

เผยแผ่เป็นธรรมทาน



(วิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙)



คัดจากพระธรรมเทศนา

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

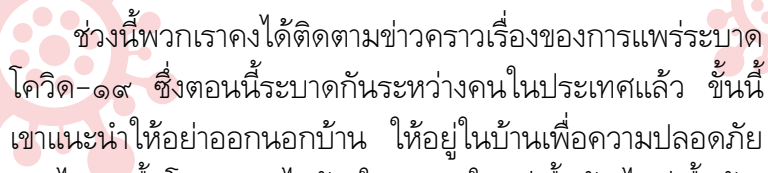
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ช่วงนี้ต้องการที่จะเผยแพร่ธรรมะทางออนไลน์เท่านั้น
ไม่อยากให้คนเข้าใจผิด ฉะนั้นขอความกรุณา
อย่ามาหาตอนนี้นะ (ช่วงที่กำลังถ่ายทอดสด)
เพราะว่าไม่สะดวก ต้องขอภัยด้วย
ให้ติดตามดูทาง Facebook หรือทาง Youtube
เรื่องที่จะเข้ามาถวายข้าวถวายของอะไรตอนนี้
(ช่วงที่กำลังถ่ายทอดสด) ต้องของดไว้ก่อน





ไว้ให้เหตุการณ์มันเป็นปกติก่อน เพราะมันจะขัดกับหลักมติของมหาเถรสมาคม ของเจ้าอาวาส ของเจ้าคณะจังหวัด ที่ไม่ให้มีกิจกรรมต่างๆ ภายในวัดในช่วงนี้ ตอนนี้เราไม่ได้ทำกิจกรรมในวัด เราทำกิจกรรมเผยแพร่ธรรม ผ่านทางสื่อออนไลน์ ซึ่งไม่มีการเข้าใกล้ชิดกัน เราอยู่ห่างกัน ทุกคนที่มาทำงานนี้มีทิ้งระยะห่างกันประมาณ ๒ เมตร ไม่อยู่ใกล้กันที่กำลังทำแบบนี้อยู่ที่เพราะทีมงานถ่ายทอดสดก็อยากจะมีการถ่ายทอดสดให้กับศรัทธาญาติโยมที่ติดตามฟังอยู่เรื่อยๆ ก็เลยขอมาลองทำดู ซึ่งขอบอกก่อนว่าคงจะไม่ได้ทำทุกวัน วันไหนที่ไม่ได้ทำแบบนี้ ก็จะมีเอาของเก่าที่ได้แสดงไว้มาถ่ายทอดสดแทน ซึ่งก็เป็นความจริงเหมือนกัน เป็นธรรมชาติเหมือนกัน พูดตอนนี้กับพูดเมื่อวานนี้หรือพูดเมื่อปีที่แล้วก็เป็นเรื่องเดียวกัน



ช่วงนี้พวกเราคงได้ติดตามข่าวคราวเรื่องของการแพร่ระบาดของโควิด-๑๙ ซึ่งตอนนี้ระบาดกันระหว่างคนในประเทศแล้ว ชั้นนี้เขาแนะนำให้อย่าออกนอกบ้าน ให้อยู่ในบ้านเพื่อความปลอดภัย อย่าไปรับเชื้อโรคเพราะไม่รู้ว่าใครติด ใครมีเชื้อบ้างไม่มีเชื้อบ้าง อย่าไปในที่ชุมชนที่มีคนมากๆ บางประเทศเขาปิดหมดนะ ประเทศอิตาลีตอนนี้ปิดหมด เพราะเขาต้องการควบคุมโรคให้ได้ไม่ให้มันแพร่ระบาด เวลามันแพร่ระบาดแล้วจะทำให้คนป่วยมาก แล้วโรงพยาบาลจะไม่มีกำลังที่จะมารับคนป่วย ตอนนีถึงกับแยกว่าจะรักษาคนไหน ไม่รักษาคนไหน เหมือนในช่วงสงคราม คนไหนรักษาแล้วโอกาสรอดมีน้อยเขาก็ไม่รักษา เขาจะรักษาแต่คนที่มีโอกาสรอดมากกว่า มีอายุน้อยกว่า คนที่แก่ใกล้ตายแล้วเขาก็บอกว่ารักษาไปเดี๋ยวไม่กี่วันก็ตาย เขาก็ไม่รักษา

วิธีที่จะป้องกันไม่ให้ระบบของการรักษาพยาบาลมันรับไม่ไหว ก็ต้องพยายามลดการติดเชื้อ การจะลดการติดเชื้อก็ต้องอยู่ห่างกัน อย่าอยู่ใกล้กัน โดยเฉพาะคนแปลกหน้า คนที่อยู่ในบ้านเดียวกันก็ไม่ใช่ปัญหา เพราะถ้าติดก็ติดกันแล้ว แต่คนที่อยู่ข้างนอกคนแปลกหน้า คนที่เราไม่รู้จัก ไม่รู้ว่าเขามีเชื้อหรือไม่มีเชื้อ เพื่อลดการแพร่ขยายการติดเชื้อ เขาเลยห้ามไม่ให้คนออกนอกบ้าน ที่สหรัฐฯ



ขอภัย
ไม่รับแขกที่กุฏิ

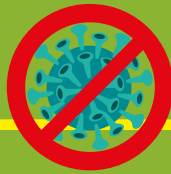


เดี๋ยวนี้วัดต่างๆ โบสถ์ต่างๆ ปิดหมด ไม่ให้คนไปโบสถ์ เดี่ยวนี้ เขาบูชาทางอินเทอร์เน็ตกัน เดี่ยวนี้ทางคาทอลิกในโบสถ์เขามีสถานีออนไลน์ให้พระเทศน์ อย่างตอนนี้ญาติโยมที่อยากจะทำบุญภารกิจวัตรของศาสนาก็เปิดอินเทอร์เน็ตดูกัน บูชากันแบบนี้

ตอนนี้ต้องแยกกัน อย่าอยู่ใกล้กัน เพราะเราอย่าไปติดเชื้อดีกว่า ภารกิจต่างๆ ที่สำคัญขนาดไหน ตอนนี้ถ้างดได้ก็ควรงดไปก่อน เพราะภารกิจป้องกันการแพร่ระบาดของโรคนี้เป็นภารกิจที่สำคัญอย่างมากที่เราจะต้องมาช่วยกันมาลดการแพร่ระบาดของโรคนี้

ตอนนี้ต้องเอาความปลอดภัยไว้ก่อน ต้องพยายามเอาชนะการแพร่ให้ได้ ถ้าทุกคนไม่ช่วยกันแพร่ เดี่ยวมันก็ตายไป เดี่ยวมันก็หมดแรง แต่ถ้ามีคนมาแพร่ก็เหมือนกับมันได้อาหารเพิ่ม พอมีกำลังมันก็ไปแพร่ให้กับคนใหม่อีก ตอนนี้ต้องปรับพฤติกรรมของพวกเราให้มันทันกับเหตุการณ์ อย่าไปประมาท อย่าไปคิดว่าเราจะไม่ติด ไม่มีใครรู้ว่าใครจะติดไม่ติด ถ้าไม่ออกไปนอกบ้าน ไม่ไปเจอคนแปลกหน้านี้ โอกาสจะติดมันก็น้อย

ฉะนั้นตอนนี้ไม่สามารถที่จะเจอกันด้วยตัว ก็เจอกันผ่านทางหน้าจอก็แล้วกัน ●●●



อย่าไปแชร์นะโรคนี้
(โรคโควิด-๑๙) อย่างอื่น
แชร์ได้ อย่างอื่นโลกได้
ชอบได้ แต่อย่าไปชอบ
โควิด-๑๙ แล้วก็แชร์
โควิด-๑๙ ไม่เอานะ

เหตุการณ์ตอนนี้เหมือนสงครามโลกแล้วนะนี่ แต่ละประเทศ
นี่เขาเริ่มปิดกันหมดแล้ว ให้อยู่บ้านกัน ออกมาได้เฉพาะมาหาซื้อ
อาหาร ซื้อยา ซื้อสิ่งจำเป็น ร้านอาหารเดี๋ยวนี้ก็ต้องปรับจากการ
ไปนั่งกินในร้านอาหารเป็นการสั่งแล้วหิ้วกลับไปกินที่บ้าน หรือ
ไม่กินก็สั่งผ่านทางโทรศัพท์ก็ให้คนไปส่งให้ ถ้าเราไม่ทำอย่างนี้
มันจะทำให้มีคนติดกันง่าย แล้วมันจะแพร่ขยายเป็นวงกว้าง
จนทำให้มีคนเจ็บไข้ได้ป่วยมากกว่าที่โรงพยาบาลจะรับไปรักษาได้

นี่คือเหตุการณ์ที่ไม่เคยคิดว่าจะเกิดขึ้นมาในชีวิตนี้ก็เกิดขึ้นมา
ดูแต่ข่าวของสงครามโลก ดูแต่ข่าวของสงครามของประเทศอื่นว่าเขา
อยู่กันยังไง ทุกข์ยากลำบากอย่างไร ของพวกเราถ้าเราไม่ระวัง ถ้าเรา
ประมาท ถ้าเราไม่ระวังกันตั้งแต่บัดนี้
เดี๋ยวเราก็อาจจะไปอยู่ในสภาพนั้นก็ได้
เมื่อมีคนป่วยมากๆ คนก็จะตงงาน
กันมาก ระบบเศรษฐกิจอะไรต่างๆ ก็จะมี
หยุดชะงักกัน ต่อไปอาหารอาจจะ
ขาดแคลนก็ได้ ตอนนี่ก็มีการกักตุน
กันแล้ว คนกลัวว่าจะไม่มีอาหารกินกัน





แล้วเขาก็แนะนำด้วยว่าควรจะมีอาหารเตรียมไว้อย่างน้อย ๒ อาทิตย์ เพื่อเวลาที่ไม่สามารถมานอกบ้านไปซื้ออาหารได้ อย่างของคนไทย เราก็พวกข่าวสาร มาม่า ปลากระป๋อง น้ำดื่ม ยาจำเป็นที่ต้องใช้ประจำ ใครมีโรคอะไรประจำตัวก็ไปขอยาเพิ่มจากหมอเพื่อไว้ที่ต้องกินเป็นประจำ และให้พยายามงดการที่จะต้องไปพบปะคนในที่ชุมชน เวลาอยู่ในที่ชุมชนก็พยายามอยู่ห่างกัน เดี่ยวนี้เขาบังคับเวลาขึ้นเข้าแถวนี้ให้ห่างกัน ๒ เมตร ไม่ให้ใกล้กัน แล้วก็พยายามติดตามข่าวอยู่เรื่อยๆ เวลาดูข่าวก็ต้องบริโภคแบบมีสติด้วย เพราะบางที่มันก็ข่าวโคมลอย ข่าวหลอกข่าวลวงก็มี ฉะนั้นต้องฟังหลายๆ ด้าน ฟังข่าวของรัฐบาล ฟังข่าวของสถานีโทรทัศน์ ฟังข่าวต่างประเทศบ้างก็ได้ จะได้มีอะไรมาเปรียบเทียบมาทดสอบดูว่าข่าวไหนเป็นข่าวจริง ข่าวไหนเป็นข่าวปลอม

แต่ข้อสำคัญให้มีสติ ให้ตั้งอยู่ในความ
สงบ พยายามอยู่เฉยๆ อย่าไปตื่นตระหนก
อย่าไปทำอะไรมากเกินไปที่จะทำให้เกิดความเสียหาย
เดือดร้อนต่อกันและกัน มันไม่เกิดประโยชน์
ในการแย่งกัน การทุบตีกัน การทำร้ายกัน

ชาวที่อเมริกาบอกว่าตอนนี้อาวุธปืนชายดิบชายดี คนกลัวว่า
เดี๋ยวต่อไปไม่มีอาหารกินก็อาจจะมาปล้นมาจี้กัน เลยต้องเตรียม
อาวุธป้องกัน เพราะคนเราเมื่อมันถึงขั้นวิกฤติ ชั้นที่อดอยาก
ขาดแคลน ก็จะต้องมีการแย่งกัน คนที่มีอาวุธก็สามารถข่มขู่คนที่
ไม่มีอาวุธได้ แต่เราใช้ธรรมะดีกว่า เราใช้ความเมตตา ถ้ามีการปัน
ให้กันได้ก็แบ่งปันกันไป ให้เรามีสติ อย่าเบียดเบียนกัน ●●●





ถ้าดูสถิติการตายช่วงตอนที่ไม่มีโรคระบาด วันๆ หนึ่งก็มีคนตายทุกวันอยู่แล้ว ตายจากงานสงกรานต์เยอะกว่า ไม่เห็นตื่นตื่นตกใจ สงกรานต์นี้ตายที่กี่คน ๕๐๐-๖๐๐ คน ปีใหม่ตายที่กี่คนก็ประมาณ ๕๐๐-๖๐๐ คน นี่โควิดตายไปกี่คน ตายไป ๓๓ คนมั้ง (ข้อมูลวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๖๓) โอ้ย วุ่นวายกันมากกว่าตายตอนสงกรานต์ตายตอนปีใหม่อะอีก ลองใช้ปัญญาทบทวนดูบ้างซิ คิดดูบ้าง มันจะทำให้เราตื่นตระหนกมากเกินไปโดยใช้เหตุ

เรามีวิธีที่จะรับมือกับมันได้ พยายามพักผ่อนหลับนอนร่างกายให้สมบูรณ์ให้แข็งแรง ให้มีกำลังต้านทานโรคได้ อย่าอดตายหลับขับตานอน อย่าดูหนังฟังเพลงจนกระทั่งไม่มีเวลานอน พอเวลาตื่นต้องรีบตื่น เวลาไปทำงานก็เลยนอนหลับไม่พอ อย่างนี้จะเป็นคนที่มีภูมิต้านทานน้อย สังเกตดูเวลาเราเป็นหวัดเป็นไข้กันก็เพราะบางที่เราขาดนอนกัน พอขาดนอนหน่อยปั๊บเดี๋ยวเป็นแล้ว เพราะภูมิต้านทานของร่างกายมันอ่อน

อีกอย่างหนึ่งที่จะช่วยก็คือทำให้ร่างกายมันร้อน อย่าให้ร่างกายมันเย็น เวลาเหงื่อแตกใช้มันไม่ค่อยเป็น แต่ถ้าเวลาร่างกายเย็น มันจะเป็นไข้ได้ง่ายกว่าเท่าที่เราสังเกตดู เวลาเป็นไข้บ้างที่เราคลุมหัวเลย นั่งสมาธิให้เหงื่อแตกพลั๊ก พอเหงื่อแตกพลั๊ก ออกมา

จากสมาธิใช้หายเลย ไม่ต้องกินยา การปฏิบัติที่ละธรรมโอสถดี พยายามสร้างอุณหภูมิจำกับร่างกายให้มันร้อนให้มันเหงื่อแตกพลั๊ก เวลาใช้นั่งคลุมหัวเลย พุทโธๆ ไป ให้เหงื่อแตกพลั๊กไป รับรองได้ พอเหงื่อแตกออกมาแล้วที่นี้ ไช้มันจะเบาลงทันที ถ้าไม่หายหมด มันก็จะเบาลงไป นี่เรามีวิธีการสู้กับไข้ได้ พระนี้รู้กันเพราะพระนี้ ไม่มียา เวลาท่านไปปฏิบัติในป่าในเขา เวลาท่านเป็นไข้กัน ท่านก็ ใช้การนั่งสมาธินี้สู้กับทุกขเวทนา สู้กับไข้ นั่งให้มันเหงื่อแตกไปทั่วร่างกาย ผ่าจิวรนี้เปียกทั้งตัวเลย พอออกมาจิตใจนี้หนึ่งสงบ โรคไข้ ก็เบาหายไป



นี่คือสิ่งที่เราทำได้กัน อย่าไปเครียด อย่าไปคิดให้มันเครียด ไม่เกิดประโยชน์อะไร เวลาเครียดต้องหยุดมัน เพราะเดี๋ยวมันจะเป็นบ้าได้ ถ้าไม่หยุดมันเดี๋ยวจะเสียดสีคนคิดมากๆ แล้วความคิดมันไม่มีทางออก ถ้ามันคิดแบบไม่มีสติไม่มีปัญญา มันคิดแล้วมันจะเครียด แล้วมันจะทำให้เกิดอาการคล้ายคนเสียดสีได้ ●●●



ดูข่าวคราวผสมผสมใจผมรู้ว่ามิอะไร
ครึ่งซังไม่งก็ผมแล้ว ๑๕ นาทีก็ผม
รู้เรื่องแล้ว แล้วก็กลับมาดูความจริง
ดีกว่า ข่าวคราวในโลกนี้มีคนโลกสมมุติ
เดียวมีคนก็ผ่านไป เรามาดูความจริง
ของร่างกายดีกว่า ผมจะทำให้ใจเรา
มีที่ยึดที่เกาะ จะทำให้ใจเรานิ่งสงบ
ไม่วุ่นวายไปกับการเปลี่ยนแปลงของ
ทางโลก



พระพุทธเจ้าบอกว่าชีวิตของเราเกิดมา
แล้วย่อมมีความแก่เป็นธรรมดา ล่วงพ้น
ความแก่ไปไม่ได้ ย่อมมีความเจ็บไข้ได้ป่วย
เป็นธรรมดา ล่วงพ้นไปไม่ได้ ย่อมมีความ
ตายไปเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไป
ไม่ได้ ย่อมมีการพลัดพรากจากกันไปเป็น
ธรรมดา ล่วงพ้นการพลัดพรากจากกันไป
ไม่ได้

ฉะนั้นพยายามพิจารณาเตือนใจสอนใจ
เพื่อจะได้ปลง เอาะ จะเป็นก็เป็น อย่าไปเครียด
อย่าไปวิตก จะไปเป็นโรคประสาทกันทำไม
ถ้ามันจะเป็น แต่เราก็ป้องกันให้ดีที่สุด พยายาม
อยู่บ้านให้มากที่สุด ออกนอกบ้านให้น้อยที่สุด
ถ้าเป็น เราก็ต้องแยกตัว อย่าไปอยู่กับคนที่
ไม่เป็น อย่าไปให้เขาต้องรับเชื้อจากเรา ก็หาที่
อยู่ต่างหากออกไป อยู่กันห่างๆ แล้วก็ฝึกสติ
พยายามนั่งสมาธิ ●●●





ความทุกข์ใจของเราเนี่ยมันเกิดจาก
ความเครียดของเราเอง ความเครียดของ
เราก็เกิดจากความอยาก อยากไม่ให้เรา
เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่มีใครอยากให้ร่างกาย
เจ็บไข้ได้ป่วย แต่เราก็ต้องมองความจริง
ด้วยปัญญาว่าทำให้ร่างกายไม่เจ็บไข้
ได้ป่วยได้หรือเปล่า ก็ทำได้บางเวลาแต่
ไม่สามารถทำได้ทุกเวลา ถ้าทำได้ทุกเวลา
ก็ไม่ต้องมีโรงพยาบาล ไม่ต้องมีหมอ ไม่ต้อง

มีร้านขายยา ที่มันมีร้านขายยา มีโรงพยาบาล มีหมอ ก็เพราะว่า
มันต้องมีโรคภัยไข้เจ็บ ฉะนั้นเราต้องยอมรับความจริงว่าร่างกายนี้
มันจะต้องเจ็บไข้ได้ป่วยกัน จะไปอยากให้มันไม่เจ็บไข้ได้ป่วยนี้
เป็นไปได้ไม่ได้ แล้วจะทำให้เครียด ทำให้ทุกข์ไปเปล่าๆ ถ้ายอมรับ
ความจริงว่า เออ มันต้องเป็น มันจะเป็นก็ให้มันเป็นไป พอยอมแล้ว
จิตก็จะหยุดต่อต้าน จิตหยุดเครียด พอหยุดเครียด จิตก็จะเย็น
สบาย

ให้เราใช้สูตร ๓ ย คือ ยอม หยุด เย็น ยอม ยอมแพ้ อย่าไปต่อสู้กับความจริง ความจริงคืออนิจจัง ร่างกายนี้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงเกิดแล้วต้องดับก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตายไปไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็กร่างกายของใครก็ตาม ร่างกายของนายกรัฐมนตรี ร่างกายของขอทาน ร่างกายของนักบวช ร่างกายของฆราวาส ร่างกายของเศรษฐี ร่างกายของคนจน ร่างกายของหญิง ร่างกายของชาย ร่างกายของเด็ก ร่างกายของผู้ใหญ่ เจ็บไข้ได้ป่วยด้วยกันทุกคน ห้ามมันไม่ได้ อย่าไปอยาก ยอมดีกว่า ยอมเจ็บดีกว่า เหมือนหมอละจะฉีดยาให้ อย่าไปตกใจตื่นตื่น พอหมอละพูดว่า จะฉีดยาเท่านั้น ยังไม่ทันฉีดยาเลย ใจทุกข์ไปก่อนแล้ว เครียดไปก่อนแล้ว ก็ยอม ยอมให้ฉีดยา พอฉีดยาจริงๆ มันเจ็บไหม ไม่เจ็บเหมือนยุกัดจึกเดียวเท่านั้นเอง เราต้องทำใจยอมให้ได้ ยอมรับกับความเป็นจริงที่จะเกิดขึ้น อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด

ให้คิดอย่างนี้ เมื่อเราห้ามมันไม่ได้ จะไปเครียดกับมันทำไม ก็ปล่อยมันเกิดไป ยินดีต้อนรับดีกว่า เขียนป้ายยินดีต้อนรับเชิญ ยอมแพ้ ยอม คุณอยาก จะเข้ามาในร่างกาย



ส่วนทางใจเราก็ต้องใช้สติใช้ปัญญา ถ้าเกิดความเครียดแล้ว
เรายังใช้ปัญญาปลงไม่ได้ ก็ให้ใช้สติหยุดมันก่อน นั่งสวดมนต์ไป
พุทฺโธไป ทำใจให้สงบ อย่าไปคิดถึงเรื่องของโรคระบาด คิดแล้ว
ก็ไม่ทำให้เราทำอะไรได้ อยากให้มันไม่แพร่กระจายก็ห้ามมันไม่ได้
มันเป็นเหมือนพายุ มันมาแล้วก็ให้มันมาไป เดี่ยวมันก็พัดผ่านไป
ทุกอย่างไม่ว่าจะดีหรือชั่ว มันไม่เที่ยงทั้งนั้น เหตุการณ์ดีๆ มันก็
ผ่านไป เหตุการณ์ชั่วร้ายเดี๋ยวมันก็ผ่านไป ชีวิตเราเดี๋ยวก็ผ่านไป
ร่างกายของเราเดี๋ยวก็หมดไป แต่เราไม่ได้หมดไปกับร่างกาย ไม่ต้อง
ไปตื่นตื่นตกใจ เพราะเราไม่ได้เป็นร่างกาย ร่างกายเป็นเพียงคน
รับใช้เราเท่านั้นเองที่เรามาอาศัยร่างกายพาเราไปเที่ยวกัน พาเรา
ไปหาความสุขกัน พอเราไม่มีร่างกายนี้ เดี่ยวเราก็ไปหาร่างกาย
อันใหม่ ไปเกิดใหม่อีก ไปเกิดใหม่เดี๋ยวก็กลับมาเจอเหตุการณ์
แบบนี้อีกแล้ว มีโรคต่างๆ รอเราอยู่ทุกภพทุกชาติ ไม่ว่าจะไปเกิด
ในยุคใดสมัยใด ถ้ามีร่างกายแล้วเดี๋ยวมันก็ต้องมีโรคภัยไข้เจ็บ
ตามมาทุกครั้งไป

**ถ้าไม่อยากจะมีโรคภัยไข้เจ็บก็ต้องไม่เกิดเท่านั้น และการจะ
ไม่เกิดก็ต้องมาภาวนากัน มากำจัดตัวที่พาให้เราเกิดกัน ●●●**

เรื่องที่ทำให้เราทุกข์ เรื่องโรคระบาด เรื่องเจ็บไข้ได้ป่วย
เรื่องการอดอยากขาดแคลน เราต้องพิจารณาตามความเป็นจริงว่า
มันเป็นเรื่องธรรมดา ร่างกายของใครก็ไม่เว้น ทั้งคนรวยคนจน
คนใหญ่คนไม่ใหญ่ มีโรคภัยไข้เจ็บเหมือนกัน โรคที่มีก็เหมือนกัน




โรคที่จะมีก็มีอยู่ ๓ ชนิดด้วยกัน ชนิดที่ ๑ เป็นแล้วหายเอง
ไม่ต้องรักษา เช่นไข้หวัดธรรมดา ถ้าไม่มียาไม่มีหมอก็ไม่เป็นไร
เดี๋ยวร่างกายมันก็ฆ่าเชื้อได้ ฆ่าเชื้อหวัดได้ ฆ่าเชื้อโรคได้ โรคหวัดก็
หายได้ หรือบางทีเจ็บท้องปวดท้อง ลักพักหนึ่งเดี๋ยวมันก็หาย บางที
ปวดศีรษะ ลักพักหนึ่งเดี๋ยวมันก็หายของมันเอง นี่คือโรคชนิดที่ ๑
คือเป็นแล้วหายเอง ทุกคนมีโรคชนิดนี้ด้วยกัน โรคชนิดที่ ๒
ก็คือเป็นแล้วต้องรักษาถึงจะหาย เป็นโรคติดเชืื่อนี้คุณหมอจะให้ยา
ปฏิชีวนะมารับประทาน พอกินยาแล้วโรคที่เป็นก็หายไป แล้วโรค
ชนิดที่ ๓ ก็คือเป็นแล้วรักษาก็ไม่หาย ไม่รักษาก็ไม่หาย จะหาย

ก็ตอนที่มันตาย ตอนที่ตายนี้โรคทุกชนิดหายหมด ในร่างกายมีโรค
ก็ชนิด โรคตับ โรคไต โรคปอด โรคหัวใจ โรคอะไร พอหมด
ลมหายใจมันก็หายหมด หมอไม่รักษาเลย หมอบอกไม่ต้องรักษา
คนใช้คนนั้นะ โรคคนนี้หายหมดแล้ว เอาเข้าสู่เก็บรอส่งไปวัดเพื่อ
ให้เขาจาปนกิจต่อไป

นี่คือร่างกายของเรา ไม่ใช่ตัวเรา เราไปหลงคิดว่าเราเป็น
ร่างกาย ความจริงมันก็เป็นเพียงตุ๊กตาตัวหนึ่งที่เรามาเกาะมัน มาเล่น
กับมัน มาใช้มันให้มันพาเราไปเที่ยวไปหาความสุขต่างๆ เราเป็น
ดวงวิญญาณที่ไม่มีรูปร่างหน้าตาเหมือนร่างกาย แต่มีความรู้สึก
นึกคิด ผู้ที่มีความรู้สึกนึกคิดคือเราคือดวงวิญญาณคือจิตใจ
ส่วนร่างกายไม่มีความรู้สึกนึกคิด ร่างกายเหมือนตุ๊กตา เหมือนต้นไม้
ที่มันไม่มีความรู้สึกนึกคิด เอามืดไปฟันต้นไม้ ต้นไม้มันไม่ร้อง
แต่ถ้าเอามืดมาฟันคนนี่คนร้อง แต่คนไม่ใช่ร่างกายที่ร้อง จิตใจของ
ผู้ที่มารับรู้ความรู้สึกของทางร่างกายเป็นผู้ร้องเอง แต่ร่างกายเขา
ไม่มีความรับรู้อะไร

ฉะนั้นเราต้องมาสอนใจให้รู้ว่าเราไม่ได้เป็นร่างกาย เราไม่ได้แก่
ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ร่างกายเป็นเหมือนตุ๊กตาดีๆ
นี่เอง ซึ่งทำมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ●●●





ปัญหาของพวกเราคือตอนนี้เราทุกข์กับร่างกายเพราะเราพึ่ง
ร่างกาย อยากใช้ร่างกายพาเราไปหาความสุขต่างๆ แต่ร่างกาย
มันก็มีปัญหาอย่างที่เรารู้กันนี้ เด็วมันก็ต้องแก่ เด็วมันก็ต้อง
เจ็บไข้ได้ป่วย เด็วยังก็ต้องตายกัน

*วิธีที่จะทำให้เราไม่ต้องมาทุกข์มาเดือดร้อนก็คือเราต้องเลิก
พึ่งสิ่งต่างๆ คือเลิกพึ่งร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข เลิกพึ่ง
เงินทอง เลิกพึ่งคนนั้นคนนี่ สิ่งนั้นสิ่งนี้ แล้วเราจะเลิกพึ่งได้อย่างไร
เราก็ต้องหาที่พึ่งใหม่ หาที่พึ่งแบบที่ไม่เสื่อม แบบที่ไม่หมด
ซึ่งที่พึ่งใหม่นี้เราไม่มีวันรู้ได้ด้วยตัวของพวกเราเอง เราต้องรอ
คนฉลาดคือพระพุทธเจ้าเป็นคนที่มาค้นพบที่พึ่งอันใหม่ ที่พึ่ง
ที่จะให้ความสุข ให้ความสบายกับจิตใจของเราไปตลอดไม่มีวัน
สิ้นสุด ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันแก่ ไม่มีวันเจ็บ ไม่มีวันตาย*

นี่แหละคือสิ่งที่เราจะได้รับจากการที่เราได้มาพบกับ
พระพุทธศาสนา เราจะได้มารู้จักที่พึ่งอันใหม่ที่พระพุทธเจ้าเป็น
ผู้ทรงค้นพบ ●●●

ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะสามารถดับความทุกข์ใจของเราให้
หายไปได้อย่างถาวร มีแต่ พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เท่านั้น
ที่เราเรียกว่า พระรัตนตรัย ที่เราถือเป็นสรณะเป็นที่พึ่งทางใจ
พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ สังฆัง สรณัง
คัจฉามิ ถ้าเรามีพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งทางใจ
ใจของเราจะไม่วิตก ไม่กังวล ไม่หวาดกลัว ไม่ทุกข์กับเหตุการณ์
ต่างๆ เช่นเหตุการณ์ในตอนนี้

คือการแพร่ระบาดของเชื้อโรคไข้หวัดใหญ่โคโรนา โควิด-๑๙
ถ้าใจมีพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งเป็นสรณะ ใจจะ
รู้สึกเฉยๆ จะไม่ตื่นเต้นตกใจหวาดกลัว จะเห็นเป็นเรื่องปกติ
เป็นเรื่องธรรมดา

พระรัตนตรัยเป็นเหมือนยารักษาโรคใจ ก็ต้องเอายานี้เข้าไป
ข้างในใจถึงจะสามารถรักษาโรคภัยของใจได้ พระรัตนตรัยที่
อยู่ข้างนอกนี้ยังไม่สามารถที่จะรักษาใจที่ทุกข์ให้หายทุกข์ได้
พระรัตนตรัยภายนอก เช่น พระพุทธรูปต่างๆ พระบรมธาตุต่างๆ
ที่เราไปกราบไหว้กัน พระอริยสงฆ์สาวกที่อยู่ตามสำนักต่างๆ ที่เรา

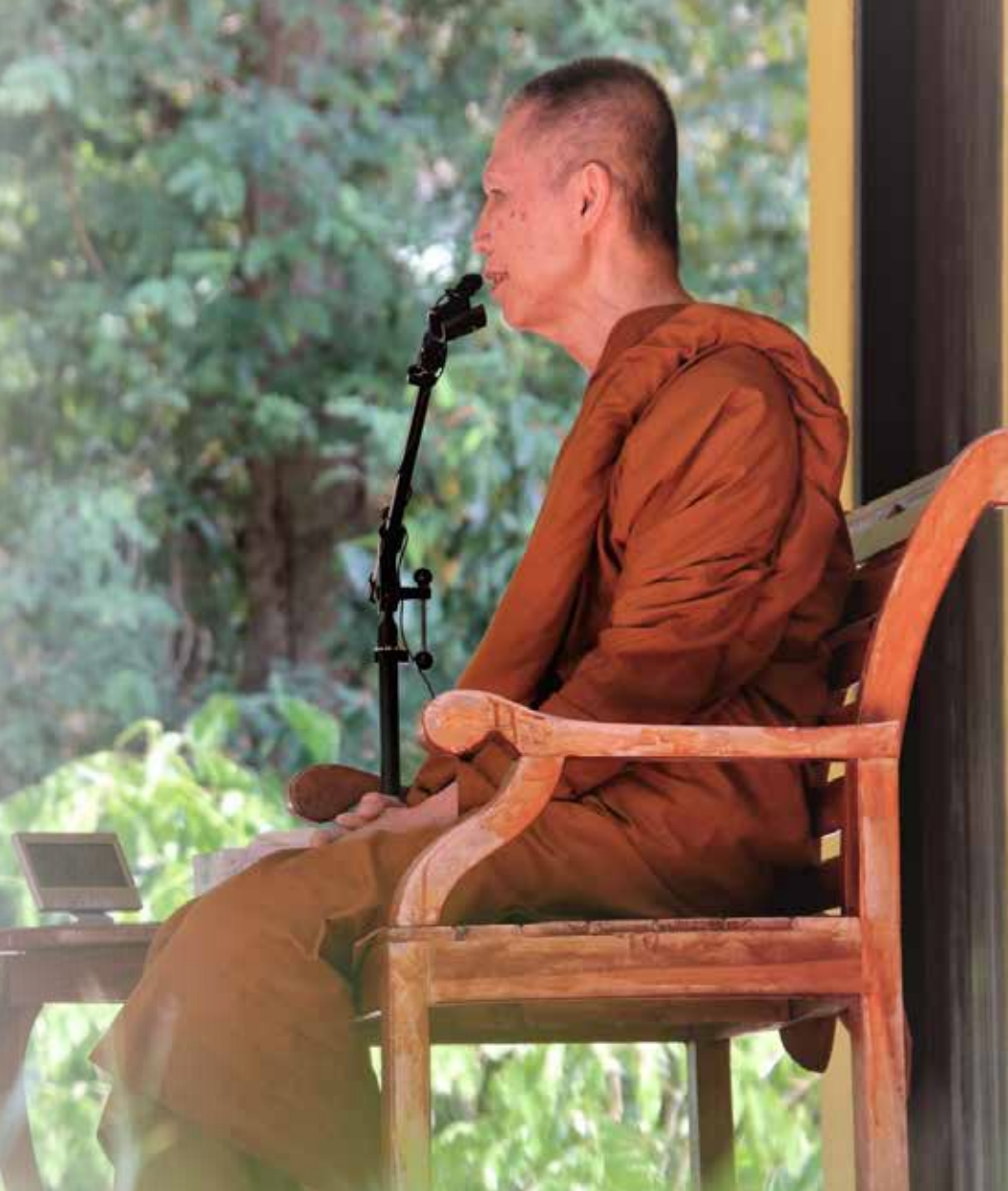


ไปกราบไหว้กัน พระธรรมคำสั่งคำสอนที่เราได้ศึกษาได้ยินได้ฟัง จากพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายก็ยังไม่สามารถที่จะมาดับความทุกข์ภายในใจของพวกเราได้ เพราะเป็นเหมือนยาที่ยังไม่ได้รับประทาน ถ้าอยากจะให้พระรัตนตรัยนี้มาดับความทุกข์ภายในใจของเรา เราก็ต้องน้อมเอาพระรัตนตรัยเข้ามาสู่ใจของพวกเรา เรียกว่า โอบนโยโก น้อมเข้ามารับประทานธรรมโอสถ รับประทานยาของธรรม

ยาของธรรมหรือธรรมโอสถนี้ วิธีรับประทานจะรับประทานอย่างไร ก็รับประทานด้วยการศึกษาพระธรรมคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า จากพระโอรสของพระพุทธเจ้าก็ดี จากพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าก็ดี นี่เป็นการเริ่มรับประทานยา ●●●

การที่เราจะเอายาธรรมชาติมารักษาโรคของใจของพวกเรา เราต้องกินตามใบสั่งของหมอ ของพระพุทธเจ้า ของพระอริยสงฆ์สาวก สิ่งที่เราต้องทำเวลาเกิดความทุกข์ขึ้นมา เราต้องทำอะไร เราต้องภาวนา ปฏิบัติจิตตภาวนาเท่านั้น

ทำบุญทำทานอย่างเดียวไม่ได้ไม่พอ รักษาศีลอย่างเดียวไม่ได้ไม่พอ ต้องภาวนา ถ้าได้ทำบุญแล้ว รักษาศีลแล้ว ก็ต้องภาวนา เพราะฤทธิ์ยาอยู่ที่การภาวนา ส่วนการทำบุญ รักษาศีลนี้เป็นเหมือนกับส่วนผสมที่ทำให้กินยาได้ง่ายขึ้น ยาต้องมีน้ำตาลเคลือบเพราะมันขม เวลาจะกินยาบางที่ต้องมีน้ำตาลของหวานผสมไว้ถึงจะกินได้ เช่น ยาน้ำ บางทีเขาต้องใส่ของหวานเข้าไป แต่ตัวฤทธิ์ยาไม่ใช่อยู่ที่ตัวความหวาน แต่อยู่ที่ตัวขม การภาวนานี้มันขม ภาวนายากถ้าไม่มีการทำทาน ไม่มีการรักษาศีล ซึ่งเป็นการเปิดทางให้กับการภาวนา ●●●



ตัวสำคัญของธรรมโอสถมี ๒ ตัว คือ สติธรรมกับปัญญาธรรม

ถ้ามีสติมีปัญญาแล้ว ความทุกข์ที่มีอยู่ในใจนี้จะหายไปหมดเลย สติและปัญญานี้ได้รับการพิสูจน์จากพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายแล้วว่าเป็นยาที่จะกำจัดความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ในใจให้หมดสิ้นไปได้ ไม่ว่าจะป็นใจของใครก็ตาม จะเป็นใจของผู้หญิงของผู้ชาย ใจของนักบวช ใจของฆราวาสผู้ครองเรือน ใจของเด็ก ใจของผู้ใหญ่ ต้องมีสติปัญญาเท่านั้นถึงจะสามารถที่จะกำจัดความทุกข์ทางใจให้หมดสิ้นไปได้



ไม่เชื่อลองไปปฏิบัติดู สร้างสติขึ้นมา สร้างปัญญาขึ้นมา ขึ้นต้นก็เอาสติก่อน เอาทีละตัว สร้างทีละตัว ต้องไปปลีกวิเวก ไปหาสถานที่ที่ปฏิบัติที่สงบ แล้วก็หยุด กิจกรรมทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้ถือศีล ๘ คือไม่ร่วมหลับนอนกับใคร ไม่รับประทานอาหารหลังเที่ยงวันไปแล้ว ไม่ดูหนัง ฟังเพลง ไม่เสพรูป เสียง กลิ่น รสต่างๆ ไม่เสริมสวย ความงามทางร่างกาย ไม่หลับนอนมากเกินไป ไม่หลับนอนบน

เตียงสำราญ เตียงที่ใหญ่โตด้วยความสุขความสบาย เพราะว่าที่หนึ่ง
ที่นอนใหญ่นี้ไม่ได้หมายความว่าขนาด ก็หมายถึงความสำราญ
ใหญ่โตในความสำราญ เพราะถ้ามันสำราญแล้วมันจะติด มันอยาก
จะนอน อยากนั่ง มันจะไม่อยากไปปฏิบัติธรรม เลยต้องให้นอนใน
ที่หนึ่งที่นอนที่ไม่สำราญ นอนบนพื้นไม้แข็งๆ
นอนกับพื้นปูด้วยผ้าหรือเสื่อ อาจจะมีเบาะ
กันความเย็นบางๆ เพื่อกันไม่ให้ร่างกาย
เจ็บไข้ได้ป่วย เพราะความเย็นมันจะทำให้
ร่างกายนี้มีภูมิต้านทานน้อย ทำให้ร่างกาย
เจ็บไข้ได้ป่วยได้ง่าย ก็เลยต้องมีเบาะบางๆ
หรือผ้า ถ้าไม่มีเบาะก็ใช้ผ้าห่มผ้าอะไรรูปกัน
ความเย็น แต่ไม่ได้ปูเพื่อให้นอนสุขสบาย
เพราะไม่ต้องการให้นอนสุขสบายเพราะจะ
นอนมากเกินไป ให้นอนแบบพอต่อความ
ต้องการของร่างกาย ร่างกายเวลาว่าง
มากๆ นอนตรงไหนก็หลับ แล้วพอได้
พักผ่อนพอ มันก็จะตื่นขึ้นมา ร่างกายต้องการพักผ่อนจริงๆ ๔-๕ ชั่วโมง
ก็พอ



ขั้นตอนนี้เราเอาสติเป็นเป้าของการปฏิบัติ แม้ว่าเราจะเดิน จะยืน จะนั่ง จะนอน จะทำอะไร ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมาขอให้ถือการตั้งสติ เป็นเป้าหมายของการปฏิบัติเลย การปฏิบัติไม่ใช่หมายความว่าเรา จะต้องนั่งหลับตาอย่างเดียว ไม่ใช่เราจะต้องเดินจงกรมอย่างเดียว ไม่ว่าเราทำอะไรนี้เราต้องถือว่าเรากำลังปฏิบัติ ถ้าเราจะปฏิบัติเรา ต้องมีสติอยู่กับการกระทำของเราทุกอิริยาบถ ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมา ก็มีสติดูว่าตอนนี้ร่างกายอยู่ในอิริยาบถไหน ยังอยู่ในท่านอนอยู่ ตอนนี้จะขยับลุกขึ้นมาแล้ว ต้องมีสติตามรู้ทันที ไม่ใช่ร่างกายลุก เต่าใจไปถึงนั้นแล้ว ถึงอาหารเข้าแล้ว อยู่ตรงไหนแล้ว จะกินอะไรแล้ว แสดงว่าไม่มีสติแล้ว ดึงมันกลับมาก่อน ใจเย็นๆ เดี่ยวก็ได้กิน ตอนนี้อยู่ตรงไหน ร่างกายอยู่ตรงไหน กำลังทำอะไร กำลังลุกขึ้นมา



จากที่นอน กำลังยืน กำลังเดิน กำลังจะไปเข้าห้องน้ำ ไปล้างหน้า
แปรงฟัน ไปอาบน้ำอาบน้ำท่า ไปทำกิจอะไรต่างๆ ให้อยู่กับกิจที่กำลัง
ทำอยู่ในปัจจุบัน อย่าไปคิดถึงอนาคต วันที่เท่าไร จะไปทำธุระกับ
ใครที่ไหน มีอะไร อย่าไปคิด ถ้าไปปฏิบัติธรรมจะไม่มีภารกิจอะไร
ภารกิจอย่างเดียวก็คือตั้งใจให้อยู่ในปัจจุบัน อย่าให้ไปอดีต
อย่าให้ไปอนาคต การที่สติตั้งอยู่ในปัจจุบันนี้แหละถึงจะเรียกว่ามีสติ
ไม่ให้จิตไหลไปตามกระแสความคิดที่จะดึงไปคิดถึงอดีต ที่จะดึง
ไปอนาคต ให้ดึงกลับมาที่ร่างกาย *กายคตาสติ* ให้มีสติอยู่ที่ร่างกาย
ตั้งสติที่ร่างกาย แม้ว่าร่างกายทำอะไรต้องรู้ทันที รู้ว่ากำลังทำอะไร
กำลังเดิน กำลังก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา กำลังตักน้ำขึ้นมาล้างหน้า
กำลังหยิบแปรงสีฟันเอาเข้าปาก กำลังแปรงฟัน กำลังทำอะไร
ทุกอิริยาบถเลย ต้องเป็นปัจจุบันกับมันทุกขณะเลย อย่าไปอดีต
อย่าไปอนาคต ให้อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย
นี่เป็นวิธีเจริญสติ

อีกวิธีหนึ่ง ถ้าไม่ชอบดูกายคตาสติ ก็ใช้พุทธานุสติแทนก็ได้
พอลืมตาขึ้นมา ก็พุทโธไปเลย บริกรรมพุทโธๆ ไป อย่าปล่อยให้
มันคิดถึงอดีต อย่าปล่อยให้มันคิดถึงอนาคต ให้มันอยู่กับปัจจุบัน
เวลาปฏิบัติ มันไม่มีความจำเป็นกับอนาคต ไม่มีความจำเป็นกับอดีต

เพราะว่าเราต้องการให้จิตมันอยู่กับปัจจุบัน ให้มันหยุดคิด ให้มันนิ่ง ให้มันลึกแต่ตัวรู้ ลึกแต่ตัวรู้ได้ต้องมีพุทโธๆ หรือมีกายคตาสติ มีการเฝ้าดูร่างกายทุกอิริยาบถของการเคลื่อนไหว ถ้าเราทำได้อย่างต่อเนื่อง พอเราเสร็จภารกิจที่เราต้องทำให้กับร่างกายแล้ว เราก็จะไ้ได้มานั่งสมาธิเลย หรือมาเดินจงกรมก่อน ถ้าหลังจากการรับประทานอาหารเสร็จ ถ้ามานั่งมันจะหลับ ก็อย่าเพิ่งไปนั่ง ให้เดินจงกรมย่อยอาหารไปก่อน

เวลาเดินจงกรมต้องมีสติ เวลาเดินก็ต้องพุทโธไป หรือดูเท้าไป ซ้าย ขวาๆ ไป เดินช้าหรือเดินเร็วได้ทั้งนั้นแล้วแต่ความพอใจ ถ้าเดินช้ามัน่วงงก็เดินให้มันเร็วหน่อยเพื่อให้มันหาย่วง ถ้าเดินเร็วแล้วมันฟุ้งซ่านก็เดินให้ช้าหน่อย แล้วแต่วาระของจิต บางที่จิตก็ฟุ้ง บางที่จิตก็ง่วง ก็ต้องมีวิธีแก้ความง่วง แก้ความฟุ้ง นี่คือขั้นแรกของการปฏิบัติ คือการสร้างสติขึ้นมาก่อน เพราะสตินี้จะป็นยาที่ทำให้เราหายทุกข์ได้ก่อนได้เร็ว เป็นเหมือนยาหม่อง พอจะเป็นอะไรขึ้นมาหายาหม่องมาทาาก่อน เสร็จแล้วค่อยไปหาหมอ ไปถามว่าเป็นอะไร แพ้อะไร หมอบอกว่าเป็นภูมิแพ้ ก็เอายาแก้ภูมิแพ้มากินต่อ แต่เบื้องต้นนี้เอายาที่มันใกล้มือที่สุดที่สามารถรักษาได้ชั่วคราว ก็คือสติ ใช้สติก่อน

ถ้าจิตเริ่มทุกข์กับการระบดของโรคนี้ แสดงว่าจิตไม่ได้นิ่งไม่ได้สงบ จิตกำลังคิดฟุ้งอยู่กับเรื่องโรคระบด จึงต้องใช้พุทโธฯ ไป หรือถ้าพุทโธไม่ได้ สวดมนต์ไปก็ได้ เช่น สวดอิติปิ โสฯ ไป สวดไปภายในใจ อย่าออกเสียง หรือถ้าจะออกเสียงก็ออกเบาๆ อย่าไปส่งเสียงให้รบกวนผู้อื่น สวดไปแล้วมันจะห้ามความคิดเกี่ยวกับโรคระบดได้ พอมันไม่คิดบ๊ีบ ความเครียดที่เกิดจากโรคระบด มันก็จะหายไป ใจก็จะกลับมาเป็นปกติ ไม่ทุกข์ไม่วุ่นวาย นี่คือขั้นแรก ถ้ามีสติ เพียงแต่พุทโธไปไม่กี่นาที ความฟุ้งซ่านความเครียดจะหายไปทันที

แล้วถ้าอยากจะทำให้จิตนิ่งสงบเพื่อให้มีความสุขมากกว่าการเจริญสติก็ต้องนั่งสมาธิ นั่งหลับตา แล้วถ้าใช้กายคตาสติคือดูอิริยาบถของร่างกาย ดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย ก็เปลี่ยนมาดูที่อานาปานสติ มาดูลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกแทน ดูได้ ถ้าดูไม่ได้ก็ใช้คำบริกรรมพุทโธไป ถ้าบริกรรมพุทโธไม่ได้ ก็สวดอิติปิ โสฯ ไป ถ้าไม่ฝึกมาก่อนจะทำไม่ได้ ต้องฝึกสติมาก่อนอย่างใดอย่างหนึ่ง สวดอิติปิ โสฯ ไป บริกรรมพุทโธ ดูการเคลื่อนไหวของร่างกายไป ถ้าได้ทำอย่างนี้แล้วจะมีสติ พอเวลามานั่งก็นั่งดูลมหายใจเข้าออกได้เลย หรือถ้าไม่ดูลมหายใจ ชอบพุทโธ ก็พุทโธไป

ได้เลย แล้วพอพุทโธไปแล้วร่างกายนั่งอยู่เฉยๆ เดี่ยวจิตจะดึงเข้าสู่ความสงบเอง พอจิตไม่มีความคิดที่มาดึงจิตคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้แล้ว พอไม่มีความคิด จิตมันก็จะหลุดจากร่างกาย เหมือนจะแยกออกจากร่างกาย มันจะดึงเข้าสู่ความสงบ ตอนนั้นร่างกายก็เหมือนหายไป หรือถ้ายังอยู่ จิตก็ไม่สนใจ ไม่มีความผูกพันกับร่างกาย ตอนนั้นร่างกายจะมีการเจ็บหรือปวดอย่างไร จิตจะไม่รู้สึกเดือดร้อนกับอาการเจ็บปวดของร่างกาย จะรู้สึกเฉยๆ เพราะจิตได้เข้าสู่สมาธิ เข้าสู่อุเบกขา คือตอนนั้นจิตจะเป็นกลาง ไม่มีอารมณ์ไม่รักไม่ชัง ไม่กลัวไม่หลง ไม่ว่าจะอะไรจะมีเหตุการณ์มากกระทบกับจิตใจ จิตใจจะรู้สึกเฉยๆ ไม่ตื่นเต้นตกใจ ไม่หวาดกลัว ไม่ดีอกดีใจ นี่แหละคือจุดที่เราต้องการ จะไปด้วยสติ

ถ้าเราถึงจุดนี้แล้ว เรามีจิตที่เราจะเป็นจุดยืนของเราที่จะทำให้เราไม่เสียหลัก ต่อให้มีพายุใหญ่ขนาดไหนมาพัด ถ้าจิตอยู่บนจุดนี้แล้ว มันจะพัดจิตไปไม่ได้ พายุนี้ก็หมายถึงพายุทางด้านอารมณ์ทางจิตใจ จะมีมรสุมทางจิตใจร้ายแรงขนาดไหนก็ตามมา เขย่ามาชยุ่มจิตใจ ถ้าเรายืนอยู่บนจุดนี้แล้วปลอดภัย จะเป็นจุดที่ไม่มีการเคลื่อนไหวเหมือนกับบอยุ่จุดตรงกลางของแผ่นเสียงเคยเห็นไหม แผ่นเสียงนี้มันหมุน ถ้าเราไปหยุดอยู่ยืนอยู่ตรงกลาง

ของแผ่นเสียง แล้วเราจะไม่หมุนไปตามแผ่นเสียง ถ้าอยู่ปลายแผ่นเสียงนี้ มันจะวิ่งรอบ แต่พอไปอยู่ตรงกลางแล้ว มันจะหมุนรอบตัวของมันเองแค่นั้น อันนี้จิตก็เหมือนกัน ถ้าจิตไปสู่ฐานของจิตนี้ที่เรียกว่าฐานของจิตคือความสงบเต็มร้อย อับปนาสมาธิ อุเบกขานั้นแหละคือฐานของจิต ฐานที่จะทำให้จิตนี้แกร่ง แข็ง ไม่มีอะไรมากระทบกระเทือนจิตได้

แต่ถ้ามันเข้าไปได้ด้วยสมาธินี้ มันก็จะอยู่ได้ไม่นาน เตี้ยวพอสติที่ส่งเข้าไปหมดกำลัง ก็เลสัดค้นหาที่อยากจะทำสักต้นจิตให้ออกมาที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย มันก็จะดึงจิตให้ออกจากสมาธิ ขณะที่ออกมาใหม่ๆ นี้ ความเป็นกลางของจิตก็ยังมีอยู่ แต่จะเริ่มเสื่อมลงไป เหมือนกับน้ำเย็นที่เราได้แช่ไว้ในตู้เย็น เวลาแช่อยู่ในตู้เย็นน้ำเย็นเฉียบ ถึงแม้เวลาที่เอาออกมาจากตู้เย็นใหม่ๆ น้ำมันก็ยังเย็นอยู่ แต่ถ้าทิ้งไว้สักกระยะหนึ่งแล้ว เตี้ยวความเย็นของน้ำก็จะค่อยๆ จางหายไป ถ้าอยากจะทำน้ำเย็นใหม่ ก็ต้องเอาน้ำกลับเข้าไปในตู้เย็นใหม่ ฉะนั้นใด จิตก็เหมือนกัน เวลาเข้าไปในสมาธิก็เหมือนกับเอาจิตเข้าไปในตู้เย็น พออยู่ในสมาธิ จิตจะเย็นจะสบาย จะรู้สึกเฉยๆ กับเหตุการณ์ของโรคระบาดต่างๆ มันระบาดก็ระบาดไปทำไงได้เราไปหยุดมันได้หรือเปล่า หยุดไม่ได้ก็ต้องปล่อยมันไป เหมือนฝนตก

แดดออก เหมือนลมพายุเวลามันมาเราจะทำยังไง ก็ต้องปล่อยให้มันพัดไปจนกว่ามันจะหมดกำลังของมันไปเอง พายุของโรครบาดก็เหมือนเป็นพายุอย่างหนึ่งที่เราทำอะไรไม่ได้ ไปคิดไปเครียดกับมันไม่เกิดประโยชน์อะไร ก็ปล่อยให้มันเป็นไปของมันไป เรายืนหน้าห้องดูแลร่างกายของเรา ดูแลจิตใจของเรา เราก็ทำหน้าที่ของเราไป จิตใจของเราก็ทำให้มันสงบด้วยสติ เข้าไปในสมาธิให้มันเป็นอุเบกขา แล้วมันจะไม่่วนวายไปกับการระบาดของโรครบาด มันระบาดก็ระบาดไป เราทำอะไรได้กับร่างกายก็ทำไป ใส่หน้ากากได้ก็ใส่ไป ล้างมือด้วยสบู่ได้ก็ล้างไป เช็ดมือด้วยน้ำยาเช็ดมือก็เช็ดไป หลีกเลี้ยงไปคลุกคลีกันก็หลีกเลี้ยงกันไป อยู่บ้านได้ก็อยู่ไป ไปปลีกวิเวกได้ ไปอยู่คนเดียวได้ก็ไป อยู่คนเดียวจะดีไปไม่ต้องไปรับเชื้อจากใครตามันนี่ก็ทำได้เท่าที่เราทำได้



นี่คือสิ่งที่เราควรมาพิจารณากันอยู่เรื่อยๆ ในช่วงนี้เกี่ยวกับเรื่องร่างกายของเรา อย่าไปยึดไปถือว่าเป็นตัวเราของเรา มันไม่ใช่มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันจะต้องจากเราไป คิดว่ามันเหมือนต้นไม้ มันไม่รู้เรื่องรู้อะไร มันไม่เจ็บ เวลาเชื้อโรคเข้าไปในร่างกายมันไม่เจ็บ ตัวที่เจ็บคือใจที่ไปรับรู้ความเจ็บ ตัวร่างกายถึงมันจะเจ็บแต่มันไม่มีการรับรู้ มันก็เหมือนกับมันไม่เจ็บนะ แต่ใจที่ไปเกาะติดกับร่างกายเป็นตัวไปรับรู้ความเจ็บของร่างกายเท่านั้น วิธีที่จะต่อสู้กับความเจ็บก็คือพยายามทำให้สงบ พยายามฝึกสมาธิ นั่งสมาธิ เวลาใจสงบใจก็จะไม่เจ็บกับความเจ็บของร่างกาย หรือถ้าใช้ปัญญา ก็สอนใจอย่าไปอยากให้ความเจ็บหายไป มันเจ็บก็สอนใจให้อยู่กับความเจ็บไป อย่าไปมีความอยากให้มันหายไป อย่าไปมีความอยากที่จะหนีจากความเจ็บ พยายามสอนใจว่าความเจ็บเป็นอนัตตา เราไปสั่งมันไม่ได้ ควบคุมบังคับมันไม่ได้ มันเจ็บก็ต้องปล่อยมันเจ็บไป แล้วมันจะหายก็ปล่อยให้มันหายไป ทุกอย่างเดี๋ยวมันก็ต้องหายไป ไม่มีอะไรที่มันคงถาวร แม้แต่ความเจ็บก็ไม่มีมันคงถาวร เกิดได้เดี๋ยวมันก็ต้องดับได้ แต่มันจะเกิดหรือจะดับถ้าใจเราเฉยๆ เราจะไม่ได้เดือดร้อน เราจะอยู่กับความเจ็บได้

ฉะนั้นมาฝึกสติกันให้มากๆ เพื่อทำใจให้นิ่งให้เฉยๆ ให้เป็นอุเบกขา เพื่อที่เราจะได้รับการกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้หมดไม่ว่าจะเป็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย แล้วถ้าเราใช้ปัญญาได้ยิ่งจะทำให้เรานี้สบายใจขึ้นมา ร่างกายไม่ใช่เราไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงแต่ตุ๊กตาตัวหนึ่งเท่านั้นเองที่เรามาดูแลรักษาตามอรรถภาพ ดูแลไปตามกำลังของเรา เดี่ยวในที่สุดก็ต้องแยกทางกันไป ถ้าเรามีสติมีปัญญาแล้วเราจะอยู่บ้านได้ เราจะไม่วุ่นวายใจ เราจะไม่กังวลไม่เครียด ถ้ายังไม่มีการพยายามสร้างกันขึ้นมา สร้างสติ สร้างปัญญา แล้วจะทำให้เราพ้นฝ่าวิกฤติต่างๆ ได้อย่างสะดวกอย่างสบาย ●●●



ที่พึ่งของเรา คือ **ธรรมโอสถ พุทฺธัง ธรรมัง สังฆัง สรรณม คัจฉามิ**
เป็นที่พึ่งทางใจของเราได้ เวลาที่มีความทุกข์ใจ ก็ให้รีบกลับมาหาพุทฺธ
ธัมโม สังโฆ บริกรรม เจริญสติ เจริญปัญญา แล้วความเครียดต่างๆ
ที่เกิดขึ้นในใจจะหายไป

ถึงแม้ว่าโรคระบาด
ไม่มาทำให้เราอ่อนาย
พร้อมที่จะรับมือ
อยากจะเข้ามาใน
ห้ามมันไม่ได้
เพราะร่างกาย
ของเราอยู่แล้ว
ก็ต้องสั่งให้
เพียงแต่ว่าจะส่ง
ถ้าเราพร้อมที่จะส่ง
อะไร เพราะเรารู้ว่าฝัน
จะทุกข์ ถ้าไม่ฝันแล้วจะเป็นจะสงบ ดังนั้นเราทยอยมหยุดดีกว่า
ทยอยหยุดแล้วเย็นด้วยสติด้วยปัญญา ถ้าไม่มีสติไม่มีปัญญา มันจะ
ไม่ยอม จะไม่หยุด จะไม่เย็น



มันจะไม่หาย แต่มันก็
ใจได้ เพราะเรา
กับมันแล้ว ถ้ามัน
ร่างกาย เราก็
ก็ให้มันเข้าไป
ก็ไม่ใช่ตัวเรา
เดียวไม่ช้าก็เร็ว
ลับเทร่ออยู่ดี
เมื่อไรเท่านั้นเอง
แล้วก็ไม่มีปัญหา
ความจริงไม่ได้ ฝันแล้ว

นี่คือเรื่องของสภาวะที่พึ่งทางใจที่เอามาฝากท่านในวันนี้