

การใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต และ ฝึกปฏิบัติ สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม

8 มีนาคม 2561 เวลา 13.00-15.00 น.

ณ โรงแรมเอเชีย แอร์พอร์ต ดอนเมือง กรุงเทพมหานคร

โดย พม.สมพงษ์ สุนติจิตโต, ดร.

กรอบของการบรรยาย

- ❖ ธรรมะ คืออะไร ประเภทธรรมะ และการใช้ธรรมะ
- ❖ การดำเนินชีวิต คืออะไร จะใช้ชีวิตอย่างไร ทำไมต้องใช้ชีวิตด้วยธรรมะ ด้วย
- ❖ 3 ส. คืออะไรบ้าง ทำไมต้อง 3 ส.

ธรรมะ

- ▶ ธรรมะ คือ สภาพที่ทรงไว้ ไม่ให้ตกไปในทางไม่ดี เป็นอกุศล
- ▶ ธรรมะ คือ ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไรที่ไม่เรียกว่า เป็น ธรรมะ
- ▶ ธรรมะ คือ ธรรมชาติ และกฎของธรรมชาติ
- ▶ ธรรมะ คือ หน้าที่ การทำหน้าที่
- ▶ ธรรมะ คือ องค์ประกอบสำคัญของพระรัตนตรัย สิ่งสำคัญ 3 ประการของชาวพุทธ
- ▶ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
- ▶ ธรรมะ คือ คำสอนของพระพุทธเจ้า

การดำเนินชีวิต / การใช้ชีวิต

๑. ชีวิตระดับตนเอง - มุมมองต่อตัวเอง
๒. ชีวิตระดับพื้นฐานที่ตนเองปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (จากภายในสู่ภายนอก) - มุมมองตัวเองกับผู้อื่น
๓. ชีวิตเน้นที่ผู้อื่นมาสู่ตนเองการอยู่ร่วมกันในสังคม (จากภายนอกสู่ภายใน) - มุมมองผู้อื่นกับตัวเอง

ธรรมะที่จะใช้กับคน 4 ระดับ

- ▶ คนระดับปกติ ทั่วไป ที่มีทุกขันธ์ระดับเฉลี่ย **normal person** คือกลุ่มคนที่ต้องนำธรรมะมาป้องกันและส่งเสริม
- ▶ คนกลุ่มเสี่ยง คือ กลุ่มคนที่ต้องใช้ธรรมะระดับมากขึ้น
- ▶ คนกลุ่มมีปัญหาระยะสั้น คือ กลุ่มคนที่ต้องใช้ธรรมะเพื่อการรักษา
- ▶ คนกลุ่มที่มีปัญหาระยะยาว คือ กลุ่มคนที่ต้องใช้ธรรมะเพื่อการฟื้นฟู

กรอบเวลาที่ใช้ธรรมะ

ธรรมะใช้กรณียังไม่เกิดปัญหา

- ▶ เวลาใช้เพื่อการป้องกัน - ปัญหายังไม่เกิดขึ้น เป็นการป้องกัน อกุศล กิเลส ตัณหา
- ▶ เวลาใช้เพื่อการส่งเสริม - สิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น การส่งเสริมให้เกิดขึ้น ใช้ ทาน ศีล ภาวนา

ธรรมะใช้กรณีเกิดปัญหาแล้ว

- ▶ เวลาใช้เพื่อการรักษา - สิ่งใดที่เกิดขึ้นแล้ว ปัญหาเกิด นำธรรมะมารักษาในระยะสั้น กระชับ ฉุกเฉิบ
- ▶ เวลาใช้เพื่อฟื้นฟู - สิ่งใดที่เกิดขึ้นแล้ว ปัญหาเกิด นำธรรมะมารักษาในระยะยาว

หลักการปฏิบัติใช้ชีวิตด้วยธรรมะ 5 ขั้นตอน

๑. เลือกใช้หัวข้อธรรมในการใช้ชีวิตให้เหมาะสม
๒. มุ่งสู่ชีวิตภายใน
๓. ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอต่อเนื่องไม่ขาดระยะ
๔. เน้นความสงบ (กายวิเวก จิตตวิเวก และอุปธิวิเวก) และ 3 ส. 3 อ. 1 น. (ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะ 3 ส. สมาธิ สันทนาธรรมและสวดมนต์)
๕. ตรวจสอบการใช้ชีวิตด้วยธรรมะต่อเนื่อง

1. เลือกใช้หัวข้อธรรมใน การใช้ชีวิตให้เหมาะสม

(1) การใช้หลักธรรมเน้นจัดการที่ตนเอง

- ▶ พฤติกรรมสุขภาพ / พฤติกรรมการใช้ชีวิต
- ▶ การขยายอัตตาตัวตน (Self-maximization) การหลงทิศทาง (Loss of Direction) การโดดเดี่ยว (Loneliness)
- ▶ We are what we eat.
- ▶ We are what we think, speak, and act.
- ▶ หลักธรรมที่เหมาะสมกับการจัดการที่ตนเอง
 - ▶ สติ ความไม่ประมาท ความเพียร ความทน ข่มใจ ปัญญา สังวรระวัง
 - ▶ สัจจาธิษฐาน จาคะ หิริโอตตัปปะ กัมมัตสกตา สติปัฏฐาน อานาปานสติ กายคตาสติ มรณัสสติ และ โยนิโสมนสิการ

(2) การใช้หลักธรรมเน้นจัดการที่ตนเองไปหาผู้อื่น (จากภายในสู่ภายนอก)

- ▶ ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน
 - ▶ ความตระหนี่
 - ▶ ความคิดประทุษร้าย ความหงุดหงิดภายใน (ปฏิมะ)
 - ▶ ความพยาบาท
 - ▶ ความคิดรุนแรง วิหิงสา ความชอบจนยึดมั่นเป็น
- ▶ การต้องประสบกับการสูญเสีย พลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ที่พอใจ
 - ▶ การไม่สงบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาน่าพอใจ
 - ▶ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ สังคม การเมือง สิ่งแวดล้อม

ของตน

หลักธรรมที่ต้องใช้ : การเว้นจากอคติ 4 เว้นจากมัจฉริยะ 5 และการมีอัปมัญญา ภายใน และสังวัตถุ หลักยึดเหนี่ยว มุ่งพัฒนาตนให้อ่อนโยน

(3) การใช้หลักกรรมเน้นจัดการที่ผู้อื่น สิ่งอื่นสู่ตน (จากภายนอกสู่ภายใน)

- ▶ กายวิเวก เช่นทำไม คนต้องไปบวช หรือถือศีล 8
- ▶ เนกขัมมะ
- ▶ การจัดการที่ สัปปายะ อาหาร สถานที่ บุคคล เวลา เป็นต้น
- ▶ รวมทั้งการงดเว้นกิจกรรมที่นำไปสู่การขาดสติ เช่น เว้นจาก กีเลสกรรม 4 อบายมุข 4 อบายมุข 6 นีวรณั์ อุปกิเลสที่เป็นหลุมดำของชีวิต

2. มุ่งสู่ภายใน

อารมณ์ หรือ สิ่งที่มากระทบ - คือ

1. สิ่งที่ชอบใจ (รติ-ราคะ) และไม่ชอบใจ (อริ) ความขัดใจ (ปฏิมะ) ความชอบใจทำให้เกิดความรัก เกิดความโลภ ความหลง และการเพ่งอยากได้เข้ามาถือครอง หรือครอบครอง - ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข
3. สิ่งที่ไม่ชอบใจ เกิดโทษะ การเกลียดชัง - เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และทุกข์

▶ วิธีมองภายใน สามารถแบ่งได้ 3 ประเภท

- ▶ มองแง่สิ่งที่เป็นโทษไม่ดี - มองสิ่งที่เป็นโทษเพื่อ ละ ผลที่ตามมาของกิเลส สิ่งที่ทำให้เกิดปัญหา
- ▶ มองแง่ดี - มองด้วยการเจริญเมตตา มองแง่ดีของผู้อื่น สิ่งอื่น
- ▶ มองแง่เป็นจริง - มองสิ่งที่เป็นธรรมชาติมันเป็นเช่นนั้นเอง ขณากุตั้ง มองด้วยสติ

3. ปฏิบัติเป็นประจำ สม่ำเสมอต่อเนื่องไม่ขาด

4. เน้นความสัจ 3 อย่าง (กายวิเวก
จิตตวิเวก และอุปธิวิเวก)
และ 3 ส. (สมาธิ สันทนาธรรม
และสวดมนต์)

5. ตรวจสอบการใช้ชีวิตต่อเนื่อง

การพิจารณาเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งใด ผู้ใด เป็นคนสิ่งมีชีวิต หรือ ไม่มีชีวิต เป็นสิ่งของ ต้องตรวจสอบว่า เพิ่มมากขึ้นหรือ ลดลง

- ▶ 1. ถ้าเกี่ยวข้องกับใช้ชีวิต กับ คน สิ่งของ กิจกรรม ใดแล้ว อกุศลธรรม ทุจริต กิเลสทั้งหลาย เพิ่มขึ้นในตน หรือไม่ ถ้าเพิ่ม ให้ ละ ลด เลิก สิ่งนั้นเสีย
- ▶ 2. ถ้าเกี่ยวข้องกับใช้ชีวิต กับ คน สิ่งของ กิจกรรม ใดแล้ว อกุศลธรรม ทุจริต กิเลสทั้งหลาย เพิ่มขึ้นในตน ไม่เพิ่มขึ้น มีความสุขกายสบายใจ ให้ทำกิจกรรมนั้น เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นต่อไป พยายามทำสิ่งนั้น สม่ำเสมอ ต่อเนื่องไม่ขาดสาย
- ▶ 3. ถ้าเกี่ยวข้องกับใช้ชีวิต กับ คน สิ่งของ กิจกรรม ใดแล้ว กุศลธรรม สุจริตธรรม คุณความดี ความเมตตา กรุณา สติ บัณฑิต ปัญญา มาแทนที่ความไม่ดี และเจริญขึ้น ก็ให้ทำสิ่งนั้นต่อเนื่องสม่ำเสมอ
- ▶ สรุป การใช้ชีวิต ปริมาณและขนาดของ
 - ▶ อกุศลธรรม กิเลสทั้งหลาย เพิ่มขึ้นหรือลดลง เพื่อละ
 - ▶ กุศลธรรม สุจริตธรรม เพิ่มขึ้น ก็พยายามปฏิบัติต่อไป

อนุเมตนา