การนั่งเนสัชชิกังคัง

ธทญ. : การนั่งเนสัชฯ มีผลดีผลเสียอย่างไรเจ้าคะ

หลวงพ่อ : เนสัชชิกังคัง คือ การตั้งใจนั่งทำสมาธิทั้งคืน แบบพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทำอย่างนั้น คือ มีความเพียรนั่งทั้งคืน ปล่อยใจลงไปอยู่ภายใน ไม่ให้ความง่วงเข้ามาแทรก พยายามฝึกใจให้หยุดนิ่งอย่างสบาย ๆ อย่างนี้เรียกว่า “เนสัชชิกังคัง” แต่ส่วนมากมักจะเจอ เนสัชชิกังคุย นั่งแล้วออกมาเข้าห้องน้ำ มาคุยกัน เดี๋ยวกลับเข้าไปนั่งใหม่ อย่างนั้นเขาเรียกว่า “อดนอน” แล้วก็ภูมิใจว่า เออ ได้อดนอนมาคืนหนึ่ง

มีผลดีผลเสียไหม มันก็ขึ้นอยู่กับธาตุของแต่ละคน บางคนเขาชอบอย่างนั้น นั่งแล้วสบาย มีความสุข แต่บางคนนั่งแล้วง่วงฝืน แทนที่จะได้ผลดีกลับง่วง

พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๑