

นั่งธรรมะมาตั้งนาน...
แต่ทำไมยังไม่ได้ผล

ก็ต้องหันมาประเมินผลตัวเราว่า
ที่ผ่านมา ทำวัน...หยุด ๕ วัน
ทำ ๕ วัน...หยุดอาทิตย์หนึ่งหรือเปล่า

>>>>>

แล้วทั้งวัน เราได้รักษา
อารมณ์ดี อารมณ์เดียว
อารมณ์สบายหรือเปล่า
ได้แบ่งใจไว้ภายในหรือไม่
นี่คือสิ่งที่เราต้องมาดูตัวเอง
แล้วก็ปรับปรุงแก้ไขกันไป

๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๖