

บทที่ 4

การทำหน้าที่

กัลยาณมิตร

ความนำ

หน้าที่ของกัลยาณมิตรนั้นแบ่งออกเป็นหน้าที่ใหญ่ๆ 2 ด้าน คือ หน้าที่การเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเอง และการทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น การจะทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้ได้ดีนั้นบุคคลจำเป็นต้องพัฒนาตนเองให้เป็นกัลยาณมิตร อีกทั้งยังต้องปลูกฝังอุดมการณ์เพื่อการเป็นกัลยาณมิตรและเข้าใจกระบวนการทำงานของกัลยาณมิตรอีกด้วย

ในบทนี้ ได้แบ่งเนื้อหาหลักๆ ออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 กล่าวถึง การทำหน้าที่กัลยาณมิตรซึ่งจำแนกเป็นการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง และการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น ส่วนที่ 2 เป็นการตอกย้ำการทำหน้าที่กัลยาณมิตรโดยมีเนื้อหาตามลำดับดังนี้

เนื้อหาในบท

4.1 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง

- 4.1.1 พระพุทธรูป 3 ประการ ต้นแบบคุณธรรมพื้นฐาน
- 4.1.2 การฝึกฝนตนเองของกัลยาณมิตร
- 4.1.3 การบ้าน 10 ข้อ

4.2 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น

- 4.2.1 ไม่สร้างความเดือดร้อน
- 4.2.2 แนะนำธรรมะและแจ้งข่าวบุญ
- 4.2.3 รักษาใจให้ผ่องใสขณะทำหน้าที่
- 4.2.4 การวางตัวของกัลยาณมิตร
- 4.2.5 ถ้อยคำที่ควรพูดในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร
- 4.2.6 วาจาสุภาสิตกับการทำหน้าที่กัลยาณมิตร
- 4.2.7 ลักษณะของการทูตที่ดี 8 ประการ

4.3 อุดมการณ์ของการเป็นกัลยาณมิตร

- 4.3.1 กัลยาณมิตรกับความเป็นพระโพธิสัตว์
- 4.3.2 กัลยาณมิตรกับสันติภาพโลก

4.4 กระบวนการและขั้นตอนการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

- 4.4.1 หลักอิทธิบาท 4
- 4.4.2 ขั้นตอนการทำหน้าที่กัลยาณมิตร
- 4.4.3 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรในยุคข้อมูลข่าวสาร
- 4.4.4 อุปสรรคของการเป็นกัลยาณมิตร

แนวคิด

1. ก่อนสอนคนอื่นต้องสอนตนให้ดีกว่าก่อน หมายถึง การจะแนะนำคนอื่นให้เป็นคนดี หรือเข้าสู่กระแสธรรมได้นั้น กัลยาณมิตรจะต้องฝึกฝนตนเองอย่างยิ่งยวด และเข้มงวดกวดขันต่อตนเอง จนรู้สึกว่าเป็นต้นแบบ ทั้งทางกาย วาจา ใจ ได้อย่างไม่มีที่ตำหนิ ต้นแบบที่ดีมีค่ากว่าคำสอนนับหมื่นนับล้านคำ การทำดีให้ดู และพูดจาในสิ่งที่เป็นอรรถเป็นธรรม เป็นบุญกุศลอยู่เสมอจะทำให้คนรอบข้างสัมผัสได้ถึงความเป็นผู้นำเลื่อมใส ความศรัทธาเลื่อมใสนำไปสู่การอยากประพฤติปฏิบัติธรรม โดยไม่มีข้อแม้ข้ออ้างและเงื่อนไข การฝึกฝนตนบนเส้นทางของกัลยาณมิตร จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ยิ่งฝึกตนได้ดีเพียงไร นั่นคือ แสงสว่างที่ส่องนำทางสรรพสัตว์ให้มองเห็นแสงสว่างของชีวิต และเห็นทางไปสู่สวรรค์นิพพาน กัลยาณมิตร คือ ผู้ให้อย่างแท้จริง ชาวโลกทั่วไป อาจให้วัตถุสิ่งของให้การสงเคราะห์ในเรื่องอาหาร ความเป็นอยู่ หรือเสื้อผ้าอาภรณ์ ให้ความรู้เพื่อเพิ่มพูนสติปัญญา แต่กัลยาณมิตรผู้แนะนำให้รู้จักความจริงของชีวิต คือ ผู้ให้แสงสว่างแก่โลก นับว่าเป็นผู้ให้เส้นทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง นั่นคือ เส้นทางที่จะนำไปสู่สวรรค์และนิพพาน ชาวโลกทั่วไปช่วยเหลือกัน ให้กันได้เฉพาะความสุขและความสะดวกสบายในชาตินี้ แต่กัลยาณมิตร สามารถให้ความสุขข้ามชาติ คำพูด และการกระทำ คือ สิ่งที่มีอิทธิพลและเครื่องวัดความเป็นกัลยาณมิตรได้ง่ายที่สุด กัลยาณมิตรจึงต้องรู้จักวิธีการพูดที่นำไปสู่ความเป็นพุทธสันติ

2. การบังเกิดขึ้นของกัลยาณมิตรไม่ใช่สิ่งที่จะบังเกิดขึ้นได้ง่าย ต้องมีการปลูกฝังอุดมการณ์ของความเป็นผู้ให้ ปลูกฝังความเสียสละ ความอดทน และมหากรุณาอย่างยิ่งยวดมาเป็นเวลายาวนาน

3. การกระทำใดๆ ในโลกนี้ที่จะไม่มีปัญหาหรืออุปสรรค ย่อมไม่มี จะทำดีหรือชั่ว ทำบุญหรือบาปก็ต้องมีอุปสรรคทั้งนั้น การทำหน้าที่กัลยาณมิตรก็เช่นเดียวกัน ย่อมประสบปัญหามากบ้างน้อยบ้างซึ่งถือเป็นเรื่องเป็นธรรมดา แต่ถ้ามองว่านั่นคือ เครื่องพิสูจน์ว่า เราจะเป็นนักสร้างบารมี ยอดกัลยาณมิตรของโลกที่สมบูรณ์ได้หรือไม่

4. ความอดทนเป็นหัวใจหลักในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร และเป็นคุณธรรมที่จะพิชิตเป้าหมายอันสูงสุด คือ การทำตนและคนอื่นให้ได้บรรลุผลานิพพาน นอกจากหน้าที่ คุณสมบัติ รวมถึงรายละเอียดต่างๆ ของกัลยาณมิตรที่กล่าวมาแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่กัลยาณมิตรจะต้องปลูกฝังอุดมการณ์ของการเป็นกัลยาณมิตร เข้าใจกระบวนการในการทำหน้าที่ และบทบาทของการเป็นกัลยาณมิตรอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ และสามารถฝึกฝนตนเองบนเส้นทางของกัลยาณมิตรได้อย่างถูกต้อง และสมบูรณ์
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ตระหนักถึง การฝึกตนเองอย่างยั่งยืน เพื่อก้าวขึ้นสู่ความเป็นกัลยาณมิตรในอุดมคติของชาวโลก
3. เพื่อให้นักศึกษาได้ตระหนักถึง ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรต่อตนเอง
4. เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าใจหลักในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรที่สมบูรณ์แบบ
5. เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จัก การวางตัวของกัลยาณมิตร และการพูดที่นำไปสู่ความสำเร็จของการเป็นผู้ให้แสงสว่างแก่ชาวโลกอย่างแท้จริง
6. เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าใจอุดมการณ์ที่ดีงาม อันนำไปสู่การเป็นกัลยาณมิตรของโลก
7. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจกระบวนการทำงาน เพื่อการเป็นกัลยาณมิตร
8. เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จักภาพรวมในอุปสรรคของการเป็นกัลยาณมิตร พร้อมวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น
9. เพื่อให้นักศึกษาเกิดกำลังใจที่จะเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะทำหน้าที่กัลยาณมิตร

บทที่ 4

การทำหน้าที่กัลยาณมิตร

4.1 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง

ผู้ได้ชื่อว่ากัลยาณมิตร หมายถึงผู้ที่อุดมด้วยคุณธรรม ความดีทั้งภายใน และภายนอก การจะประสบความสำเร็จในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่นนั้น ต้องเริ่มต้นที่ตัวเองก่อน เหมือนดังพระสัมมาสัมพุทธเจ้าครั้งเสด็จออกผนวช เพื่อแสวงหาโมกขธรรม แล้วก็มุ่งมั่นทำพระนิพพานให้แจ้ง เมื่อได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า และทรงทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้แก่ตนเอง จนได้ชื่อว่าเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวิชาและจรณะ ทรงทำหน้าที่ยอดกัลยาณมิตร แก่มนุษย์ เทวดา พรหม รวมไปถึงสรรพสัตว์อีกมากมายนับไม่ถ้วน ตราบวันเสด็จดับขันธปรินิพพาน การทำหน้าที่ยอดกัลยาณมิตร แก่เหล่าเวไนยสัตว์ของพระองค์ จึงประสบความสำเร็จเกินควรเกินคาด

4.1.1 พระพุทธคุณ 3 ประการ ต้นแบบคุณธรรมพื้นฐาน

การฝึกฝนและพัฒนาให้เป็นผู้มีความเป็นกัลยาณมิตรตามหลักคุณธรรมพื้นฐานของนักสร้างบารมี ได้แก่ (1) ความมีวินัย (2) ความเคารพ และ (3) ความอดทน

คุณธรรมพื้นฐานทั้ง 3 ประการนี้ ถอดแบบมาจากพระพุทธคุณ 3 ประการ กล่าวคือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีพระคุณสามประการ ได้แก่ (1) พระบริสุทธิคุณ เพราะมีวินัย คือ ศีล ที่เข้มข้น (2) พระปัญญาธิคุณ เพราะมีความเคารพ อ่อนน้อม ถ่อมตน จับดีผู้อื่นจนเกิดดวงปัญญา (3) พระกรุณาธิคุณ ทรงมีความอดทนอดกลั้น ต่อสิ่งที่มากระทบจนเกิดความเมตตาว่าสิ่งเหล่านั้น มีความเกิดและดับเป็นธรรมดา

การที่เรามีคุณธรรม 3 ประการนี้อยู่ในใจไม่ว่าเราจะอยู่ในสังคมไหน ตำแหน่งไหน ก็สามารถอยู่ได้อย่างเป็นสุข และมีเป้าหมาย หากพลาดพลั้งประสพอุปสรรค หรือข้อขัดแย้ง กระทบกระทั่งกัน จงกลับไปที่เดิม คือ คุณธรรมขั้นพื้นฐาน และ

เราจะสามารถสร้างความคิด สร้างบารมีอย่างเป็นสุข พระพุทธเจ้าท่านพระองค์เป็นผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐเป็นอันมากยากที่จักพรรณนาให้สิ้นสุดได้โดยง่าย

แต่เมื่อประมวลกล่าวเฉพาะ พระคุณที่เป็นใหญ่ เป็นประธานแห่งพระคุณทั้งปวง พระคุณอันยิ่งใหญ่มี 3 ประการ คือ

1. พระบริสุทธิ์คุณ คือ พระพุทธองค์ทรงมีพระทัยบริสุทธิ์ สะอาดหมดจดจากอาสวกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย ไม่มีความขุ่นมัว เศร้าหมอง ภายในพระทัยทรงดำรงอยู่อย่างคงที่ไม่แปรผันท่ามกลางอารมณ์ที่กระทบกระทั่งกันจากภายนอก ไม่ว่าจะดีหรือร้าย แต่พระทัยของพระพุทธเจ้าก็บริสุทธิ์อยู่มั่นคงอยู่อย่างนั้นไม่แปรผัน

2. พระปัญญาธิคุณ คือ พระพุทธองค์ทรงมีพระปัญญารอบรู้ ถึงความจริงแห่งสิ่งทั้งหลาย ความเป็นจริงของสิ่งเหล่านั้นว่าเป็นอย่างไร ก็ทรงทราบชัดถึงความจริงเหล่านั้น และนำความจริงเหล่านั้น มาเปิดเผยชี้แจงแสดงแก่โลก ตามพื้นเพแห่งอริยาศัยของบุคคลเหล่านั้น

3. พระมหากรุณาธิคุณ คือ ทรงกอบปรีย์ด้วยความกรุณา ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่ทรงเลือกชาติ ชั้น วรรณะ แต่ประการใด แม้แต่ในศีลของพระองค์ก็ทรงบัญญัติให้คงเว้นไม่ทำสิ่งมีชีวิตให้ตกลงไป และทรงแนะนำให้แผ่เมตตาจิต ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข อันเป็นเป้าหมายของการดำรงชีวิตของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งเมื่อกกล่าวโดยนัยที่รู้กันแพร่หลายทั่วไปแล้ว พระคุณของพระพุทธเจ้าก็สรุปรวมไว้ที่ นวหรรษทั้ง 9 ประการ อย่างที่สวดสรรเสริญว่า “แม้เพราะ อย่างนี้ อย่างนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ทรงถึงพร้อมด้วยวิชา คือ ความรู้และจรรยา คือ ความประพฤติเป็นผู้เสด็จไปแล้วด้วยดี เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า เป็นครูผู้สอนของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์” (พระเทพดิลก (ระแบบ จิตฺตญาณโณ), 2534: 22-23)

พระเผด็จ ทตฺตชีโว ให้หลักในการฝึกคุณธรรมพื้นฐาน 3 ประการ คือ ความมีวินัย ความอดทน ความเคารพ โดยฝึกผู้เรียน 3 ประการ คือ

1. ฝึกให้รักการควบคุมตน รังเกียจการเอาแต่ใจตัว ไม่ทำร้ายทำลายตนเอง คนอื่น สิ่งของ แล้วบังเกิดเป็นคุณธรรม คือ ความมีวินัย ซึ่งเป็นการทำความดีสากลขั้นพื้นฐาน 4 ประการ คือ

- 1) รักความสะอาด
- 2) รักความเป็นระเบียบ
- 3) รักความสุภาพนุ่มนวล
- 4) รักความตรงเวลา

2. ฝึกให้รักการพึ่งตนเอง โดยให้ทำงานด้วยตนเอง สนุก และเห็นคุณค่าของการทำงานนั้นๆ แล้วบังเกิดเป็นคุณธรรม คือ ความอดทน

3. ฝึกให้รักการจับถูก รังเกียจการจับผิดผู้อื่น รักการแก้ไขตนเอง รักการยกย่องคนดีมีฝีมือ แล้วบังเกิดเป็นคุณธรรม คือ ความเคารพ (พระเผด็จ ทตฺตชีโว, 2555: 42-43)

4.1.2 การฝึกฝนตนเองของกัลยาณมิตร

ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร คือ ผู้ที่รักในการฝึกฝนตนเอง ทั้งกาย วาจา ใจ หมั่นปรับปรุงแก้ไขตนเองในทุกรูปแบบ ยอมสละทิฐิมานะ อันจะเป็นอุปสรรคต่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตร มองเห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นแก่ตนเอง เกิดขึ้นแก่ผู้ที่ตนเองจะออกไปทำหน้าที่แนะนำ แสงสว่างแห่งธรรม และประโยชน์อันยิ่งใหญ่ที่เกิดขึ้นต่อมนุษยชาติ ดังนั้นเราจำเป็นต้องศึกษาหลักธรรม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของการเป็นกัลยาณมิตรที่ดีเอาไว้ ตามหลักกัลยาณมิตรธรรมที่กล่าวถึงในบทที่ 2 โดยมีรายละเอียดการฝึกฝน ต่อไปนี้

หลักการฝึกตนให้มีคุณสมบัติของกัลยาณมิตรทั้ง 7 ประการ มีดังนี้

1. การฝึกตนให้เป็นคนน่ารัก การที่กัลยาณมิตรจะมีลักษณะอย่างนี้ได้ จะต้องฝึกกิริยามารยาทให้เรียบร้อย นุ่มนวล สง่างามในทุกอิริยาบถทุกบรรยากาศ มีอัธยาศัยดีงามชอบให้ความช่วยเหลือ แม้ไม่หล่อ ไม่สวย หากมีความสะอาดทั้งกาย วาจา ใจ ก็สามารถผูกใจคนทั้งโลกไว้ได้

กายสะอาด ไม่ได้หมายความว่าสะอาดด้วยการฟอกสบู่ตัว และ
นุ่งห่มเสื้อผ้าที่สะอาดเรียบร้อย แต่หมายถึงการไม่แปดเปื้อนด้วยอบายมุขทั้งหลาย
ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่เจ้าชู้ เล่นहुเล่นดา เป็นต้น

วาจาสะอาด คือ รู้จักสำรวมในการพูด ไม่พูดเพ้อเจ้อ ส่อเสียดให้ร้อนหู
ร้อนใจ พูดให้ถูกกาลเทศะ และบุคคล

ใจสะอาด เป็นความบริสุทธิ์ที่อยู่ภายใน แม้มองไม่เห็นก็รู้ได้ จากกิริยาอาการ
ที่แจ่มใสร่าเริง ไม่มีลับลมคมใน ความน่ารักของนักปฏิบัติธรรม และกัลยาณมิตร
มีความละเอียดอ่อนลึกซึ้งแฝงอยู่มากมาย ไม่ใช่เพียงผิวเผินอย่างชาวโลกทั่วไป
เป็นความน่ารักที่ไม่มีความเสื่อมสลายไปตามวัย ตามสังขาร สมควรที่สาธุชน
ทั้งหลาย จะฝึกตัวให้ได้คุณสมบัติเช่นนี้ไว้ เพื่อประโยชน์แก่ตัวเอง และเป็น
แบบอย่างแก่คนรุ่นหลัง

กัลยาณมิตรที่มีคุณสมบัติข้อนี้ อุปมาเหมือน**พระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ**
มีความสว่างไสว ชุ่มเย็น ชวนมอง เป็นที่ชื่นชอบของคนทั้งหลาย

2. การฝึกตนให้เป็นคนน่าเคารพ คำว่า ครู เป็นคำเดียวกับ คำว่า คารวะ
แล้วแผลงมาเป็น เคารพ คำว่า ครู ในที่นี้ แปลว่า ตระหนัก คือ อุดมด้วยปัญญา
ทั้งทางโลกและทางธรรมอย่างพร้อมมูล จนกระทั่งตระหนักหรือซาบซึ้งได้ว่า อะไร
ผิด อะไรถูก อะไรดี อะไรชั่ว อะไรควร อะไรไม่ควร อะไรบุญ อะไรบาป แล้วดำเนิน
ชีวิตไปในทางที่ถูก ที่ควร ที่เป็นบุญอย่างมั่นคงแน่วแน่ ไม่หวั่นไหวต่อความยั่วยวน
ของลาภ ยศ สรรเสริญ สุข หรือตีโพยตีพาย โทมนัสในความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ
นินทา ทุกข์มีความตั้งใจเต็มใจ จริ่งใจที่จะชี้ทางสว่างให้แก่เพื่อนร่วมโลก โดย
ประพฤติตนเป็นต้นแบบที่ดี

อุปมาความมั่นคงเข้มแข็งของกัลยาณมิตร **เสมือนขุนเขา** ไม่มีวันจะหวั่นไหว
เพราะแรงลมพายุร้าย เป็นที่ยึดเกาะพึ่งพิงได้อย่างปลอดภัยทุกเมื่อ ผู้ใดคบ
กัลยาณมิตรแล้ว ย่อมมั่นใจได้ว่าไม่มีวันหลงทาง การที่กัลยาณมิตรจะได้ลักษณะ
เช่นนี้ จะต้องเป็นคนรักความยุติธรรมเป็นที่สุด ไม่มีอคติลำเอียงเพราะรัก เพราะ
เกลียด เพราะหลง หรือเพราะกลัวอำนาจมืด ทำอะไรคงเส้นคงวา ต่อหน้าอย่างไร
ลับหลังอย่างนั้น มีความเมตตากรุณาอยู่เป็นนิจกับทุกๆ คนที่เกี่ยวข้อง คุณสมบัตินี้
จะหล่อหลอมให้กัลยาณมิตรเป็นที่น่าเคารพของชนทั้งหลาย คนในโลกกลัวตกอยู่ใน
ความทุกข์ ด้วยเหตุอันน่าประการ การได้ที่พัก แม้จะเป็นเพียงที่พักทางใจ ก็มีค่า

อย่างมหาศาล ทุกคนจึงควรบำเพ็ญตนเป็นที่พึ่งของกันและกันให้ได้ อย่าปล่อยให้เพื่อนร่วมโลกของเราต้องร่อนเร่ไปพึ่งเทวดา เจ้าป่าเจ้าเขา บนบานศาลกล่าว จอมปลวก ต่อไม้ เหยิงคนอัปปัญญาเลย

3. การฝึกตนให้เป็นคนน่าเจริญใจ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อตระหนักว่า กัลยาณมิตรนั้นเป็นผู้ทรงความรู้ มีภูมิปัญญาเป็นเลิศ ความฉลาดปราดเปรื่อง มีมาก จนเป็นที่ยอมรับของทุกคนในวงการ คุณสมบัติประการนี้ทำให้ผู้พบเห็น ไกล่ชิดเกิดความเลื่อมใสว่า ได้พบผู้ที่เพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรม และสามารถอภัยอดเยียมเป็นหนึ่งไม่มีสองแล้ว

อุปมาเสมือนกัลยาณมิตรมีเดช มีฤทธิ์ดังดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน โชติช่วง ชัชวาลเป็นใหญ่ในท้องฟ้า ปราศจากเมฆหมอกมาบดบัง เห็นแล้วมีความเชื่อมั่นว่า กัลยาณมิตรย่อมแก้ปัญหายุ่งยากทุกชนิดได้อย่างสิ้นเชิง

การที่ใครจะมีคุณสมบัติอย่างนี้ได้ ต้องเปี่ยมด้วยภูมิปัญญาทางโลก เต็มเปี่ยมไปด้วยภูมิปัญญาทางธรรม เมื่อจะพูดก็พูดดี เมื่อลงมือทำก็ยิ่งทำได้ดีกว่า พูดเสียอีก กัลยาณมิตรจึงต้องตั้งใจเฝ้าหาความรู้อยู่เสมอ รักษาเกียรติประวัติ และเพิ่มพูนผลงานให้ดีเด่นเป็นที่เลื่องลือไปทั่วทิศจนใครๆ ก็อยากจะฝากตัวเป็นศิษย์ และมีความอาภัพหาญร่าเริง ที่จะประกาศให้ชาวโลกรับรู้ถึงคุณความดีของ กัลยาณมิตร ผู้ได้รับการยกย่องให้เป็นอาจารย์พลอยได้รับความเคารพเทิดทูนไปด้วย

ผู้มีคุณสมบัติข้อนี้อาจไม่ฉลาดปราดเปรื่องมาก แต่อย่างน้อย ต้องมีความสามารถขั้นต่ำสุด คือ แก้ไขความเห็นผิดของศิษย์ได้ มีอุบายวิธีทำให้ศิษย์ ตั้งตนอยู่ในสัมมาทิฐิ เช่นนี้เขาจึงจะเกิดความเลื่อมใสอย่างแท้จริง เต็มใจเทิดทูนบูชาคุณของกัลยาณมิตรไปตลอดชีวิต

4. การฝึกตนให้เป็นคนรู้จักพูดให้ได้ผล คือ รู้จักพูด ชี้แจงให้เข้าใจ มีความสามารถพูดโน้มน้าวให้ทำตามในสิ่งที่ดี แม้มิตรจะมีสติปัญญาค่อนข้าง อับทึบ ก็สู้อดทนชี้แจง แสดงเหตุผลให้เข้าใจ ไม่แสดงอาการเบื่อหน่าย เอือมระอา ให้เสียกำลังใจ

คุณสมบัติข้อนี้เป็นความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ กัลยาณมิตรจึงควร ศึกษาหลักจิตวิทยาในการเข้าถึงจิตใจของบุคคลหลายๆ ประเภท และหาโอกาส ฝึกพูด ในโอกาสที่เหมาะสม เพราะกัลยาณมิตร ย่อมต้องพบปะกับบุคคลหลายวัย

หลายอาชีพ หลายฐานะ หลากอารมณ์ ข้อสำคัญกัลยาณมิตรต้องไม่ปล่อยให้เพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย จากไปด้วยความประหวัหใจที่เลวร้ายหรือปากหน้ามาพบกับความผิดหวังซ้ำซ้อนซ้ำอีก แม้ไม่อาจให้คำแนะนำได้ ก็ต้องชักนำไปหาผู้ที่สามารถอธิบาย ขยายความให้เขาได้รับความพอใจขึ้นมาบ้าง

อุปมาความห่วงใย พร่ำสอน ตักเตือนของกัลยาณมิตร เสมือนแม่ไก่สอนลูกให้หาอาหาร ปกป้องคุ้มครองลูกน้อยให้พ้นภัย จากเหยี่ยวร้าย และงูพิษ พะวักพะวน ระแวดระวังไม่ให้ไกลตา

กัลยาณมิตรก็เช่นเดียวกันต้องหมั่นสังเกต รู้อารมณ์มิตร ตักเตือนให้ถูกจังหวะ ถูกอารมณ์ และแสดงความห่วงใยด้วยใจจริง

5. การฝึกตนให้เป็นคนอดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามอยู่เสมอ อดทนฟังได้ แม้เรื่องไร้สาระ ไม่เป็นไรราคาญ แม้จะเป็นคำถามที่ไม่น่าถามก็สุทนอธิบาย เพราะอย่างน้อยก็แสดงว่ามีความสนใจใคร่รู้ พอจะเรียกให้ลูกปลุกให้ตื่นได้ ดีกว่าคนเฉื่อยชา เหมือนหัวหลักหัวตอ

กัลยาณมิตรมีหน้าที่แนะนำ ชักชวนมิตรให้ทำความดี สังสมบุญกุศลให้ติดตัวไปถึงภพชาติหน้า ภารกิจเช่นนี้ย่อมถูกผู้ไม่เข้าใจพุดจาเหินบแนม ถากถางบ้างเป็นธรรมดา จึงต้องอดทน ให้อภัย รักษาอารมณ์ให้เยือกเย็นอยู่เสมอ

อุปมาใจกัลยาณมิตรต้องหนักแน่น เสมือนแผ่นดินไม่สะทกสะท้าน เพราะของสกปรกมาราตรด ถือเอาคำหยาบหยาบเหล่านั้น เป็นบทเรียนอันมีค่า ไม่สาปส่งแต่เฝ้าเสาะหาวิธีโน้มน้าวเขามาสู่หนทางบุญให้ได้ เหมือนพนักงานเทศบาลผู้เชี่ยวชาญ ฉลาดในการเปลี่ยนขยะมาเป็นปุ๋ย

6. การฝึกตนให้เป็นคนสามารถแถลงเรื่องล้าลึกได้ คือ สามารถนำเรื่องที่ยากมาอธิบายให้เกิดภาพพจน์ เข้าใจง่าย แม้เรื่องราวที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับชีวิตเกี่ยวกับหัวข้อธรรมะที่ยากๆ ก็สามารถหาเรื่องอุปมาอุปมัย ให้เข้าใจได้อย่างง่ายดาย เกิดความซาบซึ้งในคุณธรรมเป็นหลักประกันว่า จะไม่นำความรู้ไปใช้ในทางที่ผิดๆ ไม่ก่อปัญหาห่วงวนวายแก่สังคม และประเทศชาติ

ท่านอุปมาความสามารถในการชี้แจงแสดงธรรมอย่างแจ่มแจ้งนี้ เป็นเสมือนการจุดคบเพลิงในที่มืด หงายของที่คว่ำ ปิดของที่ปิด ผู้ฟังย่อมคลายความสงสัยอย่างสิ้นเชิง สามารถเดินไปสู่หนทางพ้นทุกข์ได้อย่างมั่นใจ

7. การฝึกตนให้เป็นคนไม่ชักนำไปในทางเสื่อม คือ ประพฤติตนอยู่ในทำนองคลองธรรม ไม่ยอมทำเรื่องที่เป็นความเสื่อมเสีย พุทธอย่างไกรก็ทำอย่างนั้น คงเส้นคงวา เสมือนเครื่องชั่ง ตวง วัด ไม่มีนอก ไม่มีใน ไม่มีเบื้องหน้า ไม่มีเบื้องหลัง

พฤติกรรมของกัลยาณมิตรต้องบริสุทธิ์ผุดผ่อง ใสสะอาด พร้อมทั้งจะประกาศให้ชาวโลกรู้และท้าทายให้มาพิสูจน์ได้เสมอ หากกัลยาณมิตรตกอยู่ในความเสื่อม ย่อมแนะนำใครไม่ได้ เข้าทำนอง “ว่าแต่เขา อิเหนาเป็นเอง”

คุณสมบัติทั้ง 7 ประการของกัลยาณมิตรนี้หากมีอยู่ในบุคคลใด ย่อมทำให้ผู้นั้นเป็นผู้ทรงคุณประโยชน์อันยิ่งใหญ่แก่ชาวโลก เป็นเหมือนคนศักดิ์สิทธิ์ มีอำนาจเหนือธรรมชาติ ทำให้คนทั้งโลกรู้สึกเย็นใจได้ ในท่ามกลางแสงแดด อันแผดกล้า ทำให้เห็นความสว่างได้ทั้งๆ หลับตา

แต่ผู้ที่จะสามารถทรงคุณสมบัติเหล่านี้ได้ทั้งหมด จำเป็นต้องมีคุณธรรม พื้นฐาน 3 ประการ คือ ปัญญา กรุณา บริสุทธิ รongรับอยู่ หากขาดแม้เพียงอย่าง เดียว ก็ยากที่จะเป็นยอดกัลยาณมิตรได้ (คณะผู้จัดทำ, 2534: 17-23)

4.1.3 การบ้าน 10 ข้อ

คุณครูไม่ใหญ่ หรือพระไชยบุญ ธรรมชโย (หลวงพ่อดมชโย) ได้มอบการบ้าน 10 ข้อ ให้กับนักเรียนโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาทุกคน ถ่ายทอดทาง www.dmc.tv หรือช่องใหม่ GBN เพื่อเป็นแนวทางในการฝึกฝน และพัฒนาตนให้เป็นกัลยาณมิตร และพร้อมที่จะทำหน้าที่ของยอดกัลยาณมิตรอย่างแท้จริง (พระເຊີຈ ທຕຕຊີໄວ)

การบ้าน 10 ข้อ ประกอบด้วย

การบ้านข้อที่ 1 “เมื่อกลับไปถึงบ้าน เอาบุญไปฝากคนที่บ้าน”

วัตถุประสงค์ เพื่อชักนำให้คนที่บ้านได้รับบุญและใจใสตามมา และยังเป็น การฝึกฝนความเป็นกัลยาณมิตรอย่างง่าย ๆ

เมื่อเราไปทำบุญที่วัดพอกลับไปที่บ้านเจอใครก็ตามให้บอกว่า “เอาบุญมาฝากทุกคนนะ” ใครได้อนุโมทนากับการสร้างบุญของเรานั้น แม้จะเป็นการอนุโมทนา

บุญในใจก็ตาม เขาก็จะได้บุญกับเราไปด้วยที่เรียกว่า ปิตตานุโมทนาบุญ ทำให้ใจใสตามมาอีกด้วย ไม่ว่าเขาจะเข้าใจหรือไม่เข้าใจ เขาจะแสดงออกหรือไม่ก็ตาม เพราะบุญเป็นพลังงานบริสุทธิ์ แม้เราเองก็ได้บุญเพิ่มขึ้นอีก จากการแผ่ส่วนบุญที่เรียกว่า ปิตติทานบุญ ใครได้ทำบุญก็จะเกิดพลังงานบริสุทธิ์ขึ้นในใจทำให้หน้าตาสดใสขึ้นมา แม้ว่าหากบอกแล้วเขาก็เฉย แล้วยังคิดว่าเราเพี้ยนไปหรือเปล่า ก็ให้คิดในใจว่า “ไม่เป็นไร” ในตอนแรกๆ เมื่อเราพูดอย่างนี้ บางคนอาจตามทัน แต่บางคนก็อาจจะตามไม่ทัน แถมยังงงๆ อีกด้วย เราก็หมั่นเอาบุญไปฝากบ่อยๆ จนกระทั่งเขาเกิดความคุ้นเคยกับคำพูดของเรา แล้วสักวันหนึ่งเขาก็จะเลิกงงไปเอง นานๆ เข้าก็จะคิดได้ว่าการทำบุญก็ทำให้ใจเป็นสุขได้เหมือนกัน ซึ่งนั่นก็คือ อาการที่เขาใจใสขึ้นมาแล้ว ถ้าเป็นแบบนี้เมื่อบุญจากการอนุโมทนาเกิดขึ้นในใจของเขาบ่อยๆ สักวันหนึ่งเขาก็จะย้อนนึกขึ้นว่าใครหนอที่ทำให้เขามีใจใสขึ้นมาได้ แล้ววันนั้นก็จะเป็นโอกาสที่จะได้ชวนเขามาสร้างบุญกับเราอย่างเต็มที่ เพราะเหตุนี้แหละเราจึงต้องเอาบุญมาฝากคนที่บ้านด้วยความรักและคิดถึง เพื่อให้ทุกๆ คนได้มีโอกาสใจใสและมีส่วนร่วมในบุญกับเราไปด้วย

อย่างไรก็ตาม ก็อาจมีบ้างที่บางคนติดนิสัยคิดในเชิงลบมานาน เขาก็อาจคิดว่า ใครกันหนอทำให้พ่อบ้านหรือแม่บ้านของเราเพี้ยนไปได้ ลองตามไปดูหน้าพระอาจารย์ที่สอนอยู่ที่วัดสักหน่อยพลอยทำให้คนที่บ้านติดตามมาวัดได้อีกเหมือนกัน แม้จะเริ่มต้นจากความคิดติดลบ แต่เมื่อตามมาถึงวัดจึงได้โอกาสสร้างบุญไปอีกต่อหนึ่ง แม้ว่าตอนที่ทำบุญอาจจะยังงงๆ อยู่ก็ตาม แต่ก็ถือว่าเป็นพัฒนาการในทางที่ดี จากที่เมื่อก่อนพอเอาบุญไปฝากก็ทำหน้าเฉยๆ แต่ตอนนี้ก็ตามเรามาทำบุญที่วัดแล้ว เป็นอันว่าไม่ว่าเขาจะคิดอย่างไร เราก็มีแต่สิ่งดีๆ ในชีวิตไปให้เขาทั้งชั้นทั้งล่อง

ดังนั้น การเอาบุญไปฝากคนที่บ้านเป็นสิ่งที่ควรทำ มีแต่ทำให้เราได้บุญเพิ่มขึ้นเป็นการเติมบุญให้กับตัวเรา และคนในบ้านอย่างต่อเนื่อง โดยที่เขาไม่รู้ตัว แล้วทุกๆ อย่างในบ้านก็จะดีขึ้นๆ ตามลำดับ เพราะเรานำแต่สิ่งดีๆ ไปเติมให้คนในบ้านตลอดเวลาอย่างไม่ย่อท้อนั่นเอง

การนำบุญไปฝากคนที่บ้านจึงเสมือนหนึ่งจุดเริ่มต้นของการเป็นกัลยาณมิตร เป็นกัลยาณมิตรให้กับสมาชิกในบ้านของเราเอง เมื่อเราเป็นกัลยาณชนแล้ว ก็พัฒนาฝึกฝนตนเองเป็นกัลยาณมิตร เริ่มต้นด้วยวิธีง่ายๆ โดยการนำบุญไปฝากคนที่บ้าน

การบ้านข้อที่ 2 “จดบันทึกผลของการปฏิบัติธรรม”

วัตถุประสงค์ ฝึกสังเกต พิจารณา ทบทวน และปรับปรุงตนเอง

ข้อนี้เป็นเรื่องที่ทำให้ใจแช่อยู่ในบุญ และเป็นบทฝึกการสังเกตตัวเองว่าผลของการปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้าหรือไม่ เหมือนกระจกเงาส่องดูตัวเอง เป็นบทฝึกให้มองเข้ามาในตัวเอง คนเรามีขึ้นมีลง จดบันทึกทุกวันแล้วเราจะเห็นตัวเอง

“เอ๊ะ ทำไมวันนี้ นั่งสมาธิได้ดีกว่าวันก่อน” หรือ “ทำไมวันนี้ นั่งไม่เข้าท่าเลย” หรือ “ทำไมวันนี้ นั่งเหมือนไม่ได้นั่ง ไม่ได้ถอยหลัง แต่ก็ไม่ได้ก้าวหน้า รู้สึกเฉยๆ” ในแต่ละวันผลของการนั่งสมาธิจะเป็นอย่างไร ไม่ต้องกังวล จดบันทึกบ่อยๆ เข้า เตียวใจก็นิ่ง เพราะได้ทบทวนการปฏิบัติธรรม พอใจนิ่งใจใส เราจะพบว่าเรานั่งสมาธิได้ดีหรือไม่ดี หรือเฉยๆ มีสาเหตุมาจากอะไร ต่อไปก็จะได้วางใจให้ถูกจุดเร็วขึ้น ใจนิ่ง ใจใสได้เร็วขึ้น อย่างเป็นธรรมชาติโดยอัตโนมัติ

เพราะฉะนั้น การจดบันทึกผลของการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องของการส่องใจตัวเอง อย่าดูเบา เหมือนอย่างคำภาษิตว่า “ดูโซน ดูละคร ให้ย้อนกลับมาดูตัวเอง” ซึ่งก็คือไม่ว่าเราทำอะไรลงไป เราจะต้องรู้จักตัวเอง การบันทึกผลการปฏิบัติธรรมนี้ ศักดิ์สิทธิ์ขนาดไหน ก็ศักดิ์สิทธิ์ขนาดที่ว่า เจ้าชายสิทธัตถะหลังจากออกบวชแล้ว ก่อนจะมาตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านทรงใช้หลักการย้อนกลับมาดูตัวเองนี้ สังเกตย้อนดูผลการปฏิบัติธรรมของพระองค์เองเป็นประจำ

ยกตัวอย่างเช่น เมื่อถึงคราวที่พระองค์ทรงเห็นเทวทูตทั้ง 4 ในวันแรก เมื่อได้เห็น “คนแก่” เท่านั้นที่ทรงย้อนมาดูตัวเองว่า “แล้วเราต้องแก่ไหม เราจะรอให้ตัวเองแก่อย่างนี้หรือ จึงมาสู้กับกิเลส” วันต่อๆ มา พอทรงพบเห็นคนเจ็บ คนตาย และนักบวช ก็ทรงย้อนกลับมาดูตัวเองเช่นกันว่า “เราต้องเจ็บ ต้องตายไหม” เมื่อพบคำตอบแล้วว่าเราเองก็หลีกเลี่ยงไม่พ้น ก็ทรงออกบวชในทันที นี่คือนิยามของการย้อนมองดูตัวเอง

ดังนั้น การจดบันทึกผลของการปฏิบัติธรรมของเรา จะส่งผลให้เรามองตัวเองทะลุ ต่อไปเห็นอะไรที่มีผลกระทบถึงตัวเองจะมองออกหมด ทำให้วางแผนพัฒนาการนั่งสมาธิ พัฒนาการสร้างบารมีของเราได้อย่างถูกต้อง และมีความก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว

การบ้านข้อที่ 3 “ก่อนนอน ให้นึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด”

วัตถุประสงค์ ทบทวนบุญ

คุณครูไม่ใหญ่ ให้การบ้านข้อนี้ไว้ก็เพื่อเตือนสติเราว่า “ก่อนนอนให้นึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด” คนในโลกนี้ที่นอนเป็นมีไม่กี่คน บางคนพอกินอิ่ม ก็นอนกรนอย่างนี้เรียกว่า หลับไหล บางคนนอนแล้วไหลตายไปเลยก็มี หมูพอกินอิ่มแล้ว นอนกรนครี๊ดๆ แล้วก็โดนهامไปฆ่า ตายแล้วมันก็ยังไม่ได้คิด หมูเห็นเจ้านายดีกับมัน เห็นเจ้านายเมื่อไรก็ให้กินเมื่อนั้น แล้วทำไมถึงเอามันมาเชือดเสียเล่า เพราะเหตุว่าหมูมันนอนไม่เป็น คนก็เหมือนกัน ถ้านอนแล้วไม่นึกถึงบุญก็ไม่ต่างจากหมูนอนกรนที่รอวันให้เขาเอาไปเชือด คนที่นอนเป็นนั้นต้องนึกทบทวนถึงบุญก่อนนอนให้ใจใสๆ จะทบทวนด้วยการนั่งสมาธิ หรือสวดมนต์ก็ตาม อย่างนี้ทำถูกหลักวิชา นอนถูกหลักวิชา

ถ้าเราลองนึกเปรียบเทียบกับหลักการของธนาคาร กล่าวคือ พอเวลาบ่ายสามโมง ธนาคารจะปิดการให้บริการ แต่ไม่ได้ปิดกิจการ ทว่าเขาจะตรวจบัญชีรายรับรายจ่ายทุกวัน ขนาดตรวจทุกวันอย่างนี้ บางธนาคารก็ยังติดลบบัญชีตัวแดง กิจการทรุดลงได้เหมือนกัน เช่นเดียวกัน เราเป็นนักสร้างบารมี ต้องเช็คบัญชีบุญบัญชีบาปกันทุกวัน เรายังไม่หมดกิเลส วันหนึ่งๆ ที่จะไม่ทำอะไรผิดพลาดเลยเป็นไม่มี เพราะฉะนั้น เราต้องทบทวนบุญของเราให้ใจใส แต่อย่าไปทบทวนบาป ยิ่งทบทวนบาป ใจยิ่งมืดตื้อมืดมิด ให้เราทบทวนแต่บุญอย่างเดียว ก็จะเห็นเองว่าเราไปทำอะไรที่ไม่ดีมาบ้าง แล้ววันรุ่งขึ้นจะได้ย้อนไปแก้ไขให้ดีกว่าเดิม คนเราอาจทำผิดพลาดกันได้ แต่เมื่อเริ่มวันใหม่ต้องทำให้ดีกว่าเดิม ยกตัวอย่างเช่น เราเคยไปกระทบกระทั่งกับลูกน้องเอาไว้ พอรู้ตัวว่าเราเป็นคนผิด จึงโทรศัพท์ไปขอโทษ ลูกน้องก็ชื่นใจว่าเจ้านายมีความเป็นธรรม ทำพลาดแล้วยังมีน้ำใจมาขอโทษ ไม่ถือตัวว่าเป็นผู้ใหญ่ เมื่อเจ้านายมีน้ำใจอย่างนี้ ลูกน้องกลับยิ่งรักเจ้านายเข้าไปอีก ในกรณีตรงข้ามถ้าตัวเราเองไปทำผิดพลาดล่วงเกินผู้บังคับบัญชา พอนึกได้ก็รีบไปขอโทษ เจ้านายกำลังจะสั่งย้ายเราพอดี แต่มาขอโทษทันเรื่องก็จบลงด้วยดี

เพราะฉะนั้น ก่อนนอนให้เรานึกทบทวนบุญที่ผ่านมาให้ดี คึนก่อนๆ ที่ผ่านมามีใครเผลอไป ทำบ้างไม่ทำบ้าง หรือไม่ได้ทำเลย ต่อไปนี้ก็ให้เริ่มทำเสียใหม่ หมั่นนึกทบทวนบัญชีบุญก่อนนอนให้ดี แล้วจะได้เลิกท่องเที่ยวเสียทีว่า

“แม้มืดด้อมมืดมิด ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม” แต่เปลี่ยนเป็นท่องว่า

“แม้สว่างแล้ว ก็ให้สว่างยิ่งๆ ขึ้นไป” แทน

ดังนั้น การทบทวนบุญก่อนนอนเป็นสิ่งสำคัญ เราจะได้หลับไปด้วยใจใสๆ อยู่ในบุญไปตลอดเวลา

การบ้านข้อที่ 4 “เวลานอนหลับ ให้หลับในอุทิศบุญ”

วัตถุประสงค์ มี 3 ข้อดังนี้

ข้อที่ 1 เติมบุญก่อนนอน

นอนหลับในอุทิศบุญ ก็คือ เติมบุญก่อนนอน ก่อนนอนจำเป็นต้องนอนในอุทิศบุญ อย่าขาดบุญเสียก่อน บางคนนอนอยู่นอกอุทิศบุญ แล้วนอนไหลตายไปตั้งแต่ตอนกลางคืน พอรุ่งเช้าพรรคพวกสงสัยไม่เห็นลุกออกมา เข้าไปดูถึงในมุ้งพบว่า นอนแข็งตายหมดบุญไปแล้ว การตายแบบนี้ตายแบบประมาทคือ ไม่ได้เตรียมใจไว้ เพราะฉะนั้น ตั้งแต่คืนนี้ให้นอนในอุทิศบุญ เพื่อให้มั่นใจว่าอย่างน้อยตอนจะหลับยังได้เติมบุญ ยังอยู่ในอุทิศบุญ ยังได้นึกถึงบุญอยู่นี้แหละ จึงจะเป็นคนไม่ประมาทตัวจริง

ข้อที่ 2 ให้บุญเป็นเครื่องคุ้มครอง ป้องกันภัย

ในขณะที่นอนหลับในอุทิศบุญ บุญก็ยังเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เหมือนในยามที่เราตื่นอยู่ และบุญนี้แหละจะช่วยปิดเป่าภยันตรายทั้งปวง มีเรื่องเล่าจากเทพธรรมะของคุณยายทองสุข สำแดงปั้น ซึ่งเป็นศิษย์เอกในด้านการเผยแผ่ของพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ พระผู้ปราบมาร และเป็นครูสอนสมาธิ ให้กับคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ในสมัยที่ยังไม่ได้มาอยู่ที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านกล่าวไว้ว่า “ใครที่ทำสมาธิจนเข้าถึงองค์พระภายในแล้ว ก่อนจะนอนก็ให้กำหนดใจไปนอนเล่นในองค์พระเลย เอ็งเอ๊ย พระท่านไม่ว่าหรอก ยิ่งองค์โตๆ หนักขึ้นไปเรื่อยๆ เข้าไปนอนเลย ใครถึงองค์พระก็ไปนอนในองค์พระ ใครถึงกายไหน กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปรพพรหม ก็ให้เอาใจไปนอนอยู่ในกายนั้น ใครแม้ยังไม่ได้กาย ได้แต่ดวงธรรมสว่างๆ ก็ให้เอาใจเข้าไปนอนในดวงธรรมนั้น” มีอยู่คราวหนึ่งฟ้าผ่าลงมาในตอนที่ท่านกำลัง

นอนหลับ ฟาผ่าก็ผ่าไป แต่ใจของท่านนอนหลับอยู่ในดวงธรรม ฟาผ่าโดนแต่บ้าน ไม่โดนตัวท่านเลย นี่คือ อานุภาพของการนอนหลับในอุทะเลบุญ

ข้อที่ 3 หลับเป็นสุขผืนดี

การนอนหลับอยู่ในอุทะเลบุญ นอกจากเป็นการเติมบุญก่อนนอน และเป็นเครื่องคุ้มครองป้องกันภัยแล้ว ยังมีฤทธิ์อีกด้วย เพราะว่าบุญหล่อเลี้ยงใจตลอดเวลา ถ้าหากจะฝัน ก็ฝันแต่เรื่องดีๆ ถ้าเทวดาอยากจะบอกอะไรต่อนอนหลับ ก็จะมาบอกชัด แต่ถ้านอนหลับอยู่ในทะเลบาป จะมีแต่เปรตมาบอก บางทีก็โดนเปรตหลอกเอาด้วย คุณครูไม่ใหญ่ท่านทราบถึงเหตุผลทั้ง 3 ข้อนี้ดี ท่านจึงได้ให้การบ้านกับพวกเราเอาไว้ คือ ให้พวกเรานอนหลับอยู่ในอุทะเลบุญจนคุ้นกับความใจใส คุ้นกับศูนย์กลางกาย คุ้นกับการเข้าถึงกลาง คุ้นกับมัชฌิมาปฏิปทา เพราะท่านต้องการให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัยภายในได้อย่างรวดเร็ว หรือแม้ว่าบางท่านยังมีติดตื้อติดติดอยู่ ท่านก็ให้นอนทำใจนิ่งๆ อยู่ที่ศูนย์กลางกาย ทั้งที่ยังมีติดตื้อติดติดนั้นแหละ เพราะท่านรู้ว่าคุณอยู่ในความติดตื้อติดติดนั้น ถึงอย่างไรก็อุ่นใจได้ว่ามีพระรัตนตรัยภายในอยู่ข้างในตัวอยู่แล้ว บางท่านนอนแล้วก็เห็นองค์พระสลัวๆ ก็ให้นอนอยู่ท่ามกลางความสลัวๆ ในศูนย์กลางกายของเรา บางท่านนอนอยู่ในความโล่งก็ให้นึกถึงความโล่ง แม้ความโล่งก็เป็นอุทะเลบุญเบื้องต้นให้กับเราได้ บางท่านนอนอยู่ในความสว่างก็ให้นึกถึงความสว่าง บางท่านนอนอยู่ในดวงก็ให้นึกถึงดวง บางท่านนอนอยู่ในองค์พระก็ให้นึกถึงพระ นี่แหละคือ การนอนหลับอยู่ในอุทะเลบุญ นอนหลับแล้วบุญเกิด นอนหลับแล้วปลอดภัย นอนหลับแล้วผืนดี เป็นการนอนหลับที่ยังฝึกปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 อยู่ เมื่อถึงคราวตื่นนอนขึ้นมา นั่งสมาธิ ก็จะสามารถทำใจใสๆ ทำใจหยุดนิ่งเข้าถึงธรรมะละเอียดๆ ได้

การบ้านข้อที่ 5 “เวลาตื่นนอน ให้ตื่นในอุทะเลบุญ”

วัตถุประสงค์ ป้องกันไม่ให้บาปเข้าแทรก

ทันทีที่ตื่นนอนให้รีบทบทวนบุญก่อนเลย ทบทวนความโล่ง ทบทวนความสว่าง ทบทวนดวง ทบทวนองค์พระของเรา ถ้าทำได้อย่างนี้ ตื่นก็ตื่นในอุทะเลบุญ บาปเข้าแทรกไม่ได้ นี่เป็นกุศโลบายของคุณครูไม่ใหญ่ เป็นวิธีป้องกันไม่ให้พวกเราทำผิดพลาด ทั้งในยามหลับและยามตื่น ท่านกลั่นแล้วกลั่นอีก กรองแล้วกรองอีก จึงได้การบ้านข้อนี้มาให้พวกเราปฏิบัติในทุกๆ วัน

การบ้านข้อที่ 6 “เมื่อตื่นแล้ว รวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ 1 นาที ใน 1 นาทีนั้น ให้เรานึกว่าเราโชคดี ที่รอดมาอีก 1 วัน ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย จงมีความสุข อันตัวเรานั้นตายแน่ ตายแน่”

วัตถุประสงค์ มี 4 ข้อดังนี้

ข้อที่ 1 ให้ฉวยโอกาสทองรีบปฏิบัติธรรมก่อนที่ใจจะหนีเที่ยว เมื่อตื่นแล้วรวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ 1 นาที การรวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระที่ศูนย์กลางกาย ขณะที่เพิ่งตื่นใหม่ๆ เป็นโอกาสทองที่เราจะเข้าถึงธรรมได้ง่าย ทั้งนี้ก็เพราะ

ประการที่ 1 ร่างกาย และจิตใจยังสดชื่นอยู่ เนื่องจากได้พักผ่อนนอนหลับมา เต็มที่ตลอดคืน

ประการที่ 2 ใจยังไม่ออกหนีเที่ยว ยังไม่มีเรื่องอะไรเข้ามาแทรกในใจ ให้รกรุงรังให้ขุ่นมัว

เพราะฉะนั้น เมื่อตื่นนอนขึ้นมาก็ต้องรีบทำใจนิ่งๆ รวมใจเป็นหนึ่งกับองค์พระให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ แม้ไม่เห็นอะไร ยังมีดๆ อยู่ก็ให้ประคองใจไว้ ตรงมิดๆ นั้นแหละ ใจจะอยู่ตรงกลางได้นานกว่าปกติ ในขณะที่เวลาอื่นๆ ใจมัก เติลิดไปไกล แล้วทำให้เราต้องไปคว้ากลับมา ไปตะล่อมใจไปจูงใจกลับมา ซึ่งบ่อยครั้งใจมันก็ดื้อไม่ยอมกลับมาที่ศูนย์กลางกายโดยง่าย คุณครูไม่ใหญ่ท่าน ทราบดีว่าเวลาที่ตื่นนอนใหม่ๆ เป็นจังหวะนาทีทองทีเดียว ท่านจึงได้ให้การบ้านเรา เอาไว้ พวกเราลองสังเกตดูก็ได้ หลังจากตื่นนอนมาเป็นชั่วโมงๆ แล้ว ใจของเราเคย อยู่นิ่งถึง 1 นาที ได้เมื่อไรลำพังแค่กล่าวคำภาวนา “สัมมา อะระหัง... สัมมา อะระหัง” ยังไม่ทันครบ 3 ครั้งเลย ใจก็เติลิดหนีไปแล้ว ไปคิดถึงเรื่องอะไรต่อมิอะไร รกรุงรังไปหมด ในขณะที่เมื่อตอนที่เพิ่งตื่นนอนใหม่ๆ ใจยังสดชื่น ยังไม่ได้ หนีเที่ยว เรากลับทำใจนิ่งๆ ได้ไว เพราะฉะนั้น เมื่อตื่นนอนขึ้นมา คุณครูไม่ใหญ่ จึงสอนให้เรารีบวางใจอยู่ตรงกลางกาย 1 นาที ณ เดียวกันทันที

ถ้าเปรียบกับการเล่นหุ่นนี้แหละนักเล่นหุ่นตัวจริง นักเล่นหุ่นเขาฉวยโอกาสทองกันอย่างนี้ทั้งนั้น ไม่เพียงเท่านั้น คุณครูไม่ใหญ่ยังต่อไปอีกว่าสำหรับผู้ที่นั่งเห็นองค์พระสว่างแล้ว ให้วางใจอยู่กับองค์พระให้ต่อเนื่อง ไม่ใช่แค่ 1 นาที จะนั่งนานกว่านั้นได้ก็ยิ่งดีส่วนพวกที่นั่งแล้วยังมิดต้อมิดมิดอยู่ ท่านรู้ว่าลูกของท่านยังต้องใช้ กำลังใจอีกมาก ท่านก็เลยให้การบ้านในระดับพอที่จะทำได้ คือ เมื่อตื่นนอนแล้ว ก็ให้นั่งรวมใจแค่ 1 นาที 2 นาที 3 นาที แล้วก็ลุกจากที่นอนไปทำธุระส่วนตัว

ท่านไม่ให้การบ้านนานกว่านี้นัก เดียวจะล้มตัวลงนอนแล้วหลับต่อเสียอีก กลายเป็นพวกซี้เซาไม่ยอมตื่นไปเสียอีก เข้าประเภท “โรคบิดติดเสีย งานการเบื่อ ขำกินได้”

เพราะฉะนั้น ใครรู้ตัวว่าเป็นอย่างนี้ต้องเลิกนิสัยซี้เซาเสีย เมื่อตื่นนอนแล้วให้ รีบนั่งรวมใจนิ่งๆ นึกรวมใจกับองค์พระในตัวสัก 1-3 นาที ตื่นมาก็รีบทำความดี ก่อนเลย

ข้อที่ 2 เตือนตนเองไม่ให้ตกอยู่ในความประมาท หลังจากที่เรานึกรวมใจกับ องค์พระจนกระทั่งครบ 1 นาทีแล้ว คุณครูไม่ใหญ่ก็ให้ทบทวนว่า “เราโชคดีที่รอด มาอีก 1 วัน” ทั้งนี้ก็เพราะคนเราประกอบด้วย “กาย” กับ “ใจ” ร่างกายอยู่ได้ด้วย อาหารหล่อเลี้ยง ถ้าขาดอาหารก็อาจจะอยู่ได้ไม่เกิน 7 วัน ต้องตายแน่ๆ ส่วนใจ ขาดบุญไม่ได้แม้แต่วินาทีเดียว ขาดบุญวินาทีเดียวก็ตายได้เลย เราจะรู้ได้อย่างไรว่า ตอนนี้เหลือบุญอยู่เท่าไร? คำตอบ คือ เราไม่รู้ เพราะเราไม่รู้ว่าก่อนมาเกิดในชาตินี้ เรามีบุญจากชาติก่อนๆ ติดตัวมาเท่าไร? เราไม่รู้ว่ามีในแต่ละวันที่ผ่านไป เราใช้บุญ ไปเท่าไร? เราไม่รู้ว่ามีบุญที่เราทำในแต่ละครั้ง มีบุญเพิ่มขึ้นมาเท่าไร?

เพราะฉะนั้น เมื่อเราไม่รู้สิ่งแรกที่เราต้องทำในทันทีที่ตื่นขึ้นมาก็คือ เราต้องคิดว่าเราโชคดีที่รอดตายมาอีก 1 วัน เป็นการเตือนตนเองไม่ให้ประมาทในการสร้าง บุญ หรือเติมบุญให้กับตัวเอง พวกเราคงเคยได้ยินมาบ้างว่า ขนาดนักมวยที่มีกล้ามเนื้อ เป็นมัด เมื่อวานนี้ยังกระโดดโลดแล่นอยู่บนเวที มาวันนี้เป็นลมตายไปเสียกลางทาง แล้ว แพทย์ได้แต่บอกว่าสาเหตุของการตายเกิดจากหัวใจล้มเหลว แต่ในทาง พระพุทธศาสนาบอกว่าสาเหตุการตายเกิดจากการหมดบุญ

ดังนั้น ในแต่ละวันที่ผ่านมามีพ้อตื่นเข้าขึ้นมา ใครยังไม่ได้ทำอย่างที่คุณครู ไม่ใหญ่เตือนนี้ ให้รีบทำเสีย คือ ให้คิดว่าเราโชคดีที่รอดมาอีก 1 วัน แต่ว่าวันนี้จะ รอดตลอดวันหรือไม่ ยังไม่แน่เราจะประมาทไม่ได้ ในระหว่างทางที่จะไปทำงาน ก็ต้องรีบเพิ่มบุญเติมบุญให้ตัวเองก่อน

ข้อที่ 3 แผ่เมตตา เมื่อพิจารณาถึงความโชคดีของเราที่รอดตายมาได้แล้ว คุณครูไม่ใหญ่ก็สอนให้เราแผ่เมตตาว่า “ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย จงมีความสุข” สำหรับข้อนี้เป็นการเอาบุญง่ายๆ จากการแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ผู้เป็นเพื่อน ร่วมทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย โดยนึกแผ่เมตตาให้เขามีความสุขเหมือนกับ เราที่เพิ่งตื่นนอนขึ้นมาใหม่ๆ นี่แหละ เพราะเมื่อตื่นขึ้นมาก็เป็นอันว่ารอดตาย

จากเมื่อวานแล้ว มันก็แสนจะสดชื่น ความโกรธ ความเกลียดจึง เข้ามาไม่ได้ มีแต่ความปรารถนาดี อยากให้คนในโลกนี้มีความสุขไปทั้งวัน เพียงแค่นี้ก็อย่างนี้ บุญก็เกิดขึ้นมากแล้ว เพราะใจยังไม่ได้หนีเที่ยวออกไปนอกตัว ถ้ามองการนึกถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย เมื่อตอนตื่นนอนใหม่ๆ ใจหลุดออกไปนอกตัวหรือไม่ คำตอบคือไม่ เพราะได้ผูกใจไว้กับความสุขในตัวตั้งแต่แรกแล้ว เริ่มจากผูกเอาไว้กับองค์พระภายในแล้ว จากนั้นก็นึกแผ่ความสุขให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นการแผ่เมตตาในขณะที่ใจยังรวมนิ่งๆ อยู่กับองค์พระในตัว เราไม่ได้ปล่อยใจให้วิ่งเตลิดไปหาสรรพสัตว์ทั้งหลาย แต่เรานึกรวมอยู่กับองค์พระในตัว ทำให้บุญยังผลิติดูในใจ การแผ่เมตตาในขณะที่ใจยังนึกถึงองค์พระอยู่นี้ เป็นการตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เพราะความตายเป็นสิ่งที่ไม่มีนิมิตหมาย ไม่รู้เวลาใด ไม่รู้สถานที่ใดว่าจะเกิดขึ้นกับเราไม่ได้ ถ้าเกิดเราไปล้มเป็นลมตายอยู่ในห้องน้ำ หรือหลับไปแล้วไม่ตื่น แต่ใจคุ้นกับการแผ่เมตตาในตอนเช้าๆ ว่า “ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย จงมีความสุข” แม้หมดลมหายใจอย่างกะทันหันก็จะไปดี ไปอย่างคนใจใส ย่อมมีสุคติเป็นที่ไป ไม่ตกนรกอย่างแน่นอน

ข้อที่ 4 เจริญมรณานุสสติ เมื่อนึกแผ่เมตตาแล้ว คุณครูไม่ใหญ่ก็ให้นึกเตือนตัวเองว่า “อันตัวเรานั้น ตายแน่ ตายแน่” ท่านให้นึกอย่างนี้ก็เพื่อเตือนให้เราต้องขยันสร้างบุญอีกนั่นแหละ ถ้าเรานึกถึงความตายเป็น นึกถึงกฎวิธียุญก็เกิดขึ้นอีก เพราะอย่างไรเราก็ต้องตายแน่ๆ

เนื่องจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ประกอบขึ้นเป็นกายมนุษย์ มีอายุจำกัด เราจึงตั้งใจสร้างบุญกลั่นบุญส่วนหยาบให้เป็นบุญส่วนละเอียด แล้วเก็บสะสมไว้ในกายทิพย์ ครั้นเมื่อกายมนุษย์ตายไป กายทิพย์ของเรายังอยู่ ก็จะไปอยู่บนสวรรค์อันมีของทิพย์รองรับอยู่

เพราะฉะนั้นคนประเภทที่นึกถึงความตายแล้วตั้งใจสร้างบุญ คือ คนไม่กลัวตาย ถ้าไม่กลัวตาย ใจก็จะใส เมื่อตายแล้วก็จะไปสวรรค์ คนที่ไม่ตั้งใจสร้างบุญก็จะนึกถึงบาปได้ง่าย เมื่อนึกถึงบาปความตายก็น่ากลัว ตายไปก็ไม่มีบุญติดตัว ตายไปพร้อมกับความกลัวตายไปพร้อมกับความโง่ ตายแล้วก็ไปสู่อบายตามแต่แรงบาปจะชักนำไป

เพราะฉะนั้น ทันทีที่ตื่นขึ้นมาจงรีบเตือนตนเอง เพื่อเอาความตายมาเตือนสติ ให้เร่งรีบขวนขวายสร้างบุญทุกๆ วัน อย่าได้เกียจคร้านแม้แต่วันเดียว เพราะเรา ไม่รู้ว่าเราจะหมดบุญที่วินาทีไหน ถ้าหมดบุญเมื่อไร วินาทีนั้นก็ตายนั่นเอง

ถามว่าพวกเรานักสร้างบารมีที่ตายเพราะหมดบุญนั้น แล้วจะไปสวรรค์ได้อย่างไร คำตอบ คือ เนื่องจากบุญที่สั่งสมกันไปทุกวันนี้ เมื่อบุญเกิดขึ้นแล้ว จะแบ่งเป็น 2 ส่วน

ส่วนแรก คือ บุญส่วนหยาบที่มาเลี้ยงกายเนื้อ หรือกายมนุษย์

ส่วนที่สอง คือ บุญส่วนละเอียดที่สะสมเก็บไว้ที่กายทิพย์ข้างใน ซึ่งตามปกติ ถ้าเราหมดอายุขัยเมื่อไร กายทิพย์นี้จะหลุดออกมาจากกายมนุษย์ หลังจากที่เรา ตายไปแล้ว คือ หลังจากที่ลมหายใจหยุดแล้ว หัวใจหยุดเต้นแล้ว สมองหยุดทำงาน แล้ว ไออุ่นหมดจากตัวแล้ว

จากหลักความจริงตามธรรมชาตินั้น กายมนุษย์ หรือกายเนื้อของคนเรา ประกอบด้วยกายต่างๆ ที่ละเอียดๆ อีกมาก ซ้อนกันเป็นชั้นๆ อยู่ภายในกายทิพย์ เป็นกายละเอียดอันดับแรกที่ซ้อนถัดจากกายมนุษย์ของเรา เมื่อเราตาย (กายมนุษย์ หยุดทำหน้าที่) กายทิพย์ก็จะละจากกายมนุษย์ แล้วทำหน้าที่นำชีวิตของเราไปเกิด ใหม่ในภพภูมิต่างๆ ต่อไปอีก ตามแต่กำลังบุญของเราจะไปถึง ในขณะที่เรายังมีชีวิต อยู่นี้ กายเนื้อของเราก็ใช้บุญหยาบมาหล่อเลี้ยง ส่วนกายทิพย์ที่ซ้อนอยู่ข้างในก็ต้อง ใช้บุญส่วนละเอียดไปหล่อเลี้ยง บุญส่วนละเอียดที่หล่อเลี้ยงกายทิพย์เป็นบุญที่เรา สะสมไว้ในขณะยังมีชีวิตอยู่ บุญส่วนนี้เอง คือ บุญที่เราเตรียมไว้สำหรับไปเกิดบน สวรรค์ ซึ่งบุญมากเท่าไรก็ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นสูงเท่านั้น ซึ่งเราต้องสั่งสมไว้ให้มาก พอทีเดียว เพราะถ้าสะสมไว้ไม่มากพอ เราก็อาจจะไปเกิดในสวรรค์ชั้นล่างๆ หรือ อาจเกิดบนอากาศ บนต้นไม้ บนดิน

พึงระลึกเสมอว่าในการสั่งสมบุญนั้นเราต้องใช้กายเนื้อ หรือกายมนุษย์ ของเราเป็นกำลังหลักในการสั่งสมบุญ เราใช้กายทิพย์ของเราสั่งสมบุญไม่ได้ เพราะ กายทิพย์เป็นกายที่เตรียมไว้สำหรับภพภูมิอื่น กายมนุษย์จึงเป็นกายที่สำคัญมากๆ เพราะเราจะสามารถทำความดีได้เต็มที่ก็เฉพาะตอนที่ยังมีกายมนุษย์อยู่เท่านั้น เช่น การสั่งสมบุญด้วยการให้ทาน เราสามารถใช้กายเนื้อใส่บาตรพระก็ร้อย ก็ล้านรูป ก็ได้ แต่เราไม่สามารถใช้กายทิพย์ของเราใส่บาตรพระได้ เป็นต้น

ดังนั้น เมื่อกายมนุษย์ของเรามีกายทิพย์ซ่อนอยู่ภายใน โดยธรรมชาติอย่างนี้ เราก็ต้องดูแลทั้งกายมนุษย์ที่เป็นส่วนหยาบ และกายทิพย์ซึ่งเป็นส่วนละเอียด ให้ดี คือ รับประทานอาหารทุกวันเพื่อหล่อเลี้ยงกายมนุษย์ และทำบุญทุกวันเพื่อหล่อเลี้ยงกายทิพย์ที่เราจะต้องใช้หลังจากสิ้นลม เพราะฉะนั้นคนที่ฉลาดจะต้องดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท โดยการนิกเตือนตัวเองทุกวันตั้งแต่ตื่นนอนว่า “อันตัวเรานั้น ตายแน่ ตายแน่” ใจจะได้กลับเข้ามาในตัว แล้วก็ตั้งใจสร้างบุญให้เต็มทีไปทุกๆ วัน

การบ้านข้อนี้ เป็นการเจริญมรณานุสสติว่า “อันตัวเรานั้น ตายแน่ ตายแน่” เป็นการเอาความตายมากระตุ้นเตือนให้เราขยันทำความดี คนโง่ถึงถึงความตาย แล้วก็ยอมแพ้ หมดอาลัยตายอยาก ไม่ยอมทำความดีอะไร แต่คนฉลาดเมื่อนึกถึงความตายแล้วก็กระปรี้กระเปร่าไม่กลัวตาย เอาความตายเป็นแรงกระตุ้นให้ขยันทำความดีให้เต็มที่ ให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ก่อนที่เวลาชีวิตจะหมดลง คนฉลาดกับคนโง่คิดถึง ความตายแล้ว ได้ผลต่างกันอย่างนี้

การบ้านข้อที่ 7 “ทั้งวันให้ทำความรู้สึก ว่า ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระ อยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา”

วัตถุประสงค์ มี 2 ข้อดังนี้

ข้อที่ 1 เป็นเกราะป้องกันภัย การที่คุณครูไม่ใหญ่สอนเราว่า “ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา” ก็เท่ากับว่าพระท่านเป็นเกราะป้องกันภัยให้เรา เหมือนเราไปไหน พระก็ไปด้วย จะได้ไม่คิดเรื่องนอกกลุ่มนอกทาง จะได้ไม่พูดเรื่องเหลวไหล จะทำอะไรก็ต้องพิจารณาว่าเป็นบาปหรือบุญ มีสำนวนหนึ่งว่า “อย่าทำอะไรผมเลย ผมมากับพระ” คือ อย่างมากก็มีพระห้อยคอ แต่เรามีพระอยู่ในตัว เห็นไหมมันต่างกัน เขามากับพระที่ห้อยคอ ก็อาจจะเผลอไผลไปทำเรื่องไม่ชอบมาพากลบ้าง แต่เราอยู่กับพระในตัว เผลอไม่ได้ พระในตัวมองเราอยู่

อย่างไรก็ตาม เวลาที่เขานึกถึงพระแล้วช่วยให้เขาแคล้วคลาดปลอดภัยจากอันตรายนั้น ความจริงแล้วเพราะใจของเขาอยู่ในองค์พระตลอดเวลา สำหรับตัวเราพอนึกว่าในตัวเรามีองค์พระแล้ว ก็จงภาวนา “สัมมา อะระหัง” เรื่อยไปเถอะ พอถูกส่วนเข้า องค์พระก็จะขยายใหญ่ครอบคลุมตัวเรา แม้ยังนึกไม่ถูกส่วน เราก็มีองค์พระเล็กๆ อยู่ในตัว ไม่ว่าจะป็นองค์พระเล็กหรือใหญ่ก็ตาม ท่านก็เป็นเกราะ

คัมตัวเราเรียบร้อยแล้ว เกราะนี้เป็นเกราะบุญไม่มีใครมองเห็น แต่พระเดชพระคุณ หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านเห็น ท่านเคยบอกไว้ว่า “องค์พระ ก็อยู่ในตัวเอ็ง นั้นแหละ เอ็งวางใจถูกส่วน ก็เข้าไปอยู่ในองค์พระในระดับหนึ่ง แล้วในองค์พระนั้น ก็มีองค์พระข้างในอยู่อีกเป็นชั้นๆ อย่างนี้ซ้อนๆ อยู่อีกหลายๆ องค์ จนนับไม่ถ้วน”

ข้อที่ 2 ทำมาค้าขายเจริญ ต่อมาคุณครูไม่ใหญ่สอนเราว่า “ทั้งวันให้ทำความรู้สึก ว่า ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา” ตรงนี้มีความสำคัญอย่างไร องค์พระเป็นแหล่งเนืองนาบุญในตัว เมื่อใจเราอยู่กับองค์พระตลอดไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ก็ทำให้บุญเกิดขึ้นตลอดเวลา (เป็นบุญที่เกิดจากพุทธานุสติ) หรือบุญที่เกิดจากการทำใจให้ใสอยู่ตลอดเวลา ยกตัวอย่างเช่น แม่บ้านเอาใจอยู่ในองค์พระ เวลาทำกับข้าวให้คนทั้งบ้านกิน ในขณะที่เติมเครื่องปรุงธรรมชาติ เช่น น้ำปลา น้ำตาล พริกไทย ลงไปในกับข้าว ก็ยังเติมบุญเข้าไปในอาหารด้วย รสชาติอาหารจะออกมาอร่อย โดยไม่ต้องเติมผงชูรสเลย ใครกินเข้าไปก็อายุยืน หน้าใส เสียงใส เพราะแม่บ้านทำครัวไปก็เติมบุญไปด้วย แล้วพอบ้านกับลูกๆ จะหนีไปไหน ในเมื่อแม่บ้านมีบุญอยู่ในใจ มีเสน่ห์อยู่ที่ปลายจวักแบบนี้ เมื่อทุกคนอยู่ในบุญอย่างนี้ จะหยิบจะทำอะไร ครอบครัวก็มีแต่ความเจริญ พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านบอกไว้ว่า “เมื่อถึงฤดูที่เอ็งทำนา เวลาไถนา ก็ให้เอ็งภาวนา คำว่า “สัมมา อะระหัง” ไปด้วย ปุ่ก็จะไม่มากัดข้าวกล้าของเอ็ง หนอนเพลี้ยมันก็จะไม่มารบกวน ข้าวของเอ็งก็จะกอโตออกรวงงาม ถึงเวลาเก็บเกี่ยว หนูก็ไม่มารบกวน ข้าวของเอ็งดีวันดีคืน”

แท้จริงแล้ว ทุกอย่างดีก็เพราะขณะที่ไถนาแล้วภาวนา “สัมมา อะระหัง” ใจของเขานึกถึงองค์พระที่อยู่ในตัว แต่ขยายองค์พระคลุมท้องไร่ท้องนาทั้งหมด นาทั้งผืนก็ถูกกลั่นด้วยองค์พระ ถูกกลั่นด้วยบุญไปเรียบร้อยแล้ว ปุ่ไม่มารบกวน ข้าวกล้า หนอนกอแมลงไม่มารบกวนตอนข้าวเริ่มออกรวง หนูไม่มารบกวนตอนใกล้จะเกี่ยวข้าว ความอัศจรรย์ในบุญก็มีที่มาอย่างนี้

เพราะฉะนั้นเวลาไปชักชวนใครทำบุญ เห็นเขาทำนา ปลุกกล้วย ปลุกมะพร้าว ปลุกอ้อย ปลุกขนุน ปลุกทุเรียน ก็แนะนำให้เขาทำไปก็ภาวนาว่า “สัมมา อะระหัง” ไปด้วย รับรองได้ผลผลิตดี คนมีบุญเวลาเขาทำมาหากิน เขาประกอบอาชีพเขาทำอย่างนี้ ทำไปก็นึกองค์พระไป ภาวนาว่า “สัมมา อะระหัง” ไป ก็เลยกลายเป็นการเติมบุญให้กับทุกสิ่งที่ทำไปด้วยโดยอัตโนมัติ ผลผลิตก็งอกงาม การค้าขายก็เจริญรุ่งเรือง เมื่อเราทำไปบ่อยๆ ทำด้วยความคุ้นเคย ถ้ามัวแต่คิดอะไรขึ้นตามมา

สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ พอนึกว่า “ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา” จนติดเป็นนิสัย ทำไปหนักเข้าๆ ใจจะละเอียดไปเอง เพราะใจอยู่ในศูนย์กลางกายตลอดเวลา

เมื่อใจอยู่กับองค์พระที่ศูนย์กลางกายตลอดเวลา จึงเลยกลายเป็นว่าองค์พระกับเราได้หลอมรวมเป็นเนื้อเดียวกันไปเลย ตอนนี้แสดงว่า

- 1) ใจละเอียด
- 2) ใจขยาย
- 3) กายขยายตามใจ

ความเครียดต่างๆ จะหลุดหมดไปจากใจ ตอนนี้เอง “ที่ตัวเราจึงกลายเป็นองค์พระ และองค์พระก็กลายเป็นตัวเรา” ไม่ใช่แค่การนึกว่าเราอาศัยอยู่ในท่าน หรือท่านอาศัยอยู่ในเราอีกแล้ว เมื่อตัวเราแช่อิ่มอยู่กับแหล่งเนื่อนาบุญในตัว บุญจะมากมายมหาศาลขนาดไหน ไม่ว่าไปทำอะไร ทุกอย่างที่ทำบุญจะครอบคลุมให้หมด ทำอะไรก็สำเร็จโดยง่าย ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำอะไร บุญรักษาให้เราหมดทุกอย่างตลอดเวลา

เพราะฉะนั้น การบ้านข้อนี้ จะทำให้อานุภาพบุญเกิดขึ้นเต็มที่ ต้องฝึกหัดทำความเข้าใจให้ได้ทั้งวัน “ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา”

การบ้านข้อที่ 8 “ทุก 1 ชั่วโมง ขอ 1 นาที เพื่อหยุดใจ นึกถึงดวง องค์พระ หรือทำใจนิ่งๆ ว่างๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7”

วัตถุประสงค์ มี 3 ข้อดังนี้

ข้อที่ 1 ต้องการให้มั่นใจว่า “ธรรมะมีอยู่ในตัว” การบ้านข้อนี้สำคัญทีเดียว เพราะธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้อยู่ไกลสุดหล้าฟ้าเขียว แต่ว่าธรรมะมีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน เมื่อตอนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ธรรม ท่านไม่ได้ตระเวนไปรอบโลก พระองค์ทรงนั่งสมาธิที่โคนโพธิ์ ธรรมะอยู่ในตัว ไม่ได้อยู่นอกตัว เพราะฉะนั้นหน้าที่ของเราก็ต้องซุดเข้าไปหาธรรมะในตัว

เมื่อธรรมะอยู่ในตัว เราจึงจำเป็นต้องเอาใจไปเก็บไว้ในตัว ก็คือ การทำสมาธิ นั่นเอง ด้วยเหตุนี้ วันที่พระโพธิสัตว์จะตรัสรู้ทรงประทับนั่งที่โคนต้นพระศรีมหาโพธิ์ ทรงตั้งสัตย์อธิษฐานเลยว่า “แม้เลือดเนื้อในร่างกายจะแห้งเหือดหายไป

เหลือแต่หนัง เอ็น กระดูกก็ตามที่ ถ้าไม่ได้บรรลุธรรมซึ่งอยู่ภายใน ตัวก็ขอยอมตาย
อยู่ที่ตรงนี้ จะไม่ขอลุกขึ้นอีกเด็ดขาด”

พระองค์ทรงประทับนั่งลงไปแล้วก็เอาชีวิตเป็นเดิมพัน ในการบำเพ็ญภาวนา
ทรงทำใจให้นิ่งลึกเข้าไปภายในตัว จนกระทั่งไปรู้ไปเห็นว่า “ธรรมะอยู่ในตัว”
(อง.ทก.อ. (แปล) 33/251/297-298 มมร.)

ข้อที่ 2 ต้องการให้รู้ว่า “ธรรมะเป็นของละเอียด”

ธรรมะเป็นของละเอียด อย่าว่าแต่เอามือผ่าตัดไปผ่าท้องเลย แม้เอาแสง
เอกซเรย์ไปฉาย มันก็ไม่เห็น เพราะว่าแสงเอกซเรย์ก็ยังหยาบไป ฉายไม่ติด เพราะ
ว่าต้องเห็นด้วยกายทิพย์ กายพรหม กายธรรมภายใน นั่นถึงจะเห็นธรรมะได้
ถ้าไม่อย่างนั้นไม่เห็น

ข้อที่ 3 ต้องการให้ฝึกสติ ด้วยการดึงใจกลับมาไว้ในตัวบ่อยๆ เพราะฉะนั้น
คุณครูไม่ใหญ่จึงเตือนพวกเราว่า ทุก 1 ชั่วโมง จะทำอะไรอยู่ก็ตาม ขอให้ดึงใจ
กลับมาไว้ในตัวบ้าง ขอแค่ 1 นาที เพื่อหยุดใจ จะได้นึกถึงดวงธรรม นึกถึงองค์พระ
ใครที่ยังไม่ได้ทำก็ถือว่าตัวอยู่ในความประมาทแล้ว ถึงแม้จะกำหนดว่าคืนนี้จะต้อง
นั่งสมาธิ ตั้งแต่หัวค่ำจนถึงเที่ยงคืนนี้ให้ได้ พอถึงเวลานั่งสมาธิจริงๆ ใจไม่กลับมา
หรือก มันไปเที่ยวสุดกู่แล้ว หรือเหลียวมาดูก็ได้แค่แว็บหนึ่ง แล้วมันก็กระโจนหนีไป
อีก ไม่อยู่ในตัวหรือก หรือใจมันอาจจะกลับมาเหมือนกัน แต่มันกลับมาก็เพราะว่า
สะโหลสะเหลเต็มที ไม่ไหวแล้ว พอนั่งขัดสมาธิ กายยังไม่ทันตั้งตรงมันก็หาวหอด
เสียแล้ว พวกเราเคยเรียนรู้จากวิชาวิทยาศาสตร์กันมาแล้วว่าแสงเดินทางจากดวง
อาทิตย์มายังโลก ใช้เวลาดังหลายนาที แต่ว่าใจของเราแค่พริบตาเดียวก็ไปถึงดวง
อาทิตย์แล้วกลับมาสู่โลกได้ทันทีทันควัน ที่เป็นแบบนี้ก็เพราะใจของเราวิ่งเร็วกว่า
แสง เพราะฉะนั้นใครทำให้ใจหยุดนิ่งได้ก็สามารถไปเห็นภาพเมื่อพันปีที่แล้วได้
เพราะว่าภาพเมื่อพันปีที่แล้ว ยังวิ่งไปไม่หมดหรือก มันถูกเก็บบันทึกไว้ในแสง เมื่อ
ใจมีความเร็วกว่าแสงก็สามารถตามไปดูได้ทัน และนี่คือที่มาของระบบการระลึก
ชาติในพระพุทธศาสนา

เพราะฉะนั้น ทุก 1 ชั่วโมง ขอ 1 นาที เพื่อหยุดใจ นึกถึงดวง องค์พระ เป็นสิ่ง
ที่พวกเราต้องพยายามฝึกฝน ดึงใจกลับมาหยุดนิ่งอยู่ในตัวให้ได้ จะได้เป็นนิสัยติด
ตัวไปข้ามภพข้ามชาติ และการเข้าถึงธรรมในตัวจะได้เป็นเรื่องง่ายๆ ไม่ต้องมานั่ง
ท่องว่ามีดื้อมิดมิด เหมือนอย่างกับในชาตินี้ก็อีก สำหรับท่านที่ตั้งใจทำการบ้านข้อนี้

ไม่ขาด แต่ก็ยังประสบปัญหาว่านีกดวงธรรมก็ไม่ออก นีกองค์พระก็ไม่ออก ไม่รู้จะ
ทำอะไรก็ให้ทำใจนิ่งๆ อยู่ที่กลางห้อง แล้วนีกกำหนดบริกรรมนิมิตเป็น
ลูกมะพร้าว ลูกเทนนิส ลูกส้มโอ หรือส้มเขียวหวานไว้ตรงกลางห้องแทนก็ได้
สัก 1 นาที ทำแบบนี้ใจก็กลับเข้ามาอยู่ในตัวเช่นกัน

เทคนิคที่สองบางท่านนีกอะไรไม่ออกจริงๆ แม้แต่ทำใจให้นิ่งๆ ก็ไม่ค่อย
จะนิ่ง ถ้าอย่างนั้นก็ให้เราแค่ทำใจว่างๆ โลงๆ ก็ได้ เพราะพอเราทำใจให้ว่างๆ โลงๆ
แล้ว ก็จะสามารถทำให้ใจกลับเข้ามาในตัวได้ หรือถึงแม้ยังไม่เข้ามาในตัว
ก็คงไม่ห่างตัวหรอก จะช้าจะเร็วในที่สุดใจก็จะกลับเข้ามายังศูนย์กลางกายฐานที่ 7
ได้เอง ทำไปบ่อยๆ อย่างนี้เขาเรียกว่า “มีสติ” หรือ “ตั้งสติ” หรือ “ระลึกรู้ตัว”
นั่นเอง

**การบ้านข้อที่ 9 “ทุกกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอน ไม่ว่าจะเป็นการล้างหน้า
อาบน้ำ แต่งตัว รับประทานอาหาร ล้างจาน กวาดบ้าน ออกกำลังกาย ขับรถ
ทำงาน ให้นึกถึงดวง หรือองค์พระไปด้วย”**

วัตถุประสงค์ ฝึกสติ ทำให้บาปไม่เข้าแทรก

สำหรับการบ้านข้อนี้ บางท่านอาจสงสัยว่าทำไมคุณครูไม่ใหญ่ถึงให้พวกเรานึก
ถึงดวงแก้ว หรือนึกถึงองค์พระไปด้วยในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ ตลอดทั้งวัน

เหตุผล ก็คือ การกระทำต่างๆ ในกิจการงานนั้นๆ ตลอดทั้งวัน แม้ว่าจะงานนั้น
จะเป็นงานที่สุจริต แต่ถ้าไม่ระวังเราก็อาจจะเผลอสติเปิดช่องให้บาปแทรกเข้ามาใน
ใจแล้วเผลอสติไปทำบาปได้ ยกตัวอย่างเช่น เราขับรถยนต์มาตามเส้นทางเดิม
ที่เคยขับไปทำงานทุกวัน แต่วันนั้นอยู่ดีๆ มีรถจักรยานยนต์โผล่มาปาดหน้า จนเรา
เกือบเบรคไม่ทัน ดังนั้นเองเราก็เกิดความโกรธขึ้นมาจึงเหยียบคันเร่ง พอแซง
รถจักรยานยนต์คันนั้นคันมาได้ ก็ขับปาดหน้ากลับคืนไปบ้าง คราวนี้ สองฝ่ายต่าง
คนต่างก็โกรธเคืองกันขึ้นมา เลยทำหายด้วยการผลัดกันขับปาดหน้ากันไปมา
ผลสุดท้ายเราควบคุมความโกรธเคืองไม่ได้จึงเหยียบคันเร่งชนรถจักรยานยนต์
คันนั้นเข้าเต็มแรง ทั้งรถ ทั้งคน พลิกคว่ำ พลิกกระเด็นไปคนละทาง รถจักรยานยนต์
ก็พังบู้บี้ คนขี่ก็เจ็บสาหัสปางตาย สำหรับเจ้าของรถยนต์วันนั้นทั้งวันก็เลยไม่ได้ไป
ทำงานต้องไปโรงพัก ต้องไปโรงพยาบาล ต้องคุยเจรจาค่าเสียหาย ค่ารักษาพยาบาล
กับญาติผู้ป่วย ถ้าหากคู่กรณีตายขึ้นมา ก็กลายเป็นวิบากกรรมตรวนชีวิตผู้อื่น

โดยเจตนาขึ้นมาอีก นี่คือ ตัวอย่างความเสียหายของการปล่อยใจให้บาปแทรกได้ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องฝึกสติคุ้มครองใจ ระวังไม่ให้บาปแทรกได้ ทั้งในขณะกินข้าว อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ล้างจาน กวาดบ้าน ออกกำลังกาย โดยให้นึกถึงดวงแก้ว หรือองค์พระไว้ในตัวไปด้วย ทำให้การกระทำกิจกรรมต่างๆ ทางกายของเราไม่เป็นการก่อบาปขึ้นมา เป็นการกระทำที่มีสติคุมใจ ภาษาพระเรียกว่า “สัมமாகัมมันตะ” คือ การกระทำถูก หรือการทำงานถูก ได้แก่ ไม่ฆ่า ไม่ลัก ไม่ประพฤติดินกาม นั่นเอง

นอกจากนี้ ใครมีอาชีพอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นคนขับรถ ชาวนา ชาวไร่ พนักงานบริษัท เจ้าของห้างร้าน ไม่ว่าจะทำอะไรไถนา พนักงานพิมพ์ดีด หรือรับโทรศัพท์ ก็ให้นึกถึงดวงแก้ว นึกถึงองค์พระไปด้วย เป็นการฝึกสติ คุมใจ ทำให้บาปแทรกไม่ได้ แล้วอาชีพของเราก็จะกลายเป็นอาชีพที่เกตุบุญ อาชีพก่อบาปก็มาไม่ถึงเรา การกระทำนี้จัดเป็นสัมมาอาชีพะ คือ ประกอบอาชีพถูก เป็นแม่ครัวทำกับข้าว ไปก็ภาวนาว่า “สัมมา อะระหัง” ไป นึกถึงดวง องค์พระไป ทำไปเต็มบุญไปด้วย ได้ อาหารเลิศรส ไม่ต้องเติมผงชูรส เป็นชาวนาไถนาไปก็ภาวนาว่า “สัมมา อะระหัง” ไป อย่างนี้ ปู หนอน เพลี้ย ไม่มารบกวนข้าวในนาของเรา เป็นชาวไร่ไถไร่ไปก็ “สัมมา อะระหัง” ไป หนอนแมลงไม่มาเจาะพืชผลของเรา เป็นพนักงานขับรถ ขับรถไป มือเกาะพวงมาลัยไปก็ภาวนาว่า “สัมมา อะระหัง” ไป แม้ไม่เห็นองค์พระในตัว แต่องค์พระก็ขยายคลุมรถให้เอง บุญก็เกิดขึ้นในขณะที่ขับรถ พอกลับถึงบ้านก็ อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน เป็นการชำระส่วนตัวซึ่งดูเผินๆ ก็ไม่เห็นมีอะไรไม่น่าจะ ได้บุญ แต่พอเอาใจจรดเข้าไปกับองค์พระ หรือดวงแก้วเท่านั้นใจก็สะอาดขึ้นมาทันที อาบน้ำก็ยังเกิดบุญ

เพราะฉะนั้นเมื่อเราอยู่ในบุญอย่างนี้ ไม่ต้องไปเสียค่าสบู่อ่อนเป็นพันเป็นหมื่น หรือไม่ต้องไปเอาครีมมาทาหน้า เพราะใจเราเกิดบุญอยู่ตลอดเวลา ก็กลายเป็นว่าเราอาบน้ำชำระร่างกาย แล้วก็อาบบุญชำระใจไปทุกวันๆ นั่นเอง ใครทำอย่างนี้เป็นประจำให้รู้ตัวไว้ว่ามหาโชคมหาลาภจะบังเกิดขึ้นไปตลอดทาง ไม่ต้องไปรดน้ำมนต์ที่ไหน เพราะน้ำมนต์สู้เชื่อมั่นไม่ได้ น้ำมนต์ต้องผ่านน้ำ แต่เชื่อมั่นมาจากใจที่จรดอยู่ในองค์พระตลอดทั้งวัน เมื่อใจเราเชื่อมอยู่กับเชื่อมั่น ไม่ว่าอย่างไร เชื่อมั่นก็ต้องศักดิ์สิทธิ์กว่าน้ำมนต์แน่ๆ

การบ้านข้อที่ 10 “สร้างบรรยากาศให้ดี สดชื่น ด้วยรอยยิ้ม และปิยวาจา”

วัตถุประสงค์ สร้างบรรยากาศในการปฏิบัติธรรม

สำหรับการบ้านข้อนี้ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการรวมใจ คนผู้ที่มีปิยวาจา เจริญไปยิ้มไป ก็คือ ผู้ที่มีสัมมาวาจา ได้แก่ ไม่พูดปด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพื่อเจ้อ คนที่พูดปิยวาจาได้ แสดงว่าใจของเขาอยู่กับแหล่งบุญในตัว อยู่กับองค์พระ อยู่กับดวงแก้ว อยู่กับความปลอดโปร่งโล่งว่างในใจ แสดงว่าไม่ใช่คนมักง่าย แต่เป็นคนใจละเอียด คนที่ใจละเอียดแสดงว่า ใจของเขามาประจำอยู่ที่เดียว คือ ที่ศูนย์กลางกาย พอยิ้มออกมาบรรยากาศจะสดชื่นไปตามรอยยิ้ม เมื่อพูดปิยวาจาออกไป ใจก็จรดศูนย์กลางกาย บุญก็เกิดมาเลี้ยงใจ เกิดมาเลี้ยงตัว เกิดมาเลี้ยงใบหน้า เกิดมาเลี้ยงคำพูด บรรยากาศก็จะดีตามมาด้วย แม้แต่เทวดาก็ยังมาขอฟังเป็นบุญหู เราก็พลอยได้บุญจากเทวดาไปด้วย ส่วนคนที่ด่ากันโครมๆ ใจเตลิดไปอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ ยิ่งถ้าพูดด่าทอด้วยคำหยาบคายออกมาเป็นนิสัยด้วย ก็แสดงว่า ใจอยู่กับความหยาบคายเป็นปกติ

ดังนั้น การที่เราจะมีวาจาคำดีสิทธิ์มีฤทธิ์มีเดชในการชวนคนทำความดี ได้ไปเกิดในสิ่งแวดล้อมดีๆ ไม่มีเรื่องร้อนกร้อนใจ ไม่ว่าจะทำความดีใด ก็มีคนคอยสนับสนุนให้กำลังใจ ไม่คอยขัดคอ ไม่ถากถาง ไม่คอยขัดขวาง เราก็ต้องหมั่นทำการบ้านข้อนี้ให้ดี เพราะยิ่งเราฝึกให้ทุกถ้อยคำที่เปล่งออกจากปากเราเป็นปิยวาจา มากเท่าไร ใจของเราก็จะละเอียดมากเท่านั้น เมื่อใจละเอียดบุญก็เกิดมากขึ้น เท่านั้น บรยากาศดีๆ ก็เกิดขึ้นมากเท่านั้น

คราวนี้ไม่ว่าเราจะก้าวอย่างไรทางไหนก็จะมีแต่ความร่มเย็นไปตลอดทาง มีแต่การต้อนรับเชื้อเชิญคุ้มครองป้องกันจากมนุษย์ และเทวดาไปตลอดทาง เพราะเป็นบุญที่เกิดจากสัมมาวาจา จากใจที่ตรึงอยู่กับองค์พระอยู่กับดวงแก้วในกลางท้องของเรานั้นเอง

4.2 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น

4.2.1 ไม่สร้างความเดือดร้อน

ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรต่อหมู่ญาติหรือบุคคลอันเป็นที่รัก เราต้องมีหลักอยู่ในใจเสมอว่า เราไปในฐานะของผู้ให้ ทำให้ผู้ที่เราไปพบ ได้ทราบหนทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ซึ่งเป็นทางสว่างแห่งชีวิต ให้พวกเขาได้พบที่พึ่งอันเกษม ให้ได้มีโอกาสสร้างบารมี ให้มีอริยทรัพย์สำหรับติดตัวสร้างบารมีไปข้ามภพข้ามชาติ อย่างไรก็ตามในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น ไม่ว่าจะเป็นการแนะนำ ให้เขามาวัด เพื่อปฏิบัติธรรม ให้รักษาศีล หรือสร้างทานกุศลก็ดี แม้จะเป็นการแนะนำในสิ่งที่เกิดประโยชน์ และเกิดอานิสงส์แก่ตัวของเขาเองมากเพียงใดก็ตาม เราจะต้องตระหนักไว้ในใจเสมอว่า อย่าทำให้เขาเกิดความเศร้าหมองขุ่นมัวจากการทำหน้าที่ของเรา เพราะการทำความดีต้องทำแล้วเกิดความเบิกบานผ่องใสปิติในบุญ ดังนั้นหากเห็นว่าเขายังไม่พร้อม จากปัญหาส่วนตัว ครอบครัว หรือช่วงเวลาไม่เหมาะสม ขอให้เราทำหน้าที่เป็นผู้นำเสนอข่าวบุญ และชี้ประโยชน์ให้เขาเห็นอย่างเต็มกำลังความสามารถของเราเท่านั้น ส่วนการตัดสินใจที่จะลงมือทำความดีแต่ละประเภทนั้น ให้เป็นหน้าที่ของเขาเอง อย่าให้เขาเกิดความรู้สึกว่า เราเป็นผู้ไปสร้างความเดือดร้อนแก่ตัวเขา และครอบครัวเดือดขาด ในทางตรงกันข้าม นอกจากเราจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ไปให้หนทางสวรรค์นิพพานแก่เขาแล้ว ต้องให้ผู้ที่เราไปทำหน้าที่นั้นเกิดความรู้สึกเฉกเช่นตัวเราอีกด้วย

พุทธพจน์ต่อไปนี้ แม้จะไม่ได้กำหนดว่า เป็นคุณสมบัติของผู้เป็นกัลยาณมิตร แต่ก็นับได้ว่าเป็นคุณสมบัติร่วม ในการเป็นกัลยาณมิตรได้เหมือนกัน

ในอสังสูตรพระพุทธองค์ได้ตรัสสอนหลักธรรมว่าด้วยผู้สามารถทำประโยชน์ตน และผู้อื่นว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประกอบด้วยธรรม 6 ประการ ในธรรมวินัยนี้”

1. ใคร่ครวญได้เร็วในกุศลธรรมทั้งหลาย
2. ทรงจำธรรมที่ฟังแล้วไว้ได้
3. พิจารณาเนื้อความแห่งธรรมที่ทรงจำไว้ได้
4. รู้ธรรม รู้ธรรม แล้วปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

5. เป็นผู้มีวาจางาม เจรจาถ้อยคำไพเราะ ประกอบด้วยวาจาชาวเมืองที่
สละสลวย ไม่หยาบคาย ให้ความหมายได้

6. ชี้แจงให้เพื่อนพรหมจารีเห็นชัด ชวนใจให้ยอมรับเอาไปปฏิบัติ เราใจ
ให้อาจหาญแกล้ากล้ำ ปลอบชโลมใจให้สดชื่นร่าเริง

ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 6 ประการนี้แลเป็นผู้สามารถสำหรับตนเอง และ
มีความสามารถสำหรับผู้อื่น (อง.อรรถก. (ไทย) 23/62/357-361 มจร.)

4.2.2 แนะนำธรรมะและแจ้งข่าวบุญ

เมื่อเราได้ทราบแล้วว่ามนุษย์ทุกคนในโลกนี้ต่างก็แสวงหาความสุข ต้องการจะ
หลุดพ้นจากทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้น ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรต่อหมู่ญาติของ
เรา อันดับแรกก็คือ นำพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เราได้เรียนรู้
 และได้ประพฤติปฏิบัติมาแล้ว ไปแนะนำแก่หมู่ญาติของเรา ให้ได้ทราบว่าหนทางที่
จะพบความสุขที่แท้จริงนั้น คือ การทำใจให้หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 เมื่อ
ใจหยุดนิ่งถูกส่วนแล้วจะเข้าถึงพระธรรมกาย ซึ่งเป็นสรณะที่แท้จริงของมนุษย์
ทุกคนในโลก ต่อจากนั้น เราค่อยแนะนำให้เขาเห็นคุณค่า ของการเกิดมาเป็นมนุษย์
 เพราะการได้เกิดเป็นมนุษย์นั้น เป็นสิ่งที่ได้ยาก

ดังพุทธพจน์ว่า

กิจโณ มนุสสปฏิลาโก	การได้อัตภาพเป็นมนุษย์เป็นการยาก
กิจฉัม มัจจาน ชีวิตัม	ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายเป็นอยู่ยาก
กิจฉัม สหุทมนมสฺสวณัม	การฟังพระสัทธรรมเป็นการยาก
กิจโณ พุทธานมุปปาโท	การอุบัติขึ้นแห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลายเป็นการยาก

(ขุ.ธ.อ. (แปล) 42/275-280 มจร.)

การได้เกิดเป็นมนุษย์นั้น เป็นของยาก ต้องอาศัยกำลังความเพียร ในการสั่งสม
ความดีอย่างยิ่งยวด พระพุทธองค์ทรงอุปมาความยาก ในการเกิดเป็นมนุษย์ไว้ว่า
ในท้องทะเลกว้างใหญ่สุดจะประมาณ มีเต้าตาบอดทั้งสองข้างอยู่ตัวหนึ่ง ทุกๆ หนึ่ง
ร้อยปี จะโผล่ขึ้นมาบนผิวน้ำ 1 ครั้ง และในท้องทะเลนี้มีห่วงที่พอดีกับหัวเต้าลอย
อยู่อันหนึ่ง โอกาสที่เต้าตาบอดจะโผล่หัวขึ้นมาแล้วเอาหัวสอดเข้าไปในห่วงพอดี
มีความยากเพียงใด โอกาสที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นมีความยากยิ่งกว่า

เมื่อเกิดมาแล้ว การที่จะรักษาชีวิตให้ดำเนินอยู่ บนเส้นทางของการสร้างชีวิตไปได้ตลอดรอดฝั่ง ก็ทำได้ยาก เพราะภัยอันตรายต่างๆ ที่เกิดกับชีวิตของเรามีอยู่รอบตัว และการที่จะได้มีโอกาสฟังธรรมของสัตบุรุษเป็นสิ่งที่หาได้ยาก ในโบราณกาลผู้คนต่างแสวงหาความรู้อันแท้จริง และปรารถนาที่จะสนทนากับนักปราชญ์บัณฑิต เพื่อที่จะได้ดำเนินชีวิตให้ถูกต้องตามคำสอนอันประเสริฐ

พระโพธิสัตว์แต่ละพระองค์กว่าจะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ต้องสร้างบารมีกันยาวนานหลายอสงไขยกัป ท่านสร้างบารมีทุกรูปแบบ แม้บางชาติจะพลัดไปเกิดเป็นสัตว์เดียรัจฉาน แต่ท่านก็ยังสร้างบารมี เพื่อมุ่งหวังพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ การอุปบัติขึ้นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ จึงเป็นการยากอย่างนี้

ดังเรื่องราวในจัมเปยยชาดก กล่าวว่า

ในอดีตชาติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ครั้งหนึ่งได้ไปเกิดเป็นพญานาคราช มีร่างกายใหญ่โต อายุยืนมาก อุดมไปด้วยสมบัติทั้งหลาย และพรั่งพร้อมไปด้วยบริวาร พระองค์ทรงเปื้อนหายในราชสมบัติ เพราะดำริว่าแม้เราจะมีสมบัติ และบริบูรณ์ด้วยความสุขนันทนาการ แต่ก็ยังคงเป็นเพียงสัตว์เดียรัจฉาน โอกาสที่จะสร้างบุญบารมีได้เต็มทีนั้นยากยิ่งนัก เมื่อดำริอย่างนี้แล้วจึงตั้งใจรักษาศีล เพื่อว่าเมื่อพ้นจากอภัพของพญานาค แล้วจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก แล้วทรงออกจากนาคพิภพไปพำนักอยู่ในที่สงบ ตั้งใจรักษาศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ บรรดานางนาคก็สัญญาทั้งหลายต่างเกรงว่า พระองค์จะจากพวกนางไป จึงประดับประดาด้วยของหอมแล้วมาเฝ้าชวนพระองค์ เพื่อให้ศีลของพระองค์วิบัติ

พระองค์ดำริว่าหากเป็นเช่นนี้ โอกาสที่ศีลของเราจะบริสุทธิ์บริบูรณ์นั้นเป็นไปได้ยาก จึงขึ้นมาเมืองมนุษย์ ขุดร่างกายอยู่ที่จอมปลวกริมฝั่งแม่น้ำ คนทั้งหลายผ่านไปต่างพากันบูชาด้วยของหอมและเครื่องสักการะมากมาย ทุก 1 เดือน นาคราชจะกลับลงไปเมืองบาดาลหนึ่งครั้ง

นางสุมนาเทวีอัคมเหสีเป็นห่วงพญานาคราช จึงกล่าวว่าเมื่อพระองค์ขึ้นไปบนเมืองมนุษย์เป็นเวลานาน หากพระองค์มีอันตรายข้าพระองค์จะทราบได้อย่างไรเกิดอะไรขึ้นกับพระองค์ พญานาคจึงพานางไปคูที่สระน้ำแล้วบอกว่า วันใดที่สระน้ำขุ่นมัวให้รู้ว่าเรากำลังจะโดนประหาร ถ้าพญาครุฑจับไปน้ำจะเดือดพุ่งขึ้นมา

ถ้าหมองูจับไปน้ำจะมีลักษณะสีแดงเหมือนโลหิต เมื่อพญานาคราชบอกลักษณะของการเกิดภัยแล้ว จึงกลับขึ้นไปเมืองมนุษย์อีก

ในระหว่างที่รักษาศีลอยู่นั้น วันหนึ่งมีหมองูผ่านมาเห็นนาคราชขดอยู่ที่จอมปลวก ก็คิดจะจับไปแสดงให้ชาวเมืองดู เพื่อหาทรัพย์มาดำรงชีวิต คิดดังนั้นแล้วจึงหยิบโอสถามาร่ายมนตร์ เมื่อนาคราชถูกมนตร์ ร่างกายก็เร่าร้อนเหมือนโดนถ่านเพลิง ศีรษะปวดร้าวเหมือนโดนบีบ ดำริว่าเกิดเหตุอะไร จึงยกพระเศียรขึ้นจากวงในชนด เห็นหมองูกำลังร่ายมนตร์ก็คิดว่าพิษของเรานั้นมากมาย ถ้าเราโกรธแล้วพ่นลมจุมูกออกไป ร่างกายของหมองูต้องแตกละเอียดเป็นธุลี แต่ถ้าทำอย่างนั้นศีลของเราก็จะต่างพร้อย ครั้นสอนตัวเองเช่นนี้แล้ว ก็ขนดศีรษะต่อไปไม่ต่อสูล์ หรือทำร้ายหมองู เพื่อรักษาศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์

หมองูเห็นนาคราชไม่ได้ตอบ จึงเคี้ยวโอสกลแล้วร่ายมนตร์พ่นไปยังลำตัวของนาคราช นาคราชเหมือนโดนถ่านเพลิงร้อนๆ สาดใส่ ลำตัวพองบวม ดิ้นทุรนทุราย หมองูจับหางนาคราชให้เหยียดตรง บีบลำตัวด้วยไม้ก็บีบทำให้ดินไม่ได้ จับศีรษะแล้วบีบเค้นให้อ้าปากออก พ่นโอสกลที่ร่ายมนตร์แล้วเข้าไปในปากของนาคราช พ่นของนาคราชหลุดออกหมดปากเต็มไปด้วยเลือด จากนั้นหมองูก็ขึ้นไปเหยียดลำตัวทำให้กระดูกแหลกละเอียด ตลอดลำตัวของนาคราชเปื้อนไปด้วยเลือด สุดท้ายจะระงับความทุกข์ทรมานและสติไว้ได้ แต่ด้วยกำลังใจอันเข้มแข็ง และเด็ดเดี่ยวที่จะรักษาศีลยิ่งกว่าชีวิต จึงใช้ความอดทนอย่างยืดยาว ไม่ยอมแม้กระทั่งคิดที่จะประทุษร้ายหมองูนั้นเลย

หมองูเห็นพญานาคราชอ่อนกำลังลง จึงจับใส่กรงแล้วนำไปแสดงตามหมู่บ้าน ไม่ว่าหมองูจะให้พญานาคแสดงอย่างไร พญานาคก็ทำตามทุกอย่าง ประชาชนดูแล้วพากันชอบใจให้ทรัพย์แก่หมองู เขานำพญานาคแสดงเรื่อยไปจนถึงเมืองหลวง พระราชาได้รับสั่งให้หมองูเข้าเฝ้า เพื่อทอดพระเนตรการแสดงของนาคราช เข้าวันนั้น คนทั้งเมืองที่มาดูการแสดงของนาคราชต่างชอบใจพากันปรบมือเป็นทีสนุกสนาน

วันนั้นนางสุมนาเทวีระลึกถึงสามีของตนจึงไปดูที่สระน้ำ เห็นน้ำในสระเปลี่ยนเป็นสีแดงเหมือนโลหิต รู้ทันทีว่าพญานาคราชต้องถูกหมองูจับไปแน่นอน นางเสด็จออกจากนาคพิภพขึ้นไปเมืองมนุษย์ ดุร่อร่อยที่สามีถูกหมองูทรมานแล้ว

จับไป นางร้องให้เที่ยวเดินตามชาวบ้านเรื่อยไป จนถึงเมืองหลวงจึงเหาะขึ้นไปยืนอยู่บนอากาศ เห็นพญานาคราชแสดงอยู่ก็ร้องให้ด้วยความสงสาร

พญานาคราชเลื้อยไปเห็นนางยืนอยู่กลางอากาศ เกิดความละอาย จึงเลื้อยเข้าไปขุดในกรง พระราชาสงสัยว่าเกิดอะไรกับพญานาค เมื่อทอดพระเนตรขึ้นไปบนอากาศ เห็นนางสุมนาเทวียืนร้องไห้อยู่ จึงตรัสถามขึ้นว่า “ท่านเป็นใคร ทำไมถึงร้องไห้เหมือนคนสติฟั่นเฟือน ท่านสูญเสียอะไรหรือ” นางตอบว่า “หม่อมฉันกำลังตามหาพระสวามีที่ถูกหมองูจับไป และงูที่แสดงต่อหน้าพระองค์ คือ สามีของหม่อมฉัน”

พระราชาตรัสว่า “ธรรมดาพญานาคนั้นมีฤทธิ์ มีพิษมีกำลังมหาศาล ทำไมจึงตกอยู่ในอำนาจของหมองูเช่นนี้” พระนางตอบว่า “ข้าแต่สมมติเทพ ที่พญานาคไม่แสดงฤทธิ์นั้นเป็นเพราะกำลังรักษาศีลอยู่ ถ้าพญานาคราชไม่รักษาศีลแล้ว บ้านเมืองของพระองค์ก็จะมอดไหม้เป็นธุลีอย่างแน่นอน ขอพระองค์ทรงปล่อยพญานาคราชด้วยเถิด”

พระราชาทรงรับสั่งให้หมองูปล่อยพญานาคทันที ทันใดนั้น พญานาคก็แปลงกายเป็นมนุษย์ประคองอัญชลี ขอบพระทัยพระราชาที่เมตตาให้ชีวิต และได้เล่าเรื่องราวทั้งหมดถวายพระราชา จากนั้น จึงกราบทูลเชิญเสด็จชมเมืองบาดาล

เมื่อพระราชาเสด็จไปถึงเมืองบาดาลทรงเห็นสมบัติ และบริวารของพญานาคราชมากมาย จึงตรัสถามว่า ท่านนาคราช ท่านก็มีสมบัติมากมายแวดล้อมด้วยบริวารนับหมื่นอุดมไปด้วย รูปทิพย์ กลิ่นทิพย์ ทำไมท่านจึงมีความเพียรในการรักษาศีลเช่นนี้ พญานาคราชตอบว่า ข้าแต่สมมติเทพ ข้าพระองค์บำเพ็ญเพียรรักษาศีลก็เพราะต้องการจะไปเกิดเป็นมนุษย์ เพราะการได้อัตภาพเป็นมนุษย์ ทำให้โอกาสในการรักษาศีลง่ายกว่า สามารถสร้างบารมีอื่นได้สะดวก มีโอกาสบำเพ็ญภาวนา และบรรลุมรรคผลนิพพานง่ายกว่าการเป็นพญานาค เพราะฉะนั้น ข้าพระองค์จึงรักษาศีลยิ่งชีวิต (ขุ.ชา.อ. (แปล) 61/2180-2207/166-173 มจร.)

จากเรื่องนี้ จะเห็นว่าการได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่ได้มายากยิ่งนัก นักสร้างบารมีทุกยุคทุกสมัย ต่างต้องการเกิดมาเป็นมนุษย์ทั้งสิ้น เพราะเป็นภพภูมิอันวิเศษที่เหมาะสมต่อการสร้างบารมีได้ทุกรูปแบบ ดังนั้นเมื่อได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว ถือว่าพวกเราเป็นผู้มีบุญลาภอันประเสริฐไม่ควรประมาทในการดำเนินชีวิต ต้องรีบขวนขวายสร้างบารมีให้ครบทั้ง 10 ทศ อย่างน้อยที่สุดก็ควรหมั่นทำทาน รักษาศีล

เจริญภาวนาให้ได้ทุกๆ วัน เมื่อถึงคราวบุญบารมีเต็มเปี่ยม เราจะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพวกเราทุกคน

1. ชี้ให้เห็นคุณค่าของบุญ

เมื่อเราสามารถชี้แนะให้เขา รู้คุณค่าของความเป็นมนุษย์แล้ว ก็ต้องให้เขาตระหนักในคุณค่าของบุญ ชี้ให้เห็นว่าสิ่งที่ เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิต คือ บุญกุศลที่เราทำไว้อย่างดีแล้ว จะเป็นเครื่องสนับสนุนให้ได้บรรลุวัตถุประสงค์ของชีวิต เราจะเข้าถึงความเป็นเศรษฐี มหาเศรษฐีได้ก็เพราะบุญ จะเข้าถึงความเป็นพระราชา เป็นพระเจ้าจักรพรรดิได้ก็เพราะบุญ จะเข้าถึงความเป็นพระอริยเจ้า เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า หรือเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ก็เพราะบุญ ฉะนั้น บุญจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ยิ่งถ้าเราหมั่นชำระกาย วาจา ใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์อยู่เป็นประจำ จะเป็นเหตุให้เราเข้าถึงความเต็มเปี่ยมของชีวิต คือ เข้าถึงพระธรรมกายได้อย่างรวดเร็ว

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสไว้ในนิคคัมมสูตร ว่าด้วยการฝังขุมทรัพย์ ความว่า ขุมทรัพย์ คือ บุญไม่สาธารณะแก่ชนเหล่านั้น จোরลักไปไม่ได้ บุญนิธิ¹ อันใดติดตามตนไปได้ ปราชญ์พึงทำบุญนิธินั้น บุญนิธินี้ให้สมบัติที่พึงใคร่ทั้งปวง แก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายปรารถนาซึ่งความสำเร็จใดๆ ความสำเร็จนั้นๆ ทั้งหมด อันเทวดาและมนุษย์เหล่านั้นย่อมได้ด้วยบุญนิธินี้

ความเป็นผู้มีผิวพรรณงาม ความเป็นผู้มีเสียงไพเราะ ความเป็นผู้มีทรวดทรงดี ความเป็นผู้มีรูปสวย ความเป็นอธิบดี ความเป็นผู้มีบริวาร ความสำเร็จทั้งปวงนั้น อันเทวดาและมนุษย์ย่อมได้ด้วยบุญนิธินี้

ความเป็นพระราชาประเทศราช ความเป็นใหญ่ สุขของพระเจ้าจักรพรรดิ อันเป็นที่รัก แม้ความเป็นพระราชาแห่งเทวดาในทิพยกาย ความสำเร็จทั้งปวงนั้น อันเทวดาและมนุษย์ย่อมได้ด้วยบุญนิธินี้

¹บุญนิธิ บุญนิธิ (อ่านว่า บุน-นิ-ทิ) แปลว่า ขุมทรัพย์คือบุญ หมายถึง บุญที่ทำสะสมไว้มากๆ จนพอกพูนเป็นบุญกองใหญ่ ท่านเปรียบบุญเหมือนกับขุมทรัพย์ ด้วยเหตุผลว่าขุมทรัพย์นั้น สามารถนำประโยชน์มาให้แก่ผู้เป็นเจ้าของได้มาก เช่น นำมากินใช้ นำมาปกป้องกำจัดปัดเป่าอันตรายทั้งปวงได้ และอยู่กับที่ไม่ถูกทำลายได้ง่าย

มนุษย์สมบัติ ความยินดีในเทวโลกและนิพพานสมบัติ ความสำเร็จทั้งปวงนี้ เทวดาและมนุษย์ย่อมได้ด้วยบุญนิธินี้ ความที่พระโยคาวจร² ถ้าเมื่ออาศัยคุณเครื่อง ถึงพร้อม คือ มิตร แล้วประกอบอยู่โดยอุบายอันแยบคาย เป็นผู้มี ความชำนาญใน วิชาและวิมุตติ ความสำเร็จทั้งปวงนี้ อันเทวดาและมนุษย์ย่อมได้ด้วยบุญนิธินี้

ปฏิสัมภิตา วิโมกข์ สวากขารมีญาณ ปัจเจกโพธิญาณ และพุทธภูมิ อิฐผล ทั้งปวงนี้อันเทวดาและมนุษย์ย่อมได้ด้วยบุญนิธินี้ คุณสมบัติ คือ บุญนี้ เป็นไปเพื่อ ประโยชน์มากอย่างนี้ เพราะเหตุนี้ บัณฑิตผู้มีปัญญา จึงสรรเสริญความที่บุคคล มีบุญอันทำไว้แล้ว (ขุ.ธ. (ไทย) 25/1-16/17-20 มจร.)

บุญนิธิ หมายถึง ชุมทรัพย์อันประเสริฐ ที่จะอำนวยผลทั้งโลกียทรัพย์ และ อริยทรัพย์ บุญที่สั่งสมไว้มากๆ จะกลายเป็นทะเลบุญ ที่คอยหนุนนำเราให้ประสบ ความสุขและความสำเร็จ บางท่านอาจสงสัยว่า บุญนิธินี้ ผังไว้ตรงไหน จะขุดมา ใช้ได้อย่างไร สามารถมองเห็นเป็นรูปธรรม เหมือนชุมทรัพย์ทั่วๆ ไปได้ไหม

“บุญ” ไม่ใช่เป็นเพียงคำกล่าวในเชิงนามธรรมอย่างเดียว ถ้าหากเมื่อไรเราทำ ใจหยุดใจนิ่งได้อย่างสมบูรณ์ จะไปรู้ไปเห็นได้ว่าบุญมีลักษณะเป็นดวงกลมๆ ใสๆ ติดอยู่ที่ศูนย์กลางกายของมนุษย์ทุกๆ คน ดวงโตบ้างเล็กบ้าง ตามแต่กำลังบุญของ แต่ละคน เป็นเรื่องที่น่าทึ่งที่ในกลางดวงบุญนั้นมีสมบัติทั้งหลาย ทั้งรูปสมบัติ ทรัพย์ สมบัติ คุณสมบัติ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มรรคผลนิพพาน คือ มีสมบัติทั้งที่เป็น โลกียทรัพย์และอริยทรัพย์ ซ่อนอยู่ในกลางดวงบุญนั้น สายสมบัติก็เชื่อมโยงมาที่ กลางกาย บางคนสายสมบัติยาว บางคนสั้น บางคนขาดตอน เป็นช่วงๆ สายสมบัติ มาจากต้นแหล่งแห่งบุญที่อยู่ลึกๆ ละเอียดยๆ ในภพอันวิเศษมาเชื่อมโยงที่กลางกาย เมื่อสายสมบัติเชื่อมโยงติดแน่น ก็จะดึงดูดสมบัติหยาบในเมืองมนุษย์ มาให้เราใช้ สร้างบารมีอย่างไม่รู้จักหมดจักสิ้น ถ้าสายสมบัติเชื่อมติดกับกลางกายแล้ว มนุษย์ จะพรั่งพร้อมด้วยสมบัติทั้งหลาย เป็นอยู่ได้ด้วยบุญ เมื่อปรารถนาอะไรในสิ่งที่ดี ก็สมความปรารถนา

² พระโยคาวจร คือ ท่านผู้มีความประพฤติประกอบความเพียร เพื่อให้ถึงความเป็นผู้ประเสริฐ ท่านที่เริ่มกรรมฐานต่อเมื่อเริ่มปฏิบัติกรรมฐานนั้นแหละ ท่านจึงเรียกว่าพระโยคาวจร ต่อเมื่อได้สำเร็จ มรรคผล จึงยอมนับถือว่าเป็นพระแท้ พระโยคาวจร หมายถึง การฝึกเพื่อความเป็นพระแท้

2. ประเภทของบุญ

การแนะนำบุคคลอันเป็นที่รักให้เข้าใจเรื่องบุญ นอกจากจะพูดถึงการบริจาคทานเป็นหลักแล้ว ต้องหาโอกาสที่เหมาะสม อธิบายให้เข้าใจถึงการทำบุญในพระพุทธศาสนาว่าไม่ใช่เพียงแค่ “การบริจาค” เท่านั้น แต่มีอยู่ด้วยกันถึง 10 ประการ ที่เรียกว่า “บุญกิริยาวัตถุ” คือ

1. ทานมัย บุญที่สำเร็จด้วย การให้
2. สีลมัย บุญที่สำเร็จด้วย การรักษาศีล
3. ภาวนามัย บุญที่สำเร็จด้วย การเจริญสมาธิภาวนา
4. อปจายนมัย บุญที่สำเร็จด้วย การประพุดิอ่อนน้อมถ่อมตน
5. เวทยาวัจจมัย บุญที่สำเร็จด้วย การให้ความช่วยเหลือชวนช่วยในกิจการงานที่ถูกที่ควร
6. ปัตติทานมัย บุญที่สำเร็จด้วย การอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่ผู้อื่น
7. ปัตตานโมทนามัย บุญที่สำเร็จด้วย การอนุโมทนาในการทำบุญ หรือแสดงความยินดี ต่อความสำเร็จของคนอื่น
8. ัมมัสสวนมัย บุญที่สำเร็จด้วย การฟังธรรม
9. ัมมเทศนามัย บุญที่สำเร็จด้วย การแสดงธรรม
10. ทิฏฐุชุกัมม บุญที่สำเร็จด้วย การทำความเห็นให้ถูกต้องดีงาม ตรงตามความเป็นจริง (มีสัมมาทิฐิ)

การทำบุญทั้ง 10 ประการ สามารถย่อให้ง่ายขึ้นเป็นบุญกิริยาวัตถุ 3 ประการ ในปุณฺณกิริยาวัตถุสูตร ว่าด้วยบุญกิริยาวัตถุ คือ ทาน ศีล ภาวนา (อง.อรรถก. (ไทย) 23/36/294-296 มจร.)

ศีล และ กุศลกรรมบถ บทฝึกตนในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เมื่อกัลยาณมิตร รู้จักแนะนำบุคคลอันเป็นที่รัก ได้รู้จักคุณค่าของความเป็นมนุษย์ และคุณค่าของการสั่งสมบุญแล้ว ก็ต้องแนะนำให้รู้จักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธวิธี คือ การรักษาศีล อันจะเป็นหนทางไปสู่สุคติสวรรค์ ผู้รักษาศีลนอกจากจะได้ชื่อว่าสร้างความปลอดภัย และความไว้วางใจให้กับคนอื่นแล้ว ยังได้ชื่อว่า รักษาตัวเองให้รอดจากภัยในอบายภูมิ เมื่อถึงคราวตายก็ไม่ต้องหวาดกลัวต่อปรโลก บุคคลผู้ตั้ง

วาจา และใจไว้โดยชอบ ไม่ทำบาปด้วยกาย อยู่ครองเรือนอันมีข้าวและน้ำมาก เป็นผู้มีศรัทธา อ่อนโยน จำแนกแจกทาน เข้าใจความต้องการของผู้อื่น ชอบสงเคราะห์ มีวาจาน่าคบเป็นสหาย มีวาจาอ่อนหวาน ผู้ตั้งอยู่ในคุณธรรม ดังกล่าวนี้นี้ไม่พึงหวาดกลัวปรโลกเลย

การรักษาศีล 5 ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ คือ การสร้างความมั่นใจให้กับชีวิต ในสังสารวัฏขณะเดียวกันก็ต้องประพฤติกุศลกรรมบถ 10 ประการ ควบคู่กันไป ด้วย เป็นพัฒนาการที่สูงขึ้นกว่าการรักษาศีล 5 โดยทั่วไป แบ่งเป็นประพฤติกายสุจริต 3 อย่าง ประพฤติวจีสุจริต 4 อย่าง ประพฤติมนัสสุจริต 3 อย่าง

กายสุจริต 3 อย่าง ได้แก่

- 1) ละเว้นจากการฆ่าสัตว์
- 2) เว้นจากการลักทรัพย์
- 3) เว้นจากการประพฤติดินในกาม

วจีสุจริต 4 อย่าง ได้แก่

- 1) ละเว้นการพูดเท็จ
- 2) เว้นขาดจากการพูดส่อเสียด
- 3) เว้นขาดจากการพูดคำหยาบ
- 4) เว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ

มนัสสุจริต 3 อย่าง ได้แก่

- 1) ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น
- 2) ไม่มีจิตคิดพยาบาทปองร้าย
- 3) เป็นผู้มีความเห็นชอบ

เป็นผู้มีความเห็นชอบ คือ มีสัมมาทิฐิ เชื่อว่าทานที่บุคคลให้แล้วมีผล การเซ่นสรวงมีผล การบูชามีผล ผลวิบากของกรรมที่บุคคลทำดีทำชั่วมีอยู่ โลกนี้มี โลกหน้ามี มารดามี บิดามี สัตว์ผู้เป็นอุปาทิกะมี สมณพราหมณ์ผู้ดำเนินไปชอบ ผู้ปฏิบัติชอบ ผู้ทำโลกนี้และโลกหน้าให้แจ้งชัดด้วยปัญญาอันยิ่งด้วยตนเองแล้วสอนผู้อื่นให้รู้ตามมีอยู่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ใน จุฬกัมมวิภังคสูตรความว่า บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกลง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือด หมกมุ่นในการประหารประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เขาย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้นอันเขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นแล้วอย่างนั้น หากเบื้องหน้าแต่ตายเพราะ

กายแตก ไม่เข้าถึงอบาย ทุกติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีอายุสั้น

ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ละปาณาติบาต เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางศีลสมาบัติ มีความละอาย ถึงความเอ็นดูนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เขาย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นแล้วอย่างนั้น หากเบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีอายุยืน

บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้ที่มีปกติเบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศีลสมาบัติ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เขาย่อมเข้าถึงอบาย ทุกติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้นอันเขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นแล้วอย่างนั้น การเบียดเบียนแต่ตายเพราะกายแตก ไม่เข้าถึงอบาย ทุกติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีโรครมาก

บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้ที่มีปกติไม่เบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศีลสมาบัติ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เขาย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้นอันเขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นแล้วอย่างนั้น หากเบียดเบียนแต่ตายเพราะกายแตก ไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีโรคน้อย (ม.อ. (แปล) 23/582-585/233-235 มมร.)

4.2.3 รักษาใจให้ผ่องใสในขณะที่ทำหน้าที่

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้นบางครั้งเราจะต้องพบเจอกับอุปสรรคต่างๆ นานา จากการเดินทางบ้าง จากดินฟ้าอากาศบ้าง หรือแม้กระทั่งจากหมู่ญาติ ที่เราตั้งใจไปพบเพื่อทำหน้าที่กัลยาณมิตรก็ตาม เขาอาจจะมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง เกี่ยวกับตัวเราเอง เกี่ยวกับหน้าที่ที่เรากำลังทำอยู่ หรือเกี่ยวกับวัด ฯลฯ เราอาจจะต้องใช้เวลาแก่เขาในการตอบคำถามที่ยังข้องใจอยู่ ซึ่งในขณะที่กำลังสนทนากันอยู่นั้น อาจมีบางคำพูด บางคำถามเป็นการยั่วยุให้เราก่อความขุ่นเคืองใจบ้าง เราก็ต้องระมัดระวังรักษาอารมณ์ รักษาใจของเราอย่าแสดงความขุ่นมัวในการอธิบายชี้แจง

ดังนั้น ทุกช่วงเวลาของการออกไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร ขอให้เราเตรียมใจไว้ให้พร้อม เพื่อยอมรับสภาพการณ์ทุกรูปแบบ โดยวางใจเบาๆ สบายๆ ไว้ที่ศูนย์กลางกาย นึกถึงบุญกุศล นึกถึงมโนปณิธานที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสันติสุขให้บังเกิดขึ้นแก่เพื่อนร่วมโลก แล้วรักษาใจให้เบิกบานผ่องใสอยู่เป็นนิตย์ นึกถึงเป้าหมายของเราที่เกิดมาสร้างบารมี และทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้แก่หมู่ญาติของเรา (มูลนิธิธรรมกาย, 2538: 66-69)

4.2.4 การวางตัวของกัลยาณมิตร

บุคลิกภาพ เป็นความประทับใจอันแรกของคนเราเมื่อได้พบเห็น ดังนั้นเราจึงควรรักษาสุขภาพร่างกายของเราให้สดชื่น แข็งแรงอยู่เสมอ แต่งกายให้เหมาะสม ดูสุภาพ ให้มีกิริยาอาการที่สำรวม น่ารัก นุ่มนวล มีรอยยิ้มที่เบิกบานแจ่มใส เราควรมีสติสำรวมระวัง ถึงแม้เราจะสนทนากับหมู่ญาติของเราที่คุ้นเคย แต่อย่าลืมว่าเรากำลังทำหน้าที่เป็นตัวแทนของพระพุทธศาสนา เพื่อสร้างเสริมศรัทธาของเขาให้เกิดขึ้น ให้เราสร้างจิตสำนึกอยู่ตลอดเวลาว่าเรากำลังเข้าไปหาญาติของเราคนหนึ่ง ซึ่งเรารักและเป็นห่วงเป็นใย เป็นกันเองกับเขาแต่ก็อยู่ในสถานะอันเหมาะสม

การเตรียมกายและกิริยาอาการภายนอก

การเตรียมกาย หมายถึง การเตรียมตัวเรื่องการแต่งกาย บุคลิกภาพ ตลอดจนการเตรียมอาการกิริยาภายนอกให้เรียบร้อย งดงามเหมาะสมกับการจะไปเป็นกัลยาณมิตรให้กับบุคคลอื่น ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

1. เตรียมบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพเป็นความประทับใจอันดับแรกของคนเราเมื่อได้พบเห็น ดังนั้นเราจึงควรมีกิริยาอาการที่สำรวม แต่งกายสุภาพเรียบร้อย มีรอยยิ้มที่เบิกบานแจ่มใส เราควรฝึกฝนการสำรวมอินทรีย์ให้เป็นธรรมชาติ แสดงถึงปรารถนาดี และจริงใจ ในฐานะกัลยาณมิตรนั้น การแต่งกายที่สุภาพ สะอาด เรียบร้อย เหมาะสมกับเวลา และสถานที่ จะเป็นสิ่งที่สร้างศรัทธาให้แก่ผู้พบเห็นได้ และควรมีลักษณะดังนี้ คือ

1) แต่งกายสุภาพ ควรพิจารณาเครื่องแต่งกายทั้งสี และแบบให้ดูสุภาพ เรียบร้อยเหมาะสมกับวงสังคมที่เราเข้าไป เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง แต่ให้สุภาพ สะอาด สมวัย เช่น สุภาพสตรี ควรใส่เสื้อทับทุกครั้งที่ทำหน้าที่ กระโปรงควรจะยาวคลุมเข่า ที่ดีที่สุด คือ ยาวครึ่งหน้าแข้ง

2) แต่งกายสะอาด ควรแต่งให้ดูแล้วสบายตา และไม่มีกลิ่นรบกวนผู้ที่เราเข้าไปสนทนาด้วย เช่น

- ทรงผม เหมาะกับเพศและวัย ทรงผมสตรีไม่ควรสั้น หรือยาวเกินไป ไม่ควรทำสีผมจนเกินงาม เช่น ย้อมผมให้มีสีเขียวย สีด่าง สีทอง ไม่ได้หวีผม มีกลิ่นไม่สะอาด ไม่ได้ตัดก๊ีบ หรือไม่ได้ทำให้เรียบร้อย

- ใบหน้ายิ้มน้อยๆ เอิบอิ่ม มีความสุข

- การแต่งหน้า แต่งให้พองามสมวัย ไม่แต่งมากเกินไป พอกหน้าหรือปล่อยให้ดูโทรมเกินไป ถ้าเป็นชายอย่ามีหนวดเครารุงรัง

- ระวังไม่ให้มีกลิ่นไม่พึงประสงค์ทั้งหลาย เช่น กลิ่นปาก กลิ่นตัว สำหรับเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ถูเก้ ร่องเท้า กระเป๋ ควรทำความสะอาดให้เรียบร้อย และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นแรงในมืออื่นๆ เช่น กระเทียม ทูเรียน เป็นต้น

3) แต่งกายเหมาะสมกับกาลเทศะ โดยแต่งกายให้เหมาะสมกับสถานที่ และวงสังคมที่เข้าไป

2. การยิ้ม

การยิ้ม เป็นภาษากายที่สำคัญที่สุด เป็นการเปิดประตูของหัวใจ เพื่อรับความสุข และให้ความสุขแก่ผู้อื่น ถือว่าเป็นการลงทุนเพื่อให้ได้ความสุข และมิตรภาพที่ถูกต้อง และง่ายที่สุด

การยิ้มให้ดี ต้องยิ้มด้วยจิตใจที่ชื่นชมคนอื่น และชื่นชมตัวเองได้ด้วย จงคิดว่าเรายิ้มให้กับความดีของคนอื่น จึงควรยิ้มอย่างสดชื่น อารมณ์ดี มีชีวิตชีวา เวลายิ้มควรยิ้มทั้งตัว อย่ายิ้มเฉพาะปาก กล่าวคือ ให้ยิ้มด้วยใจด้วยแววตา ด้วยการแสดงสีหน้า และท่าทาง ซึ่งจะมีลักษณะเป็นแบบ Open Personality คือ บุคลิกภาพแบบเปิดสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ให้มองโลกในแง่ดี และทำให้ผู้ที่เราจะไปหาได้รับรอยยิ้ม รู้สึกเป็นสุข อบอุ่น ร่าเริงเบิกบาน

การยิ้ม และหัวเราะนี้ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าได้ผ่อนคลาย ป้องกันรอยย่นของใบหน้าได้ คนที่ทำใบหน้าเครียด หรือบึ้งตึงบ่อยๆ จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้ารัดเกร็ง เกิดเป็นริ้วรอยย่น บริเวณหน้าได้ง่าย

การยิ้ม มีมากมายหลายชนิด เช่น

1) ยิ้มชวนทำความดี เป็นยิ้มที่ยิ้มอย่างจริงใจ เป็นยิ้มที่ชวนทำความดี โดยไม่ต้องการสิ่งใดตอบแทน

2) ยิ้มให้เกียรติ เป็นการยิ้มแบบยกย่อง ให้การยอมรับนับถือ

3) ยิ้มพินิจ เป็นรอยยิ้มซึ่งทำให้ผู้รับประทับใจ

4) ยิ้มกระซิบมิตร เป็นรอยยิ้มกระซิบมิตร

3. การไหว้

เป็นการแสดงความเคารพ สามารถทำได้หลายวิธี ตามโอกาส ดังนี้

1) การประนมมือ (อัญชลี) หมายถึง การกระพุ่มมือทั้งสองประนมระหว่างอก เป็นการแสดงความเคารพเสมอด้วยดวงใจ จัดเป็นการแสดงความเคารพทั่วไป ใช้ในขณะนั่งฟังพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ ฟังเทศน์ รับพรพระ สนทนากับพระภิกษุ

โดยยกมือทั้งสองขึ้นให้ฝ่ามือประกบกัน นิ้วทุกนิ้วแนบชิดสนิทกัน ปลายนิ้วชี้ขึ้นเบื้องบน กระพุ่มมือทำเป็นรูปดอกบัวตูม (แต่อย่าให้ป้อม หรือแบนเกินไป) ตั้งกระพุ่มมือนี้ไว้หว่างอก สูงในระดับราวนม ทำมุม 45 องศาบอกตนเอง ปลายนิ้วมือเหยียดตรง ศอกทั้งสองแนบชิดชายโครง ไม่เกร็งข้อมือ วางท่าสบายๆ สำหรับท่านี้ยังใช้สำหรับการแสดงอาการรับไหว้ จากผู้ที่มีอายุอ่อนกว่าที่แสดงการไหว้ต่อตัวเร่อีกด้วย

2) การไหว้ หมายถึง การยกกระพุ่มมือที่ประนมแล้วนั้น ขึ้นจรดหน้าผาก เป็นการแสดงความเคารพที่สูงขึ้นไป คือ เคารพต่อพระสงฆ์ หรือผู้หลักผู้ใหญ่ เป็นต้น

กระทำโดยการประนมมือขึ้นก่อน แล้วยกกระพุ่มมือนั้น สูงขึ้นเสมอหน้า โดยให้นิ้วหัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้จรดไรผม พร้อมกับก้มศีรษะลงเล็กน้อย พองามแล้วลดมือลง ทำอย่างนี้เพียงครั้งเดียว เวลายกมือขึ้น และลดมือลงขณะไหว อย่าทำให้เร็วนักหรือช้านัก ควรทำด้วยอาการละมุนละไมจึงจะงาม

4. การเดิน

ข้อควรปฏิบัติในการเดิน มีดังนี้

1) ถ้าเดินตามลำพัง ให้เดินอย่างสุภาพ หลังตรง ช่วงก้าวไม่ยาว หรือสั้นเกินไป ไม่เดินเหลียวหน้าเหลียวหลัง แกว่งแขนพองาม ไม่เดินลากเท้า สำรวมท่าเดินให้เรียบร้อย

2) ถ้าเดินกับผู้ใหญ่ ให้เดินเยื้องไปทางซ้ายข้างหลังท่าน เว้นระยะห่างประมาณ 2-3 ก้าว ไม่เดินเหมือนเดินตามลำพัง ให้อยู่ในลักษณะนอบน้อม สำรวม ถ้าเห็นว่าเดินในระยะใกล้มือควรประสานกัน

3) การเดินเข้าสู่ที่ชุมนุม หรือสถานที่ปฏิบัติธรรมที่มีเก้าอี้นั่งให้ปฏิบัติดังนี้

- เดินเข้าไปอย่างสุภาพ
- เมื่อผ่านผู้ที่นั่งอยู่ก่อนก็ก้มเล็กน้อย ถ้าผู้นั่งเป็นผู้มีอาวุโสกว่าก็ก้มตัวมาก ระวังอย่าให้เสื้อผ้า หรือส่วนของร่างกายไปถูกต้องผู้อื่น
- ถ้าไม่มีการกำหนดที่นั่ง ก็นั่งเก้าอี้ที่สมควรแก่ฐานะโดยสุภาพ อย่าลากเก้าอี้ให้ดัง หรือโยกย้ายเก้าอี้ไปจากระดับที่ตั้งไว้
- ถ้าเป็นการนั่งที่มีการกำหนดที่นั่งไว้ก็นั่งตามที่ของตน

4) การเดินเข้าสู่ที่ชุมนุม หรือสถานที่ปฏิบัติธรรมที่ต้องนั่งกับพื้นให้ปฏิบัติดังนี้

- เดินเข้าไปอย่างสุภาพ
- เมื่อผ่านผู้ที่นั่งอยู่ก่อนให้ก้มตัว ซึ่งจะก้มมาก หรือน้อยก็แล้วแต่ระยะใกล้ไกล หรือผู้นั่งก่อนนั้นมีอาวุโสมาก หรือน้อย ระวังอย่าให้เสื้อผ้า หรือส่วนของร่างกายไปถูกต้องผู้อื่น
- เดินผ่านไปแล้วเดินตามธรรมดา
- ถ้าระยะใกล้มากให้ใช้เข่าเดิน

5. การนั่ง

1) นั่งเก้าอี้ให้นั่งตัวตรง หลังพิงพนักเก้าอี้เท้าชิด มีอวางบนหน้าขา เมื่อนั่งตามลำพังจะเอาแขนพาดที่เท้าแขนก็ได้ ไม่ควรนั่งโดยเอาปลายเท้าหรือขาไขว้กันอย่างไขว่ห้าง ควรนั่งเต็มเก้าอี้ อย่างนั่งโดยโยกเก้าอี้ให้โยกหน้าหรือเอนหลัง ถ้าเป็นหญิงต้องระมัดระวังเครื่องแต่งกายอย่าให้ประเจิดประเจ้อ

2) นั่งกับพื้น นิมนั่งพับเพียบ การนั่งพับเพียบ หมายถึง การนั่งตัวตรง พับขาทั้งสองข้างไปทางขวา หรือทางซ้ายก็ได้ตามถนัด ในหมู่ชาวพุทธถือว่าเป็นท่านั่งที่สุภาพเรียบร้อยมากที่สุด ควรทำในกรณีที่ตั่งนั่งกับพื้นต่อหน้าพระพุทธรูป พระสงฆ์ หรือขณะที่นั่งฟังเทศน์ เป็นต้น

3) นั่งตามลำพัง ให้นั่งพับเพียบในลักษณะสุภาพ ยึดตัว ไม่ต้องเก็บปลายเท้าแต่อย่าเหยียดเท้า มีอวางไว้บนตักก็ได้ ผู้หญิงจะนั่งเท้าแขนก็ได้ การเท้าแขนอย่าเอาท้องแขนไว้ข้างหน้า ผู้ชายไม่ควรนั่งเท้าแขน นั่งปล่อยแขนได้

4) นั่งต่อหน้าพระภิกษุสงฆ์ หรือผู้ใหญ่ ให้นั่งพับเพียบ เช่นเดียวกับนั่งตามลำพัง แต่นุ่มตัวเล็กน้อย ต้องเก็บปลายเท้า มือประสานกัน

วิธีนั่งพับเพียบแบบชาย

ให้นั่งพับขาทั้งสองราบลงกับพื้น หันปลายเท้าไปทางด้านหลัง จะพับขาทั้งสองไปทางซ้าย หรือขวาก็ได้ตามถนัด หัวเข่าแยกห่างจากกัน จนกระทั่งฝ่าเท้าข้างหนึ่งจรดกับหัวเข่าอีกข้างหนึ่ง อย่าให้ขาทับฝ่าเท้า มือทั้งสองประสานกันวางไว้ที่หน้าตัก ไม่เท้าแขน กายตั้งตรง เป็นท่านั่งที่สง่ามาก (แต่ถ้านั่งต่อหน้าผู้ใหญ่ นิยมลดความสง่าลง โดยแยกเข่าห่างกันเพียงเล็กน้อยเท่านั้น และวางขาทับบนฝ่าเท้า)

วิธีนั่งพับเพียบแบบหญิง

ให้นั่งพับขาทั้งสองราบกับพื้น หันปลายเท้าไปทางด้านหลัง จะพับขาทั้งสองไปทางขวา หรือซ้ายก็ได้ แต่หัวเข่าทั้งสองแนบชิดกัน ไม่นิยมแยกเข่า ถ้านั่งพับไปทางขวา ก็วางขาขวาทับฝ่าเท้าซ้าย ปลายเท้าขวาพับไปทางด้านหลัง ถ้านั่งพับไปทางซ้าย ก็วางขาซ้ายไว้บนฝ่าเท้าขวา ปลายเท้าซ้ายหันไปทางด้านหลัง นั่งกายตั้งตรง ไม่โอนเอนไปมา ฝ่ามือประสานกันวางไว้บนหน้าตัก ไม่เท้าแขนเป็นอันขาด ยกเว้นคนป่วยกับคนชรา

วิธีเปลี่ยนท่านั่งพับเพียบ

เมื่อนั่งพับเพียบอยู่ข้างเดียวเป็นเวลานานๆ หากเมื่อยมาก ต้องการเปลี่ยนอิริยาบถไปพับเพียบอีกข้างหนึ่ง ให้ใช้มือทั้งสองยันที่หัวเข่าทั้งสอง หรือยันที่พื้นข้างหน้าแล้วกระเหย่งตัวขึ้น พร้อมกับพลิกเปลี่ยนเท้าพับไปอีกข้างหนึ่ง โดยพลิกเท้าผลัดเปลี่ยนอยู่ด้านหลัง ไม่นิยมยกเท้ามาผลัดเปลี่ยนกันข้างหน้า เพราะไม่สุภาพ

4.2.5 ถ้อยคำที่ควรพูดในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

1. อับปิจฉกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความปรารถนาน้อย
 2. สันตุฏฐิกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้สันโดษ ยินดีในปัจจัยตามมีตามได้
 3. ปวิเวกกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้สงัดกาย สงัดใจ
 4. อสังสัคคกถา ถ้อยคำที่ชักนำไม่ให้ระคนด้วยหมู่คณะ
 5. วิริยารัมภกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ปรารถนาความเพียร
 6. สีลกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ตั้งอยู่ในศีล
 7. สมาธิกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจสงบ
 8. ปัญญาถา ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดปัญญา
 9. วิมุตติกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจให้หลุดพ้นจากกิเลส
 10. วิมุตติ ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดความรู้ ความเห็น
- ญาณทัสสนกถา ในภาวะที่ใจพ้นจากกิเลส

(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) 2551 : 229)

4.2.6 วาจาสุภาสิตกับการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

วาจาสุภาสิต ไม่ว่าจะพูดด้วยถ้อยคำสำเนียงภาษาใด วาจานั้นย่อมเป็นวาจาชั้นสูง ควรแก่การสรรเสริญของนักปราชญ์บัณฑิต เทวดา และมนุษย์ทั้งหลายต่างก็ชื่นชมอนุโมทนาสาธุการ เพราะเป็นถ้อยคำที่กลั่นออกมาจากใจที่บริสุทธิ์ ยิ่งถ้าเป็นวาจาของกัลยาณมิตร ผู้ประกอบด้วยจิตเมตตา แนะนำให้สร้างแต่คุณงามความดี ยิ่งนับว่าเป็นวาจาสูงสุด เพราะนำไปสู่มรรคผลนิพพานได้ และกัลยาณมิตรผู้กล่าวแต่วาจาสุภาสิตนั้น ย่อมได้รับอานิสงส์อันเลิศ วาจาสุภาสิต หมายถึง คำพูดที่ผู้พูดได้กลั่นกรองไว้ดีแล้ว มิใช่สักแต่พูด พูดแล้วเป็นคุณทั้งแก่ตัวผู้พูด และผู้ฟัง

องค์ประกอบของวาจาสุภาषิต

1. ต้องเป็นคำจริง ไม่ใช่คำพูดที่ปั้นแต่งขึ้น เป็นคำพูดที่ไม่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ไม่บิดเบือนจากความจริง ไม่เสริมความ ไม่อำความ ต้องเป็นเรื่องจริง
2. ต้องเป็นคำสุภาพ เป็นคำพูดไพเราะที่กลั่นออกมาจากน้ำใจที่บริสุทธิ์ ไม่เป็นคำหยาบ คำด่า คำประชดประชัน คำเสียดสี คำหยาบนั่นฟังก็ระคายหู แค่คิดถึงก็ระคายใจ
3. พูดแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ เกิดผลดีทั้งแก่คนพูดและคนฟัง ถึงแม้คำพูดนั้นจะจริงและเป็นคำสุภาพ แต่ถ้าพูดแล้วไม่เกิดประโยชน์อะไร กลับจะทำให้เกิดโทษ ก็ไม่ควรพูด
4. พูดด้วยจิตเมตตา พูดด้วยความปรารถนาดี อยากให้คนฟังมีความสุข มีความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป ในข้อนี้หมายถึงว่าแม้จะพูดจริง เป็นคำสุภาพ พูดแล้วเกิดประโยชน์ แต่ถ้าจิตยังคิดโกรธมีความริษยา ก็ยังไม่สมควรพูด เพราะผู้ฟังอาจรับไม่ได้
5. พูดถูกกาลเทศะ แม้ใช้คำพูดที่ดี เป็นคำจริง เป็นคำสุภาพ เป็นคำพูดที่มีประโยชน์ และพูดด้วยจิตที่เมตตา แต่ถ้าผิดจังหวะ ไม่ถูกกาลเทศะ ผู้ฟังยังไม่พร้อมที่จะรับแล้ว จะก่อให้เกิดผลเสียได้ เช่น จะกลายเป็นประจานกันหรือจับผิดไป (อง.ปญจก. (ไทย) 22/198/338 มจร.)

พูดถูกเวลา (กาล) คือ รู้ว่าเวลาไหนควรพูด เวลาไหนยังไม่ควรพูด ควรพูดนานเท่าไร ต้องคาดผลที่จะเกิดขึ้นไว้ด้วย

พูดถูกสถานที่ (เทศะ) คือ รู้ว่าในสถานที่เช่นไร เหตุการณ์แวดล้อมเช่นไร จึงสมควรที่จะพูด หากพูดออกไปแล้วจะมีผลดีหรือผลเสียอย่างไร เช่น มีความหวังดีอยากเตือนเพื่อนไม่ให้ดื่มเหล้า แต่ไปเตือนขณะเพื่อนกำลังเมาอยู่ในหมู่เพื่อนฝูง ทำให้เขาเสียหน้าอย่างนี้ นอกจากเขาจะไม่ฟังแล้ว เราเองอาจเจ็บตัวได้

คนฉลาด ไม่ใช่เป็นแต่พูดเท่านั้น ต้องนิ่งเป็นด้วย คนที่พูดเป็นนั้น ต้องรู้ในสิ่งที่ไม่ควรพูดให้ยิ่งกว่าสิ่งที่ควรพูด

4.2.7 ลักษณะของการพูดที่ดี 8 ประการ

นอกจากเป็นคนมีวาจาสุภาพดีแล้ว ควรฝึกตนให้มีคุณสมบัติของการเป็น “นักการพูด” ที่ดีตามแนวคำสอนที่กล่าวไว้ในพระสูตร ดังนี้

1. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ด่วนปฏิเสธ
2. เมื่อถึงคราวพูด ก็สามารถทำให้ผู้อื่นฟัง
3. รู้จักกำหนดขอบเขตของการพูด ให้กะทัดรัด
4. จำเนื้อความทั้งหมดที่จะพูด
5. เข้าใจเนื้อความทั้งหมด โดยละเอียดตามความเป็นจริง
6. ทำให้ผู้อื่นเข้าใจตามได้
7. ฉลาดในการพูดที่เป็นประโยชน์ และมีใช้ประโยชน์
8. ไม่พูดชวนให้เกิดการทะเลาะวิวาท

(อง.อรรถก. (ไทย) 23/16/242-243 มจร.)

4.3 อุดมการณ์ของการเป็นกัลยาณมิตร

หน้าที่กัลยาณมิตรนั้น นอกจากการทำหน้าที่กัลยาณมิตรต่อตนเองต่อบุคคลอื่นแล้ว กัลยาณมิตรควรมีความรอบรู้ และสามารถทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน ควรจะต้องมีความรู้และความเข้าใจในอุดมการณ์เพื่อความ เป็นกัลยาณมิตรอีกด้วย

ใครๆ ก็ต้องการคบคนดี อยากได้กัลยาณมิตรมากอย่แนะนำสิ่งที่ดีๆ แก่ชีวิต มีเพื่อนก็อยากได้เพื่อนแท้ มิตรแท้ ไม่ต้องการมิตรเทียม กัลยาณมิตรในอุดมคติเป็น ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ดังข้อความที่กล่าวไว้ในสุมนสูตรว่า

“ดวงจันทร์ปราศจากมลทิน โคจรไปในอากาศ ย่อมสว่างกว่าหมู่ดาวทั้งสิ้นในโลก ด้วยรักมี ฉันทิ บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีล มีศรัทธา ก็ฉันทันเหมือนกัน ย่อมรุ่งเรืองกว่า ผู้ตระหนี่ทั้งหมดในโลกด้วยจาละ

เมฆที่ลอยไปตามอากาศ มีสายฟ้าปลาบแปลบมียอดตั้งร้อย ให้ฝนกรดแผ่นดินเต็มที่ดินและที่ลุ่ม ฉันทิ สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้สมบูรณ์ด้วยทศสนะ เป็นบัณฑิต ก็ฉันทันเหมือนกัน ย่อมข่มผู้ตระหนี่ได้ด้วยฐานะ 5 ประการ คือ อายุ วรรณะ สุข ยศ และโภคทรัพย์ เขาตายแล้วย่อมบันเทิงใจในสวรรค์”

(อง.ปญจก. (ไทย) 22/31/45-48 มจร.)

ลักษณะกัลยาณมิตรในอุดมคตินั้น **มีศรัทธาสมบัติ** คือ เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคต เชื่อกรรมและผลแห่งกรรม เชื่อว่าทานที่ให้แล้วมีผล การบูชามีผล การเชนสรวงมีผล ผลวิบากแห่งกรรม ที่ทำดี ทำชั่วมีจริง โลกนี้มีจริง โลกหน้ามีจริง มารดาบิดามีคุณจริง สัตว์ผู้เกิดผุดขึ้นมีจริง สมณพราหมณ์ผู้ดำเนินชอบ ปฏิบัติชอบ ซึ่งกระทำโลกนี้และโลกหน้าให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเอง แล้วสอนผู้อื่นให้รู้แจ้งมีอยู่ในโลก

มีศีลสมบัติ ผู้มีศีลย่อมเป็นที่รัก เป็นที่พอใจ เป็นที่เคารพสรรเสริญ เป็นผู้โจทก์ทั่ว เป็นผู้ติเตียนบาป อดทนต่อถ้อยคำของเพื่อนพรมจารีทั้งหลาย

อานิสงส์ของความถึงพร้อมด้วยศีล มี 5 ประการ คือ

1. บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ในโลกนี้ย่อมประสบโภคะกองใหญ่ เพราะมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ
2. กิตติศัพท์อันดีงามของบุคคลผู้มีศีล ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ย่อมกระฉ่อนไป
3. บุคคลผู้มีศีล ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล เข้าสู่บริษัทใดๆ คือ ขัตติยบริษัทก็ดี พราหมณบริษัทก็ดี คหบดีบริษัทก็ดี สมณบริษัทก็ดี ย่อมเป็นผู้องอาจไม่ขวยเขินเข้าไป
4. บุคคลผู้มีศีล ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ย่อมไม่เป็นผู้หลงทำกาละ (ตาย)

5. บุคคลผู้มีศีล ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ครั้นร่างกายแตก ภายหลังมรณะ ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์

คหบดีทั้งหลายเหล่านี้แลคืออานิสงส์ 5 ประการ ของความถึงพร้อมด้วยศีล ของบุคคลผู้มีศีล (ที.ม. (แปล) 13/80/245-246 มมร.)

มีสุตสมบัติ ย่อมทำถ้อยคำอันลึกซึ้งให้ง่าย สามารถที่จะแนะนำในสิ่งที่ดี เหมือนหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง และจุดประทีปในที่มืด ด้วยประสงค์จะให้คนได้มองเห็นทาง

มีจาคสมบัติ เป็นผู้ไม่โลภมากหรือเห็นแก่ได้ ไม่คดโกง เป็นคนมักน้อย สันโดษ ขอบสัลด ไม่คลุกคลีด้วยหมู่

มีวิริยสมบัติ เป็นผู้ริเริ่มความเพียร เพื่อปฏิบัติประโยชน์ เกื้อกูลแก่สัตว์ทั้งหลาย

มีสติสมบัติ มีสติตั้งมั่น ไม่เป็นคนจิตใจโลเล

มีสมาธิสมบัติ เป็นผู้ที่มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตเป็นสมาธิ

มีปัญญาสมบัติ มีปัญญาสามารถวินิจฉัยอรรถคดีต่างๆ ได้อย่างถูกต้องตรงไป ตามความเป็นจริง

บุคคลผู้เป็นกัลยาณมิตร จึงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยคุณธรรม อันเป็นกุศลด้วยสติรู้ สิ่งที่มีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์แห่งสัตว์ทั้งหลายตามเป็นจริงด้วยปัญญา เป็นผู้ มีจิตแน่วแน่ในกุศลธรรมเหล่านั้น ด้วยสมาธิ ย่อมกีดกันสัตว์ทั้งหลาย จากสิ่งที่ไม่ เป็นประโยชน์ แล้วชักนำเข้าไปในสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยวิริยะ ดังนั้น ท่านจึง กล่าวว่ บุคคลเป็นที่รัก เคารพยกย่อง เป็นผู้ว่ากล่าว ผู้อดทนถ้อยคำ ผู้กระทำ ถ้อยคำอันลึกซึ้ง และไม่ชักนำในฐานะที่ไม่ควร (ขุ.อ. (แปล) 44/355-356 มมร.)

4.3.1 กัลยาณมิตรกับความเป็นพระโพธิสัตว์

ในทุติยमारปาसสูตร ว่าด้วยบ่วงแห่งมาร สูตรที่ 2 พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เราพ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์ ก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้เธอทั้งหลายก็พ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์ ก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเที่ยวจาริกไป เพื่อประโยชน์ เกื้อกูลแก่ชนหมู่มาก เพื่อความสุขแก่ชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์

เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่าได้ไปทางเดียวกัน 2 รูป ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงแสดงธรรม งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถพร้อมทั้งยัญชนะบริสุทธิบริบูรณ์สิ้นเชิง สัตว์ทั้งหลายผู้มีธูลีในจักขุน้อยมีอยู่ เพราะไม่ได้ฟังธรรม ย่อมเสื่อมเสีย ผู้รู้ทั่วถึงซึ่งธรรมยังจักมี ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้เราก็จักไปยังอุรุเวลาเสนานิคมเพื่อแสดงธรรม (ส.ส. (ไทย) 15/141/179-180 มจร.)

พระบรมโพธิสัตว์แต่ละพระองค์ กว่าจะได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ท่านต้องสร้างบารมีชนิดเอาชีวิตเป็นเดิมพันทีเดียว ทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเองและคนอื่นเรื่อยมา ด้วยปณิธานอันยิ่งใหญ่และมุ่งมั่นนั้น ท่านจึงยอมสละได้ทุกอย่างทุกอย่าง ทั้งทรัพย์สินภายนอก และทรัพย์ภายใน คือ อวัยวะ เลือดเนื้อ แม้กระทั่งชีวิตเพื่อให้ได้มาซึ่งสัพพัญญุตญาณอันประเสริฐ คือ ญาณหยั่งรู้ในสรรพศาสตร์ที่เป็นเหตุให้รู้แจ้งโลกทั้งปวง การสร้างบารมีของท่านถึงกับมีอุปมาไว้ว่า

ในเส้นทางการสร้างบารมี แม้จะมีถ่านเพลิงร้อนระอุ ตลอดเส้นทางมาขวางกั้น หรือจะมีทะเลเพลิงลูกโพล่งโชติช่วง จนมองไม่เห็นฝั่ง แต่หากรู้ว่าจุดหมายปลายทางข้างหน้าคือ ฝั่งแห่งพระนิพพานอันเป็นบรมสุข ท่านก็จะอดทนฝ่าฟันข้ามไป เพื่อแลกกับการได้ตรัสรู้ธรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะยอมสละทุกอย่างเพื่อพระสัทธรรมอันประเสริฐ ตั้งแต่นั้นมาก็สร้างบารมีเรื่อยมา โดยไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยากลำบาก จนได้บรรลุอุสมัสมัสัมโพธิญาณเป็นศาสดาเอกของโลก

การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง ปราศจากพุทธานุสสติ อยากรื้อสัตว์ชนสัตว์ไปสู่ฝั่งนิพพานนั้น เพียงแค่คิดก็ยากแล้ว ยากยิ่งกว่ามเข็มในมหาสมุทร จากนั้นต้องย่ำคิด ย่ำพูด ย่ำทำ หมั่นตอกย้ำซ้ำเติมในมโนปณิธานที่แน่วแน่ ไม่ได้คำนึงถึงเวลาว่าอีกกี่เดือน กี่ปีก็ภพ ก็ชาติจึงจะสมปรารถนา ท่านสร้างบารมีอย่างไรก็กาลเวลา บารมีแก่อบเมื่อไรก็สมปรารถนาเมื่อนั้น พระโพธิสัตว์จึงเป็นบุคคลที่มีใจเหนือกว่ามนุษย์ทั้งหลาย เมื่อจะทำทานก็ทำแบบทุ่มเทสุดหัวใจ ชาวโลกส่วนใหญ่ผู้นั้นอยากได้แต่ท่านอยากให้ ให้ได้กระทั่งเลือดเนื้อและชีวิตเป็นทาน

พระโพธิสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุดยอดนักเสียสละของโลก และจักรวาล การรักษาศีล หรือเจริญภาวนา ก็ทุ่มเทจนตลอดชีวิต เพียรพยายามมานับภพนับชาติไม่ถ้วน แม้รู้ว่าหนทางสู่ความเป็นพระพุทธรูปเจ้านั้นยังอีกยาวไกล อย่างไรก็ตาม ขณะที่สร้างบารมีอยู่นั้น มีพระโพธิสัตว์จำนวนไม่น้อยที่เกิดท้อถอยในระหว่างทาง เพราะยัง

เป็นประเภทอนิยตโพธิสัตว์ คือ เห็นว่าการรื้อสัตว์ชนสัตว์ช่างยากเย็นแสนเข็ญจริงๆ จึงปรารถนาเป็นเพียงพระอัครสาวกบ้าง พระอริยสาวกบ้าง ซึ่งการสร้างบารมีไม่ยาวนานมาก เพียงให้ได้หมดกิลเลส เป็นพระอสีติมหาสาวกใช้เวลาอย่างน้อย 100,000 กัป พระอัครสาวกก็ใช้เวลา 1 อสงไขย กับ 100,000 กัป

ท่านได้สร้างบารมี เช่นนั้น มายาวนานนับภพนับชาติไม่ถ้วน จนกระทั่งเกิดอุปมาว่า ท่านได้สละเลือดเนื้อและชีวิต เฉพาะที่เป็นเลือดก็มากกว่าน้ำในท้องทะเลมหาสมุทร สละเนื้อเป็นทานมากกว่าแผ่นดินบนพื้นชมพูทวีป ที่ควักลูกนัยน์ตาก็มากกว่าดวงดาวบนท้องฟ้า และที่ตัดศีรษะบูชาธรรม มากยิ่งกว่าผลมะพร้าวในชมพูทวีป

นั่นคือข้อความที่อุปมาไว้ ท่านทำเช่นนั้นนับภพนับชาติกันไม่ถ้วน จากการศึกษาประวัติการสร้างบารมีของท่านที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกนั้น เป็นเพียงเศษเสี้ยวหนึ่งของประวัติอันยาวนานของพระพุทธองค์เท่านั้น

อันที่จริงพระพุทธองค์ทรงสร้างบารมีมานานถึง 20 อสงไขย แสนมहाกัป โดย 8 อสงไขยแรก เพียงคิดอยากเป็นพระพุทธเจ้าเท่านั้น ยังไม่กล้าบอกใคร เมื่อความคิดดีติดแน่นอยู่ที่ศูนย์กลางกายมากเข้า ก็เปล่งวาจาบอกคนรอบข้าง เมื่อพบพระพุทธเจ้าพระองค์ใด ท่านจะเข้าไปกราบนมัสการทำบุญกุศลกับพระพุทธเจ้าพระองค์นั้น แล้วกราบทูลถึงความปรารถนาดีของตัวเองว่า อยากจะเป็นพระพุทธเจ้าพระองค์หนึ่งในอนาคตบ้าง พระพุทธเจ้าพระองค์นั้นก็ทรงชื่นชมอนุโมทนา และทรงอวยพรให้ท่านสมหวังตั้งใจปรารถนาเรื่อยมา ท่านได้พบพระพุทธเจ้ามากมายหลายพระองค์ แต่ยังไม่ได้รับคำยืนยันหรือคำพยากรณ์ใดๆ อยากรู้ก็ตามท่านก็สร้างบารมีอย่างไม่ย่อท้อ

ครั้นครบ 16 อสงไขย ในสมัยที่ท่านเป็นสุเมธดาบส ท่านได้นอนทอดร่างเป็นสะพาน เพื่อให้พระที่ปึงกรพุทธเจ้า และเหล่าพระอรหันตชีณาสพเดินข้ามโคลนตมไป ท่านจึงได้รับ คำพยากรณ์จากพระที่ปึงกรพุทธเจ้าพระองค์แรกว่าอีก 4 อสงไขย แสนมहाกัป สุเมธดาบสจะได้เป็นพระพุทธเจ้าพระนามว่า สมณโคตม และหลังจากนั้นมาอีก 4 อสงไขยแสนมहाกัป เมื่อบารมีของท่านเต็มเปี่ยมบริบูรณ์ ก็สมปรารถนาได้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นยอดกัลยาณมิตรของโลก สมดังพุทธพยากรณ์ทุกประการ

ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาเป็นพระโพธิสัตว์ก็ต้องรักในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเป็นชีวิตจิตใจควบคู่ไปด้วยจะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้เลย ในขณะที่เดียวกันผู้ที่รักในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร มีใจประกอบด้วยมหากรุณา คอยทำหน้าที่แนะนำมหาชนให้เดินบนเส้นทางที่ถูกต้อง ชักชวนให้ละจากบาปอกุศล ทำความดีทุกอย่าง และชักชวนให้มาประพฤติปฏิบัติธรรม ด้วยการนั่งสมาธิเจริญภาวนา แสดงว่าเป็นผู้มีหัวใจของพระบรมโพธิสัตว์ มนุษย์ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเป็นพระโพธิสัตว์ มีสิทธิ์ปรารถนาพุทธภูมิ และดำเนินตามปฏิปทาของพระโพธิสัตว์ทั้งหลายในปางก่อน แต่ไม่ใช่ว่าทุกคนจะได้เป็นพระพุทธเจ้า ความปรารถนาจะสูงส่งหรือยิ่งใหญ่สักเพียงใด ก็จะได้เท่าที่ลงมือทำ

4.3.2 กัลยาณมิตรกับสันติภาพโลก

โลก คือ หมู่สัตว์นี้ ส่วนมากยังติดอยู่ในหล่ม คือ กิเลสอาสวะ สำหรับผู้ไม่ได้ฝึกใจให้สะอาดบริสุทธิ์เป็นประจำ แต่ละวันยิ่งดูเหมือนว่า จะยิ่งติดหล่มลึกลงไปทุกที การได้กัลยาณมิตรมาเป็นทางสว่างแก่ชีวิต เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ในโลกนี้มีเพียงกัลยาณมิตรเท่านั้นที่จะสามารถปลุกชาวโลกให้ตื่นจากความหลงใหลในเบญจกามคุณ ไม่หลงไปในกระแสวัตถุนิยม ลำพังกัลยาณมิตรคนเดียวก็เหมือนแสงเทียนเล่มเดียว ส่องแสงได้เพียงไม่กี่นาทีก่อนจะดับ และอยู่ในรัศมีที่ใกล้เหลือเกิน ไม่สามารถทำให้โลกนี้สว่างพอ แต่ถ้าโลกนี้มีกัลยาณมิตรเป็นร้อยคนหรือล้านคน ทำหน้าที่แนะนำความจริงของชีวิตให้กับชาวโลก มุ่งนำมหาชนให้ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า ให้เห็นประโยชน์ของการสั่งสมบุญว่าประเสริฐกว่าการได้ทรัพย์สินเงินทอง การแก่งแย่งชิงดีกัน ให้เห็นประโยชน์สุขของส่วนรวมมากกว่าความสุขส่วนตัว แนะนำไม่ให้ประมาทในชีวิต ให้เห็นคุณค่าของการได้อัตภาพเป็นมนุษย์ซึ่งเป็นโอกาสที่ดีที่สุดสำหรับการสร้างบารมี เมื่อทุกคนมีจิตสำนึกเหล่านี้เกิดขึ้น จะเป็นพลังหมู่เกิดกระแสแห่งการทำความดีร่วมกันขึ้น จะมีชีวิตอยู่บนพื้นฐานของความเมตตาปรารถนาดีต่อกัน สันติสุขจะแผ่ขยายออกไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด สันติภาพโลกเป็นจริงได้เมื่ออาศัยกัลยาณมิตร

4.4 กระบวนการและขั้นตอนการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

4.4.1 หลักอิทธิบาท 4

ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ให้ประสบผลสำเร็จตามความปรารถนา ทั้งเพื่อการเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเอง และการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น ผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรจะต้องคำนึงถึงหลักธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ คือ อิทธิบาท 4 ซึ่งเป็นทางดำเนินไปสู่ความสำเร็จ อันประกอบด้วยหมวดธรรม 4 ข้อ คือ (1) ฉันทะ คือ เต็มใจทำ (2) วิริยะ คือ แข็งใจทำ (3) จิตตะ คือ ตั้งใจทำ และ (4) วิมังสา คือ เข้าใจทำ ไม่ว่าจะทางโลกหรือทางธรรม ทุกคนต่างปรารถนาความสำเร็จด้วยกันทั้งสิ้น ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรก็เช่นเดียวกัน ทำอย่างไร มีกระบวนการดำเนินงานอย่างไร จึงจะประสบผลสำเร็จ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ให้หลักการสั้นๆ เพียง 4 ข้อ เท่านั้นเอง คือ หลักอิทธิบาท 4 อิทธิ แปลว่า ฤทธิ์ หรือความสำเร็จ บาท แปลว่า เส้นทางไป ทางดำเนินไป อิทธิบาท ก็คือ “ทางดำเนินไปสู่ความสำเร็จ” ซึ่งประกอบด้วย

1. ฉันทะ คือ เต็มใจทำ ได้แก่ มีความต้องการที่จะทำ มีใจรักที่จะทำ ใส่ใจรักที่จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ คือ ผู้เป็นกัลยาณมิตรจะต้องตระหนักเสมอว่า งานที่จะทำนั้นนับว่าเป็นความดี เป็นบุญเป็นบารมี ที่จะทำให้ตนเองมีคุณความดี มีคุณธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป เป็นงานที่จะทำให้คนอื่น ได้มาร่วมเดินบนเส้นทางของการสร้างบารมี ทำให้คนอื่นมีความเป็นอยู่ที่ดีงาม มีคุณธรรม เป็นต้น และต้องปลอบปล้ำใจ ที่จะทำหน้าที่ยอดกัลยาณมิตรนี้

2. วิริยะ คือ แข็งใจทำ ขยันทำหน้าที่ด้วยความพยายาม อดทนไม่ท้อถอยอะไรจะเกิดก็แข็งใจทำ คือ เมื่อกัลยาณมิตรกำหนดเป้าหมายแล้วว่า จะไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับใคร เรื่องอะไร ที่ไหน เวลาใด อย่างไร เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก็ลงมือปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย คือ ให้เกิดทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านในการทำหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตนให้เหมาะสม การแต่งกาย บุคลิกภาพ การพูดจา ท่าทาง เป็นต้น ซึ่งจะต้องศึกษาในรายละเอียดในหัวข้ออื่นๆ ต่อไป เพื่อให้การทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้อย่างสมบูรณ์บริบูรณ์

3. **จิตตะ** คือ ตั้งใจทำ มีใจจดจ่อ ทำสิ่งนั้นด้วยความฝักใฝ่ เอาใจใส่เสมอ มีใจจดจ่อ เป็นสมาธิ กล่าวคือ เอาใจใส่ในความเป็นกัลยาณมิตร หน้าที่ที่ทำได้ผู้ที่เราจะไปเป็นกัลยาณมิตร ให้ทำความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น เอาใจเขามาใส่ใจเรา

4. **วิมังสา** คือ เข้าใจทำ มีความรู้ความสามารถในสิ่งที่ทำ ทำด้วยความพิจารณา หมั่นตรวจสอบ มีการวางแผน วัดผล ตลอดจนหาวิธีการแก้ไขปรับปรุง เพื่อพัฒนากระบวนการและกิจกรรมของความเป็นกัลยาณมิตร อันจะทำให้ประสบผลสำเร็จ ผลสัมฤทธิ์ตามที่ปรารถนา ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

4.4.2 ขั้นตอนการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

1. เตรียมความรู้

ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น สิ่งสำคัญอันดับแรก ก็คือ การนำธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปแนะนำให้แก่ญาติมิตรของเรา รองลงมา ก็คือ การชักชวนให้ญาติมิตรของเราได้ทราบข่าวงานบุญ งานกุศล ดังนั้น เราจึงควรศึกษาธรรมะด้านปริยัติเกี่ยวกับการทำทาน การรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนา และความรู้เกี่ยวกับธรรมะ เพื่อให้สามารถนำไปถ่ายทอดได้อย่างละเอียดให้ผู้ที่เราไปชักชวนเกิดความเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้งได้

2. เตรียมอุปกรณ์

อุปกรณ์ที่สามารถจะนำไปใช้ในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร มีทั้งสื่อธรรมะที่เป็นหนังสือ เอกสาร แผ่นพับ เทปวิดีโอ ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ควรจัดเตรียมไว้ ในกรณีที่อาจจะต้องมอบให้แก่ผู้ที่เราไปพบ และมีศรัทธาในการปฏิบัติธรรม หรือสร้างทานกุศลเพื่อเป็นเครื่องเสริมกำลังใจยิ่งๆ ขึ้นไป

3. เตรียมบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ เป็นความประทับใจอันดับแรกของคนเราเมื่อได้พบเห็น ดังนั้นเราจึงควรมีรักษาสุขภาพร่างกายของเราให้สดชื่น แข็งแรงอยู่เสมอ ให้มีกิริยาอาการที่สราบรื่น น่าเลื่อมใส แต่งกายสุภาพ เรียบร้อย มีรอยยิ้มที่เบิกบาน แจ่มใส

4. เตรียมจิตใจ

เมื่อเตรียมความรู้ อุปกรณ์ และสุขภาพร่างกาย พร้อมทั้งทำหน้าที่กัลยาณมิตรแล้ว สิ่งหนึ่งที่จำเป็นมากจะขาดเสียไม่ได้ คือ **เราจะต้องนั่งสมาธิเป็นประจำทุกวันให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้** เพื่อทำใจของเราให้หยุดนิ่ง ให้ผ่องใส ให้เกิดความสุขภายใน แล้วเกิดความปรารถนาดีที่จะนำวิธีเข้าถึงความสุขนี้ไปมอบแก่บุคคลผู้เป็นญาติมิตร และบุคคลอันเป็นที่รักของเรา

5. การเตรียมรายชื่อ

ก่อนที่จะเลิกนั่งสมาธิทุกครั้งจะเป็นก่อนนอน หรือตอนเช้าก็ตาม ให้เรานึกถึงบุคคลที่เรารู้จัก ตั้งแต่ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงาน หรือบุคคลอื่นๆ ที่เรารู้จักให้นึกถึงชื่อ นึกถึงใบหน้า อธิษฐานขอให้เขามีความสุขกายสบายใจ เมื่อได้พบกันขอให้มิมีใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส เสมือนหมู่ญาติที่จากกันไปนานแสนนาน แล้วได้มาพบกัน เมื่อได้สนทนาด้วยก็ขอให้เขามีจิตศรัทธาเลื่อมใส ได้เข้าใจ และสามารถทำตาม ในสิ่งที่เราแนะนำได้อย่างง่ายดาย ด้วยจิตใจที่อาจหาญ ร่าเริง เบิกบานในบุญกุศล แล้วเราก็ก็นำรายชื่อหมู่ญาติเหล่านั้นไว้ในสมุดบันทึกของเรา

6. การนัดหมาย

การนัดหมายกับบุคคลที่เราจะพบนั้น การตรงต่อเวลาเป็นสิ่งสำคัญมาก และเนื่องจากสภาพการจราจรในเขตกรุงเทพฯ หรือต่างจังหวัด บางแห่งมีสภาพติดขัดมาก การนัดหมาย ควรกำหนดอยู่ในช่วงเวลามากกว่ากำหนดเจาะจงเป็นเวลา นั้นๆ และควรระบุสถานที่ หรือจุดนัดหมายให้ชัดเจนหาพบได้ง่าย

7. เข้าพบและเชิญชวน

เราจะต้องหาโอกาสชี้แจง ให้หมู่ญาติของเราได้ทราบว่า การเกิดมาเป็นมนุษย์นั้น ทุกคนจำเป็นต้องมีที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดของชีวิต สิ่งนั้นก็คือ พระรัตนตรัยซึ่งมีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคนในโลก และจะเข้าถึงได้ด้วยการทำใจให้หยุดนิ่ง อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนกำลังแสวงหา ที่พึ่งที่ระลึกภายในนี้จะคอยบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้ชีวิตของเราประสบความสำเร็จทุกประการ และอีกสิ่งหนึ่งที่จะขาดไม่ได้ คือ การสร้างทานกุศล ซึ่งพระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อดาวพิกุล ภาณุเจริญ) ท่านเคยกล่าวไว้กับศิษยานุศิษย์ของท่านเสมอๆ ว่า “จะทำบุญอะไร ก็ทำเถอะ แต่อย่าขาดทานกุศล เพราะเมื่อเราไม่อดไม่จนเสียแล้ว โอกาสที่จะทำความดีอื่นๆ ก็จะตามมา”

8. สร้างเสริมกำลังใจ

เมื่อเราได้เชิญชวนหมู่ญาติ หรือบุคคลอันเป็นที่รักของเรา ให้มีศรัทธาในการประพฤติปฏิบัติธรรม และมีส่วนร่วมสร้างทานกุศลกับเราแล้ว เราจะต้องคอยประคับประคองให้กำลังใจ คอยสอบถาม ตามโอกาสอันสมควรว่า ผลการปฏิบัติธรรมก้าวหน้าดีไหม และในการที่เขาไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรพบอุปสรรค ปัญหาอะไรบ้าง เราต้องแนะนำให้กำลังใจ เพื่อให้เขาได้ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด อย่าได้หวั่นไหวต่ออุปสรรค หรือปัญหาที่จะเกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ตามที เพราะสิ่งที่เขา กำลังทำอยู่นี้ จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวเขาเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคม ต่อชาวโลก จะเป็นประโยชน์ทั้งชาตินี้และชาติหน้า ชาตินี้จะมีผลต่อความสุขกายสุขใจ และจะมีผลกระทบ ไปถึงสันติสุขของชาวโลกทั้งหลาย ก็ด้วยอำนาจ “บุญ” ที่เขาได้ตั้งใจ ทำครั้งนี้นั่นเอง และจะส่งผลไปทุกภพทุกชาติ ตราบกระทั่งเข้าสู่พระนิพพาน (มูลนิธิธรรมกาย, 2538: 70-88)

4.4.3 การทำหน้าที่กัลยาณมิตรในยุคข้อมูลข่าวสาร

เนื่องจากสังคมในยุคข้อมูลข่าวสาร ใครที่รับข่าวสารเร็ว และให้ข้อมูลกับผู้อื่นได้มาก จะกลายเป็นที่ยอมรับของสังคม ดังนั้น ความรู้สึกที่ว่า เราต้องแสวงหาข้อมูล รวมไปถึงการส่งต่อข่าวสารอย่างต่อเนื่อง เป็นสิ่งที่จำเป็น ต้องทำเป็นประจำ บางครั้งข้อความ หรือข้อมูลที่เราส่งต่อนั้น ตัวเราเองอาจจะยังไม่ได้อ่านเลยด้วยซ้ำ เนื่องจากมีกรอบเวลาเป็นตัวบีบ ดังนั้น สิ่งที่ต้องทราบก่อน คือ

1. บุคคลทั่วไป มีความรู้สึกส่วนตัวเอง คือ ศูนย์กลางของทุกสิ่ง
2. มีการแบ่งกลุ่มบุคคล หรือสังคมที่มีความสนใจร่วมกัน ค่อนข้างชัดเจน การพบปะพูดคุย จะอยู่แต่ในกลุ่มของตนเป็นส่วนใหญ่
3. การกระจายข้อมูล อาศัยเครือข่าย ที่ตนคุ้นเคยเป็นหลัก
4. ข้อมูลที่สามารถสืบค้นได้ มีอย่างมากมายในหลากหลายด้าน ค่อนข้างครอบคลุมความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์
5. ข้อมูลเหล่านั้นมีการคัดกรองน้อย หรืออาจจะไม่มีการคัดกรอง ทำให้มีข้อมูลเท็จอยู่เป็นจำนวนมาก ในฐานข้อมูลรอบโลก
6. การกระจายตัวของข้อมูล และข่าวสาร ไปได้เร็วมากๆ

7. ผู้คนไม่ชอบอะไรที่เป็นทางการ หรือเป็นวิชาการมากนัก
8. ความรู้สึกว่าต้องรับผิดชอบ ในการส่งต่อข้อมูลเท็จมีน้อย
9. แบ่งกรอบความเป็นส่วนตัว กับพื้นที่สาธารณะไม่ออก ส่งผลให้เกิดการกระทบกระทั่งในหลายระดับ
10. การทำหน้าที่ของสื่อสารมวลชน เริ่มจะเอาความเห็นของบุคคลต่างๆ ตามสื่อออนไลน์ มาใช้งานมากขึ้น
11. การแสดงความคิดเห็น ตามสื่อออนไลน์ ประเภทต่างๆ ใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล
12. สมมติฐาน ความสนใจที่จะทำอะไรต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ มีน้อย เนื่องจากเราอยู่ในยุคที่ทุกคน สามารถจะเลือกรับข้อมูลที่ตัวเองสนใจ ได้อย่างอิสระ และเป็นยุคสมัยที่ต้องเรียนรู้ไปตลอดชีวิต จึงต้องศึกษาช่องทางการติดต่อสื่อสาร การใช้ อุปกรณ์ และวิธีการใช้เครื่องมือ ให้ได้หลากหลายมากขึ้น ไม่ปิดทางเดินของตัวเอง คนไหนที่เปิดใจ และพร้อมจะพัฒนาตนเอง จะไปได้ไกลกว่าคนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากใครมีการศึกษาข้อมูลทางจิตใจ หรือมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่อง ความเชื่อต่างๆ จะเป็นที่น่าสนใจของผู้คน เพราะในยุคข้อมูลข่าวสาร ใครที่มีความโดดเด่น สามารถผสมผสานความลงตัว ระหว่างเทคโนโลยีทางด้านกายภาพ และทางด้านจิตใจ เข้าด้วยกันได้ จะถูกแยกออกมาจากคนอื่นๆ ทั่วไปในทันที ยิ่งใครที่สามารถออกมาให้เห็นในเรื่องราวเกี่ยวกับการพัฒนาความคิด หรือจิตวิญญาณได้อย่างง่ายๆ และชัดเจน จะเป็นที่น่าสนใจ และได้รับการยอมรับในวงกว้าง

ข้อมูลที่เท็จที่ส่งต่อกันอย่างมากมาย เกิดจากกลุ่มคนที่ต้องการได้รับความสนใจจากผู้อื่น แต่ไม่ค่อยได้คิดถึงผลกระทบ ที่อาจจะเกิดจากการส่งต่อข้อมูลเท็จ หากว่ามีการแนะนำสั่งสอนให้คนในสังคม รู้จักรับผิดชอบในสิ่งที่ตนกระทำ สิ่งเหล่านี้ก็คงไม่เกิด การกระจายตัวของจดหมายลูกโซ่ในยุคก่อนใช้เวลาประมาณหนึ่งสัปดาห์ หรือมากกว่านั้น แต่ในยุคนี้ เพียงแค่ไม่กี่วินาที ข้อมูลข่าวสารก็ไปได้ไกลทั่วโลกแล้ว ดังนั้น สติ และความรับผิดชอบเป็นตัวหลัก ที่จะช่วยป้องกันสิ่งต่างๆ เหล่านี้ไม่ให้เกิดขึ้นได้

ข้อที่ควรระวังมากๆ อีกประการ ก็คือ การแสดงความคิดเห็น เนื่องจากกรอบระหว่างความเป็นส่วนตัว กับส่วนรวมในยุคนี้ อาจจะถูกหลงลืมไป ด้วยปัจจัยหลายๆ ประการ เช่น ความเร็วในการสื่อสาร อารมณ์ การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น โดยที่ไม่ต้องระวังตัวเองมากนัก (มีความรู้สึกที่เราเองเป็นมนุษย์ล่องหน อยากจะทำอะไรก็ได้) ยกตัวอย่าง เช่น เราอาจจะถูกใครทำให้หงุดหงิดในระหว่างวัน จึงพิมพ์ข้อความแสดงความรู้สึกออกมา ในขณะนั้นในทันที เนื่องจากอุปกรณ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น โทรศัพท์มือถือ หรือเครื่องมือสื่อสารชนิดต่างๆ มีขนาดเล็กกลง สามารถพกติดตัวไปได้ง่าย ไม่ต้องรอไปเปิดคอมพิวเตอร์ จึงจะสามารถใช้โปรแกรมติดต่อสื่อสาร เมื่อเกิดการกระทบกระทั่งขึ้นมาทางอารมณ์ จึงมีการแสดงความคิดเห็นออกมาตอบโต้ในทันที เนื่องจากการรับรู้ข่าวสาร รวมไปถึงกิจกรรมของคนเป็นเครือข่าย ที่กระจายไปในวงกว้าง การที่จะมีคนไม่เห็นด้วยกับเรา ก็อาจจะเกิดขึ้นได้ง่าย และกลายเป็นตัวโหมโรง กระพือเรื่องราวต่างๆ ออกไปได้อย่างรวดเร็ว ความขัดแย้งในวงเล็กๆ กลายมาเป็นกระแส ที่สะท้อนสังคมได้ในเวลาแค่ชั่วข้ามคืน ดังนั้น ทุกครั้งก่อนจะพิมพ์อะไร หรือสื่อสารอะไรออกไป ต้องมีสติ และใช้ความระมัดระวังให้มากที่สุด

ปัจจุบัน ผู้คนในสังคมมีทุกข์ ที่มาจากการบีบคั้นของจิต อันเกิดจากการรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ รายรอบตัว หากเราได้ช่วยแนะนำ หนทางในการเสาะแสวงหาความสุขอย่างอื่น นอกจากสุขที่ได้ครอบครองวัตถุ หรือได้เสพอารมณ์ต่างๆ ที่กิเลสเป็นตัวชักนำ เป็นอีกทางเลือกในการใช้ชีวิต วิธีการที่จะทำให้จิตใจของคนสงบได้นั้น เป็นเรื่องที่ทำได้ยากเป็นอย่างยิ่ง แม้ว่าจะมีการคิดค้นอุปกรณ์ต่างๆ มากมาย ที่คิดว่าสามารถช่วยทำจิตใจให้สงบมากขึ้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว เทคโนโลยีที่เอามาใช้กับสิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็เป็นเพียงแค่การรักษาตามอาการเท่านั้น หาใช่การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุอย่างแท้จริงไม่ หากสามารถสละ และปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างวันได้ จิตใจจะค่อยๆ พัฒนาขึ้น หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา สอนให้เรารู้จักการปรับ สละ ละทิ้ง รวมไปถึงสามารถเข้าใจถึงพฤติกรรม อันจะนำไปสู่การเข้าใจอารมณ์ของตนเอง เป็นลำดับขั้นตอนชัดเจนจากง่ายไปหายาก จนทำให้คนที่ได้รับการฝึก ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา มีการพัฒนาทางด้านจิตใจขึ้นใหม่อย่างต่อเนื่อง ทำให้คำสอนของพระพุทธองค์เป็นที่ยอมรับกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันว่า เป็นเหตุ เป็นผล และสามารถพิสูจน์ได้

หากได้รับการฝึกฝนที่ถูกต้องจากครูบาอาจารย์ที่รู้จริงตามคำกล่าวที่ว่า ธรรมะนั้น เป็นคำสอนที่ไม่จำกัดกาล คือ ทันสมัยอยู่เสมอ

ดังนั้น การทำหน้าที่กัลยาณมิตรในยุคสื่อสังคมออนไลน์ ไม่แตกต่างจากการทำหน้าที่กัลยาณมิตรในยุคที่ผ่านมา คือ ต้องอาศัยความปรารถนาดีเป็นตัวตั้ง ปรารถนาให้คนอื่นมีความสุข และได้พบกับสิ่งดีๆ ในชีวิต โดยเฉพาะได้รู้จัก และยิ่งกว่านั้น คือ ได้เข้าใจคำสอนของพระพุทธองค์ เพียงแต่สิ่งที่ยากมากขึ้น ก็คือ ทิศทาง และทัศนคติ ในการใช้ชีวิตของผู้คนในปัจจุบัน ส่วนใหญ่สวนทางกับคำสอนทางพระพุทธศาสนา กล่าวคือ คำสอนของพระพุทธองค์ ยิ่งเรียน ยิ่งศึกษา ยิ่งเข้าใจ ตัวเองมากขึ้น แต่การแสวงหาความรู้ในยุคนี้ ส่วนมากยิ่งเรียน ยิ่งเสาะแสวงหา ยิ่งออกห่างจากตัวเอง

คำสอนของพระพุทธองค์ ยิ่งศึกษาก็ทำให้กิเลสในใจลดน้อยลงไป แต่ข้อมูล และสื่อต่างๆ ที่ผู้คนรับรู้ และเป็นที่น่าสนใจส่วนใหญ่ เป็นไปเพื่อสนองกิเลสของคน ทำให้การเข้ามาศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา อยู่ในกลุ่มแคบๆ รวมไปถึง ความรู้ ความเข้าใจในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร หรือการทำหน้าที่นักเผยแผ่ของผู้ที่มีความรับผิดชอบโดยตรง คือ พระภิกษุ โดยเฉพาะในนิกายเถรวาท ไม่ชัดเจนมากนัก คิดว่าแค่ฝึกฝนอบรมตนก็เพียงพอแล้ว แต่ในความเป็นจริงหากมองการทำงานของพระพุทธองค์ จะเห็นว่าหลังจากที่พระองค์ค้นพบความจริงอันประเสริฐที่อยู่ในกายที่ ยาววา หนาคืบ กว้างศอกนี้ ที่เรียกว่า “ธรรมะ” แล้ว พระองค์ก็เสด็จออกจากป่า เพื่อโปรดสรรพสัตว์ทั้งหลายตามหน้าที่ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จากนั้นสาวกของพระองค์ก็ออกสั่งสอนหมู่ชนเช่นเดียวกันกับที่พระพุทธองค์ได้ทรงทำให้อุเป็นตัวอย่าง จนทำให้คำสอนของท่านสืบทอดต่อเนื่องยาวนานมาจนถึงทุกวันนี้

การทำหน้าที่กัลยาณมิตร ต้องเริ่มจากเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเองให้ได้ก่อน คือ ตัวเราเองต้องปฏิบัติจนเกิดผล หรือมีประสบการณ์ที่ดี จนสามารถ “เข้าใจตัวเองดีในระดับหนึ่ง” ก่อนในเบื้องต้น ยกตัวอย่างเช่น ให้ทาน รักษาศีล ทำสมาธิเป็นประจำจนเกิดผลกับตัวเรา จากนั้นก็เริ่มจดบันทึก เพื่อทดสอบการเก็บข้อมูล จากนั้นทิ้งไว้สักพักค่อยกลับมาอ่านดู เพื่อเรียนรู้ในการนำเสนอ และการสื่อสารของตัวเราว่าเป็นอย่างไร แต่ไม่ต้องกังวลอะไรมากนักเกี่ยวกับการนำเสนอ เพราะทักษะในส่วนนี้ สามารถฝึกฝนกันได้ ขอเพียงแต่มีความจริงใจ และปรารถนาดี

ต่อผู้อื่นอย่างแท้จริง และ “ต้องระวัง ไม่ให้ผู้รับสารรู้สึก ว่า โดนยัดเยียด” คำว่า “พบกันครึ่งทาง” เป็นสิ่งที่ต้องท่องเอาไว้ในใจเสมอ

การศึกษาของฝั่งตะวันตกมองถึงการพัฒนาจิตในระดับสูง โดยอาศัยการศึกษาผ่านทางพระ ผ่านหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ว่าเป็นกลุ่มบุคคลที่มีอารมณ์ดี และมีความสุขมากที่สุดในโลก การที่คนมีความสุขได้นั้น ไม่ใช่เพียงแค่เราได้ครอบครองสิ่งไหนหรืออะไร แต่ว่าการมีความสุขนั้น คือ การที่ได้เข้าใจตัวเอง และใช้ชีวิตได้พอเหมาะพอควรกับสิ่งที่ตัวเรานั้นเป็น มีการบริหารอารมณ์ของตนได้เป็นอย่างดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นไม่ได้ หากเราไม่มีความเข้าใจในจิตใจของตน ว่าเราต้องการสิ่งใด และต้องการแค่ไหน ใครยิ่งเข้าใจตัวเองได้มากเท่าไร ก็สามารถที่จะจัดการชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้น ตรงนี้ คือ ข้อได้เปรียบของผู้ที่ศึกษาคำสอนทางพระพุทธศาสนา

การเรียนการสอนพระพุทธศาสนา ในยุคสมัยปัจจุบันนี้ บุคคลที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคำสอนมีอยู่ไม่มากนัก และส่วนใหญ่ก็พยายามที่จะไม่เข้ามายุ่งเกี่ยวกับสังคมที่มีความวุ่นวาย หากตัวเราเองประเมิน และเข้าใจตัวเราได้ในระดับหนึ่ง โดยผ่านการฝึกฝนมาอย่างถูกวิธี ความสุขที่เกิดขึ้นจากการฝึกตัวนี้แหละ ที่จะ เป็นข้อมูลดิบในเบื้องต้น ในการนำมาใช้ในการทำหน้าที่ เพราะเมื่อไหร่ที่เรามีความสุขที่ออกมาจากใจของเรา บุคคลที่อยู่รอบข้าง ย่อมสามารถจะรับรู้และเข้าใจได้

การนำเสนอข้อมูลในยุคนี้ “ไม่จำเป็นว่าต้องนำเสนอผ่านตัวหนังสือ แต่เพียงอย่างเดียว การนำเสนอผ่านภาพเคลื่อนไหวเป็นที่นิยมนำมาใช้มากขึ้นเรื่อยๆ” ไม่จำเป็นต้องมีหรือใช้อุปกรณ์ราคาแพง หากว่าเนื้อหาหรือเรื่องราวที่เรานำเสนอ มีความ “จริง” อยู่ในตัวมากพอ และนำเสนอได้อย่างต่อเนื่อง ก็จะสามารถเข้าถึงผู้รับสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยุคข้อมูลข่าวสาร เครือข่ายเป็นเรื่องที่สำคัญเป็นอย่างมาก หากใครมีเครือข่ายมากกว่าคนอื่น ก็จะถือว่าได้เปรียบ และมีโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงสังคมในภาพรวมได้ง่ายขึ้น ซึ่งโดยหลักของเครือข่ายต้องกระจายกัน ออกทำหน้าที่ ไปในหลายๆ เส้นทาง ตามที่เราสามารถทำได้ การเรียนรู้และพัฒนา ก็เป็นสิ่งที่ต้องกระทำควบคู่กันไป อย่าจำกัดตัวเองเพียงแคในกลุ่มที่เราคุ้นเคย อย่ากังวลหรือเกรงว่าจะเข้าไปเป็นพวกเดียวกับกลุ่มอื่นๆ ไม่ได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ใช้สังคหวัตถุ 4 เป็นกาवประสานใจ เราเองต้องนำสังคหวัตถุมาใช้ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดให้ได้

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรไม่จำเป็นต้องชวนคนเข้าวัด หรือต้องทำในสิ่งที่ตัวเราคุ่นเคย หากแต่เราแค่ทำให้ผู้คนในสังคมเริ่มฉุกคิดที่จะปรับปรุงตัวเอง อยากจะพัฒนาตัวเอง หรือได้เริ่มที่จะเรียนรู้ในการที่จะพัฒนาตน เป็นบุคคลที่สังคมในยุคนี้ขาด ก็ถือว่าทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้อย่างดีเยี่ยมแล้ว

4.4.4 อุปสรรคของการเป็นกัลยาณมิตร

อุปสรรคของการเป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วย

1. เป้าหมายไม่ชัดเจน

คนเราเกิดมาต้องมีเป้าหมายของชีวิต เพื่อเป็นตัวกำหนดว่า เราจะดำเนินชีวิตไปในทิศทางใด จะได้ฝึกฝนตนเองไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ถ้าไม่มีเป้าหมายชีวิต มัวแต่ศึกษาเล่าเรียนหรือทำมาหากินไปวันๆ ชีวิตก็จะเหมือนสวะที่ลอยไปตามกระแสน้ำ การตั้งเป้าหมายไว้ในทางที่ถูกต้อง จะเป็นจุดเริ่มต้นให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง ซึ่งทางพระท่านเรียกว่า ตั้งตนชอบ เป้าหมายนั้นมี 2 อย่าง คือ เป้าหมายทางโลกกับเป้าหมายทางธรรม เป้าหมายทางโลก คือ การศึกษาเล่าเรียน การประกอบอาชีพการงาน แต่เป้าหมายทางธรรม คือ การบรรลุมรรคผลนิพพาน ดังนั้น เป้าหมายทางธรรมนี้สำคัญ เพราะเราเกิดมาภพชาติหนึ่งจะต้องสั่งสมบุญกุศลไว้เป็นเสบียง หล่อเลี้ยงชีวิตข้ามภพข้ามชาติ ตั้งเป้าหมายในการสร้างบารมีไว้ ฝึกฝนกาย วาจา ใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์ยิ่งๆ ขึ้นไป ละโลกไปแล้วเราจะได้ไปอยู่ในภพภูมิที่ดี สร้างความดีได้เต็มที่ และสะดวกสบาย ดำเนินชีวิตมุ่งตรงสู่มรรคผลนิพพานตามอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปด้วย

ดังโอวาทของหลวงพ่อดมชโย ที่กล่าวไว้ว่า เราเกิดมาภพชาติหนึ่ง เพื่อแสวงหาที่พึ่งที่ระลึกอันแท้จริง แสวงหาสิ่งที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง เป็นสุขได้ด้วยตัวเอง และเป็นตัวตนที่แท้จริง สิ่งที่เราต้องการนี้ รวมประชุมอยู่ในธรรมกายทั้งหมด ธรรมกาย คือ แก่นของชีวิต เป็นชีวิตในระดับลึกที่อยู่ภายในตัวของเรา ที่ทุกคนมีสิทธิ์จะเข้าถึงได้ หากฝึกใจให้หยุดนิ่ง ถ้าหยุดได้เมื่อไร เข้าถึงได้เมื่อนั้น ไม่จำกัดด้วยกาลเวลา ถ้าเราเข้าถึงธรรมกายแล้ว ชีวิตเราจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีความสุขเพิ่มขึ้น

ชีวิตจะมีความมั่นคงและปลอดภัย ชีวิตนักสร้างบารมีเกิดมาก็เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง แสวงบุญ สร้างบารมี และมีภารกิจ หน้าທີ່ติดตัวมาข้ามภพข้ามชาติ คือ หน้าทีของกัลยาณมิตร เพื่อชี้ทางสว่างให้กับคนทั้งโลก ได้หันมาประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย แล้วช่วยกันแผ่ขยายพระพุทธศาสนาไปทั่วโลก โดยทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุ่มเททำลงไปในั้น ก็เพื่อเป้าหมายเดียว คือ สร้างสันติสุขให้บังเกิดขึ้นแก่โลก

2. ขาดกำลังใจ

อุปสรรคในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรอย่างหนึ่ง คือ ขาดกำลังใจ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน เหมือนน้ำทะเลมีขึ้นมีลง เหมือนพระอาทิตย์มีช่วงที่อัสดง หรือเหมือนพระจันทร์ที่ถูกเมฆหมอกมาบดบัง ซึ่งสาเหตุที่ขาดกำลังใจ เพราะอยู่ห่างไกลจากหมู่คณะบ้าง ห่างจากการฟังธรรมจากครูบาอาจารย์บ้าง ทำให้ขาดจิตสำนึกความเป็นกัลยาณมิตรผู้มีหัวใจโพธิสัตว์

แนวทางแก้ไขจะต้องคบหาผู้มีกำลังใจสูงส่ง ที่สามารถจุดรั้งเราขึ้นจากความเบื่อหน่าย หรือท้อแท้ใจ หมั่นฟังธรรมจากครูอาจารย์ และบัณฑิตนักปราชญ์ผู้มีอุดมการณ์ในการสร้างสันติสุขให้บังเกิดขึ้นแก่โลก ครั้นฟังแล้วต้องใช้โยนิโสมนสิการ คือ พิจารณาไตร่ตรองถึงผลดี ของการทำหน้าที่กัลยาณมิตร แล้วเราจะเกิดกำลังใจที่ไม่สิ้นสุด เมื่อไรก็ตามที่ขาดกำลังใจ ควรหาโอกาสนั่งสมาธิมากๆ กำลังใจจะไม่สิ้นสุด เมื่อใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย เพราะศูนย์กลางกาย คือ ต้นแหล่ง แห่งพลังใจที่ไร้ขอบเขต เมื่อไรก็ตามที่ได้เข้าถึงพระธรรมกาย เราจะมอบความรักอันบริสุทธิ์ที่เกิดจากใจหยุดนิ่งนี้ แก่ทุกคนที่เรารู้จัก เราจะทำหน้าที่อย่างมีความสุขกว่าที่เคยเป็นมาก่อน ดังนั้น การหมั่นนั่งสมาธิเจริญภาวนาเป็นประจำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นเรื่องสำคัญต่อตัวกัลยาณมิตรเอง

2.1 วิธีสร้างกำลังใจตามพุทธวิธี มีปรากฏในสังคีตสูตร ความว่า

1) สัมปยุตตสังสวะ (การคบสัตบุรุษ) หมายถึง การรู้จักเข้าหาครูอาจารย์ไปมาหาสู่เป็นประจำ คบหาบัณฑิตนักปราชญ์ หรือเพื่อนกัลยาณมิตรที่มีกำลังใจสูงส่งกว่าเรา บางครั้งเพียงแคได้พบเห็นก็เป็นมงคลแก่ชีวิตแล้ว เพราะจิตใจของเราจะสูงส่งตามไปด้วย หัวใจของกัลยาณมิตรจะได้โชนนිරันดร

2) สัทธัมมัสสวนะ (การฟังพระสัทธรรม) ต้องหาโอกาสฟังธรรมเป็นประจำ ทั้งจากครูอาจารย์ จากเพื่อนกัลยาณมิตร เพื่อต่อย้ำเป้าหมาย และมโนปณิธาน เหมือนเสาเข็ม ยิ่งตอกลึกเพียงไร ก็สามารถสร้างสิ่งก่อสร้างได้สูง เพียงนั้น

3) โยนิโสมนสิการ (การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย) ต้องหมั่นตรึก หมั่นตรอง ด้วยจิตเป็นกุศล เพิ่มพูนความเมตตา และมหากรุณาต่อสรรพสัตว์เอาไว้ เกิดมา ทั้งที่ต้องช่วยกันขึ้นสิ่งดีๆ ให้แก่ชาวโลก เมื่อเรามีโอกาสรู้ก่อน ก็ควรแนะนำผู้อื่น ให้รู้ตาม

4) อัมมานุสุมปณิบัติ (การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม) ต้องเคร่งครัดในการ ปฏิบัติธรรม ทำตนเป็นต้นแบบที่ดีเสียก่อน ไม่ทำตนเกลไถล เพราะอย่างน้อย แม้เราอาจทำหน้าที่กัลยาณมิตรยังไม่สมบูรณ์ แต่ลำพังความประพฤติ หรือ คุณธรรมของเราเองก็สามารถเป็นตัวอย่างที่ดี อันจะนำไปสู่การเอาเยี่ยงอย่างของ ผู้ได้พบเห็น

2.2 กำลังใจในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

หลวงพ่อัมมชโยได้ให้กำลังใจการทำหน้าที่กัลยาณมิตร เรื่องความอดทนแก่ สาธุชน ผู้มาปฏิบัติธรรมร่วมกันที่วัดเอาไว้ว่า หากมนุษย์ทุกคนได้รู้จักธรรมกาย ได้เข้าถึงพระธรรมกาย มนุษย์จะเลิกเบียดเบียนกัน จะมอบความรักความปรารถนา ดีซึ่งกันและกัน สันติสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้นในโลก เพื่อนร่วมโลกของเราจะรู้จัก และเข้าใจเรื่องธรรมกายได้ดีเพียงไร ย่อมขึ้นอยู่กับลูกๆ ทุกคน สิ่งสำคัญที่สุด ทุกคนจะต้องปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงพระธรรมกาย เพราะเมื่อเข้าถึงแล้วจึงจะสามารถพิสูจน์ได้ว่า ธรรมกายนี้เป็นของดีจริง มีจริงอยู่ภายในตัวของเรา จากนั้น เราก็จะทำหน้าที่กัลยาณมิตรคอยแนะนำให้บุคคลทั้งหลายได้เข้าถึงธรรมกาย เช่นเดียวกัน

ในอดีตอันยาวนาน มนุษย์ต่างไม่เคยค้นพบสันติสุขที่แท้จริงเลย เพราะไปหลงแสวงหาผิดที่ ด้วยการลองผิดลองถูก จึงไม่รู้ว่าที่ตั้งแห่งความสุขนั้นอยู่ที่ไหน จะเข้าถึงได้ด้วยวิธีการอย่างไร ต่อเมื่อใดที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบังเกิดขึ้นในโลก ทรงชี้แนะแสงสว่างแห่งปัญญา อันเกิดจากการตรัสรู้ธรรมด้วยการทำ ใจหยุดนิ่ง จนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระรัตนตรัยภายใน ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 แล้ว เมื่อนั้นชาวโลกจึงได้รู้จักวิธีเข้าถึงสันติสุขภายในที่แท้จริง

เมื่อเวลาแห่งพุทธกาลผ่านพ้นไปนานแล้ว ชาวโลกส่วนใหญ่กลับหลงลืมวิธีการที่ถูกต้อนั้นไปเสีย หันไปใช้วิธีการลองผิดลองถูกขึ้นมาอีก แต่ก็มียุคน้อยคนนักที่จะสามารถบอกได้ว่า วิธีการใด วิธีการหนึ่งนั้นเป็นวิธีการที่ถูกตอง การเข้าถึงพระธรรมกายภายในของพวกเรา จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถยืนยันด้วยตัวเองว่าเป็นการเข้าถึงความสุขที่แท้จริง และสามารถสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่โลกของเราได้อย่างถูกต้องตรงทาง

วิธีการที่จะสร้างจิตสำนึกพร้อมให้ทุกคนเกิดแรงบันดาลใจ อยากประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อให้เข้าถึงธรรมกายจนเกิดเป็นสันติสุขขึ้นมาได้นั้น คือ การรวมกลุ่มคนมาปฏิบัติธรรมร่วมกันจำนวนมากๆ อย่างน้อยจะต้องให้เกิดภาพผู้ปฏิบัติธรรมจำนวน 1 ล้านคน มาประชุมกันในชุดขาว นั่งหลับตาเจริญภาวนาพร้อมๆ กันในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น วันมาฆบูชา วันคุ้มครองโลก เป็นต้น

ดังนั้น จึงขอฝากหน้าที่กัลยาณมิตรไว้ในความรับผิดชอบของเราทุกคน ให้ก้าวเดินไปทำหน้าที่อันยิ่งใหญ่แก่มวลมนุษยชาติ สิ่งนี้ไม่ใช่การฝันเพื่อง แต่เป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้จริง เพราะว่าธรรมกายภายในนั้นมีอยู่จริงในตัวมนุษย์ทุกคน วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงธรรมก็มีอยู่ และมีตัวอย่างของผู้ที่เข้าถึงแล้วอีกมากมาย เพราะฉะนั้นทุกคนก็สามารถเข้าถึงได้

สิ่งสำคัญที่สุดประการแรก คือ เราต้องเข้าถึงธรรมกาย เมื่อทุกคนได้เข้าถึงธรรมกายแล้ว เราจึงจะสามารถช่วยกันสร้างภาพคน 1 ล้านคน ไม่ขาดเลยแม้แต่เพียงคนเดียว มาประพฤติปฏิบัติธรรมกันที่มหาธรรมกายเจดีย์ ศูนย์กลางแห่งการสร้างบารมีของพวกเรา และมนุษยชาติ เมื่อภาพนี้ปรากฏขึ้นในโลกยุคโลกาภิวัตน์ที่มีเทคโนโลยีทางการสื่อสารเชื่อมประสานกันทั่วโลกจะเป็นภาพที่มีพลังมีอานุภาพสื่อสารเข้าไปถึงใจของผู้คนต่างๆ ทั่วทุกมุมโลกให้เกิดแรงบันดาลใจ อยากประพฤติปฏิบัติธรรมตามแบบอย่างปรากฏในภาพนั้น และธรรมกายจะแผ่ขยายไปทั่วทุกมุมโลก

เราทุกคนจะต้องช่วยกันอย่างเต็มที่เต็มกำลังเอาชีวิตของเราทุ่มลงไป โดยไม่คำนึงถึงอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น คิดอยู่ในใจเสมอว่าเราจะต้องทำให้ได้ 1 ล้านคน ให้เป็นภาพแห่งบุญกุศลที่จะต้องเกิดขึ้นจริงในโลก ขอให้เตรียมร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่าเจ็บ อย่าป่วย อย่าไข้ เรากำลังทำงานเต็มที่ เราจึงต้องเตรียมร่างกายของเราให้แข็งแรง

เพราะสุขภาพกายเป็นที่ตั้งของสุขภาพใจ เป็นที่ตั้งของความสุขและความสำเร็จ
ทั้งมวล เราต้องทำงานหนัก เพราะฉะนั้นจะละเอียดหรือละเว้นในการดูแลรักษา
สุขภาพร่างกายไม่ได้เลย จะต้องเตรียมร่างกายของเราให้แข็งแรง สดชื่นอย่าง
สม่ำเสมอ

ขั้นต่อไป ก็ต้อง**เตรียมจิตใจให้แข็งแกร่ง มั่นคง** เป็นจิตใจที่เข้มแข็งของ
นักสร้างบารมี ที่มีความมุ่งมั่นว่า จะเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้น
ให้ได้ เราต้องปลูกฝังความเชื่อมั่นนี้ ย้ำลงไปໃใจของเราทุกๆ วัน วันละหลายๆ
ครั้ง เท่าที่เราจะนึกได้

เมื่อมีความคิด และเชื่อมั่นอย่างเต็มที่แล้ว ต่อไปก็ต้องเตรียมความรู้ และ
ธรรมะว่าธรรมกาย คืออะไร อยู่ที่ตรงไหน จะเข้าถึงได้อย่างไร เตรียมความรู้ให้รอบ
เตรียมคำถาม คำตอบให้เข้าใจ ทั้งเรื่องราวของวัด เรื่องราวขององค์กร หรือ
เรื่องราวอะไรก็ตามที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์ เตรียมข้อมูลต่างๆ ให้พร้อมแล้วจะ
ช่วยให้เราเกิดความมั่นใจยิ่งขึ้น เมื่อเตรียมทุกอย่างพร้อมแล้วสิ่งสำคัญที่จะขาด
ไม่ได้เลย คือ กำลังใจของเราเอง ในบางครั้งเราอาจไปพบอุปสรรค พบบุคคลที่ไม่
เข้าใจ ไม่เห็นด้วย ไม่น่าฟัง อย่าไปขุ่นเคืองหรือท้อแท้ เราต้องอดทน และพร้อม
เสมอที่จะให้อภัยแก่ทุกคน

เมื่อเรามีทุกอย่างพร้อมอย่างนี้แล้ว จะเป็นผู้ที่มีความองอาจ กล้าหาญ
มีคุณสมบัติของกัลยาณมิตรที่ดี แล้วก็เดินตรงไปข้างหน้า ใครอยู่ใกล้เรา ข้างหน้า
เรา หรือรอบข้างเรา บุคคลนั้นคือ ผู้มีบุญ ให้ทุกคนพูด ออกไปชักชวน แนะนำให้
เขาได้มีโอกาสมาสั่งสมบุญ มาทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา อันจะเป็นเสปียง
ติดตัวเขาไปข้ามชาติ

เมื่อได้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรอย่างนี้แล้ว ทุกๆ วัน ก่อนนอนขอให้ระลึกถึงผล
บุญที่ได้ทำมาแล้วทั้งหมด อธิษฐานว่า ด้วยอานุภาพแห่งบุญนี้ ให้เราหลับเป็นสุข
อยู่ในความคุ้มครองของพระธรรมกาย พระพุทธเจ้าในพระนิพพาน ให้เรามี
พลังกาย พลังใจที่สดชื่น มีสติปัญญาที่จะไปแนะนำให้ชาวโลกทุกๆ คน ที่แวดล้อม
ใกล้ชิดเรามาปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงสันติสุขภายใน และก็ทำความดีร่วมกัน แล้วก็
หลับไปอย่างมีความสุข ตื่นมาตอนเช้าชำระล้างร่างกายให้สะอาด นั่งทำสมาธิภาวนา
แผ่กระแสใจของเรา ไปทั่วจักรวาลที่ไม่มีขอบเขต แล้วก็ระลึกถึงผู้มีบุญ ไม่ว่าจะไป
พบปะเจอเจอใครก็ตาม ขอให้ได้รับการต้อนรับอย่างดีเยี่ยม เมื่อเราได้พูดให้เขา

ฟังแล้ว ขอให้เขาเกิดความปีติเลื่อมใส ตัดสินใจมาสั่งสมบุญร่วมกันกับเราและหมู่คณะ และด้วยอานุภาพบุญแห่งความตั้งใจต่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนี้ ขอให้ได้พบแต่คนดี ๆ คนที่มีสัมมาทิฐิ คนที่พร้อมจะร่วมอุดมการณ์เดียวกัน คือ ร่วมกันสร้างสันติภาพโลกให้บังเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วที่สุด หากว่าจะมีบางครั้งเมื่อไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรแล้ว อาจไม่ได้อย่างที่ตั้งใจไว้ จงอย่าหวั่นไหว อย่าตัดสินใจแทนเขา จงทำหน้าที่กัลยาณมิตรเท่านั้น พุดคุยให้คำแนะนำที่ถูกต้อง เป็นประโยชน์ต่อตัวของเขาเองและส่วนรวม ให้เขาเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ ในที่สุดเราก็จะได้คำตอบที่ยินยอมพร้อมใจด้วยกุศลศรัทธาอย่างแก่กล้าด้วยตัวของเขาเอง

เมื่อลูกๆ ทุกคน ได้ตั้งใจทำหน้าที่ยอดกัลยาณมิตรเช่นนี้ อย่างเต็มกำลังแล้ว ก็เชื่อว่าภาพคนจำนวน 1 ล้านคน จะต้องบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน และเมื่อภาพนี้ขยายไปทั่วโลก จะมีพลังสร้างจิตสำนึกร่วม ในการประพฤติปฏิบัติธรรมแก่ชาวโลก เราจะมีชีวิตที่ก่อปรไปด้วยบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ไพศาล และมีปิติเป็นรางวัล เมื่อสันติสุขอันแท้จริงของโลกบังเกิดขึ้น

3. ขาดความอดทน

เป็นไปได้ที่การทำหน้าที่กัลยาณมิตรมีสิทธิ์ล้มเหลว เพราะทำไปได้ระดับหนึ่งแล้วจะคลายความเพียร แม้จะมีมโนปณิธาน มีอุดมการณ์ และเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน แต่เมื่อขาดความอดทนเสียแล้ว ก็มีโอกาที่จะหยุดทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้ เพราะการทำหน้าที่กัลยาณมิตรนั้น เปรียบเหมือนการพายเรือทวนกระแสน้ำเชี่ยว จำเป็นต้องอาศัยสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง พลังใจที่แข็งแกร่ง ทนต่อสภาวะธรรมของโลกที่เขี้ยวกราก ด้วยความไม่รู้ และไม่เข้าใจของคนทั่วไป

หลวงพ่อดมชโยได้สอนให้อดทนในเรื่องการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเอาไว้ว่า คลื่นในมหาสมุทรจะสร้างคลื่นลูกใหม่ต่อไป ฉันทใด คลื่นความดีจะสร้างความดีใหม่ต่อไป ฉันทนั้น หลวงพ่อต้องการให้ลูกๆ ขยายหึงทุกคนสวมหัวใจสิงห์ และสวมวิญญาณกัลยาณมิตร ชี้แนะหมู่ญาติให้ใจของเขาเป็นกุศล แล้วชักนำให้มาประพฤติปฏิบัติธรรมให้ได้มากที่สุด เพื่อที่ว่าชาวโลกจะได้เปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดี ขอให้เราทุกคนต่อสู้ อดทน เข้มแข็ง และอ่อนน้อมถ่อมตน ด้วยการให้ความเคารพแก่ผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เราลดทิฐิมานะลง และฝึกให้เรา มีสติ อดกลั้นต่ออาการอันไม่น่าพึงใจที่มีผู้แสดงออกทั้งทางกาย และวาจา จงอดทนต่ออุปสรรคเพียงเล็กน้อยที่เกิดขึ้น ประหนึ่งแผ่นดินที่ไม่ทุกขร้อนยามฤดูราตรด ด้วยของดี หรือ

ของเสีย จงอดทนประหนึ่งลิ้นในปากของงูพิษ ที่สามารถอยู่ได้ท่ามกลางกระแสพิษร้าย จงอดทนประหนึ่งผ้าขี้ริ้ว หรือผ้าเช็ดเท้า ที่คอยแต่จะทำความสะอาดให้ทุกคนเรื่อยไป จงลดตัวของเราลงต่ำเพื่อที่จะยกจิตใจของเราให้สูงขึ้น และจงรักษาคุณค่าอันสูงส่งนี้ เพื่อยกระดับจิตใจของชาวโลก เราทุกคนจะสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นในโลก ด้วยการชักนำชาวโลกให้ตระหนักถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์ และมาปฏิบัติธรรมร่วมกัน

เราจะเอาชนะอุปสรรคทุกอย่าง ที่จะมาขัดขวางชาวโลกมิให้รู้คุณ และตอบแทนคุณผู้มีพระคุณของโลก ผู้เป็นต้นแบบชีวิต จิตใจ และกายอันประเสริฐของเรา ชัยชนะนี้จะติดเป็นผืนธงสำเร็จของเราไปทุกภพทุกชาติตราบกระทั่งเข้าสู่พระนิพพาน เราจะต้องเป็นผู้ชนะสมกับที่เราได้เป็นทนายของอนันตชัย นั่นคือ พระพุทธเจ้า ผู้ทรงมีชัยชนะอันไม่มีที่สิ้นสุด

3.1 อดทนเพื่อให้ก้าวพ้นอุปสรรค

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสคุณสมบัติของนักรบอาชีพ 5 จำพวก กับคุณสมบัติของนักบวช โดยอิงอาศัยความอดทนไว้ ในปฐมโยธาชีวสูตร ความว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เปรียบด้วยนักรบอาชีพ 5 จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในพวกภิกษุ ฉะนั้น เหมือนกัน 5 จำพวก คือ

1) ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นฝุ่นฟุ้งขึ้นเท่านั้น ย่อมหยุดนิ่ง สะทกสะท้าน ไม่สามารถจะสืบท่อพรหมจรรย์ไปได้ จึงลาลึกหา อะไรเป็นฝุ่นฟุ้งขึ้นของเธอ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมได้ฟังว่า ในบ้านหรือในนิคมโน้น มีหญิง หรือกุมารรูปงาม น่าดู น่าเลื่อมใส ประกอบด้วย ผิวพรรณงามอย่างยิ่ง เธอได้ฟัง ดังนั้น แล้วย่อมสะทกสะท้าน อดทนไม่ได้ จึงลาลึกหา นี่ชื่อว่าฝุ่นฟุ้งขึ้นของเธอ เหมือนนักรบอาชีพ บางพวกในโลกนี้ เห็นฝุ่นฟุ้งขึ้นเท่านั้น ย่อมหยุดนิ่ง สะทกสะท้าน ไม่สามารถเข้ารบได้

2) ภิกษุแม้เห็นฝุ่นฟุ้งขึ้น ก็อดทนได้ แต่ว่าเธอเห็นยอดธงของข้าศึกเข้าเท่านั้น ย่อมหยุดนิ่ง สะทกสะท้าน ไม่สามารถจะสืบท่อพรหมจรรย์ไปได้ จึงลาลึกหา อะไรชื่อว่าเป็นยอดธงของข้าศึกของเธอ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไม่ได้ฟังว่า ในบ้านหรือนิคมชื่อโน้น มีหญิง หรือกุมารรูปงาม น่าดู น่าเลื่อมใส ประกอบด้วย ผิวพรรณงามอย่างยิ่ง แต่ว่าเธอยอมได้เห็นด้วยตนเอง ซึ่งหญิง หรือกุมารรูปงาม น่าดู น่าเลื่อมใส ประกอบด้วย ผิวพรรณงามอย่างยิ่ง เธอเห็นแล้วย่อมสะทกสะท้าน

ไม่สามารถจะสืบทอดพรหมจรรย์ไปได้ จึงลาสิกขา เหมือนนักรบอาชีพนั่นเห็นฝุ่นฟุ้งขึ้นก็อดทนได้ แต่พอเห็นยอดธงของข้าศึกเข้าเท่านั้น ย่อมหยุดนิ่ง สะทกสะท้าน ไม่สามารถเข้ารบได้

3. ภิกษุแม้เห็นฝุ่นฟุ้งขึ้นก็อดทนได้ แม้เห็นยอดธงของข้าศึกก็อดทนได้ แต่พอเธอได้ยินเสียงกึกก้องของข้าศึกเข้าเท่านั้น ย่อมหยุดนิ่ง สะทกสะท้านไม่สามารถจะสืบทอดพรหมจรรย์ไปได้ จึงลาสิกขา อะไรชื่อว่าเป็นเสียงกึกก้องของข้าศึกของเธอ คือ มาตุคามเข้าไปหา ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ผู้อยู่ในป่า โคนไม้ หรือเรือนว่างเปล่าแล้ว ย่อมยิ้มแย้ม ปราศรัย กระซิกกระซี้ แหย่หยัน ภิกษุอดทนไม่ได้ จึงลาสิกขา นี่ชื่อว่าเสียงกึกก้องของข้าศึกของเธอ เหมือนนักรบอาชีพนั่นเห็นฝุ่นฟุ้งขึ้นก็อดทนได้ แม้เห็นยอดธงของข้าศึก ก็อดทนได้ แต่พอได้ยินเสียงกึกก้องของข้าศึกเข้าเท่านั้นย่อมหยุดนิ่ง สะทกสะท้าน ไม่สามารถเข้ารบได้

4. ภิกษุแม้เห็นฝุ่นฟุ้งขึ้นก็อดทนได้ แม้เห็นยอดธงของข้าศึกก็อดทนได้ แม้ได้ยินเสียงกึกก้องของข้าศึกก็อดทนได้ แต่ว่าย่อมขลาดต่อการโจมตีทำร้ายของข้าศึก อะไรชื่อว่าเป็นการโจมตีทำร้ายของข้าศึกของเธอ คือ มาตุคามเข้าไปหา ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ผู้อยู่ในป่า โคนไม้ หรือเรือนว่างเปล่าแล้ว ย่อมนั่งทับ นอนทับ ข่มขืน เธอไม่บอกคึนสิกขา ย่อมเสพเมถุนธรรม นี่ชื่อว่า การโจมตีทำร้ายของข้าศึกของเธอ เหมือนนักรบอาชีพนั่นเห็นฝุ่นฟุ้งขึ้นก็อดทนได้ แม้เห็นยอดธงของข้าศึกก็อดทนได้ แม้ได้ยินเสียงกึกก้องของข้าศึกก็อดทนได้ แต่ว่าย่อมขลาดต่อการโจมตีทำร้ายของข้าศึก

5. ภิกษุแม้เห็นฝุ่นฟุ้งขึ้นก็อดทนได้ แม้เห็นยอดธงของข้าศึกก็อดทนได้ แม้ได้ยินเสียงกึกก้องของข้าศึกก็อดทนได้ อดทนการโจมตีทำร้ายของข้าศึกได้ เขาชนะสงครามแล้วเป็นผู้พิชิตสงคราม ยึดครองค่ายสงครามนั้นไว้ได้ อะไรชื่อว่าชัยชนะในสงครามของเธอ คือ มาตุคามเข้าไปหาภิกษุในธรรมวินัยนี้ ผู้อยู่ในป่า โคนไม้ หรือเรือนว่างเปล่า เธอถูกมาตุคามล่อลวงด้วยเมถุนธรรม ไม่พัวพัน ปลอดภัย หลีกออกไปได้ แล้วหลีกไปตามประสงค์ เธอย่อมเสพเสนาสนะอันสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกถ้ำ ป่าช้า ป่าชฎ ที่แจ้ง ลอมฟาง เธออยู่ในป่า โคนไม้หรือเรือนว่างเปล่า ย่อมนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ทั้ง 5 ซึ่งเป็นธรรมเครื่องเศร้าหมองแห่งใจ บรรลุธรรมอันลึกซึ้งไปตามลำดับ จนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ นี่ชื่อว่าชัยชนะในสงครามของเธอเหมือนนักรบอาชีพนั่นเห็นฝุ่นฟุ้งขึ้นก็อดทนได้ แม้เห็นยอดธงของข้าศึกก็อดทนได้ แม้ได้ยินเสียง

กีก้องของข้าศึกก็อดทนได้ อดทนต่อการโจมตีทำร้ายของข้าศึกได้ เขาชนะสงครามแล้ว เป็นผู้พิชิตสงครามแล้ว ยึดครองค่ายสงครามนั้นไว้ได้ (อง.ปญจก. (ไทย) 22/75/126-130 มจร.)

3.2 ความอดทนกับหัวใจในการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

หลวงพ่อัมมชโย กล่าวถึง ความอดทนในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรเอาไว้ว่า “ความอดทนเป็นดั่งเสาเข็มของบ้าน เป็นรากฐานแห่งความสำเร็จทั้งหลายทั้งปวง”

ดังนั้น เมื่อพบเจออุปสรรค ปัญหา การวิพากษ์วิจารณ์อันใด ลูกๆ ที่รักทั้งหลายของหลวงพ่อก็ต้องไม่หวั่นไหว ไม่ท้อแท้ ไม่พ่ายแพ้ ในเมื่อเราปรารถนาให้โลกสงบสันติ ให้มนุษยชาติได้เข้าถึงธรรมกาย โดยทั่วไปเราจะยอมให้กิเลสมารทั้งหลายมาฉ้อโกงหลอกลวงชีวิต มาขัดขวางการสร้างบารมีของเราได้อย่างไร ลูกๆ ผู้เป็นทหารกล้าแห่งกองทัพธรรมทั้งหลาย ขอจงเข้มแข็ง อดทน เอาชนะอุปสรรคต่างๆ ด้วยการทำความดี

ทุกคนคงจะเคยได้ยินได้ฟัง เกี่ยวกับเรื่องยุคต่างๆ ที่ผูกเอาไว้เป็นถ้อยคำที่คล้องจองกันว่า เมื่อสิ้นยุคทมิฬ ก็จะถึงถิ่นกาขาว ชาวศิวีไลซ์ จนเป็นไทยมหารัฐ ในที่สุด ซึ่งเป็นภาพที่ปรากฏ ในสมาธิจิตของบรรพบุรุษมานานหลายร้อยปีแล้ว เราได้ผ่านห้วงแห่งความเจ็บปวด เลวร้ายในยุคทมิฬกันมาแล้ว บัดนี้ ภาพของพวกเรา ภาพสาธุชนจำนวนมากมายมहाศาล ในชุดอุบาสกอุบาสิกาชาวบวรสุทธิตั้งร่วมกันประพฤติปฏิบัติธรรม ช่วยกันสนับสนุนค้ำจุนพระพุทธศาสนา นับเป็นสัญลักษณ์ของถิ่นกาขาวโดยแท้จริง

ถิ่นกาขาวในที่นี้มีใช้ หมายถึง ยุคที่มีคนต่างชาติ หรือฝรั่งเข้าครอบครองตามที่บางคนให้ทัศนะเอาไว้ แต่หมายถึง ดินแดนที่มีศีลธรรมเป็นที่ตั้งมีพระรัตนตรัยเป็นที่ยึด ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นชาวศิวีไลซ์ คือ มีความเจริญรุ่งเรืองทั้งด้านวัตถุ และจิตใจ น่ายินดียิ่งนัก ที่ภาพที่เคยเกิดขึ้นในใจของบรรพบุรุษแต่เดิมา ได้ปรากฏเป็นจริง เป็นผลงานที่น่าภาคภูมิใจของพวกเราในยุคปัจจุบัน

ดังนั้น ลูกๆ ที่รักทั้งหลายจงไปเถิด ไปปฏิบัติหน้าที่ ไปชี้แนะเส้นทางที่ดั่งามไปจุดความสว่าง สร้างสีขาวให้เกิดขึ้นในสังคม ให้สมกับที่ได้เกิดมาในผืนแผ่นดินไทยอันมีพระมหากษัตริย์เจ้าผู้ทรงเปี่ยมไปด้วยคุณธรรมเป็นประมุข แล้วในที่สุดชาวโลกก็จะได้ประจักษ์ในคุณค่าของประเทศไทย ในฐานะที่เป็นดินแดน แห่งการ

ตรัสรู้ธรรม เมื่อนั้นภาพต่างๆ ที่บรรพบุรุษของเราได้พยากรณ์ไว้ก็จะเข้าสู่ความเป็นจริง โดยสมบูรณ์

สรุป

บทที่ 4 กล่าวถึงการทำหน้าที่กัลยาณมิตร ซึ่งมี 2 ด้าน คือ การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง และการทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น การจะทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้ได้ดีนั้น บุคคลจะต้องพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีเสียก่อน แล้วจึงค่อยพัฒนาตนเองต่อไปเป็นกัลยาณมิตร หรือมิตรดี

การเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเอง เป็นการพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี โดยเริ่มต้นจากการละทิ้งกิเลสและพัฒนานิสัยตนเอง โดยอาศัยแบบอย่างจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ พุทธคุณ 3 ประการ ได้แก่ พระบริสุทธิคุณ พระปัญญาธิคุณ พระมหากรุณาธิคุณ ซึ่งเป็นต้นแบบคุณธรรมพื้นฐาน 3 ประการ คือ ความมีวินัย ความเคารพ และความอดทน นอกจากการพัฒนานิสัยนี้แล้ว บุคคลยังต้องพัฒนาจิตใจให้เป็นผู้ที่มีความสงบระงับ โดยอาศัยการบำเพ็ญ 10 ข้อ ของคุณครูไม่ใหญ่หรือหลวงพ่อดำชโย

จากนั้นก็พัฒนาตนเองให้เป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น โดยมีหลักปฏิบัติ ดังนี้ คือ ไม่สร้างความเดือดร้อน แนะนำธรรมะ และแจ้งข่าวบุญ ชี้ให้เห็นคุณค่าของบุญ และประเภทของบุญ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ และรักษาใจให้ผ่องใสสำหรับในเรื่องการวางตัวของกัลยาณมิตร หรือเรียกว่าบุคลิกลักษณะนั้นต้องประกอบด้วย การมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง แต่งกายสะอาด สุขภาพมีอาหารการสำรวมเป็นที่ตั้งของศรัทธา ยิ้มแย้มแจ่มใส ส่วนเรื่องถ้อยคำที่กัลยาณมิตรควรพูดนั้น ได้แก่ ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความปรารถนาน้อย แนะนำให้สันโดษ มีความสงัดกายสงัดใจ ไม่ระคนด้วยหมู่คณะ ให้ปรารถนาความเพียรตั้งอยู่ในศีลทำใจสงบเพื่อทำให้เกิดปัญญาทำใจให้หลุดพ้นจากกิเลส เกิดความรู้ ความเห็นในภาวะที่ใจพ้นจากกิเลส กัลยาณมิตรควรมีวาจาสุภาพ คือ พูดในสิ่งที่ได้กลั่นกรองมาดีแล้ว โดยพูดแต่คำจริง คำสุภาพ พูดในสิ่งที่ก่อประโยชน์ด้วยจิตเมตตา ถูกกาลเทศะ ซึ่งในการทำหน้าที่ให้ประสบผลสำเร็จได้ โดยอาศัยหลักอิทธิบาท 4 เป็นสำคัญ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา อย่างไรก็ตามการทำหน้าที่ใดๆ ก็ย่อมต้องมีอุปสรรค การทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง และการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

ให้กับผู้อื่น ก็ย่อมต้องมีอุปสรรคไม่มากนักน้อย ซึ่งมีสาเหตุมาจากเป้าหมายในการทำ
หน้าที่ไม่ชัดเจน ขาดกำลังใจ ขาดความอดทน ซึ่งจะแก้ได้ด้วย การที่กัลยาณมิตร
จะต้องหมั่นนั่งสมาธิ แผ่เมตตา แล้วเป้าหมายการสร้างบารมีจะชัดเจน รวมทั้งจะมี
กำลังใจ ความอดทนต่อการทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้เป็นอย่างดี