

สังเกต คือเวลาเลิกนั่งสมาธิแล้ว
ให้มันสังเกตว่า
เราทำถูกหลักวิชาไหม
ถ้าไม่ถูกก็ปรับปรุงแก้ไข
ถ้าถูกก็ทำให้เจริญขึ้น
คล่องขึ้น ให้ชำนาญขึ้น
สักวันหนึ่งก็จะเป็นวันสว่างของเรา

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๓