

# อุบายธรรม

หนทางแห่งการเจริญปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์

เล่ม 4



# อุบายธรรม

หนทางแห่งการเจริญปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์

เล่ม 4

จัดทำโดย กลุ่มคนละครึ่งหนึ่งในธรรม

สงวนลิขสิทธิ์

ตามพระราชบัญญัติ พ.ศ. 2537

เผยแพร่ : กรกฎาคม 2568

เรียบเรียงโดย : นันทนา ปรมาณูศิษฏ์

จากต้นฉบับอุบายธรรมของกลุ่มคนละครึ่งหนึ่งในธรรม

ออกแบบศิลปกรรมโดย : อภิวรรณ อินดั่ง

รักษงานโปรดัคชั่น

ภาพประกอบเรื่องโดย : กลุ่มคนละครึ่งหนึ่งในธรรม

ภาพวีรธรรมชาติโดย : 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 เพื่อให้สมาชิกรู้ธรรมะหรือข้อคิดที่ได้ไปปรับความคิด ความเห็นของตนเองให้ตรง ต่อความเป็นจริง ใช้ปัญญาธรรมนำจิต นำกาย นำวาจา สู่ทิศสว่างทางปลอดภัย กระชับคุณค่าการใช้เวลาแต่ละขณะให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

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

ที่เป็นปกติสุขทั้งในครอบครัวและสังคมรอบตัว จึงได้รวบรวมอุบายธรรม  
ของคุณแม่นั้นและญาติธรรมกลุ่มคนละครั้งหนึ่งในธรรม 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
อุบายธรรม คือ อะไร	9
• อุบายธรรม หนึ่งหนทางแห่งการเจริญปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์	11
• อุบายธรรมสัมผัสได้จากสิ่งรอบตัวในชีวิตประจำวัน	12
• แม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์ กับอุบายธรรม	12
◦ ตอบคำถาม อุบายธรรม คือ อะไร	
◦ เดินตรงอุบายธรรม	
◦ ถอดรหัสอุบายธรรม	
อุบายธรรมของญาติธรรม “คนละครั้งหนึ่งในธรรม”	21
• เปิดฝาขวดน้ำ	22
• กิเลส	25
• ไม้ประติษฐาน	28
• ครมุด	30
• การเลือกเส้นทาง	37
• มตดำในกฐณี	39
• วาง	41
• ก่อนไปไม้จะคลี่ออก	43
• น้ำทิ้งคราบสกปรก	44
• เครื่องเติมอากาศ	47
• เถาวัลย์	51

# สารบัญ


- เซฟ-ที-คัท 53
- ผลิตใบด้วยปัญญา 55
- ป่าธรรม 57
- ถุงกาแพ 59
- การทดสอบธรรมะอย่างรวดเร็ว 61
- ใบกล้วยไหว 67
- ต่อยอดจากถอดผ้าครอง ถอดหน้าที่ต่อตนเองและผู้อื่น 69
- ต่อยอดจาก Black-Break-Bright 71
- น้อยแต่่มาก 73
- ต่อยอดจาก Less is more for 77
- แผลล็กสะกิดใจ 81
- แม่คะนึ่ง 85
- Google map 87
- ถนนหมายเลข 2466 91
- ประตู่ห้องน้ำลือก 93
- เวิร์พยาบาลตรวจการ 95
- ต้นชะอม 97
- น้ำไหลไม่หยุด 99
- ภาพนกและคน 101
- เมฆดำบังดวงจันทร์ 103
- ชั้นก 1 105
- ชั้นก 2 107

# สารบัญ

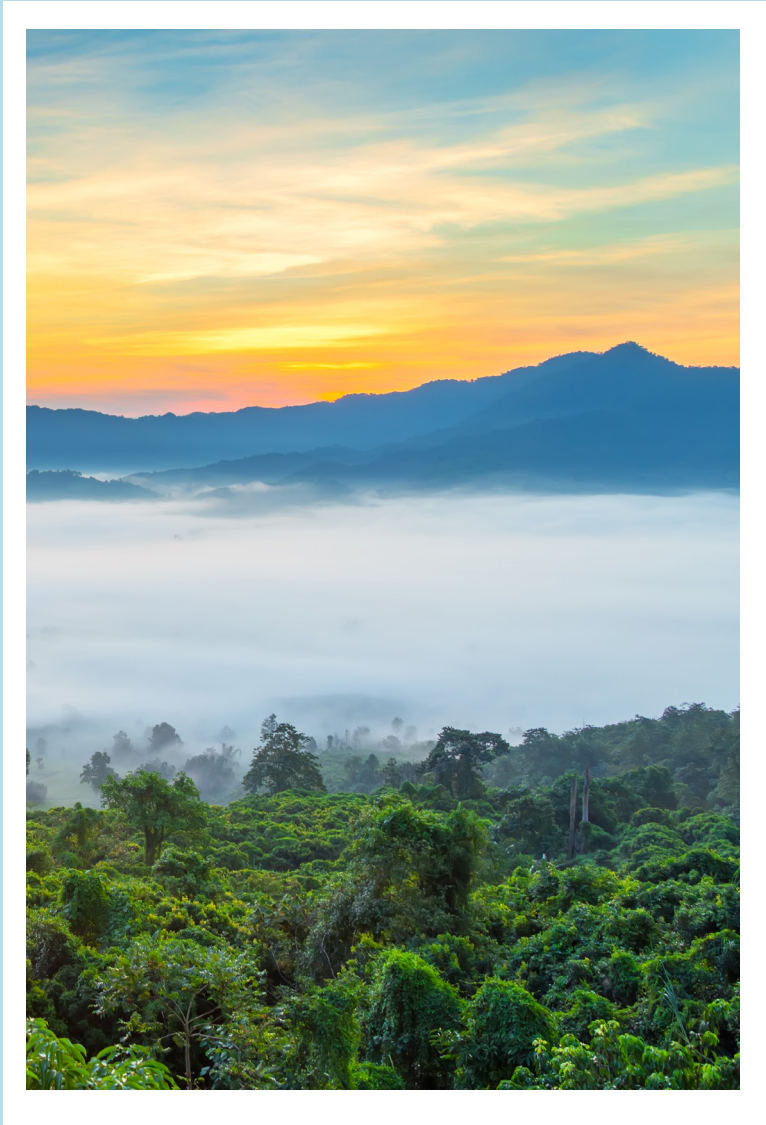
• ลำโพง	109
• คนเต็มรถแล้ว	111
• เปลี่ยนสถานที่	113
• คิดถึงสูตรนายสิงห์	115
• U-turn	117
• ลบข้อมูลทิ้ง	121
• ต้นหมาก 1	123
• ต้นหมาก 2	125
• ต้นหมาก 3	127
• ต้นหมาก 4	129
• ต้นหมาก 5	131
• เครื่องปรุงรส	133
• ทุกวินาทีมีทางเลือกเสมอ	135
• ที่จอดรถ	139
• เล็บและเงิน	143
• ตู้น้ำสั๊ก	145
• ปลุกต้นมะลิ	149
• รูปหน้าจอล็อกโทรศัพท์	151
• พัดลม	153
• สติ รู้ตัว	155
• ออกเขา ออกเรา 1	157

# สารบัญ

- ออกเขา ออกเรา 2 159
  - ออกเขา ออกเรา 3 161
  - วุ่นวาย คือ พระธรรม 163
  - เต็มน้ำมนต์ เต็มน้ำธรรมในใจ 165
  - ต้นขนุน มุ่งตรงเป้า 167
  - Halloween เป็น Hollow-win 169
  - ฝึกคุยกับตัวเอง 171
  - คุณค่าดอกไม้ 173
  - พันธุ์ไม้งอกงามจากผนังปูน 1 175
  - พันธุ์ไม้งอกงามจากผนังปูน 2 177
  - พันธุ์ไม้งอกงามจากผนังปูน 3 178
  - พันธุ์ไม้งอกงามจากผนังปูน 4 179
  - พันธุ์ไม้งอกงามจากผนังปูน 5 180
  - ขอแขวนกระเป๋ไว้ในห้องน้ำชำระก็ได้ 181
  - ทุกอย่างชั่วคราว 183
  - เขาให้โอกาสเรา 184
  - เสื่อขาด ทำให้ใจอิสระจากสามี 185
  - คุณค่าของกัลยาณมิตร 187
- ชีวประวัติแม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์ 193**

The page features a light blue background with decorative floral and leaf motifs in the corners. The top-left corner has pink and green leaves. The top-right corner has green leaves. The middle-right side has green leaves and a pink flower. The bottom-left corner has green leaves. The bottom-right corner has green leaves. The text is centered in a dark blue font.

อุบายธรรม  
คือ อะไร



# อุบายธรรม

## หนังกทางแห่งการเจริญปัญญา เพื่อการพ้นทุกข์

อุบายธรรมเป็นสื่อกระตุ้น ตื่นดู รู้ความเป็นจริงของหลัก  
สัจธรรมตามธรรมชาติว่าทุกสรรพสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด  
โดยอาศัยจากการสังเกตสิ่งรอบตัวในชีวิตประจำวันที่เรารู้สึกได้จาก  
ผัสสะอายตนะทั้ง 6

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

# อุปายธรรมสัมพัลได้จากสิ่งรอบตัวในชีวิตประจำวัน ได้แก่

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

## แม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์ กับอุปายธรรม

ตอบคำถามอุปายธรรม คือ อะไร

ถาม อุปายธรรม คือ อะไร เราจะสมารถหาได้จากที่ไหน หรือเมื่อพบแล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าใช่หรือไม่ใช่ ขอให้คุณแม่ช่วยขยายความเรื่องนี้

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


ถ้าเรากำลังอึดอัดขัดข้อง อุปายธรรมก็เป็นกุญแจดอกใหญ่ไขปลดล็อกเราได้ หากในเวลานั้นเราไม่ได้อึดอัดขัดข้อง ก็จะเป็นอุปายธรรมที่สอนใจเพื่อคลายยึด คลายอยาก อุปายธรรมมีคุณลักษณะใหญ่ ๆ สองประการเช่นนี้

ถาม

ถ้าเรารู้สึกว่าเห็นอุปายธรรมแล้ว สำหรับผู้เริ่มฝึกที่ยังไม่สามารถเชื่อมโยงกับตัวเองได้ จำเป็นหรือไม่ว่าการที่เราเห็นอะไรบางอย่างที่มากกระทบจะต้องเชื่อมโยงกับตนเอง ในที่นี้หมายถึงอุปายธรรมตามธรรมชาติ เช่น เห็นต้นไม้หนึ่งต้นที่มีเชือกคาดไว้แล้วไม่มีใครเอาเชือกออก ต่อมาต้นไม้ต้นนั้นก็เจริญเติบโตจนลำต้นครอบคลุมเชือกส่วนนั้นไป จิตเราเห็นและเกิดความรู้สึกว่านี่คือ สิ่งที่ธรรมชาติกำลังปรับตัว และต้นไม้ก็สามารถเติบโตไปโดยมีเชือกเส้นนั้นอยู่ แต่เราไม่สามารถเชื่อมโยงกับเรื่องของตัวเองได้ เช่นนี้ ใช้อุปายธรรมหรือไม่ หรือมีวิธีใดที่ทำให้ต่อยอดจากสิ่งที่สังเกตและรู้สึกได้บ้าง

ตอบ

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




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 ก็โยงมาเป็นกิริยาของเราต่อสังคม โดยใช้ทักษะในการเชื่อมโยงอุบายธรรมหรือเหตุการณ์จริงมาให้เกิดการเรียนรู้ที่จะพัฒนาชีวิต

## เดินตรงอุบายธรรม

ขอตอบคำถามเรื่องอุบายธรรมด้วยการเล่าย้อนประวัติชีวิตของตัวเอง นับตั้งแต่ได้กราบหลวงพ่อกุศล ชิปปปญโญ 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 โดยไปสืบดูตัวเอง จากกระจกของลูกบ้าง ของสามีบ้าง ของบุคคลอื่นที่เราได้พบเจอบ้าง คุณค่าอยู่ตรงกระจกนี้เอง นี่คือนิสัยปฏิบัติของแม่ ซึ่งแม่มั่นใจว่าเส้นทางเดินของแม่ที่ก้าวอย่างมา แม่ไม่มีคำว่าสงสัยในวิธีบนวิถีจริง เพราะแม่เปลี่ยนแปลงตัวเองได้จากที่ไร้สาระมาเป็นสาระ อันเป็นประโยชน์ที่จะทำให้จิตได้เห็นความเป็นจริงของสิ่งที่เราอยู่ร่วมด้วย



นี่เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งในการใช้อุบายธรรมเป็นทางลัด ด้วยวิธีนำอุบายธรรมมาเป็นการอบรมบ่มเพาะจิตใจให้หายสงสัยในแต่ละเรื่องราว และเป็นทั้งยารักษาโรคที่มีเหตุมาจากความยึดอยากของตัวเองในแต่ละก้าวอย่าง




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






## ถอดรหัสอุบายธรรม


ขอแบ่งปันเรื่องการดูแลก่อนกายแล้วขยายเป็นปัญญานำพาอุบายธรรมให้เราเข้าใจ ครั้งหนึ่งมีญาติโยมผู้เป็นแพทย์แผนไทยที่ชำนาญเรื่องสมุนไพร เขาได้นำน้ำสมุนไพรมาถวายอยู่สองชนิด ชนิดหนึ่ง สำหรับบำรุงเลือด อีกชนิดหนึ่ง สำหรับคลายเส้นที่ตึงและปวด เมื่อได้ฟังเรื่องคุณค่าของสมุนไพรที่ดูแลก่อนกาย แต่สะท้อนถึงด้านจิตใจ โดยอาศัยสื่อที่เรียกว่า “อุบายธรรม” ซึ่งมีคุณสมบัติเหมือนกับสมุนไพร

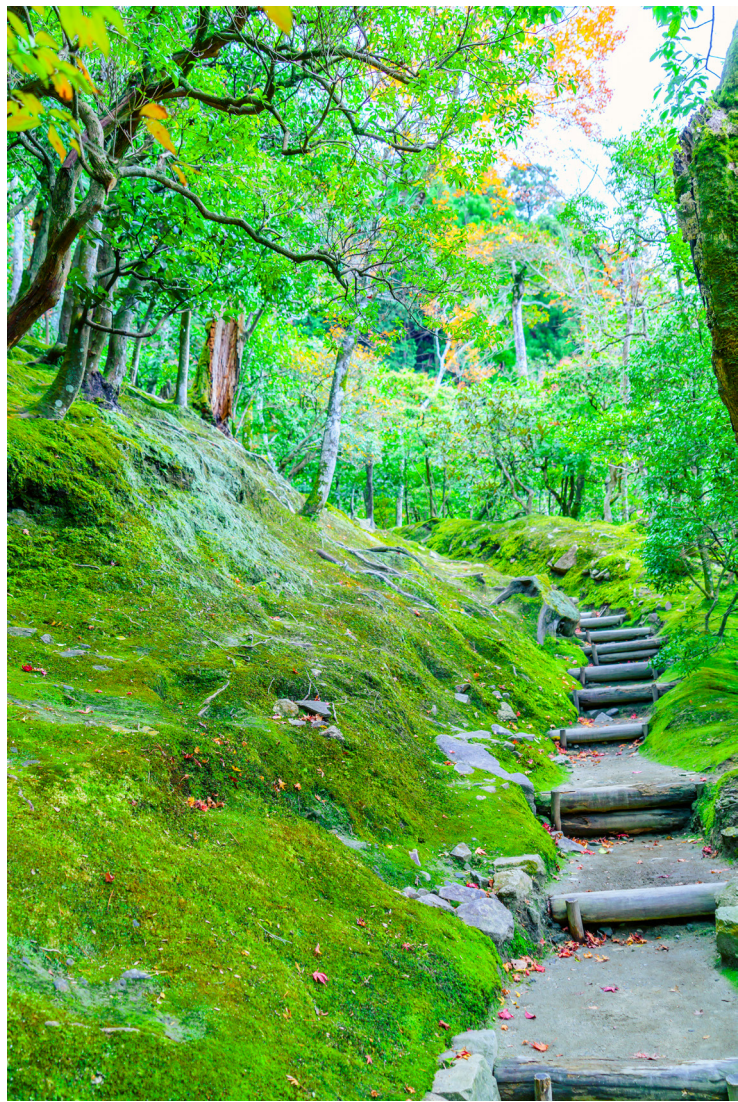


**หนึ่ง** คือ สอนจิตสอนใจ อุบายธรรมต่างๆ ที่เราพบเจอไม่ว่าสื่อจากทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ลงสู่ใจ เป็นการกระตุ้นให้จิตได้เรียนรู้ความจริงไปเรื่อยๆ เทียบกับน้ำสมุนไพรที่บำรุงเลือด



**สอง** คือ ส่วนที่เป็นน้ำสมุนไพรแก้เส้นยึด เส้นตึง เส้นตึง อุปมาเหมือนอุบายธรรมที่แก้ความทุกข์ในใจ ผู้ที่น้อมนำคุณค่าของอุบายธรรมไปฝึกแล้วก็จะเห็นอยู่สองลักษณะนี้







อุปายธรรม  
ของญาตีธรรม  
“คนละครั้งหนึ่งในธรรม”



## เปิดฝาชวดน้ำ

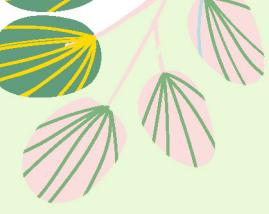
ชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ด้วยความนอบน้อม  
อ่อนโยน เฉากเช่นผ้าเช็ดหน้าที่อ่อนนุ่ม  
ที่ช่วยให้เปิดฝาชวดน้ำได้โดยง่าย

เมื่อสองวันก่อนขณะเปิดชวดน้ำดื่ม มือพยายามจะบิดฝาชวด  
เพื่อเปิดออก แต่หมุนจนเจ็บนิ้วโป้งกับนิ้วชี้แล้วฝาก็ยังไม่ออก  
ผมจึงหาตัวช่วย โดยใช้ชายผ้าอังสะที่ห่มอยู่มาช่วยจับ พยายามหมุน  
อีกครั้งก็ยังไม่ออก แม้จะออกแรงบิดเท่าไรก็เปิดฝายังไม่ออก

จึงลองใช้ผ้าเช็ดหน้าสีม่วงที่อยู่ใกล้ ๆ ตัว มาจับแล้วหมุนอีกครั้ง ก็ปรากฏว่าเพียงแค่บิดเบา ๆ โดยไม่ต้องออกแรง ฝาชวดก็สามารถเปิด ออกมาได้อย่างง่ายดาย เมื่อสังเกตความแตกต่างของผ้าปลายอังสะ ที่ใช้นุ่งอยู่กับผ้าเช็ดหน้าผืนนั้น ซึ่งเป็นผ้าเช็ดหน้าที่แม่ซั้ที่พนัสนิคม ถวายมา ฝามีลักษณะนุ่มคล้ายผ้ากำมะหยี่ ส่วนผ้าอังสะเป็น ฝานี้อเรียบเนียนธรรมดา

ขณะที่หมุนออกมาก็ได้ความรู้สึกว่า บางครั้งการที่เราจะเปิด จากสิ่งที่มันปิดอยู่ ก็เหมือนกับการที่เรามีเป้าหมายในการทำงานสักอย่าง ให้สำเร็จ เมื่อออกแรงมาก ๆ กลับเปิดไม่ออก แต่ความนุ่มนวลของผ้า ที่ทำหน้าที่อย่างอ่อนโยนกลับทำให้เปิดฝาชวดออกได้อย่างง่ายดาย ทำให้ เห็นตัวเองว่าแต่ก่อนนี้ทำอะไรก็รู้สึกว่ายากไปหมด เพราะเรา ไม่รู้จักใช้ความอ่อนโยนนุ่มนวลในกิริยา ท่าทาง และคำพูดที่เราใช้ ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำงานนั้น

เมื่อเรามีสัมมาทิฐิ เราจะเห็นว่าใจของเรานี้ยังไม่อ่อนนุ่มพอ ยังคงแข็งกระด้าง กิริยาที่แสดงออกก็ขาดความอ่อนโยน ไม่นุ่มนวล ซึ่งความนุ่มนวลนี้สร้างความรู้สึกดีได้อย่างไม่น่าเชื่อว่า แค่เพียง ผ้าเช็ดหน้าที่เราจับอยู่นี้ นอกจากทำหน้าที่เช็ดหน้าได้แล้ว ผ้าเช็ดหน้า ผืนนี้ยังได้ทำหน้าที่เปิดฝาชวดน้ำดื่ม ซึ่งปิดไว้อย่างแน่นหนาออกได้ โดยง่าย ด้วยความนุ่มนวลนี้แหละ ที่จะทำให้เราสามารถชนะ อุปสรรคต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตได้







## กิเลส

ทุกข์ร่ำยังขึ้น ก็เหมือนกับกิเลสที่ไม่เชื่อง  
ปล่อยให้แสดงออกมา แล้วดับให้สิ้น


หลวงพ่отูล ขิปปปัญญา เคยสอนว่าเวลาที่เราจะค้นหาและดับกิเลส เราไม่สามารถเข้าหากิเลสโดยตรงได้เสมอไปเพราะ “กิเลส” มีความฉลาด มันจะซ่อนเร้นหรืออำพรางตัว เราต้องทำเหมือนไม่เห็นพวกมันเพิกเฉย และให้โอกาสพวกมันผยองและเผยตัวออกมาจากที่ซ่อนของมันให้หมด จากนั้นปิดกั้นทางเข้า ดักจับ และทำลาย (ดับกิเลส) ลง




จากประสบการณ์ที่ผ่านมา สิ่งนี้บางทีก็เกิดขึ้นในความคิด  
ของผม เช่น รู้สึกภูมิใจเมื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งในทางโลกได้สำเร็จ เมื่อเรา  
ทุกคนรู้ว่าโลกเป็นของไม่เที่ยง และทุกเหตุปัจจัยก็ไม่เที่ยง ต้องสิ้นสุดลง  
จึงไม่ต้องสร้าง “อัตตา” (ตัวตน) จากสิ่งที่สร้างขึ้นจากความไม่เที่ยง  
(เป็นของชั่วคราว) เหล่านี้ หรือบางทีสิ่งนี้ก็เกิดขึ้นเป็นการกระทำ  
เมื่อมีปฏิสัมพันธ์ที่แสดงตัวตนออกไป เช่น เวลาที่เราภูมิใจเมื่อเรา  
หรือลูกของเรา หรือ “ฝ่ายเรา” ชนะการประกวดประชัน



ในกรณีนี้ หากเราสังเกตดูใจของเราในระหว่าง  
กระบวนการนั้น เราจะเห็นบอลลูน (อัตตา ความทะนงตน)  
ขยายตัวพร้อมที่จะแตกออก ตัวอย่างนี้ใช้ได้กับกิเลส  
ทุกประเภท ได้แก่ ความโกรธ จากความก้าวร้าวจนถึงความไม่อดทน  
อดกลั้น ความโลภ จากตัณหา ความยึดอยาก ที่แสดงอย่างเปิด  
เผยจนถึงความอยากแบบละเอียดอ่อน และความหลง จากความเห็น  
ที่เป็นมิจฉาเต็มที่จนถึงความมั่นใจที่มากเกินไป ดูพวกมันไหลหัวออกมา  
ดั่งมันออกมาทั้งตัว แล้วทำลายพวกมันเสีย



ผมรู้สึกขอบคุณครอบครัวงูเขียวพระอินทร์ที่อยู่ร่วมกุฎีซึ่งมีอยู่ 3 ตัว ที่ช่วยให้ผมได้เจริญสติ-ปัญญาอย่างสม่าเสมอ ดับตัวกิเลส แต่ไม่ได้ทำร้ายงูเขียว ไม่มีงูตัวใดได้รับอันตรายในการนี้ งูที่กว้างยิ่งขึ้นก็เหมือนกับกิเลสที่ไม่เชื่อ



แก่นแท้ของคำสอนของหลวงพ่อบุญ คือ เมื่อเราเฝ้าตามดูพฤติกรรมของเราจริง ๆ และเคร่งครัดกับตัวเอง เราจะไม่ปล่อยให้กิเลสปรากฏแก่ตนเองหรือผู้อื่น แต่จะปิดบังเพื่อให้เราดูดี น่าประทับใจในที่สาธารณะ บางเวลาที่เราวอกแวกหรือมันใจเกินไปจนทำให้งู (กิเลส) แสดงตนออกมา นั่นไม่ใช่เรื่องเลวร้าย เพราะนั่นคือ โอกาสของเราที่จะเห็นและทำลายกิเลสของเรา มันอาจทำให้เราลำบากใจ แต่ในระยะยาว เราจะได้เรียนรู้จากมัน และกลายเป็นนักเรียนผู้ใฝ่ฝึกธรรมะที่เก่งขึ้น แม้แต่กิเลสในระดับทารกที่ดูไม่มีพิษมีภัย หากปล่อยไว้โดยไม่มีการดูแล ก็จะมีพิษเป็นภัยตัวแม่ที่ดุร้ายในไม่ช้า




## ไม้ประดิวซ์

### ของจริงและความจริงในสมมติ




จากระยะไกล ต้นไม้ชนิดนี้ดูเหมือนจะเป็นพืชที่แข็งแรง แต่เมื่อเดินเข้าไปใกล้ ๆ จึงเห็นว่ามียีสี่เขียวสวยสมบูรณ์เกินจริง เพราะเป็นไม้ประดิวซ์นั่นเอง

เมื่อสังเกตใกล้ ๆ จึงเห็นว่ามียีนกลและเปลือกไขนกกที่ฝึกแล้ว ต้นไม้ต้นนั้นเป็นของ “จริง” ตามหลักฐานที่เห็นจริงหรือ ? “ของจริง” จริงหรือ ? ทำไมมันถึงต้องเป็น “ของจริง” ?



สมมติได้แสดงความจริงหรือความเป็นจริงหรือไม่ ?  
และถ้าหากไม่มีความจริง แล้วทำไมพวกเราจึงพึงพา ปกป้อง  
และยืนยันกรานกับสิ่งนั้น

อย่างน้อยก็ในระดับหนึ่ง ที่พวกเราทุกคนผู้แสวงหา  
ธรรมะได้เห็นว่า ไม่มีความจริงที่เชื่อถือได้ในโลกียะ (โลก)  
ด้วยแสงจากพระอาทิตย์ที่ขึ้น ทุกขณะที่มีแสงส่อง พวกเรา  
มีโอกาสที่จะทำลายอวิชชา (ความไม่รู้)





## ครุมด


เราเอาชนะธรรมชาติไม่ได้ ยอมรับความจริง  
เดินตามทางสายกลาง  
ไม่สร้าง “ตัวตน” ลอดโอกาสใน “การเกิด” ในอนาคต

ตั้งแต่มาถึงเมืองไทยเมื่อ 3 สัปดาห์ที่แล้ว ผมก็จืดจ๋ออยู่กับมด ทั้งทางกายภาพและทางด้านจิตใจ ในช่วงวันแรก ๆ ผมมักพบตัวเอง ถูกมดกัดถึง 30-40 แห่ง ไม่ว่าจะ เป็นช่วงเวลาใดก็ตาม ทั้งกลางวัน และกลางคืน ทั้งวันทั้งคืน ไม่ว่าจะอยู่บนเตียงหรืออยู่ที่ไหน ผมก็ถูกมดกัด มันดูเหมือนว่าเป็นสิ่งที่เหลือเชื่อ และเป็นไปไม่ได้ที่จะเกิดขึ้น ไม่ว่าผมจะ

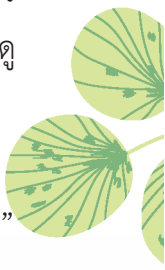
มองไปทางไหนก็มีมด นอกเหนือจากอาการเจ็ตแล็ก (jet lag) ที่เป็นอยู่ และในขณะที่กำลังพยายามปรับตัวให้เข้ากับความร้อนของเมืองไทย ช่างวิเศษเสียจริง !

ทางโลก - โกรธ หรือ แก่ใจ (ความโลภ) เมื่อเหตุการณ์เรื่องมด เกิดขึ้น ผมเฝ้าดูปฏิภิกิริยาของจิตตนเอง ไม่จำเป็นที่จะต้องเก็บมาคิด ให้หงุดหงิด จนทำให้เกิดปฏิภิกิริยาตอบโต้ทั้งภายในใจและภายนอก เพราะสิ่งนี้จะเริ่มเชื่อมโยงกับ “เวทนา” คือ ความรู้สึกอื่น ๆ ทั้งในปัจจุบัน และในอดีต และ “สัญญา” คือ ความรู้สึกจากความทรงจำในอดีต โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้สึก ทำให้อารมณ์เสียมากขึ้นเรื่อย ๆ ประจวบแต่ง “สังขาร” คือ ความคิดให้มากขึ้นไปอีก **เพื่อไปสนับสนุน ส่งเสริม ความโกรธที่จะเกิดขึ้นในอนาคต บ่มเพาะให้เกิดตัวตนใหม่ที่เติบโตขึ้น และมีแนวโน้มที่จะทำให้หงุดหงิดมากขึ้นอีกในอนาคต ปี่คือ กระบวนการสร้างวงจรของการเกิด**


ในทางกลับกัน ถ้า "ฉันท" แก่ใจได้ “ฉันท” ก็จะรู้สึกภาคภูมิใจ "ฉันท" จะถือว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาก็จะนำไปสู่การเชื่อมโยงกับมุมมองเก่าเกี่ยวกับตัวตนในระดับจิตไร้สำนึก และด้วยจินตนาการและการประจวบแต่ง (สังขาร) ทำให้เกิดความทะนงตน พอกพูนอัตตาตัวตน แล้วก็เข้าสู่กระบวนการการเกิดในทันใด นี่ก็คือ หลักฐานของความโลภที่จะก่อเกิด “ตัวตนที่ยิ่งใหญ่”



ไม่ว่าจะด้วยวิธีใด วิธีทางโลกเหล่านี้จะหล่อเลี้ยงวัฏจักรของการเกิดใหม่ ทำให้อัตราเติบโตและส่งเสริมการเกิดให้มากขึ้นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าเรายอมจำนนต่อสิ่งนี้ และสำหรับพวกเราส่วนใหญ่แล้ว เราไม่รู้ว่ามีทางเลือกอื่น เพราะจากการที่เราเคยได้รับการเลี้ยงดูมาทางโลก ไม่มีใครเคยสอนเราว่ามีทางเลือกอื่น




แนวทางแห่งอริยสัจ 4 และอริยมรรคมีองค์ 8 คำว่า “JAI” (Just accept it) เพียงยอมรับความจริง ซึ่งเป็นแนวทางที่แตกต่างออกไปอย่างเห็นได้ชัด แทนที่จะรังเกียจหรือพยายามเอาชนะ เราใช้วิธีการเดินทางสายกลาง โดยการใช้อนุญาที่จะนำเราไปสู่การแก้ไขปัญหอย่างชาญฉลาด



ในขณะที่เดียวกัน ก็ทำให้ปัญญาของเรามีความละเอียดลึกซึ้งมากขึ้นด้วย ถ้าเรากำอย่างถูกต้อง สิ่งนี้จะไม่สร้าง “ตัวตน” อักกัยังช่วยลดโอกาสใน “การเกิด” ในอนาคต



ไม่ว่าจะถูกมดกัดในทุกที่ หรือจะมีมดอยู่ในทุกสิ่งที่เรากิน เห็นได้ชัดว่ามดก็เป็นอย่างที่เป็น อาจจะไม่น่าพอใจ กระทั่งไม่น่าพอใจอย่างยิ่ง แต่ไม่มีใครปฏิเสธได้ว่ามดก็เป็นอย่างที่เป็น แค่เราสังเกตและยอมรับมัน เพียงแค่ออมรับมันอย่างที่มีนเป็นตามความเป็นจริง โดยอาศัย “ขันติ” คือ ความอดทนอดกลั้น ไม่มีใครสามารถแก้ไขให้สิ่งใดให้ดีขึ้นได้ด้วยความโกรธเกลียดชิงชัง หรือการหลบหนีจากสิ่งเหล่านี้ได้ การยับยั้งความคิดมาปรุงแต่ง (สังขาร) นั้น นอกจากจะไร้ประโยชน์และทำให้จิตเราไขว้เขวแล้ว ยังเป็นโทษต่อจิตใจของเราอีกด้วย (มีสงครามหรือการสู้รบครั้งใดที่เคยแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ให้ถูกใจคนทุกคนได้ โดยเฉพาะให้เป็นที่พึงพอใจของผู้แพ้)

ปฏิกริยาดังกล่าว เรียกว่า “ปกติ เข้าใจได้ หรือกระทั่งว่าเป็นที่ยอมรับของสังคม” มดจะดีใจไหมถ้าผมบี้มัน ? ผมคงไม่ได้มีความสุขในการทำเช่นนั้นแน่ พวกมดเองก็แค่ทำตามธรรมชาติของมันแล้วจะไม่พอใจพวกมันทำไม ? ทำไมถึงต้องบ่นว่าในการดำรงอยู่ของพวกมัน ? อีกด้านหนึ่ง แม้แต่วิธีที่ซับซ้อนที่สุดเท่าที่จะจินตนาการได้ จะสามารถเอาชนะมดจำนวนนับไม่ถ้วนได้อย่างไร ตั้งแต่มดที่มีความยาวหนึ่งเซนติเมตรไปจนถึงมดที่เล็กจนแทบจะมองไม่เห็น ผมสามารถทำอะไรกับพวกมดหรือคิดแผน "ฉลาดๆ" แล้วแสดงความยินดีกับตัวเองได้ แต่นั่นก็เป็นแค่การหลอกตัวเอง (ความภูมิใจ




ในความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ของมนุษยชาตินั้น ยังไม่มีใครประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือทุกคน ที่ไม่ใช่แค่เฉพาะชนชั้นสูงเท่านั้น (โดยไม่ทำลายโลกได้)

เราเอาชนะธรรมชาติไม่ได้ ดังนั้น พวกเราก็ “JAI” ยอมรับความจริงในสิ่งที่เป็ตามธรรมชาติ ด้วยวิธีการที่ชาญฉลาด เราสามารถจำกัดการเข้าถึงอาหารของมดและลดความถี่ในการรบกวน แต่เราจะไม่สร้างความโกรธหรือความเป็นผู้เสียหายในการสร้างและขยาย “ตัวตน” ในกระบวนการนี้ คือ เราจะไม่หลอกตัวเอง




หากเราพิจารณาสถานการณ์ของมดอย่างตรงไปตรงมา เราอาจเห็นกระบวนการที่คล้ายกับความอยากของเราเองตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน มดต่างโหยหาอาหารทั้งกลางวันและกลางคืน เราโหยหาการหลบหนี การที่เราสามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ การเป็นคนสำคัญ การเป็นที่นิยมชมชอบ และเป็นที่ยอมรับ ความปลอดภัยทางกายภาพ และความปลอดภัยในด้านของจิตใจ การแสวงหากามคุณ การเกิด หรือการไม่เกิด สิ่งเหล่านี้ปรากฏในการกระทำ คำพูด และความคิดของเรา แม้กระทั่งในความฝันตลอดทั้งคืน




นี่คือ สาเหตุที่คนเรานอนหลับได้ไม่คืนสัก เราจึงพิจารณา  
เห็นความจริงของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ตลอดเวลา เพราะเป็นสิ่งที่  
แสดงให้เห็นถึงอวิชาในตัณหาทั้งหลาย

สถานการณ์ของมดดูน่าสงสาร พวกมันหิวจัดจึงมารวมตัวกัน  
เป็นจำนวนมาก บนห่ออาหารที่ถูกปิดผนึกอย่างสนิท ซึ่งพวกมัน  
ไม่สามารถที่จะเจาะทะลุผ่านเข้าไปได้ ด้วยความหวังว่าจะได้กิน  
อาหารสักหนึ่งคำ ถ้าคนทิ้งน้ำตาล 1 เม็ด เพียงแค่ 1 เม็ด รับรองว่ามัน  
จะล่อมด 10-20 ตัว เข้ามาในบริเวณนั้น ผมเห็นพวกมันกินฉลาก  
กระดาษขูดไค้กและสไปร์ทที่ยังไม่ได้เปิด !



เราผู้เดินตามมรรคในระดับหนึ่ง ย่อมแสวงหากามคุณ  
อยู่เรื่อยไป กิ่งที่จะนำไปสู่การเกิดหรือไม่เกิดจนกว่าจะบรรลุ  
มรรคผลโดยสมบูรณ์ เช่นเดียวกับมดตัวเล็ก ๆ ที่แถมมองไม่เห็น  
หรือฝูงมดที่ซ่อนอยู่ใต้ฟูกของเรา เราก็เหมือนกัน แสวงหา  
เตริดเตร่ เกี่ยวกับหาบางสิ่งอยู่เสมอ



แต่เมื่อเราปฏิบัติอย่างถูกต้อง เราจะเห็นการลดระดับความอยาก ความยึด และความทุกข์ลงทีละขั้น ๆ และเมื่อเราปฏิบัติตามทางสายกลาง ทุกข์จะเริ่มเป็นพลังผลักดันและกระตุ้นให้เราสำนึกในความไม่ประมาท กระตุ้นการพัฒนาปัญญา เพื่อที่จะนำพาเราไปสู่ความเป็นอิสระมากขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้เรารู้สึกตัวเบากว่าเดิมตามลำดับ






ในทางโลก มดเป็นภาระทางใจ แต่หากดำเนินตามทางสายกลาง มดกลับกลายเป็นครูที่ยิ่งใหญ่ของเรา ต้องขอบคุณที่มดมาให้โอกาสเรา



## การเลือกเส้นทาง

จงเลือกที่จะค้นลึกเข้าไปภายในใจของเรา  
เพื่อหามุนกวลือแห่งพระธรรม

หลังจากที่ได้ก้มกราบพระรัตนตรัยที่แทนบูชา เพื่อเตรียม  
สวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร มีการเคลื่อนไหวบางอย่างที่ทำให้ผมเกิด  
ความสนใจ เมื่อสายตามุ่งไปที่แหล่งที่มาของการเคลื่อนไหวนั้น ความคิดที่ว่า  
"พวกเขาเลือกเส้นทางนั้นแล้ว..." ก็เกิดขึ้น ตามมาด้วยภาพที่ปรากฏ  
ในจิตเป็นภาพทางแยกของเส้นทาง ณ ทางแยกแห่งนี้ กระแสโลก  
ของมดที่เดินเป็นแถวเลี้ยวไปทางซ้าย ในขณะที่ทางเดินทางธรรม  
เลี้ยวไปทางขวา




จิตมองไปที่บาตรแล้วพิจารณาว่า เราผู้แสวงหาความเป็นอิสระ  
หลีกหนีกระแสโลกเพื่อยังประโยชน์ในทางธรรม บาตรเป็นสัญลักษณ์  
ของการเลือกนี้แต่ก็เพียงเฉพาะภายนอก โดยที่ไม่ต้องคำนึงถึง  
สถานการณ์อุปสมบท ด้านภายใน แต่ละขณะของการเคลื่อน **เราจำเป็น**  
**ต้องค้นลึกเข้าไปภายในใจของเราเองเพื่อค้นหา** และหมุนกงล้อ  
**แห่งพระธรรมตลอดเวลา** ไม่ใช่เฉพาะในช่วงเวลาที่เร "พร้อม"  
หรือมีความกระตือรือร้นที่จะทำเท่านั้น




## มดดำในกุฎิ

การสนับสนุนจากภักษานมิตร  
ช่วยให้เราอยู่ในกระแสธรรมได้อย่างต่อเนื่อง  
หากตัดกระแสธรรมก็เหมือนมดที่ถูกตัดเส้นทาง  
จิตจะอ่อนแอ ไร้เป้าหมาย เพราะขาดปัญญา


หลังจากที่ได้ระวังมดดำในกุฎิมาหลายคืน จนกระทั่งผมโดนมดต่อกัดตลอดคืนหนึ่งนั่น เมื่อวานนี้ฆราวาสหลายท่านได้ช่วยกันทำลายทางเดินมดที่เข้ามากุฎิ คืบที่ผ่านมามีผมเจอมดหลายตัวบนตัวผม แต่มันไม่มีสักจุดที่ผมรู้สึกว่ามันกัด ผมรู้สึกขอบคุณทุกท่านที่มาช่วยผม อนุโมทนา สาธุ สาธุ สาธุ



อุปสรรคมากมายเกิดขึ้นและเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากเหตุการณ์นี้ วิทยาศาสตร์แสดงให้เห็นว่า มดเมื่อแยกจาก กลุ่มหรือเมื่อทางเดินมดถูกตัด มดจะหยุดกินและไร้เป้าหมาย อีกทั้งอายุจะสั้น ด้วยเหลือเพียง 1 ใน 10 เมื่อเทียบกับเพื่อน ๆ ของมัน



**อุปสรรคข้อแรกที่ได้จากมดดำ** คือ พวกเราต้องการ การสนับสนุนจากครูบาอาจารย์และกัลยาณมิตร เพื่อที่จะคงอยู่ใน กระบวนการปฏิบัติ หากปราศจากการสนับสนุนที่ทำให้อยู่ในกระแส ธรรมอย่างต่อเนื่องนี้ พวกเราจะหยุดหาอาหารธรรมเข้าสู่ใจ และการปฏิบัติจะเป็นหมันไป พวกเราจึงควรจะมี ความร่าเริงในการแบ่งปัน และรับธรรมะ



**อุปสรรคข้อที่สอง** พวกเราหากไม่อยู่ในกระแสธรรม ก็อยู่ในกระแสโลก ในแต่ละวัน ชั่วโมง นาที วินาที หรือเสี้ยววินาที ถ้าพวกเราตัดกระแสธรรม พวกเราก็จะอ่อนแอ ไม่มีเส้นทาง ไม่มีเป้าหมาย และบอบบางเหมือนมด สูญเสียปัญญา เหมือนสูญเสีย ความสามารถในการกัด ผลก็คือ เราจะไม่สามารถ "ขั้ปลั" อวิชชา และกิเลสออกจากใจได้เลย หลวงพ่อทูล ขิปปปัญโญ ย้ำอย่างมากว่า ความต่อเนื่องในการปฏิบัติจะนำไปสู่ประโยชน์ที่แท้จริง

**พวกเราต้องการการสนับสนุนจากสังฆะและ ภาระธรรมในใจ** เพื่อที่จะปลุกฝังการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง



## วาง

อย่าลากถุง ! ปล่อยวางเสีย !  
เราจะต้องเลิกแบกธรรมะ

“อย่าลากถุง” (Don't Drag the Bag) ในสหรัฐอเมริกา จะเรียกคนยากจนหรือคนไร้บ้านว่า "คนถุง" (Bag people) เพราะพวกเขา มักจะนำข้าวของที่เข่า "เป็นเจ้าของ" ใส่ในถุงหรือในรถเข็นนำติดตัวไปทุกหนทุกแห่ง คนไร้บ้านที่อาศัยอยู่บนถนนเป็นปัญหาทางจิตสังคมที่น่าสังเวช ซึ่งมักควบคุมไม่ได้

ในทางจิตเวชศาสตร์หรือจิตวิทยา เป็นที่ทราบกันว่าผู้ป่วย บางราย แม้แต่คนที่ร่ำรวย มักแบก "สัมภาระทางจิตวิทยา" (psychological baggage) เก่า ๆ เช่น การปฏิบัติที่ไม่ดีของผู้อื่น ความโศกเศร้าต่อการสูญเสีย ความอกหักแสนโรแมนติก และอื่น ๆ ไปในอนาคตของพวกเขาด้วย ทำให้เกิดความหนักใจจากการถูกกำหนด เงื่อนไขต่าง ๆ ที่มากมายจนแทบไม่มีความสุขในชีวิต ทรัพย์สินเงินทอง หรือครอบครัว เพราะไม่สามารถปล่อยวางได้

ในทางธรรมนั้น เราพยายามที่จะวางสัมภาระ กระม ความไม่รู้ รวมถึงกิเลสของชาตินี้และชาติก่อน เพื่อให้ก้าวพ้น จากความทุกข์และการวนมาเกิด ทั้งชั่วคราวและชั่วชีวิต เราต้องวางถุงและเงื่อนไขต่าง ๆ ในชีวิตลง เพราะมันทำให้เรา ไม่สามารถก้าวต่อไปข้างหน้าได้

เราจะต้องเลิกเป็น “คนแบกถุงธรรม” หรือ “คนแบกธรรมะ” (Dhamma Bag Person) และตระหนักว่าแท้จริง แล้วเราไม่เคยมีอะไรเลย ไม่ต้องลากถุงให้เป็นภาระ เพียงแค่วางมันลง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ครูบาอาจารย์ และกัลยาณมิตรของเรา กำลังบอกเราว่า “อย่าลากถุง ! ปล่อยวางเสีย !”



## ก่อนใบไม้จะคลี้ออก

“อุปฺปมาโท” ความไม่ประมาท



ก่อนที่ใบไม้ใบใหม่จะคลี้ออก ก็ถูกยึดร้อยรัดด้วยอวิชชา  
“อุปฺปมาโท อุปฺปมาโท อุปฺปมาโท” ระมัดระวัง สำรวมระวัง ไม่ประมาท  
และปฏิเสธสิ่งที่จะทำให้การปฏิบัติธรรมเนิ่นช้า



## น้ำทิ้งคราบสกปรก

ขัดคราบสกปรกในห้องน้ำ ขัดสิ่งโสโครกออกจากใจ  
รู้จักสังเกตและยอมรับความจริง

เช้านี้หลังจากทำวัตรสวดมนต์และทำสมาธิครบ 1 ชั่วโมง  
ผมได้ทำความสะอาดร่างกายอย่างรวดเร็วในขณะที่เช้าเขียวเพื่อเตรียม  
เดินจงกรม หลังจากได้มองข้ามไปหลายวัน การก่อตัวของคราบสกปรก  
บนกระเบื้องจากการสะสมของแร่ธาตุและปัจจัยอื่น ๆ ก็เข้ามาในความคิด  
"จิตใจนี้มองข้ามมันไปเพราะเห็นว่าการที่น้ำทิ้งคราบสกปรกไว้มันเป็น  
เรื่องธรรมดา" เมื่อพิจารณาลงไปเรื่องวงจรที่จิตรับรู้ถึงการเพิกเฉยต่อ  
สิ่งบกพร่องนี้ ซึ่งมีงานเขียนบางชิ้นของครูบาอาจารย์ของเราก่อนหน้านี้  
เช่นกัน





ผมพิจารณาเห็นว่าในความหมายทางโลก เรามีเหตุผลหลายประการที่จะเพิกเฉยต่อปรากฏการณ์ "ธรรมชาติ" ทั้งภายนอกและภายใน เมื่อเห็นบางคนทำสิ่งที่ไม่สุภาพและสังคมนึกว่าเป็นเรื่อง "ปกติ" ไม่แม้แต่จะแสดงออกถึงความโกรธ ความโลภ ความหลง แต่กลับเก็บมันไว้ภายในหรือข่มไว้ในจิตใจสำนึก ในที่สุดเมื่อมันสำแดงตนขึ้นในภายหลัง เรากลับเห็นเป็นเรื่อง "ปกติ"

แต่ในฐานะผู้ปฏิบัติธรรม ที่เพียรหาทางยุติวงจรการกลับมาเกิดใหม่ เราต้องเห็นต่างออกไป พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าเราต้องพัฒนาทักษะให้เกิดความชำนาญ และละกระบวนการทางร่างกายและจิตใจ ที่ไม่มีทักษะความชำนาญที่ติดตัวเรามาก่อนหน้านี้


หลวงพ่อดุล ธิปุปปญโญ เคยสาธยายอย่างตรงไปตรงมาว่าเป็น "สิ่งโสโครก" เรายอมรับเรื่องเช่นนี้มาหลายภพหลายชาติจนมองไม่เห็นความจริง แต่กลับเห็นเป็นเรื่องปกติแม้อยู่ต่อหน้าต่อตา

องค์ดาไลลามะเรียกกิเลสว่า "โรค" และไม่ใช่องค์ประกอบปกติของจิตใจมนุษย์ เราจะไม่จริงจังกับมันตราบเท่าที่เรายอมรับว่าเป็นเรื่องปกติ ในทางกลับกัน การรู้สึกผิด เก็บกด หรือปิดซ่อนไว้ ก็ไม่ช่วยอะไรเช่นกัน



ดังนั้น เราจึงควรใช้เครื่องมือที่ทรงพลังที่สุดที่มีอยู่  
รู้จักสังเกตและ “JAI” (Just accept it) ยอมรับมัน เรารู้ว่าเราเคย  
تابอด เคยปล่อยให้ตัวเองสนุกไปกับความโง่เขลาของเรา  
และเริ่มทำตามความอยากนั้น

นับเป็นโอกาสอันยิ่งใหญ่ที่จะไปขัดฝักบัวอาบน้ำ พร้อมกับ  
ขัดจิตใจไปด้วยกัน







## เครื่องเติมอากาศ

เจริญอุปโภค ไม่ประมาท สำรวมระวัง  
เพื่อความไม่เป็นช้ำในการประพฤติปฏิบัติธรรม


เครื่องเติมอากาศเครื่องนี้หมุนตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อเติมออกซิเจน  
ในน้ำให้กับฝูงปลาในสระที่วิเวกธรรม ซึ่งเป็นวิธีแก้ปัญหาดังกล่าว  
ที่ชาญฉลาด จากการสังเกตดวงลี้มนี่มาหลายวัน ทำให้เกิดคำถามขึ้น  
ในใจ ดังนี้





นับแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงหมั่นงลื้อพระธรรมจักร ทำให้สัตว์ทั้งหลายในสามแดนโลกธาตุ สามารถที่จะเข้าถึงพระธรรมคำสอนที่ทรงแสดงไว้ได้ตลอดเวลา พระธรรมนี้เป็นธาตุที่จำเป็นต่อความเป็นอยู่ของเรา ยิ่งกว่าออกซิเจน เครื่องเติมอากาศในบ่อน้ำเป็นเพียงการแก้ไข ปัญหาชั่วคราว เฉกเช่นวิธีการแก้ปัญหาอื่น ๆ ทางโลก หากไฟฟ้าดับ ใบบัดชำรุด หรือหากมีเหตุการณ์ไม่คาดฝันอื่น ๆ เกิดขึ้น ฝูงปลาจะตกอยู่ในอันตรายทันที



**การแก้ไขปัญหากลางโลกมักจะเป็นแบบนี้เสมอ**  
ความไม่แน่นอน ความเครียด และความเสื่อมเป็นสิ่งทีหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ครั้งแล้วที่เราฝ้าดูการหาค่ที่พึงพึงแต่แล้วทุกสิ่งทางโลกก็สูญมลายหายไปต่อหน้าต่อตา



อย่างไรก็ตาม พระธรรมย่อนำบุคคลไปสู่ความจริงอันมั่นคง ที่ไม่สามารถปฏิเสธได้ คือ ความหลุดพ้นจากวิภวสังสารและความทุกข์ สิ่งรบกวนทางโลกมีความน่าดึงดูดใจที่จะทำให้เราหันเหความสนใจไปจากธรรมะ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างแท้จริงเพียงสิ่งเดียวในชีวิตของเรา แต่การทำเช่นนั้นก็เท่ากับเป็นการละทิ้งสิทธิ์ที่จะเข้าถึงธรรมได้อันเป็นสิทธิ์ที่เรามีมาแต่กำเนิด ซึ่งแยยิ่งกว่าการเอาทรัพย์สินสมบัติที่หามาได้ด้วยความยากลำบาก ไปแลกกับเบงก์กาโมที่เด็ก ๆ ใช้เล่นเกมเศรษฐีเสียอีก



การอยู่กับวงล้อแห่งธรรม จะนำไปสู่อิสรภาพที่แท้จริง  
ในทุกขณะและทุกสถานการณ์ ด้วยการเจริญ “อปปมาโท” คือ การเป็น  
ผู้ไม่ประมาท สำรวมระวัง เพื่อความไม่เผลอพลาดในการประพฤติ  
ปฏิบัติธรรม





## เกาว์ลย

ทำลายกิเลสที่ขัดขวางให้ใจเราไม่เห็นตามความเป็นจริง  
ด้วยความไม่ประมาท “อปุปมาโท”

แสงอาทิตย์ยามเย็นให้ความสดชื่นในขณะที่เดินอยู่บนระเบียงที่ภูมิ  
ณ สูดทางเดินนั้น ได้เห็นต้นกล้วยถูกเกาว์ลยของโลกรัดพัน เกิดคำถาม  
ต่อว่ามันจะให้ผลกล้วยได้ไหม? น้อมมาพิจารณา มันอาจจะไม่ง่ายถ้าเรา  
(เจ้าของต้นกล้วย) ไม่ทำลายเกาว์ลยของกิเลส ซึ่งการทำลายกิเลสนี้  
จะต้องทำอย่างต่อเนื่องจนบรรลุเป้าหมาย เราต้องตัดแต่ง “ขจัด”  
สิ่งที่มาขัดขวางไม่ให้ใจเราเข้าถึงความจริงหรือเห็นตาม  
ความเป็นจริง ด้วยความไม่ประมาท “อปุปมาโท”





## เซฟ-ที-คัท

ตัดกระแสไฟ ตัดกระแสใจ สู้กระแสธรรม

เซฟ-ที-คัท เป็น วงจรตัดกระแสไฟในกรณี เพื่อป้องกันการเกิดไฟไหม้จากวงจรนี้ พวกเราผู้ปฏิบัติธรรมได้รับประโยชน์จากวงจรตัดกระแสใจ ซึ่งทำให้พวกเราสามารถจัดการวงจรเล็ก ๆ นี้นี้ในใจ และกลับเข้าสู่กระแสธรรมได้อย่างรวดเร็ว

อาจารย์ของพวกเรา กัลยาณมิตร การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญญา สามารถทำให้เราตัดเพื่อที่จะเริ่มต้น (reset) ระบบของเราใหม่








## ผลิบดด้วยปัญญา

*ใช้ปัญญาหาเหตุปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญสติ  
ของแต่ละคน เพื่อพัฒนาจิตใจไปสู่ระดับที่ละเอียดยิ่งขึ้น*

เมื่อสังเกตการผลิบดของต้นไม้ เปรียบเทียบกับการฝึกจิต จะเห็นว่า การผลิบดของต้นไม้จะค่อย ๆ แผ่ขยายขึ้นไปบนภูเขาอย่างช้า ๆ ราวกับคลื่น ดังที่เห็นได้ว่าต้นไม้ค่อย ๆ แตกใบสูงขึ้นเรื่อย ๆ ขึ้นไปบนภูเขา คล้ายกับการดำเนินชีวิตโดยปราศจาก “อุปมาโท” คือ ความไม่ประมาท โดยที่จิตจะไหลไปเหมือนกับคลื่น และแผ่ขยายจากกิจกรรมหนึ่งที่เราสัมผัส ไปยังอีกกิจกรรมหนึ่ง



แต่ในความเป็นจริงทางโลก มันไม่ได้ง่ายเช่นนั้น ต้นไม้  
ผลิใบได้เพราะสภาพแสงแดด น้ำ อุณหภูมิ อากาศ และปัจจัยอื่นๆ  
ที่เหมาะสม ซึ่งในทางโลกนั้น หลวงพ่อทูล ขิปปปัญญา เน้นย้ำถึง  
ความสำคัญของการใช้ปัญญาแยกแยะปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญสติ  
(ไปไม้) ของแต่ละคน ตามระดับการฝึกแต่ละระดับ หากปราศจาก  
การพิจารณาเช่นนี้ การฝึกก็จะถูกขัดขวาง แต่ด้วยการใช้ปัญญา  
บุคคลจึงจะสามารถพัฒนาจิตใจไปสู่ระดับที่ละเอียดยิ่งขึ้นได้








## ป่าธรรม

ตื่นรู้ สู่ความจริงของชีวิต  
ด้วยคุณของครูบาอาจารย์และกัลยาณมิตร

จากการสังเกตดูใบไม้ผลิอันเปรียบได้กับการเติบโตของการพัฒนาจิต ทำให้ตระหนักว่าสิ่งที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาจิตของเรา คือ ครูบาอาจารย์และกัลยาณมิตรของเรา ซึ่งเปรียบดั่งขุนเขาที่ช่วยวางรากฐานของเราให้มั่นคง ทำให้เราสามารถยิงทะลุเพื่อระเบิดออกจากทั้งสามภพ ขอรอบขอบคุณทุกท่านด้วยความซาบซึ้งที่ช่วยชี้ทางสว่าง เพื่อไม่ให้เราหลงทางอย่างสิ้นหวัง และวนเวียนอยู่ในสภพอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ดุจมอบ "ลมหายใจแรก" ให้เราได้ตื่นรู้ สู่ชีวิตที่แท้จริง เพื่อที่เราจะได้ก้าวข้ามความไม่รู้ หรือ “อวิชชา” ในชีวิต



**ต้นไม้และป่า** คือ กัลยาณมิตรของเรา เป็นสิ่งที่คุณขาดไม่ได้ เพราะต้นไม้ทุกต้นที่เติบโตมาอยู่ร่วมกัน เกื้อกูลและช่วยปกป้องให้พ้นจากความหนาวเย็น ความร้อน และลม ทำให้เราสามารถเจริญเติบโตได้อย่างปลอดภัย ด้วยการแบ่งปันสารอาหารที่จำเป็น คือ “ธรรมชาติ” ต้นไม้ที่โตได้ดียาวนานไหล่เข้านั้นอ่อนแอ เพราะขาดสารอาหาร และมีโอกาสที่จะถูกพายุฝนพัดโค่นลงมากกว่าต้นไม้ที่อยู่ในแวดล้อมของต้นไม้ใหญ่ที่มั่นคง แข็งแกร่ง และอ่อนโยน




สุดท้ายแล้ว เราจะต้องไม่ละเลยความจริงในการค้นหาเหตุแห่งทุกข์ คือ “สมุทัย” เราต้องค้นหาเหตุให้พบ เพื่อที่จะปลดปล่อยตนเอง และดับทุกข์ คือ “นิโรธ” ซึ่งเป็นอิสรภาพอันสูงสุด ด้วยใจที่ยอมรับ (JAI: Just Accept It) อย่างกล้าหาญ ดังที่หลวงพ่อบุญ ชิปปปัญโญ กล่าวไว้ในหนังสือพุทธโธของท่านว่า “ค้นหาวิธีที่เหมาะสมกับตัวเอง” เพื่อให้พ้นจากความมืดบอด และนำไปสู่อิสรภาพที่แท้จริง




## ถุงกาแฟ

*บรรจุเป้าหมายได้ หากเข้าใจความจริง  
ที่เป็นเงื่อนไขของชีวิต*


ก่อนรุ่งสางเช้านี้ หลังจากการเดินทางไกล จึงมาเตรียมชงกาแฟ เพื่อดื่มกับภรรยา สังเกตว่าซองบรรจุเมล็ดกาแฟนั้นทำมาอย่างดี แต่ปัญหาคือ ไม่สามารถฉีกเปิดออกเพื่อที่จะชงกาแฟได้ เพราะซองนั้น เป็นกระดาษสองแผ่นที่ผนึกติดกันแน่นจนเปิดออกไม่ได้ ถึงแม้ว่า ซองกาแฟจะทำมาอย่างดี แต่ก็ไม่เหมาะกับตนเองเพราะใช้งาน ยาก จึงทำให้เกิดความหงุดหงิดที่ไม่สามารถบรรจุเป้าหมาย ในการเปิดซองกาแฟเพื่อชงดื่มได้



เมื่อมีสติก็ใช้ความคิดพิจารณาว่าถ้าปล่อยไป แผ่นกระดาษ สองแผ่นที่ผนึกติดกันจะแยกออกมาได้ เมื่อเปิดออกได้ก็สามารถ ซองกาแฟและคีมกาแฟที่หอมอร่อยได้ เหตุการณ์นี้สะท้อนให้เห็นจิต ที่หงุดหงิดจากความไม่อดทน ระหว่างที่พยายามเปิดซองเพื่อบรรจุ เมล็ดกาแฟลงไป



แล้วในชีวิตประจำวันเล่า เมื่อผู้ใดเป็นเหตุที่ทำให้ เป้าหมายของตนเองเกิดอุปสรรค ไม่ว่าจะภรรยาหรือลูก เช่น ลูกชายส่งเสียงดังขณะที่กำลังทำงาน ก็ทำให้หงุดหงิด และอาจพูดจาไม่ดี หรือแสดงกิริยาไม่ดีออกไป แล้วหาเหตุพ่วง โทษว่าทำไมเขาจึงทำเช่นนั้น ซึ่งผมสามารถบอกลูกชายดี ๆ ว่า ขอให้เบาเสียงลงสักพักในขณะที่ผมกำลังทำงานก็ได้




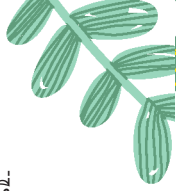
เมื่อเข้าใจในหลักฐานความจริงที่เป็นเงื่อนไขของชีวิต ความคาดหวังและการแสดงออกต่อสมาชิกในครอบครัวจะเปลี่ยนไป การได้ฝึกฝนการพัฒนาจิตจะทำให้จิตสงบ เป็นอิสระ และบรรลุ เป้าหมายของตนเอง





## การทดสอบธรรมะอย่างรวดเร็ว

ด้วยจิตที่เปิดกว้างเหมือนเด็กที่เปี่ยมไป  
ด้วยความอยากรู้อยากเห็น  
เราจะสามารถเห็นความเป็นจริงได้ง่ายขึ้น  
และตื่นรู้ได้ด้วยการยอมรับความจริง

แต่ละขณะเป็นการทดสอบธรรมะอย่างรวดเร็ว ในทุกระดับของการพิจารณา ตั้งแต่ระดับที่ลึกซึ้งที่สุด การตระหนักระลึกรู้ถึงเหตุที่นำไปเกิดด้วยความทะยานอยาก จนกระทั่งไปถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความอยากแบบโลก ๆ



จิตนั้นหากเราสังเกตด้วยใจที่เปิดกว้างก็เหมือนกับเด็กที่เปี่ยมไปด้วยอยากรู้อยากเห็น เราจะพบอยู่ที่เกือบทุกที่ เกือบจะทุกอย่าง ในทุกช่วงขณะ จะเป็นอะไรที่ต่างจากนี้ได้อย่างไร? “จิต” ด้วยความเป็นอนิจจัง ไม่คงที่ และถูกบีบบังคับจากทุกข์ ในแต่ละขณะ ช่วงเวลาหนึ่งมันอาจจะพอใจกับกิจกรรมที่เป็น “บุญกุศล” ในขณะที่วินาทีถัดไป กลับกลายเป็นความรื้อร่น กระสับกระส่าย และหลังจากนั้นมันก็จะเริ่มมองหากิจกรรมทางโลก หรือแม้กระทั่งกิจกรรมที่ “ไม่ประกอบไปด้วยบุญกุศล” ขึ้นอยู่กับ, แรงจูงใจจากภายใน

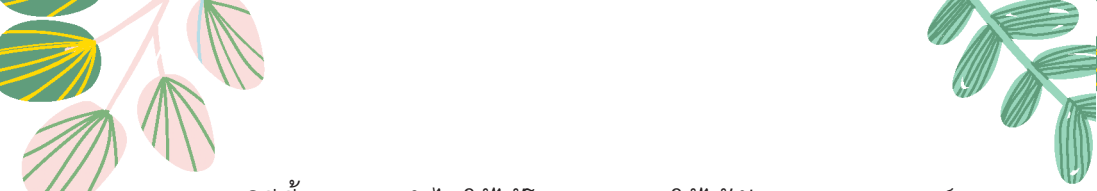


เพราะว่าจิตไม่ใช่ตัวตน เป็น “อนัตตา” เราจึงไม่สามารถควบคุมมันได้เลย ประเด็นที่สำคัญคือ การเรียนรู้ที่จะเห็นลักษณะ และพฤติกรรมของตัวเราเอง ด้วยความอยากรู้อยากเห็นแบบเด็กที่ปราศจากการหลบเลี่ยง หรือความรู้สึกกลัวที่จะอับอาย ทำให้เรามองเห็นความเป็นจริงได้ง่ายขึ้น เมื่อเราเปิดใจ เราจะสามารถเรียนรู้ได้อย่างตรงไปตรงมาตามธรรมชาติ และรู้จักตั้งคำถามว่า “รู้สึกอย่างไรบ้าง?” หรือ “นี่ใช่ความเรียบง่ายและสงบสุขหรือเปล่า?” หรือ “นี่คือสิ่งที่จะนำไปสู่เสรีภาพใช่หรือไม่?” “นี่คือความเร่าร้อนที่แผดเผา หรือความผ่อนคลายสบายใจสำหรับตัวเราเองหรือคนอื่น?”


เมื่อเราเห็นความเร่าร้อนของพฤติกรรมที่ไม่ประกอบด้วยกุศลจากการสังเกตอย่างเปิดเผยและอิสระ โดยปราศจากการตัดสิน จิตจะเห็นโดยธรรมชาติว่าสิ่งนี้คือ ความทุกข์อย่างแท้จริง เมื่อจิตเห็นซ้ำแล้วซ้ำเล่าว่าสิ่งบางสิ่งนั้นกำลังจะนำไปสู่ความทุกข์ จิตก็จะเริ่มที่จะยอมรับมัน (JAI: Just Accept It) และจะเริ่มถอยห่างออกมา จนกระทั่งในที่สุดก็ทิ้งสิ่งนั้น กระบวนการนี้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วกับเรื่องบางเรื่อง และเกิดขึ้นช้าในบางเรื่อง ตามระดับความยึดติดและความอยากของเราในแต่ละสถานการณ์

เมื่อเราได้เห็นสิ่งนี้แล้ว เรามีโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งที่ทำแล้วได้ผล และสิ่งที่ไม่ได้ผล สิ่งใดที่จะนำไปสู่ทุกข์ และสิ่งใดที่จะไม่นำไปสู่ทุกข์ เรากำลังรู้และเห็นความทุกข์โดยตรง ด้วย “ญาณทัสนะ” ต้นกำเนิดของมัน และการดับไปตามธรรมชาติผ่านประสบการณ์โดยตรง

นี่คือ วิธีที่หลวงพ่อกุศล ชิปปปญโญ สอน และเป็นวิธีที่หลวงลุงและคุณแม่นั้นทำเป็นตัวอย่างให้เราเห็น เป็นวิธีที่ตรงไปตรงมาในการมองเห็นและทำให้เรารู้จัก “อริยสัจ 4” และ การนำ “อริยมรรคมีองค์ 8” มาใช้โดยตรง







วิธีนี้สามารถนำไปใช้ได้โดยตรงและใช้ได้กับทุกสถานการณ์ ในแต่ละขณะ เราต้องไว้วางใจในพระธรรม ในขณะที่โลกสอนเราว่า เราจะถูกต้องถูกครอบงำด้วยความเจ็บปวด และความทุกข์อย่างไม่มีที่สิ้นสุดนั้น เราต้องตระหนักว่ามันไม่จริง เราสามารถเป็นอิสระได้ เพราะมันเป็นสิทธิ์โดยชอบธรรมของเรา เราต้องเรียนรู้ว่าจิตใจและเส้นทางสู่เสรีภาพนั้นแท้จริงแล้วเรียบง่าย ตรงไปตรงมา และสามารถนำมาสวมใช้ได้ทันที

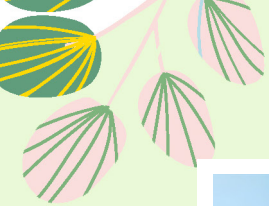
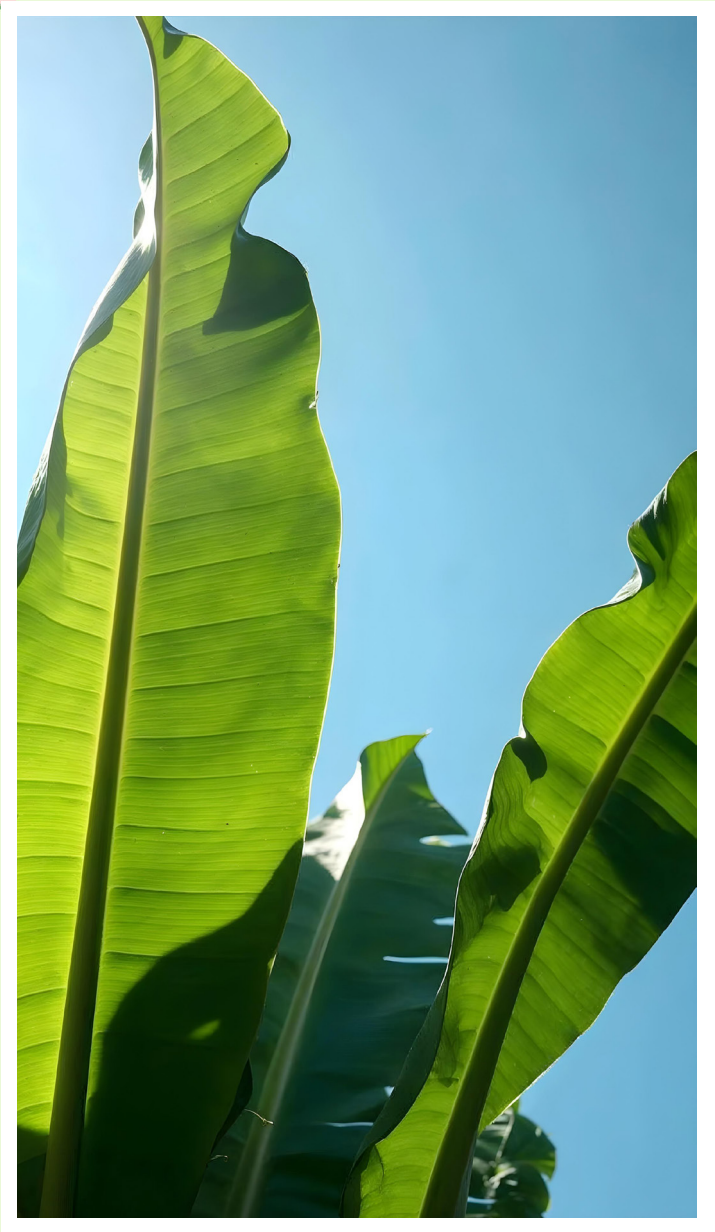


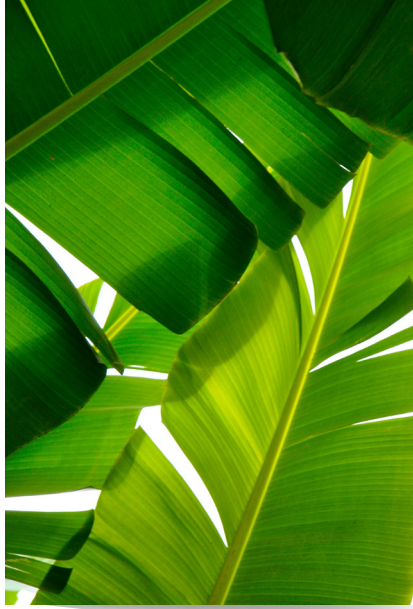
เราเชื่อและไว้วางใจธรรมะที่มีอยู่แล้วในใจของเราเอง เรารู้ที่นั่นมาได้ด้วยการสังเกต และด้วยการยอมรับความจริง

เดกเช่นเดียวกับกับชุดตรวจโควิดแบบรวดเร็วที่ใช้ตรวจจับเชื้อโควิด “Rapid Dhamma Test: RDT” คือ การทดสอบธรรมะอย่างรวดเร็วสำหรับการปฏิบัติ เพื่อตรวจวัดระดับของความไม่บริสุทธิ์ของจิต ซึ่งมีคุณค่ามากกว่าเพราะเป็นทั้งการตรวจจับและเป็นโอกาสในการรักษาจิตใจในคราวเดียวกัน



เมื่อเราทำตามแนวทางนี้ เราจะเริ่มเห็นการนำไปสู่การใช้ชีวิตที่ปราศจากความเครียด เพราะแท้จริงแล้วเรากำลังรักษาความเครียดแต่ละชนิดอย่างต่อเนื่องในขณะที่เกิดขึ้น ในทุกเวลา และสถานที่ที่ความเครียดเกิดขึ้น เราจะเห็นว่าโลกนั้นไม่สามารถที่จะสมบูรณ์แบบได้ เช่นเดียวกับเราเองที่ไม่สามารถที่จะสมบูรณ์แบบได้ เราจะลดความกังวลดังกล่าวลงเรื่อย ๆ เมื่อเราฝึกจนมีความชำนาญมากขึ้น การยอมรับความจริงของเราจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมากขึ้น และเราจะ “ยกเลิก” ความเครียดและข้อกังขาตั้งแต่ก่อนที่มันจะเริ่มขึ้น แล้วเราจะเกิดความมั่นใจแบบใหม่ที่เราไม่เคยรู้จักมาก่อน บนพื้นฐานของความจริงที่ไม่ใช่สมมุติฐานแบบโลก ๆ ที่เราคุ่นชิน







## ใบกล้วยไหว



ใบกล้วยไหวไปตามลม  
สรรพสิ่งเคลื่อนไปตามกฎของไตรลักษณ์

ระหว่างนั่งฉันเช้าที่ศาลาอุโลโลโก ณ วิวัฏธรรม ฟุ้งข้าวหอมวันนี้  
มองออกไปในท้องทุ่ง มีต้นกล้วยปลุกเรียงรายหลายกอ สมหนา  
พัตพลีวกระทบใบกล้วยปลิวไหวสะบัด ใบกล้วยไหวไปตามลม  
ตามองเห็น ใจพิจารณา ดู ฟุ้งนาตรงนี้อยู่กับโลกมาตั้งแต่มีโลกเกิดขึ้น



มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาล กว่าจะมาเป็นพุงนา จนมีผู้มาปลูกกล้วย และกล้วยเติบโต เปลี่ยนแปลง เคลื่อน กระทั่งเราเคลื่อนมานั่งตรงนี้

เมื่อฉันเสร็จจากตรงนี้ เราก็เคลื่อนต่อไปที่อื่น ไบกล้วยก็ซบยับ ไหวตามลมไปตามปกติของมันแบบนั้น ตามเหตุปัจจัย ทุกสิ่งทุกอย่างในโลก มันเป็นไปโดยธรรมชาติอย่างที่มีมันมีและมันเป็น เรารับรู้ได้จากผัสสะก็ด้วยเหตุจากที่เราเคลื่อนไปพบสิ่ง ๆ นั้น **แม้ว่าเราไม่เคลื่อนไปพบสิ่งนั้น สิ่ง ๆ นั้น ก็เป็นของมันแบบนั้น และอยู่ภายใต้กฎของสามัญลักษณ์ทั้งสามอย่างเป็นธรรม รวมทั้งตัวเราด้วย**





## ต่อยอดจากถอดผ้าครอง ถอดหน้าที่ต่อตนเองและผู้อื่น

*ทุกสิ่งไม่สมบูรณ์แบบได้ ละการเพ่งโทษ*

เมื่อรับผ้าครองมาเพื่อซ่อมแซมและซักนั้น ทำให้เห็นว่า  
ผ้าครองผืนนั้นบาง และมีตะเข็บด้านหนึ่งปลิ้นออกมาเพราะเย็บ  
ไม่เรียบร้อย แต่ด้านอื่น ๆ ก็เรียบร้อยดี ทำให้เห็นว่าเรามองเห็นแต่ตะเข็บ  
ที่ไม่เรียบร้อย ซึ่งเมื่อซ่อมแซมตะเข็บให้เรียบร้อยแล้ว สายตาเรา  
ก็ไม่ต้องไปพิพากษ์กับสิ่งนั้นอีก

แจกเช่นการที่เราอยู่ร่วมกับหมู่คณะในสังคมอย่างสำรวม  
โดยสำรวมตาเป็นอย่างแรก แล้วสำรวมวาจาก็จะตามมา ด้วยความ  
เข้าใจว่าทุกสิ่ง ไม่สมบูรณ์แบบได้ “ปิ่นจะหล่น” ตีลังกากลบ  
หัวกลับหางได้ ทำผิดก็ได้ เพราะตัวเรายังทำผิดพลาดเช่นกัน  
เราหาเหมือนกันหมด



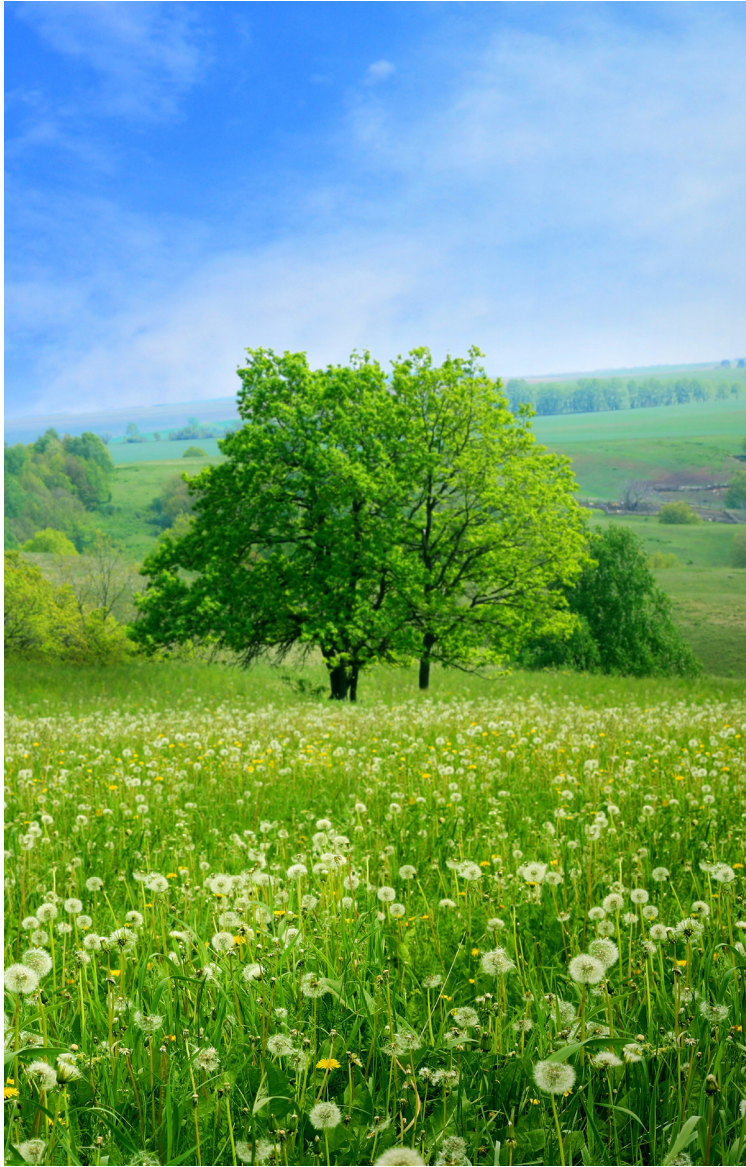


## ต่อยอดจาก Black-Break-Bright

### นิสัยติดของดีแก้ได้ เพราะเรามีทางเลือก

เมื่อได้ฟังคุณแม่นันทนพูดเรื่อง แบล็กเบอร์รี่ (Blackberry) ทำให้ย้อนคิดถึงตัวเองเรื่องผ้าไหม เพียงใช้สวมใส่ไปทำงานก็ต้องซื้อผ้าไหมอย่างดี อีกทั้งมีค่าตัดเย็บและซักรีดราคาแพง หรือรองเท้า ที่อ้างว่าตนมีรูปเท้าผิวดกดีต้องซื้อรองเท้าของต่างประเทศมาสวมใส่ เมื่อเดินทางไปประชุมที่ต่างประเทศก็จะไปเสียเวลาอยู่กับการเลือกรองเท้า เวลาพาญาติพี่น้องหรือผู้ร่วมงานไปรับประทานอาหารก็ต้องเป็นภัตตาคารดี ๆ ราคาแพง ซึ่งสถานะของตนเองไม่เอื้อให้ทำ

สิ่งที่เรากำเพื่อสนองตัวตน ความมีหน้ามีตา หรือสิ่งใดก็ไม่รู้ ซึ่งมารู้ทีหลังว่านิสัยบางอย่างก็แก้ได้ สิ่งที่ได้ฟังคุณแม่พูดจึงได้สะท้อนอะไรได้หลายอย่างของตนเอง





## น้อยแต่มาก

*ใช้ให้น้อย กดน้ำยาเท่าที่จำเป็น  
ประหยัดความเห็น ประหยัดความคิด*

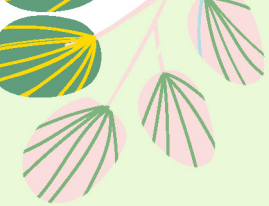
เมื่อได้ฟังคุณแม่นั้นแบ่งปันเรื่อง “Less is more” น้อยแต่มาก ทำให้ได้มองย้อนกลับไปเห็นพฤติกรรมของตนเอง และคิดว่าจะนำมาพัฒนาได้อย่างไรบ้าง เมื่อก่อนเวลาล้างจานไม่ว่าจะมีมากหรือน้อย หรือมีเพียงแก้วใบเดียว ซึ่งแทบจะไม่เปื้อน เราจะกدنํ้ายาล้างจานหนึ่งปั้มเต็ม ๆ ทุกครั้ง

ตามที่คุณแม่ชี้แนะเรื่องประโยชน์ 5 แกน ได้แก่ “ประโยชน์ ประหยัด สะดวก สะอาด เรียบง่าย” ทำให้เห็นตัวเองว่าเราสิ้นเปลืองไม่ประหยัดในเรื่องของการใช้ทรัพยากร จึงฝึกตัวเองในเรื่องของการประหยัดด้วยการสังเกตก่อน ถ้าเป็นอนึ่งนิดเดียวก็กตน้ำยาเท่าที่จำเป็น เราจะไม่กตมากเหมือนเมื่อก่อนในช่วงแรกก็ทำตามความเคยชินเดิม แต่ช่วงหลัง ๆ จะเริ่มรู้สึกตัวและสังเกตสิ่งที่จะล้างก่อนจึงจะกตน้ำยา น้ำยาเพียงนิดเดียวก็สามารถล้างถ้วย จานชาม ให้สะอาดได้หลายใบ

น้อมพิจารณาตัวเราว่าใช้ธรรมะสิ้นเปลืองมากคือ ฟุ้งมาก อ่่านมาก ทำอะไรต่าง ๆ มาก เพราะเข้าใจว่าอะไรที่มันมากจะทำให้การปฏิบัติเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วและแรง แต่เมื่อได้ฝึกเรียนรู้การใช้ปัญญาสัมมาทิฐิ โดยวิธีทวนกระแสในการทำสิ่งต่าง ๆ จากมากเป็นน้อย เช่น กตน้ำยาน้อย ๆ เปิดน้ำให้ไหลเบากว่าเดิม ล้างช้าลง ทำให้เราเกิดความรู้สึกที่แตกต่างภายนอกเกิดการเปลี่ยนแปลง คือ กตน้ำยาน้อยลง ขณะที่ภายในเกิดความตื่น เห็นความชัดเจนของพฤติกรรมตนเอง ลักษณะนิสัย และศักยภาพของตนเอง ในการที่ปรับปรุงและพัฒนาทั้งภายนอกและภายในของตัวเองพร้อมกัน

เมื่อก่อนถ้าไม่เห็นด้วยก็จะพูดแสดงความคิดเห็นค้านออกไปทันที แต่เมื่อได้ฟังคุณแม่แบ่งปันเรื่องไข่ว่า ถ้าปอกเปลือกไขออกมาแล้วพบว่าไขไม่สุก ก็ให้รู้ว่าไขไม่สุกเท่านั้น ไม่ต้องเพ่งโทษ เมื่อมีโอกาสสนทนาแบ่งปันกับกัลยาณมิตรท่านหนึ่งก็เคารพในสิ่งที่ท่านแบ่งปัน ไม่พูดว่าถูกหรือผิด เพราะสิ่งที่ท่านพูดก็ถูกในวิธีการของท่าน เราไม่จำเป็นต้องพูดแสดงความคิดเห็น ประหัดความคิดเห็น เพราะเราก็ไม่รู้ว่าอะไรที่มันถูกที่สุดสำหรับแต่ละคน เราไม่รู้ว่าอะไรเหมาะสมสำหรับคนอื่น ถ้าเขาทำแล้วได้ผลดีกับเขาก็ถูกของเขา เราก็ประหัดความคิดเห็น ประหัดความคิด ไม่คิดต่อพูดต่อ เพียงรับฟังแล้วก็จบไปและอนุโมทนากับท่านนั้น

คำที่ได้จากการพิจารณาในช่วงนี้มีอยู่ 2 ชุด คือ ไกล เยอะ เร็ว แรง กระจัดกระจาย และมองไม่ออก อีกชุด คือ ใกล้ น้อย ช้า เบา กระชับ ชัดเจน






## ต่อยอดจาก Less is more for



เข้าใจบทบาทของการแสดงในแต่ละฉาก  
ไม่ยึดติดกับหัวข้อ  
เรียนรู้และนำสปุริสธรรม 7 มาสวมใช้

การที่คุณแม่เน้นได้เล่าถึงแก้วใบหนึ่งที่มีสีเขียวและมี  
ลวดลายเล็ก ๆ ทำให้เชื่อมโยงถึงสิ่งที่คุณแม่นั้นเคยแบ่งปันเรื่อง  
ศิลปะธรรมในการดำเนินชีวิต ล่าสุดเมื่อสัปดาห์ก่อนต้องทำหน้าที่  
ต้อนรับคณะเอกอัครราชทูตจีนและภริยา ท่านกงสุลใหญ่ประจำ  
จังหวัดเชียงใหม่ พร้อมหมู่คณะเพื่อเป็นการให้เกียรติท่าน ผู้จัดการ  
ได้แนะนำว่าการต้อนรับต้องทำอย่างเหมาะสม เพราะเป็นตัวแทน






ของประเทศจีนจึงได้เตรียมการต้อนรับ ทั้งเรื่องที่พัก พวงมาลัย รวมถึงการกล่าวต้อนรับเป็นภาษาจีน จนเสร็จสิ้นภารกิจและส่งคณะ กลับเรียบร้อย

เมื่อมีปัญหาเรื่องห้องพักเต็ม และเรื่องทำความสะอาด ก็ไปช่วยแม่บ้านทำความสะอาด โดยไม่ได้ยึดเอาหัวโขนหรือหมวก ที่เป็นเจ้าของโรงแรม เพราะเข้าใจบทบาทของการแสดงในแต่ละฉาก ฉากที่มีหน้าที่ต้อนรับก็ทำงานจบฉาก ฉากต่อไป คือ ทำงานเป็นแม่บ้าน คนหนึ่ง ก็เป็นอีกบทบาทหนึ่ง **การดำเนินชีวิต** คือ การเข้าใจ บทบาทในแต่ละช่วงตอน และตีบทนั้นให้แตก จากฉากหนึ่งไปอีก ฉากหนึ่งตามบทบาทที่เปลี่ยนไป





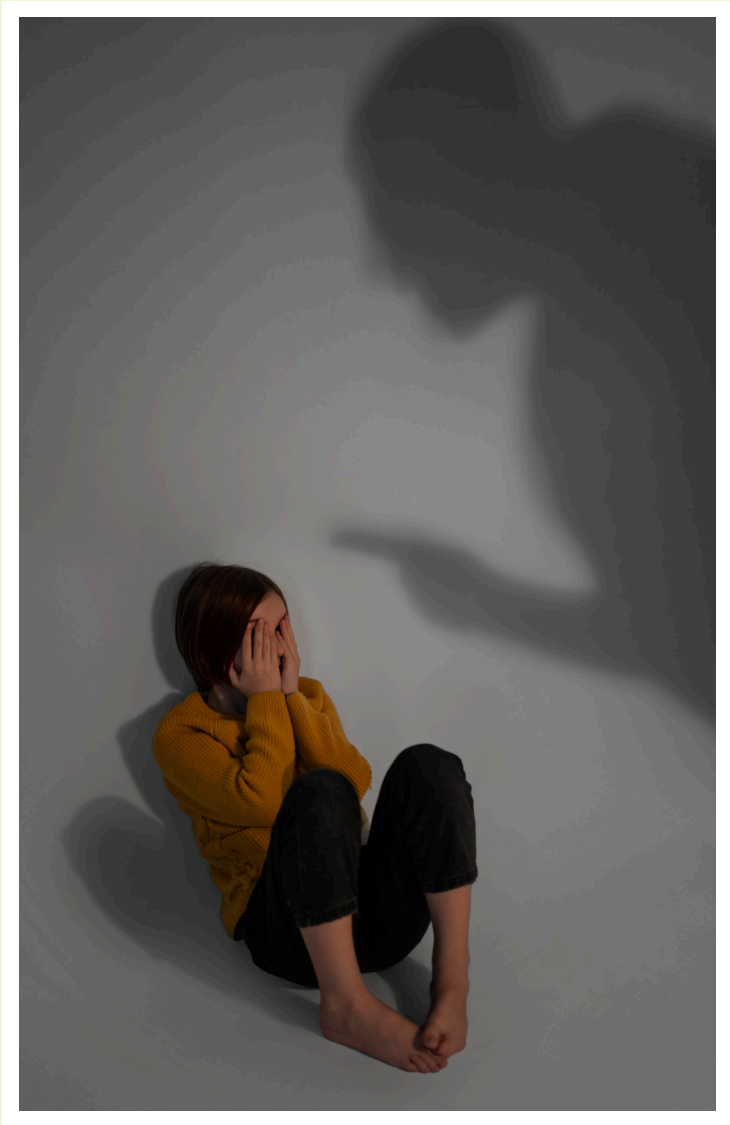
ถ้าเราเข้าใจบทบาทการเป็นนักแสดงด้วยศิลปะสูตร 7 เข้าใจในแต่ละฉาก แต่ละขณะ ที่เราอยู่กับบทบาทนั้น โดย พลิกแพลงด้วยการนำศิลปะสูตร 7 มาใช้ในสถานการณ์จริง อย่างเหมาะสม ในขณะเดียวกันก็สำรวจใจตนเองด้วยว่า มีความยึด ความอยาก ไม่ยอมรับความจริงหรือไม่ มีความรู้สึกหนักใจหรือไม่ กับบทบาทบางบทบาท แล้วทำหน้าที่ให้จบไปในแต่ละฉาก





การเรียนรู้และนำด้วยสัปปุริสธรรม 7 มาสวมใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นการหล่อหลอมและสร้างศิลปะธรรมในการดำเนินชีวิตของเราได้อย่างแท้จริง **ทำให้ชีวิตมีการเติมเต็มในแต่ละขณะ** **แต่ละบทบาท ทำให้ใช้ชีวิตได้คุ้มค่า** **เมื่อวางบทบาทลงแล้ว** **ก็ไม่นำมายึดโยงเกาะเกี่ยวให้หนักอีกต่อไป**









## ผลลึกลับสะกิดใจ

ผลเก่าที่ถูกสะกิดก็จะสดเหมือนผลใหม่  
ระวังเหตุ สังเกตผล เข้าใจ และยอมรับความจริง  
ของทุกสิ่งที่เกิดขึ้น


เช้านี้มีโอกาสไปซื้อของในตลาด แม่ค้าทักทายด้วยคำพูดว่า “ไม่ได้เจอกันนาน” เราตอบกลับไปว่า “ไม่ค่อยได้แวะมาตลาดนี้ แต่ยังคงไปซื้อของพี่ผู้ชาย (สามีแม่ค้า) อีกตลาดหนึ่งนะ” คุณแม่ค้าตอบว่า “พี่เขาตั้งแล้วแยกวง”




เกิดความเจ็บขึ้นชั่วขณะ สักครูหนึ่งก็มีเสียงสะอื้นจากคุณแม่ค้า ทำให้เราพอจะเข้าใจเหตุการณ์ได้ในระดับหนึ่ง จึงขอโทษและขอบคุณหลังจากรับของแล้วเดินจากไป ในใจก็คิดว่าเราไม่น่าพูดอะไรไปเลยนะ เพียงคำถามปกติธรรมดาแต่คงไปโดนแผลในใจของเขาแล้ว ด้วยความไม่ตั้งใจของเรา



การตอบความจริงบางอย่าง แม้จะดูเหมือนเป็นปกติในการทักทาย ตามต่อกันตามปกติ แต่เราไม่มีโอกาสล่วงรู้เลยว่าอีกฝ่ายคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร นอกจากการแสดงที่ออกมา เหตุการณ์ครั้งนี้ทำให้ย้อนมองตัวเองว่า แล้วเราล่ะ? เราได้สร้างแผลใจไว้มากแค่ไหน เป็นแผลสดหรือแผลเก่า คำพูดและการกระทำของเราที่ไปกระทบผู้อื่นโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจในแต่ละวัน สร้างรอยแผลไว้ให้กับใครบ้าง เราได้ระมัดระวัง ระวังเหตุ สังเกตผลมากน้อยแค่ไหน




ในขณะที่เดียวกัน หากเรายังคงมีร่องรอยแผลในใจ จะทำอย่างไรที่จะเข้าใจและยอมรับความจริงของทุกสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้ว หากมีใครพูดหรือกระทำให้เกิดกระทบใจของเราด้วยความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เราจะรู้สึกอย่างไร



ขอขอบคุณเรื่องราวในวันนี้ที่ทำให้มีโอกาสได้ย้อนเห็น  
ผลตัวเอง แผลย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ เพราะการเดินทางยังไม่สิ้นสุด  
แต่เมื่อไรที่ยังคงฟังโทษผู้อื่นและไม่ยอมรับความจริง แผลเก่า  
ที่ถูกสะกิดก็จะเหมือนแผลใหม่อยู่ร่ำไป

บทเรียนวันนี้ ระวังเหตุสังเกตผล ระวังคำพูดและการกระทำ  
แผลและร่องรอยของแต่ละคนต่างกัน มองเขาเป็นกระจกอย่างเข้าใจ  
ย้อนสอนตัวเอง และปฏิบัติอย่างเข้าใจ คำพูด การกระทำ เจริญด้วย  
**สัปปุริสธรรม 7 ส่วนใจ เจริญด้วยไตรลักษณ์ ลดอัตตา  
ลงสู่ศูนย์ (zero)**











## แม่คะนึ่ง

ไม่เห็น ไม่ได้แปลว่าไม่มี  
เมื่อสภาวะเหมาะสม ความจริงจะปรากฏ  
ดังเช่น การเห็นแม่คะนึ่งในใจตัวเอง

ภาพน้ำค้างแข็งหรือแม่คะนึ่งบนยอดดอยอินทนนท์ จังหวัดเชียงใหม่ เป็นสิ่งที่มองไม่เห็นในยามปกติ ไอน้ำที่คายออกจาก ใบไม้ ยามปกติเรามองไม่เห็นไอน้ำนั้น แต่เมื่อสภาพอากาศเย็นลงมาก สิ่งเรามองไม่เห็นบางอย่างก็จะปรากฏ ซึ่งภาพนี้ทำให้เห็นว่าบางทีไม่เห็น ไม่ได้แปลว่าไม่มี ทำให้เห็นความมีอยู่ในความไม่มี เนื่องจากขอบเขต




การรับรู้ที่จำกัด แต่จะรับรู้ตามความเป็นจริงต่อเมื่อมีปัจจัย  
และสภาวะที่เหมาะสม




อย่าเชื่อในอายตนะที่ยังมีขอบเขตจำกัดในการรับรู้  
ตามความเป็นจริง สิ่งที่กำลังปรากฏเมื่อคืนวานก็คงเหมือนภาพ  
น้ำค้างแข็งนี้ เวลาอารมณ์เย็นลง หลายอย่างไม่เคยเห็นกลับเริ่ม  
ปรากฏขึ้นมา เช่น เห็นใจคนที่เราโกรธ บางที่เขาอาจจะมีความทุกข์  
มากพอแล้ว เราควรจะเห็นใจเขาเมื่อเขาทำผิด มากกว่าที่จะโกรธ  
ในสิ่งที่เขาทำผิดต่อผู้อื่น เปรียบดูการพบเห็นแม่คะนึ่งในใจตัวเอง








เมื่อขับรถต่อไปได้ประมาณ 2 กิโลเมตร Google map บอกให้ขับต่อไปอีก 7 กิโลเมตร แล้วให้เลี้ยวซ้ายตรงตามความเห็นของเราครั้งแรก เราทั้งสองหัวเราะขึ้นมา เหตุการณ์นี้ไม่มีใครคิดเราก็บอกถูกแต่มันยังไม่ถึงเวลาของเรา เขาก็บอกถูก เพราะถนนได้ถูกสร้างเพิ่มเป็นทางคู่ขนานจากที่เมื่อก่อนเป็นถนนสองเลน แต่ปัจจุบันเป็นถนนสี่เลน และยังมีเส้นทางเลี้ยวเมืองอีกต่างหาก





ถ้าเราขับไปตามความเห็นเราก็จะขับออกนอกเส้นทางซึ่งถนนทางซ้ายมีรถติดมาก แต่เมื่อเราตัดสินใจไปตาม Google map นำทางรถไม่ติด สุดท้ายเป้าหมายปลายทางก็ให้เลี้ยวไปทางซ้ายเหมือนกัน ปรากฏผลลัพธ์ออกมาเช่นนี้เราก็งงหัวเราะ นี่เราเสียเวลาไปเทียบกับเจ้า Google map เสียตั้งนาน



เราบอกกับเพื่อนว่าเราเคยเรียนที่นี่มาก่อน เมื่อปี พ.ศ. 2524-2525 นับจากวันนั้นเวลาผ่านไป 40 กว่าปีแล้ว เรายังจะไยดีติดกับอดีต ปัจจุบันการจราจรได้เปลี่ยนแปลงไปมาก แต่เรายังไยดีความจำในอดีตมาใช้ในปัจจุบันซึ่งไม่ถูกกาล ทำให้เราเสียเวลาในการคิด การพูด และการกระทำ และเสียเวลาในการใช้ชีวิตในปัจจุบัน



ถ้าเรายอมรับ “Just accept it” แทนที่ โดยไม่ต้องออกความเห็น และทำตามแผนที่นำทางบอกแต่แรก ก็จะเป็นการประหยัดความเห็น ประหยัดความคิด เราก็ไม่ต้องเสียเวลาและพลังงาน ทำให้พลาดโอกาส ในการพัฒนาตนในปัจจุบัน พลาดโอกาสในการเรียนรู้การยอมรับ ความจริงตามความเป็นจริง และพลาดโอกาสในการพัฒนาศักยภาพ ของจิตใจตนเอง



หากเรากล้าเผชิญสิ่งใหม่และไม่กลัวผิด ให้ใจอิสระจาก ความถูก ความผิด ความพอใจ ความไม่พอใจ เพื่อที่จิตใจของเรา จะได้หลุดพ้นจากสภาวะ ความบีบคั้น และก้าวข้ามความทุกข์ทั้งปวง ไปได้ในที่สุด เหตุการณ์นี้ ตอกย้ำให้ตนเองได้รู้จัก เรียนรู้ ยอมรับ ความจริงตามความเป็นจริง โดยไม่ต้องออกความเห็นบ้างก็ได้





## ถนนหมายเลข 2466

จะอะไรก็ตาม

ให้ยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไว้ก่อน

เราให้ช่างมาทำประตูรั้วทางเข้าบ้าน และเทคอนกรีตผสมเสร็จที่ถนนทางเข้าบ้าน เมื่อทำเสร็จแล้วก็ดูเรียบร้อยสบายตา รุ่งเช้าวันถัดมาเมื่อปูนแห้งแล้วก็เดินขึ้นไปดู ปรากฏว่ามีคนเขียนตัวเลขตัวใหญ่ ๆ กลางถนนเป็นเลข 2466 จึงเกิดความสงสัยว่าใครเขียนทำให้ถนนของเราจากที่เรียบร้อยสบายตา กลายมาเป็นมีรอยขีดเขียนไม่สวยเลย พอติดกับพี่ผู้ชายข้างบ้านเดินมาคุยด้วย เราก็พูดขึ้นมาว่าไม่รู้ว่ามีใครมาเขียนเลขไว้ตรงนี้ พี่เขาบอกว่าเขาเขียนเอง โดยตั้งใจเขียน 2566

ซึ่งเป็นเลข พ.ศ. แต่เขียนผิดเป็น 2466 เมื่อได้ฟังดังนั้นก็อึ้งได้แต่พูดว่า "เหรอกะ ขอขอบคุณะ" ในใจตอนนั้นคิดถึงคำพูดของคุณแม่นั้นที่ว่า "จะอะไรก็ตามให้ JAI (Just accept it) ไว้ก่อน" ยอมรับไว้ก่อนแล้วจะแก้ไขอย่างไรก็ค่อยคิดภายหลัง

น้อมนำมาคิดว่านี้แหละคือ ส่วนเกินจากการกระทำที่เขาให้เรา มา ถึงแม้บางครั้งเขาคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีแต่อาจจะไม่ดีสำหรับคนอื่นตัวเราก้เช่นกัน ต้องระมัดระวัง สำรวมทั้งการกระทำและคำพูดของเราไม่ให้เป็นส่วนเกินไปกระทบกับคนอื่นที่อาจจะทำให้เกิดทุกข์ โทษ ภัย หรือเกิดความเสียหายทั้งสองฝ่ายได้ เพราะบางครั้งเราคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีต่อเขาแต่อาจไม่ถูกใจเขาก็ได้ "ใจเขา ใจเรา"

ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลาจริง ๆ เพียงชั่วข้ามคืนถนนที่เรียบสวยตามความคิดเรา กลายเป็นไม่สวยเหมือนที่เราตั้งใจ การฝึกลยอมรับการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดก็ทำให้เราไม่ทุกข์ต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ หลังจากยอมรับไปแล้วก็มาคิดว่าจะทำอย่างไรต่อก็ขอให้ช่างใช้ปูนมาปิดลบตัวเลขให้ ปรากฏว่าลบได้แต่ก็เป็นรอยดำของปูนแทน

สุดท้ายจบลงที่ "JAI" ใจยอมรับและปล่อยวาง ทางโลก มีเหตุการณ์ที่ทำให้เราต้องฝึก ฝึก ฝึก ฝึกใจของเราอยู่ตลอด เพื่อที่จะให้ใจของเราได้แข็งแกร่งทางธรรม





## ประตูห้องน้ำล๊อค


### ถูก “ล๊อค” น้อมนำความคิดสู่การ “ปลดล๊อค”

ห้องน้ำมีเป็นสิบห้อง แต่เราไปเข้าห้องที่มีปัญหา “ล๊อค” จึงถูกขังอยู่ข้างในนานเกือบ 20 นาที ตอนที่จะเปิดประตูแล้วเปิดไม่ออกก็ไม่ไว้วางใจ แต่ก็คิดว่าน่าจะมีปัญหา จึงบอกให้เพื่อนรอเพราะเปิดประตูไม่ได้


ใช้เวลาขณะที่รอความช่วยเหลือเพื่อน้อมนำมาคิดว่า ขนาดเราขาดอิสรภาพเพียง 20 นาที ยังอึดอัดขนาดนี้ แล้วเวลาทำงานเราไป “ล๊อค” หรือ “บล็อค” ผู้อื่น เขาจะอึดอัดบ้างหรือไม่ ต่อมาเมื่อมีคนมาช่วยเปิดประตูออกมาได้ จึงพบกับอิสรภาพและความโล่งสบาย ดังนั้น เวลาทำงาน เราอย่าไป “ล๊อค” หรือ “บล็อค” ใคร กะเกณฑ์



ให้ทำแบบนั้น แบบนี้ เราควรให้อิสระแก่เขา เพื่อให้เขาได้แสดง ศักยภาพของตนเองเต็มที่



เมื่อออกมาได้ เจ้าหน้าที่ได้มาขอโทษอย่างมาก ซึ่งหากเราเอาเรื่องเขาคงจะเดือดร้อน เราจึงเลือกที่จะทำ กุศลด้วยการไม่ทำให้ใครเดือดร้อนจากการกระทำของเรา เพราะเจ้าหน้าที่เขาก็ไม่รู้หรือกว่าประตูจะล็อก เราจึงไม่แสดง อាកาศโกรธหรือโวยวายออกมาเมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น





เราเลือกได้ที่จะรับมือกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยวิธีใด ด้วยกุศลหรืออกุศล เมื่อจบแล้วก็ยิ้ม ยิ้ม ขำ ขำ กับเรื่องที่เจอ ซึ่งทำให้ได้น้อมนำมาสอนใจให้ “ใจเจอจริง แจ้ง จบ”




## เวรพยาบาลตรวจการ

### คิดล่วงหน้าไปก่อน จิงกุกซ์ฟรี

เวรพยาบาลตรวจการที่เราต้องทำหน้าที่เดือนละครั้ง โดยจะทราบล่วงหน้าว่าจะต้องเข้าเวรวันไหน ซึ่งตัวเองจะรู้สึกกังวล ก่อนจะถึงวันที่จะต้องอยู่เวร ยิ่งใกล้ถึงวันก็จะยิ่งกังวล คิดว่าจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นหรือไม่ เพราะเราต้องรับผิดชอบทั้งโรงพยาบาล ช่วงเวลาตั้งแต่ 4 โมงเย็น ถึง 8 โมงเช้าของอีกวันหนึ่ง ซึ่งเดือนนี้ ตรงกับวันที่ 13 คือ ตอนเย็นเมื่อวานเย็นถึงเช้าวันนี้ ปรากฏว่าไม่มี ปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาใหญ่ มีแต่ปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้น และสามารถแก้ปัญหาได้



น้อมนำข้อคิด ข้อธรรม ของหลวงปู่รูปหนึ่งที่มองกุงนา  
มาพิจารณาสอนใจ ให้อยู่กับปัจจุบันและกับสิ่งที่มองเห็นใกล้ ๆ  
มองปัจจุบันที่จับต้องได้ในขณะนั้น และแก้ไขในขณะนั้นให้เสร็จ  
สิ่งที่มองเห็นไกล ๆ เราจับต้องไม่ได้ จะทำให้เราคิดดับ  
เดาไปต่าง ๆ นานา และทำให้เราทุกข์ได้



ในทางปฏิบัติ นั่นคือ ความจริง ความจริงใจในขณะนั้น  
และจะน้อมนำไปปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดทุกข์ ในการอยู่เวรพยาบาล  
ตรวจการในครั้งต่อไป








## ต้นชะอม

ส่วนเกินของเราที่ไปรบกวนคนอื่น ต้องรีบขจัด  
เหมือนตัดต้นชะอม ยิ่งนานยิ่งตัดยากหนามยิ่งมาก

ปลูกต้นชะอมไว้หลังบ้าน แม้ตัดตอนต้นไปหลายครั้งแล้ว  
แต่ลำต้นก็สูงเร็วมาก จนไปเกาะเกี่ยวสายอินเทอร์เน็ตที่พาดเข้าบ้าน  
ครั้งนี้ก็เช่นกัน ลำต้นสูงมากเป็นเพราะทิ้งไว้นาน จึงตัดตอนลงอีก  
ซึ่งตัดยากมาก ขณะที่ตัดก็โดนหนามชะอมเกี่ยวแขน เกี่ยวขา ทำให้ได้  
เลือดไปหลายรอบ



น้อมนำมาคิดว่า อุปมาต้นชะอมที่ยาวออกไปและมีหนามด้วย ก็เหมือนกับส่วนเกินของเราที่ไปเกาะเกี่ยวผู้อื่นให้เขาได้ทุกข์ โทษ ภัย ไม่ว่าจะจากคำพูด การกระทำ หรือการแสดงออกของเรา บางครั้งก็ อาจเกิดทุกข์ โทษ ภัย กับตัวเราเองได้ เหมือนกับที่เราถูกหนามชะอม เกี่ยวเนื้อให้ได้แผล ได้เลือด เราจึงต้องสำรวจมระวังตัวเองและฝึกใจ ตนเองให้นิ่ง



ดังนั้น เราจะควบคุมตัวเองไม่ให้มีส่วนเกินไปประรานคนอื่น และตัวเราเองให้ได้เกิดทุกข์ โทษ ภัย หากมีส่วนเกินก็ต้องรีบขจัด ตัดออกจากใจโดยเร็ว ไม่ปล่อยยให้สูงยาวเหมือนต้นชะอมที่ยิ่งสูง ยิ่งตัดยาก





## น้ำไหลไม่หยุด


*ไม่ปล่อยให้ น้ำดีไหลทิ้งโดยไม่เกิดประโยชน์*

ได้ความรู้สึกจากการกดน้ำแล้วที่กดค้าง ทำให้น้ำไหลไม่หยุด เราก็นั่งสังเกตอยู่ว่าเมื่อไรจะหยุดไหล จนรู้สึกว่าจะต้องทำอะไรสักอย่าง จึงใช้มือขยับอุปกรณ์ให้เข้าที่

ทำให้ย้อนนึกถึงเหตุการณ์เมื่อวานที่หลานสาวคนโตกลับมา จากโรงเรียน เมื่อเห็นน้องใส่เสื้อยืดตัวใหม่ของตน ที่दनเพิ่งใส่เพียงไม่กี่ครั้ง จึงเกิดความโมโหและบอกให้น้องถอดเสื้อทันที พุดไปร้องให้



ไปด้วยความไม่พอใจ เสียใจ และหวังเสีย เหมือนเหตุการณ์ที่น้ำไหล  
ไม่หยุด ตอนนั้นเราเพียงแค่ทำหน้าที่บอกให้หยุด ถ้าทำเต็มที่  
ตามหน้าที่แล้ว เขาจะหยุดหรือไม่ก็แล้วแต่เขา แต่ถ้าเขาหยุดได้  
เราก็คือใจด้วย



นับอมาคิดต่อว่า แล้วเราล่ะ ? ในอดีต เราเคยปล่อยให้  
ความรู้สึกไม่ดีไหลไปไม่หยุดอย่างนี้บ้างหรือไม่ ? สิ่งที่เกิดขึ้นมีแต่  
เสียเพราะปล่อยให้ น้ำดีไหลทิ้งไป ไม่มีประโยชน์อันใดเลย



## ภาพนกและคน

*มองคนละด้านจึงเห็นไม่เหมือนกัน  
หมั่นนึกถึงอีกฝ่าย อย่ารีบตัดสิน*

ภาพที่มีลูกทรงอยู่ตรงกลาง จึงเกิดเป็น 2 ผัง 2 ด้าน ทำให้นึกถึงคำว่า “มองคนละด้าน” (คนละมุม) ย้ำกับตัวเองว่า เวลาที่ความเห็นไม่ตรงกัน ให้ลองเข้าใจว่าเพราะยีนคนละจุดจึงเห็นต่าง อย่ารีบตัดสินเขา เอาใจเขามาใส่ใจเรา ย้ำกับตัวเองว่าให้หมั่นนึกถึงใจของอีกฝ่าย จะทำให้เข้าใจว่าทำไมเขาจึงทำ จึงพูด จึงคิด เช่นนั้น อย่ารีบตัดสินเขา







## เมฆดำบังดวงจันทร์



มองต่างมุม เห็นต่างกัน

เมฆและม่าน คือ ความเห็นผิดที่มาปิดบังความจริง

ขอโอกาสต่อ ยอดภาพอุบายธรรมของญาติธรรม ซึ่งเป็นภาพ การเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติจากมีเมฆดำที่บังดวงจันทร์ กับภาพ ดวงจันทร์ที่เด่นชัดขึ้นหลังจากเมฆเคลื่อนออกไป เปลี่ยนเป็นท้องฟ้า สว่างขึ้น



ตนเองกับภักษยามิตรอีกสองท่าน ได้ไปพักผ่อนที่อาคาร  
คนละหลัง ตัวอาคารห่างกันแต่เรียงตัวเป็นแนวเดียวกัน เพื่อนสองท่าน  
ที่อยู่คนละอาคารมองเห็นและพิจารณาภาพดวงจันทร์ยามมืด **สังเกต**  
**และยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เห็นตรงหน้า** อีกท่านเห็นว่า **เมฆ**  
คือ **ความเห็นผิดที่มาปิดบังความจริง** เมื่อเมฆจางลง คือ  
มีความเห็นถูกต้องแล้ว ก็เห็นความจริง (ดวงจันทร์) ที่เป็นความจริง  
ของโลกได้ชัดเจน




อีกท่านหนึ่งที่พักในอาคารหลังที่ 3 ก็มองจากหน้าต่าง  
แถมจะเวลาเดียวกัน แต่ไม่เห็นสิ่งเดียวกัน เพราะปิดหน้าต่างและ  
ม่านทางทิศที่ดวงจันทร์ขึ้น ทำให้เห็นมุมมองอื่นจากหน้าต่าง  
คนละบาน คนละทิศทาง เปรียบได้กับการไม่เห็นภาพที่สะท้อนธรรม  
(ความจริง) เพราะถูกปิดบังโดยสมมติโลกคือ ม่านและหน้าต่าง  
ที่ปิดอยู่ จึงถูกปิดโอกาสในการเห็นสัจธรรมความจริงของโลกไปด้วย




## ชั้นก 1

“กิเลส” หรือความรู้สึกที่ไม่ดี เหมือนชั้นก  
ล้างออกได้ด้วย “ศีล” และ “ธรรม”


“ชั้นก” เปรียบเหมือนคำพูดและความรู้สึกที่ไม่ดีของเรา ที่เบ่งระบายความอัดอั้นออกมาเพราะความไม่สบาย (กายของนกใจของเรา) ทำให้เกิดความสกปรกแก่โลกภายนอก (พื้นใจของเรา และความรู้สึกของเพื่อนที่รับฟัง) และน่ารังเกียจ เพราะมีกลิ่นเหม็นไปติดที่พื้น (ใจของเรา และความรู้สึกของผู้ได้ยิน) แม้ล้างออกไปแล้วก็ยังมีคราบเหลืออยู่ ไม่สามารถกำจัดออกหมดได้โดยง่าย



“น้ำ” เปรียบเหมือนศีล ที่ช่วยล้างขี้ใจและคราบนั้น ออกไปได้บ้าง แต่คราบบางส่วนยังคงติดในใจของเราและความรู้สึก ของผู้รับฟังได้อยู่ “น้ำยา” เปรียบเหมือนธรรม สติปัญญาที่สามารถ ขจัดคราบนั้นออกจากพื้น (ใจของเรา)



“ขี้ใจ” ดึงดูดมดที่เปรียบเหมือนบุคคลบนโลกที่ชอบ นำเรื่องราวที่ไม่ดีให้เข้ามาวุ่นวาย “ขี้ใจ” สามารถเป็นปุ๋ยให้กับ ต้นไม้บนดิน และช่วยแพร่พันธุ์พืชได้ สามารถเป็นประโยชน์ได้ หากวางลงในที่เหมาะสมและก่อประโยชน์



“ดิน” เปรียบเหมือนจิตใจของเราหรือบุคคลที่มี ความสมดุล สามารถโอบอุ้มทุกอย่างได้ และสามารถเห็นคุณค่า ของขี้ใจ โดยไม่มีเรื่องราวหรือรังเกียจ



สุดท้าย ให้เห็นกิเลสหรือความรู้สึกที่ไม่ดีนั้นเป็นขี้ใจ ด้วยใจที่เป็นกลางตั้งดินที่มีความสมดุล ใจที่ไม่รักสุข ไม่เกลียดทุกข์ ไม่ถือดี ไม่ถือชั่ว





## ขี้นก 2

ไม่มีใครชอบขี้นก จึงยำนำขี้นกไปให้ใคร  
“ใจเขา ใจเรา”

ขี้บรตออกมาทำงาน เมื่อมาถึงที่จอตรดก็เลี้ยวเข้าไปจอตข้างตึก แต่ยังไม่ทันได้จอตสนิท ปรากฏว่านกขี้ใส่กระจกหน้าคนขับพอดี คิดว่าถ้าจอตรดไว้ทั้งวันนจะต้องขี้ใส่ทั้งคันแน่ ๆ จึงขยับไปจอตที่โล่ง ๆ ใคร ๆ ก็ไม่ชอบขี้นก เพราะทั้งเหม็น ทั้งติดแน่น กัดกร่อนรถ และ ยังล้างออกยาก



น้อมนำมาคิดอุปมาว่า หากขึ้นก็คือ สิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่เรา  
ไม่อยากได้ เช่น คำพูดที่ไม่ดี การแสดงท่าทางที่ไม่ดี การเพ่งโทษ  
จากคนอื่นที่เขาทำกับเรา สิ่งเหล่านี้จะเกาะกินใจ กัดกร่อนความรู้สึก  
จนบางครั้งยากที่จะขจัดออกไปได้ และทำให้ทุกข์ได้





การที่จะขจัดขึ้นออกจากใจนั้นก็ต้องยอมรับ  
ความจริงที่เกิดขึ้น ปล่อยวาง และรับขจัดออกจากใจให้หมด  
ในขณะที่เดียวกัน เราจะไม่เอาขึ้นไปโยนใส่ใคร เพราะเมื่อเรา  
ไม่ชอบ คนอื่นก็ไม่ชอบเช่นกัน “ใจเขา ใจเรา”





## ลำโพง

การให้ที่มากเกินไปทำให้เกิดความอึดอัด  
เหมือนเสียงลำโพงที่ดังเกินไป  
เข้าใจเขา เข้าใจเรา หาจุดที่พอดี

วันนี้เป็นวันพระ ลำโพงที่ศาลาวัดเปิดเสียงดังมาก นั่งฟังพระแสดงธรรมก็ไม่ได้ จนต้องขยับกายออกไปหาจุดที่พอดี หลายครั้งที่ความปรารถนาดีด้วยการหยิบยื่นที่มากเกินไปเหมือนการยัดเยียดก็ทำให้คนรอบข้างหรือคนที่เราต้องการมอบสิ่งดี ๆ ให้ อึดอัด ขัดใจ ทนไม่ไหว สะท้อนถึงเหตุการณ์หลายเหตุการณ์ที่ทั้งเรา ทั้งเขา



ต่างเป็นผู้ปรารถนาดี เราและเขา ตั้งใจสื่อสารด้วยการกระทำ คำพูด หรืออื่น ๆ ที่แม้จะทำได้ด้วยความตั้งใจที่ดี แต่กลับกลายเป็นสิ่งที่ล้นมากเกินไป เหมือนเสียงลำโพงที่ตั้งเกินไป




เมื่อช่องส่งกับช่องรับไม่ได้ปรับจนเข้าหากัน ก็มีแต่ความอัดอัด ชัดช่อง ต่อกัน เกิดเป็นทุกข์ โทษ ภัย โดยไม่รู้ตัว ลองปรับ ขยับกาย ขยับปรับความเข้าใจ ให้เท่ากัน หากจุดที่พอดีที่ทำให้สิ่งแวดล้อมเป็นมิตรมากขึ้น เข้าใจเขา เข้าใจเรา ออกเขา ออกเรา เป็นธรรมทั้งสองฝ่าย




## คนเต็มรถแล้ว

*ยอมรับความจริง ตามความเป็นจริงที่ปรากฏ  
เราเองก็เคยผิดพลาดเหมือนกัน*


วันนี้นัดกับญาติธรรมให้ช่วยขับรถเพื่อไปทำกิจธุระ โดยนัดกันไว้เวลาประมาณ 11 โมง เราจะรออยู่ที่กุฏิจันทร์ทร เมื่อถึงเวลานัดเราก็มานั่งรอ ก็เห็นรถจอดอยู่ที่ศาลาสวดมนต์ รออยู่นาน 30 นาที ก็ไม่เห็นรถเคลื่อนออกมาสักที จนเวลาล่วงเลยไป 11:40 น. รถก็กำลังเคลื่อนตัวออกมา




เราเตรียมเครื่องใช้ไฟฟ้าที่จะนำไปซ่อมออกมาเตรียมพร้อมไว้เพื่อนำขึ้นรถ พอรถขับมาถึงจุดที่เราขึ้นรถอยู่ เมื่อรถจอดเราก็เดินไปที่รถเตรียมจะขึ้นรถ ปรากฏว่าคนขับรถหมุนกระจกลงและยื่นหน้าออกมาบอกเราว่า “มีคนเต็มรถแล้ว ไปไม่ได้ ”



เราก็ตึงงง เมื่อมองเข้าไปในรถ เห็นรอยยิ้มของคุณแม่ที่นั่งอยู่ข้างคนขับ และพระสองรูปนั่งอยู่ที่เบาะหลัง เราจึงเข้าใจ และสิ่งที่ทำได้คือ ยิ้มสู้ ยอมรับความจริง แต่เราอดคิดออกมาดัง ๆ ไม่ได้ว่า ทำไมจึงไม่แจ้งเราก่อน ? เราก็ตีได้แต่ยิ้มพยักหน้า และกำหน้ายอมรับความจริงตามความเป็นจริงที่ปรากฏ ณ ขณะนั้น



ขณะที่เดินกลับไปกุฏิก็น้อมนำเหตุการณ์ครั้งนี้มาสอนใจตนเองไปด้วยว่า “นี่ไงความจริง” เป็นบททดสอบ การเรียนรู้ และการยอมรับความจริง ตามความเป็นจริงที่ปรากฏเฉพาะหน้า ให้เราได้เก็บแต้ม “ความจริงใจ ”





น้อมนำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในครั้งนี้อะไรมาพิจารณา "แล้วเราล่ะ?" เราเคยบ้างไหม? ที่นิดกับใคร แล้วเกิดเหตุการณ์เปลี่ยนแปลง โดยที่เราไม่แจ้งให้ผู้ที่เราได้นัดหมายไว้ทราบ เราก็ตีเคยทำเช่นนี้เหมือนกัน





## เปลี่ยนสถานที่

“อุโณโลก” โลกยังพร้อมอยู่ เขาพร้อมได้  
เราก็กะพร้อมเช่นเดียวกับเขา  
ไม่เพ่งโทษ เอาประโยชน์ให้เป็น

เหตุการณ์เมื่อช่วงเย็นวันวาน เราได้กราบนิมนต์หลวงพี่เจ  
ทางไลน์ เรื่องสวดมนต์เช้า เวลา 07:00 น. ที่กุฏินะโม แต่เข้านี้  
มีการเปลี่ยนแปลงสถานที่สวดมนต์จากกุฏินะโม มาสวดมนต์เช้าที่ศาลา  
เราก้ไม่ได้ไลน์แจ้งเปลี่ยนแปลงสถานที่สวดมนต์ให้หลวงพี่ทราบ  
คิดเอาเองว่าถ้าเห็นหลวงพี่เดินมาก็คจะไปกราบเรียนให้ท่านทราบ



ขณะที่คณะนักบวชกำลังรวมตัวกันที่ศาลาสวดมนต์ เราก็สังเกตเห็นหลวงพี่กำลังเดินไปทางกุฏิระโม เราจึงเดินไปกราบเรียนท่านเรื่องเปลี่ยนสถานที่สวดมนต์ไปที่ศาลา ท่านก็เปิดดูไลน์ และบอกว่าเรานัดท่านที่กุฏิระโม เราจึงกราบขอขมาท่าน



ตอนแรก ก็นึกตำหนิญาติธรรมว่าทำไมเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงจึงไม่แจ้งให้ทราบ ป่วยให้เรารอดังนาน เมื่อน้อมย้อนมาพิจารณาถึงเหตุการณ์เช่นนี้ ทำให้เราเข้าใจในความจริง เรา เขา ก็ไม่ต่างกัน โลกยังพร้อมอยู่ “อุโลโลโลก” เขาพร้อมได้ เราก็เคยพร้อมเช่นเดียวกับเขา ไม่เพ่งโทษ เอาประโยชน์ ให้เป็นพาหนะจากทุกขังได้จริง



## คิดถึงสูตรนายสิงห์

วิธีที่หลวงพ่อคุณให้ลูกศิษย์พิจารณาวิฤตสมบัติ

กราบคำสอนของหลวงพ่อคุณ ชิปุปปญฺโญ

1. คิดเรื่องที่ได้สมบัติมา
2. คิดเรื่องสมบัติหายไป
3. คิดเรื่องตายจากสมบัติ
4. คิดว่าไม่มีสมบัติอะไรเป็นของ ๆ เราตลอดไป
5. ให้คิดว่าชีวิตเราเพียงอาศัยสมบัติในช่วงขณะเท่านั้น อีกไม่กี่วัน

ต้องพลัดพรากจากกันไป





## U-turn



ลองเส้นทางใหม่ บทเรียนเพื่อการตื่นรู้  
หนึ่งวิธีฝึกเจริญสติปัญญาสัมมาทิฐิ

ขอเล่าประสบการณ์จากวิถีความรับผิดชอบ เรื่องการเดินทางจากสถานธรรม ซึ่งอยู่ฝั่งตะวันออกของแม่น้ำปิง เพื่อทำธุระที่อำเภอแมริม ซึ่งอยู่ฝั่งตะวันตก จึงจำเป็นต้องข้ามแม่น้ำปิง เมื่อได้ทำธุระเสร็จแล้วก็เดินทางกลับ ช่วงที่เดินทางมาถึงจุดหนึ่ง ดูกคิดพิจารณาว่าจะขึ้นสะพานข้ามแม่น้ำปิงกลับเช่นเคย แล้วจะไป U-turn เพื่อกลับไปยังสถานธรรม ซึ่งจุด U-turn นั้นไกลมาก



จึงได้ปรึกษากับผู้เฝ้าฝักที่ร่วมเดินทางว่าเราจะไม่ทำเหมือนเดิม โดยจะเลือกไปในเส้นทางสายใหม่ ในที่สุด เราทั้งสองพร้อมเผชิญ เจริญสติปัญญาสัมมาทิฐิ กับบทเรียนใหม่เพื่อรู้ ตื่น จึงข้ามภามา ตามตรอกซอกซอยลัดเลาะมาตามแม่น้ำปิง

**เป้าหมายแรก** สังเกตความรู้สึกนึกคิด ซึ่งตั้งอยู่บนฐาน ของความเห็นชอบว่า หลง ผิด ในการใช้เวลาที่จะเป็นอย่างที่คิด หรือไม่เป็นอย่างที่คิดก็ได้

**เป้าหมายที่สอง** คือ ความคิดว่าจะเลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา สับสน วกวน จนเหนื่อย และเครียด จากการใช้สมอง จนยอมรับ และปรับเส้นทางตามที่เหมาะสม ในที่สุดก็จำเป็นต้อง U-turn กลับ เพราะหลงไปไกลมากแล้ว



การใช้เวลาของแต่ละความรับผิดชอบทางโลก มีประโยชน์  
ทั้งโทษ ทั้งตนเองและผู้เกี่ยวข้อง เพราะได้นำบทเรียนมาใช้สอบตนเอง  
ว่าผ่านหรือตก เพิ่มคุณค่า เพิ่มทักษะ พากเพียร เรียนต่อเนื่อง  
เรื่องความเป็นจริงว่าทุกกิจนอกสะท้อนบอกกิจใน ได้อย่างสม่าเสมอ  
นำเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พัฒนากุศลจิตอย่างต่อเนื่อง  
ได้จากประสบการณ์จริง ดังเรื่องที่กำลังมานี้ เชิญนำมาพิจารณา  
เป็นเรื่องของตัวเองเป็นการเจริญสติปัญญาเฉพาะตน









## ลบข้อมูลทิ้ง


### ลบข้อมูลในไลน์ทิ้ง

ลบสิ่งที่ไม่จำเป็นออกจากกายและใจ ให้เบาสบาย

เข้านี้จัดการลบข้อมูลแชทในไลน์ทิ้งเกือบทั้งหมด ก่อนลบทิ้งมีข้อมูลที่ค้างในแชท 11 GB. เมื่อลบไปเรื่อย ๆ ทีละห้องแชททีละคน สองคน จนเกือบหมด ข้อมูลที่ถูกลบไปทั้งหมด 8 GB. ยังคงเหลืออยู่บ้างประมาณ 3 GB. ส่งผลอย่างไร ?



แน่นอนที่สุด การทำงานของเครื่องสิ้นไหลกว่าเดิม เบากว่าเดิม ไม่หนักจากการแบกรับสิ่งไม่จำเป็นไว้ในเครื่อง อุปมาภายใน หน่วยความจำของเครื่อง เหมือนหน่วยบันทึกความจำของสมอง (กาย) และใจบางส่วน ซึ่งอาจจะมากกว่า เรายังคงแบกสิ่งเหล่านี้ติดตัว ไปไหนมาไหนมากมาย บางทีเราไม่รู้สึกรู้สึกตัวว่าเราแบกอะไร ติดอะไร ไปในการขับเคลื่อนวิถีชีวิตในแต่ละวัน แต่เราก็ต้องเรียนรู้ด้วยตัวเอง จากเหตุการณ์จริงในแต่ละวัน ซึ่งมีมากมายในแต่ละคน



เราจึงมาเรียนรู้ที่จะตัด ด้วยการลบข้อมูลบางอย่าง ที่ติดมากับใจ ทั้งของเก่าและของใหม่ หมั่นลบออกเรื่อย ๆ ใจเราก็จะค่อย ๆ เบาขึ้น ๆ เมื่อใจเบา กายก็เบา ชยับไปไหน มาไหนก็จะคล่องขึ้น ไม่ติด ไม่ขัด ไม่อึดอัดขัดข้อง ในวิถีชีวิต จนกว่าข้อมูลทั้งหมดจะเป็นศูนย์



# ต้นหมาก 1

ต้นหมากพลิวตามแรงแลม ปมอุบายธรรม  
นำจิตคิดสัมมาพาย้อนถึงตนเอง

มองต้นหมาก อยากรบอก ตอกย้ำ้จิต  
ลมเป็นพิษ ริตรอนร้อน ทั้งอ่อนไหว  
กลับมองตน โอนอ่อน ผ่อนลมไป  
ลมปากใคร ไซ้สัมผัส จัดโอนเอียง  
มาบัดนี้ ที่ลมปาก จากใครอื่น  
จะเริ่งรี้น ตื่นพินิจ จิตถามเถียง  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เคียง  
มันเป็นเรื่อง เพียงลมลม บ่มจิตใจ





## ต้นหมาก 2

ยิ่งสูงยิ่งหนาว พร้อมเอนเอียง  
ปรับตัวให้โอนอ่อนไปตามสถานการณ์

1. ยิ่งสูงยิ่งหนาว เจอลมปะทะ พร้อมเอนเอียง แต่ถ้าต้นไม้ใหญ่แข็งแรงแล้วหักเลย หรือสู้ได้ ตั้งอยู่รอด
2. เปรียบการยอม ยอมแพ้เป็น ปรับได้ทุกสถานการณ์ ทำให้เราใต้ฝัก ความสูง คือ ชั่วโมงบิน การฝึกเอนไปเอนมา ฝักยอมรับชีวิตใจเรงร่า สูงหนาวได้ อุ่นได้ มีปัญญาสัมมาทิฎฐิ

อีกใจก็คิดว่าหักก็หัก เพราะกำหนดมาเป็นแบบนี้ ยอมรับ  
และพร้อมปรับตัวให้โอนอ่อนไปตามสถานการณ์แบบเบาสบาย  
สัมมาพาเพลิน






## ต้นหมาก 3

เพียรคิดเป็นด้วยปัญญาบ่อย ๆ  
ย่อมได้ผลดีและได้ผลเร็ว

เรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบัน ปรับไปตามธรรมชาติ ไม่ปรุงต่อ  
จิตอิสระ จากสังคม สิ่งแวดล้อม ชุมชน และหมู่คณะ เกื้อกูลกัน  
ตามฐานะ พึ่งพาอาศัยกันได้ ช่วยประคับประคองกันไป สู้สุดท้าย  
ท้ายสุด ตน “ยอมเป็นที่พึ่งแห่งตน”

The page is decorated with various green and pink floral and leaf illustrations. In the top left, there are pink and green leaves. In the top right, there are green leaves. On the right side, there are green circular floral patterns. In the bottom left, there are green leaves and a small blue flower. In the bottom right, there are green leaves and circular floral patterns. A large, light green leafy branch illustration is centered on the page.

ดั่งต้นหมากที่อยู่กันเป็นกอ เป็นกลุ่มก้อนเดียวกัน มีลักษณะ ขนาด ความสูง ต่ำ แตกต่าง แต่อิสระต่อกัน จะเห็นว่า แต่ละต้นก็มีความสามารถเฉพาะตน มีลีลาที่ต่างกันไป เมื่อประสบปัญหาเดียวกัน คือ แรงแลมและฝน การปรับตัว แตกต่างกัน จะพินผ่านภัยไปได้ในแต่ละช่วงเวลา ชีวิตขึ้นอยู่กับ กฎธรรมชาติ และกฎแห่งกรรม ณ ปัจจุบันขณะ



## ต้นหมาก 4

*ปรับไปตามธรรมชาติ ไม่ต้านความจริง จิตอิสระ*

เหตุการณ์จริง วันนี้เตรียมสัมภาระทุกอย่างใส่รถ พร้อมทั้งจะเคลื่อนไปทุ่งข้าวหอม แต่ทราบข่าวมาจากทุ่งข้าวหอมว่ามีฝนตก พายุเข้า และที่ภูปลายฟ้าในช่วงเช้ามีฝนตกเล็กน้อย พอช่วงสาย ๆ ฝนตกหนัก จึงยุติการเดินทาง ปรับไปตามธรรมชาติ ไม่ต้านความจริง จิตอิสระ เพราะยอมรับความจริงของธรรมชาติ ปรับที่เราอย่างเดียว





## ต้นหมาก 5

ลีลาการเคลื่อนไหวของต้นหมาก  
เทียบได้กับรูปแบบความสัมพันธ์ของคน  
ที่ปรับเปลี่ยนไปตามแต่ละสถานการณ์

จากที่ยืนดูเมื่อเช้า ก็คิดว่าต้นหมาก 2 ยอดนี้สูงจัง จะหักมา  
ใส่หลังคาศาลาหรือไม่ละ ขณะที่ยืนมองมีทั้งฝน ทั้งลม ก็ยืนมองต่อ  
ดูการเคลื่อนไหวของ 2 ยอด ที่มีหลายลีลา

1. แยกห่างจากกันมาก ๆ
2. แยกห่าง เล็กน้อย
3. บางช่วง แยกแบบ 2 ลำต้น ขนานกัน
4. บางช่วง กิ่งเตี้ยโอบเข้าไปพาดกิ่งสูง

### ทำให้กึ่งถึงความสัมพันธ์ของคนเรา


1. การยอมอ่อน ทำให้ไม่หัก เสียหาย ไม่โกรธเคืองกัน
2. ความสัมพันธ์มีหลายแบบ บางครั้งก็เดินแบบขนานกันไป ไม่ก้าวก่ายกัน ให้กำลังใจช่วยเหลือแบบดูอยู่ห่าง ๆ พร้อมเข้าช่วย ใกล้ชิดทันทีที่จำเป็น
3. บางครั้งมีสัมผัสอ่อนโยน ตะเบา ๆ ให้กำลังใจกัน
4. บางครั้งก็ต้องเว้นช่องห่างให้เหมาะสม มากบ้าง น้อยบ้าง แล้วแต่เรื่องราว แล้วแต่สถานการณ์




## เครื่องปรุงรส

แก้ไขใจให้อยู่กับความจริงที่ปรากฏ  
โดยไม่ต้อง “ปรุง”

ได้ทำแบบสอบถามการใช้เครื่องปรุงรส เมื่ออ่านคำถามจบ เครื่องปรุงทุกยี่ห้อที่เขาให้มาเป็นตัวเลือก ข้าพเจ้าไม่ได้ใช้เลย และไม่มีตัวเลือกให้เลือกว่า “ไม่ใช่” ถ้าเลือกยี่ห้อใดยี่ห้อหนึ่งที่เขาให้มา แบบสอบถามนี้ก็จะไม่ได้ข้อมูลที่เป็นจริง



ความคิดถูกย้อนทันทีว่าที่ผ่านมาหลาย ๆ ครั้ง เรามัวแต่ใช้เครื่อง "ปรุง" คือ อียาก ยึด คาดหวัง แต่สิ่งที่ต้องการสมหวัง แต่ไม่มีตัวเลือก "ไม่ปรุง" คือ ความจริง ที่ปรากฏอยู่ตรงหน้าให้แก้ไข จึงทำให้อึดอัด ไม่พอใจ มีบางครั้งที่ใจต่อต้าน แม้จะรู้ยู่่ว่าสิ่งที่คิดนั้นไม่ใช่ความจริงก็ยังวกวนคิด ข้าตัวเองว่าเรามีแต่ตัวเลือกที่ปรุง ปรุง ปรุง





เมื่อเห็นและรู้จักตัวเองจากการตอบแบบสอบถาม จึงเป็นโอกาส "แก้ไขใจ" ให้อยู่กับความจริงที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า




## ทุกวินาทีมีทางเลือกเสมอ

ทุกวินาทีมีทางเลือกเสมอ  
ทุกสิ่งมีเวลาของมัน



ทุกวินาทีมีทางเลือกเสมอ ณ อำเภอฟาน ตันปี พ.ศ. 2565  
พ่อดีใจที่เหนื่อยหอบ จากคนที่เคยทำงานหยิบโน่นทำนี่ พ่อก็หยุด  
ทำทันที เหลือเพียงทำธุระส่วนตัว นั่ง ๆ นอน ๆ พ่อบอกว่าเราต้อง  
เลือกที่จะหยุดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้สิ่งหนึ่งอยู่ต่อ จนถึงกลางปี พ่อเกิด  
อุบัติเหตุรถไฟฟ้ามืด แต่พ่อมีความอดทนสูงมาก ขับรถกลับบ้าน





และใช้สมุนไพรหญ้าสาบเสือประคบ ก่อนที่พี่สาวจะพาไปให้หมอ  
เย็บแผลที่เท้า ซึ่งต้องเย็บถึง 13 เข็ม เพียงแค่วันแผลของพ่อก็แห้ง  
สนิทดี ไม่ติดเชื้อ อย่างที่หมอกลัว **เพราะใช้หญ้าสาบเสือประคบ**  
**จึงถามพ่อว่า แผลใหญ่ขนาดนั้นพ่อใจกล้าขนาดยี้**  
**ใบสาบเสือยัดลงไปเลยหรือ** พ่อบอกว่าหากเราเชื่อและ  
ศรัทธา เราจะก้าวข้ามความกลัวต่าง ๆ



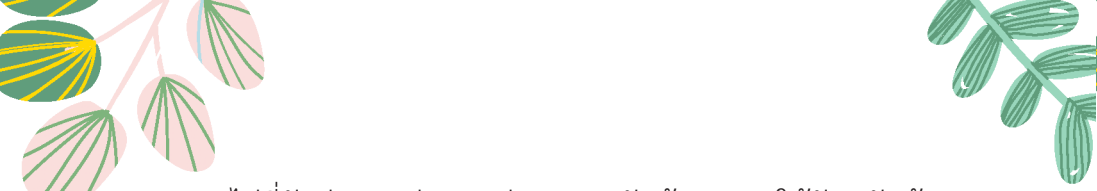
เมื่อเข้าสู่เดือนกรกฎาคม พ่อก็มีอาการเหนื่อยหอบ  
จนต้องเข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาล หมอวินิจฉัยว่าเป็นถุงลมโป่งพอง  
จึงคุยกับพ่อว่าหากเหนื่อยจนถึงขั้นต้องใส่ท่อ เจาะนั้น เจาะนี้  
พ่อจะทำหรือไม่ พ่อตอบว่าไม่ทำ พ่อรู้กำลังตัวเองดีที่สุด  
พ่อรับผิดชอบเอง หลังจากออกจากโรงพยาบาล ก็ได้พาพ่อมาอยู่ด้วย  
ที่บ้านที่เชียงรายเพื่อสะดวกในการมาหาหมอ




เดือนต่อมา หมอได้เอกซเรย์คอมพิวเตอร์และนัดมาฟังผล ในเดือนถัดไป เมื่อตรวจเสร็จก็พากันไปตลาดเลือกซื้อเฉพาะของกิน ที่พ่อชอบ พ่อบอกว่าเราจะใช้ประโยชน์สูงสุดจากสิ่งที่ชอบ เพราะฉะนั้น บางอย่างอย่าไปฝืนธรรมชาติ (คำพูดนี้มีนัยยะมากมาย) ระหว่างที่อยู่บ้าน พ่อใช้เครื่องออกซิเจนเป็นบางครั้ง พ่อแช่เท้า ในน้ำอุ่นทุกเช้า พร้อมนวดไส่ยา ก่อนนอนถามพ่อสวดมนต์ใหม่ พ่อบอกว่าพ่อภาวนาคำที่พ่อเข้าใจก็พอ



จนถึงวันนัดจึงพาพ่อไปฟังผลที่โรงพยาบาล พ่อมีอาการเหนื่อยจากการเดินทาง โรงพยาบาลจึงให้นอนเปล พร้อมให้ออกซิเจน เมื่อถึงคิว หมอออกมาไต่ถามอาการพ่อ แล้วขอให้เราเข้าไปพบหมอในห้องตามลำพัง โดยให้พ่อรออยู่ ด้านนอก หมอบอกว่าพ่อเป็นมะเร็งปอดระยะสุดท้าย อาจอยู่ได้ 6 เดือน ถึง 1 ปี จากภาพเอกซเรย์ จะต้องให้ยาระงับปวดชนิดรุนแรง แต่จากการ ที่หมอสอบถามพ่อ พ่อมีเพียงอาการเหนื่อย หมอแจ้งถึงแนวทางการรักษาว่าทำได้แค่พยุงและรักษาตามอาการ และบอกว่าอาจมี ภาวะติดเตียงช่วงสุดท้าย



ไม่กี่วันต่อมา พ่อบอกว่าอยากกลับบ้าน ขอให้รับกลับบ้าน  
หน่อย จึงเตรียมข้าวของกลับ ก่อนกลับพ่อบอกอยากกินปูหนึ่ง จึงแวะ  
ตลาดกันก่อนจะกลับบ้าน พ่อบอกให้ไปส่งที่บ้านพี่สาว เมื่อส่งพ่อเสร็จ  
เราก็กลับบ้าน พ่อนอนค้างบ้านพี่สาวสองคืน **จากนั้นพ่อบอกให้พี่สาว**  
**พากลับบ้าน เพื่อที่จะให้แม่ได้ดูแลครั้งสุดท้าย** ก่อนที่พี่สาวกับพ่อ  
ได้บอกว่าพรุ่งนี้พ่อจะไปละนะ พี่สาวได้แต่ร้องไห้ว่าจะรีบถึงลูก  
ไปไหน ฝนก็ตกหนัก ทำอะไรก็ไม่ได้ พ่อบอกว่าทุกอย่างเมื่อถึง  
วาระเวลาสุดท้าย ตัวเราเองจงเป็นผู้เลือกรับผิดชอบตัวเอง



เช้าวันต่อมา ได้รับโทรศัพท์บอกให้รับกลับบ้านที่ อำเภอพาน  
เพราะพ่อไม่ไหวแล้ว ขณะที่กำลังจะขับรถออกจากบ้าน ได้ตั้งจิตบอกพ่อ  
เมื่อพ่อเป็นผู้เลือกเมื่อพร้อม พ่อออกเดินทางได้เลย ไม่ต้องทนรอหุนะ  
หลังจากนั้นเพียง 2 นาที พี่สาวโทรมาบอกว่าค่อย ๆ ขับรถนะ  
พ่อไปแล้ว เป็นการจากลาที่งดงาม พ่อผู้มีทางเลือกเสมอ  
จนวินาทีสุดท้าย รักยิ่ง



## ที่จอดรถ

เหตุการณ์เล็ก ๆ เป็น “เหตุ” ให้เกิดการโยงใยกรรม  
ถือธรรม ทวนกระแสความอยาก  
สามารถตัดกระแสทางโลกได้

จากเหตุการณ์จริงที่คุณแม่นั้นได้แบ่งปันเรื่องการไปหาที่จอดรถ  
ที่โรงพยาบาล ประเด็นคุณค่าของการถือธรรมในวิถีชีวิตประจำวัน  
เหตุการณ์ คือ ที่โรงพยาบาลมีการจัดกิจกรรมทำให้ที่จอดรถค่อนข้างเต็ม  
คุณแม่นั้นได้โดยสารรถไปกับผู้ขับซึ่งพยายามหาที่จอดรถ แต่รถปก.  
ได้แจ้งว่าจุดนั้นไม่สามารถจอดได้ ถึงแม้ว่าจุดนั้นดูเหมือนกับว่าสามารถ  
จอดได้ก็ตาม


สำหรับผู้ขับที่อยากจะหาที่จอดรถได้เร็ว ๆ และมีโอกาสที่จะ  
จอดรถในจุดนั้นได้ มีทางเลือก 2 ทาง ได้แก่

1. ถ้าผู้ขับเป็นผู้ที่ไม่ได้ฝึก ก็อาจจะทำตามใจอยาก คือ ไม่เคารพ  
ในคำพูดของรปภ. ถือเอาความสะดวกของตนแล้วก็จอดในจุดนั้น
2. ถ้าผู้ขับเป็นผู้ฝึก เคารพในคำพูดของรปภ. ซึ่งกำลังปฏิบัติ  
หน้าที่อยู่ ถึงแม้ว่าจะจอดได้ก็เลือกที่จะไม่จอด

สิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้หากผู้ขับเลือกที่จะทำตาม  
ความอยาก คือ


1. หากรปภ.มาพบ ก็อาจจะทำให้เกิดการไม่พอใจและ  
ถกเถียงกันได้
2. หากคนอื่นมาเห็น ก็อาจจะทำให้เกิดการตำหนิตติเตียน  
รปภ. ว่าทำไมอนุญาตให้รถคันนี้จอดอยู่ตรงนี้ได้ เป็นต้น

หากรปภ. ผูกโกรธกับพฤติกรรมของผู้ขับ เขาจะกลายเป็น  
นายเวรของผู้ขับทันที จากเหตุการณ์เล็ก ๆ นี้ทำให้เราเห็นว่าการ  
ถือธรรม ทวนกระแสความอยาก สามารถตัดกระแสทางโลกได้  
จิตที่ฝึกกับจิตที่ไม่ได้ฝึกจึงมีความแตกต่างกันมาก เพราะจิตที่ฝึกจะมองเห็นถึงผลที่จะตามมาจากการกระทำที่ดูเหมือนเล็กน้อย แต่ก็สามารถสร้างทุกข์ โทษ ภัย ได้ หากเลือกทำตามความยึดอยากของตนเอง




ในขณะที่จิตที่ไม่ได้ฝึกจะมองไม่เห็นโทษ และจะทำตามความอยาก  
ของตนเองเพราะเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา

**“สัมมาทิฏฐิ”** จึงต้องถูกนำมาพิสูจน์กับเหตุการณ์จริง  
จึงจะรู้ว่าเรานำหลักธรรมมาใช้จริงหรือเปล่า คำถาม คือ แล้วเราละ ?  
เคยหรือไม่ที่เป็นเหมือน รปภ. ทำหน้าที่ของเรา แล้วมีคนดื้อไม่ฟัง  
เช่น เราบอกอะไรลูกน้อง แล้วลูกน้องไม่ทำตาม หรือบอกอะไรกับลูก  
แล้วลูกก็ไม่สนใจ แล้วเรารู้สึกอย่างไร ?



ผู้ฝึกจึงควรเห็นความสำคัญในการสำรวจระวัง  
เพราะเหตุการณ์เล็ก ๆ ในวิถีชีวิตประจำวันนั้นเป็น “เหตุ” ให้เกิด  
การโยงใยกรรม ต่อยอดการเกิด ทำให้เราต้องได้กลับมาชดใช้  
ซึ่งกันและกัน







## เล็บและเงิน

ระวางที่จะไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนจากการกระทำ  
ของตนเอง เงิน (วัตถุสมบัติ) ทำให้ทุกข์ มากกว่าสุข

อุบายเรื่องเล็บแบ่งเป็นสองอุบาย ได้แก่

1. เราตัดเล็บ หากกระเด็นไปลงงานข้าวใคร ก็มีแต่  
คนรังเกียจ
2. เราตัดเล็บ จะเกิดความคมขึ้นถ้าเราไม่ขัดด้วยตะไบ  
หากเล็บไปข่วนคนอื่น ก็ทำให้เดือดร้อน

ทั้งสองอุบาย คือ การใช้ชีวิต ในการอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ เราต้องระวังที่จะไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน โดยเฉพาะเวลาโกรธ เหมือนการระวังตอนตัดเล็บ


อีกเรื่องหนึ่งที่เพิ่งจะเกิดขึ้น เมื่อเข้าฝันถึงเพื่อนที่รวยมากคนนึง ซึ่งสมัยก่อนจนมาก ฝันว่าเอาเช็คเงินสดให้ผมถือ 28 ล้าน ในฝันผมคิดว่า เขาอยากอวดว่ามีเงินเยอะ ก็ไม่ว่าอะไรกัน เข้าใจเขา ฝันเคลื่อนตัว ต่อเป็นภาพเพื่อนกับภรรยากำลังเดินงอนง้อกัน ทะเลาะกัน เมื่อตื่นขึ้นมา ผมพิจารณาฝันนี้ว่า เพื่อนได้เงินมาแบบไม่ถูกต้อง เงินนี้ทำร้ายมนุษย์ เงินทำให้อัตตาสูงขึ้น เขาจึงไม่มีความสุข ผู้ที่อยากรวย แล้วได้เงินมาง่าย ๆ ต้องระวังว่ามันจะกัด แล้วจะทำให้ทุกข์กว่าตอนจน ฝันเคลื่อนกลับมาที่เช็ค 28 ล้าน ที่เพื่อนให้ถือ มันหายไปจากมือ ผมสะดุ้งตื่นทันที กังวลว่า มันหายไปไหน ตกใจกลัว เมื่อมาคิดต่อตอนตื่นว่า เงินนี้สร้างทุกข์มากมาย ทั้งกังวล และต้องรักษามัน




## ตู้ไม้สัก

ทุกอย่างมีสองด้าน คือ กุศลและอกุศล  
เห็นคุณค่าของทุกสิ่ง ชอบคุณทั้งสองด้าน


เมื่อตอนที่คู่บารมีต้องย้ายไปทำงานที่ต่างประเทศ ช่วงนั้น  
รู้สึกเสียใจมาก ไม่มีสมาธิทำอะไรเลย เพราะความเคยชินที่มีเขา  
อยู่ด้วยกันทุกช่วงเวลาโดยไม่เคยห่างกันเลย สภาพจิตใจช่วงนั้น  
ย่ำแย่มาก รู้สึกแห้งแล้ง แห้งเหี่ยว ตื่นเข้ามาเหมือนคนไร้เรี่ยวแรงและ  
ไม่มีเลือดในร่างกาย เมื่อมีโอกาสพบคุณแม่นั้นจึงได้พูดกับท่านว่า  
“แม่คะ ใจหนูตอนนี้มันแห้งแล้ง เหมือนไม่มีน้ำหล่อเลี้ยงหัวใจเลย”




จนวันหนึ่งรู้สึกทุกข์ใจมาก จึงไปนั่งร้องไห้หน้าตู้ไม้สัก  
ที่คู่บารมีเขารักมาก ร้องไห้ไป คิดถึงเขาไป อยู่หน้าตู้อย่างนั้น  
ช่วงเวลาหนึ่งที่นั่งอยู่กับน้ำตา อยู่ ๆ ก็รู้สึกตัวขึ้นมาได้ว่า ตอนนี้อะกำลัง  
ทำอะไรอยู่ เรากำลังร้องไห้หน้าตู้ไม้สักที่ไม่ได้มีใครรักเราอยู่ในนี่นี่นา  
ตู้ก็คือตู้ ทำมาจากไม้สัก ไม่เห็นมีเขาอยู่ในนั้น แล้วเรากำลังร้องไห้เสียใจ  
กับอะไร ถามตัวเองว่ามันคืออะไร

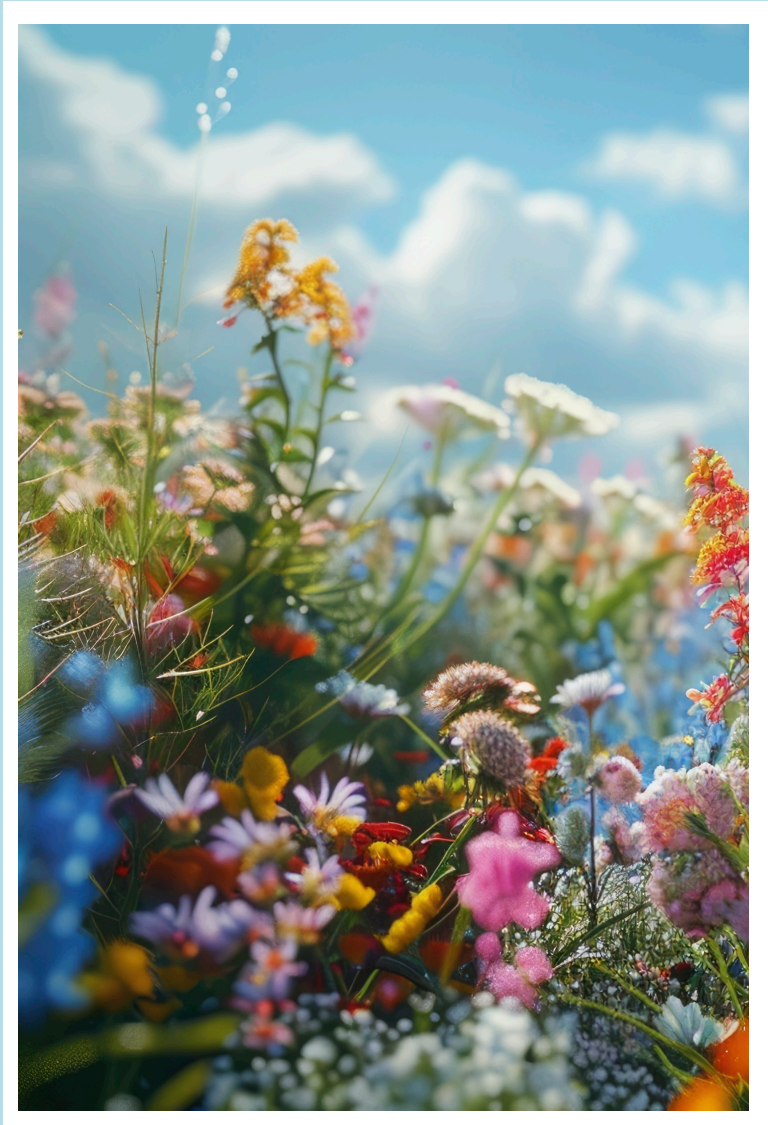
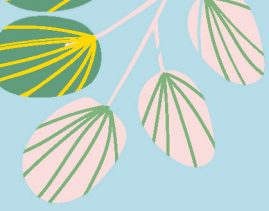


ใจนี้ก็ย้อนไปถึงคำสอนของคุณแม่นั้นที่กล่าวว่า “ทุกอย่างมี  
สองด้าน คือ กุศลและอกุศล” แสดงว่าตอนที่เราร้องไห้ทุกข์ใจเป็น  
เพราะเราให้ความหมายที่เป็นอกุศลอยู่ คิดแต่เรื่องที่ทำให้เสียใจ จึงกลับ  
ด้านใหม่ จากเดิมที่มองแต่ตู้ เปลี่ยนเป็นมองรอบบ้านแทน ซึ่งทำให้เห็น  
แต่สิ่งดี ๆ ที่เขาเคยทำ รู้สึกขอบคุณและซาบซึ้งในสิ่งต่าง ๆ มากมายที่เขา  
ทำให้เรา จิตใจก็กลับมาชุ่มชื้นเหมือนมีน้ำใสไหลมาหล่อเลี้ยง ขอบคุณ  
ทั้งด้านดีและไม่ดี ที่ทำให้เห็นคุณค่าของทุกสิ่ง



ย้อนนึกไปถึงช่วงที่ทำสบู่ขาย ช่วงนั้นเราต้องทำแพ็คเกจจิ้ง  
บนกล่องสบู่จะมีคำบรรยายถึงคุณประโยชน์และสรรพคุณลงไป  
ย้อนมองชีวิตเราก็เช่นกัน ถ้าเราเลือกเอา เลือกมอง แต่ประโยชน์ให้เป็น  
อย่างเข้าใจว่าทุกสิ่งมีสองด้าน จิตใจเราก็จะชุ่มชื่น ชุ่มฉ่ำ ไปด้วย  
พลังกุศลที่มาหล่อเลี้ยงหัวใจ วันหนึ่งได้กลับไปพบคุณแม่แน่นอนอีกครั้ง  
จึงได้บอกกับท่านว่า “ตอนนี้ ใจหนูมีน้ำชุ่มชื่นอยู่ในใจแล้วค่ะแม่  
ขอบคุณ ขอบคุณ คุณแม่มากค่ะ”









## ปลูกต้นมะลิ

*อะไรที่เกินพอดี ผลลัพธ์อาจจะไม่ดีก็ได้  
ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ เราเพียงดูแลตามสมควร*

ผมปลูกต้นมะลิไว้ในกระถางหน้าบ้าน ปีที่แล้วไม่ได้ใส่ใจ  
ทิ้ง ๆ ขว้าง ๆ รดน้ำบ้าง ไม่รดบ้าง ตามแต่สะดวก ปีแรก ต้นมะลิ  
ได้ออกดอกมาสวยงาม พอมาปีนี้ หลังจากผ่านช่วงฤดูหนาว  
เราก็ตั้งใจบำรุงด้วยการพรวนดิน และใส่ปุ๋ยหมักที่เพิ่งเริ่มหัดทำเอง  
โดยหวังว่าต้นมะลิจะได้ออกดอกเยอะ ๆ แต่ด้วยเหตุอะไรไม่รู้  
กลับกลายเป็นว่าต้นมะลิก็ยังไม่งอก จึงคิดว่าใส่ปุ๋ยน้อยไปก็เลยเติมปุ๋ย  
เข้าไปอีก ทีนี้ก็กลายเป็นว่าใบของต้นมะลิเริ่มเหลืองและใกล้จะตาย



ย้อนกลับมาคิดว่าเรากำลังไปเรื่องเขามากเกินไป ด้วยความหวังดี เจตนาดี อยากให้ได้ดี แต่มันเกินพอดีที่ต้นไม้ จะรับได้ผลสุดท้ายต้นไม้ก็ตายหรือโทรมลง เหมือนกับที่เรา ไปบีบบังคับคนใกล้ตัวเรา คู่บารมีเรา หรือใครก็ตามที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา แม้ว่ามีเจตนาที่ดี มีความประสงค์ดี แต่บางทีถ้ามันมากเกินไป ผลลัพธ์ก็อาจจะออกมาไม่ดีก็ได้ ทำให้ได้ความรู้สึกถึง “อกเขากเรา” ไม่มีใครอยากถูกบังคับ “พอดี กับเกินพอดี” อย่ายึดเยียดความความดี ให้กับคนรอบข้างจนกลายเป็นบังคับ “ปล่อยให้เขาเป็นไปตามธรรมชาติ ของเขา” เรามีหน้าที่เพียงแค่คอยดูแล และบำรุงรักษาตามสมควร



แต่ก็ยังมีความหวังว่าจะสามารถกู่ชูพดับมะลิให้กลับมา ได้ ด้วยการเปลี่ยนดินและรอเวลาให้ฟื้นตัว เพื่อกลับมา เจริญเติบโตขึ้นอีกครั้ง เช่นเดียวกับการที่เราเปลี่ยนวิถีดูแล คนรอบตัวเรา



## รูปหน้าจอล็อกโทรศัพท์

*ไม่ตามความจริง  
ฝึกใจยอมรับความจริงของสิ่งที่เราเกี่ยวข้อง*

โปรแกรมของโทรศัพท์มือถือคือเครื่องที่ใช้งานประจำ จะเปลี่ยนรูปล็อกหน้าจอล็อกโทรศัพท์บ่อย ๆ ช่วงแรก ๆ เมื่อเปิดโทรศัพท์ที่ใช้แล้วเห็นรูปล็อกหน้าจอกที่ไม่ถูกใจก็จะเลื่อนเปลี่ยนรูป ทำแบบนี้หลายครั้ง จนเริ่มจับตัวเองได้ว่า เรากำลังตามความจริง เพราะการเปิดโทรศัพท์ที่ใช้งานทุกครั้ง รูปก็ซ้ำเดิมบ้าง ไม่ซ้ำเดิมบ้าง หรือเปลี่ยนเป็นรูปใหม่ เราจะคาดหวังให้เป็นแบบที่เราพอใจในทุก ๆ ครั้งไม่ได้ ซึ่งไม่ต่างจากคนหรืองานที่เราเกี่ยวข้อง

เมื่อเรียนรู้อยู่กับความจริงบ่อย ๆ ฝึกใจยอมรับความจริง  
ของสิ่งที่เราเกี่ยวข้องได้มากขึ้น เร็วขึ้น ไม่ต้านสิ่งที่เขาเป็น หากมีหน้าที่  
เกี่ยวข้องก็ปรับเปลี่ยน แก้ไข ในสิ่งที่เราทำได้ ทำให้ความทุกข์  
ในการใช้ชีวิตลดลง



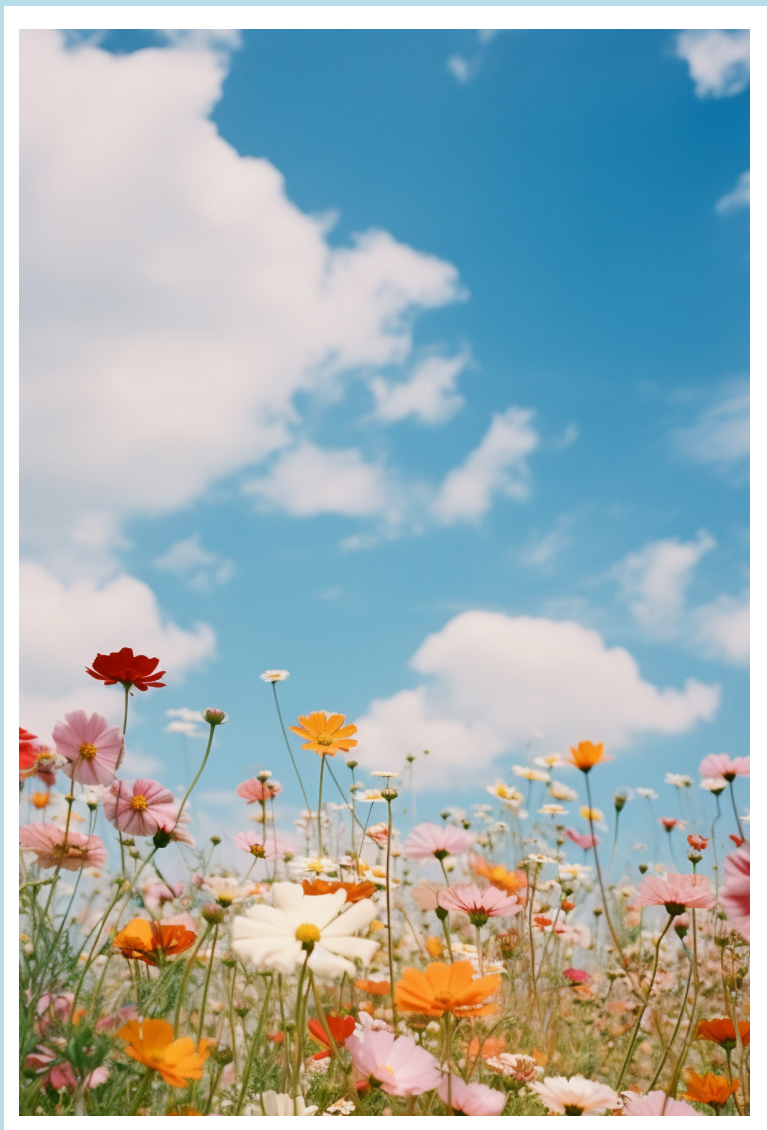


## พัดลม

ตั้งสติหาเหตุ ก่อนกล่าวโทษสิ่งใด

วันนี้ได้ตั้งเชือกเพื่อเปิดพัดลม ตั้งไปสองครั้ง แต่พัดลมก็ยังไม่หมุน จึงคิดในใจว่าพัดลมคงเสีย ก็เลยถอยหลังมาสองก้าวแล้วมองไปที่พัดลม ปรากฏว่าไม่ได้เสียบปลั๊ก

โดยทั่วไปหากเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น เรามักจะโทษนั้น โทษนี้ หรือโทษคนอื่นเสมอ เราควรตั้งสติพิจารณาว่าเหตุมาจากอะไร ซึ่งก็ไม่พ้นเราเอง







## สติ รู้ตัว

มีสติ รู้ตัว ทุกขณะ ในทุกกิจของการทำหน้าที่  
เพื่อความราบรื่น เบาลาย ของชีวิต

ฝึกการมีสติ รู้ตัว ตั้งแต่ตื่นนอนและในการทำกิจวัตรประจำวัน  
วันนี้ขณะอาบน้ำ รู้ตัวว่าอาบน้ำ แปรงฟัน เมื่อกลับเข้ามาดูใจตนเอง  
รู้ว่าใจมันเบา อารมณ์ไม่หงุดหงิด ซึ่งตามปกติจะคิดเรื่องราวอื่น ๆ  
ตลอดเวลา เช่น กลัวไปทำงานไม่ทัน กังวลเรื่องการทำงาน หรือ  
ห่วงคนในครอบครัว



วันนี้ฝนตกขณะขับรถมอเตอร์ไซด์ไปทำงาน แม้ฝนตกปรอย ๆ ก็ไม่รู้สึกรว่าเป็นปัญหา เพราะการเรียนรู้การมีสติซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝน ฝึกควบคุมความคิด ให้รู้เนื้อ รู้ตัว ทุกขณะของการทำกิจกรรม ไม่เหวี่ยง ไม่วินคนไข้ พูดกับคนไข้ด้วยน้ำเสียงปกติ ไม่แสดงอารมณ์ หงุดหงิด แม้ว่าคนไข้จะสื่อสารไม่ชัดเจนจนทำให้เกิดความเข้าใจผิด ซึ่งถ้าเป็นเมื่อก่อนก็คงตำหนิผู้ที่มีหน้าที่คัดกรองโรคไปแล้ว



การแสดงออกด้วยความเมตตา นึกถึงใจเขาใจเรา เพราะแต่ละคนเรียนรู้มาแตกต่างกัน ไม่ด่วนสรุปด้วยความไม่เข้าใจหรือคิดไปเอง โดยที่ยังไม่ได้ถามเหตุผลหรือข้อมูล ขอบคุณธรรมะที่เตือนตนเองให้มีสติ คิด พูด ทำ ด้วยการมีสติ รู้ตัวตลอดเวลา ทำให้การทำงานราบรื่น อุปสรรคลดลง และจากหนักกลายเป็นเบา



## อกขา อกรา 1

*ยอมรับความจริง เรื่องผิดพลาด  
เพราะเข้าใจ ใจเขา ใจเรา*

วันจันทร์ได้นำรองเท้าคู่ที่ชำรุดไปซ่อม 2 คู่ ช่างนัดให้มารับวันศุกร์ และขอเก็บเงินค่าซ่อม 150 บาท เมื่อถึงวันนัดรับแต่ช่างบอกว่ายังไม่ได้ทำเลย จึงยอมรับความจริงแล้วก็ถามไปว่าจะให้มารับวันไหน ช่างบอกว่าให้มารับวันอาทิตย์ เมื่อถึงวันนั้นก็ได้รับของตามที่ช่างนัดหมาย เขาขอโทษที่ผิดนัด และบอกว่าทำงานไม่ทัน เพราะหลังจากที่เปิดประเทศแล้วงานเข้ามาเยอะมาก

ทำให้ได้ความรู้สึกถึงคำว่า “อกขา อกรา” ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น โดยไม่เบียดเบียน ทั้งการกระทำ คำพูด และลดอัตตาตัวตน









## อกขา อกรา 2

เราก็คต้องการได้รับสิ่งที่เราพอใจ เช่นเดียวกับเขา

มีลูกค้ามารับชุดที่สั่งตัดไว้ เมื่อลูกค้าลองชุด เขาก็ตินั่น ตินี่ ว่าทำไมใส่แล้วยังพองอยู่ ขอให้ช่วยแก้ไข เมื่อเราแก้ไขให้แล้วเขาก็พอใจ แต่ก็ยังมีที่ติเพิ่มอีกว่าแขนใส่แล้วไม่แนบ รู้สึกว่ามันเหลือ มันยังเป็นริ้วอยู่ ซึ่งถ้าเป็นเมื่อก่อนเราจะหงุดหงิดมาก ๆ กับลูกค้า แต่วันนั้นเข้าใจลูกค้าว่าเขามีความละเอียดอ่อน เสื้อผ้าใส่แล้วต้องเนียบ ก็เข้าใจลูกค้า



**ย้อนคิดว่าถ้าเป็นเราล่ะ ?** หากเสื้อผ้าที่ช่างตัดมาแล้ว  
ใส่ไม่พอดี เราก็ต้องให้ช่างแก้ไขเช่นกัน เพราะเราก็เสียเงินมาตัด  
แล้วก็จะต้องได้งานที่ถูกต้องใจเรา เมื่อคิดได้เช่นนั้นทำให้เราแก้ไขงาน  
อย่างมีความสุข มีความรับผิดชอบด้วยความเต็มใจ และในใจ  
ก็นึกเอ็นดูที่ลูกค้าที่มีนิสัยชอบความเรียบร้อย เนียบ ถ้าเราไม่ถือสา  
หาความ ใจเราก็เป็นอิสระ ด้วยเข้าใจใน “อกเขา อกเรา”







## อกขา อกรธา 3

ฝึกสติ พุดน้อย กระชับ เข้าใจ  
นั่ง เจริญ พังอย่างตั้งใจ ใจเขาใจเรา

ราว ๆ ห้าโมงครึ่ง ได้เดินทางไปส่งคนไข้ที่โรงพยาบาล เชียงรายประชานุเคราะห์ ซึ่งขากลับจะต้องรับคนไข้โควิดกลับ จึงต้องมีการสื่อสารหลายจุด ปัญหาเริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่ก่อนจะออกจาก โรงพยาบาล มีพยาบาลวิ่งมาบอกว่าให้รับคนไข้โควิดกลับมาด้วย พนักงานขับรถให้พยาบาลถามหัวหน้างานว่าต้องรับคนไข้กลับมา วันนี้เลยใช่หรือไม่ เพราะรถรีเฟอร์ที่ไปส่งคนไข้ ไม่ใช่รถของคนไข้โควิด 19 หัวหน้างานบอกว่าได้ เพราะคนไข้รอรับกลับมาแล้ว 3 วัน เนื่องจากไม่มีรถรีเฟอร์เข้ามาหลายวัน คนไข้รักษาครบ 5 วัน และได้รับยาครบแล้ว จึงไม่มีการแพร่เชื้อโควิด



ในความเป็นจริงมีรถเข้าเชียงรายทุกวัน แต่มีปัญหาการสื่อสารในการทำงาน ราวทุ่มครึ่งก็ไปถึงโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ เมื่อส่งคนไข้เสร็จ ได้ประสานศูนย์รีเฟอร์ ประมาณ 4 ครั้ง แต่แผนกตึกดูแลคนไข้โควิดไม่ยอมนำคนไข้ลงมาส่งที่รถทำให้เสียเวลาไปอีกเกือบหนึ่งชั่วโมง พนักงานขับรถก็โมโหเพราะยังไม่ได้กินข้าว เมื่อประสานพยาบาลศูนย์ส่งต่อก็มากเรื่องมากความประมาณว่า ไม่มีข้อตกลง ให้ลองถามหัวหน้าดู และพูดด้วยอารมณ์





ซึ่งการทำงานนี้จะต้องรวดเร็ว โดยปกติเราจะเป็นคนที่เมื่อฟังอะไรที่ไม่รู้เรื่อง ไม่มีข้อตกลง จะโมโห และพูดด้วยน้ำเสียงดุ แต่เมื่อวาน ตั้งสติก่อนว่าฟังให้จบ พูดน้อย แต่กระชับ ใจเย็น หนึ่ง สุดท้ายก็รับคนไข้กลับมาถึงโรงพยาบาลในเวลาเกือบสามทุ่มครึ่ง พนักงานขับรถอารมณ์หงุดหงิดก็ฟังเขาระบายอารมณ์ ถ้าใจเรานิ่ง เราเย็นแล้ว มันจะแก้ไขเหตุการณ์ได้





## วุ่นวาย คือ พระธรรม

โลกยังปร๋องอยู่ ใจจึงวางได้

เรื่องมีอยู่ว่า นั่งแท็กซี่แกร็บแล้วคนขับใส่กางเกงขาสั้น  
เมื่อเห็นแล้วก็แปลกใจ และนึกตำหนิในใจ จึงคุยกับตัวเองในใจว่า  
“เอายังไง มีงานของเธอ” ใจจึงคิดวางไม่วุ่นวาย เพราะไม่ใช่  
เรื่องของเรา และเรากำลังฝึกลงอยู่นะ แต่ถ้าจะปล่อยไปมันถูกต้องหรือ  
ถ้าเช่นนั้นเอาคำนี้ “โลกยังปร๋องอยู่” เพื่อให้ใจสงบ ไม่ร้อนรน  
เรา可做หน้าที่เพื่อไม่ให้วิชาชีพอของแท็กซี่ต้องค้างพรัอย



สุดท้ายจึงรายงานไปทางแกร็บ เพื่อให้เขาไปจัดการกันเอง  
ในส่วนของเรานั้น ใจก็ไม่ร้อนรน แต่ยังมีติดใจว่าจะทำให้แท็กซี่  
เดือดร้อนหรือไม่ สามีจึงกล่าวว่า “จะอยู่กับโลกหรืออยู่กับธรรม”  
ทำให้มีสติ เห็นชัด ปล่อยวาง ไม่ยุ่งแล้ว ไม่อยากสร้าง  
ความผูกพันทางใจ ใจวางด้วยความเห็นว่า “โลกยังพร้อมอยู่”










## เติมน้ำมันรถ เติมน้ำธรรมในใจ

*ไม่ตำหนิ เพราะเราเองก็ยังมีศรัทธาโลกเช่นกัน*

แม่ชี มีโอกาสไปสร้างบุญธรรมสัจจรถที่เขาใหญ่ ซึ่งมีญาติธรรมร่วมบุญมาหลายด้าน แม่ชี เป็นแม่งานจึงต้องจัดการเรื่องเงิน ผู้ที่ขับรถไปส่งต้องการให้เราเติมน้ำมันให้เต็มถังตอนกลับ ประมาณจากรยะทาง ค่าน้ำมันน่าจะ 400 บาท แต่หากเติมเต็มถึง 900 บาท แวบหนึ่งในใจคิดตำหนิว่าเขามีศรัทธาโลก รีบย้อนกลับมาดูตัวเราเอง “แล้วเราละ ?”



เราก็เคยทำแบบเขามาก่อน บางขณะเราก็คิดจะจดบันทึก  
ค่าใช้จ่ายทุกอย่างลงไปในงบ แม้กระทั่งน้ำดื่มเล็ก ๆ น้อย ๆ ในร้าน  
สะดวกซื้อ เพราะเป็นคนทำงานการเงิน **กริณี** ก็เห็นว่าเราเองก็ยังมี  
ความโลภอยู่เช่นกัน อกเขา อกเรา ไม่ว่าจะเขา ต่ำหนิเขา ยอมรับ  
ในตัวเขา ทำให้ไม่ต้องมีเรื่องพูดจาท่อว่ากัน



## ต้นขนุน มุ่งเป้าตรง

*เป้าชัด ผลลัพธ์ที่ได้ก็เหมือนขนุนลูกโต*

ต้นขนุนสองต้น ที่แตกต่างกัน ต้นหนึ่ง ลูกตก ผลเล็ก อีกต้น ลูกน้อย แต่ผลขนาดใหญ่่มาก ได้อุบายธรรม เปรียบเสมือนจุดโฟกัส หรือเป้าหมายของเรา หากมุ่งมั่น เป็นเส้นตรง เป้าตรง ผลลัพธ์ที่จะได้ก็เหมือนขนุนลูกโต หากคิด หลายอย่าง โฟกัสหลายจุด ผลก็จะเล็กตามไปด้วย จนเราก็ ไม่รู้ได้ว่าสิ่งดี เจริญออกมาได้ที่ สุขงามแล้ว หรือสิ่งใดยังไม่ ประสบความสำเร็จ และสัมฤทธิ์ผล








## Halloween เป็น Hollow-win

เข้าใจความจริงว่าทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงผ่านไปในแต่ละขณะ

ขอต่อ ยอดเรื่องฮาโลวีน ปัจจุบันได้เห็นคุณค่าในการเชื่อมโยง เหตุการณ์ในอดีต ที่เคยคิดผิด เห็นผิด มีดบอด อย่างน่าสะพรึงกลัว ของตัวเอง ให้เป็นพลัง “ฉันทะ” จาก “Halloween” เป็น “Hollow-win” ในการเพียรต่อเนื่อง ด้วยการเปิดใจกว้าง ยอมรับ และเคารพความต่างตามธรรมชาติ พยายามทำความเข้าใจ ความจริงว่าทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงผ่านไปแต่ละขณะ **จากที่เคย** คาดหวัง ไขว่คว้า ยึดถือ เพื่อจะครอบครองไว้ ล้วนแต่เป็น ภาระของใจ ทำให้ใจหนักอึ้ง ไม่เป็นอิสระ ด้วยมีเงื่อนไข สารพัดสารพัน ทำให้กรอบความคิดตนเองคับแคบ



ทบทวนและถามตนเองบ่อย ๆ ว่า ที่สุดของชีวิต คือ อะไร  
แล้วเราจะเอาอะไรไปด้วยได้ หากเรายังคงทำพฤติกรรมเดิม ๆ  
ไม่หาวิธีเปลี่ยนแปลงตนเอง สุดท้ายในชีวิตเราอาจจะเสียดายที่เรา  
ได้ทำเวลาเหล่านั้นหายไป เพราะใช้เวลาส่วนมากไปกับการคาดหวัง  
เป็นทุกข์ เครียด กังวล ผิดหวัง น้อยใจ เสียใจ สะสมไปในแต่ละวัน  
ของชีวิต






## ฝึกคุยกับตัวเอง

ใช้ปัญญาสัมมาทิฐิฝึกตนเองจากสิ่งที่เราเกี่ยวข้อง  
ยอมรับความจริงเรื่องการเปลี่ยนแปลง



**ถาม** มีวิธีการใดที่จะทำให้ชีวิตดีเกินนี้ไหม ? ที่จะทำให้เราฉลาดขึ้น สามารถฝึกทวนกระแสนิสัยเดิม ๆ ที่เคยสร้างทุกข์ให้ตนเองไม่พอ ยังชอบเที่ยวไปหลอกหลอน เบียดเบียน ผู้ที่เกี่ยวข้องให้กระทบกระเทือนอีกด้วย

**ตอบ** น้อมนำสิ่งที่ครูบาอาจารย์ท่านเมตตาชี้แนะ แล้วมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันบ่อย ๆ โดยใช้หลักปัญญาสัมมาทิฐิมาฝึกฝนตนเอง ฝึกฝน ให้สามารถชนะความเคยชินในการเห็นผิด



คิดผิด ของตัวเอง อย่างค่อยเป็นค่อยไป ฝึกความอ่อนน้อม ขอบคุณ  
ทุกเหตุการณ์ ใช้จักรรอบตัวสะท้อนให้เห็นถึงสัมมา-มิจฉา และ  
โอกาสในการแก้ไข ปรับปรุง พัฒนา เพื่อประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน  
ระวังเหตุ สังเกตผล

เอาประโยชน์ให้เป็นจากทุกสิ่งที่เกี่ยวข้อง ฝึกทำไปเรื่อย ๆ  
จนเห็นความเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในของตนเอง ก็ยังมี  
กำลังใจมากขึ้น



เรียนรู้ที่จะอยู่กับความเปลี่ยนแปลงด้วยความเข้าใจ  
และสามารถปรับตัวยอมรับความจริง ซึ่งก็คือ ความเปลี่ยนแปลง  
ได้ด้วยใจที่เบิกบาน ร่าเริง


น้อมกราบขอบพระคุณพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ อนุโมทนา  
สาธุในบุญกุศลของชาว “คนละครึ่งหนึ่งในธรรม” ทุกท่าน



## คุณค่าดอกไม้

*เห็นดอกไม้ ย้อนเห็นตนเอง พัฒนาตนเอง*

เห็นดอกไม้นี้ก็ได้แล้วคลายจิต  
ปล่อยสารพิษคำพูดไปถ้วนทั่ว  
กระทบใจได้ทุกซอกนั่นน่ากลัว  
ใจร้าย ๆ เป็นรูรั่วทุกครั้งไป  
แต่ดอกไม้ที่ชื่นชมช่างมีค่า  
สะท้อนมาบอกกล่าวให้เข้าหา  
ว่ารอยยิ้มคำพูดที่เมตตา  
นั้นจะมาพร้อมใจมีสัมมา



เขากับเราใช้ต่างในสำนึก  
รอตระงตรึกปรับใจให้เห็นหนา  
แล้วปรับตนดีกว่าใครมาปรับเรา  
เดี่ยวอึดตาคิดว่าเขาจะเพิ่มพูน  
เห็นดอกไม้ย้อมมาบอกตัวเอง  
ใจอยากได้สิ่งไหนทำสิ่งนั้น  
เพื่อประโยชน์ตนท่านสงบเอย

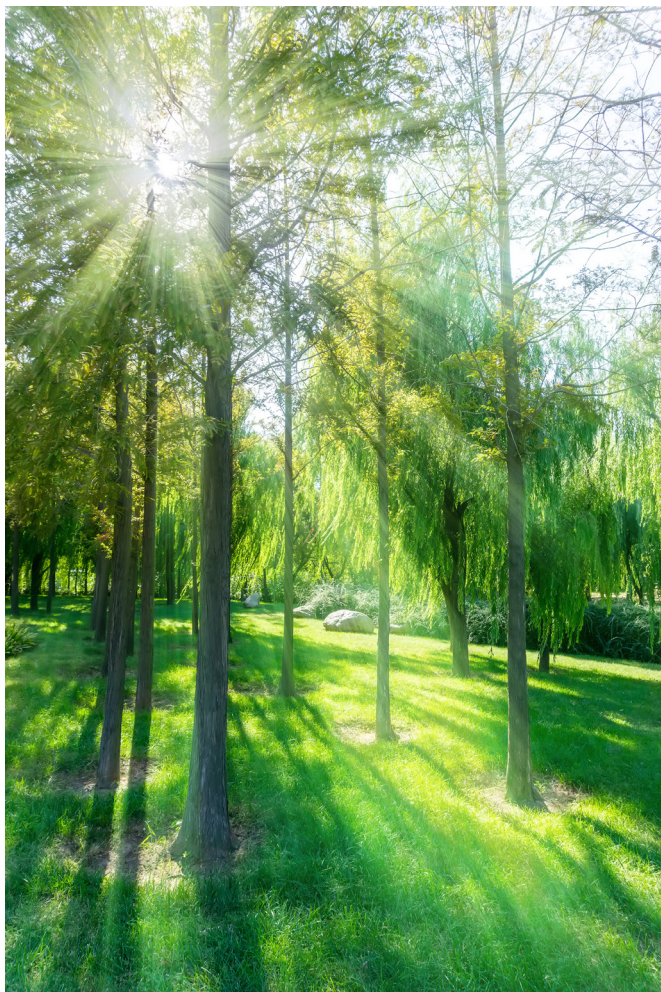


## พันธุ์ไม้งอกงามจากผนังปูน 1

*พันธุ์ไม้งอกงามจากผนังปูน  
แค่มีเชื้อเพียงนิดเดียวก็พอให้งอกได้*

เห็นต้นไม้เล็ก ๆ ที่สามารถงอกออกมาได้จากผนังปูน ซึ่งไม่ใช่ที่ที่มันจะงอกออกมาได้เลย ย้อนนึกได้ว่ามีจดา คือ ความเห็นผิดช่างร้ายนัก แค่มีเชื้อเพียงนิดเดียวก็พอให้งอกได้ แทงยอดออกใบรับแสงให้ตัวเองได้เติบโตขยายพันธุ์ต่อไป ต้นไม้ที่งอกต่อไปก็จะมีขนาดใหญ่ขึ้น จนรากสามารถทำลายกำแพงได้เหมือนที่เราเคยเห็น เพียงรับแสงและน้ำในอากาศก็ทำให้เจ้าต้นมิจฉานี้ สามารถเติบโตจนรากสามารถทำลายกำแพงที่เป็นหินและปูนได้ ความแข็งแกร่งของมิจฉานี้ช่างมากเกินที่จะพรรณนา

เราต้องฝึกสติเพื่อให้ทันสิ่งเหล่านี้ เมื่อเห็นมันงอกที่ใดต้องจับถอนให้ทันเวลา ด้วยความละมุนละม่อมเพื่อที่จะถอนรากออกมาให้หมดสิ้น





## พันธุ์ไม้งอกงามจากผนังปูน 2

พันธุ์ไม้งอกงามจากผนังปูน แค่ชนิดเดียว  
ก็ให้ความสดชื่นได้

ภาพต้นไม้เล็ก ๆ สีเขียวที่งอกขึ้นมาบนพื้นหินหรือปูนสีเทา ให้ความรู้สึกสดชื่นมาก แม้เปรียบเทียบกับพื้นที่ของต้นไม้ซึ่งมีพื้นที่เล็กกว่าพื้นที่ของส่วนที่เป็นปูนและหิน ทำให้นึกถึงชีวิตเรา ถ้ามนุษย์ทุกคนแสดงออกทั้งสีหน้า คำพูด น้ำเสียง ไปสู่ผู้อื่นด้วยคำพูด น้ำเสียง สีหน้าที่ดี อ่อนโยน และให้กำลังใจกันแม้เพียงน้อยนิด ก็เหมือนต้นไม้ต้นเล็ก ๆ นั้น ที่จะนำความชุ่มชื้นหัวใจให้แก่ผู้ที่ได้รับ

ฉะนั้น พยายามส่งต้นไม้สีเขียวต้นเล็ก ๆ นั้น ให้แก่กัน และกันกับผู้คนรอบข้าง ไม่ว่าในสถานการณ์ใด เพื่อเป็นการหล่อเลี้ยงใจซึ่งกันและกัน



## พันธุ์ไม้งอกงามจากผนังปูน 3

*ความเพียรต่อเนื่องเหมือนต้นไม้แทรกตัวจากผนังปูน*

การฝึกหัด ฝึกฝน และฝึกฝน ที่จะ “ทวนกระแส” หากทำได้ อะไรก็เป็นไปได้ เช่นเดียวกับภาพต้นไม้เล็กๆ ที่สามารถแทรกออกมาจากผนังหินหรือผนังปูน ใครเลยจะคิดว่า ต้นไม้จะแทรกตัวขึ้นมาได้ แต่ก็เป็นไปได้ เพียงแต่ต้องเพียรต่อเนื่อง อะไรก็เกิดขึ้นได้



## พันธุ์ไม้กลางแจ้งจากผนังปูน 4

ต้นไม้ที่แตกตัวจากผนังปูนได้เพราะเหตุปัจจัยพร้อม

ถ้าเหตุปัจจัยพร้อม ผลย่อมเกิด สิ่งที่ไม่คิดว่าจะเกิด ก็ปรากฏได้ การยอมรับซึ่งผลไม่ว่าจะยินดีหรือไม่ ไม่ว่าด้านใด ด้านหนึ่ง มันได้เกิดขึ้นแล้ว เหนือดินคือ โลก ปรับแก้ ตามสถานการณ์ รู้ตน รู้ประมาณ ฯลฯ

ใต้ดินคือใจ ลื่นไหลไปตามความไม่เที่ยงไม่แท้ไม่ใช่ของใคร ใคร่ครวญสิ่งใด ไม่เกินความจริง เหมือนพันธุ์ย่อมเกิด ไม่โทษสิ่งใด จะแก้อย่างไร คือ ธรรมของเรา



## พันธุ์ไม้งอกงามจากผนังปูน 5

ต้นไม้แทรกตัวจากผนังปูน ดังเช่นต้นพื้งตน

เมื่อมีโอกาสได้ไปกราบคุณแม่ มัน และได้เห็นต้นไม้ของจริงที่คุณแม่ชกานหนึ่งส่งมาที่ภูปลายฟ้า ทำให้ได้ความรู้สึกว่าต้นไม้ต้นนี้อยู่ได้ด้วยตนเอง ไม่มีต้นอื่นขึ้นมาเลยในบริเวณนั้น ไม่ได้รับการรดน้ำให้ปุ๋ย แต่ต้นไม้มันก็ยังคงอยู่ได้ แม้ไม่มีคนเห็นหรือดูแล ต้นไม้ก็สามารถเติบโตได้อย่างแข็งแรง ด้วย “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” แท้จริง


แล้วเราล่ะ? เรามีทั้งครูบาอาจารย์ที่คอยสอนคอยชี้แนะ อีกทั้งกัลยาณมิตรที่ให้คำแนะนำ และฝึกไปด้วยกัน เราไม่โดดเดี่ยว แม้ในการฝึกนั้นเราต้องฝึกฝนและเพียรฝึกด้วยตนเอง เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายของตนเอง เฉกเช่นต้นไม้ต้นนี้ ที่มุ่งมั่นในการเติบโตเป็นต้นไม้ใหญ่ต่อไป




## ขอแขวนกระเป๋าในห้องน้ำชำระ ก็ได้

เปลี่ยนผู้อื่นไม่ได้ จึงเปลี่ยนความเห็น  
เปลี่ยนตัวเอง ให้เป็นธรรม


ผมมีอาชีพเป็นเซลล์แมน มีหน้าที่วิ่งเก็บเงินจากการขาย  
ของที่บ้าน ซึ่งสมัยก่อนคนยังนิยมจ่ายด้วยเงินสดและต้องการ  
พบเซลล์แมนเพื่อคืนของและสิ่งของเพิ่ม วันหนึ่งหลังจากเก็บเงิน  
ลูกค้มาแล้ว ได้ปวดท้องถ่ายหนักจึงรีบแวะปั้มน้ำมัน ตอนเข้าห้องน้ำ  
ต้องถือกระเป๋าเงินไปด้วยซึ่งหนักพอตัว พอเข้าห้องน้ำได้ก็หันไป  
หาขอแขวนกระเป๋า ซึ่งชำระและหลุดไปแล้ว สวมในต่างจังหวัด  
เป็นสวมซึม ทำให้ต้องถอดกางเกงและถอดกึ่งกระเป๋าและ  
กางเกงไว้ที่อกจนทำธุระเสร็จ กว่าจะเสร็จก็ทุลักทุเลพอควร  
แต่เมื่อทำเสร็จแล้วก็โล่งสบาย



ความรู้สึกลี้ภัยทำให้คิดถึงน้องสาวที่ช่วยงานที่บ้าน แต่น้องสาวเริ่มสนใจธุรกิจอื่น และเริ่มใช้เวลางานของที่บ้านไปกับธุรกิจของตัวเอง เราเป็นพี่ชายเมื่อเห็นดังนั้นก็ไม่พอใจที่น้องสาวละเลยงานต่าง ๆ จนทำให้ธุรกิจที่บ้านเริ่มเสียหาย หลายครั้งที่ผมบ่นน้องสาวคนนี้ และบ่นกับพ่อแม่ผู้เป็นเจ้าของ แต่พ่อก็ปกป้องน้องสาว ทำให้เรายิ่งหงุดหงิด



หลังจากเข้าห้องน้ำในตอนนั้น เราเห็นน้องสาวเป็นขอแขวนกระเป๋าสตางค์แต่เดิมเคยมี แต่ตอนนี้ไม่มีแล้ว เราควรฉลาดเหมือนเรื่องนี้หรือไม่ หลังจากนั้นเราเปลี่ยนเราเองคือ เห็นน้องสาวยังไม่ได้ทำอะไรที่ต้องทำ เราก็กทำเอง แม้จะเหนื่อยหน่อยแต่ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น อีกทั้งตัวเราเองก็ไม่ต้องเครียดอีกต่อไป





# ทุกอย่างชั่วคราว

ทุกสิ่งเป็นของชั่วคราว  
มีก็หมด พบก็จาก

การเป็นเหรียญฎีกของการอบรมธรรมะ ซึ่งแต่เดิมไม่มีเงิน  
ในบัญชีของเรา เมื่อมีผู้ร่วมกองบุญจนมียอดเงินในบัญชี ในระหว่างนั้น  
เราก็จ่ายค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ออกไป สุดท้ายจ่ายไปหมดจนบัญชีเหลือศูนย์  
จึงเห็นได้ว่าสิ่งนี้ก็ชั่วคราว ชีวิตเราก็เช่นกัน ในการทำหน้าที่สมมติ  
ทางโลกก็ชั่วคราว การเรียนก็ชั่วคราว การทำงานก็ชั่วคราว เมื่อพบ  
ก็ต้องจาก

เหตุการณ์และหน้าที่ต่าง ๆ ถ้าเราเห็นว่าทุกอย่างชั่วคราว  
เราจะเห็นว่าชีวิตที่เหลืออยู่เราควรจะทำอะไรให้มีประโยชน์สูงสุด  
การเห็นว่าชั่วคราวทำให้ใจเราสบาย ไม่มีอะไร เป็นอะไร



## เขาให้โอกาสเรา

แม้ไม่ใช่หน้าที่ แต่ก็ยังเป็นโอกาส  
ให้เราได้ทำประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน

เวลาที่มีคนมาสั่งให้เราทำนู่น ทำนี่ ซึ่งงานบางงานเป็นงานที่เราไม่พอใจ ไม่อยากทำ หรือไม่เห็นด้วยนั้น เราจะเกิดอารมณ์หงุดหงิด และไม่พอใจผู้ที่มาสั่งเราจนเกิดความไม่ชอบหน้า ความรู้สึกขุ่นข้องหมองใจนี้เกิดขึ้นบ่อยครั้ง จนมีกัลยาณมิตรได้ให้มุมมองใหม่กับเราสองเรื่อง เรื่องแรกคือ เขาให้โอกาสเราในการทำประโยชน์ และเรื่องที่สอง คือ การช่วยเหลือหรือทำประโยชน์นั้น จะต้องอยู่ในขอบเขตที่เราช่วยได้และเต็มใจที่จะช่วย การช่วยนั้นจึงจะเป็นกุศล






หลังจากที่ได้พิจารณาและเปลี่ยนมุมมองแล้วเราจะไม่เป็นทุกข์ หากสิ่งที่เขาร้องขอไม่ได้เกินกำลังที่เราจะทำให้เขาได้ และเราจะมีความสุข เมื่อเขามาร้องขอให้เราช่วยอะไร เพราะเขากำลังให้โอกาสเราได้สะสมบุญกุศล



## เสื้อขาด ทำให้ใจอิสระจากสามบี

ไม่ผูกกันไว้ เพื่อความอิสระ  
และประโยชน์ที่มากกว่า

ฉันมีเสื้อใส่ทำงานที่ชอบมากตัวหนึ่ง เมื่อใส่แล้วรู้สึกวุ่นวาย เพราะเป็นเสื้อเข้ารูปซึ่งมีสองตัวติดกันคือ ด้านนอกเป็นเสื้อเชิ้ตแขนสั้นซีทรู ด้านในเป็นเสื้อสายเดี่ยว ซึ่งเสื้อสองตัวนี้เย็บติดกันเป็นตัวยาว เวลาใส่ก็จะลำบากนิดหน่อย วันหนึ่งอากาศค่อนข้างร้อน ทำให้ตัวเหนียว จากเดิมที่ใส่ยากอยู่แล้วทำให้ยากขึ้นไปอีก แม้พยายามสวมเสื้ออยู่ถึง 10 นาที แล้วแต่ก็ยังไม่ใส่ได้ ในใจก็กังวลว่าจะไปทำงานสาย รีบดึงเสื้อลงมาอย่างแรงจนได้ยินเสียงเสื้อขาด ฉันจึงรีบถอดออกมาดูว่าขาดตรงไหน ทำให้เห็นว่าด้ายที่เย็บให้เสื้อสองตัวติดกันนั้นขาดออกจากกัน แต่ตัวเสื้อไม่ขาด ก็โล่งอก และใส่เสื้อสองตัวนั้นโดยใส่เสื้อสายเดี่ยวก่อน แล้วจึงใส่เสื้อเชิ้ตตาม เพียงไม่ถึงนาทีก็เสร็จ



น้อมคิดถึงเรื่องที่เราอึดอัดว่า สามิไม่ยอมไปบ้านเราในวันอาทิตย์ เพราะมีวันหยุดแค่วันเดียว จึงอยากอยู่บ้านนอนเล่น หรือทำอะไรส่วนตัวมากกว่า แม้ปากของเราจะบอกว่ายอม แต่ใจก็หวังว่าเขาจะมาอยู่ด้วย จึงรู้สึกอึดอัดเพราะกังวลว่าคนที่บ้านว่าจะคิดอย่างไร แต่เมื่อเห็นว่าเราเอาคำว่าสามิ ภรรยา มาผูกกันไว้ เหมือนเสื้อสองตัวนี้ทำให้เกิดความอึดอัด แท้จริงแล้วการไม่มาผูกกันอิสระกว่ากันมาก จากนั้น เราก็ไม่อึดอัดอีกเลย แถมเสื้อสายเดี่ยวยังสามารถแยกมาใส่กับเสื้อตัวอื่น ๆ ได้อีกหลายตัว เหมือนตัวเราที่สามารถไปกับหลาย ๆ คนได้โดยไม่ต้องมีสามิมีกก็ได้



## คุณค่าของกัลยาณมิตร



ฝึกฝนตนเอง ให้เข้าใจความจริง  
ด้วยการนำสิ่งรอบตัวมาพิจารณา เพื่อให้เกิดปัญญา  
ในการดำเนินชีวิต

ขอแบ่งปันสิ่งที่คุณแม่ฉันท่านได้พูดคุยช่วงกิจกรรม  
"การโทรแบบกลุ่ม" หลวงพ่อทูล ขิปปปัญญา เคยกล่าวว่า  
“ผู้มีบารมี มีอยู่ทั่วไป แต่ขาดผู้ชี้แนะ” จึงเป็นที่มาของโปรแกรม  
“คนละครึ่งหนึ่งในธรรม” โดยแบ่งปันข้อคิด ข้อธรรม และอุบายธรรม  
ซึ่งครึ่งหนึ่งมาจากคุณแม่ฉัน ส่วนอีกครึ่งหนึ่งเป็นของพวกเรา  
เพื่อนำไปปฏิบัติในการสร้างปัญญาเฉพาะตน และสามารถแบ่งปัน  
ให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มด้วย

“สัมมาทิฐิ” เป็นพลังของการเข้าใจที่ถูกต้องต่อความจริง (truth) ตามความเป็นจริง ให้อยู่อย่างเข้าใจธรรมชาติ (มีสัมมาทิฐิ) ทั้งเกี่ยวกับคน งาน และสิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้อง ที่อาจจะมีปัญหา หรือไม่มีปัญหา ซึ่งทุกสิ่งกระตุ้นให้เราเกิดปัญญา

จิตเป็นมิตรกับธรรมชาติ หากเราต้านมิตร เช่น มุ่งหวังให้เป็นแบบที่เราต้องการเท่านั้น เราจะทุกข์ ฝึกปัญญาเฉพาะตน เมื่อจิตใส และอ่อนโยน จากการเข้าใจความจริง เราจะสามารถแบ่งปันให้แก่สิ่งแวดล้อม คือ ผู้อื่นและสิ่งอื่น ได้ด้วยการ "ระวังเหตุ สังเกตผล" ติดตามผล (follow up) บ่อย ๆ ปรับเรา ไม่ปรับคนอื่น ลด ละ เลิก มานะ อัตตา

คุณแม่นั้นขับเคลื่อนการดำรงชีวิตด้วยการคุยกับตัวเอง โดยนำความรับผิดชอบ (responsibility) ต่อสิ่งที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นงาน หรือคน และความรับผิดชอบต่อจิตใจเรา (response-ability) ซึ่งเราเป็นผู้รับผิดชอบต่อจิตใจเราร้อยเปอร์เซ็นต์ โดยไม่เอาใจไปพึ่งพิงกับสิ่งที่มันเคลื่อน สิ่งที่มีมันเปลี่ยนแปลง



หลวงพ่อบุญทนายให้ "ทวนกระแส" เมื่อเราทุกข์แสดงว่าเราไม่ทวนปัญหาทางความคิด อะไรที่เกิดขึ้น นี่แหละของจริง (ความจริง) ที่เราเอาประโยชน์ไม่เป็น เพราะมีตนและของของตน หากคำของตัวเองที่จะทำให้จิตเราจะซึ่ง สอนจิตให้เข้าใจ สอนจิตเราให้ฉลาด ตั้งเป้าตรงในการดำรงชีวิตที่เหลืออยู่

เก็บข้อมูลความจริงของธรรมชาติ คนงาน ฯลฯ มากุญกับตัวเอง เช่น ในอดีตที่ผ่านมา เราก็เคยประสบว่า บางครั้งงานมีปัญหา บางครั้งงานไม่มีปัญหา มันก็เป็นธรรมชาติของงานที่เป็นเช่นนั้นมิใช่หรือ ? เรามีทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี ผู้อื่นก็เช่นกัน เอาคนอื่นมาเป็นกระจกเพื่อส่องเรา ส่องเรา ซึ่งมีทั้งแบบอย่างที่น่าเอาตัวอย่าง และไม่เอาตัวอย่าง โดยเราไม่คิดที่จะเปลี่ยนแปลงใคร

ความจริงของไตรลักษณ์ มี 3 จริง ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้นำมาเป็นตัวขับเคลื่อนภายในใจเรา และฝึกใจเรา ความจริงมีอยู่ตลอดเวลา เปิดมาน “ยึด” ที่เราต้องการและดันทุรังที่จะให้เป็นอย่างที่เราต้องการ เรากำลังเป็นศัตรูต่อธรรมชาติและความจริงของสิ่งนั้น

มุ่งเป้าในการนำปัญหามาทำให้เป็นปัญญา เอาความ “ยึด อยากร” ของเรามา “ยึด” ให้ตรงต่อความจริง ยึดในความคิดตัวเอง เข้าข้างตัวเอง เปลี่ยนมาคิดให้ตรงกับความจริง ด้วยการเพียรฝึกอย่างต่อเนื่อง แล้วจิตจะมีกำลัง ความคิดก็จะ คม ชัด ลึก ขึ้นเรื่อย ๆ

นำบทสวดมนต์บท "อัมมาภิกขุติ" สวากขาโต ภะคะวะตา อัมโม  
สันทิฏฐิโก อะกาลิโก... มาสอนตน

- แจกแจงความจริง ซึ่งต้องทำเอง ผู้อื่นทำแทนไม่ได้
- ทำได้ตลอดเวลา อยู่ที่ไหนก็ทำได้
- “โอปนยิโก” น้อมความจริงมาสอนตัวเอง สิ่งนี้สำคัญมาก  
รู้ได้เฉพาะตน

- บางครั้งต้องกระทันหัน (สอน) ตัวเองแรง ๆ บ้าง สอนน้อม ๆ  
บางทีก็ไม่ได้ผล

- พระธรรมเทียบเคียงเหมือนผงซักฟอก ถ้าเอามา “ยัด”  
ว่าเรารู้ เราก่ง อันนี้ไม่ใช่ พระธรรมต่างหากที่เป็นใหญ่ในชีวิตเรา

- หลีกเลี่ยงการสร้างทุกข์ โทษ ภัย ด้วยความเข้าใจ  
"อกเขา อกเรา"

- มีสัมมาทิฏฐิต่อสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง
  - ต่อกายเรา (ที่มีความเปลี่ยนแปลง) เมื่อเจ็บป่วยก็ดูแลพอ  
ประมาณ เพราะเราเข้าใจความจริงของกาย ที่เราควบคุมให้เป็นตามที่เรา  
อยากให้เป็นไม่ได้ เป็นต้น

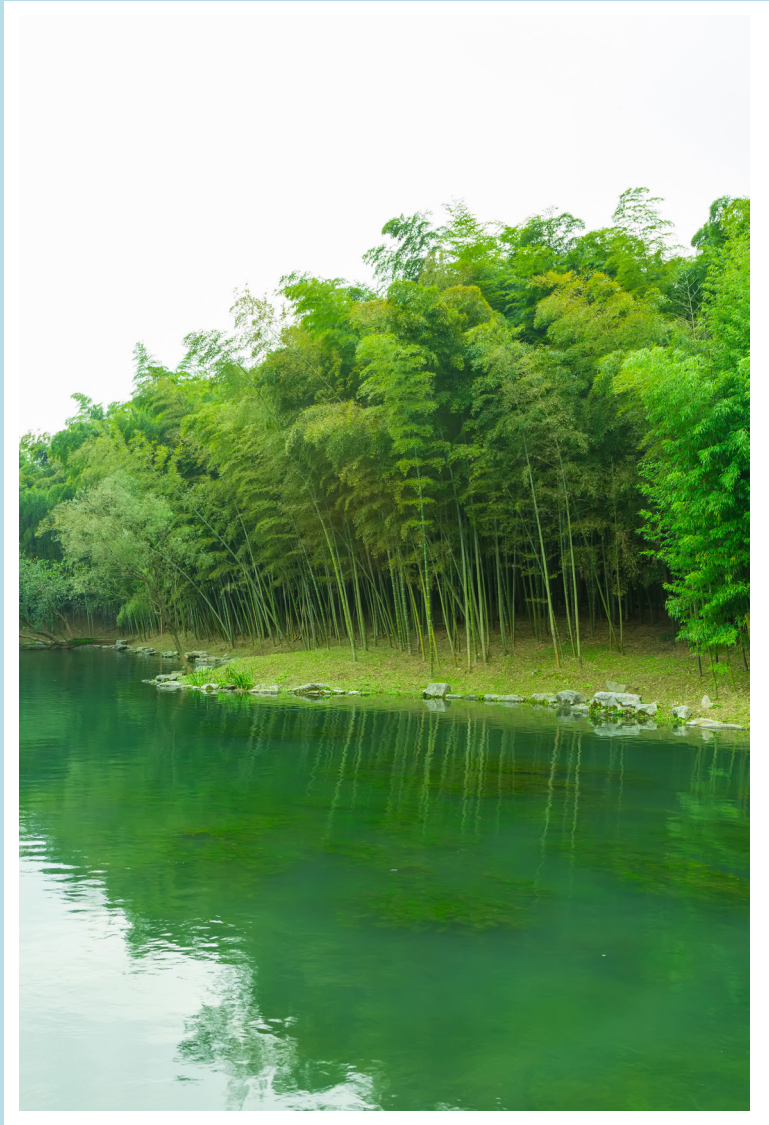
- ต่อสังคม (ผู้ที่อยู่รอบข้างเรา)
- ต่องาน หากงานมีปัญหา ก็มีปัญญาตามล่าหาความจริง  
มาสอนใจ

- ฝึกใหม่ ๆ ก็ทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง โง่ได้ ก็ฉลาดได้
- เมื่อปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น ก็เป็นทุกข์

- หากเราปรารถนาให้ผู้อื่นคิดแบบเรา เราเป็นทุกข์
- เรากำลัง เห็นผิด คิดผิด ตรงที่เราอยากให้คนอื่นคิดแบบเรา
- ฝึกคิดปรับตัวเอง ไม่คิดปรับคนอื่น
- ไม่เอาเวลาไปว้าวุ่นกับคนอื่น ให้นำเอา วิถีกรรม วิถีธรรม มาเรียนรู้ สอนตัวเอง

คุณแม่นั้นฝากข้อคิดให้ทุกคนถามตัวเองว่า “เกิดมาทำไม ?”  
“ได้อะไร จากการมาเกิดหรือยัง ?”


สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบคุณในความเมตตาของคุณแม่นั้น  
ที่นำสิ่งที่ท่านปฏิบัติมาช่วยให้เข้าใจง่าย และแบ่งปันมา ณ โอกาสนี้






## ชีวประวัติแม่ชีสุภาพ พันธุ์หงษ์

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







การใช้ชีวิตในวัยเด็กก็เช่นเดียวกับเด็กชนบททั้งหลายที่มีหิ้ง ความลำบากและความสนุกสนาน ต้องเดินหรือบางครั้งก็ขี่จักรยานไป โรงเรียนไปกลับวันละ 7 กิโลเมตร ท่านมินิสัยซัน อดทน รักการเรียน แม้จะอยู่ในชนบทห่างไกล แต่ก็สามารถสอบเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย เชียงใหม่ได้ และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาเศรษฐศาสตร์ ในปี พ.ศ. 2514





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



**ตลอดเวลาของการดำเนินชีวิต มักเกิดคำถามกับตัวเองอยู่ เสมอว่า เหตุใดเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นวนเวียนซ้ำซาก น่าเบื่อ น่ารำคาญและหาทางออกไม่ได้ วนไปวนมาอยู่เช่นนั้น กินแล้ว ก็ต้องกินอีก นอนหลับแล้วก็ตื่นอีก เดินเข้าห้องน้ำแล้วก็เข้าอีก อยากรได้ สิ่งใดก็ซื้อ ซื้อแล้วก็ซื้ออีก เห็นความวนความซ้ำซาก ความไร้สาระและความไม่มีอะไรเป็นแก่นสารของตนเอง เกิดความเบื่อหน่ายต่อความวนวน ในการใช้ชีวิต**




จนกระทั่งได้มีโอกาสกราบหลวงพ่отูล ขิปปปัญญา ครั้งแรก ในปี พ.ศ. 2530 ที่สหรัฐอเมริกา โดยหลวงพ่отูลได้เมตตาไปโปรดครอบครัวพันธุ์หงส์ถึงที่บ้าน ทำให้ท่านได้มีโอกาสศึกษาเรียนรู้แนวทางการใช้อุบายธรรมจากหลวงพ่отูลและได้รู้จักอุบายธรรมเป็นครั้งแรก อันเป็นจุดเปลี่ยนครั้งสำคัญต่อความเข้าใจชีวิตของตนเองจากอุบายธรรมเรื่องเล่นอยู่กับหางงู ที่สะท้อนให้เห็นการใช้เวลากับความสุขในหลาย ๆ รูปแบบ เช่น การช้อปปิ้ง การไปวิ่งแข่งได้ไล่ได้เหรียญ ได้คำยินยอม อุปมาเหมือนเล่นอยู่กับหางงู เป็นสื่อกระตุ้นความคิดให้เห็นความจริงว่า ที่หลงคิดว่าสุขนั้นมีความสุขช่อนอยู่ ดุจหัวงูคอยฉกกัดตลอดเวลา จึงทำให้เข้าใจเรื่องหัวงู เข้าใจความจริงว่า เรามีความหลงผิดเข้าใจผิดในการดำรงชีวิตและเข้าใจคำว่าทุกข์ในสุขของตัวเอง จากชีวิตจริง **ซึ่งมีหลักฐานชัดเจนในแต่ละเรื่องราวของความสุขที่เคยเสพลิงอยู่ 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 เรายึด เราอยากนั้น มันมีทุกข์โทษภัยอย่างไร มันเป็นเพียงสมมติโลกที่เรามาอาศัยชั่วคราวเท่านั้น ใจจึงเป็นอิสระจากสิ่งร้อยรัดทั้งปวง และเห็นคุณค่าคุณประโยชน์ของอุบายธรรม



ในปี พ.ศ. 2544 ท่านจึงได้บวชเป็นแม่ชีและย้ายกลับมาพำนัก  
ในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. 2549 นับจากนั้นท่านได้เผยแพร่แบ่งปันวิธีใน  
การดำเนินวิถีชีวิตจริงของท่าน ที่อิงอาศัยเหตุการณ์จริงและสิ่งแวดล้อม  
ที่พร้อมเป็นสื่อกระตุ้นปัญญาที่ทุกคนมีอยู่แล้ว ให้มีคุณค่าในการนำพา  
จิตสู่การพ้นทุกข์ ตามตัวอย่างอุบายธรรมที่ได้นำเสนอมานาน โอกาสนี้

ปัจจุบันท่านพำนักอยู่ที่สถานธรรมวิภูฏธรรม บ้านทุ่งข้าวหอม  
ตำบลเหมืองแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่





จัดทำโดย  
กลุ่มคนละครึ่งหนึ่งในธรรม