

๔๐ ใจ ที่ เ หมาะ ส ม

ช่วงไหนที่เรารู้สึกไม่ต้องการอะไร
 มีเพียงอาสนะหนึ่งผืน
 ที่นั่งแคบๆ ไม่เกินหนึ่งตารางเมตร
 ที่นอนไม่เกินสองตารางเมตร
 อาหารแค่ประทังชีวิต...รสชาติไม่คำนึงถึง
 ไม่รู้สึกยินดียินร้ายอะไร
 มีเรื่องมากกระทบ ก็ไม่กระทบ
 ใครจะกระทบกระทั่งแตกแคไหน
 ก็ไม่กระทบกระเทือน
 ใจนิ่งเฉย รู้สึกสดชื่นตลอดเวลา
 นั่นละ คือ สภาวะใจที่เหมาะสม
 ที่จะไปที่สุดแห่งธรรม

