



# อุบายธรรม

หนทางแห่งการเจริญปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์

เล่ม 3

# อุบายธรรม

หนทางแห่งการเจริญปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์

เล่ม 3

จัดทำโดย กลุ่มคนละครึ่งหนึ่งในธรรม

สงวนลิขสิทธิ์

ตามพระราชบัญญัติ พ.ศ. 2537

เผยแพร่ : มิถุนายน 2568

เรียบเรียงโดย : นันทนา ปรมานูศิษฐ์

จากต้นฉบับอุบายธรรมของกลุ่มคนละครึ่งหนึ่งในธรรม

ออกแบบศิลปกรรมโดย : อภิวรรณ อินต๋วง

รักงานโปรดักชั่น

ภาพประกอบเรื่องโดย : กลุ่มคนละครึ่งหนึ่งในธรรม

ภาพวิवरธรรมชาติโดย : สิทธานต์ สีนะวัฒน์

ตรวจทานต้นฉบับโดย : พรวิภา ดาวดวง

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 เพื่อให้สมาชิกรู้ธรรมหรือข้อคิดที่ได้ไปปรับความคิด ความเห็นของตนเองให้ตรง ต่อความเป็นจริง ใช้ปัญญาธรรมนำจิต นำกาย นำวาจา สู่ทิศสว่างทางปลอดภัย กระชับคุณค่าการใช้เวลาแต่ละขณะให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

กลุ่มคนละครั้งหนึ่งในธรรมเห็นว่าการปฏิบัติธรรมตามแนวอุบายธรรมนี้ สามารถนำไปปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย ทุกที่ ทุกเวลา เพียงใช้การสังเกตความรู้สึก ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมและเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้น แล้วนำปัญญาไปพิจารณาจนเกิดความเข้าใจความจริงตามหลักธรรมความเป็นจริง ทำให้จิตยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น จนสามารถถอดถอนความคิดผิด ความเห็นผิดของตนเอง ส่งผลให้เกิดมีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตนเองทั้งการคิด การพูด และการกระทำ นำไปสู่การดำเนินชีวิต

ที่เป็นปกติสุขทั้งในครอบครัวและสังคมรอบตัว จึงได้รวบรวมอุบายธรรม  
ของคุณแม่นั้นและญาติธรรมกลุ่มคนละครึ่งหนึ่งในธรรม มาจัดทำเป็น  
หนังสือ "อุบายธรรม หนทางแห่งการเจริญปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์"  
รวม 4 เล่ม โดยเล่ม 1-3 เป็นอุบายธรรมของคุณแม่นั้น และเล่ม 4 เป็นอุบายธรรม  
จากญาติธรรม เพื่อเผยแพร่แบ่งปันแนวปฏิบัติและเทคนิคการใช้อุบายธรรม  
เพื่อนำมาพัฒนาสติปัญญาเฉพาะตนเพื่อสอนใจให้คลายทุกข์ได้

ในโอกาสนี้ ขอน้อมกราบขอบพระคุณครูบาอาจารย์ในความเมตตา  
และความมุ่งมั่นให้การอบรม ชี้แนะแนวทางแห่งการใช้อุบายธรรม  
มากระตุ้นแสงแห่งปัญญาเฉพาะตนให้เหล่าศิษย์อย่างไม่ย่อท้อ ขอบคุณและ  
อนุโมทนาบุญกับกัลยาณมิตรที่รวมพลังกันจัดทำหนังสือ "อุบายธรรม  
หนทางแห่งการเจริญปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์" ให้สำเร็จลุล่วงเพื่อธำรงไว้  
ซึ่งคุณค่าอันอเนกอนันต์ของแนวปฏิบัติ เพื่อการพัฒนาจิตให้มีปัญญา  
และอิสระจากความไม่รู้ ขอให้กิจการงานที่กระทำโดยชอบของทุกท่าน  
ได้สัมฤทธิ์ผลสมตามที่ท่านปรารถนาด้วยเทอญ

# สารบัญ

คำนำ	3
<b>อุบายธรรม คือ อะไร</b>	<b>8</b>
• อุบายธรรม หนึ่งในหนทางแห่งการเจริญปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์	9
• อุบายธรรมสัมผัสได้จากสิ่งรอบตัวในชีวิตประจำวัน	10
• แม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์ กับอุบายธรรม	10
o ตอบคำถาม อุบายธรรม คือ อะไร	
o เดินตรงอุบายธรรม	
o ถอดรหัสอุบายธรรม	
<b>อุบายธรรมของแม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์</b>	<b>19</b>
• คิดไม่เป็น เห็นไม่ตรง	20
• ออกดอก งอกงาม	23
• กระทั่งไร่ไม้กลัด	25
• สัมมากรรมันโต จากการกวาดใบไม้ร่วง	27
• กะหล่ำบนสนามหญ้า	29
• การปฏิบัติมีสองนัย	30
• แก้วน้ำธรรม เพียรต่อเนื่อง	35
• ขยับกาย คลายยึด ขยับจิต แก้กทุกขใจ	39

# สารบัญ

- ปัญหาเป็นต้นเหง้าของปัญญา 41
- ข้าวคลุกกะปิ ขยายปัญญาธรรม 43
- สัมมาทิฐิ หัวขบวนของอริยมรรค มีองค์ 8 45
- คุณค่าของความร้อน 47
- ความร้อนเชื่อมกาย เชื่อมความจริงสู่จิต 49
- Into กระจกสะท้อนตน 53
- Feel it ย้อนเห็นตนเอง 57
- คุณค่าของเดินทางตอนเช้า 59
- รำข้าว จากประโยชน์ กลายเป็นส่วนเกิน 61
- รำข้าว เมื่อหนักก็สลัดออก 65
- ประโยชน์ความร้อน ขอบคุณธรรม ขอบคุณชีวิต 67
- กลัวยและผักชีฝรั่ง 71
- View & Research ปรับมุมมอง 73
- ปัญหาโลกโยกมาเป็นปัญญาธรรม 77
- อบสพาช่วงบ่าย เหมือนฝึกจิตเมื่อแก่ 79
- จิต คิด พัก 83
- แตกต่าง ต่างเกื้อกูล 85
- แม่ครัวในคุก 87
- ไม่เปรียบเทียบดอกโสนกับดอกไม้อื่น 91
- ใครตรวจข้อสอบ 93
- ความจริงของวัตถุมสมบัติ 95

# สารบัญ

• ร่างกายเป็นวัตถุธสมบัติ	99
• วัตถุธสมบัติ ของโลก ไม่ใช่ของเรา	101
• ไข่ ไม่ใช่ของเรา	103
• ศิลปะธรรมนำพาชีวิต	107
• สละมิต	110
• สะดวก หรือคือกับดัก	112
• สามเหลี่ยมครองธรรม	114
• วัวพันหลัก	117
• ทางสายกลาง สร้างพลังของจิต	119
• เอามุ้งลวดออก	122
• ใส่ถุงเท้าต้องกะหนามออก	125
• อาหารกาย สู่อาหารใจ	127
• แกงแค แกง Care	129
• ตู้อุดหมาย	131
• ถาดผัก 1	134
• ถาดผัก 2	136
• ไบโม่กรดขอย ลดอัตราตัวตน	138
• ผ้าปูที่นอนสีขาว	140
<b>ชีวประวัติแม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์</b>	<b>143</b>

# อุบายธรรม คือ อะไร

# อุบายธรรม

## หน้กนทงแห่งการเจริญปัญญา เพื่อการพ้นทุกข์

อุบายธรรมเป็นสื่อกระตุ้น ตื่นดู 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 ที่ท่านบรรลุนิธรรม  
เป็นพระอรหันต์ด้วยการพิจารณาเครื่องระพังโหม ณ วัดป่าสัน  
จังหวัดเชียงราย ในปี พ.ศ. 2512

# อุปสรรคสัมพัทธ์ได้จากสิ่งรอบตัวในชีวิตประจำวัน ได้แก่

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

## แม่มีสุขภาพ พันธุกรรม กับอุปสรรค

ตอบคำถามอุปสรรค คือ อะไร

ถาม อุปสรรค คือ อะไร เราจะสามารถหาได้จากที่ไหน หรือเมื่อพบแล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าใช่หรือไม่ใช่ ขอให้คุณแม่ช่วยขยายความเรื่องนี้

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

ถ้าเรากำลังอึดอัดขัดข้อง อุปสรรคก็เป็นกุญแจดอกใหญ่ไขปลดล็อกเราได้ หากในเวลานั้นเราไม่ได้อึดอัดขัดข้อง ก็จะเป็นอุปสรรคที่สนใจเพื่อคลายยึด คลายอยาก อุปสรรคมีคุณลักษณะใหญ่ ๆ สองประการเช่นนี้

**ถาม** ถ้าเรารู้สึกว่าเห็นอุบายธรรมแล้ว สำหรับผู้เริ่มฝึกที่ยังไม่สามารถเชื่อมโยงกับตัวเองได้ จำเป็นหรือไม่ว่าการที่เราเห็นอะไรบางอย่างที่มากกระทบจะต้องเชื่อมโยงกับตนเอง ในที่นี้หมายถึงอุบายธรรมตามธรรมชาติ เช่น เห็นต้นไม้หนึ่งต้นที่มีเชือกคาดไว้แล้วไม่มีใครเอาเชือกออก ต่อมาต้นไม้ต้นนั้นก็เจริญเติบโตจนลำต้นครอบคลุมเชือกส่วนนั้นไป จิตเราเห็นและเกิดความรู้สึกว่านี่คือ สิ่งที่ธรรมชาติกำลังปรับตัว และต้นไม้ก็สามารถเติบโตไปโดยมีเชือกเส้นนั้นอยู่ แต่เราไม่สามารถเชื่อมโยงกับเรื่องของตัวเองได้ เช่นนี้ ใช้อุบายธรรมหรือไม่ หรือมีวิธีใดที่ทำให้ต่อยอดจากสิ่งที่สังเกตและรู้สึกได้บ้าง

**ตอบ** การที่เรายังเชื่อมเป็นเรื่องของตัวเองไม่ได้ เพราะถูกบล็อกด้วยความคิด เราพยายามคิด แท้จริงแล้วอุบายธรรมไม่ใช่เรื่องที่ต้องพยายามคิด แต่เป็นเรื่องที่จะ “ปิ้ง” เข้ามาเองและเป็นเรื่องของเราโดยตรง แต่เรื่องที่เรามานี้ก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ก็ให้รู้ ซึ่งเป็นระดับหนึ่งที่เราเริ่มเอาความรู้สึกมาขับเคลื่อน แทนที่จะใช้ความคิดหรือความพยายามหาอุบายธรรม

เพราะอุบายธรรมไม่ใช่เป็นเรื่องที่ต้องหา แต่เป็นเรื่องของการสังเกต สังเกตไปเรื่อย ๆ ถ้ามีสิ่งใดที่สะดุด เราจะรู้สึกขึ้นมาได้เอง ความรู้สึกนั้นเป็นสิ่งบ่งบอกประโยชน์ของอุบายธรรม แม้จะไม่สามารถเชื่อมโยงกับตัวเองได้ในขณะนั้น แต่ก็ได้ประโยชน์แล้ว เพราะต่อไปในภายภาคหน้าก็สามารถอาศัยเหตุการณ์เรื่องราว หรืออุบายธรรมนี้ไปแก้ปัญหาได้ หากแก้ปัญหาไม่ได้ก็อาจจะสอนใจได้ ส่วนจะสอนใจในลักษณะไหนก็เป็นเรื่องส่วนตัวของแต่ละบุคคล

**ถาม** ขอให้คุณแม่ยกตัวอย่างอุบายธรรมที่พบเจอล่าสุด เพื่อขยายความต่อยอดให้ทุกท่านด้วย

**ตอบ** อุบายธรรมที่แม่ทำหน้าที่ทอดปลาหู การทอดปลาหูของแม่ได้สอนแม่ในลักษณะไหน หากเราทอดด้วยไฟแรง ปลาก็จะไหม้เกรียมแต่ภายในไม่ค่อยสุก อาศัยการทอดปลาหูของแม่มาสอนเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมตัวเองว่า เรามีกิริยาท่าทางต่อสังคมอย่างไร เช่นเดียวกับการทอดปลาหูอย่างไร ให้ออกมาเหลืองสวยและไม่ไหม้อย่างไร

นี่ก็เป็นหนึ่งอุบายธรรมได้ และสามารถขยายไปได้อีกหลายเรื่อง หากเป็นอุบายธรรมของเราจริงจะสามารถต่อยอดได้ เช่น ต่อยอดไปถึงคำสอนของหลวงพ่отูล

หลวงพ่отูลบอกว่าการทำหน้าที่บนโลกในชีวิตประจำวันของเราให้ “ทอดธุระ” แม้ก็จับแต่คำว่า “ทอด” เอามาโยงกับการทอดปลาหู สิ่งใดก็ตามเมื่อทำไปแล้ว ก็ “ทอดธุระ” ไปเสีย เช่น การพูด เมื่อพูดแล้วก็คือ ได้ทำธุระไปแล้ว ก็ไม่ต้องกังวลว่าคนฟังจะฟังรู้เรื่องหรือไม่ ความกังวลจะหายไปเพราะเราได้ทำหน้าที่เท่าที่พอทำได้แล้ว ก็เหมือนทอดธุระ

นี่เป็นตัวอย่างของการเชื่อมโยงระหว่างคำสอนของหลวงพ่отูลกับการทำหน้าที่ทอดปลาหู การทอดปลาหูแบบไหน ก็โยงมาเป็น กิริยาของเราต่อสังคม โดยใช้ทักษะในการเชื่อมโยงอุบายธรรม หรือเหตุการณ์จริงมาให้เกิดการเรียนรู้ที่จะพัฒนาชีวิต

## เดินตรงอุบายธรรม

ขอตอบคำถามเรื่องอุบายธรรมด้วยการเล่าย้อนประวัติชีวิตของตัวเอง นับตั้งแต่ได้กราบหลวงพ่อทูล ขิปปปณฺโณ ทำให้แม่ฝึกสังเกตตัวเอง ตื่นดู รู้จักตัวเองในมุมส่วนเกินในสิ่งแวดล้อมที่แม่อาศัยอยู่ว่า มีส่วนเกินในหลายสรรพสิ่ง สิ่งแรกที่เห็น คือ สิ่งของในลิ้นชักครัว เมื่อเปิดลิ้นชักเกิดความอึดอัดเพราะเปิดยาก หลังจากที่ได้อุบายวิธีที่จะอยู่กับวิถีจริงด้วยการ “ตื่น” คือ การเห็นตัวเองในมุมส่วนเกิน จึงเข้าวางของในลิ้นชักลงกับพื้น แล้วสังเกตส่วนเกินจากสิ่งของแต่ละชิ้นซึ่งมีประวัติศาสตร์

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

เมื่อแม่ตื่นเห็นตัวเองและเห็นคุณค่าของการนำสิ่งที่เป็นสื่อที่เรียกว่า “อูบายธรรม” แม่จำได้ว่ามีพวงกุญแจที่ได้มาจากสถานที่ท่องเที่ยวแห่งหนึ่ง เป็นอูบายธรรมสอนแม่ว่าสิ่งนี้เป็นเพียง “accessories” เป็นเครื่องประกอบอันเป็นส่วนเกินของชีวิต เพราะไม่ใช่ “necessities” หรือสิ่งที่จำเป็นในการขับเคลื่อนชีวิตให้เกิดคุณค่า เราจะเห็นว่าตั้งแต่ลืมตาตื่นก็ใช้ชีวิตในลักษณะนี้ แบบที่มีส่วนเกินมากมายในชีวิต เมื่อสัมผัสอูบายธรรมก็น้อมนำมาเปลี่ยนแปลงตัวเอง

สิ่งสำคัญ คือ การได้ทบทวนและเรียนรู้ความเข้าใจผิดในการใช้ชีวิตอยู่กับส่วนเกินต่างๆ ว่า ทำให้เสียเวลาและคุณค่าของชีวิต เหมือนแสงปัญญาที่ส่องสว่างให้เห็นความเป็นจริงในการดำรงชีวิตในช่วงนั้น และเป็นโอกาสดีในการฝึกที่จะไม่ทำเหมือนเดิม

เรายังคงเดินทางไปเที่ยวกับครอบครัวเหมือนเดิม แต่แทนที่จะเที่ยวอย่างสนุกสนานเช่นเคย ก็เที่ยวแบบเป็นนักสืบ โดยไปสืบดูตัวเองจากกระจกของลูกบ้าง ของสามีบ้าง ของบุคคลอื่นที่เราได้พบเจอบ้าง คุณค่าอยู่ตรงกระจกนี้เอง นี่คือวิธีปฏิบัติของแม่ ซึ่งแม่มั่นใจว่าเส้นทางเดินของแม่ที่ก้าวอย่างมา แม่ไม่มีคำว่าสงสัยในวิธีบนวิถีจริง เพราะแม่เปลี่ยนแปลงตัวเองได้จากที่ไร้สาระมาเป็นสาระ อันเป็นประโยชน์ที่จะทำให้จิตได้เห็นความเป็นจริงของสิ่งที่เราอยู่ร่วมด้วย

นี่เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งในการใช้อุบายธรรมเป็นทางลัด ด้วยวิธีนำอุบายธรรมมาเป็นการอบรมบ่มเพาะจิตให้หายสงสัยในแต่ละเรื่องราว และเป็นทั้งยารักษาโรคที่มีเหตุมาจากความยึดอยากของตัวเองในแต่ละก้าวอย่าง

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

## ถอดรหัสอุบายธรรม

ขอแบ่งปันเรื่องการดูแลก่อนกายแล้วขยายเป็นปัญญานำพา อุบายธรรมให้เราเข้าใจ ครั้งหนึ่งมีญาติโยมผู้เป็นแพทย์แผนไทย ที่ชำนาญเรื่องสมุนไพร เขาได้นำน้ำสมุนไพรมาถวายอยู่สองชนิด ชนิดหนึ่ง สำหรับบำรุงเลือด อีกชนิดหนึ่ง สำหรับคลายเส้นที่ตึง และปวด เมื่อได้ฟังเรื่องคุณค่าของสมุนไพรที่ดูแลก่อนกาย แต่สะท้อน ถึงด้านจิตใจ โดยอาศัยสื่อที่เรียกว่า “อุบายธรรม” ซึ่งมีคุณสมบัติ เหมือนกับสมุนไพร

**หนึ่ง** คือ สอนจิตสอนใจ อุบายธรรมต่างๆ ที่เราพบเจอไม่ว่า สื่อกาจากทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ลงสู่ใจ เป็นการกระตุ้นให้จิตได้เรียนรู้ ความจริงไปเรื่อยๆ เทียบกับน้ำสมุนไพรที่บำรุงเลือด

**สอง** คือ ส่วนที่เป็นน้ำสมุนไพรแก้เส้นยึด เส้นตึง เส้นตึง อุปมา เหมือนอุบายธรรมที่แก้ความทุกข์ในใจ ผู้ที่น้อมนำคุณค่าของอุบายธรรม ไปฝึกแล้วก็จะเห็นอยู่สองลักษณะนี้



# อนุธรรม

ของแม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์



## คิดไม่เป็น เห็นไม่ตรง

*สร้างพลังของคนที่เป็นที่พึ่งของคุณ  
เพื่อจิตเป็นอิสระจากสิ่งสมมติทั้งปวง*

สิ่งที่เราปรารถนาแต่เมื่อไม่เป็นไปตามที่ต้องการ เรียกว่า ความไม่พอใจ หักมุมคิดให้เป็น เราไม่พอใจเพราะคิดไม่เป็น เห็นไม่ตรง ในโอกาสที่แม่ได้มาปฏิบัติบูชาพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ที่ได้ยกหัวแม่ให้สะดุ้งตื่นขึ้นมาจากสิ่งไร้สาระที่ล่องลอยอยู่ เมื่อตื่นขึ้นมาทวนกระแส คิดทวนกระแสการใช้ชีวิตทั้งหมด **โดยไม่ทำแบบเดิมอีกต่อไปแล้ว ไม่ทำจนปลงพมออกได้ สละความยึดติดกับครอบครัว ลูก สามี จะไปไหนก็ไม่เป็นไร ฉันทเป็นอิสระแล้ว**

สร้างพลังของตนเป็นที่พึ่งของตนให้ได้ในการเกิดมาชาตินี้  
แม่จะบอกกับตนเองว่าจะไม่วนมามีสามี มีลูก อีกแล้ว เพราะมัน  
เหนื่อย เหนื่อยตั้งแต่อุ๊ว อู๊ว ออกมา ขอแบ่งปันวิชาฝึกปัญญา  
เฉพาะตน เพื่อพ้นจากการวน ไม่ต้องมาวนมากด้นอีกแล้ว **เมื่อรู้วิธี**  
**แล้วก็ขอให้เปลี่ยนแนวคิดโดยไม่รอช้า เพื่อหัวใจของเราเป็นอิสระ**





## ออกดอก งอกงาม

**พระธรรมคำสอน และกัลยาณมิตร ช่วยนำพาให้เรา  
ผ่านพ้นอุปสรรค เดกเช่นต้นไม้ที่งอกในหินกรวด  
เมื่อได้รับการดูแลก็เติบโตจนออกดอกได้**

เข้านี้แม่ได้สัมผัสถึงต้นไม้ชนิดหนึ่งซึ่งเห็นมาตั้งแต่ต้นเล็ก ๆ โผล่พ้น  
พื้นดินมานิดเดียว ซึ่งบริเวณโคนต้นนั้นมีหินกรวดอยู่มาก มีดินน้อยมาก  
พวกเราที่อยู่สถานธรรมก็คอยพุ่มฟักจนเจริญเติบโตมาเรื่อย ๆ และ  
ออกดอกสวยงามแบ่งปันให้ผู้ที่มายังสถานธรรมได้ชื่นชมในวันนี้

สิ่งนี้สะท้อนย้อนให้พิจารณาว่าแต่ละคน หรือแต่ละจิต ไม่ว่าจะอยู่ในร่างใดก็ตาม ช่วงหนึ่งของชีวิตล้วนพบกับอุปสรรคจนแทบเอาตัวไม่รอด แต่เมื่อมีผู้คอยให้กำลังใจหรือแบ่งปันข้อคิดข้อธรรมหรือสิ่งใดก็ตาม ในที่สุดก็จะผ่านพ้นวาระนั้นมาได้ ด้วยพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่จะฟื้นฟูให้จิตใจเรามีกำลังขึ้น **เพื่อที่จะทำความดีต่อไป ผู้ที่กำลังประสบกับ ภัยชีวิตก็อย่าท้อถอย ห่อหุ้มใจให้เข้มแข็ง หรือพัวพันกับ ภัยทางกาย ใจ และใจ ร่วมกันไป**



## กระทงโร้ไม้ก๊ลัด

**ใช้ปัญญาเพิ่มคุณค่าในสิ่งที่ม่ี เพื่อเป็นอิสระจากสิ่งสมมติ  
เอกเช่นการทำกระทงดอกไม้ ก็ไม่ต้องมีไม้ก๊ลัด  
มาเป็นส่วนเกิน**

เข้านี้ได้สัมผัสถึงศักยภาพของญาติโยมที่มาใส่บาตร เมื่อเห็นกรวยดอกไม้บูชาพระที่ทำมาจากใบตอง ประดับด้วยใบโกศล ดอกบานไม่รู้รุ่ย และเทียน สิ่งที่น่ามาถวายบูชาพระนั้นทำให้แม่ทิ้งในการที่เขานำสิ่งที่เขามีมาใช้ ด้วยสติปัญญา ในการนำใบตองมาทำเป็นกระทงที่สวยงามได้ โดยไม่ต้องมีชิ้นส่วนของไม้ก๊ลัดให้เป็นส่วนเกิน ทำให้เห็นถึงความป็นอิสระ

จากสิ่งสมมติทั้งหมด อะไรที่เราพอมี ไม่ต้องไปเสาะแสวงหามาเพิ่ม  
อยู่กับสิ่งไหนก็ใช้สิ่งนั้น และเพิ่มคุณค่าด้วยการนำสติปัญญาเฉพาะ  
ตนมาใช้ ทำให้เราประสบความสำเร็จในการทำงาน “สัมมากัมมันโต”

**ขอบุโบนตาต่อผู้ที่มีส่วนในการทำกรรม นำให้  
ได้มาแบ่งปันในเรื่องศักยภาพ และความสามารถที่จะอยู่บน  
โลกใบนี้ ด้วยการยึดติดอยู่กับสัมมาทิฏฐิ คือ ทิฐิที่ถูกต้อง  
ในการเคลื่อนกาย วาจา ใจ ของเรา โดยอิงอาศัยสิ่งสมมติ  
เท่าที่จำเป็นในปัจจัยสี่อย่างพอประมาณ**



## สัมพันธ์กับมันโต จากการกวาดใบไม้ร่วง

*เปลี่ยนมิจฉาภิกขุว่าชีวิตทางโลกนั้น  
จะต้องแก้ไขปัญหาได้ทุกเรื่อง ให้อ้าใจว่าปัญหา  
มีมากมายไม่จบสิ้น เฉากเช่นการกวาดใบไม้  
แล้วสักพักใบไม้ก็ร่วงหล่นลงมาอีก*

ขอแบ่งปันความรู้สึกในเรื่อง “สัมพันธ์มันโต” คือ การกระทำชอบ ขณะกำลังกวาดใบไม้ไปเรื่อย ๆ เพื่อดูแลสถานธรรม เมื่อกวาดเสร็จแล้ว แต่สักครู่เดียวก็มีใบไม้ร่วงลงมาอีกทำให้ต้องกวาดอีก การที่เม่อาศัยความคิด จากการทำหน้าที่กวาดสถานธรรม สะท้อนย้อนให้เห็นคุณค่าของเวลาของเราที่กำลังทำหน้าที่

สิ่งนี้กระตุ้นให้ย้อนรอยเรื่องของนักบินท่านหนึ่ง ก่อนที่ได้มาฝึกก็ชอบนิทานหรือร่วมวงกับเหล่าพนักงานในเรื่องที่เจ้านายไม่สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้จบสิ้นสักที แต่วันหนึ่งขณะที่มาอบรมเขาได้เดินไปเรื่อย ๆ ตามเส้นทางและเห็นชาวสวนกำลังกวาดใบไม้อยู่ กวาดไป ๆ สักพักหนึ่ง เขาก็เห็นว่าบริเวณที่ชาวสวนกวาดไปแล้วนั้นมีใบไม้ร่วงหล่นมาอีก **เหตุการณ์นี้ทำให้เขาเข้าใจเจ้านายว่าเจ้านายได้ทำหน้าที่ของเขาแล้ว แต่ปัญหาในการบริหารการบินนั้นคงมีหลายเรื่อง ตั้งแต่เนิ่นมาจึงอาจาคะเคยนิทานเจ้านายก็หมดไป เพราะสามารถเอาประโยชน์จากสัมมากัมมันต์ได้**

แม้จะเป็นการกระทำของผู้อื่นแต่สามารถสะท้อนให้เห็นมัจฉาทิฎฐิของตัวเอง ที่ทำให้เกิดมัจฉาวาจาโดยที่เราไม่รู้ เพราะมัจฉาทิฎฐิที่เข้าใจผิดว่าชีวิตทางโลกนั้นจะต้องแก้ไขปัญหาทุกเรื่องทุกราว แท้จริงแล้ว เมื่อจบเรื่องหนึ่งก็จะมีเรื่องใหม่เข้ามาอีกไม่รู้จบ เช่นที่หลวงพ่อกุศล ขิปปปญโญ ตอบปัญหาผู้หนึ่งว่า ปัญหาการดำรงชีวิตนั้นมากมาย เหมือนเอาขวดน้ำใส่ในตุ่มนั้นแหละ อย่าไปจริงจังเอาอะไรกับปัญหาทางโลกเลย ให้แก้ไขไปเท่าที่ทำได้ เช่นเดียวกับการกวาดใบไม้ก็กวาดเท่าที่ทำได้ **อีกสักพักเมื่อเดินผ่านมาใหม่สภาพก็จะไม่เหมือนเดิมแล้ว เพราะจะมีใบไม้ร่วงลงใหม่ ทำให้เราได้ประโยชน์ในการเรียนรู้ เพื่อการอยู่อย่างเข้าใจ และเห็นคุณค่าของทุกอย่างที่เราได้พบเจอ**



## กะหล่ำบนสนามหญ้า

**จิตที่มีบารมีธรรม ไม่ว่าจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมแบบไหน  
ก็พร้อมที่จะเติบโต  
เหมือนกะหล่ำที่สามารถเติบโตได้แม้บนสนามหญ้า**

เมื่อได้เห็นกะหล่ำดอกที่ผู้มีปัญญาในการทำสวนมาปลูกไว้บนสนามหญ้า การสัมผัสสิ่งนี้เปรียบเสมือนจิตบางดวงที่มีบารมีธรรม มีสติปัญญาพัฒนาจิต ไม่ว่าจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมแบบไหนก็สามารถเติบโตและพร้อมที่จะเอาประโยชน์เป็น แม้ไม่ได้อยู่ในสถานที่ที่เหมาะสมแก่การเติบโต เช่นเดียวกับการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีปัญหาอุปสรรคด้วยปัญหาแบบโลก โลก แต่จิตดวงนั้นก็ยังอยู่ได้โดยอิสระ ไม่จำกัดสถานที่ และไม่จำกัดเวลา



## การปฏิบัติมีสองนัย

**อยู่ส่วนตัว เป็นประโยชน์เรื่อง “สมณะ”**

**ได้ความรู้สึกต่อเนื่อง**

**อยู่ร่วมกับผู้อื่น เป็น “วิปัสสนา”**

**ใคร่ครวญ ได้ความจริงที่ปรากฏ**

การอบสพในบ่อรำข้าว ซึ่งเป็นครั้งแรกที่แม่บออยู่เพียงลำพังคนเดียว สะท้อนเรื่องการปฏิบัติว่ามีสองนัย นัยแรก อยู่ส่วนตัว การอยู่ส่วนตัวได้ประโยชน์ตรงที่เราได้ความรู้สึกต่อเนื่อง จากการที่ความร้อนเข้าสู่จุดต่าง ๆ ของร่างกายอย่างต่อเนื่อง ไม่มีการขัดจังหวะ ก็จะสัมผัสกับเป้าประโยชน์ในการทำสมณะ แต่ในวันอื่น ๆ ที่อบสปร่วมกับผู้อื่นทำให้สะท้อนเป็นกระจกจากสิ่งที่เขาแสดงออก ไม่ว่าจะพูดหรือทำ ซึ่งก็มาจากความคิดของแต่ละคนนั้น

ถ้าเราฝึกที่จะใช้กระจกให้เป็นก็จะเห็นคุณค่าของบุคคลอื่น สะท้อนเป็นกระจกส่องใจภายในว่าเรามีการต้านในสิ่งที่เขาพูดสิ่งที่เขากำลังหรือไม่ หากเราเป็นมิตร จิตอยู่ในสภาวะของความเป็นกลาง คือ ไม่วิพากษ์วิจารณ์อะไร เมื่อได้ยินหรือได้เห็น เมื่อแม่บออยู่ในสปา ก็จะปิดตา แต่หูได้ยินคำพูดของคนอื่น ๆ เราจะพ้นจากการมีอคติกรรมและอคติจิตได้อย่างไร ก็ด้วยนำเขามาเป็นกระจกกระตุ้นให้เห็นตัวเองว่า เรายังมีการเพ่งโทษเอาเรื่องเอาราวกับภาษาสื่อที่เราเห็นเราได้ยินหรือไม่ แต่ถ้าเรายอมรับ เรารู้ว่าจิตของเราอยู่ตรงกลาง ไม่เอียงไปกับสิ่งที่ได้ยินแต่นำมาเป็นประโยชน์พิจารณาตนเองว่า เราเคยทำเช่นนั้นหรือไม่ เป็นประโยชน์ตน ส่วนประโยชน์ท่าน ก็ได้จากการที่กาย วาจาของเราไม่กระทบกับบุคคลที่อยู่ร่วมด้วย โดยไม่เข้าใจผิดในชีวิต แม้เขาพูดในสิ่งที่เราไม่อยากจะฟัง **ซึ่งจะทำให้จิตมีความรู้สึกต้านกับสิ่งที่เขาพูด** แต่ถ้าเราเป็นมิตรกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยทั้งความหมายของสมมตินั้นไป เราจะได้ประโยชน์เต็มร้อย จากการเจริญปัญญาอบรมจิตด้วยการเจริญวิปัสสนาในลักษณะนี้

**สมถะ คือ** การที่แม่อยู่คนเดียวในวันนี้ ทำให้รู้สึกถึงสิ่งต่าง ๆ ละเอียดเข้าไปในใจ แม้เกิดความทุกข์ของกาย แต่จิตนั้นอิสระ ไม่ทุกข์ จากความร้อน หรือความสบายจากความร้อนที่พอดีกับกาย โดยไม่ยึด ในอุปาทานของความรู้สึกแบบนั้น ซ้ำมพันกระแสโลกในการเอนเอียง เข้าไปเสพสิ่งอยู่กับความพอใจ เหมือนกับรำข้าวที่ให้ความอ่อนพอดี ๆ และ ด้านสิ่งที่เป็นความร้อนมาก ๆ

**การที่แม่อาศัยกิจกรรมในวาระนี้ทำให้ยิ่งซาบซึ้งใน พระคุณของหลวงพ่อกุล ชิบุปบุญโญ ที่ชี้ทางสว่างใ้คนโอนำวิธี สมัยพุทธกาลนำมาปฏิบัติ ด้วยหลักปฏิบัติ 2 ประการ ได้แก่ “สมถะ” คือ อยู่สบาย ๆ นิ่ง ๆ เช่นที่แม่อยู่ในบ่อสพาวนนี้ กับ “วิปัสสนา” คือ การคิดพิจารณาใคร่ครวญ นำความจริงที่ปรากฏ ในสิ่งแวดล้อมสะท้อนมาเป็นเรื่องภายในใจของเรา เพื่อให้จิตใจ ซึมซับความจริง**





หากความร้อนของสิ่งที่แม่กำลังเผชิญอยู่ อุปมาเหมือนความไม่ได้ตั้งใจและความอึดอัดขัดข้องต่าง ๆ แต่ถ้าเราเอาประโยชน์เป็นด้วยการทิ้งโทษ ไมโทษอะไรทั้งนั้น ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่หลวงพ่อบุญได้ชี้แนะให้นำสื่อหรือกิจกรรมที่เราลงไปคลุกคลีมาฝึกจิต **เรา:** **ได้ประโยชน์เต็มที่ เรา:เห็นตัวเอง เข้าใจตัวเอง เหมือนกับทำวิจัยชีวิตตัวเอง แล้วทิ้งโทษเขา โดยอาศัยหลักอยู่กับเด็ว ก็ไม่ศกเศร้าเหงาหงอย อยู่กับเขาก็ไม่ทุกข์**





## แก้วน้ำธรรม เพียรต่อเนื่อง

**การเจริญสติปัญญาอย่างต่อเนื่อง  
ทำให้เกิดทักษะและพร้อมรับมือกับปัญหาทางโลก  
เช่นเดียวกับการถือแก้วน้ำอยู่ตลอดเวลา  
พร้อมที่จะดื่มได้ทุกเมื่อ**

ขณะกำลังแบ่งปันความรู้สึเกี่ยวกับคุณค่าเจริญปัญญา  
สัมมาทิฏฐินั้น มือข้างหนึ่งก็ถือแก้วน้ำไว้ กำลังจะดื่มน้ำต่างๆ ที่หลับตาอยู่  
ประเด็นอยู่ตรงที่ถึงแม้เราเจ็บป่วยหรือศักยภาพกายลดลง แต่การที่  
แม่ถือแก้วน้ำอยู่ตลอดเวลาโดยไม่วาง แม้ปิดตาอยู่ก็จะรู้ว่าแก้วอยู่ที่ไหน  
พร้อมจะดื่มน้ำได้ตลอดเวลา

**อุปมาเหมือนการที่เราพิจารณาเจริญสติปัญญาอบรมจิต**  
**อย่างต่อเนื่อง** เพียงความต่อเนื่องจะทำให้รู้ความจริงของการ  
**ดำรงชีวิตในโลกใบนี้ว่า** ยังมีความจริงตรงไหนที่เรายังไม่รู้  
**เช่นเดียวกับการที่แม่ถือแก้วน้ำอยู่ตลอดเวลาโดยไม่วาง** หากวาง  
ก็ไม่ต่อเนื่อง โอกาสที่แม่จะเติมน้ำต่อก็ไม่ได้ ก็เหมือนกับปัญญา  
ที่จะอบรมจิตอย่างต่อเนื่องก็ขาดไป การขาดตรงนี้มีโทษมาก  
เพราะ “มิจฉาทิฐิ” คือความไม่รู้ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตนั้นพร้อม  
ที่จะมาตัดกระแสการเจริญสติปัญญาอบรมจิตได้ ด้วยมีเครื่องมือ  
คือ ความคิด ถ้าเรามีความเห็นผิดเพียงนิดเดียวความคิดเราก็จะ  
ขยายวงทำให้จิตเราปั่นป่วนได้ โดยเฉพาะเวลาที่กอนกายมี  
ความเปลี่ยนแปลงในทางที่เราไม่ปรารถนา เช่น รู้ข่าวว่าตัวเองเป็น  
มะเร็ง หรืออะไรก็ตาม หากเราไม่เจริญปัญญาอยู่เสมอ เมื่อเกิด  
เปลี่ยนแปลงฉับพลันในการดำรงชีวิต จิตก็จะปั่นป่วนไปกับปัญหา  
แบบโลก โลก

ถ้าเราถือแก้วอยู่ตลอดเวลา เจริญสติปัญญา เห็นคุณค่า  
ของสิ่งแวดล้อมทุกอย่าง เช่นที่แม่เห็นคุณค่าของการทำกิจกรรม  
เรื่องการดูแลก่อนกายและถือแก้วน้ำอยู่เสมอ แก้วน้ำธรรมจะนำให้  
เราประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่เราตั้งไว้ อันมีเป้าหมายสูงสุด  
คือ **การกำจัดเชื้อที่ทำให้เราเย็นดีในการเกิดในโลกใบนี้ เชื้อต่าง ๆ**  
**เหล่านี้เอบเอบอยู่กับการกระทำ คำพูด และความคิดของเรา**  
**ตลอดเวลา ถ้าเราฝึกความดีของจิตในการฟ้าสังกต ก็จะเห็นว่**  
**มันคุ้มค่ากับการที่เรายังหาใจได้**





## ขยับกาย คลายยึด ขยับจิต แก่ทุกข์ใจ

*ความทุกข์ของกอนกาย  
เมื่อเส้นยึด ก็ขยับตัวให้สบายขึ้น  
ความทุกข์ของจิตเกิดขึ้นเพราะไปยึดไว้  
ก็ขยับออก ไม่ยึดอะไรไว้*

ขณะนั่งในรถที่มีเบาะถ้านั่งให้กระดูกไขสันหลังตรงกับไขสมอง ก็จะไม่นั่งตรงสบาย ถึงจะระหนึ่งเมื่อเอนเบาะ พอเอนก็นอน ทำให้มีความรู้สึกที่เส้นยึดอยู่ที่ใดที่หนึ่ง แม้มันจะขยับ ขยับ ขยับ ตรงนี้สะท้อนให้เห็นว่าทุกขณะที่กายใจดำรงอยู่ หากกายที่เอนเกิดเส้นยึดเพราะไม่ได้ขยับ แยกเช่นการเสพสิ่งอยู่กับสิ่งสมมติที่อาจจะทำให้เราพอใจหรือไม่พอใจก็จะทำให้จิตปั่นป่วนมีปัญหา

การที่เราอาศัยก้อนกายมาเจริญสติปัญญาพัฒนาจิตให้ฉลาดขึ้นในการอยู่กับโลกสมมติ แล้วนำมาเป็นสื่อให้รู้ว่าเมื่อเกิดความทุกข์ของก้อนกายก็ต้องขยับ เช่นเดียวกับความทุกข์ของจิต ความทุกข์เป็นผล แต่เหตุเกิดจากการยึด **เมื่อยึดก็อยาก หรือไม่อยาก** อาการของจิตเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เราเข้าใจความจริงของการใช้ชีวิต วันนี้ก็เห็นคุณค่าของคำว่า ขยับ ขยับ ขยับ ปรับเส้นไม่ให้อยึดอยู่กับจุดใดจุดหนึ่ง





## ปัญหาเป็นต้นเหง้าของปัญญา

*จิตที่มีความเห็นผิด*

*ก็เพียงขยับความคิดของเราให้เข้าใจความจริง*

*เช่นเดียวกับการขยับปลายเข็มเพียงนิดเดียว*

*ก็ทำหน้าที่นั้นต่อได้*

บ่อยครั้งขณะกำลังนั่งสอยผ้าชิ้นหนึ่งอยู่ เมื่อปลายเข็มที่มึนเข้าไปในเส้นด้าย ทำให้เกิดความรู้สึกที่สะท้อนการดำรงชีวิตของตัวเอง หน้าที่แต่ละอย่างที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ล้วนมีคุณค่ามหาศาลที่ทำให้เราเรียนรู้ความเป็นอยู่ของเราว่าสิ่งเหล่านี้

คือ ความจริง トラบไตที่เราเกิดมาต้องอาศัยสมมติไม่ว่าก่อนกาย ก็ต้องอาศัยปัจจัยสี่ การอยู่ร่วมกันในสังคมที่ร่วมการสร้างสรรค์กรรมกันอยู่ เราจะก้าวอย่างไร

**สิ่งนี้สอนให้เรายอมรับในสิ่งที่ปลายเข็มทิ่มเส้นด้าย อย่างเข้าใจความจริง เมื่อเรายอมรับและเข้าใจความจริงเรื่องนี้แล้ว ความจริงจึงได้เข้าไปในกระแสความเห็นถูกต้องของเรา ความคิดก็พร้อมที่จะเป็นแสงปัญญาเปิดแนวปลายเข็ม ด้วยการขยับเพียงนิดเดียวก็สามารถออกจากอุปสรรคได้**

จิตใจของเราเช่นกันที่มีความเห็นผิด เมื่อไรที่เรารู้สึกได้ เราก็แค่ขยับความคิดของเราเพียงนิดเดียว ก็เหมือนกับการที่ขยับปลายเข็มนิดเดียว ก็สามารถทำหน้าที่นั้นต่ออย่างเข้าใจความจริงที่ประกาศให้จิตของเราได้ประโยชน์แล้ว หน้าที่ทางโลกก็มีไฉโยก ขยายปัญญาในทางธรรม นำจิตของเราให้โง่หน่อยลง ๆ ไปเรื่อย ๆ ด้วยการประสานธรรมนำจิตของเราอย่างต่อเนื่อง **เข้าใจคำว่า “ปัญหา”** **ว่าเป็นต้นเหตุของปัญญาทางธรรมนำจิตให้เติบโตเต็มเต็ม จนสมบูรณ์ได้ในที่สุด นี่เป็นตัวอย่างหนึ่งของการใช้ประโยชน์จากการทำหน้าที่ในแต่ละวัน ที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับสมมติโลก**



## ข้าวคลุกกะปิ ขยายปัญญาธรรม

*ข้าวคลุกกะปิที่มีเครื่องเคียงมากมาย*

*ทำให้หลงลืมไปกับความอร่อย*

*ถ้าเข้าใจความจริง ไม่เสพสิ่ง จะคลายยึดคลายหลงได้*

ข้าวคลุกกะปิที่มีเครื่องเคียงหลากชนิดเต็มจาน ก็เหมือนจิตของเราที่หลงไหลในรส เราปรุง เราหลงอาหารต่าง ๆ ก็เพราะหลงลืมว่าชอบหรือไม่ชอบรสนั้นรสนี้ ข้าวคลุกกะปิก็ทำหน้าที่เป็นอาหารเช่นเดียวกับอาหารชนิดอื่น ๆ แต่หากนำข้าวคลุกกะปิมาขยายเป็นปัญญาธรรมนำจิตของเราให้เข้าใจความจริงในการอยู่กับสิ่งนี้ แม้อร่อย

ขนาดไหนก็ไม่สำคัญ เพราะเป็นเพียงสมมติโลกที่ลึ้นและเราปรุงแต่ง  
เอาเองว่ารสนี้ร่อยหรือไม่ร่อย

**เมื่อเราเข้าใจความจริงนี้แล้วก็อยู่กับโลกโดยที่ไม่ต้องไปตำหนิ  
ติเตียนโลก แต่ใจจิตของเราได้ประโยชน์จากความจริงว่า “รสอร่อย”  
นี้มีจริงหรือ จิตเสพสิ่งอยู่หรือไม่ หรือจิตเข้าใจความจริงและ  
สลัดทิ้งแล้ว** แม้ภายนอกการอยู่ร่วมกันในสังคมหรือการอยู่กับ  
ข้าวคลุกกะปิก็อยู่ไปเถิดไม่เป็นไร ถ้าอยู่แบบความเข้าใจความจริงแล้ว  
มันจะคลายยึดคลายหลงในสิ่งนั้นได้ นี่ก็เป็นตัวอย่างหนึ่งของวิชา  
หักมมคติ



## สัมมาทิฐิ

### หัวข้อของอริยมรรค มืองค์ 8

**นำประโยชน์จากการดำเนินชีวิตในแต่ละขณะ  
มาเรียนรู้มรรคเมืองค์ 8**

วันนี้มีโอกาสได้สนทนากันที่โต๊ะอาหาร เป็นโอกาสให้ได้สำรวจ  
อุปนิสัยใจคอของตนเอง สังเกตว่าอริยมรรคเมืองค์ 8 นั้นมี “สัมมาทิฐิ”  
คือ ปัญญาอันเห็นชอบ เป็นเสมือนหัวรถจักรและจะมีขบวนที่ตามมาอีก  
7 ประการ โดยมี “สัมமாகัมมันโต” คือ การงานชอบ ซึ่งเป็นการฝึก

ที่เด่นชัดในการได้ความรู้สึกจากการกระทำของตนเองไม่ว่าทำอะไรใด เราสามารถนำคุณค่านั้นมาพิจารณาความรู้สึกที่เราได้จากสิ่งนั้น เป็นตัวอย่างหนึ่งที่สามารถนำมาเป็นประโยชน์จากกิจกรรมของเรา ในแต่ละวัน

**แม้จะเป็นการพูดคุยในเรื่องโลก โลก ก็เป็นโอกาสที่เรา จะเรียนรู้ว่า โลกในเรื่องของการพูดของเรานั้นส่งผลให้เรากังวล กับสิ่งที่เราพูด หรือทำให้ผู้ฟังเกิดความไม่สบายใจต่อมิจฉา วาจาของเราหรือไม่** แม้แต่ผู้ที่ไม่ค่อยพูดหรือพูดสั้นเกิน พูดน้อยเกินไป ก็อาจเกิดปัญหาในการสื่อสารที่จะให้เกิดความเข้าใจในการงาน ซึ่งจะ ก่อให้เกิดปัญหาได้เช่นกัน

**การที่เรานำประโยชน์จากการดำเนินชีวิตเพื่อมาเรียนรู้ เรื่อง “สัมมาทิฐิ” เป็นคุณค่าของการใช้เวลาเรียนรู้มรรค มังค์ 8 ได้ง่ายขึ้น ด้วยเห็นคุณค่าของการเอาประโยชน์จากการ กระทำของตัวเอง** ทั้ง “สัมมากัมมันโต” การงานชอบ “สัมมาอาชีโว” การเลี้ยงชีพชอบ “สัมมาวาจา” การเจรจาชอบ “สัมมาสังกัปปो” ความดำริชอบ “สัมมาวาจาโม” ความเพียรชอบ “สัมมาสติ” ความรำลึกชอบ เมื่อมีสติต่อเนื่องก็กลายเป็น “สัมมาสมาธิ” ความ ตั้งมั่นชอบ ในการที่เราจะเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละก้าวอย่างของเรา เพื่อนำมาใช้ในวิถีชีวิตตัวเองเพื่อลดทุกข์ในแต่ละขณะได้จริง ๆ



## คุณค่าของความร้อน

*เห็นคุณค่าของความร้อน เป็นประโยชน์ ไม่เพ่งโทษ  
ยอมรับความจริง เห็นคุณค่าของเวลาร่วมกัน*

ขอแบ่งปันคุณค่าของสิ่งที่ได้สัมผัสจากสปาแร่ร้อน เวลาที่แม่เอาเท้าจุ่มลงไปมวลของแร่ร้อนที่มีจุลินทรีย์ผลิตความร้อน แม่ก็รู้สึกว่ามันร้อนมาก แต่เรามีการเรียนรู้แล้วว่าเราจะรับผิตชอบ แทนที่จะทนทรมาณกาย เราก็อขยับ ขยับ ให้อยู่เหนือแร่ร้อนสักนิด อดทน อดทน ในการเรียนรู้ที่จะอยู่กับความร้อนโดยไม่บ่น เพราะเรารู้ว่าสิ่งนี้เป็นการฝึกจิตของเราให้อดทน อดทน ไปด้วยความร้อน เราจะนั่งเหมือนน้ำนิ่ง

ไหลลึก ไหลไปกับความจริงที่ปรากฏ หากเรามีความเข้าใจถูก เราก็จะมีปัญญาคิดพิจารณาเองว่าจะชยัอย่างไร

**เช่นกัน การที่เราทำงานหรืออยู่ร่วมกับครอบครัว เมื่อเกิดปัญหาภายในหากยอมรับคุณค่าของความร้อนใต้แล้ว เราจะมีปัญญาทางโลกในการอยู่ร่วมกับสามี เจ้านาย ลูกน้อง หรือเพื่อนร่วมงานที่ไม่ได้ตั้งใจ** เมื่อถึงจุดหนึ่งที่เราไม่ได้ตั้งใจแล้วเราก็ไวยวาย หรือปากเราอาจจะไม่บ่น แต่ใจเรารุ่มร้อนอยากจะให้เขาเป็น อย่างที่เราต้องการ เหมือนที่แม่อยากให้ความร้อนจากจุลินทรีย์รำข้าว นั้นลดลง ด้วยความอยากที่กายเรายึดว่า เราจะต้องได้แต่ความพอดี ซึ่งเป็นไปไม่ได้ในวิถีชีวิตจริง

**แม้ว่ามีบางวันที่พอดี เราก็ไม่ยึดในความพอดี เพราะสัจธรรม ล้วนมีการเปลี่ยนแปลงได้เสมอด้วยตัวแปรอิสระมากมาย ที่จะทำ ให้ร้อน หรือไม่ร้อน หรือพอดี เราก็เอาประโยชน์อย่างเดียว **หยุดการเพ่งโทษ** เมื่อจิตเราไม่เพ่งโทษสิ่งใด ยอมรับในสิ่งที่ เป็น เราก็จะ เห็นประโยชน์ในสิ่งต่าง ๆ ที่เราพบเจอด้วยกายใจของเราอย่างกระชับ ชัดเจนและเห็นคุณค่าของเวลาร่วมกัน**



## ความร้อนเชื่อมกาย เชื่อมความจริงสู่จิต

*เชื่อมหน้าที่ทางโลกกับความจริงด้วยความเห็นถูก  
อิสระจากสิ่งสมมติโลก*

วันนี้ขอโอกาสส่งไลน์ (Line) ไลน์ คือ สัญญาณที่เชื่อมระหว่างโลก คือ หน้าที่แม่ทำหน้าที่ต่อกายว่าสามารถเชื่อมต่อกับกระแสความจริงอย่างไร ด้วยการนำความรู้สึที่เราได้ประโยชน์ เมื่อย้อนรอยทางบณวิถชีวิตจริงของแม่ หลังจากที่อยู่หลายกิโลเมตร แต่ก่อนเราก้หยั่งรู้อย่างลึกซึ้งถึงสารที่หลังออกมาให้เรามีความสุขและเสพติดอยู่กับสิ่งนั้น

แต่เมื่อมีโอกาสนำเรื่องเดิมมาเชื่อม (connect) หรือไลน์ ระหว่าง  
หน้าที่ทางโลกก็คือ การทำหน้าที่ต่อการปรับสมดุลระหว่างความ  
ร้อนและความเย็นในก้นกาย **เพื่อให้กายเราอยู่สบายในแต่ละ**  
**สิ่งแวดล้อม** น้อมนำมาเป็นต้นการพัฒนาสติปัญญาเฉพาะตนว่า  
**สิ่งนี้มีการเชื่อมต่อไปยังกระแสจิต ไม่ใช่เฉพาะสารที่หลั่งออกมา**  
**ให้กายเราสบาย หรือใจเราเสพสิ่งอยู่กับการวังของเรา หากไม่ได้วัง**  
**ก็จะโหยหาต่อสิ่งนั้น**

เช่นกัน การรับผิดชอบในหน้าที่ต่อก้นกาย หรือการกระทำ  
คำพูดของเราในสังคมที่เราอยู่ หากไม่เจาะทะลุไปถึงความจริงของ  
กระแสจิตของเราอันเป็นเป้าใหญ่ **คือ ความเห็น ได้แก่ “view”**  
**(นสสนะ) “perception” (การกำหนดรู้) หรือ “attitude”**  
**(ทัศนคติ) หรืออะไรก็ตาม แต่เมออาคัยใช้คำว่า “view”** ทรรศนะ  
ที่ผิดของเราทำให้เรามองชีวิตโดยที่เราไม่รู้ว่าเราเสพสิ่งอิงอยู่กับ  
สมมติโลก เช่นเดียวกับการที่แม่อิงอยู่กับความร้อนจากจุลินทรีย์  
ที่ผลติดอยู่ในรำข้าว ให้แม่ได้ปรับสมดุลในร่างกาย แล้วทำให้กายสบาย

**เราต้องก้าวข้ามสิ่งนี้ แม้นักกีฬาที่มีสารตัวดีหลังออกมา  
ไร้ร่างกายแข็งแรง แต่ก็หนีไม่พ้นจากการแก่ การเจ็บ และการเสียชีวิต  
ในโลกใบนี้** แต่ถ้าเราตายโดยจิตไม่ได้ข้อมูลความจริงว่า ที่มา  
ของความร้อนในสปาที่มีรำข้าวทำหน้าที่ กับจุลินทรีย์ที่ทำหน้าที่ร่วมกับ  
กับฝุ่นของรำข้าว เราเห็นทุกซ์ เห็นโทษ เห็นภัย การที่เราเชื่อมต่อ  
“connect” ด้วยไลน์ให้กับจิตของเรา เพื่อให้พ้นจากการวนมา  
เสพสิ่งอยู่กับร่างกายที่สบาย แข็งแรง หรือมีสุขภาพดี เพียงเท่านั้น  
ยังไม่คุ้มค่าของการเกิด เกิดมาชาตินี้เพื่อเราจะพัฒนาการสติปัญญา  
จากความจริง เช่นที่แม่เอาประโยชน์จากความร้อนที่บ่อรำข้าว  
แห่งนี้ ถ้าเราเห็นประโยชน์เป็นก็จะเห็นความจริงของสิ่งนี้  
**อย่างต่อเนือง กระชับ ฆตเจน กังเห็นประโยชน์ตน คือ จิต  
เห็นประโยชน์ท่าน คือ กาย**

ถ้าจิตยังโง่งที่ยึดอยากเอาประโยชน์จากความร้อนนี้อย่าง  
กระเสือกกระสนก็จะหนีไม่พ้นจากการวน แต่ถ้ามีวาระที่เป็นธรรม  
ต่อเรา ต่อบุคคลที่เรามาด้วยกัน เรามาได้ แต่เรารู้ว่าจิตของเรา  
อิสระจากสิ่งนี้แล้วหรือยัง เพราะมันเป็นแค่สมมติ สอนให้จิต  
ของเราได้เห็นทุกข์ โทษ ภัย ในการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร  
**เพราะตัวความไม่รู้หรือ “อวิชชา” เมื่อไม่รู้ก็มี “อุปาทาน”**  
**คือ ตัวยึด แล้วก็มีปัญหา คือ ตัวอยาก อยากกลับมา**  
**เพราะยังไม่สมหวังในทุกเรื่อง แต่จริง ๆ** แล้วลองพิสูจน์เกิด  
ไม่มีความสมหวังในทุกเรื่องในสิ่งสมมติที่เราอาศัย แต่เราอาศัย  
เพื่อเป็นสื่อให้เจริญสติปัญญาพัฒนาจิตให้เราเจริญเติบโตพอที่จะพ้น  
จากกระแสของโลก



## Into กระงะกสะก๋อนต่น

*ใช้สิ่งกั้รู้สึกเป็นกระงะกตุ่ตัวเอง  
เพื่อรู้จักตัวเอง และเกิ้นจุดอ๋อนของตัวเอง*

มีคำถำมจากผู้ที่ไฝ่ฝีกว่ำทำอ่อย่างไรจึงจะ “รู้สั้ก รู้สั้ก” กั้บสิ่งต่งอ่ ๆ ที่เก้ยวข้อง เราได้มีกระงะกพุดคุ้ยกันนในหลอทยประเต้่น แต่สิ่งหน้ิงที่แม่ตั้งคำถำมกลั้บว่ำ แล้วเรอเคยใช้ชีวิตแบบที่เรอรู้สั้ก “อิน” (into) กั้บสิ่งที่เรอเก้ยวข้องหรือเรอกำลั้งคิโดอะไรอู่หรือไม่ว มีทอานหน้ิงตอบว่ำ “มี” นั้่นแหละ เรอต้องหาวิธีของเรอเอง สิ่งไหนที่เรอเคยได้ประโยชนั้จากสิ่งนั้นแล้ว มันมาได้อ่อย่างไร และอะไรเป็นองคั้ประกอบทำให่ว “รู้สั้ก รู้สั้ก” กั้บสิ่งนั้น

ตัวอย่างหนึ่ง เด็กชายอายุประมาณ 10 ขวบ เพิ่งได้มีโอกาสไปอบรมสามเณร เมื่อครูให้เขียนขอบคุณตนเอง 5 ข้อ และขอบคุณพ่อแม่ 5 ข้อ แต่เด็กคนนี้ไม่ทำสักที ครูจึงถามว่าทำไมจึงไม่เขียนคุยกุญไปคุยกุญมาปรากฏว่าน้องเขียนหนังสือไม่ได้ ทำให้ย้อนคิดได้หลายแง่มุมย้อนไปถึงสมัยที่แม่ได้ไปใช้ชีวิตที่อเมริกาในช่วงแรก ๆ ยังพูดและเขียนภาษาอังกฤษในสิ่งที่เราต้องการไม่ได้ **เมื่อฟังเรื่องของน้องคนนี้จึงรู้สึก “อิน” และเข้าใจน้อง เพราะมีประสบการณ์ที่คล้าย ๆ กัน การที่จะ “อิน” กับอะไร ต้องสัมพันธ์กับเรื่องของตัวเองจึงจะซึ้ง** ก็ยกมาเป็นหนึ่งตัวอย่าง

อีกตัวอย่างหนึ่ง บุคคลท่านหนึ่งเป็นผู้ที่มีความแรงทั้งตรง แรงแง และมีนิสัยก้าวร้าว โดยที่ท่านไม่ทราบว่าตนเองได้สร้างปัญหาในการดำรงชีวิตกับทั้งสามีและลูก ไม่รู้ตัวเอง จนได้มากราบหลวงพ่อกุญ คุญปปญญู แล้วหลวงพ่อกุญชี้แนะวิธีด้วยการใช้กระจกมาสะท้อนให้เห็นจุดบอดของตัวเอง ที่เราไม่รู้ตัวเองปรากฏว่าขณะที่บุคคลท่านนี้กำลังนั่งรอหมอในแผนกโรคหัวใจ ได้เห็นสามีภรรยาคุญหนึ่งมาที่เคาน์เตอร์พยาบาลและคุญกันเรื่องการนัดหมาย **ซึ่งเกิดการคลาดเคลื่อนในการสื่อสาร ทำให้การนัดหมายไม่เป็นอย่างที่คุญงพูกุญที่เป็นโรคหัวใจต้องการ จึงเอะอะ โวยวาย อารมณ์เสียใส่**

พยาบาล เมื่อได้เห็นเหตุการณ์นี้ทำให้ย้อนนึกเป็นกระจก  
ให้ตัวเองว่า ครึ่งหนึ่ง ขณะที่กำลังจะเติมน้ำมันรถที่สหรัฐอเมริกา  
หัวรถจ่ออยู่ใกล้ ๆ กับที่เติมน้ำมันแล้ว แต่ปรากฏว่ามีฝรั่ง  
มาตัดหน้า ท่านจึงลงไปต่อว่าด้วยภาษาที่รุนแรง เหตุการณ์  
ที่โรงพยาบาลทำให้สะท้อนเห็นตัวท่านเองว่าการกระทำแบบนั้น  
ไม่ถูกต้อง

วิธีที่จะได้ความรู้สึกนั้นมีหลายรูปแบบ ทั้งโหมดอารมณ์ดี  
โหมดอารมณ์เสีย และโหมดต่าง ๆ แท้จริงแล้วเป้าหมายของการที่จะ  
ให้เกิดความรู้สึกก็คือ ส่องกระจกให้เห็นตัวเองบ่อย ๆ ไม่ว่าจะเหตุการณ์  
ใดก็ตาม





## Feel it ย้อนเห็นตนเอง

*ใช้ความรู้สึกจากเหตุการณ์จริงของชีวิต  
เป็นกระจกสะท้อนตัวเอง*

ขอโอกาสแบ่งปันการใช้ชีวิตแต่ละขณะว่าทำอะไรถึงจะ “feel it” รู้สึกรู้สึก กับสิ่งนั้น ก็มีท่านหนึ่งเป็นเด็กบ้านนอก อยู่ต่างจังหวัด ตอนเป็นเด็กก็ชอบเล่นทราย เมื่อได้มีโอกาสมาอยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ สายตาได้เห็นเด็กสองคนกำลังเล่นทราย ก็เป็นกระจกสะท้อนให้ระลึกว่าตอนเด็ก ๆ เราก็เล่นทรายแบบนี้ แต่เป็นการเล่นทรายที่ไม่มีโอกาส ไม่มีโอกาสที่จะเรียนรู้อะไรใหม่ ๆ ได้ แต่เล่นทรายอยู่อย่างนั้น

แต่วันนี้ เรามีโอกาสได้เรียนภาษาอังกฤษจนอ่านออกเขียนได้ จึงเกิดความรู้สึกว่าอยากจะให้โอกาสเด็กสองคนนั้นได้เรียนภาษาอังกฤษ แทนที่วัน ๆ ได้แต่เล่นทราย จึงไปนำเสนอกับพ่อแม่ของเด็กทั้งสองให้เรียนภาษาอังกฤษ ซึ่งพ่อแม่ก็เห็นด้วยที่จะให้เด็กทั้งสองได้เรียนภาษาอังกฤษ การที่ยังประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ในแต่ละขณะมาจากความรู้สึก **เรารู้สึกถึงคุณค่าเวลาของชีวิตวัยเด็กซึ่งเราเคยผ่านมาก่อน เป็นการยังประโยชน์ตน คือ การเสียสละ และยังประโยชน์ท่าน คือ เด็กสองคนนี้ได้เรียนภาษาอังกฤษ นี่ก็เป็นตัวอย่างหนึ่งเรื่องความรู้สึกจากเหตุการณ์จริงของชีวิต**



## คุณค่าของการเดินทางตอนเช้า

*อบรมจิตเมื่อยังไม่แก่ ไม่ป่วย  
เหมือนเดินทางตอนเช้ารถไม่ติด*

เวลาที่ 5 ขณะที่แม่กำลังนั่งอยู่ในรถเพื่อเดินทางออกจากสถานธรรม ได้ความรู้สึกว่าถ้าเรามีสติปัญญาพอที่จะพิจารณาความจริงของการดำรงชีวิต แล้วอบรมจิตให้เรียนรู้ตั้งแต่ยังไม่แก่ยังไม่ป่วย เพราะเมื่อเราแก่ เราป่วย มันมีขีดจำกัด อุปมาเหมือนการออกเดินทางในตอนบ่าย ก็จะเห็นว่าสิ่งแวดล้อมข้างนอกมันวุ่นวาย รวดมาก การจราจรติดขัด ทำให้เสียเวลา

เขานี้แม่เห็นคุณค่าของการเดินทางตั้งแต่เขามีตัว ซึ่งแทบจะไม่มีรถบนถนนเลย ทำให้การเดินทางสะดวก ราบรื่น เหมือนกับการที่จะเอาประโยชน์จากสติปัญญาที่เรามี มาพัฒนา ใฝ่ฉลาดก็จะทำได้โดยสะดวกและง่าย ฉะนั้น ขอกระตุ้นผู้ที่อาจจะ ประมาทว่าตนเองอายุน้อย ยังไม่ต้องคิดพิจารณาธรรมะ แต่หากเรา ตื่นเช้าแล้วรีบเดินทาง เพราะชีวิตเราก็คือการเดินทาง เดินทาง มาจากความคิด ความเห็น การพิจารณาของเราจิตของเราจะเคลื่อน ก็เหมือนเดินทางไปสู่ทิศสว่าง ทางปลอดภัย

เราก็อาศัยจากสิ่งเหล่านี้ใช้สติปัญญาพิจารณาบ่อย ๆ เพียรพิจารณาความจริงอบรมจิตอย่างต่อเนื่อง เมื่อเราเข้าใจ ความจริงว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่มีอะไรแน่นอน ทุกสิ่งทุกอย่าง มันมีเหตุที่ทำให้เราได้รับผล คือ ความทุกข์ในแต่ละขณะ**เมื่อก่อนที่เรา ยังไม่เห็นทุกข์ ก็จะเป็นทุกข์ไปกับปัญหาโลก โลก แต่ถ้าเราพิจารณา แล้วว่าเป็นทุกข์ เราจะทำความจริงมากตมแทน ใ้รู้จริง ตามความเป็นจริง แล้วเหตุแห่งทุกข์จะถูกลบหายไป ผลก็คือ เห็นแต่ทุกข์ ไม่ใช่เป็นทุกข์**



## รำข้าว จากประโยชน์ กลายเป็นส่วนเกิน

*รำข้าวเมื่อร้อนเกินไปก็ไม่สบายกาย  
สลัด “จากะ” คือ ส่วนเกินออก  
เพื่อความสบาย*

ความรู้สึกลึบขณะอยู่ในสปารำข้าว ณ จุดหนึ่งได้ประโยชน์จาก การนำรำข้าวมาถนอมร่างกายเพื่อให้ความร้อนอย่างสม่ำเสมอ แต่กาล เวลาเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไป สิ่งเดียวกันนี้ก็กลับกลายเป็นส่วนเกิน

สะท้อนเป็นเรื่องของจิตใจ ณ จุดหนึ่งเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้สร้างความตื่นแค้นใจ จากการที่เห็นความไร้สาระของสิ่งที่เป็นส่วนเกินบนกาย เมื่อรำข้าวมากเกินไปมันจะทำให้ร่างกายส่วนนั้นหนักเกินไป

ด้วยประสบการณ์ที่ผ่านมาก็จะทำให้แม่เคลื่อนส่วนเกินออกอย่างละเมียดละไม ใจก็เห็นคุณค่าของความเปลี่ยนแปลงเป็นความต่างสร้างพลังตื่นให้จิตได้รู้ถึงคุณค่าของสิ่งที่ผ่านไปและกำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน คือ มันเบา ผิวกายที่ไม่มีอะไรอยู่บนนั้นมันรู้สึกสบาย แล้วขยายให้เกิดประโยชน์ในการฝึกเจริญสติปัญญา พัฒนาอบรมจิต ด้วยการเห็นคุณค่าของทุกสิ่ง **ไม่ว่าสิ่งที่ผ่านมาแล้วก็ยังเป็นประโยชน์ระดับหนึ่งแล้ว ณ จุดหนึ่งเมื่อไม่เป็นประโยชน์ก็สละ “จาละ” คือ ส่วนเกินทิ้งไป ไม่ยึดติดกับสิ่งที่เรามี ซึ่งเป็นหน้าที่ที่เราจะต้องปิดกวดเชิดถู ช่างจิตที่ยึดมั่นถือมั่นพัวพันกับสิ่งต่าง ๆ โดยเราไม่รู้ตัวทิ้งไป**

แต่แม่ก็มาสังเกตว่าดวงตายังไม่ได้สัมผัสความร้อน ได้ทิ้งส่วนเกินที่ไม่ได้ประโยชน์ไปแล้ว แต่ยังมีส่วนขาดจึงนำรำข้าวร้อน ๆ พอกบนดวงตา ส่วนเกินทำให้ประมาทถ้าเราไม่เอาออก ส่วนขาดทำให้เกิดปัญหาในการมองหาประโยชน์ คือ รำข้าวร้อน ๆ ที่เอามาพอกบนดวงตา

ส่วนเกินทำให้ประมาท ส่วนขาดทำให้เกิดปัญญาทางธรรม และเมื่อปัญญาทางธรรมเกิดขึ้นได้ ปัญญาที่จะดูแลการทำกิจนั้น ๆ ก็เกิดความต่อเนื่อง เมื่อโยงไปกับการที่ได้มาสปารำข้าวครั้งแรก มีประสบการณ์ในการนำรำข้าวมาพอกบนดวงตาทันที ซึ่งตอนนั้น แก้มเรายังไม่มีน้ำธรรมจากเห็บบนใบหน้า เมื่อนำมาพอกเศษ รำข้าวจึงหล่นเข้าไปในจมูก เทียบเคียงเป็นการฝึกจิต ถ้าน้ำพระธรรม ที่จะนำจิตของเราให้เอาประโยชน์จากสิ่งนั้น บางขณะที่ยังไม่มี เราก็นำ “หิริโอตฺตปปะ” คือ ความเกรงกลัวและละอายต่อบาปมาใช้ **จากประสบการณ์นั้นก็ทำให้เรารู้ที่จะรอให้เหงื่อออกก่อน เมื่อนำมาพอกดวงตาเศษผงรำข้าวก็สมานมิตอย่างใกล้ชิด และไม่เป็นปัญหาต่อจุมูกเลย ประเด็นนี้ คือ เรื่องของความใส่ใจ ว่ายามใดที่เหมาะสม ไม่เร่งรัด รีบร้อน**

การพอกรำข้าวบนดวงตา สะท้อนทั้งภายในและภายนอก ภายใน คือ จิตได้สัมผัสความต่างจากที่เราเคยทำแบบเดิมแล้วเกิด ปัญหา เมื่อเรามีปัญญาทั้งทางภายในและภายนอก แล้วจะอย่างไร ให้เกิดประโยชน์สูงสุดจากการทำกิจกรรมนั้น ๆ หากความเหมาะสม เมื่อจิตของเราสัมผัสทุกข์ ทุกข์ในทุกขณะ จากความร้อนที่ทำให้ เกิดหยาดเหงื่อ อุปมาเหมือนความอึดอัด ขัดข้อง ในสิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจ เราก็อเอาประโยชน์จากตรงนั้น

ด้วยความต่าง คือ เหนือ เปรียบตั้งรสพระธรรม ที่นำ  
ความปลอดภัยในการที่ราข้าวไม่เข้าไปในจมูก **เรื่องนี้มีสองประเด็น**  
**ทั้งประเด็นโลกและประเด็นธรรม** น้อมนำ **“สัมมาทิมนโต”**  
**ร่วมกับ “สัมมาทิฏฐิ”** อย่างเห็นคุณค่า กระชับ ชัดเจน เพื่อประโยชน์  
ทั้งด้านจิตใจและด้านความเป็นอยู่ของกาย วาจา





## รำข้าว เมื่อหนักก็สลัดออก

*ถ้าวิธีเดิมยังหาทางออกไม่ได้ ให้เปลี่ยนวิธี  
ขยับออกจากสิ่งแวดล้อมเดิม เหมือนเอารำข้าว  
ที่เย็นแล้วซึ่งไม่ได้ประโยชน์ออก*

มีคำถามเรื่องสังขารและการปรุงแต่งที่ทำให้จิตใจเราว่าวุ่นหรือหนักหน่วง ขณะที่แม่กำลังอบอยู่ในสปารำข้าวก็สังเกตว่าตรงหน้าอกมีอะไรหนัก ๆ ก็นำมาเป็นสื่อโยงได้กับผู้ที่มีความหนักใจ ซึ่งมาจากการที่เราใช้วิธีเดิม ๆ คือ หาความรู้จากยูทูบ หาความรู้จากผู้รู้ หรือจากสื่อต่าง ๆ ไม่ว่าจะอ่านหรือฟัง เป็นการหาทางออกโดยอาศัยสื่อเป็นตัวกระตุ้น

**เช่นเดียวกับการที่แม่อาศัยรำข้าวที่อยู่บนอกเพียง  
ขยับออกก็ไม่หนัก ถ้าปัญหาหัวใจเรายังไม่มีทางออกอย่างอื่น  
เราก็ควรจะเปลี่ยนวิธี ทาวิธีใดก็ได้ที่ทำให้จิตใจ  
และหลงใหลอยู่กับความคิดความเห็นเดิม ๆ แล้วเราไม่เปลี่ยนวิธี  
ก็เหมือนกับการฝึกจิตแบบเดิม ๆ ไม่ขยับออกจากสิ่งแวดล้อมเดิม  
มันก็จะทำให้เราหมกมุ่นอยู่กับความคิดเดิม เหมือนกับรำข้าว  
ที่เมื่อเย็นแล้วก็หนักอย่างเดียว ไม่ได้ประโยชน์อีก เพราะประโยชน์  
นั้นเกิดจากความร้อนจากจุลินทรีย์รำข้าว เมื่อเราได้ประโยชน์ใน  
จุดหนึ่งแล้ว แต่เมื่อไม่ได้ประโยชน์อีกก็ขยับเอารำข้าวที่เย็น  
แล้วออก**

**ขยับแนวความเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติของตนเอง  
ว่าเรามปลักอยู่กับสิ่งแวดล้อมที่คิดว่ามันสบาย กายสบาย บุคคล  
ที่เราพบเจอสบาย ซึ่งเปรียบได้กับรำข้าวที่เย็นแล้ว แม้ขอแบ่งปัน  
วิธีการฝึกใจจิตตลาดขึ้น กระตุ้นการขยับปรับเปลี่ยนวิธีให้อยู่ใน  
วิถีที่จะรักษาคุณลักษณะของเราอย่างต่อเนื่อง**



## ประโยชน์ความร้อน ขอบคุณธรรม ขอบคุณชีวิต

*เห็นคุณค่าของความร้อน แม้ร้อนแต่มีประโยชน์  
ชีวิตที่มีทุกข์ก็มีประโยชน์ ให้ได้คิดว่าเป็นความจริง  
ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลง ไม่เพ่งโทษ*

ขอแบ่งปันคุณค่าของความอึดอัดหรือความทุกข์ในวิถีชีวิต จากบ่อสปากุลินทรีย์รำข้าว เป้าประโยชน์ที่เห็นคุณค่าก็คือ ความร้อน ความร้อนสะท้อนย้อนเป็นเรื่องความรู้สึกรู้สึกนึกคิด ที่เราเห็นผิดมายาวนานไม่รู้ว่่าตั้งแต่เมื่อไร แต่วันนี้ซาบซึ้งว่าการเกิดมาชาตินี้

ก็เพื่อเห็นคุณค่าของความร้อน อันเปรียบกับความอึดอัดขัดข้อง ในการอยู่ร่วมกันนี้เอง แล้วสิ่งนี้บอกอะไรเรา วันนี้บอกแม่ว่ารำข้าว ที่นำมาหุ้มผิวกายของแม่ ณ เวลาหนึ่งมีความร้อน อุณหภูมิเหมือน ความอึดอัด แต่จะได้ประโยชน์ก็ต้องกวาดอติตออก ก็คือรำข้าวที่ พอกตัวเรามาเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้ว เมื่อความร้อนจางไปก็ไม่ได้ ประโยชน์อีกแล้ว

**เหมือนความเค็มพิด คืดพิด ของเรา ที่ทำให้เรา  
รู้สึกว่ามีชีวิตนี้มันทุกข์ คือ มันมีความร้อน แต่มันสะท้อน  
ย้อนให้เราเข้าใจธรรมว่าทุกอย่างล้วนมีประโยชน์ ทำให้เราเข้าใจ  
เรื่องทุกข์ ถ้าเราใช้สติปัญญาพัฒนาจิตของเรา ให้อยู่กับสิ่งนี้ได้  
โดยมุ่งเป้าไปที่ประโยชน์ แม้กายสัมผัสความร้อน แต่จิตก็จะซาบซึ้ง  
ขณะที่ความร้อนกระจายไปอยู่ตามจุดต่าง ๆ ของเนื้อกาย**

ทิวทัศน์ที่ผิดก็คือ ความโง่งที่ทำให้เราทุกข์ ในการอยู่ร่วมกับคน  
การทำงาน หรือสิ่งแวดล้อม ทั้งที่มันก็เป็นธรรมชาติหนึ่ง เช่นเดียวกับ  
ความร้อนที่เกิดจากสพาที่มีจุลินทรีย์รำข้าว ทำให้เราได้ประโยชน์  
ต่อกาย แต่แค่นั้นยังไม่พอ เราเอาประโยชน์ต่อยอดว่านี่คือ ความ  
ทุกข์ เป็นสารอาหารจริงให้จิตเราก้าวข้ามสิ่งที่เรายึด เราอยาก ไม่ว่าจะ  
การทำงาน หรือการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เราจะเอาแต่ความสมหวัง จะเอาแต่  
รำข้าวที่มันอุ่น ๆ พอดี ๆ อยู่ในเขตสบาย (comfort zone)

**แต่เมื่อได้มีโอกาสเปิดตาปัญญาธรรม นำจิตให้  
มุ่งตรงที่จะเห็นทุกข์ในทุกขณะจิตที่กายอยู่ ก็เหมือนกับ  
การอยู่ในบ่อสปารักษา** เพื่อที่จะเห็นคุณค่าของความร้อน  
ว่ามีประโยชน์ เราไม่ไปโทษความร้อน เราไม่ไปโทษรำข้าว หรือ  
จุลินทรีย์ เห็นแต่ประโยชน์และยอมรับว่าทุกสรรพสิ่งล้วนมี  
การเปลี่ยนแปลง แล้วเราได้ประโยชน์จากการนำความจริงเข้าไป  
ในจิต จิตก็อยู่กับสิ่งนั้นอย่างพร้อมที่จะเอาแต่ประโยชน์ งดการ  
ทิ้งโทษทั้งหมด ด้วยการกระชับจิตและกายของเราอย่างเป็นธรรม  
ต่อตนเอง และเป็นธรรมต่อสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยความขอบคุณ





## กล้วยและพริกฝรั่ง

**กล้วยเป็นประโยชน์ต่อก ก็เคลื่อนมาให้หนัก  
เปลือกกล้วยไม่มีประโยชน์  
ก็เคลื่อนออก พริกฝรั่งเติบโตได้แม้บนสนามหญ้า  
เหมือนจืดที่แข็งแรงจะอยู่ได้ทุกที่**

เราเห็นกล้วยหวีหนึ่งวางอยู่ เมื่อกล้วยหวีนี้พร้อมเป็นประโยชน์ต่อกก็เคลื่อนมาให้หนัก ขณะที่เคลื่อนทำให้เห็นส่วนเกินของสิ่งนี้ คือ เปลือกกล้วยที่เหี่ยวแห้ง จึงปอกทิ้งไป เหตุการณ์นี้นำมาสะท้อนเป็นเรื่องราวของตนเองว่าเราได้ทำประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน

เอาส่วนเกินที่ไร้สาระออกไปหรือไม่ และเอาประโยชน์จากความสดใหม่ คือ กล้วยผลที่ตีวางไว้ให้เป็นอาหารนก

จากนั้นก็เดินกลับซึ่งต้องผ่านสนามหญ้า ทำให้เห็นสิ่งที่ประโยชน์ตน นั่นก็คือ พักซีฝรั่ง หลังจากที่นำกล้วยไปให้นกเป็นประโยชน์ท่าน สิ่งนี้เป็นอุบายธรรมที่บอกเราได้หลายเรื่องว่าจิตของเราที่ตีบโตนได้ ถ้าเป็นจิตที่พอมีความแข็งแรงแล้วจะไม่มีอุปสรรคในการอยู่กับสิ่งแวดล้อมใด ๆ เลย พร้อมเติบโตได้เสมอ เช่นต้นผักซีฝรั่งที่ขึ้นแทรกอยู่บนสนามหญ้า เมื่อเด็ดใบก็จะเห็นส่วนเกินของต้นผักซีฝรั่งที่ต้องเด็ดออก คือ ช่อดอก เพราะถ้าไม่เด็ดออกก็จะกลายเป็นหนาม เป็นการยังประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ในการอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อม อย่างไม่ประมาท และเข้าใจเพื่อนมนุษย์ที่ร่วมสุขร่วมทุกข์กับเราในชาตินี้



## View & Research ปรับมุมมอง

*เปลี่ยน “view” ให้มองตามความเป็นจริง  
โดยอาศัยการ “research” ชีวิต*

ในช่วงชีวิตหนึ่งได้สังเกตว่าเราใช้ชีวิตอยู่กับสิ่งนั้นสม่ำเสมอ  
เอาจริงเอาจัง แต่ไม่รู้ว่ามีทุกซ์ โทษ ภัย ในสิ่งที่เอาจริงเอาจังนั้นอย่างไร  
เมื่อมีการเปลี่ยนทัศนนะ (view) ให้เห็นตามความเป็นจริงและ  
ความคิดที่ปรากฏหลักฐานชัดเจนว่ามันมีทุกซ์ โทษ ภัย ในสิ่งที่เราทำ

**การวิ่งของแม่ ด้วยความไม่รู้ก็หลงอยู่กับรางวัล  
วิ่งเพื่อเอาโล่ เอาเหรียญ เอาคำชม และสิ่งที่สังคมหลงมอบให้  
เมื่อแม่เปิดตาปัญญาแล้วแม่ปรับทัศนะ (view) ด้วยการ  
มองตามความเป็นจริง โดยอาศัยการวิจัย (research) ชีวิตว่า  
การวิ่งของแม่มีกระบวนการทำให้เกิดทุกข์ โทษ ภัย ในแต่ละขณะ  
อย่างไร**

การปรับมุมมองทำให้สิ่งที่เห็นนั้นไม่เหมือนเดิม ความคิด  
ไม่ได้เสปสิ่งอยู่กับการเอาโล่ เอาเหรียญ เอาคำชม เอาอะไรก็ตาม  
อีกต่อไป เมื่อเราเข้าใจความจริงแล้วก็ทิ้งไป แต่ก็ไม่ได้หยุดวิ่ง  
เพียงวิ่งอย่างพอประมาณ เมื่อเราลดเวลาของการวิ่งให้น้อยลง  
ทำให้จิตผ่อนคลายสบาย ๆ สารที่หลั่งออกมากระตุ้นให้กายสบาย  
ก็จะกระตุ้นแนวความเห็น

โดยอาศัยสิ่งที่มีบนทางวิ่งของแม่ก็คือ ตะปู ตะปูตัวนี้ทำหน้าที่เป็นกุญแจไขใจในการเรียนรู้สิ่งสมมติอย่างอื่นอีก เมื่อเปิดมุมมองด้วยแนวคิดใหม่ให้กับชีวิตทำให้เกิดความสดใสจากภายใน ส่วนภายนอกก็ทำหน้าที่แต่พอประมาณโดยไม่เสพสิ่งกับสิ่งใด หากไม่มีผู้ชี้แนะเราก็จะเสพสิ่งต่อ ซึ่งไม่ก่อให้เกิดการพัฒนาความฉลาดให้กับจิตดวงน้อยของเรา หากแม่ไม่ได้พบพ่อแม่ครูบาอาจารย์ที่ชี้ทางให้เปิดแนวเห็น แนวคิดใหม่ ป่านนี้ก็คงยังไม่ได้เลิกวิ่ง จึงขอแบ่งปันให้ทุกท่านนำไปย่อนพิจารณาตัวเอง ถึงบทบาทหน้าที่ที่ทำต่อก่อนกายของแต่ละคน ซึ่งต้องอาศัยปัจจัยสี่และบุคคลที่อยู่ร่วมกัน

**เมื่อปัญญาเห็นธรรมก็จะเห็นความรักและความเมตตาที่เราได้พบกัน ซึ่งมีคุณค่านำพาความเจริญทั้งภายใน คือ จิตใจของเราที่เข้าใจความจริงของการเกิดมาบนโลก ความจริง คือ ทุกข์ โทษ ภัย อันมีเหตุแห่งทุกข์ แต่ละท่านก็ต้องไปค้นหาเอง เช่นที่แม่ค้นเจอเรื่องการวิ่งว่ามีทุกข์ โทษ ภัย อย่างไร**





## ปัญหาโลกโยกมาเป็นปัญญาธรรม

**ป้อนความจริงเพื่อตรวจสอบสถานะจิต  
เรื่อง “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ในกระแสการเคลื่อน  
กาย วาจา ใจ**

การที่เราเจอเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาโลก แล้วโยกขยายมาเป็นปัญญาธรรม เป็นแสงสว่างแห่งปัญญาสัมมาทิฐิ ตรวจสอบว่าจิตใจของเราอยู่ในสภาวะปกติหรือผิดปกติ และเห็นประโยชน์ของการตรวจตรานี้ เพราะส่วนใหญ่เรามักสร้างเหตุ หรือมีเหตุจากการ

ยึดว่าการทำหน้าที่ทางโลกจะต้องไม่มีปัญหา แต่ถ้าเราเอาประโยชน์จากประสบการณ์จริงตั้งแต่เด็ก ๆ ให้เข้าใจว่าปัญหาเป็นคุณสมบัติหนึ่งของการเวียนว่ายตายเกิด จะทำให้เรายอมรับสิ่งที่ทำให้ชีวิตอัดขัดข้องได้ **โดยให้อิสระตัวเองในการทำกิจกรรมทุกอย่าง ด้วยการนำเสนอปัญหาสัมมาทิฐิมาตรวจสอบว่าเราสอบได้หรือสอบตกอย่างไร อันเป็นคุณค่าของการใช้เวลาของชีวิตในการดูแลจิตใจของเรา ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นมากของการเกิดมาในชาตินี้**

การป้อนข้อมูลความจริง อุปมาเหมือนการป้อนอาหารจิตที่เป็นจริง ในเรื่อง “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” เข้าไปในกระแสของการเคลื่อนไหว วาจาใจ ของเราสม่ำเสมอ เราจะเห็นว่าสภาวะจิต สถานะจิต และคุณภาพของจิต เติบโตแข็งแรงและรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ได้ โดยที่ปัญหาทางโลกไม่ทำให้จิตปั่นป่วน แต่ถ้าเรายังฝึกไม่พอ ยังมีทักษะในการรับมือกับปัญหาโลกยังไม่พอ ก็เป็นโอกาสบอกเราว่า **“ฝึก ฝึก ฝึก”** บางอย่างที่เรามือยากรับก็พินไปก่อน ยอมรับไปก่อน **“Just accept it”** ถ้าเราทำได้ของตัวเราเองแล้ว ก็จะเกิดแสดงปัญญาแยกแยะ เห็นทางเลือก เห็นหนทางแก้ปัญหาก็ภายในและภายนอก



## อบสปาช่วงบ่าย เหมือนฝึกจิตเมื่อแก่

*อบสปารำข้าวช่วงบ่าย  
จะได้รับประโยชน์น้อยกว่าช่วงเช้า  
เพราะความเสื่อมถอยของร่างกาย เช่นเดียวกับการ  
ฝึกจิตให้มีความอดทน*

อาศัยกิจกรรมจากการทำสปาบำบัดที่แม่เข้ามาทำเวลา บ่ายโมงกว่า ทำให้สัมผัสถึงความต่าง ความต่างทำให้เราตื่น ความรู้สึก บอกได้ว่าสิ่งนี้เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต การมาภาคบ่าย อุปมาเทียบเคียง

เหมือนตอนที่เรามีอายุมาก ร่างกายที่มีขีดจำกัด ไม่ว่าจะความเจ็บป่วยของร่างกาย ไม่ว่าจะสมองที่ไม่อาจคิดพิจารณาพระสัจธรรมความจริง อบรมจิตได้ไม่เท่าที่ควร เพราะที่ใช้ศักยภาพมากแล้ว รวมถึงการถดถอยของร่างกาย สะท้อนเหมือนการอบสพาดอนป่วย

**การอาศัยประโยชน์ของความร้อนจากจุลินทรีย์ที่อยู่  
ในลำข้าว ตานปัญญาทางโลก แม้ก็จะขุดคุ้ยลงไปลึก ๆ เพื่อที่จะได้  
ความร้อน เพราะถ้าอยู่พิ่ว พิว ความร้อนจะน้อย ประโยชน์  
ที่ก้นกายได้รับอาจจะไม่มากเท่าที่ควร จึงขุดลงลึก ๆ อุปมาเหมือน  
ปัญญาสัมมาทิฐิที่เราเคยฝึกไว้ตั้งแต่ที่ยังไม่แก่ ไม่ป่วยทางโลก  
ก็ไม่จนปัญญา**

ส่วนทางธรรม ก็อยู่กับโลกตรงที่ว่ายอมรับธรรมชาติของ  
ก้นกายได้ว่า เมื่อถึงช่วงหนึ่งของชีวิต ความคล่องตัวจะลดน้อยลง  
(reduced mobility) การเคลื่อนเพื่อให้เกิดการทำงานไม่เหมือนเดิม  
แต่ด้วยปัญญาสัมมาทิฐิอบรมจิต ทำให้จิตก็ไม่ป่วยไปตามกาย  
ความสามารถของจิตไม่ลดลง (reduced ability) **สามารถอยู่กับ  
สิ่งที่เปลี่ยนแปลงด้วยความเข้าใจ อย่างเห็นคุณค่าของความแก่  
และความไม่เหมือนเดิมของเรา ด้วยปัญญาอบรมจิต**

แม้ก้อร่างกายเสื่อมไปตามความจริง แต่จิตที่มีสัมมาทิฎฐิ จากการฝึกตั้งแต่วัยไม่ป่วยมีความสามารถ (ability) ที่จะอยู่กับทุกสิ่งด้วยความเข้าใจ โดยที่จิตไม่ไร้ความสามารถ (disability) เจ็บป่วยตรงไหน ก็ยอมรับและดูแลไปเท่าที่ทำได้ **คุณค่าของการเจริญสติปัญญาสัมมาทิฎฐิ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ นั้นยิ่งใหญ่ ไม่ว่าจะอยู่ในวัยไหนก็ไม่เป็นอุปสรรคต่อการอบรมจิตของเราให้มีความฉลาด และสามารถที่จะคลาย เบื่อหน่าย คลายกำหนด คลายยึดติด ที่มาเกิดบนโลกใบนี้**





## จิต คัด พัก

**แก้ปัญหาหัวใจด้วยการพักจิตให้เห็นจริง  
ตามความเป็นจริง เมื่อเหนื่อยก็พัก**

เข้านี้มีผู้ตั้งคำถามว่าการที่เราอาศัยเพลงบรรเลงเป็นสื่อ เพื่อให้จิตอยู่กับกายได้อย่างต่อเนื่อง สามารถใช้เพลงบรรเลงอื่นได้หรือไม่ แม่ตอบว่าได้ เพราะเป้าหมายในการที่จะให้จิตได้พักจะมาจากสื่ออะไรก็ได้ เช่น บางคนอาศัยการบริการ “พุทโธ” บางคนก็อาศัยการกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งสามารถนำมาใช้ได้ทุกอย่างที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการทำหน้าที่ในการพักจิตของเรา

เช่นกัน การเรียนรู้เรื่องปัญหาใจของเรา โดยใช้ความคิด  
พิจารณาจากสื่อบ้าง จากเหตุการณ์จริงของตัวเองบ้าง  
**เพื่อเป้าหมาย** คือ การแก้ปัญหาหัวใจของเราเองได้ จะด้วยวิธีไหน  
นั้นไม่สำคัญ สำคัญที่ทำอะไรให้จิตของเราได้ประโยชน์และประสบ  
ความสำเร็จในการพัฒนาจิตให้เจริญในธรรมยิ่งขึ้น ซึ่งหลวงพ่อกุล  
ชิปปปญโญ ได้ชี้แนะไว้ คือ การที่จิตเห็นจริงตามความเป็นจริง  
แล้วนำข้อมูลความจริงมาใช้ปัญญาอบรมจิตให้ฉลาดขึ้น

**ส่วนการพักนั้นเมื่อเหนื่อยก็ต้องพักบ้าง ทำใ้เรา  
ได้ประโยชน์ในการที่จะพักคิด**



## แตกต่าง ต่างเกื้อกูล

**การอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล ด้วยวิถีธรรมนำจิต  
เพื่อให้เป็นต้นธรรมที่แข็งแรงและยั่งยืน**

เดินดูต้นมะละกอก็เห็นว่าไม้ใบมะละกอร่วงหล่นอยู่ที่โคนต้น แม้ว่าใบมะละกอที่ร่วงหล่นนั้นจะไม่ใช่ประโยชน์กับต้นแล้วเพราะปลิดทิ้งแล้ว แต่สามารถให้ประโยชน์กับต้นไม้อื่น การมีพืชหลากหลายชนิดอยู่ร่วมกันเป็นการเกื้อกูลและสร้างสมดุลให้กับธรรมชาติ เพราะรากของพืชและจุลินทรีย์ที่อาศัยอยู่ในรากแลกเปลี่ยนข้อมูลและสนับสนุนกันเพื่อการเจริญเติบโตของแต่ละต้นเอง อีกทั้งเกื้อกูลแก่ต้นไม้อื่น

ความสมดุลของป่าเกิดจากการที่พืชหลากหลายพันธุ์อยู่ร่วมกัน อันเป็นความรู้ทางโลก คุณค่านั้นมาจากการแลกเปลี่ยนกัน แต่ละต้นให้ประโยชน์ซึ่งกันและกันเพื่อความเจริญเติบโต แต่เมื่อไม่เป็นประโยชน์ต่อตนเองก็สลัดทิ้ง ทิ้งส่วนเกินด้วยการสลัดใบออกจากต้นของตัวเอง

**ใบไม้แต่ละพันธุ์มีจุลินทรีย์แตกต่างกัน โยงได้กับเรื่องคุณค่าของการอยู่ร่วมกันในวัฏธรรมที่จะนำไปจัดเป็นต้นธรรมที่แข็งแรงและยั่งยืน สามารถอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมได้โดยไม่กระทบกระเทือน อันเป็นศาสตร์ที่โยงไปสู่เรื่องจิตของเราได้** ณ เวลานั้นก็จะสลายรูปจากภายใน ไม่มี ไม่ให้ ไม่มี ไม่นำ มีเพียงกระแสธรรมที่จะนำชีวิตของตนเองให้ไหลไปกับกายวาจาของเรา ด้วยการเห็นคุณค่าซึ่งกันและกันในธรรมชาติของจิตหลากหลายที่มาอยู่ร่วมกัน



## แม่ครัวในคุก

*การทำบ่อย ๆ เหมือนแม่ครัวที่ทำอาหารทุกวัน  
ย่อมเกิดความชำนาญ  
การพัฒนาสติปัญญาเฉพาะตนก็เช่นกัน*

เมื่อวานมีโอกาสดำเนินคลิปที่หลวงพ่อทูล ขิปปปัญญา ได้เทศน์ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ให้พวกเราชาวคนละครั้งหนึ่งในธรรม เพื่อที่จะได้นำสิ่งที่หลวงพ่อดีเมตตามาพิจารณาเป็นการเจริญสติปัญญาเฉพาะตน ให้จิตได้ก้าวพ้นจากความทุกข์และสามารถบรรลุธรรมได้ ด้วยการทำ “บ่อย ๆ” หลวงพ่อทูลกล่าวว่า การปฏิบัตินั้น เหมือนกับเด็กที่ต้องค่อย ๆ พัฒนาความสามารถของตัวเอง

แม่มีโอกาสดำเนินไปอบรมนักโทษที่เรือนจำแห่งหนึ่ง ซึ่งมีผู้ต้องขังจำนวน 4,800 คน การที่แม่ต้องไปอบรมในเรือนจำแห่งนี้ ทำให้ต้องรับประทานอาหารเช่นเดียวกับผู้ที่อยู่ในเรือนจำ ซึ่งทำให้ซาบซึ่งในรสชาติของอาหารที่เขาปรุง และได้รู้ว่าการที่แม่ครัวต้องทำกับข้าวในปริมาณมาก ๆ วันละ 3 มื้อนั้น ต้องอาศัยความชำนาญในการปรุงรสอาหาร ด้วยธรรมชาติที่มีหน้าที่ต้องทำบ่อย ๆ **สิ่งนี้ไม่ได้บอกรถึงการยึดติดในรสอาหาร แต่บอกว่าการที่เราใช้เวลาและกายใจ กลุ่มความสามารถและความรู้สึกนึกคิดต่อการทำหน้าที่ในการดำรงชีวิต เมื่อทำบ่อย ๆ ก็จะเกิดความชำนาญ หากเป็นการปรุงอาหารก็จะทำให้อาหารมีรสกลมกล่อมพร้อมให้คนลิ้มรส**

เมื่อสะท้อนย้อนเป็นเรื่องการพัฒนาสติปัญญาเฉพาะตน ก็เช่นกัน การที่เรามีโอกาสนำข้อคิด ข้อคุณ แบ่งปันประสบการณ์ การฝึกของสมาชิกคนละครั้งหนึ่งในธรรมก็เป็นภาระตุณ ก็เหมือนกับการที่แม่ครัวในเรือนจำแห่งนั้นที่ได้ปรุงอาหารอย่างสม่ำเสมอก็จะเกิดความชำนาญ แต่ของเราเป็นการกระทำ แบ่งปันกันและกัน อันเป็นการปรุงรสของพระสัจธรรมความจริง ว่าการเกิดมาชาตินี้ สิ่งใดหนอที่จะเจริญสติปัญญานำพาจิต

ของเราให้รู้จริงของพระธรรมในแต่ละกิจกรรมของการใช้ชีวิต ถ้าเราไม่มีการกระตุ้นให้กระแสดิจอยู่ในกระแสธรรม มันพร้อมที่จะนำความรู้สึกนึกคิดไปเสพลิงอยู่กับกระแสของสิ่งแวดล้อม จนเราไม่รู้จักตัวเอง

เข้านี้เรามีโอกาสคิดพิจารณาว่าสิ่งใดคือความจริง เพื่อสอนจิต สอนใจ เตือนจิต เตือนใจ ให้ไม่ประมาท ไม่ให้พลาดที่จะเรียนรู้ความเป็นจริงในแต่ละขณะ เพราะรู้ว่าเวลานี้น้อยจึงต้องใช้สอยให้คุ้มกับการที่ได้ลิ้มรสพระสัจธรรมความจริง 3 ข้อ อันได้แก่ “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” เรียนรู้ว่าทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลง ทุกอย่างมีทุกข์และมีเหตุแห่งทุกข์ ทุกอย่างมีความเป็นอนัตตา หากเรานำมาพิจารณาบ่อย ๆ จนเกิดการเจริญเติบโตของจิต เช่นเดียวกับความชำนาญของแม่ครัวในคุก **ตัวอย่างนี้เป็นการสะท้อนย้อนให้หาคคุณค่าของการเจริญสติปัญญา “บ่อย ๆ บ่อย ๆ บ่อย ๆ”**





## ไม่เปรียบเทียบดอกโสน กับดอกไม้อื่น

*ปรับสมมติมาเป็นประโยชน์ ด้วยจิตที่มี  
ความเป็นกลางเห็นคุณค่าของประสบการณ์  
ลดการเปรียบเทียบ อัตตา มานะ ทิฐิ  
หรือความไม่รู้ต่าง ๆ*

เมื่อมีโอกาสฟังเรื่องดอกโสนกับดอกไม้อื่น จึงขอต่อยอด  
เรื่องการนำคุณค่าของประสบการณ์ที่ผ่านมาที่เรียกว่า “อดีต” มาใช้  
ให้เกิดประโยชน์ ขณะที่เรากำลังมองเห็นดอกไม้สีเขียวและสีเหลือง

ซึ่งมีสีคล้ายกับดอกโสน ปัญญาโยงย่อนสะท้อนความจริงอย่างความ  
เข้าใจความจริง โดยไม่เปรียบเทียบว่าดอกโสนนั้นดีกว่าดอกไม้อื่น

**การเข้าใจความจริงเกิดจากการที่เราปรับสมมติมาเป็น  
ประโยชน์ในแต่ละสถานที่ แต่ละเวลา และแต่ละเรื่องราว ด้วยจิตที่อยู่  
ในสภาวะของความเป็นกลาง** อันเป็นสถานะที่จิตของเราเติบโต  
พอที่จะเห็นคุณค่าของประสบการณ์ เห็นความชัดเจนในการใช้ชีวิต  
ของตัวเอง ลดการเปรียบเทียบ ลดอัตตามานะทิฐิ หรือความไม่รู้ต่าง ๆ  
แล้วนำมาสร้างพลังต้นให้กับเรา

การเรียนรู้ร่วมกันจากของจริง และแบ่งปันให้กับผู้ที่  
กำลังฝึกการเจริญสติปัญญาที่เรามีอยู่แล้ว เพียงแต่นำมาพัฒนาให้  
เกิดคุณค่าเพิ่ม ก็เหมือนดอกโสนที่นำมาเพิ่มคุณค่า ถ้าเราไม่เอา  
ประโยชน์จากดอกโสน เมื่อกาลเวลาผ่านไป ดอกโสนก็ไม่สามารถ  
ที่จะเพิ่มคุณค่าของตัวเอง ขอให้นำมาสะท้อนย้อนมองตนเองว่า  
แล้วเราละ? **มีคุณค่าต่อสมมติโลกที่เราไปเกี่ยวข้องในลักษณะไหน  
เป็นการใส่ใจที่จะเห็นประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านร่วมกันในการ  
ใช้ชีวิต**



## ใครตรวจสอบ

*เรื่องปัญหาหัวใจ ถ้าเราหายสงสัยก็คือ ได้คำตอบ  
เรื่องที่เกี่ยวข้องกับสิ่งอื่น ถ้าพลไม่ตี  
ให้รับการสร้างเหตุใหม่*

ขอตอบคำถามที่มีผู้ถามว่าใครเป็นคนช่วยตรวจสอบ ข้อสอบ  
นั้นมืออยู่สองเรื่อง เรื่องที่หนึ่ง คือ ข้อสอบที่เป็นปัญหาหัวใจ เมื่อใด  
ที่เราารู้สึกว่าเราหายสงสัยเรื่องปัญหาหัวใจของเราแล้ว ก็เหมือนเราได้  
รับคำตอบแล้ว เรื่องนี้เป็นความรู้สึกเฉพาะตนที่จิตไม่วอกวอนอยู่กับปัญหา  
จึงมีความเป็นอิสระจากปัญหา

ข้อสอบเรื่องที่สอง เป็นข้อสอบที่เกิดจากการที่เราพูดหรือทำอะไรใด แล้วผลนั้นไปกระทบสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะคน ไม่ว่าจะงานหรือสิ่งอื่น ๆ ที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง หากผลออกมาแบบใด ก็ให้นำมาเป็นตัวชี้วัดว่าเราจะต้องปรับการสร้างเหตุของเรา ด้วยการพิจารณาตนเองอย่างระวังเหตุ สัมผัสผล ในการที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสังคม

**หากแม่ตั้งคำถามตัวเองแบบนี้ก็จะตอบในลักษณะนี้**  
**ส่วนผู้อื่นก็สามารถตอบในมุมที่สอดคล้องกับการเห็น**  
**และการคิดของแต่ละท่านอย่างเป็นอิสระ**



## ความจริงของวัตถุมงคล

**วัตถุมงคลเป็นเพียงสิ่งที่ให้ความสะดวก  
จะไปองค์าศัยเพื่อให้เกิดความสุขใจไม่ได้  
ถ้าเสปสิ่งอยู่ก็จะทำให้เราหลงและเกิดทุกข์ โทษ ภัย**

ขอต่อยอดจากสื่อแบล็กเบอร์รี่ (Blackberry) ว่าเราเกิดมามีครูบาอาจารย์ได้พบหลวงพ่อบุญ ชิปปบุญ โยมเมตตาชี้แนะว่าการที่เราจะใช้ชีวิตอย่างเข้าใจในเรื่องวัตถุมงคล ซึ่งโยงมาถึงเรื่องก่อนกายด้วยเพราะกาย คือ วัตถุมงคลชิ้นหนึ่งของพ่อแม่เรา ถ้าเราเข้าใจความเป็นจริงที่เรียกว่า “สัมมาทิฐิ” เกี่ยวกับวัตถุมงคลว่าเป็นเพียงสิ่งที่ให้

ความสะดวก ไม่ได้หมายความว่าจะไปอิงอาศัยเพื่อให้เกิดความสุขขึ้น  
ในใจเรา ซึ่งสิ่งนั้นอิงอาศัยไม่ได้อยู่แล้วเพราะมันมีการเปลี่ยนแปลง  
อยู่เสมอ หากเราเข้าใจเรื่องของสมบัติโลก **เราจะเห็นคุณค่าของ  
วัตถุสมบัติและรู้จักประยุกต์ใช้ด้วยการออม บางคราวที่ต้อง  
เสียสละทรัพย์สมบัติในทางโลก แต่เราสามารถทำให้การเสียสละ  
ทรัพย์ก่อนนี้มาเป็นสื่อให้เราได้บุญกุศลติดตัวเราไป หรือ  
เป็นพลังส่งบุญ ส่งกุศล เพื่อที่จะพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้  
เช่นกัน**

การที่เรามีวัตถุสมบัติ ถ้าเราเข้าใจแล้วคิดว่าวัตถุสมบัติเป็น  
สิ่งสำคัญที่ทำให้เราเสพสิ่งและหลงใหลอยู่กับสิ่งนั้น โดยที่ไม่เข้าใจ  
ว่าแต่ละอย่างที่เรามีนั้นทุกซ์ขนาดไหน กว่าที่จะได้มาซึ่งทรัพย์สมบัติ  
แต่ละชิ้น เงินแต่ละบาท หากเราเข้าใจแล้ว เรายังเห็นคุณค่าของ  
วัตถุสมบัติที่เรามี และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน  
ได้อย่างเหมาะสม

ในทางตรงกันข้าม หากไม่เข้าใจวัตถุดูสมบัติที่แท้จริง เราก็นำวัตถุดูสมบัติที่มีอยู่มาถูเล่น เช่น อยากจะไปเที่ยวที่ไหน ก็ไปทั้ง ๆ ที่เสียเงินทองมากมาย หรืออยากจะทำสิ่งของที่แพง ๆ โดยหลงคิดว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข แต่แท้จริงแล้ว ยิ่งจะทำให้เราเกิดความหลงมากขึ้น

**การฝึกพิจารณาวัตถุดูสมบัติด้วยการฝึกฝนตนเอง**  
ของแม่นั้นจะฝึกในสองลักษณะ: ใต้แท่น วิธีแรก ใช้การสังเกตสี่รอบตัวหรือเหตุการณ์จริง เพื่อที่จะเป็นสื่อที่เรียกว่า “อุบายธรรม” นำมาเป็นกุญแจไขใจให้ออกจากความหลงผิดในเรื่อง วัตถุดูสมบัติได้

อีกวิธีหนึ่ง คือ ไม่ว่าเรากำลังอยู่กับสิ่งไหน ก็ให้พิจารณาสิ่งนั้น โดยเฉพาะเวลารับอาหารก็จะพิจารณาว่าอาหารนี้มาได้ อย่างไร มันคืออะไรกันแน่ เช่น แม่พิจารณาน้ำมะม่วงว่ามะม่วงนี้มีที่มาจากไหน เมื่อเราเป็นคนปลูกเองเราก็รู้ว่ามะม่วงมาอย่างไร ทุกข์ยากลำบากอย่างไรในการปลูกและการดูแล เมื่อรับประทานมะม่วงแล้ว ในที่สุดมะม่วงไปที่ไหน อย่างไร

แม้จะพิจารณาในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ ตรงที่ว่าอยู่กับอะไรก็เอาสิ่งนั้นมาพิจารณา โดยไม่ได้ตั้งเป้าวางแผนอะไรมากมาย **หากอยู่กับเสือพาก็เอาเสือพามาพิจารณา อยู่กับห้องพัก อยู่กับสถานที่ที่เราอาศัย ก็เอาสิ่งนั้นมาพิจารณา พิจารณาให้รู้ที่มา ที่เป็นอยู่ ที่เป็นทุกข์โทษภัย ว่าเป็นอย่างไร และที่ไป ซึ่งท้ายที่สุดแล้ว ก็ไม่มีอะไรให้เราพึงพิงสักอย่าง**

เช่น การพิจารณาอาหาร ก็จะพิจารณาตั้งแต่เราเอาเข้าปาก เคี้ยว กลืน แล้วคอยดูว่าสิ่งที่นำเข้าไปในก้อนดิน น้ำ ลม ไฟ สุดท้ายแล้วมันจะไปไหน ซึ่งในที่สุดมันก็ไปอยู่กับของเดิม กลับไปเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ในสิ่งที่เราพิจารณานั้นเอง

**ขอโอกาสแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับด้านวัตถุสมบัติ ซึ่งคลวงพ่อกุลเน้นมาก ใ้พิจารณาให้มาก เพื่อที่เราจะเห็นคุณค่าของเวลาที่เรามี เพื่อที่จะให้เข้าใจความจริงของวัตถุสมบัติว่ามันเป็นของโลกจริง ๆ เราเพียงอาศัยใ้เกิดสะดวกสบายพอประมาณ เท่านั้นเอง**



## ร่างกายเป็นวัตถุประสงค์

*กายไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงก้อนดิน น้ำ ลม ไฟ  
ที่ใจเรามาอาศัยชั่วคราว  
ฝึกจิตให้มีความพอใจ “ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา”  
ในการที่เราจะเอาประโยชน์จากสิ่งที่เราเกี่ยวข้อง*

การฝึกการพิจารณาเรื่องของก้อนกาย ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งเป็นสมมติหนึ่งที่พ่อแม่ให้เรามา โดยให้ใจของเรามาอาศัยก้อนกายนี้ การนำมาเป็นหลักฐานประกาศความจริงเกี่ยวกับก้อนกายให้กับจิต เพื่อให้เราเข้าใจความจริงตามที่กายเป็น แม่จะพิจารณาก้อนกาย โดยอาศัยผลไม้บ้าง ผักบ้าง คือ อาศัยสิ่งที่ไม่ปรุงแต่ง อันเป็นธรรมชาติ มาก ๆ ทำให้เรียนรู้ได้หลายนัย

ผู้ที่กำลังพิจารณาภายนอกให้ลองใช้วิธีนี้ ลองเอาสิ่งที่เราจะเอาเข้าปาก เช่น ผลไม้ มาพิจารณา ซึ่งบอกชัดว่าที่มาของผลไม้คืออะไร ภายนอกนี้เติบโตมาได้เพราะสารอาหารจากสิ่งเหล่านั้น สรุปลแล้วภายนอกเราก็คือ สิ่งเหล่านั้นนั่นเอง ทำให้เข้าใจว่าภายนอกของเรา เป็นเพียงก้อนดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ใจเรามาอาศัยชั่วคราว แล้วเราได้ประโยชน์จากการเข้าใจความจริงของก้อนภายนอกนี้ว่ามันไม่ใช่ของเราอย่างไร

**นี่ก็เป็นหนึ่งในการพิจารณาภายนอก ซึ่งมีเทคนิคในการพิจารณาภายนอกที่หลากหลาย และสามารถต่อยอดไปได้หลายเรื่อง เช่น การพิจารณาภายนอกที่เป็นของสภปรกโสโครก หรือในที่สุดเป็น “อเนกตา”** ซึ่งแล้วแต่การพิจารณาของเรา จิตของเรามีความพอใจ “ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา” ในการที่เราจะเอาประโยชน์จากสิ่งที่เราเกี่ยวข้อง เช่นที่แม่อาศัยการรับประทานผัก ผลไม้ มาพิจารณาภายนอก ซึ่งสามารถโยงได้หลากหลายแง่มุม เป็นกุศโลบายสอนจิตเรื่องภายนอกของเราแบบไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีที่ประมาณ มันก็จะกว้างไกลในการเข้าใจความจริง



## วัตถุประสงค์ ของโลก ไม่ใช่ของเรา

*โยกยูงแจเข้าห้องพักในโรงแรม  
โยใจให้รู้ว่าเราเพียงมาอาศัยอยู่ชั่วคราว  
ไม่มีอะไรเป็นของเรา*

ขอแบ่งปันตัวอย่างของบางท่านในการพิจารณาเรื่องวัตถุประสงค์ว่าไม่ใช่ของเรา แต่เป็นของโลก ท่านนี้ได้เดินทางไปพักที่โรงแรมแห่งหนึ่ง ขณะที่เขาเอากุญแจเปิดห้อง ก็เกิดความคิดแวบขึ้นมาว่า การเกิดมาบนโลกใบนี้ ก็ไม่ต่างกับห้องพักห้องนี้ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นสมบัติโรงแรมทั้งหมด เราเพียงอาศัยพักค้างแรมแค่คืนเดียว หากเราหลง

ผิดคิดผิดว่าสมบัตินี้เป็นของเรา เราก็จะหอบข้าวของออกจากห้อง  
ไปด้วย แต่เมื่อเข้าใจแล้วว่าวัตถุสมบัตินี้เราเพียงมาอาศัยชั่วคราว

ความเข้าใจเรื่องวัตถุสมบัติที่ถูกต้อง จะทำให้เรามี  
ความพอประมาณ และไม่เอาวัตถุสมบัติมาเป็นเหตุในการ  
สร้างเวรกรรมอีก รู้ความพอประมาณในความเป็นอยู่ **เพราะวัตถุสมบัติ  
ในโลกใบนี้มีเพียงเพื่อให้ความสะดวกสบายเป็นครั้งคราว  
เท่านั้นเอง ไม่ได้ให้ความสุขอะไร มีแต่ความทุกข์แฝงอยู่ใน  
วัตถุสมบัติทั้งนั้น**

ถ้าเราไม่เข้าใจความจริงเราก็จะเอาเกินประมาณ แล้วเรา  
ก็จะเหนื่อยกายใจของเรา โดยที่เราไม่รู้ตัวว่านี่เป็นของโลก  
มันเป็นของห้องพักในโรงแรม ไม่ใช่ของเรา **นี่เป็นหนึ่งในวิธี  
ในการนำอุบายธรรมน้อมนำให้จิตของท่านนั้น ซึ่งทำให้เกิด  
ความเปลี่ยนแปลงได้จริง**



## ไข่ ไม่ใช่ของเรา

*ไข่ ก็เช่นทุกสิ่ง เป็นของชั่วคราว ไข่ไม่ใช่ของเรา  
กว่าที่จะไต่อะไรมานั้นเป็นทุกข์*

ขณะกำลังปอกไข่ต้ม ทำให้สะท้อนย้อนเป็นการฝึกที่จะเห็นคุณค่าของสิ่งที่มี นั่นก็คือ สติระลึกรู้ สมารถตั้งมั่นกับสิ่งที่เราระลึกรู้ และอยู่กับสิ่งนั้นด้วยคุณค่าที่จะนำพาความคิดพิจารณาว่าจะปอกไข่อย่างไร ครั้งหนึ่ง เจอไข่ที่ปอกยากมาก ซึ่งเป้าหมายของการปอกไข่ก็คือ เพื่อให้ได้เนื้อไข่มากที่สุด แต่ก็ไม่เป็นอย่างที่เราคิด เพราะว่ามีเนื้อติดเปลือกไข่มากกว่า

การที่แม่เล่าเรื่องการปกไข่ สะท้อนเป็นเรื่องชีวิตของเรา แต่ละครคน การปกไข่ที่จะให้เกิดประโยชน์ อุปมาเหมือนการที่เรา รู้จักคำว่า “วัตถุดิบ” ไข่เป็นตัวแทนของวัตถุดิบทั้งหมดที่เรา คิดว่าเป็นของเรา แต่ความจริงเป็นของชั่วคราวทั้งนั้นเหมือนกับไข่ คุณค่าของการมีวัตถุดิบก็คือ การเรียนรู้ว่ามันมีความทุกข์ยาก ขนาดไหนกว่าที่เราจะได้เงินมาแต่ละบาท ทุกข์ทั้งกายและใจ

**หากเรายังไม่มีความเข้าใจคุณค่าของชีวิตตัวเอง  
เท่าที่ควร โดยเฉพาะด้านจิตใจ เราก็จะเอาวัตถุดิบมาเป็น  
เหตุให้เราได้ทุกข์ใจ ทุกข์กาย เราเห็นอยู่แล้วว่าแต่ละวัน  
เราเหนื่อยขนาดไหนกว่าจะได้เงินแต่ละบาท เราต้องทำงานหนัก  
เพื่อให้ได้มา**

การปกไข่ของแม่สะท้อนเป็นเรื่องราวได้หลากหลาย วัตถุดิบนี้เรามีได้พอประมาณ เพื่อให้เกิดความสะดวกในการใช้ชีวิต แต่การหวังร้ายจนตัวเองทุกข์กาย ทุกข์ใจ แล้วสร้างปัญหา เช่น การอยู่ร่วมกับผู้อื่นก็อาจมีการทะเลาะเบาะแว้ง

เข้านี้ก็เห็นว่าการปกปิด ทำให้ใจเราได้ประโยชน์ในการเห็นคุณค่าของปัญหาว่าเป็นการกระตุ้นแนวความคิด เป็นปัญญาพัฒนาทั้งด้านจิตใจของตนเองให้สบายขึ้นในการอยู่กับวัตถุประสงค์และความพอประมาณในการทำงานอย่างทะนุถนอมก็องกายของเรา **รวมถึงการอยู่ร่วมกับผู้อื่นก็จะลดความขัดแย้ง และการกระทบกระทั่งที่ทำให้เกิดปัญหาต่อกัน เราอยู่กับสิ่งใดก็ให้สิ่งนั้นสอนตัวเองได้ เตือนตัวเองได้ และรักษาจิตใจของตัวเองในการที่ยังประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ได้จริง ๆ**





## ศิลปะธรรมนำพาชีวิต

*ศิลป์+ธรรม = ศิลปะธรรม*

*ขยายปัญญาธรรมในการดำรงชีวิต*

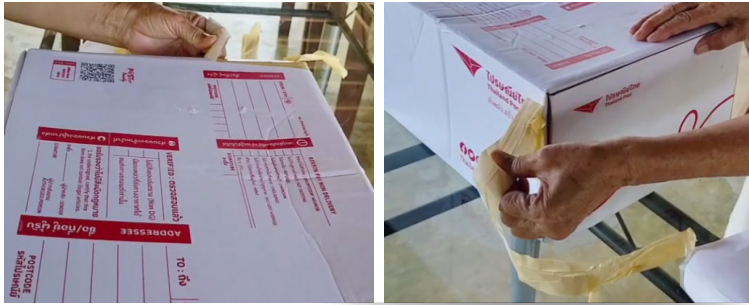
*ด้วยการกระษับริบพิตเชอต่อกัที่เรากะทำ*

“ศิลป์” หรือ “วินัย” มีประโยชน์และคุณค่าในการพัฒนาการดำรงชีวิต ซึ่งต้องนำมาประกบกับ “ธรรม” เพื่อนำจิตของเราให้เรียนรู้ด้วย “สัมมากรรมมันโต” คือ การกระทำชอบ โดยตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนว่าการกระทำทุกอย่างนั้น เพื่อนำจิตให้เรียนรู้ความจริงอย่างกระษับริบและชัดเจน

ฉากเช่นการกระชับประโยชน์ของความร้อนที่ผิวกายขณะ อยู่ในบ่อสปาร้าข้าว แม้ก็จะขยับปรับเคลื่อนไปเรื่อย ๆ เร็ยรู้ว่า จะอยู่อย่างไรให้จิตของเราได้ประโยชน์จากความร้อน ซึ่งอุปมาเหมือน ความทุกข์และความอึดอัดขัดข้องทั้งหลาย ถ้าเรายอมรับว่าสิ่งนี้ มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อการนำพาสติปัญญา อบรมจิตให้ฉลาด ในการอยู่กับความร้อนของกาย แต่เท่า นั้นยังไม่จบกระบวนการ ในการพัฒนาปัญญาเฉพาะตนที่จะรู้ว่า “ศีล” คือ ความรับผิดชอบ

เมื่อก่อนกายบางส่วนได้รับความร้อนไม่ทั่วถึงหรือร้อนเกินไป เช่น ที่เท้าขาดยั้งความร้อน แขนด้านซ้ายยังมีความเย็นอยู่ หรือบางส่วนของร่างกายร้อนเกินไป แม้ก็ขยับไปเรื่อย ๆ ปรับหามุม ที่กายเราพออนุญได้กับทุกข์นั้น เป็นการดูแลการกระทำของเรา ต่อสิ่งที่เรารับผิดชอบ ในการนำความร้อนมาเป็นประโยชน์ต่อ ผิวกาย ซึ่งจะสะท้อนภายในของเรา แต่ถ้าเราไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เช่น มือขวายังเย็นอยู่ **ซึ่งเราไม่สามารถใช้มือข้างที่กั้นัด นั้นกอบรำข้าวมาพอกมือนั้นได้ จำเป็นต้องขอความช่วยเหลือเหลือ จากผู้อื่น ทางธรรม คือ การอาศัยจิตดวงอื่นในการปฏิบัติ ด้วยการนำผู้อื่นมาเป็นกระจกสะท้อนให้เห็นคุณค่าของตนเอง และผู้อื่นชัดเจนขึ้น**

**“ศิลปะธรรม” ประกอบด้วย “ศีล” คือ ความรับพิศชอบอย่างมีวินัย ด้วยการเอาประโยชน์และกึ่งโทษเป็น ประโยชน์ตน คือ จิต ที่ได้ประโยชน์จากการสำรวม โดยขยับไปเรื่อย ๆ และ “ธรรม” คือ ความไม่แน่นอน ที่จะนำจิตให้รู้ว่าทุกอย่างเคลื่อนและเปลี่ยนแปลงได้ ด้วยความเอื้ออาทรและเกื้อกูลต่อกัน “ศิลปะธรรม” จึงเป็นโอกาสขยายปัญญาธรรมในการดำรงชีวิต ด้วยการกระชับรับพิศชอบต่อกิจที่เรากำลังทำ**



## สละมิด

### เปิดกล่องพัสดุโดยไม่ต้องใช้มีด ประกาศอิสรภาพจากสิ่งสมมติ

ตามปกติเมื่อเปิดกล่องพัสดุจะใช้มีดกรีดเทปที่ปิดอยู่ออก คราวนี้ลองเปิดกล่องพัสดุโดยไม่ใช้มีด แต่ใช้มือค่อย ๆ แกะเทปที่ปิดกล่องอยู่ออก อันเป็นประโยชน์จากการเรียนรู้การรู้จักตัวเอง และอาศัยความคิดในการทำงานให้สำเร็จลุล่วง ด้วยการประกาศอิสรภาพจากสิ่งสมมติ ไม่อาศัยสิ่งสมมติมาเป็นตัวช่วยในการทำกิจใด แต่อาศัยความรู้สึกและใช้ประโยชน์จากสิ่งที่มี เรา มีคือ มือ

อุบายธรรม เป็นสื่อที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกับสิ่งต่าง ๆ เป็นการนำประโยชน์ของ “สัมมากรรมันโต” คือ การกระทำชอบ ด้วยการประกาศอิสรภาพจากมีดอันเป็นปัญญาทางโลก ส่วนปัญญาทางธรรม ด้วยอานิสงส์ของการที่เราฝึกเสียสละจากสิ่งสมมติบ่อย ๆ **ทำให้เกิดความเป็นอิสระและความรู้สึกที่ดีในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความกระตือรือร้นและความใส่ใจในสิ่งที่เรากำลังทำอย่างเต็มร้อย อันเปี่ยมด้วยสติ สมาธิ และปัญญา สู่การเจริญเติบโตในวิชาชีพ**



## สะดวก หรือคือกับดัก

**ถนนทำให้การเดินทางสะดวก  
มัธแรก เป็นการอาศัยสมบัติโลกใบนี้  
ในต้นความสะดวกสบาย  
อีกมัธ เป็นตัวอย่างที่ทำให้หลง และคิดว่าโลกน่าอยู่  
น่าเอา น่าเป็น**

ขณะที่กำลังเดินทางโดยรถยนต์ ได้สนทนากับผู้ร่วมเดินทางว่าเส้นทางที่กำลังผ่านนี้ เมื่อประมาณ 4-5 ปีที่แล้วเป็นถนนที่กำลังสร้าง ยังไม่แล้วเสร็จ แต่วันนี้ถนนสร้างเสร็จแล้ว ผู้ร่วมเดินทางกล่าวว่า การได้เดินทางบนถนนที่มีความสะดวกสบาย เป็นการสะท้อนให้เห็นความเข้าใจความจริงของการดำรงชีวิต สองนัย

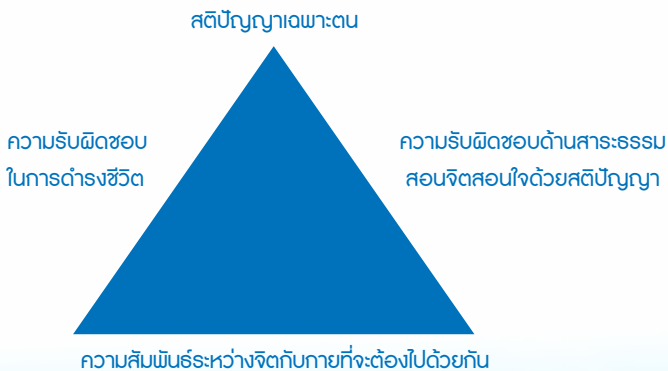
**นัยแรก “ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน”** ซึ่งอาจนำมายกยอ  
**ความต่อว่า “ประโยชน์ ประหยัด สะอาด สะดวก และเรียบง่าย”**  
ถนนเส้นนี้เป็นตัวแทนของเรื่องความสะดวกสบายในการเดินทาง  
นัยนี้ เป็นการอาศัยสมมติโลกเรื่องความสะดวกสบาย

อีกนัยหนึ่ง ก็เป็นหนึ่งในตัวอย่างที่ทำให้หลงต้องกลับมา  
เกิดใหม่ในสามภพนี้ ทางโลก เป็นระดับผิวเผินในการอยู่แบบ  
ระวังเหตุ สังเกตผล ในการใช้เวลาแต่ละขณะต่อบทบาทหน้าที่ใน  
โลกสมมตินี้ **ถ้าเรามีเป้าหมายเพียงเท่านั้นก็จะทำให้เกิดการ  
ยึดติด เสพติด อยู่กับประโยชน์ ประหยัด สะอาด สะดวก  
และเรียบง่าย แบบโลก โลก ทำให้เราหลงคิดว่าโลกนี้น่าอยู่  
น่าเอา น่าเป็น จึงขอนำประโยชน์จากการสนทนาในวาระนี้  
มาแบ่งปันเพื่อให้ได้เรียนรู้ร่วมกัน**



## สามเหลี่ยมครองธรรม

*ถนนทำให้การเดินทางสะดวก  
นัยแรก เป็นการอาศัยสมมติโลกใบนี้  
ในด้านความสะดวกสบาย อีกนัย เป็นตัวอย่าง  
ที่ทำให้หลง และคิดว่าโลกน่าอยู่ น่าเอา น่าเป็น*



ขณะที่แม่กำลังดูน้ำจากหลอดในแก้วน้ำหลังจากอบสปา รำข้าว สังเกตหลอดที่เป็นเส้นยาวเกะกะพร้อมจะรานสิ่งแฉะลื้อม แม่จึงพับเป็นสามเหลี่ยมแล้วสอดปลายหลอดเข้าด้วยกัน กระตุ้นให้ คิดว่าชีวิตเรามีการครองธรรมในลักษณะไหน

**อุปมาดัง “สามเหลี่ยมครองธรรม”** โดยส่วนยอด ของสามเหลี่ยม คือ สติปัญญาเฉพาะตน เส้นที่ลากลงมาทางด้านขวา คือ ความรับผิดชอบด้านสาระธรรม สอนจิต สอนใจ ด้วยสติปัญญา อีกเส้นด้านทางซ้าย คือ ความรับผิดชอบในการดำรงชีวิต ไม่ว่าจะ การกระทำคำพูด และส่วนฐาน **คือ ความสัมพันธ์ ระหว่างจิตกับกาย ที่จะต้องไปด้วยกัน เหมือนสามเหลี่ยมที่จะครองการเคลื่อนไหว ของเราอย่างสม่ำเสมอ โดยขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้**

**เส้นต้นขวามือของสามเหลี่ยม คือ** ใช้สติปัญญาคิดพิจารณา ความไม่แน่นอนของชีวิต เมื่อมีเหตุให้เกิดทุกข์ แล้วเป็นทุกข์อย่างไร ในที่สุดแล้วมันก็ไม่มีอะไร แท้จริงแล้ว มันไม่เคยมีอะไรตั้งแต่ต้น **แต่เราหลงว่ามันมีและเป็นของตน หมั่นอบรมจิตด้วยสติปัญญา ไปเรื่อย ๆ ด้วยสาระธรรม**

**เส้นต้นชาย คือ** การระวังเหตุ สักเกตผล เพื่อพ้นจาก การสร้างเหตุไม่ดี อันจะทำให้เกิดผลไม่ดี ด้วยความรับผิดชอบ ในการดำรงชีวิตอย่างพอประมาณ และเหมาะสมกับเวลา ชุมชน และบุคคลที่เราเกี่ยวข้อง

**ส่วนฐานข้างล่าง คือ** ความสัมพันธ์ของจิตกับกายทั้งหมด ในสามเหลี่ยมนี้ซึ่งสำคัญมาก การพัฒนาจิตและกาย วาจา เพื่อให้ เป็นผู้ที่อยู่ในสังคมอย่างเกิดประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ขอแบ่งปัน สามเหลี่ยมครองธรรมให้นำมาสอนตัวเอง



## วัวพันหลัก

*การติดอยู่กับสิ่งสมมติ เหมือนวัวพันหลัก  
ที่เดินวนไป วนมา อยู่ตรงนั้น ด้วยแรงยึด แรงอยาก  
ด้วยความไม่เข้าใจความจริงของชีวิต*

เมื่อมีโอกาสได้อ่านเรื่องของผู้ที่ไฝ่ฝึกจากภาพใบไม้บนทางเดิน ก็ชอบคุณและขออนุโมทนาที่สะกิดให้แม่เห็นคุณค่าของภาษาสื่อจากคำว่า “เหนียว” และ “รั้ง” สองคำนี้ ทำให้ระลึกถึงประสบการณ์ชีวิตของตนเองที่เป็นเด็กบ้านนอก ได้สังเกตว่าเวลาที่ชาวบ้านนำวัวไปเลี้ยงในทุ่งหญ้า เพื่อไม่ให้วัวเดินออกไปนอกอาณาเขตก็จะมัดไว้กับเสาหลักหรือต้นไม้ วัวก็เดินไป เดินมา อยู่บริเวณนั้นตามความยาวของเชือก

สะท้อนย้อนถึงตอนที่แม่เป็นฆราวาสที่อยู่กับสิ่งสมมติมากมาย ก็ไม่ต่างอะไรกับวัวที่เดินไป เดินมา ตรงนั้น ด้วยแรงยึดแรงอยาก ด้วยความไม่เข้าใจความจริงของชีวิต แต่เมื่อได้มาเปิดตาปัญญาแล้ว ทำให้เห็นว่าเรามีวัตถุประสงค์หรือสิ่งของที่เราต้องอาศัยเพราะเป็นความจำเป็นด้านปัจจัยสี่ **รวมถึงบุคคลที่อยู่ร่วมกับเรา สิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นสามารถมีได้ เป็นได้ ด้วยการใช้ปัญญา แกไขปัญหา ตัณหา และความรู้ต่าง ๆ ของเรา ทำให้เราสามารถอยู่อย่างเข้าใจความจริงและเห็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน โดยไม่เป็นวัวพันธลอีกแล้ว**



## ทางสายกลาง สร้างพลังของจิต

**เก็บหลักฐานความจริงในสิ่งที่เราเผชิญว่า  
ทุกสิ่งมีสองด้าน จิตจะอยู่ตรงกลาง  
สามารถที่จะอยู่กับทุกสิ่งโดยไม่เกิดทุกข์**

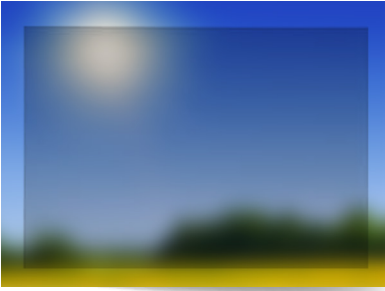
การฝึยกยอมรับสิ่งที่เราเป็นบ่อย ๆ จะทำให้เห็นคุณค่าของชีวิต โดยไม่ไปเอาเรื่อง เอาราว อะไรมากมายกับภายนอก แต่กลับเข้ามาเห็นคุณค่าของปัญญาตนเอง เมื่อเกิดความเครียด ก็อย่าให้มันอยู่นาน เพราะจะทำให้ร่างกายปั่นป่วน นั่นเป็นเพราะเราไม่มีวิธีหักมุมคิด หรือที่หลวงพ่отูล ชิปปปณโณ ใช้คำว่า “ทวนกระแส”

เมื่อก่อนนี้เราทุกข์เพราะเอาแต่ไขว่คว้า สมัยแม่เป็นนักวิ่งแข่งกว่าจะได้แต่ละโล่ แต่ละเหรียญนั้นทุกข์ทรมานทั้งกายและใจ เพราะความอยาก หลงอยู่ในรูปร่าง วัน ๆ ไม่มีอะไรเลย วังอย่างเดียว แม่เคยใช้ชีวิตอย่างล่องลอยอยู่กับลาภ ยศ สรรเสริญ จนวันหนึ่งรู้สึกเบื่อชีวิตเหลือเกิน เกิดคำถามกับตัวเองว่าจะเอาไปทำไม ลาภ ยศ สรรเสริญ แต่หาทางออกไม่ได้ จนกระทั่งหลวงพ่อบุญรอดมาบอกว่าแม่เล่นอยู่กับหางงู ทำให้แม่ทวนกระแสคิดและเห็นว่าชีวิตที่ผ่านมาเราอยู่กับของปลอม ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นของปลอมทั้งสิ้น ที่หลอกให้เราหลงอยู่ในรูมานาน

เมื่อทวนกระแสคิด ทวนกระแสจิต มองความจริงอย่าง ที่มันเห็นว่าทุกสิ่งมีสองด้าน หากด้านหนึ่งสุข อีกด้านหนึ่งก็ทุกข์ สุข ทุกข์ สุข ทุกข์ วนเวียนไป ถ้าเราเห็นจริงตามความเป็นจริง ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นก็มองว่านี่คือของจริง สุขก็มี ทุกข์ก็มี แต่เราไม่เอา เราอยู่ตรงกลาง จิตก็อยู่ตรงกลาง ไม่เอนเอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง อยู่บนทางสายกลาง คือ **“มัชฌิมา”** ที่จะสร้างพลังของจิตให้บินไปตามธรรมชาติ ก้าวอย่างองอาจ และสามารถที่จะอยู่กับทุกสิ่งรอบตัวเราโดยไม่มีเหตุให้เกิดทุกข์

การสร้างพลังขึ้นจากความต่าง ด้วยสิ่งใดก็ตามที่  
กาย วาจา ใจ ของเราไปพบ แล้วเกิดความสงสัย จะทำให้เราตื่นรู้  
ในสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่





## เอามุ้งลวดออก

*จิตที่ถูกปิดกั้นก็เหมือนมุ้งลวดที่บดบังทัศนียภาพ*

*และลดความเย็นของลม*

*เอามุ้งลวดออกเพื่อรับพลังของธรรมะ*

คุณค่าของธรรมในการอยู่กับสิ่งที่เราเกี่ยวข้อง หากมีอะไรมาปิดกั้น ก็เหมือนกับมุ้งลวดที่ปิดกั้น ทำให้บดบังทัศนียภาพ และลดความเย็นของลมที่ผ่านเข้ามาได้ เช่นเดียวกับจิตที่ปิดกั้น หากไม่เอาออก ก็เหมือนกับการไม่เอามุ้งลวดออก ทำให้ไม่ได้รับธรรมะจริง ๆ จากธรรมชาติ

การรับพลังของจิตที่เป็นธรรม คือ พลังจากธรรมชาติ  
อย่างไม่มีอะไรปิดกั้น ด้วย “ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ” คือ การนำ  
พระธรรมเป็นที่พึ่งในทุกขณะ เพราะทุกอย่างเป็น “ธัมมัง” คือ  
พระธรรมที่นำจิตของเราให้สัมพัศความจริง ที่ประกาศสั่งธรรม  
ว่าทุกอย่างล้วนเปลี่ยนแปลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลง  
ที่มนุษย์เรียกว่าปัญหา หากมีปัญญาธรรมก็จะนำจิตของเราให้ฉลาด  
และสามารถอยู่กับสิ่งนั้น ทำให้แก้ปัญหาลงโลกได้ง่ายขึ้น ด้วยการมี  
พระธรรมเป็นที่พึ่ง “ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ” ในทุกเหตุการณ์ ตั้งแต่  
รัฐชาติ โดยปราศจากอุปาทาน ยึดมั่น ถือมั่น ในสิ่งสมมติทั้งหลาย  
ที่ทำให้จิตไม่เป็นอิสระจากธรรมชาติ ด้วยการอยู่กับสิ่งเป็นจริง  
อย่างยอมรับความจริง





## ใส่ถุงเท้าต้องแกะหนามออก

**อยู่อย่างพอเพียง**

**ก็ไม่ต้องมีหน้าที่ดูแลรักษามากเกินไป**

**ไม่ใส่ถุงเท้า ก็ไม่ต้องมาแกะหนามออก**

เมื่อจะเดินทางไปยังสถานที่แห่งหนึ่งซึ่งต้องเดินขึ้นสะพานเพื่อข้ามคลอง ขณะเดินมุ่งหน้าไปยังสะพาน เดินไปเรื่อย ๆ ผ่านดอกไม้ที่ดูสวยงาม แต่เมื่อเดินไปสักพักก็เห็นว่าดอกไม้เหล่านั้นมีหนาม และหนามเหล่านั้นก็มาติดถุงเท้า สิ่งนี้เป็นข้อคิดให้เห็นว่าการก้าว่างเดินทาง

ชีวิตนั้นมีอุปสรรคมากมายกว่าที่จะประสบความสำเร็จ อุปมาเหมือนการที่จะข้ามคลองได้ก็ต้องพบกับอุปสรรค

ผู้ที่ร่วมเดินไปด้วยกันท่านหนึ่งไม่ได้ใส่ถุงเท้า เขาก็ไม่ต้องมานั่งเก็บหนามออก อุปมาเหมือนการเกิดมาแต่ละภพชาติ เมื่อมีสิ่งใดก็ต้องมีความรับผิดชอบในสิ่งนั้น **ถ้าเราก้าวอย่างชีวิต โดยมีถุงเท้าก็ต้องมาแกะหนามที่ติดถุงเท้าออก ส่วนผู้ที่อยู่แบบเรียบง่าย ยอมทนเจ็บไข้หนามที่บวมแองก้นนิดหน่อย แต่เมื่อเดินมาถึงจุดหมายก็ไม่ต้องมานั่งเก็บหนามออกจากถุงเท้า**

การใช้ชีวิตแบบสันโดษ อยู่อย่างพอเพียง โดยไม่ต้องมีสิ่งอำนวยความสะดวกสบายมากนัก ทำให้เราไม่ต้องมีหน้าที่ดูแลรักษามากเกินไป ใช้ชีวิตของเรามุ่งเน้นฝึกจิต **เพื่อเข้าใจความจริงว่าทุกอย่างเพียงแค่มานึกอาศัยอยู่แล้วก็ผ่านไป ในที่สุดแล้วก็ไม่มีอะไร**



## อาหารกาย สู่อาหารใจ

*กั๊งกระตุกหมู เมล็ดส้ม และเปลือกข้าว*

*ที่ไม่มีประโยชน์ไป*

*เลือกเอาแต่สิ่งที่มีประโยชน์ โดยไม่ต้องโทษใคร*

ธรรมชาติรับอรุณ เมื่อแม่ได้รับประโยชน์จากอาหารกาย ก็ขยายมาเป็นปัญญาเฉพาะตน เพื่อให้พวกเราได้รับประโยชน์จากหมู ซึ่งตามธรรมชาตินั้นมีทั้งเนื้อและกระดูก จึงเห็นเป็นการปลูกต้นปัญญา สัมมาทิฏฐิ ด้วยการทิ้งโทษและเอาประโยชน์ให้เป็น โดยทิ้งกระดูก หมูไป เช่นเดียวกับการรับประทานส้ม เราเลือกที่จะทิ้งเมล็ดส้มไป

รับประทานแต่เนื้อส้ม หรือการรับประทานข้าว เราไม่รับประทาน  
ข้าวเปลือกที่ยังไม่ได้กะเทาะเอาเปลือกออก โดยไม่ไปโทษคนหุงข้าว  
ว่าเหตุใดไม่เอาเปลือกข้าวออก

**อุปมาเป็นการถึงโทษเอาประโยชน์ไว้เป็น แม้แต่  
กาดอาหารก็สามารถนำมาสอนธรรมะได้ ขอแบ่งปันอาหารใจ  
เพื่อการฝึกปัญญาด้วยกัน**



## แกงแค แกง Care

**เห็นคุณค่าของผักทุกชนิดที่มารวมกันในหม้อแกงแค  
เช่นเดียวกับการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล  
และเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน**

ขอแบ่งปันความรู้สึกจากเมื่อวานที่ได้รับผักจากผู้ปลูกผัก  
ในสวนและนำมาถวาย ก็ขออนุโมทนาต่อการที่ผู้อยู่เรือนได้เสียดสละ  
ผักที่ปลูกมาให้แม่และสังฆะซึ่งเป็นผู้ออกจากเรือนได้นำมาทำกับข้าว  
คือ แกงแค ทำให้ได้เห็นคุณค่าของผักแต่ละชนิดที่ถูกหั่นมารวมกัน  
ในหม้อแกงและปรุงเป็นอาหาร เพื่อให้ร่างกายได้รับคุณค่าของ  
สารอาหารจากผักชนิดต่าง ๆ

## สะท้อนให้เห็นการอยู่ร่วมกันเป็น “สังฆะ” ในสถานธรรม

ที่แต่ละคนก็มาจากที่ต่าง ๆ กัน และมีธรรมชาติแตกต่างกัน โดยมีเป้าประสงค์เดียวกัน คือ การเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน ใช้ชีวิตที่อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน แล้วนำมาต่อยอด เป็นการสร้างกรรมดีเพื่อพัฒนาคุณธรรมในจิตใจให้เติบโตต่อไป



## ตู้จดหมาย

*เลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ในการสร้างสรรค์ชีวิต  
ให้มีความเจริญ  
ส่วนที่ไม่เป็นประโยชน์ก็ทิ้งไป*

ขอนำเรื่องตู้จดหมายมาเป็นสื่อในการเดินทางทั้งภายนอก ภายในไปพร้อมกัน ในทุกเช้าแม่จะเดินออกไปที่หน้าบ้านซึ่งมี ตู้จดหมายอยู่ แต่เช้าวันนั้นได้มีโอกาสเปิดแนวคิดใหม่ เมื่อได้เปิด ฝาตู้จดหมายดูก็พบว่ามิใช่โฆษณาอยู่มากมาย หากเป็นเมื่อก่อน ก็จะทำหนังสือและหุจดหงิดที่ตู้จดหมายเต็มไปด้วยสิ่งเหล่านี้ แต่วันนั้น

ได้นำเรื่องนี้มาเป็นสื่อสะท้อนเรื่องราวทางโลก ซึ่งเปรียบเสมือน  
สิ่งต่าง ๆ ที่รวมกันอยู่ในตู้จดหมายนี้ เมื่อนำใบโฆษณาขึ้นกลับไปดู  
ในบ้าน ก็เห็นทั้งสิ่งที่เป็นประโยชน์และสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์

**สะท้อนได้ว่าการทำหน้าที่ที่เกี่ยวกับความเป็นอยู่  
ในวิถีชีวิตของเรา จำเป็นที่เราต้องอาศัยความคิดพินิจ  
พิจารณาเลือกแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ที่จะสร้างสรรค์ให้  
ชีวิตของเรามีความเจริญ ส่วนใดที่ไม่เป็นประโยชน์ก็ทิ้งไป**  
เป็นหนึ่งในวิธีที่จะลดการเอาเรื่องเอาราวกับสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์  
และการตำหนิตาย โดยใช้คุณค่าของสิ่งที่มี คือ ความคิดและ  
ความเห็น อยู่ที่ว่าเราเอาประโยชน์เป็นหรือไม่ และอยู่ที่นิสัยเราว่า  
มีนิสัยที่เอาเรื่องเอาราว โลก โลก มาเป็นเหตุทำให้เราเห็นผิด ทำให้  
ตัวเองไม่สบายใจหรือไม่

สิ่งนี้ทำให้แม่ได้เห็นคุณค่าหน้าที่ทางโลก ที่เป็นกระจกสะท้อนย้อนให้เรารับผิดชอบตัวเราด้วยตัวเอง โดยอาศัยตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ให้พ้นจากการเพ่งโทษสิ่งแวดล้อม **ซึ่งเมื่อก่อนที่เราคิดไม่เป็น เห็นไม่ตรงกับความจริง ก็ะบ่นหรือตำหนิ เปิดตู้อุปกรณ์ของแต่ละท่านดู แล้วลองนำสิ่งนั้นมาเป็นสื่อพิจารณาคุณค่าของสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ แล้วเอาประโยชน์นี้มาฝึกเราให้เข้าใจความเป็นจริงของความเป็นอยู่ และอยู่อย่างสบายใจ**





## ภาพที่ 1

**การอยู่ร่วมกับผู้คนที่หลากหลาย  
ให้ยอมรับในความแตกต่าง  
เหมือนใบหอมในถาดผักที่สั้นยาวไม่เท่ากัน**

ขณะที่นั่งจัดถาดผักอยู่ก็เห็นว่าผักหลากหลายชนิด ได้แก่ มะกอก มะเขือ 2 ชนิด และต้นหอม การจัดเรียงใบหอมที่มีความสั้นยาวต่างกันให้สวยงามเป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นสื่อแทนการดำรงชีวิตของแม่ในสมัยที่ยังเป็นฆราวาสซึ่งพยายามทำอะไรให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ต่างไปจากการจัดเรียงใบหอม

แต่เมื่อมีโอกาสได้เห็นคุณค่าของนิสัยเรา เราก็นำมาปรับใช้ให้อยู่กับความจริงที่ไม่จำเป็นต้องเป็นระเบียบเสมอกันทั้งหมด หากเทียบเคียงกับการอยู่ร่วมกันในหมู่คณะ บางคนเป็นใบหอมที่ยาว บางคนเป็นใบหอมที่สั้น **การเห็นคุณค่าของแต่ละสิ่ง ในทุกกิจกรรมการดำรงชีวิต บางเรื่องสามารถทำให้เป็นระเบียบได้ เช่น มะเขือ สามารถจัดวางให้เป็นระเบียบได้ แต่ผักบางชนิด ก็จัดให้เป็นระเบียบไม่ได้ ก็ต้องยอมรับความจริงของสิ่งนั้น**

เมื่ออยู่กับอะไรก็ใส่ใจสิ่งนั้น เพราะแต่ละสิ่งได้ประกาศ สัจธรรมนำจิตของเราให้คลายโง่ โดยการคิดใคร่ครวญ **จากความรู้สึก ที่เกิดขึ้น หากไม่รู้สึก ความคิดก็ไม่เกิด ก็ไม่ได้เปิดตาปัญญา ในการมองหาความจริงของแต่ละสิ่งจากกิจกรรมที่เราทำในโลกใบนี้**



## ภาคฝึก 2

*ภาคฝึกที่เราจัดอย่างสวยงามเป็นสิ่งชั่วคราว  
เมื่อกินก็หมดไป การดำรงชีวิตแต่ละขณะ  
ก็เป็นสิ่งชั่วคราว ถึงโทษ เอาประโยชน์ให้เป็น*

ขอต่อ ยอดจากการที่แม่ได้จัดภาคฝึก เมื่อจัดเสร็จแล้วก็เห็นว่า  
ในการใช้ชีวิตประจำวันของเรา เราต้องจัดการการกระทำและ  
คำพูดของเราให้เหมาะสมกับการงานที่เราเกี่ยวข้อง และให้เกิด  
ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน

การจัดถาดผักทำให้เห็นว่าสิ่งที่เราได้นั้นชั่วคราว เมื่อจัดเสร็จแล้วอย่างสวยงาม แต่สักพักเมื่อรับประทานก็หมดไป เช่นเดียวกับการดำรงชีวิตในแต่ละขณะล้วนเป็นสิ่งชั่วคราว หากเราไปจริงจังนำมาเป็นสาระจนทำให้เกิดความขัดแย้งแห่งแล้งน้ำใจต่อกันนั้นไม่คุ้ม การที่เรามีโอกาสเรียนรู้ตนเองโดย เรา-เขา ต่างเป็นกระจกให้กันและกัน ทั้งโทษ และเอาประโยชน์ให้เป็นนั้น เป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่า

**ความเป็นระเบียบเรียบร้อยมีในฉากสมมติแต่ละฉาก หากจิตใจเรามีความเข้าใจถูกว่ามันไม่ต้องเรียบร้อยไปเสียทุกเรื่อง เช่นเดียวกับการที่แม้จัดถาดผัก เดี่ยวผักก็เคลื่อนไป เดี่ยวก็ไม่มีอะไร เพราะทุกสิ่งล้วนเริ่มจากการไม่มีอะไร และจบลงด้วยการไม่มีอะไร เช่นกัน**



## ใบมะกรูดชอย ลดอึดตาตัวตน

ลดอึดตาตัวตนที่เป็นเหตุแห่งทุกข์  
เหมือนใบมะกรูดที่ชอยละเอียด จนไม่รู้สึกรัง  
เอกลักษณ์ความเป็นใบมะกรูด

ในขณะที่แม่รับประทานอาหารเพลอยู่ ก็สัมผัสได้ถึงกลิ่นของใบมะกรูดอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว เป้าประโยชน์ทางโลกของใบมะกรูด คือ กลิ่นหอม อุปมาเหมือนการมีความคิดและความเห็นที่เป็นตัวตนของเรา เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของแต่ละคนว่าเป็นคนนิสัยแบบนี้ มีการแสดงออกแบบนี้

**แต่ก็นำไบบะกรุมาทำอาหาร โดยชอยไบบะกรุ**  
**โค่เป็นเส้นละเอียดมากจนดูไม่รู้ว่าเป็นไบบะกรุ เมื่อนำไป**  
**ปรุงอาหาร ก็จะไม่ม่กลิ่นโค่รู้ว่ามีไบบะกรุอยู่ในอาหารเลย**  
เช่นเดียวกับการลัดตัดตัวตนอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ที่เรายึดว่า  
เป็นเรา การชอยให้ละเอียดเปรียบได้กับการลัดตัดตัวตนแล้ว  
แทรกซึมอยู่ท่ามกลางรสอาหารจานนั้น ก็สามารถอยู่ร่วมกับ  
ผู้อื่นได้อย่างเป็นมิตรและมีสันติสุข เป็นทางเลือกในการใช้ชีวิต  
ที่เหลืออยู่อย่างไม่มีความทุกข์

**ขอโค่เทียบเคียงระหว่างการลดความเป็นตัวตน**  
**แล้วมีผลต่อจิตใจของเราอย่างไร กับการมีตัวตนแล้ว ไม่พ้นทุกข์**  
**จากการยึดว่ามีตัวตน มีเรา มีตัวเรา มีความคิด มีความเห็นเรา**  
**ในเรื่องทางโลกที่เกี่ยวโยงกับเหตุการณ์อื่น ๆ ด้วย**



## ผ้าปูที่นอนสีขาว

**ผ้าปูที่นอนสีขาวเปรียบเสมือนจิตที่เป็น “กุศล”  
หากมีสิ่งสกปรกอันเป็นส่วนเกินก็เป็น “อกุศล”  
เมื่อยอมรับว่าทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงได้ จิตก็ไม่ขุ่นมัว**

เมื่อสังเกตการดูแลเตียงทำให้เห็นคุณค่าของสีขาว ผ้าปูที่นอนสีขาวเปรียบได้กับการฝึกใจของเราให้จิตได้มีกุศล ให้จิตได้มีความฉลาด เมื่อใดที่เกิดอกุศลจิต ก็เปรียบเสมือนสิ่งสกปรกบนผ้าปูที่นอนสีขาว คุณค่าของการเกิดมาชาตินี้ก็เพื่อยังกุศลจิตให้งอกงามมากขึ้น เพื่อขจัดอกุศลจิตที่เป็นส่วนเกิน คือ มิจฉาทิฏฐิ ซึ่งเกิดมาจากอวิชชา เหมือนสิ่งสกปรกบนที่นอน

ทางโลก เราจับผิดชอบด้วยการปิดกวดดูแล  
ที่นอนให้สะอาด เมื่อเกิดอภุศลจิต หรือความเศร้าหมอง  
ในจิตก็เพราะเราไม่รู้ว่สิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้มีความต่างและ  
มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ หากเรายึดว่าผ้าปูที่นอนต้องขาว  
สะอาดเสมอ หรือจิตใจเราไม่น่าเกิดความรู้สึกแบบนั้นแบบนี้  
เป็นการที่เราต้านความจริง

**สิ่งแรกที่เราจะดูแลความรู้สึกของเราเมื่อจิตใจขุ่นมัว**  
คือ การยอมรับ “Just accept it” เมื่อเรายอมรับก็จะเกิด  
ความสบายภายในใจ แล้วค่อยค้นหาเหตุเมื่อถึงวาระที่เหมาะสม  
หรือวาระที่สติปัญญาที่กำลังพอที่จะขุดค้นหาเหตุแห่งความขุ่นมัว  
ของเรา ขอนำผ้าปูที่นอนสีขาวมาให้เราได้นุ่มตัวเราเข้ามาเรียนรู้  
ร่วมกัน





## ชีวประวัติแม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์

แม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์ (คุณแม่นั้น) เกิดเมื่อวันที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2490 ณ ตำบลนาเกาะ อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นบุตรคนโตในจำนวนพี่น้องทั้งหมด 5 คน ของคุณพ่อคำมูล สมมีชัย และคุณแม่สาคร สมมีชัย **ซึ่งเป็นครอบครัวชาวนา ทำไร่เห็นถึงความลำบากของเกษตรกรที่ต้องทำงานหนักหลังฤดูพายุฤดูร้อนด้วยหยาดเหงื่อและแรงกาย**

การใช้ชีวิตในวัยเด็กก็เช่นเดียวกับเด็กชนบททั้งหลายที่มีทั้งความลำบากและความสนุกสนาน ต้องเดินหรือบางครั้งก็ขี่จักรยานไปโรงเรียนไปกลับวันละ 7 กิโลเมตร ท่านมีนิสัยขยัน อดทน รักการเรียน แม้จะอยู่ในชนบทห่างไกล แต่ก็สามารถสอบเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้ และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาเศรษฐศาสตร์ ในปี พ.ศ. 2514

ด้านชีวิตครอบครัว ได้สมรสกับนายแพทย์ประเสริฐ พันธุ์หงษ์ เมื่อปี พ.ศ. 2515 และย้ายไปอยู่ที่รัฐมิสซูรี สหรัฐอเมริกาในปีต่อมา จากนั้นได้ศึกษาต่อจนจบการศึกษาระดับปริญญาโทสาขาเศรษฐศาสตร์จากมหาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ (Saint Louis University) ในปี พ.ศ. 2518 ท่านมีบุตรชาย 2 คน รวมระยะเวลาที่ใช้ชีวิตอยู่ที่สหรัฐอเมริกา ประมาณ 30 ปี

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

จนกระทั่งได้มีโอกาสกราบหลวงพ่อทูล ขิปปปณฺโญ ครั้งแรก ในปี พ.ศ. 2530 ที่สหรัฐอเมริกา โดยหลวงพ่อทูลได้เมตตาไปโปรด ครอบครัวพันธุ์หงษ์ถึงที่บ้าน ทำให้ท่านได้มีโอกาสศึกษาเรียนรู้แนวทางการใช้อุบายธรรมจากหลวงพ่อทูลและได้รู้จักอุบายธรรมเป็นครั้งแรก อันเป็นจุดเปลี่ยนครั้งสำคัญต่อความเข้าใจชีวิตของตนเองจาก อุบายธรรมเรื่องเล่นอยู่กับหางงู ที่สะท้อนให้เห็นการใช้เวลากับ ความสุขในหลาย ๆ รูปแบบ เช่น การช้อปปิ้ง การไปวิ่งแข่งได้ไล่ได้เหรียญ ได้คำยินยอม อุปมาเหมือนเล่นอยู่กับหางงู เป็นสื่อกระตุ้นความคิดให้เห็น ความจริงว่า ที่หลงคิดว่าสุขนั้นมีความสุขช่อนอยู่ ดุจหัวงูคอยฉกกัด ตลอดเวลา จึงทำให้เข้าใจเรื่องหัวงู เข้าใจความจริงว่า เรามีความหลงผิด เข้าใจผิดในการดำรงชีวิตและเข้าใจคำว่าทุกข์ในสุขของตัวเอง จากชีวิตจริง **ซึ่งมีหลักฐานชัดเจนในแต่ละเรื่องราวของความสุขที่เคย เสพสิ่งอยู่ แท้จริงแล้วมีแต่ทุกข์กับทุกข์ จึงเห็นทุกข์**

อุบายธรรมแรกของท่าน คือ ตะปูบนทางวิ่ง ท่านเป็นนักวิ่งปกติจะวิ่งไปข้างหน้า วันนั้นท่านวิ่งถอยหลัง จึงเห็นตะปูบนทางวิ่งที่วิ่งอยู่เป็นประจำแต่ไม่เคยเห็นตะปูมาก่อน เกิดปัญญาเชื่อมโยงเข้าไปในจิตอุปมาว่า ตะปูจะยึดทุกสิ่งให้ติดกันเหมือนกับตัวเราที่ยึดกับสมมติโลกทั้งหลายว่าเป็นเรา เป็นของของเรา จิตจึงอยู่ในวังวนของทะเลทุกข์ การจะพัฒนาจิตให้ฉลาดขึ้น ต้องทวนกระแสไม่ทำเหมือนเดิม

หลังจากนั้นชีวิตของท่านก็ปรับเปลี่ยนไป 360 องศา หยุดข้อปึงอยู่กับตนเอง ใช้เวลาเดินจงกรม นั่งสมาธิและพิจารณาวัตถุสมบัติ (สมบัติที่มีอยู่ในความครอบครอง) ทวนกระแสความเคยชินทุกอย่างในการใช้ชีวิต ยังใช้ชีวิตตามปกติเหมือนเดิม แต่วิธีการใช้ชีวิตต่างจากเดิม จนได้ประจักษ์แจ้งในความจริงว่าทุกสิ่งที่เรามี เราเป็น เรายึดเราอยากนั้น มันมีทุกข์โทษภัยอย่างไร มันเป็นเพียงสมมติโลกที่เรามาอาศัยชั่วคราวเท่านั้น ใจจึงเป็นอิสระจากสิ่งร้อยรัดทั้งปวง และเห็นคุณค่าคุณประโยชน์ของอุบายธรรม

ในปี พ.ศ. 2544 ท่านจึงได้บวชเป็นแม่ชีและย้ายกลับมาพำนักในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. 2549 นับจากนั้นท่านได้เผยแพร่แบ่งปันวิถีในการดำเนินวิถีชีวิตจริงของท่าน ที่อิงอาศัยเหตุการณ์จริงและสิ่งแวดล้อมที่พร้อมเป็นสื่อกระตุ้นปัญญาที่ทุกคนมีอยู่แล้ว ให้มีคุณค่าในการนำพาจิตสู่การพ้นทุกข์ ตามตัวอย่างอุบายธรรมที่ได้นำเสนอมา ณ โอกาสนี้

ปัจจุบันท่านพำนักอยู่ที่สถานธรรมวิภูษธรรม บ้านทุ่งข้าวหอม ตำบลเหมืองแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่



