ธรรมะก่อนนอน 15 นาที (แล้วท่านจะมีความสุขก่อนนอน)ใจสงบนะ

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ย. 2552

กลางคืนเป็นควัน นี้ หมายความว่า

ธรรมชาติของควันที่มันเกิดจากไฟที่สุมขอน ฤดูนี้เป็นฤดูที่ชาวนา กำลังเผานากัน บางทีก็เผาป่า เราจะพบว่า ขอนไม้ที่ชาวนาโค่นลงมาแล้วก็ ถูกเผานากัน บางทีก็ เผาป่า เราจะพบว่า ขอนไม้ที่ชาวนาโค่นลงมาแล้วก็ถูกไฟเผานั้น ตอนกลางคืนมันจะคุกรุ่นอยู่ตลอดเวลา ที่ใดมีควันปรากฏเกิดขึ้น ก็แสดงให้เห็นว่า ที่นั่นจะต้องมีไฟ

คำว่า กลางคืนเป็นควันนี้ ท่านไม่ใช่ หมายถึงไฟมาลุกขึ้น

ไม่ใช่ หมายถึง ไฟภายนอกที่ไหม้ไม้หรอก แต่ท่าน หมายถึง ไฟ คือ กิเลส มันเผารนจิตใจของเราให้เรารอนอยู่ตลอดเวลา คือ ตอนนอนนี้ ก็ อดที่จะคิดคุกรุ่นถึงเรื่องต่างๆ สาระพัดอย่างไม่ได

เช่น อาจจะคิดว่า

เมื่อเช้านี้เราทำอะไรไปบ้างอะไรต่างๆ สาระพัดอาจจะคิดว่า เมื่อเช้านี้เราทำอะไรไปบ้างอะไรต่างๆ สาระพัดอาจจะ คิดถึงเรื่องราวต่างๆ ตั้งแต่ในอดีต แล้วก็คิดถึงเรื่องอนาคต ตั้งแต่พรุ่งนี้เป็นต้นไป วาเราจะต้องไปทำอะไรมีกิจมีหน้าที่ๆ เราจะต้องปฏิบัติอย่างไร เอามาคิดตอนที่ก่อนเราจะนอนได้อย่างไร บางคนคิดเกือบสว่างก็มี

ลักษณะของจิตที่คิดอย่างนี้

เป็นลักษณะของจิตที่เป็นอกุศลเป็นเหตุทำให้จิตเกิดความเร่าร้อนขึ้น คุกรุ่นอยู่ในในเสมอ เหมือนกับไฟที่ทำให้เกิดควันแต่วาต่างกันตรงที่ไฟที่เผารนจิตใจของเราอยู่นี่นะ เป็นกิเลส อาจจะเป็นความโลภ อาจจะเป็นความโกรธ อาจจะเป็นความหลง หรือความริษยาพยาบาทอะไรต่างๆ ก็ ได้ แต่วา **เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้จิตใจที่หมกมุ่นครุ่นคิดอยู่ เหมือนกับควันที่มันคุกรุ่นอยู่ตลอดเวลา**

ที่ว่า กลางวันเป็นไฟ นั้น คือกลางวัน

พอรุ่งขึ้นเช้า ชีวิตของคนเราก็ต้องกระเสือกกระสนดิ้นรนกันไม่สิ้นสุดเราอยู่นิ่งไม่ได้แล้ว จะต้องดิ้นรนในการทำมาหากิน ประกอบกิจการงานต่างๆ สารพัดอย่างที่เราจะต้องกระทำ ระหว่างที่เราดิ้นรนขวนขวายกันอยู่นี้ เหมือนกับมีไฟมันมาเผาเราอยู่ ถ้าหากว่าเราจะนั่งเก้าอี้ ก็เหมือนกับมีไฟมาเผารนเก้าอี้ ที่เรานั่งให้เกิดความเร่าร้อนนั่งไม่ติดที่ จะต้องลุกพลุกพลานไปมาวิ่งไปมาทางโน้นวิ่งมาทางนี้ อย่างนี้เรียกว่า กลางวันเป็นไฟ เหมือนกับไฟมาเผารนเรา มิให้เรานี้นั่งอย่างสงบหรือว่าเกิดความเยือกเย็นขึ้น

ชีวิตปุถุชนธรรมดา

ที่เป็นอยู่ในโลกปัจจุบันมักจะเป็นอย่างนี้แหล่ะ อยู่ในฐานะที่กลางคืนเป็นดวันกลางวันเป็นไฟ เกิดความดิ้นรนขวนขวายกันอยู่ไม่สิ้นสุด ถ้าหากว่าเราไม่รู้จักปรับปรุงชีวิตของเราให้เข้าจังหวะ หรือการจักควรและไม่ควรแล้ว บางทีตลอดชีวิตนี่ก็หาความสุขไม่ได้เหมือนกัน

ธรรมดาก่อนนอนนี้

แม้ว่าจิตนี้จะต้องนึกถึงสิ่งใดก็ตาม เราควรจะนึกถึงสิ่งที่เป็นกุศลนั้น เป็นเหตุทำให้จิตใจของเรานี้เกิดความเยือกเย็นลง ไม่เร่าร้อนดังที่ได้กล่าวมา ถ้าหากว่าเราไม่คิดถึงเรื่องกุศลแล้ว จิตใจก็อาจจะเกิดความเร่าร้อน เกิดความเศร้าหมองขึ้นก็ได

เพราะฉะนั้น ก่อนนอนคืนนี้

แม้ความรู้สึกนึกคิด จะประดังเข้ามาสู่ความนึกคิด ของเรามากมาย สักเพียงใดก็ตาม เราต้องกำจัดออกไปว่าเวลานี้ เป็นเวลาที่เราจะต้องทำใจของเราให้เป็นสุข เราจะหลับอย่างคนที่มีสติ เพื่อตื่นขึ้นอย่างคนที่มีสติต่อไป

การที่หลับอย่างมีสติก็คือ

ใช้สติระลึกนึกถึงคุณงามความดีบุญกุศลที่เราท่านทั้งหลาย ได้ประกอบมาวันนี้ ถ้าเป็นจาคานุสติ นึกถึงทานที่พวกเราบริจาค นึกถึงคุณงามความดีที่พวกเราได้ทำ

แม้แต่นิดหนึ่งซึ่งอาจจะเป็นความดีในครอบครัวในเพื่อนบ้าน

ในหน้าที่การงาน ที่พวกเราได้กระทำอยู่หรือในศาสนา ในประเทศชาติ พวกเราก็นึกถึงความดีที่เราทำไว้ ให้เราหลับเป็นสุขโดยทั่วกัน อันนี้เป็นสิ่งที่ควรนึกควรคิดแล้ว พวกเราจะมีความรู้สึกว่าแม้เราจะหลับแม้แต่เราจะตื่น พวกเราก็จะเยือกเย็นใจได มีความสุขใจได้แม้ชั่วขณะหนึ่ง

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: ลานธรรมจักรดอทคอม

เสียงสวดมนต์ประกอบดนตรี เสียงสวดมนต์ **แบบมีดนตรีประกอบ** บทร้องสรรเสริญพระพุทธเจ้า และอื่นๆ