

## คิดดี พูดดี ทำดี มีความสุข...

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

### ข้อคิดดีๆ จากธรรมะประจำวัน

อย่ายุ่งกับเรื่องของคนอื่น ภาวนามากๆ ดูตัวเองมากๆ

หลวงพ่อ (พระโพธิญาณเถร) บอกว่า

"ธรรมดาเราดูแต่คนอื่น 90 % ดูตัวเองแค่ 10 %"

คือคอยดูแต่ความผิดของคนอื่น เพ่งโทษคนอื่น คิดแต่จะแก้ไขคนอื่น

กลับเสียใหม่นะ ดูคนอื่นเหลือไว้ 10 %

ดูเพื่อศึกษาว่า เมื่อเขาทำอย่างนั้น คนอื่นจะรู้สึกอย่างไร

เพื่อเอามาสอนตัวเองนั่นแหละ

ดูตัวเอง พิจารณาตัวเอง 90 % จึงเรียกว่าปฏิบัติธรรมอยู่

#### ธรรมชาติของจิตใจมันเข้าข้างตัวเอง

โบราณพูดว่า **เรามักจะเห็น ความผิดของคนอื่นเท่าภูเขา ความผิดของตนเองเท่ารูเข็ม**

มันเป็นความจริงอย่างนั้นด้วย เราจึงต้องระวังความรู้สึกนึกคิดของตัวเองให้มากๆ

เห็นความผิดของคนอื่น ให้หารด้วย 10

เห็นความผิดตัวเอง ให้คูณด้วย 10

จึงจะใกล้เคียงกับความจริงและยุติธรรม

เพราะเหตุนี้เราจะต้องพยายามมองแง่ดีของคนอื่นมากๆ

และตำหนิติเตียนตัวเองมากๆ

แต่ถึงอย่างไรๆ เราก็ยังเข้าข้างตัวเองนั่นแหละ

พยายามอย่าสนใจการกระทำ การปฏิบัติของคนอื่น

ดูตัวเอง สนใจแก้ไขตัวเองนั้นแหละมากๆ

เช่น เข้าครัวเห็นเด็กทำอะไรไม่ถูกใจ

แล้วก็เกิดอารมณ์ร้อนใจ

ยังไม่ต้องบอกให้เขาแก้ไขอะไรหรอก

รีบแก้ไข ระวังอารมณ์ร้อนใจของตัวเองเสียก่อน

เห็นอะไร คิดอะไร รู้สึกอย่างไร ก็สักแต่ว่า ใจเย็นๆ ไว้ก่อน

ความเห็น ความคิด ความรู้สึกก็ไม่แน่..... ไม่น่า

อาจจะถูกก็ได้ อาจจะผิดก็ได้

เราอาจจะเปลี่ยนความเห็นก็ได้

สักแต่ว่า..... สักแต่ว่า..... ใจเย็นๆ ไว้ก่อน ยังไม่ต้องพูด

ดูใจเราก่อน สอนใจเราก่อน หัดปล่อยวางก่อน

เมื่อจิตสงบแล้ว เมื่อจิตปกติแล้ว

จึงค่อยพูด จึงค่อยออกความเห็น

พูดด้วยเหตุ ด้วยผล ประกอบด้วยจิตเมตตากรุณา

ขณะมีอารมณ์อย่าเพิ่งพูด

ทำให้เสียความรู้สึกของผู้อื่น

ทำให้เสียความรู้สึกของตัวเอง

ไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร

มักจะเสียประโยชน์ซ้ำไป

เพราะฉะนั้น อยู่ที่ไหน อยู่ที่วัด อยู่ที่บ้าน

ก็สงบๆ อย่างไม่ต้องดูคนอื่นว่าเขาทำผิดๆ ๑

ดูแต่ตัวเรา ระวังความรู้สึก ระวังอารมณ์ของเราเองให้มากๆ

พยายามแก้ไข พัฒนาตัวเรา..... นั้นแหละ

เห็นอะไรชอบ ไม่ชอบ ปล่อยไว้ก่อน

เรื่องของคนอื่น พยายามอย่าให้เข้ามาที่จิตใจเรา

ถ้าไม่ระวัง ก็จะยุ่งกับเรื่องของคนอื่นไปเรื่อยๆ  
หาเรื่องอยู่อย่างนั้น เอาเรื่องโน้นเรื่องนี้มาเป็นเรื่องของเราหมด  
มีแต่ยินดี ยินร้าย พอใจ ไม่พอใจ ทั้งวัน  
อารมณ์มาก จิตไม่ปกติ ไม่สบาย ทั้งวันๆ ก็หมดแรง

ระวังนะ

พยายามตามจิตของเรา รักษาจิตของเราให้เป็นปกติให้มาก  
ใครจะเป็นอะไร ใครจะทำอะไร ดีหรือไม่ดี เรื่องของเขา  
แม้เขาจะทำกับเรา ว่าเรา..... ก็เรื่องของเขา  
อย่าเอามาเป็นอารมณ์  
อย่าเอามาเป็นเรื่องของเรา

ดูใจเรานั้นแหละ

พัฒนาตัวเองนั่นแหละ

ทำใจเราให้ปกติ สบายๆ มากๆ

หัด-ฝึก ปล่อยวาง นั่นเอง

ไม่มีอะไรหรอก

ไม่มีอะไรสำคัญกว่าการตามรักษาจิตของเรา

คิดดี พูดดี ทำดี มีความสุข...