

๔ ส. สติ สบาย สม่่าเสมอ สังเกต

ให้มีสติ คือ เอาใจมาอยู่กับตัวของเรามาหยุดมานิ่งภายในอย่างสบายๆ ให้ต่อเนื่องทั้งวันทั้งคืน เหมือนเป็นผู้มีราตรีเดียว ทำอย่างสม่ำเสมอทั้งวันทั้งคืนเลย แล้วก็สังเกตว่าเราทำถูกหลักวิชาไหม ตั้งใจมากเกินไปไหม อยากได้มากเกินไปไหม ระวังหรือเกร็งเกินไปไหม หรือเราไปต่อสู้กับความฟุ้งหรือเปล่า ให้สังเกตเดี่ยวเราจะพบเหตุแห่งความบกพร่องและช่องทางแห่งความสำเร็จ

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖