

สำคัญความเพียร สมน้ำเสมอ
สมัครใจ รักที่จะนั่ง
และมีสติ สบาย สมน้ำเสมอ
สังเกตว่า เราทำถูกหลักวิชาไหม
ตั้งใจมากเกินไปไหม
หรือย่อหย่อนจนเคลิบเคลิ้ม
ฟุ้งซ่านหรือหลับไป
เราก็ปรับเอา

๒๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๐