



# เรื่องของเรา

พระธรรมเทศนา จากวัดป่าธรรมอุทยาน

# เรื่องของเรา

---

พระอาจารย์สำราญ ธรรมธโร  
(หลวงพ่อกล้วย)

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า  
วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒

ณ ศาลาการเปรียญ วัดป่าธรรมอุทยาน  
จังหวัดขอนแก่น

ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเราให้ชัดเจน ตั้งแต่ตื่นขึ้นเราได้สร้างความรู้ตัวแล้วหรือยัง ตั้งแต่ยังไม่ได้ลุกจากที่

## เรื่องของเรา

เป็นเรื่องของเราทุกคน เป็นเรื่องของตัวเราเองที่จะต้องแก้ไขตัวเรา แก้ไขใจของเรา ปรับปรุงชีวิตของเรา ถ้าเราไม่ได้แก้ไขเรา ไม่มีใครจะแก้ไขให้เราได้เลย มีแต่เรื่องของเรา ตื่นขึ้นมาก็มียุติธรรมของเรา

‘เรา’ ในที่นี้หมายถึงตัวใจกับตัวปัญญา-สติปัญญา

สติปัญญา เราต้องสร้างขึ้นมาเข้าไปอบรมใจ ไปชี้เหตุชี้ผลจนใจคลายออกจากขันธห้า ซึ่งเรียกว่า ‘แยก रूप แยกนาม’ ภาษาธรรมะท่านเรียกว่า ‘สัมมาทิฏฐิ - ความเห็นถูก’ คือใจไม่ไปหลงไปยึดในกายก็อันนี้ ไม่ไปหลงไปยึด... คลายความหลง

เพียงแค่ว่าคลาย ซึ่งเรียกว่าสัมมาทิฏฐิ-ความเห็นถูก เห็นถูกตั้งแต่เริ่มแรก แล้วก็ทำตามทำความเข้าใจ ทุกอย่างก็จะถูกไปหมด... คิดถูก พูดถูก ทำถูก... ทำดี ละอกุศล เจริญกุศลให้มีให้เกิดขึ้น

เรื่องของเขา แต่เกิดที่เรา

ตั้งแต่ตื่นขึ้น ตั้งแต่ยังไม่ได้ลุกจากที่ พอรู้ตัวปั๊บ  
รู้กายปั๊บ รู้ใจปั๊บ จะลุกจะก้าวจะเดิน จะเข้าห้องส้วม  
ห้องน้ำ ทำกิจกรรมต่างๆ สติปัญญาที่รู้ใจ จะคิด  
จะทำอะไร ให้สติปัญญาเป็นตัวนำพาออกไป  
ใจรับรู้อยู่ภายใน ผิดถูกชั่วดีอย่างไรปัญญาไป  
แก้ไข

แต่ส่วนมากจะไม่เป็นอย่างนั้น ส่วนมากก็มีตั้งแต่  
เรื่องของเขา เรื่องของเขา แต่เกิดที่เรา คนโน้นเป็น  
อย่างนั้น คนนั้นเป็นอย่างนี้ มีแต่เรื่องของเขา ความ  
เกิดอยู่ที่เรา เราต้องมาแก้ไขเรา ปรับปรุงตัวเรา  
โทษตัวเรา แล้วก็ปรับปรุงตัวเรา

คลายความหลง

ใจของคนเรานี้หลงมาตั้งแต่ยังไม่ได้เกิด

ทำไมถึงพูดอย่างนั้น

เพราะจิตใจหลงวนเวียนว้ายตายเกิดอยู่ในภพน้อย  
ภพใหญ่ หมุนเวียนว้ายตายเกิด **จิตใจนี้ตายไม่เป็น**  
**มีแต่หลงกับเกิด ถ้าคลายความหลงไม่ได้ ดับ**  
**ความเกิดไม่ได้ เขาก็หลงเกิดอยู่อย่างนั้นแหละ**  
ไม่เกิดเป็นมนุษย์ก็เกิดเป็นเทวดา ไม่เกิดเป็นเทวดา  
ก็เกิดเป็นพรหม ไม่เกิดเป็นพรหม ก็เกิดลงไปสู่สัตว์  
เดรัจฉานสัตว์นรก

## เรื่องภายนอก

เราต้องมาแก้ไขเรา ไม่ใช่ว่าแต่ละวันๆ ก็มีแต่เรื่อง  
ภายนอก เรื่องภายนอกนี้เราก็เข้าไปยุ่งเกี่ยวอยู่  
แต่เป็นการยุ่งเกี่ยวด้วยเหตุด้วยผล ด้วยสติด้วย  
ปัญญา เพราะว่ากายของเราเป็นก้อนรูป กายของ  
เราก็ยังต้องการอาศัยปัจจัยสี่ ความเป็นอยู่ เราก็  
ต้องเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส เข้าไป  
ยุ่งเกี่ยวกับคนหมู่มาก

ที่นี้เรามาเอาตั้งแต่ภายใน ตั้งแต่การเกิดของใจ  
ตั้งแต่ความคิด ทั้งทางกายทางใจทางวาจา ไหลลงไป  
ทำความเข้าใจให้ถูก ก็จะค่อยลั่นออกไปสู่คนรอบ  
ข้าง แล้วก็ลั่นออกไปสู่หมู่คณะ สู่สังคม สู่หมู่บ้าน  
สู่ตำบล สู่จังหวัด

ถ้าคนเราไม่เข้าใจ มันก็จะเอาตั้งแต่เรื่องภายนอก  
มาทับถมดวงใจของตัวเองหนักขึ้นๆ

ดับความเกิด

ชั้นห้าก็คลายไม่ได้ กิเลสก็ละไม่ได้ ความเกิดก็ดับ  
ไม่ได้ ทั้งเกิดทั้งหลงทั้งยึด

กิเลส...ทั้งอยากทั้งไม่อยาก เป็นกิเลสหมดทุกอย่าง  
นั่นแหละ ตั้งแต่ความเกิด ความเกิดของวิญญูณ  
หรือว่าใจเกิด... ความเกิดก็ปิดกั้นตัวใจเอาไว้

การเกิดนี้เป็นกิเลสที่ละเอียดที่สุด ถ้าไม่หลงก็  
ไม่เกิด



## ทำความเข้าใจ

พระพุทธองค์ท่านได้มาค้นพบ เจริญสติสร้างความ  
รู้ตัว เจริญสติลงที่กายให้ต่อเนื่อง

คำว่า ‘ปัจจุบันธรรม’ ปัจจุบันธรรมไม่ใช่ว่าชั่วโมง  
นี้ วันนี้ อันนั้นเป็นปัจจุบันในทางโลก ปัจจุบันใน  
ทางธรรมคือทุกขณะ สัมผัสของลมหายใจที่เข้า  
กระทบปลายจมูกนั้นแหละเขาเรียกว่า ‘ปัจจุบัน’  
เวลาหายใจเข้า หายใจออกมีความรู้สึกรับรู้อยู่

เพียงแค่ว่าหายใจเข้าหายใจออกก็ยังขาดการ  
วิเคราะห์ ขาดการทำความเข้าใจให้ต่อเนื่อง มี  
แต่ปล่อยเลยตามเลย คิดก็รู้เพราะว่าใจเป็นธาตุรู้  
ความเกิดความดับความหลงความยึด เขารู้หมดนั้น  
แหละ แต่เขายังมีความหลงอยู่ ยึดมั่นในขั้นห้าอยู่  
แล้วก็ยึดมั่นในการเกิดอยู่

## ขัดเกลากิเลส

ถ้าเจริญสติลงไปเรื่อยๆ ก็จะเห็น เห็นความละเอียดมากขึ้นๆ แล้วก็ขัดเกลากิเลสให้มันเบาบาง

ใจของเราเกิดความโลภ เราก็พยายามละความโลภ ใจเกิดความโกรธ ละความโกรธด้วยการให้ด้วยการเอาออก ด้วยการมองในทางที่ดี ด้วยการให้อภัย อโหสิกรรม มองโลกในทางที่ดี คิดดี

ไล่เรียงลงไป... ถ้าใจเกิดใจคิด ให้ดับให้ละ แม้แต่สติปัญญาเกิดเป็นอกุศลก็ให้ละ ไม่ให้เกิด ให้เกิดเฉพาะที่เป็นกุศลแต่ไม่ให้ยึดอีก ไม่ให้ใจเข้าไปยึดอีก

เราต้องจำแนกแจกแจงให้ได้ชัดเจน... อันนี้คือสติปัญญาที่เราสร้างขึ้นมา ทำอย่างไรถึงจะเป็นอัตโนมัติทุกขณะลมหายใจเข้าออกได้

## พลังเปลวเริ่มใหม่

ช่วงใหม่ๆ ก็มีการพลังเปลว พลังเปลวก็เริ่มใหม่ๆ  
เริ่มอยู่บ่อยๆ จนกำลังสติของเราเอาไปใช้การใ้  
งานได้ จินใจของเราอยู่ในโอบาทของปัญญาของ  
เราได้ ไม่ใช่ว่าจะปล่อยปละละเลย

## จุดหมายปลายทาง

พระพุทธองค์ท่านได้ค้นพบเรื่องหลักของอัตตา-อนัตตา หลักของอริยสัจ ความเกิดความดับ ค้นพบความจริงของชีวิต

พระพุทธองค์ถึงจะเกิดหรือไม่เกิด ธรรมะก็มีอยู่ประจำโลก ที่นี้ท่านเป็นองค์ค้นพบ เป็นศาสดาเอกของโลก เป็นครูบาอาจารย์ของเหล่ามนุษย์ของเหล่าเทวดา ท่านก็เอามาจำแนกแจกแจงให้สัตว์โลกได้เดินตาม

พวกเราก็พากันประพฤติปฏิบัติ ชัดเกล้าตัวเรา อย่างน้อยๆ ก็ให้อยู่ในกองบุญกองกุศล ไม่ให้ใจของเราตกไปสู่อกุศล จนกว่าใจของเราจะถึงจุดหมายปลายทาง คือความสะอาด ความบริสุทธิ์ ความหลุดพ้น

## หมั่นทำความเข้าใจ

ต้องเป็นบุคคลที่มีความขยันเป็นเลิศ มีความเพียร เป็นเลิศ หมั่นทำความเข้าใจให้ถูกต้อง... อันนี้กาย เป็นก้อนรูป ส่วนนาม วิญญาณในกาย หรือว่าตัวใจของเรา

ใจที่ปกติเป็นอย่างไร ใจที่ไม่เกิดเป็นอย่างไร กายวิเวกเป็นอย่างไร ใจวิเวกเป็นอย่างไร การแยกอุปสรรค ลื่นเสียงออกจากใจของเราเป็นอย่างไร ทวารทั้งหกเขาก็ทำหน้าที่ของเขา ตาก็มีหน้าที่หูก็มีหน้าที่ฟัง ภาษာธรรม... สักแต่ว่าดู สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าฟัง เป็นลักษณะอย่างไร

อนิจจัง-ความไม่เที่ยงในอาการของชั้นห้า ความเกิดความดับ อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตาที่ปรากฏขึ้น ที่ใจของเราเข้าไปหลงเข้าไปรวม ถ้าสติของเรารู้ทันใจของเราก็จะคลายออก หายออก เราก็จะเข้าใจ ในคำสอนของพระพุทธองค์

## รู้แจ้งเห็นจริง

ถ้ากำลังสติของเราตามคั่นคว่ำตามดูตามรู้ ไม่ให้ความรู้ตัวรู้กายของเราพลั้งเปลอ กำลังสติของเราก็จะเริ่มเป็นมหาสติ จากมหาสติตามคั่นคว่ำให้ใจรับรู้ทุกเรื่อง ด้วยความเพียรที่ยิ่งยวด สติของเราก็จะเริ่มกลายเป็นมหาปัญญา จนทำความเข้าใจรู้แจ้งเห็นจริง ว่าอะไรควรละ อะไรควรเจริญ อะไรควรดำเนิน จนแม้กระทั่งกิเลสหยาบกิเลสละเอียด แม้กระทั่งการเกิดของใจ อันนี้ที่ภาษาธรรมท่านก็จะเข้าสู่คำว่า ‘วิปัสสนาญาณ วิปัสสนาภูมิ’

คำว่า ‘วิปัสสนา’ ก็คือความรู้แจ้งเห็นจริง รู้ด้วยเห็นด้วยเข้าถึงด้วย ทำความเข้าใจได้ด้วย แล้วก็ละได้ด้วย

แต่เวลานี้กำลังสติของเรามีน้อย หรือบางครั้งบางคราวแทบไม่มี ความคิดมีอยู่ ปัญญาของโลภีญนี้ มีเต็มเปี่ยม เราก็ต้องพยายามพลิกปัญญาโลกให้เป็นปัญญาธรรม

## สติปัญญา

ถ้าใจของเราคลายออกจากชั้นห้า ใจรับรู้อยู่ภายใน จะคิดเรื่องโลก คิดเรื่องอะไร ก็เป็นปัญญาธรรม เพราะใจของเราคลายความหลงออกได้แล้ว คลายความหลงแล้วก็มาละกิเลสอีก

ตามความเป็นจริงนั้น ใจนั้นบริสุทธิ์สะอาด เพราะความไม่เข้าใจ ใจถึงมีตั้งแต่ความทะเยอทะยาน อยากร อยากรมั่งอยากมี อยากร้าอยากรวย อยากรสวย อยากรสารพัดอย่าง

เรามาดับความเกิด หนุนกำลังสติปัญญาไปเกิดแทน ขยันด้วยสติด้วยปัญญา ให้สติปัญญาเข้าไปทำหน้าที่แทน ไม่ใช่ไม่คิด ให้ปัญญาส่วนสมองเป็นตัวคิด ใจรับรู้ แม้แต่สมอง ถ้าเป็นอกุศล ปัญญา ถ้าเป็นอกุศล เราก็พยายามดับ

---

มีแต่เรื่องของเรา ไม่ใช่เรื่องของคนอื่น  
อย่าไปไขว้เขว ถ้าไปไขว้เขวออกนอกเรื่อง  
ก็ห่างไกลใจของตัวเอง พยายามเน้นสติลงที่กาย  
แล้วก็รู้จักควบคุมใจ ควบคุมใจแล้วก็หมั่นพรั่ำ  
สอนใจ หมั่นอบรมใจอยู่ตลอดเวลา...

---



## ควบคุมใจ

มีแต่เรื่องของเรา ไม่ใช่เรื่องของคนอื่น อย่าไปไขว้  
เขว ถ้าไปไขว้เขวออกนอกเรื่องก็ห่างไกลใจของตัว  
เรา พยายามเน้นสติลงที่กาย แล้วก็รู้จักควบคุม  
ใจ ควบคุมใจแล้วก็หมั่นพร่ำสอนใจ หมั่นอบรม  
ใจอยู่ตลอดเวลา... อยู่หลายคนก็เหมือนกับอยู่  
คนเดียว อยู่คนเดียวก็ให้รู้กายรู้ใจของเรา มีความสุข  
อยู่ที่ไหนก็มีความสุข ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่าย  
ก็เป็นแค่เพียงอิริยาบถ เราพยายามทำความเข้าใจ  
ให้ถูกต้องเสีย

ใจที่เป็นสมาธิ สมาธิด้วยการข่มเอาไว้ด้วยการ  
บังคับ หรือสมาธิที่รู้แจ้งด้วยปัญญา ซึ่งเหตุซึ่งผล ละ  
กิเลส... ใจที่ปราศจากกิเลสเขาก็บริสุทธิ์ ใจที่ไม่ปรุง  
แต่ง ใจที่ไม่เกิดเขาก็นิ่ง แต่เวลานี้ใจของเราทั้งเกิด  
ทั้งวังทั้งหลง

## ขยันหมั่นเพียร

กิเลสมารต่างๆ เขาก็ไม่ยอมแพ้ง่ายๆ...การเกิดของ  
ใจนั้นแหละกิเลสอันละเอียดที่สุด... เขาก็หาเหตุ  
หาผลมาโต้แย้ง เพราะว่าเขาเกิดเขาหลงมานาน  
ไม่ใช่ว่าปั๊บปั๊บเขาจะปล่อย เขาจะวาง เขาจะละ  
ได้ทันที มันเป็นไปไม่ได้ เราก็ต้องพยายามหาเหตุ  
หาผลให้ได้ ชี้เหตุชี้ผล แล้วก็เจริญพรหมวิหาร  
เข้าไปทดแทน

แต่ละวันเรามีความขยันหมั่นเพียรเพียงพอหรือไม่  
เรามีความรับผิดชอบต่อตัวเองหรือเปล่า เรามี  
สัจจะ มีความละเอียด มีความกล้าหาญ รู้จักฝึกฝน  
รู้จักสนใจในสิ่งที่เราแสวงหา ในสิ่งที่เราทำ รู้จัก  
บริหารกายรู้จักบริหารใจของเราให้อยู่ในกองบุญ  
กุศลเอาไว้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน น้อมใจน้อมกายของ  
เราให้อยู่ในกองบุญ

## แก้ไขตัวเรา

ความขยันหมั่นเพียรของเรามี การกระทำของเรามี ในสิ่งที่พวกเราทำอันสิ่งนั้นก็ออกมา เราก็จะพลอยได้รับอันสิ่งนั้นด้วย คนอื่นก็พลอยได้รับอันสิ่งนั้นด้วย ไม่ใช่เราจะเอาตั้งแต่ความเห็นแก่ตัว ความเกียจคร้าน ปล่อยปละละเลย ไม่ใช่เรื่องของเรานั้น มันเป็นเรื่องของเราทุกคน

ในเมื่อโอกาสได้มาอยู่ร่วมกันทั้งพระทั้งชีทั้งฆราวาสญาติโยม อยู่กันหลายคน ถ้ารู้จักแก้ไขตัวเราก็ไม่มีปัญหา ถ้าไม่รู้จักแก้ไขตัวเรา เราก็สร้างปัญหา กุศิมิงดี คนโน้นไม่ดีคนนี้ไม่ดี ทั้งที่ใจของเรานั้นแหละเกิด... เรื่องของเรา มีแต่เรื่องของเรา แก้ไขที่เรา ปรับปรุงตัวเรา

คนอื่นนั้นจะดีหรือไม่ดีก็เป็นส่วนของคนอื่น ถ้าใจของเราดี คนอื่นไม่ดี ใจของเราก็คืออยู่เหมือนเดิม ถ้าคนอื่นไม่ดีหรือคนอื่นดี ใจของเราไม่ดี เราก็มามาแก้ไขที่เรา

## อาจารย์ทดสอบใจ

ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นอาจารย์ เป็นสิ่งทดสอบใจ  
ของเรา สติปัญญาที่เราสร้างขึ้นมาเป็นอาจารย์  
คอยตรวจสอบ ว่าใจของเราจะเกิดกิเลสหรือไม่

พลังเปลวเราก็ก่เริ่มใหม่ แพ้ให้กิเลสเราก็ก่เริ่มใหม่ ทำ  
อยู่อย่างนี้แหละจนเป็นอัตโนมัติ จนไม่มีอะไรที่จะ  
ให้แก้ไข จนกิเลสไม่มีจะให้ละ เหลือตั้งแต่สมมติ  
เหลือตั้งแต่กาย เหลือแต่รูปกับนาม รอถึงวาระ  
เวลาที่จะให้ธาตุขันธ์เขาแตกดับ ใจก็ไม่ต้องกลับมา  
เกิด เพราะว่าเราดับความเกิดขณะที่ยังมีกำลังกาย  
อยู่ เป็นเรื่องของเราทุกคนนะไม่ใช่เรื่องของคนอื่น

บอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น

ถ้าฉันมีตั้งแต่ความเกียจคร้าน การงานก็ไม่เอา  
ความรับผิดชอบก็ไม่มี ความเสียสละก็ไม่มี มีตั้งแต่  
นิวรรณ์เข้าครอบงำ ตื่นขึ้นมาแต่เรื่องของคนอื่น  
เรื่องคนโน้นคนนี้ มีตั้งแต่กิเลส ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้  
บอกตัวเองไม่ได้ ใช้ตัวเองไม่เป็น เป็นที่พึ่งของเรา  
ไม่ได้ แม้ตั้งแต่ระดับของสมมติ ความเป็นอยู่ก็  
ลำบาก ขาดความขยันหมั่นเพียร ขาดความ  
รับผิดชอบ ไปอยู่ที่ไหนก็ลำบากเพราะว่าการ  
กระทำของเราไม่มี ความเสียสละของเราไม่มี  
พรหมวิหารของเราไม่มี

เพียงแค่ระดับสมมติปัจจัยสี่ก็ไม่รู้จักบริหารให้เกิด  
ประโยชน์ มันก็เลยลำบาก ก็เลยมีตั้งแต่พันธะภาระ  
ปกปิดดวงใจของตัวเอง สมมติก็ปีบรัดอยู่อย่างนั้น  
ธรรมะก็เลยเป็นเรื่องยาก ก็เลยเข้าไม่ถึงกันสักที ทั้ง  
ที่กายของเราก็เป็นก้อนบุญ ใจของเราก็เป็นตัวบุญ

## ทวนกระแส

เรามาเปลี่ยน มาทำความเข้าใจตรงนี้ให้ถูกต้องเสีย  
มาแก้ไข

กิเลสเขาก็ไม่ยอมแพ้ ใหม่ๆ เขาก็หาเหตุผลมา  
ต่อสู้ ท่านถึงบอกว่าเป็นการทวน เป็นการสวน  
กระแสกิเลส ถ้าเราเข้าใจแล้ว ใจของเราตกระแส  
ธรรมแล้ว เราก็สนุกดูรู้ใจ เป็นเพื่อนใจ มีเครื่องอยู่

ใจที่ปกติ ใจที่สะอาดใจที่บริสุทธิ์ ใจเป็นสมาธิด้วย  
การข่ม หรือด้วยการรู้แจ้งเห็นจริง ด้วยการละ  
กิเลส... พลังเปลอให้กิเลสตัวไหน ก็เริ่มใหม่... มี  
ความสุข อยู่คนเดียวก็มีความสุข อยู่หลายคนก็มี  
ความสุข

## หน้าที่ของเรา

อย่าไปโทษคนโน้นคนนี้เด็ดขาด จงโทษตัวเราแก้ไข  
ตัวเรา ปรับปรุงตัวเราตั้งแต่กาย วาจา ลึกลงไปถึงใจ

พระพุทธองค์ให้ดับความเกิดตั้งแต่ตัวใจโน้น ใน  
เมื่อใจได้เกิดมาในภพมนุษย์ มาสร้างชั้นห้า แล้ว  
ก็มาหลงตรงนี้ ท่านก็ให้มาคลายชั้นห้า แล้วก็มา  
เจริญพรหมวิหาร ขัดเกลากิเลสให้เบาบาง มาละ  
กิเลส แล้วมาดับความเกิดอีก... ก็ต้องพยายามกัน  
ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน

ให้ระวังทั้งคำพูดคำจา ให้ระวังจิตใจ จิตจะคิดไม่ดี  
อกุศล เราก็รีบดับ ใจของเราเป็นอกุศลไม่ใช่ว่าของ  
คนอื่น... ของเรา ของเราทั้งนั้น ไม่ใช่ของคนอื่น...  
มาตัดนิสัยเรา แก้ไขเรา จนใจมองเห็นความ  
เป็นจริง ไม่ตกเป็นทาสของกิเลส ให้กิเลสใช้งาน  
เราใช้งานกิเลสให้เกิดประโยชน์

มาทำความเข้าใจกับโลกธรรม รอบรู้ในกองสังขาร  
รอบรู้ในโลก รอบรู้ในปัจจัย รอบรู้ในโลกธรรม...  
อยู่กับสมมติ เคารพสมมติ ไม่ยึดติดสมมติ... ก็ต้อง  
พยายามกัน

เอาละวันนี้ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้ พากันไหว้พระ  
พร้อมๆ กัน พากันไปสร้างสรรค์ต่อทำความเข้าใจ  
ให้ถึงจุดหมายปลายทางกัน



## เรื่องของเรา

พระธรรมเทศนา จากวัดป่าธรรมอุทยาน

จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นธรรมทาน

หากประสงค์รับหนังสือโปรดติดต่อ

วัดป่าธรรมอุทยาน ต.สำราญ อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000

หรือ กล่องข้อความเพจวัดป่าธรรมอุทยาน

<https://th-th.facebook.com/WatPaDhammaUtthayan/>

คนอื่นจะดีหรือไม่ดี  
ก็เป็นส่วนของคนอื่น  
ถ้าใจของเราดี คนอื่นไม่ดี  
ใจของเราก็ดีอยู่เหมือนเดิม  
ถ้าคนอื่นไม่ดี หรือคนอื่นดี  
ใจของเราไม่ดี เราก็มาแก้ไขที่เรา