

## “ไม่เห็นความจริงของลมหายใจเข้าออก”

เทศน์ที่ สถานปฏิบัติธรรมป่าวิเวกลิกขาราม อ.พล จ.ขอนแก่น

พระอาจารย์วัชชัย กัมมสุทโธ ๓ เมษายน ๒๕๕๒ (เช้า)

การปฏิบัติธรรมนี่ก็คือการมาศึกษานั่นเอง ก็คือกรรมนั่นเอง มาศึกษาให้รู้เรื่องของกายของใจเราตามความเป็นจริง มาศึกษาให้รู้ตามความเป็นจริง นี่ทำไมต้องทำอานาปานสติ ลมเข้าลมออกนี่มันของใคร หือ (ของเรา) ของเรามันไม่ใช่ ลมที่มันเข้านี่มันทั่วรอบกายนี่มันของใคร หือ ลมเข้าลมออกอยู่ที่นี่ เขาเรียกว่าธาตุลม มันมีอยู่ทั่วโลกเลย เราไปอยู่ตรงไหนก็มีลมเข้าลมออกอยู่ นั่นละเขาเรียกธาตุลม ออกซิเจนนั่นนะ ออกซิเจนนี่นะมันเป็นธาตุลม เหมือนอาหารนะเป็นธาตุทั้ง ๔ แคะลึกลมหายใจเข้าออก คนมีสติระลึกลมหายใจเข้าออก จะเห็นความไม่มีตัวตนนะ ความเป็นธาตุลม อันนี้เป็นความจริงเป็นสังขธรรมอันหนึ่ง เมื่อมันเข้ามาหล่อเลี้ยงร่างกายนี้แล้ว แล้วกายนี้จะเป็นของเราได้อย่างไร ต้นทางมันมาจากความไม่ใช่ของเราตั้งแต่ต้น ความเป็นธาตุตั้งแต่ต้น ถ้าคนมีสตินะแค่นี้จะเข้าใจเลย คนมีสติต้องมีปัญญาตรงนั้นด้วย อันนี้พูดเรื่องสติปัญญา นะ พูดให้ฟังอยู่แล้วว่า คำว่าสติปัญญานั้นนะต้องมีทั้งสติบวกกับปัญญา คือสติสัมปชัญญะนั่นเอง ไม่ใช่มีอยู่สติเฉยๆนะ แค่นี้จะรู้เลย นี่เห็นไหมลมมันพัดไปนะ นี่ธาตุลมมันเป็นของใคร เขาให้เจริญอานาปานะเพราะอะไร ให้ศึกษาองลมมันเอง ลมเข้าลมออก ลมเข้าก็เป็นธาตุ ลมออกก็เป็นธาตุคือธาตุลมมันเอง เมื่อสัมผัสจมูกก็รู้ลมเข้าลมออกนั่นคือธาตุรู้ แค่นั้นนะแล้วจะว่าเป็นของเราได้อย่างไร บังคับไม่ให้มันหายใจเข้า ไม่ให้มันหายใจออกได้ไหม กั้นไว้มันยังไม่อยู่เลยมันต้องหายใจเข้าหายใจออก นั่นละคือเรื่องธาตุ ร่างกายนี้เป็นธาตุทั้ง ๔ นี่เรื่องของธาตุแล้วจะว่าเป็นของเราได้อย่างไร แค่มีสติระลึกลมแค่นี้ละ ไม่ต้องเอาอะไรมาคะ ถ้าใครเจริญอานาปานะระลึกลมอยู่แค่นี้ละ มันจะปล่อยวางความเห็นความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเราเป็นเรา แล้วทำไมจะต้องมีตัวไม่ยอมขึ้นมานะ ความไม่ยอมคืออะไร หือ (เห็นแก่ตัว) เอ้อ เห็นแก่ตัวนั่นละ ก็ตัวมันอยู่ตรงไหน ยึดได้อย่างไรมันบอกอยู่แล้วไม่ใช่ของเรา ไปขโมยเขาหรือ ไปกล่าวต่อเขาอยู่หรือ ลมมันไม่ได้บอกว่ามันเป็นของใคร แค่นี้จะเห็นเลยแล้วจะ ไม่ยอมได้อย่างไร ต้องยอมมันต้องให้มันทุกอย่างต้องยอมมัน แค่นี้ละ คนไหนไม่ยอม คนไหนคือด้านมาก คนนั้นอึดตาสูง อึดตาไม่มีอยู่จริงคนนั้นนะหลง ฝันลมๆแล้งๆนะ

ฝืนกลางวันก็เป็นนะ โยมรู้จักฝืนกลางวันไหม ถ้าใครไม่ยอมคนนั้นนั่นละฝืน  
ลมๆแล้งๆ ฝืนว่าร่างกายนี้เป็นของกู ร่างกายนี้เป็นตัวกู ความรู้สึกนึกคิดนี้เป็นตัวกู เป็น  
ของกู ฝืนอยู่ลมๆแล้งๆแล้วมีแต่กูๆอยู่นั่นละ เห็นว่าถูกใจก็กำลังดีใจ ไม่ถูกใจก็  
ไม่ยอมไม่พอใจ ชัดเคื่องใจว่ามันของกูอยู่ตลอด นั่นละฝืนลมๆแล้งๆ หลอกตัวเองแล้ว  
ก็หลอกผู้อื่น พุดออกไปก็โดยสมมติเขาว่าปากเหม็นแล้ว พุดออกไปก็หลอกตัวเอง  
หลอกผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา แล้วชอบไปดูเรื่องคนอื่น คนนั้นเป็นอย่างนั้นคนนี้เป็นอย่างนี้  
คนนี้เป็นอันคนนั้นอันนี้สารพันสารเพ คนนี้ดีคนนี้ไม่ดี ไปปรุงแต่งออกไปหมด ต้นไม้  
นั้นสวยต้นไม้ไม่สวยปรุงแต่งอยู่อย่างนั้น เพราะอะไร เพราะไม่เห็นความเป็นธาตุ  
ความเป็นสังขารธรรมว่ามันไม่ใช่ของใครเป็นธาตุ มีความเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยแล้วก็ดับ  
ไปตามเหตุปัจจัย นี่ละเขาให้เจริญอานาปาฯก็เพราะตรงนี้ คุณลมหายใจเข้าออก ให้เห็น  
ถึงความเป็นธาตุลม เมื่อมันเป็นธาตุลม กายนี้เป็นธาตุมาจากธาตุทั้ง ๔ ไม่ใช่ของเรา  
ตั้งแต่ต้น แล้วจะยึดมั่นถือมั่นว่ากายนี้เป็นของเราได้อย่างไร ถ้าพิจารณาอย่างนี้บ่อยๆ  
มันจะสลดเลย สลดตรงที่เราทำไมถึงโง่ไปกล่าวคู่เอาของเขามาตลอดเวลา เอาของ  
โลกนะ กล่าวคู่เอาธาตุทั้ง ๔ มาเป็นของเรา ทำไมมาขโมยธาตุทั้ง ๔ มาเป็นของเราอยู่  
ตลอด แค่นี้จะรู้ความจริงเลย แค่นี้จะมีรักษาโรคทันที รักษาโรคแห่งความหลงนะ  
อย่างนั้นมันจะไม่ยอมตลอด คนไหนไม่ยอมก็คือคนนั้นนั่นละไม่ได้ปฏิบัติธรรม ไม่ได้  
ศึกษากายใจเจ้าของ ไม่ได้ศึกษาธาตุนั่นเอง เมื่อไม่ศึกษาก็ไม่เห็น ไม่เห็นก็คือมีติดบอด  
นั่นเอง เมื่อมีติดบอดก็คิดผิด ก็พุดผิดทำผิด ผิดไปตลอดสายเลย เพราะไม่เห็นสังขาร  
ว่ามันไม่ใช่ของเรา ลมเข้าลมออกมันรอบตัวเราอยู่ลมของใคร ลมตรงนี้ถ่ายออกมาเดี่ยว  
ก็ไปเข้าลมคนนั้น หือ พุดโดยสมมตินะ สายลมตรงนี้ออกมา คนนี้หายใจเข้าหายใจ  
ออกก็ไปปนอยู่ในรอบกายกัน ต่างคนต่างหายใจเปลี่ยนไปเปลี่ยนมากันอยู่หมด แล้วจะ  
ว่าเป็นของใครได้อย่างไร หือ นี่ละอานาปาฯไม่พิจารณากันนะ อานาปานสติ สติเห็น  
ลมหายใจเข้าออกนั่นเอง เห็นลมหายใจเข้าออกก็ต้องศึกษาวิจัยลมหายใจเข้าออกนั้นๆ  
ศึกษามันแล้วจะเห็นแค่นี้เป็นคติแล้วสอนตัวเองแล้วนะ แค่นี้ละ พิจารณาแค่นี้ยกขึ้นมา  
แค่นี้ ก็จะได้อคติสอนตัวเองแล้วนะ เมื่อลมมันเป็นธาตุนี้มันไม่ใช่ของใคร มันเข้ามัน  
ออกมันอยู่ทั้งรอบกายเรา เดี่ยวลมนี้ก็ไปเข้าจมูกคนนั้นเดี่ยวลมนั้นก็ไปเข้าจมูกคนนี้  
ถ่ายเข้าถ่ายออกกันอยู่ถ่ายเทกันอยู่ตลอดเวลา แล้วจะสำคัญว่ามันเป็นของเราเป็นเรา  
เป็นตัวตนของเราได้อย่างไร เมื่อไม่ใช่ของเราไม่ใช่เราไม่ใช่ตัวตนของเรา รูปนามนี้

ไม่ใช่ของเรา แล้วความรู้สึกคิดนึกขึ้นมาแต่ละครั้งบอกว่าอันนี้เป็นของกู อันนี้ของกู อันนี้ของกู อันนี้ของกูจะเป็นไปได้อย่างไร ก็มันไม่ใช่ตั้งแต่ต้นแล้ว ต้นทางก็ไม่ใช่ ปลายทางมันก็ไม่ใช่ ไปสู่ความดับ เมื่อความตายมาหาลมดับ ลมไม่เข้าไม่ออก กายนี้ก็สลายไปสู่ธาตุทั้ง ๔ เหมือนเดิมนะ แล้วจะว่าเป็นของเราได้อย่างไร ตั้งแต่ต้นทางถึงปลายทาง นี่แค่นี้ละ หยิบขึ้นมาวิจัยแค่นี้ ธรรมะไม่ต้องเอาอะไรมากหรืออะไรน้อยนะ แค่นี้อย่างไรขึ้นมาวิจัยมัน ใช้สติใช้ปัญญาใช้สมาธิยกมันขึ้นมาวิจัย มาถามมัน ถ้าเสียบๆถามมันด้วยจิตที่ปล่อยวางนั้นนะ จิตที่ว่างๆเบาๆวางๆไม่มีอะไรนะ ยกขึ้นมาวิจัยมันคืออะไร แค่นี้จะได้คิดแล้ว ถ้ายังฝืนความจริงตรงนี้อยู่ก็คือกรรม คนนี้ฝึกตัวเองให้ยากก็ต้องทุกข์มาก ความทุกข์มากตัวนี้ไม่ใช่แค่ตัวเองทุกข์มากนะ เหมือนไฟนี้ยังระบาคให้คนอื่นเขาหมด ให้คนอื่นเขาร้อนไปด้วย นี่ละเขาเรียกเบียดเบียนตัวเอง เบียดเบียนผู้อื่นขาดความเมตตา แค่นั้นนะ แค่นี้ยกขึ้นมาวิจัยดู ไซ้ไหม ลมเข้าลมออก นี่ หายใจอยู่ทุกวันนี้ไม่เห็นนะ ไม่เห็นถึงลมเข้าลมออกคือความเป็นอนิจจัง ไม่เห็นถึงความที่ลมเข้าลมออกเป็นธาตุ ไปตามเหตุปัจจัยของธาตุทั้ง ๔ กายนี้ก็ธาตุทั้ง ๔ เมื่อชีวิตนี้ประชุมอยู่ธาตุมันประชุมอยู่ มันก็ต้องเข้าออกของมันตามธาตุที่มันทำหน้าที่เหมือนลูกสูบนะ เห็นไหมลูกสูบรถ สูบเข้าสูบออก สูบเข้าสูบออก สูบเข้าสูบออกอยู่นั้นนะ ปอดทรวงอกนี้ก็เหมือนลูกสูบ สูบเข้าสูบออก สูบเข้าสูบออก สูบลมเข้าลมออก ไม่ได้เป็นอะไรของเราเลย เป็นเหมือนเครื่องจักรอันหนึ่งเฉยๆ ธาตุมันทำงานเฉยๆ ไม่รู้จักหยิบขึ้นมาวิจัยพิจารณา แล้วก็ไม่ได้หัดยอมรับความจริงตรงนี้ ไม่มาค้นคว้าวิจัยให้เข้าใจอย่างนี้ มันก็เลยมีแต่ความทุกข์ความหลงความสำคัญผิด ว่านี่เป็นของกูนี้เป็นตัวกู จะทำกิจการงานอะไรก็มีแต่กูทำ ได้ยินอะไรกูได้ยิน พอขัดเคืองอะไรกูขัดเคือง กูก็ไปเล่นหมอด เพราะอะไร เพราะความหลงไม่รู้จริง ขาดการศึกษา ขาดการประพฤติปฏิบัติธรรม บวชมา ๑๐ กว่าปีก็ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติธรรม มีแต่เรื่องไร้สาระเต็มหัวเต็มสมอง เป็นบุคคลที่โง่เขลาเบาปัญญา โง่เขลาเบาปัญญาตรงไหน ตรงหาแต่เรื่องฟุ้งเรื่องไฟเรื่องไร้สาระมาใส่กายใส่ใจเจ้าของ เผากายเผาใจให้ตัวเองร้อน ให้ธาตุมันเสื่อมไปเร็วๆ นี่ละความโง่เขลา แล้วจะโทษใครนี่ละคือกรรม หัดคือหัดด้านหัดหลงๆอยู่เรื่อยๆ มันก็เลยได้แต่หลงๆ ถ้าหัดไม่หลงมันก็ได้ไม่หลงคือกรรมนั่นเอง เข้าใจไหม ละ หือ อย่างเราไปเรียนแพทย์ก็ต้องได้วิชาแพทย์ เราไปเรียนศึกษาวิชาการสอนก็ต้องได้วิชาการสอน ไปเรียนอะไรก็ได้ตรงนั้นนั่นละ พุคโดยสมมตินะ อันนี้เรียนความ

หลง หัดหลงอยู่เรื่อยๆมันก็ได้แต่ความหลง แล้วก็เอาความหลงมาระบาด มากระจายมา แสดงตัว มาโชว์เหมือนถ้าเป็นหนังสือขึ้นมาโชว์ซักตะลุงให้เขาดู แล้วยังสำคัญว่า โอย ฉันทะไรที่พิเศษน่าดูน่าชม แต่คนมีปัญหาเขาเลยเห็นว่า ตรงกับพระพุทธเจ้าว่า “ดู ทั้งหลายจงมาดูโลกนี้อันตระการตา ที่พวกคนเขลา(คนโง่เขลา) หลงติดอยู่ถือว่าพิเศษ แต่ผู้รู้คือนักปราชญ์หาคิดข้องไม่ เห็นเป็นสิ่งที่ไร้สาระ” โขว์เนื้อโขว์หนังโขว์อะไรอยู่ที่ เป็นสิ่งที่ไร้สาระหมด ไม่มีประโยชน์ มันคนละมุมกัน เหตุนี้ถ้ายังมีทิฏฐิมานะมีความไม่ยอมมีความถือตัวถือตนมาก ต้องรู้ไว้ในใจตัวเองเลยนั่นละคือหลงมาก หลงมากเพราะอะไร เพราะไม่ได้ศึกษากองลม เมื่อลมเข้าลมออกนั่นละคืออะไร บังคับไม่ให้มันเข้าออกได้ไหม แล้วลมมันบอกไหมว่ามันเป็นของใคร เป็นใคร เป็นตัวตนของใคร มันไม่ได้บอกสักอย่างหนึ่ง มันแสดงความจริงให้เราเห็นพัดไปเคลื่อนเข้าเคลื่อนออกนี้ นี่ดูใบไม้มันไหวลิ ลมแสดงถึงการเคลื่อนไหวคือความเป็นอนิจจัง เนื่องจากอากาศตรงนี้มันร้อนมันลอยตัวขึ้น ทางนี้มันก็เข้าไปแทนที่ เคลื่อนไหวนั้นไปตามเหตุปัจจัย การเคลื่อนไหวนั้นคือตัวอนัตตานั้นเอง บังคับมันไม่ได้ มันไปตามเหตุปัจจัย แล้วมันเคลื่อนไปตรงนี้เกิดตรงนั้นก็ดับ เกิดดับของมันอยู่ตลอดเวลา ตรงนี้ดับไปที่สูญไป ไม่มีลมตรงนี้ลมใหม่ก็มาแทนที่ เกิดๆดับๆ สูญของมันไปอยู่ตลอดเวลา ไปสู่ความไม่มีความเป็นของใคร ไม่มีความเป็นตัวตนของใคร แค่นั้นวิัจยกองลมแค่นี้ ไม่นั้นมันจะบอกหรือหายใจเข้าให้มันสตรณะ คือสลัดคีนนะ สลัดคีนความเห็นผิดที่ยึดมั่นถือมั่น ว่าลมนี้เป็นของกูตัวกู เมื่อเห็นว่าลมนี้ไม่ใช่ของกูตัวกู ก็มาเห็นร่างกายที่ประขุมกันมีอาการ ๓๒ นี้ ก็มีธาตุลมประกอบด้วย ธาตุดินธาตุน้ำประกอบด้วย ร่างกายอาการ ๓๒ ที่ประขุมเข้าเป็น ก็เป็นธาตุทั้ง ๔ เสมอกันอีก ก็ไม่ใช่ของกูตัวกูอีก แล้วเขาก็ไม่บอกว่าเขาเป็นอะไร ตาเขาก็ไม่บอกว่าเขาเป็นตาด้วยนะ หูเขาก็ไม่ได้เรียกว่าเขาเป็นหู ธาตุมันไม่ได้ว่าอะไรสักอย่าง มันแสดงแต่ความจริงเกิดแล้วก็ดับไป ทำหน้าที่ของมันไป เกิดดับไปเดินไปสู่ความตาย ความเสื่อมไปทุกขณะทุกเวลาทุกนาที เซลล์เก่าตาย เซลล์ใหม่เกิดอยู่ของมันตลอดเวลา เพราะอาหารคาวหวานธาตุทั้ง ๔ ก็ไปหล่อเลี้ยงมันไปเกิดสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทนเซลล์เก่า เหมือนบริษัทคนเก่าเข้าไปทำ ทำได้ช่วงหนึ่งก็ออกไปคนใหม่ก็เข้ามาแทนที่ เกิดๆดับๆอยู่อย่างนั้น เหมือนโรงเรียนเหมือนกัน เดี่ยวนักเรียนรุ่นนี้เข้าเดี๋ยวก็จบไป นักเรียนรุ่นใหม่เข้ามา เกิดๆดับๆเหมือนลมเข้าลมออกอยู่อย่างนั้น เหมือนเซลล์เก่าตายเซลล์ใหม่เกิดขึ้นมาทดแทนอยู่ มันจึงคง

สภาพ นักเรียนเข้ารุ่นนี้ออกไป ไม่มีนักเรียนใหม่เข้ามาโรงเรียนก็อยู่ไม่ได้ ก็คือสลาย  
นั่นเอง ไม่มีการเรียนการสอนไม่มีกิจกรรมโรงเรียนก็เลยไม่มี เหมือนกันเซลล์นี้เกิด  
เซลล์นี้ดับไป มีเซลล์ใหม่เกิดมาทดแทน ร่างกายนี้ยังคงสภาพให้เห็นโดยรูปธรรม แต่  
โดยจุลภาคนั้นมันมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา นั่นละความเป็นอนิจจังอนัตตา ไป  
ตามเหตุปัจจัย ความสูญงูตาไม่มีของใคร ไม่มีใครบังคับมันได้ มันเป็นของมันอยู่อย่าง  
นั้นชั่วนาตาปีของมันอยู่อย่างนั้น นี่เขาเรียกว่าธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่ง คือสังขตธรรม  
เป็นเช่นนี้เอง แล้วเราเห็นควรหรือที่จะไปสำคัญว่าลมนี้เป็นของเรา เป็นเรา เป็นตัวตน  
ของเรา แล้วเห็นสมควรหรือจะไปสำคัญกายนี้เป็นของเรา เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา  
แล้วเห็นสมควรหรือจะไปสำคัญว่าความรู้สึกนึกเป็นของเรา เป็นเรา เป็นตัวตนของ  
เรา ก็ความรู้สึกนึกก็มาจากธาตุทั้ง ๔ ตาหูจมูกลิ้นกาย สัมผัสรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส  
ก็คือธาตุทั้ง ๔ นั่นเอง ประชุมเข้าจึงมีธาตุรู้เกิด ธาตุรู้เกิดก็มีตัวคิดนึกตามมา เท่านั้นนะ  
มันเกิดต่อเนื่องกันเป็นสาย เมื่อต้นสายมันไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา  
ปลายสายก็ไม่ใช่ แล้วเห็นควรหรือจะไปสำคัญเช่นนั้น แล้วจะมาถือตัวถือตนอยู่นั้น  
มาขัดเคืองมาทำ ว่ากูไม่ชอบกูทำไปอย่างนี้มันถูกไหม คิดผิดเห็นผิดหมด เพราะเป็น  
ของคิดด้วยของกูตัวกูที่ไม่มีอยู่จริง เขาเรียกโมหะนั้นเอง ความหลงนั่นเอง เพราะอะไร  
เพราะขาดการพิจารณาลมหายใจเข้าออก นี่ละไม่ได้เจริญอานาปานสติ ไม่มีสติอยู่ที่ลม  
หายใจเข้าออก ถ้ามีสติอยู่ลมหายใจเข้าออกก็จะเห็น เห็นความจริงว่าลมนี้เป็นธาตุ เขา  
เรียกสมมติว่าธาตุลม ไม่มีของใคร นี่ดูง่ายนี่ลมเรา ลมนี้หายใจออกมันก็ไปเข้าจมูก  
คนอื่นนะ เข้าไปก็มาจะเป็นของใคร ถ้าเป็นของคนนั้น ลมจากจมูกนี้จะไปเข้าจมูกนั้น  
ได้ไหม มันก็ต้องว่าไม่ได้ใช่ไหม เพราะมันว่าของคนนั้นนะ นี่มันเข้าไปเปลี่ยนแปลง  
กัน นั่นละไม่มีของใคร มันเป็นของกลาง ของกลางนั่นละคือไม่มีของใคร ไม่มีของ  
ใครก็ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา แค่นี้ไม่พิจารณา มันจึงมีแต่ความหยาบช้าหยาบ  
กระด้างของจิต ถ้าเป็นไม้ก็เป็นไม้ที่ขรุขระมาก แล้วแถมตาเยอะด้วย แล้วก็ไม่มี  
จิตสำนึก คนไม่มีจิตสำนึกแสดงว่าคนนั้นไม่มีหิริโอตตปปะ คนไม่มีหิริโอตตปปะ  
แสดงคนนั้นไม่มีสติสัมปชัญญะ คนไม่มีสติสัมปชัญญะแสดงว่าคนนั้นไม่ได้ปฏิบัติ  
ธรรม แค่นั้นนะพระพุทธเจ้าพูดเอาไว้ แค่นั้นละเข้าใจยังโยม กำหนดลมหายใจเข้าออก  
อยู่อย่างนั้นแล้วดูซิ มันเข้ามันออกบังคับมันได้ไหม แล้วลมมันบอกมันเป็นของใคร  
(ไม่มี) เอ้อ พิจารณามันตีแยกกายไป แค่นี้มันจะได้สติเลยนะ แล้วมันจะตัดสินใจได้

เลย ในเมื่อไม่ใช่ของกูสักอย่างแล้วกูจะบ้าไปเอากับมึงหรือ พุคแบบหยาบๆนะ โดย  
สมมติ โดยภาษาว่าหยาบ จริงๆไม่ใช่หยาบ พุคโดยสัจธรรมเขาเรียกสมมติสัจจะ เอ้า  
เมื่อไม่ใช่ของเราแล้วเราจะมัวไปเพื่อฝันอยู่หรือ เพื่อฝันกลางวันอยู่หรือว่าเป็นของกู  
ของกู ของกู จึกกู จึกกู เหมือนนกเขานะ หือ (น่าละอาย) เอ้อ น่าละอายตัวเองนั่นละ  
นี่ละหิริโอดตั้ปะมันเกิดทันทีเห็นไหม พอเข้าใจกูมันละอายแก่ใจเลย นี่ละ  
หิริโอดตั้ปะเกิด เมื่อหิริโอดตั้ปะเกิดมันจะเกิดอินทริยสังวร ตำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย  
ระมัดระวังแล้ว ว่ามันจะหลงไปว่าเป็นของกูตัวกูตอนไหน ถ้ารู้ตัวเท่าทันมันปั๊บก็วาง  
ชะ วางชะ วางชะ เลยเป็นปหานสัญญา รู้จักละวาง ปหานะก็คือว่าวาง ละนั่นเอง ละ  
วางของกูตัวกูไม่เชื่อมันแล้ว มันจะหลอกขึ้นมาที่ครั้งก็ไม่เชื่อ เพราะว่ามันรู้ความจริง  
แล้วว่ามันไม่ใช่ของกู มันจะคิดขึ้นมาที่ครั้งก็ไม่เชื่อความคิดนั้นแล้ว มีแต่ความละอาย  
ความสลัดใจแห่งความโง่เขลาตรงนั้น ตรงนี้ต่างหากมันจึงเป็นพลังให้เกิดนิพพิทาญาณ  
เข้าใจใหม่ละ พอนิพพิทาญาณมันจึงจางคลายวิราคะเกิด วิราคะเกิดจางคลายจากความ  
ยึดมั่นถือมั่น ความเห็นผิดตัวนั้นออกไป จึงเกิดวิมุตติหลุดพ้นนะ นี่ถ้าไม่มีความละอาย  
แก่ใจนิพพิทาญาณไม่เกิดหรอกนะ แล่นี่นะโอเค (OK) มากินข้าว อยากรฟังก็พูดให้ฟัง  
แล้วนะ.