

มงคลชีวิต 38 ประการ

๑. การไม่คบคนพาล

ท่านว่าลักษณะของคนพาลมี ๓ ประการคือ

๑. คิดชั่ว คือการมีจิตคิดอยากได้ในทางทุจริต มีความพยาบาท และมีจลาภิยาสัตว์ คือเห็นผิดเป็นชอบ
๒. พูดชั่ว คือคำพูดที่ประกอบไปด้วยวจีทุจริตเช่น พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ
๓. ทำชั่ว คือทำอะไรที่ประกอบด้วยกายทุจริตเช่น การฆ่าสัตว์ ลักขโมย น้อโกง จูกร้าอณาจาร ประพฤติผิดในกาม

รูปแบบของคนพาล มีข้อควรสังเกตุคือ

๑. ชอบแนะนำไปในทางที่ผิด หรือที่ไม่ควรแนะนำ อาทิเช่น แนะนำให้ไปเล่นการพนัน ให้ไปลักขโมย ให้กินยาบ้า ให้เสพยา ชวนไปจูกร้าอณาจาร เป็นต้น เหล่านี้ถือว่าเป็นพาล
๒. ชอบทำในสิ่งที่ไม่ใช่ธุระ อาทิเช่น ไม่ทำงานตามหน้าที่ของตนให้เรียบร้อย แต่กลับชอบจะไปก้าวก่ายยุ่งกับหน้าที่การงานของผู้อื่น หรือไปจับผิดเพื่อนร่วมงาน แกล้ง ยุยง นินทาว่าร้ายกันและกัน เป็นต้น
๓. ชอบทำผิดโดยเห็นสิ่งผิดเป็นของดี อาทิเช่น การสูบบุหรี่ได้เป็นฮีโร่ เห็นคนที่ชื้อสัตย์เป็นคนโง่ไม่กินตามน้ำ ชอบรับสินบน ทุจริตในหน้าที่ หรือช่วยพวกพ้องให้พ้นจากความผิด เป็นต้น
๔. จะโกรธเคืองเมื่อพูดเตือน อาทิเช่น การเตือนเรื่องการเที่ยวเตร่ เตือนเรื่องการดื่มเหล้า กลับบ้านดึก เตือนเรื่องการคบเพื่อน เป็นต้น คนพวกนี้จะโกรธเมื่อได้รับการตักเตือน และไม่รับฟัง
๕. ไม่มีระเบียบวินัย อาทิเช่น ไม่เข้าคิวตามลำดับก่อนหลัง แต่ชอบแซงคิวอย่างหน้าด้านๆ ทิ้งขยะลงคลอง หรือข้างทาง ไม่เคารพกฎหมายของบ้านเมือง หรือของท้องถิ่น เป็นต้น

๒. การคบบัณฑิต

บัณฑิต หมายถึงผู้ทรงความรู้ มีปัญญา มีจิตใจที่งาม และมีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง รู้ดีรู้ชั่ว (ไม่ใช่คนที่จบปริญญาโดยนัย) มีลักษณะดังนี้คือ

๑. เป็นคนคิดดี คือการไม่คิดละโมภ ไม่พยาบาทปองร้ายใคร รู้จักให้อภัย เชื่อเรื่องบาปบุญคุณโทษ ความกตัญญูรู้คุณ เป็นต้น
๒. เป็นคนพูดดี คือวจีสุจริต พูดจริง ทำจริงไม่โกหก ไม่พูดหยาบ ถากถาง นินทาว่าร้าย
๓. เป็นคนทำดี คือทำอาชีพสุจริต มีเมตตา ทำทานเป็นปกตินิสัย อยู่ในศีลธรรม ทำสมาธิภาวนา

รูปแบบของบัณฑิต มีข้อควรสังเกตุคือ

๑. ชอบชักนำในทางที่ถูกที่ควร อาทิเช่นการชักนำให้เลิกทำในสิ่งที่ผิด ตักเตือนให้ทำความดีอย่างเช่น ให้เลิกเล่นการพนัน เป็นต้น

๒. ขอบทำในสิ่งที่ป็นฐานะ อาทิเช่นการทำหน้าที่ของตนให้ลุล่วง และใช้เวลาที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ ไม่ก้าว
ก่ายเรื่องของผู้อื่นเว้นแต่จะได้รับการร้องขอ

๓. ขอบทำและแนะนำสิ่งที่ถูกที่ควร อาทิเช่นการพูดและทำอย่างตรงไปตรงมา แนะนำการทำทานที่ถูกต้อง
ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อคนอื่น

๔. รับฟังดี ไม่โกรธ อาทิเช่นเมื่อมีคนมาว่ากล่าวก็ไม่ถือโทษ หรือโกรธ หรือทำอวดดี แต่จะรับฟังแล้วนำไป
พิจารณาโดยยุดิธรรม แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุง

๕. รู้ระเบียบ กฎกติการรยาที่ดี อาทิเช่นการรักษาระเบียบวินัยขององค์กร เพื่อให้หมู่คณะมีความเป็น
ระเบียบ และการดำเนินงานไม่สับสน หรือการรักษาความสะอาด ปฏิบัติ และเคารพกฎของสถานที่ ไม่ทำ
ตามอำเภอใจ

๓. การบูชาบุคคลที่ควรบูชา

การบูชา คือการแสดงความเคารพบุคคลที่เรานับถือ ยกย่อง เลื่อมใสในบุคคลคนนั้น ซึ่งการบูชาแบ่งออกเป็น
๒ อย่างคือ

๑. อามิสบูชา คือการบูชาด้วยสิ่งของเช่น การนำเงินให้พ่อแม่ไว้ใช้จ่าย หรือมอบทรัพย์สินให้พ่อแม่ หรือการ
นำดอกไม้ รูปเทียนไปบูชาพระก็ถือเป็นอามิสบูชาเป็นต้น

๒. ปฏิบัติบูชา คือการบูชาด้วยการเจริญสมาธิภาวนา การฝึกจิตให้ไม่ฟุ้งซ่าน เห็นความจริงในความเป็นไป
ของโลกเป็นต้น

บุคคลที่ควรบูชา มีดังนี้คือ

๑. พระพุทธเจ้า (คงไม่ต้องอธิบาย)

๒. พระปัจเจกพระพุทธเจ้า หมายถึงพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา

๓. พระมหากษัตริย์ผู้ตั้งอยู่ในทศพิธราชธรรม

๔. บิดามารดา

๕. ครูอาจารย์ ที่มีความรู้ดี มีความสามารถ และประพฤติดี

๖. อุปัชฌาย์ หรือผู้บังคับบัญชาที่มีความประพฤติดี ตั้งอยู่ในธรรม

๔. การอยู่ในถิ่นอันสมควร

ถิ่นอันสมควรควรประกอบด้วยสิ่งแวดล้อม ๔ อย่างได้แก่

๑. อากาศเป็นที่สบาย หมายถึงอยู่แล้วสบาย เช่นสะอาด เดินทางไปมาสะดวก อากาศดี เป็นแหล่งชุมชน ไม่มี
แหล่งอบายมุขเป็นต้น

๒. อาหารเป็นที่สบาย หมายถึงอาหารการกินอุดมสมบูรณ์ เช่นมีแหล่งอาหารที่สามารถจัดซื้อหาได้ง่าย
เป็นต้น

๓.บุคคลเป็นที่สบาย หมายถึงที่มีคนดี จิตใจโอบอ้อมอารี ถ้อยทีถ้อยอาศัย มีศีลธรรม ไม่มีโจร นักเลง หรือ ใกล้เคียงแหล่งอิทธิพลเป็นต้น

๔.ธรรมะเป็นที่สบาย หมายถึงมีที่พึ่งด้านธรรมะ มีที่พึ่งธรรมเช่น มีวัดอยู่ในละแวกนั้น มีโรงเรียน หรือ แหล่งศึกษาหาความรู้เป็นต้น

๕. เคยทำบุญมาก่อน

ขึ้นชื่อว่าบุญนั้น มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้คือ

๑. ทำให้กาย วาจา และใจ สะอาดได้

๒. นำมาซึ่งความสุข

๓. ติดตามไปได้ หมายถึงบุญจะติดตัวเราไปได้ตลอดจนถึงชาติหน้า

๔. เป็นของเฉพาะตน หมายถึงขอยืม หรือแบ่งกันไม่ได้ ทำเองได้เอง

๕. เป็นที่มาของโภคทรัพย์ทั้งหลาย คือว่าผลของบุญจะบันดาลให้เกิดขึ้นได้เองโดยไม่ได้หวังผล

๖. ให้มนุษย์สมบัติ ทิพย์สมบัติ และนิพพานสมบัติแก่เราได้ หมายถึงความสมบูรณ์ตั้งแต่ทางโลก จนถึง นิพพานได้เลย

๗. เป็นปัจจัยให้ถึงซึ่งนิพพาน ก็คือเป็นปัจจัยในการส่งเสริมให้บรรลุถึงนิพพานได้เร็วขึ้นเมื่อปฏิบัติ

๘. เป็นเกราะป้องกันภัยในวัฏสังสาร หมายถึงในวงจรการเกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือที่เรียกว่าเวียนว่ายตายเกิด

นั้น บุญจะคุ้มครองให้ผู้นั้นเกิดในที่ดี อยู่อย่างมีความสุข หรือตายอย่างไม่ทรมาน ขึ้นอยู่กับกำลังบุญที่สร้าง สมมา

การทำบุญนั้นมีหลายวิธี แต่พอสรุปได้สั้นๆดังนี้คือ

๑.การทำทาน

๒.การรักษาศีล

๓.การเจริญภาวนา

๖. การตั้งตนชอบ

หมายถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย ด้วยความถูกต้องและสุจริต อยู่ในสัมมาอาชีพ มีแผนการที่จะไปให้ ถึงจุดหมายนั้นด้วยความไม่ประมาท มีการเตรียมพร้อม และมีความอดทนไม่ละทิ้งกลางคัน

๗. ความเป็นพหูสูต

คือเป็นผู้ที่ฟังมาก เล่าเรียนมาก เป็นผู้รอบรู้ โดยมีลักษณะดังนี้คือ

๑.รู้ลึก คือการรู้ในสิ่งนั้นๆ เรื่องนั้นๆอย่างหมดจดทุกแง่มุม อย่างมีเหตุมีผล รู้ถึงสาเหตุจนเรียกว่าความ ชำนาญ

๒. รู้รอบ คือการรู้จักข้างสังเกตในสิ่งต่างๆ รอบตัว เช่นเหตุการณ์แวดล้อม เป็นต้น

๓. รู้กว้าง คือการรู้ในสิ่งใกล้เคียงกับเรื่องนั้นๆ ที่เกี่ยวข้องกัน สัมพันธ์กัน เป็นต้น

๔. รู้ไกล คือการศึกษาถึงความเป็นไปได้ ผลในอนาคต เป็นต้น

ถ้าอยากจะเป็นพหุสูตก็ควรต้องมีคุณสมบัติดังว่านี้คือ

๑. ความตั้งใจฟัง ก็คือชอบฟัง ชอบอ่านหาความรู้ และค้นคว้า เป็นต้น

๒. ความตั้งใจจำ ก็คือรู้จักวิธีจำ โดยตั้งใจอ่านหรือฟังในสิ่งนั้นๆ และจับใจความให้ได้

๓. ความตั้งใจท่อง ก็คือท่องให้รู้โดยอัตโนมัติ ไม่ลืม ในสิ่งที่เป็นสาระสำคัญ

๔. ความตั้งใจพิจารณา ก็คือการรู้จักพิจารณา ตรึกตรองในสิ่งนั้นๆ อย่างทะลุปรุโปร่ง

๕. ความเข้าใจในปัญหา ก็คือการรู้อย่างแจ่มแจ้งในปัญหาอย่างถ่องแท้ด้วยปัญญา

๘. การรอบรู้ในศิลปะ

ศิลปะ คือสิ่งที่แสดงออกถึงความงดงาม และมีความสุนทรีย์ โดยลักษณะของมันมีดังนี้คือ

๑. มีความปราณีต

๒. ทำให้ของดูมีค่ามากขึ้น

๓. ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

๔. ไม่ทำให้เกิดความกำเริบ

๕. ไม่ทำให้เกิดความพยายาม

๖. ไม่ทำให้เกิดความเบียดเบียน

ถ้าท่านอยากเป็นคนมีศิลปะ ควรต้องฝึกให้มีคุณสมบัติเหล่านี้ไว้ในตัวคือ

๑. มีศรัทธาในความงดงามของสิ่งต่างๆ

๒. หมั่นสังเกตและพิจารณา

๓. มีความปราณีต อารมณ์ละเอียดอ่อน

๔. เป็นคนสุขุม มีความคิดสร้างสรรค์

๙. มีวินัยที่ดี

วินัย ก็คือข้อกำหนด ข้อบังคับ กฎเกณฑ์เพื่อควบคุมให้มีความเป็นระเบียบนั่นเอง มีทั้งวินัยของสงฆ์และของคนทั่วไป สำหรับของสงฆ์นั้นมีทั้งหมด ๗ อย่างหรือเรียกว่า อนุคาริยวินัย ส่วนของบุคคลทั่วไปก็มี ๑๐

อย่าง คือการละเว้นจากอกุศลกรรม ๑๐ ประการ

อนุคาริยวินัยของพระมีดังนี้

๑. ปาฏิโมกขสังวร คือการอยู่ในศีลทั้งหมด ๒๒๗ ข้อ การผิดศีลข้อใดข้อหนึ่งก็ถือว่าต้องโทษแล้วแต่ความหนักเบา เรียงลำดับกันไปตั้งแต่ ชั้นปาราชิก สังฆาทิเสส อุลลัจจัย ปาจิตตีย์ ปาฏิเทสนียะ ทุกกฏ ทูพภาสิต เป็นต้น (ความหมายของแต่ละคำมันต้องอธิบายเยอะ จะไม่กล่าวในที่นี้)

๒. อินทริยสังวร คือการสำรวมอายตนะทั้ง ๕ และกาย วาจา ใจ ให้อยู่กับร่องกับรอย โดยอย่าไปเพละเลเลินติดกับสิ่งที่มาสัมผัสเหล่านั้น

๓. อาชีวะปาริสุทธิสังวร คือการหาเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ นั่นก็คือการออกบิณฑบาตร ไม่ได้เรียกร้อง เรียไรหรือเที่ยวขอเงินชาวบ้านมาเพื่อความอุดมสมบูรณ์ของตัวเอง

๔. ปังจยปัจจเวกขณะ คือการพิจารณาในสิ่งของทั้งหลายถึงคุณประโยชน์โดยเนื้อแท้ของสิ่งของเหล่านั้นอย่างแท้จริง โดยใช้เพื่อบริโภคะ เพื่อประโยชน์ ความอยู่รอด และความเป็นไปของชีวิตเท่านั้น
วินัยสำหรับฆราวาส หรือบุคคลทั่วไป เรียกว่าอาคาริยวินัย มีดังนี้ (อกุศลกรรมมถ ๑๐ ประการ)

๑. ไม่ฆ่าชีวิตคน หรือสัตว์ไม่ว่าใหญ่

๒. ไม่ลักทรัพย์ ยักยอกเงิน สิ่งของมาเป็นของตัวเอง

๓. ไม่ประพฤติผิดในกาม ผิดลูกผิดเมีย ช่มชู้นกระทำชำเรา

๔. ไม่พูดโกหก หลอกลวงให้หลงเชื่อ หรือชวนเชื่อ

๕. ไม่พูดส่อเสียด นินทาว่าร้าย ยุยงให้คนแตกแยกกัน

๖. ไม่พูดจาหยาบคาย ให้เป็นที่แสดงของคนอื่น

๗. ไม่พูดจาไร้สาระ หรือที่เรียกว่าพูดจาเพ้อเจ้อไม่มีสาระ เหตุผล หรือประโยชน์อันใด

๘. ไม่โลภอยากได้ของเขา คือมีความคิดอยากเอาของคนอื่นมาเป็นของเรา

๙. ไม่คิดร้าย ผูกใจเจ็บ แค้น ปองร้ายคนอื่น

๑๐. ไม่เห็นผิดเป็นชอบ เช่น เห็นว่าพ่อแม่ไม่มีความสำคัญ บุญหรือกรรมไม่มีจริง เป็นต้น

๑๐. กล่าววาจาอันเป็นสุภาษิต

คำว่าวาจาอันเป็นสุภาษิตในที่นี้มิได้หมายถึงเพียงว่าต้องเป็นคำร้อยกรอง ร้อยแก้ว เป็นคำคมบาดใจมีความหมายลึกซึ้งเท่านั้น แต่รวมถึงคำพูดที่ดี มีประโยชน์ต่อผู้ฟัง ซึ่งสรุปว่าประกอบด้วยลักษณะดังนี้

๑. ต้องเป็นคำจริง คือข้อมูลที่ถูกต้อง มีหลักฐานอ้างอิงได้ ไม่ได้ปั้นแต่งขึ้นมาพูด

๒. ต้องเป็นคำสุภาพ คือพูดด้วยภาษาที่สุภาพ มีความไพเราะในถ้อยคำ ไม่มีคำหยาบโลน หรือคำด่า

๓. พูดแล้วมีประโยชน์ คือมีประโยชน์ต่อผู้ฟังถ้าหากนำแนวทางไปคิด หรือปฏิบัติในทางสร้างสรรค์

๔. พูดด้วยจิตที่มีเมตตา คือพูดด้วยจิตใจที่มีความปรารถนาดีต่อผู้ฟัง มีความจริงใจต่อผู้ฟัง

๕. พูดได้ถูกกาลเทศะ คือพูดในสถานที่เหมาะสม และในเวลาที่เหมาะสม โดยความเหมาะสมจะมีมากน้อย

เช่นไรก็ขึ้นอยู่กับเรื่องที่พูด

๑๑. การบำรุงบิดามารดา

ท่านว่าพ่อแม่ท่านเปรียบได้เป็นทั้ง ครูของลูก เทวดาของลูก พรหมของลูก และอรหันต์ของลูก ความหมายโดยละเอียดมีดังต่อไปนี้คือ

ที่ว่าเป็นครูของลูก เพราะว่าท่านได้คอยอบรมสั่งสอนลูก เป็นคนแรกก่อนคนอื่นใดในโลก

ที่ว่าเป็นเทวดาของลูก เพราะว่าท่านจะคอยปกป้อง ค้ำครอง เลี้ยงดู ประคับประคองมาตั้งแต่อ่อนแอแต่อบำรุงให้เติบโตใหญ่เป็นอย่างดี ไม่ให้เกิดอันตรายต่อลูกในทุกด้าน

ที่ว่าเป็นพรหมของลูก เพราะว่าท่านมีพรหมวิหาร ๔ นั่นก็คือ มีเมตตา หมายถึงความเอ็นดู ความปรารถนาดีต่อลูกในทุกๆด้าน ไม่มีที่สิ้นสุด มีกรุณา หมายถึงให้ความกรุณาต่อลูก ลูกอยากได้อะไรก็หามาให้ลูก ให้การศึกษาเล่าเรียน ส่งเสียเท่าที่มีความสามารถจะให้ได้ มีมุทิตา หมายถึงความรักที่ยอมสละได้แม้ชีวิตของตัวเองเพื่อลูก ยอมเสียสละได้ทุกอย่าง และมีอุเบกขา หมายถึงการวางเฉย ไม่ถือโกรธเมื่อลูกประมาท ชน ทำผิดพลาดเพราะความไร้เดียงสา หรือเพราะความไม่รู้

ที่ว่าเป็นอรหันต์ของลูก เพราะว่าท่านมีคุณธรรม ๔ ประการอันได้แก่

เป็นผู้มีอุปการะคุณต่อลูก คืออุปการะเลี้ยงดูมาด้วยความเหนื่อยยาก กว่าที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่

เป็นผู้มีพระเดชพระคุณต่อลูก คือให้ความอบอุ่นเลี้ยงดู ปกป้องจากภัยอันตรายต่างๆ นานา

เป็นผู้อุปถัมภ์ของลูก คือลูกเป็นส่วนหนึ่งของกรรมดีที่พ่อแม่ได้ทำไว้ และเป็นผู้รับผลบุญที่พ่อแม่ได้สร้างไว้แล้วทางตรง

เป็นอาหุไนยบุคคล คือเป็นเหมือนพระที่ควรแก่การเคารพนับถือและรับของบูชา เพื่อเทอดทูนไว้เป็นแบบอย่าง

การทดแทนพระคุณบิดามารดาท่านสามารถทำได้ดังนี้

ระหว่างเมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่ ก็เลี้ยงดูท่านเป็นการตอบแทน ช่วยเหลือเป็นธุระเรื่องงานให้ท่าน ดำรงวงศ์ตระกูลให้สืบไปไม่ทำเรื่องเสื่อมเสีย รวมทั้งประพฤตินี้ให้ควรแก่การเป็นสืบทอดมรดกจากท่าน ครั้นเมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ก็ทำบุญอุทิศกุศลให้ท่าน ส่วนการเป็นลูกกตัญญูต่อพ่อแม่ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ท่านกล่าวไว้ดังนี้

๑. ถ้าท่านยังไม่มีศรัทธา ให้ท่านถึงพร้อมด้วยศรัทธา คือพยายามให้ท่านมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา เชื่อในเรื่องการทำดี

๒. ถ้าท่านยังไม่มีศีล ให้ท่านถึงพร้อมด้วยศีล คือพยายามให้ท่านเป็นผู้รักษาศีล ๕ ให้ได้

๓. ถ้าท่านเป็นคนตระหนี่ ให้ท่านถึงพร้อมด้วยการให้ทาน คือพยายามให้ท่านรู้จักการให้ด้วยเมตตาโดยไม่หวังผลตอบแทน

๔. ถ้าท่านยังไม่ทำสมาธิภาวนา ให้ท่านถึงพร้อมด้วยปัญญา คือพยายามให้ท่านหัดนั่งทำสมาธิภาวนาให้ได้

๑๒. การสงเคราะห์บุตร

คำว่าบุตรนั้น มีอยู่ ๓ ประเภทได้แก่

๑.อภิชาติบุตร คือบุตรที่มีความดี คุณธรรม และความสามารถเหนือกว่าบิดา มารดา

๒.อนุชาติบุตร คือบุตรที่มีความดี คุณธรรม และความสามารถเสมอบิดา มารดา

๓.อวชาติบุตร คือบุตรที่มีความดี คุณธรรม และความสามารถต่ำกว่าบิดา มารดา

การที่เราเป็นพ่อ เป็นแม่ของบุตรนั้น มีหน้าที่ที่ต้องให้กับลูกของเราคือ

๑.ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว

๒.ปลูกฝัง สันับสนุนให้ทำความดี

๓.ให้การศึกษาหาความรู้

๔.ให้ได้คู่ครองที่ดี (ใช้ประสบการณ์ของเราให้คำปรึกษาแก่ลูก ช่วยดูให้)

๕.มอบทรัพย์ให้ในโอกาสอันควร (การทำบุญกรรม ก็ถือว่าเป็นสิ่งถูกต้อง)

๑๓.การสงเคราะห์ภรรยา

เมื่อว่าด้วยเรื่องคนที่จะมาเป็นคู่ครองของชาย หรือที่เรียกว่าจะมาเป็นภรรยา นั้น ในโลกนี้ท่านแบ่งลักษณะของภรรยาออกเป็น ๗ ประเภทได้แก่

๑.วธภรรยา หมายถึงภรรยาเสมอด้วยเพชรฆาต เป็นพวกที่มีจิตใจคิดไม่ดี ชอบทำร้าย ชอบด่าทอสาปแช่ง คิดฆ่าสามี หรือมีชู้กับชายอื่น

๒.โจริภรรยา หมายถึงภรรยาเสมอด้วยโจร เป็นคนล้างผลาญ สร้างหนี้สิน หาได้เท่าไรก็ไม่พอ หรือเอาเรื่องในบ้านไปโพทนาให้คนข้างนอกรับรู้ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง

๓.อัยยาภรรยา หมายถึงภรรยาเสมอด้วยนาย เป็นคนชอบข่มสามีให้อยู่ในอำนาจ ไม่ให้เกียรติสามีเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่น ชอบสั่งการหรือเอาแต่ใจตัวเอง เห็นสามีเป็นคนไร้ความสามารถ แต่ตัวเองเป็นผู้นำ

๔.มาตาภรรยา หมายถึงภรรยาเสมอด้วยแม่ คือผู้ที่มีความรักต่อสามีอย่างสุดซึ้ง ไม่เคยทอดทิ้งแม้ยามทุกข์ยาก ป่วยไข้ ไม่ทำให้มีเรื่องสะเทือนใจ

๕.ภคินีภรรยา หมายถึงภรรยาเสมอด้วยน้องสาว คือผู้ที่มีความเคารพต่อสามีในฐานะพ่อบ้าน แต่ขัดใจกัน บ้างตามประสาคนใกล้ชิดกันแล้วก็ให้อภัยกัน โดยไม่คิดพยาบาท เดินตามแนวทางของสามี ต้องฟังพาสามี

๖.สขีภรรยา หมายถึงภรรยาเสมอด้วยเพื่อน ต่างคนต่างก็มีอะไรที่เหมือนกัน ความสามารถพอกัน ไม่จำเป็นต้องฟังพากัน ไม่ค่อยยอมกัน เป็นตัวของตัวเอง แต่ก็รักกันและช่วยเหลือกันโดยต่างคนต่างทำหน้าที่ของตัวเอง

๗.ทาสีภรรยา หมายถึงภรรยาเสมอด้วยคนรับใช้ คือภรรยาที่อยู่ภายใต้คำสั่งสามีโดยไม่มีข้อโต้แย้ง สามีเป็นผู้เลี้ยงดู สั่งอะไรก็ทำอย่างนั้นแม้จะไม่เห็นด้วยก็ไม่ออกความเห็น อดทนทำงานตามหน้าที่ตามแต่สามีจะสั่งการ แม้ถูกดูต่ำ เหยียดก็ยังไม่ท้ออยู่ได้โดยไม่โต้ตอบ

ท่านว่าคนที่จะมาเป็นสามี ภรรยาได้ดีหรือคู่สร้างคู่สมนั้นควรต้องมีคุณสมบัติดังนี้

- ๑.สมสัทธา คือมีศรัทธาเสมอกัน
- ๒.สมศีลา คือมีศีลเสมอกัน
- ๓.สมจาคะ คือมีการเสียสละเหมือนกัน
- ๔.สมปัญญา คือมีปัญญาเสมอกัน

เมื่อได้แต่งงานกันแล้ว แต่ละฝ่ายก็มีหน้าที่ที่ต้องทำดังนี้

สามีมีหน้าที่ต่อภรรยาคือ

- ๑.ยกย่องนับถือว่าเป็นภรรยา คือการแนะนำเปิดเผยว่าเป็นภรรยา ไม่ปิดบังกับผู้อื่น และให้เกียรติภรรยาในการตัดสินใจเรื่องต่างๆด้วย
- ๒.ไม่ดูหมิ่น คือไม่ดูถูกภรรยาเมื่อทำไม่เป็น ทำไม่ถูก หรือเรื่องชาติตระกูล การศึกษาว่าต่ำต้อยกว่าตน แต่ต้องสอนให้
- ๓.ไม่ประพฤตินอกใจภรรยา คือการไปมีเมียช้อยนอกบ้าน เลี้ยงต้อย หรือเที่ยวเตร่หาความสัมพันธ์กับหญิงบริการ
- ๔.มอบความเป็นใหญ่ให้ในบ้าน คือการมอบฐานะทางบ้านให้กับภรรยาจัดการ รับฟังและทำตามความเห็นของภรรยาเกี่ยวกับบ้าน
- ๕.ให้เครื่องแต่งตัว คือให้มีความสุขกับภรรยาเรื่องการแต่งตัวให้พอดี เพราะสตรีเป็นผู้รักสวยรักงามโดยธรรมชาติ

ฝ่ายภรรยาก็มีหน้าที่ต้องตอบแทนสามีคือ

- ๑.จัดการงานดี คืองานบ้านการเรือนต้องไม่บกพร่อง ดูแลด้านความสะอาด ทำนุบำรุงรักษา ด้านโภชนาการให้เรียบร้อยดี
- ๒.สงเคราะห์ญาติสามีดี คือให้ความเอื้อเฟื้อญาติฝ่ายสามี เท่าที่ตนมีกำลังพอทำได้ ไม่ได้หมายถึงเรื่องทรัพย์สินเงินทองอย่างเดียว
- ๓.ไม่ประพฤตินอกใจสามี คือไม่คบชู้ หรือปันใจให้ชายอื่น ซื่อสัตย์ต่อสามีคนเดียว
- ๔.รักษาทรัพย์ให้อย่างดี คือรู้จักรักษาทรัพย์สินไว้ไม่ให้หมดไปด้วยความสิ้นเปลือง แต่ก็ไม่ได้ถึงกับตระหนี่
- ๕.ขยันทำงาน คือไม่เกียจคร้านเอาแต่ออกงาน นอน กิน หรือเที่ยวแต่อย่างเดียว ต้องทำงานบ้านด้วย

๑๔.การทำงานไม่ให้ค้างค้ำ

ว่าด้วยสาเหตุที่ทำให้งานค้างค้ำนั้นสรุปสาเหตุได้เพราะว่า

- ๑.ทำงานไม่ถูกกาล
- ๒.ทำงานไม่ถูกวิธี

๓. ไม่ยอมทำงาน

หลักการงานให้เสร็จลุล่วงมีดังนี้

๑. ฉันทะ คือมีความพอใจในงานที่ทำ
๒. วิริยะ คือมีความตั้งใจ พากเพียรในงานที่ทำ
๓. จิตตะ คือมีความเอาใจใส่ในงานที่ทำ
๔. วิมังสา คือมีการคิดพิจารณาทบทวนงานนั้นๆ

๑๕. การให้ทาน

การให้ทาน คือการให้ที่ไม่หวังผลตอบแทนโดยหมายให้ผู้ที่ได้รับได้พ้นจากทุกข์ แบ่งออกเป็น ๓ อย่างได้แก่

๑. อามิสทาน คือการให้วัตถุ สิ่งของ หรือเงินเป็นทาน
 ๒. ธรรมทาน คือการสอนให้ธรรมะเป็นความรู้เป็นทาน
 ๓. อภัยทาน คือการให้อภัยในสิ่งที่คนอื่นทำไม่ดีกับเรา ไม่จองเวร หรือพยาบาทกัน
- การให้ทานที่ถือว่าเป็นความดี และได้บุญมากนั้นจะประกอบด้วยปัจจัย ๓ ประการอันได้แก่
๑. วัตถุบริสุทธิ์ คือเป็นของที่ได้มาโดยสุจริต ไม่ได้ไปขี้ยกออกมา โกงมา หรือได้มาด้วยวิธีแยบยล
 ๒. เจตนาบริสุทธิ์ คือมีจิตยินดี ผ่องใสเบิกบาน ไม่รู้สึกเสียดายสิ่งที่ให้ ตั้งแต่ก่อนให้ ขณะให้ และหลังให้
 ๓. บุคคลบริสุทธิ์ คือให้กับผู้รับที่มีศีลธรรม ตัวผู้ให้เองก็ต้องมีศีลที่บริสุทธิ์

การให้ทานที่ถือว่าเป็นไม่ดี และยังอาจเป็นบาปกรรมถึงเราทางอ้อมอีกด้วยได้แก่

๑. ให้สุรา ยาเสพติด เป็นต้น (ถ้าเขาเมาแล้วขับรถชนตาย เราก็มมีส่วนบาปด้วย)
๒. ให้อาวุธ (ถ้าอาวุธนั้นถูกเอาไปใช้ประหารชีวิต บาปก็มาถึงเราด้วย)
๓. ให้หม้อหุงศพ คือการบั่นทอนทุกรูปแบบ
๔. ให้สัตว์เพศตรงข้ามเพื่อผสมพันธุ์ อันนี้รวมถึงการจัดหาสาว ๆ ไปบำเรอผู้มีอำนาจหรือผู้น้อยด้วย เป็นต้น
๕. ให้ภาพลามก หรือสิ่งพิมพ์ลามก เพราะทำให้เกิดความกำหนัด เกิดกามกำเริบ (เมื่อดูแล้วเกิดไปจุดคร่ำ ข่มขืนใคร บาปก็ตกทอดมาถึงเราด้วย)

๑๖. การประพฤติกุศลธรรม

การประพฤติกุศลธรรม ก็คือการปฏิบัติให้เป็นไป แบ่งออกได้เป็น ๒ อันได้แก่

กายสุจริต คือ

๑. การไม่ฆ่าสัตว์ หมายถึงรวมหมดตั้งแต่สัตว์เล็กสัตว์ใหญ่ และมนุษย์
๒. การไม่ลักทรัพย์ หมายถึงรวมถึงการคอร์รัปชัน ไปหลอกลวง ปล้นจี้ชาวบ้านด้วย
๓. การไม่ประพฤติกุศลผิดในกาม หมายถึงรวมถึงการคบชู้ นอกใจภรรยา และการข่มขืนด้วย

วจีสัจฉิต คือ

- ๑.การไม่พูดเท็จ คือการพูดแต่ความจริง ไม่หลอกลวง
- ๒.การไม่พูดคำหยาบ คือคำที่ฟังแล้วไม่รื่นหู เกิดความรู้สึกไม่สบายใจรวมหมด
- ๓.การไม่พูดจาส่อเสียด การนินทาว่าร้าย
- ๔.การไม่พูดเพื่อเจ้อเหลวไหล คือการพูดที่ไม่เป็นสาระ หาประโยชน์อันใดมิได้

มโนสุฉฉิต คือ

- ๑.การไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น คือการนี้กอยากได้ของเขามาเป็นของเรา
- ๒.การไม่คิดพยาบาทปองร้ายผู้อื่น คือการนี้กอยากให้คนอื่นประสบเคราะห์กรรม คิดจะทำร้ายผู้อื่น
- ๓.การเห็นชอบ คือมีความเชื่อความเข้าใจในความเป็นจริง ความถูกต้องตามหลักคำสอนตามแนวทางพระพุทธศาสนา

๑๗.การสงเคราะห์ญาติ

ลักษณะของญาติที่ควรให้การสงเคราะห์ เมื่ออยู่ในฐานะดังนี้คือ

- ๑.เมื่ออยากจนหาที่พึ่งมิได้
- ๒.เมื่อขาดทุนทรัพย์ในการค้าขาย
- ๓.เมื่อขาดยานพาหนะ
- ๔.เมื่อขาดอุปกรณ์ทำมาหากิน
- ๕.เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย
- ๖.เมื่อคราวมีธุระการงาน

๗.เมื่อคราวถูกไล่ความหรือมีคดี

การสงเคราะห์ญาติ ทำได้ทั้งทางธรรมและทางโลกได้แก่

ในทางธรรม ก็ช่วยแนะนำให้ทำบุญกุศล ให้รักษาศีล และทำสมาธิภาวนา

ในทางโลก ก็ได้แก่

- ๑.ให้ทาน คือการสงเคราะห์เป็นทรัพย์สิน หรือเงินทองเพื่อให้เขาพ้นจากทุกข์หรือความลำบากตามแต่กำลัง
- ๒.ใช้ปียวาจา คือการพูดเจรจาด้วยถ้อยคำที่อ่อนโยน สุภาพ และประกอบไปด้วยความปรารถนาดี
- ๓.มีอัถฉฉริยา คือการประพฤติตนให้เป็นประโยชน์กับเขา อาจช่วยเหลือด้วยแรงกาย กำลังใจ หรือด้วยความสามารถที่มี
- ๔.รู้จักสมานัตตตา คือการวางตัวให้เหมาะสม อย่างเสมอต้นเสมอปลาย ร่วมทุกข์ร่วมสุข ไม่ถือตัว

๑๘.ทำงานที่ไม่มีโทษ

งานที่ไม่มีโทษ ประกอบด้วยลักษณะดังต่อไปนี้

๑. ไม่ผิดกฎหมาย คือทำให้ถูกต้องตามกฎหมายของบ้านเมือง
 ๒. ไม่ผิดประเพณี คือแบบแผนที่ปฏิบัติกันมาแต่เดิม ควรดำเนินการตาม
 ๓. ไม่ผิดศีล คือข้อห้ามที่บัญญัติไว้ในศีล ๕
 ๔. ไม่ผิดธรรม คือหลักธรรมทั้งหลายอาทิเช่น การพนัน การหลอกลวง
- ส่วนอาชีพต้องห้ามสำหรับพุทธศาสนิกชนได้แก่

๑. การค้าอาวุธ
๒. การค้ามนุษย์
๓. การค้ายาพิษ
๔. การค้ายาเสพติด
๕. การค้าสัตว์เพื่อนำไปฆ่า

๑๙. ละเว้นจากบาป
บาปคือสิ่งที่ไม่ดี เสีย ความชั่วที่ติดตัว ซึ่งไม่ควรทำ ท่านว่าสิ่งที่ทำแล้วถือว่าเป็นบาปได้แก่ อุกุศลกรรมบถ

๑๐ คือ

๑. ฆ่าสัตว์
๒. ลักทรัพย์
๓. ประพฤติผิดในกาม
๔. พุดเท็จ
๕. พุดส่อเสียด
๖. พุดคำหยาบ
๗. พุดเพ้อเจ้อ
๘. โลกอยากได้ของเขา
๙. คิดพยาบาทปองร้ายคนอื่น
๑๐. เห็นผิดเป็นชอบ

๒๐. ตำรวมจากการดื่มน้ำเมา

ว่าด้วยเรื่องของน้ำเมานั้น อาจทำมาจากแป้ง ข้าวสุก การปรุงโดยผสมเชื้อ หรืออะไรก็ได้แต่ที่ดื่มแล้วทำให้มึนเมา เช่นเบียร์ ไวน์ ไม่ใช่แค่เหล้าเท่านั้น ล้วนมีโทษอันได้แก่

๑. ทำให้เสียทรัพย์ เพราะต้องนำเงินไปซื้อหาต่างๆที่เงินจำนวนเดียวกันนี้สามารถนำไปใช้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างอื่นได้มากกว่า

๒.ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท ซึ่งนำไปสู่ความวุ่นวาย เจ็บตัว หรือถึงแก่ชีวิต และคดีความ เพราะนำมาทำให้ขาดการยับยั้งชั่งใจ

๓.ทำให้เกิดโรค โรคที่เกิดเนื่องมาจากการดื่มสุราแล้วแต่บั้นทอนสุขภาพกายจนถึงตายได้เช่น โรคตับแข็ง โรคหัวใจ โรคความดัน

๔.ทำให้เสียชื่อเสียง เมื่อคนเมาไปทำเรื่องไม่ดีเข้าเช่นไปลวนลามสตรี ปล่อยตัวปล่อยใจ ก็ทำให้วงศ์ตระกูล และหน้าที่การงานเสื่อมเสีย

๕.ทำให้ลืมตัวไม่รู้จักอาย คนเมาทำสิ่งที่ไม่ควรทำ ทำสิ่งที่คนมีสติจะไม่ทำ เช่น แก้วฟ้าเดิน หรือนอนในที่สาธารณะเป็นต้น

๖.ทอนกำลังปัญญา ทานแล้วทำให้เซลล์สมองเริ่มเสื่อมลง ก็จะทำให้สุขภาพและปัญญาเสื่อมถอย ความสามารถโดยรวมก็ด้อยลง

๒๑.ไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย

ธรรมในที่นี้ก็คือหลักปฏิบัติที่ทำแล้วมีผลในทางดีและเป็นจริงที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงโปรดแนะทางไว้

คนที่ประมาทในธรรมนั้นมีลักษณะที่สรุปได้ดังนี้คือ

๑.ไม่ทำเหตุดี แต่จะเอาผลดี

๒.ทำตัวเลว แต่จะเอาผลดี

๓.ทำย่อหย่อน แต่จะเอาผลมาก

สิ่งที่ไม่ควรประมาทได้แก่

๑.การประมาทในเวลา คือการปล่อยยให้เวลาล่วงเลยไปโดยไม่ทำอะไรให้เกิดประโยชน์ หรือผลัดวันประกันพรุ่งเป็นต้น

๒.การประมาทในวัย คือคิดว่าอายุยังน้อย ไม่ต้องทำความเพียรก็ได้เพราะยังต้องมีชีวิตอยู่อีกนานเป็นต้น

๓.การประมาทในความไม่มีโรค คือคิดว่าตัวเองแข็งแรงไม่ตายง่ายๆ ก็ปล่อยปละละเลยเป็นต้น

๔.การประมาทในชีวิต คือการไม่กำหนดวางแผนถึงอนาคต คิดอยู่แต่ว่ายังมีชีวิตอยู่อีกนานเป็นต้น

๕.การประมาทในการงาน คือไม่ขยันตั้งใจทำให้สำเร็จ ปล่อยตามเรื่องตามราว หรือปล่อยให้ดินพอกหางหมูเป็นต้น

๖.การประมาทในการศึกษา คือการไม่คิดศึกษาเล่าเรียนในวัยที่ควรเรียน หรือขาดความเอาใจใส่ที่เพียงพอ

๗.การประมาทในการปฏิบัติธรรม คือการไม่ปฏิบัติสมาธิภาวนาหรือศึกษาหลักธรรมให้ถ่องแท้ เพราะคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัวเป็นต้น

๒๒. มีความเคารพ

ท่านได้กล่าวว่สิ่งทีควรเคารพมีอยู่ดังนี้

๑. พระพุทธเจ้า

๒. พระธรรม

๓. พระสงฆ์

๔. การศึกษา

๕. ความไม่ประมาท คือการดำเนินตามหลักธรรมคำสอนพระพุทธศาสนาอื่นๆ ด้วยความเคารพ

๖. การสนทนาปราศรัย คือการต้อนรับอาคันตุกะผู้มาเยือนด้วยความเคารพ

๒๓. มีความอ่อนน้อม

ความอ่อนน้อมถ่อมตน คือ การไม่แสดงออกถึงความสามารถที่ตัวเองมีอยู่ให้ผู้อื่นทราบเพื่อข่มผู้อื่น หรือเพื่อโอ้อวด การไม่โอวดดี เย่อหยิ่งจองหอง แต่แสดงตนอย่างสงบเสงี่ยม

ท่านว่าไว้ว่าโทษของการอวดดีนั้นมีอยู่ดังนี้คือ

๑. ทำให้เสียคน คือไม่สามารถกลับมาอยู่ในร่องในรอยได้เหมือนเดิม เสียอนาคต

๒. ทำให้เสียมิตร คือไม่มีใครคบหาเป็นเพื่อนด้วย ถึงจะมีก็ไม่ใช่เพื่อนแท้

๓. ทำให้เสียหมู่คณะ คือถ้าต่างคนต่างถือดี ก็ทำให้ไม่สามารถตกลงกันได้ ในที่สุดก็ไม่ถึงจุดหมาย หรือทำให้เป็นที่เบื่อหน่ายของคนอื่น

การทำตัวให้เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตนนั้นมีหลักดังนี้คือ

๑. ต้องคบกับสหายมิตร คือเพื่อนที่ดีมีศีลมีธรรม คอยตักเตือนหรือชักนำไปในทางที่ดีที่ถูกที่ควร

๒. ต้องรู้จักคิดไตร่ตรอง คือการรู้จักคิดหาเหตุผลอยู่ตลอดถึงความเป็นไปในธรรมชาติของมนุษย์ ต่างคนย่อมต่างจิตต่างใจ และรวมทั้งหลักธรรมอื่นๆ

๓. ต้องมีความสามัคคี คือการมีความสามัคคีในหมู่คณะ อลุ่มอล่วยในหลักการ ตักเตือน รับฟังและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล

ท่านว่าลักษณะของคนถ่อมตนนั้นมีดังนี้

๑. มีกิริยาที่นอบน้อม

๒. มีวาจาที่อ่อนหวาน

๓. มีจิตใจที่อ่อนโยน

สรุปแล้วก็คือ สมบูรณ์พร้อมด้วยกาย วาจา และใจนั่นเอง

๒๔. มีความสันโดษ

คำว่าสันโดษไม่ได้หมายถึงการอยู่ลำพังคนเดียวอย่างเดียวกัหาไม่ แต่หมายถึงการพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ในของของตัว ซึ่งท่านได้ให้นิยามที่เป็นลักษณะของความสันโดษเป็นดังนี้ คือ

๑.ยถาลภสันโดษ หมายถึงความยินดีตามมีตามเกิด คือมีแคไหนก็พอใจเท่านั้น เป็นอยู่อย่างไรก็ควรพอใจ ไม่คิดน้อยเนื้อต่ำใจในสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่

๒.ยถาพลสันโดษ หมายถึงความยินดีตามกำลัง เรามีกำลังแคไหนก็พอใจเท่านั้น ตั้งแต่กำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังบารมี หรือกำลังความสามารถ เป็นต้น

๓.ยถาสารูปสันโดษ หมายถึงความยินดีตามควร ซึ่งโยงโยไปถึงความพอเหมาะพอควรในหลายๆเรื่อง เช่น รูปลักษณะของตนเอง และรวมทั้งฐานะที่เราเป็นอยู่

๒๕. มีความกตัญญู

คือการรู้จักคุณ และตอบแทนท่านผู้นั้น บุญคุณที่ว่ามีมิใช่ว่าตอบแทนกันแล้วก็หายกัน แต่หมายถึงการรำลึกถึงพระคุณที่เคยให้ความอุปการะแก่เราด้วยความเคารพยำเกรง ท่านว่าสิ่งของหรือผู้ที่ควรกตัญญูนั้นมีดังนี้

๑.กตัญญูต่อบุคคล บุคคลที่ควรกตัญญูก็คือใครก็ตามที่มีบุญคุณควรระลึกถึงและตอบแทนพระคุณ เช่น บิดามารดา อาจารย์ เป็นต้น

๒.กตัญญูต่อสัตว์ ได้แก่สัตว์ที่มีคุณต่อเราช่วยทำงานให้เรา เราก็ควรเลี้ยงดูให้ดีเช่นช้าง ม้า วัว ควาย หรือสุนัขที่ช่วยเฝ้าบ้าน เป็นต้น

๓.กตัญญูต่อสิ่งของ ได้แก่สิ่งของทุกอย่างที่มีคุณต่อเราเช่น หนังสือที่ให้ความรู้แก่เรา อุปกรณ์ทำมาหากินต่างๆ เราไม่ควรทิ้งขว้าง หรือทำลายโดยไม่เห็นคุณค่า

๒๖. การฟังธรรมตามกาล

เมื่อมีโอกาสด เวลา หรือตามวันสำคัญต่างๆ ก็ควรต้องไปฟังธรรมบ้างเพื่อสดับตรับฟังสิ่งที่เป็นประโยชน์ในหลักธรรมนั้นๆ และนำมาใช้กับชีวิตเราเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้น ท่านว่าเวลาที่ควรไปฟังธรรมนั้นมีดังนี้คือ

๑.วันธรรมสวนะ ก็คือวันพระ หรือวันที่สำคัญทางศาสนา

๒.เมื่อมีผู้มาแสดงธรรม ก็อย่างเช่น การฟังธรรมตามวิทยุ การที่มีพระมาแสดงธรรมตามสถานที่ต่างๆ หรือการอ่านจากสื่อต่างๆ

๓.เมื่อมีโอกาสนั่งสมาธิ อาทิเช่นในวันอาทิตย์เมื่อมีเวลาว่าง หรือในงานมงคล งานบวช งานกฐิน งานวัด เป็นต้น

คุณสมบัติของผู้ฟังธรรมที่ดีควรต้องมีดังนี้คือ

๑.ไม่ดูแคลนในหัวข้อธรรมว่าง่ายเกินไป

๒.ไม่ดูแคลนในความรู้ความสามารถของผู้แสดงธรรม

๓.ไม่ดูแคลนในตัวเองว่ายังไม่สามารถเข้าใจได้

๔.มีความตั้งใจในการฟังธรรม และนำไปพิจารณา

๕.นำเอาธรรมนั้นๆไปปฏิบัติให้เกิดผล

๒๗.มีความอดทน

ท่านว่าลักษณะของความอดทนนั้นสามารถจำแนกออกได้เป็นดังต่อไปนี้คือ

๑.ความอดทนต่อความลำบาก คือความลำบากที่ต้องประสบตามธรรมชาติ ซึ่งอาจมาจากสภาพแวดล้อมเป็นต้น

๒.ความอดทนต่อทุกข์เวทนา คือทุกข์ที่เกิดจากสังขารของเราเอง เช่นความไม่สบายกาย เป็นต้น

๓.ความอดทนต่อความเจ็บใจ คือการที่คนอื่นทำให้เราต้องผิดหวัง หรือพูดจาให้เจ็บหัวใจ ไม่เป็นอย่างที่หวัง เป็นต้น

๔.ความอดทนต่ออำนาจกิเลส คือสิ่งยั่วยวนทั้งหลายถือเป็นกิเลสทั้งทางใจและทางกายอาทิเช่น ความนึกโลภอยากได้ของเขา หรือการพ่ายแพ้ต่ออำนาจเงิน เป็นต้น

วิธีทำให้มีความอดทนคือ มีหิริโอตตัปปะ

๑.หิริ ได้แก่การมีความละอายต่อบาป การที่รู้ว่าเป็นบาปแล้วยังทำอีกก็ถือว่าไม่มีความละอายเลย

๒.โอตตัปปะ ได้แก่การมีความเกรงกลัวในผลของบาปนั้นๆ

๒๘.เป็นผู้ว่าง่าย

ท่านว่าผู้ว่าง่ายนั้นมีลักษณะที่สังเกตได้ดังนี้คือ

๑.ไม่พูดกลบเกลื่อนเมื่อได้รับการว่ากล่าวตักเตือน คือการรับฟังด้วยดี ไม่ใช่แก้ตัวแล้วปิดประตูความคิดไม่รับฟัง

๒.ไม่นิ่งเฉยเมื่อได้รับการเตือน คือการนำคำตักเตือนนั้นมาพิจารณาและแก้ไขข้อบกพร่องนั้นๆ

๓.ไม่จับผิดผู้ว่ากล่าวสั่งสอน คือการที่ผู้สอนอาจจะมีพลาดพลั้ง เนื่องจากความประมาท เราควรให้อภัยต่อผู้สอน เพราะการจับผิดทำให้ผู้สอนต้องอับอายขายหน้าได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ดีงาม

๔.เคารพต่อคำสอนและผู้สอน คือการรู้จักสัมมาคารวะต่อผู้ทำให้คำสอน และเคารพในสิ่งที่ผู้สอนได้นำมาแนะนำ

๕.มีความอ่อนน้อมถ่อมตน คือไม่แสดงความยะโส ถือตัวว่าอยู่เหนือผู้อื่นเพราะสิ่งที่ตัวเองเป็นตัวเองมี

๖.มีความยินดีต่อคำสอนนั้น คือยอมรับในคำสอนนั้นๆ ด้วยความยินดีเช่นการไม่แสดงความเบื่อหน่าย เพราะเคยฟังมาแล้ว เป็นต้น

๗.ไม่ถือรั้น คือการไม่อวดดี คิดว่าของตัวเองนั้นผิดแต่ก็ยังดันทุรังทำต่อไปเพราะกลัวเสียชื่อ เสียฟอร์ม

๘.ไม่ขัดแย้ง เพราะว่าการว่ากล่าวตักเตือนหรือสั่งสอนนั้นก็คือ สิ่งที่ตรงข้ามกับที่เราทำอยู่แล้ว เราควรต้องเปิดใจให้กว้างไม่ขัดแย้งต่อคำสอน คำวิจารณ์นั้นๆ

๕. ยินดีให้ตกเตือนได้ทุกเวลา คือการยินดีให้มีการแสดงความคิดเห็นตกเตือนได้โดยไม่มีข้อยกเว้นเรื่องเวลา

๑๐. มีความอดทนต่อการเป็นผู้ถูกสั่งสอน คือการไม่เอาความขัดแย้งในความเห็นเป็นอารมณ์ แต่ให้เข้าใจเจตนาที่แท้จริงของผู้สอนนั้น

๑. ลดมานะของตัว คือการไม่ถือดี ไม่ถือตัว ความไม่สำคัญตัวเองว่าเป็นอย่างไรนัยนี้ อาทิเช่นถือตัวว่า การศึกษาดีกว่าเป็นต้น

๒. ละอุปาทาน คือการไม่ยึดถือในสิ่งที่มี เราเป็น หรือถือมั่นในอำนาจกิเลสต่างๆ

๓. มีสัมมาทิฐิ คือมีปัญญาที่เห็นชอบ การเห็นถูกเห็นควรตามหลักอริยสัจ ๔ เชื่อเรื่องความไม่เที่ยง เชื่อในเรื่องบุญเรื่องบาปเป็นต้น

๒๕. การได้เห็นสมณะ

คำว่าสมณะแปลตรงตัวได้ว่า ผู้สงบ (หมายถึงผู้อยู่ในสมณเพศ) ท่านว่าคุณสมบัติของสมณะต้องประกอบไปด้วย ๓ อย่างคือ

๑. ต้องสงบกาย คือมีความสำรวมในการกระทำทุกอย่าง รวมถึงกิริยา มรรยาท ตามหลักศีลธรรม

๒. ต้องสงบวาจา คือการพูดจาให้อยู่ในกรอบของความพอดี มีความสุภาพสงบเสียงในคำพูดและภาษาที่ใช้ เป็นไปตามข้อปฏิบัติ ประเพณี

๓. ต้องสงบใจ คือการทำให้สงบปราศจากกิเลสครอบงำ ไม่ว่าจะเป็น โลก โกรธ หลง หรือความพยายามใดๆ ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิภาวนา

การได้เห็นสมณะมีอยู่ดังนี้คือ

๑. เห็นด้วยตา ความหมายก็ตรงตัวคือการเห็นจากการสัมผัสด้วยสายตาของตนเอง แล้วมีความประทับใจในความสำรวมในกาย

๒. เห็นด้วยใจ เนื่องจากความสำรวมกาย วาจา ใจของสมณะจะช่วยโน้มน้าวจิตใจของเราให้โอนอ่อนผ่อนตาม และรับฟังหลักคำสอนด้วยใจที่ยินดี ซึ่งนั่นก็หมายถึงการเปิดใจเราให้สมณะได้ชี้หน้านั้นเอง

๓. เห็นด้วยปัญญา หมายความว่าถึงการใช้ปัญญาใคร่ครวญ พิจารณาในการสัมผัสและเข้าถึงและรับรู้ถึงคำสอนของสมณะผู้นั้น และรู้ว่าท่านเป็นผู้ตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรมอย่างแท้จริง

เมื่อเห็นแล้วก็ต้องทำอย่างนี้คือ

๑. ต้องเข้าไปหา คือเข้าไปขอคำแนะนำ ชี้แนะจากท่าน หรือให้ความเคารพท่าน

๒. ต้องเข้าไปบำรุงช่วยเหลือ คือการช่วยเหลือท่านในโอกาสอันควร เพื่อแบ่งเบาภาระของท่าน

๓. ต้องเข้าไปฟัง คือการรับฟังคุณธรรม หลักคำสอนของท่านมาไว้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาคชีวิต

๔. หมั่นระลึกถึงท่าน คือการระลึกถึงความดีที่ท่านมีแล้วนำมาเป็นตัวอย่างกับตัวเราเอง

๕.รับฟังรับปฏิบัติ คือการรับคำแนะนำของท่านมาปฏิบัติทำตามเพื่อให้เกิดผล ครั้นเมื่อติดขัดก็ใคร่แก้ไข เพื่อให้รู้จริงเห็นจริงตามนั้น

๓๐.การสนทนาธรรมตามกาล

การได้สนทนากันเรื่องธรรม ทำให้ขยายขอบเขตการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนความรู้ และได้รู้ในสิ่งใหม่ๆ ที่เราอาจนึกไม่ถึง หรือเป็นการเผื่อแผ่ความรู้ที่เรามีให้แก่ผู้อื่นได้ทราบด้วย

ก่อนที่เราจะสนทนาธรรม ควรต้องพิจารณาและคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้คือ

๑.ต้องรู้เรื่องที่จะพูดดี

๒.ต้องพูดเรื่องจริง มีประโยชน์

๓.ต้องเป็นคำพูดที่ไพเราะ

๔.ต้องพูดด้วยความเมตตา

๕.ต้องพูดจาโอ้อวด ยกตนข่มท่าน

ข้อปฏิบัติเมื่อมีการสนทนาธรรม

๑.มีศีลธรรม คือการเป็นผู้ที่รักษาศีล ๕ หรือศีล ๘ เป็นนิจศีลอยู่แล้ว การเป็นผู้ปฏิบัติถือเป็นหน้าที่ขั้นต้นในการเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี

๒.มีสมาธิ คือการมีจิตใจจดจ่ออยู่กับเรื่องที่สนทนา ไม่วอกแวก พร้อมทั้งเป็นผู้ที่หมั่นเจริญสมาธิภาวนาด้วย

๓.แต่งการสุภาพ คือการแต่งตัวให้เหมาะสมกับยุคสมัย อยู่ในกรอบประเพณีของสังคมแวดล้อม ณ ที่นั้นๆ ถูกกาลเทศะ

๔.มีกิริยาสุภาพ คือมีความสุภาพในท่วงท่าไม่ว่าจะเดิน นั่ง ยืน หรือการกระทำใดๆ การที่มีกิริยางดงาม สุภาพย่อมโน้มน้าวจิตใจผู้พบเห็นให้เกิดความประทับใจที่ดี

๕.ใช้วาจาสุภาพ คือการใช้ถ้อยคำที่สุภาพในการสนทนา ไม่ใช่คำหยาบคาย หรือก้าวร้าว

๖.ไม่กล่าวคำนพระพุทธรูป คือการไม่นำเอาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็นข้อสงสัย หรือกล่าวคำนเพราะสิ่งที่กล่าวไว้ในพระพุทธรูปย่อมเป็นความจริงตลอดกาล

๗.ไม่ออกนอกประเด็นที่ตั้งไว้ คือการพูดให้อยู่ในหัวข้อที่ตั้งไว้ ไม่พูดแบบน้ำท่วมทุ่งผักบุ้งโหรงเหรง

๘.ไม่พูดนานจนน่าเบื่อ คือการเลือกเวลาที่เหมาะสมตามสถานการณ์ เนื่องจากเรื่องบางเรื่องอาจไม่จำเป็นต้องขยายความมากเกินไป

๓๑.การบำเพ็ญตบะ

ตะบะ โดยความหมายแปลว่า ทำให้ร้อน ไม่ว่าด้วยวิธีใด การบำเพ็ญตะบะหมายถึงความถึงการทำให้กิเลส ความ
รุ่มร้อนต่างๆ หดไป หรือเบาบางลง ลักษณะการบำเพ็ญตะบะมีดังนี้

๑.การมีใจสำรวมในอินทรีย์ทั้ง ๖ (อายตนะภายใน ๖ อย่าง) ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้หลงติดอยู่
กับสัมผัสภายนอกมากเกินไป ไม่ให้กิเลสครอบงำใจเวลาที่รับรู้อารมณ์ผ่านอินทรีย์ทั้ง ๖ (อินทรีย์สังวร)

๒.การประพฤติรักษาพรหมจรรย์ เว้นจากการร่วมประเวณี หรือกามกิจทั้งปวง

๓.การปฏิบัติธรรม คือการรู้และเข้าใจในหลักธรรมเช่นอริยสัจ เป็นต้น ปฏิบัติตนให้อยู่ในศีล และถึงพร้อม
ด้วยสมาธิ และปัญญา โดยมีจุดหมายสูงสุดที่พระนิพพาน กำจัดกิเลส ละวางทุกอย่างได้หมดสิ้นด้วยปัญญา

๓๒.การประพฤติพรหมจรรย์

คำว่าพรหมจรรย์หมายความถึง การบวชซึ่งละเว้นเมถุน การครองชีวิตที่ปราศจากเมถุน การประพฤติธรรม
อันประเสริฐ ท่านว่าลักษณะของธรรมที่ถือว่าเป็นการประพฤติพรหมจรรย์นั้น (ไม่ใช่ว่าต้องบวชเป็นพระ)
มีอยู่ดังนี้คือ

๑.ให้ทาน บริจาคทานไม่ว่าจะเป็นทรัพย์ สิ่งของ เงินทอง หรือปัญญา

๒.ช่วยเหลือผู้อื่นในกิจการงานที่ชอบ ที่ถูกที่ควร (เวैयाวัจจมัย)

๓.รักษาศีล ๕ คือไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่ทำผิดในกาม ไม่พูดปด ไม่ดื่มน้ำเมา (เบญจศีล)

๔.มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขากับคนที่เราต้องพบปะด้วยทุกคน (อัปมัณฺญา)

๕.งดเว้นจากการเสพกาม (เมถุนวิริติ)

๖.ยินดีในคู่ของตน คือการมีสามีหรือภรรยาคนเดียว (สทาร์สันโดช)

๗.เพียรพยายามที่จะละความชั่ว ไม่ให้อดอยู่ในความบากบั่น (วิริยะ)

๘.รักษาซึ่งศีล ๘ คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่ร่วมประเวณี ไม่พูดปด ไม่ดื่มน้ำเมา ไม่บริโภคอาหารตั้งแต่
เที่ยงวันเป็นต้นไป ไม่ฟ้อนรำ ขับร้อง บรรเลงดนตรี ดูกาการละเล่น ใช้ของหอมหรือเครื่องประดับ ไม่นอนบน
ที่สูงใหญ่ หรุหรธา (อุโบสถ)

๙.ใช้ปัญญาเห็นแจ้งใน ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค (อริยธรรม)

๑๐.ศึกษาปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา ให้อุจแจ้งเห็นจริง (สิกขา)

*ขออธิบายเพิ่มเติมว่าข้อ ๕ ที่บอกว่าให้งดเว้นการเสพกาม แต่ข้อ ๖ ให้อินดีในคู่ของตนนั้น เพราะว่าการ
ประพฤติพรหมจรรย์ในที่นี้หมายถึง บุคคลทั่วไปที่อาจมีครอบครัวแล้ว ก็ประพฤติพรหมจรรย์ได้โดยการ
งดเว้นการร่วมประเวณี เช่นในวันสำคัญๆ เป็นต้น

๓๓.การเห็นอริยสัจ

อริยสัจ หมายถึงความจริงอันประเสริฐ หลักแห่งอริยสัจมีอยู่ ๔ ประการตามที่ท่านได้สั่งสอนไว้มีดังนี้

๑.ทุกข์ คือความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความเป็นจริงของสัตว์โลกทุกผู้ทุกนามต้องมีทุกข์ ๓ ประการคือ การเกิด ความแก่ ความตาย นอกจากนี้ก็มีความทุกข์ที่เป็นอาการ หรือเกิดจากสภาพแวดล้อมสรุปได้ดังนี้คือ

- ความโศกเศร้า (โศกะ)
- ความรำพันด้วยความเสียใจ (ปริเทวะ)
- ความเจ็บไข้ได้ป่วย (ทุกขะ)
- ความเสียใจ (โทมนัสสะ)
- ความท้อแท้ ลึ้นหวัง คับแค้นใจ (อุปายาสะ)
- การตรอมใจ ผิดหวังจากสิ่งที่ไม่รัก (อัปปีเยหิ สัมปโยคะ)
- การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก (ปิเยหิ วิปโยคะ)
- ความหม่นหมองเมื่อปรารถนาแล้วไม่ได้สิ่งนั้น (ยัมปิณัง นลกติ)

๒.สมุทัย คือเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ นอกจากเหตุแห่งทุกข์ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ต้นตอของทุกข์ก็อยู่ที่ใจของเราด้วยนั่นก็คือความอยาก ท่านว่าเป็นตัณหา ๓ อย่าง ซึ่งแบ่งออกได้เป็นดังนี้คือ

- ความอยากได้ หมายถึงถึงอยากทุกอย่างที่นำมาสนองสัมผัสทั้ง ๕ และกามารมณ์ (กามตัณหา)
- ความอยากเป็น คือความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ (ภวตัณหา)
- ความไม่อยากเป็น คือความไม่พอใจในสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่ (วิภวตัณหา)

๓.นิโรธ คือความดับทุกข์ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ความหลุดพ้น หรือหมายถึงภาวะของพระนิพพานนั่นเอง

๔.มรรค คือข้อปฏิบัติ หรือหนทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ การเดินทางสายกลางเพื่อไปถึงการดับทุกข์ คือมรรคมี ๘ ประการ คือ

- ความเห็นชอบ เช่นความศรัทธาในเบื้องต้นต่อหลักธรรม คำสอน เช่นการเชื่อว่ากรรมดีกรรมชั่วมีจริง เป็นต้น (สัมมาทิฐิ)
- ความดำริชอบ หรือความคิดชอบ มีความคิดที่ถูกต้องตามหลักธรรม เช่นการใช้ปัญญาพิจารณาความไม่เที่ยงของสังขาร หรือการไม่คิดอยากได้ของเขามาเป็นของเรา เป็นต้น (สัมมาสังกัปปะ)
- เจรจาชอบ คือการปฏิบัติตามหลักธรรม ไม่พูดโกหก ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ เป็นต้น (สัมมาวาจา)
- ทำการชอบ หรือการมีกิริยาท่าทีไม่ผิดหลักศีลธรรม เช่นไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ เป็นต้น (สัมมากัมมันตะ)
- เลี้ยงชีพชอบ คือการทำมาหากินในทางที่ถูกต้อง ไม่เบียดเบียนหรือทำความเดือดร้อนให้กับสัตว์หรือผู้อื่น อยู่ในหลักธรรมที่กำหนด เช่น ไม่มีอาชีพค้ามนุษย์ หรืออาชีพค้าอาวุธ เป็นต้น (สัมมาอาชีวะ)
- ความเพียรชอบ คือการหมั่นทำนุบำรุงในสิ่งที่ถูกต้อง อาทิเช่นการพยายามละกิเลสออกจากใจ หรือการพยายามสำรวจกาย วาจา ใจให้ดำเนินตามหลักธรรมของท่าน เป็นต้น (สัมมาวายามะ)

-ความระลึกชอบ คือมีสติตั้งมั่นในสิ่งที่ถูกต้องตามหลักธรรม เช่นการพึงระลึกถึงความตายที่ต้องเกิดกับทุกคนเป็นต้น (สัมมาสติ)

-จิตตั้งมั่นชอบ คือมีจิตที่มีสมาธิ ไม่วอกแวกหรือคิดฟุ้งซ่าน และการทำสมาธิภาวนาตามหลักการที่ท่านได้บัญญัติแนะนำเอาไว้ (สัมมาสมาธิ)

๓๔.การทำให้แจ้งในพระนิพพาน

นิพพาน คือ ภาวะของจิตที่ดับกิเลสได้หมดสิ้น หลุดจากอำนาจกรรม และไม่ต้องวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏอีก ซึ่งก็คือพ้นจากทุกข์นั่นเอง

ท่านว่าลักษณะของนิพพานมีอยู่ ๒ ระดับดังนี้คือ

๑.การดับกิเลสขณะที่ยังมีเบญจขันธ์เหลืออยู่ หรือการเข้าถึงนิพพานขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ -สุปปาติเสตนิพพาน

๒.การดับกิเลสที่ไม่มีเบญจขันธ์เหลืออยู่เลย คือการที่ร่างกายเราแตกดับแล้วไปเสวยสุขอันเป็นอมตะในพระนิพพาน (ตรงนี้ไม่สามารถอธิบายให้กระจ่างมากไปกว่านี้ได้) -อนุปาติเสตนิพพาน

การที่จะเข้าถึงพระนิพพานได้ ก็ต้องปฏิบัติธรรมและเจริญสมาธิภาวนาจนถึงขั้นสูงสุด

๓๕.มิจฉิไม่หวั่นไหวในโลกธรรม

คำว่าโลกธรรม มีความหมายถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำบนโลกนี้ ซึ่งเราไม่ควรมิจฉิไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ท่านว่าลักษณะของโลกธรรมมี ๔ ประการคือ

๑.การได้ลาภ เมื่อมีลาภผลก็ย่อมมีความเต็มเป็นธรรมดา มิแล้วก็ย่อมหมดไปได้ เป็นแค่ความสุขชั่วคราวเท่านั้น

๒.การได้ยศ ยศฐาบรรดาศักดิ์ล้วนเป็นสิ่งสมมุติขึ้นมาทั้งนั้น เป็นสิ่งที่คนยอมรับกันว่าเป็นอย่างไรนั้นอย่างไร พอหมดยศก็หมดบารมี

๓.การได้รับการสรรเสริญ ที่ได้มีคนนิยมชมชอบ ที่นั่นก็ย่อมต้องมีคนเกลียดชังเป็นเรื่องธรรมดา การถูกนินทาจึงไม่ใช่เรื่องผิดปกติ

๔.การได้รับความสุข ที่ได้มีสุขที่นั่นก็จะมีทุกข์ด้วย มีความสุขแล้วก็อย่าหลงระเริงไปจนลืมนึกถึงความทุกข์ที่แฝงมาด้วย

การทำให้จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม มีวิธีดังนี้คือ

๑.ใช้ปัญญาพิจารณา โดยตั้งอยู่ในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา พิจารณาอยู่เนืองๆ ถึงหลักธรรมต่างๆ

๒.เจริญสมาธิภาวนา ใช้กรรมฐานพิจารณาถึงความไม่เที่ยงในสรรพสิ่งทั้งหลายในโลก และสังขาร

๓๖. มีจิตไม่โศกเศร้า

ท่านว่ามีเหตุอยู่ ๒ ประการที่ทำให้จิตเราต้องโศกเศร้าคือ

๑. ความโศกเศร้าที่เกิดเนื่องมาจากความรัก รวมถึงรักสิ่งของ ทรัพย์สินเงินทองด้วย

๒. ความโศกเศร้าที่เกิดจากความใคร่

การทำให้อุจเฉทจิตไม่โศกเศร้านั้น มีข้อแนะนำดังนี้

๑. ใช้ปัญญาพิจารณาอยู่เนืองๆ ถึงความไม่เที่ยงในสิ่งของทั้งหลาย และร่างกายของเรา

๒. ไม่ยึดมั่นในตัวตน หรือความจริงยังยืน ในคนหรือสิ่งของว่าเป็นของเรา

๓. ทุกอย่างในโลกล้วนเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ แม้ร่างกายเราก็ใช้เป็นท้อสยชั่วคราเท่านั้น

๔. คิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนไม่เที่ยงด้วยกันทั้งนั้น

๓๗. มีจิตปราศจากกิเลส

กิเลส ก็คือสิ่งที่ทำให้เกิดความเศร้าหมอง ซึ่งได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ท่านได้แบ่งประเภทของกิเลสออกเป็นดังนี้ คือ

๑. ราคะ สามารถแบ่งย่อยออกได้เป็น

- ความโลภอย่างแรงจนแสดงออกมา เช่น การลักขโมย ปล้น จี้ ข่มขืน กระทำชำเรา เป็นต้น (อภิขณาวิสมโลภะ)

- ความเพ่งเล็งจะเอาของคนอื่นมาเป็นของตัวเอง มีใจอยากได้ของคนอื่นแต่ยังไม่ถึงกับแสดงออก (อภิขณา)

- ความอยากได้ในทางไม่ชอบ เช่น การยอมรับสินบน การทุจริตเพื่อแลกกับการมีทรัพย์สิน เป็นต้น (ปาปิฉณา)

- ความมักมากเห็นแก่ได้ ด้วยการเอามาเป็นของตนจนเกินพอดี เอาประโยชน์ใส่ตัวโดยไม่คำนึงถึงคนอื่น

(มหิจฉณา)

- ความยินดีในกาม ก็คือยังไม่สามารถละกิจกรรมทางเพศได้ ยังมีความรู้สึก มีแรงกระตุ้น มีความพอใจในเรื่องเพศ (กามระคะ)

- ความยินดีในรูปธรรมอันปราณีต ก็คือติดอยู่ในอารมณ์ของรูปฌาน บรรลุนานาในรูปของภพเมื่อทำสมาธิขั้นสูงขึ้นไป (รูปปราคะ)

- ความยินดีในอรุปรมาณ ก็คือติดอยู่ในอารมณ์ของอรุปรมาณเมื่อทำสมาธิถึงภพของอรุปรหม (อรุปรปราคะ)

๒. โทสะ สามารถแบ่งย่อยออกได้เป็น

- พยาบาท คือการผูกใจอาฆาต มีใจที่ไม่หวังดี การจองเวร

- โทสะ คือการคิดประทุษร้าย เนื่องด้วยมีใจพยาบาทแล้วก็มีใจคิดหมายทำร้าย

- โกรธ คือความโกรธ ความเคียดแค้นใจ ซึ่งล้วนเป็นเหมือนไฟที่เผาตัวเอง

- ปฏิฆะ คือความขัดใจ ความไม่พอใจอันทำให้อารมณ์หงุดหงิด

๓. โมหะ สามารถแบ่งย่อยออกได้เป็น

- ความเห็นผิดเป็นชอบ เช่นการไม่เชื่อในเรื่องบาป เรื่องบุญเป็นต้น (มิจฉาทิฐิ)
- ความหลงผิด ไม่รู้ตามความเป็นจริง (โมหะ)
- การเห็นว่ามีตัวตน เช่นการเชื่อในสิ่งที่มีมองเห็นด้วยตาเปล่าเท่านั้น (สังกายทิฐิ)
- ความสงสัย คือสงสัยในพระธรรม คำสั่งสอนในเรื่องการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ (วิจิกิจฉา)
- การยึดถืออย่างมกมาย เช่นการไปกราบไหว้สัมพะเวสีที่อยู่ตามต้นไม้ ขอลากเป็นต้น (ลิลัพพตปรามาส)
- ความถือตัว คือการสำคัญตัวเองผิดว่าเป็นอย่างโน้นเป็นอย่างนี้ (มานะ)
- ความฟุ้งซ่าน คือการที่จิตใจวอกแวก คิดไม่เป็นสาระ ไม่อยู่กับร่องกับรอย ไม่มีสมาธิ หรือการทำสมาธิไม่นิ่ง (อุทธัจจะ)
- ความไม่รู้จริง คือการที่รู้แต่ผิวเผิน หรือการที่กักเอาเอง ไม่ปฏิบัติตามหลักพระธรรม ยังไม่เกิดปัญญา (อวิชชา)

โทษของการมีกิเลสดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้สั้นๆ ดังนี้คือ

๑. ราคะ มีโทษน้อย แต่คลายช้า
๒. โทสะ มีโทษมาก แต่คลายเร็ว
๓. โมหะ มีโทษมาก แต่คลายช้า

๓๘. มีจิตเกษม

เกษม หมายถึงมีความสุข สบาย หรือสภาพที่มีจิตใจที่เป็นสุข มีจิตเกษมก็คือว่ามีจิตที่เป็นสุขในที่นี้หมายถึงการละแล้วซึ่งกิเลส ที่ท่านว่าไว้ว่าเป็นเครื่องผูกอยู่ ๔ ประการคือ

๑. การละกามโยคะ คือการละความยินดีในวัตถุ สิ่งมีชีวิตทั้งหลายเรียกว่ากามคุณซึ่งประกอบด้วย รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส
๒. การละภวโยคะ คือการละความยินดีในภพ โดยให้เห็นว่าสิ่งใดๆในโลกล้วนไม่เที่ยงแท้ หรือคงอยู่ตลอดไป
๓. การละทิฐิโยคะ คือการละความยินดีในความเห็นผิดเป็นชอบ โดยให้ดำเนินตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่กล่าวมาแล้ว
๔. การละอวิชชาโยคะ คือการละความยินดีในอวิชชาทั้งหลาย ความไม่รู้ทั้งหลาย โดยให้มุ่งปฏิบัติเพื่อปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริง

ที่มา

<http://www.salatham.com/do-donts/38virtues.htm>