

๓๑

นั่งแล้วต้องมีความสุข

ความสุขในการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งสำคัญ
ส่วนเห็นดวงเห็นองค์พระเป็นของแถม
เพราะอย่างไรเราต้องเห็นอย่างแน่นอน
เนื่องจากสิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้วในตัวของเรา
แต่ฐานของใจที่จะเข้าไปถึงตรงนี้ได้ ต้องมีความสุข

หากใครนั่งแล้วมีความสุข รู้สึกตัวโล่ง โปร่ง เบา สบาย
แสดงว่าเราเริ่มวางใจกันเป็นแล้ว
ได้สุขจากสมาธิ ซึ่งจะเป็นแรงกระตุ้น
ทำให้เราอยากนั่งต่อไปเรื่อย ๆ ทุกวัน

ถ้าหากเรายังนั่งตื้อ ๆ ยังฟุ้ง ยังง่วง ยังหลับ หรือยังตึง
ไม่มีฐานความสุข บางทีมันก็ทำให้เราเบื่อ
แต่เราก็ต้องพยายามฝึกเอาชนะมัน

๒๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๐