



มธุรัตถวารี

หลวงพ่อชุมพล พลปัญญา



มธุรัตถวาริ

มฐรตถวาริ

หลวงพ่อชุมพล พลปญฺโญ

สถิตการพิมพ์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ วันที่ ๒๕ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๖๓

จำนวนพิมพ์ ๓๐,๐๐๐ เล่ม

รวมยอดพิมพ์ที่พิมพ์มาแล้วทั้งหมด จำนวน ๓๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่

บริษัท สยามเอเชียพริ้นท์ จำกัด

๔๑/๒๓ หมู่ ๓ ซอยกันตนา ตำบลบางใหญ่

อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๔๐

โทร. ๐๒ ๕๘๓ ๖๕๐๐-๕ แฟกซ์ ๐๒ ๕๘๓ ๖๕๓๕

Email: siamcolourprint@yahoo.co.th,

info@siamcolourprint-2549.com

ท่านที่ต้องการหนังสือ หรือต้องการร่วมพิมพ์ กรุณาติดต่อ
บริษัท โตโยต้า เภตรา ยูสคาร์ จำกัด สาขาเมืองปทุม ๖๖ หมู่ ๓
ถ.กรุงเทพ-ปทุมธานี ต.บ้านฉาง อ.เมือง จ.ปทุมธานี ๑๒๐๐๐
โทร. ๐๒ ๕๘๑ ๔๖๖๒ โทรสาร ๐๒ ๕๗๕ ๗๓๒๑

Email : dhmmaconnect2015@gmail.com

คำนำ

นะโม เม สัพพะพุทธานัง

ขอนอบน้อมแด่พุทธะทั้งปวง

หนังสือเล่มนี้ ชื่อว่า มฐุรัตถวาริ (อ่านว่า มะ-ฐุ-รัต-ถะ-วา-ริ) ซึ่งรวมมาจากคำ ๓ คำ คือ มฐุ แปลว่า หวาน อร่อย น่าพอใจ , ัตถ แปลว่า เนื้อความ , วาริ แปลว่า น้ำ

ข้าพเจ้าเอาคำ ๓ คำนี้มารวมกัน เพราะมีความคิดว่า อันถ้อยคำ ที่มีเนื้อความและความหมายดีงามไพเราะน่าพอนั้น ย่อมเปรียบประดุจดั่งสายน้ำทิพย์โสมใจแก่ผู้ที่ได้ฟังหรือได้อ่าน ให้ชุ่มเย็นเป็นสุขพ้นจากความเร่าร้อนทั้งหลาย

ข้าพเจ้าจึงอยากจะให้มีสายน้ำทิพย์ไหลผ่านไปยังโสมใจของท่านสาธุชน ให้ชุ่มเย็นเป็นสุข เจริญรุ่งเรืองสดชื่นในธรรม

ข้าพเจ้าคิดจะตอบแทนบุญคุณ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นพระประทีปแก้วส่องสว่าง นำปัญญาญาณและความพ้นทุกข์มาสู่โลกธาตุทั้งปวง

พร้อมทั้งสำนักในพระคุณของพระอริยสงฆ์สาวก และบรรพชนทั้งหลาย ที่มีส่วนในการรักษาพระพุทธศาสนาให้ดำรงมาจนทุกวันนี้

น

ข้าพเจ้าตั้งความปรารถนาดีว่า บุคคลทั้งหลายจะได้ประโยชน์
จากธรรมะที่พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว และ
สามารถดับทุกข์ได้ตามสมควรแก่ความสามารถ เพราะ
พระธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว

หากว่าหนังสือเล่มนี้มีคุณความดีอยู่บ้าง ขอถวายบูชาแทบ
เบื้องบาทของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และขอบูชาพระคุณพระอรียสาวก
ทั้งหลาย สำหรับบุญกุศลของอุทิศบูชาคุณแก่ บิดามารดา ครูบาอาจารย์
ผู้มีพระคุณ พร้อมด้วย หมู่ญาติ และสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จะมี
ส่วนในกุศลนี้ด้วยเทอญ ส่วนข้อบกพร่องนั้น ข้าพเจ้าจะขอน้อมนำไป
แก้ไข ให้ดีขึ้นต่อไปในโอกาสหน้า

ขออนุโมทนาพลอยยินดีในกุศลผลบุญกับทุกท่านที่มีส่วนใน
การทำให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จ และแพร่ขยายกว้างไกลออกไป

ธรรมะที่ข้าพเจ้าบันทึกนั้น มีความเต็มใจจะมอบให้แก่ชาวโลก
เพื่อเป็นธรรมทาน จึงไม่หวงแหนในการเผยแพร่ไม่ว่ากรณีใด ๆ ผู้ใด
ปรารถนาจะนำไปเผยแพร่ ก็สามารถทำได้เลย โดยไม่ต้องขออนุญาต

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย จะมีส่วนในการดื่มธรรมรส แล้วพ้น
จากทุกข์ทั้งปวงด้วยเทอญ

ขออนุโมทนาในกุศลของท่านสาธุชน

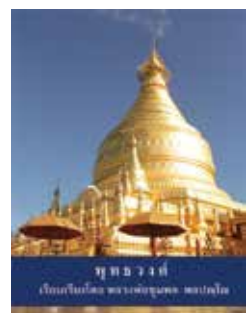
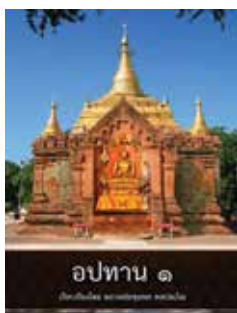
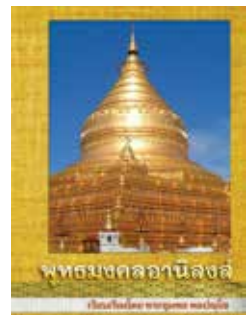
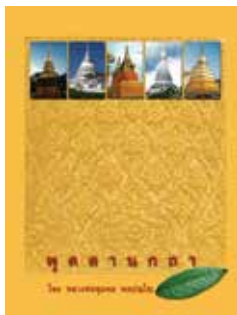
พระชุมพล พลปโย

๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๒

ขอเชิญอ่านธรรมะของ หลวงพ่อชุมพล พลบุญ โย เพิ่มเติมได้ที่

<http://www.chumpolpalapanyo.com>

และเชิญติดตามอ่านหนังสือธรรมะของ หลวงพ่อชุมพล พลบุญ โย เล่มอื่นๆ ได้ดังนี้





Moonstone หรือ Sandakada pahana ศรีลังกา

สารบัญ

คำนำ	ก
มธุรัตถวารี	๑
บทที่ ๑	๓
บทที่ ๒	๔
บทที่ ๓	๕
บทที่ ๔	๖
บทที่ ๕	๗
บทที่ ๖	๘
บทที่ ๗	๙
บทที่ ๘	๑๐
บทที่ ๙	๑๑
บทที่ ๑๐	๑๒
บทที่ ๑๑	๑๓
บทที่ ๑๒	๑๔
บทที่ ๑๓	๑๕
บทที่ ๑๔	๑๖
บทที่ ๑๕	๑๗
บทที่ ๑๖	๑๘
บทที่ ๑๗	๑๙
บทที่ ๑๘	๒๐
บทที่ ๑๙	๒๑

ပတ်စပို့ ၂၀	၂၂
ပတ်စပို့ ၂၁	၂၃
ပတ်စပို့ ၂၂	၂၄
ပတ်စပို့ ၂၃	၂၅
ပတ်စပို့ ၂၄	၂၆
ပတ်စပို့ ၂၅	၂၇
ပတ်စပို့ ၂၆	၂၈
ပတ်စပို့ ၂၇	၂၉
ပတ်စပို့ ၂၈	၃၀
ပတ်စပို့ ၂၉	၃၁
ပတ်စပို့ ၃၀	၃၂
ပတ်စပို့ ၃၁	၃၃
ပတ်စပို့ ၃၂	၃၄
ပတ်စပို့ ၃၃	၃၅
ပတ်စပို့ ၃၄	၃၆
ပတ်စပို့ ၃၅	၃၇
ပတ်စပို့ ၃၆	၃၈
ပတ်စပို့ ၃၇	၃၉
ပတ်စပို့ ၃၈	၄၀
ပတ်စပို့ ၃၉	၄၁
ပတ်စပို့ ၄၀	၄၂
ပတ်စပို့ ၄၁	၄၃
ပတ်စပို့ ၄၂	၄၄
ပတ်စပို့ ၄၃	၄၅
ပတ်စပို့ ၄၄	၄၆

บทที่ ๔๕	๔๕
บทที่ ๔๖	๕๐
บทที่ ๔๗	๕๑
บทที่ ๔๘	๕๒
บทที่ ๔๙	๕๓
บทที่ ๕๐	๕๔
บทที่ ๕๑	๕๕
บทที่ ๕๒	๕๖
บทที่ ๕๓	๕๗
บทที่ ๕๔	๕๘
บทที่ ๕๕	๕๙
บทที่ ๕๖	๖๐
บทที่ ๕๗	๖๑
บทที่ ๕๘	๖๒
บทที่ ๕๙	๖๓
บทที่ ๖๐	๖๔
บทที่ ๖๑	๖๖
บทที่ ๖๒	๖๗
บทที่ ๖๓	๖๘
บทที่ ๖๔	๖๙
บทที่ ๖๕	๗๐
บทที่ ๖๖	๗๑
บทที่ ๖๗	๗๒
บทที่ ๖๘	๗๓
บทที่ ๖๙	๗๔

ບາກທີ ໗໐	໗໕
ບາກທີ ໗໑	໗໖
ບາກທີ ໗໒	໗໗
ບາກທີ ໗໓	໗໘
ບາກທີ ໗໔	໗໙
ບາກທີ ໗໕	໘໐
ບາກທີ ໗໖	໘໑
ບາກທີ ໗໗	໘໒
ບາກທີ ໗໘	໘໔
ບາກທີ ໗໙	໘໕
ບາກທີ ໘໐	໘໖
ບາກທີ ໘໑	໘໘
ບາກທີ ໘໒	໘໙
ບາກທີ ໘໓	໙໐
ບາກທີ ໘໔	໙໑
ບາກທີ ໘໕	໙໓
ບາກທີ ໘໖	໙໔
ບາກທີ ໘໗	໙໕
ບາກທີ ໘໘	໙໖
ບາກທີ ໘໙	໙໘
ບາກທີ ໙໐	໙໙
ບາກທີ ໙໑	໑໐໐
ບາກທີ ໙໒	໑໐໑
ບາກທີ ໙໓	໑໐໒

บทที่ ๕๕	๑๐๓
บทที่ ๕๖	๑๐๔
บทที่ ๕๗	๑๐๕
บทที่ ๕๘	๑๐๗
บทที่ ๕๙	๑๐๘
บทที่ ๑๐๐	๑๐๙
บทที่ ๑๐๑	๑๑๑
บทที่ ๑๐๒	๑๑๓
บทที่ ๑๐๓	๑๑๔
บทที่ ๑๐๔	๑๑๕
บทที่ ๑๐๕	๑๑๖
บทที่ ๑๐๖	๑๑๗
บทที่ ๑๐๗	๑๑๘
บทที่ ๑๐๘	๑๑๙
บทที่ ๑๐๙	๑๒๐
บทที่ ๑๑๐	๑๒๑
บทที่ ๑๑๑	๑๒๒
บทที่ ๑๑๒	๑๒๓
บทที่ ๑๑๓	๑๒๔
บทที่ ๑๑๔	๑๒๖
บทที่ ๑๑๕	๑๒๗
บทที่ ๑๑๖	๑๒๘
บทที่ ๑๑๗	๑๒๙
บทที่ ๑๑๘	๑๓๐
บทที่ ๑๑๙	๑๓๑

บทที่ ๑๒๐	๑๒๒
บทที่ ๑๒๑	๑๒๔
บทที่ ๑๒๒	๑๒๕
บทที่ ๑๒๓	๑๒๖
บทที่ ๑๒๔	๑๒๗
บทที่ ๑๒๕	๑๒๘
บทที่ ๑๒๖	๑๒๙
บทที่ ๑๒๗	๑๓๐
บทที่ ๑๒๘	๑๓๑
บทที่ ๑๒๙	๑๓๒
บทที่ ๑๓๐	๑๓๓
บทที่ ๑๓๑	๑๓๔
บทที่ ๑๓๒	๑๓๕
บทที่ ๑๓๓	๑๓๖
บทที่ ๑๓๔	๑๓๗
บทที่ ๑๓๕	๑๓๘
บทที่ ๑๓๖	๑๓๙
บทที่ ๑๓๗	๑๔๐
บทที่ ๑๓๘	๑๔๑
บทที่ ๑๓๙	๑๔๒
บทที่ ๑๔๐	๑๔๓
บทที่ ๑๔๑	๑๔๕
บทที่ ๑๔๒	๑๔๖
บทที่ ๑๔๓	๑๔๗
บทที่ ๑๔๔	๑๔๘

บทที่ ๑๔๕	๑๕๕
บทที่ ๑๔๖	๑๖๐
บทที่ ๑๔๗	๑๖๑
บทที่ ๑๔๘	๑๖๒
บทที่ ๑๔๙	๑๖๓
บทที่ ๑๕๐	๑๖๔
บทที่ ๑๕๑	๑๖๕
บทที่ ๑๕๒	๑๖๖
บทที่ ๑๕๓	๑๖๗
บทที่ ๑๕๔	๑๖๘
บทที่ ๑๕๕	๑๖๙
บทที่ ๑๕๖	๑๗๐
บทที่ ๑๕๗	๑๗๑
บทที่ ๑๕๘	๑๗๒
บทที่ ๑๕๙	๑๗๓
บทที่ ๑๖๐	๑๗๔
บทที่ ๑๖๑	๑๗๖
บทที่ ๑๖๒	๑๗๗
บทที่ ๑๖๓	๑๗๘
บทที่ ๑๖๔	๑๗๙
บทที่ ๑๖๕	๑๘๐
บทที่ ๑๖๖	๑๘๑
บทที่ ๑๖๗	๑๘๒
บทที่ ๑๖๘	๑๘๓
บทที่ ๑๖๙	๑๘๔

บทที่ ๑๓๐	๑๙๕
บทที่ ๑๓๑	๑๙๖
บทที่ ๑๓๒	๑๙๗
บทที่ ๑๓๓	๑๙๘
บทที่ ๑๓๔	๑๙๙
บทที่ ๑๓๕	๒๐๐
บทที่ ๑๓๖	๒๐๑
บทที่ ๑๓๗	๒๐๒
บทที่ ๑๓๘	๒๐๓
บทที่ ๑๓๙	๒๐๔
บทที่ ๑๔๐	๒๐๕
บทที่ ๑๔๑	๒๐๖
บทที่ ๑๔๒	๒๐๗
บทที่ ๑๔๓	๒๐๘
บทที่ ๑๔๔	๒๐๙
บทที่ ๑๔๕	๒๑๐
บทที่ ๑๔๖	๒๑๑
บทที่ ๑๔๗	๒๑๒
บทที่ ๑๔๘	๒๑๓
บทที่ ๑๔๙	๒๑๔
บทที่ ๑๕๐	๒๑๕
บทที่ ๑๕๑	๒๑๖
บทที่ ๑๕๒	๒๑๗
บทที่ ๑๕๓	๒๑๘
บทที่ ๑๕๔	๒๑๙

บทที่ ๑๕๕	๒๑๑
บทที่ ๑๕๖	๒๑๒
บทที่ ๑๕๗	๒๑๓
บทที่ ๑๕๘	๒๑๔
บทที่ ๑๕๙	๒๑๕
บทที่ ๒๐๐	๒๑๖
บทที่ ๒๐๑	๒๑๙
บทที่ ๒๐๒	๒๒๐
บทที่ ๒๐๓	๒๒๑
บทที่ ๒๐๔	๒๒๒
บทที่ ๒๐๕	๒๒๓
บทที่ ๒๐๖	๒๒๔
บทที่ ๒๐๗	๒๒๕
บทที่ ๒๐๘	๒๒๖
บทที่ ๒๐๙	๒๒๗
บทที่ ๒๑๐	๒๒๘
บทที่ ๒๑๑	๒๒๙
บทที่ ๒๑๒	๒๓๐
บทที่ ๒๑๓	๒๓๑
บทที่ ๒๑๔	๒๓๒
บทที่ ๒๑๕	๒๓๓
บทที่ ๒๑๖	๒๓๔
บทที่ ๒๑๗	๒๓๕
บทที่ ๒๑๘	๒๓๖
บทที่ ๒๑๙	๒๓๗

บทที่ ๒๒๐	๒๓๘
บทที่ ๒๒๑	๒๔๐
บทที่ ๒๒๒	๒๔๑
บทที่ ๒๒๓	๒๔๒
บทที่ ๒๒๔	๒๔๓
บทที่ ๒๒๕	๒๔๔
บทที่ ๒๒๖	๒๔๕
บทที่ ๒๒๗	๒๔๖
บทที่ ๒๒๘	๒๔๗
บทที่ ๒๒๙	๒๔๘
บทที่ ๒๓๐	๒๔๙
บทที่ ๒๓๑	๒๕๐
บทที่ ๒๓๒	๒๕๑
บทที่ ๒๓๓	๒๕๒
บทที่ ๒๓๔	๒๕๓
บทที่ ๒๓๕	๒๕๔
บทที่ ๒๓๖	๒๕๕
บทที่ ๒๓๗	๒๕๖
บทที่ ๒๓๘	๒๕๗
บทที่ ๒๓๙	๒๕๘
บทที่ ๒๔๐	๒๕๙
บทที่ ๒๔๑	๒๖๑
บทที่ ๒๔๒	๒๖๒
บทที่ ๒๔๓	๒๖๓
บทที่ ๒๔๔	๒๖๔

บทที่ ๒๔๕	๒๖๕
บทที่ ๒๔๖	๒๖๖
บทที่ ๒๔๗	๒๖๗
บทที่ ๒๔๘	๒๖๘
บทที่ ๒๔๙	๒๖๙
บทที่ ๒๕๐	๒๗๐
บทที่ ๒๕๑	๒๗๑
บทที่ ๒๕๒	๒๗๒
บทที่ ๒๕๓	๒๗๓
บทที่ ๒๕๔	๒๗๔
บทที่ ๒๕๕	๒๗๕
บทที่ ๒๕๖	๒๗๖
บทที่ ๒๕๗	๒๗๗
บทที่ ๒๕๘	๒๗๘
บทที่ ๒๕๙	๒๗๙
บทที่ ๒๖๐	๒๘๐
บทที่ ๒๖๑	๒๘๑
บทที่ ๒๖๒	๒๘๒
บทที่ ๒๖๓	๒๘๓
บทที่ ๒๖๔	๒๘๔
บทที่ ๒๖๕	๒๘๕
บทที่ ๒๖๖	๒๘๖
บทที่ ๒๖๗	๒๘๗
บทที่ ๒๖๘	๒๘๘
บทที่ ๒๖๙	๒๘๙
บทที่ ๒๗๐	๒๙๐

บทที่ ๒๗๐	๒๕๑
บทที่ ๒๗๑	๒๕๒
บทที่ ๒๗๒	๒๕๓
บทที่ ๒๗๓	๒๕๔
บทที่ ๒๗๔	๒๕๕
บทที่ ๒๗๕	๒๕๖
บทที่ ๒๗๖	๒๕๗
บทที่ ๒๗๗	๒๕๘
บทที่ ๒๗๘	๒๕๙
บทที่ ๒๗๙	๓๐๐
บทที่ ๒๘๐	๓๐๑
บทที่ ๒๘๑	๓๐๓
บทที่ ๒๘๒	๓๐๔
บทที่ ๒๘๓	๓๐๕
บทที่ ๒๘๔	๓๐๖
บทที่ ๒๘๕	๓๐๗
บทที่ ๒๘๖	๓๐๘
บทที่ ๒๘๗	๓๐๙
บทที่ ๒๘๘	๓๑๐
บทที่ ๒๘๙	๓๑๑
บทที่ ๒๙๐	๓๑๒
บทที่ ๒๙๑	๓๑๓
บทที่ ๒๙๒	๓๑๔
บทที่ ๒๙๓	๓๑๕
บทที่ ๒๙๔	๓๑๖

បញ្ជី ២៩៥	៣១៨
បញ្ជី ២៩៦	៣១៩
បញ្ជី ២៩៧	៣២១
បញ្ជី ២៩៨	៣២២
បញ្ជី ២៩៩	៣២៣
បញ្ជី ៣០០	៣២៥
បញ្ជី ៣០១	៣២៧
បញ្ជី ៣០២	៣២៨
បញ្ជី ៣០៣	៣២៩
បញ្ជី ៣០៤	៣៣០
បញ្ជី ៣០៥	៣៣១
បញ្ជី ៣០៦	៣៣២
បញ្ជី ៣០៧	៣៣៣
បញ្ជី ៣០៨	៣៣៤
បញ្ជី ៣០៩	៣៣៥
បញ្ជី ៣១០	៣៣៦
បញ្ជី ៣១១	៣៣៧
បញ្ជី ៣១២	៣៣៨
បញ្ជី ៣១៣	៣៣៩
បញ្ជី ៣១៤	៣៤០
បញ្ជី ៣១៥	៣៤១
បញ្ជី ៣១៦	៣៤២
បញ្ជី ៣១៧	៣៤៣
បញ្ជី ៣១៨	៣៤៤
បញ្ជី ៣១៩	៣៤៥

บทที่ ๓๒๐	๓๔๖
บทที่ ๓๒๑	๓๔๗
บทที่ ๓๒๒	๓๔๘
บทที่ ๓๒๓	๓๕๐
บทที่ ๓๒๔	๓๕๑
บทที่ ๓๒๕	๓๕๒
บทที่ ๓๒๖	๓๕๓
บทที่ ๓๒๗	๓๕๔
บทที่ ๓๒๘	๓๕๕
ของฝากท้ายเล่ม	๓๕๕
บทปลงสังขาร	๓๖๒
คาถาเงินล้าน	๓๖๕
จริยธรรมของพระโพธิสัตว์ ๑๐ ประการ	๓๖๖
คำอุทิศส่วนกุศลเวลาบำเพ็ญทาน	๓๗๐
คำขอขมาลาโทษทั้ง ๓๑ ภูมิ	๓๗๑
คำถอนอธิษฐานที่เป็นมิจนาคิภูริ	๓๗๒
คำแผ่บารมีกุศลมหาอธิษฐาน	๓๗๔
คำอธิษฐานเพื่อพ้นทุกข์โทษเวรภัย	๓๗๗
คำประกาศโทษตน	๓๗๘
คำอธิษฐานเพื่อเจริญธรรม	๓๗๙
คาถาเชื่อมจิตกับพระโพธิสัตว์ทุกองค์	๓๘๐
คำแผ่เมตตา ๖ ทิศ	๓๘๓
คำอธิษฐานที่พุทธรักษา	๓๘๔
คำอธิษฐานย้ายบัญชีทองคำ	๓๘๕
(คำบูชาครู)	๓๘๕

(บทบวงสรวงท้าวมหาราชทั้ง ๔)	๓๕๐
(บทชุมนุมเทวดา)	๓๕๒
คำอธิษฐานเมื่อออกกรณและเดินทางไกล	๔๐๑
บทขอขมากรรมตำหนักผิด	๔๐๓
อธิบายภาพ	๔๐๘
รายนามท่านผู้ร่วมจัดพิมพ์	๔๐๕



Rankot Vihara (เจดีย์รังโกต) เจดีย์ที่มีขนาดใหญ่ที่สุด
ในโปโลนนารูวะ ศรีลังกา

มธุรัตถวาร



จิตรกรรม-วัดเกลานียะวิหาร ศรีลังกา

บทที่ ๑

คนเราก่อเกิดขึ้นมาในโลก ช่วงอายุของมนุษย์อย่างมากที่สุดก็เพียงร้อยปี เทียบกับอายุของโลกก็ราวกับว่าเป็นเพียงนักทัศนาจรมาผ่านทาง แต่ทว่า ผู้ที่มาแสวงหาแก่นสารในชีวิตรุนนั้นมีน้อย ผู้ที่มุ่งสนใจเรื่องไร้สาระนั้นมีมาก หลงเพลิดเพลินประมาทมัวเมา เสพสวຍโลกอย่างไรสติทำบาปทำกรรมอย่างไม่รู้สำนึก ชอบเอาเปรียบเบียดเบียนกัน เข้าใจว่าทำเรื่องฉลาด เมื่อบาปกรรมสนอง ก็โวยวายตีโพยตีพายโทษฟ้าโทษดิน ไม่โทษตัวเองที่ตั้งตนไว้ในทางผิด ไม่คิดแก้ไขข้อบกพร่องของตน มองแต่ความชั่วของผู้อื่น ไม่ดูข้อผิดพลาดของตนเอง แล้วจะดำรงตนอยู่ในแนวทางที่ชอบธรรมได้อย่างไร

บทที่ ๒

ชีวิตคนเรานั้น ประกอบด้วยองค์ประกอบทางอารมณ์หลายอย่าง เช่น ดีใจ เสียใจ รัก โกรธ องค์ประกอบเหล่านี้ ล้วนเป็นฐานที่ตั้งแห่งการปฏิบัติธรรม ท่านสาธุชนทั้งหลาย จงมาชวนช่วยควบคุมความอยากที่ไม่รู้จักจบสิ้นในขณะเวลาที่กระทบอารมณ์ อุปสรรคทั้งหลายก็คือบทเรียนของชีวิต การรับรู้และพิจารณาไกลของความจริงที่ปรากฏขึ้นย่อมจะก่อให้เกิดปัญญา ทำให้ชีวิตชาญฉลาด ถ้าอยู่แต่ในโลกแห่งความฝันจะไม่เห็นแจ้งในสิ่งใด ปัญญาไม่ก่อเกิดไม่ได้ฝึกฝนให้รู้วิธีการแก้ปัญหา ไม่ได้ล้มคมปัญญา ปัญหาในชีวิตจริงนั้นมีค่ารางวัลในความฝันนั้นเป็นของไร้ค่า เมื่อเจอปัญหาในชีวิตจริงให้ถ่อมตัวลงน้อมรับ รวบรวมว่าได้รางวัลเป็นของขวัญอันยิ่งใหญ่ เมื่อได้ฝึกฝนการแก้ปัญหาจะทำให้เป็นคนมีค่า ควรพากเพียรฝึกฝนตนกับความทุกข์ยากลำบาก ดีกว่าปล่อยตนให้เสียนิสัยไปกับความสบาย

บทที่ ๓

ผู้ปฏิบัติธรรมอย่ามุ่งหมายเพียงเล็งแต่ความหลุดพ้นจนละเลยกฎแห่งกรรม คิดแต่จะคร่ำเคร่งให้ถึงความหลุดพ้นอย่างเดียวไม่สนใจในการสร้างบุญกุศล ละเลยการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เส้นทางหลุดพ้นจะไม่ราบรื่น เพราะเจ้ากรรมนายเวรจะมาขัดขวาง ทุกคนล้วนมีหนี้กรรมหนี้เวรติดตามมา มากบ้างน้อยบ้าง ควรหมั่นสร้างบุญกุศลเพื่ออุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายเป็นนิจ เมื่อเวรกรรมเบาบางเส้นทางสู่ความหลุดพ้นก็จะไม่ติดขัด อย่าคิดว่าตัวเองเก่ง อย่าเข้าใจว่าเราวิเศษเหนือใคร เพราะว่าไม่มีใครที่ใหญ่เกินกฎแห่งกรรม

บทที่ ๔

การจะดำเนินไปสู่เส้นทางอริยานั้น ต้องประกอบด้วยคุณธรรม เบื้องต้นที่ครบพร้อม ความดีงามเบื้องต้นทั้งหลายอย่าละเลย ความชั่ว ความเลวแม้เล็กน้อยก็ต้องดูแลแก้ไข ไม่ปล่อยให้คิดเป็นนิสัย ไม่ปล่อยให้กลายเป็นความเคยชินในการกระทำชั่ว ผู้ที่มองข้ามคุณธรรม เบื้องต้น จะไม่สามารถผ่านเข้าสู่เส้นทางอริยะได้ ของเบื้องต้นนั้นถึง จะเป็นของเล็กน้อย แต่เป็นฐานให้ของยิ่งใหญ่ได้มีโอกาสก่อกำเนิด จง เคารพคุณธรรมความดีแม้ปริมาณเล็กน้อย จงเห็นโทษในบาปกรรมแม้ ดูว่าเล็กน้อยเดียว การจะดำเนินสู่เส้นทางอริยะได้นั้น ต้องไปด้วยความ ละอายต่อบาปและความเกรงกลัวต่อบาป จงทำหน้าที่ของตนเองใน ปัจจุบันให้ดี รักษาตนในปัจจุบันให้หมดจดบริสุทธิ์ โอกาสที่จะก้าวไป สู่ความเจริญรุ่งเรืองในธรรมย่อมมีมาเอง

บทที่ ๕

ถนนในโลกนี้ แม้สามารถตัดให้เป็นเส้นทางที่ราบเรียบและตรงได้ แต่ว่าผู้ใช้นั่นเอง มีกี่คนที่เป็นคนซื่อตรง ความสัตย์ซื่อถื่อมั่นในธรรมและความซื่อตรงนั้นมีคุณค่ามหาศาล สิ่งดีงามในโลกนี้จะไม่สามารถบังเกิดได้ หากปราศจากความซื่อตรง ถ้าไม่มีความสามารถอะไรเลย ก็จงสร้างและรักษาความซื่อตรงให้มั่นคงในใจไว้เถิด เรื่องดีงามต่าง ๆ จะไหลเข้ามาในชีวิตเอง ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากไร้ความซื่อตรง สิ่งดีงามในชีวิตที่เคยมีอยู่ก็จะมลายหายสูญไป ถ้าไม่รู้ว่าจะเริ่มสร้างเนื้อสร้างตัวสร้างฐานะในที่ใด ก็จงมาเริ่มสร้างที่ความซื่อตรงเถิด หนทางอยู่รอดปลอดภัยจะมีเสมอ ความเจริญรุ่งเรืองจะมาย่อมเยื่อนอนอย่างไม่ขาดสาย

บทที่ ๖

ในคุณงามความดีทั้งหลายทั้งปวงนั้น ความกตัญญูย่อมสูงค่า เป็นเลิศเสมอ แค่เพียงได้ยินได้ฟังคำว่า “กตัญญู” ก็รู้สึกว้าวไพละ เสนาะหูแล้ว ถ้ากระทำจริงขึ้นมา จะประเสริฐเพียงใด บุคคลทั้งหลายในโลก ถึงจะเป็นคนชั้นต่ำเป็นคนด้อยในสังคมเพียงไร ถ้าหากมีความกตัญญู ก็จะกลายเป็นคนชั้นสูงในทางคุณธรรม สังคมย่อมจะให้โอกาสเสมอถ้าเป็นคนกตัญญู ขอเพียงมีความกตัญญูจะสามารถอยู่รอดได้ในทุกสถานการณ์ คำชมเชยว่าเป็นคนกตัญญูนั่นเป็นการประดับเกียรติที่สูงค่ายิ่ง แต่ถ้าถูกตำหนิว่าเป็นคนอกตัญญู ก็ถือว่าหมดหน้าตา หมดเกียรติหมดยศ ถ้าไม่รู้จักบุญคุณคน จะหมดสิ้นความดี ความกตัญญูเป็นสมบัติอันมีค่ายิ่ง ถ้าไม่มีความกตัญญูจะตกต่ำ ถ้าไม่มีความกตัญญูจะหาความเจริญไม่ได้ ถ้าไม่มีความกตัญญูจะเอาตัวไม่รอด

บทที่ ๗

ในระหว่างการทำพิธีกรรม ไม่มีใครเลยที่จะไม่พบอุปสรรค นักเรียนที่ไม่มีการบ้านก็จะไม่ตกแต่ง อุปสรรคเป็นอาหารบำรุงของผู้มีความเพียร อุปสรรคเป็นยากำลังของผู้มีขันติ อุปสรรคจะทดสอบความจริงใจ อุปสรรคจะทดสอบความมั่นคง อุปสรรคจะดับปัญญาให้แหลมคม อุปสรรคจะคัดอัญมณีออกจากกองกรวดทราย อุปสรรคจะคัดเพชรออกจากพลอย อุปสรรคจะแสดงคนจริงให้โลกเห็น ฉะนั้น ผู้บำเพ็ญธรรมจงอย่าทอดย้อต่ออุปสรรค ปัญหาใดเข้ามาก็ต้องขอต่อสู้กันสักตั้ง ถ้าล้มลงเมื่อไหร่ก็ต้องรีบลุกขึ้นทันที จงอย่านับจำนวนครั้งที่ล้ม ให้มานับจำนวนครั้งที่สร้างกำลังใจให้ตัวเอง แล้วการล้มจะเป็นอะไรไปใจสู้ก็พอแล้ว อุปสรรคใดใดนั้น จะเท่าไรกันเชียวนะ

บทที่ ๘

ผู้รู้ธรรมอาจคิดเอาชนะผู้อื่น แต่ผู้มีธรรมจะเอาชนะตนเอง
 ย่อมแพ้ภายนอกแล้วมาเอาชนะภายใน ความเห็นผิดจะนำพาให้คิด
 ว่าการเอาชนะผู้อื่นเป็นเรื่องดี ความเห็นชอบจะนำพาให้คิดว่าการ
 เอาชนะตัวเองเป็นเรื่องประเสริฐ ผู้ประพฤติธรรมที่แท้จริงย่อมไม่
 แก่งแย่ง ถ้ายังมีใจแบ่งแยกก็คิดกัน เป็นพวกเราพวกเขา ก็คือผู้ที่ไม่ได้มุ่ง
 ต่อธรรม เป็นได้เพียงผู้ที่จะแก่งแย่งชิงดีชิงความยิ่งใหญ่และคิด
 เอาชนะคะคานอยู่ในโลกแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ท่านสาธุชนทั้งหลาย
 จงอย่าแบ่งเราแบ่งเขา อย่าแบ่งสูงต่ำถูกผิด สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
 ย่อมเสมอกันในความเป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย ย่อมเสมอกัน
 ในความเป็นอนัตตาไม่มีตัวตน ย่อมเสมอกันในการผ่านทางมาสู่โลกนี้
 เพียงชั่วคราว แล้วก็พลัดพราก แล้วก็จากไป อย่างชนิดที่ไม่เหลือซาก
 อย่างชนิดที่ไม่เหลือเศษ

บทที่ ๕

ความคับแคบของจิตใจย่อมทำให้ห่างไกลเส้นทางธรรม พระธรรมย่อมอยู่ปากจิตใจกว้างขวาง จงฝึกฝนการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ พึงฝึกฝนการให้ ฝึกฝนการสละละวาง ฝึกฝนการไม่ครอบครอง ฝึกฝนการไม่อ้างเป็นเจ้าของ ฝึกฝนการไม่เสพเสวย ละได้แม้ของหวงแหน สละได้แม้คนที่รักมาก แม้สร้างผลงานยิ่งใหญ่ก็ไม่หวงแหนเอาไว้เพื่อประโยชน์ตน ไม่อ้างสิทธิ์ในสิ่งที่ตัวเองสร้างขึ้นมาอย่างลำบากยากเข็ญ ทำเพื่อให้ สละแล้วไม่อาลัย ไม่รู้สึกเสียดายของภายหลังจากการบำเพ็ญทาน ย่อมเข้าใจแจ่มแจ้งว่า การสละสมบัตินั้นมีความยิ่งกว่าสมบัติที่สละ การสละวางสมบัติมีความยิ่งกว่าสมบัติที่สละวาง การไม่หวงสมบัติมีความยิ่งกว่าสมบัติที่ไม่หวง การไม่ยึดติดสมบัติมีความยิ่งกว่าสมบัติที่ไม่ยึดติด ก็เพราะเหตุว่า การสละละวางไม่หวงไม่ยึดมั่น จะนำไปสู่อันนิพพาน สมบัติ อันนิพพานสมบัตินั้นย่อมมีค่าสูงยิ่งกว่ามนุษย์สมบัติอย่างชนิดที่เทียบกันไม่ได้เลย

บทที่ ๑๐

การปฏิบัติธรรมนั้นสำคัญที่สุด ถ้าขาดสติ แม้ภายนอกจะดู
 ดำรงสังวรก็ไม่บังเกิดผล หากขาดสติถึงจะนั่งสมาธิจนเบาะตะลุก็
 ไม่มีประโยชน์ ขาดสติก็คือห่างไกลจากธรรม ถ้ายังไม่เข้าถึงสติ ก็
 ไม่เข้าถึงสัจจะความจริงแห่งธรรม สติจะนำจิตลงมาสู่ฐานแห่งปัจจุบัน
 อารมณ์ ปัจจุบันเท่านั้นที่มีอยู่จริง อดีตก็ผ่านไปแล้วดับไปแล้ว อนาคต
 ก็ยังมาไม่ถึงยังไม่เกิดขึ้นยังไม่เป็นจริง ปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นสัจจะที่เป็น
 ความจริง สติจะนำจิตออกมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง ธรรมะทุก
 อย่างจะก่อเกิดได้ต้องประกอบด้วยสัจจะความจริงที่มีอยู่จริงใน
 ปัจจุบัน สตินำจิตให้มาสู่สภาวะการณที่เป็นสัจจะความจริง สภาวะธรรม
 ใดที่ไม่ประกอบด้วยสติจะตกหล่นลงไปสู่ความเป็นมายาภาพเป็นของ
 ปลอม อย่าให้จิตตกจากเส้นปัจจุบันอารมณ์ด้วยการขาดสติ จงเจริญ
 สติปฏิฐานให้บริบูรณ์ ธรรมะทั้งปวงจะงอกงามไปพลุลย์และเจริญ
 รุ่งเรือง การเดินทางไปสู่พระนิพพานต้องมีสติเป็นเพื่อนร่วมทาง

บทที่ ๑๑

ถ้าเพียงนำกายเนื้อไปพบพระพุทธเจ้า ก็ยังห่างไกลจากพระองค์ ถ้ามีเพียงคำอ้อนวอนร้องขอ ก็ยังไม่ประสบพบเจอ ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นพระตถาคต ท่านสาธุชนทั้งหลาย จงชวนขวายนมาสร้างเหตุแห่งความเจริญ นำศรัทธาออกมาเป็นเค้าเป็นทุน เพื่อก่อให้เกิดวิริยะความเพียร มีสติกำกับใจไม่ทำอะไรอย่างมั่วเบลอและโง่หลง ฝึกฝนสมาธิให้จิตตั้งมั่น อย่าปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านไร้ระเบียบ มีปัญญากำหนดหยั่งรู้ดูความเกิดดับของสังขาร ขวนขวายสร้างเหตุที่ดีงาม พัฒนาตนพัฒนาจิต แก้ไขสิ่งผิด เสริมสร้างสิ่งดีงาม ไม่ประมาทในชีวิต ขวนขวายใฝ่ใจในธรรมเสมอ คบหากัลยาณมิตรเพื่อป้องกันความเสื่อม บำเพ็ญทานศีลภาวนาเป็นกิจ บ่มเพาะคุณธรรมในใจ กระทำจิตให้ขาวรอบ พ้นจากความเศร้าหมองทั้งหลาย จะพบพระพุทธเจ้าต้องนำจิตที่ทรงคุณธรรมไปพบท่าน ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นพระตถาคต

บทที่ ๑๒

ผู้ปฏิบัติธรรมพึงวิเคราะห์ตนให้ถ่องแท้ พึงเพ่งโทษตน อย่าเพ่งโทษผู้อื่น การเตือนตนด้วยตนเองเป็นคุณค่าอันยิ่งใหญ่ของผู้ปฏิบัติ ถ้อยคำอันเป็นสุภาษิตนั้น แม้ออกมาจากปากของเด็กเล็ก ก็ควรค่าแก่การเคารพ ไม่จำเป็นต้องออกมาจากปากของคนใหญ่คนโต จงรับฟังโอวาทอันดีงามด้วยใจเคารพ คนเราจะเจริญได้ด้วยการยอมรับการขัดเกลา ผู้ไม่ยอมรับการขัดเกลาจะมีเภทภัยรออยู่ข้างหน้า ความอวดดีถือดีหัวแข็งคือความโชคร้าย ชีวิตคนจะมีค่าได้ด้วยการฝึกฝนขัดเกลาอบรมบ่มนิสัย โอกาสในการพัฒนาตนและแก้ไขสิ่งผิดนั้นก็คือ ชุมทรัพย์ จงนำความโชคดีมาให้ตัวเองโดยการแก้ไขนิสัยเสีย จงให้รางวัลตัวเองด้วยการขัดเกลาตน การตั้งตนไว้ชอบอยู่ในกรอบศีลธรรมจะนำไปสู่ความเจริญอย่างไม่มีสิ้นสุด

บทที่ ๑๓

จงทำความดีให้เต็มที่ ทำให้ถึงที่สุด แล้วผลดีจะตอบสนองเอง
เมื่อทำความดี จงทำเพื่อให้ อย่าทำเพื่อรอคอย ผู้คิดให้จะไม่รู้สึกว่ามีสิ่ง
ใดขาด เพราะจิตคิดให้คือจิตที่เต็มเปี่ยม ส่วนผู้รอคอยจะรู้สึกว่าไม่ได้
อย่างใจหวัง เพราะจิตคิดรอคอยคือจิตที่บกพร่องขาดสน ขณะที่สร้าง
ความดีเพื่อให้ ก็เต็มอ้อมไม่บกพร่องในขณะนั้น ที่พลาดท่าเสียทีก็คือ
ประมาทมัวเมาปล่อยยให้ตัณหามาสิงใจ ความดีที่ทำจึงไม่เต็มที่ กลายเป็น
ความดีครึ่ง ๆ กลาง ๆ จงทุ่มเทกำลังใจลงไปให้จริง แล้วจะได้ของ
จริง ถ้ากำลังใจต่ำ จะกลายเป็นของเล่น ของใช้การไม่ได้ ของไม่สมบูรณ์
การปฏิบัติธรรมทุกขั้นตอนนั้นสำคัญที่กำลังใจ องค์ประกอบทั้งหลาย
นั้นเป็นเพียงเครื่องประกอบ ตั้งกำลังใจให้สูงและมั่นคง จะเข้าถึงผลที่
ยิ่งใหญ่ได้อย่างน่าอัศจรรย์

บทที่ ๑๔

ความโลภเข้าถึงที่ไหนก็พัวถึงที่นั่น สิ่งที่ทำให้โลกนี้วอดวายได้ ยิ่งใหญ่ที่สุดไม่ใช่ระเบิด อาวุธที่มีฤทธิ์ทำลายรุนแรงที่สุดคือใจคน สรรพอาวุธทั้งหลายเป็นเพียงเครื่องมือใช้งาน ตัวการที่ใช้อาวุธไปล้างผลาญคือความชั่วในใจมนุษย์ ต่อให้ทำลายอาวุธไปให้หมดทั้งโลก ผู้คิดชั่วพร้อมที่จะใช้มือขวาเตะปากกัด ความโลภไม่รู้จักพอในใจคนนั้นแล จะเป็นตัวก่อเภทภัย ความเห็นแก่ตัวเป็นเหตุให้ทำร้ายผู้อื่นได้ทุกอย่างเพื่อประโยชน์ตน ความโลภในใจคนนั้น เป็นอาวุธร้ายและมีอำนาจทำลายล้างที่สูงยิ่ง การให้ทานจะช่วยดับความโลภได้ พึงสนับสนุนกิจกรรมการให้ทานในสังคม เจตนาแห่งการให้ทานจะช่วยดับความร้ายรุนแรงของอาวุธ ถ้าไม่มีการให้ทานแทรกอยู่ในโลก จะนำพาโลกไปสู่ยุคเสื่อมยุคมิดิฉัน ผู้ใดขัดขวางการบำเพ็ญทาน ผู้นั้นกำลังวางระเบิดให้สังคมวอดวาย เพราะว่าการให้ทานนั้นมีคุณค่ายิ่งนัก

บทที่ ๑๕

โลกนี้พลิกแพลงกลับก่ายยักย้ายถ่ายเท สังขารทั้งหลาย
 ทั้งปวงไม่คงทน สภาวะการณ์ทั้งปวงไม่คงที่ โขคร้ายถึงที่สุดโชคดียิ่ง
 มาหา โชคดีถึงที่สุดโชคร้ายก็มาเยือน เมื่อทุกข์ถึงที่สุดก็เจอความสุข
 เมื่อความสุขถึงที่สุดความทุกข์ก็ตามมา สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงแท้แน่นอน
 อย่าเย่อหยิ่งถือดี อย่าจองหองพองชน อย่ายกตนข่มผู้อื่น อย่าประมาท
 มัวเมา อย่าหลงระเหิงลืมตน จงตั้งตนอยู่ในความดีงามและสำรวมความ
 ประพฤติ หลีกเลียงบาปกรรมดีกว่า จงเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย แต่สร้าง
 ประโยชน์อันยิ่งใหญ่แก่มวลชน เจียมตัวเจียมตนแก้ไขสิ่งผิด ไม่หลง-
 ระเหิงในลาภยศสรรเสริญสุข ตั้งจิตไว้ให้หนักแน่น สร้างความคุ้นเคย
 กับความเสื่อมลาภเสื่อมยศนิทานทุกข์ สิ่งใดใดก็ไม่เที่ยงแท้แน่นอน
 ดำรงตนในกรอบของศีลธรรมเป็นดีที่สุด

บทที่ ๑๖

แก้ไขทุกข์มิสู้ป้องกันทุกข์ รักษาโรคมิสู้ป้องกันโรค ดูแลรักษา
ที่ต้นเหตุดีกว่าต้องไปสาบปมยุ่งเหยิงที่ปลายเหตุ ขวนขวายสั่งสมสร้าง
เหตุแห่งความเจริญรุ่งเรืองตั้งแต่ต้นมือ ถอนรากถอนโคนต้นตอ
แห่งความเสื่อมตั้งแต่ยังไม่ใหญ่ อย่ามัวเมาหลงไปสร้างบาปกรรม
โดยคิดว่าเป็นบาปเพียงเล็กน้อย ของเล็กน้อยจะเป็นจุดเริ่มแห่งความ
เสียหายที่ยิ่งใหญ่ อย่าละเลยการสร้างความดีโดยคิดว่าเป็นบุญเพียง
นิดเดียว ถ้าไม่สั่งสมความดีทีละเล็กทีละน้อยแล้วจะบรรลุถึงมหากุศล
อันยิ่งใหญ่ได้อย่างไร ถ้าไม่หยุดก่อบาปทีละเล็กทีละน้อยจะกลายเป็น
บาปหนักเข้าสักวัน จงตั้งใจให้มีศรัทธาอยู่ในกุศลธรรมแม้เล็กแม้น้อย
จงมีญาณปัญญาเห็นโทษในความชั่วแม้นิดเดียว จงประพฤติอย่าง
ซื่อตรงถึงจะเป็นที่ลำบากคน ฟังฝึกฝนในการละชั่วกลัวบาป หลีกเลียง
การทำความผิดเหมือนหลีกเลียงจากอสรพิษร้าย ตั้งตนไว้ให้ดีงามตั้งแต่
เริ่มต้นดีกว่า จะไม่ต้องทุกข์ยากลำบากกับการแก้ปัญหายุ่งยากที่ปลาย-
เหตุ

บทที่ ๑๗

กัลยาณมิตรที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของคนทั้งหลายก็คือความใฝ่ดีในใจ
 ตนนั่นเอง สัมมาทิฐิคืออาจารย์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด อย่าเพียงคิดแสวงหา
 องค์ประกอบแห่งความเจริญจากภายนอกเท่านั้น ถ้าใฝ่ดีแล้ว เรา
 จะเข้าไปเป็นแกะดำในหมู่แกะขาว จะเข้าไปทำชั่วในสถานที่อันดีงาม
 จะเข้าไปคือด้านหักหลังทรยศต่อครูบาอาจารย์ผู้ประเสริฐ จงแสวงหา
 จุดเริ่มต้นแห่งความเจริญภายในใจตน พระธรรมนั้นมีค่ามากอยู่แล้ว
 พระธรรมนั้นเป็นสิ่งควรปฏิบัติตามด้วยความเคารพบูชาอยู่แล้ว
 พระธรรมนั้น ต่อให้หลุดออกมาจากปากของเด็ก ๓ ขวบก็น่าปฏิบัติ
 ตาม ไม่จำเป็นต้องรอให้คนใหญ่คนโตมาสอนเรา ไม่จำเป็นต้องรอให้
 ผู้มีชื่อเสียงมาสอนเรา ไม่จำเป็นต้องรอให้พระพุทธรูปเจ้าเสด็จมาสอน
 เรา ดีชั่วก็รู้กันอยู่แล้วทุกคน ขอเพียงให้ตั้งใจนำมาปฏิบัติจริงอย่าง
 สม่ำเสมอ ดีชั่วก็รู้กันอยู่แล้วทุกคน ไม่จำเป็นต้องรอให้มีใครมาชี้หน้า
 ก่อนจึงค่อยเริ่มปฏิบัติในเส้นทางเจริญ พระธรรมนั้นย่อมเป็นของจริง
 แท้แน่นอนเสมอ รอแต่เพียงการใส่ใจปฏิบัติตามเท่านั้น

บทที่ ๑๘

ร่างกายมนุษย์คือธาตุดินน้ำไฟลมผสมกัน ไม่มีตัวตนสัตว์ บุคคลเราเขา ไม่มีเจ้าของ ไม่มีผู้ครอบครอง ไม่มีอาณาเขตที่จะมายึด หวงไว้ได้ กายเนื้อนี้เปรียบเสมือนเสื้อผ้า ในไม่ช้าก็ต้องถอดทิ้งไว้ในโลก สิ่งที่เราเข้าใจว่าเป็นของเราก็กลายเป็นมายาภาพ สิ่งที่เราเข้าใจว่าเป็นของเราก็กลายเป็นเรื่องโกหกหลอกลวง สัจธรรมก็คือความรู้ ไม่มีสิ่งใดที่ครอบครองไว้ได้ อนัตตาธรรมย่อมกินพื้นที่ไปทุกอณูของสังขารทั้งหลายทั้งปวง ยึดไว้มากก็เสียใจมาก ไม่ได้ยึดไว้ก็จะไม่เสียใจไปกับอะไร ความยึดมั่นถือมั่นนั้น คำนกับสภาพความจริง สภาพความจริงนั้นก็คือ สังขารทั้งปวงควรค่าแก่การสละสวาง ความสละสวางนั้น เข้ากันได้แนบเนียนกับสัจธรรมของสังขารทั้งหลายที่มีลักษณะไม่เที่ยงแท้แน่นอน ผู้มีปัญญาย่อมฝึกฝนจิตไม่ให้ติดข้องในสิ่งทั้งหลาย ไม่หวังในสิ่งใดใด ไม่มีเจตจำนงที่จะมาครอบครองสิ่งใดในอาณาเขตแห่งอนัตตาธรรม

บทที่ ๑๕

การถูกติเตียนต่อว่าดูถูกดูแคลน คือปฏิกิริยาของผู้ปฏิบัติ
 ธรรม อันดอกบัวนั้นย่อมหยั่งพิชพันธุ์ลงบนโคลนตม ความสกปรก
 ของโคลนตมนั้นขับเน้นให้เห็นซึ่งถึงกำลังใจในการชူး พุทธะทั้ง
 หลายย่อมไม่อุบัติในเทวโลก พุทธะทั้งหลายย่อมหยั่งพิชพันธุ์ก่อกำเนิด
 ขึ้นในโลกมนุษย์ที่มากมายด้วยอุปสรรคและปัญหา อุปสรรคและปัญหา
 ทั้งหลายในโลกมนุษย์นั้นขับเน้นให้เห็นซึ่งถึงกำลังใจในการไฝ่ดีของผู้
 บำเพ็ญ โคลนตมไม่ใช่เครื่องเหนี่ยวรั้งของดอกบัว ความเสื่อมลาภ
 เสื่อมยศการนิทาและความทุกข์ในโลกนี้ก็ไม่ใช่เครื่องขวางกั้นความ
 เจริญทางธรรมของบัณฑิต เพราะว่าบัณฑิตในสายพุทธะย่อมนำกำลัง
 ใจไฝ่ดีออกมายืนยันมั่นคงต่ออุปสรรคทั้งปวงที่ผ่านมาในชีวิตการ
 บำเพ็ญธรรม แม้จะต้องผ่านไปพร้อมกับหยาดเหงื่อหยาดเลือด
 หยาดน้ำตา ก็ไม่ละทิ้งจุดยืนทางธรรม สิ่งเลวร้ายทั้งหลายทั้งปวงใน
 โลกนี้ มีไม่ใช่เครื่องเหนี่ยวรั้งขัดขวางความเจริญทางธรรมของบัณฑิต

บทที่ ๒๐

ผู้ปฏิบัติธรรมพึงมองให้กว้าง ไม่พึงไปติดข้องกับเงื่อนไข ความขัดแย้งในโลก อันเชื่อกันนั้นสามารถเลือกได้ว่าจะผูกหรือจะคลาย ใจคนเราก็สามารถเลือกได้ว่าจะยึดมั่นถือมั่นหรือปล่อยวาง ย่อมสามารถเลือกได้ว่าจะขัดข้องขัดแย้งหรือทำใจยอมรับความมีอยู่โดยธรรมชาติธรรมดาของปัญหา อันปัญหาทั้งหลายนั้นเมื่อเรากำหนดหยั่งรู้ดูไปท้ายที่สุดก็สงบ ความขัดแย้งขัดข้องทั้งหลายเมื่อผ่านกาลเวลาไปก็จะระงับดับสิ้นชนิดที่ไม่เหลือซากเหลือเศษ ถ้าจิตของเราติดข้องกับข้อขัดข้องขัดแย้ง กายกับวาจาของเราจะไม่สามารถรับเรื่องราวใดได้ จะทำให้กลายเป็นผู้ที่สิ้นสมรรถภาพในการทำงาน ถ้าจิตของเราไม่ผูกติดกับข้อขัดข้องขัดแย้ง กายกับวาจาของเราจะสามารถรับภาระรับหน้าที่รับภาระงานรับเรื่องราวได้มาก จงทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด โดยไม่ต้องปล่อยใจให้ไปยินดียินร้ายกับสิ่งที่มากระทบ สมรรถภาพของคุณก็จะเต็มร้อย



จิตรกรรม-วัดเกลณียะวิหาร ศรีลังกา

บทที่ ๒๑

ยิ่งหลากหลายก็ยิ่งจอมปลอม สังขารความจริงแท้ย่อมมี
 หนึ่งเดียว อดีตอาภรณ์นั้นมีหลากหลาย การปรุงแต่งสร้างภาพอนาคต
 ก็เพื่อฝันไปได้มากมาย ปัจจุบันอาภรณ์ย่อมมีหนึ่งเดียวในที่เฉพาะหน้า
 ความยึดมั่นถือมั่นยึดครองเพื่อเสพส่วย และการวางแผนสารพัด
 สารพันเพื่อแสวงหาสิ่งมาตอบสนองความอยากนั้น มีหลากหลาย
 วุ่นวายจนเปื้อนเปรอะ ส่วนความปล่อยวางสละละวางนั้นมีอาภรณ์
 เป็นหนึ่งเดียว ฉะนั้น การแสวงหาความหลากหลายก็คือการตกเป็นขี้ข้า
 ของตัณหาวิ่งวุ่นไปไม่มีวันจบสิ้น ยิ่งตอบสนองความอยาก ความอยาก
 ก็ยิ่งเพิ่มพูน อยากรได้อะไรก็ต้องแสวงหาให้ได้ ชัดเคืองใจต่อสิ่ง
 ใดก็ต้องขจัดทำลายทิ้งส่งไปให้ไกลแสนไกล แม้จะสามารถทำได้
 ตามประสงค์ดังที่กิเลสบงการ แต่คุณภาพของจิตก็จะต้องติดข้องจมปลัก
 และตกต่ำลง ท่านสาธุชนจงหวนคืนกลับมาสู่ความเรียบง่ายดีกว่า
 ความหยุดความพอจะเติมเต็มช่องว่างในหัวใจ ความลดละสละขัดเกลา
 ตนจะทำให้จิตเบิกบานบรรเทา ยิ่งแสวงหาสิ่งของมาปรุงแต่งก็จะยิ่ง
 วุ่นวายใจ ดำรงอยู่ในความพัวพันเพียบง่ายจะช่วยแก้ปัญหาลำบาก
 ศีลธรรมคือของจริงแท้ เป็นสิ่งสำคัญที่ส่วนลึกในจิตของทุกคน
 ต้องการ

บทที่ ๒๒

มารคืออาจารย์ที่ผ่านมาให้ข้อสอบ ไม่ผ่านการทดสอบก็ไม่สำเร็จ กลัวการทดสอบก็ไม่สามารถเลื่อนชั้น กลัวอาจารย์ก็จะไม่สามารถเก่งกาจขึ้นไปได้ ถ้ากลัวการทดสอบจะไม่มีทางสำเร็จ จงตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาทในทุกช่วงแห่งการปฏิบัติธรรม จงรักษาคุณธรรมทั้งปวงให้ก้าวหน้าสม่ำเสมอ อย่าละเลยแม้คุณธรรมเล็กน้อย เพราะว่าถ้าใครละเลยจะทำให้จิตหยาบ จะมีช่องโหว่ให้มารโจมตีเวลาแม้เรามีทดสอบลูกสะกิด จะดูในข้อเล็กน้อยปลีกย่อย ฉะนั้นถ้าผู้ปฏิบัติธรรมละเลยคุณธรรมเล็กน้อยปลีกย่อยจะสอบไม่ผ่าน จงสำรวจตนดำรงตนให้ดีงามทั้งเรื่องใหญ่เรื่องเล็ก อย่าประมาทในสิ่งเล็กน้อย จงชวนช่วยพัฒนาตนให้ดีขึ้นอยู่เสมอ อย่าคิดว่าเราดีแล้ว อย่าคิดว่าเราเก่งแล้วไม่ต้องแก้ไขพัฒนา คิดอย่างนี้จิตจะเสื่อม จะต้องพ่ายแพ้ต่อมาร จงตั้งกำลังใจให้อาจหาญ มีศรัทธาแน่น มีความเพียรไม่ทอดย มีสติมั่นคงไม่เผอเรอ มีสมาธิจิตตั้งมั่น มีปัญญาเห็นความไม่เที่ยงของชีวิตอยู่เสมอ ดำรงตนอยู่ในความดีงาม เมื่อผ่านด่านแห่งมาร จะพบความสำเร็จผล

บทที่ ๒๓

ผู้ที่ประสบความสำเร็จทางธรรมล้วนแต่ผ่านการทดสอบ สิ่งที่มาทดสอบอาจมาจากอารมณ์ที่ไม่คาดหมาย ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมไม่เตรียมองค์ประกอบของจิตไว้ให้พร้อมพร้อม จะไม่สามารถผ่านด่านของมารได้ จงเตรียมจิตไว้ให้ถึงพร้อมทุกเมื่อ โดยการ ปฏิบัติสมาธิในพระรัตนตรัยให้มั่นคง บำรุงจิตให้มีความเพียรที่แก่กล้าฝึกฝนความอดทนอดกลั้น อย่าเพลิดเพลินกับความสบาย สร้างปัญญาให้เห็นไตรลักษณ์และเห็นโทษในการเวียนว่ายตายเกิด เสริมสร้างอุปนิสัยที่ดีงามให้บังเกิดมีและเจริญยิ่งขึ้นในชั้นชั้นดาน จงอย่าหวาดกลัวในการผ่านด่านของมาร การผ่านมารแต่ละครั้งย่อมเป็นการชำระหนี้เวรและวิบากกรรมเก่าไปในตัว สุขภาพจะดีขึ้น อายุจะยืนยาวขึ้น เพราะวิบากกรรมเก่าได้รับการชำระ จะทำให้เป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตัวขึ้น ไม่หลงผิดคิดว่าตัวเองเก่งไปทุกเรื่อง จะก่อเกิดเรื่องดีงามเรื่องใหม่ให้แก่ชีวิตได้ ถ้าการผ่านด่านของมารนั้นช่วยให้ได้สำนึก ช่วยให้รู้จักคิด นำไปสู่การปฏิบัติตัวที่ดีขึ้น ยอมลดละเลิกนิสัยเสียเก่า ๆ ได้ทบทวนหวนนึกพิจารณาว่าสิ่งใดควรสิ่งใดไม่ควร และคิดเปลี่ยนแปลงตัวเองไปสู่เส้นทางเจริญเสมอ มารทดสอบทั้งหลายจะกลายเป็นยาดีที่แม้จะขมแต่ใช้แก่โรคได้อย่างชงัด

บทที่ ๒๔

อย่าคิดแต่จะบรรลุธรรมขั้นสูงจนลืมและมองข้ามคุณธรรมพื้นฐาน ถ้าไม่มีฐานรากและเสาที่แข็งแรงมั่นคง หลังคาจะบังเกิดไม่ได้ คุณธรรมพื้นฐานของความเป็นมนุษย์มีอยู่ในใจคุณหรือเปล่า ความกตัญญูมีหรือไม่ ความโอบอ้อมอารีรักที่รักน้องมีหรือเปล่า ความซื่อสัตย์ซื่อตรงมีหรือไม่ มีสัมมาคารวะหรือเปล่า รู้จักเสียสละเพื่อส่วนรวมเพื่อสังคมเพื่อชาติบ้านเมืองหรือไม่ มีความกลัวบาปกลัวกรรม หลีกเลียงจากการทำชั่วหรือเปล่า มีสติจะมั่นคงพูดจริงทำจริงเชื่อถือได้หรือไม่ มีจิตเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจต่อผู้ตกทุกข์ได้ยากหรือเปล่า ที่ตั้งคำถามมานี้ ก็แค่พอสังเขป ท่านผู้ปฏิบัติธรรมควรตรวจสอบตรวจสอบตนเองเสมอว่าเราละเลยคุณธรรมพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ไปหรือไม่ ถ้าหากคุณไม่ได้ใจคุณธรรมพื้นฐานของความเป็นมนุษย์เหล่านี้เลย ก็ถือว่าคุณไม่ใช่ผู้ปฏิบัติธรรม ต่อให้คุณสามารถจดจำคำพูดดี ๆ มากล่าวให้คนอื่นฟังได้อย่างวิจิตรพิสดาร คุณก็เป็นได้แค่ผู้หลอกลวงต้มตุ๋น ที่มีอยู่เกลื่อนไปในโลกนี้เท่านั้น

บทที่ ๒๕

ขณะที่สมหวังสมปรารถนา ขณะที่ผลิตเพลินहरणाคือกดีใจ
 ตื่นเต้นถึงโศดเลียงฉลองในความสำเร็จอยู่นั้น ช่องประตูเมืองใหญ่ก็
 เปิดอ้ารับกองทัพของพญามารให้เข้ามาโจมตี ตอนที่พบเจอช่วงเวลา
 ขาขึ้นต้องระวังให้จงหนัก ช่วงนั้นเป็นช่วงที่ความประมาทจะลุล้าเข้า
 กินพื้นที่ในอาณาจักรของใจ พญามารทั้งหลายจะพากองทัพแทรกซึม
 บุกเข้ายึดครองพื้นที่ กิจวัตรอันดีงามที่เสริมหนุนความเจริญรุ่งเรือง
 ทางธรรมจะถูกละเลย ความสำรวมสังวรขัดเกลادنอยุ่โดยชอบใน
 กรอบศีลธรรมจะถูกลงความเห็นว่าไม่จำเป็น มนุษย์ทั้งหลายในโลกจะ
 สร้างเหตุแห่งความตกต่ำอย่างไม่รู้ตัวในช่วงเวลาขาขึ้น ท่านผู้มีปัญญา
 พึงระวังให้จงหนักในช่วงสถานการณ์ขาขึ้น จงแจ่มแจ้งในความไม่
 เทียงแท่งแน่นอนของชีวิต ว่ามีขึ้นมีลงมีเกิดมีดับ มีเปลี่ยนแปลงกลับ
 กลาย ในช่วงขาขึ้นก็จงชวนชวายนสร้างกิจกรรมแห่งการขัดเกลادن
 อย่างสม่ำเสมอ ดำรงรักษาวินัยและกิจวัตรอันดีงามอย่าให้ย่อหย่อน
 อย่าคบคนพาล อย่าเหินห่างจากกัลยาณมิตร อย่าผลิตเพลินมัวเมาใน
 ขณะขึ้นที่สูง เพราะว่าถ้าตกลงมาจะเจ็บหนัก

บทที่ ๒๖

ชีวิตคนนั้นเป็นเพียงภาพมายา ความเกิดกับความตายนั้นมีความหมายอย่างเดียวกัน เพียงแต่ว่าบัญญัติศัพท์เขียนแยกออกไปเป็นสองคำ การมีชีวิตก็เหมือนกับการได้โอกาสมาท่องเที่ยว ความตายเหมือนการคืนกลับ ไม่มีงานเลี้ยงใดไม่เลิกรา ไม่มีชีวิตใดที่ไม่สูญสิ้น แรกดับ ญาติสนิทมิตรสหายที่มาประสบพบเจอ ก็เป็นเพียงเหตุการณ์ที่มีคนหลายคนมานั่งรอรอเมล์ پایเดียวกัน การลงจากรถมานั่งรอก็คือความเกิด ออกจาก پایรถแล้วขึ้นรถจากไปก็คือความตาย สรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนมีกรรมเป็นผู้บงการลิขิตชีวิต ไม่มีใครที่จะไปบงการชีวิตใครได้ ต่อให้ผูกพันใกล้ชิดกันแค่ไหน ก็ไม่สามารถฝ่าฝืนกฎแห่งกรรม ผู้มีปัญญาย่อมแจ่มแจ้งซาบซึ้งในสัจธรรม ย่อมปลงใจรับได้กับการเกิดการตายการพบการพราก เกิดเพื่อดับ พบเพื่อจาก มาเพื่อไป มีเพื่อหมด ควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรหลุดพ้น ควรชวนขวยสร้างสมและอบรมบารมี เพื่อเป็นเหตุปัจจัยแก่พระนิพพาน

บทที่ ๒๘

สมบัติในมนุษย์ทั้งหมดทั้งสิ้นรวมลงมาในชาติดินน้ำไฟลม
 ไม่มีความเป็นเจ้าของที่แท้จริง ไม่มีการครอบครองที่แท้จริง ทั้งเจ้าของ
 และผู้ครอบครองก็เป็นเพียงดินน้ำไฟลมไม่มีตัวตน ดินไม่ได้เป็น
 เจ้าของดิน ดินไม่ได้เป็นผู้ครอบครองดิน การได้มาเสียไปก็เป็นมายา
 เพราะสมบัติทั้งหลายนั้นเป็นของคู่โลกมาแต่ไหนแต่ไร ไม่มีใครเอาไป
 ไหนได้ จะต้องทอดทิ้งไว้ในโลกนี้เหมือนที่เคยเป็นมาตั้งแต่ยุคสร้าง
 โลก การกำไรและขาดทุนนั้นเป็นเพียงมายาภาพ ที่เรียกว่าได้มา ก็ไม่มี
 การได้อะไร ที่เรียกว่าสูญเสียจนสิ้นเนื้อประดาตัว ก็ไม่ได้เสียอะไร ถ้า
 จิตยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นทุกข์มากกับการได้การเสีย ถ้าไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็
 เป็นเสมือนว่าเพียงเหตุการณ์น้ำขึ้นน้ำลง ถ้าหากมีคนคนหนึ่งเวลา
 น้ำขึ้นก็ดีใจได้ปลื้ม เวล่าน้ำลงก็ตืออกชกตัวร้องไห้เสียใจ นี่เป็นภาพ
 อุปมาของผู้ที่ยินดียินร้ายในเวลาได้เวลาเสีย โดยสัญชาตญาณนั้น สิ่งทั้ง
 หลายทั้งปวงจะทอดทิ้งไว้ในโลกนี้เอง ไม่มีใครได้มา ไม่มีใครเสียไป

บทที่ ๒๘

บารมีจะใหญ่หรือเล็กขึ้นอยู่กับอุปสรรค ถ้าเจออุปสรรคน้อย แล้วกระทำสำเร็จถือว่าได้บารมีขั้นต้น ถ้าเจออุปสรรคมากปัญหาใหญ่ แล้วพยายามต่อสู้จนกระทำสำเร็จถือว่าได้บารมีขั้นสูง ยิ่งถ้าหากมีอุปสรรครุนแรงอาจทำให้สูญเสียชีวิตหรืออาจถึงแก่ชีวิต แต่ก็ยังพยายามสร้างสมอบรมบารมีด้วยจิตใจมั่นคง นี่เรียกว่าบารมีขั้นสูงสุด ถ้าสร้างได้ดีแล้วถูกขมจะได้บารมีน้อย ถ้าสร้างได้ดีแล้วถูกด่าถูกทำร้าย จะได้บารมีใหญ่ ผู้ที่มาเป็นอุปสรรคขัดขวางทำร้ายทำลายขณะที่เราสร้างคุณดีนั้นถือว่าเป็นผู้มีพระคุณ เพราะว่าเข้ามาช่วยเสริมหนุนบารมีของเราให้บารมียิ่งใหญ่ขึ้น เหมือนกับการมาช่วยเลื่อนชั้นให้เราจากชั้นประทวนให้ขึ้นไปสู่ชั้นสัญญาบัตร เมื่อคิดดังนี้แล้ว จะไปโกรธเกลียดใครได้ สัตว์ทั้งหลายล้วนแต่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน อย่าไปโกรธเกลียดอาฆาตพยาบาทสาปแช่งจองเวรใคร น้ำสูงช่วยใ้ก้นบัวสูง สิ่งขัดขวางที่มาทำร้ายทำลายจะกลับกลายเป็นเครื่องเสริมหนุนให้แก่ผู้มีปัญญา มีความเพียรและมีความอดทน

บทที่ ๒๕

ชีวิตของคนเราถ้าไม่สร้างประโยชน์เพื่อผู้อื่น ก็จะตายไปอย่างไรค่า ทุกชีวิตล้วนแล้วแต่บ่ายหน้าไปสู่ความตาย ถ้ามีชีวิตอยู่อย่างเห็นแก่ตัว จะกลายเป็นของโสโครกชิ้นหนึ่งที่ส่งกลิ่นเหม็นคุ้งอยู่ในโลก คนเห็นแก่ตัวแม้เอาไปตั้งวางบนหิ้ง ก็จะเป็นเพียงของโสโครกชิ้นหนึ่งที่น่าไปตั้งไว้บนที่สูง คุณสมบัติอื่นๆ ของมนุษย์นั้นยังมีความสำคัญรองลงมา การมีชีวิตอยู่เพื่อมุ่งมันทำความดีหรือลุ่มหลงไปทำความชั่วนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องตรองให้จงหนัก กลิ่นของผู้มีศีลนั้นย่อมหอมหวานไปทั่วทวนลมและตามลม ความดีงามที่เราสร้างย่อมประกาศคุณสมบัติอันประเสริฐของชีวิตเรา แม้แต่ผีศาจเทวดายังชื่นชมยินดีปลาบปลื้ม ผู้ทำความดีนั้นย่อมตกน้ำไม่ไหลตกไฟไม่ไหม้ ถึงจะไม่มีโครมาสรรเสริญเยินยอ มโนธรรมในใจก็ย่อมโอบอุ้มให้สดชื่นรื่นเริงอยู่ ผู้ทำความชั่วนั้นต่อให้ไม่มีใครรู้ ก็ต้องทุกข์ทรมานใจ เพราะถูกมโนธรรมลงโทษ ขวนขวายสร้างคุณดีสร้างคุณประโยชน์ให้แก่สังคมดีกว่า ชีวิตเราจึงจะมีคุณค่า เกิดมาไม่เสียชาติเกิด

บทที่ ๓๐

ความหลงระเรีงในการตอบสนองทางกามนั้น จะเป็นไฟเผาให้เราร้อน ความมกมากทางกามนั้น ไม่สามารถนำชีวิตไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุข การตอบสนองความกระหายอยากทางกามนั้น ยิ่งกินยิ่งหิว ยิ่งถมยิ่งลึก ยิ่งเสพยิ่งอยาก การละเมิดศีลทางกามนั้น จะนำมาซึ่งปัญหานานัปการ และนำไปสู่การทำบาปทำกรรมเรื่องอื่นต่อไปอีก ชีวิตจะหาความสุขไม่ได้ กินน้ำทะเลเพื่อดับกระหายจะช่วยได้หรือ ตอบสนองตัณหาความอยากก็จะทำให้ความอยากเพิ่มพูน ท่านสาธุชนพึงสำรวจตนลดละกามกิเลสดีกว่า ชีวิตจะประสบความสุขสวัสดิ์ รู้จักลดละ รู้จักหักห้ามใจตน รู้จักงดเว้นความกระหายอยาก รู้จักข่มจิตให้อยู่โดยชอบในกรอบศีลธรรม คนเราสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างสบายโดยไม่จำเป็นต้องไปตอบสนองกิเลสอย่างบ้าคลั่ง ศีลธรรมต่างหากที่จะนำความสุขที่แท้จริงมาให้ชีวิต

บทที่ ๓๑

ช่วงชีวิตของมนุษย์คล้ายประหนึ่งเป็นเพียงความฝัน เวลาเกิดมาก็ไม่ได้เอาอะไรมาเลย เวลาตายก็ไม่สามารถเอาอะไรไปได้เลย สิ่งที่ผ่านมาสู่ชีวิตเราทั้งหลาย อันมีคนสัตว์สิ่งของรวมทั้งสมบัติในกายและนอกกาย ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ผ่านมาเพื่อจะผ่านไปทั้งสิ้น แล้วเราจะหวังอะไรไว้เล่า แม้แต่ร่างกายก็มาประกอบสร้างขึ้นในโลกนี้ ทุกอณูล้วนเป็นวัตถุธาตุของโลกทั้งสิ้น ลักษณะเป็นหญิงชายสูงเตี้ยดำขาว สวยชั่วเหี่ยวก็เป็นเพียงอาการปรากฏ โดยสภาวะความจริงแล้วย่อมเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม เสมอกัน สมบัติทั้งหลายก็เป็นเพียงสมบัติของโลก ไม่ใช่สมบัติของเรา ต่อให้มีทรัพย์สมบัติมากมาย มีเพชรพลอย เงินทองมากองอยู่ตรงหน้าก็ไม่ใช่เป็นของใคร สมบัติทั้งหลายเป็นเพียงมายาภาพที่มาพิสูจน์ทดสอบผู้ที่ผ่านมากเกิดในเมืองมนุษย์ ว่าจะโง่หรือฉลาด จะมาทุกข์เดือดร้อนกังวลตื่นเต้นเศร้าสร้อยตระหนกตกใจไม่เป็นอันกินอันนอนเพราะสมบัติพวกนี้หรือไม่ มาทดสอบว่าจะยอมทำบาปทำกรรมหรือเอารัดเอาเปรียบเบียดเบียนผู้อื่นเพื่อสมบัติที่เป็นมายาภาพหรือไม่ แม้เราจะทุ่มเทเพื่อสมบัติเพียงไร ท้ายที่สุดสมบัติก็จะทิ้งเราไปไม่มีใครชนะอะไรไปเมืองผีได้ แม้แต่ร่างกายนี้ยังต้องส่งคืน ต้องทอดทิ้งให้ตายเฝ้าเข้าโลง ไม่คุ้มเลยที่จะทำชั่วทำบาปสร้างเวรกรรมเพราะเหตุแห่งสมบัติ

บทที่ ๓๒

ความซื่อสัตย์นั้นมีค่าสูงยิ่งกว่าสิ่งของที่จะโกนงมาได้ ถ้าใจเราเสียก็จะสูญเสียทุกอย่าง ถ้าใจเราเสียจะเอาตัวไม่รอด ถ้าใจเราเสียสิ่งของที่โกนงมาก็ช่วยอะไรไม่ได้ ความซื่อสัตย์นั้นเป็นชุมทรัพย์ ราวกับว่าเป็นชุมทองในใจตน อย่าปล่อยให้ความโลภปล้นเอาไป อย่าปล่อยให้ความชั่ววองระเบิดทำลายคุณธรรมอันเป็นสิ่งสูงค่าในใจตน คนซื่อสัตย์นั้นไม่ได้เสียเปรียบใคร คนหักหลังทรยศคดโกงต่างหากที่เสียเปรียบ เพราะว่ากระทำให้ภาพชาติของตนตกต่ำ ลงไปสู่ภูมิสัตว์เดรัจฉาน ภูมิเปรต ภูมิอสุรกาย ภูมิสัตว์นรก ผู้มีปัญญาจะชวนช่วยรักษาความซื่อสัตย์อันเป็นชุมทองชุมทรัพย์ในใจตนเอาไว้อย่างมั่นคงไม่ถูกหลอกล่อโดยสมบัติภายนอกซึ่งเป็น ดิน น้ำ ไฟ ลม ของโลก ถ้าหลงไปทำชั่ว ทำบาปทำกรรมผิดศีลผิดธรรมก็ต้องไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย และสัตว์นรก ท่านผู้มีปัญญาจึงลงความเห็นว่ ความซื่อสัตย์ดีงามในใจตนนั้นมีค่ามีราคาเหนือสมบัติมาภายนอก

บทที่ ๓๓

บุคคลทั้งหลายได้เวียนว่ายตายเกิดมาเนิ่นนานนับภพนับชาติ ไม่ถ้วน ย่อมเคยเกิดเคยเป็นมาแล้วทุกอย่าง เคยเกิดเป็นคนใหญ่คนโต คนร่ำรวยล้นฟ้า แม้เป็นราชามหากษัตริย์ก็เคย แต่สมบัติทั้งหลายก็ย่อม จบลงด้วยความวิบัติ อำนาจวาสนาทั้งหลายไม่จีรังยั่งยืน ไม่จากลา สูญสิ้นในขณะมีชีวิตอยู่ก็ต้องโดนความตายมาทำลาย มาแยกจาก มา พลัดพราก ก็ในการเวียนว่ายตายเกิดมานับภพนับชาติไม่ถ้วนนั้น ย่อม เคยได้เกิดเป็นผู้ยิ่งใหญ่ร่ำรวยสมบัติมาแล้วหลายภพหลายชาติ แต่ สังขารทั้งหลายก็เป็นของไม่เที่ยงไม่ยั่งยืน ย่อมแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ไป ถึงแม้เคยได้เคยดีเคยเป็นเคยมีอะไรมากมายหลากหลายก็จริง อยู่ แต่ว่ายังไม่เคยได้บรรลุมรรคผลนิพพาน มีแต่เกิดมาลุ่มหลงมัวเมา ตายเปล่าอย่างไรค่า โอกาสที่ได้เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานั้น ถือว่าเป็นโอกาสทอง นับว่าเป็นโอกาสดีที่จะบำเพ็ญตนให้เข้าถึง มรรคผลนิพพาน ไม่ควรละทิ้งโอกาสทองแล้วไปมัวเมาประมาท เสพเสวยหลงติดในรสชาติของโลก อันเป็นรสเดิม ๆ ที่เคยผ่านมาแล้ว มากมายหลายครั้งหลายคราจนนับไม่ถ้วน โอกาสที่ได้พบพระพุทธ- ศาสนาเป็นโอกาสที่หาได้ยาก ไม่ควรปล่อยโอกาสนี้ให้ล่วงเลยไปเปล่า ควรตั้งใจใฝ่ธรรมบำเพ็ญบารมีเพื่อความหลุดพ้นจากการเวียนว่าย ตายเกิด ควรฝึกตนเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน โอกาสอันดีนั้นมีไม่ มาก อย่าปล่อยตนให้มัวเมาไปกับการเป็นข้าทาสของกิเลส

บทที่ ๓๔

สิ่งทั้งหลายที่ผ่านมาก็จะผ่านไปเอง ผ่านไปทั้งหมด แม้เราไม่ได้ออกไปจับไล่ล่าสิ่งเหล่านั้นก็ต้องจากไปเองเมื่อถึงเวลาอันสมควรของมัน เพราะว่าสังขารทั้งหลายในโลกนี้ไม่จีรัง ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน เกิดเพื่อดับ พบเพื่อจาก มาเพื่อไป มีเพื่อหมด ถ้าเราอ่อนน้อมกระวนกระวายตระหนกตกใจเป็นห่วงเป็นใยไม่เป็นอันกินอันนอน ก็จะกลายเป็นผู้แพ้ต่อสถานการณ์ในโลก ถ้าเรามีจิตใจหนักแน่นมั่นคง เปิดกว้างยอมรับความจริง ว่าสรรพสิ่งย่อมมีมา มีไป มีเกิดมีดับ เราจะอยู่อย่างผู้ชนะต่อสถานการณ์ในโลก จะคิดหนีความจริงไปก็หนีไม่พ้น ธรรมชาติย่อมไม่หนีความจริง ย่อมฝึกตนให้จิตใจเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคงและยอมรับความจริง ไม่ใช้อยู่เพื่อรอคอยสิ่งที่ดีที่สุด แต่ฝึกฝนตนให้เห็นแจ้ง รับผิดชอบต่อสิ่งเฉพาะหน้าอันมีจริงเกิดจริง แล้วชวนขวยแก่ไขปัญหาที่ต้นเหตุ ถ้าพร้อมยอมรับความจริงแล้วแก้ไขที่ต้นเหตุ ปัญหาทั้งหลายไม่มีอะไรใหญ่เกินที่จะแก้ได้ จงยอมรับความจริงแล้วแก้ไขที่ต้นเหตุ

บทที่ ๓๕

เมื่อเกิดความกลัวขึ้นมา อย่าปล่อยอารมณ์ให้ตระหนกตกใจ
 ออกันขวัญแขวนเปล่า ๆ พึงออกไปทำหน้าที่ของตนให้ดี เรื่องใดที่
 จำเป็นต้องทำ ให้จัดการจัดแจงจนเรียบร้อย เรื่องที่สมควรทำ ให้
 ขวนขวายประกอบกระทำให้มาก อย่าได้กลับความกลัวด้วยความโกรธ
 ความโกรธจะไปเสริมหนุนความกลัวให้ใหญ่ยิ่งขึ้น เมตตาจะช่วยดับ
 ความกลัวได้ อุเบกขาจะช่วยดับความกลัวให้สนิทยิ่งขึ้น การเชื่อกฎ-
 แห่งกรรมจะช่วยดับความกลัว คือมีความเข้าใจว่า ถ้าเรามีกรรมมี
 เเวจะต้องชดใช้ ก็หนีกรรมไปไม่พ้น แต่ถ้าเราไม่มีกรรมมีเวรต้องชดใช้
 ก็จะไม่มีการมาทำอะไรเราได้ รีบเร่งขวนขวายละชั่วประพฤติดีสร้าง
 กุศลสร้างความดีสร้างบุญบารมีดีกว่า อย่าไปมัวแต่นั่งตกอกตกใจ
 หวาดกลัวตื่นเต้นใจหายใจกว่าอยู่เฉย ๆ สร้างบุญกุศลให้เต็มที่ สร้าง
 ความดีให้ถึงพร้อม การกระทำทุกอย่างโดยไม่ละอายต่อมโนธรรม
 แหงนหน้าไม่ละอายฟ้า ก้มหน้าไม่ละอายดิน ไม่เบียดเบียนใคร ไม่หัก
 หลังทรยศใคร พึงตั้งตนอยู่ในเส้นทางแห่งความชอบธรรม แล้วความ
 กลัวก็จะมีอทิพลดต่อใจเรา

บทที่ ๓๖

ร่างกายมนุษย์นั้นเป็นเพียงเปลือกไม้ไผ่แก่นแท้อย่าให้คะแนนคนที่รูปร่างหน้าตาคุณค่าของคนไม่ได้อยู่ที่ความสวยหรือจี๋เหร่ ที่สวยงามหยาดฟ้ามาดินไม้ไผ่หมายความว่าเป็นคนดี ที่อุปถัมภ์ไว้ความงดงามไม้ไผ่หมายความว่าเป็นคนชั่ว กายเป็นเพียงเปลือก ความสวยงามที่มีอยู่ก็ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาชีวิตให้ได้ อย่าคิดว่าสวยก็พอแล้ว ถ้าไม่รู้จักรักษาตน ความสวยนั้นจะนำมาซึ่งเภทภัย ต้องรู้จักศึกษาหาความรู้ แสวงหาธรรมะเป็นเครื่องรักษาใจ ตำรวมตนอยู่ในศีลธรรม ไม่คบคนชั่วเป็นมิตร คบแต่คนดี ก็จะสามารถคุ้มครองป้องกันรักษาตน นำพาไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองได้ ความจี๋เหร่ก็ไม่ใช่ปัญหาของชีวิต ความสวยงามนั้นแหละจะนำปัญหามาให้มากกว่าถ้าหากว่าดูแลรักษาไม่ดี ความดีนั้นแลจึงเป็นแก่นแท้ของชีวิต ไม่ใช่ความสวยงาม ไม่ว่าเป็นคนลักษณะใด ถ้ามีความดีจะสามารถอยู่รอดได้ ถ้ามีความดีจะพ้นจากเภทภัยทั้งหลายทั้งปวงได้ จงมีความเชื่อมีความศรัทธาในความดี จะต้องเสริมสวยจิตด้วย อย่าเพียงแต่เสริมสวยร่างกายเท่านั้น ถ้าไม่มีดวงใจที่ประกอบด้วยความดี จะนำพาตนไปสู่ความเดือดร้อนอย่างแสนสาหัส

บทที่ ๓๓

ผู้ที่รีบด่วนปฏิเสธและรีบหนีไปโดยเร็ว จะไม่ได้โอกาสในการเรียนรู้และบังเกิดปัญญาจากปัญหาชั้นสูง ซึ่งส่วนใหญ่จะได้มาจากรื่องชัใจ ความเก่งกล้าสามารถของเรานั้น จะมีคุณค่าขึ้นมาได้ก็ในเวลาประสบความขัดข้อง เพราะฉะนั้น เมื่อเจอสิ่งไม่สบายอารมณ์ อย่ารีบด่วนมองว่าเป็นอุปสรรคที่มาขวางกั้น ควรใช้ความเพียรพยายามหนักแน่นอดทนมาเรียนรู้คุณลักษณะของสิ่งนั้นก่อน อย่าเพิ่งรีบให้คะแนนในรสชาติของสิ่งทั้งหลายเพียงแค่ความรู้สึกสัมผัสลิ้น เหมือนรสชาติของบอระเพ็ดไม่ได้มีเพียงความขม รสชาติที่ลึกซึ้งยิ่งกว่านั้นคือใช้เป็นยาได้ ผู้ที่ด่วนปฏิเสธจะพลาดโอกาสในการรับมรดกที่ล้ำค่าของโลก ถ้ามองให้ลึกซึ้งมองให้กว้างมองโดยไม่เอาแต่ความคิดของเราเองเป็นใหญ่ จะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายในโลกย่อมมีแง่มุมที่เป็นประโยชน์มากบ้างน้อยบ้าง แม้แต่สิ่งที่ตัวเราเคยเห็นว่าไร้ค่าไร้คุณประโยชน์ การดำรงอยู่ในโลกนั้น อย่าสรรหาแต่ของที่ตัวเองชอบ ของที่ถูกใจนั้นและนำพาปัญหามาให้มากมาย เบ็ดจะเกี่ยวปลาได้ ต้องล่อด้วยเหยื่อที่ปลาชอบ ถ้าเราแสวงหาแต่ของชอบใจ ระวังจะต้องติดเบ็ด

บทที่ ๓๘

โลกใบเดียวกันนี้เอง จะกลายเป็นหลายลักษณะได้ ก็เพราะจิตของผู้มองนั้นแตกต่าง เวลาเดินเข้าป่าไปด้วยกัน พ่อครัวจะมองเห็นแต่กับข้าว หมอยาจะมองเห็นแต่สมุนไพร คนเผ่าถ่านจะเห็นแต่ฟัน ฉะนั้นการเลือกแนวคิดและวิธีคิดให้แก่นั่นจึงสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ถ้ามีแนวคิดที่เป็นโทษจะนำพาเภทภัยใหญ่หลวงมาให้จนสุดประมาณ ส่วนแนวคิดที่ประเสริฐก็จะนำความเจริญรุ่งเรืองมาให้แก่ผู้นั้นอย่างมหาศาลนับประมาณมิได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นท่านเป็นต้นเค้าของแนวคิดอันประเสริฐ พระตถาคตจึงมีพระคุณอันยิ่งใหญ่มหาศาลต่อชาวโลก ผู้ใดนำแนวคิดของพระองค์ไปใช้ จะบังเกิดผล อันดีงามยิ่งใหญ่แก่ผู้นั้นอย่างไม่มีประมาณ ท่านทั้งหลายผู้ใฝ่เจริญ จงเรียนรู้พระธรรม ศึกษาพระธรรม ปฏิบัติพระธรรม เห็นแจ้งพระธรรม เผยแพร่พระธรรม และพยายามดำรงรักษาพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองสืบไปสืบกาลนานเถิด

บทที่ ๓๕

ผู้มีเมตตาธรรมถึงที่สุด จะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้สมควรได้รับการให้อภัย ผู้มีเมตตาธรรมถึงที่สุดจะเห็นว่ามนุษย์ทั้งหลายไม่มีความผิด สิ่งเลวร้ายทั้งหลายที่เกิดขึ้นในโลกนี้ล้วนแต่เป็นโทษของสังสารวัฏคือการเวียนว่ายตายเกิด ต้นตอของสิ่งเลวร้ายทั้งหลายในโลกนี้ล้วนมีกิเลสเป็นตัวบงการ ผู้มีปัญญาญาณในโลกนี้ย่อมไม่ตั้งความโกรธเกลียดแค้นเคืองในสรรพสัตว์ เพราะว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเป็นเพียงเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย ล้วนตกอยู่ในวัฏวนการเสวยทุกข์ของสังสารวัฏอันเนิ่นนานยาวไกล ตัวบงการที่สร้างความเลวร้ายจริง ๆ ก็คือกิเลส ท่านผู้มีปัญญาญาณจึงเห็นพระคุณที่ประเสริฐอย่างยิ่งของพระพุทธศาสนาอันเป็นเครื่องมือดับกิเลส จึงมีความใฝ่ใจอย่างยิ่งที่จะศึกษาเรียนรู้ ปฏิบัติ สัมผัสผล เผยแผ่ และแก้ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นบ้างในการดำเนินงานขององค์กรทางพระพุทธศาสนา บัณฑิตทั้งหลายเมื่อถูกบีบคั้นจะไม่เกิดความโกรธแค้น แต่จะเอาแรงบีบคั้นนั้นเปลี่ยนให้กลับกลายเป็นกำลังใจในการสร้างคุณประโยชน์และความเจริญให้แก่พระพุทธศาสนา

บทที่ ๔๐

ศัตรูที่เข้านั้นบัณฑิตทั้งหลายถือว่าเป็นผู้มีพระคุณ เป็นครูผู้มาแจกข้อสอบให้เราได้รับความก้าวหน้าหรือถอยหลังในผลงานการปฏิบัติธรรมของตนเอง เป็นผู้มาเตือนสติไม่ให้เราประมาทเพเลินหลงระเริงปล่อยไหล ผู้ฉลาดจะใช้โอกาสที่ประสบพบเจอศัตรูมาเสริมหนุนความพากเพียรในการรักษาจิต ทุกขั้นตอนของการปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องคอยดูแลรักษาจิตโดยไม่ประมาท ถ้าประมาทเมื่อใดก็สามารถพังลงได้ทุกขั้นตอนของการปฏิบัติธรรม การงานใด ๆ ก็ตามจะสามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่น ก็ต้องมีความไม่ประมาทเป็นเงื่อนไขสำคัญ อย่าหลงเพเลินเพลินในความสำเร็จ ต้องเสาะหาข้อบกพร่อง คอยดูแลแก้ไขพัฒนาจิตอยู่ตลอดเวลา อย่าโทษว่าศัตรูและมารมาให้ร้ายมาทำลาย ต้องโทษตัวเองที่ไม่ขวนขวายสร้างองค์ประกอบของจิตให้กล้าแข็ง เมืองใดถ้าไม่สร้างกำแพงให้ดี ก็จะไปโกรธแค้นโจรที่เขามาปล้นเมืองไม่ได้ อย่ามัวแต่ไปโกรธเกลียดแค้นเคืองผู้อื่น จงรักษาจิตให้มั่นคงในสติปัญญา จะได้ที่พึ่งซึ่งมีคุณค่ามหาศาล



ต้นพระศรีมหาโพธิ์-วัดเกลาณียะวิหาร ศรีลังกา

บทที่ ๔๑

ในโลกนี้ไม่มีสถานะที่จริงแท้ ล้วนแล้วแต่เป็นมายาภาพที่ผันแปรไปตามกระแสของเหตุปัจจัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ แปรไปตามกระแสแห่งกรรม ถ้าเราจะหาอัตตาตัวตนในดินน้ำไฟลมทั้งภายในและภายนอกนั้น เราจะหาไม่ได้เลย ส่วนสิ่งที่อยู่เบื้องหลังและผลักดันขับเคลื่อนกลไกทั้งหลายอยู่นั้น ก็คือกระแสแห่งเหตุปัจจัย ซึ่งกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายก็คือกระแสกรรม สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามใจอยากของเรา นั้นเป็นคำอธิบายความหมายของคำว่าอนัตตา ฉะนั้นผู้ใดเสริมหนุนจิตตัวเองไปในเส้นทางพอกพูนความอยาก ผู้นั้นย่อมเดือดร้อน ผู้มีปัญญาจะพากเพียรดับตัณหาคือความอยากของตนเอง แล้วขวนขวายสร้างเหตุที่ดีให้บังเกิด เมื่อมีเหตุดีย่อมนำมาซึ่งผลดี ผู้มีปัญญาอันฉลาดแหลมคมที่สุดจะขวนขวายดับความอยาก ดับความรุ่มร้อน กระวนกระวายของจิต แล้วหันมาพากเพียรสร้างเหตุที่ดีงามให้ถึงพร้อม ความเจริญรุ่งเรืองทั้งหลายทั้งปวงย่อมบังเกิดขึ้นได้ โดยที่ไร้ตัณหาไร้ความอยากไร้ความทุกข์ สิ่งทีพระพุทธรเจ้าสอนก็คือสุดยอดของญาณปัญญา

บทที่ ๔๒

ปัญหา รุมเร้า หมดหนทาง ไม่มีทางแก้ ไม่มีทางรักษา ไม่มีทาง
 เยียวยา สิ่งเหล่านั้นเป็นแค่ปลายเหตุ ความประมาทมัวเมาไม่ชวนขวย
 ขัดเกลาแก้ไขพัฒนาตนนั้นจึงเป็นต้นตอ สิ่งร้ายทั้งหลายที่เข้ามาใน
 ชีวิตนั้นเป็นเพียงโจรฉันทลายแถว การไม่รักษาตนให้อยู่ในเส้นทางที่
 ชอบธรรมนั้นแลคือต้นตอแห่งความหายนะทั้งมวล พึงรักษาตนอยู่ใน
 ศีลธรรมอันดี ก็จะได้ที่พึงอันมั่นคงแข็งแรงถึงแม้กำลังนั่งอยู่ใน
 ท่ามกลางศัตรู แต่ถ้าหากประมาทมัวเมาไม่ชวนขวยขัดเกลาแก้ไข
 พัฒนาตน จะประสบความเสื่อมความวอดวายความเดือดร้อนแม้ได้
 รับการห้อมล้อมดูแลรักษาอยู่ในท่ามกลางญาติสนิทมิตรสหาย ผู้ใด
 ใฝ่ใจในศีลธรรม ขวนขวยขัดเกลาตน ละชั่วประพฤตินั้น นั่นคือผู้เดิน
 เก็บความเจริญรุ่งเรืองเข้าพกเข้าห่อ ความเจริญรุ่งเรืองและความ
 ประเสริฐเลิศดีทั้งมวลเราสร้างเองได้ ไม่ต้องร้องขออ่อนวอนจากใคร
 ความเดือดร้อนความหายนะความอัปจนสิ้นหนทางนั้น เราก็เป็นผู้
 สร้างขึ้นมาเอง เพื่อที่จะมอบให้แก่ตน ความเสื่อมทั้งมวลอย่าไปโทษ
 ว่าใครมาทำให้ ถ้ามัวแต่โทษผู้อื่น ก็หมดโอกาสที่จะเยียวยา จงตั้งตน
 ไว้ชอบอยู่ในกรอบศีลธรรมอย่ามัวเมาประมาทอย่าก่อกรรมทำชั่วเรา
 นั้นแหละที่เป็นผู้ลิขิตชีวิตตัวเอง

บทที่ ๔๓

ถ้าไม่ผ่านการทดสอบ ก็ไม่อาจที่จะประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ได้ ผู้บำเพ็ญต้องถือว่าการยกมาตรฐานของตัวเองขึ้นนั้นสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด อย่าสนใจเพียงแค่คำชมเชย ส่วนคำด่าว่านินทานั้นก็ไม่ได้สร้างความเดือดร้อนอันใดให้ ถ้าหากเราตั้งตนไว้ชอบอยู่ในกรอบศีลธรรมอันดี ไม่ละอายต่อมโนกรรมตัวเอง มาตรฐานของเราจะสูงขึ้นนั้นจำเป็นจะต้องแก้ไขข้อเสียของตน ฉะนั้นข้อเสียข้อบกพร่องของเรา จึงเป็นสิ่งที่ผู้บำเพ็ญต้องให้ความสนใจ การที่มองไม่เห็นอะไรต่าง ๆ นั้น จะไม่เดือดร้อนเท่ากับการมองไม่เห็นข้อบกพร่องของตน ผู้ใดไม่สนใจยังรู้ดูข้อบกพร่องและข้อเสียของตนเอง ผู้นั้นไม่ได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม เป็นได้แค่ผู้หลอกลวงให้ผู้อื่นเข้าใจว่าตัวเองเป็นผู้ปฏิบัติธรรม มารทั้งหลาย อุปสรรคทั้งหลาย สิ่งกีดขวางทั้งหลายล้วนมีคุณค่าแก่ผู้บำเพ็ญ สิ่งขัดข้องเล็กก็จะให้ปัญญาเล็ก สิ่งขัดข้องใหญ่ก็จะให้ปัญญาใหญ่ จงตั้งความหนักแน่นอดทนให้พร้อมไว้เสมอ สิ่งทั้งปวงที่ผ่านมาก็จะเป็นครูสอนเราได้

บทที่ ๔๔

สมบัติเปล่าสูญสิ้น แปลว่าหมดสิ้น แปลว่าไม่เหลืออะไร แปลว่าไม่ได้ครอบครอง ก็อันการเปลื้องออกมาแบบนี้ นั่นถึงจะสมใจต่อ ญาณปัญญาที่เห็นอนิจจังความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของผู้บำเพ็ญธรรม เมื่อความตาย่างกรายมา สมบัติทั้งหลายก็จะถึงซึ่งความว่างเปล่า ความสูญ นิดหนึ่งก็ไม่มี หน้อยเดียวก็ไม่เหลือ สมบัติทั้งหลายกลับกลายเป็นเหลือเพียงจี๊เถ้ากองเดียว เป็นมายาภาพทั้งสิ้น สมบัติทั้งหลายกลับกลายเป็นเหลือเพียงกระดูกกองเดียว ไม่มีตัวตนของตน หาตัวตนไม่ได้ หาตัวตนไม่เจอ หาที่ครอบครองไม่ได้ หาผู้ครอบครองไม่เจอ คำว่า สมบัตินั้นเป็นมายาอย่างยิ่งฉันใด คำว่าครอบครองก็เป็นมายาอย่างยิ่งฉันนั้น สมบัติทั้งหลายมีไว้หลอกลวงคนโง่ให้เข้าใจผิดคิดว่ามีอยู่ทรงอยู่ตั้งอยู่ โดยความจริงแล้ว สิ่งทั้งปวงเป็นของว่าง เป็นของเปล่า เป็นของสูญ ควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนัด ควรหลุดพ้น ควรกระทำพระนิพพานให้แจ้ง

บทที่ ๔๕

ชีวิตคนเราทั้งชีวิตก็คล้ายประหนึ่งเหมือนดังกับการมาเดิน
ชมพิพิธภัณฑ์ เห็นนั่นเห็นนี่ เจอนั่นเจอนี้ แต่ไม่ได้สิ่งมีค่าอันใดติดไม้
ติดมือไปเลย สิ่งทั้งหลายอันสมมติแต่งตั้งกันว่ามีค่ามีราคาในเมือง
มนุษย์นั้น ไม่มีใครเอามาและไม่มีใครเอาไป ซื้อเสียลาภยศความยิ่ง
ใหญ่คับฟ้าคับโลกก็เป็นเพียงเรื่องราวของลิเกละคร ผู้ใดยึดมั่นถือมั่น
ติดข้องเป็นจริงเป็นจังยอมถูกหลอกล่อให้จมปลักในความทุกข์เดือด
ร้อนกับสิ่งจอมปลอม รางวัลของผู้นั้นก็คือการเวียนว่ายตายเกิด ต้อง
ทุกข์เดือดร้อนไม่รู้จักจบสิ้น ยิ่งโง่มากก็ยิ่งยึดติด จมปลักในความมี
ความเป็น ถูกหลอกให้มาจับจองยึดครองในสิ่งอันเป็นอนิจจังทุกขัง
อนัตตา ทำยที่สุดก็เหลือเพียงน้ำตาของคนโง่เขลา กับขี้เถาและกอง
กระดูกที่เซ็งตะโกน จะหลงเข้าใจผิดยึดติดในความมีความเป็นแค่นี้
ก็ตาม ทำยที่สุดสังขารทั้งหลายล้วนแต่ประกาศตัวของมันเองว่า ไม่มี
ไม่เหลือ สังขารทั้งหลายจึงหวังอะไรไม่ได้ บัณฑิตทั้งหลายจึงไม่หวัง
อะไรในสังขารทั้งปวง ผู้ที่ถึงพร้อมด้วยญาณปัญญาย่อมสร้างเหตุอัน
ชอบธรรม ทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ แต่ไม่หวัง

บทที่ ๔๖

สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ย่อมระคนปนเปกัน แต่บัณฑิตทั้งหลายสามารถแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยปัญญา คนดีคนชั่วก็มีอยู่ระคนปนเปกัน บัณฑิตย่อมเลือกเข้าหาคนดีคบถ้อยยามมิตร แต่หลีกเลี่ยงจากคนชั่ว ไม่คบคนพาล สำหรับโอกาสและช่องทางในการที่จะสร้างความคิดหรือความชั่วย่อมมีอยู่ระคนปนเปกัน บัณฑิตย่อมมีความเพียรตั้งมั่นและมีใจมั่นคงในการละชั่วประพฤติดีทำจิตใจให้ขาวรอบ สถานการณ์ในโลกนี้ย่อมระคนปนเปกัน ในสถานที่ดีงามก็ย่อมต้องมีคนชั่วไปแอบแฝงเพื่ออาศัยเป็นช่องทางหลอกลวงเบียดบัง โดยการแอบอิงอาศัยใช้ชื่อเสียงที่ดีงามของสถานที่นั้นช่วยเหลือให้สามารถหากินในทางหลอกลวงได้ง่ายขึ้น ส่วนในสถานที่ชั่วร้ายก็ย่อมต้องมีผู้เห็นทุกข์เห็นโทษเกิดความสังเวชสลดใจ ก่อให้เกิดความตั้งใจที่ชำระล้างความชั่วและชวนชวนสร้างความคิดดีขึ้นมาได้ องค์กรประกอบในโลกนี้ย่อมระคนปนเปกันไปทั้งฝ่ายบวกและฝ่ายลบ โลกนี้จะไม่จัดการแบ่งแยกให้เรา เราคือผู้ที่ต้องมีความแยบคาย รู้จักวิเคราะห์แยกแยะ แล้วตั้งตนไว้ในความชอบธรรม ไม่หลุดไปในเส้นทางแห่งความชั่วร้าย จงอย่ารอคอยให้สิ่งภายนอกดีงามสมบูรณ์แบบ เราต้องลงมือคัดแยกเมื่อดพลอยออกจากเม็ดกรวดเอาเอง

บทที่ ๔๓

การเก็บไว้หวงไว้ก็คือเพื่อนจอมปลอม การคืนหมดวางหมด นั้นแหละที่เป็นเพื่อนแท้ เมื่อเลือกคบเพื่อนต่างกันผลย่อมต่างกัน การสร้างความเคยชินต่างกันย่อมนำไปสู่ผลที่ต่างกัน ธรรมชาติของสังขารทั้งหลาย คือเกิดขึ้นในเบื้องต้น ทรงอยู่ในท่ามกลาง แตกสลายดับไปในที่สุด ตอนเกิดขึ้นนั้นแสดงอาการเหมือนกับว่า ตั้งใจมาอยู่ที่นี้อย่างยืนยาว ตอนทรงอยู่ก็เหมือนกับว่า ตั้งใจปักหลักมั่นคงไม่ยอมไปไหน แต่ว่าตอนที่แตกดับนั้น เหมือนกับไม่มีเยื่อใยไมตรี ไม่ลังเลรีรอ ไม่ใจอ่อนต่อคำอ่อนวอนขอร้องของใคร สังขารทั้งหลายมีสภาวความเป็นจริงที่ต่อต้านการยึดครอง ต่อต้านการเป็นเจ้าของ ต่อต้านการยึดไว้เก็บไว้หวงไว้ สังขารทั้งหลายย่อมผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ถึงเวลาแตกดับก็จากไปอย่างไม่อาลัยอาวรณ์ต่อผู้ที่อุตสาหะประคบประหงมบำรุงมาช้านาน สังขารทั้งหลายย่อมเข้ากันได้สนิทกับการคืนหมดวางหมด เพราะฉะนั้น ท่านผู้มีปัญญาทั้งหลายย่อมเข้าใจภาวนิตที่ว่า “เก็บไว้หวงไว้ก็คือเพื่อนจอมปลอม คืนหมดวางหมดคือเพื่อนแท้” ใครหลงผิดมัวคบหาเพื่อนจอมปลอมจะเดือดร้อน ใครชวนชวนคบหาเพื่อนแท้จะนำไปสู่ความเจริญสุขสวัสดิ์

บทที่ ๔๘

สองตาของมนุษย์นั้นทำเอาไว้สำหรับมองออกไปข้างนอก ไม่ได้ทำเอาไว้สำหรับมองเข้ามาข้างใน แม้แต่สิ่งที่อยู่ข้าง ๆ ก็ยังไม่ค่อยเห็น ฉะนั้นขอบเขตการรับรู้ของมนุษย์นั้นแคบนัก เรื่องภายในแม้จะอยู่ใกล้ ๆ ก็ยังไม่เห็น เรื่องของตัวเองที่เกี่ยวข้องเกี่ยวข้องกับตนก็ยังไม่รู้ มนุษย์จึงไม่ควรเย่อหยิ่งถือดีในตัวเอง ไม่ควรถือว่าความคิดของตัวเองนั้นเป็นใหญ่เป็นสำคัญ จึงควรวางตนอยู่อย่างอ่อนน้อมถ่อมตัว เคารพยำเกรงน้อมรับในโอวาทของบัณฑิตอันมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ควรน้อมรับพระปัญญาสัมมาทิฐิของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาประดิษฐานไว้เหนือเศียรเกล้า แล้วปฏิบัติตามพระพุทธโอวาทโดยเคารพ ธรรมะที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนนั้น จะเป็นแสงสว่างนำทางให้ชีวิตอย่าอวดดีถือดีเอาแต่ความคิดตามอารมณ์ใจของตัวเองเป็นใหญ่ เพราะว่าญาณทัสสนะของเรานั้นแคบนัก

บทที่ ๔๕

ความฝันก็คือความไม่จริง การปรุงแต่งเพื่อฝันวาดวิมานในอากาศมาเสพเสวยรสชาติ ปรุงไปตามความอยากความต้องการว่าจะได้จะดีจะเป็นจะมี พร่ำเพ้อมองเห็นเป็นจริงเป็นจังราวกับว่าตระเตรียมงานมาใส่ข้าวที่หุงอยู่ในความเพ้อฝัน ถ้าปล่อยจิตให้ตกไปจากฐานที่ตั้งจิตในปัจจุบันอารมณ์แล้ว ความเพ้อฝันจะมีมาก การปล่อยจิตใจให้ไปเสพเสวยความยินดียินร้าย กับอารมณ์อดีตที่ดับไปแล้ว กับอารมณ์อนาคตที่ยังมาไม่ถึง จะทำให้กิเลสโหมเหวความหลงยิ่งพอกพูนมากขึ้น ทำให้ญาณปัญญายิ่งเศร้าหมอง ทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาชีวิตของตัวเองได้ เพราะไม่แยกแยะว่าเรื่องไหนเรื่องจริงเรื่องไหนเป็นเรื่องความเพ้อฝัน เมื่อจิตตกจากฐานปัจจุบันอารมณ์ ปัญหาทั้งหลายก็ได้ช่องทางที่จะก่อกำเนิด สติเป็นองค์ธรรมที่จะมาช่วยแก้ปัญหาจากการที่จิตปรุงแต่งเอาสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริงมาเสพเสวย บางครั้งปัญหาบางอย่างไม่รู้ว่าจะแก้อย่างไร ก็จะสามารถแก้ไขได้ด้วยการเจริญสติ สติคือธรรมที่มีค่ายิ่ง

บทที่ ๕๐

ต้องรู้จักสละ ต้องรู้จักละ ต้องรู้จักวาง บุคคลในโลกนี้มีแต่เรื่องเดือดร้อนก็เพราะว่า ชอบทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ชอบทำเรื่องสะกิดเจียนให้เป็นเรื่องชนประสาณงา ผู้มีปัญญานั้นย่อมจะมองโลกด้วยจิตกว้างขวาง ย่อมทำเรื่องใหญ่ให้กลายเป็นเรื่องเล็ก ทำเรื่องเล็กให้กลายเป็นไม่มีเรื่อง ย่อมโน้มไปในทางคลี่คลายสถานการณ์ให้สงบสันติ ไม่วุ่นวายเดือดร้อน โลกนี้ยังยึดมั่นถือมั่นก็จะยังวุ่นวายเดือดร้อน เพราะจะต้องหวงแหนอิจฉาริษยาเบียดเบียนเข่นฆ่าทำร้ายทำลายกัน ทั้งๆ ที่โลกนี้ก็คือละครโรงใหญ่เกิดมาแล้วก็บ้ายหน้าไปสู่ความตาย หวงแหนยึดแย้งชิงสิ่งใดมา สิ่งนั้นก็มิได้ติดตามไปในเมืองผี ผู้มีปัญญาจึงชวนขวายอยู่อย่างโอโหสิเมตตาอภัย สลายเรื่องราวความขัดแย้งทั้งหลายให้กลายเป็นสงบสันติสุข เพราะใจกว้างใจใหญ่จึงชวนขวายอยู่อย่างโอโหสิเมตตาและอภัย ผู้ใจแคบจะไม่รู้จักการอภัยและโอหสิกรรมให้แก่ใคร ย่อมผูกมัดกักขังจิตใจตนเองให้อยู่ในกรงแห่งความทุกข์เดือดร้อน

บทที่ ๕๑

บุคคลทั้งหลายตกอยู่ในวังวนที่ตนเองขีดขึ้นจากความชอบและความชัง ถ้าชอบสิ่งใดก็จะสร้างเงื่อนไขเพื่อเอื้อประโยชน์แก่การเสพเสวยครอบครองเป็นเจ้าของและเพื่อหวงแหนรักษา ถ้าชังสิ่งใดก็จะสร้างเงื่อนไขเพื่อเอื้อประโยชน์แก่การโกรธเกลียดเบียดเบียนขบไสไล่ส่งทำร้ายทำลาย สำหรับผู้ไร้ปัญญานั้นเมื่อกาลเวลาเนิ่นนานไปเงื่อนไขที่ตนเองสร้างขึ้นมานั้นเองจะกลายเป็นข้อคาเป็นกับดักเป็นกรงขังเพื่อบีบเค้นบังคับจิตของตนให้เป็นไปในทิศทางแห่งข้าพาสต้องจำยอมถูกกดขี่บังคับบีบเค้นในวังวนจำกัดของเงื่อนไขที่ตนเองก่อสร้างขึ้นมาโดยไร้ปัญญา ที่มีแรงกระเพื่อมมาจากความชอบและความชัง เมื่อไร้สติไร้ปัญญาก็ยังต้องไปก่อบาปก่อกรรมก่อเวร เป็นไปตามเงื่อนไขที่ตนสร้างมาจากการไร้ปัญญาหรือจะเรียกสิ่งนี้ว่า “กิเลส” ก็ได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีพระปัญญาคูณอันยิ่งใหญ่ ทรงประกาศสอนสั่งในการพัฒนาสติปัญญาให้ข้ามพ้นจากความเป็นทาสกิเลส ซึ่งก็คือเงื่อนไขทางจิตที่ตนเองสร้างขึ้นมาจากความไร้ปัญญานั้นแล ธรรมชาติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นนำอัสจรรยยัง ผู้ใดนำศีลสมาธิปัญญาที่พระองค์ตรัสสอนมาปฏิบัติตามจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

บทที่ ๕๒

เมื่อจิตไม่ยึดครองถือครอง เมื่อจิตไม่หวงแหน นั้นย่อมทำให้จิตประสบพบความว่างเบา ความว่างเบานั้นเข้ากันได้กับความไม่ยึดครองถือครอง ย่อมเข้ากันได้กับความไม่หวงแหนห่วงกังวลอาลัยอาวรณ์ ซึ่งถ้าหากผู้ปฏิบัติธรรมไม่ฉลาดแยกคายในการวางจิต ก็จะถูกกิเลสตัวเองเอาความว่างเบามาหลอกให้จิตเสพเสวยยินดีกอดรัดในความว่างเบา ก่อให้เกิดความยึดครองถือครองหวงแหนห่วงกังวลอาลัยอาวรณ์ในความว่างเบานั้น ซึ่งเมื่อตั้งจิตอย่างนั้นก็จะเป็นการทำลายความว่างเบาเสียสิ้น ผู้ปฏิบัติธรรมควรให้ความสำคัญต่อจิตที่ไม่ครอบครองไม่เสพเสวยเป็นหลักใหญ่เป็นใจความสำคัญ ส่วนความว่างเบานั้นเป็นผลพลอยได้ และพึงระวังใจไม่ให้ไปกอดรัดเสพเสวยในความว่างเบานั้น สังขารย่อมมีลักษณะไม่เที่ยงไม่ยั่งยืนไม่ควรตั้งจิตไปครอบครองยึดครองสังขารทั้งหลายทั้งปวงทั้งรูปธรรมนามธรรม แม้แต่ความว่างเบาที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมก็อย่าไปยึดครอง

บทที่ ๕๓

ความทุกข์คือหนี้สินที่ก่อขึ้นมาเพราะความหลงผิดคิดเห็นแก่ตัว คิดแต่จะได้มา หารู้ไม่ต้องสูญเสียคุณธรรมความเป็นมนุษย์ คิดแต่จะทำร้ายทำลายผู้อื่น หารู้ไม่ต้องทำร้ายทำลายความเป็นมนุษย์ของตนเองเป็นอันดับแรก เพราะว่าไม่มีปัญญาที่จะพิจารณาโดยแยกแยะ จึงเข้าใจว่าสมบัติทั้งหลายในเมืองมนุษย์จะสามารถครอบครองเป็นเจ้าของได้จริง สมบัติทั้งหลายในเมืองมนุษย์รวมลงในธาตุดินธาตุน้ำ ธาตุไฟธาตุลม แม้แต่ของที่ยึดหวงที่สุดคือร่างกายของเราก็เป็นเพียงสิ่งที่ประกอบจากธาตุทั้ง ๔ นั้น สมบัติในเมืองมนุษย์เป็นของอยู่คู่โลก ไม่ได้เอามาไม่ได้เอาไปเพียงเรามีโอกาสอาศัยได้ใช้กันชั่วคราว อย่างมาเบียดเบียนทำร้ายทำลายทรยศดโก่งกันเพราะสิ่งเหล่านี้จนทำให้จิตเสียคุณภาพ เพราะว่าคุณภาพของจิตย่อมเป็นเงื่อนโซ่ที่จะเจริญรุ่งเรืองหรือเสื่อมตกอับตกต่ำ สืบต่อไปในภพหน้า เพราะความไร้ปัญญาจึงคิดที่จะเบียดเบียนทำร้ายทำลายผู้อื่น ทำให้ตนเองต้องติดหนี้เวรหนี้กรรม ศีลธรรมนั้นมีคุณค่าอย่างยิ่งแก่ชีวิต ช่วยให้อยู่รอดปลอดภัยมีความสุข มีความเจริญ

บทที่ ๕๔

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงทั้งภายนอกภายในล้วนแล้วแต่เป็นมายา ปัญหาทั้งหลายนั้นไม่ได้ล่องลอยมาจากแห่งหนใด เพียงแต่อยู่ในจิตใจที่ไม่รู้แจ้ง เมื่อจิตไม่รู้แจ้งอริยสัจธรรม ปัญหาจึงก่อเกิดขึ้น เบื้องต้นนั้นจิตที่ไม่รู้แจ้งก็เป็นปัญหาอยู่ในตัวเอง แล้วจึงได้ไปสร้างปัญหาทั้งหลายให้ก่อเกิด ถ้าไม่รู้แจ้งอริยสัจ ย่อมไม่รู้ปม ย่อมไม่รู้เงื่อนไข ย่อมไม่รู้เบื้องต้นเบื้องปลายแห่งปัญหา ปัญหาทั้งหลายรวมลงมาก็คือทุกข์ ถ้าไม่รู้แจ้งแจ่มแจ้งในทุกข์ ก็ไม่รู้เงื่อนไขที่จะแก้ปัญหาค่อยไปได้ ผู้ที่ไม่เข้าใจในอริยสัจจึงยังแก่งแย่งวุ่นวายแก่งพัน บางทีเหมือนกับแก้เงื่อนที่ ทำเอามัดรัดที่คอ เมื่อไม่รู้อริยสัจก็เหมือนลูกต้อนเข้าไปทางตัน ต้นเหตุแห่งทุกข์แห่งปัญหาก็คือตัณหาความอยาก อันเป็นสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ การจะแก้ก็ต้องพัฒนาจิตให้สูงขึ้นด้วยศีลสมาธิปัญญา อันเป็นมรรคาทางดับทุกข์สิ้นทุกข์ เมื่อจิตมีพัฒนาการที่ดี ก็จะเจริญไปสู่เส้นทางแห่งความดับทุกข์คือพระนิพพาน

บทที่ ๕๕

ความเรียบง่ายนั้นสวยงามที่สุด ความสงบสันตินั้นตื่นเต้นที่สุด ความไม่อวดอ้างอวดนั้นน่าคบหาที่สุด ความตระหนี่หวงเหวนั้นน่าบริจาคออกไปที่สุด ท่านสาธุชนจงอย่ามองโลกมุมเดียว ผู้ที่อยู่ในโลกนี้ไม่ใช่มีแต่ทิศทางการมองให้หนักอกหนักใจ ไม่จำเป็นจะต้องมองโลกเพียงแค่มุมที่ผิดหวังเสียหายนี่เดียว การพัฒนาจิตจะทำให้มีความสามารถเลือกมองโลกในทิศทางแห่งความร่มเย็นเป็นสุข อย่าคิดว่าต้องรอให้โลกสงบก่อนแล้วเราจึงค่อยเป็นสุข อย่าคิดว่าต้องรอให้สังคมหมดปัญหา ก่อนแล้วจึงค่อยเป็นสุข ถ้าหากสังคมวุ่นวายจงหาโอกาสสร้างบารมีในความวุ่นวายนั้น ถ้าหากสังคมสงบจงหาโอกาสสร้างบารมีในความสงบนั้น อย่าให้คะแนนที่คนอื่นทำดีทำชั่วมากกว่าที่ตัวเราเองทำดีทำชั่ว คนอื่นทำก็จะเป็นเหตุปัจจัยแห่งความเจริญความเสื่อมของเขาเอง ตัวเรานั้นแหละเป็นสำคัญที่จะต้องมาดูแลรักษาให้ละชั่วประพฤดีดีทำจิตของตนให้ขาวรอบ พัฒนาตนให้ดี สร้างเหตุให้ดี แล้วจะได้รับสิ่งดี ๆ ในทุกกาลทุกสถานที่ ไม่ว่าโลกนี้จะสงบหรือวุ่นวายก็ตามที

บทที่ ๕๖

ไม่จำเป็นต้องอยู่ในโลกนี้อย่างสำเร็จผลงดงาม ไม่จำเป็นต้องอยู่ในโลกนี้อย่างร่ำรวยมหาศาล ไม่จำเป็นต้องอยู่ในโลกนี้อย่างเป็นใหญ่เป็นโต ความเจริญหรือความตกอับในโลกนี้เป็นของที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่มีสิ่งใดจีรังยั่งยืน ท้ายที่สุดก็จบเรื่องลงที่ขี้เถ้ากองเดียว สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนแล้วแต่เป็นมายาทั้งสิ้น ท้ายที่สุดก็จบจากลงที่กระดูกกองเดียว สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนแล้วแต่ไม่ใช่ตัวตนของตน ต่อให้สำเร็จผลเจริญรุ่งเรืองสวยสดงดงามเพียงไร ก็ครอบครองเอาไว้ไม่ได้ โลกนี้ไม่มีสถานที่อันถาวรให้แก่คำว่า “ครอบครอง” ได้ปักหลักปักอาศัยอยู่ ท่านสาธุชนเอ๋ย จงเข้าใจความจริงว่า โลกนี้ก็แค่เป็นเพียงสถานที่รอรถโดยสารให้ได้มาหลบแดดหลบฝนให้ได้พักอาศัยเพื่อหาโอกาสได้มาสร้างเสริมบำเพ็ญบารมีสักชั่วคราว อย่าหลงประมาท มัวเมาขมกขมไม้ มัวแต่แก่งแย่งชิงดีเสพเสวยสุข จนละเลยการสร้างคุณงามความดี ละเลยการสร้างบารมีเพื่อพัฒนาตน โอกาสที่เกิดขึ้นเป็นมนุษย์และได้พบพระพุทธศาสนาเป็นโอกาสที่หาได้ยาก อย่าประมาท มัวเมา จะทำให้เกิดมาเสียชาติเกิด

บทที่ ๕๓

สังฆธรรมคือธรรมชาติ ไม่ต้องแต่งเติม ไม่ต้องเพิ่มเข้า ไม่ต้องนำออก พอดีอยู่ในตัวด้วยความหยุดความพอนในจิตของผู้รู้แจ้งสังฆธรรม ส่วนความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้น ย่อมนำจิตของบุคคลผู้ไม่ได้ฝึกจิตฝึกใจ ให้ปรุงแต่งออกไปในทิศทางของความมีความเป็น ความยึดมั่นถือมั่น ความหวงแหน ความอยากได้ใคร่ดี ทำให้จิตติดข้องหวงหว่งอาลัย เยื่อหึงถือดี พัลวันพัลเกิดติดแน่นเกาะไม่ได้สาบไม่ออก เหมือนกอไผ่ที่เบียดอัดยึดเยียดจนเกาะไม่ได้ตั้งไม่ออก บุคคลผู้ไม่ได้ฝึกฝนจิตย่อมติดอยู่ข้องอยู่ และถูการปรุงแต่งที่ตัวเองสร้างขึ้นมาด้วยความอยากความยึดมั่นบังการให้เป็นไปอันสังขารทั้งหลายทั้งปวง ล้วนแล้วแต่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน บุคคลผู้มีปัญญาเมื่อมาเห็นสังฆธรรมความจริง ย่อมสาบความยุ่งเหยิงแห่งความหลงติดยึดมั่นพัวพันนั้น ด้วยญาณปัญญาอันเป็นไปในเส้นทางของพระอริยะ คือการประพาส ขอบอยู่ในกรอบแห่งศีลธรรม น้อมไปในการสละละวางความยึดมั่นถือมั่น เพราะเห็นแจ้งความจริงอย่างประจักษ์ว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงแท้แน่นอน

บทที่ ๕๘

พระธรรมนั้นเป็นใหญ่ที่สุดเหนือยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด จรรยาบรรณของสังคมไหนก็ต้องมีพระธรรมเป็นแกนกลาง จึงจะเสริมหนุนสังคมนั้นให้ไปสู่เส้นทางที่ถูกต้องดีงามได้ ความเจริญรุ่งเรืองใด ถ้าไม่สามารถผ่านบททดสอบแห่งความชอบธรรม ความเจริญรุ่งเรืองนั้นก็ไม่ยั่งยืนถาวร ระบบทั้งหลายทั้งปวงต้องมีความชอบธรรมเป็นแกนรับ มีความเที่ยงธรรมเป็นเสาหลัก จึงจะเจริญรุ่งเรืองนำความร่มเย็นเป็นสุขมาให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง อย่าเย่อหยิ่งถือดีเอาแต่ความคิดของตัวเองเป็นใหญ่ จนไม่สนใจหลักแห่งความชอบธรรม การกระทำดังนั้นจะนำไปสู่ทางเสื่อม ไม่ต้องรอให้ใครมาพังทลาย บุคคลผู้ตั้งอยู่ในความไม่ชอบธรรมนั้นได้เลือกเส้นทางที่จะทำลายตนเอง เหมือนกับเลือกเส้นทางขับรถในทิศทางที่จะไปตกเหว ไม่มีทางที่จะประสบความสวัสดิ์ได้โดยปราศจากความชอบธรรม หากตั้งอยู่ในความชอบธรรมถึงจะเสียอะไรไปบ้าง แต่แล้วก็จะได้กลับคืนมาจนเกินคุ้ม ถ้าไม่ตั้งอยู่ในความชอบธรรมถึงจะได้อะไรมามากมายก็ตาม ในที่สุดจะเสียไปจนไม่เหลือ จึงมีความเพียรพยายามรักษาความชอบธรรมไว้ให้จงดี

บทที่ ๕๕

อุปสรรคขวากหนามที่เข้ามาทดสอบนั้น เพื่อให้มีปัญญาญาณ
 แก่กล้ายิ่งขึ้น อย่าแสวงหาแต่ความสะดวกสบาย อย่าสรรหาแต่ความ
 รื่นเริงบันเทิงใจ ความสะดวกราบรื่นไม่สามารถฝึกฝนคนให้มีความ
 สามารถ อุปสรรคขวากหนามและมารขัดขวางย่อมนำมาซึ่งการลำบาก
 ปัญญาให้แก่กล้า สร้างความอดทนอดกลั้นข่มจิตข่มใจหนักแน่นให้
 บังเกิดขึ้นมา อุปสรรคขวากหนามและงานที่หนักจะช่วยเพิ่มพลังชีวิต
 แก่ดวงจิตที่เศร้าหมองระทมทุกข์ซึมเศร้า ให้กลายเป็นจิตที่
 กระตือรือร้นมีพลังและเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีให้บังเกิดขึ้น อุปสรรค
 ที่มาสร้างความลำบากก็ถือว่าเป็นโอกาสที่ได้ใช้หนี้เวรหนี้กรรม ทำให้
 วิบากกรรมผ่อนคลายลดน้อยลงได้ ชีวิตที่ไม่ฝึกฝนตน ไม่สร้างบารมี
 ไม่กล้าเผชิญอุปสรรค ไม่กล้ายอมรับความจริงนั้นแหละที่น่าเศร้า
 เหมือนกับเป็นชีวิตที่ตายซาก การได้ทำหน้าที่ของตนให้เต็มที่ ใน
 เส้นทางแห่งทำนองคลองธรรมที่ดีที่สุดแล้ว จะต้องไปกังวลลัดกลุ้ม
 อะไรกับอุปสรรคขวากหนามและปัญหาที่มารุมเร้า

บทที่ ๖๐

คนในโลกนี้ชอบมองเลยโตะทำงาน สิ่งที่ได้และสามารถจัดการได้ในตอนนี้ ไม่พินิจพิจารณาให้จัดแจงจัดการให้เรียบร้อย กลับชอบเอาเวลาส่วนใหญ่ไปชวนขวยคิดวิตกกังวลกับเรื่องที่ยังทำไม่ได้เวลานี้ กลัดกลุ้มกับเรื่องที่เขายังไม่ให้ทำ และเสียสมองกับเรื่องที่ต้องคอยระบอบ ยังไม่พร้อมหรือเงื่อนไขยังไม่ถึง ผู้อภัยยอมไม่คิดจัดระเบียบตนเอง แต่กลับไปวางแผนจัดระเบียบโลก คิดจะกอบกู้โลกต้องกอบกู้ตนเอง ก่อน ถ้าตนเองยังหาความดีไม่ได้จะไม่สามารถมอบความดีให้แก่สิ่งใดได้ คิดจะพัฒนาโลกต้องพัฒนาตนเองเสียก่อน ถ้าตนเองยังฟอนพะเน้าในเพราะการผิดศีลผิดธรรม จะไม่สามารถไปทำให้สิ่งใดบริสุทธิ์ได้ ฝึกสมองให้มาคิดพินิจพิจารณาให้สนใจเอาใจใส่ในเรื่องที่ทำได้ดีกว่า สุขภาพจิตจะดี ไม่อึดอัดกลัดกลุ้มเหมือนหัวใจถูกจองจำไว้ เรื่องการแก้ไขฝึกหัดขัดเกลาพัฒนาตนนั้น สามารถทำได้ตลอดเวลา แต่หมู่ชนในโลกนี้ไม่ยอมสนใจที่จะทำ จึงกลายเป็นคนอภัยพ้อวาทสนาสิ้นหวังในชีวิต เพราะว่าชอบมองเลยโตะทำงาน



ต้นพระศรีมหาโพธิ์-วัดพระศรีมหาโพธิ์ ศรีลังกา
(หน่อที่นำมาจากอินเดีย โดยพระนางสังฆมิตตา)

บทที่ ๖๑

อย่ามองพุทธสถานเพียงแค่อาคารสถานที่ แก่นแท้ของ
พุทธสถานนั้นอยู่ที่มีผู้ฝึกฝนบำเพ็ญตน สถานที่ใดไม่มีผู้ฝึกหัดปฏิบัติ
ขัดเกลาตนในเส้นทางของพระพุทธองค์ ที่นั่นก็ไม่สมกับเป็น
พุทธสถาน จะเป็นได้ก็เพียงโดยสมมติว่าพุทธสถาน สิ่งใดก็ตามในโลก
นี้ พระธรรมย่อมเป็นใหญ่ที่สุด สิ่งใดหรือว่าคนใดก็ตามที่เอื้อเพื่อเกื้อ
หนุนต่อพระธรรม สิ่งนั้นจะพลอยมีความสำคัญไปด้วย สถานที่ใดเอื้อ
ต่อความเจริญทางธรรม เป็นที่ต่อ ยอดแพร่ขยายและสืบทอดหนุนส่ง
การปฏิบัติตามอริยมรรค สถานที่นั้นจึงควรได้รับการประดับเกียรติ
ในฐานะพุทธสถาน อาคารสถานที่นั้นเป็นของกลางๆ ไม่ได้มีชั่ว สิ่ง
ที่จะเชิดชูหรือบดบังสถานที่นั้นคือการนำไปใช้ในทางใด เพราะฉะนั้น
อย่าให้ความสำคัญแค่เพียงอาคารสถานที่เท่านั้น ต้องชวนขยายแพร่
ขยายถ่ายทอดปลูกฝังกิจกรรมแห่งการเรียนรู้ ปฏิบัติ สัมผัสผล เผยแผ่
แก้ปัญหา ตามครรลองแห่งธรรมในสถานที่นั้น ท่านสาธุชนผู้มีศรัทธา
พึงชวนขยายประดับเกียรติพุทธสถานทั้งหลายให้ทรงคุณค่าในฐานะ
พุทธสถานที่แท้จริงด้วยเทอญ

บทที่ ๖๒

มนุษย์สมบัตินั้นมีโทษ ตรงที่ผู้แสวงหามนุษย์สมบัติต้องมา
 แก่งแย่งช่วงชิงซึ่งกันและกัน สมบัติอยู่ที่ใดมากที่นั่นก็มีภัยมาก ตรง
 ไหนมีค่ามากตรงนั้นก็มียันตรายมาก บนชัยชนะนั้น บางทีก็ต้องสร้าง
 เวนสร้างกรรมอย่างมาก บนชัยชนะนั้น บางทีต้องเบียดเบียนผู้อื่นสัตว์
 อื่นเหลือที่จะคณานับ บนชัยชนะนั้น บางทีต้องหักหลังทรยศคดโกง
 ประทุษร้ายมิตร ความจริงมนุษย์สมบัติทั้งสิ้นทั้งปวงรวมลงมาก็แค่
 กองของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม อันเป็นของอยู่คู่ประจำโลก ไม่มีผู้
 ครอบครองได้จริง ไม่มีผู้นำไปได้จริง ไม่มีผู้ขับไปได้จริง ถ้ามุ่งแต่จะ
 เอาชนะคะคานกัน ก็ต้องสร้างเวรสร้างกรรมไม่จบไม่สิ้น ในชีวิตคน
 นั้น ถ้ายอมเสียหน้าบ้าง ยอมก้าวถอยหลังบ้าง ก็จะสามรถพ้นเคราะห์
 กรรมไปได้มากมาย ดูผู้ชนะนะ บางทีก็เหมือนพ่ายแพ้ เพราะต้องแบก
 บาปบาปกรรมเนื่องจากสร้างเวรกรรมไปตั้งมากมาย ผู้เป็นบัณฑิตย่อม
 ขวนขวายในการยอมแพ้ภายนอก แล้วมาเอาชนะภายใน คือมาชนะใจ
 ตนเพื่อให้ข้ามพ้นจากการเป็นทาสกิเลส คือความโลภความโกรธความ
 หลง ท่านจึงกล่าวว่า แพ้เป็นพระชนะเป็นมาร

บทที่ ๖๓

ลำบากก่อนสบายทีหลังชีวิตจะราบรื่น สบายก่อนค่อยมา
 ลำบากทีหลังจะรับไม่ได้ จะประสบปัญหาขัดข้องนานัปการ ผู้ปฏิบัติ
 ธรรมพึงฝึกฝนกับความทุกข์ยากลำบาก บารมีทั้งหลายจะพอกพูนใน
 สถานที่อันมีความขัดสนลำบากติดขัดขัดข้อง อย่าแสวงหาแต่ความ
 สบาย เมื่อประสบพบเจอปัญหาและการติดขัดขัดข้องไม่เป็นไปดังใจ
 ก็จงอย่าคิดว่าประสบโชคร้ายวาสนาต่ำต้อยบุญน้อยบารมีไม่พอ ถึง
 แม้วาญญน้อยจริง ๆ ก็ต้องขวนขวายออกไปสร้างบุญ ไม่ใช่ขวนขวาย
 ล้มเลิก แม้บารมีไม่พอจริง ๆ ก็ต้องขวนขวายออกไปสร้างเสริมบารมี
 ไม่ใช่ขวนขวายหยุดบำเพ็ญ ปัญหาและความติดขัดฝืดเคืองนานัปการ
 จะนำพาบทเรียนอันสูงคุณค่าที่นำรู้ นำศึกษามาให้ อุปสรรคทั้งหลาย
 จะมาสร้างแบบฝึกฝนให้ผู้บำเพ็ญบารมีได้พัฒนาเขาวนปัญญาเวลาที่
 ประสบพบเจอความสะดกสบายสมหวังสมปรารถนานั้น มักไม่ใช่
 เวลาที่ปัญญาจะงอกเงย บัณฑิตเมื่อประสบความสบายจึงต้องพยายาม
 รักษาจิตตนไม่ให้หลงระเริงเสพละสุขจนทำให้เกิดความประมาท
 ตอนที่เราประสบทุกขนั้นและจะเป็นเวลาอันทรงคุณค่าต่อการฝึกฝน
 พัฒนาตน ส่วนช่วงที่กำลังประสบสุขก็ต้องระวังอย่างยิ่งไม่ให้มัวเมา
 ประมาทขาดวินัยจนกระทั่งนิสสัยเสีย

บทที่ ๖๔

ความโลภคือกับดัก ความโลภเป็นข้อคา ความโลภเหมือนเครื่องจองจำ เมื่อความโลภตั้งขึ้นในใจ ก็หมดอิสรภาพ ความอยากความยึดนั้นทำให้จิตกลายเป็นขี้ข้า ไปไหนไม่รอดก็เพราะความโลภ "ไม่มีโอกาส" ได้รับสิ่งที่สูงค่ากว่าที่มีอยู่ในปัจจุบันก็เพราะความโลภยอมลงทุนเอาปากตัวเองไปกินเหยื่อที่เกี่ยวข้องไว้ก็เพราะความโลภ หักหลังมิตรทรยศต่อผู้มีพระคุณได้ก็เพราะความโลภ เวลาที่ความโลภตั้งอยู่ในใจบุคคลใด เมื่อนั้นเขามองสมบัติตัวเองย่อมเกิดความหวงแหนตระหนี่ และเมื่อเขามองสมบัติผู้อื่นย่อมเกิดความอิจฉาริษยา ความโลภนั้นเป็นมหาภัย ย่อมนำความเสื่อมถอยมาสู่ผู้ปฏิบัติธรรมได้นานัปการ พึงชวนขวยระงับดับความโลภ โดยการให้ทานเป็นกิจวัตร การบำเพ็ญทานบารมีให้เป็นนิสัย ย่อมนำความรุ่งเรืองเจริญสุขมาสู่ผู้นั้นอย่างหาประมาณมิได้ ทานบารมีย่อมชะล้างกิเลสความชั่วความเศร้าหมองให้แก่ผู้บำเพ็ญนานัปการ ความโลภมีโทษมหันต์เพียงใด ทานบารมีก็มีคุณอนันต์เพียงนั้น

บทที่ ๖๕

ธรรมะที่บรรยายเป็นภาษามนุษย์ทั้งสิ้นทั้งปวงเป็นประดุจเงา
ตัวแท้ตัวจริงต้องค้นหาที่ใจตน กิเลสทั้งหลายที่ปรากฏชื่อในตำรานั้น
ต้องเจริญสติและสมาธิจนสามารถเห็นได้ว่ากิเลสทุกตัวกำลังก่อวน
อาละวาดอยู่ในใจตน ธรรมะทุกหัวข้อที่ปรากฏชื่อในตำรานั้น ต้อง
บำรุงเลี้ยงปลูกฝังบ่มเพาะให้แตกหน่อแตกยอดเติบโตเจริญมั่นคงถาวร
ขึ้นได้ในใจตน วิชาการของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นเป็นของที่ปฏิบัติ
ได้จริง ผู้ศึกษาจะต้องชวนขยายปฏิบัติให้สัมผัสผลรู้แจ้งเห็นจริง มี
ของจริงในใจตนเป็นพยานในความอัศจรรย์ของธรรมะทุกข้อที่
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ ผู้ปฏิบัติจริงที่สามารถดับทุกข์ได้ จะมี
ของแท้จริงในใจที่ตนปฏิบัติได้จริงเป็นพยานยืนยันความจริงแท้ใน
ธรรมะทุกข้อ ทำให้เกิดศรัทธามั่นคง ไม่หวั่นไหวโอนเอนเพราะสิ่งใด
คุณค่าของพระธรรมแท้คือการปฏิบัติจนสามารถสัมผัสผลได้ ย่อมมี
ค่าแก่ผู้กินยาไม่ใช่เพียงเอาขวดยาไปนอนกอด ฟังนำธรรมะของ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้เรียนรู้แล้ว มาประพฤติปฏิบัติตามโดย
เคารพ อย่าเพียงท่องจำเป็นนกแก้วนกขุนทอง

บทที่ ๖๖

ธรรมสมบัติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นมีพระนิพพานเป็นสมบัติอันสูงค่า สาวกผู้ศรัทธาในพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีโอกาสอันชอบธรรมที่จะได้ครอบครองสมบัติอันประเสริฐในพระพุทธศาสนา ผู้ใดไม่เห็นคุณค่าของพระนิพพานนั้นเป็นเพราะไร้ปัญญา ถูกดึงดูดหลอกล่อไว้ด้วยเหยื่อในโลกจึงไม่มีปัญญาญาณเห็นโทษของการเวียนว่ายตายเกิดที่เป็นทุกข์แสนเข็ญอย่างมหาศาลประมาณมิได้ เหมือนแมลงเมาไม่เห็นโทษในความร้อนของกองไฟ เพียงถูกหลอกล่อด้วยแสงสว่างอันสวยงาม ทำให้ต้องทุกข์เดือดร้อนเพราะถูกเผาในกองไฟ ความจริงทุกข์โทษของการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏนั้น มีมากมายมหาศาลสุดที่จะนับประมาณได้ บัณฑิตผู้มีดวงตาปัญญาเห็นธรรมจึงพยายามขวนขวายตัดใจจากเหยื่อ ที่ล่อให้หลงไปเลี้ยวความหวานของน้ำผึ้งที่ปลายใบมีดโกน แล้วตั้งความศรัทธาขวนขวายประพฤติดัดเกลาตนในเส้นทางศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ว่าประสบทุกข์เพียงใดก็ไม่ย่อท้อไม่ท้อถอย เพราะว่ามีปัญญามากจึงยอมสละทุกสิ่งทุกอย่างได้เพื่อแลกเอาซึ่งนิพพานสมบัติ

บทที่ ๖๗

จุดมุ่งหมายปลายทางของการปฏิบัติธรรม ก็คือปฏิบัติไปสู่ความเป็นคนธรรมดาที่ไม่ยึดครอง ไม่ต้องมีอะไรวิเศษเหนือมนุษย์ไม่ต้องมีอะไรพิสดาร เป็นเพียงคนธรรมดาที่ไม่ผูกพัน ไม่อาลัยอาวรณ์ ไม่หิวโหยกระหายอยากในสิ่งใดๆ เพียงดับความอยากมีอยากเป็น เพียงดับความรู้สึกที่ยึดว่าเป็นเจ้าของ เพียงดับความรู้สึกที่ยึดว่าเป็นผู้ครอบครอง สลัดคืนความยึดมั่นถือมั่น สลัดความหวงหวงอาลัยในสังขารออกไปจากใจตน ยอมรับความจริงว่าสิ่งทั้งปวงเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ดอนความรู้สึกที่จะฝืนให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามใจอยาก สรรพสิ่งล้วนเป็นไปตามกลไกตามกระแสแห่งเหตุปัจจัยของมันเอง ไม่มีใครที่จะมาบงการบังคับได้ สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นไปตามกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยของมันเอง ย่อมเป็นอนัตตาล้วนๆ หาผู้ครอบครองหาผู้เป็นเจ้าของมิได้เลย เมื่อจิตยอมรับกลไกแห่งสัจจะความจริง สรรพสิ่งก็ดำเนินไปตามกระบวนการอย่างที่มันเป็น เพียงแต่ว่าจิตใจนั้นเปลี่ยนไป คือกลายเป็นจิตที่ไม่ยึดมั่น ไม่ครอบครอง ไม่หวง ไม่ห่วง ไม่อาลัย สรรพสิ่งก็เป็นของมันไป แต่ใจไม่ถือครอง

บทที่ ๖๘

จงรักษาสัจจะความจริงใจให้มั่นคง ความซื่อสัตย์ซื่อตรงนั้น เสริมคุณค่าให้ชีวิตมนุษย์ จงรักษาความซื่อตรงมีสัจจะให้แน่นแน จะ นำความเจริญมาให้แก่นักการ ความมีสัจจะซื่อตรงนั้นเป็นพื้นฐานของ ปัญญา ปัญญาจะเกิดไม่ได้ถ้าไม่มีองค์ประกอบของความซื่อตรง มอง สิ่งต่างๆ อย่างตรงไปตรงมาไม่ลำเอียง ถ้าหากมีการมองอย่างบิดเบี้ยว จะไม่สามารถวิเคราะห์ปัญหาเพื่อแก้ไขได้อย่างถูกต้อง นั่นคือปัญญา จะไม่มีโอกาสเกิด และสัจจะความจริงใจความซื่อสัตย์ตรงไปตรงมา นั้น ยังนำมาซึ่งความน่าเชื่อถือ ทำให้สามารถรวบรวมองค์ประกอบ ของพลังต่าง ๆ มาใช้ประโยชน์ได้ ถ้าไม่มีความซื่อตรงย่อมไม่ได้รับการ เชื่อถือถ้าเป็นดังนี้แล้วจะทำอะไรได้ผู้ไรสัจจะนั้นพลังย่อมลดน้อย ถอยลงทุกที เมื่อไม่เป็นที่น่าเชื่อถือต่อผู้อื่น จะขาดจากองค์ประกอบ เกื้อหนุนที่มาจากภายนอก เสียอะไรก็เสียไปเถิด อย่าให้สูญเสียความ น่าเชื่อถือ เพราะว่าถ้าสูญเสียสิ่งอื่นแต่ยังมีความน่าเชื่อถือ ย่อมสามารถ แก้ไขปัญหาได้สามารถสร้างเนื้อสร้างตัวขึ้นมาใหม่ได้ แต่ถ้าหมดความ น่าเชื่อถือ ถึงจะได้อะไรมา ก็จะกลายเป็นไร้ค่า จะเอาตัวไม่รอด สัจจะ นั้นมีคุณค่ายิ่งนัก

บทที่ ๖๕

กังวลมากหรือห่วงพะวงมากก็เดือดร้อนวุ่นวายเปล่า โลกนี้มันก็มีกฎเกณฑ์มีครรลองของมันอยู่แล้ว โลกนี้มันจะมีการปรับสมดุลด้วยตัวมันเองอยู่แล้ว ที่เราเข้าใจว่าไม่เสมอภาค ความจริงมันเป็นความพอดีของมันอยู่ ที่เราเข้าใจว่าไม่เท่าเทียม ความจริงมันเป็นความสมเหตุสมผลของมันอยู่ ถัดคลุ้มแล้วได้อะไร ห่วงพะวงไปก็ไม่ได้ สร้างคุณประโยชน์ให้เลย ดูแลเหตุปัจจัยเฉพาะหน้าให้ดี ทำหน้าที่ของตนให้บริบูรณ์ ยอมรับความเป็นจริง ยอมรับความมีอยู่ของปัญหาแล้วก็จัดระบบจัดกระบวนการเพื่อดูแลแก้ปัญหาให้ดีขึ้น สิ่งไหนดูแลแก้ไขได้ก็จัดแจงจัดการดูแลแก้ไขให้เรียบร้อยไม่ค้างค้ำ สิ่งไหนเข้าไปดูแลแก้ไขไม่ได้เพราะยังขาดเงื่อนไข หรือว่าเหตุปัจจัยยังไม่พร้อม ก็ต้องฝึกฝนจิตใจไม่ให้ไปห่วงพะวงถัดคลุ้มกังวล สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีเหตุเป็นแดนเกิด เพราะฉะนั้นการดูแลแก้ไขทั้งมวลต้องมาดูแลแก้ไขที่ต้นเหตุ การจัดการกับปัญหาทั้งหลายจึงจะเป็นผล แล้วก็ต้องยอมรับความจริงว่า ปัญหาทั้งหลายย่อมไม่หมดสิ้นจากโลกไปได้ เพราะว่าความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาก็ย่อมยังคงเป็นปัญหาอยู่ แต่งฝึกตนให้เป็นผู้มีความเพียรความอดทนอดกลั้นที่จะมาแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ นี่คือการเข้าถึงความเจริญอย่างยิ่งของปัญญา

บทที่ ๗๐

การแสดงความเคารพอย่างมากมาย ไม่มีค่าเท่ากับการกระทำตามคำสั่งสอนแม้เพียงข้อเดียว การแสดงความเคารพโดยไม่กระทำตามโอวาทคำสั่งสอน คือการหลอกลวงปลิ้นปล้อนต่อครูบาอาจารย์ ถ้าเพียงนำเปลือกนอกมาหลอกกัน ท้ายที่สุดก็จะหาแก่นสารจุดใหญ่ใจความที่ครูบาอาจารย์พยายามมุ่งเน้นไม่เจอ เหมือนกับการได้นั่งรถคันเดียวกัน แต่ไม่ได้ลงที่เดียวกัน ที่ได้वादอ้างว่าเป็นศิษย์ของอาจารย์ ท่านนั้นอาจารย์ท่านนี้นะ ได้กระทำตามโอวาทที่ท่านสั่งสอนบ้างหรือเปล่า พระธรรมนั้นเป็นของมีค่า ถึงแม้พูดออกมาจากปากของเด็กแต่ถ้าเป็นสังฆธรรมเราก็คควรให้ความยำเกรงในธรรมภาษิตนั้น แล้วน้อมนำไปปฏิบัติโดยเคารพ ไม่จำเป็นที่จะต้องรอให้ธรรมโอวาทนั้นออกจากปากของครูบาอาจารย์ผู้เฒ่าแล้วเราจึงค่อยให้ความสนใจ ท่านผู้เคารพในธรรมย่อมปฏิบัติตามธรรมบทที่ได้ประสบพบเจอโดยเคารพ โดยไม่สำคัญว่าได้พบหัวข้อธรรมนั้นจากที่ใด ส่วนบุคคลผู้แสดงความเคารพต่อครูบาอาจารย์แต่ไม่ปฏิบัติตามโอวาทนั้น ชื่อว่าอยู่ห่างไกลทางเจริญยิ่งนัก การไม่ทำตามทีสอนนั้น จะชื่อว่าสัรทธากันได้อย่างไร จะเรียกว่าเคารพกันได้อย่างไร

บทที่ ๗๑

เมื่อความตายมาถึง ก็เหมือนกับว่าโรงเรียนปิดเทอม กายมนุษย์นั้นเป็นเพียงเครื่องแบบนักเรียนให้จิตวิญญาณสวมใส่ เมื่อโรงเรียนปิดเทอมเด็กน้อยก็ถอดชุดนักเรียนทิ้งไว้แล้วออกไปวิ่งเล่นโดยไม่อาลัยในชุดนั้น จันใดก็จันนั้น เมื่อความตายมาถึงจิตวิญญาณก็ถอดและทอดทิ้งกายมนุษย์นี้ ละทิ้งไว้ในโลกอย่างไม่อาลัยยิดี กายเนื้อนั้นก็เน่าเปื่อย ผุพังย่อยสลายกลับกลายเป็นไปสู่ดินไปสู่ความเป็นธาตุ จิตวิญญาณก็ต้องไปตามเหตุปัจจัยของกรรมคือบุญหรือบาปที่สร้างมา เมื่อเหลือเพียงจิตวิญญาณ สมบัติในโลกนี้ก็กลับกลายเป็นของไร้ค่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เคยหวงแหนจะปรากฏเป็นของว่าง ของเปล่า ของสูญ ถ้าในยามมีชีวิตไม่ได้สร้างบุญกุศลไว้ให้มากพอ ก็ถือว่าพลาดท่าเสียที ถ้าตอนมีชีวิตหลงใหลว่าสมบัติในเมืองมนุษย์เป็นของแท้จริง แล้วทำบาป ทำกรรมเปียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน เพื่อแย่งชิงสมบัติที่ต้องทอดทิ้งเอาไว้ในโลก ก็ถือว่าความโง่ความหลงนำพาไปให้ขาดทุน ต้องแบกบาปหากรรมรับเวรเพราะหลงใหลกระหายอยากในสิ่งของที่ต้องทอดทิ้งเอาไว้ให้กองท่วมโลก จงเปิดตาปัญญาออกดูสังขารความจริงเถิด อย่าหลงผิดคิดว่าชีวิตนี้ยังยืนมั่นคงแน่นอน อย่าอยู่อย่างมัวเมาประมาท ไม่ชวนขวยชะลอความชั่ว ไม่บำเพ็ญความดีให้ถึงพร้อม

บทที่ ๗๒

ถึงแม้ว่าไม่ได้เกิดดีก็ขอให้ตายดี ตอนที่เกิดมาถึงจะลำบากยากจนข้นแค้น ก็ขอให้ได้ตายกับกุศลธรรมความดี ขอให้ได้ตายกับดวงตาปัญญาสัมมาทิฐิ ยิ่งกว่านั้นถ้าเป็นไปได้ ขอให้ได้ตายกับโลกุตตรธรรม อันจะทำให้สิ้นภพสิ้นชาติ ไม่ต้องมาทุกข์ทรมานในวัฏสงสารการเวียนว่ายตายเกิด โอกาสที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นโอกาสดี ขณะดี ที่มีค่าสูงสุด เพราะว่า เป็นช่วงเวลาที่จะมีโอกาสพัฒนาตนพัฒนาจิตวิญญูณให้เจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าไปในเส้นทางพุทธิปัญญาสัมมาทิฐิอันเป็นอุดมมงคล ท่านผู้มีศรัทธาและมีปัญญาจงอย่าปล่อยโอกาสอันประเสริฐ อย่าปล่อยขณะให้ล่วงเลยไปโดยไม่มีโอกาสพัฒนาตน อริยมรรคมีองค์แปดนั้นย่อลงมา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหนทางอันกว้างขวางปลอดภัยนำพาไปสู่ความเจริญ โอกาสที่ดียิ่งนั้นมาถึงแล้ว จงชวนชวนพากเพียรพัฒนาตนให้ก้าวหน้าไปในเส้นทางแห่งพุทธิปัญญาสัมมาทิฐิเกิดไม่ดีก็ไม่เห็นเป็นไร ขอให้ตายดี ขอให้ได้ตายอยู่กับเส้นทางพัฒนาตนในแนวทางพระพุทธศาสนา ขอให้ได้ตายอยู่ภายใต้ร่มเงาของพระรัตนตรัย

บทที่ ๗๓

การหวังดีคิดช่วยเหลือผู้ใด ควรนำพาเขาไปสู่เส้นทางทำนอง
คลองธรรมอันเป็นสัมมาทิฐิ เสริมหนุนให้เขาได้มีโอกาสพัฒนาตน
เสริมหนุนให้เขามีศักยภาพในการพึ่งตัวเอง เสริมหนุนให้เขามีปัญญา
ในการเลือกทางเดินชีวิตที่จะนำไปสู่ความเจริญ เสริมหนุนให้เขามี
จิตใจกว้างขวางโอบอ้อมอารี แล้วเขาจะได้มีความสามารถไปช่วยผู้อื่น
ต่อ อย่าช่วยเหลือโดยทำให้เขากลายเป็นคนงอมืองอเท้าไม่ทำอะไร อย่า
ช่วยเหลือโดยทำให้เขากลายเป็นคนรู้จักแต่เรียกร้องให้คนอื่นมาช่วย
อย่าทำให้เขาไม่รู้จักคิดวางแผนชีวิตตัวเอง อย่าทำให้เขากลายเป็นคน
เห็นแก่ตัวไม่รู้จักพอ อย่าทำให้เขาหมดความสามารถในการพึ่งตนเอง
การให้อะไรก็ไม่รู้การให้ธรรมะ เพื่อช่วยให้เขามีนิสัยที่ดี ช่วยให้เขาคิด
ถูกคิดตรงคิดชอบ ช่วยให้มีปัญญาเข้าใจสัจธรรมความจริง ช่วยให้
เขาหันมามองความผิดของตนเองเพื่อแก้ไขพัฒนา มากกว่าจะคอยแต่
โทษและบ่นว่าผู้อื่น ช่วยให้มีคามเพียรความอดทนในการสร้างตัว
เพื่อจะได้เป็นที่พึ่งให้แก่ผู้อื่นบ้างในกาลข้างหน้า การมอบธรรมะก็คือ
การมอบความพ้นจากทุกข์ยากลำบากเข็ญ เป็นการมอบความเจริญ
รุ่งเรืองก้าวหน้าถาวร

บทที่ ๗๔

ต้นข้าวออกรวงอันมีค่าแล้วก็เน่าเปื่อยสลายไปในนาหรือถูก
เผาให้กลายเป็นขี้เถ้า แต่ได้มอบรวงข้าวอันมีค่าไว้ ก่อนที่จะจากไป คน
เราจึงพิจารณาให้เกิดปัญญา ต้นข้าวไม่ได้มีคุณค่าที่ความเขียวสดสวย
ของต้น แต่มีค่าที่รวงข้าวซึ่งมอบเอาไว้ให้เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต
มวลชน คนทั้งหลายก็เป็นเช่นเดียวกัน ไม่ได้มีคุณค่าตรงร่างกายที่
งดงาม ไม่ได้มีคุณค่าตรงร่างกายที่แข็งแรง ร่างกายนี้ในไม่ช้าก็ต้องแตก
สลายผุพังกลับคืนไปสู่ธาตุของโลก ช่วงมีชีวิตอยู่นั้น ได้สร้างคุณความ
ดีหรือได้สร้างประโยชน์ใดไว้ให้โลกบ้าง นั่นจึงเป็นคุณค่าอันแท้จริง
ของชีวิต คนเรานั้นไม่ได้มีค่าที่ตัวเอง แต่มีค่าตรงที่ได้สร้างคุณ-
ประโยชน์แก่ผู้อื่น ร่างกายมนุษย์นั้นเป็นของไร้ค่าเหมือนเปลือกทุเรียน
สิ่งที่มีค่าของทุเรียนก็คือเนื้อที่อยู่ภายใน สิ่งที่มีค่าของคนก็คือจิตใจที่
ดีงาม ได้ทำบุญทำทานไว้มากแล้ว ได้สร้างคุณงามความดีไว้มากแล้ว
ได้สร้างประโยชน์สุขให้เกิดแก่โลกไว้มากแล้ว จึงค่อยตายไป

บทที่ ๗๕

ความเกิดและความตายนั้นมีความหมายอย่างเดียวกัน เป็นของสิ่งเดียวกัน แต่เรียกขานออกไปเป็น ๒ ชื่อ เหมือนหน้าหัวกับหน้าก้อยของเหรียญ เป็นเหรียญเดียวกัน เป็นของสิ่งเดียวกัน ไปไหนมาไหนด้วยกัน ความเกิดกับความตายก็คือสิ่งที่ไปไหนมาไหนด้วยกัน ไม่เคยแยกจากกัน ความเกิดไปไหนความตายก็ไปด้วย ชีวิตก็คือสิ่งที่เริ่มต้นด้วยความเกิดและจบลงด้วยความตาย เมื่อความเกิดผ่านมาถึงก็เหมือนกับว่ามาให้ แต่เมื่อความตายมาถึงก็เก็บคืนไปจนเกลี้ยง ฉะนั้นคำว่า “มี” นั้นเป็นมายา ส่วนคำว่า “ไม่มี” นั้นเป็นการประกาศสัจจะ ถ้าปล่อยจิตให้หลงไหลเพลินเพลินไปกับการยึดครองในความมีความเป็น จะทำให้จิตต้องประสบทุกข์แสนเข็ญ บัณฑิตจึงฝึกฝนจิตให้คุ้นเคยกับความไร้ ความสละละวาง ความไม่หวง ความไม่ยึด เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เข้ากันได้กับสัจธรรมความจริง ผู้ทำจิตให้คุ้นเคยกับความเป็นจริง ย่อมทำให้จิตมีปัญหา ไม่ทุกข์เดือดร้อนไปกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง พิจารณาให้ดีจะรู้ว่า ไม่ได้มีค่าที่สมบัติ แต่มีค่าที่การฝึกจิตให้รู้จักสละละวางไม่หวงไม่ยึดในสมบัตินั้น เพราะคำว่า “ครอบครอง” นี้ เป็นมายาอย่างหาที่เปรียบไม่ได้ บัณฑิตจึงฝึกจิตให้คุ้นเคยและเห็นแจ้งในสัจจะ เมื่อมีญาณปัญญาเห็นแจ้งในความเกิดดับ ก็จะนำพาจิตไปสู่ความพ้นทุกข์ทั้งปวงได้

บทที่ ๗๖

ผู้ล่ามโซ่ต้องเป็นผู้แก้ไขที่ล่ามเอง บุคคลในโลกนี้เป็นผู้ล่ามโซ่ตัวเอง ก็โซ่ที่ล่ามตัวเองนั้นแก้ออกได้ยากยิ่ง คนทั้งหลายในโลกนี้เป็นผู้เลือกทางไปของตน เลือกเองที่จะทำดีหรือทำชั่ว เลือกเองที่จะไปในทางเจริญหรือทางเสื่อม ผู้ที่รู้ว่าอะไรดี รู้ว่าอะไรชั่ว แต่เลือกที่จะทำชั่ว บุคคลผู้นี้เป็นผู้ทำร้ายตัวเอง เมื่อทำร้ายตัวเองแล้วใครจะช่วยได้ เหมือนกับว่าเอาอาหารดีกับอาหารบูดเน่ามาวางให้เลือกกิน ถ้าบุคคลนั้นเลือกกินของบูดเน่า ก็ช่างน่าสลดใจแก่ผู้พบเห็น แต่จะน่าสลดใจยิ่งขึ้น ถ้าบุคคลนั้นคือตัวเราเอง น่าสังเวชเหลือเกิน ที่เรารู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว แต่เลือกที่จะทำเรื่องชั่ว น่าสลดใจเหลือเกิน ที่เรารู้ว่าอะไรคือทางเจริญ อะไรคือทางเสื่อม แต่เลือกที่จะดำเนินไปสู่เส้นทางเสื่อม ผู้แก้ไขที่ล่ามเราไว้นั้น จะเป็นใครได้ ถ้าไม่ใช่ตัวเราเอง ฉะนั้นจงอย่าเชื่อนาฬิกาประมาท จงรักษาตนให้ห่างไกลความชั่ว จงตั้งตนไว้ชอบประกอบในความดีงาม อย่าฝลัดวันประกันพรุ่ง ถ้าไม่ดูแลตัวเองแล้วใครจะช่วยได้ ถ้าไม่แก้ไขตัวเองแล้วใครจะมาแก้ไขให้ ยารอให้ตนรกรกก่อน แล้วจึงค่อยได้สำนึก

บทที่ ๗๗

ในการสร้างบุญกุศลนั้น ต้องเอากุศลจิตเป็นใหญ่ อย่าเอา
 สิ่งของเป็นใหญ่เมื่อเราให้ทาน ก็จงให้ทานโดยเคารพ เมื่อเราได้ให้ทาน
 ไปแล้ว สิ่งของที่เราให้ไปนั้น ถือว่าไม่เกี่ยวกับเรามากแล้ว ของที่ให้ไป
 แล้วนั้น เราไม่ต้องไปตามดู ว่าของนั้นได้นำไปใช้ประโยชน์หรือไม่
 ผู้รับเอาไปใช้หรือเอาไปทิ้ง ถ้าเราส่งจิตไปตามหวนตามห้วง ตามไป
 คอยเจาก็เป็นการในสิ่งของที่ได้ให้ทานไปแล้ว เชื่อว่าเราให้ไม่จริง ให้ไม่
 ขาด ให้แล้วยังหวงยังยึด ยังคอยอ้างกรรมสิทธิ์ต่าง ๆ ในสิ่งของนั้นอยู่
 ในการสร้างบุญกุศลต้องเอากุศลจิตเป็นใหญ่ อย่าเอาใจไปติดข้อง
 หวงแหนในสิ่งของที่นำมาบริจาคทาน มิเช่นนั้นบุญกุศลจะไม่บริสุทธิ์
 อย่างเช่น ถ้าเราทำบุญด้วยยาแก้ไข้ เมื่อพระรับไปแล้ว ท่านสุขภาพแข็งแรง
 ไม่ป่วยไข้ จนกระทั่งยาหมดอายุหมดสภาพ แล้วยานั้นถูกนำไป
 ทิ้ง โดยที่พระไม่ได้ฉันเลย ก็ต้องถือว่ายังดี ไม่เช่นนั้น ถ้าเราทำบุญด้วย
 ยาแก้ไข้ ก็จะต้องหวังให้พระเจ็บไข้ได้ป่วยทุกวันหรือ พระท่านจะได้
 ไข้ยาของเราจนหมด และถ้าเราทำบุญด้วยยาแก้ท้องเสีย เราจะต้องหวัง
 ให้พระท้องร่วงทุกวันหรือ เราควรคิดว่า แม้เราทำบุญด้วยยา ก็เพื่อ
 เตรียมพร้อมไว้ให้พระใช้ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย แต่ถ้าท่านไม่มีโรคภัย
 ไข้เจ็บเลย จึงไม่ได้ใช้ยาของเราเลย จนกระทั่งยาหมดอายุ จนกระทั่ง
 ยาหมดสภาพ จนต้องเอาไปทิ้งโดยไม่ได้ใช้เลย ก็จะเป็นการดี เพราะ
 ว่าเราพลอยยินดี มีความดีที่พระท่านแข็งแรง เพราะฉะนั้น ในการ
 สร้างบุญครั้งใด จงตั้งจิตให้ศรัทธามุ่งไปในกุศล เอากุศลจิตเป็นใหญ่

อย่าเอาวัตถุเป็นใหญ่ อย่าปล่อยให้จิตเสร้าหมองเพราะวัตถุ

บทที่ ๗๘

ในการสร้างบารมีนั้น ความดีอันใดใกล้ตัว ความดีอันใดทำได้เลยไม่ต้องรอ ให้ทำอันนั้นก่อน ทำให้ดี ทำให้สำเร็จ ทำให้เรียบร้อย ทำให้บริสุทธิ์ อย่าไปคิดแต่ว่า ต้องไปทำงานใหญ่ ต้องไปทำเรื่องที่เชิดหน้าชูตา ต้องไปทำสิ่งที่มีเกียรติ นั้นจะเป็นความคิดฟุ้งซ่านมากกว่าการสร้างบารมีในความจริงการสร้างบารมีนั้น ควรจะเริ่มต้นทำงานเล็กไปก่อน อย่าริบด่วนเริ่มด้วยการทำงานใหญ่ เพราะว่าเดี๋ยวงานจะพัง ถึงแม้งานจะเล็กก็จริง แต่จงทำให้ถูกต้อง ทำให้สุจริต ทำให้บริสุทธิ์ ทำโดยเคารพ ทำด้วยกุศลจิต ถ้าทำอย่างนี้ได้ จากงานเล็กจะกลายเป็นใหญ่เองในโอกาสหน้า จงก้าวไปอย่างบริสุทธิ์สะอาด จะเป็นก้าวที่มั่นคง เราต้องพิสูจน์ตัวเองให้โลกเห็น ให้ผีศาจเทวดาเห็น ให้พระธรรมเห็น จากงานเล็กๆ นั้นแหละ จึงจะเป็นพลังและเป็นศักยภาพ ใ้ห้งานต่อไปเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าอย่างยิ่งใหญ่ขึ้น จงพิสูจน์ตัวเองกับอุปสรรคขวากหนามที่ผ่านมา สิ่งเหล่านี้จะรวมกันเป็นความน่าเชื่อถือของคน ไม่ว่าอะไรก็ตาม ถ้ารักษาความสุจริตให้มั่นคง ความเจริญรุ่งเรืองก็ต้องตามมาอย่างแน่นอน

บทที่ ๗๕

อะไรก็ไม่เป็นไร ขอเพียงไม่ทำชั่ว ชีวิตของคนเรานั้น ต้องเจอ
 สิ่งต่างๆ มากมาย ดีบ้างร้ายบ้าง สมหวังบ้างผิดหวังบ้าง ชีวิตมีขึ้นมีลง
 เจริญรุ่งเรืองหรือล้มเหลว ย่อมคละเคล้ากันไป บัณฑิตทั้งหลายย่อมไม่
 ตื่นเต้นเศร้าสร้อยไปตามสิ่งต่างๆ ที่ประสบพบเจอ ความมีลาภเสื่อม-
 ลาภ มียศเสื่อมยศ สรรเสริญนิพทา สุขทุกข์ ความสมบูรณ์และความ
 บกพร่องนั้น สลับกันไปสลับกันมา ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาของโลก นั่น
 คือความไม่แน่นอน อย่าไปไวใจอะไรร้อยเปอร์เซ็นต์ สิ่งทั้งหลาย
 เปลี่ยนแปลงได้ มีแล้วก็หมดได้ หมดแล้วก็มิได้ นี่เป็นวงจรของ
 สังขาร ที่สำคัญที่สุดก็คือ ต้องดูแลรักษาจิตใจให้ดี อย่าปล่อยให้
 สถานการณ์ที่ผ่านมา ชักจูงให้ลงต่ำไปทำชั่ว จะด้วยกายกรรม วาจกรรม
 หรือมนกรรมก็ตาม ไม่ว่าประสบเรื่องราวเหตุการณ์ใดๆ จงรักษาตน
 ไว้ในทำนองคลองธรรม อย่างปล่อยให้กิเลสชั่วชักนำไปทำชั่ว ชักจูง
 ไปทำบาปทำกรรม จงตั้งตนไว้ชอบอยู่ในกรอบศีลธรรมเสมอ พึงหลีกเลี่ยง
 การกระทำความชั่ว เหมือนหลีกเลี่ยงการเหี่ยวนิ้วมือเข้าไปในปาก
 งูเห่า

บทที่ ๘๐

ความโลภย่อมทำอันตรายแก่ธรรม ความโลภยอมนำมาซึ่ง
 ความเสื่อม อกุศลมากมายก่อตัวมาจากความโลภ ความโลภยอมนำมา
 ซึ่งความติดข้อง ความโลภยอมนำมาซึ่งความยึดมั่นถือมั่น ความโลภ
 ย่อมยื้อยุดฉุดไว้ ไม่ให้สามารถไปสู่ความเจริญ คนที่ขึ้นสะพานแล้ว
 หวงแหนสะพาน ไม่ยอมลงจากสะพาน จะสามารถไปที่ไหนได้
 ประโยชน์จากการขึ้นสะพานของคนผู้นั้นย่อมไม่บังเกิด บุคคลย่อมได้
 ประโยชน์จากการขึ้นสะพานด้วยการลงจากสะพาน ฉะนั้นใครก็ตามที่
 บุคคลที่เกิดมาในโลกนี้ จะได้ประโยชน์จากการมาสู่โลกนี้ ก็ด้วยการ
 สละการละวางจากโลกนี้ สมบัติทั้งหลายย่อมจบลงด้วยความวิบัติยืดย
 หวงไว้เพียงใด ทำยที่สุดก็เหลือขี้เถ้ากองเดียว ไม่ว่าจะมีใหญ่เพียงใด
 ก็ยังเล็กกว่าโลงศพ ยึดมั่นไว้เพียงใด ทำยที่สุดก็เหลือกระดูกกองเดียว
 สังขารทั้งหลายทั้งปวงต้องสิ้นไปเสื่อมไป บุคคลผู้โลภมากย่อมประสบ
 ความผิดหวังอย่างแสนสาหัส สภาวะของสังขารทั้งปวงไม่เอื้อให้บุคคล
 ผู้โลภมากสมหวังได้ สัจธรรมความจริงนั้น เข้ากันได้กับการสละละวาง
 บัณฑิตผู้มีปัญญาย่อมเห็นโทษภัยอย่างยิ่งในความโลภ บัณฑิตผู้มี
 ปัญญาย่อมเห็นคุณอย่างยิ่งในการบำเพ็ญทาน ย่อมสมทานการให้ทาน
 ด้วยความเคารพในทานบารมีไว้เหนือเศียรเกล้า



ถ้ำทัมบุลลา ศรีลังกา

บทที่ ๘๑

มีภานิตโบริภณกล่าวไว้ว่า โขคและเคราะห์หมีได้เสมา หากแต่ว่าบุคคลนั้นแหละที่เป็นผู้สรรหาเอง เพราะที่ไม่มีสิ่งใด ๆ ในโลกที่เกิดขึ้นลอย ๆ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนมีเหตุปัจจัย อันว่าเหตุปัจจัยของชีวิตมนุษย์นั้นก็คือกรรม โขคและเคราะห์ย่อมเกิดจากกรรมเก่าและกรรมใหม่ร่วมมือกันเป็นผู้จัดสรรจัดแจง กรรมเก่านั้นคือสิ่งที่ผ่านมาแล้วได้กระทำไปเรียบร้อยแล้ว จะไปวิตกกังวลตื่นเต้นตีใจเสียใจต่อกรรมเก่าก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร ผู้ไม่ประมาทในธรรมพึงชวนขายประกอบกระทำกรรมใหม่ให้ดี พึงสร้างกุศลกรรมเพื่อเป็นเหตุปัจจัยใหม่ที่ประเสริฐอันจะนำความเจริญมาสู่ตน เมื่อตั้งใจดังนี้ ก็พึงหลีกเลี่ยงการคบหาสมาคมกับคนพาลคนทุศีลที่มักจะชักจูงไปในทางต่ำ แล้วหันมาคบหาและเข้าใกล้หมู่กัลยาณมิตรผู้ทรงธรรมผู้ชักจูงชักนำไปสู่ทางเจริญ พึงเคารพบูชาพระอริยเจ้าทั้งหลาย แล้วนำโอวาทของท่านมาปฏิบัติโดยเคารพ หลีกเลี่ยงการสร้างบาปกรรมเหมือนหลีกเลี่ยงจากสัตว์ร้าย ตั้งตนไว้ชอบอยู่ในกรอบศีลธรรม ไม่ประมาทว่าความชั่วนิดเดียวแล้วฝืนกระทำ ไม่ดูหมิ่นว่าความดีเล็กน้อยแล้วละเลย ถ้าทำได้ดังนี้ จะช่วยสะเดาะเคราะห์และนำโชคมาสู่ตัวเอง ถึงกรรมเก่าที่เคยทำมานั้นไม่ดี ก็จะมีกรรมใหม่ที่ประเสริฐมาช่วยเยียวยา ถ้ากรรมเก่าสร้างมาดี ก็จะช่วยเสริมหนุนวาสนาให้รุ่งเรืองยิ่งขึ้น จงปิดเป่าเคราะห์และแสวงหาโชคให้แก่ตนเองด้วยการละชั่วประพฤติดีและทำจิตใจให้ขารอบ

บทที่ ๘๒

ผู้คนภายนอกมากมายมีอาจที่จะรู้จักได้หมด ผู้ปฏิบัติธรรมนั้น ถ้าหากสามารถรู้จักตนเองก็มีประโยชน์มากแล้ว เรื่องราวภายนอกมากมายมีอาจที่จะเรียนรู้ได้ทั้งสิ้น ท่านผู้ปฏิบัติธรรมถ้าหากสามารถเรียนรู้เรื่องตนเองก็มีประโยชน์เหลือเกิน การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั้นคือการมารู้จักและเรียนรู้ตนเอง รถมากมายในท้องถนน ถึงเราจะไม่รู้จักและไม่เข้าใจในเรื่องกลไกของรถเหล่านั้นเลยก็ไม่ใช่ไร แต่ควรอย่างยิ่งที่จะรู้จักและเข้าใจในรถคันที่เราขับอยู่ทุกวัน ชีวิตของเรานั้นประกอบด้วยกายและจิต จิตนั้นเป็นนายส่วนกายนั้นเป็นบ่าว ควรอย่างยิ่งที่จะมาศึกษาเรียนรู้ดูแลรักษาควบคุมกลไกของจิตให้ได้ สติปัฏฐานนั้นมี ๔ ฐานก็จริง แต่สรุปรวมก็คือการเจริญสติเพื่อกำหนดหยั่งรู้ดูที่กายและจิต ถ้าจะถามว่าจะกำหนดหยั่งรู้ดูจิตอย่างไร ก็ขอตอบว่าจิตนั้นอยู่ที่กาย การกำหนดสติหยั่งรู้ดูกาย ก็จะเข้าใจเรื่องสภาพจิตไปด้วยเพราะฉะนั้น ท่านผู้ปฏิบัติธรรมพึงเจริญสติเพื่อกำหนดหยั่งรู้ที่ฐานกายในกายให้มาก แล้วต่อไปเมื่ออารมณ์ลึกซึ้งขึ้น ก็จะแจ่มแจ้งที่ฐานเวทนาในเวทนา ฐานจิตในจิต ฐานธรรมในธรรมตามลำดับ ซึ่งรวมความก็คือแจ่มแจ้งที่กายและจิตของตนนั้นแล หรือจะเรียกว่ามาแจ่มแจ้งที่ขั้น ๕ ก็ได้ เมื่อสติแก่กล้าขึ้น ญาณปัญญาเห็นแจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงของสังขาร คือรูปนาม ซึ่งก็คือกายและจิต หรือจะเรียกว่าขั้น ๕ ก็ได้ เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมก็จะสามารถดับทุกข์ได้



วัดพระเชี้ยวแก้ว-โปโลนนารูวะ ศรีลังกา

บทที่ ๘๓

โลกนี้เป็นประจวบสนามเด็กเล่นอันกว้างใหญ่ ปลอ่ยกให้เด็ก ๆ ทั้งหลายวิ่งเล่นกันตามสบาย เพื่อการทดสอบพฤติกรรมของเด็กแต่ละคน บุคคลที่เกิดในโลกนี้ ก็เหมือนเป็นเด็กแต่ละคนที่ถูกปลอ่ยกให้วิ่งเล่นตามอำเภอใจ คนเรานั้นมาเกิดในโลกนี้ก็มาตัวเปล่า เวลาตายก็ไม่สามารถเอาวัตถุธาตุอันใดไปได้แม้สักชิ้นเดียว บุคคลไม่สามารถมาตักดวงวัตถุธาตุหรือรูปธรรมใด ๆ ไปได้เลย ฉะนั้นสิ่งที่จะเป็นกำไรหรือขาดทุนในโอกาสที่มามีเกิดในโลกนี้ก็คือพฤติกรรมที่สร้าง จะได้รับรางวัลหรือถูกลงโทษ ก็เป็นไปตามพฤติกรรมที่มีต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ในโลก บุคคลสร้างเองก็จะรับไปเอง โลกเป็นเพียงกระจกเงาบานใหญ่ที่สะท้อนผลแห่งกรรมให้แก่สรรพสัตว์ บุคคลผู้มาทำเรื่องดีก็จะเอาความเจริญรุ่งเรืองและความดีงามนั้น ๆ ไปเอง บุคคลผู้มาทำเรื่องชั่วก็จะเอาความตกต่ำและความชั่วร้ายนั้น ๆ ไปเอง เราทำอะไรออกไปจะเป็นผู้รับสิ่งนั้นเองทั้งสิ้น ทำร้ายผู้อื่นก็คือทำร้ายตัวเอง ช่วยเหลือผู้อื่นก็คือช่วยเหลือตัวเอง บัณฑิตผู้มีปัญญาญาณจึงหลีกเลี่ยงในการทำ ความชั่ว ไม่ว่าจะมีใครเห็นหรือไม่ก็ตาม และจะชวนช่วยสร้าง ความดีโดยไม่เรียกร้องรางวัล การได้มีโอกาสสร้าง ความดีก็คือการได้รับรางวัลแล้ว จะไปเรียกร้องอะไรจากใครอีกเล่า

บทที่ ๘๔

ไม่มีความดีก็คือไม่มีศักดิ์ศรี ไร้ความดีก็คือไร้วาสนา หมดความดีก็คือหมดความเจริญ สิ้นความดีก็คือสิ้นแล้วทุกสิ่ง คนทั้งหลายก็รู้อยู่ ว่าอะไรดีอะไรชั่ว แต่ไม่ชวนช่วยสร้างความดี กลับไปทำความชั่วอันจะนำความเสื่อมมาให้ ถ้าหากนำอาหารชั้นดีใส่จานมาจานหนึ่ง และนำข้าวหมูใส่จานมาอีกจานหนึ่ง ให้คนผู้หนึ่งเลือกกินอย่างใดอย่างหนึ่ง ดูว่าจะเลือกกินอะไร มันจะน่าสังเวชมาก ถ้าเราเห็นคนคนนั้นเลือกกินข้าวหมู และจะน่าสลดสังเวชใจเป็นร้อยเท่าพันเท่า ถ้าคนที่เลือกกินข้าวหมูนั้นคือตัวเราเอง ในเมื่อมีโอกาสได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาทั้งที ก็ถือเป็นโอกาสดีที่จะพัฒนาตนไปสู่ความเจริญ แต่ถ้าละเลยโอกาสดีที่จะสร้างสมบุญบารมี กลับไปไปในเส้นทางต่ำ กระทำแต่ความชั่วความเลวผิดศีลผิดธรรม ก็ถือว่าไม่มีหัวใจ ไม่มีใครทำร้ายเราได้มากเท่ากับเราชวนช่วยไปทำความชั่ว ไม่มีใครทำลายเราได้มากเท่ากับเราผิดศีลผิดธรรม ไร้ความดีจะมีค่าอะไร หมดความดีจะเหลืออะไร จงตั้งตนให้มันคงอยู่ในเส้นทางอันชอบธรรม อย่าหวั่นไหวต่อสิ่งที่มาช่วยยุ

บทที่ ๘๕

ความมีวินัยในตัวเองย่อมนำไปสู่ความประเสริฐ เกิดเป็นคน
ต้องมีหลักการ การปล่อยตัวเองให้โลเลไปตามอารมณ์ โลเลไปตามสิ่ง
เร้า ถ้าทำอย่างนั้นจะหมดความน่าเชื่อถือ คนเราหมดความน่าเชื่อถือ
ก่อน แล้วจึงกลายเป็นคนสิ้นไร้ไม้ตอก ถ้าหมดความน่าเชื่อถือจะตกต่ำ
ตกอับจนกลายเป็นคนไร้ค่า เราสามารถนำความเจริญมาให้แก่ตนโดย
การสร้างความน่าเชื่อถือให้บังเกิด ความมีวินัยในตัวเองย่อมทำให้คน
เชื่อใจไว้ใจ จะเป็นคนพึ่งได้ อาศัยได้ ฝากภาระความรับผิดชอบไว้ได้
เปิดโอกาสให้ทำงานใหญ่ได้ มอบเกียรติยศให้ได้ มอบอำนาจวาสนาให้
ได้ มอบหมายตำแหน่งสำคัญให้ได้ มอบหมายให้กุมบังเหียนในเรื่องที่
มีผลกระทบยิ่งใหญ่ได้ เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า ความมีวินัยในตัวเอง
ย่อมนำไปสู่ความประเสริฐ วินัยที่สูงคุณค่ายิ่งก็คือศีลธรรมจรรยาที่
พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน จึงมีความเคารพต่อพระพุทธเจ้าอย่างสูง แล้ว
ปฏิบัติตามพระโอวาทของพระองค์ด้วยความเคารพ

บทที่ ๘๖

ฟังผู้อื่นมีผู้ฟังตนเอง เตรียมการเพื่อฟังตนเองในบัดนี้ ดีกว่า รอคอยโอกาสที่จะไปฟังคนอื่น ฟังสร้างตนให้เป็นคนมีศีล เรียนรู้ศึกษา วิชาการอันมีคุณประโยชน์ คบเพื่อนดีที่จะนำไปสู่ความเจริญ เลิกทำตัว หัวดีเอาแต่ความคิดเห็นของตนเป็นใหญ่ พร้อมถ่อมตนลงรับข้อเสนอแนะดี ๆ จากคนทุกชนชั้น ทำหน้าที่ของตนให้เรียบร้อยสมบูรณ์อย่าให้ขาดตกบกพร่อง สิ่งใดควรทำเพื่อให้สังคมส่วนรวมได้รับประโยชน์ ก็ช่วยเหลือด้วยความเต็มใจไม่เลยเมย ประารถอย่างยิ่งที่จะดำเนินไปสู่ความดีงาม เรียนรู้ศึกษาหลักการและวิธีแห่งความชอบธรรม มีความเพียรความอดทนข้มกลั้นไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เพื่อให้การงานที่ตั้งใจ ด้วยดีแล้วได้ขับเคลื่อนไปสู่ความสำเร็จ พอใจในสิ่งที่ตนเองสมควรได้ ตัดใจเสียให้ขาดจากสิ่งที่ไม่สมควรแก่ตน ทำอะไรก็ต้องทำด้วยความ มีสติอย่าปล่อยไปตามอำเภอใจเหมือนม้าที่ไร้บังเหียน เรียนรู้เข้าใจใน สัจธรรมความจริงของสังขาร เพื่อจะได้ไม่ต้องไปเป็นทุกข์เสียใจกับ สิ่งที่ดำเนินไปในอาการของอนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้าเราฝึกฝนตนเอง ให้ได้ดังนี้ ก็จะได้ที่ฟังอย่างมั่นคงแข็งแรง โดยไม่ต้องไปหวังฟังผู้อื่น

บทที่ ๘๓

จงรักษาจิตให้สะอาดผ่องใส ไม่เศร้าหมอง ไม่แปรปรวนด้วย
มลทิน กิเลสทั้งหลายคือมลทินที่จะมาแปรปรวนจิตใจ พึงชวนชวายน
ละอารมณ์อันเศร้าหมองที่จะมาแปรปรวนใจ ความโกรธเกลียดเมื่อตั้ง
ขึ้นมาย่อมทำให้ใจเศร้าหมอง จงมีสติ มีเมตตา รู้จักอภัย ตัดใจออกจาก
ความโกรธเหมือนกลีบห้วงที่กำลังจะเล่นไปตกเหว จงมีความยำเกรง
ในบุคคลทั้งหลาย มองคนทั้งหลายในแง่ดี อย่ามองแต่ในแง่จับผิด อย่า
ปฏิเสธที่จะยอมรับในคุณความดีของผู้อื่น เพราะความอิจฉาริษยาใน
ใจเราจึงไม่ยอมให้คนอื่นได้ดี พึงละความตระหนี่หวงแหน อย่ามอง
เพียงแค่ผลประโยชน์ตนโดยไม่คิดเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันความสุขและ
ให้โอกาสคนอื่น อย่ามารยาหลอกลวงผู้อื่นโดยไร้ความจริงใจ เราเป็น
อย่างไรควรแสดงออกด้วยความซื่อตรง อย่าอวดโอ้แต่เรื่องดีของตน
อย่าดูแต่ข้อดีของตนแม้จะมีอยู่จริง พึงดูข้อเสียของตนเพื่อแก้ไข และ
แสดงออกต่อผู้อื่นด้วยความถ่อมตน อย่าฝึกการโกหก เพราะความ
ซื่อสัตย์ย่อมนำมาซึ่งความเจริญทั้งปวง อย่าไปอยากได้ในสิ่งที่ไม่
สมควรแก่ตน ถ้าแสวงหาโดยวิธีการที่ผิดจะนำมาซึ่งบาปและเวร อย่า
เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม อย่าต่อต้านต่อพุทธิปัญญาสัมมาทิฐิของ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า สิ่งที่พระพุทธรเจ้าตรัสสอนล้วนเป็นสัจธรรม
ความจริงแท้ กายแปรปรวนก็เป็นทุกข์ ใจแปรปรวนยิ่งทุกข์หนัก จง
รักษาสุจริตธรรมไว้ดี อย่าให้เศร้าหมองด้วยความชั่วทั้งหลาย

บทที่ ๘๘

ทำไมดีเองย่อมเศร้าหมองเอง ไม่มีใครทำให้คนอื่นบริสุทธิ์ได้ ต้องชวนขวายรักษาจิตตนจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองต่าง ๆ อย่าโลภมากอยากได้ไม่รู้จักอ้มไม่รู้จักพอ อย่าโกรธเกลียดพยาบาทผูกโกรธผูกแค้น ไม่รู้จักละวางไม่รู้จักให้อภัย อย่าลบหลู่คุณความดีของท่าน อย่าติเตียนคนดีไม่รู้จักยอมรับความดีของผู้อื่น อย่าก้าวข้ามหัวท่าน อย่างไม่รู้จักที่ต่ำที่สูง คนพาลชอบไปตีเสมอท่านผู้สูงด้วยคุณเพราะความดื้อด้น อย่าอิจฉาริษยาทนไม่ได้เวลาเห็นความเจริญของผู้อื่น ต้องรู้จักพลอยยินดีกับความรุ่งเรืองของเขาด้วย อย่าตระหนี่ขี้เหนียว จึงกไม่รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปัน ตายแล้วชนไปได้หรือ อย่ามารยาเจ้าเล่ห์ไร้ความซื่อตรงไร้ความจริงใจ อย่าอวดโอ้โม้ไปทั่วโลกดินแดน แต่หาความจริงสักนิดก็ไม่มี อย่าหัวดื้อหัวรั้น ต้องรู้จักถ่อมตนน้อมรับ โอวาทอันดีงาม ใครก็ตามที่กล่าววาจาอันเป็นสุภาษิต เราต้องยอมรับ อย่าแข่งดีแต่ไม่สร้างเหตุดี จงสร้างเหตุดีโดยไม่ต้องแข่งดี อย่าถือตัวเย่อหยิ่งจองหองพองชน จะถือตัวไปทำไมในเมื่อสรรพสิ่งเป็นอนัตตา เราจะไปถือตัวถือดีที่ไหน อย่าไปกดขี่ดูหมิ่นท่าน ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าท่านมีคุณธรรมความดีสูงยิ่งกว่าเรา อย่ามัวเมาว่าตนเองจะไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย อย่าประมาทก่อกรรมทำชั่วไม่รู้จักสร้างความคิด ถ้าไม่สำนึกตั้งแต่เดี๋ยวนี้ จะต้องไปเสียใจในนรก จงละความชั่วสร้างความคิดให้บริสุทธิ์ อย่าเชื่อนาฬาลงเวลาให้ผ่านไปเปล่า ๆ

บทที่ ๘๕

ศีลเป็นเยี่ยมในโลก เป็นเบื้องต้นแห่งความเจริญของธรรมทั้งหลาย ผู้ที่บอกว่าตนเองตั้งอยู่ในธรรมแต่ไร้ศีล คนผู้นี้คือคนหลงโลก ก่อนจะยอมผ้าด้วยสีที่สวयงาม จะต้องชะล้างซักฟอกสิ่งสกปรกออกจากผ้าก่อนฉันใด ก่อนที่จะนำพาความเจริญทางธรรมเข้าสู่จิตใจ จำเป็นจะต้องชะล้างซักฟอกสิ่งสกปรกออกจากใจด้วยการรักษาศีล ศีลนั้นเป็นเครื่องชำระมลทิน เป็นรัศมีอันอัศจรรย์ยิ่งของพุทธะทั้งปวง ศีลย้อมนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองอย่างมากมายมหาศาลไม่อาจจะพรรณนาได้ ศีลนั้นเป็นกลไกขั้นตอนเส้นทางในการละชั่วประพฤดี ทำจิตให้ขาวรอบ ศีลเป็นเครื่องยืนยันของความไม่ประมาทในธรรม บุคคลใดไร้ศีล นั่นคือคนประมาทผู้ประมาทแล้วก็เหมือนกับผู้ตายแล้ว ผู้ไร้ศีลก็คือผู้ตายแล้วเช่นเดียวกัน คือแม้มีชีวิตอยู่ก็น่าสังเวช น่าสงสาร เพราะไร้ค่า ไร้ความเจริญ มีแต่จะไปสู่ทางเสื่อมตกอับ ถ้าหากไม่รู้ว่า จะสร้างคุณค่าให้แก่ตนด้วยวิธีใด ก็จงชวนขวยรักษาศีลให้บริสุทธิ์เถิด จะต้องได้ดีแน่ จะไม่เสื่อมแน่ มีศีลก็มีค่า ไร้ศีลก็ไร้ค่า

บทที่ ๕๐

ศีลนั้นมีคุณค่ามหาศาล เป็นเบื้องต้นแห่งพระนิพพาน เป็นที่ตั้งของคุณธรรมอันยิ่งใหญ่ทั้งหลาย เป็นจุดกำเนิดและเป็นบ่อเกิดให้แก่คุณงามความดีทั้งปวง ศีลนั้นเป็นเอกเป็นยิ่งเป็นยอดเป็นเยี่ยม เป็นหัวเรือแห่งธรรม ศีลเป็นกำลังที่ยั่งยืนแก่ล้ามมหาศาลให้ผู้บำเพ็ญธรรม ศีลเป็นอาวุธอันอจรรยเพื่อการฆ่ากิเลสตัณหา ศีลเป็นอาภรณ์อันงดงามสูงค่าที่จะเสริมบุคลิกภาพให้แก่ผู้บำเพ็ญ ศีลเป็นเกราะป้องกันภัยอันตรายให้ความปลอดภัยให้ความสุขสบายแก่ผู้รักษา ศีลเป็นเครื่องนำพาก้าวข้ามอุปสรรคขวากหนามในเส้นทางทั้งปวง ศีลนำมาซึ่งอำนาจวาสนาความอยู่ดีมีสุขร่มเย็นเป็นสุข ศีลนั้นหอมเป็นกลิ่นหอมอันยิ่งที่ฟุ้งไปได้ทั้งตามลมและทวนลม เพราะว่าย่อมนำพาจิตตีสัพพอันติงามของผู้รักษาศีลให้หอมฟุ้งกระจายไปได้ทั่วสารทิศ ศีลเป็นเครื่องประดับอันดีที่สุดในบรรดาเครื่องประดับทั้งหลาย ศีลนั้นเป็นเพื่อนแท้เป็นเพื่อนตายที่จะคอยช่วยเหลือบุคคลผู้รักษาไม่ทอดทิ้งผู้นั้น แม้จะตายจากโลกนี้ไป ศีลก็จะนำพาไปสู่สถานที่อันเจริญ อานิสงส์ของศีลนั้นมีมากมายมหาศาล สุดที่จะพรรณนาได้ครบถ้วนด้วยภาษาใดๆ

บทที่ ๕๑

คนเราไม่ได้อยู่รอดได้ด้วยความกระหายอยาก ความกระหายอยากไม่ใช่คำตอบ ความกระหายอยากไม่ใช่ที่พึ่ง ความกระหายอยากไม่ใช่เพื่อนแท้ ผู้ที่ตกเป็นทาสของความกระหายอยาก ต้องคอยตอบสนองเสพเสวยบำรุงบำเรอตนไปตามความกระหายอยากบงการอย่างไม่รู้จักยับยั้ง จะต้องประสบความเดือดร้อนจากอาการของความกระหายอยาก คือ ยิ่งกินยิ่งหิว ยิ่งถมยิ่งลึก ยิ่งเสพยิ่งอยาก ยิ่งตอบสนองความกระหายอยาก ก็เหมือนดำเนินการดับเพลิงโดยเอาน้ำมันสาดเข้าไปในกองไฟ ยิ่งบังเกิดเป็นผลร้ายหลายเท่าทวีคูณ ความกระหายอยากเป็นนายที่ทารุณโหดร้าย ผู้ใดยอมตัวไปเป็นข้าความกระหายอยาก จะต้องประสบความทุกข์เดือดร้อนนานัปการอย่างแสนสาหัส จงมองทุกสิ่งทุกอย่างด้วยสติ ก็จะเห็นด้วยปัญญาว่า แท้ที่จริงแล้ว ความหยุดความพอนั้นแล จึงจะเป็นคำตอบให้ชีวิต ความหยุดความพอจะมาช่วยดับปัญหาทั้งหลาย ความหยุดความพอนำมาซึ่งความสันทุกข์ ความหยุดความพอนำมาซึ่งความดับเย็น ถ้าไม่ฟังคำตักเตือนของบัณฑิต จะต้องประสบแต่ความทุกข์ทรมานเพราะความกระหายอยากเป็นสาเหตุ

บทที่ ๕๒

รู้ภายนอกไม่สู้รู้ภายใน รู้โลกกว้างใหญ่ไม่มีค่าเท่ากับรู้ตน รู้ภายนอกรู้ไปเท่าไรก็ยังดับทุกข์ไม่ได้ รู้ภายในจะเห็นต้นตอของปัญหา ปัญหาทั้งหลายอยู่ที่ใจดวงที่ไม่ได้ฝึกในหมู่มนุษย์ทั้งหลายนั้น ผู้ที่ฝึกตนคือคนประเสริฐ ฝึกตนก็คือฝึกใจ เรียนรู้รอบรู้อะไรมากมายแค่ไหน ก็ไม่มีค่าเท่ากับการเรียนรู้กลไกการเกิดทุกข์ในใจตน ถ้ารู้เหตุภายในแล้วจะดับทุกข์ได้ที่ภายใน ธรรมชาติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคือเครื่องมือในการรู้แจ้งภายในใจตน รู้ว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือสาเหตุให้เกิดทุกข์ อะไรคือความดับทุกข์ที่สมบูรณ์แบบ และรู้ว่าอะไรคือวิธีปฏิบัติที่จะดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ที่แท้จริง ไม่ใช่เป็นเพียงดื่มน้ำทะเลเพื่อดับกระหายน้ำ แม้สักธรรมชาติความจริงที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนจะยิ่งใหญ่เพียงใด แต่ถ้าไม่นำมาปฏิบัติที่ใจตนก็จะกลายเป็นไร้ค่า อาหารดีเพียงใดก็ตาม ถ้าไม่ตักเข้าปากก็จะไม่ให้ประโยชน์แก่ผู้หิวโหย พระตถาคตเป็นเพียงผู้บอกเท่านั้น การกระทำทั้งมวลที่ท่านสาธุชนต้องเป็นผู้ขวนขวายปฏิบัติเอาเองทั้งสิ้น ไม่มีใครมาทำให้เราได้

บทที่ ๕๓

ในเส้นทางการเวียนว่ายตายเกิดของสรรพสัตว์นั้น มีหลุมกับ
ดักที่จะสร้างความวิบัติให้แก่บุคคลอย่างแสนสาหัส ก็คือการคบคนชั่ว
เป็นมิตร การนับถือเชื่อฟังผู้มีความเห็นผิด ยอมรับการชักจูงชักนำ
ชี้ชวนไปสู่ความเห็นผิดต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้คือมหันตภัย เพราะเหตุว่า คบ
คนเช่นไรจะเป็นคนเช่นนั้น สมาคมกับคนเช่นไรจะเป็นคนเช่นนั้น
นับถือคนเช่นไรจะเป็นคนเช่นนั้น เชื่อฟังคนเช่นไรจะเป็นคนเช่นนั้น
บูชาคนเช่นไรจะเป็นคนเช่นนั้น เพราะฉะนั้นการคบหาสมาคมกับ
คนพาลจึงเป็นจุดเริ่มที่จะนำมาซึ่งความวิบัติพินาศเดือดร้อนทั้งมวล
พึงหลีกเลี่ยงคนพาลสันดานหยาบ เหมือนหลีกเลี่ยงจากหลุมกับดักที่
อันตราย พึงหลีกเลี่ยงผู้ที่เห็นผิดเป็นชอบ เหมือนหลีกเลี่ยงจากอสรพิษ
ร้าย พึงตัดขาดออกจากการสมาคมกับผู้ที่ชักจูงชักนำเราไปสู่ทางต่ำ
พึงออกห่างจากการเกี่ยวข้องกับผู้ที่นำพาเราไปสู่ทางผิดศีลผิดธรรม
เพราะว่าการคบค้าสมาคมกับคนชั่วคนพาลนั้น นำมาซึ่งเภทภัยอัน
ใหญ่หลวงนัก ความวิบัติพินาศของสรรพสัตว์ในเส้นทางการเวียนว่าย
ตายเกิดนั้น มีจุดเริ่มต้นมาจากการคบคนชั่วเป็นมิตร

บทที่ ๕๔

กัลยาณมิตรนั้นสำคัญมากนัก พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า กัลยาณมิตรนั้นแลเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ ซึ่งหมายความว่าบุคคลจะมีโอกาสมีความสามารถเข้าถึงความเจริญและความดีงามทั้งหลาย ได้ด้วยการอาศัยกัลยาณมิตร เพราะฉะนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้รู้แจ้งโลก ผู้ตรัสรู้ธรรมทั้งปวงอย่างแจ่มแจ้ง ได้ตรัสสอนชี้แจงคุณค่าของกัลยาณมิตรไว้อย่างยิ่งใหญ่มาก กัลยาณมิตรนั้นคือบุคคลผู้มีความคุณธรรมสูงกว่าเรา และสามารถบอกกล่าวชี้แจงแนะนำตักเตือนชี้จุดข้อบกพร่องให้แก่เราได้ พึงชวนชวนเข้าหากัลยาณมิตรผู้มีความคุณธรรมเมื่อพบแล้วให้แสดงความเคารพนับถือท่าน พร้อมทั้งรับฟังโอวาทของท่านด้วยความเคารพ เวลาเราเข้าไปหาท่านผู้ทรงคุณธรรมนั้น อย่าไปเพื่อรับฟังคำชมเชยจากท่าน พึงเข้าไปด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตนยินดีรับฟังคำดำหนิตีเียนจากท่านโดยเคารพแล้วน้อมนำไปปฏิบัติขัดเกลาคตนตามโอวาทที่ได้รับมานั้นด้วยความยำเกรง อันว่าคำดำหนิของบัณฑิตผู้ทรงคุณธรรมนั้นย่อมล้ำค่าประดุจทองคำ คำดำหนิของท่านจะชี้ชุมทรัพย์คือคุณธรรมและเส้นทางสู่ความเจริญในพระศาสนาให้แก่เรา กัลยาณมิตรนั้นสำคัญมากนัก ควรที่เราจะพึงชวนชวนแสวงหาเมื่อประสบพบเจอแล้ว ก็จงมีความอ่อนน้อมถ่อมตน น้อมนำโอวาทของท่านมาปฏิบัติตามโดยเคารพ

บทที่ ๕๕

แสวงหาพระที่ภายนอกตั้งแต่เข้าจรดคำ ได้เจียดเวลาเพื่อแสวงหาพระในใจตนบ้างหรือไม่ ไม่ว่าจะไปหาไปพบครูบาอาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่ที่ไหน ท่านก็จะสั่งสอนแนะนำให้เรากลับไปปฏิบัติธรรมพัฒนาความเจริญที่จิตของตน ต่อให้สามารถไปกราบพบพระพุทธเจ้า ท่านก็จะตรัสสอนให้ปฏิบัติเอาเอง พระธรรมนั้นมีคุณค่ามหาศาลยิ่งนัก ถ้าพระธรรมไปตั้งอยู่ที่ใด สถานที่นั้นจะเจริญรุ่งเรือง ถ้าพระธรรมเข้าไปสู่ใจใคร ใจดวงนั้นจะเจริญรุ่งเรือง ถ้าพระธรรมไปตั้งอยู่ที่ใด สถานที่นั้นจะร่มเย็นเป็นสุข ถ้าพระธรรมเข้าไปสู่ใจใคร ใจดวงนั้นจะร่มเย็นเป็นสุข แม้ว่าจะมีบุญวาสนาที่สามารถแสวงหาและประสบพบเจอบุคคลผู้สูงส่งด้วยคุณธรรม หรือได้มีโอกาสประสบพบเจอถึงอันสูงด้วยคุณค่าในทางพระพุทธศาสนาใด ๆ ก็ตาม แต่ถ้าหากไม่ได้นำพระธรรมเข้าไปเสริมคุณค่าพัฒนาในใจตนแล้วไซ้ ตัวเราจะกลายเป็นคนไร้ค่าและมีความทุกข์ทรมานใจแสนเข็ญ แม้จะดำรงอยู่ท่ามกลางบุคคลและสิ่งของอันทรงคุณค่านั้น อาหารแม้เป็นของชั้นดีแค่ไหน จะไม่ให้ประโยชน์แก่ผู้ที่ไม่ตัดใส่ปากตนเอง ถ้าไม่นำพระธรรมไปปฏิบัติขัดเกลาที่ใจตนแล้วไซ้ ถึงพระพุทธศาสนาจะทรงคุณค่ามากเพียงใด แต่ก็ไร้ประโยชน์ต่อผู้นั้น เขาจะกลายเป็นคนไร้ค่าที่อยู่ท่ามกลางสิ่งอันทรงคุณค่าทั้งหลาย

บทที่ ๕๖

การร้องขออ้อนวอนให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยนั้น มีผู้การขวนขวาย
สร้างสาเหตุแห่งความเจริญ การไปประจบประแจงคุณครูให้แจก
คะแนนช่วยเหลือในการสอบนั้น มีผู้ขวนขวายพัฒนาความรู้ของตน
ด้วยการขยันเรียน การรอให้เกิดเรื่องแล้วค่อยตามแก้ นั้น มีผู้ขวนขวาย
สร้างสาเหตุแห่งความเจริญและปิดช่องทางเสื่อมด้วยความไม่ประมาท
สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนั้นมีเหตุเป็นแดนเกิด ทั้งความเจริญและ
ความเสื่อมล้วนมีเหตุ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนมงคล ๓๘
ประการ ว่าเป็นสาเหตุแห่งความเจริญ ตรัสว่าการลุ่มหลงในอบายมุข
การผิดศีลผิดธรรมและการกระทำความชั่วทั้งมวลว่าเป็นสาเหตุแห่ง
ความเสื่อม ท่านสาธุชนทั้งหลายจงอย่าหลงระเหิงมัวเมาประมาทใน
การใช้ชีวิต อย่าคิดว่าทำชั่วแล้วจะเจริญขึ้นมาได้ อย่าคิดว่าจะรุ่งเรือง
ได้แม้ไม่ได้สร้างที่ดี เมื่อรู้สาเหตุแห่งความเจริญและความเสื่อม
แล้ว พึงปฏิบัติตนให้อยู่ในครรลองแห่งความเจริญโดยเคารพ หลีกเว้น
เส้นทางแห่งความเสื่อมเหมือนหลีกเลี้ยงสัตว์ร้าย จงตั้งตนไว้ชอบอยู่
ในกรอบศีลธรรมอันดีงามทุกเมื่อ

บทที่ ๕๗

มงคล ๓๘ ประการที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนไว้นั้นเป็นสาเหตุแห่งความเจริญ ฟังหลักเว้นการคบคนชั่วเป็นมิตร ฟังชวนขวยคบบคนที่จะชักนำไปสู่ความเจริญ ควรเคารพพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ควรเข้าไปสู่สถานที่อันจะนำความดีงามและความเจริญมาให้ ควรสร้างความดีสร้างบุญกุศลไว้มากเพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนตนในภายหน้า ฟังตั้งตนไว้ชอบอยู่ในกรอบศีลธรรม ควรชวนขวยศึกษาเรียนรู้วิชาการที่จะนำความเจริญมาให้แก่ชีวิต ควรกระทำการงานด้วยความพิณิจพิเคราะห์ประกอบด้วยศิลปวิทยาการ ควรศึกษาและใฝ่ใจรักษากฎระเบียบที่ดีงามอย่างเคร่งครัด ฟังกล่าววาจาสุภาพดียังประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น ควรบำรุงบิดามารดาให้เป็นสุข ฟังสงเคราะห์ภรรยา(สามี)และบุตรธิดาอย่าให้ขาดตกบกพร่อง ฟังปฏิบัติหน้าที่การงานของตนให้เรียบร้อยไม่ทอดธุระ ฟังบำเพ็ญทานด้วยความเคารพ ฟังชวนขวยประพฤติธรรม ควรสงเคราะห์ญาติอย่าไร้น้ำใจ ฟังเลือกกระทำการที่ไม่นำความเดือดร้อนมาให้ภายหลัง จงงดเว้นการทำบาป อย่าดื่มสุราเมรัย ต้องรักษาตนอยู่ในความไม่ประมาท ฟังมีสัมมาการวะ อ่อนน้อมถ่อมตน ยินดีพอใจในสิ่งที่ตัวเองมี จงมีความกตัญญู ชวนขวยฟังธรรม รู้จักอดทน มีความว่าง่ายสอนง่ายไม่ดื้อรั้น จงชวนขวยในการพบเจอสมณะ สันทนาธรรมตามกาลที่มีโอกาส จงศึกษาการขัดเกลาจิตใจ ประพฤติตนในวิถีชีวิตที่ประเสริฐ จงเรียนรู้เพื่อเห็นแจ้งอริยสัจ ฟังทำความเพียรเพื่อเป็นปัจจัยแก่พระนิพพาน จงอย่า

หวั่นไหวต่อการขึ้นลงของชะตาชีวิต จงทำจิตให้พ้นทุกข์พ้นกิเลส เพื่อ
ให้จิตผ่องใสไร้ราคะ ชีวิตจะมีมงคลมีความเจริญรุ่งเรือง

บทที่ ๕๘

เสียวหนึ่งของชีวิตขอให้ได้เห็นธาตุแท้ของมนุษย์ ขอให้ได้เห็น
เรื่องจริงมากกว่าเรื่องปรุงแต่ง ขอให้ได้รู้ตามความเป็นจริงอย่าเพียงรู้
ตามที่ฝันเอาไว้ ของจริงแท้แม้ขัดตาขัดหูขัดใจแต่สมควรรู้ยิ่งกว่าของ
หลอกลวง ขอให้ได้รับรู้ความจริงยอมรับความจริง ขอให้ได้รับรู้ปัญหา
ที่แท้จริง พร้อมทั้งตั้งสติปัญญาพากเพียรที่จะพิเคราะห์เจาะลึก เพื่อ
ดูแลแก้ไขความจริงแท้ที่เกิดขึ้นอยู่ด้วยเหตุและผลตามกลไกเงื่อนไข
ที่แท้จริงของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ขอให้ได้รับแจ้งด้วยสติใน
ปัจจุบันอารมณ์ที่มีอยู่จริง อย่าปล่อยใจให้หลงเพื่อปรุงแต่งไปกับ
อารมณ์อดีตที่ผ่านไปแล้วดับไปแล้วจากไปแล้ว อย่าปล่อยใจให้หลงเพื่อ
หลงฝันไปถึงอารมณ์อนาคตที่ไม่มีอยู่จริงที่ยังไม่มาที่ยังไม่รู้ว่าจะเป็น
อย่างไร อารมณ์ปัจจุบันเป็นสิ่งที่น่ารู้ที่น่าเห็นแจ้งด้วยสติมากที่สุด และ
สติก็เป็นองค์ประกอบที่ควรฝึกฝนให้เกิดให้มียุ่เสมอ อย่าทอดธุระอย่า
เชื่อนแะ อย่าปล่อยใจให้ล่องลอยไปส่งเดชตามกระแสอารมณ์ใจคือสิ่ง
ที่ควรบริหารจัดการ วิธีจัดการก็คือการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ พึงมี
ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ที่ภายในกายยาวาหนาคือนี้ กายนี้แล
เป็นสถานที่ทำงาน เป็นสมรภูมิที่จะมารู้แจ้งอริยสัจธรรมความจริงอัน
เป็นสิ่งไม่ตาย

บทที่ ๕๕

สิ่งใด ๆ ก็ไม่เป็นดังใจ สิ่งใด ๆ ก็ไม่เป็นดังหวัง เพราะว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา คือมันดำเนินไปตามครรลองของกระแสแห่งเหตุปัจจัย ไม่ได้ดำเนินไปตามความต้องการหรือความอยากของใคร ฉะนั้นการไปตั้งความหวังในสิ่งใด ๆ ก็ตาม จึงเป็นการตั้งจิตไว้ผิด สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีเหตุเป็นแดนเกิด จงสร้างเหตุให้ดีโดยไม่ต้องหวัง อย่าหวังอะไร อย่าหวังจากภายใน อย่าหวังจากภายนอก อย่าหวังจากรูปธรรม อย่าหวังจากนามธรรม อย่าหวังจากอดีต อย่าหวังจากอนาคต อย่าหวังจากปัจจุบัน อย่าหวังจากตัวเรา อย่าหวังจากตัวเขา อย่าหวังให้มา อย่าหวังให้อยู่ อย่าหวังให้ไป เมื่อไม่หวังจึงไม่ผิดหวัง เมื่อไม่หวังจึงสิ้นทุกข์ ทำหน้าที่ของตนให้ดีโดยไม่หวัง ละเหตุแห่งความตกต่ำคือ เลิกทำความชั่ว สร้างเหตุแห่งความเจริญคือ ขวนขวายสร้างคุณดี สร้างเหตุแห่งความพ้นทุกข์ด้วยการทำจิตให้ผ่องใสในเส้นทางพุทธรูปัญญาสัมมาทิฐิ สร้างเหตุดีให้ถึงพร้อมโดยไม่ต้องหวัง เพราะว่าผลที่ดีย่อมมาจากเหตุที่ดี ไม่ใช่มาจากความหวัง จงสร้างเหตุแห่งความเจริญโดยไม่ต้องหวัง แล้วจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

บทที่ ๑๐๐

สำรวจสรรพดีว่า ควบคุมตนดีกว่า สิ่งทีปล่อยให้อาละวาดโดยไม่ควบคุมนั้นคือระเบิด ถ้าทำชีวิตตนเองให้กลายเป็นระเบิดก็จะทุกข์แสนเข็ญ จงเลือกเส้นทางดำเนินชีวิตในรูปแบบการขัดเกลาตน รู้จักควบคุมตน ดูแลตนเองให้อยู่ในกรอบขอบเขตระบบระเบียบตามครรลองแห่งศีลธรรมอันดี การรักษาตนเองให้มั่นคงอยู่ในครรลองแห่งศีลธรรมจรรยาอันดีงามนั้น ก็คือการให้รางวัลแก่ตนเอง การสร้างความเจริญให้แก่ตนเองอย่างมั่นคงถาวรก็ด้วยการมีชีวิตที่อยู่กับความสำรวจ มีความสะอาดต่อบาป มีความเกรงกลัวต่อบาป คอยสำนึกผิดคิดแก้ไขตนเองให้บริสุทธิ์อยู่ในศีลสำรวจคือการสำรวจตนให้บริสุทธิ์ในศีล และอินทรีย์สำรวจคือการสำรวจไม่ให้ไปยินดียินร้ายในทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่าคิดว่าการเสพเสวยอย่างเต็มที่แล้วจะนำมาซึ่งความสุข การลดละสละมาอยู่อย่างเรียบง่ายรู้จักความพอเพียงต่างหากที่จะทำให้อชีวิตมีความร่มเย็นเป็นสุข สิ่งทีปล่อยให้แบ่งพองโดยไม่ควบคุมก็คือระเบิด ความมั่นคงยั่งยืนอยู่เย็นเป็นสุขนั้นคือชีวิตที่สำรวจสรรพ ประพฤติตนโดยชอบอยู่ในกรอบแห่งศีลธรรม เพราะฉะนั้นการสำรวจสรรพดีย่อมดีกว่า



ถ้ำตำมบุลลา ศรีลังกา

บทที่ ๑๐๑

ผู้มีปัญญานั้นจะต้องมีความเที่ยงธรรม ยุติธรรม ไม่ลำเอียง เข้าข้างสิ่งนั้นสิ่งนี้เพราะความรักความโกรธความกลัวความหลง เนื่องจากว่าความลำเอียงจะทำให้การวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหามีชัดเจนไม่ถูกต้อง จิตที่มีเมตตาอย่างไม่มีประมาณไม่มีขอบเขตจะทำให้มีปัญหา เพราะว่าจะทำให้มองโลกกว้าง ทำให้พร้อมจะรับข้อมูลและมีฐานแห่งการตัดสินใจที่กว้างขวาง ถ้าเห็นแก่ตัวหรือเห็นแก่พวกพ้องจะทำให้มองโลกแคบ ความคิดก็แคบทำให้ปัญหาไม่เกิด ความอ่อนน้อมถ่อมตนยอมรับคนที่มีความสามารถมากกว่าเราทำให้เกิดปัญหา ถ้าเย่อหยิ่งถือดีเอาความคิดตนเองเป็นใหญ่จะไร้ปัญญา การสละวางและทานบารมีทำให้เกิดปัญญา เพราะจะทำให้สามารถสละวางกรอบคิดเดิม ๆ เปลี่ยนไปใช้กรอบคิดใหม่ ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ปัญญาไว ถ้ายึดติดยึดมั่นถือมั่นจะไร้ปัญญา เพราะจะทำให้ติดข้องอยู่กับอารมณ์ความคิดและฐานข้อมูลเก่า ๆ ทำให้ปัญญาไม่ไว ความมีศีลทำให้เกิดปัญญา เพราะช่วยให้จิตไม่ทรยศคดโกงอันจะทำให้มุมมองออกพ้นทางแห่งสัจจะความจริง ไม่โลเลไปตามใจชอบหรือไปตามความงี่โง่ เพราะว่าถ้าจิตคดโกงจะไร้ระเบียบทางความคิดเป็นสาเหตุที่จะทำให้เกิดปัญหาถูกปิด อันความดีงามทุกอย่างนั้นย่อมเสริมหนุนปัญญา บุญกุศลทั้งหลายย่อมเสริมสร้างปัญญา เพราะว่ธรรมชาติในโลกนี้นั้น สิ่งดีงามย่อมเสริมหนุนซึ่งกันและกัน ส่วนสิ่งชั่วย่อมขัดขวางทำร้ายทำลายสิ่งดี ปัญญานั้นมีเหตุเป็นแดนเกิด อย่าคิดว่าอยู่เฉย ๆ จะ

ฉลาดขึ้นมาได้ จงสร้างคุณความดีทั้งมวล แล้วจะช่วยทำให้ฉลาดยิ่งขึ้น

บทที่ ๑๐๒

ทุกคนก็มีความทุกข์ในรูปแบบของตัวเอง อย่าเพื่อฝืนอยากไปเป็นคนนั้นคนนี้ แล้วท้อแท้ท้อถอยในการรับรู้ปัญหาและคิดแก้ไขอุปสรรคในมุมของตนเอง ถ้าฝืนเพื่องอยากจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้แล้วพยายามจะหนีสิ่งที่มีอยู่จริงและเป็นอยู่จริง พยายามละทิ้งหน้าที่ของตน ท้อแท้ท้อถอยหมดกำลังใจที่จะทำงานในขอบเขตรับผิดชอบ ถ้าเป็นอย่างนี้จะโง่งมทุกที เพราะผู้หนีปัญหาจะทำให้จิตตัวเองอ่อนแอลง แล้วไปที่ไหนก็จะเจอปัญหาเพราะว่าจิตตัวเองไร้คุณภาพ การต่อสู้ ขวนขวายแก้ปัญหามาด้วยความเพียรพยายามและความอดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค จะทำให้เรามีความสามารถเพิ่มขึ้น แล้วสิ่งที่เคยเป็นปัญหาจะกลายเป็นไม่มีปัญหา เพราะว่าเราเก่งขึ้นและมีความสามารถมากขึ้น แต่ละคนนั้นย่อมสร้างกรรมมาต่าง ๆ กัน อย่าไปอยากเป็นคนอื่นเลย เป็นตัวของตัวเอง แล้วรับผิดชอบหน้าที่ ดูแลแก้ปัญหาในมุมของตนเองให้ดี นั่นก็มีค่าแล้ว ในความเป็นจริงนั้น คนรวยก็จะทุกข์อย่างคนรวย คนจนก็ทุกข์อย่างคนจน คนดั่งก็ทุกข์อย่างคนดั่ง คนไม่ดั่งก็ทุกข์อย่างคนไม่ดั่ง หัวหน้าที่ทุกข์อย่างหัวหน้า ลูกน้องก็ทุกข์อย่างลูกน้อง ตราบใดที่ยังไม่ถึงพระนิพพาน เป็นอะไรก็ทุกข์ทั้งนั้น จงพอใจในความเป็นตัวของตัวเองอย่างนี้นั่นแหละ ทำหน้าที่ให้ดี แล้วสร้างคุณความดีสร้างบารมีเพื่อเป็นเหตุปัจจัยแก่พระนิพพานด้วย โลกนี้เป็นทุกข์ นิพพานเป็นสุข เมื่อไรรบารมีเต็มจะได้ถึงความพ้นทุกข์

บทที่ ๑๐๓

คนเราเกิดมาก็ต้องประสบช่วงชีวิตที่สบบ้างลำบากบ้าง ต้องประสบโชคบ้างเคราะห์บ้างเป็นธรรมดา เหตุการณ์ที่ผ่านมาสู่ชีวิตเรานั้น จะดีหรือไม่ดีก็ตาม แต่เราควรจะได้รับเหตุการณ์ทั้งหลายด้วยความดี คือต้องทำความดีสู้ ฟังตั้งตนไว้ชอบอยู่ในกรอบศีลธรรม สิ่งที่เราเข้ามาสู่ชีวิตเราทั้งด้านดีหรือด้านชั่วก็ตาม ถ้ามาทำให้เราเลวลงชั่วลง ก็ถือว่าเราพ่ายแพ้ในเกมชีวิต ถือว่าสอบไม่ผ่าน สิ่งทั้งหลายที่มากระทบ แม้จะเป็นด้านดีเช่นความมีลาภ มียศ สรรเสริญ สุข ถ้ามาทำให้เราเกิดความประมาทหลงระเรีง ทำให้ทอดธุระต่อกุศลธรรมความดีและบุญบารมี ทำให้เราเหินห่างจากทางธรรมไหลลงต่ำไปสู่การผิดศีลผิดธรรม และเข้าสู่อบายมุข ก็ถือว่าชีวิตเราถูกทำลายโดยด้านบวกของโลก ถ้าสิ่งที่มากระทบเป็นด้านร้ายเช่น ความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ สามารถมาจุดดิ่งให้จิตเราเกิดอารมณ์ชั่ว เช่น เกิดความโกรธเกลียด อาฆาตพยาบาทน้อยใจเสียใจประชดชีวิต แล้วออกไปทำความชั่วความเลว ผิดศีลผิดธรรม อาละวาดเบียดเบียน เห็นผิดเป็นชอบ ล้มเลิกหรือยกเลิกในการสร้างความคิดก็ถือว่าชีวิตเราถูกทำร้ายโดยด้านลบของโลก ท่านสาธุชนทั้งหลาย จงตั้งตนไว้ชอบ จงมีปัญญา สิ่งที่มากระทบนั้นยังเป็นของผู้อื่นอยู่ แต่สิ่งที่เรากระทำทั้งดีทั้งชั่วนั้นแหละจะเป็นของเราเอง ฉะนั้นไม่ว่าประสบพบเจอสิ่งไร จงรักษาความดี หลีกเว้นการทำบาป จงมันคงอยู่ในความดีเสมอ

บทที่ ๑๐๔

ปลาที่ไม่ว่ายทวนน้ำนั่นก็คือปลาตาย บุคคลผู้ไม่รู้จักทวนกระแสกิเลสตัวเอง ไม่รู้จักฝืนความต้องการฝ่ายต่ำของตน บุคคลผู้นี้ถึงจะหายใจอยู่แต่ก็มีค่าเท่ากับคนตายแล้ว เพราะว่าเป็นชีวิตที่หาความเจริญไม่ได้ เสียที่ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนา การทำอะไรตามใจอยากนั้นนำตนไปสู่ความคับแค้น เพราะว่าถ้าบุคคลใดทำอะไรตามอำเภอใจ สังคมจะมาควบคุมผู้นั้นไม่ให้มีอิสระ เมื่อไม่รู้จักรควบคุมตนเอง สังคมจึงมาบีบบังคับจ้บกัดขังจองจำ ในเมื่อไม่รู้จักรควบคุมตนเอง จึงกลายเป็นผู้สิ้นอิสรภาพ การฝึกฝนควบคุมตนให้อยู่ในกรอบระเบียบวินัยและศีลธรรมอันดีนั้น จะนำตนไปสู่ความอิสระเบาสบายปลอดโปร่งโล่งว่าง เพราะว่าถ้าบุคคลใดควบคุมตนเองแล้วด้วยดี สังคมจะให้อิสระเสรี สามารถทำอะไรก็ได้ตามสบาย ไม่ถูกควบคุมบังคับ ในเมื่อรู้จักรควบคุมตนแล้ว สังคมจึงให้อิสระเสรี ยิ่งถ้าได้นำความสามารถของตนออกมาทำประโยชน์ส่วนรวม สังคมก็จะยิ่งให้อำนาจให้กำลัง ก็บุคคลนั้นแหละที่ เป็นผู้เสริมหนุนคุณค่าหรือลดระดับของตัวเอง สังคมเป็นเพียงกระจกเงาที่สะท้อนภาพความจริงออกมาให้เห็น

บทที่ ๑๐๕

กฎแห่งกรรมนั้นย่อมซื้อตรงยุติธรรมไม่ลำเอียง เมื่อมีเหตุที่ดี ย่อมบังเกิดเป็นผลที่ดี เมื่อมีเหตุที่ชั่วย่อมก่อบังเกิดเป็นผลที่ชั่ว กฎแห่งกรรมเป็นกฎที่เที่ยงธรรมที่สุด ทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว ขณะที่เราทำความดี ผลดีก็บังเกิดให้แก่เราเต็มที่แล้วในกระเป๋ของเรา ขณะที่เราทำความชั่ว ผลชั่วก็บังเกิดให้แก่เราเต็มที่แล้วในกระเป๋ของเรา รอคอยเวลาอันสมควร ที่จะโผล่ออกมาจากกระเป๋ เพื่อมาให้ผลอย่างเต็มที่เต็มฐาน ท่านสาธุชนจงมีความเชื่อในกฎแห่งกรรม กรรมใดที่เราสร้างไม่ว่าดีหรือชั่วนั้น เป็นการสร้างให้แก่ตัวเอง ตัวเองจะเป็นคนรับสิ่งที่ตัวเองก่อ ตัวเองจะเป็นคนรับสิ่งที่ตัวเองสร้าง จงหลีกเลี่ยงการทำความชั่ว เพราะนั่นเป็นการทำร้ายทำลายตัวเองอย่างสาหัส จงชวนชวนสร้างกุศลสร้างความดีสร้างบุญบารมี เพราะนั่นเป็นการสร้างความเจริญอยู่เย็นเป็นสุขให้แก่ตนเอง จงหลีกเลี่ยงการทำความชั่วแม้จะมีผลประโยชน์มาล่อ จงชวนชวนในการทำบุญแม้จะต้องทุกข์ยากลำบากเข็ญ ผู้ที่ไม่เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมจะทุกข์เดือดร้อนอย่างแสนสาหัส เพราะจะทำให้หลงไปสร้างบาปกรรมอย่างไม่รู้จึกยังคิดเหมือนรถไร้เบรคที่ไปสู่เส้นทางตกเหว ในโลกนี้ความเห็นผิดย่อมนำความเดือดร้อนมาให้ ส่วนความเห็นชอบย่อมนำความเจริญมาให้

บทที่ ๑๐๖

ถึงเราจะรู้จักคนมากมาย แต่คนที่เราจะพึงพึ่งอาศัยได้ก็คือ คนดีเท่านั้น ส่วนคนชั่วนั้นเราจะไม่สามารถพึ่งพึ่งอาศัยได้ในชีวิตของเรา ย่อมเคยทำมาทั้งความดีและความชั่ว ความชั่วที่เราได้ทำมามากมายเท่าไรก็ตาม เราจะไม่สามารถพึ่งพึ่งอาศัยมันได้ มีแต่จะทำร้ายทำลายให้เราพบความเสื่อมตกอับ ความดีแม้ชนิดเดียวที่เราทำนั้นจะสามารถพึ่งพึ่งได้ ยิ่งถ้าเป็นความดียิ่งใหญ่หรือความดีที่กระทำอย่างสม่ำเสมอ ก็จะเป็นที่พึ่งให้แก่เราได้อย่างมั่นคง การสร้างความชั่วนั้นหาประโยชน์ที่แท้จริงไม่ได้ มีแต่จะนำมาซึ่งปัญหา ความชั่วที่เราสร้างนั้นจะกลับมาทำร้ายทำลายเราในภายหลัง ให้ทุกข์แก่ท่านทุกข์นั้นถึงตัว ขึ้นชื่อว่าความชั่วแล้วอย่าทำเลยจะดีกว่า เราทำอะไรออกไป เราจะได้รับกรรมเช่นนั้นสนองคืนทั้งหมด ไม่มีกฎใดที่เที่ยงตรงเที่ยงธรรมเท่ากับกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วนั้นคือสัจธรรมที่มั่นคงยั่งยืนถาวร บัณฑิตจึงชวนขวยละความชั่วและประพฤติกุศลอยู่ทุกวี่วัน ไม่เอนแชนปล่อยเวลาให้สูญเปล่าไป โดยการละเลยและไม่สนใจสร้างกุศลคุณงามความดี ไม่ท้อถอยตัวเองให้ไปสู่ทางเสื่อมทางตกต่ำด้วยการกระทำความชั่ว ท่านสาธุชนทั้งหลายจงอย่าเห็นผิดเป็นชอบ อย่าเห็นว่าทำดีแล้วไม่ได้ดี อย่าเห็นว่าทำชั่วแล้วจะเจริญรุ่งเรืองได้

บทที่ ๑๐๗

ความกตัญญูคือคุณธรรมที่ประเสริฐ ผู้ปฏิบัติธรรมจะเจริญด้วยกุศลจิตทั้งปวงไม่ได้ ถ้าหากไร้ซึ่งความกตัญญู บุคคลใดไร้ความกตัญญูจะกลายเป็นคนไร้ค่าที่หาความเจริญมิได้ ถ้าไร้ความกตัญญูเสียแล้ว คุณความดีอย่างอื่นที่ตั้งใจให้บังเกิดจะพังทลายไปหมดสิ้น ความกตัญญูคือใบเบิกทางเพื่อจะขึ้นไปสู่ที่สูง ความกตัญญูคือการแสดงความเคารพนับถือที่งดงามที่สุด ความกตัญญูคือเครื่องมือหรือภาชนะที่จะใช้ในการน้อมรับสืบทอดมรดกอันสูงค่าจากท่านผู้ทรงคุณ ถ้าผู้ใดเกี่ยวข้องกับท่านผู้ทรงคุณงามความดีด้วยดวงจิตที่ชั่วร้ายก็จะนำความวอดวายมาสู่ตนเอง ฉะนั้นเมื่อได้ประสบพบเจอท่านผู้ทรงคุณธรรมพึงเกี่ยวข้องกับท่านด้วยจิตอันเป็นกุศล ก็จะนำความร่มเย็นเป็นสุขมาให้แก่ตนเอง ถ้ายังไปเกี่ยวข้องกับท่านผู้ทรงคุณด้วยจิตกตัญญู ก็จะทำให้ความเจริญรุ่งเรืองมาให้แก่ตน ฉะนั้นบัณฑิตผู้มีปัญญาญาณ จะมีความกตัญญูต่อพระพุทธเจ้า ต่อพระธรรมเจ้า ต่อพระสงฆ์เจ้า โดยปริมาณอันยิ่ง จะมีความกตัญญูต่อพ่อแม่ครูบาอาจารย์ท่านผู้มีพระคุณ และท่านผู้ทรงคุณทั้งหลาย จะมีความกตัญญูต่อท่านผู้มีอุปการะคุณแก่ตนมาในกาลก่อน ความกตัญญูย่อมนำความเจริญมาให้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

บทที่ ๑๐๘

อันทมนี่นั้น จงอย่าได้ไปเห็นว่าเป็นของอันทรงคุณค่า
 นำอัศจรรย์เพราะเหตุว่า มีผู้เสพเสวยกามอยู่ทั่วโลกดินแดน ก็ไม่เห็น
 มีอะไรดีขึ้นมา ย่อมมีแต่ความทุกข์ยากลำบากแสนเข็ญ และมีปัญหา
 นำปวดหัวให้ต้องแก้ไขไม่หยุดหย่อน อันทมนี่ย่อมเป็นจุดเริ่มต้นของ
 ปัญหาและความทุกข์ยากลำบากเข็ญทั้งมวล นำไปสู่ความแก่งแย่งเป็น
 ศัตรูคู่แค้นอาฆาตพยาบาทและทำร้ายทำลายเบียดเบียนกัน กามนี้ไม่
 นำมาซึ่งความเบาอกเบาใจไร้กังวล แต่กามย่อมนำมาซึ่งความห่วง
 กังวลใจและหึงหวงอิจฉาริษยา กามนี้ย่อมนำมาซึ่งความหิวโหย
 กระหายไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ เป็นไปเพื่อความกังวลมาก เป็นเหตุให้
 ขัดข้องใจติดขัดใจ ไม่สามารถปล่อยวางได้ กามนี้ย่อมนำมาซึ่งความ
 เตื่อร้อนจากการหิวกระหายอยาก ปรากฏอาการดังนี้ว่า ยิ่งกินยิ่งหิว
 ยิ่งถมยิ่งลึกยิ่งเสพยิ่งอยาก ต้องถูกบังคับให้ทำเรื่องที่ไม่รู้จักจบไม่รู้จัก
 ลั้น ต้องตกเป็นข้าทาษของตัณหาความอยาก ที่ไม่มีวันรู้จักคำว่าอิ่ม
 ไม่มีวันรู้จักคำว่าพอ ความหิวโหยกระหายทางใจย่อมรุนแรง ทำให้ต้อง
 กระเสือกกระสนจากความกระหายอยาก เพราะฉะนั้นบัณฑิตผู้มี
 ปัญญาจึงชวนชวายในการสละละกาม แล้วออกประพฤติพรหมจรรย์
 ละวางห่วงทั้งหลายที่เคยติดข้องสู่การบรรพชา มุ่งบำเพ็ญเนกขัมม-
 บารมี อันจะนำความร่มเย็นเป็นสุขมาให้

บทที่ ๑๐๕

คุณค่าของเรานั้นขึ้นอยู่กับสิ่งที่ตัวเองสร้าง ไม่ได้อยู่ที่คำชม คำตำรา คุณค่าของคนนั้นไม่ได้เพิ่มขึ้นตามคำชม แล้วก็ไม่ได้ลดลงตาม คำตำรา จงตั้งตนไว้ขอบประกอบในคุณงามความดี อย่าทอดธุระในการ พัฒนาจิต ถ้าจิตเรดีขึ้นก็จะทำให้เราอยู่เย็นเป็นสุข คำว่า “วิหารธรรม” นั้น แปลว่า ที่อยู่ของใจ ที่พักของใจ ก็คืออารมณ์ที่ตั้งขึ้นมาเพื่อให้ใจ อาศัยเกาะแล้วอยู่เย็นเป็นสุข ท่านสาธุชนจงหมั่นเพียรบากบั่นขยันใน การสร้างกุศลคุณงามความดีเป็นนิจ เพื่อให้จิตได้เกาะได้พักพิง สิ่งนี้ จึงจะเป็นที่พึ่งได้ ส่วนลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เกียรติ ตำแหน่ง การ เยินยอ การพินอบพิเทานั้นในทางธรรมะถือว่าเป็นของจอมปลอม คือ ไม่สามารถอาศัยเป็นที่พักพิงของจิตได้ ผู้มีปัญหาจึงชวนขวยสลด ตนออก ไม่ให้ติดข้องกับมายาภาพลวงจอมปลอมในโลก แล้ว ขวนขวายแสวงหาธรรม มีความขยันหมั่นเพียรไม่ทอดธุระในการ รักษาจิตไม่ประมาทในการละความชั่ว สร้างความดีให้ถึงพร้อม ทำจิต ให้ขาวรอบ เพื่อให้ได้สิ่งที่แท้จริง เพื่อให้เป็นสุขวิหารธรรม ที่อยู่ของ ใจอันสุขสงบเย็น

บทที่ ๑๑๐

การรู้จักหยุดพอเป็นคุณวิเศษของจิตที่ฝึกมาดีแล้ว ถ้ารู้ตัวหยุดตัวพอจะเผชิญแต่ความทุกข์ยากลำบากเข็ญ ความกระหายอยากนั้นไม่ใช่สิ่งดี จะคบหาความกระหายอยากเป็นเพื่อนแท้นั้นไม่ได้มีแต่จะทำให้เดือดร้อนทุกข์ลำเค็ญเป็นแสนสาหัส จงดับความอยากแล้วเปลี่ยนมารู้จักพอ พึงตั้งจิตอยู่ในปัจจุบันอารมณ์ ถ้าเจริญสติตั้งมั่นที่ปัจจุบันอารมณ์ภายในกายยาววาหนาคืบนี้จะได้ประสบพบเจอตัวหยุดตัวพอ จะได้เจอความสงบร่มเย็นเป็นสุขให้แก่ชีวิต แสวงหาเท่าไรก็ไม่เจอ เมื่อเลิกหาจึงเจอ เหมือนการวิ่งไล่ล่าคว่ำเงา เมื่อเราวิ่งไปเงาก็หนีไป หยุดเมื่อไหร่เงาก็หยุดอยู่ตรงนั้นเอง พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เจริญสติปัฏฐาน กำหนดสติอยู่ภายในกายยาววาหนาคืบนี้ ถือว่าอารมณ์ปัจจุบันที่ยังรู้ด้วยสตินั้นสำคัญที่สุด ส่วนอารมณ์ที่ปรุงแต่งไปสู่อดีตและอนาคตทั้งหลายย่อมไม่สำคัญเพราะว่าเป็นอารมณ์มายาภาพ ถ้าไปติดข้องกับอารมณ์มายาภาพ ก็ต้องตกเข้าไปในวงจรแห่งความกระหายอยาก วิ่งไล่ล่าคว่ำเงา ติดยึดกับอารมณ์อดีตที่ดับไปแล้ว เพื่อฝืนกับอารมณ์อนาคตที่ไม่มีอยู่จริง ถ้าวางจิตอยู่กับอารมณ์มายาภาพ ก็คือตั้งจิตไว้ผิด จะมีแต่ความหิวโหยกระหาย จะไม่มีโอกาสเจอตัวหยุดตัวพอ อันเป็นสภาวะธรรมที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์

บทที่ ๑๑๑

ถึงตลาดแคไหน ถ้าเห็นแก่ตัวก็จะมีค่าอะไร ถึงมีความโลก
มากมาย แต่จะเอาอะไรไปได้จริง บาปบุญคุณโทษนั้นแลจึงจะเป็น
ของจริง สมบัติในโลกมนุษย์นี้ทั้งสิ้นทั้งปวง รวมลงมาในดินน้ำไฟลม
ล้วนแล้วแต่เป็นธาตุของโลก เป็นของคู่โลก เป็นของประจำโลก ไม่มี
ใครแบกหามนำพาไปได้ไกลกว่าป่าช้า ถึงแม้ผูกห้อยคอไว้ก็เอาไปไม่ได้
ยึดมากก็ทุกข์มาก หวงแหนไว้ก็ได้แต่ความเศร้าหมองแห่งจิต บัณฑิต
ผู้รู้แจ้งย่อมเห็นว่าสมบัติในโลกนี้เป็นเพียงมายาภาพ เพราะฉะนั้นการ
ละวางความยึดมั่นจึงจะเป็นแนวทางของผู้มีปัญญา ส่วนความโลภนั้น
เป็นส่วนแห่งความโง่ความหลง ผู้ที่นำความฉลาดไปใช้ในทางเห็นแก่
ตัว นำไปทำร้ายทำลายผู้อื่น ก็เป็นการจับมิดตรงคมมิด คมมิดย่อม
เหมือนมือผู้จับเสียเอง การเอาอำนาจวาสนาและความสามารถพิเศษไป
ใช้ในการเบียดเบียนผู้อื่น ก็ย่อมนำมาซึ่งบาปกรรมเวรกรรมที่ใหญ่ขึ้น
ถ้ากลายเป็นผู้ยิ่งใหญ่อยู่ในโลกนี้ แล้วจะมีประโยชน์อะไร ในเมื่อโลกนี้
เป็นโลกแห่งความเกิดแก่เจ็บตาย บัณฑิตจะอยู่ในโลกนี้อย่างขวนขวาย
ตำรวมตนอยู่ในศีลธรรม ไม่ทำบาป ไม่ทำชั่ว โลกนี้เป็นเพียงทางผ่าน
ไม่ใช่ที่อยู่ จงแสวงหาบุญกุศลและบารมี ส่วนทรัพย์สินสมบัตินั้นไม่มี
ใครขนไปปรโลกได้ ไม่มีใครนำพาไปได้สักชิ้นเดียว

บทที่ ๑๑๒

บุคคลในโลกนี้ย่อมต้องจมปลักอยู่กับความทุกข์ยากลำบาก
 เหตุก็เพราะความติดข้อง ซึ่งถ้าหากไม่ติดเหยื่อของโลก ก็จะเป็นอิสระ
 ขึ้นมาเอง เหยื่อในโลกที่หลอกล่อไว้ก็ตรงที่อัสสาทะคือความพึงพอใจ
 สุขเวทนาย่อมเป็นเหยื่อล่อให้ต้องจมปลักอยู่ในทุกข์อย่างถอนตัวไม่
 ขึ้น เพราะหวังจะเสพสุขจึงไปเจอทุกข์ เพราะหวังจะสุขได้เดือนจึง
 ต้องติดเบ็ด บุคคลในโลกนี้ต้องถูกจองจำก็เพราะสิ่งที่ตนเองติดใจพอใจ
 นั้นแหละที่เป็นเหยื่อล่อเอาไว้ การเสพเสวยเวทนาโดยไร้สติควบคุมนั้น
 ย่อมนำมาซึ่งตัณหาความทะยานอยาก ตัณหาย่อมนำมาซึ่งอุปาทาน
 ความติดข้อง หลังจากนั้นทุกข์ทั้งปวงย่อมรุมกินโต๊ะผู้ที่ติดข้องนั่นเอง
 ท่านสาธุชนพึงประพฤติธรรมโดยสุจริต พึงเห็นโทษในการเวียนว่าย
 ตายเกิดอันเป็นผลมาจากความติดข้อง พึงบำเพ็ญศีลสมาธิปัญญาให้
 เจริญยิ่งขึ้น เพื่อเป็นเครื่องมือในการถอนอุปาทาน เพื่อการสละวาง
 โลกอันประกอบด้วยความเกิดแก่เจ็บตายและทุกข์โทษภัยนานัปการ
 ถ้าหลงเพลินเสพเสวยเหยื่อจะต้องติดข้อง และถูกจองจำไว้ในกับดัก
 แห่งความทุกข์ของสังสารวัฏอันหาที่สุดยุติมิได้

บทที่ ๑๑๓

ในยามมีชีวิตอยู่ได้กระทำสิ่งที่สมควรทำ ได้กระทำหน้าที่ให้ถึงพร้อมโดยไม่ละอายแก่ใจไม่ละอายแก่มนุชกรรม สามารถตีแผ่จิตใจต่อฟ้าดินได้ เมื่อยามความตายมาถึง ก็จะเป็นไรเล่า เพราะว่าสิ่งอันสมควรทำก็ได้ทำแล้ว ในยามมีชีวิตอยู่นั้น พึงตั้งกายวาจาใจอยู่ด้วยความเคารพพระรัตนตรัยไว้เหนือเศียรเกล้า พึงมีความกตัญญูทวาทิต่อผู้มีบุญคุณแก่ตน พึงตั้งอยู่ในความเคารพบนอบต่อท่านผู้สูงส่งกว่าเรา พึงมีจิตเมตตาอารีเอื้อเฟื้อแผ่ต่อผู้ที่อยู่ในระดับเดียวกับเรา พึงอนุเคราะห์ต่อผู้ที่ต่ำกว่ามีกำลังน้อยกว่า พึงกรุณาสงสารต่อผู้กระทำผิดพลาด พึงอนุโมทนาพลอยยินดีต่อผู้สร้างคุณดี พึงเกื้อกูลเกื้อหนุนต่อศิษย์หาสาวกลูกหลานหลานให้ได้ทั้งพื้ พึงมีความอดกลั้นระงับใจต่อศัตรูหมู่มารผู้ขัดขวางทั้งหลาย พึงซื่อสัตย์ซื่อตรงต่อมิตรและบุคคลผู้มีความปรารถนาดีต่อเรา พึงแผ่เมตตาอย่างไม่มีประมาณไม่มีขอบเขตต่อสรรพสัตว์ พึงให้อิवाทให้สติแก่ผู้มัวเมาให้เขาสามารถมองโลกด้วยปัญญา พึงป้องกันผู้ประมาทไม่ให้ล้าลึกไปสร้างหายนะที่ใหญ่ขึ้น พึงบอกแนวทางให้ความรู้และตักเตือนด้วยวาจาสุภาษิตต่อผู้หลงผิดผู้เห็นผิดเป็นชอบ พึงอวยประโยชน์ต่อประชุมชนให้ได้บังเกิดสันติสุขร่มเย็น พึงให้อภัยไม่เอาโทษต่อผู้อื่น พึงข่มงวดต่อตนเองโดยการรักษากิจของตนให้อยู่ในครรลองแห่งธรรมตลอดกาลเป็นนิจ พึงเห็นแจ้งไตรลักษณ์ไม่ติดข้องไม่อาลัยในสังขารทั้งปวง ถ้าท่านสาธุชนกระทำได้ดังนี้ เชื่อว่าทำหน้าที่ได้ถึงพร้อมแล้ว หากแม้ความตาย

อย่างกรายมาถึง จะต้องสิ้นชีพในบัดดล ก็จะเป็นไรเล่า

บทที่ ๑๑๔

เมื่อไม่ได้ทำผิดกฎหมาย ก็ไม่ต้องกลัวตำรวจ เมื่อไม่ได้ทำบาปกรรม จะกลัวยมบาลทำไม ที่พึงใจจะร่มเย็นเป็นสุขพึงพึงอาศัยได้เหมือนกับการไม่ทำชั่ว เพราะว่าเมื่อทำบาปเองย่อมเศร้าหมองเอง ไม่ต้องรอให้ใครมาลงโทษ เมื่อไม่ทำบาปเองย่อมสะอาดหมดจดเอง ไม่ต้องรอให้ใครมาชะล้าง การดำรงตนรักษาตนให้ห่างไกลจากความชั่วละเว้นการทำบาปก่อเวร ย่อมได้ที่พักพิงอันร่มเย็นเป็นสุข ร่มเงาแห่งศีลธรรมนั้น ย่อมให้ความร่มเย็นเป็นสุขจนไม่สามารถบรรยายได้หมดสิ้น ท่านทั้งหลายพึงงดเว้นบาป พึงตั้งตนไว้ชอบอยู่ในกรอบศีลธรรม ธรรมะนั้นย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว ผลแห่งการปฏิบัติธรรมนั้นไม่สามารถจะยกมาให้ดูกันได้ด้วยตาเนื้อ พระธรรมกถึกทั้งหลายย่อมใช้พรรณนาโวหาร เพื่อโน้มน้าวให้ผู้ฟังเห็นดีเห็นงาม แล้วเกิดศรัทธาคิดฝักใฝ่ในการปฏิบัติ ผู้ที่ปฏิบัติให้เข้าถึงจะพึงเห็นแจ้งด้วยตัวเองเป็นปัจจัยตั้ง วิริยบารมีและขันติบารมีนั้นคือองค์ประกอบที่นำไปสู่การบรรลุแล้วเห็นเอง เพราะว่าผู้ปฏิบัติที่มีความเพียรและความอดทนย่อมสัมผัสผลของการปฏิบัติธรรมอันนำอัสสัจจญาณได้ ธรรมะย่อมเป็นของแท้ของจริง ที่รอคอยให้เราพิสูจน์อยู่ตลอดเวลา กลัวเพียงแต่ว่าเรานั้นจะไม่จริง

บทที่ ๑๑๕

ถ้าพลังสติไม่พอ ชีวิตก็หาความสุขไม่ได้ เพราะว่าสติเหมือนหางเสือของเรือ ช่วยในการควบคุมทิศทางและเส้นทางที่จะไป ถ้าสติไม่มีก็เหมือนกับเรือไร้หางเสือหรือรอลาตพวงมาลัย จะทำให้เปะปะไร้ทิศทาง ไร้ความสามารถในการควบคุม ต่อให้ยานพาหนะนั้นมีองค์ประกอบส่วนอื่นดีพร้อมแค่ไหน ถ้าไม่สามารถควบคุมบังคับทิศทาง ก็จะกลายเป็นของไร้ค่าไร้ประโยชน์ ผู้ที่ไม่ได้ฝึกฝนการเจริญสติก็จะตกต่ำไปสู่คนไร้ค่าไร้ประโยชน์ ไม่สามารถควบคุมตนไปสู่ทิศทางแห่งความเจริญได้ ต่อให้มีอุดมการณ์ดีแค่ไหน ถ้าไร้สติก็จะไม่สามารถน้อมนำอุดมการณ์ให้ออกมาเป็นรูปธรรมได้ ต่อให้มีแผนการดีแค่ไหน ถ้าไร้ผู้มาจัดแจงวัตถุดิบอุปกรณ์สิ่งของและการงานให้สามารถดำเนินราบรื่นลุล่วงไปสู่แผนการนั้น แผนการนั้นก็ไม่สามารถปรากฏเป็นความจริงได้ องค์ประกอบในการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตที่สำคัญยิ่งก็คือสติ ถ้าไร้สติหัวข้อธรรมอันดีทั้งหลายก็จะไม่สามารถปรากฏเป็นรูปธรรมความจริงในภาคปฏิบัติ จะมีศรัทธาชวนชวนในการเจริญสติปัญญา จะนำความก้าวหน้าทางธรรมอย่างยิ่งมาให้

บทที่ ๑๑๖

อย่าสร้างความคุ้นเคยกับความชั่ว มิเช่นนั้นจะลืมหากกลับ ถ้าหากผลไปเดินหลงป่า เส้นทางกลับย่อมสำคัญยิ่ง คนเรานั้นแม้ยังมีกิเลส ผิดพลาดพลั้งผลไปกระทำความชั่วเป็นครั้งเป็นคราวบ้าง เพราะฝืนกำลังอำนาจของกิเลสยังไม่ได้แต่ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม ก็จงอย่าสร้างความคุ้นเคยกับความชั่ว อย่าเอาเถาวัลย์มาผูกมัดตัวเองไว้ในป่า มิเช่นนั้นจะไม่สามารถหลุดรอดพ้นจากการหลงป่านั้นมาได้ ถ้าหากผลไปผลไร้สติไปสร้างความชั่วเป็นบางครั้งบางคราว จงรีบตั้งกำลังใจให้มั่นคง รีบลดรีบละรีบเลิก อย่าปล่อยตนให้ตกอยู่ในอำนาจของความอยาก อย่าปล่อยใจให้ไปผูกพันเห็นดีเห็นงามกับองค์ประกอบทั้งปวงแห่งการทำความชั่วนั้น การเลือกลงหลักปักฐานสร้างที่พักอาศัยให้มั่นคงนั้น ต้องเลือกทำเลที่ดีงาม จะไปอาศัยลงหลักปักเสาในเลนในตม้นนั้นย่อมไม่มั่นคง จันใดก็จันนั้น ความชั่วทั้งหลายทั้งปวง เราไม่สามารถพึงพิงอิงอาศัยมันได้ เราจะพึงพิงได้ก็ตรงที่ความดีและคนดี ส่วนความชั่วและคนชั่วนั้น ไม่สามารถจะพึงพิงอิงอาศัยได้เลย จงกลับตัวกลับใจ สลัดออกจากความชั่วทั้งมวลตั้งแต่นี้ไป ก่อนที่ชีวิตจะพังยับเยินจนไม่มีขึ้นดี

บทที่ ๑๑๖

เขาก็คอนเราก็คอน เขาและเราล้วนมีหัวใจจิตหัวใจ จงอย่าเบียดเบียนทำร้ายทำลายกัน เมตตาอารีนำมาซึ่งความร่มเย็นเป็นสุข บัณฑิตทั้งหลายย่อมสมทานซึ่งอโหสิเมตตาและอภัยให้มันคง อย่าคิดเพียงว่าต้องได้อะไรอย่างใจเราเท่านั้น เรารักสุขเกลียดทุกข์ฉันใด ผู้อื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์ฉันนั้น จงเอาใจเขามาใส่ใจเรา ละความเบียดเบียนดีกว่า ดับไฟโทสะที่เผาใจเราให้ดับสนิท อย่าปล่อยยให้ลูกกลมออกไป แผลเผาชาวโลกให้เดือดร้อนด้วยการสร้างกายกรรมวจีกรรมอันเป็นทุจริต ก่อนที่ไฟโทสะในใจเราจะออกไปทำร้ายทำลายผู้อื่นนั้น มันได้แผลเผาทำร้ายทำลายตัวเราเองอย่างไม่มีขึ้นดีก่อนแล้ว จงดับกิเลสในใจตน ก่อนที่มันจะไปสร้างความเสียหายวอดวายแก่ตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งชาวโลกให้พังพินาศ เราทำอะไรออกไป ทั้งดีและชั่ว เราจะเป็นผู้รับผลกระทบนั้นเองทั้งสิ้น จงมีศรัทธาในพระรัตนตรัย พร้อมทั้งชวนขยายพัฒนาจิต ดัดนิสัยตนเองไม่ให้ตกต่ำลงไปเกลือกกลั้วกับความชั่ว ชีวิตนี้เราก็คือผู้เลือกเส้นทางและทิศที่จะดำเนินไปเอง ถ้าเลือกการคบค้าสมาคมกับกิเลสจะนำพาชีวิตไปสู่ความเสื่อมตถกอบ

บทที่ ๑๘

กฎแห่งกรรมนั้นศักดิ์สิทธิ์ที่สุด กรรมสนองไม่มีผิดพลาด หนีอย่างอื่นยังพอจะหนีได้บ้าง หนีกฎแห่งกรรมนั้นไม่มีทางที่จะหนีพ้นได้ หนีขึ้นฟ้าก็ไม่ว่า หนีลงทะเลก็ไม่ว่า หนีไปบนภูเขาก็ไม่ว่า จะไปหลบอยู่ในไหนก็ไม่สามารถพ้นจากกรรมสนองได้ ท่านทั้งหลายจงเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ทำดียอมได้ดีแน่นอน ทำชั่วยอมได้ชั่วแน่นอน ไม่เกี่ยวกับว่ามีคนเห็นหรือไม่ ไม่จำเป็นต้องมีพยาน ไม่จำเป็นต้องมีศาลตัดสิน ผู้ทำกรรมยอมตัดสินตัวเองให้เจริญขึ้นหรือเสื่อมลงด้วยกรรมที่ตนเองสร้าง ท่านสาธุชนทั้งหลาย จงหมั่นสร้างเหตุดีคือการสร้างกรรมดีอยู่เป็นนิจ จงพยายามละวางเหตุชั่วคือการงดเว้นจากการสร้างกรรมชั่วให้เด็ดขาด ผลทั้งหลายย่อมเกิดจากเหตุที่เราสร้าง ไม่ได้เกิดจากความต้องการและความอยากได้ของเรา ผู้มีปัญญาพึงรักษาตนให้พ้นจากภพภัยทั้งปวงโดยการไม่กระทำความชั่ว พึงให้รางวัลแก่ตนเองด้วยการสร้างความดีทุกวี่วัน กฎแห่งกรรมนั้นศักดิ์สิทธิ์ยิ่งนัก

บทที่ ๑๑๕

เมื่อละทิ้งความเห็นแก่ตัว ก็จะพบอุดมการณ์อันบริสุทธิ์ เมื่อมีจิตใจเสียสละเพื่อมวลชน ก็จะสามารถโปรดตนเองและโปรดผู้อื่น ผู้ที่ขวนขวายสร้างบารมี จงอย่าดูวัตถุดิบของและราคาเป็นใหญ่ จงดูกุศลจิตเป็นใหญ่ จงดูความบริสุทธิ์ใจเป็นใหญ่ จงทำงานให้สำเร็จด้วยความบริสุทธิ์ ไม่มีราคะทั้งนอกและใน สะอาดบริสุทธิ์โปร่งใสทุกชั้นตอน จงทำงานให้สำเร็จด้วยกุศลจิตจริง ๆ อย่าเพียงสร้างภาพออกมาให้ดูดี แต่ว่าภายในใจนั้นเป็นอกุศล ถ้าเราทำงานให้สำเร็จอย่างบริสุทธิ์และประกอบด้วยจิตกุศล แม้เป็นงานเล็ก ๆ ก็ถือว่าสูงค่า จงถือความบริสุทธิ์และกุศลจิตเป็นใหญ่ อย่าเอาความมโหฬารของการทำงานเป็นใหญ่ เริ่มต้นในการสร้างบารมีจงทำงานเล็ก ๆ นั้นแหละให้สำเร็จ แต่ต้องประกอบด้วยกุศลจิตและความซื่อตรง ถ้าทำอย่างนี้ได้ ต่อไปงานจะใหญ่ขึ้นเองแต่ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม จงกระทำงานนั้น ๆ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ การงานนั้นจะทำหน้าที่แผ่เมตตาบารมีและแผ่คุณความดีไปสู่มวลชน ผู้กระทำก็ถือว่าได้โปรดตนเองด้วย และโปรดผู้อื่นด้วย

บทที่ ๑๒๐

ในโลกนี้นั้น ผู้มองเห็นความผิดของตนจึงเป็นคนประเสริฐ คน
 มาเหล้าแล้วจะป่าวประกาศว่าตนไม่เมา ผู้ป่วยโรคจิตจะหาว่าคนอื่น
 เป็นบ้า แต่บัณฑิตจะเพ่งโทษของตนเพื่อการขัดเกลาจิตใจให้ดีขึ้น มอง
 ตนเองดีกว่าที่จะออกไปรู้โลกทั้งโลก จัดการตนเองได้ก็จะดีกว่าไป
 จัดการโลกทั้งโลก ตัวเองคือที่ที่ควรมาทำการศึกษาและเข้าใจให้มาก
 ที่สุด ต่อให้รู้เรื่องทั้งโลก ถ้าไม่รู้เรื่องตนเองก็ไร้ค่า พระพุทธศาสนาคือ
 วิชาการสำหรับรู้ตนเห็นตนแจ่มแจ้งในตน จงหันมาเรียนรู้ตนเองแล้ว
 ขวนขวายขัดเกลาพัฒนาให้ดีขึ้น ได้เห็นความผิดความชั่วของตนเอง
 ตั้งแต่บัดนี้นั้นมีค่ามาก ดีกว่าแก้มปล่อยไหลผ่านเลย ให้ความผิวนั้น
 นำพาไปสู่ความตกต่ำสู่อบายภูมิอันมีนรกเป็นต้น ชีวิตของผู้ขวนขวาย
 แก้ไขขัดเกลาพัฒนาตนนั้นช่างน่าศรัทธายิ่ง การได้เกิดมาเป็นมนุษย์
 และพบพระพุทธศาสนา ก็เหมือนผู้ที่ร่างกายสกปรกได้มีโอกาสไปพบ
 สระน้ำสำหรับชำระกาย ถ้าผ่านไปโดยไม่ได้ล้างมลทินจะเสียเที่ยว
 บัณฑิตย่อมเห็นคุณค่าอย่างยิ่งในการพัฒนาตน เห็นคุณค่าอย่างยิ่งใน
 การแก้ไขสิ่งผิด



ถ้ำถัมบุลลา ศรีลังกา

บทที่ ๑๒๑

ไปหลอกคนอื่นว่าตนเองสะอาดบริสุทธิ์ทำไม ถ้าหากภายในของเราเศร้าหมองแปดเปื้อน ความไม่ซื่อสัตย์ไม่ซื่อตรงนั้นเป็นทฐจริต ตั้งอยู่ที่ใจของใครย่อมบีบเค้นใจดวงนั้นไม่มีความสุขสงบ เปิดเผยความจริงแล้วถูกตำไปเลยยังจะดีกว่า เขาอาจตำสักครั้งสองครั้งแล้วก็จะผ่านเลยไป แต่ถ้าเราปกปิดหมกเม็ดหลอกลวงอำพรางไว้ ใจเราจะถูกเผาด้วยไฟนรกทั้งที่ยังไม่ตาย ยอมรับผิดและเปิดเผยความจริงไปเลย ขอขมาลาโทษและยอมรับสำนึกผิดในบาปกรรมที่ทำมาจะดีกว่า ตรงจุดที่ยอมรับผิดและตั้งจิตขอขมาลาโทษนั้น จะเป็นจุดหักเหผกผันให้ดำเนินไปสู่ทางเจริญได้ รีบออกมาแสดงความซื่อสัตย์ซื่อตรงต่อชาวโลกดีกว่า ชีวิตจะร่มเย็นเป็นสุข ถึงต้อยต่ำแต่เป็นสุข ถึงถูกตำแต่สบายใจ ถึงโดนลงโทษแต่จะได้โอกาสในการแก้ไข อยู่กับความซื่อสัตย์ซื่อตรงดีกว่า อย่าไปอยู่กับความหลอกลวงไม่ซื่อสัตย์ไม่ซื่อตรง แม้จะเป็นเวลาสั้น ๆ ก็ตาม

บทที่ ๑๒๒

ถ้าเรายังไม่พร้อมที่จะสร้างความคิด ก็จงอย่าไปขัดขวางผู้อื่นที่จะสร้างความคิด ถ้าเรายังไม่พร้อมที่จะไปบำเพ็ญธรรม ก็จงอย่าขัดขวางผู้อื่นที่จะไปบำเพ็ญธรรม เวลาเราเห็นใครสร้างความคิด แล้วเราเกิดความรู้สึกขัดข้องขัดใจต่อการสร้างความคิดนั้น จะด้วยสาเหตุใดก็ตาม สิ่งที่เราที่สุดที่เราจะทำก็คือการวางเฉยไม่ไปช่วย แต่จงอย่าไปขัดขวางอย่าไปสร้างอุปสรรคในการทำความดีของเขา อย่าไปด่าว่า อย่าติเตียนพูดให้เขาหมดกำลังใจและท้อแท้ท้อถอยในการทำความคิดนั้น เพราะว่าถ้าเราไปขัดขวางการสร้างความคิด จะเป็นเวรเป็นกรรมต่อเรา และถ้าหากเราจะฝึกจิตของเราให้ดีขึ้น ควรจะฝึกจิตให้อดกลั้นข่มใจในสิ่งที่ขัดข้องขัดแย้งกับเรา แล้วเข้าไปเสริมหนุนการสร้างความคิดของผู้อื่น ความคิดนั้นแม้ใครประกอบบำเพ็ญก็ตาม ย่อมเป็นของสูง แม้ผู้ประกอบบำเพ็ญนั้นจะเคยมีเรื่องขัดแย้งขัดใจกับเรา ก็ควรแยกแยะให้ชัดเจน คนก็ส่วนคน ความคิดก็ส่วนความคิด เราควรตั้งจิตศรัทธาเกื้อหนุนในการสร้างความคิดของคนทุกประเภท เพราะความดีย่อมมีค่าอันสูงส่ง ความคิดไม่ได้ไปขัดแย้งกับใคร เรื่องขัดแย้งเป็นเรื่องของคน และในเมื่อเราสามารถทำให้พละยินดีในความดีของผู้อื่นได้ ก็ควรที่จะให้อภัยแก่เขาไปด้วยเลย อภัยทานนั้นย่อมเป็นที่สรรเสริญของบัณฑิตทั้งปวง

บทที่ ๑๒๓

สภาวะในสังคมย่อมขัดแย้งกันอยู่ในตัวเราไม่สามารถทำความเข้าใจความถูกต้องใจให้แก่คนทุกคนในโลกได้ สมมติว่าเราเป็นคนขับรถรับผู้โดยสารคนหนึ่งขึ้นมานั่ง ผู้โดยสารกำลังทะเลาะกัน พอถึงทางสามแยกผู้หญิงจะให้ไปซ้ายส่วนผู้ชายจะให้ไปขวา อันว่าสถานการณ์ในโลกที่เราเกี่ยวข้องอยู่นั้น บางทีเราก็ไม่สามารถทำให้คนทุกคนพอใจได้ ไม่สามารถทำให้สมหวังดังใจกันทุกคน แล้วจะอย่างไร ก็ควรดำเนินการอย่างสุดความสามารถ ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีให้ถึงพร้อมด้วยความชอบธรรม ไม่ลำเอียงเข้าข้างผู้ใด มีความซื่อสัตย์ซื่อตรงเที่ยงธรรม ทำสิ่งที่ไม่ละอายแก่ใจตนเอง ทำสิ่งที่ไม่ละอายต่อมโนธรรมและฝักใฝ่ให้เข้มแข็ง พร้อมรับแรงกดดันทั้งด้านบวกและด้านลบ มีปัญหาที่ต้องถูกตำหนิบีบคั้นติเตียนหาเรื่องก็ต้องฝักใฝ่ให้หนักแน่นอดทน ตั้งจิตให้ถึงพร้อมด้วยขันติเมตตาอุเบกขา เจอการสรรเสริญเยินยอปอปั้นก็ต้องข่มจิตข่มใจไม่ให้หลงลอยไปตามลมปาก เพราะว่าถ้าปล่อยจิตให้เพลิดเพลินไปกับคำชมเชยสรรเสริญเยินยอ ก็จะทำให้อ่อนแอและประมาท รวมความว่า คนที่อยู่ในโลกควรอยู่อย่างฝักใฝ่ตนให้พร้อมรับกับปัญหาและความขัดแย้ง อย่าอยู่เพื่อเสพสุข เพราะจะทำให้อ่อนแอลงไปจนกระทั่งหมดสมรรถภาพที่จะช่วยตนเองได้

บทที่ ๑๒๔

เรื่องราวของกระแสเหตุปัจจัยแห่งกรรมของสรรพสัตว์นั้น สลับซับซ้อนยิ่งนัก จนกระทั่งพระพุทธเจ้าตรัสบอกว่า เรื่องความสลับซับซ้อนของกรรมสัมพันธ์และกรรมพัวพันของสรรพสัตว์นั้น เป็นเรื่องจินตียไม่ควรนำมาขบคิด แต่โดยภาพรวมแล้ว สามารถสรุปเป็นหลักเกณฑ์ลงมาได้ว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” เนื่องจากสภาพกรรมของสรรพสัตว์นั้นพัวพันซับซ้อนยิ่งนัก เพราะฉะนั้นเรื่องบางเรื่องอาจไม่สามารถแก้ไขให้สำเร็จในชาตินี้ หรืออาจไม่สามารถเห็นผลในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ บางทีเราตายจากโลกนี้ไปแล้ว ๕๐ ปี เรื่องดี ๆ ที่เราพยายามผลักดันจึงค่อยบังเกิดสำเร็จเป็นผล เพราะฉะนั้นท่านสาธุชน ผู้เป็นบัณฑิต พึงนำความใฝ่ดี นำอุดมการณ์อันเป็นกุศลของตนนั้นออกมากระทำด้วยความกระตือรือร้น โดยไม่ต้องหวังว่าผลสำเร็จต้องบังเกิดปรากฏให้เราชื่นชมได้ในเวลาทันตาเห็น เมื่อเกิดมาชีวิตหนึ่ง ได้มีโอกาสมาสร้างความดี สร้างเรื่องดี ผลักดันโครงการดี ๆ ให้ขับเคลื่อนออกไป ก็น่าปลื้มปิติอย่างมากแล้ว ได้มีโอกาสสร้างเหตุดีก็เป็นมงคลอันยิ่งแก่ชีวิตแล้ว ส่วนผลนั้นย่อมเกิดมาจากเหตุ สร้างเหตุดีแล้วผลดีย่อมตามมาอย่างแน่นอน

บทที่ ๑๒๕

สรรพสิ่งในโลกนี้ไม่ได้เกิดขึ้นมาลอย ๆ ล้วนแล้วแต่มีที่มาที่ไป ล้วนแล้วแต่มีเหตุมีผล ล้วนแล้วแต่มีต้นมีปลาย ความเป็นไปในวาทนา โศกชะตาของชีวิตมนุษย์นั้น ทุกอย่างล้วนแล้วแต่เป็นไปตามกรรม สัมพันธ์ ของที่ตะบิตะบันจะเอาให้ได้ นั้น บางทีก็ไม่ใช่ของดี บางทีเรา ต้องปล่อยเรือลำหนึ่งให้ออกไปจากท่า โดยไม่ต้องใช้เชือกมัดไว้ จะได้ เป็นโอกาสให้เรืออีกลำมาเทียบท่าได้อย่างราบรื่นไร้ปัญหา การที่ไปคอย ฝ้าเพื่อหาของเก่าในอดีตที่ผ่านมาไปแล้วด้วยความเศร้าโศกเสียใจ ระโหย ให้อาลัยอาวรณ์ อาจเป็นการปิดกั้นวาทนาใหม่ที่จะเข้ามาโดยรู้เท่าไม่ ถึงการณ์ จงเอาปัจจุบันเป็นใหญ่ ทำหน้าที่ต่อเงื่อนไขขององค์ประกอบที่ เป็นจริงในปัจจุบันให้สมบูรณ์ให้ถึงพร้อม อย่าเศร้าหมองกับความสูญเสียใด ๆ ที่ผ่านไป แล้ว สิ่งที่ไม่ได้นั้นก็แสดงว่าไม่ใช่ของเรา รักษาตน พัฒนาตนดูแลตนให้ดี ทำหน้าที่ของเราให้เรียบร้อย สิ่งที่เป็นของเรา อาจกำลังมา อย่าใช้วิธีประชดประชันทำร้ายทำลายตนเองและผู้อื่น เตรียมบ้านไว้ให้เรียบร้อย แยกที่ดีจะมาเยี่ยมเยือน ถ้าเผาบ้านซะแล้ว แม้แต่สุนัขก็ยังจะหนีจากไป

บทที่ ๑๒๖

ข้าพเจ้านึกถึงเหตุการณ์สำคัญในเวลาสำคัญที่วันสำคัญในชีวิตอยู่เรื่องหนึ่ง เหตุการณ์นั้นสำคัญมาก เป็นเหตุการณ์ที่นับว่าเป็นโชคอย่างใหญ่หลวง เหตุการณ์นั้นช่างมีอิทธิพลต่อชีวิตของข้าพเจ้าทั้งชีวิตจริง ๆ เพราะถ้าไม่มีเหตุการณ์นั้นแล้ว ชีวิตของข้าพเจ้าทั้งชีวิตคงไม่เหลืออะไร เหตุการณ์นั้นก็คือ ข้าพเจ้าหายใจเข้าแล้วสามารถหายใจออกได้ เมื่อหายใจออกแล้วสามารถหายใจเข้าได้ ท่านฟังแล้วอาจว่าตลก แต่มันเป็นเรื่องจริง เพราะว่าต่อให้ท่านได้เงินก้อนโตมีตำแหน่งใหญ่ แต่ถ้าท่านหายใจไม่ได้ สิ่งเหล่านั้นก็จะกลายเป็นไร้ค่า แล้วถามว่าเวลาและวันสำคัญนั้นคือเมื่อไหร่ ก็ขอตอบว่าเวลานี้วันนี้ในปัจจุบันขณะที่ยังหายใจนี้ ควรถือว่าเป็นเวลาสำคัญในชีวิต เพราะว่าอดีตก็ดับไปแล้ว อนาคตก็ยังมาไม่ถึง เพราะฉะนั้นโชคดียิ่งใหญ่ก็คือ โชคดีที่เดียวนี้เรากำลังหายใจอยู่ ก็จงอย่าไปทุกข์ อย่ากลุ้มใจในเรื่องราวใด ๆ แล้วก็จงอย่าประมาทในชีวิต เพราะว่าชีวิตของเราสืบต่อได้ทีละหนึ่งลมหายใจ จงเอาเวลาที่ยังหายใจอยู่ มาขวนขวายสร้างบารมีสร้างคุณความดี อย่าให้ชีวิตไร้ค่า อย่าให้เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์และมีโอกาสพบพระพุทธศาสนา

บทที่ ๑๒๓

คนบางคนนั้น ช่วงอายุยังไม่ถึงร้อยปี แต่ห้วงกังวลไปเป็น พันปี ขณะกวาดถนนหน้าบ้าน แต่คิดไปไกลถึงดาวอังคาร เอาจิตไป ห่วงกังวลเรื่องราวทั้งโลก จนทำให้สมรรถภาพที่จะจัดการงานเฉพาะ หน้าสูญเสียไป เวลาขึ้นรถโดยสารถึงแม้สามารถไปได้อีกไกล แต่เมื่อ ถึงหน้าบ้านตัวเองก็ควรจะลง เวลาเอาจิตไปกังวลในเรื่องที่เราไม่ สามารถเข้าไปยุ่งเกี่ยวได้และไม่สามารถเข้าไปจัดการได้นั้น จะทำให้ เสียพื้นที่ในสมองไปฟรี ๆ พึงละความกังวลที่หัวนวดไปถึงรอบโลก แล้วมาจัดการเรื่องที่หน้าตักของตัวเองให้เรียบร้อยก่อนจะดีกว่า ละวาง ความกังวลที่กักตักลุ่มไปจนรอบเมือง แล้วมาดูแลปัญหาครอบครัวตัว เอง จัดแจงจัดการให้หมดปัญหาก่อนดีกว่า จงทำงานเล็ก ๆ ให้สำเร็จ สมบูรณ์เสียก่อน แล้วความน่าเชื่อถือจะเพิ่มขึ้น กำลังต่าง ๆ ที่จำเป็น ต้องใช้ก็จะเพิ่มขึ้น จะทำให้สามารถไปทำงานที่ใหญ่ยิ่งขึ้นกว่านี้ได้เอง อย่างมัวแต่ไปวางแผนในโครงการงานใหญ่งานโต แล้วก็ไม่สามารถริเริ่ม เดินหน้าได้ มาสนใจในเรื่องที่สามารถทำได้ก่อนดีกว่า ความกักตักลุ่ม ก็จะน้อยลง ประสิทธิภาพของเราก็จะเพิ่มขึ้น

บทที่ ๑๒๘

มีสุภาสิตจีนบทหนึ่งกล่าวว่า “กษัตริย์ยิ่งขี้เกียจเป็นเทพ
เศรษฐีเจียะ ช่างบ่นว่ายากจน ผู้เลอโฉมแข็งห้ำหั่นหน้าว่าไม่สวย
ผู้เต่าแซ่แพ้ผู้มีอายุยืนยาวจืดจางวิงวอนขอให้ต่ออายุ” สุภาสิตโหรา
ทั้ง ๔ ท่อนนี้ ตั้งใจจะแสดงถึงความไม่รู้จักพอของมนุษย์ในโลกนี้นั้น
คนที่ได้มากนั้นแหละ มักจะเป็นผู้ออกมาเรียกร้องขอเพิ่ม คนที่ได้มาก
นั้นแหละ มักจะออกมาโววายวายประทุ้งว่าได้น้อย ท่านสาธุชนจง
พิจารณาให้เห็นเป็นตัวอย่างของเรื่องความไม่รู้จักพอนี้ แล้วจงฝึก
ขวนขวายละวาง กินน้อยใช้น้อย พยายามฝึกฝนตนเองให้อยู่ในความ
พอเพียง อันความหยุดความพอนั้นหาไม่ได้ที่วัตถุข้าวของเงินทอง
สมบัติพัสถาน แต่จะต้องค้นหาที่ใจตน ต้องปลูกหน่อความรู้จักพอให้
บังเกิดขึ้นในใจตน ฝึกบริจาทาน ฝึกรักษาศีล ฝึกบำเพ็ญภาวนา
คุ้มครองรักษาใจตนให้รู้จักพอเพียง เมื่อความหิวโหยกระหายไม่รู้จัก
พอนั้นดับลงไป ความสุขใจก็บังเกิด

บทที่ ๑๒๕

ชีวิตนี้อุปมาดังการนั่งรถโดยสาร อีกไม่ช้าไม่นานก็ต้องลง กายนี้เป็นสิ่งจอมปลอม ไม่มีความมั่นคง ไม่ได้เอามาไม่ได้เอาไป แต่ละปีผ่านไปก็มีแต่จะแก่ลง ความแก่ก็เหมือนเส้นทางที่ผ่านมาแล้วหลายป้าย รถเมล์ใกล้เวลาที่จะต้องลงจากรถเข้าไปทุกที วิวสองข้างทางที่ผ่านตาก็เป็นเพียงสิ่งที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เหมือนสถานการณ์ทั้งหลายในชีวิต จะวุ่นวายโกลาหลหรือสงบสุขเจียบเจียบ ก็เป็นเพียงสิ่งที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เหมือนกับวิวทั้งหลายข้างถนนที่ผ่านเข้ามาในคลองจิกนู ไม่มีอะไรในวัตถุธาตุที่ชนไปได้จริง เป็นเพียงแค่ผ่าน แม้แต่องค์ประกอบที่มาตั้งขึ้นเป็นกายนี้ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ก็เป็นเพียงสิ่งของที่ผ่านมาแล้วผ่านไป ถ้าแยกแยะออกไปทั้งร่างกายนี้ ก็เป็นเพียงวัตถุธาตุที่อยู่คู่โลก คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เป็นของมีอยู่คู่กับโลก มีมาอยู่แต่เดิม แล้วก็จะไม่มีใครเอาไป ไม่มีใครได้ไป จิตวิญญูณมาได้รับรู้รับสัมผัสสัมผัสกัน ก็เพียงมาผ่านแล้วก็จากไป ผู้มีปัญญาย่อมเห็นว่าการมาการไปการเกิดการดับนี้เป็นมายา จึงชวนขวยกระทำพระนิพพานให้แจ้ง

บทที่ ๑๓๐

โรคภัยไข้เจ็บนั้นมีความยุติธรรม เยี่ยมเยียนได้ไม่เลือกบุคคล ไม่เลือกหน้าอินทร์หน้าพรหม ไม่สนใจว่ายศใหญ่ตระกูลโต พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “อณฺทกฺขณํ นํมีผู้ป้องกัน ไม่เป็นใหญ่เฉพาะตน” เพราะว่าต่อให้ถูกรักษาและถูกห้อมล้อมป้องกันไว้ด้วยทหารทั้งกองพล ก็ไม่สามารถห้ามโรคภัยไข้เจ็บที่จะเข้ามาสู่กายได้ ต่อให้เอาเป็นกลเอาธดังเอาปืนใหญ่มาห้อมล้อม ก็ไม่สามารถต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บที่จะเข้ามาสู่กายได้ เป็นเรื่องที่น่าสลดสังเวชอย่างยิ่ง ที่บุคคลทั้งหลายพยายามประคับประคอง บำรุงรักษาปรนเปรอกายนี้อย่างมากมาย ก็ไม่สามารถมีอำนาจเบ็ดเสร็จต่อกายนี้ได้ ไม่สามารถสั่งให้กายนี้แข็งแรงคงทนถาวรปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จะหาสิ่งใดมาป้องกันความแก่ ความเจ็บความตายไม่ให้เข้ามาสู่กายนี้ ก็ไม่สามารถจะแสวงหาเครื่องป้องกันนั้นมาได้ แม้จะดูแลรักษามาอย่างดี ก็ยังไม่มีอำนาจเป็นใหญ่ในกายนี้ได้ เป็นเรื่องที่น่าสังเวชยิ่งนัก จึงควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนด ควรหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดนี้ไปเสีย

บทที่ ๑๓๑

อันว่าร่างกายนี้ย่อมเป็นสาธารณะแก่หมู่หนอนและเชื้อโรค เวลาเดินเข้าไปในดงหรือที่รก ก็ให้เห็นแมลงบินว่อนมาตอมกายเรา แมลงทั้งหลายก็รู้สึกเหมือนกับว่า มีร้านค้ามาเปิดบริการในเขตของมัน ร่างกายก็เป็นทีเปิดโล่งส่งกลิ่นกายออกไป ประจวบคั้งว่าจะเชื้อเชิญแมลงทั้งหลายมากัดกิน เมื่อแมลงกินเลือดเราเสร็จ ร่างกายก็เหมือนเชื้อเชิญต่อไปว่า คุณแมลงจะรับหนังและเนื้อเพิ่มอีกไหมจะ นอกจากนั้นโรคทั้งหลายก็พร้อมจะตั้งขึ้นในร่างกายนี้ตลอดเวลา ถ้าจะถามว่าโรคภัยไข้เจ็บนั้นจะหาอะไรเจอ ก็ต้องตอบว่า อันโรคภัยไข้เจบนั้นย่อมจะหาร่างกายเจอ โรคภัยไข้เจбы่อมไม่ไปหาก่อนหิน ไม่ไปหาเหล็ก เป็นเช่นนั้นอย่างแน่นอน จุดหมายที่โรคภัยไข้เจ็บจะเดินทางไปถึงก็คือร่างกาย เหมือนกับถามว่า รถไฟขบวนนี้จะไปหาอะไรเจอ ก็ต้องตอบว่า รถไฟย่อมจะหาสถานีรถไฟเจอ เพราะสถานีรถไฟย่อมเป็นเป้าหมายที่จะไปให้ถึงของรถไฟ ร่างกายนี้ก็เช่นกันนั้นเหมือนกัน โรคภัยไข้เจбы่อมจะหาร่างกายเจอ ร่างกายก็คือเป้าหมายที่จะไปให้ถึงของโรคภัยไข้เจ็บ แม้จะหาเครื่องป้องกันอะไรมาคุ้มครอง ก็ไม่สามารถป้องกันได้ เพราะว่า ถ้าหากโรคภัยไข้เจ็บจะบังเกิด ก็สามารถผุดก่อเกิดขึ้นมาภายในร่างกายได้เลย ไม่ว่าเราจะใช้เกราะป้องกันอย่างไร เพราะฉะนั้นร่างกายจึงเป็นสาธารณะแก่หมู่หนอนและเชื้อโรคอย่างแท้จริง ผู้มีปัญญาจึงเกิดความเบื่อหน่ายและคลายกำหนดในสังขาร และมีจิตใจมุ่งต่อพระนิพพาน

บทที่ ๑๓๒

บางคนได้พบเคราะห์แล้วเกิดความสำนึกตน ได้ชวนชวายเป็น การตั้งตนไว้ชอบประกอบในความดี บางคนได้ประสบความเจ็บไข้ได้ ป่วยจึงได้บังเกิดปัญญาเห็นแจ้งในสังขาร ว่ามันเป็นอนิจจังคือไม่เที่ยง แท้แน่นอน ว่าเป็นทุกขังคือเป็นทุกข์เพราะทนได้ยากทนได้ลำบาก ว่าเป็นอนัตตาคือไม่ใช่ตัวตนเพราะว่าฝืนความปรารถนา ว่าไม่ฟัง บอก ไม่ได้ ห้ามไม่เชื่อ จึงเกิดแรงขับเคลื่อนในทางธรรมะ ตั้งจิตอยู่ในกุศล คุณงามความดี ทำยที่สุดก็ได้บรรลुธรรม เพราะฉะนั้นบุคคลผู้เป็น บัณฑิต เมื่อประสบพบเจอสิ่งร้าย ก็สามารถเปลี่ยนแปลงกลับกลายเป็น เกิดผลดีขึ้นมาได้ ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว สิ่งเลวร้ายในโลกจะน่ากลัวตรง ไหน คนเรานั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงโลกได้ไม่สามารถบังคับบัญชา โลกได้ แต่จงพยายามฝึกฝนตนเอง ให้มีคุณสมบัติที่สูงขึ้น เพื่อจะได้ สามารถต่อสู้อุปสรรคและภพภัยในโลกนี้ กับต้นเรือไม่ควรคิดหาทาง ที่จะไปควบคุมทะเล แต่ควรฝึกฝนเรียนรู้วิธีการควบคุมเรือของตนให้ ดี จึงจะสามารถดูแลนาวานี้ให้ดำเนินไปได้ จงฝึกตนดีกว่าที่จะไปบ่น ว่าติเตียนสิ่งภายนอก

บทที่ ๑๓๓

อันความเมตตาปราณีและความกรุณาปรารณาให้พ้นทุกข์
 ย่อมพัตราพยนำความเย็นชื่นใจมาให้โดยไม่ต้องซื้อหา ของที่ให้แก่
 ให้ฟรีนั้น สูงค่าด้วยราคาน้ำใจ มีการให้และการช่วยเหลือเกื้อกูลโดยไม่
 ได้เรียกร้องผลตอบแทนในที่ใด ก็แสดงว่าที่นั่นมีคนใจสูง คนเรานั้นก็
 แล้วแต่ว่าจะฝึกตัวเองให้ไปทางไหน จะฝึกอย่างไรก็ได้ทั้งสิ้น จะฝึกให้
 ตัวเองโลภอย่างโหดหิวกระหายเห็นแก่ตัวไม่สนใจว่าใครจะเดือดร้อน
 ก็สามารถฝึกให้ตัวเองโลภมากจนสามารถแย่งชิงสมบัติทั้งโลกมาเป็น
 ของตัวเอง ถึงจะทำให้คนอดอยากตายทั้งโลกก็ไม่สนใจ แม้แย่งชิงสิ่ง
 ทั้งหลายทั้งปวงในโลกมาได้ แต่จิตใจก็ยังหิวโหยกระหายยิ่งนัก เมื่อฝึก
 ตนไปในเส้นทางแห่งความโลภ ในที่สุดก็จะได้เป็นเพียงจอมหิวโหย
 กระหายใหญ่ แต่ถ้าฝึกตัวเองเป็นผู้ให้ คุณธรรมและน้ำใจก็จะเพิ่มพูน
 มีความโอบอ้อมอารีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ให้ไปอย่างไม่ต้องการสิ่งใด
 ตอบแทน ให้อย่างไม่ต้องการรางวัล เมตตาอารีเอาใจเขามาใส่ใจเรา
 ปรารณาให้สรรพสัตว์ทั้งหลายอยู่เย็นเป็นสุข ปรารณาเกื้อกูลผู้อื่น
 ยิ่งกว่าตอบสนองความอยากความต้องการของตัวเองยิ่งฝึกตัวเองเป็น
 ผู้ให้มากเท่าไร ความอึดเอิบของใจก็ยิ่งเพิ่มพูน ปิติศรัทธาก็เข้ามาเป็น
 เครื่องประกอบคำซุใจ เมื่อฝึกตัวเองเป็นผู้ให้ ก็จะได้เจอแต่ความร่มเย็น
 ขอให้สัตว์ทั้งหลายเป็นสุขก็พอแล้ว ส่วนเรื่องของเรานั้นไม่เป็นไร
 จิตใจกว้างขวางอย่างนี้ย่อมบังเกิดปิตินิธรรมยิ่งนัก

บทที่ ๑๓๔

บุคคลทั้งหลายในโลกนี้โลภมากอยากได้ไม่รู้จบ หวงแหนผลประโยชน์ส่วนตัวมากมายเกินไป ทำยที่สุดความคิดเหล่านี้ก็กลับมาทำร้ายตัวเอง คนเรานั้นอย่าเพียงแค่มองดูว่ามีอะไรหรือครอบครองอะไร เพราะว่าถ้าคุณภาพจิตตกต่ำ จะหาความสุขไม่ได้ คนที่เห็นแก่ตัวเมื่อสนใจแต่ผลประโยชน์ของตัวเอง ตัวโง่ที่สุดในจิตที่มองเรื่องตัวเองจะขยายใหญ่ เพราะฉะนั้นถ้าตัวเองมีปัญหาแม้เป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย แต่ความรู้สึกของผู้นั้นจะทุกข์ใจใหญ่ กระวนกระวายเดือดเนื้อร้อนใจใหญ่ เนื่องเพราะไปตั้งตัวโง่ที่สุดในจิตที่มองเรื่องตัวเองให้ขยายใหญ่ นี่ก็คือกลไกแห่งการถูกทำร้ายโดยความโลภมากอยากได้ ความหวงแหนผลประโยชน์ส่วนตัว ความเห็นแก่ตัว และความลำเอียงเข้าข้างตัวเอง นี่จึงเป็นโทษของกิเลสฝ่ายความโลภที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ฝึกละฝึกวาง เพราะเมื่อบุคคลรู้จักเสียสละผลประโยชน์ตัวเองเพื่อไปช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ตัวโง่ที่สุดในจิตที่มองเรื่องตัวเองจะลดลง เล็กลง เวลาเกิดปัญหาและอุปสรรคมาขัดขวาง ความทุกข์ใจของผู้นั้นก็ยิ่งจะเล็กน้อย นี่คือนิสงส์คุณค่าแห่งการให้ทานการเสียสละการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน พระพุทธเจ้าย่อมสั่งสอนเพื่อชักนำสรรพสัตว์ไปสู่เส้นทางเจริญ

บทที่ ๑๓๕

เมื่อมีจิตใจที่สมบูรณ์ เพียบพร้อมด้วยคุณธรรมความดี มีมโนธรรมประจำใจ ก็จะช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เมื่อมีจิตใจงดงามด้วยความเมตตาอารี เอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักอดทนข่มกลั้นต่ออารมณ์ตนเอง ไม่ปล่อยออกไปเบียดเบียนให้ใครเดือดเนื้อร้อนใจ ก็จะทำให้มีร่างกายที่งดงาม เราจะต้องแก้ไขที่ต้นเหตุก่อน ผลก็จะพลอยได้รับการแก้ไข จิตนั้นเป็นนายกายนั้นเป็นบ่าว เราจะต้องแก้ไขนิสัยเสีย นิสัยเลว นิสัยที่ชอบเบียดเบียนผู้อื่น นิสัยไม่มีความสะอาดต่อบาป นิสัยไม่เกรงกลัวต่อบาป และนิสัยเลวอีกหลายอย่างต้องได้รับการแก้ไขก่อน ร่างกายจึงจะเป็นไปในทางดี เราจะต้องรู้จักสละวางความกังวล สละวางความกีดกัณห์ ที่ทำให้ต้องแบกโลกแบกเรื่องทั้งหลายทั้งปวงในโลกเอาไว้บนหัว เมื่อสามารถแก้ไขความกังวลใจได้ ก็เป็นการชะลอความแก่ชะลอความเสื่อมของร่างกาย เราจะต้องรู้จักหยุด รู้จักพอ รู้จักสันโดษเล็กน้อย พอใจในสิ่งที่มีอยู่ ความรู้จักหยุดรู้จักพอนี้จะช่วยคลายความทุกข์ในใจ สามารถเป็นยาแก้โรคประสาท โรคกลัวคน โรคซึมเศร้าทั้งหลายได้ โดยที่ยาอันแสนวิเศษนี้ ไม่ต้องซื้อด้วยเงิน รู้จักเพียงพอบ้างก็ใช้ได้แล้ว

บทที่ ๑๓๖

อย่ายึดมั่นถือมั่นในความยินดีในร้ายในความรักชังเกลียดโกรธ ตามความเห็นของตนเองเท่านั้น อันโลกนี้ย่อมมีหลากหลายมิติ โลกนี้ไม่ได้อุบัติมาเพื่อเราคนเดียว ย่อมเป็นสถานที่ส่วนกลาง จงอย่าถือว่าการคิดของตัวเองสำคัญที่สุด จงอย่าคิดว่ามุมมองของตนเองถูกต้องที่สุด จงรู้จักคิดแทนผู้อื่น จงรู้จักมองในมุมของผู้อื่น จะช่วยให้ความคิดของเรากว้างขวาง ช่วยแก้ปัญหาที่กว้างขวาง จงฝึกการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในทางความคิด เอาใจเขามาใส่ใจเรา อย่าให้ความสำคัญในความต้องการของตนเองฝ่ายเดียว เขาก็มีหัวใจเราก็มีหัวใจ เราเป็นผู้รักสุขเกลียดทุกข์ฉันใด เขาก็มีความรู้สึกรักสุขเกลียดทุกข์ฉันนั้น ถ้าโดนกระทำอะไรแล้ว เราเจ็บปวดรับไม่ได้ หากไปทำอย่างนั้นกับผู้อื่น เขาก็จะรู้สึกเจ็บปวดและรับไม่ได้เช่นเดียวกัน ถ้าไม่ยากให้ใครมาทำอย่างใดกับเรา ก็จงอย่าไปทำอย่างนั้นกับคนอื่น ถ้าอยากให้ใครมาทำอย่างใดกับเรา ก็จงเริ่มต้นทำสิ่งนั้นต่อผู้อื่นตั้งแต่เดี๋ยวนี้เป็นต้นไป ผู้ที่ตั้งจิตอยู่ในความเห็นแก่ตัวและโหดร้ายทารุณนั้น ย่อมอยู่เป็นทุกข์ ผู้ที่ตั้งจิตอยู่ในความเมตตาอารีนั้น ย่อมอยู่เย็นเป็นสุข

บทที่ ๑๓๗

อย่าทำอะไรตามใจตัวเองอย่างไรให้เหตุผล อย่าปล่อยตัวเองให้
 อาละวาดไปตามความรักชังโกรธเกลียดอย่างไรให้เหตุผล จงสำรวจจิต
 สำรวจใจ ออกอมถนอมตนอยู่ในกรอบอยู่ในขอบเขตอยู่ในระเบียบ
 วินัยจะดีกว่า จงฝึกตนให้รู้จักความหยุดนิ่ง รู้จักเพียงพอ รู้จักรอคอย
 โอกาสอันควรอย่างสงบเสถียร ถ้าหากมีบุคคลผู้หนึ่ง ชอบอะไรก็ต้อง
 ไปชวนขวยแย่งชิงมาให้ได้และถ้าเกลียดอะไรก็ต้องออกไปทำลายล้าง
 ให้ได้ อย่างนี้เรียกว่าเป็นอาการโกล้งบ้าแล้ว หลังจากปล่อยตัวเองให้
 อาละวาดอวดเบ่งตามอำเภอใจไปทั่วเขตทั่วแดนแล้วจึงจะรู้ซึ่งว่าความ
 สำรวจตนนั้นดีที่สุด น่าสนใจที่สุด น่าศึกษาที่สุด การปล่อยตัวเองให้
 สุดโต่งไปทั้งด้านรักด้านชัง จะเดือดร้อนใจอย่างไม่มีประมาณ วางจิต
 กลาง ๆ ดีกว่า ฝึกจิตให้อยู่อย่างไมยินดีไมยินร้าย รู้จักจับรู้จักวาง ทุก
 สิ่งในโลกนั้นไม่เที่ยงแท้ ที่เกิดแล้วต้องดับหมด ที่พบแล้วต้อง
 พัลลิดพราจาก สิ่งใดที่เราขาดไม่ได้ สิ่งนั้นจะกลายเป็นจุดอ่อนของเรา
 ปล่อยใจให้สุดโต่งไปทั้งความรักความชังก็จะบังเกิดข้อด้อยขึ้นใน
 ตนเองอย่างมากมาย จงชวนขวยปฏิบัติตามธรรมะของพระพุทธเจ้า
 อะไรก็ไม่ทำให้ชีวิตรมเย็นเป็นสุขเท่าพระธรรม

บทที่ ๑๓๘

คนเห็นแก่ตัวจะปิดทางรอดของผู้อื่น เปิดแต่ทางแผ่ขยายกินรวบของตนเอง เห็นคนอื่นผิดตลอด เห็นตัวเองถูกเสมอ เมื่อเป็นดังนี้ ย่อมปิดหนทางแก้ไขพัฒนาตน เรื่องการบำเพ็ญทานก็ไม่ต้องพูดถึง เรื่องการรักษาศีลก็ไม่มีทางบังเกิดขึ้นมาได้ เรื่องการฝึกฝนพัฒนาจิต และบำเพ็ญภาวนากำจัดกิเลสยิ่งไม่มีทาง ความเห็นแก่ตัวย่อมปิดเส้นทางสู่ความเจริญทางธรรมเสียสิ้น เมื่อความโลภนั่งอยู่บนหัว ย่อมนำผู้นั้นไปสู่ทางเสื่อม มักก่อเวรสร้างกรรม เบียดเบียนเอารัดเอาเปรียบผู้อื่น ขณะที่แย่งชิงเอารัดเอาเปรียบมาได้นั้น มองผิวเผินก็เหมือนได้โน่นได้นี่ แต่ในสัจจะความเป็นจริงนั้น ไม่ได้อะไรไป แม้แต่เนื้อหนังสังขารนี้ ยังต้องปล่อยให้น่าเบื่อ厭ผู้ฟัง สลายกลับกลายเป็นธุลีดิน เพราะความที่ขาดกัลยาณมิตรคอยตักเตือนสั่งสอน จึงปล่อยจิตตัวเองให้เสื่อมเสีย กลายเป็นคนเห็นแก่ตัว ต้องก่อเวรก่อบาปก่อกรรมไม่ได้สร้างบุญกุศล ถูกกิเลสหลอกให้ทำร้ายทำลายตนไปสู่ความเป็นคนไร้ค่า ที่ใดไร้ธรรมะ ที่นั่นย่อมไร้ค่า

บทที่ ๑๓๕

โลกนี้เป็นกระจกบานใหญ่เราทำอะไรออกไป สิ่งนั้นจะสะท้อนกลับมาเราทำดีออกไป สิ่งดีก็จะสะท้อนกลับมาหาเรา เราทำชั่วออกไป สิ่งชั่วก็จะสะท้อนกลับมาหาเรา เราอยากจะได้อะไร จงให้สิ่งนั้นออกไป อย่าคิดว่าไปทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนแล้วเราจะเป็นสุขอยู่สบายได้ กฎแห่งกรรมเป็นของมีจริง กฎแห่งกรรมนั้นศักดิ์สิทธิ์ที่สุด ทำดีก็จะได้ดี ทำชั่วก็จะได้ชั่ว อย่าคิดว่าทำชั่วแล้วจะเป็นสุขอยู่ได้ อย่าคิดว่าจะทำให้ตัวเองเจริญได้โดยวิธีการเบียดเบียนผู้อื่น ผู้ที่เห็นแก่ตัวมาก จะทำอะไรโดยไม่สนใจหัวอกผู้อื่น ขอให้ตนอยู่สบาย คนอื่นจะฉิบหาย วอดวายก็ช่าง นี่เป็นการวางแผนที่โง่เขลาเบาปัญญาที่สุด คนโง่เขลาเบาปัญญานั้น มักจะวางแผนออกมาทำความชั่วความเลว เมื่อทำความชั่วขึ้นมาแล้ว ผู้ที่จะถูกความชั่วทำร้ายเป็นคนแรกก็คือตนเอง เริ่มต้นก็โดยการทำให้ตัวเองกลายเป็นคนชั้นต่ำ ทำให้ตัวเองเป็นที่รังเกียจ ทำให้ตัวเองเป็นที่ถูกเหยียดหยามกันต่ำประนาม ความชั่วที่สร้างนั้นย่อมทำร้ายตัวเองเป็นคนแรก หลังจากนั้น จึงค่อยออกไปทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

บทที่ ๑๔๐

เมื่อบุคคลได้สิทธิพิเศษ หรือมีกำลังอำนาจพิเศษขึ้นมาอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้านำความพิเศษนั้นไปใช้ในทางดีในทางที่ชอบ เพื่อประโยชน์ส่วนรวม เพื่อประโยชน์สังคม ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก หรือช่วยผู้ด้อยโอกาส ก็จะเป็นการทำให้สิทธิพิเศษหรือกำลังอำนาจพิเศษนั้นมันคงยั่งยืนแก่กล้าและมีกำลังยิ่งขึ้น สิ่งใดก็ตามที่เรามีนั้น ถ้าเรานำไปใช้เพื่อประโยชน์สุขของส่วนรวม เราจะได้สิ่งนั้นเพิ่มขึ้น เมื่อบุคคลสร้างประโยชน์สุขแก่มวลชน มวลชนจะนำกำลังและอำนาจมามอบให้ แต่ถ้าในทางตรงกันข้าม หากว่าเรามีสิทธิพิเศษ มีกำลังอำนาจพิเศษขึ้นมาอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วนำความพิเศษนั้นไปใช้ในทางไม่ดีในทางที่ไม่ชอบ เอาไปใช้อย่างเห็นแก่ตัว เบียดเบียนผู้อื่น กอบโกยผลประโยชน์เข้าตัวเองโดยการทำให้สังคมเดือดร้อน ก็จะเป็นการทำให้สิทธิพิเศษหรือกำลังอำนาจพิเศษนั้นถูกริบกลับไป สิ่งใดก็ตามที่เรามีนั้น ถ้าเรานำไปใช้เพื่อทำลายประโยชน์สุขของส่วนรวม เราจะถูกริดรอนตัดรอนและถูกยึดสิ่งนั้นกลับไป เพราะฉะนั้นยิ่งรู้สึกว่าเป็นคนพิเศษและมีอำนาจ ยิ่งต้องสำรวมตนให้อยู่ในกรอบศีลธรรม อย่าใช้อำนาจไปในทางที่ไม่ชอบ



ถ้ำดัมบุลลา ศรีลังกา

บทที่ ๑๔๑

พึงตั้งกุศลจิต แผ่เมตตากรุณาไปสู่สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ไม่มีปริมาณไม่มีขอบเขต โดยไม่เลือกที่รักผลัที่ชัง โดยไม่แบ่งแยกเรา เขา อย่าเห็นว่าตัวเองสำคัญที่สุด ผู้ที่เห็นว่าตัวเองสำคัญที่สุดจะกลายเป็นคนเห็นแก่ตัว พึงเห็นว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนเท่าเทียมกัน โดยความเป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย ต้องเวียนว่ายทุกข์ยากลำบากเข็ญ อยู่ในวัฏสงสารเหมือนกับเรา เขาก็มีกิเลสเหมือนเรา ถ้าปลั้งผล่อทำไปตามกิเลสบงการ ก็จะกลายเป็นความผิดขึ้นมา เหมือนที่เราเคยเป็น เขาก็อยากได้ใคร่ดีและทำอะไรตามใจชอบเหมือนเรา เขาก็มีสิทธิที่จะให้ความสำคัญแก่ตัวเองมากกว่าผู้อื่น เหมือนที่เราเคยเป็นมา เขาก็ไม่อยากถูกใครมาตำหนิตีเยียนลงโทษ เหมือนกับที่เราเคยเป็น เขาก็รักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกับเรา เมื่อคิดดังนี้จะรู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักมองโลกในมุมมองของผู้อื่น จิตใจจะเปิดกว้าง พร้อมที่จะให้อภัยและยกโทษอโหสิกรรมต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่ยังอยู่ในการห่อหุ้มของความโลภความโกรธความหลง เมื่อเกิดกุศลจิตคิดเมตตา ความรุ่มเย็นเป็นสุขก็จะปกแผ่อย่างเต็มเปี่ยมที่ใจเรา แล้วก็จะพลอยทำให้โลกนี้เป็นสุขตามไปด้วย

บทที่ ๑๔๒

ปฏิบัติต่อชาวโลกทั้งหลายทั้งปวงด้วยเมตตาดีกว่า ให้ตั้งจิตต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายเหมือนคนในครอบครัวเดียวกัน คนเรานั้นถ้าอาละวาดออกไปโดยไม่ยั้งคิด ใ้กายกรรมวชิกรรมอันเป็นภัยออกไปสร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น ขณะที่ทำนั้นอาจจะรู้สึกพอใจที่ได้ทำ แต่ว่าในกาลต่อไปข้างหน้า เมื่อนึกขึ้นมาจะเสียใจภายหลัง สิ่งใดที่ทำแล้วต้องเดือดร้อนในภายหลัง สิ่งนั้นพึงงดเว้น ไม่ควรกระทำเสียเลยจะดีกว่า การกระทำไปโดยไม่ยั้งคิด การกระทำไปตามอารมณ์ การอาละวาดออกไปตามอำเภอใจ สิ่งเหล่านี้แล้วไซ้รู้ ท่านสาธุชนจงฝึกสดละเลิกเสียให้ได้ พึงฝึกฝนการเจริญสติให้แก่กล้า เพื่อให้สติมาเป็นพนักงานคอยคุ้มครองระวังรักษาจิต สตินั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องฝึกให้มีไว้ สตินั้นเปรียบประดุจเป็นนายทวารคอยเฝ้ารักษาประตูเมือง ถ้ามีการรักษาประตูที่ดี ก็ไม่ต้องมาไล่ตามจับโจรในเมือง ถ้าไม่รักษาประตูให้ดี เมืองทั้งเมืองก็จะไม่ปลอดภัย ถ้าขาดสติจะสามารถไปทำความชั่วที่ใหญ่ได้ ถ้าละเลยการฝึกสติ ชีวิตทั้งชีวิตก็จะพลาดท่าเสียทีแก่มาร

บทที่ ๑๔๓

พึงประพฤตินให้สุจริต อย่าทรยศคดโกง พึงประพฤตินให้
สม่ำเสมอคงเส้นคงวาในคุณงามความดี อย่าทำดีครั้งเดียวแล้วทิ้งไป
อย่าทำสิ่งอันชอบธรรมครั้งเดียวแล้วเลิกไป พึงกระทำความดีให้
สม่ำเสมอ พึงกระทำความดีให้เป็นนิสัย พึงประพฤตินอยู่ในความ
ซื่อตรงดีกว่าทรยศคดโกง ถึงแม้จะต้องอดอยากขาดแคลน ก็จงรักษา
ความดีนั้นให้มั่นคง อย่าหวั่นไหวต่อผลประโยชน์ที่มาล่อ ถ้าอยู่อย่าง
ซื่อสัตย์แล้วต้องขาดแคลน ก็เป็นแค่เพียงเหตุการณ์ที่จะมาทดสอบ
ความมั่นคงของจิต โดยสัจจะความเป็นจริงแล้ว ซื่อกินไม่หมดคดกิน
ไม่นาน ความซื่อสัตย์นั้นแลจะนำมาซึ่งความอยู่รอด ทำให้สามารถพึ่ง
ตนเองได้ การที่เราจะไปพึ่งคนอื่นนั้น ไม่สามารถดำเนินไปได้ตลอด
สิ่งที่มั่นคงก็คือ ต้องพึ่งคุณงามความดีที่ตัวเองสร้างขึ้นมา เมื่อเราสร้าง
ความดี บุคคลผู้อื่นก็จะชื่นชอบ จะช่วยเหลือเกื้อกูลให้อยู่รอด ถ้าเรา
สร้างความชั่วขึ้นมา ก็จะทำให้คนทั้งหลายรังเกียจ และจะไม่ยอมช่วย
เหลือเรา ความดีงามและความซื่อสัตย์สุจริตที่เราสร้างขึ้นมานั้นแล จะ
เป็นที่พึ่งอาศัยของตน แต่ถ้าฝืนไปสร้างความชั่ว จะเป็นการทำร้าย
ทำลายตนเองอย่างไม่มีขึ้นดี

บทที่ ๑๔๔

ต้องการไถ่ยังต้องใช้เอาไถ่ต่อ

เอาช่างหล่อต่อช่างกลางไพรศรี

ไถ่ต่อไถ่ช่างต่อช่างตัวอย่างมี

ดีต่อดีควรจำเป็นตำรา

อันคนเรานั้นอยากได้ดี แต่ถ้าไม่ทำดีไปต่อดีจะได้ดีที่ไหน ถ้าทำชั่วไปต่อ แล้วจะได้ดีกลับคืนมาได้อย่างไร เพราะว่ากฎแห่งกรรม นั้นไซ้รู้เป็นของแน่นอน แม้บางทีเราไม่ได้เป็นฝ่ายทำชั่วก่อน คนอื่นทำชั่วมาแล้วเราตอบโต้ด้วยความชั่วก็ถือว่าแพ้มาร เหมือนกับคนเดินไปเจอเล้าหมูที่มีกลิ่นเหม็น ก็คิดแก้แค้นด้วยการทำตัวให้เหม็นกว่าเล้าหมูเพื่อเอาชนะ ถ้าเหม็นกว่าแล้วชนะจะได้ประโยชน์อะไร ถ้าชั่วกว่าแล้วชนะจะชนะไปทำไม ฟังชนะคนชั่วด้วยการทำความดี ฟังชนะคนตระหนี่ด้วยการให้ หมากัดอย่ากัดตอบ เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร สร้างความดีดีกว่า แม้จะถูกคนพาลมารุมด่าประนาม อย่าสร้าง ความชั่วเลย แม้จะมีคนพาลมายุยงส่งเสริมสรรเสริญเยินยอ ชีวิตนี้ไม่ ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน ชีวิตนี้ไม่เที่ยง ความตายเป็นของเที่ยง อย่าประมาทในความดีเล็กน้อยแล้วละเลย อย่าประมาทว่าเป็นความชั นิดเดียวแล้วฝืนกระทำ ดินดีเดียวก็คือดี ชั่วนิดเดียวก็คือชั่ว ฟังสมათาน ให้มันคงในการไม่ทำชั่ว ฟังทำความดีให้เป็นนิสัย

บทที่ ๑๔๕

ปิดทองหลังพระก็สวยงามได้ เพราะขณะที่ทำนั้น เป็นการ
สร้างควมดีอย่างบริสุทธิ์ ไม่ใช่เพื่อชื่อเสียงเกียรติยศ ไม่ได้ทำเพื่อ
สร้างภาพ เป็นการสร้างควมดีเพื่อควมดี เป็นการสร้างควมดีโดย
เคารพ เพราะเห็นซึ่งถึงคุณค่าของควมดีที่มีต่อโลก โลกนี้จะทรงอยู่
ได้ด้วยควมดี สังคมจะอยู่ได้เพราะมีควมดีและคนดีแทรกอยู่ การ
ดำรงอยู่ของควมดีนี้แหละ ที่แผ่ควมร่มเย็นเป็นสุขและดับร้อน
ดับภัยให้แก่เรามาตั้งแต่ยังเด็ก ถ้าไม่มีควมดีดำรงอยู่ในโลกเลย เราจะ
ต้องตายตั้งแต่ยังอยู่ในท้อง หรือตายตั้งแต่ยังเล็ก ๆ เพราะฉะนั้นผู้มี
ปัญญารู้เห็นพระคุณของควมดีงามทั้งหลายที่ดำรงอยู่ในโลกนี้ แล้ว
ออกมาสร้างควมดีไว้ในโลกนี้ ด้วยน้ำใจจริงที่เคารพและซาบซึ้งใน
ควมดี บุคคลผู้มีปัญญารู้จักใส่ใจด้วยใจทั้งใจที่จะบำเพ็ญควมดีให้แก่
โลกโดยไม่ต้องการสิ่งใดตอบแทน เพราะว่ามิปัญญาที่จะเล็งเห็นคุณค่า
ของควมดีที่มีต่อการดำรงอยู่ของโลก จึงชวนชวนบำเพ็ญควมดีด้วย
ควมเคารพในควมดี ไม่ต้องการสิ่งใด ๆ ตอบแทน ได้มีโอกาสสร้าง
ควมดีก็พอแล้ว จะต้องการอะไรอีกละ

บทที่ ๑๔๖

คนเรานั้นได้เคยเวียนว่ายตายเกิดมาหลายชาติได้เคยทำมาทั้งกรรมดีและกรรมชั่วสลับส่นปนเปกันทั้งในอดีตชาติและปัจจุบันชาติ ฉะนั้นเวลากรรมให้ผลก็จึงส่งมาให้ดีบ้างชั่วบ้างคละเคล้ากัน แต่กฎแห่งกรรมนั้นย่อมมีหลักเกณฑ์ที่แน่นอนว่า ผู้ทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี ผู้ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว ผู้ปลูกถั่วย่อมได้ถั่ว ผู้ปลูกงาย่อมได้งาเป็นดังนี้อย่างแน่นอน เพราะฉะนั้นถ้าในชีวิตเราเจอเรื่องดีบ้างชั่วบ้างสลับส่นกัน ก็จงอย่ามีความคิดผิดไปว่า ทำดีแล้วกลับได้ชั่ว หรือทำชั่วแล้วกลับได้ดี เหมือนกับเวลาเราเอาพริกกับเกลือมาตำคลุกเคล้าให้ปนระคนกัน แล้วลองเอามาชิม จะรู้สึกรว่ามีรสชาติเค็ม ๆ เผ็ด ๆ ปนกันอยู่ เราจะสงสัยหรือไม่ว่า เกลือบางเม็ดมันอาจจะเผ็ด หรือพริกบางเม็ดอาจจะเค็ม โดยสัจจะความจริงแล้ว ไม่ต้องสงสัยดังนี้เลย เพราะว่าถ้าเราได้รสเผ็ด นั่นก็แสดงว่ามาจากพริกแน่นอน และถ้าเราได้รสเค็ม นั่นก็แสดงว่ามาจากเกลือแน่นอน แม้มันจะผสมปนเปกันอยู่ก็ตามที เพราะฉะนั้นในชีวิตเราก็เหมือนกัน ที่ได้ผลชั่วก็เพราะเคยทำเหตุชั่วมาในกาลก่อน และที่ได้ผลดีก็เพราะเคยทำเหตุดีมาในกาลก่อนนั่นเอง ท่านสาธุชนทั้งหลาย เมื่อรู้ดังนี้แล้ว จงมีศรัทธาและเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรมว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว แล้วชวนชายฝึกตนอยู่ในสุจริต ละความชั่วประพฤติกความดีอยู่เป็นนิจทุกเมื่อเชิ้อวันเถิด

บทที่ ๑๔๓

ชะตาชีวิตของคนเรานั้นไม่แน่นอน มีขึ้นมีลง มีได้ดีมีตกอับ คนตกอับในตอนนี้อาจจะเคยได้ดีมาในกาลก่อน คนยิ่งใหญ่ในกาลนี้อาจล้มดังในกาลข้างหน้า เมื่อเอาความคิดนี้เป็นอุทาหรณ์ จึงไม่ควรประมาทหลงระเริงเพลิดเพลินในความได้ดีมีสุข อย่าไปดูถูกดูแคลนผู้ที่ตกต่ำ ไม้ล้มข้ามได้ คนล้มอย่าข้าม การซ้ำเติมหัวเราะเยาะผู้ที่พลาดท่าเสียทีเป็นการเพิ่มศัตรู ควรพุดจาให้กำลังใจปลอบขวัญผู้ที่พลาดท่าเสียที เขาก็คนเราก็คคน เขาและเราก็ล้วนมีความคิดและจิตใจ จงเห็นอกเห็นใจผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก ผู้ที่ตกต่ำนั้นแล กำลังเป็นครูบาอาจารย์สอนเราว่าไม่ควรประมาทในการดำเนินชีวิต พึงรักษาตนให้พ้นจากช่องทางเสื่อม ห่วงไกลอบายมุข ไม่คบคนชั่วเป็นมิตร พึงคบคนดีเข้าหาบัณฑิต และรับโอวาทอันดีงามของท่านผู้มีคุณธรรมเอามาปฏิบัติขัดเกลาตน โดยเคารพ อย่าคิดว่าเราดีแล้ว จงเพ่งโทษตนเพื่อแก้ไขพัฒนาให้ก้าวหน้าในคุณความดี อย่าล้าพองกับความดีที่ทำแล้ว บ้านเราเชิดชูเสร็จแล้วเลิกทำความสะอาดไปเลย ก็จะกลับกลายเป็นสกปรกได้ ความดีที่ทำแล้วนั้นก็ดีอยู่แต่จงชวนชววยสร้างความคิดใหม่เพิ่มเติมเสมออย่าหยุดยั้งในการสร้างความคิดและพัฒนาตน

บทที่ ๑๔๘

ความรู้ที่เรียนมา จงถือว่าเป็นเครื่องมือที่จะนำไปสร้างประโยชน์แก่มวลชน เมื่อมีปัญญามากขึ้น ก็ยิ่งแจ่มแจ้งในความไม่มีตัว ไม่มีตน สังขารทั้งปวงเป็นอนัตตา ไร้เราไร้เขา ไร้ตัวไร้ตน คำนึงต่อความยึดครอง คำนึงต่อความเป็นเจ้าของ ไม่ควรเข้าไปเสพเสวยด้วยความหิวโหยกระหาย ยังมีปัญญาความรอบรู้มากขึ้น ยิ่งเห็นสังขารทั้งหลายโดยความไม่มีเจ้าของ ยิ่งเห็นว่าไม่อาจยึดครองไว้ได้ เมื่อมีปัญญารู้แจ้งในสังขารมกก็จะยิ่งเห็นคุณค่าของการสละออกยิ่งเห็นคุณค่าในการสร้างประโยชน์เพื่อส่วนรวม ยิ่งเห็นคุณค่าในการสร้างประโยชน์เพื่อมวลชน ยิ่งเห็นคุณค่าในการที่จะดำเนินสู่เส้นทางการสร้างบารมี ความรู้ความสามารถที่ตนมีอยู่ จะไม่นำไปใช้เพื่อเอารัดเอาเปรียบและกอบโกยผลประโยชน์ด้วยความเห็นแก่ตัว ย่อมเกิดความเมตตากรุณาอย่างไม่มีประมาณไม่มีขอบเขตต่อสรรพสัตว์ ไม่เลือกที่รักไม่เลือกที่ชัง วางจิตเสมอในสรรพสัตว์ ไม่แบ่งเขาไม่แบ่งเรา เขาสุขหรือเราสุขก็เป็นเช่นเดียวกัน เขาทุกข์หรือเราทุกข์ก็เป็นเช่นเดียวกัน เมื่อเห็นดังนั้นความรู้ความสามารถในเส้นทางชีวิตที่เหลืออยู่ ย่อมถูกนำออกมาสร้างประโยชน์ เพื่อความอยู่ยังยืนยงของความดีงามที่จะอุ้มชูให้โลกนี้อยู่รอด โลกนี้จะดำรงอยู่ได้ด้วยความดีงาม ไม่ใช่ความชั่วร้าย

บทที่ ๑๔๙

ยังมีปัญญาสูงส่ง บัณฑิตก็ยังถ่อมตนลงอยู่อย่างต่ำต้อย นั่นเป็นเพราะท่านเหล่านั้นมีปัญญามาก หากจะขึ้นที่สูงจะต้องถ่อมตัวลงมา ก่อนที่จะกระโดดต้องทำการย่อตัว จะทำงานใหญ่ให้สำเร็จเรียบร้อยให้มาฝึกฝนกระทำงานเล็กให้ชำนาญก่อน ก่อนที่จะวางคานมุงหลังคา ต้องขุดหลุมวางรากฐานและตั้งเสาให้มั่นคง จะทำอะไรก็ตามต้องมีความไม่ประมาท ต้องฝึกฝนตัวเองให้มีความรอบรู้ มีความสามารถครอบคลุม ต้องมีเครื่องกันพลาด ต้องแก้ไขจุดอ่อน พัฒนาขีดความสามารถของตนไปสู่เส้นทางเจริญเสมอ ถ้าเราประมาทเชื่อนางสิ่งทั้งหลายก็เสื่อมได้พังได้ ต้องคิดว่าความเสื่อมอาจจะมาได้เสมอ หากว่าเราหยุดการพัฒนาตน จงดูร่างกายเป็นตัวอย่างว่า เมื่อหายใจเข้าไปแล้วมันก็ไม่ได้หยุดไม่ได้เสร็จแค่นั้น หายใจเข้าไปแล้วก็ต้องหายใจออก หายใจออกมาแล้วก็ต้องหายใจเข้าไปอีก ต้องทำอย่างนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า เพราะฉะนั้นเมื่อเราประกอบกิจอันใดเสร็จ จะนอนดีพุงสบายไปเรื่อยได้อย่างไร ความเพียรและความอดทนนั้นเป็นองค์ประกอบสำคัญของความสำเร็จ ท่านผู้ใฝ่เจริญ จงพรักพร้อมพากเพียรพยายามกระทำการ ฝึกการอดทนอดกลั้นได้ต่ออุปสรรคที่โถมทับเข้ามา หากฝึกได้แบบนี้ อะไร ๆ ก็จะไปเอง

บทที่ ๑๕๐

ความอิจฉาริษยานั้นแหละ คืออุปสรรคขวางกั้นนามอันร้ายแรง
 ในใจคน ดูเหมือนว่าจะเป็นการไปขัดขวางทำลายคนอื่น แต่แท้ที่จริง
 แล้วเป็นขบวนการแห่งการขัดขวางทำร้ายทำลายตนเอง ถ้าเราเห็นใคร
 ได้ดีแล้วพลอยยินดีอนุโมทนาในความเจริญของเขา นั่นคือเรากำลัง
 เจริญรุ่งเรืองไปตามเส้นทางนั้น เพราะเมื่อเราพลอยยินดีต่อความเจริญ
 ใด เราจะเห็นความเจริญนั้นเป็นจุดหมาย และแล้วกลไกแห่งการพัฒนา
 ตนไปสู่ความเจริญนั้นก็จะเริ่มขับเคลื่อนขึ้นในใจเรา เมื่อถึงกาลเวลา
 อันควร รอคักประกอบต่างๆ พรักพร้อมเราก็จะเข้าถึงจุดแห่งความเจริญ
 นั้น จะเป็นในชาตินี้ก็ตาม หรือชาติต่อ ๆ ไปก็ตาม ย่อมมีโอกาสดำเนิน
 ถึงความเจริญนั้นแน่ แต่ถ้าเราเห็นใครได้ดีแล้วเกิดอิจฉาริษยาในความ
 เจริญของเขา นั่นคือเรากำลังขีดเส้นชะตาชีวิตของเรา ไม่ให้มีโอกาสที่
 จะเจริญรุ่งเรืองไปตามเส้นทางนั้น เพราะเมื่อเร่อิจฉาริษยาต่อความ
 เจริญใด เราก็จะหลีกเลี่ยงหนีห่างจากความเจริญนั้น และแล้วกลไกแห่ง
 การทำลายตนไปสู่ความเสื่อมที่ตรงกันข้ามกับความเจริญนั้น ก็จะเริ่ม
 ขับเคลื่อนขึ้นในใจเรา แล้วจะนำพาชีวิตของเราออกห่างไปในทางตรง
 กันข้ามกับความเจริญนั้น และจะมุ่งไปสู่เส้นทางเสื่อม เมื่อถึงเวลาอัน
 ควรผลจะปรากฏออกมาให้เห็นเป็นรูปธรรมแน่ จะเป็นชาตินี้ก็ตาม
 ชาติต่อ ๆ ไปก็ตาม เพราะฉะนั้น จงจำเอาไว้ว่า ความอิจฉาริษยาเป็น
 เภทภัยหายนะอันใหญ่หลวง

บทที่ ๑๕๑

ตราบใดที่มัวแต่โทษผู้อื่นก็จะหาทางเจริญไม่พบ เทียวตีโพยตีพายโทษฟ้าโทษดินก็ไม่อาจแก้ปัญหาได้ เวลามีปัญหาอะไรก็ต้องไปดึงผู้อื่นมาเป็นแพะรับบาปเพื่อระบายอารมณ์ นั่นก็จะยังเป็นการสร้างเวรสร้างกรรม ท่านสาธุชนพึงเข้มงวดต่อตนเองและผ่อนปรนต่อผู้อื่น ถึงเราจะสามารถไปจัดการโลกทั้งโลกได้ ก็ไม่ผู้จัดการตนเองให้ดี จะไปฝึกฝนที่ไหน ก็ไม่มีค่าเท่ากับการฝึกฝนตน สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นมีมาแต่เหตุ มีเหตุเป็นแดนเกิด ต้องการได้ความสุขความเจริญ ก็จงขวนขวายมาสร้างสาเหตุแห่งความสุขความเจริญ พึงพึงโทษตัวเองเพื่อการแก้ไขพัฒนาเสมอ ตีตัวเองเสมอเพื่อก่อเกิดขบวนการแห่งการแก้ไขพัฒนาตน ตีตัวเองเพื่อให้ขวนขวายสร้างเหตุที่ดีงาม เพื่อผลที่ดีงามจะได้ก่อเกิดในภายหน้า อย่าเศร้าโศกเสียใจเป็นทุกข์กับสิ่งที่ผ่านไป แล้ว สิ่งที่ผ่านมาไปแล้วก็แล้วไป เอาแรงกายแรงใจที่มีนำมาสร้างเหตุดีให้เกิด ทำปัจจุบันให้ดี ทำหน้าที่ให้ถึงพร้อม แล้วสิ่งดีงามจะเกิดขึ้นเพื่อเรา ผู้ที่มัวแต่โทษผู้อื่น คือผู้อำพินในการสร้างความเจริญ จงตำหนิตัวเองเพื่อสร้างงานชิ้นใหม่ให้ดีขึ้นกว่าเก่า อย่าตำหนิตัวเองเพื่อเศร้าโศกเสียใจกับสิ่งที่ผ่านไป แล้ว จงหมั่นแก้ไขและทำใหม่ให้ดี แล้วความเจริญทั้งหลายจะเข้ามาหาเราเองอย่างแน่นอน

บทที่ ๑๕๒

อย่าเอาความเห็นของตัวเองเป็นใหญ่ จงเปิดใจให้กว้าง เปิดหูเพื่อรับฟังความคิดดี ๆ จากผู้อื่น คำตำหนิบางคำนั้น มีค่าสูงส่งยิ่งกว่าพรจากฟ้า เวลาเราขับรถไปทางไกล ป้ายบอกเตือนตามข้างทางจะมีความสำคัญมาก คำเตือนนั้นบางทีแสดงตาแสดงหู แต่จะมีประโยชน์ถ้าเราทำใจเปิดกว้างรับมาใช้ด้วยปัญญา ผู้ที่เย่อหยิ่งถือดีจะไม่มีโอกาสได้ใช้ปัญญาของมวลชน ตาน้ำบนยอดเขาอยู่ในที่สูง น้ำที่มีอยู่จึงไหลออกไปที่อื่นจนหมด มหาสมุทรอยู่ในที่ต่ำ น้ำจากที่อื่นจึงไหลมารวมที่ตน ถ้าเราตั้งอยู่ในความเย่อหยิ่งถือดีคิดว่าตัวเองสูงส่งแล้วไม่ยอมรับฟังโอวาทและคำตักเตือนของบัณฑิต ทำยที่สุดสมบัติที่ยังมีอยู่ก็จะไหลไปที่อื่นจนหมด ถ้าเราตั้งอยู่ในความอ่อนน้อมถ่อมตน คิดว่าตนเองยังบกพร่อง ยังต้องแก้ไขพัฒนา น้อมจิตลงถ่อมตัวรับฟังโอวาทจากบัณฑิตทั้งหลายเพื่อมาปฏิบัติขัดเกลาแก้ไขพัฒนาตน ต่อให้เริ่มแรกเราไม่มีสมบัติอันใด แต่ต่อไปสมบัติทั้งหลายจะไหลมาสู่เรา ถ้าเย่อหยิ่งถือดีเอาความคิดของตัวเองเป็นใหญ่ แม้จะแข็งแกร่งแต่จะเปราะบางแตกหักทำลายได้ง่าย ถ้าอ่อนน้อมถ่อมตนพร้อมรับความคิดดี ๆ จากผู้อื่นมาปรับใช้ ถึงแม้อ่อนหยุ่นแต่จะอยู่ยืนยง

บทที่ ๑๕๓

กฎระเบียบและวินัยอันเข้มงวดนั้นมีไว้เพื่อความอิสระคล่องตัว ไม่ได้มีเพื่อเป็นเครื่องกีดขวาง ความรู้กฎไว้ระเบียบไว้วินัยปล่อยให้ทำอะไรได้ตามใจชอบนั้น มองผิวเผินก็เหมือนกับว่าเป็นเรื่องดี มองผิวเผินก็เข้าใจว่าเป็นเรื่องสะดวกสบาย แต่ในความเป็นจริงแล้ว ความรู้กฎไว้ระเบียบไว้วินัยนั้น จะเป็นเหตุให้เกิดความยุ่งเหยิงความโกลาหลความวุ่นวาย จนไม่สามารถดำเนินกิจการงานใดได้ ความวุ่นวายที่เกิดจะเป็นต้นเหตุให้เกิดการแก่งแย่งแข่งดี ชิงดีชิงเด่น เช่นฆ่าทำร้ายทำลายตีชิงเบียดเบียนกันอย่างแสนสาหัส เพราะฉะนั้นความรู้กฎไว้ระเบียบไว้วินัย จะนำมาซึ่งความติดขัดขัดข้อง เกิดอุปสรรคและสิ่งกีดขวางนานัปการ ส่วนกฎระเบียบและวินัยอันเข้มงวดนั้น ถ้ามองอย่างผิวเผินก็เหมือนกับมากีดขวางทำให้ไม่คล่องตัว แต่ในความเป็นจริงแล้ว กฎระเบียบและวินัยอันเข้มงวดนั้น ย่อมทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่กับร่องอยู่กับรอยอยู่กับที่อยู่กับทาง ทุกสิ่งทุกอย่างจึงสามารถนำมาคำนวณประเมินและวางแผนได้ง่าย เนื่องจากว่ามีกฎระเบียบและวินัยอันชัดเจน เพราะฉะนั้น การจัดแจงจัดการจึงสามารถทำได้ง่ายดายสะดวกสบาย ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะขับเคลื่อนไปได้อย่างราบรื่นจากสาเหตุที่มีหลักเกณฑ์อันแน่นอนมากำกับอยู่ เพราะฉะนั้นกฎระเบียบและวินัยอันเข้มงวดนั้น จึงนำมาซึ่งความสะดวกสบายแก่ผู้ปฏิบัติงานเป็นอย่างยิ่งนัก

บทที่ ๑๕๔

พึงรักษาหน้าที่ของตนเองให้เรียบร้อย อย่าทอดธุระต่อหน้าที่
 ของตนเอง อย่าปัดความรับผิดชอบ ต้องถือว่าการได้ทำหน้าที่นั้น
 เป็นการเติมเต็มให้แก่ชีวิต ไม่สำคัญว่ามีใครเห็นหรือไม่ ไม่สำคัญว่ามี
 ใครมาให้รางวัลหรือเปล่า การได้มีโอกาสทำหน้าที่ของตนด้วยความ
 ซื่อสัตย์ซื่อตรงนั้นก็ป็นรางวัลอันเยี่ยมแก่เราแล้ว ขณะที่เราได้มีโอกาส
 สร้างความดีนั้น ไม่สำคัญเลยว่าต้องมีคนอื่นเห็น ขณะที่เราได้มีโอกาส
 สร้างความดีนั้น ที่สำคัญก็คือตัวเราเห็น เราได้เห็นตัวเองสร้างความดี
 ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง รับผิดชอบต่อมโนธรรม นำความใฝ่ดีออกมาปฏิบัติ
 ให้บังเกิดเป็นรูปธรรม พึงมีความปีติศรัทธาในกุศลคุณความดีที่ตัวเอง
 ประกอบกระทำ ตั้งกำลังใจที่จะฝึกฝนในเส้นทางสร้างกุศลบารมีให้
 งอกงามเต็มรอบ เสริมสร้างกำลังใจให้อาจหาญรื่นเริงสมาทานในกุศล
 จิตกุศลธรรมกุศลกรรมกุศลเจตนา คุณค่าของชีวิตเรานั้นอยู่ที่ไหนเล่า
 อยู่ที่กินแล้วถ่ายหรือ อยู่ที่ได้มาแล้วเสียไปสุดท้ายสมบัติทั้งหลายก็กอง
 อยู่ท่วมโลกหรือ อยู่ที่เกิดเท่าไรก็ตายเท่านั้นหรือ พบแล้วก็ต้องพรา
 รักกันแค่ไหนก็ต้องจากกันไป คุณค่าของชีวิตเราจะมีอยู่แค่นี้หรือ
 สำหรับบัณฑิตทั้งหลายย่อมถือว่า คุณค่าของชีวิตคือการได้มีโอกาส
 สร้างความดี ทำหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบ เพื่อประโยชน์แก่มวลชน
 ด้วยกุศลเจตนาอันบริสุทธิ์และกว้างใหญ่ไพศาล โดยไม่กระทำอะไรที่
 ฝ่าฝืนศีลธรรมของบัณฑิตทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น

บทที่ ๑๕๕

ของหอมผ่านมือย่อมทำให้มือหอม ของเหม็นผ่านมือย่อม
 ทำให้มือเหม็น ของหอมผ่านปากย่อมทำให้ปากหอม ของเหม็นผ่าน
 ปากย่อมทำให้ปากเหม็น ของหอมผ่านใจย่อมทำให้ใจหอม ของเหม็น
 ผ่านใจย่อมทำให้ใจเหม็น เมื่อรู้ดังนี้แล้ว จงรู้จักควบคุมคัดสรร ในสิ่ง
 ที่จะเข้ามาและสิ่งที่จะออกไป ไม่รับของเสียชั่วร้าย ไม่ให้ของเสียชั่ว
 ร้าย รับของดีดี ให้ของดีดี สิ่งชั่วร้ายทั้งหลายในโลกนี้ย่อมมีอยู่ ถ้าเข้า
 มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อสิ่งชั่วร้ายมากระทบตรงที่ใด
 ก็ให้ดับลงที่นั้น อย่ารับมาปรุงแต่งให้ใจเศร้าหมอง อย่ารับสิ่งชั่วร้าย
 ภายนอกมาปรุงให้เกิดอารมณ์น้อยใจ เสียใจ โกรธ ประชด อย่างนำมา
 ปรุงจนเกิดกายกรรม วชิกรรม มโนกรรมฝ่ายไม่ดีออกไปทำร้ายตนเอง
 ออกไปทำร้ายผู้อื่น นี่เรียกว่าไม่รับของเสียชั่วร้าย ไม่ให้ของเสียชั่วร้าย
 และถ้ามีของดีมากระทบ คือสิ่งที่ประสบแล้วเป็นที่เจริญใจ ทำให้เกิด
 กุศลจิต ทำให้เกิดปัญญาญาณ ทำให้มีดวงตาเห็นธรรม ฟังถ่อมตนน้อม
 รับสิ่งดีงามนั้นโดยเคารพ แล้วนำมาพัฒนาจิตใจให้เจริญก้าวหน้า ไป
 ในทิศทางที่บัณฑิตสรรเสริญ ก่อให้เกิดกายกรรม วชิกรรม มโนกรรม
 ฝ่ายดี ออกไปเกื้อหนุนตนเอง ออกไปเกื้อหนุนผู้อื่น นี่เรียกว่า รับของดี
 ดีให้ของดีดี ถ้าบุคคลใดกระทำได้ดังนี้ ก็จะเป็นมงคลแก่ชีวิตยิ่งนัก อัน
 ชีวิตของเราจะเจริญหรือเสื่อม เราต้องทำเอาเอง ไม่มีใครจะมาทำให้

บทที่ ๑๕๖

การให้อภัยเป็นวิสัยของบัณฑิตผู้มีจิตสูง ส่วนคนพาลนั้นจะไม่ยอมให้อภัยแก่ใคร เพราะว่าคนพาลคิดว่าการให้อภัยนั้นเป็นการเสียเปรียบ ส่วนบัณฑิตคิดว่าการให้อภัยนั้นจะยิ่งเสริมคุณลักษณะของตนให้สูงส่ง การให้อภัยนั้นเป็นการให้ทานประเภทหนึ่ง เป็นการให้ทานชั้นสูง ซึ่งผู้ให้อภัยทานจะเป็นผู้ทรงเกียรติอย่างยิ่งในสายตาของบัณฑิตทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น การให้อภัยนั้นยอมนำมาซึ่งความเบิกบานหรรษาของทั้งผู้ให้และผู้รับ ตราบใดที่เรายังแบกหาบความผูกโกรธอาฆาตพยาบาทอยู่ก็เปรียบเสมือนยังแบกหาบก้อนภาระที่ทั้งหนักทั้งเหม็น เพราะฉะนั้นขณะที่ยังแบกหาบความผูกโกรธอาฆาตพยาบาทอยู่นั้น ย่อมนำมาซึ่งความอึดอัดขัดข้อง อึดอันตันใจ ร้อนรุ่มกลุ้มทรวงให้แก่ผู้แบกหาบและผู้ที่เกี่ยวข้อง ขณะนั้นจะไปไหนหรือจะเกี่ยวข้องกับใคร ก็ย่อมพาความเร่าร้อนแสบเผ็ดไปแผลงฤทธิ์อาละวาดด้วย แต่เมื่อใดเกิดมีดวงตาปัญญา มีธรรมะบันดาลจิตให้คิดอภัย ขณะนั้นทั้งกายและใจจะว่างโล่ง ปลอดโปร่งหรรษาพารมย์เย็นเป็นสุขแก่ตนเองและผู้อื่นไปทั่วหน้า เมื่อเป็นดังนี้แล้ว บัณฑิตทั้งหลายผู้มีปัญญา ย่อมตั้งมั่นอยู่ในอภัยทาน ที่จะนำความสุขความเจริญ ความร่มเย็นเป็นสุขมาเพื่อแผ่แพร่กระจาย ให้แก่ตัวเองและผู้อื่นในกาลทุกเมื่อ

บทที่ ๑๕๗

เปิดทางรอดให้คนอื่นบ้าง ถึงเวลาตัวเราจะได้ไม่เจอทางตัน
 เมตตาได้จงเมตตา อภัยได้จงอภัย อย่ายินดีในการเบียดเบียน อย่ายินดี
 ในการล้างผลาญ อย่ายินดีในการเข่นฆ่า อย่ายินดีในการทำร้ายทำลาย
 พึงละเว้นการสร้างบาปกรรม พึงละเว้นการจองเวร การเบียดเบียนกัน
 ไปเบียดเบียนกันมาย่อมก่อให้เกิดการจองเวรจองกรรมไม่รู้จักจบไม่รู้
 จักสิ้น เส้นทางชีวิตนั้นเราสามารถเลือกได้เอง ถ้าเราจะเลือกเส้นทาง
 ชีวิตที่ต้องล้างผลาญเบียดเบียนจองเวรจองกรรมกันไม่รู้จักจบไม่รู้จัก
 สิ้น ก็จะเป็นการขีดเส้นทางชีวิตของเราให้เจอความลำบากทุกข์ยาก
 แสนเข็ญ แต่ถ้าเรารู้จักเลือกเส้นทางชีวิตที่ประกอบด้วยอโหสิเมตตา
 อภัย ก็จะเป็นการขีดเส้นทางชีวิตของเราให้เจอความสงบร่มเย็นเป็น
 สันติสุข การแสวงหาสันติภาพนั้นให้เริ่มต้นแสวงหาที่ใจตนเป็นอันดับ
 แรก จงสร้างจิตเราให้มีการอโหสิเมตตาอภัย สันติภาพจะบังเกิดขึ้น
 ภายในใจ จากนั้นก็จงฝึกฝึฝึฝึฝึและกระทำให้มากยิ่งขึ้น พึงตั้งตนไว้
 ขอบอยู่ในกรอบศีลธรรม อบรมกายกรรม วชิรกรรม มโนกรรมของตน
 ให้อยู่ในความเมตตาอารีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงไม่มีประมาณ
 ไม่มีขอบเขต จากนั้นสันติภาพก็จะแผ่ขยายออกจากเราไปสู่ชาวโลก
 จงฝึกการอดทนอดกลั้นข่มจิตข่มใจ ละความขัดเคืองผูกโกรธอาฆาต
 พยาบาท ทำนสาธุชนทั้งหลาย การไม่เบียดเบียนนั้นย่อมอยู่เป็นสุข
 หนอ

บทที่ ๑๕๘

พึงแสวงหาโดยสุจริต อย่าแสวงหาโดยทุจริต การกระทำที่ประกอบด้วยทุจริตแม้เพียงเล็กน้อยย่อมนำความเสื่อมที่ยิ่งใหญ่มาในกาลข้างหน้า เพราะขณะที่เรากระทำสิ่งใดโดยทุจริตย่อมเป็นการเปลี่ยนวิถีคิดของเรา ให้เป็นไปในเส้นทางแห่งทุจริต คือแนวทางที่เอาความอยากความหิวโหยกระหายมาเป็นใหญ่เป็นสำคัญ เป็นแนวทางที่เห็นห่างออกจากปัญญาและความเห็นชอบอยู่ในกรอบศีลธรรม ย่อมเป็นแนวทางที่นำไปสู่ความโง่ความหลง ความมืดบอดด้วยอวิชชา ตัณหาอุปาทาน เพราะฉะนั้น เมื่อเราเริ่มต้นแสวงหาโดยทุจริต แม้มองผิวเผินเห็นว่าเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย เห็นว่าเป็นเรื่องเสียหายนิดเดียว แต่หารู้ไม่ว่า เรื่องนั้นได้ผ่านมาก่อทำให้วิถีคิดของเราเปลี่ยนแนวไปในทางโลกมากอยากได้ โหยหิวกระหาย ทรยศคดโกง ไม่ชอบธรรม ไม่สนใจหลักเหตุผลและความยุติธรรม คดในช่องอินกระดูก ไม่มีศีลธรรมและความดีงามทั้งหลายมาเป็นองค์ประกอบ เมื่อเป็นเช่นนี้ ย่อมทำให้เส้นทางชีวิตของผู้ที่ออกเดินหน้ากระทำทุจริตนั้น ต้องมีวิถีทางที่มุ่งไปสู่เส้นทางเสื่อมทั้งปวง เพราะฉะนั้นบัณฑิตทั้งหลายจึงเป็นผู้ละอายต่อบาป เป็นผู้เกรงกลัวต่อบาป ขวนขวายละความชั่วทั้งปวงให้ออกจากใจเสมอ

บทที่ ๑๕๕

อะไรเอ่ย ยิ่งปกปิดยิ่งมุงบังก็ยิ่งรั่วรด บัณฑิตย่อมเฉลยปัญหานี้ว่า “ความผิด” การกระทำความผิดขึ้นมานั้นจะมีเจตนาหรือไม่มีเจตนาก็ตาม แต่ถ้าหากประมาทพลาดพลั้งกระทำความผิดไปแล้ว ได้มีโอกาสออกมาเปิดเผย สารภาพผิด ขอขมาลาโทษ ยอมรับความผิด ดำเนินการแก้ไข กระทำคืน ขวนขวายพัฒนาตนเพื่อให้ข้ามพ้นจากความผิดพลาดนั้น ถ้ากระทำได้ดีดังนี้ ความผิดพลาดทั้งหลายก็จะมีโอกาสได้รับการแก้ไขเยียวยาอย่างแน่นอน อันว่าการกระทำผิดนั้นย่อมเป็นเรื่องธรรมดาของปุณฺชนทั่วไป เมื่อบุคคลผู้ผิดพลาดรู้จักยอมรับผิดคิดแก้ไข ก็จะช่วยให้อุคคลนั้นเจริญรุ่งเรืองไปสู่เส้นทางประเสริฐต่อไปในภายภาคหน้า แต่ถ้าหากผู้ใดกระทำความผิดแล้วพยายามปกปิด หมกเม็ด ผลักไสความผิดไปให้ผู้อื่น ไม่ยอมรับว่าตัวเองทำผิด บ่ายเบี่ยง ปิดความรับผิดชอบ ถ้าเป็นดังนี้ ปัญหาที่มีอยู่จะไม่ได้รับการแก้ไข และก็จะป็นมูลเหตุให้บังเกิดความผิดที่ยิ่งใหญ่กว่าเดิมในภายภาคหน้า จะเกิดความเสียหายอย่างร้ายแรงต่อตนเองและผู้อื่นเป็นแน่นอน จะทำให้ปัญหาอันนั้นใหญ่ขึ้น เป็นอันตรายร้ายแรงยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นบัณฑิตทั้งหลายจึงกล่าวเป็นสุภาษิตสอนใจว่า อันความผิดนั้น ยิ่งปกปิดยิ่งมุงบังก็ยิ่งรั่วรด ฉะนั้นแล

บทที่ ๑๖๐

ผู้ที่เห็นแต่ความผิดของผู้อื่นนั้นเป็นคนอภัพ มีปัญหาอะไรก็โทษแต่ว่าเป็นความผิดของผู้อื่น นี่ก็คนไร้ศาสนา ตราบใดที่คิดแต่จะโทษผู้อื่น ตราบนั้นจะหาความสุขไม่ได้ เหมือนกับเด็กที่ผลักระการงานออกจากตน จึงไม่ได้มีโอกาสที่จะฝึกฝนตัวเอง ในหมู่มนุษย์นั้นผู้ขวนขวายฝึกฝนตนย่อมเป็นผู้ประเสริฐ โอกาสที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานั้น จะมีคุณค่ายิ่งใหญ่ก็ตรงที่ได้มีโอกาสมาขัดเกลาดัดนิสัยที่เคยเคยงอให้ดีขึ้น เราทั้งหลายนับว่ามีบุญมาเสริมหนุนแล้ว ที่ได้มาพบพระพุทธศาสนา จงอาศัยเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่นี้ ขวนขวายเข้าหาบัณฑิตผู้มีคุณธรรม แล้วรับโอวาทของท่านโดยเคารพ เพื่อน้อมนำมาฝึกหัดขัดเกลาดน คำดำหนิของบัณฑิตผู้ทรงธรรมนั้นเหมือนเป็นพรจากฟ้า จงกระทำตัวอ่อนน้อมถ่อมตนรับโอวาทของท่านโดยเคารพ แล้วนำมาแก้ไขขัดเกลาดน ถ้าหากปล่อยเลยตามเลย เชื้อนแช่ประมาท ไม่รู้จักรับโอวาทของบัณฑิตมาฝึกหัดขัดเกลาดน ก็จะเป็นการเสียโอกาสอันดีงามไป ถ้ารักษาความดีอด่านถือดีอวดเก่งไว้ แล้วปล่อยให้สันดานเดิมออกมาอาละวาด กระทำสิ่งผิดด้วยกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม จะทำให้เดือดร้อนยิ่งขึ้น จงละวางความถือตัว ถอนความเย่อหยิ่งถือดีอวดเก่งอวดกล้า แล้วมาฝึกหัดขัดเกลาดนไปในเส้นทางสัมมาทิฏฐิจะดีกว่า



พระพุทธรูปยืนรำพึง-กัลวิหาร ศรีลังกา

บทที่ ๑๖๑

อันสังขารทั้งหลายทั้งปวงย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ได้เป็นไปตามความต้องการของใคร ไม่ได้เป็นไปตามความอยากของใคร ไม่ได้โอนอ่อนผ่อนตามไปกับความหิวโหยกระหายของใคร ย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย คือเป็นไปตามหลักการแห่งความเป็นธรรมชาติธรรมดาของมันอย่างจริงแท้แน่นอน ไม่สามารถบงการหรือบังคับบัญชาไปตามอารมณ์ความอยากของผู้มีกิเลสตัณหาอุปาทาน พึงเห็นแจ้งในสังขารความจริงข้อนี้ แล้วฝึกฝนจิตให้รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งปวงที่ต้องแตกดับ โดยมีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความตั้งอยู่แล้วเปลี่ยนแปลงขราภาพในท่ามกลาง มีความแตกสลายทำลายสิ้นสูญไปในที่สุด ความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์และความเป็นอนัตตานี้ ย่อมเป็นสังขารที่อยู่คู่โลก ท่านสาธุชนจงมีความพากเพียรในการเจริญจิตภาวนาเพื่อความเห็นแจ้งในสังขารทั้งปวงเพื่อความเบื่อหน่ายเพื่อความคลายกำหนัด เพื่อความหลุดพ้นจากการยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งปวง แล้วจะประสบความสงบร่มเย็นเป็นสันติสุข

บทที่ ๑๖๒

อย่ารังแกผู้ที่ไม่มีความรู้ อย่าบีบบังคับผู้ที่ไม่มีความรู้ คนเราฝึกอะไรก็จะกลายเป็นอย่างนั้น ถ้าเราจะฝึกตัวเองให้เป็นผู้รู้เข้าใจรู้ความเมตตาคุณธรรมก็สามารถฝึกกันได้ แต่ตัวเราก็คงกลัวผิดตายซากเข้าไปทุกที ถ้าเราเข้าใจ ก็จะได้ศัตรูในทุกแห่งหน เพราะฉะนั้น จงฝึกฝนตนเองไปในทิศทางแห่งการโอบอ้อมอารีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่จะดีกว่า เริ่มต้นเพียงฝึกการให้ทานจนเป็นกิจวัตร ไปอยู่ที่ไหนจงคิดให้ทานก่อน จะประกอบกระทำการอะไรจงคิดให้ทานก่อน เริ่มต้นทีละเล็กทีละน้อย ถึงแม้ว่าใหม่ๆ นั้นเราให้ทานออกไปแล้วเกิดความเสียดาย ก็ยังดีกว่าที่เราไม่ยอมให้ทานเพราะว่าเสียดาย การให้ทานนั้นย่อมมีความศักดิ์สิทธิ์ของการให้ทาน นั่นคือว่าผู้ให้ทานจะไม่ประสบความอดอยากขาดแคลน เพราะฉะนั้น จงสร้างเสริมฝึกฝนนิสัยแห่งการให้ทานไปเถิดไม่ต้องเสียดาย จงพยายามให้ทานไปเถิดไม่ต้องกลัวอดตายให้มาก บ้างให้หน่อยบ้างก็ตามที่แต่กิจจวนขวายให้ทานอยู่เป็นนิจ พัฒนาเป็นอุปนิสัยความเคยชินแห่งการให้ทาน จิตใจจะกว้างขวางด้วยความโอบอ้อมอารี แล้วจะมีคนรักในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ จิตเราก็จะอิมเอบปีติศรัทธาในคุณความดีที่ได้กระทำ การให้ทานนั้นเป็นหลักชัยเบื้องต้น ของบัณฑิตทั้งหลายทั้งปวง

บทที่ ๑๖๓

เมื่อความโกรธแสดงการอาละวาด ก็พึงพินาศเหมือนกับไฟเผาป่าที่ล้างผลาญจนหมดสิ้นแล้ว บัณฑิตจึงไม่ประมาท ไม่เชื่อนแคะเลอะปล่อยยให้เชื้อไฟคือความโกรธชุกชอนอยู่ในใจ ท่านสาธุชนทั้งหลายพึงฝึกฝนตนอยู่เป็นนิจ เพื่อดังจิตของตนให้อยู่สูงเหนืออำนาจบงการของโทสะ การปล่อยเชื้อไฟโทสะให้นอนเนื่องอยู่ในใจแม้ชนิดเดียว ก็อาจบังเกิดภพภัยที่ใหญ่หลวงได้ เหมือนกับการเลี้ยงเชื้อไว้ในห้องนอน พึงตั้งเจตนาที่จะฝึกฝนตนให้สามารถควบคุมดูแลกิเลสโทสะ ที่แม้จะยังมีอยู่ แต่ต้องทำให้มันหมดกำลังหรือมีกำลังน้อย ไม่สามารถออกมาอาละวาดให้เราเดือดร้อนได้ พึงรักษาศีลให้บริสุทธิ์ มีขันติความอดทนข่มกลั้นเป็นกำลัง มีความยินดีในการอดกลั้นข่มใจมากกว่าการปล่อยไปตามอารมณ์ฝึกความอ่อนน้อมถ่อมตนไม่ตั้งตนในความเย่อหยิ่งถือดีแข่งกระด้าง มีการจาละสละเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอภัยทานฝึกฝนการตั้งจิตขอขมาลาโทษและยกโทษอโหสิกรรมให้เป็นกิจวัตร บำเพ็ญสมาธิให้จิตตั้งมั่น มีปัญญาเห็นแจ้งในความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา ทำอย่างนี้จะช่วยให้สามารถควบคุมโทสะได้

บทที่ ๑๖๔

เรื่องนี้สำคัญจริง ๆ สำหรับผู้ใฝ่เจริญ นั่นคือการไม่คบค้าสมาคมกับคนพาล คนพาลก็คือบุคคลที่ชักนำเราไปสู่ทางไม่ดีทั้งหลายทั้งปวง หรือผู้ที่จะนำความเสื่อมมาให้ เราต้องเลิกคบค้าสมาคมด้วย อย่าอวดเก่งว่าตนเองมีคุณธรรมอันแข็งแรง สามารถคบคนชั่วได้โดยไม่แปรเปลี่ยน ถ้าคิดอย่างนี้ก็ถือว่าเป็นความประมาท อันจะนำพาความพินาศอดวายมาสู่ตน เราต้องเข้าใจว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านมีพระสัพพัญญุตญาณ คือพระองค์มีพระญาณที่รอบรู้กว้างขวางในทุกศาสตร์ ก็ด้วยพระญาณอันคมกล้าชัดเจนแม่นยำของพระองค์นั้น ทรงเล็งเห็นว่า การคบคนชั่วเป็นมิตรหรือการคบค้าสมาคมกับคนพาลนั้น จะนำความเสื่อมมาให้ยิ่งใหญ่หลวง เมื่อพระองค์จะสั่งสอนหนทางแห่งความเจริญ พระองค์จึงบัญญัติการไม่คบคนพาลเอาไว้เป็นข้อแรกในมงคลสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรที่แนะนำบอกกล่าวหนทางแห่งความเจริญรุ่งเรือง เพราะฉะนั้น การไม่คบค้าสมาคมเกี่ยวข้องกับคนพาลนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งนัก ซึ่งผู้ใฝ่เจริญจะไม่สามารถมองข้ามไปได้

บทที่ ๑๖๕

ทำบุญเพื่อเอาหน้า จะเสียราคาบุญ อันกุศลทั้งหลายอยู่ข้างฝ่าย
 ลัจจะ ต้องประกอบด้วยความจริงแท้ กุศลนั้นจึงจะผ่องใส คิดจริงพูด
 จริงทำจริง ถ้ามีการตั้งเจตนาพร้อมกับมีญาณปัญญาซาบซึ้งเห็นถึง
 คุณค่าแห่งคุณงามความดี กุศลจิตกุศลกรรมนั้นก็จะยิ่งผ่องใส ยังมี
 ศรัทธาสูงมีความเคารพซาบซึ้งถึงความประเสริฐเลิศเลอของคุณ
 พระพุทธเจ้าคุณพระธรรมเจ้าคุณพระสงฆ์เจ้า แล้วก่อสร้างกุศลกรรม
 นั้นเพื่อเป็นพุทธบูชาธรรมบูชาสังฆบูชา กุศลนั้นจะยิ่งสูงส่งผ่องใส ถ้า
 มีศีลอันบริสุทธิ์เพราะเห็นโทษเห็นภัยในการทำความชั่วและเห็นคุณ
 เห็นประโยชน์ในการทำความดีด้วยปัญญาญาณอันลึกซึ้ง กุศลนั้นก็ยิ่ง
 บริสุทธิ์ผุดผ่อง ยังมีจิตคิดเสียสละ ไม่โลภไม่หวงไม่ยึดครอง และมีจิต
 ประกอบด้วยเมตตาอารีเอื้อเฟื้อแผ่กว้างขวางอย่างไม่มีประมาณ
 ไม่ได้มีจิตเจตนาหวงแหนไว้เพื่อประโยชน์ตน กุศลนั้นยังจะนำมาซึ่ง
 ความเบิกบานบรรเทาปิตริ์นเริงอาชญา ยังมีปัญญาญาณแก่กล้า เห็น
 แจ่มในไตรลักษณ์คืออนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่หลงผิด ไม่คิดผิดจาก
 ลัจจะความจริงอันเป็นแนวทางคำสอนของพระอริยะทั้งหลาย กุศล
 นั้นยังนำมาซึ่งความดับทุกข์ดับภพภัยในวัฏสงสาร เข้าสู่พระนิพพาน
 อันเป็นที่พ้นทุกข์ทั้งปวง เพราะฉะนั้น จงสร้างกุศลด้วยความจริงแท้
 ที่ประกอบด้วย ศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญาอันผ่องใส นั้น ทุกเมื่อเทอญ

บทที่ ๑๖๖

คนพาลมักเอาชนะผู้อื่นด้วยอำนาจบาตรใหญ่หรือใช้กำลังกดขี่
จึงปิดหนทางเจริญของปัญญา คนเรานั้นฝึกอะไรก็ฝึกได้ ขอบสิ่งไหน
ก็จะเป็นไปตามสิ่งนั้น ถ้าฝึกแต่ใช้กำลังไปข่มเหง ขอบการเบียดเบียน
บุคคลนั้นย่อมชักนำตนเองไปสู่เส้นทางของผู้ทุศีล แล้วคุณธรรมที่สูง
ยิ่งขึ้นจะสามารถเจริญงอกงามขึ้นมาได้อย่างไร เพราะว่าคุณธรรม
เบื้องสูงนั้นย่อมต้องอาศัยศีลเป็นบาทฐาน ศีลย่อมทำให้เว้นจากการ
เบียดเบียน เป็นหนทางสู่ความถึงพร้อมด้วยสติปัญญา เมื่อนั้นย่อมจะ
นำพาคุณธรรมอันดีงามในฝ่ายเจริญให้มาเกิดร่วมกันในชั้นชั้นดาน
เพราะว่าองค์ประกอบใดที่ประกอบด้วยกับสติปัญญาย่อมเป็นองค์คุณ
ในฝ่ายเจริญ สติปัญญาย่อมคัดสรรสิ่งดีงามอื่น ๆ อีกมากมายให้มา
บังเกิดร่วมกับตน เพราะฉะนั้น บัณฑิตทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น
จึงฝึกตนไปในเส้นทางแห่งการไม่เบียดเบียน ยอมแพ้ภายนอกแล้วมา
เอาชนะภายในคือใจตน ฝึกฝนตนเองอยู่ในกรอบของศีลธรรม อัน
ประกอบด้วย ขันติ เมตตา อภัย อันกำกับด้วยปัญญาสัมมาทิฐิ ตาม
รอยแห่งเส้นทางดำเนินของพระอรหันต์ทั้งหลาย

บทที่ ๑๖๗

คนพาลเมื่อรู้สึก่ว่าตัวเองมีกำลังย่อมข่มเหงเบียดเบียนผู้อื่น
 บัณฑิตเมื่อรู้สึก่ว่าตัวเองมีกำลังย่อมใช้ไปในการปกป้องคุ้มครองดูแล
 รักษาผู้อื่น ผู้จิตสูงย่อมชวนชวยในการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูล
 มีจิตเมตตา มีอภัยทาน ยิ่งจิตสูงมากขึ้น ๆ ความคิดเบียดเบียนผู้อื่นย่อม
 ไม่บังเกิดมีในหัวใจ เมื่อจิตสูงก็ยังไม่เห็นแก่ตัว จะมีเจตนาแห่งการ
 เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นผู้นำทาง ความใจกว้างนั้นย่อมนำคนไปสู่ความเจริญ
 เพราะฉะนั้นบัณฑิตทั้งหลาย จึงชวนชวยบำเพ็ญทานบารมีคือการ
 เสียสละประโยชน์ตนเพื่อประโยชน์ผู้อื่นให้เป็นนิสัย สร้างความ
 คู่กันเคยในการบริจาค ยินดียังยิ่งในการแบ่งปัน ดำรงตนอยู่ในความ
 ไม่ครอบครอง ไม่หวงแหน ไม่อาลัยอาวรณ์ จิตของท่านย่อมพัฒนาไป
 ในเส้นทางที่พร้อมยอมรับการเปลี่ยนแปลง ญาณปัญญาของท่านย่อม
 เห็นแจ้งในความไม่เที่ยง จิตย่อมเบิกบานผ่องใสในการสละออก ย่อม
 เห็นแจ้งในความไม่มีตัวตนของตน ย่อมเห็นแจ้งในความไม่มีเจ้าของ
 ย่อมเห็นแจ้งในอนัตตา ความไร้ตัวไรตน ไร้เจ้าของ ไร้ผู้ครอบครอง
 จิตของบัณฑิตผู้ฝึกตนในเส้นทางแห่งการสละย่อมเข้าใจลัทธิพยาน

บทที่ ๑๖๘

คุณธรรมยังครองโลกอยู่ทุกกาลทุกสมัย อย่าคิดว่าทำอะไรที่ฝ่าฝืนคุณธรรมแล้วจะนำไปได้ดี อย่าคิดว่าทำอะไรที่ฝ่าฝืนคุณธรรมแล้วจะนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองได้ เราทำอะไรออกไปเรานั้นเองแหละที่จะเป็นผู้รับไปเต็ม ๆ การทำร้ายผู้อื่นนั้นคือการทำร้ายตัวเอง การช่วยเหลือผู้อื่นก็คือการช่วยเหลือตัวเอง ผู้มีปัญญาญาณจึงละเว้นจากการเบียดเบียนผู้อื่น ยังมีปัญญาลึกซึ้งก็ยังเห็นคุณค่าของขันติความอดทน ข่มก้มลงต่อสิ่งที่มากระทบกระแทก ยิ่งใจกว้างใหญ่ก็ยิ่งขวนขวายอยู่อย่างอ่อนน้อมถ่อมตนและอดออมถนอมน้ำใจต่อผู้อื่น ยิ่งใจกว้างขวางก็สามารถยอมตนเป็นผู้แพ้ได้เพื่อจะช่วยเหลือให้ผู้อื่นเป็นสุข ปัญญาที่แก่กล้าย่อมนำพาบุคคลผู้นั้นให้น้อมไปสู่การสละละวาง น้อมไปสู่การไม่ครอบครอง ไม่หวงแหนเอาไว้เพื่อประโยชน์ตน ยินดีอย่างยิ่งที่จะสละผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อความอยู่รอดและความเจริญของส่วนรวม ยิ่งปัญญาเจริญองกงามมากขึ้นเพียงใดก็ยิ่งไม่เห็นแก่ตัว เพราะธรรมชาติทั้งปวงเป็นอนัตตา จึงขัดแย้งต่อคำว่า “ครอบครอง หวงแหน” แต่เข้ากันได้กับคำว่า “ไม่ครอบครองไม่หวงแหน” จิตของบัณฑิตผู้มีดวงตาเห็นธรรมย่อมประกอบด้วยเมตตาอารี อย่างไม่มีประมาณไม่มีขอบเขต

บทที่ ๑๖๕

สิ่งที่ไม่เป็นจริงอย่าพูดเสียเลยดีกว่า สิ่งที่ไม่เป็นสัจจะพูดไปก็ไร้ค่า คำโป๊ปดมดเท็จนั้นทำลายผู้พูดก่อน หลังจากนั้นจึงค่อยไปทำเป็นคนอื่นเดือดร้อน เรื่องไม่จริงเท่านั้น ต่อให้ปาวประกาศออกไปให้ได้ยินทั่วโลก ก็ยังเป็นคำไร้ค่าอยู่ดี เรื่องโกหกพกลมนั้น ยิ่งได้ยินไปไกลคนพูดก็จะยิ่งเสียหาย เรื่องจริงแท้ต่อให้กระซิบเบา ๆ ก็ทรงคุณค่า เพราะว่าเป็นสัจจะจริงเท่านั้นย่อมมีคุณค่าในตัวมันอยู่แล้ว โดยไม่ต้องรอคอยขอร้องให้ใครมายกย่องชมเชยให้คะแนนหรือตั้งราคา สิ่งที่เป็นสัจจะจริงแท้ย่อมทรงคุณค่าในตัวมันเองอย่างโทนโท่ อย่างเย้ายำทำดิน โดยไม่สนใจการให้คะแนนของใคร โดยไม่สนใจคำชมคำด่าของใคร บุคคลผู้ใดกล่าวถ้อยคำอันเป็นสัจจะไม่ว่าจะมีใครเชื่อหรือไม่ก็ตาม ถ้อยคำอันเป็นสัจจะความจริงนั้นย่อมเสริมคุณค่าให้แก่ผู้พูดเป็นอย่างยิ่ง เพราะว่าคนในโลกนี้ย่อมต้องการความจริง ไม่ต้องการสิ่งหลอกลวงโป๊ปดมดเท็จ วาจาอันเป็นสัจจะและจริงเท่านั้น ย่อมทรงคุณค่ายิ่งกว่าทองคำ ถ้าหากรักษาสัจবারมีให้ดี ย่อมนำพาไปสู่นิพพานได้

บทที่ ๑๗๐

เรื่องส่วนตัวนั้นไม่สำคัญเท่าเรื่องส่วนรวม อย่าเอาประโยชน์ส่วนตัวมาเป็นที่ตั้งแล้วไปทำลายประโยชน์ส่วนรวมอย่าคิดว่าทำอะไรก็ได้ ขอเพียงได้ประโยชน์แก่ตนเองในที่เฉพาะหน้า ใครจะเสียหายเดือดร้อนก็ช่างมัน ถ้าคิดอย่างนี้คนคิดนั้นแหละจะเดือดร้อน ในความเป็นจริงนั้น ตั้งแต่วินาทีที่เราสร้างกรรม ไม่ว่าจะเป็นกรรมดีหรือว่ากรรมชั่ว กรรมที่เราสร้างก็จะติดตามเราไปทุกแห่งหนทุกสถานที่ รอคอยโอกาสอันเหมาะสมที่จะตอบสนองแก่ผู้สร้างกรรม เราทำเองก็จะได้รับผลนั้นเองเราทำอะไร เราเองนี่แหละที่จะเป็นผู้รับ ทั้งความดีและความชั่วที่เราสร้าง เราก็จะเป็นผู้รับผลดีและผลชั่วที่เรากระทำนั่นเอง อย่างเต็ม ๆ หนีอะไรก็ยิ่งพอหนีได้ จะหนีกรรมไปไหนก็ไม่มีทางพ้น เพราะฉะนั้น เครื่องมือที่จะช่วยให้เราพ้นจากความเดือดร้อน ก็คือ หิริ ความละอายต่อบาป และโอตตปเป ความเกรงกลัวต่อบาป มีความละอายในการที่จะสร้างความชั่ว เห็นโทษในการที่จะสร้างความเลวพยายามหลีกเลี่ยงจากการกระทำบาปกรรม เหมือนกับหลีกเลี่ยงสัตว์ร้าย เพราะว่าถ้าฝืนไปกระทำความชั่ว จะสร้างความเดือดร้อนให้แก่เรายิ่งกว่าการเผชิญสัตว์ร้ายตัวใด

บทที่ ๑๗๑

การผิดพลาดนั้นเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่ของน่ารังเกียจ แต่ว่าการผิดพลาดแล้วไม่รู้จักคิดแก้ไขหรือชดเชยกระทำคืบย่นมเป็นรื่องน่ารังเกียจ นั้นเพราะความไม่ละอายต่อบาปและไม่เกรงกลัวต่อบาป จึงทำให้ไม่คิดแก้ไขกระทำคืบ คนเราทุกคนนั้นเดิมทีก็เป็นผู้มีกิเลสหนักนมาก่อน การที่เกิดความผิดพลาด เกิดความประมาทพลาดพลั้ง เพราะถูกกิเลสขี้นห้วงการให้กระทำนั้น ย่อมอาจบังเกิดขึ้นได้ เพราะเราเคยเป็นข้าของกิเลสมานับภพนับชาติไม่ถ้วน ต่อเมื่อได้ปัญญา สัมมาทิฐิ ท่านสาธุชนผู้นั้นจึงเกิดแรงบันดาลใจที่จะฝ่าฝืนต่อต้านอำนาจของกิเลสตัณหาอุปาทานและอกุศลกรรมที่ตนเองเคยเป็นทาสมา เมื่อมีเจตนาที่จะต่อสู้กับแรงขับเคลื่อนฝ่ายต่ำ เริ่มต้นนั้นให้จำเอาไว้ว่า เราจะต้องเปลี่ยนจากผู้ที่เคยปกปิดความชั่วของตนเอง ให้กลับกลายเป็นผู้ที่กล้าเปิดเผยความชั่วของตน เราต้องเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ โดยการพร้อมยอมรับสำนึกผิด ตั้งจิตขอขมาลาโทษ แก้ไขกระทำคืบสิ่งผิดที่ตัวเราเองประมาทพลาดพลั้งล่วงเกินไป นี่ก็จะเป็นจุดเริ่มต้น ที่จะแก้ไขตนเองจากคนพาลสันดานหยาบให้เปลี่ยนไปเป็นบัณฑิต ผู้ฝึกฝนในการปรับปรุงพัฒนาตน เพราะฉะนั้น ผู้ใดยังคอยปกปิดและซ่อนเร้นซึ่งความชั่วของตนเองอยู่จะไม่สามารถพัฒนาตนไปสู่ความเจริญได้

บทที่ ๑๗๒

บัณฑิตผู้มีใจสูงย่อมละเว้นการเบียดเบียน ย่อมไม่ยินดีในการทะเลาะวิวาท ขวนขวายจัดความโกรธเกลียดอาฆาตพยาบาท เคียดแค้นตอบโต้ ความเคียดแค้นใด ๆ ที่เกิดขึ้นในใจ มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องชำระความแค้นนั้นด้วยอโหสิเมตตาอภัย ไม่ให้ความเคียดแค้นนั้นมาเป็นเหตุปัจจัยไปสู่การเบียดเบียนทำร้ายทำลายกัน บัณฑิตผู้มีใจสูงจะยอมแพ้ภายนอกแล้วมาเอาชนะที่ภายในคือใจตน ชนะความถือตัวเย่อหยิ่งถือดีที่ขับเคลื่อนใจไปในทิศทางฝ่ายต่ำ ฝ่ายต่ำนั้นก็คือความโกรธเกลียดอาฆาตพยาบาทผิดศีลผิดธรรม ผิดทางจากพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา โลกนี้เป็นโลกแห่งการเกิดแก่เจ็บตายและทุกข์ยากแสนเข็ญนานัปการ ถ้าต้องการมาเอาชนะในโลกนี้ โดยยอมผิดศีลผิดธรรมเบียดเบียนเอารัดเอาเปรียบผู้อื่นนั้น ก็คือการมาจองขาดผูกขาดซึ่งความเกิดแก่เจ็บตายและทุกข์ยากแสนเข็ญนานัปการในโลก บัณฑิตผู้มีปัญญาเห็นทุกข์เห็นโทษในโลกนี้ จึงขวนขวายอยู่อย่างสำรวมตนในศีลในธรรม ยอมแพ้ภายนอกอย่างหมอบราบคาบแก้ว แต่ไม่ยอมแพ้กิเลสในใจตนที่จะนำไปสู่ความเกิดแก่เจ็บตายซ้ำแล้วซ้ำอีก

บทที่ ๑๗๓

อย่าคิดแต่จะไปวิจารณ์เรื่องดี-ชั่ว สูง-ต่ำ ดำ-ขาว ถูก-ผิด ของคนอื่น เรื่องของตัวเองเราเองสำคัญกว่านัก ที่ดีที่สุดคือหันมาสำรวจตรวจสอบวิจยวิจารณ์ตนเอง เพื่อเป็นแนวทางไปสู่การแก้ไขปรับปรุงตน ความผิดความชั่วของผู้อื่นนั้น ยังไม่สามารถนำพาเราไปนรกได้ แต่ความผิดความชั่วที่ตัวเราทำนั้นแหละ จะนำพาเราไปนรก อย่าไปเสียตายเพียงแต่ว่า ทำไมคนอื่นนั้นยังไม่เลิกทำชั่ว จงมาเสียตายอย่างยิ่งว่า ทำไมเราเองยังไม่เลิกทำชั่ว อย่าไปเสียตายเพียงแต่ว่า ทำไมคนอื่นนั้นยังไม่ยอมทำความดี จงมาเสียตายอย่างยิ่งว่า ทำไมจนปานนี้เรายังไม่ยอมทำความดี ผู้ที่ดีแต่วิจารณ์และคอยติฉินนินทาผู้อื่นนั้นเป็นคนโมฆะ คือไร้ค่าไร้ความสามารถที่จะนำพาตนไปสู่ทางเจริญ อยากจะพัฒนาตนไปสู่ความเจริญต้องมาขัดเกลาดตน ต้องมาจับผิดตนเองเพื่อการแก้ไขพัฒนา อยากจะให้ผ้าขาว ต้องค้นหาที่เปื้อน แล้วขยี้ผ้าตรงรอยที่เปื้อนนั่น ตรงที่สะอาดแล้วไม่ต้องไปดูให้ไปหาจุดเปื้อนของผ้า แล้วขยี้ตรงจุดนั้นด้วยความเพียร การแก้ไขรอยเปื้อนแต่ละที่ จะทำให้ผ้าสะอาดขึ้นมาเอง จงหาข้อบกพร่องของตนเองแล้วแก้ไขพัฒนาตรงจุดนั้นให้ดีขึ้น ความเจริญก็จะปรากฏ ชีวิตก็จะเป็นโมฆะ

บทที่ ๑๗๔

อย่าให้ท่านเพื่อหวังผลตอบแทน เพราะจะทำให้ท่านบารมีนั้นเศร้าหมองไม่พอใจ จึงให้ท่านด้วยเจตนาสละออก ด้วยเจตนาที่ไม่ครอบครอง ด้วยเจตนาไม่หวังแทน ด้วยเจตนาเอื้อเพื่อแผ้วแผ่ ด้วยเจตนาที่เมตตาอารีอย่างไม่มีประมาณ ด้วยเจตนาเคารพในทานการให้การแบ่งปัน ท่านนั้นจะเข้ากันได้ดีกับความใจกว้าง ถ้าความใจแคบมาเกี่ยวพันจะทำให้ท่านนั้นเศร้าหมอง ท่านและความใจกว้างนั้นย่อมเกื้อกูลเสริมหนุนซึ่งกันและกัน การที่ฝึกฝนตนเองให้จิตใจกว้างขวางนั้น มีคุณประโยชน์มากมายมหาศาลนัก เพราะว่าเมื่อใจกว้างก็ยังมองกว้าง เมื่อมองกว้างปัญญาญาณก็กว้าง เมื่อปัญญาญาณกว้างก็จะไม่เจอการอับจนหนทาง ผู้มีปัญญาจึงพยายามฝึกฝนในการบำเพ็ญทานอยู่เป็นนิจ เมื่อสละแล้วก็ฝึกตัดใจไม่ให้เสียดายภายหลัง ถ้าให้ท่านด้วยการสละสละวาง ก็ยังมีจิตใจกว้างขวาง ถ้าให้ท่านด้วยความเคารพในทาน ก็ยังทำให้จิตใจสูงส่ง การบำเพ็ญทานนั้น ย่อมเป็นที่สรรเสริญของบัณฑิตผู้มีปัญญา จึงฝึกฝนตนเองไปสู่การเป็นผู้ให้ท่านด้วยเจตนาสละออก คุณประโยชน์จากความใจกว้างนั้นมีมากมายนัก

บทที่ ๑๗๕

อันกิเลสตัณหาในใจคนนั้น อะไรที่ยังไม่ได้ก็อยากได้ แต่พอได้มากก็เบื่อแล้ว หันไปอยากได้ออย่างอื่นที่ยังไม่ได้ พอได้มาแล้วก็จะเบื่ออีกนั้นแหละ คนเรานั้นถ้ามีวแต่ตามใจความอยากก็จะไม่เจอความอึด ความหยุดความพอ เหมือนกับการวิ่งไล่ล่าคว้าเงายิ่งวิ่งมันก็ยิ่งหนีเราไป เมื่อไหร่ที่เราหยุด มันก็อยู่ตรงนั้นเอง ไม่เห็นจะต้องไปวิ่งไล่ให้เหนื่อยเปล่า เราทั้งหลายก็เป็นเช่นนี้ เทียวไปอยากได้ออยากคืออยากเป็นอยากมี เสาะแสวงหาไขว่คว้าไปทั่วโลกทั่วเขตทั่วแดน ทำยที่สุดประสบพบเจอแต่ความหิวโหยกระหาย ความอยากได้ออยากคืออยากเป็นอยากมีก็ไม่จบไม่สิ้น บุคคลผู้มีความอยากครอบงำ อยากได้ใครดีไปทุกสิ่งอัน ดิ้นรนเพื่อแสวงหาไขว่คว้าทั้งวันทั้งคืน แต่ทว่า หาเท่าไรก็ไม่เจอ เมื่อเลิกหาแล้วมาฝึกฝนจิตให้รู้จักความหยุดความพอ ก็จะเจอเป้าหมายอันทรงคุณค่าตรงที่ตัวหยุดตัวพอในใจตนนั่นเอง เวลาที่ชวนขวยตบสนองความอยาก ชีวิตก็เจอแต่ปัญหา เมื่อรู้จักหยุดรู้จักพอ ก็ทำให้ชีวิตนี้ไร้ซึ่งปัญหา การรู้จักหยุดรู้จักพอนั้นย่อมมีค่ามหาศาล

บทที่ ๑๗๖

การตอบสนองความต้องการของตนนั้น ต้องอยู่ในกรอบของศีลธรรม ถ้าทำอะไรเอาแต่ได้ ไม่สนใจความถูกต้อง ไม่สนใจความชอบธรรม ไม่สนใจว่าใครจะเดือดร้อน อย่างนี้จะเป็นการสร้างปัญหาใหญ่ขึ้นมา ศีลธรรมนั้นเป็นกรอบให้อยู่เป็นสุข บุคคลผู้ใดที่ล่วงละเมิดขอบเขตแห่งศีลธรรม จะเป็นการนำพาตนเองไปสู่ความเดือดร้อนเป็นอันดับแรก หลังจากนั้นจะพาให้คนรอบข้างญาติสนิทมิตรสหายสังคมประเทศชาติหรือโลกทั้งโลกพลอยเดือดร้อนตามไปด้วย ศีลธรรมที่พระพุทธเจ้าสั่งสอนนั้นเป็นร่มเงาที่จะยังความร่มเย็นเป็นสุขให้แก่โลกธาตุ บุคคลใดมีความเคารพในพระธรรม แล้วน้อมนำไปปฏิบัติขัดเกลตาตม ย่อมนำมาซึ่งความร่มเย็นเป็นสุขให้แก่ตนเองเป็นอันดับแรก หลังจากนั้นจะพาให้คนรอบข้างญาติสนิทมิตรสหายสังคมประเทศชาติและโลกทั้งโลกพลอยร่มเย็นเป็นสุขผู้ที่เคารพพระพุทธเจ้าเป็นสรณะที่พึ่งเหนือสิ่งอื่นใด ถือว่าเป็นผู้มีโชคมาก ยิ่งเมื่อนำพระธรรมที่พระองค์ตรัสสอนไปปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ถือว่ามีมหาโชคแล้วถ้ามีโอกาสพบเจอได้เข้าใกล้พระอริยสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แล้วนับถือท่านเป็นครูบาอาจารย์ อาศัยท่านเป็นกัลยาณมิตร ก็ยังเป็นอภิมหาโชค

บทที่ ๑๗๓

เรื่องใดที่เราไม่รู้ เรื่องใดที่เราไม่เก่ง เรื่องใดที่เราไม่ชำนาญ พึง
 ถ่อมตนน้อมรับการตักเตือนและการชี้แนะ เมื่อยอมรับว่าเราโง่เรื่อง
 อะไร ก็จะเป็นเหตุปัจจัยเป็นช่องทางให้สามารถฉลาดในเรื่องนั้นได้
 เมื่อยอมรับว่าเราผิดเรื่องอะไร ก็จะเป็นเหตุปัจจัยเป็นช่องทางให้
 สามารถแก้ไขให้เกิดความถูกต้องในเรื่องนั้นได้ การยอมรับความจริง
 นั้น เป็นโอกาสในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไขพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น
 ได้ การยอมรับความผิดนั้น เป็นโอกาสในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
 แก้ไขพัฒนาชีวิตให้เจริญขึ้น ถ้าหากไม่ยอมรับความจริงก็จะนำมาซึ่ง
 ปัญหาใหญ่ ถ้าหากไม่ยอมรับความผิดก็จะปิดหนทางแห่งการแก้ไข
 พัฒนา การที่ได้รู้ข้อบกพร่องของตนเองแต่เนิ่น ๆ นั้นดีแล้ว เป็นเรื่อง
 น่าดีใจน่าพอใจ ถ้าไม่ได้รู้ข้อบกพร่องของตนเองในวันนี้ อาจสร้าง
 ปัญหาใหญ่ในภายหน้า การได้รู้ว่าเราดีเรื่องอะไรนั้น ไม่มีคุณประโยชน์
 มากเท่ากับการได้รู้ว่าเราชั่วเรื่องอะไร ถ้าได้รู้ความชั่วและความ
 บกพร่องของตนแล้วมีโอกาแก้ไข ก็จะถือว่าเป็นกำไรชีวิตอย่าง
 มากมายมหาศาล

บทที่ ๑๗๘

อย่าไปแอบอ้างรับเอาความดีความชอบของคนอื่น อย่าไปแย่งชิงผลงานของคนอื่น อย่าไปขโมยความสำเร็จของคนอื่น อย่าออกไปรับคำชมที่เราไม่สมควรได้รับ คนเรานั้นสามารถหลอกคนอื่นได้ แต่หลอกตัวเองไม่ได้ ต่อให้เราสามารถไปหลอกหลวงคนได้ทั้งโลก แต่มโนธรรมภายในก็ยังเสียดแทงใจอยู่ ยิ่งถ้าหากความลับเปิดเผยขึ้นมา ก็จะกลายเป็นเรื่องน่าละอายเพราะฉะนั้น สิ่งใดที่ไม่ควรเป็นของเราก็จงอย่าไปแย่งชิงเอามา โดยเฉพาะความดีความชอบ การคดโกงหลอกหลวงไม่สามารถทำให้ใจเราเป็นสุขขึ้นมาได้ อยู่กับความซื่อสัตย์ซื่อตรงนั้นสบายใจกว่า ยอมรับคำด่าดีกว่า ถ้าหากมันเป็นเรื่องจริง อย่าไปเอาคำชมที่ต้องหลอกหลวงไปปิด อยู่กับความจริงเราจะารู้จักตัวเอง จะรู้ปัญหา จะรู้ช่องทางแก้ไข ปัญหาที่จะได้รับการเยียวยา ถ้าหากโกหกหลอกหลวงเพื่อให้ดูดี ก็จะกลายเป็นความผิดพลาดอย่างใหญ่ เพราะว่าปัญหาที่มีอยู่จะไม่ได้รับการแก้ไข เรื่องที่สามารถแก้ไขได้จะกลับกลายเป็นความผิดพลาดที่ยากจะเยียวยา ซื่อสัตย์ซื่อตรงดีกว่า แล้วชีวิตจะมีสุข

บทที่ ๑๗๕

สิ่งใดผิดทำนองคลองธรรม สิ่งนั้นอย่าไปยุ่งเกี่ยว อย่าไป
 เกี่ยวข้อง อย่าไปคั่นเคย อย่าไปกระทำ อย่าไปเจียดกรายเสียเลยดีกว่า
 ถ้าเราเข้าใกล้ขาด ก็จะพลอยติดสีแดง ถ้าเราเข้าใกล้ถ่าน ก็จะพลอยติด
 สีดำ หากว่าเข้าใกล้เกี่ยวข้องกับพัวพันกับสิ่งใด ก็จะเป็นไปตามสิ่งนั้น พึง
 อยู่ในศีลในธรรม สิ่งใดที่บัณฑิตทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้นสั่งห้าม
 ก็จงอย่าล่วงละเมิดเด็ดขาด การได้อุดออมถนอมใจตนให้อยู่ในกรอบ
 ศีลธรรมอันดี จะนำไปสู่ความสุขร่มเย็นเป็นที่ยิ่ง คำสั่งห้ามปรามใน
 กรอบของศีลธรรมนั้นน่าฟังยิ่ง ช่างไพเราะเหลือเกิน เพราะว่าคำสั่ง
 ห้ามปรามนั้น ย่อมนำมาซึ่งความร่มเย็นเป็นสุขของผู้ถูกห้าม เพราะ
 ฉะนั้นบุคคลผู้มีสัมมาทิฐิ เห็นชอบอยู่ในทำนองคลองธรรม จึงเบิก
 บานพรรณาในบรรยาภาสแห่งการวิริตังคเว้นจากการทำบาป ไม่ยอม
 ล่วงละเมิดข้อห้ามของศีลธรรม แม้จะถูกยั่วด้วยสิ่งเร้า หรือถูกบีบคั้น
 จากอุปสรรคและมารร้ายนานา การได้ละเว้นในสิ่งที่พระพุทธเจ้าห้าม
 และการได้ประพฤติตามในสิ่งที่พระพุทธเจ้าสั่งสอน ย่อมนำความ
 เจริญมาให้อย่างหาประมาณมิได้

บทที่ ๑๘๐

บุคคลจะต้องคุมบังเหียนจิต เหมือนกับคุมพวงมาลัยรถ อย่าปล่อยให้ออกไปรักรักรัง โกรธเกลียดตามอำเภอใจ ต้องควบคุมอารมณ์ไว้ อย่าให้กระเพื่อมแรง อย่าให้รักแรง อย่าให้ชิงแรง อย่าให้โกรธแรง อย่าให้เกลียดแรง การปล่อยให้อารมณ์ออกมารุนแรงโดยไม่ชวนชวายเป็นควบคุมนั้น ก็คือกำลังดำเนินไปสู่หนทางแห่งหายนะ เราจะต้องฝึกฝนการควบคุมจิตให้อยู่ในกรอบ อบรมจิตให้อยู่ในขอบเขตแห่งศีลธรรมที่ดีที่สุดก็คือฝึกฝนควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในความหนักแน่น ไม่มัวทะลุฝึกใจให้อยู่กลาง ๆ ไม่รักแรง ไม่เกลียดแรง ไม่ดีใจมาก ไม่เสียใจมาก การที่จะทำดังนี้ได้ ต้องมีเครื่องมือคือสติและปัญญา ต้องฝึกสติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ จะต้องเจริญปัญญา พิจารณาความเกิดดับ ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่จีรังยั่งยืน เป็นทุกข์ทนได้ยาก เป็นอนัตตามิใช่ตัวตนของตนอย่างแท้จริง ควรสละละวางความยึดมั่นถือมั่น ความกระเพื่อมของอารมณ์อย่างรุนแรงก็จะเบาบางลง พึงตั้งสติอยู่ในปัจจุบันอารมณ์อย่าส่งไปอดีตอนาคต ทำหน้าที่ในปัจจุบันให้ดีด้วยปัญญาญาณ นี่เรียกว่าการคุมบังเหียนจิต



พระมหาเจดีย์มหายังคณะ ศรีลังกา

บทที่ ๑๘๑

บุญคุณต้องทดแทน มีหนี้สินก็ต้องคิดชำระ ฝึกฝนตัวเองให้เป็นคนซื่อสัตย์กตัญญูดีกว่า เพราะว่าสิ่งนี้จะนำมาซึ่งความน่าเชื่อถือ ทำให้คนทั้งหลายไว้วางใจ การทรยศคดโกงทำร้ายหักหลังผู้มีพระคุณนั้น ห้ามกระทำเป็นเด็ดขาด เพราะว่าจะนำพาเราไปสู่ความล้มเจมนานัปการ ยอมอยู่อย่างอดอยากยังดีกว่าที่จะไปหักหลังทรยศต่อผู้มีพระคุณ คนเรานั้นอยู่ในโลกก็ต้องมีศักดิ์ศรีบ้าง แค่อำนาจศรีของความ เป็นมนุษย์ที่มีกตัญญูต่อผู้มีพระคุณยังไม่มี คนเช่นนี้ก็ไร้ค่า หากราคาไม่ได้ จงจำใส่ใจไว้ว่า ถึงเราจะไม่มีอะไรเลย ก็ขอให้มีความกตัญญูเถิด ถ้ามีความกตัญญู ถึงด้วยความสามารถ ก็จะมีหนทางอยู่รอด เมื่อมีความกตัญญูแล้ว ก็จงรักษาความซื่อสัตย์ซื่อตรงอย่าโกงใคร ผลประโยชน์มากมายแค่ไหน ก็ไม่มีค่าเท่ากับความซื่อสัตย์ซื่อตรง สถานที่ที่คนซื่อสัตย์ซื่อตรงจะเจริญรุ่งเรืองนั้นมีอยู่ทั่วทุกหัวระแหง จงรักษาคุณธรรมความดีงามให้เหมือนกับการดูแลรักษาชีวิต แล้วจะอยู่เย็นเป็นสุขในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ

บทที่ ๑๘๒

การปฏิบัติธรรมนั้นต้องฝึกกิเลสที่มันเคยเป็นเจ้านายของเรา มาหลายภพหลายชาติ ในช่วงแรก ๆ การที่จะฝึกกิเลสก็ยากสักหน่อย บางทีถึงกับล้มลุกคลุกคลาน ต้องพลาดทำให้กิเลสบ่อย ๆ แต่จะอย่างไรก็ตาม จงอย่าท้อใจว่าเราไม่สามารถกระทำได้ ต้องพยายามประคองตัวไว้ในแนวทางดังนี้คือ “จงขาดทุนน้อย ๆ แต่มีกำไรมาก ๆ” อธิบายความว่า ถ้าหากจิตเราคิดชั่วขึ้นมา จงพยายามห้ามใจอย่าไปทำตามที่กิเลสมันบงการ แต่ถ้าห้ามไม่ได้จริงๆ เพราะตอนนั้นกิเลสมันแรงกว่าธรรมะ ก็จงต่อรองกับตัวเองว่า ขอทำแค่เสี้ยวเดียวอย่าทำเต็มที่ แล้วทำคนเดียวอย่าไปชวนใครทำ เมื่อทำแล้วก็จงรีบเลิก แล้วให้เห็นเป็นอุทาหรณ์ว่า จิตเรายังแพ้กิเลสอยู่ ต้องรีบฝึกฝนธรรมะให้แข็งแกร่งขึ้น เพื่อจะได้ไม่ต้องไปทำชั่วอีกในครั้งต่อไป แต่ถ้าหากเมื่อไหร่จิตเราคิดดีขึ้นมา ก็จงรีบนำออกมาประกอบกระทำบำเพ็ญให้เป็นรูปธรรม อย่ามัวเชื่องช้าอยู่ แล้วชักชวนคนอื่นให้มาร่วมทำเรื่องดีกับเราให้มาก พยายามทำดีอย่างนั้นบ่อย ๆ แล้วเห็นเป็นอุทาหรณ์ว่า เวลาเราคิดดีพูดดีทำดีนั้น มันเบิกบานใจอย่างนี้ เพราะฉะนั้น เราจะต้องพยายามเสริมสร้างองค์ประกอบทางธรรมให้เจริญยิ่งขึ้น จิตเราจะได้คิดแต่เรื่องดี ไม่ไปคิดเรื่องชั่ว ถ้าเราทำได้อย่างนี้ ชื่อว่าระวังรักษาตัวไว้เพื่อให้ “ขาดทุนน้อย ๆ แต่กำไรมาก ๆ” แล้วเมื่อกาลเวลาผ่านไป จากที่เราเคยเป็นคนกิเลสหนา ก็จะสามารถขัดเกลากิเลสให้กิเลสเบาบางลงไปได้

บทที่ ๑๘๓

บัณฑิตย่อมสำรวจในวาทะ ย่อมไม่กล่าววาทะที่เป็นโทษเป็นภัยแก่ผู้อื่น ย่อมไม่กล่าววาทะที่ทำให้สังคมส่วนรวมเดือดร้อน ถ้าเรากล่าววาทะไม่ดี เป็นวาทะที่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ทำยที่สุดผลเสียและความเดือดร้อนทั้งหลายจะกลับมามากที่ตัวเราเอง เพราะว่ากฎแห่งกรรมนั้นมิจริง ให้สิ่งชั่วออกไปก็จะได้สิ่งชั่วกลับคืน ให้สิ่งดีออกไปก็จะได้สิ่งดีกลับมา เพราะฉะนั้น จงสำรวจในวาทะ อย่างนำไปใช้ เบียดเบียนผู้อื่น ปากเรานั้น ถ้าไม่สำรวจให้ดี ก็จะเป็นโทษเป็นภัยแก่ผู้อื่นได้อย่างมากมาย บุคคลที่มีปากนั้น ถ้าจะเปรียบเสมือนการถือปืนเดินไปในท่ามกลางฝูงชนก็ว่าได้ ถ้าไม่ควบคุมดูแลปืนที่เราถือให้ดี ก็จะสร้างความเดือดร้อนได้อย่างใหญ่หลวง เพราะฉะนั้น บัณฑิตจึงตั้งใจที่จะใช้ปากของตนกล่าววาทะที่ดีงามเท่านั้น ไม่กล่าววาทะเท็จ ที่ไม่จริง ที่หลอกลวงโป่งปิด ไม่กล่าววาทะส่อเสียดยุยงให้คนต้องแตกสามัคคีทะเลาะวิวาทกัน แม้จะเป็นเรื่องจริงแต่ถ้าเรานำมาพูดให้คนแตกสามัคคีทะเลาะวิวาทกัน ก็จะเป็นโทษเป็นภัยอย่างใหญ่หลวง ไม่กล่าววาทะหยาบคายให้คนฟุ้งระคายหู ทำให้เขาต้องเป็นทุกข์ระทมเสียอกเสียใจ ไม่กล่าววาทะเพื่อเจ้าไร้สาระหาประโยชน์มิได้ บัณฑิตพึงสำรวจวาทะให้ดีงามอยู่เป็นนิจ

บทที่ ๑๘๔

อย่าทำร้ายผู้อื่นเลย เรามีหัวใจ เขาก็มีหัวใจ เรารักสุขเกลียดทุกข์ฉันใด ผู้อื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์ฉันนั้น บัณฑิตจึงละเว้นจากการเบียดเบียน แล้วประพาสต่อชาวโลกด้วยความเมตตากรุณา เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่มีเจตนาออกไปทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ยินดีในการช่วยเหลือเกื้อกูลให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ พึงตั้งความเมตตากรุณาปราณีให้มั่นคงอยู่ในใจ แล้วชวนชวายประกอบกิจต่าง ๆ ให้อยู่ในครรลองของสัมมาทิฐิ เมื่อคิดได้ดังนี้ ศีลธรรมจรรยา ย่อมบริสุทธิบริบูรณ์เป็นอัตโนมัติ เพราะวาศีลธรรมจรรยาทั้งหลาย ย่อมเริ่มต้นออกจากจิตดวงที่ไม่คิดเบียดเบียนและชวนชวายขัดเกลادنอยู่ในครรลองแห่งความชอบธรรม เมื่อความเมตตากรุณาปราณีตั้งขึ้นที่จิตดวงใด ก็ย่อมทำให้จิตดวงนั้นร่มเย็นเป็นสุข หลังจากนั้นก็จะแผ่ความร่มเย็นเป็นสุขไปสู่รอบข้าง แล้วกระจายไปสู่สังคมและโลกทั้งปวง การสร้างเมตตาจิตให้บังเกิดขึ้นมานั้นแลย่อมนำความร่มเย็นเป็นสุขมาให้แก่โลกทั้งโลก

บทที่ ๑๘๕

อย่าทำความดีเพื่อจะเอาไปเกทับผู้อื่น อย่าทำความดีเพียงเพื่อจะเอาไปข่มขู่ผู้อื่นว่ากุศดีกว่ามึง อย่าทำความดีเพื่อเป็นเครื่องมือมาเสริมหนุนความเย่อหยิ่งถือดีของตนเอง เพราะว่าความดีจะไม่บริสุทธิ คล้ายประหนึ่งว่าเอาของสกปรกไปทำบุญ การทำความดีนั้นควรประกอบด้วยจิตที่ดีงาม ควรประกอบด้วยเจตนาที่บริสุทธิ ควรประกอบด้วยความเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม ควรทำความดีด้วยเจตนาที่มีเพื่อการสละ เพื่อการละวาง เพื่อการสลัดออก เพื่อการสลัดคืน เพื่อการไม่ครอบครอง เพื่อการยังประโยชน์สุขให้แก่มวลชน โดยไม่เรียกร้องรางวัลสิ่งใดกลับคืนมาหาตน ไม่ทำความดีเพื่อโลภมากอยากได้ ไม่ทำความดีเอาไว้บังหน้าเพื่อที่จะสามารถไปทำชั่วได้โดยไม่ถูกขัดขวาง เราทำความดีเพื่อเป็นเครื่องมือขัดเกลาตนดีกว่า ทำความดีเพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนให้เกิดการละความชั่วให้สิ้นซากยังความดีงามให้เจริญรุ่งเรืองถึงพร้อม ทำจิตให้ขาวบริสุทธิสะอาดปราศจากมลทิน อย่างนี้จึงเรียกว่าดีแท้

บทที่ ๑๘๖

ความหวงแหนและความตระหนี่จะนำไปสู่ความจืดจาง จะต้องหวาดกลัวหวาดเสียวสะดุ้งตกใจวิตกกังวลอยู่เป็นนิจ กลัวว่าจะถูกใครแย่งชิงสิ่งที่ตนหวงแหน ความโลภความหวงแหนความตระหนี่ทำให้จิตใจต้องมีความระแวงวิตกกังวลอยู่เป็นนิจไม่รู้จักที่จะปลงวางลงได้ นี่คือโทษที่เห็นได้อย่างเด่นชัดของความโลภ บัณฑิตทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้นย่อมเห็นโทษในความโลภ จึงเห็นคุณในความไม่โลภแล้วชวนขยายสมาทานในการให้ทานอยู่เป็นนิจ เพราะฉะนั้น ทานจึงเป็นวิสัยของบัณฑิต เพราะว่าท่านเป็นเครื่องมือที่จะมาแก้ไขขัดเกลาความโลภความหวงแหนความตระหนี่ให้เบาบางลง เมื่อความโลภลดลงจิตใจก็จะผ่อนคลายเบาสบาย ไม่ต้องกลัดกลุ้มกังวลหวาดระแวงไปต่าง ๆ นา ๆ คุณประโยชน์ของท่านการให้การสละนั้นมีมากนัก ทานบารมีจึงเป็นบารมีอันสำคัญของท่านผู้ฝึกฝนในการบำเพ็ญทั้งหลาย

บทที่ ๑๘๗

ยศและลาภก็เป็นเพียงภาพมายาที่ผ่านมาในโลก อันว่าสิ่งใด ๆ ก็พอจะชวนขายว้างเด่นแสงหามาได้ แต่ทว่า จนกระทั่งทุกวันนี้ก็ยังไม่ได้ดวงใจที่รู้จักพอ ความโหยหิวกระหายก็ยังเป็นเจ้าหัวใจอยู่ สิ่งของทั้งหลายนั้น ตอนที่ยังไม่ได้มา ก็รู้สึกว่ายากได้เหลือเกิน แต่พอได้มาก็เบื่อแล้ว และแล้วความโหยหิวกระหายไม่รู้จักพอนั้นก็จะผลักดันให้ไปอยากได้อากคืออยากเป็นอยากมีในสิ่งใหม่อีก จากนั้นก็จะเข้าสู่วงจรเดิม คือพอได้มาก็เบื่อ อยากได้สิ่งใหม่ต่อไปอีก พื้นที่แห่งความโหยหิวกระหายในจิตใจไม่ได้รับการเติมเต็มเสียที เพราะว่าจิตใจที่โหยหิวกระหายนั้น ไม่สามารถเติมให้เต็มด้วยวัตถุธาตุ คือ เงินทองข้าวของลาภยศชื่อเสียงอำนาจวาสนา สิ่งเหล่านี้กลับจะยิ่งเพิ่มความโหยหิวกระหายให้แก่จิต ได้มามากเพียงใดแต่ใจไม่เคยพอ ยิ่งได้มากก็ยิ่งโลภมาก การที่จะเติมเต็มดวงใจที่โหยหิวนั้นต้องเติมเต็มด้วยธรรมะ จึงจะทำให้ใจถึงจุดอิ่มพอได้ ผู้ใดไร้ธรรมต่อให้มีทุกสิ่งทุกอย่างก็ยิ่งโหยหิวกระหายอยู่ ผู้ขาดธรรมจึงเป็นผู้ที่ขาดแคลนที่สุด

บทที่ ๑๘๘

อย่าแสวงหาผลประโยชน์โดยการทำร้ายทำลายผู้อื่น สิ่งใดที่ได้มาด้วยความโหดร้ายเบียดเบียน สิ่งนั้นจะไม่นำความร่มเย็นเป็นสุขมาให้ ถ้าวิธีการไม่ดี ผลที่ออกมา ก็จะพลอยเลวไปด้วย เริ่มต้นด้วยเมตตา อารีดีกว่า ตั้งต้นด้วยความดีความงามดีกว่า เส้นทางดำเนินใดที่ประกอบด้วยความสุจริตดีงาม เส้นทางนั้นก็ประกอบด้วยความร่มเย็นเป็นสุขแล้ว การได้ทำเรื่องดี อย่างเช่น เรื่องที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เรื่องที่ทำประโยชน์ให้แก่มวลชนส่วนรวม การได้ทำเรื่องอย่างนี้ ขณะทำก็จะเกิดความปีติเบิกบานหรรษาเริงร่า เพราะร่วมเงาแห่งกระแสความดีงามปกแผ่ เราให้สิ่งใดก็จะได้สิ่งนั้น ทำสิ่งใดเราก็จะเป็นผู้รับผลแห่งการกระทำนั้น เพราะฉะนั้น เมื่อเรามีปัญญา ก็พึงชวนชวายแสวงหา และเลือกกระทำแต่ในสิ่งดีงาม ดำรวมตนอยู่ในกรอบศีลธรรมขององค์พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ประพฤติธรรมให้สุจริต รักษาอาการกรรม วชิกรรม มโนกรรมให้สะอาดและอยู่ในวิถีแห่งกุศล ธรรมะนั้นย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมไม่ให้ตกไปสู่ที่ชั่ว เพราะฉะนั้น จงประพฤติธรรมให้สุจริต แล้วจะร่มเย็นเป็นสุขในกาลทุกเมื่อ

บทที่ ๑๘๕

เมื่อเกิดปัญหาขึ้นมา ถ้าเราจะตั้งหน้าตั้งตาไปโทษผู้อื่น โทษชาวบ้าน โยนความผิดให้คนโน้นคนนี้ ทำอย่างนี้มันก็ง่ายนิดเดียว แต่จะไม่เกิดประโยชน์ในเส้นทางการพัฒนาตน การที่มีอะไรขัดข้องขึ้นมา ก็ใช้เป็นโอกาสในการดำ่ว่า นินทาใส่โคลโยนความผิดไปให้ผู้อื่น ได้ดำ่ว่าอย่างสนุกปาก ทำอย่างนี้ก็เป็นเพียงการดำเนินไปสู่เส้นทางเสื่อม การที่เราฝึกตนให้เป็นคนที่ชอบดำ่ว่า ใส่ร้าย โยนความผิดไปให้ผู้อื่น นั่นก็คือเรากำลังฝึกตนให้กลายเป็นคนที่น่ารังเกียจ การดำ่ว่าโยนความผิดไปให้ผู้อื่น ตีโพยตีพายโทษฟ้าโทษดิน ก่นด่าสาปแช่งออกไป ก็คือการทำให้เราเองกลายเป็นคนที่ไม่น่าเชื่อถือ นอกจากนั้นยังเป็นการเพิ่มเวรเพิ่มบาปทางวจีกรรมให้แก่ตนเอง เพราะว่าการบ่นด่าออกไปเป็นนิจันนั้น ย่อมพลาดท่าไปดำผู้บริสุทธิ์เข้าได้บ้าง นั่นก็คือการแสหาเรื่องเดือดร้อน เป็นการสร้างวจีทุจริตซึ่งเป็นบาปมาก ท่านสาธุชนจงฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้หนักแน่นอดทนอดกลั้นดีกว่า แล้วหันมาหาข้อบกพร่องของตน เพื่อจะได้แก้ไขพัฒนาตนให้ดียิ่งขึ้น อย่ามัวแต่ไปตำหนิโทษและดำ่ว่าคนอื่น

บทที่ ๑๕๐

ปกติบุคคลทั้งหลายก็มีความยึดมั่นถือมั่นหวงแหนในสังขารทั้งหลายที่ตนเกี่ยวข้องเป็นเรื่องธรรมดาอยู่แล้ว แต่ถ้าเราเข้าไปตั้งความเยอหยิ่งถือดี อวดเก่งอวดกล้า ยกตนข่มท่าน คุยโวโอ้อวดแบ่งสรรพคุณ ก็จะทำให้ความยึดมั่นถือมั่นอุปาทานที่ยึดเป็นตัวกูของกูนั้นหนาใหญ่ยิ่งขึ้น จะเป็นการสร้างจุดอ่อนจุดด้อยให้แก่ตนเอง โดยที่ไม่บังควรกระทำเลย การที่จะปล่อยยให้ตัวเองเยอหยิ่งถือดีไปตามกระแสกิเลสนั้น ไม่สู้ฝึกฝนตนให้รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน ลดมานะทิฐิ ลดละความเยอหยิ่งถือดี ความอ่อนน้อมถ่อมตนที่เราฝึกฝนเสริมหนุนให้เกิดขึ้นมีขึ้นในใจเรานั้น จะเป็นเครื่องกันพลาดให้แก่เราในกิจการต่าง ๆ จะช่วยเพิ่มคนรักใคร่ จะลดคนเกลียดชัง การฝึกตนเองให้เยอหยิ่งถือดีคุยโวโอ้อวดนั้น มิสู้การฝึกตนให้เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน

บทที่ ๑๕๑

มุทิตาจิตคือการพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีนั้นถือว่าเป็นจิตชั้นสูง
ในทำนองเดียวกัน ถ้าผู้ใดต้องการพัฒนาให้จิตของตนกลายเป็นจิต
ชั้นสูง ก็จงฝึกฝนให้มากซึ่งการมุทิตาพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี มุทิตา
นั้นตรงข้ามกับความอิจฉาริษยาเวลาผู้อื่นได้ดี จิตที่อิจฉาริษยาย่อมเป็น
จิตชั้นต่ำ บุคคลผู้ใดคอยอิจฉาริษยาอยู่เนืองนิจโดยไม่คิดยับยั้ง บุคคล
นั้นกำลังจะเปลี่ยนจิตของตนเองให้กลายเป็นจิตชั้นต่ำ อันว่าจิตชั้นต่ำ
นั้น ย่อมเหมาะสมแก่ภพภูมิชั้นต่ำ คืออบายภูมิทั้ง ๔ อันมี นรก เปรต
อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน บุคคลผู้รักตนเองจริงจะต้องฝึกฝนตนพัฒนา
ตนไปสู่ภูมิจิตชั้นสูง บุคคลผู้ที่ปล่อยใจให้จิตของตนเสื่อมไปสู่ภูมิจิตชั้น
ต่ำ เชื่อว่าเป็นผู้ทำร้ายทำลายตนเอง ก็เมื่อตนเองยังทำร้ายทำลายได้ แล้ว
จะหลงเหลือความเจริญรุ่งเรืองอันใดอยู่อีก รักตนเองจริงก็ต้องฝึกฝน
ตน อย่าบ่นว่ายาก เพราะว่าถึงยากก็จำเป็นต้องทำ เมื่อทำจนเป็นนิสัย
ก็จะง่ายไปเอง

บทที่ ๑๕๒

การแย่งชิงของรักของหวงของผู้อื่นนั้น บัณฑิตทั้งหลายจะ
งดเว้นละเว้นเป็นเด็ดขาด ทุกคนล้วนมีหัวใจ จงเอาใจเขามาใส่ใจเรา จง
พิจารณาสุขทุกข์ของผู้อื่นเหมือนสุขทุกข์ของตนเอง ทุกคนก็ล้วนมี
ของรักของชอบของหวง จึงไม่ควรเป็นอย่างยิ่ง ที่จะปล่อยให้ความโลภ
ในใจเราออกไปเบียดเบียนแย่งชิงในสิ่งที่ผู้อื่นหวงแหนสงวนรักษา จง
เคารพสิทธิในการรักษาอาณาเขตของผู้อื่น อย่าล่วงเกินล่วงละเมิด
เข้าไปในขอบเขตที่ผู้อื่นสงวนรักษา เมื่อเราตั้งจิตเมตตาอารี ก็ยิ่งอยาก
จะเกื้อกูลเกื้อหนุนผู้อื่น ให้มีความสามารถอันชอบธรรมที่จะดูแลรักษา
ตนและของรักของหวง เมื่อเคารพในสิทธิซึ่งกันและกัน ย่อมนำมาซึ่ง
ความร่มเย็นเป็นสุข ย่อมพ้นจากการเบียดเบียนเข่นฆ่าทำลายล้างกัน
จงเปิดทางรอดให้แก่ผู้อื่นเป็นนิมิต จงสร้างความปลอดภัยให้เกิดแก่ชีวิต
และทรัพย์สินของผู้อื่น การเกื้อกูลกันย่อมนำมาซึ่งความร่มเย็นเป็นสุข

บทที่ ๑๕๓

ปกติใจเราก็มึนเมาไปด้วยกิเลสทั้งหลาย มีราคะโทสะโมหะ เป็นต้น อย่างมากมายหนักหนาสาหัสอยู่แล้ว ไม่สมควรเลยที่จะต้องไปกระทำตนให้เมายิ่งขึ้น ด้วยสุราและยาเสพติดที่มีฤทธิ์ทำให้มัวเมา ประมาทและขาดสติ สิ่งใดที่มาทำให้ตื่นเต็นอย่างรุนแรง เมื่ออาการนั้นผ่านไป จะทำให้เศร้าสร้อยอย่างรุนแรง สิ่งใดที่มาทำให้ถึงโสดอย่างรุนแรง เมื่ออาการนั้นผ่านไป จะทำให้เหงาหงอยอย่างรุนแรง อุปมาเหมือนกับว่า เรานั่งอยู่ที่พื้นดี ๆ ก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่มีผู้มายกตัวเราให้สูงขึ้น เมื่อเวลาที่เขาปล่อยมือ เราก็ต้องตกลงมาเจ็บ เพราะฉะนั้นสิ่งที่มากระตุ้นประสาททั้งหลาย มียาเสพติดต่าง ๆ เป็นอาทิ ที่มากระตุ้นใจให้เบิกบานบรรณาในเวลาเสพยานั้น เมื่ออาการนั้นผ่านไป จึงเดือดร้อนอย่างแสนสาหัส ท่านสาธุชนจงสำรวจตนอยู่ในความพอดีอยู่ในความธรรมดาอยู่ในความเรียบง่ายดีกว่า อย่าปล่อยตัวเองให้ไปเป็นทาสในสิ่งที่มาเร้ากระตุ้น อย่าไปหลงติดเหยื่อใด ๆ เลย จะได้ไม่เดือดร้อนในภายหลัง

บทที่ ๑๕๔

ความอ่อนน้อมถ่อมตนอดทนรับโอวาทของท่านผู้มีความรู้มากกว่าเราย่อมนำมาซึ่งปัญญา บุคคลผู้ต้องการเป็นผู้มีปัญญา ต้องละความกระด้างอวดดีถือดี ต้องไม่คิดว่าเราเก่งแล้วเราดีแล้วเราวิเศษแล้ว ต้องคิดว่าเรายังมีข้อบกพร่อง เรายังต้องมีการแก้ไข เรายังต้องพัฒนา เรายังต้องแสวงหากัลยาณมิตรผู้เป็นนักปราชญ์เมื่อเข้าหาท่านแล้วพึงอ่อนน้อมถ่อมตนรับโอวาทของท่านด้วยความเคารพ เราต้องยินดีรับคำกระหนาบคำตำหนิติเตียนจากบัณฑิตเพื่อจะได้เป็นแนวทางในการขัดเกลาแก้ไขพัฒนาตน เพราะว่าถ้อยคำตำหนิติเตียนจากครูบาอาจารย์ผู้เป็นบัณฑิตนั้นย่อมเปรียบเสมือนพรจากฟ้า ถ้อยคำกระหนาบจากครูบาอาจารย์ผู้เป็นบัณฑิตนั้น ย่อมเปรียบเสมือนการชุบทรัพย์ ผู้ใฝ่เจริญพึงละเว้นขาดจากการคบคนพาลเป็นมิตร แล้วแสวงหามิตรดีสหายดีผู้มีศีลมีธรรม จากนั้นพึงแสวงหานักปราชญ์บัณฑิตผู้รู้แจ้งธรรมแล้วตั้งท่านไว้ในฐานะครูบาอาจารย์ที่เคารพบูชาเหนือเศียรเกล้า แล้วน้อมนำโอวาทของท่านมาปฏิบัติตามโดยเคารพ ย่อมจะนำพาตนไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองเป็นที่ยังแท่งแน่นอน

บทที่ ๑๕๕

อย่าลืมหักเหง้าของตนเอง อย่าลืมหักต้นตอของตนเอง อย่าลืมหักเหตุปัจจัยที่ก่อหนุนตน เราไม่สามารถเจริญขึ้นมาได้อย่างลอย ๆ ทุกสิ่งทุกอย่างคนทุกชนวนการล้วนมีเหตุ จงเข้าใจว่าสังขารนั้นย่อมบ่งชี้อย่างชัดแจ้งว่าสิ่งทั้งปวงล้วนมีเหตุ ใครไม่เข้าใจในเงื่อนไขนี้ ชื่อว่าไม่เข้าใจสังขาร ชีวิตของผู้นั้นจะหาช่องทางแห่งความเจริญรุ่งเรืองไม่ได้ เราต้องเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างทุกประการนั้นมีเงื่อนไข สาเหตุแห่งความเจริญรุ่งเรืองของเราก็ก่อมีเพราะฉะนั้นจงสร้างสาเหตุแห่งความเจริญของตนนั้นให้บังเกิดขึ้น และในทำนองเดียวกัน สาเหตุแห่งความเสื่อมถอยตกต่ำของเราก็ก่อมีอยู่ เพราะฉะนั้น จงระวังรักษาตำรวมตนให้ห่างไกลจากสาเหตุแห่งความเสื่อมนั้น พระพุทธศาสนานั้นย่อมแยกแยะแจกแจงสาเหตุแห่งความเจริญ และสาเหตุแห่งความเสื่อมไว้อย่างละเอียดลออ ผู้ใฝ่เจริญพึงศึกษาเรียนรู้พระพุทธศาสนาแล้วปฏิบัติตามโดยเคารพ จะประสบความสำเร็จอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

บทที่ ๑๕๖

คนดีกับคนบ้าก็ไม่ต่างกันไปสักเท่าไร คนดีมันก็ปรุงแต่งอยู่ภายใน ให้หัวเราะร้องไห้ ให้เกลียดคนโน้นรักคนนี้ เพียงแต่ว่ามันเก็บเอาไว้แค่ภายใน ไม่ได้แสดงออกมาภายนอก เขาเลยเข้าใจว่า สมมติว่าเรียกกันว่า “คนดี” ส่วนคนบ้ามันประสาทไม่สมบูรณ์เลยเก็บไว้ภายในไม่ได้ จึงเป็นว่า นี่จะหัวเราะก็หัวเราะออกมา นี่จะร้องไห้ก็ร้องไห้ออกมา เพราะฉะนั้น เมื่อลองมองให้ลึกซึ้ง คนดีกับคนบ้าก็ไม่ต่างกันไปสักเท่าไร อันคนเรานั้น ควรรักษาความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมอย่ามัวเมาประมาทเย่อหยิ่งถือดี ว่าเราเก่งอย่างนั้นเราเจริญอย่างนี้เราดีอย่างโน้น เพราะว่าถ้ามัวเมาประมาทไม่ตั้งตนไว้ชอบไม่สร้างความดีให้เป็นที่พัก ไม่ชวนชวายุระแวดระวังคอยปิดช่องทางเสื่อมที่จะมีมา ไม่ชวนชวายุขจัดปัดเป่าสิ่งไม่ดีที่เข้ามาแล้วให้สลายไป ความพลัดพลั้งไปสู่สภาวะการณ์ที่ตกอับเสื่อมเสียทั้งหลาย ก็อาจเกิดขึ้นได้เพราะฉะนั้น เวลาเห็นคนบ้า จงถือเสมือนว่าเป็นครูบาอาจารย์ที่เข้ามาสอนใจ ที่มาเตือนตนไม่ให้ประมาท

บทที่ ๑๕๗

การมีสัมมาคารวะย่อมเป็นมงคลอันประเสริฐ การอ่อนน้อม ถ่อมตนย่อมก่อให้เกิดบุญกุศล การเคารพยำเกรงต่อสิ่งมีคุณย่อมนำ ความเจริญมาให้แก่ชีวิต นักปราชญ์ย่อมละความกระด้างหัวแข็ง เย่อหยิ่งถือดี เพราะละความกระด้าง จึงเข้าสู่เส้นทางความเจริญ เพราะ ละความหัวแข็ง จึงสามารถรับโอวาทของครูบาอาจารย์ เพราะละความ เย่อหยิ่งถือดี จึงสามารถฝึกหัดขัดเกลาตน บัณฑิตย่อมคอยฟังโทษ โจทก์ความผิดตนเองเพื่อการแก้ไข การชื่นชมอวดโอ้ความดีความชอบ ของตน ย่อมเป็นเหตุให้เย่อหยิ่งถือดี กระด้างหัวแข็งและว่ายากสอน ยาก ผู้ใฝ่เจริญจงถ่อมตนลงมารับโอวาทให้นักปราชญ์ท่านชี้โทษ เพื่อ ประโยชน์แก่การแก้ไขพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น เจริญยิ่งขึ้น อย่าหลงมัวเมา เพลิดเพลินกับคำยกย่องประจบประแจงชมเชยของคนพาล อันผู้ ขวนขวายฝึกหัดขัดเกลาตนนั้น ย่อมนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองใน ภายหน้า ถ้าเขื่อนแซะประมาท ปล่อยใจให้ไหลไปตามกระแสนิเลส แล้ว ความเสื่อมจะตามมา ถ้าเพียงเสพสุขสบายอย่างไรสติไปวัน ๆ ก็ จะ หาความเจริญไม่ได้

บทที่ ๑๕๘

หวานใดเล่า จะทำถ้อยคำหวานหู ขมใดเล่า จะทำถ้อยคำเสียดแทงใจ น้ำหนักแห่งคำพูดที่กล่าวออกมานั้นมีมาก จงอย่าออกปากพูดถ้อยคำไปส่งเดชโดยไม่พินิจพิจารณา คำพูดพล่อยๆ ที่เราพูดไปอย่างสนุกสนาน อาจไปเสียดแทงใจ ทำให้ผู้อื่นโกรธเกลียดเคียดแค้นไปได้ทั้งชีวิต นักปราชญ์ย่อมไม่ใส่ใจที่จะเอาชนะกันในคำพูด เพราะว่าถึงเราพูดจาข่มเขาได้ แต่อาจเพิ่มศัตรูมาอีกหนึ่งคน เวลากล่าวคำพูดอะไร จงเอาใจเขามาใส่ใจเรา จงพูดด้วยความเมตตากรุณาต่อผู้ฟัง คำนึงว่าเขาจะรู้สึกอย่างไรกับคำพูดของเรา เพราะฉะนั้น วาจาหยาบคายจึงไม่ควรนำมาใช้ จงฝึกกล่าววาจาที่ดีงามให้เป็นนิสัย กล่าววาจาจริงแท้ไม่หลอกลวง กล่าววาจาเพื่อส่งเสริมความสุขสงบสามัคคีของสังคม อย่างกล่าววาจาที่ทำให้สังคมแตกแยกทะเลาะวิวาทระส่ำระสาย กล่าววาจาด้วยถ้อยคำไพเราะหวานหู ไม่หยาบคาย ที่จะไปเสียดแทงทำร้ายจิตใจผู้ฟัง กล่าววาจาที่มีประโยชน์ มีหัวข้อมีปมมีประเด็น อย่ากล่าววาจาเพื่อจ้อ หาหลักเกณฑ์แก่นสารไม่ได้ จงชวนช่วยกล่าววาจาสุภาพดี เพราะว่าน้ำหนักแห่งคำพูดนั้นมีมาก

บทที่ ๑๕๕

อันวาจาเสื่อมเสียดุษฎี ที่ทำให้เขาแตกความสามัคคีกันทำให้เขา
 โกรธเกลียดกันแค้นแครงใจกัน นี่เป็นโทษเป็นภัยอย่างมหันต์ เพราะ
 ว่าเป็นการกระทำที่ทำลายความสงบร่มเย็นเป็นสุขของสังคม อันว่า
 ความสามัคคีนั้น ย่อมก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความสงบสุขสันติ
 สำเร็จราบรื่นรุ่งเรืองเจริญในกิจการงานทั้งหลาย ส่วนความแตก
 สามัคคีนั้น ย่อมก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการกีดกันแก่งแย่งเบียดเบียน
 ทำร้ายทำลายเช่นฆ่าราวีล้างผลาญกัน วาจาเสื่อมเสียดุษฎีไม่ก็คำ อาจ
 เป็นสาเหตุให้เกิดสงคราม ทำบ้านเมืองประเทศชาติระส่ำระสาย อาจมี
 คนตายนับแสนนับล้าน หรืออาจเกิดการสืบท่อความอาฆาตพยาบาท
 เคียดแค้นของมวลชน ที่แบ่งข้างมาเช่นฆ่าทำร้ายกันเป็นเวลานาน
 ร้อยปี เพราะฉะนั้น พึงละเว้นการกล่าววาจาให้คนแตกกัน วาจาใด
 ก็ตาม ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องจริง แต่ถ้ากล่าวออกมาแล้วเป็นเหตุให้คน
 ทะเลาะวิวาทแตกความสามัคคีกัน วาจานั้นก็ไม่ควรกล่าว ควรกล่าว
 วาจาประสานสามัคคี สร้างให้เกิดความกลมเกลียวรักใคร่ปรองดองกัน
 อันวาจาใดกล่าวแล้วเกิดโทษ วาจานั้นไม่ควรกล่าวเลย

บทที่ ๒๐๐

สังขารความจริง ก็คือทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง โลกนี้มีความเกิด แก่เจ็บตายพลัดพรากจากกัน ผู้ใดที่ไม่เข้าใจความจริงที่ว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เชื่อว่าเป็นผู้มัวเมา เป็นผู้หลงใหล เป็นผู้ประมาท เป็นผู้ไม่เห็นความจริง ถ้ามัวแต่เพลิดเพลินลิ้มชิมเสพเสวยรสชาติของโลกแสวงหาแต่วิธีบำรุงบำเรอตน ให้ดื่มด่ำอารมณ์ในอาณาเขตแห่งกามคุณ ๕ คือ รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสทางกายที่พอใจ ถ้าเป็นเช่นนี้ก็ชื่อว่า เป็นผู้มัวเมาประมาทหลงใหลได้ปลื้มเพียงแค่การเสพเสวย โดยไม่รู้ถึงเภทภัยที่กำลังแยกราชเข้ามา เหมือนคนที่หลงเพลิดเพลิน นั่งอยู่ในถ้ำที่มีเสือ นอนอยู่ในเรือนที่ถูกไฟไหม้ เลียน้ำผึ้งที่ปลายใบมีดโกน โลกนี้ไม่ใช่ที่ปลอดภัย เพราะว่าความแก่ ความเจ็บ ความตาย กำลังแยกราชเข้ามา โลกนี้ไม่เที่ยงแท้แน่นอน สิ่งที่ยังไม่แตกนั้นแหละกำลังแตก สิ่งที่ยังไม่ดับนั้นแหละกำลังดับ โลกนี้เป็นทุกข์ ถูกบีบคั้นอยู่เนื่องนี้ โลกนี้เป็นอนัตตา ไม่มีเจ้าของ ไม่มีผู้ครอบครอง เพราะฝันปรารถนา ว่าไม่พัง บอกไม่ได้ ห้ามไม่เชื่อ ผู้ใดที่ไม่เข้าใจในสถานะของสังขารทั้งปวงว่ามีสภาพเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนได้ยาก เป็นอนัตตาไม่มีตัวตน เชื่อว่าเป็นผู้มัวเมาประมาท



ยัญฐาละสตูป-วัดเมธิกราชมหาวิหาร ศรีลังกา



พระมหาเจดีย์วัดเชตวัน ศรีลังกา

บทที่ ๒๐๑

เรื่องราวในโลกนี้ไม่จำเป็นที่เราจะต้องไปรู้ทุกเรื่อง ทำเป็นโง่เขลาเบาปัญญา ไม่รู้เรื่องราวในสถานการณ์ต่าง ๆ เสียบ้างจะมีคุณประโยชน์ มากขึ้นเรื่องหนึ่ง มีผู้น้อยลงเรื่องหนึ่ง ถ้าเราจะต้องแต่ไปมีหุ้นส่วนกับเรื่องราวทุกเรื่อง ชีวิตของเราจะวุ่นวายสับสนอย่างมาก จะต้องรู้จักปล่อยลงบ้าง จะต้องรู้จักวางลงบ้าง ขวนขวายในการลดละสละออก ถอนความโลภโมโทสัน ถ้ามีว่แต่กลัวสูญเสียผลประโยชน์ จนทำให้วางไม่ได้ จนทำให้สละออกไม่ได้ จะทำให้เราต้องไปวุ่นวายต้องไปติดข้องกับเรื่องราวในโลกทุกเรื่อง รู้จักแต่หวง รู้จักแต่ยึด กำลังใจไม่สูงพอที่จะสละผลประโยชน์มากบ้างน้อยบ้างเพื่อแลกกับความสงบสันติสุขของชีวิต เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตใจก็เป็นสมาธิไม่ได้ จิตใจก็รวมเป็นหนึ่งไม่ได้ ได้เพียงฟุ้งซ่านกระวนกระวายทวนทวนตลอดเวลา ถ้าเป็นเช่นนี้แล้ว ชีวิตจะมีค่าตรงไหน ในเมื่อหาความสุขสงบใจและความผ่อนคลายไม่ได้ ถ้าชีวิตต้องตื่นเต้นดิ้นรนตลอดเวลา ก็เหมือนกับการหมดสิทธิ์ที่จะอยู่ในโลกนี้อย่างร่มเย็นเป็นสุข ฟุ้งรู้จักละวางอารมณ์ แสวงหาความสงบ จะพบกับความสุขที่ลึกซึ้ง อันประกอบไปด้วยความสงบสันติที่นักปราชญ์สรรเสริญ

บทที่ ๒๐๒

อย่าผูกโกรธอาฆาตพยาบาทเคียดแค้นเลย ของสกปรกถ้านำเข้ามาสู่ดวงใจของเรา ความสุขความร่มเย็นของหัวใจจะมีขึ้นมาได้อย่างไร ความผูกโกรธอาฆาตพยาบาทเคียดแค้นเป็นของสกปรก นำมาซึ่งความเร่าร้อนเดือดร้อน พึงมีปัญญาเห็นทุกข์เห็นโทษในความโกรธ แล้วชวนขยายฝ่าป้องกันระวังชำระกิเลสฝ่ายความโกรธไม่ให้มา มีอำนาจเหนือใจเรา ถ้าเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องบรรเทาจะจับดับลงให้ได้ อย่าไปเชื่อและอย่ารับเอาเหตุผลใด ๆ ก็ตาม ที่จะนำมาเสริมหนุนความโกรธ เช่น น่าจะโกรธ จำเป็นต้องโกรธ ไม่โกรธไม่ได้ ถ้าไม่โกรธก็ถือว่าเสียศักดิ์ศรี เป็นต้น ท่านสาธุชนจงอย่าเห็นดีเห็นงามกับเกียรติยศหรือศักดิ์ศรีหรือคำชมเชยยกย่องที่มาพร้อมกับความโกรธ เช่น เวลาโกรธแล้วดูมีอำนาจน่าเกรงขามจึง จงเข้าใจว่าความโกรธนั้นเป็นทุกข์เป็นโทษเป็นมหากัณฑ์ เพราะฉะนั้น สิ่งใดที่มาพร้อมกับความโกรธก็ย่อมเป็นทุกข์เป็นโทษเป็นมหากัณฑ์ไปด้วย ส่วนความไม่โกรธความใจดีมีเมตตาธรรมนั้นย่อมเป็นที่ปลอดภัย เราจึงควรชวนขยายละวางถอนรากถอนเหง้าของความโกรธให้ได้

บทที่ ๒๐๓

ถ้อยคำหวานหูที่หวานล่อมิให้ผู้ฟังหลงเคลิ้ม เพื่อค่อยตามความต้องการความปรารถนาของผู้พูด ก็เหมือนเหยื่อที่เกี่ยวเบ็ดไว้ข้างใน เพื่อหลอกล่อให้ผู้ฟังติดกับดัก วาจาที่ซื่อตรงจริงใจนั้นมักกระคายหู ส่วนวาจาที่เป็นเหยื่อล่อให้ผู้ฟังติดกับดักนั้นย่อมจะต้องไพละเสนาะ-โสศ ผู้มีปัญญาจงอย่าเพียงต้องการมายาภาพที่ฉาบฉวย อันถ้อยคำวาจาที่ไม่ประกอบด้วยสัมมัตตธรรมความจริงนั้น ย่อมเป็นของกลวงเปล่า จงชวนขวยรับฟังถ้อยคำที่เป็นสัมมัตต เสริมหนุนปัญญาให้เห็นแจ้งความจริง ดีกว่าการแสวงหาเพียงถ้อยคำไพละเสนาะหู แต่หาความจริงไม่ได้ หาหลักการไม่ได้ หาเหตุผลไม่ได้ ธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้เป็นคลังที่รวมแห่งถ้อยคำอันเป็นสุภาษิต เพราะฉะนั้นผู้ใดไม่ชวนขวยศึกษาเล่าเรียนพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงชื่อว่าพลาดจากขุมทรัพย์ จงศึกษาธรรมะ แล้วฝึกฝนพากเพียรปฏิบัติ ขัดเกลาตนด้วยความเคารพในพระธรรม พระธรรมก็จะเป็นที่พึ่งให้ได้ในสังสารวัฏการเวียนว่ายตายเกิดที่ประกอบด้วยทุกข์เข็ญนานัปการนี้ พระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคือที่พึ่งอันสุดยอด

บทที่ ๒๐๔

อย่ายุแยงตะแคงรัวให้แตกแยกกัน จงพยายามเสริมหนุนความสามัคคีปรองดองของหมู่ชน องค์ประกอบที่จะเกื้อหนุนให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุขนั้น ความสามัคคีปรองดองเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เหมือนกับการที่มีคนหลายคนอยู่บนเรือลำเดียวกัน ถ้าหากต่างคนต่างพายไปคนละทิศละทาง เกี่ยงกันพายหรือแย่งกันพาย จะทำให้เรือลำนั้นขับเคลื่อนไปไม่ถูกทิศ หรือขับเคลื่อนไปไม่ได้ คุณประโยชน์ของเรือลำนั้นจึงจะหมดไป กลายเป็นของไร้ค่าไร้ประโยชน์ สังคมที่แตกความสามัคคีแก่งแย่งชิงดีทำร้ายทำลายกัน สังคมนั้นย่อมไม่เกื้อหนุนประโยชน์สุขให้แก่บุคคลผู้ใด เพราะฉะนั้นการทำลายความสามัคคีจึงเป็นการทำลายประโยชน์ก้อนใหญ่ของคนทั้งสังคม การกระทำใดที่เป็นไปเพื่อทำลายความสามัคคีของกลุ่มชน การกระทำเช่นนั้นเป็นบาปมาก ส่วนการเกื้อหนุนให้บังเกิดความสามัคคีปรองดองพร้อมเพรียงกันนั้นเป็นบุญกุศลมาก เพราะฉะนั้นการกล่าววาจายุแยงตะแคงรัวให้แตกแยกกันจึงเป็นบาปอย่างยิ่ง

บทที่ ๒๐๕

ไม่ควรเสริมหนุนให้บุคคลใดก็ตามมุ่งไปทางบาปมุ่งไปทาง
 อกุศล การเผยแพร่สัมมาทิฐิความเห็นชอบนั้น ย่อมสร้างคุณ-
 ประโยชน์ให้แก่มวลชนทั้งหลายมากมายมหาศาลยิ่งนักเพราะย่อมชี้แนะ
 ให้บุคคลมากมายไปสู่ทางเจริญร่มเย็นเป็นสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ย่อมชี้แนะพา
 ไปสู่ภูมิจิตภูมิธรรมที่สูงขึ้น เป็นเส้นทางแห่งสุคติ เป็นเส้นทางนำไป
 สู่สวรรค์นิพพาน ส่วนคำประกาศบอกกล่าวเผยแพร่มิจฉาทิฐิความเห็น
 ผิดเป็นชอบนั้น ย่อมนำความเสื่อมอย่างยิ่งใหญ่มาสู่มวลชนทั้ง
 หลายมากมายมหาศาลนักเพราะย่อมชี้แนะบุคคลมากมายไปในทางผิด
 ไปในทางสร้างอกุศลสร้างบาปสร้างเวรสร้างกรรม ย่อมชี้แนะไปสู่ภูมิ
 จิตที่ตกต่ำเป็นเส้นทางแห่งทุคติเป็นเส้นทางไปสู่อบายภูมิ มีนรกเปรต
 อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เป็นที่มาแห่งความเสื่อม เพราะฉะนั้นบัณฑิต
 จึงชวนขวยรักษาถ้อยคำวาจาของตน ให้กล่าวแต่ถ้อยคำสุภาพดี อัน
 จะเกื้อหนุนปัญญาสัมมาทิฐิให้แก่ผู้ฟัง ส่วนคำพูดที่ไม่ดีงามทั้งหลาย
 ไม่ควรให้หลุดออกจากปากของเราเลย

บทที่ ๒๐๖

ความโลภ ความรัก ความยึด ทำให้คนไม่มองความเป็นจริง ทั้งหลายของสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง จะไม่ยอมมองสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เพราะว่าส่วนลึกในใจชักนำให้มองแต่มุมที่ตนเองต้องการ นั้น จึงเป็นสาเหตุให้พลาดโอกาสในการรับรู้เรื่องจริง ที่เป็นอยู่จริงในสถานการณ์ต่างๆ นักปราชญ์ท่านจึงเตือนว่า ถ้าความโลภเข้ามาบังตา ก็พลาดท่าเสียแล้ว เพราะว่าเมื่อความโลภ ความรัก ความยึด เข้ามาบังดวงตา จะทำให้พลาดโอกาสในการรับรู้ข้อเท็จจริงไปมากมาย แล้วหลังจากนั้น การตัดสินใจที่ดี มีความรอบคอบ ประกอบด้วยเหตุผลแห่งปัญญาญาณอันเที่ยงตรง จะเกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อมีการตัดสินใจผิดพลาด แล้วจะนำทางเราไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองหรือความสำเร็จ ประโยชน์ใดอย่างใดกัน เพราะฉะนั้น เวลาจะตัดสินใจอะไร ควรรักษาใจให้ห่างจากความโลภ ความรัก และความยึด ที่กล่าวมานี้เป็นมุมหนึ่งของกิเลสที่มีลักษณะดังเข้ามา ส่วนกิเลสที่มีลักษณะผลัดออกคือโทสะ ความโกรธนั้น ก็ทำให้ตัดสินใจผิดพลาดด้วยเหมือนกัน เพราะฉะนั้น อยู่อย่างไม่ยินดี ไม่นิยร้ายและมีสติเมื่อนั้นแหละเป็นดีที่สุด

บทที่ ๒๐๓

ไม่ควรไปชักจูงให้คนเกลียดชังกัน คำพูดที่ออกจากปากเราไปนั้น จะมีน้ำหนักแก่ผู้ฟังไม่มากนักน้อย เพราะฉะนั้น เราควรใช้ปากของเราให้ดี โดยการใช้ไปในการเสริมสร้างความเจริญสุขให้เกิดขึ้นแก่กันและกัน อย่าใช้ไปในการก่อทุกข์โทษเวรภัยสร้างความเดือดร้อนหายนะให้เกิดขึ้น คนเรานั้นมีปากเดียวก็จริงอยู่ แต่จะใช้ไปในทางสร้างกุศลผลบุญบารมีก็ได้ หรือจะใช้ไปในทางสร้างบาปกรรมเป็นเวรเป็นอกุศลก็ได้ ท่านสาธุชนทั้งหลาย จงใช้ปากของเราไปในการสร้างความเจริญสุขสวัสดิ์แก่ตนเองและสังคมส่วนรวม คำพูดนั้นพูดออกจากปากเราไปก็จริงอยู่ แต่จะย้อนกลับมาสร้างคุณลักษณะวาสนาบารมีให้แก่ตน ถ้าพูดคำพูดดีออกไป จะมาสร้างอำนาจวาสนาที่เจริญรุ่งเรืองให้แก่เราเอง ถ้าพูดคำพูดร้ายออกไป ก็จะมาสร้างความเสื่อมตออัปอาภัยไว้วาสนาให้แก่เราได้ จงรู้ไว้เถิดว่า คำพูดที่เราพูดออกไปนั้น จะย้อนกลับมาเขียนคุณสมบัติและคุณลักษณะให้แก่ตัวเรา

บทที่ ๒๐๘

ความเคียดแค้นอาฆาตพยาบาทที่ปล่อยวางไม่ได้ ที่ลืมนึกไม่ได้ ที่ยกโทษอโหสิกรรมไม่ได้ ก็เปรียบประดุจมิดที่ปักคาอยู่ ปักอยู่ที่ไหน ก็ปักอยู่ที่ใจของเรานั้นเอง หรืออีกประการก็คือ ความเคียดแค้นที่ยังละไม่ได้ ก็เปรียบประดุจไฟที่ยังเผาไหม้อยู่ เผลออยู่ที่ไหน ก็เผลออยู่ที่ใจเราเอง ความเคียดแค้นอาฆาตพยาบาท ที่ตั้งอยู่ในใจของใคร ย่อมจะทำร้ายทำลายบุคคลผู้นั้นอย่างไม่มีขึ้นดีเป็นอันดับแรก ก่อนที่มันจะไปสร้างความเดือดร้อนให้แก่บุคคลผู้อื่น เพราะฉะนั้น ผู้ที่ไม่ชวนชวายชำระความเคียดแค้นอาฆาตพยาบาทให้ออกจากใจตน ผู้นั้นชื่อว่าไร้ปัญญา เหมือนกับว่ายินดีในการจับคมมีด ซึ่งผู้จับจะโดนมีดบาดมือก่อนเป็นคนแรก การที่ปล่อยให้ความโกรธค้างคาอยู่ในใจ เชื่อว่าตั้งจิตไว้ผิด การตั้งจิตไว้ผิดนั้นจะทำร้ายทำลายจิตของผู้นั้นอย่างไม่มีขึ้นดี เพราะฉะนั้น ผู้มีปัญญาสัมมาทิฐิ แม้จะถูกลดว่าเหยียดหยามเบียดเบียนทำร้าย แต่ก็ยินดีรักษาดนไว้ในทางที่ชอบ อยู่ในกรอบขอบเขตของอโหสิเมตตาอภัย เพราะมีปัญหาเห็นชัดแจ้งว่า การตั้งจิตดังนี้จะนำมาซึ่งความรุ่มเย็นเป็นสุขที่แท้จริง เพราะฉะนั้นบัณฑิตผู้มีปัญญามากจึงชวนชวายละวางความโกรธออกจากใจเสมอ

บทที่ ๒๐๕

ความขัดแย้งในโลกนี้มีมากมาย เป็นที่วุ่นวายโกลาหลอยู่แล้ว เพราะฉะนั้น บัณฑิตทั้งหลายเมื่อต้องดำรงตนอยู่ในโลก จึงพยายามที่จะไม่เสริมหนุนความขัดแย้งทั้งมวล และเมื่อมีโอกาสก็จะพยายามช่วยเหลือในการคลี่คลายสลายความขัดแย้ง ชาวโลกมาแก่งแย่งชิงดีกันในโลกนี้ ทำยที่สุดก็ไม่ได้เอาอะไรไป ผู้มีปัญญาเมื่อเห็นความจริงว่า ทุกสิ่งเป็นเพียงมายาภาพ จึงชวนขวยดำรงความสงบสันติให้เกิดให้มีความเห็นว่าโลกนี้เป็นเพียงทางผ่าน สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเป็นเพียงผู้มาผ่านทาง คือมาเกิดแล้วก็ตายไป สมบัติทั้งหลายต่อให้แก่งแย่งชิงมา ก็ยึดหวงเอาไว้ได้เพียงชั่วคราว สมบัติทั้งหลายต่อให้ถูกแย่งชิงไป ก็เป็นเพียงเรื่องราวมาหลอกผู้ไร้ปัญญา ว่าได้ถูกแย่งชิงไป เพราะในความเป็นจริง สิ่งทั้งหลายก็มาเพียงชั่วคราวแล้วก็ต้องจากไป จะยึดหวงเอาไว้จริง ๆ ก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้น บัณฑิตทั้งหลายจึงไม่ต้องการไปขัดแย้งกับใคร อภัยได้จงอภัย ปล่อยวางได้จงปล่อยวาง ทุกคนก็เป็นเพียงผู้ที่ผ่านทางมาชั่วคราว แล้วก็จะจากไปมือเปล่าทั้งสิ้น

บทที่ ๒๑๐

คำเยาะเย้ย ดุฎก เหยียดหยาม ถากถางจะไม่ออกจากปากของท่านผู้มีใจสูง เพราะว่าท่านผู้มีใจสูงนั้นท่านย่อมเปี่ยมไปด้วยความกรุณา प्रारब्धानาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ บุคคลผู้ฝักใฝ่ในการพัฒนาจิต พึงตั้งความกรุณาให้บังเกิดขึ้นมาที่ใจตน สังสารวัฏการเวียนว่ายตายเกิดนี้ ย่อมประกอบไปด้วยความทุกข์นานัปการมากมายมหาศาลจนไม่อาจจะประมาณได้ สัตว์ทั้งหลายที่ยังอยู่ในวัฏวนการเวียนว่ายตายเกิด ก็ย่อมต้องได้ประสบพบพานความทุกข์ยากลำบากเข็ญเสมอทั่วหน้ากันทั้งสิ้น เพียงแต่ว่าต่างกันประเภทแห่งความทุกข์ ต่างกันในกาลและโอกาส เมื่อพิจารณาดังนี้ ย่อมเห็นว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงล้วนแล้วแต่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์เสมอหน้ากันทั้งสิ้น จึงควรเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ควรเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เมตตาอภัยซึ่งกันและกัน ควรปรารภนาดีให้สัตว์ทั้งหลายพ้นทุกข์ ประสบสุขตามอัธภาพ ท่านผู้มีใจสูง ย่อมแผ่ความเมตตากรุณาไปในสรรพสัตว์ ไม่เลือกที่รักผลักรังเกียจ ไม่กีดกัน ไม่แบ่งแยก ไม่ผลักไส

บทที่ ๒๑๑

เมื่อถือเอาตัวเองเป็นใหญ่ ความคิดเห็นต่อสิ่งทั้งหลายก็บิดเบี้ยว เมื่อสนใจแต่ความต้องการของตนเอง ความคิดเห็นทั้งหลายก็ไม่ถูกต้องตรงไปตรงมา เมื่อความเห็นแก่ตัวเข้าครอบงำ ก็ไม่สนใจว่าสักจะความจริงและหลักการที่ถูกต้องจะเป็นอย่างไร นี่เรียกว่า อคติ คือไม่พินิจพิเคราะห์ให้ไม่ตัดสินซึ่งกรณีทั้งหลายไปในแง่ของความเป็นจริง แต่มองและตัดสินไปตามอารมณ์ของตัวเอง ที่ประกอบด้วยความชอบบ้าง ความชังบ้าง ความกลัวบ้าง ความหลงบ้าง อคติทั้งหลายเกิดขึ้นมาก็เพราะความเห็นแก่ตัว เอาตัวเองเป็นใหญ่ ไม่เอาความจริงหรือความถูกต้องเป็นใหญ่ เมื่อเกิดอคติขึ้นมาในใจ ก็จะทำให้มองสิ่งทั้งหลายผิดพลาด นำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาด เป็นเหตุให้ประสบหายนะภัยต่าง ๆ นานัปการ วิธีที่จะลดอคติในใจตนให้น้อยลง ก็ต้องฝึกหัดในการละในการสละในการบำเพ็ญทาน ตั้งตนไว้ขอบอยู่ในหลักการที่ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักการทางศีลธรรม ไม่ปล่อยปะละเลยไปตามอารมณ์ พึงมีความเคารพเหตุผล เคารพบัณฑิต เคารพสิ่งมีคุณ คือพระรัตนตรัย เป็นต้น ทำดังนี้ก็จะทำให้อคติลดลงไปได้

บทที่ ๒๑๒

วาทีกล่าวออกมาจากปากย่อมประกาศโฆษณาคุณสมบัติของผู้กล่าว ถ้าพูดจริงหนักแน่นไม่กลับกลอก ก็จะมีคนเคารพนับถือ ถ้าพูดไม่จริงพูดโลเลพูดกลับไปกลับมา ก็จะไม่มีคนให้ความเคารพ เราจะทำให้วาทะของเรามีน้ำหนักต่อผู้ฟัง หรือทำให้เป็นถ้อยคำไร้ค่าเป็นวาทะเพื่อเจ้อเหลวไหลก็ได้ทั้งสิ้น ผู้ใฝ่เจริญพึงกล่าววาทะที่ดี พึงกล่าวถ้อยคำอันเป็นสุภาษิต พึงกล่าวสิ่งอันเป็นมงคลต่อผู้รับฟัง พึงงดเว้นการกล่าววาทะไม่จริง วาทะส่อเสียดยุยงให้คนทะเลาะวิวาทแตกความสามัคคีกัน วาทะหยาบคายเสียดสีแดกดันให้ผู้ฟังระคายหู และวาทะไร้สาระแก่นสารไม่มีค่าไร้ค่าไร้ผลประโยชน์ที่จะฟัง บัณฑิตทั้งหลายผู้ใฝ่ดีใฝ่เจริญย่อมสำรวมตน มีความสังวรระแวดระวังการกล่าววาทะที่ไม่ดีงามทั้งหลายเหล่านั้น และย่อมรักษาวาทะของตนให้อยู่ในแนวทางขอบเขตของวาทะที่ดีงาม เพราะว่าแต่ละคำที่เรากล่าวออกจากปากนั้น ย่อมบังเกิดคลื่นไปกระทบกระทั่งผู้ฟังไม่มากนักน้อย เพียงแต่จะเป็นคลื่นฝ่ายดีหรือฝ่ายไม่ดี เมื่อบัณฑิตทั้งหลายเป็นผู้มีปัญญามาก จึงชวนชวนส่งคลื่นฝ่ายดีออกจากปากตน ย่อมใส่ใจที่จะกล่าววาทะดีงาม วาทะอันเป็นสุภาษิต วาทะอันเป็นมงคลแก่ผู้ฟังในกาลทุกเมื่อ

บทที่ ๒๑๓

คนเรานั้นได้ดีขึ้นมาได้ ก็ตกอับลงไปได้ เจริญขึ้นมาได้ ก็เสื่อมลงไปได้ ชะตาชีวิตของคนทั้งหลาย ทั้งเราทั้งเขา ล้วนไม่เที่ยงแท้แน่นอน ย่อมมีขึ้นมีลง ได้ดีตกอับสลับกันไป อย่ายึดมั่นถือมั่นในสิ่งอะไรว่าเป็นจริงเป็นจัง ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไป บอบสลายผุพังไปได้ มาประสบพบเจอกันอย่างสนุกสนานเฮฮา ก็ต้องลาจากพลัดพราก หงอยเหงาเปล่าเปลี่ยวเดียวดายในที่สุด ในเมื่อสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงแท้แน่นอนอย่างนี้ เวลาได้ดีมีสุขก็จงอย่าลืมห่วง เวลาที่รุ่งเรืองนั้นแหละ ยิ่งจะต้องฝึกตนข่มใจไม่ให้หลงและหลงระเห็จต่อสิ่งที่มายั่วยวน หลอกล่อให้เสียนิสัยไม่ดำรงตนอยู่ในกฎระเบียบและธรรมเนียมอันดีงาม และก็อย่าใช้ฐานะแห่งความได้เปรียบนั้นไปกดขี่ข่มเหงดูถูกเหยียดหยามใคร ๆ เพราะทุกคนล้วนมีหัวใจ เขาก็คนเราก็คคน เส้นทางชีวิตคนก็มีขึ้นมีลงในโอกาสข้างหน้าเราอาจต้องบากหน้าไปพึ่งพิงเขา มีมิตรเพิ่มมาหนึ่งคน ดีกว่ามีศัตรูเพิ่มมาหนึ่งคน ในเมื่ออะไรก็ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เราพึงอยู่อย่างไม่ประมาท และควรดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงามเสมอ

บทที่ ๒๑๔

ผู้ว่าง่ายสอนง่ายเชื่อฟังต่อคำพูดของบัณฑิตย่อมได้มหาสมบัติ ถ้าเป็นผู้ว่ายากสอนยากหัวแข็งดื้อรั้นต่อโอวาทของนักปราชญ์ ก็ชื่อว่า ลัทธิศาสนาที่จะได้มหาสมบัติ ถ้อยคำของบัณฑิตในโลกนี้ ย่อมนับถือ กันว่าพระพุทธรูปโอวาทนั้นเป็นยอด เทศนาธรรมของพระพุทธองค์ย่อม เป็นสิ่งจะเป็นอมตะที่จริงแท้ทุกสมัย ไม่ขึ้นอยู่กับการกาลเวลา ผู้ใดมี ศรัทธาพร้อมรับคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยเคารพ เชื่อว่า เป็นผู้มีความศรัทธายิ่งใหญ่ จะได้รับมหาสมบัติที่จะนำความเจริญมาให้อย่าง ไม่มีสิ้นสุด วิธีการที่จะกำจัดต้นเหตุแห่งความเสื่อมทั้งปวงมีอยู่อย่าง ครบพร้อมสมบูรณ์แบบในพระพุทธรูปโอวาท วิธีการที่จะเสริมสร้าง ต้นเหตุแห่งความเจริญทั้งปวงก็มีอยู่อย่างครบถ้วนกระบวนความ เช่นเดียวกัน ผู้ใดเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย น้อมรับพระพุทธรูปโอวาทโดย เคารพ แล้วนำไปปฏิบัติบูชา ประหนึ่งว่าดำเนินตามรอยบาทของ พระองค์ ย่อมนำมหายศอันอุดมเข้ามาสู่ชั้นฐานดานของตน เป็น เหตุปัจจัยแก่ความเจริญรุ่งเรืองร่มเย็นเป็นสุข เป็นเหตุปัจจัยแก่ความ พ้นทุกข์ทั้งปวง เป็นไปเพื่อบรมสันติสุขคือพระนิพพาน

บทที่ ๒๑๕

คนเราฝึกอะไรก็จะได้อย่างนั้น จะฝึกตนเองให้เป็นคนปากจัด
ด่าเก่งตีโหดตีพายโทษฟ้าโทษดินด่าลมด่าฝนก็สามารถฝึกได้ แต่เมื่อ
ฝึกสำเร็จก็ไม่ได้เพิ่มคุณค่าอะไรให้แก่ตน แล้วยังลดคุณค่าลงอีกด้วย
หรือว่าจะฝึกตนเองให้เป็นคนอดทนอดกลั้นรู้จักสงบเสงี่ยมควบคุม
กายวาจาใจให้หนักแน่นไม่อ่อนไหวไปตามแรงกระเพื่อมของอารมณ์
ที่มากกระทบก็สามารถฝึกได้และเมื่อฝึกสำเร็จก็ย่อมจะสร้างเสริมคุณค่า
ของตนขึ้นมาอย่างมากมาย จะเป็นที่ยกย่องชมเชยของบัณฑิตทั้งหลาย
ชีวิตของเราที่ผ่านกาลเวลาไปแต่ละวันคืนเดือนปีนั้น เราได้พัฒนา
คุณค่าของตนเองให้สูงขึ้น หรือว่าปล่อยให้ด้อยค่าไร้ราคาลงทุกทีนั้น
ตัวเราเองเป็นผู้กำหนด ด้วยวิธีที่เราดำเนินนั้นเป็นไปในทางเจริญหรือ
ทางเสื่อม ถ้าเราเชื่อนะปล่อยให้ตัวเองเสื่อมก็จะยิ่งไร้ค่าลงไปทุกที จน
ไม่มีคุณค่าความดีอันใดเหลือ แต่ถ้าเราตั้งมั่นในความดี ขวนขวายฝึก
ตนไปในเส้นทางแห่งความเจริญ คือ มงคล ๓๘ ประการ ที่พระสัมมา
สัมพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนไว้ ก็จะประสบความสำเร็จรุ่งเรืองยิ่งยงขึ้นไป
การที่จะไปดีหรือไปชั่วนั้น เราเป็นคนเลือกเองและทำเอง ไม่มีใครมา
เลือกให้ ไม่มีใครมาทำให้

บทที่ ๒๑๖

ยิ่งปันมากก็ยิ่งทำให้จิตใจฟุ้งซ่านวุ่นวาย เพราะว่าคนเราให้อะไรออกไปย่อมได้กลับคืนมาอย่างนั้น ผู้ที่รู้จักปันว่าไว้วางยตีพวยตีพวย ย่อมสร้างความปั่นป่วนวุ่นวายให้บังเกิดขึ้นในที่นั้น ผู้ที่ทำให้เกิดความวุ่นวายย่อมได้รับความวุ่นวาย ผู้ที่ทำให้เกิดความสงบย่อมได้รับความสงบ ถ้าเราฝึกฝนตนเองให้หนักแน่นเยือกเย็น ย่อมกระทำให้สถานการณ์โดยรวมสงบลง ผู้ให้ความสงบร่มเย็นย่อมได้รับความสงบร่มเย็น พึงตั้งตนไว้ชอบอยู่ในกรอบศีลธรรม อย่าล่วงเกินฝ่าฝืนข้อห้ามของศีลธรรมอันดีงาม ถ้ามีความเพียรบากบั่น ดำรงตนให้มั่นคงโดยชอบอยู่ในกรอบศีลธรรมเป็นนิจ ย่อมทำให้ตนเองร่มเย็นเป็นสุข จากนั้นจะลามไปสู่คนรอบข้าง ช่วยให้คนรอบข้างร่มเย็นเป็นสุข จากนั้นจะลามไปสู่สังคมที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง ทำให้สังคมนั้นร่มเย็นเป็นสุข การที่เราฝึกตนเองให้วุ่นวายย่อมจะก่อเกิดกระแสความวุ่นวายโกลาหล การที่เราฝึกตนเองให้สงบร่มเย็นย่อมจะก่อเกิดกระแสแห่งความร่มเย็นเป็นสุข กายกรรม วาจากรรม มโนกรรมที่เราตั้งขึ้นมานั้นสำคัญมาก ท่านสาธุชนจงสร้างกระทำแต่สิ่งดี จงละเว้นสิ่งชั่ว

บทที่ ๒๑๗

อย่าดำรงอยู่ในฐานะผู้ขัดขวางความเจริญ ควรอยู่ในฐานะผู้ช่วยเหลือเกื้อหนุน เป็นผู้ส่งเสริมความเจริญดีกว่า การที่จะไปแอบทำอะไรมืด แล้วไม่มีใครรู้เลย แล้วไม่มีใครจับได้เลย ผู้ทำความผิดนั้น อย่างไรก็ตามหาความสุขความเจริญไม่ได้ ต่อให้มีอำนาจอิทธิพลที่จะไปสร้างความเดือดร้อนให้แก่ใคร ๆ แล้วไม่มีใครจะสามารถมาเอาผิดได้ บุคคลผู้ทำสิ่งไม่ดีก็หาความสุขความเจริญไม่ได้อยู่ดี ความชั่วที่สร้างนั้นย่อมตั้งอยู่ในใจเราเอง แล้วจะหนีไปไหนพ้น เมื่อทำความชั่วขึ้นมา ความชั่วนั้นย่อมติดตามไปทุกหนทุกแห่ง ทั้งยามหลับยามตื่น ผู้กระทำความเลวย่อมแปดเปื้อนเอง ผู้กระทำความชั่วย่อมเศร้าหมองเอง สร้างสิ่งใดขึ้นมาก็จะเป็นผู้รับไปเองอย่างเต็ม ๆ ผู้ที่ไม่ได้กระทำความผิดย่อมเป็นผู้ไม่แปดเปื้อน ต่อให้มีคนมากมายมาใส่ร้ายป้ายสี แต่ความจริงก็ย่อมเป็นความจริงวันยังค่ำ ความจริงนั้นเป็นสัจจะเป็นของแท้ จงชวนขวยละความชั่วให้จริง จงชวนขวยสร้างให้ดีให้จริง แล้วทางรอดจะมีเสมอ ความเจริญจะมีเสมอ

บทที่ ๒๑๘

ถ้าปล่อยให้ความอิจฉาริษยาก่อตัวขึ้นในใจ จากนั้นออกไปทำอะไรก็คงไม่มีเรื่องดี แล้วหายนะภัยก็จะบังเกิด ผู้ที่คิดแต่ว่าตัวเองเป็นฝ่ายถูกต้อง ไม่รู้จักยอมรับข้อบกพร่องของตัวเองเพื่อดำเนินการแก้ไขทำอะไรไปตามอารมณ์กิเลสในใจ ก็กลับเห็นว่าเป็นสิ่งดีที่สมควรทำ ขณะนั้นก็คือ ตกเป็นข้าทาสมของกิเลสอย่างไม่อาจฝ่าฝืนมัน ที่มาคุยว่าฉันใหญ่ฉันก็จริง ที่จริงก็คือ ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส ปล่อยให้กิเลสจูงจมูกไปกระทำการตามอำเภอใจของมัน ที่คิดแต่ว่าฉันดีฉันเก่งฉันวิเศษฉันไม่ต้องกลัวเกรงใครนั้น เป็นความหลงผิดโดยแท้ จะเก่งแค่ไหนก็ไม่เก่งเกินกฎแห่งกรรมไปได้ จะใหญ่แค่ไหนก็ไม่ใหญ่เกินกฎแห่งกรรมได้เลย กฎแห่งกรรมนั้นไซ้ยิ่งใหญ่กว่าสรรพสัตว์ตนใด ถ้าประมาทมัวเมาหลงระเรีงทำชั่วไม่กลัวบาปกรรมแล้ว จะประสบหายนะอย่างใหญ่หลวง จงตั้งความละเอียดต่อบาปความเกรงกลัวต่อบาปให้บังเกิดขึ้น แล้วยำเกรงในบัณฑิตผู้มีจิตเป็นกุศล ตั้งตนไว้ชอบอยู่ในกรอบศีลธรรม จงเห็นโทษในความชั่วแม้มีปริมาณน้อย จงเห็นคุณค่าในความดีแม้มีปริมาณน้อย

บทที่ ๒๑๕

ถ้ายังไม่สามารถทำความดีงามที่ยิ่งใหญ่ได้ ก็ให้พยายามสร้างความดีงามที่เล็ก ๆ ให้ลุล่วงก่อน ถ้าไม่สามารถสอนให้คนทำความดีงามที่ยิ่งใหญ่ได้ ก็พยายามผลักดันการสร้างทำความดีงามที่เล็ก ๆ ให้ได้ก่อน อย่าดูแต่ว่าต้องเป็นเรื่องราวใหญ่โต อย่าดูแต่ว่าต้องเป็นเรื่องวิจิตรพิสดารที่ฝูงชนพากันประหลาดใจ มีโอกาสสร้างสิ่งเล็ก ๆ ก็พอ มีโอกาสสร้างเรื่องธรรมดาพื้นเพดาษดื่นก็พอ แต่ขอให้อยู่ในเส้นทางที่ถึงงามถึงจะไม่สามารถกระทำงานได้ใหญ่โต แต่ขอให้ทำด้วยความบริสุทธิ์ ทำด้วยความซื่อสัตย์สุจริตตรงไปตรงมา ไม่หลอกลวงปลิ้นปล้อน ไม่คดในข้ออยู่ในกระดูก เพราะว่าคุณยิ่งใหญ่ในนั้น อย่าดูแค่รูปธรรมที่ตาเห็น อย่าดูตรงการยกย่องชมเชยของฝูงชน คุณยิ่งใหญ่ในนั้นอยู่ที่จิตใจดีงาม มีเมตตาอารีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ไม่คิดเบียดเบียนทำร้ายทำลายเอารัดเอาเปรียบใคร จิตใจอันดีงามนั้นสูงค่ากว่าสิ่งของที่สวຍงาม ศีลธรรมนั้นแล คือความยิ่งใหญ่ที่ปกแผ่ความร่มเย็นเป็นสุขให้แก่โลกธาตุ

บทที่ ๒๒๐

โรคอิจฉานั้นเป็นโรคร้ายที่คอยเผาหัวใจผู้เป็นโรค ผู้ใดปล่อย
 ปล่อยละเลยให้ตัวเองหมกมุ่นอยู่กับการอิจฉาริษยา ชีวิตก็ต้องเดือด
 ร้อนทุกข์ทรมานแสนเข็ญไม่รู้จักจบสิ้น เพราะว่าเวลาใครได้ดีมีสุข คน
 อิจฉาริษยาก็ต้องร้อนนกร้อนใจจากการนำไฟอิจฉาริษยามาสูมใส่หัวใจ
 ตนเอง การปล่อยให้อึดติดอยู่ในความชั่วก็เหมือนกับการปล่อยให้ตัว
 เองตกอยู่ในกองไฟ จงชวนขวยสร้างความดีให้บังเกิดในใจตน จะ
 ต้องดัดจิตดัดใจที่ชอบอิจฉาริษยาให้กลายเป็นใจดวงใหม่ให้ได้ ถ้าตั้งใจ
 จะแก้ไขจริง ๆ ก็สามารถแก้ไขได้ จงชวนขวยบำเพ็ญทานด้วยความ
 เคารพในทานอยู่เป็นนิจ การเคารพในทานก็คือตั้งใจบำเพ็ญทานอย่าง
 เต็มใจ ไม่ให้ไปแบบส่งเดช เมื่อให้ทานแล้ว จงชวนขวยอุทิศกุศล
 และแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีความสุขความเจริญจาก
 บุญกุศลที่เราแผ่ไป หลังจากนั้นก็จะมียोगปีติศรัทธา เบิกบานหรรษา
 พลอยยินดีที่สรรพสัตว์ทั้งหลายประสบความสุขความเจริญยินดีเบิก
 บานหรรษาเมื่อผู้อื่นได้ดี การแผ่กุศลแผ่เมตตาให้สัตว์ทั้งหลายอยู่เย็น
 เป็นสุข ถือเป็นการทำให้ชีวิตของเรามีคุณค่าและมีกำไร กระทำอย่าง
 ว่างามน่ายิ่ง ๆ โรคอิจฉา ก็จะบรรเทาลงจนหายไปเป็นที่สุด



จิตรกรรม-วัดเกลานียะวิหาร ศรีลังกา

บทที่ ๒๒๑

การที่ต้องสอดรู้สอดเห็น การที่ต้องแส่ออกไปรับทราบรับรู้ทุกเรื่อง บางทีก็ไม่ได้มีประโยชน์อะไรแก่เราเลย ไม่ต้องไปรู้ให้มาก รู้แค่กายและจิต รู้แค่ปัจจุบันอารมณ์ รู้น้อย ๆ เท่านั้น จะมีประโยชน์มากกว่า เหมือนกับยอดหญ้ามีมากมาย ก็ไม่ได้มีประโยชน์อะไรแก่เราเลย ไม่รู้ยอดชะอมยอดกระถินสักต้นสองต้น สามารถเอามากินได้ มีประโยชน์แก่เรามากกว่า การคิดคำนึงวิตกกังวลอย่างมากมาย ก็จะกลายเป็นจิตฟุ้งซ่านทำงานไม่ได้ผล ฝึกฝนหยุดจิตหยุดใจหยุดอารมณ์ มาฝึกสมาธิให้เกิด ช่วยให้อึดตั้งมั่นแน่วแน่มั่นคง แล้วจะใช้ประโยชน์ได้มาก จิตที่เป็นสมาธินั้น เอาไปใช้ประกอบกิจการงานใด ๆ ทั้งภายนอกภายในก็จะบังเกิดผลอันยิ่งใหญ่ ถ้าใจฟุ้งซ่านไม่สามารถควบคุมบังคับให้อยู่ในกรอบในขอบเขตเอาไปทำการงานใด ๆ ทั้งภายนอกภายในก็จะพังหมด การฝึกสมาธินั้นสำคัญ เพราะว่าเป็นอธิจิตสิกขา คือบทเรียนและขั้นตอนที่จะพัฒนาจิตให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น ฝึกสมาธิดีกว่า จะเกิดประโยชน์มากมายแก่ผู้ฝึก

บทที่ ๒๒๒

ผู้ที่ต้องการจะเสริมสร้างปัญญาบารมี พึงตั้งความอ่อนน้อม ถ่อมตนต่อท่านผู้คงแก่เรียนท่านผู้มีวิชาการท่านผู้มีความสามารถท่านผู้แตกฉานและท่านผู้สูงส่งด้วยคุณทั้งหลาย เมื่อประสบพบเจอท่านผู้ทรงคุณยิ่งกว่าตนเอง พึงเข้าหา พึงเข้าไปใกล้ พึงแสดงความสัมาคารวะ และเมื่อท่านเหล่านั้นสั่งสอน ให้โอวาท ให้คำแนะนำ ให้การชี้แนะ หรือให้คำตำหนิตติง พึงแสดงอาการอ่อนน้อมถ่อมตน น้อมรับ ถ้อยวาจาของท่านโดยเคารพ แล้วนำมาขบคิดวิเคราะห์พิจารณา เพื่อเปลี่ยนแปลงแก้ไขพัฒนาตนเองให้เจริญยิ่งขึ้น ส่วนการที่จะไปทำการกระด้างแข็งดื้อดงอวดกล้า อวดเบ่งมีสรรพคุณต่อหน้าท่านผู้ทรงคุณทั้งหลายนั้นไม่ควรทำเลย และยิ่งไปกว่านี้ การที่จะเบียดเบียนล้างผลาญทำร้ายทำลายท่านผู้ทรงคุณทั้งหลายด้วยความอิจฉาริษยา ก็ไม่สมควรที่จะกระทำอย่างเด็ดขาด เพราะจะเป็นบาปทุกข์โทษ เวรกรรมอันหนักหนาสาหัสแก่ตนอย่างยิ่ง เวลาที่เราได้มีโอกาสเข้าหาท่านผู้ทรงคุณทั้งหลายนั้น ควรเข้าไปเพื่อน้อมรับคำติเตียนคำตำหนิจากท่าน เพื่อจะได้นำมาแก้ไขขัดเกลาพัฒนาตนให้ดียิ่งขึ้น อย่าเข้าไปหาท่านเหล่านั้นเพื่อหวังให้ท่านชมเชย

บทที่ ๒๒๓

อย่าทำความดีเพียงแค่ต้องการ ลาภ ยศ สรรเสริญ อย่าทำความดีเพียงแค่ต้องการเอาไปชมขี้ผู้อื่นว่า กูดีกว่ามึง ความดีมีคุณค่ายิ่งกว่าสิ่งเหล่านั้นมากนัก ความดีนั้นเป็นเครื่องอยู่ของคนดี เป็นเครื่องหมายของคนดี ความดีเสริมสร้างผู้กระทำความดีให้กลายเป็นคนดี ความดีเป็นเครื่องประกอบของสัมมาทิฐิความเห็นชอบ ความดียังประโยชน์ทั้งปวงในเส้นทางแห่งความเจริญให้บรรลุความสำเร็จ ความดีเป็นองค์ประกอบภายในเหมือนเลือดเหมือนเนื้อของคนดี เพราะฉะนั้น บัณฑิตทั้งหลายเมื่อมีโอกาสสร้างความดีจึงเบิกบานรื่นเริงบันเทิงใจยิ่งนัก บัณฑิตผู้มีปัญญาย่อมชวนชวายนดำเนินการก่อสร้างความดีอย่างเต็มความสามารถตามกำลังของตนที่มีอยู่ ได้มีโอกาสสร้างความดีก็บังเกิดความปีติศรัทธายิ่งนัก โอกาสที่ได้ประกอบกระทำความดีนั้น ก็เป็นรางวัลอย่างยิ่งในชีวิตแล้ว ไม่ต้องการเรียกร้องรางวัลอย่างอื่นอีก ปรารถนาอย่างยิ่งในการสร้างความดีทั้งหลายและชวนชวายสละวางความชั่วทั้งปวง

บทที่ ๒๒๔

ชีวิตของมนุษย์นั้นย่อมมีขึ้นมีลง ได้ดีและตกอับสลับกันไป
สำเร็จผล อย่างน่าพอใจก็มี พลาดทำเสียที่ก็บังเกิดได้ เพราะฉะนั้น ไม่
ควรไปหัวเราะเยาะเย้ย ดูถูกดูแคลนผู้ใดในยามตกอับ โบราณท่านว่า
อันไม้ล้มนั้นข้ามได้ แต่คนล้มอย่าข้าม อย่าไปเหยียบซ้ำคนในยามที่
สิ้นไร้ไม้ตอก ช่วยได้จงช่วย การช่วยคนในยามขาดแคลน การช่วย
คนในยามคับขัน จะได้บุญมาก ควรช่วยเหลือเพื่อเปิดทางรอดให้คน
อื่นบ้าง ถึงเวลาตัวเราจะได้ไม่เจอทางตัน ถ้ามีเมตตาอารีจะเสริมสร้าง
สิ่งดีให้แก่โลก เมื่อเขารอดปลอดภัยสุขโสมสร เราก็จะพลอยเจริญ
รุ่งเรืองไปด้วย ถ้าเอาเปรียบเบียดเบียนหักหลังทรยศดโกงทำร้าย
ทำลายล้างผลาญกัน ก็จะนำความทุกข์ร้อนลำเค็ญเศร้าโศกเสียใจแพร่
ไปทุกหย่อมหญ้า เริ่มต้นที่ตัวเราตั้งแต่วลานี้ พึงชวนช่วยสร้างความ
ดีสร้างสิ่งดีให้บังเกิดในโลกไม่ย่อท้อ ไม่ท้อแท้ท้อถอยไม่หมดกำลังใจ
เมื่อเจออุปสรรคไม่ว่าจะประสบกับสถานการณ์ใดใด ก็ชวนช่วยสร้างความ
ความดีอยู่เป็นนิจ สร้างความดีนั้นแลย่อมประเสริฐกว่า จะเป็นบารมี
ติดตัวไป ความชั่วนั้นไซ้จริงอย่าฝ่าฝืนกระทำเลย พึงงดเว้นให้เด็ดขาด

บทที่ ๒๒๕

เราไม่มีหน้าที่ที่จะไปจัดระเบียบโลกทั้งโลก เราไม่มีหน้าที่ที่จะต้องไปจู้จี้จ้านกับเรื่องของผู้อื่น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ ย่อมเป็นไปตามกลไกและเหตุปัจจัยอันสมควรของมันแล้ว เราไม่สามารถที่จะไปบงการบังคับทุกสิ่งทุกอย่างในโลกให้เป็นไปตามใจหวังของเราได้ เพราะว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ได้เป็นไปตามความคาดหวังของใคร จงเลิกหวังจากสิ่งทั้งหลายทั้งปวง จงเลิกไปจู้จี้กับสิ่งทั้งหลายทั้งปวง สิ่งทั้งปวงเกิดแต่เหตุ ไม่ได้เป็นไปตามความคาดหวังของใคร เพราะฉะนั้นจงสร้างเหตุดีให้บังเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ โดยที่ไม่ต้องหวัง ไม่ต้องร้องขอ ไม่ต้องรอกอย จงชวนขายสร้างเหตุดีอยู่เป็นนิจ แล้วผลที่ดีจะบังเกิดขึ้นเองตามเหตุปัจจัยที่ตนได้กระทำ ผลนั้นไม่ได้เกิดตามใจอยากของเรา แต่เกิดจากเหตุ เพราะฉะนั้น พึงสร้างเหตุดีอยู่เป็นนิจ พึงประพฤติธรรม พึงตั้งตนไว้ชอบอยู่ในกรอบศีลธรรม ละความชั่ว สร้างกุศลคุณงามความดีเป็นนิจ แล้วทุกอย่างจะดีเอง

บทที่ ๒๒๖

การเอาตัวรอดด้วยการประจบสอพลอนั้นไม่จริงยั่งยืน เพราะ
ว่าผู้ขวนขวายประจบสอพลอจะไม่สนใจในการพัฒนาหน้าที่การงาน
และจะไม่ใส่ใจในการเสริมสร้างศักยภาพของตน ผู้ประจบสอพลอจะ
ไม่สามารถทำประโยชน์ในการงานที่แท้จริง จะไม่สามารถเป็นที่พึ่งพา
อาศัยในยามจำเป็น เมื่อเวลาที่ต้องการความช่วยเหลือจากความ
สามารถอันแท้จริง เพราะฉะนั้น บุคคลผู้ใฝ่เจริญไม่ควรฝักฝืนตัวเอง
ให้กลายเป็นคนประจบสอพลอ ควรเอาเวลาไปฝึกฝนศึกษาเล่าเรียน
เพื่อเสริมสร้างศักยภาพของตนให้เพิ่มพูนขึ้นดีกว่า การฝึกฝนให้ตนเอง
มีความพากเพียรไม่ย่อท้อไม่ท้อถอยไม่ล้มเลิกในการงานนั้น ถึงแม้จะ
ต้องเหน็ดเหนื่อยหนักแรง แต่จะสร้างเสริมกำลังใจของตนให้มีขันติ
ความอดทนอดกลั้น ไม่ประมาทประมาทง่ายต่ออุปสรรคขวากหนาม
และหมุมารที่ประเดประดังเข้ามาในระหว่างเส้นทางการพัฒนาตน จะ
เป็นผู้มีความจริงจังจริงจังซื่อสัตย์และตรงไปตรงมาต่อหน้าที่การงาน
ที่ตนเองรับผิดชอบ จะทำอะไรก็ต้องทำให้ลุล่วง ไม่โลเลเลอะเลอะ
ล้มเลิกกลางคัน ประกอบการงานสิ่งใดก็พึงประกอบกระทำโดยมีความ
เมตตาอารีเห็นอกเห็นใจต่อผู้ที่มาประสบพบเจอและผู้เกี่ยวข้องอยู่เป็น
นิจ รู้จักฝึกการวางใจเป็นกลางไม่ตีใจเสียใจไม่ลำเอียงเข้าข้างอะไร มี
หลักการและมีความยุติธรรม ถ้าฝึกตนดังที่กล่าวมานี้ จะต้องไปประจบ
สอพลอใคร

บทที่ ๒๒๗

คิดแต่จะเอาชนะกันทางด้านคำพูดก็จะเสียมิตรภาพอันมีค่าไป
 อันความจริงใจและคุณธรรมน้ำมิตรนั้น เราต้องเป็นฝ่ายให้ไปก่อน
 ไม่ใช่จะรอคอยเป็นผู้รับฝ่ายเดียว อยากได้มิตรภาพต้องฝึกฝนตัวเอง
 ให้เคยชินต่อการเป็นผู้ให้ ฝึกฝนการเสียสละ ต้องรู้จักยอมเสียเปรียบ
 ผู้อื่น การอ่อนข้อให้ นั้น ถือว่าเป็นการเสริมหนุนฝ่ายตรงข้ามด้วย
 เมตตาเมื่อจิตใจกว้างขวาง ก็ยินดีที่จะยอมแพ้เพื่อให้ผู้อื่นสบายใจ การ
 เอาใจเอาเปรียบผู้อื่นนั้นจะทำลายน้ำใจที่เคยมีต่อกัน อย่าคิดแต่จะ
 พุดจาเอาชนะคะคานกัน ยอมลดราวาสอกบ้างจะช่วยให้กระแสมตตา
 จิตของเรากว้างขวางยิ่งใหญ่ขึ้น การที่ยอมลงให้กับผู้อื่นนั้น ช่วยระงับ
 ความขัดแย้งได้ บัณฑิตย่อมไม่สรรเสริญความขัดแย้ง พระพุทธเจ้าผู้
 เป็นบัณฑิตเอกนั้น ทรงสอนให้สาวกของพระองค์เป็นผู้ดับความ
 ขัดแย้ง พระองค์ตรัสว่า ถ้าบุคคลอื่นโกรธมาแล้ว เราโกรธตอบ ถือว่า
 เราเลวกว่าผู้โกรธก่อน เพราะว่าเมื่อเขาโกรธก็เหมือนจุดไฟขึ้นมาหนึ่ง
 กอง สร้างความร่ำร้อนขึ้นมา ตัวเราผู้มีปัญญาสมควรที่จะดับไฟกอง
 นั้นจึงจะดี แต่ถ้าเราโกรธตอบ ก็ถือว่าเราจุดไฟเพิ่มขึ้นมาอีกกอง เป็น
 สิ่งที่ไม่ควรทำอย่างยิ่ง ดับความโกรธดีกว่า บัณฑิตทั้งปวงย่อม
 สรรเสริญ

บทที่ ๒๒๘

เมื่อเกิดอารมณ์อันรุนแรง มีความรักอย่างรุนแรง มีความโกรธอย่างรุนแรง มีความเกลียดอย่างรุนแรง มีความกลัวอย่างรุนแรง มีความต้องการอย่างรุนแรง ให้รีบเร่งแสวงหาสถานที่เพื่อการสำรวจตน ให้รีบเร่งแสวงหาสถานที่เพื่อการขัดเกลาตน ให้รีบเร่งแสวงหาสถานที่เพื่อการข่มขีตน เพื่อขจัดปัดเป่าอารมณ์รุนแรงนั้นออกเสียจากใจ ขณะที่เกิดอารมณ์อย่างรุนแรงนั้น จงอย่าด่วนแสดงอะไรออกมา จงอย่าตัดสินใจกระทำการอะไรไปตามอารมณ์ที่รุนแรงนั้น เพราะขณะที่มีอารมณ์รุนแรงนั้น เป็นช่วงเวลาที่เราปัญญาสำหรับจะนำมาใช้พิจารณาเหตุผล ถ้าตัดสินใจกระทำการใด ๆ ออกมาในขณะนั้น จะเป็นไปเพื่อความเสียหายอย่างใหญ่หลวง จะเป็นไปเพื่อการก่อเกิดปัญหาอย่างมากมาย จะเป็นภาระที่ต้องมาแก้ไขเยียวยาชดใช้อย่างสาหัส เพราะฉะนั้น บัณฑิตทั้งหลายจึงพยายามฝึกตนให้กระทำการใด ๆ ไปตามหน้าที่ ตามหลักการ ตามเหตุผล มากกว่าที่จะทำอะไรไปตามอารมณ์ของความชอบความชัง อย่าปล่อยให้อารมณ์เป็นใหญ่ เพราะว่าจะนำมาซึ่งปัญหามากมายในภายหน้า

บทที่ ๒๒๕

อย่าใส่ร้ายป้ายสีใคร เพราะว่าเป็นบาปกรรมอันหนัก เป็นการสร้างเวรสร้างกรรมอันยิ่งใหญ่เป็นการทำร้ายผู้บริสุทธิ์เป็นการลงโทษผู้ที่ไม่ได้ทำความผิด เป็นการสร้างความอยุติธรรมให้เกิดขึ้น เรื่องกฎแห่งกรรมนั้นเป็นเรื่องที่มีจริง เป็นของแท้แน่นอนคุณโลกคู่จักรวาล เราทำอะไรสร้างอะไรขึ้นมาเราจะต้องเป็นผู้รับสิ่งนั้นเราให้อะไรออกไป สิ่งนั้นจะกลับคืนมาเป็นของเรา ให้สิ่งดีออกไป จะย้อนกลับมาเป็นดี ให้สิ่งเลวร้ายออกไป จะย้อนกลับมาเป็นเลวร้าย กรรมที่เราสร้างขึ้นทั้งดีและชั่ว จะกลายมาเป็นของในพนักในห่อของตน เพราะฉะนั้น จงอย่ากระทำความชั่ว จงละเว้นหลีกเลี่ยงการกระทำความชั่ว เหมือนการขีดขยาดที่จะแหย่มือลงไปในหลุมถ่านเพลิง เหมือนการเห็นโทษเห็นภัยที่จะแหย่มือลงไปในปากงูเห่า จงมีความละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาป จงมีความเคารพในคุณธรรมความดี แล้วชวนขวยอบรมตนให้อยู่ในกรอบศีลธรรมอันดีงาม อย่าเบียดเบียนทำร้ายทำลายใครแม้แต่เล็กน้อย

บทที่ ๒๓๐

เรื่องของเราทำให้ดีทำให้เรียบร้อยดีกว่า หน้าที่รับผิดชอบของเราจะดูแลให้สมบูรณ์ไม่บกพร่อง การเสียไปยุ่งเรื่องคนอื่นมากมายก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร เพราะว่าเราไม่สามารถไปขีดเส้นให้แก่ชีวิตของผู้อื่นได้ เราไม่สามารถไปบงการชีวิตของผู้อื่นได้ มัวแต่ส่งใจไปวิตกกังวล ตื่นเต้นเศร้าสร้อยลงโอดเหงาหงอยกับเรื่องคนอื่นก็จะไม่ได้ประโยชน์อันใด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงนั้นย่อมมีกรรมเป็นของของตน ย่อมต้องรับผลของกรรมที่ตัวเองสร้างไว้ ย่อมต้องมีเส้นทางตามรอยกรรมลิขิตของตนเอง เราไม่สามารถไปฝืนกรรมของใครได้ เราไม่สามารถไปแก้กรรมให้ใครได้ ถ้าหากเราหวังดีต่อใครจริง ๆ จงชักจูงให้ผู้นั้นได้สร้างเหตุดี จงชักนำให้ผู้นั้นเป็นสัมมาทิฐิ มีความเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม จงชักชวนให้ผู้นั้นตั้งตนไว้ชอบอยู่ในกรอบศีลธรรม เมื่อสร้างเหตุดีแล้วผลย่อมออกมาดี แต่ถ้าเราแนะนำตักเตือนแล้วเขาไม่เชื่อ ก็จงวางอุเบกขาเสีย เพราะสัตว์โลกทั้งปวงย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัยแห่งกรรมที่ตนสร้างมา

บทที่ ๒๓๑

อย่าไปสร้างอุปสรรคให้แก่ใคร อย่าไปขัดขวางความเจริญของใคร อย่าไปขวางทางใคร พัฒนาตนเองให้กลายเป็นผู้ช่วยเหลือเกื้อหนุน พร้อมเสมอที่จะคอยช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยความเมตตาปราณี โอบอ้อมอารีดีกว่า อย่าดำเนินตนไปสู่เส้นทางมารที่จะต้องไปคอยขัดขวางความเจริญของใคร ท่านสาธุชนทั้งหลายในเส้นทางสร้างบารมีนั้น การสร้างมุกตาจิตคือรู้จักพลอยยินดีในความเจริญของผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญมากนัก เพราะว่าจิตที่มีมุกตาพลอยยินดีในความเจริญของผู้อื่นจะช่วยป้องกันเราไม่ให้เราเสื่อมจากการกุศล จะช่วยป้องกันเราไม่ให้ตกไปสู่เส้นทางมารที่ต้องไปคอยเป็นเครื่องกีดขวางความเจริญของผู้สร้างบารมีคนอื่น จงรู้จักการยอมแพ้อย่างหมอบราบคาบ- แก้วต่อบัณฑิตผู้ทรงคุณธรรม แต่อย่ายอมแพ้ต่อดวงจิตพาล ที่จะดึงเราไปทำชั่วทำบาปทำกรรมทำเวรด้วยการไปกีดขวางความเจริญของผู้ใฝ่ดี จงละวางความคิดที่จะไปเอาชนะคะคานากีดกันขัดขวางความเจริญต่อบัณฑิตทั้งหลาย จงรักษาดนให้มั่นคงอยู่ในทำนองคลองธรรม แล้วชวนขยายประพฤติกุศลธรรมโดยสุจริต สร้างบารมีไม่ลื้มเลิก

บทที่ ๒๓๒

อย่าไปทำลายงานของผู้อื่น อย่าไปทำลายความสำเร็จของผู้อื่น
อย่าไปทำลายเส้นทางความเจริญของผู้อื่น การเบียดเบียนทำร้ายทำลาย
กันไม่ได้นำมาซึ่งความสุข การที่เรานำทุกข์มาให้แก่เขา ตัวเราก็จะ
พลอยทุกข์เดือดร้อนไปด้วย ทำร้ายทำลายผู้อื่นก็จะนำพาให้เราประสบ
ความหายนะ จงอย่าแพร่กระจายสิ่งชั่วร้ายให้แก่โลก เราเป็นฝ่ายแพร่
กระจายสิ่งดีงามดีกว่า พึงตั้งตนไว้ชอบอยู่ในกรอบศีลธรรม มองโลก
ในแง่ดีและคิดเชิงบวก อย่าอัดอั้นตันใจหมกมุ่นคิดคำนึงแต่เรื่องไม่ดี
เรื่องเสียหายเรื่องโชคร้าย อย่าไปคอยแต่นั่งจับผิดคนอื่น อย่าไปให้ร้าย
คนอื่น ทำเรื่องดีอะไรได้ให้ทำเรื่องดีนั้นออกมา การทำเรื่องดีนั้นทำกับ
ใครก็ได้ ไม่ต้องเลือกคน เพราะเมื่อเราทำกรรมดี เราจะเป็นผู้รับผลเอง
ไม่ว่าเราจะทำกับใคร กับตนเองนั้นพึงเข้มงวดกวดขันแก้ไขขัดเกลา
พัฒนาอย่าปล่อยปละละเลย กับผู้อื่นให้เมตตาอภัยเอาใจเขามาใส่ใจเรา
ออกมาทำเรื่องดีให้โลก ดีกว่าที่จะไปหมกมุ่นคิดแต่เรื่องไม่ดี

บทที่ ๒๓๓

อย่ายุ่งสง่หนุให้เกิดหายนะภัยต่อบุคคลต่อสังคมต่อ
ประเทศชาติและต่อโลก เป็นผู้สร้างดีกว่าเป็นผู้ทำลาย เป็นผู้ช่วยเหลือ
เกื้อกูลดีกว่าเป็นผู้เบียดเบียนทำร้ายทำลาย เป็นผู้ให้ดีกว่าเป็นผู้แย่งชิง
เกิดมาในโลกทั้งที จงชวนชววยกระทำเรื่องดี ละเว้นการไปกระทำเรื่อง
ชั่ว พยายามเสริมหนุให้เกิ่สิ่งดีขึ้นในโลก สิ่งชั่วร้ายสิ่งไม่ดีในโลกนี้
มีอยู่มากแล้ว เราอย่าเป็นผู้ที่เพิ่มเข้าไปอีก พึงสร้างจิตของตนให้เป็น
จิตดีงาม เป็นจิตกุศล เป็นจิตฝักใฝ่ไปในทางเจริญดีกว่า แล้วเราจะอยู่
ในโลกนี้อย่างเบิกบานหรรษา และเมื่อใดที่จะต้องจากโลกนี้ก็จะไปสู่
ภพภูมิที่เจริญ ทุกสิ่งทุกอย่างเราเป็นผู้ชวนชววยเลือกให้แก่ตัวเอง
ทั้งนั้น ถ้าเลือกเรื่องดีเรื่องกุศลเรื่องเจริญ เราก็จะได้เรื่องดีเรื่องกุศล
เรื่องเจริญ ถ้าเลือกเรื่องชั่วเรื่องบาปเวรเรื่องเสื่อม เราก็จะได้เรื่องชั่ว
เรื่องบาปเวรเรื่องเสื่อม น้อมดวงจิตฝักใฝ่ไปในทางบุญกุศลดีกว่า อย่า
นำจิตไปเส้นทางต่ำ

บทที่ ๒๓๔

อย่ายุแหย่ให้คนตีกัน อย่าเสริมหนุนให้คนทะเลาะวิวาทกัน มีคำคมของจีนกล่าวเอาไว้ว่า “เกิดเป็นสุนัขในยามสุขสงบยังสบายกว่าเกิดเป็นคหบดีในยามสงคราม” นั่นแสดงว่า ความเดือดร้อนและทุกข์โศกเวรภัยจากการทะเลาะวิวาทนั้นมีมากมายนัก เพราะฉะนั้น เราไม่ควรกลายเป็นองค์ประกอบแม้ชิ้นเล็ก ๆ ของการทะเลาะวิวาท ไม่ควรไปร่วมขับเคลื่อนผลักดันให้เกิดการทะเลาะวิวาท โดยเฉพาะไม่ควรใช้วาจาของเราไปทำให้เกิดการแตกแยกสามัคคีและการกินแหนงแคลงใจกัน เพราะการยุแหย่ให้แตกแยกสามัคคีนั่น เป็นจุดเริ่มต้นที่จะให้บุคคลเหล่านั้นมาเบียดเบียนล้างผลาญทำร้ายทำลายกัน เพราะฉะนั้น ผู้ที่ใช้วาจายุแหย่ให้เกิดการแตกแยกสามัคคีและกินแหนงแคลงใจกันนั้นจึงเป็นบาปมาก พึงใช้วาจาของเราทำให้เกิดการประสานสามัคคีเลิกทะเลาะเบาะแว้ง การชวนชวนให้เกิดความสามัคคีนั่นเป็นต้นเหตุของความสงบร่มเย็นเป็นสุข ผู้ประสานสามัคคีจึงได้บุญกุศลมากมาย

บทที่ ๒๓๕

คุณธรรมความดีนั้น ให้เริ่มต้นกระทำที่บ้านของตนเองเลย ไม่ต้องรอคอยให้เข้าวัดแล้วค่อยกระทำ เริ่มต้นกระทำความดีงามต่อสิ่งใกล้ตัว ขวนขวายกระทำประโยชน์ให้แก่คนรอบข้าง สิ่งแรกที่จะบุกเบิกคุณงามความดีให้งอกงามเจริญขึ้น ก็คือความกตัญญูทวดเวทิจำต้องสร้างจิตที่มีความกตัญญูทวดเวทิต่อบิดามารดาและผู้มีพระคุณทั้งหลาย เพราะว่าถ้าความกตัญญูทวดเวทียังไม่สามารถเริ่มต้นเดินหน้าได้ คุณธรรมความดีงามอย่างอื่นจะไม่สามารถบังเกิดขึ้นได้ ถ้าทำเรื่องดีแก่ผู้มีพระคุณต่อเราไม่ได้ จะไปทำเรื่องดีให้แก่ใครได้เล่า กฎกรรมดาของโลกลอยมเป็นอย่างนี้ คือเมื่อความดีอย่างใด ๑ เกิดขึ้น ความดีอย่างใด ๒ ก็จะเกิดตาม และเมื่อความชั่วอย่างใด ๑ เกิดขึ้น ความชั่วอย่างใด ๒ ก็จะเกิดตาม เพราะฉะนั้นอย่าประมาทในสิ่งเล็กน้อย อยู่ที่ไหนก็ตาม เวลาใดก็ตาม ให้ขวนขวายสร้างความดีขึ้นมาสัก ๑ อย่าง จะเป็นเรื่องเล็กน้อยนิดเดียวก็ยังมีดี และก็จงระวังอย่าให้ผลออกไปทำความชั่วขึ้นมาสัก ๑ อย่าง แม้จะเห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยนิดเดียว

บทที่ ๒๓๖

การอ่อนน้อมถ่อมตัวและมีสัมมาคารวะนั้นย่อมเป็นวิธีแห่ง
บัณฑิต บัณฑิตทั้งหลายย่อมฝึกตนในครรลองแห่งการอ่อนน้อม
ถ่อมตัว ไม่เย่อหยิ่งถือดี ไม่จองหองพองชน นี่เป็นเส้นทางแห่งความ
เจริญ เพราะเหตุที่มีปัญญามากบัณฑิตจึงเห็นคุณค่าของการอ่อนน้อม
ถ่อมตัวและการมีสัมมาคารวะ เป็นธรรมดาว่าก่อนที่จะกระโดดให้สูง
นั้นผู้กระโดดจะต้องย่อตัวลงมา หากยืนเขย่งทำอยู่ผู้นั้นจะไม่สามารถ
กระโดดขึ้นได้ ก่อนจะประสบความสำเร็จรุ่งเรืองบุคคลย่อมต้อง
สร้างเสริมความอ่อนน้อมถ่อมตัวและมีสัมมาคารวะให้บังเกิดอย่างเต็ม
ที่ก่อน ถ้าดำรงไว้ซึ่งความกระด้างถือดีเย่อหยิ่งจองหองพองชนจะไม่
สามารถขึ้นไปสู่ความเจริญทั้งปวงได้ ก่อนที่จะมีปัญญาดูแลกิจการ
จะต้องฝึกฝนความอ่อนน้อมถ่อมตัวและมีสัมมาคารวะให้บังเกิดอย่าง
เต็มที่ก่อน จึงจะสามารถน้อมรับความคิดที่ดีงามจากคนรอบข้างที่ไป
ประสบพบเจอได้ เวลาปัญหาเกิดแล้วไม่รู้จะจัดการปัญหาวัยวิธีใด ก็
จงสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตัวให้เกิดขึ้น แล้วจะพบหนทางที่จะต่อสู้
ปัญหาเหล่านั้นได้

บทที่ ๒๓๖

จิตที่ฝึกฝนในการบุญการกุศล จะนำความเจริญรุ่งเรืองมาให้แก่ชีวิต พึงมีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ตั้งจิตเคารพยำเกรงอย่างยิ่งในพระรัตนตรัย พึงยินดีในการบำเพ็ญทาน ขวนขวายในการบริจาคเป็นนิจ สร้างบุญกิริยาวัตถุให้บังเกิดในจิตจนเคยชิน กระทำอย่างเสมอต้นเสมอปลาย ไม่ทอดธุระ น้อมจิตศรัทธาฝึกฝนในการบุญการกุศล ชีวิตเราต้องการอาหารและต้องการลมหายใจเช่นใด ก็จงเข้าใจว่า จิตเราก็คือต้องการบุญต้องการกุศลเช่นนั้น พึงเห็นว่าบุญกุศลนั้นเป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิตที่ขาดไม่ได้ เปรียบประดุจเป็นเลือดเป็นเนื้อ เป็นอวัยวะน้อยใหญ่ เหมือนหัวใจ เหมือนตับ เหมือนปอด อย่านำได้ขาดในการสร้างกุศล อย่าห่างเหินจากบุญ จงพยายามเข้าใกล้เข้าหากลุ่มบุญ คณะบุญและเหล่ากัลยาณมิตรที่จะปลูกศรัทธาให้กำลังใจซึ่งกันและกันในการบำเพ็ญบุญ ฝึกฝนในบุญนั้นดีกว่าฝึกฝนบาป

บทที่ ๒๓๘

สังฆบารมีเป็นบาทฐานแห่งธรรมทั้งหลาย ถ้าหากไม่มีความตั้งใจจริง ความจริงใจ ความซื่อตรง ความจริงแท้ กระบวนการในเส้นทางธรรมอีกหลากหลายจะไม่สามารถสืบต่อและดำเนินไปได้ ถ้าหากไม่มีความซื่อสัตย์ซื่อตรงจริงใจอยู่ด้วย การขบวิเคราะห์ปัญหาด้วยกระบวนการทางปัญญาจะไม่สามารถบังเกิดขึ้นมาได้ ถ้าหากไม่มีความสุจริตตรงไปตรงมา ธรรมะทั้งหลายก็จะถูกโยนทิ้ง บุคคลผู้นั้นย่อมไม่กระทำตามหลักการอันชอบธรรม จะไม่ดำเนินตามเส้นทางทำนองคลองธรรม แต่จะทำอะไรตามใจชอบในเส้นทางที่กิเลสบังการ ถ้าไม่มีความสุจริตซื่อสัตย์ซื่อตรงแล้ว จะไม่มีการเคารพในธรรมเหลืออยู่เลย หลักการอันดีงามตามครรลองอันประเสริฐของพระพุทธศาสนาจะถูกกันออกไปให้พ้น เพื่อให้กิเลสได้ครองอำนาจเป็นใหญ่ในหัวใจของบุคคลผู้นั้น สังฆบารมีนี้จึงมีความสำคัญมากนัก

บทที่ ๒๓๕

ชีวิตนั้นย่อมมีขึ้นมีลง มีได้มาเสียไป มีรุ่งเรืองตกอับสลับกันไป ควรจะเข้าใจความจริง เข้าใจสัจจะแห่งชีวิตให้ถ่องแท้ จะได้ไม่ประมาทมัวเมาหลงระเรีงในช่วงขาขึ้น จะได้ไม่เสียอกเสียใจตอกชกตัวในช่วงขาลง แม้ในช่วงรุ่งเรืองช่วงเฟื่องฟู ก็ต้องเตรียมตัวเตรียมใจสำหรับขาลงที่ไม่แน่นอนว่าจะมาในช่วงเวลาใดด้วย แม้ในช่วงตกต่ำ ก็จงอย่าท้อแท้หมดกำลังใจหมดกำลังใจ ต้องประกอบกระทำการหน้าที่ในความรับผิดชอบให้สมบูรณ์ เพราะว่าในช่วงตกอับนั้น ถือเป็นช่วงสำคัญยิ่ง ที่จะคัดคนท้อแท้ที่ถอยสิ้นหวังหมดกำลังใจให้หลุดจากวงโคจรไป ไม่อาจจะกลับมาพลิกฟื้นสู่ช่วงขาขึ้นในวงจรรอบใหม่ได้ เพราะฉะนั้น ชีวิตคนเรานั้นจึงไม่ควรตั้งอยู่ในความประมาท ในช่วงเวลาขาขึ้นจงใช้กำลังที่มีอยู่ช่วยเหลือเกื้อกูลอนุเคราะห์ผู้ที่ด้อยโอกาสกว่าเรา ให้เขาได้มีช่องทางรอด ให้เขาได้มีช่องทางไป การช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ย่อมจะช่วยให้เรารอดพ้นจากความตกต่ำไปได้

บทที่ ๒๔๐

ผู้ที่เคยช่วยเหลือเกื้อกูลเรานั้น พึงช่วยเหลือเกื้อกูลเขาตอบ อย่า
รับบุญคุณจากใครโดยไม่คิดตอบแทนคุณเขา เพราะว่าถ้าเป็นอย่างนั้น
ถือว่าจิตเรากระด้างเกินไป ที่ใดมีน้ำใจไมตรี ที่นั้นย่อมมีความร่มเย็น
เป็นสุข จงทำให้จิตของเราเป็นจิตที่เปี่ยมไปด้วยน้ำใจไมตรี จิตของเรา
ก็จะเป็นจิตที่ชุ่มเย็นเป็นสุข การช่วยเหลือเกื้อกูลกันนั้น ทำให้โลก
ดำเนินไปได้ เมื่อเราเกิดมานั้น เราจะอยู่รอดมาได้เลย ถ้าหากไม่ได้
รับการช่วยเหลือเกื้อกูลจากผู้อื่น เพราะฉะนั้น เมื่อคำนึงถึงเหตุผลดังนี้
แล้ว พึงชวนขวายทดแทนคุณแก่ท่านผู้เคยช่วยเหลือเกื้อกูลเราไว้ และ
จงสร้างจิตใจให้กว้างขวางโอบอ้อมเมตตาอารี ช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอกว่า
เรา ช่วยเหลือผู้ที่ด้อยโอกาสกว่าเรา เพื่อเสริมหนุนให้เขาเหล่านั้นได้
โอกาสในการเติบโต สามารถพึ่งพิงตัวเอง และสามารถไปช่วยเหลือ
เกื้อกูลผู้อื่นต่อ ๆ ไปได้ โลกนี้จะสวยงามดังงามก็ด้วยน้ำใจไมตรีที่ช่วย
เหลือเกื้อกูลเห็นอกเห็นใจกัน



ถ้ำดัมบุลลา ศรีลังกา

บทที่ ๒๔๑

พึงมีความสันโดษในการเลี้ยงชีพ คือพอใจตามมีตามได้ ไม่
แสวงหาเกินประมาณเกินฐานะ รู้จักพอเพียงในการดำรงชีพ อย่าอยาก
ได้ใคร่ตียากเป็นอยากมีไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้น แต่จงอย่าสันโดษในการ
สร้างคุณงามความดีและสร้างบุญบารมี คืออย่าหยุดอย่าเลิกในการสร้าง
กุศลจิตกุศลกรรม เพราะว่าถ้าเราไม่เอาเวลาในชีวิตเราไปใช้ในการสร้าง
คุณงามความดีสร้างบุญบารมีแล้ว จะเป็นช่องว่างให้ความชั่วและ
บาปกรรมยังลงได้ การสร้างบุญกุศลคุณงามความดีเป็นนิจก็จะเป็น
เครื่องประกันไม่ให้เราเสื่อมถอยไปสู่เส้นทางแห่งความชั่ว ไม่ให้เรา
เสื่อมถอยไปสู่เส้นทางแห่งความตกต่ำ เพราะฉะนั้น พึงชวนชวนใน
การสั่งสมบุญบารมีอยู่เนืองนิจ ทำให้ติดเป็นนิสัย มีความหมั่นความ
ขยันในการสร้างบุญกุศล มีการบริจาคทาน การรักษาศีล การเจริญ
ภาวนา ดำรงตนไว้ชอบอยู่ในกรอบศีลธรรม คอยดูแลแก้ไขขัดเกลาตน
ให้ห่างไกลจากความชั่วและบาปทั้งปวง ไม่เชื่อน้ำไม่ประมาณไม่ทอด
ธุระในการกุศล อย่าหยุดในการสร้างความดีทั้งหลายทั้งปวง

บทที่ ๒๔๒

บัณฑิตย่อมเป็นผู้ยกย่องเชิดชูคุณงามความดีเพราะความดีนั้น
แลจึงเป็นที่พึงได้ อันคนชั่วนั้นถึงจะมีมากมายเท่าไร เราก็จะไม่
สามารถพึงพาอาศัยคนชั่วเหล่านั้นได้ ส่วนคนดีถึงแม้มีเพียงคนเดียว
ก็ยังสามารถพึ่งพิงได้ยิ่งถ้ามีคนดีมาก ๆ ก็จะมีบังเกิดความสะดวก
ปลอดภัย อันชีวิตของเราก็เช่นเดียวกัน เราได้เคยทำความชั่วมามากมาย
เท่าใด เราจะไม่สามารถพึ่งพาอาศัยความชั่วเหล่านั้นได้ มีแต่ความ
ชั่วที่เคยสร้างมานั้นจะนำความเดือดร้อนนำปัญหาและเภทภัย
นานัปการมาให้ ส่วนความดีที่เราสร้างขึ้นมามีเพียงครั้งเดียว เราก็จะ
สามารถพึ่งพาอาศัยความดีนั้นได้ ยิ่งถ้าได้ทำความดีให้มาก ๆ ทำให้
เคยชิน ทำบ่อย ๆ ทำให้เป็นนิสัย ความดีจะยิ่งรวมตัวกันเป็นความดีอัน
ยิ่งใหญ่ ย่อมนำพาความเจริญรุ่งเรืองร่มเย็นเป็นสุขเบิกบานพรหมมา
ให้แก่ชีวิตมากยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้น บัณฑิตผู้มีปัญญาญาณ เมื่อเข้าใจ
ถ่องแท้ว่าคุณความดีนั้นย่อมโอบอุ้มคุ้มครองตนให้อยู่เย็นเป็นสุข จึง
ชวนชวนสร้างคุณความดีโดยเคารพ มีความยำเกรงและยกย่องเชิดชูคุณ
งามความดีเป็นนิจกาล

บทที่ ๒๔๓

คำว่า “ละชั่ว ประพฤติดี” เป็นคำที่มีคุณค่ามหาศาล เพราะจะอุ้มชูบุคคลผู้ที่นำไปปฏิบัติอย่างยั่งยืน บุคคลทั้งหลายก็รู้ที่อยู่ การทำความชั่วเป็นสิ่งไม่ดี แต่เหตุใดจึงไม่ชวนขวยละเว้น นั่นก็เพราะว่าเชื่อนะประมาณ ไม่มีปัญญาเห็นแจ้งว่า ความชั่วที่ตนเองสร้างนั้น จะนำพาความเดือดร้อนอย่างมากมายมหาศาลมาให้ เหมือนกับการพยายามนำมิดมาปักหัวใจตนเอง ย่อมเป็นที่น่าสลดสังเวชใจต่อผู้พบเห็น บุคคลทั้งหลายย่อมรู้อย่างชัดแจ้งว่า การทำความดีเป็นสิ่งประเสริฐ แต่เหตุใดจึงไม่เกิดปิติศรัทธาเดินหน้าชวนขวยบำเพ็ญ นั่นก็เพราะว่าเชื่อนะประมาณ ไม่มีปัญญาเห็นแจ้งว่า ความดีที่ตนเองสร้างนั้น จะนำพาความเจริญรุ่งเรืองอยู่เย็นเป็นสุขมาให้แก่ชีวิตจะเป็นที่พึงพึงอาศัยให้ผู้บำเพ็ญความดีได้อยู่รอดปลอดภัย เพราะฉะนั้น คำว่า “ละชั่ว ประพฤติดี” นี้จึงมีคุณค่ามหาศาลเหลือเกิน

บทที่ ๒๔๔

ขณะที่บุคคลกำลังสิ้นไร้ไม้ตอก ถ้ามีใครยื่นมือมาช่วย ก็ถือว่าเป็นเรื่องดีงามสำคัญอันใหญ่หลวง เพราะฉะนั้น ถ้าเราดำรงตนเป็นผู้คอยเกื้อหนุนช่วยเหลือเจือจานผู้อื่น นั่นคือเราได้สร้างตนเองให้กลายเป็นคนสำคัญยิ่ง คนเรานั้นไม่ได้มีความสำคัญได้ด้วยตัวเอง แต่สำคัญขึ้นมาได้ด้วยการสร้างประโยชน์แก่ผู้อื่น ในโลกนี้คนช่วยอ้อมไม่ได้สร้างประโยชน์แก่ผู้อื่น มิแต่จะทำร้ายทำลายเบียดเบียนให้เดือดร้อน คนที่เป็นคนดีตามหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นั่นแหละ จึงจะสร้างประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ คือเป็นผู้ยินดีในการบริจาคทาน ยินดีในการให้ ยินดีในการสงเคราะห์ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารีต่อคนรอบข้าง เป็นผู้มีศีล ยินดีในการสำรวมตนอยู่ในกรอบขอบเขต ไม่ออกไปเบียดเบียนผู้อื่นตามอำเภอใจ เป็นผู้มีการบำเพ็ญภาวนารักษาจิตใจให้ดีงาม เมื่อจิตใจดีงามแล้ว ย่อมจะไม่ทำตนให้เป็นโทษต่อผู้อื่น มิแต่จะช่วยเหลือเกื้อกูล เพราะฉะนั้น การดำรงอยู่ของพระพุทธศาสนา ย่อมเป็นสิ่งที่ทรงคุณค่ามหาศาลนำความร่มเย็นเป็นสุขมาให้แก่โลกธาตุสืบกาลนาน ตราบที่พระพุทธศาสนายังดำรงคงอยู่

บทที่ ๒๔๕

บัณฑิตทั้งหลายย่อมมีความอ่อนน้อมถ่อมตัว ไม่เย่อหยิ่งถือดี
ต่อผู้ที่เป็นใหญ่กว่าโดยคุณวุฒิ ชาติวุฒิ และวัยวุฒิ การอ่อนน้อมถ่อม
ตัวนั้น คือการเตรียมพร้อมในการรับสมบัติ ถ้าเราอ่อนน้อมถ่อมตัวต่อ
ผู้ใด ย่อมมีโอกาที่จะเจริญไปตามท่านผู้นั้น ย่อมมีโอกาที่จะรับ
สืบทอดคุณสมบัติของท่านผู้นั้น ย่อมมีโอกาที่จะรับมรดกความรู้
ความสามารถและวิชาการของท่านผู้นั้น ในทางกลับกัน ถ้าเรากระด้าง
ถือดีเย่อหยิ่งกับผู้ใด ย่อมปิดกั้นโอกาที่จะเจริญไปตามท่านผู้นั้น ย่อม
ปิดโอกาที่จะรับสืบทอดคุณสมบัติของท่านผู้นั้น ย่อมปิดโอกาที่จะ
รับมรดกความรู้ความสามารถและวิชาการของท่านผู้นั้น เพราะฉะนั้น
บัณฑิตทั้งหลายย่อมตั้งเจตจำนงที่จะแสวงหาพบเจอกัลยาณมิตรผู้ทรง
คุณธรรมความรู้อันดีงามในฝ่ายเจริญ แล้วเข้าไปใกล้ชิดเข้าไปหาแสดงความ
เคารพต่อท่าน อ่อนน้อมถ่อมตนต่อท่าน น้อมรับโอวาทจากท่าน พร้อม
ที่จะขัดเกลากตนและยอมรับการกระหนาบจากท่านผู้ทรงคุณนั้นอย่าง
เต็มใจ นำคำดำนิขชี้โทษจากท่านผู้ทรงคุณนั้น เอามาเป็นโอวาทและ
บทสอนใจ เพื่อขัดเกลากตนให้เจริญไปตามรอยอันดีงามของท่าน

บทที่ ๒๔๖

การเป็นที่ไว้วางใจ ย่อมนำมาซึ่งสมบัติและทรัพย์สินทั้งหลาย ถ้าไม่เป็นที่ไว้วางใจ จะประสบอุปสรรคและปัญหาในการดำเนินชีวิต นานัปการ บัณฑิตจึงรักษาตนอยู่ในความชอบธรรม ตั้งตนอยู่ในความเที่ยงธรรม ดำรงตนอยู่ในความซื่อสัตย์สุจริต ซื่อตรงต่อหน้าที่ รู้จักรับผิดชอบ มีความยุติธรรม ถือหลักการอันชอบธรรมเป็นใหญ่ ไม่ถือบุคคลเป็นใหญ่ ต่อหน้าทำอะไรลับหลังก็ทำอย่างนั้น ถือหลักเหตุผลเป็นสำคัญ ไม่ถืออารมณ์เป็นสำคัญ พร้อมยอมรับในสิ่งที่ตนทำผิด เพื่อแก้ไขพัฒนาให้ดีขึ้นอยู่เสมอ ไม่ถือด้านถือตัวหัวแข็ง ยินดีรับฟังข้อติติงของท่านผู้ทรงภูมิความรู้กว่าตน เมตตาอารีต่อคนรอบข้าง ไม่ดูร้าย ไม่โหดร้าย ไม่เบียดเบียนเอาเปรียบผู้อื่นด้วยความเห็นแก่ตัว ตั้งตนอยู่ในกรอบระเบียบวินัยและศีลธรรมอันดีงาม เมื่อต้องแก้ปัญหา ก็จะไม่มองในมุมของตนฝ่ายเดียว ย่อมมองโดยรอบ เพื่อการแก้ปัญหาและยังประโยชน์สุขแก่มหาชน เมื่อตั้งใจกระทำทุกสิ่งทุกอย่างโดยซื่อสัตย์สุจริต ย่อมเป็นที่ไว้วางใจของคนทั้งหลาย

บทที่ ๒๔๓

พึงชักจูงชักชวนคนรอบตัวให้มาสร้างคุณละเว้นความชั่ว ผู้ใดที่ชักจูงผู้อื่นไปกระทำความชั่วชื่อว่าชักนำผู้อื่นเข้าสู่ความหายนะ ผู้ใดที่ชักจูงผู้อื่นไปกระทำความดี ชื่อว่าบอกให้ผู้อื่นเข้าสู่ความเจริญ รุ่งเรือง ถ้าคนรอบตัวเราชวนขวยกระทำแต่เรื่องชั่วเรื่องเลว ก็เหมือนสิ่งมีพิษหรือทุณระเบิดอยู่รอบตัว แล้วเราจะมีความสุขสดชื่นได้อย่างไร ถ้าคนรอบตัวเราชวนขวยกระทำแต่เรื่องดีงาม ก็เหมือนมีน้ำหอมหรือมวลดอกไม้อยู่รอบตัว คำพูดที่ชักชวนคนให้ละความชั่ว และกระทำความดีนั้นเป็นวาจาสุภาษิตโดยแท้ ผู้ใดกล่าววาจาสุภาษิต ย่อมทำให้ปากหอมใจหอม วาจาสุภาษิตย่อมเป็นมงคลแก่ผู้กล่าวและผู้รับฟัง ในทางตรงกันข้าม คำพูดที่ชักชวนคนไปทำบาปทำกรรมทำสิ่งชั่วทำสิ่งผิดนั้น ย่อมเป็นวาจาอัปมงคลที่น่าทุกข์โทษเวรภัยมาสู่ทั้งผู้กล่าวและผู้รับฟัง จงตั้งใจให้ดีงาม แล้วกล่าวถ้อยคำสุภาษิต มงคลก็จะเกิด ความเจริญก็จะปรากฏ

บทที่ ๒๔๘

พึงช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสกว่าเรา เวลาเจอความสมหวังก็อย่า
 หวงแหนเสพเสวยสุขอยู่คนเดียว ผู้ที่เขาลำบากยังมี ผู้ที่รอคอยความ
 ช่วยเหลือจากเรายังมี จงเอาใจเขามาใส่ใจเรา จงเข้าใจดังนี้ว่า เวลาตัว
 เราตกอับหมดสิ้นหนทาง ก็ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นเช่นใด
 บุคคลทั้งหลายที่ประสบความทุกข์ยาก ก็รอคอยการช่วยเหลือเกื้อหนุน
 จากเราเช่นนั้น เพราะฉะนั้น เมื่อเรามีกำลังมากกว่า มีโอกาสดีกว่า ก็
 อย่าหลงลืมเมตตาเจตนาต่อผู้ที่ทุกข์ยากกว่าเรา มหาบุรุษทั้งหลายย่อมเกิด
 มาในโลกเพื่อนำดวงจิตที่มีเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์อย่างไม่มี
 ประมาณไม่มีขอบเขตออกมาสร้างประโยชน์ให้บังเกิดแก่มวลชน
 ส่วนรวม เมื่อยังไม่มีโอกาสสร้างประโยชน์ใหญ่ให้แก่ผู้อื่น ก็จง
 ขวนขวายสร้างประโยชน์เล็กแก่ผู้อื่นไปก่อน อย่าคิดว่าเราทำไม่ได้แล้ว
 ไม่ดำเนินการอะไรสักอย่าง เพราะจะทำให้เรากลายเป็นคนไร้วาสนา
 ผู้มีวาสนาย่อมออกมาสร้างประโยชน์ใหญ่บ้างเล็กบ้างให้แก่มวลชน นำ
 จิตที่มีความเมตตากรุณาออกมาปฏิบัติให้บังเกิดเป็นผล นำความ
 โอบอ้อมอารีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มาดำเนินการเพื่อให้เกิดเรื่องดีงามแก่โลก

บทที่ ๒๔๕

สิ่งที่เป็นอธรรมและสิ่งที่ค้านต่อคุณธรรมความดีงามนั้น จะไม่สามารถเป็นที่พึงแก่ใครได้ จะไม่สามารถนำมาช่วยเหลือแก่ผู้ใดได้ อันสิ่งที่ชั่วนั้น ย่อมชักนำแต่ความเสื่อมเสียและความเดือดร้อนมาสู่ต่อให้ใช้การมโหฬารกลบเกลื่อน พุดเปลี่ยนคำให้เป็นขาว พุดเปลี่ยนชั่วให้เป็นดีอย่างไรก็ตาม อันความดีความชั่วความถูกความผิดนั้น ย่อมมิได้ขึ้นอยู่กับการมโหฬาร ย่อมจะเป็นไปตามสัจจะความจริงที่เป็นอยู่ เพราะฉะนั้น ท่านสาธุชนผู้มีปัญญา พึงตั้งหิริความละอายต่อบาป โอตตัปปะความเกรงกลัวต่อบาป รักษาคุณธรรมไว้ให้มั่นคง อย่ายินดีในการทำบาป อย่ายินดีในการผิดศีลล่วงธรรม พึงสำรวมกายวาจาใจ ตั้งตนไว้ชอบอยู่ในกรอบศีลธรรม ไม่ประมาทในธรรม ไม่ปล่อยวันเวลาให้ผ่านไปอย่างประมาทมัวเมา เห็นคุณค่าในการขัดเกลาตนให้พ้นจากกิเลสและเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย ใช้วันเวลาที่ผ่านไปให้สูงคุณค่า ด้วยการสร้างกุศลสร้างคุณสร้างบารมี ฝักใฝ่ในทานศีลภาวนา ยินดีในการศึกษาปฏิบัติพระกรรมฐาน อันจะเป็นที่ยังลงแห่งคุณธรรม และปัญญาสัมมาทิฐิ คือเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรมอันดีในพระพุทธศาสนา

บทที่ ๒๕๐

การถือตัวย่อมนำมาซึ่งความแข็งกระด้าง ทำให้เกิดความ
 เกรงเครียด ทำให้เข้ากับคนไม่ได้ ทำให้กีดกันผู้อื่นโดยไม่มีเหตุผล ทำให้
 ยกตัวยกตนเหนือผู้อื่นโดยไม่สมควร ทำให้ไม่สามารถรับการช่วยเหลือ
 จากผู้อื่น ทำให้ไม่สามารถออกไปเกื้อกูลผู้อื่นได้ การถือตัวถือตนย่อมนำ
 มาเกตุภัยนานาประการมาให้ การถือตัวถือตนย่อมปิดช่องทางเจริญ
 นานาประการ บัณฑิตทั้งหลายจึงถือว่า การละความถือตัวถือตนนั้น
 เป็นงานที่สำคัญยิ่ง พร้อมทั้งฝึกฝนความอ่อนโยน ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
 ความเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความเสียสละผลประโยชน์ของตนเองเพื่อ
 ผลประโยชน์ของผู้อื่น การจะสร้างตัวเองให้สูงส่งต้องสร้างด้วยการ
 ทำความดีงามให้สูงยิ่ง ไม่ใช่ด้วยการหลงยึดมั่นถือมั่นถือตัวถือตน
 เย่อหยิ่งถือดีขึ้นมาเอง คนเรานั้นไม่ได้มีคุณค่าที่ตัวเอง แต่มีคุณค่าที่ได้
 กระทำประโยชน์ต่อผู้อื่น เพราะฉะนั้น การละความเบียดเบียนต่อ
 สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง และการช่วยเหลือเกื้อกูลยังประโยชน์แก่
 ผู้ด้อยโอกาส ย่อมทำให้บุคคลผู้นั้นสูงค่า โดยไม่ต้องเย่อหยิ่งถือดี โดย
 ไม่ต้องถือตัวถือตน

บทที่ ๒๕๑

การพูดจาก็เหมือนการทำอาหาร ถ้าเราทำอาหารไม่อร่อยที่มีรสชาติอันยากจะกลืนกินแล้วนำออกไปให้คนอื่นรับประทาน ก็ชื่อว่าไร้ฝีมือ ก็เหมือนเป็นคนครัวที่หมดค่าหมดราคาเครื่องปรุงอาหารมีให้เลือกมากมาย สารพัดองค์ประกอบ อาหารก็มีมากมายสุดจะพรรณนา แต่เมื่อเราเอามาประกอบกันแล้วเป็นได้เพียงแค่เป็นอาหารที่ไม่อร่อย อันยากจะกลืนลงคอ นั่นก็คือประกาศความไร้ค่าของผู้ปรุงอาหาร จันใดก็จันนั้น ถ้อยคำสำนวนโวหารก็มีมากมาย สารพัดสารพัน ถ้าเรานำมาปรุงเป็นถ้อยคำที่ไม่ดี แล้วพูดออกมาจากปาก กล่าววาจาที่ไม่น่าฟังออกมา นั่นก็คือ ประกาศความไร้ค่าของผู้พูด เพราะว่าถ้อยคำที่กล่าวออกมาจากปาก ย่อมให้คุณค่าแก่ผู้กล่าววาจานั้น นั่นจึงแปลว่าเราสามารถเพิ่มคุณค่าของตนเองได้ทุกวัน ด้วยคำพูดดีงามที่เราพูดออกจากปาก และเราก็สามารถลดคุณค่าราคาของตนเองได้ทุกวันด้วยคำพูดไม่ดี ถ้าท่านสาธุชนกล่าววจาอันเป็นสุภาษิต วจาอ่อนหวาน ววายังประโยชน์แก่ผู้ฟัง ย่อมเสริมคุณค่าอย่างยิ่งให้แก่ตน ส่วนผู้ใดไร้ปัญญาไม่รู้จักเลือกเฟ้น แล้วชวนขวยกล่าววจาอันเป็นเท็จ วจาเสื่อมเสียยุงให้คนแตกกัน วจาหยาบคาย วจาเพ้อเจ้อไร้สาระ ผู้นั้นย่อมลดคุณค่าของตนเองลงด้วยวาจาที่ไม่ดีอันเป็นวิจิตุจริตเหล่านั้น

บทที่ ๒๕๒

ความเฉลียวฉลาดของบัณฑิตย่อมผลักดันไปสู่การให้อภัย
บุคคลผู้โง่เขลาเบาปัญญาจะไม่ให้อภัยใคร ก็เพราะเหตุแห่งความ
โง่เขลาเบาปัญญาจึงไม่ทราบว่าความผูกโกรธอาฆาตพยาบาทคิดร้าย
ทำลายผู้อื่นนั้นจะทำร้ายทำลายตนเองเป็นคนแรก เหมือนกับการ
วางแผนกนิยาพิษให้ตัวเองตายเพื่อว่าร่างกายของตนจะเนาเปื่อยแล้ว
ส่งกลิ่นเหม็นไปรบกวนให้ศัตรูเดือดร้อน เป็นเรื่องที่ตนเองไม่ได้อะไร
แถมมีแต่เสียกับเสีย เมื่อปล่อยความโกรธเกลียดอาฆาตพยาบาทให้ตั้ง
ขึ้นภายในใจของเราได้เราก็กลายเป็นผู้แพ้เสียแล้ว เหมือนกับการปล่อย
ให้ยาพิษไหลเข้าปากเข้าท้องตนเอง ผู้มีปัญญาจึงเห็นว่า ถ้าความโกรธ
เกลียดอาฆาตพยาบาทตั้งขึ้นในใจ จะบังเกิดทุกข์โทษเวรภัยแก่
ตนเองเป็นอย่างยิ่ง ผู้มีปัญญาย่อมเห็นว่า การให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธ
เคือง ไม่อาฆาตพยาบาทนั้น เป็นยาบำรุงรักษาใจขณานวิเศษ การให้
อภัยนั้น ย่อมนำความร่มเย็นเป็นสุขมาสู่ใจตนเป็นอันดับแรก หลังจากนั้น
จะแผ่ความร่มเย็นเป็นสุขไปสู่ชุมชนและสรรพสัตว์ทั้งปวง ผู้มี
ปัญญาจึงมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งในการให้อภัย

บทที่ ๒๕๓

ชีวิตคนเรานั้น ท่านกล่าวว่า “ชั่วเจ็ดที ดีเจ็ดหน” หมายถึง เหตุการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต ย่อมทำให้ชีวิตของเราได้ดีดกอับสลับกันไป เพราะฉะนั้น ขณะที่ได้ดีอยู่ก็อย่าหลงระเรีงอย่าประมาทมัวเมา ควรใช้ โอกาสในขณะที่ดวงขึ้นนั้นสร้างกุศลสร้างความคิดสร้างบารมี ช่วยเหลือ เกื้อกูลเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้ตกทุกข์ได้ยาก และในขณะที่ดวงขึ้นนั้นต้อง ระวังให้จงหนัก อย่าหลงไปทำความชั่ว อย่าเอาจำลองที่มีมากในเวลานั้น ไปเบียดเบียนสร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น เพราะว่าเมื่อตอนนั้นดวงขึ้น ก็จริง แต่ถ้าไม่ควบคุมตนเอง กลับอาศัยเวลาที่มีโอกาสมากกว่าคน ทั่วไปนั้น ออกไปทำเรื่องไม่ดีงาม ก็จะสามารณำความหายนะมาสู่ ตนเองได้ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น เวลาได้ดีก็จงอย่าประมาท ส่วนใน ขณะที่ดวงตก ชีวิตประสบแต่ปัญหาอุปสรรคและสิ่งกีดขวาง ก็จงอาศัย ช่วงนั้นเป็นเวลาฝึกตน ดำรงตนอยู่ในเส้นทางที่ชอบ ประกอบอยู่ใน สีลธรรมอันดี พยายามฝึกตนเองให้แข็งแกร่ง เพียรต่อสู้อุปสรรคทั้ง หลายด้วยความดีงามอย่างหนักแน่นอดทน อย่าปล่อยให้ความน้อยใจ เสียใจโกรธประชดออกมาเฟ้นฟ่าน เพราะว่าจะทำร้ายทำลายชีวิตให้ พังหนักเข้าไปอีก เพราะฉะนั้น เวลาตกอับก็จงรักษาความดีเอาไว้ เหมือนเกลือรักษาความเค็ม

บทที่ ๒๕๔

จงให้ปัญญาแก่ผู้อื่น จงเกื้อกูลให้ผู้อื่นได้มีปัญญา ปัญญาย่อม
 ชี้นำให้ออกจากเส้นทางอันตราย ปัญญาย่อมชี้นำให้ไปสู่เส้นทางแห่ง
 ความเจริญรุ่งเรือง เพราะฉะนั้นการให้ความรู้ให้ความเข้าใจในสิ่งอัน
 ควรและไม่ควรจึงสำคัญมาก การให้ปัญญาแก่ผู้อื่นจึงเหมือนกับการให้
 ความรอดพ้นจากความทุกข์ยากลำบากเข็ญและเภทภัยนานัปการ การ
 ให้ปัญญาแก่ผู้อื่นจึงเหมือนกับการให้ความสุขสวัสดิ์เจริญรุ่งเรือง
 ร่มเย็นเป็นสุข เพราะฉะนั้น บัณฑิตผู้มีเมตตาต่อสรรพสัตว์จึง
 พิจารณาจะมอบแสงสว่างแห่งปัญญาที่จะนำมาซึ่งความสันติสุข
 อันว่าพระพุทธานุสนาอันย่อมเป็นท้องพระคลังแห่งปัญญา และเป็นอู่
 อารยธรรมอันจะนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้น
 บัณฑิตผู้มีจิตเมตตาที่เปี่ยมล้น จึงออกมาดำเนินการด้วยความเสียสละ
 ทุกอย่างเพื่อมีส่วนในการยังพระพุทธานุสนาให้เจริญยั่งยืนมั่นคงถาวร
 การดำรงอยู่ของพระพุทธานุสนาย่อมนำปัญญาญาณมาสู่สรรพสัตว์
 การดำรงอยู่ของพระพุทธานุสนาย่อมนำความร่มเย็นเป็นสุขมาสู่โลก
 ชาติทั้งปวง

บทที่ ๒๕๕

พึงรักษาความสงบเยือกเย็นไว้ ดีกว่าปล่อยให้อจิตใจวุ่นวาย ฟุ้งซ่านไปตามอำนาจกิเลสและความยินดียินร้าย ควรฝึกฝนจิตให้รู้จักอดทนข่มกลั้นต่ออารมณ์ที่มากระทบ อันสิ่งของที่ปล่อยไปตามอำเภอใจ จะดำเนินไปสู่การแตกกระเบิด ส่วนการคุ้มครองรักษาจิตอยู่ในระเบียบวินัยอยู่ในกรอบขอบเขตนั้น ย่อมนำมาซึ่งความร่มเย็นเป็นสุข การตั้งจิตไว้ชอบอยู่ในกรอบศีลธรรม ก็คือการถูกคุ้มครองป้องกันรักษาให้ปราศจากภยันตรายอันตรายนานัปการ เคารพส่วนใหญ่เกิดจากที่เราไปแสหาเอง เกิดจากการไม่สำรวมตน เกิดจากการปล่อยใจให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจของความอยากที่ไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ เพราะฉะนั้น การสำรวมจิตมั่นคงในสมาธิ ย่อมนำมาซึ่งความปลอดโปร่งโล่งเบา ไร้อุปสรรคเวรภัย บัณฑิตผู้มีปัญญาจึงชวนชาวรักษาดนอยู่ในศีลและวินัยอันดีงาม เป็นบาทเป็นฐานสู่การฝึกฝนสมาธิเพื่อความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวของจิต อันจะนำพาให้ปัญญาดูแลแจ่มใสเห็นแจ้งในความเป็นจริงว่า สรรพสิ่งล้วนตกอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อใดที่ศีล สมาธิ ปัญญารวมตัวมีกำลังแก่กล้า ก็จะถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

บทที่ ๒๕๖

การอนุโมทนาพลอยยินดีในบุญกุศลของผู้อื่นนั้นมีคุณค่ามากมายนัก ย่อมทำให้จิตใจของผู้อนุโมทนาอิ่มเอิบเบิกบาน ทำให้บุญกุศลอันมีค่าพอกพูนเปี่ยมล้นขึ้นที่ใจ เป็นเหตุให้เกิดปีติเบิกบาน ยังความศรัทธาในพระพุทธศาสนาให้ตั้งมั่นมั่นคง ทำให้กำลังใจในกุศลธรรมแข็งแรงยิ่งขึ้นไป จิตใจของผู้อนุโมทนาย่อมคล้อยตามไปในเส้นทางของบุญกุศล ทำให้ห่างไกลจากบาปอกุศล การอนุโมทนาบุญย่อมเป็นสิ่งที่บัณฑิตทั้งหลายผู้มีปัญญาชวนชวยกระทำอยู่เป็นนิจ เพราะว่าเป็นการเพิ่มคุณค่าและพัฒนาจิตใจให้สูงส่งเจริญยิ่งขึ้น ทุกครั้งที่ได้อนุโมทนาย่อมทำให้จิตห่างไกลจากความอิจฉาริษยาอาฆาตพยาบาท โลภโมโทสัน จิตของผู้อนุโมทนาย่อมผ่องใส ควรค่าแก่การงานแห่ง อริยมรรค สัมมาทิฏฐิย่อมเจริญสว่างไสว พรั่งพร้อมด้วยตาปัญญาอันควรแก่การรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ท่านผู้เจริญทั้งหลายจึงดำรงอยู่ในอนุโมทนาจิตเป็นนิจกาล

บทที่ ๒๕๓

ฟังกล่าวยกย่องสรรเสริญในการสร้างคุณความดีของผู้อื่น การชมเชยในขณะที่ผู้อื่นสร้างคุณความดีย่อมเป็นการให้กำลังใจ ทำให้บุคคลทั้งหลายหันมาสร้างคุณความดีให้บังเกิดมีขึ้น วาจาที่เสริมหนุนให้โลกนี้มีผู้มาประกอบกระทำความดีเพิ่มขึ้นถือว่าเป็นวาจาสุภาษิต เพราะฉะนั้น บัณฑิตทั้งหลายจึงชวนช่วยกล่าววาจาที่ทำให้จิตของผู้ฟังเกิดความอาหาญรื่นเริงสมทานในการสร้างกุศลคุณงามความดี ถ้าคำพูดที่ออกจากปากของเรา ไปกระตุ้นให้ผู้ฟังฝ่าฝืนในการสร้างคุณงามความดียิ่ง ๆ ขึ้นไป นี่ก็คำพูดอันเป็นมงคลโดยแท้ ควรที่จะกล่าวคำพูดนั้นบ่อย ๆ ตามโอกาสอันควร แต่ถ้าคำพูดที่ออกมาจากปากเราไปทำให้ผู้ฟังท้อแท้ท้อถอยหมดกำลังใจล้มเลิกในการสร้างคุณงามความดี หรือทำให้ผู้ฟังหันไปฝ่าฝืนเพื่อประกอบในสิ่งไม่ดี คำพูดดังนี้เป็นอัปมงคลโดยแท้ ผู้ที่กล่าวคำพูดเช่นนี้ย่อมนำพาหายนะภัยมาสู่ตนเองและผู้อื่น การเลือกกล่าววาจานั้นเป็นศิลปะ ผู้กล่าววาจาดีงามจะเจริญ ผู้กล่าววาจาไม่ดีจะเดือดร้อน

บทที่ ๒๕๘

ยังตอบสนองความอยาก ความอยากก็จะยิ่งพอกพูน ทางที่ดีควรฝึกการลดละ รู้จักควบคุมความอยากความต้องการ อย่าให้มากเกินไป อย่าปล่อยจนเกินพอดี ต้องดูแลจิตใจให้อยู่ในกรอบอยู่ในขอบเขต ไม่เสพเสวยจนไม่รู้จักประมาณ ถ้าบำรุงบำเรอตนจนเกินประมาณ จิตจะเสียหาย จะต้องรื้อร่นรกระวนกระวายด้วยกิเลสตัณหาเผาใจ ยิ่งบำรุงบำเรอตนอย่างเต็มที่ ก็ยิ่งเครียดคลุ้ม เพราะจิตของคนเรานั้นเหมือนกับสปริง ถ้ากระตุ้นให้จิตตื้นตันอย่างยิ่ง จิตก็จะกระเด็นไปสู่สภาวะเศร้าสร้อยอย่างยิ่ง ถ้ากระตุ้นให้จิตลึกลงไปอย่างยิ่ง จิตก็จะกระเด็นไปสู่สภาวะเหงามหงอยอย่างยิ่ง ย่อมเป็นดังนี้คือ ตื้นตันเพื่อเศร้าสร้อย ลึกลงเพื่อเหงามหงอย สมหวังเพื่อผิดหวัง เฟื่องฟูเพื่อตกตึง โด่งดังเพื่ออับแสง เพราะฉะนั้น การที่สามารถรักษาจิตเป็นกลาง ไม่นินดี ไม่นินร้าย นั่นแหละ จึงจะพบความร่มเย็นเป็นสุขที่แท้จริง บัณฑิตทั้งหลายจึงตั้งตนอยู่ในความมักน้อยสันโดษ เสพเสวยแต่เพียงพอสมควรเพื่อการดำรงอัตภาพ ไม่ฟุ้งเพื่อเห่อเหิม ไม่คิดว่าการบำรุงบำเรอตนและการตอบสนองความอยากจะนำความสุขที่แท้จริงมาให้ ผู้มีปัญญาจึงดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงามของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขวนขวายในการสละละวาง ดำรงอยู่ในความมักน้อยสันโดษ ไม่ยอมให้กิเลสตัณหาจุมูก

บทที่ ๒๕๕

บุญกุศลและคุณความดีใด ๆ ที่เราสร้างแล้ว ให้นึกถึงบุญกุศลนั้นบ่อย ๆ ยิ่งนึกถึงบ่อย ยิ่งทำให้จิตผ่องใส พร้อมทั้งเป็นวัชรธรรม คือเครื่องอยู่ของใจ และยังเป็นกรรมฐานอีกด้วย การระลึกถึงทานนั้น ท่านเรียกว่าจาคานุสสติกรรมฐาน การระลึกถึงศีลนั้น ท่านเรียกว่าสีลานุสสติกรรมฐาน ผู้ที่บำเพ็ญทานแล้ว น้อมนึกถึงทานนั้นบ่อย ๆ ย่อมทำให้จิตผ่องใส มีศรัทธามากขึ้น ย่อมน้อมไปในการบริจาค ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งหลาย ทำให้จิตดำเนินไปสู่เส้นทางอริยะ ผู้ที่บำเพ็ญศีลแล้ว น้อมนึกถึงศีลนั้นบ่อย ๆ ย่อมทำให้จิตผ่องใส มีศรัทธามากขึ้น ย่อมน้อมไปในการคุ้มครองรักษาตนให้หมดจดบริสุทธิ์ ไม่ปล่อยตนให้แปดเปื้อนในสิ่งไม่บังควรทั้งหลาย ทำให้ไม่ติดข้องในกิเลสเครื่องเศร้าหมอง จิตย่อมดำเนินไปสู่เส้นทางอริยะ อันบุญกุศลและคุณความดีย่อมเป็นที่พึงที่พึงพิงของหมู่สัตว์ผู้ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่าง ๆ ท่านสาธุชนผู้มีปัญญา พึงมีศรัทธาประกอบบำเพ็ญกุศลทั้งหลาย ด้วยความเคารพในธรรม มีความละเอียดรอบาปเกรงกลัวต่อบาป รักษาตนให้มั่นคงอยู่ในเส้นทางแห่งพระพุทธศาสนา ความสุขความเจริญย่อมมีมา ไม่ตกไปในความเสื่อมทั้งหลายเลย

บทที่ ๒๖๐

ความผิดพลาดที่ผ่านไปแล้วนั้น เปรียบเสมือนเป็นครูมิใช่เป็น
 トラบาป เมื่อผิดพลาดในสิ่งใด จงคิดแก้ไขทำใหม่ให้ดี เอาความผิด
 พลาดมาเป็นครูผู้สอนบทเรียน ที่จะไม่ให้ผิดพลาดอย่างนั้นอีก ความ
 ผิดพลาดนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา ไม่ใช่เรื่องน่าอาย การที่ไม่รู้จักแก้ไข
 พัฒนาตนนั้นแล จึงน่าอาย ฉะนั้น เมื่อผิดพลาดในเรื่องใด จงเก็บเกี่ยว
 ประสบการณ์ ขบคิดวิเคราะห์ให้เข้าใจแจ่มแจ้ง ในข้อดีข้อด้อยจุดพลาด
 จุดสำเร็จ ข้อได้เปรียบข้อเสียเปรียบ และองค์ประกอบในสถานการณ์
 นั้นให้ชัดเจน ความผิดพลาดนั้นจะกลับกลายเป็นครูผู้แตกฉานที่มา
 สอนให้ประสบการณ์ชีวิตแก่เรา เมื่อได้วิเคราะห์องค์ประกอบต่างๆ
 อย่างชัดเจนแล้ว ก็จงอย่าหลีกเลี่ยงปัญหา ให้เอาความพากเพียรและ
 อดทนมาเป็นต้นทุน แล้วเสริมสร้างศักยภาพของตนให้แข็งแกร่ง
 ข้ามพ้นความผิดพลาดนั้นด้วยความมุ่งมั่นบากบั่น พยายามอดทนไม่
 ย่อท้อต่ออุปสรรคขวากหนามทั้งหลาย ไม่มีใครที่จะดีและเก่งมาตั้งแต่
 ท้องพ่อท้องแม่ แต่ละชีวิตต้องมาศึกษาเรียนรู้พัฒนาเสริมสร้าง
 ศักยภาพของตน ไม่ควรที่จะงอมืองอเท้ารอคอยแต่ความช่วยเหลือของ
 ผู้อื่น การที่เรามีความสามารถในการพึ่งตนเองนั้นดีนักหนา ถึงแม้จะ
 ประสบความทุกข์ยากลำบากบ้าง แต่ก็จะมีภาคภูมิใจ



พระพุทธรูปปางสมาธิ-กัณโฑวิหาร ศรีลังกา

บทที่ ๒๖๑

ไม่ทะเลาะวิวาทกันดีกว่า เพราะว่าการทะเลาะวิวาทจะนำไปสู่การล้างผลาญทำร้ายทำลายกัน เราควรอยู่ในฐานะผู้ไกล่เกลี่ยและผู้เสริมหนุนความสามัคคี จงอย่าไปมีส่วนในการเติมเชื้อไฟให้แก่การทะเลาะวิวาทเลยแม้แต่นิดเดียว คำพูดใดที่ทำให้คนทะเลาะวิวาทขัดแย้งและแตกแยกกันนั้น ไม่ควรกล่าวออกจากปากเราเลย เพราะคำพูดยุงยให้แตกแยกเพียงคำเดียวอาจจะเป็นชนวนก่อเกิดสงครามที่ทำให้คนฆ่ากันทำร้ายทำลายกันอย่างนับไม่ถ้วน เพราะฉะนั้น ฟังระวังให้จงหนักที่จะไม่กล่าววาจาเสื่อมเสียยุงยให้คนแตกกัน เนื่องจากว่ามันเป็นบาปมหันต์ ควรกล่าววาจาที่ดีงาม กล่าววาจาไกล่เกลี่ยคลี่คลายความแตกแยก กล่าววาจาลดความขัดแย้งผัดพ้อพองพองใจ กล่าววาจาให้ผู้คนรู้จักอดออมถนอมน้ำใจซึ่งกันและกัน กล่าววาจาเพื่อประสานความสามัคคีให้หมู่ชนปรองดองกัน กล่าววาจาที่เสริมหนุนให้เกิดการยกโทษอโหสิกรรมและให้อภัยแก่กันและกัน กล่าววาจาที่ทำให้เกิดเมตตาจิตคิดช่วยเหลือเกื้อกูลเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันซึ่งกันและกัน เวลาเราจะกล่าววาจาได้ออกจากปาก ฟังเลือกสรรให้ดีอย่าพูดออกไปสะเดาะ ควรกล่าววาจาที่ดีงามออกไปดีกว่า วาจาที่ดีงามเพียงคำเดียวก็เป็นสิ่งมีค่า สามารถสร้างความร่มเย็นเป็นสุขให้แก่โลกได้

บทที่ ๒๖๒

สิ่งใดที่ไม่ใช่ของเรา ก็จงอย่าไปเอา พึงยินดีในสิ่งของที่ตนเอง มีอยู่ อย่าโลภมากอยากได้จนเกินประมาณ อย่าไปโลภในสมบัติของผู้อื่น จงรู้จักตัวหยุดตัวพอบ้าง ถ้าหิวโหยกระหายไม่เลิก ชีวิตจะหาความสุขไม่ได้ ถ้าปล่อยความโลภทำงานโดยไม่รู้จักควบคุม ก็ต้องหลงไปทำเรื่องทุจริต ต้องลักขโมยแย่งชิง หลอกลวงต้มตุ๋น นั้นจะนำมาซึ่งบาปกรรม เป็นการสร้างเวรสร้างกรรม เป็นการก่อหนี้กรรมที่ต้องไปชดใช้ในภายหน้า ควรรู้จักพอเพียง รักษาความซื่อสัตย์สุจริต ประพฤติตนอยู่ในความชอบธรรม ดำรงอยู่ในกรอบศีลธรรม ไม่ไปเบียดเบียนใคร ไม่แย่งชิงใคร ทำอย่างนี้ได้ใจจะเป็นสุข แล้วถ้าจะให้เจริญดีงามยิ่งขึ้นไป ก็พึงฝึกฝนในการให้ทานเป็นนิจด้วย ฝึกการเสียสละประโยชน์ตนเพื่อประโยชน์ผู้อื่น ฝึกจิตใจให้กว้างขวาง สามารถละความหวงแหนได้แม้ในสิ่งอันเป็นที่รักของหวง เห็นผู้อื่นเป็นสุขก็พลอยยินดี มีความสุขเบิกบานไปพร้อมกับบรอยยิ้มของผู้อื่น เปลี่ยนตนเองเพื่อกลายเป็นผู้ให้ดีกว่าที่จะเป็นผู้รอคอย ถ้ายังไม่ได้ให้ก่อนก็ไม่อยากจะกินเองใช้เองเลย จิตของทุกคนนั้นฝึกกันได้ จะฝึกให้กว้างขวางเพียงใดก็ได้ จะฝึกให้คับแคบเพียงใดก็ได้ แต่ว่าผู้ที่จิตใจกว้างขวางจะเป็นสุข ส่วนผู้ที่จิตใจคับแคบจะเป็นทุกข์

บทที่ ๒๖๓

พึงสร้างคุณดีอย่างถ่อมตนไม่ต้องโอ้อวด ไม่ต้องป่าวประกาศ ยิ่งสร้างคุณดีโดยไม่ต้องมีใครรู้ จิตเราก็คงเป็นสุข เพราะเป็นการฝึกตนให้เห็นคุณค่าของการทำความดีจริง ๆ ไม่ได้ทำความดีเพื่อคำชม ไม่ได้ทำความดีเพื่อรางวัลใด ๆ การได้มีโอกาสสร้างคุณดีนั้น เป็นรางวัลในตัวเองอยู่แล้ว ไม่ต้องรอให้ใครมาชมเชย ไม่ต้องรอให้ใครมามอบรางวัลใด ๆ เพราะว่าความดีย่อมเสริมคุณค่าให้แก่ผู้กระทำ ความดีจะสร้างเดชบารมีให้แก่ผู้บำเพ็ญ ถ้าไม่ได้มีโอกาสสร้างคุณดีนั้นแล ชีวิตจะเสียหาย ถ้าไม่ได้มีโอกาสสร้างคุณดี ชีวิตจะกลายเป็นไร้ค่า ท่านผู้มีปัญญาจึงคอยแสวงหาโอกาสในการสร้างคุณดี เพื่อเพิ่มบุญกุศลบารมีให้แก่ตนเอง ไม่ต้องรอให้ใครมาบังคับ ไม่ต้องรอให้ใครมากระตุ้น เพราะว่ามีปัญญามากนั้นแล จึงเชื่อบุญเชื่อบาป เพราะมีปัญญามากนั้นแล จึงเชื่อว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว เพราะมีปัญญามากนั้นแล จึงเชื่อกฎแห่งกรรม แล้วชวนชวายนำทางตนอยู่ในเส้นทางทำนองคลองธรรมไม่ประมาทมัวเมา งดเว้นจากบาป ชวนชวายสร้างบุญกุศลยังประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้สมบูรณ์ เพราะมีปัญญามาก จึงชวนชวายสร้างกุศลสร้างคุณดีสร้างบุญบารมีไม่ลื้มเลิก โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ

บทที่ ๒๖๔

อย่าปองร้ายผู้ใด จงตั้งจิตให้มั่นคงในโอโหสิ เมตตา อภัย ความ
 โกรธเกลียดอาฆาตพยาบาททำให้ต้องเบียดเบียนทำร้ายทำลายกัน
 ทำให้ต้องก่อเวรก่อกรรม ความคิดเบียดเบียนผู้อื่นนั้น ไม่ควรปล่อยให้
 ค้างคาอยู่ในใจเรา ก็เลศความชั่วทั้งหลายนั้นเป็นประจุท่อนระเบิด ถ้า
 มีระเบิดสักลูกหนึ่ง ฝังอยู่ในห้องนอนของเราเราจะหลับได้ลงหรือ แล้ว
 ถ้ามีระเบิดอยู่ที่ใจเราละ การที่ปล่อยปละละเลยเชื่อนั่นให้ระเบิด
 ค้างคาอยู่ที่ใจเรานั้นจะเป็นการสมควรหรือ อย่าคิดแต่จะได้อะไร
 จากการกระทำตามอำเภอใจ ขณะที่เราอาละวาดนั้น ก็เลศกำลังชี้หัวเรา
 ถ้าปล่อยตนเองให้เป็นข้าทาสของกิเลส ก็จะนำไปสู่ความเดือดร้อน
 อย่างแสนสาหัส พึงรักษาจิตให้ถึงพร้อมด้วยสติ อันว่าสติที่ได้อบรม
 ดีแล้ว ย่อมนำพาจิตให้อยู่ในขอบเขตของการสำรวมตน ไม่ล่วงศีลไม่
 ล่วงธรรม สติที่อบรมดีแล้ว ย่อมทำให้จิตหนักแน่นมั่นคง มีความ
 สามารถในการอดทนข่มกลั้น เหมือนอาชาที่ได้รับการฝึกดีแล้ว มี
 บังเหียนคอยควบคุมไม่ให้พยศ จิตนั้นเป็นสิ่งที่ควรฝึกฝนโดยแท้ ถ้า
 ไม่ฝึกจิต แล้วปล่อยไปตามอำนาจกิเลส จะนำมาซึ่งเภทภัยที่ร้ายแรง
 จิตที่ฝึกดีแล้วจะนำสุขมาให้ การดำรงตนอยู่ในความไม่เบียดเบียน ย่อม
 นำความร่มเย็นเป็นสุขมาให้ในกาลทุกเมื่อ

บทที่ ๒๖๕

พึงเห็นว่าการไม่พูดโกหกการไม่พูดเท็จนั้นเป็นเกียรติเป็นศักดิ์ศรีที่ต้องรักษาเพื่อควมมีคุณค่าของตัวเอง ความซื่อตรงนั้นย่อมมีเกียรติกว่าความกะล่อนปลิ้นปล้อนตลบตะแลงเป็นไหนๆ เกียรติของคนเราไม่สามารถสร้างขึ้นมาจากการยกยอปอขึ้น ผู้ที่รักษาความซื่อตรงมั่นคงในสัจธรรมความจริง ย่อมมีเกียรติอยู่ในตน โดยไม่ต้องให้ใครยกย่องชมเชย นั่นคือเกียรติแห่งสัจবারมีของเส้นทางสายธรรมของท่านผู้ใฝ่บำเพ็ญทั้งหลาย สัจบาร์มีย่อมทำให้วาจาของท่านผู้กล่าวคำจริงแท้นั้นมีพลังแห่งความศักดิ์สิทธิ์ มีฤทธิ์มีอำนาจในวาจาที่กล่าวส่วนวาจาคงอเมื่อออกมาจากปากผู้ใด ย่อมทำให้จิตใจของผู้นั้นคงอทำให้พื้นที่แห่งความเที่ยงตรงเที่ยงธรรมในใจนั้นหายไป จึงเป็นการปิดเส้นทางสู่ความงอกงามแห่งปัญญาญาณของผู้นั้น เพราะว่าการขบคิดวิเคราะห์ทางปัญญานั้นต้องมีความเที่ยงตรงเที่ยงธรรมเป็นเครื่องมือ การขบคิดวิเคราะห์แจ่มแจ้งแยกแยะทางปัญญาจึงจะสามารถดำเนินไปได้ เพราะฉะนั้น ผู้ที่ไม่รักษาจิตอยู่ในความซื่อตรง ก็คือผู้บั่นทอนปัญญาของตนนั้นแล

บทที่ ๒๖๖

ถ้อยคำที่ไปทิ่มแทงผู้อื่นนั้นเป็นการสร้างเวรกรรมทางปากเรา ให้สิ่งร้ายออกไป สิ่งร้ายก็ย่อมจะกลับคืนมา คำด่าทอเสียดสี พูดให้ผู้ฟังเจ็บปวด ที่ออกจากปากเราไป ก็ราวกับว่าสาธอาวุธพุ่งกระจายไป ถ้ามองในมุมของธรรมะ เหมือนกับว่า คำพูดเลวร้ายที่เรากล่าวนั้น พอถึงใครก็บาดเจ็บเลือดไหลนอง เพียงแต่ว่า “เลือด” ที่ว่านี้ ไม่ได้ไหลออกมาให้ตาเห็น ทว่ามันเจือนองอยู่ในใจผู้ฟัง ราวกับว่า เมื่อเราส่งคำพูดที่ไม่ดีออกไป ผู้ฟังก็หัวใจอาบเลือด เพราะฉะนั้น บัณฑิตทั้งหลาย จึงเป็นผู้สำรวมอย่างยิ่งในการกล่าววาจา ใช้ปัญญาคัดสรรคำพูดอันดีงามก่อน แล้วจึงพูดออกไป กล่าววาจาอันใด ก็ประกอบด้วยจิตเมตตา ไม่ปรารถนาให้ร้ายทำลายใคร เพราะว่าถ้อยคำที่เลวร้ายนั้น บางทีสร้างความเจ็บปวดทรมานทุกข์ได้ยิ่งกว่าอาวุธมีคม การกล่าววาจาที่ไม่พินิจพิเคราะห์ ก็สามารถก่อสร้างศัตรูให้แก่ผู้พูดได้มากมาย วาจาที่ไม่ดีไม่งาม ก็สามารถทำลายความสัมพันธ์อันดีที่มีต่อกันมาอย่างเนิ่นนานยาวไกลได้ เมื่อเราเข้าใจดังนี้แล้ว พึงรักษาวชิรกรรมไว้ให้สุจริต พูดจาแต่ถ้อยคำอันดีงาม ที่ไม่ประกอบด้วยวิญญูจริต ๔ ประการ คือ พูดโกหก พูดส่อเสียดยุยงให้คนแตกกัน พูดคำหยาบคาย พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล การรักษาวชิรกรรมให้สุจริต ย่อมนำความสุขความเจริญมาให้แก่ผู้รักษา

บทที่ ๒๖๓

สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ย่อมแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสแห่งเหตุปัจจัย ย่อมไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใคร ย่อมไม่เป็นไปตามอำเภอใจของใคร เพราะฉะนั้น เราจะไปนั่งเป็นห่วงกลัดกลุ้มกังวลใจมากมายเท่าใด ก็จะไม่บังเกิดประโยชน์อันใด มีแต่จะทำให้เป็นทุกข์ทรมานใจเปล่าๆ บัณฑิตทั้งหลายจะชวนช่วยสร้างเหตุให้ดี โดยไม่กลัดกลุ้มกังวลและรอคอยอย่างหิวโหยกระหาย ควรมาชวนช่วยทำเหตุที่ดี สร้างเหตุที่จะเป็นปัจจัยแห่งความเจริญรุ่มเย็นเป็นสุข กระทำหน้าที่ของตนเองให้สมบูรณ์ แก้ไขพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นอยู่เสมอ อย่าประมาทมัวเมา อย่าใช้ชีวิตไปตามอารมณ์ ควรฝึกฝนตนให้มีความพากเพียรและความอดทน ไม่ย่อท้อต่องานหนัก ไม่หลงระเริงไปตามสิ่งเร้าที่จะล่อลวงไปสู่เส้นทางอบายมุข พึงตั้งตนไว้ชอบ อยู่ในกรอบศีลธรรม มีความกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีพระคุณ รักษาความดีให้สม่ำเสมอ อย่าทำความดีอย่างไฟไหม้ฟาง มีจิตเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่น ไม่โหดร้าย ไม่คิดทำลายใคร การรักษาคุณความดีและลดละความชั่ว จะนำมาซึ่งผลดีทั้งหลาย โดยไม่ต้องไปนั่งกลัดกลุ้มกังวลใจให้ทุกข์ระทม

บทที่ ๒๖๘

เมื่อมีกำลังความสามารถก็จงช่วยผู้อื่นบ้าง อย่าเสพสุขอยู่คนเดียวโดยที่คนรอบข้างเดือดร้อน ถ้าเรามีความสามารถที่จะช่วยได้ก็จงช่วยชีวิตคนเรานั้นไม่แน่มั่นนอน ที่เราคิดว่าตัวเองอยู่สุขสบายแล้ว อาจแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปได้ คนเราทุกคนก็ย่อมต้องประสบช่วงตกอับได้บ้างเป็นครั้งเป็นคราว บางทีก็อาจพลาดพลั้งไปเจอทางตันได้ ถ้าเราไม่เคยได้ช่วยใครได้เลย จะทำให้เป็นคนไร้วาสนา เวลาเจออุปสรรคที่โผล่มาขัดขวางในชีวิต ก็จะไม่มีคนช่วย เพราะฉะนั้น ขณะที่เรามีเรี่ยวแรงมีกำลังมีเดชมีอำนาจวาสนาอยู่ ก็อย่าประมาทมัวเมาเฝ้าแต่เสวยสุขโดยไม่รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลใคร จงตั้งจิตอยู่ในความเมตตาอารีปรารถนาช่วยเหลือให้คนพ้นทุกข์ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา อย่ามองโลกในมุมของเราเท่านั้น มองโลกในมุมของคนอื่นด้วย จะทำให้เราได้เข้าใจปัญหาของเขา จะได้มีความเข้าใจกัน เข้าใจกันได้มีโอกาสที่จะมาช่วยเหลือกันเพื่อแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ไม่ใช่คิดแต่จะลงโทษ หรือเหยียบกันให้จมดิน มองในมุมของเขาบ้าง เข้าใจปัญหาเขาบ้าง ช่วยแก้ปัญหาให้เขาบ้าง รู้จักเปิดทางรอดให้คนอื่นบ้าง ถึงเวลาเราจะได้ไม่เจอทางตัน เวลาช่วยผู้อื่นนั้น ถึงว่าจะไม่เห็นผลอย่างอื่น อย่างน้อยเมื่อเราได้ช่วยเขา ใจเราก็จะเป็นสุข

บทที่ ๒๖๙

จะทำอะไรให้ทำด้วยเหตุผล อย่าทำตามอารมณ์ ฟังใคร่ครวญ พินิจพิเคราะห์แล้วค่อยทำ พิจารณาให้ถึถ้วนแล้วค่อยทำ อย่าทำตามอคติ คือความลำเอียง ๔ อย่าง มีฉันทาคติ ลำเอียงเพราะความรัก , โทสาคติ ลำเอียงเพราะความโกรธ , ภยาคติ ลำเอียงเพราะความกลัว และ โมหาคติ ลำเอียงเพราะความหลง ถ้ายังมีความลำเอียงอย่างใดอย่างหนึ่ง ปัญญาจะไม่เกิด เพราะว่องค์ประกอบที่จะทำให้ปัญญาเกิดได้ ต้องมีการวิเคราะห์พิจารณาตัดสินปัญหาอย่างตรงไปตรงมา ไม่ลำเอียงเข้าข้างใคร เพราะฉะนั้น องค์ประกอบที่ทำให้บุคคลเป็นผู้มีปัญญา ก็คือมีความยุติธรรม มีความเที่ยงตรงเที่ยงธรรมไม่ลำเอียงเพราะจะทำให้การวิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ส่วนผู้ที่ชอบตัดสินใจอะไรไปตามอารมณ์และความลำเอียงต่าง ๆ ย่อมเป็นการปิดปัญญาของตนเอง เพราะว่ในสถานการณ์แห่งความลำเอียงนั้น ปัญญาจะก่อเกิดไม่ได้ ผู้ที่ต้องการเป็นผู้มีปัญญา ฟังตั้งตนอยู่ในความเที่ยงธรรม มีความยุติธรรมและตรงไปตรงมาทุกเมื่อเทอญ

บทที่ ๒๗๐

การบริจาคทานย่อมเสริมหนุนให้เกิดความมั่งมี การอ่อนน้อม ถ่อมตนช่วยให้ขั้นสู่ที่สูง ก่อนจะกระโดดต้องย่อตัว ขณะที่เขย่งทำนั้น ไม่สามารถกระโดดได้ ผู้อ่อนน้อมถ่อมตนย่อมสามารถขั้นสู่ที่สูงได้ ส่วนผู้เย่อหยิ่งถือดีจะไม่สามารถขั้นสู่ที่สูง คุณค่าของคนนั้นเกิดจาก สิ่งที่ให้ออกไป คุณค่าของคนจะสูงส่งถ้าหากให้สิ่งมีค่าออกไป คือให้ กายกรรมที่ดีงาม ใจที่ดีงาม ใจที่ดีงาม ให้มีโนกรรมที่ดีงาม ซึ่งจะนำพา ให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น นำพาให้เกิดประโยชน์สุขแก่ มวลชนและสังคม ไม่มีคนใดหรือสถานที่ใด ที่เจริญรุ่งเรืองยั่งยืนมั่นคง ขึ้นมาได้ด้วยความชั่วช้าเลวทราม เพราะว่าคนทุกคนย่อมปรารถนา และแสวงหาสิ่งดีงาม ไม่ใช่สิ่งชั่วช้าเลวทราม เพราะฉะนั้น ไม่ว่าที่ใด สิ่งชั่วช้าเลวทรามจะถูกปฏิเสธ และสิ่งดีงามจะถูกสงวนรักษาให้คงทน ถาวร นั่นคือ บุคคลใดที่ผลักดันตนเองไปสู่เส้นทางแห่งความชั่วก็จะต้องถูกกำจัดไปในที่สุด เมื่อเราแสวงหาความเจริญ พึงฝึกฝนและ ขัดเกลาตนเองให้อยู่ในกรอบแห่งทำนองคลองธรรม ขวนขวายในการ ละความชั่วทั้งปวง ทำความดีให้ถึงพร้อม รักษาจิตให้ขาวรอบ อันเป็น คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

บทที่ ๒๗๑

สัตว์ทั้งหลายที่เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ก็ล้วนแล้วแต่เป็น
 ทาสของกิเลส ถูกกิเลสจูงจูงมุกให้ไปสร้างกรรมสร้างเวรสร้างภัย นั้นก็
 เพราะเคยตกเป็นข้าทาสของกิเลสมานานานยาวไกล เมื่อตกอยู่ใน
 อำนาจกิเลสแล้ว ก็ถูกกิเลสนำพาไปทำเรื่องที่เป็นไปเพื่อความเสื่อม ไป
 ทำเรื่องอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์เดือดร้อน แม้จะเกิดแสงแห่ง
 มโนธรรมคือมีความคิดดี ๆ ฉายวบขึ้นมาในใจบ้างเป็นบางครั้ง
 บางคราว แต่ก็ไม่นานนัก ไม่อาจต้านทานอำนาจของกิเลสตัณหา ที่ตน
 ได้ตกเป็นข้าทาสมาช้านานยาวไกลได้เนื่องจากในสังสารวัฏนี้ สัตว์ทั้ง
 หลายเวียนว่ายตายเกิดมาเป็นช่วงเวลาเนิ่นนานนักหนา สัตว์ทั้งหลาย
 ทั้งปวงก็จึงถือได้ว่า เป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมด
 ทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น พึงมีความเห็นอกเห็นใจกัน รู้จักโอหิเมตตา อภัย
 แก่ผู้พลาดพลั้งกระทำผิด ควรช่วยเหลือเกื้อกูลกันให้ได้มีโอกาที่จะ
 แก้ไขพัฒนาตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลาย ควรให้การแนะนำพรั
 สอนกันด้วยวาจาสุภาษิต ที่จะทำให้เกิดความละอายต่อบาปและเกรง
 กลัวต่อบาป บังเกิดความคิดละชั่วกลัวบาป ควรสั่งสอนให้สร้าง
 บุญกุศล และมีปัญญารู้แจ้งในสังขารม เพื่อจะได้ช่วยเหลือเกื้อหนุน
 กันให้พ้นจากทางแห่งความเสื่อมแล้วมุ่งไปสู่เส้นทางแห่งความเจริญ
 เพราะว่าล้วนแล้วแต่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมด
 ทั้งสิ้น

บทที่ ๒๗๒

ขึ้นชื่อว่าการกระทำความชั่วนั้น อย่าข้องแวะ อย่ากราบไถลอย่า
เกี่ยวข้อง สิ่งแปดเปื้อนในโลกนี้ไม่ใช่ดินโคลน แต่คือการทุจริต
ศีลธรรมและผิดจากทำนองคลองธรรม เวลาจะทำอะไร สิ่งที่จะต้อง
นึกถึงเป็นสำคัญ คือความถูกต้อง ความสุจริต พึงรักษาตนให้บริสุทธิ์
อย่าไปข้องแวะกับเรื่องไม่สุจริต จงประพฤติตนให้สะอาด สามารถตีแผ่
ต่อฟ้าดินได้ มหาสมบัติในโลกนี้ ที่มีค่าที่สุดไม่ใช่แก้วแหวนเงินทอง
แต่คือการรักษาดตนอยู่ในความสุจริต อยู่ในความสะอาดบริสุทธิ์ ไม่ไป
ข้องแวะกับเรื่องบาปกรรม ไม่ไปข้องแวะกับการทำชั่ว คุณค่าอันสูงส่ง
ของท่านผู้ยิ่งใหญ่ก็คือ ความสะอาดต่อบาปและความเกรงกลัวต่อบาป
ผู้ใดประกอบด้วยความสะอาดต่อบาปและความเกรงกลัวต่อบาป ก็
สมควรเป็นผู้ยิ่งใหญ่ สมควรเป็นผู้มีอำนาจวาสนา เพราะว่าจะไม่ไป
ทำให้ใครเดือดร้อน ความซื่อสัตย์สุจริตนี้เป็นสิ่งมีค่าหาประมาณมิได้
เพราะอยู่ที่ใดย่อมทำให้ที่นั้นร่มเย็นเป็นสุขอยู่ดีมีสุข โลกนี้ขาด
ศีลธรรมไม่ได้ เพราะว่าจะมีแต่ความเดือดร้อน ตัวเราก็ขาดศีลธรรม
ไม่ได้ เพราะว่าจะไม่เจริญ

บทที่ ๒๗๓

พึงฝึกฝนตนให้มีจิตใจหนักแน่น สามารถอดทนอดกลั้นต่อคำกล่าวร้ายคำให้ร้ายคำนินทาว่าร้ายเสียดลที่มากกระทบ การฝึกฝนตนให้เข้มแข็งหนักแน่นมั่นคง ไม้อ่อนเอนหวั่นไหวกระพือไปตามคำพูดคน จะมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของเรา อยากจะอยู่เป็นสุข ก็ไม่ควรปล่อยใจให้หวั่นไหวไปตามคำพูดคน แทนที่จะเป็นทุกข์เป็นโศกและเศร้าเสียใจต่อคำพูดไม่ดีที่มากกระทบ ควรฝึกทำใจให้สงบนิ่ง รู้จักวางเฉยต่อคำพูดคน ย่อมมีประโยชน์กว่าที่จะไปโวยวายด่าว่าอาละวาดตอบโต้ ควรฝึกตนให้หยุดนิ่งวางเฉยต่ออารมณ์กระทบทั้งหลายทั้งปวงดีกว่าชีวิตของเราถึงจะไม่ได้ฝึกฝนอะไรหลายต่อหลายอย่างก็ตามแต่ที่ขาดไม่ได้ก็คือ เราควรจะต้องฝึกฝนความหนักแน่นอดทนอดกลั้นต่ออารมณ์ที่มากกระทบ เวลามีคนมาชมเชยก็ต้องฝึกเอาไว้ว่าอย่าดีใจให้มาก จะทำให้เวลามีคนมาด่าเราก็มจะสามารถข่มใจไม่ให้ยินร้ายต่อคำด่านั้นได้ เวลามีคนมาสรรเสริญก็ต้องฝึกเอาไว้ว่า อย่าดีใจให้มาก จะทำให้เวลามีคนมานินทาเราก็มจะสามารถข่มใจไม่ให้ยินร้ายต่อคำนินทานั้นได้ คนเราที่ดำรงอยู่ในโลก ต้องเจอเหตุการณ์ทั้งฝ่ายบวกฝ่ายลบเข้ามากระทบกระทั่งอยู่เสมอตลอดเวลา จงฝึกจิตให้เป็นกลางอย่ายินดียินร้ายต่อสิ่งที่มากกระทบ ชีวิตเราจะได้อยู่อย่างสุขสงบเย็น

บทที่ ๒๓๔

พึงรักษาดนดำรงตนอยู่ในความดี อย่าไปเลื้อกก้าวกับความชั่ว เวลาเราไปไหน ก็คอยระวังตนไม่ให้เพื่อนดินโคลนจี้หมูจี้หมาของสกปรกอยู่แล้ว จะมีความยินดีที่จะไปแตะไปจับจี้หมูจี้หมาสักนิดก็ไม่มี ย่อมจะคอยระแวดระวัง ไม่ให้ไปเพื่อนจี้หมูจี้หมาและสิ่งสกปรก นี่จึงแสดงออกอย่างชัดแจ้งซึ่งธรรมชาติพื้นฐานของมนุษย์ ที่จะเข้าหาของสะอาด หลีกเลียงของสกปรก ไม่มีความยินดีแม้ชนิดหนึ่งที่จะไปเกี่ยวข้องกับสิ่งของสกปรกโสโครก นี่เป็นกรณีที่พูดถึงรูปธรรม ส่วนนามธรรมนั้นเล่า ความดีก็คือสิ่งสะอาด ความชั่วก็คือสิ่งสกปรก จึงควรระวังให้จงหนัก ที่จะไม่ปล่อยให้อัจฉใจต้องไปแปดเปื้อนกับความชั่วอันเป็นมลทิน การผิดศีลผิดธรรมและก่อบาปกรรมทั้งหลายจึงเป็นสิ่งที่สกปรกและมลทินแห่งใจ ฉะนั้นพึงรักษาดนให้จงดี ที่จะไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องสร้างบาปสร้างกรรม ผิดศีลผิดธรรม ผิดจากทำนองคลองธรรมอันดีงาม ท่านผู้ใฝ่เจริญพึงตั้งหิริความละอายต่อบาปและโอตตปปะความเกรงกลัวต่อบาปให้มั่นคงในจิต เพื่อเกิดเป็นนิสัยฝ่ายดี ที่จะรักษาดนไม่ให้ไปเลื้อกก้าวกับความชั่วทั้งปวงในกาลทุกเมื่อ

บทที่ ๒๗๕

พึงมีจิตคิดอภัยไม่พยาบาท ไม่ผูกใจเจ็บ ไม่คิดแค้นเคือง มนุษย์ทั้งหลายก็ล้วนแต่มีข้อบกพร่อง ไม่ว่าตัวเราหรือตัวเขาล้วนแต่มีข้อบกพร่องผิดพลาดกันมามากบ้างน้อยบ้าง ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ เพราะฉะนั้น พึงอยู่ในโลกอย่างเข้าอกเข้าใจและเห็นอกเห็นใจกัน นักนิตเบา หน้อยก็อภัยให้แก่กัน จะดีกว่าคอยคิดเล็กคิดน้อย อุปมาเหมือนหนามตำเท้า เป็นสิ่งที่เราควรจะถอนหนามออก ไม่ควรให้ค้างคาเอาไว้ การยกโทษโอหสิกรรมและให้อภัย คือการถอนหนาม อันรสาติของการยกโทษโอหสิกรรมและให้อภัยนั้น ช่างละเอียดละมัยนัก เพราะว่าเป็นรสาติแห่งการไม่ติดค้าง ไม่ติดข้อง ไม่ผูกมัดตรึง ไม่เจ็บแปลบแสบร้อนนอนจมปลักอยู่ด้วยความผูกโกรธอาฆาตพยาบาทนานัปการ ผู้มีปัญญาเมื่อเห็นความแตกต่างของรสาติระหว่างการผูกโกรธและการให้อภัยแล้ว ย่อมไม่คิดจะตกไปเป็นทาสของการผูกโกรธอาฆาตพยาบาทอีกเลย เพราะว่าเมื่อเกิดความโกรธแต่ละครั้ง ย่อมบีบเค้นบีบคั้น แผลผดผองใจให้เราร้อนหมกไหม้ด้วยไฟแห่งโทสะนั้นแลบัณฑิตทั้งหลายเมื่อมีสัมมาทิฐิดวงตาปัญญาเห็นชอบ ย่อมตั้งตนอย่างมั่นคงอยู่ในการโอหสิ เมตตา อภัย

บทที่ ๒๗๖

เมื่อเราอยู่สุขสบายแล้วก็จงพยายามชวนขวยเอื้อเพื่อพ่อแม่
แก่ผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก ถ้าเราสุขสบายเพียงคนเดียวในขณะที่ผู้คนที่
หลายเดือดร้อน เราก็จะไม่ปลอดภัยเป็นอย่างแน่นอน จิตที่เมตตาอารี
ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นจะปกป้องภพภัยอันตรายทั้งหลายให้แก่เรา เมื่อ
เราอยู่สุขสบายในทีใด จงคิดช่วยเหลือผู้อื่นในทันที ฟังดังจิตอย่างนี้ให้
เป็นปกติ อันว่าเมตตาจิตนั้น เมื่อตั้งอยู่ที่ใดย่อมมีคุณอันมหาศาล
ประมาณมิได้ ย่อมนำมาซึ่งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน จิตที่ถึงงาม
ดวงเดียวนั้น สามารถนำความร่มเย็นเป็นสุขให้เกิดแก่สรรพสัตว์ได้ นี่
คือคุณแห่งพระธรรม เมื่อพระธรรมเจริญรุ่งเรืองในที่ใด ย่อมนำความ
ร่มเย็นเป็นสุขไปสู่ที่นั่น เพราะฉะนั้น การเผยแพร่พระธรรมก็คือการ
แผ่เมตตาไปสู่สรรพสัตว์นั่นเอง เพราะว่าเมื่อพระธรรมเผยแพร่ออก
ไป ย่อมนำความเจริญรุ่งเรืองอยู่เย็นเป็นสุขไปสู่อาณาเขตที่พระธรรม
หยั่งรากลง ผู้ใดได้ช่วยชวนขวยในการเผยแพร่พระธรรม ชื่อว่าเป็น
ผู้ชวนขวยจำแนกแจกจ่ายซึ่งความร่มเย็นเป็นสุขอยู่ดีมีสุขให้แก่สรรพ
สัตว์ เพราะว่าพระธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมไม่ให้ตกไปสู่ที่ชั่ว

บทที่ ๒๗๗

อย่าโยนความผิดไปให้ผู้อื่น เพราะจะเป็นการสร้างปัญหาให้
 แก่ตัวเราอย่างใหญ่หลวง การผลักภาระให้ผู้อื่นมารับโทษแทนเรานั้น
 เป็นบาปเป็นกรรมอย่างหนึ่ง แต่ที่สำคัญก็คือ การที่เราไม่ยอมรับผิดชอบ
 นั้น จะสร้างเภทภัยที่ใหญ่หลวงให้แก่ตนเอง เพราะว่าปัญหานั้นจะไม่
 ได้รับการแก้ไข การปกปิดความชั่วของตนไว้ ห่มกเมียด ช่อนเร้น กลบ-
 เคลื่อนปัญหาที่ตนเองสร้างขึ้น จะทำให้ปัญหาลูกกลามใหญ่ขึ้นกว่าเดิม
 ปัญหาอันยิ่งใหญ่จะเกิดขึ้นมาจากการที่ไม่ยอมแก้ปัญหาค้นเหตุ ยิ่ง
 ถ้าพยายามกระทำการหลอกลวง ปกปิด กลบเกลื่อน ผลักไสเพื่อไม่ให้
 ต้นตอของปัญหาถูกพบเห็น ก็เหมือนกับดำเนินการเผาบ้านตัวเอง หรือ
 เหมือนกับการที่พยายามจะเผาทุ่งฉางสำหรับเก็บเสบียงของตนเอง
 ปัญหาใด ๆ เกิดขึ้นก็ตาม ให้มายอมรับผิด เพื่อคิดแก้ไข ถึงแม้เสียหน้า
 หรืออับอายบ้างก็ไม่เป็นไร ขอให้ได้ยอมรับผิด เปิดเผยข้อบกพร่อง
 แล้วจะได้มาร่วมมือกันแก้ไขที่ต้นเหตุ ถ้ามีการยอมรับผิดเพื่อคิดแก้ไข
 ไม่หนีปัญหา ไม่หนีความจริง ถึงแม้ตอนนี้ปัญหาที่ประสบจะใหญ่
 เพียงใด ก็จะสามารถแก้ไขให้ลุล่วงลงไปได้ในเวลาไม่นาน

บทที่ ๒๓๘

พึงช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อให้ผู้อื่นประสบพบความสุข ผู้ให้ย่อมได้รับความอímเอิบเบิกบาน ผู้เต็มเต็มย่อมได้ปิติสุข พึงดำรงตนในฐานะผู้ให้อยู่เสมอ จิตใจจะพ้นจากความเครียดความทุกข์ความกระวนกระวาย พึงเกื้อกูลผู้อื่นแะ พึงช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส ผู้ให้และผู้ช่วยเหลือเกื้อกูลย่อมดำรงตนอยู่ในฐานะบุคคลชั้นสูงที่ทุกคนให้เกียรติและเกรงอกเกรงใจ การเสียสละแต่ละครั้งย่อมนำพามารมีใหญ่เข้ามาสู่ใจของท่านผู้มีใจจะ ยิ่งให้ออกไปก็ยิ่งหาความพร่องไม่เจอ ยิ่งให้ออกไปก็ยิ่งประสบพบกับความเต็มอím เราจะเดินร่นออกไปแสวงหาการเสพเสวยจนเจอความเต็มอímนั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ เพราะว่ายิ่งเสพเสวยก็ยิ่งเพิ่มความอยาก ยิ่งเพิ่มความหิวโหยกระหาย ความอímเอิบความหยุดพอและความเต็มอímนั้นต้องกลับมาหาในใจตน เมื่อจิตใจเรา มีการเสียสละประโยชน์ตนเพื่อออกไปเติมเต็มให้แก่ประโยชน์ผู้อื่น จิตใจก็จะประสบความหยุดความพอความอímเอิบเบิกบาน จิตใจของผู้ให้ นั้นจะประสบความปลอดโปร่งโล่งว่าง พ้นจากความเป็นข้าทาษของกิเลสตัณหา

บทที่ ๒๗๕

พึงมีความประหยัด อย่าสุรุ่ยสุร่าย อย่าใช้จ่ายเกินประมาณ อย่าเสพเสวยบำรุงบำเรอตนจนเกินไป พึงอยู่อย่างพอเพียง รู้จักหยุดรู้จักพอ รถคันใดที่ไม่มีเบรค รถคันนั้นก็จะมีปัญหา บุคคลใดไม่รู้จักความหยุดความพอ บุคคลนั้นจะเดือดร้อน ชีวิตเรานั้นอยู่รอดมาได้ด้วยการพึงพึงสังขรรณดาธรรมดา โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยการตื่นเต้นลงโลดฟุ้งเฟ้อเห่อเหิม เราโตขึ้นมาจากอาหารพื้นเพที่บ้านเรา ไม่ได้โตขึ้นมาจากอาหารพิเศษพิสดารในงานเลี้ยงฉลอง การมีชีวิตที่บากบั่นขยันอดทน ประกอบกิจตามหน้าที่ของตนให้เรียบร้อย จะทำให้อยู่เย็นเป็นสุข ถ้าละทิ้งงาน ละทิ้งหน้าที่ หนีปัญหา ไปอยู่ที่ไหนก็ต้องกลัดกลุ้มกังวลใจ พึงรู้จักเก็บหอมรอมริบสมบัติเอาไว้ใช้ยามจำเป็นเมื่อคราวแก่เฒ่าชราหรือเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้านำสมบัติมาเสพสุขอย่างไม่บันยะบันยังต่อไปภายหน้าจะเดือดร้อน จงอุตส่าห์หมั่นขยันในการประกอบอาชีพการงาน รู้จักรักษาสมบัติอย่าให้เสียหายไปในทางที่ไม่สมควร คบมิตรดีที่นำพาไปสู่ความเจริญ เลี่ยงชั่วแต่พอสมควรแก่ฐานะ ทำอย่างนี้ได้ก็จะมีอยู่มีกินในชาตินี้ เมื่ออยู่เป็นสุขแล้วก็อย่าประมาท จงสร้างบุญกุศลเพื่อเป็นเสบียงเตรียมไว้ในภายภาคหน้าด้วย

บทที่ ๒๘๐

สามารถอยู่อย่างสำรวมคนได้ ถือว่ากำไรชีวิต ไม่จำเป็นต้องไปรู้ทุกเรื่อง ไม่จำเป็นต้องไปเจอทุกคน ไม่จำเป็นต้องไปถึงทุกที่ ไม่จำเป็นต้องได้ทุกอย่างที่คนอื่นเขาได้ มีโอกาสอดออมถนอมตนอยู่อย่างธรรมดา อยู่อย่างเรียบง่าย ชีวิตอย่างนี้ก็สบายดี ได้มีโอกาสอยู่อย่างไ้อยู่อย่างไม่มี อยู่อย่างสะอาดออก อยู่อย่างกินน้อยใช้น้อย ชีวิตอย่างนี้ก็ปลอดภัยไปรงดี อะไรที่จะต้องกลายมาเป็นของเรา ก็หัดสละสละวางบ้าง หยิบยื่นยกให้คนอื่นไปบ้าง อะไรที่ทำให้คนอื่นต้องมาเป็นหนี้บุญคุณเรา ก็หัดช่วยเหลือเขาโดยไม่ต้องเผยแพร่ เกื้อกูลโดยไม่ต้องออกมารับความดีความชอบบ้าง อะไรที่ทำให้คนอื่นต้องติดค้างติดหนี้ติดคึดกับเรา ก็หัดปลดปล่อย ยกโทษอภัยให้ แก่ใจให้เขาได้พ้นจากสถานการณ์ที่ลำบากและย่ำแย่เสียบ้าง ชีวิตอย่างนี้ก็เบิกบานดี ชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้ซึ่งท้ายที่สุดก็เอาอะไรไปไม่ได้ ท้ายที่สุดก็ต้องละทิ้งสิ่งทั้งปวงไป เราจะอยู่อย่างโลภมากใจแคบ อยู่อย่างต้องคอยแย่งชิงจกจกขยคนอื่น อยู่อย่างเอาวัดเอาเปรียบกัน หรือว่าเราจะเปลี่ยนวิถีชีวิตมาอยู่อย่างธรรมดา กินน้อยใช้น้อย รู้จักพอเพียงและเป็นอยู่เรียบง่าย แล้วก็ได้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยจิตเมตตา วิถีดำเนินอย่างหลังนั้นแหละจะอยู่เย็นเป็นสุขกว่า



พระสุวรรณมาลิกเจดีย์ ศรีลังกา

บทที่ ๒๘๑

พึงให้เกียรติและเคารพต่อท่านผู้เป็นนักปราชญ์ ผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญาสัมมาทิฐิ เพราะนั่นเป็นเงื่อนไขเพื่อความเจริญของปัญญา ถ้าเราจะเอาธงไปรับน้ำจากแท่งค์ เราจะต้องวางธงให้อยู่ในระดับที่ต่ำกว่าแท่งค์ถึงจะได้น้ำ ถ้าเอาธงไปวางเหนือแท่งค์การรับน้ำจากแท่งค์จะมีปัญหา คนในโลกมากมายที่เมื่อประสบพบคนดีมีวิชาการแล้วไม่ถ่อมตนเข้าหา เมื่อประสบพบผู้มีปัญญาแตกฉานในธรรมแล้วไม่ถ่อมตนลงรับโอวาทด้วยความเคารพ พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า พระโศภิตัตถ์ผู้ชวนชวายสร้างปัญญาบารมี ย่อมวางตนเสมือนพระภิกษุผู้ถือการบิณฑบาตเป็นวัตร ซึ่งย่อมจะเดินรับอาหารบิณฑบาตโดยเคารพไปตามลำดับแห่งเรือน โดยไม่เลือกว่าบ้านหลังใดเป็นตระกูลชั้นต่ำชั้นกลางชั้นสูง ถ้ามีผู้ใดเกิดศรัทธานำอาหารมาใส่บาตร จะเป็นชนชั้นใดก็ตาม ท่านสมณะก็ย่อมน้อมกายถ่อมตนลงรับก่อนข้าวด้วยความเคารพในบิณฑบาตทานเสมอกัน โดยไม่เลือกชนชั้นวรรณะ ฉะนั้น ท่านผู้ชวนชวายสร้างปัญญาบารมีก็ย่อมจะเข้าไปแสวงหาความรู้ รับโอวาทจากนักปราชญ์ทั้งหลายโดยเคารพเสมอกัน ไม่แบ่งชั้นวรรณะ ว่านักปราชญ์ผู้นั้นอยู่ในชนชั้นต่ำชั้นกลางชั้นสูง ฉะนั้นเหมือนกัน ดังนี้

บทที่ ๒๘๒

การเจริญสมถกรรมฐานหรือการฝึกสมาธินั้น เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของชีวิตและของจิตใจไม่น้อยเลย การปล่อยให้อารมณ์ฟุ้งซ่าน ล่องลอยเบลอมัว จะมีปัญหามาก เหมือนกับการมองภาพไม่ชัด มองภาพล้น การจะหยิบจะจับอะไร ก็จะผิดพลาดไปหมด ถ้าจิตใจฟุ้งซ่านไม่มีสมาธิ ก็จะทำให้การวิเคราะห์เหตุผลและการตัดสินใจผิดพลาด เพราะฉะนั้น การเจริญสมาธินั้นมีประโยชน์แก่จิตใจมาก อันว่าสมถกรรมฐานนั้นมีหลายอย่าง แต่ที่สำคัญมากมีประโยชน์มากทำได้ไม่ยากก็คืออานาปานสติ การกำหนดระลึกรู้ลมหายใจเข้าและออก ฟังตั้งสติที่ปลายจมูก เวลาหายใจเข้าลมกระทบรูจมูกก็รู้ เวลาหายใจออกลมกระทบรูจมูกหรือกระทบริมฝีปากก็รู้ พยายามตั้งสติให้มั่นคง ที่ความรู้สึกตรงลมกระทบ ถ้าจิตเป็นสมาธิยาก ก็ใช้คาบปรกรรมตามที่ถนัด ก็จะช่วยให้จิตเป็นสมาธิได้ดีขึ้น หรือจะกำหนดภาพมาเพ่งร่วมด้วยก็ได้ เช่น ภาพดิน ภาพน้ำ ภาพไฟ ภาพลม ภาพสีเขียว ภาพสีเหลือง ภาพสีแดง ภาพสีขาว หรือจะเอาภาพพระพุทธรูปมาเพ่งก็ได้ การฝึกสมาธินั้นต้องทำบ่อย ๆ ทำให้มาก ๆ ตอนแรกอาจจะยากสักหน่อย แต่เมื่อมีความเพียรมีความพยายามฝึกฝนไม่เลิก ต่อไปก็จะทำได้และง่ายขึ้น

บทที่ ๒๘๓

มองเป็นธรรมชาติดีกว่า อย่ามองเป็นกิเลส ผัสสะการกระทบ
อารมณ์ย่อมจะมีอยู่สำหรับทุกคนโดยเสมอหน้ากัน แต่ผู้ฝึกฝายอยู่ใน
เส้นทางทำนองคลองธรรมย่อมตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งหลายอยู่ในเส้น
ทางธรรมะเพราะว่ามีปัญญาสัมมาทิฐิที่จะรู้คุณรู้โทษของสิ่งทั้งหลาย
โดยชัดแจ้ง ย่อมเห็นโทษที่จะตอบสนองสิ่งเร้าทั้งหลายด้วยบาปอกุศล
เพราะว่าเห็นโทษในกิเลสในอกุศลและบาปกรรมทั้งปวง มีความละอาย
ต่อบาปและความเกรงกลัวต่อบาป จึงชวนขวยละความชั่วทั้งปวง และ
มีศรัทธาในคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า คุณพระสงฆ์เจ้า ทำให้
จิตใจอ่อนโยน สมควรแก่การงานของอริยมรรค มีเจตนาที่จะฝึกฝน
ตนให้เข้าถึงธรรมะ ดำเนินตามรอยบาทของพระศาสดาและครูบา-
อาจารย์ผู้ดำรงอยู่ในธรรม ไม่ปล่อยยให้ตนเองถูกท่วมทับด้วยกิเลสทั้ง
หลายอันจะนำไปสู่ความเสื่อมทั้งปวงเส้นทางชีวิตนั้นเราเป็นคนเลือก
เอง ถ้าจะเลือกทางเสื่อม ก็ปล่อยตนให้หมักหมมด้วยกิเลสและความ
ชั่วทั้งหลาย ถ้าเลือกทางเจริญ ต้องมีความเคารพในพระธรรม
ชวนขวยฝึกฝนตนอยู่ในทำนองคลองธรรมให้มั่นคง

บทที่ ๒๘๔

การสะสมและการหวังห่วงอาลัยย่อมเข้ากันไม่ได้กับสังขารม เพราะว่สังขารมแท้จริงคือทุกสิ่งล้วนว่างเปล่า สิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นก็ย่อมจะแตกสลายทำลายไป เกิดเพื่อดับ พบบเพื่อจาก มาเพื่อไป มีเพื่อหมด จะหวังห่วงอาลัยผูกพันแก่ไหน ก็ไม่เป็นไปตามใจหวัง จะยึดครองอะไรก็ไม่ได้จริง จะหวงยึดอะไรก็ยึดไว้ไม่ได้ สังขารทั้งปวงล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ผ่านมาเพื่อผ่านไปทั้งสิ้น เป็นอนัตตา ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีเจ้าของ ไม่มีผู้ครอบครอง ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ฝืนความปรารถนาว่าไม่พัง บอกไม่ได้ ห้ามไม่เชื่อ ยึดไว้ก็ทุกข์เปล่า หวงไว้ก็กลุ้มเปล่า สังขารทั้งหลายล้วนเป็นอนิจจัง หาความเที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้ หวังมากก็ทุกข์มาก หวังอะไรก็จะผิดหวังเมื่อสิ่งนั้นแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใคร บัณฑิตผู้มีปัญญาเมื่อมาเข้าใจสังขารมความจริงย่อมชวนชวยในการสละละวางไม่หวงไม่ยึด การฝึกจิตให้มีตัวสละละวางนั้น จะเข้ากันได้กับสังขารม เพราะว่ในความเป็นจริง สรรพสิ่งล้วนว่างเปล่า

บทที่ ๒๘๕

เราช่วยเหลือใคร เราทำความดีให้ใคร เมื่อทำเสร็จเรียบร้อย
สมบูรณ์แล้วก็ให้ลืมไปเสีย อย่าจดจำเก็บมาเอาไว้ทวงบุญคุณ อย่าเอา
มาทวงราคาความดีอย่าเอาไปเป็นเครื่องมือที่จะข่มขู่ผู้อื่นว่าดูดีกว่ามึง
เมื่อมีโอกาสนในการสละสิ่งของหรือสละผลประโยชน์ต่างๆไปช่วยเหลือ
เกื้อกูลเขาแล้ว ก็จงสละความคิดที่จะเรียกร้องทวงราคาในความดีที่เรา
สร้างด้วย ทำอย่างนี้จิตใจจะเบิกบาน เพราะว่าจะได้ดวงจิตที่คิดสละ
ไม่ครอบครอง ไม่อ้างความเป็นเจ้าของ ไม่เสพเสวย ไม่หวงแหน และ
ที่สำคัญก็คือว่า การตั้งจิตอย่างนี้ก็จะได้ปลดความเป็นผู้เรียกร้อง
ร้องขอรอคอยให้หลุดออกไปจากจิตใจด้วย จะทำให้จิตใจปลอดโปร่ง
เบาสบายไม่ติดข้อง ไม่ทุกข์ทรมาน เพราะว่าการตั้งจิตให้ไปติดกับดัก
วังวนของการเป็นผู้เรียกร้องร้องขอรอคอยนั้น จิตจะต้องทวนทวนราย
กระวนกระวายอยู่ด้วยความหิวโหยกระหายไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้น ตราบ
ใดที่ต้องติดกับดักวังวนของการเป็นผู้รอคอย ความปลอดโปร่งเบา
สบายในหัวใจก็จะไม่บังเกิด เพราะฉะนั้น จงฝึกจิตให้เคยชินต่อการ
สละละวาง ไม่ครอบครอง ไม่เป็นเจ้าของ ไม่เสพเสวย ถ้าทำได้มากก็
สบายมาก ถ้าทำได้น้อยก็สบายน้อย ถ้าทำไม่ได้เลยจิตก็จะมีแต่ความ
เร่าร้อน

บทที่ ๒๘๖

อย่ากล่าววาจาร้าย อย่าปล่อยให้คำพูดที่ไม่ดีออกจากปากเราไป วาจาดีงามที่ออกจากปากเราย่อมมีคุณค่าประดุจเพชรทอง จะนำมาซึ่งสิ่งดีงามความเจริญและความร่มเย็นเป็นสุขทั้งหลายมาสู่ผู้กล่าววาจาที่ดีงาม และเมื่อวาจาที่ดีงามนั้นกระจายออกไปสู่สถานที่และกลุ่มชนใด ย่อมนำสิ่งดีงามและความเจริญร่มเย็นเป็นสุขทั้งหลายไปสู่สถานที่และกลุ่มชนนั้น ๆ ด้วย ตรงกันข้ามกับวาจาร้ายที่ออกจากปากย่อมนำมาซึ่งความทุกข์ยากลำบากเข็ญและความเดือดร้อนนานัปการมาสู่ผู้กล่าว และเมื่อวาจาที่ร้ายนั้นกระจายออกไปสู่สถานที่และกลุ่มชนใด ย่อมนำความทุกข์ยากลำบากเข็ญและความเดือดร้อนนานัปการไปสู่สถานที่และกลุ่มชนนั้น ๆ ด้วย การที่เราสามารถกล่าววาจาอันดีงามอยู่เสมอย่อมเป็นเรื่องประเสริฐยิ่งนัก เป็นการสร้างกำไรแก่ชีวิตโดยไม่ต้องลงทุน ยิ่งเราฝึกฝนการกล่าววาจาอันดีงามให้เป็นนิสัย ก็จะทำให้ชีวิตของเราขาดทุนน้อยยับยั้งดับสูญโดยไม่บังควรเลย ยิ่งถ้าปล่อยตนให้กล่าววาจาร้ายจนเป็นนิสัย ก็จะเป็นการทำร้ายทำลายตนเองจนปณิธิไม่มีขึ้นดี

บทที่ ๒๘๓

จงวางแผนชีวิตในแนวทางที่คิดจะพึ่งพาตนเอง อย่าวางแผนชีวิตในแนวทางที่คิดแต่จะพึ่งพิงคนอื่น หรือในแนวทางที่คิดแต่อ่อนวอนขอร้องคนอื่น เพราะว่าผู้ที่คิดแต่จะพึ่งพิงผู้อื่นนั้น ก็จะล้มเลิกในการพัฒนาตน จะไม่คิดวางแผนพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้า จะไม่คิดแก้ไขขัดเกลาตน จะไม่เตรียมการจะไม่เตรียมพร้อมเพื่อความอยู่รอดแห่งชีวิต จะปล่อยตัวเองให้กลายเป็นคนไร้สมรรถภาพ เพราะฉะนั้น ถ้าเราเริ่มคิดแต่จะพึ่งพิงอ่อนวอนขอร้องผู้อื่น ก็คือเราวางแผนที่จะเป็นคนไร้สมรรถภาพ จงฝึกตนเองให้แกร่ง พึ่งตนเองให้มาก ๆ ดีกว่า ท่านสาธุชนควรวางแผนในการสร้างตนเอง พัฒนาความสามารถ ศึกษาเรียนรู้วิธีการและวิถีทางที่จะเสริมสมรรถภาพ ที่จะเสริมประสิทธิภาพตนเองอยู่ตลอดเวลา และไม่ควรนั่งนอนใจกับความสำเร็จที่ได้มา เพราะว่าถ้าเราไม่ใส่ใจในการแก้ไขพัฒนาอยู่เสมอ ความสำเร็จนั้นก็จะจากเราไปภายในเวลาอันไม่นาน เคล็ดลับอันสำคัญของความเจริญทั้งหลาย ก็คือความไม่ประมาท คือการไม่นอนใจนอนจมกับความสำเร็จที่ได้มาโดยไม่ชวนขวยแก่ใจพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ เราไม่สามารถอาบน้ำหนเดียวแล้วหายเหม็นไปตลอดชีวิต ทุกสิ่งทุกอย่างทุกประการต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอไม่ทอดธุระ

บทที่ ๒๘๘

โอกาสที่เราได้เจอนักปราชญ์ ต้องถือเป็นโอกาสดีที่จะมาพิจารณาตนเอง โดยน้อมนำโอวาทและปัญญาของท่านมาเป็นแนวทางเพื่อแก้ไขและพัฒนาตนให้ดียิ่งขึ้น จงอาศัยญาณปัญญาในการมองโลกอย่างกว้างไกลและมองโลกอย่างลึกซึ้งของท่าน มาสำรวจหาข้อบกพร่องของตนเพื่อพัฒนา เพราะว่าเรายังมีปัญหาน้อยหรือกิเลสปิดบังตา เราจึงได้หลงเข้าใจว่าเราได้อยู่แล้ว แต่การอยู่โดยไม่ได้รับข้อบกพร่องของตนนั้นแล เป็นจุดพลาดท่าของคนทั้งหลาย การไม่เข้าใจว่าเรามีจุดผิดพลาดตรงไหนนั้นแล เป็นจุดเสื่อมของเรา หากคิดเพียงในมุมของเราต่อไปด้วยปัญญาของเราเท่านั้น อาจทำให้ไม่เจริญ ถ้าต้องการเจริญรุ่งเรือง ก็จงนำวิธีคิดวิธีการมองโลกของนักปราชญ์ผู้มีปัญญา เอามาเรียนรู้เพื่อแก้ไขพัฒนาตนให้ดียิ่งขึ้น ท่านผู้ใฝ่ในความก้าวหน้า พึงเสาะแสวงหาบัณฑิตชนผู้มีสัมมาทิฐิผู้มีปัญญาญาณแล้วเคารพนับถือท่านเป็นครูบาอาจารย์ ถ่อมตนลงเป็นศิษย์ น้อมรับโอวาท คำตักเตือนสั่งสอนจากท่านโดยเคารพ เมื่อเข้าใจแล้ว พึงยินดีให้ท่านชี้โทษ เพราะว่าคำดำหนิตติงชี้โทษของครูบาอาจารย์ทุกถ้อยคำนั้น ย่อมนำมาซึ่งประโยชน์อันยิ่งใหญ่แก่ศิษย์ทุกคน

บทที่ ๒๘๕

พึงมีสัมมาคารวะต่อผู้อื่น ความเยอหยิ่งถือดีถือรั้นแข็งกระด้าง จะทำให้เข้ากับใครไม่ได้ การเกี่ยวข้องกับผู้อื่นและการเกี่ยวข้องกับ สังคมจะมีปัญหา ถ้าหากใช้ปัญญาพิจารณาจะเห็นว่า การฝึกตน ให้เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตัวรู้จักมีสัมมาคารวะต่อผู้อื่นนั้น ดีกว่าปล่อย ปล่อยละเลยให้ตนเองแสดงออกมาด้วยความเยอหยิ่งถือดีอาการปรากฏ ของเราที่สังคมรับรู้มันสำคัญมากนัก การมีสัมมาคารวะยอมแสดง อาการปรากฏที่ดี จะเป็นที่ยอมรับของคนทั้งหลาย ส่วนความถือรั้น แข็งกระด้างนั้น ย่อมเป็นอาการปรากฏที่จะให้คนรังเกียจ จะทำให้ถูก ปฏิเสธจากสังคม อย่าถือว่าตัวเองเก่ง อย่าถือว่าตัวเองมีอำนาจวาสนา ถ้าเก่งจริงยอมสามารถทำให้คนรอบข้างรักใคร่ชอบพอมเตตาอารีได้ ถ้ามีอำนาจวาสนาจริงยอมสามารถทำให้คนรอบข้างยอมรับและพร้อม ใจเพื่อเกื้อหนุนได้ การมีสัมมาคารวะนั้นก็คือความเก่งกล้าสามารถ การอ่อนน้อมถ่อมตนนั้นก็คือความมีอำนาจวาสนาผู้ที่มีมากด้วยความ สามารถที่แท้จริง จะแสดงอาการปรากฏอย่างอ่อนน้อมถ่อมตน มี สัมมาคารวะ ไม่เยอหยิ่งถือดี

บทที่ ๒๕๐

ฟังพูดด้วยความถ่อมตน ฟังพูดด้วยความนอบน้อม การกล่าววาจาอย่างสุภาพไพเราะน่าฟัง ย่อมถือเป็นอาภรณ์ประดับกายที่ทรงคุณค่า วาจาที่ดีงามที่ออกมาจากปากย่อมเสริมคุณค่าให้แก่ผู้กล่าวอย่างหาประมาณมิได้ จงตั้งความเมตตาอารีขึ้นมาในใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักมองในมุมคนอื่นบ้าง อย่างมองแต่มุมของตนเองฝ่ายเดียว ให้อคิดว่าการที่สังคมจะอยู่ได้นั้น คนในสังคมต้องพร้อมจะช่วยเหลือเกื้อกูลกันทุกเมื่อ ถ้าหากมีแต่การคิดร้ายเบียดเบียนกัน ไม่ว่าสังคมใดก็จะอยู่ไม่รอด ความดีงามเท่านั้นเป็นสิ่งที่ควรจะแพร่ขยายออกไป ส่วนความชั่วความเลวนั้น เราไม่ควรทำเองด้วย และไม่ควรมีส่วนในการช่วยกระเพื่อให้กระจายกว้างออกไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้วยวาจา เมื่อได้ยินถ้อยคำที่ไม่ดี ก็ให้มันดับลงที่หู อย่าเอาไปเสริมเติมต่อ อย่าไปปรุงแต่ง อย่าเอาไปคิดแล้วคิดอีกคิดซ้ำคิดซาก แล้วจะไม่ยอมให้สิ่งไม่ดีไม่งามนั้นกระจายผ่านหรือออกจากปากเราต่อไปอีก เราไม่ควรที่จะมีส่วนในการทำให้อะไรในโลกใบนี้ร้อนขึ้น ควรมีส่วนในการทำให้อะไรในโลกสงบเย็นลง เมื่อเราคิดได้ดังนี้แล้ว หากกล่าววาจาใดออกจากปากมา ก็จะเป็นคำพูดที่ดีงาม เป็นคำพูดอันเป็นมงคล นำความร่มเย็นมาให้แก่ตนเองและผู้อื่น นำความร่มเย็นเป็นสุขมาให้แก่โลก

บทที่ ๒๕๑

ยังมีจิตใจกว้างขวาง ยิ่งถือเป็นหน้าที่ในการที่จะให้การช่วยเหลือแก่ผู้ด้อยโอกาส ที่จะเติมเต็มให้แก่ผู้บกพร่อง ที่จะเจือจานแก่ผู้ทุกข์ยากลำบาก ยิ่งใจแคบใจเล็กลง ก็ยิ่งนึกถึงแต่ตัวเอง คำนึงแต่ผลประโยชน์ของตน ขอให้ตัวเองได้เป็นพอ ใครจะเดือดร้อนไม่สนใจ ผู้ที่จิตใจกว้างขวาง จะชวนช่วยในการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สละสวางไม่ติดข้อง ไม่หวงยึด ไม่ครอบครอง ไม่เป็นเจ้าของ แม้มีผลงานที่ยิ่งใหญ่ แต่ผู้มีจิตใจกว้างขวางย่อมสละผลประโยชน์ที่บังเกิดขึ้นให้แก่สังคมให้แก่มวลชน ส่วนผู้จิตใจคับแคบย่อมชวนช่วยในการเห็นแก่ตัว เบียดเบียนผู้อื่น แย่งชิงความดีความชอบ แย่งชิงผลประโยชน์ ย่อมเป็นผู้โหยหิวกระหายอยากยิ่งนัก เพราะว่าถึงแม้จะแย่งชิงได้มาแล้วมากมาย ก็ยังไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ คนทั้งหลายในโลกนี้ย่อมเลือกสรรเองซึ่งเส้นทางดำเนินของตน ถ้าเลือกที่จะฝึกตนให้เป็นคนใจกว้าง ก็จะพบหนทางชีวิตที่กว้างขวาง ถ้าหากเลือกที่จะฝึกตนให้เป็นคนใจแคบ ก็จะพบแต่หนทางชีวิตที่คับแคบ

บทที่ ๒๕๒

พึงมีความมักน้อย พึงมีความสันโดษ พึงมีความยินดีตามมีตามได้ รู้จักพอเพียงรู้จักเพียงพอ ถ้าไม่รู้จักพอ ได้มามากมายเท่าไร ก็ยังหิวโหยกระหายอยู่ไม่รู้จบ พึงฝึกตนให้อยู่อย่างมักน้อย กินน้อยใช้น้อย เพราะว่าถ้าเราฝึกอยู่อย่างธรรมดาให้เคยชิน เมื่อใดที่เราต้องไปอยู่อย่างคนพิเศษเราจะสามารถอยู่ได้ แต่ถ้าหากเราหลงเพลินอยู่อย่างฟุ้งเฟ้อเห่อเหิม อยู่อย่างไม่ธรรมดา อยู่อย่างวิเศษวิโส จนจิตใจไปติดข้องกับสิ่งที่เกินความจำเป็นเหล่านั้นแล้ว ถ้าเมื่อใดสถานการณ์บังคับให้ต้องอยู่อย่างขาดแคลน เพราะว่าเหตุการณ์ในชีวิตนั้นย่อมไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีลาภก็เสื่อมลาภได้ มียศถาบรรดาศักดิ์ก็เสื่อมจากยศถาบรรดาศักดิ์ได้ ซึ่งถ้าเราไปหลงติดข้องอยู่กับความสะดวกสบายฟุ้งเฟ้อเกินประมาณแล้วต้องมาอยู่อย่างกินน้อยใช้น้อยก็จะรู้สึกขัดเคืองเดือดเนื้อร้อนใจอย่างมาก สมมติว่าเรานั่งอยู่กับพื้น ก็ไม่เห็นมีปัญหาอะไร แต่ถ้ามีไครมายกเร่อุ้มขึ้น แล้วเมื่อเขาปล่อยมือ เราจะต้องตกลงมาเจ็บ เพราะฉะนั้นเราพึงฝึกตนให้คุ้นเคยอยู่ในความมักน้อย อยู่ในความสันโดษยินดีในความพอเพียงตามมีตามได้ฝึกตนให้มีวิถีชีวิตที่ติดดินอย่างนี้จะดีกว่า

บทที่ ๒๕๓

ความดีควรเผยแพร่และควรสืบต่อ ส่วนความชั่วนั้นควรยับยั้ง
 อันความดีนั้นย่อมเป็นสิ่งประเสริฐ ที่จะทำให้โลกอยู่รอดปลอดภัย โลก
 นี้และสังคมจะดำรงอยู่ได้ด้วยความดี มิใช่ดำรงอยู่ได้ด้วยความชั่วช้า
 เลวทราม อันความชั่วนั้น ย่อมมีแต่จะทำร้ายทำลาย ความชั่วตั้งอยู่ที่
 ใจ ย่อมทำร้ายทำลายที่นั่นเสียสิ้น ยิ่งความชั่วตั้งอยู่นานเท่าใด ยิ่งจะ
 ทำลายที่นั่นอย่างไม่มีชิ้นดี ความชั่วย่อมทำลายสถานที่ที่รองรับมัน
 ด้วยเพราะฉะนั้น บุคคลใดปล่อยให้ความชั่วเข้าไปถึงสถิตในใจ บุคคล
 ผู้นั้นจะเผชิญการทำลายล้างผลาญจากความชั่วที่ตนปล่อยปละละเลย
 ไม่ยอมกำจัดออกไป บุคคลที่ไปเกี่ยวข้องกับข้องแวงคบค้าสมาคม
 ทำความคุ้นเคยกับความชั่วนั้นก็เพราะว่าไร้ปัญญา คือไม่มีปัญญา
 เห็นโทษในความชั่ว ว่ามีโทษและพิษภัยมากมายมหาศาลเพียงใด
 เหมือนคนที่อนุญาตให้ไฟกองเล็ก ๆ จุดติดและเผาไหม้ขึ้นที่ฝ้ายบ้าน
 โดยไม่เข้าใจว่า ถ้าปล่อยให้ไฟกองเล็ก ๆ จุดติดขึ้นมากับฝ้ายบ้าน ก็จะมี
 ลูกกลมออกไปเป็นไฟกองใหญ่โต นำความเดือดร้อนมาให้อย่างสุดที่จะ
 คณานับ ผู้มีปัญญาจะยับยั้งความชั่ว เพราะมีปัญญาเห็นโทษในความ
 ชั่ว และในเวลาเดียวกันก็จะเห็นคุณในความดี จึงพยายามรับเอาซึ่ง
 ความดี มาประดิษฐานไว้ในใจตน พร้อมทั้งพยายามเผยแพร่ขยาย
 กระจายสืบต่อให้ต่อเนื่องซึ่งความดีนั้น ๆ เพื่อความเจริญและสิ่งอัน
 เป็นมงคลทั้งหลายจะได้บังเกิดขึ้นตามมา

บทที่ ๒๕๔

อย่าให้ความชั่วชนะความดี อย่าให้ความโหดร้ายชนะความเมตตาอารี ในใจคนเราทุกคนนั้นล้วนแต่มีสงครามย่อย ๆ เกิดขึ้นอยู่เสมอ คือระหว่างกิเลสกับธรรมะ ผู้รบกันบนหัวใจของเรา ฝ่ายใดชนะก็จะดึงเราไปในทิศทางด้านนั้น ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่วต่างผลัดกันแพ้ผลัดกันชนะอยู่บนหัวใจของมนุษย์ปุถุชนคนธรรมดาทั้งหลาย ถ้าฝ่ายดีชนะบ่อยหน่อย ก็จะเรียกว่าคนดี ถ้าฝ่ายชั่วชนะบ่อย ก็จะเรียกว่าคนชั่ว แต่ตราบดีที่ยังไม่หมดกิเลส ก็สามารถที่จะพลิกไปพลิกมา เปลี่ยนแปรกลับกลายเป็นคนดี คนที่เคยดี ถ้าเกิดประมาทมาแว้ว ไม่คอยดูแลระวังรักษาจิต ก็อาจจะพลั้งพลาดเผลอไปทำความชั่วได้ ส่วนคนที่เคยทำชั่ว ถ้าได้ประสบพบบัณฑิต เมื่อฟังธรรมโอวาทแล้วได้สำนึก ก็อาจจะกลับกลายเป็นคนดี กลับเนื้อกลับตัว ละเลิกความชั่ว หันมาประกอบกระทำความดีได้ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน จึงไม่ควรประมาท ฟังชวนชวายนดูแลรักษาจิตอยู่เสมอ ที่ทำดีแล้วก็ต้องรักษาความดีนั้นให้มั่นคง อย่าปล่อยปละละเลยหยิ่งทะนงตนว่าเราดีแล้ว ต้องดูแลรักษาจิตไม่ให้ไปข้องแวะกับสิ่งชั่วอยู่เสมอ บุคคลผู้มีปัญญาจึงไม่คิดว่าตนเองดีแล้ว เพราะว่าจะนำพาไปสู่ความประมาท ต้องคิดว่าตนเองยังไม่ดี แล้วจะต้องแก้ไขขัดเกลาพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นอยู่เสมอ เหมือนกับคนซักผ้า อย่าไปมองที่สะอาด ให้หาที่เปื้อนของผ้า แล้วชวนชวายนซักผ้าให้ดี ความสะอาดจะเกิดขึ้นมาจากการที่เราแสวงหารอยเปื้อน แล้วมีความพากเพียรในการซักผ้าที่รอย

สกปรกนั้น

บทที่ ๒๕๕

จงชวนขวยช่วยเหลือเกื้อกูลผู้ที่อ่อนแอกว่า จงกระทำดังนี้บ่อย ๆ ทำให้เป็นนิสัย จะช่วยนำพาจิตเราให้ห่างไกลจากความเห็นแก่ตัว ช่วยให้อห่างไกลจากการเบียดเบียน เหมือนกับการตัดไม้ไผ่ทิ้งไปข้างหนึ่ง ด้วยการตัดไปอีกข้างหนึ่ง พอปล่อยแล้วก็จะช่วยให้ไม้ไผ่ลำนั้นตรงและสวยงามได้ คนเราที่เวียนว่ายตายเกิดมาในสังสารวัฏ ก็มักจะคุ้นเคยกับความโหดร้าย คุ้นเคยกับการเบียดเบียนผู้อื่น เพราะฉะนั้นผู้คิดฝึกตนจึงควรสร้างลักษณะนิสัยในการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้เกิดขึ้น พึงสร้างเสริมกิจกรรมในการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้ด้อยโอกาส ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้ที่ลำบากทุกข์ยากกว่าตน ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้ประสบอุบัติเหตุทางธรรมชาติ ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้ที่โดนรังแก ช่วยเหลือเกื้อกูลคนชราและทารก การช่วยเหลือเกื้อกูลก็คือการให้ทานนั่นเอง เมื่อกระทำดังนี้ย่อมยังให้ทานบารมีของเขาผู้นั้นเต็มรอบ เมื่อทานบารมีแก่กล้า บารมีอื่น ๆ ก็จะเจริญตามมาเป็นอัตโนมัติ เพราะฉะนั้นชีวิตของเราไม่ควรอยู่เฉย ๆ ไม่ควรอยู่เปล่า ๆ ควรสร้างคุณประโยชน์ให้แก่สังคมและคนรอบข้าง จะช่วยให้คุณธรรมเจริญรุ่งเรือง จะช่วยให้บารมีเต็มรอบ จะช่วยให้หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงในโอกาสข้างหน้า

บทที่ ๒๕๖

บัณฑิตจะต้องเอาชนะใจตน ไม่ใช่ชวนขวยที่จะทำอะไรตามใจชอบ ทำอะไรตามใจอยาก ทำอะไรไปตามกระแสกิเลส และทำอะไรไปตามนิสัยเก่าสันดานเดิมโดยไม่คิดขัดเกลาโอกาสอันวิเศษที่สุดที่ได้มีโอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์ก็คือ มีโอกาสและช่องทางเปิดโล่งที่จะมาขัดเกลาตน พัฒนาตน แก้ไขข้อบกพร่องและสันดานเดิมที่เคยหมักหมมหมักอยู่ด้วยอาสวะกิเลส ให้กลายเป็นจิตใจที่ผ่องใสเบิกบาน ธรรมชาติด้วยกุศลบารมีธรรมทั้งหลาย ถ้าไม่คิดมาฝึกฝนเพื่อเอาชนะใจตน ก็จะเสียที่เสียโอกาสที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนา เพราะว่าองค์กรแห่งพระพุทธศาสนาก็คือ องค์กรแห่งกัลยาณมิตร ที่จะให้โอกาสและเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน เพื่อให้สาธุชนผู้มีศรัทธามีกำลังใจแก่กล้าที่จะมาฝึกตนในเส้นทางแห่งอริยมรรคมีองค์แปด แนวทางแห่งสติปัญญาอันสูงส่ง ทางดำเนินแห่งศีลสมาธิปัญญา เพราะว่า ถ้าหากเราไปถึงร้านอาหารที่อร่อยประกอบด้วยสรรพโภชา แต่ว่าเราไม่สนใจลิ้มรส การไปถึงร้านอาหารนั้นก็ไม่มีประโยชน์ใดแก่เราเลย การที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์และได้มีโอกาสพบพระพุทธศาสนาก็เป็นเช่นเดียวกัน ก็จะไม่มีความค่าอะไรแก่เราเลยถ้าหากเราไม่ชวนขวยศึกษาธรรม แล้วนำมาประพฤติปฏิบัติขัดเกลาตน ให้หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะที่หมักคองในสันดานของเรามา นับภพนับชาติไม่ถ้วน พระพุทธเจ้าตรัสว่า ในบรรดาสิ่งที่ฝึกได้ทั้งหลายนั้น มนุษย์ผู้ชวนขวยฝึกฝนปฏิบัติขัดเกลาตนย่อมนับว่าประเสริฐที่สุด ฉะนั้น

บัณฑิตจึงชวนขวายเป็นเพื่อนเพื่อจะได้มาเอาชนะใจตนในกาลทุกเมื่อ

บทที่ ๒๕๙

สิ่งที่เราให้ออกไปนั้นแหละ ที่เราจะได้อะไรมา สิ่งที่เราหวังเห็นไว้นั้นแหละ ที่จะสูญเสียไปอย่างไร้ค่า ยิ่งตระหนักก็เก็บเอาไว้ ของนั้นก็จะเป็นประโยชน์แก่ใครเลย แม้แต่ตัวเราเอง ท่านผู้มีปัญญาจึงชวนขยายบำเพ็ญทาน ฝึกฝนความใจกว้าง ยิ่งถ้ามีโอกาสเผยแพร่ธรรมะ เชื่อว่าเป็นผู้ให้ปัญญา เมื่อให้ปัญญาย่อมได้ปัญญา เพราะฉะนั้น ผู้ให้ธรรมเป็นทานย่อมได้ปัญญาและพร้อมด้วยกับสิ่งอันเป็นสิริสวัสดิ์พิพัฒนามงคลอีกมากมายหลากหลายประการ เพราะจุดเริ่มต้นแห่งสิ่งดีงามทั้งหลายก็คือสัมมาทิฐิความเห็นชอบ ส่วนที่ใดมีมิจฉาทิฐิคือความเห็นผิด ความเจริญจะบังเกิดขึ้นในที่นั้นไม่ได้ มีแต่หายนะภัยนั้นแลจะอุบัติ สถานที่ใดมีสัมมาทิฐิความเห็นถูกเห็นชอบตรงต่อธรรมะอันดีงาม สถานที่นั้นย่อมบังเกิดอรรโณทัยไฉแสง เป็นอรุณรุ่งแห่งความเจริญทั้งหลาย และหายนะภัยทั้งหลายก็ย่อมจะดับไปสิ้น การให้ธรรมเป็นทานจึงเป็นการให้ความสงบสันติให้ความร่มเย็นเป็นสุขแก่สรรพสัตว์ ให้ความเจริญรุ่งเรืองแก่โลกธาตุ บุคคลให้สิ่งใดย่อมได้สิ่งนั้น ผู้ให้ความร่มเย็นเป็นสุข ย่อมได้ความร่มเย็นเป็นสุข เพราะฉะนั้น บุคคลผู้ให้ธรรมเป็นทาน ย่อมเชื่อว่าได้บำเพ็ญทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านอย่างพร้อมมูลในคราวเดียวกัน

บทที่ ๒๕๘

จึงมีความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่มีปริมาณไม่มีขอบเขต เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา รักผู้อื่นให้เสมือนรักตัวเอง อันตัวเราเองนั้นรักสุขเกลียดทุกข์ฉันใด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในโลกธาตุก็รักสุขเกลียดทุกข์ฉันนั้น เมื่อบุคคลเอาตนเองเป็นอุปมาแล้ว พินิจโดยเอาใจเขามาใส่ใจเรา จึงไม่ปรารถนาที่จะเบียดเบียนใครให้ประสบความเดือดร้อน และเมื่อมีโอกาส ก็พร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลให้สัตว์ผู้ตกทุกข์ได้พ้นจากความทุกข์ บุคคลผู้พัฒนาจิตตนให้สูงขึ้น ย่อมบังเกิดความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์อย่างไม่มีปริมาณไม่มีขอบเขต ไม่เลือกที่รักไม่เลือกที่ชัง แล้วก็ในทำนองเดียวกัน บุคคลใดที่ตั้งจิตให้บังเกิดคุณความดีมีความเมตตา มีความกรุณาต่อสัตว์ทั้งหลาย ก็จะทำให้จิตสูงขึ้นในเส้นทางการบำเพ็ญบารมี เจริญรุ่งเรืองขึ้นในเส้นทางอริยมรรคอริยผล ท้ายที่สุด ความเมตตากรุณาย่อมชักนำพาให้บุคคลผู้พัฒนาจิตนั้นพ้นจากเจตนาในการเบียดเบียนผู้อื่น แล้วย่อมเป็นเหตุให้ผู้นั้นมีศีลบริสุทธิ์ไม่ต่างไม่พร้อย จิตก็จะดำเนินอย่างมั่นคงไปในเส้นทางสู่พระนิพพาน เมตตาและกรุณาที่บังเกิดขึ้นมาในจิตย่อมทำให้จิตผู้นั้นไม่ตกไปในเส้นทางหลอกล่อของมาร เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ย่อมจะเจริญมั่นคงไปสู่ความหลุดพ้นคือพระนิพพานเป็นเที่ยงแท้

บทที่ ๒๕๕

เมื่อประสบทุกข์ ประสบเคราะห์ ประสบโชคร้าย ให้หันกลับมาสำรวจตนเอง เพื่อการแก้ไขพัฒนาข้อบกพร่อง ดูแลระวังรักษาตนหาเครื่องกันเสื่อมหรือสิ่งที่จะช่วยรักษาตนไม่ให้เสื่อมจากกุศลไม่ให้เหินห่างจากธรรม เมื่อประสบความผิดหวัง จะต้องอาศัยเป็นโอกาสสำรวจข้อบกพร่อง สิ่งใดที่เราประมาทอยู่ เชื้อนแช่อยู่ ยังไม่ได้ประกอบกระทำตามคำแนะนำของครูบาอาจารย์และบัณฑิตทั้งหลาย จงอาศัยโอกาสนี้ สร้างกำลังใจให้แข็งแกร่ง ลุกขึ้นมาบำเพ็ญฝึกหัดขัดเกลาตน เสริมสร้างความเพียรพยายามที่จะกระทำภาระธุระในทางธรรมให้ลุล่วง อย่าปล่อยให้ความเสียใจ น้อยใจ โกรธ ประชดชีวิตซึ่งเป็นการร้ายที่จะนำไปสู่ความตกต่ำเข้ามาชักจูงให้จิตใจของเราหมดแรงหมดพลังหมดกำลังใจ หรือถ้าเราผ่อเราไม่ดูแลรักษาจิตใจให้ดี มารร้ายพวกนี้อาจจะนำเราไปทำร้ายทำลายผลประโยชน์ตนเองผลประโยชน์ผู้อื่นให้เสียหายใหญ่หลวง โดยมันแทรกเอาคำว่า “เพื่อความสะอาด” มาเป็นข้ออ้างบังหน้า ให้เราหลงไปประกอบกระทำในสิ่งที่จะนำความพินาศมาสู่ตนเองและผู้อื่น ซึ่งถ้าหลงกระทำไปตามมันแล้ว เราเองนี้แหละจะต้องรับบาปหาบเวร แบกบาปหาบกรรมจากการที่มารร้ายเหล่านี้มาหลอกล่อให้เราต้องไปทำเรื่องเสื่อมเสีย จากการตกเป็นทาสมของความน้อยใจ เสียใจ โกรธ ประชดชีวิต เพราะฉะนั้น ต้องเปลี่ยนความคิดเป็นว่า ดวงตกนั้นแหละเป็นโอกาสอันดี ที่เราจะได้ทบทวนทวนนึกแก้ไขสิ่งผิด พัฒนาตนให้ดีขึ้น แล้วความเจริญทั้งหลายจะกลับมาหา

เราเองในเวลาอันใกล้

บทที่ ๓๐๐

อย่าคิดแต่จะไปจับผิดคนอื่น ควรหันกลับมาจับผิดตัวเองดีกว่า กับคนอื่นควรฝึกเมตตาอภัย เพราะว่าสัตว์ทั้งหลายล้วนแต่มีกิเลส สัตว์ทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกรรม เคยทำกรรมอะไรไว้ ก็ย่อมต้องเป็นไปตามผลแห่งกรรมนั้น ทำอย่างไรก็จะได้รับผลที่ตนทำ สร้างเหตุอย่างใดก็จะได้รับผลอย่างนั้น และเราก็จะไม่สามารถบงการใครได้ เราไม่สามารถบังคับความคิดของใครได้ เราไม่สามารถเลือกเส้นทางชีวิตให้ใคร เพราะฉะนั้น การไปคอยนั่งจับผิดคนอื่นย่อมทำให้จิตใจเศร้าหมองเปล่า ๆ แล้วก็จะไม่เกิดประโยชน์อันใด เราไม่สามารถปฏิบัติธรรมให้ผู้อื่น เราไม่สามารถละกิเลสแทนคนอื่นได้ ต่างคนต่างจะต้องทำเอง เพราะฉะนั้น เลิกไปนั่งจับผิด เลิกกลัดกลุ้มกังวลเศร้าหมองกับคนอื่น แล้วหันมาทำหน้าที่ตนเองให้ดี มาฝึกฝนการเจริญสติเพื่อรักษาจิตตน มีความพากเพียรในการเจริญสติเพื่อมาเฝ้าดูกิเลสในใจตน หันมาเฝ้ารักษาจิตตน จับผิดตนเองเพื่อแก้ไขพัฒนาจิตตนให้ดีขึ้น กับตนเองให้เข้มงวดคือหมั่นฝึกฝนตนให้ละความชั่วประพฤติกุศลความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปเสมอ ถ้านิ่งนอนใจมัวภาวนามีใจแต่เรื่องที่ทำไปแล้ว ก็ถือว่ามีความประมาท เพราะจิตจะเลื่อมได้ ถ้าหากไม่ระวังรักษาและแก้ไขพัฒนาอยู่เสมอ จงอย่าเชื่อน้ำขุ่น จงอย่าประมาท จงหมั่นดูแลรักษาจิตของตน ให้มั่นคงในธรรมเป็นนิจ



วิหารติวงกะ ศรีลังกา

บทที่ ๓๐๑

พึงมีเจตนาที่จะพัฒนาตนเองให้มีน้ำใจโอบอ้อมอารี โดยตั้ง
เป็นเป้าหมายที่สำคัญของชีวิต อย่าเสียเวลาเพียงของนอกราย เพราะ
ว่าสมบัติทั้งหลายล้วนแต่เป็นของกงท่อมโลก เป็นสิ่งที่ต้องทิ้งไว้ใน
โลก เป็นสิ่งที่ตายแล้วก็เอาไปไม่ได้ ถ้าเรามัวแต่คิดห่วงแหนสิ่งเหล่านี้
เราก็จะโดนโลกแห่งความเกิดแก่เจ็บตายผูกไว้ จะต้องกลายเป็นคน
จิตใจคับแคบ โลกโมโหตัน เห็นแก่ตัว เบียดเบียนผู้อื่นเพื่อประโยชน์
ตน บั่นปลายแห่งจิตวิญญาณของเราก็จะไปสู่ความตกต่ำเข้าสู่เส้นทาง
อบาย หาความเจริญไม่ได้ เพราะฉะนั้น บัณฑิตผู้มีปัญญาเห็นดังนี้
แล้ว พึงชวนชวนในการแผ่เมตตา ยินดีต่อการบริจาคทาน ดำรงตน
อยู่ในความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี เมตตาปราณี ไม่คิดจองเวรผูก
อาฆาต ยกโทษโอหังกรรมและให้อภัยแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงไม่มี
ปริมาณไม่มีขอบเขต เพื่อพัฒนาจิตตนให้กว้างขวางและประกอบไป
ด้วยคุณธรรมความดี อันจะยังประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้
เจริญในเส้นทางแห่งความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย

บทที่ ๓๐๒

ความอิจฉาริษยานั้นเป็นยาพิษ บัณฑิตจะไม่อิจฉาริษยาต่อผู้ใด พึงตั้งจิตเมตตาปรารภนาดีให้สัตว์ทั้งหลายอยู่เย็นเป็นสุข พึงมีความกรุณาปรารภนาให้พ้นทุกข์ พึงมีมุกตาพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี รู้จักอุเบกขาวางเฉยในเวลาอันสมควร ถ้าทำอย่างนี้ได้ก็จะทำให้จิตเรารู้สึกสูงขึ้นไป จะทำให้เราอยู่เย็นเป็นสุข ความริษยานั้นจะทำให้จิตตกต่ำ เมื่อจิตตกต่ำก็จะหาความสุขสบายใจไม่ได้ อยู่ที่ใดก็จะเหมือนมีไฟเผาใจ สิ่งไม่ดีที่ดั่งขึ้นในจิตเราจะเผาใจเราเป็นอันดับแรก หลังจากนั้นจะออกไปเผาสิ่งรอบตัว จนกระทั่งออกไปเผาสังคมประเทศชาติ นำความเดือดร้อนมาสู่ชาวโลกทั้งหลายได้ ความขุ่นเคืองเดียวก็สามารถนำความเดือดร้อนที่ใหญ่โตมโหฬารมาให้ได้ เพราะเหตุนั้นเขาจึงเรียกว่าความขุ่น ความเคืองเดียวก็ย่อมสามารถนำความรุ่มเย็นเป็นสุขที่ใหญ่โตมโหฬารมาให้ได้ เพราะเหตุนั้นเขาจึงเรียกว่าความดี เพราะฉะนั้น จึงมีความละเอียดต่อบาปและความเกรงกลัวต่อบาป อย่าทำความผิด อย่าสร้างบาปกรรม อย่าสร้างความขุ่น แม้จะคิดว่าขุ่นเคืองเดียวก็อย่าสร้าง และจงมีความศรัทธาอย่างยิ่งในการสร้างคุณงามความดี สร้างบุญบารมีสร้างกุศล แม้จะดูว่าความเคืองเดียวก็อย่าละเลย อันความขุ่นนั้นไม่ทำเลยจะดีกว่า ส่วนความดีนั้นจงทำให้มากและทำให้เป็นนิสัย

บทที่ ๓๐๓

อย่าไปเสียเวลาคอยจับผิดผู้อื่น การไปเที่ยวจับผิดผู้อื่นเป็นการเสียเวลา เป็นการเน้นซ้ำ เป็นการไปกระทำสิ่งที่ไร้ค่า เป็นการไปกระทำสิ่งที่ไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้น จงมาจับผิดตนเอง รีบเร่งแก้ไข อย่าประมาทเชื่อนแชนวันเวลาที่ผ่านไป การจับผิดตนเองแล้วรีบเร่งแก้ไขให้ดีขึ้นให้เจริญขึ้น เหมือนกับการส่องกระจกแล้วรีบแก้ไขริ้วรอยเปราะเปื้อนบนใบหน้าก่อนออกจากบ้าน คนเรานั้นหน้าที่อันสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งในชีวิตก็คือการแก้ไขพัฒนาตน จะต้องถือว่าเป็นเรื่องรีบเร่งรีบด่วนเป็นอันดับหนึ่ง เพราะฉะนั้น ต้องรู้ว่าตนเองมีข้อบกพร่องอะไรบ้าง จะได้แก้ไขให้ถูกต้อง การออกไปเที่ยวจับผิดผู้อื่นจะทำให้ละเลยข้อบกพร่องของตัวเอง ทำให้ไม่เกิดขบวนการที่จะแก้ไขพัฒนาตน จึงเป็นความประมาทอย่างยิ่งในชีวิต เหมือนกับว่าละเลยการตรวจสอบสภาพเครื่องยนต์กลไกของยานพาหนะ ที่ตนเองกำลังจะอาศัยขับขี่ย่านเส้นทางทวิคูณคั่นคือสังสารวัฏการเวียนว่ายตายเกิดนั้นแล

บทที่ ๓๐๔

อย่าคดโกง อย่าหักหลังทรยศ อย่าเอารัดเอาเปรียบใคร เขาเคยช่วยเหลือเรามา ก็ต้องหาทางตอบแทนบุญคุณเขา ถ้าตอบแทนมาก ๆ ไม่ได้ สามารถตอบแทนได้เท่าไรก็ควรทำ ถ้าไม่มีจิตคิดตอบแทน บุญคุณผู้มีพระคุณ ก็จะกลายเป็นคนไม่เต็มคน ขอยืมเงินทองทรัพย์สินสมบัติของเขามา ต้องหาทางใช้คืน อย่าหนีหนีอย่าเบี้ยวหนี้ พึงรักษาความซื่อสัตย์สุจริตให้เป็นนิสัย เสียชีพอย่าเสียสัตย์ พึงรักษาคุณธรรมความดีในใจไว้ให้มั่นคง การกระทำอะไรอย่างซื่อตรงจะทำให้ไม่ต้องกินเหนงแคลงใจ จะไม่ละอายแก่ใจ จะไม่เดือดเนื้อร้อนใจในภายหลัง การเอาเปรียบเบียดเบียนผู้อื่นจะไม่นำความสบายใจมาให้ การหักหลังทรยศอกตัญญูต่อผู้อื่นจะไม่นำความร่มเย็นเป็นสุขมาให้ บัณฑิตจึงดำรงตนอยู่ในศีลธรรม ไม่ฝ่าฝืนสิ่งที่พระพุทธเจ้าห้าม ไม่ละเลยสิ่งที่พระพุทธเจ้าแนะนำสั่งสอนให้กระทำ มีความศรัทธาอันมั่นคงไม่หวั่นไหวคลอนแคลนต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธรัตนะ พระธรรมรัตนะ พระสังฆรัตนะ มีศีลตำราวมังงวรด้วยดี มีจาคะการสละทานการบริจาค มีปัญญาเห็นความจริงของสังขาร ผู้ประพฤติธรรมย่อมประสบแต่ความเจริญรุ่งเรือง

บทที่ ๓๐๕

การคุยโวโอ้อวดจะเป็นการเปิดเผยช่องโหว่และจุดอ่อนของตัวเอง จะเป็นการเปิดเผยเป้าหมายให้ศัตรูโจมตีง่าย ท่านผู้มีปัญญารอบรู้กว้างขวาง จะหลีกเลี่ยงการคุยโวโอ้อวด ส่วนการอ่อนน้อมถ่อมตนนั้น จะช่วยปิดช่องโหว่ได้ ฟังฝึกฝนตนเองให้มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่เย่อหยิ่ง ไม่ถือดี ไม่ถือตัวถือตน ไม่หลงว่าดีแล้วเก่งแล้ว เพราะจะทำให้ประมาท ถ้าหากประมาทเชื่อนาเช่ ก็พลาดได้ฟังได้ อย่ามัวแต่ชื่นชมความสำเร็จที่ผ่านมาไปแล้ว จะต้องทำใหม่ในปัจจุบันให้ดี เพราะว่าที่สำเร็จมาแต่คราวก่อนก็ได้ผ่านไปแล้ว ถ้าไม่มาทำปัจจุบันให้ดี ไม่รู้จักรักษามาตรฐานเดิมไว้ ก็จะทำให้เกิดความผิดพลาดได้ จะต้องคอยแก้ไขพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นอยู่เสมอ ต้องคอยฟังโทษจับผิดตนเองเพื่อจะได้แก้ไขจุดอ่อนจุดด้อย ไม่ให้กลายเป็นปัญหาใหญ่ในภายหน้า แต่อย่าเอาความผิดพลาดของตนมาบั่นทอนจิตใจให้น้อยใจเสียใจโกรธประชด ต้องเอาความผิดพลาดบกพร่องมาเป็นครู เพื่อช่วยเหลือในการแก้ไขพัฒนา ถึงเราจะไม่ได้เป็นคนดีที่สุดประเสริฐที่สุดก็ไม่ใช่ไร แต่จงพร้อมที่จะแก้ไขพัฒนาตนเป็นนิจ

บทที่ ๓๐๖

วิจารณ์ผู้อื่นจะมีประโยชน์อะไร วิจารณ์ตนเองจะมีประโยชน์มากกว่า จับผิดผู้อื่นจะมีประโยชน์อะไร จับผิดตนเองจะมีประโยชน์มากกว่า ความชั่วที่คนอื่นสร้างและความชั่วที่คนอื่นมีนั้น จะไม่นำพาเราให้ตกต่ำหรือนำเราไปตกนรกได้ ส่วนความชั่วที่เราสร้างและความชั่วที่เรามีนั้นแหละ ที่สามารถนำเราให้ตกต่ำและเป็นเหตุให้เราตกนรก ความชั่วที่อันตรายที่สุดคือความชั่วในใจของเราเอง ความเสียนิสัยที่จะนำพาความเดือดร้อนมาให้แก่เรามากที่สุด ก็คือความเสียนิสัยของตัวเอง เพราะฉะนั้น ตนเองนั้นแหละ ที่เราต้องคอยจับผิดให้มากที่สุด ต้องคอยสอนให้มากที่สุด ต้องคอยชุ้ญให้แก้ไขพัฒนามากที่สุด คนในโลกนี้มักจะจัดแจงการทำงานผิดขั้นตอน เพราะไม่รู้ว่าจะต้องจับผิดตนเองเพื่อแก้ไขให้มากกว่าที่จะไปคอยจับผิดผู้อื่นเพื่อเอามานินทา ท่านผู้ใฝ่เจริญควรจะมี ความสนุกในการแก้เสียเสียของตน มากกว่าที่จะไปมีความสนุกในการด่าว่านินทาข่มขู่ผู้อื่นต่อข้อบกพร่องเสียหายของเขา ท่านสาธุชนทั้งหลายพึงมีความยินดีในการสำนึกผิดคิดแก้ไขพัฒนาตนเองทุกเมื่อ

บทที่ ๓๐๓

การทำร้ายทำลายตัวเองอย่างที่สุดก็คือการกระทำเรื่องทรยศ คดโกงไม่ซื่อสัตย์สุจริต ต่อให้ได้สมบัติมากก็จะมีประโยชน์อะไรเล่า ถ้าหากสูญเสียความซื่อสัตย์สุจริตไป ก็การดำรงตนอยู่ด้วยความทรยศ คดโกงนั้น เราจะมีชีวิตอยู่อย่างภาคภูมิใจได้หรือ เพราะว่าถ้าสูญเสียความซื่อสัตย์สุจริต ก็เหมือนสูญเสียกลิ่นอายของความเป็นมนุษย์ไป คล้ายประหนึ่งว่าสูญเสียชีวิตไปแล้วแต่ยังหายใจอยู่ก็เพราะว่ากลับกลายเป็นคนไร้ค่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ใน อุมหิสสะวิชะยะคาถาว่า “การดำรงตนให้บริสุทธิ์อยู่ในศีลและการประพฤติธรรมให้สุจริตจะเป็นเครื่องป้องกันภัยทั้งหลาย จนกระทั่งสามารถป้องกันให้รอดพ้นจากการตายในเวลาอันไม่สมควร พร้อมทั้งนำความสุขสวัสดิ์ทั้งหลายมาให้แก่ผู้ประพฤติ” เพราะฉะนั้น การประพฤติสุจริตก็คือการดำรงตนให้อยู่ในขอบเขตแห่งความเจริญและรอดพ้นจากความเสื่อม เหตุผลก็คือว่า ผู้ที่จะตกไปสู่ความเสื่อมและหาความเจริญไม่ได้ก็คือผู้ที่ละทิ้งสุจิตตนั่นเอง เมื่อท่านสาธุชนทราบดังนี้แล้ว พึงรักษาความสุจริตไว้ ถึงแม้ว่าจะประสบความยากลำบากเพียงใด ก็ยังคงตั้งมั่นอยู่ในสุจริตธรรมอย่างเสมอต้นเสมอปลายตลอดไป

บทที่ ๓๐๘

การฟุ้งเพื่อเห่อเหิมไม่รู้จักประมาณ ไม่ดำรงตนให้สมควรแก่ฐานะ ย่อมนำความเดือดร้อนมาให้ท่านปการ พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้มีธรรมะข้อหนึ่งคือ สมชีวิตา แปลว่า การดำรงตนให้พอสมควรแก่ฐานะอันเหมาะสมของตน คือไม่ขี้เหนียวจนไม่กล้าใช้สอย และไม่สุรุ่ยสุร่ายฟุ้งเฟ้อเห่อเหิมเกินฐานะอันสมควรแก่ตน ทรัพย์สินที่หามาได้จากการประกอบสัมมาอาชีพ ต้องนำไปใช้จ่ายในทางที่เหมาะสม พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ใช้ทรัพย์สินที่หามาได้โดยสุจริตไปในทางที่เป็นประโยชน์อันสมควรแก่ตนเองและผู้อื่น เรียกว่าการใช้ โภคทรัพย์ไปในทางที่ถูกที่ควร ๕ ประการ คือ ๑.ใช้เลี้ยงตัวเอง บุตร ภรรยา สามี บิดา มารดาและบุคคลในครอบครัวให้อยู่เย็นเป็นสุข ๒.ใช้บำรุงกัลยาณมิตรผู้คอยช่วยเหลือเกื้อหนุนกันไปสู่ความเจริญให้อยู่เย็นเป็นสุข ๓.เก็บสะสมเอาไว้ใช้สอยในยามจำเป็น เช่น ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย หรือ ต้องประสบเภทภัยธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม ฝนแล้ง เป็นต้น ๔.สร้างบุญสร้างกุศลเพื่อเป็นเสบียงบุญสำหรับเลี้ยงตนในภพภูมิเบื้องหน้า ๕.ใช้ในการกระทำพละ หมายถึงการเสียสละทรัพย์เพื่อกิจกรรมต่างๆ ในสังคมที่ตนอยู่ ตามธรรมเนียมและกรอบประเพณีอันดีงามที่สังคมกำหนด ยกตัวอย่างเช่น ญาติพละ การสงเคราะห์ญาติ อติ-ธิพละ การต้อนรับแขก ปุพฺพเปตพละ การทำบุญอุทิศให้ผู้ตาย ราชพละ การถวายหลวง เช่น การเสวยภาชีอากร เทวตาพละ การทำบุญอุทิศให้เทวดา เป็นต้น

บทที่ ๓๐๕

เพราะมีความฉลาดมาก จึงยินดีพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ทำให้
 สมหวังตลอดชีวิต ถ้าหากบุคคลใดไม่รู้จักยินดีพอใจในสิ่งที่ตนเองมี
 อยู่ ก็ย่อมผิดหวังตลอดชีวิต เพราะว่าต้องคอยไปยินดีพอใจกับสิ่งที่ยัง
 ไม่ได้และยังไม่มี และก็เมื่อใดสิ่งที่เคยคาดหวังต้องการมานานได้กลาย
 มาเป็นของตน ก็จะไม่มีความพอใจอีก ก็สิ่งที่เคยอยากได้อย่างมากนั้น
 พอได้มาก็เบื่อแล้ว หันกลับไปเพื่อฝันอยากได้ในสิ่งที่ยังไม่ได้ยังไม่มี
 อีกเล่า ถ้าเมื่อไหร่ที่ได้สิ่งนั้นมาอีกก็จะเบื่ออีกแหละ แล้วจะไปอยากได้
 ในสิ่งที่ยังไม่ได้อีก บุคคลผู้นี้เหมือนคนบ้าโล่งว่าเงาตัวเอง ยิ่งวิ่งตาม
 หาเงาก็ยิ่งวิ่งหนีไป หยุดวิ่งตามเมื่อไหร่ เงาก็จะอยู่ตรงนั้นนั่นเอง โลก
 นี้ไม่ได้เป็นพิษภัยแก่เราเลย จิตที่ตั้งไว้ผิด วิธีคิดที่ผิด ความเห็นที่ผิด
 นั้นแล ทำร้ายทำลายผู้นั้นอย่างไม่มีขึ้นดี เหมือนเหล็กที่วางในสถานที่
 ไม่ดี ย่อมเกิดสนิมกัดกร่อน สนิมก็ไม่ได้มาจากไหน เกิดจากเหล็ก
 นั้นเอง ถ้านำเหล็กนั้นไปวางในสถานที่ไม่บังควรก็จะถูกกัดกร่อนไป
 เรื่อย จิตที่ตั้งไว้ผิดก็จะทำให้บุคคลเดือดร้อน จิตที่ตั้งไว้ถูกต้องก็จะนำความ
 เจริญรุ่งเรืองมาให้ บุคคลใดรู้จักยินดีพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ย่อม
 ประสบความสมหวังตลอดชีวิต ดังนี้แล

บทที่ ๓๑๐

อย่ามีจิตคิดคดโกง อย่าเข้าใจว่าการคดโกงนำมาซึ่งประโยชน์ เพราะว่าการคดโกงจะทำร้ายทำลายตัวเองอย่างไม่มีขึ้นดี การคดโกง ย่อมนำพาจิตของเราออกห่างไปจากการเห็นความจริง ทำให้เรามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ผิดไปจากความจริง ต่อไปเราจะไม่สามารถรับรู้เรื่องจริงได้ สังขารความจริงทั้งหลายเป็นเรื่องที่คนซื่อสัตย์สุจริตเท่านั้นจึงจะสามารถรู้ได้ ส่วนคนทรยศคดโกงจะไม่สามารถรู้สังขารความจริงได้ เพราะว่าจิตของคดโกงนั้นคด เมื่อจิตคดย่อมทำให้เกิดความเห็นผิด เห็นไม่ตรงกับความจริง มองไม่เห็นความจริง แม้การคิดวิเคราะห์ของผู้ที่มีจิตคด ก็เป็นไปในทางที่ออกห่างจากความจริง เป็นไปในทางลุ่มหลงมัวเมา ผิดพลาดปราศจากความถูกต้อง ผู้ที่มีจิตคดย่อมได้ประสบแต่การรู้ผิดเห็นผิดเข้าใจผิดไม่ตรงกับความจริง อันจะเป็นเหตุให้กระทำผิดพลาด นำความเสียหายมาให้อย่างมากมายมหาศาลเพราะฉะนั้น นักปราชญ์ท่านจึงกล่าวว่า อย่าดูถูกว่าความชั่วนิดเดียวแล้วฝืนกระทำ เพราะว่าความชั่วนิดเดียวย่อมสามารถนำพาความชั่วอย่างใหญ่หลวงมาให้ในภายภาคหน้า เพราะฉะนั้น บัณฑิตทั้งหลายจึงมีความละอายต่อบาป และความเกรงกลัวต่อบาป ไม่ยอมไปแปดเปื้อนกับความชั่วใด ๆ แม้จะเป็นความชั่วนิดเดียว

บทที่ ๓๑๑

ฟังละเว้นจากการเบียดเบียน สัตว์ทั้งหลายล้วนเป็นเพื่อนร่วม
ทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ล้วนแต่ตกอยู่ภายใต้กิเลส
ตัณหาอุปาทาน จึงต้องทำอะไรไปตามที่กิเลสบงการ เมื่อพิจารณาดังนี้
เราจึงควรยกเลิกการผูกโกรธอาฆาตพยาบาทเบียดเบียน อภัยได้จงอภัย
ถ้ายกโทษอโหสิกรรมได้ก็จะทำให้ใจเราปลอดโปร่งโล่งเบา การคิดเค้น
เคืองอาฆาตพยาบาทย่อมบีบคั้นหัวใจของเราให้กุ่มและเครียด ที่เคย
ผูกโกรธมานานนั้น ลองปลงให้ตกว่า สัตว์ทั้งหลายล้วนมีเวรกรรมที่
ต้องเสวย ทำดีทำชั่วก็ต้องรับผลที่ตนเองสร้างมา เราไม่ควรก่อเวร
ก่อกรรมเพิ่มขึ้นไปอีก ละได้จงละ วางได้จงวาง สรรพสัตว์ทั้งหลายก็
ล้วนอยู่ภายใต้อำนาจกิเลสบงการให้ไปทำสิ่งต่าง ๆ ที่ควรบ้างไม่ควร
บ้าง เพราะฉะนั้น ทุกข์โทษจริง ๆ ก็คือสังสารวัฏการเวียนว่ายตายเกิด
ตัวการจริง ๆ ก็คือกิเลสตัณหาอุปาทานที่ควบคุมให้สรรพสัตว์อยู่ใต้อำนาจ
เราจึงไม่ควรก่อเวรก่อกรรมเพิ่มเติม เมื่อเห็นสิ่งขัดเคืองใจทั้ง
หลายจะมาจากแหล่งไหนก็ตามที่ ฟังเข้าใจให้แจ่มชัดว่า นั่นก็คือทุกข์
โทษของสังสารวัฏการเวียนว่ายตายเกิดนั่นเอง ควรที่เราจะตั้งความ
เพียรพยายามสร้างบารมีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อจะได้เป็นเหตุปัจจัยในการ
ทำพระนิพพานให้แจ้งในกายภาคหน้า ไม่ควรที่จะไปโกรธเกลียด
อาฆาตพยาบาทหรือเบียดเบียนทำร้ายทำลายผู้ใดเลย

บทที่ ๓๑๒

ไม่คุยโวโอ้อวดนั้นแลเป็นการดี อ่อนน้อมถ่อมตนไว้ก็มีแต่ประโยชน์ คุยโวมากไปทำให้เผยจุดอ่อน ผู้ที่เป็นศัตรูก็จะสามารถทำร้ายทำลายผู้คุยโวโอ้อวดได้ง่ายดายในชีวิตจริงนั้นเราจะพึงพาอาศัยได้ก็คือความจริงที่มีอยู่เป็นอยู่ ไม่ใช่คำเพ้อพกคุยโวโอ้อวด เพราะฉะนั้น เราจะต้องกระทำให้อะไรจริง อย่าดีแต่พูด ฝึกฝนตนเองให้มีความสามารถอย่ามีแต่เพียงราคาคุย จะพูดอะไรพึงขัดเกลาถ้อยคำที่จะกล่าวออกมาให้ดี พูดได้ต้องทำได้ ควรพูดแต่เรื่องจริง สิ่งใดไม่จริงอย่าเอามาพูด คนเรานั้นมิได้ศักดิ์สิทธิ์ที่คำพูด แต่ศักดิ์สิทธิ์อยู่ที่การกระทำ การกระทำจริง การกระทำสิ่งดี การกระทำโดยสุจริต การกระทำโดยไม่เบียดเบียนผู้ใด การกระทำโดยเมตตาปราณีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รวมความว่า การกระทำที่อยู่ในกรอบศีลธรรมจรรยาอันดีงามนั้นแล ทำให้วาจาของผู้กระทำนั้นพลอยศักดิ์สิทธิ์ไปด้วย และเมื่อวาจาศักดิ์สิทธิ์ขึ้นมาแล้ว ย่อมเสริมหนุนให้บุคคลผู้นั้นเมื่อจะกระทำบาปเพ็ญสิ่งใดแล้วย่อมมีแต่ความเจริญรุ่งเรืองสำเร็จสมปรารถนาโดยราบรื่น เพราะเหตุว่ากุศลความดีงามอย่างหนึ่งย่อมเสริมหนุนให้กุศลความดีงามอีกอย่างหนึ่งเจริญรุ่งเรืองยิ่ง ๆ ขึ้นไปในทำนองเดียวกัน บาปอกุศลอย่างหนึ่งก็ย่อมไปเสริมหนุนให้บาปอกุศลอีกอย่างหนึ่งเติบโตกล้ำแข็งยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรประมาท พึงรักษาตนให้ดำรงอยู่ในกรอบศีลธรรมจรรยาอันดีงามอยู่เสมอ ตราบจนชีพวาย

บทที่ ๓๑๓

พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ในมงคลสูตรว่า การกระทำการงาน ไม่คั่งค้าง ย่อมเป็นมงคลแก่ชีวิต เพราะว่าการงานที่คั่งค้างอยู่ ย่อมเป็นภาระกดทับทางใจแก่บุคคลผู้นั้น ตราบจนกระทั่งจะไปจัดการดูแลแก้ปัญหาดำเนินการในสิ่งนั้นให้ลุล่วง การงานที่คั่งค้างอยู่ย่อมนำความวิตกกังวลมาให้แก่บุคคลผู้นั้น เพราะฉะนั้น จึงเป็นเหตุปัจจัยที่จะให้สภาพจิตใจย่ำแย่ลง การงานที่คั่งค้างย่อมทำให้บุคคลผู้นั้นไร้ค่าไร้ราคา เหมือนกับเนื้อที่ไม่บริหารจัดการทาเกลือแช่เกลือให้เรียบร้อย เมื่อกาลเวลาผ่านไป ย่อมทำให้เนื้อชิ้นนั้นต้องหมดค่าหมดราคาไร้ประโยชน์ เพราะจะกลายเป็นเนื้อเน่ามีหนอนขึ้นส่งกลิ่นเหม็นไปทั่ว เรื่องนี้ยกเป็นอุทาหรณ์แก่ท่านสาธุชนว่า การทอดธุระเชื่อนแช่ไม่จัดการหน้าที่อันสมควรกระทำให้เรียบร้อยนั้นย่อมเป็นอัปมงคล เพราะจะบังเกิดความเสียหายนานัปการตามมา เราจึงควรมีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบกิจที่สมควรเพื่อจะยังประโยชน์ให้บังเกิดคือ ๑.ประโยชน์ในชาตินี้ ได้แก่ การดำรงสัมมาอาชีพประกอบกิจเพื่อเลี้ยงดูตนและครอบครัวให้อยู่เย็นเป็นสุข ๒.ประโยชน์ในชาติหน้า คือ การสร้างบุญกุศลเพื่อเป็นเสบียงบุญไปในชาติหน้า ๓.ประโยชน์อย่างยิ่ง คือ พระนิพพาน ได้แก่ การรู้จักศึกษาหลักธรรม นำมาปฏิบัติบำเพ็ญจิต เพื่อเป็นเหตุปัจจัยแก่การพ้นทุกข์

บทที่ ๓๑๔

บุคคลผู้ใดมีความศรัทธาเคารพบูชาคนดีชื่อว่าได้เจอบางสิ่งไป
 สู่ความเจริญรุ่งเรือง ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลผู้ใดคิดร้ายมุ่งร้าย
 พยายามเบียดเบียนทำลายคนดี หรือมีความเห็นผิดเป็นชอบ หลงใหล
 ไปนับถือบูชาเชื่อฟังคำแนะนำจากคนเลว ก็ย่อมชื่อว่า ได้เจอบางสิ่ง
 ไปสู่ความเสื่อมอย่างใหญ่หลวง เพราะฉะนั้น ในมงคลสูตร พระสัมมา
 สัมพุทธเจ้าจึงตรัสสอนมงคล คือ เส้นทางไปสู่ความเจริญนั้น เบื้องต้น
 ต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญ ๓ ข้อคือ การไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต
 และการบูชาบุคคลอันควรบูชา เพราะฉะนั้น ท่านสาธุชนพึงพึง
 พิจารณาเลือกเฟ้นผู้ที่จะคบและผู้ที่จะเคารพให้จงดี ถ้าหากเลือกคบ
 หรือเลือกเคารพคนผิด จะเป็นไปเพื่อหายชะอย่างใหญ่หลวง ก็ใน
 จำนวนคนที่ดีที่สุดในโลกนี้ ก็คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั่นเอง พึงตั้ง
 จิตศรัทธาเคารพบูชาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยคารวธรรมอันยิ่ง และ
 ถือพระองค์เป็นกัลยาณมิตร ด้วยการปฏิบัติตามพระโอวาทของ
 พระองค์ด้วยความเคารพ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “ถ้าบุคคลใด
 ถือพระองค์เป็นกัลยาณมิตร โดยการเชื่อฟังคำสั่งสอนและปฏิบัติตาม
 พระโอวาท ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้”

บทที่ ๓๑๕

จงมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อน อย่าประทุษร้ายมิตร อย่าหักหลัง
 ทฤษฎศคโคงต่อผู้มีพระคุณ ความดีงามใดที่เรากระทำต่อผู้อื่น นั่นคือ
 เรากำลังปลุกฝังสิ่งประเสริฐลงบนกลางใจของเรา ความชั่วช้าเลวทราม
 ใดที่เรากระทำต่อผู้อื่น นั่นคือเรากำลังปลุกฝังสิ่งชั่วร้ายเลวทรามลงบน
 กลางใจของเรา จงอย่ากลัวเพียงศัตรูที่เป็นคน ที่จะมาทำร้ายทำลาย
 เรา กรรมชั่วที่เราก่อขึ้นนั้นแหละ คือศัตรูตัวร้ายที่จะมาทำลายเรา ศัตรู
 ที่เป็นคนนั้นบางทีอาจจะหาบ้านเราไม่เจอ แต่ศัตรูคือเวรกรรม
 บาปกรรมที่เราสร้างจะหาเราเจอแน่เมื่อบาปกรรมให้ผล ทุกสิ่งทุกอย่าง
 จะกลายเป็นศัตรูเวรภัยต่อเรา แม้แต่ปอดดับม้ามหัวใจในร่างกายก็จะ
 หักหลังทรยศเรา โดยการบังเกิดโรคขึ้นน่านปการ เพราะฉะนั้น คำสั่ง
 สอนของบัณฑิตผู้มีปัญญายิ่งใหญ่อย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงเน้น
 ให้มีความละอายต่อบาป มีความเกรงกลัวต่อบาป เพราะว่าถ้าเราสร้าง
 บาปกรรมขึ้นมาแล้ว ไม่ว่าจะหนีไปที่ใด ก็จะไม่พ้นจากเวรกรรมตาม
 สนองไปได้ เพราะฉะนั้น จงตั้งมั่นในความกตัญญูรู้คุณ มีความซื่อสัตย์
 สุจริต อย่าประทุษร้ายมิตร อย่าหักหลังทฤษฎศคโคงต่อผู้ที่มีพระคุณ
 แก่เรา จงมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนผู้เป็นกัลยาณมิตร ประคองตนให้อยู่
 ในความเมตตาปราณีทุกเมื่อ

บทที่ ๓๑๖

วิจิกิจฉาคือความสงสัยในธรรมนั้นย่อมเป็นอุปสรรคขัดขวางมิให้บุคคลเจริญก้าวหน้าในเส้นทางธรรม พึงตั้งความศรัทธาแล้วประพฤติธรรมให้สม่ำเสมอ กระทำให้เป็นกิจ ดำเนินในเส้นทางธรรมให้เป็นกิจวัตร ให้เอาการทำหน้าที่และการปฏิบัติธรรมเป็นสำคัญ อย่ามัวแต่นั่งนึกนั่งคิดนั่งกังวลสงสัย เพราะว่าท้ายที่สุดจะทำให้ต้องเลิกล้มความเพียร ให้ถือเอาการปฏิบัติเป็นสำคัญ อย่าเอาความปรุ่งแต่งฟุ้งซ่านเป็นสำคัญ การปฏิบัติที่ตรงเส้นทางที่สุดก็คือการปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ เมื่อเรามีศรัทธาและพากเพียรในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ย่อมจะได้สัมผัสผลแห่งการปฏิบัติธรรม คือ มีความสงบร่มเย็น มีความรู้แจ้ง และเกิดญาณปัญญา เป็นต้น วิจิกิจฉาความสงสัยในธรรมย่อมดับไป เมื่อรู้ดังนี้แล้ว ก็พึงมีความเพียรไม่ทอดธุระ ไม่ประมาทในธรรม ไม่ปล่อยย่ำวันเวลาล่วงเลยไปเปล่า เพราะแต่ละวันเวลาที่ผ่านไป ย่อมนำพาเราเข้าไปใกล้ป่าช้ายิ่งขึ้นทุกที แม้แต่สังขารร่างกายตั้งแต่หัวจรดเท้าก็ต้องดำเนินไปสู่ความเสื่อมกำลังวังชาและความแตกดับ จึงไม่ควรจะมีความสงสัยในพระธรรมอันเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมันได้สิ่งที่พึงอันประเสริฐ เหมือนกับว่าเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ควรที่จะไปสงสัยหมอสงสัยยาที่จะนำพาสุขภาพอนามัยมาให้แก่เรา

บทที่ ๓๑๗

ถ้าไร้สติก็เหมือนกับหลงทาง หาทางกลับบ้านไม่เจอ สตินั้นเป็นผู้จัดแจงการงานทางจิต ถ้าขาดองค์ประกอบของสติแล้ว ภูมิของจิตในทางปฏิบัติจะเสื่อมไป เพราะสติเป็นตัวทำการทำงาน เป็นผู้จัดแจงจัดการองค์ประกอบทางจิตทั้งหลายให้พอดีพอเหมาะ กับสภาพการณ์ในปัจจุบันอารมณ์นั้น ๆ นั่นคือสติมีความจำเป็นต่ออารมณ์ภาคปฏิบัติทุกชนิด พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสสอนว่า สตินั้นเป็นที่ต้องการทุกเมื่อ ผู้ต้องการพ้นจากทุกข์ภัยในสังสารวัฏ ปราศจากที่จะเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ พึงสนใจฝึกฝนในการเจริญสติปัญฐาน อันสติปัญฐานนั้นท่านตรัสว่ามี ๔ ฐานก็จริง แต่ในภาคปฏิบัตินั้นสิ่งที่สำคัญมากก็คือฐานกายในกาย ผู้ปฏิบัติทั้งหลายพึงเพียรหมั่นให้มากที่กายตน กำหนดสติในกาย โดยเอาปัจจุบันอารมณ์เป็นสำคัญ อย่าให้ความสำคัญต่ออารมณ์อดีตและอนาคต อดีตก็ผ่านไปแล้ว อนาคตก็ยังมาไม่ถึง เจริญสติอยู่ในปัจจุบันขณะที่กายตน ทำแล้วทำอีก คือต้องมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติในปัจจุบันอารมณ์ กำหนดหยั่งรู้ดูที่ฐานกายในกาย ให้มาก เมื่อแจ่มแจ้งที่ฐานกายในกาย ก็จะแจ่มแจ้งฐานเวทนาในเวทนา ฐานจิตในจิต และฐานธรรมในธรรม ไปเป็นลำดับ รวมลงมาก็คือแจ่มแจ้งในขั้น ๕ แล้วจะมีสติปัญญาทำให้พ้นจากทุกข์ได้

บทที่ ๓๑๘

บุคคลทั่วไปชอบมองแต่ข้อเสียของผู้อื่น ต่อให้ข้อเสียนั้นเล็กน้อยเพียงนิดเดียว ก็จะพยายามขุดคุ้ยเอามาตำหนิตดเถียนด่าว่านินทา ไม่เลิก พร้อมทั้งชอบมองข้อดีของตนเอง แม้เป็นข้อดีนิดเดียว ก็เอามาชื่นชมคุยโวโอ้อวดไม่ยอมเลิก ทำความดีเพียงเล็กน้อยก็เอามาเล่าให้ผู้อื่นฟังไม่หยุดหย่อน พยายามใช้ความดีที่ตนสร้างเป็นเงื่อนไขที่จะไปข่มขู่ผู้อื่นว่า “ดูดีกว่ามึง” ทำให้เกิดความหลงตัวเองว่ายอดกว่าใคร แล้วออกไปทำร้ายเบียดเบียนผู้อื่นได้ เพราะคิดว่าตัวฉันนี้มีความดียิ่งกว่าใคร ถ้าจะไปเบียดเบียนทำร้ายพวกคนที่ดีไม่เท่าฉันบ้าง เจ้าพวกคนเหล่านั้นก็ต้องจำใจยอมรับไป เพราะเจ้าคนพวกนั้นดีสู้ฉันไม่ได้คิดอย่างนี้ถือว่าเป็นความหลงผิด ย่อมนำไปสู่ความผิดศีลผิดธรรม ไม่ละอายต่อบาปเพราะถือว่าอัตตาของตนนั้นถูกต้องยิ่งกว่าพระธรรม เมื่อหลงผิดดังนี้ ย่อมนำไปสู่ความเสื่อมนานับการ ผู้ใฝ่เจริญพึงเลิกละทิ้งผู้อื่น พึงตั้งอยู่ในอโหสิเมตตาอภัย ยกโทษให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายผู้ประมาทพลาดพลั้ง และอย่าดูข้อดีตัวเองให้คอยเฝ้ามองหยั่งรู้ดูกิเลสของตน แล้วหมั่นแก้ไขพัฒนาจิตเพื่อละวางความชั่วทั้งปวงตลอดกาลเป็นนิจ

บทที่ ๓๑๕

อย่าเบื่อหน่ายในการสร้างความดี อย่าเบื่อหน่ายในการสร้างกุศล ถ้ายังมีลมหายใจอยู่ ก็ต้องชวนขวยสร้างบุญบารมีเรื่อยไป ถ้าหยุดเมื่อไหร่ก็คล้ายกับว่าได้ตายเสียแล้ว ถึงแม้ว่าจะยังมีลมหายใจอยู่ก็ตาม พระพุทธเจ้าท่านเน้นเรื่องความไม่ประมาท ให้สาวกทั้งหลายพึงจดพึงจำ พึงให้ความสำคัญ ท่านบอกว่า บุคคลผู้ประมาทแล้วก็คือ บุคคลผู้ตายแล้ว และก็ความประมาทเป็นทางแห่งความเสื่อมจากกุศลธรรมทั้งปวง ส่วนความไม่ประมาทนั้น ท่านเชิดชูว่าเป็นทางแห่งความไม่ตาย คือเป็นเครื่องกันเสื่อมของกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่ให้บุคคลทั้งหลายดำรงอยู่อย่างไร้ค่าไร้ความหมาย มีชีวิตไปวัน ๆ เพียงแคกินแล้วก็ถ่าย นอนแล้วก็ตื่น กลิ้งไปกลิ้งมาอยู่บนโลกเหมือนก้อนหินก้อนดิน ไร้ค่าเกินไปที่จะเรียกว่ามนุษย์ผู้ใจสูง ความไม่ประมาทนั้นก็ถือว่า แม้เห็นว่าเป็นความดีนิดเดียวก็ไม่ปล่อยปละละเลย แม้เห็นว่าเป็นความชั่วนิดเดียวก็ไม่ฝ่าฝืนกระทำ โดยมีความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า ขึ้นชื่อว่าความดีความชั่วแล้วไซ้ ไร้ไม่ควรถือว่านิดเดียว เพราะว่าถ้าไปฝืนกระทำความชั่วแม้นิดเดียว ย่อมจะทำให้คุ้นเคยกับความชั่ว แล้วจะนำไปสู่การทำความชั่วใหญ่ในอนาคต ส่วนความดีแค่เพียงนิดเดียว แต่เมื่อลงมือกระทำแล้ว ย่อมจะทำให้คุ้นเคยกับความดี แล้วจะนำไปให้ได้ทำความดียิ่งใหญ่ในอนาคต เพราะฉะนั้น จงชวนขวยสร้างความดีอยู่เป็นนิจ แล้วรักษาดินให้เหินห่างจากความชั่วอยู่เสมอ

บทที่ ๓๒๐

ได้หรือเสียก็เป็นมายา มีหรือหมดก็เป็นมายา เกิดก็เพื่อดับ พบกก็เพื่อจาก ถ้าไม่มีการเกิด ก็จะไม่มีการดับ ถ้าไม่มีการพบ ก็จะไม่มีการจาก คนเรานั้นเวลาเกิดมาก็ไม่ได้เอาอะไรมาเลย เวลาตายไปก็ไม่ได้เอาสมบัติอันใดไปได้เลย สิ่งใดที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเรา เป็นสิ่งที่ผ่านมาเพื่อจะผ่านไปทั้งสิ้น แล้วจะมาหวงแหนสิ่งใดไว้ แล้วจะไปเห็นว่าสิ่งใดเป็นตัวเรา สิ่งใดเป็นของเรา แม้ร่างกายนี้ก็เกิดมาจากอาหารที่เรากินเข้าไป แล้วมาพอกๆ เอาไว้ หรือร่างกายเรานี้ก็คืออาหารรวมๆ มาใส่ถุงไว้ ถุงอะไรล่ะ ก็คือถุงหนังนั่นเอง แล้วอาหารที่นำมาพอกเป็นกาย หรือที่เอารวมมาใส่ไว้ในถุงหนังนี้ ก็เป็นของที่มีอาการบูดอาการเน่ามีอาการเสีย เป็นปกติธรรมดา ร่างกายเราจึงเป็นถุงที่รวมเอาของบูดเน่ามาหมัก ๆ ไว้ นั่นเอง เวลาหมักในท้องคน พอเกิดแก๊สก็ต้องระบายแก๊สออกมาทางผายลมบ้าง ทางเรอบ้าง แต่โดยสรุป ร่างกายนี้ก็เป็นก้อนธาตุของโลก คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ไม่ได้ขนมาจากไหน เป็นของที่มีอยู่ในโลกนี้เอง ในที่สุดก็ต้องทิ้งร่างกายนี้ให้เขาเผาเป็นเถ้าถ่าน ตัวเราโดยสมมตินี้ ทำยที่สุดก็เหลือเพียงขี้เถ้ากองเดียว แล้วที่ว่าของเราจะมีแต่ที่ไหน มีแต่สมบัติของโลกเท่านั้น จึงไม่ควรหลงใหลมัวเมา ควรละชั่วทำดี ควรสร้างบุญบารมีให้เต็มรอบ



วิหารลังกาดิลก ศรีลังกา

บทที่ ๓๒๑

ควรให้ความสะดวกแก่ผู้อื่นเสมอ พึงทำตนให้เป็นประโยชน์
ต่อผู้อื่น อย่าทำตนให้เป็นโทษเป็นพิษเป็นภัยต่อผู้อื่น อย่าทำตนให้เป็น
อุปสรรคต่อผู้อื่น เพราะว่าเราทำอะไรออกไป เราก็จะได้อย่างนั้น สิ่ง
ที่เราให้ออกไป สิ่งนั้นจะกลับคืนมา อยากได้อะไร จงทำสิ่งนั้นออกไป ถ้า
ไม่ยอมให้ผู้อื่นกระทำอย่างใดต่อเรา ก็จงอย่าทำอย่างนั้นต่อผู้อื่น อย่า
ดีใจว่าเราสามารถทำเรื่องชั่วได้โดยไม่มีใครเห็น แต่จงมาดีใจว่า แม้ไม่มีใคร
เห็นเลย เราก็ยังสำรวมตนไม่กระทำชั่ว ไม่กระทำเรื่องผิดศีลธรรม
สิ่งที่เรากระทำนั้นแล ที่จะติดตามเราไปทุกที่ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า
บุคคลกระทำความชั่วใดไว้ จะเป็นกรรมดีก็ตาม จะเป็นกรรมชั่วก็ตาม
กรรมที่เขาสร้างนั้น ย่อมติดตามเขาไปทุกหนทุกแห่ง เหมือนรอยล้อ
จะติดตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไปฉะนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ บัณฑิตทั้ง
หลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ย่อมสั่งสอนว่า บุญมี บาปมี สวรรค์มี นรก
มี ผลแห่งกรรมดีย่อมมีฉันใด ผลแห่งกรรมชั่วก็ย่อมมีฉันนั้น ผู้มีปัญญา
จึงเป็นผู้ระมัดระวังต่อบาปและเกรงกลัวต่อบาป ไม่มีที่ลับที่จะไปแอบ
กระทำความชั่ว

บทที่ ๓๒๒

ให้ทานก็จงให้ไปเลย อย่าหวังสิ่งใดตอบแทน ทานบารมีนั้นเป็นบันไดขั้นต้นของบารมีทั้งปวง ได้มีโอกาสให้ทาน ก็ต้องถือว่ามิโชคแล้ว มิโชคที่ได้ให้ออกไป เพราะฉะนั้น จงรักษาโชคนั้นให้มั่นคง โดยการทำให้ทานนั้นเป็นทานบารมีที่บริสุทธิ์ คือให้โดยเคารพในทาน ถือว่าการบำเพ็ญทานนั้นเป็นเรื่องสำคัญ เพราะว่าเป็นสิ่งที่บัณฑิตสรรเสริญ และเป็นสิ่งที่บัณฑิตทั้งหลายชวนชวายเป็นประกอบกระทำ เพราะฉะนั้น ท่านสาธุชนผู้ประกอบด้วยศรัทธาจึงถือว่า การให้ทานนั้นเป็นของสูง แม้จะให้ข้าวเพียงหนึ่งทัพพีให้น้ำเพียงแก้ว ก็ต้องถือว่าเป็นของสูง เป็นของสำคัญ เพราะว่าการให้ทานย่อมเป็นสิ่งที่บัณฑิตทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้นได้พากเพียรกระทำมาเพื่อสั่งสมเจตนาในการบำเพ็ญทานและเจตนาในการเสียสละนั้นให้่องงามเจริญขึ้นจนกระทั่งเต็มเปี่ยมในใจตน นั้นเพราะว่าบัณฑิตทั้งหลายเป็นผู้มีปัญญา มาก จึงรู้แจ้งและซาบซึ้งถึงคุณค่าและอันสงส์แห่งการให้ทาน จึงชวนชวายกระทำกิจไปในเส้นทางแห่งความเมตตาอารี เสียสละประโยชน์ตนเพื่อประโยชน์ผู้อื่น เพราะทานบารมีเป็นสิ่งที่สูงส่งยิ่งนัก รู้อย่างนี้แล้ว เมื่อใดเรามีโอกาสได้บำเพ็ญทาน จงกระทำให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

บทที่ ๓๒๓

พึงรู้จักโอกาสอันควรแก่สถานการณ์ พึงรู้จักโอกาสอันควรหยุดนิ่ง พึงรู้จักโอกาสอันควรเคลื่อนไหว พึงรู้จักโอกาสอันควรเดินหน้า พึงรู้จักโอกาสอันควรถอยหลัง พึงรู้จักโอกาสอันควรต่อสู้ พึงรู้จักโอกาสอันควรยอมแพ้ และเหนือสิ่งอื่นใด พึงรู้จักโอกาสอันควรหยุด พึงรู้จักโอกาสอันควรพอ การรู้จักโอกาสอันควร ก็คือการรู้จักเลือกเครื่องมือ ในงานที่หลากหลายก็ย่อมต้องใช้เครื่องมือที่หลากหลาย ถ้าไม่รู้จักเลือกใช้เครื่องมือให้เหมาะสมแก่งานแล้ว งานนั้นก็ทำไม่ได้ผล งานนั้นก็ล้มเหลว เมื่อมีการผลักดันมีการขับเคลื่อนที่แรงและเร็ว ก็จะต้องรู้จักการหยุดนิ่งอดทนอดกลั้นรอคอย และวางแผนหยุดอยู่เพื่อรอ ดูสถานการณ์เพื่อจะออกไปจัดการในห้วงเวลาที่สมควร การรู้จักหยุด การรู้จักพอในเวลาที่เหมาะสมก็สำคัญมากนัก เพราะว่าการงานทั้งหลายนั้น ไม่ใช่สำเร็จผลได้ด้วยคำว่า “มากเกินไป” หรือ “น้อยเกินไป” แต่การงานทั้งหลายจะสำเร็จลุล่วงได้ด้วยคำว่า “พอดี” และ “กำลังพอดี” เพราะว่าสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกต่างพาตัวเข้าหาจุดสมดุล แสดงว่าตรงที่ “มากเกินไป” หรือ “น้อยเกินไป” นั้น สิ่งต่างๆ กำลังเปลี่ยนแปลงไป กำลังพังทลายไป กำลังสูญสลายไป เพราะว่าสิ่งทั้งหลายจะดำรงอยู่ได้ต้องมีจุดสมดุล เพราะฉะนั้น การรู้จักโอกาสอันควรนี้สำคัญยิ่งนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การรู้จักโอกาสอันควรหยุด การรู้จักโอกาสอันควรพอ

บทที่ ๓๒๔

กามนั้นเป็นของที่ยิ่งกินยิ่งหิว ยิ่งถมยิ่งลึก ยิ่งเสพยิ่งอยาก เพราะฉะนั้นบัณฑิตทั้งหลายจึงเป็นผู้สำรวมในกาม บัณฑิตทั้งหลายย่อมเป็นผู้ชวนชวายเป็นการลดละ สละ ชัดเกลา ไม่บำรุงบำเรอตนจนเกินประมาณ เพราะว่ายิ่งบำรุงบำเรอตน ความกระหายอยากและความโลภมากไม่รู้จักพอก็จะเพิ่มพูน เพราะว่าการตอบสนองความอยากอย่างเต็มที่แล้วความอยากจะลดลงนั้นไม่มีทางเป็นไปได้ เหมือนกองไฟที่ไม่อ้อมด้วยเชื้อไฟยิ่งใส่เชื้อไฟเข้าไปมากเท่าใด กองไฟก็จะยิ่งใหญ่โตขึ้น เพราะฉะนั้น การบำรุงบำเรอตนอย่างสุดขีด การสนองตัณหา ความอยากของตนอย่างเต็มที่ จึงเป็นการเผาตนเองให้เราร้อนด้วยไฟกิเลส เพราะว่าไฟกิเลสที่เคยมีอยู่แต่เดิมก็จะขยายเป็นกองใหญ่ขึ้นได้แก่ ไฟราคะ คือ ความรักอย่างเราร้อน ไฟโลภะ คือ ความโลภเกินประมาณ ไฟโทสะ คือ ความโกรธอาละวาดเวลาไม่ได้ดั่งใจ ไฟโมหะ คือ ความลุ่มหลงดำดิ่งถอนตัวไม่ขึ้น ไฟกิเลสเหล่านี้ก็จะกองใหญ่ขึ้นแล้วไฟเหล่านี้จะไปไหน ไฟเหล่านี้ก็จะเผาใจตนเป็นอันดับแรก หลังจากนั้นก็จะลามไปเผาคนรอบข้าง จนกระทั่งเผาสังคม และเผาโลกนี้ให้พินาศ เพราะว่าความเห็นแก่ตัวคิดแต่จะสนองตอบกิเลสตัวเองนั้นแหละที่ผลักดันให้คนออกมาทำลายโลก เพราะฉะนั้น พึงสำรวมในกาม อยู่ในศีลธรรมอันดี อยู่ในความมีขอบเขต ต้องรู้จักหยุด ต้องรู้จักพอ

บทที่ ๓๒๕

ขันติความอดทนอดกลั้นนั้น ย่อมเป็นกำลังเสริมหนุนอันใหญ่หลวงของผู้บำเพ็ญ ถ้าจะฝึกบำเพ็ญโดยไม่มีความอดทนอดกลั้นนั้น ย่อมเป็นไปได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การบำเพ็ญตนเป็นคนดี แม้แต่ความดีเล็กน้อย ก็ต้องมีขบวนการในการบำเพ็ญ เพราะว่าถ้าปล่อยให้เรื้อล่อยไปตามน้ำอย่างสงัด โดยไม่มีการควบคุมเรื้อลานั้น ก็มีได้มีคุณค่าแตกต่างจากเศษสวะเลย ชีวิตของเราต้องมีการขวนขวายจัดการให้ดีขึ้น ให้เจริญขึ้น ตามที่เราประสงค์ ตามที่เราพินิจพิเคราะห์แล้ว ด้วยปัญญา ว่าสิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควร เมื่อตกลงปลงใจ ตัดสินได้ด้วยปัญญาแล้ว ว่าสิ่งใดดี สิ่งใดประเสริฐ สิ่งใดควร ก็ต้องมีความพากเพียร และความอดทนอดกลั้นมาเป็นเครื่องมือประดับประดา ซึ่งกระบวนการที่จะดำเนินไปสู่ความสำเร็จ ถ้าไม่มีความพากเพียรและอดทนอดกลั้นแล้ว กระบวนการทั้งหลายจะแตกกระเปาะพังไปตั้งแต่จุดเริ่มต้นนั่นเอง ไม่มีทางที่จะสามารถวิ่งไปถึงเส้นชัยได้ เพราะฉะนั้น ต้องฝึกฝนขันติความอดทนอดกลั้นให้เกิดให้มี เพื่อเป็นเครื่องมือเอาไว้ต่อสู้กับความขัดข้องขัดใจขัดอารมณ์และความไม่ได้อย่างใจที่จะต้องประสบพบเจอในเส้นทางการบำเพ็ญ

บทที่ ๓๒๖

คนเราที่เกิดมาในโลกนี้ อะไรที่ว่ายากๆ นั้น ถ้าพยายามหมั่นฝึกฝน ก็จะสามารถทำได้หมด เรื่องที่ว่ายาก ถ้าฝึกฝึเรียนรู้ ก็จะสามารถเก่งได้ ก็จะสามารถชำนาญได้ อันชีวิตคนนั้น ก็เพียงไม่กี่ปี ควรเอาเวลาชีวิตไปฝึกฝนเรื่องดี ควรเอาเวลาชีวิตไปเรียนรู้เรื่องมีประโยชน์ เรื่องไม่ดีนั้นไม่ควรที่จะไปฝึกฝนเลย เรื่องไม่ดีนั้นไม่ควรที่จะไปเรียนรู้เลย สิ่งไม่ดีทางกายก็อย่างเช่น วิชาโหดร้ายทารุณเบียดเบียนซึ่งกันและกัน วิชาลัทธิโมยคดโกงผู้อื่น และวิชาเจ้าชู้ประพฤติดิฉินกาม รวมเป็นวิชาที่จะไปทำเรื่องไม่ดีทางกาย ที่เรียกว่ากายทุจริตนี้ ไม่ควรเรียน ไม่ควรฝึกฝน เพราะว่าเป็นบาปเป็นกรรม จะนำมาซึ่งบาปเวรอันใหญ่ จึงควรเว้นเสีย อย่าไปเกี่ยวข้อง สิ่งไม่ดีทางวาจาก็อย่างเช่น วิชาโกหกหลอกลวงต้มตุ๋น วิชาสอนให้ปากจัดคำเก่งพูดจาหยาบคาย วิชาพูดส่อเสียดยุยงให้คนทะเลาะกันยุยงให้คนแตกกัน วิชาพูดเรื่องไร้สาระ ไม่มีแก่นสารไม่มีคุณประโยชน์ รวมเป็นวิชาที่จะไปทำเรื่องไม่ดีทางวาจา เรียกว่าวจีทุจริตนี้ ไม่ควรเรียน ไม่ควรฝึกฝน เพราะว่าเป็นบาปเป็นกรรม จะนำมาซึ่งบาปเวรอันใหญ่ จึงควรเว้นเสีย อย่าไปเกี่ยวข้อง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมงคลสูตรว่า การละเว้นจากบาปเป็นมงคลอย่างยิ่ง จะนำมาซึ่งความร่มเย็นเป็นสุข จะนำมาซึ่งความเจริญ

บทที่ ๓๒๗

สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงล้วนแล้วแต่เป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ต่างก็แสวงวิบากกรรมของตนที่ได้สร้างมา ยกเว้นพระอรหันต์เสียแล้ว สัตว์ทั้งหลายล้วนแล้วแต่มีความทุกข์ใจด้วยกันทั้งสิ้น แม้เปลือกนอกเมื่อมองโดยผิวเผินจะดูคล้ายประหนึ่งว่ามีความสุข เพราะเห็นว่ามีกินมีใช้ เพราะเห็นว่าร่ำรวยเงินทอง แต่โดยความจริงแล้ว ยังมีความทุกข์ใจอยู่มากมายโดยสมำเสมอ เพราะอย่างยิ่งมีกิเลส เพราะอย่างยิ่งมีตัณหา เพราะอย่างยิ่งมีความทะยานอยาก ไม่รู้จักพอ แผลเผาใจอยู่ โดยเฉพาะทุกข์โทษแห่งสังสารวัฏการเวียนว่ายตายเกิดนั้น มีมากมายมหาศาล ย่อมนำทุกข์โทษเวรภัยมาเบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงทุกทั่วหน้า เพราะฉะนั้น บัณฑิตทั้งหลายเมื่อมีปัญหาพิจารณาเห็นว่า สังสารวัฏการเวียนว่ายตายเกิดนี้ เป็นทุกข์มากมายอยู่แล้ว จึงไม่ต้องการที่จะนำความทุกข์เดือดร้อนมาเพิ่มให้ใครอีก เมื่อเห็นผู้ทุกข์ยากลำบาก ก็คิดแต่จะช่วยเหลือเกื้อกูล ไม่ซ้ำเติมผู้ที่เดือดร้อนอยู่แล้ว ก็บุคคลผู้หอบหิ้วขันธุ์ ๕ นั้นแหละ เป็นผู้ที่ทุกข์เดือดร้อนเพราะขันธุ์ ๕ บีบคั้นตลอดเวลาอยู่แล้ว เพราะฉะนั้น บัณฑิตผู้มีปัญญาจึงไม่คิดร้ายต่อใคร ย่อมสมทานซึ่งอหิงสาคือความไม่เบียดเบียนอย่างหนักแน่นมั่นคง และดำรงอยู่อย่างอโหสิ เมตตา อภัย ตลอดกาลเป็นนิจ

บทที่ ๓๒๘

แต่ละวันแต่ละคืนที่ล่วงไปนั้น มิได้ล่วงไปเพียงแคว้นและคืน แต่ยังนำพาชีวิตของเราเข้าไปใกล้ความตายเข้าไปทุกวันและคืน กาลเวลานั้นย่อมกลืนกินสรรพสัตว์อยู่ แต่ละวันเดือนปีที่ล่วงไป ชีวิตของเราก็น้อยลงไปทุกที เหมือนรถไฟที่ออกมาจากต้นทาง เมื่อรถไฟแล่นผ่านไปแต่ละสถานี สถานีรถไฟข้างหน้าก็จะน้อยลงไปทุกที ชีวิตของเราเมื่ออายุเพิ่มขึ้น วันเวลาข้างหน้าก็จะน้อยลงไปทุกที ท่านสาธุชนทั้งหลาย จงระลึกถึงความตายเป็นนิจ แล้วอย่าเชื่อนาฬิกาชีวิตเสพสวैयाไปวัน ๆ จงดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท มีความละอายต่อบาป และเกรงกลัวต่อบาป ละเว้นจากการทำบาป และชวนขวยสร้างบุญกุศล สร้างความดี สร้างบารมีทุกเมื่อ ทำหน้าที่ของตนเองให้สมบูรณ์ จะได้ไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่นและสังคม เมื่อทำหน้าที่ของตัวเองไม่บกพร่องแล้ว ให้ชวนขวยช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยเหลือสังคม ทำประโยชน์ให้เกิดแก่ส่วนรวม ทำประโยชน์ให้เกิดแก่ชาติ ทำประโยชน์ให้เกิดแก่พระพุทธศาสนา ช่วยเหลืองานกุศลทั้งหลายทุกเมื่อที่มีโอกาส ถ้าทำอย่างนี้ได้ ชีวิตก็จะมีค่า คู่กับเวลาที่เสียไป

จบ มธุรัตถวารี

เริ่มเขียนตั้งแต่วันศุกร์ที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

เขียนจบเมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๐

จำนวนทั้งสิ้น ๓๒๘ บท

บุญกุศลที่เกิดจากการนี้ ขอถวายบูชาพระคุณ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์

โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระสมณโคตมบรมครู

ซึ่งเป็นดวงประทีปแก้วส่องโลกอยู่ในปัจจุบัน

พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอริยสาวกทุกองค์

พระโพธิสัตว์ทุกองค์ พรหมทุกองค์ เทวดาทุกองค์

บิดามารดาครูบาอาจารย์และผู้มีพระคุณของข้าพเจ้าทุกภพ
ทุกชาติ

ขอให้มีส่วนในบุญกุศลนี้ด้วยเทอญ

ธรรมะที่ข้าพเจ้าบันทึก ไม่สงวนลิขสิทธิ์

ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีส่วนแห่งการดีมีธรรมรส
แล้วพ้นจากทุกข์ทั้งปวงด้วยเทอญ

พระ ชุมพล พลปัญญา



วิหารลังกาดิลก ศรีลังกา

ของฝากท้ายเล่ม

ท่านสาธุชนทั้งหลายชายหญิง เวลามีปัญหาชีวิตประเดประดังขึ้นมา หรือเวลาประสบความผิดหวังอย่างแรง เวลาถึงคราวอับจนหนทางแก้ปัญหาไม่ตก ไม่รู้จะตัดสินใจเลือกทางชีวิตไปทางใดดี จะเลี้ยวซ้ายหรือจะหันไปทางขวา ในขณะที่เหตุการณ์ต่างๆ มาทำให้วุ่นวายใจนั้น อย่าเพิ่งรีบด่วนตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างมั่วหะดู จะไม่เกิดประโยชน์อะไร มีแต่เสียกับเสีย หรือบางทีก็คิดร้ายทำลายตนเองและผู้อื่น ประชดประชันชีวิตต่างๆ นาๆ แล้วเมื่อเหตุการณ์ผ่านไป จะมานั่งเสียใจว่าไม่น่าทำ

ขอแนะนำท่านสาธุชนทั้งหลายว่า เวลาที่มีเรื่องคับขันทั้งหลายดังที่บรรยายมาข้างต้นเกิดขึ้น ให้หันหลังกลับมาั่งสำรวมจิตสวดมนต์ไหว้พระดีกว่า แล้วจะบังเกิดปัญญาสามารถรู้วิธีแก้ปัญหาได้อย่างอัศจรรย์ใจ เพราะว่า บารมีของพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า และเทวดาทั้งหลาย ท่านจะคล่องใจรู้วิธีแก้ไขให้เจอวิธีที่ดีที่สุด สูญเสียน้อยที่สุด หรือไม่ท่านก็จะไปชักจูงคนที่เคยมีบุญบารมีเนื่องกับเรามาช่วยเหลือเกื้อหนุน

ถึงแม้ว่าช่วงเวลาที่เรามีปัญหาจะทำให้จิตใจเราฟุ้งซ่านจำบทสวดมนต์ไม่ได้ ก็ให้อ่านหนังสือสวดมนต์มาอ่านออกเสียงไป อ่านผิดบ้างถูกบ้างเพราะใจไม่สงบ ก็ยังดีกว่านั่งคิดให้หัวลุ่มประสาทเสียเปล่าๆ หรือถ้ามันวุ่นวายจริง ๆ ก็ให้ถือโอกาสออกไปทำบุญไหว้พระไหว้เจดีย์ไหว้พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ที่ไม่ห่างไกลบ้านเรามากนัก อธิษฐานขอพรขอบารมีท่านให้รู้วิธีแก้ไขที่ดีที่สุด และก็อย่าตั้งหน้าตั้งตาไปขอท่านอย่างเดียว เอา

อะไรไปถวายท่านด้วย เช่น ดอกไม้ ธูป เทียน เตรียมเงินไปหยอดตู้ อนุโมทนาที่นั่นด้วย มีก็ตู้จ้องหยอดให้ครบทุกตู้ ไม่มีเงินมากก็แลกเหรียญบาทไปหยอดก็ยังดี แต่จงตั้งใจทำทานด้วยความเคารพ อย่าแสดงอาการเหมือนเอาของไปทิ้ง เพราะว่าการทำบุญโดยเคารพจะช่วยให้เรามีเดชบารมีที่จะแก้ปัญหาชีวิตได้ แต่ถ้าทำบุญโดยไม่เคารพ เราจะไร้เดชบารมีที่จะนำมาแก้ปัญหาตัวเองและคนรอบข้างได้

จงจำไว้ให้มั่น สำเหนียกไว้ในใจว่า เมื่อเจอปัญหาชีวิต จงชนะปัญหาทั้งหลายด้วยความดี อย่าคิดว่าจะไปเอาชนะได้ด้วยความชั่วความเลว ถ้าเอาความเลวไปสู้ จะมีแต่แพ้กับแพ้ เริ่มต้นก็แพ้ใจตัวเอง พ่ายแพ้กิเลสตัวเอง คือกิเลสความโลภ ความโกรธ ความหลงไปแล้ว ต่อไปก็จะไปแพ้คนอื่น พ่ายแพ้ในเกมชีวิต รวมความว่า ถ้าตั้งต้นด้วยความชั่วความเลวแล้ว แพ้หมด จนกระทั่งต้องสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตไป

เมื่อเจอปัญหาชีวิตอัปจนหนทางขึ้นมา ชั้นแรกต้องตั้งตนไว้ให้ชอบ ตั้งตนไว้ในความดี ตั้งตนไว้ในทาน ศีล สวดมนต์ภาวนา ไหว้พระ แผ่เมตตา โอโหสิ ขอบมาให้อภัย อุทิศส่วนกุศล กตัญญูรู้คุณคน ตั้งตนไว้ให้ชอบอย่างนี้ให้มั่นคงอยู่เถิด ปัญหาทั้งหลายไม่ว่าใหญ่เพียงใด เราจะสามารถชนะได้ จะสามารถแก้ไข คลี่คลายสลายปัญหาไปได้หมด

ฉะนั้นท้ายหนังสือเล่มนี้จึงรวบรวมคำอธิบายฐานดี ๆ มาให้ท่านสาธุชนนำไปใช้ เอาไปป้อนฐานบ่อย ๆ บทไหนชอบและถูกจริต จงเอาไปอธิบายทุกวัน ท่องไม่ได้ก็ไม่เป็นไร อ่านไปตามหนังสือ ทำใจให้สบาย แล้วชีวิตของท่านจะดีขึ้นเรื่อย ๆ มีปัญหาอะไรก็จะแก้ไขได้ง่าย ความทุกข์กังวลใจก็จะน้อยลง ปฏิบัติธรรมก็จะบรรลุผลได้เร็ว

ขอให้ท่านสาธุชนจงได้ประโยชน์จากหนังสือทั้งเล่ม และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ขอให้ได้ประโยชน์จากของฝากท้ายเล่มเถิด

ขออนุโมทนา

พระชุมพล พลปญโญ

๑๐ ตุลาคม ๒๕๔๖

บทปลงสังขาร

มนุษย์เราเอ๋ย	เกิดมาทำไม
นิพพานมีสุข	อยู่โดยมิไป
ค้นหาหน่วงหนัก	หน่วงชักหน่วงไว้
ฉันไปมิได้	ค้นหาผูกพัน
ห้วงนั้นพันผูก	ห้วงดูกห้วงหลาน
ห้วงทรัพย์สินศฤงคาร	จงสละเสียเถิด
จะได้ไปนิพพาน	ข้ามพ้นภพสาม
ยามหนุ่มสาวน้อย	หน้าตาเข้มซ้อย
งามแล้วทุกประการ	แก่เฒ่าหนังยาน
แต่ส่วนเครื่องหมั้น	เอ็นใหญ่เก้าร้อย
เอ็นน้อยเก้าพัน	มันมาทำเจ็บ
ให้ร้อนให้เย็น	เมื่อยขบทั้งตัว
ชนคิ้วก็ขาว	นัยน์ตาก็มัว

เส้นผมบนหัว	ดำแล้วกลับหงอก
หน้าตาว่าออก	ดูน่าบัดสี
จะดูก็โอย	จะนั่งก็โอย
เหมือนดอกไม้โรย	ไม่มีเกสร
จะเข้าที่นอน	ฟังสอนภาวนา
พระอนิจจัง	พระอนัตตา
เราท่านเกิดมา	รังแต่จะตาย
ผู้ดีเข้ญใจ	ก็ตายเหมือนกัน
เงินทองทั้งนั้น	มิติดตัวไป
ตายไปเป็นผี	ถูกเมียผัวรัก
เขาชักหน้าหนี	เขาหมิ่นซากผี
เปื้อยเน่าพุพอง	หมู่ญาติพี่น้อง
เขาหามเอาไป	เขาวางลงไว้
เขานั่งร้องไห้	แล้วกลับคืนมา
อยู่แต่ผู้เดียว	ป่าไม้ชายเขียว
เหลียวไม่เห็นใคร	เห็นแต่ฝูงแร้ง

เห็นแต่ฝูงกา

เห็นแต่ฝูงหมา

ยื้อแย่งกันกิน

ดูน่าสมเพช

กระดุกกูด้อย

เรียกรายแผ่นดิน

เร้ากาหมากิน

เอาเป็นอาหาร

เที่ยงคืนสวด

ตื่นขึ้นมึนนาน

ไม่เห็นลูกหลาน

พี่น้องเผ่าพันธุ์

เห็นแต่นกเค้า

จับเจ้าเรียงกัน

เห็นแต่นกแสก

ร้องแรกแหกขวัณ

เห็นแต่ฝูงผี

ร้องให้หากัน

มนุษย์เราอ้อย

อย่าหลงนักเลย

ไม่มีแก่นสาร

อุตสาหกรรม

ถ้าจนเอาไว้

จะได้ไปสวรรค์

จะได้ทันพระพุทธเจ้า

จะได้เข้านิพพาน

อหัม วนุทามิ สพุพโส

อหัม วนุทามิ นิพพานปัจจุโย โหตุ

คาถาเงินล้าน

ของพระเดชพระคุณหลวงพ่อดวงพรหมยาน (ฤๅษีลิงดำ)

วัดจันทาราม (ท่าซุง) ต.น้ำซึม อ.เมือง จ.อุทัยธานี

ศิษย์หลวงปู่ปาน วัดบางนมโค อ.เสนา จ.พระนครศรีอยุธยา

(นะโม ๓ จบ เพื่อเป็นการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ก่อนสวด
คาถา)

- สัมปะจิตฉามิ (คาถาสนองกลับ หรือ คาถาอภิญา)
- นาสังสิโม (คาถาพญาเต่าเรือน หรือ คาถาพระพุทธกัศป)
- พรหมา จะ มหาเทวา สัพเพยักขา ประยັນติ (คาถาตัดอุปสรรคลาภที่จะมา)
- พรหมา จะ มหาเทวา อภิลาภา ะวันตุเม (คาถาเงินแสน)
- มหาปุลญโญ มหาลาโภ ะวันตุเม (คาถาลาภมาไม่ขาดสาย)
- มิเตพานุหะติ (คาถาเงินล้าน)
- พุทธะ มะอะอุ นะโมพุทฺธายะ วิระทโย วิระโคนายัง
วิระหิงสา วิระทาสี วิระทาสา วิระอิตถิโย พุทธัสสะ มานีมามะ
พุทฺธัสสะ สวาโหม (คาถาพระปัจเจกพระพุทธเจ้า)

• สัมปะติจฉามิ (คาถาเร่งรัดลาภให้ได้เร็วขึ้น)

• พึง ๆ พา ๆ หา ๆ ฤ ๆ (คาถามหาลาภของโบราณ)

(บูชา ๕ จบ ตัวคาถาต้องว่าทั้งหมด)

คาถานี้เป็นคาถามหาลาภ จะช่วยให้ผู้ที่ท่องด้วยความเคารพมีลาภไม่ขาดแคลนตามสมควรแก่วาสนาบารมี ก่อนจะว่าคาถาให้นี้ถึงพระพุทธเจ้าและท่านเจ้าของคาถาด้วยความเคารพก่อน การท่องคาถาจะท่องในอิริยาบถใดหรือเวลาใดก็ได้ ขอเพียงให้ท่องด้วยใจเคารพ ถ้าผู้ท่องมีการให้ทานด้วยจะทำให้คาถาให้ผลดียิ่งขึ้น ถ้าท่องคาถาก่อนให้ทาน ขณะให้ทาน และหลังให้ทานด้วย คาถายังมีพลัง ยิ่งถ้าทำจิตใจเป็นสมาธิขณะท่องด้วยก็ยิ่งดี วันหนึ่งอย่างน้อยให้ท่องคาถา ๕ จบ ถ้ายิ่งท่องมากจบเท่าไรก็ได้ยิ่งดี จะไม่อึดขัดขาดแคลนในสิ่งทั้งปวง รักษาศีล ๕ ด้วยยิ่งดีมาก

จริยธรรมของพระโพธิสัตว์ ๑๐ ประการ

๑. พระโพธิสัตว์ไม่ปรารถนาเลยว่าร่างกายจะไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

(มีโรคภัยไข้เจ็บเป็นธรรมดา)

๒. พระโพธิสัตว์ครองชีพโดยไม่ปรารถนาว่าจะไม่มีภยันตราย

(มีภยันตรายเป็นธรรมดา)

๓. พระโพธิสัตว์ไม่ปรารถนาเลยว่าจะไม่มีอุปสรรคในการชำระจิตให้บริสุทธิ์

(ย่อมมีอุปสรรคเป็นธรรมดา)

๔. พระโพธิสัตว์ไม่ปรารถนาเลยว่าจะไม่มีมารขัดขวางการปฏิบัติภารกิจ

(จะต้องมีการมาขัดขวางการปฏิบัติโพธิจิตเป็นธรรมดา)

๕. พระโพธิสัตว์คิดว่า จะทำงานให้นานที่สุด โดยไม่ปรารถนาจะให้สำเร็จผลเร็ว

(ปล่อยวางเรื่องกาลเวลา ทำงานเพื่องาน)

๖. พระโพธิสัตว์คบเพื่อนโดยไม่ปรารถนาว่าจะได้ผลประโยชน์จากเพื่อน

(รักผู้อื่นด้วยความบริสุทธิ์ใจ)

๗. พระโพธิสัตว์ไม่ปรารถนาเลยว่าจะให้คนอื่นตามใจตนเองเสมอไปทุกอย่าง

(ไม่มีความเห็นแก่ตัว)

๘. พระโพธิสัตว์ทำความดีกับคนอื่น ไม่ปรารถนาสิ่งตอบแทน

(ต้องการให้คนอื่นพ้นทุกข์)

๙. พระโพธิสัตว์เห็นลาภแล้ว ไม่ปรารถนาจะมีหุ้นส่วนด้วย

(ไม่ปรารถนาในลาภและสรรเสริญ)

๑๐. พระโพธิสัตว์ เมื่อถูกใส่ร้ายป้ายสี ตีเตียน นินทา แล้วไม่ปรารถนาจะได้โต้ตอบหรือฟ้องร้อง

(การใส่ร้ายป้ายสี ตีเตียน นินทา เป็นธรรมดาของโลก)

จริยธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้ เป็นการปฏิบัติธรรมชั้นสูงของพระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ เรียกว่า “มหาอุปสรรค” ซึ่งถ้าท่านผู้ปฏิบัติธรรม

นำมาท่องทุกวัน จะช่วยขัดเกลาจิตใจให้ดีขึ้น ช่วยให้ง่ายต่อการบรรลุ
มรรคผลนิพพาน

คำอุทิศส่วนกุศลเวลาบำเพ็ญทาน

อิทัง เม ปุณฺณัง ผลบุญอันนี้ ที่ข้าพเจ้าได้น้อมถวาย ขอ
ให้เป็นปัจจัย แก่บรรคผลนิพพาน ในอนาคตกาลอันใกล้ด้วย
เทอญ

อิทัง เม ทานัง ผลทานอันนี้ ที่ข้าพเจ้าได้น้อมถวาย ขอ
ให้ถึง แก่ บิดามารดา วงศาคณาญาติ และมิตรสหาย เปרט
อสุรกาย เทวดาทั้งหลาย สรรพสัตว์ทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวร
พระภูมิเจ้าที่ และบริวารของพระภูมิเจ้าที่ ที่บ้านของข้าพเจ้า
ที่ทำงานของข้าพเจ้า ขอให้ได้รับ เอากุศลอันนี้ ที่ข้าพเจ้าได้
น้อมถวาย สิ้นกาลนานเทอญ

คำขอขมาลาโทษทั้ง ๓๑ ภูมิ

ของพระอาจารย์จำเนียร สีสเสฏฺโฐ วัดลำเสื่อ อ.เมือง จ.กระบี่

กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ กรรมดีอันใด
เป็นบุญกุศล ที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้ว ด้วยกาย วาจาใจ ในอดีต-
ชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี ขอให้ถึง แก่ท่านทั้งหลาย ที่มีภพมีภูมิ
มีชาติเป็นแดนเกิด มีชรามรณะ มีจิต มีชีวิต มีวิญญูณ มีขันธ-
สันดาน มีวิบากแห่งกรรม มีการกระทำ เจ้ากรรมนายเวร
เจ้าการบัญชี จตุโลกบาลทั้ง ๔ ยมบาล มนุษย์ ๑ สวรรค์ ๖
พรหม ๒๐ อบายภูมิทั้ง ๔ บัดนี้ข้าพเจ้า ได้สร้างกองการกุศล
มีผลทานผลศีล ผลภาวนา ผลแผ่เมตตา ขอให้ถึง แก่ท่านทั้ง
หลาย ที่ข้าพเจ้า ได้ล่วงเกิน ทำกรรมไว้ ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจา
ก็ดี ด้วยใจก็ดี เจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี รู้ก็ดี ไม่รู้ก็ดี ต่อหน้ากัน
ก็ดี ลับหลังกันก็ดี ขอให้ท่านทั้งหลาย จงโอหสิกรรม ให้แก่
ข้าพเจ้า ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป อย่ามีเวรภัย เกิดชาติหนึ่งภพใด
ขอให้ได้สร้าง แต่กรรมดี สร้างบารมีของตน ให้พ้นภัยพาล
ลุด่วงบ่วงมาร ในอนาคตกาล อันใกล้นี้ ด้วยเทอญ

ข้าพเจ้าคิดจะประกอบกิจการอันใด ที่ไม่ผิดทำนอง
คลองธรรม ขอให้สำเร็จสมปรารถนา เป็นอัสจรรย์ เหนือ
มนุษย์ทั้งปวง

คำถอนอธิษฐานที่เป็นมิจนาทิฎฐิ

โดย พระชุมพล พลปญฺโญ

๔ ตุลาคม ๒๕๔๓

	อิมัง	มิจนา	อะริหฺฐานัง	ปัจจุฑะระมิ
พุทฺธัมปิ	อิมัง	มิจนา	อะริหฺฐานัง	ปัจจุฑะระมิ
ตะตฺถัมปิ	อิมัง	มิจนา	อะริหฺฐานัง	ปัจจุฑะระมิ

ข้าพเจ้าขอถอนคำอธิษฐาน ถอนคำสาป ถอนคำแช่ง ที่ข้าพเจ้าได้ตั้งขึ้น ถึงพร้อมแล้ว ด้วยกิเลส ด้วยตัณหา ด้วยอุปาทาน ด้วยราคะ ด้วยโทสะ ด้วยโมหะ ด้วยมานะ ด้วยมิจนาทิฎฐิ เป็นไปเพื่อความพยาบาทเบียดเบียน สร้างเวรสร้างกรรม ไม่ประกอบด้วยธรรม ไม่ประกอบด้วยวินัย ไม่ประกอบด้วยกุศล ไม่ประกอบด้วยปัญญา ไม่ประกอบด้วยบารมี ที่ข้าพเจ้าได้อธิษฐานไว้ สาปไว้ แช่งไว้ ในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี ระลึกได้ดี ระลึกไม่ได้ก็ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าขออ้อางเอาพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า แม่พระธรณี แม่พระคงคา แม่พระเพลิง แม่พระพาย และเทวดาทั้งหลาย ทั้งปวง มาเป็นพยาน ว่าข้าพเจ้าขอถอนคำอธิษฐานเหล่านั้น ถอนคำสาปเหล่านั้น ถอนคำแช่งเหล่านั้น ร้อยหน พันหน หมื่นหน แสนหน ล้านหน โกฏิหน ฌ กาลบัดเดี๋ยวนี้ด้วยเทอญ

นะถอน โมถอน พุทฺถถอน ธาถอน ยะถอน

นะคลอน โมคลอน พุทคลอน ฆาคลอน ยะคลอน

ถอนด้วย นะ โม พุท ธา ยะ

ข้าพเจ้าขอยกโทษ อโหสิกรรม และให้อภัย ในความบกพร่อง
ผิดพลาด ของสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ทุกชีวิต ทุกจิตวิญญาณ ใน
ที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อเทอญ

พระชุมพล พลปญฺโญ เขียนเมื่อ ๔ ตุลาคม ๒๕๔๓

คำอธิษฐานข้างบนนี้ ถ้าใครใช้อธิษฐานทุกวัน จะช่วยลดวิบาก-
กรรมเวรกรรมทางใจลงได้อย่างมาก

พระชุมพล พลปญฺโญ

๔ ตุลาคม ๒๕๔๓

คำแผ่บารมีกุศลมหาอธิษฐาน

โดย พระชุมพล พลปัญญา

๑๖ กรกฎาคม ๒๕๔๔

ข้าพเจ้าขออาราธนาบารมีของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระสาวกทุกองค์ พระโพธิสัตว์ทุกองค์ พรหมทุกองค์ เทวดาทุกองค์ พ่อแม่ครูบาอาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน จงมาสถิตอยู่เหนือเศียรเกล้าของข้าพเจ้า ขอให้คำอธิษฐานของข้าพเจ้าศักดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์ จงทุกประการเทอญ

บุญกุศลที่ข้าพเจ้าบำเพ็ญมาในอดีตชาติก็ดี ในปัจจุบันชาติก็ดี และที่จะบำเพ็ญไปจนกว่าที่จะถึงซึ่งพระนิพพานก็ดี ที่จะให้ผลแก่ข้าพเจ้าเพียงใด ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนกุศลนั้นให้แก่จิตวิญญาณทุกคนทั้งหมื่นโลกธาตุ แสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล ขอให้ท่านทั้งหลายจงได้อำนวยโมทนาในกุศลนั้น และจงพลันบังเกิดเป็นเครื่องสักการะบรรณาการอันเป็นทิพย์ ที่ท่านยินดีพอใจเป็นร้อยเท่าพันทวีที่ท่านต้องการ ขอให้ท่านจงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธรรมาภรณ์ สมบัติ พิพัฒนามงคล สมบูรณ์พูนผล ด้วยลาภ ยศ สุข สรรเสริญ และอธิปไตยเป็นทิพย์ยิ่งยั้งขึ้นไป ท่านคิดปรารถนาสิ่งใดของใจได้สำเร็จสมความปรารถนาทุกสิ่งทุกประการตลอดเวลา ขอให้ท่านจงสถิตอยู่ในฐานะบิดา มารดา ช่วยบำรุงรักษาข้าพเจ้าซึ่งอยู่ในฐานะลูกสาว-ลูกชาย ให้ปราศจากภัยอันตรายจะมาแผ้วพาน ขอให้เจริญรุ่งเรืองในทุกสิ่งทุกประการ จนกว่าจะเข้าถึงซึ่งพระนิพพานใน

อนาคตกาลอันใกล้นี้ด้วยเทอญ

อนึ่ง บุญใดที่ท่านทั้งหลายได้บำเพ็ญมาทุกภพทุกชาติ ข้าพเจ้าขออนุโมทนา ขอให้ข้าพเจ้ามีส่วนแห่งบุญนั้นจงทุกประการ ขออุทิศบุญจากการอนุโมทานี้ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรและเทวดาที่รักษาข้าพเจ้า ขอป่าวประกาศคุณงามความดีของท่าน ไปตลอดหมีนโลก-ชาติ แสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล จิตวิญญานทุกดวง ทุกเทว-สมาคม ทุกเทวสภา จงรับรู้รับทราบ คุณงามความดี ที่ท่านได้ทำแล้ว จงทุกประการเทอญ

สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินท่านทั้งหลายด้วยกายกรรม วา-จกรรม มโนกรรม ในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี ข้าพเจ้าขอกราบ-แทบเท้าขอขมา ขอท่านทั้งหลายจงโปรดเมตตายกโทษอโหสิกรรมให้-แก่ข้าพเจ้าด้วยเทอญ

สิ่งใดที่ท่านทั้งหลายได้เคยล่วงเกินข้าพเจ้ามาในอดีตชาติก็ดี-ปัจจุบันชาติก็ดี ข้าพเจ้าขอยกโทษอโหสิกรรมให้ทั้งหมดทั้งสิ้น

ขออุทิศกุศล ไปกับกระแสเมตตาจิตของท่าน ลูกหลานบริวาร-และผู้ที่เกี่ยวข้องกับท่าน จะอยู่ภพใดภูมิใด ขอจงได้รับบุญกุศลจาก-ข้าพเจ้า จงทุกประการเทอญ

ขอท่านทั้งหลายจงช่วยเสริมพลังบารมีแก่ข้าพเจ้า เมื่อข้าพเจ้า-คิดจะประกอบกิจการอันใด ที่ไม่ผิดทำนองคลองธรรม ขอให้พละ-สำเร็จเป็นอัสจรรย์เหนือมนุษย์ทั้งปวงด้วยเทอญ

ขออัญเชิญพระศรีอารีย์ เจ้าแม่กวนอิม พระกษิติครรภ-

โพธิสัตว์ พระอรหันต์จึงเขียนทั้งแปด พระอิศวร نارายณ์ พระอินทร์ พระพรหม พระยม พระกาล ท้าวจตุโลกบาลทั้ง ๔ แม่พระธรณี แม่พระคงคา แม่พระเพลิง แม่พระพาย พระโพธิสัตว์ทั้งหลาย เทวดาทั้งหลาย นายนิรยบาลทั้งหลาย ท่านผู้มีตาทิพย์ หูทิพย์ ใจทิพย์ทั้งหลาย ท่านผู้มีวิชา อภิญญา ปฏิสัมภทาทั้งหลาย จงมารับเอาส่วนกุศล และเป็นพยานในการสร้างกุศลและอุทิศส่วนกุศล พร้อมทั้งนำข่าว คำอธิษฐานของข้าพเจ้า ไปบอกกล่าวแก่สรรพสัตว์ให้รู้ทั่วหน้ากันทุกภูมิทุกชั้น และช่วยทำคำอธิษฐานนั้นให้เป็นจริงด้วยเทอญ

คำแผ่บารมีกุศลมหาอธิษฐานนี้ ถ้าใครใช้อธิษฐานทุกวันจะช่วยเสริมบารมีให้สำเร็จผลดังใจปรารถนาทุกประการ

(ไม่สงวนลิขสิทธิ์ เอาไปพิมพ์เผยแพร่ได้)

คำอธิษฐานเพื่อพ้นทุกข์โทษเวรภัย

หลวงพ่อบุญรอด พลับพลา

๑๕ มกราคม ๒๕๔๗

สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้เคยกระทำไปโดยไม่สมควรแก่ศักดิ์ศรีและฐานะ กระทำไปโดยไม่ละอายต่อบาป ไม่เกรงกลัวต่อบาป

ได้เคยหักหลังทรยศ คดโกง ต่อท่านผู้มีพระคุณ ผู้มีบุญคุณ ต่อท่านผู้มีความซื่อสัตย์ จงรักภักดี จริงใจ ต่อข้าพเจ้า

ได้เคยลบหลู่ล่วงเกิน ต่อท่านผู้มีคุณธรรมอันสูงส่ง เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ดี หรือเพราะความเย่อหยิ่งถือดี ยกตนข่มท่าน มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี

บัดนี้ข้าพเจ้าสำนึกผิดแล้ว ข้าพเจ้ายอมรับผิดแล้ว ข้าพเจ้าขอส่งจิตไปกราบแทบเท้า ขอขมาขอลาโทษ ต่อทุกท่าน ที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกิน มาแล้วทั้งหลาย

ขอพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ได้โปรดเมตตามาเป็นพยาน ในการขอขมาขอลาโทษ ณ กาลครั้งนี้ด้วยเทอญ

ขอให้ข้าพเจ้า พ้นจากทุกข์โทษเวรภัยทั้งปวง พ้นจากเคราะห์กรรมทั้งปวง พ้นจากคำสาปแช่งทั้งปวง พ้นจากโรคประสาธทั้งปวง พ้นจากความเดือดร้อนกระวนกระวายใจทั้งปวง ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้ด้วยเทอญ

คำประกาศโทษตน

หลวงพ่อบุญพล พลปัญญา

๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๐

ข้าพเจ้าขอป่าวประกาศโทษตนต่อเทวดาผู้ทรงเกียรติ
ทั้งหลายทั้งปวง

อันตัวข้าพเจ้านี้ ได้มีความเคารพต่อพระพุทธเจ้า พระ
ธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า เป็นสรณะที่พึ่งอันสูงสุดมานานแล้ว
แต่มีความชั่วที่ยังแก้ไขไม่หมดอยู่หลายข้อ และมีความดีที่ยัง
ทำไม่ลุล่วงอยู่หลายประการ ถือว่าเป็นข้อบกพร่องของข้าพเจ้า
อย่างยิ่ง

ข้าพเจ้าขอกราบขอมาขอลาโทษต่อพระพุทธเจ้า พระ
ธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า และเทวดาผู้ทรงเกียรติทั้งหลายทั้งปวง
มา ณ โอกาสนี้

ขอให้เทวดาผู้ทรงเกียรติทั้งหลายทั้งปวง จงโปรดเมตตา
ยกโทษ อโหสิกรรมให้อภัย และช่วยเหลือข้าพเจ้าในที่ทุกสถาน
ในกาลทุกเมื่อเทอญ

(คำประกาศโทษตนนี้ ใครใ้ช้อธิษฐานทุกวันจะทำให้จิตใจผ่องใส
เจริญก้าวหน้าในทางธรรมเป็นที่รักแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง)

คำอธิษฐานเพื่อเจริญธรรม

หลวงพ่อชุมพล พลปญฺโญ

๒๔ สิงหาคม ๒๕๔๗

ความผิดพลาดใด ๆ ที่ข้าพเจ้าได้ก่อไว้ ในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี แล้วต่อต้านไม่ยอมรับ หรือป้อนนโยบายไปให้ผู้อื่น ต้องรับโทษเดือดร้อนแทน ที่ข้าพเจ้าระลึกได้ดี ระลึกไม่ได้ก็ดี

บัดนี้ ข้าพเจ้าได้บังเกิดความละเอียดรอบาป ความเกรงกลัว ต่อบาปเป็นอย่างยิ่ง ข้าพเจ้าขอยอมรับสำนึกผิด ตั้งจิตขอขมา ต่อหน้า พระพุทธ ต่อหน้าพระธรรม ต่อหน้าพระสงฆ์ ต่อหน้าพระโพธิสัตว์ ทุกองค์ ต่อหน้าเทวดาทั้งหลาย ต่อหน้าจิตวิญญาณทุกดวง

ขอแสดงอาการ ละพยศ ลดมานะ ละทิฏฐิ ขอสำนึกผิดใน บาปกรรมที่ทำมา ต่อไปนี้จะตั้งตา ละชั่ว ประพฤติดี ทำจิตใจให้ ขาวรอบ เชื่อฟังพระพุทธเจ้าเคารพพระธรรมเดินตามพระอริยสงฆ์

ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากทุกข์โทษเวรภัย พ้นจากเสนียดจัญไร ข้าพเจ้าจะสร้างกุศลอันใด ขอให้สำเร็จสมปรารถนา เจริญก้าวหน้า ในเส้นทางนิพพาน คุณธรรมทุกประการจงบังเกิดขึ้นในใจข้าพเจ้า ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้ด้วย เทอญ

คำอธิษฐานเพื่อเจริญธรรมนี้ใครใช้อธิษฐานทุกวัน จะช่วยให้อจิตใจ เบิกบาน ไม่เศร้าหมอง เจริญก้าวหน้าในทางธรรม

คาถาเชื่อมจิตกับพระโพธิสัตว์ทุกองค์

หลวงพ่อบุญพล พลปัญญา

๑๓ กันยายน ๒๕๔๘

ตั้งเครื่องสักการะขึ้นมา (คำว่าเครื่องสักการะนั้นอาจเป็นรูป เทียนหรือดอกไม้หรือพวงมาลัยหรือน้ำหนึ่งแก้วก็ได้ ถ้าไม่มีอะไรเลย ให้เอาดวงจิตที่อ่อนนุ่มเป็นเครื่องสักการะ ขอเพียงให้ทำด้วยความเคารพ เอาใจเป็นใหญ่) จากนั้นอธิษฐานดังนี้

เครื่องสักการะนี้ ข้าพเจ้าขอประดิษฐาน เพื่อถวายเป็นเกียรติ แก่ พระโพธิสัตว์ทุกองค์และบริวารทั้งปวง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระศรีอาริยมฤตไตรยโพธิสัตว์และบริวาร พระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์และบริวาร พระกษิติครรภ์โพธิสัตว์และบริวาร (อาจเพิ่มพระโพธิสัตว์ที่เราเคารพเป็นพิเศษไปอีกได้ตามสะดวกและตามศรัทธา เช่นหลวงปู่ทวด วัดช้างให้และบริวาร หลวงพ่อปานวัดบางนมโคและบริวาร ครูบาศรีวิชัย และบริวารเป็นต้น ก็ได้)

บุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาในอดีตชาติก็ดีปัจจุบันชาติก็ดี ที่จะให้ผลแก่ข้าพเจ้าเพียงไร ข้าพเจ้าขออุทิศกุศลนั้น ให้แก่พระโพธิสัตว์ทุกองค์และบริวารทั้งปวง จงทุกประการเทอญ

อนึ่งบุญใดที่พระโพธิสัตว์ทุกองค์และบริวารทั้งปวง ได้บำเพ็ญมาทุกภพทุกชาติ ข้าพเจ้าขอกราบอนุโมทนา ขอให้ข้าพเจ้า จงมีส่วนแห่งบุญนั้น จงทุกประการ ขออุทิศบุญจากการอนุโมทนานี้ ให้แก่

เจ้ากรรมนายเวรและเทวดาที่รักษาข้าพเจ้า ขอป่าวประกาศคุณงามความดีของท่าน ไปตลอดหมื่นโลกธาตุ แสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล จิตวิญญานทุกดวง ทุกเทวสมาคม ทุกเทวสภาจงรับรู้รับทราบ คุณงามความดี ที่ท่านได้ทำแล้ว จงทุกประการเทอญ

สิ่งใดข้าพเจ้า ได้เคยล่วงเกินท่านทั้งหลาย ด้วยกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม ข้าพเจ้าขอกราบแทบเท้าขอขมา ขอท่านจงโปรดเมตตา ยกโทษอโหสิกรรม ให้แก่ข้าพเจ้าด้วยเทอญ

สิ่งใดที่ท่านได้เคยล่วงเกินข้าพเจ้า มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี ข้าพเจ้าขอปวารณาให้เป็นอโหสิกรรมทั้งหมดทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าขออุทิศกุศล ไปกับกระแสมะตตาคจิต ของพระโพธิสัตว์ทุกองค์และบริวารทั้งปวง สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงทั้งหมื่นโลกธาตุ แสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล จงมีส่วนแห่งกุศล ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาจงทุกประการเทอญ

ข้าพเจ้าขอพรว่า เมื่อใดที่ข้าพเจ้า อุทิศกุศล แผ่เมตตา และอธิษฐานจิต ขอให้ศักดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์ คล้ายประหนึ่งว่า ท่านทั้งหลายได้โปรดเมตตาบันดาลให้เป็นไปด้วยเทอญ

(การเชื่อมจิตกับพระโพธิสัตว์ทุกองค์และบริวารทั้งปวงหมายถึง เราได้ทำการผูกมิตรกับท่านผู้ที่อยู่ในสายการสร้างบารมีทั้งหมดทั้งสิ้นเลย ฉะนั้นคาถาเชื่อมจิตกับพระโพธิสัตว์ทุกองค์นี้ ถ้าใครใช้ทุกวันจะทำให้ผู้นั้นมีจิตพิเศษกว่าคนธรรมดาทั่วไป เวลาอธิษฐานอะไร ถ้าไม่ผิดทำนองคลองธรรม จะสัมฤทธิ์ผลง่ายกว่าคนทั้งหลาย เวลาประกอบกิจการอันเป็น

กุศลที่อยู่ในขอบข่ายการสร้างบารมีก็จะสำเร็จง่าย เพราะพระโพธิสัตว์ทุกองค์และบริวารทั้งปวงจะมาช่วย)

คำแผ่เมตตา ๖ ทิศ

หลวงพ่อชุมพล พลบุญโณ

๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๐

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องหน้า จงเป็นสุขเถิด จงพ้นทุกข์
เถิด จงมีส่วนแห่งกุศล ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแล้วด้วยดีในกาลทุกเมื่อ
เถิด

(เปลี่ยน ทิศเบื้องหน้า เป็น ทิศเบื้องขวา, ทิศเบื้องหลัง, ทิศเบื้อง
ซ้าย, ทิศเบื้องล่าง และ ทิศเบื้องบน ตามลำดับ เพื่อให้ครบ ๖ ทิศ)

ขอกระแสดแห่งความอ่อนน้อมถ่อมตน และกระแสมตตาจิต
ของข้าพเจ้า จงแผ่ไปตลอดหมื่นโลกธาตุ แสนโกฏจักรวาล อนันต-
จักรวาล จิตวิญญูณดวงใดสัมผัสกระแสนี้ ขอให้มีส่วนแห่งบุญที่
ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแล้วจงทุกประการ จิตวิญญูณดวงใดที่รู้แล้ว ขอ
จงอนุโมทนาเองเถิด จิตวิญญูณดวงใดที่ยังไม่รู้ ขอให้เทวดาผู้
ทรงเกียรติทั้งหลายจงบอกจิตวิญญูณเหล่านั้นให้รู้ เพราะเหตุที่ได้
อนุโมทนา ในกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญ จิตวิญญูณเหล่านั้นจึงเป็นสุข
พ้นทุกข์ทั้งปวง ความปรารถนาที่ดั่งามของจิตวิญญูณเหล่านั้น
จงเต็มรอบบริบูรณ์ทุกประการด้วยเถิด

เทวดาผู้ทรงเกียรติองค์ใดที่นำกระแสดจิตของข้าพเจ้าไปปรากฏ
ในที่ต่าง ๆ ขอให้มีส่วนในบุญของข้าพเจ้าจงทุกประการ

คำอธิษฐานที่พุทธคยา

หลวงพ่อบุญรอด พลับพลา

ตุลาคม ๒๕๕๐

ขอให้ข้าพเจ้าได้รู้แจ้งแทงตลอดบรรลुเข้าถึงตามในสิ่งที่
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แจ้งที่โพธิมณฑล

ขอให้ข้าพเจ้ามีบารมียิ่งใหญ่ถึงพร้อมด้วยทรัพย์ สุขภาพ
ปัญญา อภิญญา คุณธรรมและบารมี เพื่อที่จะสืบพระศาสนาของ
พระโคตมสัมมาสัมพุทธเจ้า

เมื่อใดที่ข้าพเจ้าคิดประกอบในกิจอันเป็นกุศล ขอให้เทวดาและ
มนุษย์ทั้งปวงช่วยเหลือหนุนและโอบอุ้มผ่อนตามอุปถัมภ์ค้ำชูให้กิจการ
นั้นสำเร็จเป็นอัศจรรย์

ขอให้จิตของข้าพเจ้าใกล้ชิดกับพระพุทธรูปเป็นที่ยิ่งจน
สามารถเข้าถึงคุณธรรมอันพิเศษทั้งปวงอันเป็นส่วน วิชชา อภิญญา
ปฏิสัมภิทา และ โลกุตระ ด้วยวิธีการเพียงแค่ระลึกถึงพระพุทธรูปด้วยความเคารพ

ขอให้เทวดาที่เป็นฝ่ายสัมมาทิฐิและฝ่ายอริยะทั้งหลายจง
รับรู้จิตที่มีความศรัทธาในพระรัตนตรัยเป็นที่ยิ่งของข้าพเจ้าและมาให้
ความเมตตาเอ็นดูคุ้มครองรักษาช่วยเหลือเกื้อหนุนให้ข้าพเจ้าปราศจาก
ภัยอันตรายและมีความเจริญรุ่งเรืองในทิศทางที่บัณฑิตปรารถนาใน
กาลทุกเมื่อ

ขอให้ข้าพเจ้าได้ดาทิพย์หุทิพย์และเจโตปริยญาณ สามารถระลึกชาติแต่หนหลัง มีญาณรอบรู้เหตุการณ์ทั้งปวง ได้มนโณมยิทธิ สามารถหยั่งรู้ความคิดคน ขอให้รู้อดีตอนาคตปัจจุบัน วัฏกรรมของสัตว์รู้ภพภูมิทั้งปวง ขอให้หมดอวิชชาตัณหาอุปาทานและอกุศลกรรมสำเร็จอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา ๔ อภิญญา ๖ วิโมกข์ ๘ พันทุกข์ พันโศกพันโรคพันภัยพันเคราะห์เสนียดจัญไรปราศจากภัยอันตรายทั้งหลายทั้งปวง

เมื่อใดที่ข้าพเจ้าคิดจะให้ทานขออย่าได้ขาดแคลนซึ่งไทยธรรม

ผู้ใดอธิษฐานจิตถึงข้าพเจ้า ขอให้ได้รับการช่วยเหลือตามสมควรแก่กรณี

ผู้ใดคิดถึงข้าพเจ้าหรือเข้าใจข้าพเจ้าขอให้หมดความทุกข์ความกระวนกระวายใจ ขอให้เป็นสุขสงบใจ

เมื่อใดที่ข้าพเจ้าอุทิศกุศล แผ่เมตตา และอธิษฐานจิต ขอให้ศักดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์และถึงทุกคนที่ข้าพเจ้าตั้งใจประสงค์

เมื่อใดที่ข้าพเจ้าตั้งจิตอธิษฐานอันประกอบด้วยธรรม ขอให้เทวดาทั้งหลายไม่สามารถเพิกเฉยต่อคำอธิษฐานอันเป็นธรรมนั้นได้

ขอให้ข้าพเจ้าชนะมารชนะอุปสรรคทั้งปวงในกาลทุกเมื่อ

ขอให้ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ขึ้นชื่อว่าการเกิดอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าอีกเลย ตายจากชาตินี้ขอให้เข้าถึงพระนิพพานตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไป

ขอให้ข้าพเจ้าเจริญในพรหมจรรย์ เจริญในพระพุทธศาสนา
 แดกฉานก้าวหน้าในทางธรรม ขอให้ดับทุกข์ทั้งปวงสิ้นลงในอนาค
 ต์อันใกล้

ขอให้มีโอกาสพบบัณฑิต ครูบาอาจารย์ และสหายธรรมิก ที่เป็น
 อริยะหรือที่เป็นพระชีนาสพ พร้อมทั้งได้รับการเกื้อหนุนในเส้นทาง
 ไปสู่นิพพาน

เมื่อใดที่ข้าพเจ้าคิดประกอบกิจการอันเป็นกุศลเป็นธรรม ขอ
 อย่าได้มีใครมาขัดขวาง

ขอให้ข้าพเจ้าได้บริวารที่ซื่อสัตย์จงรักภักดี ไม่หักหลังทรยศ
 คดโกงและถึงพร้อมด้วยคุณธรรม

ที่ใดที่ข้าพเจ้าแผ่กระแสนเมตตาจิตไป ขอให้ที่นั้นสงบร่มเย็น
 เป็นสันติสุข

ขอให้ข้าพเจ้ามีลาภ มีความสามารถ มีอำนาจ มีเดช ที่จะ
 ตอบแทนบุญคุณพระศาสนา บุพการีชน ครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณ และ
 ญาติมิตรบริวารที่ซื่อสัตย์จงรักภักดีต่อข้าพเจ้า

ผู้ใดที่ระลึกถึงข้าพเจ้าด้วยความเคารพขอให้ผู้นั้นจงเข้าสู่
 อริยมรรค อริยผลได้อย่างง่ายดาย

ข้าพเจ้าอยู่ที่ใดขอให้ที่นั้นเป็นมงคลสถานสำหรับการบำเพ็ญ
 ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา และเข้าถึงธรรมได้อย่างง่ายดาย
 หรือแม้แต่ว่า ผม ขน เล็บ ฟัน กระดูก ของข้าพเจ้าประดิษฐานในที่ใด

ขอให้สถานที่นั้นเป็นมงคลสถานของผู้เฝ้าธรรมด้วย

เมื่อใดที่ข้าพเจ้าแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล ขอให้กระแสเมตตาและคำอธิษฐานจิตอุทิศกุศลของข้าพเจ้า จงแผ่ไปตลอดอนันตจักรวาล ถ้าหากไม่มีกรรมมาขวางกั้นแล้ว ขอให้จิตวิญญาณทั้งหลายสามารถรับกระแสเมตตาและส่วนบุญของข้าพเจ้าได้ไม่ว่าจะอยู่ในจักรวาลอาณาเขตใดก็ตาม

เมื่อใดที่ข้าพเจ้าอธิษฐานจิตในเรื่องที่เป็นกุศลแล้ว ขอให้เทวดาที่เป็นสัมมาทิฐิทั้งหลายมาเกื้อหนุนให้คำอธิษฐานนั้นสำเร็จเป็นอัศจรรย์ในกาลทุกเมื่อเทอญ

บุคคลใดที่ช่วยเหลือเกื้อกูลข้าพเจ้าขอให้เขาผู้นั้นได้รับความช่วยเหลือเกื้อกูลจากเทวดาทั้งหลาย

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากภัยอันตรายต่อการปฏิบัติธรรม ทั้งภัยที่เกิดจากภายนอกและภัยที่เกิดจากภายใน

บุคคลใดระลึกนึกถึงข้าพเจ้า ขอให้ผู้นั้นเกิดศรัทธาจิตบริจาคทานในพระพุทธศาสนา คิรรักษาศีล คิรประพฤดิธรรม

บุคคลผู้ใดที่ไม่เป็นอาภัพบุคคล ที่มีความเคารพศรัทธาและประพฤติดามโอวาทของข้าพเจ้าอย่างจริงจังไม่ลังเล ขอให้เขาเหล่านั้นได้ดวงตาเห็นธรรมอย่างง่ายดาย

ขอให้กระแสจิตและวาจาสุภาษิตของข้าพเจ้าสามารถช่วยให้คนเข้าถึงธรรมได้ง่ายดายยิ่งขึ้น

วันใดที่ข้าพเจ้าดับขันธ ขอให้บังเกิดกรรมสังเวชแก่สรรพสัตว์
จำนวนมากมาย และจงเป็นเหตุให้สัตว์เหล่านั้นเกิดศรัทธาใน
พระพุทธศาสนาอย่างมั่นคงและได้เข้าสู่ธรรมขั้นสูงในกาลต่อไป

ธรรมะใดที่ข้าพเจ้า เขียน บันทึก แสดงไว้ ขอให้ธรรมะเหล่านั้น
นั้นได้รับการเผยแพร่สืบทอดต่อไปอีกอย่างน้อย ๕๐๐ ปี นับจากวันที่
ข้าพเจ้าดับขันธ ขอให้เรื่องราวของข้าพเจ้าและธรรมะที่ข้าพเจ้าแสดง
ไว้จงเป็นปัจจัยให้สัตว์จำนวนมากเข้าถึงพระไตรสรณาคมน์และ
โลกุตตรธรรม

สถานที่ใดที่ ผม ขน เล็บ ฟัน กระดูกของข้าพเจ้าประดิษฐาน
อยู่ ขอให้ที่นั้นไม่มีผู้อดอยากขาดแคลน บุคคลใดที่เคารพบูชา จงเจริญ
ด้วย ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และ คุณธรรมทั้งปวง

เทวดาองค์ใดที่ช่วยทำให้คำอธิษฐานของข้าพเจ้าศักดิ์สิทธิ์ขอ
ให้มีส่วนกุศลทั้งปวงของข้าพเจ้า ขอให้เจริญด้วยทิพยสมบัติ ได้เข้าสู่
สุคติภูมิที่ละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนถึงนิพพาน

(พระชุมพล พลบุญเขียนคำอธิษฐานนี้เมื่อเดือนตุลาคม ๒๕๕๐
ตามคำขอของลูกศิษย์ที่อยากมีตัวอย่างคำอธิษฐานที่จะได้นำไปปรับปรุง
เนื้อหาและถ้อยคำเพื่อนำไปใช้ตามความต้องการและศรัทธาของแต่ละคน
จึงได้จินตนาการเขียนตัวอย่างมาให้ดู ส่วนใครอยากจะทำอธิษฐานเรื่องอะไร
แบบไหนอย่างไร ก็เป็นสิทธิที่แต่ละบุคคลจะทำได้ทั้งนั้น ถ้าไม่ทำให้ผู้อื่น
เดือดร้อน)

คำอธิษฐานย้ายบัญชีทองคำ

หลวงพ่อบุญพล พลบุญโณ

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๒

(ตั้งเครื่องสักการะต่อหน้าพระพุทธรูปเครื่องสักการะนี้อาจจะเป็น
บายศรีหรือดอกไม้รูปเทียนเท่าที่พอจะจัดหาได้ ถ้าไม่มีอะไรเลยก็ตั้งน้ำ
บริสุทธีขึ้นมาสักแก้ว ให้ตั้งใจเอาเจตนากุศลเป็นสำคัญ)

(คำบูชาครู)

ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมสักการะครูบาอาจารย์เจ้าทั้งหลาย อัน
มีสมเด็จพระพุทธเจ้าทุกพระองค์เป็นอาทิ ในฐานะพระบรมครูของ
โลกธาตุ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สมเด็จพระพุทธเจ้าองค์ปฐมบรมครู ขอ
กราบอาราธนาอัญเชิญพระผู้มีพระภาคเจ้าทั้งหลาย มาประสิทธิ
เหนือเกล้าเหนือเกศของข้าพเจ้า ที่จะดำเนินมงคลพิธีให้ศักดิ์สิทธิ์มี
ฤทธิ์ และข้าพเจ้าขอสักการะครูบาอาจารย์ของข้าพเจ้าทุกภพทุกชาติ
ครูบาอาจารย์ที่ช่วยให้ข้าพเจ้าแตกฉานในสรรพวิชาการ ครูบาอาจารย์
ที่สอนวิชาการที่ไม่เป็นโทษ ของใจโปรดเมตตาถ่อมมองคล่องมารับการ
สักการะบูชาครูบาอาจารย์ของข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งความอ่อนน้อม
ถ่อมตนและความกตัญญูต่อครูบาอาจารย์นี้ ขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ประกอบมงคลพิธี ได้ ศักดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์ เพื่อความเจริญรุ่งเรืองของ
ข้าพเจ้าทั้งหลาย ด้วยเดชแห่งบารมีของครูบาอาจารย์เจ้าทั้งหลาย
เมตตาบันดาลให้เป็นไปในกาลทุกเมื่อเทอญ

เครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้ ข้าพเจ้าขอตั้งเพื่อเป็นเกียรติแก่
พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระ
อริยสาวกทุกองค์ พระโพธิสัตว์ทุกองค์ พรหมทุกองค์ เทวดาทุกองค์
พ่อแม่ครูบาอาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอท่านจงโปรดเมตตา
ถ่อมองค์ลงมารับการบูชาสักการะเหล่านี้ เพื่อประโยชน์และความสุข
เพื่อมงคลชีวิตเพื่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมของข้าพเจ้า
ตลอดสิ้นกาลนาน จนกว่าจะถึงพระนิพพาน ในอนาคตกาล อันใกล้นี้
ด้วยเทอญ

(บทบวงสรวงท้าวมหाराชทั้ง ๔)

ปรีมัญจะ ทิสัง ราชา	ชะตะรัฏฐโจ ปะสาสะติ
คันธัพพานัง อาชิปะติ	มะหาราชา ยะสัสสิ โส
ปุตตาปี ตัสสะ พะหะโว	อินทะนามา มะหัพพะลา
อิทธิมันโต ชุติมันโต	วัณณะวันโต ยะสัสสิโน
โมทะมานา อัญญัสสุ	
ทักขินัญจะ ทิสัง ราชา	วิรุพโห ตัมปะสาสะติ
กุมภกันทานัง อาชิปะติ	มะหาราชา ยะสัสสิ โส
ปุตตาปี ตัสสะ พะหะโว	อินทะนามา มะหัพพะลา
อิทธิมันโต ชุติมันโต	วัณณะวันโต ยะสัสสิโน

โมทะมานา อัญฺงสุ

ปัจฉิมัญจะ ทิสฺง ราชา

นาคานัง อาธิปะติ

ปุตตาปี ตัสสะ พระโห

อิทธิมันโต ชุติมันโต

โมทะมานา อัญฺงสุ

อุตตะรัญจะ ทิสฺง ราชา

ยักขานัง อาธิปะติ

ปุตตาปี ตัสสะ พระโห

อิทธิมันโต ชุติมันโต

โมทะมานา อัญฺงสุ

ปุริมะทิสฺง ฐะตะรัญฺโฐ

ปัจฉิเมนะ วิรูปักโข

จัตตาโร เต มหาราชา

ทัททสฺสมานา อัญฺงสุ

วิรูปักโข ปะสาสะติ

มหาราชา ยะสฺสสิ โส

อินทะนามา มะหัพพะลา

วันณะวันโต ยะสฺสสิโน

กุเวโร ตปปะสาสะติ

มหาราชา ยะสฺสสิ โส

อินทะนามา มะหัพพะลา

วันณะวันโต ยะสฺสสิโน

ทักขิณนะ วิรูปหะโก

กุเวโร อุตตะรัง ทิสฺง

สะมันตา จะตุโร ทิสสา

(บทชุมนุมเทวดา)

สักเค กาเม จะ รูป ครีตคระระตะเถ จันตะลิกเข วิมาน ทิเป
 รัฏฐะ จะ กาเม ตะวระนะคะหะเน เคหะวัตถุมหิ เขตเต ภูมมา จายันตุ
 เทวา ชะละละละวิสะเม ยักกะคันธัพพะนาคา ติฏฐันตา สันติเกยัง มุนิ
 วะระวะจะนัง สาธะโว เม สุณันตุ ฯ รัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมมะ
 ทันตา รัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมมะทันตา รัมมัสสะวะนะกาโล
 อะยัมมะทันตา ฯ

ข้าพเจ้าขอตั้งคารวจิตและกัลยาณจิต แก่เทวดาผู้ทรงคุณและ
 บริวารผู้ทรงเกียรติทั้งหลายทั้งปวง บุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาใน
 อดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี และที่จะบำเพ็ญไปจนกว่าที่จะถึงซึ่ง
 พระนิพพานก็ดี ที่จะให้ผลแก่ข้าพเจ้าเพียงไร ขอถวายแก่ท่านทั้งหลาย
 ที่มาในมงคลพิธีนี้อย่างเต็มที่จะทุกประการ ขอให้ท่านจงได้อนุโมทนา
 ในกุศลนั้น และจงพลันบังเกิดเป็นเครื่องสักการะบรรณาการอันเป็น
 ทิพย์ ที่ท่านยินดีพอใจเป็นร้อยเท่าพันทวีที่ท่านต้องการ ขอท่าน
 จงเจริญในภูมิทิพย์ภูมิธรรมของท่านยิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วยเทอญ

อนึ่ง บุญใดที่ท่านทั้งหลายได้บำเพ็ญมาทุกภพทุกชาติ ข้าพเจ้า
 ขออนุโมทนา ขอให้ข้าพเจ้ามีส่วนแห่งบุญนั้นจงทุกประการ ขออุทิศ
 บุญจากการอนุโมทนานี้ ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรและเทวดาที่รักษา
 ข้าพเจ้า ขอป่าวประกาศคุณงามความดีของท่านไปตลอดหมื่นโลกธาตุ
 แสนโกฏจักรวาล อนันตจักรวาล จิตวิญญานทุกดวง ทุกเทวสมาคม
 ทุกเทวสภา จงรับรู้รับทราบคุณงามความดีที่ท่านบำเพ็ญมาแล้วด้วยดี
 ในกาลทุกเมื่อด้วยเทอญ ข้าพเจ้าขอฝากฝังท่านไว้ต่อเทวสมาคมและ

เทวสภาที่ท่านเกี่ยวข้อง เมื่อใดที่ท่านเข้าไปสู่เทวสมาคมและ เทวสภานั้น ๆ ขอให้ท่านจงได้รับที่นั่งอันมีเกียรติ การต้อนรับอันมีเกียรติ การเชื้อเชิญอันมีเกียรติในเทวสมาคมและเทวสภานั้น ๆ ทุกครั้งไป เทวดาองค์ใดที่เมตตาทำตามคำขอร้องของข้าพเจ้า ขอให้มีส่วนบุญจากข้าพเจ้าตลอดกาลเป็นนิตย์ในกาลทุกเมื่อเทอญ

สิ่งใดที่ข้าพเจ้าเคยล่วงเกินท่านทั้งหลายด้วยกายกรรม วาจกรรม มโนกรรม ข้าพเจ้าขอกราบแทบเท้าขอขมา ขอท่านจงโปรดเมตตายกโทษโอ้อภัยกรรมให้แก่ข้าพเจ้าด้วยเทอญ

สิ่งใดในการเวียนว่ายตายเกิด ท่านทั้งหลายเคยล่วงเกินข้าพเจ้ามาในภพใดชาติใด ข้าพเจ้าขอปวารณาให้เป็นโอ้อภัยกรรมทั้งหมดทั้งสิ้น ขอกรรมอันนั้นอย่าได้ไปเบียดเบียนบีฑาท่าน ในกรณีใด ๆ ต่อไปอีกเลย

ขออุทิศกุศลไปกับกระแสนเมตตาจิตของท่าน ลูกหลานบริวารและผู้เกี่ยวข้องของท่านจะอยู่ภพใดภูมิใด ข้าพเจ้าขออุทิศบุญ ไปกับกระแสนเมตตาจิตของท่านไปถึงเขาเหล่านั้น ขอลูกหลานบริวารและผู้เกี่ยวข้องของท่านจงได้รับส่วนบุญจากข้าพเจ้าอย่างเต็มที่ ขอท่านทั้งหลายจงอยู่ดีมีสุขพร้อมด้วยลูกหลานบริวารและผู้เกี่ยวข้อง พร้อมหน้าพร้อมตา อยู่ดีมีสุข เจริญทั่วหน้าในภูมิทิพย์ภูมิธรรมของท่านยิ่ง ๆ ขึ้นไปในกาลทุกเมื่อเทอญ

ข้าพเจ้าขอตั้งเครื่องสักการะนี้เพื่อเป็นเกียรติแก่ท่านผู้บำเพ็ญทานทุกท่าน ท่านผู้บำเพ็ญศีลทุกท่าน ท่านผู้บำเพ็ญภาวนาทุกท่าน ท่านผู้บำเพ็ญบารมีทุกท่าน ท่านผู้บำเพ็ญความดีทุกท่าน ท่านผู้บำเพ็ญ

กุศลจิตทุกท่าน ขอนุโมทนาในบุญกุศลของท่านผู้บำเพ็ญทาน
ผู้บำเพ็ญศีล ผู้บำเพ็ญภาวนา ผู้บำเพ็ญบารมี ท่านผู้บำเพ็ญความดี ท่าน
ผู้บำเพ็ญกุศลจิตทุกท่าน ขอป่าวประกาศคุณงามความดีของท่านไป
ตลอดหมื่นโลกธาตุ แสงโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล จิตวิญญาน
ทุกดวง ทุกเทวสมาคม ทุกเทวสภา จงมาชื่นชมยินดีอนุโมทนาต่อ
จิตวิญญานผู้สร้างบารมีสร้างคุณงามความดีในโลกธาตุทั้งปวงในกาลทุกเมื่อ
เทอญ

สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้เคยผลิตผลดกพร่องต่อท่านทั้งปวง ต่อศีล
ทั้งปวง ต่อการบำเพ็ญภาวนาทั้งปวง ต่อการสร้างบารมีทั้งปวง ต่อการ
สร้างคุณงามความดีทั้งปวง ต่อการสร้างกุศลจิตทั้งปวง ข้าพเจ้าขอตั้งจิตด้วย
ความเจียมตัวเจียมตน แสดงการกราบขอขมาขอลาโทษ ต่อความ
บกพร่องของข้าพเจ้าต่อท่านทั้งปวง ต่อศีลทั้งปวง ต่อภาวนาทั้งปวง
ต่อบารมีทั้งปวง ต่อความดีทั้งปวง ต่อกุศลจิตทั้งปวง ต่อไปข้าพเจ้าจะ
ตั้งจิตวิญญานของข้าพเจ้าให้เป็นผู้เกรงอกเกรงใจ ยำเกรง ต่อท่าน
ทั้งปวง ต่อศีลทั้งปวง ต่อภาวนาทั้งปวงต่อบารมีทั้งปวง ต่อความดี
ทั้งปวง ต่อกุศลจิตทั้งปวง และข้าพเจ้าจะตั้งจิตเคารพยำเกรงต่อท่าน
ผู้บำเพ็ญทานทั้งปวง ต่อท่านผู้บำเพ็ญศีลทั้งปวง ต่อท่านผู้บำเพ็ญ
ภาวนาทั้งปวง ต่อท่านผู้บำเพ็ญบารมีทั้งปวง ต่อท่านผู้บำเพ็ญความดี
ทั้งปวง ต่อท่านผู้บำเพ็ญกุศลจิตทั้งปวง

พระศาสดาตรัสว่า บุคคลใดบำเพ็ญทานและสร้างบารมีโดย
เคารพ จะได้านิสงส์ยิ่งใหญ่กว่าผู้ที่สร้างโดยไม่เคารพ วันนี้ข้าพเจ้า
ได้มาตั้งเครื่องสักการะแสดงสามัคคีธรรม ต่อการบำเพ็ญทานทั้งปวง
ต่อการบำเพ็ญศีลทั้งปวงต่อการบำเพ็ญภาวนาทั้งปวงต่อการบำเพ็ญ

บารมีทั้งปวง ต่อการบำเพ็ญความดีทั้งปวง ต่อการบำเพ็ญกุศลจิต
ทั้งปวง

ขอให้เทวดาทั้งหลาย จงจำข้าพเจ้าไว้ว่า ต่อไปนี้ ข้าพเจ้าจะ
เป็นผู้บำเพ็ญทานด้วยจิตเคารพ เป็นผู้บำเพ็ญศีลด้วยจิตเคารพ เป็น
ผู้บำเพ็ญภาวนาด้วยจิตเคารพ เป็นผู้บำเพ็ญบารมีด้วยจิตเคารพ เป็น
ผู้บำเพ็ญความดีด้วยจิตเคารพ เป็นผู้บำเพ็ญกุศลจิตด้วยจิตเคารพ
ข้าพเจ้าจะน้อมจิตยำเกรงต่อความดีทั้งปวง สิ่งใดที่ข้าพเจ้าเคยล่วงเกิน
ต่อความดี ต่อคนดีทั้งปวง มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี หรือ
ข้าพเจ้าเคยล่วงเกินบุคคลใด ๆ ผู้มีเจตนาในการสร้างบารมีในภพชาติ
ใด ๆ

ข้าพเจ้าขอตั้งความอ่อนน้อมถ่อมตัว ขอยอมรับสำนึกผิด
ตั้งจิตขอขมา ต่อหน้าพระพุทธ ต่อหน้าพระธรรม ต่อหน้าพระสงฆ์
ต่อหน้าพระโพธิสัตว์ทุกองค์ ต่อหน้าเทวดาทั้งหลาย ต่อหน้า
จิตวิญญูณทุกดวง ขอแสดงอาการละพยศ ลคมานะ ละทิฏฐิ สำนึกผิด
ในบาปกรรมที่ทำมา ต่อไปนี้จะตั้งตา ละชั่ว ประพฤติดี ทำจิตใจให้
ขาวรอบ เชื่อฟังพระพุทธเจ้า เคารพพระธรรม เดินตามพระอริยสงฆ์
ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากทุกข์โทษเวรภัย พ้นจากเสนียดจัญไร ข้าพเจ้าจะ
สร้างกุศลอันใด ขอให้สำเร็จสมปรารถนา เจริญก้าวหน้าในเส้นทาง
นิพพาน คุณธรรมทุกประการ จงบังเกิดขึ้นในใจของข้าพเจ้า ณ กาล
บัดเดี๋ยวนี้ด้วยเทอญ

บัดนี้ ข้าพเจ้าได้ตั้งจิตเคารพต่อทานทั้งปวง ต่อศีลทั้งปวง ต่อ
การบำเพ็ญภาวนาทั้งปวง ต่อการสร้างบารมีทั้งปวง ต่อการสร้าง ความ

ดีทั้งปวง ต่อการสร้างกุศลจิตทั้งปวง และได้ขอขมาลาโทษต่อความบกพร่องที่ข้าพเจ้าเคยมีต่อการบำเพ็ญทานทั้งปวง ต่อการบำเพ็ญศีลทั้งปวง ต่อการบำเพ็ญภาวนาทั้งปวง ต่อการบำเพ็ญบารมีทั้งปวง ต่อการบำเพ็ญความดีทั้งปวง ต่อการบำเพ็ญกุศลจิตทั้งปวงแล้ว ข้าพเจ้าขอประกาศต่อเทวดาทั้งหลาย ขอให้ท่านจงนำข่าวสาร ไปบอกนายบุญซึ่งจดจารึกคุณความดีของข้าพเจ้าในอดีตกาล ถ้าในอดีตกาลข้าพเจ้าเคยให้ทานโดยไม่เคารพ รักษาศีลโดยไม่เคารพ บำเพ็ญภาวนาโดยไม่เคารพ สร้างบารมีโดยไม่เคารพ สร้างความดีโดยไม่เคารพ สร้างกุศลจิตโดยไม่เคารพ บัดนี้ข้าพเจ้าได้สำนึกผิดและตั้งจิตกราบขอขมาขอลาโทษแล้ว ขอนายบุญซึ่งทั้งหลายจงเปลี่ยนการจารึกบุญของข้าพเจ้าในอดีตที่ทำโดยไม่เคารพ ที่จารึกเอาไว้ในบัญชีชั้นรอง ขอนายบุญซึ่งทั้งหลายจงเปลี่ยนการจารึกบุญนั้นไปสู่บัญชีทองคำ บัญชีทองคำฝั่งเพชร บุญบารมีใดที่ข้าพเจ้าเคยสร้างโดยไม่เคารพในอดีตกาล แล้วเป็นเหตุให้บุญกุศลนั้นมาส่งผลให้ข้าพเจ้าในปัจจุบันนี้อย่างไม่เต็มที่ไม่อย่างเหลือบ่ากว่าแรง อย่างหมดแรง อย่างไม่มีแรง อย่างฝืดเคือง อย่างยากลำบาก

ตั้งแต่นี้ต่อไป ขอนายบุญซึ่งป่าวประกาศการจารึกบุญของข้าพเจ้าที่เปลี่ยนมาจารึกใหม่ในบัญชีทองคำ บัญชีทองคำฝั่งเพชร อันเป็นที่จารึกของบุคคลผู้ทำบุญด้วยความเคารพ ให้ท่านโดยเคารพ รักษาศีลโดยเคารพ เจริญภาวนาโดยเคารพ สร้างบารมีโดยเคารพ สร้างความดีโดยเคารพ สร้างกุศลจิตโดยเคารพ ขอเทวดาทั้งหลายจงป่าวประกาศต่อโลกธาตุว่าเดี๋ยวนี้ข้าพเจ้าได้เป็นคนใหม่แล้ว ได้เปลี่ยนตัวเองมาเป็นผู้ที่มีความเจียมตัว มีความเคารพยำเกรงอย่างแรงกล้า ต่อความดีและ

คนดีทั้งปวง ขอให้เทวดาซึ่งเป็นหมู่มหาดีทั้งหลาย และเทวดาทั้งหลาย
ที่เคยร่วมบุญกุศลกับข้าพเจ้ามาในอดีตกาล จงมาช่วยเหลือข้าพเจ้า
อย่างแข็งขัน ให้ข้าพเจ้าเจริญรุ่งเรืองในกาลต่อไป เพราะข้าพเจ้าใน
ตอนนี้ได้เปลี่ยนจิตของข้าพเจ้าให้มาสร้างกุศลบารมีด้วยความเคารพ
แล้ว

ด้วยเดชบารมีแห่งบุญกุศลที่ข้าพเจ้าบำเพ็ญโดยเคารพ และ
บารมีของเทวดาหมู่มหาดีที่รับรู้คำอธิษฐานที่ข้าพเจ้าตั้งขึ้นนี้ ตั้งแต่
ต่อไปขอให้ข้าพเจ้าพ้นทุกข์ พ้นโศก พ้นโรค พ้นภัย พ้นเคราะห์เสนียด
จัญไร พ้นวิบากกรรมทั้งปวง พ้นหนี้สินทั้งปวง พ้นปัญหาทั้งปวง
พ้นอุปสรรคทั้งปวง พ้นคนเลวทั้งปวง พ้นคนชั่วทั้งปวง พ้นคนใส่ร้าย
ป้ายสีทั้งปวง พ้นคนหักหลังทรยศทั้งปวง ข้าพเจ้าประกอบกิจการอัน
ใด ขอให้สำเร็จสมปรารถนา เจริญก้าวหน้าทุกประการ บุญกุศลทั้งปวง
ของข้าพเจ้าที่ได้เปลี่ยนมาจารึกในบัญชีทองคำ บัญชีทองคำฝังเพชรนี้
แล้ว จงมาเกื้อหนุนให้ข้าพเจ้าเข้าถึงพระนิพพานอย่างง่ายดาย トラ
บใดที่ยังไม่ถึงพระนิพพาน ขึ้นชื่อคำว่าไม่มีและไม่รู้ อย่าได้ประสบ
พบเจอ ข้าพเจ้าประกอบกิจการอันใด ขอให้คล่องตัวทุกอย่าง ราบรื่น
ทุกอย่าง รุ่งเรืองทุกอย่าง สำเร็จทุกอย่าง สมปรารถนาทุกอย่างทุก
ประการในกาลทุกเมื่อเทอญ ข้าพเจ้าประกอบกิจการอันใดที่ไม่
ผิดทำนองคลองธรรม ขอให้สำเร็จสมปรารถนา เป็นอัศจรรย์เหนือ
มนุษย์ทั้งปวง ด้วยบารมีเทวานุภาพบันดาลให้เป็นไป เทวดาองค์ใดช่วย
ทำคำอธิษฐานของข้าพเจ้าให้ศักดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์ ขอให้มีส่วนบุญจาก
ข้าพเจ้าตลอดกาลเป็นนิตย์ในกาลทุกเมื่อเทอญ

ด้วยอำนาจบุญกุศลของข้าพเจ้าที่ได้ย้ายมาจารึกบนบัญชี

ทองคำ บัญชีทองคำฝังเพชร ณ กาลบัดนี้แล้ว กุศลบารมีนั้นอันเป็น
 บารมีสีทอง บารมีแสงทอง บารมีสีธรรม บารมีแสงธรรม ขอบารมี
 เหล่านั้น จงมารวมตัวกันให้ข้าพเจ้าเจริญในพระพุทธศาสนาเจริญใน
 ธรรมะทั้งปวง แดกฉานในธรรม แก่กล้าในธรรม ได้บรรลुธรรม ได้
 บรรลุมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ อย่างง่ายดาย ได้บรรลुปฏิสัมภิทา ๔
 อภิญญา ๖ วิโมกข์ ๘ และคุณธรรมทั้งหลายที่บัณฑิตทางพุทธศาสนา
 สรรเสริญได้อย่างง่ายดาย ด้วยเดชบารมี บุญกุศลของข้าพเจ้าที่ย้ายมา
 จาริกในบัญชีทองคำ บัญชีทองคำฝังเพชร ตั้งแต่บัดนี้ต่อไป จนกว่า
 ข้าพเจ้าจะถึงพระนิพพานในอนาคตกาลอันใกล้นี้ด้วยเทอญ

สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้หาญกล้ามาอธิษฐานนี้ ถ้าหากว่าล่วงเกินสิ่ง
 ศักดิ์สิทธิ์ในกรณีใด ๆ ข้าพเจ้าขอกราบแทบเท้าขอมาขอลาโทษ สิ่ง
 ศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายจงโปรดเมตตายกโทษอโหสิกรรมให้อภัยและช่วย
 เหลือข้าพเจ้าในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อเทอญ

พุทธัง ปติทมิ ชัมมัง ปติทมิ สังฆัง ปติทมิ

ขอให้คำอธิษฐานของข้าพเจ้าในวันนี้ จงศักดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์อย่าง
 เต็มที่ ด้วยบารมีพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้า
 ทุกพระองค์ พระอริยสาวกทุกองค์ พระโพธิสัตว์ทุกองค์ พรหมทุกองค์
 เทวดาทุกองค์ พ่อแม่ครูบาอาจารย์ทุกท่าน ท่านผู้มีพระคุณผู้มีบุญคุณ
 ทุกท่าน และบารมีบุญกุศลของข้าพเจ้าที่ย้ายมาจาริกในบัญชีสีทอง
 บัญชีทองคำ บัญชีทองคำฝังเพชร และเทวดาที่เคยสร้างบารมีกับ
 ข้าพเจ้าทั้งหลาย เมตตาบันดาลให้เป็นไปให้สัมฤทธิ์ผล ศักดิ์สิทธิ์ ทุก
 ข้อทุกประการในกาลทุกเมื่อเทอญ

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องหน้า จงเป็นสุขเกิดจงพ้นทุกข์
เกิดจงมีส่วนแห่งบุญของข้าพเจ้าเกิด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้อง-
ขวา จงเป็นสุขเกิดจงพ้นทุกข์เกิดจงมีส่วนแห่งบุญของข้าพเจ้าเกิด
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องหลัง จงเป็นสุขเกิดจงพ้นทุกข์เกิดจงมี
ส่วนแห่งบุญของข้าพเจ้าเกิด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องซ้าย จง
เป็นสุขเกิดจงพ้นทุกข์เกิดจงมีส่วนแห่งบุญของข้าพเจ้าเกิด สัตว์ทั้ง
หลายทั้งปวงในทิศเบื้องล่าง จงเป็นสุขเกิดจงพ้นทุกข์เกิดจงมีส่วนแห่ง
บุญของข้าพเจ้าเกิด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องบน จงเป็นสุขเกิด
จงพ้นทุกข์เกิดจงมีส่วนแห่งบุญของข้าพเจ้าเกิด

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงทุกทิศทุกทาง จงเป็นสุขเกิดจงพ้นทุกข์
เกิดจงมีส่วนแห่งบุญของข้าพเจ้าเกิด

ขอกระแสดความอ่อนน้อมถ่อมตน และกระแสมตตาจิตของ
ข้าพเจ้า จงแผ่ไปตลอดหมื่นโลกธาตุ แสนโกฏิจักรวาล อนันตจักรวาล
จิตวิญญูณดวงใดสัมผัสกระแสนี้ ขอให้มีส่วนแห่งบุญจากข้าพเจ้าจง
ทุกประการ จิตวิญญูณดวงใดที่รู้แล้ว ขอให้อนุโมทนาเองเกิด
จิตวิญญูณดวงใดที่ยังไม่รู้ ขอให้เทวดาทั้งหลายจงบอกจิตวิญญูณ
เหล่านั้นให้รู้ เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาในกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญ
จิตวิญญูณเหล่านั้นจงเป็นสุข พ้นทุกข์ทั้งปวง ความปรารถนาที่ดีงาม
ของท่านจงเต็มรอบบริบูรณ์ทุกประการในกาลทุกเมื่อเทอญ เทวดาองค์
ใดที่นำกระแสมตตาจิตของข้าพเจ้าไปปรากฏในที่ต่าง ๆ ขอให้มีส่วน
บุญจากข้าพเจ้าตลอดกาลเป็นนิตย์ในกาลทุกเมื่อเทอญ

ขอเชิญเทวดาทั้งหลายที่เมตตาตามาสู่สมาคมนี้ มาสู่มงคลพิธีนี้

หรือว่ารับรู้ในมงคลพิธีนี้ ขอน้อมอัญเชิญท่านทั้งหลาย จงโปรดเมตตา
 มาเป็นกัลยาณมิตรฝ่ายภูมิทิพย์ภูมิธรรมของข้าพเจ้า บุญกุศลที่ข้าพเจ้า
 บำเพ็ญทั้งปวง ขอจงได้แก่ท่านเทวดาทั้งหลายที่เมตตาต่อมอญคั่งมา
 เป็นกัลยาณมิตรในฝ่ายภูมิทิพย์ภูมิธรรมของข้าพเจ้าในกาลทุกเมื่อ
 ข้าพเจ้าขออนุโมทนาในบุญกุศลของท่านเทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้
 ข้าพเจ้าจะมีส่วนบุญจากท่านทั้งหลายจงทุกประการ ขอป่าวประกาศ
 คุณงามความดีของท่านทั้งหลายไปตลอดหมื่นโลกธาตุ แสนโกฏิ
 จักรวาล อนันตจักรวาล จิตวิญญาณทุกดวง ทุกเทวสมาคม ทุกเทวสภา
 จงรับรู้รับทราบ คุณงามความดีที่ท่านบำเพ็ญมาแล้วด้วยดีในกาลทุก
 เมื่อเทอญ ขออุทิศกุศลไปถึงเจ้ากรรมนายเวรของท่านที่ท่านเคย
 ล่วงเกินเข้ามาในอดีตกาล เจ้ากรรมนายเวรเหล่านั้นจงได้รับบุญกุศล
 จากข้าพเจ้าและจงยกโทษโอฬารกรรมให้แก่ท่านเทวดาทั้งหลายที่เมตตา
 มาเป็นกัลยาณมิตรในฝ่ายภูมิทิพย์ภูมิธรรมของข้าพเจ้า เมื่อใดที่
 ข้าพเจ้าบำเพ็ญบุญกุศล ขออุทิศบุญถวายแก่ท่านเป็นอัตโนมิตทุกครั้ง
 ท่านจงอนุโมทนาเอาเองทุกครั้งทุกครั้งเถิด ขอเราจงมีส่วน
 เจริญรุ่งเรืองในพระพุทธศาสนาร่วมกัน ขอให้ท่านจงเจริญในภูมิทิพย์
 ภูมิธรรมของท่าน ขอให้ข้าพเจ้าที่สร้างบารมีในเมืองมนุษย์นี้จงเจริญ
 รุ่งเรืองในพระพุทธศาสนา เจริญในบุญบารมีธรรม ประกอบกิจการ
 อันดีที่ไม่ผิดทำนองคลองธรรม ขอให้สำเร็จสมปรารถนาเป็นอัสจรรย
 เหนือมนุษย์ทั้งปวง ด้วยบารมีเทวานุภาพบันดาลให้เป็นไปเทวดาองค์
 ไใดเมตตาทำคำอธิษฐานของข้าพเจ้าให้ศักดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์ ขอให้มีส่วนบุญ
 จากข้าพเจ้าตลอดกาลเป็นนิตย์ในกาลทุกเมื่อเทอญ

คำอธิษฐานเมื่อออกธและเดินทางไกล

สาธุ พุทธัง อารธนา นัง ัมมัง อารธนา นัง สังฆัง อารธนา นัง
ข้าพเจ้าขออารธนาบารมี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอให้คำ
อธิษฐานของข้าพเจ้าศักดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์จงทุกประการเทอญ

ข้าพเจ้าขออารธนาบารมีของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระ
ปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระสาวกทุกองค์ พระโผติสัตว์ทุกองค์
พรหมทุกองค์ เทวดาทุกองค์ พ่อแม่ครูบาอาจารย์และผู้มีพระคุณ
ทุกท่าน จงโปรดเมตตาตามคุ้มครองรักษารถคันนี้ ให้สะดวกปลอดภัย
ปราศจากอันตรายทั้งหลายทั้งปวงด้วยเทอญ

ข้าพเจ้าขออารธนาบารมี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอ
ให้บุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาทุกภพทุกชาติจงรวมตัว ขออุทิศให้
แก่พระศรีอาริย์ เจ้าแม่กวนอิม ท้าวสักกะเทวราช ท้าวจตุโลกบาลทั้งสี่
และเทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้ท่านจงอนุโมทนาและจงโปรดเมตตา
ส่งเทวดาที่เป็นสัมมาทิฐิมาคุ้มครองรักษารถคันนี้ด้วยเทอญ

เทวดาองค์ใดที่โปรดเมตตาคุ้มครองรักษารถคันนี้ ในตอน
นี้ก็ดี หรือที่จะมีเมตตาคุ้มครองรักษารถคันนี้ในโอกาสกาลต่อไป
ข้างหน้าก็ดี ข้าพเจ้าขอตั้งคำอธิษฐานจิตไว้ว่าขอให้ท่านได้มีส่วนใน
บุญกุศลทั้งปวงที่ข้าพเจ้าได้เคยบำเพ็ญมา ทั้งในอดีตชาติและปัจจุบัน
ชาติจงทุกประการด้วยเทอญ และขอให้ท่านจงโปรดเมตตาคุ้มครอง

รักษารถคันนี้และผู้โดยสารให้ปราศจากอันตรายทั้งหลายทั้งปวง คิดประกอบกิจการอันใด ขอให้สำเร็จเป็นอศรด้วยเหตุแห่งบุญบารมีของท่านทั้งหลายได้โปรดเมตตาบันดาลให้เป็นไปในกาลทุกเมื่อด้วยเทอญ

ข้าพเจ้าขออาราธนาบารมี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอให้บุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาทุกภพทุกชาติจงรวมตัว ขออุทิศให้แก่วิถีญาณตลอดครายทางที่ข้าพเจ้าขับรถคันนี้ผ่านไป ขอให้ท่านจงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแล้วจงทุกประการ และขอให้ท่านจงคุ้มครองรักษาปกป้องคุ้มกันภัยให้แก่รถคันนี้ให้ปราศจากอุปสรรคเภทภัยที่จะมาเบียดเบียนบีทาทในตลอดทุกเส้นทางที่ขับผ่านไปเป็นกาลทุกเมื่อด้วยเทอญ

พุทธัง ปติทธี ธัมมัง ปติทธี สังฆัง ปติทธี ขอบารมี พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า ประสิทธิให้คำอธิษฐานของข้าพเจ้านี้สำเร็จสมความมุ่งมาดปรารถนาจงทุกประการเทอญ สาธุ

พระหุมพล พลปญโญ เขียนเมื่อ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๔๕

บทขอขมากรรมสำนักผิด

หลวงพ่อบุญพล พลบุญโณ

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๓

ด้วยเดชะ พุทธบารมี ธรรมบารมี สังฆบารมี ข้าพเจ้าจะขอน้อม
อัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และเทวดาทั้งหมื่นโลกธาตุ แส่นโกฏิจักรวาล
อนันตจักรวาล มาเป็นพยานในการขอขมาลาโทษ ขออโหสิกรรม
สำนักผิด ตั้งจิตใหม่ ของข้าพเจ้า ในกาลบัดนี้ด้วยเทอญ

ข้าพเจ้าจะขอตั้งความใฝ่ดี ความละอายต่อบาป และความเกรง
กลัวต่อบาปไว้เป็นเบื้องหน้า จะกราบแทบเท้าขอขมา ขอลาโทษ กระทำ
กั้นความผิดของตน ต่อหน้าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ดังนี้

๑. สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกิน ต่อพระพุทธเจ้าทุกทุก
พระองค์ พระธรรมเจ้าทุกทุกพระธรรมชั้นชั้น พระปัจเจกพุทธเจ้าทุก
ทุกพระองค์ พระอริยสงฆ์สาวกทุกทุกองค์ และปูชนียวัตถุสถานอัน
เกี่ยวเนื่องกับพระรัตนตรัยและสิ่งมีคุณทุกทุกสิ่งสถาน มาในอดีตชาติ
ก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี เจตนาก็ดี ไม่เจตนาก็ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

๒. สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกิน ต่อพระโพธิสัตว์ทุกทุกองค์
และท่านผู้ทรงคุณ ซึ่งกำลังชวนขยายสร้างบารมี อยู่ในเส้นทาง
เครือข่ายแห่งพุทธะทั้งปวง มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี เจตนา
ก็ดี ไม่เจตนาก็ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

๓. สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกิน ต่อบิดามารดาผู้มีพระคุณ

หุบเลี้ยงข้าพเจ้ามาตั้งแต่ทำเท่าฝ่าหอย มีการไม่รู้จักสำนักบุญคุณที่ท่านหุบเลี้ยงมา ดื้อด้านไม่ฟังคำสั่งสอน ต่อล้อต่อเถียงทำให้ท่านเสียใจ ไม่กระทำตามโอวาทที่ท่านสอนสั่ง ไม่ชวนช่วยตอบแทนบุญคุณท่าน มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี เจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

๔. สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกิน ต่อครูบาอาจารย์ผู้สอนสั่ง ด้วยหวังดี โอบอ้อมอารีมีพระคุณเกื้อหนุนด้วยเมตตา โดยทำให้ท่านต้องระอาเพราะความดื้อด้านถือตัวหัวแข็ง บ้างก็แข่งดีเข้าใจว่าตัวเองนี้เก่งกล้า ทั้งที่สงวนรักษาความโง่เขลาเบาปัญญาไว้อย่างประคบประหงม ไม่น้อมรับโอวาทที่ท่านเมตตาสอนสั่งด้วยห่วงใย ทำให้ท่านผู้หวังดีต้องคับแค้นแน่นใจ มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี เจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

๕. สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้เคยหักหลัง ทรยศ คดโกง ต่อท่านผู้มีพระคุณ ผู้มีบุญคุณ ต่อท่านผู้มีความซื่อสัตย์ จงรักภักดี จริงใจต่อข้าพเจ้า มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี เจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

๖. สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้เคยลบหลู่ล่วงเกิน ต่อท่านผู้มีคุณธรรมอันสูงส่ง เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ดี หรือเพราะความเย่อหยิ่งถือดี ยกตนข่มท่าน มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี เจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

๗. สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้เคยแสดงความไม่ยำเกรง ต่อจิตวิญญูณทั้งในภูมิชั้นสูง ภูมิชั้นกลาง ภูมิชั้นต่ำ ได้เคยล่วงเกินทำร้ายทำลายให้

ท่านเดือดร้อน ด้วยกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี เจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

๘. สิ่งใดที่ข้าพเจ้า ได้เคยทำให้ท่านผู้ใกล้ชิดสนิทแน่น ทั้งเป็นญาติมิตรสามิภรรยาลูกหลานเหลนสืบสายโลหิต ต้องคับแค้น ขัดข้อง ผิดหมองใจ โดยการแสดงนิสัยอันธพาลมารโหดร้ายต่อคนใกล้ชิด มองข้ามคนสนิทไปสนใจแต่คนนอก ทำให้ท่านต้องน้อยใจ เสียใจ น้ำตาตก เพราะว่าข้าพเจ้าถือทิฐิหยาบกระด้าง เอาแต่ใจและความต้องการของตัวเองเป็นใหญ่ มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี เจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

๙. สิ่งใดที่ข้าพเจ้า ได้เคยกระทำไปโดยไม่สมควรแก่ศักดิ์ศรี และฐานะ กระทำไปโดยไม่ละอายต่อบาป ไม่เกรงกลัวต่อบาป ผิดสังจะ ผิดศีล ผิดธรรม ไม่ยำเกรงต่อโอวาทของพระศาสดา โดยละเมิดข้อห้าม หรือไม่เอื้อเฟื้อกระทำตามที่พระองค์สั่งสอน มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี เจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

๑๐. สิ่งใดที่ข้าพเจ้าได้เคยกระทำการกักขฬะ เขี้ยวโหด เลวร้าย อาฆาต พยาบาท สถาปแซง จองเวร อิจฉา ริษยา ไม่อยากให้คนอื่นได้ดี ทั้งด่าว่า ใส่ร้ายป้ายสี นินทา กล่าววาจาเสื่อมเสียดุดึงให้แตกสามัคคีกัน บั่นเบียนความผิดให้ผู้อื่นโดยไม่เป็นความจริง หรือพูดจาพล่อยๆ โดยไม่ยั้งคิดไม่รับผิชอบ อันเป็นเหตุให้ผู้อื่นต้องลำบากเดือดร้อน มาในอดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี เจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี ทั้งหมดทั้งสิ้น

ด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน ข้าพเจ้าขอตีแผ่ความจริงใจ ในการยอมรับสำนึกผิดของข้าพเจ้า ไปตลอดหมื่นโลกธาตุ แสนโกฏี

จักรวาล อนันตจักรวาล

ขอพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกทุกพระองค์ ได้โปรดเมตตามาเป็นพระประธาน ในการขอขมาลาโทษของข้าพเจ้าในกาลครั้งนี้ด้วยเทอญ

ขอแสดงอาการ ละพยศ ลดมานะ ละทิฏฐิ ขอสำนึกผิดในบาปกรรมที่ทำมาต่อไปนี้จะตั้งตาละชั่ว ประพฤติดี ทำจิตให้ขาวรอบ เชื่อฟังพระพุทธรูปเจ้า เคารพพระธรรม เดินตามพระอริยสงฆ์

ด้วยอำนาจเดชพระเมตตาของพระบรมศาสดาจารย์เจ้า ในวาระโอกาสที่ข้าพเจ้าได้กราบขอขมาลาโทษ ยอมรับสำนึกผิดในกาลครั้งนี้ ขอให้ญาณบารมีของข้าพเจ้าได้ผุดเกิดใหม่ ภายใตร่มธรรมรอยพระพุทธรูป ปกเกล้า ปกเกศ ให้ข้าพเจ้าได้เจริญรุ่งเรืองร่มเย็นเป็นสุข ในเส้นทางธรรมยาตราของพระพุทธรูปองค์ตลอดไป

ในวาระมงคลโอกาส ที่ข้าพเจ้าได้เกิดใหม่ ภายใตร่มพระบารมี ธรรมญาณของพระองค์เจ้านี้ ข้าพเจ้าจะพึงแสดงออก ซึ่งกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม อันประกอบด้วยกุศลและเมตตา ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ข้าพเจ้าจะตั้งจิตยำเกรงอย่างแรงกล้า ต่อพระพุทธรูป ต่อพระธรรมเจ้า ต่อพระสงฆ์เจ้า มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป มีความยินดีในการบริจาคทาน ในการรักษาศีล ในการเจริญภาวนา ในการสร้างบารมี ในการสร้างความดี ในการสร้างกุศลจิต ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ

เพราะว่าข้าพเจ้าได้มีศรัทธาความเชื่ออย่างแรงกล้า ในเรื่อง

กฎแห่งกรรม ว่าบุคคลกระทำการสิ่งใด ไม่ว่าดีหรือชั่วก็ตาม ตนเองนั้น
 แล ที่จะเป็นผู้รับทั้งผลดีและผลชั่ว ไม่ใช่ผู้อื่นจะมาเป็นผู้รับผล ตนเอง
 นั้นแลที่จะเป็นผู้รับผลอย่างเต็มที่ อย่างถี่ยื่นทุกคดี ไม่ว่าชั่วหรือดี
 เป็นกฎตายตัว ตลอดกาลนาน จนสิ้นโลก

ข้าพเจ้าขอตีแผ่ความจริงใจไปตลอดโลกธาตุ ประกาศโทษตน
 ด้วยความละอายต่อบาป และความเกรงกลัวต่อบาป ข้าพเจ้าจะ
 ขวนขวายปรับปรุงตนเป็นคนใหม่ จะเห็นโทษในความชั่วแม้เล็กน้อย
 แล้วไม่ฝืนกระทำ จะเห็นคุณในความดีแม้เล็กน้อย แล้วขวนขวาย
 กระทำโดยเคารพเอื้อเฟื้อ จะไม่ประมาท ไม่ทอดธุระ ไม่เชื่อน้ำขี้
 ความดีและคนดีทั้งปวง จะไม่ทำตัวให้คุ้นเคยเป็นสหายใกล้ชิด ต่อ
 ความชั่วและคนชั่วทั้งปวง จะขวนขวายคบหากัลยาณมิตรผู้เป็น
 บัณฑิต เพื่อเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ในเส้นทางแห่งการปฏิบัติบูชา
 ด้วยความยำเกรงอย่างแรงกล้าต่อพระธรรม ไปจนกว่าที่จะถึงซึ่ง
 พระนิพพาน ในอนาคตกาลอันใกล้ด้วยเทอญ

พระชุมพล พลปญโญ เขียนเพื่อเป็นพุทธบูชา ในวันวิสาขบูชา
 ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๓

(บทขอขมากรรมสำนักผิคนี้อ ถ้าใครใช้ทุกวันจะช่วยแก้ไขวิบาก
 เวนกรรมให้เบาบางลง และช่วยให้เจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเป็น
 อย่างยิ่ง)

(ไม่สงวนลิขสิทธิ์)

อธิบายภาพ

ภาพปกหน้าด้านนอก : วัดพระเจ็ยวแก้ว-โปโลนนารูวะ

ภาพปกหน้าด้านใน : เจดีย์อุปาราม

ภาพปกหลังด้านนอก : วิหารพระเจ็ยวแก้ว-นครแคนดี้

ภาพปกหลังด้านใน : ยอดเขามินตะเล

รายนามท่านผู้ร่วมจัดพิมพ์

นายจักษ์ อัสวานันท์, นายสุรพันธ์ จึงพานิช, คุณสมจิต-
คุณวลีรัตน์ จันทร์อัมพร, ครอบครัวโชคไพโรสิน, คุณกนกกร คุณ-
สุกานดา จตุจินดา, คุณกীরติญา ทาคามัทลี, คุณครรชิต-คุณกมลวรรณ
ทรรคนะวิเทศ, คุณบุญสม อำนวยสกุล, คุณชัยวุฒิ บรรณวัฒน์,
นายแพทย์ไตรสิทธิ ทรรคนะวิเทศ, คุณชาญณรงค์ วินยางกูร, คุณมนต์-
ทิพย์ วิทยากร, คุณสุรพงษ์ ศิริวรรณชัย, นางสาวสตรีรัตน์ ทรรคนะ-
เลิศวิไล, คุณสมถวิล จึงสุ่ม, นางวรรณ ธีระศักดิ์โสภณ, นายบรรพต
ก่อเกียรติเจริญ, นางสุคนธ์ บุญรุ่ง, นายบำรุง บุญรุ่ง, นางสาวศิริพร
แซ่หู่, นางวลัยพรรณ วรรณธนภูมิ, นายนิพนธ์วัฒน์ วรรณธนภูมิ,
ดร.สุกิจ วิเศษสินธุ์, นางรอนันท์ วิเศษสินธุ์, นายกิตติพิชญ์ วิเศษ-
สินธุ์, พลโทสุจินต์ วิเศษสินธุ์, นางเรียน วิเศษสินธุ์, นางศศิณ วิเศษสินธุ์,
นางรำไพไพรินทร์, คุณสมชัย-คุณกาญจนา นวลธีรชนโรจน์, นายอังกูร
โชตินิสากรณ์, นายชิตี โตวิวัฒน์, คุณสนิทธ คุณาพร, คุณสุมาสิน พยนต์-
ภาค, นายสมปราชญ์ โชติกะพุกกณะ, นางกาญจนา ลิมธายูรัตน์,
นายอนันต์ เกตรา, นางอุทัยรัตน์ เกตรา, นายกกล้าณรงค์ เกตรา,
นางวรรณภักดี เกตรา, ค.ญ. ณัฐรดา เกตรา, ค.ช. กัณฐกร เกตรา
ค.ช. ณัฐจุฑากร เกตรา, นายภาณุ เกตรา, นางรณิดา วีระเวชวานิช
ค.ช. ภนต์สวัสดิ์ เกตรา, ค.ช. กรณ์รณวิทย์ เกตรา, ค.ช. วิญญ์รณกรณ์
เกตรา, นายธนิกฐ์ เกตรา, นางสกุลทิพย์ เกตรา, ค.ช. ธนากร เกตรา
ค.ญ. ทิพย์วรินทร์ เกตรา, นายปิยะวัฒน์ มังกรพาณิชย์, นางวรรณพูล
จิ๋วประเสริฐ, นางชนกร กิจจุลลจาริต, คุณสุดา อดทน, คุณภาวิณี

ประสงค์,คุณจารุรัฐ ปิงคลาศัย,คุณวัลยา ปิงคลาศัย,คุณปลื้ม ปิงคลาศัย,คุณวรพนิต ปิงคลาศัย,คุณศิริพงษ์ ประดิษฐพงษ์,คุณวัลลภา ประดิษฐพงษ์,นางละม้ายมาศยังสุข,นายกำชัย รัตนชินกร,น.ส. เบญจมาศ รัตนชินกร,นางมณีพรรณ รัตนชินกร,นายกำจายฤทธิ์ รัตนชินกร,นางจันทร์ฉาย รัตนชินกร,นายปรีดา วงศ์ตั้งใจ,นางสุทธินาถ วงศ์ตั้งใจ,พญ.กอบกุล พูลปัญญาวงศ์,พลตรีหญิงมยุรี สิริสัมพันธ์,คุณสมทรง ศิริคง,คุณเการำพรรณ นิลยกานนท์,คุณพัชนี ศรีมังคลา,คุณสมจิตร-คุณอรทัย กมลปลัม,นายอุษณัฐ จัยปราง,น.ส.นริศรา เสนาแปลง,คุณวาสนา ตริสินสกุลชัย,คุณมนทกานติ กฤษฎาพงษ์ นายมงคล แหวนทองคำ,น.ส.กิตติมา จันทนาวิวัฒน์,ค.ญ.ชนัญญาภรณ์ แหวนทองคำ,บริษัท แอสโซซิเอชั่น ออฟทรี จำกัด,คุณณกร-คุณธนาถนอมวัฒนโชค,คุณธนพล ศิริประสพโสธร,คุณสมชัย บุญเสริมวิชา,คุณสุกฤตา บุญเสริมวิชา,คุณพัทธ์วิรา-คุณอิทธิเดช สกุลรัตนาคม,คุณสิริชัยน ชินประทาน,คุณอัญชลี อภิรักษ์โยธิน,คุณนราเศรษฐ์ ธรรมกิตติวัฒน์,คุณพัชรินทร์ จันท่อม,คุณทันทภักดิ์ แซ่ฟู่,คุณสุนีย์ จตุรงค์จิตร,คุณจิรารัตน์ ส่องแสง,คุณทัศนากะแววงศ์,คุณธัญชนัท สุทธิธารังวัฒ,คุณพัชรรัตน์ ศิริทองเกษตร,คุณสุรพิบูลย์ กานตพิพาน,คุณธานี ประสบเนตร,คุณรัชชพงษ์ พรเกษมสันต์,คุณนงลักษณ์ วิตะ,คุณเชี่ยมเน้ย แซ่เขียว,คุณพัทติสา พรเกษมสันต์,คุณจิตตาไพโรทอง,คุณสุทธวีรธนา งามตา,คุณวิชัย พรเกษมสันต์,คุณจินตนา รุชะจันทร์,คุณจรรยา เพ็ชรจิ๋ว,คุณบำรุง บุญเกตุ,คุณกิตติภณ บุญเกตุ,คุณธัญญารัตน์ไพโรทอง, คุณประทีน วงศ์ศิริ,คุณพิสิษฐ์ บุญมัน,ค.ญ.ชนากานต์ บุญเกตุ,ค.ช.ชัชพันธ์ ไพโรทอง,คุณวรรณวิสา ภูนาถา,คุณเดชพนต์-คุณศรดา โลหะนะ,คุณกนกพร-คุณอรณิชา อิมเจริญ,คุณภักตร์สร้อย

หิรัญชนม์มณี, คุณแม่ห้วยกง แซ่ลิ่ม, น.ส. วิไลภรณ์ แซ่ลิ่ม, นายรุ่งโรจน์
 ภัทรวงศ์ไพบูลย์, นางพรภัทร์ ภัทรวงศ์ไพบูลย์, น.ส. อริสา ภัทรวงศ์-
 ไพบูลย์, นายสุรชัย ภัทรวงศ์ไพบูลย์, นางสุมาลี ตั้งวรเกษม, นายวิริศ
 ภัทรวงศ์ไพบูลย์, นายไกรวิชญ์ ภัทรวงศ์ไพบูลย์, นายปิยวัฒน์ ภัทร-
 วงศ์ไพบูลย์, คุณณรงชัย เบญจสัตตบุษย์, นายกฤษณ์ ปิตมานะอารี,
 นายนิมิต ท้าวพานต์, นายวิรัช มังกรทอง, นางสาวจรัสศรี วงศ์กำแพง
 นายปกรณ์วิช วงศ์กำแพง, นางวรรณวิมล หุตะเมขลิน วงศ์กำแพง
 นายวิชากร อัจจิมาธร, นายไพบูลย์ โชคไพโรสิน, บริษัท แอตแลนติก
 ฟาร์มมาซูติคัล จำกัด, คุณรัตนประภา ดิสวัฒน์, คุณณิยะดา จ่างตระกูล,
 คุณมาลินี กลีบทอง, คุณลัดดา กิตติพิบูลย์, คุณพรชัย พรศิริโกศล,
 พล.อ.ต. ชัยยา จันทร์ไธสง, คุณสันติศักดิ์ อนุมสิงห์, คุณกิตติ อัสสุต-
 มางกูร, พล.ต.ต. พงศ์ธร สุโสมสิต, นายวุฒิพงษ์ แพร่พิพัฒน์มงคล,
 นายสนธยา กังสนารักษ์, คุณปนัดดา จันทรชู, คุณปิยวรรณ-คุณดลพร
 วรรณชนะวิเทศ, คุณณัฐชนันท์ วรรณชนะวิเทศ, คุณบัณฑิต ปานรักษา,
 คุณกิตติพร ช่างวงศ์ทอง, คุณปัญธิตา เกียรติอัมพร, คุณหทัยรัตน์
 เตียมฉายพันธ์, คุณชญาลินน์ ชินอธิทรัพย์, คุณณัฐติญา ไขติยากุล,
 คุณวรวิวี วงศ์ราชวิช, คุณสุชญา วรเลิศฤทธิชัย, น.อ. จินตวัฒน์-คุณ
 วทันยา-คุณพลอยนภัส-ค.ญ. แพร่พิชญา ทัพพะวัฒน์นะ, คุณสมถวิล
 ทัพพะวัฒน์นะ, คุณอนัญญา ลีประเสริฐ, พล.อ.อ. วิสรุต สุวรรณ-
 เนตร, พล.อ.ต. จุมพล-คุณเปรมมิกา-คุณจุลจักร์-คุณจนิศตา-คุณเปรม-
 ลภัส คล้อยภยันต์, น.อ. วิภาสวิทย์-คุณกัญกร สุขแก้ว-ค.ญ. ณัฐ-ชัยรัศม์
 โพธิ์มณี, น.อ. เพชรเดช-พญ. ศศิกานูจน์-ค.ช. พทชคยา-ค.ญ. ปารวดี
 เพชรช่วย, น.อ. กิจจาพจน์ สุกเพชร, น.อ. สรวิช-คุณจินดา-คุณนาฏ-
 ชยพัคตร์-คุณกณิษฐฉัตร-ค.ญ. ผุสบรรณ อ่อมท้วม, น.อ. พรธพล

จันทะโก, พญ.เพ็ญเพ็ญ เทพสุวรรณ, น.อ.นรกิตติ-คุณจุตินภาพรรณ-
 ด.ช.สุธัญญ์-ด.ญ.ภัตต์สา ผลพิบูลย์, น.อ.ไกรสุชาติ สมสะอาด,
 น.อ.คัมภีร์ ภูษรเพชร, น.อ.นราวัตร-คุณพนอนาญ-คุณนรานาญ-ด.ญ.
 อลิษา แก้วมุกดา, น.อ.นพดล-คุณจิตรวดี แก้วบริสุทธิ, น.อ.ศักดิ์ไพท
 ศักติกร ร.น, น.อ.ชนาวีร์ โรจนะสิริ, น.อ.พັນศกลิศร สุทธิพงศ์,
 น.อ.ศักดิ์ดา-พ.อ.หญิง นภาพิศ-คุณกฤติน-ด.ช.ชยพล-ด.ญ.ธัญวรัตน์
 เอี่ยมสะอาด, น.อ.หญิงเจริญรัตน์ ใจเพียงธรรม, น.ท.กานต์ ธรรม-
 พิทักษ์, น.ท.ฐิษฐ์ หลุ่มบุญเรือง, น.ท.กิตติคุณ-พญ.นวลวรรณ-ด.ญ.
 ภาสุณีย์-ด.ญ.วีราวัลย์ ลีลาภัทรพันธุ์, น.ท.กฤษกร-คุณอนุดา-
 ด.ญ.ชพดา วงศ์วิเศษ, น.ท.โอฬาร พงศ์วรินทร์, คุณนนทน์ เนติ-
 พัฒน์, น.ท.หญิง ดนิตา-คุณวสุ-ด.ช.ภูติศ ธนาโชควิชญ, พ.อ.พีรพัฒน์-
 คุณชนมปณต ราชพิบูลย์, คุณชสมิน วิมุกตะลพ, คุณกฤษณพร ลาภา
 โรจน์กิจ, คุณบัณฑิต-คุณชยฉัตร-คุณภริพัฒน์-คุณคามิน แพงป้อม,
 คุณป๋วยจพร เลาหบุตร, คุณจิรพันธ์-คุณภณิดา-ด.ญ.วรินทร์ธारा
 พรหมสวัสดิ์, คุณสิริพร เศรษฐการพิทักษ์, คุณณัฐพล-คุณเนตรนฤน
 จุมทอง, คุณภักชัญญา สุภพันธ์, คุณศิริพร พัชรวัฒน์, คุณสุภา เบส-
 สุวรรณ, คุณวราภรณ์ เบสุวรรณ, คุณบุญวรานันท์ ชัยพิทักษพร, นาย
 ยงยุต อิมเงิน, นายจิรัฏฐ์ ผลจันทร์, นางสาวสุรรัตน์ ธรรมสนธิ-
 เจริญ, นางอรรธรณ ชาวนาแก้ว, คุณมาลินี วราหกิจ, บจ.โตโยต้า
 สุราษฎร์ธานี, บจ.โตโยต้าชุมพร, บจ.โตโยต้าอันดามัน กระบี่, บจ.โตโย
 ต้าตาปี จ.สุราษฎร์ธานี, น.ส.นงลักษณ์ อิศโร, คุณฟอภิญญา อิศโร,
 นางอาจิน-นายเฉลียว ทองมณี, พ.อ.ประสิทธิ์-คุณวนิดา อิศโร, เด็กชาย
 สุภวิชญ์ อิศโร, เด็กชายสุรสิงห์ อิศโร, นส.พิมณัฐกร อธิษฐ์วัฒน,
 นายญาณเดช หมั่นวงษ์, บริษัท โอนิ เวลด์ไวด์ เทคคิง จำกัด,

คุณปราณจิตร เกตรา,คุณรังสรรค์ เกตรา,คุณสรุตา เกตรา,คุณศิริดา เกตรา,คุณศานันท์ เกตรา,บจก. โตโยต้า จีเอ็นดี ชลบุรี,หจก. ดำรงชัย วัฒนา,คุณประจิม สิงห์อินทร์,คุณจूरิพร สิงห์อินทร์,คุณภัทรমন สิงห์อินทร์,คุณเขม สิงห์อินทร์,หจก. ป.ป้อมบริการ,บจก. โตโยต้าเจริญค้าราชบุรี(1961) คุณดิเรก คำไพบูลย์,บจก.ประเสริฐผลรุ่งเรือง นครพนม,คุณบุญเรียง-คุณชญาพร-คุณรชฏ-คุณรัชพล อินแป้น, คุณทศพร ศรีเอี่ยม,คุณยุทธชัย ณ. พัทลุง,พลอากาศตรีวินัย เกิดสมบุญ,คุณพิสิฐศักดิ์ รอดนา,คุณดวงเด่น ถาวร,คุณจันทรง สงเสนา,คุณประสงค์ ตั้งสีฟ้า,คุณพัทธาภรณ์ สุวรรณมงคล,คุณชนพัฒน์ จิรกาลโสภาสกุล,คุณสยมพร ศรีอรุณนิรันดร์,คุณเจษฎา เตชะหงส์,คุณธานี,คุณเย็นจิตต์ โตสัจจะ, คุณปรัชญา ตาน้อย,คุณประพัฒน์ เอี่ยมเล็ก,คุณชนาภา ปิมแก้ว,คุณชนาธิป จันทรเพชร,คุณศุภกิจ จันทรเพชร,คุณน้ำทิพย์ สะสมศักดิ์,ค.ช.ณัฐกรณ์ สะสมศักดิ์,คุณสมสุข แซ่ตัน,คุณสุลาวัลย์ เดชบุญ คุณณัฐวุฒิ ชันสาคร,คุณพงษ์ผกามาต วัฒนธรรม,คุณกัญญาณัฐ คามวัลย์,คุณสุภาพร นานูช,คุณจุนฉีพร เลขาณนท์,คุณนพรุจ สุวรรณรัตน์,คุณบุญกิจ ชำรงวิทย์,คุณกนิธ-คุณชญา วรรณภักดี,คุณพันธ์ศักดิ์,คุณวัลลภา จินตชาติ,คุณมานี จิระพรวัชรานนท์,คุณวิโรจน์ แซ่อึ้ง,คุณยุพาสินี สุทธิยานุช,คุณสาธินี อาจารย์,พ.ต.ท.ประเสริฐ,คุณบังอร,คุณศรีรัตน์ ลีเฉลิมวงศ์,คุณแม่นงค์ ศิริสุขีประดิษฐ์,คุณยายมัลลิกา เจียจันทร์พงษ์,คุณวัลย์ลักษณ์ จารุกนก,คุณนิกร อิงโพธิ์,คุณจุฬาลักษณ์ พูรูโนะ,คุณศิริพร หิรัญภัทร-โชติ,คุณศจิกา โมะชะวิวัฒน์,คุณทวีทรัพย์ บัญชาชาญชัย,คุณฉัตรส บัญชาชาญชัย,คุณชลรส บัญชาชาญชัย, ค.ช.ณาศิส บัญชาชาญชัย, คุณทิพย์ลักษณ์ หาญผดุงกิจ,คุณพิสมัย-คุณเฉลิมศักดิ์ พึ่งวิกรัย,

คุณเจริญ-คุณบุญเลื่อน-คุณชนานิตย์ นิลเอสงฆ,คุณตานิยม-คุณยาย
บุญเรียง ศิลปพิบูลย์,คุณเบญจกาญจน์-คุณพิศิษฐ์วุฒิ วรรณชนสถิตย์
คุณสุกัญญา อัสวปัญญาวงศ์,คุณสุทนต์-คุณพิมพ์ใจ หวังเกียรติ,
คุณสมัย บุญหอม,น.ส.จิราวรรณ ช่วยเกิด,นายนิก-นางอำภร ช่วยเกิด,
นางสาวภัสสัณษา ช่วยเกิด,นางสาวปรีศนา ช่วยเกิด,นายเอกสิทธิ์ สุระ-
ชัย,นางสาวสุกัญญา นารีหวานดี,นางสาวปรียากร สุดฝ้าย,นางสาว
พวงรัตน์ ตรีจ้อย,นางกัณฑ์ญาพัฒน์ ปิตีสิทธิ์,นายเดชภณท์ ปติ-
สิทธิ์,ค.ญ.ณัฐธยาน์ ปิตีสิทธิ์,ค.ญ.ณัฐวดีปิตีสิทธิ์,นางสาวชั้นอารย์
โสภณธรรมกร,นางสาววันวิสา แสงสุข,นายสมบัติ-นางกนกกุล ยิ้ม-
แก้ว,นายทงศักดิ์ ยิ้มแก้ว,นางสาวจิตติมา พรหมแก้ว,ค.ญ. นิสากร
ยิ้มแก้ว,นายเชย-นางพิรมย์ มีขวด,นางสาวสุกัญญา นาคคล้าย,
นางมณฑาสมรูป,นางธรรมปริญญ์รัต,คุณจันทนา วงศ์พันธ์,คุณศักดา
ทิพย์แสง,นางสาวสายรุ้ง อยู่จ้อย,น.ส.ขวัญจิต พิชิ,น.ส.ธัญญานุช
สาริกา,น.ส.จันทร์เพ็ญ กุลสุวรรณ,น.ส.ณัฐนิช พาโพธิ์,น.ส.แพร-
พลอย-ด.ช.กัณฑ์ นภาพรสุกเศรษฐ์,น.ส.ทิมพิกา นนทภักดี,คุณ
กุลนิษฐ์ นนทภักดี,น.ส.อาติศา ตำรวมรัมย์,นางสาวสุวิษา ญาติ-
สูงเนิน,นางวันทนา พลายเลื่อน,นางสาวพรวิไล ญาติสูงเนิน,นางสาว
อนุกุล สุราษฎร์,คุณพิมพ์กานต์ เพียรเพิ่มสิน,คุณขรรค์ชัย ชุมทรัพย์,
คุณแพรพลอย แสงโต,คุณภูเมศ แสงโต,คุณณัชภา จิรกฤต,คุณวรวุฒิ
เลิศปภากุลทร,คุณต้อม ผิวเกลี้ยง,คุณประนอม ภูจำปา,คุณปาน ผิว-
เกลี้ยง,นายสุด เจริญสุข,นายมนต์-สวรรค์ นวลมะ,นายเดชา
สะเดา,นางสาวพนมมาศ พงษ์จริม,นายวัชชัย เมณฑอง,คุณสุกกร
นันทะสุข,คุณอรอนงค์ศิริไทย,คุณเพชรราภรณ์ หลิบแก้ว,คุณสุนันทา
สุษานิต,คุณพิสมัย พุดไทย,คุณนัตฐพัทธ์ ลิทธิสร,คุณสุธาธิณี ขุน-

จันทร์,คุณมลธิรา รูปโอ,คุณกฤษฎา ต้นแก้ว,คุณลิตา ต้นตระกูล,คุณ
 สมคิด ต้นตระกูล,คุณสุวรีย์ ต้นตระกูล,คุณรัชชนกค์ ต้นตระกูล,คุณ
 ศิริมา เสนเข็ม,คุณอัจฉรา เสนเข็ม,คุณวารินทร์ เกิดเทพ,คุณบุญมา
 ยิ้มไย,คุณอุราทิพย์ โลทอง,คุณเสกสรรค์ พงศาสกุลโชติ,คุณปิยดา พง-
 ศาสกุลโชติ,คุณเกียรติศักดิ์ บุญคำ,คุณนุศิษฐ์ สุวรรณโณ,คุณภูวสิทธิ์
 อุดมสกุณี,คุณสุริยะ ปานกลาง,คุณศักดิ์ดา ลิขุนทด,คุณสุรณี เคน-
 วงศ์,คุณเอกชัย อินทรักษา,คุณเสาวลักษณ์ พัฒนาวงศ์,คุณปัญญาวุฒิ
 ชนะกุล,คุณบุษบา ตาแปลง,นายแสนคม แก้วคงจันทร์,นางสาวพัชรี
 วงศ์ษา,น.ส.ณัฐพร ประชุม,นส.พัชณี อิฐรัตน์,พระอธิการอดุลย์ จัน-
 ทาโก,พระเรวุด เรวัตโต,พระณัฐพงษ์ ฐานวโร,พระสังเวียน จิตวัจ-
 โส,แม่दनอม เทียนคล้าย,คุณวิเศษ ดวนใหญ่,น.ส.ภิญญดา-คุณพินิจ
 เทียนคล้าย, นายมานิต แสนเกษม,คุณจรัสรัตน์ ภูวศิริหิรัญสุข,นาย
 พุฒิพงศ์ ภักดีพิพัฒน์กุล,นายรัฐกร กลัดเล็ก,นางอาภาภรณ์ สุขเกิด,
 นายพงศ์เกษม เรืองช่วย,นายปริญญา แก้วยอด,น.ส.ยุวธิดา ขุนไชย-
 แก้ว,นายบุญทอง-นางชนนธร ตาแสนแก้ว,นายรุ่งนภกร อินทนนท์,
 คุณณัฐสิริ เกตุศิริประภา,พันตรีสกันธ์ อภินิเวศ,นางวิราวัล บุญอาจ,
 นาวาตรีกมล-นางนฤมล สุขเกิด,น.ส.ศุภมาศ-น.ส.เสาวนีย์ แสนยศ,
 คุณผิน-คุณผ่อง หิรัญสวรรค์,นางอุบลทิพย์ ลิ้มวิสิฐธนกร,น.ส.ชนก-
 นาท ทัทมานนท์,นางภาดา อนันต์ศิริโชค,คุณวิทยา-คุณอภิรดี-คุณ
 ชีรศักดิ์ สร้อยนาค,คุณวิภา มาเชียงผา,คุณภูวดล-คุณจุฑามาศ-คุณ
 รัชชิตา ทองอ่อน,คุณสมศักดิ์ ศรีताल,คุณติม เณรเยี่ยม,คุณวิเชียร-คุณ
 สายหยุด เพ็งภักดี,คุณพิทยา สราญรมย์,น.ส.พนิดา ช่วงชิด,น.ส.พัศตร์-
 นิภา ชีมาชัย,คุณสิริโชค แก้วแสง,คุณดำเนิน พันธ์มะลี,คุณตำรวจ
 ดอนสินเพิ่ม,คุณสมร สาชะสิงห์,คุณบานเย็น หอมคำพัด,นางอรนิภา

สุขคำภา,นางสมจิตร จันทะคุณ,นางฉัตรรักษณ์ ยศสพรมน.ส.สุกมา
 ดีป้อง,นางนงนุช มัณยานนท์,นางนันทนา วงษ์พิมพ์เสน,นางกรกนก
 โพธิ์วัน,นางนเรศ มั่นอ่อน,นางมুম สันทวิ,น.ส.จิรภิญญา สีขาว,คุณ
 นกเล็ก ทันทพานิช,คุณฉลวย อันแก้ว,คุณประนอม น้อยเทพ,คุณบุญธรรม
 จันทร่แดง,คุณลิ้ม เงินทูล,คุณสุดชีวิต ขุนทอง,คุณประธาน ศรี-
 ทองคำ,คุณประจวบ-คุณประคอง นวลอร่าม,คุณพิสุทธิ-คุณรุ่งทิวา
 ทิพย์าวงษ์,คุณทรงกรด-คุณแย้ม เรืองผึ้ง,คุณจันทร์เพ็ญ-คุณอัมพร-คุณ
 นภา-คุณเพชร-คุณน้อย-คุณหรรษา-คุณนัฐพร-ด.ช.เตชิน-ด.ญ.ติณณา
 มะณีป่า,คุณชวนพิศ-น.ส.ปิยธิดา-คุณปิยบุตร ทาเหล็ก,คุณกรรณิการ์
 เสาวภา,คุณณัฐชนกร อยู่เจริญ,นางบัตใจ สุขคำภา,คุณเรณู-คุณณ-
 ริศา-คุณณรงค์ฤทธิ์-คุณณิสรรา แผ้วเฉลิมสุข,คุณพยงค์ศรี ยิ้มชลธิ,
 ร้านเบญจพรสังฆภัณฑ์,คุณสรระเสริญ-คุณอรนันทไกรเพิ่ม,คุณวิรัตน์
 ดีเพ็ง,คุณเบิ้ม ปางหมื่น,คุณจิราภา อันคินส์,คุณปาริชาติ ยาไชย,
 คุณภิญญา ทามาพงศ์,คุณภัตตรา เอกอัคมมตรา,คุณไฉไล โยغبัว,
 พระพงษ์ศักดิ์ ฐิตวิริโย,พระอภิรักษ์ โชติบุญโญ,พระปิง โพธิ์
 เสนา,พระเนตร อนุภักโข,หลวงพ่อบุญธรรม ฐานุตตโร,พระถาวร
 ศรีภูธร,หลวงตาเงิน โสณะแสง,คุณบุญ โสณะแสง,คุณศรีนวล-คุณ
 ชูศักดิ์ สุวรรณไสย,ด.ช.ธินพัฒน์ ประทาย,คุณประพันธ์ บุญกาย,
 คุณหนูแดง ศรีคุณฮาด,คุณดวงจันทร์ ชุมชะ,คุณกองเหรียญ สิงห์-
 ชิว,คุณบุญมี มาลัย,คุณสนิท โพธิ์เสนา,คุณฉลอง จำเฝ้า,น.ส.หฤทัย
 สายจำปา,นายประเสริฐ เมืองทอง,คุณวิชชุดา มุภาสา,คุณสุกักร์ เทียม-
 ทะนาง,คุณกรม-คุณบัวผัน-คุณไค ศรีภูธร,คุณบุญสี โต๊ะศรี,คุณถาวร
 สร้อยวิเชียร,คุณถาวร วงษ์ศรีจันทร์,ร้านเครือพานิช,นายนันท์ธร์ กัน-
 ลำตง,คุณแหวน ภูตาเพลิด,คุณสมใจ-คุณปราณี ศรีบุญเรือง,แม่คำ

นิชาจันทร์, นายเทวา คำตัน, แม่ชีบุญรอด ราชสมจิต, คุณไพฑร ตาโว-
เกอร์, คุณสมควร พิมพ์โม, พระเวียงพิง วิสุทโธ, คุณการุณ บุญทรัพย์,
คุณฉัตรวิทย์ พิมพ์สอาด, คุณศิริชัย หอมบุปผา, คุณลลิตภัทร พิมพ์-
ทอง, คุณเทวินทร์ ทองภู, คุณณัฐสันต์ หาญจิตต์, น.ส.ณณานาถ-
คุณศรัทธา ตันติบุล, คุณชนันพร กุลฐิติกิจ, คุณรัตนชัย มูลประหัต,
คุณทองปลิว มะโนมัน, คุณจิราวรรณ ดำเกลี้ยง

หากพบหนังสือเสียหายจากการพิมพ์
กรุณาส่งคืนโรงพิมพ์
บริษัท สยามเอเชียพรีนส์ จำกัด
ตามที่อยู่ด้านหลัง
ทางโรงพิมพ์จะจัดส่งหนังสือเล่มใหม่ไปให้
โดยไม่คิดมูลค่า



