

หมั่นฝึกใจให้หยุดนิ่ง
ให้ใจใสๆ ทำใจหลวมๆ
เหมือนสวมเสื้อผ้าที่ไม่คับเกินไป
ทำให้รู้สึกสบายกาย
ใจหลวมๆ จะทำให้รู้สึกสบายใจ
ความสบายเป็นต้นทาง
ของการเข้าถึงธรรม

๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕