

“เพิ่มพื้นที่ว่าง...ให้ความสุขได้เข้ามา”

ถอดธรรมบรรยายจากพระมหาภาณุ ภาณุโก ผู้การดูแลใจในชีวิตประจำวัน

ธรรมะใกล้ตัว | ใกล้ธรรม นำสุข @ SDU

เราเคยใช้เวลาเก็บกวาดบ้าน จัดโต๊ะทำงาน หรือจัดระเบียบสิ่งของรอบตัว แต่เคยถามตัวเองหรือไม่ว่า **ครั้งสุดท้ายที่เราเก็บกวาดความคิดและความรู้สึกภายในใจคือเมื่อใด**

คำถามนี้สะท้อนสาระสำคัญจากธรรมบรรยายเรื่อง “การเพิ่มพื้นที่แห่งความสุขให้ใจ” โดยพระมหาภาณุ ภาณุโก ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดชนะสงครามราชวรมหาวิหาร เปรียญธรรม ๙ ประโยค และพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ในกิจกรรม “ใกล้ธรรม นำสุข @ SDU” เมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2569 ณ ห้องพระรูป อาคาร 1 ชั้น 2 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ซึ่งมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ จันทรเจริญ อธิการบดีมหาวิทยาลัยสวนดุสิต พร้อมด้วยบุคลากรและนักศึกษาเข้าร่วมสวดมนต์ ฟังธรรม และเจริญจิตภาวนา เนื่องในวันออกพรรษา

เข้าพรรษาเข้าหาธรรม...ออกพรรษาไม่ออกจากความดี

พระมหาภาณุได้กล่าวถึงช่วงเข้าพรรษาว่า เป็นช่วงเวลาที่พุทธศาสนิกชนให้ความสำคัญกับการสร้างคุณธรรม การทำบุญ รักษาศีล เจริญภาวนา และงดเว้นอบายมุข แต่เมื่อถึงวันออกพรรษา การทำความดีก็ไม่จำเป็นต้องสิ้นสุดลงตามระยะเวลา ข้อคิดสำคัญจึงอยู่ที่การนำสิ่งที่ได้ฝึกฝนตลอดช่วงเข้าพรรษามาสานต่อในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการมีสติในการทำงาน ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ หรือการมีเมตตาต่อผู้อื่น

ใจของเราก็ต้องการการเก็บกวาด

พระวิทยากรเปรียบเทียบจิตใจกับบ้านเรือนที่ต้องได้รับการดูแล หากปล่อยให้สิ่งของสะสมโดยไม่จัดระเบียบ บ้านย่อมรกและไม่น่าอยู่ จิตใจก็เช่นเดียวกัน หากเต็มไปด้วยความวิตกกังวล ความเครียด ความท้อแท้ หรือความรู้สึกไม่ดีที่สะสมไว้ ก็อาจทำให้เราไม่เหลือพื้นที่สำหรับความสุข บางครั้งสิ่งที่ทำให้ใจหนักอึ้งไม่ใช่เหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น แต่เป็นเรื่องในอดีตที่เราเฝ้ากลับมาคิดซ้ำ คำพูดของผู้อื่นที่ยังติดอยู่ในใจ หรือการเปรียบเทียบชีวิตของตนเองกับคนอื่นจนมองไม่เห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ การเพิ่มพื้นที่แห่งความสุขจึงไม่ได้หมายถึงการหลีกเลี่ยงปัญหา แต่หมายถึงการรู้เท่าทันความคิด และค่อย ๆ ปล่อยวางสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องแบกไว้ตลอดเวลา

วางแผนอนาคตได้ แต่อย่าลืมมีความสุขกับปัจจุบัน

อีกประเด็นหนึ่งจากธรรมบรรยายคือ ความทุกข์ที่เกิดจากการกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง พระวิทยากรไม่ได้สอนให้ละเลยอนาคต หากแต่ชวนให้รู้จักแยกแยะระหว่างการวางแผนอย่างมีสติกับการคิดกังวลจนเกินพอดี เพราะเมื่อเราปล่อยให้ความคิดคาดการณ์เหตุการณ์ต่าง ๆ ไปในทางร้ายอยู่เสมอ ก็อาจกลายเป็นการสร้างทุกข์ให้ตนเองล่วงหน้า สำหรับนักศึกษา สิ่งนี้อาจเป็นความกังวลเรื่องการสอบหรืออนาคตการทำงาน สำหรับบุคลากร อาจเป็นความรับผิดชอบและความคาดหวังจากงานที่ต้องดำเนินการให้สำเร็จ การมีสติไม่ได้ทำให้ภารกิจเหล่านั้นหายไป แต่ช่วยให้เรากลับมาใส่ใจกับสิ่งที่ทำได้ในขณะนี้ แทนที่จะปล่อยให้ความกังวลครอบงำความคิดตลอดทั้งวัน

สร้างพื้นที่ปลอดภัยให้ใจ ด้วยการรู้เท่าทันความคิด

พระมหาภาณุได้เชื่อมโยงการฝึกสติกับแนวคิดเรื่อง Safe Zone หรือพื้นที่ปลอดภัยของจิตใจ โดยเน้นให้เรา รู้ทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง ไม่ปล่อยใจให้ไหลตามความคิดด้านลบ หรือเติมความขุ่นมัวให้รุนแรงขึ้น

หลักสำคัญอีกประการหนึ่งคือ การเรียนรู้ที่จะยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ทั้งความเปลี่ยนแปลง ความเจ็บป่วย ความสูญเสีย และสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ทั้งหมด การยอมรับไม่ได้หมายถึงการยอมแพ้ แต่เป็นการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เพื่อให้เราสามารถดูแลตนเองและรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

เพียงห้านาที...ก็เริ่มต้นดูแลใจได้

ในช่วงท้ายของกิจกรรม พระวิทยากรได้นำผู้เข้าร่วมฝึกสมาธิ โดยชวนให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าและออก หรือ ใช้คำบริกรรม “พุท-โธ” เพื่อให้จิตใจกลับมาอยู่กับปัจจุบัน สิ่งสำคัญไม่ใช่การบังคับไม่ให้เกิดความคิด แต่เมื่อรู้ตัวว่าใจเผลอไปคิดเรื่องอื่น ก็ให้ค่อย ๆ กลับมาอยู่กับลมหายใจอีกครั้ง พระวิทยากรยังได้ยกตัวอย่างการเริ่มต้นสวดมนต์หรือฝึกใจเพียงครั้งละ 5-10 นาที เพื่อชี้ให้เห็นคุณค่าของการปฏิบัติเล็ก ๆ ที่ทำอย่างสม่ำเสมอ จนค่อย ๆ กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

จากหนึ่งชั่วโมงกลางวัน...สู่การดูแลใจในทุกวัน

สาระธรรมครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของโครงการ “ใกล้ธรรม นำสุข @ SDU” ที่มุ่งเปิดพื้นที่ให้ประชาคมสวนดุสิตได้ใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงระหว่างวันในการสวดมนต์ เจริญสติ และเรียนรู้หลักธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิต เพราะการดูแลชีวิตให้สมดุลไม่ได้มีเพียงการพัฒนาความรู้ ความสามารถ หรือการดูแลสุขภาพกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการดูแลความคิดและความรู้สึกภายในใจด้วย ท้ายที่สุด ความสุขอาจไม่ได้เกิดจากการมีทุกสิ่งครบถ้วน แต่อาจเริ่มต้นจากการรู้จักวางบางสิ่งลง เพื่อให้ใจมีพื้นที่สำหรับความสงบ ความเข้าใจ และความสุขที่มีอยู่ในปัจจุบัน

“เพิ่มพื้นที่ว่าง...ให้ความสุขได้เข้ามา”

เรียบเรียงจากธรรมบรรยายเรื่อง “การเพิ่มพื้นที่แห่งความสุขให้ใจ” และการนำปฏิบัติสมาธิภาวนา โดยพระมหาภาณุ ภาณุโก วันที่ 26 ตุลาคม 2569 ภายใต้โครงการ “ใกล้ธรรม นำสุข @ SDU”

จัดเผยแพร่โดย ศูนย์สนทนาแนะแนวการศึกษาและอาชีพ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต