

ความสม่ำเสมอสำคัญมาก

ทุกวันให้มีชั่วโมงหยุดชั่วโมงนั่งให้มาก ๆ และสม่ำเสมอ
 อานิสงส์ของการทำสม่ำเสมอ
 จะทำให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้า
 พอนึกรวมใจ ใจก็วูบขยายเข้าไปสู่ภายในทันที
 แต่ถ้าเราทำไม่สม่ำเสมอ
 เวลาจะให้หยุดนิ่ง ใจมักจะแวบไปแวบมา
 พอแวบไปแวบมา เต็มวันเราก็ดูไปเห็นภาพไม่ได้
 พอเห็นภาพมันก็ตึงเครียด
 ทำให้เบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติธรรม
 เพราะเราทำผิดวิธีการ และไม่ทำอย่างสม่ำเสมอ
 นี่คือโทษของการไม่ทำอย่างสม่ำเสมอ

๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔