

หมั่นนึกทบทวนถึงบุญเก่า ๆ
ที่เราได้กระทำผ่านมา...
นึกแล้วใจจะได้ชุ่มชื่น
อย่าไปนึกถึงสิ่งที่ทำให้ใจเราชุ่มฉ่ำหรือแห้งใจ
ไม่ว่าคน สัตว์ สิ่งของ ที่ทำให้ชุ่มฉ่ำ
หรือการกระทำด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ
ที่นึกแล้วมันแห้งใจ นึกแล้วไม่สบาย
...ก็อย่าไปนึก
ให้นึกถึงแต่สิ่งที่ทำให้เราสบายใจ
ใจใส ใจสะอาด ใจดี
อย่างนี้เรียกว่า สังฆสมอารมณ์ดี

๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖