

ควรนั่งธรรมะเวลาไหน

สาธุชน : เราควรนั่งสมาธิเวลาไหนดีคะ

หลวงพ่ : เวลาที่เรามีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ บางคนพร้อมตอนตื่นนอนใหม่ ๆ เพราะตอนนั้นอารมณ์เก่าที่คั่งค้างมันหายไปแล้ว อารมณ์ใหม่เราก็กังไม่เจอ มีเวลาพอสมควรก็ให้นั่งตอนตื่นนอนตอนเช้า ๆ สำหรับบางคนนะ

บางคนตอนเช้าไม่สะดวก ต้องรีบไปทำงาน มีเวลาช่วงกลางวันเราก็นั่งตอนกลางวัน บางคนก็ช่วงก่อนนอน อาบน้ำพอใจสบายก็นั่งตอนนั้น บางวันก็ไม่เหมือนกันอีก จะไปกำหนดกฎเกณฑ์ว่าเราจะต้องอย่างนี้ทุกวันไม่ได้ เอาความพร้อมของเราเป็นหลัก

มีความสะดวก มีความพร้อมอย่างไร เข้า สาย บ่าย เย็น กลางวัน กลางคืน อะไรก็แล้วแต่ ขอให้ทำสม่ำเสมอทุกวันเท่านั้น อย่าให้ขาดเลยแม้แต่วันเดียว ไม่ว่าจะเหนื่อย จะง่วง จะเพลีย จะมีเรื่องคั่งค้างอะไรในใจก็ล้างมัน นั่งนะ หลับมั้ง ตื่นมั้ง ฟุ้งมั้ง ก็ทำไปเถอะ ให้สม่ำเสมอ ง่วงเราก็หลับ เมื่อยก็ขยับ ฟุ้งก็ลืมตา แล้วก็เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ทุกวัน

แม้เราจะรู้สึกว่า เอ้! มันคงไม่ได้อะไรมั้ง ไม่ก้ำวหน้าเลย
แต่ให้ทำไปเถอะ ทำอย่างนั้นไปทุกวัน สมาธิจะค่อย ๆ ก่อตัวขึ้น
ทีละเล็กทีละน้อย เราจะเริ่มคุ้นกับศูนย์กลางกายทีละเล็กทีละน้อย
สักวันหนึ่งมันก็จะเต็มบริบูรณ์ แล้วเราจะสมปรารถนา

๒๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

