



อุทยานธรรม

หนทางแห่งการเจริญปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์

เล่ม 1

อุบายธรรม

หนทางแห่งการเจริญปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์

เล่ม 1

จัดทำโดย กลุ่มคนละครึ่งหนึ่งในธรรม

สงวนลิขสิทธิ์

ตามพระราชบัญญัติ พ.ศ. 2537

เผยแพร่ : มกราคม 2568

เรียบเรียงโดย : นันทนา ปริมาณุศิษย์
จากต้นฉบับอุบายธรรมของกลุ่มคนละครึ่งหนึ่งในธรรม

ออกแบบศิลปกรรมโดย : อภิวรรณ อินด้าง
รักงานโปรดักชั่น

ภาพประกอบเรื่องโดย : กลุ่มคนละครึ่งหนึ่งในธรรม

ภาพวิवरธรรมชาติโดย : สิทธานต์ สีนะวัฒน์

สนับสนุนการจัดทำโดย : พญ.แสงโสม สีนะวัฒน์

คำนำ

หนังสือ "อุบายธรรม หนทางแห่งการเจริญปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์" จัดทำขึ้นโดยกลุ่มคนละครั้งหนึ่งในธรรม ผู้เป็นศิษย์ของแม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์ หรือคุณแม่นั้น ผู้ก้าวอย่างตามรอยธรรมของหลวงพ่อทูล ขิปปปณโณ แห่งวัดป่าบ้านค้อ อำเภอบ้านฝื่อ จังหวัดอุดรธานี ด้วยการใช้อุบายธรรม นำมาเป็นหนทางในการเจริญปัญญาเฉพาะตน เพื่อสอนใจคลายทุกข์และพ้นทุกข์ ได้ในที่สุด

กิจกรรมของกลุ่มคนละครั้งหนึ่งในธรรมประกอบด้วย การฟัง พระธรรมเทศนาของหลวงพ่อทูล ขิปปปณโณ การสนทนาธรรม การรับฟัง ข้อคิด ข้อธรรมจากอุบายธรรมและเหตุการณ์จริง การถามตอบปัญหาธรรม โดยคุณแม่นั้น รวมถึงการแบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ของสมาชิก แต่ละท่าน ซึ่งเป็นผลมาจากการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญปัญญาสัมมาทิฐิ เพื่อให้สมาชิกรับธรรมะหรือข้อคิดที่ได้ไปปรับความคิด ความเห็นของตนเองให้ตรง ต่อความเป็นจริง ใช้ปัญญาธรรมนำจิต นำกาย นำวาจา สู่ทิศสว่างทางปลอดภัย กระชับคุณค่าการใช้เวลาแต่ละขณะให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

กลุ่มคนละครั้งหนึ่งในธรรมเห็นว่าการปฏิบัติธรรมตามแนวอุบายธรรมนี้ สามารถนำไปปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย ทุกที่ ทุกเวลา เพียงใช้การสังเกตความรู้สึก ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมและเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้น แล้วนำปัญญาไปพิจารณาจนเกิดความเข้าใจความจริงตามหลักธรรมความเป็นจริง ทำให้จิตยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นจนสามารถถอดถอนความคิดผิด ความเห็นผิดของตนเอง ส่งผลให้เกิดมีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตนเองทั้งการคิด การพูด และการกระทำ นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่

เป็นปกติสุขทั้งในครอบครัวและสังคมรอบตัว จึงได้รวบรวมอุบายธรรมของคุณแม่นั้นและญาติธรรมกลุ่มคนละครั้งหนึ่งในธรรม มาจัดทำเป็นหนังสือ "อุบายธรรม หนทางแห่งการเจริญปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์" รวม 4 เล่ม โดยเล่ม 1-3 เป็นอุบายธรรมของคุณแม่นั้น และเล่ม 4 เป็นอุบายธรรมจากญาติธรรม เพื่อเผยแผ่แบ่งปันแนวปฏิบัติและเทคนิคการใช้อุบายธรรม เพื่อนำมาพัฒนาสติปัญญาเฉพาะตนเพื่อสอนใจให้คลายทุกข์ได้

ในโอกาสนี้ ขอน้อมกราบขอบพระคุณครูบาอาจารย์ในความเมตตาและความมุ่งมั่นให้การอบรม ชี้แนะแนวทางแห่งการใช้อุบายธรรมมากระตุ้นแสงแห่งปัญญาเฉพาะตนให้เหล่าศิษย์อย่างไม่ย่อท้อ ขอขอบคุณและอนุโมทนาบุญกับกัลยาณมิตรที่ร่วมรวมพลังกันจัดทำหนังสือ "อุบายธรรม หนทางแห่งการเจริญปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์" ให้สำเร็จลุล่วงเพื่อธำรงไว้ซึ่งคุณค่าอันอเนกอนันต์ของแนวปฏิบัติ เพื่อการพัฒนาจิตให้มีปัญญาและอิสระจากความไม่รู้ ขอให้กิจการงานที่กระทำโดยชอบของทุกท่านได้สัมฤทธิ์ผลสมตามที่ท่านปรารถนาด้วยเทอญ



สารบัญ

คำนำ	3
อุบายธรรม คือ อะไร	8
● อุบายธรรม หนึ่งหนทางแห่งการเจริญปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์	9
● อุบายธรรมสัมผัสได้จากสิ่งรอบตัวในชีวิตประจำวัน	10
● แม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์ กับอุบายธรรม	10
○ ตอบคำถาม อุบายธรรม คือ อะไร	10
○ เดินตรงอุบายธรรม	14
○ ถอดรหัสอุบายธรรม	17
อุบายธรรมของแม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์	19
● ควันและเชื้อไฟ	20
● ถาดใจ	23
● พัฒนาส่วนขาด ส่วนเกินให้เกิดคุณค่า	27
● หมอน	31
● คุณค่าหน้าที่สมมติโลก สู่ร่วมพระธรรม	35
● สไปรท์ไม่ซี้ลีม	39
● เขย่าถุงใจก หงายกันถุงขึ้น	41
● ต้นเล็บครุฑ	43
● ปลากรอบ อีสระจากสมมติโลก	47
● มะนาวธรรม	51
● ต้นเถิดชาวไทย ไม่นอนหลับทับสิทธิ์	55

สารบัญ

● หวีกล้ายมีเม็ดตรวจตรา	59
● กตจุด นวดกาย-ใจตัวเอง	63
● ถอดผ้าครอง ถอดหน้าที่ต่อตนเองและผู้อื่น	65
● ถ่ายประจุ สมดุลกายใจ	67
● ประหยัด	69
● พิจารณาวัตุสมบัติ	71
● ไผ่ราพตากแห้ง และการขุดหญ้าคา	73
● รดน้ำกุศล	77
● ผ้าเช็ดตัวเยื่อไม้ไผ่	81
● Zero out มือถือ	83
● ไบคะน้ำ	87
● กระจกสองใบ และไบคะน้ำ	89
● ธรรมะมีค่าเมื่อนำมาปฏิบัติ	93
● กายภาพตรงจุด แก่ทุกข์ตรงใจ	97
● เกี้ยว-ขาด	98
● โกศลหน้ากุฏิ	100
● ไข่ต้มลร้อนแรงพะแนงไก่	102
● คำถาม ไม่อยากกลับมาเกิด	104
● จุดหมึกกระจายตัว	108
● ภาษาธรรมของใจ	110
● น้ำรั่ว ใจไม่รั่ว	112

สารบัญ

● บทสวด 4 หาย	114
● ผ้าสองผืน	116
● ผ้าน้อยฤดูฝน	120
● ผ้าบังใบต้นหมาก	122
● ผ้าล้างจาน สะท้อน 5 แกน การขับเคลื่อนชีวิต	126
● ฝึกจากความเป็นนิสัย	130
● จริงจังเกิน จะไม่ได้ “จริง” ใจ	132
● เพลง “ไม่มีอะไรเหนือกรรม”	134
ชีวประวัติแม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์	138



อุบายธรรม คือ อะไร

อุบายธรรม

หนึ่กนทงแห่งการเจริญปัญญา เพื่อการพันทุกขั

อุบายธรรมเป็นสื่อกระตุ้น ตื่นตู รู้ความเป็นจริงของหลัก
สัจธรรมตามธรรมชาติว่าทุกสรรพสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด
โดยอาศัยจากการสังเกตสิ่งรอบตัวในชีวิตประจำวันที่เรารู้สึกได้จาก
ผัสสะอายตนะทั้ง 6

สิ่งที่เราสัมผัส ให้นำมาเป็นสื่อสะท้อนเป็นกระจกเงา
ให้เรามองเห็นตัวเองในมุมใหม่ ๆ เพื่อให้ใจมีข้อมูลความจริงให้เป็น
ไปตามกระแสธรรมมากขึ้น หรือแก้ไขเปลี่ยนแปลงความเห็นผิด
ให้เป็นความเห็นถูกต้องชอบธรรมในเรื่องราวเหตุการณ์ต่าง ๆ
ที่บ่งบอกอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องนั้น จนกระทั่งมี
ความชำนาญ สามารถพิจารณาเป็นปัญญาตัดกิเลสตัณหาให้หมด
จากใจได้ในที่สุด ตามรอยธรรมของพระอริยเจ้าในสมัยพุทธกาล
และในสมัยปัจจุบัน ซึ่งได้แก่ หลวงพ่อทูล ขิปปปัญญา ที่ท่านบรรลุธรรม
เป็นพระอรหันต์ด้วยการพิจารณาเครื่องระพังโหม ณ วัดป่าสัน
จังหวัดเชียงราย ในปีพ.ศ. 2512

อุบายธรรมสัมพัทธ์ได้จากสิ่งรอบตัวในชีวิตประจำวัน ได้แก่

- เหตุการณ์ เช่น ทอดปลาทุใหม่
- สิ่งที่มีชีวิต เช่น คน สัตว์ แมลง ต้นไม้ ดอกไม้ ฯลฯ
- สิ่งที่ไม่มีชีวิต เช่น นาฬิกา ผ้าขี้ริ้ว

แม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์ กับอุบายธรรม

ตอบคำถามอุบายธรรม คือ อะไร

ถาม อุบายธรรม คือ อะไร เราจะสามารถหาได้จากที่ไหน หรือเมื่อพบแล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าใช่หรือไม่ใช่ ขอให้คุณแม่ช่วยขยายความเรื่องนี้

ตอบ ช่วงที่แม่อยู่อเมริกาก็มีผู้พยายามแปลคำว่า “อุบายธรรม” มีคำหนึ่งที่ใช้ คือ “vehicle” อุบายธรรม คือ ยานพาหนะ เช่น รถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ที่พาเราเดินทางไปสู่จุดหมายต่าง ๆ อุบายธรรมก็มีลักษณะคล้าย ๆ กัน โดยนำสิ่งภายนอกที่เราสัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อเราสัมผัสแล้วสะท้อนเป็นกระจกให้เรามองเห็นและรู้จักตัวเอง

ถ้าเรากำลังอึดอัดขัดข้อง อุบายธรรมก็เป็นกุญแจดอกใหญ่ไขปลดล็อกเราได้ หากในเวลานั้นเราไม่ได้อึดอัดขัดข้อง ก็จะเป็นอุบายธรรมที่สอนใจเพื่อคลายยึด คลายอยาก อุบายธรรมมีคุณลักษณะใหญ่ ๆ สองประการเช่นนี้

ถาม ถ้าเรารู้สึกว่าเห็นอุปายธรรมแล้ว สำหรับผู้เริ่มฝึกที่ยังไม่สามารถเชื่อมโยงกับตัวเองได้ จำเป็นหรือไม่ว่าการที่เราเห็นอะไรบางอย่างที่มากกระทบจะต้องเชื่อมโยงกับตนเอง ในที่นี้หมายถึงอุปายธรรมตามธรรมชาติ เช่น เห็นต้นไม้หนึ่งต้นที่มีเชือกคาดไว้แล้วไม่มีใครเอาเชือกออก ต่อมาต้นไม้ต้นนั้นก็เจริญเติบโตจนลำต้นครอบคลุมเชือกส่วนนั้นไป จิตเราเห็นและเกิดความรู้สึกว่านี่คือสิ่งที่ธรรมชาติกำลังปรับตัว และต้นไม้ก็สามารถเติบโตไปโดยมีเชือกเส้นนั้นอยู่ แต่เราไม่สามารถเชื่อมโยงกับเรื่องของตัวเองได้ เช่นนี้ ใช่อุปายธรรมหรือไม่ หรือมีวิธีใดที่ทำให้ต่อยอดจากสิ่งที่สังเกตและรู้สึกได้บ้าง

ตอบ การที่เรายังเชื่อมเป็นเรื่องของตัวเองไม่ได้ เพราะถูกบล็อกด้วยความคิด เราพยายามคิด แท้จริงแล้วอุปายธรรมไม่ใช่เรื่องที่ต้องพยายามคิด แต่เป็นเรื่องที่จะ “ปิ้ง” เข้ามาเองและเป็นเรื่องของเราโดยตรง แต่เรื่องที่เรามานี้ก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ก็ให้รู้ ซึ่งเป็นระดับหนึ่งที่เราเริ่มเอาความรู้สึกมาขับเคลื่อน แทนที่จะใช้ความคิดหรือความพยายามหาอุปายธรรม

เพราะอุบายธรรมไม่ใช่เป็นเรื่องที่ต้องหา แต่เป็นเรื่องของการสังเกต สังเกตไปเรื่อย ๆ ถ้ามีสิ่งใดที่สะดุด เราจะรู้สึกขึ้นมาได้เอง ความรู้สึกนั้นเป็นสิ่งบ่งบอกประโยชน์ของอุบายธรรม แม้จะไม่สามารถเชื่อมโยงกับตัวเองได้ในขณะนั้น แต่ก็ได้ประโยชน์แล้ว เพราะต่อไปในภายภาคหน้าก็สามารถอาศัยเหตุการณ์เรื่องราว หรืออุบายธรรมนี้ไปแก้ปัญหาได้ หากแก้ปัญหาไม่ได้ก็อาจจะสนใจได้ ส่วนจะสนใจในลักษณะไหนก็เป็นเรื่องส่วนตัวของแต่ละบุคคล

ถาม ขอให้คุณแม่ยกตัวอย่างอุบายธรรมที่พบเจอล่าสุด เพื่อขยายความต่อยอดให้ทุกท่านด้วย

ตอบ อุบายธรรมที่แม่ทำหน้าที่ทอดปลาหู การทอดปลาหูของแม่ได้สอนแม่ในลักษณะไหน หากเราทอดด้วยไฟแรง ปลาก็จะไหม้เกรียมแต่ภายในไม่ค่อยสุก อาศัยการทอดปลาหูของแม่มาสอนเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมตัวเองว่า เรามีกิริยาท่าทางต่อสังคมอย่างไร เช่นเดียวกับการทอดปลาหูอย่างไร ให้ออกมาเหลืองสวยและไม่ไหม้อย่างไร

นี่ก็เป็นหนึ่งอุบายธรรมได้ และสามารถขยายไปได้อีกหลายเรื่อง หากเป็นอุบายธรรมของเราจริงจะสามารถต่อยอดได้ เช่น ต่อยอดไปถึงคำสอนของหลวงพ่อบุญ

หลวงพ่อบุญบอกว่าการทำหน้าที่บนโลกในชีวิตประจำวันของเราให้ “ทอดธุระ” แมื่ก็จับแต่คำว่า “ทอด” เอามาโยงกับการทอดปลาหู สิ่งใดก็ตามเมื่อทำไปแล้ว ก็ “ทอดธุระ” ไปเสีย เช่น การพูด เมื่อพูดแล้วก็คือได้ทำธุระไปแล้ว ก็ไม่ต้องกังวลว่าคนฟังจะฟังรู้เรื่องหรือไม่ ความกังวลจะหายไปเพราะเราได้ทำหน้าที่เท่าที่พอทำได้ แล้ว ก็เหมือนทอดธุระ

นี่เป็นตัวอย่างของการเชื่อมโยงระหว่างคำสอนของหลวงพ่อบุญกับการทำหน้าที่ทอดปลาหู การทอดปลาหูแบบไหน ก็โยงมาเป็นกิริยาของเราต่อสังคม โดยใช้ทักษะในการเชื่อมโยงอุบายธรรมหรือเหตุการณ์จริงมาให้จิตเกิดการเรียนรู้ที่จะพัฒนาชีวิต

เคาต์งอบายธรรม

ขอตอบคำถามเรื่องอบายธรรมด้วยการเล่าย้อนประวัติชีวิตของตัวเอง นับตั้งแต่ได้กราบหลวงพ่อกุศล ชิปปปญโญ ทำให้แม่ฝึกสังเกตตัวเอง ตื่นดู รู้จักตัวเองในมุมส่วนเกินในสิ่งแวดล้อมที่แม่อาศัยอยู่ว่า มีส่วนเกินในหลายสรรพสิ่ง สิ่งแรกที่เห็น คือ สิ่งของในลิ้นชักครัว เมื่อเปิดลิ้นชักเกิดความอึดอัดเพราะเปิดยาก หลังจากที่รู้วิธีที่จะอยู่กับวิถีจริงด้วยการ “ตื่น” คือ การเห็นตัวเองในมุมส่วนเกิน จึงเทข้าวของในลิ้นชักลงกับพื้น แล้วสังเกตส่วนเกินจากสิ่งของแต่ละชิ้นซึ่งมีประวัติศาสตร์

นับเป็นโอกาสที่ทำให้ได้เห็นตัวเองมากขึ้น เห็นในลักษณะสุขทุกข์ ในการใช้ชีวิตร่วมกับสามีและลูกสองคน โดยเฉพาะตอนที่ไปเที่ยวในช่วงที่ลูกปิดเทอม ครอบครัวเราจะขับรถไปตามเมืองต่างๆ ซึ่งตอนกลับก็มีของที่ระลึกกลับมาเก็บไว้ในลิ้นชักมากมายเต็มไปหมด ส่วนเกินนี้แหละทำให้เรารู้จักความเป็นอยู่ในชีวิตของตัวเองมากขึ้น ในมุมที่สิ่งต่างๆ เหล่านี้ได้ประกาศความจริงให้กับเราในลักษณะเห็นทุกข์ เห็นโทษ เห็นภัย ในความสนุกสนาน เบิกบาน ของการใช้ชีวิตร่วมกันในครอบครัว

นี่เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งในการใช้อุบายธรรมเป็นทางลัด ด้วยวิธีนำอุบายธรรมมาเป็นการอบรมบ่มเพาะจิตให้หายสงสัยในแต่ละเรื่องราว และเป็นทั้งยารักษาโรคที่มีเหตุมาจากความยึดอยากของตัวเองในแต่ละก้าวอย่าง

การนำอุบายธรรมที่ได้จากการเรียนรู้สองประการ คือ การคลายยึด และการอบรมสั่งสอน มาสวมใช้พิสูจน์กับเหตุการณ์จริง ซึ่งปรากฏหลักฐานของความเป็นจริงให้จิตประจักษ์ว่านี่คือ วิธีจริงๆ และเดินทางลัดได้จริง เพื่อ “ลด เลิก ละ” ในสิ่งที่เป็นส่วนเกิน เป็นการรู้ด้วยตัวเองที่เรียกว่า “ปัจเจกตั้ง” ซึ่งจะสะท้อนสู่ภายนอกในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขสบายใจ

ถอดรหัสอุบายธรรม

ขอแบ่งปันเรื่องการดูแลก่อนกายแล้วขยายเป็นปัญญานำพา อุบายธรรมให้เราเข้าใจ ครั้งหนึ่งมีญาติโยมผู้เป็นแพทย์แผนไทยที่ชำนาญเรื่องสมุนไพร เขาได้นำน้ำสมุนไพรมาถวายอยู่สองชนิด ชนิดหนึ่งสำหรับบำรุงเลือด อีกชนิดหนึ่งสำหรับคลายเส้นที่ตึงและปวด เมื่อได้ฟังเรื่องคุณค่าของสมุนไพรที่ดูแลก่อนกาย แต่สะท้อนถึงด้านจิตใจ โดยอาศัยสื่อที่เรียกว่า “อุบายธรรม” ซึ่งมีคุณสมบัติเหมือนกับสมุนไพร

หนึ่ง คือ สอนจิตสอนใจ อุบายธรรมต่างๆ ที่เราพบเจอไม่ว่า สื่อกจากทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ลงสู่ใจ เป็นการกระตุ้นให้จิตได้เรียนรู้ความจริงไปเรื่อยๆ เทียบกับน้ำสมุนไพรที่บำรุงเลือด

สอง คือ ส่วนที่เป็นน้ำสมุนไพรแก้เส้นยึด เส้นติด เส้นตึง อุปมาเหมือนอุบายธรรมที่แก้ความทุกข์ในใจ ผู้ที่น้อมนำคุณค่าของอุบายธรรมไปฝึกแล้วก็จะเห็นอยู่สองลักษณะนี้



อุบายธรรม

ของแม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์



ควนและเชื้อไฟ

ดับเหตุแห่งทุกข์ ด้วยการแก้ความเหินผิด กิดผิด

ขณะที่เรากำลังแบ่งปันเรื่องการสวดมนต์ แล้วสังเกตเห็นทุกข์ในใจของญาติโยม สายตาแม็กก็เลื้อยไปมองเห็นกองไฟที่ถูกจุดขึ้นมาจากเชื้อไฟ แล้วมีควนไฟลอยขึ้นมา เป็นสื่อบอกเราว่าเรามีความทุกข์เปรียบเสมือนควนที่ลอยขึ้นมา ส่วนเหตุแห่งทุกข์ของเรานั้นอยู่ที่พินและเชื้อไฟ ซึ่งก็คือความเห็น ความเห็นผิด คิดผิด ของเราที่ปรากฏออกมาและทำให้เราไม่สบายใจ เกิดความหงุดหงิด ความไม่พอใจต่าง ๆ เมื่อจิตเศร้าหมอง จิตก็มีควนออกมาเช่นนี้

การดับความเห็นผิด ทำได้โดยเปลี่ยนความเห็นผิด คึดผิดของเรา มาเป็นความเห็นถูก คึดถูก ต่อความบกพร่องในการดำรงชีวิต เมื่อใดที่เราารู้สึกไม่สบายใจให้วกกลับไปที่ความเห็น หากพบว่าความเห็นผิดจากความ เป็นจริงก็ปรับให้ถูก เมื่อดับไฟลงได้วันก็จะจางหายไป แต่ขณะที่ยังมีวันอยู่ก็ต้องดูจังหวะก่อน ไม่ใช่อยู่ ๆ ก็ดับได้เลย ต้องอาศัยการฝึกฝน จนเกิดความชำนาญ

**เรามีโอกาสได้เรียนรู้จากสื่อเรื่องกองไฟ ไฟที่จะให้
ใจเราได้ประโยชน์ในการค้นหาเหตุผลแห่งทุกข์ และวิธีดับทุกข์
ด้วยการเปลี่ยนแปลความเห็นและความคิด ดังนี้**





ภาคใจ

**ภาค 4 ช่อง คือ จิตใจ ภาย การงาน
และการอยู่ร่วมกัน ใ้ขับเคลื่อนด้วย กฎูที่ถูกต้อง
ก็คือ ตรงกลางของสองด้าน**

ภาคหลุม 4 ช่องบนโต๊ะอาหาร อุปมาเหมือนภาคใจ ที่ขับเคลื่อนใจและกายของเรา ด้วยความรับผิดชอบ 4 ช่อง ช่องแรกที่สำคัญที่สุด คือ ช่องที่เป็นด้านจิตใจ ที่เราจะต้องดูแลใส่ใจให้สะอาด เมื่อมีสิ่งใดทำให้เพื่อนสกปรก ก็รีบทำความสะอาด

อีก 3 ช่อง คือ ภาย การงาน และการอยู่ร่วมกัน ใจดูแลภาย ภาย อาศัยอยู่ร่วมกับคนอื่น และความรับผิดชอบการงาน

คุณค่าของการฝึกสมาธิปฏิบัติ ทำให้จิตใจของเราไม่ทุกข์กับก่อน ภาย ที่เดี่ยวปกติ เดี่ยวเจ็บป่วย กับเรื่องการงานที่อาจจะสมหวังหรือ ผิดหวัง กับเรื่องการอยู่ร่วมกัน อาจมีคนอารมณ์ดีใส่เราและอารมณ์เสียใส่เรา ตัวเราเองก็เช่นกันมีสองด้านให้คนอื่นเห็น เพราะทุกสิ่งมีสองด้านเสมอ

ในวงเวียนของชีวิต ให้เราเห็นคุณค่าของการเอาใจใส่ใจ ทุกสิ่งอย่างสม่ำเสมอ ความผิดหวังหรือสมหวังเป็นสิ่งที่เราเรียนรู้จาก ของจริง เราจะดูแลใจของเราอย่างไรไม่ให้เกิดทุกข์ เมื่อร่างกายเจ็บป่วย เมื่อการงานออกมาไม่เหมือนอย่างที่ต้องการ หรือเมื่อมีคนแสดงอารมณ์ ไม่ดีกับเรา

คุณสมบัติในการขับเคลื่อนชีวิตมีสองด้านเสมอ ให้ขับเคลื่อนด้วยกฏปฏิบัติที่ถูกต้อง คือ “มัชฌิมาปฏิปทา” ของพระพุทธเจ้า เมื่ออยู่ตรงกลางเราก็คงไม่ทุกข์กับการใช้ชีวิตมากนัก ผิดหวังก็ไม่เสียใจ เมื่อสมหวังก็ไม่ยึดติดเกินไป หากใจเราอยู่ตรงกลาง

ถ้ายังทุกข์อยู่ก็หันมาดูหัวใจ เมื่อใดที่อารมณ์ไม่ดีก็กลับมาดู
ทฤษฎีของเรา แสดงว่าทฤษฎีของเรานั้นเอียงไม่ตรง ก็ปรับ ทฤษฎีที่มันเอียงให้ตรง
ฝึกการนำ ทฤษฎีมาขับเคลื่อนในการใช้เวลาแต่ละขณะ เพื่อที่จะเห็นคุณค่า
ของจิตใจด้วยสติปัญญาเฉพาะตนในแต่ละเรื่องราวของชีวิต

เรื่องราวของภาคใจใส่พระธรรม น้อมนำสัมมาทฤษฎีให้เกิดพลัง
การเคลื่อนด้วยความเบาสบาย เบากาย เบาจิต อย่างไรนั้นก็จากการใส่ใจนี้





พัฒนาส่วนขาด ส่วนเกินให้เกิดคุณค่า

ตรวจตรา อะไรขาด อะไรเกิน

เมื่อได้สัมผัสผ้าผืนหนึ่งที่มีรอยขาดหลายแห่งและมีการปะชุนอย่างประณีต เป็นสื่อเตือนใจให้ได้คิดว่า ในแต่ละวัน เราใช้เวลาในการตรวจตราชีวิตของตนเอง โดยเฉพาะตรวจตราว่ามีสิ่งใด “ขาด” ที่จะต้องชุน ต้องปะหรือไม่

หันกลับไปดูสิ่งแวดล้อมของเราว่ามีส่วนขาด ส่วนเกินตรงไหน หากเกิน เราจะนำมาปรับเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นให้เกิดประโยชน์อย่างไร หากขาด เราจะมีโอกาสซ่อมแซมอย่างไร

“เกิน” กับ “ขาด” เป็นสิ่งคู่กัน ชีวิตเรามีทั้งสองส่วน เนื่องในโอกาสขึ้นปีใหม่ในทางโลก ขอให้ **“ตรวจตรา”** ตนเอง ว่าชีวิตเรา นิสัยเรา ยังขาดความรับผิดชอบในจุดไหน ไม่ว่าจะอยู่ร่วมกับคนรอบข้าง เรายังขาดความรัก ความเมตตา ความเอาใจใส่ เกื้อกูล เอ็นดูซึ่งกันและกันหรือไม่ หรือเราขาดความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่การงานที่สมควรจะได้รับการดูแลหรือไม่

ตรวจดูสิ่งแวดล้อมของเราว่ามีส่วนเกิน ส่วนขาด อะไร แล้วนำมาพัฒนา เหมือนผ้าผืนนี้ ถึงแม้มีรอยขาดแต่ก็สามารถนำมาพัฒนาเพิ่มคุณค่าให้เกิดประโยชน์ในการใช้งานได้ด้วยการปะชุน

การตรวจตรามีเป้าหมายใหญ่ คือ การพัฒนาคุณค่าชีวิตที่เหลือของตัวเองให้มากขึ้น ๆ จากการมีผ้าผืนน้อยร้อยพระธรรม นำคำสอนของพระพุทธองค์มาพิจารณาชีวิตที่เหลือว่า จะพัฒนาและเพิ่มคุณค่าของตัวเองด้วยวิธีไหน อย่างไร

ก่อนปีใหม่นี้ ขอให้รู้หรือเพื่อเจอตัวตนของตัวเอง
เปิดตัวตนของตัวเองว่าแอบแฝงอยู่กับความยึดอยากอะไร
ถ้าเรารู้ เราก็จะพบว่าสิ่งที่เราคิดจะไปซื่อนั้นมีอยู่แล้ว หรือ
มีสิ่งทดแทนกันได้ ไม่จำเป็นต้องซื้อเพิ่ม ก็ไม่ต้องป้อน
อาหารให้กับยักษ์ 2 ตัว คือ “ยักษ์ยึด” กับ “ยักษ์อยาก”
เขาก็จะพอมโซไปทุกวัน ๆ

ตรวจตราชีวิตของเราเอง เพื่อเพิ่มคุณค่าของการเกิดมาชาตินี้ให้
ไม่เสียเปล่า ขอให้กำลังใจทุก ๆ ท่านที่จะร่วมทำการบ้าน ก่อนที่จะถึงปี
ใหม่ก็ขอให้เป็นคนใหม่ ด้วยจิตใจที่มีสัมมาทิฐิและสัมมาปฏิบัติต่อการ
ใช้ชีวิตที่เหลือ เพิ่มคุณค่าของตัวเอง และแบ่งปันสิ่งดีงามให้แก่กัน ไม่นำ
สิ่งที่ขาดร่อยไปให้เขา ซ่อมแซมคำพูด ซ่อมแซมการกระทำที่ให้เหมาะสม
ก่อนที่จะหยิบยื่นให้ผู้อื่น





หมอน

ความจริงมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ ใส่ใจดูแลเพื่อไม่ให้เกิดปัญหา

ได้อาศัยสิ่งสมมติที่เรียกว่า “หมอน” มาเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่เมื่อมองหรือเอามือไปสัมผัสก็จะสังเกตว่าหมอนมีปัญหาแล้ว คือ มีรอยขาดจนแยกกันแล้ว สิ่งสมมตินี้เมื่อก่อนก็อยู่ด้วยกันอย่างดี แต่ตอนนี้ก็กำลังจะแยกกันแล้ว สื่อนี้สอนได้สองนัย

นัยแรก **หมอนเป็นสื่อบอกความจริงว่ามีการเปลี่ยนแปลง**
การเปลี่ยนแปลงเป็นการอบรมจิตให้เกินความจริง เพื่อให้
เข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เราได้อาศัยนั้นพร้อมเปลี่ยนแปลงเสมอ
“**จริง**” เข้าไปในกระแสรู้สึกนึกคิดของเราให้อยู่กับ
สิ่งนั้นด้วยความเข้าใจ **คุณค่าของนัยนี้ คือ ความจริง**

อีกนัย เป็นนัยที่เกี่ยวกับความใส่ใจในการที่จะไม่ให้สิ่งนี้เป็นปัญหา
ต่อหากสังเกต จะเห็นว่าสิ่งที่อยู่ภายใน คือ นุ่น นั้นพร้อมที่จะไหลออกมาหรือ
ตัวแมลงอาจจะเข้าไปได้ เป็นความจริงในสิ่งสมมติที่ว่าถ้าเราไม่เอาใจใส่
เราไม่มีความรับผิดชอบ เราก็จะปล่อยปละละเลย และสิ่งนี้ก็จะเป็นปัญหา
ต่อยอดได้ หมอนได้สอนเราในสองนัยนี้

สิ่งสมมติทุก ๆ สิ่งมีทั้งประโยชน์ตน คือ ด้านจิต และประโยชน์
ท่าน คือ ประโยชน์ที่เราได้ใช้หมอนหนุนนอน อาศัยสิ่งสมมติ คือ
“หมอนขิด” ใบนี เป็นสื่อนำมาฝึกให้ความเจริญในจิตภาวนาของเรา
ในการอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งสามารถโยกไปเรื่องอื่น ๆ ได้ เช่น
การที่เราใช้วาจา คำพูดของเราแต่ละประโยค แต่ละความหมายนั้น
ขาดสิ่งใดหรือไม่ เราก็สามารถตรวจตราได้

แต่จะสามารถตรวจตราได้ก็ต่อเมื่อนำมาใช้ หมอนชนิดใบนี้ แต่เดิมถูกเก็บอยู่ในสถานที่แห่งหนึ่งโดยไม่ได้นำมาใช้จึงไม่เห็นรอยขาด แต่เมื่อนำมาใช้จึงจะสังเกตเห็นรอยขาดได้ เช่นกัน เมื่อเราเตรียมการที่จะพูดหรือจะทำสิ่งใด กว่าเราจะประจักษ์ให้รู้ว่าเราขาดอะไรก็ต่อเมื่อได้ลงมือปฏิบัติจริง ๆ ทั้งการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน การขาดวินัยในการดูแลสิ่งต่าง ๆ หรือไม่

สิ่งเหล่านี้เป็นการเพิ่มทักษะในการสร้างเหตุแห่งความเจริญในวิถีชีวิตของเรา ดังที่หมอนสอนจิตใจและการกระทำคำพูดของเรา





คุณค่าหน้าที่สมมติโลก สู่ร่มพระธรรม

ทุกสิ่งมีคุณค่าในแต่ละบทบาทหน้าที่

ตอนเช้ามีโอกาสไปสถานที่แห่งหนึ่ง เมื่อรับประทานอาหารเช้าก็ทำหน้าที่เซ็ดโต๊ะ ขณะที่เซ็ดโต๊ะอยู่ก็ได้สังเกตเห็นไม้เลื้อยที่ปกคลุมตะแกรงลวด สร้างร่มเงาให้ที่จอดรถ ได้รู้สึกถึงคุณค่าของเครือพันธุ์ไม้เลื้อยที่อยู่บนตะแกรงลวดมีเสาเหล็กเป็นหลัก ก็สะท้อนย้อนถึงการก้าวอย่างที่หลวงพ่อบุญชิตปฏิบัติสอนให้ปฏิบัติด้วยการเอารูปเป็นฐานในการพิจารณา “รูป” คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมผัสแล้วรู้สึกได้

บทบาทหน้าที่ของเราทุกคน ไม่ว่าจะจะเป็นนักบวชหรือฆราวาส
อุปมาเหมือนสิ่งสมมติ สมมติว่าเป็นลวด สมมติว่าเป็นเสา สมมติว่าเป็น
พระ สมมติว่าเป็นซี สมมติว่าเป็นฆราวาส หรืออะไรก็ตาม สิ่งสมมติแต่ละ
อย่างมีหน้าที่แตกต่างกันไป เช่น เสาเหล็กและตะแกรงลวด ทำหน้าที่เป็น
หลักให้เครื่องของพันธู์ไม่เลื้อยขึ้นไปคลุม สร้างความร่มรื่นให้ที่จอดรถ

ในฐานะที่เป็นฆราวาสมาก่อน ทำให้เห็นคุณค่าของทุกบทบาท
หน้าที่ ไม่ว่าจะบทบาทของแม่ ภรรยา เจ้านาย หรือลูกน้อง บทบาทเหล่านั้น
เป็นฐานที่ **หลวงพ่อกุล ขิปปปัญโญ สอนให้อารูปเป็นฐาน
คือ เอรูปกัณฑ์ดกัตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเราไปสัมผัสแล้ว
ลงได้ทีใจว่ามีคุณค่าจริง ๆ** โดยไม่ทอดทิ้งหน้าที่ทางโลก เพราะโลก
มีไว้ให้เรียนรู้ความจริงของโลก เฉกเช่นธรรมชาติของเครื่องมือที่ผลิบ
ออกดอก แตกแขนง เลื้อยคลุมตะแกรงลวดที่ขึงไว้ทำให้เกิดร่มเงา

เช่นกัน หากนำประโยชน์จากอาชีพและบทบาทหน้าที่ทั้งหลาย
มาเป็นฐานฝึกคิดพิจารณาความเป็นจริงของสิ่งสมมตินั้นว่ามีการ
เปลี่ยนแปลงอย่างไร มีทุกข์อย่างไร มีเหตุแห่งทุกข์อย่างไร แล้วในที่สุด
มันสิ้นสุดที่ไหน อย่างไร **เมื่อนำมาเรียนรู้จริง ๆ ก็จะได้รู้พระธรรม
นำจิตใจให้สดใส เบิกบาน ด้วยมีพระธรรมคุ้มครองและเป็นที
พึ่งจิตใจของเราได้จริง**

ส่วนการเซ็ดโตะนั้น ได้นำโตะเป็นฐานในการพิจารณา ขณะที่นำ ฟองน้ำกับน้ำยามาเซ็ดก็รู้สึกถึงคุณค่าของโตะตัวนี้ที่มีประโยชน์ ขณะเดียวกันก็ซึ่งในทุกข์ที่ต้องมาเซ็ดโตะตัวนี้ซ้ำซากไม่รู้กี่ครั้ง

สิ่งนี้ก็สอนเราได้ตั้งแต่ธรรมะแบบต้น กลาง และ สักซึ่งสุด ๆ แล้วแต่สติปัญญาของแต่ละคนที่จะนำมาฝึก คิดพิจารณาค้นหาความจริงของชีวิต เพื่อให้มีพระธรรม เป็นที่พึ่งของจิตใจได้อย่างแท้จริง





สไปรท์ไม่ซีส้ม

**ความเคยชินทำให้กลับ ความเปลี่ยนแปลงทำให้ตื่น
ใส่ใจในสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง**

เข้านี้ได้รับขวดสไปรท์ขวดหนึ่ง ทำให้นึกถึงวิธีหนึ่งที่แก้การซีส้มที่แม่ใช้มาโดยตลอด คือ ทำให้จิตใจสดใสชาบซ่าเหมือนสไปรท์ วันนี้ทั้งขวดเดิมมาใช้ขวดใหม่ ทำให้เกิดความรู้สึกสด ๆ ใหม่ ๆ ความต่างจากปกติทำให้จิตตื่นรู้ดูจริงในสิ่งที่ไม่เหมือนเดิมก็ได้

สูตรการเป็นคนไม่ขี้สั่นก็มาจากการที่ใส่ใจในสิ่งที่เราเข้าไป
เกี่ยวข้อง ทำให้เกิดคุณค่าของความต่างในความเป็นอยู่ ไม่ว่าจะการวาง
แปรงสีฟัน เราวางตรงไหน เราก็จะวางที่เดิมทำให้เกิดความเคยชิน
ความเคยชินทำให้จิตหลับได้ ความจริงมีเหตุปัจจัยที่จะทำให้เราไม่วาง
ที่เดิมก็ได้ ทำจิตให้ร่าเริงพร้อมที่จะวางแปรงที่ใหม่ **เมื่อมีความ
เปลี่ยนแปลงเราจะใส่ใจและใช้สติ สมาธิ ปัญญา แล้วมันจะ
ไม่สั่น ถ้าวางที่เดิม ๆ ซ้ำ ๆ ก็กลายเป็นความเคยชิน ลองนำไป
ฝึกดูก็จะเห็นคุณค่าของจิตที่มีความกระตือรือร้น ได้สัมผัส
และเห็นคุณค่าของสิ่งใหม่ ๆ**



เขย่ากุงโจ๊ก หงายก้นกุงขึ้น

ใช้ปัญญาจับผิดชอบในสิ่งที่ทำ คิดทวนกระแส

แม่ได้ฟังจากผู้ที่มีหน้าที่จัดเตรียมโจ๊กเพื่อเป็นอาหารเช้าว่ามีอุปสรรคในการเทโจ๊กใส่ชาม เพราะเครื่องของโจ๊ก เช่น ถั่วและธัญพืชต่างๆ มักจะกองรวมกันอยู่ที่ก้นกุงทำให้เทออกยาก ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นทุกครั้งที่การรับฟังเป็นการกระตุ้นการหลังปัญญาเฉพาะตนเพื่อคุยกับตัวเองว่า โลกใบนี้ เรื่องราวต่างๆ ไม่ว่าจะคน เหตุการณ์ หรือธรรมชาติต่าง ๆ นั้น **เกิดขึ้นมา** เพื่อให้เรานำปัญญาเฉพาะตนพิจารณาคาหกทางเพื่อให้พ้นจากปัญหาเหล่านั้น

ย้อนคิดถึงตัวเอง เวลาเทโจ๊กใส่ชามก็จะทำเช่นเดียวกันและเกิดปัญหาเหมือนกัน สะท้อนว่าเรากับเขาก็ไม่ได้แตกต่างกัน ก็ทำเหมือนกัน ทั้งเขาและเรา ไม่มีการแปลกแยกว่าฉันดีกว่าเธอ เธอดีกว่าฉัน เมื่อเราเห็นก้อนธรรมนำจิต ใช้ปัญญาพิจารณาต่อความรับผิดชอบในการเทโจ๊กใส่ถ้วย จึงเขย่าถุงโจ๊กก่อน แล้วทวนกระแสโดยจับปากถุงซึ่งมีหนังยางรัดอยู่ หายเอาก้อนถุงขึ้น ทำให้ธัญพืชต่าง ๆ ที่กั้นถุงกระจายตัวทั่วกัน ไม่จับเป็นก้อน

เห็นวิธีที่จะนำปัญญาทางโลกมาสะท้อนเป็นทางธรรมหรือไม่ เมื่อไรที่เรามีปัญหาใจ มีความทุกข์ความไม่สบายใจต่าง ๆ หรือความไม่ปกติของจิตต่าง ๆ วิธีหนึ่งที่จะรับผิดชอบได้ทันที คือ “ทวนกระแส” หากเคยคิดแบบเดิมก็คิดใหม่ โดยมีหลักคิด คือ คิดตามสิ่งที่มันกำลังเป็น กำลังเผชิญอยู่

เรื่องของโจ๊กนี่เป็นการโบทโบทกรรมน้อมนำสติปัญญาที่เราฝึกร่วมกันมา ใ้เห็นคุณค่าของจิตทางโลก ซึ่งเราสามารถคลายความเศร้าโศกในจิต ในใจ ได้จริง ๆ



ต้นเล็บครุฑ

เมื่อตัดใบที่เขียวแห้งออก ชีวิตก็สดใส

เขานี้ได้รดน้ำต้นไม้ใบหญ้าอยู่ในบริเวณสถานธรรม ขณะกำลังรดน้ำต้นเล็บครุฑ ทำให้เข้าใจพระสัจธรรมความจริงของการเกิดว่าต้องรดน้ำธรรม คือ ความจริง ทุกสิ่งเป็นน้ำธรรมให้กับรากใจ เปรียบใจเราดั่งรากของต้นเล็บครุฑ ที่จะเจริญเติบโตได้ต้องอาศัยการรดน้ำให้รากชุ่มฉ่ำจึงจะผลิใบเติบโต

หากแต่การดำรงชีวิตที่แท้จริงนั้น ในช่วงหนึ่งใบบางส่วน แห่งเหลือ อาจเกิดจากเหตุปัจจัยที่คาดมากเกินไปหรือมีปัญหา รุมเร้า เฉกเช่นผู้ที่ไม่ได้อบรมจิตใจตัวเองด้วยหลักธรรม ซึ่งอาจแสดงออกมาเป็นคำพูดที่ทำให้ผู้ฟังเจ็บปวด หรือมีการกระทำที่ไร้สาระ เช่น ใช้เงินฟุ่มเฟือยจนเป็นหนี้เป็นสิน หรือเหตุอะไรก็ตามที่ทำให้เรามีใบที่เหี่ยวแห้ง ไม่มีใครอยากอยู่ใกล้

การหมั่นอบรมจิตใจด้วยหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ดั่งรดน้ำต้นเล็บครุฑให้น้ำเข้าสู่รากไปบำรุงเลี้ยงลำต้น ไม่ปล่อยปละละเลยปัญหา เช่น คำพูดแต่ละคำที่อาจทำให้ผู้ฟังเจ็บปวด ก็ปรับปรุงให้มีศิลปะในการพูดให้ดีขึ้น อย่างเข้าใจจิตใจเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ละทิ้งการกระทำที่ไม่มีประโยชน์และนำโทษมาให้

ไม่มีใครอยากมองใบที่เหี่ยวแห้ง อยากมองแต่ใบที่มีสีเขียวสดชื่น แต่ในชีวิตจะมองแต่สีเขียวอย่างเดียวไม่ได้เพราะไม่ใช่ของจริง สิ่งนั้นเป็นเพียงความคิด การใช้ชีวิตจริงต้องยอมรับทั้งสองด้าน อุปมาเหมือนอารมณ์ ที่บางเวลาก็อารมณ์ไม่ดี เหมือนใบสีเหลือง บางเวลาก็อารมณ์ดี เหมือนใบสีเขียว แต่เราจะรับผิดชอบอย่างไร เปลี่ยนแปลงอย่างไรให้ดีขึ้น

เมื่อนำกรรไกรมาตัดกิ่งใบที่เหี่ยวแห้งออก ก็ จะเห็นการเปลี่ยนแปลงของต้นเล็บครุฑที่สดใสขึ้นอย่างสังเกตเห็นได้ชัดเจน เพียงแค่คิดดี ทำดี มีจิตใจที่ดี ก็เห็นความแตกต่างที่เกิดขึ้น การเรียนรู้จากต้นไม้ทำให้เราได้รับผิตชอบได้สองส่วน คือ ด้านจิตใจก็ชุ่มฉ่ำจากน้ำที่รด และด้านการดำรงชีวิตที่อยู่ร่วมกับคนอื่น อยู่ร่วมกับงานเราก็สามารถมีศิลปะในการครองงาน ครองคน เพราะเราครองตนจากการรดน้ำธรรมให้กับรากต้นเล็บครุฑของเราแล้ว





ปลากรอบ อีสร่จากสมมติโลก

ฝึกที่จะระวังเหตุ สังเกตผล
เพื่อตัดต้นตอของปัญหาทั้งหมด
ปลดเงื่อนไขของการใช้ชีวิต ให้อยู่เหนือสิ่งสมมติ

ขณะกำลังรับประทานอาหารเช้า ซึ่งประกอบด้วยไข่ไก่ และปลากรอบตัวเล็กตัวน้อย เป็นสื่อให้พิจารณาเรื่องการกิน ในการสอนตัวเองด้วยการนำผลมาปรับเหตุ เพื่อทำลายล้างเงื่อนไขของการใช้ชีวิต โดยเฉพาะเรื่องกินซึ่งเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ เพราะในบรรดากามคุณทั้งหมด “ล้น” สร้างปัญหา และสร้างความยุ่งยากกับการกินมากมาย

เพื่อตัดต้นตอของปัญหาทั้งหมด โดยเฉพาะการยึดติดในรสอาหาร ไม่ว่าจะชื่ออาหาร ยี่ห้ออาหาร ชนิดอาหาร และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่เราผูกไว้ จึงนำปลากรอบไปแช่ไว้ในโຈັก เพราะเรามีประสบการณ์แล้วว่า มันมีอุปสรรคในการที่จะเอาเข้าไปในร่างกาย นี่ก็เป็นประโยชน์ในการฝึกที่จะระวังเหตุ สั้งเกตผล

ในแต่ละวัน จิตของเราผูกไว้กับสิ่งต่าง ๆ มากมาย นี่เป็นเพียงตัวอย่างเรื่องสั้น แล้วเรื่องอื่น ๆ อีกเล่า ในแต่ละขณะ กาย ใจ อยู่ตรงไหน เราสร้างเงื่อนไขผูกมัดไว้กับเรื่องอะไรบ้าง รวมถึงความยุ่งยากในการใช้ชีวิตด้วย ปัจจัยสี่ เงื่อนไขต่าง ๆ นั้น สร้างปัญหาให้พาเวียน พาวน จนไม่สามารถก้าวข้ามหรือหลุดพ้นจากสิ่งเหล่านั้นได้ หากไม่เข้าใจว่านี่คือ “สมมติ”

การเอาประโยชน์จากสมมติมาเรียนรู้ที่จะให้จิตหลุดออกจากสิ่งสมมติในแต่ละขณะ หากเราเป็นทาสของสิ่งสมมติอยู่ ก็เป็นการกระตุ้นเตือนสติปัญญาทางธรรมซึ่งมีกันทุกคน อันเป็นวัตถุประสงค์ของกลุ่ม “คนละครั้งหนึ่งในธรรม” ที่ต้องน้อมนำไปใช้จริง ๆ จึงจะได้ประโยชน์

ด้วยภาษาสมมติ “poor” แปลว่า จน เราอยากจะจนต่อหรือไม่ ซึ่งไม่มีอะไรน่ากลัวเท่ากับจนปัญญา และ “พ้น” การที่เราถูกมัด ถูกพัน “พัวพัน” หรือ “poor พ้น” สอนเราให้พ้นจากความโง่ให้ฉลาด ด้วยการปลดเงื่อนไขของการใช้ชีวิตให้มากที่สุด **เพื่อเป้าหมาย คือ การอยู่เหนือสิ่งสมมติที่ดูดลาก็จิตเราพัวพันอยู่ในแต่ละขณะ แล้วจิตจะเห็นว่าเป็นประโยชน์เหลือเกินที่เราจะอยู่เหนือสิ่งเหล่านี้ได้**





มะนาวธรรม

หยุดเฟื่องโทษ เพราะแต่ละคนต่างกัน
บ้างสมบูรณ์ บ้างยังไม่สมบูรณ์

วันนี้ต้นมะนาวได้น้ำมนต์ทำให้เกิดพลังของความรู้สึกนึกคิดว่า มะนาวลูกแรกเป็นลูกที่สมบูรณ์ เมื่อเอามือไปแตะนิดหน่อยก็ร่วงหลุดออกมา สิ่งนี้บอกเราได้สองนัย นัยแรก คือ เรื่องโรคใจของเรา ซึ่งเป้าหมายของการปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้ใจเรามีธรรม เมื่อมีธรรมแล้วก็จะแก้ปัญหารโรคนั้นได้ ธรรมในที่นี้ คือ ความจริงที่ปรากฏหลักฐานให้จิตเรามีความ

เข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลง มีเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ไม่ว่ากายใจ ซึ่งในที่สุดแล้วทุกสิ่งทุกอย่างก็จะสลายไปไม่มีอะไรให้เราได้ยึดมั่นถือมั่นได้ บางเรื่องเราก็อหุดพันแล้ว รักษาโรคใจได้แล้ว แต่ว่าบางโรคใจของเราก้อาจเป็นมะนาวอีกลูกหนึ่งที่ยังไม่สมบูรณ์ เป็นการคิดพิจารณาสัมพันธ์หลักฐานของความจริงว่าทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงจริงหรือ หากเราไม่เข้าใจ เราหลงยึดอยาก เมื่อไม่ได้ดังใจก็เป็นทุกข์ บางเรื่องเราเป็นลูกมะนาวลูกหนึ่งที่สมบูรณ์ บางเรื่องเราอาจจะเป็นมะนาวอีกลูกหนึ่งที่ยังไม่สมบูรณ์ อุบายเรื่องมะนาวนี้จะทำให้จิตของเราบรรเทาเบาบางลงได้

**อาการของจิตที่แสดงออกมาจากโรคใจของเรา
ไม่ว่าโรคที่เหง้าโศก คือ ความไม่รู้ โรคยึด โรคอยาก
ล้วนเป็นการเรียนรู้ในแต่ละวัน นัยหนึ่ง มันเป็นเรื่องของเรา
ล้วน ๆ มีอะไรนอกที่เป็นสื่อใ้เราได้กำลังใจ**

อีกนัยหนึ่ง การที่เราได้อยู่ในสถานที่ที่เรียกว่าสังฆะหรือสถานธรรม มีโอกาสที่ทำให้เรารู้จักว่าจิตแต่ละดวงที่มาอยู่ด้วยกัน บางเรื่อง บางคน ก็เป็นมะนาวลูกที่หุดแล้ว ก้าวข้ามปัญหาโรคใจได้แล้ว แต่สำหรับบางคน แม้เป็นเรื่องเดียวกันแต่ยังแก้ปัญหาใจไม่ได้ เมื่อเข้าใจซึ่งกันและกัน นำสื่อมะนาวนี้มาเป็นกระจกและไม่เพ่งโทษ นำประโยชน์มาเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกัน ให้กำลังใจกันและกัน

การที่นำสื่อจากต้นมะนาวมาเรียนรู้ เพื่อให้เราอยู่กับตัวเองอย่างมีกำลังใจ และอยู่กับผู้อื่นอย่างให้กำลังใจนั้น เมื่อฟังแล้วก็ให้เราสะท้อนย้อนคิดถึงตัวเรา เรื่องของเรา หากสังเกตสื่อแล้วมีความรู้สึก ความรู้สึกนั้นจะมีคุณค่าก็ต่อเมื่อเรานำมาเป็นประโยชน์สะท้อนเห็นตัวเองและเห็นผู้อื่น ในลักษณะเรียนรู้ร่วมกัน หยุดการเฟ่งโทษ เอาแต่ประโยชน์ให้เป็น และเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน





ต้นเกิดชาวไทย ไม่นอนหลับกับสิทธิ์

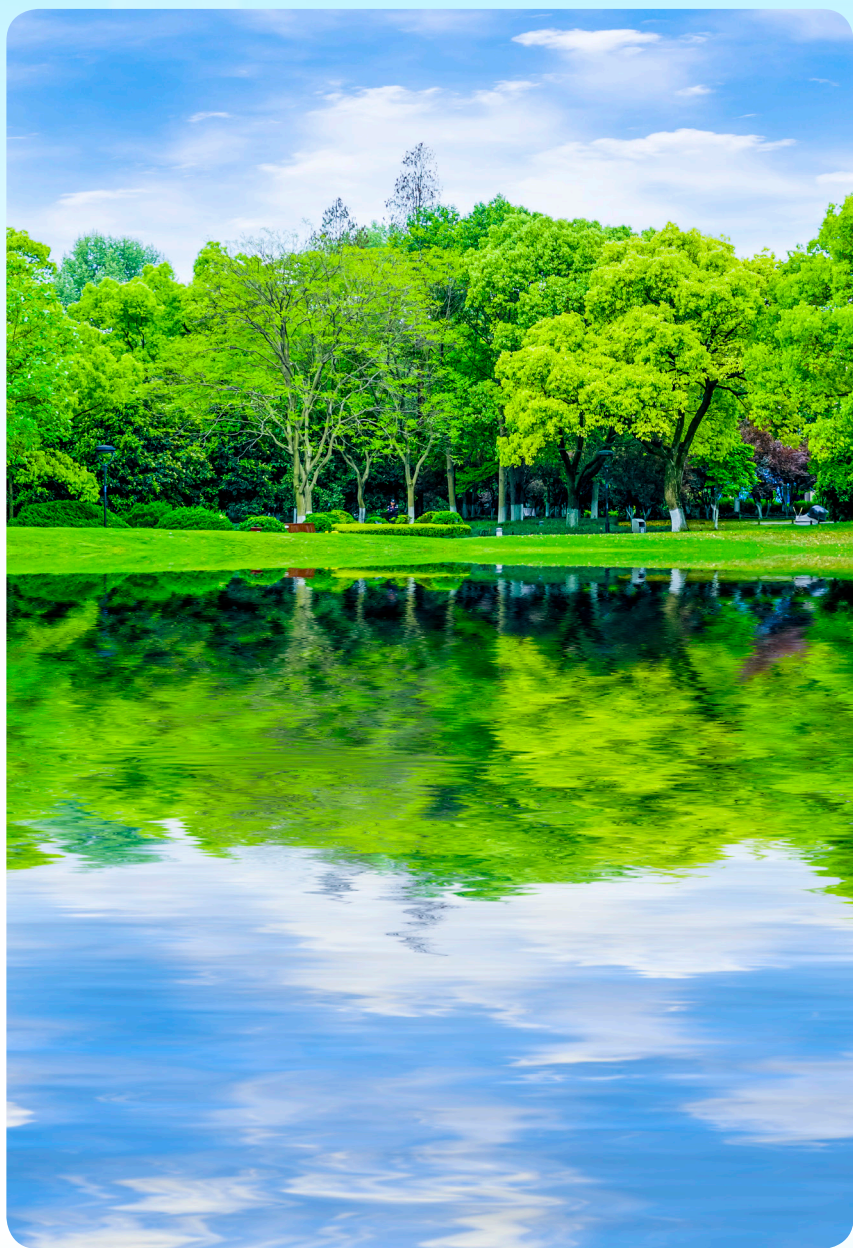
จิตที่หลับก็คือ การทับสิทธิ์
เป็นสิทธิ์ของเราที่จะตื่นมาเพื่อเรียนรู้คุณค่าเวลาของชีวิต

“ต้นเกิดชาวไทยอย่ามัวหลับไหลลุ่มหลง จิตของเรานั้นคงเพราะดำรง
ธรรมชาติประกาศความจริงสม่ำเสมอ”

เข้านี้ตื่นขึ้นมาได้สังเกตสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติ ทั้งเสียงกบ เสียง
เจียด ทำให้เกิดความรู้สึกถึงวลีหนึ่ง คือ “นอนหลับทับสิทธิ์” เปรียบกับ
จิตที่อยู่กับความเคยชินก็คือ จิตที่หลับ ซึ่งมีโทษ เพราะจิตที่หลับก็คือ
การทับสิทธิ์ อันเป็นสิทธิ์ของเราที่จะตื่นมาเพื่อเรียนรู้คุณค่าของ
เวลาชีวิตเรา แต่เราหลับทับไว้ไม่ได้ นำสิทธิ์นั้นออกมาใช้

เมื่อได้เปิดไฟโดยรอบสถานที่เพื่อเป็นแสงสว่างให้ผู้ตื่นแล้ว
คือ ตื่นกาย แต่สิ่งสำคัญกว่า คือ จิตที่ตื่นแล้ว ตื่นดูรู้ความจริงของ
ธรรมชาติ ในความมืดก็ยังมีแสงจันทร์และแสงดาว แล้วชีวิตที่เหลือ
ของเราจะสร้างคุณค่าจากสิทธิ์ที่เราได้อย่างไร **ไม่ว่าสิทธิ์ในความ
เป็นมนุษย์ สิทธิ์ที่จะเป็นผู้ที่ไฟฟักในการที่จะให้จิตใจของ
เราได้หลุดพ้นจากสิ่งที่เรายึดมั่นถือมั่น และอุปทานในสิ่ง
ที่เราสมมติทั้งหลาย ไม่ว่าก่อนกายที่เราคิดว่าเป็นของเรา
หรือกายที่ไปเกี่ยวข้องกับสิ่งอื่น ๆ ที่หลงยึดว่าเป็นของเรา
เหล่านั้น เป็นการทับสิทธิ์ของเราทั้งสิ้น**

หากต้นมาเรียนรู้ว่าแท้จริงแล้ว จุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดมันคืออะไร การที่เราใช้สิทธิ์ของเราที่ยังมีลมหายใจต้นมาดู มารู้ มาเห็น มาเรียนรู้ เช่นที่หลวงปู่ภูล ขิปปูปญโญ เคยให้การบ้านไว้ว่า “ตีสมมติให้แตกและ ชาติให้ป็นเงา” นำประโยชน์จากคำสอนของพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ มาเรียนรู้ ตัวเอง การพักกายเมื่อได้นอนหลับไม่ก็ชั่วโมงก็เพียงพอกับคำว่าสมณะ แล้วเราก็มาใคร่ครวญไตร่ตรองทางธรรม ด้วยการตื่นมาเดินจงกรม ไม่นอนหลับทับสิทธิ์ สร้างพลังของความต่าง (The power of difference) ด้วยพลังทุกขณะจิต (The power of moments) และพลังของการตื่นรู้ (The power of awakening) เรียนรู้ด้วยภาษาธรรม และภาษาความจริง ธรรมชาติ ของเสียงกบ เสียงเขียด ที่บรรเลงดนตรีธรรมชาติขับกล่อมเรา ในเช้าของวันวิสาขบูชา วันสำคัญอันยิ่งใหญ่ในการที่เราจะตื่นมาเรียนรู้ตัวเอง





หวีกล้วยมีมดตรวจตรา

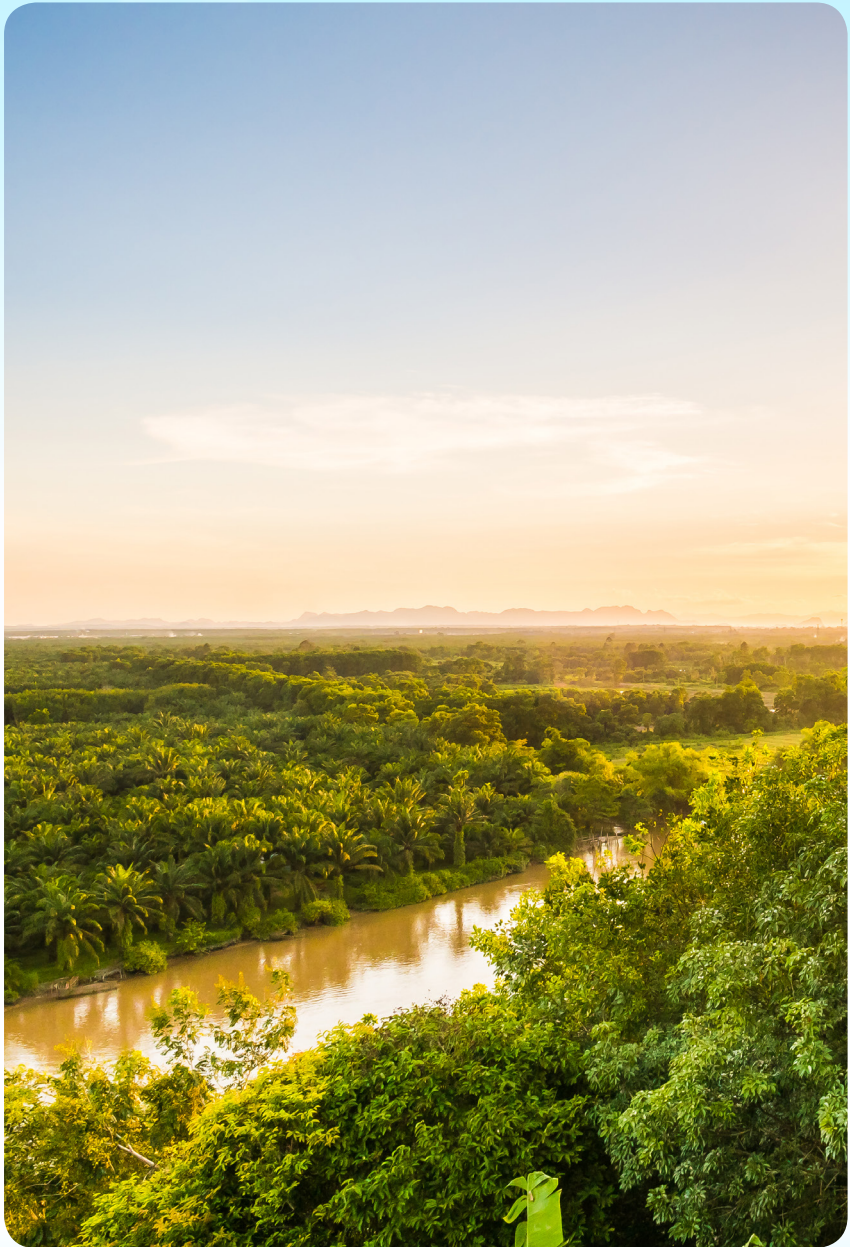
ตรวจตรา ใส่ใจ ในสิ่งที่เราเกี่ยวข้อง
ระวังเหตุ สังเกตผล
ยอมรับความจริงว่า ทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลง

บ่ายวันนี้แม่เดินผ่านหวีกล้วยเห็นว่ามดตัวเล็ก ๆ เดินไต่อยู่ เมื่อสังเกตก็เห็นว่าผลกล้วยถูกเจาะเป็นรูโบ๋ ทำให้สะท้อนย้อนคิดถึงการใช้เวลาในแต่ละขณะในการตรวจตรา ใส่ใจ ในสิ่งที่เราเกี่ยวข้องว่าสอดคล้องกับการระวังเหตุ สังเกตผล ในการฝึกจิตสร้างสติปัญญาเฉพาะตน เพื่อการหลุดพ้นจากปัญหาแบบ โลก โลก ได้ในระดับหนึ่ง หรือสติปัญญาทางธรรมที่จะนำจิตให้ยอมรับในสิ่งที่เห็นว่า การที่มดมากินกล้วยเป็นของจริง อุปมาเหมือนจิตใจเราที่กำลังกังวลหรือหมกมุ่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็ไม่ต่างอะไรกับเนื้อกล้วยที่มีมดตอมอยู่

อันดับแรก ที่จะรับผิดชอบ คือ ยอมรับในสิ่งที่จิตใจเรากำลัง หมกมุ่นครุ่นคิดอะไรอยู่ แต่อย่าปล่อยให้ความคิดนั้นลากจิตของเราให้ เวียนวนอยู่กับความคิดเดิม ๆ ในเมื่อเรามีวิธีแล้วว่าเราต้องหักเหกระแส แนวคิดของเราออกไปสู่ความจริง ความจริง คือ มันมีการเปลี่ยนแปลง กลัวยเมื่อก่อนไม่มีมด แต่พอมีเหตุปัจจัยทำให้กลัวมีมดมาตอม มาไต่ มากิน เช่นเดียวกับจิตของเราที่บางสภาวะก็ปกติ บางสภาวะก็หมกมุ่น ครุ่นคิด กังวล ในสิ่งที่เรารับผิดชอบแบบทางโลก โลก

ในทางธรรมก็เช่นเดียวกัน เมื่อเรายอมรับในสิ่งที่มีการ เปลี่ยนแปลงได้ “Just Accept It” (JAI-ใจ) จิตใจของเราก็จะผ่อนคลายหรืออาจหายกังวลไปเลย แสงปัญญาภายในส่องสว่างออกมา ใ้เราใส่ใจในความรับผิดชอบต่อไปว่า เราจะเอามดออกจากกลัวย อย่างไร นำปัญหาโลกมาเป็นการฝึกสติปัญญาสัมมาทิฐิ ในการอยู่ ร่วมกับมิชฎาทิฐิอย่างไม่ทุกข์ใจได้อย่างไร

“มัจฉา” อุบาสเหมือนมดที่มาตอมไต้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ หากเรายอมรับตัวเองได้ แล้วนำการฝึกสติปัญญาที่เราเคยฝึกมา บ้างแล้ว มากอดูว่าเราก็คิดตามความเป็นจริงอย่างไร คิดตามสิ่งที่มันเป็นอย่างไร ยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็นอย่างไร แต่อย่าให้นานเกินไป ถ้านานเกินไปก็เหมือนรังมดที่ตอมอยู่ในเนื้อกล้วยจนมากมาย จากการที่ไม่ได้ตรวจตราไวไว การดูแลด้านจิตใจต้องฉับไว ไม่ปล่อยให้ความคิด ทำให้จิตหมუნวนจนหัวหมุน เกิดความเครียด เกิดโรคร้ายในจิตได้มากมาย หากเราไม่รับผิชอบทั้ง ๆ ที่เรามีวิชาชีวิตของพระพุทธองค์สอนให้ ยอมรับความจริงที่ปรากฏ แล้วเราก็จะรับผิชอบกับสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น





กดจุด นวดกาย-ใจตัวเอง

ใช้สติปัญญาเฉพาะตน
เพื่อพ้นจากความสงสัยในแต่ละขณะ

ขอโอกาสเป็นพยานบุคคลในโอกาสที่ได้ฟังหลวงปู่กุส ขิบบบญญโก
เทศน์เกี่ยวกับเรื่องปริยัตินิพพาน เมื่อมีโอกาสได้รับการกดจุดในร่างกายจาก
ผู้ที่ได้ศึกษามาทางด้านนี้ เขาก็กดจุดไปตามความรู้ที่เล่าเรียนมา เทียบเคียง
เป็น “ปริยัติ” เหมือนมีคนมาบอกเรา หากเราสงสัยอะไรเราก็ไปถามคนอื่น
คนอื่นก็ตอบให้เรา ก็เหมือนคนอื่นกดจุดให้เรา

แต่เมื่อได้มีการตรวจตราร่างกายของตนเอง โดยเอามือลูบไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ก็พบจุดที่เป็นปัญหาที่ทำให้เลือดลมเดินได้ไม่ดี จากนั้นจึงนวดตัวเอง กดจุดเอง เมื่อนวดไปกดไปสักพัก ปรากฏว่าส่วนที่ตึงก็ผ่อนคลายหายตึง เช่นกัน การที่เราจะหายสงสัยได้ นอกจาก “ปริยัติ” แล้ว ก็ต้อง “ปฏิบัติ” ด้วยตัวเอง โดยใช้ปัญญาเฉพาะตนค้นหาคำที่ติดขัด ขัดข้อง แล้วนำจุดนั้นมารับผิดชอบตัวเอง ทำให้เห็นคุณค่าของสติปัญญาเฉพาะตนที่จะนำตนให้พ้นจากความสงสัยในแต่ละขณะได้



ถอดผ้าครอง

ถอดหน้าที่ต่อตนเองและผู้อื่น

ไม่ยึดติด ทำหน้าที่ไปตามบทบาท

เข้านี้มีผู้แสดงธรรมเรื่องผ้าครอง เมื่อได้สัมผัสถึงคุณค่าของเหตุการณ์จริงจากการฟังเรื่องผ้าครองนี้ ทำให้สะท้อนย้อนถึงเหตุการณ์จริงของตนเองในครั้งหนึ่งที่มีการอบรม **ซึ่งมีน้องผู้หญิงคนหนึ่งมีความทุกข์กับการที่เพื่อนสนิทของเธอเปลี่ยนแปลงไป ไม่สนิทกันเหมือนเดิม จึงเกิดความทุกข์**

แต่เมื่อมีเหตุการณ์ที่ตนเองไปเป็นบัดดี้แทนบัดดี้คนอื่น และเมื่อบัดดี้ตัวจริงมาแล้ว ก็ถอดผ้าครองออก ทิ้งที่ที่ถอดผ้าครองออก ทำให้น้องคนนี้เปิดตาปัญญาของตัวเอง มองเห็นสิ่งที่เคยเป็นปัญหาว่าไม่ใช่ปัญหาแล้ว เป็นความจริงที่ปรากฏให้จิตน้อยดวงนั้นได้คุณค่าจากเหตุการณ์จริง เพียงแค่มองเห็นการถอดผ้าครองออก

ลองสะท้อนย้อนดูตัวเองว่า เรารองความเป็นธรรมในหน้าที่ต่อตัวเอง และต่อผู้อื่นที่เราทำหน้าที่ร่วมด้วยหรือไม่



กายประจุ สมดุลกายใจ

“สัมมาทิฏฐิ” เปลี่ยนความเคັนพิด เป็นถูก
สร้างควมสมดุลทั้งกายและใจ

บ่ายวันหนึ่งขณะแม่ั่งอยู่บนสนามหญ้า สักพักก็มีญาติโยมที่เพิ่ง
เข้าคอร์สเกี่ยวกับธรรมชาติบำบัดมา ได้มาแบ่งปันควมรู้เรื่องธรรมชาติบำบัด
ในการดูแลสุขภาพกาย โดยการให้เท้าเปล่าเหยียบดิน **เพื่อใช้ดินและน้ำช่วย**
กายประจุไฟฟ้าจากร่างกายให้เกิดควมสมดุล

เมื่อได้ฟังแล้วทำให้เห็นคุณค่าทางโลก ที่สามารถนำมาเป็นทางธรรมได้ เหตุการณ์นี้ได้สะท้อนเรื่อง “สัมมาทิฐิ” ว่าการที่เราถ่ายเทความเห็นผิดออก นำความเห็นถูกเข้าอย่างสม่ำเสมอ จิตก็จะอยู่ในสภาพปกติได้โดยง่ายเพราะเกิดความสมดุลของจิต

เช่นเดียวกับร่างกายที่อาศัยน้ำ ภูเขา และดิน ถ่ายเทสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้น เหมือนหยิน-หยาง สุขภาพกายก็จะแข็งแรงเพราะมีความสมดุล เช่นเดียวกับกับจิตที่มีความเข้าใจว่า “มิจดา” เป็นอย่างไร “สัมมา” เป็นอย่างไร จิตมีทางเลือกที่สามารถถ่ายความเห็นผิดออกไป

การสนทนาธรรมในวันนี้ทำให้เห็นว่า เราหลงว่าเราเลี้ยงลูกมาได้ดี เพราะเรา แต่ความเห็นถูกก็คือ เรารู้ว่าจิตแต่ละดวงที่มาอาศัยเหมือนเป็นลูกเรา เขามาของเขาแบบนั้น และเขาก็จะเป็นแบบนั้น แล้วเขาจะดำเนินต่อไปอย่างไรก็เป็นเรื่องสติปัญญาของเขาเอง เราเพียงแต่นำมาเป็นกระจกเท่านั้นเอง

การถ่ายประจุไฟฟ้า คือ ถ่ายความเห็นผิดเป็นความเห็นถูก ด้วยการนำสื่อทางโลกมาใช้ในการฝึกจิตทางธรรมได้

ประหยัด

ประหยัดเพราะเห็นประโยชน์ ถ้าฟ้าขาดแล้วทำอะไรไม่ได้ เามาใช้ประโยชน์อย่างอื่น

เมื่อคราวที่ไปอินเดียได้เห็นว่าเขาใช้มูลวัวมาผสมแล้วฉาบฝาบ้าน
ดังที่พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ถ้าฟ้าขาดแล้วใช้ทำหน้าที่เดิมไม่ได้ ให้นำมา
ใช้ประโยชน์อย่างอื่น **แต่เมื่อมันเปื่อยยุ่ยจนใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้แล้ว
ก็ให้นำมาผสมกับดินแล้วฉาบฝาบ้าน**

ยุคนี้เป็นยุคเจริญทางวัตถุ แต่จิตใจถ้าเราไม่เอาคำสอนมาใช้มันก็จะเสื่อมไป เหมือนที่หลวงพ่อบุญ ชิบปณฺโญ บอกว่ายุคนี้เป็นยุคลูกแดงโมกลางเถาเป็นกลางพุทธกาล ยังมีลูกแดงโมลูกใหญ่ให้ชิมเนื้อ แต่อีกหน่อยจะเป็นยุคปลายพุทธกาล เป็นแดงโมปลายเถาที่มีแต่ลูกเล็ก ๆ จะเห็นว่าคำสอนของพระพุทธองค์เน้นให้เราใส่ใจเอาประโยชน์จากสื่อเหล่านี้มาพิจารณาตัวเอง

ประหยัด ไม้พุ่มเพื่อยการใช้เงิน การใช้ร่างกาย หรือการใช้อะไรก็ตาม เราจะประหยัดเพราะเราเห็นประโยชน์ เหมือนกับพระพุทธองค์ทรงสอนให้เรา ประหยัด

มีความรู้สึก ให้สำนึกอยู่ในใจอยู่บ่อย ๆ ก็จะมีความรู้สึกมากหรือน้อย ก็ต้องสำนึก ให้จิตเกิดความรู้สึกตามปัญหา อยู่เสมอ นี่คืออุบายการวางพื้นฐานในเบื้องต้น เมื่อจิต รู้กันจริงว่า วัตถุประสงค์และทรัพย์สินทั้งหลายเป็นเพียง บึงจืดอาศัยประจําอย่างมันใจแล้ว การยึดถือภายใน จิตที่มีในวัตถุประสงค์ ก็จะเริ่มถอนตัวไม่ยึดมั่นถือมั่นตัว ที่เคยเป็นมา ความโลภ ความเข้าใจผิดภายในจิต ก็จะ ค่อยหมดไป นี่เป็นอุบายละความโลภภายในจิต ต้องละ ด้วยวิธีนี้ ต้องมีสติปัญญาสอนจิตให้รู้เห็นความจริง เมื่อจิตรู้เห็นความจริงแล้ว ก็จิตนั้นแหละจะเป็นผู้ละ ความโลภเสียเอง เมื่อนักภาวนาพิจารณาด้วยปัญญาอยู่ บ่อย ๆ จิตก็จะค่อย ๆ ถอนตัวของความอยากคือค้นหา ออกไปได้ เมื่อจิตมีความอยากน้อย ความโลภก็อ่อนกำลัง ลงพร้อมกัน เพราะความโลภเป็นผลต่อเนื่องมาจากค้นหา ฉะนั้นจงพยายามตัดต้นไฟแต่ต้นมือ และดับไฟพร้อม ทั้งเชื้อของไฟให้ถูกกับจุด จึงเรียกว่า เป็นโกปปฏิบัติ ที่ฉลาด จึงจะตัดกระแสของกิเลสต้นเหตุให้ขาดออกไป จากจิตได้

พิจารณาวัตถุประสงค์

ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง ความจริงให้กับจิตใจสม่ำเสมอ จิตก็จะเอนเอียงมากทางการถอดถอน ปล่อยวาง

เข้านี้มีโอกาสได้สัมผัสกับแผ่นกระดาษแผ่นหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการพิจารณาวัตถุประสงค์ โดยกัลยาณมิตรท่านหนึ่งได้กราบหลวงพ่อบุญ จิปปปญโญ มานานร่วม 10 ปี และได้ใช้กระดาษแผ่นนี้พิจารณาเรื่อย ๆ ในขณะที่กำลังทำงานแล้วก็เอาประโยชน์จากความคิดสติปัญญาสัมมาทิฐิ ของตัวเองขับเคลื่อนมาเรื่อย ๆ ก็คิดว่าน่าจะนำมาเป็นตัวอย่าง

ผู้ที่มิหวั่นกัทางโลกอยุ่ันันมิได้หิมายควาามว้จะกอดกัังใ
การใ้เวลาส่วนตัวพิจารณาเรื่องวัตตุสมบัตติเพราะเป็นการใ้เวลา
เพื่อตัวเองจริง ๆ การที่หลงพ้อทูลตอกย้่าว้ให้เอารูปเป็นฐานในการ
พิจารณาวัตตุสมบัตติก็ค้อ วัตตุสมบัตตินี้จับต้องได้ไ้หรือไม่ และอย่าลืม
สะท้อนเป็นเรื่องของร่างกายของเราด้วย ก็คิดว้เป็นโอกาสที่เรากะได้
ประโยชน์จากกระดาษแผ่นนี้

กัลยามิตรท่านนี้ได้ใ้เวลาในการฝึกใ้ตอกย้่าเรื่องวัตตุสมบัตติ
จนในที่สุดก็พบกับอุบายธรรม เมื่อเราใ้เวลาของเราใคร่ครวญไตร่ตรอง
ความจริงให้กัจิตใจอย่างสม้าเสมอ จิตก็จะเอนเอียงมาทางการถอดถอน
ปล่อยวาง ต่าง ๆ **เมื่อพบอุบายธรรมก็จะเป็นบทสรุปเพื่อใ้เข้าใจ
ความจริงในเรื่องวัตตุสมบัตติได้ ขอเป็นกำลังใจใ้ทุกท่านผู้ฝึกใ้
ใ้จริงเข้ากับจิตใจบ้อย ๆ**



ไมยราพตากแห้ง และการขุดหญ้าคา

ถอดถอนความยึด ความอยาก ในแต่ละเวลาที่เรายู่ตรงนั้น
เพราะเป็นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์

แม่เดินผ่านต้นไมยราพที่ถอนทิ้งไว้และตากแดดจนแห้งสนิท
จนไม่มีเชื้อของการเกิดไมยราพอีกแล้ว เป็นสื่อที่สัมผัสในวันนี้ จึงขอแบ่ง
ปันสื่อที่สะท้อนย้อนรอยทางที่เป็นรอยธรรมที่หลงพ้อทูล ชิปุปปณโณ
ได้มอบไว้ให้

เมื่อเวลาที่หลวงพ่อบอกชี้แนะเรื่องใด ท่านก็พาไปให้สัมผัสและเรียนรู้จากสื่อ เช่น การขุดหน้าคาที่วัดป่าบ้านค้อเพื่อปลูกสมุนไพรรักษาโรคที่เราก่อนหน้าคาออกเพื่อทำสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ หลวงพ่อบอกว่าไม่ต้องรีบร้อน ให้อ่อย ๆ เลาะรากไปเรื่อย ๆ อย่าให้ขาด เลาะให้สุด ให้สิ้นซาก พวกเราก็ต้องทำกันอย่างระมัดระวังกันเต็มที่ กิจกรรมที่ดูเหมือนเป็นกิจกรรม โลก โลก แต่แท้จริงแล้ว คือ การเทศน์ในลักษณะหนึ่ง ที่นำเอาเรื่องทางโลกและกิจกรรมทางโลกมาเป็นการเรียนรู้ตนเอง

เพื่อกระตุ้นเตือนให้เราสะท้อนย้อนคิดถึงตนเอง ด้วยการคุยกับภายในตัวเองด้วยสติปัญญาของตนเองเพื่อให้จิตฉลาดขึ้น พิจารณาว่าเราถอดถอนความยึด ความอยาก ในแต่ละเวลาที่เราอยู่ ณ ที่นั้น หรือไม่ อย่างไร

ญาติโยมท่านที่เสียใจเมื่อเช้านี้ บ่งบอกอะไร มีภญาที่ค้ำอยู่ในดินหรือไม่ อาจถึงเวลาที่ต้องถอนภญาคาได้แล้ว เมื่อเหตุการณ์จริงได้ประกาศว่ามันยังมีรากที่เป็นต้นตอของเชื่อนั้นอยู่

ทดลองพ่อกุลชี้แนะว่าเวลาพิจารณาอะไร ให้หาหลักฐานแล้วก็
ทำหลักฐานนั้นเด่นชัด การถอนตัวยึดในเรื่องต่าง ๆ ในจิตของของเรา
ไม่ว่ามีวิญญาณครองหรือไม่มีวิญญาณครอง ให้ค่อย ๆ นำเหตุการณ์จริง
มาพิสูจน์แล้วนำไปสู่อุบายธรรม เช่นเดียวกับการที่เราถอนต้นหญ้าคาหรือต้น
ไมยราพนี้ **เพราะเป็นสิ่งที่จะต้องถอนออกจากสิ่งแวดล้อม เช่นกันการที่
เรายังยึดอยากอยู่ในสิ่งแวดล้อมของจิต พร้อมเป็นเหตุให้เราวนเวียน
มีความทุกข์และความอึดอัดขัดข้องในชีวิตได้มากมาย**





รดน้ำกุศล

เข้าใจความจริงเรื่องการปลัดพราก
รดน้ำ “กุศล” แก่จิต เพื่อสร้างความชุ่มชื้นให้จิตใจ

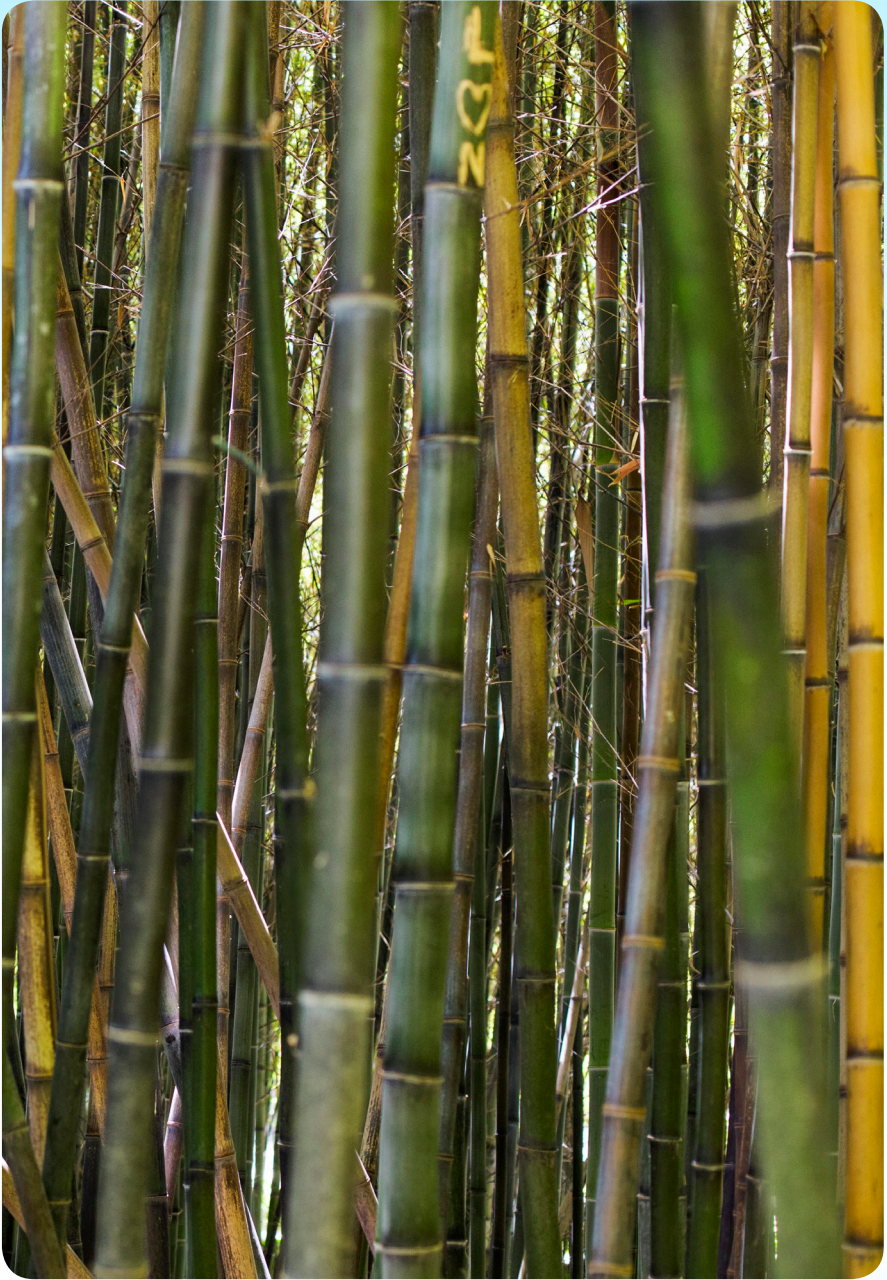
บ่ายวันนี้ได้ความรู้สึกจากการที่เห็นใบโกศที่เขียวแห้ง ซึ่งแสดงว่าต้นไม้ต้นนั้นต้องการความสดชื่น เมื่อมีโอกาสก็นำสายยางไปรดน้ำ เมื่อต้นไม้ได้รับน้ำ เราก็สัมผัสได้ถึงความต่างระหว่างก่อนรดกับหลังรด เมื่อนำมาโยงกับเรื่องราวของญาติโยมที่เพิ่งสูญเสียแม่ไปเมื่อไม่กี่วันมานี้ ทำให้จิตใจห่อเหี่ยวซึ่งแสดงออกมาทางสายตาหรือพฤติกรรม ก็ไม่ต่างอะไรกับต้นไม้โกศที่กำลังรดน้ำอยู่นี้

เมื่อมีโอกาสได้ให้กำลังใจด้วยคำพูดกับผู้ที่กำลังเสียใจ ก็เหมือนกับน้ำใจของเราที่ซาบซึ้งในความดีงามของเขา ที่มีโอกาสได้ร่วมสร้างบุญบารมีกับสถานธรรมแห่งนี้ ให้เขาได้ซาบซึ้งในความดีของตนจากน้ำเสียงที่พวกเราให้กำลังใจในหลายรูปแบบ เฉกเช่นชีวิตของคนเรายามใดที่เรามีความไม่สบายใจให้ระลึกว่า อย่างน้อยเราก็มีเพื่อนร่วมเดินทางคอยให้กำลังใจกัน

**แต่อีกส่วนหนึ่งซึ่งเป็นส่วนสำคัญ คือ การที่เราจะฝึกเอา
น้ำธรรม ซึ่งเป็นความจริงเรื่องการพลัดพราก ความไม่แน่นอน และ
ความชั่วคราว มาคุยกับตัวเองบ่อย ๆ** ก็เหมือนกับการเอาน้ำรดรากไม้
ด้านจิตใจของเรา ถ้าเราเผลอคิด เผลอพิจารณา ไตร่ตรองความจริงเข้าไปให้
จิตใจเราให้ได้รับรู้ รับทราบ อย่างต่อเนื่อง ก็เหมือนน้ำที่ทำให้รากชุ่มฉ่ำ
ต้นโกศลิ่งดงงาม

เช่นกัน บุคคลใดที่พ่อแม่หรือคนที่เรารักยังมีชีวิตอยู่
เราก็เอาประโยชน์จากคนอื่นที่เขายูบในสภาวะสูญเสีย นำมาเป็นกระจก
สะท้อนให้เห็นความจริงของการสูญเสีย สิ่งที่เราหลงคิดว่ามันเป็น
ของเรานี้แหละสำคัญ ทำให้จิตใจเราไม่ปกติ เมื่อมีความจริงปรากฏ
ให้รับทราบ

วันนี้ได้เห็นว่าการรดน้ำต้นโกศก็เป็นภารกิจที่เราะรดน้ำ
“กุศ” ใ้กับจิตใจของเราอย่างต่อเนื่อง ขอเป็นกำลังใจให้กับทุก ๆ ท่าน
ที่ก้าวอย่างในการฝ่าฝืนรับผิดชอบ ความสำคัญเป็นประโยชน์ท่านซึ่งมาจาก
ประโยชน์ตน ตนที่พ้นจากความเข้าใจผิดในจุดใดจุดหนึ่ง และพร้อมที่จะ
แบ่งปันวิธีให้กับคนอื่นที่เขากำลังมีความไม่สบายใจอยู่





ผ้าเช็ดตัวเยื่อไม้ไฟ

ผ้าซับน้ำ นำมาเป็นธรรมชาติ
ซับน้ำส่วนเกินของจิตออก

หลังจากอาบน้ำแล้ว ขณะที่แม่กำลังใช้ผ้าเช็ดตัว ได้กระตุ้นให้
เกิดความรู้สึกมาก ๆ คือ วัสดุของผ้าเช็ดตัวพื้นนี้ผลิตมาจากเยื่อไม้ไฟ
ซึ่งมีคุณสมบัติพิเศษในการซับน้ำได้ดีและไม่เหม็นอับในฤดูฝน ซึ่งแตกต่างจาก
ผ้าเช็ดตัวที่ทำจากวัสดุอื่น ที่จะเหม็นอับขึ้นในเวลาที่ยฝนตกบ่อย ๆ

การนำเสนอแห่งปัญญาภายนอก บอกปัญญาภายในที่มี
พระธรรมนำจิตใจได้อย่างไร แม้จึงขอโอกาสแยกแยะให้ดูคุณสมบัติ
ของการเกิดมาเป็นมนุษย์ในโลกนี้ เรามักนิยมในสิ่งที่มีกระบวนการ
สลับซับซ้อนและยุ่งยาก จึงถือว่าดี คุณภาพดี มีราคาสูง ยึดถือดี ๆ
ซึ่งมนุษย์โลกมักชื่นชมแบบนั้น หากนำมาสะท้อนย้อนเป็นด้านจิตใจ จิตใจ
เราที่จะเข้าสู่กระบวนการของการเข้าใจความจริงนั้นตรงกันข้าม เรียบง่าย
สบาย ๆ ไม่ต้องสลับซับซ้อนมากมาย ขอให้อยู่กับกระจกที่เรียกว่า
“โอปนยิกโก” น้อมนำมาไว้ในใจของตน

สื่อภายนอกสะกิดความคิดเห็นผิดหรือความเห็นถูกในจิตใจ
เราได้ ขอให้นำสื่อจากสมมติโลกมาสะท้อนย้อนเป็นกระจกเงาให้เห็น
ตัวเอง เราเห็นผิดอย่างไร ผิดในที่นี้มีสองอย่าง คือ **ผิดในเหตุในผลที่มี**
ความรับผิดชอบทางโลก โลก กับผิดในความเห็น (view) ผิดของจิต
ที่มองเห็นไม่ตรงกับความจริงที่เรียกว่า “มิจฉาทักขิ” (wrong view)

การที่เอาประโยชน์จากฟ้าชันน้ำมาเป็นธรรมะจับจิตใจ
ด้านสัมมาทิก็เกิดความขุ่นจืดเศร้าเบียดเบียน ด้านมิจฉาทักขิทำให้ศรัทธา
จากอารมณ์ต่าง ๆ เพราะน้ำในส่วนเกินของจิต ไม่ว่าอารมณ์ชอบหรือ
ไม่ชอบ ซึ่งเป็นปัญหาที่จะพามาเกิดแน่นอน แม้ก็ขอแบ่งปันความรู้สึก
ที่ได้รับในขณะที่เพิ่งอาบน้ำเสร็จนี้ ผู้ที่จะชิมซาบในพระธรรมคำสอนของ
พระพุทธองค์ได้อย่างสุดซึ้ง ก็ต่อเมื่อเรานำไปสวมใช้ในชีวิตของเราได้จริง
อย่างเห็นจริงตามความเป็นจริง (right view)



Zero out มือถือ

กึ่งโทษ เอาประโยชน์ให้เป็น
แสดงไปตามบทบาทสมมติของโลก
ท้ายที่สุดแล้วทุกอย่างก็ต้องจบ

แม้แต่อาศัยสื่อสมมติ คือ โทรศัพท์ ในการเรียนรู้ที่จะอยู่อย่างไร
ไว้เกิดประโยชน์ ประหยัด สะดวก สะอาด เรียบง่าย ในการขับเคลื่อนชีวิต
เมื่อมีช่วงเวลาพักก็จะนำโทรศัพท์มาตรวจดูว่ามีสายที่ไม่ได้รับ หรือมีข้อความ
ในกล่องข้อความหรือไม่ หากมีสายที่ไม่ได้รับก็จะรีบโทรกลับ ถ้าเวลานั้น
เหมาะสมที่จะโทร เมื่อโทรเสร็จก็จะลบทั้งหมดออกจากเครื่องโทรศัพท์
ให้เป็นศูนย์ (zero) ไปเลย เสมือนว่าไม่เคยมีอะไรเกิดขึ้นในวิถีชีวิตเรา

แต่บางครั้งก็โทรกลับไปแล้วแต่อีกฝ่ายไม่รับสาย ก็จะย้ายข้อมูลจากโทรศัพท์ที่ออกมาอยู่ที่กระดาษและปากกา เพื่อให้รู้ว่าใครโทรมา เวลาไหน วันไหน ก็จดไว้บ้างไม่จดบ้าง การลบข้อมูลออกนั้นแม้จะ**ทำเป็นประจำ** ซึ่งเป็นการเรียนรู้เรื่องการอยู่อย่างเหมาะสม พอเหมาะสมพอควร ไม่ได้จริงจังจนเกินไป

การลบข้อมูลในโทรศัพท์ที่ให้อ่างเป็นการเชื่อมโยงด้านจิตใจของเรา เพราะจิตใจก็เป็นพลังงานชาติที่จะขับเคลื่อนกาย วาจา ใจ ในแต่ละขณะ ก็เหมือนกับการใช้โทรศัพท์ที่สะท้อนย้อนจิตใจในแต่ละขณะว่า ถ้าเราเกี่ยวข้องกับกรกระทำและคำพูดของเราในแต่ละฉากสมมติแล้ว เราก็พร้อมที่จะให้มันจบ เพราะเหตุการณ์ต่าง ๆ ทำให้ได้พบความจริง จริงในลักษณะที่ไม่มีอะไรแน่นอน จริงในลักษณะที่มันมีฐานแห่งความทุกข์ทั้งนั้น เมื่อเราฝึกพิจารณา ก็จะพบแต่เรื่องทุกข์ทั้งนั้น แต่เราจะไม่เป็นทุกข์อย่างไรมากกว่า ซึ่งในท้ายที่สุดแล้วแต่ละเรื่องก็จะจบไปเป็นฉาก ๆ

การเกิดมาในโลกนี้เปรียบเสมือนนักแสดงที่แสดงละครใน

แต่ละฉาก หน้าฉากก็แสดงไปตามบทบาทสมมติของโลก เมื่อละครจบลงก็ถอดทุกอย่างทิ้ง เราไม่ต้องอ้อยอิ่งเอาชุดที่เราแสดงมาเต้นรำตั้งกายอยู่หลังฉาก จบแล้วก็ถอดออกเหมือนกับที่เราลบข้อมูลต่าง ๆ ในโทรศัพท์ให้ว่างเปล่า ซึ่งจะทำให้เกิดความโปร่งโล่งภายในจิตของเราในแต่ละขณะ **เพื่อพร้อมออกไปทำหน้าที่ในโลก โดยนำความจริงของโลกมาเป็นฐานในการฝึก เอาประโยชน์ ทั้งโทษให้เป็น แล้วเราก็จะกังวลน้อยลงเรื่อย ๆ อีกหน่อยเมื่อแสดงเสร็จเข้าหลังฉากก็ถอดทุกอย่างทิ้งเกลี้ยง เหมือนลบข้อมูลในโทรศัพท์ ซึ่งต้องอาศัยชั่วโมงบินในการฝึก**

การได้รับข่าวคราวการเสียชีวิตบุคคลในช่วงนี้ และต้นคະນ້າ เป็นสื่อเตือนให้ตระหนักถึงคุณค่าของเวลา เราจะทำอย่างไรดี เราจะเอาเวลาของเราเพิ่มต้นทุนหรือสูญเสียกำไร แม้จึงขอนำมากระตุ้นเตือนซึ่งกันและกันให้สมาชิกกลุ่ม “คนละครึ่งหนึ่งในธรรม” ให้เห็นคุณค่าของตัวเองและคุณค่าของเวลาว่า เราได้นำพาให้เกิดประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน อย่างแท้จริงในแต่ละขณะอย่างไร

แม้ว่าหลายท่านกำลังทำอยู่แล้ว แต่บางครั้งก็อาจผลพลอยให้ความรู้สึกนึกคิด หรือความปรารถนาไหลไปกับกระแสโลกจนเกินไป จนพลาดพลั้งได้ บางคนเพิ่งได้พบกันตอนเช้า ทว่า ตอนบ่ายได้ตายเสียแล้ว เช่นเดียวกับใบคະນ້าใบนี้ที่เหี่ยวเหลือง ไม่ได้นำมาทำให้เกิดประโยชน์ทันท่วงที ขอให้ทุกท่านได้เห็นคุณค่าของเวลา นำพามาเจริญสติปัญญา พัฒนาชีวิตอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ



กระถางสองใบ และใบคะน้า

ใช้เวลาทรงคุณค่าพัฒนาชีวิตของตัวเอง
เอาประโยชน์จากสิ่งที่มีให้กับเวลา
เอาวิชพืชของชีวิตออก

เรื่องกระถางสองใบ และใบคะน้า เป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกัน กระถางสองใบ ใบหนึ่งมีหญ้าและวัชพืชขึ้นรก อีกใบหนึ่งมีต้นกล้ากำลังเติบโตเพราะถอนวัชพืชออกแล้ว แม้ได้ความรู้สึกก่อนหน้าว่า กระถางสองใบน่าจะเป็นประโยชน์ในการที่ให้ได้ความรู้สึก ส่วนใบคะน้านั้นเห็นทีหลัง เมื่อได้สื้อมาก็คิดว่าถ้าเราไม่ได้เอาประโยชน์จากสิ่งที่มีให้ทันเวลา **หากปล่อยไว้**

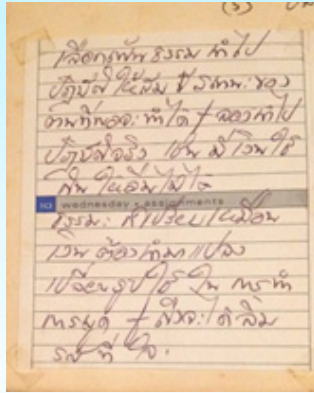
เวลาในชีวิตเราผ่านไป เมื่อผ่านไปแล้วก็กลายเป็นสิ่งไร้สาระไปเลย เหมือนคุณค่าของการดำรงชีวิตของเรามันสูญหายไป เพียงแค่เราเอาประโยชน์ไม่ทันเวลาเหมือนใบคะน้านั่นเอง และเมื่อเราสำนึกว่าเวลาเรายังมี ก็นำมาโยงเข้ากับเรื่องกระถางสองใบ

เป็นการกระตุ้นให้คิดว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เราเกิดมาทำไม เราจะมาเอาอะไร เพราะแหม่มองเห็นดินที่อุปมาเหมือนเวลาที่ยังมีเอาเวลานี้ให้มีวัชพืชของชีวิตก็คือ สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ในเวลาของเรา หรือเราเอาเวลามาฝึกหัดตัดต้น เพื่อพ้นจากความรกรุงรังของกระถางกระถางอุปมาเหมือนสิ่งแวดล้อมโดยเฉพะาร่างกายของเราที่จิตมาอาศัยอยู่ชั่วคราว หรือทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวเราที่สื่อให้เราได้ใช้เวลาทรงคุณค่าพัฒนาชีวิตของตัวเอง

เมื่อเราได้สื่อแล้วต้องโยงมาเป็น “โอบนโยก” น้อมนำมาไว้ใจตน แล้วสะท้อนย้อนมาเห็นตัวเองในปัจจุบันของเรา ก็คือการมองเห็นสิ่งแวดล้อมของสถานการณ์ในมุมที่เราเคยปลูกต้นมะขาม แต่ตอนนี้เราไม่สามารถมองเห็นต้นมะขาม เพราะมีสิ่งเป็นเครื่องถาวรกรุงรังปกคลุมต้นมะขามไว้

เมื่อเราได้กระจกจากกระถางที่มีวัชพืช สิ่งที่มีคุณค่าคือ เวลาของเรา เราก็นำสิ่งที่ปกคลุมการใช้เวลาหรือต้นมะขามที่ควร **จะได้ประโยชน์นำมาพัฒนา** โดยการถากถางเครื่องเถาวัลย์ในป่าวันนี้ ซึ่งเป็นตัวอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่า เมื่อไรที่เราได้สืบทอดธรรมะจากกระถาง หรือใบคะน้า หากเราไม่นำมาใช้จริง ๆ ก็จะไม่เห็นตัวธรรมะที่มาสราง พลังต่างในชีวิตของเรา พลังต่างทำให้เราตื่น นี่แหละคือตัวธรรมะ ซึ่งสามารถพัฒนาได้จริง





ธรรมะมีค่าเมื่อนำมาปฏิบัติ

ธรรมะเหมือนกับเงิน ต้องใช้ให้เป็นจึงจะมีคุณค่า
เมื่อนำพระธรรมคำสอนมาปฏิบัติจริง จิตจะเติบโต

ขอแบ่งปันมรดกธรรมที่หลวงพ่อบุญ ชิปปปญโญ ได้มอบไว้ให้
หนึ่งในนั้นก็คือ การนำสิ่งที่ได้จากการอ่านมาพิจารณา เมื่อเข้านี้ได้อ่าน
ข้อความที่จดไว้จากการฟังหลวงพ่อบุญเทศน์ ณ ที่แห่งหนึ่ง ทำให้สัมผัสได้
ว่าการที่เราเรียนรู้ธรรมะ **หากรู้เพียงชื่อธรรมะก็เหมือนกับเราแค่เห็นกระดาษ
หรือใบคาน้ำ ก็ไม่ได้นำมาทำประโยชน์อะไร เหมือนมีเงินแต่ใช้ไม่เป็นเพราะ
ไม่เห็นคุณค่า**

หากเปรียบพระธรรมเป็นเสมือนเงิน อันเป็นสิ่งมีค่าที่มีอยู่ แต่เรามีจิตใจที่รู้คุณค่าของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่ ถ้าเรารู้เพียงชื่อธรรมะก็เหมือนกับเราแค่เห็นกระถาง หรือใบคะน้า ก็ไม่ได้ทำอะไรก่อให้เกิดประโยชน์ หากจิตใจเราไม่สุดซึ้งพอ เงินก็ไม่ได้นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่นที่หลวงพ่อบุญลือกล่าว แต่ถ้าเราเอาเงินมาแปรเปลี่ยนเป็นการกระทำ เช่น การรื้อวัชพืชที่ปกคลุมต้นมะขาม เพราะต้นมะขาม อุดมาเหมือนชีวิตของเรา ความรับผิดชอบของเรา ไม่ว่าด้านการกระทำ หรือคำพูดของเราในแต่ละช่วงเวลา หากเราเห็นคุณค่าในการน้อมนำ พระธรรมคำสอนมาปฏิบัติจริง ๆ จึงจะเติบโตและสัมฤทธิ์ถึงความต่างในการเติบโตจากต้นไม้อาจต้นเล็ก ๆ แล้วเติบโตเป็นต้นใหญ่ เถก เช่นต้นมะขามที่เติบโตจากต้นเล็ก ๆ จนเป็นต้นใหญ่

วัชพืชที่ปกคลุมต้นมะขามก็คือ ความเห็นผิด คิดผิด ของเรา ในแต่ละวันที่จิตเราหมกมุ่นอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ทางโลกมากเกินไป ไร้สาระ ในเรื่องกินบ้าง เรื่องเที่ยวบ้าง เรื่องชาวบ้านบ้าง ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิต กระจัดกระจายและสูญเสียดวงชีวิตไปกับสิ่งที่ไร้สาระมากมาย ซึ่งเราเคย เป็นมาทั้งหมด เราก็รู้สิ่งที่ปิดบัง คือ ความเห็นผิดออก

ด้วยการกระชับปรับความรับผิดชอบอยู่กับสิ่งที่เราเอาใจใส่ในแต่ละขณะ เรายังคงมีสังคมอยู่ได้ แต่มีแบบพอประมาณ ทั้งการกินและความเป็นอยู่แบบพอประมาณ ไม่เกิน หากขาดบ้างก็ไม่เป็นไร เพราะการขาดทำให้เกิดปัญญา ดังคำกล่าวที่ว่า “ส่วนเกินทำให้ประมาท ส่วนขาดทำให้เกิดปัญญา” หมั่นฝึกเช่นนี้บ่อย ๆ

ขอส่งแรงกระตุ้นให้กับทุกคนไต่ตระหนักว่าในขณะที่เรายังมีลมหายใจอยู่ เราจะเอาประโยชน์จากชีวิตที่เหลือของเราเหล่านี้มาฝากคนละครั้ง เพื่อเป็นหนึ่งในธรรม นำความเจริญทั้งในด้านความสุขในวิถีชีวิตและในด้านจิตใจ เพื่อก้าวออกไปสู่ความเป็นอิสระภายในใจของเราจากสิ่งที่เราพัวพันยึดมั่นถ่วงถ่วงต่าง ๆ ได้จริงอย่างไร ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องพิสูจน์ด้วยตนเอง ส่วนความเป็นอยู่ด้านการกระทำและคำพูดก็เป็นสิ่งแวดล้อมหนึ่งที่มากระตุ้น และเป็นองค์ประกอบเพื่อให้เกิดการพัฒนาปัญญาสัมมาทิฐิ ให้นำมาขัดเกลาไปเรื่อย ๆ **เพื่อความบริสุทธิ์ของเราด้วยการอาศัยสื่อและเหตุการณ์จริงมาขัดเกลาตนเอง จังจะสัมพัทธ์ถึงการพัฒนาได้จริง ดังที่หลวงปู่ภูมามตตามอบไว้ให้เป็นมรดกธรรม**



กายภาพตรงจุด แก่ทุกข์ตรงใจ

แก้ปัญหาให้ตรงจุด ไร้อใจต้องแก้ไขเอง

เมื่อมีโอกาสได้ดูการทำกายภาพบำบัดให้กับผู้ที่ปวดหลัง โดยคุณหมอเอาเครื่องที่จะทำให้หายปวดวางบนหลัง แต่คนไข้บอกว่ามันไม่ตรงจุด พอหมอเคลื่อนไปจนตรงจุดก็พบว่าอาการปวดนั้นหายไป เมื่อได้สัมผัสกับเหตุการณ์โลก โลก แบบนี้ ก็สะท้อนย้อนเห็นคุณค่าของแนวปฏิบัติธรรมที่หลวงพ่อบุญ ชิปป์ปญโญ ได้มอบมรดกธรรมอันนี้ให้พวกเราได้ก้าวอย่างตาม โดยนำสื่อทางโลกก็คือ เรื่องโลก โลก แต่สามารถกระตุ้นแนวความคิดทางธรรมได้

โรคนกาก็ให้หมอรักษาด้วยเครื่องช่วยรักษา แต่ไร้อใจเราต้องรักษาด้วยตัวเองร้อยเปอร์เซ็นต์ การปฏิบัติธรรมแบบนี้ไม่เกี่ยวกับอายุ ตัวอย่างเช่น เด็กคนหนึ่งที่จะเซิญมาแบ่งปันในวันพรุ่งนี้ แม้ว่าเด็กคนนี้อายุยังน้อยแต่เขาสามารถแก้ไขปัญหาหัวใจของเขาได้โดยอาศัยสื่อรอบตัว ก็ขอตอกย้ำเรื่องการน้อมนำสิ่งรอบตัวเรา หรือเหตุการณ์แบบโลก โลก มาทำให้เราพ้นจากปัญหาในใจเราได้จริง เมื่อเราได้เห็นคุณค่าแล้วเราก็สามารถที่จะนำไปขยายวงของสติปัญญาเฉพาะตนให้พ้นทุกข์ในแต่ละเรื่องราวของชีวิตได้เรื่อย ๆ



เกี่ยว-ขาด

ใส่ใจดูแลสิ่งรอบตัวอย่างเป็นธรรม เพื่อไม่ให้เกิดปัญหา

เข้านี้มีโอกาสได้อาศัยสถานธรรมให้ข้อคิดสะกิดใจและสะท้อนเป็น
เรื่องของเราเอง เมื่อเดินมานั่งเก้าอี้ ได้สังเกตเห็นที่มุมโต๊ะมีการเปลี่ยนแปลง
ซึ่งรู้สึกมาตั้งแต่เมื่อวานแต่ก็ยังไม่ทำอะไร จนกระทั่งเข้านี้มีความรู้สึก
มากกว่าเมื่อวาน เพราะผ้าครองไปเกี่ยวกับความคมของมุมเก้าอี้ทำให้ขาด
จนต้องหยุดเดิน **เพื่อไม่ให้พัวเกี่ยวขาดเสียหายมากไปกว่านี้ ผลของการ
ไม่ได้ใส่ใจดูแลอย่างรอบคอบทันที ทำให้เกิดความเสียหายขึ้น**

เขานี้มีปัญมาเล่าว่าเขาเข้าใจในการปฏิบัติธรรมไม่ตรงเสียทีเดียว เพราะคิดว่าการปฏิบัติธรรมต้องไปเข้าคอร์ส หรือไปปฏิบัติในสถานธรรมเท่านั้น โดยลืมไปว่าตนเองมีลูกสาวที่จำเป็นต้องดูแลอย่างใกล้ชิด เมื่อลูกสาวมีปัญหาอะไรก็ไม่สามารถโทรไประหว่างที่แม่เข้าคอร์สอยู่ ลูกสาวก็ว่าแห้วและมีความรู้สึกเหมือนขาดอะไร

เช่นเดียวกัน สื่อนี้บอกว่าในแต่ละวันเราให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมไกลตัวมากเกินไป แต่สิ่งใกล้ตัวที่เรามีความรับผิดชอบ หรือมีวิถีกรรมที่จะมาอยู่ด้วยกัน การนำวิถีกรรมมาเป็นวิถีธรรมในใจเราก็คงต้องอาศัยสื่อแบบนี้มาสอน มากระตุ้นเตือนว่าเราต้องเปลี่ยนแปลงแล้วนะ ต้องแก้ไขแล้วนะ แก้ไขวิถีโลกเพื่อไม่ให้เสียหายมากขึ้น ส่วนวิถีภายในต้องเปลี่ยนความเห็นผิดว่าการปฏิบัติธรรมต้องจำกัดสถานที่หรือเวลา ให้เปิดใจใหม่

“สัมมาภิกษุ” คือ ความเห็นถูก ความเห็นชอบธรรม ที่จะนำความเป็นธรรมให้กับเราและบุคคลที่อยู่ร่วมบุญบารมีกับเราในชาตินี้ ไม่ใช่กระทบกระเทือน ให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขด้วยการเข้าใจซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจกัน ใกล้ชิดกันในยามที่จำเป็นต้องใกล้ชิด ห่างกันในยามที่ควรห่าง โดยอาศัยสติปัญญาไตร่ตรองแยกแยะเรื่องการใช้เวลาร่วมกัน เพื่อให้เกิดความเป็นธรรมต่อบุคคลที่เราอยู่ด้วยและตัวเราเอง



โกศหล่นักภูมิ

ความสามัคคีสร้างพลังแห่งกุศลจิต
ด้วยพระธรรมความจริงที่ปรากฏ

หน้าภูมิมีต้นโกศหล่นที่ผู้ปฏิบัติธรรมนำมาปลูกไว้ในกระถาง ซึ่งปัจจุบันเติบโตขึ้นอย่างงดงาม แต่ ณ เวลาหนึ่งในอดีต ต้นโกศหล่นนี้กระจัดกระจายอยู่ในบริเวณต่าง ๆ เปรียบกับสมาชิก **“คนละครึ่งหนึ่งในธรรม”** ที่กระจัดกระจายอยู่ตามความรับผิดชอบชีวิต ในวิถีกรรมที่ทำให้เกิดวิถีธรรมในจิตใจของแต่ละคน

เมื่อวานนี้เราได้รวมพลังกันย้ายต้นโกศที่อยู่ตามจุดต่าง ๆ มารวมกันมาอยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อนในบริเวณเดียวกัน เมื่อมองไปก็สัมผัสถึงพลังชีวิตที่มากขึ้น พลังชีวิตในที่นี้หมายถึงพลังของกุศลจิต ต้นไม้เป็นเพียงสื่อให้เห็นวิถีในการสร้างหรือประดับประดากุศลจิตไม่ให้หายไปไหน เพื่อเป็นพลังในการปิดกั้นอกุศลไม่ให้เข้ามา หรือเข้ามาแล้วก็เอาออกไป เหมือนวัชพืชที่คลุมต้นมะขาม

ความรู้สึกที่มีต่อบารมีธรรมของสมาชิกคนละครั้งหนึ่งในธรรม ก็เป็นการเรียนรู้ร่วมกันจากมรดกธรรมที่หลวงพ่อบุญ ชิปปบุญ ใญ่ ได้มอบไว้ และเห็นความต่างของคำว่า **“สามัคคี” คือ สามัคคีกับวิถีแห่งธรรมของตนเองแล้ว และสามัคคีกับพระธรรมความจริงที่ปรากฏให้เราสัมผัสได้ในแต่ละสภาวะ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่อยู่กับเราตลอด**

เมื่อเป็นมิตรสามัคคีกับความจริงที่ปรากฏ ก็จะทำให้การละทิ้ง ถอดถอน ปล่อยวาง นั้นง่ายขึ้น เพราะเกิดความต่อเนื่องในการเห็นคุณค่าของกุศลจิตในแต่ละขณะ เมื่อเห็นพลังที่เป็นมิชฌาภิภูมิจิตใจของเรา ก็สามารถลบออกได้ทันที ซึ่งเป็นทักษะในการพัฒนากุศลจิตของเราให้ไปถึงที่สุดของเป้าหมายชีวิตของเรา

**ขอฝากต้นโกศเป็นต้นกุศลให้ทุกท่าน
ผู้ใดอยากเห็นจริงก็ขอเชื่อเชิญทุกท่านมาที่สถานธรรม**



ไข่ต้มลดร้อนแรงพะเนางไก่

ปัญญารธรรมเปรียบเสมือนไข่ต้ม ที่ช่วยลดความร้อนแรงของพะเนางไก่

คุณค่าของอาหารกายสะท้อนย้อนเป็นการฝึกสติปัญญาของเราได้ เมื่อได้เห็นคุณค่าของไข่ต้มและพะเนางไก่ที่มีรสเผ็ดทำหน้าที่ร่วมกัน พะเนางไก่อุปมาเหมือนเรื่องโลก โลก ส่วนไข่ต้ม อุปมาเหมือนด้านพระธรรม ธรรมชาติของไข่ที่ไม่มีการปรุงแต่ง

เมื่อไข่มุ่กับพะเนงไ้ได้ทำหน้าี่ร่วมกัน ทำให้เห็นคุณค่า
ของธรรมชาติ ไข่มุ่ทำให้ความเืดของพะเนงไ้่น้อยลง สะท้อน
เรื่องราวที่เราเกี่ยวข้องกับโลก โลก ถ้าเมื่อใดที่เราเจอสิ่งี่ร้อนแรง เช่น
คำพูดี่ทำให้เราเจ็บช้ำน้ำใจ หากเรามีปัญญาธรรมก็เหมือนไข่มุ่ โดยที่
เราไม่ต้องไปเปลี่ยนแปลงผู้อื่นที่ปฏิบัติไม่ดีกับเรา **เราเพียงแต่บำ
ปัญญาสัมมาทิฏฐินั้นมาสลายความร้อนรนนั้นด้วยความเหมาะสม
เช่นเดียวกับกายที่ไ้รับไข่มุ่กับพะเนงไ้ก่อย่างมีรสภาพที่เหมาะสม
โดยไม่เพ็ดเกินไ้**



คำถาม ไม่อยากกลับมาเกิด

ไม่ทำเหมือนเดิม ไม่ต้องจน
เวลาของเรามีคุณค่า นำมาต่อยอดให้เกิดประโยชน์

มีคำถามจากผู้ปฏิบัติว่า การที่อยากออกจากวัฏสงสารไม่อยากเกิดมาอีก เป็นเรื่องใหญ่และยาก บางครั้งทำให้ท้อ มีหนทางใดหรือไม่ในการที่จะบรรลุเป้าหมายเพื่อหลุดพ้นจากวัฏสงสารได้ โดยใช้โอกาสของตัวเองในแต่ละขณะ

เข้านี้เมื่อแม่เปิดพลาสติกที่ห่อหุ้มมันวาระดาซำระ โดยใช้กรรไกรตัด แทนที่จะฉีกพลาสติกออกเหมือนเช่นเคย หลังจากตัดออกแล้วก็ทำเป็นชิ้นเล็กหน่อย และเอาเศษพลาสติกนั้นมาวางเป็นก้นถุง พร้อมที่จะนำมาใช้เป็นถังขยะได้ นี่เป็นตัวอย่างหนึ่งในการระวังเหตุ สังเกตผล ที่จะไม่ทำเหมือนเดิม และเป็นหนทางหนึ่ง ของประตุใจในการเข้าสู่เส้นทางของนิพพาน หรือไม่ต้องมาเกิดวนอีก

ถ้าเราดิงกระดาซำออกมากตามความเคยชิน หมายความว่า เป็นหนึ่งการสร้างนิสัยวน ทำเหมือนเดิม ประโยชน์ที่ควรได้จาก พลาสติกก็ไม่ได้ประโยชน์เหมือนเดิม หากเทียบพลาสติกที่หุ้มมันวาระชิชู อุปะมาเหมือนเวลาของเรา เวลาที่มีคุณค่านำมาต่อยอด จากที่ถูกทิ้ง เป็นขยะกลับกลายเป็นถังขยะอย่างงดงาม ความงดงามนั้นคือ ความงามภายในจิตใจที่ออกจากการวน **ซึ่งตรงเป้าประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ด้วยความไม่ประมาท ตามคำสอนของพระพุทธรองค์ เพราะไต่ยังประโยชน์ในการเอาพลาสติกก็คือ จิตของเรา กายวาจา ของเรา มาสร้างเป้าประโยชน์ของเรา เปรียบเสมือนประตุเล็ก ๆ ที่แจ่มออกไปสู่แต่ละจุด แต่ละจุด เพื่อที่จะมีกำลังออกไปสู่ประตุใหญ่**

สิ่งนี้เป็นสิ่งที่สามารถฝึกได้ ฝึกได้ เพื่อให้กำลังใจของตน
รู้ว่าการออกจาก วัฏสงสาร ทำแบบนี้ก็ได้ จึงขอแบ่งปันให้ทุกท่าน
ผู้ที่อยู่ในกลุ่ม “คนละครึ่งหนึ่งในธรรม” ก็อาจจะได้ประโยชน์จากการนำ
คำถามนี้ไปต่อยอดได้เช่นกัน **ขอส่งความปรารถนาดีต่อจิตทุกดวงที่ไฟ
ฝันผีก เพื่อที่จะเห็นประตูปิณฑาน เช่นที่หลวงพ่อกุล ชีบบุบบุญ บอก
ว่าแม้จะเป็นสิ่งเล็ก ๆ แต่เราก็สามารถเห็นได้ในแต่ละขณะ**





จุดหมึกกระจายตัว

มีจดปฏิฐิของเรา แม้มมีเพียงจุดเล็กนิดเดียว
ก็อาจก่อให้เกิดปัญหามากขึ้นได้

เข้านี้เกิดความรู้สึกมาก ๆ จากการที่ได้เคลื่อนผ้าสองผืนที่นำมา
พันกันไว้ ผืนหนึ่งไม่ได้เปียกแต่มีจุดน้ำหมึกซึมอยู่สองจุดเล็ก ๆ ส่วนผ้าอีก
ผืนมีความชื้น เมื่อถึงคราวที่จะต้องนำมาซัก ในขณะที่กำลังคลี่ผ้าออกมา
พบจุดเล็ก ๆ กระจายตัวบนผืนผ้าเพิ่มขึ้นหลายจุด ตรงนี้สะท้อนย้อนว่า**เวลา**
เรามีปัญหาภายในจิตใจของเรา มีจดปฏิฐิของเราไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกกับ
เหตุการณ์ บุคคล หรือสิ่งนั้น ๆ แม้มมีเพียงจุดเล็กนิดเดียว หากเราไม่ดูแล
ไว้กันท่วงที สิ่งที่มีอยู่ในจิตใจของเราก็พร้อมที่จะปรากฏออกมา ไม่ว่า
คำพูดหรือการกระทำ แล้วจะกลายเป็นปัญหาที่แก้ยาก

แม้ผู้ที่ดูแล้วรับผิดชอบเรื่องซั๊กผ้า ซึ่งมีความชำนาญมาก ในการที่จะกำจัดสิ่งสกปรกในผ้าสีขาวออก แต่ปรากฏว่าทำอย่างไร ก็ไม่ออก จึงเป็นที่มาของการแบ่งปันความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่อง ความรับผิดชอบจิตใจของเรา **แม้ความรู้สึกที่ก่อกวนเพียงน้อยนิด ก็ต้องพิชิตด้วยสติปัญญาของเราจริง ๆ ไม่ปล่อยย้ไปสัมผัส กับจิตดวงอื่นที่เขาอาจอ่อนไหว แม้เป็นเพียงสิ่งเล็ก ๆ ก็อาจจะไป กระทบให้เกิดปัญหาในหัวใจของเขาได้**

เช่นกัน หากเป็นตัวเราที่มีผู้อื่นมากระทบกับเราเพียง นิดหน่อย เราเห็นคุณค่าซึ่งกันและกันอย่างไร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ต้อง ดูแล **อย่าไปคิดว่าเป็นสิ่งเล็กน้อยแล้วปล่อยปะละไป อารมณ์ต่าง ๆ อุบมาเหมือนความชื้นในจิตแต่ละดวงซึ่งพร้อมที่จะเป็นปัญหา ต่อยอดได้ วัฏกรรมก็จะกระจายเป็นกรรมชั่วร่วมกัน แต่ถ้าเรามี กระแสธรรม เรายอมรับและแก้ไขตัวเราเอง เพราะเราไม่สามารถ แก้ไขคนอื่นได้อยู่แล้ว** จึงขอแบ่งปันเรื่องราวที่เกิดความรู้สึกนี้เพื่อเป็น ประโยชน์กับผู้ที่เกี่ยวข้อง ด้วยการนำธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน ให้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวภายในจิตใจของเรา

ภาษาธรรมชาติของใจ

ใคร่ครวญความจริงด้วยภาษาธรรมชาติของตัวเอง

เข้านี้มีผู้ที่เคยทาสีศาลาเมื่อ 8 ปีที่แล้ว ได้กลับมาที่นี่อีกครั้งหนึ่ง จึงได้คุยกันว่าเราขอให้โอกาสเชื่อมบุญบารมีกับเขาอีกครั้ง โดยพูดเป็นภาษากลาง เขาปฏิเสธว่าเขาเกษียณแล้ว แต่ยินดีที่จะแนะนำผู้ที่มารับกองบุญใหม่ หลังจากนั้น ก่อนที่จะขึ้นรถก็มีผู้ที่พูดเป็นภาษาเหนือกับเขา เขาจึงให้ทางเลือกว่าจะลองไปคุยกับทีมเก่า ๆ ซึ่งได้แยกย้ายกระจัดกระจายไปแล้ว เพื่อว่าจะสามารถรวมพลังมาทาสีให้ได้

เหตุการณ์นี้ได้สะท้อนการก้าวอย่างในทางธรรมในแต่ละวัน หลังจากที่ได้พบหลวงพ่อกุศล ขิปปปณฺโญ ทำไมเราถึงเริ่มทำใจในบางเรื่องได้ ทั้งที่เมื่อก่อนที่เรายังไม่รู้วิธีที่จะสื่อสารให้ใจเราเข้าใจ เราจึงยังทำใจไม่ได้ในหลาย ๆ เรื่องในการใช้ชีวิต เช่น เหตุการณ์ที่เจอคนขับรถซ้ำแล้วเราหงุดหงิด

หลวงพ่อกุศลแนะนำว่า เราต้องใช้ภาษาของเราเองในการคิด และคุยเรื่องข้อมูลความจริง ในสิ่งที่เราอัดอั้นขัดข้องในการใช้ชีวิตว่าความจริงอยู่ตรงไหน โดยนำความคิดของตัวเองมาใคร่ครวญ ไตร่ตรอง อย่างมีเหตุผล มีข้อมูลความจริง คุยกับตัวเองเป็นภาษาธรรม ทำให้เรายอมรับในธรรมะคือ ธรรมชาติของเขา ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้

ภาษาธรรมนี้เป็นภาษากลางใจของแต่ละคนเอง เรื่องราวของเราเอง เช่นที่เอาเรื่อง “งอ งู” มาคุยกับตัวเอง จนเข้าใจเหตุและผลของการที่มี “งอ งู” มากัดเราในแต่ละเวลา ทำให้เห็นมุมมองของชีวิตใหม่และเปลี่ยนแนวความคิด จิตใจก็จะสบายขึ้นจากเรื่องราวแต่ละเรื่องได้ ด้วยภาษาธรรมของใจเรา

ขอให้ทุกท่านได้มีโอกาสตนเองในการคิด ค้น คุย กับตัวเอง ด้วยภาษาธรรมที่ทำให้ใจเราได้ประโยชน์จากเหตุการณ์จริงของเรา จากสื่อรอบตัวของเราที่เราอยู่ตรงนั้น



น้ำรั่ว ใจไม่รู้

ยอมรับความจริงว่าทุกสิ่งพร้อมเปลี่ยนแปลงเสมอ
จิตสบาย ร่างแข็งแรง พร้อมแก้ไขปัญหา

ครั้งหนึ่งขณะกำลังเดินจงกรมอยู่บริเวณห้องโถงภายในบ้าน สังเกตว่ามีน้ำหยดลงมาเพราะว่าฝนตก ณ เวลานั้นได้พิจารณาจิตตนเองว่า มีการต้านสิ่งที่เกิดขึ้นหรือไม่ ด้วยการตั้งคำถามกับตัวเองว่า ไม่อยากให้หลังคารั่วหรือเป่ล่า แล้วเราก็สัมผัสได้ว่าเราสามารถยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น คือหลังคารั่วได้ **เมื่อยอมรับความจริงว่าทุกอย่างพร้อมเปลี่ยนแปลงเสมอ จิตก็แข็งแรง สบายกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพราะเราได้ข้อมูลความจริง และขณะเดียวกันก็เกิดความคิดขึ้นต่อในเรื่องความรับผิดชอบ** ฝึกฝนใส่ความจริงเรื่องระวังเหตุ สังเกตผล ว่าเราจะดูแลหลังคารั่วอย่างไร เช่น คิดใคร่ครวญว่าจะโทรศัพท์ติดต่อหาช่างมาซ่อมแซม

การที่เรามีปัญหาสัมมาทิฏฐิรักษาประคับประคองจิตของเรา
อยู่อย่างสม่ำเสมอ ทำให้สัมปัสสัได้ว่าจิตสลายในการทำหน้าที่ทางโลก
แต่ถ้าเราไม่เคยเห็นคุณค่าของการแยกแยะระหว่างการทำหน้าที่ทางโลก
กับการทำหน้าที่ดูแลด้านจิตใจของตัวเอง ก็จะปะปนกัน ความคิดเรื่อง
ปัญหาทำให้เกิดความกังวลต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

หากเรามีสัมมาทิฏฐิยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นแล้ว เปรียบได้
กับจิตของเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สว่าง ในที่นี้ คือ สว่างด้วยปัญญา
สัมมาทิฏฐิ สิ่งที่เกิดขึ้นก็ไม่มีผลที่ทำให้เกิดความกังวล แต่เป็นความ
รอบคอบ ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง ในหน้าที่ที่จะซ่อมหลังคาบ้าน **ผู้ที่ได้ฝึก**
ในลักษณะนี้บ่อย ๆ จะสามารถแยกแยะได้ว่าความคิดเรามาจากฐาน
“ยึด อายาก” หรือมาจากความคิดในการเข้าใจความจริงที่ปรากฏให้
ชีวิตของเราได้เผชิญอยู่ ณ เวลานั้น

ประโยชน์-อานิสงส์การสวดมนต์

๑. ทำให้จิตเป็นสมาธิ ได้ถึงระดับอุปจารสมาธิ
๒. ทำให้ได้บุญเมื่อใจเกิดความคิดปราโมทย์ในคุณพระรัตนตรัย
๓. ป้องกันภัย อันตรายทั้งมวล ไม่ให้กลัวกลัวได้
๔. เทวดาย่อมอภิบาลรักษา
๖. ทำให้มีอุตสาหกรรมในการทำความดี โดยมีพระพุทธองค์ทรงเป็นตัวอย่าง
๗. เมื่อสวดเป็นประจำทุกวัน จะทำให้เป็นคนน่าเชื่อถือได้
๘. เมื่อสวดบ่อยๆ จะทำให้มีจิตใจเยือกเย็น ใจอยู่ในองค์สมาธิ
๙. จะทำกิจการสิ่งใดๆ เพราะมีฐานความเห็น ความคิด ที่มีเป็นธรรมเป็นหลัก-เกณฑ์ รู้จักหลีกเลี่ยงในอกุศลกรรม
๑๐. คำแปลบทสวด ขวนให้นามาคิด พิจารณา พิสูจน์ จะเกิดปัญญา

บทสวด 4 หาย

ไม่แพ่งโทษ ยอมรับในสิ่งที่บกพร่องว่าทุกสิ่งผิดพลาดได้
“แล้วเธอล่ะ ?” เราเห็นผิด คิดผิด ตรงไหน

เข้านี้ ที่สถานธรรมมีญาติโยมมาสวดมนต์ร่วมกัน ทำให้เราได้เรียนรู้เรื่องความจริงของการดำรงชีวิตร่วมกัน การสวดมนต์ครั้งนี้ ได้บอกอะไรเรา ขอให้คุณนิตได้แบ่งปันความรู้สึกเรื่องหนังสือสวดมนต์ว่า เลข 4 มันหายไป

คุณนิต ขณะสวดมนต์ร่วมกันในบทของวัตรปฏิบัติที่มี 10 ข้อ แต่คุณแม่นั้นสวดข้ามข้อ 4 ไป จึงเกิดความแปลกใจ สงสัยว่าเหตุใดจึงข้ามไปข้อหนึ่ง ไม่รู้เหตุผลว่าเพราะอะไร เพราะมัวแต่หลับตาสวดไม่ได้ดูหนังสือ พอมาดูหนังสือก็พบว่าคุณแม่นั้นไม่ได้ผิด หนังสือสวดมนต์เล่มนี้ มีบทของวัตรปฏิบัติ 10 ข้อ แต่ข้อ 4 หายไป ไม่มีในหนังสือ

คุณแม่นั้น ตรงนี้ได้บอกว่า ชีวิตนี้มันมีเหตุที่ทำให้เกิดความหงุดหงิดใจ กับความไม่สมบูรณ์แบบ

คุณนิต เพราะว่าเราไม่รู้ จึงต้องให้รู้กับตัวเราก่อนว่า สาเหตุมันมาจากไหน ต้องดูก่อนว่า เกิดความผิดพลาดตรงไหน

คุณแม่นั้น แล้วความทุกข์อยู่ที่ไหน

คุณนิต ความทุกข์อยู่ที่ใจ

คุณแม่นั้น แล้วเหตุแห่งทุกข์ คือ อะไร

คุณนิต เหตุแห่งทุกข์ คือ เราไม่รู้ และเราไม่ยอมรับในสิ่งที่บกพร่อง เราไม่รู้เหตุผลว่าคืออะไร ก็ตำหนิแล้ว

คุณแม่นั้น เฟ่งโทษคนพิมพ์ไปแล้วว่าไม่น่าพิมพ์ตกข้อ 4 เลย

วันนี้คุณนิตกับแม่ก็มีส่วนร่วมที่จะแบ่งปันวิชาชีวิตให้พวกเราได้เรียนรู้ว่า เมื่อไรที่เรามีความทุกข์ในใจ ให้ตระหนักว่าเหตุมันมาจากตัวเรานั้นเอง เพราะเราเห็นผิดว่าชีวิตต้องสมบูรณ์แบบ ข้อ 1-10 ต้องไม่มีข้อ 4 ที่หายไป วันนี้จึงนำเหตุการณ์จริงมาแบ่งปันความรู้สึที่ดี ๆ จากสถานธรรม นำสู่ชีวิตพวกเรา แล้วอย่าลืมถามตนเองว่า “แล้วเราละ ?” แต่ในวันที่เราทุกข์ในใจเพราะเราค้นหาเหตุผิดหรือไม่ ถ้าเหตุถูกต้องสอดคล้องกับความ เป็นจริงว่าความบกพร่อง ความผิดพลาดในหน้าที่ทางโลกนั้นมีอย่างต่อเนื่อง แล้วนำสิ่งนั้นมาเป็นกระจกสะท้อนย้อนดูว่า “แล้วเราละ ?” เราเห็นผิด คิดผิด จิตเราเศร้าหมองในแต่ละวันหรือไม่



ผ้าสองผืน

เห็นคุณค่าหน้าที่ทางโลกกับทางธรรม
ทำไปพร้อมกันได้ โดยไม่มีเงื่อนไข

เกิดความรู้สึกในขณะที่คุณทำความสะอาดผ้าสองผืน ผืนหนึ่ง เป็นผ้าฟ้ายร่อยเปอร์เซ็นต์ ส่วนอีกผืนหนึ่งเป็นผ้าฟ้ายผสมใยสังเคราะห์ โดยนำสติปัญญาทางโลกในการระวังเหตุ สังเกตผล ในการใช้ผ้าสองผืนนี้ ผืนหนึ่ง ดูเลี่ยนกหน้อย โดยเฉพาะฤดูฝน ซักแล้วแห้งยาก เพราะเป็นผ้าฟ้าย ร่อยเปอร์เซ็นต์ อีกผืนหนึ่ง เป็นผ้าฟ้ายปนกับใยสังเคราะห์ ที่ดูแล่ง่าย ซึ่งผ้าทั้งสองผืนสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ไม่แตกต่างกันเลย

ตรงนี้แสดงให้เห็นว่า โยสังเคราะห์อุปมาเหมือนหน้าที่ทางโลก ไม่ว่าจะเกี่ยวข้องกับร่างกายตนเอง เกี่ยวข้องกับผู้อื่นที่เราอยู่ด้วย หรือเกี่ยวข้องกับหน้าที่การงานแบบสมมติโลกทั้งหมด อุปมาเทียบเคียงเป็น โยสังเคราะห์ ถ้าทางด้านธรรม ธรรมชาติก็คือ ผ้าฝ้าย เทียบเคียงเป็น ด้านธรรมะ เราสามารถนำสองอย่างนี้มาฝึกจิตของเราให้เห็นคุณค่าของ ทั้งสองอย่างไปพร้อม ๆ กัน **โดยไม่ต้องสร้างเงื่อนไขว่า จะต้องรอให้ ออกจากงานก่อน หรือให้ครอบครัวเติบโตก่อน จึงค่อยมาฝึกหัดจิต ของตัวเอง ซึ่งเป็นเงื่อนไขของบางท่าน**

สำหรับแม่เองได้ฝึกตั้งแต่ยังมีหน้าที่การงาน มีสามี มีลูก ก็เพราะเห็นคุณค่าของผ้าที่มีโยสังเคราะห์กับผ้าฝ้ายอยู่ด้วยกัน จะเห็นว่ามันง่ายเหมือนกับวิถีชีวิตของเราที่เรียนรู้ความจริงได้ง่าย เพราะว่ามี การระวังเหตุ สังเกตผล ในการดูแลนำมาเชื่อมโยงเป็นการฝึกความจริง สู่จิต ความจริงในเรื่องของ “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ที่ปรากฏอยู่ใน หน้าที่ทั้งหมดของเรา

หากเราเอาประโยชน์เป็น ก็จะเห็นเหตุและผลทั้งภายในใจเรา และเหตุและผลในหน้าที่ต่าง ๆ ที่เรากำลังเกี่ยวข้องไปพร้อม ๆ กัน โดยไม่แยกกันเลย อยู่ด้วยกันอย่างสมานฉันท์เป็นกฏอนธรรม ใ้พระธรรม นำจิตให้เรามาดีขึ้นจากความโง่ ความหลงของเราได้ในแต่ละขั้นตอน ในการที่เราหมั่นฝึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ขอให้ทุกท่านไม่ว่าจะอยู่ในสถานะไหนก็ตาม ไม่ว่าจะ แพศ ้วย สถานะในครอบครัว หรือสถานะทางสังคม ทุกคนสามารถฝึกได้ทุกเวลา ด้วยการนำพาโลกกับธรรม มาเป็นหินลับปัญญาได้อย่างแท้จริง





ผ้าน้อยฤพิน

พลังต่าง ทำให้จิตเราตื่นดูจริง
ผ้าพินน้อยร้อยธรรม นำพาความเรียบง่าย
สู่การประกาศอิสรภาพจาก “ยึดกับอยาก”

ผ้าผืนน้อยร้อยพระธรรม แม่เพิ่งกลับมาอยู่ที่สถานธรรม ก็สังเกตเห็นว่ามันมีส่วนเกิน คือ ความสกปรกอยู่บนพื้น จึงใช้ผ้าผืนหนึ่งฤพินโดยใช้ด้วยเท้าถูตามแผ่นไม้ทีละแผ่น ๆ เมื่อถูเสร็จมองดูผ้าก็ตกใจว่า นี่เราอยู่กับฝุ่นมาแล้วทั้งวันก็ไม่รู้ **ซึ่งตามปกติผู้ดูแลจะมีมือบอักษณิดฤพิน หากไม่ได้ใช้ผ้าพินนี้ดู ก็จะไม่รู้สึกว่ามีส่วนเกิน หรือความรู้สึกจะมีน้อยกว่าการใช้ผ้าพินนี้**

ผ้าน้อยผืนนี้ มีความต่างทั้งสี ขนาด วิธีใช้ ทำให้เกิดความรู้สึก
พลังต่าง ทำให้จิตเรตินตัวจริงแจ่ม ทำให้เราเห็นคุณค่าความเรียบง่าย
ของผ้าผืนนี้ ที่ใช้ประโยชน์ได้เหมือนกันกับมีอบ การที่เราได้ฝึกจิต
จะนำให้เราเข้าสู่กระบวนการของความเรียบง่ายในทุกเรื่องในชีวิต สิ่งใดที่
ยุ่งยากสลับซับซ้อนเสียเวลา กำลังกาย กำลังทรัพย์ และกำลังสติปัญญา
ก็จะหลีกเลี่ยง อาศัยสิ่งที่มีอยู่ ไม่เสาะแสวงหามาเพิ่ม และนำสิ่งที่มีมา
พัฒนาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเหมาะสมในแต่ละเวลาในแต่ละงาน

เช่นกัน สติปัญญาที่พัฒนาคุณภาพของจิต จิตที่มีคุณภาพ
จากการได้ฝึก ได้ตัด ได้ผ่า ได้ผืนอะไรก็ตาม ก็จะเกิดเป็นความชำนาญ
จนทำให้การอบรมจิตเป็นเรื่องง่าย แต่ต้องขยัน ขยันดู รู้จริง ในสิ่งที่เรา
เข้าไปทำหน้าที่แบบโลก โลก แล้วโบทโบทกรรมนำจิตให้เกิดพลังของ
ปัญญา ฉลาด สามารถเปิดโอกาสให้เราเห็นคุณค่าของการใช้เวลาแก่ตัวเอง
มากขึ้น ๆ จากพลังต่างที่ทำให้ตื่นตัวจริง

**ขอใ้ทุกท่านที่กำลังไฟ ผืน ฝึก รู้ว่าจิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำ
ความเป็นอิสระจากความยุ่งยากได้จริง เพราะเราเลิก ลด ละ ที่จะเป็นทาส
ของ “ย ยักษ์” คือ “ยึดกับอยาก” ประกาศอิสรภาพจากสิ่งที่เราเคยยึด
เคยอยาก ในแต่ละกิจของโลก**



ผ้าบังใบต้นหมาก

สร้างร่มเงาให้ต้นหมาก สร้างร่มเงาให้จิต
ด้วยการยอมรับพลังของความจริง คือ “อนิจจัง”
ແດດ คือ ปัญหากายนอก มันก็ร้อนตามธรรมชาติ

ตอนบ่ายวันนี้ได้สัมผัสกับสิ่งแวดล้อม คือ ต้นไม้ที่เราตั้งใจปลูกไว้ตรงนี้ แต่เมื่อพิจารณาดูแล้ว ก็เห็นว่าต้นไม้ต้นนี้ไม่เหมาะสมกับการที่จะอยู่ตรงนี้ เพราะใบค่อย ๆ แห้งเกรียมไปที่ละใบ ๆ จึงนำสื่อนี้มาสะท้อนย้อนว่า จิตบางดวงที่อาศัยอยู่ในร่างใดก็ตาม ที่ไม่สามารถย้ายไปในสิ่งแวดล้อมอื่นได้ จึงจำเป็นต้องอยู่ตรงนั้น

สิ่งหนึ่งที่เราพอจะทำได้ คือ สร้างร่มเงาให้กับต้นไม้ต้นนี้ ซึ่งในทางโลกก็มีหลากหลายวิธี หากนำมาสะท้อนด้านจิตใจที่หดหู่ เหี่ยวแห้ง ไม่มีกำลังวังชา ในการใช้เวลาของแต่ละขณะ สิ่งเดียวที่เราสามารถทำได้ด้วยตัวเองร้อยเปอร์เซ็นต์ก็คือ การสร้างพลังของความจริง จูเข้าไปในใจในเรื่องของความไม่แน่นอน พลังของความจริง คือ **“อนิจจัง” เป็นหนึ่งฐานที่จะสร้างสัมมาทิฐิให้กับจิตใจ**

หากเราอมรับในสิ่งแวดล้อมแบบนี้ เราจะไม่บ่นเมื่อแดดจัด หรือมีปัญหา รุมเร้า เพราะปัญหาภายนอกมันมีอยู่แล้วแน่นอน เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อเรามีกาย กายก็มีการเจ็บป่วยหรือเสื่อมไปตามธรรมชาติ **เมื่อมีส่วนเกี่ยวข้องกับบุคคล บุคคลก็พร้อมที่จะแสดงอารมณ์ รุ่มร้อน เราร้อน ภายใน แล้วส่งออกมาเป็นพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ เราสัมผัส ซึ่งไม่ได้ต่างอะไรกับแดดวันนี้**

เช่นกัน ในเรื่องของการทำงาน จะคาดหวังให้สำเร็จสมหวังใน
การทำงานทุกเรื่องก็ไม่ได้ นี่คือวิชาชีวิตที่เราพร้อมนำพลังความจริงของ
ชีวิตนั้นมาจุเข้าที่จิตใจเรา เรียกว่า **“สัมมาทิฐิ”** เรียบรู้ไปเรื่อย ๆ
จากสื่อต่าง ๆ ที่เราสัมผัส เจกเช่น สื่อต้นไม้ที่หากเราไม่ดูแลอย่าง
เหมาะสม ถึงจะรดน้ำขนาดไหนก็ตายได้ พยายามฝึกคิดพิจารณาเป็น
สัมมาทิฐิ

แดด คือ ปัญหาภายนอก ไม่ว่าจะเรื่องการเงิน ไม่ว่าจะการอยู่
ร่วมกับคนพาล ไม่ว่าจะการอยู่กับการงาน การมีอัตตาตัวตน มานะ ทิฐิ
อยู่ในวงการงาน บางทีมันก็ร้อน ก็เป็นไปตามธรรมชาติ ถ้าเราประกาศ
ความจริงให้กับตัวเองแล้วเราจะไม่บ่นทั้งเรื่องการทำงาน ไม่บ่นคน ไม่บ่น
ร่างกายที่จะต้องมีการเจ็บป่วย

เมื่อเรยอมรับในสิ่งที่เป็นในทุกขณะได้ เราก็จะมีร่มเงาของ
ความเป็นจริงให้จิตอาศัย ภายนอก เราทำได้เท่าที่สติปัญญาทางโลก
พอทำได้ แต่ทางธรรม เราเป็นหนึ่งเดียวที่จะรับประกันขอบเขตเต็มร้อย
ในการ **“จูงใจ”** เข้าไปในเนื้อจิตของเราอย่างสม่ำเสมอ





ผ้าล้างจาน สะท้อน 5 แขน การขับเคลื่อนชีวิต

**“ประโยชน์ ประหยัด สะดวก สะอาด เรียบง่าย”
คือ 5 แขนของการขับเคลื่อนความรับผิดชอบต่อโลก**

เมื่อนำผ้ามาใช้ล้างจานแทนการใช้ฟองน้ำหรือแผ่นใยขัด ทำให้เห็นข้อดีของผ้า คือ ชักแล้วแห้งไว อีกทั้งยังสามารถเห็นสิ่งสกปรกที่ติดอยู่ชัดเจนกว่าฟองน้ำหรือแผ่นใยขัดที่เศษต่าง ๆ เข้าไปติดอยู่ข้างใน จนเกิดการหมักหมมเป็นที่สะสมเชื้อโรค สะท้อนว่า เมื่อใดที่เราเห็นความยุ่งยากในสิ่งที่เราใช้ เช่น ฟองน้ำ ซึ่งใช้เวลานานกว่าจะแห้ง แต่ถ้าใช้ผ้ามาล้างจานแทนเพียงผึ่งลมผ้าก็แห้งแล้ว

แกนของการเคลื่อนความรับผิดชอบทางด้านโลก 5 แกน คือ “ประโยชน์ ประหยัด สะดวก สะอาด เรียบง่าย” สะท้อนเป็นด้านจิต จิตเราก็เช่นกัน หากเราเป็นผู้ที่ใช้เหตุผลทางโลกอบรมจิต ก็ทำให้เกิดทุกข์ โทษ ภัย เหมือนกับการใช้แผ่นใยขัด ทุกข์ โทษ ภัย นั้น อุปมาเหมือน ความสกปรกที่ติดผ้าอยู่ แต่สามารถชำระออกได้ง่ายเพราะเปิดเผย หากเราไม่ล่าช้าในการนำมาซัก ทำให้รู้ถึงคุณค่าของสิ่งที่เราอาศัยในแต่ละวัน

พ้าน้อยพินนี้ แต่ก่อนเคยเป็นพ้าพินใหญ่ที่ทำหน้าที่อย่างอื่น ได้มากมาย แต่เมื่อหมดหน้าที่นั้นก็นำมาใช้ประโยชน์ต่อ เอามาทดแทน แผ่นใยขัดได้ เป็นการอยู่กับสิ่งที่เรามีโดยไม่ต้องไปซื้อหา ทั้งได้ประโยชน์ ประหยัด สะดวก สะอาด และเรียบง่าย เรื่องนี้สามารถนำมาสวมใช้กับความรับผิดชอบในการใช้ชีวิตของเรา ในแต่ละจิตที่เราเข้าไปดูแลในแต่ละอย่าง แต่สิ่งที่สำคัญ คือ การสะท้อนย้อนถึงเรื่องการรับผิดชอบด้านจิตใจ เกิดประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ประหยัด ทั้งประหยัดร่างกาย ประหยัด แรงเงิน ประหยัดการพุดจา หรืออะไรก็ตาม สะดวกที่จะคิดอะไรแล้วมัน โปร่งโล่ง เพราะมันไม่แอบ ไม่ซ่อนเร้น จึงสะอาด

จิตที่มีความเปิดเผยโปร่งใส ยอมรับในสิ่งที่ผิดและสนับสนุนใน
สิ่งที่ถูกในแต่ละขณะจิต นำพาให้เกิดการใช้ชีวิตแบบเรียบง่ายและตรงไป
ตรงมา เข้าไปสู่กระแสของความเป็นธรรมนำจิต และกาย วาจา ของเรา
ในแต่ละการใช้ชีวิต

**วันนี้ก็จะเห็นว่า ท่ามกลางแสงแดดที่เป็นธรรมชาติอันมี
ประโยชน์ เปิดโอกาสให้เรานำสิ่งที่เรากำลังทำกันอยู่แล้ว มาประกาศความจริง
ให้กับจิตของเราได้เรียนรู้ ทั้งความรับผิดชอบการกระทำของเรา และ
การเคลื่อนไหวธรรมนำจิตได้อย่างไม่ยากเกินไป**





ฝึกจาคะเป็นนิสัย

ใ้โอกาสตัวเองในการถือกุลและสร้างสุขร่วมกัน
เราจะเป็นผู้ใ้ถืออย่างไร เพื่อประโยชน์ทั้งตนและท่าน

เข้านี้มีเหตุการณ์ใ้พวกเราใ้เรียนรูใ้ร่วมกันคือ มีผู้ใ้ที่อยู่ใ้สถาน
ธรรมกำลังจะเดินทางไปทำกิจภายนอก ทำให้นึกถึงการสร้างนิสัยใ้เรียกว่า
“จาคะ” อันเป็นหนึ่งใ้ในอริยทรัพย์ใ้เราน่าจะใ้ฝึกกันอย่างต่อเนื่องเป็นบารมี
เหตุการณ์นั้นคือ ผู้ใ้จะเดินทางนี้กำลังรอรถมาใ้รับ แต่แทนใ้จะใ้ให้รถเข้ามา
ใ้รับใ้สถานธรรม เราก็เดินไปรอเลย เมื่อรถมาถึงก็สามารรถขึ้นรถไปใ้ได้เลย
ไม่ต้องเสียเวลาใ้เรียวรถเข้ามาหาใ้จ้อดรอ

การเกิดมาชาตินี้ เรามีโอกาสที่จะสร้างนิสัยในการ “ให้” ในแต่ละ
ขณะของชีวิตที่เหลือ ขณะที่เรายังมีลมหายใจ ให้โอกาสตัวเองในการเป็นผู้
ให้ แต่เราจะเป็นผู้ให้อย่างไรที่จะเกิดประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องกับเรา ต้อง
เอาอกเอาใจ ออกเรา มาใคร่ครวญ ไตร่ตรอง ในการเคลื่อนไหวใจ อยู่กับใคร
ที่ไหน เรื่องราว เวลาใด ให้ใส่ใจในการเป็นผู้ให้ที่ยิ่งใหญ่

**ดั่งที่พระพุทธองค์ทรงเป็นตัวอย่างให้พวกเราเกื้อกูล
ในหนังสือสวดมนต์ฉบับอมร หน้า 32 บท “มหากาญจนาภิเษก
ประกอบด้วย 3 ก้อน ได้แก่ “ศิตายะ” เพื่อประโยชน์เกื้อกูล คือ การให้
“อัตถายะ” เพื่อประโยชน์ ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน และ
“สุขายะ” เพื่อสร้างความสุขร่วมกัน ก็คือ คนขับรถเขาก็ได้ประโยชน์
เช่นกัน10ในการใช้เวลา**

การที่เรามีโอกาสเรียนรู้ตัวเองในลักษณะนี้คือ การสร้างนิสัย
ถ้าหากเราไม่สามารถสิ้นสุดแห่งการเกิดได้ในชาตินี้ เกิดมาในชาติอื่น
เราก็ยังมีอานิสงค์จากผลของการให้นี้ ชาตินั้นก็就会有ความสะดวกสบาย
มีคนเกื้อกูลเรา ขอให้ทุกท่านที่ยังมีเวลา ได้ฝึกหัดในการใช้ชีวิตอย่างมี
ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน และได้เกื้อกูลด้วยการให้ เช่นกิจกรรมของ
“คนละครึ่งหนึ่งในธรรม” ก็เป็นหนึ่งในการให้ ซึ่งทำให้เกิดความสุขทั้งผู้ให้
และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการรับฟังธรรมะในแต่ละขณะ



จริงจังเกิน จะไม่ได้ “จริง” ใจ

จริงจังเกินไป ใจไม่ได้ความจริง สองฟ่อนคลายสบาย ๆ บ้าง

เมื่อคืนขณะที่เดินผ่านหม้อน้ำที่มีไว้รับรองญาติโยมที่มาวัด ได้เห็นท่านหนึ่งหยิบแก้วที่ยังไม่ได้ล้าง มารินน้ำแล้วเทน้ำทิ้ง จากนั้นก็นำไปกรอกน้ำจากหม้อแล้วดื่ม เรื่องนี้สะท้อนให้เห็นความไม่จริงจังที่จะต้องสะอาดแบบหมดจด

เขานี้เมื่อได้สัมผัสผ้าเช็ดโต๊ะ สำหรับผู้ที่จริงจังเรื่องความสะอาด เขาก็จะนำผ้ามาตากบนราวให้เป็นระเบียบ แล้วหันราวตากผ้าไปหาแดด เมื่อนึกถึงหลวงพ่อบุญ จิปปปญโญ ก็ทำให้คิดว่าเราวางผ้าตากบนพื้นศาลาก็ได้นะ เพราะพื้นไม่ได้เลอะเปื้อนอะไร เพื่อให้ได้ประโยชน์จากธรรมชาติของแสงแดดได้เต็มที่ และเราก็ไม่ต้องมีงานมากเกินไป

เมื่อเห็นแก้วใบหนึ่งที่ขงเครื่องต้มไว้ ก็คิดว่า ถ้าไม่มีอะไรปิดปากแก้วไว้ ก็อาจจะมีสิ่งใดหล่นลงไปในแก้วได้ พลันก็เดินไปเจอใบไม้ซึ่งมีรูแหว่งอยู่สองรู จึงเด็ดมาแล้วเช็ดด้วยมือ แล้วนำมาปิดไว้บนแก้วที่มีเครื่องต้มใบนั้น

เหตุการณ์ทั้ง 3 เหตุการณ์นี้ สะท้อนย้อนโยงว่าชีวิตเราบางครั้ง หากเราจริงจังจนขาดจริงใจ ใจเราจะไม่มีความจริง แต่ถ้าเราอ่อนคลาย สบาย ๆ บ้าง ในบางเรื่องที่ไม่ได้เดือดร้อนเราหา ลองนำไปปฏิบัติเพื่อให้พลังต่างสร้างพลังต้นและความสดชื่นเบิกบานในการใช้ชีวิต



เพลง “ไม่มีอะไรเหนือกรรม”

กรรมใดที่เราก่อ ไม่ว่าดีหรือไม่ดี
จะส่งผลกลับมา

เข้านี้มีโอกาสได้เห็นคุณค่าของเสียงเพลงที่เกี่ยวกับเรื่องของกรรม
ให้พวกเราน้อมนำมาสวมใช้ในการก้าวอย่างได้จริง ๆ ขอยกเนื้อเพลง “ไม่มี
อะไรเหนือกรรม” ขับร้องโดย ฝน ธนสุนทร ดังนี้

“โลกนี้ไม่มีอะไรเหนือกรรม ทุกข์หรือสุขคอยชักนำ เป็นเพราะกรรมที่ก่อไว้ นัตถิกัมมังสะมะพะลังแนไซรั ไม่มีอิทธิพลใดใหญ่กว่ากรรมที่ทำที่ก่อทำชั่วทำดีทำได้ไม่มีรีรอ ครั้นทำเสร็จสิ้นแล้วหนอ อานาจกรรมรอบังคับเรา

สร้างกรรมชั่วไม่หวั่นกลัวผลกรรม จิตใจไร้คุณธรรม มีดกว่าถ้าในโชดเขา สร้างบาปไม่วายเร้น ไร้กำหนดกฎเกณฑ์ทั้งเย็นและเข้ากุศล น้อยใหญ่ไม่สาละวน หัวใจซัดมีตมทนต่ออกุศล หนักเบาจิตตกต่ำถลาลงเต็มที ว่าบุญบาปไม่มีแล้ว เพียงแค่เงากรรมยังไม่มาส่งผล ก็หลงทนทำแล้วทำเล่า พอหมดบุญเก่าก็ถึงคราวเป็นไป

สร้างกรรมดีนี้แหละหนาบันดาลผล ถึงได้เกิดมาเป็นคนด้วยกุศลที่ก่อไว้ เมลืองอำนาจและวาสนา บ้างต้อยต่ำแต่เกิดมาพอเป็นโฉนมหาบุรุษพระพุทธรองค์ เห็นจริงจึงได้ชี้ลง ตรงกรรมจำแนกไว้บาปบุญเก่าที่เราเคยก่อ ตั้งกัปกัลป์มารอ นั่นแหละหนอใช้อื่นไกลเหตุฉะนั้น ท่านจึงเน้น ให้ละเว้นบาปกรรมน้อยใหญ่ ชินหากทำไป ก็เป็นเหมือนไฟเผาตัว”

ขอยกตัวอย่างเหตุการณ์หนึ่งที่บอกได้ว่า **ทุกอย่างที่เราทำ**
หน้าที่ทางโลกนั้น ล้วนเกี่ยวกับเรื่องกรรม เมื่อแม่มีโอกาสดู
พักในสถานที่แห่งหนึ่ง ซึ่งในบริเวณนั้นมีพื้นที่จำกัด ได้สังเกตเห็นว่า
ผ้าเช็ดเท้าในห้องนั้นมีเศษสิ่งสกปรกติดอยู่ จึงนำไปสับดอออกที่หน้าห้อง
แล้วจึงกลับเข้ามาในห้อง เมื่อถึงเวลาทำความสะอาดห้องก็พบว่า
เศษชิ้นส่วนที่เราไปสับดอออกมันกลับเข้ามาอีก

สิ่งนี้บอกกับแม่ว่า กรรมใดที่เราทำ ไม่ว่าจะกรรมดีหรือไม่ดี
จะส่งผลให้เราเห็นอย่างชัดเจน ผู้ใฝ่ฝึกก็จะเห็นว่า สิ่งใดที่เราคิด
พูด และทำ ในแต่ละครั้งมันมีผลจริง ๆ ตอกย้ำให้พวกเรานำเรื่องกรรม
มาพิจารณาในแต่ละการเคลื่อนไหวกายใจควบคู่กันไป **เพื่อเห็นความ**
จริง คือ พระธรรม เลือกทำสิ่งที่ดี ผลเป็นอย่างไร เลือกทำ
สิ่งที่ตรงกันข้าม ความจริงที่ปรากฏเป็นอย่างไร ตักกับชั่ว
เห็นชัดด้วยแสงแห่งปัญญา





ชีวประวัติแม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์

แม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์ (คุณแม่นั้น) เกิดเมื่อวันที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2490 ณ ตำบลนาเกาะ อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นบุตรีคนโตในจำนวนพี่น้องทั้งหมด 5 คนของคุณพ่อคำมูล สมมีชัย และคุณแม่สาคร สมมีชัย **ซึ่งเป็นครอบครัวชาวนา ทำให้เห็นถึงความลำบากของเกษตรกรที่ต้องทำงานหนักหลังสู้ฟ้าหน้าสู้ดินด้วยหยาดเหงื่อและแรงกาย**

การใช้ชีวิตในวัยเด็กก็เช่นเดียวกับเด็กชนบททั้งหลายที่มีทั้งความลำบากและความสนุกสนาน ต้องเดินหรือบางครั้งก็ขี่จักรยานไปโรงเรียนไปกลับวันละ 7 กิโลเมตร ท่านมีนิสัยขยัน อดทน รักการเรียน แม้จะอยู่ในชนบทห่างไกล แต่ก็สามารถสอบเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้ และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาเศรษฐศาสตร์ในปีพ.ศ. 2514

ด้านชีวิตครอบครัว ได้สมรสกับนายแพทย์ประเสริฐ พันธุ์หงษ์ เมื่อปีพ.ศ. 2515 และย้ายไปอยู่ที่รัฐมิสซูรี สหรัฐอเมริกาในปีต่อมา จากนั้นได้ศึกษาต่อจนจบการศึกษาระดับปริญญาโทสาขาเศรษฐศาสตร์จากมหาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ (Saint Louis University) ในปีพ.ศ. 2518 ท่านมีบุตรชาย 2 คน รวมระยะเวลาที่ใช้ชีวิตอยู่ที่สหรัฐอเมริกาประมาณ 30 ปี

ตลอดเวลาของการดำเนินชีวิต มักเกิดคำถามกับตัวเองอยู่เสมอว่า เหตุใดเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นวนเวียนซ้ำซาก น่าเบื่อ น่ารำคาญและหาทางออกไม่ได้ วนไปวนมาอยู่เช่นนั้น กินแล้วก็ต้องกินอีก นอนหลับแล้วก็ตื่นอีก เดินเข้าห้องน้ำแล้วก็เข้าอีก อยากรได้สิ่งใดก็ซื้อ ซื้อแล้วก็ซื้ออีก เห็นความวนความซ้ำซาก ความไร้สาระและความไม่มีอะไรเป็นแก่นสารของตนเอง เกิดความเบื่อหน่ายต่อความวนวนในการใช้ชีวิต

จนกระทั่งได้มีโอกาสกราบหลวงพ่อทูล ขิปปปัญญา ครั้งแรก ในปีพ.ศ. 2530 ที่สหรัฐอเมริกา โดยหลวงพ่อทูลได้เมตตาไปโปรด ครอบครัวพันธุ์หงษ์ถึงที่บ้าน ทำให้ท่านได้มีโอกาสศึกษาเรียนรู้แนวทางการใช้อุบายธรรมจากหลวงพ่อทูลและได้รู้จักอุบายธรรมเป็นครั้งแรก อันเป็นจุดเปลี่ยนครั้งสำคัญต่อความเข้าใจชีวิตของตนเองจาก อุบายธรรมเรื่องเล่นอยู่กับหางงู ที่สะท้อนให้เห็นการใช้เวลากับ ความสุขในหลาย ๆ รูปแบบ เช่น การช้อปปิ้ง การไปวิ่งแข่งได้ไล่ได้เหรียญ ได้คำเอนยอ อุปมาเหมือนเล่นอยู่กับหางงู เป็นสื่อกระตุ้นความคิดให้เห็น ความจริงว่า ที่หลงคิดว่าสุขนั้นมีความสุขซ่อนอยู่ ดุจหางงูคอยฉกกัด ตลอดเวลา จึงทำให้เข้าใจเรื่องหางงู เข้าใจความจริงว่า เรามีความหลงผิด เข้าใจผิดในการดำรงชีวิตและเข้าใจคำว่าทุกข์ในสุขของตัวเอง จากชีวิตจริง **ซึ่งมีหลักฐานชัดเจนในแต่ละเรื่องราวของความสุขที่เคย เสพสิ่งอยู่ แท้จริงแล้วมีแต่ทุกข์กับทุกข์ จึงเห็นทุกข์**

อุบายธรรมแรกของท่าน คือ ตะปูบนทางวิ่ง ท่านเป็นนักวิ่งปกติจะวิ่งไปข้างหน้า วันนั้นท่านวิ่งถอยหลัง จึงเห็นตะปูบนทางวิ่งที่วิ่งอยู่เป็นประจำแต่ไม่เคยเห็นตะปูมาก่อน เกิดปัญญาเชื่อมเข้าไปในจิตอุปมาว่า ตะปูจะยึดทุกสิ่งให้ติดกันเหมือนกับตัวเราที่ยึดกับสมมติโลก ทั้งหลายว่าเป็นเรา เป็นของของเรา จิตจึงอยู่ในวังวนของทะเลทุกข์ การจะพัฒนาจิตให้ฉลาดขึ้น ต้องทวนกระแสไม่ทำเหมือนเดิม

หลังจากนั้นชีวิตของท่านก็ปรับเปลี่ยนไป 360 องศา หยุดข้อบปั้งอยู่กับตนเอง ใช้เวลาเดินจงกรม นั่งสมาธิและพิจารณาวัตถุสมบัติ (สมบัติที่มีอยู่ในความครอบครอง) ทวนกระแสความเคยชินทุกอย่างในการใช้ชีวิต ยังใช้ชีวิตตามปกติเหมือนเดิม แต่วิธีการใช้ชีวิตต่างจากเดิม จนได้ประจักษ์แจ้งในความจริงว่าทุกสิ่งที่เรามี เราเป็น เรายึด เราอยากนั้น มันมีทุกข์โทษภัยอย่างไร มันเป็นเพียงสมมติโลกที่เรามาอาศัยชั่วคราวเท่านั้น ใจจึงเป็นอิสระจากสิ่งร้อยรัดทั้งปวง และเห็นคุณค่าคุณประโยชน์ของอุบายธรรม

ในปีพ.ศ. 2544 ท่านจึงได้บวชเป็นแม่ชีและย้ายกลับมาพำนักในประเทศไทยเมื่อปีพ.ศ. 2549 นับจากนั้นท่านได้เผยแผ่แบ่งปันวิถีในการดำเนินวิถีชีวิตจริงของท่าน ที่อิงอาศัยเหตุการณ์จริงและสิ่งแวดล้อมที่พร้อมเป็นสื่อกระตุ้นปัญญาที่ทุกคนมีอยู่แล้ว ให้มีคุณค่าในการนำพาจิตสู่การพ้นทุกข์ ตามตัวอย่างอุบายธรรมที่ได้นำเสนอมา ณ โอกาสนี้

ปัจจุบันท่านพำนักอยู่ที่สถานธรรมวิวัฏธรรม บ้านทุ่งข้าวหอม ตำบลเหมืองแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่





จัดทำโดย
กลุ่มคนละครึ่งหนึ่งในธรรม