

การปล่อยวาง(หลวงปู่ชา)

การปล่อยวาง

การที่เราอยู่ร่วมกันจะต้องมีระเบียบ ระเบียบเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนหมู่มาก ไม่ใช่จำเป็นเฉพาะบุคคลเท่านั้น อยู่คนเดียวก็ต้องมีระเบียบอย่างพระวินัย พระวินัยสมัยก่อนนี้มีนิดเดียวพระสงฆ์ที่มาบวชในพระพุทธศาสนามีมากขึ้นต่างคนต่างจะทำอัม ก็มีหลายเรื่อง บางคนอยากจะทำอย่างนั้น บางคนอยากจะทำอย่างนี้ ก็มีกันมาเรื่อยๆ เป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าของเราตั้งข้อกติกาคือพระวินัยขึ้นมา เพื่อเป็นข้อปฏิบัติอยู่ไปนานๆ ก็มีคนบางคนก็ทำเรื่องมาอีกหลายอย่าง ดังนั้นพระวินัยจึงไม่มีทางจบสิ้น หลายล้านสิกขาบท แต่ก็ไม่จบ พระวินัยไม่มีทางจบสิ้น แต่ถ้าพูดถึงเรื่องธรรม เรื่องธรรมะนี้มีทางจบ ก็คือ “การปล่อยวาง” เรื่องพระวินัยก็คือเอาเหตุผลกัน ถ้าเอาเหตุผลกันแล้วไม่จบหรือ

สมัยหนึ่งอาตมาไปบริหารพระ 3-4 องค์ไปอยู่ในป่า ไฟไม่ค่อยจะมี เพราะอยู่บ้านป่า องค์หนึ่งก็ได้หนังสือธรรมะมาอ่าน อ่านอยู่ที่หน้าพระประธานที่ทำวัตรกัน อ่านอยู่ที่ตรงนั้นแล้วก็หนีไป ไฟไม่มี มันก็มีดี พระองค์ที่มาทีหลังก็มาเหยียบหนังสือ จับหนังสือขึ้นมาก็โวยวายขึ้นว่า “พระองค์ไหนนี่ไม่มีสติ ทำไมไม่รู้จักที่เก็บหนังสือ” สอบสวนถามไปถึงพระองค์นั้น พระองค์นั้นก็รับปากว่า “ผมเอาหนังสือเล่มนี้ไว้ที่นี่” “ทำไมท่านไม่รู้จักเก็บหนังสือ ผมเดินมา ผมเหยียบหนังสือเล่มนี้” “โอ... อันนั้นเป็นเพราะท่านไม่สำรวจต่างหากเล่า” เห็นไหมมันมีเหตุผลอย่างนั้น จึงเถียงกัน องค์นั้นบอกว่า “เพราะท่านไม่เอาไปไว้ในที่เก็บ ท่านไม่รู้จักเก็บหนังสือ ท่านจึงไว้แบบนี้” องค์นี้บอกว่า “เป็นเพราะท่านไม่สำรวจ ถ้าท่านสำรวจแล้ว คงไม่เดินเหยียบหนังสือเล่มนี้” มีเหตุผลว่าอย่างนั้น มันก็เกิดเรื่องทะเลาะกัน ทะเลาะกันไม่จบด้วยเรื่องเหตุผล

เรื่องธรรมะที่แท้จริงนั้น ต้องถึงเหตุถึงผล คือ ธรรมะมันสูงกว่านั้น ธรรมะที่พระพุทธองค์ท่านตรัสรู้ ระวังกิเลสทั้งหลายได้นั้น มันอยู่นอกเหตุเหนือผลไม่อยู่ในเหตุอยู่เหนือผล ทุกข์มันจึงไม่มีสุขมันจึงไม่มี ธรรมนั้นท่านเรียกว่าระงับ ระวังเหตุระงับผล ถ้าพวกใช้เหตุผลอยู่อย่างนี้ เถียงกันตลอดจนตาย เหมือนพระสององค์นั้น

ธรรมที่พระพุทธองค์ท่านตรัสรู้ ต้องอยู่นอกเหตุเหนือผล นอกสุขเหนือทุกข์ นอกเกิดเหนือตาย ธรรมนี้เป็นธรรมที่ระงับ คนเราก็มาสงสัยอยู่ที่นี่แหละ ผู้ชายยิ่งสงสัยมาก ความสงสัยนี้ตัวสำคัญ มีเหตุผลอย่างนั้นอย่างนี้ มันจะตายอยู่แล้ว มันไม่ใช่ธรรมของพระพุทธองค์ ธรรมนั้นเป็นข้อปฏิบัติ เป็นทางเดิน เดินไปเท่านั้น ถ้ามัวคิดว่าเมื่อไปถึงนี้ ฉัน

นี่สุขเหลือเกิน ไม่ได้ ฉันนี่ทุกข์เหลือเกิน ไม่ได้ แต่ถ้าฉันไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ นี่คือมัน
ระงับแล้วสงสัยไม่มี

ตรงโน้นมันจะมีอยู่ที่ตรงไหน มันก็อยู่ตรงที่ปฏิบัติไปเรื่อยๆ สุขเกิดขึ้นมา ทุกข์เกิด
ขึ้นมา เราว่ามันทั้งสองอย่างนี้ สุขนี้ก็สักว่าสุข ทุกข์เกิดขึ้นมาเราว่ามันทั้งสองอย่างนี้ สุขนี้
ก็สักว่าสุข ทุกข์นี้ก็สักว่าทุกข์เท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัวตนเราเขา ธรรมนี้เกิดขึ้นแล้ว
ดับไป เกิดขึ้นมาดับไปเท่านั้นจะเอาอะไรกับมัน สงสัยทำไมมันเกิดอย่างนั้นเมื่อเกิดอีก
ทำไมมันไปอย่างนั้นล่ะ สงสัยอย่างนี้มันเป็นทุกข์ ปฏิบัติไปจนตายก็ไม่รู้เรื่อง มันทำให้
เกิดเหตุ ไม่ระงับเหตุของมัน

ความเป็นจริง ธรรมที่พวกเราปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้ ธรรมนี้้นำเราไปสู่ความสงบ สงบจาก
อะไร จากสิ่งที่ชอบใจ จากสิ่งที่ไม่ชอบใจ ถ้าเราชอบสิ่งที่เราชอบใจ ไม่ชอบสิ่งที่เราไม่
ชอบใจ มันไม่หมด ธรรมนี้ไม่ใช่ธรรมระงับ ธรรมนี้เป็นธรรมก่อนทุกข์ขึ้นมา ให้เข้าใจ
อย่างนั้น

ฉะนั้น เราจะสงสัยตลอดเวลา แหม วันนี้ฉันได้มาแล้ว พรุ่งนี้ทำไมหายไปแล้ว มัน
หายไปไหน ฉันนั่งเมื่อวานนี้ มันสงบดีเหลือเกิน วันนี้ทำไมมันวุ่นวาย มันไม่สงบ เพราะ
อะไร อย่างนี้ก็เพราะเราไม่รู้เหตุของมัน ครั้นปล่อยวางว่า มันเป็นของมันอยู่อย่างนี้ เห็น
ไหม มันเป็นอยู่ของมันอย่างนี้ วันนี้มันสงบแล้ว เออไม่แน่นอนหนอ เราต้องเห็นโทษ
มันอย่างนี้ สงบแล้วมันก็ไม่แน่นอน ฉันไม่ยึดมันไว้ สงบก็สงบเถอะ ความไม่สงบก็ไม่
แน่นอนเหมือนกัน ฉันไม่ว่า ฉันเป็นผู้ดูเท่านั้น ที่สงบฉันก็รู้ว่าเรื่องมันสงบที่ไม่สงบฉัน
ก็รู้ว่าเรื่องไม่สงบ เห็นไหมเรื่องมันเป็นอยู่ของมันอย่างนั้น อย่างนี้มันก็ระงับ มันก็ไม่
วุ่นวาย มันจะสงบ ฉันก็รู้ว่ามันเรื่องของมัน ฉันจะดูอยู่แค่นี้แหละ ดูเรื่องที่มันสงบ มันก็
ไม่แน่นอน ดูเรื่องที่มันวุ่นวาย มันก็ไม่แน่นอน มันแน่นอนอยู่แต่ว่ามันจะเป็นของมันอยู่
อย่างนั้นเราอย่าไปเป็นกับมันเลย

ถ้าอย่างนี้ มันก็สบายและสงบ เพราะเราารู้เรื่องมัน ไม่ใช่เราอยากจะทำให้เรื่องนั้นเป็น
อย่างนั้น อยากให้เรื่องนี้เป็นอย่างนี้ มันสงบ เพราะเราารู้เรื่องว่าเป็นอย่างนั้น แต่ก็มีการ
ปล่อยวาง เราคิดดูซิว่า ถ้าคนทุกคนต้องพูดให้ถูกใจฉัน คนทุกคนต้องทำให้ถูกใจฉัน ฉัน
จึงจะสงบ ฉันจึงจะสบาย คนทั้งโลกจะให้เขามาพูดถูกใจเรามีไหม จะทำถูกใจเราทุกคน
มีไหม ไม่มีเมื่อไม่มี เราก็เป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา ถ้าเราไม่มีการปล่อยวาง เราเกิดมาใน
ชีวิตหนึ่ง เราจะหาความสงบว่า คุณต้องพูดให้ถูกใจฉัน คุณต้องทำให้ถูกใจฉัน ฉันจึงจะ

สบาย ในชีวิตหนึ่งจะได้สบายไหมคนเรา คุณต้องพูดให้ถูกใจฉัน คุณต้องทำให้ถูกใจฉัน ฉันจึงจะสงบ ถ้าไม่อย่างนั้นฉันก็ไม่สงบ คนคนนี้เกิดมาไม่รู้ก็ชีวิตก็ไม่มีความสะดวก เพราะคนหลายคน ใครจะมาพูดให้ถูกใจเราทุกคนใครจะมาทำให้ดีทุกหน มันไม่มีหรอก อย่างนี้ นี่มันเป็นธรรมชาติ เราจะต้องศึกษาอย่างนี้

ฉะนั้น เราจะต้องอดทน อดทนต่ออารมณ์ที่มันเกิดขึ้นมา อย่าไปหมายมัน อย่าไปยึด มันจับมาได้แล้วรู้เรื่อง เราก็ปล่อยมัน ไปเสีย อย่างนางเตยนี้ เห็นไหม มันทำอย่างนั้น มันถูกใจเราไหม บางทีก็ไปในวัดและก็เข้าห้องน้ำเสีย ฉันจะปลงสังขารเดี๋ยวนี้ ฉันไม่หนีหรอก จะไปรื้อส้วมเอามันออกมา ต่อมามันก็ทำอีก เพราะคนมันเป็นบ้าเสียแล้ว จำเป็น มันก็ต้องปล่อยไป นางเตยมันเป็นบ้าเสียแล้ว เราต้องรู้เรื่องกันว่ามันเป็นบ้ามันสติไม่ดี มันเสียสติ อย่าไปถือมันเลย เขาจะพูดอย่างไรก็รับฟังมันไปเถอะ มันจะทำอะไรก็ระวังไว้ มันเป็นอย่างนั้นของมัน เราต้องถอยกลับมาอยู่ตรงนี้ เราก็มีความสุข

อารมณ์ก็เหมือนกันฉันนั้น ที่มันมากระทบเราอยู่ทุกวันนี้ บางทีก็ร้าย บางทีก็ดี บางทีก็ชอบใจ บางทีก็ไม่ชอบใจ คนทุกๆคนนั่งอยู่ในนี้ก็เหมือนกันจะทำให้ถูกใจเราทุกคนมีไหม มันไม่ได้ นอกจากเราปฏิบัติธรรมะให้รู้ว่าคนคนนี้เป็นอย่างนี้นานาจิตตังไม่เหมือนกัน

เราจำเป็นต้องอบรมใจของเราทุกๆคนเมื่อมันโกรธขึ้นก็ดูความโกรธ ความโกรธนี้มันมาจากไหน เราให้มันโกรธหรือเปล่า ดูว่ามันดีไหม ทำไมเราถึงชอบมัน ทำไมเราถึงไม่ทิ้งมัน เมื่อโกรธขึ้นมาแล้วไม่ดี ไม่ดีเราเก็บมันไว้ทำไม ก็เป็นบ้าเท่านั้น ทิ้งมันเสียถ้าเห็นว่ามันไม่ดี มันก็จะไปในทำนองนี้

เมื่ออยู่ด้วยกันกับคนหลายๆ มันก็ยิ่งให้การศึกษามากที่สุด ให้มันวุ่นวายเสียก่อน ให้รู้เรื่องของความวุ่นวายเสียก่อน มันจึงจะถึงความสงบ อย่าหนีไปที่ไหน พระอานนทกับพระพุทธเจ้าของเราในสมัยก่อน ไปบิณฑบาตบ้านมิจฉาทิฏฐิ พอไปถึงหน้าบ้าน พระพุทธองค์ก็สะพายบาตรยื่นเฉย ท่านก็สบายเพราะว่าท่านเข้าใจว่าเรายืนอยู่เฉยๆ มันไม่บาปหรอก เขาจะให้ก็ไม่ใช่ไร เขาจะไม่ให้ก็ไม่ใช่ไร ท่านยืนอยู่เฉยๆ พระอานนทเดินเข้ามาไปมา อาศัยเขา คิดว่าพระพุทธองค์นี้ทำอะไร ถ้าเขาไล่ก็น่าจะหนีไป เขาไม่ให้ก็ยังไม่ทนอยู่ ไม่ก่อประโยชน์อะไรเลย พระพุทธองค์ก็เฉย จนกว่าสุคติแล้วก็ไป บางทีเขาก็ให้ให้ในฐานะที่ไม่เคารพ พระพุทธเจ้าก็เอา เขาให้พระพุทธเจ้าก็เอา ท่านไม่หนีไปไหน ไม่เหมือนพระอานนท

พอกลับมาถึงอาราม พระอานนท์ก็กราบพระพุทธองค์ ถามว่า

“ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรงไหนที่เขาไม่ใส่บาตรให้เรา เราจะไปยืนอยู่ทำไม มัน
เป็นทุกข์อายเขา เขาไม่ให้ก็รีบไปที่อื่นเสียดีกว่า”

พระพุทธองค์ตรัส “อานนท์ ตรงนี้ถ้าเรายังไม่ชนะมัน ไปที่อื่นก็ไม่ชนะ ถ้าเราชนะอยู่
ที่นี่ ไปที่อื่นเราก็ชนะ”

พระอานนท์ว่า “ชนะไม่ชนะไม่รู้เรื่องแหละ อายเขา”

“อายทำไมอานนท์ อย่างนี้มันผิดหรือเปล่า เป็นบาปไหม เรายืนอยู่ เขาไม่ให้ก็ไม่
เป็นไร”

พระอานนท์บอกว่า “อาย”

“อายทำไม เรายืนอยู่เฉยๆ มันเป็นบาปที่ไหน อานนท์เราจะต้องทำอยู่อย่างนี้ ถ้าเรา
ชนะมันตรงนี้ ไปที่ไหนมันก็ชนะ แต่ถ้าเขาไม่ให้ เราก็ไปที่โน้น ถ้าไปที่โน้นแล้ว เขา
ไม่ให้ เราจะไปไหน อานนท์”

“ไปอีก ไปบ้าน โน้นอีก”

“ถ้าหากบ้าน โน้นเขาก็ไม่ให้ เราจะไปตรงไหน”

“ไปตรงโน้นอีก”

“เลยไม่มีที่หยุดเลย อานนท์ ถ้าเราไม่ชนะตรงนี้ ไปข้างหน้านั้นไม่ชนะ ถ้าเราชนะอยู่
ที่นี่แห่งเดียว ไปที่อื่นมันก็ชนะทั้งนั้น อานนท์เข้าใจผิดแล้วไม่ต้องอายซี”

พระองค์ตรัสว่า อะไรเป็นบาป อันนั้นท่านให้อาย อะไรที่ไม่เป็นบาปจะอายทำไม ใคร
อายก็โง่เท่านั้น ภาวนายังไม่เป็นเลย ถ้าอายอย่างนั้น เราจะไปอยู่ตรงไหนถึงจะมีปัญญา
ถ้าไปอยู่คนเดียว ไม่มีใครพูดติพูดซ้ำให้ มันก็สบายแต่เราจะไม่รู้เรื่อง สบายอย่างนี้ มัน
ไม่มีปัญญา ถ้าถูกอารมณ์แล้ว ปัญญามันไม่มี ก็เป็นทุกข์อย่างนั้น

ฉะนั้น เราอยู่ในโลก ก็ต้องมีความสัมพันธ์กับมนุษย์เรื่อยไปเป็นธรรมดา ไม่อยากเป็น
มันก็เป็น ไม่อยากจะอยู่มันก็อยู่ เป็นไปอยู่อย่างนั้น ให้เรามาพิจารณาอย่างนั้น เราต้อง
กลับมาย้อนพิจารณาอารมณ์ที่ท่านตรัสว่า นิททาสรเรศริยมันเป็นคู่กันมา เรื่องนิททา
เรื่องสรเรศริยเป็นธรรมดาของโลก ถ้าไม่ดีเขาก็นิททา ถ้าดีเขาก็สรเรศริยพระพุทธองค์
ท่านไม่เห็นแก่นิททา ไม่เห็นแก่สรเรศริย จงเรียนสรเรศริยให้มันรู้จัก จงมาเรียนนิททา
ให้มันรู้จัก ให้รู้จักสรเรศริยกับนิททา สรเรศริยนิททามันก็มีผลมีเหตุเท่ากัน นิททาเราก็

ไม่ชอบ นี่เป็นเรื่องธรรมดาของโลก ถ้าสรรเสริญเราชอบ

สิ่งที่เราชอบมันพาให้เราทุกขมีไหม เช่นว่าเรามีเพชรสักก้อนหนึ่ง เราชอบมาก ชอบกว่าก้อนหินธรรมดา เอวางไว้ ถ้ามีขโมยมา หยิบเอาก้อนเพชรไป เราจะเป็นอย่างไร นั่นของดีมันหาย ทำให้เราเป็นทุกข์ได้เหมือนกัน

ดังนั้น เราต้องอดทนต่อผู้ ให้เรามีสติคุ้มครองจิตของเรา สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว อันนี้ช่วยประคับประคองดวงใจของเราให้อยู่กับธรรมะ สติระลึกได้ว่า บัดนี้เราจะจับไม้เท้า เมื่อเราจับไม้เท้าอยู่ที่รู้ว่าเราจับไม้เท้านี้เป็นสัมปชัญญะ ถ้าเรารู้อยู่ในขณะนี้ ขณะเมื่อเราจะทำ หรือเมื่อเราทำอยู่ ก็รู้ตามความจริงของมันอยู่อย่างนั้น อันนี้แหละที่จะช่วยประคับประคองใจของเราให้รู้ธรรมะที่แท้จริง

ทีนี้ถ้าหากว่า เราผลอไปนาทีหนึ่ง ก็เป็นบ้านาทีหนึ่ง เราไม่มีสติสองนาที เราก็เป็นบ้าสองนาที ถ้าไม่มีสติครึ่งวัน เราก็เป็นบ้าอยู่ครึ่งวันเป็นอย่างนี้

สตินี้คือความระลึกได้ เมื่อเราจะพูดอะไร ทำอะไร ต้องรู้ตัว เราทำอยู่ เราก็รู้ตัวอยู่ ระลึกได้อยู่อย่างนี้ คล้ายๆกับเราขายของอยู่ในบ้านเรา เราก็ดูของของเราอยู่ คนจะเข้ามาซื้อของหรือขโมยของของเรา ถ้าเราสะกดรอยมันอยู่เสมอ เราก็รู้เรื่องราว คนคนนั้นมันมาทำไม เราจับอาวุธของเราไว้อยู่อย่างนี้ คือเรามองเห็น พอขโมยมันเห็นเรา มันก็ไม่กล้าจะทำเรา

อารมณ์ก็เหมือนกัน ถ้ามีสติรู้อยู่ มันจะทำอะไรเราไม่ได้ อารมณ์มันจะทำให้เราดีใจอยู่อย่างนี้ตลอดไปไม่ได้ มันไม่แน่นอนหรืออก เดียวมันก็หายไป จะไปยึดมันถือมันทำไม อันนี้ฉันไม่ชอบ อันนี้ก็ไม่น่าแน่นอนหรืออก ถ้าอย่างนี้ อารมณ์นั้นก็เหมือนโมฆะเท่านั้น เราสอนตัวของเราอยู่ เรามีสติอย่างนี้ เราก็รักษาอย่างนี้เรื่อยๆ ไป ตอนกลางวัน ตอนกลางคืน ตอนไหนๆ ก็ตาม

เมื่อเรายังมีสติอยู่ เมื่อนั้นแหละเราได้ภาวนาอยู่ การภาวนาไม่ใช่ที่เราจะนั่งสมาธิอย่างเดียว ยืนเดินนั่งอยู่เราก็รู้จัก นอนอยู่เราก็รู้จัก เรา รู้จักตัวของเราอยู่เสมอ จิตเรามีความประมาทเราก็รู้จัก ไม่มีความประมาท เราก็รู้จักของเราอยู่ ความรู้อันนี้แหละที่เรียกว่า “พุทโธ” เรา รู้เห็นนานๆ พิจารณาดีๆ มันก็รู้จักเหตุผลของมัน มันก็รู้เรื่อง

ยกตัวอย่างเช่น ชาวตะวันตกมาอยู่ในประเทศไทย อยู่ไปเฉยๆอย่างนั้น ความที่อยู่ที่ติดต่อกันใกล้ชิดกันไป ถึงแม้พูดภาษาไม่รู้เรื่องก็ตาม แต่มันรู้เรื่องเข้าใจได้ เห็นไหม มองดูหน้ากันรู้เรื่องกัน ถึงพูดภาษาไม่รู้เรื่อง แต่ก็อยู่กันไปได้ มันรู้กันด้วยวิธีนี้ ไม่ต้องพูดกัน

ทำงานก็ต่างคนต่างทำ ทำอยู่ใกล้ๆกันนั่นแหละ ไม่รู้จักพูดกัน มันก็ยังไม่รู้เรื่องกัน อยู่ด้วยกันได้ รู้ได้โดยอากัปกิริยาที่ว่ารักกันหรือชอบกัน อะไรมันก็รู้อันอย่างนี้ เป็นอย่างนั้น เหมือนกันกับแมวกับสุนัข มันไม่รู้ภาษา แต่มันก็รู้จักรักเจ้าของเหมือนกัน แมวหรือสุนัขอยู่บ้านเรา ถ้าเรามาถึงบ้าน สุนัขมันก็จะวิ่งไปทำความชอบคุณด้วย เห็นไหม ถ้าเรามาจากตลาดหรือมาจากที่อื่นมาถึงบ้านแมวอยู่ที่บ้านเรา มันก็มาทำความชอบคุณ มันจะร้องว่า เหมียวๆ มันมาเสียดมาตีเรา แต่ภาษามันไม่รู้ แต่จิตมันรู้อย่างนั้น

อันนี้เราก็ออยู่ไปได้อย่างนั้น เราต้องให้เข้าใจกันอย่างนั้น เราปฏิบัติธรรมะบ่อยๆ จิตมันก็คุ้นเคยกับธรรมะ เช่นว่า ความโกรธเกิดขึ้นมามันเป็นทุกข์ พระท่านว่ามันเป็นทุกข์มาแล้วชอบทุกข์ใหม่ ไม่ชอบ แล้วเอาไว้ทำไมถ้าไม่ชอบจะยึดเอาไว้ทำไม ทิ้งมันไปสิ ถ้าทุกข์มันเกิดละ คุณชอบทุกข์หรือเปล่า ไม่ชอบ เมื่อไม่ชอบทุกข์แล้วยึดไว้ทำไม ก็ทิ้งมันเสียสิ ท่านก็สอนทุกวันๆ ก็รู้เข้าไปๆ ทุกข์มันเกิดขึ้นมาครั้งหนึ่ง เราก็รู้คำสอนครั้งหนึ่ง ทุกข์เราก็ไม่ชอบ ไม่ชอบทุกข์แต่เราไปยึดไว้ทำไม สอนอยู่เรื่อยๆ บางทีก็เห็นชัด เห็นชัดก็ค่อยๆวาง วางไปก็เป็นเรื่องธรรมดา อย่างเก่า ทีหนึ่งก็ดี สองทีก็ดี สามทีก็ดี มันก็เกิดประโยชน์แล้ว เกิดรู้เรื่องขึ้นแล้ว

เมื่อมันเกิดมาความรู้เฉพาะตัวของเรา เราจะนั่งอยู่ที่ดี เดินอยู่ที่ดี นอนอยู่ที่ดี พูดภาษาไม่เป็นแต่จิตเรารู้ภาษาธรรมะ เราปิดปากตรงนี้ไว้ ปิดปากกาย แต่เปิดปากใจนี้ไว้ ใจมันพูด นั่งอยู่เฉยๆ ยิ่งพูด พูดกับอารมณ์ รู้อารมณ์เสมอ นี้เรียกว่า “ปากใน” นั่งอยู่เฉยๆ เรารู้จัก พูดอยู่ข้างในรู้อยู่ข้างใน ไม่ใช่คนโง่ คนรู้อยู่ข้างใน รู้จักอารมณ์สั่งสอนตัวเองก็เพราะอันนี้...

ชีวิตของเรานี้ มันแก่ทุกวัน เกิดมามีการยกเว้น ไม่แก่บ้างไหม วันคืนของเรานี้ ตอนเช้า ตอนเที่ยง ตอนเย็น ตอนค่ำ มันยกเว้นอายุเราไหม วันนี้มันก็ให้แก่ พรุ่งนี้มันก็ให้แก่นอนหลับอยู่มันก็ให้แก่ นอนหลับอยู่มันก็ให้แก่ ตื่นอยู่ที่ให้โตขึ้นตามเรื่องของมัน เรียกว่า ปฏิปทาของมันสม่ำเสมอเหลือเกิน เราจะนอนอยู่ มันก็ทำงานของมันอยู่ เราจะเดิน มันก็ทำงานคือ ความโตของเรานี้แหละ กลางวันมันก็โต กลางคืนมันก็โต จะนั่งจะนอนมันมีความโตของมันอยู่ เพราะชีวิตประจำวันมันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ร่างกายของเรามันได้อาหาร มันก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ นี้เรียกว่าปฏิปทาของมัน มันจึงทำให้เราโต จนไม่รู้สึก คุณเหมือนกับไม่ได้ทำอะไรเลย มันก็โตของมันเอง แต่สิ่งที่เราทำคือ เรากินอาหาร กินข้าว ดื่มน้ำ นั่นเป็นเรื่องของเรา เรื่องร่างกายมันจะโตจะอ้วน มันก็เป็นของมัน เราก็

ทำงานของเรา สังขารก็ทำงานของสังขาร มันไม่พลิกแพลงอะไร นี่ปฏิบัติตามันติดต่อกัน อยู่เสมอ

การทำสมาธิของเราที่เหมือนกัน ต้องพยายามอยู่อย่างนั้น เราจะต้องมีสติติดต่อกัน อยู่อย่างนั้นเสมอ มีความรู้ติดต่อกันอยู่เสมอบ้างกลม จะไปถอนหญ้าก็ได้ จะนั่งอยู่ก็ได้ จะทานอาหารก็ได้ จะกวาดบ้านอยู่ก็ได้ ต้องไม่มีลืมมีความรู้ติดต่อกันอยู่เสมอดังนี้มันรู้ ธรรมชาติมันจะพูดอยู่เรื่อยๆ ใจข้างในมันจะพูดอยู่เรื่อยๆ เป็นอยู่อย่างนั้น มีความรู้ อยู่ มีความตื่นอยู่ มีความเบิกบานอยู่เสมออย่างนั้น นั่นเรียกว่า เป็นประโยชน์มาก ไม่ต้องสงสัยอะไรเลย อะไรมันเกิดขึ้นมา เราก็เห็นว่าอันนี้มันไม่แน่นอน มันไม่เที่ยงอันนั้นก็ดี แต่ว่ามันไม่แน่นอน มันไม่เที่ยง เท่านั้นละเราก็รู้ของเราไปเรื่อยๆ เท่านั้นแหละการปฏิบัติของเรา

มีคนถามว่า การทำภาวนานี้ต้องอธิษฐานหรือไม่ว่า จะทำเวลานานเท่าไร ห้า หรือ สิบ นาที อาตมาเลยบอกว่า ไม่แน่นอน บางทีอธิษฐานว่า ฉันจะนั่งสามชั่วโมง นั่งไปได้สิบ นาทีก็เค็ดร้อนแล้ว ไม่ถึงชั่วโมงก็หนีไปแล้ว เมื่อหนีไปแล้วก็มานั่งคิดว่า แหม เรายังพูด โทษตัวเองเอาแต่โทษตัวเองอยู่ ไม่สบายใจ บางทีก็เอารูปสักดอกหนึ่งมาจุด อธิษฐานจิตใจว่า ไฟจุดรูปดอกนี้ไม่หมด ฉันจะไม่ลุกหนี ฉันจะพยายามอยู่อย่างนี้ พอ ท่านพูดอย่างนี้ พญามารก็มาแล้วนั่งเข้าไปสักนิด นั่นทุกข์หลายเหลือเกิน เดี่ยวมดกัด เดี่ยวยุงกัด มันวุ่นไปหมด จะลุกหนีไปก็อธิษฐานแล้ว นี่มันตกนรก นี่กว่านานเต็มทีแล้ว ลืมตามองดูรูปก็ยังไม่ถึงครึ่งเลย หลับตาอธิษฐานใหม่ต่อไปอีก สามทีสี่ทีรูปก็ยังไม่หมด เลยก็มาคิดเรานี้มันไม่ดีเหลือเกิน โทษตัวเองของตัวอยู่ เลยวุ่นยิ่งกว่าเก่าอีก เรานี้เป็นคนไม่ดี เป็นคนอปริยัจญ์ไร เป็นคนโทษพระพุทธเจ้า โทษตัวเอง เกิดบาปขึ้นมาอีก อาตมาเห็นว่า ต้องพยายามทำไปเรื่อยๆ พอสมควรที่จะเลิกก็เลิก เหมือนกันกับเราทาน ข้าว เราอธิษฐานมันเมื่อไร ทานไป มันจวนจะอิ่มจะพอ เราก็เลิกเมื่อนั้น กินมากไปก็ อาเจียนออกเท่านั้นแหละ ให้มันพอดีอย่างนั้นเราเหมือนพ่อค้าเกวียน ต้องรู้จักกำลังโคของเรา ต้องรู้จักกำลังเกวียนของเรา โคของเรามีกำลังเท่าไร เกวียนของเรารับน้ำหนักได้เท่าไร ต้องรู้จัก ต้องเอากำลังเกวียนของเรา อย่าเอาตามความอยากของเราสิ เรามีเกวียน เล่นเดียว อยากจะบรรทุกหนักให้ขนาดรถลึบล้อ มันก็พังเท่านั้น ก็ตายนะสิ มันต้อง ค่อยๆไป ค่อยๆทำ อย่างนี้ให้รู้จักของเราปฏิบัติเราทำไปเรื่อยๆก็สบาย มันวุ่นวายก็ตั้ง ใหม่ ถ้ามันวุ่นวายนักก็ลุกเดินจงกรมเสียซิ เดินมันจนเหนื่อย พอเหนื่อยก็มานั่ง นั่ง

กำหนด มันเหนียวมันจะสงบ ระวัง ถ้าเดินก็พอแรง นั่งก็สมควรแล้ว อยากจะพักผ่อนก็
พักผ่อนเสีย แต่ว่าจิตใจอย่าลืม มีสติอยู่ ทั้งเดินทั้งนั่ง ทั้งนอน อยู่ให้สมาธิอย่างนั้น
ให้เราเข้าใจอย่างนั้น

การประพฤติปฏิบัติธรรมต้องไม่ย่อหย่อนจะต้องทำความพยายามอย่างนั้น ความ
อยากจะเร็วของเรา อันนี้ไม่ใช่ธรรมะ มันเป็นความอยากของเรา ใจอยากจะเร็วที่สุด แต่
มันทำไม่ได้ธรรมชาติเป็นอยู่อย่างนั้น เราก็กำหนดจิตปฏิบัติตามธรรมชาติของมันอย่าง
นั้น อยากจะให้มันเร็วที่สุดนั้น ไม่ใช่ธรรมะ มันคือความอยากของเรา เราจะทำตามความ
อยากของเรานั้นไม่จบ

ให้รู้จักอุปนิสัยของพระอรหันต์ พระอรหันต์นั้นมีศรัทธามากที่สุด พຽງนี้เขากำหนดให้
พระอรหันต์ทำปฐมสังคายนาแล้ว คณะสงฆ์ก็กำหนดพระอรหันต์องค์หนึ่งว่าจะเอาไป
ร่วมทำสังคายนา แต่จะเอาเฉพาะพระอรหันต์ทั้งนั้น พระอรหันต์เหลือเพียงองค์เดียว
เท่านั้นที่ยังไม่เป็นพระอรหันต์ ไม่รู้จะทำอย่างไร พระอรหันต์ก็อาศัยความอยาก นึกว่า
เราจะต้องทำอะไรหนอ จึงจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ พຽງนี้เขาจะนับเข้าอันดับแล้ว จะ
ประชุมสงฆ์ทำสังคายนา ตอนกลางคืนก็ตั้งใจนั่ง ไม่ได้นอนทั้งคืน นั่งทำอยู่อย่างนั้น
อยากจะเป็นพระอรหันต์ กลัวจะไม่ทันเพื่อนเขาทำไปทุกอย่าง คิดไปทางนี้ก็มิแต่ปัญญา
หายาบคิดไปทางโน้นก็มีแต่ปัญญาหายาบ คิดไปทางไหนก็มีแต่ปัญญาหายาบทั้งนั้น วุ่นวาย
ไปหมด คิดไปก็จวนจะสว่าง เรานี้แย เราจะทำอย่างไรหนอ เพื่อนสหธรรมิกทั้งหลายจะ
ทำสังคายนาแล้ว เรายังเป็นปุถุชนจะทำอย่างไรหนอ ธรรมที่พระพุทธเจ้าทางแสดงไว้
เราพิจารณาทุกอย่างไม่ขัดข้องแต่เรายังตัดกิเลสไม่ได้ ยังไม่เป็นพระอรหันต์ ทำอย่างไร
หนอ เลยคิดว่าเราก็ทำความเพียรมาตั้งแต่ย่ำค่ำจนถึงบัดนี้ หรือมันจะเหนียวไปมาก
กระมัง คิดว่าควรพักผ่อน ก็ปล่อยวางทอดธุระหมดเท่านั้น ศีรษะยังไม่ทันถึงหมอน
เลย พอทำพึ้นพึ้นเท่านั้น ตอนนั้นขณะจิตเดียว พอดีจิตรวมได้ ที่ตั้งใจว่าจะพักผ่อน มัน
ปล่อยวางทอดธุระตอนนั้นเองพระอรหันต์ได้ตรัสรู้ธรรม ตอนที่ว่าอยากจะให้มันเป็น
อย่างนั้น อยากจะให้มันเป็นอย่างนี้ ไม่มีเวลาจะพักผ่อน ไม่ปล่อยวาง ก็เลยไม่มีโอกาสที่
จะตรัสรู้ธรรม

ให้เข้าใจว่า การที่ตรัสรู้ธรรมนั้น มันพร้อมกับการปล่อยวางด้วยสติปัญญา ไม่ใช่
เราจะเร่งให้มันเป็นอย่างนั้น แต่ด้วยเห็นว่ามันไม่ใช่อย่างนั้น พอพักผ่อน พอวางเข้าปุ๊บ
ตรงนั้นไม่มีอะไรเข้ามายุ่ง ไม่มีมีความอยากเข้ามายุ่ง เลยสงบตรงนั้นเลย พอจิตตอนนั้น

รวมดีเป็นโอกาสพบตรงนั้น พระอานนท์เกือบจะไม่รู้ตัว รู้ตัวว่ามันเป็นอย่างนั้นเท่านั้น ที่พระอานนท์อยากจะตรัสรู้ให้มันเป็นอย่างนี้ไม่ได้ นี่คือความอยากแต่พอรู้จักวาง ตรงนั้นแหละคือการตรัสรู้ธรรมะ

คนไม่รู้จักมันก็ทำยาก เช่นว่า ตรงนั้นไม่ใช่ที่อยู่ของคน ความวิตกของปุถุชนจะไป วิตกตรงนั้นก็ไม่ได้เช่น นี่พื้น นั่นหลังคา ตรงนี้(ระหว่างหลังคากับพื้น) ไม่มีอะไร เห็น ไหม ตรงนี้ไม่มีภพ ภพคือหลังคากับพื้น ระยะเวลาตรงนี้เรียกว่าไม่มีภพ ถ้าคนจะอยู่ก็ต้อง อยู่ข้างล่างหรือข้างบน ตรงนี้ไม่มีคนที่อยู่ เพราะว่ามันไม่มีภพ ตรงนี้คนไม่สนใจ การ ปล่อยางอย่างนี้ คนไม่สนใจว่าการปล่อยางมันเกิดอะไรไหม เมื่อขึ้นไปถึง โน้นเป็น ภพเคยอยู่ ลงมาทางนี้ก็เป็นภพเคยอยู่ ขึ้นไปข้างบนหน่อยก็สุขสบายหล่นลงมาก็เจ็บ แล้วเป็นทุกข์ มีแต่ทุกข์กับสุขแต่ที่มันจะวางให้เป็นปกติไม่มี เพราะที่ที่ไม่มีภพนั้นคน ไม่สนใจ แม้จิตจะวิตกก็ให้วิตกไปในปกติไม่มีภพ

ที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ไม่มีภพ ไม่มีชาติ คือ ไม่มีอุปาทานนั่นเอง อุปาทานเป็นเหตุให้ ทุกข์เกิด ถ้าอุปาทานนั้นเราปล่อยไม่ได้ เราอยากจะสงบมันก็ไม่สงบ คนเราอยู่กับภพ ถ้า ไม่มีภพ คิดไม่ได้ เพราะนิสัยของคนมันเป็นอย่างนั้น กิเลสของคนเป็นอย่างนั้น พระ นิพพานที่พระพุทธองค์ท่านว่าพ้นจากภพชาติ ฟังไม่ได้ ไม่เข้าใจ มันเข้าใจแต่ว่าต้องมี ภพชาติ ถ้าไม่มีภพชาติ ถ้าไม่มีที่อยู่ ฉันจะอยู่อย่างไร ยิ่งคนธรรมดาๆ อย่างเราแล้ว ฉัน จะอยู่อย่างนี้ไม่ดีกว่าหรือ อยากจะเกิดอีก แต่ก็ไม่อยากตาย มันขัดกันเสียอย่างนี้ ฉัน อยากเกิด แต่ฉันไม่อยากตาย มันพูดเอาคนเดียวตามภาษาคนแต่การเกิดแล้วไม่ตายนั้นมี ไหมในโลก เมื่อคนอยากเกิดก็คือคนนั้นอยากตายนั่นเอง แต่เขาพูดว่าฉันอยากเกิด แต่ ฉันไม่อยากตาย มันคิดสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เขาก็ไปคิดให้มันทุกข์ ทำไมเขาจึงคิดอย่างนั้น เพราะเขาไม่รู้จักทุกข์ เขาจึงคิดอย่างนั้น พระพุทธองค์ท่านว่า ตายนี้มาจากความเกิด ถ้าไม่อยากตาย อย่าเกิดซิ แต่นี่อยากเกิดอีก แต่ว่าไม่อยากตาย พูด กับกิเลสตัณหาที่มันก็ยาก มันก็ลำบาก มันถึงมีการปล่อยางได้ยาก มีการปล่อยาง ไม่ได้อย่างนี้ กิเลสตัณหาที่มันเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้น ที่พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า ไม่มียางดันเสาอันนี้ อะไรไปเกาะ ไม่มีที่เกาะ ก็จึง ไม่มีภพ ไม่มีชาติ ถ้าพูดถึงว่าเราไม่มีภพมีชาติ เราฟังไม่ได้ จนกระทั่งท่านย้าเข้าไปถึง ตัวตนนี้ว่า ไม่มีตัวมีตน ตัวตนนั้นเป็นเรื่องสมมุติทั้งนั้น มันจริงอยู่ มันก็จริงโดยสมมุติ ถ้าพูดถึงวิมุตติ ตัวตนก็ไม่มี เป็นธรรมชาติอันหนึ่งเกิดขึ้นมาเพราะเหตุเพราะปัจจัยเกิด

ขึ้นมาเท่านั้น เราก็ไปสมมุติว่ามันเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา เมื่อเป็นสมมุติเป็นตัวเป็นตนก็ยึดตัวยึดตนนั้นอีก เลยเป็นคนมีตน ถ้ามี “ตน” ก็มี “ของตน” ถ้าไม่มี “ตน” “ของตน” ก็ไม่มี ถ้ามี “ตน” มันก็มีสุขมีทุกข์ ถ้ามี “ตน” มันก็มี “ของตน” พร้อมกันขึ้นมาเลย เราไม่รู้เรื่องอย่างนั้น ฉะนั้นคนเราจึงไปคิดว่า อยากเกิดแต่ไม่อยากตาย

พูดถึงเรื่องกระแสพระนิพพานแล้ว ถ้าไม่รู้ปัจจัยตั้งแล้ว ก็ไม่มีใครที่จะปรารถนาอะไรถึงพระนิพพานนี้ก็ไม่ใช่เป็นเรื่องปรารถนาอีกด้วย พระนิพพานปรารถนาไม่ได้เหมือนกัน อย่างนี้มันเป็นลักษณะที่เข้าใจยาก ถึงเราจะเข้าใจในเรื่องพระนิพพาน แต่จะพูดให้คนอื่นฟัง ก็ไม่เข้าใจเหมือนกัน มันไม่เข้าใจ เพราะกรรมอันนี้ ถ้าแบ่งให้กันได้มันก็สบายละซี แต่กรรมนี้มันเป็นปัจจัยตั้ง มันรู้เฉพาะตัวของเราเอง บอกคนอื่นได้ แต่มีปัญหาอยู่ว่าคนอื่นจะรู้ไหม

ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “อักษาคาโรตถาคตา” แปลว่าพระตถาคตเป็นแต่ผู้บอก นั่นก็เหมือนกับเราทุกวันนี้แหละ เป็นผู้บอก ไม่ใช่ผู้ทำให้ บอกแล้วให้เอาไปทำ จึงจะเกิดความมหัศจรรย์ขึ้น เกิดความเป็นจริงขึ้นเฉพาะตน เป็น “ปัจจัยตั้ง เวทิตัพโพ วิทยัญหิ” วิทยัญชารู้เฉพาะตัวเองทั้งนั้น อย่างพูดวันนี้ จะมาเชื่ออาตมานั้นก็ยังไม่ใช่ของดี มันยังไม่ใช่ของแท้ คนที่เชื่อคนอื่นอยู่ พระพุทธองค์ท่านว่ายัง โง่อยู่ พระพุทธองค์ท่านให้รับรู้ไว้ แล้วไปพิจารณาให้มันเกิดขึ้นมา โดยเฉพาะตัวเราเอง กรรมนี้มันจึงเป็นปัจจัยตั้งอย่างนั้น

ทีนี้ในเรื่องการฟังธรรม ก็ให้ทำความเข้าใจว่าต้องไม่ปฏิเสธ รับฟัง ไม่เชื่อก็พิจารณา ดู ไม่เชื่อก็อ่าไม่ว่า เชื่อก็ไม่ว่า วางไว้ก่อน เราจะรู้โดยให้เกิดปัญญา อะไรทุกอย่างถ้าไม่มีเหตุผลเพียงพอในใจของเราเอง ก็ยังไม่ปล่อยวาง คือว่ามีสองข้าง นี่ข้างหนึ่ง นี่ก็ข้างหนึ่ง คนเรานั้นจะแอบเดินมาข้างนี้ หรือแอบเดินไปข้างนั้น ที่เดินไปกลางๆ ไม่ค่อยเดินหรืออก มันเป็นทางเปลี่ยวเดี่ยวรักก็ไปทางรัก พอซังก็ไปทางซัง จะปล่อยการรักการซังนี้ไป มันเป็นทางเปลี่ยว มันไม่ยอมไป

เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้ธรรมะ ทรงเทศน์เป็นปฐมเทศนาเลย ตรงนี้ ทางหนึ่งเป็นสุขทางกาม ทางหนึ่งเป็นทางทุกข์ธรรมดาตนเอง สองทางนี้ไม่ใช่ทางสงบ ท่านพูดว่าไม่ใช่ทางของสมณะ สมณะนี่คือ ความสงบ สงบจากสุขทุกข์ ไม่ใช่มีความสุขแล้วมันสงบ ไม่ใช่มีความสุขแล้วมันสงบ ต้องปราศจากสุขหรือทุกข์ มันจึงเป็นเรื่องความสงบ ถ้าเราทำอย่างนั้นแล้วมีความสุขใจเหลือเกิน อันนี้ก็ไม่ใช่ธรรมะที่คินะ แต่เราต้องวางสุขหรือ

ทุกข์ไว้สองข้าง ความรู้สึกต้องไปกลางๆ เดินผ่านมันไปกลางๆ เราก็มองดู สุขก็เห็น
ทุกข์ก็เห็น แต่เราไม่ปรารถนาอะไร เดินมันเรื่อยไป เราไม่ต้องการสุข เราไม่ต้องการ
ทุกข์ เราต้องการ ความสงบ จิตใจของเราไม่ต้องแหวะไปหาความสุข ไม่ต้องแหวะไปหา
ความทุกข์ ก็เดินมันไปเรื่อยเป็นสัมมาปฏิบัติ เป็นมรรคมืองค์แปด มีสัมมาทิฐิ ความ
เห็นชอบเกิดขึ้นแล้ว สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริวิตกวิจารณ์ มันก็ชอบทั้งนั้น อันนี้เป็น
สัมมามรรคเป็นมรรคปฏิบัติ ถ้าจะทำอย่างนี้ให้เกิดอย่างนั้น

ทีนี้เราได้ฟังเราก็ไปคิดดู ธรรมะทั้งหมดนี้ ท่านต้องการให้ปล่อยวาง ปล่อยวางจะเกิด
ขึ้นมานั้น ต้องรู้ความเป็นจริง ถึงจะปล่อยวางได้ ถ้าความรู้ไม่เกิด ก็ต้องมีการอดทน มี
การพยายาม มีการปฏิบัติธรรมอยู่ มันต้องใช้ทุนอยู่เสมอทีเดียว เรียกว่าต้องปฏิบัติธรรม

แต่เมื่อมันรู้เห็นหมดแล้ว ธรรมะก็ไม่ได้แบกเอาไปด้วย อย่างเล็กน้อยนี้ เขาจะเอาไป
ตัดไม้ เมื่อเขาตัดไม้หมดแล้ว อะไรก็หมด เลื่อยก็เอาวางไว้เลย ไม่ต้องไปใช้อีก เลื่อยคือ
ธรรมะ ธรรมะต้องเอาไปปฏิบัติเพื่อให้บรรลุมรรคผล ถ้าหากว่ามันเสร็จแล้ว ธรรมะที่
อยู่ที่วางไว้ เหมือนเลื่อยที่เขาตัดไม้ ท่อนนี้ก็ตัด ท่อนนี้ก็ตัด ตัดเสร็จแล้วก็วางไว้ที่
อย่างนั้น เลื่อยก็ต้องเป็นเลื่อยไม้ก็ต้องเป็นไม้ นี้เรียกว่าถึงหยุดแล้ว ถึงจุดของมันที่สำคัญ
แล้ว ลีนการตัดไม้ ไม่ต้องตัดไม้ ตัดพอแล้ว เอาเลื่อยวางไว้

การประพฤติปฏิบัติต้องอาศัยธรรมะ ถ้าหากว่าพอแล้ว ไม่ต้องเพิ่มมัน ไม่ต้องถอน
มัน ไม่ต้องทำอะไร ปล่อยวางอยู่อย่างนั้น เป็นไปตามธรรมชาติอันนั้น ถ้าไปยึดมันหมาย
มัน สงสัยอันนี้เป็นอย่างนั้น มันอยู่ไกลเหลือเกิน อยู่ไกลมากทีเดียว ยังเป็นเด็กอยู่ ยังเป็น
เด็กอมมืออยู่นั้นแหละ ทำอะไรไม่ถูกอยู่นั้น ไม่เอาแล้วอย่างนั้น มันเป็นทุกข์ต้องดู ต้อง
ดูออกจากจิตใจของเรา คุณมันปล่อยมัน ดูว่าอะไรมันเกิดขึ้น ก็รู้ว่าอันนี้ไม่แน่ อันนี้เกิดไม่
จริง อันนี้มันปลอม ความจริงมันก็อยู่อย่างนั้น ที่เราอยากให้อันนั้นเป็นอันนี้ อันนี้เป็น
อันนั้น นั่นไม่ใช่ทาง มันเป็นอยู่อย่างนั้น ก็วางมันเสีย ความสงบเกิดขึ้นได้ เราข้ามไป
ข้ามมา มันไม่รู้เรื่อง ก็เป็นทุกข์ตลอดเวลา หายสงสัยเสีย อย่าไปสงสัยมัน เลิกมันเถอะ
อย่างไรเป็นทุกข์หลายพอแล้ว ปล่อยวางมันเสีย (หัวเราะ)

แหล่งที่มา : <http://thai.mindcyber.com/modules.php?name=Sections>