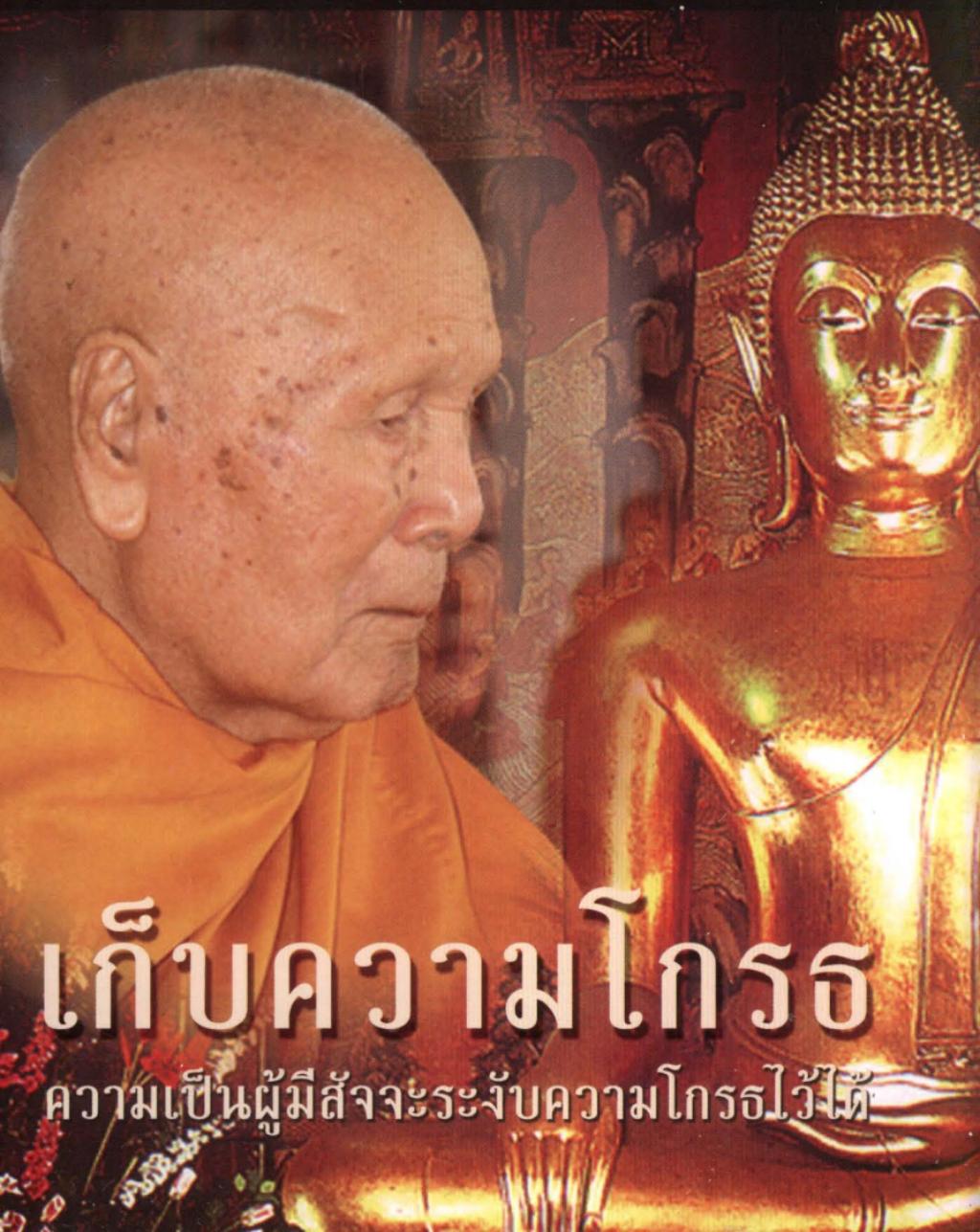


# ມຣດກທຣມ

พระพรหมມັງຄລາຈາຈາຍ ໂລວງພ່ອປະລຸງລານ້ນທກິກຊູ  
ຈາກທຣມຫາດີ ၀၀ ພ.ມ. ແຂວງ គຶ່ນສູ່ທຣມຫາດີ ၀၀ ດ.ມ. ແຂວງ



## ເກີບຄວາມໄກຮອ

ຄວາມເບື້ນຜູ້ມີສັຈະຮະຈັບຄວາມໄກຮອໄວ້ມີ

# ເກີບຄວາມໂກຮົດ

ຄວາມເປັນຜູ້ມືສັຈະຮະงັບຄວາມໂກຮົດໄວ້ໄດ້



ພຣະພຣະມັງຄລາຈາරຍ໌ (ຫລວງພ່ອປັນຍານນທວິກຊູ)



ເພື່ອຮຸດພັນຈາກກາງກາງຄຣອບຈຳຂອງຄວາມໂກຮົດ

ເພື່ອກາຮເປັນຜູ້ຄຣອບຈຳຄວາມໂກຮົດເອົາໄວ້ໄດ້

កំណែវ



## ໂກນໍ ພຕුວາ ສුໜໍ ເສຕີ

ผ่าความโกรธได้ ย่อมนอนเป็นสุข

พุทธศาสนาสุภาษิตที่ได้ยกมากล่าวข้างต้น เป็นพระวจนะ  
ขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงมีพระ  
มหากรุณาธิคุณแก่พุทธศาสนานิกขนทั้งหลาย ปรากฏนาให้ได้  
ล่วงพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง พุทธศาสนาสุภาษิตทั้งหลายจึง  
เป็นสุภาษิตที่พระเดเชพระคุณ พระพรหมมังคลาจารย์ หลวงพ่อ  
ปัญญาันทภิกษุ ได้อัญเชิญมาปำรุกถາเทศนาอุบรมสังสอน  
พุทธศาสนานิกขนอยู่ตลอดเสมอมา

ป้าสูกถ่านรวมเรื่องนี้ได้กล่าวถึงเรื่อง เก็บความกรอง...  
ความเป็นผู้มีสัจจะะงับความกรองไว้ได้ อันสาดุชนพึงใช้  
เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อความสงบสุขจากบังเกิดขึ้น  
แก่ตนเองครอบครัวและสังคมสืบไป

ธรรมสภา ขอกราบ呈มัสการขอพระคุณ พระเดช  
พระคุณหลวงพ่อปัญญาณทกิจฯ ที่ได้เมตตาให้ธรรมสภาและ  
สถาบันบันลือธรรม จัดพิมพ์พระธรรมคำสอนอันมีค่ายิ่งของ  
เผยแพร่ เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรมและความเจริญ  
ของงานแห่งปัญญาจักบังเกิดแก่พุทธศาสนาโดยทั่วโลก

## ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาราษฎร์ให้โลกพบกับความสงบสุข

## สารบัญ



### เก็บความໂගຣດ : ความເປັນຜູ້ມີສັຈຈະຮະັບຄວາມໂກຣດໄວ້ໄດ້

ຄວາມເປັນຜູ້ມີສັຈຈະຮະັບຄວາມໂກຣດໄວ້ໄດ້	၈
ສັຈຈະ : ຄວາມຈິງໃຈ : ຄວາມຫື່ອຕຽງ	၈
ສັຈຈະທີ່ແທ້ຈິງຕ້ອງເປັນປະໂຍ້ນແລະເປັນໜຽມ	၉
ສັຈຈະທີ່ເປັນໄປເພື່ອຄວາມສະອາດຂອງຈົດ	၁၀
ຜູ້ມີສັຈຈະຕ້ອງຢຶດຖື່ອຮະເບີຍ ໄນມືອຄົດ	၁၅
ເມື່ອເກີດຄວາມລຳເອີ້ນ...ຄວາມເປັນໜຽມກີ່ຫຍ່ໄປ	၂၃
ຜູ້ມີສັຈຈະໃນໃຈ...ວາຈາກີເປັນສັຈຈະ	၂၅
ຜູ້ມີສັຈຈະເປັນຜູ້ຫື່ອຕຽງຕ່ອກກວະທຳ	၂၇
ຜູ້ມີສັຈຈະຍ່ອມຖຸກສັງຄມວັງເກີຍຈ	၂၈
ໄລກມີສັນຕິສຸຂພເວະຄນໃນໄລກເປັນຜູ້ມີສັຈຈະ	၂၉
ຄວາມໄຮ້ສັຈຈະເປັນເຫດຸໃຫ້ເກີດກາຣແຕກແຍກ	၃၀
ເປີດແຍ...ຕຽງໄປຕຽນມາ ເຮືອງກີ່ໄມ່ຢູ່ງ	၃၀
ຄານທີ່ ບຸຄຄລຕັວອຍ່າງຂອງຜູ້ຢືນມັນໃນສັຈຈະ	၃၁
ຜູ້ມີສັຈຈະຄຣອງໃຈເປັນຜູ້ມີຮະເບີຍໃນກາຣດຳວັງຫົວດີ	၃၃
ສກາພຈິຕໃຈຂອງຜູ້ຖຸກຄວາມໂກຣດຄຣອບຈຳ	၃၄
ສກາພຂອງຜູ້ຕົກເປັນທາສຂອງຄວາມໂກຣດ	၃၅
ຄວາມໂກຣດທີ່ຝຶກລຶກ...ກາຣແສດງອອກກົງໝາງແຮງ	၃၆
ຄນມັກໂກຣດ ຂຶ້ນໂທ ຈັກຖຸກໜຽມໝາຕິລົງໄທໜ	၃၈

จักเก็บความกรธได้ ต้องรู้เหตุแห่งความกรธ	๒๙
เมื่อไม่ได้ดังใจ...ก็ทำให้กรธ	๓๙
รู้จักปล่อยวางเสียบ้าง จักไม่เป็นคนมักกรธ	๓๐
ແພເມຕາປຣາຖານາຄວາມສຸຂະແກ້ວັນ	๓๑
คนใจร้อน มักกรธ ทำอะไรก็ไม่สำเร็จ	๓๒
ดูดกອຍ่างจากຜູ້ອື່ນແລ້ວນຳມາສອນຕົວເອງ	๓๓
ມີສົດຕິວັບຄຸມແລະເຕີຍມຕົວລອດເວລາ	๓๖
ເຕືອນຕົວເອງໄວ້ເສມອ ກົດຮອບຈຳຄວາມกรດໄວ້ໄດ້	๓๗
<b>ອມຕວາຈາ ປັນຍານັ້ນທົກຂູ</b>	
ຄນຈິຕວ່າງ	๓๘
ສຸຂະພາພກາຍແລະຈິຕ	๓๙
ຈິຕໃຈ	๔๐
ຄວາມປະມາກ	๔๑
ຄນມີປັນຍາ	๔๒
ເຈີບໝາວນາ	๔๓
ສົດກັບປັນຍາ	๔๔
ສມາຟີ	๔๕
ແພ້ຫົວໜະນະ	๔๖
ຄົດດີຫົວໜະນະ	๔๗

- คนเราที่ทำอะไรรุนแรงขึ้นมา  
ที่เรียกว่า...ลุกแกร่ำนาคความโกรธอะไรขึ้นมา  
ทำอะไรรุนแรงก็ เพราะเราไม่เคยฝึกจิตไว้ก่อน  
ไม่เคยหักห้ามใจ ไม่เคยพิจารณาอะไรที่มากกระทบจิตใจ  
เราจึงไม่รู้ว่ามันคืออะไร...มันให้อะไรแก่เรา  
เราไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องนั้นถูกต้อง  
พอเกิดขึ้น...ก็ให้ผลไปตามเรื่องนั้น  
เหมือนกับของแตก...น้ำตกไหลไปรวดเร็ว  
ประดิษฐ์วากนน้ำที่อยู่ในน้ำนั้นเอง  
สภาพจิตของเราก็เป็นอย่างนั้น  
ถ้าเราไม่เคยฝึก ไม่เคยห้าม ไม่เคยกันไว้  
พออะไรมากระทบมันก็ไหลไปกับสิ่งนั้นจนยังไม่อยู่  
 เพราะมันไปแรงเกินไป เรียกว่าเป็นคนมีอารมณ์รุนแรง  
 อมตัวจากปัญญาณทวิภาค

## เก็บความโกรธ

ความเป็นผู้มีสัจจะระงับความโกรธไว้ได้



## ญาติโยมพุทธบริษัททั่วโลก

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ  
อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้  
ทุกท่านอยู่ในการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้  
ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

ความเป็นผู้มีสิทธิจะระงับความกรธไว้ได้

วันนี้จะพูดในเรื่องที่ว่า ความเป็นผู้มีสัจจะระงับ  
ความโกรธไว้ได้ ซึ่งถ้าหากเป็นเรื่องที่ถ้าทำได้แล้วจะ  
ทำให้บุคคลนั้นเป็นใหญ่ ที่เรียกว่าพระอินทร์นั้นก็คือผู้  
เป็นใหญ่นั่นเอง

## คุณธรรมของผู้นำ

อินทะ เข้าແປລວ່າ ໃຫຍຸ...ເປັນຫວ້າໜ້າຄນ ເປັນຜູ້ນໍາ  
ຂອງຄນ ດົກເກມທີ່ຈະເປັນຫວ້າໜ້າຄນ ເປັນຜູ້ນໍາຄນຈະຕ້ອງມີ  
ຄຸນຮຽມເປັນເຄື່ອງປະກອບ ຕ້າມມີຄຸນຮຽມເປັນເຄື່ອງ  
ປະກອບແລ້ວ ກາຣເປັນຜູ້ນໍາກີ່ໄສມ່ນບູຮັນ ກາຣເປັນຍູ້ໃນ  
ໜຸ່ມຄະນະກີ່ງ່າຍ ໄນມີຄວາມເຮັດວຽກ ແຕ່ຕ້າຜູ້ນໍາມີຮຽມນະ  
ເປັນຫລັກປະຈຳໃຈ ອະໄາກຈະດີຕາມໜຶ່ນນາ

ເພຣະຈະນັ້ນທ່ານຈຶ່ງວາງຫລັກເກນທີ່ໄວ້ວ່າ ອິນທະຍົກ  
ຜູ້ທີ່ຈະເປັນໃຫຍ່ເໜືອຄນ ເປັນຜູ້ນໍາ ເປັນຜູ້ປັກຄອງຄນນັ້ນ  
ຈະຕ້ອງມີຄຸນຮຽມດັ່ງທີ່ກ່າວມາໂດຍລຳດັບ

ວັນນີ້ ຈະໄດ້ພຸດເພີ່ງສອງປະກາຣາ ດື່ອ ຄວາມເປັນຜູ້  
ມີສັຈະ ແລະ ເປັນຜູ້ກໍາຈັດຄວາມໂກຮົດເສີຍໄດ້ ຫຶ່ງສອງອັນນີ້  
ກີ່ສຳຄັບຄູ່ຍູ້ໄໝໃໝ່ນ້ອຍ

### ສັຈະ : ຄວາມຈົງໃຈ : ຄວາມຊື່ອຕຽງ

ຄວາມເປັນຜູ້ມີສັຈະນັ້ນນັບວ່າເປັນເຮື່ອງສຳຄັນ  
ກໍາວ່າ ສັຈະ ໄມຍາຄວາມວ່າ ທໍາອະໄວທຳຈົງ ເປັນ  
ຄນມີຄວາມຊື່ອຕຽງຕ່ອດັ່ງເອງ ຕ່ອເວລາ ຕ່ອບຸຄຄລ ແລະຕ່ອ

อุดมการณ์ที่ถูกต้อง และเมื่อตั้งใจว่าจะกระทำสิ่งใดแล้ว ก็ทำเรื่องนั้นจริงๆ

### สัจจะที่แท้จริงต้องเป็นประโยชน์และเป็นธรรม

แต่ว่าความจริงใจที่จะทำอะไรจริงนั้น มันต้องเป็นประโยชน์ แล้วก็เป็นธรรม หมายความว่า เป็นประโยชน์ ด้วย ถูกต้องด้วย ถ้าไม่เป็นประโยชน์และก็ไม่ถูกต้อง เมื่อว่าจะตั้งสัจจะอยิชฐานว่าจะทำเรื่องนั้นมันก็เป็นการ ไม่ชอบไม่ควร เช่นบางคนตั้งสัจจะอยิชฐานว่า เราจะ แก้แค้น สมมติว่าพ่อเราตายด้วยการถูกทำร้ายจากใคร ก็ไม่รู้ เวลาเอกสารไปแพ้ก็ไปกล่าวคำอยิชฐานที่ต่อหน้า กองไฟ บอกว่าจะทำการแก้แค้นแทนพ่อให้ได้ อย่างนี้ เป็นการสร้างสัจจะอยิชฐานในทางที่ผิดๆ เป็นเหตุให้เกิด ความวุ่นวาย สร้างความทุกข์แก่ตนด้วยประการต่างๆ

### เรอย่อมระงับด้วยการไม่ผูกเวร

การตั้งใจในรูปอย่างนี้เรียกว่าเป็นการพยายาม ซึ่งความพยายามนั้น เป็นเหตุสำคัญที่จะทำให้เกิดการ

จองเวรอกันไม่รู้จับไม่รู้สื้น เวโรไม่เคยจะงับด้วยการของเวร  
แต่จะงับด้วยการไม่ผูกเวรไว้ ถ้ายังผูกพยาบาทราบได  
เวรก็ไม่จะงับ เพราะมีความชุนแคนอยู่ในใจในการที่จะ  
ไปฟ่งไปทำร้ายบุคคลนั้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อยังทำไม่ได  
ก็ยังไม่พอใจ ได้ซ่องได้โอกาสเมื่อใด เวลาใด ก็ยอมจะ  
ไปทำร้ายบุคคลผู้นั้น

### สัจจะที่ธรรมะไม่สรรเสริญ ไม่ต้องการ

การกระทำอย่างนั้นเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง  
เป็นสัจจะที่ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ไม่ประกอบด้วย  
ธรรมะ เป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมแก่ตน แก่บุคคลอื่น  
ด้วยประการต่างๆ สัจจะประเภทนี้ธรรมะไม่สรรเสริญ  
ไม่ต้องการ เพราะเป็นสัจจะที่มีมูลฐานมาจากความโลภ  
ความโกรธ ความหลง มีกิเลสเป็นเครื่องหนุนหลัก

### สัจจะที่เป็นไปเพื่อความสะอาดของจิต

ส่วนสัจจะประเภทใดที่เป็นไปเพื่อความสะอาด  
ของจิต เป็นไปเพื่อความสว่าง เป็นไปเพื่อความสงบ เป็น

ไปเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม สักจะอย่างนี้น เป็นเรื่องควรกระทำ แล้วก็ใช่ได้ เช่นเราเป็นผู้ถือศีลห้า ก็ตั้งสักจะอธิษฐานว่า เราจะมีศีลห้าตลอดชีวิต หรือว่า เราไปถืออุโบสถสักเดือนหนึ่ง เราก็ตั้งสักจะไว้ว่า เราจะ ถือศีลอุโบสถเดือนหนึ่ง หรือว่าเราจะเจริญภាពนาทุกคืน คืนละ ๓๐ นาที หรือ ๑๕ นาที เมื่อได้ตั้งใจไว้อย่างใด แล้วเราก็ทำตามสัญญาที่เราได้ตั้งใจไว้ เรียกว่าเป็นผู้มี สักจะในทางดี

### ผู้อยู่อย่างมีสักจะยอมเป็นคนก้าวหน้า

ถ้าเราเป็นนักเรียนอยู่ในวัยของการศึกษาเล่าเรียน สมมติว่าเราตั้งสักจะเอาไว้ว่า ตั้งแต่ออกพรรษาแล้วเป็น ตันไป เราจะไม่ไปเที่ยวกาง LANG CINN เราจะไม่ไปดูหนังดู ละครนอกบ้าน เพราะเป็นเวลาที่ใกล้การสอบไล่ปลายปี เราจะตั้งใจเรียนหนังสือ ตั้งใจค้นคว้าในวิชาความรู้ จน ถึงวันสอบไล่ ครั้นเมื่อได้ตั้งใจลงไปอย่างนั้นแล้ว เราก็ รักษาความตั้งใจนั้นไว้ไม่เปลี่ยนแปลงตลอดจนถึงเวลา ที่กำหนด อย่างนี้เรียกว่า อยู่อย่างมีสักจะ

ผู้อุปถัมภ์ด้วยสัจจะย่ออมเป็นคนก้าวหน้าในการศึกษา ในด้านการงาน ในด้านการปฏิบัติธรรม ผู้เริ่สัจจะย่ออม ไม่ก้าวหน้าในแห่งทั้งปวง

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงสอนให้มีสัจจะ ยิ่งบุคคลที่ เป็นใหญ่เป็นโต เป็นหัวหน้าคนด้วยแล้ว เช่นพ่อบ้าน แม่เรือน หรือว่าหัวหน้าในการงานต่างๆ ต้องเป็นคนมี สัจจะในจะราต่างๆ หลายอย่างหลายประการ อย่าง น้อยๆ ก็ต้องถือระเบียบแบบแผนในงานนั้นๆ

**ผู้มีสัจจะต้องยึดถือระเบียบ ไม่มีอคติ**  
ถ้าเราตั้งระเบียบแบบแผนอันได้ไว้แล้ว เราเกิดต้อง ปฏิบัติตามระเบียบนั้นๆ ไม่ให้ถืออคติ คือความล้าเอียง เพราะรัก เพราะชัง เพราะกลัว และเพราะเข้ามา เข้ามา ครอบงำใจเรา

เพราะถ้ามีอคติเข้ามาครอบงำใจเราได้...สิ่งที่ เป็นสัจจะก็จะหายไป อธรรมก็จะเข้ามาแทรกแซงในการ ปฏิบัติจะราต่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง ก็จะกลายเป็นความ ล้าเอียงไป

**เมื่อเกิดความลำเอียง...ความเป็นธรรมก็หายไป**  
เมื่อความลำเอียงขึ้นมาในเวลาใด ความเป็นธรรม ก็จะหายไป แล้วก็เกิดการกระทบกระเทือนทางจิตใจ ของบุคคลผู้ต้องเสียประโยชน์ไป เพราะความลำเอียงนั้น เป็นการสร้างศัตรูคู่อามาตให้เกิดขึ้นในวงการงานทำให้ การปักครองไม่เรียบร้อย งานการก็จะชลุกชลัก ทำให้ ไม่ก้าวหน้า เพราะไม่มีสัจจะในเรื่องอย่างนี้

**พูดอะไรกับใครแล้วต้องทำตามที่พูด**  
เพราะฉะนั้น เมื่อสัญญาอะไรไว้กับใครอย่างใด แล้ว ต้องรักษาสัญญากันไว้ตลอดไป เมื่อได้พูดอะไรไว้ กับใครแล้ว...เราต้องทำตามที่พูด

เรื่องการพูดก็ตี การเขียนก็ตี เป็นเรื่องสำคัญที่ถือ ว่าเป็นสิ่งที่ผูกมัดตัวเรา ให้เราต้องประพฤติปฏิบัติไปใน รูปนั้นๆ ถ้าเราปฏิบัติไม่ได้ก็อย่าพูด出口ไป อย่ารับใน เรื่องนั้น เมื่อรับแล้วก็ต้องทำตามที่เรารับ สิ่งเดียวกัน ที่เราได้ สัญญาไว้กับใครในเรื่องใด ก็ต้องทำตามเรื่องนั้น ผู้นั้น ซึ่งเป็นผู้มีสัจจะ

## **ผู้มีสัจจะในใจ...ว่าจากเป็นสัจจะ**

คนมีสัจจะในใจย่อมมีว่าจะเป็นสัจจะ คือ พุทธิจัง  
พุทธิตรัตนตามเรื่องที่เป็นไป ไม่ใช่คำพูดโภหกหลอกลวง  
ต่อใครๆ เวลาของผู้มีสัจจะในใจก็ย่อมจะเที่ยงตรงต่อ  
เวลา ทำอะไรก็ตรงตามที่นัดหมายได้บอกกันไว้ เช่น  
นัดใครที่ไหน...เราก็ไปตามเวลา ไม่ให้เกิดการซักซ้ายใน  
เรื่องนั้น

## **ผู้มีสัจจะเป็นผู้ซื่อตรงต่อการกระทำ**

หน้าที่อันใดที่เราจะต้องปฏิบัติ ผู้มีสัจจะก็ต้องเป็น  
ผู้ที่ซื่อตรงต่อหน้าที่นั้น ถึงเวลาทำอะไรก็ตามหน้าที่  
ไม่เปลี่ยนแปลง หรือทำให้เกิดการซักซ้ายในเรื่องหน้าที่  
เช่นเรามีหน้าที่ติดต่อกับคนมากๆ เมื่อมีคนมาติดต่อ  
ก็ทำให้ไป ไม่ถ่วงเวลา ไม่แกลงทำให้ช้า เพื่อให้คนนั้น  
เสียเวลาในการงานของเข้า เพื่อจะเอาอะไร...เพื่อจะเอา  
ประโยชน์ตนจากคนเหล่านั้น การกระทำอย่างนั้นเขา  
นับว่าเป็นการกระทำที่ไม่ชอบไม่ควร อันเป็นเหตุให้เกิด  
ความเสียหาย

## ครอบครัวได้มีสักจะ มีแต่ความสุขความเจริญ

อีกอย่างหนึ่ง คนเราอยู่ด้วยกันในครอบครัว ก็ต้องมีความซื่อตรงต่อกัน มีสักจะผูกพันทางจิตใจ สองฝ่าย ก็ต้องมีความสัตย์ซื่อตรงต่อกัน ต้องไม่คิดคดต่อกัน เป็นอันขาด มีอะไรเกิดขึ้นก็ช่วยกันบริจาหารือ บำบัดปัดเป่าแก้ไข ครอบครัวได้ที่อยู่กันด้วยสักจะ เป็นอรรถเป็นธรรม ครอบครัวนั้นก็มีความสุขความเจริญ ไม่เกิดความยุ่งยากในชีวิตครอบครัวแม้แต่น้อย อันนี้เป็นเรื่อง จำเป็นสำหรับชีวิตของบุคคลทั่วๆไป

## ผู้ถือสักจะอย่างมั่นคง

คนในสมัยก่อนนั้น เขาถือมั่นในสักจะมาก เขาไม่มีหนังสือสัญญา เขาไม่แทกรพูดกันเท่านั้น เมื่อพูดว่า จะทำอะไรเมื่อใดแล้วเขาก็ทำตามนั้น เช่นว่า ไปยืมเงินใครมา กำหนดเวลาให้...เขาก็ต้องพกไปให้ตามสัญญา ที่ได้สัญญาไว้ ไม่มีการบิดพลิ้วกันเป็นอันขาด แม้ตัวจะตายไปก็ยังสั่งลูกเอาไว้ ว่าพ่อเป็นหนี้คนนั้นอยู่เป็นจำนวนห้าสิบบาท พ่อตายแล้วให้อาไปให้เขาได้วย

อันนี้แสดงว่าเป็นผู้ถือสัจจะอย่างมั่นคง ไม่ได้คิด  
ว่ากูตากยแล็ก็หมดเรื่องกัน แต่รู้สึกว่ามีข้อผูกพันทางใจ  
การปฏิบัติงานต่อ กัน ก็ชื่อ ตรงต่อ กัน ไม่มีการบิดพลิว  
การค้า การขาย ก็ ก้าวหน้า เป็นไป ด้วยดี

### เมื่อ คนไม่มี สัจจะ ความวุ่นวาย ก็เกิดขึ้น

คนเรา ในสมัยนี้ ทิ้ง สัจจะ กัน ไป เสียมาก เมื่อ อก กัน  
 เพราะ ฉะนั้น จึง เกิด ความวุ่นวาย แม้ ทำ หนังสือ สัญญา  
 ผูกมัด กัน แล้ว ก็ ยัง หา ทาง โง่ กัน ได้ มี ถ้อยคำ เล็กๆ น้อยๆ  
 อยู่ ใน หนังสือ นั้น ก็ หา ทาง บิด พลิว ไม่ ชื่อ สัญญา ต่อ กัน จน ได้  
 ไม่ เมื่อ อก คน สมัย ก่อน ซึ่ง เขา ไม่มี การ บิด พลิว กัน เขา ทำ  
 อะไร ก็ ทำ กัน อย่าง ตรง ไป ตรง มา มี สัจจะ ต่อ กัน

คน ที่ อุญ ใน ป้า ที่ เป็น คน เยิง คน ดอย เข้ายัง มี สัจจะ  
 มาก กว่า คน ที่ อุญ ใน เมือง บาง ครั้ง เช่น พาก เมัว อี ก้อ  
 มู เชอ กะ เหรียง... ที่ อุญ ใน ป้า มัน พุด อย่าง ได ก็ ทำ อย่าง นั้น  
 พูด ว่า จะ เอา ฝืน มา ให้ เท่า ไหร่ ถึง เวลา... มัน เอกา มา ให้ เลย  
 ต้อง กา รอ อะไร ให้ หัน ที ตาม ที่ ว่า กัน ไว้ ไม่ เคย เสีย สัจจะ ต่อ  
 ผู้ ที่ เปิด ต่อ

## ผู้ไม่มีสัจจะ ย่อมถูกสังคมรังเกียจ

แต่คนที่ในเมืองเขาเปรียบเข้าในบางครั้งบางคราว  
จะนั่งจิ่งปراภูว่า พากแม้ว่าพากคนเหล่านั้นเสีย  
 เพราะไม่มีสัจจะ ถึงไม่ช่า... สมมติคนนั้นกระหายน้ำจะ  
 ถึงแก่ความตาย แล้วไปที่บ้านเขา... เขาก็ไม่ให้น้ำกิน  
 สักหยดเดียว เขาrangเกียจคนไม่มีสัจจะ คนไม่มีธรรมะ  
 ไม่อยากควบค้าสมาคมด้วย ไม่อยากจะใหเข้าไปภายใน  
 หมู่บ้านของเขารอไป เพราะเขายืนคนรักสัจจะ ทั้งๆที่  
 ไม่มีการศึกษา ไม่มีความเจริญก้าวหน้าในอาชญากรรม  
 แต่ว่าจิตใจของเขานั้นยังเป็นผู้มีความซื่อสัตย์ เรียกว่า  
 เป็นจิตที่ไม่เดียงสา กว่าได้

## เมื่อไรสัจจะก็พบแต่ความเสียหาย

เด็กๆนั้นมีความซื่อตรง ไม่ค่อยมีคิดในข้อ...งอใน  
 กระดูก แต่คนที่เติบโตขึ้นมาแล้วมีเล็บเหลี่ยมมากมาย  
 หลายแห่งหลายมุน จึงได้เกิดความวุ่นวายกันขึ้นด้วย  
 ประการต่างๆ การหักหลังกันในเรื่องงานการมีป้ออยๆ  
 จะเป็นเหตุให้เกิดการฟ่ากันตาย ก็ เพราะไรสัจจะนั้นเอง

## โลกมีสันติสุขเพราคนในโลกเป็นผู้มีสัจจะ

โลกมนุษย์ถ้าอยู่กันด้วยสัจจะ จะไม่มีอะไรรบุ่งยาก  
ลำบากเดือดร้อน ทุกคนไว้วางใจกัน ไม่ต้องเขียนสัญญา  
อะไรมาก็ได้ ไม่ต้องมีพยาน ก็ได้ ไม่ต้องไปอ่านกฎหมาย  
แล้วจึงเขียนสัญญាដ้วยหัววิธีโงกัน ก็ได้ เพราะว่ามันมี  
ความซื่อตรงต่อกัน

ลองหลับตาในกึ่งภาพสังคมที่มีแต่ความซื่อสัตย์  
ดูว่าเป็นความสุขขนาดไหน มองแล้วก็จะเห็นว่ามันช่าง  
มีความสุขเหลือเกิน คนทุกๆ คนมีการเปิดเผย ตรงไป  
ตรงมา ไม่มีเรื่องลับล้มคุณไม่ต้องประชุมลับก่อนจึง  
จะพูดอะไรมาก เพราะมีแต่การเปิดเผยกันได้ในเรื่อง  
นั้นๆ อันนี้แหลกคือความสุขความสงบ

## “เอามือซ่อนใต้ผ้า”

ในครอบครัว สามีภรรยา มีความซื่อตรงเปิดเผย  
ต่อกันในเรื่องรายรับรายจ่าย การเป็นอยู่มั่นคงจะไม่มี  
ปัญหา ที่ได้เกิดอกเลียงเกี่ยงกันด้วยเรื่องอะไรมันนี่  
เนื่องจากขาดความซื่อตรงต่อกัน ขอบเอามือซ่อนใต้ผ้า

## ความไร้สัจจะเป็นเหตุให้เกิดการแตกแยก

คนโบราณเขาว่าอย่างนั้น เขายื่อช่อนใต้ผ้า แสดงว่า กำอะไรไว้ ไม่เอาอกมาแสดง ก็แสดงว่าจิตใจนั้น ไม่ซื่อต่อกัน ยังคิดเอาไว้ดี ก็แสดงว่าจิตใจนั้น ต่างฝ่ายต่างไม่ไว้ใจกันในเรื่องนั้นๆ กล่าวว่าอีกฝ่ายหนึ่ง จะเอาไปใช้ในเรื่องอื่น อีกฝ่ายหนึ่งก็กลัวอีกฝ่ายหนึ่ง ทั้งสองคนอยู่กันด้วยความหวาดกลัว ระวัง จิตใจคิด ไม่ซื่อเชือหากัน แล้วจะอยู่กันได้อย่างไร ก็อยู่กันไปอย่าง แก่นๆอย่างนั้นแหล่ะ ผลที่สุดก็อาจจะแตกแยกกันเสีย ก็ได้ เพราะขาดสิ่งนี้

## ซื่อกันไม่หมด คดกันไม่พอ

สิ่งนี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ในสังคมมนุษย์ผู้อยู่ร่วมกัน จะมีการติดต่อกับหาสมาคมกันนั้น ต้องถือในคุณธรรมข้อนี้เอาไว้เป็นหลัก เราพุทธบริษัทควรจะได้ถือหลักนี้ไว้ประจำใจ ว่าเราเป็นคนซื่อตรง เปิดเผย ตรงไปตรงมา มีรากฐานในใจคือความสัตย์ซื่อถือคุณธรรม เรายังไม่ทิ้งธรรมะ เราไม่ทิ้งสัจจะ เราเป็นคนมีเกียรติ เป็นคน

มีชื่อเสียงต่อไปในการลักขังหน้า คนที่กลับกลอกันนั้น หากินได้ครั้งเดียว แต่คนซื้อสัญญากรินได้ตลอดชาติ คำใบرانเจิงพูดไว้ว่า ซื้อกินไม่หมด คดกินไม่พอ คนซื้อมีกินไม่รู้จักหมดจักสิ้น มีความนิยมตลอดไป แต่ คนคดนั้น...ไม่มีพอจะกิน เพราะว่าไม่มีใครเข้าไว้ใจ ทำอะไรก็ไม่ยืนนาน ความแตกต่างอยู่ที่ตรงนี้

## เปิดเผยแพร่...ตรงไปตรงมา เรื่องกิม่าอยู่

สมัยนี้บางคนพูดว่า ไม่โกหกมั่งก็ไม่ได้ เช่นสมมติ ว่าการเสียภาษีอากร บอกว่าถ้าเสียทุกเรื่องมันก็เย่ต่าย เพราะจะนั้นต้องเงินไว้บ้าง เรื่องมันเป็นอย่างนั้น จึง หาทางเว้นกันไว้เรื่อย กลายเป็นเรื่องการไม่ซื้อตรง

ในสมาคมของพวกรักปฏิธรรมของฝรั่ง ที่เขารายกันว่า พวกรองค์การส่งเสริมศิลธรรม เข้าปฏิธรรม กันเคร่งครัดในเรื่องนี้อยู่ เรียกว่าความซื้อสัญญา คนที่เข้ามาปฏิธรรมรวมกับพวงนี้ บางคนก็ได้กลับไปเสียภาษี ย้อนหลังให้รู้สึกษาล เพราามาสำนึกรู้ว่าตนได้โงกภาษี ไว้หลายปี แล้วก็ไปเสียให้ไปแจ้งความตรงไปตรงมาว่า

ได้โงงมา ๓ - ๔ ปีแล้ว จำนวนเงินเท่านั้นเท่านี้จึงมาเสีย  
 เพราะเวลาที่เป็นผู้เข้าถึงธรรมะ ไม่อยากจะเป็นคนโง่  
 ต่อไป บางคนทำอะไรไม่ดีทางครอบครัว ก็ไปสารภาพ  
 ผิดกับครอบครัว อย่างนี้ก็แสดงว่าจิตใจเปิดเผย ตรงไป  
 ตรงมา

คนเราถ้ามีเรื่องเปิดเผยตรงไปตรงมาก็ไม่ยุ่ง เข่น  
 มีความผิด...ไม่ต้องสอบถามให้เสียเวลา เพราะผู้นั้นได้  
 รับผิดด้วยซึ่นตัวว่าได้กระทำอย่างนั้นจริงๆ เรื่องมันก็  
 ไม่มีอะไรเสียหาย

### คานธิ บุคคลตัวอย่างของผู้ยึดมั่นในสัจจะ

ท่านมหาตมา คานธิ ท่านสรรเสริญสัจจธรรม แล้ว  
 ก็ปฏิบัติในเรื่องสักจะตลอดมา เมื่อท่านจะทำอะไรก็  
 ต้องทำตามสัญญา

เข่นว่า จะอดข้าวสามสิบวัน แม้ว่าจะอ่อนเปลี้ย  
 น้ำหนักตัวลดลงไปมาก จะหมดลมหายใจ ท่านก็ไม่ยอม  
 รับประทานเมื่อยังไม่ครบกำหนด ครบกำหนดก็หมดแล้ว  
 จึงจะรับประทานอาหารต่อไป

คราวหนึ่ง ภรรยาของท่านป่วย หมออห้ามไม่ให้กิน เกลือ ภรรยาบอกว่าท่านไม่ได้กินอาหารไม่ใส่เกลืออีกนั้น ไม่ได้ท่านก็บอกว่าฉันจะอดเกลือให้หมดสักเจ็ดวัน แล้ว ท่านก็ไม่กินเกลือเลยตลอดเจ็ดวัน เพื่อให้เห็นว่าไม่กิน เกลือก็ยังอยู่ได้ นี้เป็นตัวอย่าง

การที่ท่านถือมั่นในสัจจะก็ เพราะว่าได้ดูละครเรื่อง ท้าวหริตจันทร์ ซึ่งมีความซื้อสัตย์ต่อผู้ที่ต่อสู้กัน นี่จะเห็น ว่าคนเราถ้าอยู่กันด้วยสัจจะแล้วมันก็จะสบาย จึงได้ถือ หลักนี้ตลอดมา แม้ในด้านการต่อสู้ทางการเมือง ท่านก็ ถือสัจจะ เมื่อบอกว่าไม่... ก็ต้องไม่ บอกว่าทำ... ก็ต้องทำ ในสิ่งที่ท่านพิจารณาอย่างรอบคอบแล้ว

### ผู้มีสัจจะเป็นผู้มีความรอบคอบ

คนมีสัจจะนั้นไม่มีอารมณ์หุนหันพลันแล่น ไม่ทำ อะไรแบบใจร้อน ใจเร็ว แต่ว่ามีความรอบคอบรู้สึกใน เรื่องนั้น จะรับอะไรจากใครก็ไม่รับง่ายๆ แต่ต้องเอาไป พิจารณาดูก่อน ว่าพอจะรับได้หรือไม่ ถ้าเห็นว่ารับได้ก็ ยอมรับ เมื่อรับแล้วก็ทำจริงๆ จนสำเร็จ

ที่เมืองเชียงใหม่ในสมัยหนึ่งนั้นมีพระเถระที่ชื่อว่า  
ครูบาศรีวิชัย ถ้าเราไปเชียงใหม่ก็จะเห็นรูปปั้นยืนอยู่ที่  
ทางขึ้นดอยสุเทพ เพราะทางนั้นท่านสร้างอง เขาจึงบัน  
รูปยืนไว้เป็นที่ระลึก เวลามีคนมา nimitta ให้ไปสร้างอะไร  
ที่ได้ที่หนึ่ง ท่านไม่รับทันที ท่านบอกว่าฉันจะขออธิษฐานใจ  
ดูก่อน คือขอเวลาพิจารณานั้นเอง บอกว่าสามวันมาฟัง  
คำตอบได้ หรือว่าสองวันมาฟังคำตอบได้ พอกเขามาฟัง  
คำตอบ ถ้าท่านเห็นว่าทำได้ เพราะจะเป็นประโยชน์ท่าน  
ก็รับว่าจะทำให้ แต่ถ้าเห็นว่าทำไม่ได้ ไม่เป็นประโยชน์  
คุ้มกัน... ท่านก็บอกว่าได้อธิษฐานใจดูแล้ว ทำไม่ได้ ท่าน  
ก็ไม่ทำ เมื่อท่านรับว่าจะไปทำท่านก็ไปทำ แล้วก็ทำให้  
สำเร็จทุกชิ้น

อันนี้เป็นเครื่องแสดงว่า ท่านครูบาศรีวิชัยนั้นเป็น  
ผู้มีสัจจะ เมื่อจะทำอะไรท่านก็ทำจริงตามที่ได้ตั้งใจไว้

**ผู้มีสัจจะครองใจเป็นผู้มีระเบียบในการดำรงชีวิต**  
คนมีสัจจะนั้น มีการกระทำอะไรสม่ำเสมอ และ  
ไม่ค่อยจะเปลี่ยนแปลง เวลาไหนทำอะไรก็ทำตามนั้น

เป็นระเบียบตลอดชีวิตเลย เช่นท่านครูบาศรีวิชัยเป็นตัวอย่าง คนจะมานั่งอยู่สักเท่าใดก็ตาม ถ้าถึงเวลาท่านสวามนต์ท่านต้องหันหน้าไปสวามนต์ สวัสดังๆ พวgnั่งก็นั่งฟังไป แล้วก็สวามนต์อยู่ด้วยตั้งชั่วโมงกว่า เสร็จแล้วท่านก็นั่งลงบนใจอีก ญาติโยมก็นั่งไปเตोะ...ไม่เกี่ยวข้องถึงเวลาท่านสวามนต์...ท่านก็ทำหน้าที่ ถึงเวลาท่านทำอะไร...ท่านก็ทำ คนมากน้อยก็ตามใจ ท่านทำอย่างนั้นท่านเป็นนักแสดงผักเป็นอาหาร ไม่กินปลากินเนื้อมีชีวิตอยู่อย่างมีระเบียบตลอดเวลา ฉันอาหารเพียงมื้อดีเยาท่านไม่จับสองคاب ก็เป็นที่เลื่อมใสของประชาชน เพราะเป็นผู้มีสัจจะ มีมะเป็นหลักประจำใจ

เมื่อท่านสิ้นบุญไปแล้ว ก็มีพวกลูกศิษย์ตามท่านบ้างเหมือนกัน แต่ไม่จริง ไม่ตลอด ผลที่สุดก็ไปกันไม่รอดทั้งนั้น เพราะไม่จริงนั้นเอง ถ้าจริงแล้วก็ก้าวหน้า เอกาตัวรอด ถ้าไม่จริงแล้วก็เอกาตัวไม่รอด

ฉันนี้เป็นเรื่องหนึ่งที่สำคัญ เรียกว่ามีสัจจะครอบใจ ไม่เป็นคนโลเล ไม่เป็นคนเหลวไหล ปล่อยใจไปตามอารมณ์ มีเหตุมีผลควบคุมชีวิตอยู่ตลอดเวลา

**igothavigat : ผู้ครอบงำความกรธได้**  
จะกล่าวต่อไปคือเกี่ยวกับ ความกรธ igothavigat  
หมายความว่า เป็นผู้ครอบงำความกรธได้ไม่ให้ความ  
กรธครอบงำเรา แต่เราเป็นผู้ครอบงำเขาความกรธได้

**สภาพจิตใจของผู้ถูกความกรธครอบงำ**  
เรื่องความกรธเป็นอย่างไรนั้นญาติโยมรู้ดี เพราะ  
เคยใช้กันบ่อยๆสำหรับบางคน บางคนก็ไม่ค่อยได้ใช้  
ใจเย็น ใจสงบ ไม่ค่อยใช้ความกรธ แต่ว่าบางคนนั้น  
ใช้บ่อย คนใดใช้บ่อยๆ ก็เรียกว่า เป็นผู้ถูกความกรธ  
ครอบงำ ไม่ใช่เราครอบงำความกรธ ถ้าเราครอบงำ  
ความกรธนั้น...เรามีสติสงบ ถ้าความกรธครอบงำ  
เรา...เราจะมีใจรุนแรง การอยู่ด้วยความสงบกับการ  
อยู่ด้วยความรุนแรงนั้น อันไหนจะดีกว่ากัน...ลองคิดดู

**สภาพของผู้ตกเป็นทาสของความกรธ**  
ลองย้อนถอดอยหลังไปดูสภาพชีวิตของเราว่า ขณะที่  
เรากรธนั้นมันเป็นอย่างไร พุดอย่างไร กิริยาท่าทางเป็น

อย่างไร การแสดงออกให้คนอื่นเห็นนั่นมันเป็นอย่างไร ถ้ามีกระจกอยู่ใกล้ๆ ยกขึ้นส่องดูจะรู้สึกว่าหน้าของตน เป็นอย่างไรในขณะที่ความกรธเกิดขึ้นครอบงำจิตใจ

เราเก็บอมองเห็นว่ามันไม่ได้เรื่อง ชีวิตไม่เรียบร้อย การพูดจาเก็บหายาบคาย บางทีคำที่ไม่ควรจะพูดเราเก็บเอา มาพูด กิริยาที่ไม่ควรแสดงกันนำมาแสดง เพราะเราเป็น ท่าทางของความกรธ ความกรธมันครอบงำเรา เราจึงตก เป็นท่าทางของมัน มันไม่มีความสุขแม้แต่น้อย

### ความกรธที่ฝังลึก...การแสดงออกก็รุนแรง

คนเราถ้าหัดกรธบ่อยๆ ก็กลายเป็นคนมักกรธ กรธง่าย กรธไว เข้าเรียกคนประเท่านี้ว่า ดินประสิว... ไวไฟ อะไกระบทบnid...ปีงปัง โผงผาง มีอารมณ์ร้อน มี อารมณ์แรง ใจคอหงุดหงิด งุ่นง่าน อยู่ตลอดเวลา คน ประเท่านี้ประสาทไม่ค่อยปกติ จิตใจก็เร่าร้อนวุ่นวาย ทำอะไร์ก็ผลนแผ้นผลนแล่น ใจร้อน ใจเร็ว

เราสังเกตง่ายๆ คนมักกรธ...ร้อนๆจะลูก จะเดิน จะนั่ง จะทำอะไรก็ผลนแผ้นผลน ตึงตัง โผงผาง แม้เดินก็มัก

จะเดินลงสันดงฯ เพราเจมันร้อน อยากจะไปให้ไวฯ  
จะหยิบจะจ่ายอะไร์ก็เหมือนกับว่ากรองมันมาสามวัน  
เจ็ดวัน กระซากลากฎเสือกไส้ไป อาการที่แสดงออกมา  
อย่างนั้นเป็นเรื่องของความกรองที่ฝังลึกอยู่ในจิตใจ

ถ้าขับรถยนต์ก็ขับกระซอกกระซาก เข้าเกียร์แรงๆ  
คนนั่งข้างในก็พยักหน้าพยักหลังไปตามอารมณ์ ทำให้  
เกิดความรู้สึกเปลกๆขึ้นในใจ อันนี้เป็นเรื่องของอารมณ์  
ที่เรียกว่าเราร้อนอยู่ตลอดเวลา

## คนมักกรอง ขี้โมโน จั๊กถูกธรรมชาติลงโทษ

คนที่มีอารมณ์ร้อนอยู่ด้วยความกรอง แก่ตัวลงจะ<sup>จะ</sup>  
ลำบาก บางคนหัวสั่น นั่งหัวสั่นงາอยู่ตลอดเวลา ได้  
สังเกตคนหัวสั่นมาหลายคนแล้ว...เป็นคนมักกรองอยู่  
ทั้งนั้น ที่เราพูดกันตามภาษาชาวบ้านว่าขี้กรอง แต่เรา<sup>แต่</sup>  
ไม่พูดว่าขี้กรอง เราพูดว่าขี้โมโน

โมโน เราย้ายถึง ความกรอง ใจร้อน ใจเร็ว ทำ  
อะไร์ก็ไม่เย็นกับเขาเสียเลย...ร้อนอยู่เรื่อย พอแก่ตัวลง  
เป็นคนหัวสั่น มีอักษรสั่น บางทีมีอนุบอาหาร...ถ้าอาหาร

เป็นก้อนกึยงพอใช้ได้ ถ้าเป็นของที่ร่วงได้...ร่วงหมดก่อน  
เข้าไปในปากด้วยซ้ำไป ธรรมชาติลงโทษไม่อยากให้กิน  
อาหาร เพราะว่าขี้กรธนักก์เลยลงโทษเสียมั้ง เรื่องมัน  
เป็นอย่างนั้น

### จักเก็บความกรธได้ ต้องรู้เหตุแห่งความกรธ

ขอให้ดูคนบางคน เป็นคนใจเย็น ใจสงบ ไม่เคย  
กรธใคร ไม่เคยว่าอะไรใคร เขาอยู่เย็นเป็นสุข หน้าตา  
ผ่องใส ใจเบิกบาน ไม่มีอารมณ์ร้อนอารมณ์แรง ไปไหน  
ทำอะไรก็มีสติกำกับตัว...อย่างนั้นสบาย

เราอยากจะเป็นคนสบายใจ เราอยากจะอยู่อย่าง  
สงบ ก็ต้องแก้ไขความกรธ ต้องนึกว่าทำอย่างไรจึงจะ  
ไม่กรธ เราต้องรู้ก่อนว่าความกรธนี้มันมาจากอะไร  
...ก็มาจากการไม่ได้ดังใจนั้นเอง

### เมื่อไม่ได้ดังใจ...ก็ทำให้กรธ

สมมติว่าจะให้คนหยิบสิ่งนั้นมาให้ เข้าไปซ้ำ...เออ  
ทำไม่ได้象มา อยู่ตรงนั้น ทำไมไม่เห็นหรือ บางทีกึยง

ส่งเสียงແஹໄປ ແລ້ວເຂົ້າຍັງໜ້າໄມ່ພບ ໄຈຮ້ອນ...ອຍກຈະໄດ້ໄວ້ ກີເລຍດຸໄປວ່າໄປ ພອເຂາເຄົາມາໃຫ້ບາງທີ່ໄມ່ຮັບຂອງ ຍັງຕົບໜ້າເສື່ອກ່ອນແລ້ວຈຶ່ງຮັບຂອງ ນີ້ແລະຄື່ອວ່າໄມ່ໄດ້ດັ່ງໃຈອຍກຈະໄດ້ໄວ້ ທໍາອະໄກກໃຫ້ໄດ້ໄວ້ ຄ້າຊ້ານິດ...ກີໂກຮົດ

ເວລາທານອະໄຣ ຄ້າມັນຮ້ອນ...ກີໄປດຸ ເວຍ! ທໍາໄມ່ມັນຮ້ອນນັກວະ ກົມັນທຳກັບໄຟຈະໄມ່ໄໝຮ້ອນໄດ້ຢ່າງໄຣ ບາງທີ່ມັນເຍັນໄປກີໂກຮົດອີກ ມັນເຍັນຈືດຫື່ດີ...ກິນໄມ່ໄດ້ ຄ້າເປົ້າຍົວເກີນໄປກົບໆນ ເັດໄປກົບໆນ ເຄີມໄປກົບໆນ ຮວນໄປກົບໆນອີກໄມ່ຖຸກໃຈນິດກົບໆນ ອຢ່າງນັ້ນໃຈຮ້ອນໃຈເວົາ ມີແຕ່ເວົ້ອງບ່ອນແຕ່ເວົ້ອງວ່າອູ່ຕຸລອດເວລາ

## ໃນໂລກນີ້ໄມ່ມີອະໄຣໄດ້ດັ່ງໃຈເຮົາໄປທຸກຍ່າງ

ການທີ່ເຮົາແສດງອອກມາໃນຄູປເຊັ່ນນັ້ນ ປະສາທໃນຮ່າງກາຍມັນກີຕ້ອງຂຶ້ນາລົງອູ່ຕຸລອດເວລາ ຕ່ອມໃນຮ່າງກາຍມັນກີທຳການຍຸ່ງໄປໝາດ ຜລທີ່ສຸດຮ່າງກາຍມັນກີຜິດປົກຕີ... ກະເພາະທຳການໄມ່ປົກຕີ ມ້ວໃຈກີໄມ່ປົກຕີ ຕັບໄຕໄສ້ພຸງກີໄມ່ປົກຕີ ເປັນໂຮຄໄປໝາດທັງເນື້ອທັງດ້ວຍ ເພຣະອາຮມນີ້ທີ່ເຮີຍກວ່າໂກຮົດຂຶ້ນມາບ່ອຍໆ...ນີ້ໄມ່ໄດ້ດັ່ງໃຈ

ไม่มีอะไรที่จะได้ดังใจของเราไปทุกอย่าง ก็พระท่านบอกไว้แล้วว่า อะไรมันไม่อยู่ในอำนาจของเรา มันไม่เหมือนใจเราเสมอไป เราต้องการอย่างนี้...มันไม่ได้อย่างนี้เสมอไป

### รู้จักปล่อยวางเสียบ้าง จักไม่เป็นคนมักโกรธ

เหมือนเราไปยืนรอรถ จะเห็นบางคนไปยืนรอรถอยู่ด้วยความทุกข์ รออยู่ด้วยความโกรธ ทำไม้มันไม่มา...ป้านนี้แล้ว ความจริงไม่ใช่รถของเรารถประจำทางแต่เราไปกรอรถประจำทางว่ามาซ้าไป พอรถมาก็ทำท่าขึ้นรถปึงๆปังๆ ทำให้เด็กกระเป้าตกใจว่าใครขึ้นมาแล้วนีกว่ายกซีดายสาวรถอีกแล้ว นีมันเรื่องอะไร มันไม่ใช่ของเราเสียหน่อย เราจะไปกรอเข้าทำไม

บางทีขึ้นไปไม่ทันนั่งเข้าสตาร์ทรถออก ก็ไปกรอคนขับอีก หาว่าออกไม่ดูแลฉัน...ฉันยังไม่ทันนั่งเลยหาเรื่องกรอเสียเรื่อยไม่ว่าอะไร...ผนตกลักษณะรถ แดดออกก็กรอ ฝ่าครีมก็กรอ ฝ่าสว่างก็กรอ มีเรื่องจะกรอกันทั้งนั้น เพราะไม่เหมือนใจ

สิ่งทั้งหลายที่มันเหมือนใจมีที่ไหน มันไม่มีหรอก  
ในโลกนี้ เรายังคงจะคิดว่าเราบังคับอะไรไม่ได้ ลูกหรือ  
หลานนั้นก็เหมือนกัน เราจะให้เหมือนใจเราก็ไม่ได้ มัน  
ไม่เหมือนใจเราหรอก บางคนก็ป่นว่าลูกไม่เหมือนใจ...  
ไม่ใช่ปืนเขาได้ รูปปั้นก็ป่นไม่ได้ดังใจ ก็ยิ่งไปกันใหญ่  
จะไปปั้นมันได้อย่างไร

แม่บางคนเคืองลูกอยู่บ่อยๆ เพราะว่าไม่เหมือนใจ  
ไม่อย่างนั้น ไม่อย่างนี้ เราย่าไปบังคับเข้าให้เหมือนที่  
เราต้องการเสมอไป เราต้องปล่อยเขาตามเรื่องของเขาก็  
...เขาเท่าที่ได้ สิ่งใดที่ไม่สามารถจะเอาได้ก็อย่าไปชี้น  
มันเป็นทุกข์เปล่าๆ ต้องรู้จักปล่อยวาง แล้วก็ให้นึกว่า  
มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเราเสียบ้าง จิตใจของเรามันจะได้  
สบายขึ้น

### แผ่เมตตาปราถนาความสุขแก่ผู้อ่อน

อิก้อนหนึ่งที่เราจะแก้ไขความโกรธก็คือว่า ให้หัด  
แผ่เมตตาไว้บ่อยๆ ให้หัดแผ่เมตตาปราถนาความสุข  
ความเจริญแก่บุคคลอื่น อย่าเป็นคนhungry งุนง่าน

กรอธเดือดเรื่องนั้นเรื่องนี้ซึ่งเป็นอารมณ์ฉุนเฉียวย...ไม่ได้เรื่องอะไร แต่เราต้องมั่นแผลมตตาส่งไปยังคนเหล่านั้นบ่อยๆ

คนใดทำอะไรไม่ดี เรากวนนึกว่า่น่าสงสาร อย่าไปนึกว่ามันน่ากรอธ น่าแค้นใจจริงๆ...อย่าไปนึกอย่างนั้นแต่ให้นึกว่ามันน่าสงสาร น่าสงสารที่จิตใจเขาอ่อนแอก็ได้รับการศึกษาอบรม หรือว่าบางคนไม่ค่อยจะเต็มเสียด้วยซ้ำ ที่นี่เราไปกรอธคนที่ไม่เต็ม เราก็พลอยขาดไปด้วย เพราะเขามันขาดอยู่แล้ว แล้วเราก็พลอยขาดกับเข้าไปด้วย อย่างนี้ไม่ชอบด้วยเหตุผล

เราควรจะแผลมตตาไปยังเขา ค่อยๆว่า ค่อยๆสอน ค่อยๆเป็นไป อย่าใจร้อนเอตามต้องการ

### คนใจร้อน มักกรอธ ทำอะไรไม่สำเร็จ

เมื่อเด็กๆ อ่านหนังสือแบบเรียนเร็วเล่นหนึ่ง ตกับยายเป็นชawan เข้าได้ว่ามาตัวหนึ่ง ตากับเวลาไปหัดวัวให้ไกนา...ก็ดูตีเรื่อย วัวก็กระโดดไกพังไป เลยคันไกหักหมด นาบอย่าย่าวัวตัวนี้ไม่ไหวฝึกไม่ได

ฉันจะต้องขาย...ซื้อใหม่ ยายบอกว่าตาหนี้ใจร้อนเกินไป  
วัวมันพึงภาษาคนเข้าใจเสียเมื่อไหร่ มันต้องค่อยๆ ฝึก  
ค่อยๆ หัดไปซ้ำๆ ตาต้องฝึกตัวเองเสียก่อน อย่าใจร้อน  
กับวัวมากเกินไป ตีมันเจ็บมันก็ต้องกระโดด...กระโดด  
ก็คันไห้กเท่านั้นเอง ค่อยสอน ค่อยฝึกซ้ำๆ แล้ววันนั้น  
จะใช้งานได้ดี

تاได้สติขึ้นมาว่ายายพูดถูก เลยก็ค่อยๆ ฝึก ค่อยๆ  
สอน ไม่ใช้อารมณ์ข่มวัว ไม่ใช้มโนทโภสกับวัวอีกต่อไป  
เกิดสนใจว่าขึ้นมา ว่ามันเป็นสัตว์เดรัจฉาน เมื่อวันจะ<sup>จะ</sup>  
มีหมู...แต่ว่าวัวมันพึงภาษามนุษย์ไม่เข้าใจ ต้องค่อยๆ พูด  
ค่อยๆ จูงไป ผลที่สุดก็เรียบร้อย...ใช้งานได้ อันนี้นับว่า  
เป็นตัวอย่างทางธรรมะเหมือนกัน

## ปรับปรุงจิตใจให้เหมาะสมกับสถานการณ์

คนเราเกี่ยวข้องกับผู้อื่นก็ต้องอยู่กับผู้อื่น บางคน  
ฉลาดกว่าเรา เขาเอาเปรียบหน่อยก็ต้องยอมเขา เมื่อ  
เราต้องเสียเปรียบอย่าไปชุ่นแคร้นซิงซังเขา บางคนนั้น<sup>นั้น</sup>  
ไม่เง่าเต่าตุ่น ไม่ค่อยรู้เรื่อง เราก็นึกข่าวว่าเขามีฉลาด

เข้าไม่มีความรู้ เรายจะไปกรอคนโน้มันไม่ได้ ไม่สมควรจะไปกรอเคื่องเข้า แต่ควรจะส่งสารเข้า มีทางใดที่พอจะแก้ได้ก็แก้กันไปตามเรื่อง

มีคนหนึ่ง เขามีเด็กรับใช้คนหนึ่ง เขามาป่นให้กับหลวงพ่อฟังบอกว่า เรื่องกินมันเก่ง กินได้มาก งานการไม่เอาเรื่อง สอนอะไรก็ไม่จดไม่จำ ตีหัวมันบ่อยๆ เลยบอกไปว่า คุณนาย... คนนั้นมันไม่กว่าเรา มันมาให้เราใช้ถ้ามันฉลาดกว่าเราแล้ว มันจะมาเป็นคนรับใช้เราได้อย่างไร?

เมื่อเขาง่อกว่าเราแล้ว เรายจะไปดำเนินไปทุบไปตีมัน มันก็ยิ่งโน่นกลงไปทุกเวลา เพราะว่าเวลาตีมันก็เจ็บช้ำน้ำใจ ความโน้มน้ากมากขึ้น เราก็ต้องใจเย็น เราอย่าใจร้อน มาวัดบ่อยๆ ทำไม่ไม่เอาไปใช้บ้าง เราค่อยๆ พูดค่อยๆ สอนมัน เดิกบ้านอกมันไม่มีรู้เรื่อง จะหยิบจะฉบายอะไรก็ไม่เป็นทั้งนั้น เราอย่าดูแล้วขวางหูขวางตา เรากำช่วยอบรมมันหน่อย แล้วก็ทำใจเย็นๆ เราก็จะใช้กันได้ต่อไปตลอดกาลนาน ก็เลยเอาไปใช้ ต่อมาก็ได้พบกันอีกถ้ามันอย่างไร เดิกคนรับใช้ที่ทุบทัวมันบ่อยๆ บอก

ไม่ทุบแล้วเจ้าค่า ค่อยพุดค่อยจากัน เดียวนี้เรียบร้อย  
ขึ้นแล้ว ใช้งานใช้การได้ มันต้องใช้วิธีมุนวนลักษกหน่อย  
จะเอาไม้แข็งตลอดเวลา มันก็ไม่ได้ ต้องเอาไม้มวนบ้าง  
ในเมื่อจะต้องใช้

เรื่องคน เรื่องสัตว์ วัตถุ ดินฟ้าอากาศ เรื่องอะไร ก็  
เหมือนกัน เราจะให้ได้เหมือนใจนั้นไม่ได้ เราจึงต้อง<sup>†</sup>  
ปรับปรุงจิตใจของเราให้พอเหมาะสมกับเหตุการณ์นั้นๆ  
แล้วเรา ก็จะสบายใจ

ดูตัวอย่างจากผู้อื่นแล้วนำมามสอนตัวเอง  
เมื่อเห็นคนอื่นกร๊ะ...ต้องสอนตัวเองเสียบ้าง สอน  
ตัวเองว่า ดูมั่งซิ! ท่าทางมันเป็นอย่างไร หน้าตาของมัน  
เป็นอย่างไร พูดจาออกแบบแต่ละคำเป็นอย่างไร เป็นผู้ดี  
หรือว่าเป็นผู้ร้าย เป็นคนมีสมบัติผู้ดีหรือว่าเป็นคนชاد  
สมบัติผู้ดี เป็นคนมีการบังคับตัวเองได้ หรือว่าไร้การ  
บังคับตัวเอง พิจารณาไปก็จะเห็นว่าไม่เข้าท่าเลย แล้ว  
เรา ก็บอกตัวเองว่า ขออย่าให้ความรู้สึกเช่นนั้นเกิดขึ้น  
แก่เราเลย...นึกไว้อย่างนั้น

## มีสติควบคุมและเตรียมตัวตลอดเวลา

เมื่อคิดได้อย่างนั้นแล้ว เราเองก็มีสติค่อยควบคุมตัวเองไว้ตลอดเวลา ไปที่ใดพบเหตุการณ์อันใดที่จะทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดี ต้องเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า ต้องค่อยบอกตัวเองว่า ระวัง! ระวัง! กำลังจะมีเรื่อง ให้ระวังไว้บอกไว้อย่างนั้น พอเข้าไปใกล้ เมื่อเตรียมพร้อมแล้วเรา ก็ไม่ถูกใจหรือถูกครอบงำด้วยความโกรธ เพราะเรา ได้ครอบงำจิตใจของเราด้วยสติด้วยปัญญาไว้เสียก่อน สิ่งนั้นก็ไม่ทำร้ายเรา เพราะเราไม่แพดอ พอแพดอเมื่อได้มันก็ทำร้ายเราเมื่อนั้น แล้วความโกรธนั้นมันก็ไม่เกิดขึ้น แก่ตัวเราต่อไป

## เตือนตัวเอง สอนตัวเอง ไม่ให้โกรธไว้เสมอ

มีพระองค์หนึ่งท่านเป็นคนมักโกรธ ท่านมักจะด่าตัวเอง...พอโกรธท่านพูดว่า ข้ายเต่ามันชื่นมาอีกแล้ว พูดดังๆ เต่าก็หมายถึงความโง่ ผลที่สุดก็เป็นคนสงบไม่โกรธ เพราะโกรธที่ไรเป็นเต่าทุกที ใครทำอะไรให้โกรธท่านก็นั่งยิ่มเฉยๆ ท่านหนักแน่น มีเหตุผลอย่างนี้สပาย

เตือนตนเองเสมอ ก็ครอบงำความกรธไว้ได้

ที่ปีบังคนแกลังเรา...เห็นว่าเรารักใคร ก็อยากให้  
เราแสดงละครบท์กรธให้ดู แหย์ให้เรากรธ พอกรธ  
แล้วเขาก็หัวเราะกัน เรากลายเป็นตัวตลก ถ้าเรารู้สึกตัว  
ว่ามีความกรธเป็นเจ้าเรือน ก็ต้องพูดกับตัวเองบ่อยๆ  
ว่าต้องใจเย็น อย่าใจร้อน ต้องคิดให้รอบคอบ พูดเตือน  
บ่อยๆ ผลที่สุดแล้วเราจะมีความรู้สึกผิดชอบขึ้นว่าดี และ  
สามารถจะครอบงำความกรธไว้ได้อย่างเด็ดขาด

จึงอยากรขอให้ญาติโยมทั้งหลายนำไปปฏิบัติใน  
ชีวิตประจำวัน เพื่อรักษาใจให้สงบตามสมควรแก่ฐานะ  
ดังที่กล่าวมาแล้วก็พอสมควรแก่เวลา จึงขออุติไว้  
แต่เพียงเท่านี้

## • คน จิต ว่าง •

### อ မ ต ว า ຈ າ ປ ້າ ນ າ ນ າ ທ ກ າ ທ



การมีชีวิตอยู่ในโลก

เราควรจะอยู่ด้วยความสุขภายใน สบายใจ

อย่าเอาแต่เพียงความสุขภายในอย่างเดียว

แต่ให้มีความสบายใจอยู่ด้วย

ขณะที่จิตใจเรามีความสุข สดชื่น...

รื่นเริงอยู่กับเรื่องที่เราจะทำ หรือกำลังทำอยู่นั้น

เราจะมีความปิติ ปราโมทย์ เกิดขึ้นในใจ

คนที่จิตว่าง...จะไม่กรธิคร จะไม่เกลียดคร

จะไม่มีความริษยาพยาบาทคร

ไม่คิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วให้วุ่นวายใจ

ใจมันก็ว่างอยู่จากกิเลส

แต่ความคิดอื่นมันก็ยังมีตามเรื่องของใจ

แต่ว่า... เป็นความคิดที่ไม่มีกิเลสหนุนหลัง

ไม่มีความเห็นแก่ตัวเข้ามาเป็นเครื่องสนับสนุน

เราคิดด้วยสติ คิดด้วยปัญญา

อย่างนี้เรียกว่า...คิดด้วยจิตที่ว่างจากกิเลส

## • สุขภาพกายและจิต •

อ မ ต ว า ຈ າ ป ୟ ୟ ା ନ ନ ତ ଗି ଗ ଖୁ



บุคคลใดที่รับเรื่องดีมาก...จิตก็เป็นกุศล  
เป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดี  
รับเรื่องชั่วมาก...จิตก็เป็นอกุศล สุขภาพจิตก็ไม่ดี  
เมื่อสุขภาพจิตดี...

สุขภาพทางกายก็พลอยดีไปด้วย  
 เพราะกายกับใจนั้นมันสัมพันธ์กันตลอดเวลา  
 เวลาได...ใจเรายุ่ง  
 สวนต่างๆในร่างกายที่เรียกว่าต่อม  
 ...มันก็ทำงานผิดปกติไปหมด  
 ห้องไส้ก็ผิดปกติ...หัวใจก็ผิดปกติ  
 ปอดก็ทำงานผิดปกติ...สมองก็ผิดปกติ  
 อะไรก็ไม่เรียบร้อย  
 เพราะจิตมันผิดปกติ...สวนอื่นๆก็พลอยผิดปกติไปด้วย  
 แต่ถ้าจิตของเราเป็นปกติ

สุขภาพกายของเราก็จัดดีตามไปด้วย  
 ร่างกายทุกส่วนก็ทำงานไดเรียบร้อยตามปกติ

• ວິໄຕ •

## ອມຕວາຈາປໍລູງງານນທກິກຊູ



เราพูดว่า “จิตใจ”

ก็หมายถึงสิ่งๆหนึ่งที่อยู่ในชีวิตของเรา

มันมีอำนาจในการคิด ในการนึก

## การกำหนดจุดจำในเรื่องอะไรต่างๆทั้งหลาย

...ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา

ท่านเจิงได้กล่าวเอาไว้ว่า...

## ໃຈເປັນໃຫຍ່ ໃຈເປັນປະການ

ใจเป็นต้นเรื่องของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

## การให้ทาน...

ก็เพื่อชุดเกล้าจิตใจของเรานี้จะสามารถ

ปราศจากความตระหนึ่นหรือความเห็นแก่ตัว

## ກາຣົກ່າຊາສී ລ...

## กํเพื่อชูดเกลาจิตใจให้สะอาด

...ปราศจากการเบี่ยงเบี้ยนบุคคลอื่นให้เกิดความทุกข์

## แม่เรื่อง...การปฏิบัติ

ก็เพื่อขัดความโน่เลาที่เกาะจับอยู่ในใจให้หมดไป

## • ความประมาท •

### อมตัวชาปัญญา นันทภิกขุ



ขณะใดที่เราคิดว่าไวย เร่าร้อน

ขอของให้ทราบว่า เจากำลังชุดหลุมนราฝังตัวเอง  
คนเราถ้าไม่ให้อะไรมันเกิดขึ้น

...ต้องระวังเรื่องน้อยๆไปก่อน  
การระวังเรื่องน้อยๆนี้

เป็นคนที่มีความละเมียด รอบคอบ ถี่ถ้วน  
เรื่องใหญ่ยังจะไม่เกิดขึ้นเป็นอันขาด  
ปกติคนเรานั้น...

มักจะประมาทในเรื่องอะไรต่างๆตามวิสัยของปุถุชน  
ปุถุชนนั้นคือคนที่มิจิตใจไม่สมบูรณ์ด้วยสติปัญญา  
ยังขาดๆ เป็นบางครั้งบางคราว

บางคราวก็มี บางคราวก็ขาดไป

เวลาได้มี...ก็สาย เวลาไดขาด...ก็เดือดร้อน  
เพราะฉะนั้น...

เราจึงควรพยายามให้มีอะไรเป็นสิ่งเตือนใจให้  
จะได้ทำให้ชีวิตของเรางอกงามความไม่ประมาท

# • คน มี ปัญญา •

## อ မ ต ว า จ า ป ญ ญ า น น ท ก ข ု



พยาธิป ทุกขา...ความเจ็บไข้เป็นทุกขา  
เรื่องนี้เห็นกันง่ายที่สุด เพราะว่าเราเคยเจ็บเคยไข้  
เวลาป่วยแล้วมันก็เป็นทุกขา ปวดแข็งปวดขา ก็ทุกขา  
เวลาเดินก็ปวด นั่งก็ปวด เวลาอนก็ปวดอีก  
...แต่ว่าเป็นทุกขาที่เบาหน่อย  
เพราะว่าเราเคยพิจารณาเอาไว้  
เวลาปวด...ก็อยพิจารณา  
เข้า! เอ็งจะปวดก็เรื่องของเอ็ง  
หม่นพิจารณาเสียมันก็ค่อยยังชัว  
ที่นี่ถ้าคนไม่มีปัญญาที่จะพิจารณา...มันก็เจ็บปวดมาก  
ทุกขา ก้ายเป็นทุกขาแล้วใจก็ยังพลอยทุกขาไปด้วย  
การมองด้วยปัญญานั้น เราต้องมองให้รู้ว่า...  
สิ่งนั้นมันคืออะไร มันก่อตัวขึ้นได้อย่างไร  
มีอะไรเป็นเหตุมีอะไรเป็นตัวการให้เกิดสิ่งนั้นขึ้น  
แล้วก็ต้องมองต่อไปอีกว่า...  
สิ่งนั้นจะเป็นทุกขาเป็นโทษ เป็นประโยชน์แก่เราอย่างไร

## • ເຈີ ປູ ກາ ວາ •

### ອມຕວາຈາປໍ່ພູ ພູ ນັນທິກຊູ



...ກາວາ...

ໃນທີ່ໜີ້ໝາຍຄວາມວ່າຄົດຄັ້ນໄ້ເກີດຄວາມຮູ້  
ຄົດຄັ້ນໄ້ເກີດຄວາມເຂົ້າໃຈໃນເຮືອງນັ້ນດ້ວຍຕັ້ງເອງ  
ປໍ່ພູທີ່ເກີດຈາກກາຣຄົດຄັ້ນນີ້ມັນເປັນປໍ່ພູຂອງເວາເອງ  
ຕໍ່າພຸດຕາມກາຫາທີ່ອຍກີເຮີຍກວ່າ

...ເປັນປໍ່ພູ້ໜັ້ນທີ່ມັນເກີດຂຶ້ນໃນໃຈຂອງເວາ  
ເກີຍກັບກາຣເຈີກູ້ກວານາໃນດ້ານວິປີສສນານັ້ນ  
ຄວາມຈິງເວາຄວະຈະເຂົ້າໃຈເສີຍດ້ວຍວ່າ  
ອຍ່າງໄວເປັນດ້ວຍວິປີສສນາ ອຍ່າງໄວເປັນກິຈເບື້ອງຕັ້ນ  
ກາຣກະທຳ ເຊັ່ນ ໄປສູໂຄນໄມ້ ນັ້ນກາຍຕຽງ  
ກວານາຕິດຕ່ອກກັນໄປຕລອດເວລາ ເປັນກິຈເບື້ອງຕັ້ນເທຳນັ້ນ  
ມັນເປັນເພີ່ງກາຣລົງມື້ອດເດີນທາງໄປສູວິປີສສນາ  
ກີຕ້ວິປີສສນາມັນອູ່ຕຽງໃໝ່ແລ່າ?  
ອູ່ທີ່ຕຽງຮູ້ເໜີນເປັນຈິງວ່າ...  
ສິ່ງທັ້ງໜ່າຍໄມ່ເທື່ອງ ເປັນທຸກໆ ເປັນອັດຕາ  
ເປັນກາຮັ້ນທາງໃຈ...ແບບຮູ້ໜັດຕາມເປັນຈິງໃນສິ່ງນັ້ນໆ

# • สติ กับ ปัญญา •

## อ မ ต ว า ຈ າ ป ญ ญ າ น ້ າ න ທ ກ າ ຊ



เวลาจะทำอะไรก็ต้องค่อยกำหนดไว้

...ว่าเราจะลังจะทำอะไร

เราจะลังจะลุกขึ้น กำลังเดิน เราจะค่อยหลัง

จะเลี้ยวขวาเลี้ยวซ้ายอย่างไร ต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา

พระท่านกล่าวสอนว่า...สติต้องใช้อยู่ทุกเมื่อ

ไม่ได้ใช้กับผิด จะเกิดความเสียหาย

ถ้าปราศจากสติเสียแล้ว...

ไม่ว่าจะทำอะไรย่อมนำความยุ่งยากมาให้ตันได้เสมอ

การฝึกฝนในการทำสติจึงเป็นกิจที่ควรทำ

จะทำอย่างไรเล่า...ทำได้โดยหัดสำรวมใจของตนไว้

จะทำอะไรก็ค่อยกำหนดไว้เสมอๆ

...การงานที่ผิดพลาดก็ไม่มี

นักเรียนที่เรียนหนังสือ ถ้าเรียนด้วยสติปัญญา

การเรียนก็จะดีขึ้น อ่านหนังสือเที่ยวเดียวจำได้หมด

เพราะในขณะอ่าน “สติ” อยู่กับหนังสือ

“ปัญญา” ก็กำกับการอ่านอยู่ อ่านจบก็เข้าใจ...จำได้

## • ສ ມ ອ ຂ •

### ອມຕວາຈາປໍ່ງໝານນັ້ນທກິກຊູ



ກາຮືກສມາຂີ...

ນັ້ນກີດກືກອກຈົບດູໃຈຂອງເຮົາເອງ

ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າໃຈຂອງເວັນນັ້ນມີອະໄໄກດີຂຶ້ນ

ມີອະໄໄຕ້ງອູ່ ມີອະໄໄຫຍໄປ ເຊັ່ນຮູ້ວ່າ...

ຂະນະນີ້ໂລກະເກີດຂຶ້ນ...ໂລກະຕັ້ງອູ່...ໂລກະຫຍໄປ

ເຮັກພອຈະຮູ້ຕົວວ່ານີ້ຕົວໂລກະເກີດຂຶ້ນ

ເກີດຂຶ້ນແລ້ວນັ້ນຈະປັບປຸບໄສເຮົາໃໝ່ໄປທຳຄວາມຮ້ວ

ເຮົາຄວາມຈະຕັດມັນອອກໄປດ້ວຍກາຣມີຄິດໃນເຮືອງນັ້ນ

ຂັ້ນນີ້ເປັນກາຮືກປໍ່ງໝານເພາະໜ້າໄປໄດ້ຄັ້ງທີ່ນີ້

ແຕ່ຖ້າຈະແກ້ປໍ່ງໝານຄວາມຮົວລອດກາລນັ້ນ

ເຮັກຕ້ອງພິຈາറນາໃຫ້ເຫັນໂທ່ານຂອງຄວາມໂລກນີ້ໃໝ່ມາກ

ແລ້ວເຮົາຕ້ອງຄິດໃນທາງທຽບກັນຂ້າມກັບໂລກ

...ຄືອຄິດແກ້ຄວາມໂລກອູ່ຕລອດເວລາ

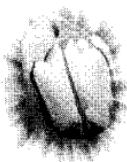
ກາຣຄິດແກ້ຄວາມໂລກນັ້ນກີດວ່າຍຄວາມຍິນດີໃນກາຣເສີຍສລະ

ຕ້ອງເປັນຜູ້ພວ້ອມທີ່ຈະເສີຍສລະອະໄຮາ

...ເພື່ອປະຢີຍໜົນ ເພື່ອຄວາມສຸຂແກ່ບຸຄຄລອື່ນ

## • ແພ້ ທີ່ ອື່ນະ •

### ອມຕາຈາປໍ່ຢູ່ຢານນັທກິກູ



ກາຮແພ້...ກາຮ້ນະ

ເປັນເງື່ອງອຮຣມດາຂອງໂລກ

ໃນໂລກນີ້ໄມ້ມີໂຄຮແພ້ຕລອດກາລ

ແລະໄມ້ມີໂຄຮ້ນະຕລອດກາລ

ດ້າເປັນເງື່ອງຂອງກາຮແຂ່ງຫັນແລ້ວ

...ຕ້ອງມີແພ້ແລະໜະອຍໆເສມອ

ຄນທີ່ເຂົ້າໃຈເຫດຸຜລແລະທຳຕນເປັນຄນດີ

ຕ້ອງຍອມເພັບໆບ້າງໃນບາງຄັ້ງບາງຄຽວ

ຄນສ່ວນມາກທີ່ໄມ້ຂອບຄວາມແພ້

ກີເພຣະເຫັນວ່າເປັນກາຮນ້ອຍໜ້າ ເສີ່ຍ້ອເສີ່ຍັງ

ໃນເນື້ອຄນອື່ນທຽບວ່າ...ຕນແພ້ໃນເກມຖຸກໜິດ

ເຮາແພ້ຕ່ອະໄຮ...ເຮາກີເປັນທຸກໆເພຣະສິ່ງນັ້ນ

ຄວາມແພ້ກີດ້ອກາຮໄລດໄປຕາມອາຮມັນນັ້ນໆ

ດ້າເຈານີກສັກໜ່ອຍວ່າ...

ຖື່ງຄຽວແພ້ກີດ້ອກຍອມ ໄວ່ໄອກາສ່ານ້າຄ່ອຍແກ້ຕ້ວໃໝ່

ທາງທີ່ຈະທຳຕນໃຫ້ສປາຍກີພອເກີດມີເຂື້ນມາບ້າງ

# • คิดดีหรือคิดช้า •

อ မ ต ว า จ า ป ္န ဗ ္ာ န ံ น ဗ ္ာ က ၏



คนเราที่...คิดดี... เพราะอะไร?

คิดช้า... เพราะอะไร?

ที่คิดดีก็ เพราะว่า... รักสิ่งดีสิ่งงาม

พูดง่ายๆว่า “รักธรรมะ” นั่นเอง

ถ้าเรารักธรรมะ...

เราก็คิดแต่ในเรื่องดี พูดแต่ในเรื่องดี

ทุกครั้งที่เราคิด...

เป็นการเพิ่มอะไรขึ้นในใจของเรามาก

ถ้าเราคิดดี... ก็เพิ่มความดีขึ้นในใจของเรา

ถ้าเราคิดช้า... มันก็เพิ่มความช้าขึ้นในใจของเรา

... หลีกไม่พ้นมันไปได้เลย

สิ่งที่เพิ่มนั้นเข้าเรียกว่า “นิสัย”

นิสัยของคนนั้นมันเกิดจากอะไร?

... ก็เกิดจากการกระทำบ่อยๆ ในเรื่องนั้นๆ

คิดบ่อยๆ... ทำบ่อยๆ... ในเรื่องอย่างนั้น

มันก็กลายเป็น... นิสัย... ขึ้นมา

## บันทึกการจัดพิมพ์

ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม ขอกราบมั่นสักการขอบพระคุณ  
พระเดชพระคุณพระพรหมมังคลาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ  
องค์แสดงปาฐกถาธรรมในหนังสือชุด “คือ...ชีวิต” เป็นอย่างสูง อันเป็น  
ปาฐกถาธรรมที่ เมตตาแสดงแก่世人 เป็นเรื่องที่อ่านเข้าใจง่าย แต่ทรง  
คุณค่าและมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม ได้จัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ขึ้น  
เป็นธรรมสักการะและอาภิรักษาระคุณ แสดงถึงความเด่นของหลวงพ่อ  
ปัญญานันทภิกขุ พระผู้มีเมตตาและมีพระคุณอย่างสูงยิ่งต่อธรรมสภา  
อันเป็นการประกาศเกียรติคุณแห่งองค์แสดงปาฐกถาแห่งหนังสือชุดนี้

หนังสือชุด “คือ...ชีวิต” จัดพิมพ์จำนวน ๑๒ เรื่อง ดังนี้

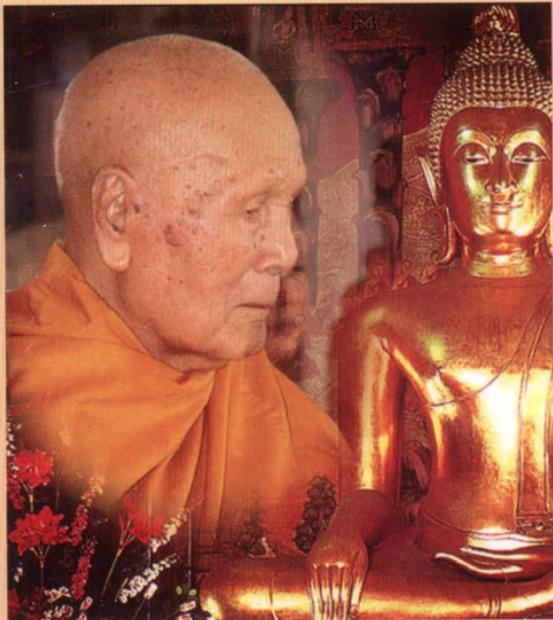
เรื่องที่ ๑ คิดดี	เรื่องที่ ๒ พูดดี
เรื่องที่ ๓ ทำดี	เรื่องที่ ๔ คบคนดี
เรื่องที่ ๕ ไปสู่สถานที่ดี	เรื่องที่ ๖ ฐานของชีวิต
เรื่องที่ ๗ รู้จักตนเอง	เรื่องที่ ๘ การควบคุมจิต
เรื่องที่ ๙ เก็บความโกรธ	เรื่องที่ ๑๐ การปล่อยวาง
เรื่องที่ ๑๑ สุข ทุกข์ อุญที่ใจ	เรื่องที่ ๑๒ จิตที่ฝึกดีแล้ว

ธรรมสภาได้รวบรวมหนังสือและสื่อธรรมะไว้บริการแก่ท่าน世人  
จากสำนักพิมพ์และสำนักปฏิธรรมทั่วประเทศ ท่านที่สนใจเลือกซื้อด้วย

### ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

๒ - ๖ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงฯ ๑๐๑๗๐ โทร. (๐๒) ๔๔๑๑๖๐๔

- สถาบันบันลือธรรม กราบเรียนเชิญท่าน世人ร่วมฟังพระธรรมเทศนา  
ในรายการ พับพระ พับธรรม ทุกวันเสาร์ ตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.  
ณ บริเวณห้องประชุมสถาบันบันลือธรรม อาคารศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา  
世人ที่สนใจสอบถามองค์บุรพายารธรรมได้ที่ โทรศัพท์ (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕



คนเราถ้าหัดໂກຮັບໝ່ຍາ ກີ່ຄາຍເປັນຄົນນັກໂກຮັ  
ໂກຮັງຢ່າງ ໂກຮັໄວ ເພື່ອກົມປະເທນີ້ວ່າ ດິນປະສົກ  
...ໄໄໄຟ ອະໄກຮະທບນິດ...ມຶ່ງປັງ ໂພນຜາງ ມີອາມນີ້ຮ້ອນ  
ອາມນີ້ແຮງ ໄກຂອຫຸດහິດ ຈຸ່ນງ່ານອຸ່ປະດອດເວລາ  
ຄົນປະເທນີ້ປະສາທໄມ່ກ່ອຍປັກຕິ ຈິຕໃຈກໍເວົ້າຮ້ອນ  
ຈຸ່ນວາຍ ທ່ານໄຣກໍຟຸລູນຜລັນພລັນແລ່ນ ໄຈຮ້ອນ ໄຈເຮົາ

ທດວັງພ່ອມ້າ ນູ້ນັນທົກກຸ

WWW.THAMMASAPA.COM  
ISBN : 978-974-09-2023-9

9 789740 929239



ຂອกรານຂອນພະគຸດແດ່ທຸກທ່ານທີ່ສັນບສັນນຸ່ງ ແລະສົມທາບກາຣຈັດພິມພັ້ນສືອອຣມະເລັມນີ້  
ໂປຣດ້ວຍອຸປ່ອມກົງໃນກາຣຈັດພິມພັ້ນເພື່ອກາຣແຍແຜ່ອຣມະ ໃນຮາຄາເລັມລະ ๒๐ ບາທ