

เมื่อตื่นขึ้นมาต้องตื่นอยู่ในกลางองค์พระ
ให้เห็นพระชัดใสแจ่มทีเดียว

พอลุกขึ้น ล้างหน้า แปรงฟัน
ใจก็ยังอยู่ตรงกลางนั้น ฝึกไว้เรื่อย ๆ
อาบน้ำอาบท่า ขับถ่าย ก็อยู่ตรงกลางองค์พระ
กระทั่งถึงเวลารับประทานอาหาร
หรือจะเดินทางมาที่ทำงาน
ก็ยังตรึกขังนึกไปเรื่อย ๆ จนเป็นอัตโนมัติ

๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕