

สม่ำเสมอ คือทำให้ได้ทุกวัน
ทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน

หรือว่าถ้ามั่นมากไป
ก็เอาแค่สองเวลา
คือ หลับตากับลืมตา
หรือหายใจเข้าหายใจออกก็ได้

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗