

เบาใจ ลอยตัว - วิบสสนา ใจเป็นตัวของตัวเอง มันรู้แจ้ง
สดใส อารมณ์ดี โหงวเฮ้งสดใส

ส่วนมากเวลาเราได้รู้ ได้เห็น ได้ยิน ได้ทราบ ได้รู้สึก
อะไรขึ้นมา มันเผลอตัว เผลอใจ ไปเจริญสติรอบนอก ระลึก
ได้ตามไป ระลึกรู้ตามไป สำนึกรู้ตามไป เลยไหลวนไหลเวียน
วนไปวนมา กลายเป็นคน ๆ ๆ คน ค ความ เพื่อให้เห็น
ภาพพจน์ภายในใจ มโนภาพตรงกันก็พูดกันรู้เรื่อง เอา
เส้นด้ายเส้นไหมมากอง ๆ เอามือแกว่ง ๆ คน ๆ มันก็ยุ่ง
ยุ่งคยยุ่ง ที่เราทุกซี้ใจมัน คน ค ความ ต้องจุงจุมกลางไป
มันเสียอิสระภาพวิเศษภายใน เลยไหลวนไหลเวียน - ทุกซี้ใจ
บางที่เราพูดดีมันก็ว่าไม่ดี ที่มันพูดไม่ดีมันก็ว่าของมันดี คน
ๆ มันก็ยุ่ง ยุ่งใจมาก ๆ ก็วุ่นวายใจ วุ่นวายใจมาก ๆ ก็ร้อนใจ
ร้อนใจมาก ๆ ก็มีจิตใจ มีดอยู่ก็มีดไป มีดไปก็มีดมา
ดวงชะตาก็ตกลูกเดียว ถ้าไหลตามอารมณ์นะ หนักๆ เข้า
จะหงุดหงิดใจ กลุ้มอกกลุ้มใจ ร้อนอก ร้อนใจ ไม่สบายใจ
บางคนนั่งหน้าตาไหลอยู่คนเดียวก็มี คิดมากมันทุกข์มาก พอ
คิดน้อยมันก็ทุกข์น้อยเหมือนกัน พอไม่คิดมันก็ไม่ทุกข์อะไร

สังเกตดูนะ ที่เราทุกซี้ใจ บางที่เราไม่อยากจะคิด
มันคิดคนเดียวมัน มันคิดก็เรื่องของมันซี้ อย่าไปถือเป็นจริง
เป็นจัง ทางพระเรียกว่า อุปาทาน เลยทุกซี้ใจ พอเราไม่ถือ
อะไรเป็นจริงเป็นจัง จิตใจอิสระ เบาใจ ลอยตัว - ไม่ทุกซี้ใจ
ไม่ถืออะไรเป็นจริงเป็นจัง ไม่มีอุปาทาน ไม่ถืออะไรเป็นจริง
เป็นจังต่อเนื่องช่วงยาว ๆ เดี่ยวสบายใจดี อิสระ สดใส

สบายใจดี อิสระ สดใส เรื่องคุณภาพชีวิตคุณภาพ
จิตใจ เป็นเรื่องศาสนา