

นั่งธรรมะเหมือนปลูกต้นไม้

ทุกครั้งที่เรานั่งหลับตาฝึกใจให้หยุดนิ่ง
 ความบริสุทธิ์จะถูกส่งลงไปทีละเล็กทีละน้อย
 ใจจะถูกขัดเกลา กรอง แล้วก็กลั่นให้ใสขึ้น
 สมาธิก็จะค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นทีละเล็กทีละน้อย
 เหมือนปลูกที่ขุดดินเข้ามาก่อเป็นจอมปลูก
 เหมือนเรารดน้ำที่โคนต้นไม้ ต้นไม้เจริญเติบโตขึ้นทุกวัน
 แต่เราสังเกตไม่ออกว่า มันโตขึ้นวันละเซ็นต์หรือสองเซ็นต์
 แต่เผลอประเดี๋ยวเดียว มันก็มีผลให้เราได้ชื่นใจ ได้ลิ้มรส

๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๙