



ศีลานุสสติ

โดย หลวงปู่ขาว อนาลโย

วัดถ้ำก่องเพชร

ต.โนนทัน อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู

มีผู้ถามท่านว่า การปฏิบัตินี้ ถ้าบริกรรมไม่สงบ จะพิจารณาอย่างเดียวได้ไหม หรือต้องให้จิตสงบก่อนพิจารณา ท่านก็สอนดังต่อไปนี้

อันหนึ่งสมณะ อันหนึ่งวิปัสสนา มันถูกกับจริตอันใด การภาวนามั่นสบาย ก็ให้เอาอันนั้น ถ้ามันถูกกับจริต จิตก็สงบสบาย ไม่ฟุ้งซ่านไปที่อื่น จิตรวมอยู่ นั้นแหละมันถูกนิสัย ครั้นมันไม่ถูกนิสัยแล้ว นี่กพุทธโธหรืออันใดมันก็ฟุ้งซ่าน หายใจยาก หายใจฝืดเคือง หมายความว่ามันไม่ถูกจริตของตน อันใดมันถูกจริตมันก็สบายใจ ใจสว่าง จิตไม่ฟุ้งซ่าน เบื้องต้นใครเอาอันใด ก็ต้องเอาอันนั้นเสียก่อน พิจารณาอาการสามสิบสอง นี่เรียกว่าวิปัสสนา เรียกว่าค้นคว้า เมื่อเราบริกรรมพุทธโธหรืออะไรก็ตาม บริกรรมแล้วมันไม่สงบ เราก็ต้องค้นคว้าหาอุบาย มันเป็นการอบรมกัน มันเป็นเรื่องปัญญา

จิตไม่สงบเราก็ต้องพิจารณาให้มันสงบ มันไม่สงบแล้วมันก็ไปที่อื่น ไปสู่อารมณ์ภายนอกที่อื่น เราก็ต้องเอามันมา ปลอดภัยมัน ค้นคว้าให้มันพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ไปสุดตลอด ให้มันครบถึงอาการ ๓๒ ใช้สัญญาค้นไป ค้นไป ไม่ให้มันไปที่อื่น ค้นไป บางทีมันลงความเห็นเรื่องปัญญา

เราค้นพบว่าไป มันมีความเห็นตามแล้วมันก็สังเวช สลดใจ จิตมันจึงจะสงบลง ต้องเอาอย่างนั้นเสียก่อน แล้วจึงพัก เอาอย่างนี้ ต่างฝ่ายต่างอบรมกัน สมาธิ อบรมปัญญาให้เกิด ปัญญาอบรมสมาธิให้เกิด ปัญญาล้อมรอบมัน แล้วมันไปไม่ได้ มันไปไม่ได้มันก็ลง เรียกว่าปัญญาอบรมมัน

สี่ลานุสสติ บริกรรมสี่ลานุสสติ โดยระลึกในอนุสสติ ๑๐ นี้อันหนึ่ง พระพุทธเจ้าว่า กรรมฐานมี ๔๐ อย่าง เลือกเอาอันหนึ่งอันใดที่ถูกจริตของเรา ถ้ามันถูกใจเราก็สงบ ถ้าไม่ถูก มันก็ไม่สงบ ก็เลือกเอาใหม่ เราบริกรรมแล้ว ใจสงบสบาย ไม่ฟุ้งซ่าน รำคาญ นี่หมายความว่ามันถูกจริตของเรา อนุสสติ ๑๐ มี พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังขานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวดานุสสติ มรณัสสติ กายคตาสติ อานาปานสติ อุปสมมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระนิพพาน

สี่ลานุสสติ มาระลึกถึงศีลของตน ถ้าเราปฏิบัติ เราก็ต้องรักษากาย วาจา ใจของเราดี เข้ามา เราก็มีสติรักษากายของเรา รักษาวาจาใจของเราดีอยู่ กลางวันมา เราก็มีสติดี รักษากายวาจาใจของตนอยู่ พอค่ำมา เราก็มีสติอยู่ ไม่มีทุจริต มีแต่ความบริสุทธิ์ ระลึกไปอย่างนี้ บางทีใจมันจะดี ตั้งแต่เรารักษาศีล ๕ ของเรามา ศีลของเราไม่มีต่างพร้อย ศีลของเราบริสุทธิ์ดี นั้นแหละ ยกมัน มันจะดีใจ ความน่ายินดีที่ว่ารักษาดีปานนั้น ความดี ยกย่องมัน บางทีมันดีใจ หมายความว่า จิตที่ควรยกย่อง ก็ยกย่องมัน จิตที่ควรชมก็ชมมัน มันดีก็หลายก็ชมมัน จิตที่ควรชม คือมาใช้ปัญญาพิจารณา เกศฯ ผม โลมฯ ขน ให้มันเห็น เป็นของปฏิกุศลโสโครก นี่หมายความว่าชมมัน ชมไปนั้นแหละ เมื่อทำอย่างนั้น มันยังไม่ฟังแล้ว เราก็นึกถึงศีลของเรา บางทีมันถูก มันอาจจะสงบ มันมักยกย่องมันชอบยกย่อง ใครจะไม่ยกย่องไม่มี ยกย่องเข้ามันก็ดีใจ เป็นบุญลาภของเรา เราเกิดมาไม่เสียภพเสียชาติ เราตั้งใจนับแต่รู้แต่เพียงสาขึ้นมา เรารักษาความสุจริตของเรา ศีลของเราไม่เศร้าหมอง ศีลของเราบริสุทธิ์ดี พิจารณาศีลของตน

บุพพัณ्हสมย้ง กาเยนะสุจริตัง จรันติ วาจาเยสุจริตัง จรันติ มนะสาสุจริตัง จรันติ ให้มีสติระลึกรักษากายของตนให้สะอาด รักษาวาจา รักษาใจของตนให้สะอาด มัชฌันติโก กาเยนะสุจริตัง จรันติ วาจาเย สุจริตัง จรันติ มนะสาสุจริตัง จรันติ ตรวจดูกายใจของตนให้บริสุทธิ์ ปัจจุบันนี้ สำยัณ्हสมย้ง กาเยนะ สุจริตัง วาจาเย สุจริตัง จรันติ มนะสา สุจริตัง จรันติ ให้มันมีสุจริตธรรม เข้าก็ให้มีสติรักษาอยู่ รักษากายวาจาใจของตนให้สุจริต บางทีเราพิจารณาไป เข้าเราก็รักษาดีอยู่ กลางวันเราก็รักษาดีอยู่ ค่ำมาเราก็รักษาดีอยู่ อันนี้ก็บุญลาภของเรา เราไม่ปล่อยสติ เราไม่เผลอ รักษากายวาจาใจของเราอยู่ทุกขณะ ศีลของเราบริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง มันพลาดเป็นอะไร มันตายเราก็ไม่เสียที เรามีสุคติ เป็นแน่ไม่ต้องสงสัย พิจารณาไปเมื่อถูกมัน มันถูกใจมัน ยกย่องมัน มันก็สามารถจะมีความสงบลงได้ อันนี้เรียกว่าสี่ลานุสสติ ระลึกถึงศีลของตน บริกรรมว่า สี่ลานุสสติ แล้วพิจารณาศีลของตน เมื่อตั้งใจไว้อย่างนี้ ตั้งความสัตย์ไว้อย่างนี้ ถ้ามันผิดละก็ มันโกรธละ

เมื่ออยู่แม่บั้ง อำเภอฟ้าว ตื่นขึ้นมาตอนเช้า ตั้งความสัตย์ไว้ว่า เรารักษากาย วาจา ใจ ของเราไม่ให้ผิด ไม่ให้จิตไปสู่อารมณ์ภายนอก ให้รักษาจิตอยู่นี้ ให้มันรู้กันอยู่นี้ กลางวันเราก็รักษากาย วาจา ใจ ของเรา ค่ำมา เราก็จะรักษากาย

วาทะ ใจ ของเรา ตั้งความสัตย์ไว้แล้ว เราจะรักษาอย่างนี้ไว้จนตลอดวันตาย ตลอดชีวิต เอาไป เอามา กลางวันเดินไปเดินมา มันก็ลืมความสัตย์แล้ว มันไปที่ไหน สติไม่ทันมัน ที่นี้จำเอาไว้ เรื่องข้อวัตรให้เรียบร้อย ไม่ให้มีความสงสัย เรื่องข้อวัตร เทภะโณณ กบัตตาดเสริจ ทำอะไรบริสุทธิหมด ที่นี้มันโกรธแล้ว ทำอย่างไรมันก็โกรธ มีแต่แข็งอยู่อย่างนั้น ใจนะ เอ ทำยังไง เดินจงกรม เดิน วิบ มันก็แข็งอยู่อย่างนั้น มีแต่โกรธ มีแต่แค้น เลยกลับขึ้นกุฏิ รีบกลับไปไหว้ พระ ทำวัตร ทำวัตรแล้วก็นั่งบริกรรมกำหนด มีแต่โกรธแต่เคียด เอ มันเป็น อะไรนี้หือ มันจึงมาแข็งอยู่อย่างนี้ ว่าที่ไหนมันมีแต่แข็งแต่โกรธ มันคิดอะไรนี้ หือ ตรวจดู

เข้ามาเราตื่นขึ้น เราได้ตั้งใจไว้แล้วว่า จะรักษากาย วาจา ใจ ของเราให้ บริสุทธิ กลางวันก็ดี พลบค่ำมาก็ดี เราตั้งใจจะรักษาตรวจดูใจของเรา ผิดอะไร ตรวจดูไม่มี วาจาของเราได้พูดกับใคร ผิดอะไร ไม่มี ใจมาฆ่าหมอนี่เสียแล้ว หือ คิดอะไร อ้อ มันให้คิดไปตามอารมณ์ อันนั้นปรุ่งอันนี้ไปแล้ว แน่ มันเป็นแต่ ใจนี้แหละ มันเป็นที่ใจนี้แหละ เลยมางสมาธิออก ม่างแล้วก็กราบลง ทำวัตรอีก แล้วกราบลงว่า กาเยน วาจาเย วเจตเตสาวา พุทเธ กุกัมมัง ปกะตัง มยายัง บาป ชั่วร้ายอันใดที่ข้าพเจ้าได้ล่วงในพระพุทธเจ้า ด้วยกายวาจาใจ บาปอันน่าเกลียดอันพระพุทธเจ้าติเตียน ข้าพเจ้าล่วงแล้ว พุทโธ ปฏิคคันหิตุ ขอ พระพุทธเจ้าจงอดโทษให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด อัจฉยนตฺ กาลันตเร สังวริตุง วพุทเธ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ข้าพเจ้าจะสำรวมต่อไปจนวันตาย มาบรรคธรรมก็ว่า อย่างเดียวกัน ข้าพเจ้าได้ผิดในพระธรรม ขอพระธรรมจงอดโทษให้ ข้าพเจ้าจะ สำรวมในพระธรรมตลอดวันตาย บรรคสงฆ์ก็เหมือนกัน ข้าพเจ้าจะสำรวมต่อไป จนวันตายตั้งแต่บัดนี้ไป ขอพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จงอดโทษให้ ข้าพเจ้าด้วยเถิด สบายใจ ใจไม่แข็ง สบายใจ ดีใจ พอบาย ๓ คืบกลับ (เทปเสีย)

มันจึงสมกับที่มาว่า ภิกขุ สัตตานิัง สัตตํ สติ คืออะไร เอ อย่างนี้ซิ ภิกษุ ได้พูด ความสัตย์ความจริงไว้แล้ว ต้องมีสติ สัตตสติ สัตตเต ก็คือมีสติ อย่างนี้ได้ชื่อว่า ผู้ทำสติสัมโพชฌงค์ ๗ ให้เกิดขึ้น ตั้งแต่นั้นมากก็สำรวมระวังไม่ให้มันคิดไป ภายนอก เวลานั่งสมาธิมันก็ไป ไปภายนอกนั้นแหละ มันจกไปไปไม่รู้ แล้วมัน ก็ตั้งสำรวมดี เวลาทำเราก็ดั่งไว้อย่างงั้น เราจะไม่คิด เตียนนี้หน้าที่เรา นั่ง ภาวนา งานของเราจำเพาะเรา ไม่ใช่งานคนอื่น งานของคนอื่นเราทำแล้ว กลางวันเราทำแล้ว บัดนี้ เรานั่งจำเพาะของเรา งานของเรา เราต้องไม่คิดไป เรื่องอื่นของคนอื่น ถ้าเราคิด ก็คิดอยู่ที่กายนี้ ให้มีสติประจำใจอยู่ที่นี่ แล้วเราก้ เอาปัญญาที่นั่นแหละ ถ้าเรานั่งมันไม่หลง ไม่รวม เราก้เอาปัญญาที่นั่นแหละ ล้อม มันเข้า ไม่ให้มันไป หรือจะเอาอย่างนี้ก็ได้ ให้พิจารณา มันก็บริกครือกันนั้นแหละ

เกสา ผม โลมมา ขน นขา เล็บ ทนตา ฟัน ตโจ หนัง มส์ เนื่อ นหารู เอ็น อฏฐิ กระดูก อฏฐิมิณขฺ เยื่อในกระดูก วุกกํ ม้าม หทยํ หัวใจ ยกนํ ดับ ก็โลมกํ ฟังผืด ปิหกํ ไต ปปฺผาสํ ปอด อนุดํ ใส้ใหญ่ อนุดคฺณํ ใส้น้อย อุทริยํ อาหารใหม่ กริสํ อาหารเก่า มตถเก มตถลฺงคํ เยื่อในสมอง ปิตตํ น้ำดี เสมหํ น้ำเสลด ปุพฺโพ

น้ำเหลือง โลหิต น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ เมโท น้ำมันชั้น อสุสุ น้ำตา วสา
น้ำมันเหลว เชโฟ น้ำลาย สิงฆาณิกา น้ำมันก ลลิกา น้ำไขข้อ มุตต์ น้ำมันตร

อาการสามสิบสอง เอามันอยู่นั้นแหละ เดินจงกรมก็ตาม นั่งอยู่ก็ตาม เอามันอยู่
นั้นแหละ ให้มันไปไม่ได้ ให้มันตีประจำ ไปไม่ได้ นี่แหละอาตมาทำอย่างนี้
ไม่ได้ นี่แหละอาตมาทำอย่างนี้ เอาอาการ ๓๒ บริกรรมอยู่อย่างนี้ เอาจนมัน
ขาดจากอารมณ์ ไม่เกี่ยวกับอารมณ์ เอาให้มันอยู่กับอารมณ์ เอาให้มันอยู่กับ
ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้มันขาดจากอารมณ์ วันใด เดือนใด ก็เอามันพิจารณา
เอาปัญญาพิจารณา ก็ปัญญาโลกียะนั้นแหละ สัญญาเราจำได้ จำแบบจำแผน
ได้ยินได้ฟังมา เอามันนั้นแหละค้นคว้าพิจารณารอบ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนไปไม่ได้ถูก
บอมนั้น ตีมัน มันก็กลัวแล้ว กลัวแล้วมันจะสดชื่นขึ้น ที่ไหนมันจะเจ็บ ต้องตีมัน
จิตมันก็เหมือนกันกับวอก ให้มันตีบังคับจิต เรากาวนา เราก็ต้องมีสติมันแหละ
ต้องคุมจิตไม่ให้มันไป ให้มันอยู่กับที่

จิตต์ ทนต์ สุขาวห์ ผู้ที่ควบคุมจิตของตน ทรมานดีแล้ว จิตน่าสุขมาให้ ผู้ที่
ควบคุมจิตของตนทรมานจิตให้ดีแล้ว จิตเบิกบาน มันสงบแล้ว มีความสุข จิต
สว่างไสว จิตสว่างไสว มันจะมีปัญญา ปัญญามันก็นั้นแหละ อยู่ที่ดวงจิตนั้น
แหละ จิตเมื่อมันคลุกคลีกับอารมณ์ เอาอารมณ์เข้ามาครอบงำดวงจิตแล้ว จน
มันเงยคอขึ้นไม่ได้ มันก็ไม่เห็นแล้ว มีด ต่อเมื่อเราชำระสิ่งเหล่านี้ได้ จิตมัน
สงบแล้ว จิตมันตั้งไม่ได้ อารมณ์ทับมัน มันไม่สงบ ตั้งไม่ได้ ต่อมามันมีปัญหา
ล้อมรอบ เอาสิ่งเหล่านั้น ธรรมเหล่านั้น รูป รส กลิ่น เสียง เครื่องสัมผัส
ธรรมารมณ์มันไม่เอาเข้ามาปรุงใจ ไม่เข้ามาปรุงใจแล้ว หมายความว่า ใจ
บริสุทธิ์ ใจบริสุทธิ์แล้วก็สงบตั้งมั่น หมายความว่าลึ้มตาขึ้นได้ มันก็เห็นเท่านั้น
แหละ มันนั้นแหละ เป็นปัญญาเพราะมันเห็น จิตตั้งไม่ได้ ไม่สงบ เพราะไม่มี
กำลัง จิตสงบตั้งได้แล้ว ไม่งอนแง่นคลอนแคลนแล้ว กระแสมันจึงพุ่งขึ้นมา
เรียกว่าปัญญาเห็นหมด แล้วก็ค้นคว้าเข้าไปอีก

โอวาทของพระพุทธเจ้าว่า สัพพปาปสฺส อภฺรณํ กุสลสฺสุปฺสมฺปทา สจฺจิตตปริ
โยทปนํ เอตํ พุทฺธานสาสนํ ฯ บาปทั้งหลาย อารมณ์ทั้งหลายไม่ให้มันเข้ามา
สัพพปาปสฺส อภฺรณํ เป็นเครื่องงดเว้นจากความชั่วทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้ง กาย
วาจา ใจ กุสลสฺสุปฺสมฺปทา สิ่งที่เป็นประโยชน์ สิ่งที่ทำให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง
อะไรก็ตาม คุณงามความดีที่ประกอบขึ้น ทานก็ตาม ศีลก็ตาม ศีล ๕ ศีล ๘ ก็
ตาม การได้ฟังเทศน์ฟังธรรม การนั่งสมาธิก็ตาม ได้ชื่อว่าเป็นผู้ชวนชวายเป็น
กุศลเกิดขึ้น กุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้ว รักษาให้มันเจริญเต็ม
เปี่ยม บาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรประหารเสีย บาปที่ยังไม่ทันเกิด มีสติระวังไม่ให้
มันเกิดขึ้น

จิตมีความเศร้าหมอง ก็เป็นการอบรมจิตอยู่ในเนื้อ ฝึกฝนทรมานจิต ให้มันสติทำ
ความดี อนุภาวาท ไม่ไปว่าร้ายคนอื่น สัตว์อื่น อนุภาวาท ไม่ฆ่าคนอื่นและสัตว์
อื่น ปาติโมกฺเข จ สวโร เป็นผู้สรวมอินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่มี
ความยินดียินร้ายต่ออารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง มตตณฺฑตา จ ภตตสมฺมึ เป็นผู้รู้จัก
ประมาณในภักดิ์ เรียกว่าภักตอาหาร ความเสวย สิ่งที่เราควรรับประทานจึง
รับประทาน สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย สิ่งที่จะไม่ทำให้เสื่อม บริโภคเข้าไป

แล้ว มันทำให้เกิดความเจริญ เกิดความสุขอย่างนี้แหละจึงควรบริโภคเข้าไป
สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ถ้าบริโภคเข้าไปแล้วทำให้ร่างกายชำรุดทรุด
โทรม หรือทำให้ร่างกายลำบาก อันนี้ไม่ควรบริโภค เรียกว่ามตตณฺณดา จ
ภตตสมิ อาหารหมายเอาอารมณ์ ไม่เอาอาหารที่เราบริโภคเข้าไปก็ถูก
พิจารณาอันไหนมันจะถูก จะพอยังร่างกายให้เป็นไป ไม่ทำให้เกิดโรค อันนี้ก็
สำคัญเหมือนกัน อาหารที่เราบริโภคเข้าไป อาหารอารมณ์นั้นไม่ควรบริโภคสัก
อย่าง ควรบริโภคเข้าไปแต่ธรรมารมณ์ คือธรรม คือใจควรบริโภคเข้าไป
นอกจากนั้น รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส ไม่ควรบริโภค สิ่งไม่ควรบริโภคคือ
การรักษาให้มีสติ รักษาประจำ บริโภคบ่อยๆ

กายะ กายานุปสฺสี วิหริติ พิจารณาภายในกายคือตนนี้แหละ พิจารณาให้มันเห็น
เป็นของปฏิภูล ของโสโครก มีสติพิจารณาภายนอก คือกายผู้อื่น อย่างนั้นก็ทั้ง
ภายในภายนอกอย่างเดียวกัน ไม่ผิดกัน พระพุทธเจ้าจึงว่า อชฺฌตฺตา ภายในก็
ดี ล้วนเป็นของปฏิภูล ของโสโครกหมดทั้งนั้น พหิทฺธา วา ภายนอกเป็นกาย
ผู้อื่น ก็เป็นของปฏิภูลโสโครกเหมือนกัน โอปฺพาริกิ วา ส่วนหยาบก็ตาม สุขุมิ วา
ส่วนละเอียดก็ตาม ล้วนแต่ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์หมดทั้งนั้น ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน
หมดทั้งนั้น ประณีตก็ตาม เลวทรามก็ตาม ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ให้พิจารณาเห็น
อย่างนั้น สิ่งไหนก็ตามที่ไกลก็ตาม ที่อยู่ใกล้ก็ตาม ก็ล้วนแต่ไม่ใช่คน ไม่ใช่
สัตว์ พระพุทธเจ้าให้พิจารณาอย่างนี้ อันนี้เรียกว่าพิจารณา กายะ กายานุปสฺสี
วิหริติ อาตปปี สมฺปชาโน อาตปปี คือความเพียร มีสติสัมปชัญญะ รุรอบ เพียร
เผากิเลสให้เราร้อน พึ่งทำให้อภิชชา และโทมนัสในโลกนี้พินาศเสีย
พระพุทธเจ้าจึงให้พิจารณาสติปัฏฐาน ๔ คือ กายหนึ่ง ให้กายเป็นอารมณ์ของ
สติ ให้สติพิจารณาภายใน จับอยู่ภายใน ไม่ให้มันหนีออกจากกาย พิจารณา
เหมือนว่าของปฏิภูลโสโครก ภายในก็ตาม ภายนอกก็ตาม ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่คน
พิจารณาไปอย่างนั้น

หรือไม่อย่างนั้นให้พิจารณาเอาเวทนาเป็นอารมณ์ของสติ เวทนาเป็นสุข
เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เวทนาเป็นทุกข์ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เวทนาเฉยๆ เกิดขึ้น
แล้วก็ดับไป ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ เวทนาเป็นตัวทุกข์ เราไม่ได้ทุกข์ เราไปยึด
เอาเวทนาทั้งหลายมันก็ทุกข์ ดวงจิตไม่ได้ทุกข์กับเวทนา เมื่ออย่างนั้นก็เอาจิต
เอาใจนี้แหละเป็นอารมณ์ของสติ เอาสติไปจับอยู่กับจิตนั้น นี้ให้เอาอย่างใด
อย่างหนึ่ง ถ้าไม่พิจารณาภายใน เอาสติไปไว้ภายนอกจับเอากาย ก็ต้องเอาเวทนา
ความเป็นทุกข์ มีแต่ทุกข์นี้แหละแสนทุกข์ ให้พิจารณาทุกข์ จนใจเห็นชัดจริง
ลงไป ท่านหมายความว่า ถ้าเห็นทุกข์ก็ได้ชื่อว่าเห็นทุกข์สัจจ มันเป็นทุกข์สัจจ
นั้นแหละเรื่องภาวนา เราต้องทำการพิจารณาทุกครั้ง เราบริกรรมแล้วมันไม่
สงบเราจะพักเสีย นอนเสีย นั้นไม่ควร มันต้องทำไปพร้อม ต้องพิจารณา
เรียกว่าวิปัสสนาพร้อมกัน ทำไปอยู่อย่างนั้นทุกครั้ง ไม่ทำอันเดียว มันเป็นคู่กัน
ให้เป็นคู่กันไป นั่งบริกรรมจะเอาอันไหนก็ตาม อันไหนมันถูกกับนิสัยของตนก็
เอา ถ้ามันไม่สงบแล้วก็พิจารณาค้นคว้า พิจารณาภายในแหละ ไม่ต้องพิจารณา
ที่อื่น แม่นหมดทั้งก่อนที่เราอาศัยอยู่ที่นี่ แม่นก่อนหมดหมดทั้งนั้น มันไม่อยู่ที่
อื่น