

เราเหนื่อย เราว่าง เราเพลีย
นั่งแล้วมันตึง
ก็ปล่อยให้มันหลับ
อยู่ในกลางกาย
พอตื่นมา สดชื่นแล้ว
ก็ลงมือปฏิบัติธรรมใหม่

๑๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕