

ตั้งสติก่อน

เวลาเราคิดอะไรไม่ออก
เราต้องหลบออกไปหาที่เงียบๆ สักพักหนึ่ง
หลับตาทำใจให้หยุดนิ่ง ประเดี๋ยวเรื่องต่างๆ
มันจะโผล่ขึ้นมาสอนเราว่าเราจะต้องทำ
อย่างไร? แล้วเราก็อย่ตั้งสติไปพูด
ถ้าคิดว่าพูดแล้วเราขาดทุน ก็อย่าเพิ่งพูด
ให้กลับไปนั่งสมาธิใหม่ จนกว่าใจจะสบาย
แล้วค่อยกลับมาพูด ต้องพูดแล้วไม่ขาดทุน
ถ้าขาดทุน อย่าพูด