



"รักนะ...ได้ไง"

คุณจะรักและเข้าใจคุณพ่อคุณแม่ทุกคน
คุณจะยิ้ม หัวเราะ กับเรื่องราวที่พระอาจารย์
ถ่ายทอดให้เราฟังแบบ...ท่า ท่า



พระอาจารย์ประสงค์ ปรีปุลโณ

ส - สุตตะ.....ฟัง

จิ - จิตตะ.....คิด

ปุ - ปุจฉา.....ถาม

ลิ - ลิขิต.....เขียน

หัวใจนักปราชญ์

(ผู้รู้, guru)



รักนะ...เด็กใจ	พระอาจารย์ประสงค์ ปริญญาโณ
เรียบเรียง	ทีมงานจิตอาสา www.phraprasong.org
ถอดเทป	ปิยรัตน์ เศรษฐศิริไพบูลย์ (น้องเล็ก)
ภาพประกอบ	ประมาณ ต่างใจ (ต้อ) โกศล ทองด้วง (กร)
ศิลปกรรม	สุชาติ จันทร์งาม
พิมพ์ครั้งที่ 1	กรกฎาคม 2554 จำนวน 5,000 เล่ม
พิมพ์ที่	โรงพิมพ์โนเบิลพริ้นต์ 290/2-3 ถ.พญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม. 10400 โทร. 0-2215-6047, 0-2215-6709, 0-2215-8241 แฟกซ์ 0-2612-1979 E-mail : nobleprint_dd@hotmail.com



ตั้งพพานั่ง ถ่มมพานั่ง ชินชาติ
 การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง
Giving Dhamma excels all other gifts.

สารบัญ

- 9..... รักนะ...เด็กโง่
15 ต้องโง่ก่อน จึงฉลาด
19 ชีวิต คือการพัฒนา
24 IQ & EQ
29 สติ : พรประเสริฐ
37 รักดอกจิ้งหลอกเจ้า
43 เจริญสติ เจริญใจ ต้องฝึก
46 ฝึกสติ
52 ปัญญา (ยา) แก้ปัญหา
57 เรื่องของ “พ่อ”
66 เล่นเกม
70 นกกระจาบ
75 บุญรี
81 เหล้า





“รัตนคุณ...เอื้อใจ” ถอดความจากการบรรยายธรรมะของ พระอาจารย์ประสงค์ ปริปัญญา (อดีตเจ้าอาวาสวัดป่าศิคาโก ประเทศสหรัฐอเมริกา) ณ หอประชุมพุทธคยา อาคารอัมรินทร์ พลาซ่า ชั้น 22 กรุงเทพฯ จัดโดยกลุ่มธรรมสถิตเพื่อเผยแผ่ พุทธธรรม ในมุมมองที่ร่วมสมัย และ(น่าจะ)นำไปใช้ได้ อย่าง สอดคล้องกับทุกชีวิต

“รัตนคุณ...เอื้อใจ” เป็นหนังสือธรรมะที่เด็กอ่านได้ ผู้ใหญ่อ่าน ดี อ่านแล้วอารมณ์ดี เพราะพระอาจารย์ประสงค์ ฯ ท่านมีมุมมอง และให้เรามองมุมดีๆ ที่บุพการีมีให้กับเรา

ด้วยยุคสมัยและวัยที่ต่างกัน ความไม่เข้าใจจึงเกิดขึ้นและ เก็บสะสมไว้ข้างในให้ใจเป็นทุกข์โดยไม่รู้ตัว

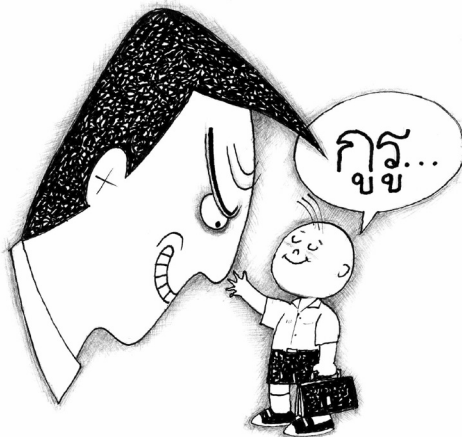
“รักนะ...เอ็งโง่” จะทำให้คุณรักและเข้าใจคุณพ่อคุณแม่มากขึ้น คุณจะไต่ยิ้ม ได้หัวเราะ จากเรื่องราวประกอบธรรมะที่พระอาจารย์ถ่ายทอดให้เราฟังอย่างประณีต ประทับใจ

เมื่อท่านได้อ่าน “รักนะ...เอ็งโง่” จบลง เราหวังว่าท่านจะมีความสุขใจ โดยไม่ต้องรอให้ตัวเองเป็นพ่อเป็นแม่ก่อนแล้วจึงจะพูดว่า “รู้แล้วละว่าพ่อแม่รักเรามากแค่ไหน” และที่สำคัญท่านจะได้ไม่เป็นหนึ่งในหลายๆ คนที่พ่อบ่นอยู่เสมอว่า “เสียตายตอนที่พ่อแม่ยังอยู่ เราไม่รู้ที่ท่านรักเรามากแค่ไหน ตอนนี้ท่านไม่อยู่แล้ว เราไม่มีโอกาสอีกแล้วที่จะบอกหรือแสดงความรักเพื่อตอบแทนพระคุณของท่านให้ได้มากเท่ากับที่ท่านรักเรา”





ความกตัญญู เป็นเครื่องหมายของคนดี
Gratitude is the sign of a noble.



ยิ่งมีปัญญา ยิ่งถ่อมตน

The wiser you are, the more humble you will be.

รักนะ...เด็กโง่

“รักนะ...เด็กโง่” หรือเด็กบางคนอาจบอกว่า “รักนะ...เด็กไม่โง่” เขาไม่ยอมโง่ เด็กรุ่นใหม่เรียกได้ว่า เด็กรุ่น “กูรู้” คือรู้ทุกเรื่อง เพราะค้นจาก google หรืออินเทอร์เน็ตได้ เพราะฉะนั้น เวลาผู้ใหญ่ตักเตือนอะไร ก็บอกว่า “รู้แล้ว... ไม่ต้องบอก รู้แล้ว!” เช่น เวลาแม่จะเอ่ยปากพูด เด็กจะรีบยกมือ บอกว่า “รู้นะว่า...แม่จะพูดอะไร”

จำได้ว่าอาตมาตอนเด็กๆ ก็เป็น เวลาแม่จะตักเตือน ก็บอกแม่ว่า “รู้แล้ว” ก่อนที่ขบวนคำถามของแม่จะยิ่งเข้ามา ยกตัวอย่าง

“ทำการบ้านเสร็จหรือยัง?”

“กินข้าวหรือยัง?”

“อาบน้ำหรือยัง?”

“จะออกไปไหน?”

“ไปกับใคร?”

“ไปนานไหม?”

“กลับกี่โมง?”



คำถามพวกนี้ บางที่ทำให้เราเบื่อ เวลาอยู่บ้านกับแม่ รู้สึกว่า ตัวเล็กนิดเดียว แต่เวลาอยู่นอกบ้าน ตัวมันใหญ่กว่า เพราะอาตมาเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลรุ่นจิ๋วและนักดนตรีของโรงเรียนด้วย เวลาไปโรงเรียน เพื่อนๆ จะปรบมือให้ เราก็อึด! ภูมิใจในความเก่งของตัวเอง แต่เวลากลับบ้านตัวเล็กนิดเดียว เพราะถูกแม่ตักเตือนอยู่เป็นประจำ

พระอาจารย์ ปกติ ชอบคนชมหรือคนด่า?

ผู้ฟัง คนชม

พ่อแม่ที่ชอบว่าลูกๆ เด็กจึงไปติดเพื่อนมากกว่า เพราะเขา

ชอบคนที่ซมเขา

เด็กอนุบาลจะเชื่อพ่อเชื่อแม่

พอขึ้นชั้นประถมจะเชื่อครู

ชั้นมัธยมเชื่อเพื่อน

ปริญญาตรีเชื่อตำรา

ปริญญาโทตำราก็ไม่เชื่อ เชื่อตัวเอง

พอจบดอกเตอร์ ตัวเองก็ไม่เชื่อ

ไม่เชื่อใครทั้งหมด ยกเว้นหมอดู

ไม่ได้หมายความว่าทุกคน... ขออภัยอย่าให้เป็นบาปเป็นกรรม
ยกตัวอย่างเด็กๆ วัยรุ่น พ่อแม่ชวนไปวัด ฟังธรรม ถ้าเป็นวันตรงกับ
นักร้องเกาหลีมาแสดง พระหนักใจมาก... ผู้ไม่ได้

เรื่องจริงเล่าสู่กันฟัง วันหนึ่งอาตมาได้รับนิมนต์ไปสอนปฏิบัติ
ธรรม นัดหมายเข้ากรรมฐานด้วยกันพ่อแม่ลูก แต่พอนักร้องเกาหลี
มาแสดง วันตรงกัน บัตรราคา ๓,๐๐๐ บาท



เด็กจะเลือกอะไร ระหว่างบัตรชมการแสดงนักร้องเกาหลี
ราคา ๓,๐๐๐ บาท กับปฏิบัติธรรมตรงนี้ฟรี ไม่เสียสตางค์
ผลปรากฏว่า พระแพ้นักร้องเกาหลีในวันนั้น

แต่มีเด็กคนหนึ่ง ยอดเยี่ยมมาก แม่ชวนมาปฏิบัติธรรม
เด็กตั้งใจทั้งบัตรสามพัน แล้วมากับแม่ แม่มาบอกกับอาตมา
ลูกสาวก็นั่งอยู่ด้วย ลูกสาวสะกิดแม่บอกว่า “อย่าพูด...แม่!
อย่าพูด” เมื่อนำหนังสือพิมพ์มาให้อาตมาดูภาพ เด็กวัยรุ่นไปรื้อรับ
นักร้องเกาหลีที่สนามบิน ในภาพเด็กๆ กรีดร้องให้น้ำตาไหล เพื่อน
ลูกสาวเขาก็ชวน แต่ลูกสาวปฏิเสธ แล้วมากับแม่แทน น่าประทับใจ
เด็กบางคน ระหว่าง “แม่” กับ “นักร้องเกาหลี” เขาเลือกนักร้องเกาหลี





บิดา มารดา คือมิตรที่ดีที่สุด
Your parents are your best friends.



คนฉลาดไม่นั่งรอกันให้หาสิ่งที่สูญเสียไป
แต่จะหาวิธีแก้ไขความเสียหายนั้นอย่างร่าเริง

Wise men never sit and wait for their loss
but cheerily seek how to improve their situation.

(William Shakepears)

สื่อใจก่อน จึงฉลาด

ถ้าพูดถึงคำว่า “รักนะ...เด็กโง่” พวกเราคิดถึงอะไร?
เด็กๆ พอเกิดมาปั๊บ เขาฉลาดมาเลย หรือว่าเขาโง่มาก่อน...
โง่มาก่อน งง มาก่อน ฉ ฉิ่ง งง มาก่อน ก็คือโง่มาก่อน

เด็กเล็กๆ พอเกิดมา ถึงเวลาจะพูด จะบอกเรา
เขาก็จะ...แฉ่ๆ เช่น

เขาหิวนม เขาก็...แฉ่ๆ

เขาปวดหัว...เขาก็แฉ่ๆ

เขาปวดท้อง...เขาก็แฉ่ๆ

(เราก็ไปเปิดพจนานุกรม คำว่าแฉ่ๆ แปลว่าอะไร ???!!#)

ถ่ายอุจจาระมาเลอะ...เขาก็แฉ่ๆ

เลื้อยออกมา เขาก็เดินมาบอก “มดกัด มดกัด” ยอดเยี่ยม
นะ มดกัด

- เด็กไปเล่นมด เขารู้มัยว่ามีมดกัดได้?
- แล้วที่เขาไปเล่นมด เขาโง่หรือฉลาด?
- ที่พ่อแม่ดีไม่ให้เขาเล่นมด พ่อแม่เกลียดหรือรักเขา?
- เพราะฉะนั้น การที่พ่อแม่ดี ถ้าจะพูดภาษาสมัยใหม่ พ่อแม่คงบอกกับเด็กว่า “ที่ตีไม่ใช่เพราะเกลียด แต่เป็นเพราะ...”
(ผู้ฟังตอบพร้อมกัน) “รักนะ... เด็กโง่”





ททททโน ปิโย โหติ

ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก

A giver is always beloved.

ชีวิต คือการพัฒนา

บางคนตื่นสาย ลากออกจากที่นอนก็ยังหลับอยู่เลย
เอาแต่นอน เอาแต่นอน

พระอาจารย์ ปกตินักปราชญ์เขานอนกันคืนละกี่ชั่วโมง
ทราบหรือไม่? แล้วพวกเขาตื่นเช้านอนกี่ชั่วโมง ทราบหรือไม่?

เอ้า! ให้คาดตา พนมมือว่าตาม ใครอยากเป็นอะไร ก็ไปทำตาม

“นักปราชญ์นอนสี่

เศษรฐีนอนหก

ยากจนนอนเกินแปด

แควคนนอนยี่สิบสี่”

รู้จัก “แควด” ไหม? แควดเป็นสัตว์สองชนิดผสมกัน
มาผสมกับลา ออกลูกเป็นล่อ
อันนี้ควายผสมกับแรด นอนลูกเดียวเลย ก็ลองเลือกดูแล้วกันว่า
เราจะเป็นอะไร
.....พูดถึงเรื่องการผสม ถ้าเลือกไม่ดีจะได้จุดด้อย แต่ถ้าเลือก
ดี ก็จะได้จุดเด่น



พระอาจารย์

ในอดีตที่ผ่านมา ใครเคยขี่เกี้ยวมาแล้ว
ยกมือสูงๆ

พระอาจารย์

ปัจจุบัน ใครรู้สึกว่าความขี่เกี้ยวยังตาม
รบกวนเราอยู่เรื่อยๆ ยกมือสูงๆ

พระอาจารย์ อนาคตใครคิดว่าฉันจะขึ้นที่เกี่ยของฉัน
อย่างนี้ตลอดไป ยกมือสูงๆ

.....ไม่มี

อ้อ! มีเหมือนกัน เอ้า! ให้คาถาใช้พัฒนาตนเอง

“อดีตไม่ขยัน
ปัจจุบันไม่ชวนชวาย
อนาคตไม่ตั้งทาย
เป็นควายแน่นอน...นะ”

ชีวิตคือการพัฒนา
ถ้าใครขี้เกียจ ให้ว่าคาถานี้
“ยังมีเวลานอนอีกมาก
ในหลุมฝังศพ”

ในหลุมตอนนั้น นอนให้เต็มอิมไปเลย

แต่ขณะนี้ ...

ชีวิตไม่สิ้นก็ดับไป ชีวิตไม่ดับก็สิ้นใจ

เพราะ



ชีวิตคือการพัฒนา

พัฒนา

แล้วก็...พัฒนา



พูดถึงพัฒนา มีพัฒนาทางกายกับทางจิต บางคนเรื่องทางจิตใจไม่ได้พัฒนาเลย รู้แต่พัฒนาทางกาย ...คือหาอาหารให้กายดูแลกาย (จนลืมหาอาหารใส่สมอง) แต่เรื่องจิตใจ ลืมไปเลยเมื่อก่อนเคยเป็นคนอารมณ์เย็น ตอนหลังอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย...จะสังเกตได้ คนที่ไปอยู่ในคุก หลายคนเป็นคนโกรธง่าย





ฆ่าความโกรธได้ อยู่เป็นสุข
Killing anger brings happiness.

IQ & EQ

ผู้ชายคนหนึ่งเรียนจบตีอกเตอร์ กลับมาทำงาน ฉลาดมาก คนเห็นเขาเก่งก็เลยเชิญไปบรรยายในคุก เขาเป็นคนIQสูง แต่EQต่ำ คนเราพอเรียนสูง เขาเฉลล เขาไม่รู้ตัว เวลาเรียกคน ก็เรียกไม่สุภาพ วันนั้นไปบรรยายในคุก บรรยายเก่ง แต่ไปดูถูก นักโทษ บรรยายเสร็จ ขากลับ นักโทษเดินมาส่ง เขาหันไปเห็น จึงถามว่า

ตีอกเตอร์ อ้าว! ใ้เตี้ย ูตสำหรับมาส่งด้วย
เตี้ยม่อต้ออย่างนี้ไปทำอะไรม่า?

IQ (Intelligence Quotient) คือ ความฉลาดในด้านมันสมอง

EQ (Emotional Quotient) คือ ความฉลาดในด้านอารมณ์

นักโทษ ผ่าคน
ดีอกเตอร์ ผ่าใครล่ะ?

นักโทษ ผ่าตำรวจ
ดีอกเตอร์ ไปผ่าเขาทำไม?

นักโทษ มันเรียกผมไ้ตั้ย
คิดว่าดีอกเตอร์คนนี้จะอายุยืนไหม?



มีคำกล่าวว่า การพัฒนา ต้องเริ่มพัฒนาที่เยาวชน “เยาวชน” มาจาก “ยุว” แปลว่า อ่อน “ชน” แปลว่า คน รวมกันแปลว่า **คนผู้ยังอ่อนอยู่** ใครก็ตามถ้าเรียนจบปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก แต่ยังชี้โมโห ชี้หงุดหงิด ชี้น้อยใจ ชี้โลก ชี้โกรธ ชี้หลง ชี้โก้เต็มตัว ตรงนี้เขาถือว่าเป็นยุวชน เป็นผู้ยังอ่อนทางจิตวิญญาณ บางคนจบดีอกเตอร์แต่จิตใจเป็น Kindergarten (อนุบาล) เป็นเด็ก ก่อนวัยเรียน หงุดหงิดง่าย อารมณ์เสี้ง่าย ใครเข้ามาใกล้ ทำอะไร ให้ไม่พอใจ จะหาเรื่องเขาไปเลย บางคนขับรถไปตามถนน ใครอย่ามา

ปวดหน้าเขี้ยว อยก่มาบีบแตรใส่ด้วย เหมือนคนนี่-จบปริศญาโทมาจาก
เมืองนอก กลับมาเมืองไทยก็มาขับรถพอรอดติดไฟแดง ถึงเวลา
ต้องออกรถก็ ไม่ยอมออก มัวแต่นั่งฟังเพลง ช้างหลังบีบแตรป็น ป็น!
แค่ได้ยินเสียงแตรเท่านั้น โกรธเลย ลงจากรถไปเตะรถคันหลัง..บั้ง!
คนที่อยู่ในรถเปิดประตูออกมา เอาที่ล้อคพวงมาลัยมาด้วย โชคดีที่
วิ่งหนีกลับขึ้นรถทัน ไม่งั้น..... เห็นไหม ไม่ได้มีอะไรเลย...ย
พอร้อนกับร้อนเจอกันก็เป็นอย่างนี้ อารมณ์แท้ๆ เขี้ยว



แม้แต่ศัตรู ก็เป็นครูเราได้

Learn even from an enemy.



ความรู้ทำให้คนถ่อมตัว

ความเขลาทำให้คนอวดหลง

Wisdom makes one humble.

Stupidity makes one arrogant.



คิดทุกคำที่พูด แต่อย่าพูดทุกคำที่คิด
Think of every word you say,
but don't say every word you think.

ลธ : พรประเสริฐ

ครอบครัวหลายครอบครัวแตกแยกเพราะร้อนกับร้อนเจอกัน
สามีก็ติ๊กเตอร์ ภรรยาก็ติ๊กเตอร์ ติ๊กเจอติ๊ก ก็เลยมีปัญหา
อ้อ! แต่ที่ดีๆ ประสบความสำเร็จ อยู่กันอย่างร่มเย็น ก็มีเยอะ
ถ้าจะอยู่อย่างมีความสุข ขอให้นำหลักทางศาสนาไปใช้ด้วย

คุณแม่ท่านหนึ่ง แต่งงานลูก ติ๊กเตอร์ทั้งคู่คุณแม่มีมนต์อาตมา
ไป กระซิบบอก “อาจารย์คะ ช่วยให้โอวาทเขาหน่อย
ยังไม่ทันแต่ง มันทะเลาะกันแล้ว” อาตมาบอก “เป็นธรรมดา
คนระดับปัญญาชน เขาก็ต้องเอาปัญญามาชนกัน” คุณแม่บอก
“อาจารย์ เดี่ยวเขาไปกันไม่รอด ช่วยเหลือโอวาทเขาหน่อยนะเจ้าคะ”
อาตมาตอบ “โยมได้สิทธิ์นั้นเดี๋ยวนี้...ไปพามา”

พระอาจารย์ รู้จักคนที่มาในงานมั๊ย?
ดีอกเตอร์ รู้ครับ
พระอาจารย์ เขามาทำไม?
ดีอกเตอร์ มาแสดงความยินดีครับ
พระอาจารย์ แล้วที่นิมนต์พระมาล่ะ?
ดีอกเตอร์ ก็นิมนต์มาอวยพรครับ

อาตมาก็บอก “อย่างนั้นจะอวยพรนะ พรไม่ได้เป็นก้อน
ไม่ได้เป็นชิ้น ไม่ได้เป็นอัน ไม่สามารถหยิบยื่นให้แก่กันได้

“พร คือ ความประเสริฐ”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า.....

เมื่อไหร่ที่เราคิดดี พรเกิดขึ้นทันที
เมื่อไหร่ที่เราพูดดี พรเกิดขึ้นทันที
เมื่อไหร่ที่เราทำดี พรเกิดขึ้นทันที

ดังนั้น ทุกครั้งที่ต้องการพร ขอให้**คิดดี พูดดี ทำดี**

การแต่งงาน ไม่ใช่เรื่องของคนสองคน แต่เป็นเรื่องของคนสอง
โคตร จะบอกว่าโคตรพ่อกับโคตรแม่อีกก็ไม่กล้าพูดนะ ไม่ได้พูด อยาก
บอกว่า การแต่งงานเป็นเรื่องของคนสองโคตร คือ โคตรของฝ่าย
เจ้าบ่าวกับโคตรฝ่ายเจ้าสาว ถ้าสามีภรรยาทะเลาะกันเมื่อไร ไม่ใช่
ทะเลาะสองคน แต่เป็นการทะเลาะสองโคตร ผู้ใหญ่จะมองหน้ากัน
ไม่ติด ฉะนั้น ถ้าจะทะเลาะกันเมื่อไร เชิญแขกที่มาในงานแต่งงาน
เป็นพยาน นิมนต์พระมาด้วย แล้วค่อยทะเลาะกัน.....คู่บ่าวสาวมอง
หน้ากัน ต่างคนคงกำลังคิดว่า “ตกลงเราจะตีกันหรือตีกัน เขาไงดี ?”

เล่าถึงเรื่องนี้อดไม่ได้ ขอแถมอีกนิด

สามีภรรยาคนหนึ่งตั้งใจว่า **ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้น เราไม่ทะเลาะกัน
เด็ดขาด** ทีนี้คนจะไม่ให้ทะเลาะกันเลย เป็นไปได้ไหม?
คนจะทะเลาะกันตอนไหน ทราบไหม? ตอนง่วงจัด หิวจัด
เหนื่อยจัด เพลียจัด ไม่สบายจัด มันคุมอารมณ์ตัวเองยาก
พอง่วงจัดๆ เริ่มงอแง เคยเป็นไหม? ดูเด็กๆ ก็ได้ พอเริ่มง่วง จะเริ่ม

งอแง พอเริ่มเมื่อย....นั่งนานๆ พระพุทธานๆ ไม่หยุดซะที คอยดูแล
เดี่ยวจะเริ่มงอแงให้ดู..... วันนั้นสามีก็เหนื่อย ภรรยาก็เหนื่อย
ต่างคนต่างเหนื่อย เสียงที่เคยพูดอ่อนโยนก็กระด้างขึ้นมา

สามี ช่วยหยิบกล่องให้หน่อย

ภรรยา มือไม่ว่างรีไร

สามีพอได้ยินปรี๊ดเลย โหมกรนขึ้น แต่ขึ้นไปชนเพดานสติที่ตั้งไว้
ว่า *ไม่ทะเลาะกัน..... สติมา ปัญญาเกิด*

สามี จ้า...มือไม่ว่าง เพราะมือที่กำลังประคองหัวใจเราทั้งสองอยู่
...อาตมาขอฝากไว้ เอาไปใช้นะ เอาไปใช้ได้...

พระอาจารย์ ถ้าแบบนี้มีปัญญาไหม?

ผู้ฟัง ไม่มี

พระอาจารย์ แต่ถ้าหลุดทั้งคู่ละ...มือไม่ว่างรีไร?

ใช่! แต่เท่าว่าง!!!

ไม่รู้ว่ามีใครก้านคอใคร ยุ่งเลย เพราะฉะนั้น ขอให้อยู่กับดีด้วยความสุข

.....กลับมาว่ากันต่อ

พระอาจารย์ เวลาเกิดปัญหา วิธีแก้ปัญหา:
ระหว่างเหตุผลกับอารมณ์ เราควรใช้อะไร?

ผู้ฟัง เหตุผล

พระอาจารย์ แต่ถ้าเหตุผลนั้นจะทำให้ทะเลาะกัน
ควรใช้อะไรแก้ปัญหา?

ผู้ฟัง อารมณ์

พระอาจารย์ ???!!!

คำว่า ‘อารมณ์’ นี้ตัดทิ้งไปเลยนะ อย่าไปยุ่งกับมัน

เอาความรัก ความสงบเย็น เป็นใหญ่ ไม่ทะเลาะกัน

ขอให้ตั้งใจไว้ว่าไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ไม่ทะเลาะกัน ใครมา

ด้วยกัน หันไปดูหน้ากัน พนมมือสวยๆ ยิ้มหวานๆ ให้แก่กัน แล้วว่าตาม

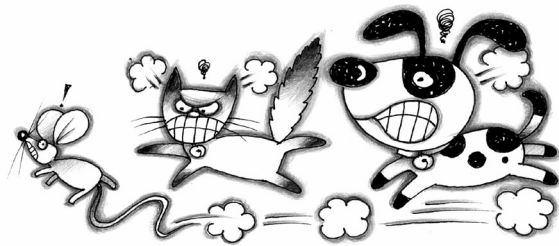
“ตั้งแต่ววันนี้เป็นต้นไป ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นในชีวิต

เราไม่ทะเลาะกัน สาธุ!”

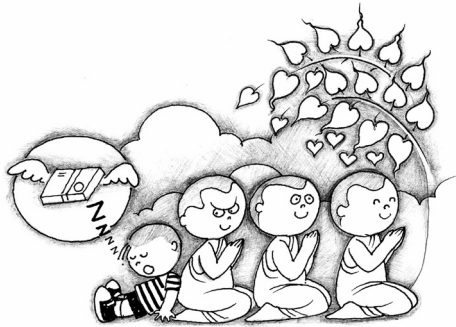
สรุปว่า ถ้าเราไม่ทะเลาะ เราก็อยู่กันอย่างมีความสุข
ขอให้ทุกคนอยู่กันอย่างมีความสุข...สาธุ



วิธีพิชิตศัตรูที่ดีที่สุด คือการผูกมิตรกับเขา
The best way to conquer your enemies
is to make friends with them.



การสร้างศัตรูนั้นง่ายกว่าการสร้างมิตร
It is easier to make enemies than
to make friends.



ละชั่ว ทำดี
ทำจิตใจให้บริสุทธิ์
นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

Do no evil. Do good.

Purify the mind.

These are the Lord Buddhas' teachings.

รักนอกสิ่งนอกใจ

เด็กบางคนไม่ชอบอาบน้ำ ชัดหลังหนูที่ ไฉโน! บั้นควายได้ตัวหนึ่ง บางครั้งพ่อแม่ก็ต้องตี การที่เด็กไม่อาบน้ำ แล้วก็ปล่อยตัวเอง บางคนปล่อยจนกระทั่งเป็นหิด เป็นกลากเป็นเกลื้อนขึ้นมา เคยเจอมั้ย บางคนชอบกินท็อฟฟี่ กินจนฟันหลอ พ่อแม่ไม่ให้ก็ร้อง เด็กที่ร้อง กินท็อฟฟี่จนฟันหลอ เด็กพวกนี้โง่หรือฉลาด การที่พ่อแม่ไม่ให้กินท็อฟฟี่ ไม่ให้เพราะรักหรือเกลียด? ถ้าพ่อแม่จะพูด พ่อแม่คงจะพูดว่า “รักนะ...เด็กโง่”

เด็กบางคนชอบเล่นเกม ขนาดชวนมาหาพระ ก็ยังไม่ยอมมา จะเล่นเกม พอมาแล้ว มานั่งแค้นพ่อแม่ บางทีต้องจ้างมาก็มี บางคนต้องจ้างมาด้วย โชคดีที่วันนี้ไม่ต้องจ้างเลย

ในครั้งพุทธกาล ท่านอนาถบิณฑกเศรษฐีมีลูกชายเกาะ ท่านใช้วิธีจ้างไปฟังธรรม ลูกก็น่ารักมาก ไปเหมือนกัน พอไปถึง

เห็นพระพุทธรูปเจ้าแสดงธรรม ลูกชายเศรษฐีก็ไปหาที่เหมาะสมๆ นอนหลับ ตกเย็นกลับไปบ้าน บอกพ่อว่าไปวัดมาแล้ว แล้วแบมือรับตั้งค้ไป มีคนมาบอกท่านเศรษฐีว่าลูกไม่ได้ไปฟังธรรมเลย แต่ไปหลับตลอด ท่านเศรษฐีจึงคิดวิธีใหม่โดยบอกลูกว่าให้ไปจำคำสอนของพระพุทธรูปเจ้า แล้วกลับมาเล่าให้พ่อฟัง พ่อจะเพิ่มเงินให้เป็นพิเศษ ลูกดีใจมากกว่าจะได้เงินเยอะขึ้น พอไปถึงที่พระพุทธรูปเจ้าแสดงธรรมจึงตั้งใจฟังธรรมเพื่อกลับไปเล่าบอกพ่อ ขณะที่ฟังเกิด ปิ่ง! ปิ่ง! ขึ้นมา ได้ดวงตาเห็นธรรม พอพระพุทธรูปเจ้าแสดงธรรมเสร็จก็เข้าไปกราบนิมนต์ไปฉันอาหารที่บ้าน กลับไปถึงบ้านบอกพ่อว่า “พ่อรุ่นนี้พระพุทธรูปเจ้าจะมาฉันที่นั่นะครับ ผมได้นิมนต์ท่านแล้ว” พ่อตะลึง เกิดอะไรขึ้นกับลูกเรา ลูกไปนิมนต์พระพุทธรูปเจ้ามาเองเลย รุ่งขึ้นพระพุทธรูปองค์ก็มาแสดงธรรม พอฉันเสร็จเรียบร้อย ถึงเวลาจะกลับ ท่านเศรษฐีก็เรียกลูกมารับเงิน ลูกบอก “ไม่เอาๆ” พระพุทธรูปเจ้าจึงตรัสกับท่านเศรษฐีว่า “เขาได้อริยทรัพย์แล้วนะ”

การที่พ่อแม่บังคับลูกไปฟังธรรม ไม่ใช่เรื่องผิดอะไร แต่ต้องดูชนิดนี้

พระอาจารย์ ที่ลูกไม่สนใจธรรมะเลย เอาแต่เล่นเกม
เอาแต่แช็ต (Chat) เอาแต่คุยโทรศัพท์
ที่เขาทำแบบนั้นเป็นความโง่หรือฉลาด

ผู้ฟัง โง่

พระอาจารย์ แล้วที่พ่อแม่ไม่ตามใจเขาเป็นเพราะ
เกลียดเขาหรือรักเขา

ผู้ฟัง รัก

ถ้าพ่อแม่จะบอก คงบอกว่า “ที่เตือนทุกครั้งเป็นเพราะ

“รักนะ...เด็กโง่”

ที่ไม่ได้ให้ทำสิ่งเหล่านั้นก็ด้วยความรักนะ นี่เป็นความรักของพ่อแม่
บางคนเสื่อผ้าก็พับไม่เป็น ซักก็ซักไม่เป็น ให้พ่อแม่ซักให้ตลอด

พระอาจารย์ ไหนใครช่วยคุณพ่อคุณแม่พับเสื่อผ้า
ยกมือให้ดูซิ (ผู้ฟังยกมือ)

อ้อโฮ! สาธุดังๆ ให้เพื่อนเราด้วย (สาธู)

พระอาจารย์ ไหนใครให้พ่อแม่ชกด้วย พับด้วย ยกมือซิ
(ผู้ฟังยกมือ)

สาธูให้เพื่อนด้วย (สาธู) คบได้อยู่ พอคบได้อยู่ ทำก็บอกว่าทำ
....ถ้าใครพับเสื้อผ้าไม่เป็น ให้ดูวิธีการพับเสื้อผ้าง่ายๆ ลองดูนะ
เผื่อจะได้เอากลับไปพับกัน

(พระอาจารย์เปิดวิดีโอวิธีการพับเสื้อจากญี่ปุ่นให้ดู)

พระอาจารย์ ที่พ่อแม่สอนลูกให้พับเสื้อผ้าลูกเขาชอบไหม?

ผู้ฟัง ไม่ชอบ

พระอาจารย์ ที่เด็กไม่ยอมชกเสื้อผ้า พับก็ไม่เป็น
ชกก็ไม่เป็น คิดว่าเด็กพวกนี้โง่หรือฉลาด?

ผู้ฟัง โง่

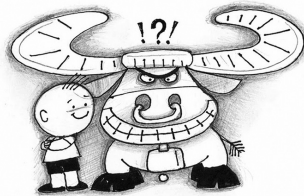
พระอาจารย์ ถ้าทำไมเป็น เวลาไปมีครอบครัว
จะมีปัญหา แฟนก็จะดูถูกว่าโง่
ที่พ่อแม่บังคับลูก บังคับเพราะ
ความเกลียดหรือความรัก?

ผู้ฟัง ความรัก

พระอาจารย์ สอนให้ทำกับข้าว สอนเพราะเกลียด
หรือเพราะรัก?

ผู้ฟัง รัก

ฉะนั้น สิ่งที่พ่อแม่ทำ ถ้าพ่อแม่จะบอกคงจะบอกว่า “ที่สอน
ที่บ่นทุกวันนี้ เป็นเพราะว่า รักนะ...เด็ก โง่”





คนอาจสงสัยในสิ่งที่ท่านพูด
แต่เขาจะเชื่อในสิ่งที่ท่านทำ

People may doubt what you said,
but they will believe what you did.

เจริญสติ เจริญใจ ถ่องฝึก

เรื่องสตินี้สำคัญมาก คนถ้าไม่มีสติ ขนาดโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว บางทีก็มีปัญหาเหมือนกัน เพราะว่าเขาเผลอเขาควบคุมตัวเองไม่เป็น ที่เอามาพูดไม่ได้ประจําอะไร แต่อยากจะให้สติพวกเราว่า เวลาจะทำอะไร หลายคนอาจจะเผลอทำสิ่งต่างๆ ด้วยความเคยชินที่พระมาพูดตรงนี้ ก็เพื่อป้องกันไม่ให้เราไปทำเสียหาย ในชีวิตของพวกเรา เวลาเกิดปัญหาขึ้นมา

พระอาจารย์ วิธีแก้ปัญหาระหว่างเหตุผลกับอารมณ์
ควรใช้อะไรแก้ปัญหา

ผู้ฟัง เหตุผล

พระอาจารย์ แต่ถ้าเหตุผลนั้นจะทำให้ทะเลาะกัน
ควรใช้อะไรแก้ปัญหา?

ผู้ฟัง ความรัก ความสงบเย็น

พระอาจารย์ พวกเราที่นั่งอยู่ที่นี่ ใครเคยถูกด่า
มาแล้วบ้างในชีวิตนี้ ยกมือสูงๆ
(พรีบ! ผู้ฟังยกมือ)
ใครเคยด่าคนอื่นมาแล้วบ้าง ยกมือสูงๆ
(พรีบ! ผู้ฟังยกมือ)

พระอาจารย์ ระหว่างด่าเขากับถูกเขาด่า
อย่างไร้หนักมากกว่ากัน?

ผู้ฟัง พอๆ กัน

พระอาจารย์ ทุกครั้งที่โกรธ ทุกครั้งที่เคียด
หรือวิตกกังวล ร่างกายจะหลั่งสาร
อะดรีนาลิน (adrenalin) สารนี้จะทำลายสุขภาพ
เหมือนกับสนิมที่กัดกินเหล็ก มันจะกัดลึกๆ เข้าไป
เรื่อยๆ ถ้าโกรธแล้วด่า ทุกครั้งที่เราโกรธแล้วด่า
จะเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ แต่ถ้าโกรธแล้วไม่ด่า
เก็บโกรธเอาไว้บ่อยๆ จะเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง

ตกลงชาตินี้พวกเราจะเอาโรคมะเร็งหรือโรคหัวใจ?

ผู้ฟัง ไม่เอาทั้งสองอย่าง

พระอาจารย์ ถ้าไม่เอาทั้งสองอย่าง ต้องทำอะไร?

ผู้ฟัง ต้องไม่โกรธ

พระอาจารย์ ปุถุชนอย่างเรา ถ้าจะไม่ให้โกรธเลย เป็นไปได้มั๊ย?

ผู้ฟัง ไม่ได้

พระอาจารย์ ถ้าโกรธ...รู้ว่าโกรธ แล้วไม่โกรธต่อ พอเป็นไปได้มั๊ย?

ผู้ฟัง ได้

พระอาจารย์ ทำอย่างไรจึงจะไม่โกรธต่อได้?

ผู้ฟัง ต้องมีเมตตา

พระอาจารย์ ทำอย่างไรจึงจะมีเมตตา แล้วเอาเมตตามาใช้ได้?

ผู้ฟัง ต้องมีสติ

พระอาจารย์ ทำอย่างไรจึงจะมีสติ?

ผู้ฟัง ต้องฝึกสติ



ฝึกสติ

ฝึกสติอย่างไร? ฝึกกันหน่อยดีไหม? เรามาฝึกการเจริญสติกัน
หน่อยนะ ฝึกแล้วเอาไปใช้ได้ตลอดชีวิตเลย

หลักปฏิบัติ คือ เอาความรู้สึกตัวใส่เข้าไปในความเคยชิน

ที่ว่าเอาความรู้สึกตัวใส่เข้าไปในความเคยชิน ตัวอย่างเช่น
เวลามีอะไรมากระทบ ทำให้ใจเราติดปกติ ใจมันกระเพื่อมขึ้นมา
ถ้าเป็นเรื่องดี...ใจก็ฟู ถ้าเป็นเรื่องไม่ดี...ใจมันก็แฟบ ให้เราดูเข้าไป
ที่ความรู้สึกของเราว่าขณะนั้นเรารู้สึกอย่างไร ถ้าเราค่อยๆตาม
ก็แสดงว่าเราผ่อนคลายไปแล้ว

การรู้สึกตัวมี 2 แบบ คือ รู้ทันกับรู้ตาม ถ้าเรารู้สึกตัวใน
ขณะนั้น แสดงว่าเรารู้ทัน แต่ถ้ามารู้สึกตัวทีหลัง แสดงว่าเรารู้ตาม
รู้ทันก็ได้ รู้ตามก็ได้

เมื่อถูกกระทบ ถ้ารู้ไม่ทันก็ไม่ใช่ไร....ให้รู้ตาม

(เล่นเกมฝึกสติ)

พระอาจารย์ ยอดเยี่ยมมาก ตัวเล็ก...มีสตินั่งลงได้ครับผม
โอ้โฮ! มีสติขั้นยอดจริงๆ ปรบมือดังๆ ให้ตัวเล็กด้วย

(ผู้ฟังปรบมือพร้อมกัน)

พระอาจารย์ ที่ปรบมือเมื่อกี้ ปรบเพราะพระบอก
หรือเพราะรู้สึกตัว? ใครปรบเพราะพระบอก ยกมือซิ?

(ผู้ฟังยกมือ)

สาธุดังๆ ให้เพื่อนเราด้วย (สาธุ)

การที่เพื่อนรู้ว่าปรบเพราะพระบอก ก็คือ

เพื่อนรู้สึกตัวแล้ว ตรงนี้เรารู้ตาม

พระอาจารย์ ที่สาธุให้เพื่อนเมื่อกี้ สาธุเพราะพระบอก

หรือสาธุด้วยความรู้สึกตัว?

ใครสาธุเพราะพระบอก ยกมือซิ?

(ผู้ฟังยกมือ)

สาธุดังๆ ให้เพื่อนเราอีกครั้ง (สาธุ)

การที่เพื่อนรู้ว่าเขาสาธุเพราะพระบอกลั่นก็คือ เพื่อนรู้สึกตัวแล้ว
หลักปฏิบัติ คือ เอาความรู้สึกตัวใส่เข้าไปในความเคยชิน
เข้าใจใช่ไหม? ที่พยักหน้านี้ พยักหน้าด้วยความรู้สึกตัวหรือว่าด้วยความ
ความเคยชิน?

(ผู้ฟังตอบว่า เคยชิน)

ทำด้วยความเคยชิน ยอดเยี่ยมมากเลย โยมสาธุให้คุณโยม
อีกครั้งหนึ่ง การที่เขารู้ว่าเขาสาธุด้วยความเคยชิน นั่นก็คือ
เขารู้สึกตัวแล้ว ต้องพยายามใส่ความรู้สึกตัวเข้าไปเรื่อยๆๆ

ตื่นปุ๊บ ยิ้มปั๊บ แล้วก็ดูว่าที่เรายิ้มนี้ ยิ้มด้วยความรู้สึกตัวหรือ
ยิ้มด้วยความเคยชิน มีคนบอก “ผมไม่เคยยิ้ม ต่อมยิ้มชำรุดไปแล้ว
ตั้งแต่ปี 40-41 ที่ฟองสบู่แตก ตั้งแต่นั้นมา ยิ้มไม่เป็น จำไม่ได้ว่ายิ้ม
เป็นแบบไหน” เมื่อก่อนเราจะยิ้มแย้มแจ่มใสกันอยู่เรื่อยๆ

(ผู้ฟังหัวเราะ)

พระอาจารย์ ที่หัวเราะเมื่อก็ หัวเราะด้วยความรู้สึกตัว
หรือเคยชิน? ไหนใครเคยชิน ยกมือขึ้น?
(ผู้ฟังยกมือ)

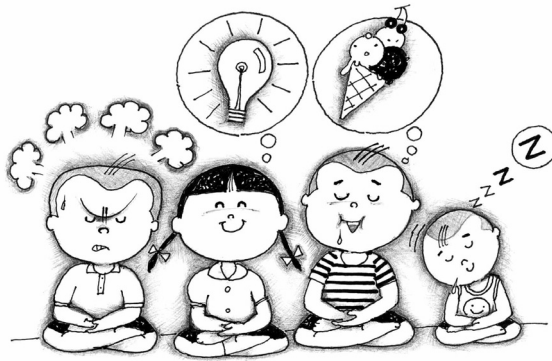
สาธุให้เพื่อนเราซิ การที่เขารู้ว่าเขาหัวเราะด้วยความเคยชิน
นั่นก็คือเขารู้สึกตัวแล้ว เพราะฉะนั้นให้กลับมาความรู้สึกตัวอยู่เรื่อยๆ
การฝึกทำความรู้สึกตัวเช่นนี้ทำได้ไม่ยาก เพราะเป็นการฝึกให้รู้สึก
ตัวในการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่ก็ไม่ง่ายเพราะเป็นการฝึก
ที่เราต้อง

- อยู่กับสิ่งเก่าๆ แต่อยู่ด้วยความรู้สึกใหม่
- อยู่กับบ้านหลังเก่า แต่อยู่ด้วยความรู้สึกใหม่
- อยู่กับคอมพิวเตอร์ตัวเก่า แต่อยู่ด้วยความรู้สึกใหม่
- ใช้โทรศัพท์เครื่องเก่า แต่ใช้ด้วยความรู้สึกใหม่
- อยู่กับแฟนคน.....แต่อยู่ด้วยความรู้สึกใหม่

ก็คืออยู่กันให้สบายๆ กับลูกก็ลูกคนเก่า แต่ว่าเป็นความรู้อีกใหม่ เป็นความรู้อีกดีๆ ที่เกิดขึ้น

มีคำกล่าวว่า ถ้าอยากจะอยู่ให้มีความสุข อยากจะอยู่ให้ เป็นสุข ไม่ต้องไปเป็นอะไรมากมายใหญ่โต คนบางคนอยากจะเป็น ใหญ่เป็นโต พอไม่ได้เป็นก็หมดสภาพ ทำใจไม่ได้ คนที่ทำได้ ใจไม่ได้ ขอให้อ่านกลอนบทนี้

“แม่บ่ได้	เป็นเขา	อันสูงใหญ่
เป็นเนินดิน	ก็ได้	ให้เด็กเล่น
แม่บ่ได้	เป็นวัน	พระจันทร์เพ็ญ
เป็นหิ่งห้อย	ให้คนเห็น	ก็คือกัน
แม่บ่ได้เป็นไก่	KFC	ที่ขึ้นห้าง
เป็นไก่ย่าง	ข้างถนน	ก็สุขสันต์
เป็นอิหยัง	ก็ได้	ไม่สำคัญ
เป็นคนดี	ก็แล้วกัน	เท่านั้นพอ เต๋อ!”



จิตตั้ง ทำนั่ง สุขภาวะหนึ่ง
จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้

A well-trained mind brings happiness.

ปัญหา <๒> แก้ปัญหา

วิธีแก้ปัญหา พระพุทธเจ้าสอนไว้ 2 วิธี

วิธีที่หนึ่ง แก้ไขด้วยตัวเอง

เวลาเกิดปัญหา เราต้องแก้ไขด้วยตัวเองก่อน

วิธีที่สอง หาตัวช่วย

เช่น ถ้าแอร์เสียซ่อมเองได้มั๊ย? ซ่อมไม่ได้

แล้วจะทำอย่างไร? ก็ต้องหาตัวช่วย คือเรียกช่างซ่อมแอร์

ถ้ารถยนต์เสีย ซ่อมเองได้มั๊ย? ซ่อมไม่ได้ แล้วจะทำอย่างไร?

ก็ต้องหาตัวช่วย คือเรียกคนมาช่วยซ่อม

แต่ถ้าใจเสียละ ซ่อมเองได้ไหม? ซ่อมได้

ถ้าซ่อมเองไม่ได้ ให้หาตัวช่วย

หลักการแก้ปัญหา หลักที่หนึ่ง พระพุทธเจ้าสอนว่า

(ขอให้ว่าตามนะ)

“อัตตนา โจทยัตตานัง”

จงเตือนตนด้วยตน

Teach yourself.

“ตนเตือนตน	ของตน	ให้พินิจ
ตนเตือนจิต	ตนได้	ใครจะเหมือน
ตนเตือนตน	ไม่ได้	ใครจะเตือน
อย่าแซ่เขื่อน	รีบเตือนตน	ให้พินัย”

สรุปว่า วิธีที่หนึ่งคือ **เตือนตัวเอง แก้ไขตัวเอง** เช่นเรื่องบางเรื่อง เราไม่อยากจะคิด แต่มันก็คิด เคยเป็นมั๊ย? บางคนถูกด่าว่า “ควาย” พอได้ยินคำว่าควายปั๊บ มันแสบลึบเข้าไปในใจ เริ่มหายใจแบบควายทันที ไอ้ไฮทูกข์ทรมานมาก เขาก็เริ่มกางออก เดินกระแทกทำปึกๆ ขวิดใครได้คงจะขวิดไปแล้ว นี่ก็มีปัญหาแล้ว พอเดินกลับมา

แม่ไม่อยากจะคิด แต่มันก็คิด คิดแต่ว่า “มันว่ากูควายๆ” เอาควายตัวนั้นกลับไปบ้าน แล้วไปทำโคลนหนึ่งถังคืนเลย พอเข้ามาควายมาเป็นฝูงเลยทีนี้ นี่แสดงว่า เวลาเกิดปัญหาแล้วแก้ไขไม่เป็น

วิธีแก้ ถ้าจิตเราไม่ตั้งมั่นพอ สติปัญญาไม่พอ มันก็แก้ไขไม่ได้ ต้องรู้จักวิธีที่จะฝึกตัวเอง การฝึกตัวเองก็ต้องมีความอดทนที่จะฝึก

(พระอาจารย์ชายคิลิปเด็กพมานั่งภาวนา)

ยอดเยี่ยมมั๊ย? อดทนมากเลย ขนาดล้มหงายท้องไปแล้ว ยังลุกขึ้นมานั่งใหม่อีก นี่เป็นความเพียรที่จะฝึกตัวเอง การฝึกตัวเองใหม่ๆ เราอาจจะรู้สึกว่ารำบาก รู้สึกท้อใจ ท่านบอกว่า

เมื่อท้อก็อย่าถอย

ถ้าถอยก็อย่าถอน

ถ้าถอนก็อย่าทิ้ง

ทำจิตนิ่งๆ

แล้วฝึกตัวเองไปเรื่อยๆ

ในการฝึก ถ้านั่งแล้วจิตไม่สงบ ก็ไม่ต้องให้มันสงบ เพียงแต่รู้ว่า
มันไม่สงบก็พอแล้ว เพราะว่า

ตัวจิตมันไม่ใช่เรา

รูปไม่ใช่เรา

เวทนาไม่ใช่เรา

สัญญาไม่ใช่เรา

สังขารไม่ใช่เรา

วิญญาณไม่ใช่เรา

หน้าที่ของเราคือ ฝึกไปเรื่อยๆ ฝึกฝนและฝึกฝนไปเรื่อยๆ
คนบางคนอ่อนแอทางอารมณ์ มีปัญหานิดๆ หน่อยๆ ก็ทำใจไม่ได้
แล้วพอทำใจไม่ได้ ไม่ใช่เบียดเบียนตัวเองอย่างเดียว แต่เบียดเบียน
คนรอบข้างด้วย ทำให้คนรอบข้างเป็นทุกข์ ทำให้คนรอบข้างเครียด
หมดเลยก็มี ฉะนั้น เราต้องพยายามอดทนฝึกไปเรื่อยๆ จิตก็จะดี
ขึ้น ตั้งมั่นขึ้น สติปัญญาก็จะเพิ่มขึ้น



นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง
สุขอื่น ยิ่งกว่าความสงบไม่มี

No other happiness is beyond peace.

เรื่องของ “พ่อ”

ในวันพ่อที่จะมาถึงนี้ อาตมาอยากจะทำบุญถึงพ่อสามพ่อ ให้พวกเราได้ฟัง

พ่อทีหนึ่ง คือพ่อผู้ให้กำเนิดเรามา พ่อผู้ให้ชีวิตเรา ท่านให้ชีวิตและเลี้ยงดูเรา พยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อเราน่าชื่นใจมาก บางทีลูกดีดื้อ มีมัยลูกที่ดื้อ? โชคดีว่าพวกที่ดื้อๆ ไม่ได้นั่งอยู่ในที่นั่งเลย สาธุให้พวกเราด้วย (สาธุ)

บางคนดื้อมาก ดื้อจนพ่อแม่เป็นไมเกรน บางทีพ่อแม่ไม่ได้เรียนวิธีสอนลูกมา บางครั้งก็สอนไม่เป็น มีคุณแม่คนหนึ่งเลี้ยงลูกสาวคนเดียว วันหนึ่งลูกมองเห็นผมแม่มีสีขาวยก็พูดว่า “เฮ้! แม่มีผมสีขาวยด้วย ทำไมมีผมขาวล่ะคะ” คุณแม่บอก “อ้อ! ที่มันขาวขึ้นมาเป็นเพราะลูกดื้อไง ลูกดื้อทีหนึ่งมันก็ขาวขึ้นมาเส้นหนึ่ง เห็นมัยนี้ขาวขึ้นมาเยอะเลย” ลูกตกใจ พูดกับคุณแม่ว่า “ถ้าอย่างนั้นแสดงว่าคุณแม่ดื้อด้อมากเลย เพราะผมคุณยายขาวทั้งหัวเลย”

(ผู้ฟังหัวเราะ)

พระอาจารย์ ที่หัวเราะนี้ รู้สึกตัวหรือเคยชิน?

ผู้ฟัง เคยตัว

เคยชินกับรู้สึกตัวมันจะเริ่มอยู่ด้วยกัน เวลาสอน ถ้าพ่อแม่จะพูดจะสอน จะใช้จิตวิทยา ก็ดูนิดหนึ่งว่าบางเรื่อง บางที่เขาสวนกลับมา แล้วเราไปไม่รอด ดูให้ตึ๊กแล้วกัน แล้วเรื่องการฝึกควบคุมอารมณ์ตัวเอง ในหนังสือ “หักหอกเป็นดอกไม้” อาตมาเล่าเรื่องไอคิวกับอีคิวไว้ว่า คนบางคนเก่งทางด้านไอคิวแต่อีคิวมีปัญหาอย่างคุณปู่กับหลานคุณนี่

หลาน ปู่ๆ ทำไมรถมันวิ่งได้ล่ะ?

ปู่ ก็รถมันมีล้อไง

หลาน ดีเนาะ ปู่เนาะ แล้วคนไม่มีล้อ ทำไมคนวิ่งได้ล่ะ?

ปู่ ก็คนมันมีขาเนี่ย เห็นมั๊ย?

หลาน ดีเนาะ ปู่เนาะ แล้วโต๊ะมันก็มีขา

ทำไมโต๊ะมันวิ่งไม่ได้ล่ะปู่?

ปู่ มันจะวิ่งได้ไม่ได้ไม่รู้ แต่เอ็งนะวิ่งไปไกลๆ เลย

ตรงนี้อีคิวหลุดแล้ว อีคิวหลุด เริ่มมีปัญหา เดี่ยวจะทะเลาะกับหลาน ตกลงพ่อที่หนึ่ง ที่อยากจะฝากคือ พ่อผู้ให้ชีวิตมา

พ่อที่สอง คือพ่อผู้ให้แผ่นดิน ใครเอ่ย? ในหลวงเก้ารัชกาล ที่ช่วยดูแลรักษาแผ่นดิน สืบทอดกันมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน ที่เราสามารถอยู่กันอย่างสุขสบายได้ เป็นเพราะความเสียสละของท่าน ตั้งแต่ครั้งกระโน้น สมัยพระนารายณ์มหาราชมาจนกระทั่ง พ่อขุนรามคำแหง ณ ตอนนั้น พ่อขุนรามฯ อายุแค่สิบหก เจ้าเมืองขอดยกทัพมาตีไทย ท่านแต่งชุดนักเรียนเลย รักเสด็จพ่อมาก ท่านดำริว่า “เสด็จพ่อเราอายุมากแล้ว ออกไปรบ เดี่ยวพลาดพลั้ง อาจจะสวรรคต เราออกไปรบแทนดีกว่า” อายุแค่สิบหก แต่งองค์ด้วยชุดนักเรียนไปรบกับเจ้าเมืองขอด พระองค์เก่ง รบชนะเจ้าเมืองขอด หลังจากนั้นประเทศรอบๆ ไม่กล้ามาทวน เราก็เลยอยู่อย่างสุขสบาย จนกระทั่งช่วงหลัง พม่ายกทัพมาตีไทยอีก แล้วก็ตอนเอาพระนเรศวรไปเป็นเชลยศึก หลังจากนั้นพอพระนเรศวรเริ่มเจริญพระชันษาขึ้นมา เวลามีสึกที่ไหน พม่าก็ส่งท่านไปเป็นแม่ทัพ

ด้วยคิดว่าถ้าแพ้ก๊ตายในสนามรบ แต่บังเอิญท่านรบชนะตลอด จนกระทั่งพม่ากลัวว่าความเก่งของท่านอาจจะทำร้ายพม่า ก็เลยแกล้งให้ออกไปปราบกบฏ โดยมีแผนการจะลอบปลงพระชนม์ แต่มหาเถรคันฉ่องเอาข่าวไปส่งพระองค์ท่าน ท่านก็เลยประกาศตัดสัมพันธไมตรี ไม่ส่งส่วยให้พม่าอีก แล้วยกทัพไปหงสาวดีกวาดต้อนชาวไทยกลับอยุธยา แม่ทัพสุรกรรมายกทัพตามมาทันกันที่แม่น้ำสะโตง ท่านเลยยิงพระแสงปืนต้นข้ามแม่น้ำสะโตงถูกแม่ทัพเสียชีวิต ทัพพม่าเลยไม่ติดตาม หลังจากนั้นพม่าก็ยกทัพมา ท่านก็ตีทัพพม่าแตกไป... แล้วล้วยพม่าจนกระทั่งบ้านเมืองอยู่สงบร่มเย็น ปัจจุบันก็ยังมีอนุสรณ์ต่างๆ ของท่าน เช่นพระแสงดาบคาบค่าย พระมาลาเปียง พระแสงปืนต้นข้ามแม่น้ำสะโตง เป็นอนุสรณ์ให้ชาวไทยรำลึกถึงพระองค์ท่านตราบเท่าปัจจุบัน ตอนหลังพม้ายกทัพมาอีกครั้งหนึ่งมาตี พระเจ้าตากสินทรงเห็นว่าหากต้องทนอยู่คงไม่ไหวแน่ จึงตีฝ่าวงล้อมพม่า แล้วมารวบรวมไพร่พล พอกินข้าวเสร็จ สั่งทุบหม้อข้าว มือหน้าไปกินในค่ายจันทบุรี ถ้าตีค่ายไม่แตกให้ตายในสนามรบ

ดีกว่าจะอยู่อย่างไม่มีแผ่นดิน อยู่อย่างเป็นขี้ข้า จนกระทั่งตีค่ายแตก
ท่านก็รวบรวมไพร่พลส่งต่อเรือ แล้วบอก “ไปกุดหัวมัน ยกทัพลุย
พม่า” จนพม่าแตกไป ท่านเห็นว่าแผ่นดินกรุงศรีอยุธยาซ่อมไม่ไหว
จึงมาตั้งกรุงใหม่ชื่อ *กรุงธนบุรี* ในการตั้งกรุง ท่านมีปณิธานของท่าน
ปณิธานของท่านตั้งไว้ ว่าอย่างไร? ใครท่องได้ ลูกขึ้นท่องอย่าง
อาจหาญ แล้วออกมารับรางวัล

“อันตัวพ่อ ชื่อว่า พระยาตาก
ทนทุกข์ยาก กู้ชาติ พระศาสนา
ถวายแผ่นดิน ให้เป็น พุทธบูชา
แต่พระศาสดา สมณะ พุทธโคดม
ให้ยืนยง คงถ้วน ห้าพันปี
สมณะพราหมณ์ชี ปฏิบัติ ให้พอสม
เจริญสมณะ วิปัสสนา พ่อชื่นชม
ถวายบังคม รอยบาท พระศาสดา
คิดถึงพ่อ พ่ออยู่ คู่กับเจ้า

ชาติของเรา คงอยู่ คู่พระศาสนา
พุทธศาสนา อยู่ยง คู่องค์กษัตริยา
พระศาสนา ผากไว้ ให้คู่กัน”

นี่คือความรู้สึกของพระเจ้าตากสินมหาราช หลังจากนั้นพอ
รัชกาลที่หนึ่งขึ้นครองราชย์ ท่านก็มีปณิธาน ปณิธานของท่านเขียนไว้
ว่าอย่างไร? ใครตอบได้ ลูกขึ้นตอบอย่างอาจหาญ แล้วออกมารับรางวัล

“ตั้งใจจะอุปถัมภ์

ขอยกพระพุทธศาสนา

ป้องกันขอบขัณฑสีมา

รักษาประชาชนและมนตรี”

นี่คือความรู้สึกของรัชกาลที่หนึ่ง.....มาถึงรัชกาลที่เก้าเลยก็แล้วกัน
ตอนที่ท่านขึ้นครองราชย์ ท่านตรัสว่า

“เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม
เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม”

ถ้าเราไม่รู้จักประวัติศาสตร์แล้วเราจะรักชาติกันได้อย่างไร ตรงนี้เราอยู่สุขสบายทุกวันนี้เป็นเพราะความเสียสละของบรรพบุรุษและกษัตริษกาลที่ท่านดูแลรักษาแผ่นดินให้เรามาตลอด ตกกลางพ้อที่สองก็คือในหลวงของเรา

มาดูภารกิจต่างๆ สามพันกว่าโครงการที่ท่านทำเพื่อประชาชน อยากให้ประชาชนอยู่อย่างมีความสุข พวกเราเกิดมาจนปัจจุบันทำโครงการเพื่อผู้อื่นทั้งหมดก็โครงการแล้ว บางคนเป็นประเภท self-centered เอาตัวเองเป็นใหญ่ โครงการทุกอย่างทำเพื่อตัวเองทั้งหมดเลย

หนึ่งในหลายๆ บุคคลที่เอาตมาประทับใจคือนายดาบวิชัย ตอนที่ไปเจอกัน ปลูกต้นไม้ไปสองล้านกว่าต้น ปลูกไปห้าปีแรก ลูกบอกว่าพอบ้าไปแล้ว ภรรยาบอกว่าสามีเสียสติไปแล้ว แกไม่ยอมหยุด สิบแปดปีปลูกไปสองล้านกว่าต้น ของพวกเราปลูกไปทั้งหมดที่ต้นแล้ว เอาตมาสบายใจแทนนายดาบวิชัย ถ้าแกตายไป แกมีที่ฝังสถิตแล้วนะ ปลูกไว้เยอะมาก อย่างน้อยๆ ถ้าไปเป็นรุกขเทวดาก็เลือกได้เลย จะเอาต้นไหน

แต่บางคนนี่ไม่มีเลย

ฉะนั้น เวลาทำอะไรให้คิดพิจารณาดูว่า เราทำเพื่อผู้อื่นกันบ้าง
หรือไม่?

ถ้าอยากจะมีความสุข พยายามทำให้คนรอบข้างมีความสุข

พ่อที่สาม คือพ่อผู้ให้จิตวิญญาณแห่งความเป็นอิสระ

หรือพ่อผู้ให้ดวงตาเห็นธรรม

ใครคือพ่อผู้ให้ดวงตาเห็นธรรม?

พระพุทธเจ้า

สองพันห้าร้อยกว่าปีที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศศาสนา
ท่านบำเพ็ญเพียรอยู่หกปีหลังจากตรัสรู้แล้ว สีสิบห้าปีเต็มที่ได้เดินไป
สอนไป ไม่มีเงินเดือน ไม่มีโบนัส แต่ทำโอเวอร์ไทม์ด้วย ลุยเต็มที่
แล้วพระองค์เคยบ่นว่าทำดีไม่ได้ดี มีขี้ขี้ ไม่ได้บ่นเลย พวกเราบ่นกัน
บ้างไหม?

- ทุกครั้งที่ท้อแท้ ลองนึกถึง**พระพุทธเจ้า**ว่าสิ่งที่ท่านทำนั้น
ทำเพื่อประชาชนทุกคน อยากจะให้ออกจากคุกทางจิตวิญญาณ
- ทุกครั้งที่ท้อแท้ ลองนึกถึง**พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว**
ท่านทำเพื่อให้ประชาชนของท่านมีความสุข
- ทุกครั้งที่ท้อแท้ ลองนึกถึง**คุณพ่อคุณแม่**ของเราที่ท่าน
เสียสละทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อให้ชีวิตของพวกเขามีความสุข



เล่นเกม

บางคนซื้อเกมมาให้ลูก เขาเกมเลี้ยงลูก ลูกจะได้ไม่ต้องมายุ่ง
ไม่งั้นเขากวนมาก พอเขาเล่นเกมเขาก็ไม่มายุ่งกับเรา เขาเกม
เลี้ยงลูก ถูกหรือผิด แล้วพ่อแม่ที่มีลูกติดเกมมีมัย พอลูกติดเกม
มาถึงมาปนเลย...”เนี่ย มันคือ เล่นแต่เกมทั้งวัน” แล้วใครซื้อให้ละ?
ก็เราซื้อให้เขาเอง ฉะนั้น ถ้าจะซื้อให้ ตั้งกติกากันให้ดีกว่า คุณกัน
ให้ดีกว่า เด็กที่เล่นเกมทั้งวัน เล่นจนสายตาเสีย เกมมันมีออกสอบ
บ้างมัย มีรีเปล่าเอ่ย?

พระอาจารย์



ใครเคยเล่นเกมแล้ว? ยกมือสูงๆ
(ผู้ฟังยกมือพริบ!)



ใครไม่เคยเล่นเกมเลย? ยกมือสูงๆ
OK เคยเล่นกันแล้วทั้งนั้น



มีออกสอบหรือเปล่า?

ผู้ฟัง

ไม่มี

พระอาจารย์ เด็กที่เล่นแต่เกมแล้วไม่ยอมอ่านหนังสือ
ไม่ยอมทำการบ้าน โตขึ้นเขาจะโง่หรือฉลาด? การที่พ่อแม่ห้าม
ไม่ให้เล่นเกมเป็นเพราะรักหรือเกลียด? ตอบดังๆ หนึ่ง สอง สาม

ผู้ฟัง

รัก

ถ้าพ่อแม่จะบอก ท่านก็คงจะบอกว่า

“ที่ห้ามไม่ให้เล่นเกม ไม่ใช่เกลียดนะ เพียงอยากจะบอกว่า

รักนะ...เด็กโง่”

เอาแต่เล่นเกม ไปไม่รอดนะ เขาเป็นว่าเล่นได้ชนิดๆ หน่อยๆ
แต่ต้องบอกตัวเองก่อน พอจะเล่น เราต้องบอกตัวเองก่อนว่าเรา
จะเล่นครึ่งชั่วโมง พอถึงครึ่งชั่วโมงปั๊บ ทิ้งมันทันที ถ้าพอถึงครึ่ง
ชั่วโมงปั๊บ เตียวต่ออีกนิด เตียวต่ออีกนิด แสดงว่าเราแพ้มันแล้ว
สู้มันไม่ได้แล้ว แสดงว่าเกมตัวนี้มีปัญหากับเรา ขายทิ้งไปเลย
อย่าไปยุ่งกับมัน อะไรที่จะทำให้จิตใจเราตกต่ำลง อะไรที่จะทำให้
การพัฒนาดตนเองมันด้อยลง ศักยภาพในตัวเองด้อยลง ทิ้งไปเลย

อย่าไปยุ่งกับมัน

ถ้ามีเกมแล้วเรียนแย่ลง

ชายทิ้งชะ

ถ้ามีคอมพิวเตอร์แล้วเรียนแย่ลง

ชายทิ้งชะ

ถ้ามีโทรศัพท์มือถือแล้วเรียนแย่ลง

ชายทิ้งชะ

ถ้ามีเพื่อนแล้วเรียนแย่ลง

.....ชะ

เพราะคนคนนี้คบไม่ได้แล้ว ถ้าคบแล้วการเรียนของเราแย่ลง
อย่าไปคบกับเขา คนบางคนไม่เคยโกหกพ่อแม่ แต่พอคบกับเพื่อน
คนนี้ เริ่มโกหกพ่อแม่ เคยเจอคนประเภทนี้มีัย นั้งแถวนี้มีมีัย

ฉะนั้น ถ้าเจอแบบนี้ ต้องเลิกยุ่งกับเขาเลย เพราะคนที่รักเรา
จริงคือใคร? ใครที่รักเราจริงๆ? ก็มีแต่คุณพ่อคุณแม่ที่ท่านรักเรา
จริงๆ กับเพื่อนๆ นี้เขาไม่ค่อยได้สนใจอะไรกับเราเท่าไรหรอก



❁ กับเพื่อน ถ้าคบกับเขาแล้วการเรียนเราเสีย ให้เลิกยุ่งกับเขา
ถ้ามีสิ่งของอุปกรณ์อะไร แล้วการเรียนแยลง การพัฒนาตัว
เองแยลง จิตวิญญาณแยลง.....อย่าไปยุ่งกับมัน
เพราะถ้าเราเรียนไม่จบ ไม่สามารถหางานทำได้
โตขึ้นทำมาหากินไม่เป็น เพื่อนเขาจะเลี้ยงเราไหม?
ไม่มีใครเลี้ยงเรานะ ไม่มีใครเลี้ยงเรา ก็ต้องฝึกตัวเองนะ
ตรงนี้ขอฝากไว้





นกกระเจา

กาลครั้งหนึ่ง นานมาแล้ว มีเจ้านกฮูก เก็บเสื้อผ้ายัดใส่กระเป๋า
ลาแล้วหนีบ้านเก่า พอเก็บเสร็จ

นกกระเจาเห็นจึงถามว่า “Where are you going?”
“เจ้าซีไปไหน?”

นกฮูกตอบ “อยู่บ่ได้ ซ้อยอยู่บ่ได้ คนชอบรังแกซ้อย ใครผ่านไป
ไปผ่านมาชอบเอาก่อนดินก่อนหินมาขว้างใส่ซ้อย ซ้อยอยู่บ่ได้
ต้องเปลี่ยนที่อยู่แล้ว ต้องเปลี่ยนที่อยู่”

นกกระเจาบอกว่า “โธ้ย! บ่ต้องเปลี่ยนที่อยู่ดอก เพียงเจ้า
เปลี่ยนพฤติกรรม ก็บ่มีปัญหา บ่ต้องเปลี่ยนที่อยู่ แค่เปลี่ยน
พฤติกรรมเท่านั้น “

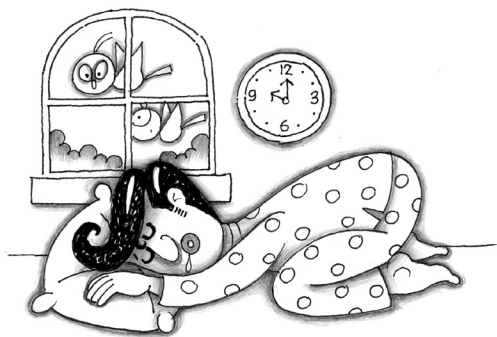
นกฮูกง “What do you mean? หมายความว่าอย่างไร ให้เปลี่ยนพฤติกรรม?”

นกกระจาบทตอบ “ที่คนเขาทำร้าย you เป็นเพราะ you ชอบไป ร้องเวลาเขาเดินมา คนเขากลับ เขาก็เลยเอาก้อนหินก้อนดินขว้างใส่ ลองเปลี่ยนพฤติกรรม ลองไม่ร้องดูซิ! ลองอยู่เงียบๆ บ้างจะเป็นยังไง?”

นกฮูกพอได้ยินปั๊บ ทำตามปั๊บ ปกติเวลาได้ยินเสียงคนเดิน มากี่จะร้อง พอคนตกใจ ก็ขว้างของใส่ เทียนี่ไม่ร้อง เงียบกริบเลย คนก็ถือก้อนหินก้อนดินเดินมองๆ ไป ไม่มีเสียงอะไร เขาก็เดินผ่านไปเฉยๆ หลังจากนั้นนกฮูกก็อยู่สุขสบาย

ลักษณะอย่างหนึ่งของนักปราชญ์ก็คือ เมื่อใครเตือน ต้องฟัง..... ฟังแล้วเปลี่ยนพฤติกรรม

“ผิดแล้วแก้ ปราชญ์ท่าน สรรเสริญ
แต่อย่าเพลิน ผิดบ่อย เป็นร้อยหน
ผิดแล้วแก้ ทัณฑ์วัน นั้นยอดคน
ปัญญาชน ผิดแน่แน่ แค่นเดียว”

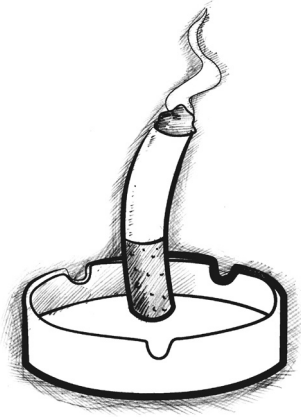


นกที่ตื่นแต่เช้า ย่อมมีโอกาสดักจับหนอนได้ก่อน
The early bird catches the worm.

ไม่จำเป็นต้องผัดบอยนะ หนเดียวก็พอแล้ว
นกฮูกฟังนกกระจาบแล้วก็เปลี่ยนพฤติกรรมเลย หลังจากนั้น
เขาก็อยู่สุขสบาย



ความโง่ไม่ฆ่าท่าน แต่จะทำให้ท่านลำบาก
Stupidity won't kill you,
but it'll bring you trouble.



บางครั้ง การตั้งใจทำอะไร
ก็ไม่สำคัญเท่ากับการตั้งใจไม่ทำ

Sometimes the intention to do
is not as important as the intention not to do.

บุณรี

ใครที่ติดบุหรื ถ้าเลิกทีเดียวไม่ได้ ก็ลดลง ...นิตหนึ่งนะ ลดลง
นิตหนึ่ง วันนี้พระขอปิณฑบาท ใครสูบวันละซอง พระขอครึ่งซอง
พระอาจารย์ ไหนใครสูบบุหรี่มั่ง มีมัยที่นี่?
ฮัลโหล...ไม่ยก ถ้ายกเดี๋ยวต้องถวายพระครึ่งหนึ่ง

อาตมาเคยสูบบุหรี่สองซองของนะ ที่เลิกเพราะอะไรทราบหรือ
เปล่า พอมาบวชแล้วไม่มีสตางค์ แต่ว่าเห็นสุขภาพตัวเองย่ำแย่
เมื่อก่อนสมัยเป็นนักเรียนเป็นนักดนตรีของโรงเรียน ทีเมโรล่า
และเป่าเมโลเดียน และเป็นนักบาสเกตบอลรุ่นจิ๋วของโรงเรียน
ด้วย ก่อนจะเล่น เราจะต้องวอร์มอัฟ วิ่งรอบสนามก่อน สนาม
บาสเกตบอลมันอยู่ติดกับสนามฟุตบอล เราก็จะวิ่งรอบสนาม
ฟุตบอลก่อน ธรรมดาสองรอบสบายๆ

พอหัดสูบบุหรี่ วิ่งไปแค่ครึ่งรอบเริ่มมีปัญหาแล้ว เห็นเลย
ว่าการทำงานของปอดไม่เหมือนเดิม แต่ว่าความไม่เข้าใจ มันเห็น
ว่าเท่า เห็นว่ามันแก่ พูดถึงหนึ่งสมัยก่อน รู้จักลือชัย นฤนาทใหม่?
ไหนใครรู้ พักหน้าสักนิดซิ... พวกพักหน้านี่แก่ทั้งนั้นเลย
(ผู้ฟังหัวเราะ) เมื่อก่อนเขาเล่นอินทรีythองก่อนมิตร ชัยบัญชา
อ้ออ้อ! เขาจะเดินคอเอียงๆ ตอนนั้นผู้ชายไทยคอเอียงไปครึ่ง
ประเทศ แล้วก็สมัยริงโก้ เบิกโก้ จังโก้ อะไรตอนนั้นที่เข้ามา
พระเอกจะคาบไม้จิ้มฟัน ้วยรุ่นสมัยนั้นคาบไม้จิ้มฟันเป็นแถว
แล้วมีพระเอกคนหนึ่งคาบด้ามแปรงสีฟัน ้วยรุ่นก็คาบตาม แล้วก็
พระเอกสูบบุหรี่ คาบบุหรี่ เวลาพูดบุหรี่ยก็จะกระดิกไปกระดิกมา
อ้ออ้อ! เท่า้จริงๆ เลย ้วยรุ่นก็จะหัดตามแบบนั้น เป็นการเลียนแบบ
แบบไม่ถูกต้อง ... ร่างกายไม่ได้ต้องการบุหรี่ยนะ ร่างกายไม่
ต้องการ ทุกครั้งที่เราสูบบุหรี่เข้าไป ระบบของร่างกายมันจะไม่รับ
ปอดทุกซ์ทรมานมาก ระบบภายในจะรายงานขึ้นสมอง

“นาย... มีสิ่งแปลกปลอมเข้ามา”

สมองฉับไวมาก รีบสั่งการ

“ขับมันออกมา”

พอบอกขับมันออกมา ระบบภายในรัดตัว

“แค้กๆ”(เสียงสำคัญ)

เห็นมัยร่างกายเขาไม่รับ บางคนก็ฝืนสูบเข้าไปอีก พอสูบเข้าไป ร่างกายก็รับไม่ได้

“นายมีสิ่งแปลกปลอมเข้ามา” สมองสั่งการ “ขับมันออกมา”

ระบบภายในบีบรัดบีบ “แค้กๆ” (เสียงสำคัญ) แต่บางคนก็ฝืนสูบอีก พอสูบเข้าไป สารพิษกว่าสามพันกว่าชนิดจะเข้าไปเคลือบสมอง พอเคลือบสมอง สมองจะเริ่มชื้อบื้อ พอสมองชื้อบื้อ สูบบีบร่างกายไม่ต้องการก็จะรายงานขึ้นสมอง

“นายมีสิ่งแปลกปลอมเข้ามา”

ตอนนี้สมองไม่สั่งการแล้ว พอสมองไม่สั่งการ เขาก็เลยสูบได้ พอสูบได้ก็มาคุยว่า ฉันท่ง ที่จริงพวกที่สูบบูหรีได้ ไม่ใช่พวกเก่ง แต่เป็นพวก**สมองชื้อบื้อ** ร่างกายไม่ต้องการ แต่สมองมันชื้อบื้อ

พระอาจารย์ ตกลงพวกที่สูบบุหรี่ได้เป็นพวกเก่งใช่ไหม?

ผู้ฟัง ไม่ใช่

พระอาจารย์ ถ้าไม่เก่งแล้วเป็นพวกอะไร?

ผู้ฟัง พวกสมองชื้อบื้อ

พวกสมองชื้อบื้อ พูดให้ดังๆ ให้มันได้ยินด้วย

โชคดีว่าพวกสมองชื้อบื้อไม่ได้นั่งอยู่ในห้องนี้เลย

สาธุดังๆ ให้พวกเราด้วย... (สาธุ)

พวกสมองที่**เคยชื้อบื้อ** เขาก็จะเลิกชื้อบื้อตั้งแต่วันนี้เลย
ช่วยสาธุให้เขาด้วย...(สาธุ) แต่ถ้าเขายังกลับไปสูบบุหรี่ พวกนี้ต้องเรียก
ว่า **ดับเบิ้ลชื้อบื้อ**

วันก่อนเขานิมนต์ไปบรรยาย วิทยุรุ่นทั้งผู้หญิงผู้ชาย เห็นแล้ว
งงมากเลย คุณพ่อคุณแม่ส่งไปเรียน ตอนอยู่บ้านก็จะเรียบริ้ยมาก
แต่พอออกจากบ้านไปเข้ากลุ่มเพื่อน สูบบุหรี่พ่นควันปุยๆ แล้วก็คุย
ว่าเขาเก่ง เขาแน่ ตรงนี้น่าเห็นใจ -- เขาไม่เข้าใจว่าสิ่งเหล่านั้นมัน
ทำลายสุขภาพเขา

พระอาจารย์

บุหรีเป็นประโยชน์กับร่างกายไหม?
เป็นหรือไม่เป็น? คนที่สูบบุหรี
พวกนี้โง่หรือฉลาด?

ผู้ฟัง

โง่

พระอาจารย์

การที่พระมาเตือนนี้ พระเตือนด้วย
ความเกลียดหรือความรัก

ผู้ฟัง

รัก

เพราะฉะนั้น อยากบอกว่า ที่เตือนนี้ไม่ใช่เกลียด
เพียงแต่อยากจะทำบอกว่า “**รักนะ...เด็กโง่**”

บางคนผมหอกแล้วก็ยังโง่อยู่อย่างนั้นเอง คือไปทำร้าย
สุขภาพตนเอง

พระอาจารย์

ถ้าใครมีบุญคุณกับเรา
เราควรทำอย่างไรต่อเขา?

ผู้ฟัง

ตอบแทนบุญคุณ

พระอาจารย์

ผู้ฟัง

พระอาจารย์

ผู้ฟัง

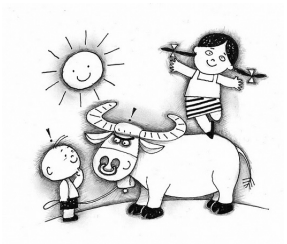
ปอดมีบุญคุณกับเรามี๊?

มี

การที่ปอดมีบุญคุณ แล้วเราไปทำร้าย
ปอดตัวเอง พวกนี้ถือว่าเป็นพวกที่
กตัญญูหรือเนรคุณ?

เนรคุณ

ฉะนั้น ไม่เนรคุณกับปอดตัวเองนะ ก็ขอฝากไว้ด้วย
ช่วยๆ ดูแลตัวเองหน่อย





เหล้า

เข้ามาถึงเหล้า ไหนๆ ก็ไหนๆ แล้ว where where is where where เรื่องนี้เป็นเรื่องจริงเกิดขึ้นที่อเมริกา เป็นชีวิตของผู้ชายคนหนึ่งซึ่งปัจจุบันเขาก็ยังเศร้าหมองอยู่ เพราะความผิดพลาดในชีวิตที่เกิดขึ้น คือทำให้ผู้อื่นต้องพิการและเป็นทุกข์ตลอดชีวิตจากการเมาแล้วขับ (เปิดวิดีโอ เมาแล้วขับ)

เพราะฉะนั้น เมาไม่ขับ

พระอาจารย์ เหล้าเป็นประโยชน์กับร่างกายไหม?

ผู้ฟัง ไม่เป็น

เขาบอกว่าให้เหล่าเท่ากับแข่ง วันก่อนปีใหม่ อาตมาคิดว่า ได้คุยธรรมะกับคนอื่นมาแล้ว กลับไปคุยกับญาติสักคนหนึ่ง ก็เลย รับนิมนต์ไปเยี่ยมญาติฯ ไปหาพี่ชาย ไป countdown กับพี่ชาย กับญาติฯ พอไปถึง บอกพี่ชายว่า “จัดงานปีใหม่เลี้ยงเหล่าคนงาน เท่ากับแข่ง” พี่ชายว่า “ซื้อมาแล้ว” พี่ก็น่ารักมากเลย เห็นพระน้องไป ก็เลยไม่ตีแม่เหล่า บอกว่า “ใครจะตีก็ตามสะดวกก็แล้วกัน” อาตมาก็ไปพาทำวัตรสวดมนต์ภาวนา ข้างนอกเขาก็ร้องคาราโอเกะ อาตมาก็สวดมนต์อยู่ข้างใน น้องสาวก็มา พี่ชายก็มา มาสวดมนต์กัน พอเที่ยงคืน สวดมนต์แล้วก็คุยธรรมะกัน ฝึกการเจริญสติ ข้างนอกเขาร้องเพลงปีใหม่กัน ข้างในของเราก็แผ่เมตตากัน ก็ถือว่าปีนี้ได้ไปทำประโยชน์กับญาติฯ ได้ไปภาวนาร่วมกัน

อยากจะฝากญาติโยม

★ ใครที่ตีแม่เหล่า ถ้าลดได้ ลดนะ

★ ถ้าเลิกได้ เลิกเลย

เพื่ออนาคตของลูก ๆ เราด้วย

ถ้าเกิดเราตีมาแล้วเราเป็นอะไรไป แทนที่ลูกๆ จะประสบความสำเร็จในชีวิต อนาคตเขาอาจจะไปไม่รอด ถ้ารักลูก ช่วยดูแลสุขภาพของพ่อเด็กด้วย และผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งเราไปขอให้เขามาอยู่กับเรา ขอให้สงสารเขา อย่าให้เขาเป็นหม้ายเร็วเกินไป เพราะถ้าเราเกิดไม่ยอมตายขึ้นมา เอาแต่นอนอย่างเดียวแล้วช่วยงานเขาไม่ได้ เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตหรือเป็นโรคตับแข็ง แล้วก็นอนให้เขาดูแลสงสารเขาด้วย ถ้าเขาไปกับคนอื่น เขาอาจจะไปมีชีวิตที่มีความสุข แต่มาเจอกับเรา ชี้เหล่าเมฆา บ้าการพนัน เรื่องพวกนี้ทำให้เสียหาย

พระอาจารย์ การที่พระมาพูดนี้ พูดเพราะว่า
เกลียดเราหรือรักเรา?

ผู้ฟัง รักเรา

พระอาจารย์อยากจะพูดเบาๆ ว่า ที่เตือนมาทั้งหมดนี้ ไม่ใช่
อะไรหรอก เพียงแต่อยากจะบอกว่า

“รักนะ...เด็กโง่”



ไม่มีประโยชน์ที่จะไปโทษกระจกเงา
ถ้าหากหน้าคุณเองบิตเบี้ยว

It is no use to blame the mirror if your face is awry.



ปิดหูซ้ายขวา

ปิดตาทั้งสองข้าง

ปิดปากเสียบ้าง

แล้วมานั่งดูใจ

ปิดหูซ้ายขวา

ปิดตาทั้งสองข้าง

ปิดปากเสียบ้าง

นั่งนอนหลับ

Close both ears. Close both eyes.

Close your mouth and watch your mind.

Close both ears. Close both eyes.

Close your mouth and relax your mind.

ศึกษาธรรมะเพิ่มเติมได้ที่
www.phraprasong.org



ท่านผู้มีจิตศรัทธาร่วมกุศลเพื่อเพิ่มพูนธรรมทานบุญ
'จัดพิมพ์หนังสือและสื่อธรรมะ'

ได้ที่ "กองทุนเผยแผ่ธรรมะ โดยพระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์"

ชื่อบัญชี พระประสงค์ ปริบูรณ์ (กองทุนเผยแผ่ฯ)

เลขที่บัญชี 010 - 431194 - 7

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาลาดพร้าว 59

email: dhammediafund@hotmail.com





ถ้าท่านเห็นประโยชน์ โปรดให้ผู้อื่นอ่านต่อ

If you find the book useful, please share it with others.

