

ในแง่การปฏิบัติจริง ๆ
ที่บ้านเราจะนั่งท่าไหนก็ได้
ให้อยู่ในอิริยาบถที่สบาย
จะนั่งพิงข้างฝา นั่งห้อยเท้า
หรือนั่งพับเพียบก็ได้
ให้มีความรู้สึกร่ากายสบาย
แล้วก็กำหนดสติกับสบายไปคู่กัน

๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖