

นั่งอย่างสบายๆ
อย่าไปใช้กำลังในการบังคับใจ
อย่าไปยึดอัด
ให้นั่งแบบใจเย็นๆ ใจใสๆ
นั่งแบบผู้มีบุญ แบบสุกุมาลชาติ

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗