

ท ล ว ง พ อ ต อ บ ป ัญ ห า

หมวด ๗

การครองตน

โดย

พระภาวนาวิริยคุณ
(เพลี้ย ทตุตชีโว)

รองเจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย
ต.คลองสาม อ. คลองหลวง
จ. ปทุมธานี



จัดทำโดย : กองวิชาการ สำนักพัฒนาบุคลากร วัดพระธรรมกาย

ค ำ นำ



เมื่อเกือบ ๓๐ ปีที่ผ่านมา มีอุบาสิกาท่านหนึ่ง คือ **คุณยาย อุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง** ศิษย์เอกของ**พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)** หลวงพ่อวัดปากน้ำภาษีเจริญ ท่านได้ปักหลักสอนสมาธิภาวนาให้แก่ผู้สนใจการประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงธรรมกาย ที่บ้านธรรมประสิทธิ์ วัดปากน้ำภาษีเจริญ แม้ว่าในขณะนั้นหลวงพ่อดปากน้ำจะมรณภาพแล้วก็ตาม

ครั้งนั้น คุณยายอาจารย์ได้รวบรวมศิษยานุศิษย์ ผู้รักการปฏิบัติธรรมได้จำนวนหนึ่ง จนกระทั่งได้พบกับ**คุณไชยบุญ สุธิผล** ซึ่งปัจจุบันคือ**พระราชภาวนาวิสุทธิ** (หลวงพ่อดัมมชโย) เจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย และคุณไชยบุญได้ไปตามรุ่มพิมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มาอีกท่านหนึ่ง คือ **คุณเผด็จ ผ่องสวัสดิ์** ซึ่งปัจจุบันคือ **พระภาวนาวิริยคุณ** (หลวงพ่อดัตตชีโว) รองเจ้าอาวาสพระธรรมกาย

ในช่วงเวลาที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อดัมมชโยอุปสมบทใหม่ๆ ท่านได้ช่วยคุณยายอาจารย์ต้อนรับแขก และไขปัญหาข้อข้องใจต่างๆ ของสาธุชนที่มาประพฤติปฏิบัติธรรมที่บ้านธรรมประสิทธิ์ ต่อมาเมื่อหลวงพ่อดัตตชีโวบวชแล้ว คุณยายอาจารย์ก็ได้ขอให้หลวงพ่อดัตตชีโว ทำหน้าที่รับแขกและตอบคำถามต่างๆ แทน เพื่อสงวนเวลาให้หลวงพ่อดัมมชโย ได้มีโอกาสการปฏิบัติธรรม ศึกษาค้นคว้าวิชชาธรรมกายอย่างเต็มที่

ทุกครั้งหลังจากที่สาธุชนลากลับไปแล้ว คุณยายอาจารย์มักจะคอยแนะนำว่าปัญหาต่างๆ ที่เขากถามมานั้น ควรจะตอบอย่างไร จึงจะถูกต้องตามหลักธรรม และเกิดประโยชน์ต่อผู้ถามอย่างเต็มที่ และนี่ก็คือที่มาของ **“หลวงพ่อดอกปัญหา”**

ต่อมา ศิษยานุศิษย์ของคุณยายอาจารย์ได้เพิ่มจำนวนมากขึ้นตามลำดับ จนบ้านธรรมประสิทธิ์คับแคบลง ไม่อาจรองรับได้ทั้งหมด คุณยายอาจารย์และศิษยานุศิษย์รุ่นแรกๆ จึงได้ขยับขยายมาสร้างสถานที่ปฏิบัติธรรมแห่งใหม่ ตั้งชื่อสถานที่แห่งนี้ว่า **“ศูนย์พุทธจักรปฏิบัติธรรม”** ซึ่งต่อมาคือ **“วัดพระธรรมกาย”**

ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา หลวงพ่อทัตตชีโว ก็ได้เป็นพระอาจารย์อบรมเยาวชน ในโครงการอบรมธรรมะภาคฤดูร้อน **“ธรรมทายาท”** ซึ่งจัดขึ้นสำหรับนิสิต นักศึกษาของมหาวิทยาลัยต่างๆ ท่านต้องคอยตอบปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมของเยาวชนเหล่านั้นอยู่เป็นประจำ แม้ว่าท่านจะเพ็งบวชได้ไม่กี่เดือนก็ตาม

ครั้นเริ่มต้นสร้างวัดพระธรรมกาย ทุกวันอาทิตย์ ภาคบ่าย หลวงพ่อทัตตชีโวยังได้ทำหน้าที่เทศน์สอนธรรม และตอบปัญหาข้อสงสัยต่างๆ มาโดยตลอด จำนวนผู้ฟังได้เพิ่มมากขึ้นจากหลักสิบ หลักร้อย หลักพัน หลักหมื่น และก้าวสู่หลักแสนตามลำดับ เริ่มจากการนั่งเทศน์ได้ร่มไม้แล้วขยายเข้าในเต็นท์ จนต้องสร้างเป็นศาลาถาวรให้จุคนได้ถึง ๕๐๐ คน ต่อจำนวนสาธุชนได้มากเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนกระทั่งต้องขยายเป็นศาลามุงจากขนาดใหญ่ จุได้หนึ่งหมื่นคน และกำลังจะเป็นสภာธรรมกายสากล ซึ่งเป็นอาคารถาวรจุได้กว่าแสนคนในไม่ช้านี้

เป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวาง ในหมู่นักศึกษานุศิษย์ว่า การตอบ

ปัญหาธรรมของหลวงพ่อดตชิวโ สามารถข้อสงสัย ให้ความกระจ่าง
ชี้แนวทางแก้ไขปัญหาชีวิตของสาธุชนได้เป็นจำนวนมาก บางครั้งยัง
สามารถกลับใจบางคน ให้เปลี่ยนจากที่เคยหลงผิด ยึดถือผิดๆ มานาน ให้
มีความเข้าใจที่ถูกต้อง ตรงตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมา-
สัมพุทธเจ้า

บทพิสูจน์ความสามารถในการตอบปัญหาขอหลวงพ่อกืออย่าง
หนึ่ง คือเมื่อได้มีการรวบรวมคำถามคำตอบเหล่านี้ ลงพิมพ์ในวารสาร
กัลยาณมิตร คอลัมน์ “หลวงพ่อดตชิวโ” แล้ว ไม่ว่าจะทำการสำรวจ
ก็ครั้งก็ตาม คอลัมน์ “หลวงพ่อดตชิวโ” ก็ยังเป็น คอลัมน์ที่ได้รับความ
นิยมนิยมสูงสุดอยู่เสมอ

อาจกล่าวได้ว่า การตอบปัญหาของพระเดชพระคุณหลวงพ่อด
ประสบความสำเร็จอย่างกว้างขวาง ควบคู่มากับการเจริญเติบโตของวัด
พระธรรมกาย ได้ช่วยสร้างสัมมาทิฐิบุคคลให้เกิดขึ้นในสังคมเป็นจำนวน
มาก ทั้งยังเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อ
ผู้ฟังมีความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องโลกและชีวิต ก็ย่อมมีศรัทธา พร้อมทั้ง
จะทุ่มเทกายเทใจ สร้างสรรค์ประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่พระพุทธศาสนาในที่สุด

แม้ว่าในระยะหลัง ภาระกิจต่างๆ ของพระเดชพระคุณหลวงพ่อด
จะมากขึ้น จนไม่มีเวลาเทศน์สอนในบ่ายวันอาทิตย์เหมือนอย่างเคย แต่
ก็ได้มีผู้อ่านคอลัมน์ “หลวงพ่อดตชิวโ” เขียนคำถามส่งมาขอให้ท่าน
ช่วยตอบเป็นประจำ นอกจากนี้ยังมีรายการตอบปัญหาทางวิทยุ และ
โทรทัศน์อีกด้วย

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา เมื่อฝ่ายวิชาการรวบรวมคำถามคำ
ตอบได้จำนวนหนึ่งแล้ว ก็ได้ดำเนินการจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มขึ้นครั้งหนึ่ง จน

ถึงปัจจุบัน มีหนังสือหลวงพ่อดอบปัญหาที่จัดพิมพ์เป็นรูปเล่มไปแล้วจำนวน ๖ เล่ม มีจำนวนคำถามคำตอบมากพอ สมควรอย่างยิ่งที่จะได้จัดแบงหมวดหมู่ปัญหาให้เป็นมาตรฐาน สะดวกแก่การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมในภายหลัง

ฝ่ายวิชาการ มูลนิธิธรรมกาย จึงได้กราบขออนุญาตพระเดชพระคุณหลวงพ่อ จัดพิมพ์หนังสือ “หลวงพ่อดอบปัญหา” ฉบับรวมเล่มขึ้น โดยได้จัดหมวดหมู่ปัญหาใหม่ และค้นคว้าที่มาของคำตอบต่างๆ จากพระไตรปิฎก ตลอดจนได้จัดทำเชิงอรรถไว้ท้ายเล่ม เพื่อความสะดวกในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

“หลวงพ่อดอบปัญหา” ฉบับรวมเล่มนี้ จึงเป็นหนังสือที่ประมวลคำถามคำตอบในแง่มุมต่างๆ อย่างเป็นหมวดหมู่ สะสมมากกว่า ๒๖ ปี ใช้ภาษาที่อ่านเข้าใจง่าย แฝงไว้ด้วยข้อคิดสะกิดใจมากมาย แต่คงไว้ซึ่งสาระทางวิชาการอย่างครบถ้วน

ฝ่ายวิชาการ มูลนิธิธรรมกาย มีความมั่นใจเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือ “หลวงพ่อดอบปัญหา” ฉบับรวมเล่มนี้ จะเป็นประดุกแสงสว่างทางปัญญา ที่ส่องสว่างเข้าไปในใจของผู้อ่านทุกๆ ท่าน สามารถขจัดปัดเป่าความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ แก้ไขปัญหา อุปสรรค และข้อสงสัยต่างๆ ให้มลายหายไปได้ และหากผู้ใดได้ศึกษาและปฏิบัติตามอย่างจริงจังแล้ว ย่อมสามารถนำพานาวาชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ทั้งทางโลกและทางธรรม จนกระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรมได้ในที่สุด

ฝ่ายวิชาการ มูลนิธิธรรมกาย

หมวดที่ ๗

การครองตน



ส า ร บั ญ

๑. เกิดเป็นคนยากจริงหรือ -----	๑๐
๒. แก่อย่างมีคุณค่า -----	๑๒
๓. ขวางโลก -----	๑๔
๔. ขอนับถือแค่พระพุทธกับพระธรรม -----	๑๗
๕. คนขี้โกรธ -----	๒๑
๖. คนใจใหญ่ -----	๒๒
๗. คลายเครียด -----	๒๓
๘. ความไม่ประมาท -----	๒๖
๙. คิดถึงความตาย -----	๒๘
๑๐. ชื่อของเงินผ่อน -----	๒๙
๑๑. ทำกินไม่ขึ้น -----	๓๑
๑๒. ทำผิดต่างๆ ที่รู้ -----	๓๒
๑๓. ธรรมะสำหรับประชาชน -----	๓๔
๑๔. นักพนันจะรวยเมื่อไร -----	๔๓
๑๕. นินทาว่าร้าย -----	๔๕
๑๖. บทฝึกการควบคุมตัวเอง -----	๔๖
๑๗. บารมี ๑๐ ทศ -----	๔๗
๑๘. ปัญหากับการแก้ไข -----	๔๙
๑๙. ปิยวาจา -----	๕๔

๒๐. เป้าหมายชีวิต -----	๕๖
๒๑. ผมเคยผิดเคยชั่วมาก่อน -----	๕๘
๒๒. ผมผิดไปแล้ว -----	๕๙
๒๓. ผิด - ชั่ว -----	๖๐
๒๔. ผู้มีราตรีเดียว -----	๖๒
๒๕. ผู้หญิงกับความงาม -----	๖๔
๒๖. เฟซบุ๊กทุกซ์ -----	๖๕
๒๗. ฝึกความอดทน -----	๖๗
๒๘. ฝึกตนให้เป็นคนมีวินัย -----	๖๙
๒๙. พุทธศาสนิกชน -----	๗๑
๓๐. ภัยของพระศาสนา -----	๗๓
๓๑. ภาชีสังคม -----	๗๕
๓๒. มองโลก -----	๘๓
๓๓. เมื่อถูกใส่ความ -----	๘๕
๓๔. เมื่อท้อแท้สิ้นหวัง -----	๘๗
๓๕. เมื่อมีผู้กล่าวติเตียนพระรัตนตรัย -----	๘๘
๓๖. แม่ว่า...อย่ามาวัด -----	๘๙
๓๗. รักทำไม รักให้โง่ -----	๙๑
๓๘. รัก..อีกแล้ว -----	๙๒
๓๙. รู้จักคบเพื่อน -----	๙๔
๔๐. เราคือใคร -----	๙๖

๔๑. วิธีใช้เงิน -----	๙๘
๔๒. ศรัทธาของชาวบ้าน -----	๑๐๐
๔๓. หญิงชราตัวคนเดียว -----	๑๐๒
๔๔. หลับยาก - ตื่นง่าย -----	๑๐๔
๔๕. ให้อภัย ไมโกรธ -----	๑๐๕
๔๖. อยากเข้าวัดตั้งแต่เด็ก -----	๑๐๖
๔๗. อยากตาย -----	๑๐๘
๔๘. อยู่กลด -----	๑๑๐
๔๙. อยู่อย่างไรให้เป็นสุข -----	๑๑๒
๕๐. อะไรเร็วที่สุด -----	๑๑๔
๕๑. อันนินทากาล.. -----	๑๑๖
๕๒. อัจฉาริษา -----	๑๑๗



๑. เกิดเป็นคนยากจริงหรือ

หลวงพ่อกเคยเทศน์ว่าการได้เกิดเป็นคนนั้นยากแสนยาก ถ้าเป็น
เช่นนั้นจริง เหตุใดจึงมีการรณรงค์เพื่อให้มีการคุม
กำเนิดกันเกือบทุกมุมโลก ?

ยิ่งรณรงค์กันก็ยิ่งเกิดยาก ก็ถูกแล้วนี่ ก็เป็นการยืนยันว่ามัน
ยากไงล่ะ ถูกไหม ยิ่งเขาส่งเสริมให้คุมกำเนิด คนยิ่งเกิดยากหนักขึ้น
จะบอกว่า “ทำไมไม่มาเกิดกับฉันล่ะ ฉันไม่ได้คุมกำเนิด แล้วฉันก็ทำ
บุญทำทานมาก รวยนะ” แหม..มาเกิดด้วยไม่ได้หรอก ยังบุญไม่พอ
ขอทำความดีให้มากๆ ก่อน รอให้สร้างบุญให้มากกว่านี้อีกนิด แล้วจะ
มาเกิดด้วยตอนโน้น...

ถ้าอย่างนั้นก็ไปหาคนอื่น ไปเกิดกับคนอื่นให้รู้แล้วรู้รอดไป
ฉันจะได้ไม่ต้องมาเลี้ยงคุณ...ตกลงต้องไปเกิดแถวทวีปที่เขาไม่ได้
คุมกำเนิด ไปเกิดตามป่าตามเขา จะมีโอกาสสร้างบุญเพิ่มหรือเปล่านั้น
ไม่รู้

เกิดยากแล้วยังประครองชีวิตให้อยู่ในศีลในธรรมก็ยากอีก
ถ้าพลังพลาดไปทำความผิดความชั่ว แล้วอีกก็ชาติละจะได้เกิดเป็นคน
ชีวิตในสังสารวัฏฏ์ ยังไม่หมดกิเลส ภพชาติในเบื้องหน้าอาจได้เกิดเป็น
มนุษย์ หรือสัตว์เดรัจฉาน หรือสัตว์นรกก็ได้ ถ้ามีบุญมากติดตัวไป อาจ
ได้เกิดเป็นเทวดา พรหม ฯลฯ

การที่จะได้เกิดเป็นอะไรขึ้นอยู่กับกำลังบุญ กำลังบาปที่นำไปเกิด

ถ้ากำลังบุญมากพอที่จะเป็นมนุษย์ ก็ได้เกิดเป็นมนุษย์ แต่
คน เราส่วนมากไม่รู้ความจริงเรื่องโลกและชีวิต จึงดูเบาว่าการ

ทำบาปของ ตนนั้นเล็กน้อย คงไม่มีผลถึงภพชาติเบื้องหน้า จึงพลาดพลั้งทำบาป คือผิดศีล ๕ กันเป็นปกติ และมักผิดวันประกันพรุ่ง ไม่ยอมทำบุญ เป็นเหตุให้เมื่อตายแล้ว ต้องไปเกิดในภพภูมิที่ต่ำกว่า มนุษย์เสียมากต่อมาก หลวงพ่อจึงเทศน์ว่า การเกิดเป็นคนนั้นแสนยาก คุณฟังเทศน์ แบบฟังบางประโยคก็เลยเข้าใจผิดอย่างนี้แหละ

๒. แก่อย่างมีคุณค่า

หลวงพ่อดะ เราควรจะเตรียมตัวอย่างไร เพื่อให้ชีวิตในวัยแก่
แต่ไม่เป็นคนที่น่าเบื่อสำหรับลูกหลานคะ ?

คนแก่มีอยู่ ๒ ประเภท

ประเภทที่ ๑ เรียกว่า แก่แดด แก่ลม คือเป็นประเภทที่ตลอดชีวิตที่ผ่านมาไม่เคยสร้างความดีให้เป็นชิ้นเป็นอัน ทานก็ไม่ค่อยให้ ศิลก็ไม่ค่อยรักษา การสวดมนต์เจริญภาวนา หาความรู้ทางธรรมก็ไม่สนใจ มีชีวิตผ่านไปวันหนึ่งๆ อย่างไร้คุณค่า

คนแก่ประเภทนี้ เป็นคนแก่ที่น่ารำคาญ ลูกหลานไม่อยากจะเข้าใกล้ และคนแก่ประเภทนี้อีกนั่นแหละ ที่ก่อให้เกิดปัญหาในครอบครัวขึ้นมาก เช่น ปัญหาแตกร้างระหว่างแม่ผัวกับลูกสะใภ้ เป็นต้น

ประเภทที่ ๒ เรียกว่า แก่บุญ แก่บารมี เป็นประเภทที่ตลอดชีวิตที่ผ่านมา นอกจากจะตั้งใจทำมาหากิน และสะสมทรัพย์สมบัติเตรียมไว้ใช้จ่ายในบั้นปลายชีวิต เพื่อจะได้ไม่รบกวนคนอื่น แล้วในด้านความประพฤติ กิริยามารยาทก็ปรับปรุงตัวเองตลอดมา โดยคิดว่าวันหนึ่งข้างหน้าเมื่อเราแก่ จะได้ไม่เป็นที่น่ารำคาญของลูกหลาน ในทางธรรมก็หมั่นศึกษาหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ตั้งใจให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา มาตามลำดับ นอกจากนี้ยังคอยให้โอวาท อบรมสั่งสอนลูกหลานอยู่เป็นประจำ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเรียก บุคคลประเภทนี้ว่า **บุชฌิย-บุคคลของลูกหลาน** คือเป็นที่น่าเคารพน่ากราบไหว้ คนแก่ประเภทนี้มีอยู่ในครอบครัวใด ครอบครัวนั้นก็จะเป็นสุขเสมือนมีพระอยู่ในบ้าน

คนแก่ประเภทนี้ ท่านถือหลักในการดำเนินชีวิตต่างๆ คือ

๑. พยายามตัดบาตร ท่านทำบุญให้ทานมาตลอด ตักบาตรเป็นประจำทุกเช้า เป็นการสะสมเสบียงข้ามภพข้ามชาติไปเบื้องหน้า

๒. พยายามรักษาศีล ๕ อย่างเคร่งครัดทุกวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านจะระวังศีลข้อ ๔ ของท่านอย่างที่สุด คือไม่พูดเท็จ ทั้งไม่ลู้ชู้ขี้บ่น ทั้งทำตนเป็นคนอยู่ง่ายกินง่าย วันโกน วันพระ ก็พยายามรักษาอุโบสถศีล

๓. พยายามหาเวลานั่งสมาธิให้มากที่สุด ท่านตั้งใจนั่งทั้งเช้ามีด กลางวัน และก่อนนอนตอนกลางคืน เพื่อทำใจให้สงบใส

ท่านประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกหลานดู ยามว่างก็อบรมศีลธรรมให้เด็กเล็กในบ้าน เล่านิทานบ้าง เล่าประสบการณ์ชีวิตที่เป็นประโยชน์บ้าง เพื่อเป็นอุทาหรณ์เตือนใจให้ลูกหลานตั้งตนอยู่ในศีลธรรม

ท่านจะไม่ยอมเข้าไปก้าวก่ายในเรื่องเขย เรื่องสะใภ้เป็นอันขาด ทรัพย์สมบัติใดที่มีอยู่ก็เริ่มมอบให้เป็นภาระของบุตรหลานดูแลรักษาต่อไป

คนแก่ประเภทนี้จะไม่เหงาหงอยในบั้นปลายชีวิต เพราะลูกหลานอยากใกล้ชิด อยากเข้าใกล้ เนื่องจากยิ่งเข้าใกล้ ก็จะได้ทั้งความรู้และความเย็นกายเย็นใจ

๓. ขวาทโลก

ข้อความทั้งหมดนี้จริงหรือไม่ ถ้าจริงคนเราก็ควรมาอยู่วัดให้หมด เลิกทำงานได้แล้ว คือ

๑. สอนให้สุนทรีไม่มีสมบัติเกินจำเป็น
๒. มองโลกในแง่ร้าย อะไรก็ไม่เที่ยง
๓. ฝันธรรมชาติไม่มีเมีย ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายใดๆ
๔. ให้ความหวังอันยาวนาน คือ ไปนิพพาน
๕. ท่องอยู่คำเดียวว่า ตาย ตาย แล้วก็ตาย

ลูกเอ๋ย ทั้งหมดที่พูดมานั้น หลวงพ่อขออธิบายพอสังเขปนะ

ข้อ ๑ สุนทรี คือความดั่งงาม งดงาม **ความดีเป็นสิ่งที่งดงาม ควรกระทำ** ความร้ายกาจต่างๆ เป็นความไม่สุนทรี ไม่ควรทำ และความร้ายกาจต่างๆ จะเกิดขึ้นมาได้เมื่อคนเริ่มขาดสุนทรี เพราะฉะนั้น **ถ้าจะให้มิสุนทรีอย่างน้อยต้องมีศีลห้าเป็นพื้นฐาน** คนที่มีศีลห้าเป็นพื้นฐานแล้วจะมีสุนทรี ยังมีศีลแปดยิ่งสุนทรีมากยิ่งขึ้นไปอีก

อีกอย่างหนึ่งคือ สมบัติเมื่อมีมากจนเกินไป จะต้องคอยเป็นห่วง ตามซ่อมแซมดูแลรักษา ทำให้เป็นทุกข์มากขึ้น แทนที่จะสะดวกสบาย

ข้อ ๒ หลวงพ่อสอนให้มองโลกว่าไม่เที่ยง เป็นการสอนให้มองโลกในแง่ร้ายหรือ?

หลวงพ่อก็ไม่ได้สอนให้มองโลกในแง่ร้ายนะ แต่ให้มองว่าโลกเป็นอย่างไรเอง ให้มองตามความเป็นจริง การที่คนใดคนหนึ่งเห็นความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวว่ามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป มันอยู่ได้ไม่นานก็พังทลายไป แสดงว่าคนนั้นมองโลกตามความ

เป็นจริง แต่ว่าคนที่กลัวสิ่งเหล่านี้ไม่กล้ารับความจริง คิดว่ามันเที่ยงแท้แน่นอน ถ้าวางนั้นลี นั้นแหละคนมองโลกในแง่ร้าย ไม่ตรงกับความจริง มองพลาดไปนะ

ข้อ ๓ สำหรับคำกล่าวที่ว่า การไม่มีความรู้สึกยินดียินร้าย ไม่มีเมียบ เป็นการฝืนธรรมชาติ ?

ขอบอกว่า **ธรรมชาติของมนุษย์คือรักความสงบ** ส่วนที่มีความรู้สึกอยากมีเมีย อยากมีผัว มีความยินดียินร้ายในเรื่องเพศ นั้น เป็นอาการชั่วคราว หรืออาการของ **โรคกามกำเริบ** ที่เกิดขึ้นประเดี๋ยวประด๋าว เป็นกิเลสที่จรมา เพราะฉะนั้นไม่ใช่เป็นการฝืนธรรมชาติ

เหมือนอย่างคนเวลาปวดฟัน การปวดคือสภาพผิดปกติที่เกิดขึ้นมา เมื่อปวดฟันก็ต้องรีบไปหาหมอ เพื่อรักษาให้หายปวด เมื่อปวดกาม อยากจะมีเมียมีผัว ก็ต้องรีบกำจัด ไม่ใช่เป็นการฝืนธรรมชาติ แต่ทำให้เป็นธรรมชาติ คือ สงบ

ข้อ ๔ ที่ว่า ให้ความหวังอันยาวนานของคน คือให้ไปนิพพาน

พูดง่ายๆ คุณอยากจะบอกว่าเป็นการหลอกหลวงคนเข้าวัดใช่ไหม? นั่นเป็นเพียงความเห็นเฉพาะตัวของคุณ แต่ความจริงเป็นอย่างนี้ **นิพพาน แปลว่า สงบเย็น** คุณตั้งใจทำให้สงบเดี๋ยวนี้ ก็เข้านิพพานเดี๋ยวนี้ หลวงพ่อก็พยายามเข้านิพพานอยู่นี่ไง ทำให้ดูเป็นตัวอย่างแล้ว ไม่ต้องมาเดือดเนื้อร้อนใจอะไร ลองทำตามดูบ้างซิ

ข้อ ๕ ให้ท่องคำเดียวว่าตาย ตาย แล้วก็ตาย

ถูกต้องแล้ว ก็เพราะมีคนคิดว่าตัวยังไม่ตายนะซิ เขาจึงได้โกงบ้านโกงเมืองกัน จนบ้านเมืองจะล้มละลายอยู่แล้ว ลองได้คิดคำเดียวว่า **เกิดมาแล้วต้องตายเท่านั้นแหละ** ความคิดที่ว่า **มือใครยาวสาวได้สาวเอา ก็จะลดลง** ที่คิดจะโกง จะปล้น จะฆ่า จะเอาเปรียบกันก็จะลดลง

แต่เพราะคิดว่ายังไม่ตาย ยังจะอยู่อีกนาน โลกจึงได้เดือดร้อน

เพราะฉะนั้นคิดเถอะความตายนะ ไม่ต้องกลัวว่าคิดถึงความตายแล้วใจจะเหี่ยว จะแห้ง จะท้อ คนคิดถึงความตายในแง่ที่ถูกต้องไม่มีท้อ หลวงพ่อคิดถึงความตายทุกวัน หน้าไม่นิว คิ้วไม่ได้ขมวด ตั้งใจทำงานเรื่อยมา ให้เป็นประโยชน์กับพระศาสนาให้มากที่สุด จะได้ไม่ต้องเสียดายชีวิต ที่สักวันหนึ่งก็ต้องตายไปเหมือนกัน

๔. ขอนับถือแค่พระพุทธรูปกับพระธรรม

พระเตี่ยวันนี้ทำตัวไม่น่ากราบ ไม่น่าไหว ไม่น่าเลื่อมใส ผมจะ
ขอนับถือแค่พระพุทธรูปกับพระธรรม เลิกนับถือพระ-
สงฆ์จะได้ไหมครับ ?

การที่คนใดคนหนึ่งจะสามารถนับถือพระธรรมได้ มีข้อแม้
สำคัญอยู่อย่างหนึ่งว่า **ผู้นั้นจะต้องเป็นบุคคลประเภทที่ว่า ไม่ชอบ
จับผิดคนอื่น แต่พยายามแสวงหาความดีที่มีอยู่ในตัวของบุคคล
อื่นให้พบตามความเป็นจริง**

คำถามของคุณที่ถามว่า จะเลิกนับถือพระสงฆ์ จะเคารพแต่
พระพุทธรูปกับพระธรรมเท่านั้นจะได้ไหม ตอบว่าไม่ได้ เพราะที่คุณบอก
ว่าพระสงฆ์ไม่ค่อยจะดีอย่างนั้นอย่างนี้มันฟ้องว่า **คุณเองมีนิสัยชอบ
จับผิดคนอื่น ขาดความสังเกตที่ดี และสรุปอะไรง่ายเกินไป** พระสงฆ์
ทั่วเมืองไทยมีตั้ง ๒-๓ แสนรูป คุณเองรู้จักพระสงฆ์สักกี่รูป เชียว อย่าง
มากหลวงพ่อก็ให้คุณสัก ๑,๐๐๐ รูป ถ้าคุณเห็นพระสงฆ์ที่ไม่ดีมา ๑,๐๐๐
รูป แล้วอีกตั้ง ๓ แสนที่ดีๆ จะว่าอย่างไร ?

**คุณมีนิสัยจับผิดอย่างนี้ ชาตินี้ทำพระดีๆ ไม่พบหรอก คุณ
ปิดใจจนใจบอดไปเอง หลวงพ่อบอกว่าคุณควรฝึกการมองเสียใหม่**

มองเข้าไปในวัด แล้วทำใจให้เหมือนมองเข้าไปในสถาบันการ
ศึกษาทางโลก คุณจะพบว่าในสถาบันการศึกษาทางโลกมีคนอยู่ ๒
ประเภท ได้แก่

ประเภทที่ ๑ คือ นักเรียน ซึ่งเข้ามาศึกษาหาความรู้

ประเภทที่ ๒ คือ ครูบาอาจารย์ ซึ่งเป็นผู้สอน

นักเรียนที่เข้ามาหาความรู้ในสถาบันการศึกษา โอกาสที่เขาจะประพฤติผิด วางตัวไม่ถูกต้อง มีไหม? แน่นนอนมีมากมาย แล้วเราถือสาหาความกับนักศึกษาเหล่านั้นหรือเปล่า?

เปล่า เพราะเราถือว่า เขาเพิ่งก้าวเข้ามาศึกษาหาความรู้ จะทำความผิดพลาดล่วงเกินอะไรไปบ้าง เราก็ให้อภัยกัน แต่ว่าคนประเภทที่ ๒ ระดับครูบาอาจารย์ ถ้ามีข้อบกพร่อง เรามักตำหนิกัน

ในวัดวาอารามทุกแห่งในประเทศไทย ความจริงพระในวัดก็เหมือนคนในสถาบันการศึกษาทางโลก คือพระก็มี ๒ ประเภท

ประเภทที่ ๑ คือพระนักเรียน ท่านเพิ่งเข้ามาหาความรู้ บางทีเพิ่งบวชได้วันสองวัน เดือนสองเดือน ปีสองปี หรือพรรษาสองพรรษาเท่านั้น แน่นนอน ท่านยังใหม่อยู่ในธรรมวินัย เพราะฉะนั้นท่านก็มีข้อที่ประพฤติปฏิบัติผิดพลาดบ้าง นี่เป็นธรรมดาที่เป็นพระนักเรียน จะเอาอะไรกันนักกันหนา

ประเภทที่ ๒ คือพระที่เป็นครูบาอาจารย์ ท่านเหล่านี้เป็นหลักของวัดอยู่ทุกวัดในเมืองไทย มีรวมกันเป็นแสนรูปนะ แล้วท่านก็ตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม ถ้าท่านเหล่านี้ไม่ตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม ต่อเนื่องกันมา นับตั้งแต่ปู่ย่าตาทวดกันละก็ ปานนี้วัดก็ร้าง พระพุทธศาสนา ก็ล้มไปแล้ว ไม่มาถึงพวกเราหรอก

แต่ก็เป็นที่น่าสังเกตอยู่อย่างหนึ่ง พระอาจารย์ที่มีความรู้ดี มีความประพฤติดีเหล่านี้ ส่วนมากท่านก็มีภารกิจเต็มที แล้วก็ไม่ใช่วิสัยของพระที่จะมาโฆษณาว่าตนเองดีอย่างไร ท่านเหล่านี้บางท่านก็ก้มหน้าก้มตาประพฤติปฏิบัติธรรมของท่านไป บางท่านก็เดินธุดงค์เข้าป่าไปเลย นานๆ จะออกมาทีหนึ่ง บางท่านก็อยู่ในบ้านในเมืองอย่างพวกเรานี่แหละ นอกจากตั้งใจอบรมตัวเองแล้ว ท่านยังตั้งใจอบรม

บ่มนิสัยให้ลูกศิษย์ลูกหาของท่านอย่างเต็มที่ แล้วท่านก็ไม่เคยมาโฆษณา ไม่เคยมาป่าวประกาศออกหน้าหนังสือพิมพ์ หน้าจอทีวีว่าท่านวิเศษอย่างไรนั้น วิเศษอย่างไร เพราะว่าท่านเหล่านั้นเปี่ยมล้นไปด้วยคุณธรรม เข้าทำนองว่า **น้ำเต็มขวด เขย่าไม่ตั้ง** หมายความว่า ผู้มีคุณธรรมเต็ม เปี่ยมย่อมไม่คุยโวโอ้อวด

ในสถาบันการศึกษาทางโลก การแต่งตัวและอายุของผู้ที่เรา มองเข้าไปเห็น พอจะแยกออกได้เลยว่า นี่คือครูบาอาจารย์ แต่ในวัด แยกแยะไม่ออก เพราะพระทุกรูปนุ่งสบงห่มจีวรเหมือนกัน

เพราะฉะนั้น การที่คุณเห็นพระจำนวนน้อยๆ ไม่กี่รูป เช่น ๕ รูป หรือ ๑๐ รูป อย่างดีก็ไม่เกิน ๑,๐๐๐ รูปที่มีความประพฤติเสียหาย แล้วคุณก็ตัดสินใจว่าจะเลิกนับถือพระสงฆ์ทั่วทั้งสังฆมณฑล ซึ่งมีอยู่ตั้ง เป็นแสนๆ นะ **ขอให้ไปพิจารณาตัวเองใหม่ว่า ทำถูกไหม ?**

เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน หลวงพ่ออยากให้ท่านทำใจอย่างนี้ เวลา จะทำบุญกับพระภิกษุ ซึ่งเราก็มารู้ว่าท่านเป็นพระนักศึกษาหรือว่าเป็น พระครูบาอาจารย์ หรือมีคุณธรรมมากน้อยเท่าใด คุณก็วางใจเสียอย่าง นี้ว่า トラบใดที่พระท่านยังไม่ได้ทำความผิดทางพระวินัยร้ายแรงอะไร ก็คิดว่าเราทำทานเพื่อให้เป็นเรี่ยวแรงในการปฏิบัติธรรมของท่านให้ยิ่งๆ ขึ้นไป จะได้เป็นเนื่อนาบุญที่สมบูรณ์ในวันข้างหน้า วันใดที่ได้พบพระ ภิกษุที่ท่านสำรวมดี ก็ตั้งใจทำบุญกับท่านให้เต็มที่ เพื่อให้ได้รับผลบุญ เต็มเปี่ยม

หากได้ข่าวว่าพระภิกษุรูปใดที่มีความประพฤติดีงาม มีศีลา- จารวัตรน่าเลื่อมใส แม้ท่านจะอยู่ไกล ก็ตัดสินใจไปหาไปกราบท่านเถิด แล้วคุณก็จะได้อเนื่อนาบุญที่สมใจนึก ถ้าขนาดนี้ยังหาไม่ได้อีก ก็ทำใจ เย็นๆ ตั้งหน้าตั้งตาประพฤติธรรมไป

เปิดใจให้กว้าง แล้ววันหนึ่งคุณก็จะพบพระที่ถูกอัธยาศัย เป็นนื่อนาบุญของคุณอย่างแท้จริง อย่าด่วนตัดสิน เหลือความเคารพ แต่พระพุทธและพระธรรมเท่านั้น ต้องเคารพให้ครบไตรสรณคมน์ คือ เคารพพระรัตนตรัยเถอะ แล้วคุณจะเอาตัวรอดทั้งชาตินี้และชาติหน้า แล้ว สามารถพาตัวไปถึงพระนิพพานเสียวนะ

๕. คนขี้โกรธ

มีหลายคนเตือนว่าลูกเป็นคนโกรธง่าย โดยเฉพาะเวลาที่ถูกเพื่อนๆ เตือน จะแก้ไขอย่างไรดีเจ้าคะ?

ความโกรธมักจะเกิดขึ้นเมื่อเราไม่ได้ตั้งใจต้องการ เช่น เวลาขอให้คนอื่นช่วยทำงานให้ พอเขาทำไม่ได้ตั้งใจเข้า เราก็อึดจะโกรธ แม้ที่สุดเวลาทำอะไรให้ตัวเอง แต่ไม่ได้ตั้งใจต้องการ ก็ยังโกรธตัวเอง บางคนสุขภาพไม่ดีก็จะหงุดหงิด มักจะโกรธง่าย

เมื่อเป็นเช่นนี้ เราต้องหาสาเหตุก่อนว่าโกรธเพราะไม่ได้ตั้งใจ หรือเพราะสุขภาพไม่ดี แล้วแก้ไขให้ตรงเหตุ

ส่วนเรื่องโกรธเวลาเพื่อนเตือนนี้ เราจะต้องพยายามเปลี่ยนมุมมองเสียใหม่ ต้องคอยเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า “ผู้ตักเตือนเราคือผู้ซื่อสัตย์ให้เรา” พร้อมกันนั้นก็ให้นึกทบทวนดูด้วยว่า สิ่งที่เขาตักเตือนเรานั้นจริงหรือไม่ เราควรต้องขอบคุณเขา เพราะเขากล้าเสี่ยงต่อการที่จะถูกเราโกรธเนื่องจากเขาหวังดีต่อเรา

การยอมรับคำตักเตือนของเพื่อน แล้วหันมาพิจารณาสำรวจแก้ไขข้อบกพร่องของตัวเอง ให้เป็นคนอารมณ์ดี ไม่มักโกรธเช่นนี้ นอกจากจะเป็นการพัฒนาตนแล้ว ยังรักษามิตรภาพไว้ได้อย่างเหนียวแน่นอีกด้วย

๖. คนใจใหญ่

อยากจะเรียนถามหลวงพ่อกว่า คนใจใหญ่กับคนที่ไม่รู้จักประมาณตนนี้ ต่างกันอย่างไร ?

ต่างกันเยอะเลย คนใจใหญ่ คือคนที่เมื่อรู้ว่าตัวเองมีความสามารถขนาดไหนก็ทำเต็มที่เต็มความสามารถของตัวเอง ทั้งๆ ที่รู้ว่าถ้าตัวเองจะทำเพียงเล็กน้อยก็เอาตัวรอดได้แล้ว แต่ด้วยความใจใหญ่ของเขาจึงชอบทุ่มสุดตัว มีความสามารถเท่าไรก็ทุ่มเทลงไปหมด เพื่อคนอื่นจะได้พลอยอาศัย พลอยมีความสุขตามไปด้วย

ส่วนคนที่ไม่รู้จักประมาณตน คือคนที่ไม่รู้จักว่าตัวเองมีความสามารถแค่ไหน แล้วอุตริไปทำงานใหญ่ๆ ทั้งที่ความจริงมีความสามารถอยู่แค่หยิบมือเดียว ผลที่สุดก็เลยทำไม่สำเร็จ อย่างนี้เรียกว่าไม่รู้จักประมาณตน

ต่างกับคนใจใหญ่ที่รู้ความสามารถของตัวเองแล้วทำเต็มความสามารถเลย ทำโดยไม่อ้อมก้ำลัง เมื่อทำไปแล้ว ผลประโยชน์นั้น เกิดแก่ตัวเองก็ยินดี คนอื่นพลอยได้ประโยชน์ด้วยก็เต็มใจให้เขาได้อย่างนี้ เรียกว่าคนใจใหญ่นะลูกนะ

เราเป็นคนใจใหญ่เหมือนภูเขา ใจกว้างเหมือนมหาสมุทรกันดีกว่า เพื่อว่าจะได้ใช้ความสามารถที่เรามีอยู่ ทำคุณประโยชน์ให้แก่มนุษยชาติอย่างเต็มที่ เราลงมือทำทั้งที่ทำอะไรก็ขอให้ทำเต็มก้ำลัง ไม่ใช่ทำอย่างอ้อมก้ำลัง

๗. คลายเครียด

ทำอย่างไรจึงจะหายเครียดได้อย่างแท้จริง และเป็นวิธีที่ดีที่สุดครับ ?

วิธีคลายความเครียดที่ดีที่สุด คือการฝึกสมาธิเป็นประจำ แต่คนส่วนมากมักจะหาวิธีคลายความเครียดด้วยการไปดูหนังดูละครบ้าง ใช้ยาระงับประสาทคลายความเครียดบ้าง บางทีก็เล่นไพ่หวังจะคลายความเครียดบ้าง

การทำอย่างนี้เป็นการแก้ที่ไม่ถูกจุด กลับกลายเป็นการ **สะสมความเครียดลึกๆ เอาไว้ในใจ** เช่น การดูหนังดูละคร นอกจากเสียทรัพย์แล้ว ในบางครั้งถ้าไม่ระมัดระวังให้ดีไปดูเรื่องที่ไม่สมควรเข้า เช่น เรื่องเสื่อมเสียศีลธรรมต่างๆ ก็จะมีเพิ่มความเครียด ความขุ่นมัว ความหยาบของใจเข้าไปอีก

การใช้ยาระงับประสาทก็เช่นเดียวกัน ถ้าไม่ระมัดระวังก็จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้ประสิทธิภาพการทำงาน ประสิทธิภาพการคิดต่ำลง

แม้ที่สุดการพนันแบบเล่นๆ ไม่เอาเงินเอาทองกัน ก็ไม่ควร เพราะเป็นการเพิ่มความเครียดอีกรูปแบบหนึ่งโดยไม่รู้ตัว รวมทั้งอาจเพาะนิสัยมีเหลี่ยมมีคูเพิ่มขึ้นมาก็ได้

วิธีคลายความเครียดที่ถูกต้องจะต้องมีผลให้การทำงานทางจิตมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ทนต่อความเครียดได้ เมื่อถึงเวลาใช้ความคิด ก็คิดได้นาน คิดได้ต่อเนื่องโดยไม่มีอาการอ่อนล้า คิดได้ลึกซึ้งละเอียดลออ รอบคอบ ซึ่ง**วิธีคลายเครียดที่จะให้ได้ผลอย่างนี้ มีอยู่วิธีเดียว คือการทำสมาธิ**

การทำสมาธิมีอยู่หลายวิธี แต่วิธีหนึ่งที่ทำได้ง่ายๆ คือ ทุกคืนก่อนนอนให้นั่งในท่าที่สบายที่สุด อาจจะเป็นนั่งเก้าอี้ นั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิก็ได้ แต่ไม่ควรนั่งพิง แล้วก็หลับตานิ่งๆ ทำความรู้สึกเหมือนกับว่าเรานั่งอยู่ลำพังคนเดียวในโลก จากนั้นก็นึกถึงพระพุทธรูปองค์ใดองค์หนึ่งที่เราจำได้อย่างติดตาติดใจ นึกอาราธนาพระพุทธรูปแก้วใสให้มานั่งอยู่ในกลางตัวเรา โดยที่องค์พระนั้นนั่งหันหน้าไปทางเดียวกับเรา

ให้นึกถึงองค์พระนี้ต่อเนื่องกันไปไม่ขาดสาย คือนึกซ้ำแล้วซ้ำอีก แล้วก็นึกอย่างเบาๆ โดยไม่ใช้ความพยายาม ทำนองเดียวกับนึกถึงบ้าน นึกถึงหน้าคุณพ่อคุณแม่ของเรา เป็นการนึกจากในกลางท้อง ไม่ใช่นึกจากสมอง

เมื่อนึกแล้วจะเห็นภาพองค์พระหรือไม่ก็ตาม ไม่ต้องกังวล ขอแต่เพียงให้ได้นึก แล้วใจก็จะสงบลงเอง ความเครียดก็จะค่อยๆ คลายหายไป

ในขณะที่กำลังนึกถึงองค์พระองค์นี้อยู่ ถ้ามีเรื่องอะไรสอดแทรกเข้ามาในความคิด ก็ให้มีสติรู้ทัน และอย่าไปต่อต้าน มิฉะนั้นจะเกิดความหงุดหงิด ให้ถือเสียว่าเมื่อมาเองได้ ก็ยอมไปเองได้เช่นกัน

ต่อเมื่อเวลาผ่านไปแล้ว ๕-๑๐ นาที เรื่องที่สอดแทรกเข้ามา ยังไม่ไป ยังรบกวนอยู่ จึงค่อยทำบริกรรมภาวนา คือท่องในใจว่า “สัมมา อะระหังฯ” ประคององค์พระให้นิ่งๆ ไปช้าๆ โดยทำความรู้สึกว่าแม่คำ “สัมมา อะระหัง” นั้น ก็คล้ายกับว่าเสียงนั้นดังผุดขึ้นมาจากกลางองค์พระในกลางท้องของเรา

เมื่อประคองใจไปอย่างนี้เรื่อยๆ ไม่ซ้ำเรื่องที่มารบกวนก็จะหายไป แม้แต่คำว่า “สัมมา อะระหัง” ก็จะเลื่อนไปเองโดยอัตโนมัติ คงมีแต่องค์พระอยู่ในมโนภาพเท่านั้น ในไม่ช้าใจก็จะสงบลง ความเครียดก็จะหายไป

นอกจากจะนั่งสมาธิอย่างนี้ทุกคืน ไม่ว่าจะนั่งแค่ครึ่งชั่วโมง หรือถึงหนึ่งชั่วโมงแล้วก็ตาม ในเวลาทำงานถ้ารู้สึกเครียดขึ้นมาเมื่อไรก็ให้วางงานทิ้งไว้เสียชั่วคราว นั่งหลับตาทำสมาธิในที่ทำงานนั้นแหละ ลักพักหนึ่งอาจจะ ๑๐-๑๕ นาที ก็จะหายเครียดเอง แล้วจึงค่อยทำงานต่อไป การงานก็จะก้าวไกล อนาคตก็จะแจ่มใส จิตใจก็เบิกบาน แล้วคุณจะเป็นที่ต้องการของทุกๆ คน

๘. ความไม่ประมาท

หลวงพ่อกะ ธรรมะทั้งหลายที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ทั้งหมดนี้ มากมายเหลือเกิน แต่ที่สรุปลงให้สั้นๆ มีบ้างไหมคะ ?

พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้แล้วว่า ธรรมะทั้งหมดที่พระองค์ตรัสไว้ตลอด ๔๕ พรรษา รวมแล้วได้ ๘๔,๐๐๐ ข้อ มีปรากฏในพระไตรปิฎก แต่เมื่อสรุปแล้วเหลือเพียง ๑ ข้อ คือความไม่ประมาท ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในปัจฉิมโอวาท หรือโอวาทครั้งสุดท้าย ก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน มีใจความว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กิจอันใดที่พระศาสดาแสวงหาประโยชน์เกื้อกูล ซึ่งกระทำเพื่อสาวกทั้งหลาย ด้วยความอนุเคราะห์เอ็นดู กิจทั้งปวงนั้น เราได้ทำแล้วแก่เธอทั้งหลาย

บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ขอเธอทั้งหลายจงยังกิจทั้งปวง ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด”

จากคำสอนโดยสรุปของพระองค์ เท่ากับเตือนสติให้พวกเราทุกคนได้รู้ว่า トラบใดที่เรายังไม่หมดกิเลสและตราบที่เรายังไม่สามารถทำให้สงบเข้าถึงธรรมกาย ทำให้หมดกิเลสเข้าถึงพระนิพพานได้แล้ว ตราบนั้นเราก็ยังเป็นผู้ประมาทอยู่ ไม่ว่าจะเป็นพระภิกษุหรือคฤหัสถ์ต่างกันแต่ว่าใครจะประมาทมากน้อยต่างกันอย่างไร

แล้วถ้าจะทำความไม่ประมาทให้เกิดแก่ตัวเอง ก็จะต้องเริ่มตั้งแต่ละชั่ว ทำความดี ทำให้บริสุทธิ์ผ่องใส ซึ่งการกระทำทั้ง ๓ ประการนี้ ถ้าทำให้สมบูรณ์ โดยเต็มกำลังความสามารถของเราแล้ว

แม้ชาตินี้ยังไม่สามารถทำได้เต็มที่ ก็ต้องพยายามทำกันไปไม่ทอดทิ้ง
วันใดวันหนึ่ง ปีใดปีหนึ่ง ชาติใดชาติหนึ่ง เมื่อปฏิบัติธรรมได้สมบูรณ์แล้ว
วันนั้น ปีนั้น ชาตินั้น เราก็จะสามารถเข้าถึงธรรมกาย หมดกิเลส
เป็นพระอรหันต์ เข้านิพพานตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปได้

๙. คิดถึงความตาย

คนที่ชอบคิดถึงความตายบ่อยๆ จะเป็นอย่างไรบ้างคะ ?

การนึกถึงความตายบ่อยๆ ก็มี ๒ กรณี

กรณีที่ ๑ นึกไม่เป็น นึกว่าไม่ซำก็ตาย เลยไม่อยากทำอะไร อยู่ไปวันๆ นอนรอความตายอยู่เฉยๆ ไม่อยากทำความดี

กรณีที่ ๒. นึกเป็น นึกว่าอย่างไรเสียก็ต้องตาย เพราะฉะนั้น ก่อนตายจะต้องใช้ชีวิต ใช้ร่างกายของเราให้คุ้มค่า จึงทุ่มชีวิตจิตใจ ทำความดี ให้มีความดีติดตัวไปมากๆ

ทำดีก็ตาย ทำชั่วก็ตาย ชี้เกียจก็ตาย ขยันก็ตาย ฉลาดก็ตาย โง่งก็ตาย เศรษฐีก็ตาย ขอทานก็ตาย **ทุกคนต้องตายหมด แต่ความตายไม่ใช่เป้าหมายสุดท้ายของชีวิต**

ทุกชีวิตเกิดมามีเป้าหมายเพื่อสร้างบุญบารมี

เพราะฉะนั้นเมื่อยังไม่หมดกิเลสก็ควรทำดีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป จนถึงวันตาย

คิดอย่างนี้ และ ทำอย่างนี้ย่อมดีที่สุด

๑๐. ซื้อของเงินผ่อน

เป็นการสมควรหรือไม่ที่จะซื้อของด้วยเงินผ่อน ?

ความสุขอีกอย่างหนึ่งของคน อยู่ที่การไม่มีหนี้ ถ้ามีหนี้เมื่อไร พอเจอหน้าเจ้าหนี้เท่านั้นแหละเดินหน้าเหี่ยวเลย กลัวถูกทวงหนี้ แม้ที่สุดนอนก็ไม่ค่อยจะหลับ เหมือนหนี้มันมาค้ำตา

การซื้อของเงินผ่อนจึงไม่ควรทำอย่างยิ่ง แต่อาจจะมีข้อยกเว้นบ้าง ในกรณีที่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต เช่น ไม่มีบ้านจะอยู่ การเคหะฯ เขามีบ้านให้ซื้อเงินผ่อน เขามีหลักการดี และเป็นองค์การของรัฐบาล เชื่อว่าไม่โกงเรา แล้วเราก็มีความสามารถพอที่จะผ่อนได้ ก็ผ่อนไป ไม่อย่างนั้นเดี๋ยวชาตินี้ไม่มีที่อยู่ แต่ถึงอย่างนั้นก็เถอะ ถ้าไปผ่อนบ้านที่ใหญ่โตเกินเหตุ ก็ไม่สมควร ควรให้พอสมกับฐานะและรายได้ของตน

ของใช้อย่างอื่นๆ ก็เหมือนกัน โซฟาชุดรับแขกในบ้านของเราไม่มี เพราะเรามันจนก็ใช้เสื่อไปก่อน ใครมาบ้านฉันก็ให้รู้ว่าฉันใช้เสื่อ ถ้าอยากนั่งโซฟาดีๆ ช่วยซื้อมาฝากด้วย ยินดีรับ...อย่างนี้ไม่ต้องเสียดอกเบี่ย ไม่ต้องนอนผวา อย่าไปหน้าใหญ่หนัก อย่าเพาะต้นหนี่ให้ดอกเบี่ยบานท่วมต้นโดยไม่จำเป็นจริงๆ

โดยธรรมชาติสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตมี ๔ อย่างด้วยกัน คือ

๑. ข้าวปลาอาหาร ถ้าไม่กินก็ตาย ไม่มีแรงงาน ทำให้เจ็บไข้ ไม่สบาย ใครจะซื้อผ่อนข้าวกินก็ไม่ว่า

๒. เสื้อผ้า ใครจะซื้อผ่อนเสื้อผ้าต้องคิดดูก่อนนะ ถ้าในกรณีเราเข้างานใหม่ๆ งานนี้เขากำหนดให้มีเครื่องแบบ เราไม่มีเงินพอ ต้อง

ซื้อผ่อน ก็ยังพอสมเหตุผล แต่ถ้าซื้ได้ทียวละก็ อย่ามาพูด

๓. ยารักษาโรค เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยไม่มีค่ายาค่าหมอ จำเป็นต้องรักษาชีวิตต้องกู้หนี้ยืมสินก็ต้องยอม

๔. บ้านเรือน ต้องมีไว้คุ้มแดดคุ้มฝน ถือว่าจำเป็น แต่ถึงกระนั้นก็ให้พออยู่ อย่าให้ทรูหราเกินตัว

เวลานี้เราไม่ค่อยคำนึงถึงความจำเป็นกัน เราซื้อผ่อนกันทั่วเมืองไทย บรรยากาศเมืองไทยเลยกลายเป็นบรรยากาศลูกหนี้ เราเป็นลูกหนี้กันทั้งระดับรัฐบาลและระดับเอกชน คนไทยก็ติดหนี้กันเอง แล้เนื้อเถื่อนกันเอง ยังไม่พอ ยังเป็นหนี้ต่างประเทศอีก ไปซื้อผ่อนของฟุ่มเฟือยเขามาใช้

เมื่อก่อนใครมาเมืองไทยเขาเรียกเมืองไทยว่า เป็นเมืองยิ้ม “สยามเมืองยิ้ม” เดียวนี้ก็คล้ายๆ ยิ้มแต่ไม่เรียกยิ้ม เขาเรียกว่า แสยะ เพราะหน้ามันเหี่ยวๆ หนี้มันท่วมหัวเลยต้องหน้าขึ้นนอกตรม ยิ้มแหๆ

๑๑. ทำกินไม่ขึ้น

ผู้ที่ทำมาหากินไม่ขึ้น นอกจากจะเกิดจากกรรมในปัจจุบันชาติแล้ว เป็นไปได้หรือไม่ที่กรรมในอดีตชาติส่งผลหนุนมาด้วย ?

เป็นไปได้ แต่ก่อนอื่นอย่าเพิ่งไปหวังว่ากรรมในอดีตชาติเป็นอย่างไร เพราะยังงี้ก็ต้องทำมาหากิน ไม่ใช่คิดว่า แหม...เรามันทำอะไรมาค่อยมีโชค ชาติที่แล้วเราคงทำไม่ได้ไว้ เพราะฉะนั้นพอนอนดีกว่า ว่าแล้ววันๆ พอก็ไม่ทำอะไรเลย รอให้ชาวบ้านเขาแจกให้กิน อย่างนี้มันก็ไม่ใช่วิถีชีวิตของคนนะ

เรื่องของเรื่องมีอยู่ว่า ถ้าทำมาหากินไม่ค่อยขึ้น ก็ยังต้องขยันให้มากเป็น ๕ เท่า ๑๐ เท่า แล้วก็มีคำสั่งเกต มีความรอบคอบให้มากยิ่งขึ้น ส่วนในอดีตชาติจะทำมายังไง ถ้าเราไม่เข้าถึงธรรมะจริงๆ เราก็ไม่ทราบ

เพราะฉะนั้นให้ขยันทำมาหากินเรื่อยไป แล้วระหว่างที่ทำมาหากินก็ตั้งใจให้ทานไป ทำทานไว้ให้เป็นบุญ เป็นทุนของเรา แม้จะยังไม่ออกดอกออกผลในชาตินี้ ก็ยังชื่นอกชื่นใจ เหมือนได้ร่มเงา

อย่ารอให้รวยเสียก่อนค่อยทำบุญ มันจะสายเกินไป

ทำไปเถอะลูก

๑๒. ทำผิดทั้งๆ ที่รู้

ทำไมคนส่วนใหญ่จึงชอบทำผิดทั้งๆ ที่รู้คะ ?

การทำผิดทั้งๆ ที่มีอยู่ ๓ ลักษณะด้วยกัน คือ

๑. ทำผิดเพราะติดนิสัยมักง่ายมาตั้งแต่เด็กๆ ซึ่งความผิดประเภทนี้ มักเป็นความผิดเล็กน้อย ไม่ใช่ความผิดร้ายแรง เช่น เดินลัดสนาม ไม่ข้ามถนนตรงทางม้าลาย ทิ้งขยะไม่เลือกที่ ฯลฯ

๒. ทำผิดเพราะหลงคิดว่า คนเราตายแล้วสูญ ซาติน้ำไม่ มี เขามีความคิดว่า ความดีความชั่วที่ทำไว้ มีผลเฉพาะชาตินี้เท่านั้นเอง ฉะนั้นถ้าเขามีอำนาจหรือสามารถหลีกเลี่ยงได้ กฎหมายจับไม่ได้ ไล่ไม่ทัน เขาก็จะไม่ถูกลงโทษ และไม่มีผลอะไร

คนทำผิดลักษณะนี้ถือว่าเป็นความผิดเนื่องจากขาดทริโอดดับปะ คือขาดความละอาย ขาดความเกรงกลัวต่อผลของบาป คนพวกนี้เขาจะรู้สึกว่าตัวเองเก่ง เมื่อสามารถคดโกงเอาเปรียบคนอื่นได้ คนบางคนของในบ้านทั้งหมด ทั้งของกินของใช้ ล้วนแต่เป็นของที่โกงเขามาทั้งนั้น

๓. ทำผิดเพราะขาดกำลังใจที่จะทำความดี ความผิดประเภทนี้ทำทั้งๆ ที่รู้ว่าผิดกฎหมายและรู้ด้วยว่าบาป แต่ก็ทำ เพราะเขาไม่มีกำลังใจที่จะตั้งใจไม่ทำให้ชั่ว และขาดกำลังใจที่จะทำความดี ปล่อยให้ความอยากมีอำนาจเหนือจิตใจ

การแก้ไขคนทำผิดทั้งรู้ จะต้องปูพื้นฐานให้ตั้งแต่ยังเป็นเด็กเล็กๆ โดย

๑. พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ต้องไม่ปล่อยปละละเลยเด็ก ต้อง

ฝึกเด็กในเรื่องระเบียบวินัยตั้งแต่วัยเด็ก โดยถือว่าวินัยต้องเริ่มที่บ้าน แล้วต่อเติมที่โรงเรียน

๒.อบรมให้เด็กรับรู้รู้บาป เพื่อว่าต่อไปในภายภาคหน้า เมื่อมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น จะได้ตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง เพราะมีพื้นฐานใจที่ละอายต่อความชั่ว กลัวบาป ไม่กล้าทำความชั่วความผิด ทำให้เด็กสามารถเตือนตนเองได้ บังคับตัวเองได้

๓.ฝึกให้ไหว้พระสวดมนต์ ให้นั่งสมาธิก่อนนอนทุกคืน จะได้มีกำลังใจละเว้นการทำความชั่วทุกรูปแบบ และมีกำลังใจพร้อมที่จะทำความดีทุกสิ่งทุกอย่างด้วยตนเอง

๑๓. ธรรมะสำหรับประชาชน

ท่านคิดว่าธรรมะบทไหน ในหนังสือนวโกวาทที่เหมาะสมสำหรับ
นำไปสอนประชาชนให้นำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
วันได้มากที่สุด (พระเรียนถามมา)

ในหนังสือนวโกวาท ความจริงได้รวบรวมหลักธรรมต่างๆ
ไว้ดีมาก แต่ว่าคนโดยทั่วไป รวมทั้งพระภิกษุสามเณรส่วนมากยังไม่ได้
มีโอกาสค้นคว้ากันอย่างจริงจัง หรือบางทีก็ไปทักท้วงว่าตนเองเข้าใจดี
จริงๆ แล้วที่นั่งกันอยู่นี่ก็ล้าพูดได้เลยว่า เราไม่ได้เข้าใจอะไรนักหนา
ไม่ใช่ดูถูก ผมเองก็เป็นผู้หนึ่งที่ยังไม่เข้าใจดีนัก แต่ความเข้าใจ ฟันๆ
พอมี

ผมจะยกตัวอย่าง เมื่อผมบวชได้ประมาณพรรษาที่ ๖ ที่ ๗
ตลอดเวลาผมก็คิดว่าผมเข้าใจธรรมะเรื่องหิริโอตตปปะมาอย่างดี แต่
แล้วก็ต้องสะดุ้งโหยงในวันหนึ่ง เมื่อรู้ตัวเองว่าเรายังไม่รู้เรื่องหิริโอต-
ตปปะ

ครับไม่รู้ คือรู้เหมือนกัน แต่มันตื่นเกินไป เจาะไม่ถึงแก่น

พอพรรษาที่ ๖ ที่ ๗ เจอเรื่องเข้าใจจึงได้สะดุ้งใจ ตายจริง เรา
ไม่รู้ที่เรายังไม่รู้

ระวังคำนี้ให้ดี คนส่วนมากในโลกไม่รู้ว่า เรายังไม่รู้ คิดว่าอ้อ
นั่นก็รู้แล้ว ใ้่นี่ก็รู้แล้ว ไม่มีที่ไม่รู้ พอไปเจอเรื่องนั้นเข้าถึงได้ ร้องอ้อ
..ตอนนี้รู้แล้ว รู้ว่ายังไม่รู้ครับ ไม่ใช่ว่ารู้หมดโลก

เพราะฉะนั้นท่านที่ได้นักธรรม ได้บาลี อะไรต่ออะไรมา ยิ่ง
สอบได้ยิ่งดี ช่วยจำไว้ด้วยว่าเราควรรู้ว่า เรายังไม่รู้อีกเยอะ ขอเล่า
เรื่องที่ทำให้ถูกใจได้คิดว่า ผมยังไม่รู้จริง ในเรื่องหิริโอตตปปะ

คือวันนั้นไปอ่านหนังสือเรื่องทริโอดตัมปะ ท่านเล่าเป็นนิทานสั้นๆ เอาไว้ มีโยมคนหนึ่งในสมัยพุทธกาล เขาศรัทธาในพระพุทธศาสนา มาก ก็เลยตั้งใจให้ท่านรักษาศีลเรื่อยมา

มีอยู่วันหนึ่งเขาไปตักบาตร แต่กับข้าวของเขาไม่ค่อยจะ ประณีต ไม่น่าถวายให้พระฉัน เขาเลยมาปรึกษากับเมียว่า เอา อย่างนี้ดีกว่า เอาลูกสาวไปทำงานกับเศรษฐี แล้วขอค่าแรงมาก่อน เอามาซื้อของดีๆ ทำอาหาร ถวายพระ ทั้งเมียและลูกก็ยอม

พอได้เงินมาก็มาซื้อแม่วัวได้ตัวหนึ่ง ก็เอานมวัวนั้นแหละทำ อาหารที่ประณีตถวายพระ ถวายทานครั้งนั้นแล้วเขาก็ชื่นใจของเขา เรื่อยมาที่มีอาหารดีๆ ถวายพระ

ผ่านไปได้หนึ่งปี เขานึกว่า เออ...ลูกสาวเราทำงานกับ เศรษฐีครบ ๑ ปี แล้ว ยังไม่มีเงินไปไถ่ตัวมาเลย อย่างกระนั้นเลย เรา ไปทำงานหาเงินไถ่ตัวลูกสาวดีกว่า ก็เดินทางเข้าไปในเมือง ทำงาน ๑ ปี ได้เงินมาก็จะนำไปใช้คืนเศรษฐี จะได้เอาลูกสาวกลับคืน

ขณะที่เดินมากลางทาง ได้พบพระภิกษุรูปหนึ่ง พระภิกษุรูป นั้นบวชมานานเป็นสิบบรรษาแล้วแต่ความประพฤติเรื่อยๆ ฉะฉานๆ วันไหนอารมณ์ดีก็ทำภาวนา วันไหนขี้เกียจพอดกบ่าก็พักผ่อน กลาง คินจำวัด กินๆ นอนๆ เสียเป็นส่วนใหญ่

พอวันนั้นโยมคนนี้ไปเจอพระรูปนั้นเข้า กำลังเดินทางลัดป่า ไปทางเดียวกัน ก็เลยเดินคุยกับพระไปเรื่อยๆ

พอถึงเวลาเพล เอ้า...ตายจริง คิดว่าป่านี้คงเดินตัดทางไป ได้ไม่ไกล ที่ไหนได้มาถึงมือเพลอยู่กลางป่า ในบาตรก็ไม่มีข้าวเลยเหมือน กัน โยมคนนี้ก็ไม่ได้เตรียมข้าวปลาอาหารมาด้วย ไม่รู้จะทำอย่างไร นึกว่าพระจะต้องอดฉันเพลแน่

บังเอิญมีคนบ้านป่าเดินสวนทางมา เขามีข้าวอยู่ที่ห่อหนึ่ง โยมเลยเข้าไปขอซื้อ คนบ้านป่าไม่ยอมขาย ให้เท่าไรเขาก็ไม่ขาย ให้เป็นสิบเป็นร้อย ก็ไม่ขาย

ในที่สุดโยมบอกอย่างนี้ บอกว่าไปทำงานมา ๑ ปี เก็บเงินได้เป็นพัน จะเอาไปไถ่ลูกสาวคืน เอาอย่างนี้เถอะนะ เอาเงินไปเลยหมด ทั้งพันขอข้าวห่อนั้นก็แล้วกัน จะเอาไปถวายพระ คนบ้านป่าจึงยอมขายให้

ตกลงข้าวห่อนั้นราคาเป็นพัน ก็ไม่ได้วิเศษอะไรเลย เป็นกับข้าวบ้านป่า โยมคนนี้แก่ได้มาแล้วก็วิ่งตามพระไป เอาไปถวายให้ฉันถวายเสร็จแล้ว พระท่านก็ไม่ได้พิจารณาอะไรทั้งสิ้น โยมถวายมากฉันฉันหมดไม่ได้แบ่งให้โยมเลย โยมก็ไม่ว่าอะไร

พอพระฉันเสร็จก็เดิน ทางกันต่อ ค่อยกันไปคุยกันมาถึงได้รู้ว่าข้าวที่ฉันเมื่อก็ราคาเป็นพัน แล้วยังจะทำให้ลูกสาวตาโยมคนนี้ต้องเป็นคนใช้บ้านเศรษฐีต่อไปอีกเป็นปี เพราะไม่มีเงินจะไปไถ่ตัวแล้ว

พระฟังแล้วตกใจ คิดว่านี่ถ้าชาตินี้เราไม่ได้เป็นพระอรหันต์ละก็ ชาติต่อไปคงต้องเกิดเป็นควายให้ลูกสาวตาโยมคนนี้ใช้งานแน่ๆ เราบวชงวदनอกจากมรรคผลนิพพานไม่ได้แล้ว ยังจะต้องไปเป็นควายอีกหรือนี้ เพราะฉันอาหารก็ไม่ได้พิจารณา ที่ผ่านมาในการเป็นพระก็ไม่ได้พิจารณา การทำภาวนาก็ทำไปอย่างนั้นเอง ศึกษาพระธรรมวินัยก็ผ่านๆ แต่งวदनี้มาเจอศรัทธาของโยมเข้า

โอ้โฮ..โยมนี้ศรัทธาแรงกว่าเราอีกหรือนี้ ขึ้นพลาดไปต้องเป็นควายให้ครอบครัวของโยมใช้แน่ๆ ในชาติหน้า ทั้งกล้วยนก ทั้งกล้วยเกิดเป็นควาย พระภิกษุรูปนั้น พอเดินทางพ้นป่าแล้ว ก็ลาโยม

ด้วยอำนาจอิริโอดตบปะท่อมหัวใจ ท่านไปขออาศัยวัดแห่ง

หนึ่งที่ชายป่า ไปกราบเจ้าอาวาส แล้วขออนุญาตปฏิบัติธรรมลักพัก
เจ้าอาวาสท่านก็อนุญาต ยกกุฏิให้หลังหนึ่ง

พอได้กุฏิมาแล้ว ท่านก็จัดรูปเทียนอธิษฐานเลยว่า “**ตราบใด
ที่ข้าพเจ้าไม่ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ตราบนั้นขอยอมตาย ไม่
ยอมลุกจากที่**”

ท่านคิดว่าตายขณะปฏิบัติธรรม อย่างไรเสียก็คงไม่ต้องไปเกิด
เป็นควายให้โยมท่านนั้นใช้งาน เพราะว่าได้เอากำลังจากข้าวปลาอาหาร
ของโยมมาปฏิบัติธรรมเต็มที่ หากว่าบรรลุมรรคผลนิพพานก็โชคดี

จัดรูปเทียนเสร็จนั่งภาวนาเลย วันหนึ่งผ่านไป คำว่าวันหนึ่ง
ผ่านไปนี่ไม่ใช่เล่นนะ หลวงพ่อหลวงพ่ที่นั่นมาเมื่อกี้ไม่ถึงชั่วโมง นั่ง
พลิกแล้วพลิกอีก นั่งไป ๑๐ นาทีก็ล้มตายเป็นนกชุกแล้ว

ท่านทำภาวนาวันหนึ่งผ่านไปยังไม่ได้อะไร แต่ก็ไม่ลุกเหมือน
กัน คืบหนึ่งผ่านไป วันหนึ่งคืบหนึ่งผ่านไปแล้วก็ยังไม่ได้อะไร ใจไม่รวม
เพราะตลอดเวลาไม่เคยเอาจริงเอาจังเลย ๒ วัน ๒ คืบผ่านไป ยังไม่
ได้อะไรเลย แต่ก็อดทนกลั้นอุจจาระปัสสาวะ ไม่ยอมฉันทิ้งน้ำทิ้งข้าว
๓ วัน ๓ คืบ ผ่านไป ท่านนั่งอยู่ตรงนั้นไม่ขยับเหมือนกัน ยอมตาย

พอยอมตายเท่านั้นแหละ วันที่ ๗ จะตายเอาจริงๆ ตายก็ยอม
พอยอมตาย ใจก็รวม พอเที่ยงคืนเข้า ใจเริ่มหยุดนิ่งเข้าสู่ศูนย์กลางกาย
ได้ถึงธรรมกายพระโสดา พระสกิทาคามี และพระอนาคามี ไปตามลำดับ
พอใกล้สว่างก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์

**พระภิกษุรูปนี้เป็นพระอรหันต์ ด้วยอำนาจอะไร? เป็นได้
ด้วยอำนาจอิริโธตตปปะ**

ไอ้โฮ..อำนาจอิริโธตตปปะนี่ขนาดนี้เชียวนะ เมื่อก่อนเราก็อำนาจ
คุณธรรมแค่อิริโธตตปปะเป็นคุณธรรมพื้นๆ ไม่เห็นมีอะไรเลย พอมา

อ่านเจอเรื่องนี้เข้า ตายจริงอำนาจหิริโอดตบปะนี่ทำให้พระภิกษุซึ่ง
สำนึกตัว แล้วได้เป็นพระอรหันต์ในที่สุด

เรื่องก็มีต่อไปว่า พอท่านเป็นพระอรหันต์แล้ว ตอนเช้าท่าน
ก็สำรวจร่างกายของท่าน พบว่าเนื่องจากกลิ่นอุจจาระ ปัสสาวะ อด
ข้าวอดน้ำทุกอย่างสารพัดมา ๗ วัน ๗ คืน อวัยวะภายในทนไม่ไหว
แล้ว เพราะเมื่อก่อนไม่เคยฝึกมาอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายทนไม่ไหว
ท่านรู้ตัวว่าจะมีอายุได้อีกวันเดียวเท่านั้นเอง พอเช้าขึ้นแทนที่จะออกไป
บิณฑบาต ท่านกลับไปเคาะระฆังในวัด

ระฆังนั้นมิกติกาว่าจะเคาะเฉพาะในกรณีที่มีการประชุมพระทั้ง
วัด แต่พระอาคันตุकरูปนี้เป็นแขกของวัด ไม่ควรมาเคาะระฆัง พระ
ทั้งวัดมาเห็นเข้าก็ชกเคือง ก็ถามห้วนๆ ว่ามีธุระอะไร?

ท่านก็ตอบอย่างพระอรหันต์ คือบอกว่า **“ธุระใดในสังสาร-
วัฏฏ์นี้ข้าพเจ้าไม่มีอีกแล้ว จบหมดแล้ว”** เป็นการบอกเป็นนัยว่า
เป็นอรหันต์แล้วนั่นเอง

แล้วท่านก็พูดต่อไปว่า **“แต่พวกท่านทั้งหลายที่มาประชุม
อยู่นี้มีธุระอะไร มีปัญหาข้อข้องใจในธรรมะข้อใด รีบถามมาเถอะ
เพราะตัวของข้าพเจ้าเองมีสังขารอยู่ได้แค่วันนี้วันเดียว”**

ท่านให้ถามปัญหาจะรับตอบให้ พระทั้งวัดตอบว่าอย่างนี้ ตอบ
ว่า **“พระธรรมทั้งหลายก็เข้าใจดี ไม่มีอะไรสงสัย แต่สงสัยอยู่อย่างเดียว
จะทำอย่างไรจึงจะมีแรงบันดาลใจ ยอมสละชีวิต ปฏิบัติธรรมอย่าง
กับท่านได้บ้าง”**

พระอรหันต์นี้ตอบว่า ที่ทำได้อย่างนี้ก็เพราะด้วยอำนาจของ
หิริโอดตบปะ แล้วท่านก็เล่าเรื่องทั้งหมดให้ฟัง

พอได้ฟังเรื่องของโยมจบ พระทุกรูปในวัดต่างองค์ต่างเข้ากุฏิของตัวเอง พักเดียวเงียบหมด ไม่ออกบิณฑบาตเหมือนกัน เข้าไปจุดธูปจุดเทียนอธิษฐานว่า ถ้าเราไม่บรรลุนิพพานละก็ ขอยอมตายตรงนี้แหละ ไม่อย่างนั้นบวชมาสิบๆ พรรษาก็สูญเปล่าชาติหน้าต้องไปเป็นควายให้ญาติโยมทั้งเมืองใช้ ตายเลยเราไม่ไหวแน่

ปรากฏว่าได้ผล พระเหล่านั้นได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ทีละองค์ๆ จนหมดทั้งวัดอีกเหมือนกัน สำหรับเจ้าอาวาสเนื่องจากปฏิบัติธรรมมามาก พอวันรุ่งขึ้นก็เป็นพระอรหันต์เลย สามเณรเป็นอรหันต์องค์สุดท้าย ในเวลาถัดมาอีกวันหนึ่ง นี้อ่านาจิริโอดตบปะมีมากถึงขนาดนี้

พออ่านเจอเรื่องนี้ก็ निकออก มีน้ำเล้าเมื่อก่อนไม่เข้าใจ ที่เขาใช้คำว่า **ธรรมะทุกบทมีอานิสงส์ว่า ถ้าปฏิบัติจริงแล้วไปนิพพานได้**

ทิริโอดตบปะก็เป็นคุณธรรมอันยิ่งใหญ่บทหนึ่ง ซึ่งมีอานิสงส์ว่า ถ้าใครปฏิบัติจริงแล้วเข้านิพพานได้หมด ธรรมะข้ออื่นๆ ก็เช่นกัน เพราะฉะนั้นธรรมะใดที่พระคุณเจ้าได้รำเรียนเขียนอ่านมา ขอให้ทราบว่าย่าได้มองข้ามว่าเป็นธรรมะพื้นๆ ธรรมะทุกข้อทำให้เข้านิพพานได้ทั้งนั้น

คราวนี้ย้อนกลับมาว่า เราจะเอาธรรมะบทไหนไปสอนญาติโยม ขอแนะนำว่าที่สำคัญที่สุดเลย คือให้รู้จักคุณพระรัตนตรัยก่อน จากนั้นจะมีทางทำอะไรต่ออะไรได้อีกมากเลย แต่ว่าการที่จะอธิบายให้คนรู้จักคุณพระรัตนตรัยนั้น ไม่ใช่เรื่องง่ายๆ ก็ต้องไปหาวิธีที่เหมาะสม อธิบายให้รู้จักคุณหรือมีความกตัญญูในพระรัตนตรัยเป็นอันดับแรก จากนั้นจะทำอย่างไรก็ทำเถอะ

ถ้าญาติโยมมีภูมิมีความรู้ไม่พอ ไม่สามารถ จะตามทัน ตาม

เข้าใจเรื่องต่างๆ ได้มากขึ้น ก็ให้รู้จักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ เป็นอันดับต่อไป ส่วนเรื่องโอวาท ๓ ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือละชั่ว ทำดี ทำใจให้ผ่องใส นั้น บางทีญาติโยมตามไม่ทันจะเอาไว้อีกก่อนก็ได้ เอาไว้สำหรับสอนนักเรียนนั่นแหละดี แต่ว่าที่ควรจ้ำจี้จ้ำไช สอนไปเรื่อยๆ คือทาน ศีล ภาวนา ว่ากันไปได้ตลอด เพราะโยมสามารถ นำไปปฏิบัติได้แล้วตามทันด้วย

ธรรมะหมวดคิหิปฏิบัติ นั้นแหละว่าไปได้เลย เทศน์ซ้ำแล้วซ้ำอีกก็ได้ เพราะเรื่องของคิหิปฏิบัติ คือเรื่องของการครองเรือน ญาติโยมเขาแต่งงานมีลูกมีเมียมีผัว เรื่องของเขาก็วนเวียนอยู่ในคิหิปฏิบัติ แต่มีข้อแม้ว่าพระคุณเจ้าต้องตีความธรรมะให้แตก ถ้าตีความไม่แตกจะพบว่า เอ...คิหิปฏิบัตินี้ ไม่ค่อยให้อะไรเลย แต่จริงๆ แล้ว คิหิปฏิบัติให้ประโยชน์มาก

ยกตัวอย่าง เช่นหัวข้อที่ว่า **“ตระกูลอันมั่งคั่งจะตั้งอยู่ไม่ได้นานเพราะสถานะ ๔”** อ่านดูแล้วสถานะ ๔ นี้ ไม่น่าจะหนักหนาสาหัสถึงขนาดทำให้ตระกูลใหญ่ล้มละลาย

แต่จริงๆ แล้วตระกูลจะล้มละลายหรือไม่ล้มละลาย ก็อยู่ตรงนี้แหละ นี่ยกตัวอย่าง

อีกเรื่องหนึ่งที่น่าสอนคือ ธรรมะของฆราวาส^(๔) คือฆราวาสธรรม ซึ่งประกอบด้วยสัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ เหล่านี้ ก็เรื่องของคนครองเรือน ได้แก่

๑) **สัจจะ** ซื่อตรงต่อกัน สามิภรรยาถ้าไม่ซื่อต่อกันจะอยู่กันได้อย่างไร

๒) **ทมะ** รู้จักข่มจิตข่มใจตัวเอง คนเรารักเท่ารัก พออยู่กันนานๆ มันก็ชักเอียนกันเอง ไม่อย่างนั้นก็คงไม่หย่ากันหรอก แม้แต่โยม

พ่อยอมแม่ของเราก็ตาม ลองนึกย้อนไปเถอะ กว่าจะเลี้ยงเราโตมานี้ เห็นโยมพ่อยอมแม่ทะเลาะกันให้วุ่นวายไปหมด เอ๊ะ...แล้วท่านไม่รักกัน หรือ? รักแล้วทำไมทะเลาะกัน เอ้อ..อยู่กันนานๆ ก็ทะเลาะกันบ้าง เอียนกันบ้างเป็นธรรมดา เนื่องจากต่างฝ่ายต่างยังไม่หมดกิเลส มันก็มีข้อบกพร่องก็ต้องข่มจิตข่มใจกันไป

๓) ขันติ ความอดทน เกิดเป็นคนต้องต้องอดทนต่ออะไร บ้าง? เรื่องที่ต้องพยายามอดทนให้ได้มีอยู่ ๔ อย่าง คือ

๓.๑ อดทนต่อความลำบากตรากตรำ ทนแดด ทนลม ทนฝน เป็นต้น

๓.๒ อดทนต่อทุกขเวทนา เมื่อเจ็บไข้ ได้ป่วย ก็ไม่โวยวาย คร่ำครวญจนเกินเหตุ

๓.๓ อดทนต่อการกระทบกระทั่ง เช่น ในบ้านมีญาติทั้งสองฝ่ายอยู่ด้วยกัน บางครั้งญาติของเราหนักไปหน่อย ญาติของเขาก็จู้จี้ไปนิด หรือเราเองก็หนักไปหน่อย เขาก็หนักไปนิด ก็ไม่ว่ากัน ทนต่อการกระทบกระทั่ง การพลั้งพลาดเรื่อยไป

๓.๔ อดทนต่อความฟุ้งเฟ้อ สังคมชาวบ้านสมัยนี้ไปดูเถอะ แม้บางครั้งหลงพ่อ หลวงพี่บางรูปก็จะเป็นเสียเอง แต่โยมเขา เป็นกันเยอะ บางทีของบางอย่างที่โฆษณาในทีวี ในวิทยุหรือในหนังสือ พิมพ์ มันมีของแถม โยมชอบใจของแถม ส่วนของขายไม่อยากจะทรอก อดส่ำๆไปซื้อเสียเงินเสียทองเพิ่ม เพราะจะเอาของแถม

ผลที่สุดเลยได้ของที่ไม่จำเป็น มาเก็บไว้เต็มบ้าน อย่างนี้ เรียกว่าไม่อดทนต่ออำนาจยั่ว เพราะไม่อดทนอย่างนี้ ถึงได้มีเรื่องมีราวเป็นปากเป็นเสียงกันในครอบครัว นียกตัวอย่าง หลวงพ่อหลวงพี่ ก็ช่วยขยายความให้โยมเอาไปปฏิบัติได้ด้วย

๔) **จาคะ** คือสละปันของให้กัน ถ้าเราอ่านอย่างนี้จะไม่ได้อะไร ไม่รู้จะไปสอนโยมอย่างไร คำว่าจาคะ เรารู้แต่ว่า รู้จักสละแบ่งปันสิ่งของให้บุคคลที่ควรให้ปัน หนังสือนวโกวาทพูดสั้นๆ ไว้อย่างนี้ ขอขยายเป็นตัวอย่างลักษณะก็แล้วกัน ความจริงขยายได้หลายแนว

ในเชิงปฏิบัติ สามภรรยาที่ทะเลาะกัน ก็เพราะงบบประมาณในบ้านมีจำกัด เนื่องจากรายได้ก็จำกัด รายได้ขนาดนี้ ถ้าปันกันกินก็พอกินทั้งครอบครัว แต่ถ้าพ่อบ้านไปกินเหล้า แล้วเหล้าบางยี่ห้อแพงกว่ากินข้าว ๗ วัน เพราะฉะนั้นแค่พ่อบ้านคว่ำเหล้ามากินเพียงมื้อละขวดเดียว ครอบครัวแยะไปเลย อย่างนี้เรียกว่าไม่มีจาคะ เห็นแก่ตัวอย่างร้ายกาจ ครั้นลูกเมียอดมากเข้าก็ปัน ถูกบ่นแทนที่จะได้คิดกลับดำให้อีกเลยทะเลาะกัน นียกตัวอย่าง

หรือแค่พ่อบ้านคว่ำบุหรี่ปริมาณสุบ จริงๆ แล้วคุณธรรมของฆราวาสธรรมก็ขาดไปแล้ว โธ..ก็ค่าบุหรี่ปริมาณสุบ เป็นค่าขนมเลี้ยงลูกได้อีกเยอะ แต่พ่อขาดจาคะเสียแล้ว ลูกๆ เลยลำบาก ท่านช่วยเทศน์ขยายความให้ลึกลงหน่อย โยมก็จะสามารถเอาไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

ถ้าอย่างนี้การเทศน์ของหลวงพ่หลวงพี่ทั้งหลาย จะเจาะเข้าไปถึงใจญาติโยม แล้วนำไปใช้ได้ด้วย ในไม่ช้าญาติโยมรอบวัดของเราก็จะเริ่มรู้คุณพระธรรม รู้คุณพระสงฆ์ แล้วต่อไปเขาจะมาช่วยพัฒนาวัดของหลวงพ่หลวงพี่ทั้งหลายกันเองแหละครับ

๑๔. นักพนันจะรวยเมื่อไร

หลวงพ่อกับ ทำไมคนที่เล่นการพนัน ถึงแม้จะได้เงินมากแต่ไม่เคยรวยจริงๆ ลักที่ ?

คนเล่นการพนันไม่เคยรวยจริง เพราะว่าก่อนที่เขาจะได้เงินจากการพนัน เขาได้ผลาญสิ่งที่มีค่าเกินกว่าที่เงินทั้งโลกจะซื้อได้ไปแล้ว คือ

๑. ผลาญความเป็นคนของตัวเอง ความเป็นคนจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความซื่อตรง ทันทที่ที่เราเล่นการพนัน ความมีเหลี่ยมมีคูนมันจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ความซื่อสัตย์สุจริตจะหายไป เพราะเมื่อมีการพนันเกิดขึ้นที่ไหน การคดโกงจะเกิดขึ้นที่นั่น ถ้าครั้งใดในวงพนันไม่มีการโกงก็ขอให้เข้าใจว่า ไม่ใช่ว่าไม่คิดโกง แต่เป็นเพราะยังไม่มีโอกาสจะโกงต่างหาก

๒. ผลาญปัญญา นักพนันเมื่อตอนที่เงินขาดมือ เขาจะมองเงินเหมือนเทพเจ้าที่สามารถบันดาลอะไรๆ ให้เขาได้ เขาลืมไปว่ายังมีอีกหลายๆ สิ่งที่เงินซื้อไม่ได้ ครั้นพอเขาได้เงินมาแล้ว เนื่องจากเขารู้ดีว่าเงินเหล่านี้คงจะอยู่กับเขาไม่นาน อาจจะไม่เสียการพนันหมดเนื้อหมดตัวไปเมื่อไรก็ไม่รู้

เพราะฉะนั้นก่อนที่จะเสียไปเขาจึงต้องรีบกินรีบใช้ รีบจ่ายเสียก่อนที่มันจะไปอยู่กับคนอื่น ของบางอย่างไม่ควรใช้ก็ใช้ ไม่ควรจ่ายก็จ่าย กลายเป็นคนฟุ่มเฟือย ไม่รู้จักค่าของเงินตามความเป็นจริง ตอนนั้นเขาเห็นเงินเหมือนเศษกระดาษ ครั้นเงินหมดเขาก็หิวเงินอีกต่อไป กลายเป็นว่าเขาต้องหิวเงินทั้งชาติ ปัญญาที่มีอยู่แทนที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์ก็เอาไปคิดคดโกงเขา

๓. ผลาญเวลา นักพนันเมื่อลงมือเล่น เขาจะลืมทุกสิ่งทุกอย่าง แม้เวลาเขาก็ลืม ถึงคราวเสียก็จะยิ่งทุ่มเท หาทางเอากลับคืนมาให้ได้ ถ้ายังไม่ได้ก็ไม่เลิก หรือกว่าจะเลิกก็ต้องรอให้เงินหมดเสียก่อน ถึงได้ก็ไม่รู้จักพอ วันเวลาก็ผ่านไปเรื่อยๆ เสียงานเสียการอย่างอื่น โดยเขาไม่รู้ตัว

๔. ผลาญสุขภาพ นักพนันเมื่อลงมือเล่นแล้ว ก็มักจะต้องอดตาหลับขับตานอน กลั่นอุจจาระปัสสาวะ กินอาหารไม่เป็นเวลา ในที่สุดสุขภาพก็เสื่อม โรคภัยไข้เจ็บก็เบียดเบียน

รวมความแล้ว การพนันผลาญทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่ความเป็นคน ถึงได้เงินมา เงินนั้นไม่อาจจะเก็บรักษาไว้ให้เกิดประโยชน์ได้นาน เขาจึงไม่รวยจริงสักที หากความมั่นคงในชีวิตไม่ได้

การพนันแม้เล่นกันสนุกๆ ไม่ถึงกับเสียทรัพย์ ก็ไม่สมควรเล่น เพราะถึงอย่างไรก็เสียเวลาเปล่า และที่สำคัญคือ **เพาะนิสัยให้เป็นคนชอบเสี่ยง ขาดเหตุผล** กลายเป็นคนเชื่อเรื่องดวง เชื่อโชคชะตา มีหน้าซำยังเพาะนิสัยให้เป็นคนชอบพูดเพ้อเจ้อ เพราะต้องกระเซ้าเย้าแหย่คู่แข่งให้เขาเพลอสติ จะได้มีโอกาสเล่นชนะได้ง่ายเข้า เป็นการเพาะนิสัยให้เป็นคนที่มีเหลี่ยมมีคู และอื่นๆ อีกหลายอย่าง

ขึ้นชื่อว่าการเล่น ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบไหนล้วนเป็นที่ตั้งแห่งความเสื่อมและความประมาททั้งนั้น อย่าเล่นเลยดีที่สุด

๑๕ บินทาวาร้าย

หลวงพ่อกับ ถ้าถูกนิทาวาร้ายโดยไม่มีมูลความจริงจะทำ
อย่างไรดีครับ ?

ไม่ต้องทำอะไรทั้งนั้น จำไว้ว่ามีความจริงประจำโลกอยู่ข้อหนึ่ง
คือว่า **คนเราที่จะไม่ถูกนิทาวาร้ายเลยไม่มีนะ** แม้แต่พระสัมมา-
สัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณธรรมความดีพร้อมบริบูรณ์ทุกสิ่งทุกอย่าง
ก็ยังมีคนกล่าวร้าย บางครั้งถึงกับมีคนมาเดินตามด่าตลอดทางที่พระ
องค์เสด็จออกบิณฑบาต

แต่พระองค์ก็ทรงเฉยเสีย ไม่ได้โต้ตอบอะไร เพราะถือว่า
ทองคำแท้ยอมไม่กลัวไฟ ยิ่งถูกไฟเผาไหม้เท่าไรก็ยิ่งสุกเหลืองอร่าม
มากขึ้นเท่านั้น ถึงใครจะนิทาวาร้ายพระองค์อย่างไร ก็ไม่สามารถ
ทำให้พระองค์เลวไปตามคำว่าร้ายเหล่านั้น

เพราะฉะนั้นทุกครั้งที่คุณถูกกล่าวร้าย ก็ไม่ควรเดือดร้อนอะไร
ทำตามอย่างที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทำให้ดูเป็นแบบแผน คือก้ม
หน้าก้มตาทำความดีต่อไป ไม่สนใจต่อคำนิทาวาร้ายนั้น เพราะยิ่ง
เรามัวห่วงกังวลอยู่ ก็ยิ่งทำให้สุขภาพจิตเสีย และเสียเวลาเปล่า

เมื่อเราตั้งใจทำความดีไม่หยุดยั้งเช่นนี้ วันหนึ่งคนทั้งโลกก็
จะทราบความจริง เห็นความดีของเราเอง หรือแม้จะไม่มีใครเห็น ตัว
เราเองก็เห็นความดีของตัวเอง และเราก็ไม่มีอะไรจะตำหนิให้แค้น
ใจตนเอง มีแต่ความปีติยินดีทุกครั้งทีนึกถึงความดีที่เราเคยทำเอาไว้

๑๖. บทฝึกการควบคุมตัวเอง

จะฝึกตัวอย่างไร จึงจะสามารถควบคุมตัวเองไม่ให้โกรธได้ล่ะครับ?

คนส่วนใหญ่มักจะเป็นโรคที่เหมือนกันอยู่โรคหนึ่ง คือโรคขาดกำลังใจ ทำให้ใจไม่หนักแน่นมั่นคง

พอมีอะไรไม่สบอารมณ์เข้าสักหน่อย ก็ควบคุมตัวเองไม่ค่อยจะได้ หน้าเขียวหน้าเหลืองขึ้นมาทีเดียว คนโกรธแล้วลุกขึ้นมาต่อยกันหรือต่่าว่ากันนั้นไม่ยาก ใครก็ทำได้ แต่โกรธแล้วข่มใจไม่ให้โกรธไม่ให้ต่่าได้ นี่สิยาก

ที่นี่ถ้าถามว่าวิธีฝึกกำลังใจวิธีที่ดีที่สุด ได้ผลที่สุดควรจะทำอย่างไร หลวงพ่อก็ขอตอบว่าศีล ๕ นั้นแหละ เป็นบทฝึกกำลังใจชั้นเยี่ยมทีเดียว

สมัยที่หลวงพ่อบุเป็นนักเรียน ก็ใฝ่ฝันอยากจะเป็นคนที่มีกำลังใจสูง พอเข้ามหาวิทยาลัย ก็อยากจะทำกีฬาสีที่จะสร้างกำลังใจให้สูงขึ้นไปอีก ลองเลือกประเภทกีฬาอยู่หลายอย่าง ในที่สุดก็หันมาเล่นมวยไทย มีดสั้น ดาบ ๒ มือ ทั้งจ้าวทั้งทวน พร้อมหมด

แต่ก็พบว่าแม้ฝึกจนชำนาญแล้ว ก็ไม่ได้ช่วยให้กำลังใจสูงขึ้นเลย ตรงกันข้ามพอจิตใจขึ้นมาแล้วกลับยังตัวเองไม่ได้ ทำง้าวทำทวนที่ฝึกไว้ มันขยับเตรียมจะเล่นงานชาวบ้านเสียอีก แต่พอเข้าวัดลงมือรักษาศีลเท่านั้น รู้ได้ทันทีเลยว่ากำลังใจเกิดจากการรักษาศีลนี่เอง

เพราะฉะนั้น ใครที่ต้องการจะควบคุมตัวเองให้ได้ และเป็นคนที่มีกำลังใจดีด้วยละก็ ถือศีล ๕ เสียละ บทฝึกง่ายๆ สำหรับควบคุมตัวเองอยู่ตรงนี้ แต่เรามักมองกันไม่ค่อยจะออก

๑๗. บารมี ๑๐ ทศ

บารมี ๑๐ ทศคืออะไรคะ ?

บารมี ๑๐ ทศ ก็คือความดี ๑๐ ประการที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า สมัยที่ยังทรงบำเพ็ญบารมีเป็นพระโพธิสัตว์ ทรงคัดเลือกไว้เป็นข้อปฏิบัติอย่างยั่งยืนยวด เพื่อให้บรรลุมรรคผลนิพพานเร็วขึ้น ได้แก่ ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมะบารมี ปัญญาบารมี วิริยะบารมี ขันติบารมี สัจจะบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี และอุเบกขาบารมี

สำหรับพวกเราชาวพุทธ แม้ยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติอย่างยั่งยืนยวด ชนิดเอาชีวิตเป็นเดิมพันเท่าพระองค์ แต่ก็ควรต้องทำอย่างจริงจัง สม่ำเสมอให้ครบทุกข้อ ในระดับที่สามารถทำได้คือ

๑. ทานบารมี คือตั้งใจตักบาตรทำบุญ ให้ได้ทุกวัน

๒. ศีลบารมี อย่างน้อยศีล ๕ ต้องตั้งใจรักษาให้ได้ทุกวัน ถ้ามั่นคงขนาดยอมเสียอวัยวะ ยอมเสียทรัพย์ ยอมเสียชีวิตเป็นเดิมพันเพื่อรักษาศีลไว้ ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็จะได้ชื่อว่าเจริญรอยตามพระบรมครูอย่างแท้จริง

๓. เนกขัมมะบารมี คือการตั้งใจไม่ให้เกิดข้องกันในเรื่องเพศ ถ้าอยู่ทางโลกก็เป็นคนโสดไปตลอดชีวิต หรือบางคนแต่งงานแล้วก็แบ่งเวลาถือศีล ๘ ทุกวันพระ ถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติเนกขัมมะบารมีอย่างอ่อนๆ เหมือนกัน

๔. ปัญญาบารมี คือศึกษาพระไตรปิฎก อ่านตำรับตำราธรรมะ และหมั่นนั่งสมาธิทุกวัน

๕. ขันติบารมี คืออดทนทำความดีเรื่อยไป ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค

๖. วิริยะบารมี คือขยันหมั่นเพียร บากบั่นทำความดีให้ยิ่งๆขึ้นไป ไม่ยอมถอยหลัง หรือลั้งเลหยุดพัก

๗. สัจจะบารมี คือมีความจริงใจในการทำความดีทุกรูปแบบ จะคบคนก็มีความจริงใจ ไม่หักหลังเขา พูดอะไรก็รักษาคำพูด หน้าที่การงานก็ไม่ให้บกพร่อง

๘. อธิษฐานบารมี คือมีความมุ่งมั่นที่จะทำความดีตามที่ตั้งโครงการ ตั้งเป้าหมายเอาไว้ และไม่ว่าจะทำอะไรต้องวางแผนล่วงหน้าเสมอ เพื่อให้งานสำเร็จเป็นขั้นเป็นตอน และแน่นอนว่าจะต้องสำเร็จในที่สุด

๙. เมตตาบารมี คือมีน้ำใจช่วยเหลือคนอื่น ไม่เป็นคนดูดาย

๑๐. อุเบกขาบารมี คือวางใจเป็นกลาง เป็นคนที่รักความยุติธรรมอย่างยิ่งตลอดชีวิต

อานิสงส์ที่จะได้จากการปฏิบัติบารมีทั้ง ๑๐ ทศ ก็คือจะทำให้เราบรรลุมรรคผลนิพพานรวดเร็วขึ้น

๑๘. ปัญหากับการแก้ไข

เมื่อคนเรามีปัญหา จะมีหลักธรรมประการใดบ้าง ที่จะยึดเป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อที่จะแก้ปัญหาให้หมดสิ้นไป โดยที่หลวงพ่อก็คิดว่าเป็นหลักธรรมที่จะสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีที่สุด ขอให้อธิบายโดยละเอียดด้วยครับ ?

เมื่อเกิดปัญหาอะไรขึ้นมาก็ตาม ขอให้ทราบไว้เลยว่าปัญหาต่างๆ เหล่านั้น โดยทั่วไปมักจะมีสาเหตุมาจาก

๑. เราผิดศีลไว้ในปัจจุบัน
๒. เกิดจากการผิดศีลของเราในอดีต
๓. ความเป็นคนประมาท ไม่รอบคอบ

ทั้ง ๓ ประเด็นนี้ เป็นประเด็นใหญ่ อาจจะมีประเด็นย่อยอีกก็ไม่มากนัก แต่จะเกิดจากประเด็นไหนก็ตาม ปัญหาเมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว จะแก้ไขได้หรือไม่ อย่าเพิ่งไปคิด ให้คิดว่าเราจะไม่สร้างปัญหาต่อ เพราะฉะนั้นศีลเราต้องแน่นเปรี๊ยะเลย ถ้ายังต้องทำมาหากินเป็นผู้ครองเรือนอยู่ ศีลจะต้องไม่ให้พลาด ถ้าเป็นพระภิกษุศีล ๒๒๗ จะต้องรักษาไว้ให้ดีเยี่ยม ถ้าเป็นอุบาสกอุบาสิกาเป็นแม่ชี ศีล ๘ ของตัวต้องรักษาให้ดีเยี่ยมเสียก่อน คือมีเรื่องอะไรเกิดขึ้นมาก็ตาม ให้เช็คดูศีลของเราก่อนว่าดีแล้วหรือยัง ถ้ายังไม่ดีก็ไปทำให้ครบบริบูรณ์เสีย

ถึงคราวจะแก้ปัญหาอะไรให้สำเร็จตลอดรอดฝั่งต้องปรับตัวของเราให้มีมาตรฐานก่อน ไม่อย่างนั้นอุดรูนี้ก็ไปรั่วรูโน้น อุดรูโน้นมันก็จะไปรั่วรูต่อๆ ไป แต่ว่าถ้าทันทีที่มีปัญหาเกิดขึ้นเรารีบปรับระดับความประพฤติของเราเสียก่อน การแก้ปัญหานั้นจะง่ายเข้าเมื่อเรามีศีล ๕ ครบบริบูรณ์ดี

จากนั้นก็ดูหลักหรือวิธีการแก้เป็นกรณีๆ ไป เช่น ถ้าเป็นเรื่องของทรัพย์สินสมบัติ หรือเรื่องของผลประโยชน์จะต้องแก้ด้วยทาน แต่ถ้าไม่ใช่เรื่องของทรัพย์สินสมบัติ เป็นเรื่องของการกินใจกัน หรือความเข้าใจผิดกัน อย่างนี้ต้องแก้ที่ตัวเราเอง คือ**ต้องฝึกตัวให้เป็นคนมีสัมมาคารวะ และมีความอ่อนน้อมถ่อมตนด้วย** บางครั้งอาจจะต้องไปกราบกรานขอขมาลาโทษเขา มันก็ต้องยอมเพื่อให้ปัญหามันยุติ

ดูต่อไปอีก บางเรื่องเกิดเพราะความประมาทของเราเองไป ล่วงเกินเขา ไปทำของเขาเสียหาย ในกรณีอย่างนี้ก็แก้ไข โดยชดใช้เขาไปตามสมควร แต่อย่างไรก็ตามทุกเรื่อง **เมื่อเป็นปัญหาขึ้นมาแล้ว ต้องหยุด อย่าเพิ่งไปทำอะไร นั่งสมาธิให้ใจสงบเสียก่อน เพื่อดูให้ถ่องแท่ว่าเป็นเรื่องอะไร แล้วสาเหตุที่แท้จริงคืออะไร** ถ้ายังไม่แน่ใจก็อย่าเพิ่งไปลงมือแก้ไข ถ้าแน่ใจให้รีบแก้ไขทันที เวลาแก้ไขก็ทำด้วยความใจเย็น เรื่องบางอย่างแก้ไขไม่ได้ ได้แต่รอเวลา ก็ต้องอดทนไป

อย่างไรก็ตาม มีบทสวดอยู่บทหนึ่ง พระท่านสวดให้ฟังทุกวันอาทิตย์เลย พอถวายสังฆทานเสร็จ พระท่านจะสวดมนต์ ๒-๓ บท มีบทหนึ่งขึ้นต้นด้วยคำว่า “พาหุง” เราจึงเรียกกันง่ายๆ ว่า บทพาหุง คงจำได้ บทพาหุงนี้กล่าวถึงวิธีแก้ปัญหา ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงนำมาใช้มี ๘ ตอน แต่มี ๗ วิธี คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเผชิญกับปัญหามากกว่าพวกเรา แต่พระองค์ก็สามารถแก้ไขให้สำเร็จ ลุล่วงไปเป็นเปลาะๆ ปัญหาใหญ่ๆ ที่พระองค์ทรงแก้ไขมา จนกระทั่งโบราณจารย์ท่านต้องบันทึกไว้เป็นหลักฐาน คือ

๑.เมื่อทรงผจญกับพญามาร ที่ยกทัพมารังควานในวันจะตรัสรู้ พระองค์ทรงแก้ไขปัญหานี้ด้วยกำลังบารมี ๓๐ ทัศ ที่ได้อธิษฐานเอาทานบารมีที่ทรงสั่งสมการให้ทาน และกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลมานับภพนับชาติไม่ถ้วนให้มาช่วย

ในกรณีอย่างพวกเรา ถ้าเจอปัญหาบางอย่างเจออุปสรรคหนักๆ บางทีก็ต้องแก้ด้วยการให้ทรัพย์สินสมบัติเหมือนกัน คือให้ทาน

๒. เมื่อทรงผจญกับอาพวกยักษ์ พุดง่ายๆ เมื่อผจญกับคนมักโกรธ พระองค์ทรงแก้ด้วยขันติ คือความอดทน ยักษ์จะเอาอย่างไร จะยื่นข้อเสนออย่างไร ถ้าทนได้ทน ทนทำไป จนในที่สุดยักษ์ต้องยอมจำนน ลดทิฐิฐิความกระด้างของตน มั่นคงคิดในใจว่า “แหม..พระองค์นี่ทนจริงๆ เราแกล้งชะแทบแย่ ยังทนเราได้อีก” เห็นใจกันแล้ว จึงได้คุยกันรู้เรื่อง **ผจญกับคนมักโกรธทำได้ยอดเยี่ยม คือทน** ทนแล้วค่อยไปหาช่องทางแก้ไขเอาข้างหน้า

๓. เมื่อพระองค์ทรงเผชิญกับช้างตกมัน พุดง่ายๆ เอาชนะพวกบ้าดีเดือด พระองค์ก็ทรงแก้โดยการแผ่เมตตา เมื่อได้ซาบซึ่งในความเมตตาแล้วก็จะทำให้เข้าใจซึ่งกันและกันได้เอง

๔. เมื่อพระองค์ทรงผจญกับองคฺุลิมาล ในกรณีนี้องคฺุลิมาล วังโล้จะฆ่า พระองค์ทรงใช้อิทธิปาฏิหาริย์ ผสมกับเทศนาโวหาร สำหรับพวกเราที่ไม่มีอิทธิปาฏิหาริย์เหมือนพระพุทธรองค์ เจอนักฆ่าเข้า ก็คงต้องอาศัยตำรวจ เอากฎหมายมาช่วยจัดการแทน

๕. เมื่อพระองค์ทรงผจญกับการถูกใส่ร้าย ต่อหน้าคนจำนวนมาก วันนั้นพระองค์ทรงนั่งเทศน์อยู่ดีๆ มีผู้หญิงคนหนึ่งลุกขึ้นมากลางศาลาใส่ความพระองค์ว่า ทำให้นางท้อง ผู้หญิงคนนี้เป็นคนสวยประจำเมืองสาวัตถี ขณะที่ผู้คนจำนวนมากเขากำลังฟังเทศน์เพลินๆ แก่ลุกขึ้นกลางศาลาเลย “พระพุทธรเจ้าข้า พระองค์น่าจะดีแต่เทศน์สอนคนอื่นเท่านั้นแหละ ลูกเราในท้องนี้ไม่เหลือवलเลย ทำอย่างไรละ จะคลอดอยู่แล้ว”

ในกรณีถูกใส่ร้ายเรื่องผู้หญิงนี้ **พระองค์ทรงใช้ความสงบนิ่งเป็นการแก้ปัญหา** เรื่องบางเรื่องที่พระภิกษุก็ติ ผู้ที่เป็นผู้ใหญ่ก็ติ ถ้า

ถูกกล่าวหาแล้วต้องเจียบ อย่าไปเถียง แต่ว่าให้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์
๒ เรื่องนี้คือ สตรี กับสตาจค์

เรื่องสตรี เวลาพระภิกษุถูกกล่าวหาเรื่องผู้หญิง หรือเป็นผู้ใหญ่ถูกกล่าวหาเรื่องผู้หญิง คนทั่วไปมักจะเชื่อว่าผิดจริงไปแล้วตั้ง ๙๐ เปอร์เซ็นต์ เพราะฉะนั้น**วิธีที่ดีที่สุดคือเจียบ** รอวันเวลาพิสูจน์ความจริงกันในวันข้างหน้า เพราะไม่ช้าก็เร็วความจริงต้องปรากฏแน่นอน

เรื่องสตาจค์ เป็นพระถูกใส่ความว่าโกงเงิน ก็ไม่รู้ว่าจะไปเถียงกับเขาอย่างไร เป็นผู้หลักผู้ใหญ่บุงบับโดนข้อหาคอร์ปชั่นจะเถียงก็ยาก ก็ได้แต่เจียบ แต่เจียบในที่นี้ไม่ใช่เจียบยอมจำนน แต่เจียบตั้งหลัก ในพระพุทธศาสนาใช้คำว่าไม่สู้ เจียบไว้ก่อน แต่ไม่หนี

ไม่สู้ ในที่นี้หมายถึงไม่ใส่ความเข้าหากัน

ไม่หนี คืออย่าไปยอมแพ้อะไร อย่าไปยอมรับ

แต่อย่าให้ทำความดีตามหน้าที่เรื่อยไป ระเบียบวินัยมีเท่าไรนำมาใช้ให้หมด งานมันจะซ้ำบ้างก็ต้องยอม ถ้าอย่างนี้เดี๋ยวก็ชนะ

๖. เมื่อพระองค์ทรงผจญกับคนพูดกลับกลอก ประเภทนักโต้วาที ก็ทรงใช้ปัญญาแก้สถานการณ์เฉพาะหน้ากันไป

๗. ครั้งนี้ไม่ใช่พระองค์กระทำเอง แต่โปรดให้พระโมคคัลลาไปแทน ไปปราบสัตว์ที่มีพิษร้าย และเป็นมัจฉาทิฎฐิ คือพญานาคชื่อนันโทปนันทะ ครั้งนี้ก็ต้องใช้อธิปาฏิหาริย์เหมือนกัน

๘. เมื่อพระองค์ทรงผจญกับพวกมัจฉาทิฎฐิ คือไปเจอ**ท้าวพกาพรหม**ที่เป็นมัจฉาทิฎฐิจัดเข้าครั้งนี้ พระองค์ทรงใช้ปัญญาแก้สถานการณ์อีกครั้ง แต่เป็นปัญญาเบื้องสูงในพระพุทธศาสนาเพราะสู้

กับระดับพระพรหม

พวกเราเจออุปสรรคอะไรก็ไม่เกินนี้หรอก วิธีแก้ไขก็คือหลักการตามอย่างพระลัทธิมาลัมพุทธเจ้าของเราที่แล้วก็แล้วกัน แต่ก่อนอื่นเลยให้สำรวจศีลของตัวเอง แล้วปรับปรุงศีล ปรับปรุงความประพฤติของเราให้ดีกว่าก่อน เมื่อศีลดีความประพฤติดีแล้ว อย่างอื่นก็จะดีตามมา ถ้าศีลยังไม่ได้ ยังใช้ไม่ได้หรอกนะ

๑๙. ปิยวาจา

หลวงพ่อกับ ทำอย่างไรจึงจะได้ชื่อว่าพูดเป็นศรี ?

คนพูดเป็น คือ คนที่คิดให้รอบคอบ มีสติก่อนที่จะพูด หรือ กลั่นกรองคำพูดให้ละเอียดอ่อนเสียก่อน แล้วค่อยพูด เพราะคำพูดยิ่งละเอียดอ่อนลึกซึ้งเท่าไร ก็ยังสามารถเจาะใจคนฟังได้ลึก และประทับใจได้นานเท่านั้น ตรงกันข้ามคำพูดยิ่งหยาบเท่าไร ก็ยิ่งระคายทั้งหู ระคายทั้งใจมากเท่านั้น

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้หลักในการพูดไว้ถึง ๕ ประการด้วยกัน คือ

๑) **พูดด้วยจิตเมตตา** ทุกครั้งที่พูดกับใครก็ตาม ให้ถามตัวเองเสียก่อนว่า ที่เราจะพูดต่อไปนี้มีความปรารถนาดีต่อเขาหรือเปล่า ถ้ามีความปรารถนาร้ายก็อย่าพูด หรือถ้าคิดว่าพูดแล้วจะระคายหู ระคายใจ ทั้งคนฟังคนพูด ก็อย่าพูด

๒) **พูดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์** ถามตัวเองเสียก่อนว่า ถึงแม้เรามีความปรารถนาดี แต่พูดไปแล้วจะเป็นประโยชน์กับเขาบ้างหรือไม่ ถ้าไม่เป็นประโยชน์ ลืมนึกผิดคิดว่า เสียเวลาเปล่า ดีไม่ดีจะกลายเป็นพูดเพื่อเจ้า

๓) **พูดถ้อยคำที่ไพเราะ** อย่างน้อยที่สุดภาษาพูดต้องไม่ระคายหูใคร แม้จะพูดหวานๆ ไม่เป็นก็ตาม คำพูดที่เป็นประโยชน์แต่ระคายหูนั้นไม่มีใครอยากฟัง ไม่อยากทำตาม ดีไม่ดีอาจเกิดปฏิกิริยาต่อต้าน เพราะไม่มีใครในโลกนี้ชอบให้ใครมาพูดข่มขู่ กระชอกโศกฮาก คนพูดหยาบคาย ถึงแม้จะมีประโยชน์แต่ก็เหมือนกับเอาลวดหนามมาทะลวงหู มันยากที่ใครจะทนทานได้

๔) **พูดถ้อยคำที่เป็นจริง** แม้คำพูดของเราจะไพเราะ มีประโยชน์ เต็มไปด้วยความปรารถนาดี แต่ถ้าไม่เป็นจริงแล้ว ผู้ไม่พูดเสียดีกว่า เพราะเราเองจะกลายเป็นคนโกหก เป็นคนขาดศีล ซึ่งไม่คุ้มกันเลย พูดให้คนอื่นได้ประโยชน์ไป แต่เราเสียประโยชน์ แยกนรกโดยใช่เหตุ หรืออย่างน้อยที่สุดก็เพาะนิสัยพูดไม่จริงขึ้นมา และเมื่อพูดไม่จริงจนเคยชินมากเข้า ก็จะกลายเป็นคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคนหลงๆ ลืมๆ กะบังกระเป๋อไปในที่สุด

๕) **พูดถูกกาลเทศะ** คือก่อนพูดต้องดูกาลเทศะให้ดี คนที่พูดไม่ถูกเวลา ไม่ถูกสถานที่ อาจทำให้ตัวเองถึงตายได้ หรืออย่างน้อยก็เป็นทีเกลียดชัง เช่น เตือนผู้ใหญ่ต่อหน้าธารกำนัล แม้จะพูดไพเราะแค่ไหน ก็ถือว่าพูดผิดที่ แทนที่จะเป็นผลดีกลับกลายเป็นการฉีกหน้า หรือเตือนคนที่กำลังมีโทสะพลุ่งพล่าน มีอาวุธอยู่ในมือ เตือนคนผิดจ้วงหะอย่างนี้ จะกลายเป็นย่นคอให้เขาเชือด

การพูดจึงไม่ใช่เรื่องง่ายนัก ถ้าไม่รู้ว่าอะไรควรพูด อะไรไม่ควรพูด ผู้นิ่งไว้ดีกว่า เหมือนโบราณว่าพูดไปสองไพเบี้ย นิ่งเสียตำลึงทองนะ

๒๐. เป้าหมายชีวิต

คนเราต้องทำอะไร ถึงจะเอาดีได้ครับ ?

จุดเริ่มต้นของคนเราที่จะเอาดีให้ได้ คนๆ นั้นต้องมีเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้องเสียก่อน ถ้าไม่มีเป้าหมายชีวิตก็เอาดีไม่ได้ มันจะลอยๆ เหมือนเรือเดินสมุทรไม่มีเข็มทิศ แต่ถ้าตั้งเป้าหมายผิดก็ยิ่งหนักเข้าไปอีกจริงๆ แล้วคนเราที่เกิดมานั้นมีเป้าหมายชีวิตอยู่ ๓ ระดับ คือ

๑. เป้าหมายชีวิตบนดิน คือเป้าหมายชีวิตในชาติปัจจุบัน
๒. เป้าหมายชีวิตบนฟ้า คือชีวิตในชาติหน้า
๓. เป้าหมายชีวิตเหนือฟ้าขึ้นไป คือการเข้านิพพาน

๑. เป้าหมายบนดิน หมายถึงความหวังเกี่ยวกับสถานภาพของชีวิตในชาติปัจจุบัน เช่น ชาตินี้เราต้องมีบ้านของตัวเอง มีที่ทำกินของตัวเอง ต้องสร้างยศถาบรรดาศักดิ์ สร้างเศรษฐกิจให้ดี ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมี ถ้าต้องไปพึ่งคนอื่นก็จะเป็นที่รังเกียจของคนทั่วไป

เป้าหมายบนดินนี้ ถ้าเป็นเรื่องของประชาชน ก็คือช่วยกันตั้งประเทศ ประเทศนั้นก็แข็งแแกร่ง ครั้งหนึ่งประเทศญี่ปุ่นได้ตั้งเป้าหมายบนดินไว้อย่างชัดเจนว่า จะเป็นมหาอำนาจทางทหาร แล้วเขาก็เป็นได้จริงๆ ตอนก่อนสงครามโลกครั้งที่ ๒ แต่แล้วไม่นานก็ล้มไม่เป็นท่า เพราะคิดผิด คิดว่าฉันเป็นมหาอำนาจจะรุกรานชาวบ้านอย่างไรก็ได้ เลยแพ้สงคราม เยอรมันก็ตั้งเป้าเหมือนกัน ว่าจะเป็นมหาอำนาจทางทหาร ในสงครามโลกครั้งที่หนึ่ง

พอสิ้นสงครามโลก ทั้งญี่ปุ่นและเยอรมันก็ตั้งเป้าหมายอีก เราจะเป็นเจ้าแห่งเศรษฐกิจ ปัจจุบันนี้ก็เป็นแล้ว อย่างไรก็ตาม เรื่อง

เหล่านี้เป็นเป้าหมายอื่นๆ ที่ใครๆ ก็ต่างต้องตั้งความหวังไว้ทั้งนั้น จึงขอเรียกว่า “เป้าแผ่นดิน”

๒. เป้าหมายบนฟ้า เป็นความคาดหวังเกี่ยวกับชีวิตหลังจากที่หลับตาลาโลกไปแล้ว

ในพระพุทธศาสนาของเราพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสสอนไว้แล้วว่า ทำบุญหรือทำความดีอย่างไร ถึงจะได้ไปสวรรค์ ไปเป็นเทวดา ไปเป็นนางฟ้า อานิสงส์ของการทำทานเป็นอย่างไร รวมทั้งอานิสงส์ของการรักษาศีลและเจริญภาวนาด้วย พระพุทธองค์ทรงแจ่มแจ้งแสดงที่ไปในภพเบื้องหน้า ซึ่งเป็นผลจากการกระทำในภพชาติปัจจุบันของบรรดาสัตว์โลกทั้งหลายไว้อย่างถี่ถ้วน ใครมีเป้าหมายบนฟ้าจะเป็นอะไรก็ประกอบเหตุกันเอาเองในชาตินี้

๓. เป้าหมายเหนือฟ้า คือ การมุ่งทำความดีเพื่อให้หมดกิเลส เข้าถึงพระนิพพาน เป็นเรื่องเป้าหมายที่พ้นโลก เลยสวรรค์ คือไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิด ให้พบกับทุกข์ยากนานาประการอีก

การที่ปุ่ยาตาทวดของเรามีเป้าหมายที่ชัดเจนทั้ง ๓ ระดับดังกล่าวจึง ทำให้ผู้ที่เข้าใจและทำตาม สามารถตั้งเนื้อตั้งตัวได้ และมีจิตใจที่สูงส่ง ส่วนคนที่มีเป้าหมายไม่เด่นชัด ชีวิตก็กวัดแกว่ง จนยากที่จะเอาดีได้จริงๆ จังๆ

๒๑. ผมเคยผิดเคยชั่วมาก่อน

เมื่อก่อนผมไม่เชื่อสิ่งเร้นลับเลย แต่ตอนนี้ผมเชื่อ เพราะผมเจอเข้ากับตัวเองแล้ว อยากทราบว่าผมจะอย่างไรดี เพราะติดกัญชามานานก่อนบวช ขนาดตอนผมบวชเป็นพระแล้วผมยังดูเลย ต่อมาผมตัดสินใจเลิกแล้วพยายามล้างบาป โดยเข้าไปนอนในวิหารเก่าแก่คนเดียว จนครบกำหนดวันที่ผมลาสิกขา พอผมเดินออกจากวิหารฝนก็ตก ลมพัดแรงขนาดกระเบื้องบนหลังคาวิหารตกกันกราวเลยครับ นี่เป็นเพราะผมทำชั่วไว้มากโขหรือเปล่าครับ ฟาดินถึงไล่ตะเพิดผมอย่างนี้

ดีแล้วที่ตัดสินใจเลิกเสีย ถ้าไม่เลิก ชาตินี้เอาดีไม่ได้ ส่วนความเลวความไม่ดีที่ทำไว้แล้วในอดีต ก็สุดที่จะแก้ไขได้ แต่ถ้าตั้งใจทำความดีตั้งแต่วันนี้เรื่อยไป อุปมาก็เหมือนกับเติมน้ำจืดมากๆ เข้าไปในน้ำเกลือ ซึ่งอุปมาเหมือนการสะสมบุญ เติมนุญมากๆ ความชั่วในอดีตมันจะค่อยๆ จางไปๆ ถึงความชั่วจะตามมาทัน ก็ตามมาแบบผ่อนส่ง ไม่หนักหนาสาหัสอะไร

แต่ถ้าไม่ตั้งใจทำความดีตั้งแต่นี้ไป ชาตินี้เห็นท่าจะเอาตัวรอดยาก

๒๒. ผมผิดไปแล้ว

ผมทำงานด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่เคยมีจิตคิดคดโกง แต่บางทีอาจจะทำพลาดไป โดยที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทำให้เกิดเป็นรอยมลทิน และตัวเองก็ไม่มีโอกาสได้แสดงความบริสุทธิ์ใจ ผมควรแก้ไขอย่างไรดีครับ ร้องเรียนต่อผู้ใหญ่ที่อยู่สูงขึ้นไปดีไหมครับ ?

คุณไม่ต้องไปร้องเรียน ไม่ต้องไปคุ้ยเรื่องมันขึ้นมาหรอก ถ้าไปคุ้ยขึ้นมาจะทำให้เกิดเป็นเรื่องราวใหญ่โตขึ้นมาอีก คนไทยลืมนง่ายถึงบางคนไม่ยอมลืมน แต่ถ้านับจากนั้นคุณไม่ได้ทำผิดทำพลาดอีกเลย เขาก็พร้อมที่จะให้อภัย อุดๆ ทนๆ ไปเถอะนะ ไม่เกิน ๑๐ ปี เขาก็ลืมน แล้วก็แล้วกันไป ตั้งหน้าตั้งตาทำความดีเรื่อยไป แล้วเขาก็จะยอมรับเอง ถ้าไปคุ้ยเรื่องยิ่งไม่จบหรอก

๒๓. ผิด - ชั่ว

ผิดกับชั่ว มันต่างหรือเหมือนกันอย่างไรครับ ?

ผิด คือสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความประมาท พลาดพลั้งไม่ได้ตั้งใจ แล้วเกิดความเสียหายขึ้น

ชั่ว คือทั้งๆ ที่รู้ว่าผิดแล้วยังฝืนทำ นี่เป็นคำตอบที่สั้นที่สุดในเชิงปฏิบัติ

มีข้อคิดที่ขอฟากเพิ่มเติม คือถ้าเราจะทำสิ่งใดก็ตาม แล้วรู้ตัวด้วยว่าจะต้องมาตามตำหนิตัวเองได้ในภายหลัง ก็อย่าไปทำ เพราะมันชั่ว เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ทารุณนะ ถ้ามีใครเขามาตำเราหรือติเตียนเราด้วยความเข้าใจผิด เราไม่อยากจะเดินหนีเสียมันก็จบ แต่ถ้าเราไปทำ ความผิดจริง แม้ไม่มีใครเห็น เราก็จะมานั่งตำหนิตัวเองอยู่นั่นแหละ

“แหม...ไม่น่าไปทำเลย ทำไมเราถึงได้ใจอย่างนี้ ทำไมเราถึงเลวอย่างนี้ หลวงพ่อหลวงพี่ก็ห้ามแล้วว่าอย่าทำ”

แม้ที่สุด คุณพ่อคุณแม่ก็เตือนซ้ำแล้วซ้ำอีกว่าอย่าทำ แต่ว่าก็อุตริฝ่าฝืนดิ่งตันไปทำเข้า นึกขึ้นมาครั้งใด ก็ไม่สบายใจทุกทีไป อย่างนี้เรียกว่าติดตัวเอง

ถ้าคนอื่นๆ ติเราๆ ไม่อยากฟัง ไม่เดินหนีก็เอามืออุดหูเสียก็ได้ แต่พอเราไปทำความชั่วเข้าเอง ความชั่วนั้นมันจะตามไปหลอนอยู่ในใจของเรานั้นแหละ ไม่เลิกรา **ใจเรามันติดตัวเองไม่รู้จะหนีไปไหน** มันก็ทุรนทุรายเหมือนอะไรรู้ใหม่ ขอภัยเถอะมีอาการเหมือนสุนัขหัวเฝ้า หนอนไซเต็มหัว อยู่ที่ไหนก็ไม่มีความสุข พอหนอนไซหัวกระดุกกระดิก สุนัขมันเจ็บก็วิ่งอ้วกไป เจอโคนไม้ก็กว่าโคนไม้ร่มเย็นดีน่าจะสบาย ก็เข้าไปนอน แต่มันก็ไม่สบาย เพราะว่าหนอนยังคาอยู่ในหัว ไปซุกใต้ถุนบ้าน

ใครมันก็ไม่เป็นสุขอยู่นั่นแหละ ยกเว้นจะมีใครส่งสารเอายาไปใส่แผลให้ แล้วก็คิบหนองออกเสีย ไม่อย่างนั้นก็หัวเน่าจนตายหาความสุขไม่ได้

เช่นกัน ถ้าเรารู้ว่าอะไรที่ทำลงไปแล้วไม่ดี ก็อย่าไปทำ ซิน ทำลงไปนึกทีไรแล้วจะไม่สบายใจ และก็โม้รู้จะหนีไปไหนพ้นด้วย เพราะผู้ที่ตำหนิเรานั้นไม่ใช่ใครอื่น คือตัวของเราเอง เหมือนมีแผลเป็นอยู่ในใจ มันเจ็บปวดกระวนกระวาย เหมือนสุนัขที่มีหนองไซอยู่ในหัวนั่นแหละ

๒๔. ผู้มีราตรีเดียว

ที่พระลัมมาลัมพุทเธเจ้าตรัสว่า “ผู้มีราตรีเดียว” นั้นแปลว่าอะไร
ครับ ?

พระลัมมาลัมพุทเธเจ้าตรัสว่า “บุคคลพึงทำความเพียรเสีย
ในวันนี้ ใครเล่าจะรู้ความตายในวันพรุ่ง เพราะว่าคุณผิดเพี้ยน
กับมัจจุราชผู้มีเสนาใหญ่นั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย พระมุนีผู้สงบ
ย่อมเรียกบุคคลผู้มีปรกตียู้อย่างนี้ มีความเพียรไม่เกียจคร้านทั้ง
กลางวันและกลางคืนนั้นแล้ว ผู้มีราตรีเดียว”

ในเชิงปฏิบัติ ผู้มีราตรีเดียวหมายถึงบุคคลใดก็ตามเมื่อมีงาน
ในหน้าที่มาถึงแล้ว จะไม่ยอมผัดวันประกันพรุ่ง รอเวลาไว้เมื่อนั้นเมื่อ
นี้ ปล่อยให้งานการคั่งค้างเสียหาย เหมือนคนเกียจคร้าน แต่จะรีบ
ตั้งหน้าทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปโดยเร็ว แทบจะเรียกว่าไม่ให้ข้ามคืน

พระลัมมาลัมพุทเธเจ้าทรงเน้นว่า **ไม่ว่าเราจะทำงานในทาง
โลกหรือทางธรรมก็ตาม จะต้องไม่เป็นคนที่ห้วงหน้าพะวงหลัง** คือ
จะไม่เอาเรื่องความสำเร็จในอดีตมายึดถือให้เกิดความประมาทลำพองใจ
หรือเอาความล้มเหลวในอดีตมาทำให้ท้อถอย เพราะเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว
ย่อมไม่มีทางเรียกกลับคืนมาอีก และสถานการณ์ต่างๆ ก็เปลี่ยนไปแล้ว

ในเวลาเดียวกันก็ไม่เอาเรื่องในอนาคตมาด่วนวิตกกังวลจน
เกินเหตุ ทำให้กลายเป็นทุกข์กินเปล่า เพราะเรื่องต่างๆ อาจจะไม่
หนักหนาสาหัสอย่างที่เรากลัวกังวลก็ได้ และเราก็ไม่ควรคิดเพื่อฝัน
มากเกินไปจนกลายเป็นคนเพ้อเจ้อ ความจริงแล้วเรื่องในอนาคตที่
เราสร้างมโนภาพไว้มันอาจจะไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้

เพราะฉะนั้นเมื่อกิจธุระใดๆ มาถึง ไม่ว่าจะเรื่องนั้นจะเล็กใหญ่เพียงใดก็ตาม ถ้าได้วางแผนรัดกุมพอสมควรแล้ว ให้ลงมือทำด้วยความรอบคอบ ทำให้เต็มที่ ทำให้ดีที่สุด รวากับว่าเราจะมีเวลาของชีวิตเหลืออยู่เพียงอีกคืนเดียวเท่านั้น คือจะทำงานทุกอย่างแบบฝากฝีมือ เอาชีวิตเป็นเดิมพันไม่มีเวลากลับมาแก้ตัว แล้วงานนั้นจะสำเร็จอย่างดีเลิศโดยอัตโนมัติ

ถ้าเป็นงานทางโลกก็จะได้รับผลสำเร็จเป็นอัครรรย เป็นงานขึ้นโบแดง เป็นอนุสรณ์ให้แก่คนรุ่นหลัง ที่จะเล่าขานกล่าวขวัญถึงไปอีกนานแสนนาน

ถ้าเป็นงานทางธรรม งานนั้นก็ผลักดันให้ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกตัวจนเข้าถึงธรรมภายในตัวได้อย่างรวดเร็ว บรรลุมรรคผลนิพพานได้โดยง่ายดาย

๒๕. ผู้หญิงกับความงาม

หลวงพ่อกฤษณาแนะนำบททดสอบตัวเอง ก่อนจะพิจารณาตัว
ประพฤติพรหมจรรย์ให้ลูกด้วย กราบขอบพระคุณค่ะ?

สำหรับลูกสาว หลวงพ่อขอยกตัวอย่างจากอุบาสิกาที่มาช่วย
งานวัดก็แล้วกัน มีอยู่หลายคน ที่หลวงพ่อเคยเรียกมาถามว่า ตั้งแต่
เขาจบการศึกษากันมาแล้วมาอยู่วัด ซึ่งขณะนี้ก็อยู่ประจำที่วัดมาแล้ว
คนละ ๗-๘ ปี บางคนอยู่สิบกกว่าปี หลวงพ่อถามเขาๆ ว่า

ลูกเอ๊ย..ตั้งแต่เป็นนิสิตปีหนึ่งถึงปีสี่ใช้ลิปสติกหมดไปกี่แท่ง?

เขาบอกว่า “ยังไม่หมดแท่งเลยคะหลวงพ่อ”

อ้าว..ไม่ยากแต่งหน้ากับเขาบ้างหรือ?

“ไม่ยากแต่ง เพราะรู้สึกมันเลอะๆ คะหลวงพ่อ เพื่อนบาง
คนเขาก็บอกว่าแต่งแล้วสวยออก แต่ตัวเองรู้สึกมันเลอะๆ” ก็ถามเขา
อีกว่า เลิกใช้จริงจังมานานเท่าไรแล้ว

เขาก็บอก “จริงๆ แล้วเคยใช้ลิปสติกเมื่อตอนเรียนปีหนึ่ง แต่
พอขึ้นปี ๒ ถึงปี ๔ ไม่ได้ใช้เลย มาใช้อยู่ครั้งสุดท้าย เมื่อวันรับพระ-
ราชทานปริญญา เพราะว่าอยากจะทำให้มันเข้ากับชุดเสื้อครุยสักหน่อย
ตั้งแต่นั้นนั้นจนกระทั่งจบมาได้ถึง ๖-๗ ปีแล้ว ไม่เคยใช้สักที”

ถ้าตอบแบบนี้ก็ประพฤติพรหมจรรย์ได้แล้ว เพราะฉะนั้น
ลองถามตัวเองดูอย่างที่หลวงพ่อกถามก็แล้วกัน เป็นวิธีทดสอบตัวเอง
ง่ายๆ ถ้าหนูไม่ใช้ลิปสติก ไม่ใช้แป้งเลย สัก ๑ ปี แล้วรักษาศีล ๘
อย่างเคร่งครัด นั่งสมาธิไม่ขาดสักวัน นั้นแหละมีแววพอจะประพฤติ
พรหมจรรย์ได้แล้วลูกเอ๊ย...

๒๖. เพชฌัญญู

หลวงพ่อกะ เราควรมีหลักยึดมั่นอย่างไร เพื่อเป็นการเตรียมตัว
เผชิญกับความทุกข์ที่อาจเกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝัน ?

ความทุกข์ที่ไม่คาดฝันเกิดขึ้นมาได้ ก็เนื่องจากตัวของเราเอง คนโดยมากทั้งๆ ที่ตัวเองมีความทุกข์ประจำชนิดที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เลยอยู่ ๓ ประการ คือมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ซึ่งเป็นของธรรมดา อยู่แล้ว ยังไม่พอ ยังตะเกียกตะกายไขว่คว้าแสวงหาสมบัตินอกกาย อันได้แก่ทรัพย์สินเงินทอง บุตร ภรรยา สามีเอามาเป็นของตัวเองอีก เพราะ หลงเข้าใจผิดคิดว่าจะทำให้มีความสุขยิ่งขึ้นไป

แต่เนื่องจากสิ่งเหล่านี้ในตัวของเรา ก็มีความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมดาเช่นกัน เพราะฉะนั้นทันทีที่ได้สิ่งนั้นมาอย่างหนึ่ง เขาก็ได้พบได้เผชิญความทุกข์ที่เกิดจากความแก่ความเจ็บ ความตาย ของสิ่งที่ตนรักใคร่ผูกพันเพิ่มอีกเท่าตัว และถ้าสิ่งที่หลงยึดมั่นหวังเหวน นั้นมีอันต้องถึงความพินาศย่อยยับไปโดยไม่คาดฝัน เขาจึงต้องประสบ กับความทุกข์เป็นทับทวี

คนที่จะเผชิญกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝันได้ **ต้อง รู้จักเตรียมตัวเตรียมใจ** โดยสร้างคุณสมบัติเหล่านี้ให้เกิดขึ้นในตน คือ

๑) **รู้จักเป้าหมายของชีวิต** คือรู้ว่าที่เราเกิดมานี้ ไม่ใช่เพื่อ มาสนุกสนานเฮฮา แต่เกิดมาเพื่อสั่งสมบุญบารมี แสวงหาหนทางพ้นทุกข์ จึงไม่ควรเสียเวลาไปสะสมสมบัตินอกกาย ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์เข้ามาไว้จนเกินความจำเป็น ควรมุ่งสร้างสมความดีให้ถึงที่สุด จะได้หมดกิเลส ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย พ้นจากความทุกข์ ในวิภูฏสงสาร ได้เข้านิพพานตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปในที่สุด

๒) รู้จักเตือนตนเอง คือหมั่นเจริญมรณานุสติเป็นประจำว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ หลีกเลียงไม่ได้ และจะตายเมื่อไรก็ไม่รู้ ยิ่งกว่านั้นระหว่างที่ยังไม่ตายก็ยังคงพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจอีกด้วย

การพิจารณาถึงความตาย และความพลัดพรากนี้ เมื่อทำบ่อยๆ เป็นประจำทุกคืนก่อนนอน จะทำให้เกิดสติและเจริญสมาธิภาวนาได้ดีเยี่ยม กลายเป็นคนไม่ประมาท รู้จักเตรียมตัวก่อนตาย ไม่สร้างภาระผูกพันทั้งต่อบุคคลและสิ่งของ ตั้งใจมุ่งมั่นเร่งรีบทำความดีไม่กลัวเกรงความเหน็ดเหนื่อย เพราะรู้แน่แก่ใจแล้วว่าความตายนั้นได้ย่างกรายเข้ามาเป็นเงาตามตัว ตั้งแต่แรกเกิด และรอจังหวะจุใจมอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก

บุคคลที่รู้จักเป้าหมายชีวิต และหมั่นเจริญมรณานุสติเช่นนี้ จะไม่มีความทุกข์ใดๆ เข้ามากล้ำกรายได้เลย

๒๗. ฝึกความอดทน

หลวงพ่อบอกครับ ผมไม่ค่อยมีความอดทนเลย ไม่ทราบว่าจะแก้ไขอย่างไร เวลาที่มีเรื่องมากระทบความรู้สึกที่ไร ผมแทบจะระเบิดเปรี้ยงปร้างเข้าไปใส่ พยายามระงับอารมณ์ แต่ไม่วายโกรธสักที ผมจะบ้าหรือเปล่าครับ ?

อาการน่าเป็นห่วงแล้วนะอย่างนี้ละ แต่ไม่ต้องตกใจ ยังไม่บ้าหรอก แล้วก็ไม่ใช่คุณโยมคนเดียวที่เป็นอย่างนี้ คนเดี๋ยวนี้เป็นกันเยอะไม่อย่างนั้นแค่มองหน้ากันนิดหน่อยจะต่อจะยิงกันได้หรือ คนเราพอโกรธ พอไม่สบอารมณ์ แล้วลุกขึ้นมาต่อยกันนั้นไม่ยาก จึงมีคนทำกันเยอะ แต่คนที่โกรธแล้ว รู้จักข่มใจไม่ให้โกรธนี่สิหายาก แต่ก็พอหาได้ ฝึกได้และหลวงพ่อก็เชื่อว่าคุณโยมต้องสามารถฝึกตัวเองเสียใหม่ได้ด้วย

คนที่จะควบคุมตนเองได้จะต้องมี “กำลังใจ” เมื่อมีกำลังใจจิตใจจะหนักแน่น มั่นคง ไม่เปราะบาง จนกระทบอะไรไม่ได้ แต่หนักแน่นเหมือนแผ่นดิน ใครว่าอะไรก็วางเฉยได้ ไม่หน้าจ้ำหน้างอ จะอธิบายอะไร ก็ค่อยๆ พูด ค่อยๆ ชี้แจง ขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะฟังข้อผิดพลาด ข้อบกพร่องของตัวเอง เพื่อจะได้แก้ไขในโอกาสต่อไป ไม่รู้สึกเสียหน้า หรือเสียเหลี่ยมแต่อย่างใด

หลวงพ่อบอกได้พบวิธีฝึกให้มีกำลังใจมาแล้ว เป็นวิธีที่ได้ผลยิ่งกว่าวิธีใดทั้งสิ้น วิธีนั้นคือ**รักษาศีล ๕** ให้ครบ คุณโยมลองรักษาดูให้ครบบ้างสิ มีอะไรบ้างละ

ข้อ ๑ ไม่ฆ่า ไม่ว่าจะแค่มด แคंपลวกก็ไม่ฆ่าทั้งนั้น

ข้อ ๒ ไม่ลัก คือเป็นคนมือสะอาด รวมทั้งไม่มั่งง่าย เทียว

คว่าของๆ คนโน้นคนนี้มาใช้โดยพลการ

ข้อ ๓ ไม่เจ้าชู้ แฟนใคร น้องสาวใคร ลูกสาวใคร ไม่ยอม ผิดมารยาท ผิดประเพณีเด็ดขาด

ข้อ ๔ ไม่พูดปด คำพูดทุกคำต้องเป็นคำจริง ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพื่อจ้อ และไม่พูดส่อเสียด

ข้อ ๕ ไม่ดื่มสุรา จะดื่มจนเมาหัวราน้ำในบางโอกาส หรือ แค่จิบๆ เพื่อสังคม ก็ไม่เอาทั้งนั้น

ลองถามตัวเองดูเดี๋ยวนี้เลยว่า ตอนนี้คือ ๕ ข้อที่หลวงพ่อยกมานี้จริงๆ แล้วเรามีกี่ข้อ ถ้ามีครบละก็ ขออนุโมทนาด้วย ถ้ายังไม่ครบ ก็รีบรักษาเพิ่มให้ครบทั้ง ๕ ข้อ อดทนรักษาให้ครบทุกวันให้ได้ แล้วจะรู้สึกได้ทันทีเลยว่า กำลังใจเกิดขึ้น ชักภูมิใจตนเองขึ้นมาแล้ว พอภูมิใจ กำลังใจก็เกิดตามมา

โอ้...เหล่าของเคยชอบยังเลิกได้ เคยคิดจะเป็นขุนแผนยังเลิกได้ แค่ขี้โมโหทำไมจะเลิกไม่ได้ จริงไหม ถ้าทำได้ครบ ๕ ข้อเมื่อไรจิตใจเราจะหนักแน่นเหมือนแผ่นดิน ไม่โกรธอะไรง่ายๆ หรอก ลองดูนะ ทำสำเร็จเมื่อไรมาบอกหลวงพ่อด้วย

๒๘. ฝึกตนให้เป็นคนมีวินัย

หลวงพ่อกับ จะฝึกตัวเองให้เป็นคนมีระเบียบวินัยได้อย่างไรครับ ?

วินัยต้องเริ่มที่บ้าน เริ่มตั้งแต่ในวัยเด็ก พ่อแม่ต้องเป็นผู้ฝึกอบรมให้ เพราะถ้าปล่อยให้โตเป็นผู้ใหญ่แล้วจะอบรมตัวเองยาก เพราะไม่คุ้นเคยมาก่อน แต่ก็ไม่ใช่หมดหนทางเสียทีเดียว หลักง่ายๆ ในการฝึกตนให้มีระเบียบวินัยก็คือ

๑. ต้องพยายามอยู่ใกล้ชิดคนที่ระเบียบวินัยดี เพื่อว่าเราจะได้ติดนิสัยดีๆ จากเขามาบ้างไม่มากก็น้อย

๒. ต้องฝึกตัวเองให้มีวินัยในเรื่องเวลา คือฝึกเป็นคนตรงต่อเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งอย่างนอนดึก เพราะจะทำให้ตื่นสาย แล้วทุกอย่างก็จะต้องเร่งรีบตามไปด้วย ผลที่สุดทำอะไรก็เอาเปรียบร้อยไม่ได้สักอย่าง ตรงกันข้ามถ้าพยายามนอนแต่หัวค่ำ ตื่นแต่เช้า จะทำให้มีเวลาเตรียมงานต่างๆ ได้พร้อมขึ้น

๓. ต้องตั้งปณิธานว่า ต่อแต่นี้ไปเราจะทำงานทุกอย่างให้ดีที่สุด เพื่อนิสัยดีๆ จะได้ติดตามเราไปจนแก่เฒ่า จนถึงชาติหน้า เพราะความที่เราคิดว่าจะทำให้ดีที่สุดนั่นเอง จะทำให้เราทำงานได้เรียบร้อยและมีวินัย

๔. เก็บอุปกรณ์เข้าที่ทุกครั้งที่ทำงานเสร็จ อุปกรณ์ในการทำงาน เช่น หนังสือ เอกสารที่ใช้ค้นคว้า เครื่องมือ เครื่องใช้ต่างๆ เมื่อใช้แล้วต้องเก็บคืนที่ให้เรียบร้อย ถ้ามีเศษผงเศษขยะก็ต้องรีบปัดกวาดให้เรียบร้อย อย่าปล่อยให้รก

๕.นั่งสมาธิทุกคืนก่อนนอน หลังจากสวดมนต์แล้วควรนั่งสมาธิให้ใจสงบ จะได้เห็นข้อบกพร่องของตัวเองได้ง่ายขึ้น เมื่อมีคนอื่นมาว่ากล่าวตักเตือนจะได้ใจคอบั่นแน่น ไม่โกรธง่าย ไม่รู้สึกท้อเสียหน้า ใจจะเปิดกว้าง และรู้สึกขอบคุณที่เขากรุณาชี้ข้อบกพร่องให้

ถ้าหมั่นทำทั้ง ๕ ประการนี้เป็นประจำ นิรันดรความมีระเบียบวินัยต่างๆ จะเกิดขึ้นมาอย่างแน่นอน

๒๙. พุทธศาสนิกชน

ดิฉันรู้จักกับคนๆ หนึ่งที่เรียกตัวเองว่าชาวพุทธ แต่เขามักเข้าไปร่วมกิจกรรมของศาสนาอื่นอยู่เสมอ บุญเขาก็ทำบาปก็ทำบ้าง มีความคิดแปลกๆ เขาเป็นพุทธแบบไหนกันคะ ?

ชาวพุทธที่แท้จริง จะต้องประกอบด้วยคุณสมบัติต่อไปนี้

๑) มีศรัทธา เชื่อในการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือเชื่อว่าพระพุทธรเจ้ามีจริง และเป็นผู้มีคุณธรรมวิเศษสูงสุด ไม่ระแวงสงสัยในพระปัญญาธิคุณอันเลิศของพระองค์

๒) มีศีลบริสุทธิ คือพยายามรักษาศีล ๕ ให้ได้เป็นอย่างน้อย เพื่อปกป้องตนเองให้พ้นจากบาปกรรมทั้งหลาย

๓) เชื่อกรรม ไม่ถือมงกคลตื่นข่าว แต่เชื่อถือมงกคลตื่นตัว คือมีความเข้าใจถูกในเรื่องโลกและชีวิต ตื่นตัวอยู่เสมอว่าบุคคลเมื่อทำดี ย่อมได้ดีจริง ทำชั่วย่อมได้ชั่วจริง ไม่มีความสงสัยเคลือบแคลงใดๆ ทั้งสิ้น เลือกทำแต่ความดีให้เต็มตามความสามารถของตน

๔) ไม่แสวงบุญนอกพระพุทธศาสนา คือไม่เที่ยวแสวงบุญ โดยเข้าร่วมพิธีกรรมในศาสนาอื่นด้วยความเต็มใจ เพราะคิดว่าจะได้บุญ ทั้งไม่กราบไหว้รูปเคารพของศาสนาอื่น แต่ก็ต้องไม่ล่วงเกิน ไม่วิจารณ์ วัตถุอันเป็นที่เคารพของลัทธิศาสนาอื่นด้วย ตลอดชีวิตต้องขวนขวาย ในการอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา

๕) ตั้งใจทำจิตให้บริสุทธิ์ ด้วยการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาให้ถูกวิธีของพระพุทธศาสนาโดยแท้

ขอให้เราลองถามตัวเองกันดีกว่าว่า เราเองนั้นได้ทำตัวให้สมกับเป็นชาวพุทธที่แท้จริงแล้วหรือยัง ถ้ายังก็รีบปรับปรุงแก้ไข อย่าให้เสียที่ที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนาก็แล้วกัน

๓๐. ก๊วยของพระศาสนา

หลวงพ่อดิฉันว่า อะไรเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้พระพุทธรศาสนา
เสื่อมครับ ?

**พระพุทธรศาสนาไม่มีวันเสื่อม มีแต่คนเรานี้แหละที่เสื่อม
จากพระพุทธรศาสนา**

สาเหตุสำคัญ ที่ทำให้เสื่อมก็คือ คนพาล ทั้งพาลภายนอกและ
พาลภายใน

๑) พาลภายนอก ได้แก่ คนที่ไม่ได้นับถือพระพุทธรศาสนา
เขาจะนับถือศาสนาอื่นหรือไม่ก็ตาม แต่เขามีจิตมุ่งร้ายคอยจ้องทำลาย
พระพุทธรศาสนา ในยามปกติก็พยายามกล่าวร้ายป้ายสีพระภิกษุในพระ
พุทธรศาสนา ว่าเลวอย่างนั้นอย่างนี้ หากเขามีโอกาส ก็จะบิดเบือน
คำสอนในพระพุทธรศาสนาให้คนอื่นเข้าใจไขว้เขว คนพาลประเภทนี้
คอยจ้องหาโอกาสทำลายพระพุทธรศาสนาอยู่แทบจะทุกวันไป และก็มี
จำนวนมากด้วย

๒) พาลภายใน ได้แก่ ชาวพุทธที่ไม่เคารพพระสัมมาสัม-
พุทธเจ้า มีความคลางแคลงสงสัยในการตรัสรู้ของพระองค์ ไม่เคารพ
ในพระธรรม คือไม่ตั้งใจปฏิบัติธรรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธรองค์
อย่างจริงจัง ไม่เคารพในพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ไม่เคารพในการ
ฝึกสมาธิเพื่อทำให้จิตใจสงบ เมื่อขาดความเคารพอย่างใดอย่างหนึ่ง
หรือทุกประการดังกล่าวนี้ เขาก็จะเป็นพาลภายในของพระพุทธรศาสนา
ตัวของเขาเองก็จะไม่ได้รับประโยชน์ใดๆ จากการเป็นชาวพุทธเลย

เมื่อเป็นเช่นนี้นานไป เขาก็จะไม่เห็นคุณค่าในพระพุทธรศาสนา
ยิ่งขึ้น เมื่อคนพาลภายนอกเข้ามาทำลายพระพุทธรศาสนาด้วยวิธีการ

ต่างๆ ก็จะไม่สามารถปกป้องพระพุทธศาสนาได้ เพราะตัวเองก็ขาดความเคารพในพระศาสนาอยู่แล้ว เมื่อขาดความเคารพก็จะไม่มีใจในการศึกษาหาความรู้ให้ถ่องแท้ ดีไม่ดีตกเป็นเครื่องมือของคนพาลภายนอกมาบ่อนทำลายพระพุทธศาสนาเสียเอง

เราลองมาพิจารณาตนเองดูเถอะว่า ตัวเรานั้นบัดนี้ยังเป็นคนพาลอยู่หรือเปล่า และเราได้ทำหน้าที่ของพุทธศาสนิกชนที่ดีแล้วหรือยัง

๓๑. กายีสังคม

ในขณะที่ครูบาอาจารย์กำลังประสบปัญหาเศรษฐกิจอย่างมาก เพราะมีภาษีสังคมคอยเบียดเบียน รายได้อย่างอื่นไม่มี เงินเดือนน้อยไม่พอใช้ ต้องประสบปัญหาหนี้สิน รุงรังกันทั้งนั้น โดยเฉพาะครูภาคอีสาน หลวงพ่อจะมีวิธีแนะนำในการครองชีพอย่างไรครับ ?

หลวงพ่อกเองเมื่อเป็นฆราวาส ก็เจอกับปัญหาหนี้เหมือนกัน ตัวเองแก้ไม่ได้ โยมแม่เลยมาแก้ให้ แล้วก็แก้สำเร็จด้วย เมื่อก่อนจะบวชก่อนจะเข้าวัด หลวงพ่อก็มีรายได้มาก ได้เดือนละหมื่นกว่าบาท ใช้คนเดียวด้วย แต่ไม่พอใช้

วันหนึ่งโยมแม่ก็เรียกไปคุยเรื่องการใช้จ่ายเงิน ท่านว่าอย่างไร

“ลูกเอ๋ยรายได้เท่าไรไม่สำคัญ สำคัญว่าเหลือเท่าไร”

ก็เลยเปลืองเสียไปว่า “โธ่แม่...ได้มากมันก็เหลือมาก ได้น้อยมันก็เหลือน้อย”

แม่ก็ตอบกลับ “ลูกเอ๋ยในโลกนี้ หลากๆ คน ได้มาก แต่เหลือน้อย หรือไม่เหลือ ในขณะที่อีกหลายๆ คนเขา ได้น้อย แต่เหลือมาก”

เสร็จแล้วแม่ก็ขยายความ “ลูกเอ๋ย...ได้มากแล้วเหลือน้อยเหมือนเอาแข่งหรือเอาชะลอมตักน้ำ เมื่อตอนแข่งอยู่ในน้ำ ชะลอมอยู่ในน้ำนะ น้ำเต็มแข่งนะลูก แต่พอยกขึ้นมากลับเหลือแต่แข่ง น้ำไม่มี ส่วนที่ได้น้อยเหลือมากนั้น ก็เหมือนเอากะลาหรือขัน หรือช้อนคันเล็กๆ แต่ไม่รั่วไปตักน้ำ เมื่ออยู่ในน้ำนะน้ำก็เต็มกะลาหนึ่ง ขันหนึ่ง ช้อนหนึ่ง แต่ยกขึ้นมาแล้ว ก็ยังมีน้ำเต็มอยู่นั่นเอง”

ผู้ที่ร้ายได้มากแต่ก็ยังกินเหล้าอยู่ นี่ก็เป็นรูรั่วอย่างหนึ่ง เล่นไฟ ซึ่งเป็นของไม่มาเล่นก็เล่นกัน นี่ก็เป็นรูรั่วอีกอย่างหนึ่ง ไปเที่ยวเตร่เฮฮา ไปเข้าบาร์เข้าคลับ ไปเที่ยวในสถานที่ที่ไม่ควรไป นี่ก็เป็นรูรั่วอย่างหนึ่ง **ตกลงรูรั่ว ก็คืออบายมุขนั่นแหละ**

“อบายมุข” เรียนกันมามาก แต่ไม่เคยเอาไปปฏิบัติ พอเดือดร้อนก็มาโทษภาวีสังคม อ่างอย่างนี้ไม่จบ อาตมาโดนโยมแม่ตำหนิหนักๆ วันนั้น แล้วก็เริ่มเข้าวัด ปรากฏว่าเมื่อเริ่มอุตุรูรั่วอย่างนี้แล้ว จึงมีเงินทำบุญได้เดือนละ ๕-๖ พันบาท ขณะที่ก่อนหน้านี้ไม่พอใช้

เมื่อเข้าวัดครั้งแรกหลวงพ่อัมมชโย เป็นผู้ชวนเข้า พอดีเป็นช่วงที่มีเรื่องกระทบกระทั่งกับผู้บังคับบัญชาเหมือนกัน เสร็จแล้ววันนั้น ตอนที่จะไปวัดครั้งแรก กินเหล้าเข้าไปด้วยเมื่อตอนกลางคืน ตอนเช้าเพิ่งสร้าง ยังตึงๆ อยู่ พอไปถึงวัดก็มีรุ่นน้องเขามาชวนไปทอดผ้าป่า

“พี่ทอดผ้าป่ากันนะ บุญจะได้ช่วยให้ก้าวหน้าในการงาน”

เนื่องจากมีเรื่องที่ซ่อนอยู่ในใจ คือซ่อนเกี่ยวกับผู้บังคับบัญชาแล้วยัง ทั้งโง่งทั้งเซ่ออยู่ในใจในตัวเต็มเพียบ ประกอบกับยังไม่สร้างเมตาก็ตอบน้องเขาไปว่า

“ฮู้ย...บุญไม่เห็นมันจะช่วยอะไรได้เลย พี่ก็ทำบุญอยู่เป็นประจำ แต่ว่าก็ยังไม่วายมีเรื่องกับผู้บังคับบัญชา บุญช่วยอะไรพี่ไม่ได้หรอก”

บอกน้องออกอย่างไปนั้นเซียว คุณยายอาจารย์อุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูงท่านได้ยิน ลักครู่หนึ่งท่านก็พูดออกมาทำนองนี้ คือจะให้จำทุกคำนะ จำไม่ได้ มันเพิ่งสร้างเมมา ท่านพูดทำนองนี้

“คุณเป็นคนเมื่อกี้ที่บอกว่าบุญช่วยอะไรไม่ได้ใช่ไหม แล้วปีหนึ่งคุณทำบุญเท่าไร ? ”

สมัยนั้นแม่จะซื้อเมาแคไหนก็ตาม เดือนหนึ่ง ๑๐๐-๒๐๐ บาท ก็ทำบุญอยู่เป็นประจำ ก็บอกท่านว่า เดือนหนึ่ง ๑๐๐-๒๐๐ บาท ปีหนึ่ง เอา ๑๒ คุณเข้าไปก็สัก ๒,๐๐๐-๒,๕๐๐ บาท ประมาณนั้น ท่านก็ ยกมือประนม “สาธุ ดีแล้วตั้งใจทำต่อไปนะ” ก็นึกว่าเรื่องจะจบแค่นี้ มันไม่จบ ท่านถามว่า

“คุณสูบบุหรี่หรือเปล่า”

“สูบบุหรี่”

“เออ..ค่าบุหรี่ปีหนึ่งเท่าไร”

สมัยนั้นสูบบุหรี่สายฝน ยี่ห้อเพิ่งออกใหม่ๆ ทีเดียว ถ้าไม่สูบบุหรี่สายฝนก็มาสูบ Salem ของโปรดอีกเหมือนกัน บุหรี่สายฝนขณะนั้นของ ละ ๖ บาท หรือ ๗ บาท สูบวันหนึ่งก็ประมาณซองครึ่งถึง ๒ ซอง ตัวเองประมาณซองครึ่ง แบ่งพรรคพวกเข้ามันเลยเป็น ๒ ซอง เพราะ ฉะนั้นค่าบุหรี่วันหนึ่งอย่างน้อยต้อง ๑๐ บาท สามร้อยหกสิบห้าวัน ปี หนึ่งก็ประมาณ ๓,๐๐๐-๔,๐๐๐ บาท

คุณยายอาจารย์ถามต่อ “แล้วคุณกินเหล้าไหม”

“กินครับ”

“ค่าเหล้าปีหนึ่งเท่าไร”

สะตั้งเลยที่นี้ “ก็เอา ๒ เอา ๓ คุณเข้าไปละยาย”

เอา ๓ คุณเข้าไปจากค่าบุหรี่ ปีหนึ่งมันเท่าไรกันล่ะในเมื่อ ค่าบุหรี่ตกไปประมาณ ๔,๐๐๐ เอา ๓ คุณเข้าไป ปีหนึ่งอย่างน้อยก็ ๑๒,๐๐๐ บาท นั่นเป็นอย่างน้อย

คุณยายอาจารย์ถามต่อ “แล้วคุณเที่ยวบาร์เที่ยวคลับกับเขา หรือเปล่า”

“เที่ยวครับ”

“ปีหนึ่งหมดเท่าไร?”

“ก็เอา ๒ เอา ๓ คุณเข้าไปละยาย”

คำนวณดูปีหนึ่งมันจะเหยียบแสนกันเข้าไปแล้วสำหรับค่า
อบายมุข คุณยายท่านเลยสรุปให้

**“คุณทำบุญปีหนึ่ง ๒,๐๐๐-๒,๕๐๐ บาท แต่คุณสร้างบาป
ปีหนึ่งเป็นแสนแล้ว คุณยังมีหน้ามาบ่นว่าบุญไม่ช่วย ถ้าตายตอนนี้
คุณไม่ตกนรกก็นับว่าดีแล้ว จะมาบ่นเอาอะไร คุณนะปริญญาได้
ทั้งเมืองนอกเมืองไทย ของแค่นี้คุณคิดไม่ออกจริงๆ หรือนี้”**

พอได้ยินคำสอนที่กระทบใจอย่างรุนแรงเข้าจั่งๆ เลยสร้างเมานั่งซิมที่อ นั่งเซ่ออยู่พักหนึ่ง จุดนี้คือจุดเริ่มต้นที่ทำให้เอาตมาเลิกเหล้าได้ คุณยายอาจารย์พูดไม่ก็คำ แต่คำพูดแค่นี้ของท่านทำให้เมื่อกลับมาถึงบ้าน เจ้าจอกก็เอย เจ้าจอห์นนี่ วอคเกอร์ (Johnny Walker) ซึ่งก่อนกินมันเป็นจอห์นนี่ วอคเกอร์ แต่พอกินเสร็จแล้ว มันกลายเป็นจอห์นนี่ คลานเนอร์ คราวนี้คิดได้ไม่เอาอีกแล้ว ขว้างทิ้งเปรี้ยงลงไปเลย ตั้งแต่นั้นไม่ได้หยิบกันอีกเลย

ความจริงก่อนหน้านั้นก็มีเรื่องที่ร้ายๆ ที่จะเลิกอยู่แล้วเหมือนกัน คือเมื่อวันเกิดอาจารย์ที่เคารพรักมากคนหนึ่ง ก็ไปเลี้ยงกันที่บ้านอาจารย์ ในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เลี้ยงกันพักหนึ่งอาจารย์มาขอตัวพัก ก็เลยพาพรรคพวกไปเที่ยวต่อ ไปเลี้ยงกันในบาร์ ก็ไม่ได้ตั้งใจจะไปมีเรื่องมีราวกับใคร แต่เข้าไปนั่งกินเหล้าต่อหน้านั้นแหละ ลักสี่ทุ่มยังจำได้ ก็นั่งกินกับพรรคพวกอยู่สี่ห้าคน พอประมาณลักสี่ห้าทุ่ม เกือบเที่ยงคืนก็มีพาร์ทเนอร์คนหนึ่ง ถูกรังแกถูกลวนลามหนีมาจากโต๊ะอื่นมาขอนั่งด้วยก็ไม่ว่าอะไร อยากนั่งก็นั่งไป อยากกินอะไรก็หยิบกินไปเถอะไม่ว่า เราก็คุยเฮๆ กันไปตามประสาซี้เมา

พอตีหนึ่งบาร์เลิก เจ้าวงโน้่นที่ลวนลามพาร์ทเนอร์เขาก็ลุกขึ้น แต่มารู้ทีหลังนะว่าเขาเป็นคนคุมบาร์ เขาลุกขึ้นมา ก็พูดเปรยๆ “อ้าว

ไม่รู้เป็นอย่างไร คินโชนไม่ได้เตะคน นอนไม่ค่อยหลับ”

ซึกไม่เข้าท่า เค้าไม่ติมันมาแล้ว ก็ไม่ยอมก็มีเรื่องมีราว แต่เพื่อนของเราคนหนึ่งมันหน้าตึงๆ ชะแล้วมันลุกขึ้นตอบสวนพรวดไป “แหม...เหมือนกันเลยพี คินโชนไม่โดนเตะก็นอนไม่หลับ” เท่านั้นเอง ก็เรียบบร้อย ตีกันและ เรื่องที่ไม่น่าเป็นเรื่อง มันก็เป็นเรื่องขึ้นมา เพราะเราเข้าไปในสถานที่ๆ ไม่สมควรเข้า คินนั้นเกือบตาย

มารู้ในวันหลังว่าที่นั่นเป็นบาร์มีระดับ คือเป็นบาร์ของนายตำรวจใหญ่คนหนึ่ง คนที่พูดว่า แหม..คินโชนไม่ได้เตะคน นอนไม่หลับ นั้นร้อยตำรวจเอก พอดีในทีมของเราที่ไปนะ คนหนึ่งก็เป็นครูสอนยูโด เจ้าคนที่ไม่โดนเตะ แล้วนอนไม่หลับ นั้นก็มีรักบี้ในมหาวิทยาลัย หลวงพ่อเองไม่ได้เก่งอะไร เป็นแค่แชมป์ดาบสองมือ เพื่อนอีกคนหนึ่ง เป็นมือขับรถซึ่ง ครบชุดสี่เสือ เปรี้ยวสองเปรี้ยวก็รู้เรื่อง ร้อยตำรวจเอกคนที่ไม่ได้เตะคนนอนไม่หลับ ลงไปคลานชะแล้ว เจอมือยูโดเข้าให้ ส่วนเจ้าเพื่อนเราที่ไม่โดนเตะนอนไม่หลับ โดนเตะเสียแทบหลับเลย ดี ผ่าวงล้อมออกไปแล้วหนีวงกลับมา อ้าว...เพื่อนเราไปหลับอยู่กลางวง ชะแล้วหรือนั้น ก็เลยต้องลุกกลับไปเอาตัวมันออกมา แต่กลับมาถึงบ้าน ตามเสื้อละเลย ใส่เสื้อขาวไปประทับรอยเกือกมาเต็มเขียว ไม่ทราบเท่าใครต่อเท่าใครบ้าง

วันนั้นพอได้ยินคุณยายพูด ที่เคยคิดร้ายๆ ว่าจะเลิก ก็เลยเลิกได้เด็ดขาด

หลังจากเหตุการณ์นั้นไม่กี่วันเรื่องมันโยงกัน ถึงคราวจะหมดแวร หลังจากมีเรื่องไม่กี่วัน พอดีเป็นวันเด็ก เพื่อนชวนไปเลี้ยงเด็ก กำพร้าที่บ้านปากเกร็ด ไปกันหลายคนเหมือนกันกับน้องๆ นิสิตนักศึกษา ไปเลี้ยงเด็กเสร็จ ก็ไปเจอเรื่องสลดใจ

บ้านที่ปากเกร็ด มีเด็กกำพร้าอยู่ประมาณ ๓๐๐-๔๐๐ คน เด็กพวกนี้เป็นเด็กที่ขาดความอบอุ่น พอไปถึงเจ้าพวกผู้ชายที่ไป เด็กเรียกพ่อหมด แล้วตะกายมาให้อุ้ม แยกกันให้อุ้มยังกะลูกลิง นิสิตผู้หญิงไปก็คนๆ มันเรียกแม่หมด นั่นแหละหน้าแดงกันเลย เพราะไม่เคยถูกเรียกแม่

พอเห็นสภาพของเด็ก แล้วก็ไม่สบายใจอีกเหมือนกัน แยกกันให้อุ้ม เอาเสื้อไปแจกก็อีกฉีกัน ไอ้เจ้าคนไหนเสื้อยังกลางเก่ากลางใหม่ เขาก็ไม่เปลี่ยนให้ เจ้าคนไหนเก่าแล้วก็เอาเสื้อใหม่ของเราไปเปลี่ยนให้ เด็ก ๓-๔ ขวบนี้ อีกฉีกันไม่เบาเลย แยกแย่งเสื้อตัวใหม่กันจนฉีกขาดติดมือเลย เห็นแล้วก็สะท้อนใจ ตึกตาซื้อไปให้ เราก็มารู้ว่าเด็กมากถึงขนาดนั้น ซื้อมา ๒๐-๓๐ ตัว ไอ้คนหนึ่งคว่าคอ ไอ้คนหนึ่งคว่าแขน คนหนึ่งคว่าขา ดึงพริตเดียวได้คนละชิ้น เห็นแล้วก็อ่อนใจก็เลยถามเจ้าหน้าที่ที่มาดูแลอยู่ที่นั่น ถามว่าพ่อแม่ของเด็กพวกนี้เป็นใคร พอเขาตอบมา เราสะดุ้งเลย

เขาตอบว่า “แม่มันหรือ ฮี...แม่มันพวกเม่นิสิตใจง่ายยังงี้ละ”
เอาเข้าแล้ว “หรือไม่กี่แม่พาร์ทเนอร์ตัวดีทั้งหลายนั่นแหละ

พ่อมันนะหรือ ก็ไอ้ซีเมมาเที่ยวบาร์เที่ยวคลับยังงี้ละ..ไปเดินดูให้ทั่วนะ ถ้าหน้าเหมือนตัวคุณก็ช่วยเอากลับไปเลี้ยงด้วย” ยืนเซ่ออีกเหมือนกัน นี่เป็นอย่างนี้

ครั้นมาวัดเข้า มาเจอคุณยายล่ำทับเข้าไปอีก เลยคิดหนัก ถ้าทำบุญปีหนึ่งแค่ ๒,๐๐๐-๓,๐๐๐ บาท แต่ว่าทำบาปปีหนึ่งหลายหมื่น จะถึงแสน พอโดนว่าอย่างนี้เข้า หยุคกิกเลย กลับไปบ้าน คว่าขวดเหล้า ขว้างทิ้งเปรี้ยง ตั้งแต่วันนั้นเลิก ไม่กินอีกเลย ก็ทำมาอย่างนี้

แล้วก็เริ่มเข้าวัดเต็มตัว เข้ามาได้ประมาณลัก ๒ ปี วันหนึ่งเป็นวันที่ ๓๑ ธันวาคม ก็มานั่งนึก เรานี้ก็สูญเงินมาตั้งเยอะแล้ว น่า

จะเอาเงินพวกนี้ทำบุญดีกว่า พอวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๑๑ ก็ไปซื้อ
บุหรี่ปุ๋ยมาห่อหนึ่ง ไม่ใช่ซองนะ ซื่อกันเป็นห่อ แล้วนั่งสูบเริ่มตั้งแต่ตอนห้า
โมงเย็น สูบลั้งลา สูบเอาๆๆ พอเที่ยงคืนเดินขาซึกจะเป็เอา

พอวิทยุแห่งประเทศไทยประกาศวันปีใหม่อแล้ว เสียงเพลง
สวัสดีปีใหม่ดังขึ้นมา สมเด็จพระสังฆราชสวดยชยันโต สวดยมนต์ให้พร
บุหรี่ปุ๋ยในห่อเหลือเท่าไรห่อว่างลงคูน้าข้างบ้าน แล้วตั้งแต่นั้นจนวันนี้
ไม่เคยคิดอยากอีกเลย ก็เลิกกันง่าย ๆ อย่างนี้และเพราะเลิกในสิ่งเหล่านี้
ตั้งแต่นั้นมา มีเงินทำบุญเดือนหนึ่ง ๕๐๐๐-๖๐๐๐ บาท ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้
นั้นไม่ค่อยจะพอใช้

เพราะฉะนั้นคำถามที่ถามมาเมื่อก็นี้ว่า ภาชีสังคมนตรี ภาชี
สังคมนตรี หรือภาชีโง่งกันแน่ ค่าเหล่าตั้งไปบ้าง ค่าบุหรี่ปุ๋ยตั้งไปบ้าง เข้า
บาร์บ้าง **นี่ค่าโง่งนะ** โชคดีที่เลิกมันเสียก่อน พอเลิกในสิ่งเหล่านี้แล้ว
เพื่อนพาลๆ เพื่อนแสบๆ มันจะไม่คบเรา ตกกลางที่จะคบมีแต่เพื่อนดีๆ
ภาชีสังคมนตรีไม่แพง ยิ่งดีมากๆ มันมาถือศีล ๘ กับเรา มือเย็นยังต้อง
อดไปกับเราเลย **ภาชีสังคมนตรีของคนวัดไม่แพงเลย**

ขอฝากไว้ให้ ลองไปพิจารณาทบทวนใหม่ ภาชีสังคมนตรีที่คุณ
ว่า รวมทั้งสิ่งที่ได้เจอหลายๆ อย่างในวงของราชการ **ในวงนักธุรกิจ**
ของบ้านเรานี้แปลกจริงๆ บางคนเวลาควักเงินซื้อเหล่านี้ไม่เคย
ชะงักเลย **ควักเงินซื้อบุหรี่ปุ๋ยไม่เคยต่อ ไม่เคยต้องคิดมาก** ยิ่งเข้าบาร์
เข้าคลับ **ควักเงินส่งให้พาร์ทเนอร์ค่าชั่วโมง** ไม่เคยต้องต่อ เพราะไม่มี
สิทธิ์จะต่อ มีหน้าซำถูกใจทิปให้อีกด้วย **แต่ที่ว่าแค่จะซื้อของไปฝากแม่**
สักหน่อยเดียว กลับคิดแล้วคิดอีก

ถ้าใครมีอาการอย่างนี้ รีบเลิกเสีย นรกกำลังถามหาอยู่แล้ว
เรื่องเหล่านี้มันเป็นเรื่องแปลกจริงๆ เลย เมื่อเลิกๆ แม่ป้อนนมให้
เราโตมาด้วยนมแท้ๆ แต่โตขึ้นมากลับลืมนึกถึงค่าน้ำนม อุตุริมา

กินเหล้าแทนน้ำนมกัน

ยิ่งพอครบรอบวันเกิด แทนที่จะนึกถึงค่าน้ำนมแม่ เปลา่ กลับไปนึกถึงเหล้าก่อนทุกที อบายมุขถ้ายังไม่รีบเลิก ก็จะกลายเป็นค่านิยมทางสังคมเลวๆ ที่ทำให้เราเป็นหนี้ พอภพขึ้นตามลำดับ และมีเพื่อนชู้ๆ มากขึ้น แต่ถ้าเราเลิกเหล้า เลิกบุหรี เลิกการพนัน เลิกหวยใต้ ดินบนดิน เลิกสิ่งเหล่านี้ได้ เพื่อนชู้จะหมดไป **เมื่อเพื่อนชู้หมดไป ภาษีสังคมก็ลด แล้วจะมีแต่เพื่อนดีๆ หลวงพ่อว่าเงินจะเหลือด้วย**

ลองดูก็ได้ เพราะได้เจอมากับตัวเองอย่างนี้จึงอยากจะเตือนพวกเราไว้ เพื่อนในวงเหล้าในวงอบายมุขมีมาก เขาเรียกว่า “เพื่อนฝูง” ของเป็นฝูง เขาใช้เรียกคนหรือเรียกอะไร ถ้ายังไม่รีบออกจากอบายมุข เจ้าฝูงนั้นจะมีสมาชิกเพิ่มอีกตัวหนึ่งรู้ไหมว่าใคร? ก็เรานั้นแหละ

ในอดีต เพราะพิจารณาอย่างนี้ หลวงพ่อจึงไม่ต้องให้ใครมาตำหนิอะไรมาก ตัดสินใจเลิกเหล้า เลิกบุหรี แล้วเดินหน้าเข้าวัดเลย ไม่ต้องมาค้อๆ ลดอะไรต่ออะไรให้เสียเวลา

๓๒. มองโลก

หลวงพ่อกะ คนเราจะสอนตัวเองอย่างไรจึงจะมองโลกถูกต้องตามความเป็นจริงคะ ?

คนเราจะมองโลกถูกต้องตามความเป็นจริงได้ ต้องเข้าใจธรรมชาติของชีวิต หรือมีสัมมาทิฐิ คือมีความเข้าใจถูกในเรื่องโลกและชีวิตเสียก่อน เช่น

๑. **ชีวิตตายแล้วไม่สูญ** ตราบใดที่เรายังไม่หมดกิเลสเข้านิพพาน ตายแล้วก็ยังต้องกลับมาเกิดอีกนับภพนับชาติไม่ถ้วน ต่อเมื่อไรหมดกิเลสเข้านิพพานแล้ว จึงไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดให้ทุกข์อีก

๒. **ความดีความชั่วที่ทำเอาไว้มันไม่สูญเปล่า** ยังตามให้ผลอีกแม้ชาติหน้า คือถ้าทำดีความดีก็ตามคุ้มครองให้ผลเป็นความสุขเหมือนเงาติดตามตัวให้ความร่มเย็นตลอดไป ส่วนความชั่วเมื่อทำลงไปก็ให้ผลเป็นความทุกข์ เหมือนวงล้อเกวียนที่ตามบดขยี้รอยเท้าโคที่ลากเกวียนไปตลอดทาง เหมือนคำโบราณว่า “กงเกวียนกำเกวียนไม่หนีไปไหน” พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

“ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่วเสียแล้ว จะพูดหรือทำก็พลอยชั่วไปด้วย เพราะการพูดชั่ว ทำชั่วนั้น ทุกข์ย่อมตามสนองเขา เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น.”

๓. **นรกมีจริง สวรรค์มีจริง** ข้อนี้อย่าสงสัย ขอเพียงขยันนั่งสมาธิมากๆ ไม่ช้าก็จะเห็นว่านรก-สวรรค์มีจริง เรื่องนี้ไม่ใช่มาพูดลอยๆ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพิสูจน์แล้วว่า มีจริง หลวงปู่ หลวงตา นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายก็พิสูจน์แล้วว่า มีจริง คนที่ยังไม่เห็น ก็เพราะ

ยังไม่ได้พิสูจน์ ยังไม่ได้พิสูจน์จริงๆ จังๆ อยากให้ทุกคนไปเรียนรู้วิธี พิสูจน์เสียเร็วๆ จะได้หายสงสัย ครูบาอาจารย์ผู้มีความรู้มีอยู่นะ รีบไปขอเรียนจากท่านเสีย

เมื่อเข้าใจความจริงทั้ง ๓ ประการนี้แล้ว ก็ต้องหมั่นเตือนตัวเองว่า **คนเรานั้นอายุสั้น จะตายวันตายพรุ่ง ตายเมื่อไรไม่มีใครรู้ล่วงหน้า** เพราะฉะนั้น **รู้ว่าอะไรเป็นความชั่วก็รีบละ รีบเว้นเสีย ส่วนอะไรที่เป็นความดี ก็รีบๆ ทำเข้า อย่าไปยั้งมือ ทำให้เต็มที่ทำให้สุดกำลัง**

ถ้าทำได้อย่างนี้ก็จะไม่มีวันพลาดเลย ชาตินี้ถึงจะต้องทำงานเหนื่อยหน่อยแต่ก็เป็นสุข **แล้วก็จำไว้ด้วยว่าอย่าคิดไปพึ่งใคร** แม้เทวดา พระอินทร์ พระพรหม พระเจ้า ก็ไม่ต้องไปคิดพึ่ง พ่อแม่ พี่น้อง หรือคนที่รักเรา หวังดีกับเราที่สุด ก็อย่าไปคิดพึ่ง เพราะสิ่งเหล่านี้เปลี่ยนแปลงได้ ไม่นานอน **ให้คิดพึ่งตัวเอง ทำความดีให้เต็มที่เอาไว้เป็นที่พึ่งดีกว่า**

ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็ได้ชื่อว่าเป็นคนมองโลกถูกต้องตรงตามความเป็นจริง เป็นชาวพุทธที่แท้จริง

๓๓. เมื่อถูกใส่ความ

หลวงพ่อกับ ถ้าเราถูกใส่ความ เราควรจะทำอย่างไรดีครับ ?

นักร้อง เขามีหลักในการต่อสู้อยู่ ๓ ประการ พุดย่อง คือ ไม่หนี ไม่สู้ ไม่รู้ไม่ชี้ ดังนั้น เมื่อถูกใส่ความสิ่งที่เราจะต้องทำ คือ

๑) **ไม่ท้อแท้หนีหน้าลาออก** เพราะถ้าทำอย่างนั้นจะกลายเป็นว่า เราทำความผิดจริง เป็นคนชั่วคนเลวจริง คนชั่วทั้งหลายเมื่อใส่ความสำเร็จง่ายๆ ก็จะได้ใจ จะยิ่งใส่ความคนดีๆ ให้เดือดร้อน โดยหวังว่าเมื่อคนดีๆ เหล่านั้นลาออก เขาก็จะเข้ามาครองอำนาจ ครองบ้านครองเมืองแทน ความยุ่งยากเดือดร้อนก็จะเกิดขึ้นมากมายในสังคม เพราะฉะนั้นเมื่อถูกใส่ความ เราอย่าเป็นคนขี้รำคาญขี้น้อยใจ สรุปลแล้วคืออย่าหนี

๒) **ไม่สาตโคลนเข้าใส่กัน** เมื่อถูกใส่ความแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องไปใส่ความกลับ มิฉะนั้นจะหาข้อยุติไม่ได้ ช้ำยังจะเดือดร้อนไปทุกฝ่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คนบริสุทธิ์ก็จะพลอยเดือดร้อนไปด้วยกลายเป็นบาปติดตัวเราไปเสียอีก

๓) **ตั้งใจทำงานของเราไปเรื่อยๆ** เมื่อมั่นใจว่าเราทำงานนั้นอย่างถูกต้องสุจริต ก็ให้ทำงานต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง ด้วยความอดทน แต่มีข้อแม้ว่าต้องทำงานด้วยความรัดกุมเป็นพิเศษ เช่น เครื่องคิดในระเบียบวินัยมากขึ้น และมีการตรวจสอบควบคุมมากเป็นพิเศษ แม้งานจะล่าช้าไปบ้างก็ต้องยอมรับ

คนโดยทั่วไปเมื่อถูกว่าร้ายมักจะหวั่นไหว เปิดช่องให้ฝ่ายตรงข้ามโจมตีได้หนักขึ้น เพราะฉะนั้นเพื่อปิดช่องว่างรอยโหว่ต่างๆ ไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามโจมตีได้ เราจึงต้องหมั่นปลูกปลอบให้กำลังใจตัวเองอย่าให้เกิดความท้อแท้ได้ เมื่อเราไม่ท้อแท้เรรวน การงานยังคงดำเนินไป

ได้ตามปกติ ผู้ใหญ่ก็ดี บุคคลภายนอกก็ดี ย่อมเข้าใจความจริงได้ในไม่ช้า

ถ้าเราท้อแท้หมดกำลังใจ ปล่อยให้งานการเสียหาย ก็จะเกิดความผิดพลาดในงาน ทำให้ฝ่ายตรงข้ามโจมตีได้ ทั้งๆ ที่แต่เดิมเราไม่มีความผิดความชั่ว ก็จะเกิดความผิดความชั่วหลังจากท้อแท้ตัวเอง

ถ้าจะอุปมาการใส่ความข้างต้น ก็เท่ากับนักมวยเขาต่อยหมดแฮ็บ หลอกล่อให้รำคาญ แต่ยังไม่มีการหมัดน็อก หมัดรุนแรงที่จะทำร้ายคู่ต่อสู้ได้ ถ้าหมัดแฮ็บได้ผลทำให้คู่ต่อสู้พะว้าพะวง ก็จะมีหมัดน็อกตามมาภายหลังแน่ๆ

เมื่อเราได้อวดทน ทำความดีอย่างไม่หยุดยั้งอย่างนั้นแล้ว ถ้าอุปมาเป็นนักมวยก็บอกได้ว่าเป็นนักมวยชั้นเยี่ยม แต่อย่าเพิ่งพอใจอยู่เพียงแค่นี้ ควรสร้างบุญกุศลเพิ่มขึ้นด้วยทุกๆ วันแล้วบุญนั้นจะตามมาช่วยเราอีกแรงหนึ่ง

ฉะนั้น ในระยะเวลาที่กำลังถูกสอบสวน หรือถูกใส่ความให้พยายามตั้งใจ ให้ทาน รักษาศีลและเจริญภาวนาให้มากเป็นพิเศษ

ถ้าทำครบทั้ง ๓ ประการนี้แล้วก็ทำใจเย็นได้ จะช้าหรือเร็วก็จะชนะแน่นอนและเป็นการชนะที่ใสสะอาด ไม่ก่อเวรกับใครด้วย

โบราณท่านสรุปวิธีต่อสู้เมื่อถูกใส่ความทั้ง ๓ ประการนี้ว่า

๑) อย่าหนี

๒) อย่าสู้

๓) ทำความดีของเราเรื่อยไป

ยิ่งกว่านั้นในระหว่างที่กัมหนากัมตาทำความดีนั้น ให้พยายามพูดให้น้อย อย่าต่อความยาวสาวความยืด เพราะคำพูดผิดพลาดที่เกิดจากความพูดมาก ความพลั้งเพลอในคำพูด อาจเป็นชนวนให้เป็นเรื่องเสียหายใหญ่โตขึ้นได้

๓๘. เมื่อท้อแท้สิ้นหวัง

เมื่อเกิดความท้อแท้สิ้นหวังหาผู้ที่ให้คำแนะนำปรึกษาไม่ได้
เราควรช่วยตัวเองอย่างไรคะ ?

เมื่อยังหาใครแนะนำช่วยเหลือไม่ได้ ก็ต้องช่วยตัวเอง ในยาม
ที่ท้อแท้สิ้นหวังหมดฝีมืออย่างนี้ บุญเท่านั้นที่จะช่วยเราได้ พระลัมมา
ลัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

“บุญทานิ ปฺรโลกสฺมี ปติฏฺฐา โหนติ ปาณินิ”

“บุญเท่านั้นเป็นที่พึ่งของเราทั้งหลาย”

บุญเกิดจากการให้ทานรักษาศีล และเจริญภาวนา เพราะฉะนั้น
- นั้นให้ทำ ๓ อย่างนี้ คือ

๑. รักษาศีลของเราให้มั่นคง ไม่ให้ถล่นไปในทางชั่ว

๒. เมื่อมีโอกาสพยายามทำงาน หรือให้ความช่วยเหลือผู้อื่น
ตามกำลังความสามารถ

๓. หมั่นนั่งสมาธิมากๆ เมื่อใจสงบ ความท้อแท้สิ้นหวัง ความ
หดหู่จะจางหายไป แล้วเราจะเห็นช่องทางแก้ไขได้เอง

หรือถ้าทำอย่างนี้ แล้วยังหาช่องทางแก้ไขไม่ได้ ก็ลองไป
วัด ไปขอคำแนะนำช่วยเหลือจากหลวงพ่อดังใดองค์หนึ่ง หรือจาก
ผู้ใหญ่ที่มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ในชีวิตมาก ท่านพอจะ
ช่วยเหลือให้คำแนะนำที่ถูกต้องได้นะ

๓๕. เมื่อมีผู้กล่าวติเตียนพระรัตนตรัย

หลวงพ่อกับ ถ้ามีใครว่าร้ายพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ให้ ฟังจะทำอย่างไรดีครับ ?

ก่อนอื่น อย่าเพิ่งโกรธเขา แต่ควรให้ความสงสารเขามากกว่า เพราะเขาช่างไม่รู้อะไรเสียเลย และกำลังหาบไปด้วยปากแท้ๆ ถ้ามีโอกาสก็ต้องพยายามอธิบายให้เขาทราบความจริง จะได้ล้มเลิกความเห็นผิดนั้นเสีย คือต้องทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้กับเขา ช่วยแก้ข้อสงสัยต่างๆ ให้เขาด้วยเหตุผล เพื่อปลูกฝังความเห็นถูกต้องให้ เขาจะได้ไม่ผิดพลาดอีกต่อไป แต่การที่เราจะทำอย่างนี้ได้ นั้น เราเองจะต้องประพฤติตนดังนี้

๑) ฝึกตัวเองให้เป็นคนมีใจหนักแน่น มั่นคง แต่ความคิดต้องไม่คับแคบ แบบตีกรอบไปเสียทุกเรื่อง ต้องทำใจเปิดกว้าง อดทน ต่อการว่าร้ายจากผู้ที่เราหวังดี แล้วพยายามเข้าไปชี้ทางถูกให้ ซึ่งการจะกระทำอย่างนี้ได้ ก็ต้องอาศัยการฝึกสมาธิเป็นประจำทุกวัน

๒) ต้องศึกษาพระพุทธศาสนาให้เข้าใจจริงๆ จนสามารถอธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจตามได้ ในกรณีที่เรายังไม่สามารถแก้ความเห็นผิดให้แก่เขาได้ ให้พยายามชี้ชวนชักนำให้เขาไปหาผู้ที่มีความรู้ดีจริงๆ ให้ช่วยแก้ไขความเห็นผิดของเขา วิธีนี้จะทำให้เกิดประโยชน์ด้วยกันทุกฝ่าย

๓) ประพฤติธรรมอย่างเคร่งครัด จนปรากฏผลออกมาเป็นบุคลิกภาพที่น่าเลื่อมใส เพื่อจะได้เป็นพยานแก่พระศาสนาว่า การประพฤติปฏิบัติธรรม การมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งนั้น ส่งผลให้ชีวิตราบรื่นเป็นสุขได้จริง เป็นการทำให้ดู แทนการพูดปากเปล่า

๓๖. แม่ว่า...อย่ามาวัด

คุณแม่ห้ามไม่ให้มาวัดพระธรรมกาย เพราะกลัวจะบวชตลอดชีวิต จะมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไรครับ ?

ทำหน้าที่ในบ้าน หรือเรื่องการเรียนรู้ให้เรียบร้อย แล้วให้หมั้นมาวัดเรื่อยๆ คุณแม่ท่านบ่นว่าหนักๆ เข้า ไม่นานท่านก็จะเลิกว่าเอง เพราะเรามาวัดเพื่อทำความดี มาฝึกนิสัยดีๆ ซึ่งไม่นานบุคลิกของเราจะเรียบร้อย ดูมองใส เป็นที่ดึงดูดแห่งความเลื่อมใสได้

คุณพ่อ คุณแม่มีลูกใจบุญสุนทาน น่าจะดีกว่ามีลูกเป็นจิ้งโก้นะ ค่อยๆ พูดอธิบายให้ท่านฟังดีๆ ท่านจะได้เข้าใจและไม่กลัวผิดๆ อีก

จะชวนคุณแม่ให้มาเข้าวัดได้อย่างไร ?

พยายามให้ตัวเองได้มีโอกาสมาวัดเสียก่อนเถอะ อย่าเพิ่งไปห้วงท่านเลย มาวัดทีแรกแม่ไม่ให้นำ แต่นานๆ เข้าถ้าเราเปลี่ยนแปลงไปในทางดี ไม่ช้าแม่ก็ตามมาวัดด้วยเองแหละ

พระของวัดพระธรรมกายเกือบทุกรูปเจอปัญหานี้ หลวงพ่อยังจำได้ หลวงพี่มหาชาติที่คุมการก่อสร้างของวัด ในปีแรกท่านยังไม่ได้บวช เพิ่งจบวิศวกรรมศาสตร์มาใหม่ๆ ท่านมาช่วยงานวัดอยู่ได้ประมาณหนึ่งอาทิตย์ แม่ก็ร้องไห้ จนพี่ชายพี่สาวมาตามตัวกลับ ท่านก็ตีไม่เถียงสักคำ แม่และพี่มาตามให้กลับก็ไปแต่งตัว เสรีจเรียบร้อยก็เดินตามกลับไป

รุ่งขึ้นเช้าประมาณ ๖ โมง หลวงพ่อไปเปิดประตูวัด เห็นท่านมาถึงพอดี ก็ถามท่านว่า “ทำไมกลับมาแล้วละ”

ท่านบอกว่า “เขามาตามผมกลับ ผมก็ไป แต่เขาไม่ได้ผูกขาผมไว้ ผมก็กลับมาใหม่”

อีก ๒-๓ วันแม่ก็มาตามเอง ท่านก็ตี แต่งตัวเสร็จก็เดินตามแม่กลับไป รุ่งขึ้นก็มาแต่เช้า คราวนี้มาถึงตั้งแต่ตี ๕ เลย ทั้งพ่อแม่และพี่มาตามกลับ ๓-๔ ครั้ง ท่านกลับไปแล้ว ก็กลับมาอีก ตอนหลังทางบ้านเลยเลิกตาม ตอนนี้อ่านบวชมาได้ประมาณ ๑๐ พรรษาแล้ว ท่านไม่เคยเถียงพ่อแม่เลย ตำราเล่มนี้พระของเรานำมาใช้ได้ผลหลายรูปสร้างวัดมาได้ไม่ถึง ๑๐ ปี มีผู้ตั้งใจบวชไม่สึกไปแล้ว ๑๕ รูป จะเอาไปใช้บ้างก็ได้นะ

๓๗. รักทำไย รักให้ใจ

นมัสการหลวงพ่อกับเศียรพระพุทธรูป ลูกขอกถามว่าความรักเป็นเรื่อง
ความหวังดี บริสุทธิ์ หรือเป็นเรื่องกิเลส ?

ถ้าเป็นความรักตัวเองอย่างนี้ดี เป็นความหวังดี บริสุทธิ์
แต่ถ้ารักชาวบ้าน ยังต้องถามต่อว่ารักแบบไหน ถ้าเป็นความรักความ
สงสาร โดยไม่มีราคะความใคร่เจือปน เขาเรียกว่าเมตตา รักแบบนี้
พอใช้ได้นะ

หากรักเพราะมีราคะ คือรักแบบอยากให้เขามาอยู่ด้วยใกล้ๆ
หรือตามเขาต้อยๆ ไป เข้าทำนองไม่เห็นหน้าเจ้า กินข้าวไม่ลงคอ รัก
แบบนี้ความจริงไม่ใช่หวังดี หรือบริสุทธิ์หรอก คิดจะผูกเขาไว้กับตัว
หรืออยากให้เขาผูกเราไว้

สิ่งมีชีวิตประเภทที่ต้องผูกไว้หรือจูงไปเขาเรียกอะไร? เพราะ
ฉะนั้นถ้าไปรักใคร่แบบนี้ให้รีบถอนตัวออกมาเสียเถอะนะ แต่ถ้าจะให้
ดีจริงๆ ไม่ต้องไปรักใคร่หรอก นั่งสมาธิเถอะๆ แล้วจะหายโง่เอง

๓๘. รัก..อีกแล้ว

หลวงพ่อดะ ทำไมจึงว่า “ความรักเป็นความทุกข์” ค่ะ ?

ความรักโดยเฉพาะความรักระหว่างหญิงชาย คือต้นเหตุแห่งความทุกข์ที่แฝงมาในรูปของความสุข เหมือนยาพิษที่ถูกเคลือบไว้ด้วยน้ำตาล เพราะเมื่อความรักเกิดขึ้นในบุคคลใดแล้ว ก็ทำให้เกิดความกังวล ห่วงใย เกิดความหวงแหนในคนรัก กลัวไปว่าเขาจะเป็นอื่น คือยิ่งรักก็ยิ่งหวง ยิ่งหวงก็ยิ่งหวง ยิ่งหวงก็ยิ่งหึง เมื่อยิ่งหึงก็ยิ่งเป็นทุกข์ ใครมีรักหนึ่ง อย่างน้อยก็ทุกข์หนึ่ง มีรักเป็นร้อยก็ทุกข์เป็นร้อย พุดง่าย ๆ มากรัก ก็มากน้ำตา

เพราะฉะนั้นถ้าใครไม่มีรัก ก็ไม่ต้องเสียน้ำตาและจะเป็นคนมีความสุขที่สุด อย่างไรก็ตามแต่ความรักระหว่างหญิงกับชายเลย แม้แต่ความรักระหว่างสายเลือดระหว่างพ่อ-แม่-ลูก ก็ยังเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ได้ คือเมื่อถึงคราวต้องล้มหายตายจากกันไป ก็ทำให้เป็นทุกข์อยู่ดี

ตั้งแต่โบราณกาลมา หญิงชายคนใดสามารถครองตัวเป็นโสด หรือออกบวชประพฤติพรหมจรรย์ได้ มักได้รับการยกย่องสรรเสริญว่าเป็นบุคคลที่ฉลาดในการดำเนินชีวิต เพราะอย่างน้อยที่สุด แม้จะไม่บรรลุมรรคผลนิพพาน ก็ไม่ต้องประสบกับ**ความทุกข์จร** คือทุกข์ที่ผ่านมาเป็นครั้งคราว ได้แก่ ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความทุกข์กาย ความน้อยใจ ความคับแค้นใจ การประสบสิ่งที่ไม่ชอบใจ การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความทุกข์เหล่านี้หมุนเวียนกันเข้ามาให้เผชิญทุกรูปแบบโดยไม่จำเป็น

ในพระพุทธศาสนาจึงสรรเสริญคนอยู่เป็นโสดตลอดชีวิต
ว่าเป็นผู้ฉลาดเลี้ยงทุกข์ และยิ่งกว่านั้นคนโสดยังมีโอกาสสร้างบุญ
บารมีแสวงหาความสุขทางธรรมได้โดยสะดวกอีกด้วย

๓๙. รู้จักคบเพื่อน

หลวงพ่อกะ เราควรมีหลักในการคบเพื่อนอย่างไรบ้างคะ ?

เราจะต้องไม่คบคนพาล แต่เราจะเลือกคบคนดี คือบัณฑิต เพราะคนพาลเป็นที่มาแห่งความชั่วช้าเลวทรามทั้งหลาย เราสามารถสังเกตคนพาลได้จากความประพฤติอันน่ารังเกียจของเขา คือ

๑. คนพาลชอบชักนำไปในทางที่ผิด เช่น ชักชวนกันไปเที่ยวกลางคืน ดื่มสุรา เล่นการพนัน เป็นต้น

๒. คนพาลไม่ชอบวินัย ทั้งไม่ยอมปฏิบัติตามกฎหมายของบ้านเมือง แต่ชอบประพฤติผิดศีลธรรม ชอบแหวกกฎเกณฑ์ กติกาของสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่เสมอ

๓. คนพาลชอบแต่สิ่งที่ผิด ชอบเห็นความพินาศเสียหายของผู้อื่น เมื่อเวลาตัวเองทำผิดก็ภูมิใจ ลำพองใจว่าตนเก่งกล้าสามารถ

๔. คนพาลชอบทำในสิ่งที่ไม่ใช่ธุระของตน ชอบยุ่งเรื่องของชาวบ้าน ดูเฝินๆ เหมือนหวังดี แต่ไม่ซ้าความเดือดร้อน ก็เกิดจากการยุ่งไม่เข้าเรื่องของเขา

๕. คนพาลแม่พูดจาดีๆ ด้วยก็โกรธ วินิจฉัยของคนพาลไม่ค่อยคงเส้นคงวา บางที่ยิ้มด้วย เขาก็ว่ายิ้มเยาะ เผลอหัวเราะเขาก็ว่าเราเย้ย

เมื่อเห็นใครมีลักษณะเสียหายอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้ง ๕ ประการดังกล่าวนี้ ก็ให้ตั้งข้อสงสัยได้เลยว่าเขาเป็นคนพาล ไม่ควรคบหา ชินคบเขาเราจะติดนิสัยพาลๆ ไปด้วย

สำหรับบัณฑิตในทางธรรม หมายถึง ผู้รู้ดี รู้ชั่ว รู้ผิด รู้ถูก รู้ควร รู้ไม่ควร รู้บุญ รู้บาป ซึ่งอาจจะรู้หนังสือได้รับปริญญาหรือไม่รู้

หนังสือเล่มก็ตาม ถ้าสามารถอาศัยความรู้เท่าที่มีดำเนินชีวิตไปได้ด้วยดี ก็เรียกว่าบัณฑิต

เมื่อเราคบบัณฑิตเป็นเพื่อน เราก็จะได้รับการถ่ายทอดความ ประพฤติและนิสัยที่ดีจากบัณฑิต ทำให้เรามีโอกาสเจริญก้าวหน้าได้ ง่ายขึ้น ทั้งด้านการงานและชีวิตส่วนตัว และถึงแม้ว่าเราจะมีศัตรูเป็น บัณฑิต

แต่บัณฑิตนั้นเขาจะเป็นศัตรูกับความเห็นผิดของเราเท่านั้น เมื่อเรากลับตัวเป็นคนดี บัณฑิตย่อมไม่ถือโทษโกรธเคือง แต่จะกลับเป็น มิตรแท้ให้แก่เราจนวันตาย

เพราะฉะนั้นนักปราชญ์จึงได้กล่าวไว้ว่า **มีศัตรูเป็นบัณฑิต ดีกว่ามีมิตรที่เป็นพาล**

๔๐. เราคือใคร

หลวงพ่อกับ ทำอย่างไรจึงจะรู้จักตัวเองว่า จริงๆ แล้วเราเป็น
คนอย่างไร แล้วควรจะทำตัวอย่างไร ?

คนจะรู้จักตัวเองได้ต้องเป็นคนที่มีศึกษาระยะมาก และเป็นคนที่ช่างสังเกต เพราะฉะนั้นถ้าคุณอยากจะรู้จักตัวเองจริงๆ ละก็ ต้องตั้งใจทำ ๓ อย่างต่อไปนี้

๑. ต้องปลีกเวลาศึกษาหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ให้รู้ว่ามาตรฐานของคนดีตามพุทธนิยามเป็นอย่างไร เพราะนั่นเป็นมาตรฐานที่ถูกต้องโดยธรรม ไม่ใช่โดยทางโลก เมื่อรู้แล้วก็พยายามปฏิบัติตามนั้น

๒. อย่าเสียเวลาไปจับผิดคนอื่น เพราะไม่เกิดประโยชน์แก่ตนเอง มีหน้าซำยังทำให้ใจเศร้าหมอง ตรงกันข้ามให้หมั่นสังเกตดูความประพฤติที่ติงามของผู้อื่น แล้วนำมาประพฤติปฏิบัติตามให้ได้โดยเต็มตามกำลังความสามารถของเรา

๓. ต้องสละเวลาสำรวจข้อบกพร่องของตนเองเป็นประจำ วิธีสำรวจข้อบกพร่องของตัวเองที่ง่ายที่สุด คือหมั่นนั่งสมาธิเป็นประจำทุกคืนก่อนนอน

เพราะมีหลักธรรมด่าอยู่ว่า คนเราเมื่อหลับตา ในขณะที่มีสติครบถ้วน จะมองไม่เห็นคนอื่น แต่มองเห็นตัวเอง เมื่อพบข้อบกพร่องแล้วก็พยายามแก้ไขเสีย เช่น ถ้าพบว่าตัวเองยังเป็นคนเห็นแก่ได้ อยู่ก็รีบให้ทานเสีย ถ้ายังมีโกรธอยู่ก็รีบถือศีล วันธรรมดาก็ให้ถือศีล ๕ วันพระก็พยายามถือศีล ๘ ถ้ายังอาฆาตพยาบาทอยู่ก็ให้แผ่เมตตาตามากๆ

การแก้ไขข้อบกพร่องของตัวเองเป็นหน้าที่ของมนุษย์ทุกคน วันใดที่เราแก้ไขตัวเองจนดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุดจนหมดกิเลสแล้ว วันนั้นแหละเราจะสามารถตอบตัวเองได้ว่า เราได้ทำหน้าที่ของเรา สมบูรณ์ที่สุดแล้วหรือยัง

๔๑. วิธีใช้เงิน

หลวงพ่อกับ พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีใช้เงินหรือเปล่านั้น เงินเดือนผมขึ้นทุกปีแต่ก็ไม่เคยพอใช้สักทีครับ ไม่ทราบว่าจะทำไมถึงเป็นอย่างนี้ ?

เกี่ยวกับวิธีใช้เงิน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้ว่า ความสุขของฆราวาส เกิดจากเหตุ ๔ อย่าง คือ

๑. สุขจากความมีทรัพย์

๒. สุขจากการใช้ทรัพย์ไปในทางที่ชอบ

๓. สุขจากการไม่มีหนี้

๔. สุขจากการทำงานไม่มีโทษ คือการทำงานที่ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดประเพณีไม่ผิดศีลธรรม คือเป็นความสุขที่เป็นแก่น เป็นรากฐานของข้ออื่นๆ เพราะถ้าติดคุกหรือมีคดีความเสียแล้ว ถึงมีทรัพย์เท่าไรก็หาความสุขไม่ได้หรอกนะ

การที่จะให้ได้รับความสุขโดยครบถ้วนอย่างนี้ ต้องรู้จักวิธีแบ่งการใช้ทรัพย์ออกเป็น ๕ งบประมาณด้วยกัน แต่งบประมาณบ้างน้อยบ้างก็ตามแต่เห็นสมควร คือ

๑. **ใช้เลี้ยงตัวเองและครอบครัว** ถือเป็นงบที่สำคัญที่สุดจะขาดตกบกพร่องไม่ได้ ต้องไม่ให้เดือดร้อนด้วยกันทุกฝ่าย เพราะจะทำให้เสียความมั่นคงในครอบครัว

๒. **ใช้เลี้ยงมิตรสหายและผู้ร่วมงาน** ถือเป็นการผูกสัมพันธ์ไมตรีกัน จะได้มีความรักใคร่นับถือเกรงใจกัน งานที่ร่วมกันทำจะได้ราบรื่น ไม่สะดุดหรือติดขัด เมื่อถึงคราวจำเป็นจะต้องเอ่ยปากไหว้วานใครให้ช่วย ก็จะได้รับความร่วมมือโดยง่าย ทั้งยังเป็นที่รักที่เกรง

ใจของคนหนุ่มมาก แต่ก็ต้องระวังการใช้เงินงบนี ให้เป็นครั้งเป็นคราว ไม่ให้เกินตัว เดี่ยวจะเป็นการก่อหนี้สินเพิ่มขึ้น

๓. ใช้ป้องกันรักษาสวัสดิภาพของร่างกาย เพื่อให้ปลอดภัยจากอันตรายต่างๆ เมื่อถึงคราวเจ็บไข้ได้ป่วยหรือคราวจำเป็นฉุกเฉิน เช่นน้ำท่วม ไฟไหม้ จะได้มีจ่ายใช้สอยได้ทันท่วงที ในทางปฏิบัติ เราควรเก็บงบนีไว้ในธนาคารจำนวนหนึ่งให้ได้ แม้ว่าเราจะมีฐานะยากจนเพียงไรก็ตาม

๔. ใช้บำรุงบุษบาบุคคลที่ควรบูชา ตั้งแต่บำรุงญาติ ต้อนรับแขก ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ล่วงลับไปแล้ว เสียภาษีให้รัฐ แม้ที่สุดใครจะทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้เทวดา หรือที่เรียกว่าเทวดาพลี ก็ควรจำกัดอยู่ในงบนี

๕. ใช้บำรุงพระพุทธศาสนา วิสัยของบัณฑิตนั้น เมื่อได้อาศัยประโยชน์จากพระพุทธศาสนา คือได้ความสุขกาย สุขใจ ด้วยอำนาจแห่งพระพุทธธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาแล้ว เขาย่อมบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ตอบแทนบ้าง ด้วยการทำบุญ ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้เต็มกำลังศรัทธา เพื่อให้เป็นบุญกุศลติดตัวไปข้ามภพข้ามชาติ **งบนีสำคัญมากถือเป็นเสบียงบุญติดตัวไปตลอดเวลาที่เรายังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสาร**

คนเราเมื่อรู้จักใช้ทรัพย์ ซึ่งได้มาด้วยหยาดเหงื่อแรงงาน ไปทำประโยชน์ให้เต็มทีอย่างนี้แล้ว แม้จะหมดเปลืองอย่างไรก็ไม่ควรเสียดาย เพราะคุ้มแสนคุ้มแล้ว

๔๖. ศรัทธาของชาวบ้าน

ทำอย่างไรจึงจะสามารถโน้มน้าวจิตใจให้คนสละชีวิตมาช่วยงาน
วัดได้ครับ ? (พระเรียนถามมา)

วิธีที่ดีที่สุด คือเราซึ่งเป็นพระภิกษุจะต้องมีศรัทธาตั้งมั่นใน
พระพุทธศาสนา ชนิดเอาชีวิตเป็นเดิมพัน หรือใช้สำนวนว่า “เอา
หัววางเขียงให้ได้ก่อน” ประพฤติปฏิบัติตนให้เขาเห็น แล้วมั่นใจว่าหลวง
พ่อของเขา

๑) หัวเด็ดตีนขาดไม่สึกแน่

๒) หัวเด็ดตีนขาด ไม่ยอมทำอะไรที่ผิดวินัย คือเป็นต้นแบบ
ให้เขาได้

๓) ตั้งใจประพฤติอยู่ในพระธรรมวินัย หวังจะไปพระนิพพาน
อย่างเดียว

เมื่อชาวบ้านเขาเห็นเราเป็นแบบอย่างแล้ว เขาจะทำตาม แต่
ถ้าเราเองก็ยังสงสัยตัวเองว่า จะอยู่หรือจะสึก จะสึกหรือจะอยู่ นั่ง
ถามตัวเองอย่างนี้ แล้วปล่อยวันคืนให้ล่วงไป เป็นเดือน เป็นปีละก็
ไม่มีใครเขาศรัทธามาอยู่ด้วยหรอก

เมื่อวันที่ผมบวช วันที่ ๑๙ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๑๔ เข้า
วันนั้นตอนโกนผม ทันทีที่ผมปอยแรกตกไปที่พื้น ผมก็หยิบขึ้นมาแล้ว
ก็อธิษฐานว่า “ถ้าเส้นผมปอยนี้ไม่กลับมาติดบนหัวอีก ชาตินี้ไม่
สึก” แล้วตั้งแต่นั้นมา ผมไม่เคยนึกถึงเรื่องสึก นึกแต่จะลุยงานพระ
ศาสนากันเรื่อยไป

ถ้าหลวงพ่อกับเขาศรัทธาต่อพระศาสนาอย่างนี้ ก็ไม่ต้องห่วงว่าลูกศิษย์จะไม่ศรัทธาหลวงพ่อ แต่ว่าถ้าหลวงพ่อของเขายังเป็นประเภทว่าจะอยู่หรือจะสึก จะสึกหรือจะอยู่ ยังไม่มั่นใจตัวเอง ก็อย่าหวังเลยว่าจะได้ลูกศิษย์ที่มีศรัทธาสละชีวิตมาช่วยงานวัด ประเด็นสำคัญอยู่ตรงนี้เอง

๔๓. หญิงชราตัวคนเดียว

ตัดสินใจอยู่คนเดียวเป็นโสด ไม่ยอมให้บ่วงผูกคอ แต่ยังคงกังวลอยู่
ว่า ถ้าบังเอิญเราอายุยืน แก่หง่อมแล้วก็ยังไม่ตาย
ตัวคนเดียวไม่มีพ่อแม่พี่น้องคงลำบากมาก ท่านมีคำ
แนะนำอย่างไร จะทำให้อยู่ได้ โดยไม่เป็นที่น่าสมเพช
เวทนาของคนอื่น ?

คุณโยมจำเอาไว้ มีสุภาสิตจีนอยู่บทหนึ่งบอกว่า **“ถ้ามีเงินเสีย
อย่างเดียว ก็จ้างผีไม่แบ่งได้”**

ดูซิแม้แต่ผียังมารับจ้างไม่แบ่งเลย เพราะฉะนั้นตอนนี้ขอให้
คุณโยมปฏิบัติธรรมไปเรื่อยๆ ในเวลาเดียว กันให้เริ่มสะสมเงินทอง
ตั้งแต่วันนี้ โดยตั้งเป้าว่า

๑. ต้องมีบ้านเรือนของตัวเองให้ได้ ถึงแม้จะหลังเล็กๆ ก็
ยังดี ขอให้ผีพอสุกหัวนอนเถอะ จะได้ไม่เป็นคนจรจัด

๒. มีเงินสะสมไว้ตามกำลัง เพื่อไว้ใช้ยามชรา

คนเราตอนแก่มีบ้านอยู่ มีเงินใช้ถึงไม่มีลูกหลานก็จะมีคนมา
ดูแลเราเอง แต่ว่าเราต้องหมั่นทำบุญทำทานเอาไว้อย่างต่อเนื่องด้วยนะ
ชีวิตจึงจะไม่ลุ่มๆ ดอนๆ มีแต่ความสุข มีความอบอุ่น แม้ยามเราแก่เฒ่า

คนที่ไม่มีทรัพย์ ทั้งยังไม่ทำบุญ ก็เลยไม่มีบุญ ถึงมีลูกเป็น
สิบๆ คน เขาก็ไม่มาดูแลหรอก ลูกแต่ละคนก็จะอ้างภาระความรับ-
ผิดชอบครอบครัวของตัวเอง

บางทีจะได้ยินคำพูดชนิดที่ว่า **“แม่อีกดูแลตัวเองไปซิ ฉันทเอง
ก็แทบเอาตัวไม่รอดอยู่แล้ว”** หรือบางทีลูกอยากให้อยู่ แต่แม่เองกลับ

ไม่ชอบชู้หน้าลูกเขย ลูกสะใภ้ เกิดทนกันไม่ได้ ก็ให้มีเหตุสารพัดที่ต้อง
มาอยู่ตามลำพังนั้นแหละ เกิดทนกันไม่ได้ ผู้เต่มาประเภทนี้ ก็มีให้เห็น
ไม่ใช่บ่อยหรือคะในยุคนี้ คนเราถ้าทำดีมาตลอดชีวิต ก็จะมีคนมา
ดูแลเอง บางทีคนที่อาสามาดูแลกลับไม่ใช่ลูกหลานของตัวเองเสีย
ด้วยซ้ำไปนะ

๔๔. กลับยาก - ตื่นง่าย

ผู้ที่นอนหลับยาก ตื่นง่ายเกิดจากกรรมอะไรครับ?

เกิดจากกรรมหลายอย่าง พวกนอนหลับยากแต่ตื่นง่าย แสดงว่ามีความกังวลมาก โบราณเวลาท่านให้พรลูกหลานที่มาขอพร ท่านมักพูดว่า “ลูกเอ๋ย นอนหลับให้ได้เงินหมื่น นอนตื่นให้ได้เงินแสน” ถ้าหลับๆ ตื่นๆ ละครับ? “หลับๆ ตื่นๆ ก็หนีเป็นหมื่นเป็นแสนซิลูก”

คนที่นอนไม่หลับ ก็แสดงว่ามันเครียด มันกังวล ความเครียด ความกังวลของคนนั้นเกิดได้หลายสาเหตุ อาจจะเครียด อาจจะกังวล เพราะเรื่องการทำมาหากิน บางคนไม่ใช่การทำมาหากิน แต่ว่าเครียดเรื่องลูกเรื่องหลาน เรื่องครอบครัว บางทีก็เรื่องลัทธิเพทุบายต่างๆ

แต่โดยสรุปแล้วคนที่นอนหลับยาก ตื่นง่าย คือคนที่ใจยังไม่เป็นสมาธิ

เพราะฉะนั้นลงมือฝึกสมาธิเสียตั้งแต่วันนี้ แล้วอาการเหล่านั้นจะหายไปเป็นปกติทั้ง

๔๕. ให้อภัย ไม่โกรธ

หลวงพ่อกะ เราสามารถฝึกการให้อภัยได้อย่างไรคะ ?

การที่คนเราจะให้อภัยคนอื่นได้มีความจำเป็นว่า จะต้องฝึกตัว ฝึกใจให้มีคุณสมบัติดังนี้

๑. **ตรึกระลึกถึงคุณความดีของเขาที่มีต่อเรา** ให้ทบทวน ค้นหา มองดูทุกแง่มุม ไม่ว่าเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ เพราะจะทำให้ใจของเราชื่นบานขึ้น

๒. **คิดถึงความผิดพลาดที่แม้เราเองก็เคยทำกับเขา** หรือกับคนอื่นมาก่อนเหมือนกัน เพราะฉะนั้นถ้าเขาจะทำกับเราบ้างก็เป็นเรื่องที่น่าอภัย เพราะต่างก็ยังไม่หมดกิเลสด้วยกันทั้งนั้น โอกาสผิดพลาดย่อมเกิดขึ้นได้

๓. **คำนึงถึงโทษของการผูกโกรธ** ว่าจะทำให้เดือดร้อนด้วยกันทั้งสองฝ่าย อย่างน้อยก็ทำให้ใจขุ่นมัว ถึงกับยิ้มไม่ออก หรือรุ่มร้อนขัดเคืองใจ จนถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ

๔. **นึกถึงคุณของการให้อภัย** โดยเฉพาะในข้อที่ว่า ผู้ฆ่าความโกรธทิ้งเสียได้เท่านั้น จึงจะมีสิทธิ์นอนหลับเป็นสุข ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “โกรธ ฆตวา สุขี เสติ ผู้ฆ่าความโกรธได้ ย่อมอยู่เป็นสุข”

เมื่อหมั่นพิจารณาทบทวนถึงเหตุผลทั้ง ๔ ประการนี้เป็นประจำ ก็จะทำให้จิตใจของเราละเอียดอ่อน มีเมตตา สามารถให้อภัยแก่ผู้อื่นได้ง่ายๆ แต่การที่ใครก็ตามจะสามารถตรงตามเหตุผลทั้ง ๔ ประการนี้ได้ มีความจำเป็นที่จะต้องหมั่นนั่งสมาธิ แผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายเป็นประจำทุกคืนก่อนนอน ใจจึงจะกว้างขวางมีคุณภาพดีเยี่ยม พร้อมทั้งจะปะทะอารมณ์บูดเน่าของผู้อื่นได้ทุกรูปแบบ

๔๖. อยากเข้าวัดตั้งแต่เด็ก

เริ่มตัดใจเข้าวัดเมื่ออายุ ๓๐ กว่า ย้อนนึกถึงเวลาที่ล่วงเลยมาแล้ว รู้สึกเสียดายยิ่งนัก มีปัญหาว่าจะทำอย่างไรชาติหน้าจะได้เข้าวัดตั้งแต่อายุยังน้อย ?

อยากจะทำเข้าวัดตั้งแต่อายุยังน้อย ก็ต้องปลูกฝังอุปนิสัยไว้ตั้งแต่ตอนนี้ คือต้องมีความพอใจในการเข้าวัดเสียตั้งแต่เดี๋ยวนี้ ผูกความพอใจไว้ให้มากเข้าๆ

พูดง่ายๆ ปฏิบัติธรรมให้มาก คือทำทานให้มาก รักษาศีลให้มาก นั่งสมาธิให้มาก หายใจเข้าออกนึกถึงแต่วัดพอทำอย่างนี้เคยแม้แต่จวนใกล้ตาย ใจก็เกาะอยู่กับเรื่องวัด เรื่อง ศาสนาจนหมดลมหายใจ ถ้าทำได้อย่างนี้ เวลามาเกิด ใจมันจะยังเกาะอยู่ แล้วก็จะเข้าวัดได้ตั้งแต่เด็กๆ

สมัยพุทธกาลมีหลายท่านออกบวชตั้งแต่ยังเป็นเด็ก เช่น พระทัฬหฬลบุตรออกบวชตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ พอไม่นานก็เป็นพระอรหันต์ และเนื่องจากมีความรู้ความสามารถมาก มีความเชี่ยวชาญใน สมาธิมาก ท่านเลยทำประโยชน์ให้กับพระพุทธศาสนา ให้กับวัดพระ-เซตวันได้มากมาย ท่านรับอาสาทำหน้าที่เป็นคนจัดดูแลเรื่องเสนาสนะ คือกุฏิสงฆ์หรือที่อยู่ของสงฆ์ได้เรียบร้อย อย่างไม่ค่อยๆ ก็คาดไม่ถึงว่าสามเณรอายุน้อยแค่นั้นจะทำได้

ในสมัยพุทธกาล วัดแต่ละวัดต้องรองรับพระภิกษุที่เดินทางมาจากที่ต่างๆ จำนวนมากทั้งกลางวันและกลางคืน หน้าที่วัดพระเซตวันนั้นพระทัฬหฬลบุตรต้องจัดกุฏิสำหรับพระเป็นพันๆ รูปทีเดียว ต้องดูแลกันมาก เรื่องโรงครัวท่านก็ต้องดูแล ท่านรับอาสาเอง

ที่นี้เมื่องานมันใหญ่วัดพระเชตุพนนี้พระภิกษุเข้าออก วันหนึ่งๆ เป็นพัน ท่านจึงมีภาระมาก และเมื่อท่านเป็นเพียงสามเณร ในการปกครองพระจำนวนมาก ท่านก็ทำไม่ได้ เพราะพระก็เห็นว่าท่านยังเป็น เด็กเป็นสามเณร ถึงเป็นพระอรหันต์ เพศภาวะก็เป็นสามเณร มีข้อจำกัดบางอย่างในการอุปฐากพระ ก็เลยเกิดข้อยกเว้นในพระพุทธศาสนาขึ้นมา เกี่ยวกับการบวชพระภิกษุ

ครั้งนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบวชให้พระทัฬหฬลบุตรเป็นพระภิกษุแม้อายุยังไม่ครบ ๒๐ ปี นี่เป็นกรณีพิเศษเลยนะ

เพราะฉะนั้นพวกเราชาตินี้ ก็ต้องตั้งใจปฏิบัติธรรมกันให้เต็มที่ ให้ใจผูกไว้ในพระพุทธศาสนา ส่วนลูกๆ ก็ให้เริ่มต้นเข้าวัดกันตั้งแต่เริ่มรู้ความที่เดี๋ยวยิ่งดี จะได้ไม่มีเหตุให้ถูกดึงไปอยู่ที่อื่น หรือไปเสียเวลากับเรื่องอื่นๆ นะ

๔๗. อดอยาก

หลวงพ่อกับ บางครั้งผิดหวังอย่างแรง นึกอยากฆ่าตัวตาย จะทำอย่างไรดีครับ ?

คุณเอ๊ย..คนเราไม่ต้องฆ่าตัวเอง พอถึงเวลามันก็ตายอยู่แล้ว อย่าไปเสียเวลาคิดฆ่าตัวตายให้โง่อยู่เลย อย่างไรก็ตามมันต้องตายแน่ๆ แต่วก่อนจะตายเราควรจะได้ศึกษาเรียนรู้ความจริงของชีวิตของโลกเสียก่อน ไม่อย่างนั้นเดี๋ยวความโง่จะติดตัวไปทุกชาติ

ประการแรก คนเราตายแล้วไม่สูญ ถ้าตราบใต้ที่กิเลสยังไม่หมดก็จะต้องเกิดใหม่อีกวันยังค่ำ

ประการที่สอง เป็นธรรมดาของโลกที่ว่า การที่คนเราต้องประสบความทุกข์อย่างหนักหนาสาหัสขณะนี้ ไม่ใช่เพราะเทวดาฟ้าดินที่โหนมาดลบันดาลหรือกลั่นแกล้ง แต่เกิดเพราะตัวเราเองนั่นแหละ ชาติที่แล้วเราสร้างบุญมาน้อย แถมยังสร้างบาปเอาไว้มาก ความทุกข์ ความผิดหวังที่เกิดขึ้นนั้น เป็นผลบาปที่เราก่อไว้นั่นเอง พุดง่ายๆ ทุกข์เพราะหนี้บาป

เพราะฉะนั้นแทนที่จะมาคิดฆ่าตัวตายเพื่อหนีทุกข์ ลืออยู่ผลบุญทุกข์เสียดีกว่า เป็นการอดทนใช้หนี้บาป ใช้ให้หมดเสียชาตินี้ จะได้ไม่ต้องลำบากในชาติหน้า แต่ถ้ารีบฆ่าตัวตายเสียตั้งแต่ชาตินี้ หนี้กรรมเก่ามันก็ยังไม่หมด มีหน้าซ้ำยังจะแถมเพิ่มความโง่เข้าไปในจิตวิญญาณอีกด้วย ชาติหน้าเลยทั้งโง่ ทั้งอายุสั้น ทั้งทุกข์ยากอีกสารพัด เลิกทำตัวเป็นคนขี้แยขี้แพ้เสียที

ดูซิ...แม้แต่มดปลวกตัวเล็กตัวน้อย มันยังกล้าเผชิญหน้ากับความทุกข์ยากทนชดใช้หนี้กรรมของมัน แล้วเราเป็นคนมีสติปัญญาดี

กว่ามันตั้งมากมายมหาศาล จะต้องมายอมแพ้อ่อนข้อท้อถอย รับผิดชอบต่อหน้าตาตัวเองตายไปจากโลกนี้ทำไมเล่า

ทางที่ถูกควรทำอย่างนี้ซิ คือเมื่อประสบความทุกข์หนักหนาสาหัสอย่างไรก็ตาม ให้พยายามใช้สติและปัญญาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้เต็มความสามารถ ไม่ต้องน้อยใจในโชคชะตา และหาโอกาสสร้างควมดีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ทั้งให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาอย่างเต็มที่ ให้บุญกุศลเหล่านี้ช่วยบรรเทาทุกข์ในชาตินี้ แล้วส่งผลให้มีความสุข มีความเจริญ มีความอิสระเต็มที่ในชาติหน้า อย่างนี้ไม่ดีกว่าหรือ?

๔๘. อดกลด

หลวงพ่อดะ ทำไมหลวงพ่อดะ และพระอาจารย์ จึงแนะนำให้อยู่
 อดด้วย อยู่แล้วจะได้อะไรขึ้นมาบ้างคะ ?

การอดกลดเป็นวิธีการที่เลียนแบบมาจากข้อปฏิบัติของ
 พระภิกษุ เกี่ยวกับเรื่องที่อยู่อาศัย ซึ่งพระลัมมาลัมพุทธเจ้าทรงให้แบบ
 อย่างเอาไว้ เพราะทรงมองเห็นเหตุ ๒ ประการ คือ

ประการแรก ในโลกนี้คนเรามีความรู้สึกอยู่ประการหนึ่ง คือ
 เมื่อเวลาตนมีความสุข แม้จะสุขมากก็รู้สึกว่าตนสุขน้อยกว่าคนอื่น สุข
 น้อยที่สุดในโลก แต่เวลาไม่ทุกข์นิดเดียว ก็รู้สึกว่าตนทุกข์ที่สุดในโลก
 ทุกข์มากกว่าคนอื่น

ประการที่สอง คนเราแยกไม่ออกว่า อะไรเป็นสิ่งจำเป็น
 สำหรับชีวิต อะไรเป็นส่วนเกิน หากสังเกตดูให้ดีจะพบว่า ปัญหาบ่อย
 ใหญ่ทั้งหลายที่เกิดขึ้น และทำให้โลกเดือดร้อนอยู่ทุกวันนี้ เป็นเพราะ
 อะไร พุดโดยสรุปคือเราแยกไม่ออกว่า อะไรคือ need อะไรคือ want
 (need = จำเป็นต้องมี, want = ต้องการ, อยากรได้)

เพราะฉะนั้นพออยากได้อะไรขึ้นมา ก็คิดว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่ง
 จำเป็น เป็น need หหมด ไม่ว่าข้าวปลาอาหาร เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม
 แม้ว่ามีแล้วเป็นลิบๆ ชุดอัดแน่นอยู่ในตู้ก็ยังไม่พอ อยากรแบบนี้มัน
 เพราะความจำเป็น หรือเป็นความทะยานอยากกันแน่ ต้องแยกให้ออกนะ

เดี๋ยวนี้สินค้าต่างๆ มีรายการแถมโน่นแถมนี้ บางคนซื้อของ
 ต่างๆ ไม่ใช่เพราะอยากได้ของ แต่อยากได้ของแถม ผลสุดท้ายของที่
 ไม่จำเป็นเลยมีอยู่เต็มบ้าน เงินทองก็เลยไม่พอใช้ แล้วมาร้องทุกข์ว่า
 รายได้ไม่พอจ่าย

แล้วจะทำอะไรให้คนในโลกแยกออกได้ว่าความต้องการแบบ need นะแค่ไหน แบบ want แค่ไหน ?

พระอาจารย์เจ้าทั้งหลายท่านจึงบอกว่า ถ้าอยากรู้จักลองเข้าไปอยู่ในกลดดู แยกกลดมานอนที่ลานวัดสัก ๒ คืนแล้วจะรู้ว่าที่อยากได้บ้านได้ตึกก็หลังๆ พอเข้าไปอยู่ในกลดแล้วจะรู้สึกว่ แค่นี้ก็พออยู่ ชื่นชอบสมบัติมากจนล้นออกนอกกลด จะหย่อนตัวลงนอนได้อย่างไร

การที่ให้ใส่แต่ชุดขาวอย่างนี้จะได้ว่าจริงๆ แล้วเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มก็ไม่ต้องการมากเลย เป็นภาระในการระวังรักษาเปล่าๆ ยิ่งเป็นชุดขาวยิ่งต้องระวัง จะนั่งจะนอน ต้องควบคุมสติ ระวังความเปราะเปื้อนเป็นพิเศษ ทำให้สติดีขึ้นมาโดยอัตโนมัติ

ความต้องการจำเป็นหรือ need มีอยู่แค่นี้เอง อะไรที่ตาโตอยากได้ไม่มีที่สิ้นสุด หรือ want ก็จะได้เพลาๆ ลงเสียบ้าง นี่คือเหตุที่ต้องแนะนำชักชวนให้มาอยู่กลดกันนะ

๔๔. อยู่อย่างไรให้เป็นสุข

สังคมทุกวันนี้หาความสงบสุขยากเหลือเกิน อยากทราบว่าเราควรจะปฏิบัติตนอย่างไร จึงจะอยู่ในสังคมนี้อย่างมีความสุขครับ ?

คนเราถ้าจะอยู่ในสังคมให้เป็นสุขได้ และพอจะหาความเจริญก้าวหน้าให้กับตัวเองได้ คุณสมบัติพื้นฐานขั้นต่ำสุดของเขาเลยคือ

๑. ควบคุมตัวเองได้

๒. ไม่จับผิดใคร

๓. ช่วยตัวเองได้

ถ้าจะพูดในเชิงปฏิเสฐก็คือไม่ต้องพึ่งใคร สามารถยืนอยู่ด้วยขาของตัวเอง ช่วยเหลือตัวเองได้ ถ้าควบคุมตัวเองไม่ได้ อยากจะทำอะไรก็ทำ ในที่สุดการกระทำนั้นจะกลับมาทำลายตัวเอง แล้วก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่นด้วย

ถ้าไม่จับผิดใครก็แล้วไป แต่ถ้าไปจับผิดผู้อื่นเข้าก็ยิ่งรุ่มรวยหนักขึ้น เพราะความหลงตัวเองว่าวิเศษจะไปทำให้ ชาวบ้านเดือดร้อน ถูกข่มเหงถูกเบียดเบียน ถูกจับผิด

การช่วยเหลือตัวเองจึงสำคัญ ถ้าช่วยตัวเองไม่ได้ก็เป็นกาฝาก เป็นภาระแก่สังคม

บ้านเมืองเราเดี๋ยวนี้มีคนประเภทชอบจับผิด ชอบแซวคนอื่นมากเหลือเกิน ตื่นเช้าออกจากบ้านเจอรถติด ก็โทษรัฐบาล ถ้ายังไม่ออก กินข้าวไม่ลง ก็โทษรัฐบาล โทษสิ่งแวดล้อม โทษชาวบ้าน ในโลกนี้ไม่มีใครดี เห็นดีอยู่คนเดียว คือตัวเอง

นี่คือสาเหตุแห่งความเดือดร้อนของคนทั้งโลก เกิดขึ้นเพราะคนที่มีลักษณะอย่างนี้ ใครเข้ามาเป็นรัฐบาลก็แทบตายทั้งนั้น

ถ้าคนในสังคมไทยควบคุมตัวเองได้ ไม่จับผิดใคร แล้วก็ช่วยเหลือตัวเองได้ ความสงบความสุขก็เกิดขึ้นมาได้

สังคมไทยหรือสังคมชาวพุทธตั้งแต่โบราณมา เป็นสังคมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการควบคุมตัวเองได้ ไม่ชอบจับผิดใครและช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่ต้องพึ่งใคร บ้านเมืองเราจึงสงบร่มเย็น ได้รับการขนานนามว่า สยามเมืองยิ้ม มานานแสนนาน แต่ว่าตอนนี้ชักจะยิ้มกันไม่ออกแล้ว

ก็ขอเตือนว่า ต่างคนต่างต้องหันกลับมาสำรวจตัวเองแล้วว่า เราสามารถรักษาคุณสมบัติพื้นฐาน ชั้นต่ำสุดของชาวพุทธได้มากน้อยแค่ไหน ถ้าน้อยไปหรือขาดไปก็ต้องรีบแก้ไข

อีกประการหนึ่งเมื่ออายุมากเป็นผู้ใหญ่ขึ้น สิ่งที่ควรจะคิดก็คือเราเหมือนไม้ใกล้ฝั่งแล้ว ความดีอะไรยังไม่ได้ทำ ควรรีบทำความเสียหายอะไรที่สำรวจดูแล้วมีอยู่ในตัวเราที่จะต้องแก้ไข ต้องรีบแก้ไข จะได้เป็นต้นแบบที่ดีแก่เด็กที่เกิดมาในรุ่นหลัง ให้เขาได้อยู่ในบ้านเมืองที่สงบสุขตลอดไป

๕๐. ละอะไรที่สุด

หลวงพ่อกับในบรรดาอบายมุขทุกอย่าง อะไรที่ถือว่าเลวที่สุด
ครับ ?

การคบเพื่อนชั่วชิลุกเอี้ย...เป็นอบายมุขข้อที่เลวที่สุด เพราะ
นำความฉิบหายมาให้มากกว่าอย่างอื่น เป็นต้นเหตุให้อบายมุขข้ออื่นๆ
ติดตามมา

ลองสังเกตดูนะว่านิสัยไม่ดีต่างๆ ที่คนเรามีอยู่ในแต่ละคน
นั้นได้มาจากไหน ไม่ว่าจะเรื่องกินเหล้าเมายา เรื่องเที่ยวกลางคืน การพนัน
ตลอดจนเรื่องเสียหายต่างๆ

ถามว่า...คุณพ่อเคยสนับสนุนให้เรากินเหล้า สูบบุหรี่ไหม ตอบ
ว่า ไม่เคย

คุณแม่เคยสอนให้เล่นไพ่ ให้คิดโกงไหม...ก็ไม่เคย

ครูบาอาจารย์เคยสอนให้เราเที่ยวกลางคืน หรือเที่ยววัด
ใครต่อใครไหม ก็ตอบว่า ไม่เคย

ถ้าอย่างนั้นได้มาจากไหน ตอบว่าได้มาจากเพื่อน ได้มาจาก
คนนี้นิดคนนั้นหน่อย ครั้นเราติดเชื่อเลวๆ เหล้านี้มา เราก็นำความรู้
ความสามารถของเราที่ร่ำเรียนมาไปใช้กับความคิดเลวๆ เราเลยยิ่งเลว
กว่าเพื่อนที่ซังกูงเราเสียอีก

เพราะฉะนั้น บันไดขั้นแรกของความสำเร็จในชีวิต พระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสว่า คือการไม่คบคนพาล หรือไม่คบคนเลว
“อเสวนา จ พาลานํ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ” การไม่คบคนพาลเป็นมงคล
อันอุดม นี่มงคลที่ ๑ เลยนะลูกนะ

ถ้าใครไม่เชื่อพระองค์ ยังชินคบคนพาลอยู่ ถึงแม้บุคคลนั้น จะมีความรู้จนจบปริญญา จบการศึกษาสูงแค่ไหน มีความสามารถยิ่งใหญ่เพียงใดก็ตาม เขาจะไม่มีความสำเร็จในชีวิตเลย ทั้งยังจะประสบความพินาศในที่สุดด้วย เขาจะต้องเสียใจทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

โทษของการคบคนชั่วเป็นมิตรมี ๖ ประการ คือ

๑. ทำให้เป็นนักเลงพนัน
๒. ทำให้เป็นนักเลงเจ้าชู้
๓. ทำให้ลวงผู้อื่นด้วยของปลอม
๔. ทำให้เป็นคนโกงเขาซึ่งหน้า
๕. ทำให้เป็นนักเลงหัวไม้
๖. ทำให้เป็นนักเลงเหล้า

เพราะฉะนั้น หวังว่าพวกเราคงเลือกคบแต่เพื่อนดีๆ นะ

๕๑. อันนินทากาเล..

เพื่อนมาบอกว่า มีคนเขาว่าเราลับหลังในทางที่ไม่สู้ดี ควรทำใจอย่างไร ไม่ให้เราไปต่อว่าคนที่ว่าเรา ควรนึกถึงอะไรเจ้าคะ ?

หนูเอ๊ย..นินทากาเลเหมือนเทน้ำ คงไม่ชอกช้ำเหมือนเอามิดมากริดหิน เรื่องนินทากันนี้เป็นเรื่องธรรมดาๆ ก็เราเองบางทียังนินทาชาวบ้านเลย ระวังคำพูดของเราก็ก๊แล้วกัน เวลาเขาเอาเรื่องคนโน้นคนนี้ที่ว่าเรามาฟ้อง จริงไม่จริงยังไม่รู้เลย เขาอาจจะฟังมาผิดๆ ก็ได้ พอเราพูดผางกลับไปด้วยความโกรธ เขาก็เลยเอาคำพูดที่เราพูด ไปบอกคนโน้น คราวนี้ละ เราปฏิเสธไม่ได้ เพราะเราพูดจริง พูดหยาบกว่าด้วย เพราะเราโกรธ ทางโน้นเลยเล่นมาซัดเราเข้าให้ กลายเป็นเรื่องลูกกลมใหญ่โตเลยทีนี้

เพราะฉะนั้น อย่าไปถือสาอะไรกับลมปาก ที่เราพูดกันนี้ มันลมณะ โกรธไปก็แค่โกรธลมโกรธแล้งแค่นั้น ทำหูทวนลมเสียบ้าง หรือหัดทำใจให้หนักแน่นเหมือนขุนเขาเสียบ้าง เหมือนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

“เสโล ยถา เอกขโน วาเตน ณ สมิริติ

เอว นินทาปัสสาสุ น สมมิณชนติ ปญฺชิตา.”

“ภูเขาศิลาล้วน เป็นแท่งเดียว ย่อมไม่สะเทือน ด้วยแรงลม

ฉนั้นใด

บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมไม่เอนเอียงในเพราะนินทาและสรรเสริญ

ฉนั้นนั้น”

๕๖. อิจฉาริษยา

หลวงพ่อกะ ทำอย่างไรดิฉันจึงจะเลิกนิสัยอิจฉาชาวบ้านได้คะ?

ก่อนอื่นคุณต้องรู้ว่าการที่คุณเป็นคนขี้อิจฉาริษยาชาวบ้านนั้น เป็นเพราะคุณเป็นรองเขาเรื่อยมา เหตุลึกลับๆ ที่ทำให้คุณเป็นคนต่ำต้อย น้อยหน้าเป็นรองคนอื่น เพราะคุณมีบุญเก่าติดตัวมาน้อย อยากรวยก็รวยไม่ได้ เพราะให้ทานมาน้อย อยากรฉลาดก็ฉลาดสู้เขาไม่ได้เพราะทำภานามา น้อย อยากรจะเกิดในชาติตระกูลสูงก็ไม่ได้ เพราะไม่เคยเคารพกราบไหว้ผู้มีคุณธรรมมาก่อน

เมื่อเป็นรองเขาเรื่อยมา แทนที่จะได้คิดว่าเป็นรองเขา เพราะสร้างบุญมาน้อย กลับปล่อยให้โมหะความหลงผิดเข้าครอบงำจิตใจ ไปอิจฉาริษยาเขาอีก เลยหาความสุขไม่ได้ ยังดีที่คิดอยากเลิกนิสัยขี้อิจฉา

คนที่เลิกอิจฉาริษยาชาวบ้านได้ ต้องรู้จักพิจารณาให้ชัดเจนเสียก่อนว่า ความอิจฉาริษยาทำให้เกิดความเสียหายแก่เราอย่างไรบ้าง

โทษของความอิจฉาริษยามีหลายอย่าง ตั้งแต่ทำให้วาสนาของตัวเองตกต่ำ มีหน้าซำยังไม่มีกำลังใจที่จะทำความดีต่อไปอีก แม้จะเกิดไปก็ภพที่ชาติเบื้องหน้าก็จะเป็นคนที่มีอานุภาพน้อย จะต้องเป็นรองคนอื่นเขาอยู่รำไป แม้ได้เกิดเป็นกษัตริย์ก็ต้องเป็นกษัตริย์ของประเทศที่เป็นอาณานิคมของประเทศอื่น

ฉะนั้น ถ้าต้องการแก้ไขนิสัยไม่ติดงล่าว จึงต้องทำดังนี้

๑. ทุกครั้งที่รู้ตัวว่าเรากำลังมีจิตคิดอิจฉาริษยาใครก็ตาม ต้องรีบเตือนสติตัวเอง ว่าที่เป็นเช่นนี้เพราะคุณความดีในตัวเรามีน้อย

มีบุญน้อยจึงได้น้อยหน้าไม่เท่าเทียมเขา เป็นความผิดของเราเองที่ภพในอดีตไม่ชอบสร้างบุญกุศล ไม่ใช่ความผิดของคนอื่น เพราะฉะนั้นจะต้องรีบเร่งสะสมความดี สร้างบุญกุศลให้มากๆ

๒. หมั่นฝึกสมาธิให้มากๆ เป็นประจำ แม้จะได้ผลช้ากว่าคนอื่นก็เพียรพยายามเรื่อยไป เมื่อใจผ่องใสละเอียดอ่อนขึ้น ก็เห็นช่องทางในการทำความดี แล้วตั้งใจทำความดีอย่างสุดกำลังความสามารถด้วยความไม่ประมาท บุญของเรา ก็จะสะสมมากขึ้นๆ

ในที่สุดก็เป็นคนดีที่มีความดีอยู่ในตัวมาก จนไม่จำเป็นต้องอิฉฉาริษาใครอีกต่อไป แต่แน่นอนว่ากว่าจะทำให้นิสัยขี้อิฉฉาริษานี้หมดไปต้องใช้เวลานานมาก

ฉะนั้นขณะกำลังฝึกตัวก็ควรได้กัลยาณมิตร เช่นครูบา-อาจารย์ ผู้ใหญ่ เพื่อนที่นิสัยดีๆ ฯลฯ เป็นพี่เลี้ยงช่วยเตือนสติให้ก็จะดียิ่งขึ้น

ถ้ากำจัดความริษยาให้สิ้นไปจากใจได้เมื่อไร ก็จะได้พบความสุขเมื่อนั้น