

ทำอะไรจึงจะประคองใจ
ให้หยุดนิ่งได้นาน ๆ
มีวิธีเดียว คือ “จงประคอง”

แล้วก็ทำบ่อย ๆ ทำตลอดเวลา
ตรงจุดที่ได้ แต่ถ้าหากมันหลุดไป
ก็ช่างมัน ไม่ต้องไปเสียตาย เสียใจ
หลุดไปเราก็เฉย ๆ เริ่มต้นใหม่

>>>>>

แต่ต้องสังเกตให้ดีว่า
ทำอะไรถึงมาได้จุดที่เบาสบาย
แล้วมันโล่ง โปร่ง เบา
ตรงนี้ต้องสังเกตนะ
สังเกตแล้วจำตรงนี้ให้ได้

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖