

๖๖

วิธีแก้ล้นเร่งเฟ่งจ้อง

อย่า ล้น เร่ง เฟ่ง จ้อง เพราะมันไม่เกิดประโยชน์
เหตุที่เรา ล้น เร่ง เฟ่ง จ้อง เพราะ “ความอยาก”
ถ้า “ความหยุด” มันจะไม่ล้น
ถ้าล้น แปลว่า เรามีความอยาก
อยากได้เร็ว ๆ อยากเห็นเร็ว ๆ
อยากให้ดีกว่านั้น ซึ่งมันมากเกินไป
ถ้ามากเกินไป มันจะทึบ แคบ ไม่สบายเนื้อสบายตัว
ใจไม่สบาย เพราะทำไม่ถูกหลักวิชา
เราต้องคิดว่า ธรรมะอยู่กับตัวเราอยู่แล้ว ไม่ได้หายไปไหน
แต่ที่เราไม่เห็น เพราะใจเรายังไม่ละเอียดเท่า
ที่ไม่ละเอียดเพราะใจเรายังไม่หยุด
ถ้าใจเราหยุด เตียวเราก็ก็นเห็นได้

๒๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๑