

มรดกธรรม

พระพรหมมั่งคณาจารย์ หลวงพ่อปัญญาหนักกษุ
จากธรรมชาติ ๑๐ พ.ศ. ๒๔๕๔ คือนผู้ธรรมชาติ ๑๐ ค.ศ. ๒๕๕๐

จิตที่ฝึกดีแล้ว
นำสุขมาให้

อุปสรรคและประโยชน์ของการฝึกจิต

จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้

อุปสรรคและประโยชน์ของการฝึกจิต

•

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบัณฑิตนันทิกุ)



เพื่อการมีพื้นฐานทางจิตใจที่ถูกต้อง

เพื่อการได้รับความสุขจากจิตที่ฝึกดีแล้ว

.....

.....

คำนำ



ทนต์ เสนุโฐ มนุสเสส

ในหมู่มนุษย์ คนประเสริฐ คือคนที่ฝึกแล้ว

พุทธศาสนสุภาษิตที่ได้ยกมากล่าวข้างต้น เป็นพระวจนะขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณแก่พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ประารถนาให้ได้ล่วงพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง พุทธศาสนสุภาษิตทั้งหลายจึงเป็นสุภาษิตที่พระเดชพระคุณ พระพรหมมังคลาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทิกขุ ได้อัญเชิญมาปาฐกถาเทศนาอบรมสั่งสอนพุทธศาสนิกชนอยู่ตลอดเสมอมา

ปาฐกถาธรรมเรื่องนี้ ได้กล่าวถึงเรื่อง **จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้...อุปสรรคและประโยชน์ของการฝึกจิต** อันสาธุชนพึงใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อความสงบสุข จักบังเกิดขึ้นแก่ตนเองครอบครัวและสังคมสืบไป

ธรรมสภา ขอกราบนมัสการขอบพระคุณ พระเดชพระคุณหลวงพ่อปัญญานันทิกขุ ที่ได้เมตตาให้ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม จัดพิมพ์พระธรรมคำสอนอันมีค่ายิ่งออกเผยแพร่ เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรมและความเจริญองกามแห่งปัญญาจักบังเกิดแก่พุทธศาสนิกชนโดยทั่วกัน

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

สารบัญ



จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้ : อุปสรรคและประโยชน์ของการฝึกจิต	
นิวรรณ์ ๕ : เครื่องกั้นจิต	๗
จิตเดิมแท้...	๘
บริสุทธิ ผ่องใส ไร้สิ่งปรุงแต่ง	
ความสำคัญของใจ	๘
จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว	๙
เครื่องประกอบของจิตใจ	๑๐
ตามดูจิตได้ที่การกระทำ	๑๑
จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้	๑๒
กิเลสไม่ใช่สิ่งดั้งเดิมของจิต	๑๒
พุทธศาสนาไม่สอนความมีตัวตนถาวร	๑๓
ทุกสรรพสิ่งเกิดขึ้น...ตั้งอยู่...ดับสลายไป	๑๔
อุปสรรคของการฝึกจิต	๑๕
ความผ่องใสของจิต	๑๖
อารมณ์ที่พึงชาน	๑๗
อำนาจของความพยายาม	๑๘
การฝึกจิต	๑๙
มีสติคอยกำหนดรู้สิ่งที่มากระทบ	๒๐
มีสติและสมาธิกำกับจิตใจตลอดเวลา	๒๑

ขณะใดเรามีสติ ก็คือเรามีธรรมะ	๒๒
สติปัญญาไม่สมบูรณ์ทำอะไรก็ผิดพลาด	๒๓
หมั่นฝึกฝนจิตของตนเอง	๒๔
ฝึกจิตไว้เสมอความมั่นคงทางจิตใจก็มาก	๒๗
สุขภาพจิตเสื่อม การทำงานก็เสียหาย	๒๙
ประโยชน์ของการฝึกจิต	๒๙
จิตใจมั่นคง เข้มแข็ง	๓๐
ความบกพร่องจากการไม่เตรียมกายเตรียมใจ	๓๑
มีแผนการดำเนินชีวิตที่แน่นอน	๓๒
วางแผนให้พร้อมเมื่อทำอะไรก็สำเร็จ	๓๔
จิตที่เป็นสมาธิ เป็นจิตที่มีกำลังสูง	๓๖
พวกเราส่วนมากจะเลยในการฝึกฝนจิตใจ	๓๘
การตามใจตัวเองจะทำให้ลำบากภายนอกหน้า	๓๙
ผู้เข้มแข็งอยู่ในโลกได้โดยไม่เดือดร้อน	๔๐
ตื่นตัว ว่องไว ก้าวหน้า	๔๑
ผู้ปรารถนาความก้าวหน้าต้องอดทน	๔๒
ทุกคนต้องมีจุดหมายในชีวิต	๔๓
โอกาสเปิดไว้สำหรับทุกคน	๔๖
พื้นฐานทางจิตใจที่ถูกต้อง	๔๗

- สภาพของใจนั้นเหมือนกับกระดาษซับ
สามารถจะซับน้ำหมึกดำก็ได้ ซับน้ำหมึกแดงก็ได้
เมื่อไปซับเข้ามันก็ซึมอยู่ในกระดาษนั้นอยู่ตลอดเวลา ฉันทไต
ใจของคนเรานี้ก็เหมือนกัน...
รับทั้งส่วนดี ทั้งส่วนชั่ว เอามาไว้ในใจของตัวเอง
รับเรื่องดีมากจิตก็เป็นกุศล รับเรื่องชั่วมากจิตก็เป็นอกุศล
คนที่จิตว่าง...จะไม่โกรธใคร ไม่เกลียดใคร
จะไม่มีควมริษยาพยาบาทใคร
ไม่คิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วให้วุ่นวายใจ ใจมันก็ว่างจากกิเลส
แต่ความคิดอื่นมันก็ยังติดตามเรื่องของใจ
แต่ว่าเป็นความคิดที่ไม่มีกิเลสหนุนหลัง
ไม่มีความเห็นแก่ตัวเข้ามาเป็นเครื่องสนับสนุน
เราคิดด้วยสติ...ปัญญา อย่างนี้เรียกว่าจิตว่างจากกิเลส
อมตวาทปัญญาหนันทกิกขุ

จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้

อุปสรรคและประโยชน์ของการฝึกจิต



ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

นิวรรณ์ ๕ : เครื่องกันจิต

เมื่อวันอาทิตย์ก่อนได้พูดเรื่องเกี่ยวกับ ห้า ห้า...๕ ชนะไปแล้ว วันนี้มาพูดในเรื่อง “๕” ต่อไป เพราะว่า ๕ นั้นมีหลายเรื่อง ทั้งเรื่องดี ทั้งเรื่องเสีย เรื่องที่ควรเอามาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เรื่องที่จะช่วยให้เกิดกำลัง

ในการปฏิบัติงานในหน้าที่ เมื่ออาทิตย์ก่อนพูดในเรื่องเกี่ยวกับ “นิวรรณ์” ซึ่งแปลว่า เครื่องกันจิตไม่ให้บรรลुความดีงาม มี ๕ อย่าง

จิตเดิมแท้...บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้สิ่งปรุงแต่ง

สภาพจิตของคนเรานั้น เปรียบเหมือนกับผ้าขาวที่สะอาดอยู่ตลอดเวลา แต่ที่เศร้าหมองเพราะสิ่งที่เข้ามากระทบ ถ้าเราเอาผ้าขาวผืนหนึ่งไปปูไว้ที่สนามหญ้าไม่เท่าใดสีขาวยกัค่อยจางๆไป ชี้ฝุ่นจับแล้วผ้าขาวก็กลายเป็นสีอื่น ไม่เป็นสีขาว

สภาพจิตใจของคนเราก็ก่เหมือนกัน โดยปกตินั้นจิตนั้นสะอาดอยู่...ผ่องใสอยู่

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า... “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมชาติจิตเป็นประภัสสร” หมายความว่า ผ่องใสไม่มีสิ่งอะไรทำให้ขุ่นมัว นี่คืธรรมชาติเนื้อแท้ พวกเข่นเขาเรียกว่า “จิตเดิมแท้” จิตเดิมแท้คือจิตที่ยังไม่มีสิ่งปรุงแต่งมันก็ผ่องใสอยู่ แต่ถ้าถูกปรุงแต่งด้วยอะไรแล้ว มันก็จะเปลี่ยนสภาพไป

ความสำคัญของใจ

ในตัวคนเราก็มีกายมีใจ เรียกว่า “ใจ” นี้เรียกตามภาษาไทย ภาษาบาลีเรียกว่า “จิต” หรือว่า “มโน” ก็ได้ “วิญญาณ” ก็ได้ เรียกได้หลายคำด้วยกัน แต่เราพูดว่า “จิตใจ” ก็หมายถึงสิ่งๆหนึ่งที่อยู่ในชีวิตของเรา มันมีอำนาจในการคิดนี้กำหนดจดจำในเรื่องอะไรต่างๆ

ท่านจึงกล่าวไว้ว่า...

ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน

ใจเป็นต้นเรื่องของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว

บรรดาความสุข ความทุกข์ ความเสื่อม ความเจริญที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราแต่ละเรื่องนั้น มันก็ตั้งต้นมาจาก “ใจ” ของเรา คือใจต้องคิดก่อน ไม่ว่าเรื่องอะไร ใจจึงเป็นต้นเรื่องของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

หรือมีคำกล่าวว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว คือ “จิต” เป็นผู้สั่ง “กาย” ก็ต้องทำตามสั่ง...สั่งให้ทำนั่นทำนี่

เครื่องประกอบของจิตใจ

“เครื่องประกอบของจิต” นั่นคือ “สมอง” แต่มันก็ประกอบกันหมด “หัวใจ” ก็มีส่วนเกี่ยวข้อง

ตัวที่เราเรียกว่าหัวใจนั้นก็คือ อวัยวะที่มีรูปร่างเหมือนกับผลมะม่วงที่แขวนอยู่ตามลำต้น หัวใจเราก็มีรูปร่างนั้น หรือเหมือนกับดอกบัวคว่ำก็ได้ นั่นเป็นอวัยวะประกอบทำให้เกิดการอะไรขึ้น เช่น การสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย เลี้ยงสมอง

ความคิดกำหนดจดจำมันอยู่ที่สมอง แต่เราเรียกว่าเป็นเรื่องของใจ

สมมติว่าสิ่งนั้นเป็นเรื่องของจิต จิตก็ทำหน้าที่ไปตามเรื่อง หน้าที่กำหนดจดจำ คิด รู้ในเรื่องอะไรๆต่างๆ จิตจึงเป็นใหญ่ในร่างกาย

ถ้าว่าจิตเข้มแข็ง...ร่างกายก็เข้มแข็ง

จิตอ่อนแอ...ร่างกายก็อ่อนแอ

จิตเศร้าหมอง...การพูดก็เศร้าหมอง การกระทำก็เศร้าหมอง กิจกรรมที่เราประกอบอยู่ในชีวิตประจำวันเนื่องมาจากจิตของเราทั้งนั้น

ตามดูจิตได้ที่การกระทำ

การดูจิตก็ต้องดูงานที่เขากระทำ ดูว่าเขาทำอะไร ถ้าเขาทำแต่เรื่องชั่ว...ก็แสดงว่าจิตของเขาชั่ว ถ้าเขาทำเรื่องดี เรื่องประเสริฐ ก็แสดงว่าจิตของเขาดี

ฟังคำพูด...ถ้าเขาพูดด้วยคำสุภาพ คำเรียบร้อย อ่อนหวานสมานใจ ก็แสดงว่าใจเขาดี เพราะว่าพูดแต่คำดีๆออกมา ถ้าว่าพูดคำหยาบพ่นๆออกมา ไม่ใช่พูดพ่นออกมาหยาบ ใจก็หยาบ คิดแต่เรื่องชั่วเรื่องร้าย จึงพูดคำชั่วร้ายออกมา

จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้

คนมีอาการหุนหันพลันแล่น ทำอะไรก็ไม่ยั้งไม่คิด ก็แสดงว่าจิตนั้นไม่ได้รับการฝึกฝนอบรม ท่านจึงสอนให้ “ฝึกจิต” การฝึกจิตนั้นเป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องทำ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า การฝึกจิตเป็นความดี
จิตที่ฝึกฝนดีแล้ว...

นำความสุขมาให้ นำความสงบมาให้
บัณฑิตทั้งหลายจึงควรฝึกจิตของตน

ครั้งหนึ่งพระสารีบุตรท่านเดินทางไปในทุ่งนา มีสามเณรน้อยเป็นลูกศิษย์ไปด้วย ไปเห็นชาวนาเขาขุดเหมืองชักน้ำเข้านา ท่านก็บอกเณรน้อยว่า “ชาวนาเขาขุดเหมืองเอาน้ำเข้านา เธอจะต้องฝึกจิตของเธอให้เหมือนชาวนาทำหน้าที่ของเขา”

ไปเห็นคนทำลูกศร ท่านก็บอกสามเณรน้อยนั้นว่า “ช่างแต่งลูกศร แต่งศรให้มันตรง เพื่อจะยิงได้แม่นยำ เธอก็ต้องฝึกจิตของเธอ ให้เหมือนกับช่างตัดลูกศร” ท่านสอนในรูปร่างนั้น

กิเลสไม่ใช่สิ่งดั้งเดิมของจิต

มีคำสอนมากมายที่ให้พยายามฝึกจิต ฝึาดูจิต... ตบแต่งจิตของตนให้มันดีขึ้น ความจริงจิตมันดีอยู่แล้ว แต่ว่าที่มันไม่ดีก็เพราะว่าเราไม่รู้วิธีป้องกัน ปล่อยให้สิ่งต่างๆเข้ามาเกาะกุมจิตใจ ทำให้มี “กิเลส” เกิดขึ้น

กิเลสนั้นไม่ใช่ของเดิม ไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่กั้บตัวเราตลอดเวลา ในทางพระพุทธศาสนาไม่มีคำพูดที่เรียกว่า “บาปดั้งเดิม” เหมือนในศาสนาอื่นที่เขาว่ามีบาปดั้งเดิม

ติดมาตั้งแต่โนน...มนุษย์คนแรกของโลกโนน ไปกระทำ
ความผิด คือขัดขึ้นคำของพระเจ้า แล้วบาปนั้นก็
ติดมาชั่วหลานเหลนโหลน ติดมาหลายชั่วอายุคน ใน
ทางพระพุทธศาสนาไม่ถืออย่างนั้น

พุทธศาสนาไม่สอนความมีตัวตนถาวร

ทางพระพุทธศาสนาถือว่า...บาปก็ดี บุญก็ดี มัน
เกิดดับ เกิดดับ อยู่ตลอดเวลา “บาป” เกิดเพราะเราขาด
สติปัญญา “บุญ” เกิดเพราะเรามีสติปัญญา เราคิดถูก
คิดชอบ บุญมันก็เกิดขึ้น ความดีความงามเกิดขึ้น เกิด
แล้วมันก็ดับไป ไม่ได้ตั้งอยู่ถาวร

คำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้น สอนให้เราจำ
ลักษณะพิเศษไว้อันหนึ่งว่าเป็นขณิกวาท “ขณิก” แปลว่า
ชั่วขณะหนึ่ง “วาทะ” คือคำสอน ข้อปฏิบัติในทางพระ
พุทธศาสนาเป็น “ขณิกวาท” ไม่ใช่ “สมณิก” คำนี้แปลว่า
เป็นก้อน...เป็นกลุ่มเป็นก้อน ไม่รู้จักแยก ไม่รู้จักแตก
ไม่รู้จักทำลาย นั่นเป็นลัทธิ ‘ความมีอัตตา..ตัวตนถาวร’
แต่พระพุทธศาสนาเป็นขณิก หมายความว่า เป็นเรื่อง

ของการปรุงแต่งชั่วขณะหนึ่งๆ แล้วก็ดับไป... ดับไป...
ไม่ว่าจะเป็นความคิดอะไรเกิดขึ้นในตัวเรา มันก็เป็นไป
ชั่วขณะหนึ่งๆ

ร่างกายของเราก็ปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา ที่เราเห็น
เป็นตัวตน พุดได้ เดินได้ ก็เพราะว่าส่วนประกอบมันยังมี
อยู่เรียกว่ามี “สันตะติ” มีการสืบทอดของวัตถุดิบปัจจัยของ
ในร่างกายของเราไม่ขาดสาย เมื่อส่วนประกอบนั้นยังอยู่
มันก็เป็นไปได้ คล้ายกับไฟที่ลุกอยู่ได้เพราะมีไส้มีน้ำมัน
ผสม...ส่งกำลังให้ไฟไหม้ลุก เกิดเป็นเปลว แต่ถ้าไส้หมด
น้ำมันหมด...ไฟก็ดับไป มันเป็นอย่างนั้น มันเกิดดับๆ
อยู่ตลอดเวลา

ทุกสรรพสิ่งเกิดขึ้น...ตั้งอยู่...ดับสลายไป

อันนี้เป็นหลักพิจารณาให้เห็นว่า...ไม่มีเนื้อแท้
ไม่ต้องไปยึดสิ่งที่เป็นตัวเป็นตน แต่ให้รู้ตามกฎหมาย
ของธรรมชาติว่า เพียงแต่เป็นการปรุงแต่ง เกิดขึ้นไหล
ไปตามอำนาจของการปรุงแต่ง แล้วก็แตกดับไปตาม
ธรรมชาติ ลักษณะเป็นอย่างนั้น เรียกว่า “ขณิกวาท” คือ

เรื่องเกิดขึ้น ดับไป...เกิดขึ้นดับไป ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหน เหมือนกันทั้งหมด มันมีลักษณะอย่างนั้น ถ้าเราไปคิด อยู่ในรูปร่างนั้น ก็จะเห็นว่าเราไม่มีอะไรที่จะเข้าไปยึด ไปถือว่าเป็นตัวเราอย่างแท้จริง เป็นตัวเขาอย่างแท้จริง มันเพียงแต่เกิดดับเท่านั้น

อุปสรรคของการฝึกจิต

สมมติว่ามีใครมาด่าเราว่า “ชาติชั่ว” มันก็ดับไปแล้ว พอหยุดพูด ใจคำชั่วๆมันก็ดับไปแล้ว

แต่ที่เราไม่ยอมให้ดับ เามาเก็บไว้ในใจของเรา ตัวนี้แหละเกิดเป็น “นิรณ” ขึ้นในใจของเรา มาผูกพัน จิตใจของเรา ครุ่นคิดว่า “มันด่าฉัน” ด่าอย่างโน้น ด่าฉันอย่างนี้

นี่...เราสร้างให้มันติดต่อกันไม่ให้ดับไปเสีย แต่ถ้าเขาพูดจบ “เฮ้อ! ดับแล้ว จบแล้ว ฉันไม่เกี่ยวข้องแล้ว สิ่งนั้นเป็นอดีตไปแล้ว ฉันไม่เอามาเป็นอารมณ์ เรื่องใหม่มีอยู่ เฉพาะหน้า ฉันคิดเรื่องใหม่ดีกว่า” อารมณ์นั้นก็หายไป เราก็ไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมองในจิตใจ

แต่ว่าโลกมันนิยมไปอีกอย่างหนึ่ง นิยมว่ามันต้อง
ชดเชยกัน แก่แค่นั้นกัน ชำระกัน “มันลบเหลี่ยมฉัน” สร้าง
'ตัว' ขึ้น แล้วก็สร้าง 'เหลี่ยม' ขึ้นหลายแง่หลายมุม ใคร
มาทำอะไร “มันลบเหลี่ยม”

ความผ่องใสของจิต

ทำไมต้องให้คนอื่นลบเหลี่ยม เราลบของเราเอง
เสียก็หมดเรื่องไป ลบ..คือไม่มีเหลี่ยม...ไม่มีเหลี่ยมจะถือ
ไม่มีเหลี่ยมจะยึด ไม่มีตัวจะยึดจะถือ ไม่มีตัวฉันที่จะ
เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ อารมณ์จะดีขึ้นจิตใจก็ผ่องใส

ใครมาด่ามาว่า เราก็ยิ้มๆ...สบายใจ เหมือนกับได้
ดูละครที่มาแสดงเฉพาหน้า ไม่ต้องเสียสตางค์ ยกโรง
มาแสดงให้เราดูถึงหน้าบ้าน เราก็นั่งดูให้มันเพลินไป
ดูไปด้วยปัญญา คิดว่า “เออ! มันเกิดขึ้น ดับไปแล้ว มัน
ด่าคำนั้นดับไปแล้ว ดับไปแล้ว ดับไปแล้ว ฉันไม่คิดมัน
ไม่เอามาเป็นอารมณ์ ฉันนั่งสบายๆ”

พอคนนั้นไปแล้วเราก็บอกตัวเราว่า “เออหมดเรื่อง
กันที เอ็งไปแล้วข้าไม่มีอะไรกะเอ็งนะ ข้านั่งสบายแต่เอ็ง

ใจร้อนเอง” ใ้คนด่านะมันร้อนนะ นั่งเหงื่อไหลไคลย้อย เราผู้ฟัง...ถ้าไมโกรธก็มันก็ไม่ร้อน แต่ถ้าโกรธมันก็ร้อน เหมือนกัน เหงื่อไหลเหมือนกัน ลูกขึ้นเต็นแรงเต็นกา ...คนนั้นชั่วแล้วเราชั่วเพิ่มเข้าไปอีกคนหนึ่ง ถ้าอย่างนี้มัน ก็ไม่ถูกต้อง

อารมณ์ที่ฟุ้งซ่าน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า... เมื่อเห็นคนอื่นทำชั่ว เราอย่า ไปเอาอย่างเขา... เราบอกแก่ตัวเราเองว่า “คนนั้นไม่ใช่ ตัวเดิม แต่ตัวกิเลสครอบงำจิตใจ จึงได้พูดคำเช่นนั้น ได้แสดงท่าทางเช่นนั้นออกมา น่าเกลียด ไม่น่าดูเลย ฉัน ควรจะระวังตัวฉันที่จะไม่ทำอย่างนั้น” แล้วก็นั่งข่มจิต ข่มใจข่มอารมณ์ไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่าน ไม่ให้เกิดความ เกลียด ไม่ให้เกิดความชังคนนั้น ถ้าจะเกิดก็เกิดแต่เพียง ว่า “น่าสงสาร น่าเอ็นดูจริงๆที่มาทำทำอย่างนั้น” แล้ว เราก็เฉยๆ ไม่มีอะไร นั่นเรียกว่าเราไม่เพิ่มความชั่ว และ ไม่เพิ่มคนชั่วขึ้นในโลก ไม่เพิ่มความชั่วและคนชั่วแล้ว ก็สบาย

แต่นี้ไม่ใช่ว่านั้นชอบเพิ่ม ถ้าไม่เพิ่ม...ไม่ได้ เดี่ยว
เขาจะหาว่าเราเป็นคนขี้แพ้ แพ้ดีกว่าชนะ พระท่านจึง
ว่า...แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร...

ถ้าเรายอมแพ้...จิตเป็นพระ เป็นพระอย่างไร?
...คุณธรรมมันเกิดขึ้น เรายอมนี้เรามีคุณธรรมแล้ว เรา
ไม่ถือตัว เราไม่รับรู้ในเรื่องที่เขาพูดเขากล่าว เรียกว่า
เป็นผู้ฉลาดมีเหตุมีผล มีธรรมะปรากฏขึ้นในใจ จึงได้
เรียกว่าเป็นพระ

อำนาจของความพยายาม

แต่ถ้าเราชนะเป็นมาร ไม่ได้...ถูกต้องแค่นั้น ต้อง
ชำระกันหน่อย ไม่ได้วันนี้วันหน้าต้องเอาให้ได้ นี่เป็นมาร
แล้ว เข้ามาทำให้จิตใจวุ่นวาย สร้างกิเลสนิวรณ์ตัวที่
เรียกว่า “พยายาม” เกิดขึ้น แม้คนๆนั้นจากไปแล้วก็เอา
มานั่งคิด ก็โกรธเกลียดอยู่ที่บ้าน ไม่มีตัวคนทำแต่ว่าเรา
จำภาพได้ เราจำเสียงได้แล้วเราก็เอามาครุ่นคิดเพิ่ม
ความโกรธความเกลียดให้แก่ตัวเอง นั่นมันดีที่ตรงไหน
มันสบายที่ตรงไหน นั่งสงบสุขที่ตรงไหน...ลองคิดดู?....

เมื่อคิดดูแล้วก็เห็นว่าไม่ได้เรื่อง การทำอย่างนั้น เป็นความโง่ชนิดหนึ่ง แล้วเราจะเป็นคนโง่ทำไม เราเป็น ลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ลูกศิษย์พระพุทธเจ้านั้น เป็น ผู้รู้ เป็นผู้ตื่น เป็นผู้มีความเบิกบานแจ่มใส อยู่ในคุณงาม ความดี

แล้วเราจะไปเก็บอารมณ์นั้นไว้ทำไม เราบังคับ จิตใจให้สงบเสียดีกว่า ปิดสิ่งนั้นออกไป ปิดทิ้งๆ อะไร ไม่ดีก็ปิดทิ้งไป...ปิดทิ้งไป สภาพใจก็จะเป็นปกติ เป็น หน้าตาตั้งเดิมอยู่ไม่เปลี่ยนแปลง เหมือนหน้าตาตั้งเดิม ของเราไม่มีขี้ฝุ่นมาจับ ไม่มีอะไรมาจับ มันก็เรียบร้อยดี

การฝึกจิต

'ใจ' ก็เหมือนกันลักษณะเป็นเช่นนั้น จึงสอนให้ ฝึกเรื่องเกี่ยวกับใจ การฝึกใจก็ต้องรู้ว่าจิตเดิมมันเป็น อย่างไร? จิตเดิมมันสะอาด จิตเดิมมันผ่องใส สงบอยู่ มันไม่สงบเพราะว่ามีสิ่งมากระทบ เหมือนน้ำในอ่าง... ซึ่งจะนิ่ง ไม่มีคลื่น ไม่มีอะไร แต่ถ้าเรามาเอาไม้แห่ลง ไปกววน น้ำมันก็หมุน เป็นสภาพที่ไม่สงบขึ้นมา หรือน้ำ

ในบ่อ...เราเอาก้อนหินโยนลงไป น้ำมันก็จะมีกระเพื่อม ใน
สระก็เหมือนกัน มันมีเหตุภายนอกเข้ามาทำให้เกิดขึ้น

สภาพของใจเราก็เช่นเดียวกัน “อารมณ์” คือ สิ่ง
ที่มากระทบ เรามักจะพูดผิดว่า “เฮ้อ! วันนี้ฉันอารมณ์
ไม่ดี” ไม่ใช่อารมณ์... พูดใหม่ พูดว่า “ใจไม่ดี”

อารมณ์นั้นมันมาจากข้างนอก ถ้ารูปก็เรียกว่า
รูปอารมณ์, เสียง... สัทอารมณ์, คันธอารมณ์...คือกลิ่น,
รสอารมณ์...คือรส, โภกฐัพพอารมณ์คืออารมณ์ที่กระทบ
กายประสาท

มีสติคอยกำหนดรู้สิ่งที่มากระทบ

อารมณ์ห้า คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เข้ามา
ทางตาของเรา ตาเป็นเครื่องรับรูป หูรับเสียง จมูกรับ
กลิ่น ลิ้นรับรส กายประสาทรับสิ่งที่ต้องทางกาย สิ่งนั้น
เรียกว่าอารมณ์ อารมณ์นั้นเป็นของภายนอก มันไหล
มาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วเข้าไปสู่ใจ ใจรับอารมณ์
นั้นไว้แล้วใจก็จะเปลี่ยนสภาพไป เพราะไปปรุงแต่งให้
เกิดความรักความชังในเรื่องนั้นๆขึ้นมา

นี่ไม่ใช่ของเดิม แต่เป็นตัวปลอม...ปลอมเข้ามา เป็นอาคันตุกะ เป็นแขกจรเข้ามาสู่บ้านของเรา ถ้าเรา รับรองดี คือรับด้วยปัญญาที่ไม่มีอะไร แต่ถ้ารับด้วยความโง่ ความหลง ก็จะเป็นพิษเป็นภัย เราจึงต้องรับ สิ่งนั้นด้วยปัญญา ด้วยสติ เอาสติมาควบคุมไว้ที่ตา เวลาเห็นรูป หูเวลาฟังเสียง จมูกเวลาได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องอะไร มีสติคอยกำหนดรู้

มีสติและสมาธิกำกับจิตใจตลอดเวลา

อย่างนี้ต้องหัด...หัดทำสติ แล้วเราลองทำดู เช่น เวลาเดิน เดินด้วยความมีสติ จะไม่มีการลื่น ไม่มีการ สะดุด และก็จะมีอะไร... ก็เพราะว่าเราเดินด้วยความ มีสติ

ยกมือขึ้นทำอะไร...ถ้าเราทำด้วยความมีสติแล้วก็ไม่ค่อยจะผิดพลาด เช่น จับมีดมาหั่นผัก มีสติในขณะที่ ยื่นมือไปจับมีดมา แล้วหั่นผัก เวลาหั่นก็มีสติอยู่ที่มีด ไม่ไปคิดเรื่องอื่นคุยเรื่องอื่น มีดมันหั่นแต่ผักไม่หั่นนิ้วเรา หรือไม่ปาดเนื้อของเราที่พอจะปาดได้ เพราะมีสติคุมไว้

ขณะใดเรามีสติ ก็คือเรามีธรรมะ

ธรรมะย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม เห็นได้ง่ายๆ
ตรงนี้ ขณะใดเรามีสติ ก็คือเรามีธรรมะ เมื่อมีธรรมะก็
จะคุ้มครองไม่ให้เกิดการผิดพลาด ไม่ให้เกิดการเสียหาย

คนบางคนเขียนหนังสือผิด ผิดเพราะอะไร? ก็
เพราะ...จิตไม่ได้อยู่ในเรื่องที่เขียน สติไม่มีในขณะนั้น
ไม่ได้ควบคุมอยู่ไปคิดเรื่องอื่น เช่นจะเขียนตัว ก แต่ไป
เขียนตัว ค เลยเขียนเป็น ค ไป เขียน นายแก้ว กลายเป็น
เป็น นายแคว้ไป เพราะเราไปมัวคิดถึงตัวอื่น คิดถึงใน
เรื่องอื่น เลยเขียนผิด ทำผิดบ่อยๆ

แม้การพูดก็เหมือนกัน ถ้าจิตไม่มีสมาธิก็พูดผิด
เล่าเรื่องผิด อะไรก็เล่าผิดๆตลกๆหล่นๆ แต่ถ้าเรามีสติ
มีสมาธิกำกับอยู่ในขณะนั้น ก็จะไม่เสียหาย ไม่ขาดตก
บกพร่อง เพราะมีธรรมะคุ้มครองอยู่ตลอดเวลา ธรรมะ
จึงรักษาคนที่ประพฤติธรรม

ผู้ไม่ประพฤติธรรม... ธรรมะก็ลงโทษเหมือนกัน
ลงโทษให้ผิด ผิดแล้วก็เป็นทุกข์ มีความเดือดร้อนด้วย
ประการต่างๆ

สติปัญญาไม่สมบูรณ์ทำอะไรก็ผิดพลาด

ในชีวิตประจำวันของเราจึงมีผิดพลาดบ้างเพราะสติไม่สมบูรณ์ ปัญญาไม่สมบูรณ์เลยทำอะไรผิดพลาดเสียหาย

เรื่องนี้ต้องแก้ เวลาจะทำอะไรก็ต้องคอยกำหนดไว้ว่าเรากำลังทำอะไร เรากำลังเขียนอะไร พูด อะไร เรากำลังจะลุกขึ้น กำลังเดิน เราจะถอยหลังจะเลี้ยวขวา เลี้ยวซ้าย เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นสิ่งนี้...ให้มีสติอยู่ตลอดเวลา

คำพระท่านจึงว่า... สติ สัมพัทธะธิยา ซึ่งแปลว่า สติต้องใช้ทุกเมื่อ ต้องใช้อยู่ทุกเมื่อ...ใครไม่ใช้ก็ผิด จะเสียหาย

นักเรียนจะไปทำการสอบไล่ ถ้าว่าทำด้วยความ "มีสติ" ตอบไม่ผิด แต่ต้องจำให้ได้ด้วยนะ ถ้าจำไม่ได้ มันก็นึกไม่ออก แม้จะนึกก็นึกไม่ออก แต่เนี่ยเราจะต้องจำได้ เราก็เขียนถูกเรียบร้อย คนตรวจก็จะให้คะแนนเรา เพราะเราเขียนเรียบร้อย ไม่ขยุกขยิก ถ้าเขียนขยุกขยิก คนตรวจก็จะเมินศีรษะ ตรวจมาหลายฉบับแล้ว "โอ๊ย

นี้มันเขียนไม่ได้เรื่อง” วงให้ตกไปเลย ซี้เกียจอ่านเพราะเขียนไม่ดี

หมั่นฝึกฝนจิตของตนเอง

ลายมือนี้ก็สำคัญเหมือนกัน หนูนักเรียนต้องจำไว้ หัดเขียนให้ลายมือสวยๆ ต้องหัดเขียนบ่อยๆ สมัยก่อนเขาสอนให้เราเขียนลายมือตอนเช้าๆ เวลาเป็นเด็กนี่ตื่นเช้าจะต้องไปคัดลายมือ ไม่มีกระดาษ สมัยนั้นเขาใช้กระดาษชนวน เอาไม้บรรทัดขีดเส้นแล้วก็เขียนตัวบรรจง เขียนทุกวัน เขียนให้มือมันอ่อน เขียนทุกวันๆ... เวลาต่อมาก็มีสมุดใช้ ก็ยังมีการคัดลายมือตัวสวยๆ สิ่งที่คุณเอามาให้คัดลายมือนั้น มักจะเป็นคำกลอนสอนใจ เป็นคำกลอนดีๆทั้งนั้น คัดไป ท่องไป มันก็ติดสมอง... จำได้ เอาไปใช้เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ลายมือก็สวย

คนสมัยก่อนก็ลายมือดีๆ ยิ่งพวกที่ออกมาจากวัด ลายมือดี เขียนตัวเล็กสวยงาม เพราะพวกที่เรียนเป็นมหา กว่าจะสอบได้ก็ต้องหัดเขียนในหนังสือ เรียกว่า เกษียณ คือ เขียนตัวเล็กๆไว้ได้ศัพท์บาลี ใ้ฉันแปลว่า

อะไร โยงเส้น โยงอะไรรูปร่างไปหมด เพราะว่าประโยค
หนึ่ง ตัวประธานอยู่ตรงนี้ ตัวคุณศัพท์ไปอยู่ตรงโน้น
กิริยา...สุดท้าย อ่านต้องไว ต้องดูประโยคนั้น กิริยาตัว
สุดท้ายคืออะไร มีอะไรประกอบบ้าง ประกอบประธาน
ประกอบกิริยา คุณศัพท์ ประกอบอีกยาวเยอะเยอะ จึง
ต้องบันทึกตัวเล็กๆ จึงเขียนลายมือสวยๆ พวกออกมา
จากวัดนี้เขียนลายมือสวยๆทั้งนั้น ทุกคนเป็นอย่างนั้น

นักเรียนอัสสัมชัญสมัยก่อน เขียนภาษาอังกฤษ
สวยมาก...เส้นสวย ไปเขียนไว้ตรงไหนก็รู้ว่าเป็นศิษย์
อัสสัมชัญ มีพระองค์หนึ่งท่านเคยอยู่อัสสัมชัญ แล้วมา
อยู่ที่วัดมหาธาตุ ท่านเขียนไว้ที่กระดานดำเป็นภาษาอังกฤษ
มีคนๆหนึ่งเขาเป็นศิษย์อัสสัมชัญมาเห็นเข้า
ก็บอกว่า “นี่ต้องเป็นศิษย์อัสสัมฯ” เห็นลายมือ เขาทาย
ทันทีว่าต้องเป็นศิษย์อัสสัมชัญ แล้วเมื่อพบกับบอกว่า
“อาตมาเป็นศิษย์อัสสัมชัญ”...นี่ลายมือมันบอก เพราะ
เขากวดขัน ครูสมัยก่อนเป็นนักบวช...กวดขัน เดียวนี้
ไม่เท่าใดแล้ว เพราะว่าครูก่อนๆมันหมดแล้ว คนรุ่นเก่าๆ
ตายหมด ชั้นลูกก็ค่อยๆลงไป ไม่ค่อยกวดขันเท่าใด...

ไม่เหมือนเดิม สมัยก่อนเขากวดขัน อาจารย์สอนศิษย์ ให้เขียนลายมือได้สวยงาม แล้วให้นั่งเขียน อย่างนั้น อย่างนี้ หัดให้ลายมือสวยๆ

เวลานี้คนได้ปริญญามาสมัครบวช เขียนใบสมัคร โอ๊ะ!... ดูไม่ได้ เหมือนกับเด็ก ป.๒ อย่างนั้นแหละ เลยบอกว่าได้ปริญญาเขียนหนังสืออย่างนี้หรือ?

โอ้! หลวงพ่อ สมัยนี้ไม่เขียนแล้ว เขาพิมพ์ติดเอา อย่างนั้นลายมือก็ไม่ดี พอมันพิมพ์ติดเสียเรื่อยๆ สมองต่อไปก็จะพิการ เพราะใช้คอมพิวเตอร์เสียเรื่อย อะไรๆ ก็บันทึกเข้าคอมพิวเตอร์ไม่ต้องจำกันแล้ว บันทึกไว้แล้ว กดพักเดียว กดแล้วมันก็ออกมา สมองของคนก็จะ ไม่ค่อยดีต่อไป เพราะใช้เครื่องมาก คนก็อ่อนแอ

เหมือนญาติโยม เดินไม่ค่อยจะไหวแล้ว เพราะนั่งรถเรื่อย ออกจากบ้านก็นั่งรถๆ เลยเดินไม่เก่งแล้ว คนบ้านนอกอายุ ๖๐ ๗๐ เดินเก่ง ไม่เป็นโรคปวดหัวเข่า คนที่ปวดหัวเข่านี้เป็นคนในเมืองทั้งนั้น โยมๆนี้ปวดกันทั้งนั้น ถ้าไปบ้านนอกจะไม่มีคนปวดหัวเข่าเลย เพราะเขาเดินตลอดวัน เดินไปโน่นเดินไปนี่ ไม่ได้นั่งอยู่กับที่

เราไม่รู้จะไปไหน เหมือนนกขังอยู่ในกรง...อยู่แต่ในบ้าน
เครื่องประกอบความสะดวกรมกันก็มาก ร่างกายมันก็
เลยอ่อนแอไม่ค่อยจะแข็งแรง มันเป็นอย่างนั้น

ฝึกจิตไว้เสมอความมั่นคงของจิตใจก็มาก

สิ่งต่างๆมันก็เปลี่ยนไปตามเรื่อง เพราะว่ามันไม่ได้
ฝึกฝน สมองก็ต้องฝึกฝน จิตก็ต้องฝึกฝน ฝึกทุกอย่าง
ฝึกเพื่อให้มันคล่องตัว ให้มันสะดวกสบาย ให้สวยงาม
ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย การทำอะไรต้องทำอย่างนั้น

การที่เขาให้ทำอะไรบางอย่างก็เพื่อเป็นการฝึก
นิสัย เช่น การให้เขียนภาพต่างๆ ก็เป็นการฝึกนิสัย
ว่าเขียนเรียบร้อยไหม เส้นดีไหม ละเอียดไหม เขาให้ทำ
ทุกอย่างเป็นเรื่องฝึกจิตทั้งนั้น ให้บริหารกายก็เป็นการ
ฝึกจิตไปด้วยในตัว ถ้าบริหารกายอย่างเดียวแต่ไม่ได้
ฝึกจิต...คนนั้นจะเอากำลังกายไปใช้ในทางที่ผิด เพราะ
ไม่ได้ฝึกจิต

คนที่จะเป็นนักกีฬาต้องฝึกจิตด้วย แต่ว่าคน
ยังมองไม่เห็น เห็นแต่เรื่องร่างกาย เห็นแต่เรื่องกีฬาที่

ต้องเล่น เลยไม่ได้ฝึกจิต นักกีฬาจึงไม่มีใจก้าวหน้าเท่า
ที่ควร มักจะมีเรื่องเสียหาย เพราะเราไม่มีหลักสูตร
'ฝึกจิต' เข้าไปใช้ในการกีฬา สมาธิก็ไม่ดี ความมั่นคง
ทางจิตใจก็น้อย

ถ้าคนใหม่หลายๆก็เกิดใจน้อยแล้ว คิดว่าไม่ให้ให้
เราเลย ให้ให้แต่พวกเขา กำลังใจเสีย...ก็เล่นแพ้ เรา
ไม่ได้ฝึกไว้อย่างนั้น ไม่ใช่สมาธิ แล้วไม่ใช่ปัญญา ไม่รู้จัก
คิดในทางที่ถูกที่ชอบ จึงได้เกิดปัญหาขึ้นด้วยประการ
ต่างๆ

แต่เขายังมองไม่เห็น เพราะบางคนไม่เข้าใจ แม้
จะเป็นข้าราชการผู้ใหญ่ เขียนโครงการ มีชั่วโมงฝึกจิต
ยังบอกว่า "เอ๊ะ! อะไร...ต้องมีการฝึกจิตด้วยหรือ เป็น
ผู้ใหญ่ แล้วทำไมยังต้องฝึกจิตด้วย" เอ้า! เป็นผู้ใหญ่แต่
รูปร่าง เป็นผู้ใหญ่แต่ตำแหน่ง แต่สุขภาพจิตแย่อยู่อตั้ง
เยอะเยอะ ไม่ฝึกจิตมันจะดีขึ้นได้อย่างไร เป็นอย่างนั้น
สุขภาพจิตไม่ดีแล้วก็ไม่ฝึก มองไม่เห็นว่าการฝึกนี้เป็น
เรื่องที่ไม่สมควร คนโตขนาดนี้แล้วจะต้องไปฝึกอะไร...
อย่างนั้นมันก็ไม่รอด

สุขภาพจิตเสื่อม การทำงานก็เสียหาย

การฝึกจิตนั้นไม่ใช่ฝึกแต่เด็ก ผู้ใหญ่ก็ต้องฝึก
หัวหน้าก็ต้องฝึก ลูกน้องก็ต้องฝึก...ต้องฝึกทั้งหมด

ถ้าไม่ฝึก...สุขภาพจิตมันเสื่อม เวลาทำงานก็จะ
เสียหาย ยิ่งคนทำงานอันใหญ่ๆโตๆแก่ชาติแก่บ้านเมือง
ถ้าสุขภาพจิตไม่ดีก็ไปกันใหญ่

คุณหญิงจันทิ...คนที่เป็นอย่างนางมีสุขภาพจิตเสื่อม
ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส เลยทำความเสียหาย

พระมหากษัตริย์ในเรื่องหนังเหมือนกัน สุขภาพแย
หุบเบา คนพูดขวาเชื่อ พูดซ้ายเชื่อ...เชื่อหมด ถ้าคนนั้น
มาพูด สั่ง..ให้คนนั้นทำ พอคนนั้นมาพูด...สั่งให้คนนั้นทำ
เข้า ๒ คนขัดกัน พระราชาตัวเรื่องในหนังสุขภาพจิต
ไม่ดีมันก็เกิดปัญหาขึ้นด้วยประการต่างๆ

ประโยชน์ของการฝึกจิต

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา ท่านฝึกจิต
ท่านฝึกสมาธิ ท่านทำสมาธิทุกคืนก็ว่าได้ เพราะฉะนั้น
เวลาทำอะไรนั้น ท่านมีความอดทนเป็นพิเศษ มีความ

อดทนกว่าคนธรรมดา ท่านทำอะไรเก่งกว่าพวกเรามาก เพราะท่านฝึกทุกวัน สภาพจิตก็มั่นคงเข้มแข็ง มีสมาธิ ในการจะทำอะไรต่างๆ

จิตใจมั่นคง เข้มแข็ง

พระเจ้าแผ่นดินสมัยก่อนๆ ท่านก็ฝึกของท่าน เหมือนกัน ท่านมีภาระมากกว่าพระมหากษัตริย์ในสมัย ปัจจุบันเพราะอำนาจอยู่ที่พระองค์ การตัดสินใจอะไรก็ อยู่ที่พระองค์ทั้งนั้น แม้จะมีที่ปรึกษาแต่ก็ยกสิทธิถวาย สุดแล้วแต่จะทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ เพราะฉะนั้น จิตของท่านก็มั่นคง สั่งงานสั่งการต้องเรียบร้อย จำได้ว่า ได้สั่งอะไรไปแล้ว ไม่ชี้หลังชี้ลิ้ม เรื่องเยอะแยะที่จะต้อง จัดทำวันหนึ่งๆนี้ ชั่วโมงนั้นทำโน่น ชั่วโมงนี้งานกระทรวง นั้น ชั่วโมงนี้งานกระทรวงโน้น มันก็สัมพันธ์กัน ถ้า สภาพจิตผิดปกติหรือสภาพจิตเสื่อม ประเทศชาติก็จะ ลำบากเดือดร้อน ผู้ที่เป็นหัวหน้าคนจึงต้องมีการอบรม บ่มนิสัยในทางจิตทางใจไว้ การจะไปทำเอาเมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็ลำบาก จึงต้องฝึกไว้ตั้งแต่ก่อนที่จะเป็นผู้ใหญ่

ความบกพร่องจากการไม่เตรียมกายเตรียมใจ

คนเรามันบกพร่องอยู่ตรงนี้อย่างนี้... คือไม่ได้วางแผนไว้ว่า จะเป็นอะไรต่อไปข้างหน้า ไม่ได้วางแผนจับพลัดจับผลูได้ไปเป็นเข้า พอเป็นแล้วก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ไม่ได้เตรียมกายไม่ได้เตรียมใจ เพื่อความเป็นอย่างนั้น เพราะไม่ได้วางแผนไว้ว่าจะเป็นไปอย่างนั้น มันต้องวางแผนไว้ว่าจะไปเป็นอะไร เป็นนั่นเป็นนี่ แล้วถ้าเป็นแล้วจะทำอย่างไร มันต้องวางแผนไว้ล่วงหน้าตลอดเวลา ถ้าเราเป็นอย่างนั้น เราจะทำอย่างไร ถ้าเป็นรัฐมนตรีกระทรวงนั้นจะบริหารงานอย่างไร จะแก้ไขอย่างไร มันต้องวางแผนไว้ล่วงหน้า

สมเด็จพระมหาลวงลพบุรีราเมศ ท่านเคยไปเป็นเสนาบดีกระทรวงมหาดไทย เป็นอุปราชอยู่สงขลา ปักชำได้ ท่านสั่งลูกศิษย์ของท่านว่า นี่เธอจะต้องคิดไว้ต่อไปเธอจะเป็นนายอำเภอ อยู่กับเจ้ากับนายเขาก็ให้ไปเป็นนายอำเภอเลย ไม่ต้องเป็นปลัดตีกต้อยอยู่ เธอไปเป็นนายอำเภอ เธอจะทำอะไรต้องวางแผน ต้องคิดไว้...เดินไปดูไปต้องคิดว่าจะแก้สิ่งนั้นอย่างไร จะแก้

สิ่งนี้อย่างไร มันต้องคิดไว้ในสมอง ต้องวางแผนไว้ พอไปเป็นเข้ามันก็แสดงได้ทันที

เหมือนกับตัวละคร เขาจะให้เห็นเขาก็บอกได้ว่า เอ้า! แสดงเป็นหนูมานต้องเตรียมแล้ว จะเด่นอย่างไร จะเกาตรงไหน ทำท่าอย่างไร มันต้องเตรียมแผนแล้ว ไม่ใช่ออกไปยื่นเก๋ๆกึ่งๆอยู่หน้าจอ ไม่รู้จะทำอย่างไร เพราะไม่ได้วางแผนไว้...มันก็ยุ่ง

มีแผนการดำเนินชีวิตที่แน่นอน

ชีวิตมันต้องมีแผน ลูกเต๋าของเราจะต้องบอกแนวไว้ว่าจะเป็นอย่างอะไร ต้องทำอะไรให้เด็กเข้าใจ เด็กไม่รู้ว่าจะเป็นอะไรหรอก

เคยถามเด็กที่อายุสมควรแล้ว เช่นชั้น ม.๖ ถามว่า “เธอจะไปเรียนอะไร?” ...ไม่ได้คิด “เธอจะไปเป็นอะไร?” ...ไม่ได้คิด

มันไม่รู้เรื่องไม่รู้ว่าจะเป็นอะไร จะเป็นตำรวจ เป็นทหาร เป็นแพทย์ เป็นวิศวกร เป็นเภสัช เมื่อไม่รู้แล้วก็เรียนไปอย่างไม่มีจุดหมายเพราะไม่รู้ว่าจะไปไหน

ทีนี้ถ้าเราว่าจะไปเรียนแพทย์ จะไปเป็นแพทย์มัน
ต้องเรียนให้ดี วิชาวิทยาศาสตร์ วิชาคณิตศาสตร์ ทีนี้จะ
ต้องใช้ ต้องเรียนให้เก่งจึงจะไปเป็นได้ ไปเป็นวิศวกร
ก็ต้องเก่ง จะไปเป็นอะไรก็ต้องเก่งทั้งนั้น เราจึงต้อง
เตรียมตัวเพื่อความเป็น...

แล้วใครจะเตรียมให้ล่ะ คุณพ่อคุณแม่จะต้องให้
แนว...แนวแนว แนวแนวให้ลูกคิดว่าจะไปเป็นอะไร ทีนี้
ถ้าลูกคิดว่า จะเป็นนั่นเป็นนี่ เอ้า! ก็แนวว่าจะไปเป็นนั่น
ต้องไปทางนี้ต้องเก่งวิชานั้นวิชานี้...พ่อแม่ต้องวางแผน
ไว้ให้ ลูกก็ไปตามแผน...ตามแผนที่พ่อแม่เขียนไว้ให้

ทีนี้พ่อแม่ก็ไม่ต้องวางแผนอะไร ให้มันเรียนเรื่อยๆ
ไปจนไม่รู้ว่าจะเรียนเอาไปทำอะไร แม้ในเรื่องทางวัดวา
อารามศาสตร์นี่ก็เรียน บวชมาแล้วก็ต้องเรียนนักธรรม
ตรี โท เอก อยู่ไปตั้งหลายพรรษา แต่ไม่มีแผนว่าจะอยู่
ไปทำไม? อยู่ไปเพื่ออะไร? เรียนแล้วจะเอาไปทำอะไร?
อาจารย์หรือครูไม่ได้บอกให้ ไม่ได้ให้แผน...ไม่ได้มอบ
แผนที่ว่าจะต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ อายุเท่านั้นเวลานั้น
ต้องเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ต้องทำงานเพื่อพระศาสนา

ทำอย่างไร ต้องมีเครื่องประกอบอะไรบ้างก็ไม่ให้ ไม่ได้
สอน ที่เป็นๆอยู่บ้างมันเป็นของมันเอง

วางแผนให้พร้อมเมื่อทำอะไรก็สำเร็จ

เช่นว่าท่านพุทธทาส ท่านออกไปทำงานเพื่อพระ
ศาสนา ท่านก็เป็นของท่านเอง... เป็นของท่านเอง ไม่มี
ใครวางแผนให้ แต่มันเกิดแนวขึ้นในใจ นานๆคนอย่างนี้
จะเกิดขึ้นในโลกสักทีหนึ่ง จะวางแผนจะทำอะไรทำจริง
ทำจัง ทำจงดั่ง จนเด่น ความจริงไม่ยากดั่งอะไร มัน
ดั่งไปเอง “พลุ” เองมันไม่ยากดั่งแต่มันดั่ง แล้วคนก็ได้
ยินเสียงปั้งออกมาเหมือนกัน ท่านไม่ได้คิดอยากดั่ง
แต่ว่าทำไปๆ คนก็ค่อยๆรู้จัก ค่อยๆสนับสนุนมากขึ้น
มันก็เกิดอะไรๆขึ้นมา มันเป็นอย่างนั้น

แต่ว่าโดยระบบ... โดยระบบการศึกษาในสมัย
ปัจจุบันนี้มันยังไม่ให้อะไร ให้แต่ความรู้ ความรู้ก็ไม่ค่อย
ชัดเจนอะไร ไม่ค่อยจะให้ความเข้าใจเท่าใด จะเรียน
บาลีก็เรียนไป แต่ไม่ได้ศึกษาเอาธรรมะจากบาลีอย่าง
แท้จริง

พอเรียนจบได้ ๙ ประโยค ไปนั่งดูหมอล้วน...วิชา
ง่าย ๆ เด็กป.๔ ก็ทำได้ ไม่ต้องเรียนถึง ๙ ประโยคอะไร
ไปนั่งดูหมอลือให้ชาวบ้าน นั่งสะเดาะเคราะห์โศก มันไม่สม
กับเป็นเปรียญ ๙ ประโยค... พอได้เป็นเจ้าของแล้วก็ยัง
ทำอยู่อย่างนั้น เพราะว่าทำมามันก็ดีแล้ว ลากผลมันมี
เยอะเยอะ คนโง่งมันมาหาทุกวัน พอได้กินได้อยู่ มันก็อยู่
เท่านั้น ไม่ก้าวหน้าอะไร เพราะไม่ได้วางแผนฝังเอาไว้ว่า
จะทำอะไร มันก็ไปไม่รอด

ประเทศชาติจึงต้องวางแผน "แผนเศรษฐกิจ ๕ ปี"
อย่างนั้นอย่างนี้ แต่ว่าเพียงเศรษฐกิจอย่างเดียวก็ไม่ได้
แผนการที่จะสร้างคนให้เป็นอะไร คนเมืองไทยนี้ควรจะ
มีหลักเกณฑ์อย่างไร มีอุดมการณ์อย่างไร มีการศึกษา
ในรูปใด เพื่อให้เป็นอะไร? ก็ต้องวางแผน รัฐคือพ่อแม่
ของประชาชน ต้องวางแผนให้คนในรัฐเป็นอย่างนั้นเป็น
อย่างนี้ แล้วก็อบรมมาตั้งแต่ชั้นอนุบาล ชั้นประถม ชั้น
มัธยม เพื่อไปสู่จุดนั้น

ประเทศใดที่วางแผนดีชาติก็มั่นคง เช่นญี่ปุ่น เขา
วางแผนดี วางแผนมาตั้งแต่เริ่มต้น คนของเขามั่นคง

มีความรัก มีความสามัคคี รักชาติอย่างล้นเหลือ ญี่ปุ่น
ฝึกมากในเรื่องนี้ เขามีชาตินิยมแรง ภาษา วัฒนธรรม
ประเพณี ลัทธิศาสนาที่เขามี...เขายึดมั่นถือมั่นในเรื่อง
อย่างนั้น เพราะฉะนั้นใครจะมาทำอะไรญี่ปุ่นไม่ได้ แม้
ญี่ปุ่นจะแพ้สงครามทางอาวุธ แต่สงครามทางจิตใจเขา
ไม่แพ้ ผลที่สุดก็ชนะทางเศรษฐกิจ...เวลานี้ เพราะจิตใจ
ของคนมันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน รู้ว่าประเทศต้องการ
อะไร? รัฐบาลเดินทางไหนประชาชนเดินตามกันไปหมด
แนวเดียวกันทั่วทุกคนมุ่งสร้างชาติในทางเศรษฐกิจ

จิตที่เป็นสมาธิ เป็นจิตที่มีกำลังสูง

เวลานี้ญี่ปุ่นนำฝรั่งเอ๊ยไปเหมือนกัน อเมริกันนะ
โรงงานจะล้มไปตามๆกัน เพราะสินค้าญี่ปุ่นดีตลาด เขา
ชนะ! ชนะเพราะอะไร?...เพราะจิตใจเขาสูง

คนญี่ปุ่นเป็นคนมีจิตใจรักชาติ มีจิตใจเสียสละ
เพื่อส่วนรวม...จิตใจแบบนี้เขามีมาก เพราะเขาอบรมกัน
มาอย่างนั้น สอนมาตั้งแต่เล็กๆ...สอนมาก ส่วนของเรา
ไม่ค่อยได้สอนเท่าใด

สมัยรัชกาลที่ ๖ ท่านย่ามาก ท่านตั้งกองเสือป่า... ลูกเสือ ท่านปลุกใจเสือป่ามาก ปลุกใจให้รักชาติรักประเทศ ให้เสียสละ ท่านเทศน์เอง ในหลวงรัชกาลที่ ๖ ท่านเป็นนักเทศน์...ท่านเทศน์ของท่านเอง ท่านปาฐกถาเอง คนฟังก็พอใจ ในหลวงพูดเขาก็สนใจฟัง แล้วท่านก็ปลุกใจให้คนสำนึกรู้สึกตัว บางครั้งบางครั้งาก็ต้องได้กับพวกนักหนังสือพิมพ์บ้าง ท่านเขียนแนวของท่านพวกนั้นก็มาได้ ได้กันไปได้กันมาในหนังสือพิมพ์ ท่านกล้าพูดกล้าทำในรูปอย่างนั้น เป็นกษัตริย์ที่มีความคิดเป็นประชาธิปไตย แล้วอบรมคนให้เป็นอย่างนั้น แต่ว่าพระชนมายุท่านน้อยไปหน่อย ทำงานได้ไม่กี่ปีก็เสด็จสวรรคตไป

หลังจากการเปลี่ยนแปลงการปกครองประเทศแล้ว ไทยเราไม่ค่อยมีแนวอะไรเท่าใด เรียกว่า 'พม่า' ...ความเป็นอยู่มันพม่าเหมือนน้ำท่วมทุ่ง ไหลท่วมไปหมด มันไม่มีอะไรที่แน่นอน ไม่เหมือนน้ำที่ไหลจากเขื่อนเข้าท่อเล็ก มันมีกำลังมาก หมุนไฟฟ้าได้ หรือเอาไปใช้ทำเหมือง ฉีดเกลือเล็กน้อยเท่านั้น...แต่มันฉีดภูเขาพังทลาย

ก่อนหินก้อนใหญ่ๆ เฑาะไป เฑาะมา กลิ้งหลุนๆ ลงไปเลย
กำลังน้ำที่กักไว้มีมาก

จิตที่เป็นสมาธิก็แบบนั้น เมื่อจิตที่เป็นสมาธิ มี
กำลังสูงสามารถจะคิดจะค้นทำอะไรก็ได้ แต่ถ้าเป็นจิต
ที่อ่อนแอ...ทำอะไรก็ไม่ได้ เพราะไม่ได้ฝึกฝนอบรมใน
รูปอย่างนั้น จิตที่สูงทำให้คนมีลักษณะเข้มแข็ง อดทน
หนักแน่น สู้งาน

พวกเราส่วนมากจะเลยในการฝึกฝนจิตใจ

คนไทยเรานั้น ขออภัยที่จะกล่าวว่า...ยังไม่ค่อยจะ
สู้งานเท่าใด อ่อนแอ ทำอะไรแล้วทำไป ๗ วัน พัก ๓ วัน
หายไปเลยจิตใจเป็นอย่างนั้น มารับจ้างทำอะไร พอเบิก
เงินเดือนมันก็หายไปแล้ว...๓ วัน พอกลับมาถามว่า
“ไปไหนมา?” “พักผ่อน”...แล้วกัน งานเขารีบจะให้เสร็จ
พอไปพักผ่อนเสีย ๓ วัน ทีหลังรู้เท่าไม่ให้เงิน ทำแล้วก็
ยังไม่จ่ายเงิน ให้นิดหน่อย พอเงินไม่พอใช้ก็มาทำงาน
ต่อไป ต้องตัดสันดานแบบนั้นแล้วงานก็เป็นไปด้วยดี
เรายังไม่ได้ฝึกอย่างนั้น

แต่ถ้าไปอยู่ต่างประเทศ...ดีเหมือนกัน ดีเพราะอะไร? เขาบังคับ ต้องอย่างนั้นต้องอย่างนี้ ต้องอยู่ในแนวในแบบของเขา คนไทยไปอยู่ต่างประเทศเรียบร้อยมาก มีระเบียบมีวินัย ทำอะไรเรียบร้อย แต่พอกลับมาเมืองไทยแล้วนี้ เสรีภาพก็ไม่ใช่เสรีภาพอะไร ตามใจตัวเองมากขึ้น อยู่ที่โน่นนานๆถูกบังคับมานาน มานี้ก็ต้องตามใจตัวเองกันหน่อย เลยเที่ยวเลยเล่นทำอะไรตามใจตัวเอง มันเป็นอย่างนั้น...ไม่สม่าเสมอ

การตามใจตัวเองจะทำให้ลำบากกายหน้า

ทำอะไรไม่สม่าเสมอ ขึ้นๆ ลงๆ ดีบ้าง ชั่วบ้าง สลับสับเปลี่ยนกันไปตลอดเวลา อย่างนี้จะลำบากในกาลต่อไปข้างหน้า โลกมันคับแคบขึ้นทุกวัน เหตุการณ์มันคับขันขึ้นทุกที เราก็ต้องเตรียมตัวต่อสู้กับสิ่งเหล่านั้น

โดยเฉพาะหนูๆ ที่เป็นนักเรียนนั้น จะลำบากมากกว่าคุณพ่อคุณแม่ในสมัยนี้ คุณพ่อคุณแม่เดี๋ยวนี้ก็ลำบากมากแล้ว แต่รุ่นหนูโตขึ้นจะลำบากมากกว่านี้ คับขันมากกว่านี้ เพราะสังคมเปลี่ยนแปลง อะไรๆก็

ปีบเข้าไปทุกวันทุกเวลา เราจึงต้องฝึกฝนตัวเอง ให้มีความอดทน หนักแน่น รักงาน มีนิสัยสู้กับงาน..อย่าถอย

ผู้เข้มแข็งอยู่ในโลกได้โดยไม่เดือดร้อน

ลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่พวกล่าถอย แต่เป็นพวกต่อสู้ ต่อสู้กับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน อะไรเกิดขึ้นต้องสู้ สู้ด้วยสติปัญญา พิจารณาให้รอบคอบในสิ่งนั้นๆ แล้วแก้ไขปัญหาด้วยตัวของตัวเอง ถ้าเหลือวิสัยของเราต้องวิ่งไปหาผู้รู้ เพื่อนำความคิดแนวทางมาประกอบการแก้ปัญหาดต่อไป ลักษณะอย่างนั้นเป็นลักษณะของผู้ที่อยู่ในโลกได้โดยไม่เดือดร้อน แต่ถ้าเราอยู่อย่างคนอ่อนแอก็เดือดร้อนอยู่ตลอดเวลา

มีเด็กหนุ่มบางคนบอกว่า “แหม! ผมมันลำบาก เกิดมาชาตินี้ลำบากเหลือเกิน ผมไม่มีที่พึ่ง พ่อแม่ก็ไม่ช่วยเหลือผมลำบาก”

“เธอมันอ่อนแอเต็มทีแล้ว ลูกแมวมันไม่ได้บ่นเหมือนเธอ ลูกหมามันก็ไม่บ่น พ่อแม่มันไม่มีมันก็หากินได้ ลูกหมามันก็ช่วยตัวเองได้ สัตว์ทุกประเภทมันช่วย

ตัวเองได้ทั้งนั้น เราเป็นคนสมองมี ปัญญาดี...แต่ไม่ใช่ กลายเป็นคนอ่อนแอไปได้ อย่างนี้ไม่ได้...ต้องช่วยตัวเอง ต้องทำอะไร ต้องเอางาน ไปทำงาน งานอะไรก็ได้ อย่า ไปเลือกงาน มักจะเลือกงาน ทำนั้นไม่ได้ทำนี้ไม่ได้ งาน มันต่ำไป งาน...ไม่มีต่ำไม่มีสูง งานเท่ากัน งานสุจริต แล้วมันเท่ากันทั้งหมด แต่ถ้า “สุจริต” แล้วมันต่ำทรมาน เต็มที่ *สิ่งใดเรียกว่าสุจริต ก็ทำได้ไม่ต้องกลัว*”

คนที่มีชื่อเสียงเก่งๆนั้น เขาสู้มาทั้งนั้น เริ่มต้นด้วย ไม่มีอะไร แล้วเขามีความอดทน มีการสู้งาน มีความ ตั้งใจจริง มีกำลังใจสูง เขาทำมาเรื่อยๆ ไม่ก็ปีก็หันหน้า หันหลังขึ้นไปนั่งอยู่บนที่สูงแล้ว มองซ้ายมองขวา มอง หน้ามองหลัง ก็เห็นชัดว่าเป็นมาอย่างไร...ตั้งตัวได้

ตีนตัว ว่องไว ก้าวหน้า

คนเป็นเศรษฐีที่ไม่ใช่ลูกเศรษฐีมีเยอะแยะ ลูก คนจนกลายเป็นเศรษฐีได้ เพราะเขาคอยทำงาน หา ช่องหาโอกาสเหมาะๆ แล้วก็เป็นคนว่องไว เป็นคนตื่นตัว เป็นคนก้าวหน้า ตื่นตัว...ว่องไว...ก้าวหน้า คอยดูว่าจะ

ทำอะไรแล้วเราก็ไปทำ แล้วก็ค่อยๆสร้างตัวสร้างตนขึ้น
ทีละเล็กทีละน้อยก็ทำได้

ผู้ปรารถนาความก้าวหน้าต้องอดทน

ของใหญ่มันมาจากของน้อย ถ้าไม่มีน้อยมันจะมีใหญ่ได้อย่างไร เราต้องตั้งต้นไปก่อนค่อยทำค่อยไป
มันก็ค่อยก้าวหน้าไปเอง แต่ว่าไม่อดทนก็ทำไม่ได้

คนบางคนเขาลงทุนทำด้วยตนเอง ชุดดิน ปลูกพืช ปลูกผัก ค่อยขยายงาน กลายเป็นไร่ใหญ่โต มีเกียรติ มีชื่อเสียง เขาทำได้งาน มันใหญ่ขึ้นคนก็ไวใจ เครดิตมัน ก็เกิดขึ้นเอง แล้วก็ความขยันหมั่นเพียรเป็นทุนใหญ่ เป็น ทุนสำคัญ คนไม่ขยันถึงมีคนช่วยมันก็ช่วยไม่ได้ เพราะ ตัวเองไม่ได้ช่วยตัวเองแล้วคนไหนจะมาช่วยได้ เขาพุง ขึ้นให้ยื่น พอเขาปล่อยมือก็ล้มตึง...มันช่วยตัวเองไม่ได้ แต่ถ้าคนที่รู้จักช่วยตัวเอง มันก็อยู่ได้ยืนอยู่ได้ ก้าวหน้า ออกไปได้ ก้าวช้าๆ ก้าวอย่างมั่นคงตามจุดหมายที่ ตนได้ตั้งไว้

ทุกคนต้องมีจุดหมายในชีวิต

คนเรามันต้องมีจุดหมายที่เราจะไปไหน? จะทำอะไร? พวกนักเรียนอยู่ในวัยศึกษา ก็ต้องมีจุดหมาย ตั้งไว้ว่าเราจะเป็นอะไรต่อไปข้างหน้า จะเป็นข้าราชการ เป็นทหาร เป็นตำรวจ เป็นพ่อค้า จะเป็นอะไรก็จะต้องตั้งเป้าไว้ แล้วเรียนเพื่อไปสู่จุดนั้น ทำการทำงานเพื่อไปสู่จุดนั้น มันก็ไปสู่จุดที่เราต้องการได้ ถ้าเรามีความขยันขันแข็ง

เด็กบางคนทำงานโรงแรม แต่ว่าเขาเป็นคนคิดก้าวหน้า เขาไม่อยู่นิ่งอยู่เฉย ฝรั่งเศสมาเขาก็เข้าไปพูดจากรับใช้สิ่งนั้นสิ่งนี้ เดียวนี้เจอคนดีเข้าบ้าง ฝรั่งเศสดีก็มีเหมือนกัน พอเจอเข้า “เฮ้! เธอทำงานดี เธอรู้จักเอาใจคน มีมนุษยสัมพันธ์ อยากไปเมืองนอกไหม?” อยากไปก็บอกว่าไป แล้วเขาก็ไปกับฝรั่ง ฝรั่งเศสไปอยู่ในบ้าน ไปทำงานบริษัทอะไรๆของเขา แต่ไปอยู่สักปี พอคล่องตัว...ภาษาคล่องแล้ว ก็บอกว่าผมอยากจะไปประกอบธุรกิจส่วนตัว

ฝรั่งก็ถามว่า “เธอจะไปทำอะไร”

“ผมมองเห็นช่องทางแล้ว เขามีตลาดเช้าๆ มีการขายของ ผมคิดว่าจะไปขายสิ่งนั้น”

นายฝรั่งว่า “เออ!...ใช้ได้ แล้วทุนเธอมีไหมล่ะ?”

บอกว่า “ยังไม่มี”

“เอ้า! ฉันช่วย” ที่นายช่วยเพราะอะไร เพราะคนๆ นั้นเขามีทุน คือทุนความดี ไปอยู่บ้านเขาทำแต่ความดีเรื่อยๆไป นายเห็นก็พอใจ...เพราะอะไร รู้จักช่วยตัวเองเลยเขาให้ทุน ให้แล้วมันไม่เสียหาย เขาตั้งตัวได้ ทีหลังไปพบเขาเข้าไปค้าขายมีสตางค์ใช้ เขามีรถใช้...ยังพาลหวงพ่อไปเที่ยวชมนั้นชมนี่ได้

แล้วถามว่า “รายได้เป็นอย่างไร”

“วันหนึ่งๆ ผมหาได้สองสามร้อยเหรียญ กำไรสักร้อยเหรียญก็อยู่ได้แล้ว กำไรวันละร้อยเหรียญก็อยู่ได้...ในอเมริกาสบายแล้ว แล้วก็ทำต่อไป เดียวนี้ยังทำงานอย่างนั้นอยู่ ก้าวหน้าไปได้ มีหลายคนที่กำลังก้าวหน้ากัน อย่างนั้น ตลาดมันกว้าง ช่องทางมันมี แต่ว่าเราจะเดินหรือเปล่า ทางมี...แต่เราไม่เดิน มันก็ไปไม่ได้ ทางเปิด...เราไม่ไป แล้วจะไปได้อย่างไร

ที่นี้คนมันพร้อมที่จะเข้าไปเดินในเส้นทางนั้น งานสอนคนอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่ที่เราทำไป...งานมันสอนเราควรทำอย่างนั้นควรทำอย่างนี้ เรารู้เรื่องขึ้นมา ก็ค่อยทำค่อยไป...สามารถตั้งเนื้อตั้งตัวได้ดี เป็นหลักเป็นฐาน มีเงินมีทองใช้ แต่บางที่บางคนมีเงินมีทองใช้ กลับชวนไปได้...ไปชอบเล่นการพนัน เอาอีกแล้ว “ผี” เข้ามาแข่งเล่นการพนันแพ้ต้องเซ้งร้านไปให้คนอื่น แล้วย้ายไปอยู่ที่อื่นต่อไป ไปแล้วเอาผีไปด้วย มันไปไม่รอด...อย่างนั้นมันเอาตัวไม่รอด

มีคนหนึ่ง ัวชอบเล่นการพนัน เล่นอะไรที่ออกทางโทรทัศน์ เขานั่งดู คนมาสั่งอาหารผัวก็ไม่ค่อยสนใจ เมียบอกว่า เออ! มัวแต่ดูโทรทัศน์ เมียชักจะโกรธยกโทรทัศน์ไปทิ้งเสียเลย...ทิ้งที่กองขยะ ผัวโกรธ...นั่งเฉย นานๆ ไปยกโทรทัศน์มาเปิด...ดีกว่าเก่า ที่หลังเมียใช้วิธีการอย่างอื่นเลยเลิก วันนั้นไปพบที่บ้านเขา คนอื่นเขาเล่าให้ฟังเพื่อจะได้เทศน์ถูกเรื่อง...เขาเล่าให้ฟัง ก็เทศน์ๆไป พอเทศน์ไปจบ “หลวงพ่อ เรื่องที่หลวงพ่อเทศน์ ผมเลิกแล้วเวลานี้ ถูกเมียบังคับ ผมเลิกแล้ว”

“บอกว่าดีแล้ว เราอยู่วัดไหน” “อยู่วัดราชบพิศ”
“ลูกศิษย์พระสังฆราชเสียชื่อตาย” “เดี๋ยวนี้ผม
ไม่เสียแล้ว เลิกแล้วๆ”

เขาหลบเข้าทางถูกแล้ว แต่ก่อนเดินผิดไป มันเป็น
อย่างนั้น บางทีเผลอไปบ้าง แต่ถ้าเผลอไปไม่กลับ...ตาย
ไปไม่รอด แต่ถ้าเผลอ เออ! ผิดแล้ว วกกลับ ตั้งตัวใหม่
ชีวิตก้าวหน้าต่อไป

โอกาสเปิดไว้สำหรับทุกคน

โอกาสเปิดไว้สำหรับทุกคน แต่คนเรามันไม่พร้อม
ที่จะเดินเมื่อประตูเปิด ประตูเปิดแต่เราไม่พร้อมที่จะเดิน
เลยเดินไม่ได้ ทีนี้มันต้องเตรียมพร้อม เพื่อหาช่องทาง
เพื่อจะได้เข้าไปสู่เส้นนั้นต่อไป

นี่ไม่ใช่สอนญาติโยม บอกให้ญาติโยมเอาไปพูด
กับลูกๆหลานๆ เพราะว่าในวันนี้เด็กเขายังสนุกกันอยู่
เมื่อวานก็สนุกกันทั้งวัน เรื่องสนุกนั้นเป็นเรื่องของเด็ก
แต่ความสำคัญของวันเด็กมันอยู่ที่ผู้ใหญ่ คือ พ่อแม่
ครูอาจารย์ ผู้บริหารบ้านเมืองทั้งหลาย ที่เป็นผู้นำของ

เด็ก ถ้าหากว่าผู้ใหญ่ไม่สำนึกในหน้าที่ ไม่ปฏิบัติหน้าที่ ให้เป็นการถูกต้องแล้ว คือไม่เป็นผู้นำที่ดี เด็กก็จะก้าว ไปผิด เดินตามหลังผิดพลาดต่อไปข้างหน้า ถ้าตัวเรา จะผิดแล้วเราหยุดเสีย เพื่อให้มันเป็นการถูกต้อง แล้ว ลูกหลานก็จะเดินถูกต้องต่อไป

พื้นฐานทางจิตใจที่ถูกต้อง

อันนี้เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องคิดในวันเด็ก เพราะ เป็นวันที่เราทั้งหลายจะทำหน้าที่ดูแลเด็กให้ดี ไม่ใช่ให้อยู่ดีกินดี แต่ว่าต้องสอนให้ดีด้วย ให้อาหารกินนั้นเป็นเรื่องเลี้ยงกาย แต่ต้องให้แนวความคิดที่เป็นธรรมแก่เด็ก ให้เด็กได้มีพื้นฐานทางจิตใจที่ถูกต้อง เป็น “สัมมาทิฐิ” ไปตั้งแต่ตัวน้อยๆ เมื่อโตขึ้นก็เขาจะเอาตัวรอด เพราะมีธรรมรักษาใจ รักษาชีวิต ค้ำครองชีวิตต่อไป... อันนี้ก็ เป็นเรื่องสำคัญ

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา ขอจบการแสดง ปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้

ปาฐกถาแสดง ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ปากเกร็ด นนทบุรี

บันทึกการจัดพิมพ์

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

ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม ได้จัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ขึ้น
เป็นธรรมสักการะและอาภากริยาบูชาพระคุณ แสดงกตเวทิตาแด่หลวงพ่อ
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 อยู่ที่ใจ	เรื่องที่ ๑๒	จิตที่ฝึกดีแล้ว

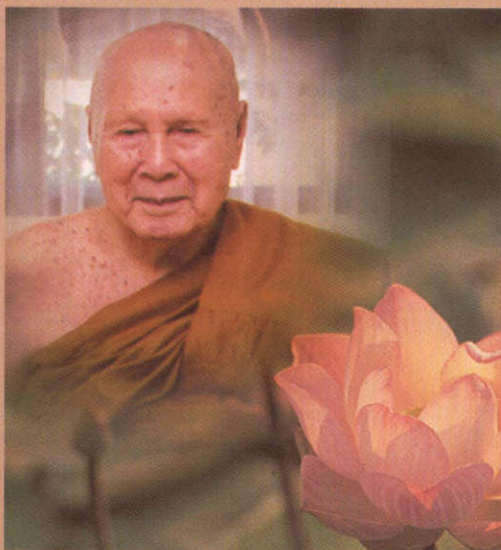


ธรรมสภาได้รวบรวมหนังสือและสื่อธรรมะไว้บริการแก่ท่านสาธุชน
จากสำนักพิมพ์และสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ท่านที่สนใจเลือกชมได้ที่

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



การฝึกจิต...ไม่ใช่ฝึกแต่เด็ก ผู้ใหญ่ก็ต้องฝึก หัวหน้าที่
ก็ต้องฝึก ลูกน้องก็ต้องฝึก ต้องฝึกหมด
แต่ถ้าไม่ฝึก สุขภาพจิตมันก็เสื่อม เวลาทำงานก็จะ
เสียหาย ยิ่งคนทำงานอันใหญ่ๆโตๆแก่บ้านเมืองถ้าสุขภาพ
จิตไม่ดี ก็ไปกันใหญ่

หลวงพ่อบัณฑิตนันทิกขุ

WWW.THAMMASAPA.COM

ISBN : 978-974-09-3248-8



9 789740 932468



ขอกราบขอบพระคุณแด่ทุกท่านที่สนับสนุน และสมทบการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้
โปรดช่วยอุปถัมภ์ในการจัดพิมพ์เพื่อการเผยแผ่ธรรมะ ในราคาเล่มละ ๒๐ บาท