม่ยาก แต่ทำยาก

แต่พุดมันง่าย หากทำแล้วมันก็ยาก เหมือนกับพุดว่า "ฮิ ทำนาไม่เห็นยากเลย ไปทำนาดีกว่า" ครั้นพอไปทำนาเข้า วัชก็ไม่วางใจก็ไม่วางใจ คราดไถก็ไม่รู้จักทั้งนั้น เรื่องการทำไร่นานี้ ถ้าแค่พุดก็ไม่ยาก แต่พอลงมือทำจริงๆ สิจึงรู้ว่ามันยากอย่างนี้เอง

หาความสงบอย่างนี้ ใครๆ ก็อยากสงบด้วยกันทั้งนั้น ความสงบมันก็อยู่ตรงนั้นแหละ แต่ที่เราไม่ทันจะรู้จักมัน จะตามจะพุดกันสักเท่าไรก็ไม่รู้จักขึ้นมาได้หรอก

ฉะนั้น ให้ทำ ให้ตามรู้จักให้ทันว่า กำหนดลมเข้าออก กำหนดว่าพุทโธ...พุทโธ... เอาเท่านี้แหละ ไม่ให้คิดไปไหนทั้งนั้น ในเวลานี้ให้มีความรู้อยู่อย่างนี้ ทำอยู่อย่างนี้ ให้เรียนอยู่เท่านี้แหละ ให้ทำไปๆ อย่างนี้แหละ จะนึกว่าทำอยู่นี้ก็ไม่เห็นมันเป็นอะไรเลย ไม่เป็นไรไม่เป็นก็ให้ทำไป ไม่เห็นก็ให้ทำไป ให้ทำไปอยู่นั้นแหละ แล้วเราจะรู้จักมัน

เอาละนะ ที่นี้ลองทำดู ถ้าเรานั่งอย่างนี้ แล้วมันรู้เรื่อง ใจมันจะพอดีๆ พอจิตสงบแล้ว มันก็รู้เรื่องของมันเองหรอก ต่อให้นั่งตลอดคืนจนสว่าง ก็จะไม่รู้สึกว่ามันนั่ง เพราะมันเพลิน พอเป็นอย่างนี้ทำได้ดีแล้ว อาจจะทำเทศน์ให้หมู่พวกฟังจนดับวัดดับวาไปก็ได้ มันเป็นอย่างนั้นก็

เมื่อจิตสงบ อย่ายปล่อยไปตามอารมณ์

เหมือนอย่างตอนที่พอสางเป็นผ้าขาว คืบหนึ่งเดินจงกรมแล้วนั่งสมาธิ มันเกิดแตกฉานขึ้นมา อยากรู้อะไร เทศน์ไม่จบ เราได้ยินเสียง นั่งฟังเสียงเทศน์ "โห้ว โห้ว โห้ว" อยู่ที กอไฟโนน ก็นึกว่า "นั่นผู้ใดหนอเทศน์กันกับใคร หรือว่าใครมานั่งบ่นอะไรอยู่" ไม่หยุดสักทีก็เลยถือไฟฉายลงไปดู ไขแล้ว ผ้าขาวสางมีตะเกียงจุด นั่งขัดสมาธิอยู่ใต้กอไฟเทศน์เสียจนฟังไม่ทัน

ก็เรียก "สาง เจ้าเป็นบ้าหรือ"

เขาก็ตอบว่า "ผมไม่รู้อะไร มันอยากเทศน์ นั่งก็ต้องเทศน์ เดินก็ต้องเทศน์ ไม่รู้ว่ามันจะไปจบที่ไหน"

เราก็นึกว่า "เฮอ คนนี้มันเป็นไปได้อย่างนั้น เป็นไปได้สารพัดอย่าง"

จงดูตัวเอง แต่อย่าปล่อย

ฉะนั้น ให้ทำอย่างหยุด อย่ายปล่อยไปตามอารมณ์ ให้ฝืนทำไปถึงจะซี้คร้านก็ให้ทำ จะขยับก็ให้ทำ จะนั่งก็ทำ จะเดินก็ทำ เมื่อจะนอนก็ให้กำหนดลมหายใจว่า "ข้าพเจ้าจะไม่เอาความสุขในการนอน" สอนจิตไว้อย่างนี้ พอรู้สึกตัวตื่น ก็ให้ลุกขึ้นมาทำความเพียรต่อไป

เวลาจะกิน ก็ให้บอกว่า "ข้าพเจ้าจะบริโภคอาหารนี้ ไม่ได้บริโภคด้วยตัณหา แต่เพื่อเป็นยาปณัตร์ เพื่อความอยู่รอดในมือหนึ่งวันหนึ่ง เพื่อให้ประกอบความเพียรได้เท่านั้น"

เวลาจะนอนก็สอนมัน เวลาฉันจ้งหันก็สอนมัน ให้เป็นอย่างนี้ไปเรื่อย จะยืนก็ให้รู้สึก จะนอนก็ให้รู้สึก จะทำอะไรสารพัดอย่าง ก็ให้ทำอย่างนั้น เวลาจะนอนให้นอนตะแคงข้างขวา กำหนดอยู่ที่ลมหายใจพุทโธ...พุทโธ... จนกว่าจะหลับ ครั้นตื่นก็เหมือนกับมีพุทโธอยู่ไม่ได้ขาดตอนเลย จึงจะเป็นความสงบเกิดขึ้นมา มันเป็นสติอยู่ตลอดเวลา อย่าไปมองดูผู้อื่น อย่าไปเอาเรื่องของคนอื่น ให้เอาแต่เรื่องของตัวเองเท่านั้น

การนั่งสมาธิต้องใช้ความอดทนเป็นที่ตั้ง

การนั่งสมาธิ นั้น ให้ตัวตรง อย่างเงยหน้ามากเกินไป อย่าก้มหน้าเกินไป เอาขนาดพอดี เหมือนพระพุทธรูปนั้นแหละ มันจึงสว่างไสวดี

ครั้นจะเปลี่ยนอิริยาบถ ก็ให้อดทนจนสุดขีดเสียก่อน ปวดก็ให้ปวดไป อย่าเพิ่งรีบเปลี่ยน อย่าคิดว่า "บ๊ะ ไหวแล้ว พักก่อนเถอะนา" อดทนมันจนปวดถึงขนาดก่อน พอมันถึงขนาดแล้วก็ให้ทนต่อไปอีก

ทนไป ทนไป จนมันไม่มีแสบจะว่า 'พุทโธ' เมื่อไม่ว่า 'พุทโธ' ก็เอาตรงที่มันเจ็บนั้นแหละมาแทน "อ๊วย! เจ็บ เจ็บแท้ๆหนอ" เอาเจ็บนั้นมาเป็นอารมณ์แทนพุทโธก็ได้ กำหนดให้ติดต่อกันไปเรื่อย นั่งไปเรื่อย ดูซิว่าเมื่อปวดจนถึงที่สุดแล้วมันจะเกิดอะไรขึ้น

เจ็บเองก็หายเอง

พระพุทธเจ้าท่านว่า มันเจ็บเอง มันก็หายเอง ให้มันตายไปก็อย่าเลิก บางครั้งมันเหงื่อแตกเม็ดโป้งๆเท่าเม็ดข้าวโพด ไหลย่อยมาตามอก ครั้นทำจนมันได้ข้ามเวทนาอันหนึ่งแล้วมันก็รู้เรื่องเท่านั้นแหละ ให้ค่อยทำไปเรื่อยๆ อย่าเร่งรัดตัวเองเกินไป ให้ค่อยทำไปๆ

ฉันจ้งหันอยู่ก็ให้รู้จัก เมื่อเคี้ยวกลืนลงไปนะ มันลงไปถึงไหนอาหารที่แสลงโรคมันผิดหรือถูกกับธาตุชั้น ก็รู้จักหมด ฉันจ้งหันก็ลองกะดู ฉันไป ฉันไป กะดูว่า อีกสักห้าคำ จะอึดก็ให้หยุดเสีย แล้วดื่มน้ำเข้าไป ก็จะอึดพอดี

ลองทำดูซิว่าจะทำได้หรือไม่ แต่คนเรามันไม่เป็นอย่างนั้น พอจะอึดก็ว่า เติมอีกสักห้าคำเถอะ มันว่าไปอย่างนั้น มันไม่รู้จักสอนตัวเองอย่างนี้

พระพุทธเจ้าท่านให้ฉันไป กำหนดดูไป ถ้าพออีกสักห้าคำจะอึดก็หยุด ดื่มน้ำเข้าไป มันก็จะพอดี จะไปเดิน ไปนั่ง มันก็ไม่หนักตัว ภาวนาก็ดีขึ้น แต่คนเรามันไม่อยากทำอย่างนั้น พออึดเต็มที่แล้วยังเติมเข้าไปอีกห้าคำ มันเป็นไปอย่างนั้น เรื่องของกิเลสตัณหากับเรื่องพระพุทธเจ้าท่านสอน มันไปคนละทาง ถ้าคนที่ไม่ต้องการฝึกจริงๆแล้ว ก็จะทำไม่ได้ ขอให้เฝ้าดูตนเองไปเถิด

ที่นี้เรื่องนอน ก็ให้ระวัง มันขึ้นอยู่กับภาระที่เราจะต้องรู้จักอุบายของมัน บางครั้งอาจจะนอนไม่เป็นเวลา นอนหัวค่ำบ้าง นอนสายบ้าง แต่ลองเอาอย่างนี้ จะนอนดึกนอนหัวค่ำก็ช่างมัน แต่ให้นอนเพียงครั้งเดียวเท่านั้น

พอรู้สึกตัวตื่นให้ลุกขึ้นทันที อย่ามัวเสียดายการนอน เอาเท่านั้น เอาครั้งเดียว จะนอนมากนอนน้อย ก็เอาครั้งเดียว ให้ตั้งใจไว้ว่า พอรู้สึกตัว...ตื่น ถึงนอนไม่อึด ก็ลุกขึ้นไปล้างหน้า แล้วก็เดินจงกรม หรือนั่งสมาธิไปเลย ให้รู้จักฝึกตัวเองอย่างนี้ เรื่องอย่างนี้

ไม่ใช่จะรู้ เพราะคนอื่นบอก จะรู้ได้เพราะการฝึก การปฏิบัติ การกระทำ จึงให้ทำไปเลย

จิตฝึกยาก แต่อย่าท้อถอย

เรื่องทำจิตนี้เป็นเรื่องแรก ท่านเรียกว่าทำกรรมฐาน เวลานั่งให้จิตมีอารมณ์เดียวเท่านั้น ให้อยู่กับลมเข้า ลมออก แล้วจิตก็จะค่อยสงบไปเรื่อย ถ้าจิตวุ่นวาย ก็จะมีหลายอารมณ์ เช่น พอนั่งปุ๊บ โน่นคิดไปบ้านโน่น บ้างก็อยากกินกล้วยเดี่ยว บวชใหม่ๆมันก็หิวนะ อยากกินข้าว กินน้ำ คิดไปทั่ว หิวโน่น อยากนี้ สารพัดอย่างนั้นแหละ มันเป็นบ้า จะเป็นก็ให้มันเป็นไป เอาชนะมันได้เมื่อไหร่ก็หายเมื่อนั้น

ให้ทำไปเถิด เคยเดินจงกรมบ้างไหม เป็นอย่างไรขณะที่เดินจิตกระเจิดกระเจิงไปหรือ ก็หยุดมันสิ ให้มันกลับมา ถ้ามันไปบ่อยก็อย่าหายใจ กลั้นใจเข้า พอใจจะขาด มันก็ต้องกลับมาเอง ไม่ว่ามันจะเก่งปานใด นั่งให้มันคิดทั่วทิศทั่วแดนดูเถอะ กลั้นใจเอาไว้ อย่าหยุด ลองดู พอใจจะขาด มันก็กลับมา จงทำใจให้มีกำลัง การฝึกจิตไม่เหมือนฝึกสัตว์ จิตนี้เป็นของฝึกยากแท้ๆ แต่อย่าไปท้อถอยงายๆ ถ้ามันคิดไปทั่วทิศ ก็กลั้นใจมันไว้ พอใจมันจะขาด มันก็คิดอะไรไม่ออก มันก็วิ่งกลับมาเอง ให้ทำไปเถอะ

ในพรรษานี้ทำให้มันรู้เรื่อง กลางวันก็ช่าง กลางคืนก็ตาม ให้ทำไป แม้จะมีเวลาสักสิบนาทีกี่ทำ กำหนดทำไปเรื่อยๆ ให้ใจมันจดจ่อให้มีความรู้สึกอยู่เสมอ อยากจะพูดอะไรก็อย่าพูด หรือกำลังพูดก็ให้หยุด ให้ทำอันนี้ให้ติดต่อกันไว้

ยึดสายน้ำเป็นหลักปฏิบัติธรรม

เหมือนอย่างกับน้ำในขวดนี้แหละ เมื่อเรารินมันทีละน้อย มันก็จะหยุดนิด...นิด...นิด พอเราเร่งรินให้เร็วขึ้น มันก็จะไหลติดต่อกันเป็นสายน้ำเดียวกัน ไม่ขาดตอนเป็นหยดเหมือนเวลาที่เรารินทีละน้อยๆสติของเราเหมือนกัน ถ้าเราเร่งมันเข้า คือ ปฏิบัติให้สม่ำเสมอ แล้วมันก็จะติดต่อกันเป็นสายน้ำ ไม่เป็นน้ำหยด หมายความว่า ไม่ว่าเราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ความรู้อันนี้มันไม่ขาดจากกัน มันจะไหลติดต่อกันเป็นสายน้ำ การปฏิบัติ จิตนี้เป็นอย่างนั้น เดียวมันคิดนั้นคิดนี้ ฟุ้งซ่านไม่ติดต่อกัน มันจะคิดไปไหนก็ช่างมัน ให้เราพยายามทำให้เรื่อยเข้าไว้ แล้วมันจะเหมือนหยุดแห่งน้ำ มันจะทำความห่างให้ถี่ ครั้นถี่เข้าๆมันก็ติดกันเป็นสายน้ำ ที่นี้ความรู้ของเราก็จะเป็นความรู้รอบ จะยืนก็ตาม จะนั่งก็ตาม จะนอนก็ตาม จะเดินก็ตาม ไม่ว่าจะทำอะไรสารพัดอย่าง มันก็มีความรู้อันนี้รักษาอยู่

ไปทำเสียแต่เดี๋ยวนี้ละ ไปลองทำดู แต่อย่าไปเร่งให้มันเร็วนักละ ถ้ามันแต่นั่งคอยดูว่า มันจะเป็นอย่างไรละก็ มันไม่ได้เรื่องหรอก แต่ให้ระวังด้วยนะว่า ตั้งใจมากเกินไป ก็ไม่เป็น ไม่ตั้งใจเลย ก็ไม่เป็น

แต่บางครั้งเราไม่ได้ตั้งใจว่าจะนั่งสมาธิหรอก เมื่อเสร็จงานก็นั่งทำจิตให้ว่างๆ มันก็พอดีขึ้นมาปั๊บ ดีเลย สงบ ง่าย อย่างนี้ก็มิ ถ้าทำให้มันถูกเรื่อง

หมดแล้ว เอาละ เอวังเท่านี้ละ.