

ควรนั่งนานแค่ไหนต่อวัน

ตำรวจ : ควรจะกำหนดใหม่ว่า
วันหนึ่งควรนั่งนานแค่ไหนครับ

หลวงพ่อบอก : หลวงพ่อว่าใหม่ ๆ เอาแค่อิม หมายความว่า แค่นั่งพอใจ
นั่งวันนี้ สมมติว่า สักครึ่งชั่วโมง เราพึงพอใจเราก็เลิก แต่ขอให้ทำ
ทุกวัน สมำเสมอ แม้เราจะมีความรู้สึกว่าเหมือนไม่ได้ผลอะไรเลย
แต่จริง ๆ แล้ว ใจถูกกลั่น ถูกกรอง ให้ละเอียดลงไปทุกวัน บริสุทธิ์
ขึ้นทุกวัน แล้วสักวันหนึ่ง มันก็จะรวมลงได้ เพราะฉะนั้นใหม่ ๆ
ให้เริ่มต้นเท่าที่เราพึงพอใจก่อน พอเรานั่งถูกส่วน เต็มมันขยาย
เวลาไปเอง

ถ้าสมมติเราไปกำหนดว่า ต้องนั่ง ๑ ชั่วโมง บางทีมัน
ฝืนนั่ง พยายามนั่ง เต็มจะเบื่อเสียก่อน แต่ขอให้นั่งทุกวัน
ส่วนเวลาก็แล้วแต่เราสะดวกตอนไหน บางคนสะดวกช่วงเช้า สาย
บ่าย เย็น กลางคืน ก็แล้วแต่เราจะเลือกเอา

บางคนไปได้ผลในรดด้วยซ้ำ นั่งที่บ้านไม่ได้ผล แล้วก็ไม่ค่อย
มีเวลา นักธุรกิจท่านหนึ่งเล่าให้หลวงพ่อฟังว่า ไม่ค่อยมีเวลา แต่มี

คนขับรถ ระหว่างอยู่ในรถก็สวดมนต์ทำวัตรเช้า แล้วก็ทำภาวนา
ไปด้วย ทำอย่างนี้สม่ำเสมอทุกวัน ไปได้ผลในรถ บางคนไปได้ผล
ตอนอาบน้ำ เพราะใจสบาย พอใจสบาย จิตก็รวมลงได้

๑๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๑

