

๓

ถามหาความสุข

ประโยชน์อย่างน้อยที่สุดของการฝึกใจหยุดนิ่ง
คือ ทำให้เราได้เข้าถึงความสุขในปัจจุบันทันใด
ซึ่งจะเป็นความสุขที่แท้จริง ที่ไม่มีในที่ไหน
นอกจากทำใจให้หยุดนิ่งเท่านั้น

๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๙

