

ในวัน ควรนั่งสมาธินานแค่ไหน

*Peace Revolution : เราควรนั่งสมาธิวันละกี่นาที
จึงจะเพียงพอต่อการเกิดสันติภาพภายในและภายนอก*

หลวงพ่ : ถ้าพูดถึงการทำสมาธิก็ต้องทำทั้งวัน ซึ่งเราฟังตอนนี้
เราอาจจะยังไม่เข้าใจ ถ้าใจยังไม่ตั้งมั่น ถ้าใจตั้งมั่น เห็นแสงสว่าง
ภายใน หรือดวงใส ๆ ภายใน ทั้งหลับตาลืมตาและในทุกอิริยาบถ
นั่ง นอน ยืน เดิน ถ้าเราทำได้อย่างนี้ เราจะเข้าใจ ถ้าทำได้อย่างนี้
จึงจะเพียงพอต่อการสร้างสันติภาพภายในและภายนอก

แต่ถ้าหากเรายังทำอย่างนั้นไม่ได้ อย่างน้อยก็ควรนั่งสมาธิ
วันละ ๒ ครั้ง คือ ตอนก่อนนอน และภายหลังจากตื่นนอน

ก่อนนอน เราควรทำสมาธิเพื่อชำระล้างใจให้ใสสะอาด
หลังจากผ่านภารกิจต่าง ๆ มาตลอดทั้งวัน จนกระทั่งถึงช่วงใกล้
จะเข้านอน เราควรจะหลับอย่างเบาสบาย อยู่ในอู่แห่งทะเลบุญ
อยู่ในแหล่งแห่งความสุข แห่งความบริสุทธิ์

หลังตื่นนอน ภายหลังจากที่เราตื่นนอนตอนเช้าใจของเรา
ที่หลับอยู่ในสมาธิ มันจะตื่นความสุขนั้นออกมาด้วย ตอนตื่นนอน
เรายังไม่ได้รับอารมณ์อื่น ช่วงนี้เหมาะมากสำหรับการทำสมาธิ
เพื่อจะได้เก็บตุนความสุขจากสมาธิ กำลังใจ ดวงปัญญา หรือ
ความรู้ที่ได้ออกจากสมาธิ จะได้นำไปใช้ในเวลากลางวัน

เพราะฉะนั้น นั่งสมาธิอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ถ้ามีเสริม
ตอนกลางวันด้วยยิ่งดี ยิ่งนั่งมากยิ่งดี แต่อย่างน้อยก็ขนาดนี้

๑๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๒

