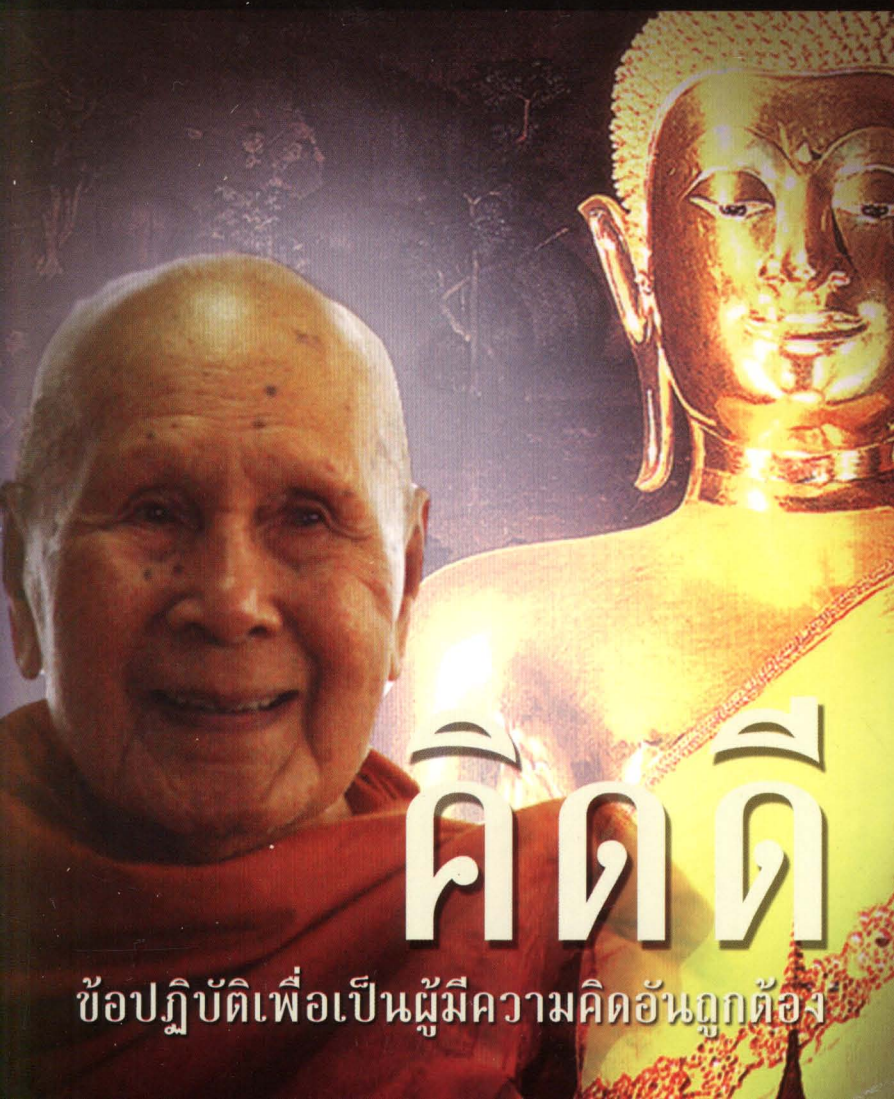
มรดกธรรม

พระพรหมมังคลาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ
จากธรรมชาติ ๑๑ พ.ค. ๒๔๕๔ คืนสู่ธรรมชาติ ๑๐ ต.ค. ๒๕๕๐



คิดดี

ข้อปฏิบัติเพื่อเป็นผู้มีความคิดอันถูกต้อง

คิดดี

ข้อปฏิบัติเพื่อเป็นผู้มีความคิดอันถูกต้อง

•

พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)

เพื่อการปฏิบัติสู่ความเป็นผู้มีความคิดอันถูกต้อง

เพื่อการดำรงอยู่บนโลกอย่างสงบสุขแท้จริง

คำนำ

นิสมฺม กรณำ เสยฺโย

ใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำ ดีกว่า

พุทธศาสนสุภาษิตที่ได้ยกมากล่าวข้างต้น เป็นพระวจนะขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณแก่พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ปรารถนาให้ได้ล่วงพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง พุทธศาสนสุภาษิตทั้งหลายจึงเป็นสุภาษิตที่พระเดชพระคุณ พระพรหมมังคลาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ ได้อัญเชิญมาปาฐกถาเทศนาอบรมสั่งสอนพุทธศาสนิกชนอยู่ตลอดเสมอมา

ปาฐกถาธรรมเรื่องนี้ ได้กล่าวถึงเรื่อง ***คิดดี...ข้อปฏิบัติเพื่อเป็นผู้มีความคิดอันถูกต้อง*** อันสาธุชนพึงใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อความสงบสุขอันจักบังเกิดขึ้นแก่ตนเอง ครอบครัวและสังคมสืบไป

ธรรมสภา ขอกราบนมัสการขอบพระคุณ พระเดชพระคุณหลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ ที่ได้เมตตาให้ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม จัดพิมพ์พระธรรมคำสอนอันมีค่ายิ่งออกเผยแพร่ เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรมและความเจริญงอกงามแห่งปัญญาจักบังเกิดแก่พุทธศาสนิกชนโดยทั่วกัน

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

สารบัญ

คิดดี : ข้อปฏิบัติเพื่อเป็นผู้มีความคิดอันถูกต้อง

เส้นทางสู่พระพุทธองค์ ๗

เดินตามรอยพระพุทธบาท : เดินตามรอยธรรมะ ๘

สงบ สะอาด สว่างในใจ คือองค์พุทธะที่แท้ ๙

ผู้มีจิตสะอาด สว่าง สงบ รู้ชัดสภาพที่เป็นจริง ๙

ผลของธรรมะเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเอง ๑๐

ข้อปฏิบัติเพื่อเป็นผู้มีความคิดอันถูกต้อง ๑๒

การเลื่อนชั้นทางธรรมะจากกาย วาจา สู่ใจ ๑๓

เหตุที่ทำให้เกิดความวุ่นวายในชีวิตและสังคม ๑๔

เหตุแห่งความบกพร่องทางจิตใจ ๑๕

เครื่องกั้นขวางจิตใจ ๑๗

เมื่อคิดไม่ดีจิตใจมักไหลไปตามอำนาจสิ่งแวดล้อม ๑๘

เกิดมามีชีวิตอยู่ ต้องคิดเสียก่อนทำ ๑๙

ใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำ ๑๙

ควบคุมจนเกิดความเคยชินเป็นปกติ ก็จักเป็นศีล ๒๑

เมื่อเคยชินในการทำดี การทำไม่ดีก็ทำได้ยาก ๒๑

สุขหรือทุกข์ มีความคิดเป็นปัจจัยสำคัญ ๒๒

ทุกอย่างออกมาจากภายในคือจิตใจของเราทั้งสิ้น ๒๓

จุดหมายของการเจริญภาวนา (ฝึกฝนจิต) ๒๔

ธรรมชาติของจิต ๒๔
สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ เหตุเกิดจากความคิด ๒๕
พึงสร้างจิตใจให้เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง ๒๖
เป็นตัวของตัวเอง คือ มีใจพ้นจากอำนาจฝ่ายต่ำ ๒๗
พัฒนาร่างกายให้สมดุลกับพัฒนาจิตใจ ๓๐
พัฒนาจิตใจด้วยการเจริญภาวนา ๓๐
การพิจารณาความคิดไปสู่ความเจริญก้าวหน้า ๓๑
ใช้ปัญญาสะกัดกั้นความคิดที่ไม่ถูกต้อง ๓๒
เชื่อคำพระ ละคำมาร ๓๕
อย่าปล่อยใจให้คิดไปตามอำนาจของกิเลส ๓๗
สติเป็นเครื่องกั้นกระแสจิตใจ ๓๘
ผู้บังคับตัวเองได้เป็นผู้ประเสริฐ ๓๙

อมตวาจา ปัญญานันทภิกขุ

รู้จักตัวเอง ๔๒
การฝึกจิต ๔๓
ชัยชนะที่ถาวร ๔๔
การควบคุมจิต ๔๕
อารมณ์ ๔๖
ความคิดดี ๔๗

- *หลักพุทธศาสตร์ สอนให้ "แก้ที่ตัว"*
  ให้มองดูที่เนื้อที่ตัวของเราว่า...
  เราได้ทำอะไร เราคบกับใคร
  เราไปในสถานที่ใด...สิ่งนี้จึงได้เกิดขึ้น
  ศึกษาให้ดี...ค้นให้ละเอียด เราก็จะพบความจริง
  เมื่อใดเราพบความจริง...เราก็จะฉลาดมากขึ้น
  ค้นมากๆก็จะยิ่งฉลาดมากขึ้นๆ
  รู้จักกระบวนการชีวิตของเรามากขึ้นแล้ว
  มีอะไรเกิดขึ้น...เรารู้ทันท่วงที
  สามารถที่จะแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยความเรียบร้อย
  ธรรมช่วยเราได้อย่างนี้
  จึงจำเป็นที่เราจะต้องมีสิ่งเหล่านี้ไว้
  . . . เ พื่ อ ป ร ะ คั บ ป ร ะ ค อ ง จิ ต ใ จ

อมตวาจาปัญญานันทภิกขุ

คิดดี

ข้อปฏิบัติเพื่อเป็นผู้มีความคิดอันถูกต้อง

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

เส้นทางสู่พระพุทธองค์

วันนี้ จะพูดในเรื่องที่ว่า *เราจะเข้าถึงธรรมด้วยการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา* ถ้าสอนชาวบ้านทั่วๆไป ก็มักจะสอนขึ้นต้นด้วยทาน ศีล ภาวนา ถ้าสอนพระก็พูดเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นข้อปฏิบัติตามลำดับ

ที่เราปฏิบัติ แล้วจะได้ถึงซึ่งพระพุทธเจ้าที่เป็นธรรมะ อันจะเป็นเหตุให้เกิดความสงบทางใจ ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อนประจำวันต่อไป เราจึงควรจะได้เดินตามเส้นทางที่พระผู้มีพระภาคเจ้าชี้ไว้ให้เราเดิน

เดินตามรอยพระพุทธบาท : เดินตามรอยธรรมะ

เดินตามรอยพระพุทธบาท *รอยพระพุทธบาทที่แท้ก็คือรอยธรรมะ*นั่นเอง ไม่ใช่รอยหินที่เราไปไหว้กันทุกปี เวลามีงานที่สระบุรี รอยนั้นเป็นรอยภายนอก ไม่ใช่รอยภายใน เป็นรอยที่เราสัมผัสด้วยตาเนื้อ ไม่ใช่ร่องรอยที่สัมผัสด้วยตาใจ *รอยแท้จริงของพระพุทธองค์นั้นอยู่ที่ข้อปฏิบัติ* ซึ่งเรียกว่า *พระธรรม* นั่นเอง

พระธรรมเป็นรอยที่พระองค์ชี้ไว้ให้เราเดิน ถ้าเราเดินไปตามรอยนั้นเราก็จะพบพระพุทธเจ้า เดินผิดทาง ...เราก็ไม่พบกับพระพุทธเจ้า ถ้าเดินถูกทางก็จะพบองค์พุทธะ อันเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เพราะฉะนั้นเมื่อเราจะลงมือเดินก็ต้องศึกษาทางที่เราจะเดินเสียก่อน เพื่อจะได้เดินถูกทาง ไม่ใช่เดินแบบสุ่มสี่สุ่มห้า เสียเวลา

ไปตั้งเยอะแล้วจึงจะได้เข้าทาง บางทีเดินไปจนแก่จึงได้เข้าทางถูก อย่างนี้ก็นับว่าเสียดายชีวิต

สงบ สะอาด สว่างในใจ คือ องค์พุทธะที่แท้

แต่ถ้าเราได้ศึกษาตั้งแต่เบื้องต้น ให้เข้าใจทางเดินชัดเจน ถูกต้อง เราลงมือเดินก็เข้าเส้นทางได้เลย แล้วเดินไปตามเส้นทางนั้นไม่หยุดยั้ง เราก็จะถึงจุด คือพบองค์พระพุทธเจ้า

ที่เรียกว่า *องค์พระพุทธเจ้า* นั้นก็คือ พบกับ*ความสงบ ความสะอาด ความสว่างในใจ* เมื่อใจของเราสงบไม่วุ่นวาย ใจของเราสะอาด ปราศจากสิ่งเศร้าหมองใจของเราสว่าง ไม่มีความมืดบอด ก็เรียกว่า เราเข้าถึงจุดที่เราต้องการ

ผู้มีจิตสะอาด สว่าง สงบ รู้ชัดสภาพที่เป็นจริง

ผู้ที่มีจิตสะอาด สว่าง สงบนั้น ย่อมรู้ชัดอะไรๆ ตามสภาพที่เป็นจริง ไม่หลง ไม่งมงาย ในเรื่องอะไรต่างๆ ถ้าจิตเรายังไม่ถึงจุดนั้นก็อาจจะยังหลงอยู่บ้าง

อาจจะประพฤติปฏิบัติอะไรในทางที่ผิดอยู่บ้าง มีอยู่ไม่ใช่น้อยที่มีคนเรียกตัวเองว่าพุทธบริษัท แต่ว่านั่งอยู่ห่างไกลจากพระพุทธเจ้า เป็นบริษัทที่นั่งสุดกู่ก็ว่าได้ ไม่ขยับตัวเข้าไปใกล้พระพุทธเจ้าเสียเลย ชอบนั่งอยู่ห่างๆสุดกู่ ตะโกนก็ไม่ค่อยได้ยิน

พุทธบริษัทที่นั่งอยู่สุดเสียงกู่พระพุทธเจ้านั้นก็คือคนที่เป็นพุทธบริษัทเพียงแต่ชื่อ จิตใจไม่ได้เข้าถึงธรรมะ การปฏิบัติก็ไม่เข้าตรงตามเส้นทางที่พระผู้มีพระภาคชี้ไว้ให้เราเดิน เราก็เที่ยววิ่งวนอยู่ตลอดเวลา คล้ายกับมดที่วิ่งวนอยู่ตามขอบอ่างใส่น้ำผึ้ง ไม่มีโอกาสจะได้ลิ้มรส เพราะเที่ยววนอยู่ตามขอบอ่าง ไม่ได้เข้าถึงอ่างซึ่งเต็มไปด้วยรสหวาน

ผลของธรรมะเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเอง

คนเราบางคนก็มีสภาพเช่นนั้น คือเที่ยววิ่งวนอยู่ตามขอบ ไม่ได้เข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา เลย ไม่ได้รับรสของการปฏิบัติอย่างแท้จริง ซึ่งในบางครั้งบางคราวอาจไปพูดท้วงขึ้นว่า ฉันยังไม่ได้ประโยชน์จาก

พระศาสนาเลย ไม่เห็นว่าพระท่านช่วยอะไร ก็พระท่านจะมาช่วยได้อย่างไร เราจะเห็นผลศาสนาได้อย่างไร ในเมื่อเราปฏิบัติยังไม่เข้าเส้นทางที่ท่านชี้ไว้ให้เราเดิน

ผลที่จะเกิดขึ้นแก่ตัวเรานั้น ไม่ใช่เป็นสิ่งที่คนอื่นจะประสิทธิ์ประสาทให้ ไม่ใช่จะมีใครบอกว่า จงเป็นสุข ...แล้วเราจะเป็นสุข จงมั่งคั่งเถิด...แล้วเราจะมั่งมี มันไม่ใช่เรื่องเช่นนั้น ไม่ใช่เรื่องศักดิ์สิทธิ์ ไม่ใช่เรื่องที่มันเกี่ยวกับไสยศาสตร์ ที่จะทำให้ใครเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่เป็นเรื่องที่เราจะต้องลงมือด้วยตัวของเราเอง คือจะต้องปฏิบัติตามแนวทางที่พระองค์ชี้ไว้ให้เราเดิน

ผู้ชี้ทางกับผู้มีหน้าที่เดินทาง

พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านได้ตรัสไว้ชัดเจนในเรื่องนี้ บอกว่า *"ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอกทางให้ ส่วนการเดินทางนั้นเป็นหน้าที่ของเธอทั้งหลาย"* พระองค์บ่งชัดไว้ในรูปอย่างนี้ บอกว่า...

"การเดินทางเป็นหน้าที่ของเราเอง

...พระองค์เป็นผู้ชี้ทางให้เดิน "

เหมือนกับตำรวจจราจรยืนอยู่ตามทางสี่แยก คอยโบกไม้โบกมือให้รถไปทางนั้นทางนี้ ยืนชี้อยู่ตรงนั้นรถมันก็ผ่านไป ตำรวจเป็นแต่เพียงผู้ชี้ทางให้รถไป แต่ว่าตำรวจไม่ได้ไป คนขับรถนั่นแหละมีหน้าที่ต้องพารถไปฉันใด ในเรื่องชีวิตจิตใจของคนเรานี้มันก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าท่านชี้ทางไว้ให้เราเดิน ก็เป็นหน้าที่ของเราที่จะขับรถคือร่างกายนี้ไป ใจนั่นแหละเป็นผู้ขับรถ

ร่างกายนี้เปรียบเหมือนกับรถได้เหมือนกัน มีล้อสี่ล้อ คือ เท้าสอง มือสอง แต่เราใช้เพียงสองล้อ...ไม่ได้ใช้สี่ เว้นไว้แต่คนขี้เมาบางครั้งก็ใช้สี่ล้อเหมือนกัน ที่ใช้อย่างนั้นมันผิดปกติ ถ้าคนปกติใช้สองล้อกันทั้งนั้น เราก็ต้องขับล้อนี้ไปตามเส้นทางที่พระผู้มีพระภาคชี้ไว้ให้เราเดิน เราก็จะไปถึงจุดหมายได้สมความตั้งใจ

ข้อปฏิบัติเพื่อเป็นผู้มีความคิดอันถูกต้อง

ในการปฏิบัติกาย วาจา ใจของเรานั้น ในเรื่องศีลเป็นการปฏิบัติขั้นต้น เราจะพอใจอยู่เพียงเท่านั้นไม่ได้ เพราะยังไม่ก้าวหน้า

เหมือนเด็กเรียนอยู่ชั้นประถม แล้วก็จะเรียนอยู่อย่างนั้นตลอดไป มันจะมีความรู้เพิ่มเติมได้อย่างไร เราต้องมีการสอบเลื่อนชั้น เลื่อนให้สูงขึ้นไปเรื่อยๆ ขึ้นไปโดยลำดับ

การเลื่อนชั้นทางธรรมะจากกาย วาจา สู่ใจ

เช่น เรารักษาศีลห้า รักษาศีลแปดอยู่แล้ว เราก็ควรเลื่อนชั้นทางด้านจิตใจ คือ *การทำการฝึกสมาธิ* เพื่อทำใจให้มีความมั่นคง มีความสงบ แล้วมีความบริสุทธิ์เหมาะที่จะใช้งานใช้การในการคิดนึกอะไรๆต่อไป อันเป็นก้าวสองที่เราจะเดินก้าวไป

ใจ...เป็นเรื่องสำคัญที่สุดในชีวิต

ทำไมจะต้องมีการฝึกจิตด้วย? เพราะเรื่องในชีวิตของคนเรานั้น เรื่องใจเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ใจเป็นใหญ่เป็นประธานในการกระทำและการพูด

ถ้าคิดชั่ว...การพูด การกระทำ...ก็ชั่ว

ถ้าคิดดี...การพูด การกระทำ...ก็ดี

แล้วก็เกิดผลประทับลงที่ใจของบุคคลนั้น

ถ้าคิดดี... ผลที่เกิดขึ้นก็เป็นรอยลงในทางดี

ถ้าคิดชั่ว...ผลที่เกิดขึ้นก็เป็นรอยลงในทางชั่ว

อะไรๆที่เกิดขึ้นในชีวิต มันติดอยู่ที่ใจของเราทั้งนั้น เป็นเรื่องหนีไม่พ้น

เพราะฉะนั้น คนเราจะทำอะไรล่ะก็จะต้องมีใจเป็นผู้นำก่อน มีใจเป็นหัวหน้า อะไรๆต่างๆก็สำเร็จมาจากใจของเราทั้งนั้น เรื่องของใจจึงเป็นเรื่องสำคัญของชีวิต

เหตุที่ทำให้เกิดความวุ่นวายในชีวิตและสังคม

แต่ว่าคนเราส่วนมากมักจะไม่สนใจในเรื่องภายในคือใจ สนใจแต่เรื่องภายนอกคือร่างกาย แสวงหาอะไรต่างๆให้กายเยอะแยะ แต่ว่าไม่ค่อยได้แสวงหาให้ใจ

อาหารกายรับประทานกันด้วยราคาแพง ส่วนอาหารใจไม่ต้องลงทุนซื้อหา แต่ว่าเราก็ไม่ค่อยมีโอกาสรับอาหารใจ

สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ใจนั้นลงทุนน้อย แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กายนั้นลงทุนมาก เรามักจะลงทุนกันเป็น

การใหญ่เพื่อร่างกาย ไม่ค่อยจะคิดลงทุนเพื่อใจ แม้เราจะสร้างวัตถุอะไรๆทางศาสนา ความจริงสิ่งที่เราสร้างนั้นก็เพื่อประโยชน์แก่การสร้างจิตใจ แต่ว่าสร้างแล้วก็ไม่ค่อยจะไปใช้ สร้างศาลาหลังใหญ่ก็ไม่ไปใช้ สร้างโบสถ์แล้วก็ไม่ได้ไปใช้ สร้างวัดแล้วไม่ค่อยจะไปใช้ แต่สนามม้า...ไม่ต้องสร้างก็ชอบไปใช้ โรงหนัง...ไม่ต้องสร้างก็ไปใช้ อะไรอื่นที่มันทำให้เหลวไหลคนชอบไปใช้กันมาก แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ทางจิตทางวิญญาณนั้นคนใช้น้อย *เพราะคนใช้สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่จิตแก่วิญญาณน้อยนี้แหละ...มันจึงได้เกิดปัญหา และมีความวุ่นวายกันเต็มบ้านเต็มเมือง สร้างความทุกข์เดือดร้อนให้เกิดขึ้นบ่อยๆ*

เหตุแห่งความบกพร่องทางจิตใจ

โดยเฉพาะในเมืองไทยเราสมัยนี้จะพบว่ามีความวุ่นวายเกิดมากขึ้น นอนก็ไม่ค่อยจะเป็นสุข นั่งรถโดยสารไปไหนก็ไม่ค่อยจะเป็นสุข กลัวคนมันจะตีกันในรถ กลัวเขาจะเอาก้อนหินขว้างมาถูกโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว

สิ่งเหล่านี้เกิดจากอะไร....มันก็เกิดขึ้นจากความบกพร่องทางจิตใจ

คนเราในสมัยนี้เป็นโรคจิตทรามกันมาก เพราะไม่ค่อยจะได้กินยา อาการของโรคจึงกำเริบเสิบสาน มีอาการที่เราเรียกว่าแทรกซ้อนมากมาย เป็นเหตุให้ทำอะไรแปลกๆมากขึ้น ทุกวัน ทุกเวลา

ความเจริญก้าวหน้าในทางด้านวัตถุที่มีมากขึ้นทุกวันเวลานั้น คล้ายๆกับเป็นของแสลงแก่ใจคน ทำให้คนติดใจ หลงใหล มัวเมา เป็นการเพิ่มโรคทางวิญญาณมากขึ้นทุกวันและทุกเวลา อนาคตของชีวิตมนุษย์เรานี้กำลังเดินไปตามเส้นทางที่ลาดชัน แล้วจะตกลงไปในเหวลึกซึ่งมองไม่เห็นกัน แล้วไม่สามารถจะขึ้นจากเหวนั้นได้ เราก็จะได้รับความทุกข์ความเดือดร้อนตลอดไป

ผู้มีความบกพร่องทางใจเหมือนคนนั่งทำกรงขังตัวเอง

แต่ว่าไม่มีใครรู้ว่าสิ่งนั้นกำลังจะเกิดขึ้น เพราะว่าคนเราไม่คิดหาเหตุผลในเรื่องอันตนได้กระทำ ทำอะไรไปตามอารมณ์ ทำไปตามอำนาจของความอยากความ

ปรารถนา ไม่ได้คิดว่าเมื่อเราทำอย่างนี้อะไรจะเกิดขึ้นแก่เรา อะไรจะเกิดขึ้นแก่ส่วนรวม อนาคตมันจะมีอะไรเกิดขึ้น...เราไม่ได้พิจารณา

เมื่อไม่ได้พิจารณาในเรื่องอย่างนี้ก็ทำไปด้วยความหลงใหลเข้าใจผิดโดยไม่รู้สึกตัว คล้ายๆกับคนนั่งทำกรงขังตัวเอง ชั้นแรก...ก็ทำแต่เพียงก้นของกรงนั้นสานขึ้นไปๆ แล้วโดยที่สุดตัวออกไม่ได้เพราะติดอยู่ในกรงขังตัวเอง

อันนี้เป็นฉันใด ในชีวิตของคนเราส่วนมากเป็นเช่นนั้น สร้างสิ่งที่เป็นเครื่องกั้นขวางจิตใจของคนไม่ให้เจริญงอกงามในด้านธรรมะ ไม่ให้ก้าวไปเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริง ไม่ให้ก้าวไปเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนที่จะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพราะไปสร้างอะไรๆกักขังตัวเองไว้ตลอดเวลา

เครื่องกั้นขวางจิตใจ

สิ่งที่เราสร้างขึ้นมานั้นมันประกอบด้วยอะไร?

ประกอบด้วย *รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส* อันเป็นสิ่ง

ที่น่าปรารถนาน่าพึงอกพึงใจ แล้วประกอบขึ้นด้วยความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ในสิ่งนั้นๆ จนไม่รู้ว่าเรามีกันเพื่ออะไร เราเป็นกันเพื่ออะไร เราได้สิ่งนั้นมาแล้วเราจะเป็นอะไร หรืออะไรมันจะเกิดแก่เราต่อไป

เมื่อคิดไม่ดีจิตใจมักไหลไปตามอำนาจสิ่งแวดล้อม

เราไม่ได้คิดอะไรให้ละเอียดในเรื่องอย่างนั้น จิตใจจึงไหลไปตามอำนาจของสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างเห็นง่ายๆ เช่นว่า นักเรียนยกพวกไปตีกับใครๆ เราไม่ได้คิดว่าพวกเราไปทำถูกหรือทำผิด ไม่ได้คิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมีอะไรเป็นมูลฐาน เราหรือเขาเป็นผู้สร้างเรื่องนั้นขึ้นมา แต่ว่าเพราะความรักพวกอย่างงมงาย รักโรงเรียนอย่างงมงาย พอมีเรื่องอะไรเกิดขึ้นก็ยกพวกเฮโลกันไปเลย แล้วก็ไปทุบไปตีกันหัวร้างข้างแตก ถูกจับไปโรงพักบ้าง เอาไปนอนอยู่โรงพยาบาลบ้าง เวลาไปถูกกักขังหรือไปเจ็บอยู่ที่โรงพยาบาลนั้นก็นึกได้ว่า สิ่งที่ทำไปนั้นมันไม่ดี แต่เมื่อนึกได้นั้น ตัวนอนเจ็บอยู่เสียแล้ว หรือไปอยู่ในกรงขังเสียแล้ว

เกิดมามีชีวิตอยู่ ต้องคิดเสียก่อนทำ

การนึกได้อย่างนั้นไม่ช่วยให้เกิดอะไรขึ้นแก่คนนั้น เพราะว่าไปคิดได้ในภายหลัง คนโบราณเขาจึงสอนว่า *"กันไว้ดีกว่าแก้" จึงควรคิดเสียก่อนที่จะไปทำ*

เช่น *มีใครคนหนึ่งมาบอกว่าพวกเราถูกตี ก็ควรจะได้สอบถามกันให้ละเอียดว่าถูกตีเพราะอะไร เราไปตีเขาก่อน หรือว่าเขามาตีเราก่อน ถ้าศึกษาให้ละเอียดอย่างนั้นก็จะเกิดความสงบขึ้นในใจ แล้วไม่ทำอะไรด้วยอารมณ์หุนหันพลันแล่น*

ใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำ

คนส่วนมากมันขาดที่ตรงนี้ คือขาดการใคร่ครวญพิจารณาหาเหตุผลในเรื่องอะไรๆ พระจึงสอนไว้ว่า *"นสมฺม กรณ์ เสยฺโย" ใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำ* ดีกว่า

การกระทำอะไรด้วยความหุนหันพลันแล่นนั้น มักเสียหาย ขับรถผลุนผลัน...ก็ชนกันแหลกไปเลย เดินผลุนผลัน...ก็ล้มลงไปก็ได้ กินอะไรผลุนผลัน...ก้างมันก็ติดคอได้

เรื่องผลุนผลันไม่ดีทั้งนั้น ควรทำอะไรด้วยการพินิจพิจารณาให้ดี เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้ฝึกการควบคุมตัวเรา จะเดินให้รู้ จะนั่งก็ให้รู้ จะนอนก็ให้รู้ จะลุกขึ้นก็ให้รู้ จะเหยียดแขน เหยียดมือ หันหน้าไปซ้าย ไปขวา ก้าวไป ถอยกลับ ท่านบอกให้คอยกำหนดทั้งนั้น การกำหนดเช่นนั้นเป็นการกระทำที่ไม่พลาด เพราะทำอะไรด้วยการควบคุมอยู่ตลอดเวลา อะไรๆที่มีการควบคุมนั้นมักจะไม่เสีย แต่ถ้าขาดการควบคุมเมื่อใดแล้ว...ก็เกิดเรื่องเมื่อนั้น

ควบคุมตนเองได้ เหนื่อยชั้นต้น สบายปลายมือ

คนเรานั้นทำไมจึงไม่ค่อยจะได้ควบคุมตัวเอง *การควบคุมตัวเองมันหนักเหนื่อยในชั้นต้น ความจริงสบายปลายมือ แต่ว่าคนเราขาดความอดทน จึงไม่สามารถจะควบคุมตัวเองไว้ได้* เรามีแต่เรื่องการตามใจตัวเอง การปล่อยไปตามอารมณ์ ปล่อยไปตามอำนาจของสิ่งแวดล้อม แต่ไม่เคยกำหราบปราบปรามตัวเอง จึงยากแก่การที่จะควบคุมตัวเอง

ควบคุมจนเกิดความเคยชินเป็นปกติ ก็จักเป็นศีล

แต่ถ้าหากเราคุมบ่อยๆ ประพฤติในเรื่องนี้บ่อยๆ ก็จะเกิดความเคยชิน พอชินต่อการหักห้ามใจแล้ว เราก็ไม่มีอะไรเดือดร้อน เราทำเป็นปกตินิสัย *สิ่งใดที่ทำจนเป็นปกติ มันก็เป็นศีล*สำหรับบุคคลนั้น เพราะศีลนั้นเขาแปลว่าปกติก็ได้ เช่นเราตื่นเช้าเป็นปกติ ก็เรียกว่ามีศีลของคนตื่นเช้า เราทำอะไรๆเป็นปกติ ก็เรียกว่ามีศีลในรูปนั้น...เราก็สบาย

เมื่อเคยชินในการทำดี การทำไม่ดีก็ทำได้ยาก

ถ้าจะกลับไปทำอะไรที่ไม่เหมือนเช่นนั้นเสียอีก มันก็ลำบาก เช่น เราจะไปเกียจคร้าน...ก็จะรู้สึกลำบาก สำหรับเราที่ขยันจนเคยชินแล้ว เราบังคับตัวเองเสียจนชินแล้ว ถ้าเราจะไปทำอะไรตามแบบตามใจตัวเอง...มันก็ยาก ไม่สามารถกระทำได้ *สภาพจิตอยู่ในสภาพสูงส่ง ไม่มีอะไรที่จะกระทำให้แปดเปื้อนเหมือนดอกบัวที่โผล่พ้นน้ำ...น้ำไม่เปื้อน โคลนไม่เปื้อน ดอกบัวสะอาดอยู่ตลอดเวลา ฉันใด ใจที่สูงส่งก็ย่อมจะสะอาดอยู่ฉันนั้น*

สุขหรือทุกข์ มีความคิดเป็นปัจจัยสำคัญ

ความสุข ความทุกข์ ในชีวิตประจำวันของเรานั้น ขอให้เราเชื่อมั่นเอาไว้อย่างหนึ่งว่า ขึ้นอยู่กับการคิดของเราเอง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอะไรๆภายนอก

คนที่มีความเชื่อว่า ความสุข ความทุกข์ เนื่องจากสิ่งภายนอกนั้น เป็นความเชื่อที่ไม่ตรงกับหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา เมื่อมีความเชื่อในรูปอย่างนั้น เราก็มักจะทำอะไรไปในรูปที่งมงาย ไม่ใช่เป็นการแก้ไขที่ถูกต้อง แต่เป็นการกระทำในรูปที่หลงใหล เข้าใจผิดตลอดไป

ผู้กระทำก็ทำผิด ผู้ให้กระทำก็ทำผิดเหมือนกัน เรียกว่า สมรู้ร่วมคิดกันสร้างความงมงายให้เกิดขึ้นในสังคม สมรู้ร่วมคิดกันทำความผิดพลาดให้เกิดขึ้น จนคนไม่มองภายในแต่ไปมองจากสิ่งภายนอกตลอดเวลา เมื่อการแก้ปัญหาไม่ถูกเป้าหมาย แล้วมันจะพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนได้อย่างไร

พระพุทธศาสนาของเรานั้น บอกให้เราเข้าใจอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งว่า *อะไรทั้งหลายที่เกิดขึ้น จะเป็นความ*

สุขก็ดี ความเสื่อม ความเจริญ อะไรก็ตาม เป็นผลเนื่องมาจากความคิดของเราทั้งนั้น ถ้าเราสืบสาวเค้าเรื่องให้ดี จะพบสาเหตุของเรื่องนั้นๆ และสามารถที่จะขจัดเรื่องนั้นได้

แต่ถ้าเราไม่เชื่อมั่นในหลักที่ว่า เรากลับไปเชื่อสิ่งภายนอก เราก็ไปเที่ยววิ่งแก้ตามที่นั้นๆ ด้วยการกระทำพิธีบนบานศาลกล่าว ซึ่งเป็นการน่าละอาย ไม่สมกับที่เป็นพุทธบริษัท ซึ่งเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยคุณงามความดี

ทุกอย่างออกมาจากภายในคือจิตใจของเราทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้นญาติโยมทั้งหลาย มาเชื่อกันใหม่ให้ถูกทาง ให้เชื่อว่า*อะไรทุกอย่างออกมาจากภายในทั้งนั้น ออกมาจากภายในคือใจ* เรามีใจเป็นฐาน เป็นต้นของเรื่องนั้นๆ ด้วยประการทั้งปวง เมื่อเรารู้อย่างนี้แล้ว ก็เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องควบคุมจิตใจของเรา *การควบคุมจิตใจหรือว่าการฝึกฝนจิตใจนี้ พูดด้วยภาษาธรรมะเขาเรียกว่า เจริญภาวนา*

จุดหมายของการเจริญภาวนา (ฝึกฝนจิต)

การเจริญภาวนา ก็คือ *การทำจิตให้เป็นสมาธิ* ให้ตั้งมั่น ให้บริสุทธิ์ ให้อ่อนโยนเพื่อเหมาะแก่การงาน

จุดหมายของการฝึกฝนจิต นั้น เพื่อตั้งมั่น เพื่อสงบ แล้วก็เพื่อให้อ่อนโยนเหมาะที่จะใช้งาน ปกติจิตใจของเรานั้นไม่ตั้งมั่น มันคิดไปร้อยแปดประการ เราจะให้คิดตรงนี้...มันไปตรงอื่นเสียแล้ว

ธรรมชาติของจิต

ไม่ต้องอื่นไกล...ห้านาทีของการเจริญภาวนา หลังจากการปาฐกถาแล้ว ญาติโยมลองสังเกตดูตัวเองเถอะ ห้านาทีมันวิ่งไปไหนบ้าง คิดอะไรบ้าง ประเดี๋ยวคิดเรื่องนั้น คิดเรื่องโน้น ไม่ได้อยู่กับลมเข้าลมออกเสียเลย มันวิ่งไปเรื่อย เผลอปี๊บมันก็ไปของมันเลย *คล้ายๆกับจับปูใส่กระด้ง เอาตัวนี้วาง... ตัวนั้นไป ตัวนั้นใส่...ตัวโน้นไป ก็ใส่กันอยู่วันยังค่ำ*

ใจเราก็เป็นอย่างนั้น มันออกไปอย่างนั้น มันออกไปจากขอบเขตตลอดเวลา ออกจากตัวไปเที่ยวที่นั่นที่นี่

ไม่หยุดยั้ง อันนี้เรียกว่าฟุ้งซ่าน ไม่มีกำลัง ไม่มีอำนาจ ไม่มีปัญญาที่จะคิดค้นอะไรได้ เพราะมันยังกวัดแกว่ง ไม่มีระเบียบเสียเลย

สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ เหตุเกิดจากความคิด

อย่างนี้เราจะต้องศึกษาตัวเราเองบ้าง คือศึกษาว่า ทำไมใจเรามันฟุ้งซ่าน ทำไมจึงไม่สงบ ทำไมไม่เข้าใจ ไม่รู้เรื่องที่เราจะต้องศึกษา....ก็ต้องมองดูตัวเอง ค้นหาความบกพร่องของตัว ศึกษาสมมติฐานของสิ่งที่เกิดขึ้นในตัว

ให้จำพระพุทธภาษิตไว้ว่า...

"สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ
ไม่มีเหตุ...ผลจะปรากฏขึ้นไม่ได้"

แล้วเหตุที่เกิดขึ้นในชีวิตเรานั้น ไม่ได้มาจากอื่น แต่มาจากความคิดของเรา มาในระยะต้นๆมากมาย ก่ายกอง จึงเกิดความฟุ้งซ่านไม่อยู่กับร่องกับรอย จิตใจไม่มีความสงบ ต้องศึกษาให้รู้จักตัวเองแจ่มแจ้ง เพื่อแก้ไขสิ่งที่เรียกว่าความบกพร่อง

พึงสร้างจิตใจให้เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง

คนที่อยู่ในวัยหนุ่มฉกรรจ์ ไม่ค่อยจะสนใจในเรื่องอย่างนี้ คือเรื่องสร้างจิตใจให้เข้มแข็ง ให้หนักแน่น และมั่นคง...ไม่ค่อยสนใจ ชอบปล่อยไปตามเรื่องอะไรต่างๆ เป็นความหลงใหลอย่างหนึ่ง ก็คือหลงใหลเรื่องเสรีภาพนั่นเอง

อยู่อย่างไท มิใช่อยู่อย่างทาส

การปล่อยใจเป็นเสรีภาพมากเกินไปนั้น คือการฆ่าตัวเอง การทำลายตัวเองโดยไม่รู้สึกตัว คนหนุ่มๆ ทำลายตัวเองด้วยการกระทำอย่างนี้มีไม่ใช่น้อย เพราะฉะนั้นเราอย่าปล่อยตัวปล่อยใจมากเกินไป

การปล่อยตัวปล่อยใจนั้นคือความเป็นทาส แต่การบังคับใจนั้นคือการก้าวไปสู่ความเป็นไท เราควรจะอยู่อย่างไท ไม่ใช่อยู่อย่างทาส การอยู่อย่างทาสนั้นคือการทำลายอนาคต แต่การอยู่อย่างไทคือการสร้างอนาคตของเราเอง

เป็นตัวของตัวเอง คือ มีใจพ้นจากอำนาจฝ่ายต่ำ

เราชอบพูดกันคำว่า *เป็นตัวของตัวเอง* แต่ว่ามันไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง *ความเป็นตัวเองที่ถูกต้องนั้นก็คือ ความเป็นผู้มีใจเป็นอิสระเสรี พ้นจากอำนาจฝ่ายต่ำที่เกิดขึ้นในใจ* อำนาจฝ่ายต่ำอันใดเกิดขึ้น เรารู้เท่ารู้ทัน แล้วเราพยายามสะกัดออกไปจากใจของเรา นั่นแหละเรียกว่าเราทำถูก เราเป็นตัวเอง

แต่ถ้าเป็นตัวเองด้วยการดื่ม การเที่ยว การเล่นสนุกสนาน อย่างนั้นไม่ได้เป็นตัวเองแบบพระพุทธเจ้า แต่เป็นตัวเองตามแบบมารร้าย ซึ่งมันเอาแอกมาสวมคอเรา แล้วมันขับไสเราไปตามความปรารถนา ให้ไปสู่ความล่มจม สู่ความเป็นนรก สู่ความเป็นสัตว์เดรัจฉาน หรือว่าเป็นอะไรๆก็ได้ ตามสภาพที่สิ่งแวดล้อมมันจะดึงไป ผลที่สุดเราก็เสียผู้เสียคน

เด็กๆที่อยู่ในโอวาทของพ่อแม่ ของครูบาอาจารย์ ฟังเสียงของพระ เดินตามพระแล้ว...ไม่เสียคน เขาจะเป็นคนดี มีหลักฐาน เขาจะได้เป็นประโยชน์แก่ชาติแก่บ้านเมืองต่อไป

ต้องอยู่อย่างรู้เท่ารู้ทัน

ในสมัยนี้เราระวังตัวไว้หน่อย เราอาจจะเสียลูกไม้ของใครก็ได้ ที่เขามาล่อให้เราทำอย่างนั้นอย่างนี้ โดยอ้างเพื่อประโยชน์แก่ชาติบ้านเมือง เพื่อความก้าวหน้าของชีวิต เพื่อความเสมอภาคแห่งสังคม นี่เป็นดอกไม้ที่เขาเอามายั่วเรา...ล้วนเป็นดอกไม้ชั้นดีทั้งนั้น เราเห็นแล้วเพลินไปไหลไปตามสิ่งนั้น ยื่นจมูกให้เขาสนตะพาย แล้วเขาก็จูงไปตามความปรารถนา หลับตาเดินไม่ลืมหูลืมตาแล้ว เพราะคิดว่าคนนั้นเป็นผู้รักเรา หวังดีต่อเรา เขาจะจูงเราไปสู่สวรรค์ชั้นฟ้า แต่หารู้ไม่ว่ากำลังจะลงนรกเพราะการชักจูงของเขา

เรื่องนี้สำคัญไม่ใช่น้อย เพราะ*คนสมัยนี้อุบายมันมีอยู่มาก เล่ห์เหลี่ยมมันมีมาก จะทำอะไรก็ต้องใช้หลายเหลี่ยมหลายแง่หลายมุม เรียกว่า...คดไปคดมาเหมือนงูเลื้อย ถ้าเราไม่รู้เท่าทันแล้วก็เสียคนได้ง่าย จึงจะต้องระมัดระวังให้มาก*

คนที่รักเราจริงๆมีอยู่ไม่กี่คนหรอก คนที่รักเราจริงๆก็คือคุณพ่อ คุณแม่ ไม่มีพ่อแม่คนไหนที่ปรารถนาร้าย

ต่อบุตรของตน ถ้าจะมีบ้างก็เรียกว่ามีจิตผิดปกติ นานๆ จะมีสักที ถ้าเป็นคนที่มีจิตปกติแล้ว ไม่มีใครเลยที่จะประทุษร้ายลูกของตน มีแต่ความตั้งใจจะให้ดีให้งามเท่านั้น ถ้าท่านห้ามท่านเตือนเราด้วยเรื่องอะไร...เราฟังไว้ก่อน เอาไปคิดไปตรองให้รอบคอบแล้วก็กระทำตาม

ครูบาอาจารย์ก็เหมือนกัน ท่านย่อมจะมีแต่ความปรารถนาดีต่อศิษย์ เพราะคุณธรรมของครูนั้นมีอยู่ว่าไม่ชักนำศิษย์ไปในทางที่ต่ำทราม ไม่มีครูคนใดชักนำศิษย์ไปในทางต่ำ ถ้าจะชักนำก็เรียกว่าไม่มีสปิริตของครู เราจึงควรฟังไว้ก่อน

พระสงฆ์องค์เจ้าที่ทรงคุณธรรม ก็ปรารถนาจะให้เรามีคุณธรรม ท่านพูดจาแนะนำ เรารับฟังไว้ก่อน เรารับมาไว้เป็นหลักใจ มาช่วยประคับประคองใจของเราให้ก้าวหน้าในทางที่ถูกที่ชอบ เราก็จะเป็นตัวเองมากขึ้น

ระมัดระวังอย่าหลงเชื่อใครง่ายๆ

เวลานี้อันตรายมีอยู่รอบข้าง จึงอยากจะเตือนให้ระวังไว้ โดยเฉพาะหนูน้อยๆ ทั้งหญิง ทั้งชาย ระวังให้ดี

อย่าหลงลมใครง่ายๆ อย่าเชื่อใครง่ายๆ ต้องปรึกษากับคุณพ่อคุณแม่ ปรึกษาครูบาอาจารย์ มาวัดปรึกษากับพระก็ได้ ถ้าเด็กได้มีโอกาสได้ปรึกษาผู้หลักผู้ใหญ่ที่มีคุณธรรม มีความรักความหวังดีแล้ว เด็กของเราก็จะไม่เสีย เพราะฉะนั้นควรเข้าหาผู้ใหญ่ไว้ ปรึกษาหารือไต่ถามในเรื่องที่ควรจะเอามาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เพื่อยกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้น

พัฒนาร่างกายให้สมดุลกับพัฒนาจิตใจ

ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นมากเท่าใด ก็ควรจะให้จิตใจของเราเจริญเติบโตขึ้นไปด้วย

ถ้าร่างกายเจริญเติบโตแต่จิตใจไม่เจริญเติบโตด้วยคุณธรรม ก็เรียกว่าไม่สมดุลกัน...มันก็ไม่ได้ ต้องให้สมดุลกันไป

พัฒนาจิตใจด้วยการเจริญภาวนา

การที่จะให้สมดุลนั้นก็ต้องประคับประคองใจ ต้องฝึกฝนกำลังใจไว้บ้าง เรียกว่าเจริญภาวนา หรือว่าการ

ทำสมาธินี่แหละ เป็นเรื่องที่เราจะต้องหมั่นฝึกฝน ถ้าเราไม่มีโอกาสที่จะไปนั่งฝึกอย่างจริงจังก็ให้ฝึกอย่างง่ายๆ

หมั่นสำรวจความคิดของตัวเองเสมอ

การฝึกอย่างง่ายๆนั้น ก็คือ *คอยสำรวจตัวเองไว้ คอยดูความคิดของเรา*

ความคิดอันใดเกิดขึ้นในใจ เราอย่าทำทันทีตามความคิดนั้น แต่ควรจะเอามาวิจัยดูเสียก่อนว่าความคิดที่เกิดขึ้นในใจของเรานี้ เป็นบุญ หรือเป็นบาป ดีหรือชั่ว สุขหรือทุกข์ ทำลายหรือว่าสร้างสรรค์...เอามาพิจารณา

การพิจารณาความคิดไปสู่ความเจริญก้าวหน้า

การพิจารณาในรูปอย่างนี้ จะทำไม่ได้หากไม่มีความรู้เป็นพื้นฐานในเรื่องคุณธรรม เราจึงต้องเข้าใกล้ผู้รู้ไว้บ่อยๆ ต้องฟังคำสอนด้วยความตั้งใจ ต้องเอาไปคิดให้เข้าใจ แล้วลงมือปฏิบัติตามสิ่งที่เราได้เข้าใจนั้น อันนี้แหละจะช่วยให้ชีวิตของเราพัฒนาไปสู่ความเจริญก้าวหน้า

ถ้าหากว่าเราไม่เข้าใกล้ผู้รู้ ชอบนั่งใกล้ๆคนโง่ พูดภาษาตลาดเขาเรียกว่า ชอบนั่งใกล้พวกอันธพาล ฟังแต่เสียงผีตลอดเวลา แล้วเรารับผีนั้นมาใส่ไว้ในใจ ผีมันก็เสือกเราเข้าไปสู่ความต่ำลงไปทุกวันทุกเวลา ชีวิตจะก้าวหน้าไปไม่ได้

การปฏิบัติเบื้องต้นจึงต้องคบคนดี ฟังคำสอนเอาไปคิดให้เข้าใจ แล้วลงมือปฏิบัติ ก็จะช่วยให้ชีวิตของเราก้าวหน้าไปในทางที่ถูกที่ชอบสมความตั้งใจ

ใช้ปัญญาสะกัดกั้นความคิดที่ไม่ถูกต้อง

เมื่อเรามีความรู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว อะไรเสื่อมอะไรเจริญแล้ว เมื่อเวลาความคิดอันใดเกิดขึ้นในใจ เราก็เอาหลักความรู้ที่มีนั้นมาเป็นเครื่องกลั่นกรองพิจารณาว่ามันคืออะไร

เช่น สมมติว่าเราอยากจะไปเที่ยวกลางคืน เราควรจะนึกว่านี่ความอยากมันเกิดขึ้นแล้ว อยากจะไปเที่ยวกลางค่ำกลางคืน การไปเที่ยวกลางคืนพระท่านห้ามหรือว่าอนุญาต

ถ้าเราเคยศึกษา ก็ทราบว่าพระไม่อนุญาตให้ไปเที่ยวกลางคืน เพราะการเที่ยวกลางคืนนั้นได้ชื่อว่าเราไม่รักษาตัว ได้ชื่อว่าไม่รักษาทรัพย์ ชื่อว่าเราไม่รักษาครอบครัว มักจะถูกทำร้าย มักจะถูกใส่ความ อาจจะได้รับความทุกข์ความเดือดร้อน เพราะอะไรพวกเราก็อ่านข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์พบบ่อยๆ พวกไปเที่ยวกลางค่ำกลางคืนถูกลูกหลงได้รับส่วนแบ่ง ซึ่งความจริงไม่ควรจะไปรับกับเขา แต่ว่าอุตส่าห์ไปรับเอามาจนได้ นี่มันเรื่องความหลงผิด...พระท่านห้าม

ถ้าความคิดอย่างนี้เกิดขึ้นในใจ เราก็บอกว่าไม่ได้ พระท่านไม่ยอมอนุญาตให้ไป เราต้องเชื่อพระ เราก็ไม่ไป อย่างนี้ก็เรียกว่าเราใช้ปัญญาเป็นเครื่องสะกัดกั้นไม่ให้เราไหลไปในทางต่ำได้ประการหนึ่ง

สมมติว่าเราจะไปในเรื่องอื่นอีก เช่นว่ามีเพื่อนโทรศัพท์มาบอกว่าเราไปเที่ยวกันเถอะพรุ่งนี้ อย่าไปเรียนหนังสือเลย ไปทัศนาจร มีเพื่อนเขาไปกันหลายคน ...ควรจะไปกับเขาด้วย เราก็ควรจะคิดว่าควรไปหรือว่าไม่ควรไป พรุ่งนี้เป็นวันเรียน ถ้าเราไปก็ละเลยหน้าที่

เราเป็นเด็กอยู่ในวัยของการศึกษา หน้าที่ก็คือการเรียน การจะไปเที่ยวก็ไปได้ แต่ว่าต้องไปเวลาหยุด ไม่ใช่ไปเวลาเรียน เพื่อนคนนั้นที่มาชวนเราให้ไปนั้น เขาเรียนเป็นอย่างไร มีความรู้ดีไหม ก้าวหน้าในการศึกษาดีไหม เราก็พอรู้ว่าเป็นอย่างไร

สมมติว่าคนๆนั้นเรียนไม่เก่ง ความรู้อ่อน สอบได้คะแนนไม่ค่อยดี ถ้าเราขืนไปเดินเที่ยวกับคนๆนั้น ความอ่อนมันจะลามมาถึงเรา ความเหลวไหลมันจะลามมาถึงเรา...เราไม่ไป บอกเพื่อนว่าติดธุระ พรุ่งนี้โรงเรียนเปิดอยู่ไปไม่ได้ คุณแม่ไม่ให้ไป ว่าอย่างนั้นก็ได้ แล้วเราก็ไม่ไป อย่างนี้เรียกว่าเราคิดก่อนแล้วจึงไป พิจารณารอบคอบแล้วจึงจะกระทำสิ่งนั้นลงไป อันนี้ทำให้ไม่เกิดความเสียหาย

อย่าหลงคิดไปตามเสียงยั่วยุที่ทำให้เราเสียผู้เสียคน

อีกอันหนึ่ง สมมติว่าเพื่อนเขามาท้าทายเราให้ต่อยตีกัน เราควรจะไปต่อยไปตีกับเขาหรือไม่ ถ้าคิดอย่างธรรมดาๆ ก็นึกว่าอ้ายนี่มันหยามน้ำหน้ากัน มัน

มาชวนท้าชวนต่อยถึงบ้าน ถ้าเราไม่ไปต่อยกับมันก็เสียศักดิ์ศรี เรามันก็ลูกผู้ชายเหมือนกัน จะยอมให้เพื่อนมาหยามได้อย่างไร แล้วเราก็จะกระโดดลงจากเรือนเพื่อไปต่อยกับคนๆนั้น

การกระทำเช่นนั้นเขาเรียกว่า อารมณ์ผลุนผลันใจร้อนใจเร็ว ไม่ได้คิดให้รอบคอบว่าที่ถูกที่ควรนั้นเป็นอย่างไร การลงไปต่อยกับการไม่ลงไปต่อยนี้อันใดถูกอันใดผิด อันใดดีอันใดไม่ดี เราไม่ได้คิดอย่างนั้น เพราะว่าได้ยินใครๆเขาพูดกันทั้งนั้นแหละว่า แหม! เขามาท้าอย่างนั้น...ไม่สู้ก็หน้าตัวเมีย เราไปจำคำพูดเหลวไหลมาจากไหนกันก็ไม่รู้ *คำพูดประเภทที่จะยุให้เราเสียผู้เสียคนเราก็ไม่ควรรับเอาความคิดอย่างนั้นมาใช้* แต่เราควรจะนึกว่าพระท่านว่าอย่างไร

เชื่อคำพระ ละคำมาร

อย่าไปเอาคนว่าเลย เอาพระกันดีกว่า เพราะคนว่ามันปนกับกิเลสแล้วว่า แต่พระท่านว่าด้วยใจบริสุทธิ์เอาความถูกเป็นประมาณ เราก็ควรนึกว่าพระท่านว่า

อย่างไร อุดมการณ์ของพระในเรื่องนี้เป็นอย่างไร พระท่านบอกว่า *"จงชนะความชั่วด้วยความดี ชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ เวรไม่เคยระงับด้วยการจองเวร แต่ระงับด้วยการไม่ผูกเวรกัน"* พระท่านว่าอย่างนี้ แล้วถ้าเราโกรธแล้วไปต่อยกัน ก็ชื่อว่าไม่รักตัวเรา เราไม่ทำตามคำสอนของพระ

บางคนมีพระห้อยคอด้วยซ้ำไป เราควรจะละอายหลวงพ่อที่ห้อยคอในการที่จะไปชกต่อยกัน เพราะพระท่านไม่ชอบการตีรันฟันแทง ท่านชอบความสงบ ชอบความรัก ความเมตตา ชอบการรู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธตอบต่อกัน เราก็คิดได้ตามเสียงพระ เรานั่งเฉยๆ ให้มันด่าไปเถอะเราก็ไม่มีเรื่อง เราไม่ก่อเรื่อง อะไรไม่ดีเราไม่ให้เกิดขึ้นในใจของเรา

ถ้าเราเป็นผู้ใหญ่ขึ้นมาหน่อย เราก็มาคิดว่าพระท่านว่าอะไรที่มาทำใจให้เศร้าหมอง? รากเหง้าของความชั่วร้ายคืออะไร? ท่านว่า *ความโลภเป็นรากเหง้าของความชั่ว ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง...เป็นรากฐานของความดี*

อย่าปล่อยใจให้คิดไปตามอำนาจของกิเลส

ที่นี้ในใจของเราเวลานี้มันมีอะไร เราลองสำรวจตัวเรา สมมติว่ามีความโลภเกิดขึ้นในใจ อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ซึ่งล้วนแต่เป็นความอยากที่ไม่เข้าเรื่อง ทำลงไปแล้วมันผิดศีลผิดธรรม ผิดกฎหมายบ้านเมือง ถ้าเราทำตามอำนาจของความอยากตัวนั้น เราก็เสียคน เพราะ*ความอยากนั้นมันเป็นรากฐานของความชั่วร้าย* เรามองดูเห็นแล้วว่าไม่ได้เรื่อง เราก็หักห้ามใจ ยั้งใจ บังคับใจของเราไว้ไม่ให้ไหลไปตามอำนาจของความอยากนั้น อย่างนี้ก็เรียกว่าเราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม

มีสติเป็นเสมือนเชือกผูกใจ

ความโกรธเป็นสิ่งไม่ดี เกิดแล้วเผาใจให้เร่าร้อน ให้ใจมืดบอด ไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี คนที่ฆ่ากัน ทำร้ายกัน เพราะความโกรธแผล็บเดียวเกิดขึ้น แต่ไม่ยั้งใจ ปล่อยให้ไหลไปตามอำนาจของความโกรธ จึงก่อกรรมทำเข็ญ ได้รับความทุกข์เดือดร้อน คนที่ไปอยู่ในคุกนั้นเพราะโทษฐานฆ่าคนตาย ไม่ใช่โกรธกันมาถึงสิบปี บางทีโกรธ

เดี๋ยวนั้นฆ่าเดี๋ยวนั้น นี่เพราะว่าไม่เคยหักห้ามใจ ชอบปล่อยไปตามเรื่อง ไม่เอาเชือกผูกใจไว้เสียบ้าง *เชือกผูกใจก็คือตัวสตินั่นเอง*

สติเป็นเครื่องกั้นกระแสจิตใจ

สติ คือความรู้สึกตัวได้ทันท่วงที ในเมื่อใจเรามันจะคิดอะไรขึ้นมา...รู้สึกทัน แล้วก็รั้งได้ทันที พระพุทธเจ้าท่านจึงตอบปัญหามาณพคนหนึ่งว่า *"สติเป็นเครื่องกั้นกระแสจิตใจ"*

มาณพนั้นถามว่าอะไรเป็นเครื่องกั้นกระแสจิตใจที่มันไหลไปลักษณะต่างๆเขาเรียกว่ากระแส กระแสน้ำ กระแสคลื่น กระแสลม กระแสใจมันก็ไหลเรื่อย ให้เกิดอะไรขึ้นในใจของเรา ถามว่าใช้อะไรเป็นเครื่องกั้น

พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า *"สติ เตสำ นิวารณำ"* บอกว่า *สตินั่นแหละเป็นเครื่องกั้นกระแส เป็นเครื่องหยุดยั้งความคิดไว้ไม่ให้ไหลไปตามอารมณ์อันนั้น*

เช่นว่า พอเกิดความโกรธ...รู้ตัวปั๊บ หยุดมันเสีย ยั้งมือไว้ ยั้งปากไว้ อย่าด่าออกไป อย่าชก อย่าหยิบ

อาวุธ อย่าทำอะไร...ยั้งไว้ ถ้าเราทำอย่างนี้ก็เรียกว่ามีการเหนี่ยวรั้ง มีการบังคับตัวเอง

ผู้บังคับตัวเองได้เป็นผู้ประเสริฐ

คนเรานั้นถ้าบังคับตัวเองได้มากเท่าใด ยิ่งเป็นผู้ประเสริฐมากเท่านั้น คนที่ประเสริฐก็คือคนที่บังคับตัวเองได้ ถ้าบังคับตัวเองไม่ได้ก็ไม่ประเสริฐอะไร

ความใหญ่ของคนมันอยู่ที่การบังคับตัวเอง ถ้าไม่รู้จักบังคับตัวเอง เขาตั้งให้ใหญ่เท่าใดมันก็ใหญ่อย่างไม่ได้เรื่องนั่นแหละ สำคัญมันอยู่ตรงนี้

ฉะนั้น *เราจะต้องฝึกบังคับตัวเองไว้ เหนี่ยวรั้งไว้ ไม่ให้เกิดอารมณ์เช่นนั้น แต่ว่าการบังคับเหนี่ยวรั้งนั้นเป็นปัญหาเฉพาะหน้า เมื่อมันหยุดแล้วเราควรจะวิจัยค้นคว้าต่อไปว่า อะไรมาทำให้เราโกรธ อะไรมาทำให้เกิดสิ่งนั้นขึ้นในใจ แล้วสิ่งนั้นมันคืออะไร*

สมมติว่าเขาด่า...เราอย่ายึดเอาคำด่านั้นมาโกรธ เราก็ควรถามว่า ใครด่า คนด่ามันมีหรือ แล้วใครเป็นผู้ถูกด่า ผู้ถูกด่ามันมีหรือ ผู้ด่ามันก็ไม่มี ผู้ถูกด่ามันก็

ไม่มี คำด่ามันมีหรือไม่มี มันเป็นแต่คลื่นของอากาศที่เกิดจากลมปากที่พูดออกมาเท่านั้น แล้วมันก็หายไป เรานี่โง่เองที่ไปยึดมันไว้ ไม่ยอมให้มันหายไปตามอากาศ ชอบสร้างเครื่องเรด้าห์ออกไปรับรอบตัวเชียว รับเอาไว้ทั้งนั้นแหละ ไม่ว่าอะไรๆก็รับเอาๆ นี่เรียกว่าควายเขารี ชอบหาเรื่อง ชอบรับเรื่องนั้นเรื่องนี้มาใส่ไว้ในใจ แล้วไปนั่งทุกข์ทนหม่นหมองใจ ทำให้ตนเศร้าใจเป็นทุกข์ไปเปล่าๆ นี่เขาเรียกว่าไม่เข้าใจตัวเอง ทีนี้ให้มีการควบคุมคอยเหนี่ยวรั้งไว้

คนเราที่จะควบคุมตัวเองด้วยเรื่องใด ต้องรู้ว่าอะไรมันทำให้เรายุ่ง ให้รู้เรื่องมันก่อน รู้ว่าสิ่งไหนทำให้ยุ่ง ตัวโลภ ตัวโกรธ ตัวหลง ตัวริษยา ตัวอะไรที่ทำให้ยุ่ง มันยุ่งเพราะอะไร ทำไมมันจึงยุ่ง ต้องคิดต้องตรอง เมื่อคิดไป ตรองไป ก็จะมองเห็นภาพของมันตามกันมาเป็นแถว...ตัดต้นทาง ตัดขบวน อย่าไปตัดปลายแถว ตัดปุ๊ปมันก็ล้มพรวดลงไปเลย เรื่องนั้นก็หายไป แล้วเราก็เอาไปศึกษาบ่อยๆ ของเก่าเอามาคิดค้นไม่ใช่เสียหาย ถ้าเอามาพิจารณาด้วยปัญญาก็ไม่เป็นไร

ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ผ่านมาแล้ว นั่นหมายความว่า อย่าไปคิดด้วยความโง่ อย่าไปคิดด้วยความยึดถือฝันเพ้อ แต่ถ้าเราเอาเรื่องเก่าขึ้นมานั่งพิจารณาศึกษาค้นคว้าเพื่อปัญญา อย่างนี้ใช้ได้

หมั่นคิดพิจารณาเรื่องที่ผ่านมาด้วยปัญญา

ก็เรื่องในชีวิตของเราแต่ละคนมันเยอะ ผ่านมาแล้วก็เอามาดูเสียมั่ง ดูด้วยปัญญา ดูว่ามันมาอย่างไร มันไปอย่างไร มันอยู่อย่างไร มันเกิดทุกข์โทษอย่างไร ในชีวิตของเราเอามาดูบ้างเถอะ ถ้าดูแล้วก็จะฉลาดขึ้น รู้เท่าทันเหตุการณ์มากขึ้น บังคับจิตใจของตัวเองได้มากขึ้น อันจะเป็นทางช่วยให้เกิดความสงบใจ อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติเบื้องต้น ในการรู้จักนึกคิด เพื่อรักษาใจของเราให้สงบขึ้นตามสมควรแก่ฐานะ

ได้กล่าวมาวันนี้ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้

ปาฐกถาแสดง ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ปากเกร็ด นนทบุรี

• รู้จักตัวเอง •

อมตวาจาปัญญานันทภิกขุ

ในชีวิตเรานี้...
เราจะต้องสอบสวนทวนถามตัวเองไว้ว่า
ในรอบสัปดาห์หนึ่งๆนี้ ชีวิตเราเป็นอย่างไร
มีอะไรเกิดขึ้นในชีวิตของเราบ้าง
สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นความเสื่อมหรือความเจริญ
เป็นการก้าวหน้า...หรือ...การถอยหลัง
สิ่งที่ไม่เคยเกิดมันเกิดขึ้นบ้างหรือเปล่า
เป็นเรื่องที่เราจะต้องพิจารณาเพื่อให้รู้จักตัวเอง
ให้รู้จักสิ่งที่เกิดมีอยู่ในตัวในใจของเรา
ให้รู้ว่าสิ่งนี้มันเกิดจากอะไร แล้วให้อะไรแก่เราบ้าง
เราควรจะแก้ไขปรับปรุงสิ่งนี้โดยวิธีใด
ถ้าเราหมั่นพิจารณาตักเตือนตนอยู่อย่างนี้
ความบกพร่องแม้จะเกิดก็เกิดไม่นาน
พอเกิด...เรารู้ รู้แล้ว...เราก็แก้ไข
แต่ถ้าเราไม่ได้ตรวจสอบ ก็ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร
ถ้าเผลอก็เผลอไปไกล ถ้านึกได้...ก็หยุดไป

• การฝึกจิต •

อมตวาจาปัญญานันทภิกขุ

คนส่วนมาก...
ไม่ค่อยจะสนใจในเรื่องเกี่ยวกับการฝึกฝนจิต
แต่สนใจเกี่ยวกับการฝึกฝนเรื่องอื่นๆ
ทำเรื่องอื่นได้เก่งหลายเรื่อง หลายประการ
เล่นดนตรีเก่ง...เต้นรำเก่ง...ร้องเพลงเก่ง
เตะฟุตบอลเก่ง...กีฬาประเภทต่างๆเก่ง มีชื่อเสียง
แต่ว่าไม่มีชื่อเสียงทางหักห้ามจิต
ไม่มีชื่อเสียงเก่งในทางฝึกตนเอง
การที่จะปฏิบัติตน...
เพื่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่เรียบร้อย
ไม่มีความยุ่งยากในชีวิตประจำวัน
เราก็ต้องมี...
การฝึกฝนจิตใจของเราเอง
การฝึกฝนจิตเป็นเรื่องสำคัญ
เป็นงานจำเป็นใหญ่ยิ่งของชีวิต
เป็นงานที่เราควรจะกระทำทุกวัน...ทุกเวลา

• ชัยชนะที่ถาวร •

อมตวาจาปัญญานันทภิกขุ

การชนะด้วยกำลังแสนยานุภาพ
มิใช่เป็นการชนะใจคน...ผู้แพ้ยังเจ็บแค้น
และหาทางที่จะเอาชนะคืนมาให้ได้
แต่...การชนะด้วยความดี...นี่แหละ
เป็น...การชนะที่เด็ดขาด...
ถ้าท่านต้องการชนะใคร
...จงยอมแพ้คนนั้น...
โดยลดตัวของท่านให้ต่ำลง
...แล้วยกเขาให้สูงขึ้น
ยอมเป็นลูกน้องเขาก่อน แล้วจึงใช้คำยอให้ตายใจ
ผลที่สุด...
ผู้แพ้นั่นแหละคือผู้ชนะ
เป็นความชนะที่นุ่มนวลเสียด้วย ไม่ต้องลำบาก
การลดตนลงมาให้ต่ำกว่าผู้ที่เราจะเอาชนะ
แม้เป็นการแพ้...
แต่เป็นการแพ้เพื่อ...ความชนะที่ถาวร...

• การควบคุมจิต •

อมตวาจาปัญญานันทภิกขุ

"การควบคุมจิต" เป็นเรื่องจำเป็น

. . . หรือ . . .

"การฝึกจิต" ก็เป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องกระทำ

ถ้าไม่ทำการฝึกฝนอบรมจิตของเราไว้บ้าง

เวลาอารมณ์ร้ายเกิดขึ้น

เราก็หยุดมันไม่ได้...บังคับไม่ได้

เพราะไม่เคยทำอย่างนั้น

ไม่ได้ฝึกฝนเลย...มันก็ทำไม่ได้

คนขึ้นชกมวย . . .

ถ้าเขาฝึกไว้ก่อนขึ้นบนเวที

มันก็พอจะสู้กับคู่ต่อสู้ได้ ฉันใด

สภาพจิตของเราก็ฉันนั้น

ถ้าเราไม่ได้อบรมไว้บ้างพอสมควร

เวลาอารมณ์อันใดมากระทบ...

เราก็คุมไว้ไม่อยู่ ไม่สามารถจะบังคับได้

. . . ก็ไหลไปตามอารมณ์นั้น . . .

• อารมณ์ •

อมตวาจาปัญญานันทภิกขุ

คนเราที่ทำอะไรรุนแรงขึ้นมาที่เรียกว่า...
ลุแก่อำนาจ...ลุอำนาจความโกรธอะไรขึ้นมา
ทำอะไรรุนแรงก็เพราะ...
ไม่เคยคิดไว้ก่อน ไม่เคยหักห้ามใจ
ไม่เคยพิจารณาอะไรๆที่มากระทบจิตของเรา
...เราจึงไม่รู้ว่ามันคืออะไร มันให้อะไรแก่เรา
เราไม่รู้...ไม่เข้าใจในเรื่องนั้นถูกต้อง
พอเกิดขึ้นก็ไหลไปตามเรื่องนั้น
...เหมือนกับโอ่งแตก...
น้ำก็ไหลไปรวดเร็ว ประเดี๋ยวก็หมดโอ่งกันเท่านั้น
สภาพจิตเราก็เป็นอย่างนั้น
ถ้าเราไม่เคยฝึก ไม่เคยห้ามกันไว้
พออะไรมากระทบ...
มันก็ไหลไปกับสิ่งนั้นจนยั้งไม่อยู่
...เพราะมันแรงเกินไป
ที่เราเรียกว่า...เป็นคนมีอารมณ์รุนแรง

• ความคิดดี •

อมตวาจาปัญญานันทภิกขุ

ถ้าหากเรา...แก้ตน...ให้สำเร็จ
เหตุการณ์ทั้งหลายก็จะดีขึ้น
บางคนอาจจะนึกแย้งว่า...
การแก้ตนเป็นเรื่องลำบาก
เพราะธรรมดาของคนนั้นเปลี่ยนได้ยาก
...หรือ...อาจจะเปลี่ยนไม่ได้เลยทีเดียว
ความคิดนี้เป็นความคิดที่ผิดพลาดมาก
และไม่ตรงตามหลักธรรมชาติของคน
ความจริงนั้น...
ธรรมชาติของคนเป็นเรื่องแก้ไขได้
ทำให้ดีได้ ทำให้ชั่วก็ได้ สุดแล้วแต่เหตุการณ์
คนเราทุกคนเมื่อเกิดมาใหม่ๆนั้นยังไม่มีนิสัย
สันดานก็ค่อยเปลี่ยนไปในทางที่สิ่งแวดล้อมอำนวยให้
ดี...ชั่ว อยู่ที่การกระทำของตนโดยแท้
การระมัดระวังแก้ไขสิ่งที่ชั่วให้ออกจากตัว
...จึงเป็นเรื่องที่ทำได้...

บันทึกการจัดพิมพ์

ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม ขอกราบนมัสการขอบพระคุณพระเดชพระคุณพระพรหมมังคลาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ องค์แสดงปาฐกถาธรรมในหนังสือชุด *"คือ...ชีวิต"* เป็นอย่างสูง อันเป็นปาฐกถาธรรมที่เมตตาแสดงแก่สาธุชน เป็นเรื่องที่อ่านเข้าใจง่าย แต่ทรงคุณค่าและมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม ได้จัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ขึ้นเป็นธรรมสักการะและอาจาริยบูชาพระคุณ แสดงกตเวทิตาแด่หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ 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 อยู่ที่ใจ	เรื่องที่ ๑๒ จิตที่ฝึกดีแล้ว

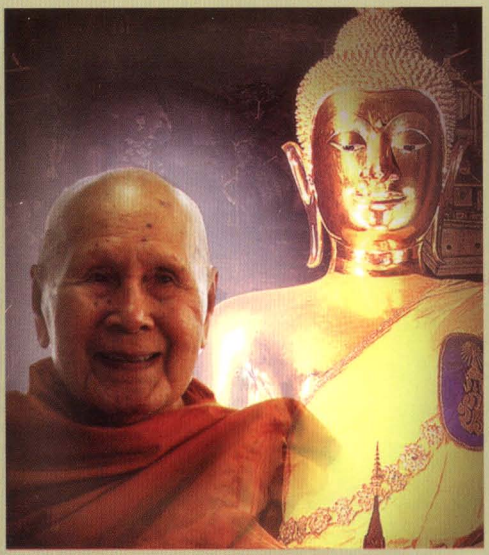
•

ธรรมสภาได้รวบรวมหนังสือและสื่อธรรมะไว้บริการแก่ท่านสาธุชน จากสำนักพิมพ์และสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ท่านที่สนใจเลือกชมได้ที่

ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

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

• **สถาบันบันลือธรรม** กราบเรียนเชิญท่านสาธุชนร่วมฟังพระธรรมเทศนาในรายการ ***พบพระ พบธรรม*** ทุกวันเสาร์ ตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ณ บริเวณห้องประชุมสถาบันบันลือธรรม อาคารศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา สาธุชนที่สนใจสอบถามองค์บรรยายธรรมได้ที่ โทรศัพท์ (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕



ความสุขความทุกข์ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น ขอให้เราเชื่อมั่นไว้อย่างหนึ่งว่าขึ้นอยู่กับการคิดของเราเอง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอะไรๆภายนอก

คนที่มีความเชื่อว่า ความสุข ความทุกข์ เนื่องจากสิ่งภายนอกนั้นเป็นความเชื่อที่ไม่ตรงกับหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา

หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ

WWW.THAMMASAPA.COM
ISBN : 978-974-09-2932-1

ขอกราบขอบพระคุณแด่ทุกท่านที่สนับสนุน และสมทบการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้
โปรดช่วยอุปถัมภ์ในการจัดพิมพ์เพื่อการเผยแผ่ธรรมะ ในราคาเล่มละ ๒๐ บาท