

๔ ส.

สติ สบาย สม่่าเสมอ สังเกต

ให้มีสติ คือ เอาใจมาอยู่กับตัวของเรา
มาหยุดมานิ่งภายในอย่างสบายๆ
ให้ต่อเนื่องทั้งวันทั้งคืน เหมือนเป็นผู้มีราตรีเดียว
ทำอย่างสม่่าเสมอทั้งวันทั้งคืน
แล้วก็สังเกตว่า เราทำถูกหลักวิชาไหม

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖