

## ธรรมะก่อนนอน 15 นาที (แล้วท่านจะมีความสุขก่อนนอน)ใจสงบนะ

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ย. 2552



## กลางคืนเป็นวัน นี้ หมายความว่า

ธรรมชาติของวันที่มันเกิดจากไฟที่สุ่มขอน ถูนี้เป็นฤดูที่ชาวนา กำลังเผาซากกัน บางทีก็เผาป่า เราจะพบว่า ขอนไม้ที่ชาวนาโค่นลงมาแล้วก็ ถูกเผาซากกัน บางทีก็ เผาป่า, เราจะพบว่า ขอนไม้ที่ชาวนาโค่นลงมาแล้วก็ถูกไฟเผานั้น ตอนกลางคืนมันจะคุกรุ่นอยู่ตลอดเวลา ที่ได้มีควันปรากฏเกิดขึ้น ก็แสดงให้เห็นว่า ที่นั้นจะต้องมีไฟ

## คำว่า กลางคืนเป็นวัน นี้ ท่านไม่ใช่ หมายถึงไฟมาลุกขึ้น

ไม่ใช่ หมายถึง ไฟภายนอกที่ไหม้ไม้หรืออก แต่ท่าน หมายถึง ไฟ คือ กิเลส มันเผาเรานจิตใจของเราให้เรารอนอยู่ตลอดเวลา คือ ตอนนอนนี้ ก็ อดที่จะคิดคุกรุ่นถึงเรื่องต่างๆ สาระพัดอย่างไม่ได้

## เช่น อาจจะต้องคิดว่า

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

## ลักษณะของจิตที่คิดอย่างนี้

เป็นลักษณะของจิตที่เป็นอกุศลเป็นเหตุทำให้จิตเกิดความเร่าร้อนขึ้น คุกรุ่นอยู่ในในเสมอ เหมือนกับไฟที่ทำให้เกิดควันแควตางกันตรงที่ไฟที่เผาเรานจิตใจของเราอยู่นี้แหละ เป็นกิเลสอาจจะเป็นความโลภ อาจจะเป็นความโกรธ อาจจะเป็นความหลง หรือความริษยาพยาบาทอะไรต่างๆ ก็ได้ แต่ว่า **เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้จิตใจที่หมกมุ่นครุ่นคิดอยู่ เหมือนกับวันที่มันคุกรุ่นอยู่ตลอดเวลา**



## ที่ว่า กลางวันเป็นไฟ นั้น คือกลางวัน

พอรุ่งขึ้นเช้า ชีวิตของคนเราก็ต้องกระเสือกกระสนดิ้นรนกันไม่สิ้นสุดเราอยู่นิ่งไม่ได้แล้ว จะต้องดิ้นรนในการทำมาหากิน ประกอบกิจการงานต่างๆ สารพัดอย่างที่เราจะต้องกระทำ ระวังที่เราดิ้นรนชวนขวายกันอยู่นี้ เหมือนกับมีไฟไหม้มาเผาเราอยู่ ถ้าหากว่าเราจะนั่งเกาอี้ ก็เหมือนกับมีไฟมาเผาเรานั่งเกาอี้ ที่เรานั่งให้เกิดความเรารอนึ่งไม่ติดที่ จะต้องลุกพลุกพลาบไปมาวิ่งไปมาทางโนนวิ่งมาทางนี้ อย่างนี้เรียกว่า กลางวันเป็นไฟ เหมือนกับไฟมาเผาเรามีไฟเรานิ่งอย่างสงบหรือวาเกิดความเยือกเย็นขึ้น

### ชีวิตปุถุชนธรรมดา

ที่เป็นอยู่ในโลกปัจจุบันมักจะเป็นอย่างนี้แหละ อยู่ในฐานะที่กลางคืนเป็นกลางวันกลางวันเป็นไฟเกิดความดิ้นรนชวนขวายกันอยู่นิ่งไม่สิ้นสุด ถ้าหากว่าเราไม่รู้จักปรับปรุงชีวิตของเราให้เขาจืดหวัหรือการจักควรและไม่ควรแล้ว บางทีตลอดชีวิตนี้ก็หาความสุขไม่ได้เหมือนกัน

### ธรรมดาก่อนนอนนี้

แม้ว่าจิตนี้จะต่องนึกถึงสิ่งใดก็ตาม เราควรจะนึกถึงสิ่งที่เบ็นกุศลนั้น เป็นเหตุทำให้จิตใจของเราเกิดความเยือกเย็นลง ไม่เรารอนดังที่ใดกล่าวมา ถ้าหากว่าเราไม่คิดถึงเรื่องกุศลแล้ว จิตใจอาจจะเกิดความเรารอน เกิดความเศร้าหมองขึ้นก็ได้

### เพราะฉะนั้น ก่อนนอนคืนนี้

แม้ความรู้สึคนึกคิด จะประดังเข้ามาสู่ความนึกคิด ของเรามากมาย สักเพียงใดก็ตาม เราต้องกำจัดออกไปว่าเวลานี้ เป็นเวลาที่เรจะต้องทำใจของเราให้เป็นสุข เราจะหลับอย่างคนที่มีสติ เพื่อตื่นขึ้นอย่างคนที่มีสติต่อไป





### **การที่หลับอย่างมีสติก็คือ**

ใช้สติระลึกนึกถึงคุณงามความดีบุญกุศลที่เราทำมาทั้งหลาย ได้ประกอบมาวันนี้ ถ้าเป็นจาคานุสติ นึกถึงทานที่พวกเราบริจาค นึกถึงคุณงามความดีที่พวกเราได้ทำ

### **แม้แต่หน็ดหนึ่งซึ่งอาจจะเป็นความดีในครอบครัวในเพื่อนบ้าน**

ในหน้าที่การงาน ที่พวกเราได้กระทำอยู่หรือในศาสนา ในประเทศชาติ พวกเราก็นึกถึงความดีที่เราทำไว้ ให้เราหลับเป็นสุขโดยทั่วกัน อันนี้เป็นสิ่งที่ควรนึกควรคิดแล้ว พวกเราจะมีความรู้สึกว่าแม่เราจะหลับแม่แต่เราจะตื่น พวกเราก็จะเยือกเย็นใจได้ มีความสุขใจได้แม้ชั่วขณะหนึ่ง

**ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: ลานธรรมจักรดอทคอม**

เสียงสวดมนต์ประกอบดนตรี เสียงสวดมนต์ แบบมีดนตรีประกอบ บทร้องสรรเสริญพระพุทธเจ้า และอื่นๆ

