

ประสบการณ์จากผู้ปฏิบัติเพียรเพ่งสติที่ตั้งจุมุกหัก

* การปฏิบัติธรรมด้วยการเพียรเพ่งสติที่ตั้งจุมุกหัก สิ่งแรกที่ต้องทำคือหาที่ตั้งของ“ใจ” ที่อยู่กึ่งกลางระหว่างนัยน์ตาทั้งสองข้าง ซึ่งจะตรงกับบริเวณต่ำสุดของสันจมูก ตรงกับรอยต่อของกระดูกสองชิ้น คือกระดูกหน้าผากที่ลาดลงมาบรรจบกับกระดูกสันจมูกตรงบริเวณต่ำสุดของสันจมูก หลวงปู่ท่านเรียกตำแหน่งนี้ว่า “ตั้งจุมุกหัก” เมื่อหาตำแหน่งที่ตั้งของ “ใจ” ตรงตั้งจุมุกหักได้แล้ว จึงหลับตาเบาๆ เอาสติ(ความระลึกรู้) มากำหนดที่ตั้งจุมุกหัก เพื่อให้จดจำตำแหน่งได้อย่างแม่นยำให้ทำซ้ำอยู่เช่นนี้ สติก็จะกำหนดตรงตำแหน่งได้อย่างแม่นยำ

* หาตัวช่วยเพื่อให้เพ่งสติตรงกับตำแหน่งตั้งจุมุกหัก บางคนใช้ข้าวเหนียวแปะที่ตั้งจุมุกหัก, บางคนใช้พลาสติกปิดแผลตัดให้เป็นชิ้นเล็กๆ เอามาแปะที่ตั้งจุมุกหัก, บางคนใช้ยาหม่องป้าย, บางคนเอาเล็บจิกที่ตั้งจุมุกหักเพื่อให้สติเลื่อนมาจับความเจ็บที่ตั้งจุมุกหัก

* ผู้ปฏิบัติเพียรเพ่งสติที่ตั้งจุมุกหักเล่าว่า เมื่อแรกๆ เริ่มเพ่ง ต้องต่อสู้กับความว่องเหวหวอนอนมาก, สู้เกียจคร้านเบื่อหน่าย, ทั้งสงสัยสารพัดอย่าง, ทั้งความคิดพยายามที่ผิดๆ ขึ้น, ทั้งตัวกามที่มันกำเริบหนักจนร่างกายรู้สึกได้, ทั้งความคิดมากมาย เกิดขึ้นแบบว่าเรื่องหนึ่งยังไม่ทันจบ อีกเรื่องก็แทรกเข้ามาเป็นคำๆ บ้าง เป็นประโยคบ้าง บางทีแทบไม่เป็นภาษาคนก็มี มันฟุ้งซ่านจนน่ารำคาญใจสมชื่อเสียจริง ทั้งหมดนี้เป็นนิมิตตัวขวางกั้น ที่ผู้ปฏิบัติต้องพบเจอเจอ

* ผู้ปฏิบัติเพ่งสติที่จุดตั้งหักทุกคนลงความเห็นว่ เราได้เจอนิมิตทั้ง ๕ มากยิ่งกว่าการปฏิบัติสายอื่นๆ ที่เคยทำมาทั้งหมด มันจะขวางกั้นเต็มกำลังตามแต่ละหน้าที่ของมัน (นิมิต = เครื่องขวางกั้น) ทุกคนที่ได้สนทนาล้วนบอกเสียงเดียวกันว่า เจอนิมิตเข้าขัดขวางอย่างหนักทุกคน การสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทุกคนคิดตรงกันว่า การขวางกั้นอย่างหนักยิ่งแสดงเป็นนัยว่านี่ละทางที่ถูกต้อง นิมิตจึงขัดขวางกั้นด้วยศักยภาพอย่างเต็มกำลัง เพื่อสกัดทางผู้ปฏิบัติธรรมไม่ให้ปฏิบัติหรือเลิกปฏิบัติธรรมไปเลย บางคนตั้งใจจะนั่งสมาธิ จัดทำนั่งยังไม่ทันเรียบร้อยความโง่งมงายก็แทรกเข้ามาเหมือนปิดสวิตซ์ไฟ คือร่างกายฟุ้งพลุ่งพล่านที่ ต้องเพียรพยายามลากตัวเองขึ้นมา นั่ง

อาการโง่งมงัก็เกิดขึ้นอีกจนถึงขั้นนอนเหยียดยาว เขาก็ฝืนใจลากตัวเองขึ้นมานั่งต่อสูักับความโง่งมงั บางคนขณะโง่งมงัใช้วิธีรวบรวมกำลังแล้วติดตัวขึ้นยืนจนหายงัง สูักันอยู่เช่นนี้ๆ จนความโง่งมงัพอทุเลาลงได้บ้าง จนสามารถปฏิบัติเพียรเพ่งสติที่ดัังจุมุกหักต่อไปได้

* บางคนเล่าว่าความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นทั้งวันทั้งคืนจนหมดกำลังใจจะปฏิบัติธรรม แฅมยังชิงชังตัวเองว่าจิตใจต่ำทราม เพราะความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นนั้น เป็นคำหยาบคาย คำลามก คำอนาจาร คำดำที่เผ็ดร้อน มันผุดขึ้นถึยบจนตั้งตัวไม่ได้ ไม่รู้จะประคองกรรมฐานอย่างไร ที่หนักจนท้อแท้ใจคือขณะเธอก้มลงกราบองค์พระพุทธรูปทั้งที่วัดและที่บ้าน ความคิดฟุ้งซ่านมันยิ่งผุดเกิดขึ้น ซ้ำมีนิมิตเป็นภาพลามกอนาจารที่ตนเองเข้าประชิดแล้วแสดงอาการจาบจ้วงลามกกับองค์พระพุทธรูปด้วย จนจิตตกเศร้าหมองคิดลงโทษตัวเองว่าจิตใจหยาบช้าต่ำทราม จึงพรั้งกราบขอขมาพระพุทธรองค์ในทุครั้งที่มีความคิดจาบจ้วง จนในวันหนึ่งๆ กราบขอขมาพระพุทธรองค์ไม่รู้กี่ครั้งต่อกี่ครั้งด้วยน้ำตานองหน้าเหมือนคนบ้าเสียสติและคิดว่าตนเองต่ำทรามเกินกว่าจะปฏิบัติธรรมควรเลิกปฏิบัติเพียรเพ่งสติที่ดัังจุมุกหัก เพราะปฏิบัติแนวทางอื่นมาหลายสายไม่เคยเจอนิรณทั้ง ๕ โดยเฉพาะความฟุ้งซ่านที่ขัดขวางเล่งงานหนักขนาดนี้มาก่อน เธอว่าบุญกุศลยังไม่ทอดทิ้งทำให้เธอเกิดความเอะใจว่า หรือว่าหนทางปฏิบัตินี้ถูกต้องเป็นทางไปสู่มรรคผลนิพพานจึงทำให้ฝ่ายอกุศลหวงแหนเข้าขวางกั้นอย่างสุดกำลังเช่นนี้ถ้าเราเลิกปฏิบัติธรรมก็เท่ากับเข้าทางของกิเลส และเท่ากับพลาดท่ายอมพ่ายแพ้ให้กับหลุมกับดักของความฟุ้งซ่านที่พาเราไปในทางต่ำช้าลามก เธอเล่าว่าจึงเปลี่ยนวิธีคิดเพื่อสร้างกำลังใจและความฮึกเหิมให้หลุดออกจากใจที่หดหู่หม่นหมอง จึงอวยตนเองว่าเราก็คงบารมีไม่ธรรมดา ถึงต้องเจอศัตรูที่ร้ายกาจเช่นนี้ ศัตรูก็ควรต้องเก่งเท่าเทียมกันกับผู้ม่ีบารมีทางธรรมอย่างเราหน่อยจึงจะสู้กันอย่างสมศักดิ์ศรี และได้แก้ปัญหาคารจาบจ้วงพระพุทธรองค์ด้วยการตั้งจิตว่า ลูกขออนุญาตไม่ขอขมาในทุๆ ครั้งที่เกิดความคิดฟุ้งซ่านจาบจ้วงพระพุทธรองค์ แต่ลูกจะใช้เวลาที่เสียไปในการขอขมาเพื่อเอามาปฏิบัติเพียรเพ่งสติที่ดัังจุมุกหักให้ต่อเนื่อง การจาบจ้วงล่วงเกินนั้นลูกทำผิดจริงและลูกขอยอมรับผลแห่งกรรมนั้น แต่จะขอรวบยอดรวมการจาบจ้วงไว้หลายๆ วันแล้วจึงกราบขอขมาพระพุทธรองค์หนึ่งครั้ง หลังจากนั้นเธอก็ตั้งใจเพียรเพ่งโดยไม่สนใจความ

ฟุ้งซ่านอันหยาบเข้าทั้งหลายที่เกิดขึ้น ตั้งหน้าตั้งตาเพียรเพ่งโดยตั้งสติมากำหนดที่ตั้ง จมูกหักให้มากเท่าที่ทำได้ มีใจตั้งมั่นในหลักอิทธิบาท ๔ เข้าประกอบจิต จนในที่สุดก็ ผ่านความฟุ้งซ่านที่หตุุ่แสนทรมาณใจมาได้ในระดับที่เธอพอใจ

* บางท่านเล่าว่ากว่าจะเพ่งติด คือให้สติอยู่ตรงตำแหน่งตั้งจมูกหักได้อย่างอัตโนมัติ ต้อง ใช้ความเพียร ความพยายามปลูกปั้น คือทำซ้ำๆ อยู่นั่นแหละ คือการตั้งสติมาวางที่ตั้ง จมูกหัก แคววให้ตรงก็ยากมาก เขาเปรียบเทียบความยากว่า เหมือนเอาปากกาถูกลิ้น ตรงปลายทั้งสองด้านมาตั้งต่อกัน แม้เราจะพยายามมากเท่าไรในระยะแรก สติก็จะ แลบลื่นไถลออกจากตำแหน่งตั้งจมูกหัก แคววสติให้ตรงที่ตั้งจมูกหักมันก็ยากแสน ยากจนหงุดหงิด ต้องอาศัยความมีใจรักคือฉันทะที่จะเพียรทำอยู่เช่นนี้ ให้ทำซ้ำๆ ทำ แล้วทำอีกอย่าท้อใจ ให้ใช้ความดื้อตื้อที่จะทำ ในที่สุดเมื่อชั่วโมงบินของเราสูงแล้ว ความเพียรพยายามจะสร้างความสำเร็จทำให้เรากำหนดสติอยู่ตรงตั้งจมูกหักได้อย่าง เป็นอัตโนมัติ

* อาการทางกาย ที่เกิดขึ้นของผู้ปฏิบัติเพียรเพ่งสติที่ตั้งจมูกหัก บ้างก็ว่ามีความรู้สึก ตึงๆ หน่วงๆ ที่ตั้งจมูกหัก, บ้างว่ามีอาการเต้นตุบๆ ที่ตั้งจมูกหัก, บ้างว่าเหมือนของทุ่ๆ แหว่งๆ ที่ตั้งจมูกหัก, บ้างก็ว่าเจ็บจี๊ดๆ เหมือนของที่ปลายแหลมแทงตั้งจมูกหัก, บ้างว่า เสียวแปลบปลาบเหมือนของแหลมคมบาดที่ตั้งจมูกหัก, บางคนที่ตั้งจมูกหักร้อน เหมือนไฟสุ่มขอน คือร้อนระอุอยู่ตลอดเวลา, บางคนก็เพียรเพ่งต่อเนื่องมาเป็น ระยะเวลาช่วงหนึ่งๆ ซึ่งอาจจะเป็นกี่ปีนั้นก็ต่างๆ กันไป แต่ที่น่าสนใจคือผู้ปฏิบัติหลาย คน ที่มีความเสียวแปลบปลาบที่ตั้งจมูกหักมันเพิ่มระดับไปถึงขั้นเหมือนโดนของมีคม มากๆ กริดที่ตั้งจมูกหักอย่างไม่ปราณี ความแหลมคมมันบาดจิตบาดใจเกินกว่าที่จะทน ได้อีกต่อไป กริดบาดซ้ำแล้วซ้ำเล่าที่ตั้งจมูกหักจนระดับความแปลบปลาบไม่อาจ ทนทานต่อไปได้ ที่ไม่อาจจะทนทานอีกต่อไปเพราะมันส่งผลมาถึงหัวใจด้านซ้ายให้ใจ หิวอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน ใจหิวๆ เหมือนคนจวนเจียนจะขาดใจตายยังงัยงั้น ขอ เปรียบเทียบว่าใจหิวจนเหลือแค่ตั้งสุดท้ายอันรางเลือนเท่านั้น ที่จะเลือกว่าจะหยุด เพียรเพ่งเพื่อรักษาชีวิตไว้หรือจะยอมแลกชีวิตเพื่อเพียรเพ่งต่อไป มีเวลาให้ตัดสินใจแค่ เสี้ยววินาทีเดียวเท่านั้น เพราะอาการใจหิวจวนเจียนจะขาดใจตายจริงๆ ที่สังขารมัน

ปรุ้งแตงนั้นเกิดขึ้นเหมือนจริงมากๆ ถึงขั้นจะตายลงให้ได้ และทุกคนที่เจอด้านนี้และผ่านมาแล้วต่างคิดว่า ขณะที่ใจหวิวๆ เจียนตายนั้นเป็นอาการที่เกิดขึ้นเหมือนจริงมากๆ บางท่านก็ผ่านได้ในครั้งเดียว บางท่านก็ใจหวิวเจียนตายอีกสองถึงสามครั้งหรือมากกว่า จนอินทรีย์แก่กล้าขึ้นแล้วก็ผ่านด้านนี้ไปได้ บางท่านก็เลิกปฏิบัติไปแล้วสิ่งที่ผู้ปฏิบัติพูดเหมือนกันเมื่อเพิ่งผ่านอาการใจหวิวๆ เจียนตายไปแล้วว่า ขณะเพิ่งใจสงบตั้งมั่น และเมื่อเพิ่งผ่านมาได้มันกลับไม่มีอะไรเลยนอกจากใจที่ยังคงสงบตั้งมั่น อาการใจหวิวเจียนขาดใจตายกลับไม่มีร่องรอยอะไรว่ามันเคยเกิดขึ้น รู้สึกเหมือนโดนสังหารการปรุ้งแตงมันหลอกเข้าเต็มเปา สรุปกันว่านี่เป็นด้านที่พวกเราผู้เพียรเพ่งต้องเจอทุกคน ส่วนอาการที่เกิดตรงตั้งจุมูกหักดั่งที่กล่าวมาข้างต้น เช่นตึงหน่วงที่ตั้งจุมูกหักๆ จากการแลกเปลี่ยนสนทนาสรุปได้ว่า ก็คือพัฒนาการของสติที่เราเพียรเพ่งที่ตั้งจุมูกหักที่เริ่มจากสติธรรมดา คือสติที่ไม่เคยฝึกฝนอบรม จนสติได้พัฒนาสั่งสมกำลังขึ้นเป็นฌานสติที่รวมเป็นหนึ่ง สติมีความแหลมคมดุจปลายเข็มตามคำสอนของหลวงปู่สาวกโลกอุดร ธรรมปาโล สติอันแหลมคมสามารถบาดจิตบาดใจให้เกิดอาการทางกาย

* ผู้เพียรเพ่งสติที่ตั้งจุมูกหักมีอาการคันที่ผิวหนัง บางคนบอกว่าเหมือนมีบางอย่างขยุกขยิกที่ผิว ข้อนี้อาการปวดๆ ท่านเทศนาธรรมไว้ว่า ธรรมเนียมการเพียรเพ่งสติที่ตั้งจุมูกหักนี้ เป็นธรรมเนียมร้อนสร้างพลังเตโชธาตุขึ้นในร่างกาย ทำให้เชื้อโรคต่างๆ ที่อยู่ตามผิวหนังและรูขุมขนถูกความร้อนจึงพากันไต่หนีออกมาทำให้เรารู้สึกคัน ให้ปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ ที่สุดอาการคันนี้ก็หายไประยะหนึ่ง

* บางคนเล่าว่า หลังจากเพ่งสติที่ตั้งจุมูกหักแล้ว เมื่อออกจากกรรมฐานรู้สึกปวดที่คอแบบเส้นตึงมาก บางคนปวดเกร็งที่หน้าท้อง คำตอบคืออาการปวดคอที่เกิดขึ้นนี้มาจากการเกร็งของลำคอที่เกร็งตัวขึ้นมาแบบอัตโนมัติ เพื่อจะต้านทานพลังของสติที่เพ่งจี้เข้ามาที่ตั้งจุมูกหัก ลำคอต้องเกร็งตัวเพื่อป้องกันร่างกายให้ทรงตัวอยู่ได้ไม่หกล้มไปตามพลังสติที่โถมเข้ามา แสดงถึงสติที่เพ่งตั้งจุมูกหักนี้ได้พัฒนาจนมีกำลังขึ้นมาก รวมถึงกล้ามเนื้อที่หน้าท้องก็เช่นกัน ต้องเกร็งตัวเพื่อต้านทานแรงของสติที่โถมเข้ามาเพื่อจะประคองลำตัวไม่ให้หกล้มไปตามแรงดันของสติ ข้อนี้นั่งพิงเสาหรือฝาผนังห้องขณะเพียรเพ่ง และมือที่วางพาดเข้าทั้งสองข้างจะช่วยรั้งตัวไว้ไม่ให้หกล้มหลังและรักษา

อาการตึงคอหรือท้องด้วยการนวดคลึงเบาๆ ทายาคลายเส้น แต่ในอาการปวดเกร็งก็มี
เรื่องน่ายินดีว่าการปฏิบัติเพียรเพ่งมีความก้าวหน้าพิจารณาได้จากสติที่มีกำลังเพิ่มขึ้น

* หลายคนบอกว่าเพ่งสติเข้าไปที่ดั่งจุมูกหักแล้ว พบกับความมืด ข้อนี้นหลวงปู่ท่าน
เทศนาธรรมไว้ว่า “ถ้าใครเพ่งจี้เข้ามามันมืด นั่นถูกแล้ว ทำไมมันมืด ก็มันมีมานแห่ง
อวิชชา ฝ้าบังแห่งจักขุบังพรหมจรรย์อันบริสุทธิ์ เอาไว้อีกชั้นหนึ่ง” หลวงปู่ท่านให้
เพียรเพ่งต่อไป ความมืดนี้จะหายไปเอง

* เพ่งสติที่ดั่งจุมูกหักแล้วมีอาการทางกาย คือปวดหัว ข้อนี้นหลวงปู่ฯ ท่านได้ตอบ
คำถามลูกศิษย์ที่เข้ามาเรียนถามเป็นการส่วนตัว จึงไม่มีในเสียงพระธรรมเทศนา หลวง
ปู่ท่านสอนว่าการคิดมากของคนทำให้เส้นสมองมันตึงมันตันมันยุบตัว เมื่อเพ่งสติที่ดั่ง
จุมูกหัก สติที่มีกำลังเป็นพลังงานสติได้เข้าไปดันเส้นสมองให้เส้นในสมองมีสภาพตาม
เดิม ที่สุดอาการปวดหัวก็จะหายไป ขณะที่เพ่งแล้วปวดหัว หลวงปู่ฯ ท่านแนะนำให้ใช้
ฝ่ามือค่อยๆ ขยี้ ค่อยๆ คลึง ก็จะช่วยให้อาการปวดหัวทุเลาลงได้

* ได้สนทนากับพระที่ท่านปฏิบัติเพียรเพ่งสติที่ดั่งจุมูกหัก ถึงเรื่องสิ่งใดที่ใช้วัดความ
ก้าวหน้าในการเพียรเพ่ง ท่านให้คำตอบว่า ความก้าวหน้าวัดจากความคิดลดลง การ
ปรุงแต่งลดลง ความทุกข์ทางใจลดลง ง่ายขึ้น คืออยู่แบบสบายใจขึ้นบ้าง ไม่เดือด
ร้อนและทุกข์ใจเหมือนเมื่อก่อน แบบไม่มากไม่น้อยทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเพียรของเรา
และมีสิ่งใดที่ช่วยให้การปฏิบัติก้าวหน้า ข้อนี้นท่านตอบว่า

๑. ต้องมีทั้งการฟังธรรมและลงมือปฏิบัติควบคู่กันไป

๒. ต้องคอยตรวจสอบตัวเองและเตือนตัวเอง ว่าเรามีกิเลสนั้น,เราไม่ดีในสิ่งนี้ๆ นะ,เรา
มีความเห็นไม่ถูกต้องในเรื่องนี้,เราไม่เพ่งโทษคนอื่น เรื่องของเขา ไม่ใช่ของเรา,อย่าไป
รับอารมณ์ของคนอื่น ฯลฯ

๓. การปฏิบัติธรรม เป็นการทำให้เรื่องของนามธรรมล้วนๆ ฉะนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะที่
เราปฏิบัติ นั้น หลวงปู่สาวกโลกอุดร ธรรมปาโล ท่านเรียกว่าเป็นนิमित ที่เกิดจากสังขาร
การปรุงแต่งซึ่งมันควบคุม บงการ บังคับบัญชาตัวรูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ
ให้เป็นเบี้ยล่างอยู่ใต้อำนาจของมัน เป็นสิ่งที่สังขารการปรุงแต่ง มันปรุงขึ้นเพื่อเป็นกับ

ดักเรานั่นเอง เช่นเราชอบทางฤทธิ์มันก็ปรุงแต่งเราให้เห็นหรือรับรู้พลังของเทพ ตรงนี้
ละที่สังขารมันสับขาหลอกเราจนหัวหมุน มันดักหน้า, วางกับดัก, เบรกเราได้สารพัด
ด้วยมันเก็บข้อมูลของเราไว้ทั้งหมด ทั้งภพนี้และภพเก่าก่อน มันจึงรู้จักตัวเราเอง
มากกว่าเราเองด้วยซ้ำ จนมันเท่าทันและเหมือนมันล้ำหน้าเราไปก่อนเสมอ

๔. ถ้าเราต้องการความก้าวหน้า เราต้องทำตามที่หลวงปู่ท่านสอน คือรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น
แต่ไม่ใส่ใจ เพราะล้วนเป็นนิमित ให้เราปฏิบัติต่อไปคือ พังต่อไปอย่าไปสะดุดสงสัยนิमित
ที่เห็นทั้งภายในใจและภายนอก แม้แต่สิ่งที่ตาเนื้อเห็นว่ามันอะไร มาได้ยังไง เกิดอะไรขึ้น
 ฯลฯ

๕. ให้พังต่อไป คอยตรวจสอบตนเองให้สติอยู่ที่ตำแหน่งตั้งจุมุกหัก(คือให้สติของเราจด
จ่อที่กรรมฐานของเรา อย่าให้สติหลุดจากตั้งจุมุกหัก เพราะนี่คือกรรมฐานที่วางสติตรง
จุดที่ตั้งของใจและตรงจุดที่ตั้งของการผลิตความคิดปรุงแต่ง เท่ากับนี่คือกรรมฐานที่เรา
เพียรพังตรงตำแหน่งการเกิดของวงความคิด หรือวงปฏิจจสมุปบาท *ซึ่งหลวงปู่สาวก
โลกอุดร ธมมปาโลท่านสอนว่า...*นี่คือยอดพระธรรมกรรมฐานของพระพุทธองค์

๖. ให้เราภูมิใจว่า เรากำลังทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ คือตามรอยพระพุทธองค์และพระอรหันต์ใน
ครั้งพุทธกาลและหลวงปู่สาวกโลกอุดร ธมมปาโล พระอรหันต์กึ่งพุทธกาล และการ
เพียรพังสติที่ตั้งจุมุกหักนั้น แม้ว่าจะเกิดนิमितหลอกหรือจะเป็นนิमितที่เป็นสภาวะธรรมที่
เป็นจริงก็ตาม เช่นเห็นด้วยความรู้สึกละเลยมคมพุงทะลวงที่ตำแหน่งตั้งจุมุกหักลง
ไปสู่ตำแหน่งมโนทวาร หรือใจ หรือจิต หรือตาใน หรือหทัยประสาท...หลวงปู่ท่านก็ให้
เรารับรู้ แล้วเดินหน้าต่อไป ส่วนนิमितในความฝัน หรือแม้ขณะเราปฏิบัติอยู่ สิ่งที่เราได้
รับรู้ทางอายตนะทั้งหก คือทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หลวงปู่ท่านก็ให้เราใช้วิธี “ไม่ใส่ใจ”
เช่นกัน รู้แต่ไม่ใส่ใจเดินหน้าเพียรพังสติที่ตั้งจุมุกหักต่อไป

* การแผ่เมตตา มีคำแนะนำจากพระที่ปฏิบัติเพียรพังว่า เวลาแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์
ท่านจะทำตามที่หลวงปู่ ท่านสอน คือให้แผ่ขณะที่เราอยู่ในห้วงสมาธิ คือใจที่สงบเป็น
สมาธิ และทำในใจของเรา ให้มีเมตตาจริงๆ แล้วค่อยๆ กล่าวแผ่ออกไปซ้ำๆ เน้นๆ คำ
แผ่เมตตาจะได้เปี่ยมไปด้วยพลังของความเมตตาจริงๆ(ไม่ใช่แค่คำอ่านจากตัวหนังสือให้
จบๆ ไปเท่านั้น แบบนี้เป็นเพียงแค่คำพูดที่ขาดพลังของความเมตตา)

* ผู้ปฏิบัติท่านหนึ่งเล่าถึงความคิดริษยาในใจ ที่ควบคุมตัวเองไม่ได้ คือทั้งคิดริษยา จนปล่อยออกมาเป็นคำพูดประชดประชันบ้าง พุดกระทบแดกดัน ด้วยกิริยาที่ไม่สมควร จนเกิดความละอายใจ อยากหยุดความคิดริษยา แต่มันห้ามความคิดตัวเองไม่ได้ ห้ามคำพูดและห้ามการกระทำของตนไม่ได้ จิตใจเร้าร้อนเหมือนถูกเผาผลาญ จนได้มาปฏิบัติธรรม ด้วยวิธีอานาปานสติ และต่อมาได้ปฏิบัติเพ่งหัวใจด้านซ้าย ปฏิบัติทั้ง 2 แบบ เวลานั้นสมาธิที่ไร้ความคิดริษยา ผูกใจเจ็บ อาฆาตพยาบาท มันพุ่งขึ้นมามากมาย บางครั้งใจก็สงบจากความริษยาได้บ้างแต่เมื่อเห็นเขาหรือได้ยินชื่อเขา ความริษยาในใจมันลุกโชนขึ้นอีกอย่างไม่สามารถจัดการได้เลย จนได้มาปฏิบัติตามธรรมะที่หลวงปู่สอน คือให้เพ่งสติดับความคิดที่เป็นต้นเหตุที่ดึงดูดทุกหักแร็กๆ ความคิดพุ่งช่านในทางริษยามันก็ผุดคิดขึ้นมาเหมือนเดิมและมากกว่าเดิมด้วยซ้ำ แต่เมื่อเพ่งสติที่ดึงดูดทุกหักไปเรื่อยๆ พร้อมกับนำคำสอนเรื่องการขัดเกลตาตัวเองที่หลวงปู่สาวกลูกอุดร ธมฺมปาโลท่านสอนให้เตือนตัวเอง, จับผิดตัวเอง, อย่าให้กิเลสหลุดมาทางวาจา, รักใครซังใครพุงสติเข้าใส่ใจตนเอง จึงคอยจับผิดตนเองตามที่หลวงปู่สอนและเตือนตัวเองในทุกครั้งว่า นี่เราคิดริษยาอีกแล้ว,นี่เราคิดโลภอยากได้ของคนอื่น, นี่เรากำลังคิดดูหมิ่นดูแคลนคนอื่น,กำลังตีเสมอผู้มีคุณธรรม ฯลฯ การขัดเกลตาตนเองตามที่หลวงปู่ฯ ท่านสอนให้ประโยชน์อย่างมาก มันเป็นที่เห็นสิ่งไม่ดีและยอมรับว่าตนเองไม่ดี ไม่ถูกต้อง เป็นการสั่งสอนตนเองว่าไม่ดีนะอย่าทำอีก แรกๆ ก็ฝืนเพราะใจมันไม่ยอมรับว่าตัวของเราทำผิดทำชั่ว แต่เมื่อฝืนบังคับจับผิดตัวเองไปเรื่อยๆ กลับทำให้ภาคภูมิใจที่หาความผิดของตัวเองได้ ทั้งยังสั่งสอนตัวเองไม่ให้ทำอีกด้วย ทำให้จิตใจเบิกบานโปร่งโล่งขึ้นเยอะ การปฏิบัติธรรมก้าวหน้าขึ้น

* ผู้ปฏิบัติท่านหนึ่งเล่าว่าได้ลองทำตามที่หลวงปู่ท่านสอน ให้เราทำเป็นนิมิตชำแหละร่างกายของเราออกเป็นชิ้นส่วนแล้วกองไว้เป็นกองๆ เหมือนเขาฆ่าวัวฆ่าควายชำแหละขาย ผู้ปฏิบัติได้เพิ่มเติมคือเอาคนที่เรารักมาก เราซิงเขามาก เขาซิงเรามาก มากองรวมกันแล้วถลกหนังออก ผ่าชำแหละชิ้นส่วนของทุกคนออกเอามากองรวมกัน แล้วเอาชิ้นส่วนร่างกายทั้งหมดใส่โม่ขนาดใหญ่บดเหมือนบดเนื้อหมู แล้วเอามือควานหาชิ้นเนื้อเล็กๆ ชิ้นไหนเป็นของๆ เรา และชิ้นไหนเป็นส่วนของร่างกายเขา มันควานหาชิ้นเนื้อที่เป็นของเราของเขาไม่ได้ เป็นแค่เศษเนื้อที่แหลกเหลว รอเวลาเน่าเหม็นอย่างไร้ค่า การทำเช่นนี้สร้างความเข้าใจให้ตัวเองได้ว่า แท้ที่จริงกว้างศอกยาววาหน้าคืบนี้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ เป็นเพียงสักแต่ว่าธาตุ ๔ คือดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ประกอบกันขึ้น อยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์เช่นเดียวกัน คือ

เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปสลายไป ช่วยให้ความยึดมั่นถือมั่น ว่านี่เรา นี่ของเรา นี่ตัวตนของเรา นี่ตัวตนของเขา นี่คนที่เรารัก นี่คนที่เราชัง ความคิดนี้มันจะถูกทำลายไป สร้างความเข้าใจตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงก็แค่สักแต่ว่าเป็นธาตุ ๔ เท้าเทียมกันด้วยความเป็นของที่โสโครกเนาเหม็นไร้ค่า หาสาระ หาแก่นสารอันใดมิได้ สร้างความสลดสังเวชช่วยลดทิฐิมานะ ความสำคัญตนว่าเราเป็นโน่นเป็นนี่ ทำลายความรู้สึกแหว่งทึบว่าเป็นเราเป็นเขา เป็นของของเรา ทำลายอหังการ มมังการ หยิ่งพยอง จองหอง ความเป็นคนว่ายากสอนยาก ความทะนงตนว่าเหนือคนอื่น สร้างจิตใจที่อ่อนสรวยขึ้น และที่สำคัญส่งเสริมการปฏิบัติเพียรเพ่งสติที่ตั้งจุมกหักให้ก้าวหน้าขึ้นด้วย

* เนื่องจากมีผู้ปฏิบัติธรรม ที่หยุดและเลิกการปฏิบัติเพียรเพ่งสติที่ตั้งจุมกหักไปอย่างถาวรเป็นจำนวนมาก ผู้ที่ยังคงเพียรปฏิบัติอยู่จึงได้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องการปฏิบัติ ได้มีการสรุปถึงการปฏิบัติจากหลายๆ ท่าน จึงขอเสนอเป็นแนวทางไว้เบื้องต้น เพื่อสร้างกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติเพียรเพ่งสติที่ตั้งจุมกหัก ว่าแนวทางปฏิบัติที่หลวงปู่สาวกโลกอุดร ธมฺมปาโล ได้เทศนาสั่งสอนไว้นั้น สามารถนำมาปฏิบัติได้จริง ในระหว่างเป็นผู้ปฏิบัติที่ยังเป็นผู้เดินทางก็ได้รับผลที่น่าพอใจมากๆ คือความฟุ้งซ่านลดลงมาก ความคิดลดลง ความรู้สึกสุขเมื่อเจอสิ่งที่พอใจ และความรู้สึกทุกข์เมื่อไม่เจอสิ่งที่ไม่พอใจตรงนี้ลดลงมากๆ ใจสงบ มีความตั้งมั่นอยู่ในความเป็นกลาง มีเมตตาให้อภัยได้โดยง่าย ไม่เอาความกับใครๆ ความทุกข์ทางใจลดลงมาก อยู่สบายขึ้น หมายถึงโลกจะวุ่นวายอย่างไรก็ไม่ได้ทำให้ใจเราวุ่นวายไปตามนั้น ตั้งรับกับทุกสถานการณ์ได้ดีขึ้นมาก ไม่ทรมนทรมายตื่นข่าวไปตามเหตุการณ์นั้นๆ อย่างที่เคยเป็น

ด้วยผลสรุปจากการสังเกตและแลกเปลี่ยนข้อมูลของผู้ปฏิบัติเพียรเพ่งสติที่ตั้งจุมกหักในปัจจุบัน รวมกับข้อมูลที่รวบรวมมานานประมาณ ๑๕ ปี ที่มีความเหมือนกันในเรื่องการเพียรเพ่งสติที่ตั้งจุมกหัก พอสรุปได้ดังนี้

... ขั้นลำดับการเพียรเพ่ง ...

๑. ขั้นหาตำแหน่งที่ตั้งจุมกหัก และกำหนดสติได้ตรงกับตำแหน่งที่ตั้งจุมกหัก
๒. ขั้นปักสติที่ตั้งจุมกหักได้แบบอัตโนมัติ(บางคนเรียกว่าเพ่งติด)
๓. ขั้นสตรวมเป็นหนึ่ง ทะลุทะลวงลึกเข้าไปในตำแหน่งมโนทวาร สติที่เราเพียรเพ่งจะพัฒนาขึ้นเป็นฌานสติ รวมกันเป็นหนึ่งมีความแหลมคมดุจปลายเข็มตามที่หลวงปู่สาวกโลกอุดร ธมฺมปาโล ท่านแสดงพระธรรมเทศนาไว้ สติที่แหลมคมดุจปลายเข็มจะแทงทะลุทะลวง

ในแนวราบ(แนวนอน) คือ ๑๘๐ องศา จากตั้งจุมุกหักเข้าไปตรงๆ อีกเล็กน้อยสู่ตำแหน่งที่เรียกว่า "มโนทวาร" หรือ "หทัยประสาท" หรือ “ตาใน” หรือ “จิต” หรือ “ใจ” นั่นคือ = โรงงานสมุทัย = ที่ผลิตความคิดการปรุงแต่ง (ผู้ปฏิบัติเป็นเพียงผู้เพียรเพ่ง สภาวธรรมจะเกิดขึ้นเองจากการเพียรเพ่ง เราสร้างขึ้น,ทำขึ้น,ตั้งใจทำให้เกิดขึ้นไม่ได้)

๔. ขึ้นสังสมพลังฌานสติไว้ที่ "ใจ,หรือจิต,หรือตาใน,หรือมโนทวาร,หรือหทัยประสาท" จากการที่สติได้ถูกพัฒนาเป็นฌานสติ ด้วยการเพียรเพ่งไปเรื่อยๆ ค่อยๆ สังสมไปจนกว่าบารมีจะเต็ม จังหวะความเข้มข้นในการเพ่ง จะค่อยๆ ขยับความรุนแรง ความหนักหน่วงขึ้นเองตามความพากเพียรของผู้ปฏิบัติธรรม

* ข้อความด้านล่างนี้ เขียนขึ้นจากการสนทนากับผู้ปฏิบัติหลายๆ ท่าน ถึงการปฏิบัติกรรมฐานแบบเดียวกัน แต่ทำไมก้าวหน้าต่างกัน

ผู้ปฏิบัติเพียรเพ่งสติที่ตั้งจุมุกหัก มีอยู่ ๒ ลักษณะ(จากการสังเกต)

๑) สติเพ่งที่ตั้งจุมุกหัก โดยทำได้ง่ายและเร็ว ใช้เวลาไม่นาน

๒) สติเพ่งที่ตั้งจุมุกหัก โดยทำได้ยากและใช้เวลานาน

ขออธิบายรายละเอียด...(ถูกผิดประการใดขอกราบขอขมาต่อพระรัตนตรัย ทั้งนี้เพื่อความเข้าใจในความแตกต่าง เพื่อสร้างกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรม)

๑) สติเพ่งที่ตั้งจุมุกหัก โดยทำได้ง่ายและเร็ว ใช้เวลาไม่นาน

คือเมื่อเขา รู้ตำแหน่งของใจที่ตั้งจุมุกหัก แล้วกำหนดสติจดจ่อไปตั้งจุมุกหัก สติของเขาเพ่งให้ตรงตั้งจุมุกหักได้เลยทันทีก็มี หรือเพ่งให้ตรงตำแหน่งได้ภายในเวลารวดเร็ว อาจจะภายในวันเดียว หรือ ๒ - ๓ วัน...หรือหนึ่งสัปดาห์ หรือหนึ่งเดือนหรือมากกว่า สติสามารถกำหนดให้ตรงตั้งจุมุกหักแบบไม่ปลิ้นไปปลิ้นมา สติจดจ่ออยู่ที่ตั้งจุมุกหัก วางตรงตำแหน่งได้แบบอัตโนมัติ

๒) สติเพ่งที่ตั้งจุมุกหัก โดยทำได้ยากและใช้เวลานาน

คือรู้จุด รู้ตำแหน่งตั้งจุมุกหักแล้ว ทำเครื่องหมายแล้ว เอาสติมาวางให้ตรงตั้งจุมุกหักก็ทำได้ยาก เหมือนสติมันปลิ้นไปปลิ้นมาวางสติไม่ลงล็อกสักที ต้องใช้ความเพียรพยายามทำอยู่เช่นนั้น เหมือนเด็กกำลังหัดเดินต้องล้มลุกคลุกคลานทำซ้ำๆ กว่าจะ "ตั้งไข่ได้" คือยืนโดยไม่ล้ม การเอาสติมาวางที่ตั้งจุมุกหักก็อาการเดียวกันกับเด็กตั้งไข่ ผู้ปฏิบัติท่านหนึ่งเอาอาการเด็กตั้งไข่มาเป็นต้นแบบเป็นเครื่องเตือนใจ ให้เพียรวางสติอยู่เช่นนั้นทำให้มากเพียรพยายามปลุกปล้ำทำซ้ำๆ โดยไม่คิดเปรียบเทียบกับใครๆ ที่สุดก็วางสติได้ตรงตำแหน่งตั้งจุมุกหักได้

ความแตกต่างในการปฏิบัติจึงเกิดขึ้น บางคนก็ทำได้ภายในเวลาสั้นๆ บางคนหลายเดือน แต่บางคนหลายปี บางคน ๑๐ ปี บางคนบอกว่าใช้เวลา ๒๐ กว่าปีก็มี ต่างกันไปตามระยะเวลาที่ได้สร้างสิ่งสมมาในอดีต..ดังคำขึ้นกรรณฐานที่หลวงปู่ให้ไว้ว่า

..."ด้วยกุศลผลบุญที่ข้าพเจ้าได้เคยกระทำมาแล้วในอดีตชาติ จะเป็นแสนชาติก็ดี หมื่นชาติก็ดี พันชาติก็ดี ร้อยชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี"....ซึ่งการสร้างสมบารมีธรรมที่ต่างกันไว้นี้ เป็นตัวกำหนดความยากง่ายของแต่ละคนที่ต่างๆ กัน เราจึงเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นไม่ได้ ทุกคนต่างก็ผ่านจุดตั้งต้นที่ยากลำบากมาเหมือนๆ กัน การเปรียบเทียบกับกันจึงเป็นสิ่งลดทอนกำลังใจของตนเอง และการเปรียบเทียบเป็นการสร้างอัตตาตัวตน สร้างตัวมานะความสำคัญตน ว่าฉันเหนือกว่า ฉันด้อยกว่า ฉันไม่เก่ง เธอเก่ง สร้างความรู้สึกล้นเนื้อต่ำใจ จนบางคนน้อยเนื้อต่ำใจว่าปฏิบัติธรรมสู้คนอื่นไม่ได้จนเลิกปฏิบัติไปเลย จึงเสียโอกาสอันมีค่ามหาศาล และที่สำคัญเป็นการทำลายบารมีตัวเราเองอีกด้วย

**แต่ว่าการทำในข้อที่ ๑. คือทำได้ง่ายและเร็วไม่ได้ทำได้ดังเช่นนั้นตลอดไป มันไม่เป็นแบบนั้นด้วยเหตุผลที่ว่าเพราะการทำได้ง่ายและเร็ว นั่นคือบารมีเก่าของเจ้าตัวที่เคยทำไว้แล้วเข้ามารองรับ และเมื่อบารมีเก่าที่เคยทำไว้ได้จบลง ผู้ปฏิบัติคนนั้นจะมีอาการเพ่งแล้วหายคือสติที่เคยเพ่งจ้อยู่ตรงตั้งจุมูกหักนี้จะหายไป หายแบบเพ่งสติแล้วไม่เจออะไรเลยเหมือนว่าไม่เคยปฏิบัติเพียรเพ่งมาก่อน บางคนตกใจมากๆ คือเคยทำได้ดีแล้วหายไปเฉยๆ บางคนก็หายไม่กี่วัน บางคนหายหลายเดือน บางคนเป็นปี ต่างๆ กันไป ทำให้ตกใจเสียใจนึกว่าเราหมดบารมีลงแล้ว จากการแลกเปลี่ยนกับผู้ปฏิบัติเพียรเพ่ง ได้ช่วยกันให้ความเห็นที่สรุปออกมาตรงกันว่า บารมีในการปฏิบัติคือของเก่าทำไว้แค่นี้จึงเกิดอาการเพ่งแล้วหาย ต้องมาทำต่อชาตินี้ด้วยการเริ่มต้นใหม่แบบเท่าเทียมกัน คือต้องตั้งต้นใหม่โดยเริ่มจากเอาสติมากำหนดที่ตั้งจุมูกหักให้ตรงตำแหน่งให้ได้ก่อนได้ก่อน ต่อไปก็ต้องเพียรพยายามเอาสติมากำหนดเพ่งที่ตั้งจุมูกหักให้ได้แบบอัตโนมัติ หรือที่บางคนเรียกว่า“เพ่งติด” การเหมือนต้องกลับมาเริ่มใหม่ ถ้าเราไม่เข้าใจตรงนี้บางทีก็ทำให้ถอดใจและเสียใจมากจนหลุดไปจากเส้นทาง.....เพราะช่วงรอยต่อนี้ถ้าเข้าใจในหลักการนี้ อาจช่วยให้ทำได้ เพราะคนอื่นๆ ก็เป็นเหมือนกันหมด ไม่ใช่เป็นแค่เราคนเดียว หายไปก็จะหาเอาใหม่ทำเอาใหม่ แต่หาใจครั้งนี้จะยากมากขึ้นเพราะไม่มีบารมีเก่าเข้าซ้อนรองรับ แต่บารมีเก่าเขาก็ไม่ได้หายไปไหนยังคงอยู่ในจิตในใจแค่พักไว้ก่อนกระมัง การเพียรเพ่งสติที่ตั้งจุมูกหักครั้งนี้ต้องพยายามต่อเนื่องแบบดั้นน้ำไม่ราไฟ หรือแบบหัดขับรถ

ต้องปลูกปั่นหัดขัดติดต่อกันจนเกิดทักษะสอดคล้องกันทุกส่วน หรือเหมือนเด็กหัดยืนตั้งไข่ที่ล้มแล้วลุกๆ แต่ไม่หยุดทำงานที่สุดสามารถยืนได้ ในความยากถ้ามีความรักความพอใจอยากทำอยากเพียร ไม่เปรียบเทียบกับใครๆ ว่าใครทำได้ยากหรือใครทำได้โดยง่ายก็เป็นบาร์มีของเขา เพราะเราไม่ได้มาแข่งกับใคร เราแข่งกับตัวเอง เราสู้กับตัวเอง เรารักพอใจกับสิ่งที่เราทำ ผลจะเป็นอย่างไรไม่ใส่ใจ คอยตรวจดูว่าสติของเราวางตรงตั้งจุมุกหักไหมเอาแค่นี้สติต้องตรงกับตำแหน่ง แล้วปลูกปล้ำทำซ้ำๆ อยู่ นั่นแหละ ความคิดดีและคิดร้ายเกิดขึ้นไม่ต้องสนใจ จะมีนิมิตแสงสีเสียงหรืออะไรเข้ามาก็ไม่ต้องสนใจสงสัย ขอแค่เอาสติวางให้ตรงตั้งจุมุกหักเป็นพอ แล้วที่สุดเราก็สร้างบาร์มีใหม่ได้ด้วยตัวเราเอง ด้วยการเพ่งสติปักที่ตั้งจุมุกหักได้ อย่างไม่มีบาร์มีเก่าเป็นตัวช่วยให้ง่าย มีแต่หลักธรรมอิทธิบาท ๔ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จที่จะเป็นธรรมที่จะเกื้อกูลเพื่อสร้างความสำเร็จในการเพียรเพ่งของเรา

* ขรราวาสกับการเพียรเพ่ง ชีวิตขรราวาสที่ต้องทำงานหาเลี้ยงชีพและครอบครัว จึงมีเวลาน้อย หลายคนจึงบอกตนเองว่าไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม ขอรอให้จบจากภารกิจการดูแลครอบครัว คือให้ลูกเรียนจบมีงานทำเสียก่อน บางทีชีวิตของเราอาจจบก่อนภาระหน้าที่เหล่านี้ แล้วถ้าเราปฏิบัติธรรมไปด้วยดูแลครอบครัวไปด้วยได้ไหม คำตอบคือมันก็ต้องทำได้อยู่แล้วขึ้นอยู่กับว่าเราจะทำหรือไม่ต่างหาก โดยเริ่มจากการวางใจให้เราพอใจในแบบที่เราเป็นอยู่ คือมีเวลาน้อยนี้แหละเราสร้างความพอใจในแบบฉบับของเรา ยิ่งเราเป็นคนมีเวลาน้อย ชีวิตยุ่งเหยิงต้องทำโน่นนี่นั่น แต่เรายังเป็นผู้ไฝธรรมแล้วลงมือทำด้วย บอกตัวเองได้เลยว่าเรานี้เทะระเบิดภูมิใจตัวเองเหลือเกิน เป็นการสร้างวิธีคิดให้เราอีกเต็มมีกำลังใจ มีพลังขับเคลื่อนจากข้างใน เราก็จะหาช่องทางเวลานิดเวลาหน่อยๆที่เรา มี พะสนธิที่ตั้งจุมุกหัก ทั้งตื้อ ทั้งตอดเก็บเล็กผสมน้อย เช่นไปทำธุระที่ธนาคารระหว่างนั่งรอ เราก็เพ่งสติที่ตั้งจุมุกหักของเรา ระหว่างรอแม่ค้าหยิบของให้เราก็เพ่งของเรา เก็บแต่การเพ่งไปเรื่อยๆ ถ้าเราคิดให้สนุกเราก็จะสนุกกับการเพ่งแบบสงครามกองโจรที่ไปไวทำไวกลับไว เราจะภูมิใจกับตัวเองว่าเราได้สร้าง“อริยทรัพย์” เป็นสมบัติของตนในแบบฉบับขรราวาสผู้มีชีวิตยุ่งเหยิง

* วิธีปฏิบัติแบบคนมีเวลาน้อย

๑) ทำสมาธิก่อนนอนตามกำลัง จะเป็นเวลา 5-10 นาทีได้ทั้งนั้น(แล้วค่อยขยับขึ้นเท่าที่เรา

ทำได้) แม้จะเป็นเวลาน้อยก็ไม่ใช่ไร แต่เน้นให้สติต้องกำหนดให้ตรงตั้งจุมุกหัก

๒) เวลาในชีวิตประจำวันที่ทำโน่นนี่นั่น เราเพ่งไม่ได้ แต่ให้นึกได้เมื่อไรก็ตั้งสติมาที่ตั้งจุมุกหัก ลืมไปก็เอาใหม่..ลืมไปก็เอาใหม่ อยู่นั่นแหละ.....เมื่อเราลืมก็อย่าไปเศร้าหมองใจให้จิตของเรา ตก ถ้าลืมไปก็แค่ตั้งสติมาที่ตั้งจุมุกหักใหม่ก็เท่านั้น ถ้าต้องมีสมาธิกับงานก็ทำงานไป ว่างงาน นิดหน่อยก็ทำ ไม่ได้รบกวนใคร ไม่ได้ทำให้ใครรำคาญไม่ได้เบียดเบียนใคร และไม่มีใครรู้

๓) เมื่อความคิดทั้งดีและร้ายเกิดขึ้น ให้ตั้งสติมาชนความคิดที่ตั้งจุมุกหัก เพื่อตัดดวงความคิด

๔) นอนไม่หลับ บอกตนเองเลยว่า“ดีใจจังเลย นั่งสมาธิดีกว่า”เราพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาสได้เสมอ เริ่มที่การเปลี่ยนวิธีคิด

* ผู้ปฏิบัติด้วยวิธีอื่นมาก่อน เมื่อเปลี่ยนมาเพ่งสติที่ตั้งจุมุกหัก อาจจะรับรู้ที่ตั้งจุมุกหักและตำแหน่งที่เคยเพ่งมาก่อนไปพร้อมๆ กัน หลวงปู่ฯ ท่านเทศธรรมไว้ว่าเป็นเพราะร่างกายมันเชื่อมโยงถึงกัน และด้วยความคุ้นชินที่เราเคยเพ่งสติไปที่ตำแหน่งนั้นๆ หลวงปู่ท่านก็เคยเป็นเช่นนี้เพราะท่านเคยเพ่งสติที่หัวใจด้านซ้ายมาก่อน ท่านแก้ไขด้วยการเพ่งสติที่ตั้งจุมุกหักต่อไปเรื่อยๆ โดยที่พยายามไม่ใส่ใจความรู้สึกที่รับรู้ตรงหัวใจด้านซ้าย ใช้เวลาปีกว่าๆ ที่สุดสติก็เพ่งที่ตั้งจุมุกหักโดยที่ไม่รับรู้ถึงพลังที่หัวใจด้านซ้ายอีกเลย

* การปฏิบัติธรรมนั้นมีทั้งวันที่ปฏิบัติได้ดีและวันที่ปฏิบัติไม่ได้ เพราะอุปสรรคขัดขวาง เช่น นิเวศน์ ๕ ..*จากการเฝ้าสังเกต ทั้งสองส่วนนี้เป็นเหตุและผลที่สัมพันธ์กัน เปรียบเหมือนการฝึกซ้อมอย่างหนักแบบทำซ้ำๆ ในทักษะแต่ละขั้นของนักกีฬา นี่เป็นการสร้างเหตุ ผลนั้นก็คือความเก่งชำนาญในทักษะนั้นๆ ฉะนั้นในวันที่เรียกว่าปฏิบัติธรรมไม่ได้เลย แต่เราก็กังเพียรพยายามปฏิบัติตามคำหลวงปู่ฯ ที่ท่านสอนว่า “สู้ไม่ได้..ก็สู้” ห้วงเวลาที่ปฏิบัติธรรมไม่ได้เลย กลับเป็นห้วงเวลาที่สำคัญ เพราะเป็นการฝึกตนโดยมีนิเวศน์ ๕ เป็นคู่ซ้อม..นี่จึงเป็นการสร้างเหตุ *ผลที่ได้รับก็คือการเพียรเพ่งสติที่ตั้งจุมุกหัก ทำได้อย่างมีกำลัง ตรงตำแหน่ง จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ ความเข้าใจในหลักเหตุและผลที่สัมพันธ์นี้ ได้สร้างมุมมองใหม่ในการ“สู้ไม่ได้ ก็สู้” อย่างเข้าใจว่า นี่คือการสร้างเหตุ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ มีฉันทะในการปฏิบัติเพียรเพ่งณาสติที่ตั้งจุมุกหักต่อไป ไม่ล้มเลิกการปฏิบัติแม้ว่าจะเจอกับห้วงเวลาที่ปฏิบัติไม่ได้เลย