

สติกับสบายต้องคู่กัน

บางทีเรามีสติแต่ไม่สบาย
มันก็ไม่ถูกส่วน ไม่ประสบความสำเร็จ
หรือบางทีเราสบายแต่ไม่มีสติ
สบายจนกระทั่งเคลิ้มหลับ
ใจไม่อยู่กับตัว
นั่งไปแค่นั้นก็ยังไม่ได้อะไร

๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘