

ถ้าจะมีใครบอกว่า โยนทิ้งเถอะ แล้วจะดีอย่างนั้น
เป็นประโยชน์อย่างนี้ เราก็ยังไม่ยอมโยนทิ้งอยู่นั้นแหละ
เพราะกลัวแต่ว่าจะไม่มีอะไรเหลือ
ก็เลยแบกก้อนหินหนักไว้ จนเหนื่อยอ่อนเพลียเต็มที่
จนแบกไม่ไหวแล้วก็เลยปล่อยมันตกลง
ตอนที่ปล่อยให้มันตกลงนี้แหละ
ก็จะเกิดความรู้เรื่องการปล่อยวางขึ้นมาเลย
เราจะรู้สึกเบาสบาย แล้วก็รู้ได้ด้วยตนเองว่า
(อ่านต่อหน้า 200)

ที่มา: มีรูปแต่ไม่มีชื่อ

การแบกก้อนหินนั้นมันหนักเพียงใด
แต่ตอนที่เราแบกอยู่นั้นเราไม่รู้หรอกว่า
การปล่อยวางมีประโยชน์เพียงใด

ที่มา: มีรูปแต่ไม่มีชื่อ