

ความฟุ้งที่รู้ตัวแล้วคุมได้
ไม่ต้องลืมตา
ทำหยุดทำนิ่งเฉยๆ
เดียวฟุ้งนั้นก็จะหายไป

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕