

ถ้าฟังหยาบ ควบคุมไม่ได้
สู้ไม่ไหว ให้ล้มตา
มาดูดวงแก้ว ดุองค์พระ เป็นต้น
ให้ใจใสๆ พอใจสบายดีแล้ว
เราก็ค่อยๆ กลับตาเบาๆ
ต้องฝึกซ้อมกันอย่างนี้นะ

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕