

๒
เกษม
๒
๒
ไม่เกษม

พระพรหมพิชฌานมณี
(พระอาจารย์ชยสาโร)



เกษียณที่ไม่เกษียณ

พระพรหมพัชรญาณมุนี (ชยสาโร ภิกขุ)

ISBN 978-616-7930-37-4

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

มูลนิธิปัญญาประทีป

๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.jayasaro.panyaprteep.org

จัดทำโดย

มูลนิธิปัญญาประทีป

พิมพ์ครั้งที่ ๑

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มีนาคม ๒๕๖๘

จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

ถอดไฟล์เสียง

สุชาดา ศรีทิพยวรรณ

ตรวจทานต้นฉบับ

ศรีวรา อิศสระ

ออกแบบปก

พระครูสมุห์ ตุลย์ ฝาสุกโก

รูปเล่มศิลปกรรม

ปริญญา ปฐุวินทรานนท์

พิมพ์ที่

บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๘-๗๕๐๐

คำนำ

หนังสือ “เกษียณก็ไม่เกษียณ” เล่มนี้ ได้ถูกจัดทำขึ้นเนื่องในโอกาสที่พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณอาจารย์พระพรหมพัชรญาณมุนีได้เมตตารับนิมนต์มาแสดงธรรมและถาม-ตอบปัญหาธรรมแก่อาจารย์แพทย์ พยาบาล นิสิตแพทย์ แพทย์ประจำบ้าน แพทย์ประจำบ้านต่อยอดเจ้าหน้าที่สายสนับสนุน และบุคคลภายนอกทั่วไป เนื่องในโอกาสเกษียณอายุการทำงานของคุณคุณากร ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๖๗ ณ ห้องมงคลนาวิน ตึกสก. ชั้น ๑๐ รพ. จุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย นับเป็นมงคลชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสรับฟังธรรมและแนวคิดที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตจากท่านในครั้งนี้ ภาควิชากุมารฯ จึงได้กราบเรียนขออนุญาตพระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณอาจารย์

ถอดเทปพระธรรมเทศนาและถาม-ตอบปัญหาธรรม และ
จัดพิมพ์เป็นหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน
สำหรับให้ผู้อ่านได้ใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตเพื่อสร้าง
ความสุขตน ความสุขผู้อื่น สร้างประโยชน์ตน ประโยชน์
ผู้อื่น ตามแนวทางที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ผู้เป็นพระบรมศาสดาแห่งพุทธศาสนาของพวกเราได้
สั่งสอนไว้ บุญกุศลอันเกิดจากธรรมทานในครั้งนี้ คณะ
ศิษย์ขอน้อมถวายเป็นอาจารย์บูชาแด่พระเดชพระคุณ
ท่านเจ้าคุณอาจารย์ผู้เป็นกำลังสำคัญยิ่งในการเผยแผ่
พุทธศาสนาทั้งในประเทศไทยและประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑๐ กันยายน ๒๕๖๗

สารบัญ

พระธรรมเทศนาเรื่อง “เกษียณก็ไม่เกษียณ”	๑
ถาม - ตอบปัญหา.....	๒๑
คำถามข้อที่ ๑ วิธีปฏิบัติให้หลุดพ้น.....	๒๑
คำถามข้อที่ ๒ เตรียมตัวเกษียณอายุอย่างไร	๒๖
คำถามข้อที่ ๓ เกษียณอายุก่อนเวลา เห็นแก่ตัวไหม ...	๒๖
คำถามข้อที่ ๔ การสวดมนต์ การทำสมาธิ และ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน	๒๙
๔.๑ การเจริญอานาปานสติ.....	๒๙
๔.๒ การเจริญเมตตาภาวนา	๓๓
๔.๓ สมาธิที่สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิต ประจำวัน	๓๖
๔.๔ การฝึกจิตในชีวิตประจำวัน	๓๙
๔.๕ แนวทางปฏิบัติให้มีสติและสมาธิอยู่กับ ตัวตลอดเวลา	๓๙
๔.๖ วางจิตอย่างไรให้เบิกบาน.....	๓๙
๔.๗ การสวดมนต์ก่อนนอน.....	๔๑

คำถามข้อที่ ๕	การปฏิบัติธรรมในระหว่างการดูแลคนไข้ สอนนิสิตแพทย์	๔๒
คำถามข้อที่ ๖	วิธีการปฏิบัติเพื่อปล่อยวางเรื่องต่างๆ ให้สามารถนอนหลับได้	๔๔
คำถามข้อที่ ๗	อุเบกขา	๔๗
คำถามข้อที่ ๘	การจัดความห่วงกังวล	๔๙
คำถามข้อที่ ๙	แก้ทุกข์ด้วยการทำร้ายคนอื่น	๕๐
คำถามข้อที่ ๑๐	วิญญานคืออะไร	๕๐
คำถามข้อที่ ๑๑	De ja vu คืออะไร	๕๑
คำถามข้อที่ ๑๒	ธรรมเพื่อการบ่มวิมุตติสำหรับ ผู้มีอินทรีย์อ่อน	๕๒
คำถามข้อที่ ๑๓	การปล่อยวางความเครียดในระหว่าง การทำงาน	๕๒

เกษียณก็ไม่เกษียณ

วันนี้あたมาจะแสดงธรรม เปิดเผยธรรม ชี้แจงธรรม เกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลง เพราะการเกษียณอายุราชการ มันก็เป็นแค่ตัวอย่างหนึ่งของความเปลี่ยนแปลง ชีวิตคือความเปลี่ยนแปลง หากบอกว่า ชีวิตมีความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา มันจะฟังดูเหมือนกับชีวิตและความเปลี่ยนแปลงไม่ใช่สิ่งเดียวกัน แต่ชีวิตคือความเปลี่ยนแปลง

ความเปลี่ยนแปลงเป็นปัจจัยเป็นสิ่งที่ทำทนายมนุษย์ทุกยุคทุกสมัย เพราะความเปลี่ยนแปลงทำให้มนุษย์เรากลับ กลับทำไม เมื่อเรามีสิ่งที่รักหรือผู้ที่เรารักและหวงแหน

* พระธรรมเทศนาเรื่อง “เกษียณก็ไม่เกษียณ” โดยพระพรหมพัชรญาณมุนี (พระอาจารย์ชยสาโร) เนื่องในวาระเกษียณอายุการทำงานของบุคคลากร ประจำปี ๒๕๖๗ ภาควิชาภูมิารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หอสมุดคณาวิน ตึกสก. ชั้น ๑๐ รพ. จุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย วันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๖๗

เราก็กลัวว่าความเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นในสิ่งและบุคคลที่สำคัญในชีวิตของเรา เราจึงเกิดความต้องการที่จะป้องกัน ต้องการจะบังคับบัญชา ควบคุมสิ่งทั้งหลายไม่ให้ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ ความคิดในลักษณะเช่นนี้มีส่วนสำคัญในการปรากฏของศาสนาต่างๆ ในโลก มนุษย์จะสร้างสิ่งศักดิ์สิทธิ์ สร้างพระผู้เป็นเจ้า สร้างอะไรขึ้นมา และเชื่อว่า สิ่งเหนือเมฆ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ มีอำนาจป้องกันไม่ให้ความเปลี่ยนแปลงในทางที่เราไม่ชอบหรือไม่ต้องการเกิดขึ้นกับเราได้ เมื่อมีความคิดความเชื่ออย่างนั้น ก็จะนำไปสู่พฤติกรรมที่สอดคล้อง คือการอ่อนน้อม บ้าง การประกอบพิธีกรรมบ้าง

คนส่วนใหญ่มองความเปลี่ยนแปลงเป็นศัตรู ทำอย่างไรจึงจะป้องกันศัตรู ชนะศัตรู จะมีใครช่วยเราได้ ความเปลี่ยนแปลงเป็นประเด็นไม่ว่าในทางโลก ทางธรรม ทางศาสนา หรือทางการบ้านการเมือง ในความคิดทางโลก ก็จะมีพวกอนุรักษนิยมที่ถือว่า สมัยก่อนทุกสิ่งทุกอย่างดีกว่านี้ สมัยก่อนมันดีอย่างโน้นดีอย่างนี้ ทำไมทุกวันนี้มันแย่อย่างนี้ อยากให้มันกลับไปเหมือนเดิม อยากกลับไปหาของเก่า รังเกียจของใหม่ รังเกียจความ

เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในโลก เพราะมันทำลายอดีตที่ดีกว่านี้ กับอีกกลุ่มหนึ่งที่รังเกียจของเก่า อยากให้เปลี่ยนแปลง อยากให้เปลี่ยนเร็ว ๆ อยากให้เปลี่ยนทุกสิ่งทุกอย่าง อยาก disrupt อยากทำอะไรทุกอย่างให้มันไม่เหมือนเดิม เพราะดูของเดิม ดูสิ่งที่อยู่มานานแล้ว รู้สึกสิ้นหวัง รู้สึกไม่มีอะไรดีขึ้นสักที ขอให้เปลี่ยน จะเปลี่ยนอย่างไรก็ไม่ว่า แต่ขอให้เปลี่ยนก็แล้วกัน เพราะเปลี่ยนแล้วมีความหวังว่าชีวิตจะดีขึ้น นี่ก็เป็นตัวอย่างของท่าทีของมนุษย์ที่มีต่อความเปลี่ยนแปลง เป็นสิ่งสำคัญในประวัติศาสตร์ของมนุษย์ ไม่ว่าจะในการก่อตั้งศาสนา ในเรื่องของวัฒนธรรม เรื่องสังคม เรื่องการบ้านการเมือง ทุก ๆ ด้าน จะมีเรื่องของความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

คำสอนของพระพุทธเจ้า ศาสนาของพระพุทธเจ้า เป็นศาสนาที่เรียกว่าปฏิวัติ เป็นศาสนาแหวกแนว เพราะพระพุทธองค์ไม่ทรงสอนวิธีป้องกันไม่ให้ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ไม่สอนวิธีควบคุมสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในทางที่เราไม่ต้องการให้น้อยที่สุด เป็นต้น หากพระพุทธองค์กลับทรงให้เราพิจารณาความเปลี่ยนแปลง ให้สนใจศึกษาความ

เปลี่ยนแปลง อย่าให้เป็นเหยื่อของความเปลี่ยนแปลง เพราะพุทธศาสนาสอนว่า ความสงบที่แท้เกิดจากความเข้าใจ บางสิ่งบางอย่างสงบได้เพราะหลับหูหลับตา แต่นั่นเป็นความสงบแบบผิวเผินและชั่วคราว หากเราต้องการความสงบสันติสุขจริงๆ มันจะเกิดจากการรู้การเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และในบรรดาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เราต้องเห็นตามความเป็นจริง หนึ่งในนั้นก็คือ ความเปลี่ยนแปลง

ฉะนั้น คำสอนของพระพุทธองค์ ตั้งแต่ระดับพื้นฐานขึ้นไป จึงให้เราระลึกว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา มีความตายเป็นธรรมดา พระพุทธองค์ไม่ได้ตรัสแบบเคลือบน้ำตาลนะ แต่ตรัสตรงๆ แบบขวานผ่าซากเลย... เรามีความแก่เป็นธรรมดา เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่มีใครรอดพ้นได้ เป็นเรื่องธรรมดาของสิ่งมีชีวิต ทุกๆ คนที่เคยเกิด ในที่สุดต้องตาย พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรากล้าเผชิญหน้ากับความจริงของชีวิต อย่าเอาเนียน อย่าเอาปรัชญาหรือความคิดที่สวองามมาปลอบใจ แต่ให้ศึกษาเรียนรู้ความจริง ก็ปรากฏว่า เมื่อเราฝึกให้รู้ ฝึกให้ดูความจริง เรียน

รู้จากความจริง ความทุกข์ทั้งปวงก็ละลายไปเอง ละลาย
ด้วยความรู้ ไม่ได้ละลายด้วยความเชื่อหรือด้วยการหัน
หลังให้กับความจริง ฉะนั้น เราจึงต้องข้อมอยู่ทุกวัน ๆ

อาตมามาอยู่วัดที่จังหวัดอุบลฯ ตั้ง ๖ ปี จึงได้
กลับไปเยี่ยมบ้าน เยี่ยมโยมพ่อโยมแม่ที่อังกฤษเป็น
ครั้งแรก โยมพ่อโยมแม่ขับรถจากบ้านมาที่วัด รับอาตมา
ไปเยี่ยมบ้านสักอาทิตย์สองอาทิตย์ ระหว่างทางกลับ
บ้าน โยมแม่ดูมีเรื่องอึดอัดใจที่จำเป็นต้องพูด แต่ไม่รู้จะ
พูดอย่างไร สุดท้ายก็เปิดเผยว่า เพื่อนสนิทของอาตมา
อายุมากกว่าอาตมาสัก ๒ หรือ ๓ ปี เสียชีวิตโดยฉับ
พลัน ตอนนั้น อาตมารู้สึกอย่างไรไหม เพื่อนที่สนิทที่สุด
รักที่สุด ตายโดยฉับพลัน อาตมารู้สึกเป็นธรรมดา ไม่ได้
ได้แก้งหรือตั้งใจว่า เราเป็นนักปฏิบัติ เราต้องทำจิตใจ
ให้เข้มแข็งไม่หวั่นไหว แต่มันรู้สึกอย่างนั้นเอง เพราะใน
ชีวิตประจำวันของพระวัดป่า เราดูความเปลี่ยนแปลง
ความพลัดพรากทุกวัน ๆ ๆ

เมื่อเราเจอความเปลี่ยนแปลงหรือความพลัดพราก
ในเรื่องใด ๆ ก็ไม่ได้รู้สึกว่าเป็นของใหม่ เป็นเรื่องทำนอง

เดียวกัน อยู่ในหมวดเดียวกัน กับที่เราดูอยู่ทุกวัน ๆ ความรู้สึกก็เปลี่ยนแปลง ความรู้สึกภายในเปลี่ยนแปลง ต่อความเปลี่ยนแปลงนอกตัวเพราะอะไร มันไม่ใช่การ ล้างสมอง ไม่ใช่ด้วยปรัชญา ไม่ใช่ด้วยความเชื่อ แต่ด้วยการสังเกต สังเกตกาย สังเกตใจ สังเกตภายในจิตใจของตัวเองอย่างต่อเนื่องนาน ๆ

การพลัดพรากมีอยู่ทุกวัน ไม่ใช่เรื่องแปลกใหม่ ไม่ใช่เรื่องแปลกประหลาด อย่างเช่นตอนเช้า ได้ยินเสียง นาฬิกาปลุก เราต้องพลัดพรากจากเตียงนอน บางที บางวันก็พลัดพรากยากเหมือนกัน แต่เราไม่มีทางเลือก เราเจอความพลัดพรากตั้งแต่วินาทีแรกนาที่แรกที่เร ตื่นขึ้นมาตอนเช้า หลังจากนั้น เราต้องพลัดพรากจาก บ้านจากครอบครัวเรา เพื่อมาทำงาน ตอนเย็น เราต้อง พลัดพรากจากโรงพยาบาล พลัดพรากจากเพื่อน เพื่อ กลับบ้าน มันจะมีความความพลัดพรากความเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเลย แม้จนกระทั่งการปลด เกษียณอายุราชการหรือการเปลี่ยนงาน เลิกงาน มันก็ เป็นเรื่องเดิม

หากเราฝึกฝนอบรมตนตามหลักคำสอนของ พระพุทธเจ้า เราจะมีความพร้อม คำว่า “พร้อม” ตรงกับ คำภาษาบาลีว่า “อัปมาโท อัปมาทะ” ความไม่ประมาท ความพร้อมที่จะรับมือกับชีวิตของตนไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ก็ตาม เรียกว่าไม่ประมาท มีความพร้อม อย่างพระพุทธ องค์ทรงพยากรณ์เรื่องอนาคต ก็ไม่ได้พยากรณ์อย่าง หมอดู หากตรัสว่า อนาคตจะเป็นอย่างไร เรารู้ได้อย่างไร เดียวคือ มันจะไม่เหมือนที่คิดไว้ อนาคตจะเป็นอย่างไร ก็ตาม มันจะไม่เหมือนที่คิด แล้วจะไปคิดทำไม เราก็ วางแผนในส่วนที่ควรวางแผน ไม่ต้องนั่งวิตกกังวลครุ่นคิด จนไม่สบายหรือจิตเศร้าหมอง แต่เราฝึกให้มีความพร้อม ถึงขั้นที่เราจะมั่นใจได้ว่า อนาคตของเราจะเป็นอย่างไร ก็ตาม ข้าพเจ้าพร้อม หากว่าเราไม่พร้อม ถึงจะวางแผน อะไรต่ออะไรได้หมด แต่จิตใจไม่พร้อม มันก็จะไม่ดีนะ เราอาจจะไม่ได้รับความสุขจากสิ่งที่ควรให้ความสุขแก่เรา ไม่ได้รับประโยชน์จากสิ่งที่จะให้ประโยชน์กับเรา

เพราะฉะนั้น เราต้องฝึกตนให้พร้อม ศึกษาเรียนรู้เรื่องกายกับใจ อย่างเช่นในระหว่างการทำงาน เรา

วิเคราะห์ได้ว่า ในที่ทำงาน มีอะไรบ้างที่ให้ความสุขกับเรา หรือเป็นเอกลักษณ์ของชีวิตการทำงาน ข้อหนึ่งก็จะมีเรื่องของภาระ มีหน้าที่ มีตำแหน่งที่ชัดเจน มีชื่อ เป็น identity เป็นอัตลักษณ์ เช่น ข้าพเจ้าเป็นหมอ เป็นต้น อันนี้เป็น identity โดยสมมติ ทุกคนก็ต้องมีตำแหน่ง ทุกคนก็ต้องมีหน้าที่ที่ค่อนข้างชัดเจนว่า แต่ละวันต้องทำอะไรบ้าง ต้องมาถึงกี่โมง กลับกี่โมง แต่งตัวอย่างไร มันมีอะไรต่ออะไรกำหนดให้เรา มาก แต่หากเกษียณแล้ว สิ่งเหล่านี้ก็ไม่มีอีกแล้ว จะแต่งตัวอย่างไรก็แล้วแต่เรา ไม่มีตำแหน่งที่ชัดเจนที่ประเมินได้ด้วยเงินเดือน ในฐานะในสังคมก็ไม่เหมือนเดิม เรามีความพลัดพรากจากคนที่เราเคยเป็น ความสุข ความภาคภูมิใจ ทุกสิ่งทุกอย่างที่รวมอยู่ในตำแหน่ง ในชื่อ ในงาน มันก็พลัดพรากไปแล้ว

คนจำนวนไม่น้อยมองคุณค่าของตัวเองที่ผลงาน ผลงานที่ประเมินได้ วัดได้ มีตัวเลขประกอบ แต่พอเกษียณแล้ว ก็ไม่มีอีกแล้ว ต้องพลัดพราก บางคนก็คิดว่า ชีวิตมีค่าเพราะทำนั่นทำนี่อยู่ทั้งวัน เป็นการพิสูจน์ว่าชีวิตเรามีคุณค่า แต่หากเราอยู่ในที่ ๆ เรา active ไม่ได้ ไม่มีอะไรทำ หรือไม่มีอะไรที่จำเป็นต้องทำ มันจะเกิด

ความสงสัยว่า เราคือใคร identity ต่าง ๆ ของเรา ที่เรายึดไว้มาหลายปี หลายสิบปี ไม่มีอีกแล้ว มันก็แค่นั้น เหมือนความฝัน มันหมดไปแล้ว แล้วเราจะทำอะไรต่อ และทำเพื่ออะไร สิ่งที่เราเคยสมมติว่าเราเป็น เราก็ไม่เป็นอีกแล้ว หากว่าชีวิตของเรา จิตใจของเรา อยู่ในโลกสมมติ ๑๐๐ เปอร์เซนต์ มันจะทุกข์มาก แต่ผู้ที่ปฏิบัติธรรม จะมีโอกาสได้สัมผัสกับอีกมิติหนึ่งของชีวิต มิตินี้ไม่ได้เกิดด้วยปรัชญา ด้วยความคิด ด้วยความเชื่อ แต่เกิดด้วยการดู การรู้ ดูกาย ดูใจ มันจะให้ perspective ให้เราได้ ถอนออกจากสมมติต่าง ๆ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า จะไม่ให้เกียรติกับสมมติหรือดูแลสมมติ สมมติก็ต้องมีแน่นอน แต่เราไม่หลงใหลอยู่กับมันจนถึงกับว่า พลัดพรากจากมันแล้ว ก็ไม่รู้จะทำอะไรกับชีวิต

ในระหว่างการปฏิบัติธรรม เราตั้งคำถามกับตัวเองได้เลยว่า ร่างกายนี้เป็นเราเป็นของเราจริงหรือ แล้วอะไรเป็นเครื่องตัดสินหรือเครื่องพิสูจน์ว่า อะไรเป็นของเราจริง คำตอบที่ปรากฏในพระไตรปิฎกหรือที่ครูบาอาจารย์ท่านสอนเราอยู่เสมอคือ การเป็นเจ้าของขึ้นอยู่กับอำนาจ อำนาจคือตัวพิสูจน์ว่าเป็นเจ้าของจริงหรือไม่ ยกตัวอย่าง

ผ้าผืนนี้ สมมติว่าเป็นของอาตมา อาตมาจะเก็บไว้ก็ได้ อาตมาจะถวายองค์อื่นก็ได้ เอาไปเผาก็ได้ ทิ้งกองขยะก็ได้ ทำได้หมดเลย เพราะมันเป็นของอาตมา อาตมาเป็นเจ้าของ หมายความว่า อาตมามีอำนาจเหนือผ้าผืนนี้ ชีวิตเราก็เช่นเดียวกัน หากร่างกายเป็นของเรา เราก็ต้องมีอำนาจเหนือร่างกาย ต้องสามารถสั่งได้ว่า ร่างกายนะ อย่าเพิ่งแก่ล่ะ อย่าเพิ่งเจ็บนะ อย่าเพิ่งตายนะ หรือหากเป็นเวทนา เวทนาเป็นเราไหม หากเราเป็นเจ้าของเวทนา เรามีทุกข์เวทนา เราก็ต้องมีอำนาจสั่งได้ว่า ไม่เอาแล้วนะทุกข์เวทนา ให้เปลี่ยนทันทีเลย อยากรจะได้อะไร สุขเวทนาทั้งวันทั้งคืน มันก็ทำไม่ได้ ไม่ว่าจะกาย ไม่ว่าจะใจ พอเราดูให้ดี มันไม่เหมือนที่คิด

เมื่อเราดูความจริงแล้ว เราจะพบว่าทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่ในลักษณะเป็นกระแส เป็นกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย ไม่มีผู้บังคับบัญชา ไม่มีผู้ควบคุม มีแต่ผู้รู้เท่านั้น แล้วปรับตัวให้ได้รับประโยชน์จากสิ่งที่เป็นธรรมชาติให้มากที่สุด ในการปฏิบัติธรรม เราเข้าสู่มิติชีวิตอีกมิติหนึ่ง ซึ่งจะทำให้เราไม่หลงใหลกับมิติที่เรา รู้จักตั้งแต่วินาทีแรก เป็นสมมติ เช่น สมมติว่าเราเป็นคนชื่อนั้น สมมติว่าเรา

เป็นชาย สมมติว่าเราเป็นหญิง สมมติว่าแก่ สมมติว่าไม่แก่ สมมติได้สารพัดสมมติ ซึ่งเราก็ปฏิเสธไม่ได้หรอก มันเป็นส่วนหนึ่งของโลก แต่อย่าให้มันเป็นชีวิตทั้งชีวิตหรือ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ของชีวิต เพราะเมื่อจะต้องพลัดพราก ไม่ว่าจะส่วนใดส่วนหนึ่ง เราจะทุกข์มาก แต่เมื่อเราได้ดู ได้รู้ ได้เห็นกายใจของตัวเอง เราก็รู้ว่า ส่วนที่เป็นสมมติมันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มันก็มีอายุของมัน อย่างเช่นอายุการทำงานก็มีจำกัด ตรงนี้ที่เราจะไม่เป็นทุกข์

สิ่งที่มีพลังมากในชีวิตของมนุษย์อีกอย่างหนึ่งคือความเคยชิน เราทำอะไรบ่อยๆ ทำอะไรทุกวัน มันเป็นความเคยชิน และมนุษย์เราก็จะชอบความเคยชิน เพราะสมองของมนุษย์มีธรรมชาติอย่างหนึ่ง จะว่าเป็นธรรมชาติที่มุ่งต่อประสิทธิภาพก็ได้ หรือหากจะมองอีกแง่หนึ่ง คือมีลักษณะขี้เกียจ หมายความว่า สมองเราอยากทำงานให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ มันจะหาทางลัดอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น ในหลายเรื่องที่เราต้องทำในชีวิต ความเคยชินก็จะทำหน้าที่ พอลงสู่กระบวนการที่เราเคยชิน ไม่ต้องใช้ความคิดแล้ว สมองก็พักได้หรือไปคิดเรื่องอื่นได้ แต่เราก็ติดร่องกับสิ่งที่เราเคยชิน และความ

พลัดพรากจากความเคยชินจะเป็นทุกข์ของผู้ที่ไม่รู้เท่าทัน เราเคยทำอะไรในเวลานี้ หากเป็นสมัยทำงาน ตอนนี้อาจก็เข้าที่ทำงานเรียบร้อยแล้ว ช่วงนี้ถ้าเป็นกลางวัน เราก็กำลังทำนั่นทำนี่ ความทรงจำมันจะกลับมา... สมัยก่อนเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ซึ่งเรื่องนี้มันก็คือความเกิดขึ้นดับไปของความทรงจำในปัจจุบัน ไม่ใช่ที่เรากลับไปอยู่ในอดีตจริงหรือ จิตมันไปมั่วสุมอยู่กับความทรงจำ ซึ่งอาจจะทำให้เราเหงา

เพื่อนเป็นสิ่งที่สำคัญในชีวิต เพื่อนมีอำนาจมีอิทธิพลในชีวิตเรามาก ทั้งเพื่อนที่ดีและเพื่อนที่ไม่ดี ผู้ที่เกษียณโดยเฉพาผู้ชาย เกษียณแล้วจะสำนึกเลยว่า เพื่อนส่วนใหญ่เป็นเพื่อนที่ทำงาน เพื่อนที่ไม่อยู่ในที่ทำงานจะมีน้อย เพราะฉะนั้น ก็จะต้องอยู่กับตัวเองมากขึ้น อีกอย่างหนึ่ง หากสามีภรรยาต่างคนต่างทำงาน ต้องยอมรับว่า ถึงจะแต่งงานมา ๒๐ ปี ๓๐ ปี ก็แทบจะไม่เจอกันเลยทั้งวัน เพราะต่างคนต่างยุ่ง การที่ต้องอยู่ด้วยกันวันละนาน ๆ หลายชั่วโมงมีน้อยมาก อาจจะมีช่วงที่ไปพักร้อน ไปเที่ยว แต่ส่วนมากต่างคนต่างอยู่เพราะต่างคนต่างมีหน้าที่มีภาระงานเยอะ แต่พอเกษียณแล้ว

นี่ก็จะเป็นสิ่งท้าทาย บางทีก็จะต้องอยู่กับคู่ครองมากขึ้น ต้องเตรียมพร้อมนะ มันอาจจะไม่ง่ายก็ได้ อย่างที่บ้าน คุณตาคุณยายของอาตมา คุณยายเป็นแม่บ้านตลอดชีวิต คุณตาทำงานหนักตลอด เป็นคน active มาก เป็นคนตัวใหญ่ ชอบทำนั่นทำนี่ นั่งนิ่งไม่ได้ พอเกษียณแล้ว อยู่บ้านไม่รู้จะทำอะไรทั้งวัน ก็เลยทำงานที่คุณยายเคยทำ ไม่ว่าจะเป็นการทำกับข้าว การทำความสะอาด อยู่ดี ๆ ก็รื้อพรมออกจากห้องนอน เอาไปซัก เอาไปทำนั่นทำนี่ ในใจของคุณตาคิดว่าเขาช่วยคุณยายทำงาน ช่วยแบ่งเบาภาระของคุณยาย แต่คุณยายรำคาญสุดขีด ทนไม่ได้เลย จะเป็นบ้าเลยนะ อยากจะไล่คุณตาออกจากบ้าน เพราะท่านมีระเบียบว่า วันนี้เราทำอันนี้ วันนี้เป็นวันซักผ้าหรืออะไร คือจะมีความเคยชินที่คุ้นเคย แล้วก็มีความสุขที่รู้ว่าในแต่ละวันต้องทำอะไรบ้าง และทำคนเดียว มีความสุข แต่พอคุณตาเกษียณแล้ว ทุกอย่างเปลี่ยนไปหมด คุณยายเป็นทุกข์มาก เรื่องแบบนี้ หลายบ้านก็คงเป็นเช่นนั้น ซึ่งผู้ที่จะกลับไปใช้เวลาที่บ้านเพิ่มมากขึ้นต้องเกรงใจ และต้องพูดคุยทำความเข้าใจกันว่า ตอนนี้ชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงไปแล้ว เราจะอยู่ด้วยกัน

มากขึ้น มีอะไรใหม่ที่อีกฝ่ายเป็นห่วงหรือว่าต้องขอรับรอง
แล้วก็พูดคุยกันเหมือนคนรักกันมานานแล้ว น่าจะคุย
กันได้ เพื่อที่เราจะไม่ก้าวก่ายกัน เพื่อจะได้ไม่บั่นทอน
ความสุขของกันและกัน แต่น่าจะเป็นเสริมความสุขของ
กันและกันมากกว่า

เมื่อเกษียณแล้ว คนที่เคยมีงานที่รู้ว่าแต่ละวันมี
อะไรที่ต้องทำบ้าง เมื่อกลับมาอยู่คนเดียวตอนเกษียณ
ใหม่ ๆ เรียกว่าเป็นโอกาสทองอย่างหนึ่ง เพราะเป็น
โอกาสที่จะได้ทดลองทำนั่นทำนี่ สิ่งที่เคยคิดอยากจะทำ
แต่ไหนแต่ไรมาไม่เคยมีเวลา ไม่เคยมีโอกาส ตอนนี้มี
โอกาสแล้ว และมีเวลาที่จะลอง แล้วไม่ใช่แค่มีเวลาที่จะลอง
อย่างเดียว มีเวลาที่จะลองแล้วรู้ด้วยว่าไม่ใช่ ก็สามารถ
เลิกโดยไม่ได้ขยหน้าอะไร ไม่ได้เป็นปัญหาอะไร ได้รู้ว่า
นี่ว่ามันจะดี แต่ไม่เห็นดี เราก็หาอย่างอื่นทำ เพราะฉะนั้น
นี่เป็นโอกาสที่เราสามารถลองนั่นลองนี่ หาของใหม่ที่จะ
ทำในชีวิตของเราต่อไป อย่างไรก็ตาม มีหลักพุทธ
ศาสนาที่ทุกคนคงทราบ เวลาทำพิธีกรรมต่างๆ ในตอน
ท้ายจะมีประโยคที่ว่า... เพื่อประโยชน์เพื่อความสุขของ
ข้าพเจ้าทั้งหลายตลอดกาลนานเทอญ คือมันจะมี ๒

คำ “ฮิตายะ สุขายะ” เพื่อประโยชน์และความสุข เพราะฉะนั้น เกษียณแล้ว ต้องนำสองข้อนี้มาพิจารณาว่า จะต้องใช้ชีวิตอย่างไร จะต้องดำเนินชีวิตอย่างไร จึงจะมีความสุข และจะใช้ชีวิตอย่างไร จึงจะมีความรู้สึกภาคภูมิใจว่าได้สร้างประโยชน์บ้าง

ถ้าเกษียณตอนอายุ ๖๐ สถิติของเมืองนอกพบว่า ผู้ชายอายุ ๖๐ มี ๑ ใน ๓ ที่จะมีอายุถึง ๙๐ ส่วนผู้หญิงก็ ๒ ใน ๓ ที่มีโอกาสจะอยู่ได้นาน อาจจะทำกับชีวิตการทำงานด้วยซ้ำไป เพราะฉะนั้น ก็ต้องทำสิ่งที่ไม่มีความสุขกับเราและให้ความสุขกับคนอื่น ให้ประโยชน์กับเราและให้ประโยชน์กับคนอื่น อายุ ๖๐ สมองยังดีมาก มีความรู้ มีทักษะ มีความสามารถมาก เราก็ควรจะคิดว่า สิ่งที่ยังดีอยู่ที่นี่ เราจะทำอะไรให้ใครดีเพื่อจะเป็นประโยชน์ เรายังสร้างประโยชน์ได้ อย่างเช่นงานจิตอาสาซึ่งมีเยอะแยะ เราก็สามารถทำเป็น part time ได้ อย่างน้อยในชีวิตเราต้องมีกิจกรรมเพื่อคนอื่นที่เป็นกิจจะลักษณะ สุขภาพจิตเราจึงจะดี อันนี้เป็นหลักที่ชัดเจนมาก ต้องมีอะไรที่เรา รู้สึกว่า เราก็ยังทำประโยชน์ได้นะ เรายังช่วยคนอื่นได้นะ แม้จะเป็นเรื่องเล็กเรื่องน้อย เราไม่ได้หาคุณค่ากับผลงาน

เหมือนเดิม ไม่ได้หาคุณค่าชีวิตกับอำนาจหรือฐานะในสังคม แต่ให้อยู่กับคุณงามความดีในตัวเองและสิ่งดีงามที่เราทำแล้วรู้สึกมีความสุข ทำแล้วภูมิใจ

ระหว่างชีวิตการทำงาน มันก็จะมีเรื่องต่างๆ ส่วนมากจะมีเรื่องครอบครัว หรือการเลี้ยงลูก พออายุจะ ๖๐ แล้ว ก็เริ่มจะถึงเวลาที่ต้องหันมาสนใจตัวเองให้มากขึ้น พุทธศาสนาสอนว่า การเกิดเป็นมนุษย์เป็นโชคอย่างยิ่ง เป็นลาภอย่างยิ่ง คือเป็นของดีมาก บางคนยังวิพากษ์วิจารณ์พุทธศาสนาว่าสอนให้มองโลกในแง่ร้าย ตรงกันข้าม พุทธศาสนามองโลกมองชีวิตมนุษย์ในแง่ที่ดีที่สุด ในบรรดาศาสนาทั้งหลาย เพราะถือว่า ความสุข ความทุกข์ ความเจริญ ความเสื่อม ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่ตัวเรา ไม่ได้อยู่ที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ไหน แต่อยู่ที่ตัวเรา อยากให้มันเจริญ ก็ให้ขยันหมั่นเพียรสร้างเหตุปัจจัยของความเจริญ ไม่อยากให้มันเสื่อม ก็ศึกษาเหตุปัจจัยของความเสื่อม แล้ว ก็ป้องกันเท่าที่จะป้องกันได้

ในเรื่องการปฏิบัติธรรม ในทาน ในศีล ในภาวนา มันก็ให้ความสุขให้ประโยชน์กับตัวเองในปัจจุบัน และ

ให้ความสุขให้ประโยชน์กับคนรอบข้าง ชุมชน สังคม ในปัจจุบันอยู่แล้ว แต่ยิ่งกว่านั้น ยังเป็นเสปียงเดินทาง เพราะเราจะจากโลกนี้ไปเมื่อไหร่ อีก ๑ ปี ๑๐ ๒๐ ๓๐ ๔๐ ปี สิ่งที่เป็นวัตถุ เริ่มตั้งแต่ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ในร่างกาย เราเอาไปด้วยไม่ได้ วัตถุทั้งหลายเราเอาไปด้วยไม่ได้ แต่สิ่งที่ไม่ตายไปพร้อมกับวัตถุธรรม คือกุศลธรรมอกุศลธรรมที่เราสั่งสมไว้ เรื่องนี้เรายอมรับว่า ตายแล้วจะไปเกิดที่ไหนก็แล้วแต่บุญแล้วแต่บาปที่เราเคยสั่งสมไว้ หากเรามองแบบนักวิทยาศาสตร์ เราก็ไม่มีเครื่องรับประกันหรือเครื่องพิสูจน์ได้ชัดเจนว่าใช่ แต่หากเราคิดทางอ้อม ไปสักหน่อย เราก็เอาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามา ทบทวนดูว่า คำสอนของพระพุทธองค์มีมากมายก่ายกอง บางท่านบอกว่ามีถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรีทีเดียว อย่างไรก็ตาม คำสอนของพระองค์มีหลายระดับ ระดับที่ทุกคนพิสูจน์ได้ไม่ยาก ระดับที่ต้องตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ จึงจะพิสูจน์ได้ แล้วก็มีบางข้อที่ต้องเป็นพระอริยเจ้า พระอรหันต์จึงจะพิสูจน์ได้ คือไม่ใช่ทุกคนจะพิสูจน์ทุกข้อได้ แต่ทุกคนพิสูจน์บางข้อได้ แล้วหากเราทบทวนส่วนที่เราเคยพิสูจน์ โดยตั้งคำถามว่า จริงไหม ถูกต้อง

ใหม่ แล้วดูทุกข้อนี้ พบว่า...ใช่เลย ใช่เลย ใช่เลย ใช่เลย
ใช่เลย ไม่มีแม้แต่ข้อเดียวที่พระพุทธองค์ทรงสอนผิด
พลาด เมื่อเราดูอย่างนี้ รู้อย่างนี้ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น คือ
ความมั่นใจ ความไว้วางใจ ในพระมหาปัญญาธิคุณ พระ
มหากุณาธิคุณของพระพุทธเจ้า เมื่อพระพุทธองค์
ทรงมีคำสอนเกี่ยวกับสวรรค์นรก ตายแล้วไปไหน เรา
ต้องยอมรับเหมือนกันว่า เรายังไม่เห็นเอง ยังไม่เป็น
ประสบการณ์ตรง เรายังไม่เชื่อถึง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์
แต่ด้วยความไว้วางใจ ความมั่นใจ ในมหาปัญญาธิคุณ
มหากุณาธิคุณของพระพุทธเจ้า เราเชื่อไว้ก่อน แล้วหาก
จะต้องเชื่อใครไว้ก่อน เราเชื่อพระพุทธเจ้าดีกว่า เรื่องนี้
ก็ต้องอยู่ในใจเราตลอดเวลากว่า อายุมากแล้วนะ เรา
จะมีเวลาเหลืออยู่แค่ไหนไม่มีใครรู้ได้หรอก ต้องรีบ
ทำคุณงามความดี รีบละบาป รีบบำเพ็ญกุศล รีบชำระ
จิตใจของตนให้ขาวสะอาด เพราะนั่นคือกำไรชีวิตแท้ ๆ
เป็นกำไรที่ข้ามภพข้ามชาติได้

การเกษียณเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อในชีวิต แต่ชีวิตของ
เราที่จริงมันก็มีหลายหัวเลี้ยวหัวต่อ อย่างเช่นวันที่เรา

จบจากสถาบันการศึกษา วันที่เราเข้าไปทำงานเป็นครั้งแรก เราได้ตำแหน่งครั้งแรก แต่งงาน มีลูกคนแรก ในชีวิตของเรา มันจะมีการเปลี่ยนแปลง ความพลัดพราก ความแปรปรวน เป็นระยะ ๆ การปลดเกษียณอายุราชการ ก็เช่นเดียวกัน เป็นเรื่องทำนองเดียวกัน หมวดเดียวกัน เพียงแต่ว่า ในรายละเอียด เราต้องศึกษาให้รู้ เตรียมตัวให้ดี เอาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นที่ตั้ง เป็นแผนที่เป็นผู้นำทาง

เอาล่ะ วันนี้ ก็คงได้แสดงธรรมพอสมควรแก่เวลา





ถาม - ตอบปัญหา

คำถามข้อที่ ๑... ขอกราบเรียนถามถึงวิธีปฏิบัติให้หลุดพ้นครับ มีความรู้ว่า ทุกคนมีทุกข์และมีทางพ้นทุกข์คือ มรรค แต่ไม่เข้าใจว่า การปฏิบัติตามมรรค ๘ (รักษาศีล นั่งสมาธิ เจริญสติปัญญา ๔) จะทำให้หลุดพ้นได้อย่างไร ตอนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ท่านก็นั่งอยู่ใต้ต้นโพธิ์ จนตรัสรู้และหลุดพ้นโดยเราไม่ทราบว่าการหลุดพ้นเป็นอย่างไร แต่ตอนที่ท่านโปรดผู้คนต่าง ๆ ในพุทธกาล ตั้งแต่ปัญจวัคคีย์จนถึงสุภาทะ ล้วนเป็นการแสดงธรรมจนทำให้คนเหล่านั้นบรรลุโสดาปัตติผล (แล้วต่อมาบรรลุในขั้นที่สูงขึ้นโดยไม่เคยมีการอธิบายว่าบรรลุได้อย่างไร) หรือบรรลุอรหัตตผลในทีเดียวเลย ทำให้สับสนว่าคนเราในสมัยปัจจุบันจะหลุดพ้นด้วยวิธีใดและได้อย่างไรครับ

ตอบ... อตมาชอวิพากษ์วิจารณ์ผู้ตั้งคำถามนิดนึงนะว่า ที่บอกว่า “ไม่เคยบอก” หรือว่า “ไม่อธิบาย”

ก็ขอให้กลับไปดูในพระไตรปิฎก สงสัยผู้ถามจะอ่าน primary source คือพระสูตรน้อยไปหน่อย คือไม่ใช่ว่าไม่มี และก็ควรจะเขียนว่า “ข้าพเจ้ายังไม่ได้อ่าน” ทีนี้ มันจะมีอีกนิตินึ่งว่า ที่เขียนว่า...การปฏิบัติตามมรรค ๘ (รักษาศีล นั่งสมาธิ เจริญสติปัญญา ๔) นั้น อาตมาจะไม่สรุปการปฏิบัติตามมรรคเช่นนั้น คือ ในเรื่องของศีล หากใช้คำว่า “รักษาศีล” ก็หมายถึง สิกขาบท ๕ ข้อ ๑๐ ข้อ ๒๒๗ ข้อ แต่ “ศีล” คือ ระบบการฝึกพฤติกรรมของมนุษย์ ฝึกกาย ฝึกวาจา ส่วน “สมาธิ” ต้องเข้าใจว่า นี่เป็นประเด็นทางภาษาในอริยมรรคมีองค์ ๘ มีคำว่า “สัมมาสมาธิ” และในไตรสิกขา ก็มีคำว่า “ศีล สมาธิ ปัญญา” แต่อย่าเพิ่งเข้าใจว่า “สมาธิ” ใน “ศีล สมาธิ ปัญญา” กับ “สัมมาสมาธิ” ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นเรื่องเดียวกัน

ในไตรสิกขา คำว่า “สมาธิ” เป็นหัวข้อใหญ่ของการฝึกจิต ซึ่งมีไวพจน์อีกคำหนึ่งว่า “อธิจิตตสิกขา” คือ การฝึกจิตในขั้นสูง ในไตรสิกขา “สมาธิ” รวมถึง “ความเพียรชอบ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ” ทั้ง ๓ อย่างนี้ไม่ใช่เรื่องนั่งสมาธิอย่างเดียว หากเข้าใจว่า การฝึกจิตคือการนั่งสมาธิ จะเข้าใจผิด มันคับแคบเกินไป

ที่นี้ เรื่องของ “ปัญญา” ที่ว่า เจริญสติปัญญาที่จริงแล้ว สติปัญญาก็ยังเป็นส่วนหนึ่งของสมาธิขั้นนี้ เมื่อครุ่นนี้อาตมาก็ได้บอกแล้วว่า “สมาธิขั้นนี้” หรือว่าในไตรสิกขารวมถึงสัมมาสติ สติปัญญานอยู่ฝ่ายสมาธิ ไม่ได้อยู่ฝ่ายปัญญา ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ฝ่ายปัญญาจะเป็นเรื่องของสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ แต่ในภาคปฏิบัติจะเป็นเรื่องการพิจารณาไตรลักษณ์ให้เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของขั้นนี้ ๕ ของกายและใจ

คำถามข้อนี้ข้อเดียว เราก็พูดได้ทั้งวัน แต่วันนี้จะขอพูดแบบสังเขปเพียงข้อสองข้อว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ระบบการศึกษา ระบบการพัฒนา ระบบการฝึกอบรมมนุษย์ ที่อุดมสมบูรณ์ที่สุดที่เคยปรากฏในโลกมนุษย์ ผู้จะบรรลุธรรมก็บรรลุธรรมด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่สมบูรณ์ เราไม่สามารถดึงข้อใดข้อหนึ่งออกจากบริบท หากจะให้หลุดพ้นจริง ๆ ต้อง ๘ ข้อพร้อม ๆ กัน คือ สติ สมาธิ ปัญญา พร้อม ๆ กัน

ในกรณีของไตรสิกขา คือ สมาธิ ปัญญา อธิบายอย่างนี้ได้ว่า ในบางวาระของการปฏิบัติ การฝึกทางกาย

วาจาจะเป็นตัวเด่น จะเป็นพระเอก แล้วทางฝ่ายจิตและปัญญาจะเป็นตัวหนุน ในบางวาระ การฝึกจิตใจจะเป็นตัวเด่น โดยมีทั้งการฝึกทางพฤติกรรมและปัญญาหนุนในบางช่วง พอช่วงสุดท้าย ปัญญาจะออกมาเป็นพระเอก แต่ต้องมีทั้งการฝึกพฤติกรรมและจิตใจหนุน

ในการฝึกตน เมื่อเรามีทาน มีศีล เป็นที่ตั้งแล้ว และมีการเจริญสติอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะโดยองค์ภาวนาใดก็ตาม มันจะถึงขั้นที่จิตใจสามารถปล่อยกิเลสหมวดหนึ่ง ที่เรียกว่านิรวรณ พอจิตปล่อยนิรวรณ ๕ ข้อ สมภาทก็เกิดขึ้น สมภาทคืออะไร สมภาทคือสติเสถียร ถึงขั้นที่นิรวรณ ๕ ข้อ หายไปจากจิตใจ เมื่อจิตเป็นสมภาทแล้ว มันจะมีคุณสมบัติข้อหนึ่งที่ว่า ยถาภูตญาณทัสสนะ คือ สามารถรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงคือ เห็นกาย เห็นใจ เห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตรงนี้ที่จิตจะหลุดพ้น

นี่ก็โดยสรุปแบบสั้น ๆ ง่าย ๆ แต่ในสมัยพุทธกาลที่ผู้มีบารมีสูงมาก บางทีก็จะมีโบนัสนะ จะเป็นพวกอภิปัญญา

ต่าง ๆ แต่ในกรณีของพระพุทธเจ้าเองและพระอริยสาวก
หลายท่าน ก่อนที่จะตรัสรู้ ท่านจะเกิดญาณหรือวิชา
และวิชาที่มีผลต่อกระบวนการฝึกจิตหรือความมีวุฒิ
ภาวะ หล่อหลอมวุฒิภาวะของจิตนั้น การระลึกชาติได้ก็
มีบทบาทสำคัญมาก ในคืนที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ ในยาม
แรก หมายถึง ๖ โมงเย็นถึง ๔ ทุ่ม ท่านมีการระลึกชาติ
ได้ และไม่ใช่ว่าระลึกแค่ ๒ ชาติ ๓ ชาติ พระองค์สามารถ
ระลึกชาติได้เป็นล้าน ๆ ชาติ ข้ามน big bang ไปเลยหลาย
big bang ซึ่งสมอมมนุษย์มันคิดไม่ออก มันไม่มีทางเข้าใจ
แต่ว่าอย่างน้อย เราก็พออนุมานได้ว่า หากคนเราระลึก
ชาติได้เยอะแยะ ไม่ต้องถึงล้านหรอก แค่พันหนึ่ง ความ
ยึดมั่นถือมั่นในตัวเราในชาติปัจจุบันต้องลดน้อยลงไป
มาก แล้วในยามที่ ๒ ของคืนนั้น พระพุทธองค์ได้ทรง
เห็นความเกิดขึ้นดับไปของสัตว์ทั้งหลายในภพภูมิต่าง ๆ
ท่านก็เข้าใจกลไกเรื่องการขึ้นสวรรค์การตกนรก การเวียน
ว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร ท่านเห็นรายละเอียดอย่าง
ละเอียดลึกซึ้งมาก จนกระทั่งความเข้าใจในกฎแห่งกรรม
ทะลุปรุโปร่ง ในกรณีของพระพุทธองค์ ยามที่ ๑ และ ๒
ตั้งแต่ ๖ โมงเย็นถึงตี ๒ เกิดญาณที่ระลึกชาติได้ ญาณที่

ระลึกการเกิดตายของสัตว์ทั้งหลายในภพภูมิต่าง ๆ ทำให้จิตใจพระทัยของพระองค์มีวิมุติภาวะถึงจุดสูงสุด พร้อมที่จะเกิดอภัสวักขยญาณ ทำให้กิเลสทั้งหลายดับสิ้นไปจากพระทัยของพระองค์ แต่การเกิดวิชชาอย่างนี้ทุกวันนี้มีน้อยมาก อย่างนี้เรียกว่าเป็น five stars คือทางที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หากคนสมัยนี้ ไม่จำเป็นต้องถึงขั้นนั้น เราเจริญสติให้ต่อเนื่องจนนิรอรณหายไป สติหนักแน่นมั่นคง มีคุณสมบัติพร้อมที่จะเรียนรู้ไตรลักษณ์ในขั้น ๕ ของตัวเอง อันนี้ก็เป็นแนวทางที่ตรง

คำถามข้อที่ ๒... เตรียมตัวเกษียณอายุอย่างไรให้มีความสุข สุขภาพแข็งแรง

ตอบ... อันนี้ก็ได้บรรยายไปแล้ว

คำถามข้อที่ ๓... ถ้าเราจัดอยู่ในกลุ่มคนตั้งใจทำงานอย่างเต็มความสามารถมาตลอด ๒๐ กว่าปี และมีบทบาทในงานที่ต้องรับผิดชอบหลายหน้าที่แทบตลอด ๒๔ ชั่วโมง ในการตัดสินใจเกษียณอายุก่อนเวลา เพื่อให้ได้มีเวลาในการใช้ชีวิตในด้านอื่น ๆ และไม่ต้องอยู่ในความรับผิดชอบตลอด ๒๔ ชั่วโมง ถือว่าเป็นการทอด

ทั้งหน่วยงานใหม่เจ้าคะ แต่ในใจศิษย์จะเข้ามาช่วยบ้าง
ในกิจกรรมการสอนถ้าหน่วยงานต้องการ แต่แค่ต้องการ
วางความรับผิดชอบหลาย ๆ อย่างลง ถือว่าเป็นการ
ตัดสินใจที่เห็นแก่ตัวหรือไม่เจ้าคะ

ตอบ... อาตมาว่า คนทุกคนหรือเกือบทุกคนที่
เก่ง ๆ ที่มีบทบาทสำคัญ มีตำแหน่งสำคัญ จะมีความรู้สึก
อยู่ในใจว่า... ถ้าไม่มีเรานะ เขาจะแย่ และผู้ที่ต้องการให้
เราอยู่ต่อก็รู้ แล้วจะพูดว่า... ถ้าไม่มีคุณ เราจะแย่ นะ มัน
จึงยิ่งไปกันใหญ่ นะ ยิ่งไม่อยากปล่อย แต่จริงๆ แล้ว ไม่
ว่าเก่งแค่ไหน ไม่ก็เดือน ไม่ก็ปี เขาก็ลืมเราไปแล้วหรือ
อาจจะไม่ถึงกับลืม แต่มันก็พอไปได้ นะ และในบางส่วน
ก็ยอมรับว่าไม่ดีเหมือนเดิม เหมือนตอนที่เราอยู่ แต่ก็
อาจจะมีบางส่วนที่ดีกว่าเดิม มันก็เป็นเรื่องของความ
เปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตาม ในที่สุดแล้ว ทุกคนก็ต้อง
เกษียณนะ มันไม่ใช่จะทำจนตายนะ แต่มันอยู่ที่ว่าเราจะ
เกษียณเมื่อไหร่ ถ้าหากว่าเรามีสิ่งที่เราต้องการทำในชีวิต
และเรื่องเงินเรื่องทอง เราไม่เดือดร้อน เมื่อมีโอกาส มี
กำลัง เรามีแผนการจะทำอะไร ก็ไม่เห็นจะผิดอะไร

ที่นี้ คำว่า “เห็นแก่ตัว” อาตมาว่า “เห็นแก่ตัว” มัน
ดีนะ สิ่งที่ไม่ดีคือ “เห็นแก่กิเลส” คำที่เราชอบวิพากษ์
วิจารณ์กัน มันจะมีความสับสนอย่างนี้ เมื่อมีคนกล่าว
หาว่า คนนั้น “เห็นแก่ตัว” ที่จริงเราหมายถึงว่า เขาทำ
ตามกิเลส ทำด้วยกิเลส เพื่อกิเลส ซึ่งตัวเขาจะเป็นผู้รู้
ใช้หรือไม่ใช้ แต่หากทำเพื่อ “เห็นแก่ตัวชีวิต” อันนี้ไม่ใช่
สิ่งที่ไม่ดีนะ เพราะทุกคนก็ต้องรับผิดชอบชีวิตตัวเอง
หากเราไม่รับผิดชอบ ใครจะมารับผิดชอบต่อเรา เพราะ
ฉะนั้น การ “เห็นแก่ตัวกิเลส” นั้นไม่ดี แต่การ “เห็นแก่
ตัวชีวิต” ว่า เราก็มียุคแล้ว เวลาที่เหลืออยู่แค่นี้ เราจะ
ทำอะไรให้มันดีที่สุด เห็นแก่ตัวชีวิตแบบนี้ มันดี ดีกว่า
มันไม่ใช่สิ่งที่น่าวิพากษ์วิจารณ์

อย่างไรก็ตาม มันมีคำถามที่แฝงอยู่ในคำถามนี้
ซึ่งผู้ถามอาจจะยังไม่ค่อยสำนึก คือคำถามว่า ทำอย่างไร
เราจึงจะทำสิ่งที่อยากทำโดยไม่มีใครวิพากษ์วิจารณ์
ไม่มีใครนิทาหลัง ต้องการให้ทุกคนเห็นชอบ ทุกคน
ชื่นชม ซึ่งมันเป็นไปไม่ได้หรอก ทำอะไรก็แล้วแต่ บางคน
ก็เห็นชอบ บางคนก็ไม่เห็นชอบ อย่าไปห่วงไหวกับมัน
มาก เอาหลักการเป็นใหญ่ ไม่เอาอารมณ์ชั่ววูบ แต่ให้

คิดนาน ๆ ดูนาน ๆ ปรึกษากัลยาณมิตรผู้มีจิตเป็นกลาง ผู้ที่เราเคารพนับถือว่า ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร คือ ไม่ได้เอาแต่ความคิดของตัวเอง แต่สุดท้ายแล้วก็อย่าไปหวังเลยว่า ทุกคนจะเข้าใจ ทุกคนจะให้กำลังใจ บางคนก็บอกว่า เสียายนะ อายุแค่นี้ เหมือนที่คนจะบอกว่า... คนนี้นะ จบดีออกเตอร์เลยนะ แต่กลับมาบวช พระ เสียตาย แล้วต่อมาไม่กี่นาทีก็นั่งบอกร่ำไห้ทุกวันนี่ พระแย่มากเลย ไม่รู้จะเคารพอย่างไร พระดี ๆ นี่หาไม่ได้หรอก ก็กลายเป็นว่า คนดี ๆ ไม่ให้บวช แต่กลับอยากให้มีแต่พระดี ๆ มันจะเป็นได้ยังไง มันขัดแย้งกันอยู่ในตัวนะ

คำถามข้อที่ ๔... คำถามเกี่ยวกับการสวดมนต์ ทำสมาธิ และการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

๔.๑ ในการเจริญอานาปานสติ ต้องบริกรรมคำว่า พุทโธ หรือเพียงสังเกตลมหายใจเข้าลมหายใจออกเจ้าคะ

ตอบ... นี่ก็เป็นเรื่องสมาธิ สิ่งที่เราต้องการคือ สติ สัมผัสัญญะ และอาตาปี ความเพียรที่พอดีกับการเพิกเลศ ทีนี้ เราก็เลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์กรรมฐาน อารมณ์กรรมฐานมีให้เลือกเยอะแยะเลย อย่างเช่น จะ

เป็นลมหายใจก็ได้ เป็นคำบริกรรมก็ได้ เป็นความรู้สึก
ในร่างกายก็ได้ หรือจะเป็นการแผ่เมตตา พิจารณาอสุภ
กรรมฐาน หรือระลึกถึงความตาย ซึ่งทั้งหมดนี้มีชุมชน
ที่เรียกว่า ความปราโมทย์ เมื่อความปราโมทย์เข้มข้น
ก็เป็นปิติ จะเป็นการเริ่มต้นออกจากนิรวัน ๕ ข้อ ทุก
อย่างนี้ในเบื้องต้น บางทีก็ตั้งชื่อว่าสมณะ บางทีก็ตั้งชื่อ
ว่าวิปัสสนา ตั้งชื่ออย่างนั้นอย่างนี้ แต่ที่จริงแล้ว ทุกคน
ต้องไปสู่ชุมชนสายคือความปราโมทย์ ปิติปราโมทย์ ถึงจะถูก

ที่นี้ ในการดูลมหายใจ ลมหายใจเป็นอารมณ์
กรรมฐานที่ไม่น่าสนใจเลย ไม่มีอะไรน่าสนใจในลมหายใจ
ไม่มีอะไรดึงดูด คนทั่วไปใช้ชีวิตทั้งชีวิต ๗๐ ๘๐ ปี โดย
ไม่ได้สนใจลมหายใจเลย นอกจากเวลาที่หายใจไม่ออก
แต่ลมหายใจมันน่าสนใจมาก เพราะเป็นอาการของกาย
ที่มีความสัมพันธ์กับจิตใจมากที่สุด เราดูง่าย ๆ ว่า เวลา
อารมณ์เราหยาบ เช่น โกรธระพิศระเพียดอะไรก็แล้ว
แต่ ลมหายใจก็เปลี่ยนแปลงตาม หากเราสุขสบาย ลมหายใจ
ก็เปลี่ยนแปลง มันมีความสัมพันธ์ที่ละเอียดมากระหว่าง
จิตกับลมหายใจ เมื่อเป็นเช่นนั้น เวลาเรากำลังจะฟุ้งซ่าน
วุ่นวาย กำลังมีอารมณ์ สิ่งแรกเลยคือดูที่ลมหายใจ

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ แค่นี้ก็มีผลต่อจิตใจในระดับหนึ่ง

การดูทีวีดูหนังดูละครอะไรเป็นต้น ทำไมมีคนเราดูได้เป็นชั่วโมง ๆ ไม่ปวดหลังปวดขา ไม่เบื่อหน่าย บางทีลืมกินลืมเข้าห้องน้ำเลยก็มี จิตใจไม่ได้อยู่ในอดีต ไม่ได้อยู่ในอนาคต แล้วบอกได้ใหม่ว่า จิตที่มีโพกัสกับละคร มีสมาธิ คนดูละครมีสมาธิใหม่ ไม่มีหกรอก เพราะอะไร เพราะเราเป็นแค่ผู้โดยสาร ละครจะชวนให้หัวเราะ ก็หัวเราะไป ชวนให้ร้องไห้ ก็ร้องไห้ไป แล้วแต่เขาจะพาไป เราก็เป็นผู้โดยสารเท่านั้น ฉะนั้น ถึงแม้ว่าจิตก็ไม่ได้ฟังชานวุ่นวายเรื่องอื่น ลืมปัญหาชีวิตได้ชั่วคราว แต่ก็ไม่ใช่สมาธิ ไม่มีคุณสมบัติของสมาธิ เพราะไม่ได้เกิดจากสติ ไม่ได้เกิดจากความเพียร มันแค่ลอยตามกระแส ส่วนลมหายใจไม่มีอะไรน่าสนใจ ไม่มีอะไรดึงดูด ไม่มีใครหกรอกที่จะอยู่กับลมหายใจแล้วปล่อยตามสบาย ให้ลมหายใจพาไป เพราะหากไม่ตั้งอกตั้งใจ ไม่ฝึกตน ไม่มีฉันทะความกระตือรือร้นในการกระทำ ไม่มีสติ จิตก็จะไม่อยู่กับลมหายใจหกรอก มันจะหลุดไป นี่เป็นการอธิบายว่าทำไมลมหายใจจึงเป็นที่ตั้งของ

กรรมฐานได้ เพราะจะอยู่กับลมหายใจได้ ก็ด้วยความเพียรในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับลมหายใจ เราจะมีใจทึ่งว่า จิตไม่ค่อยยอมอยู่กับลมหายใจ มันไม่ชินกับการอยู่กับสิ่งที่เรียบง่ายอย่างนี้ อยากมีอะไรที่มันสนุกกว่านี้ อยากเอาเรื่องความจำเรื่องจินตนาการอะไรต่างๆ มันดีกว่าสนุกกว่า เพราะฉะนั้นเราก็ต้องคอยสอนจิต น้อมจิตให้ยอมอยู่กับลมหายใจ ในเบื้องต้นต้องฝึกความเคยชินที่อยากมีนั่นมีนี่อยู่ในสมองตลอดเวลา กุศโลบายอย่างหนึ่งคือนับลมหายใจ กุศโลบายอีกข้อหนึ่งคือบริกรรม เช่น หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ เพิ่มคำบริกรรมคือเพิ่มสิ่งสังเกต เพิ่มงานให้จิตอีกงานหนึ่งจากการแค่ดูลมหายใจ ดูลมหายใจด้วยนึกพุทด้วย หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ รู้คำบริกรรมไปด้วย การเพิ่มสิ่งที่ต้องกำหนดจาก ๑ เป็น ๒ นั้น ช่วยสร้างสะพานเชื่อมระหว่างจิตกับลมหายใจ แต่บางท่านไม่ถูกกับอานาปานสติเลย ยิ่งไงๆ ก็ไม่ได้ ในกรณีนั้นสามารถบริกรรมพุทโธโดยไม่สนใจลมหายใจเลยก็ได้ พุทโธ พุทโธ พุทโธ ไปเรื่อยๆ แต่สำคัญคือ อย่าให้มันเป็นอัตโนมัติ ต้องมีสติ ต้องมีการตื่นรู้ คำว่า พุทโธ

แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน เพราะฉะนั้น การบริการมพุทธโธ ก็ต้อง express ต้องมีความรู้สึกตื่น รู้ เบิกบาน มันจึงจะได้

ส่วนคำถามที่ว่า สังเกตลมอย่างเดี๋ยวได้ใหม่ ได้เลย ดีที่สุด แต่หากจิตไม่อยู่กับลม ก็แค่สังเกตอาการของลม ณ จุดใดจุดหนึ่งในกาย เช่น ที่ปลายจมูก เป็นต้น และใช้คำบริการม เช่น พุทโธ ช่วย แต่มันจะถึงจุดหนึ่งที่เราสัมผัส พอแล้ว เราก็วางคำบริการม แล้วก็อยู่กับลมหายใจล้วนๆ ได้ ทั้งหมดนี้ก็เป็นกุศโลบาย

๔.๒ เมตตาภาวนา คืออะไร และปฏิบัติอย่างไรในชีวิตประจำวันเจ้าคะ

ตอบ... การเจริญเมตตาภาวนามีหลายวิธีด้วยกัน อย่างเช่น การกล่าวคำที่เราได้จากหนังสือทำวัตรสวดมนต์ว่า ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ขอให้ข้าพเจ้าพ้นทุกข์ คือเหมือนกับเรานึกอยู่ในใจ กล่าวอยู่ในใจ เป็นทีละคำทีละประโยค และพยายามคิดพยายามรู้สึกในความหมายของแต่ละคำ นี่ก็เป็นวิธีหนึ่ง

วิธีที่สองคือ เราเริ่มต้นจากตัวเอง... ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข มีความสบาย แล้วค่อยขยายออกไปสู่ทุกคนใน

ห้อง ทุกคนในรพ. จุฬาฯ ทุกคนในกรุงเทพฯ ทุกคนในเมืองไทย แล้วค่อยๆ ขยายออกไป การภาวนาประเภทนี้ใช้ความคิด ไม่ห้ามการใช้ความคิดอย่างในการเจริญอานาปานสติ แต่ใช้ความคิดภายในกรอบที่เรากำหนดไว้ล่วงหน้าแล้ว วินัยก็คือไม่ให้จิตออกนอกกรอบที่เรากำลังคิด อีกวิธีคือ เริ่มแผ่เมตตาต่อตัวเอง แล้วแผ่เมตตาต่อผู้ที่เราเคารพนับถือ หลังจากนั้นก็แผ่ไปสู่คนที่อยู่ในครอบครัว ขยายไปสู่คนที่เรารู้สึกเฉยๆ ไม่รู้สึกอะไรมาก เช่น คนขายก๋วยเตี๋ยวหน้าโรงพยาบาลที่เราเห็นทุกวัน แต่ไม่เคยคุยไม่เคยรู้จัก เป็นคนที่เรารู้สึกกลางๆ เป็นต้น และสุดท้าย ซึ่งก็ไม่ใช่ว่าต้องแผ่ทุกครั้งที่นั่ง แต่หากจิตใจมีพลัง เราก็แผ่ให้กับคนที่เราไม่ชอบหรือคนที่เป็นศัตรู

มีคำอธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งอาตมาขอแนะนำอย่างง่าย ๆ ว่า เราต้องจับความรู้สึกที่เราให้ชื่อว่าเมตตาคือความรักที่ไม่มีเงื่อนไขไว้ก่อน ลองดูว่าในชีวิตเรามีความรักที่ไม่มีเงื่อนไขไหม อาจจะเป็นความรักต่อลูก หรือสมัยนี้ อาจจะเป็นความรักต่อลูกหมาลูกแมว นึกถึงแล้วว้... โอ! น่าเอ็นดูเหลือเกิน เราก็กำหนดความรู้สึกนี้ตั้งไว้ที่หัวใจ ที่หน้าอก นั่นก็คืออารมณ์กรรมฐาน

อาจจะใช้คำพูดว่า... เมตตา เมตตา เพื่อไม่ให้หายไป
มันเหมือนกับเราจุดประกาย แล้วก็ค่อยๆ เติบโต เติบโต
เชื้อให้มัน แต่วิธีที่อาตมาขอแนะนำวันนี้คือ ใช้ลมหายใจ
หายใจเข้ารู้สึกเมตตาคือความรักที่ไม่มีเงื่อนไขเข้ามา
สู่กาย มาสู่ใจ มาสู่ชีวิตของเรา พร้อมกับลมหายใจเข้า
จนรู้สึกเต็มอิ่มตั้งแต่ศีรษะลงไปถึงเท้า มีแต่ความรัก
ความสบาย ความดี หายใจออกก็แผ่เมตตาออกไป
พร้อมกับลมหายใจออก แผ่ความรักออกไปทุกทิศทุกทาง
หายใจเข้าเอาความรักมาสู่ชีวิตเรา หายใจออกแผ่ความรัก
ออกไปทุกทิศทุกทาง หายใจเข้าเมตตาตัวเอง หายใจออก
เมตตาสรรพสัตว์ทั้งหลาย อันนี้ไม่ต้องใช้ความคิด แต่ใช้
ความรู้สึก แต่ก่อนอื่นต้องจุดประกาย คือต้องกำหนดสิ่ง
ที่ทำให้เรารู้สึกอย่างนี้ก่อน คือรักแบบไม่มีเงื่อนไข จะเป็น
ตัวบุคคล หรือจะเป็นสุนัข จะเป็นแมว อะไรก็ได้ที่จะเป็น
ตัวจุดประกาย แล้วก็ค่อยแผ่ความรู้สึกเข้ามาสู่เรา ออก
ไปสู่คนอื่น

ในชีวิตประจำวัน อาตมาขอให้ข้อคิดนิดหน่อย
ว่า เมตตา มีรากศัพท์เดียวกับคำว่า “มิตร” กัลยาณมิตร
เพื่อนที่ดี เราจะรักทุกคน มันทำได้ยาก ในชีวิตประจำ

วัน มันยังมีปัญหาว่า บางคนไม่น่ารักเลย และหลายคนก็ถามว่า เราจะแผ่ความเมตตาให้กับคนที่ไม่น่ารักได้อย่างไร คำตอบก็คือ ให้เรากำหนดว่า คนที่ไม่น่ารักนี้ เขาไม่น่ารักเพราะอะไร สมมติคำตอบคือ เขาเห็นแก่ตัว ก้าวร้าว เอาวัดเอาเปรียบคนอื่น หรืออะไรก็แล้วแต่ ทีนี้ เราก็ต้องใช้ความคิดอีกแล้ว... ขอให้เขารู้จักความสุขของการหลุดพ้นจากความเห็นแก่ตัว ขอให้คนนั้นรู้จักความสุขจากการไม่ก้าวร้าว คือเอาสิ่งที่ไม่ดีของเขาที่เราารู้สึกว่ารับไม่ได้ เป็นที่ตั้งของเมตตา ตอนนี้อย่างนี้เขาไม่มีความสุขหรอก เขากำลังทำบาปกรรมอยู่ทุกวัน ขอให้เขาหลุดพ้น ขอให้เขารู้จักความสุขของการไม่เป็นเช่นนั้น ความสุขจากการกลับตัวเป็นคนดี หากเรามองเมตตาในลักษณะนี้ ก็ไม่มีใครที่เราจะแผ่เมตตาให้ไม่ได้เลย เราไม่เอาแบบรักเขา แต่ว่าเป็นเพื่อนที่ดีกับเขา

๔.๓ ขอกทราบเรียนถามเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติสมาธิ และสมาธิที่สามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวัน

ตอบ... อาตมาอยากตอบอย่างนี้มากกว่า ให้ดูหัวใจของการภาวนาในรูปแบบ เช่น การนั่งสมาธิ เดิน

จกรม และหัวใจของการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน สำหรับคนทั่วไปจะรู้สึกว่ามันต่างกันมาก คนละเรื่องกัน แต่หากเราดูที่สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ เราจะเห็นว่ามันเป็นสะพานเป็นตัวเชื่อมที่ดี หมายความว่า ในการเจริญสมาธิภาวนา สิ่งที่ทำท่ายในเบื้องต้นคือ ทำอย่างไร เราจึงจะกำหนดอารมณ์กรรมฐานของเรา เช่นลมหายใจ โดยกิเลสหรือนิวรณ์ไม่สามารถครอบงำจิตใจเราได้ หมายถึงว่า สิ่งที่เป็นอกุศลที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นไม่ได้ และในเมื่อการทำเช่นนี้มันยาก เราก็ยังต้องทำความเพียรในข้อที่สองว่า เมื่อสิ่งที่เป็นอกุศลครอบงำจิตใจแล้ว เราต้องเพียรพยายามเพื่อจะปล่อยวางเพื่อจะละอกุศลธรรมนั้น ทีนี้ในการภาวนา เราก็ต้องปลุกฝังคุณธรรมกุศลธรรมที่ยังไม่เคยมี อย่างเช่น สติ สัมปชัญญะ อาตปปี ความเพียรที่พอดีกับการเผากิเลส ความอดทน ความสันโดษ เป็นต้น และเมื่อสิ่งเหล่านี้เริ่มปรากฏเมื่อมีองค์ฌานหรือโพชฌงค์เริ่มปรากฏ เราก็ต้องดูแลรักษาไว้ ทำให้เจริญอกงาม ดังนั้นไม่ว่าจะใช้เทคนิคอะไรก็แล้วแต่ หากเรามองในมุมนี้ไม่ว่าปฏิบัติในสายไหน เราก็ต้องปฏิบัติตามหลักสัมมาวายามะ ๔ ข้อนี้ในการป้องกันกิเลสไม่ให้เกิดขึ้น ปล่อยวางกิเลสที่

เกิดขึ้นแล้ว ปลุณฝิ่งคุณงามความดีที่ยังไม่ปรากฏ แล้วก็ดูแลรักษาพัฒนาสิ่งดีที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญงอกงาม

ในชีวิตประจำวัน เราไม่สามารถจะกำหนดลมหายใจหรือจะภาวนาอย่างไรได้อย่างหนึ่งได้ทั้งวัน แต่เราสามารถทำความเพียรข้อใดข้อหนึ่งใน ๔ ข้อนี้ได้ตลอดทั้งวัน ไม่มีปัญหา เวลาเราอยู่คนเดียวก็อย่างหนึ่ง เราอาจจะสามารถอยู่กับลมหายใจก็ได้ พิจารณาอะไรก็ได้ แต่เวลาออกสู่สังคม เราก็ต้องปรับความเพียรของเราให้เหมาะสม อย่างเช่น ในกรณีนี้ เหตุการณ์นี้ สถานการณ์นี้ มีกิเลสตัวไหนที่ชอบเกิดใหม่ เกิดบ่อย ๆ เป็น pattern เลย แล้วจะต้องวางจิตอย่างไร วางกายวาจาอย่างไร เพื่อป้องกันไม่ให้กิเลสตัวนั้นเกิดขึ้นได้ หรือหากในระหว่างการทำงานมันเกิดขึ้นจนได้แล้ว เราจะใช้วิธีปล่อยวางมันได้อย่างไร เราอยู่ที่นี้ ในวันนี้ ในขณะนี้ ในสถานการณ์เหตุการณ์นี้ มีกุศลธรรมอะไรบ้างใหม่ที่เรापลุณฝิ่งได้ หรือว่ามีอะไรดีที่มีอยู่แล้วที่เราทำให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นได้

หากเรามองผ่านสัมมาวายามะ เราก็ดึงกุศลโบายต่าง ๆ เทคนิคต่าง ๆ มาใช้ให้เหมาะสม ซึ่งเราก็ต้องมี

เหมือนเป็นตู้เครื่องมือ คือไม่ใช่ว่ามีอย่างเดียวแล้วใช้ได้
ทุกเหตุการณ์ อย่างเช่นเรื่องของอานาปานสติ เรื่องของ
มรณสติ เรื่องของเมตตาภาวนา อสุภกรรมฐาน เราก็ต้อง
ฝึกในแต่ละอย่าง แม้จะไม่ถึงขั้นแตกฉาน แต่ก็มีความรู้
ความสามารถบ้าง สามารถหยิบมาใช้ให้เหมาะกับปัญหา
หรือสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้

๔.๔ ขอรบกวนแนวทางการมีสติและการฝึกจิตใน
ชีวิตประจำวันเจ้าค่ะ

ตอบ... ถือว่าอยู่ในคำตอบข้อก่อนหน้านี้นี้

๔.๕ ขอคำแนะนำจากพระอาจารย์ในแนวทาง
ปฏิบัติให้มีสติและสมาธิอยู่กับตัวตลอดเวลาค่ะ

ตอบ... หากอยากให้มืออยู่ตลอดเวลา คงต้องไป
อยู่วัด

๔.๖ วางจิตอย่างไรให้เบิกบาน จิตอธิษฐานการงาน

ตอบ... เรื่องเบิกบานนี้ ทำง่าย ไม่ยาก หากดู
คำสอนเกี่ยวกับพรหมวิหาร ๔ ข้อว่า หน้าทีของเมตตา
คืออะไร อะไรคือศัตรูของเมตตา เมตตาแก้กิเลสตัวไหน

เป็นต้น ถัดไปก็เป็นกรุณา พอถึงมุทิตา เรามักเข้าใจว่า มุทิตาระงับความอิจฉา แต่ในพระไตรปิฎก พระพุทธองค์ ทรงกล่าวว่า มุทิตามีหน้าที่ระงับอารตี คำว่า “อารตี” บางคนอาจจะจำคำนี้ได้จากการสวดมงคลสูตร “อารตี วิรตี ปาปา” อารตีแปลว่า ทุกอย่างแห้งแล้งหมด มันน่าเบื่อ น่าเซ็ง ไม่มีอะไร ถ้าเป็นพระ ก็เหมือนกับว่าไม่มีความสุขในชีวิตประจำวันแล้ว มันอารตีหมด หรือทำงานหนัก เสียสละหนัก บางวันบางเวลาก็มีกำลังใจ แต่บางเวลาก็ รู้สึกว่ามันแห้งแล้ง ไม่รู้ทำทำไม เหนื่อย เบื่อ อាកารพวก นี้อยู่ทางฝ่ายอารตี พระพุทธองค์ตรัสว่า จะแก้อารตีหรือ ทำให้จิตใจเบิกบานก็ด้วยมุทิตา คนส่วนใหญ่จะแผ่เมตตา แผ่กรุณากันมาก แต่เรื่องมุทิตาก็ไม่เท่าไร มุทิตา คือ แค่ ลืมหุลืมตาดูความดี ความดีของคนรอบข้าง นี่คือเคล็ดลับ จิตจะเบิกบานทันที คนเราแต่ละคนจะได้ทำความดี มากน้อยแค่นั้นในแต่ละวัน เพราะเวลาจำกัด กำลังกาย กำลังใจมีจำกัด คนเราคนเดียวทำได้ไม่เท่าไร แต่หาก เอาคนรอบข้างเราบวกๆ เข้าไป มันจะมีแหล่งความสุข ทั้งวัน มันไม่ใช่ว่ามองโลกในแง่ดี หรือ positive thinking นั้นไม่ใช่ แต่เป็นการลืมหุลืมตา รับรู้รับทราบในสิ่งที่ดี ใน

คนที่ดี ในการกระทำที่ดี การพูดที่ดี ที่อยู่รอบข้างตอนนี้
จิตใจเราก็จะเบิกบาน

๔.๗ การสวดมนต์ก่อนนอนทุกวัน จำเป็นต้อง
สวมใส่เสื้อผ้าไหมคะ มีการพูดคุยในกลุ่มว่าถ้าแต่งกาย
ไม่เรียบร้อย การสวดมนต์จะได้ผล ๕๐-๗๐% ค่ะ

ตอบ... อาตมาก็อยากจะทราบ ว่า ใครเป็นนัก
วิจัยที่ได้ตัวเลขนี้ มีผลการวิจัยอย่างไร มีผู้วิจัยกี่คน น่า
สนใจ แต่ตัวเลขนี้ น่าจะคิดเอาเองนะ มีตัวอย่างแต่เป็น
ตัวอย่างที่ไม่ค่อยดีเท่าไร มีผู้หญิงคนหนึ่ง ทำงานหนัก
มาก เขาอธิษฐานว่า ต้องสวดมนต์ก่อนนอน เวลาสวดก็
นั่งบนเตียงนะ แต่มันง่วง เขาก็สวด... โยโส ภควา ได้แค่นี้
ไม่ไหวแล้ว เขาก็ยกมือ พูดว่า...ที่เหลือเหมือนเมื่อคืนนี้
นะ แล้วก็นอนไปเลย ซึ่งอย่างนี้ก็คงไม่ดี สิ่งที่ต้องการจะ
บอกคือ อย่าสวดมนต์ตรงที่เรานอน อย่าให้หัวเราอยู่ใกล้
หมอน เพราะมันจะเหมือนมีแม่เหล็กดึงเราไป หากบาง
คนมีบุญ ก็มีห้องพระ หรือหากไม่มีห้องพระ อย่างน้อย
ก็มีมุขพระหรือมีที่ใดที่หนึ่งในห้องที่ใช้เฉพาะเวลาทำวัตร
สวดมนต์ นั่งสมาธิ มุมใดมุมหนึ่ง จุดใดจุดหนึ่ง ที่เราไม่ใช่
ทำอย่างอื่น เป็นจุดนั่งสมาธิจุดสวดมนต์เท่านั้น อาจจะ

มีหิ้งพระอยู่ตรงนั้น ก็ยิ่งดี เพราะเวลานั่ง เราจะรู้สึกว่ามันไม่ใช่ที่นอนนะ เป็นที่นั่งสวดมนต์ เป็นที่นั่งสมาธิ

อาตมาว่าในเรื่องนี้ การเตรียมจิตว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ แล้วก็อยู่ในที่ ๆ เรากำหนดไว้ และจิตใจเราพร้อม มีความเคารพในการกระทำของตัวเอง นี่เป็นเงื่อนไขสำคัญ เป็นจิตวิทย์ในการทำงานให้ได้ผล แต่เรื่องการแต่งตัวนี่ อาตมาว่าไม่ค่อยจะเกี่ยวเท่าไร แล้วต้องเป็นสีขาวด้วย มันจะเกี่ยวอะไรได้ มันก็อยู่ที่กิริยากาย อยู่ที่ความสำรวม อยู่ที่ความตั้งใจ อยู่ที่การสวด ไม่ได้อยู่ที่เสื้อผ้า แต่หากเราถือว่าการเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นจิตวิทย์ ทำให้เรารู้สึกมีอารมณ์ว่าเราเป็นนักสวดมนต์ เราเป็นอุบาสิกาสวดมนต์ หากรู้สึกมันช่วยได้ มันก็ดี ไม่เสียหายอะไร แต่ไม่ถึงกับเป็นข้อบังคับ

คำถามข้อที่ ๕... ขอนมัสการกราบเรียนถามว่า เราจะปฏิบัติธรรมในขณะที่ดูแลคนไข้ ตรวจผู้ป่วย round ward สอนนิสิตแพทย์ ได้อย่างไรคะ

ตอบ... เมื่อกี้นี้ อาตมาได้คุยถึงหลักสัมมาวาจา ความสะดวกสบาย เราก็ใช้ได้กับกรณีเหล่านี้ด้วย คือในระหว่าง

ดูแลคนไข้ เคยมีความเศร้าหมองเกิดขึ้นในจิตใจใหม่ หรือมีสิ่งที่ไม่เป็นบุญเป็นกุศลใหม่ เช่น อาจจะเป็นความรำคาญคนไข้ หรือหากคนไข้เยอะ แล้วคนไข้คนนี้ถามอะไร ก็ตอบไม่ค่อยตรง... ทำไมเขาจึงเป็นอย่างนี้ ก็รำคาญคนไข้ เป็นต้น จุดปฏิบัติของเราอยู่ตรงนี้ และพรหมวิหาร ๔ ข้อนี้สำคัญที่สุด เช่น หากเราเป็นคนไข้ แล้วคุณหมอเดินเข้ามา มีนักศึกษาแพทย์ตามมาด้วย เราจะรู้สึกว่าเป็น “ราย” เราไม่รู้สึกว่าเราเป็นมนุษย์นะ เรารู้สึกว่า เราเป็น “ราย” หนึ่งในที่คุณหมอมาชี้หน้านั้นชี้หน้า เรายังไม่ตาย เราก็เป็นอาจารย์ของนักศึกษาแพทย์เรียบร้อยแล้ว ก็อยากให้คุณหมอให้ความเป็นมนุษย์กับคนไข้ทุกคน พุดคุยให้กำลังใจ ให้คนไข้ที่นอนอยู่ตรงนั้นรู้สึกว่า คุณหมอน่ารักมากนะ คุณหมอยังจำชื่อเราได้นะ แค่นี้คนไข้ก็ดีใจทั้งวันเลยนะ ก็รู้งานของคุณหมอนี้นหนักมาก และมีความกดดันด้วยเวลา แต่นี่แหละคือสิ่งท้าทาย ถึงแม้ว่ากดดัน เราก็ให้ความรัก ให้ความเมตตา เพียงนิดเดียว คนละนิด คนละน้อย มันมีผลดีนะ

นี่ก็คือตัวอย่างของการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม เราเจริญความอดทน ความใจเย็น หรือ

เวลาพูดคุย บางคนพูดไม่เก่ง พูดอะไรก็ไม่รู้ เราก็ใจเย็น ๆ เพราะความคิดผิดของคนเก่งก็คือ คนอื่นต้องเก่งเหมือนเราหมด แล้วหากเขาไม่เก่ง เราก็รำคาญ แต่หากเขาเก่งขนาดนี้ เขาก็คงเป็นเจ้านายของเราแล้ว เราไม่ใช่เจ้านายของเขานะ เราก็ค่อยดูใจ ดูแลจิตใจ ดูแลกาย ดูแลวาจา เวลาว่าง ๆ อย่างเช่น ยืนอยู่ในลิฟต์ หากไม่จำเป็นจะต้องให้ข้อคิดกับคนอื่นหรือยังไม่จำเป็นต้องพูด ให้กลับมาอยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ตั้งต้นใหม่ หากมีการตั้งต้นใหม่กับลมหายใจเป็นระยะ ๆ ทุกชั่วโงม แค่นี้ก็วินาที่มันจะช่วยให้ความเครียดลดน้อยลง สถิติดีขึ้น

คำถามข้อที่ ๖... ขอทราบเรียนถามวิธีการปฏิบัติที่จะปล่อยวางเรื่องต่างๆ เพื่อให้สามารถนอนหลับได้อย่างมีประสิทธิภาพในทุกคืนเจ้าค่ะ

ตอบ... ก่อนอื่นขอทำความเข้าใจเรื่องการปล่อยวางก่อนว่า การปล่อยวางไม่ใช่การปล่อยปละละเลย หลวงปู่ชา ครูบาอาจารย์ของอาตมาสอนอยู่เสมอว่า การปล่อยวาง คือ ปล่อยวางภายในการกระทำ หมายถึงว่ามีหน้าที่การงานอย่างไร ก็ทำหน้าที่นั้นโดยไม่ให้กิเลส

ครอบงำ ปล่อยวางกิเลสที่จะเกิดขึ้นในระหว่างการทำงาน แต่ไม่ได้หมายความว่าปล่อยวางตัวงาน

เรื่องการปล่อยวางก็เป็นเรื่องของสตินั่นเอง การฝึกสติให้สติเป็นพลัง เพราะยิ่งถ้าเป็นคนที่ขี้กังวล พอมีสิ่งกระตุ้นจิต จิตจะตกร่อง มันก็มีทางแก้ทางเดียว คือต้องมีสติพอที่จะรู้ตัวก่อนที่จิตจะตกร่อง เหมือนกับมีคนเคาะประตู เราไม่ต้องรีบเปิดประตู ดูก่อนว่าใครมา มาเพื่ออะไร พอเราหยุดด้วยสติ ปัญญาที่รู้ว่าอะไรเหมาะ อะไรไม่เหมาะ อะไรควร อะไรไม่ควร ก็ยอมเกิดขึ้นได้ ความคิดวิตกกังวลจนนอนไม่หลับ ก็คือการตกร่องนั่นเอง การป้องกันไม่ให้จิตตกร่องก็สำคัญ การทำสมาธิ การแผ่เมตตาก่อนนอน การทบทวนว่า วันนี้มีอะไรบ้าง หากเรารู้สึกว่า อันนี้ก็ยังไม่วีบบร้อย อันนั้นก็ยังไม่เวีบบร้อย เราก็พูดอยู่ในใจว่า... นี้ก็ยังไม่วีบบร้อยนะ แต่ไม่เป็นไร พรุ่งนี้ค่อยทำต่อ อันนั้นก็ยังไม่ดีเท่าที่ควรนะ... ไซ้.. ก็ไม่เป็นไร พรุ่งนี้ค่อยทำต่อ คือคุยกับตัวเอง วางใจกับเรื่องที่อาจจะทำให้เกิดฝันขึ้นมาหรือว่านอนไม่หลับ

อีกเรื่องที่จะมีผลทำให้จิตใจไม่พร้อมที่จะหลับคือ โทรศัพท์ อย่าไปดูโทรศัพท์ อย่าไปดูไลน์ อย่าไปดูอะไร

ก่อนนอน บางคนทำวัตรสวดมนต์ ขนาดสวมใส่เสื้อขาว ก็มี แต่ว่าเสร็จแล้วก็หยิบโทรศัพท์ขึ้นมาดูว่า มีใครติดต่อมาหรือเปล่า สมาธิก็หายไปเลย เพราะฉะนั้น หากเป็นไปได้ ก็อยากให้ยกเลิกการใช้โทรศัพท์เป็นนาฬิกาปลุก ไม่เอาโทรศัพท์ไว้ข้างหัวนอน เพราะมันอดใจได้ยาก ตอนเช้าก็เหมือนกัน ก่อนที่จะหยิบโทรศัพท์ ให้เวลาผ่านไปสักครึ่งชั่วโมง ให้ทำวัตรสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำกิจส่วนตัวเรียบร้อยก่อน จึงค่อยเปิดโทรศัพท์ อันนี้จะช่วยเรื่องสุขภาพจิตได้เยอะ

นอกจากนี้ ก่อนนอนก็มีคำแนะนำ ๒ ข้อ คือ เอาชามกขึ้นที่ฝาผนังอย่างนี้ให้เลือดไหลลงมาสู่สมองสัก ๑๐ นาที นี่ก็จะช่วย หรือก่อนนอน ให้เราผ่อนคลายร่างกาย วิธีผ่อนคลายคือ ตั้งใจเกร็ง เกร็งสุด ๆ ในทุกส่วน เกร็งที่สุด แล้วก็ปล่อย เกร็งแล้วก็ปล่อย แล้วก็หายใจเข้าหายใจออก บอกกับตัวเองว่า ตอนนี้หลับนะ แต่ถ้าไม่หลับ เราก็ภาวนาดูลมหายใจ เป็น win - win situation นะ หากหลับได้ก็ดี ไม่หลับก็ภาวนาไป แต่ที่ไม่หลับนั้น บางทีก็เพราะความกังวลว่า ถ้าไม่หลับแล้ว พรุ่งนี้จะแย่ พรุ่งนี้ต้องตื่นแต่เช้า พรุ่งนี้มีนั่นมีนี่ ถ้านอนไม่หลับ พรุ่งนี้เราจะ

ไม่ไหว คือยิ่งไปกันใหญ่ วิธีที่ดีคือ หากหลับก็ดี ไม่หลับ ก็ไม่เป็นไร เราก็พักด้วยสมาธิ อย่างครูบาอาจารย์ระดับ หลวงปู่ชา บางที่ท่านนอนจริงๆ ค็นละครึ่งชั่วโมงก็มีนะ เพราะพลังสมาธิช่วยท่าน แต่เราก็ไม่ได้เอาถึงขนาดนั้น หรืออก แต่อย่างน้อย หากว่าไม่หลับ เราอยู่กับพุทโธ อยู่ กับลมหายใจ บางทีก็รู้สึกสดชื่นได้เหมือนกัน แต่ส่วนมาก พอเราไม่กระวนกระวายว่าจะต้องหลับ ทำไม่ไม่หลับ ก็ นานทีแล้ว ก็ชั่วโมงแล้ว พอปล่อยวางตรงนี้ได้ เราก็จะหลับ

คำถามข้อที่ ๗... อุเบกขา เป็นข้อที่ทำยาก สำหรับตัวเอง เพราะสับสนระหว่างการเพิกเฉย กับการ วางเฉย ขอกราบเรียนถามพระอาจารย์ว่าจะแยกแยะ ความแตกต่างอย่างไรเจ้าคะ

ตอบ... อุเบกขา คือ ความวางเฉยเพราะรู้เพราะ เห็นความเป็นจริง เพิกเฉย คือ พยายามทำให้จิตมีเกราะ หรือว่าเหมือนกับฉิดยาไม่ให้รู้สึกอะไรเลย บังคับไม่ให้รู้สึก เพราะกลัว หากรับรู้ต่อความจริงแล้วจะทุกข์ ก็ไม่กลัว ไม่ อยากจะทุกข์ แต่อุเบกขาจะเกิดจากการพิจารณากฎแห่ง กรรม อย่างเช่นว่า เรามีใครที่เรารู้จัก เราหวังดีต่อเขา รัก

เขา แต่เขาทุกข์มาก ทุกวันนี้ เราอยากช่วยเขา พยายามทุกวิถีทาง แต่เขาไม่สนใจ เขาพอใจกับสิ่งที่เขาเป็น หรือว่าเขาไม่ไว้ใจเราพอที่จะรับคำแนะนำจากเราได้ คือ มันมีสิ่งที่จะมาขัดขวางความช่วยเหลือของเราได้มากมาย เพราะฉะนั้น ถึงแม้ว่าเรามีเจตนาบริสุทธิ์ พร้อมที่จะเสียสละเพื่อช่วยเพื่อนทุกอย่าง แต่ไม่ใช่ว่ามันจะได้ผลเสมอไป แล้วจิตใจของเราจะไปอยู่ตรงไหน ก็ต้องอยู่ด้วยอุเบกขา คือ เขายังไม่พร้อม เขามีกรรมเก่า หรือเขามีมิจฉาทิฎฐิ เขามีอะไรสักอย่างซึ่งทำให้เราช่วยเขาไม่ได้ เพราะฉะนั้นเราก็พร้อมอยู่ตรงนี้ อยู่ด้วยความเป็นกลาง ยอมรับว่ามันเป็นไปตามกฎแห่งกรรม เป็นตามเหตุตามปัจจัย มีความเปลี่ยนแปลงเมื่อไหร่ เราก็ค่อยเข้าไปช่วยอีกครั้งหนึ่ง แต่ระหว่างที่เราทำอะไรไม่ได้ เราก็ดูแลจิตใจของตัวเอง ให้ยอมรับว่าเป็นเรื่องของกรรม บางอย่างนี้ ช่วยเท่าไรก็ช่วยไม่ได้ เป็นเรื่องของกรรม นี่จะเป็นลักษณะของอุเบกขาที่เกิดขึ้น คือไม่ใช่เพิกเฉยว่าไม่สนใจ ไม่อยากรับรู้มัน คือต้องหลับหูหลับตา จึงจะอุเบกขาได้ แต่อุเบกษาแท้ ต้องลืมหูลืมตา รับรู้ต่อปัญหาทุกอย่าง แต่รู้ว่าตอนนี้ต้องยอมรับสภาพ ยอมรับความจริงที่เป็นเช่นนั้นเอง

คำถามข้อที่ ๘... ความห่วงกังวล ขจัดให้พ้นไป
ได้อย่างไรเจ้าคะ

ตอบ... อาตมาก็ได้พูดเรื่องนี้ไปแล้วเมื่อกี้ในเรื่อง
การนอนหลับ มันก็เป็นการตร่วง ซึ่งเราต้องตั้งสติพอที่
จะจับเมื่อมี trigger มีสิ่งกระตุ้นให้จิตตร่วง ไม่ให้ตก
ร่วง พอตกร่วงไปแล้ว มันก็ยาก หรืออาจจะพิจารณาว่า
ปัญหาในชีวิตมี ๒ ประเภท ประเภทที่แก้ได้ ประเภทที่แก้
ไม่ได้ หากเป็นประเภทที่แก้ได้ เราจะไปกังวลทำไม เราก็
ค่อยๆ แก้ไป หรือหากเป็นประเภทที่แก้ไม่ได้ ก็จะไปกังวล
ทำไม เพราะกังวลเท่าไร ก็แก้ไม่ได้อยู่แล้ว เพราะฉะนั้น
ก็ไม่ต้องกังวล ความกังวลก็เป็นแค่ความเคยชิน แต่ถ้า
ยังงี้ๆ มันก็ยังอยากจะกังวล ก็ให้ลองเขียนไดอารี่ เขียน
บันทึก ในแต่ละวัน เรากังวลเรื่องอะไรบ้าง พอเวลาผ่านไป
สักเดือนสองเดือน กลับไปอ่านอีกที จะหัวเราะตัวเอง จะ
ขำตัวเองว่า แต่ละวันกังวลเรื่องอะไรที่ไม่เป็นเรื่อง ตอนนี
วันนี้เราก็ยังไม่ค่อยเห็น ไม่ค่อยสำนึก แต่หากเขียนบันทึก
แล้วพอเวลาผ่านไปสักระยะหนึ่ง กลับไปอ่านทบทวน จะ
ได้รู้ แล้วก็จะได้ช่วยในการปล่อยวาง

คำถามข้อที่ ๙... หากสิ่งที่เราเป็นทุกข์อยู่ แก้ด้วยการจะทำร้ายคนอื่น ทำให้คนอื่นเสียใจ ควรเลิกอย่างไร

ตอบ... ไม่ทำ ทำทำไม เราแก้ด้วยการทำร้ายคนอื่น มันก็ไม่ใช่การแก้ มันก็เป็นการเปลี่ยนบางสิ่งบางอย่างชั่วคราว แต่ทำให้ปัญหาอย่างอื่นกำเริบ และเราก็จะเสียเครื่องรับประกันความปลอดภัยของเรา คือศีลห้า หากเราไม่รักษาศีลห้า เรายับรองตัวเองไม่ได้เลยนะในวัฏสงสารนี้ หากต้องการจะปลอดภัยในวัฏสงสาร ต้องรักษาศีลห้า เรายักษาศีล ศีลรักษาเรา หากเราคิดว่า การไปทำร้ายคนอื่นแล้วตัวเองจะพ้นทุกข์ อันนั้นเป็นการหลอกหลวงตัวเอง เราต้องฉลาดกว่านั้น หาทางที่ดีกว่านั้นสิ

คำถามข้อที่ ๑๐... คำว่าวิญญาน ที่แท้คืออะไร เจ้าคะ

ตอบ... คำว่า “วิญญาน” มันก็แล้วแต่ว่าใครใช้ หมายถึงว่าใครพูด เพราะความหมายจะไม่เหมือนกัน วิญญานในพระสูตรก็อย่างหนึ่ง วิญญานในพระอภิธรรมก็อย่างหนึ่ง ครูบาอาจารย์ก็ใช้อย่างหนึ่ง นักวิชาการ

ทุกวันนี้ก็เอาวิญญาณไปแปลเป็นศัพท์ของต่างประเทศ
ซึ่งมันก็ยิ่งสลับซับซ้อนมากขึ้น แต่หากดูในพระไตรปิฎก
วิญญาณคือสิ่งที่เกิดขึ้นตามอายตนะต่าง ๆ ตาเห็นรูปก็
เป็นวิญญาณหนึ่ง เรียกว่าจักขุวิญญาณ หูได้ยินเสียง เป็น
โสตวิญญาณ จมูกได้กลิ่นเป็นฆานวิญญาณ ลิ้นได้รสก็
เป็นชีวหาวิญญาณ เป็นต้น คือมันไม่ใช่วิญญาณเดียว มัน
ไม่ได้เป็นผี แต่มันเกิดดับ เกิดดับ เกิดที่ตาก็เป็นวิญญาณ
หนึ่ง เกิดที่หูก็เป็นวิญญาณหนึ่ง แต่เนื่องจากมันไหล ๆ
ๆ แบบสันตติ มันจึงรู้สึกเหมือนเป็นอันเดียวกัน เปรียบ
เทียบเหมือนไฟฉาย เราถือไว้แล้วหมุนเป็นวงกลม เราจะ
มองเห็นแสงวิ่งเป็นวงกลม ทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่วงกลม แต่ตาเรา
บอกว่าเป็นวงกลม เราดูวิญญาณเป็นอันเดียว แต่ที่จริง
ไม่ใช่อันเดียว

คำถามข้อที่ ๑๑... คำว่า De ja vu คือการระลึก
ชาติในรูปแบบหนึ่ง ใช่หรือไม่เจ้าคะ

ตอบ... ไม่รู้เหมือนกัน รู้สึกว่าจะเคยมีใครถาม
อาตมาเรื่องนี้ คงเป็น De ja vu แต่ที่เราพูดได้ก็คือ De
ja vu ทำให้เราเข้าใจความเข้าใจของมนุษย์ในเรื่องของ

เวลา เวลาคืออะไร มันก็คงยังมีจุดบอด ยังมีข้อบกพร่อง เรายังไม่เข้าใจเรื่องของเวลา เมื่อมีสิ่งแปลกๆ อย่างนี้ เหมือนกับเป็นสัญญาณบอกว่า ทฤษฎีหรือความเข้าใจ ในธรรมชาติของเวลาของเรายังไม่สมบูรณ์ แต่ตัวสมบูรณ์ เป็นอย่างไร เราก็ยังไม่สามารถบอกได้

คำถามข้อที่ ๑๒... ธรรมเพื่อการปร่มวิมุตติ สำหรับผู้ที่มีอินทรีย์อ่อน ได้แก่อะไรบ้างเจ้าคะ

ตอบ... ก็ทำไปเรื่อยๆ นะ ทุกอย่าง ทาน ศีล ภาวนา มันไม่ใช่เรื่องลึกลับหรือ มันมีแนวทางชัดเจน ก็ค่อยๆ เดินไป ต้องทำเหมือนตึกतालัมลูกแค่นี้แหละ ลัมแล้วก็ลูก ลูกแล้วก็ลัม ลัมแล้วก็ลูก หากลัม ๑๐๐ ครั้ง ลูก ๑๐๑ ครั้ง ก็ชนะแล้ว

คำถามข้อที่ ๑๓... ขอความเมตตาพระอาจารย์ แนะนำ การปล่อยวางความเครียดในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ตอบ... อาตมาขอเสนอให้แยกแยะระหว่างความ กัดดันกับความเครียด เคยทำงานแบบมีความกดดันแต่ ไม่เครียดไหม หากเราเคย นั่นก็เป็นตัวอย่างที่พิสูจน์ว่า

มันไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ความเครียดคือความปรุ่งแต่งในความ
กดดัน หากเรารู้เท่าทันและปล่อยวางความปรุ่งแต่ง โดย
เฉพาะในทางที่ไม่อยากให้มีมันเป็นอย่างนี้ ทำไมมันเป็นอย่าง
นี้ ก็จะเหลือแต่ความกดดัน จะทำงานที่ไหนอย่างไร
เราก็ต้องเจอความกดดัน แต่ไม่จำเป็นต้องเครียด เพราะ
ฉะนั้น การลดความเครียดก็อยู่ที่การปล่อยวางความปรุ่ง
แต่ง แต่นอกจากนั้นแล้ว ก็อยู่ที่ความสามารถในการ
บริหารเวลา บางที่เราเครียดเกินเหตุ เพราะเราบริหาร
เวลาไม่เป็น ก็ต้องปรับตรงนั้นด้วย





ชยสาโร ภิกขุ

- นามเดิม** ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
- พ.ศ. ๒๕๐๑** เกิดที่ประเทศอังกฤษ
- พ.ศ. ๒๕๒๑** ถีอเพศเป็นอนาคาริก (ปะชาว)
อยู่กับพระพรหมชริณญาณ (พระอาจารย์สุเมโธ)
ที่อังกฤษ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
- พ.ศ. ๒๕๒๒** บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง
จังหวัดอุบลราชธานี
- พ.ศ. ๒๕๒๓** อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง
โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท)
เป็นพระอุปัชฌาย์
- พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔** รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ
จังหวัดอุบลราชธานี
- พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน** ฟ่านัก ฌ สถานฟ่านักสงฆ์ บ้านไร่ทอสี
อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- พ.ศ. ๒๕๖๒** ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ
พระราชทานสมณศักดิ์เป็น พระราชพัชรมานิต
- พ.ศ. ๒๕๖๓** ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ
พระราชทานสมณศักดิ์เป็น พระเทพพัชรญาณมุนี
- พ.ศ. ๒๕๖๔** ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ
พระราชทานสมณศักดิ์เป็น พระธรรมพัชรญาณมุนี
- พ.ศ. ๒๕๖๗** ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ
พระราชทานสมณศักดิ์เป็น พระพรหมพัชรญาณมุนี

มูลนิธิปัญญาประทีป



ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือ จากคณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโรภะทรวรมหาดีไทยอนุญาติให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๐

วัตถุประสงค์

- ๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิถีพุทธที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก
- ๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรมและปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่สื่อธรรมะรูปแบบต่างๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน
- ๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- ๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

คณะที่ปรึกษา

พระอาจารย์ชยสาโรเป็นองค์ประธานที่ปรึกษา โดยมีคณะที่ปรึกษาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาต่างๆ อาทิ ด้านนิเวศวิทยา พลังงานทดแทน สิ่งแวดล้อม เกษตรอินทรีย์ เทคโนโลยีสารสนเทศ วิทยาศาสตร์สุขภาพ การเงิน กฎหมาย การสื่อสาร การละคร ดนตรี วัฒนธรรม ศิลปกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเลขานุการคณะกรรมการมูลนิธิ

การดำเนินการ

- มูลนิธิ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีปในรูปแบบโรงเรียน บ่มเพาะชีวิตเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

- มูลนิธิ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแพร่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕





