

นั่งขัดสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย
มือขวาทับมือซ้าย
นิ้วชี้ของมือข้างขวา
จรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย
แล้วถ้าเราดึงฝ่ามือทั้งสอง
ให้ชิดติดลำตัวได้ กายจะตั้งตรง

นี่คือทำนั้งมาตรฐาน
เป็นทำนั้งที่สมบูรณ์

๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖