

ไม่หยุด...ไม่ลง

หยุดกับนิ่งอย่างเดี๋ยวจะลงไปได้

ถ้าใจหยุด มันจะเป็นไปเอง

ถ้าไม่หยุด เอาช้างก็เชือกมาจุดก็ไม่ลง

แต่ถ้าหยุด เอาช้างก็เชือกมาจุด

ไม่ให้ลง...มันก็ลง

ประคองใจให้หยุดนิ่ง

ต้องฝึกตรงนี้ให้ได้

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕