



บุณสังวรธรรม

การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่



สมเด็จพระญาณสัมพันธ์
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริญญา

สารบัญ

การบริหารทางจิต	๓
จิตคืออะไร	๗
จิตสำคัญอย่างไร	๙
คนทั่วไปเห็น และให้ความสำคัญ แก่จิตใจของตนเพียงไร ทำไม่เจิงด้วยในการบริหารแก่จิต	๑๐
จิตใจเป็นอย่างไร จึงต้องเอาชนะ	๑๒
การบริหารทางจิตจะพึงทำอย่างไร	๑๓
ลักษณะที่เป็นธาตุแท้ของจิตใจ	๑๓
ลักษณะที่เป็นส่วนผสมของจิตใจ	๑๔
ลักษณะที่ปรากว่าและไม่ปรากว่าของจิตใจ	๑๔
ลักษณะความต้องการของจิตใจ	๑๕
หลักวิธีในการบริหารจิต	๑๗
อะไรคือสมานชี	๑๘
วิธีหัดทำความตั้งใจ หรือ วิธีหัดทำสมานชี	๒๐
วิธีเสริมกำลังให้แก่จิต	๒๒
การบริหารจิตใจให้มีสมานชีมิใช่เป็นการปฏิบัติที่ถูก หรือเป็นประดิษฐ์ร่มดา	๒๓
หลักวิธีบริหารจิต	๒๔
สิ่งที่ควรต้องการมากอย่างยิ่ง สำหรับคน คือ ปัญญา	๒๖
มรดกตกทอดที่สำคัญของคน คือ ความรู้ในทางต่าง ๆ	๒๘
ทำไม่เจิงด้วยเรียนต้องศึกษา	๒๙
อะไรเป็นผลโดยตรงของการทำจิตให้เป็นสมานชี	๒๙

วิธีฝึกปัญญาจะพึงทำอย่างไร	๓๐
วิธีฝึกปัญญาด้วยการฟัง	๓๐
วิธีฝึกปัญญาด้วยการคิด	๓๑
ฉัตรมงคลแห่งประชาชน	๓๗
วิสาขบูชาประวัติของวันวิสาขบูชา	๓๙
ความสำคัญของวันวิสาขบูชา	๓๙
วิธีทำวิสาขบูชา	๓๔
ประโยชน์ของการทำวิสาขบูชา	๓๔
พระพุทธคุณโดยย่อ	๓๖
วิธีฝึกปัญญาด้วยการคิด (ต่อ) สิ่งที่ช่วยคิดให้	๓๖
ความคิดแข็ง	๓๗
ความคิดแผลง	๓๘
ข้อควรระวังในการใช้ความคิด	๓๘
สุ่มทางแห่งปัญญา	๔๑
ความหยุดใจสักครู่หนึ่งเพื่อคิดทบทวน	๔๓
ความคิดที่เข้าถึงเหตุผล	๔๓
การใช้ความคิดเดือนตน	๔๕
วิธีฝึกปัญญาด้วยการปฏิบัติ	๔๕
อะไรเป็นหัวข้อสำคัญของการลงมือปฏิบัติ	๔๕
คำจำกัดความของคำว่า "การละ"	๔๖
ข้อยากของการละเว้น	๔๖
การละเว้นที่บ่งถึงการทำอีกอย่างหนึ่ง	๔๗
อย่างไรเรียกว่าทำให้มีให้เป็น	๔๗

สรุปทางฝึกปัญญา	๔๙
สรุปข้อความเบื้องต้นแห่งรายการนี้	๕๙
ขยายหลักวิธีปฏิบัติ	๕๐
หลักปฏิบัติของการบริหารจิตให้มีสมารถ	๕๐
อนึ่ง มีธรรมะที่เป็นคู่กัน	๕๑
คือ สัมปชัญญา ความรู้ด้วย	๕๑
แบบฝึกหัดตั้งสติ	๕๓
แบบฝึกหัดตั้งสติ (ต่อ)	๕๕
สติเป็นเครื่องรักษาตน	๕๖
สติกับสัมปชัญญา	๕๘
สติกับสัญญา	๕๙
การที่ทำคำที่พูดแม่นาน	๕๙
เวลาที่สำคัญของสติ คือ เวลาปัจจุบัน	๖๑
สติเป็นเครื่องห้ามความอياกได้ที่มีด	๖๔
อะไรจะเป็นเครื่องห้ามໂกรธ	๖๕
ความหลงแบบต่าง ๆ	๖๗
ความเชื่อง่าย	๖๘
ความมักง่าย	๗๐
ความสำคัญตอนมิติ	๗๒
ความขาดการศึกษา	๗๓
ความเมากาย	๗๕
ความเม่าใจ	๗๖
ความลืมตัว	๗๘

อะไรที่ไม่ควรประน้ำทคือปัญญา	๙๑
สรุประยการ	๙๔
หัดคิดถึงความจริง	๙๖
อารมณ์ค้าง	๙๗
เหตุของอารมณ์ค้าง-ความโลภ	๙๙
การให้เป็นการลดความโลภ	๑๓
โลภมากทุกข์มาก	๑๕
ความไม่โลภ	๑๗
ดับโลภด้วยสติ	๑๐๐
ดับโลภด้วยเหตุผล	๑๐๒
ให้เพื่อหวังบุญมิใช่โลภ	๑๐๕
ความไม่ต้องการเป็นสุข	๑๐๘
ความโลภมีกลิ่นเหม็นหวานลง	๑๑๐
คนโลภตายร้อน	๑๑๓
ความปรารถนาดับ ความร้อนดับ	๑๑๕
เสียสินส่วนศักดิ์	๑๑๘
อย่าทำผิดหั้งชีวิต	๑๒๐
ตัวเองหลอกตัวเองไม่ได้	๑๒๓
คนโลภจะต้องจน	๑๒๕
ความโกรธ	๑๒๗
ความตั้งใจจริงเป็นกำลัง	๑๒๙
ความเห็นใจเป็นเหตุให้อภัย	๑๓๒
เหตุผลเป็นเครื่องช่วยบริหารจิต	๑๓๓
ใจที่มีค่า	๑๓๖

กิเลสเกิดจากความคิด	๑๓๙
สิ่งที่ต้องระวังคือความคิด	๑๔๐
สุขทุกชีวิตเกิดจากใจ	๑๔๑
กิเลสทำให้คนตายทั้งเป็น	๑๔๒
แก้ความคิดด้วยความคิด	๑๔๗
ความคิดเป็นสิ่งควรพิจารณา	๑๕๐
ความไม่ใส่ใจถึง	๑๕๒
ใจเป็นที่ฝังของความคิด	๑๕๔
ความคิดเป็นสิ่งที่ต้องควบคุม	๑๕๖
สติเกิดได้เร็วกว่ากิเลส	๑๕๘
ความสกปรกของใจ	๑๖๐
ใจที่รับผิด	๑๖๒
ใจที่ให้ความสุข	๑๖๓
ความหลง	๑๖๖
ความเห็นอย่างหลงผิด	๑๖๘
ความเห็นผิดเป็นเหตุให้ทำผิด	๑๗๐
ใจเป็นที่สั่งสม	๑๗๒
ความเชื่อไม่ทำให้ความจริงเปลี่ยนแปลงได้	๑๗๔
ปัญญามากความหลงผิดน้อย	๑๗๖
ความหลงความรู้ในสัจจะ	๑๗๘
ธรรมะคือดวงประทีป	๑๘๐
ความทรงจำธรรมเป็นสิ่งจำเป็น	๑๘๒
ความดีสำคัญกว่า	๑๘๔
อนิจัง ทุกขัง อนัตตา	๑๘๖

ตัวปัญญาอย่างยิ่ง	๑๘๙
ตัวเราของเรา	๑๙๑
ความรักที่สมควร	๑๙๒
โลก โกรธ หลง	๑๙๔
สำคัญที่ใจ	๑๙๖
เรารู้ไม่รับด้วยเราร	๑๙๗
ความไม่เปียดเบียนกันเป็นสุข	๒๐๐
ผู้ที่มารังความอาใจได้และไม่ได้	๒๐๒
สาระและอสาระ	๒๐๔
เรื่องรั้วและเรื่องไม่รั้ว	๒๐๕
ผู้เช้าโศก	๒๐๗
บุญบันเทิง	๒๐๙
ผู้เดือดร้อนและผู้ชั่วนาน	๒๑๑
พูดกับทำ	๒๑๓
ทางแห่งความตายกับไม่ตาย	๒๑๕
ธรรมเป็นเครื่องเจริญยศ	๒๑๗
เกาๆที่น้ำท่วมไม่ได้	๒๑๙
รักษาความไม่ประมาท	๒๒๑
เหมือนทรัพย์ประเสริฐ	๒๒๑
ใครจะได้สุขอันไหนบุลย์	๒๒๓
ปราสาทคือปัญญา	๒๒๕
ใครเป็นเหมือนม้าฝีเท้าเร็ว	๒๒๗
ฉัตรมงคล	๒๒๙
อับปนาทเกื้อกูลความสำเร็จ	๒๓๑

ไครยินดีในความไม่ประมาท	๒๓๒
นัยแห่งนิพพาน	๒๓๓
จิตห้ามยกแต่ทำให้ตรงได้	๒๓๖
จิตที่ฝึกแล้วนำสุขมาให้	๒๓๘
จิตเห็นได้ยาก	๒๔๐
ลักษณะต่าง ๆ ของจิต	๒๔๑
จิตไม่มั่น ปัญญาไม่เต็ม	๒๔๔
ผู้ที่ไม่มีภัย	๒๔๖
จิตอุปมาด้วยนคร	๒๔๗
จากความสงบไทย	๒๔๙
นามมงคลพิธี	๒๕๒
ดำเนินรอยตามพระพุทธบาทให้ถูกต้อง	๒๕๓
สามัคคีก่อให้เกิดสุข	๒๕๕
พิจารณา ก่อนแล้วจึงทำ	๒๕๗
กรรมมีความสำคัญเหนือกว่าด้วยบุคคลทั้งปวง	๒๕๙
ความอดทนเป็นเครื่องประดับของนักประชญ์	๒๖๑
ทรัพย์สักนิดก็ติดตามคนตายไปไม่ได้	๒๖๓
ผู้ประกอบด้วยปัญญา แม้เพียงอย่างเดียว ก็เป็นสุขได้	๒๖๕
ตินแتنหิมฤตยุจะไม่รุกรานผู้อื่น ไม่มีเสีย	๒๖๗
เมื่อสัตว์จะตาย ไม่มีผู้ป้องกัน	๒๖๘
สำหรับผู้ล่วงลับแล้ว ที่พึงคือบุญ	๒๗๑
การคิดอยู่ในปัจจุบันเป็นธรรม	๒๗๓
ควบคุมความคิดได้จะเป็นสุขได้	๒๗๕
การเพิ่มพูนปัญญาคือการลดความทุกข์	๒๗๖

ใจคนเองที่ต้องพิจารณา	๒๗๘
ไตรลักษณ์ ลักษณะสามที่มีคุณ	๒๘๐
ผู้ขาดสติยอมทำลายตัวเอง	๒๘๑
ทางพั้นทุกข์	๒๘๓
ใจที่ไม่ขาดแคลน	๒๘๕
ทุกข์เป็นสิ่งวางได้	๒๘๗
การใช้หนึ่นกรรม	๒๘๙
จะไม่เค็อคร้อนได้แม้นมีผู้นินทาว่าร้าย	๒๙๐
ผู้ไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก	๒๙๒
พึงทำเสียงสรรเสริญให้ดังกว่าเสียงนินทา	๒๙๔
ผู้นินทาพึงมีเหตุผล	๒๙๖
ผู้นินทาคือผู้ทำกรรมไม่ดี	๒๙๘
อดีตและอนาคตไม่ใช่สิ่งพึงยึด	๒๙๙
ความไม่สมหวังที่ไม่ต้องเป็นทุกข์	๓๐๐
ไม่มีสิ่งใดที่ดีงามให้ความเบิกบานได้ เสมอพระรัตนตรัย	๓๐๒
ใจของคนดีเป็นใจที่คุ้นเคยกับความดี	๓๐๔
ค่าของใจสำคัญยิ่งกว่าความสมหวังทั้งหลาย	๓๐๕
วิธีตัดทุกข์ที่จะเกิดจากความไม่ได้ดังใจ	๓๐๗
ทุกสิ่งเป็นไปตามอ่านใจความตีช้ำของใจ	๓๐๘
ผู้แผ่เมตตาจะได้รับคุณแห่งเมตตาด้วยตนเองก่อน	๓๑๑
ความไม่สงบของใจคือเครื่องปิดกั้นสติปัญญา	๓๑๒
การเอาแต่ใจตัวเป็นความทุกข์	๓๑๔
คนซ่างคิดคือคนเป็นทุกข์	๓๑๖
อันคนอกตัญญูนั้นทุกคนรังเกียจ	๓๑๗

นารดาบิดามีความเมตตากรุณาต่อบุตรธิดา ยิ่งกว่าชีวิตของท่านเอง	๓๑๙
ความร่มเย็นเกิดจากจะลีกู๊พระคุณท่าน	๓๒๑
คนดียอมไม่เลี่ยงหนี้การทดแทนพระคุณ	๓๒๓
การคิดถึงความดีเป็นการบริหารจิต	๓๒๕
ประเทศาติเปรียบร่มโพธิ์ร่มไทร	๓๒๗
พระคุณของพระศานนา และพระมหาภัตtriย์เป็นสิ่งอัศจรรย์	๓๒๙
ความอกตัญญูเป็นนาปกรณ์ที่หนัก	๓๓๒
ความกตัญญูกตเวที่เป็นเครื่องคุ้มครองรักษา	๓๓๕
ความกตัญญูกตเวที่เป็นเครื่องพาให้งาม	๓๓๗
พึงทำน้ำที่ของตนให้ดีที่สุดเสมอ	๓๔๑
กรรมเป็นเครื่องจำแนก	๓๔๓
ความลึมเป็นเหตุให้ไม่เข้าใจเรื่องกรรม	๓๔๗
ไม่มีอำนาจใดเปลี่ยนแปลงผลของกรรมได้	๓๔๘
กรรมปัจจุบันอาจชนะกรรมในอดีตได้	๓๔๙