

๑๔. พ่อครัวชั้นดี

วางใจให้นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม
ให้ได้ต่อเนื่องกันไป
ทำอย่างนี้ แค่นี้เท่านั้น
อย่าทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้
แล้วใจของเราก็จะถูกปรับปรุง ปรับใจ
ปรุงใจของเราให้ถูกส่วนเอง
ใจก็จะค่อย ๆ ละเอียดลงไป ๆ

เหมือนพ่อครัวชั้นดีที่มีรสมือปรุงอาหารให้มีไอชารส
เราก็ต้องทำประดุจพ่อครัวชั้นดีอย่างนั้น
ปรุงใจของเราด้วยวิธีการดังกล่าว
คือ หยุดนิ่งเฉย ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไม อย่างสบาย ๆ

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕