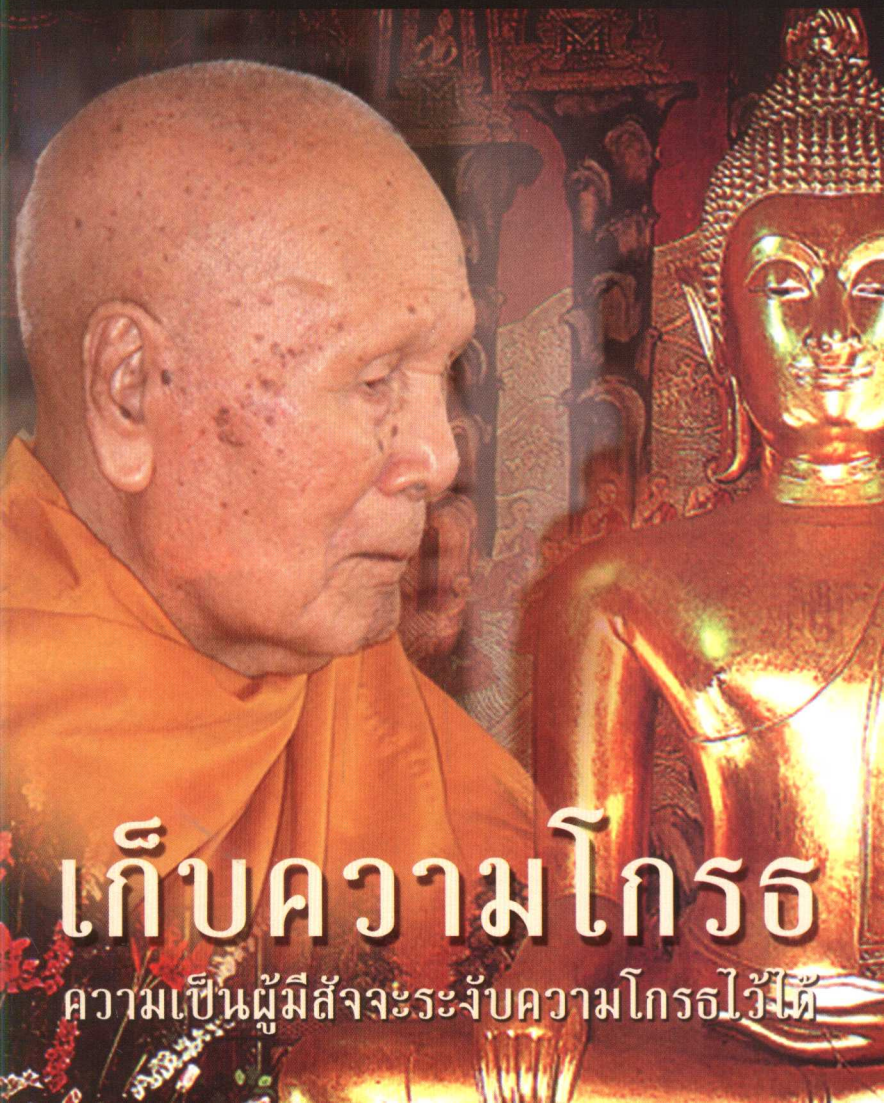


มรดกธรรม

พระพรหมมั่งคณาจารย์ หลวงพ่อปัญญาันทภิกขุ
จากธรรมชาติ ๑๐ พ.ศ. ๒๔๕๔ คือนัผู้ธรรมชาติ ๑๐ ค.ศ. ๒๕๕๐



เก็บความโกรธ

ความเป็นผู้มีสัจจะระจับความโกรธไว้ได้

เก็บความโกรธ

ความเป็นผู้มีสัจจะระงับความโกรธไว้ได้

•

พระพรหมมงคลจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



เพื่อหลุดพ้นจากการครอบงำของความโกรธ
เพื่อการเป็นผู้ครอบงำความโกรธเอาไว้ได้

ChangeFusion



เครือข่ายจิตอาสา
Volunteer Spirit Network

© BY NC SA 3.0 Unported License เนื้อหาทั้งหมดใน OpenBase ถูกเผยแพร่ภายใต้สัญญาอนุญาต Creative Commons Attribution-Noncommercial-Share Alike
การสำ และต้องใช้สัญญาอนุญาตชนิดเดียวกันนี้เมื่อเผยแพร่งานที่ดัดแปลง เว้นแต่จะระบุเป็นอย่างอื่น

คำนำ



โกธ ฆตวา สุข เสติ

ฆ่าความโกรธได้ ย่อมนอนเป็นสุข

พุทธศาสนสุภาษิตที่ได้ยกมากล่าวข้างต้น เป็นพระวचนะขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณแก่พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ประราธนาให้ได้ล่วงพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง พุทธศาสนสุภาษิตทั้งหลายจึงเป็นสุภาษิตที่พระเดชพระคุณ พระพรหมมังคลาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ ได้อัญเชิญมาปาฐกถาเทศนาอบรมสั่งสอนพุทธศาสนิกชนอยู่ตลอดเสมอมา

ปาฐกถาธรรมเรื่องนี้ได้กล่าวถึงเรื่อง **เก็บความโกรธ... ความเป็นผู้มีสติจะระงับความโกรธไว้ได้** อันสาธุชนพึงใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อความสงบสุขจักบังเกิดขึ้นแก่ตนเองครอบครัวและสังคมสืบไป

ธรรมสภา ขอกราบนมัสการขอบพระคุณ พระเดชพระคุณหลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ ที่ได้เมตตาให้ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม จัดพิมพ์พระธรรมคำสอนอันมีค่ายิ่งออกเผยแพร่ เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรมและความเจริญงอกงามแห่งปัญญาจักบังเกิดแก่พุทธศาสนิกชนโดยทั่วกัน

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารธนาให้โลกพบกับความสงบสุข

สารบัญ



เก็บความโกรธ : ความเป็นผู้มีสัจจะระงับความโกรธไว้ได้

ความเป็นผู้มีสัจจะระงับความโกรธไว้ได้	๗
สัจจะ : ความจริงใจ : ความซื่อตรง	๘
สัจจะที่แท้จริงต้องเป็นประโยชน์และเป็นธรรม	๙
สัจจะที่เป็นไปเพื่อความสะอาดของจิต	๑๐
ผู้มีสัจจะต้องยึดถือระเบียบ ไม่มีอคติ	๑๒
เมื่อเกิดความลำเอียง...ความเป็นธรรมก็หายไป	๑๓
ผู้มีสัจจะในใจ...วาทาก็เป็นสัจจะ	๑๔
ผู้มีสัจจะเป็นผู้ซื่อตรงต่อการกระทำ	๑๕
ผู้ไม่มีสัจจะย่อมถูกสังคมรังเกียจ	๑๗
โลกมีสันติสุขเพราะคนในโลกเป็นผู้มีสัจจะ	๑๘
ความไร้สัจจะเป็นเหตุให้เกิดการแตกแยก	๑๙
เปิดเผย...ตรงไปตรงมา เรื่องก็ไม่ยุ่ง	๒๐
คานธี บุคคลตัวอย่างของผู้ยึดมั่นในสัจจะ	๒๑
ผู้มีสัจจะครองใจเป็นผู้มีระเบียบในการดำรงชีวิต	๒๓
สภาพจิตใจของผู้ถูกความโกรธครอบงำ	๒๕
สภาพของผู้ตกเป็นทาสของความโกรธ	๒๕
ความโกรธที่ฝังลึก...การแสดงออกก็รุนแรง	๒๖
คนมักโกรธ ซ้ำโมโห จักถูกรวมชาติลงโทษ	๒๗

จักเก็บความโกรธได้ ต้องรู้เหตุแห่งความโกรธ	๒๘
เมื่อไม่ได้ตั้งใจ...ก็ทำให้โกรธ	๒๘
รู้จักปล่อยวางเสียบ้าง จักไม่เป็นคนมักโกรธ	๓๐
แผ่เมตตาปรารภความสุกแก่ผู้อื่น	๓๑
คนใจร้อน มักโกรธ ทำอะไรก็ไม่สำเร็จ	๓๒
ดูตัวอย่างจากผู้อื่นแล้วนำมาสอนตัวเอง	๓๕
มีสติควบคุมและเตรียมตัวตลอดเวลา	๓๖
เตือนตัวเองไว้เสมอ ก็ครอบงำความโกรธไว้ได้	๓๗

อมตวาจา ปัญญานันทภิกขุ

คนจิตว่าง	๓๘
สุขภาพกายและจิต	๓๙
จิตใจ	๔๐
ความประมาท	๔๑
คนมีปัญญา	๔๒
เจริญภาวนา	๔๓
สติกับปัญญา	๔๔
สมาธิ	๔๕
แพ้หรือชนะ	๔๖
คิดดีหรือคิดชั่ว	๔๗

- คนเราที่ทำอะไรรุนแรงขึ้นมา
ที่เรียกว่า...ดูแก่อำนาจความโกรธอะไรขึ้นมา
ทำอะไรรุนแรงก็เพราะเราไม่เคยฝึกจิตใจไว้ก่อน
ไม่เคยหักห้ามใจ ไม่เคยพิจารณาอะไรที่มากกระทบจิตใจ
เราจึงไม่รู้ว่ามันคืออะไร...มันให้อะไรแก่เรา
เราไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องนั้นถูกต้อง
พอเกิดขึ้น...ก็ไหลไปตามเรื่องนั้น
เหมือนกับโถงแตก...น้ำก็ไหลไปรวดเร็ว
ประเดี๋ยวก็หมดโถงกันเท่านั้นเอง
สภาพจิตของเราก็เป็นอย่างนั้น
ถ้าเราไม่เคยฝึก ไม่เคยห้ามไม่เคยกันไว้
พออะไรมากกระทบมันก็ไหลไปกับสิ่งนั้นจนยังไม่อยู่
เพราะมันไปแรงเกินไป เรียกว่าเป็นคนมีอารมณ์รุนแรง
อมตวาจาปัญญาหนักทักขุ

เก็บความโกรธ

ความเป็นผู้มีสัจจะระงับความโกรธไว้ได้



ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

ความเป็นผู้มีสัจจะระงับความโกรธไว้ได้

วันนี้จะพูดในเรื่องที่ว่า ความเป็นผู้มีสัจจะระงับความโกรธไว้ได้ ซึ่งถ้าหากเป็นเรื่องที่ถ้าทำได้แล้วจะทำให้บุคคลนั้นเป็นใหญ่ ที่เรียกว่าพระอินทร์นั้นก็คือผู้เป็นใหญ่นั้นเอง

คุณธรรมของผู้นำ

อินทะ เขาแปลว่า ใหญ่...เป็นหัวหน้าคน เป็นผู้นำ
ของคน คนเราที่จะเป็นหัวหน้าคน เป็นผู้นำคนจะต้องมี
คุณธรรมเป็นเครื่องประกอบ ถ้าไม่มีคุณธรรมเป็นเครื่อง
ประกอบแล้ว การเป็นผู้นำก็ไม่สมบูรณ์ การเป็นอยู่ใน
หมู่คณะก็วุ่นวาย ไม่มีความเรียบร้อย แต่ถ้าผู้นำมีธรรมะ
เป็นหลักประจำใจ อะไรๆก็จะดีตามขึ้นมา

เพราะฉะนั้นท่านจึงวางหลักเกณฑ์ไว้ว่า อินทะคือ
ผู้ที่จะเป็นใหญ่เหนือคน เป็นผู้นำ เป็นผู้ปกครองคนนั้น
จะต้องมีคุณธรรมดังที่กล่าวมาโดยลำดับ

วันนี้ จะได้พูดเพียงสองประการ คือ ความเป็นผู้
มีสัจจะ และ เป็นผู้กำจัดความโกรธเสียได้ ซึ่งสองอันนี้
ก็สำคัญอยู่ไม่น้อย

สัจจะ : ความจริงใจ : ความซื่อตรง

ความเป็นผู้มีสัจจะนั้นนับว่าเป็นเรื่องสำคัญ

คำว่า สัจจะ หมายความว่า ทำอะไรทำจริง เป็น
คนมีความซื่อตรงต่อตัวเอง ต่อเวลา ต่อบุคคล และต่อ

อุดมการณ์ที่ถูกต้อง และเมื่อตั้งใจว่าจะกระทำสิ่งใดแล้ว
ก็ทำเรื่องนั้นจริงๆ

สัจจะที่แท้จริงต้องเป็นประโยชน์และเป็นธรรม

แต่ว่าความจริงใจที่จะทำอะไรจริงนั้น มันต้องเป็น
ประโยชน์ แล้วก็เป็นธรรม หมายความว่า เป็นประโยชน์
ด้วย ถูกต้องด้วย ถ้าไม่เป็นประโยชน์และไม่ถูกต้อง
แม้ว่าจะตั้งสัจจะอธิษฐานว่าจะทำเรื่องนั้น มันก็เป็นการ
ไม่ชอบไม่ควร เช่นบางคนตั้งสัจจะอธิษฐานว่า เราจะ
แก้แค้น สมมติว่าพ่อเราตายด้วยการถูกทำร้ายจากใคร
ก็ไม่ว่า เวลาเอาศพไปเผาก็ไปกล่าวคำอธิษฐานที่ต่อหน้า
กองไฟ บอกว่าจะทำการแก้แค้นแทนพ่อให้ได้ อย่างนี้
เป็นการสร้างสัจจะอธิษฐานในทางที่ผิดๆ เป็นเหตุให้เกิด
ความวุ่นวาย สร้างความทุกข์แค้นตนด้วยประการต่างๆ

เวรย่อมระงับด้วยการไม่ผูกเวร

การตั้งใจในรูปอย่างนี้เรียกว่าเป็นการพยายาม
ซึ่งความพยายามนั้น เป็นเหตุสำคัญที่จะทำให้เกิดการ

จองเวรกันไม่รู้จบไม่รู้สิ้น เวรไม่เคยจะจบด้วยการจองเวร
แต่จะจบด้วยการไม่ผูกเวรไว้ ถ้ายังผูกพยาบาทตราบไต่
เวรก็ไม่ระงับ เพราะมีความขุ่นแค้นอยู่ในใจในการที่จะ
ไปฆ่าไปทำร้ายบุคคลนั้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อยังทำไม่ได้
ก็ยังไม่พอใจ ได้ช่องได้โอกาสเมื่อใด เวลาใด ก็ย่อมจะ
ไปทำร้ายบุคคลผู้นั้น

สัจจะที่ธรรมะไม่สรรเสริญ ไม่ต้องการ

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

สัจจะที่เป็นไปเพื่อความสะอาดของจิต

ส่วนสัจจะประเภทใดที่เป็นไปเพื่อความสะอาด
ของจิต เป็นไปเพื่อความสว่าง เป็นไปเพื่อความสงบ เป็น

ไปเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม สัจจะอย่างนั้น
เป็นเรื่องควรกระทำ แล้วก็ได้ใช้ได้ เช่นเราเป็นผู้ถือศีลห้า
ก็ตั้งสัจจะอธิษฐานว่า เราจะมีศีลห้าตลอดชีวิต หรือว่า
เราไปถืออุโบสถสักเดือนหนึ่ง เราก็ตั้งสัจจะไว้ว่า เราจะ
ถือศีลอุโบสถเดือนหนึ่ง หรือว่าเราจะเจริญภาวนาทุกคืน
คืนละ ๓๐ นาที หรือ ๑๕ นาที เมื่อได้ตั้งใจไว้อย่างใด
แล้วเราก็ทำตามสัญญาที่เราได้ตั้งใจไว้ เรียกว่าเป็นผู้มี
สัจจะในทางดี

ผู้อยู่อย่างมีสัจจะย่อมเป็นคนก้าวหน้า

ถ้าเราเป็นนักเรียนอยู่ในวัยของการศึกษาเล่าเรียน
สมมติว่าเราตั้งสัจจะเอาไว้ว่า ตั้งแต่ออกพรรษาแล้วเป็น
ต้นไป เราจะ不去เที่ยวกลางคืน เราจะ不去ดูหนังดู
ละครนอกบ้าน เพราะเป็นเวลาที่ใกล้การสอบไล่ปลายปี
เราจะตั้งใจเรียนหนังสือ ตั้งใจค้นคว้าในวิชาความรู้ จน
ถึงวันสอบไล่ ครั้นเมื่อได้ตั้งใจลงไปอย่างนั้นแล้ว เราก็
รักษาความตั้งใจนั้นไว้ไม่เปลี่ยนแปลงตลอดจนถึงเวลา
ที่กำหนด อย่างนี้เรียกว่า อยู่อย่างมีสัจจะ

ผู้อยู่ด้วยสัจจะย่อมเป็นคนก้าวหน้าในการศึกษา
ในด้านการงาน ในด้านการปฏิบัติธรรม ผู้ไร้อัจจะย่อม
ไม่ก้าวหน้าในแง่ทั้งปวง

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงสอนให้มีสัจจะ ยิ่งบุคคลที่
เป็นใหญ่เป็นโต เป็นหัวหน้าคนด้วยแล้ว เช่นพ่อบ้าน
แม่เรือน หรือว่าหัวหน้าในการงานต่างๆ ต้องเป็นคนมี
สัจจะในอะไรๆต่างๆหลายอย่างหลายประการ อย่าง
น้อยๆก็ต้องถือระเบียบแบบแผนในวงงานนั้นๆ

ผู้มีสัจจะต้องยึดถือระเบียบ ไม่มีอคติ

ถ้าเราตั้งระเบียบแบบแผนอันใดไว้แล้ว เราก็ต้อง
ปฏิบัติตามระเบียบนั้นๆ ไม่ให้ถืออคติ คือความลำเอียง
เพราะรัก เพราะชัง เพราะกลัว และเพราะเขลา เข้ามา
ครอบงำจิตใจของเรา

เพราะถ้ามีอคติเข้ามาครอบงำจิตใจเวลาใด...สิ่งที่เป็น
สัจจะก็จะหายไป อธรรมก็จะเข้ามาแทรกแซงในการ
ปฏิบัติอะไรๆต่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง ก็จะกลายเป็นความ
ลำเอียงไป

เมื่อเกิดความลำเอียง...ความเป็นธรรมก็หายไป

เมื่อความลำเอียงขึ้นมาในเวลาใด ความเป็นธรรมก็จะหายไป แล้วก็เกิดการกระทบกระทั่งกันทางจิตใจของบุคคลผู้ต้องเสียประโยชน์ไปเพราะความลำเอียงนั้น เป็นการสร้างศัตรูคู่อาฆาตให้เกิดขึ้นในวงการทำงาน ทำให้การปกครองไม่เรียบร้อย งานการก็จะชุลุกชลัก ทำให้ไม่ก้าวหน้า เพราะไม่มีสัจจะในเรื่องอย่างนี้

พูดอะไรกับใครแล้วต้องทำตามทีพูด

เพราะฉะนั้น เมื่อสัญญาอะไรไว้กับใครอย่างใดแล้ว ต้องรักษาสัญญากันไว้ตลอดไป เมื่อได้พูดอะไรไว้กับใครแล้ว...เราต้องทำตามทีพูด

เรื่องการพูดก็ดี การเขียนก็ดี เป็นเรื่องสำคัญที่ถือว่าเป็นสิ่งที่ผูกมัดตัวเรา ให้เราต้องประพฤติปฏิบัติไปในรูปร่างนั้นๆ ถ้าเราปฏิบัติไม่ได้ก็อย่าพูดออกไป อย่ารับในเรื่องนั้น เมื่อรับแล้วก็ต้องทำตามที่เราับ สิ่งใดที่เราได้สัญญาไว้กับใครในเรื่องใด ก็ต้องทำตามเรื่องนั้น ผู้นั้นชื่อว่าเป็นผู้มีสัจจะ

ผู้มีสัจจะในใจ...วาทะก็เป็นสัจจะ

คนมีสัจจะในใจย่อมมีวาทะเป็นสัจจะ คือ พูดจริง พูดตรงตามเรื่องที่เป็นไป ไม่ใช่คำพูดโกหกหลอกลวง ต่อใครๆ เวลาของผู้มีสัจจะในใจก็ย่อมจะเที่ยงตรงต่อ เวลา ทำอะไรก็ตรงตามที่นัดหมายได้บอกกันไว้ เช่น นัดใครที่ไหน...เราก็ไปตามเวลา ไม่ให้เกิดการชักช้าในเรื่องนั้น

ผู้มีสัจจะเป็นผู้ซื่อตรงต่อการกระทำ

หน้าที่อันใดที่เราจะต้องปฏิบัติ ผู้มีสัจจะก็ต้องเป็นผู้ที่ซื่อตรงต่อหน้าที่นั้น ถึงเวลาทำอะไรก็ทำตามหน้าที่ ไม่เปลี่ยนแปลง หรือทำให้เกิดการชักช้าในเรื่องหน้าที่ เช่น เรามีหน้าที่ติดต่อกับคนมากๆ เมื่อมีคนใดมาติดต่อก็ทำให้ไป ไม่ถ่วงเวลา ไม่แก้งงทำให้ช้า เพื่อให้คนนั้นเสียเวลาในการทำงานของเขา เพื่อจะเอาอะไร...เพื่อจะเอาประโยชน์ตนจากคนเหล่านั้น การกระทำอย่างนั้นเขานับว่าเป็นการกระทำที่ไม่ชอบไม่ควร อันเป็นเหตุให้เกิดความเสียหาย

ครอบครัวใดมีสัจจะ มีแต่ความสุขความเจริญ

อีกอย่างหนึ่ง คนเราอยู่ด้วยกันในครอบครัว ก็ต้องมี **ความซื่อตรงต่อกัน** มีสัจจะผูกพันทางจิตใจ สองฝ่ายก็ต้องมีความสัตย์ซื่อตรงต่อกัน ต้องไม่คิดคดต่อกันเป็นอันขาด มีอะไรเกิดขึ้นก็ช่วยกันปรึกษาหารือ บำบัด บัดเป่าแก้ไข ครอบครัวใดที่อยู่กันด้วยสัจจะ เป็นอรรถ เป็นธรรม ครอบครัวนั้นก็มีความสุขความเจริญ ไม่เกิดความยุ่งยากในชีวิตครอบครัวแม้น้อย อันนี้เป็นเรื่องจำเป็นสำหรับชีวิตของบุคคลทั่วไป

ผู้ถือสัจจะอย่างมั่นคง

คนในสมัยก่อนนั้น เขาถือมั่นในสัจจะมาก เขาไม่มีหนังสือสัญญา เขามีแต่การพูดกันเท่านั้น เมื่อพูดว่าจะทำอะไรเมื่อใดแล้วเขาก็ทำตามนั้น เช่นว่า ไปยืมเงินใครมา กำหนดเวลาให้...เขาก็ต้องพกไปให้ตามสัญญาที่ได้สัญญาไว้ ไม่มีการบิดพลิ้วกันเป็นอันขาด แม้ตัวจะตายไปก็ยังส่งลูกเอาไว้ ว่าพ่อเป็นหนี้คนนั้นอยู่เป็นจำนวนห้าสิบบาท พ่อตายแล้วให้เอาไปให้เขาด้วย

อันนี้แสดงว่าเป็นผู้ถือสัจจะอย่างมั่นคง ไม่ได้คิดว่ากุตายแล้วก็หมดเรื่องกัน แต่รู้สึกว่ามีข้อผูกพันทางใจ การปฏิบัติงานต่อกันก็ซื่อตรงต่อกัน ไม่มีการบิดพลิ้ว การค้าการขายก็ก้าวหน้าเป็นไปด้วยดี

เมื่อคนไม่มีสัจจะ ความวุ่นวายก็เกิดขึ้น

คนเราในสมัยนี้ทิ้งสัจจะกันไปเสียมากเหมือนกัน เพราะฉะนั้นจึงเกิดความวุ่นวาย แม้ทำหนังสือสัญญาผูกมัดกันแล้วยังหาทางโกงกันได้ มีถ้อยคำเล็กๆน้อยๆ อยู่ในหนังสือนั้น ก็หาทางบิดพลิ้วไม่ซื่อสัตย์ต่อกันจนได้ ไม่เหมือนคนสมัยก่อน ซึ่งเขาไม่มีการบิดพลิ้วกัน เขาทำอะไรก็ทำกันอย่างตรงไปตรงมา มีสัจจะต่อกัน

คนที่อยู่ในป่าที่เป็นคนเียงคนดอย เขายังมีสัจจะมากกว่าคนที่อยู่ในเมืองบางครั้ง เช่น พวกแม้ว อีก็อ มูเซอ กะเหรี่ยง...ที่อยู่ในป่า มันพูดอย่างใดก็ทำอย่างนั้น พูดว่าจะเอาผีมาให้เท่าไร ถึงเวลา...มันเอามาให้เลย ต้องการอะไรให้ทันทีตามที่ว่ากันไว้ ไม่เคยเสียสัจจะต่อผู้ที่ไปติดต่อ

ผู้ไม่มีสัจจะ ย่อมถูกสังคมรังเกียจ

แต่คนที่ในเมืองเอาเปรียบเขาในบางครั้งบางครั้ง ฉะนั้นจึงปรากฏว่า พวกเขารู้ว่า พวกเขารู้ว่าพวกคนเหล่านั้นเสีย เพราะไม่มีสัจจะ ถึงไม่ฆ่า...สมมติคนนั้นกระหายน้ำจะ ถึงแก่ความตาย แล้วไปที่บ้านเขา...เขาก็ไม่ให้ น้ำกินสักหยดเดียว เขารังเกียจคนไม่มีสัจจะ คนไม่มีธรรมะ ไม่อยากคบค้าสมาคมด้วย ไม่อยากจะให้เข้าไปภายใน หมู่บ้านของเขาต่อไป เพราะเขาเป็นคนรักสัจจะ ทั้งๆ ที่ ไม่มีการศึกษา ไม่มีความเจริญก้าวหน้าในอารยธรรม แต่ว่าจิตใจของเขานั้นยังเป็นผู้มีความซื่อสัตย์ เรียกว่า เป็นจิตที่ไม่เคยสากี่ว่าได้

เมื่อไรสัจจะก็พบแต่ความเสียหาย

เด็กๆ นั้นมีความซื่อตรง ไม่ค่อยมีคดในข้อ...งอใน กระดุก แต่คนที่เติบโตขึ้นมาแล้วมีเล่ห์เหลี่ยมมากมาย หลายนั่นแหละ หลายนั่นแหละ จึงได้เกิดความวุ่นวายกันขึ้นด้วย ประการต่างๆ การหักหลังกันในเรื่องงานการมีบ่อยๆ จนเป็นเหตุให้เกิดการฆ่ากันตาย ก็เพราะไรสัจจะนั่นเอง

โลกมีสันติสุขเพราะคนในโลกเป็นผู้มีสัจจะ

โลกมนุษย์ถ้าอยู่กันด้วยสัจจะ จะไม่มีอะไรยุ่งยาก
ลำบากเดือดร้อน ทุกคนไว้วางใจกัน ไม่ต้องเขียนสัญญา
อะไรก็ได้ ไม่ต้องมีพยานก็ได้ ไม่ต้องไปอ่านกฎหมาย
แล้วจึงเขียนสัญญาเพื่อหาวิธีโกงกันก็ได้ เพราะว่ามันมี
ความซื่อตรงต่อกัน

ลองหลับตานึกถึงภาพสังคมที่มีแต่ความซื่อสัตย์
ดูว่าเป็นความสุขขนาดไหน มองแล้วก็จะเห็นว่ามันช่าง
มีความสุขเหลือเกิน คนทุกๆคนมีการเปิดเผย ตรงไป
ตรงมา ไม่มีเรื่องลับลมคมใน ไม่ต้องประชุมลับก่อนจึง
จะพูดอะไรออกมา เพราะมีแต่การเปิดเผยกันได้ในเรื่อง
นั้นๆ อันนี้แหละคือความสุขความสบาย

“เอามือซ่อนใต้ผ้า”

ในครอบครัว สามีกภรรยามีความซื่อตรงเปิดเผย
ต่อกันในเรื่องรายรับรายจ่าย การเป็นอยู่มันก็จะไม่มี
ปัญหา ที่ได้เกิดถกเถียงเกี่ยงงอนกันด้วยเรื่องอะไรๆนั้น
เนื่องจากขาดความซื่อตรงต่อกัน ชอบเอามือซ่อนใต้ผ้า

ความรู้สึกจะเป็นเหตุให้เกิดการแตกแยก

คนโบราณเขาว่าอย่างนั้น เขามือซ่อนใต้ผ้า แสดงว่า ก้าวอะไรไว้ ไม่เอาออกมาแสดง ก็แสดงว่าจิตใจนั้นไม่ซื่อต่อกัน ยังคิดเอาวัดเอาเปรียบกันในแง่อะไรต่างๆ ต่างฝ่ายต่างไม่ไว้วางใจกันในเรื่องนั้นๆ กลัวว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะเอาไปใช้ในเรื่องอื่น อีกฝ่ายหนึ่งก็กลัวอีกฝ่ายหนึ่งทั้งสองคนอยู่กันด้วยความหวาดกลัว ระแวง จิตใจคิดไม่ซื่อเข้าหากัน แล้วจะอยู่กันได้อย่างไร ก็อยู่กันไปอย่างแค้นๆ อย่างนั้นแหละ ผลที่สุดก็อาจจะแตกแยกกันเสียก็ได้ เพราะขาดสิ่งนี้

ซื่อกินไม่หมด คดกินไม่พอ

สิ่งนี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในสังคมมนุษย์ผู้อยู่ร่วมกัน จะมีการติดต่อคบหาสมาคมกันนั้น ต้องถือในคุณธรรมข้อนี้เอาไว้เป็นหลัก เราพุทธบริษัทควรจะได้ถือหลักนี้ไว้ประจำใจ ว่าเราเป็นคนซื่อตรง เปิดเผย ตรงไปตรงมา มีรากฐานในใจคือความสัตย์ซื่อถือคุณธรรม เราไม่ทิ้งธรรมะ เราไม่ทิ้งสัจจะ เราก็คือคนมีเกียรติ เป็นคน

มีชื่อเสียงต่อไปในกาลข้างหน้า คนที่กลับกลอกนั้น
หากินได้ครั้งเดียว แต่คนซื่อสัตย์หากินได้ตลอดชาติ

คำโบราณจึงพูดไว้ว่า ซื่อกินไม่หมด คดกินไม่พอ
คนซื่อมีกินไม่รู้จักหมดจักสิ้น มีความนิยมตลอดไป แต่
คนคดนั้น...ไม่มีพอจะกิน เพราะว่าไม่มีใครเขาไว้วางใจ ทำ
อะไรก็ไม่ยั่งยืนนาน ความแตกต่างอยู่ที่ตรงนี้

เปิดเผย...ตรงไปตรงมา เรื่องก็ไม่ยุ่ง

สมัยนี้บางคนพูดว่า ไม่โกหกมดเท็จไม่ได้ เช่นสมมติ
ว่าการเสียภาษีอากร บอกว่าถ้าเสียทุกเรื่องมันก็แย่ตาย
เพราะฉะนั้นต้องเว้นไว้บ้าง เรื่องมันเป็นอย่างนั้น จึง
หาทางเว้นกันไว้เรื่อย กลายเป็นเรื่องการไม่ซื่อตรง

ในสมาคมของพวกนักปฏิบัติธรรมของฝรั่ง ที่เขา
เรียกกันว่า พวกองค์การส่งเสริมศีลธรรม เขาปฏิบัติกัน
เคร่งครัดในเรื่องนี้อยู่ เรียกว่าความซื่อสัตย์ คนที่เข้ามา
ปฏิบัติธรรมรวมกับพวกนี้ บางคนก็ได้กลับไปเสียภาษี
ย้อนหลังให้รัฐบาล เพราะมาสำนึกได้ว่าตนได้โกงภาษี
ไว้หลายปี แล้วก็ไปเสียให้ไปแจ้งความตรงไปตรงมาว่า

ได้โกงมา ๓ - ๔ ปีแล้ว จำนวนเงินเท่านั้นเท่านี้จึงมาเสีย เพราะเวลานี้เป็นผู้เข้าถึงธรรมะ ไม่อยากจะเป็นคนโกงต่อไป บางคนทำอะไรไม่ดีทางครอบครัว ก็ไปสารภาพ ผิดกับครอบครัว อย่างนี้ก็แสดงว่าจิตใจเปิดเผย ตรงไปตรงมา

คนเราถ้ามีเรื่องเปิดเผยตรงไปตรงมาก็ไม่ยุ่ง เช่น มีความผิด...ไม่ต้องสอบสวนให้เสียเวลา เพราะผู้นั้นได้รับผิดด้วยขึ้นตาวาได้กระทำอย่างนั้นจริงๆ เรื่องมันก็ไม่มีความเสียหาย

คานธี บุคคลตัวอย่างของผู้ยึดมั่นในสัจจะ

ท่านมหาตมา คานธี ท่านสรรเสริญสัจจะธรรม แล้วก็ปฏิบัติในเรื่องสัจจะตลอดมา เมื่อท่านจะทำอะไรก็ต้องทำตามสัญญา

เช่นว่า จะอดข้าวสามสิบวัน แม้ว่าจะอ่อนเพลีย น้ำหนักตัวลดลงไปมาก จะหมดลมหายใจ ท่านก็ไม่ยอมรับประทานเมื่อยังไม่ครบกำหนด ครบตามกำหนดแล้ว จึงจะรับประทานอาหารต่อไป

คราวหนึ่ง ภรรยาของท่านป่วย หมอห้ามไม่ให้กิน
เกลือ ภรรยาบอกว่าทนไม่ไหว กินอาหารไม่ใช่เกลือนี้ทน
ไม่ได้ ท่านก็บอกว่าฉันจะอดเกลือให้เธอรู้สึกเจ็ดวัน แล้ว
ท่านก็ไม่กินเกลือเลยตลอดเจ็ดวัน เพื่อให้เห็นว่าไม่กิน
เกลือก็ยังอยู่ได้ นี่เป็นตัวอย่าง

การที่ท่านถือนั่นในสัจจะก็เพราะว่าได้ดูละครเรื่อง
ท้าวหิรัญคังข์ ซึ่งมีความซื่อสัตย์ต่อผู้ที่ต่อสู้กัน นี่จะเห็น
ว่าคนเราถ้าอยู่กันด้วยสัจจะแล้วมันก็จะสบาย จึงได้ถือ
หลักนี้ตลอดมา แม้ในด้านการต่อสู้ทางการเมือง ท่านก็
ถือสัจจะ เมื่อบอกว่าไม่...ก็ต้องไม่ บอกว่าทำ...ก็ต้องทำ
ในสิ่งที่ท่านพิจารณาอย่างรอบคอบแล้ว

ผู้มีสัจจะเป็นผู้มีมารอบคอบ

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

ที่เมืองเชียงใหม่ในสมัยหนึ่งนั้น มีพระเถระที่ชื่อว่า
ครูบาศรีวิชัย ถ้าเราไปเชียงใหม่ก็จะเห็นรูปปั้นยืนอยู่ที่
ทางขึ้นดอยสุเทพ เพราะทางนั้นท่านสร้างเอง เขาจึงปั้น
รูปยืนไว้เป็นที่ระลึก เวลามีคนมานิมนต์ให้ไปสร้างอะไร
ที่ใดที่หนึ่ง ท่านไม่รับทันที ท่านบอกว่าฉันจะอธิษฐานใจ
ดูก่อน คือขอเวลาพิจารณานั้นเอง บอกว่าสามวันมาฟัง
คำตอบได้ หรือว่าสองวันมาฟังคำตอบได้ พอเขามาฟัง
คำตอบ ถ้าท่านเห็นว่าทำได้เพราะจะเป็นประโยชน์ ท่าน
ก็รับว่าจะทำให้ แต่ถ้าเห็นว่าทำไม่ได้ ไม่เป็นประโยชน์
คุ้มกัน...ท่านก็บอกว่าได้อธิษฐานใจดูแล้ว ทำไม่ได้ ท่าน
ก็ไม่ทำ เมื่อท่านรับว่าจะไปทำท่านก็ไปทำ แล้วก็ทำให้
สำเร็จทุกชิ้น

อันนี้เป็นเครื่องแสดงว่า ท่านครูบาศรีวิชัยนั้นเป็น
ผู้มีสัจจะ เมื่อจะทำอะไรท่านก็ทำจริงตามที่ได้ตั้งใจไว้

ผู้มีสัจจะครองใจเป็นผู้มีระเบียบในการดำรงชีวิต

คนมีสัจจะนั้น มีการกระทำอะไรสม่ำเสมอ และ
ไม่ค่อยจะเปลี่ยนแปลง เวลาไหนทำอะไรก็ทำตามนั้น

เป็นระเบียบตลอดชีวิตเลย เช่นท่านครูบาศรีวิชัยเป็นตัวอย่าง คนจะมานั่งอยู่สักเท่าใดก็ตาม ถ้าถึงเวลาท่านสวดมนต์ท่านต้องหันหน้าไปสวดมนต์ สวดดังๆ พวกนั้นก็นั่งฟังไป แล้วก็สวดมนต์อยู่ตั้งชั่วโมงกว่า เสร็จแล้วท่านก็นั่งสงบใจอีก ญาติโยมก็นั่งไปเถอะ...ไม่เกี่ยวข้องถึงเวลาท่านสวดมนต์...ท่านก็ทำหน้าที่ ถึงเวลาท่านทำอะไร...ท่านก็ทำ คนมากน้อยก็ตามใจ ท่านทำอย่างนั้น ท่านเป็นนักเสกผักเป็นอาหาร ไม่กินปลา กินเนื้อ มีชีวิตอยู่อย่างมีระเบียบตลอดเวลา ฉันอาหารเพียงมือเดียว ท่านไม่ฉันสองคาบ ก็เป็นที่เลื่อมใสของประชาชน เพราะเป็นผู้มีศีลจะ มีทมะเป็นหลักประจำใจ

เมื่อท่านสิ้นบุญไปแล้ว ก็มีพวกลูกศิษย์ทำตามท่านบ้างเหมือนกัน แต่ไม่จริง ไม่ตลอด ผลที่สุดก็ไปกันไม่รอดทั้งนั้น เพราะไม่จริงนั่นเอง ถ้าจริงแล้วก็ก้าวหน้า เอาตัวรอด ถ้าไม่จริงแล้วก็เอาตัวไม่รอด

อันนี้เป็นเรื่องหนึ่งที่สำคัญ เรียกว่ามีศีลจะครองใจ ไม่เป็นคนโลเล ไม่เป็นคนเหลวไหล ปล่อยใจไปตามอารมณ์ มีเหตุมีผลควบคุมชีวิตอยู่ตลอดเวลา

โกธาทิฏฐ : ผู้ครอบงำความโกรธได้

จะกล่าวต่อไปคือเกี่ยวกับ *ความโกรธ* โกธาทิฏฐ หมายความว่า เป็นผู้ครอบงำความโกรธได้ ไม่ให้ความโกรธครอบงำเรา แต่เราเป็นผู้ครอบงำเอาความโกรธได้

สภาพจิตใจของผู้ถูกความโกรธครอบงำ

เรื่องความโกรธเป็นอย่างไรนั้นญาติโยมรู้ดี เพราะเคยใช้กันบ่อยๆ สำหรับบางคน บางคนก็ไม่ค่อยได้ใช้ ใจเย็น ใจสงบ ไม่ค่อยใช้ความโกรธ แต่ว่าบางคนนั้น ใช้บ่อย คนใดใช้บ่อยๆ ก็เรียกว่า เป็นผู้ถูกความโกรธครอบงำ ไม่ใช่เราครอบงำความโกรธ ถ้าเราครอบงำความโกรธนั้น...เรามีสติสงบ ถ้าความโกรธครอบงำเรา...เราก็มีใจวุ่นวาย การอยู่ด้วยความสงบกับการอยู่ด้วยความวุ่นวายนั้น อันไหนจะดีกว่ากัน...ลองคิดดู

สภาพของผู้ตกเป็นทาสของความโกรธ

ลองย้อนถอยหลังไปดูสภาพชีวิตของเราว่า ขณะที่เราโกรธนั้นมันเป็นอย่างไร พูดอย่างไร กิริยาท่าทางเป็น

อย่างไร การแสดงออกให้คนอื่นเห็นนั้นมันเป็นอย่างไร
ถ้ามีกระจกอยู่ใกล้ๆ ยกขึ้นส่องดูจะรู้สึกว่หน้าของตน
เป็นอย่างไรในขณะที่ความโกรธเกิดขึ้นครอบงำจิตใจ

เราก็พอมองเห็นว่ามันไม่ได้เรื่อง ชีวิตไม่เรียบร้อย
การพูดจาก็หยาบคาย บางทีคำที่ไม่ควรพูดเราก็เอ
มาพูด กิริยาที่ไม่ควรแสดงก็นำมาแสดง เพราะเราเป็น
ทาสของความโกรธ ความโกรธมันครอบงำเรา เราจึงตก
เป็นทาสของมัน มันไม่มีความสุขแม้แต่น้อย

ความโกรธที่ฝังลึก...การแสดงออกก็รุนแรง

คนเราถ้าหัดโกรธบ่อยๆ ก็กลายเป็นคนมักโกรธ
โกรธง่าย โกรธไว เขาเรียกคนประเภทนี้ว่า ดินประสิว...
ไวไฟ อะไรระทบนิด...ปึงปึง โผงผาง มีอารมณ์ร้อน มี
อารมณ์แรง ใจคอหงุดหงิด งุ่นง่าน อยู่ตลอดเวลา คน
ประเภทนี้ประสาทไม่ค่อยปกติ จิตใจก็เร้าร้อนวุ่นวาย
ทำอะไรก็ผลุนผลันพลันแล่น ใจร้อน ใจเร็ว

เราสังเกตง่าย ๆ คนมักโกรธ...ร้อนๆจะลุก จะเดิน
จะนั่ง จะทำอะไรก็ผลุนผลัน ตึงตัง โผงผาง แม้เดินก็มัก

จะเดินลงส้นดั่งๆ เพราะใจมันร้อน อยากจะไปให้ไวๆ
จะหยิบจะฉวยอะไรก็เหมือนกับว่าโกรธมันมาสามวัน
เจ็ดวัน กระชากลากถูเสือกไล่ไป อาการที่แสดงออกมา
อย่างนั้นเป็นเรื่องของความโกรธที่ฝังลึกอยู่ในจิตใจ

ถ้าขับรถยนต์ก็ขับกระชากกระชาก เข้าเกียร์แรงๆ
คนนั่งข้างในก็พยักหน้าพยักหลังไปตามอารมณ์ ทำให้
เกิดความรู้สึกแปลกๆขึ้นในใจ อันนี้เป็นเรื่องของอารมณ์
ที่เรียกว่าเราร้อนอยู่ตลอดเวลา

คนมักโกรธ ชี้โมโห จักถูกรรมชาติลงโทษ

คนที่มีอารมณ์ร้อนอยู่ด้วยความโกรธ แก่ตัวลงจะ
ลำบาก บางคนหัวสั้น นั่งหัวสั้นๆอยู่ตลอดเวลา ได้
สังเกตคนหัวสั้นมาหลายคนแล้ว...เป็นคนมักโกรธอยู่
ทั้งนั้น ที่เราพูดกันตามภาษาชาวบ้านว่าชี้โกรธ แต่เรา
ไม่พูดว่าชี้โกรธ เราพูดว่าชี้โมโห

โมโห เราหมายถึง ความโกรธ ใจร้อน ใจเร็ว ทำ
อะไรก็ไม่เย็นกับเขาเสียเลย...ร้อนอยู่เรื่อย พอแก่ตัวลง
เป็นคนหัวสั้น มือก็สั้น บางทีมือหยิบอาหาร....ถ้าอาหาร

เป็นก่อนก็ยังพอใช้ได้ ถ้าเป็นของที่ร่วงได้...ร่วงหมดก่อน
เข้าไปในปากด้วยซ้ำไป ธรรมชาติลงโทษไม่ยากให้กิน
อาหาร เพราะว่าชี้โกรธนักก็เลยลงโทษเสียมั่ง เรื่องมัน
เป็นอย่างนั้น

จักเก็บความโกรธได้ ต้องรู้เหตุแห่งความโกรธ

ขอให้คุณบางคน เป็นคนใจเย็น ใจสงบ ไม่เคย
โกรธใคร ไม่เคยว่าอะไรใคร เขาอยู่เย็นเป็นสุข หน้าตา
ผ่องใส ใจเบิกบาน ไม่มีอารมณ์ร้อนอารมณ์แรง ไปไหน
ทำอะไรก็มีสติกำกับตัว...อย่างนั้นสบาย

เราอยากจะเป็นคนสบายใจ เราอยากจะทำอย่าง
สงบ ก็ต้องแก้ไขความโกรธ ต้องนึกว่าทำอะไรจึงจะ
ไม่โกรธ เราต้องรู้ก่อนว่าความโกรธนี้มันมาจากอะไร
...ก็มาจากไม่ได้ดังใจนั่นเอง

เมื่อไม่ได้ดังใจ...ก็ทำให้โกรธ

สมมติว่าจะให้คนหยิบสิ่งนั้นมาให้ เขาไปซ้ำ...เออ
ทำไมไม่เอามา อยู่ตรงนั้น ทำไมไม่เห็นหรือ บางทีก็ยัง

ส่งเสียงแหวไป แล้วเขายังหาไม่พบ ใจร้อน...อยากจะได้
ไวๆ ก็เลยดูไปว่าไป พอเขาเอามาให้บางที่ไม่รับของ ยัง
ตบหน้าเสียก่อนแล้วจึงรับของ นี่แหละคือว่าไม่ได้ตั้งใจ
อยากจะได้ไวๆ ทำอะไรก็ให้ได้ไวๆ ถ้าช้านิด...ก็โกรธ

เวลาทานอะไร ถ้ามันร้อน...ก็ไปดู เว้ย! ทำไมมัน
ร้อนนักวะ ก็มันทำกับไฟจะไม่ให้ร้อนได้อย่างไร บางที
มันเย็นไปก็โกรธอีก มันเย็นจิตซีด...กินไม่ได้ ถ้าเปรี้ยว
เกินไปก็บ่น เผ็ดเกินไปก็บ่น เค็มเกินไปก็บ่น หวานเกินไปก็บ่นอีก
ไม่ถูกใจนิดก็บ่น อย่างนั้นใจร้อนใจเร็ว มีแต่เรื่องบ่นแต่
เรื่องว่าอยู่ตลอดเวลา

ในโลกนี้ไม่มีอะไรได้ตั้งใจเราไปทุกอย่าง

การที่เราแสดงออกมาในรูปเช่นนั้น ประสาทใน
ร่างกายมันก็ต้องขึ้นๆลงๆอยู่ตลอดเวลา ต่อมในร่างกาย
มันก็ทำงานยุ่งไปหมด ผลที่สุดร่างกายมันก็ผิดปกติ...
กระเพาะทำงานไม่ปกติ หัวใจก็ไม่ปกติ ตับไตไส้พุงก็
ไม่ปกติ เป็นโรคไปหมดทั้งเนื้อทั้งตัว เพราะอารมณ์ที่
เรียกว่าโกรธขึ้นมามากๆ...นี่ไม่ได้ตั้งใจ

ไม่มีอะไรที่จะได้ตั้งใจของเราไปทุกอย่าง ก็พระ
ท่านบอกไว้แล้วว่า อะไรๆ มันไม่อยู่ในอำนาจของเรา มัน
ไม่เหมือนใจเราเสมอไป เราต้องการอย่างนี้...มันไม่ได้
อย่างนี้เสมอไป

รู้จักปล่อยวางเสียบ้าง จักไม่เป็นคนมักโกรธ

เหมือนเราไปยืนรอรถ จะเห็นบางคนไปยืนรอรถ
อยู่ด้วยความทุกข์ รออยู่ด้วยความโกรธ ทำไมมันไม่มา
...ปานนี้แล้ว ความจริงไม่ใช่รถของเรา รถประจำทาง แต่
เราไปโกรธรถประจำทางว่ามาช้าไป พอรถมาก็ทำท่า
ขึ้นรถปึ้งๆปึ้งๆ ทำให้เด็กกระเป๋าทกใจว่าใครขึ้นมาแล้ว
นึกว่ายักษ์โดยสารถอีกแล้ว นี่มันเรื่องอะไร มันไม่ใช่
ของเราเสียหน่อย เราจะไปโกรธเขาทำไม

บางทีขึ้นไปไม่ทันนั่งเขาสตาร์ทรถออก ก็ไปโกรธ
คนขับอีก หาวว่าออกไม่ดูแลฉัน...ฉันยังไม่ทันนั่งเลย
หาเรื่องโกรธเสียเรื่อยไม่ว่าอะไร...ฝนตกก็โกรธ แดดออก
ก็โกรธ ฟ้าครึ้มก็โกรธ ฟ้าสว่างก็โกรธ มีเรื่องจะโกรธกัน
ทั้งนั้นเพราะไม่เหมือนใจ

สิ่งทั้งหลายที่มันเหมือนใจมีที่ไหน มันไม่มีหรอก
ในโลกนี้ เราจึงควรจะคิดว่าเราบังคับอะไรไม่ได้ ลูกหรือ
หลานนั้นก็เหมือนกัน เราจะให้เหมือนใจเราก็ไม่ได้ มัน
ไม่เหมือนใจเราหรอก บางคนก็บ่นว่าลูกไม่เหมือนใจ...
ไม่ใช่ปั้นเอาได้ รูปปั้นก็ปั้นไม่ได้ตั้งใจ ก็ยิ่งไปกันใหญ่
จะไปปั้นมันได้อย่างไร

แม้บางคนเคืองลูกอยู่บ่อยๆ เพราะว่าไม่เหมือนใจ
ไม่อย่างนั้น ไม่อย่างนี้ เราอย่าไปบังคับเขาให้เหมือนที่
เราต้องการเสมอไป เราต้องปล่อยเขาตามเรื่องของเขา
...เอาเท่าที่ได้ สิ่งใดที่ไม่สามารถจะเอาได้ก็อย่าไปขึ้น
มันเป็นทุกข์เปล่าๆ ต้องรู้จักปล่อยวาง แล้วก็ให้ถือว่า
มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเราเสียบ้าง จิตใจของเรามันจะได้
สบายขึ้น

แผ่เมตตาปรารถนาความสุขแก่ผู้อื่น

อีกอันหนึ่งที่เราจะแก้ไขความโกรธก็คือว่า ให้หัด
แผ่เมตตาไว้บ่อยๆ ให้หัดแผ่เมตตาปรารถนาความสุข
ความเจริญแก่บุคคลอื่น อย่าเป็นคนหงุดหงิด จู้จี้จวน

โกรธเคืองเรื่องนั้นเรื่องนี้ ซึ่งเป็นอารมณ์ฉุนเฉียว...ไม่ได้เรื่องอะไร แต่เราต้องหมั่นแผ่เมตตาส่งไปยังคนเหล่านั้นบ่อยๆ

คนใดทำอะไรไม่ดี เราควรนึกว่าน่าสงสาร อย่าไปนึกว่ามันน่าโกรธ น่าแค้นใจจริงๆ...อย่าไปนึกอย่างนั้น แต่ให้นึกว่ามันน่าสงสาร น่าสงสารที่จิตใจเขาอ่อนแอ ไม่ได้รับการศึกษาบรม หรือว่าบางคนไม่ค่อยจะเต็มเสียด้วยซ้ำ ทีนี้เราไปโกรธคนที่ไม่เต็ม เราก็พลอยขาดไปด้วย เพราะเขามั่นขาดอยู่แล้ว แล้วเราก็พลอยขาดกับเขาไปด้วย อย่างนี้ไม่ชอบด้วยเหตุผล

เราควรจะแผ่เมตตาไปยังเขา ค่อยๆว่า ค่อยๆสอน ค่อยๆเป็นไป อย่าใจร้อนเอาตามต้องการ

คนใจร้อน มักโกรธ ทำอะไรก็ไม่สำเร็จ

เมื่อเด็กๆ อ่านหนังสือแบบเรียนเร็วเล่มหนึ่ง ตากับยายเป็นชาวนา เขาได้วัวมาตัวหนึ่ง ตาแก่ใจร้อนหน่อยเวลาไปหัดวัวให้ไถนา...ก็ดุตีเรื่อย วัวก็กระโดดไถพังไปเลยคันไถหักหมด มาบอกยายว่าวัวตัวนี้ไม่ไหว ฝึกไม่ได้

ฉันจะต้องขาย...ซื้อใหม่ ยายบอกว่าตานี้ใจร้อนเกินไป
ว้าวมันฟังภาษาคนเข้าใจเสียเมื่อไหร่ มันต้องค่อยๆฝึก
ค่อยๆหัดไปช้าๆ ตาต้องฝึกตัวเองเสียก่อน อย่าใจร้อน
กับว้าวมากเกินไป ตีมันเจ็บมันก็ต้องกระโดด...กระโดด
ก็คันไถหักเท่านั้นเอง ค่อยสอน ค่อยฝึกช้าๆ แล้วว้าวนั้น
จะใช้งานได้ดี

ตาได้สติขึ้นมาว่ายายพูดถูก เลยก็ค่อยๆฝึก ค่อยๆ
สอน ไม่ใช้อารมณ์ข่มว้าว ไม่ใช่โมโหโทโสกับว้าวอีกต่อไป
เกิดสงสัยว้าวขึ้นมา ว่ามันเป็นสัตว์เดรัจฉาน แม้ว่ามันจะมี
หู...แต่ว่ามันฟังภาษามนุษย์ไม่เข้าใจ ต้องค่อยๆพูด
ค่อยๆจูงไป ผลที่สุดก็เรียบร้อย...ใช้งานได้ อันนี้นับว่า
เป็นตัวอย่างทางธรรมชาติเหมือนกัน

ปรับปรุงจิตใจให้เหมาะกับสถานการณ์

คนเราเกี่ยวข้องกับผู้อื่นก็ต้องอย่างนั้น บางคน
ฉลาดกว่าเรา เขาเอาเปรียบหน้อยก็ต้องยอมเขา เมื่อ
เราต้องเสียเปรียบอย่าไปขุ่นแค้นชิงชังเขา บางคนนั้น
โง่เง่าเต่าตุ่น ไม่ค่อยรู้เรื่อง เราก็นึกขำว่าเขาไม่ฉลาด

เขาไม่มีความรู้ เราจะไปโกรธคนโง่มันไม่ได้ ไม่สมควร
จะไปโกรธเคืองเขา แต่ควรจะสงสารเขา มีทางใดที่พอ
จะแก้ได้ก็แก้กันไปตามเรื่อง

มีคนๆหนึ่ง เขามีเด็กรับใช้คนหนึ่ง เขามานบให้กับ
หลวงพ่อฟังบอกว่า เรื่องกินมันเก่ง กินได้มาก งานการ
ไม่เอาเรื่อง สอนอะไรก็ไม่จดไม่จำ ดีหัวมันบ่อยๆ เลย
บอกไปว่า คุณนาย...คนนั้นมันโง่กว่าเรา มันมาให้เราใช้
ถ้ามันฉลาดกว่าเราแล้ว มันจะมาเป็นคนรับใช้เราได้
อย่างไร?

เมื่อเขาโง่กว่าเราแล้ว เราจะไปด่าไปทุบไปตีมัน
มันก็ยังโง่หนักลงไปทุกเวลา เพราะว่าเวลาตีมันก็เจ็บซ้ำ
น้ำใจ ความโง่มันก็เกิดมากขึ้น เราต้องใจเย็น เราอย่า
ใจร้อน มาวัดบ่อยๆทำไมไม่เอาไปใช้บ้าง เราค่อยๆพูด
ค่อยๆสอนมัน เด็กบ้านนอกมันไม่รู้เรื่อง จะหยิบจะฉวย
อะไรก็ไม่เป็นทั้งนั้น เราอย่าดูแล้วขวางหูขวางตา เรามา
ช่วยอบรมมันหน่อย แล้วก็ทำใจเย็นๆ เราก็จะใช้กันได้
ต่อไปตลอดกาลนาน ก็เลยเอาไปใช้ ต่อมาได้พบกันอีก
ถามว่าเป็นอย่างไร เด็กคนรับใช้ที่ทุบหัวมันบ่อยๆ บอก

ไม่ทုပ်แล้วเจ้าคะ ค่อยพูดค่อยจากัน เดี๋ยวนี้เรียบร้อย
ขึ้นแล้ว ใช้งานใช้การได้ มันต้องใช้วิธีนุ่มนวลสักหน่อย
จะเอาไม่แข็งตลอดเวลามันก็ไม่ได้ ต้องเอาไม้ نرمบ้าง
ในเมื่อจะต้องใช้

เรื่องคน เรื่องสัตว์ วัตถุ ดินฟ้าอากาศ เรื่องอะไร
ก็เหมือนกัน เราจะให้ได้เหมือนใจนั้นไม่ได้ เราจึงต้อง
ปรับปรุงจิตใจของเราให้พอเหมาะกะกับเหตุการณ์นั้นๆ
แล้วเราก็จะสบายใจ

ดูตัวอย่างจากผู้อื่นแล้วนำมาสอนตัวเอง

เมื่อเห็นคนอื่นโกรธ...ต้องสอนตัวเองเสียบ้าง สอน
ตัวเองว่า ดูมั่งซิ! ทำทางมันเป็นอย่างไร หน้าตาของมัน
เป็นอย่างไร พูดจาออกมาแต่ละคำเป็นอย่างไร เป็นผู้ดี
หรือว่าเป็นผู้ร้าย เป็นคนมีสมบัติผู้ดีหรือว่าเป็นคนขาด
สมบัติผู้ดี เป็นคนมีการบังคับตัวเองได้ หรือว่าไร้การ
บังคับตัวเอง พิจารณาไปก็จะเห็นว่าไม่เข้าท่าเลย แล้ว
เราก็บอกตัวเองว่า ขอบุญให้ความรู้สึกเช่นนั้นเกิดขึ้น
แก่เราเลย...นี่ก็ไว้อย่างนั้น

มีสติควบคุมและเตรียมตัวตลอดเวลา

เมื่อคิดได้อย่างนั้นแล้ว เราเองก็มีสติคอยควบคุมตัวเองไว้ตลอดเวลา ไปที่ใดพบเหตุการณ์อันใดที่จะทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดี ต้องเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า ต้องคอยบอกตัวเองว่า ระวัง! ระวัง! กำลังจะมีเรื่อง ให้ระวังไว้ บอกไว้อย่างนั้น พอเข้าไปใกล้ เมื่อเตรียมพร้อมแล้วเราก็ไม่ถูกโจมตีหรือถูกครอบงำด้วยความโกรธ เพราะเราได้ครอบงำจิตใจของเราด้วยสติด้วยปัญญาไว้เสียก่อน สิ่งนั้นก็ไม่ทำร้ายเรา เพราะเราไม่เผลอ พอเผลอเมื่อใดมันก็ทำร้ายเราเมื่อนั้น แล้วความโกรธนั้นมันก็ไม่เกิดขึ้น แก่ตัวเราต่อไป

เตือนตัวเอง สอนตัวเอง ไม่ให้โกรธไว้เสมอ

มีพระองค์หนึ่งท่านเป็นคนมักโกรธ ท่านมักจะด่าตัวเอง...พอโกรธท่านพูดว่า อ้ายเต๋ามันขึ้นมามากแล้ว พูดดังๆ เต๋าก็หมายถึงความโง่ ผลที่สุดก็เป็นคนสงบ ไม่โกรธ เพราะโกรธที่ไรเป็นเต๋าทูทุกที ใครทำอะไรให้โกรธ ท่านก็นั่งยิ้มเฉยๆ ท่านหนักแน่น มีเหตุผล อย่างนี้สบาย

เตือนตนเองเสมอ ก็ครอบงำความโกรธไว้ได้

ที่นี้บางคนแก้งเรา...เห็นว่าเราขี้โกรธ ก็อยากให้เราแสดงละครบทโกรธให้ดู แหย่ให้เราโกรธ พอโกรธแล้วเขาก็หัวเราะกัน เรากลายเป็นตัวตลก ถ้าเรารู้สึกตัวว่ามีความโกรธเป็นเจ้าเรือน ก็ต้องพูดกับตัวเองบ่อยๆ ว่าต้องใจเย็น อย่าใจร้อน ต้องคิดให้รอบคอบ พูดเตือนบ่อยๆ ผลที่สุดแล้วเราก็จะมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี และสามารถจะครอบงำความโกรธไว้ได้อย่างเด็ดขาด

จึงอยากขอให้ญาติโยมทั้งหลายนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อรักษาใจให้สงบตามสมควรแก่ฐานะ
ดังที่กล่าวมาแล้วก็พอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้
แต่เพียงเท่านี้

ปาฐกถาแสดง ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ปากเกร็ด นนทบุรี

• คนจิตว่าง •

อมตวาจาปัญญา นันทภิกขุ



การมีชีวิตอยู่ในโลก

เราควรจะอยู่ด้วยความสุขกาย สบายใจ

อย่าเอาแต่เพียงความสุขกายอย่างเดียว

แต่ให้มีความสุขสบายใจอยู่ด้วย

ขณะที่จิตใจเรามีความสุข สดชื่น...

รื่นเริงอยู่กับเรื่องที่เราจะทำ หรือกำลังทำอยู่นั้น

เราจะมีสติ ปราโมทย์ เกิดขึ้นในใจ

คนที่จิตว่าง...จะไม่โกรธใคร จะไม่เกลียดใคร

จะไม่มีความรู้สึกพยาบาทใคร

ไม่คิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วให้รบกวนใจ

ใจมันก็ว่างอยู่จากกิเลส

แต่ความคิดอื่นมันก็ยังติดตามเรื่องของใจ

แต่ว่า... เป็นความคิดที่ไม่มีกิเลสหนุนหลัง

ไม่มีความเห็นแก่ตัวเข้ามาเป็นเครื่องสนับสนุน

เราคิดด้วยสติ คิดด้วยปัญญา

อย่างนี้เรียกว่า...คิดด้วยจิตที่ว่างจากกิเลส

• สุขภาพกายและจิต •

อมตวาจาปัญญา นันทภิกขุ



บุคคลใดที่รับเรื่องดีมาก...จิตก็เป็นกุศล

เป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดี

รับเรื่องชั่วมาก...จิตก็เป็นอกุศล สุขภาพจิตก็ไม่ดี

เมื่อสุขภาพจิตดี...

สุขภาพทางกายก็พลอยดีไปด้วย

เพราะกายกับใจนั้นมันสัมพันธ์กันตลอดเวลา

เวลาใด...ใจเรายุ่ง

ส่วนต่างๆในร่างกายที่เรียกว่าต่อม

...มันก็ทำงานผิดปกติไปหมด

ท้องไส้ก็ผิดปกติ...หัวใจก็ผิดปกติ

ปอดก็ทำงานผิดปกติ...สมองก็ผิดปกติ

อะไรๆมันก็ไม่เรียบร้อย

เพราะจิตมันผิดปกติ...ส่วนอื่นๆก็พลอยผิดปกติไปด้วย

แต่ถ้าจิตของเราเป็นปกติ

สุขภาพกายของเราก็จักดีตามไปด้วย

ร่างกายทุกส่วนก็ทำงานได้เรียบร้อยตามปกติ

• จิตใจ •

อมตวาจาปัญญา นันทภิกขุ



เราพูดว่า “จิตใจ”

ก็หมายถึงสิ่งๆหนึ่งที่อยู่ในชีวิตของเรา

มันมีอำนาจในการคิด ในการนึก

การกำหนดจดจำในเรื่องอะไรต่างๆทั้งหลาย

...ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา

ท่านจึงได้กล่าวเอาไว้ว่า...

ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน

ใจเป็นต้นเรื่องของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

การให้ท่าน...

ก็เพื่อขุดเกลาคใจของเราให้สะอาด

ปราศจากความตระหนี่หรือความเห็นแก่ตัว

การรักษาศีล...

ก็เพื่อขุดเกลาคใจให้สะอาด

...ปราศจากการเบียดเบียนบุคคลอื่นให้เกิดความทุกข์

แม้เรื่อง...การปฏิบัติ

ก็เพื่อขจัดความโง่เขลาที่เกาะจับอยู่ในใจให้หมดไป

• ความประมาท •

อมตวาจาปัญญาหนักขุ



ขณะที่เรากำลังคิดนู่นวายนั่น เราร้อน
ขอบอกให้ทราบทั่วกันว่า เรากำลังซูดหลุมนรกฝังตัวเอง
คนเราถ้าไม่ให้อะไรมันเกิดขึ้น
...ต้องระวังเรื่องน้อยๆไปก่อน
การระวังเรื่องน้อยๆนี้
เป็นคนที่มีความละเอียด รอบคอบ ถี่ถ้วน
เรื่องใหญ่มันก็จะไม่เกิดขึ้นเป็นอันตราย
ปกติคนเรานั้น...
มักจะประมาทในเรื่องอะไรต่างๆตามวิสัยของปุถุชน
ปุถุชนนั่นคือคนที่มีจิตใจไม่สมบูรณ์ด้วยสติปัญญา
ยังขาดๆ เป็นบางครั้งบางคราว
บางครั้งก็มี บางคราวก็ขาดไป
เวลาใดมี...ก็สบาย เวลาใดขาด...ก็เดือดร้อน
เพราะฉะนั้น...
เราจึงควรพยายามให้มีอะไรๆเป็นสิ่งที่เตือนใจไว้
จะได้ทำให้ชีวิตของเราเกิดความไม่ประมาท

• คนมีปัญญา •

อมตวาจาปัญญา นันทภิกขุ



พยาธิปี ทุกขา...ความเจ็บไข้เป็นทุกข์
เรื่องนี้เห็นกันง่ายที่สุด เพราะว่าเราเคยเจ็บเคยไข้
เวลาป่วยแล้วมันก็เป็นทุกข์ ปวดแสบปวดซาก็ทุกข์
เวลาเดินก็ปวด นั่งก็ปวด เวลานอนก็ปวดอีก
...แต่ว่าเป็นทุกข์ที่เบาหน่อย
เพราะว่าเราคอยพิจารณาเอาไว้
เวลาปวด...ก็คอยพิจารณา
เฮ้อ! เอ็งจะปวดก็เรื่องของเอ็ง
หมั่นพิจารณาเสียมันก็ค่อยยังชั่ว
ทีนี้ถ้าคนไม่มีปัญญาที่จะพิจารณา...มันก็เจ็บปวดมาก
ทุกข์ก็มาก กายเป็นทุกข์แล้วใจก็ยังพลอยทุกข์ไปด้วย
การมองด้วยปัญญานั้น เราต้องมองให้รู้ว่า...
สิ่งนั้นมันคืออะไร มันก่อตัวขึ้นได้อย่างไร
มีอะไรเป็นเหตุมีอะไรเป็นตัวการให้เกิดสิ่งนั้นขึ้น
แล้วก็ต้องมองต่อไปอีกว่า...
สิ่งนั้นจะเป็นทุกข์เป็นโทษ เป็นประโยชน์แก่เราอย่างไร

• เจริญภาวนา •

อมตวาจาปัญญาฉันทภิกขุ



...ภาวนา...

ในที่นี้หมายความว่าคิดค้นให้เกิดความรู้
คิดค้นให้เกิดความเข้าใจในเรื่องนั้นด้วยตัวเอง
ปัญญาที่เกิดจากการคิดค้นนี้มันเป็นปัญญาของเราเอง
ถ้าพูดตามภาษาหน้อยก็เรียกว่า
...เป็นปัญญาขั้นหนึ่งที่มีเกิดขึ้นในใจของเรา
เกี่ยวกับการเจริญภาวนาในด้านวิปัสสนา
ความจริงเราควรที่จะเข้าใจเสียด้วยว่า
อย่างไรเป็นตัววิปัสสนา อย่างเป็นกิจเบื้องต้น
การกระทำ เช่น ไปสู่โคนไม้ นั่งกายตรง
ภาวนาติดต่อกันไปตลอดเวลา เป็นกิจเบื้องต้นเท่านั้น
มันเป็นเพียงการลงมือเดินทางไปสู่วิปัสสนา
ก็ตัววิปัสสนามันอยู่ตรงไหนเล่า?
อยู่ที่ตรงรู้เห็นเป็นจริงว่า...
สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
เป็นการเห็นทางใจ...แบบรู้ชัดตามเป็นจริงในสิ่งนั้นๆ

• สติ กับ ปัญญา •

อมตวาจาปัญญา นันทภิกขุ



เวลาจะทำอะไรก็ต้องคอยกำหนดไว้

...ว่าเรากำลังจะทำอะไร

เรากำลังจะลุกขึ้น กำลังเดิน เราจะถอยหลัง

จะเลี้ยวขวาเลี้ยวซ้ายอย่างไร ต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา

พระท่านกล่าวสอนว่า...สติต้องใช้อยู่ทุกเมื่อ

ใครไม่ใช้ก็ผิด จะเกิดความเสียหาย

ถ้าปราศจากสติเสียแล้ว...

ไม่ว่าจะทำอะไรย่อมนำความยุ่งยากมาให้ตนได้เสมอ

การฝึกฝนในการทำสติจึงเป็นกิจที่ควรทำ

จะทำอย่างไรเล่า...ทำได้โดยหัดสำรวจจิตใจของตนไว้

จะทำอะไรก็คอยกำหนดไว้เสมอๆ

...การงานที่ผิดพลาดก็ไม่มี

นักเรียนที่เรียนหนังสือ ถ้าเรียนด้วยสติปัญญา

การเรียนก็จะดีขึ้น อ่านหนังสือเที่ยวเดียวจำได้หมด

เพราะในขณะที่อ่าน “สติ” อยู่กับหนังสือ

“ปัญญา” ก็กำกับการอ่านอยู่ อ่านจบก็เข้าใจ...จำได้

• ส ม า ธิ •

อ ม ต ว า จ า ป ั ญ ญ า นั น ท ภิก ขุ



การฝึกสมาธิ...

นั่นก็คือการฝึกคอยจับดูใจของเราเอง

เพื่อให้รู้ว่าใจของเรานั้นมีอะไรเกิดขึ้น

มีอะไรตั้งอยู่ มีอะไรหายไป เช่นรู้ว่า...

ขณะนี้โลภะเกิดขึ้น...โลภะตั้งอยู่...โลภะหายไป

เราก็พอจะรู้ตัวว่านี่ตัวโลภะเกิดขึ้น

เกิดขึ้นแล้วมันจะบังคับขับไล่เราให้ไปทำความชั่ว

เราควรจะตัดมันออกไปด้วยการไม่คิดในเรื่องนั้น

อันนี้เป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าไปได้ครั้งหนึ่ง

แต่ถ้าจะแก้ปัญหาวรรตตลอดกาลนั้น

เราก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของความโลภนี้ให้มาก

แล้วเราต้องคิดในทางตรงกันข้ามกับโลภ

...คือคิดแก้ความโลภอยู่ตลอดเวลา

การคิดแก้ความโลภนั้นก็ด้วยความยินดีในการเสียสละ

ต้องเป็นผู้พร้อมที่จะเสียสละอะไรๆ

...เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่บุคคลอื่น

• แพ้ หรือ ชนะ •

อมตวาจา ปิณฺณานันทภิกขุ



การแพ้...การชนะ

เป็นเรื่องธรรมดาของโลก

ในโลกนี้ไม่มีใครแพ้ตลอดกาล

และไม่มีใครชนะตลอดกาล

ถ้าเป็นเรื่องของการแข่งขันแล้ว

...ต้องมีแพ้และชนะอยู่เสมอ

คนที่เข้าใจเหตุผลและทำตนเป็นคนดี

ต้องยอมแพบบ้างในบางครั้งบางคราว

คนส่วนมากที่ไม่ชอบความแพ้

ก็เพราะเห็นว่าเป็นการน้อยหน้า เสียชื่อเสียง

ในเมื่อคนอื่นทราบว่...ตนแพ้ในเกมทุกชนิด

เราแพ้ต่ออะไร...เราก็เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น

ความแพ้ก็นคือการไหลไปตามอารมณ์นั้นๆ

ถ้าเรานึกสักหน่อยว่า...

ถึงคราวแพ้ก็ต้องยอม ไว้โอกาสหน้าค่อยแก้ตัวใหม่

ทางที่จะทำตนให้สบายก็พอเกิดมีขึ้นมาบ้าง

• คิดดี หรือ คิดชั่ว •

อมตวาจาปัญญา นันทภิกขุ



คนเราที่...คิดดี...เพราะอะไร?

คิดชั่ว...เพราะอะไร?

ที่คิดดีก็เพราะว่า... รักสิ่งดีสิ่งงาม

พูดง่าย ๆ ว่า “รักธรรมะ” นั่นเอง

ถ้าเรา รัก ธรรมะ ...

เราก็คิดแต่ในเรื่องดี พูดแต่ในเรื่องดี

ทุกครั้งที่เราคิด...

เป็นการเพิ่มอะไรขึ้นในใจของเราเสมอ

ถ้าเราคิดดี...ก็เพิ่มความดีขึ้นในใจของเรา

ถ้าเราคิดชั่ว...มันก็เพิ่มความชั่วขึ้นในใจของเรา

...หลีกเลี่ยงไม่พ้นมันไปได้เลย

สิ่งที่เพิ่มนั้นเขาเรียกว่า “นิสัย”

นิสัยของคนนั้นมันเกิดจากอะไร?

...ก็เกิดจากการกระทำบ่อยๆในเรื่องนั้นๆ

คิดบ่อยๆ...ทำบ่อยๆ...ในเรื่องอย่างนั้น

มันก็กลายเป็น... นิสัย ... ขึ้นมา

บันทึกการจัดพิมพ์

ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม ขอกราบนมัสการขอพระคุณ
พระเดชพระคุณพระพรหมมิ่งคลาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ
องค์แสดงปาฐกถาธรรมในหนังสือชุด “คือ...ชีวิต” เป็นอย่างสูง อันเป็น
ปาฐกถาธรรมที่เมตตาแสดงแก่สาธุชน เป็นเรื่องที่น่าสนใจง่าย แต่ทรง
คุณค่าและมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม ได้จัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ขึ้น
เป็นธรรมสังการและอาจารย์บูชาพระคุณ แสดงกตเวทิตาแด่หลวงพ่อ
ปัญญานันทภิกขุ พระผู้มีเมตตาและมีพระคุณอย่างสูงยิ่งต่อธรรมสภา
อันเป็นการประกาศเกียรติคุณแห่งองค์แสดงปาฐกถาแห่งหนังสือชุดนี้

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

เรื่องที่ ๑ คิดดี	เรื่องที่ ๒ พุดดี
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 กราบเรียนเชิญท่านสาธุชนร่วมฟังพระธรรมเทศนา
ในรายการ **พบพระ พบธรรม** ทุกวันเสาร์ ตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.
ณ บริเวณห้องประชุมสถาบันบันลือธรรม อาคารศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา
สาธุชนที่สนใจสอบถามองค์บรรยายธรรมได้ที่ โทรศัพท์ (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕



คนเรถ้าหัดโกรธบ่อยๆ ก็กลายเป็นคนมักโกรธ
 โกรธง่าย โกรธไว เราเรียกคนประเภทนี้ว่า ดินประสิว
 ...ไวไฟ อะไรระทบนิค...ปึงปัง โผงผาง มีอารมณ์ร้อน
 อารมณ์แรง ใจคอหงุดหงิด งุ่นง่านอยู่ตลอดเวลา

คนประเภทนี้ประสาทไม่ค่อยปกติ จิตใจก็เร่วร้อน
 วุ่นวาย ทำอะไรก็ผลุนผลันพลันแด่น ใจร้อน ใจเร็ว

หลวงพ่อบัณฑิตนันทิกุ

WWW.THAMMASAPA.COM

ISBN : 978-974-09-2923-9



9 789740 929239



ขอกราบขอบพระคุณแด่ทุกท่านที่สนับสนุน และสมทบการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้
 โปรดช่วยอุปถัมภ์ในการจัดพิมพ์เพื่อการเผยแผ่ธรรมะ ในราคาเล่มละ ๒๐ บาท