

เดินจงกรม

ตำรวจ : ที่นี่มีการเดินจงกรมไหมครับ

หลวงพ่ : เดินจงกรม ก็คือการเปลี่ยนอิริยาบถในการทำสมาธิเท่านั้นเอง ขณะเดินก็ฝึกสติให้อยู่กับตัวไปด้วย ของเราจริง ๆ แล้วต้องทำทุกอิริยาบถทั้งนั่งนอนยืนเดิน แต่เราเดินแบบธรรมดาไม่ได้กำหนดกฎเกณฑ์ว่า จะต้องเป็นท่านั้น ท่านี่ แต่เดินธรรมดา แล้วภาวนาไปเรื่อย ๆ จิตก็รวมลงได้เหมือนกัน

๑๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๑