

50

1 ชั่วโมง ขอ 1 นาที

<https://dhamma01.blogspot.com/2017/08/1-1.html>

มีคำถามผ่านผู้ประสานงานมาว่า เนื่องจากเป็นคนมีความรับผิดชอบ เวลาทำงานก็จะจริงจัง เอาใจใส่งาน ใจก็เลยหมกมุ่นอยู่กับงาน มักจะเกิดความเครียด อย่างนี้จะเป็นความหมองไหม

อย่างนี้ก็จัดว่าเป็นความหมองนะ แต่เป็นความหมองที่เราองไม่ค่อยเห็น มันก็ไม่ใช่ดี ไม่ใช่ชั่ว แต่จะไปมีผลตอนใกล้ละโลกนั้นแหละ หมกมุ่นกับงานอะไร ภาพงานนั้นจะมา และที่เกิดความเครียด ก็เพราะมันคิดไม่ออก ไม่รู้จะเอาอย่างไร ดวงปัญญาไม่สว่าง

เพราะฉะนั้น จึงให้ทำการบ้านข้อนี้ **1 นาที 1 ชั่วโมง**¹เอามาช่วย
ตรงนี้

1 ชั่วโมง ขอแค่ 1 นาที ซึ่งไม่ได้เสียเวลามาก ดึกว่าเรมานั่งคิด
วนไปวนมา เอ๊ะ จะเอาอย่างไร เอากับใคร เอาที่ไหน เอาเวลาใด แล้วก็ไม่รู้
จะทำอย่างไร

ปัญหาที่เกิดขึ้น บางอย่างแก้ได้ บางอย่างก็แก้ไม่ได้ บางอย่างแก้
ตอนนั้นได้ บางอย่างต้องใช้เวลาแก้ แต่บางอย่างใช้เวลาแก้ก็แก้ไม่ได้
เราก็ต้องคำนึงถึงความจริงของชีวิต ความจริงของงานนั้นด้วย

สมมติเราหัวโน เอายาหม่องทาได้ คันเราก็เกาได้ สามารถแก้ปัญหา
ตอนนั้นได้เลย

ถ้าแขนขาที่ต้องใช้เวลา ต้องมีอุปกรณ์ มีแขนเทียมมาต่อ
แต่ถ้าคอขาด อย่างนี้แก้ไม่ได้ ต้องไปเกิดใหม่อย่างเดียว

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงสรุปว่า ปัญหามี 2 อย่าง สเตกิจฉา กับ
อเตกิจฉา คือ ปัญหาที่แก้ได้ กับปัญหาที่แก้ไม่ได้ ที่แก้ได้ก็มี 2 อย่าง
แก้ตอนนั้นได้ กับต้องใช้เวลาค่อย ๆ แก้

¹ ทุก 1 ชั่วโมง ขอ 1 นาที เพื่อหยุดใจ นึกถึงดวง องค์พระ หรือทำใจนิ่ง ๆ วาง ๆ ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ 7



ต้องทำความเข้าใจว่า เราไม่ใช่ซูเปอร์แมน หรือแม่เป็นซูเปอร์แมน
ก็ยกแก้มไม่ได้ เช่น คอขาด ซูเปอร์แมนก็แก้มไม่ได้ ต้องยอมรับความจริงตรงนี้
ศึกษาให้เข้าใจ จะได้ไม่เครียดมาก เครียดพอประมาณ แล้วก็ใช้สูตร 1 นาที
ล้างใจ

เมื่อเราคิดอะไรไม่ออก ก็ให้ออกจากความคิด

ทำจิตให้สงบ เดียวก็พบทางออก

คือ 1 นาที ที่ให้ใจของเราหนีถึงท่านผู้รู้ภายใน ผู้มีอำนาจอันไม่มีประมาณ คือพระรัตนตรัยในตัว สมมติเราเครียดกะโหลกบานมาตั้ง 1 ชั่วโมง เราหยุดนิ่งแค่ 1 นาที แล้วเกิดปิ๊งไฉยตอนนั้น มันคุ้มเกินคุ้ม

อย่าลืมนะว่า ผู้รู้ภายในหรือพระรัตนตรัยในตัวไม่ธรรมดา เราต้องหนีถึงท่านบ่อย ๆ พอหนีถึงท่าน ท่านก็หนีถึงเรา พอถึงตอนนั้น เราทำใจนิ่ง ๆ ป้อนข้อมูลเข้าไป เดียวก็ปิ๊ป! คำตอบออกมาเลย จึงบอกให้ทำการบ้านข้อนี้ไง แล้วก็แกล้งพูดเรื่อย ๆ ว่า “ทำไม่ได้” ความจริง “ไม่ได้ทำ” ต่างหาก ทุกอย่างถ้าได้ทำก็ทำได้ และห้ามตกเบิกนะ ไม่ได้ทำมา 5 ชั่วโมง เลยนั่ง 5 นาที ไม่เหมือนกันนะ ฟังให้ดี จำให้ดี

26 กันยายน พ.ศ. 2545