
ตั้งสติ...ก่อนพูด

คนเราเวลาคิดอะไรไม่ออก เราต้องหลบออกไปหาที่เงียบๆ
หลับตาทำใจให้หยุดนิ่ง สักพักหนึ่ง ประเดี๋ยวเรื่องต่างๆ
มันจะไหลลื่นขึ้นมาสอนเราว่า เราจะต้องทำอะไร แล้วเรา
ค่อยตั้งสติไปพูด ถ้าคิดว่า พูดแล้วเราขาดทุน ก็อย่าเพิ่งพูด
ให้กลับไปนั่งสมาธิใหม่ จนกว่าใจจะสบาย แล้วค่อยกลับมา
พูด ต้องพูดแล้วไม่ขาดทุน ถ้าขาดทุนอย่าพูด พูดแล้วให้
ตัวเองกำไร ไม่เสีย

เพราะชีวิตของเรา เดี่ยวก็วัน เดี่ยวก็คืน จะทำอะไรก็ให้
รีบทำ ตั้งหลักให้ดี จะได้ไม่เสียทีที่เกิดมา เอากำไรคือบุญ
(ความดี) ติดตัวกลับไป