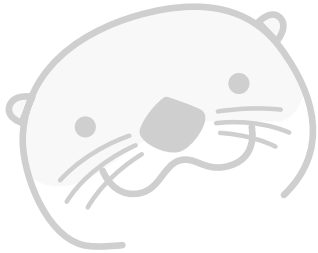


รู้อะไรไม่สู้รู้สักตัว

หลวงพ่อบุญรอด อดิเรกธรรม
เขียน



ทดลองอ่าน

คำนำสำนักพิมพ์



หนังสือ *รู้อะไรไม่รู้รู้สึกตัว* เป็นการรวบรวมธรรมบรรยายหลายวาระของหลวงพ่อบุณฺณ รัตตสฺวณฺโณ โดยมีหลวงพ่อเทียน จิตตสฺสโก แห่งวัดสนามในเป็นครูบาอาจารย์ ซึ่งธรรมบรรยายที่รวบรวมมานี้ บางตอนเคยพิมพ์เป็นหนังสือมาบ้างแล้ว เช่น *ดูความรู้สึก* และ *รู้แบบนี้ไม่มีทุกข์* เนื้อหาในเล่มจึงเป็นการชี้แนะแนวทางปฏิบัติธรรมด้วยความรู้สึกตัว อันเป็นไปเพื่อความไม่มีทุกข์

หลวงพ่อบุณฺณให้หลักไว้ว่า ถ้าเราฝึกดูความรู้สึกให้เห็นจิตอย่างต่อเนื่อง เห็นความรู้สึกอยู่ตลอดเวลา เราก็จะรู้ว่ามันว่าง มันไม่มีอะไร เมื่อเราเห็นความรู้สึก จิตของเราจะว่าง เมื่อเห็นความรู้สึกได้ก็ไม่มีเรา ไม่มีตัวตน เป็นธรรมชาติล้วนๆ เพราะภาวะเดิมนั้นบริสุทธิ์ ไม่มีอะไร ว่างจากอะไรๆ ปล่อยวาง ไม่ติดยึด เป็นอิสระ

เมื่อเราดูจิตก็จะเห็นสิ่งที่ถูกรู้กับผู้รู้ รู้เฉยๆ รู้เท่านั้น ไม่มีอะไรอื่น แล้วเราจะเห็นความรู้สึกที่มันว่าง มันสงบหยุดอยู่ พักอยู่ ไม่ปรุงแต่ง จิตใจโปร่งเบา **รู้ ตื่น ว่าง** ไม่เกาะเกี่ยวกับอะไร จิตว่างจากโลภะ โทสะ โมหะ จึงไม่มีทุกข์

ไม่ยินดียินร้าย อยู่เหนือความสุขความทุกข์

ดังนั้นทุกอิริยาบถในชีวิตประจำวันของเรา ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำอะไรก็ให้รู้สึกตัวไว้ รู้สบายๆ รู้กายรู้ใจ ให้ได้ตลอดเวลา แค่นี้ใจที่เป็นปกติ...รู้...เห็นตามความเป็นจริง เท่านั้น รู้แบบไม่ต้องทำอะไรให้เป็นภาวะที่จะทำให้เครียด และสร้างทุกข์ ดังนั้นเมื่อเห็นว่ากุศลเกิดก็สลัดออก คือให้ตื่นด้วยการรู้เนื้อรู้ตัว จิตใจก็โปร่ง โล่ง ว่าง ไม่ดีนรน เร่าร้อน เพราะสังขารการปรุงแต่งทั้งหลายดับไป จิตใจ หายดอยู่ พักอยู่ เมื่อใดที่สติเกิดขึ้นต่อเนื่องตลอดเวลา เมื่อนั้นเราจะมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง จะเข้าถึงคำว่า “พุทธะ-รู้ ตื่น เบิกบาน” ซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริง

สำนักพิมพ์ขอกราบขอบพระคุณหลวงพ่อบุณนารถ จิตตสุวณโณ เป็นอย่างสูง ที่อนุญาตให้นำคำสอนของท่านมา จัดพิมพ์เป็นหนังสือ เพื่อเผยแผ่วิธีปฏิบัติที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์

สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ

มกราคม ๒๕๖๓

ดูความรู้สึก



ทบทวนอ่าน



หายใจให้สบาย

การเริ่มปฏิบัติธรรมนั้น **หลักสำคัญก็คือการดูกายและ**
การดูความรู้สึก ซึ่งก็คือดูจิต เริ่มต้นหายใจเข้ายาวๆ ลึกๆ
หายใจออก รู้สึกอย่างไร ดูความรู้สึก รู้สึกสงบหรือไม่สงบ
รู้สึกสบายหรือไม่สบาย ถ้าไม่สบายก็ปรับให้สบาย หายใจ
อย่างไรถึงจะรู้สึกปลอดโปร่ง โล่งอกโล่งใจดี จิตมีความอึดอัน
กดข่มไหม พอเห็นความรู้สึกแล้วปล่อย ความรู้สึกมันจะโล่ง
ว่าง โปร่งเบา แล้วลองดูกายชีวามีการเกร็งเนื้อเกร็งตัวไหม
ถ้ามีก็อย่าไปเกร็ง ความรู้สึกละมีเกร็งไหม ถ้ารู้จักปล่อยความ
รู้สึก มันจะเบา ไม่ใช่เราเกร็งหรือก เราคลี่คลาย ผ่อนคลายได้

นี่แหละเขาเรียกว่า ภาวนา แปลว่า ทำให้มันดี เราหมั่น
ดูกายดูใจไว้ให้ต่อเนื่อง บริหารปรับผ่อนให้กลมกลืนกัน ให้
เลือดลมเดินสะดวก หายใจปลอดโปร่ง หากความพอดีว่าหายใจ
อย่างไรจึงจะพอเหมาะพอดี เรียกว่าทำหน้าที่ ธรรมะคือรู้หน้าที่
ต้องพยายามทำให้ต่อเนื่อง ถ้าไม่มีความต่อเนื่อง ก็ดูให้รู้ว่า
นี่ไม่ต่อเนื่องนะ อย่าลืมอันนี้ ต้องเจริญอย่าให้ลืม





รู้กายเพื่อใช้กายถึงจิต ไม่ให้คิดปรุงแต่ง

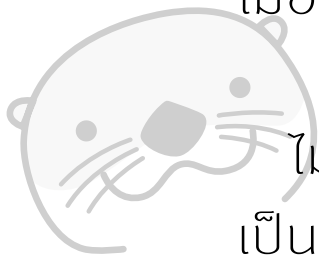
ให้ดูอย่างนี้ เดี๋ยวนี้กายของเราเย็นหรือนั่งอยู่ก็รู้ ทำอะไร อยู่ก็รู้ พนมมือก็รู้ ความรู้สึกเป็นอย่างไรก็เห็นชัดๆ ใช่มั้ย ตอนนี้เป็นอะไรหรือไม่เป็นอะไร หรือว่างๆเฉยๆ ไม่มีอะไร ดูแล้วให้รู้ไว้ว่า นี่แหละภาวะเดิมคืออันนี้ ก็รักษาความเป็น อย่างนี้ อย่าให้เป็นอย่างอื่น เราดูอะไร รู้สึกอย่างไร ไม่ต้องปรุง เพิ่ม มันจะปรุงไม่ได้ ไม่ต้องสงสัยว่ามันจะมีอะไรเกิดขึ้นหรือ มันเกิดขึ้นเพราะอะไร ให้เรารู้ ให้เราอยู่กับอันนี้ ประคองจิต อันนี้ ประคองรู้ ให้มันรู้ชัดอยู่ตรงนี้ ถ้ามันเพลอตรงนี้ปั๊บ มันจะคิดจะปรุงทันที

ในผู้ฝึกมันจะปรุงอยู่เรื่อย ซึ่งแก้ไขง่าย ๆ โดยมาดูอิริยาบถตัวเอง ตอนนี้เป็นอย่างไร หายใจเข้าออกสบายไหม ยืดเหยียดตัวให้สบาย นี่เป็นการฝึกให้รู้เนื้อรู้ตัว อยู่กับเนื้อ อยู่กับตัวนั่นเอง จะทำงาน จะไปไหน ก็อย่าลืมอันนี้ ฝึกมันจนชินก็ไม่ลืม จะทำอะไรก็จะเห็นจิตของเรา เราจะประคับประคองไม่ให้มันเกิดการปรุงแต่งขึ้นโดยใช้กายเป็นสื่อเพื่อตั้งจิตไม่ให้ปรุง ต้องอาศัยที่เรารู้ตัวนี้แหละจึงจะเห็นได้ เห็นกาย เห็นใจให้ต่อเนื่อง ให้มันเห็นอย่างนี้ให้แข็งแรงไว้



เป็นทั้งสมณะ และวิปัสสนาควบคู่กัน

ในคนที่ได้ความสงบเพราะฝึกสมณะมานานก็ต้องระวังคนที่รู้จักใช้ความสงบเพื่อเป็นกำลังในการดูความรู้สึกให้ต่อเนื่องนานๆ ก็เป็นประโยชน์ดีอยู่ แต่คนที่ไม่รู้จักเข้าไปติดตามความสงบ การทำความสงบที่มีความเป็นเรา คือเป็นเราสงบ มันจะไม่เห็นสงบแบบไม่รู้ตัว มันรู้ แต่ไม่เห็น ตรงที่ไม่เห็นก็เลยมีเรา แต่เมื่อเห็นความรู้สึกได้ก็ไม่มีเรา ไม่มีตัวตน วาง เป็นธรรมชาติ ล้วนๆ การเห็นความรู้สึกอันนี้แหละ เรียกว่า สมณะวิปัสสนามีความคู่กันทั้งสองอย่าง ทั้งสมณะกับวิปัสสนา เพราะการเห็นความรู้สึกคือตัวสร้างกำลังด้วย และเป็นไปเพื่อปล่อย เพื่อวางด้วย



เมื่อเห็นความรู้สึกได้
ก็ไม่มีเรา
ไม่มีตัวตน ว่าง
เป็นธรรมชาติล้วนๆ



เห็นกายจะเห็นจิต เห็นจิตจะเห็นกาย

การรู้กายมันจะสื่อถึงจิต คือเห็นกายต้องเห็นจิตด้วย
อันนี้ต้องดูให้ถูก ถ้าดูได้ถูกต้อง เห็นกายจะเห็นจิต เห็นจิต
จะเห็นกาย เราต้องเห็นความรู้สึกของเรา ไม่คิดปรุงไหลไปจน
กายก็ไม่รู้ จิตก็ไม่รู้ อันนี้แหละหลง ถ้าเห็นความรู้สึกของเรา
แล้ววางเสีย เราก็งงบงก ที่นี้จะนึกจะคิดอะไรก็ได้ ไม่ใช่นึกคิด
ไม่ได้ แต่เรารู้ว่ากำลังคิดอะไรอยู่ คือจะคิดอะไรมันจะเห็น
ความคิด แม้จะนึกถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรารู้ตัวของเราอยู่ ไม่มี
ทางหลงได้เลย

เราต้องฝึกอันนี้ อย่าไปทำอย่างอื่นเลย เราต้องอยู่เหนือมัน ไม่ให้มันลากเราไป ถ้าเราเห็นอยู่อย่างนี้ ก็คือเรารู้ตัวเรา เห็นตัวเรา เห็นจิตเห็นใจ พอจิตมีการขยับก็รู้ พอรู้ก็ว่าง พอว่างก็สงบ อาการสงบเราก็เห็นอยู่ มันมีอะไรผิดปกติเราก็รู้ทันที เช่น โอ้ เผลออีกแล้ว อันนี้หมายถึงการฝึกสติ เน้นคำว่ารู้ตัว ไม่ใช่ไปทำความสงบ ฟังให้ดีๆ ใจเฉยๆ ก็ให้เห็นว่าไม่มีอะไรเราจะพูด คิด ทำอะไร หรือใครมาช่วยยุ่งังไร เราก็ยังเห็นจิตของเรา นี่ เรารู้ตัวอยู่ รู้จักจริงๆ เราจะควบคุมจิตของเราได้ ไม่ใช่การบังคับจิตนะ เพียงแต่รู้ อะไรเป็นอะไร จะรู้จักวางเฉย



เมื่อสติต่อเนื่องจริง ๆ ก็เรียบง่าย

บางขณะที่เราเผลอไป ไม่ว่าจะยาวหรือสั้นก็ตาม เมื่อเรากลับมารู้ตัว ความคิดก็ถูกตัดทอนไปในทันที พอรู้สึกมันก็หลุด มันจะหยุด มันหยุดได้เดี๋ยวนี้เลย คือความรู้สึกของเรามันสงบ เราจะพูดจะคุยหรือจะฟังก็ยังเห็นจิตสงบอยู่ แต่สติปัญญาของคนธรรมดาจะไม่ใช่แบบนี้ คนทั่วไปจะเกิดความคิดปรุงไปเรื่อย แล้วก็รู้สึกว่ามันยึด มันเกาะ มันเกี่ยว ผูกพัน หมกมุ่น

การที่เราเห็นความรู้สึกอย่างนี้เรียกว่า อริยชน เป็นคน
มีศีล คือมีความเป็นปกติ จิตปกติ เกลี้ยง ไม่มีอะไร จะมี
ระเบียบวินัย เป็นอริยกันตศีล จิตของเราทำอะไรก็จะถูกต้อง
นุ่มนวล รู้เรื่องรู้ราว อะไรจะมายังไงก็รู้ก่อน แล้วฝึกดูไปบ่อยๆ
ถ้ายังไม่รู้ก็ต้องดูไปเรื่อยๆ ดูไปในขณะที่ทิ้งหลง ทิ้งลืม ทิ้งรู้
นั้นแหละ แต่ที่เราจะได้ก็คือประสบการณ์จากตัวเรา เราจะรู้
ดีขึ้น จนเมื่อสติมันต่อเนื่องจริงๆ ก็เรียบริ้อย คือเมื่อนั้นจิต
จะยอมรับความจริงว่า อะไรๆ ก็เป็นเช่นนั้นเอง จิตก็จะปล่อย
จะคลาย มันจะถอนออก ไม่อยากไปยึดอะไร



เห็นทุกสิ่งเป็นเพียง ปรากฏการณ์

ดูกันเดี๋ยวนี้เลย ดูลิ คีฬาเดี๋ยวนี้ดีกว่า ดูปัจจุบัน เห็นในปัจจุบัน อันนี้ของจริง เดี่ยวนี้...เดี่ยวนี้ไม่มีอะไร ไม่มีอะไร มีอะไรก็รู้ว่า มีอะไร และยังเห็นอีกด้วยว่าสิ่งนั้นๆ ก็เป็นเพียงปรากฏการณ์ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ถ้าเรารู้จักดูให้ออกจริงๆ แยกให้ออกว่าไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา มันก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ลัฟเพ ลังขารา อนิจจา ลัฟเพ ลังขารา ทุกขาลัฟเพ ัหมมา อนัตตา ต้องให้เห็นสิ่งเหล่านั้นมันไม่เที่ยง บางครั้งเราอาจเผลอปรุงก็ให้เป็นเรื่องของมัน เราก็เฉย อยู่เหนือความรู้สึก เดี่ยวมันก็ดับไปเอง แต่ส่วนมากจะเป็นเรารู้สึก มีความ

เป็นเราเข้าไปแล้ว นั่นแหละเกิดแล้ว ภพชาติ ความยึดมั่น
ถือมั่นได้เกิดแล้ว

ขณะที่ไม่เห็นความรู้สึกนั้นแหละเรียกว่าผลแล้ว เรียกว่า
ลิ้มตัวแล้ว ต้องให้เห็นตัวเองอยู่ตลอดเวลา ต้องฝึก **จะพ้น
ทุกข์ได้หรือไม่ก็อยู่ตรงที่ฝึกมากหรือน้อย ถ้าเห็นตัวเองอยู่
ตลอดเวลา ไม่ผลอเลยก็ไม่ทุกข์เลย** ทุกข์จะเกิดไม่ได้ ขอให้รู้
ความรู้สึกจริงๆ หรือขณะนี้จะสัมผัสตัวก็ได้ พอรู้ตัวก็ไม่มี
ทุกข์เลย เกลี้ยง ไม่มีอะไร ไม่มีคามยินดียินร้าย หายใจเข้า
ยาวๆ เราจะเห็นชัด หายใจเข้ายาวๆ นี่ตรงนี่คือวิธีทบทวน
ให้รู้ปัจจุบัน



จิตเกลี้ยง

ถ้าจบกิจจริง ๆ แล้ว ถึงมันจะผลอบ้างก็ไม่เกิดอะไรขึ้น เกิดอะไรไม่ได้ มันไม่มีอะไรจะเกิด ไม่มีอะไรดับ เพราะเรา เคยชินต่อปรากฏการณ์นี้แล้ว เข้าใจแจ่มแจ้งแล้ว แต่ส่วนมากเราจะไม่ค่อยผลอหรืออก เรารู้อยู่ มันจะผลอไม่ได้ มันจะเป็นของมันเอง มันจะเห็นของมันอยู่อย่างนี้

แต่จะจบกิจหรือไม่ เราก็เห็นจิตตามที่มันเป็นไป เราเห็น
จิตของเรามันเป็นไปอย่างไร มันไม่มีไป ไม่มีมา ไม่มีเกิด ไม่มีดับ
แสดงว่ามันจบ ไม่มียินดียินร้าย ไม่รับรองหรือปฏิเสธ ไม่มี
ขัดแย้ง ไม่มีอะไรในจิตเรา มันจะบริสุทธิ์ มันจะเกลี้ยง จบ
หรือไม่จบอยู่ตรงนี้ ก็แค่นี้เอง เราจะไปทำอะไรก็ในเมื่อไม่มี
อะไรเกิดขึ้น เกิดอะไรไม่ได้เพราะจิตมันมีความรู้





ต้องไม่ลืมเห็นจิตเรา ตลอดเวลา

แม้ในขณะที่ต้องมีปฏิกริยา ต้องพูดคุยกับผู้อื่น หรือเราจะทำอะไร...ก็ทำไป แต่เราก็ไม่ลืมที่จะเห็นจิตเรา เห็นความรู้สึกของเรา เพราะเมื่อเราเห็นความรู้สึก จิตของเราจะว่าง เราจะต้องไม่ลืมอันนี้ เราจะฝึกให้รู้้อย่างนี้ เห็นจิตเห็นใจตลอดเวลา

ยื่น เดิน นั่ง นอน ไปไหนมาไหนก็เห็นจิตสงบอยู่ จะทำงานก็เห็นความสงบอยู่ ปกติอยู่ เราจะพูด จะคุย กิน เคี้ยว ต่อม เข้าห้องน้ำ จะทำอะไรทุกอย่าง มันเห็นจิตจนไม่ลืมจิตเลย แล้วมันจะผิดปกติเมื่อไร หรือผิดปกติอย่างไร เราก็จะรู้ได้ทันที ถ้าผิดปกติก็เรียกว่าผิดปกติแล้ว เราก็จะรู้วิธีเพื่อที่จะไม่ให้จิตผิดปกติ เรียกว่าเราประดับประดาองค์ราชาจิต อันนี้หมายถึงว่า ฝึกใหม่ๆเราก็ต้องประดับประดาไปก่อน ต้องคอยดูไว้ แต่ถ้ารู้แล้ว ชำนาญแล้ว มันจะเป็นไปเอง ปล่อยให้มันไปเอง แค่ว่าคอยรู้ มันจะรู้ของมันเอง



จับจุดจากชีวิตจริง

การเก็บอารมณ์โดยการไม่พบไม่พูดกับใคร...ไม่ใช่เรื่อง
จำเป็น ให้เราดูจิตตอนที่กำลังพูดคุยนั่นแหละ ให้สังเกต...
เปรียบเทียบดู เวลาที่เราเห็นจิตตลอดเวลาโดยไม่มีความคิดเห็น
เราจะเห็นจิตที่สงบอยู่ แต่เวลาที่เผลอไป จิตมันเป็นอย่างไร
ก็ต้องให้เห็นความแตกต่าง จับจุดตรงที่...ถ้าเผลอมันจะเกิด
กิเลส มีความผิดปกติ และความไม่สงบก็จะตามมา

ถึงแม้ว่าการพูดคุยจะมีโอกาสหลุดและพลาดมากกว่าที่จะ
เก็บอารมณ์อยู่คนเดียว แต่การฝึกกับของจริงจะดีกว่า ที่อาตมา
ปฏิบัติมาก็ไม่เคยเก็บอารมณ์ และไม่เคยสอนแนะให้ใครให้เก็บ
อารมณ์ด้วย จะให้ดูของจริง เพื่อให้เราอยู่กับทุกสิ่งทุกอย่างใน
ชีวิตจริง ให้มันตื่นเนื้อตื่นตัวแข็งแรงไว้ ให้มันคล่องแคล่ว
ว่องไว ตื่นจิตตื่นใจ เข้าถึงความรู้ ความตื่น ก็เลสอะไรก็เข้า
ไม่ได้ เมื่อเราพลิกจิต ตื่นโพลงรู้ตัว อะไรจะเข้าได้ พอเราดู
จิตมาก ๆ เข้า อารมณ์อะไรเข้ามา มันจะผลักออก



ใช้ปัญญาสอดส่องมองดูจิตไว้

ขณะที่เราจะพูดจะคุยก็พยายามดูจิตไว้ ดูซิ ความรู้สึก เป็นยังไง คอยดูไว้ อย่าให้มีความคิดอะไร อย่าไปมีเจตนาอะไรๆ ให้จิตเฉยๆ ไว้ อย่างตอนนี้ฟังอยู่ที่ฟังเฉยๆ จะพูดจะคุยก็ยัง พูดคุยอยู่ แต่เรายังเห็นจิตเราสงบ ในจิตเราไม่มีอะไร พูดคุยกับใครก็ได้ แต่ในจิตเราไม่มีอะไร **คำว่าไม่มีอะไรคือมันไม่มีทุกข์ ไม่ยินดียินร้ายอะไร** ถ้าระหว่างนั้นมีความคิด ความปรุงร่งเกิดขึ้นเมื่อใด เราก็จะรู้ทันทีเพราะเราคอยระวังอยู่ มันก็จะเกิดไม่ได้ อันนี้หมายถึงฝึกจากของจริง อย่าไปเก็บอารมณ์ มันไม่มีอะไร

แต่ถ้าจะเก็บอารมณ์ เราก็เก็บโดยการมาเดินจงกรมดีกว่า
สร้างจังหวะ เน้นเรื่องดูการเคลื่อนไหว ไม่ต้องฝึกสมถะ เรา
ยกขึ้นสู่วิปัสสนา ใช้ปัญญาแล้วเอาปัญญาดูจิตนั่นเอง โอ
สงบอยู่ จิตสงบ ไม่ใช่เราสงบ แต่ส่วนมากถ้าฝึกสมถะมา
จะเป็นเราสงบ แล้วก็เพลิน ไม่อยากรู้อะไร เพราะอะไรมา
กระทบก็เลยดูไม่ทัน

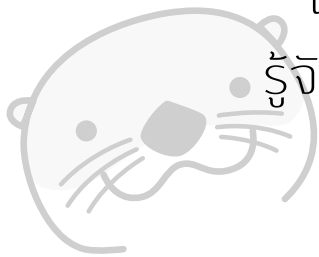




รู้เท่าทัน รู้กัน รู้แก้

วิปัสสนาต้องเห็นตามความเป็นจริง มันไม่ต้องไปสร้าง
ไม่ต้องไปทำ ใช้ดูเอา มีอะไรเกิดขึ้นก็ดูให้รู้ว่า อ้อ เป็นอย่างนี้
เอง เฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย หรือบางที อ้าว เผลอไปคิดปรุง
จนเกิดโลภะ โทสะขึ้นมา เราก็เห็นว่าจิตมีความผิดปกติแล้วนะ
เราก็ดูเฉยๆ ให้รู้ว่า อ้อ นี่ทุกข์ ทีหลังเราก็คอยระวังไว้ไม่ให้
เผลอคิดปรุงอีก

เพราะเราต้องการจะดับทุกข์ ไม่ใช่ให้มีทุกข์เกิด เราจะดูเพื่อ
ให้รู้จักความเป็นจริงตรงนี้ ต้องรู้เท่าทัน รู้กัน รู้แก้ ความทุกข์
จะเกิดไม่ได้ ถึงรู้ไม่ทันก็ยังพอแก้ได้ โดยให้รู้จักเปลี่ยนอารมณ์
หรือคลายออก ถอนออก แล้วกลับมาดูความรู้อีก



เราจะดูเพื่อให้
รู้จักความเป็นจริง
รู้เท่าทัน
รู้ทัน รู้แท้
ความทุกข์จะเกิดไม่ได้



จิตที่มีวิหารธรรมหล่อเลี้ยง

หายใจเข้ายาวๆ รู้ว่างๆ เก๋เลี้ยงๆ หัดตรงนี้ อ้าว ถ้า
ปล่อยไปก็ระว่างอีก จะเดิน จะก้ม จะเงย ให้เห็นความรู้สึก
ตลอดเวลา ตาดู หูฟังเสียง จะพูด จะคิด จะทำ ไม่ปล่อย
ไม่ต้องไปเก็บอารมณ์หรืองดพูด ดำเนินชีวิตให้มันกลมกลื่น
ให้มันเชื่อมโยงกับโลกเหมือนเดิม ยังรู้ ยังเห็นอะไรได้ทั้งหมด
โดยไม่ต้องตัดขาดจากอะไร เพราะถ้าไปตัดมัน เราก็จะต้องกลับ
ไปฝึกตรงนั้นใหม่อีก เราฝึกกับของจริงไปเลยจะดีกว่า เร็วกว่า

วิธีง่าย ๆ ก็ให้เราสบาย ๆ หายใจเข้าออกเป็นยังงี้
ปลอดโปร่ง โล่งอกโล่งใจดีไหม จิตใจเราดีไหม **ถ้าจิตเราดี
ก็ยิ่งอยู่กับตัว มันจะไม่เพลอ จิตจะมีที่อยู่ เรียกว่าวิหารธรรม
หล่อเลี้ยงเป็นเครื่องอยู่ของตัวเอง** หายใจยังงี้ให้มันอึดอ้อมใจ
ให้มันพอดี ไปไหนมาไหนก็เบาเนื้อเบาตัว จะเห็นอยู่ว่าจิตอยู่กับ
กับตัว ไม่ไปไหน โดยไม่ต้องไปอาศัยอะไร ไม่ต้องไปขอร้อง
ความมีความเป็นอะไร จะทำงานทำการอะไร เรารู้หน้าที่ก็ทำไป
ทำแล้วจิตก็ไม่มีอะไร รู้ว่าต้องทำอะไรก็ทำ แต่ทำแล้วก็วาง
ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร