

ถ้ามีความฟุ้งเกิดขึ้นมา
ก็ปล่อยให้มันผ่านไป
ให้ใจอยู่ตรงกลางอย่างสบาย
ไม่ยินดียินร้าย
เดี๋ยวเราก็จะเอาชนะความฟุ้งได้

๒๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖