

ความจริงของชีวิต

หลวงปู่แบน ธนากโร

หนึ่งอาทิตย์ก็ถึงวันปวารณาออกพรรษา ก็เรียกว่าพรรษา
หนึ่งพรรษา การจำพรรษาผ่านไป การจำพรรษาก็คือการพักอยู่
กับที่ ไม่สัญจรไป ณ สถานที่ใด เรียกว่าไปพักแรม หรือไปพัก
ค้างคืนโดยไม่มีเหตุจำเป็นพอ กฎที่จำพรรษาชำระในบริเวณ
ใกล้ๆ ไม่มีวัสดุที่จะเอามาซ่อมแซม หลีกไปเพื่อหาวัสดุนั้น มา
ซ่อมแซม ก็คิดว่าจะเป็นผู้เป็นสมณะที่การไปมาไม่สะดวก ล้อ
เกวียนอาจจะมีการใช้ล้อใช้เกวียนในการบรรทุก รถรางจะไม่มี
ในลักษณะเหมือนกับทุกวันนี้ จึงมีการบัญญัติเสนาสนะชำระ
เกี่ยวด้วยลม หรือเกี่ยวในความคร่ำคร่าอะไรก็ช่าง ให้สัตตาหะ
หลีกไป ไม่ให้เกินเจ็ดวัน เจ็ดวันเป็นอย่างยิ่งแล้วก็กลับมา

ถ้ามีความจำเป็นไปอีกได้หลังจากกลับมาแล้ว มารดาบิดา
ป่วยไข้ อุปัชฌายอาจารย์ป่วย ลูกศิษย์ลูกหาป่วย มีความ
ประสงค์จะไปเยี่ยมเยียนเพื่อสงเคราะห์ กิจนิมนต์บำเพ็ญบุญ
บำเพ็ญกุศลบุคคลที่ควรแก่การสงเคราะห์ ส่วนมากก็ไม่ค่อยได้

ไปไหน แม้แต่นอกพรรษาก็ไม่ค่อยจะมีกิจอะไร ออกพรรษาแล้ว
เป็นโอกาส เป็นระยะออกเที่ยววิเวกบำเพ็ญภาวนาตามร่มไม้
เพราะช่วงนั้นอากาศกำลังดี หนาวก็ไม่หนาวมาก ไปมาก็ยังไม่
ลง กระทบตามภูเขา ภาวนาดี

พรรษาหนึ่งผ่านไป พ.ศ.หนึ่งผ่านไป ความแก่ความคร่ำคร่า
ก็แก่เพิ่มขึ้น คร่ำคร่าเพิ่มขึ้นหรือว่าชีวิตเหลือน้อยลงไป ปีหนึ่ง
ผ่านไปก็คือชีวิตที่มีค่าเท่าชีวิตผ่านไปหนึ่งปี หนึ่งเดือนผ่านไป
ชีวิตจึงมีค่าผ่านไปหมดไปหนึ่งเดือน วันหนึ่งผ่านไป ชีวิตที่มีค่า
ก็หมดไป หนึ่งวัน ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็หมายถึงว่า
ชีวิตผ่านไปชั่วขณะลมหายใจเข้าและออก ขณะใดชีวิตของเราๆ
ท่านๆ ไม่ผ่านไป ไม่สิ้นไป ไม่มี เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึง
ทรงเทศนาไว้ไม่ให้ประมาท การทำสิ่งที่ประโยชน์ต้องทำอยู่
เสมอ

การทำความเพียรเพื่อความสงบของใจ ต้องทำให้ยิ่งอยู่
เสมอ เพราะไม่มีใครชักกรายที่จะทราบว่าชีวิตจะหมดไปขณะใด
จะหมดไปในวันไหน จะหมดไปในขณะลมหายใจเข้า หรือลม

หายใจออก เพราะลมหายใจเข้าแล้วไม่ออก ชีวิตก็หมดไป ลม
หายใจออกแล้วไม่เข้า ชีวิตก็หมดไปและหมดได้ทุกอย่างด้วย วัย
เด็กไม่หายใจก็ตาย วัยหนุ่ม วัยสาว วัยแก่ วัยชรา ไม่หายใจ
ตายทั้งนั้น วัยไหนไหนหายใจอยู่ก็เรียกว่าชีวิตยังอยู่ ถึงจะยังอยู่
ยังไถ่ก็ช่าง ก็อยู่ขณะที่ยังหายใจอยู่เท่านั้น หมดลมหายใจ
เมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น

ในเมื่อหมดลมหายใจแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างหมด ไม่มีอะไร
เหลือ สิ่งที่คิดว่าดีๆ สิ่งที่คิดว่าไม่ดี หายไปหมด ไม่มี สิ่งที่คิดว่า
มีความสุข สิ่งที่คิดว่ามีความทุกข์ เรื่องทุกข์เรื่องสุขก็ไม่มี
โรคภัยไข้เจ็บ จะโรคร้ายหรือโรคธรรมดา ในเมื่อไม่หายใจแล้วก็
หมด รูปนั้นนั้นก็หมดสภาพไป จึงว่าสิ่งใดใดยังมีก็เพราะลม
หายใจยังมี ในเมื่อลมหายใจไม่มีแล้ว สิ่งใดใดในโลกก็ไม่มี อันนี้
เป็นความจริง เราจะคิดถึงเขา หรือไม่คิดถึงเขาอันนี้เราต้องเจอ
ทั้งนั้น พระพุทธเจ้าท่านสอนให้คิดถึงเรื่องเหล่านี้ให้มากๆ ความ
โลกที่มีอยู่ในจิตในใจ จะไม่ลุ่มลุ่มมาก ความโกรธมีพยาบาทที่

มีอยู่ในจิตในใจก็จะไม่โกรธไม่พยาบาทใคร การระลึกถึงคิดถึง
เรื่องเหล่านี้มากๆ ความหลงที่มีอยู่ในจิตใจก็ค่อยเบาบางลงไป

ในเมื่อความโลภเบาบาง ความโกรธ ความหลงเบาบาง การ
ทำงาน การเกี่ยวข้องกับรูป ก็เกี่ยวข้องกับรูปอย่างที่ว่า
ไม่ให้ความโลภ ความโกรธ กับความหลงนี้บีบบังคับหรือว่าชัก
จูงไป การเกี่ยวข้องกับโลก ก็เกี่ยวข้องในลักษณะที่ประกอบด้วย
เหตุและผล ไม่เกี่ยวข้องกับโลก ไม่ประกอบด้วยความโลภ
ความโกรธ ความหลงปัญญา จึงว่าการระลึกถึงความจริง การ
ระลึกถึงสังขาร จึงเป็นประโยชน์แก่หัวใจทุกราย ความโลภ
ความโกรธ ความหลงจะไม่บีบบังคับรุนแรง

ถ้าหากว่าไม่ระลึกถึงเสียเลยนี้ เค้าเอาหนักมากๆทีเดียว
บางทีอยากได้ เค้าอยากได้ ถ้าไม่ได้ ถึงกับกินไม่ได้ นอนไม่หลับ
เวลาโกรธมากๆถึงกับกินไม่ได้ นอนไม่หลับก็มี เรียกว่าเค้าบีบ
บังคับหนักมากๆทีเดียว ถ้าหากว่าเรา คิดว่าไม่มีอะไรที่จะเป็น
สาระเป็นแก่นสารซักอย่าง หมดลมหายใจก็ตายกันทั้งนั้น ไม่รู้
จะโลภเอาอะไรมากมาย หมดลมหายใจก็ตายด้วยกันทั้งนั้น ไม่

รู้จะไปโกรธ ไปชัง ไปพยาบาทอาฆาตอะไรกัน จะไปโกรธ ไป
พยาบาท ไปอาฆาต ก็หมายถึงการทำลายเจ้าของเท่านั้น

ทำลายเจ้าของคือยังโง่หลง เจ้าของเป็นทุกข์เดือดร้อน ร้อน
เป็นไฟเป็นไฟ สังเกตความโกรธมาก ๆ นี้ ตาก็แดง หูก็แดง บางที
ถึงกับหัวใจสั่น นั่น! มันเผาถึงขนาดนั้น เพราะอะไร ก็เพราะไม่
ระลึกถึงสัจธรรมความจริงให้มากนั่นเอง ไม่รู้จะไปโกรธอะไร
โกรธของเกิดมาตาย มันไม่เห็นจะได้ประโยชน์ตรงไหน โกรธก็
โกรธธรรม ของเกิดมาตายก็คือก่อนธรรม ก่อนธรรมะ ก่อนสัจ
ธรรมดี ๆ นี้เอง

ควรที่จะเมตตาต่อกัน ถ้าหากว่าเรามองเห็นว่าสิ่งที่เกิดมา
ตายในโลก คนที่มีคนที่อยู่ในโลกก็คือสิ่งที่เกิดมาตาย มีแต่ที่จะ
เมตตาสงสารต่อกันเท่านั้น เพราะไม่มีใครเอาอะไรมา แล้วก็ไม่
มีใครเอาอะไรไป ในเมื่อเป็นตัวเป็นตนเป็นรูปเป็นร่าง เจ้ากิเลส
คือความโลภ ความหลง มันก็มาบอกอย่างนั้น มันบัญชาอย่างนี้
อันนั้นก็เป็นของเรา อันนั้นก็เป็นของเรา อันนั้นก็สารพัด มัน
เลี่ยมสอน ในที่สุดก็ไม่มีใครได้อย่างที่มันบอกมันสอนชักกราย

ลมหายใจหมดไปแล้ว ตั้งแต่ศีรษะลงไปหาเท้า ที่เราว่าเป็น
ร่างกายเป็นตัวเป็นตนนั้นแหละ ไม่มีค่าไม่มีราคาแม้แต่หน่อย
เรียกว่ากลายเป็นของทิ้งไปหมด

ในเมื่อร่างกายอยู่ด้วยกันมาตั้งแต่เกิดก็เป็นของทิ้ง แล้วสิ่ง
อื่นๆจะเป็นของของตัวของตนได้อย่างไร จะเป็นของเราของเขา
ได้อย่างไร ในที่สุดก็เป็นของทิ้ง ในที่สุดก็เป็นของโลก ของใน
โลกทั้งหมดล้วนแล้วแต่เป็นของโลกทั้งนั้น ของในโลกทั้งหมด
ไม่มีใครเป็นเจ้าของ เกิดมาใครมีสติปัญญา มีวิชาความรู้ มี
ความสามารถ เอามาใช้จ่ายให้เป็นประโยชน์ได้ หลังจากหมด
ลมหายใจไปแล้ว ไม่สามารถที่จะเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้
คืนเป็นของโลก ส่งคืนเป็นของโลก ไม่มีใครชักกรายที่จะฉวย
โอกาสเวลาคนเผลอติดไม้ติดมือไป ไม่มี ถึงเค้าจะเอาใส่ไม้ใส่
มือให้ก็ไม่สามารถจะเอาไปได้ จึงว่าอันนี้เป็นของจริง อันนี้ก็เป็น
สังขาร

สิ่งที่ติดไม้ติดมือไปได้อันนั้น คือกุศลและอกุศล อกุศลก็
คือความเศร้าหมองของใจ ความเศร้าหมองเกิดจากการกระทำ

ที่ไม่เป็นธรรม การกระทำที่ไม่เป็นธรรม ใครจะรู้หรือไม่รู้ ทำแล้ว
เกิดความเศร้าหมองทั้งนั้น ใจเป็นผู้ที่เศร้าหมอง ใจไม่ใช่เป็น
ของที่จะแตกจะทำลายเป็น ทำสิ่งที่เป็นอกุศล ใจเป็นผู้ทำ ใจ
เป็นผู้ที่รับผลของการกระทำนั้น รับผลของการกระทำที่เป็น
อกุศลคือความเศร้าหมองในใจ ใจมืด ใจดับ ส่วนกุศลนั้น คือ
ความดี คือความผ่องใสของใจ ทำให้มาก ทำให้มาก ใจมีแต่ที่
จะใส ใจมีแต่ที่จะขาว ใจมีแต่ที่จะสว่างไสว

ลักษณะกุศลคือใจสว่าง ลักษณะกุศลคือใจใส ใจเย็น คำว่า
เย็นนี้หมายถึงว่าเย็นมีความสุข ร้อนก็หมายถึงว่าร้อนมีความ
ทุกข์ กุศลก็คือทำแล้วเกิดความสุข เกิดความผ่องใสในใจ
อกุศลทำแล้วเกิดความมืด เกิดความเศร้าหมองในใจ
พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงเทศนาให้ทำแต่ที่เป็นกุศลเท่านั้น ความ
ดีทั้งหมดเรียกว่ากุศลทั้งนั้น ทำความดีให้มาก ทำกุศลให้มาก
ทำแล้วใจผู้ทำนั้นนะ ทำให้เกิดความใส เกิดความสว่างเกิด
ความผ่องใสขึ้นที่ใจ ทำไมจึงว่าใจเป็นผู้ทำ เพราะสิ่งที่ไม่ใช่ใจ
ทำอะไรไม่เป็น ต้นไม้ทำอะไรไม่เป็น แผ่นดิน น้ำ ลม ไฟ ทำอะไร

ไม่เป็น คนตายแล้วมือไม้ตาหูจมูกลิ้นกายมีเหมือนเดิม แต่ใจไม่มี ทำอะไรไม่ได้ จึงว่ามีแต่ใจเท่านั้นทำ ผลของการกระทำทั้งหมด ใจเป็นผู้รับ

ร่างกายเป็นของเกิดมาตาย ตายแล้วก็ผ่านไป ตายแล้วก็แล้วไป เหมือนกับเครื่องมือเท่านั้น เครื่องมือ! ผลของการกระทำนะ มันก็ผู้ที่ใช้เครื่องมือนั้น จะเป็นบุญก็ใช้เครื่องมือ เป็นบาปก็ใช้เครื่องมือ เป็นความดี เป็นความชั่ว นี่ผู้ใช้เครื่องมือนั้นเป็นผู้ที่จะเป็นเจ้าของผลของการกระทำ ทำเหตุที่เป็นเกิดความเศร้าหมอง ใจก็เป็นผู้ที่ได้รับเป็นเจ้าของ ธรรมใดที่เป็นเหตุให้เกิดความผ่องใส ใจนั้นแหละเป็นผู้ที่จะได้รับความผ่องใสซะเอง พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้ทำกุศลให้มากๆ ทำแล้วใจขาว ทำแล้วใจสะอาด ทำมากๆ ใจผ่องใสขึ้นมาก

พระพุทธเจ้าเป็นประโยชน์แก่โลก แต่ความโลภ ความโกรธ ความหลงหรือกิเลสนี้ตัวอันตราย ถ้าหากว่าเค้าครอบงำจิตใจ รายใด จิตใจรายนั้นไม่เป็นตัวของตัวเลย ความโลภครอบงำกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ความโกรธครอบงำมากๆ นี้ตาแดงหูแดง

จิตใจว่าวุ่นกระสับกระส่าย ถึงกับว่าสั่นตุ๊บๆนั่น ความหลง
ครอบงำนี้ยิ่งหนัก มีมมนอนนทการ มองไม่เห็นทางไป มองไม่เห็น
ทางมา

คำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้ฉลาด คำสอนของ
พระพุทธเจ้าสอนให้ตื่น คือใจของเรามีสติอยู่เสมอ มีสติอยู่เสมอ
ไม่ปล่อยให้ความโลภครอบงำ ไม่ปล่อยให้ความโกรธครอบงำ
ไม่ปล่อยให้ความหลงครอบงำ มีสติตื่นอยู่เสมอในสิ่งที่มา
เกี่ยวข้อง จะเกี่ยวข้องกับอะไรๆ เป็นผู้มีสติพิจารณาไตร่ตรอง
ควรอย่างไร ควรอย่างไรก็ทำและเกี่ยวข้องไปตามที่ควรนั้น ไม่
ปล่อยให้กิเลสความโลภ ความโกรธ ความหลงนี้ชักจูงไปอย่าง
เดียว ต้องขึ้นอยู่กับเหตุผลที่ควรหรือไม่ควร แล้วก็เกี่ยวข้องไป
ตามเหตุผลที่ควรนั้น สิ่งที่ไม่ควรนี้จะปฏิเสธทั้งหมด

คำว่าศีลๆ ก็คือการทำความดีทางกาย การทำความดีทาง
กาย ทางวาจาเป็นศีล นี่ก็ทำให้ใจผ่องใสได้ ใจขาว ใจสะอาด
ขึ้นมาได้ ตามกำลังของศีล ศีลก็เป็นธรรมเครื่องขัดเกลาใจ เป็น
ธรรมเครื่องชักฟอกใจ สมาธิก็เป็นธรรมเครื่องขัดเกลาใจ เป็น

ธรรมเครื่องชักฟอกใจ ปัญญาก็เป็นธรรมเครื่องขัดเกลาใจ เป็น
ธรรมเครื่องชักฟอกใจ ความดีหรือกุศลคือศีล คือสมาธิ ปัญญา
สรุปออกมาอย่างนี้ จะทำความดีอย่างไร ทำความดีอย่างไรๆ ก็อยู่ใน
คำว่าศีล สมาธิ ปัญญา หรือจะเรียกว่าทาน ศีล ภาวนาก็ได้ จะ
ทำอย่างไร ทำอย่างไร ทำอย่างไร ด้วยที่เป็นความดีที่จะเป็น
ทานเป็นศีลเป็นภาวนา อันนั้นเรียกว่าเป็นกุศล ทำแล้วทำให้เกิด
ความผ่องใสในใจทั้งนั้น

หากว่าตรงกันข้าม ศีลก็ไม่มี สมาธิก็ไม่มี ปัญญาก็มีดับ
ปัญญาก็ปัญญาที่ด้วยอำนาจของความโลภมันบีบบังคับให้คิด
ให้เหลว ให้นึกไปในลักษณะนั้น ยิ่งเพิ่มพูนความมืด ความดำให้
หนาแน่นให้ยิ่งขึ้นไป

นักปราชญ์พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้รักษาศีล ก็คือการทำ
ความดีทางกายและวาจา ทำความดีทางใจก็หมายความว่าทำ
จิตใจให้เป็นสมาธิ ทำจิตใจให้เป็นสมาธินี้หมายถึงจะเป็นความ
ดีมากๆทีเดียว ความดีมากมายคืออย่างไรล่ะ ใจของเรานี้จะพ้น
จากความวุ่นวายทั้งหลาย อยู่เหนือความวุ่นวายทั้งหลาย ความ

วุ่นวายที่จะมีอยู่เต็มโลกก็ช่าง แต่ใจของเราไม่ไปเกี่ยวข้องกับ
โลก ความวุ่นวายในใจก็ไม่มี

คำว่าศีลๆนี้จะต้องไปเกี่ยวข้องกับโลกอยู่ แต่เกี่ยวข้องกับ
ในทางที่ชอบธรรม เกี่ยวข้องในทางที่เป็นธรรม เกี่ยวข้องในทาง
ที่เป็นกุศล แต่ก็ยังมีการเกี่ยวข้องอยู่ ความสุขอย่างนี้ยังมีการ
เกี่ยวข้องกับโลก ส่วนความสุขอันเกิดจากสมาธิ ไม่เกี่ยวข้องกับ
เรื่องของโลกทั้งหลาย ใจหลุดออกจากเรื่องของโลกในขณะที่ใจ
เป็นสมาธินั้น

ส่วนปัญญานี้ ความสุขยิ่งละเอียด และเป็นความสุข
สม่ำเสมอตลอดกาล เป็นใจจะพ้นจากเรื่องราวของโลก ไม่ใช่ชั่ว
ขณะที่จิตเป็นสมาธิ พ้นตลอดกาล พ้นแล้วไม่มีการที่จะกลับไป
เข้าไปเกี่ยวข้อง พ้นแล้ว ไม่มีโอกาส ไม่มีจังหวะที่จะไปสัมผัส
ซึมซับยินดียินร้ายในเรื่องโลกๆอีก ไม่มี! เหมือนกับใบบัว ใบบัว
อยู่ในน้ำ ก็เป็นใบบัวที่น้ำไม่สามารถที่จะซึม น้ำหมายถึงว่าเรื่อง
โลกๆทั้งหลาย เรื่องกิเลสตัณหาทั้งหลาย เรื่องลาภ เรื่องยศ เรื่อง
สรรเสริญ เรื่องโลภ เรื่องโกรธ เรื่องหลง เรื่องกิเลสตัณหาอาสวะ

ทั้งหลายนี้ ไบบัวไม่ซึมน้ำฉันใด จิตใจที่มีการขัดเกลาด้วย
สติปัญญาอย่างดีมาแล้วนี้ เรื่องโลกไม่สามารถที่จะซึมซาบเข้า
ไปในจิตใจที่พ้นจากกระแสโลกด้วยประการทั้งปวงนั้นๆ อันนี้
เป็นความสุขที่ละเอียดปราณีต และเป็นความสุขละเอียด
ปราณีตเสมอต้นเสมอปลาย

ส่วนสมาธิถึงจะมีความสุขปราณีตแค่ไหนเพียงไรก็ช่าง แต่
สมาธิก็เป็นของที่ไม่เที่ยง เป็นสมาธิแล้วพ้อออกจากสมาธิ ใจก็
จะเหมือนกับธรรมดา แต่เหมือนธรรมดา แต่มีสติคอยควบคุม
เหมือนธรรมดาแต่ไม่เป็นธรรมดา ถึงจะถอนออกจากสมาธิแต่ก็
ยังมีสติควบคุมอยู่ ในลักษณะนี้เรียกว่าศีล เรียกว่าสมาธิ
เรียกว่าปัญญา เป็นธรรมเครื่องขัดเกลาจิต ตามกำลังของศีล
ตามกำลังของสมาธิ ตามกำลังของปัญญา อันนี้เรียกว่ากุศล
ทั้งนั้น เรียกว่าเป็นความดีทั้งนั้น พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้ทำ
มากๆ

เราๆเป็นผู้ที่ปรารถนาดีแก่เราด้วยกันทั้งนั้น อะไรเป็นความ
ดีที่จะทำให้ใจของเราผ่องใส ใจของเราขาว ใจของเราสะอาด

ต้องพากันทำให้มาก อะไรที่ทำให้ใจของเรามืด ใจของเราดำ ใจ
ของเราเศร้าหมองให้หลีก ทำแล้วมันเป็นจริงๆ เพราะใจเป็น
ผู้ทำ ทำแล้วเป็นขึ้นมาจริงๆ เพราะใจเป็นผู้ทำ ทำในทางที่เศร้า
หมอง ใจนั้นแหละจะเป็นผู้เศร้าหมองเอง ทำในทางที่ผ่องใส ใจ
นั้นแหละจะเป็นผู้ที่ผ่องใสเสียเอง ความชั่วทั้งหลาย ทำแล้วมืด
แล้วดับ ความดีทั้งหลาย ทำแล้วขาว ทำแล้วสะอาด เราต้องการ
ความขาว เราต้องการความสะอาดด้วยกันทุกราย อะไรที่จะ
เป็นไปเพื่อความขาวความสะอาด กระทำให้ยิ่ง เรียกว่าเรา
ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยความไม่ประมาท

พระพุทธเจ้าท่านเทศนาสอนให้เตือนตนเอง เราต้องเตือน
เราเสมอ เราต้องเตือนเราเสมอ หายใจเข้าหายใจออกนั้นชีวิต
ของเราหมดไปแล้วชั่วลมหายใจเข้าหายใจออก เดือนหนึ่งผ่านไป
สามเดือนผ่านไป พรรษาหนึ่งผ่านไป นั่นชีวิตของเราตายไปแล้ว
ไม่มีโอกาสที่จะเอาคืนกลับได้ ปีหนึ่งผ่านไปๆ มาก! นับเป็น
ชั่วโหม่ง นับเป็นลมหายใจนี้มาก ไม่มีโอกาสที่จะเอาคืนมาได้ จึง
ว่าการทำความดี ควรทำทุกลมหายใจเข้าและออก เพราะชีวิต

ของเราเสียไปทุกลมหายใจเข้าหายใจออก การทำความดีนี้ ต้อง
ทำให้เป็นการชดเชยให้มันคุ้มกัน

จะอยู่ตรงไหนมีสติในการนั่ง จะนอนอยู่ ณ สถานที่ใด จะ
นอนในลักษณะยังไงก็ช่างแต่ไม่ใช่นอนหลับ ให้มีสติอยู่ใน
ขณะที่นอนนั้น ในลักษณะนี้เราเป็นผู้ปฏิบัติธรรมทั้งนั้น เพราะ
สติเป็นธรรมที่รวมทั้งไว้ศีล ทั้งสมาธิและปัญญา สตินั้นคำพูดว่า
สติอันเดียวนั้น รวมไว้ทั้งศีล รวมไว้ทั้งสมาธิ รวมไว้ทั้งปัญญา
สติอย่างหยาบนี้ สติอย่างหยาบ ศีลก็หยาบ สมาธิก็หยาบ
ปัญญาก็หยาบ สติมีความละเอียด นี้ มีกำลังยิ่งๆขึ้นไป ศีลก็มี
กำลัง สมาธิก็มีกำลัง ปัญญาก็มีกำลัง สติมีความละเอียดมีพลัง
เป็นมหาสติขึ้นมา ศีลนี้จะละเอียดถี่ถ้วน ทุกขณะจิตที่จะบกพร่อง
ในศีล ไม่มี สมาธิก็แน่นหนามั่นคง ปัญญาก็เฉียบก็คม จึงว่า
ขึ้นอยู่กับสติอันเดียวนี้ ทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา

เราจะอยู่ในอิริยาบถใดๆก็ช่าง อยู่ใน ณ สถานที่ใดๆก็ช่าง
ให้มีสติระลึกอยู่ในใจของเรา ไม่ต้องไปกำหนดไว้ที่จมูก ไม่ต้อง
ไปกำหนดไว้ที่หน้าอก ไม่ต้องไปหมายตรงนั้นตรงนี้ มีสติอยู่ที่ใจ

ของเรา มีสติอยู่ในความรู้ของเรา และก็สมารถที่จะมีสติ แล้วก็
สมารถที่ไปทำงานกับโลกภายนอกได้อย่างสบาย และ
เป็นประโยชน์

ช่วงนี้อากาศก็กำลังเย็นสบาย กลางวันก็ไม่ร้อนมาก
กลางคืนก็ไม่หนาวมาก กลางวันก็นั่งภาวนากัน กลางวันก็เดิน
จงกรมกัน ตามโอกาสที่เราสมารถที่จะปลีกไปเดินจงกรมนั่ง
สมาธิได้ กลางคืนก็เหมือนกัน ทำให้มาก อย่าเห็นแก่การหลับ
การนอนมากนัก นอนมากมันมีแต่ที่จะ... นอนก็เวลาต้องการที่
หลับจริงๆ แล้วจึงค่อยนอน ถ้าหากนอนเล่นนอนอะไร หลีก!
เพราะว่านอนเล่นนะ คำว่าเล่นนี่มันเป็นเรื่องของความประมาท
ถ้าหากว่านอนเล่น นอนปล่อยจิตปล่อยใจหละ อารมณ์สัญญา
กิเลสตัณหา มันตามขึ้นมา ต้องหลีกไปในการที่ว่าเรียกว่านอน
เล่น หากว่าจะนอนก็นอนปฏิบัติ นอนมีสติ นอนระลึกถึงพุ
ทโธฯๆๆอยู่ การนอนก็เป็นการปฏิบัติธรรม

วันนี้เลิกกันเถอะ รู้สึกว่ายุ่งมันรบกวน นั่งสมาธิยุ่งจะกวน
มาก นั่งภาวนากันตามสบายนะ

ที่มา: <https://youtu.be/FDaRHuyHL5M>