

หยุดแรกนี้จะยากสักนิด
ก็ไม่ใช่ยากมาก ยากพอรู้
แต่ก็ต้องอาศัยการฝึกฝน
ทำความเพียรให้สม่ำเสมอ
ต้องมีสติกับสบาย
สม่ำเสมอแล้วก็สังเกต
๔ ส. นี้ ต้องจำให้ดี

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓