

๑. กลัวลูกมีเช็กล์ในวัยเรียน?

ไม่อยากจะให้เกิด ต้องเอาปัญญาใส่ในมือลูก

ให้เงินลูกน้อยๆ ให้ความรู้แก่ลูกมากๆ คำสอนน้อยๆ ให้คำสอนลูกมากๆ

๒. ไหว้พระขอพระอะไรดี?

(๑) ขออย่าให้โลกจนหน้ามืด

(๒) ขออย่าให้โกรธจนทำร้ายตัวเอง

(๓) ขออย่าให้หลงจนไม่รู้ตัวชั่ว

(๔) ขออย่าให้ตายในสงครามระหว่างคนไทยด้วยกันเอง

๓. ท้อแท้กับปัญหามากมายทำอะไรดี?

ปลาที่ยังเป็นอยู่ ล้วนเรียนรู้ที่จะว่ายทวนน้ำ

ส่วนปลาตาย มักไหลตามน้ำ

ปัญหาทำให้คนธรรมดาท้อ แต่ทำให้คนมีปัญญาลุกขึ้นมาแก้ไข

๔. ทะเลาะกับแฟนจนไม่มีสมาธิทำงาน?

งานส่วนงาน แฟนส่วนแฟน

รู้จักแบ่งเวลาให้งาน รู้จักแบ่งเวลาให้แฟน

อย่าเสียงานเพราะแฟน อย่าเสียแฟนเพราะงาน

๕. โกรธ! ถูกเพื่อนนินทา?

โบราณว่าไม่มีใครเตะหมาที่ตายแล้ว

คุณถูกนินทาแสดงว่าคุณยังมีความหมาย

คุณเป็นคนโชคดี จุๆ ก็มีกระจกวิเศษสะท้อนความอับลัษณ์

ให้เห็นความบกพร่องของตัวเอง

๖. จับได้ว่าแฟนมีกิ๊กทำอะไรดี?

(๑) ถามตัวเองว่าเรากับเขาพอหรือยัง

(๒) ระหว่างเรากับกิ๊กมีข้อดีข้อด้อยต่างกันตรงไหน

(๓) ถามแฟนว่าจะเลือกใครก็รับทำ

ไม่รักฉัน อย่าทำให้ฉันเสียเวลา

๗. โดนเพื่อนร่วมงานแย่งซีนทำอะไร?

เขาแย่งจากเราได้เพียงแค่อินและภาพลักษณ์เท่านั้น

แต่เขาไม่สามารถแย่งความรู้และความสามารถไปจากเราได้

๘. งานเยอะมากทำอะไรดี?

(๑) รู้ว่างานเยอะต้องรีบทำ

(๒) อย่าคองงานข้ามปีข้ามชาติ

(๓) เรียงลำดับความสำคัญของงาน

สำคัญก่อนให้รีบทำ สำคัญน้อยค่อยทยอยทำ

๙. ทำงานดี มีแต่คนริษยา จะรับมืออย่างไร?

โบราณว่า ไม่ให้ญ่อมเจอชวานคม

คนเด่นต้องมีคนต่ำ คนมีปัญญาจึงมีคนหลงดี  
คนทำงานดีจึงมีคนริษยา ปรากฏการณ์เช่นว่านี้  
เป็นของธรรมดา ทำงานดีจนมีคนริษยา  
ยิ่งดีกว่าทำงานไม่ดี จึงเป็นได้อย่างดีแก่คนที่คอยริษยา

๑๐. ทำงานแทบตาย เงินไม่พอใช้ ทำอย่างไรดี?

- (๑) หางานใหม่
- (๒) ลดความต้องการให้น้อยลง อยู่กับความจริงให้มาก
- (๓) บริโภคปัจจัยสี่โดยมุ่งประโยชน์ อย่างมีระดับ
- (๔) ทำบุญซื้รายรับรายจ่าย รับมากกว่าจ่ายจึงนับว่ายอด  
จ่ายมากกว่ารับนับว่าแย่

๑๑. ถูกนายค่า อารมณ์เสีย?

คนที่ค่าคนอื่นสะท้อนว่าระบบข้างใจกำลังพัง  
คนอารมณ์เสียเพราะถูกค่า  
แสดงว่าระบบของตัวเองก็พังตามไปด้วย

๑๒. ได้ชีวิตโคได้บุญมากไหม?

ถ้าได้แล้วโคอยู่รอด คุณได้บุญ  
แต่หากได้เพื่อทำให้ตัวอยู่รอด คุณได้บาป  
แทนที่จะได้โคกระป๋อง  
คุณควรได้ตัวเองให้พ้นจากความโลภ โกรธ หลง ดีกว่า

๑๓. แฟนติดหนังเกาหลี ดูทั้งคืนไม่ยอมนอน?

ขอให้คิดว่าอย่างน้อยเธอยังนั่งดูอยู่ในบ้าน  
ถึงเธอจะติดหนังเกาหลี ก็ยังดีกว่าติดผู้ชายชู้สาวที่อยู่นอกบ้าน

๑๔. ลูกค้าจู้จี้ทำอย่างไรดี?

มีลูกค้าจู้จี้ยิ่งดีกว่าวันทั้งวันไม่มีใครแวะเวียน  
ผ่านมายิ้มเยิ้มถึงในร้าน  
ลูกค้าจู้จี้ได้ แต่คุณต้องทำให้เขาประทับใจเอาไว้เสมอ

๑๕. ไปงานวันเกิดควรทำอะไร?

- (๑) ได้ถามตัวเองว่า เราเกิดมาเพื่ออะไร
- (๒) ได้ถามตัวเองว่า เราเกิดมาจากใคร
- (๓) ได้ถามตัวเองว่า เรากตัญญูต่อผู้ให้กำเนิดแล้วหรือยัง

๑๖. สวดมนต์บทไหนดี?

- (๑) สวดพุทธคุณเพื่อเตือนว่า จงเป็นผู้ตื่น
- (๒) สวดธรรมคุณเพื่อเตือนว่า  
จงเว้นสิ่งที่ควรเว้น จงทำสิ่งที่ควรทำ
- (๓) สวดสังฆคุณเพื่อเตือนว่า พระอรหันต์ที่แท้  
คือพ่อกับแม่ที่อยู่ในบ้านของเรานั้นเอง

๑๗. สามิไม่สนใจธรรมะเลยทำอย่างไรดี?

- (๑) เราควรมีธรรมะให้เขาดู

(๒) เราควรอยู่ให้เขาเห็น

(๓) เราควรสงบเย็นให้เขาได้สัมผัส

เนื่องเพราะ หนึ่งการกระทำสำคัญกว่าพันคำพูด

๑๘. โดนขับรปาดหน้า โมโหมาก?

(๑) บอกตัวเองว่าโกรธคือโง่ โมโหคือบ้า คำคือมาร ธารานคือบาป

(๒) เปลี่ยนการดำเป็นการแผ่เมตตาให้เขาถึงที่หมายโดยปลอดภัย

(๓) เตือนตนไว้ว่า อย่าขับรปาดหน้าใคร เพราะอาจมีอันตรายรอบด้าน

๑๙. อยู่ในกลุ่มเพื่อนชอบนินทาจะดีจากดีไหม?

ท่านพุทธทาสกล่าวว่า คนชอบนินทาคือคนที่ชอบกินของเน่า

ถ้าเราร่วมผสมโรงไปกับเขา แสดงว่าเราเองก็ชอบกินของเน่าไม่เบาเหมือนกัน

๒๐. ทำไมมักเจอสิ่งที่ไม่ชอบใจอยู่เสมอ?

ผู้รู้บอกว่า ศิลปินอย่าดูหมิ่นศิลปะ กองขยะคู่มือฯ ยังมีศิลป์

ดังนั้น ในสิ่งที่คุณไม่ชอบ ย่อมมีแง่มุมที่คุณชอบอย่างแน่นอน

มองอย่างพินิจจะพบว่า ในดีมีเสีย ในเสียมีดี

พระมหาวิฑูริย์ (ว.วชิรเมธี)

20 ข้อนี้ เป็นธรรมะสอนใจนำไปเตือนสติได้ดี ใครปฏิบัติชีวิตยิ่งมีความสุข