

ในฐานะเราเป็นมนุษย์
ความมืด ความเมื่อย ความฟุ้ง
ความง่วง ความท้อ เบื่อหน่าย
สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ มันมีเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว
นั่นก็คือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา
แต่ว่าเบื่อเพียงไรก็ตาม อย่าเลิกนั่ง
ฝึกไปเรื่อย ๆ ปรับใจไป หมั่นสังเกตว่า
เราวางใจขนาดไหน มันพอดี
ไม่ตึงไป ไม่หย่อนไป
รู้สึกว่ายู่อย่างนี้พึงพอใจ นั่นใช้ได้แล้ว
รักษาความพึงพอใจนั้นให้ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ

๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕