

A hand holding a blue cloth against a blue background. The hand is positioned on the left side of the frame, with the fingers spread and the palm facing the cloth. The cloth is folded and held against the hand. The background is a gradient of blue, with a lighter area on the right side where the text is located.

รื้อฟื้นนิสัย แก้ไขปัญหาชีวิต พิชิตปัญหาโลก

ทศกวี ๖ มิถุน

รื้อฟื้นนิสัย แก้ไขปัญหาชีวิต พิชิตปัญหาโลก

จัดพิมพ์เนื่องในวาระอายุวัฒนมงคล ๘๒ ปี หลวงพ่อธัมมชโย
เพื่อเป็นธรรมทานในพิธีถวายมหาสังฆทาน ๔๐,๐๐๐ กว่าวัดทั่วประเทศ
วันคุ้มครองโลก ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๙

คำนำ

โลกทุกวันนี้เต็มไปด้วยวิกฤตที่ซับซ้อนและรุนแรงขึ้นทุกวัน มนุษย์ต่างพากันดิ้นรนเอาตัวรอดท่ามกลางมรสุมชีวิต แต่ที่น่าแปลกคือ ยิ่งเราพยายามแก้ไขปัญหายากภายนอกมากเท่าไร ปัญหากลับไม่ได้ลดลงเท่าที่ควร มีหน้าซ้ำยังมีปัญหาใหม่ถาโถมเข้ามามิได้หยุดหย่อน

ที่เป็นเช่นนี้ เพราะทุกคนเกิดมาพร้อม “**ความไม่รู้**” คือ **ไม่รู้**ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้ต้องทุกข์ระทม **ไม่รู้**ว่าทำไมชีวิตถึงต้องพบกับอุปสรรคซ้ำแล้วซ้ำเล่า และที่ร้ายที่สุดคือ **ไม่รู้**ว่า “**นิสัยดีหรือเลว**” ของตัวเองเกิดขึ้นได้อย่างไร เกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อไหร่

นิสัยมักง่ายที่ดูเหมือนเรื่องเล็กน้อยในกิจวัตรประจำวัน แท้จริงแล้วคือเชื้อไฟมหาศาลที่คอยเผาผลาญโอกาสและความสำเร็จในชีวิต เมื่อมีนิสัยเสียเสียแล้ว ต่อให้มีความรู้ท่วมหัวหรือมีทรัพย์สินสมบัติมหาศาล ก็ยากที่จะนำพา

ชีวิตให้รอดพ้นจากภัยมืดที่มองไม่เห็นนี้ได้

ดังนั้น เพื่อแก้ปัญหาอย่างเบ็ดเสร็จ จึงต้องหาคำตอบให้ชัดว่า อะไรคือสิ่งที่ “บีบคั้น” ชีวิตมนุษย์อยู่ทุกกลมหายใจ และจะใช้เครื่องมือชนิดใดในการบรรเทาแก้ไข ให้ชีวิตตนประสบแต่ความสุขความสำเร็จขึ้นมาอย่างยั่งยืน

ไม่มีใครผ่านพ้นจากอุปสรรคได้ ด้วยวิธีการมักง่ายแบบเดิม ๆ ถึงเวลาทำลายความไม่รู้ รื้อฟื้นนิสัย สร้างความดีให้ยิ่งขึ้น โดยเริ่มจากตนเองแล้วช่วยกันขยายให้ออกไปทั่วโลก

คณะผู้จัดทำได้รวบรวมโอวาทของหลวงพ่อทัตตชีโว ที่ได้ให้คำตอบในเรื่องนี้ไว้อย่างชัดเจนในการเทศน์สอนศิษยานุศิษย์ โดยอ้างอิงตรงตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และร้อยเรียงออกมาเป็นหนังสือเล่มนี้ ด้วยความตั้งใจที่จะทำให้เป็นดังกัลยาณมิตร ชี้ทางสว่างในการสำรวจตนเองเพื่อบรรเทาและดับเหตุแห่งปัญหาทั้งปวง

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า อานุภาพแห่งความสะอาดและความเป็นระเบียบที่ทุกท่านได้เริ่มต้นฝึกฝน จะเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่รื้อถอนนิสัยมักง่ายให้หมดสิ้นไป รื้อฟื้นนิสัยดี ๆ ให้เพิ่มขึ้น เพื่อสถาปนาความสุขที่ยั่งยืนให้บังเกิดขึ้นแก่ตนเอง ครอบครัว และขยายวงกว้างออกไปเพื่อสร้างสันติสุขให้แก่โลกนี้สืบไป

ท้ายที่สุดนี้ คณะผู้จัดทำขออนุโมทนาบุญและขอบพระคุณผู้มีส่วนร่วมสนับสนุนการจัดพิมพ์ทุกท่าน ขออาราธนาอำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและมหาปุษนียาจารย์ อำนวยพรให้ท่านทั้งหลายประสบความสุขความสำเร็จในการประพฤติปฏิบัติธรรมตามคำสอนขององค์พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้เข้าถึงพระธรรมกาย และร่วมกันนำพระธรรมวินัยเผยแผ่ไปสู่ชาวโลก เพื่อสร้างสันติสุขให้สถิตสถาพรสืบไป

คณะผู้จัดทำ

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๙

สารบัญ

คำนำ

สารบัญ

บทที่ ๑ : ปรัชญาแห่งชีวิตและสิ่งบีบคั้น

๗-๓๔

บทที่ ๒ : ความลับที่ถูกเปิดเผย

๓๕-๘๑

บทที่ ๓ : กลไกสำคัญในการแก้ไขตน เปลี่ยนโลก

๘๓-๙๘

บรรณานุกรม

๙๙



บทที่

๑

ปริศนาแห่งชีวิต

และสิ่งบีบคั้น

มนุษย์เกิดมาทำไม?

อะไรเบียดเบียน บีบคั้นเราให้ต้องหาเลี้ยงชีวิต?

มนุษย์เกิดมาทำไม?

ตั้งแต่ลืมตาดูโลก มนุษย์ต่างเกิดมาพร้อมกับ “ความไม่รู้” หรือที่ทางธรรมเรียกว่า “อวิชชา” เมื่อไม่รู้จึงดำเนินชีวิตแบบลองผิดลองถูก เหมือนคนตาบอดคลำทาง ท่ามกลางกระแสโลกที่กระหน่ำอยู่ตลอดเวลา แต่หากพิจารณาให้ดีจะพบว่า ในทุก ๆ วัน มนุษย์ต้องเผชิญกับแรง “บีบคั้น” ที่เข้ามาไม่ขาดสาย

การดิ้นรนแบบกลางคืนเป็นคว้น กลางวันเป็นไฟ : ปากกัดตีนถีบแต่ยังยากจน ความล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำเล่า

สังคมที่โหดร้าย : วงจรการเอารัดเอาเปรียบ การใส่ร้ายป้ายสี และ เล่ห์เหลี่ยมของคู่แข่งหรือมิถุนาชีพที่จ้องทำลาย

วิกฤตที่เกินควบคุม : ตั้งแต่อากาศที่เป็นพิษในทุกลมหายใจ โรคภัยที่คุกคาม หรือแม้แต่ผลกระทบจากภัยสงครามที่คุกรุ่นอยู่ทุกมุมโลก

หากยังไม่เห็น “ต้นตอ” ที่บีบคั้น “ชีวิต” ตน อันเป็นเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาความเดือดร้อนแก่ตนเอง ครอบครัว ชุมชน ไปจนถึงระดับโลก มนุษย์ก็ยังคงดำเนินชีวิตแบบไม่รู้ความจริง ยากจะพบความสุขความสำเร็จ ไร้จุดหมายที่ถูกต้อง รอคอยวันแตกดับด้วยความมืดบอดต่อไป

ความจริงที่มนุษย์ต้องรับรู้

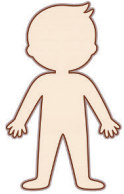
ชีวิต

ชีวิตเราจะดำรงอยู่ได้ ต้องประกอบด้วย กาย ใจ ใจอ่อน และอายุ จะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้

กาย	คือ	ร่างกาย ประกอบด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมและธาตุอากาศ
ใจ	คือ	ธาตุวิญญาณ เป็นธาตุที่อยู่ในกาย มีที่ตั้งถาวร ที่ศูนย์กลางกายเหนือสะดือสองนิ้วมือ
ใจอ่อน	คือ	พลังงานหล่อเลี้ยงกายใจให้มีอายุ โดยรักษาร่างกาย ให้มีอุณหภูมิตั้งที่ ๓๗ องศาเซลเซียส
อายุ	คือ	ช่วงระยะเวลาที่กายและใจดำรงอยู่ร่วมกันได้

ชีวิตของเรา ประกอบด้วย

กาย + ใจ + ไออุ่น + อายุ



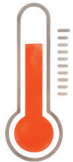
กาย
ร่างกาย

ใจ

ตั้งอยู่ที่



ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗



ไออุ่น

~ ๓๗°C

อายุ

อายุขัยเฉลี่ย

~ ๗๕ ปี



เคล็ดลับบีบคั้น :

ความจริงที่มนุษย์ต้องรับรู้

สิ่งเบียดเบียน, บีบคั้น

๑. ทุกชีวิตเกิดมาพร้อมความไม่รู้จริงใด ๆ

๑) ไม่รู้ความจริงประจำโลก

๒) ไม่รู้ความจริงประจำชีวิต

เห็น-จำ-คิด-รู้ จึงไม่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง

๒. ทุกชีวิตมีอาพาธ ๖ ประจำกายเบียดเบียนตั้งแต่เกิด คือ

๑) ความหนาว

๒) ความร้อน

๓) ความหิว

๔) ความกระหาย

๕) ความปวดอุจจาระ

๖) ความปวดปัสสาวะ

กายจึงสกปรกเป็นรังของโรค

๓. ทุกชีวิตมีกิเลส ๓ บีบคั้นอยู่ในใจตั้งแต่เกิด คือ

- ๑) โภคะ ความอยากได้ไม่รู้จักพอ
- ๒) โทสะ ความคิดร้ายต่อผู้อื่น
- ๓) โมหะ ความหลงไม่รู้ความจริง

ใจจึงเศร้าหมองขุ่นมัว บงการให้ทำผิด สร้างนิสัยไม่ดีติดตัว
การดำเนินชีวิตจึงผิดพลาด ละเมิดกฎแห่งกรรม

สรีรัฐฉัตรธรรมสูตร อง.ทสก. (ไทย.มจร) ๒๔/๔๙/๑๐๕

“ชีวิตจึงเปรียบเหมือนสนามรบที่เราต้องต่อสู้
กับความเจ็บป่วยและกิเลสอยู่ตลอดเวลา”

สิ่งเบียดเบียน, บีบคั้น

เกิดมาพร้อมความไม่รู้จริงใด ๆ

- ไม่รู้ความจริงประจำโลก
- ไม่รู้ความจริงประจำชีวิต

อาพาธ ๖

- ความหนาว
- ความร้อน
- ความหิว
- ความกระหาย
- ความปวดอุจจาระ
- ความปวดปัสสาวะ



กิเลส ๓

- โลภะ
- โทสะ
- โมหะ

อาหาร ๖ ต้นเหตุให้ต้องใช้ปัจจัย ๔

๑. กายมีความหนาว-ความร้อนจากภายนอกเบียดเบียน

ทำให้ไอร้อนหรืออุณหภูมิจนในร่างกายแปรปรวน กายจึงกระสับกระส่าย มนุษย์จึงมีความจำเป็นต้องอาศัยเครื่องนุ่งห่มและที่อยู่อาศัย ช่วยประคับประคองรักษาไอร้อนภายในกายให้คงความสมดุล ไม่ให้ผันแปรไปตามสภาพแวดล้อมจนเกิดเป็นโรคร้ายไข้เจ็บขึ้นมา

สรีรวิภูมิมมสูตร อง.ทสก. (ไทย.มจร) ๒๔/๔๙/๑๐๕

๒. ชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร

ร่างกายนี้ต้องอาศัยไอร้อนเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ เมื่อไอร้อนในกายถูกใช้ไปจนพร่องลง ร่างกายจึงส่งสัญญาณเตือนออกมาเป็นความหิวและความกระหาย บีบบังคับให้เราต้องแสวงหาทั้งอาหาร น้ำ และอากาศ เข้าสู่ร่างกาย เพื่อเผาผลาญ แปรสภาพเป็นไอร้อนหล่อเลี้ยงหัวใจให้มีอายุต่อไปได้

ทสูตรสูตร ที.ปา. (ไทย.มจร) ๑๑/๓๕๑, มหาเวทลลสูตร ม.ม. (ไทย.มจร) ๑๒/๔๕๖-๔๕๗/๔๙๔-๔๙๕

๓. กายทำหน้าที่ผลิตไอนุ่น

ในขณะที่กายทำหน้าที่ผลิตไอนุ่น เพื่อขับเคลื่อนให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ตามปกติ จำเป็นต้องขับของเสียออกมาในรูปแบบของอุจจาระและปัสสาวะอยู่ตลอดเวลา การใช้พลังงานไอนุ่นเช่นนี้ ส่งผลให้เซลล์ในร่างกายเกิดความสึกหรอและเสื่อมสลายลงทุกวินาที กายจึงต้องการการรักษาโรคมาประคับประคองและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เพื่อบรรเทาทุกขเวทนาและชะลออายุ คือ ขยายเวลาความแก่ เจ็บ ตาย ออกไปให้นานที่สุด

วิษยสูตร ขุ.อิติ. (ไทย.มจร) ๒๓/๑๙๗-๒๐๐,๒๐๓/๕๔๖

อาหาร ๖ สัญญาณเตือนจากร่างกาย
บีบบังคับให้ต้องหาปัจจัย ๔ เพื่อบรรเทาและหล่อเลี้ยงชีวิตให้ดำรงอยู่



เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม



ที่อยู่อาศัย



อาหาร น้ำ อากาศ



ยารักษาโรค



เมื่อเริ่มรู้สึก “หงุดหงิด” หรือ “เครียด” โดยไม่มีสาเหตุอย่าเพิ่งตำหนิตนเองหรือคนรอบข้าง ให้ลองทำ Body Scan สำรวจสิ่งเบียดเบียนพื้นฐาน ๖ ประการ (ความหนาว, ร้อน, หิว, กระจาย, ปวดอึ, ปวดฉี่) เพราะบ่อยครั้งที่ความไม่โห่ร้ายเกิดจากแค่ความหิว หรือ การอั้นปัสสาวะ หากเรามักง่าย ไม่ช่างสังเกต ไม่รับรู้ต่อสัญญาณเตือนทางกายเหล่านี้ ใจจะเริ่มสร้างนิสัยมักง่ายต่ออารมณ์ทันที เพราะนิสัยเจ้าอารมณ์ เจ้าโทสะ โดยไม่รู้ตัว การจัดการปัจจัย ๔ ให้เหมาะสม จึงเป็นการตัดเชื้อไฟแห่งอารมณ์ตั้งแต่ต้นลม

ชีวิตต้องได้รับการหล่อเลี้ยงและบรรเทาทุกข์จากอาหาร ๖ จึงจำเป็นต้องใช้ปัจจัย ๔ อย่างต่อเนื่อง

แต่ปัจจัย ๔ นั้น ไม่ตกลงมาจากท้องฟ้า การจะได้มาซึ่งปัจจัย ๔ จำเป็นต้องมีของไปแลกมา ตั้งแต่เอาเงินไปแลก เอาแรงไปแลก หรือต้องสร้างมัน

ขึ้นมา แต่ความสามารถของแต่ละคนไม่พอที่จะสร้างปัจจัย ๔ ขึ้นมาเองได้
ทั้งหมด

**“อาจจะปลูกข้าวเอามาทำอาหารได้ แต่จะปลูกฝ้ายเอามาทำเสื้อผ้า
เองนี้ไม่ง่าย”** สิ่งเหล่านี้บังคับให้มนุษย์ต้องอยู่เป็นสังคม คือ ตั้งแต่ ๒ คน
ขึ้นไปและบีบบังคับให้ต้องทำงานตลอดชีวิต จึงต้องเสียเวลาไปมากเพื่อแสวงหา
ปัจจัย ๔

แต่งงานในชีวิตมนุษย์ มีเพียงงานทำมาหาเลี้ยงชีพเท่านั้นหรือ? แท้จริงแล้ว
ยังมี **“การงานประจำชีวิต”** ด้านอื่นที่สำคัญอยู่ แต่เพราะความไม่รู้ ตนเอง
จึงยอมแลกเวลาทั้งชีวิตไปกับงานเพียงด้านเดียว

การทำงาน ๔ ประจําชีวิต

โดยทั่วไปมนุษย์เข้าใจว่า “งาน” หมายถึง การออกไปประกอบอาชีพเพื่อแสวงหาทรัพย์มาเลี้ยงชีพเพียงอย่างเดียว แต่ในความเป็นจริง ตามธรรมชาติมนุษย์ทุกคนมีภารกิจหลักที่ต้องกระทำซ้ำ ๆ เป็นกิจวัตรควบคุมกันไปถึง ๔ ประการ ซึ่งเป็นงานสำคัญของชีวิต ที่ไม่เคยมีใครบอกให้ได้รู้เท่าทันมาก่อน คือ

๑. งานสุขภาพ (ดูแลกายตน) คือ การบริหารจัดการปัจจัย ๔ และร่างกายให้สะอาดเป็นระเบียบ เป็นปกติ เพราะมนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมทั้งอาหาร ๖ ที่เปียดเบียนให้กายเสื่อมถอยและสกปรกอยู่เป็นนิจ งานสุขภาพจึงไม่ใช่แค่การกินอึมนอนหลับ แต่คือการบริหารปัจจัย ๔ และไอนุ่นในกายอย่างประณีตเพื่อเปลี่ยน “รังของโรค” ให้กลายเป็น “ร่างกายที่แข็งแรง สง่างาม”

๒. งานมิตรภาพ (ดูแลสังคม) คือ การจัดการความสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม เพราะมนุษย์อยู่ลำพังคนเดียวไม่ได้ จำต้องพึ่งพาอาศัยกัน งานมิตรภาพจึงเป็นการฝึกฝนตนให้เป็นกัลยาณมิตร ผ่านการสำรวจวาจา ปฏิบัติสังคหวัตถุ ๔ และปฏิบัติหน้าที่ต่อทิศ ๖ ให้สมบูรณ์ พร้อมกับรักษาความสะอาดความเป็นระเบียบของส่วนรวม

๓. งานอาชีพ (ดูแลเศรษฐกิจ) คือ การประกอบสัมมาอาชีพเพื่อแสวงหาปัจจัย ๔ มาเลี้ยงชีวิต การหาเลี้ยงชีพในปัจจุบันเต็มไปด้วยคู่แข่งและความแปรปรวน หากใจขุนมัวก็จะทำอะไรด้วยความมั่งง่าย ขาดความรับผิดชอบ จ้องเอาเปรียบและคดโกง จนกลายเป็นเวรกรรมประจำอาชีพ จึงต้องสำรวจอาชีพ ทำมาหากินสุจริต เว้นมิจหาอาชีพะ และอบายมุข

๔. งานกลั่นใจใส (ดูแลจิตใจ) คือ การชำระล้างใจให้สะอาดปราศจากกิเลสที่ฝังอยู่ในใจ ด้วยการหมั่นทำทาน รักษาศีล และเจริญสมาธิภาวนา เพราะกิเลสทำให้ใจขุ่นมัว เห็นความจริงคลาดเคลื่อน บงการให้คิด-พูด-ทำผิด จนติดเป็นนิสัยไม่ดี ต้องไปรับทุกข์ในภพชาติเบื้องหน้าไม่จบสิ้น

หากชาวโลกทำการงานทั้ง ๔ นี้ได้อย่างสมบูรณ์ จะพบว่าความสำเร็จที่ต้องการ ทั้งความแข็งแรง ความสวยหล่อ ความมั่นคง ความรวย และความสงบ ไม่ใช่เรื่องไกลตัว แต่เป็นผลลัพธ์โดยตรงจากการทำงานชีวิต ๔ ซึ่งเป็นกิจวัตรประจำวันที่เราฝึกฝนอย่างประณีตดีแล้วนั่นเอง

สรীরัฐธัมมสูตร อง.ทสก. (ไทย.มจร) ๒๔/๔๙/๑๐๕

แหล่งผลิตนิสัย

การงานชีวิต ๔ ที่เราต้องทำซ้ำ ๆ ทุกวัน คือ “แหล่งผลิตนิสัย” โดยที่เราไม่รู้ตัว ถ้าทำด้วยความ “ประณีต” ใจก็ใส ได้นิสัยดี ๆ ติดตัวไป แต่ถ้าทำแบบ “มักง่าย” ใจก็ขุ่นมัวมีวิจรรย์ผิด ๆ กลายเป็นคนนิสัยไม่ดี

นิสัยคืออะไร?

คือ การกระทำหรือพฤติกรรมที่ทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จน เคย-คุ้น-ชิน-ติดฝังใจ กลายเป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวัน

บ่อย ๆ อย่างไร?

เข้าจรดเย็นเป็นประจำตั้งแต่เลิกงานโตะ พอทำบ่อย ๆ ก็ติด ถ้าไม่ได้ทำอีกแล้วหงุดหงิดไม่สบายใจ นั่นแหละกลายเป็นนิสัยแล้ว

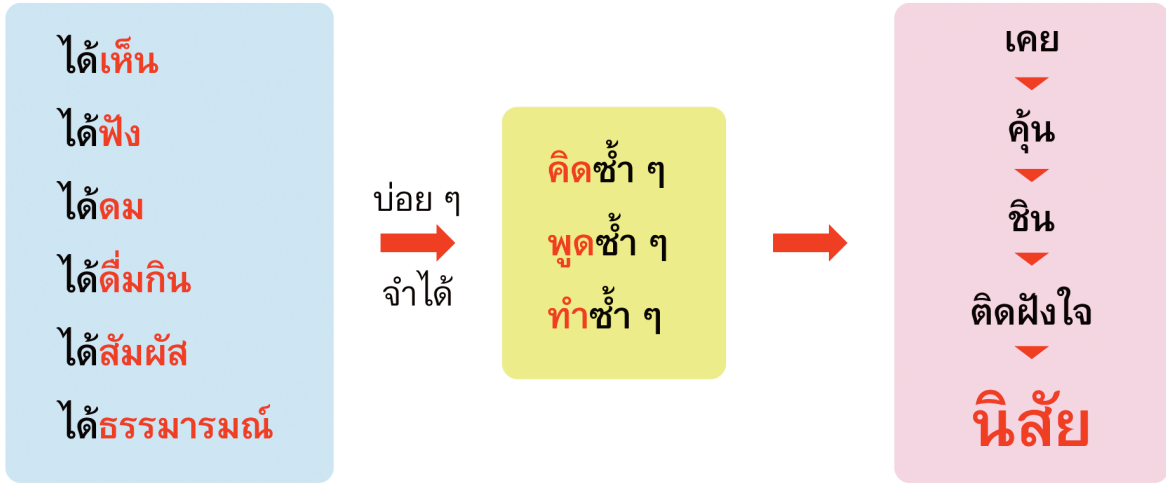
รู้ได้อย่างไรว่าติด?

“ถ้าไม่ได้ทำอีกจะกระวนกระวายใจ มีอาการหงุดหงิด นั่นแหละติดแล้ว”

นิสัยจึงเป็นเครื่องกำกับการใช้ความรู้ความสามารถและกำหนดบ่งชี้ถึง
ความเลื่อมความเจริญของบุคคลนั้น ๆ

- นิสัยของคนในชาติ ย่อมเป็นเครื่องกำหนดบ่งชี้ความย่อหยับ
ตกต่ำ-เจริญรุ่งเรือง เป็นปีกแผ่นมั่นคงของประเทศชาตินั้น ๆ
- นิสัยของพระภิกษุ ย่อมเป็นเครื่องกำหนดบ่งชี้ความเป็น
วัดร้าง-วัดรุ่งของวัดนั้น ๆ
- นิสัยของคนทั้งโลก ย่อมเป็นเครื่องกำหนดบ่งชี้ว่าโลกจะเกิดสงคราม
หรือสันติภาพ

กระบวนการเกิดนิสัย



นิสัยดี - นิสัยไม่ดี



ความแตกต่างระหว่าง “ง่าย” กับ “มักง่าย”

ข้อเปรียบเทียบ

ความหมาย

ง่าย (Simple)

สิ่งที่ไม่ยุ่งยากไม่ซับซ้อน หรือ
ใช้ความพยายามเพียงเล็กน้อย
เพื่อให้สำเร็จ

มักง่าย (Careless)

การกระทำอะไรโดยเน้นความสะดวก
สบายของตัวเองเป็นหลัก
โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง
ระเบียบวินัย ความปลอดภัย
หรือ ผลกระทบที่จะตามมา
ต่อตนเองและผู้อื่น

เจตนา

ต้องการความสะดวก
รวดเร็วที่ถูกต้อง

ต้องการความเร็ว ไม่สนใจ
ความถูกต้อง ไม่คำนึงถึงผลกระทบ
ต่อตนเองและผู้อื่นที่ตามมา

ความรู้สึก

เชิงบวก / ชื่นชม

เชิงลบ / ตำหนิ

ความรับผิดชอบ

มีความรับผิดชอบ

ขาดความรับผิดชอบ

เรียบเรียงจาก : พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒

“ง่าย” กับ “มั้กง่าย”

จุดเริ่มต้นของความหายนะในชีวิต คือ
การแยก “ความง่าย” ออกจาก “ความมั้กง่าย” ไม่ได้



กฎ ๑ นาที : ถ้าสิ่งใดใช้เวลาทำไม่ถึง ๑ นาที (เช่น เก็บแก้วน้ำ, จัดเก้าอี้, เก็บรองเท้า) ให้ทำทันที ช่วยแก้นิสัยผัดวันประกันพรุ่ง การผัดวันประกันพรุ่งในเรื่องเล็ก ๆ เป็นการเพาะนิสัย “โกหก”

หากสามารถซื่อสัตย์กับระเบียบเล็ก ๆ ได้ เราจะมีสัจจะในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้

ความพินาศของโลกใบนี้ บางทีมันไม่ได้เริ่มจากระเบิดปรมาณู
แต่มันเริ่มจากจุดเล็ก ๆ ที่มองข้าม นั่นคือ “ความมั่งง่าย”

ตัวอย่างความมั่งง่าย
การไปทำงานหรือไปเรียน “สาย”

เหตุการณ์จำลอง :



เมื่อมั่งง่าย ขาดสัจจะที่จะรับผิดชอบต่อเวลาของ
ตนเอง ย่อมไม่สามารถจัดระเบียบวงจรชีวิตพื้นฐานได้
เลย ทั้งการตื่น การอาบน้ำ การกิน การนอน หรือแม้แต่
การขยับถ่าย เมื่อคุมตัวเองไม่ได้ ผลที่ตามมา คือ กลายเป็นคน
“ผิดนัด” และ “มาสาย” เป็นนิสัย

เมื่อต้องเผชิญหน้ากับความผิด เพื่อไม่ให้ตนเองโดนตำหนิ มนุษย์ก็มักจะเลือกวิธีแก้ปัญหาที่คิดว่าง่ายที่สุด นั่นคือ “การโกหก หรือ พุดไม่ครบ”

สร้างข้ออ้างหลอกลวงเอาตัวรอดไปวัน ๆ เพราะการโกหกนั้นมัน “ง่าย” กว่า การลุกขึ้นมาเคี้ยวขี้ฉ้อฝืนใจตัวเองให้ตื่นเช้า

เมื่อเริ่มโกหกเพื่อเอาตัวรอดจากการมาสายบ่อยเข้า ใจก็จะเริ่มบันทึกภาพนั้นซ้ำ ๆ จนเกิดเป็นความ “จำได้” ว่าการหลอกลวงคือทางรอดที่สะดวกสบายที่สุด และจะเริ่มคุ้นเคยกับการได้ผลประโยชน์ คือการไม่ต้องรับโทษจากการมาสาย โดยไม่สนว่าความมั่งง่ายของตนจะทำให้ใครเดือดร้อนบ้าง **ใจที่เคยผ่องใสยอมเริ่มขุ่นมัว** กลายเป็นคน “ขาดสัจจะ” และที่น่ากลัวที่สุด คือเริ่ม “ไม่เกรงกลัวต่อบาป”

เมื่อใจไม่กลัวบาปเสียแล้ว จากเรื่องมาสายเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็จะขยายไปสู่การคดโกง การหลอกลวง และการปลอมแปลงในเรื่องที่ใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งไปสู่

- **ระดับบุคคล** : กลายเป็น “มิจจาชีพ” เต็มตัว ที่พร้อมจะทำความชั่วได้ทุกรูปแบบเพื่อผลประโยชน์ของตน
- **ระดับสังคมและโลก** : เมื่อมิจจาชีพมีอยู่เต็มเมือง สังคมย่อมเกิด “วิกฤตความไม่ไว้วางใจ” มนุษย์จึงต้องจ่ายต้นทุนมหาศาลเพื่อ “ป้องกัน” มนุษย์กันเอง แทนที่จะเอาเงินและเวลาไปพัฒนาความเจริญในด้านอื่นๆ

ทุกวันนี้โลกต้องสูญเสียเงินมากมายไปกับสิ่งที่
“ไม่ควรเสีย” เพียงเพราะ เริ่มต้นจากการมีนิสัยโกหก

๑. ระบบตรวจสอบที่กินทรัพยากรโลก : เราต้องเสียเงินไปกับระบบ Cybersecurity, หนายความ, เครื่องจับเท็จ และการทำสัญญาที่ซับซ้อนนับพันหน้า เพียงเพื่อป้องกันการ “หลอกลวง” หากมนุษย์มีสัจจะต่อกัน การทำธุรกิจจะรวดเร็วมาก แต่เพราะมีคนโกหก ทุกขั้นตอนจึงต้องมี “การตรวจสอบ” ที่เสียทั้งเวลาและทรัพยากรโดยใช้เหตุ

๒. วิกฤตการณ์ระดับโลก : เมื่อผู้นำหรือองค์กรใหญ่ขาดสัจจะ โกหก เพื่อปิดบังความผิดพลาด เช่น การตกแต่งบัญชี หรือปิดบังข้อมูลหนี้เสีย ผลที่ตามมา คือ คนนับล้านต้องตกงาน สูญเสียเงินเก็บทั้งชีวิต เกิดความขัดแย้งระหว่างเชื้อชาติ จนนำไปสู่สงครามความพินาศย่อยยับ

๓. ธรรมชาติที่ถูกทำลาย : แม้แต่ภาวะโลกร้อนหรือโรคระบาด หลายครั้ง เกิดจากการโกหกเรื่องปริมาณการปล่อยก๊าซพิษหรือของเสียลงแหล่งน้ำ เพียงเพื่อลดต้นทุนทางธุรกิจ แต่ผลกระทบกลับตกอยู่ที่มนุษยชาติทั้งโลก

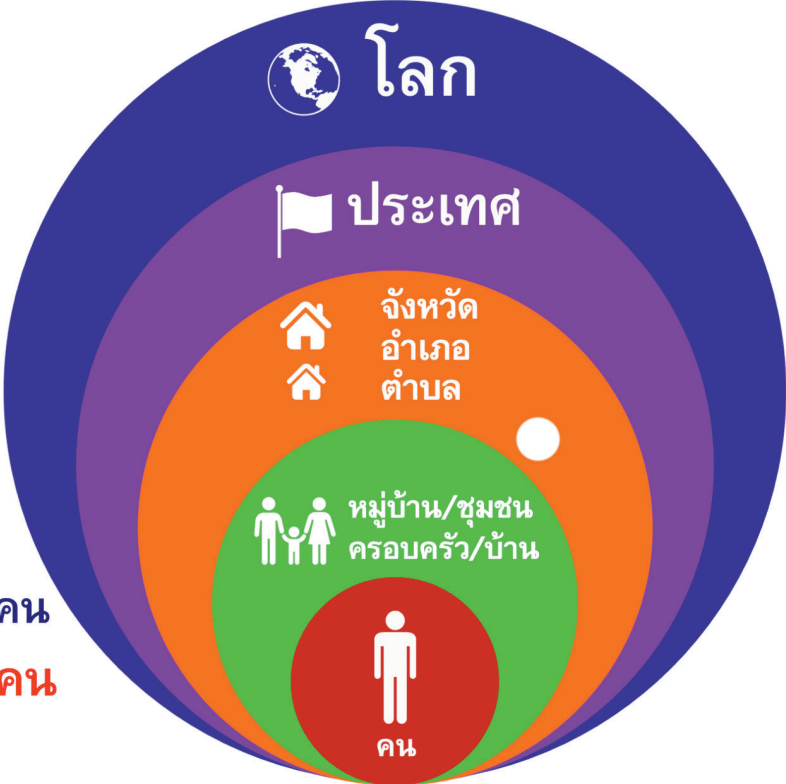
ภาพสรุปเหตุการณ์จำลอง :

จาก “ความมั่งง่าย” สู่ “มิจฉาชีพ” : เส้นทางการทำลายตนเองและโลก



ปัญหาโลก
คือ ผลรวม
ปัญหาแต่ละคน

ประชาชนทั้งโลก
ประมาณ ๘,๐๐๐ ล้านคน
ปัญหาประจำแต่ละคน
คืออะไร ?



โลกมีปัญหา เพราะมนุษย์ไม่แก้ที่ตนเอง

ปัญหาที่ยิ่งใหญ่ระดับโลกในปัจจุบัน แท้จริงแล้วคือผลรวมปัญหาของคน ๘,๐๐๐ ล้านคนบนโลก ซึ่งมีรากเหง้าเดียวกัน คือ

ไม่รู้ “ความจริงของชีวิต”

ไม่รู้ “ต้นตอที่เบียดเบียนให้ดิ้นรนหาปัจจัย ๔”

ไม่รู้ “ใจมีกิเลสบีบคั้น”

จึงทำงานชีวิตผิด ๆ ถูก ๆ ซ้ำบ่อย ๆ กลายเป็นนิสัยที่สร้างความเดือดร้อน ทั้งต่อตนเองและสังคม สุดท้ายแล้วไม่รู้ว่า “ตนนี้แหละคือต้นเหตุของปัญหา ทั้งปวง” หากใจและพฤติกรรมของมนุษย์ไม่เปลี่ยน ปัญหาของโลกก็ไม่มีวันจบสิ้น แล้วอะไรคือ “กุญแจสำคัญ” ที่จะรื้อฟื้นนิสัยเหล่านี้

ซึ่งคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ผู้ให้กำเนิด วัดพระธรรมกาย ได้ให้บทฝึกที่เรียบง่ายแต่ทรงพลังไว้เป็นแนวทางปฏิบัติแก่พวกเราแล้ว



บทที่
๒

ความลับ ที่ถูกเปิดเผย

“บทฝึกแห่งการรื้อนิสัยเจ้าปัญหา”

กุญแจสำคัญ

สยบสิ่งเบียดเบียน, บีบคั้น

นิสัยมักง่าย

จุดเริ่มต้นของความหายนะในชีวิต
ต้นเหตุของทุกปัญหา

บทฝึกที่จะรื้อนิสัยมักง่าย ให้เป็นนิสัยประณีต
คือ การฝึกทำความสะอาดและจัดระเบียบ
ผ่านการงานชีวิต ๔ ที่ต้องทำในชีวิตประจำวัน

สะอาด และ ระเบียบ

บทฝึกหรือนิสัย เพิ่มประสิทธิภาพตน ผ่านการงาน ๔ ของชีวิต

๑. งานสุขภาพ : สิ่งเบียดเบียนที่ต้องเจอ คือ ร่างกายเสื่อมโทรมและเป็นรังของโรค หากฝึกทำความสะอาดจัดระเบียบเวลาตื่น อาบน้ำ กิน นอน และปัด กวาด เช็ด ถูที่อยู่อาศัยให้สะอาดเกลี้ยงเกลา ผลที่ได้รับคือ ร่างกายสดชื่น มีพลังกำลังกอบโกยโอกาสดี ๆ ได้นาน เกษียณอย่างสง่างาม ไม่นอนชมบนเตียง ช่วยลดค่ารักษาพยาบาล

๒. งานมิตรภาพ : แรงบีบคั้นที่ต้องเผชิญ คือ ขัดแย้งกับคนรอบข้าง ถูกใส่ร้ายป้ายสีและโดนเอาผิดเอาเปรียบ เมื่อฝึกสำรวมกิริยา วาจา ทำทางการแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อยและรับผิดชอบทำความสะอาดจัดระเบียบของส่วนรวม เช่น การถอดรองเท้าให้เป็นระเบียบ เป็นการสื่อสารแบบไม่ต้องพูด

แสดงถึงความเกรงใจและสัจจะที่มีต่อพื้นที่ส่วนรวมเป็นต้น ผลที่ได้รับคือ
ได้รับความไว้วางใจ สร้างเสน่ห์และบุคลิกภาพที่น่าเชื่อถือในสายตาเพื่อนร่วม
งานและลูกค้า เปลี่ยนศัตรูเป็นกัลยาณมิตรที่พร้อมสนับสนุน ทำให้ชีวิตก้าวหน้า
อย่างมั่นคง

๓. งานอาชีพ : แรงบีบคั้นที่ต้องเผชิญ คือ วงจรความล้มเหลว ทำงาน
หนักแต่ยากจน ผิดพลาดซ้ำซาก ขาดความมุ่งมั่น การหมั่นทำความสะอาดและ
จัดการสิ่งของให้เป็นระเบียบ ช่วยฝึกการจัดระเบียบความคิด ให้เป็นระบบและ
ประณีต ลดต้นทุนสมอง

ผลที่ได้คือ สมองไม่ต้องเสียพลังงานไปกับการหาของ หรือวอกแวกกับ
ความรก ทำให้จดจ่อกับงานได้คม ชัด ลึก และเร็วขึ้น งานได้มาตรฐานสากล
เป็นมืออาชีพที่ใครก็เชื่อมั่น ดึงดูดคนที่ประสบความสำเร็จและความมุ่งมั่นโดย
ไม่ต้องคอยโกง

๔. งานกลั่นใจใส่ : แรงบีบคั้นที่ต้องเจอ คือ ความมืดบอดของชีวิต มองไม่เห็นทางออก ตัดสินใจผิดพลาด จิตใจฟุ้งซ่านและทำตามความอยากของตน หากทำความสะอาดจัดระเบียบสิ่งรอบตัวให้เป็นอุปกรณ์ฝึกสติจนชำนาญ จะสามารถกำจัดความหลงผิด ความไม่รู้จริงและการทำตามอารมณ์ ดวงปัญญาจะคมชัดขึ้น มีวิสัยทัศน์มองเห็นโอกาสในวิกฤต ตัดสินใจแม่นยำ และพบความสุขที่แท้จริง



งานสุขภาพ



งานมิตรภาพ



งานอาชีพ

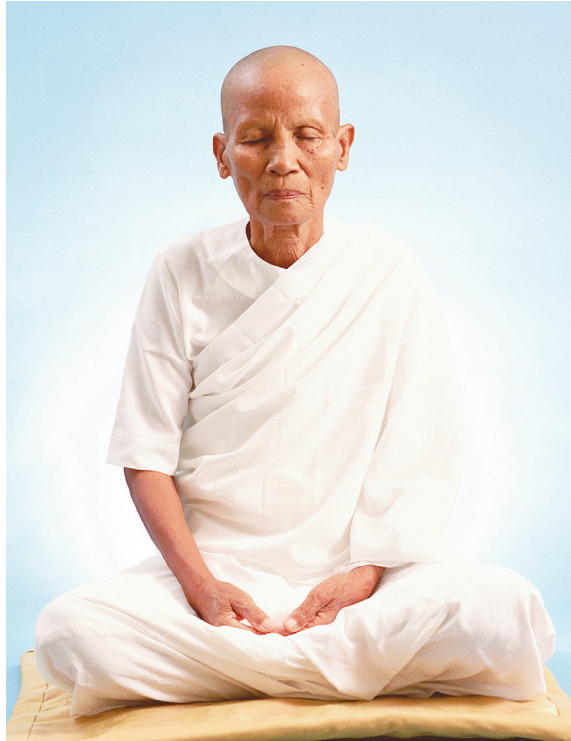


งานกลั่นใจใส่

การทำความสะอาดและจัดระเบียบด้วยตนเองผ่านการทำงาน ๔ ของชีวิต
คือ บทฝึกหรือนิสัยไม่ดี เพิ่มประสิทธิภาพตน

ความสะอาดและความเป็นระเบียบ
เป็นคุณธรรมสำคัญที่คุณยายอาจารย์ฯ มีติดตนเองมาโดยตลอด
ท่านดูแลตั้งแต่ร่างกาย เสื้อผ้า ไปจนถึงที่อยู่อาศัย
เป็นผู้ที่มีความบริสุทธิ์ทั้งกาย วาจา และใจ
ด้วยวัตรปฏิบัติที่ละเอียดลออเช่นนี้
ท่านจึงเป็นต้นแบบของผู้รักการปฏิบัติธรรมอย่างยิ่งยวด
ก้าวสู่การเป็นนักปฏิบัติธรรมชั้นสูงในสมัยหลวงปู่วัดปากน้ำ
และนำลูกศิษย์สร้างวัดพระธรรมกายจนสำเร็จ

**“ความสะอาดและความเป็นระเบียบ
จึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรมและความสำเร็จทั้งปวง”**



คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง
ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย

“

**“เราทำกรรมใดไว้ ดีหรือชั่วก็ตาม
เราจักต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น”**

ฐานสูตร อัง.ปณจก. (ไทย.มจร) ๒๒/๕๓/๙๙

”

พระพุทธองค์ทรงประทาน “มาตรวัดความดี-ชั่ว” เป็นอมตะวาจาไว้ว่า

**“บุคคลทำกรรมใดแล้ว ไม่ต้องเดือดร้อนภายหลัง
มีความอึดใจ เสวยผลของกรรมอยู่ กรรมนั้นจัดว่าเป็นกรรมดี
บุคคลทำกรรมใดแล้ว ต้องเดือดร้อนภายหลัง
มีหน้านองด้วยน้ำตา เสวยผลแห่งกรรมอยู่ กรรมนั้นชั่ว ไม่ดี”**

กัถสกวัตถุ อัง.ปมจก. (ไทย.มจร) ๒๕/๖๗-๖๘/๔๘

การกระทำใดก็ตามที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนตามมา
ย่อมนับเป็นกรรมชั่วทั้งสิ้น
มีต้นเหตุมาจากความมักง่ายในการใช้ชีวิต



**ความดีทุกชนิด เริ่มต้นที่ทำความสะอาด
ความสงบเรียบร้อย เริ่มต้นที่จัดระเบียบ**

ความสะอาดและจัดระเบียบ เป็น “บทฝึกที่ทรงพลังที่สุด”
ในการรื้อนิสัยมักง่าย
อันเป็นเหตุแห่งความเดือดร้อน คือ กรรมชั่ว

ความสะอาด จุดเริ่มต้นของทุกความดี

ความสะอาด คือ ความบริสุทธิ์เกลี้ยงเกลาไร้มลทิน
ไม่เลอะเทอะเปื้อนเปื้อน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

๑. ความสะอาดวัตถุภายนอก

คือ ความสะอาดร่างกาย
วัตถุสิ่งของและสิ่งแวดล้อม
เกิดจากการทำความสะอาด
อย่างถูกวิธี

๒. ความสะอาดวัตถุภายใน

คือ ความสะอาดทางจิตใจ
เกิดจากความประพฤติที่สะอาด
กาย วาจา ใจ ปราศจากกิเลส

“การทำความดีทุกชนิด ต้องเริ่มต้นที่ทำความสะอาด ด้วยตนเองเป็นนิจ”

ทำไมต้องเริ่มที่ทำความสะอาดด้วยตนเอง?



เราคือ ตันตอ
ร่างกายเราผลิตความสกปรก
ออกมาตลอดเวลา



เราคือ ตัวแพร์
สัมผัสสิ่งใด สิ่งนั้นย่อม
สกปรกตามไปด้วย



ผลลัพ์ คือ
เราเป็นแหล่งผลิตขยะ
และของเสียตลอดชีวิต
ตั้งแต่เกิดจนตาย



สิ่งแวดล้อมรอบตัวสกปรก
จนนำไปสู่ความคิด
คำพูด และพฤติกรรม
ที่สกปรก "มั่งง่าย"

ความรับผิดชอบพื้นฐาน ๓

๑. รับผิดชอบสะอาดกาย : สะอาดตั้งแต่ปลายผมจรดฝ่าเท้า
๒. รับผิดชอบสะอาดสิ่งของ : เสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่อาศัย ยา และสิ่งแวดล้อม
๓. รับผิดชอบสะอาดการงาน : รักษา “กาย-วาจา-ใจ” ให้ใสสะอาดในทุกกิจกรรม

บทสรุปแห่งความสำเร็จ

“ผู้รักทำความสะอาดด้วยตนเอง ย่อมบรรลุทั้งความเก่งและความดี”

ความสะอาดต้นทางแห่งความดี...จนสิ้นอาสวะ

๔. ความสะอาด : เป็นคุณธรรมที่ครอบคลุม
การเจริญกุศลทุกชนิดตั้งแต่ขั้นพื้นฐานไปจนถึง
ความสิ้นอาสวะ

๓. ความสะอาด : ใครทำแล้วยอมเปี่ยมด้วย
ความกรุณา เป็นเหตุปัจจัยให้สิ้นอาสวะได้ในที่สุด

๒. ความสะอาด : ใครทำแล้วจิตยอมเป็นกุศลผ่องใส
บังเกิดเป็นความสะอาดบริสุทธิ์ขึ้นภายใน

๑. ความสะอาด : เป็นความดีขั้นแรกในการทำความดีทุกประเภท

ความเป็นระเบียบ รากฐานของความสงบเรียบร้อย

ความเป็นระเบียบ คือ ความเป็นหมวดหมู่ ถูกทิศถูกทาง ไม่สับสนปนเป
ทั้งด้านการจัดระเบียบวัตถุและการจัดระเบียบจิตใจ

๑. ความเป็นระเบียบ วัตถุภายนอก

คือ การจัดวางร่างกาย วัตถุ
สิ่งของ และสิ่งแวดล้อม ให้ถูกที่
ถูกทาง เหมาะสมแก่การใช้งาน
เกิดจากการ “จัดระเบียบ”
อย่างถูกวิธี

๒. ความเป็นระเบียบ วัตถุภายใน

คือ ความเป็นระเบียบของ
ระบบความคิด และจิตใจ
เกิดจากการ “ประพடுத்தี
สำรวม” กาย วาจา ใจ ที่ตั้ง
มั่นอยู่ในศีลและธรรม

“ความสงบเรียบร้อย ต้องเริ่มต้นที่จัดระเบียบ ด้วยตนเองเป็นกิจ”

ทำไมต้องเริ่มที่จัดระเบียบด้วยตนเอง?



เราคือ ต้นตอ
หยิบสิ่งใดแล้วไม่เก็บเข้าที่
ความสับสนย่อมเกิดขึ้นทันที



เราคือ ตัวแพร่
ถ้าสิ่งของไม่เป็นระเบียบ
การหยิบใช้ก็ติดขัด เสียเวลา



ผลลัพธ์ คือ
เรานำความพึงชานวนวย
ไปในทุกที่ที่เราไป



จนนำไปสู่ความคิด คำพูด
การกระทำที่ “มีก่ง่าย”
ขาดความ ยับยั้งชั่งใจ
ขาดสติ เกิดการกระทบกระทั่ง

ความรับผิดชอบพื้นฐาน ๓

๑. **รับผิดชอบระเบียบกาย** : กิริยามารยาทสุภาพ เรียบร้อย เหมาะสม กับกาลเทศะ
๒. **รับผิดชอบระเบียบสิ่งของ** : การจัดวาง ขนย้าย และรักษาของทุกชิ้น ให้ถูกต้อง ถูกทาง ถูกประเภท
๓. **รับผิดชอบระเบียบการงาน** : วางแผน ลำดับความสำคัญ และบริหาร เวลาในการรับผิดชอบระเบียบความคิด ทำงานอย่างเป็นระบบ

บทสรุปแห่งความสำเร็จ

“ผู้รักการจัดระเบียบด้วยตนเอง ย่อมบรรลุความสงบและความสำเร็จเอง”

การจัดระเบียบต้นทางแห่งความสงบเรียบร้อย..จนถึงอัสวะ

๔. การจัดระเบียบ : เป็นคุณธรรมที่ควบคุมพฤติกรรมทุกด้านตั้งแต่ขั้นพื้นฐานไปจนถึงความหลุดพ้นจากกิเลส

๓. การจัดระเบียบ : ผู้ใดทำแล้วย่อมเปี่ยมด้วยความเคารพและวินัย เป็นเหตุปัจจัยให้เข้าถึงธรรมได้ง่ายและรวดเร็ว

๒. การจัดระเบียบ : ผู้ใดทำแล้วจิตย่อมสงบ ไม่สับสนวุ่นวาย บังเกิดเป็นสมาธิ ที่ตั้งมั่นขึ้นภายในกาย

๑. การจัดระเบียบ : เป็นความสงบขั้นแรกในการฝึกฝนใจทุกรูปแบบ

“



เมื่อฝึกทำความสะอาดและจัดระเบียบด้วยตนเอง
อย่างถูกวิธีจนชำนาญ ซึมลึกเข้าสู่ภายในใจ
จนกระทั่งเป็นคุณธรรมที่ครอบคลุมการเจริญกุศลทุกชนิด
และควบคุมพฤติกรรมทุกด้าน
เป็นหนทางให้หลุดพ้นจากกิเลส ไปสู่บุคคลผู้เป็นเลิศ
เดินตามรอยพระบาทของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

”

เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน ทรงมอบ
“พระธรรม” และ “พระวินัย” ให้เป็นศาสดาแทนพระองค์
เพื่อเป็นหลักการปฏิบัติสู่ความสะอาดบริสุทธิ์ทั้ง กาย-วาจา-ใจ

- **พระธรรม** คือ คำสั่งสอนเพื่อความสะอาด ชำระใจให้ใสบริสุทธิ์ (ชำระล้างกิเลสภายใน)
- **พระวินัย** คือ ระเบียบปฏิบัติเป็นบทฝึกเพื่อความเป็นระเบียบ รักษาใจให้อยู่ในกรอบ (วางกรอบระเบียบภายนอกและภายใน)

มหาปรินิพพานสูตร ที.ม. (ไทย.มจร) ๑๐/๒๑๖/๑๖๔

พระธรรม

คือ คำสอนว่าด้วยอุดมการณ์ หลักการ และวิธีการปฏิบัติ เพื่อความสะอาดบริสุทธิ์ทั้ง กาย-วาจา-ใจ เมื่อคำสั่งสอนฝังลงในใจผู้ใด ผู้นั้นย่อมเกิดความพอใจที่จะคิด-พูด-ทำสะอาด หรือ คิดดี พูดดี ทำดี ให้ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนเกิดความก้าวหน้าไปตามลำดับดังนี้

ขั้นที่ ๑ : เมื่อปฏิบัติตามพระธรรม กาย วาจา ใจ ย่อมสะอาด

ขั้นที่ ๒ : เมื่อกาย วาจา ใจ สะอาด ใจย่อมใสสว่าง

ขั้นที่ ๓ : เมื่อใจใสสว่าง การรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวงย่อมเกิด

ขั้นที่ ๔ : เมื่อความรู้แจ้งเห็นจริงเกิด การคิดถูก พูดถูก ทำถูก ย่อมเกิด

ขั้นที่ ๕ : เมื่อคิดถูก พูดถูก ทำถูกเกิด ความเดือดร้อนเป็นทุกข์ย่อมหมดไปในที่สุด

พระวินัย

คือ ระเบียบปฏิบัติเพื่อควบคุม “กายและวาจา” ให้เรียบร้อย และเป็นระเบียบปราศจากโทษภัยทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เมื่อเราปฏิบัติตามพระวินัย จะเกิดกระบวนการขัดเกลาตามลำดับไป ดังนี้:

ขั้นที่ ๑ : เมื่อปฏิบัติตามพระวินัย กาย วาจา ย่อมเป็นระเบียบ

ขั้นที่ ๒ : เมื่อกาย วาจา เป็นระเบียบ กรรมชั่วใหม่ทางกาย วาจา ย่อมไม่เกิด

ขั้นที่ ๓ : เมื่อกรรมชั่วใหม่ไม่เกิด ความเดือดร้อนเป็นทุกข์ใหม่ย่อมไม่เกิด

ขั้นที่ ๔ : เมื่อทุกข์ใหม่ไม่เกิด ความเอื้อเฟื้อในการทำกรรมดีใหม่ตามพระธรรมย่อมเกิด

ขั้นที่ ๕ : เมื่อทำกรรมดีใหม่ตามพระธรรม ความเดือดร้อนเป็นทุกข์ย่อมหมดไปในที่สุด

เมื่อเรายึดมั่นในพระธรรมและพระวินัย

- ใจจะสะอาด สามารถแยกถูก-ผิด ควร-ไม่ควร ดี-ชั่ว บุญ-บาปได้ ย่อมจัดระเบียบการคิดเป็น (คิดดี)
- วาจาจะสะอาด ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ ย่อมจัดระเบียบการพูดเป็น (พูดดี)
- กายจะสะอาด ทำความสะอาด จัดระเบียบร่างกายได้ นำไปสู่ความสุภาพ ไม่ฆ่า ไม่ลัก ไม่ประพฤตินอกใจในกาม ย่อมจัดระเบียบการกระทำเป็น (ทำดี)

“เมื่อ ‘คิดดี พูดดี ทำดี’ เกิดเป็นกรรมดี
ธาตุในตัวจะถูกกลั่นให้สะอาดบริสุทธิ์ไปด้วย”



- ๑ วัดในพระพุทธศาสนาสร้างขึ้นมาด้วยแรงเคารพศรัทธาในคุณของพระรัตนตรัย
- ๒ รักษาต่อมาได้ เพราะปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด
- ๓ จะยังคงอยู่ต่อไปได้ หากชาวพุทธปฏิบัติกายวาจาใจตนเองให้สะอาดบริสุทธิ์ตามพระธรรมวินัย

ด้วยการปฏิบัติหน้าที่ชาวพุทธ ๔ คือ
 ศึกษารธรรม ปฏิบัติธรรม เผยแผ่ธรรม และปกป้องธรรม ให้สมบูรณ์

คบค้าสมาคมกันโดยธาตุ

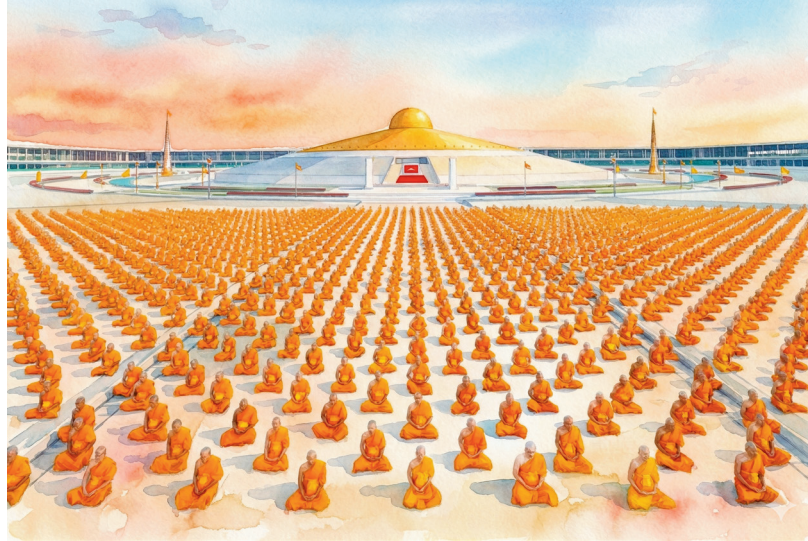


พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสว่า “สัตว์ทั้งหลายคบค้าสมาคมกันโดยธาตุอย่างเดียวกันคือ...ผู้มีอหยาตัยเลว คบค้าสมาคมกับ...ผู้มีอหยาตัยเลว...ผู้มีอหยาตัยงามคบค้าสมาคมกับ...ผู้มีอหยาตัยงามแม้ในอดีต...อนาคต...และปัจจุบัน... ก็...เป็นอย่างนี้”

จังกมสูตร ส.น. (ไทย.มจร) ๑๖/๙๙/๑๘๗-๑๘๙

เพราะฉะนั้น การที่วัดต่าง ๆ จัดกิจกรรมงานบุญใหญ่ขึ้นมา ก็เพื่อสร้าง “พลังดึงดูดแห่งความดี” ให้คนดี ๆ มารวมตัวกันทำความดี เมื่อคนดีมารวมตัวกันมากเข้าเป็นทีมใหญ่ พลังบุญนี้จะไปเปลี่ยนแปลงบรรยากาศของสังคม ประเทศชาติ และโลกให้ดีขึ้นตามไปด้วย

หากเราชวนคนมานั่งสมาธิรวมกันได้ถึงล้านคน ผลที่เกิดขึ้นนั้นอัศจรรย์นัก นอกจากเราจะได้ “กัลป์ธาตุ ๔” (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ในตัวของเราให้บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้นแล้ว สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัวที่ประกอบด้วยธาตุ ๔ ก็จะถูกกลั่นให้บริสุทธิ์ตามไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ก็จะบังเกิดความสงบร่มเย็นขึ้น น้ำดื่มบริสุทธิ์ขึ้น หรือแม้แต่สัตว์น้อยใหญ่ในบริเวณนั้นก็ยิ่งพลอยมีจิตเมตตา สงสารซึ่งกันและกัน



ยิ่งธาตุ ๔ ในตัวถูกกลั่นให้บริสุทธิ์ขึ้นมากเท่าไร
ธาตุ ๔ รอบตัวก็จะยิ่งบริสุทธิ์และสว่างไสวขึ้นเท่านั้น
นี่คือกลไกความจริงของโลกและธรรม
ที่เราต้องช่วยกันขยายพลังแห่งความบริสุทธิ์นี้ให้เต็มโลกให้ได้

การฝึกทำความสะอาดและจัดระเบียบด้วยตนเองอย่างถูกวิธี คือ
 กุศโลบายในการขัดเกลา ภาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์
 ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา

บทฝึกทำความสะอาด ระหว่างจัดระเบียบ	กลไกที่เกิดขึ้น ระหว่างการฝึก	ผลชำระกิเลส	บุญกิริยาวัตถุ ๓ เกิด
ใช้ร่างกาย แรงใจ ปิด กวาด เช็ดถู	ขจัดความเกียจคร้านมักง่าย เพื่อประโยชน์สุขของ ตนเองและผู้อื่น	ฆ่าความโลภ	ทาน (การให้)
จัด พับ เก็บ เป็นระเบียบ	ลดเหตุความขัดใจ ฝึกทำอะไรไม่โครมคราม อดกลั้นการพูดไม่เพราะ ลดการกระทบกระทั่ง	ฆ่าความโกรธ	ศีล (ความสำรวม)
มีสติทำงานประณีต ทุกขั้นตอน	ฝึกสติเก็บใจไว้ในตัว ให้มั่นคง	ฆ่าความหลง	ภาวนา (ความสงบ)

“การทำความสะอาด จัดระเบียบถูกวิธีด้วยตนเองจึงเป็นทางมาแห่งบุญ”

เมื่อฝึกทำความสะอาดจัดระเบียบด้วยตนเอง
ด้วยความเต็มใจอย่างมีสติรอบคอบ
จะทำให้ก่อเกิดเป็นบุญใหญ่ติดตัวไป ข้ามภพข้ามชาติ
เหมือนเงาติดตามตัวไปฉะนั้น

สิ่งที่จะติดตัวเราข้ามชาติ ๓ ประการ ใครไม่อาจแย่งชิงกันได้

๑. นิสัยดี-ไม่ดี ที่ทำจนติดเป็นความคุ้นติดใจไปภพหน้า
๒. บุญ-บาป ที่เคยทำไว้ เป็นพลังนำไปเกิดภพหน้า
๓. ธรรม-กิเลส ชิงกันกำกับใจ ตามกำกับการดำเนินชีวิตภพหน้า ฯลฯ

ปิยสูตร ส .ส. (ไทย. มจร) ๑๕/๑๕/๑๓๓

บุญ

คือ เครื่องชำระล้างกิเลส เป็นพลังงานบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นในใจมนุษย์
ทุกครั้งที่ตัดใจไม่คิดชั่ว พุดชั่ว ทำชั่วและตั้งใจคิดดี พุดดี ทำดี

๑. บุญโดยสภาพ : เป็นพลังงานบริสุทธิ์ชนิดหนึ่ง มีแต่คุณไม่มีโทษ
ยิ่งมาก ยิ่งดี

๒. บุญโดยเหตุ : เกิดขณะที่

๑) ตัดใจไม่คิด-พุด-ทำชั่ว เช่น รักษาศีล

๒) ตั้งใจคิด-พุด-ทำดี เช่น ให้ทาน

๓) ตั้งใจทำใจให้ผ่องใสด้วยการภาวนา อันเป็นเหตุให้ใจหยุดหนึ่ง
เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรม เกิดบุญหลังไหลขึ้นมาในใจเหมือน
กระแส น้ำ กระแสไฟฟ้า

๓. บุญโดยผล : มีฤทธิ์ฆ่ากิเลสได้

๑) ชำระล้างใจให้สะอาดมองเห็นได้

๒) ฆ่านิสัยชั่วร้ายให้สิ้นไปได้

๓) ทำให้ใจชุ่มเย็นสบาย นำความสุขความเจริญทุกชนิดมาให้ได้

ถ้ามนุษย์ใจเป็นบุญ คิดดี พูดดี ทำดี บรรยากาศทั้งโลกจะสดใสทั้งหมด
ธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ที่มีอยู่ แม้ในต้นไม้ใบหญ้า ในอากาศ แม้แต่ในดวง
อาทิตย์ ดวงดาว ดวงจันทร์ ในภูเขาที่พลอยมีรัศมีสีสนร์าเรียงไปด้วย ตามอำนาจ
บุญของคนที่อยู่ในโลกนี้ (สะอาดระเบียบ สร้างนิสัยประณีต)

แต่ถ้าคนโลภจัด โกรธจัด อิจฉาตาร้อนกันจัด จะด้วยเรื่องอะไรก็ตามที่
บาปมันท่วมมา บรรยากาศโหด บรรยากาศห่อเหี่ยวก็เกิดขึ้นกับตัวบุคคล แล้วยัง
ไม่พอ ทั้งโลกก็พลอยเป็นไปด้วย โลภจัด หลงจัด ถ้ากระทบกระทั่งกันหนัก
เข้าก็กลายเป็นโกรธจัด แล้วก็ทำสงครามกัน เมื่อเป็นอย่างนี้ ธาตุในตัวคน
แต่ละคนที่อยู่ในบรรยากาศนั้น ๆ ก็สกปรกเต็มที่ จึงระเบิดขึ้นมา กลายเป็นรบ
กัน แต่ว่าคนทั่วไปมองไม่ออกว่าทั้งหมดนี้เกิดจากความไม่บริสุทธิ์ของกาย
วาจา ใจ ของแต่ละคนเป็นต้นเหตุ (สกปรกไม่เป็นระเบียบ สร้างนิสัยมักง่าย)

เพราะฉะนั้นการที่จะแก้ไขโลกก็มีทางเดียว ทำอย่างไร?

ก็ให้แต่ละคนอยู่ในบุญ ตั้งใจละชั่ว ทำดี ทำใจให้ผ่องใส หรือกลับใจให้ผ่องใส

หลักก็มีเท่านี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ไว้แล้ว

(สะอาดระเบียบ รื้อฟื้นนิสัย แก้ไขปัญหาชีวิต พิชิตปัญหาโลก)

ตัวอย่างบทฝึก

การทำความสะอาดและจัดระเบียบด้วยตนเอง
ในชีวิตประจำวัน ที่เริ่มทำได้ทันที



สแกนเพื่อดูภาพบทฝึกขนาดใหญ่
www.dattajeewo.com

เก็บ แยก เพชรพลอย ทางมาแห่งนิสสัยดี

ทำไมเราจึงเรียก “ขยะ” ว่า “เพชรพลอย” เพราะขยะที่ถูกจัดการอย่าง ประณีต คือ เพชรพลอยที่เจียรระไนนิสสัยเราให้เกลี้ยงเกลา ขยะพิเศษนี้จึง มีคุณค่ามหาศาลในการหล่อหลอมจิตใจของทุกคนที่เข้ามาวัด เพชรพลอย นั้น เป็นวัตถุลำคัญในการหล่อหลอมนิสสัยที่ดีของสาธุชนและเจ้าหน้าที่วัดได้ เป็นอย่างดี จากการฝึกนิสสัยเรื่องความสะอาดและความเป็นระเบียบของ คุณยายอาจารย์ฯ บุคคลซึ่งเป็นผู้นำต้นแบบอันดีงามให้กับอุบาสก อุบาสิกา และสาธุชนของวัดพระธรรมกาย ส่งผลให้ทุกกิจกรรมของวัดล้วนมีขั้นตอนที่ แสดงถึงความเอาใจใส่ในเรื่องความสะอาดและการจัดระเบียบทรัพยากรที่มีอยู่ ให้เกิดประโยชน์และได้บุญสูงสุด

การแยกเพชรพลอยนี้ เป็นบทฝึกให้เจ้าหน้าที่และสาธุชนได้ฝึกสติเพื่อ
ทิ้งให้ถูกประเภทและฝึกคุณธรรม โดยเริ่มจากการทำความสะอาดและการจัด
ระเบียบจากภายนอกนำไปสู่ความสะอาดภายใน เพชรพลอยที่แยกไว้ดีแล้ว
สามารถนำไปสร้างคุณประโยชน์อย่างอื่นได้นานับการ



ในวัดพระธรรมกายจะมีจุดแยกเพชรพลอยแต่ละประเภท ดังนี้

 <p>เศษอาหาร</p> <p>เศษอาหาร น้ำแกง เปลือกผลไม้ น้ำแข็ง น้ำ ฯลฯ</p>	 <p>ขยะทั่วไป</p> <p>ทิชชู ถุงใส่อาหาร ถุงหิ้ว ถ้วยกระดาษ หลอด, โฟม ฯลฯ</p>	 <p>ขยะรีไซเคิล</p> <p>กระดาษ กระป๋อง, กล่องนม ขวดแก้ว ขวดพลาสติก แก้วพลาสติก ฯลฯ</p>	 <p>ขยะอันตราย</p> <p>หลอดไฟ ถ่านไฟฉาย กระป๋องสเปรย์ ของมีคม เศษแก้ว ฯลฯ</p>
---	---	--	--

การมีสติเก็บใจอยู่ในตัว แยกประเภทเพชรพลอยก่อนทิ้งทุกครั้ง เป็น
ทางมาแห่งบุญบารมีอันยิ่งใหญ่ติดตัวไปข้ามชาติ และเป็นการฝึกเอาใจเขามา
ใส่ใจเรา เนื่องจากต้องคำนึงถึงผู้มาพบเห็นและเจ้าหน้าที่ที่เก็บเพชรพลอย

เทคนิคในการลดขนาดเพชรพลอย

ช่วยเพิ่มพื้นที่ในถังขยะ สามารถบรรจุขยะได้มากขึ้น

การพับ ถุงขนม



ทำถุงขนมให้แบน
พับตามยาว



พับส่วนล่างไปด้านหน้า
ตามรอยประ



พับส่วนบนไปด้านหลัง
ตามรอยประ



พับกลับไปตามแนวทแยง
แล้วไขว้

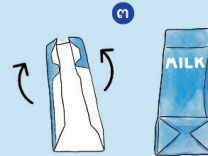
การพับ กล่องนม



ตีมนมหมดแล้ว
ดึงหลอดทิ้งในถังขยะทั่วไป



รีดกล่องนมให้แบน

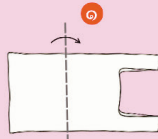


พับส่วนปีกกล่องเข้ากลาง

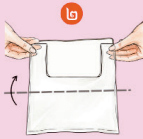


สอดปลายกล่อง
ใต้ฐานกล่อง

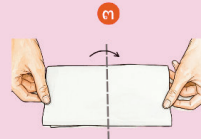
การพับ ถุงพลาสติก



คลี่ถุง รีดอากาศ
ทำถุงให้แบน



พับครึ่ง
ตามรอยประ



พับครึ่ง
ตามรอยประ



พับถุงให้เป็นสี่เหลี่ยม



การลดขนาดเพชรพลอย

ไม่ใช่ภาระ แต่เป็นการฝึกสติขณะเคลื่อนไหว
ใช้เวลาเพียง ๓๐ วินาที อยู่กับมือและใจของตนเอง
ฝึกความประณีตเพื่อรื้อนิสัย “หยาบหยา่ง” ให้กลายเป็น
ความละเอียดรอบคอบ

จึงขอเชิญชวนทุกท่านร่วมมือร่วมใจกัน ปลุกฝังนิสัยในการแยกเพชร
พลอยให้ถูกประเภท ให้เกิดกับตนเองและทุกคนรอบตัว เป็นต้นแบบที่ดีงาม
ของชาวโลก

การทำความสะดวก : เช็ด

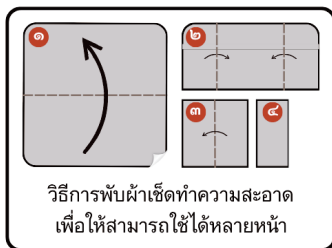


หลักการพื้นฐานในการเช็ด

- เลือกอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับพื้นผิว : เพื่อป้องกันความเสียหายต่อวัสดุ
- ทำความสะดวกจากบนลงล่างและจากในออกนอก : เพื่อไม่ต้องทำงานซ้ำซ้อนและสะดวกหมดจดทุกซอก ทุกมุม
- เช็ดไปในทิศทางเดียวกัน : เพื่อความสะดวกที่ทั่วถึงและไม่ทิ้งคราบ
- มีสติในการเช็ด ใจอยู่ในตัว

ขั้นตอนในการเช็ด

๑ เตรียมอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับพื้นผิวที่จะเช็ด



วิธีการพับผ้าเช็ดทำความสะดวก เพื่อให้สามารถใช้ได้หลายหน้า

การแยกประเภทผ้า :

เป็นสิ่งสำคัญมาก ควรแยก เพื่อป้องกันรอยขีดข่วนและความเหมาะสม เช่น ผ้าเช็ดโต๊ะหมู่บูชา, ผ้าถูพื้น, ผ้าเช็ดโต๊ะ เป็นต้น

๒ เช็ดอย่างถูกวิธี

- พับผ้าให้พอดีฝ่ามือ
- เช็ดจากด้านบนลงล่าง ตามซอกมุมและขาโต๊ะ
- หากเป็นพื้นไม้ให้เช็ดตามลายไม้
- เช็ดไปในทิศทางเดียวกัน

การทำความสะอาด : ซักผ้าสว่าง



หลักการพื้นฐานในการซักผ้าสว่าง

- แยกประเภทและล้างฝุ่น : เริ่มจากการตัดแยกผ้าตามระดับความสกปรก และล้างฝุ่นออกด้วยน้ำเปล่าก่อน เพื่อให้ง่ายต่อการซักในขั้นตอนต่อไป
- ทำความสะอาดอย่างเป็นระบบ : เลือกใช้อุปกรณ์และน้ำยาซักผ้าที่เหมาะสม ปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างเป็นลำดับ
- มีสติตลอดการซักผ้าสว่าง ใจอยู่ในตัว

ขั้นตอนในการซักผ้าสว่าง

- ๑ ล้างน้ำเปล่า : นำผ้าลงซักด้วยน้ำเปล่าก่อนเป็นลำดับแรก เพื่อล้างฝุ่นละอองที่ติดมากับผ้าออกให้หมด
- ๒ ขจัดคราบหนัก : หากผ้ามีคราบเปื้อนมาก ให้ใช้สบู่อครดขยี้บริเวณคราบนั้นและล้างออกด้วยน้ำเปล่าก่อนจะนำไปซักด้วยน้ำยาซักผ้า
- ๓ ซักด้วยน้ำยา : ซักผ้าด้วยน้ำยาซักผ้า โดยเริ่มขยี้จากบริเวณที่สกปรกมากที่สุดก่อน แล้วจึงซักให้สะอาดทั่วทั้งผืน
- ๔ ล้างและตาก : ล้างน้ำเปล่าให้สะอาดจนหมดฟอง บีบน้ำออกให้หมดแล้วจึงนำไปตากในที่ที่มีอากาศถ่ายเท

การจัดระเบียบ : วางรองเท้า



หลักการพื้นฐานในการวางรองเท้า

- หยิบก็ง่าย หายก็รู้ ดูก็งามตา
- มีสติในการวางรองเท้า ใจอยู่ในตัว

ขั้นตอนในการวางรองเท้า

- ๑ จัดรองเท้าให้สั้นรองเท้าชิดเส้นหรืออยู่ในระนาบเดียวกัน

จุดวางรองเท้า SHOES



การจัดระเบียบ : ต่อแถวรับอาหาร



หลักการพื้นฐานในการต่อแถวรับอาหาร

- **รักษาระยะห่างที่เหมาะสม** : ควรยืนห่างกันประมาณ ๑ ช่วงแขน เพื่อให้เคลื่อนตัวได้สะดวก ไม่เบียดเสียด และลดการปนเปื้อน
- **เตรียมความพร้อมล่วงหน้า** : เตรียมแจ้งจำนวนอาหารที่ต้องการรับให้ชัดเจน เพื่อความรวดเร็วในการเคลื่อนแถว และลดระยะเวลาในการรอ
- **สำรวจมีระเบียบและรักษาความสะอาด** : งดการพูดคุยกขณะยืนรอ เพื่อป้องกันละอองฝอยน้ำลาย และเป็นการรักษาบรรยากาศที่สงบเรียบร้อย
- **มีน้ำใจและเอาใจเขามาใส่ใจเรา** : ขยับขึ้นทันทีเมื่อพื้นที่ด้านหน้าว่าง พร้อมทั้งดูแลคนรอบข้าง โดยเฉพาะกลุ่มคนเปราะบาง เช่น สตรีมีครรภ์ หรือผู้สูงอายุ ให้ได้รับสิทธิพิเศษตามความเหมาะสม
- **มีสติตลอดการต่อแถวรับอาหาร ใจอยู่ในตัว**

ขั้นตอนในการต่อแถวรับอาหาร

- ๑ **สังเกตทางแถว** : มองหาคนสุดท้ายของแถวเพื่อเข้าคิวให้ถูกต้องเสมอ
- ๒ **เคารพกติกาอย่างเคร่งครัด** : ไม่ใช้สิ่งของวางจองคิว ไม่แทรกแถว และต่อท้ายแถวตามลำดับการมาก่อน-หลังเสมอ
- ๓ **รับอาหารแต่พอดี** : ตระหนักถึงผู้อื่นที่รอคิวยู้งานด้านหลัง ด้วยการรับอาหารในปริมาณที่พอเหมาะและรวดเร็ว

การจัดระเบียบ : นั่งให้เป็นระเบียบ

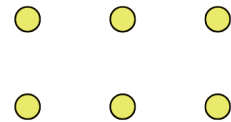
หลักการพื้นฐานในการนั่งให้เป็นระเบียบ



- **นั่งให้ตรงจุด** : นั่งตรงตามเส้นมาร์กหรือสัญลักษณ์ ไม่เหลื่อมแถว
- **นั่งให้ชิด** : ชับชิดคนข้างหน้าให้เต็มพื้นที่ เพื่อแบ่งพื้นที่นั่งให้ผู้อื่น
- **ไม่วางของขวาง** : เก็บสัมภาระให้เรียบร้อย ไม่เบียดบังพื้นที่ส่วนรวม
- **พร้อมใจยับ** : เมื่อคนหน้ายับ ให้เคลื่อนตามทันทีเพื่อรักษาความเป็นระเบียบ
- **มีสติในการนั่งให้เป็นระเบียบ ใจอยู่ในตัว**

ขั้นตอนในการนั่งให้เป็นระเบียบ

- ๑ **นั่งจากหน้าไปหลัง** : เข้าสู่พื้นที่แล้วเดินไปนั่งแถวหน้าสุดที่ยังว่างเสมอ
- ๒ **จัดแนวให้ตรง** : ก่อนนั่ง เช็กแถวหน้า-หลัง ซ้าย-ขวา ให้เป็นแนวเดียวกัน
- ๓ **เก็บของชิดตัว** : วางสัมภาระให้เรียบร้อย ไม่ให้ล้ำแนวแถวหรือทางเดิน



จุดสติ๊กเกอร์

เป็นตัวช่วยในการจัดระเบียบการนั่ง
ในกรณีที่มีผู้มาร่วมงานจำนวนมาก

การจัดระเบียบ : จอดรถ

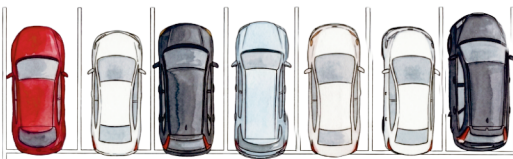
หลักการพื้นฐานในการจอดรถ



- จอดรถในพื้นที่ที่จัดไว้ : **ไม่จอดในพื้นที่ห้ามจอด** รวมทั้งริมถนนหรือไหล่ทางที่ไม่อนุญาตให้จอด
- จอดรถให้ขนานกับเส้น : ไม่ว่าจะเป็นการจอดเข้าช่อง หรือการจอดเทียบ
- ปฏิบัติตามป้ายและเครื่องหมายอย่างเคร่งครัด เคารพสัญลักษณ์และช่องจอดประเภทต่าง ๆ
- **ไม่จอดใกล้หัวมุมหรือทางเลี้ยว** หลีกเลี่ยงการจอดบริเวณหัวโค้ง จุดกลับรถ หรือทางแยกในลานจอดเพราะจะบดบังทัศนวิสัยทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
- มีสติตลอดการจอดรถ ใจอยู่ในตัว

ขั้นตอนในการจอดรถ

- ๑ สังกัดป้ายจราจร และประเภทช่องจอด
- ๒ จอดรถอย่างระมัดระวัง ในพื้นที่ที่เจ้าหน้าที่จัดให้ หลีกเลี่ยงพื้นที่ห้ามจอด หากต้องจอดซ้อนคัน ต้องเข้าเกียร์ว่าง และห้ามดึงเบรคมือเด็ดขาด



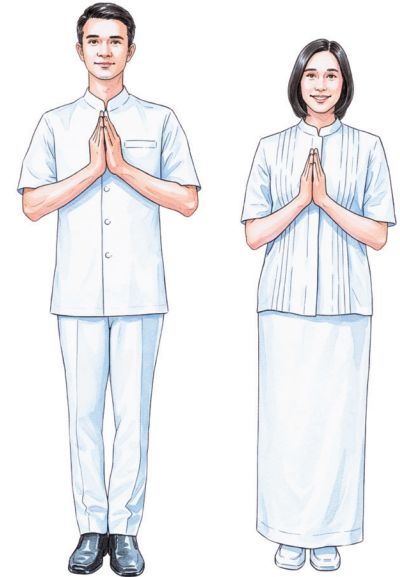
การแต่งกายมาวัด

เสื้อผ้า

- ควรเป็นสีขาวยิ่งชุด หรืออย่างน้อยก็เสื้อสีขาว
- เนื้อผ้า ไม่ควรโปร่งบาง หฐุหรราราคาแพงเกินไป
- การตัดเย็บควรให้หลวมพอดีตัว ไม่รัดรูป เพื่อสะดวกในการกราบไหว้พระและนั่งสมาธิ ผู้หญิงไม่ควรนุ่งกระโปรงสั้น

ทรงผม

- ผู้ชายควรตัดให้สั้น ถ้าไว้ยาวก็หวีให้เรียบร้อย
- ผู้หญิงจัดทรงให้พอดี ไม่โดดเด่นแปลกตา ผู้พบเห็นจะได้ไม่เกิดความคิดฟุ้งซ่าน



การตกแต่งร่างกาย

- ไม่ควรใช้น้ำมันใส่ผม หากจำเป็นควรเป็นชนิดที่มีกลิ่นอ่อนที่สุด
- น้ำหอม ควรเว้นเด็ดขาด
- การแต่งหน้า เขียนคิ้ว ทาปาก ทาเล็บ ฯลฯ จนเกินงาม ไม่ควรกระทำ
- เครื่องประดับราคาแพง เช่น แหวนเพชร นาฬิกาเรือนทองหรือสร้อยทองคำเส้นโต ๆ ฯลฯ ไม่ควรสวมใส่เด็ดขาด

วัตถุประสงค์การแต่งกาย คือ เพื่อกันอาย ป้องกันความหนาว-ร้อน และสัตว์ร้าย การทำตามระเบียบช่วยให้ไม่เกิดการเปรียบเทียบ ใจจะสบาย เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม ถูกวัตถุประสงค์การมาวัด

สะอาด ระเบียบ / ธรรมะ วินัย



นิสัยดี / ชาติบุริสุทธิ



ทาน คีล ภาวนา / บุญ





บทที่
๓

กลไกสำคัญ ในการแก้ไขตน เปลี่ยนโลก

ต้องมีครูดี ต้องมีสถานที่เหมาะสมในการฝึก

เมื่อเรารู้แล้วว่า...

ทุกการกระทำของชีวิตทั้งที่ดี และไม่ดีจะติดตามตัวไปข้ามชาติได้
แม้ตั้งใจทำดีแล้ว ก็ยังถูกความไม่รู้ (อวิชชา) ครอบงำอยู่
ก็เป็นเหตุให้ทำผิดพลาด สร้างความเดือดร้อน
ให้กับทั้งตนเองและผู้อื่นได้อย่างมหาดาล

**“เราจึงจำเป็นต้องอาศัยครูดี เป็นกัลยาณมิตร อบรมสั่งสอนให้เข้าใจ
เป็นต้นแบบ ทำให้ดู อยู่ให้เห็น เป็นกำลังใจให้ตลอด”**

แล้ว...

ครูดีท่านนั้น คือ ใคร? จะหาท่านได้อย่างไร ?

ครู คือ ผู้ควรแก่การเคารพ

ครู แปลว่า ผู้มีภาระหนัก หมายถึง

๑. ครู คือ ผู้ฝึกฝนอบรมตนมาอย่างหนักจนกระทั่ง
 - ๑) มีความรู้ ๒) มีความสามารถ ๓) มีศีลธรรมประจำใจมั่นคง
๒. ครู คือ ผู้ต้องมีภาระหนักในการฝึกฝนอบรมศิษย์ให้
 - ๑) มีความเก่ง และ ๒) มีความดี เช่นเดียวกับครูให้ได้

เพราะฉะนั้นชาวโลกพึงตระหนักในพระคุณของครู ในฐานะที่

- ๑) เว้นจากครูแล้ว เราอยากจะทำสิ่งชั่วและหยุดสู้โลกได้
- ๒) เว้นจากครูแล้ว เราก็อยากจะทำผิดนรกเปิดสวรรค์ให้ตนเอง และ
สั่งสมบุญ กุศลได้สมกับความเป็นมนุษย์

วุฒิธรรม ๔

๑. หาครุตีให้พบ

ครุตี คือ ครูที่มีความรู้ความสามารถทั้งทางโลกและทางธรรมดีจริง เป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในศีลในธรรมอย่างเคร่งครัด สามารถปิดนรก เปิดสวรรค์ของตัวเองได้ และมีเมตตาถ่ายทอดความรู้ความสามารถอย่างไม่ปิดบัง มีมหากรุณาต่อศิษย์ที่จะเคี่ยวเข็ญแก้ไขนิสัยมิตรเทียมม พัฒนานิสัยมิตรแท้ให้แก่ศิษย์ยอมเหน็ดเหนื่อย อย่างไม่เบื่อหน่าย เพื่อให้ศิษย์เป็นพลเมืองแก่โลกสืบไป

๒. รับฟังคำครูให้ชัด

ตั้งใจฟังคำสั่งสอนของครูต้นแบบโดยเคารพ ให้ความรู้จริง ถูกต้องพร้อมทั้งระเบียบปฏิบัติให้ชัด

๓. ครอบครองให้ลึก

ครอบครองของท่านทุกนัย ทั้งหยาบและละเอียด ส่วนได้ส่วนเสีย ข้อควรระมัดระวัง ทั้งขั้นตอนการฝึกหัดรัตกุมณวิถีว่าเป็นอย่างไร

๔. ทำตามครูให้ครบ

ทุ่มเทพฏิบัติตามแนวทางที่ได้พิจารณาไตร่ตรองดีแล้ว ทั้งฝึกให้เป็น ฝนให้ช้านาน อุปรมตนให้ได้ความประพฤติที่งามตามครูต้นแบบครบถ้วน มิฉะนั้นตนเองจะเป็นได้แค่คนขี้ไม้ คนฉาบฉวย คนเหยียบขี้ไก่ไม่ฝ่อ นั่นคือ เก่งทฤษฎี แต่สอบตกปฏิบัติ ชีวิตนี้จึงยากจะประสบความสำเร็จ ทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่ คนโง่

วุฒิธรรม

ธรรม เพื่อพัฒนาตนเอง ๔ ประการ

วุฒิธรรม ๔	คำอธิบาย
๑. หาครูดี ให้พบ	ตามหาท่านผู้ประพฤติชอบด้วยกาย-วาจา-ใจ ในเรื่องที่ดีตนต้องการจะฝึกฝนให้พบ เพื่อให้ท่านเป็นครูต้นแบบ
๒. รับฟังคำครู ให้ชัด	ตั้งใจฟังคำสั่งสอนของครูต้นแบบโดยเคารพ ให้ได้ความรู้จริงถูกต้อง พร้อมทั้งระเบียบปฏิบัติให้ชัด
๓. ตรองคำครู ให้ลึก	ตรองคำสอนของท่านทุกนัย ทั้งหยาบ-ละเอียด ส่วนได้-ส่วนเสีย ข้อควรระมัดระวัง ทั้งขั้นตอนการฝึกหัดรัดกุมถูกวิธีว่าเป็นอย่างไร
๔. ทำตามครู ให้ครบ	ทุ่มเทปฏิบัติตามแนวทางที่ได้พิจารณาไตร่ตรองดีแล้ว ทั้งฝึกให้เป็น ฝนให้ชำนาญ อบรมตนให้ได้รับความประพฤติที่ดีงามตามครูต้นแบบครบถ้วน

สถานที่ที่เหมาะสมในการฝึกตน คือ วัด

เพราะวัดเป็นศาสนสถานศักดิ์สิทธิ์ สำหรับประกอบภารกิจหลักอยู่ ๓ ประการ

๑. เป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์

- เป็นที่ประทับของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์
- เป็นที่บูชา เก็บรักษา พระพุทธรูป พระไตรปิฎก
- เป็นที่อยู่และเป็นที่สร้างบุคคลศักดิ์สิทธิ์ด้วยการบรรพชาอุปสมบท

๒. เป็นสถานที่ศึกษาศักดิ์สิทธิ์

- สอนวิชาปิตนรก เปิดสวรรค์ สุนิพพาน
- ศึกษาพระธรรมวินัยเพื่อใช้กำจัดทุกข์ ปราบกิเลสให้สิ้นโดยมีพระสงฆ์
อบรมสั่งสอน

๓. เป็นสถานที่ปฏิบัติศกดิ์สิทธิ์

- เป็นอุทยานชุมชนอันสงบ สะอาด เหมาะแก่การปฏิบัติธรรมวินัยที่ศึกษา มาดีแล้ว ทั้งตักบาตร รักษาศีล ๕ อุโบสถศีล ฝึกจงกรม มีสติเดินไปมาเก็บใจ ไว้ในกาย เจริญสมาธิภาวนา ทำใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย เป็นผลให้เข้าถึงธรรมกาย ซึ่งเป็นพุทธรัตนะภายในได้โดยเร็ว



ปฎิบัติตามวิธีใช้วัดอย่างไร?

ท่านเข้าวัดมาศึกษาวิชาศักดิ์สิทธิ์ จากครูศักดิ์สิทธิ์ เพื่อนำธรรมอันศักดิ์สิทธิ์ไปปฏิบัติ นอกจากการให้ท่านแล้วก็ตั้งใจศึกษาเรื่องการรักษาศีล จะได้สามารถควบคุมพฤติกรรมทางกายวาจาให้บริสุทธิ์ เหมาะแก่การทำสมาธิเจริญภาวนาให้ใจบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไป เพราะ

๑. สีเลนะ สุคะตัง ยันติ การรักษาศีลทำให้ไปสู่สุคติ : เมื่อตั้งใจรักษาศีลกันอย่างเต็มที่ดีแล้ว จะทำให้ไปดี หรือว่ามีอนาคตดี ชาตินี้ก็มีแต่ความเจริญรุ่งเรือง ไม่มีเวร ไม่มีภัย ตายแล้วก็ไปสวรรค์

๒. สีเลนะ โภคะสัมปะทา การรักษาศีลทำให้เกิดโภคทรัพย์ : ทำมาค้าขายเขาก็เชื่อเรา เพราะเราไม่โกงเขา สมบัติที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นโดยง่าย สมบัติที่เกิดแล้วก็ใช้ได้เต็ม เพราะทรัพย์ไม่ถูกผลาญไปกับอบายมุข จึงมีเวลามาทำงานได้มาก และ ไม่มีความกังวลในการใช้ทรัพย์

๓. สีเลนะ นิพพุติง ยันติ การรักษาศีลทำให้หลุดพ้นจากกิเลส
ไปพระนิพพาน : นิพพานขั้นต้น คือ สงบเย็น เมื่อมีศีลแล้วจะทำให้มีความ
สงบเย็น ชุ่มฉ่ำอยู่ในใจ ไม่ต้องหวาดผวอะไรทั้งสิ้น

ถึงคราวข้าวยากหามากแพง อาหารขาดแคลน ดินฟ้าอากาศแปรปรวน
เกิดโรคระบาด ปุ๋ย๋าทาหวดท่่านก็ใช้การถือศีล ๘ เป็นวิธีในการลดค่าใช้จ่าย
ไม่เป็นหนี้ในครัวเรือน และยังได้บุญอีกด้วย นอกจากจะกลั่นธำตุในตัวให้
บริสุทธิ์ ก็เป็นการกลั่นแผ่นดินให้บริสุทธิ์ตามไปด้วย บุญจะช่วยทุเลาวิฤต
ต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในโลกตอนนี้

ศีล ๘

การรักษาศีล ๘ ต่างจากการรักษาศีล ๕ ตรงที่เป็นการระวางรักษาตน ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศเป็นจริยธรรมที่อยู่เหนือกว่ามนุษย์ทั้งหลาย... จึงเหมาะสำหรับฝึกตนให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จะรักษาในบางโอกาส หรือ รักษาเป็นประจำก็ได้ ข้อปฏิบัติต่างกับศีล ๕ ในข้อ ๓ และเพิ่มข้อ ๖-๗-๘ คือ

๑. เว้นจากการทำลายชีวิต
๒. เว้นจากการถือเอาของที่เจ้าของมิได้ให้
๓. เว้นจากกรรมอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์
๔. เว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ
๕. เว้นจากของมีนเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทและการขาดสติ
๖. เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล ตั้งแต่เที่ยงจนอรุณขึ้นใหม่

๗. เว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี ดูกาการเล่นต่าง ๆ อันเป็น
ข้าศึกแก่กุศล ตลอดจนลูบไล้ ทัดและประดับตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้
ของหอม เครื่องย้อม เครื่องทา

๘. เว้นจากการนอนที่นอนอันสูงใหญ่ ภายในยัดด้วยนุ่นและสำลี

ธรรมะทุก ๆ คำที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงนำมาตราสสอนชาวโลกนั้น
ล้วนสะอาดบริสุทธิ์ วินัยที่บัญญัติไว้ดีแล้ว ผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติตามย่อมนสามารถ
บรรลุธรรมอันเป็นเครื่องขจัดทุกข์และกิเลสให้หมดไปได้เช่นเดียวกับ
พระองค์

เพราะฉะนั้นวัดจึงเป็นแหล่งผลิต “มิตรแท้” ให้แก่โลก คนที่ผ่านการฝึกจากวัด
คือ ผลผลิตทางศีลธรรมที่งดงาม เป็นพลเมืองที่ทรงคุณค่าและน่าภาคภูมิใจ
ของประเทศ

เมื่อวัดคือ ศาสนสถานศักดิ์สิทธิ์ แต่สิ่งที่หลายคนมองข้ามคือ “การทำความสะอาด จัดระเบียบ” ซึ่งเป็นพื้นฐานแรกของการฝึกนิสัยดี หากบริเวณภายในวัด คือ ห้องครัว ห้องน้ำ และพื้นที่หน้าพระประธานสกปรก ไม่เป็นระเบียบ บรรยากาศศักดิ์สิทธิ์จะหายไปทันที

การร่วมกันรักษาวัดให้สะอาดและเป็นระเบียบของชาวพุทธ จึงเป็นการช่วยกันแสดงความเป็นเจ้าของวัด เจ้าของพระพุทธศาสนา เมื่อฝึกทำความสะอาดจัดระเบียบที่วัดแล้ว ต้องกลับไปทำความสะอาด จัดระเบียบที่บ้านเช่นเดียวกัน จึงเรียกได้ว่าเป็นเจ้าของบ้าน และเป็นเจ้าของแผ่นดินโดยแท้จริง

ครู / วุฒิธรรม ๔



สะอาด ระเบียบ / ธรรมะ วินัย



นิสัยดี / ชาติบุริสุทธิ



ทาน คีล ภาวนา / บุญ



ความสุขความสำเร็จ / สันติภาพโลก

วัตถุประสงค์การสร้างวัด

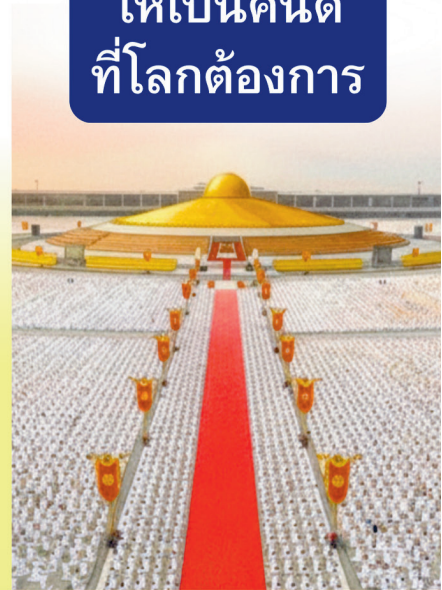
สร้างวัด
ให้เป็นวัด



สร้างพระ
ให้เป็นพระแท้



สร้างคน
ให้เป็นคนดี
ที่โลกต้องการ



พุทธบุตร ต้องเป็นหนึ่งเดียวกัน
เหมือนดวงตะวันที่มีดวงเดียว

พุทธบริษัท ๔ ต้องเป็นหนึ่งเดียวกัน
เหมือนดวงตะวันที่มีดวงเดียว

บรรณานุกรม

๑. มหาวิทยาลัยศิลปากรราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙. พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาวิทยาลัยศิลปากรราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากรราชวิทยาลัย.

๒. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๔๓. พระไตรปิฎกภาษาไทยและอรรถกถาแปล. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

๓. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). ๒๕๕๓. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร : เอส อาร์ พรินติ้ง แมส โปรดักส์.

๔. กองวิชาการอาศรมบัณฑิต มูลนิธิธรรมกาย. ๒๕๕๓. คัมภีร์ปฏิรูปมนุษย์ ภาควัดออบอุ้น. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งศิลป์การพิมพ์.

๕. พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต). ๒๕๕๓. พจนานุกรมเพื่อการศึกษาศาสนาพุทธศาสตร์ “คำวัด”. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.

๖. ราชบัณฑิตยสถาน. ๒๕๔๖. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๖. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

เจ้าภาพร่วมอนุโมทนาบุญ

สพพทาน์ ธम्मทาน์ ชินาติ
การให้ธรรมทาน ชนะการให้ทั้งปวง



น้อมกตัญญูบูชาธรรม

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

หลวงพ่อดัมมชโย (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

หลวงพ่อทัตตชีโว (เผด็จ ทตฺตชีโว)

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาทองสุข สำแดงปิ่น

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง

เจ้าภาพกิตติมศักดิ์พิเศษสุด

คุณวรรณ-ดร.ประกอบ จิรกิติ

เจ้าภาพกิตติมศักดิ์

คุณไพศาล ทวีชัยถาวร - คุณเสาวณี หิรัญยศิริ

ห้างทองทวีชัย 5 ทุกสาขาและบริษัทในเครือ

คุณปัทมา สุวรรณประทีป - คุณวัลลภ เซาวนะปัญญา

คุณบุญชื่น - คุณหทัยรัตน์ - คุณไพโรจน์ วิทยเบญจางค์

ครอบครัววิวัจจรรานุกูล

เจ้าภาพกิตติมเสริม

พระวิชัย ลีรัชโย, บุญญวีร์-ธรินันท์-นิชานันท์ ศรีประเสริฐยิ่ง

คุณวลัยพร-ทรงภัทร-รติบดี ศิลสุทธิ, คุณไสส่อง-สุธาทิพย์ เวียงคำ

คุณชยาภรณ์ เซาวนะปัญญา, คุณรัชพันธ์ - คุณบงกช มาอินทร์

เจ้าภาพกิตติมไส

พระมหาธีระชัย ธีชชโย

พระโอภาส ปญญาโก

พระภาค รัววัฒนโธ

พระมหาอรธพล กุลสิทธิ์

พระมหานภดล คมภีรธมโม

พระวราชัย วรชโย

พระวิชาญ ภทฺธมาโณ

พระไตรพร ฝรณปญโย

พระชาลี วัสธโร

พระกมล โสภิต คุณพ่อสง่า-คุณแม่สุนีย์-กานดา แสงทองพินิจ

คุณกันณปรังชญ์ โสภานุญ

คุณชนินดา สว่างวารีสกุล

คุณเกวลี จงรวมกลาง

คุณชนกานต์ บุญญฤทธิ์

คุณเจติยา พรทาบทอง

คุณน้ำฝน พูลศิริ

คุณปิยะวรรณ นราธรรม

คุณมาฆมาส ศิลาคุปต์

ผศ.ทพญ.ดร.นภา สุขใจ

คุณไพจิตร เครือบุญ

คุณอนุวัฒน์ เสนากลาง

คุณกฤติกา บุญศรี

คุณเพชรพล สุขสำราญ - คุณอรณา ลืมศิลา

คุณกมลวรรณ - คุณกมลลักษณ์ แสนหมุด

คุณแสงชัย แซ่ต่อ - คุณศิริพร ทองศิริ

ครอบครัวชัยวงศ์

ครอบครัวสมคิดเลิศ

ครอบครัวชมเชย - ยงยุทธ

คุณธนธรรณ ด้วงพิทักษ์ , คุณสหพล - คุณสหรัฐ ดีเลิศยืนยง

คุณชุมศรี เกื้อะเจริญ - คุณอรนุช สีสด

คุณวรรณิตา รอดความทุกข์

คุณอาทิตย์ยา - คุณเปรม - คุณบัวบุญ ปัญญาโกวิทกุล

คุณธนกฤต จุฑะกาญจน์ - คุณทิตยาภรณ์ ศรีรัตน์

คุณภววัฒน์กุล ภูทับทิมธนพัฒน์ - คุณรชนิกร สุกเกลี้ยง

คุณปาณิศา ลิสุวรรณ - คุณอภิชาติ ศุภกิจโยธิน

รื้อฟื้นนิสัย แก้ไขปัญหาชีวิต พิชิตปัญหาโลก

พระเมตต์จ ทตฺตชีโว

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ : 978-616-631-579-0

ที่ปรึกษา พระครูสังฆรักษ์อนุรักษ โสติโก

พระพิสุทธิ จานสุโท

ผศ.สมสุดา ผู้พัฒน์ (Ph.D)

บรรณาธิการ

กัลฯ กันณปรัชญ์ โสภาบุญ

อุบาสิกาชนกานต์ บุญญฤทธิ์

อุบาสิกามลวรรณ แสนหมุด

อุบาสิกาเจติยา พรทาบทอง

อุบาสิกาเกวสี จงรวมกลาง

อุบาสิกาธรินันท์ ศรีประเสริฐยิ่ง

อุบาสิกาชนิดา สว่างวาริสกุล

อุบาสิกาหน้าฝน พูลศิริ

ออกแบบปก

อุบาสิกาเจติยา พรทาบทอง

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ออกแบบรูปเล่ม

อุบาสิกาหนันทิยา แสนจันทร์

พิมพ์ครั้งแรก

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

จำนวนที่พิมพ์

๑๐,๐๐๐ เล่ม

ลิขสิทธิ์

วัดพระธรรมกาย อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐

จัดพิมพ์โดย

กองวิชาการ อาศรมบัณฑิต วัดพระธรรมกาย

พิมพ์ที่

บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด

เมตต์จ ทตฺตชีโว.

รื้อฟื้นนิสัย แก้ไขปัญหาชีวิต พิชิตปัญหาโลก.-- ปทุมธานี :
กองวิชาการ อาศรมบัณฑิต วัดพระธรรมกาย, 2569.
112 หน้า.

1. พุทธศาสนา -- คำสั่งสอน. I. นันทิยา แสนจันทร์,
ผู้วาดภาพประกอบ. II. เจติยา พรทาบทอง, ผู้วาดภาพ
ประกอบร่วม. III. ชื่อเรื่อง.

294.34

ISBN 978-616-631-579-0

สะอาด | ระเบียบ



ติดตามธรรมะและสาระดี ๆ ที่
เพจหลวงพ่อดัตตชีโว
www.dattajeewo.com