

ไม่คิดก็ไม่ทุกข์อะไร นาทิแล้วส่วนนาทิแล้ว มันผ่านลม ๆ แล้ง ๆ ไปแล้ว ถืออะไรเป็นจริงเป็นจังทุกซี้ใจ ไม่ถืออะไรเป็นจริงเป็นจังไม่ทุกซี้ใจ ไม่ถืออะไรเป็นจริงเป็นจังต่อเนื่องช่วงยาว ๆ ซี้ เดี่ยวสบายใจดีอิสระสดใสขึ้นมา ครบสูตรนะ คุณภาพชีวิต คุณภาพจิตใจ

สังเกตุคุณะ การยับยั้งชั่งใจทวนกระแสจิตกลับนี้เป็นทางอริยะ ถ้าไหลตามอารมณ์นี้ทางปุถุชน ทุกข์ลูกเดียว ไหลตามอารมณ์ปลาไหลตามน้ำปลาตาย ตายลูกเดียว ถ้าเราไม่ไหลตามอารมณ์ จิตใจอิสระ เบาใจ ลอยตัว ถ้าเราไหลตามอารมณ์ ว่ายตามอารมณ์ มันจมอึดมีดบอดตามอารมณ์ ถ้าเราไม่ไหลไม่ว่ายก็ลอยตัว กายใจคนละอย่างกันนะ

เรื่องศาสนาเป็นเรื่องวิทยาศาสตร์ทางจิตภาพ อริยะ วิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์บริสุทธิ์ ไร้มลพิษทางใจ ที่เราทุกข์ใจนั้นแหละมลพิษทางใจ ทุกข์ใจ ชุ่นช่องหมองใจ ไม่สบายใจ อารมณ์บ่จอย อารมณ์บ่ดี ชุ่นช่องหมองใจไม่เข้าใจเรื่องไม่เข้าใจ นั่นแหละมลพิษทางใจ ภาษาบาลีว่า อริ ๆ ถ้าเราไม่สวมความรู้สึกไหลตามไป จิตใจอิสระ เบาใจ ลอยตัว ออกจากอริได้ - อริยะ ที่เราทุกข์ใจ ชุ่นช่องหมองใจ อารมณ์เสีย เพราะอะไร? เพราะสาเหตุพื้นฐานอยู่ที่ไปสวมความรู้สึกไหลเอียงซ้ายเอียงขวา เอียงหน้าเอียงหลัง ไหลตามไป มันไม่ไหลไปไหน มันไหลวนไหลเวียนอยู่ในใจเรา เลยไม่ออกจากวงจร เลยรู้ตามความไหล รู้ไม่จริง รู้ไม่แจ้ง รู้ไม่แทงตลอด รู้ไม่ทะลุปรุโปร่ง รู้ไม่ตรงประสบการณ์ที่เป็นจริง รู้เท่าไม่ถึงการณ์ เรียกว่า อวิชา ถ้าเราไม่สวมความรู้สึกไหลตามอารมณ์ จิตใจเป็นอิสระ เบาใจ ลอยตัว ออกจาก