



เงื้อมมือเกศ

บัณฑิตหรือคนที่มีปัญญาย่อมนกล้า
ย่อมนพร้อม ที่จะรับความยากทั้งหลาย
เพียงเพื่อจะได้มีโอกาสฝึกตน

ศต. พระสุทนต์



เงื้อมมือเกศ

ศต. พระสุทนต์

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก



ಗವರ್ನರ್

คำนำ

นับแต่เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลสังฆปริณายก ลี้้นพระชนม์เมื่อวันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ และเชิญพระศพมาประดิษฐาน ณ ตำหนักเพ็ชรวัดถนน เมื่อวันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๖ ได้มีพุทธศาสนิกชนและสาธุชน มาถวายความเคารพพระศพเป็นจำนวนมาก ทั้งกลางวันและกลางคืนต่อเนื่องมาตั้งแต่บัดนั้นจนบัดนี้ แสดงถึงพระบารมีธรรมของเจ้าพระคุณสมเด็จพระฯ ที่ปกครองไปยังพุทธศาสนิกชนและสาธุชนทุกหมู่เหล่าและแสดงถึงความเคารพนับถือที่พุทธศาสนิกชนและสาธุชนทุกหมู่เหล่ามีต่อเจ้าพระคุณสมเด็จพระฯ อันเป็นแรงบันดาลใจให้บุคคลเหล่านั้น ไม่ว่าจะอยู่ใกล้ไกลเพียงไรตั้งใจเดินทางมาถวายความเคารพพระศพ อย่างเนืองแน่นต่อเนื่อง ด้วยความสำนึกในพระเมตตาธรรมและความกรุณาคุณของเจ้าพระคุณสมเด็จพระฯ

เพื่อให้พุทธศาสนิกชนและสาธุชนผู้มาถวายความเคารพพระศพได้มีสิ่งอนุสรณ์ อันเนื่องด้วยเจ้าพระคุณสมเด็จพระฯ ไว้เป็นที่ระลึกและปลื้มปิติ ทางวัดบวรนิเวศวิหารจึงได้จัดพิมพ์พระนิพนธ์ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระฯ พร้อมด้วยพระรูปน้อมถวายพระกุศลและแจกเป็นปฏิการแก่ทุกท่าน ดังที่ปรากฏอยู่ในมือของท่านทั้งหลายบัดนี้

วัดบวรนิเวศวิหาร

๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

คู่มือชีวิต

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ISBN

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๖ จำนวน ๓๐,๐๐๐ เล่ม

ที่ปรึกษา

สมเด็จพระวันรัต

พระเทพปริยัติวิมล

กองบรรณาธิการ

พระศากยวงศ์วิสุทธิ์

รต.สุเชาวน์ พลอยขุม

บรรณาธิการสร้างสรรค์และวาดภาพ

ธีรโพธิภิกขุ (อาจารย์ธีระพันธุ์ ลอไพบูลย์)

ผู้จัดพิมพ์

รัฐบาลในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

พิมพ์โดยเสด็จพระราชกุศลในการพระศพ สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

พิมพ์ที่ บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน)

พระประวัติ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
(สุวฑฒนมหาเถระ เจริญ ฅชวัตถ)

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สุวฑฒนมหาเถระ) มีพระนามเดิมว่า เจริญ นามสกุล ฅชวัตถ ทรงมีพระชาติภูมิ ณ จังหวัดกาญจนบุรี เมื่อวันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๕๖ ทรงบรรพชาเป็นสามเณรเมื่อพระชนมายุ ๑๔ พรรษา ณ วัดเทวสังฆาราม กาญจนบุรี แล้วเข้ามาอยู่ศึกษาพระปริยัติธรรม ณ วัดบวรนิเวศวิหาร จนพระชนมายุครบอุปสมบท และทรงอุปสมบท ณ วัดบวรนิเวศวิหาร เมื่อวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๗๖ โดยสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ ทรงเป็นพระอุปัชฌาย์ ได้ประทับอยู่ศึกษา ณ วัดบวรนิเวศวิหาร ตลอดมาจนกระทั่งสอบได้เป็นเปรียญธรรม ๙ ประโยค เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๔

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงดำรงสมณศักดิ์มาโดยลำดับดังนี้ ทรงเป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ พระราชาคณะชั้นราช และพระราชาคณะชั้นเทพ ในราชทินนามที่ พระโศภนคณาภรณ์ ทรงเป็นพระราชาคณะชั้นธรรมที่ พระธรรมวราภรณ์ ทรงเป็นพระราชาคณะชั้นเจ้าคณะรองที่ พระสาสนโสภณ ทรงเป็นสมเด็จพระราชาคณะที่ สมเด็จพระญาณสังวร และทรงได้รับพระราชทานสถาปนาเป็น สมเด็จพระสังฆราช ในราชทินนามที่ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงเป็นผู้ใคร่ในการศึกษา ทรงมีพระอัธยาศัยใฝ่รู้ใฝ่เรียนมาตั้งแต่ทรงเป็นพระเปรียญ โดยเฉพาะในด้านภาษา ทรงศึกษาภาษาต่าง ๆ เช่น อังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมัน จีน และ สันสกฤต จนสามารถใช้ประโยชน์ได้เป็นอย่างดี กระทั่งเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ พระอุปัชฌาย์ทรงเห็นว่า จะเพิกนในการศึกษามากไป วันหนึ่งทรงเตือนว่า ควรทำกรรมฐานเสียบ้าง เป็นเหตุ

ให้พระองค์ทรงเริ่มทำกรรมฐานมาแต่บัดนั้น และทำตลอดมาอย่างต่อเนื่อง จึงทรงเป็นพระมหาเถระที่ทรงภูมิธรรมทั้ง ด้านปริยัติและด้านปฏิบัติ

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงศึกษาหาความรู้สมัยใหม่ อยู่เสมอ เป็นเหตุให้ทรงมีทัศนะกว้างขวาง ทันต่อเหตุการณ์บ้านเมือง ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการสั่งสอนและเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก และทรงนิพนธ์หนังสือทางพระพุทธศาสนาได้อย่างสมสมัย เหมาะแก่บุคคลและสถานการณ์ในยุคปัจจุบัน และทรงสั่งสอนพระพุทธศาสนาทั้งแก่ชาวไทย และชาวต่างประเทศ

ในด้านการศึกษา ได้ทรงมีพระดำริทางการศึกษาที่กว้างไกล ทรงมีส่วนร่วมในการก่อตั้งมหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งแรกของไทย คือ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยมาแต่ต้น ทรงริเริ่มให้มีสำนักฝึกอบรมพระธรรมทูตไปต่างประเทศขึ้นเป็นครั้งแรก เพื่อฝึกอบรมพระธรรมทูตไทยที่จะไปปฏิบัติศาสนกิจในต่างประเทศ

ทรงเป็นพระมหาเถระไทยรูปแรก ที่ได้ดำเนินงานพระธรรมทูตในต่างประเทศอย่างเป็นรูปธรรม โดยเริ่มจากทรงเป็นประธานกรรมการอำนวยการสำนักฝึกอบรมพระธรรมทูตไปต่างประเทศ เป็นรูปแรก เสด็จไปเป็นประธานสงฆ์ในพิธีเปิดวัดไทยแห่งแรกในทวีปยุโรป คือวัดพุทธปทีป ณ กรุงลอนดอน สหราชอาณาจักร ทรงนำพระพุทธศาสนาเถรวาทไปสู่ทวีปออสเตรเลียเป็นครั้งแรก โดยการสร้างวัดพุทธรังษิ์ขึ้น ณ นครซิดนีย์ ทรงให้กำเนิดคณะสงฆ์เถรวาทขึ้นในประเทศอินโดนีเซีย ทรงช่วยฟื้นฟูพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศเนปาล โดยเสด็จไปให้การบรรพชาแก่ศากยกุลบุตรในประเทศเนปาลเป็นครั้งแรก ทำให้ประเพณีการบวชฟื้นตัวขึ้นอีกครั้งหนึ่งในเนปาลยุคปัจจุบัน ทรงอุปถัมภ์การสร้างวัดแคโรไลนาพุทธจักรวราภามสหรัฐอเมริกา ทรงเจริญศาสนไมตรีกับองค์คาโธลิกมะ กระทั่งเป็นที่ทรงคุ้นเคย และได้วิสาสะกันหลายครั้งและทรงเป็นพระประมุขแห่งศาสนจักรพระองค์แรกที่ได้รับทูลเชิญให้เสด็จเยือนสาธารณรัฐประชาชนจีนอย่างเป็นทางการในประวัติศาสตร์จีน

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงเป็นนักวิชาการและนักวิเคราะห์ธรรมตามหลักการของพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า ธัมมวិชาเย เพื่อแสดงให้เห็นว่า พุทธธรรมนั้นสามารถประยุกต์ใช้กับกิจกรรมของชีวิตได้ทุกระดับ ตั้งแต่ระดับพื้นฐานไปจนถึงระดับสูงสุด ทรงมีผลงานด้านพระนิพนธ์ทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษจำนวนกว่า ๑๐๐ เรื่องประกอบด้วยพระนิพนธ์แสดงคำสอนทางพระพุทธศาสนาทั้งระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง รวมถึงความเรียงเชิงศาสนคดีอีกจำนวนมาก ซึ่งล้วนมีคุณค่าควรแก่การศึกษา สถาบันการศึกษาของชาติหลายแห่งตระหนักถึงพระปรีชาสามารถและคุณค่าแห่งงานพระนิพนธ์ ตลอดจนพระกรณียกิจที่ทรงปฏิบัติ จึงได้ทูลถวายปริญญาคุณฐิติบัณฑิตกิตติมศักดิ์เป็นการเกิดพระเกียรติหลายสาขา

นอกจากพระกรณียกิจตามหน้าที่ตำแหน่งแล้ว ยังได้ทรงปฏิบัติหน้าที่พิเศษ อันมีความสำคัญยิ่งอีกหลายวาระ กล่าวคือ ทรงเป็นพระอภิบาลในพระภิกษุพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลปัจจุบัน เมื่อครั้งทรงพระผนวช เมื่อพ.ศ. ๒๔๙๙ พร้อมทั้งทรงถวายความรู้ในพระธรรมวินัย ตลอดระยะเวลาแห่งการทรงพระผนวช ทรงเป็นพระราชกรรมาจารจารย์ ในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ สยามมกุฎราชกุมาร เมื่อครั้งทรงผนวชเป็นพระภิกษุ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๑

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ไม่เพียงแต่สร้างศาสนธรรมคือคำสอนมอบไว้เป็นมรดกธรรมแก่พุทธศาสนิกชนและแก่มนุษย์ทั้งมวล แต่ยังได้ทรงสร้างวัดพุทธธรรมอันนำสุขประโยชน์สู่ประชาชนทั่วไป มอบไว้เป็นมรดกของแผ่นดินเป็นจำนวนมาก อาทิ วัดญาณสังวราราม ชลบุรี วัดรัชดาภิเษก กาญจนบุรี วัดวังฟูไทร เพชรบุรี วัดล้านนาญาณสังวราราม เชียงใหม่ พระบรมธาตุเจดีย์ศรีนครินทราวาสสถิตมหาสันติคีรี เชียงราย โรงพยาบาลสมเด็จพระปิยมหาราชรมณียเขต กาญจนบุรี ตึกสถลมหาสังฆปริณายก ในโรงพยาบาลและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร ๑๙ แห่ง โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราช พระองค์ที่ ๑๙ ท่าม่วง กาญจนบุรี ตึกวชิรญาณวงศ์

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ตึกวชิรญาณ-สามัคคีพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ตึก ภปร โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงเรียนสมเด็จพระปิยมหาราชรมณียเขต กาญจนบุรี และวัดไทยในต่างประเทศอีกหลายแห่ง

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงดำรงตำแหน่งหน้าที่สำคัญทางการคณะสงฆ์ในด้านต่าง ๆ มาเป็นลำดับ เป็นเหตุให้ทรงปฏิบัติพระกรณียกิจเป็นประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา ประเทศชาติ และประชาชน เป็นเนืองนิจประการ นับได้ว่าทรงเป็นพระมหาเถระที่ทรงเพียบพร้อมด้วยอัครสมบัติและปรกติปฏิบัติ และทรงเป็นครูสุภานุบุคคผลของชาติ ทั้งในด้านพุทธจักรและอาณาจักร

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงเป็นที่เคารพสักการะตลอดไปถึงพุทธศาสนิกชนในนานาประเทศ ด้วยเหตุนี้ ทางรัฐบาลสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์ จึงได้ทูลถวายตำแหน่ง อภิธรรมมหาสุครุ อันเป็นสมณศักดิ์สูงสุดแห่งคณะสงฆ์เมียนมาร์ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๔ และที่ประชุมผู้นำสูงสุดแห่งพุทธศาสนาโลก เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๕ ได้ทูลถวายตำแหน่ง “ผู้นำสูงสุดแห่งพระพุทธศาสนาโลก”

ถึง พ.ศ. ๒๕๔๓ พระสุขภาพของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ถดถอยลง เนื่องจากทรงเจริญพระชนมายุมากขึ้น ไม่อำนวยการให้ทรงปฏิบัติพระศาสนกิจต่างๆ ได้โดยสะดวก จึงเสด็จเข้าประทับรักษาพระองค์ ณ ตึกวชิรญาณ-สามัคคีพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย กระทั่งถึงวันที่ ๒๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ คณะแพทย์ได้แถลงการณ์ว่า เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก สิ้นพระชนม์เมื่อเวลา ๑๙.๓๐ น. สิริพระชนมายุได้ ๑๐๐ พรรษา กับ ๒๑ วัน



ภค. ๗๕๑๗๗๖๖

เราทุกคนเดี๋ยวนี้เกิดมามีศาสนา ที่นับถือศาสนา สืบกันมาเหมือนอย่างมีบิดามารดา คนที่มีมารยาท ย่อมไม่ลบหลู่คูหามันที่นับถือของใครๆ ไม่คูหามันวัตถุที่ เคารพในศาสนานั้นๆ ไม่กล่าวหาศาสนาหรือวัตถุที่ เคารพของใครว่าไม่ดี

คิดดูเถิด หลักมรรยาทอันดีของคนธรรมดา สามัญนี่เองเป็นดังนี้ คนยิ่งสูงกว่าคนธรรมดาสามัญ ก็ควรจะมีมรรยาทละเอียดมากขึ้น แต่ถ้าเลียมรรยาท ไปเสียแล้ว ก็ตกต่ำไปยิ่งกว่าคนธรรมดาสามัญเสียอีก.



ภค. พุทฺธพฺรหฺมา



ภค. พุทฺธพฺรหฺมา

มาร แปลว่า ผู้ฆ่า ผู้ทำลายล้าง มารข้างนอก คือผู้มุ่งทำลายล้างข้างนอก มารข้างในคือกิเลสในใจ ของตนเอง เป็นต้นว่าความรักความชิงความหลง ซึ่ง บังใจเราไม่ให้เกิดปัญญาในเหตุผล เมื่อชนะมารในใจ ของตนได้แล้ว มารข้างนอกก็ทำอะไรไม่ได้.

พระพุทธเจ้าได้ทรงชนะ คือทรงชนะพระมหากษัตริย์ ของพระองค์แล้วด้วยพระบารมีคือความดีที่ทรงสร้างมา จนบริบูรณ์ ใครมีเรื่องจะต้องผจญใจ ก็ให้ระลึกถึง พระพุทธเจ้าผู้ทรงพิชิตมารตั้งกล่าวนี้เกิดจะสามารถชนะ ใจตนเอง และจะเอาชนะเหตุการณ์ต่างๆ ได้ แต่ขอให้ ระลึกถึงด้วยความตั้งใจจริงจนเกิดความสงบ แล้วจัก เห็นหนทางชนะขึ้นเองอย่างน่าอัศจรรย์.



คต. พญ.อุทฺตมโฆ

คติธรรมคาที่ไม่มีใครซึ่งเกิดมาในโลกนี้จะหนีไปให้พ้นได้ก็คือ ความแก่ ความตาย แต่คนโดยมากพากันประมาทเหมือนอย่างว่าไม่แก่ไม่ตาย น่าที่จะรีบทำความดี แต่ก็ไม่ได้ทำ กลับไปทำความชั่ว ก่อความเดือดร้อนให้แก่กันและกัน ต่างต้องเผชิญทุกข์เพราะกรรมที่ต่างก่อให้แก่กันอีกด้วย ฉะนั้น ก็น่าจะรีบถึงความแก่ ความตายกันบ้าง เพื่อจะได้ลดความมีวเมมาและทำความดี.



คต. พญ.อุทฺตมโฆ

หน้าที่ของคนเราที่จะพึงปฏิบัติต่อชีวิตร่างกายคือ บริหารรักษาให้ปราศจากโรค ให้มีสมรรถภาพและรีบประกอบประโยชน์ให้เป็นชีวิตดี ชีวิตที่อุดม ไม่ให้เป็นชีวิตชั่ว ชีวิตเปล่าประโยชน์ (โมฆชีวิต) และในขณะที่เดียวกัน ก็ให้กำหนดรู้คติธรรมตาของชีวิต เพื่อความไม่ประมาท

พระพุทธเจ้าตรัสห้ามมิให้ทำลายร่างกาย ถ้าจะเกิดความอยาก ความโกรธ ความเกลียด ในอันที่จะทำลายชีวิตร่างกาย ก็ให้ทำลายความอยาก ความโรธ ความเกลียดนั้นแหละเสีย.





ศต. พระอุปัชฌาย์

อันความรักหรือที่รัก เมื่อผู้ใดมีรักหนึ่ง ผู้นั้นก็มีทุกข์ร้อยหนึ่ง รักแก้วสิบ แปะสิบ เจ็ดสิบ หกสิบ ห้าสิบ เป็นต้น จำนวนทุกข์ก็มีเท่านั้น ถึงแม้มีรักเพียงอย่างหนึ่ง ก็มีทุกข์อย่างหนึ่ง ต่อเมื่อไม่มีรัก จึงจะไม่มีทุกข์ ผู้หมดทุกข์นั้น พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า “เป็นผู้ไม่มีโรค ไม่มีชูลีใจ ไม่มีคับคั้น.”



ศต. พระอุปัชฌาย์

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเตือนให้เกิดสติขึ้นว่า ความทุกข์นี้มีเพราะความรัก มีรักมากก็เป็นทุกข์มาก มีรักน้อยก็เป็นทุกข์น้อย จนถึงไม่มีรักเลย จึงไม่ต้องเป็นทุกข์เลย.

แต่ตามวิสัยโลกจะต้องมีความรัก มีบุคคลและสิ่งที่รัก ในเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้มีสติควบคุมใจ มิให้ความรักมีอำนาจเหนือสติ แต่ให้สติมีอำนาจควบคุมความรักให้ดำเนินในทางที่ถูกต้อง และให้มีความรู้เท่าทันว่า จะต้องปลัดพรากรักสักวันหนึ่งอย่างแน่นอน เมื่อถึงคราวเช่นนั้น จักได้ระงับใจลงได้.





คต. พญพราหมณ์

อันมูลเหตุที่ทำให้เกิดความตึงเครียดขึ้นนั้น โดยตรงที่สุดก็คือทัศนคติความทะยานอยากในจิตใจของบุคคล หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งได้แก่ โโลภะ โทสะ โมหะ ก็เลศเหล่านี้เป็นไฟเผาโลกอยู่ทุกกาลสมัย และเป็นนายที่บงการมนุษย์ให้เบียดเบียนทำลายล้างกันและกัน แม้บุคคลจะมีอำนาจครอบงำผู้อื่นได้มากมาย แต่ก็ต้องเป็นทาสของตัณหา จึงได้ชวนชวายเป็นพ่อกักล้างผู้อื่นลงไปให้ย่อยยับ โดยที่ไม่พยายามหักตัณหาในใจของตนเองลงไปเลย

เมื่อเป็นเช่นนี้ ความสงบก็เกิดขึ้นได้โดยยาก ยิ่งแก้ด้วยวิธีเพิ่มตัณหาให้แก่ตนและหักล้างผู้อื่นให้จำยอม ก็ยิ่งเพิ่มความไม่สงบ เพราะไม่มีใครที่จะยินยอมแก่กัน ต้องพากันพยายามป้องกันตน หรือคิดหักล้างเป็นการตอบแทนกันอยู่ตลอดไป.



คต. พญพราหมณ์

ทางพระพุทธศาสนาสอนให้ทุกๆ คนพิจารณาให้ทราบหลักกรรมเนื่องๆ เพื่อเป็นผู้ไม่ประมาทพยายาม ละกรรมชั่ว ประกอบแต่กรรมดี เพราะทุกๆ คน สามารถละกรรมที่ชั่ว ประกอบแต่กรรมที่ดีได้ การที่ยังปฏิบัติดังกล่าวไม่ได้ ก็เพราะยังประมาท มิได้พิจารณา ให้รู้ตระหนักในหลักกรรม และไม่เชื่อกรรม ไม่เชื่อผลของกรรม ไม่เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตนเอง ต่อเมื่อเป็นผู้ไม่ประมาท และมีศรัทธาความเชื่อดังกล่าว จึงจะละกรรมชั่ว ทำกรรมดีได้ตามสมควร.





ภค. พญ.สุทนต์

ทางที่ถูก ควรจะเอาชนะอุปสรรคในทางที่ชอบ และพยายามรักษาส่งเสริมความดีของตน คิดให้เห็นว่า เราทำความดีก็เพื่อความดี มีใช่เพื่อให้ใครชม ใครจะชม หรือติ เราก็ไม่ควรรับหรือปฏิเสธ ควรเอามาคิด สอบสวนตัวเราเองดู เพื่อแก้ไขตัวเราเองให้ดีขึ้น แต่ไม่รับมาเป็นเครื่องหลอกตัวเองว่าพิเศษเพราะเขาชมหรือเลวทรามเพราะเขาติ เขาจะว่าอย่างไรก็ช่างเขา เราจะดีหรือไม่ดีก็อยู่ที่การกระทำของเราเอง.



ภค. พญ.สุทนต์

โดยมาก อุปสรรคต่างๆ เป็นเรื่องหุยมหิมเล็กน้อย ไม่มีสาระ แต่มักจะรับเข้ายึดถือเป็นอารมณ์กวนใจ ให้เดือดร้อนไปเอง จนถึงให้ทอดทิ้งความดี ถ้าเป็นอย่างนี้ ก็ไม่ใช่เป็นความฉลาด แต่เป็นความเขลาของเราเอง และทางพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นผู้แพ้

ส่วนการชนะนั้น ก็ได้ประสงค์ให้ชนะในทางก่อเวร แต่มุ่งให้เอาชนะตนเอง คือชนะจิตใจที่ใฝ่ชั่วของตน และเอาชนะเหตุการณ์แวดล้อมที่มาเป็นอุปสรรคแห่งความดี เพื่อที่จะรักษาและเพิ่มพูนความดีของตนเองให้ดียิ่งๆ ขึ้น.



ศต. พระอุบาลีเถระ

การพัฒนา ซึ่งมีความหมายถึงการสร้างเสริม
ปรับปรุงให้ดีขึ้น เป็นกิจที่ควรทำ เพราะบ้านเมือง
จะเกิดความเจริญก็ด้วยการพัฒนาในส่วนต่างๆ ที่ยัง
ด้อยความเจริญอยู่ แต่ก็ต้องพัฒนาคนด้วย ในการ
พัฒนาคน ก็จำต้องพัฒนาให้ถึงจิตใจ ถ้าคนมีจิตใจไม่
เจริญ ก็ยากที่จะพัฒนาส่วนอื่นๆ ให้เกิดผลสำเร็จได้.



ศต. พระอุบาลีเถระ

ธรรมะเป็นเครื่องอบรมจิตใจให้มีมนุษยธรรม
รู้จักเคารพในสิทธิแห่งมนุษยชนทั่วไป ให้ประกอบด้วย
เมตตาธรรมตลอดถึงในสัตว์เดรัจฉาน และให้มีhiri
(ความละเอียดใจต่อความซั้ว) โอตตปิยะ (ความเกรงกลัว
ต่อความซั้ว) ทั้งให้รู้จักรักษาจิตใจ รู้จักทำความสงบใจ
ให้แก่จิตใจ รู้จักทำใจให้เป็นสมาธิ

นอกจากนี้ ธรรมะยังเป็นเครื่องอบรมปัญญาคือ
รู้จักบาปบุญคุณโทษ ให้รู้จักตนเอง ไม่หลงตน ลืมตน
เพราะมีวเฒาไปในโลกก็ยสมบัติต่างๆ ตลอดถึงให้มีความ
รู้ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น.





ภค. พญ.พรหมจรรย์

หลักพัฒนาคนของพระพุทธเจ้าคือธรรมะเหล่านี้ เป็นเครื่องพัฒนาคนให้เป็นอริยบุคคลหรืออารยชนคือ คนเจริญ

คิดงายๆ คนที่ไม่มีสมบัติผู้ดี ไม่มีหิริโอคตปัประ มีจิตใจที่ทรมาม จะเป็นคนเจริญได้อย่างไร.



ภค. พญ.พรหมจรรย์

มงคลคือเหตุให้ถึงความเจริญนั้นมี ๒ อย่าง คือ มงคลภายนอกอย่างหนึ่ง มงคลภายในอย่างหนึ่ง มงคลภายนอกนั้น ได้แก่ สิ่งที่ตามองเห็น เรื่องที่หู ได้ยิน และสิ่งต่างๆ ที่ประสบทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ตลอดจนถึงที่ปรากฏแก่ใจ ซึ่งสมมติกันถือกันว่าเป็น มงคล คือเหตุที่ให้ถึงความเจริญ

ส่วนมงคลภายในนั้น ทางพระพุทธศาสนามุ่งถึงความประพฤติดี ประพฤติชอบ ของตนเอง ที่เป็นส่วน เหตุอันจะให้เกิดผล คือ ความสุข ความเจริญ.





ศต. ๗๕๑๗๖๑๒๓

คนพาลนั้น อาจจะเป็นคนพาลภายในคือตนเองก็ได้ กล่าวคือตนเองนั้นแหละ เมื่อทำผิด พุคผิด คิดผิด ก็ชื่อว่าเป็นพาลเหมือนกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้พิจารณาคุณตน ให้เป็นอรรถัตถุญคือผู้รู้ตนว่าเป็นอย่างไร ตนทำผิด พุคผิด คิดผิดหรือไม่ ถ้าปรากฏว่าตนเป็นดั่งนั้น ก็พึงรู้ว่าตนนั้นแหละเป็นพาล

เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ต้องสละการทำผิด พุคผิด คิดผิดนั้นเสีย ไม่คบเอาไว้ เมื่อเช่นนี้ก็ชื่อว่าเป็นพาลที่ไม่คบคนพาล คือสละความเป็นพาลของตนเสีย นี้ก็ชื่อว่าเป็นพาลประการหนึ่งด้วย.



ศต. ๗๕๑๗๖๑๒๓

ผู้ชนะนั้น มักเข้าใจว่าตนเองเป็นผู้ได้ แต่โดยที่แท้เป็นผู้เสีย คือ เสียไมตรีจิตของอีกฝ่ายหนึ่งไปหมดสิ้น หรือจะเรียกว่าได้ก็คือได้เวร เพราะผู้แพ้กี้จะผูกใจเพื่อจะเอาชนะต่อไป จึงเป็นอันว่าได้ความสุขด้วยกันทั้งสองฝ่าย

ส่วนผู้ที่จะได้ทั้งแพ้ทั้งชนะจึงจะได้ความสงบสุขทั้งนี้ด้วยการไม่ก่อเรื่องที่จะต้องเกิดมีแพ้มีชนะกันขึ้น แต่เมื่อจะต้องให้มีเรื่องให้แพ้ฝ่ายหนึ่งชนะฝ่ายหนึ่ง ก็ควรต้องมีใจหนักแน่นพอที่จะเผชิญผลได้ทุกอย่าง และสามารถที่จะเห็นความจริงว่าแพ้เป็นพระชนะเป็นมาร ทั้งนี้ก็ต้องชนะตนเองคือชนะใจตนเองด้วย.



ภค. หลวงพ่อชา

การทำอะไรทุกๆ อย่างที่อำนวยความสะดวกนั้นก็จะต้องมีการเสียสละบ้าง ไม่มากก็น้อย ดังเช่นจะทำทานก็ต้องเสียสละทรัพย์ ทั้งนี้ก็เพราะเห็นว่าบุญช้อนี่มีค่าสูงกว่าทรัพย์ที่สละไป การทำประโยชน์อื่นๆ ทุกอย่างก็เป็นเช่นเดียวกัน.



ภค. หลวงพ่อชา

การรักษาเกียรติเป็นการรักษาธรรมอย่างหนึ่ง จะก้าวหน้าหรือถอยหลังด้วยเกียรติหรือเพื่อเกียรติ ก็เป็นสิ่งที่ไม่พึงสรรเสริญเท่ากัน ดังเรื่องราชาสีหะถอยหลังให้แก่สุภรทัตเป็นอนาคฤ (อุจจาระ) ไม่ยอมต่อสู้ด้วย ในนิทานสุภษิต.



กต. พระคุณาภรณ์

ความเคารพในธรรมคือหน้าที่ที่รู้อยู่แล้ว เป็นหลักสำคัญอันหนึ่งซึ่งทำให้ผู้ใหญ่เป็นที่เคารพของผู้ที่น้อยได้โดยทั่วไป

อีกอย่างหนึ่ง ธรรมคือคุณความดี ตรงกันข้ามกับอธรรมคือความชั่ว ซึ่งโดยมากก็รู้กันอยู่ ฉะนั้นเมื่อเคารพในความรู้ หมายความว่าเมื่อรู้ว่าไม่ดีที่ตั้งใจเว้น เมื่อรู้ว่าดีที่ตั้งใจทำ ดังนี้ เรียกว่าเคารพในธรรมที่รู้โดยตรง ซึ่งทำให้คนเป็นคน (เป็นมนุษย์โดยธรรม).



กต. พระคุณาภรณ์

มีคนไม่ใช่หน่อยที่เรียนรู้มากมาย อะไรดีอะไรชั่วรู้ทั้งนั้น แต่ไม่ทำดี หรือทำก็ทำสิ่งไม่ดี เรียกว่าใช้ความรู้ นั้นช่วยตัวเองไม่ได้ ก็เพราะขาดความเคารพในธรรมที่รู้ คือไม่ปฏิบัติให้สมควรแก่ความรู้ที่ตนเอง.



ภค. พระอุปัชฌาย์

ผู้ประพาศิตุจริต แม้จะพูดว่ารักคนก็ไม่ชื่อว่ารักคน เพราะตนเองทำความทุกขให้แก่งคน เหมือนอย่างคนเกลียดกันทำให้แก่งกัน ส่วนผู้ประพาศิตุจริต แม้จะไม่พูดว่ารักคนก็ชื่อว่ารักคน เพราะตนเองทำความสุขให้แก่งคน เหมือนอย่างคนที่ชอบกันทำให้แก่งกัน

อีกอย่างหนึ่ง คนที่ประพาศิตุจริต แม้จะมีพลเสนารักษา ก็ไม่ชื่อว่ารักษาคน เพราะเป็นการรักษาชั้นนอกไม่ใช่ชั้นใน ส่วนผู้ประพาศิตุจริต แม้จะไม่มีพลเสนารักษา ก็ชื่อว่ารักษาคน เพราะเป็นการรักษาชั้นใน แม้จะไม่มีการรักษาชั้นนอก.



ภค. พระอุปัชฌาย์

วิธีปฏิบัติถึงพระพุทเจ้าเป็นสรณะนั้น ให้ตั้งใจระลึกถึงพระพุทเจ้าคุณชื่อใดชื่อหนึ่ง หรือระลึกถึงโดยสรูปว่า พระพุทเจ้าทรงตรัสรู้จริง ทรงบริสุทธิ์จริง ทรงมีพระกรุณาจริง พระพุทเจ้าก็จะปรากฏขึ้นในพระคุณความหว่าเหว่หวาดกลัวทุกอย่างจะหมดสิ้นไปจากจิตใจ หรือถ้ามีความหม่นหมองอยู่อย่างใดอย่างหนึ่งก็จะหายไปสิ้น จะหายความอึดอั้นตันใจ จะเห็นทางออกอย่างดีที่สุด นี่เป็นพุทธานุภาพที่มีจริง

ข้อสำคัญ ให้ตั้งใจถึงพระองค์ให้เป็นสรณะของคนให้จริง พระองค์ก็จะมาเป็นสรณะได้จริง.





คต. พญกมลธโร



คต. พญกมลธโร

ทุกคนในโลกต่างต้องถ้อยที่ต้องพึ่งพาอาศัยกันในทางใดทางหนึ่งทั้งนั้น จึงควรปฏิบัติตนในทางที่จะชื่อว่ารักษาไว้ทั้งตนทั้งผู้อื่น คือด้วยวิธีที่แต่ละคนตั้งใจปฏิบัติ ภาระกิจคือกิจของตน ควรทำตามหน้าที่เป็นต้นให้ดี และด้วยความมีน้ำใจที่อดทน ไม่คิดเบียดเบียนใคร มีจิตเมตตา มีเอ็นดูอนุเคราะห์ เมื่อตั้งใจปฏิบัติภาระกิจปรด้วยมีน้ำใจดังกล่าว ก็ชื่อว่ารักษาทั้งตนทั้งผู้อื่น เป็นผู้รักษาไว้ได้ทั้งหมด.

พระพุทธศาสนาสอนให้คนเข้าใจในกรรมนั้น ไม่ได้สอนให้คนกลัวกรรม เป็นทาสของกรรม หรืออยู่ใต้อำนาจกรรม แต่สอนให้รู้จักกรรม ให้ควบคุมกรรมของตนในปัจจุบัน กรรมคือการอะไรทุกอย่างที่คนทำอยู่ทุก วันทุกเวลา ประกอบด้วยเจตนาคือความจริงใจ.





ลตด. หลงอุททลลลลล



ลตด. หลงอุททลลลลล

คนมีอำนาจเหนือกรรม อาจควบคุมกรรมของตนได้ แต่ทั้งนี้ต้องไม่ลืมว่าจะต้องควบคุมจิตเจตนาของตนได้ด้วย โดยตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในธรรม เช่นเมตตา สติ ปัญญา สัจจาธิษฐาน เป็นต้น อันเป็นส่วนจิต และศีล อันหมายถึงตั้งเจตนา เว้นการที่ควรเว้น ทำการที่ควรทำ ในขอบเขตอันควร.



ผู้ที่ทำกรรมดีอยู่มากเสมอๆ จึงไม่ต้องกลัวกรรมชั่วในอดีต หากจะมี กุศลของตนก็จะชูช่วยให้มีความสุข ความเจริญสืบต่อไป และถ้าได้แผ่เมตตาจิตอยู่ต่อเอง ก็จะระงับคู่เวรอดีตได้อีกด้วย ระงับได้ตลอดจนถึงปัจจุบัน.





ภค. หลวงพ่อบุญลือ

พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักไว้ว่า ไม่ควรทำชั่ว ทั้งปวง ทำความดีให้ถึงพร้อม ทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว ผู้ที่สามารถรักษาจิตของตนได้ ย่อมสามารถที่จะ ปฏิบัติพระโอวาทนี้ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ได้อานิสงส์ ๒ อย่าง คือ ปิดทางอดีตกรรมที่ไม่ดีหากจะมี เปิดทาง ปัจจุบันกรรมที่ดี ในเรื่องเช่นนี้ ใจจึงเป็นใหญ่เป็น หัวหน้า ใจนั่นเองยอมไปโอนไป อดีตกรรมใดๆ ที่จะส่งผลให้โดยอาศัยใจ ไม่มีอำนาจโดยลำพังตนเองเลย แต่ อาจมีอำนาจครอบงำใจที่อ่อนแอ หากใจมีกำลังแล้ว ใจ ย่อมชนะกรรมที่เกี่ยวแก่ใจทุกอย่าง.



ภค. หลวงพ่อบุญลือ

พื้นแผ่นดิน แม่น้ำ ภูเขา ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ คนเรามีปัญญาถมทำให้เป็นถนน ชูคให้เป็นแม่น้ำ ลำคลอง ทำสะพานข้ามแม่น้ำใหญ่ สร้างทำนบกั้นน้ำ ชูคอุโมงค์ทะเลภูเขา เรียกว่าใช้กรรมปัจจุบันปรับปรุง ธรรมชาติ ฉันทิ

ความทุกข์ของชีวิตเพราะกรรมเก่าที่ฉันทิ นั้น เสมือนความขรุขระของแผ่นดินตามธรรมชาติ คนเรา สามารถประกอบกรรมปัจจุบันปรับปรุง สกัดกั้นกรรม เก่า เหมือนอย่างสร้างทำนบกั้นน้ำเป็นต้น เพราะคนเรา มีปัญญา.



ภค. หลวงพ่อชา

ความเชื่อกรรม ถ้าเชื่อให้ถูกทาง ก็จะแก้ความเชื่อโชคลางต่างๆ ได้เป็นอันมาก และสำหรับคนเรามีปัญญาสร้างกรรมใหม่ๆ ขึ้นได้ดีๆ มีพระธรรมของพระพุทธเจ้าปฏิบัติรักษาอยู่ ก็เป็นผู้มีสรณะกำจัดทุกข์ภัยต่างๆ ได้เป็นอย่างดี.



ภค. หลวงพ่อชา

เมตตา ความมีจิตเย็นสนิทด้วยความปรารถนาสุขแก่ผู้อื่นสัตว์อื่น เป็นความรักที่เย็นสนิทไม่ใช่ร้อนรนเหมือนอย่างมารดาบิดารักบุตรธิดา ถ้าได้อบรมเมตตาให้มีประจำจิตใจ ก็จะเป็นอาหารใจที่พิเศษ เพราะเมื่อใจได้บริโศกเมตตาอยู่เสมอ จะเป็นจิตใจที่ระงับโทสะ พยาบาท มีความสุขเย็น ทำให้ร่างกายมีความสุขเย็นไปด้วย ได้ในคำว่า ทำใจให้สบาย ร่างกายก็สบาย แม้จะขาดวิตถุไปมากหรือน้อย ก็ไม่เป็นทุกข์.



กต. พญพราหมณ์

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ทุกคนมีสติและมีจิตใจ
งาม เพราะจะมีความสุขและอยู่ด้วยกันเป็นสุขจริงๆ
ทุกๆ คนต้องการสุขด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีใครปฏิเสธ แต่
ทำไมไม่เดินในทางของความสุข ไปเดินในทางของความ
ทุกข์ แล้วก็รำร้องว่าไม่มีความสุข

ความเป็นเช่นนี้กล่าวได้ว่า เพราะใจของคนยังมี
มืดมิด จึงเดินเข้าไปหากองไฟ ด้วยอาการที่รำเริงเบิก
บาน เหมือนแมลงเม่าบินเข้าหากองไฟ พระพุทธเจ้าได้
ทรงแสดงธรรมเป็นดวงประทีปส่องให้มองเห็นทางที่ถูก
ต้อง สำหรับคนที่มีจักขุ จักได้มองเห็น และเดินถูกทาง.



กต. พญพราหมณ์

สิ่งที่ทำให้จิตใจคนมืดมนก็คือ ราคะ โทสะ โมหะ
หรือ โลภ โกรธ หลง ทำจิตใจให้เร่าร้อนอยู่ในกาม (สิ่งที่
ใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย) ด้วยความหวัง ทำให้
ประพาศติผิดคิดหรือคลองธรรมที่ชอบ โอสถที่จะแก้ความ
มีใจมืดมิดของคนได้ ก็คือธรรมเท่านั้น พระพุทธเจ้าได้
ทรงพยายามให้คนบริโภคธรรมด้วยวิธีต่างๆ แต่คนมัก
จะไม่บริโภคยาธรรม เพราะเห็นว่าขมเผื่อนไม่อร่อย.





ภค. พระอุปัชฌาย์

ภาวะทางใจที่เกิดขึ้นทุกอย่าง เกี่ยวกับวิริจิตต หรือทางที่คิดเป็นสำคัญ คือสุดท้ายจะใช้ความคิดไปใน ทางไหน หรือตั้งคำที่พูดกันว่า สุดท้ายจะมองในแง่ไหน ในแง่ดีหรือในแง่ร้าย พฤติการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นแก่ ตนเองและแก่ผู้อื่นย่อมมองไปได้หลายแง่

ทางพระพุทธศาสนากล่าวได้ว่า สอนให้มองในแง่ ของความจริงเป็นอย่างไร ผิดถูกชั่วดี มีโทษ มีคุณ อย่างไม่ตามที่เป็นจริง เมื่อพบความจริงแล้ว ก็ถึงวาระ ว่าจะใช้ความคิดอย่างไร จึงจะเป็นประโยชน์ขึ้นมา.



ภค. พระอุปัชฌาย์

คนทุกคน ถ้ารู้ภาวะของตนและรับเอาบาปบุญ มาถือตามควรแก่ภาวะ เช่นว่ารับศีล ๕ มาเท่านั้นหรือ รับศีลข้อใดข้อหนึ่งเป็นเวลาสักเท่าไรก็ตาม ก็ถือเพียง นั้นว่าเป็นบุญหรือบาปของตน นอกนั้นไม่ต้องคำนึงถึง เพราะมิได้รับมาถือ ก็จะไม่ถือครองเพราะไปคิดถึงบุญ บาปในเรื่องมากมาย ที่ตนมิได้รับมาถือไว้.



ภค. พญ.สุทนต์

อันคนที่ทำงานเป็นคุณให้เกิดประโยชน์นั้น ย่อมจะต้องประสบด้วยคำถากถาง หรือการขัดขวางน้อยหรือมาก ผู้มีใจอ่อนแอ ก็จะเกิดความย่อท้อไม่ยกยอที่จะทำต่อไป แต่ผู้ที่มีกำลังใจ ย่อมจะไม่ย่อท้อ ยิ่งถูกค่อนแคะ ก็ยิ่งจะเกิดกำลังใจมากขึ้น คำค่อนแคะกลายเป็นพาหนะที่มีเดชะแห่งการทำความดี แม้พระพุทธเจ้าก็ยังถูกคนที่ริษยามุ่งร้าย จ้างคนให้ตามต่าไว้ในบางครั้ง.



ภค. พญ.สุทนต์

ถ้าเป็นเรื่องจริง เมื่อถึงเวลาที่ควรดีก็ต้องดี เมื่อถึงเวลาที่ควรชมนก็ต้องชม แต่ถ้าเป็นเรื่องไม่จริงก็ไม่ควรพูดแท้ และแม้เป็นเรื่องจริง หากไม่ถึงเวลาที่ควรดีหรือชม ก็อย่าไปดีหรือชม นิ่งเสียดีกว่า
ฉะนั้น ความมีกาลัญญุตานที่นั่นๆ จึงเป็นหลักสำคัญ คือ เวลาที่ควรนิ่งก็นิ่ง เวลาที่ควรพูดก็พูด หรือเวลาที่ควรอุเบกขาก็วางอุเบกขา เวลาที่ไม่ควรอุเบกขาก็พูดออกไป สุดแต่ว่าเวลาไหนควรจะดีหรือชม.





ภท. นโงอภทลโง

คนทำดีไม่น้อย เป็นทุกข์เพราะการทำดีของตนที่ไม่กล้าที่จะทำดีก็มี แต่คนที่ทำดีที่ยังเป็นทุกข์ดังกล่าวก็เพราะยังไม่ถึงความดีแห่งจิตใจของตนเอง จิตใจจึงยังมีความยินดียินร้ายไปตามอารมณ์ที่มีมากระทบจากคนทั้งหลาย หากได้สังเกตเห็นว่าเรื่องของคนทั้งหลายนั้นเป็นเรื่องของโลก ถ้าตนเองมีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหว ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะเรื่องของคนอื่น

การปฏิบัติทำจิตใจของตนให้มั่นคงดังนี้ เป็นการสร้างความดีให้แก่จิตใจ เป็นตัวความดีที่เป็นแก่นแท้ของความดีทั้งหลาย ซึ่งจะป้องกันความทุกข์ กระทบกระเทือนใจได้ทุกอณูอย่าง.



ภท. นโงอภทลโง

ศรัทธาความเชื่อของคนนั้น ถ้าเชื่อผิดก็เท่ากับก้าวไปในทางผิดครึ่งทางแล้ว ถ้าเชื่อถูกก็เท่ากับก้าวไปในทางที่ถูกครึ่งทางแล้วเช่นเดียวกัน ฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงได้สอนย้ำให้เชื่อกรรม หมายถึงความดีความชั่วว่ามีผลที่ผู้ทำจะต้องเป็นผู้รับ เมื่อเชื่อตั้งนี้แล้ว ก็จะไม่ก้าวไปในทางชั่วหรือในทางอันตรายแน่.





ภค. พญมฺหวัตถุ

ภาวะในจิตใจ แม้จะเป็นเรื่องที่ตึนำประโยชน์ ที่เปรียบเหมือนก้อนทองเหมือนกัน ถ้าใจแบกไว้ไม่รู้จักแบ่งแจกแจงจัดหน้าทีปฏิบัติให้เบา ก็จะเป็นเครื่องหนักใจ คนเราเป็นทุกข์ใจจนถึงเป็นโรคประสาทเพราะความหนักใจดังนี้มีไชน้อย คือมีแต่สุขเรื่องเข้ามา ไม่รู้จักแบ่งเบาให้แก่ตนเอง

อีกอย่างหนึ่ง ก้อนทองในใจคือทรัพย์ของคนตระหนี่เหนียวแน่น หมายถึงก้อนทองที่ยกไม่ขึ้นเพราะหนักมากเกินกำลัง ทรัพย์ของคนตระหนี่มากนั้น แม้จะน้อยก็หนักมากหียบยกไม่ขึ้น *ตกว่ามีเหมือนไม่มี ไม่เกิดประโยชน์แก่ตนแก่ผู้อื่น.

* ตกว่า หมายถึง สรุปว่า



ภค. พญมฺหวัตถุ

ที่ว่าถ้ามัวถือศีลธรรมจะอยู่ในหมู่คนไม่ได้ จะต้องหลบไปอยู่คนเดียววันนี้ จึงผิตไปเสียแล้ว เพราะเมื่อพิเคราะห์ดูตามเป็นจริงแล้ว กลับเห็นว่าจะต้องหลบไปอยู่คนเดียวเพราะไม่ถือศีลธรรมมากกว่า

คนที่อยู่ด้วยกันได้ก็เพราะถือศีลธรรมต่อกัน แม้หมู่โจรจะปล้นคนอื่นก็ต้องไม่ปล้นตนเอง จึงคุมกันเป็นหมู่อยู่ด้วยกันได้ แปลว่าต้องมีศีลธรรมต่อกันนั่นเอง.



ภค. พญามหาลอ

อันความดีนั้นย่อมเป็นอาภรณ์ เป็นอิสริยยศ (ยศคือความเป็นใหญ่) ของคนดี เพราะคนดีย่อมเห็นความดีนี้แหละเป็นยศอันยิ่งใหญ่ และย่อมพอใจประดับความดีเป็นอาภรณ์ จึงกล่าวได้ว่าความดีนั้นเป็นอิสริยาภรณ์ของคนดี.



ภค. พญามหาลอ

ความดีนั้น เกิดจากกรรม (การงาน) ที่ดี ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ความว่า คนเป็นคนดีเพราะกรรมเป็นคนถ้อยก็เพราะกรรม ฉะนั้น เมื่อละเลิกกรรมที่ชั่วผิด ทำกรรมที่ดีที่ชอบ ก็ได้เป็นคนดีแล้ว

แต่คนที่ทำกรรมชั่วผิด แม้จะได้รับบัญญัติ (แต่งตั้ง) ว่าดีอย่างไร ก็หาชื่อว่าเป็นคนดีไม่ ผู้ที่รู้และศรัทธาคำนเป็น คนแรกก็คือตนนั่นเอง เว้นไว้แต่จะมีตาใจบอดไปเสียแล้ว คุ้มความหลงตนไปอย่างยั้งนั้นแหละจึงจะไม่รู้.





ศต. พระอุบาลี

บัญญัติ (คือการสมมติ แต่งตั้ง) นั้น มิใช่ความจริง ถ้ามีवलงในบบัญญัติเสีย ก็จะไม่พบความจริง และจะเป็นคนตีจริงก็ไม่ได้ คนตีจริงทั้งปวงจึงเป็นผู้มอทะลุบัญญัติถึงความจริงที่เป็นสาระโดยแท้.



ศต. พระอุบาลี

คนโง่นั้น เมื่อยังยอมอาศัยบัญญัติของคนฉลาด อยู่ ก็ยังพอรักษาตนอยู่ได้ แต่เมื่อโง่เกิดอคตฉลาดขึ้นมาเมื่อใด ก็เกิดวิบัติเมื่อนั้น และเมื่อถึงคราวคับขันซึ่งจะแสดงวิชาเอง คนโง่ก็จะต้องแสดงโง่ออกมาจนได้ ฉะนั้น ถึงอย่างไรก็สู้หาวิชาใส่ตนให้เป็นคนฉลาดขึ้นเองไม่ได้ ทั้งคนตีมีวิชา ถึงจะมีรูปร่างไม้ตี ก็จะต้องได้ตีโนในที่สุด.





ภค. พญามหาลอ

มิตรเป็นเรื่องสำคัญของคน และยอดของมิตร ก็คือธรรมที่พึงอบรมให้มีอยู่ในจิตใจ เพราะธรรมย่อม เป็นมิตรประจำตน ไม่มีพรากออกไปจากตนได้ กับยอม ช่วยตนอยู่เสมอ

แต่เมื่อว่าถึงบุคคลด้วยกัน มิตรที่ดีเป็นผู้พึง ปรารถนา ทั้งในเวลาปกติ ทั้งในเวลาคับขัน ลักษณะ ของมิตรที่ดีประการหนึ่งอันจะขาดเสียมิได้ ก็คือปัญญา มิตรผู้มีปัญญา ย่อมจะสามารถให้คำแนะนำที่ถูกต้องให้ เกิดประโยชน์ ปราศจากโทษ ส่วนมิตรที่ขาดปัญญา แม้ จะปรารถนาดี ก็เหมือนมุ้งร้าย.



ภค. พญามหาลอ

การที่จะให้ใครช่วยเหลือทำอะไร ต้องเลือกคนที่ มีปัญญา ที่รู้จักผิดถูก ควรไม่ควร มิใช่ว่าถ้าเขามุ่งดี ปรารถนาดีแล้ว เป็นมอบการงานให้ทำเรื่อยไป เพราะ ถ้าเป็นคนขาดปัญญา แม้จะทำด้วยความตั้งใจช่วยจริง แต่ก็อาจจะทำการที่เป็นโทษแม้อย่างอกุศลก็ได้อีก





ภค. ๗-๑๗๗๖๒

คนมีบุญนั้น บุญย่อมคอยจ้างที่จะเข้าช่วยอยู่ แล้ว เพียงแต่เปิดโอกาสให้เข้าช่วย คือเปิดใจรับนั่นเอง การเปิดใจรับก็คือเปิดอารมณ์ที่หุ้มห่อออกเสียแม้ชั่วขณะหนึ่ง ด้วยสติที่กำหนดทำใจตามวิธีของพระพุทธเจ้า เมื่อบุญได้โอกาสพร่างพรุเข้ามาถึงใจ หรือไหลขึ้นมาได้ แล้ว จิตใจจะกลับมีความสุขอย่างยิ่ง อารมณ์ทั้งหลายที่เคยเห็นว่าดีหรือร้ายก็จะกลับเป็นเรื่องธรรมดาโลก.



ภค. ๗-๑๗๗๖๒

โลกธรรม อันหมายถึงเรื่องราวที่ก่อให้เกิดสุข เกิดทุกข์ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ บางคราวก็มีมาเหมือน น้ำท่วมที่เรียกว่าอุทกภัย

อันที่จริง ทั้งความสุขทั้งความทุกข์เป็นอุทกภัย เหมือนกัน ถ้ามีสิ่งที่เป็นเกาะเป็นที่พึ่งของใจดีแล้วก็ไม่ เตือดร้อน การทำใจก็คือการให้เป็นเกาะที่พึ่งของใจนี้เอง คนมีบุญก็คือคนที่มีเกาะของใจดี ที่ได้สร้างสมมาแล้ว และกำลังสร้างสมอยู่.



ศต. พญามหาสัตว์

ธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนไว้มีประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ ในการดำเนินชีวิตทุกอย่าง แต่จะต้องมีความเข้าใจมุ่งหมายและรู้จักใช้ปฏิบัติให้เหมาะ ฉะนั้น ผู้ที่เข้าใจ พระพุทธศาสนาดี ย่อมจะปฏิบัติธรรมได้อย่างเหมาะสม จะไม่จนทั้งทรัพย์ภายนอกทั้งทรัพย์ภายใน ดังที่มี ตัวอย่างอยู่ไม่น้อย ไม่ต้องพูดถึงทางธรรม แม้ทางโลก โดยตรงเช่นการค้า ถ้าดำเนินไปอย่างไม่เข้าใจไม่ฉลาด ก็ขาดทุนเสียหาย.



ศต. พญามหาสัตว์

อันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแก่ชีวิต มีอยู่เป็นอันมากที่ บังเอิญเกิดขึ้นโดยไม่รู้ไม่คิดมาก่อน แต่เมื่อเป็น เหตุการณ์ที่จะต้องเกิดก็ต้องเกิดจนได้ ถ้าหากใครมองดู เหตุการณ์ต่างๆ เหล่านั้นอย่างขงเล่นๆ ไม่จริงจัง ก็ ไม่เกิดทุกข์เดือดร้อน หรืออาจจะเกิดบ้างก็เกิดอย่าง เล่นๆ ถ้าจะหนีเหตุการณ์เสียบ้าง ก็เหมือนอย่างไป เทียวเล่น หรือไปพักผ่อนเสียครั้งคราวหนึ่ง.





ภค. พญามหาลอ



ภค. พญามหาลอ

เรื่องว่าอะไรสมควรอะไรไม่สมควรนั้น ถ้าคนเรามีสติรู้จักตนตามเป็นจริง ไม่หลงตนไม่ลำเอียงแล้ว ก็รู้ได้โดยไม่ต้องยาก บางทีหลงคนอื่นได้ แต่หลงตนเองหาได้ไม่ เช่น คนที่รู้อยู่ว่าตนเองเป็นอย่างไร แต่เที่ยวพูดไต่จ้อวคนอื่นว่าวิเศษต่างๆ แต่บางทีหลงตนเองให้หลงไปสนิท แต่หลงคนอื่นไม่ได้ เช่น คนที่หาได้มีความวิเศษอันใดไม่ แต่เข้าใจตนเองว่าวิเศษแล้วแสดงตนเช่นนั้น ส่วนคนอื่นเขารู้ว่าเป็นอย่างไร จึงหัวเราะเขา

หากได้มองดูความเป็นไปต่างๆ กันของคนในทางที่นำหัวเราะดังนี้ ก็น่าจะมีทุกชั้นน้อยลง แต่การมองดูคนอื่นนั้นสู้มองดูตนเองไม่ได้ เพราะตนเองต้องรับผิดชอบต่อตนเองโดยตรง.



คนเรานั้น นอกจากจะมีปัญญาแล้ว ยังต้องมีความคิดอีกด้วย จึงจะเอาตัวรอดได้จากอันตรายต่างๆ ในโลก วิสัยของบัณฑิตคือคนที่ฉลาดนั้น ย่อมไม่แพ้หรืออับจนต่อเหตุการณ์ทั้งหลายที่ตรึงเข้ามา ย่อมใช้ความคิดคลี่คลายเอาตัวรอดปลอดภัยจนได้ และเป็นธรรมดาที่คนฉลาดกว่าย่อมเอาชนะคนที่ฉลาดน้อยกว่าได้.





ศต. พุทฺธธมฺมวชิโร

ความฉลาดนั้น ย่อมเกิดจากการใช้ความคิด ประกอบด้วยปัญญาตัวเอง คนที่ฉลาด อย่างต่ำย่อมจะ คิดเอาเปรียบคนอื่น คิดข่มเหงคะเนงร้ายต่อคนอื่น

แต่คนที่มีความคิดอย่างถูกต้อง อันเป็นความ ฉลาดที่แท้ ย่อมจะไม่เอาเปรียบหรือคิดข่มเหง เบียดเบียนใคร แต่ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ยอมให้ใครข่มเหง ได้สำเร็จ คือว่าไม่คิดเบียดเบียนใครด้วย ไม่ยอมให้ใคร เบียดเบียนได้ด้วย จึงเป็นคนที่เรียกว่าฉลาดเต็มที ส่วน คนที่ยอมให้เขาข่มเหงเบียดเบียนนั้น น่าจะเรียกว่า ฉลาดครึ่งเดียว หรืออาจไม่ฉลาดก็ได้.



ศต. พุทฺธธมฺมวชิโร

คนที่อ่อนแอ ย่อมแพ้อุปสรรคง่ายๆ ส่วนคนที่ เข้มแข็ง ย่อมไม่ยอมแพ้ เมื่อพบอุปสรรคก็แก้ไขไปรักษา การงานหรือสิ่งมุ่งจะทำให้ด้วยจิตใจที่มุ่งมั่น ถืออุปสรรค เหมือนนออย่างสัญญาณไฟแดงที่จะต้องพบเป็นระยะ ถ้า กลัวจะต้องพบสัญญาณไฟแดงตามถนนซึ่งจะต้องหยุด รถ ก็จะไปข้างไหนไม่ได้ แม้ในการดำเนินชีวิตก็ฉนั้น ถ้ากลัวจะต้องพบอุปสรรค ก็ทำอะไรไม่ได้.





ภค. ๗-๑๗๗๖๒

ธรรมคาผู้เป็นปุถุชน ความปรารถนาต้องการ
ย่อมบังเกิดขึ้นได้เสมอ วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องก็คือ เมื่อ
ความปรารถนาต้องการเกิดขึ้นเมื่อใด ให้ทำสติพิจารณา
ใจตนเองอย่างผู้มีปัญญา อย่าคิดเอาเองว่าใจเป็น
อย่างไร จะต้องพบความจริงแน่นอนว่าใจเป็นทุกข์ ใจ
เราร้อนด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการที่เกิดขึ้นนั้น
ใจจะไม่สงบเย็นด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการที่
เกิดขึ้นโดยเด็ดขาด

วิธีดับความปรารถนาต้องการ ก็คือ หัดเป็นผู้ให้
บ่อยๆ ให้เสมอๆ การให้กับการการดับความปรารถนา
ต้องการจะเกิดขึ้นพร้อมกันเสมอ ถ้าการให้นั้นเป็นการ
ให้เพื่อเป็นการลดกิเลสคือความโลภในใจตน มิได้
เป็นการให้เพื่อหวังผลตอบแทนที่ยิ่งกว่า.



ภค. ๗-๑๗๗๖๒

ความดิ้นรนเพื่อให้ได้สมดังความปรารถนา
ต้องการ มิใช่ความสุข มิใช่ความสงบ แต่เป็นความ
ทุกข์ เป็นความร้อน เป็นความวุ่นวาย มีคนเป็นจำนวน
ไม่น้อยที่ทั้งชีวิตไม่ได้พบความสุขความสงบเลย เพราะ
มักปล่อยให้ใจให้เป็นทาสของความโลภ ไม่รู้จักทำสติ
พิจารณาให้เห็นโทษของความโลภ แล้วพยายามละเสี
ยดับเสี.





ภค. พญทวารวดี

สมัยนี้มีผู้ชอบกล่าวว่า เงินไม่มี เกียรติไม่มี นั้นไม่ใช่ความถูกต้อง เป็นความรู้สึกของคนบางคนเท่านั้น คนบางคนที่มีความเห็นผิดเป็นชอบเท่านั้นที่จะมีความรู้สึกว่า คนไม่มีเงินเป็นคนไม่มีเกียรติ

เงินกับเกียรติมิใช่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มิใช่เป็นสิ่งที่แยกจากกันได้ คนไม่มีเงินแต่มีเกียรติก็มีอยู่ ความสำคัญอยู่ที่ว่า เงินที่มีหรือที่ได้มานั้นเป็นเงินที่จะทำให้เกียรติยศชื่อเสียงสิ้นไปหมดไปหรือไม่ ควรจะพิจารณาให้รอบคอบในเรื่องนี้ โดยเฉพาะผู้ที่ยังคำนึงถึงชื่อเสียง เกียรติยศ ของตนและของวงศ์ตระกูล.



ภค. พญทวารวดี

ทุกคนต้องการความสุขความสบายใจด้วยกันทั้งนั้น แต่ทุกคนก็ยังไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ เพราะใจยังมีความปรารถนาต้องการหรือความโลภนี้แหละอยู่เป็นอันมาก โดยที่ไม่พยายามทำให้ลดน้อยลง เห็นจะด้วยมิได้ คิดให้ประจักษ์ในความจริงว่า ความโลภคือเหตุใหญ่ประการหนึ่งซึ่งนำให้ทุกข์ ให้เดือดร้อน ให้ไม่มีความสุขความสบายใจกันอยู่อย่างมกทั่วไปในทุกวันนี้ แม้ทำสติพิจารณาให้ดี จะเห็นได้ไม่ยากนัก.



สท. ๗๕๑๗๗๖๓๕



สท. ๗๕๑๗๗๖๓๕

ผู้มีธรรมถือเหตุผลเป็นสำคัญเสมอ ไม่ว่าใครจะ
ทำผิดมาแล้วมากน้อยเพียงไหน หากเห็นเหตุผลที่
กระทำไปเช่นนั้น จักอภัยให้ได้อย่างง่ายดาย

การตั้งใจจริงที่จะไม่โกรธ พร้อมกับใช้ปัญญา
หาเหตุผลมาประกอบเพื่อไม่ให้เกิดความโกรธ ก็คือ
ความตั้งใจจริงที่จะเข้าใจเหตุผลความจำเป็นของคนอื่น
ที่ทำความผิดจนให้โกรธ และเมื่อเห็นเหตุผลความจำเป็น
ของเขาแล้ว ก็จะอภัยให้ได้ ไม่โกรธ

การฝึกใจไม่ให้โกรธ จึงเท่ากับเป็นการฝึกให้อภัย
ในความผิดของผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่รู้จักหรือไม่รู้จัก
ก็ตาม.



ผู้ให้อภัยง่าย ก็คือผู้ไม่โกรธง่ายนั่นเอง ดังนั้นผู้
ที่ปรารถนาจะฝึกจิตให้ไม่โกรธง่าย จึงควรต้องฝึกตนให้
เป็นผู้มีเหตุผล เคารพเหตุผล นั่นคือให้คิดหาเหตุผลเพื่อ
ให้เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้ที่ตนอยากจะโกรธ เมื่อเห็น
อกเห็นใจด้วยเหตุผลแล้ว จะใ้ไม่โกรธ จะใ้ อภัยให้ใน
ความผิดพลาดหรือบกพร่องของเขา กล่าวอีกอย่างหนึ่ง
ก็คือ ให้คิดหาเหตุผลเพื่อให้เกิดเมตตาในผู้ที่ตนอยากจะ
โกรธนั่นเอง.





ภค. พญามหาธัมม



ภค. พญามหาธัมม

การเพ่งดูผู้อื่นทำให้ตนเองไม่มีความสุข แต่การเพ่ง
ดูใจตนเองทำให้เป็นสุขได้ แม้กำลังโกรธมาก หากเพ่ง
ดูใจตนเองให้เห็นว่ากำลังโกรธมาก ความโกรธก็จะลด
ลง เมื่อความโกรธน้อย หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นว่า
กำลังโกรธน้อย ความโกรธก็จะหมดไป

จึงกล่าวได้ว่า ไม่ว่าจะมีความโกรธใดก็ตาม โกรธ
หรือโกรธหรือหลงก็ตาม หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็น
อารมณ์นั้นแล้ว อารมณ์นั้นจะหมดไป ได้รับความสุขมา
แทนที่ ทำให้มีใจสบาย.

เมตตากำหนดเป็นความรู้สึกตรงกันข้ามกับความ
โกรธ การเจริญเมตตา จึงเป็นการแก้ความโกรธที่ได้ผล
ผู้เจริญเมตตาอยู่เสมอเป็นผู้ไม่โกรธง่าย ทั้งยังมีจิตใจ
เยือกเย็นเป็นสุข คุ้มอำนาจของเมตตาอีกด้วย.



ภค. พญ.สุทนต์

กิเลสเป็นโรคร้ายทางจิตที่มีได้ร้ายน้อยไปกว่าโรค
ร้ายทางกายที่ร้ายที่สุด จะกล่าวว่าโรคร้ายทางใจมีโทษ
ร้ายแรงยิ่งกว่าโรคร้ายทางกายก็ไม่ผิด เพราะผู้ตายไป
จริงๆ ด้วยโรคร้ายทางกายนั้น ตีกว่าผู้ที่ตายแล้วในทาง
ชื่อเสียงและคุณงามความดีด้วยโรคร้ายทางใจ.



ภค. พญ.สุทนต์

การใคร่ครวญหาเหตุผลในเรื่องความคิด ก็คือ
การใช้ความคิดใคร่ครวญพิจารณาหาเหตุผลว่าทำไมจึง
คิดเช่นนั้น อะไรทำให้คิดเช่นนั้น ขณะที่ใจไปคิดหาเหตุ
ผลเช่นนี้ ความคิดเดิมอันเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์กิเลสใด
ก็ตามจะลดความแรงลง เมื่อความคิดนั้นลดความแรง
ลง ผลอันเกิดจากความคิดนั้นก็ลดความแรงลงด้วย
เพราะอารมณ์กิเลสมีโลภโกรรหลงเป็นต้นเป็นผล ความ
คิดเป็นเหตุ.



ภค. พุทฺธมหาเถร

ความคิดนั้น ไม่ว่าจะความคิดดีหรือความคิดชั่ว เมื่อคิดขึ้นแล้วจะไม่ลบหายไปจากจิตใจ ความคิดดีก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ดี ความคิดชั่วก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ชั่ว คัดค้านานก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ดีมาก คัดชั่วนานก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ชั่วมาก การพยายามควบคุมความคิดให้ถูกต้องไว้เสมอ เป็นสิ่งควรทำด้วยกันทุกคน.



ภค. พุทฺธมหาเถร

การแก้โทษจะได้ ก็เท่ากับแก้ความผูกโกรธหรือผูกเวรได้ เป็นการสร้างอภัยทานขึ้นแทน อภัยทานก็คือการยกโทษให้ คือการไม่ถือเอาความผิดหรือการล่วงเกิน กระทบกระทั่งว่าเป็นโทษ อันอภัยทานนี้เป็นคุณแก่ผู้ให้ ยิ่งกว่าแก่ผู้รับ.





คต. พญ.สุพินิจ

การได้มาซึ่งสิ่งของหรือทรัพย์สินใดๆ ก็ตาม ด้วยวิธีอันมิชอบ นับเป็นการได้ที่ไม่คุ้มเสีย เพราะสิ่งเหล่านั้น เมื่อถึงเวลาที่ต้องหมดสิ้นไปตามธรรมดา แต่ความเสียหายอันเกิดจากการทุจริต ย่อมจะคงอยู่.