



## วิธีฝึกคิดดี ทำดี เพื่อถวายเป็นราชกุศล

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำรัส  
เนื่องในวโรกาสฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี เมื่อวันที่ ๙  
มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๙ มีใจความโดยสรุปว่า เรื่องของ  
คุณธรรมอันเป็นที่ตั้งของความรัก ความสามัคคีในการ  
พัฒนาชาติบ้านเมืองให้เจริญรุ่งเรืองนั้น....

ประการแรก คือ การที่ทุกคนคิด พูด ทำ ด้วยความ  
เมตตา มุ่งดี มุ่งเจริญต่อกัน. เมื่อพิจารณาตามความหมายใน  
ข้อนี้แล้ว จะพบว่า เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด ทุกคนในชาติที่  
รักในหลวงควรนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน.



### เรามาเป็นลูกที่ดีของพ่อหลวง

ลูกที่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนที่ดีของบิดามารดา ก็ได้  
ชื่อว่าเป็นลูกที่ดี. ลูกที่ดียอมทำให้บิดา มารดา มีความ  
ภาคภูมิใจและเป็นสุข.

ถ้าประชาชนร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติตนตามคำ  
สอนของพ่อหลวง พ่อหลวงก็就会有ความภาคภูมิใจและมี  
ความสุขด้วย.

ถึงเวลาหรือยังที่เราจะฝึกมีสติควบคุมตนเองให้  
คิดดี พูดดี ทำดี ด้วยความเมตตา มุ่งดี มุ่งเจริญต่อกัน.

ท่านคงจะตอบได้ทันทีว่า ถึงเวลาแล้ว !



### พ่อ เรามารู้จักหัวหน้าใหญ่ของชีวิตกันก่อน

วิธีค้นหาหัวหน้าของชีวิตท่านนั้นง่ายนิดเดียว คือ ให้ถามกับตนเองว่า ชีวิตของเราประกอบด้วยกายกับใจใช่หรือไม่? ท่านก็คงจะตอบได้ทันทีว่า ใช่แล้ว.

แล้วกายกับใจใครเป็นหัวหน้า? ท่านก็คงจะตอบอย่างรวดเร็วว่า ก็ใจนั่นแหละเป็นหัวหน้า.

ถามต่อไปว่า ขณะที่เราคิดอย่างไร จะเป็นผลให้ คำพูด การกระทำ และจิตใจก็จะเป็นไปตามความคิดอย่างนั้นด้วย ใช่หรือไม่? ท่านคงจะตอบว่า ใช่แล้ว.

ดังนั้น ความคิดเป็นหัวหน้าใหญ่ของชีวิตเรานี่เอง.



### พ่อ ความดีเกิดจากความคิดนี้เอง

ท่านคงจะยอมรับว่า ขณะที่ใจของเราคิดดี ก็จะทำให้เกิด การพูดดี ทำดี ใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใส มีความเมตตา มุ่งดี มุ่งเจริญ และรู้จักสามัคคีต่อกัน ใช่หรือไม่? ท่านคงจะตอบว่า ใช่แล้ว.

การคิดดีเช่นนี้เป็นการสนองพระราชดำริส หรือเชื้อ พังพอลวงของเรา ใช่หรือไม่?

พอลวงคงจะมีความสุขมาก ถ้ารู้ว่าลูก ๆ ของท่าน กำลังคิดดีทำตามที่ท่านตรัสสอนไว้.

ดังนั้น ความดีต่าง ๆ เกิดจากการคิดดีนั่นเอง.



### พ่อ ความชั่วเกิดจากการคิดชั่วนี้เอง

การคิดชั่ว คือ การคิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น.

คนที่พูดชั่วและทำชั่ว ก็คือคนที่คิดชั่ว ใช่หรือไม่?

ท่านคงจะตอบได้ทันทีว่า ใช่แล้ว.

การเบียดเบียนที่เกิดขึ้นในสังคม เช่น การไม่มีความเมตตา มุ่งทำร้ายกัน การเอาัดเอาเปรียบ การโกง การคอร์รัปชันในรูปแบบต่าง ๆ วิกฤตทางด้านคุณธรรม เป็นต้น เกิดจากการคิดไม่ดีต่อกัน ใช่หรือไม่? ท่านคงจะตอบได้ว่า ใช่แล้ว.

การคิดชั่วในสังคมอาจสร้างความไม่สบายพระทัยให้พ่อหลวงของเรา.

ดังนั้น ความชั่วต่าง ๆ เกิดจากการคิดชั่วนั่นเอง.



### **การจะคิดดีได้นั้นต้องรู้จักวิธีฝึกคุมความคิด**

พ่อหลวงท่านตรัสสอนไว้ว่า ให้คิดดี ทำดีอย่างรอบคอบและถูกต้อง เพื่อความเจริญของแต่ละบุคคลตลอดจนประเทศชาติ.

การจะปฏิบัติตนตามที่พ่อหลวงท่านตรัสสอนลูก ๆ ไว้ได้นั้น จำเป็นต้องรู้จักวิธีฝึกควบคุมความคิดของตนเอง ให้คิดดี เพื่อจะได้พูดดี ทำดี.

ดังนั้น การจะคิดดี พูดดี ทำดี และรู้จักสามัคคีได้นั้น ต้องควบคุมความคิดของตนเอง ให้คิดดีจนเป็นนิสัย.



### **วิธีฝึกควบคุมความคิดง่ายนิดเดียว**

วิธีฝึกควบคุมความคิดนั้นง่ายมาก. เริ่มต้นโดยการให้ท่านตั้งใจสั่งตนเองว่า ต่อจากนี้ไปเราจะคิดดีชั่วชีวิต.

เมื่อสั่งตนเองเช่นนี้แล้ว ก็ให้ท่านพยายามฝึกมีสติรู้ทันความคิดของตนเอง. พอมีสติรู้ตัวว่า คิดไม่ดีหรือกำลังคิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่นขึ้นมาเมื่อไร ก็ให้ฝึกมีสติ

หยุดความคิดนั้น ๆ ทันทที ภายใตวินาทีนั้นเลย ไม่ปล่อยให้คิดไม่ดี อีกต่อไป.

การฝึกเช่นนี้เป็นการฝึกปฏิบัติธรรม หรือฝึกเสริมสร้างคุณธรรมในชีวิตประจำวัน โดยที่ไม่ต้องรอวันเวลา ไม่ต้องรอสถานที่ และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เลย เพราะเป็นการฝึกควบคุมความคิดของตนเอง.

เมื่อฝึกเป็นประจำ ไม่นานนักท่านก็จะเป็นคนที่คิดดี พูดดี ทำดี รู้รักสามัคคี และมีคุณธรรมมากขึ้น.

ดังนั้น ต่อจากนี้ไปเราจะฝึกมีสติคิดดี เพื่อจะพูดดี ทำดี และรู้รักสามัคคีตามคำสอนของพ่อหลวงชั่วชีวิต.



### วิธีฝึกควบคุมความคิดในชีวิตประจำวัน

ในชีวิตประจำวัน ให้ท่านพยายามฝึกมีสติคอยดูแลความคิดของตนเอง ให้คิดดี ทำดี และมีสติอยู่กับกิจที่ทำอยู่ เพื่อให้สามารถทำกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีคุณค่า ไสสะอาด โปร่งใส ยุติธรรม เป็นประโยชน์ต่อตนเองและหรือผู้อื่น วิธีการเช่นนี้ คือการใช้ความรู้คู่คุณธรรม.

ในขณะที่ทำกิจอยู่นั้น มักจะมีความคิดแวบขึ้นมา เรื่องนั้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง ก็ไม่เป็นไร เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนั้นเอง แต่เราจะไม่คิดปรุงแต่งต่อไป ถ้าไม่ใช่เรื่องที่เรากำลังทำอยู่ ยกเว้นเรื่องที่รีบด่วน.

การเผลอสติไปคิดเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับกิจที่กำลังทำอยู่ ก็จะทำให้เสียเวลา จัดว่า เป็นการคิดฟุ้งซ่าน ซึ่งเป็นการคิดไม่ดี เพราะทำให้เกิดการเสียเวลาในการทำกิจ และไม่สามารถทำกิจอย่างมีประสิทธิภาพ. ดังนั้น เมื่อ

ใดที่มีสติรู้ตัวว่า กำลังคิดไม่ดีหรือคิดฟุ้งซ่าน ก็ให้รีบหยุดความคิดนั้น ๆ ทันที และเตือนตนเองว่า เราจะไม่คิดเช่นนี้อีก.



### พอ การประเมินผล

เนื่องจากไม่มีใครรู้เห็นความคิดของเรา ดังนั้น เราจึงต้องฟังตนเองในการประเมินผล.

ท่านควรประเมินผลของการควบคุมความคิดวันละหลายครั้งก็ได้ว่า ท่านคิดไม่ดีบ้างหรือไม่ มากน้อยหรือรุนแรงเพียงใด. ถ้าเห็นว่า ยังมีการคิดไม่ดี คือ คิดเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น ก็ให้ตักเตือนตนเอง.

ดังนั้น เราจะหมั่นประเมินผลของการฝึกควบคุมความคิด และตักเตือนตนเองอยู่เสมอจนเป็นนิสัย.



### พอ ตัวช่วย

อ่านหนังสือเรื่องจิตดีทำได้ที่ [www.thai60.com](http://www.thai60.com) หรือสั่งซื้อหนังสือเรื่องจิตดีทำได้ เล่มละ ๒๐ บาท ที่บริษัท เคล็ดไทย จำกัด โทร. ๐๒ ๒๒๕ ๙๕๓๖ - ๙ หรือซื้อ CD - MP3 มีคำบรรยาย ๘ ชั่วโมง ซึ่งเน้นการนำฝึกปฏิบัติ และมีข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง แผ่นละ ๑๐ บาท ที่แผนกจำหน่ายหนังสือของมูลนิธิมหามกุฏฯ เยื้องพระอุโบสถ วัดบวรฯ บางลำพู กทม. โทร ๐๒ ๒๔๑ ๑๐๘๕ เปิดขายทุกวัน.

ท่านที่ต้องการข้อมูล spot วรรณคดีเรื่องจิตดีทำได้ ทั้งแบบเป็นรูปเล่มและซีดี เพื่อนำไปออกอากาศ เปิดเสียงตามสาย หอกระจาย หรือนำไปเป็นแนวทางในการผลิตสื่อต่าง ๆ กรุณาติดต่อนายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์ โทร. ๐๒ ๒๔๑ ๐๘๓๗ หรือดูใน [www.thai60.com](http://www.thai60.com) ก็ได้.