



ผู้ที่เรียนจบสูงๆ ศึกษาจบสูงๆ พวกที่ทำงานใช้สมอง ผ่านการปฏิบัติสมาธิมาแล้วทั้งนั้น

แต่เมื่อเวลามาเจอหลวงพ่อกุชหลวงพี่เข้า ท่านจะถามเราว่านั่งสมาธิหรือเปล่า
เราไม่เคยนั่งแบบท่าน เราก็บอกว่าเราไม่ได้นั่ง

แต่แท้ที่จริง เราปฏิบัติสมาธิมาแล้วตั้งแต่เราเริ่มรู้เดียงสา

ที่นี้พอมาเจอพระเข้า ท่านก็ให้เราภาวนา พุทโธบ้าง สัมมาอรหังบ้าง ยุบหนอ-พองหนอบ้าง
เราก็ต้องสละเวลากันจริง ๆ ไปปฏิบัติสมาธิ อันนั้นก็ถูกต้องของท่านเพราะท่านเรียนมาแบบนั้น

ที่นี้เราเอาแบบสมาธิเกี่ยวกับเรื่องชีวิตประจำวันการทำงาน การพูด การคิด
ให้เรามีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

การทำ การพูด การคิด เป็นอารมณ์สิ่งรู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ
เมื่อเราตั้งใจรู้ตามอิริยาบถของเราทุกขณะจิตทุกกลมหายใจ เป็นการฝึกสมาธิ

แล้วสมาธิแบบนี้จะไม่มีอุปสรรคขัดข้อง

จะเป็นนักบวชก็ตาม เป็นคฤหัสถ์ก็ตาม ปฏิบัติได้ตลอดเวลา ไม่ต้องเกรงว่าฉันไม่ว่าง
ปฏิบัติสมาธิไม่ได้

ฝึกสติอย่างเดียวเท่านั้น หัวใจของสมาธิอยู่ที่ตรงนี้
