

บันทึกไว้เมื่อวัย 55 ปี

ฉันเกิดวันที่ 2 มกราคม 2502 เมื่อวันที่ 2 มกราคม 2557 เวียนมาถึง ฉันจึงมีอายุ 55 ปี เต็มและย่างเข้าสู่ อายุ 56 ปีเรื่อยๆ ไป ชีวิตที่ผ่านมา 55 ปี นานมากเหมือนกัน รู้สึกว่า กาลเวลาได้ผ่านไปอย่างรวดเร็ว ความจริงเวลาที่เคลื่อนคล้อยไปตามปกติของกงล้อแห่ง กาละนั้นแหละ โดยสมมุติวันละ 24 ชั่วโมง แต่เรารู้สึกไปเองว่าเร็วหรือช้า

เมื่ออายุ 55 ปี ฉันได้ผ่านวัยทั้งสามวัยมาอย่างครบถ้วนคือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย และ ปัจฉิมวัย

ในปฐมวัย ได้ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการศึกษาเล่าเรียนทั้งในระบบและนอกระบบ พร้อมกับประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้รับรู้ ผ่าน ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

ประสบการณ์บางอย่างก็จำได้ฝังใจ ประสบการณ์มากมายที่เลือนหายไปจากความทรงจำ บางอย่างต้องการจะจำให้ได้ต้องท่องบ่น แต่บางอย่างไม่ต้องท่องบ่นก็จำได้ บางอย่างท่องเท่าไรก็คอยแต่จะลืม บางอย่างผ่านไปและทิ้งไว้เฉยๆ ก็ไม่เคยลืมเพราะฝังอยู่ในใจอย่างลึกลึกลั่นเอง

การเรียนรู้จึงมีทั้งต้องบังคับให้รู้ เพื่อให้สอบผ่านแล้วก็พากันลืมในระยะเวลาหนึ่ง จะสั้นหรือยาวก็ได้ และการเรียนรู้ที่ซึมซับผ่านประสบการณ์และการปฏิบัติการณ์ที่ทำอยู่บ่อยๆ การเรียนรู้แบบนี้จะไม่ค่อยลืม

ในมัชฌิมวัยเมื่อสำเร็จการศึกษาในระดับหนึ่งที่สมมุติว่า พอใจแล้ว ก็จับงานอย่างจริงจัง แม้ว่า ชีวิตพระคุณเหมือนว่าไม่มีงานทำ แต่ความจริงเนื้อหาของงานพระมีมาก

มายเหมือนกัน งานของฉัน ส่วนใหญ่ก็เป็นงานสอนตามแนวทางของชีวิตพระที่
พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลายและพระสงฆ์ทั้งหลายในอดีตได้ทำกันมา เป็นการสอน
ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า งานสอนที่เคยทำประจำก็มีช่วงสั้นๆ แต่
งานสอนประชาชนที่ทำตามสถานที่ต่างๆ อันเกิดขึ้นมาจากความเต็มใจของประชาชนที่
เดินทางเข้ามาให้สอน โดยมีได้มีสถาบันหรือโรงเรียนที่เป็นหลักเป็นแหล่งแต่ประการใด
การสอนแบบนี้ได้มีมาเรื่อยๆ การสอนแบบนี้เป็นอิสระทั้งผู้เรียนทั้งผู้สอน ไม่มีเงื่อน
ใจหรือข้อผูกมัดใดๆ หากพอใจกันมากก็ร่วมเรียนร่วมรู้กันไปเรื่อยๆ หากเข้าใจแล้ว หรือ
เรียนจนเบื่อทั้งเนื้อหาและผู้สอน ก็จากลากันไป

ในชีวิตครูทำเปล่าที่ไร้ห้องเรียนเป็นที่เป็นทาง จึงใช้โลกกว้างเป็นห้องเรียน อบรม
สั่งสอนแก่ผู้ที่ตั้งใจเรียนจริงๆ หรือพูดให้ห้วนหน่อยว่า ใครเคยมีบุญต่อกันก็มาให้สอน
หรือมาสอนให้ฉันเรียนรู้สิ่งต่างๆ อย่างมากมาย เวลาที่สอน คือเวลาเรียนที่ทรงค่า
เพราะเป็นเวลาที่ได้แลกเปลี่ยน สนทนาเรื่องราวต่างๆ ทั้งที่มาจากตำราและมาจากสิ่ง
แวดล้อมรอบๆ ตัวในเวลานั้นๆ หรือที่ผ่านมาแล้ว



ยกตัวอย่าง วิชาการเมืองไทย ฉันได้ผ่านเหตุการณ์ทางการเมืองครั้งใหญ่ๆ มาทั้ง
สองครั้ง คือ เหตุการณ์วันที่ 14 ตุลาคม 2516 เป็น
เหตุการณ์ทางการเมืองที่เกิดขึ้นเร็วและจบเร็วเพราะผู้นำ
ในครั้งนั้น มีฐานเพียงอำนาจเท่านั้น แม้จะมีฐานทาง
เศรษฐกิจอยู่บ้าง แต่ไม่มากพอที่จะมาสู้รบปรบมือกับประชาชนจำนวนแสนได้

เหตุการณ์ วันที่ 17 พฤษภาคม 2535 เป็นเหตุการณ์ที่ยืดเยื้อกว่า เหตุการณ์วันที่ 14 ตุลาคม 2516 แต่เกิดเร็วจบเร็วทั้งสองเหตุการณ์ เพราะผู้นำทางการเมืองที่ถูกจับได้มีแต่ฐานอำนาจทหาร แต่ฐานทางเศรษฐกิจและการเมืองน้อยมากจึงไม่สามารถจะต้านทานการจับได้ของประชาชนได้



เหตุการณ์ทางการเมืองในยุคปัจจุบันนี้ มีการจับได้ผู้นำที่ผูกขาดทางการเมืองกันมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 จนมาถึงปัจจุบันก็ไม่สามารถจะจับได้ เหตุการณ์ที่ผ่านมามีทั้งการเคลื่อนไหวแบบสงบและรุนแรงถึงขั้นเลือดตกยางออก บาดเจ็บล้มตายกันมากมาย แต่กลุ่มผูกขาดทางการเมืองยังอยู่ครบถ้วน กลุ่มเดินขบวนจับได้ไม่สามารถโค่นล้มกลุ่มผูกขาดทางการเมืองได้ ทั้งนี้เพราะเหตุการณ์ครั้งนี้แตกต่างจากเหตุการณ์ทางการเมืองวันที่ 14 ตุลาคม 2516 และเหตุการณ์ 17 พฤษภาคม 2535 เพราะกลุ่มผูกขาดทางการเมืองในวันนี้มีฐานทางอำนาจที่เข้มแข็ง ฐานเศรษฐกิจที่เข้มแข็ง และฐานทางการเมืองที่เข้มแข็ง เป็นฐานสามเส้าที่ค้ำจุนกัน จึงทำให้การลุกขึ้นจับได้ของประชาชนทำได้ยาก แม้จะมีผู้ลุกขึ้นมาโค่นล้มจำนวนกี่ล้านก็ไม่สามารถจะเขย่าให้สั่นสะเทือนได้ ทั้งนี้เพราะฐานที่ค้ำยันกันแข็งแรงมากๆ การลุกฮือของประชาชนทำได้ในขอบข่ายแคบๆ เมื่อเทียบกับฐานอำนาจ ฐานการเมือง และฐานเศรษฐกิจที่ฝังรากลึกและขยายออกไปอย่างกว้างขวางทั่วประเทศในลักษณะของทุนนิยมสมัยใหม่ ซึ่งจะต้องติดตามกันต่อไป

นี่คือ ตัวอย่างการเรียนรู้ทางการเมืองจากประสบการณ์ตรงๆ ในรอบสี่สิบปีที่ประจักษ์กับสายตา

เมื่อวันเวลานำชีวิตเดินมาถึงอายุ 55 ปี การเรียนรู้ของชีวิตต้องปรับเปลี่ยนจากการพัฒนาสมอง ให้คิด ให้ปรุงแต่ง ให้จินตนาการเรื่องราวต่างๆ ให้มากๆ มาสู่การเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ที่จะต้องใช้สมองเท่าที่จำเป็น แล้วค่อยๆ กลับมาศึกษาด้านใน คือเรื่องทางจิตใจ ทางความรู้สึกมากขึ้น เพราะการศึกษาด้านจิตใจทำให้ใช้สมองคิมน้อย ปล่อยให้ให้ท่องเทียวไปน้อย ส่วนใหญ่มักต้องเก็บใจให้อยู่กับเนื้อกับตัว กับกายและใจ ศึกษาสิ่งที่จิตคิดและปรุงแต่งตามความเคยชินมากกว่าที่จะปรุงแต่งเรื่องใหม่ๆ แม้แต่เรื่องที่ปรุงแต่งผ่านไปแล้ว ก็ไม่ต้องปรุงแล้วปรุงอีกวนเวียนซ้ำซาก พยายามพักใจให้ทำงานให้น้อย ขจัดสิ่งตกค้างในใจให้ออกไปให้มาก ให้เหลือเวลาให้จิตได้พักจากการปรุงแต่ง ทำจิตให้ว่างจากการสะสมสิ่งต่างๆ ไว้ให้หนักให้รัก พยายามสัมผัสจิตว่าง จิตหยุดและจิตเย็น ใช้เวลาส่วนมากไปกับการเจริญสติมากกว่าที่จะไปคิดเรื่องอื่น

เมื่อเฝ้าจิตบ่อยๆ ตามวันเวลาที่ผ่านไปตามวัยที่เปลี่ยนไปก็พบว่า จิตที่เราร้อนมา เย็นเย็นเป็นครั้งคราว เหมือนไฟป่าที่ไหม้ตามฤดูกาลที่เปลวเรือ แต่จิตปกติที่สงบเยือกเย็นมีอยู่เป็นประจำ เมื่อเริ่มเรียนรู้เรื่องจิต จึงเรียนรู้ที่จะแยกจิตที่เยือกเย็นและเราร้อนออกจากกันได้ เรียนรู้ที่จะแยกจิตที่สงบและวุ่นวายออกจากกันได้

การฝึกฝนจิตก็ทำได้ตรงประเด็นคือ ฝึกที่จะอยู่กับจิตปกติที่มีอยู่ตลอดเวลา ฝึกที่จะเผชิญหน้ากับจิตอันเราร้อน วุ่นวาย ที่จู่โจมเข้ามาเป็นครั้งคราว ยามเปลวสติ

ประทับใจพระพุทธรูปทวารวดีที่ว่า อาตมาปี สัมปชาโน สติมา วิเนยยะ โลเก อภิชฌา โทมนัสสัง ซึ่งแปลว่า มีสติ มี



สัมปชัญญะ มีความเพียรเครื่องเผากิเลส ละความพอใจ และความไม่พอใจในโลกออกเสีย
ได้

ทั้งความพอใจและความไม่พอใจ ล้วนทำให้จิตเสียความปกติไปได้ ล้วนเป็นเหตุ
ให้ทุกข์เกิดได้ อยากจะดึงสิ่งที่น่าพอใจให้อยู่นานๆ ก็เป็นทุกข์ อยากจะผลักไสความไม่
พอใจออกไปก็เป็นทุกข์

แต่จิตปกติที่ไม่ต้องผลักและไม่ต้องดึงคือ จิตที่เป็นสุขสงบเย็นแท้ๆ

บทสรุปในวัยบั้นปลายของชีวิต ภารกิจที่จะต้องทำ แคบและสั้นลง เหลือเพียงสาม
อย่างคือ อาตาศิปิ ปรารถนาความเพียรเครื่องเผากิเลสให้มาก เพราะยังมีกิเลสรอให้เผาอยู่เป็น
จำนวนมาก สติมา พากเพียรเจริญสติ ความระลึกอยู่เสมอว่า ภารกิจสุดท้ายของชีวิต คือ
การเผากิเลสที่มีอยู่ให้หมดไหม้ การระวังมิให้กิเลสใหม่จรเข้ามาพักพิงจนกลายเป็นอนุสัย
และอาสวะมากขึ้นไป หมั่นลดทอนการทำ การพูด การคิดและกิจกรรมต่างๆ ที่จะ
ส่งเสริมให้กิเลสเจริญงอกงาม มีสัมปชัญญะตระหนักรู้อยู่เสมอว่า จิตที่มีกิเลสร้อน ทุกข์
ทรมานเหน็ดเหนื่อย เครียด แต่จิตที่ว่างจากกิเลสรบกวนบีบคั้น สงบเยือกเย็น ชีวิตที่



เหลืออยู่น้อยนิด จึงควรจะเหลืออยู่เพื่อเผากิเลส ไม่ควร
ปล่อยให้กิเลสเป็นฝ่ายเผา ชีวิตที่เหลืออยู่ จะสั้นหรือยาว
เท่าไร ไม่มีใครรู้ได้ แต่ควรจะได้รับสันติสุขตลอดเวลาที่ยังมี
ชีวิตเหลืออยู่ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า ผู้มีอายุแม้ร้อยปีแต่
ไม่เคยพบกับความสงบเลย ผู้ชีวิตของคนที่เกิดมาเพียงชั่วขณะหนึ่งแต่พบความสงบเย็น
มิได้ ชีวิตสงบจึงเป็นเป้าหมายแห่งบั้นปลายชีวิตที่เหลืออยู่เพียงน้อยนิด

วันที่ 6 มกราคม 2557

เวลา 05.22 น.

วัดพุทธปัญญา เมืองโพโมน่า มลรัฐแคลิฟอร์เนีย

ดร.พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ

เจ้าอาวาสวัดพุทธปัญญาและวัดลอยฟ้า

www.buddhapanya.org & www.skytemple.org