



มารยาท

ธรรมเนียมเทศนา ของ หลวงพ่อทูล ขิปปปัญญา

15 เมษายน 2546

24 มิถุนายน 2546





ผลชาติ ช่วยทำตัวเป็นคนดี เข้าใจสิ่งดี
จะไม่เกิดปัญหาร้ายแก่ตัวเองและคนอื่น

“4 ข้อนี้ เขียนอยู่หน้าบ้านเลย ตัวบ่อเริ่มเลย
อ่านทุกวัน ดูทุกวัน สำนึกทุกวัน นั่นแหละ อีกสักวันใดวันหนึ่ง
ข้างหน้ามันจะค่อยสำนึกตัวเองได้ คือตนเตือนตนด้วยตนเอง ใช้
ปัญญาสอนตัวเอง

1. ยอมแพ้ให้เป็น
2. เราจะเป็นมิตรกับทุกๆ คน
3. อย่าพูดสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้คนอื่นเป็นทุกข์เดือดร้อน
เพราะการพูดของเรา
4. อย่าทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้คนอื่นเป็นทุกข์เดือดร้อน
เพราะการทำของเรา”

หลวงพ่อดุล ธิปฺปปัญโญ

25 ก.พ. 2546

รายละเอียดของหนังสือ

ชื่อหนังสือ : มารยาท / ปฏิเสธ

วัตถุประสงค์ : จัดพิมพ์เนื่องในงานประชุมพระสังฆาธิการและตรวจ
 ธรรมสนามหลวง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปี 2554
 และงานสงฆ์พระบรมสารีริกธาตุ ปี 2555

พิมพ์ครั้งที่ 1 : 5 ธันวาคม 2554

จำนวนพิมพ์ : 10,000 เล่ม

ISBN : 978-974-7569-41-4

ผู้จัดพิมพ์ คณะศิษย์หลวงพ่อทูล ขิปปปัญญา

ลิขสิทธิ์ : ขอสงวนสิทธิ์ในการคัดลอก หรือพิมพ์ซ้ำ เนื้อหาในหนังสือ
 เล่มนี้ กรุณาติดต่อ วัดป่าบ้านค้อ

วัดป่าบ้านค้อ ตำบลเขื่อน้ำ อำเภอบ้านฝาง จังหวัดอุดรธานี 41160

โทร.(042)250730-1 www.watpabankoh.com ;

วัดและศูนย์ปฏิบัติธรรมในต่างประเทศ

วัดซานฟรานซิสมาราม (สหรัฐอเมริกา) โทร (1) (415) 753 0857

KPY Redwood Valley (สหรัฐอเมริกา) โทร (1) (707) 485 0833

วัดนิวยอร์กธัมมาราม (สหรัฐอเมริกา) โทร (1) (718) 335 3409....

วัดฮ่องกงธัมมาราม (ฮ่องกง) โทร (852) 226 5166

watsanfran.org ; kpyusa.org ; wathongkong.com

เริ่มต้นชีวิตใหม่

๑๕ เมษายน ๒๕๔๖

วันนี้เป็นวันขึ้นปีใหม่ซึ่งสมัยโบราณได้ทำกันมา สมัยใหม่เขาทำปีใหม่เดือนมกรา แต่ของเก่าโบราณทำกันในวันนี้ วันสงกรานต์เป็นวันขึ้นปีใหม่ วันนี้เป็นวันหนึ่งที่จะเป็นอุบายปฏิบัติส่วนตัวได้ เอววันเริ่มต้นปีใหม่คือว่าของเก่าเรียกว่าอดีตที่ผ่านมาแล้ว เราพยายามหาอุบายความคิดไปว่า ของเก่าที่ผ่านมาในอดีตเรื่องการทำก็ดี การพูดก็ดี เฉพาะเราทำกับคนอื่นก็ดี พูดกับผู้อื่นก็ดี ถึงแม้การคิดต่างๆ กับเพื่อนฝูงก็ดี ก็ต้องประมวลภาพเก่าๆ ที่ผ่านมากในอดีตนั้นว่าจุดไหนบ้างที่เรามีความผิดพลาด ไม่ดี ไม่งามต่อหมู่คณะ ต้องประมวลให้ดี ต้องประเมิณผล เรียกว่า ประเมิณผลประจำปี

ปีหนึ่งเราทำความชั่วทางกายวาจาใจ มีอะไรบ้างที่ผ่านมาก ต้องคิดหา บางที่เราอาจจะไม่คิด คือพูดส่งเดช ทำส่งเดช คิดส่งเดชไป ต่อมาทำใหม่พูดใหม่คิดใหม่ เรื่องของเก่าๆ นั้นแหละมันไม่ดีไม่งามเราไม่ทิ้งสักทีหนึ่ง แต่บัดนี้พยายามทิ้งซะ เริ่มต้นใหม่ นี้คือนักปฏิบัติธรรม เราต้องเปลี่ยนแนวความคิดส่วนตัวให้ได้

เปลี่ยนแนวความเห็นส่วนตัวให้ได้ ตัวความเห็นเป็นตัวสำคัญมาก
เลย เป็นพื้นฐานแห่งความคิดทั้งปวง

ความคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้เพราะความเห็นของเรา ถ้าเรามี
ความเห็นผิด ความคิดก็ผิด ถ้าเรามีความเห็นถูก ความคิดก็ถูก
พยายามวางความเห็นให้มันถูก คือความเห็นตัวนี้เป็นลักษณะสอง
ประเภท

1. เป็นความเห็นเฉพาะตัว นี่เป็นส่วนตัวต้องแก้ตัวเองให้
มาก

2. เป็นความเห็นที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นเขา เช่นว่า เห็นคนนั้นก็
ดี คนนี้ก็ดี ทำอะไรมาก็ดี พูดอะไรมาก็ดี การพูดการทำของเขา
คนนั้น ถือว่าเป็นเรื่องของเขาคนนั้นไปซะ อย่าเก็บเอามาเป็นของ
ส่วนตัว เลือกเฉพาะสิ่งที่มันดีมันงาม

ถ้าเห็นว่าผู้้นพูดไม่ดี พูดไม่เหมาะไม่สม เราอย่าไปจำมาใส่
ใจตัวเอง แต่เพียงศึกษาเอาไว้ว่าคำพูดอย่างนี้ ถ้ามีคนใดพูดกับเรา
เราชอบใจไหม เราไม่ชอบใจในการพูดอย่างนี้ แต่ถ้าเราเอาคำพูด
นี้ไปพูดกับคนอื่นเขาละ เขาก็จะมีความคิดเห็นเป็นอย่างไร ก็
เหมือนกันกับเราเช่นเดียวกันแหละ เขาก็ไม่ชอบใจ เหตุนี้
พยายามรักษาตัวเองว่า อย่ายื่นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สิ่งทีคนอื่นไม่ชอบใจ
ไปให้เขา พยายามยื่นสิ่งที่ดีๆ ทีเขาชอบบอกชอบใจให้เขา



สำหรับการพูดที่ดี การทำทางกายก็ดี มารยาททางใบหน้า ทางตาเราก็ดี พยายามยื่นสิ่งดีๆ ที่เขาชอบใจให้เขาตลอดเวลา เรียกว่าการให้ธรรมะคนอื่นเขา เราก็มีความสุขด้วย นี่คือหลักปฏิบัติประจำวันประจำชีวิต แต่ละวันๆ ตื่นขึ้นมาต้องเริ่มแล้ว วันนี้เราจะมีอะไรบ้างกับเพื่อนฝูง กับหมู่คณะ ต้องเตรียมตัว เตรียมใจเอาไว้ว่า อย่าทำอะไรสิ่งหนึ่งให้ผู้อื่นมีความทุกข์เพราะ การกระทำทางกายของเรา และเราจะไม่พูดสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้คนอื่น มีความทุกข์ไม่สบายใจเพราะการพูดของเรา ให้ตระหนักเป็นนิสัย เป็นภาคปฏิบัติประจำวัน ถ้าเป็นอย่างนี้เรียกว่าเป็นนักปฏิบัติ

ในทางพุทธเราสอนอย่างนี้ คือสอนให้คนมีความรักกัน อยู่กันฉันท์พี่น้อง ทุกคนเกิดมาร่วมโลกเดียวกัน ต้องการความสุข จากกัน ผู้อื่นเขาก็ต้องการความสุขจากเรา เราก็ต้องการความสุข จากคนอื่น แต่คนอื่นให้ความสุขกับเรานั้นอีกเรื่องหนึ่ง บางทีคน นั้นอาจจะคิดแบบรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เขาจะพูดอะไรตามชอบใจเขา

แต่ส่วนของเราเฉพาะเราจะให้แต่ของดี ๆ มีเสียงที่นุ่มนวล
อ่อนโยนทางวาจา ส่วนทางกายเราก็จะยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ
พยายามอย่าให้หน้าบึ้งตึง ไม่สวยงาม ไม่มีใครชอบ

ฉะนั้นพยายามให้ข้อมูลกับตัวเอง พยายามคิดไว้ก่อน
เพราะว่าคิดก่อนพูด หรือว่าคิดก่อนทำ ถ้าทำอย่างนี้ได้ เรื่องที่จะ
เกิดขึ้นในหมู่คณะ ไม่มีเลย

มีบุคคลอีกประเภทหนึ่ง เรียกว่า “คนอันธพาล” อันธพาล
นี้คอยหาเรื่อง พวกนี้เอาหลักอัตตमानะที่ภูฏีเป็นตัวนำหน้า คน
ประเภทนั้น เขาไม่ยอมคน แพ้คนไม่เป็น เอาชนะกับเพื่อนฝูง
ตลอดเวลา การทำทางกายก็ดี การพูดทางวาจาก็ดี พยายามพูด
เอาชนะผู้อื่นตลอดเวลา นี่ก็นักอันธพาล ผัวเมียก็เป็นอันธพาล
เหมือนกันนะ บางทีผู้เป็นผัวก็พาลเมียอยู่เรื่อยๆ ผู้เป็นเมียก็พาล
แต่ผัวอยู่เรื่อยๆ อัตตमानะที่ภูฏี ถีตถนถีตถัว อันนั้นทางพุทธเรา
ไม่สอน



เราเป็นนักปฏิบัติคนหนึ่ง ไปอยู่ที่ไหนแห่งใดก็ตาม เป็นที่ลับหรือที่แจ้งไม่สำคัญ เพื่อนฝูงกันหรือไม่รู้จักกันไม่สำคัญ มันสำคัญตรงที่เห็นหน้าคนตรงไหนก็แล้วแต่พยายามฝึกยิ้มไว้ก่อน การยิ้มแย้มแจ่มใสไว้ก่อนนะดี ถึงจะ 모르จักกันมาก่อนก็ตาม หรือทำหน้าเรียบร้อยเอาไว้ พยายามยิ้มเอาไว้ พูดจาพาที่เรียบร้อยเอาไว้ เรียกว่าเราฝึกปฏิบัติธรรมตัวนี้ ไม่ใช่ว่าจะไปคอยหลบหูหลบตาอยู่อย่างนี้ ไม่พอกินไม่ทันกาล ต้องฝึกบ่อยๆ หรือบางทีตัวเองก็พูดรุนแรงไปหน่อย พูดเสียงดังไปหน่อย ก็พยายามลดละคำพูดนั้นลง คนอยู่ใกล้กันเพียงไม่กี่เมตรจะพูดแคไหนอย่างไร ให้รู้จักภาษากันก็พูดกันแค่นั้น เหมาะสมดี บางทีเขาอยู่ใกล้กันนิดเดียวแต่ไม่กี่เมตร ก็พูดเสียงดังโหวกฮาก เหมือนคนกินเหล้าเมายา มันไม่เหมาะสมกับนักปฏิบัติ คำพูดต่างๆ ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะคำพูดกับการกระทำทางกายเป็นประตูลังคมที่ดีต่อกัน ต้องรักษาให้ได้ ต้องลดทิฐิมานะอัตตตาลงให้มากที่สุด ไม่ให้มีเลยสิ่งเหล่านี้

คำพูดต่างๆ ที่ว่าส่อเสียดเบียดบังกันก็ดี พูดเท็จก็ดี อย่าไปพูดคำเหล่านี้ คำพูดเท็จพูดโกหกกันนี้แหละ เป็นคำที่ไม่เหมาะสมกับนักปฏิบัติ หลวงพ่อเองเคยฝึกมาด้วย หลวงพ่อมินิสัยไม่ชอบคนโกหก ไม่ชอบมากๆ ชอบพูดจริง อย่าพูดลับหลังกัน การพูดส่อเสียดเบียดบังก็เหมือนกัน เหมือนเอาเข็มไปแทงใจกัน ถึงเรา

จะรู้ว่าคนนี้มีจุดอ่อนอย่างไร เราก็อย่าพูดซ้ำเติมให้มันเจ็บ
ซ้ำน้ำใจเกินไป อย่าไปพูด อย่าซ้ำเติมสิ่งนั้น รู้ยุก็ตาม พยายาม
พูดอย่างอื่นให้มันดีขึ้นมา

การปฏิบัติธรรมคือปฏิบัติวาจา ปฏิบัติทางกายเรานี้แหละ
เป็นหน้าที่ทุกคนต้องศึกษา นับจากนี้ไป เป็นลักษณะที่ว่าเราจะ
เปลี่ยนแปลงตัวใหม่ทั้งหมด ถ้าเป็นรถก็เหมือนกับว่ายกเครื่องใหม่
เลย ตรงไหนมันไม่ดีเปลี่ยนทิ้งไป อันไหนมันดีเก็บไว้รักษาต่อไป
เขายกเครื่องใหม่ ยกกิจกรรมารยาททั้งกายวาจาใจเราทั้งหมด
ยกใหม่ให้มันดี สมกับว่า มาวัดป่าบ้านค้อแล้ว พอไปไหนก็แล้วแต่
ให้เขารู้ว่าวัดป่าบ้านค้อสอนยังไง ทำตัวยังไง ประพฤติตัวยังไง ทำ
ตัวเรียบร้อย อ่อนน้อมถ่อมตนอยู่เสมอๆ



ศาสนาพุทธเรามีคำหนึ่งที่สอนกันประจำ แต่คนไม่นำมา
ปฏิบัติ นั่นคือ “นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัม

พุทธัสสะ” ทุกคนว่า “นะโม” เป็น แต่ปฏิบัติไม่เป็น “นะโม” ทั้งหมดรวบรวมยอดมาพูดกันว่า “ความนอบน้อมถ่อมตัว” การนอบน้อมถ่อมตัว ถ่อมทางกายถ่อมยังงิ ถ่อมทางวาจาถ่อมยังงิ มาฝึกอย่างหนึ่ง ตัวนะโมฝึกกันได้ต้องเป็นคน “ยอมแพ้เป็น” อย่าหวังชนะคนนั้นชนะคนนี้ ถ้าทุกคน “ยอมแพ้เป็น” แล้วเรื่องจะไม่เกิด เพราะต่างคนต่างแพ้กัน ถ้ามีแห่งใดแห่งหนึ่งในสังคมเอาชนะกัน เรื่องจะเกิดขึ้นแน่ในสังคมนั้น เหตุนั้นเราเป็นนักปฏิบัติด้วยกัน เราอย่าไปเอาชนะมาวัดกัน นั้นหมายความว่า ถ้าเอาชนะกันเมื่อไร คนนั้นจะถูกเรียกว่า แพ้ตัวเอง แพ้อัตตาตัวเอง แพ้ทฤษฎีตัวเอง เป็นคนเหลวไหลเหลวแหลก เรียกว่า “อัมธพาล” พาลหาเรื่อง อันนี้ไม่เหมาะสมกับการเป็นนักปฏิบัติ

วันนี้หลวงพ่อกให้อวาทเพียงย่อๆ ใ้เราไปคิด ไปปฏิบัติกัน

มารยาท

๒๔ มิถุนายน ๒๕๔๖

หลวงพ่อกเคยมาเทศน์เมืองแพร่ การภาวนาปฏิบัติเป็นอย่างไร มันมีหลายรูปแบบหลายวิธีการปฏิบัติ แต่ละครู แต่ละอาจารย์ที่นำมาสอน ก็เป็นหลักปฏิบัตินั้นแหละ แต่มันมันแตกต่างกัน แต่ส่วนใหญ่คนจะสอนกันง่ายๆ เมื่อมานั่งรวมตัวกันแล้วก็ว่าพุทโธๆ หลักทั่วๆ ไป ทั่วทุกภาคของประเทศไทย ทางอีสานก็มีภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคเหนือ ภาคใต้มีหมด เหมือนๆ กัน ถ้าครูอาจารย์บอกว่า เอ้า จากนี้ไปพากันตั้งใจภาวนา ก็นึกถึงคำบริการของตัวเอง ใครเคยนึกคำบริการพุทโธ ก็ว่าพุทโธไป ใครนึกถึงคำบริการว่าสัมมาอรหัง ก็สัมมาอรหังไป ถ้าใครนึกคำบริการว่ายุบหนอพองหนอ ก็ยุบหนอพองหนอไป ตามที่ใครถนัดแล้วก็ไปเถียงกันอีกว่า คุณภาวนาสายไหน สายพุทโธ หรือสายสัมมาอรหัง หรือสายยุบหนอพองหนอ หรือสายว่างๆ ก็ว่ากันไป นี่แค่การนึกคำบริการก็แบ่งกันเป็นสายขึ้นมาแล้ว

คำบริการรรมทั้งหมดเป็นเพียงอุบายเฉยๆ หรอก เหมือนเอาตุ๊กตาให้เด็กเล่น แขวนเปลไว้ แล้วก็เอาลูกไปนอน ให้ลูกเห็น ว่ารูปอะไรก็แล้วแต่ ขอให้ลูกนอนหลับก็แล้วกัน จะเป็นรูปช้างก็ได้ รูปคนก็ได้ รูปวัว รูปแมว รูปนกก็ได้ ข้อสำคัญให้เด็กอยู่ในจุดที่เพ่งดูรูปเดียวก็หลับเท่านั้นเอง



นี่ฉันใด การนึกคำบริการรรมก็ฉันนั้น เพียงว่าเอาคำบริการรรมมากล่อมให้จิต อยู่ในสติ ให้จิตนิ่งในสิ่งนั้นๆ เท่านั้นเอง เอา นิมิต เป็นเครื่องหมาย นิมิตแปลว่า ความหมาย บางคนก็ไม่เอาคำบริการรรมอะไรทั้งสิ้น เอาอานาปานสติก็ได้ ให้จิตอยู่นิ่งๆก็เอา

ดีหมด ถึงจะนิมิตอย่างอื่น นิพพานๆ หากจิตไม่นิ่ง ก็ไม่ดีอยู่นั้นแหละ ข้อสำคัญว่าให้จิตนิ่ง

แต่ละวันๆ ใจเราเพ่นพ่าน วิ่งไปตามกระแสโลกมาร้อยแปดพันประการ หาที่หยุดนิ่งไม่ได้ เรื่องดีก็มีเรื่องไม่ดีก็มี คิดสับสนปนเปกันไปหมด นี่การมานึกคำบริการรรมทำสมาธินี้ เพื่อ

รวบรวมความนิ่งของใจ ไม่ให้ใจแล่นไปตามกระแสภายนอก ให้จิตอยู่ในปัจจุบัน ไม่ให้วิ่งไปไหนอยู่หนึ่งๆ หลักการทำสมาธิ เป็นอุบายพักใจโดยตรง พักใจหมายถึงห้ามความคิดทุกประเภท ห้ามความคิด คิดเรื่องดีก็ห้าม เรื่องไม่ดีก็ห้าม เรื่องส่วนตัวก็ห้าม เรื่องผู้อื่นก็ห้าม ห้ามความคิดด้วยประการทั้งปวง นั้นเรียกว่าการทำสมาธิ เป็นอุบายห้ามความคิดเฉพาะตัวเอง นี่เป็นหลักการหนึ่ง

หลักภาวนามีสองหลักด้วยกัน หลักหนึ่งเรียกว่าห้ามความคิด ดังที่อธิบายมาแล้ว แต่หลักหนึ่งสำคัญมากนั่นคือ **หลักการใช้ความคิด** เพราะหลักการใช้ความคิดนี้ คือตามปกติเราคิดมากเป็นพิเศษ อยู่หนึ่งๆ ไม่ค่อยได้ เดี่ยวคิดนั่นเดี่ยวคิดนี้ สารพัดหาเรื่องมาคิด ส่วนมากจะคิดทางโลก ทางธรรมจะไม่คิด เราอยู่กับโลก การคิดทางโลกเราก็กลิ้มๆ ไปว่าเป็นโลก เป็นฝ่ายดีหรือไม่ดี เราก็กลิ้มแยกแยะ ความคิดบางอย่างมันเป็นมิจฉาปฏิญญา ส่วนความคิดบางอย่างเป็นสัมมาปฏิญญา



การใช้ความคิดต้องดูใจตัวเองว่าคิดเรื่องอะไร คิดเรื่องส่วนตัวหรือคิดเรื่องคนอื่น คิดเรื่องความรัก คิดเรื่องความเกลียดชัง ต้องสังเกตอย่างนั้น ความคิดอย่างไหนพระองค์เจ้าเราสรรเสริญที่สุด และความคิดอย่างไหนพระองค์เจ้ารังเกียจที่สุด ต้องศึกษา เรียกว่า **ต้องสังเกตความคิดของตัวเอง**

เมื่อเรามีความคิดอย่างนี้แล้ว อันดับต่อมามันจะสื่อออกมาทางเสียง ถ้าคิดอย่างนี้ เสียงจะออกมาอย่างนี้ ถ้าคิดอย่างนั้นเสียงจะออกมาอย่างนั้น แนวความคิด สื่อให้ออกเสียงมาได้ เรียกว่า **สื่อทางเสียง** บางทีสื่อทางเสียงไม่ออก จะออก**สื่อทางกาย** เป็นตัว**“กิริยา”** การแสดงออกทางกายแทน อย่างคนเกลียดกัน ชังกัน เห็นหน้ากันเท่านั้นแหละไม่ต้องพูด แต่ใช้กิริยาทางกายแทน แทนอย่างไร...

บางทีก็แทนทางตา เอาตาเป็นตัวสื่อ เป็นตัวแทนรังเกียจ ทำตาอย่างไร...

บางทีก็ไม่เอาตา แต่ก็เอาใบหน้าแทน ทำใบหน้าอย่างไร... ถ้าเรารังเกียจเขา ไม่พอใจกับเขา นี่สื่อแห่งการคิด ออกมาสองทางคือทางกายและทางวาจา

นี่คือนักปฏิบัติต้องรู้เท่าทันเรื่องเหล่านี้ เช่น ถึงเราจะไม่ได้พูดออกไป เราก็อธิบายอยู่ที่เราเกลียดคนๆ นี้ เรารังเกียจเขา เวลา

เดินผ่านเขา เราทำตัวอย่างไร กายทำอย่างไร การก้าวขาทำ
 อย่งไร กระถีบเท้าเดินแรงๆ หรือวางสิ่งของกระแทกกระทั่น นี้
 คือการสื่อทงกาย ทำเหมือกับไม่พอใจ อย่งนี้เป็นต้น คน
 เกลียดกัน คนช่งกัน จะเป็นอย่งนี้

มันตรงกันข้ามกับคนที่มีความรักกัน คนรักกันใจมันมี
 ความรัก มีแนวความคิดในทงที่รัก ถ้ามีแนวความคิดทงที่รัก
 การพูดออกมาหยดย่อยก็แล้วกัน นุ่มนวลอ่อนหวาน พูดกับคนที่
 เรารัก น้ำเสียงก็ดี เหตุผลประโยชน์การพูดก็ดี หรือการทำต่งๆ
 ทงกายเรา สายตาก็ดี
 นุ่มนวล ใบหน้าก็เปล่งปล่ง
 เรียบร้อยดี ยิ้มแย้มแจ่มใส
 กันไป วางสิ่งของให้กันก็
 ค่อยวางค่อยจับ จะเดินไป
 ก็ค่อยก้าวค่อยเดิน นี้คือ
 ลักษณะคนรักกันเป็นอย่งนั้น



นี้คือว่าศึกษาธรรมะอันเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในหมู่คนมี
 กิเลส ถ้าเราทำอย่งนี้หรือเป็นอย่งนี้ แสดงว่าเรามีกิเลส ต่ไป
 เราต้องหาวิธีปกป้องสิ่งเหล่านี้ไม่ให้เกิดขึ้น ถึงใจเราอย่งจะพูด
 คำนี้ แต่เราก็อดทนไม่พูด หรือเราอย่งทำอย่งนี้ให้สมใจ แต่เรา
 ก็ไม่ทำ นี้เขาว่าปฏิบัติธรรมคือตรงนี้



หาตัวอย่าง : สังเกตให้เป็น

ปัญหาต่างๆ มันเกิดขึ้นจากใจเราเป็นหลัก เมื่อใจเรามีความเห็นเป็นอย่างไร การแสดงออกทางกายวาจาก็ต้องเป็นอย่างนั้น มันต้องแก้ไขกัน สมมติว่าเราต้องการทำดี ต้องการปฏิบัติดี ต้องการความประพฤติดี แต่เราไม่มีตัวอย่าง จำเป็นต้องไปหาตัวอย่างมาเป็นองค์ประกอบเอาไว้ ตัวอย่างเอามาจากไหน ตัวอย่างก็เอามาจากคนนั้นแหละ เอามาจากคนที่มีอยู่ ก็สืบเสาะแสวงหาเอาว่า เขาว่าคนดี คืออย่างไร ถ้ามคนนั้นคนนี้ได้ว่า คนนั้นดี แม่อยู่นั้นดี พ่ออยู่นั้นดี เราทราบข่าวว่าคนดี เราต้องแสวงหาคนดีเป็นตัวอย่างเอาไว้ เมื่อเราไปถามว่านาย ก. เป็นคนดี เราก้ไปสังเกตคนดีเอาไว้ คนดีเขาดีอย่างไร

การสังเกตคนดีจะดูได้ 2 อย่าง คือ

1. ดูการพูดของเขา
2. ดูการกระทำของเขา

เวลาคนดีพูด พูดเป็นยังไง เวลาพูดมานะ เขาพูดนิทานคนนั้นคนนี้มีชัย เขาจะไม่พูด คนดีจะสรรเสริญคนอื่นพูดในทางที่ดี

เพื่อให้เกิดความรักเพื่อให้เกิดความสงสารกัน นี่คนดีพูด เขาว่าพูดเพื่อสร้างสรรค์ พูดให้แตกร้างสามัคคีเขาจะไม่พูด หรือพูดตรงไปตรงมาไม่มีพูดโกหกปกคลุม พูดคำไหน คำจริงทั้งนั้น

นี่เราสังเกตคนดีเป็นอย่างนี้นะ เราจะมาจดจำคำพูดดีๆ ของเขาให้แหลมาปฏิบัติกับตัวเราให้ได้ เราต้องฝึกตัวเราให้ได้ พูดเหมือนเขาให้ได้ นี่เราได้ตัวอย่างมาแล้ว การพูดดูด่าว่ากล่าวเป็นอย่างไร เขาชอบใจมั๊ย เราชอบใจมั๊ย เราก็ไม่ชอบใจ สมมติว่ามีคนใดคนหนึ่งมาด่าเรา มาว่าเรา สารพัดสารเพที่ว่าเรา การว่าอย่างนี้เราชอบใจมั๊ย เราสบายใจมั๊ย ถ้าเราไม่ชอบไม่สบายใจอย่างนี้ ที่หลังต้องรักษาตัวเองให้ได้ว่า เราอย่าพูดคำนี้แก่คนอื่นเขา นี่คือการรักษาตัวเรา

เรื่องคนอื่นพูดก็ให้เขาพูดไป แต่เราไม่พูดคำนี้ นี่เราศึกษาธรรมมาดีแล้ว เราต้องอดกลั้นอดทนในสิ่งที่ไม่ดีเอาไว้ **การศึกษาธรรมะจากบุคคลมันดีกว่าการศึกษาธรรมะในตำรา** ธรรมะในตำรามันไม่มีรูปแบบให้เห็น การศึกษาจากคนที่ทำไม่ดี คนนั้นชอบใช้ตาอย่างนั้น เมื่อไม่ชอบใจอะไรก็แสดงออกมาทางกาย จะเป็นทางใบหน้าก็ดี ทางตาก็ดี ทางมือก็ดี ร่างกายทุกส่วนก็ดี มันจะแสดงออกทางที่ไม่ดีทั้งนั้น

การทำอย่างนี้ ถ้ามีคนใดคนหนึ่งทำต่อเราละ เราชอบมั๊ย เราก็ไม่ชอบ จำไว้ว่า การทำอย่างนี้ เราไม่ควรทำกับคนอื่นทั้งนั้น

ไม่ว่าจะเป็นญาติ เพื่อนฝูง ครูอาจารย์ก็แล้วแต่ เราจะไม่แสดง
 อย่างนี้ออกมาให้คนอื่นเห็น มันมีอยู่ก็ตาม แต่ไม่แสดงออก เรา
 ต้องรักษาตัวเราให้ได้ เก็บให้อยู่ พุดง่ายๆ ว่า ของบุตๆเนาะๆ ของ
 สกปรกโสโครก เราไม่ควรจะเปิดเผยให้คนอื่นเห็น มีอยู่ที่เรา
 ตึกว่าจะให้คนอื่นเห็น



เสื้อผ้าเราสกปรก
 โสโครกมันเหม็น ถ้าเป็น
 อย่างนี้แล้วเราก็พยายาม
 เก็บซ่อนไว้ อย่าเอาไปเผยแผ่
 ให้คนอื่นเหม็นกับเราด้วย
 นี้ของที่ไม่ดีอย่าเอาไป
 เปิดเผย อย่าเอาไปโฆษณา

ใครก็รับไม่ได้ การทำไม่ดี การพูดไม่ดี เราอย่าเอาไปเปิดเผยให้คน
 อื่นเห็น

นี่คือนักปฏิบัติเขาทำกันอย่างนี้ เขาอยู่ด้วยกันเรียบร้อยดี
 อยู่ด้วยกันแก้คนสิบคนก็เรียบร้อยดี ไม่มีเรื่องราวอะไรเกิดขึ้นกับ
 หมู่คณะ เมื่อทุกคนมีความคิดเห็นตรงกันอย่างนี้แล้ว ไปไหนก็ไป
 เป็นหมู่ มันจะดีทั้งนั้นเลย ผู้คนจะเห็นว่ากลุ่มนี้เป็นกลุ่มปฏิบัติ
 เขามีอาจารย์ที่ดีมาสอน ดูทุกคนเรียบร้อยดี เขามองจุดนั้น เขา
 มองคนมีธรรมะ เขาไม่มองการพูดธรรมะ

หลายคนต่อหลายคน มองว่าตัวเองมีธรรมะ พุทธธรรมะ
 แข่งกัน ว่าธรรมะบทนั้นเธอพูดได้มี๊ยะ ธรรมะบทนี้เธอพูดได้มี๊ยะ แต่
 ตามปรกติแล้วนักปราชญ์เขาไม่พูดกันอย่างนั้น เขาดูโดยกิริยาการ
 แสดงออกก็พอแล้ว ถ้าการแสดงออกทางกายวาจาเรียบร้อยดีแล้ว
 ละก็ คนมีธรรมมันอยู่ตรงนั้นเอง

**การภาวนาปฏิบัติมีลักษณะสองอย่างที่ว่ามานี้ อย่างคิด
 และอย่างไม่คิด**

อย่างไม่คิด เรียกว่า สมาธิ สมถะภาวนา

อย่างคิด เรียกว่า ปัญญาภาวนา

ตัวปัญญาภาวนานี้เลิศกว่า เพราะตัวปัญญาแก้ปัญหาเอง
 ได้ ทุกคนเกิดขึ้นมาแล้วต้องมีปัญหาด้วยกัน ปัญหาที่ว่ามา
 ทั้งหมดนี้ส่วนใหญ่จะเกิดจากตัวเอง เป็นหลักสำคัญ ส่วนจาก
 ภายนอกน้อยนิดหรือแทบจะไม่มีเลยก็ว่าได้ มันสำคัญว่าเรา
 เป็นตัวสร้างปัญหากับตัวเราได้ ปัญหาเกิดขึ้นจากอะไร เกิดขึ้น
 จากความคิดของเรานั้นเอง เขาว่าคิดสร้างปัญหา เรื่องเล็กเป็น
 เรื่องใหญ่ เรื่องสั้นเป็นเรื่องยาว แล้วก็สร้างกันออกมา ดึงกัน
 ออกมา

นี่คือว่าแนวความคิดเรา เป็นตัวคิดสร้างปัญหา แต่เวลาจะ
 มาแก้ปัญหาก็ต้องใช้ความคิดเช่นเดียวกันมาแก้ จึงจะลงตัวกันได้
 จึงยุติกันได้ แต่ส่วนใหญ่ส่วนมาก คนไม่เข้าใจหลักปฏิบัติ วิธี

แก้ปัญหาก็มีปัญหาเกิดขึ้น เอ้า หลบมาทำสมาธิ เพื่อระงับไป
ช่วงระยะเวลาหนึ่ง อันนี้ไม่ใช่เรื่องแก้ปัญหาก็เรื่องหลบปัญหา เมื่อหลบ
ไปอย่างนั้น มันหมดมียล่ปัญหา มันไม่หมดมันฝังใจเราอยู่

สมมติว่าเราเกลียดคนๆนั้น หรือเราไม่ชอบใจคนๆ นั้น แต่
เราก็มามาทำสมาธิ มันแก้ได้มัย แก้ไม่ได้ หรือบางทีก็หายเกลียดกัน
ชั่วคราวชั่วคราว ที่จิตมีความสงบตั้งมันอยู่ เมื่อออกจากที่สงบตั้ง
มันก็มาเกลียดกันต่อ ไม่พอใจกันต่อ ความเกลียดความชังต่างๆ
เป็นตัวปัญหาให้เรามาแก้กัน มันเกิดจากความคิดเรา ใจเราดวง
เดียวไปตามกระแส กระแสอะไรพาไป กระแสแห่งความคิดนั้น
แหละพาไป

ถ้ามีแนวความคิดอะไรมาๆ ใจจะไปทางนั้น ถ้าเรานึกถึง
ปัญหาอะไรต่างๆ ขึ้นมา ใจจะไปทางนั้นจนเกิดความเคยชิน เช่น
นิสัยคนพูดไม่จบหรือคนพูดมาก ถ้านั่งอยู่กับหมู่คณะ ไม่พูดไม่ได้
ต้องพูด นี่ว่ากระแสคำพูดมันรุนแรง มันมากกว่าอยู่หนึ่งๆ ให้มานั่ง
เฉยๆ อยู่ไม่ได้ มันต้องพูดเกินหมู่แหละดีที่สุด หรือบางทีคนชอบ
พูดเสียงดัง นี่ก็เหมือนกัน ความเคยชิน การพูดเสียงดัง เราไม่ดัง
ไม่ได้ ต้องดังท่วมคนอื่นเขา ดังกลบหมู่เขาทั้งหมด นี่ความเคยชิน
ของตัวเอง พูดตามกระแส กระแสความเคยชินตัวนี้

หรือบางทีคนพูดมาก บางครั้งคนอื่นพูดคำเดียวเราพูดสิบ
คำ มันเกินหมู่ไปเลย บางทีพูดมากไป บางทีพูดผิดมา ถ้ามีเพื่อน

ฝูงถามขึ้นมาว่า เธอพูดอย่างนี้มันผิดนะ อ้าว ลืมแล้ว ลืมตัวเองพูดเลย ยังถามต่อว่า พูดเมื่อไรเล่า นี่แหละคนพูดมากพูดไม่หยุดไม่หย่อน ก็พูดขาดสติ พูดแบบไม่คิด เป็นลักษณะพูดผิดยังไม่รู้ตัว นักปฏิบัติต้องพูดน้อยเอาไว้ ดังโบราณว่า

“พูดออกไปสองไฟเบียด กลับนิ่งเสียตำลึงทอง”

การพูดน้อยเอาไว้เพื่ออะไร เพื่อระมัดระวังว่า การพูดต่อไปจะพูดอย่างไร จึงจะเหมาะสมกับกลุ่มที่พูด ที่นี้การพูดต้องรู้จักว่า “กาลัญญู” กาลที่พูด ถ้าหากว่าคนเราอยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อน หลายคนก็ดี หลายกลุ่มก็ดี ก็ต้องสังเกต เราจะพูดกับเขาอย่างไร หรือคนกลุ่มนี้ เราจะพูดกับคนกลุ่มนี้อย่างไร ต้องหาวิธีการพูดออกมาให้ได้ว่า อย่าไปกระทบกระแทกคนนั้นคนนี้ พูดง่ายๆ ว่า เราอย่าทำให้คนอื่นเป็นทุกข์เพราะการพูดของเรา

หรือนึกในใจว่าเราจะไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้คนเป็นทุกข์ เพราะการกระทำของเรา การพูดออกไปแต่ละที ทำไปแต่ละอย่าง ให้แต่คนสรรเสริญยกย่องว่า เออ เขาทำดีนะ เขาพูดดีนะ เราควรให้เขานึกถึงเราอย่างนั้น เป็นหลักปฏิบัติส่วนตัว ปฏิบัติในสังคม ดีต่อกัน คำสอนของพระพุทธเจ้ามีมากนะ คือสอนคนให้อยู่รวมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน ให้มีความรักสามัคคีกัน จะอยู่กันอย่างไร มีการปฏิบัติตัวอย่างไร อันนี้ก็ในรูปแบบหนึ่งที่พระองค์เจ้าเราสอน

พระองค์เจ้าตรีสว่า “สุขา สังข์สสะ สามัคคี”

การอยู่รวมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อนมีความสุขได้ อยู่ได้อย่างไร
ทำไมจึงว่าสามัคคี เขาว่าสามัคคีหมายถึงว่าอยู่สองคนขึ้นไป สาม
คน สี่คน สิบคน ร้อยคน ต้องหาวิธีให้มีความสุขต่อกันได้ อยู่ยังง
พุดยังง ต้องมีเหตุ มีผล เหตุผลที่ว่ามานี้เป็นเหตุผลที่เป็น
ธรรมาธิปไตย เอาหลักความจริงเป็นใหญ่ เอาหลักธรรมเป็นใหญ่
ไม่เอาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง ถ้าคนใดเอาเหตุผลมาเข้าข้างตัวเอง
เมื่อไรแล้ว พุดจะผิดมาก เมื่อเห็นแต่ว่าตัวเองถูก คนอื่นผิดหมด
เราถูกอยู่คนเดียว อย่างนี้ใช้ไม่ได้ มันต้องถูกทั้งสองฝ่าย เราก็ถูก
เขาก็ถูก เป็นธรรมทั้งคู่ จึงว่า อรรถัญญตา ให้รู้ตน หมายถึงว่ากาย
วาจา เอาตนหยาบๆ ไว้ก่อน เขาว่ารู้เรารู้เขา รู้ตนเรา รู้ตนเขา



กาลัญญตา รู้จักกาล

ของตน รู้จักกาลของคนอื่นด้วย
มันต้องสมดุลกัน บางทีกาลเรา
พร้อมแล้ว แต่กาลคนอื่นเขายัง
ไม่พร้อมเป็นต้น ต้องแบ่งให้เป็น
หรือบางทีคนหนึ่งเขาชอบนอน

แต่เราชอบพุด กาลไม่ถูกกันคือกาลเขาอยากจะนอน แต่กาลเรา
อยากจะพุด มันเข้ากันไม่ได้เลย ต้องรู้จักว่าคนนั้นกาลนั้น กาลเขา

จะนอน เราก็หยุดซะ อย่าไปพูด กาลัญญู รู้จักกาลของเขา กาลของเรา ออกเขากเราต้องรู้จักกัน

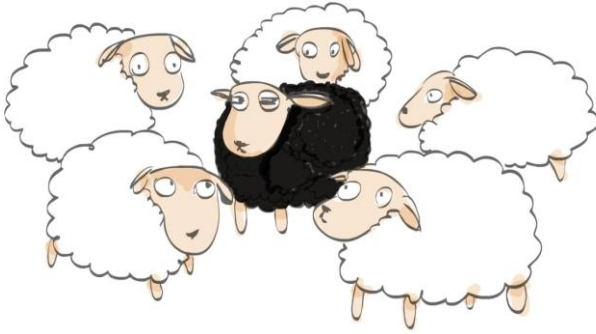
มัตตัญญูตา รู้จักประมาณ คือประมาณตัวเดียวต้องประมาณคำพูดตัวเอง จริงอยู่ปากเราเสียงเราสำหรับพูด แต่ก็ต้องพูดให้รู้ประมาณ ว่าคนรอบข้างเรา เขาจะฟังเราพูดขนาดไหน หรือไม่อยากฟัง เราต้องสังเกตเขาให้ได้ ถ้าเขาอยากฟังเสียงเราพูด เราก็พูดได้ แต่รู้ประมาณว่าเขาเบื่อหน่ายหรือยัง เขาไม่เบื่อหน่ายเราก็พูดต่อได้ ถ้าเขาเบื่อหน่ายเราก็หยุดซะ ถ้าเขาเบื่อหน่ายเสียงพูดเราแล้ว แต่เรายังฝืนพูด อันตรายนะ แทนที่จะเป็นผลดี กลับกลายเป็นผลไม่ดีเลย เกิดความรำคาญขึ้นมาอีก เรียกว่าไปด้วยกันไม่ได้ นี่มัตตัญญู

มัตตัญญูตา รู้จักประมาณในการพูด หรือการทำอะไร เช่นเดียวกัน ประมาณในการทำ เช่น ทำงานเป็นต้น การทำงาน ซักๆ ซ้ำๆ ต้องดูก่อนว่าเพื่อนรอบข้างที่ทำงานเค้ารำคาญเรามาก ถ้าคิดว่าเค้ารำคาญ เราก็อย่าทำต่อ เก็บไว้ก่อนงานอันนั้น แต่ต่างคนต่างทำงานด้วยกัน ก็ไม่เป็นไร ทำไปเถอะ แต่ถ้าเขาหยุด เขาเบื่อ เขาหน่าย เราก็ต้องหยุดบ้าง เพราะอะไร เขาจะพักผ่อนหลับนอนนี่ เขาทำงานมาเหนื่อยจะพักผ่อน เราก็ต้องให้เขาพักผ่อนแล้วนะ ต้องหยุดทำงาน เราไปทำงาน ซักๆ ซ้ำๆ ขึ้นมา เขาก็เบื่อหน่ายขึ้นมาอีก มัตตัญญูตา รู้จักประมาณตนเองและประมาณคน

อื่น ประมาณให้เป็น คิดให้เป็น ดูกอกเขากเราให้ได้ นี่การอยู่
 รวมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน ต้องดูกอกเขากเรา ดูให้เป็นอย่างนี้
 ยึดหยุ่นต่อกันให้ได้ ไม่ใช่ให้มีเรื่องเกิดขึ้นระหว่างตัวเรากับหมู่
 คณะ อยู่ในความพอดี หรือว่าทางสายกลางก็ว่าได้ ศีลภาธรรมะ
 ชั้นพื้นๆ ธรรมดา

ปริสัญญุตตา เพื่อนฝูง บริษัทต่างๆ ที่เราไปมาหาสู่ เรียกว่า
 สังคมหนึ่ง หรือบางสังคมที่เรายังไม่คุ้นเคย เช่น วัดอื่น หรือบ้าน
 อื่นก็ดี หรือกลุ่มอื่นก็ดี สมมติว่าเราไปวัดที่เราไม่คุ้นเคย มันต้อง
 สังเกตเอาไว้ว่า วัดนี้เขาทำยังไง เขาต้องการเสียงดังม้าย เขา
 ต้องการสูงส่งม้าย เขาต้องการความวุ่นวายม้าย มันต้องสังเกตเขาให้
 เป็น มันต้องฝึกเราให้ตีเอาไว้

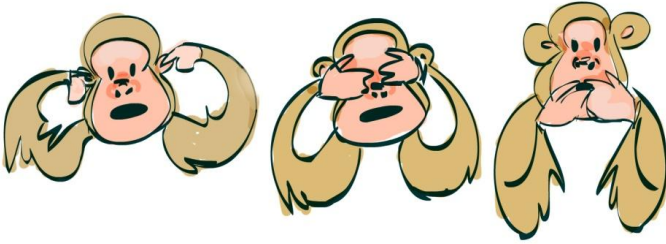
ถ้าเรามีความเข้าใจอย่างนี้ไปไหนเราก็กสบาย เราสามารถ
 จะปรับเปลี่ยนทุกที่ทุกแห่งทุกหน เรารู้ตัวเอง ปรับตัวเองได้ นี่คือ
 นักปฏิบัติ คือรูปแบบหนึ่งของการปฏิบัติตัวในสังคม บางทีคนเรา
 ไม่รู้จักกาลเวลา เช่น เราเคยฝึกสมาธิจากครูอาจารย์มาอย่างดี ไป
 ไหนก็นึกคำบริกรรมทำสมาธินิ่งๆ อยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าไปชุมชนที่
 เขาไม่นิ่งเหมือนเราละ เขาชอบการคุยกัน สังสรรค์กัน ส่วนเราไป
 นิ่งบริกรรมนิ่งอยู่ เป็น “แกะดำ” แตกต่างจากหมู่ ไม่ถูกต้อง อย่า
 ไปทำเสียอย่างนั้น



หรือทำไปเพื่อจะอวดตัวว่า เออ เราเป็นผู้สงบเสงี่ยมเจียมตัวดีนะ เราเป็นนักปฏิบัติมาดีนะ ไปไหนต้องสำรวมตัวให้ดี นั่งสบาย นั่งนึกคำบริกรรมใจเฉย การทำอย่างนี้ถ้าผู้อื่นมองเห็นเรา เขาจะว่ายังไง เขาว่า “แกะดำ” เขาบอกคนโง่ คนไม่ฉลาด ถ้าเป็นอย่างนี้เราก็คงหยุดทำซะ ต้องไปกับเขาก่อน ตามโบราณที่ว่า

“ถึงบ้านคนตาหลิ่ว ให้หลิ่วตาตาม”

แปลว่า ต้องหลิ่วตาไปกับเขา เขาหลิ่วตาอยู่ทั้งบ้านทั้งเมือง เราลืมตาอยู่เนี่ยจะเอาอย่างไร เขาว่าคนแปลกประหลาดมา เขาว่าผีสงนางงไม้มา อะไรก็ไม่รู้ ทำไมคนนั้นตาไม่เหมือนเขา ว่าคนแปลกประหลาดไปเลย จำเป็นต้องหลิ่วตาไปกับเขาให้ได้ นี่ว่าถึงบ้านคนตาหลิ่วต้องหลิ่วตาตาม การหลิ่วตาเราหลิ่วแบบบังคับก็จริง คือบังคับตาหลิ่วให้ได้ อย่าไปลืมตาให้เขาดู นี่เราไปไหนต้องระมัดระวัง นักปฏิบัติธรรมต้องรอบด้าน คือปัญญารอบรู้ ต้องพร้อมทุกเมื่อ



สำรวมคำเดียว ไม่ใช่จะทำให้หลับตาอย่างเดียวนะ ลืมตาได้ สำรวมคำเดียวไม่ใช่ห้ามพูดอย่างเดียวนะ พูดได้ แต่พูดอย่างมีการสำรวม เมื่อพูดไปแล้วต้องมีจุดหมายปลายทาง มีประโยชน์มีความหมาย นี่คือสำรวม คือสำรวมว่าการพูดออกไปไม่ให้ผิดนั่นเอง ไม่ใช่ห้ามไม่ให้พูด พูดได้ แต่พูดไม่ให้ผิดหลักความจริง หรือให้ทำได้ แต่ทำไปแล้วให้มันถูกเป้าหมาย ไม่ผิดหลักการ นี่เขาว่าสำรวมกายวาจา

แต่สำรวมใจละ เรื่องเฉพาะตัวละทีนี้ เรื่องใจ เรื่องเฉพาะตัว(อกิริยา) คือไม่มีใครรู้ว่าเราคิดอะไร เขาไม่เห็นไม่รู้จักเรา มันต้องสังเกตคนเดียวอันนี้ สำรวมใจ พูดง่ายๆ ว่าฝึกใจให้เราเป็นธรรมเอาไว้มากที่สุด นี่คือการสำรวมใจ เป็นลักษณะฝึกใจเราให้เป็นธรรมมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ถ้าใจมันเป็นธรรมแล้ว การพูดออกมา มันก็เป็นธรรม การทำงานทำการอยู่ก็เป็นธรรม นี่การปฏิบัติธรรมมันต้องเตรียมการล่วงหน้า

ศึกษารธรรมคือศึกษาตัวเรา ตัวเราทั้งหมดเป็นก้อนธรรม ธรรมทั้งหมดตามหนังสือ ในพระไตรปิฎกต่างๆ ที่ท่านเขียนเอาไว้ ทั้งหมด เป็นเรื่องของคนเรา หรือหลวงพ่อกว่าเรื่องของเรากี่ว่าได้ ถ้าเรามาเข้าใจว่าธรรมในตำราทั้งหมดนั้น เป็นเรื่องของเราน่ะ ใช้ได้ เป็นเรื่องของคนนั่นเอง เรื่องของคนทุกคน ในตำรานั้น ท่านเขียนปลีกย่อยไว้มากมายกายกอง คนดีก็เขียนเอาไว้ คนไม่ดีก็เขียนเอาไว้

คนดี ก็เช่น นางวิสาขา หรือนางปชาบดี เป็นต้น เรื่องคนดี ประวัติคนดีเขาทำอย่างไร ก็มีเขียนตัวอย่างคนดีให้คนได้อ่าน ให้เรา ปฏิบัติตามเขาได้ หรือเรื่องคนที่ไม่ดี ทำเรื่องให้คนอื่นเดือดร้อน อยู่เป็นนิจ แต่เมื่อเขาตายไปแล้วหรือยังไม่ตายก็ดี คนไม่ดีเขาถูก นินทาอย่างไรบ้าง นักปราชญ์เจ้าไม่สรรเสริญ คนไม่ชอบคบเป็น มิตร ส่วนคนดี คนชอบคบเป็นมิตร ชอบเข้าใกล้ ชอบนั่งฟัง ชอบ เป็นเพื่อนไปไหนก็ไปได้ ไปด้วยกัน สบาย

นี่เราต้องพยายามฝึกตัวเราให้คนอยากเป็นมิตรกับเรา พุด ง่าย ๆ ว่าต่อไปให้เขาฟังเราได้ อันดับแรกเราขอฟังเขาก่อน ฟัง เขาอย่างไร ฟังความดีของเขา เขาพูดดีอย่างนี้ จำเอาไว้ เขาพูดดี อย่างนั้น จำเอาไว้ เพื่อเราจะนำมาฝึกตัวเองให้มันดีเหมือนกับเขา เขาทำดีก็จำเอาไว้ จำทุกอย่าง แล้วมาฝึกตัวเองว่าเราทำดีได้ เหมือนกันหรือไม่

เมื่อเราฝึกตัวเองดีแล้ว ทั้งทางกายและวาจา เราจะเป็นแม่บทแก่คนอื่นได้ เมื่อผู้อื่นเห็นเราทำดีพูดดี เขาก็ต้องตามเราพูดดีต่อไป ทำดีต่อไป เห็นหน้าคนนั้นเห็นหน้าคนนั้นมันสบายอกสบายใจ มีความสุข ไว้ใจกัน นี่แสดงว่าเราทำดี และพูดดี เพื่อนก็ไว้ใจ ใครก็อยากเป็นเพื่อน เราจะเป็นที่พึ่งเขาได้ เพราะเราทำดีแล้วนี่ เป็นลักษณะเป็นผู้นำของคนได้ นี่เป็นส่วนหนึ่งที่พระองค์เจ้าสอน ...

