

ทำอย่างไรจึงจะรักษาสมาธิไว้ได้

*Peace Revolution : เมื่อผมกลับไปประเทศของผมแล้ว
ผมควรทำอย่างไรที่จะรักษาระดับสมาธิไว้ได้ครับ*

หลวงพ่ : ก็ต้องทำทุกวัน ให้สม่ำเสมอ อย่าให้ขาดเลย ให้เป็นกิจวัตรประจำวัน เหมือนเราอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน อย่างนั้นถ้าวันใดไม่ได้ทำ ก็ไม่เป็นไร ให้เริ่มต้นทำใหม่ อย่างง่าย ๆ จนเป็นกิจวัตรประจำ อย่างนั้นะ

๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔