

การปล่อยวาง

การที่เราอยู่ร่วมกันนี้จะต้องมีระเบียบ ระเบียบเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนหมู่มาก ไม่ใช่จำเป็นเฉพาะบุคคลเท่านั้น อยู่คนเดียวก็ต้องมีระเบียบ อย่างพระวินัย พระวินัยสมัยก่อนนี้มีนิดเดียว พระสงฆ์ที่มาบวชในพระพุทธศาสนา มีมากขึ้น ต่างคนต่างจะทำอะไร ก็มีหลายเรื่อง บางคนอยากจะทำอย่างนั้น บางคนอยากจะทำอย่างนี้ ก็มีกันมาเรื่อยๆ เป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าของเราตั้งข้อกติกาคือพระวินัยขึ้นมา เพื่อเป็นข้อปฏิบัติ อยู่ไปนานๆ ก็มีคนบางคนก็ทำเรื่องมาอีกหลายอย่าง ดังนั้น พระวินัยจึงไม่มีทางจบสิ้น หลายล้านสิกขาบท แต่ก็ยังไม่จบ พระวินัยไม่มีทางจบสิ้น แต่ถ้าพูดถึงเรื่องธรรม เรื่องธรรมะนี้มีทางจบ ก็คือ “การปล่อยวาง” เรื่องพระวินัยก็คือเอาเหตุผลกัน ถ้าเอาเหตุผลกันแล้วไม่จบหรือ

สมัยหนึ่งอาตมาไปบริหารพระ ๓-๔ องค์ ไปอยู่ในป่า ไฟไม่ค่อยจะมี เพราะอยู่บ้านป่า องค์หนึ่งก็ได้หนังสือธรรมะมาอ่าน อ่านอยู่ที่หน้าพระประธานที่ทำวัตรกัน อ่านอยู่ที่ตรงนั้นแล้วก็หนีไป ไฟไม่มีมันก็มีด พระองค์ที่มาทีหลังก็มาเหยียบหนังสือ จับหนังสือขึ้นมาก็ไวยวายขึ้นว่า

“พระองค์ไหนที่ไม่มีสติ ทำไมไม่รู้จักที่เก็บหนังสือ” สอบสวนถามไปถึง
พระองค์นั้น พระองค์นั้นก็รับปากว่า

“ผมเอาหนังสือเล่มนี้ไว้ที่นี่”

“ทำไมท่านไม่รู้จักที่เก็บหนังสือ ผมเดินมา ผมเหยียบหนังสือนี้”

“โอ...อันนั้นเป็นเพราะท่านไม่สำรวจต่างหากเล่า”

เห็นไหมมันมีเหตุผลอย่างนั้น จึงเถียงกัน องค์นั้นบอกว่า “เพราะท่าน
ไม่เอาไปไว้ในที่เก็บ ท่านไม่รู้จักเก็บหนังสือ ท่านจึงไว้อย่างนี้” องค์นี้บอกว่า “เป็น
เพราะท่านไม่สำรวจ ถ้าท่านสำรวจแล้ว คงไม่เดินเหยียบหนังสือเล่มนี้” มีเหตุผล
ว่าอย่างนั้น มันก็เกิดเรื่องทะเลาะกัน ทะเลาะกันไม่จบด้วยเรื่องเหตุผล

เรื่องธรรมะที่แท้จริงนั้น ต้องทั้งเหตุทั้งผล คือธรรมะมันสูงกว่านั้น ธรรมะ
ที่พระพุทธองค์ท่านตรัสรู้ ระวังกิเลสทั้งหลายได้นั้น มันอยู่นอกเหตุเหนือผล
ไม่อยู่ในเหตุ อยู่เหนือผล ทุกข์มันจึงไม่มี สุขมันจึงไม่มี ธรรมนั้นท่านเรียกว่า
ระวัง ระวังเหตุระวังผล ถ้าพวกใช้เหตุผลอยู่อย่างนี้ เถียงกันตลอดจนตาย
เหมือนพระสององค์นั้น

**ธรรมที่พระพุทธองค์ท่านตรัสรู้ ต้องอยู่นอกเหตุเหนือผล นอกสุขเหนือ
ทุกข์ นอกเกิดเหนือตาย ธรรมนี้เป็นธรรมที่ระวัง** คนเราก็มาสงสัยอยู่นี้แหละ
ผู้ชายยิ่งสงสัยมาก ความสงสัยนี้ตัวสำคัญ มีเหตุผลอย่างนั้นอย่างนี้ มันจะตาย
อยู่แล้ว มันไม่ใช่ธรรมของพระพุทธองค์ ธรรมนั้นเป็นข้อปฏิบัติ เป็นทางเดิน
เดินไปเท่านั้น ถ้ามันคิดว่าเมื่อไปถึงนี้ ฉันนี้สุขเหลือเกิน ไม่ได้ ฉันนี้ทุกข์เหลือเกิน
ไม่ได้ แต่ถ้าฉันไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ นี่คือมันระวังแล้ว สงสัยไม่มี

ตรงโน้นมันจะมีอยู่ที่ตรงไหน มันก็อยู่ตรงที่ปฏิบัติไปเรื่อยๆ สุขเกิดขึ้นมา
ทุกข์เกิดขึ้นมา เราว่ามันทั้งสองอย่างนี้ สุขนี้ก็ดีกว่าสุข ทุกข์นี้ก็ดีกว่าทุกข์เท่านั้น
ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัวตนเราเขา ธรรมนี้เกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นมาดับไปเท่านั้น
จะเอาอะไรกับมัน สงสัยทำไมมันเกิดอย่างนั้น เมื่อเกิดอีกทำไมมันไปอย่างนั้นละ



สงสัยอย่างนี้มันเป็นทุกข์ ปฏิบัติไปจนตายก็ไม่รู้เรื่อง มันทำให้เกิดเหตุ ไม่ระงับเหตุของมัน

ความเป็นจริง ธรรมที่พวกเราปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้ ธรรมนี้้นำเราไปสู่ความสงบ สงบจากอะไร จากสิ่งที่ชอบใจ จากสิ่งที่ไม่ชอบใจ ถ้าเราชอบสิ่งที่เราชอบใจ ไม่ชอบสิ่งที่เราไม่ชอบใจ มันไม่หมด ธรรมนี้ไม่ใช่ธรรมระงับ ธรรมนี้เป็นธรรมก่อทุกข์ขึ้นมา ให้เข้าใจอย่างนั้น

ฉะนั้น เราจะสงสัยตลอดเวลา เสมอ วันนี้ฉันได้มาแล้ว พรุ่งนี้ทำไมหายไป แล้ว มันหายไปไหน ฉันนั่งเมื่อวานนี้ มันสงบดีเหลือเกิน วันนี้ทำไมมันวุ่นวาย มันไม่สงบ เพราะอะไร อย่างนี้ก็เพราะเราไม่รู้เหตุของมัน ครั้นปล่อยวางว่า มัน เป็นของมันอยู่อย่างนี้ เห็นไหม มันเป็นอย่างของมันอย่างนี้ วันนี้มันสงบแล้ว เออ ไม่แน่นอนหนอ เราต้องเห็นโทษมันอย่างนี้ สงบแล้วมันก็ไม่แน่นอน ฉันไม่ยึดมันไว้ สงบก็สงบเถอะ ความไม่สงบก็ไม่แน่นอนเหมือนกัน ฉันไม่ว่า ฉันเป็นผู้ดูเท่านั้น ที่สงบฉันก็รู้ว่าเรื่องมันสงบ ที่ไม่สงบฉันก็รู้ว่าไม่สงบ แต่ว่าฉันไม่ยึดมัน ถือมันในเรื่องที่ว่ามันสงบหรือไม่สงบ เห็นไหม เรื่องมันเป็นอยู่ของมันอย่างนั้น อย่างนี้มันก็จะระงับ มันก็ไม่วุ่นวาย มันจะสงบ ฉันก็รู้ว่ามันเรื่องของมัน ฉันจะดูอยู่แค่นี้แหละ ดูเรื่องที่มันสงบ มันก็ไม่แน่นอน ดูเรื่องที่มันวุ่นวาย มันก็ไม่แน่นอน มันแน่นอนอยู่แต่ว่ามันจะเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เราอย่าไปเป็นกับมันเลย

ถ้าอย่างนี้ มันก็สบายและสงบ เพราะเรารู้เรื่องมัน ไม่ใช่เราอยากจะทำให้เรื่องนั้นเป็นอย่างนั้น อยากให้เรื่องนี้เป็นอย่างนี้ **มันสงบเพราะเรารู้เรื่องว่าเป็นอย่างนั้น แล้วก็มีการปล่อยวาง** เราคิดว่าถ้าคนทุกคนต้องพูดให้ถูกใจฉัน คนทุกคนต้องทำให้ถูกใจฉัน ฉันจึงจะสงบ ฉันจึงจะสบาย คนทั้งโลกจะให้เขามาพูดถูกใจเรามีไหม จะมาทำถูกใจเราทุกคนมีไหม ไม่มี เมื่อไม่มี เราก็เป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา ถ้าเราไม่มีการปล่อยวาง เราเกิดมาในชีวิตหนึ่ง เราจะหาความสงบว่า คุณต้องพูดให้ถูกใจฉัน คุณต้องทำให้ถูกใจฉัน ฉันจึงจะสบาย ในชีวิตหนึ่งจะได้



สบายไหมคนเรา คุณต้องพูดให้ถูกใจฉัน คุณต้องทำให้ถูกใจฉัน ฉันจึงจะสงบ ถ้าไม่อย่างนั้นฉันก็ไม่สงบ คนๆ นี้เกิดมาไม่รู้ชีวิตก็ไม่มีความสะดวก เพราะคนหลายคน ใครจะมาพูดให้ถูกใจเราทุกคน ใครจะมาทำให้ดีทุกหน มันไม่มีหรอก อย่างนี้ นี่มันเป็นธรรมดา เราจะต้องศึกษาอย่างนี้

ฉะนั้น เราจะต้องอดทน อดทนต่ออารมณ์ที่มันเกิดขึ้นมา อย่าไปหมายมัน อย่าไปยึดมัน จับมาดูแล้วรู้เรื่อง เราก็ปล่อยมันไปเสีย

อย่างนางเตยนี้ เห็นไหม มันทำอย่างนั้น มันถูกใจเราไหม บางทีก็ไปในวัดและก็เข้าห้องน้ำเสีย ฉันจะปลงสังขารเดี๋ยวนี้ ฉันไม่หนีหรอก จะต้องไปรื้อส้วม เอามันออกมา ต่อมามันก็ทำอีก เพราะคนมันเป็นบ้าเสียแล้ว จำเป็นมันก็ต้องปล่อยไป นางเตยนะมันเป็นบ้าเสียแล้ว เราต้องรู้เรื่องกันว่ามันเป็นบ้า มันสติไม่ดี มันเสียสติ อย่าไปถือมันเลย เขาจะพูดอย่างไรก็รับฟังมันไปเถอะ มันจะอย่างไรก็ระวังไว้ มันเป็นอย่างนั้นของมัน เราต้องถอยกลับมาอยู่ตรงนี้ เราก็มีความสบาย

อารมณ์ก็เหมือนกันฉันนั้น ที่มันมากระทบเราอยู่ทุกวันนี้ บางทีก็ร้าย บางทีก็ดี บางทีก็ชอบใจ บางทีก็ไม่ชอบใจ คนทุกๆ คนนั่งอยู่ในนี้ก็เหมือนกัน จะทำให้ถูกใจเราทุกคนมีไหม มันไม่ได้ นอกจากเราปฏิบัติธรรมะให้รู้ว่า คนๆ นั้นมันเป็นอย่างนี้ นานาจิตตัง ไม่เหมือนกัน

เราจำเป็นต้องอบรมใจของเราทุกๆ คน เมื่อมันโกรธขึ้นก็ดูความโกรธ ความโกรธนี้มันมาจากไหน เราให้มันโกรธหรือเปล่า ดูว่ามันดีไหม ทำไมเราถึงชอบมัน ทำไมเราถึงไม่ทิ้งมัน เมื่อโกรธขึ้นมาแล้วไม่ดี ไม่ดีเราเก็บมันไว้ทำไม ก็เป็นบ้าเท่านั้น ทั้งมันเสียถ้าเห็นว่ามันไม่ดี มันก็จะทำไปในทำนองนี้

เมื่ออยู่ด้วยกันกับคนหลายๆ มันก็ยิ่งให้การศึกษาเรามากที่สุด ให้มันวุ่นวายเสียก่อน ให้รู้เรื่องของความวุ่นวายเสียก่อน มันจึงจะถึงความสงบ อย่าหนีไปที่ไหน พระอานนท์กับพระพุทธเจ้าของเราในสมัยก่อน ไปบิณฑบาตบ้านมิจฉาทีลี



พอไปถึงหน้าบ้าน พระพุทธองค์ก็สะพายบาตรยืนเฉย ท่านก็สบายเพราะท่านเข้าใจว่าเรายืนอยู่เฉยๆ มันไม่บาปหรอก เขาจะให้ก็ไม่ใช่ไร เขาจะไม่ให้ก็ไม่ใช่ไร ท่านยืนอยู่เฉยๆ พระอานนท์เดินย่ำเท้าไปมา อายเขา คิดว่าพระพุทธองค์นี้อยู่ทำไม ถ้าเขาไล่ก็น่าจะหนีไป เขาไม่ให้ก็ยิ่งทนอยู่ ไม่ก่อประโยชน์อะไรเลย พระพุทธองค์ก็เฉย จนกว่าสุดวิสัยแล้วก็ไป บางทีเขาก็ให้ ให้ในฐานะที่ไม่เคารพ พระพุทธเจ้าก็เอา เขาให้พระพุทธเจ้าก็เอา ท่านไม่หนีไปไหน ไม่เหมือนพระอานนท์

พอกลับมาถึงอาราม พระอานนท์ก็กราบพระพุทธองค์ ถามว่า

“ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรงไหนที่เขาไม่ให้บาตรให้เรา เราจะไปยืนอยู่ทำไม มันเป็นทุกข์ อายเขา เขาไม่ให้ก็รีบไปที่อื่นเสียดีกว่า”

พระพุทธองค์ตรัส “อานนท์ ตรงนี้ถ้าเรายังไม่ชนะมัน ไปที่อื่นก็ไม่ชนะ ถ้าเราชนะอยู่ที่นี้ ไปที่อื่นเราก็ชนะ”

พระอานนท์ว่า “ชนะไม่ชนะไม่รู้เรื่องแหละ อายเขา”

“อายทำไมอานนท์ อย่างนี้มันผิดหรือเปล่า เป็นบาปไหม เรายืนอยู่ เขาไม่ให้ก็ไม่ใช่ไร”

พระอานนท์บอกว่า “อาย”

“อายทำไม เรายืนอยู่เฉยๆ มันเป็นบาปที่ไหน อานนท์เราจะต้องทำอยู่อย่างนี้ ถ้าเราชนะมันตรงนี้ ไปที่ไหนมันก็ชนะ แต่ถ้าเขาไม่ให้ เราก็ไปที่โน้น ถ้าไปที่โน้นแล้ว เขาไม่ให้ เราจะไปไหน อานนท์”

“ไปอีก ไปบ้านโน้นอีก”

“ถ้าหากบ้านโน้นเขาก็ไม่ให้ เราจะไปตรงไหน”

“ไปตรงโน้นอีก”

“เลยไม่มีที่หยุดเลย อานนท์ ถ้าเราไม่ชนะตรงนี้ ไปข้างหน้ามันก็ไม่ชนะ ถ้าเราชนะอยู่ที่นี้แห่งเดียว ไปที่อื่นมันก็ชนะทั้งนั้น อานนท์เข้าใจผิดแล้ว ไม่ต้องอายซิ”



พระองค์ตรัสว่า **อะไรเป็นบาป อันนั้นท่านให้อาย อะไรที่ไม่เป็นบาปจะ
อายทำไม ใครอายก็โง่เท่านั้น ภาวนายังไม่เป็นเลย** ถ้าอายอย่างนั้นเราจะไปอยู่
ตรงไหนถึงจะมีปัญญา ถ้าไปอยู่คนเดียว ไม่มีใครพูดดีพูดชั่วให้ มันก็สบาย แต่
เราจะไม่รู้เรื่อง สบายอย่างนี้มันไม่มีปัญญา ถ้าถูกอารมณ์แล้วปัญญามันไม่มี
ก็เป็นทุกข์อย่างนั้น

ฉะนั้นเราอยู่ในโลก ก็ต้องมีความสัมพันธ์กับมนุษย์เรื่อยไปเป็นธรรมดา
ไม่อยากจะมันก็เป็น ไม่อยากจะอยู่มันก็อยู่ เป็นไปอยู่อย่างนั้น ให้เรามาพิจารณา
อย่างนั้น เราต้องกลับมาย้อนพิจารณาอารมณ์ที่ท่านตรัสว่า นิทาสรรเสริญมัน
เป็นคู่กันมา เรื่องนิทาเรื่องสรรเสริญเป็นธรรมดาของโลก ถ้าไม่ดีเขาก็นิทา ถ้า
ดีเขาก็สรรเสริญ พระพุทธองค์ท่านไม่เห็นแก่นิทา ไม่เห็นแก่สรรเสริญ จงเรียน
สรรเสริญให้มันรู้จัก จงมาเรียนนิทาให้มันรู้จัก ให้รู้จักสรรเสริญกับนิทา
สรรเสริญนิทามันก็มีผลมีเหตุเท่ากัน นิทาเราก็ไม่ชอบ นี่เป็นเรื่องธรรมดาของ
โลก ถ้าสรรเสริญเราชอบ

สิ่งที่เราชอบมันพาให้เราทุกข์มีไหม เช่นว่า เรามีเพชรสักก้อนหนึ่ง เรา
ชอบมาก ชอบกว่าก้อนหินธรรมดา เอาวางไว้ ถ้ามีขโมยมาหยิบเอาก้อนเพชรไป
เราจะเป็นอย่างไร นั่นของดีมันหาย ทำให้เราเป็นทุกข์ได้เหมือนกัน



ดังนั้นเราต้องอดทนต่อสิ่ง ให้เรามีสติคุ้มครองจิตของเรา สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว อันนี้ช่วยประคับประคองดวงใจของเราให้อยู่กับธรรมะ สติระลึกได้ว่า บัดนี้เราจะจับไม้เท้า เมื่อเราจับไม้เท้าอยู่ก็รู้ว่าเราจับไม้เท้า นี่เป็นสัมปชัญญะ ถ้าเรารู้อยู่ในขณะนี้ ขณะเมื่อเราจะทำ หรือเมื่อเราทำอยู่ก็รู้ตามความจริงของมันอยู่อย่างนั้น อันนี้แหละที่จะช่วยประคับประคองใจของเราให้รู้ธรรมะที่แท้จริง

ที่นี้ถ้าหากว่า เราเปลวไปนาที่หนึ่ง ก็เป็นบ้านาที่หนึ่ง เราไม่มีสติสองนาที่ เราก็คือเป็นบ้าสองนาที่ ถ้าไม่มีสติครึ่งวัน เราก็คือเป็นบ้าอยู่ครึ่งวัน เป็นอย่างนี้

สตินี้คือความระลึกได้ เมื่อเราจะพูดอะไรทำอะไร ต้องรู้ตัว เราทำอยู่ เราก็คือรู้ตัวอยู่ ระลึกได้อยู่อย่างนี้ คล้ายๆ กับเราขายของอยู่ในบ้านเรา เราก็ดูของของเราอยู่ คนจะเข้ามาซื้อของหรือขโมยของของเรา ถ้าเราสะกดรอยมันอยู่เสมอ เราก็คือรู้ว่า คนๆ นั้นมันมาทำไม เราจับอาวุธของเราไว้อยู่อย่างนี้ คือเรามองเห็นพอกขโมยมันเห็นเรา มันก็ไม่กล้าจะทำเรา

อารมณ์ก็เหมือนกัน ถ้ามีสติรู้อยู่ มันจะทำอะไรเราไม่ได้ อารมณ์มันจะทำให้เราตีใจอยู่อย่างนี้ตลอดไปไม่ได้ มันไม่แน่นอนหรือก เดี่ยวมันก็หายไป จะไปยึดมันถือมันทำไม อันนี้ฉันไม่ชอบ อันนี้ก็ไม่แน่นอนหรือก ถ้าอย่างนี้อารมณ์





นั่นก็เป็นโมฆะเท่านั้น เราสอนตัวของเราอยู่ เรามีสติอย่างนี้ เราก็รักษาอย่างนี้เรื่อยๆ ไป ตอนกลางวันตอนกลางคืน ตอนไหนๆ ก็ตาม

เมื่อเรายังมีสติอยู่ เมื่อนั้นแหละเราได้ภาวนาอยู่ การภาวนาไม่ใช่ที่เราจะนั่งสมาธิอย่างเดียว ยืนเดินนั่งอยู่เราก็รู้จัก นอนอยู่เราก็รู้จัก เรารู้จักตัวของเรา อยู่เสมอ จิตเรามีความประมาทเราก็รู้จัก ไม่มีความประมาทเราก็รู้จักของเราอยู่ ความรู้อันนี้แหละที่เรียกว่า “พุทฺโธ” เราได้เห็นนานๆ พิจารณาดีๆ มันก็รู้จักเหตุผลของมัน มันก็รู้เรื่อง

ยกตัวอย่างเช่น ชาวตะวันตกมาอยู่ในประเทศไทย อยู่ไปเฉยๆ อย่างนั้น ความที่อยู่ติดต่อกันใกล้ชิดกันไป ถึงแม้ภาษาพูดไม่รู้เรื่องก็ตามแต่มันรู้เรื่องเข้าใจได้ เห็นไหม มองดูหน้ากันรู้เรื่องกัน ถึงพูดภาษาไม่รู้เรื่อง แต่ก็อยู่กันไปได้ มันรู้กันด้วยวิธีนี้ ไม่ต้องพูดกัน ทำงานก็ต่างคนต่างทำ ทำอยู่ใกล้ๆ กันนั้นแหละ ไม่รู้จักพูดกัน มันก็ยังรู้เรื่องกัน อยู่ด้วยกันได้ รู้ได้โดยอากัปภิกิริยาที่วักกันหรือชอบกันอะไรมันก็รู้ของมันอยู่อย่างนี้ เป็นอย่างนั้น เหมือนกันกับแมวกับสุนัข มันไม่รู้ภาษา แต่มันก็รู้จักรักเจ้าของเหมือนกัน แมวหรือสุนัขอยู่บ้านเรา ถ้าเรามาถึงบ้าน สุนัขมันก็จะวิ่งไปทำความขอบคุณด้วย เห็นไหม ถ้าเรามาจากตลาดหรือมาจากที่อื่นมาถึงบ้าน แมวอยู่ที่บ้านเรา มันก็มาทำความขอบคุณ มันจะร้องว่า เหมียวๆ มันมาเลียตมาลีเรา แต่ภาษามันไม่รู้ แต่จิตมันรู้อย่างนั้น

อันนี้เราก็ออยู่ไปได้อย่างนั้น เราต้องให้เข้าใจกันอย่างนั้น เราปฏิบัติธรรมะบ่อยๆ จิตมันก็คุ้นเคยกับธรรมะ เช่นว่าความโกรธเกิดขึ้นมามันเป็นทุกข์ พระท่านว่ามันเป็นทุกข์มาแล้ว ชอบทุกข์ไหม ไม่ชอบ แล้วเอาไว้ทำไม ถ้าไม่ชอบจะยึดเอาไว้ทำไม ทั้งมันไปสิ ถ้าทุกข์มันเกิดละ คุณชอบทุกข์หรือเปล่า ไม่ชอบ เมื่อไม่ชอบทุกข์แล้วยึดไว้ทำไม ก็ทั้งมันเสียสิ ท่านก็สอนทุกวันๆ ก็รู้เข้าไปๆ **ทุกข์มันเกิดขึ้นมาครั้งหนึ่ง เราก็รู้คำสอนครั้งหนึ่ง** ทุกข์เราก็ไม่ชอบ ไม่ชอบทุกข์แต่เราไปยึดไว้ทำไม สอนอยู่เรื่อยๆ บางทีก็เห็นชัด เห็นชัดก็ค่อยๆ วาง วางไปก็เป็น



เรื่องธรรมดาอย่างเก่า ที่หนึ่งก็ดี สองที่ก็ดี สามที่ก็ดี มันก็เกิดประโยชน์แล้ว
เกิดรู้เรื่องขึ้นแล้ว

เมื่อมันเกิดมาความรู้เฉพาะตัวของเรา เราจะนั่งอยู่ก็ดี เดินอยู่ก็ดี นอน
อยู่ก็ดี พูดภาษาไม่เป็น แต่จิตเรารู้ภาษาธรรมะ เราปิดปากตรงนี้ได้ ปิดปากกาย
แต่เปิดปากใจนี้ได้ ใจมันพูด นั่งอยู่เฉยๆ ยืนพูดดี พูดกับอารมณ์ รู้อารมณ์
เสมอ นี่เรียกว่า “ปากใน” นั่งอยู่เฉยๆ เรารู้จัก พูดอยู่ข้างใน รู้อยู่ข้างใน ไม่ใช่
คนโง่ คนรู้อยู่ข้างใน รู้จักอารมณ์ สั่งสอนตัวเองก็เพราะอันนี้...

ชีวิตของเราเนี่ย มันแก่ทุกวัน เกิดมามีการยกเว้นไม่แก่บ้างไหม วันคืน
ของเราเนี่ย ตอนเช้า ตอนเที่ยง ตอนเย็น ตอนค่ำ มันยกเว้นอายุเราไหม วันนี้มัน
ก็ให้แก่ พรุ่งนี้มันก็ให้แก่ นอนหลับอยู่มันก็ให้แก่ ตื่นอยู่ก็ให้โตขึ้นตามเรื่องของ
มัน เรียกว่าปฏิบัติทาของมันเป็นสมาธิเลื่อนเกิน เราจะนอนอยู่ มันก็ทำงานของมัน
อยู่ เราจะเดิน มันก็ทำงาน คือความโตของเราเนี่ยแหละ กลางวันมันก็โต กลางคืน
มันก็โต จะนั่งจะนอนมันมีความโตของมันอยู่ เพราะชีวิตประจำวันมันเปลี่ยนแปลง
อยู่เสมอ ร่างกายของเรามันได้อาหารมันก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ นี่เรียกว่าปฏิบัติทาของ
มัน มันจึงทำให้เราโง่จนไม่รู้สึกละ ดูเหมือนกับไม่ได้ทำอะไรเลย มันก็โตของมันเอง
แต่สิ่งที่เราทำคือ เรากินอาหาร กินข้าว ดื่มน้ำ นั่นเป็นเรื่องของเรา เรื่องร่างกาย
มันจะโตจะอ้วน มันก็เป็นของมัน เราก็กินทำงานของเรา สังขารก็ทำงานของสังขาร
มันไม่พลิกแพลงอะไร นี่ปฏิบัติตามันติดต่อกันอยู่เสมอ

**การทำความเพียรของเราก็เหมือนกัน ต้องพยายามอยู่อย่างนั้น เราจะ
ต้องมีสติติดต่อกันอยู่อย่างนั้นเสมอ** มีความรู้ติดต่อกันอยู่เสมอเป็นวงกลม จะ
ไปถอนหญ้าก็ได้ จะนั่งอยู่ก็ได้ จะทานอาหารก็ได้ จะกวาดบ้านอยู่ก็ได้ ต้องไม่ลืม
มีความรู้ติดต่อกันอยู่เสมอ ตัวนี้มันรู้ธรรมะ มันจะพูดอยู่เรื่อยๆ ใจข้างในมันจะพูด
อยู่เรื่อยๆ เป็นอยู่อย่างนั้น มีความรู้อยู่ มีความตื่นอยู่ มีความเบิกบานอยู่เสมอ
อย่างนั้น นั่นเรียกว่าเป็นประโยชน์มาก ไม่ต้องสงสัยอะไรเลย อะไรมันเกิดขึ้นมา



เราก็เห็นว่าอันนี้มันไม่แน่นอน มันไม่เที่ยง อันนั้นก็ดี แต่ว่ามันไม่แน่นอน มันไม่เที่ยง เท่านั้นละ เราก็รู้ของเราไปเรื่อยๆ เท่านั้นแหละการปฏิบัติของเรา

มีคนถามว่า การทำภาวนานี้ ต้องอธิษฐานหรือไม่ว่าจะทำเวลานานเท่าไร ๕ หรือ ๑๐ นาที อาตมาเลยบอกว่า ไม่แน่นอน บางทีอธิษฐานว่าฉันจะนั่งสาม ชั่วโมง นั่งไปได้สิบนาทีก็เดือดร้อนแล้ว ไม่ถึงชั่วโมงก็หนีไปแล้ว เมื่อหนีไปแล้ว ก็มานั่งคิดว่า แหม เราผิดโกหกตัวเราเอง เอาแต่โทษตัวเองอยู่ ไม่สบายใจ บางทีก็เอาธูปปักดอกหนึ่งมาจุด อธิษฐานจิตใจว่า ไฟจุดธูปดอกนี้ไม่หมด ฉันจะไม่ลุกหนี ฉันจะพยายามอยู่อย่างนี้ พอท่านพูดอย่างนี้ พญามารก็มาแล้ว นั่งเข้าไปลักกัด นั่นทุกข์หลายเหลือเกิน เดี่ยวมดกัด เดี่ยวยุงกัด มันวุ่นไปหมด จะลุกหนีไปก็อธิษฐานแล้ว นี่มันตกนรก นี่กว่านานเต็มทีแล้ว ลืมตามองดูธูปก็ยังไม่ถึงครึ่งเลย กลับตาอธิษฐานใหม่ต่อไปอีก สามทีสี่ทีธูปก็ยังไม่หมด เลยก็มาคิด เราไม่มันไม่ดีเหลือเกิน โกหกตัวของตัวอยู่เลยวุ่นยิ่งกว่าเก่าอีก เราเป็นคนไม่ดี เป็นคนอับริยัจญ์ไร เป็นคนโกหกพระพุทธเจ้า โกหกตัวเราเอง เกิดบาปขึ้นมาอีก อาตมาเห็นว่า **ต้องพยายามทำไปเรื่อยๆ พอสมควรที่จะเลิกก็เลิก** เหมือนกันกับเราทานข้าวเราอธิษฐานมันเมื่อไร ทานไป ทานไป มันจวนจะอิ่มจะพอ เราก็เลิก เมื่อนั้น กินมากไปก็อาเจียนออกเท่านั้นแหละ ให้มันพอดีอย่างนั้น

เราเหมือนพ่อค้าเกวียน ต้องรู้จักกำลังโคของเรา ต้องรู้จักกำลังเกวียนของเรา โคของเรามีกำลังเท่าไร เกวียนของเรารับน้ำหนักได้เท่าไร ต้องรู้จัก ต้องเอาตามกำลังโค ต้องเอากำลังเกวียนของเรา อย่าเอาตามความอยากของเราสิ เรามีเกวียนเล่มเดียว อยากจะบรรทุกหนักให้ขนาดรถลึบล้อ มันก็พังเท่านั้น ก็ตายนะสิ มันต้องค่อยๆ ไป ค่อยๆ ทำ อย่างนี้ให้รู้จักของเรา ปฏิบัติเราทำไปเรื่อยๆ ก็สบาย มันวุ่นวายก็ตั้งใหม่ มันวุ่นวายไปก็ตั้งใหม่ ถ้ามันวุ่นวายนักก็ลุกเดินจงกรมเสียสิ เดินมันจนเหนื่อย พอเหนื่อยก็มานั่ง นั่งกำหนด มันเหนื่อยมันจะสงบระงับ ถ้าเดินก็พอแรง นั่งก็สมควรแล้ว อยากจะพักผ่อนก็พักผ่อนเสีย



แต่ว่าจิตใจอย่าลืม มีสติอยู่ทั้งเดิน ทั้งนั่ง ทั้งนอน อยู่ให้สม่ำเสมออย่างนั้น ให้เราเข้าใจอย่างนั้น

การประพฤติปฏิบัติธรรมต้องไม่ย่อหย่อน จะต้องทำความพยายามอย่างนั้น ความอยากจะเร็วของเรา อันนี้ไม่ใช่ธรรมะ มันเป็นความอยากของเรา ใจอยากจะเร็วที่สุด แต่มันทำไม่ได้ ธรรมชาติเป็นอยู่อย่างนั้น เราก็กำหนดจิต ปฏิบัติตามธรรมชาติของมันอย่างนั้น อยากจะให้มันเร็วที่สุดนั้นไม่ใช่ธรรม มันคือความอยากของเรา เราจะทำตามความอยากของเรานั้นไม่จบ

ให้รู้จักดูประวัติของพระอานนท์ พระอานนท์นั้นมีศรัทธามากที่สุด พรุ้งนี้เขากำหนดให้พระอรหันต์ทำปฐมสังคายนาแล้ว คณะสงฆ์ก็กำหนดพระอานนท์องค์หนึ่งว่าจะเอาไปร่วมทำสังคายนา แต่จะเอาเฉพาะพระอรหันต์ทั้งนั้น พระอานนท์เหลือเพียงองค์เดียวเท่านั้น ยังไม่เป็นพระอรหันต์ ไม่รู้จะอย่างไร พระอานนท์ก็อาศัยความอยาก นี่กว่าเราจะต้องทำอะไรหนอจึงจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ พรุ้งนี้เขาจะนับเข้าอันดับแล้ว จะประชุมสงฆ์ทำสังคายนา ตอนกลางคืนก็ตั้งใจนั่ง ไม่ได้นอนทั้งคืน นั่งทำอยู่อย่างนั้น อยากจะเป็นพระอรหันต์กลัวจะไม่ทันเพื่อนเขา ทำไปทุกอย่าง คิดไปทางนี้ก็มีแต่ปัญญาหยาบ คิดไปทางโน้นก็มีแต่ปัญญาหยาบ คิดไปทางไหนก็มีแต่ปัญญาหยาบทั้งนั้น วุ่นวายไปหมด คิดไปก็จวนจะสว่าง เรานี้แย่ เราจะอย่างไรหนอ เพื่อนสหธรรมิกทั้งหลายจะทำสังคายนาแล้ว เรายังเป็นปุถุชนจะอย่างไรหนอ ธรรมที่พระพุทธองค์ท่านแสดงไว้ เราพิจารณาทุกอย่างไม่ขัดข้อง แต่เรายังตัดกิเลสไม่ได้ ยังไม่เป็นพระอริยเจ้า ทำอย่างไรหนอ เลยคิดว่าเราก็ทำความเพียรมาตั้งแต่ย่ำค่ำจนถึงบัดนี้ หรือมันจะเหนื่อยไปมากกระมัง คิดว่าควรจะพักผ่อนสักพักหนึ่ง เลยเอาหมอนมาจะพักผ่อน เมื่อจะพักผ่อน ก็ปล่อยวางทอดธุระหมดเท่านั้น คีรีชะยังไม่ทันถึงหมอนเลย พอเท้าพื้นพื้นเท่านั้น ตอนนั้นขณะจิตเดียว พอดีจิตรวมได้ ที่ตั้งใจว่าจะพักผ่อน มันปล่อยวางทอดธุระ ตอนนั้นเองพระอานนท์ได้



ตรัสรู้ธรรม ตอนที่ว่าอยากจะให้มันเป็นอย่างนั้น อยากจะให้มันเป็นอย่างนี้ ไม่มีเวลาที่จักพักผ่อน ไม่ปล่อยวาง ก็เลยไม่มีโอกาสที่จะตรัสรู้ธรรม

ให้เข้าใจว่า**การที่ตรัสรู้ธรรมนั้น มันพร้อมกับการปล่อยวางด้วยสติด้วยปัญญา** ไม่ใช่เราจะเร่งให้มันเป็นอย่างนั้น แต่ด้วยเห็นว่ามันไม่ใช่อย่างนั้น พอพักผ่อน พอวางเข้าปั๊บ ตรงนั้นไม่มีอะไรเข้ามายุ่ง ไม่มีความอยากเข้ามายุ่ง เลยสงบตรงนั้นเลย พอจิตตอนนั้นรวมดีก็เป็นโอกาสพบตรงนั้น พระอานนท์เกือบจะไม่รู้ตัว รู้ตัวว่ามันเป็นอย่างนั้นเท่านั้น ที่พระอานนท์อยากจะตรัสรู้ให้มันเป็นอย่างนี้ไม่ได้ นี่คือการอยาก แต่พอรู้จักวาง ตรงนั้นแหละคือการตรัสรู้ธรรมะ

คนไม่รู้จักมันก็ทำยาก เช่นว่า ตรงนั้นไม่ใช่ที่อยู่ของคน ความวิตกของปุถุชนจะไปวิตกตรงนั้นก็ได้ เช่นว่า นี่พื้น นั่นหลังคา ตรงนี้ (ระหว่างหลังคา กับพื้น) ไม่มีอะไร เห็นไหม ตรงนี้ไม่มีภพ ภพคือหลังคา กับพื้น ระยะกลางนี้เรียกว่าไม่มีภพ ถ้าคนจะอยู่ก็ต้องอยู่ข้างล่างหรือข้างบน ตรงนี้ไม่มีคนที่อยู่ ไม่มีใครที่จะอยู่ เพราะว่ามันไม่มีภพ ตรงนี้คนไม่สนใจ การปล่อยวางอย่างนี้คนไม่สนใจว่าการปล่อยวางมันจะเกิดอะไรไหม เมื่อขึ้นไปถึงโน้นเป็นภพเคยอยู่ ลงมาทางนี้ก็เป็นภพเคยอยู่ ขึ้นไปข้างบนนี้หนอยก็สุขสบาย หล่นลงมาตุ้มก็เจ็บ แล้วเป็นทุกข์ มีแต่ทุกข์กับสุข แต่ที่มันจะวางให้เป็นปกติไม่มี เพราะว่าที่ไม่มีภพนั้นคนไม่สนใจ แม้จิตจะวิตกก็ให้วิตกไปในปกติไม่มีภพ

ที่พระพุทธองค์ตรัสว่า **ไม่มีภพ ไม่มีชาติ คือ ไม่มีอุปาทานนั่นเอง** อุปาทานเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ถ้าอุปาทานนั้นเราปล่อยไม่ได้ เราอยากจะสงบมันก็ไม่สงบ คนเราอยู่กับภพ ถ้าไม่มีภพ คิดไม่ได้ เพราะนิสัยของคนมันเป็นอย่างนั้น กิเลสของคนเป็นอย่างนั้น พระนิพพานที่พระพุทธองค์ท่านว่า พ้นจากภพชาติ ฟังไม่ได้ ไม่เข้าใจ มันเข้าใจแต่ว่าต้องมีภพชาติ ถ้าไม่มีภพ ถ้าไม่มีที่อยู่ ฉันจะอยู่อย่างไร ยิ่งคนธรรมดาๆ อย่างเราแล้ว ฉันจะอยู่อย่างนี้ไม่ดีกว่าหรือ อยากจะเกิดอีกแต่ก็ไม่อยากตาย มันขัดกันเสียอย่างนี้ ฉันอยากเกิดแต่ฉันไม่อยากตาย มันพูดเอาคนเดียวตามภาษาคน แต่การเกิดแล้วไม่ตายนั้นมีไหมในโลกนี้ เมื่อคน



อยากเกิดก็คือคนนั้นอยากตายนั่นเอง แต่เขาพูดว่าฉันอยากเกิด แต่ฉันไม่อยากตาย มันคิดสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เขาก็ไปคิดให้มันทุกข์

ทำไมเขาจึงคิดอย่างนั้น เพราะเขาไม่รู้จักทุกข์ เขาจึงคิดอย่างนั้น พระพุทธองค์ท่านว่า **ตายนี้มาจากความเกิด ถ้าไม่อยากตาย อย่าเกิดสิ** แต่ไม่อยากเกิดอีก แต่ว่าไม่อยากตาย พุดกับกิเลสตัณหาที่มันก็ยากมันก็ลำบาก มันถึงมีการปล่อยวางได้ยาก มีการปล่อยวางไม่ได้แบบนี้ กิเลสตัณหามันเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้นที่พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า ไม่มียางต้นเสาอันนี้ อะไรไปเกาะ ไม่มีที่เกาะ จึงไม่มีภพไม่มีชาติ ถ้าพูดถึงว่าเราไม่มีภพมีชาติ เราฟังไม่ได้ จนกระทั่งท่านย้าเข้าไปถึงตัวตนนี้ว่า ไม่มีตัวมีตน ตัวตนนั้นเป็นเรื่องสมมุติทั้งนั้น มันจริงอยู่ มันก็จริงโดยสมมุติ ถ้าพูดถึงวิมุตติ ตัวตนก็ไม่มี เป็นธรรมชาติอันหนึ่งเกิดขึ้นมาเพราะเหตุเพราะปัจจัยเกิดขึ้นมาเท่านั้น เราก็ไปสมมติว่ามันเป็นตัวเป็นตนเกิดขึ้นมา เมื่อเป็นสมมุติเป็นตัวเป็นตนก็ยึดตัวยึดตนนั้นอีก เลยเป็นคนมีตน ถ้ามี “ตน” ก็มี “ของตน” ถ้าไม่มี “ตน” “ของตน” ก็ไม่มี ถ้ามี “ตน” มันก็มีสุขมีทุกข์ ถ้ามี “ตน” มันก็มี “ของตน” พร้อมกันขึ้นมาเลย เราไม่รู้เรื่องอย่างนั้น ฉะนั้นคนเราจึงไปคิดว่าอยากเกิดแต่ไม่อยากตาย

พุดถึงเรื่องกระแสพระนิพพานแล้ว ถ้าไม่รู้ปัจจัยตัดตั้งแล้ว ก็ไม่มีใครที่จะปรารถนาอะไร ถึงพระนิพพานนี้ก็ไม่ใช่เป็นเรื่องปรารถนาอีกด้วย พระนิพพานปรารถนาไม่ได้เหมือนกัน อย่างนี้มันเป็นลักษณะที่เข้าใจยาก ถึงเราจะเข้าใจในเรื่องพระนิพพาน แต่จะพุดให้คนอื่นฟังก็ไม่เข้าใจเหมือนกัน มันไม่เข้าใจ เพราะธรรมชาติอันนี้ ถ้าแบ่งให้กันได้ มันก็สลายละสิ แต่ธรรมนี้มันเป็นปัจจัยตัดตั้ง มันรู้เฉพาะตัวของเราเอง บอกคนอื่นได้ แต่มีปัญหาอยู่ว่าคนอื่นจะรู้ไหม

ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า **อภชาตาโร ตถาคตา** แปลว่า พระตถาคตเป็นแต่ผู้บอก นั่นก็เหมือนกับเราทุกวันนี้แหละ เป็นผู้บอก ไม่ใช่ผู้ทำให้ บอกแล้วให้เอาไปทำ จึงจะเกิดความมหัศจรรย์ขึ้น เกิดความเป็นจริงขึ้นเฉพาะตน



เป็น บัจฉิตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ วิญญูชนรู้เฉพาะตัวเองทั้งนั้น อย่างพูดวันนี้ จะมาเชื่ออาตมานั้นก็ยังไม่ใช่ของดี มันยังไม่ใช่ของแท้ คนที่เชื่อคนอื่นอยู่ พระพุทธองค์ท่านว่ายังโง่อยู่ พระพุทธองค์ท่านให้รับรู้ไว้ แล้วไปพิจารณาให้มัน เกิดขึ้นมาโดยเฉพาะตัวเราเอง ธรรมนี้มันจึงเป็นบัจฉิตตังอย่างนั้น

ทีนี้ในเรื่องการฟังธรรมก็ให้ทำความเข้าใจว่าต้องไม่ปฏิเสธรับฟัง ไม่เชื่อ ก็พิจารณาดู ไม่เชื่อก็ไม่ว่า เชื่อก็ไม่ว่า วางไว้ก่อน เราจะรู้โดยให้เกิดปัญญา อะไรทุกอย่างถ้าไม่มีเหตุผลเพียงพอในใจของเราเอง ก็ยังไม่ปล่อยวาง คือว่ามีสองข้าง นี่ข้างหนึ่ง นี่ก็ข้างหนึ่ง คนเรานั้นจะแอบเดินมาข้างนี้ หรือแอบเดินไปข้างนั้น ที่เดินไปกลางๆ ไม่ค่อยเดินหรอก มันเป็นทางเปลี่ยน เดี่ยวรักก็ไปทางรัก พอชังก็ไปทางชัง จะปล่อยการรักการชังนี้ไป มันเป็นทางเปลี่ยน มันไม่ยอมไป

เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้ธรรมะ ทรงเทศน์เป็นปฐมเทศนาเลยตรงนี้

ทางหนึ่งเป็นทางสุขของกาม ทางหนึ่งเป็นทางทุกข์ทรมานตน สองทางนี้ไม่ใช่ทางที่สงบ ท่านพูดว่าไม่ใช่ทางของสมณะ สมณะนี่คือความสงบ สงบจากสุขทุกข์ ไม่ใช่มีความสุขแล้วมันสงบ ไม่ใช่มีความสุขทุกข์แล้วมันสงบ ต้องปราศจากสุขหรือทุกข์มันจึงเป็นเรื่องความสงบ ถ้าเราทำอย่างนั้นแล้วมีสุขใจเหลือเกิน อันนี้ก็ไม่ใช่ธรรมะที่ดีนะ แต่เราต้องวางสุขหรือทุกข์ไว้สองข้าง ความรู้สึกต้องไปกลางๆ เดินผ่านมันไปกลางๆ เราก็มองดู สุขก็เห็น ทุกข์ก็เห็น แต่เราไม่ปรารถนาอะไร เดินมันเรื่อยไป เราไม่ต้องการสุข เราไม่ต้องการทุกข์ เราต้องการความสงบ จิตใจของเราไม่ต้องแวะไปหาความสุข ไม่ต้องแวะไปหาความทุกข์ ก็เดินมันไปเรื่อย เป็นสัมมาปฏิบัติ เป็นมรรคมืองค์แปด มีสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ เกิดขึ้นแล้ว สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริวิตกวิจารณ์ก็ชอบทั้งนั้น อันนี้เป็นสัมมามรรคเป็นมรรคปฏิบัติ ถ้าจะทำอย่างนี้ให้เกิดอย่างนั้น



ทีนี้เราได้ฟังเราก็ไปคิดดู **ธรรมะทั้งหมดนี้ท่านต้องการให้ปล่อยวาง** ปล่อยวางจะเกิดขึ้นมานั้นต้องรู้ความเป็นจริง ถึงจะปล่อยวางได้ ถ้าความรู้ไม่เกิด ก็ต้องมีการอดทน มีการพยายาม มีการปฏิบัติธรรมอยู่ มันต้องใช้ทุนอยู่เสมอ ที่เดียว เรียกว่าต้องปฏิบัติธรรม

แต่เมื่อมันรู้เห็นหมดแล้ว ธรรมะก็ไม่ได้แบกเอาไปด้วย อย่างเลื่อยคันนี้ เขาจะเอาไปตัดไม้ เมื่อเขาตัดไม้หมดแล้ว อะไรรู้หมดแล้ว เลื่อยก็เอาวางไว้เลย ไม่ต้องไปใช้อีก เลื่อยคือธรรมะ ธรรมะต้องเอาไปปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผล ถ้าหากว่ามันเสร็จแล้วธรรมะที่อยู่กว้างไว้เหมือนเลื่อยที่เขาตัดไม้ ท่อนนี้ก็ตัด ท่อนนี้ก็ตัด ตัดเสร็จแล้วก็วางไว้ที่นี้ อย่างนั้นเลื่อยก็ต้องเป็นเลื่อย ไม้ก็ต้องเป็น ไม้ นี่เรียกว่าถึงหยุดแล้ว ถึงจุดของมันที่สำคัญแล้ว ลีนการตัดไม้ ไม่ต้องตัดไม้ ตัดพอแล้ว เอาเลื่อยวางไว้

การประพฤติปฏิบัติต้องอาศัยธรรมะ ถ้าหากว่าพอแล้ว ไม่ต้องเพิ่มมัน ไม่ต้องถอนมัน ไม่ต้องทำอะไร ปล่อยวางอยู่อย่างนั้น เป็นไปตามธรรมชาติอันนั้น ถ้าไปยึดมันหมายมั่น สงสัยอันนี้เป็นอย่างนั้น มันอยู่ไกลเหลือเกิน อยู่ไกลมาก ที่เดียว ยังเป็นเด็กๆ อยู่ ยังเป็นเด็กอมมืออยู่นั้นแหละ ทำอะไรไม่ถูกอยู่นั้น ไม่เอา แล้วอย่างนั้น มันเป็นทุกข์ ต้องดู ต้องดูออกจากจิตใจของเรา ดูมัน ปล่อยมัน ดูว่าอะไรมันเกิดขึ้น ก็รู้ว่าอันนี้ไม่แน่ อันนี้เกิดไม่จริง อันนี้มันปลอม ความจริง มันก็อยู่อย่างนั้น ที่เราอยากให้อันนั้นเป็นอันนี้ อันนี้เป็นอันนั้น นั่นไม่ใช่ทาง มัน เป็นอยู่อย่างนั้น ก็วางมันเสีย ความสงบเกิดขึ้นได้ เราข้ามไปข้ามมา มันไม่รู้เรื่อง ก็เป็นทุกข์ตลอดเวลา หายสงสัยเสีย อย่าไปสงสัยมัน เลิกมันเถอะ อย่าไปเป็น ทุกข์หลาย พอแล้ว ปล่อยวางมันเสีย (หัวเราะ).

ธรรมทั้งหลายก็เหมือนกัน

ถ้าเราพิจารณาไม่ถูกเรื่องก็ไม่ได้บุญ

ไม่ได้ประโยชน์ เหมือนคนฟังธรรมไม่เข้าใจ

ไม่ได้ธรรมะ ปัญญาก็ไม่เกิด

เมื่อปัญญาไม่เกิด ความเห็นถูกมันก็ไม่มี

ถ้าความเห็นไม่ถูกต้องการปฏิบัติก็ไม่มีผล