

หมั่นตรึก หมั่นหยุด หมั่นนิ่ง  
ค่อยๆ ประคองไปเรื่อยๆ  
เดียวจากฟุ้งมากก็จะฟุ้งน้อย  
จากฟุ้งน้อยก็จะไม่ฟุ้ง  
จากไม่ฟุ้งก็จะโล่งๆ โปร่ง เบา สบาย  
ใจเบิกบาน เดี่ยวแสงสว่าง  
ก็จะค่อยๆ เกิดขึ้น

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕