



# อนุทิน พรรณสนะ ชีวิต

เขียนโดย อนุทิน



อนุทิน  
พรรณชนะ  
ชีวิต

อ. วศิน อินทสระ





## คำอุทิศ

ส่วนดีของหนังสืออนันตวรรณคดีนี้  
ขอมอบเป็นธรรมปฏิบัติการแก่คณะศิษย์ทุกคน  
ผู้ทำอุปการะเอื้อเพื่อช่วยเหลือบำรุงเลี้ยงดูข้าพเจ้า  
ด้วยน้ำใจอันงาม มาเป็นเวลานานปี

วิมล โอเคระ

“ผลงานเป็นเสมือนรอยเท้าของเขา  
ผลงานเป็นร่องรอยของเขา  
เรารู้จักเขาได้ดีว่าเป็นคนอย่างไร  
ยิ่งใหญ่เพียงไหน  
ก็จงดุที่ร่องรอยของเขา”







# คำอนุโมทนา

## ในการพิมพ์ครั้งที่ ๓



ชมรมกัลยาณธรรม โดยทันตแพทย์หญิงอัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ผู้เป็นประธานชมรม ได้ขออนุญาตพิมพ์หนังสือเรื่อง "อนุทิน วรรณะชีวิต" ซึ่งข้าพเจ้าได้เขียนไว้เมื่อ ๔๐ ปีก่อน เพื่อมาพิมพ์ใหม่ ข้าพเจ้าอนุญาตด้วยความยินดียิ่ง คำใดที่จะพึงกล่าวเกี่ยวกับความเป็นมาของหนังสือเรื่องนี้ ข้าพเจ้าได้กล่าวไว้แล้วในคำนำของการพิมพ์ครั้งแรก ซึ่งได้นำมาลงพิมพ์ไว้ในที่นี้ด้วยแล้ว (โปรดเปิดไปอ่านดูเถิด) จึงไม่จำเป็นต้องกล่าวไว้ในที่นี้อีก

ชีวิตเป็นสิ่งก้นดาร์ ในปฐมวัย ชีวิตก้นดาร์และลำบาก ด้วยการศึกษาเล่าเรียนบ้าง ด้วยความต้องการและสนองความต้องการต่างๆ อันมากมายบ้าง ในมัชฌิมวัย ชีวิตก้นดาร์และลำบากด้วยการทำงาน เพื่อสร้างเนื้อสร้างตัว เพื่อหารายได้มาให้เพียงพอกับความต้องการของชีวิต ทั้งของตนและผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งส่วนมากหาได้ไม่พอกับความจำเป็น จึงตกอยู่ในสภาพยากจน ในปัจฉิมวัย ชีวิตก้นดาร์และลำบากด้วยชราและพยาธิมากมายหลากหลายที่สุด

ที่จะพรรณนาได้ ถ้าอยู่ในสภาพที่ยากจนด้วยแล้วก็ยิ่งลำบากมากขึ้น ชีวิตลำเค็ญและน่าสงสาร มีความตายรออยู่เบื้องหน้า ไม่มีทาง จะหลีกเลี่ยงได้ อันที่จริงมนุษย์ทุกคนบ่ยหน้าไปสู่ความแก่และความตายตั้งแต่คืนแรกที่ถือปฏิสนธิในครรภ์มารดา เดินหน้าไป อย่างเดียว ไม่มีทางหมุนกลับ

พิจารณาอย่างนี้แล้วควรสังเวชสลดใจในการเวียนว่ายตายเกิด ในสังสารวัฏอันยาวนาน ควรพยายามเพื่อพ้นจากสังสารวัฏนี้ โดยการไม่ต้องเกิดอีก เมื่อไม่มีเกิด ก็ไม่ต้องแก่ เจ็บ และตาย นอกจากนี้ ยังมีความทุกข์อื่นๆ อีกมากมาย ที่เป็นผลพวงของความ เกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นวงเวียนชีวิตที่น่าเบื่อหน่าย ถ้าประมาท พลาดพลั้งตกลงไปในอบายภูมิ ยิ่งต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมาน อันยิ่งยวด และเป็นเวลายาวนานด้วย

ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พระไตรปิฎกบาลี เล่ม ๑๙ ข้อ ๑๗๙๒ พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ผู้ที่เกิดเป็นมนุษย์แล้ว ตายแล้วมาเกิดเป็นมนุษย์อีก หรือไปเกิดในสวรรค์ มีน้อยนัก ที่ไปอบายภูมิมีมาก "เหมือนขี้ฝุ่นที่ติดเล็บขึ้นมา เมื่อแหยมมือลง ไปในกองฝุ่น กับขี้ฝุ่นทั้งแผ่นดิน" ส่วนที่เราได้ยินกันอยู่เสมอว่า มนุษย์ที่ตายแล้วไปเกิดเป็นเทวดาเหมือนเขาโค ส่วนที่ไปอบายภูมิ เหมือนชนโคนั้น ยังไม่พบในพระพุทธพจน์ อาจจะเป็นคำกล่าวของคนโบราณสืบๆ กันมา ทุกข์ภัยในอบายภูมิเป็นสิ่งที่น่ากลัวมาก ถ้ายังไม่ถึงขั้นเป็นพระโสดาบัน ก็ประมาทไม่ได้ว่าจะพ้นจาก อบายภูมิ







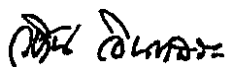
พระพุทธเจ้าตรัสสิ่งที่ยากไว้ ๔ อย่าง (โดยปริยายหนึ่ง) คือ

๑. การได้อัตตภาพมาเป็นมนุษย์
๒. ชีวิตความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลาย
๓. การได้ฟังพระสัทธรรม คือธรรมที่ถูกต้องดีงาม
๔. การอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้า

บัดนี้เราได้แล้วทั้ง ๔ อย่าง จึงควรถนอมและรักษาไว้ด้วยการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ซึ่งตรงต่อพระสัทธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งทรงแสดงไว้ดีแล้ว

ข้าพเจ้าขออนุโมทนาต่อกิจกรรมอันเป็นกุศลของชมรม กัลยาณธรรม ซึ่งมีอยู่หลากหลาย เป็นประโยชน์ต่อสังคมอย่างมาก ขอให้ชมรมที่ตั้งอยู่อย่างมั่นคง เพื่อประโยชน์และความสุขของคนหมู่มาก ขอให้ท่านผู้อ่านประสบแต่ความสุขความเจริญ ตั้งมั่นอยู่ในธรรม เจริญในธรรม มีความเข้าใจในชีวิต และดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีงาม ความเข้าใจชีวิตเป็นวิทยาการที่สูงส่งยิ่งกว่าวิทยาการใดๆ ในชีวิตประจำวัน เราควรมีขันติ เมตตา และอภัยต่อคนทั้งปวง ขอให้พระสัทธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าดำรงอยู่ยาวนานเพื่อประโยชน์สุขแก่มหาชนทั่วกัน

ด้วยความปรารถนาดีอย่างยิ่ง



๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐



# คำนำ

## ชมรมกัลยาณธรรม

ในการทำงานเผยแผ่ธรรม หนึ่งในความภูมิใจคือการได้สืบทอด  
ปณิธานธรรมของท่านอาจารย์วศิน อินทสระ จากที่ได้รับความ  
เมตตาประดุจท่านเป็นบิดาที่รักยิ่ง สิ่งใดที่มีโอกาสได้ทำให้ท่าน  
มีความสุข มีรอยยิ้มและกำลังใจในบั้นปลายของชีวิต ก็ไม่ท้อถอย  
ที่ข้าพเจ้าจะเพียรกระทำ และที่มีคุณค่าที่สุดคือการได้สืบทอด  
มรดกธรรมของท่านให้แพร่หลายกว้างขวาง เป็นงานที่มีเกียรติ  
มีคุณค่าบริสุทธิ์และยั่งยืน เป็นการเพิ่มสายใยแห่งความผูกพันด้วย  
บุญกุศลทางปัญญา ข้ามภพข้ามชาติ สิ่งเหล่านี้มิได้สำคัญเพียง  
มีส่วนหล่อเลี้ยงจิตใจของท่านอาจารย์เท่านั้น ส่วนสำคัญยังช่วย  
หล่อเลี้ยงจิตใจและเป็นแรงบันดาลใจให้ข้าพเจ้าในการดูแลรักษา  
สุขภาพและชีวิตเพื่อให้มีโอกาสได้สืบสานงานธรรมของพระพุทธองค์  
สืบต่อไป งานหนังสือหลายเล่มของท่านอาจารย์วศิน อินทสระ  
ที่ชมรมกัลยาณธรรมได้มีโอกาสจัดพิมพ์และเผยแผ่เป็นธรรมทาน  
ล้วนมีคุณค่าต่อเพื่อนร่วมทุกข์ ต่อสังคมและพระศาสนาที่หาได้  
เทียบคุณค่าได้ยากยิ่ง และหลายเรื่องก็เป็นตัวแทนของความ  
เป็นท่านอาจารย์วศิน อินทสระ ในหลายบริบทแห่งธรรม เช่น  
“พระอานนท์ พุทธอนุชา” วรรณกรรมธรรมที่โลกยกย่องใน  
ทศวรรษที่ ๒๐ หรือเช่น วรรณกรรมคติธรรม “พ่อผมเป็นมหา”



ก็เป็นอีกหนึ่งรูปแบบที่แทนความเป็นท่านซึ่งบอกเล่าผ่านตัวละครที่สมมติได้อย่างกลมกลืน รวมไปถึงอีกเล่มวรรณกรรมธรรมที่เรา กำลังจะจัดพิมพ์ **“แสงเทียน”** วรรณกรรมเรื่องแรกที่ท่านลิขิตไว้ ตั้งแต่สมัยยังครองเพศบรรพชิต

ในโอกาสนี้่น่าภูมิใจยิ่งที่ชมรมกัลยาณธรรมได้รับโอกาสจัดพิมพ์ **“อนุทินทรรศนะชีวิต”** ฉบับรวมเล่ม จากถ้อยจารึกคมความคิดที่ท่านอาจารย์ได้บันทึกไว้ วันละเล็กละน้อยเพื่อรักษาร่องรอยของความคิด ในช่วงปี พ.ศ. ๒๕๒๐ และ ๒๕๒๑ แม้กาลเวลาจะผ่านมานานกว่า ๔๐ ปี แต่ถ้อยธรรมอันคมคายด้วยทัศนะแห่งปราชญ์ผู้ทรงธรรมก็ยังคงทันสมัย คงทนต่อกาลเวลาที่ทำพิสูจน์ได้ในสังฆธรรม มุมมองของครูบาอาจารย์ผู้เลิศด้วยปัญญาทางธรรมที่เมตตาบันทึกไว้ล้วนเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ยิ่งแก่ผู้เดินตามมาภายหลัง เราสรุปได้ว่าไม่ว่ายุคสมัยใด ทุกชีวิตต่างล้วนต้องประสบทั้งสุขและทุกข์ ปัญหาสารพัน รวมถึงโลกธรรม ๘ เหมือนฤดูกาลที่ผ่านผันเข้ามาทักทายทดสอบภูมิจิตภูมิธรรม แล้วนักปราชญ์ท่านมองมันอย่างไร ท่านสรุปมันอย่างไร ด้วยหลักการใด ในการตกผลึกความคิดผ่านดวงจิตที่เฝืออบด้วยธรรม กลั่นกรองมาเป็นถ้อยอักษรอันสุภาพลึกซึ้ง งดงามทั้งภาษาและสาระทางธรรม เป็นแบบอย่างให้เห็นคุณค่าของการรู้จักพิจารณาสิ่งต่างๆ เหตุการณ์ต่างๆ ที่เราต้องประสบในชีวิตประจำวัน น้อมนำธรรมมาใคร่ครวญพิจารณา บันทึกไว้ เมื่อนานวันไป สิ่งเหล่านี้ไม่เป็นประโยชน์เฉพาะตนเอง ยังมีคุณค่าต่อจิตใจเพื่อนมนุษย์โดยรวมอย่างกว้างไกลและยั่งยืน



เราจะเห็นว่ายุคสมัยนี้ การอ่าน การเขียน นับว่าได้รับความสนใจจากผู้คนน้อยลงมาก ด้วยผู้คนต่างจมอยู่ในคลื่นของเทคโนโลยีสารสนเทศที่ก้าวไกล เป็น “สังคมก้มหน้า” ที่ไม่มีเวลาจะอ่านหนังสือหรือเขียนจดหมายถึงกัน และไม่มีเวลาแม้แต่จะยิ้มให้กัน เรื่องการเขียนบันทึกประจำวันจึงไม่ต้องพูดถึง ตอนนี้นักนักพิมพ์หนังสือดีๆ หลายฉบับ ต่างทยอยปิดกิจการ เพราะทนต้านสู้กระแสคลื่นแห่งโลกาภิวัตน์ไม่ได้ สมัยนี้ ผู้คนใจร้อนขึ้นมาก เรารออะไรไม่ค่อยเป็น เมื่อมีอะไรเข้ามากระทบ ก็พร้อมที่จะสะท้อนกลับด้วยอารมณ์ ด้วยตัณหาที่สนตะพาย โดยไม่มีเวลาตั้งสติ ถูกทั้งไลน์ ทั้งเฟส ทั้งสารพันบันเทิงออนไลน์รุมกระหน่ำเข้ามา จนตั้งสติต่อไม่ค่อยติด นับเป็นเรื่องที่น่าเสียดายในความเป็นอิสระและความสงบเย็นในดวงจิตที่ห่างหายไป ความเนิบช้าของชีวิต การมองย้อนกลับมาสู่ภายใน เพื่อรู้จักตัวเอง เป็นมิตรของตัวเอง ได้อย่างแท้จริง อันเป็นทางแห่งสันติสุขและปัญญา ที่เราควรตระหนักและรักษาพื้นที่นี้ไว้ มาเถิด จงมาช่วยกันกอบกู้ความสงบสุขในจิตใจกลับคืนมา เพื่อมีชีวิตแห่งคุณค่าและปัญญา เพื่อความสุขอันยั่งยืนและปราศจากโทษที่พระพุทธรองค์ทรงสรรเสริญ

สำหรับ “อนุทินพรรคนะชีวิต” ที่อยู่ในมือท่านนี้ นับเป็นตัวแทนของท่านอาจารย์วศิน อินทสระ ในรูปลักษณะแห่งธรรมอันเรียบง่าย ตรงไปตรงมา และเป็นกันเองอย่างยิ่ง ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนมีคุณพ่อที่รักอยู่ใกล้ๆ คอยแนะนำชี้ทางและให้กำลังใจ ในยามที่ชีวิตติดกับดัก หาทางออกและคำตอบไม่ได้ ต้องการคำแนะนำ ข้าพเจ้าเปิด “อนุทินพรรคนะชีวิต” ทุกครั้ง ก็จะได้





คำตอบที่เหมาะสมกับสถานการณ์มาช่วยคลี่คลาย ยกปัญหา  
ออกจากใจได้เสมอ ศิษย์บางท่านเลือกเปิดอ่านแบบสุ่มเหมือน  
เปิดไฟปิปซี ซึ่งน่าประหลาดใจที่ได้รับคำตอบตรงคำถามในใจเสมอ  
หากจะบอกว่า หนังสือเล่มนี้มีความศักดิ์สิทธิ์ก็คงเป็นอนุศาสน์-  
ปาฏิหาริย์ ที่พวกเราเปิดใจน้อมนำธรรมมาแก้ปัญหาก็ได้และมองโลก  
ด้วยปัญญาตามความเป็นจริงชัดเจนขึ้น จึงเป็นตัวแทนสายใย  
ความผูกพันและความห่วงใยที่ครูมีต่อศิษย์และเพื่อนมนุษย์  
ถ้วนหน้าด้วยเมตตาที่ไม่มีวันเปลี่ยนแปลงไป

ด้วยดวงจิตศรัทธาตั้งใจเจียรระไนธรรมอันงามให้ปรากฏ  
สู่สาธารณชนอีกครั้ง ขออ้อมน่านุญกุศลอันจะพึงมีทุกประการ  
น้อมบูชาอาจารย์คุณครูบาอาจารย์ที่เคารพประดุจดาวที่รักร้าง ด้วย  
ความสำนึกในพระคุณและเมตตาเหนือเกล้า และขอความมุ่งมั่น  
ในปณิธานทางธรรมที่ท่านอาจารย์วศิน อินทสระ ได้อุทิศชีวิต  
เพื่อเผยแผ่ธรรมมาโดยตลอดกว่า ๘๐ ปีแล้ว จงสัมฤทธิ์ผล  
อันประเสริฐสู่สมความเหนื่อยยากตรากตรำ ขอบุญกุศลทั้งปวง  
จงกลายเป็นพลังความชุ่มเย็น เบิกบานด้วยบารมีธรรมและพร  
อันประเสริฐจากพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ทรงประทานมาอภิบาล  
คุ้มครองท่านอาจารย์ตลอดไป ขอผู้อ่านทุกท่านจงมีธรรมเป็นธงชัย  
ในชีวิต จนตราปล้นสุดสังสารวัฏอันยาวนานนี้ เทอญ

น้อมบูชาคุณครูบาอาจารย์ด้วยเศียรเกล้า  
**ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ**  
ประธานชมรมกัลยาณธรรม



# คำอนุโมทนา ในการพิมพ์ครั้งแรก

เรื่อง อนุทินทรศนะชีวิต นี้ เป็นบันทึกประจำวันของข้าพเจ้าในปี ๒๕๒๐ และ ๒๕๒๑ ข้าพเจ้าเขียนตามที่เกิดความรู้สึกนึกคิดในวันนั้น เป็นทำนองรักษาร่องรอยแห่งความรู้สึกนึกคิดไว้ไม่ให้สูญไปเปล่า เวลาที่เขียนไม่แน่นอน บางวันตอนเช้า บางวันตอนบ่าย บางวันกลางคืน บางวันกำลังเดินทาง นึกอะไรได้พอถึงบ้านก็รีบจดบันทึกไว้ บางที่ได้ประสบพบเห็นบุคคลหรือเรื่องราวที่พอน้อมมาทางธรรมเป็นธรรมานุสสติได้ก็น้อมเข้ามา แล้วบันทึกไว้เป็นอนุทินของวันนั้น อันใดที่ข้าพเจ้าเก็บความมาจากที่ใด ก็บอกที่มากำกับไว้ด้วย ถ้าจำมาโดยนึกที่มาก็ไม่ออกก็บอกไว้ ที่ไม่ได้บอกที่มามีความหมายว่าเป็นความรู้สึกนึกคิดของข้าพเจ้าเอง หรือประสบการณ์ทางการศึกษาซึ่งได้ย่อยแล้ว จึงอาจผิดบ้างถูกบ้าง ขอท่านผู้รู้โปรดอ่านด้วยเมตตาธรรม และให้อภัยในส่วนที่บกพร่องด้วยเถิด

ทรศนะชีวิต เป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตอย่างมาก เพราะบุคคลมีทรศนะชีวิตอย่างไร เขาย่อมต้องดำเนินชีวิตอย่างนั้น การได้ทรศนะชีวิตอันถูกต้องที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า **สัมมาทิฐิ** นั้น จัดเป็นลาภอันประเสริฐ เพราะอาศัยสัมมาทิฐิ เขาย่อมดำเนินชีวิตไปในทางสว่าง สงบ และเป็นสุข ถ้าอาศัยมิจฉาทิฐิเป็นสิ่งนำแล้ว เขาย่อมดำเนินชีวิตไปในทางมืด วุ่นวาย และเป็นทุกข์



ปัจจัยเครื่องเกื้อหนุนสำคัญให้เกิดสัมมาทิฐิมีอยู่ ๒ ประการ คือ

- การได้ยินได้ฟังบ่อยๆ ซึ่งสิ่งที่ถูกต้อง หรือทางที่ดีงาม การกระตุ้นจากสิ่งภายนอกให้มีความนึกคิดไปในทางนั้นโดยเฉพาะ การได้ยินได้ฟังเสมอๆ ซึ่งคำสั่งสอนที่ดีจากกัลยาณมิตร ทั้งหมดนี้ พระพุทธองค์ทรงเรียกรวมๆ ว่า **ปรโตโมสะ**

- การใช้ความคิดถูกวิธี การรู้จักคิดอย่างมีเหตุผล การคิดหน้าคิดหลังอย่างรอบคอบ สวาไปยังต้นตอ และมองไปได้ไกล ในผลได้ผลเสียอันจะเกิดขึ้นภายหลัง มองปัญหาหลายด้าน วิเคราะห์ปัญหาให้เห็นข้อมูลตามความเป็นจริง ทั้งหมดนี้พระพุทธองค์ทรงเรียกรวมๆ ว่า **โยนิโสมนสิการ**

ส่วนปัจจัยเครื่องเกื้อหนุนให้เกิดมิจฉาทิฐิ - ความเห็นผิด มีนัยตรงกันข้ามกับปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ

ในการเดินทางธรรมดา ผู้เดินผิดทาง หลงทาง ยิงเดินก็ยิง ไกลจุดหมายปลายทางออกไปทุกที ส่วนผู้เดินถูกทาง แม้จะช้าบ้าง แต่ถ้าเดินไปเรื่อยๆ ย่อมต้องถึงจุดหมายปลายทางเข้าวันหนึ่งฉันใด

ทางชีวิตก็ฉันนั้น แม้บุคคลรู้ว่าตนต้องการอะไร แต่ถ้าเดินผิดทางก็ไม่มีโอกาสประสบสิ่งนั้น ต่อเมื่อเดินถูกทางจึงประสบสิ่งอันพึงปรารถนา

พรรณนะชีวิตที่ดี จึงมีอุปการะต่อชีวิตอย่างสุดจะพรรณนาได้ ข้าพเจ้าหวังว่า อนุทินพรรณนะชีวิตนี้จะช่วยท่านได้บ้าง ทั้งในด้าน



ความรู้และความเข้าใจในชีวิตซึ่งเป็นเรื่องยากที่สุดเรื่องหนึ่งของโลก

ข้าพเจ้าขอขอบคุณผู้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ ๓ ท่าน ซึ่งกรุณาสละเวลาช่วยคัดลอก ช่วยพิมพ์ต้นฉบับ จากสมุดบันทึกประจำวัน (Diary) เพื่อสะดวกในการส่งเรียงพิมพ์ คือ

- คุณคนึง ชวนิตย์ ครุศาสตร์บัณฑิต (วิทยาลัยครูสวนดุสิต) ช่วยคัดลอกอนุทินทรงสนะชีวิตตั้งแต่เดือนมกราคม - มิถุนายน ๒๕๒๐
- คุณวิชญา ไตรวิเชียร เศรษฐศาสตร์บัณฑิต (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์) ช่วยคัดลอกตั้งแต่เดือนกรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๒๐
- คุณกฤษณา ศรีคชา อักษรศาสตร์บัณฑิต (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) ช่วยคัดลอกและพิมพ์อนุทินทรงสนะชีวิต ปี ๒๕๒๑ ให้ทั้งหมด

นับได้ว่า ท่านทั้ง ๓ ได้มีส่วนอย่างสำคัญในการสำเร็จเป็นรูปเล่มของหนังสือนี้ ความดีอันใดที่จะพึงบังเกิดมี เพราะอาศัยหนังสืออนุทินทรงสนะชีวิตนี้ ขอผู้มีใจเอื้อเฟื้อทั้ง ๓ ดังกล่าวมา พึงมีส่วนแห่งความดีและบุญกุศลอันนั้นด้วย

*อ. วศิน อินทสระ*

สภาการศึกษาหมามกุฏราชวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนา  
๑๗ กันยายน ๒๕๒๓





# สารบัญ

ปี ๒๕๖๐

---

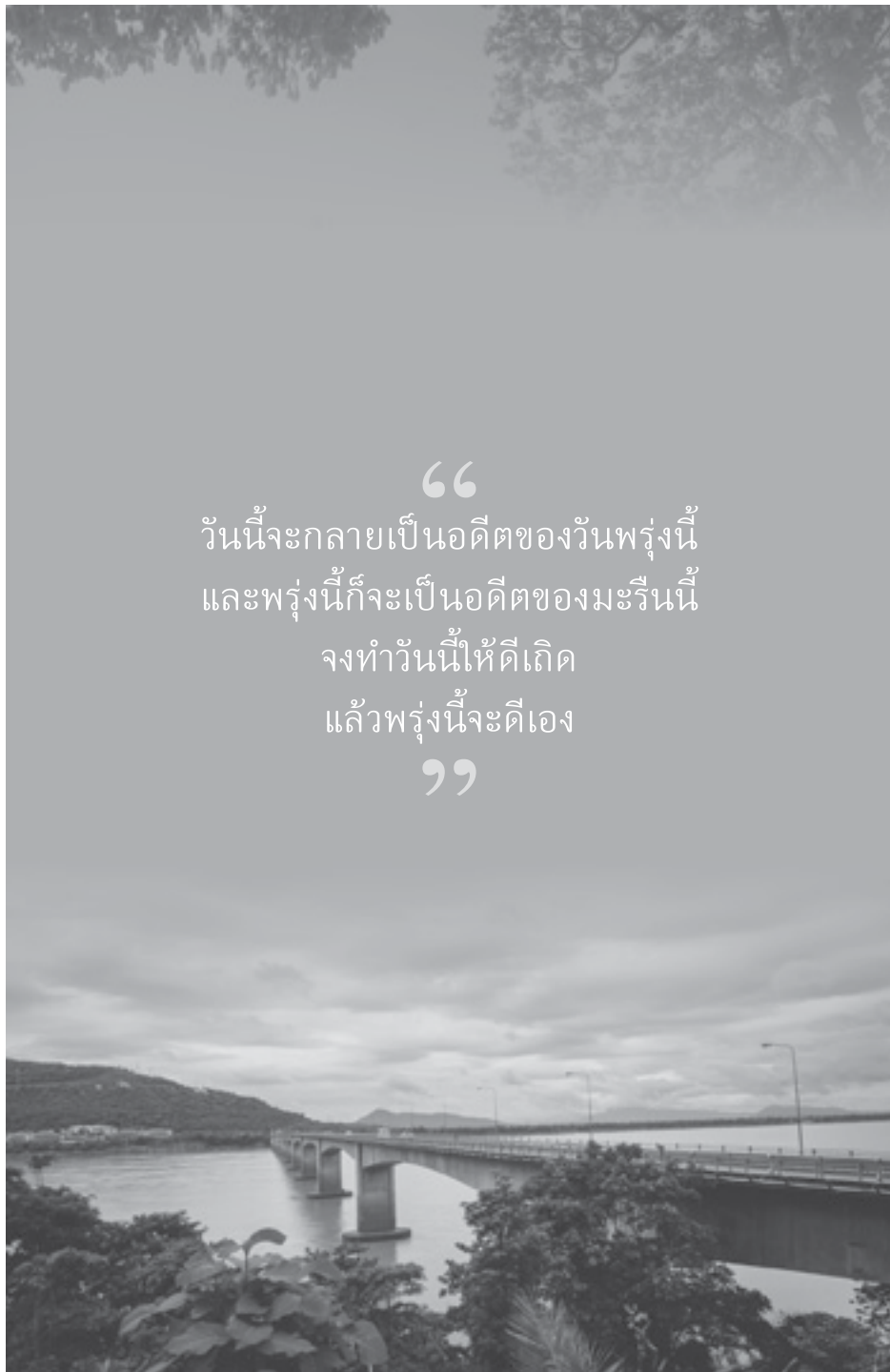
หน้า ๒๑

ปี ๒๕๖๑

---

หน้า ๑๗๑

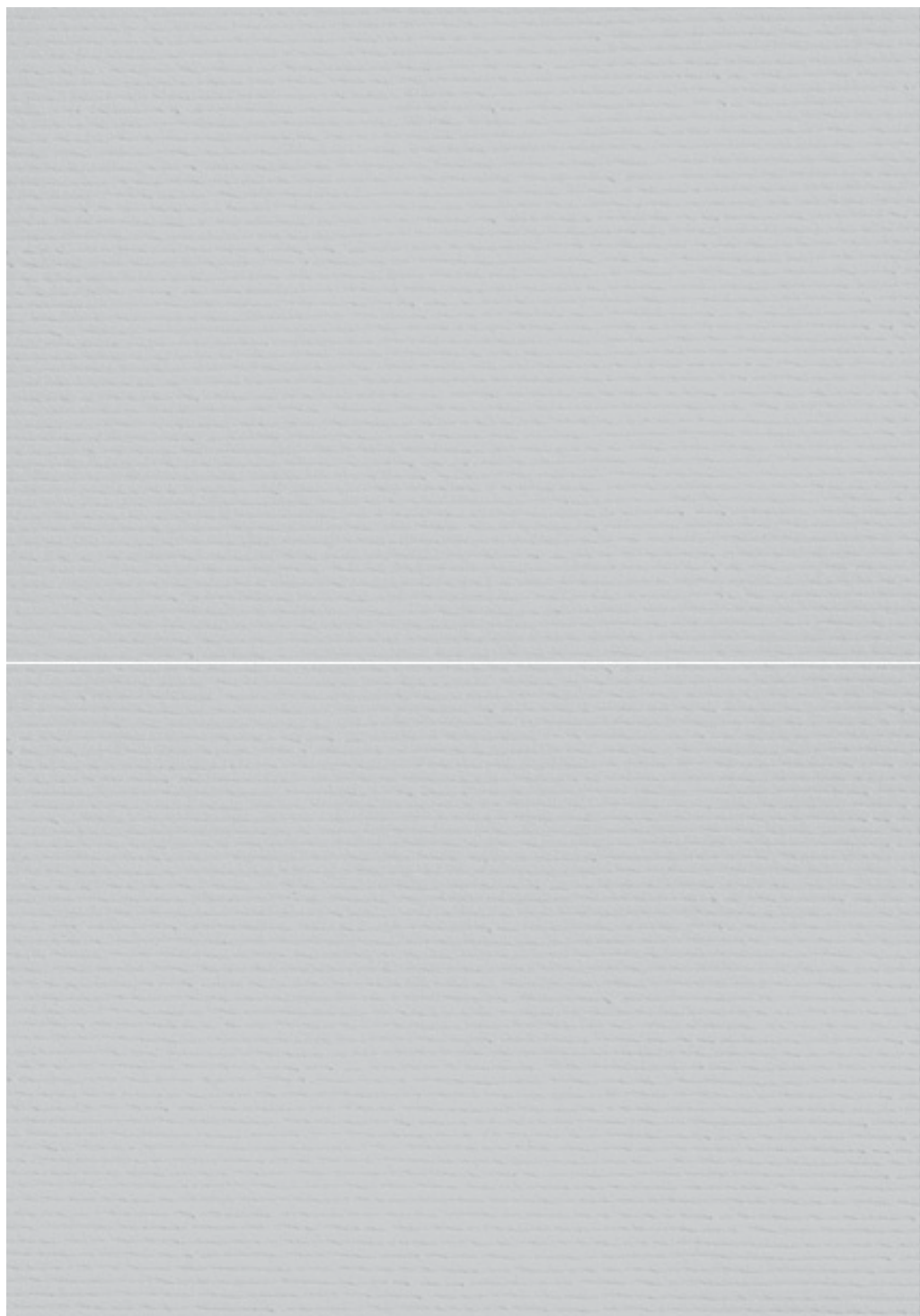
“  
วันนี้จะกลายเป็นอดีตของวันพรุ่งนี้  
และพรุ่งนี้ก็จะเป็นอดีตของมะรืนนี้  
จงทำวันนี้ให้ดีเถิด  
แล้วพรุ่งนี้จะดีเอง  
”





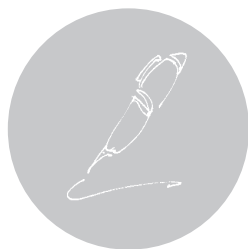
“ผู้มีปัญญา...  
ย่อมมองเห็น  
ผู้ตกเตือนสั่งสอน  
เสมือนผู้ชี้ขุมทรัพย์ให้”







อนุทินทรงรศนะชีวิต  
ปี ๒๕๒๐



### ๑ ม.ค. ๒๕๒๐

ต้องมองชีวิตในด้านในจึงจะพบกับความสงบสุขที่แท้จริง ถึงชีวิตในด้านนอกจะสมบูรณ์พูนสุขอย่างไร แต่ถ้าด้านในยังเร่าร้อนอยู่ ก็หาสงบสุขได้ไม่

ขออธิบายเพิ่มเติมสักหน่อยว่า **ชีวิตด้านนอก** อาศัยปัจจัย ๔ แต่ **ชีวิตด้านใน** อาศัยธรรมาหาร - อาหาร คือธรรม

เปรียบเสมือนคนที่มีอาหารดี มีเสื้อผ้าสวย ที่อยู่อาศัยพร้อมพร้อม แต่โรคภายในกายเบียดเบียนอยู่ จะมีความสุขเต็มที่ได้อย่างไร โรคทางใจร้ายแรงกว่าโรคทางกายเสียอีก

---

### ๒ ม.ค. ๒๕๒๐

พระอรหันต์นั้นได้นามว่า The Perfected One เพราะท่านเป็นผู้เต็มบริบูรณ์แล้วทั้งสองด้าน คือ ทั้งด้านนอกและด้านใน เมื่อด้านในเต็มที่แล้ว ด้านนอกก็ไม่มีปัญหาอะไร

---

### ๓ ม.ค. ๒๕๒๐

กิจการต่างๆ ดำเนินไปโดยส่วนสำคัญและส่วนประกอบ ส่วนสำคัญก็นับว่าสำคัญอยู่แล้ว ส่วนประกอบก็มีความสำคัญตามฐานะของมัน การพยายามให้สิ่งหนึ่งเป็นอีกสิ่งหนึ่งนั้น จัดเป็นความคิดที่ผิดพลาด และไม่ควรตัดส่วนย่อยออกเสีย เพราะเห็นว่ามันไม่เป็นส่วนสำคัญ เปรียบเสมือนอวัยวะร่างกายของมนุษย์ ศีรษะนับว่าสำคัญ แต่เราก็ไม่ควรตัดส่วนอื่นๆ ออกเสีย เพราะเหตุที่มันมิใช่ศีรษะ





#### ๔ ม.ค. ๒๕๒๐

คนส่วนมากได้รับการศึกษาคือได้เรียนหนังสือ แต่คนที่ได้รับการฝึกอบรมจริงๆ นั้นมีน้อย ในการฝึกฝนอบรมนั้นแม้ครูจะดีวิเศษปานใด แต่ถ้าผู้ได้รับการฝึกไม่ร่วมมือ คือไม่ฝึกตัวเองเสียแล้วก็ไร้ผล จึงต้องร่วมมือกันทั้งสองฝ่าย คนที่ฝึกตนเองได้ดีแล้ว พระพุทธเจ้าท่านรับรองว่า เป็นผู้ประเสริฐที่สุดในหมู่มนุษย์ด้วยกัน และจะได้ที่พึ่งซึ่งได้โดยยาก (ที่พึ่งนั้นคือคนที่ฝึกดีแล้วนั่นเอง)

#### ๕ ม.ค. ๒๕๒๐

ร่างกายเป็นสสาร เป็นของโลก ต้องทิ้งไว้ให้โลก ต้องอาศัยปัจจัยของโลกดำรงอยู่ ดำเนินไป ส่วนจิตใจเป็นนามธรรม เป็นพลังงานอย่างหนึ่ง จิตใจจึงเป็นของธรรม เมื่อได้อยู่กับธรรมจึงร่มเย็น เร่าร้อน กังวล เมื่ออยู่กับโลก แสหาอารมณ์โลก

ดังนั้นถึงร่างกายจะอยู่กับโลก ก็ขอให้จิตใจได้อยู่กับธรรม

#### ๖ ม.ค. ๒๕๒๐

ทรัพย์ ยศ และ ไม้ตรีนั้น คนปรารถนากันมาก แต่คนโง่ตกเป็นทาสของมัน ส่วนคนฉลาดเป็นนายของมัน ลองคิดดูเถิดว่าคนสองพวกนี้แตกต่างกันเพียงใด

#### ๗ ม.ค. ๒๕๒๐

ตามแนวแห่งพระพุทธพจน์ ความสุขมี ๒ แบบ คือสุขมีอามิส เรียกว่า อามิสสุขหรือโลกียสุข ความสุขอย่างนี้คุณภาพต่ำ และมีปัญหา อีกอย่างหนึ่ง คือสุขปลอดจากอามิส เรียกว่า นิรามิส-

ปี ๒๕๒๐

สุข หรือเนกขัมมสุข ความสุขอย่างนี้มีคุณภาพสูงและไม่มีปัญหา เป็นความสุขทางใจอันเกิดจากคุณธรรม หรือเกิดจากการประพฤติ ธรรม คนส่วนมากแสวงหาความสุขอย่างแรก โลกจึงมีปัญหามาก ยากที่จะสร้างได้

#### ๘ ม.ค. ๒๕๒๐

ความสุขทางโลกยิ่งตีบยิ่งจืด เหมือนกินอ้อยจากโคนไปหา ปลาย ส่วนความสุขทางธรรมยิ่งตีบยิ่งหวานชื่น เหมือนกินอ้อย จากปลายไปหาโคน นี่เองกรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “รสใดเสมอ ด้วยรสธรรมไม่มี รสธรรมย่อมชนะรสทุกอย่าง”

#### ๙ ม.ค. ๒๕๒๐


เลือดตัวเดียวกัน เมื่อมหาโจรสวมก็เป็นเลือดโจร คนรังเกียจ เมื่อนักบุญสวมก็เป็นเลือดของนักบุญ คนบูชา สถานที่เดียวกัน คนชั่วเข้ามาอาศัยก็เป็นสถานที่พึงรังเกียจ แต่พอนักบุญเข้าไปอยู่ ก็กลายเป็นปูชนียสถาน

มนุษย์เรามีเลือดเนื้อ กระดูกเหมือนกัน คนเขาจะดูหมิ่นหรือ บูชา ก็สุดแล้วแต่ใจที่อยู่ในกายนั้น เมื่อความจริงชัดแจ้งอยู่อย่างนี้ เลือกลงใจเถิดว่าจะทำอย่างไร

#### ๑๐ ม.ค. ๒๕๒๐

ดีหรือชั่วอยู่ที่ตัวของเรา ไม่ใช่ดีเพราะเขาชมหรือชั่วเพราะ เขาติ เข้าทำนองพระพุทธรังว่า **สุทธิ อสุทธิ ปัจจตต** ความบริสุทธิ์ หรือไม่บริสุทธิ์เป็นของเฉพาะตน





เมื่อเป็นดังนี้ ทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด แล้ว  
ทุกอย่างจะดีเอง ไม่ต้องพะวงต่อคำชมหรือคำติของใคร

---

#### ๑๑ ม.ค. ๒๕๒๐

ถึงจะไม่ฉลาดในการเรียนหนังสือ ก็ควรฝึกฝนตนให้ฉลาด  
ในวิถีชีวิตจึงจะพอฟาตัวรอด ชีวิตสลับซับซ้อนมากจึงไม่มีหลักสูตร  
เรียน สอนกันก็ยาก จะรู้ได้และฉลาดขึ้นก็ด้วยการสังเกตจดจำ  
พวกเด็กๆ ควรสนใจเรื่องนี้ให้มาก คนฉลาดในการเรียนหนังสือ  
ได้พบกับความล้มเหลวในชีวิตมานานักต่อนักแล้ว ก็เพราะไม่สนใจ  
ฝึกฝนให้ฉลาดในวิถีชีวิตนั่นเอง

---

#### ๑๒ ม.ค. ๒๕๒๐

มีสิ่งยั่วชวนอยู่เฉพาะหน้า แต่อดทนได้ ความอดทนของ  
ผู้นั้นทานว่าประเสริฐ สิ่งยั่วชวนนี้มีทั้งที่ทำให้พอใจและไม่พอใจ  
การอดทนต่อสิ่งที่ไม่น่าพอใจได้นับว่าดีอยู่แล้ว แต่ถ้าอดทนต่อสิ่ง  
ที่น่าพอใจได้ยิ่งประเสริฐขึ้นไปอีก เพราะต้องใช้กำลังใจที่สูงกว่า  
การอดทนต่อความล้มเหลว ความไม่สมปรารถนา แม้คนอ่อนแอ  
ก็พอทำได้ เพราะจำเป็นต้องอดทน ส่วนการอดทนต่อความสำเร็จ  
ความสมปรารถนา ทำใจให้อยู่ในอุเบกขาญาณได้นั้น คนมีใจ  
เข้มแข็งเท่านั้นจึงจะทำได้

### ๑๓ ม.ค. ๒๕๒๐

มนุษย์ว่าโดยสภาพแล้วเป็นสัตว์โลกที่น่าสงสารสังเวช เพราะจมอยู่ในกองทุกข์ แต่เมื่อพิจารณาถึงพฤติกรรมแล้ว บางพวกลำบากเขย่ง บางพวกลำเอียง บางพวกลำเอียง บางพวกลำเอียง

### ๑๔ ม.ค. ๒๕๒๐

ศาสนาพุทธนั้น เพียงแต่อ่านพุทธประวัติ ได้ทราบพุทธจริยาอันประเสริฐแล้วก็คลายทุกข์ได้ ไม่ต้องพูดถึงการศึกษา และปฏิบัติตามธรรมที่ท่านทรงสอนไว้ ซึ่งเป็นโอสถอันวิเศษยิ่ง เรื่องราวในพระพุทธรูปศาสนาอื่น ถ้าเปรียบด้วยต้นไม้ใหญ่ ก็เป็นต้นไม้ที่เป็นยาได้ทั้งหมด ตั้งแต่ราก ลำต้น (เปลือก สะเก็ด กระจุก และแก่น) กิ่ง ใบ ศาสนาของท่านน่าอัศจรรย์จริงๆ

### ๑๕ ม.ค. ๒๕๒๐

ความสุขมีหลายแบบ ใครพอใจอย่างไรนั้นก็มักหาความสุขอย่างนั้น ความแตกต่างอยู่ที่คุณค่า ชีวิตของคน จะมีค่าหรือไร้ค่าก็สุดแล้วแต่เขาหาความสุขให้แก่ชีวิตแบบใด คือแบบมีคุณค่า หรือแบบไร้คุณค่า ความสุขที่มีคุณค่านั้น นอกจากอำนวยความสะดวกแก่ตนแล้วยังจะอำนวยความสะดวกแก่ผู้อื่นเป็นอันมากอีกด้วย

### ๑๖ ม.ค. ๒๕๒๐

ถ้าเราศึกษาตนเอง และเข้าใจตนเองให้ดีแล้ว ก็จะเข้าใจผู้อื่นได้ด้วย ความพยายามที่จะให้ผู้อื่นเข้าใจตน โดยที่ยังไม่เข้าใจตนเองนั้นย่อมไร้ผล





ความขี้ใจตนเอง หรือเข้าใจตนเองอย่างแจ่มแจ้งถูกต้องนั้น นอกจากจะให้ความสุขสงบแก่ตนแล้ว ยังเป็นประโยชน์แก่สังคมอย่างมากด้วย

### ๑๗ ม.ค. ๒๕๒๐

ถ้าพยายามหัดอดทนเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ได้ ก็ไม่ต้องไปอดทนกับเรื่องใหญ่ๆ แต่เป็นเรื่องน่าประหลาดในหมู่มนุษย์ คือมีคนอยู่จำนวนไม่น้อย อดทนต่อคำเลียดสติหูหมิ่นของผู้อื่นไม่ได้ จนต้องถึงกับฆ่าเขา แต่ไปอดทนอยู่ในคุกได้ ตั้ง ๑๐ ปี ๒๐ ปี หรืออาจตลอดชีวิต

บางคนไม่ถึงกับฆ่าเขา แต่กลับนำเอาคำเลียดสติเหล่านั้นมาฆ่าความสุขของตัวเอง ความจริงมันไม่มีความหมายอะไรเลย ถ้าเราไม่เก็บมาใส่ใจ

### ๑๘ ม.ค. ๒๕๒๐

ความดีที่จะต้องทำก็มีอยู่มาก งานที่จะต้องทำก็มีอยู่มาก ทำเท่าไรก็ไม่หมด แต่ทำไมหนอจึงมีคนพูดเสมอๆ ว่า “ไม่รู้จะทำอะไร” เลยเอาเวลาไปฆ่าทิ้งเสีย ช่างน่าเสียดาย ชรามดาได้ให้เวลาแก่คนทุกคนเท่าๆ กัน สุดแล้วแต่ใครจะเอาไปทำอะไร ถ้าเขาจะเอาเวลาไปทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ ชีวิตของเขาก็มีประโยชน์ คนใจดีก็มองเห็นทางที่จะทำความดีได้มาก ส่วนคนใจชั่วก็มองเห็นแต่ทางที่จะทำความชั่วเช่นกัน

ปี ๒๕๒๐



### ๑๙ ม.ค. ๒๕๒๐

พอพูดถึงความดี คนส่วนมากก็คิดไปถึงการต้องให้คนอื่นให้แก่นั่นคนนี้ จึงเห็นอุปสรรคมากมายในการทำความดีแล้วละเลยเสีย ความจริงการไม่ทำความชั่วก็เป็นความดีอีกอย่างหนึ่ง และการตั้งใจของตนให้สะอาดผ่องใส เป็นความดีที่พึงประสงค์อย่างยิ่ง การเจริญเมตตาธรรมนั้นมีคุณานิสงส์มากกว่าการให้ทาน และการรักษาศีลเสียอีก เพราะความดีชนิดนี้เข้าถึงดวงจิตโดยตรง

### ๒๐ ม.ค. ๒๕๒๐

พวกห้องเผ่าพันธุ์ที่แท้จริงของเรา ก็คือ**กรรมของเรา** เพราะไม่แยกจากเรา ติดตามเราไปทุกหนทุกแห่ง ถ้ากรรมดีก็คอยอุปถัมภ์ค้ำชู กรรมชั่วก็คอยขัดขวางตัดรอน ส่วนญาติพี่น้องเผ่าพันธุ์ภายนอกนั้นไม่สามารถติดตามกันไปได้ทุกหนทุกแห่ง บางคนก็แยกกันอยู่เป็นลิบๆ ปี บางคนก็ไม่ได้พบกัน แต่กรรมของเราติดตามเราไปทุกๆ ชาติ สมกับที่พระพุทธองค์ตรัสว่า กัมมพณฺฐ - กรรมเป็นเผ่าพันธุ์พวกห้องของเรา

### ๒๑ ม.ค. ๒๕๒๐

แหล่งกำเนิดที่แท้จริงของเราก็คือ**กรรมของเรา** บิดาเป็นผู้ให้กำเนิด มารดาเป็นผู้เกิดเรามาก็จริง แต่ก็ให้กำเนิดและเกิดเรามาในด้านร่างกายเท่านั้น ส่วนจิตใจและคุณสมบัติทางจิตใจเป็นของเราเองซึ่งสืบเนื่องกันมา หลายร้อยหลายพันชาติแล้ว มารดาบิดาย่อมหวังให้ลูกดี ฉลาดสูงส่งทุกคน แต่ทำไมลูกจึงเป็นอย่างนั้นไม่ได้ทุกคน ก็เพราะแต่ละคนมีกรรมของตนติดตัวมาด้วย ถ้ามารดาบิดากำหนดชีวิตของลูกได้ ลูกทุกคนคงจะไม่มีใครตกต่ำ





### ๒๒ ม.ค. ๒๕๒๐

จิตหรือวิญญาณไปเกิดพร้อมด้วยคุณสมบัติของจิต คุณ-สมบัตินั้นคือ บุญและบาป ชั่วและดี ทำนองเดียวกับบุคคลจะไป ที่ใดก็ย่อมไปพร้อมกับคุณสมบัติของตน แม้คนอื่นจะไม่เห็นหรือ ไม่รู้คุณสมบัติอันนั้นก็ตาม เขาจะแสดงคุณสมบัตินี้เมื่อมีกรณี เวลาล้อมที่เหมาสมกับคุณสมบัติของเขา เช่น ครูเข้าสอนหนังสือ พร้อมด้วยคุณสมบัติต่างๆ ของตน มีความรู้เป็นต้น

### ๒๓ ม.ค. ๒๕๒๐

ภัยพิบัติที่เกิดจากผู้อื่นหรือเกิดจากภายนอก ยังมีทางป้องกัน ได้มาก ตัวเราเองก็ร่วมมือและหาทางป้องกันหรือหลบหลีกอยู่ เสมอ ญาติพี่น้อง มิตรสหายก็พอช่วยเหลือป้องกันได้ แต่ภัยพิบัติ ซึ่งเกิดจากตนเอง คือเกิดจากการกระทำของตนเองนี่สิ ป้องกัน ยาก เพราะตนเองก็ได้ต่อสู้ป้องกันเสียแล้ว ใครเล่าจะช่วยได้ นิสสัยเสียซึ่งเกิดขึ้นในตนนั้นแหละเป็นภัยอันร้ายแรงของตน

### ๒๔ ม.ค. ๒๕๒๐

มีความทุกข์ยาก คนก็หน่ายหนี มั่งมีขึ้น คนก็รบกวน ฟังพา เป็นที่เกาเขยิดของคนทั้งหลายจนงุนงง ไม่มีเวลาเป็นของตน ทั้งความจนและความมี ให้ทุกข์ทั้งนั้น ความไม่จนไม่มีนั้นแหละ ประเสริฐ สิ่งที่พึงปรารถนาอย่างยิ่งในชีวิตคนคือความสุขแห่งใจ ถึงจะมั่งมีทรัพย์สิน แต่ไม่มีความสุขแห่งใจก็เหมือนคนอนาถา ไม่มีที่พึ่ง

ปี ๒๕๒๐



### ๒๕ ม.ค. ๒๕๒๐

น่าสงสารมนุษย์ ใหม่ๆ ที่ที่พึ่งอันประเสริฐมีอยู่ก็หาเข้าพึ่งไม่ เหมือนคนเรือแตก แม้มีเรือใหญ่ที่ปลอดภัยคอยอยู่ข้างหน้า ก็ไม่รู้จักขึ้นเรือ จับฉวยเอาแผ่นกระดานบ้าง ท่อนไม้ลอยน้ำมาบ้าง เขาเป็นที่พึ่ง จะพึ่งได้อย่างไร

ธรรมนั้นแหละคือที่พึ่งอันประเสริฐ ธรรมนั้นแหละคือที่พึ่งอันสูงสุด ปราศจากธรรมเสียแล้ว จะพึ่งอะไรได้ แม้พระลัมมालัมพุทธานุเจ้า จอมปราชญ์แห่งโลก ๓ ก็ยังปฎิญาณพระองค์ถือเอาธรรมเป็นที่พึ่ง

### ๒๖ ม.ค. ๒๕๒๐

ไบแก่ก็ร่วงหล่นไปก่อน ไบอ่อนก็ร่วงหล่นตามทีหลัง นั่นคือธรรมชาติของไบไม้ฉันใด ชีวิตสรรพสัตว์ก็ฉันนั้น ถึงจะผิดเพี้ยนไปจากนี้บ้างก็เพราะเหตุอื่นบังคับให้เป็นไป หาใช่เป็นธรรมชาติไม่ จึงไม่ควรประมาท ชีวิตมีความแก่และความตายเป็นธรรมชาติ **“ความจริงมนุษย์และสัตว์เริ่มแก่แล้วตั้งแต่เกิดทีเดียว”** ข้อความที่กล่าวไว้ในคัมภีร์ทางศาสนานี้ ตรงกับหลักของแพทย์ปัจจุบันมิได้ผิดเพี้ยนเลย

### ๒๗ ม.ค. ๒๕๒๐

ถ้าสังเกตด้วยดีจะเห็นว่า ตราบใดที่ยังมีกิเลสอยู่ ก็ยังผิดพลาดอยู่เสมอไป ไม่ว่าจะอายุมากสักปานใด หรือมีวิชาความรู้มากอย่างไร เพราะอายุและความรู้มิได้เป็นเครื่องประกันว่าจะทำอะไรไม่ผิด แม้คนที่อายุ ๕๐ แล้ว เมื่อนึกถึงการกระทำเมื่อ







อายุ ๘๙ ก็ยังเห็นข้อผิดพลาดบกพร่อง เมื่อเป็นดังนี้จึงไม่ต้องกล่าวถึงคนที่ยังอยู่ในเยาว์วัย แต่วิสัยคนฉลาด เมื่อรู้ตัวว่าผิดพลาดบกพร่องในเรื่องใดก็พยายามแก้ไข หรือกลับตัวใหม่ และเชื่อว่าไม่มีวันสายในการกลับตัว แล้วเริ่มต้นในทางที่ถูก

**๒๘ ม.ค. ๒๕๒๐**

การสั่งสมบุญบารมีในชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น เพราะวิถีชีวิตของแต่ละคนจะเป็นอย่างไรก็สุดแล้วแต่สิ่งที่เขาทำในชีวิตประจำวันนั่นเอง ในขณะที่สั่งสมบุญบารมีนั้นควรพยายามละอสาละวไปด้วย ให้เข้าหลักความเพียรชอบ ๔ ประการ คือ

๑. เพียรระวังชั่วไม่ให้เกิด
  ๒. เพียรละชั่วที่เกิดแล้ว
  ๓. เพียรให้ความดีเกิดขึ้น
  ๔. เพียรรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้ว
- สิ่งเหล่านี้ต้องเริ่มที่ใจก่อน จึงจะดำเนินไปด้วยดี

**๒๙ ม.ค. ๒๕๒๐**

บางคนมีความเห็นว่า คนทำดีไม่ได้ดีก็มี คนทำชั่วได้ดีก็มีถมไป ความจริงที่ท่านว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วนั้นถูกแล้ว แต่คนเห็นผิดไปเอง คือเห็นชั่วเป็นดีและเห็นดีเป็นชั่วเสีย จึงเข้าใจคลาดเคลื่อนไปเช่นนั้น คนที่เข้าใจถูกต้องแท้จริง ต้องมีปัญญา-จักขุ มีธรรมจักขุ ไม่ใช่มีตาเนื้อธรรมดาแล้ววินิจฉัยตกลงใจ เท่าที่ปรากฏให้เห็นอันเป็นเพียงอาการภายนอก มีความจริงอันซับซ้อนอยู่เบื้องหลังมากมาย เปรียบเหมือนการวินิจฉัยโรคของนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญกับของคนสามัญย่อมไม่เหมือนกัน

ปี ๒๕๒๐



### ๓๐ ม.ค. ๒๕๒๐

ลาก ยศ ตำแหน่งหน้าที่ซึ่งถือว่ามิเกียรติเป็นของน่ากลัวจริงๆ มันทำให้คนที่เคยดีเสียไปได้ ทำให้คนที่เคยอ่อนน้อม ถ่อมตนเป็นคนกระด้างกระเดื่อง มีมานะจัด เขาได้สิ่งภายนอก มาประดับ แต่ทำให้ภายในเน่าเหม็นและโสมม เขาได้สิ่งที่มีค่า น้อยมา แต่ต้องสูญเสียสิ่งที่มีค่ามากไป ได้กระเบื้องมา แต่ต้อง สูญเสียเพชรเม็ดงามไป ใจที่ซัดเกลาคดีแล้วนั้นแหละ มีค่ายิ่งกว่า เพชรนิลจินดาและพัสดราภรณ์ทั้งหมดรวมกัน

### ๓๑ ม.ค. ๒๕๒๐

มนุษย์บางคนชอบทั้งความสุข และความทุกข์ ชอบความสุข ที่เป็นของตน ชอบความทุกข์ที่ตกต้องผู้อื่น ผู้มีจิตใจอย่างนี้ จึงแสวงหาความสุขเพื่อตน พร้อมๆ กับใส่ทุกข์ให้ผู้อื่น หรือหาดีใส่ตัว หาชั่วใส่เขา หาความสุขบนความทุกข์ของผู้อื่น คนเช่นนี้ ย่อมไม่ได้สุขจริง มีแต่ความทุกข์เสียแหละมาก เพราะผู้ให้ทุกข์ แก่ท่าน ทุกข์นั้นย่อมถึงตัว ไม่วันนี้ก็วันหน้า

บางคนอยากให้คนอื่นดี แต่พอเขาดีขึ้นมาจริงๆ ก็ริษยา เขา พอเขาชั่วก็ดีเตียนเขา จะเอาอย่างไรกัน

### ๑ ก.พ. ๒๕๒๐

คนส่วนมากมักตัดสินโลกตามที่ปรากฏแก่ตน หาได้ตัดสิน ตามที่เป็นจริงไม่ บางคนเห็นโลกเต็มไปด้วยความสุข ก็เพราะ ความสุขปรากฏแก่ตน บางคนเห็นโลกเต็มไปด้วยความทุกข์ ก็เพราะ ความทุกข์ปรากฏแก่ตน ส่วนสภาพที่แท้จริงของโลกเป็นอย่างไร





หาทราบไม่ แต่คนจะมีความสุขส่วนตัว หรือมีทุกข์ส่วนตัว นั้นไม่มี

อันที่จริง มนุษย์ต้องสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เกี่ยวกับโลกก็เพราะ ความหลงของตนที่มีต่อสิ่งสมมติในโลก สภาพของโลกแท้จริง เป็นกลางๆ เหมือนสภาพเดิมของน้ำ ไม่ขม ไม่หวาน แต่น้ำจะขม หรือหวานก็เพราะสิ่งอื่นผสมเข้ามา



### ๒ ก.พ. ๒๕๒๐

ดูหนังสงครามโลก หรือหนังสงครามต่างๆ ก็รู้สึกสังเวช สลดใจว่า ทำไมหนอมมนุษย์จึงตั้งใจเบียดเบียนประหารกัน ถึงปานนี้ เขาทำเพื่อใคร? เขาเบียดเบียนกันทำไม? มีเวรกัน มาตั้งแต่ปางไหน? ทหารที่ไปยิงกันอยู่นั้นเกือบจะไม่รู้เรื่อง และไม่รู้ จุดมุ่งหมายเอาเลยวาทันทำไปทำไม เพื่อใคร คนที่ตนตั้งหน้า ตั้งต้ายิงเอา จริงๆ นั้น ไม่เคยรู้จัก ไม่เคยเกลียดชัง ไม่เคยทำอะไร ต่อกันมาก่อน อยู่ๆ พอเห็นกันก็ยิงกัน ตายกันไป พิกการกันไป

มนุษย์เมื่อปล่อยให้กิเลสและพวกมารบัญชาการชีวิต ก็ต้อง เบียดเบียนกันอย่างนี้



### ๓ ก.พ. ๒๕๒๐

ชีวิตที่เดินตามอธรรมพบแต่บาป ที่เดินตามธรรมพบแต่ บุญ คนที่ปราศจากกรรม เป็นคนที่ว่างเปล่า ส่วนคนที่มีกรรมเป็น คนเพียบพร้อมด้วยคุณค่า

ปี ๒๕๒๐



#### ๔ ก.พ. ๒๕๒๐

คนธรรมดาตามองเพชรเป็นสิ่งมีราคา แต่ผู้มีใจซึ่งได้รับการอบรมดีแล้ว มองเห็นเพชรเป็นเพียงถ่านสีขาว และเห็นเป็นที่มาแห่งอันตราย ถ้าสะสมไว้มากๆ มันไม่มีค่าอะไรในตัวมันเอง คนไปให้ค่ามันต่างหาก ได้มีคนเสียชีวิตเพราะเพชรมากก็มาก ผู้มีใจสูงย่อมมองเห็นค่าซึ่งคนธรรมดาตามองไม่เห็น เพราะคนธรรมดามีปัญหาจักษุน้อยเกินไป แต่เมื่อมีปัญหาจักษุเพิ่มขึ้น ย่อมมองเห็นสิ่งที่ละเอียดลึกซึ้งมากขึ้น

#### ๕ ก.พ. ๒๕๒๐

นิสัยทางการพนันมักมากคู่กับนิสัยเกียจคร้านในการทำงาน ทั้งสองอย่างบวกกันก่อให้เกิดบุตรคือความหายนะอย่างใหญ่หลวงแก่ชีวิตและทรัพย์สิน

เพียงความเกียจคร้านอย่างเดียวก็เป็นหายนะของชีวิตอยู่แล้ว เอาเป็นที่พึ่งไม่ได้ เหมือนคนคิดอาศัยเศษไม้ข้ามมหาสมุทร เมื่อการพนันเข้ามาผสมอีก ก็ยิ่งเร่งวันหายนะให้เร็วขึ้น

#### ๖ ก.พ. ๒๕๒๐

มีคนเป็นอันมากที่หัวเราะเยาะโลกหน้า ใครเชื่อโลกหน้าหรือชาติหน้า ก็จะถูกคนพวกนี้หัวเราะเยาะเอาด้วย พระพุทธเจ้าทรงเรียกบุคคลประเภทนี้ว่า วิตถุณฺณปรโลโก หรือ วิสสุทฺถจปรโลโก มีโลกหน้าอันปล่อยเสียแล้ว คือไม่เอาใจใส่ต่อโลกหน้า ชาติหน้า เทียบคำว่า วิสสุทฺถจสมจาโร มีความประพฤติดันปล่อยเสียแล้ว คือไม่เอาใจใส่ต่อความประพฤติ ไม่มีมารยาทอันดีงาม เช่น นักบวช





บางลัทธิเปลือยกาย ไร้ผมยาว ไร้สระไม่ล้าง พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนที่ไม่เชื่อในโลกหน้าจะไม่ทำบาปนั้นไม่มี

**๗ ก.พ. ๒๕๒๐**

คนไม่เชื่อโลกหน้าทำบาปได้ง่ายกว่าผู้เชื่อ เพราะเห็นว่า เชื่อโลกหน้าแม้จะทำชั่วในที่ลับก็เกรงภัยในโลกหน้า จึงไม่กล้าทำ ถ้าทำก็ทำอย่างหวาดหวั่นต่อผลในโลกหน้า

เมื่อทำความดีก็มีความมั่นคงกว่าคนไม่เชื่อโลกหน้า เพราะมีความหวังอยู่ว่า หากกรรมดียังไม่ให้ผลในโลกนี้ ก็จะต้องให้ผลในโลกหน้า

**๘ ก.พ. ๒๕๒๐**

อุปาทาน ความยึดมั่น มีความสัมพันธ์กับตัวเรา อันเป็นเหตุให้กระทบกระเทือน ไปยึดมั่นสิ่งใดไว้ว่าเป็นเราหรือเป็นของเรา เมื่อมีสิ่งมากระทบสิ่งนั้นก็ย่อมกระทบเทือนมาถึงเราด้วย เหมือนคนเอาวัตถุหลายๆ อย่าง มาผูกไว้กับตัวด้วยเชือกยาว เมื่อใครมากระตุกปลายเชือกซึ่งผูกสิ่งนั้นอยู่ ย่อมกระทบเทือนมาถึงผู้นั้นทันที เพราะปลายเชือกข้างหนึ่งผูกติดอยู่กับตัวเขา อย่างน้อยเขาก็พอรู้สึกได้ แต่พอปล่อยเชือกเสียแล้ว ถึงใครจะมาทำให้วัตถุนั้นๆ กระเทือนปานใด ก็หากกระทบกระเทือนมาถึงบุคคลผู้นั้นไม่ การปล่อยวางก็เป็นอย่างนั้น ทำให้จิตไม่กระทบเทือน

ปี ๒๕๒๐



### ๙ ก.พ. ๒๕๒๐

คนส่วนมากได้มอบคุณและทุกข์ของตนไว้ให้ขึ้นกับปัจจัยภายนอกแต่ประการเดียว ปัจจัยภายนอกที่วุ่นวายนี้ โดยทั่วไปหมายถึงสิ่งสนองความต้องการทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ ที่พระพุทธรูปเจ้าทรงเรียกว่า **วัตถุ** **กาม** เมื่อไม่ได้สิ่งสนองความอยากตามที่อยากก็ทนอยู่ไม่ได้ ให้รู้สึกเบียดเบียน ชังตัวเอง และพลอยให้เบียดเบียนคนอื่น และชังสิ่งต่างๆ ไปด้วย เขาจึงไม่อาจดำรงตนอยู่อย่างอิสระได้ ต้องสุดแล้วแต่ปัจจัยภายนอกจะบันดาล จึงไม่เป็นตัวของตัวเอง มีความผิดหวังอยู่เป็นประจำ แม้ตนของตนเองก็ยังหวังอะไรไม่ค่อยได้ แล้วจะหวังอะไรกับปัจจัยภายนอกเล่า

### ๑๐ ก.พ. ๒๕๒๐

คนที่พูดธรรม แสดงธรรม ได้อย่างพระอรหันต์ มิได้หมายความว่า เขาเป็นพระอรหันต์ นักเรียนที่สามารถตอบข้อสอบได้ เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่ได้หมายความว่า จะมีความรู้เท่าครูหรือมีคุณสมบัติอื่นๆ เหมือนครู อาจยิ่งกว่าในบางกรณี และหย่อนกว่าในบางกรณี ทำนองเดียวกับที่พระพุทธรูปเจ้าเคยตรัสกับอัมพัฏฐมานพ (ในอัมพัฏฐสูตร ที่ฉนิกาย สีลขันธวรรค) ว่าคนที่จำคำพูดของพระราชาได้ แล้วพูดข้อความเดียวกับที่พระราชดำรัส มิได้หมายความว่า เขาเป็นพระราชา คนที่ท่องมนต์ได้อย่างถึษผู้สำเร็จ มิได้หมายความว่า เขาเป็นถึษนั้นๆ ข้อสำคัญอยู่ที่คุณสมบัติที่เขา





### ๑๑ ป.พ. ๒๕๒๐

การฝึกฝนอบรม การให้การศึกษาเพื่อให้คนมีจริยธรรมสูง นั้น เป็นสิ่งจำเป็น เพราะเป็นการง่ายในการให้เขาได้ถ่ายแบบที่ดี ตามหลักฐานการวิจัย จริยธรรมของเยาวชนไทย ของสภาวิจัยแห่งชาติ ปรากฏว่า “ถ้าได้ตัวแบบที่ดีแล้ว ผู้ที่จะรับรู้และเลียนแบบมากที่สุด คือผู้ที่มีจริยธรรมสูง ส่วนผู้ที่มีระดับจริยธรรมต่ำนั้น มีการเลียนแบบน้อยกว่า และจะเลียนแบบผู้กระทำความดีก็ต่อเมื่อผู้เป็นแบบนั้นมีลักษณะจูงใจให้น่าเลียนแบบมากเป็นพิเศษเท่านั้น”

ที่เป็นดังนั้นก็เพราะว่าผู้ที่มีจริยธรรมสูงนั้นต้องเป็นคนมีอุปนิสัยดี คนผู้เป็นแบบที่ดีย่อมเป็นผู้มีอุปนิสัยดี ผู้มีอุปนิสัยดีด้วยกัน ย่อมมีความโน้มเอียงเข้าหากัน ดึงดูดกัน

### ๑๒ ป.พ. ๒๕๒๐

วัตถุประสงค์สภาวะของตนอยู่ได้ที่ละขณะ ดำเนินไปได้ด้วยสันตติ คือความสืบต่อ จึงดูเสมือนเที่ยง ยั่งยืน เป็นอันเดียว แต่ความจริงแล้วเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนทำนองนี้ เรียกว่า **ขณิกภาวะ** (Momentariness) คือกล่าวว่ามีสิ่งต่างๆ หรือวัตถุประสงค์อยู่ที่ละขณะ

### ๑๓ ป.พ. ๒๕๒๐

สตรีที่มีการศึกษาดี เรียนมาก มีปริญญาหลากหลาย มีตำแหน่งงานดี แต่มีจำนวนไม่น้อยที่ไม่พบความสงบสุขในครอบครัว ก็เพราะไม่ได้เรียนรู้หรือไม่ได้ปฏิบัติสิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง นั่นคือ **“ศิลปะในการปรนนิบัติผู้อื่น”** โดยเฉพาะคนในครอบครัว



ป ๒๕๒๐

ของตน เช่น สามี มารดา บิดาของสามี

ความจริง การเข้าใจปรนนิบัติ ความอ่อนโยน อ่อนหวานนั้น เป็นคุณสมบัติสำคัญของกุลสตรีทุกวัยและทุกอาชีพ ไม่ว่าจะมีการศึกษาดี หรือไม่ได้รับการศึกษาเลยก็ตาม

#### ๑๔ ก.พ. ๒๕๒๐

สตรีใดมีคุณสมบัติสำคัญนี้ คือการปรนนิบัติดี สตรีนั้นจะได้รับความรักดูดีจากสามี ไม่รู้จักจิตใจง ได้รับความเอ็นดูจาก ผู้ใหญ่ และเคารพยำเกรงจากผู้น้อย พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องนี้ไว้ว่า บรรดาภรรยา ภรรยาที่ปรนนิบัติดีนั้นแหละประเสริฐที่สุด พระพุทธดำรัสนี้เป็นความจริงที่ยั่งยืนมาจนถึงปัจจุบันนี้ และจะเป็นความจริงในอนาคตอันยาวนานอีกด้วย

#### ๑๕ ก.พ. ๒๕๒๐

ความสวยเป็นสิ่งจิตใจง่าย เมื่อคุ้นเสียแล้วก็ค่อยๆ หมด ความหมายไปที่ละน้อย แต่ความดีเป็นสิ่งที่ไม่จิตใจง ยิงคุ้น ยิงสนิท ยิ่งดีด่ำล้าลึก จะเลือกอะไรก็เลือกเอาเถิด

อนึ่ง แม้สวยสักปานใด ก็คือสังขาร จะต้องมีความเปลี่ยนแปลง ชำรุด ทрудโทรม ต้องแก่ เจ็บ และตายเป็นที่สุด เน่าเหม็น ไม่เป็นที่ปรารถนาของใครๆ แต่ความดีที่ทำแล้วไม่เป็นดังนั้น เป็นของยั่งยืนกว่า ไม่ลงท้ายด้วยการที่พึงรังเกียจ







### ๑๖ ก.พ. ๒๕๖๐

ยาเสพติดภายนอกมีโทษต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร ยาเสพติดภายในก็มีโทษต่อร่างกายและจิตใจอย่างนั้น ยาเสพติดภายในหมายถึงกิเลสต่างๆ อันทำให้จิตใจเร่าร้อนกระวนกระวาย ไร้ความสงบสุขภายใน ก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ Emotional Tension กระทบกระเทือนมาถึงระบบประสาท และร่างกายทั่วไป โอสถสำหรับยาเสพติดภายในก็คือธรรม ท่านเรียกว่า **ธัมโมสถ** คนในโลกได้ติดยาเสพติดกันมาก ภายนอกบ้าง ภายในบ้าง ทั้งภายนอกและภายในบ้าง



### ๑๗ ก.พ. ๒๕๖๐

ระหว่างคนที่มีของมาก กับคนที่มีความต้องการน้อย คนไหน ร่ำรวยกว่ากัน ชาวพุทธนิยมจะตอบว่า คนที่มีของมากเป็นเศรษฐี แต่ชาวปัญญานิยม หรือวิมุตตินิยมจะตอบว่า คนที่มีความต้องการน้อยเป็นคนมั่งคั่ง การลดความต้องการก็เท่ากับการได้ของเพิ่มขึ้นมา ส่วนความต้องการมากเท่ากับขาดของไป

ความพอใจของเรานั้นอยู่ที่ความพอดี ระหว่างสิ่งที่เรามีกับสิ่งที่เราต้องการ



### ๑๘ ก.พ. ๒๕๖๐

อิทธิพลของสมมตินั้นมีมาก มันเป็นเปลือกของคน ไม่ใช่สารัตถะของคน คนที่หลงในสมมติจึงเรียกว่าหลงเปลือก สารัตถะของมิดอยู่ที่ความคมของมันไม่ใช่ด้าม ถึงด้ามจะเป็นทองหรือประดับมุก แต่ไม่คมก็ใช้ประโยชน์อย่างมิดไม่ได้ ถ้ามีเจ้าของมิด

ปี ๒๕๖๐



สองคน คนหนึ่งคอยแสวงหาเพชรพลอยมาประดับด้ามมีดแต่อย่างเดียว ปล่อยให้ตัวมีดเป็นสนิมเกรอะกรัง ไม่คม แต่อีกคนหนึ่งคอยลับมีดอยู่เสมอ มีด้ามไม้แต่พอจับได้ถนัดมือ คนที่สองรู้จักสาระของมีด คนที่หนึ่งไม่รู้จัก

ความประพฤติดี ความรู้ ความสงบ เป็นสาระของชีวิต ผู้แสวงหาสิ่งนั้นมาประดับชีวิต เป็นผู้รู้จักสาระของชีวิต ย่อมได้พบสาระของชีวิต

#### ๑๙ ก.พ. ๒๕๒๐

คุณธรรมอย่างพระนั้น ไม่เคยเป็นที่นิยมของโจร ทำนองเดียวกัน ความโหดร้ายอย่างโจร ไม่เคยเป็นที่นิยมของพระ

บุคคลที่ท่านนิยมนั้นแหละเป็นเข็มชี้บอกว่าท่านเป็นคนอย่างไร เพราะคนที่มีอุปนิสัยต่างกันย่อมผลักกัน คนที่มีอุปนิสัยเหมือนกันย่อมดึงดูดกัน

#### ๒๐ ก.พ. ๒๕๒๐

ถึงจะเป็นคนดีสักเท่าใด ก็ต้องมีคนไม่ชอบอยู่บ้าง บางคนถึงกับเกลียดชังเอาเลยก็มี เพราะคนบางพวกไม่ชอบคนดี ใจเขาเป็นศัตรูกับคนดี ทั้งนี้เพราะความดีในตัวเขามีน้อยเกินไป ไม่เป็นเชื้อให้รับรองความดีได้ แต่สนิทสนมรักใคร่กันนักกับคนชั่ว คนพาลสันดานหยาบ เพราะเชื่อในตัวเขามีอยู่มากพร้อมที่จะรับความชั่ว ใครสั่งสมสิ่งใดไว้ในตนมาก ย่อมพรั่งพร้อมไปด้วยสิ่งนั้น

เมื่อรู้อย่างนั้นแล้ว เราจึงไม่ควรแก้ดีในตน เพียงเพื่อให้เป็นที่ชอบใจของคนชั่ว เมื่อใดเป็นที่รักของคนชั่วให้พึงระวังอันตราย





### ๒๑ ก.พ. ๒๕๖๐

หลักเรื่องพันธกรรม และสิ่งแวดล่อม ซึ่งทางจิตวิทยาบอกว่า มีความสำคัญต่อพฤติกรรมของมนุษย์มากเป็นอันดับหนึ่ง พิจารณาดูก็เห็นว่ามีความจริงอยู่บ้าง แต่ถ้าพิจารณาให้ละเอียดลงไปอีกก็จะพบว่าตามหลักนี้ มนุษย์ไม่ต้องรับผิดชอบตนเองอะไรเลย Free will ของมนุษย์ไม่มี เพราะสุดแล้วแต่พันธกรรม และสิ่งแวดล่อม จะบ่งบอกให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมออกไป เมื่อเป็นเช่นนี้มนุษย์จะเอาชนะตนเองได้อย่างไร จะบรรลุถึงความมั่นคงแห่งอุปนิสัยและจิตใจได้อย่างไร

### ๒๒ ก.พ. ๒๕๖๐

คนส่วนมากเห็นว่า ปฐมวัย ควรแสวงหาความรู้ มัชฌิมวัย ควรแสวงหาทรัพย์ ปัจฉิมวัย ควรแสวงหาบุญ แต่ข้าพเจ้าเห็นว่า บุญกุศลนั้นต้องแสวงหาทุกวัย และความรู้ก็ต้องแสวงหาทุกวัยเหมือนกัน

การบุญกุศลนั้น ถ้าไม่เริ่มต้นแต่ปฐมวัยแล้ว มักจะติดเป็นนิสัยและทำไม่ได้ แม้ในปัจฉิมวัย คงตายไปโดยมิได้สร้างบุญกุศลอะไรให้เป็นหลักของชีวิต ส่วนความรู้เล่า ถ้าแสวงหาเพียงวัยเดียวแล้วหยุด ของเก่าก็จะลืมหืมหมด ของใหม่ก็ไม่เกิด

### ๒๓ ก.พ. ๒๕๖๐

ผู้ใด เอ็นดูเรา หวังดีต่อเรา มุ่งประโยชน์แก่เรา ท่านแนะนำสิ่งใด ควรทำตามคำแนะนำของท่านเพื่อประโยชน์และความสุขทั้งของท่านและของเราเอง

ปี ๒๕๖๐



### ๒๔ ก.พ. ๒๕๒๐

การทำความดีนับว่าเป็นของยากอยู่แล้ว แต่การรักษาความดี  
ยิ่งยากขึ้นไปอีก ผู้ที่หมั่นทำความดีและรักษาความดีไว้ได้  
สม่ำเสมอ นับว่าเป็นบุคคลที่หายาก ควรเคารพ บูชา เข้าใกล้ และ  
ถือเป็นแบบอย่าง

### ๒๕ ก.พ. ๒๕๒๐

ผู้ครองเรือนที่ดี ต้องพยายามสร้างตัวที่ละน้อยจนเป็น  
ปึกแผ่น เหมือนการทำจอมปลวกของตัวปลวก

(นัย พุทธภาสิต ๑๑/๒๐๒)

### สุโข ปณฺญาปฏฺฐิตาโก

การได้ปัญญา ทำให้เกิดสุข

(๒๕/๕๙)

### ๒๖ ก.พ. ๒๕๒๐

การแสวงหาปัญญา เป็นการแสวงหาที่ประเสริฐแท้ ดังนั้น  
เมื่อมีปัญญาเป็นจุดมุ่งหมายแล้ว ควรตั้งตนไว้ในฐานะที่ปัญญาจะ  
เจริญได้

(นัย ชุ. ธ. ๒๕/๕๒)

คนมีสันดานชั่วย่อมลำบากเพราะกรรมของตน คือ ตนเอง  
ทำตนให้เป็นอุปสรรคของตนเอง เมื่อสั่งสมกรรมชั่วไว้มาก กรรม  
ชั่วนั้นเองจะมาเป็นเครื่องกีดขวางไม่ให้พบความสุขความเจริญ

(นัย ม. ม. ๑๓/๔๑๓)

ชู. เถร. ๒๖/๓๗๙)





“

ถ้าเรารู้จักซาตตนเอง และเข้าใจตนเองให้ดีแล้ว

ก็จะเข้าใจผู้อื่นได้ด้วย

ความพยายามที่จะให้ผู้อื่นเข้าใจตน

โดยที่ยังไม่เข้าใจตนเองนั้นย่อมไร้ผล

”







### ๒๗ ก.พ. ๒๕๒๐

คนมีศีลธรรมเป็นคนดีย่อมรุ่งเรืองเสมอ ประดุจไฟปรากฏ  
ที่ใด ย่อมมีแสงสว่างที่นั่น ความสว่างเป็นคุณสมบัติของไฟฉันใด  
ความดีก็เป็นคุณสมบัติของบัณฑิตฉันนั้น

(นัย ส. ส. ๑๕/๓๐๙)

ช. ขา เอก. ๒๗/๓๒)

### ๒๘ ก.พ. ๒๕๒๐

บางคนมีนิสัยเพ่งโทษผู้อื่น แต่ไม่สนใจคุณของเขา ส่วน  
บัณฑิตย่อมสนใจคุณของผู้อื่น ไม่ค่อยเพ่งโทษ การไม่เพ่งโทษ  
ผู้อื่นนั้น เป็นกำลังสำคัญของบัณฑิต

(นัย อง อกุจฉ ๒๓/๒๒๗)

อนึ่ง บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยคุณสมบัติ ตามฐานะหรือตำแหน่ง  
หน้าที่ของตนนั้นหาได้ยาก คนส่วนมากขาดคุณสมบัติอันเหมาะสม  
แต่ต้องการตำแหน่งที่ดี

(นัย ช. ขา. ทุก. ๒๗/๘๕)

### ๑ มี.ค. ๒๕๒๐

อ่อนแอเกินไปก็ถูกเขาดูหมิ่น แข็งกระด้างนักก็มีคนชัง  
เต็มไปด้วยเวรภัย ดังนั้นจึงควรประพฤติแต่พอดีพองาม

(นัย ช. ขา. ทวาทสก. ๒๗/๓๓๙)



ปี ๒๕๒๐

## ๒ มี.ค. ๒๕๒๐

แม้จะรู้ตั้งว่ามุ่งประโยชน์ แต่ก็ควรดำเนินการอย่างฉลาด รอบคอบ พลาดพลั้งจะลำบาก เจตนาดี วิธีการดี จึงจะให้สำเร็จ ประโยชน์ด้วยดี

## ๓ มี.ค. ๒๕๒๐

การงานที่ทำด้วยความเกียจคร้าน กับการงานที่ทำด้วยความ พากเพียร ย่อมมีผลไม่เหมือนกัน อย่างแรกมีผลน้อยไม่เต็มเม็ด เต็มหน่วย อย่างหลังมีผลมากเต็มเม็ดเต็มหน่วย อย่างแรกให้เกิด ความเบื่อหน่าย อย่างหลังให้เกิดความเพลิดเพลิน มีความสุข

## ๔ มี.ค. ๒๕๒๐

**นตฺถิ กามปรํ ทุกฺขํ** ทุกฺขํ (อื่น) ยิ่งกว่ากาม ไม่มี

(ขุ. ชา. เอกาทสก. ๒๗/๓๑๕)

**นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ** สุข (อื่น) ยิ่งกว่าความสงบไม่มี (๒๕/๔๒)

ข้อความทั้งสองนี้ แสดงความตรงกันข้าม บัณฑิตควร พินิจด้วยปัญญาอันแยบยล ไคร่ครวญดูให้เห็นจริง

## ๕ มี.ค. ๒๕๒๐

เมื่อจะประพฤติประโยชน์ หรือทำประโยชน์ใด ก็ควรประพฤติ หรือทำประโยชน์นั้นกับคนที่เขารู้จักประโยชน์ หรือรู้คุณค่าของ ประโยชน์ที่เราทำ มิฉะนั้นจะเสียแรงเปล่า และไม่ได้สุข







### ๖ มี.ค. ๒๕๒๐

ศีลเป็นสิ่งประเสริฐ ผู้มีปัญญาเป็นผู้สูงสุด ต้องการชัยชนะทั้งในหมู่เทวดาและมนุษย์ ก็ควรมีคุณธรรมทั้งสองประการคือ ศีลและปัญญา

(นัย ชู. เถร. ๒๖/๓๕๘)

พระพุทธเจ้าตรัสว่าศีลและปัญญาต้องอาศัยกันอยู่เสมอ เหมือนมือทั้งสองและเท้าทั้งสองต้องอาศัยซึ่งกันและกัน พุद्ให้สั้นก็คือ คนที่จะประเสริฐนั้นต้องมีความรู้ดีและความประพฤติดี



### ๗ มี.ค. ๒๕๒๐

บุคคลจะมีเมตตากรุณาที่แท้จริงก็ต่อเมื่อระคะสงบลงแล้วเมื่อใดระคะสงบลง เมื่อนั้นแหละเมตตากรุณาจึงจะบริสุทธิ์ฟ่องใสละเอียด ประณีต เยือกเย็นจริงๆ



### ๘ มี.ค. ๒๕๒๐

ผลในปัจจุบันย่อมแสดงเหตุในอดีต แม้เราจะไม่รู้ไม่เห็นก็ตาม ในตะเกียงที่ส่องสว่างอยู่ แม้เราจะไม่เห็นน้ำมัน แต่ก็แสดงว่าต้องมีน้ำมันอยู่ น้ำมันหมดเมื่อใด ไฟก็ดับเมื่อนั้น

วันนี้จะกลายเป็นอดีตของวันพรุ่งนี้ และพรุ่งนี้ก็จะเป็อดีตของมะรืนนี้ จงทำวันนี้ให้ดีเถิด แล้วพรุ่งนี้จะดีเอง

เมื่อเอาชนะตนเองได้ในวันนี้ ก็จะเป็นปัจจัยต่อเนื่องในการเอาชนะในวันพรุ่งนี้ง่ายขึ้น ถ้าแพ้ในวันนี้ พรุ่งนี้อาจแพ้อีก

ปี ๒๕๒๐



### ๙ มี.ค. ๒๕๒๐

แพทย์บอกให้ทุกเพศทุกวัยหมั่นบริหารกายเพื่อสุขภาพ แม้คนไม่อาจเป็นนักกีฬาประเภทต่างๆ ได้ทุกคน แต่เขาก็สามารถบริหารกายเพื่อสุขภาพของกายได้ทุกคน วันละเล็กน้อย

ทางศาสนาบอกให้เราหมั่นบริหารจิต เพื่อสุขภาพทางจิต การบริหารจิตมีหลายวิธี แต่วิธีที่ดีที่สุดก็คือการทำสมาธิและวิปัสสนา ควรทำวันละเล็กวันละน้อย สุขภาพทางกายมีคุณแก่กายอย่างไร สุขภาพทางจิตก็มีคุณแก่จิตใจอย่างนั้น จิตมนุษย์มีความสำคัญต่อสุขทุกข์ในชีวิตประจำวันของเขามาก ไม่ควรละเลยเสีย จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้ มีคุณค่าล้นเหลือ

### ๑๐ มี.ค. ๒๕๒๐

กรรมในอดีตสร้างเรามากี่จริง แต่ผู้มีความรู้เรื่องชีวิตดี ย่อมสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนให้ดีขึ้นได้ด้วยการสร้างกรรมใหม่ให้ดี เปรียบเหมือนเราเข้าอยู่อาศัยในบ้านซึ่งสร้างไว้แล้ว ถ้าเรามีความรู้เรื่องการก่อสร้าง เราย่อมสามารถดัดแปลงแก้ไข ส่วนที่บกพร่องให้ดีขึ้นตามความต้องการของเรา ให้เหมาะสมกับกิจการของเรา แต่ถ้าเราไม่มีความรู้ในการก่อสร้าง หรือไม่สามารถให้ช่างมาดัดแปลงได้ ก็ต้องทนอยู่ไปอย่างนั้น เรื่องของชีวิตก็เหมือนกัน แม้กรรมในอดีตจะสร้างเรามาบ้างแล้ว ก็ยังสามารถแก้ไขได้ด้วยความรู้ความเข้าใจในเรื่องชีวิต ไม่ควรท้อถอย





### ๑๑ มี.ค. ๒๕๒๐

ทำไมบางคนจึงได้ง่ายชั่วยากเหลือเกิน บางคนก็ชั่วง่ายดียาก เป็นนักหนา ถ้าไม่ใช่เพราะอาสวะหรือบารมีที่แต่ละคนได้เคยสั่งสมไว้แล้ว จะเอาอะไรมาเป็นคำตอบเรื่องนี้ให้แจ่มแจ้งได้

บางคนหลอมจิตใจด้วยคุณธรรมอยู่เสมอ ใจเขาจึงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับคุณธรรม บางคนหลอมจิตใจของตนด้วยความชั่ว จึงเป็นคนชั่ว ไม่น่ามีความสุขเลย

### ๑๒ มี.ค. ๒๕๒๐

คนดีอย่างสามัญ ก็มีคนนับถือ ดีอย่างกลางมีคนเคารพ ดีอย่างสูงมีคนบูชา

ผู้ประพฤติดุ๊กต้องตามหน้าที่ของตน เรียกว่าดีอย่างสามัญ เป็นอย่างโลกๆ

ผู้ตั้งอยู่ในศีล สำรวมอินทรีย์ เรียกว่าดีอย่างกลาง ส่วนผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมในสมาธิวิปัสสนา ชัดเกลตาตนเองให้ปราศจากกิเลส เรียกว่าดีอย่างสูง เมื่อถึงขั้นที่เขาบูชาแล้ว เครื่องใช้ต่างๆ ของบุคคลนั้น และแม้กระดูกก็กลายเป็นของศักดิ์สิทธิ์ ได้รับการบูชาไปทั้งสิ้น

### ๑๓ มี.ค. ๒๕๒๐

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความสุขยิ่งกว่าความสงบไม่มี - นตฺถิ สนฺตฺติปฺริ สุขํ” นั้น เป็นความจริงอย่างยิ่ง เพราะสุขอย่างอื่น มีทุกข์แอบแฝงซ่อนเร้น หรือซ่อนอยู่ด้วย อาจมีทุกข์ติดตามมาภายหลัง เช่น กามสุข ความสุขอันอาศัยรูป เสียง กลิ่น รส

ปี ๒๕๒๐



สิ่งสัมผัส หรือ ลาม ยศ สรรเสริญ มันไม่อิสระ มีความผูกพัน ยึดติด ส่วนความสุขซึ่งเกิดจากความสงบนั้น อิสระ เป็นกลาง ปลอดภัยจากความผูกพันยึดติด ว่าโดยปริมาณก็มีได้มากกว่าโลกียสุข ว่าโดยคุณภาพก็ดีกว่า ละเอียด ประณีตกว่า สูงกว่า ที่สำคัญก็คือ หาได้จากตนเอง ไม่ต้องง้อสิ่งภายนอก

### ๑๔ มี.ค. ๒๕๒๐

แม้จะเชื่อว่าเรื่องนั้นจริง แต่ก็ไม่ควรพูดเรื่อยไป ควรคำนึง ถึงประโยชน์ที่จะได้ทั้งสองฝ่าย คือทั้งผู้พูดและผู้ฟัง ถ้าเห็นว่าไม่มี ประโยชน์ หนึ่งเสียดีกว่า หนึ่ง แม้ได้เห็นด้วยตาตนเองก็ไม่ควรพูด เรื่อยเปื่อยไป ควรดูกาลเทศะ และบุคคลที่เราจะพูดด้วยว่ามีความ เหมาะสมเพียงใด ที่สำคัญคือประโยชน์ มิฉะนั้นจะเสียเวลาเปล่า และเป็นโทษแก่ตนอีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าสิ่งที่รู้เห็นนั้น เป็นความผิดของคนอื่น ก็พึงระวังให้มากขึ้น

### ๑๕ มี.ค. ๒๕๒๐

ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา ผู้ใดเห็น เรา ผู้นั้นเห็นธรรม” นั้น แสดงว่า พระพุทธ และพระธรรมนั้น ใน ความหมายที่แท้จริงแล้วเป็นอันเดียวกัน แม้พระสงฆ์ในความหมาย ที่เป็นคุณสมบัติ คือ อริยสงฆ์ ก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับพระพุทธ และพระธรรม ไม่แยกจากกัน คล้ายกับแก้วหรือเพชรอันเดียวที่มี ๓ เหลี่ยม บางที่ทรงเรียกพระองค์เองว่า ธรรมกาย ดังนั้นก็มี

(ตถาคตสุส เหน่ วาเสฏฐา อธิวจนฺ ฐมมกาโย อิติปิ พุทฺหมกาโย อิติปิ ฐมมภูโต อิติปิ พุทฺหมภูโต อิติปิ - อัครคัมภีร์สุตฺร ทีฆนิกาย เล่ม ๑๑)





### ๑๖ มี.ค. ๒๕๖๐

เขาทำตนน่ารักก็ดีไปอย่างหนึ่ง ทำให้จิตใจของเราอ่อนโยน  
หวังประโยชน์ก็เอื้อกุลแก่เขา แต่ถ้าผลออกมาไป เขาก็ดึงเราลงเหวได้  
เขาทำตนไม่น่ารักก็ดีไปอย่างหนึ่ง ถ้าเราทำใจเป็น คือทำให้เรา  
ปล่อยวางได้ ไม่มีอาลัย สละคืนสิ่งที่เคยยึดมั่นว่าเป็นของเรา วางใจ  
เป็นกลาง มีสติสัมปชัญญะอันบริสุทธิ์ สงบ อิศระ

การปรับใจของเราให้รู้เท่าทันความเป็นจริง มีคุณค่าแก่ชีวิต  
มาก



### ๑๗ มี.ค. ๒๕๖๐

การรักษาความมั่นคงภายในชาตินั้น มีอยู่หลายวิธี วิธีที่  
สำคัญประการหนึ่งซึ่งข้าพเจ้ามองเห็น คือการที่ทุกคนในชาติตั้งตน  
ไว้ชอบ ประกอบกิจอันไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น คนที่อยู่ใน  
วัยทำงานสามารถพึ่งตนเองได้ ไม่ตกเป็นภาระของสังคม เขียวชน  
ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ไม่ประพฤติเสเพล และคนชรายึดมั่นอยู่  
ในทางของศาสนา อยู่ในศีลในธรรม ถ้าเป็นอย่างนี้ได้แล้ว ความ  
มั่นคงภายในชาติก็จะเกิดขึ้นอย่างถาวร



### ๑๘ มี.ค. ๒๕๖๐

ในอัครคัมภีร์สุตตร ที่ฉนิกาย ปาฎิกวรรค พระไตรปิฎก  
เล่ม ๑๑ พระพุทธเจ้าทรงเน้นถึงความสำคัญของธรรมตลอดทั้ง  
พระสุตตร ทรงเล่าเรื่องนั้นๆ เช่น ความเป็นมาของโลก ความเป็นมา  
ของมนุษย์ แล้วสรุปลงเป็นตอนๆ ว่า “ดูกร วาเสฏฐะ และภราท-  
วาชะ เห็นหรือไม่ว่าธรรมเท่านั้นประเสริฐที่สุดในหมู่ชน ทั้งใน

ปี ๒๕๖๐



ปัจจุบันและอนาคต **ธมฺโม ทิ วาเสฏฺฐา เสฏฺฐโจ ชเนตสฺมี ทิฏฺฐเจ**  
**เจว ธมฺเม อภิสมฺปรายญจ”**

เมื่อบุคคลเคารพธรรม น้อมธรรมเข้าไว้ในตน ย่อมเป็น  
ผู้ประเสริฐไปด้วย

**๑๙ มี.ค. ๒๕๒๐**

“เมื่อฝึกฝนตนได้ดีแล้ว ย่อมได้ที่พึงอันได้แสนยาก”  
ข้อความนี้ถอดจากพระพุทธภาษิตในอรรถตวรรค ธรรมบทที่ว่า  
“อตุตฺตา ทิ สฺุทฺนฺเตน นนํ ลภติ ทฺุลลํ”

ฝึกตนก็คือ ฝึกกาย วาจา ใจ ของตนให้ดีขึ้นเป็นที่พึงได้  
เมื่อฝึกได้ดีแล้วก็จะติดอยู่กับตนตลอดไป ไม่เหมือนของ  
ภายนอกหรือคนอื่น ซึ่งอาจเป็นที่พึงได้บ้างเป็นครั้งคราว คนที่  
เรียนวิชาใดวิชาหนึ่งอย่างดีแล้ว ย่อมรู้วิชานั้นได้ฉันใด ผู้ฝึกฝนตน  
ดีแล้วก็ย่อมได้ที่พึงอันประเสริฐ คือตนของตนนั้นนั่น

**๒๐ มี.ค. ๒๕๒๐**

ความเข้าใจของคนบางพวกบางกลุ่มในสมัยนี้ ที่ว่าเรื่อง  
ศาสนาและศีลธรรมเป็นเรื่องกีดขวางทางเจริญแห่งชีวิตของเขา  
หรือเป็นเรื่องล้าสมัยนั้น เป็นความเข้าใจผิดอย่างใหญ่หลวง  
เพราะความเข้าใจผิดอันนี้เองมนุษย์จึงได้พบกับความยุ่งยากลำบาก  
ทางจิตใจอย่างยากที่จะวางได้ ยิ่งนานวันก็ยิ่งหมักหมมมากขึ้น  
ศีลธรรมเป็นบันไดขั้นต้นของชีวิต คือตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงการ  
พัฒนาสูงสุดไปสู่ความสมบูรณ์ที่สุดของชีวิต





### ๒๑ มี.ค. ๒๕๒๐

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สัตว์โลกผูกพันอยู่ในความหลง ตกอยู่ในความมืด มีน้อยคนที่จะเห็นแจ้งตามเป็นจริง เพราะฉะนั้น จึงมีคนน้อยที่ไปสวรรค์ เหมือนนกที่ติดชายของนายพรานแล้ว น้อยตัวที่จะหนีไปได้”

โลกียมหาชนนั่นเอง ตกอยู่ในความมืด เป็นผู้บอดเพราะไม่มีปัญญาจักขุ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นผู้ใจบอด ไม่อาจมองเห็น ลัทธิแห่งโลกได้ เขามีแต่ตาเนื้อสำหรับเห็นรูปต่างๆ อันยั่วชวนให้หลงใหล หรือให้หลงรัก หลงชัง แล้วดิ่งลงไปนรก คนไปสวรรค์เหมือนเขาโค ส่วนคนไปนรกเหมือนชนโค



### ๒๒ มี.ค. ๒๕๒๐

คนทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย ไม่มีใครพ้นได้ ความตายของปุถุชนมีคติไม่แน่นอน บางชาติตกนรก บางชาติไปสวรรค์ บางชาติเกิดในกำเนิดดิรัจฉาน บางชาติเป็นเปรต เป็นอสุรกาย สุตแล้วแต่กรรม นำหวาดเสียว น่ากลัว ความทุกข์ในกำเนิดดิรัจฉาน เช่น สุนัข เป็นต้น ช่างน่ากลัวเสียนี้กระไร!

แม้เกิดมาเป็นมนุษย์ก็น่าหวาดเสียวอยู่นั่นเอง เพราะมนุษย์มีหลายประเภท หลายสภาพ บางคนพิกลพิการ อดอยาก เจ็บกาย เจ็บใจ อยู่ตลอดชีวิต แม้คนที่มั่งมีและมีอวัยวะสมบูรณ์ ก็ยังถูกกิเลสเผาให้เรวร้อนอยู่เป็นประจำ

ปี ๒๕๒๐



### ๒๓ มี.ค. ๒๕๒๐

ความต้องการออกจากโลก เป็นโลกุตตรชนนั้น เป็นทรศนะ และเป็นอุดมคติของนักปราชญ์ ทั้งนี้เพราะได้มองเห็นด้วยปัญญา อันชอบว่า โลกนี้ไม่มีอะไรควรยึดมั่น สิ่งใดที่บุคคลเข้าไปยึดมั่น ถือมั่น สิ่งนั้นก่อให้เกิดทุกข์เสียทุกครั้งไป ความสุขเล็กน้อย ไม่พอกับความทุกข์ที่กระหน่ำอยู่ทุกเวลามีได้วัน

โลกมีความทรุดโทรม แวดล้อมอยู่ด้วยทุกข์รอบด้าน มีปัญหา มาก พร่องอยู่เป็นนิตย์ มีความขัดข้องที่จะต้องแก้ไขอยู่เสมอ

### ๒๔ มี.ค. ๒๕๒๐

สมัยนี้ สังเกตดูว่าผู้มีการศึกษาดี ผู้รู้ ได้หันมายกย่อง พระพุทธศาสนามากขึ้น ถวายพระเกียรติแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามากขึ้น ในฐานะที่พระองค์ทรงเป็นผู้รู้จริงและประทานแสงสว่าง แก่โลก เช่นวันนี้ไปร่วมประชุมแบบชิมไปเชื่อม ที่หอประชุมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้ร่วมอภิปรายทุกคนได้พูดถึงพระพุทธเจ้า อย่างนิยมยกย่อง ในฐานะพระองค์ทรงเป็นผู้รู้จริง คำสอนของ พระองค์เป็นอัจฉริยะ

### ๒๕ มี.ค. ๒๕๒๐

อย่าพูดอะไร เพียงเพื่อจะอวดตนว่าเป็นผู้รู้ ผู้สามารถ โดยเฉพาะในที่ชุมนุมชน ถ้าจะพูดก็พึงพูดเฉพาะเพื่อประโยชน์แก่ ผู้ฟัง เพื่อให้เขามีความรู้เพิ่มขึ้นหรือเพื่อให้เขามีความเข้าใจอัน ถูกต้อง ถ้ามีความมุ่งหมายอันดีอย่างนี้แล้ว แม้จะยกความดีหรือ ความสามารถของตนขึ้นเป็นอุทาหรณ์บ้าง ก็ไม่ถือว่าเป็นการอวดตน







แต่ต้องให้เหมาะสมแก่กรณี เรื่องทำนองนี้แม้พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ทรงกระทำอยู่เสมอ คือเล่าเรื่องความดี ความสำเร็จ (บางครั้งก็ความล้มเหลว) ของพระองค์ให้สาวกฟังเพื่อเป็นตัวอย่าง

**๒๖ มี.ค. ๒๕๒๐**

มนุษย์เรามีสิ่งที่ดึงดูดกันอยู่ภายใน ที่ท่านว่าดีดูดี ชั่วดูชั่ว ที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า สัตว์ทั้งหลายเข้ากันได้ตาม อริมุตติ (อุปนิสัย) คนมีจิตใจเลว ย่อมได้คนที่จิตใจเดียวกันเป็นมิตรเป็นสหาย คนมีจิตใจดีย่อมได้คนที่มีใจอย่างเดียวกันเป็นเพื่อน ไม่มีเลยที่คนพาลจะมีบัณฑิตเป็นมิตรสหาย นิยมชมชอบ รักใคร่ ร่วมกินร่วมนอน เมื่อจิตใจต่างกันย่อมผลักกัน คบกันได้ไม่สนิท

**๒๗ มี.ค. ๒๕๒๐**

เป็นคนเลวย่อมเป็นพวกพ้องของมาร เป็นคนดีย่อมเป็นพวกพ้องของพระ ที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงมารโลกในพระสูตรนั้น เป็นเรื่องจริงไม่ใช่เรื่องเปรียบเทียบ คือมีโลกของพวกมาร พวกนี้คอยส่งเสริมคนชั่วและคอยกีดกันคนดี ยิ่งผู้ซึ่งพยายามบำเพ็ญเพียรเพื่อละกิเลสด้วยแล้ว พวกมารถือเป็นศัตรูของพวกมันทีเดียว คอยรังแกกีดกัน เกรงว่าจะพ้นอำนาจของพวกมันเสีย แม้องค์พระพุทธเจ้าเองเมื่อตรัสรู้แล้ว มารถึงกับร้องไห้ว่า ต่อไปนี้จะทำพระสมณโคดมไว้ในอำนาจไม่ได้อีกแล้ว

ปี ๒๕๒๐



### ๒๘ มี.ค. ๒๕๒๐

คนที่จนจริงๆ กับคนที่ร่ำรวยแต่ทำตนเสมือนคนจนนั้นย่อมมีอาการกิริยาไม่เหมือนกัน คนจนจริงมีอาการเศร้าหมอง กิริยาเชื่องซึม ไม่แจ่มใส ส่วนคนรวยแต่ทำตนเป็นเสมือนคนจน เพราะเหตุหนึ่งนั้นย่อมมีอาการผ่องใส มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ข้อนี้ฉันใด

คนสามัญ กับ ผู้มีใจสูง มีคุณธรรมมากก็นั้น ผู้มีใจสูงมีคุณธรรมมาก แม้จะทำตนเสมือนคนสามัญแต่ก็มีอาการบางอย่างไม่เหมือนกัน โดยเฉพาะเมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นอันจะต้องใช้คุณธรรม เขาย่อมใช้ได้ทันที เหมือนคนมีเงินมากย่อมใช้ได้ทันทีเมื่อต้องการ

### ๒๙ มี.ค. ๒๕๒๐

สังขารคือสิ่งที่ยึดตัวอยู่ แสดงสภาพความเป็นจริงของตนเองอยู่เสมอ ใครจะเห็นหรือไม่เห็น รู้หรือไม่รู้จักตาม เช่น ความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวง ความทนอยู่ไม่ได้ของสิ่งทั้งปวง ตั้งอยู่ด้วยเหตุปัจจัย และการอยู่นอกเหนือการบังคับของผู้ใดผู้หนึ่ง กล่าวโดยสรุป คือ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตา นั้นเอง นี่คือสภาวะธรรมหรือสังขาร

### ๓๐ มี.ค. ๒๕๒๐

ตามนัยแห่งธรรมนิยามสูตร ติกนิบาต อังคุตตรนิกาย (๒๐/๓๖๘) แสดงว่าพระพุทธเจ้าจะเสด็จอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม ธรรมดาทั้ง ๓ อย่างคือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา ของสังขารทั้งปวงก็คงเป็นไปอย่างนั้น ใครจะขัดขึ้นอย่างไรก็ไม่ได้ นี่คือสังขารแห่งโลกและชีวิต





กำหนดรัฐธรรมนูญอย่างแจ่มแจ้งจริงใจนั้น ทำให้คลายความยึดมั่น ความไม่ยึดมั่นยอมอำนวยผลให้ไม่มีทุกข์ ซึ่งเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์และสัตว์โลกทั้งมวล

**๓๑ มี.ค. ๒๕๒๐**

คนตาบอดแต่กำเนิดย่อมไม่อาจเห็นรูปใดๆ ได้โลกนี้ ทั้งๆ ที่มีแสงสว่างอยู่ ปรากฏมีตมิตสำหรับเขาฉันใด คนใจบอดหรือมีอาการบอดทางใจก็ฉันนั้น ย่อมมองไม่เห็น บาป บุญ คุณ โทษ แม้จะมีคำสอนของนักปราชญ์อันเป็นแสงสว่างอยู่ แต่คนใจบอดก็หาได้มองเห็นไม่ ยังคงคลำงะงะอยู่ในความมืดนั่นเอง

ศาสนาหรือคำสอนของนักปราชญ์ จะช่วยให้ใจหายบอด พบความสว่างทางใจและวิถีชีวิต แต่บุคคลผู้นั้นจะต้องร่วมมือด้วย

ปี ๒๕๒๐

**๑ เม.ย. ๒๕๒๐**

บรรดาการบำเพ็ญบารมีทั้งหลายนั้น การบำเพ็ญบารมีเพื่อความสิ้นอาสวะ (กิเลส) นับเป็นยอด คนทั้งหลายเข้าใจเรื่องนี้ดี จึงยกย่องผู้สิ้นกิเลสว่าเป็นยอดคน

กิเลสเป็นของละเอียดยาก เอาชนะได้ยาก แม้ผู้ที่เป็นนักรบเกรียงไกร เอาชนะศัตรูได้ค่อนโลก แต่ก็เอาชนะกิเลสในตนไม่ได้ ผู้ชนะกิเลสในตนได้จึงได้รับยกย่องว่าเป็นยอดนักรบในสงคราม (ชีวิต) อันเป็นสงครามที่แสนจะยืดเยื้อ สงครามภายนอกที่เกิดขึ้นเพราะสงครามระเบิดขึ้นภายในใจของผู้มีอำนาจก่อน

## ๒ เม.ย. ๒๕๒๐

วัตถุประสงค์อยู่อย่างจำกัด เมื่อมีคนต้องการมากก็ต้องแก่งแย่งกัน ต่างคนต่างก็รู้สึกว่ามันพอ ส่วนความสงบสุขภายในมืออยู่อย่างไม่จำกัด ทำให้เกิดขึ้นได้ในตน จึงไม่ต้องไปยื้อแย่งกับผู้อื่น การที่คนๆ หนึ่งมีความสุขมากก็ไม่ได้ขัดขวางความสุขของผู้อื่น ตรงกันข้ามกลับเปิดช่องทางให้คนอื่นมีความสุขมากขึ้นด้วย เรื่องนี้ทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกัน การเอาชนะตนเองได้เป็นวิธีทางหนึ่งที่ทำให้เรามีความสุข

## ๓ เม.ย. ๒๕๒๐

ที่ใดมีมิตร ที่นั่นก็ต้องมีศัตรู โลกนี้มีทั้งพระและมารอยู่เสมอ การชนะมารไม่ได้หมายความว่ามารหมดไป แต่หมายความว่ามารทำให้หัวไหนเหว เตือดร้อนไม่ได้ รู้เท่าทันมาร เล่ห์กลมารยาของมาร จนมารล่อลวงไม่ได้อีกต่อไป ไม่มีมารผจญบ้าง บารมีก็ไม่มีแก่กล้า

## ๔ เม.ย. ๒๕๒๐

ถ้าอยากมีความสุขทางใจทุกๆ วัน ก็อย่าหวังสิ่งต่อไปนี้ คือ

- ความเอาอกเอาใจจากผู้อื่น
- ความสำนึกคุณจากผู้ที่เราช่วยเหลือ
- คำสรรเสริญ
- ความอยากให้คนอื่นเป็นอย่างนั้น คนนี้เป็นอย่างนี้ สันดานคนไม่เหมือนกัน เขาย่อมเป็นตามสันดานของตน ไม่ใช่ตามที่เรายาก





จงทำสิ่งต่อไปนี่คือ

- ลดความต้องการของเราให้เหลืออยู่เฉพาะเท่าที่จำเป็นจริงๆ คนไม่มีความต้องการ ร่ำรวยกว่าคนที่มั่งของมาก
- แสวงหาความรู้ และความสงบ
- แสวงหาโอกาสที่จะทำความดี และทำความดีเท่าที่โอกาสจะอำนวย

### ๕ เม.ย. ๒๕๒๐

บ้านเมืองจะเจริญหรือเสื่อมโทรมอย่างไรนั้น อยู่ที่คุณภาพของคนในบ้านเมือง ถ้าพลเมืองมีคุณภาพดี บ้านเมืองก็เจริญรุ่งเรืองได้อย่างรวดเร็ว ถ้าตรงกันข้ามก็เสื่อมโทรมอย่างรวดเร็วยึดเยื้อ

ความสำเร็จที่บุคคลทำขึ้น ๕ วัน แก่กันไป ๕ ปีก็ยากที่จะสำเร็จ ความสำเร็จที่บุคคลทำขึ้น ๕ ปี แก่กันไป ๕๐ ปีก็ยากที่จะสำเร็จเช่นกัน บางคนสร้างความเสื่อมให้ตนเพียงวันเดียวหรือคราวเดียว ต้องแก่กันไปตลอดชีวิต ก็ยังถอนคืนไม่ค่อยได้

### ๖ เม.ย. ๒๕๒๐

๑. ทำเหตุแล้วหวังผล แต่อย่าไปเร่งผล คือจะให้ผลเมื่อไรก็ช่างเถิด ถ้าหวังผลก็งมงายทำเหตุ แต่อย่าไปเร่งผล เพราะผลย่อมเกิดขึ้นเอง เมื่อถึงกาลอันสมควร

๒. ถ้าคนไทยได้เป็นพุทธศาสนิกชนที่แท้จริง คือเข้าใจหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้องในส่วนที่เป็นหลักแท้ของพระพุทธศาสนา แม้เพียงครอบครัวละ ๑ คน เท่านั้น เมืองไทย

ปี ๒๕๒๐



จะไม่ตกต่ำเลย เพียง ๒๐ ปี เมืองไทยจะเจริญรุ่งเรืองเป็นอันมาก

#### ๗ เม.ย. ๒๕๒๐

มนุษย์ทุกคนต้องเข้าสงครามอยู่ทุกวัน ต่อสู้กับกิเลส กับ ความชั่วในตัว บางคราวก็แพ้ บางวันก็ชนะ เป็นสงครามที่ยืดเยื้อ ที่สุด ไม่มีสงครามภายนอกใดๆ เสมอเหมือน กิเลสเป็นข้าศึก ร้ายแรงของมนุษย์ ผู้ที่ชนะกิเลสได้แล้ว ท่านเรียกว่า “อริยะ” แปลว่า ห่างไกลจากกิเลสอันเป็นข้าศึก หรือห่างไกลจากข้าศึก ภายในคือกิเลส สงครามภายนอกที่คนไปล้มตายกันเป็นแสนเป็น ล้านนั้น ส่วนมากก็เพื่อสนองกิเลสของคนบางคนเท่านั้นเอง

#### ๘ เม.ย. ๒๕๒๐

คนที่จะมีความสุขในชีวิตคือคนที่แสดงตนต่ำกว่าความเป็นจริง เช่นมีเงินอยู่ ๑ แสน แสดงตนแต่เพียงมี ๑ หมื่น มีความรู้อยู่ ๘๐ เปอร์เซนต์ แสดงตนแต่เพียง ๕๐ เปอร์เซนต์ ส่วนผู้ที่แสดงตนเกินจริงมีแต่ความเดือดร้อน และจะเดือดร้อน ไปตลอดชีวิต เช่นมี ๑,๐๐๐ แต่แสดงตนเป็นคนมี ๑๐,๐๐๐ หรือ ๑๐๐,๐๐๐ เป็นอาทิ เพราะฉะนั้น คนที่แสดงตนตามเป็นจริง หรือน้อยกว่าความเป็นจริงจะเป็นผู้มีความสุขในชีวิตอย่างแน่นอน

#### ๙ เม.ย. ๒๕๒๐

คนไม่มีความรู้ทางเครื่องยนต์ เมื่อเครื่องยนต์ติดพยายาม แก้อย่างงุ่นงาย เสียเวลาไปทั้งวันทั้งคืนก็ไม่สำเร็จ บางทีก็ใส่ เครื่องเข้าไปไม่ครบหรือขาดบ้างเกินบ้าง แต่เครื่องเดียวกันนั้น ช่าง





ผู้มีความรู้ ความเข้าใจ และความชำนาญ ตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว บางทีเพียงเอาน้ำมันมาหยอด เครื่องก็เดินไปได้ตามปกติ ชื่อนั้นฉันใด คนไม่มีความรู้ความเข้าใจเรื่องชีวิต กับคนมีความรู้ความเข้าใจก็ฉันนั้น เมื่อมีปัญหาชีวิตเกิดขึ้น คนแรกวุ่นวายมากแต่แก้ไขไม่สำเร็จ ส่วนคนหลังไม่ต้องวุ่นวาย แก้สำเร็จโดยง่าย

### ๑๐ เม.ย. ๒๕๒๐

ในเรื่องการทำความดี หรือทำบุญกุศลนั้น คนไม่มีความรู้ความเข้าใจ หรือทำบุญไม่เป็น แม้จะต้องเสียทรัพย์มาก เสียเวลา และวุ่นวายมากก็ได้บุญน้อย หรืออาจขาดทุน คือได้บาปมากกว่าได้บุญเสียอีก ส่วนคนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องบุญคือทำบุญเป็น อาจเสียทรัพย์น้อยกว่า วุ่นวายน้อยกว่า แต่ได้บุญมากกว่า เพราะบุญจริงๆ นั้นอยู่ที่ การชำระกาย วาจา ใจ ของตนให้บริสุทธิ์ ปลอดโปร่ง ผ่องแผ้ว สะสางปัญหาชีวิตต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ตนและผู้อื่น

### ๑๑ เม.ย. ๒๕๒๐

รอยเท้าของสัตว์เป็นเครื่องบ่งบอกว่าสัตว์นั้นใหญ่หรือเล็กเพียงใดฉันใด ผลงานของคนก็เป็นเครื่องวัดว่าเขายิ่งใหญ่เพียงใด หรือเล็กน้อยเพียงใดฉันนั้น

ผลงานเป็นเสมือนรอยเท้าของเขา ผลงานเป็นร่องรอยของเขา เรารู้จักเขาได้ดีว่าเป็นคนอย่างไร ยิ่งใหญ่เพียงใด ก็จงดูที่ร่องรอยของเขา

ปี ๒๕๒๐



### ๑๒ เม.ย. ๒๕๒๐

คนที่นิสัยไม่กินกัน เพราะพื้นอัธยาศัยตรงกันข้ามอยู่ ย่อมมองเห็นแต่ส่วนที่เป็นโทษของกันและกัน ส่วนที่เป็นคุณมองไม่เห็น ส่วนผู้นิสัยกินกัน เพราะพื้นอัธยาศัยเข้ากันได้ ย่อมมองเห็นแต่ส่วนที่เป็นคุณของกันและกัน ให้อภัยในส่วนที่เป็นโทษ ย่อมอยู่ร่วมกันเป็นสุข ส่วนพวกแรก ออย่าอยู่ร่วมกันเลย มีแต่จะนำทุกข์มาให้ไม่สิ้นสุด

### ๑๓ เม.ย. ๒๕๒๐

การเคารพกราบไหว้ผู้หลักผู้ใหญ่ เป็นสิริมงคลแก่ตน และทำให้ผู้หลักผู้ใหญ่มีจิตใจอ่อนโยน ประรณานอนุเคราะห์ให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ด้วยอามิสบ้าง ด้วยธรรมบ้าง

วัตถุนั้นควรเคารพ และบุคคลที่ควรบูชา นั้น เราต้องเคารพบูชาให้สมควรแก่ฐานะ ตั้งไว้ในที่อันสมควร จึงจะเป็นสิริมงคลแก่ตน มิฉะนั้นแล้วจะเป็นโทษแก่ตน จากการติเตียนดูหมิ่นของผู้พบเห็นบ้าง จากการที่อ้อมงคลในตนมาเป็นอุปสรรค ชัดขวางทางเจริญของตนบ้าง

ผู้ประรณาสิริมงคล จึงควรทำสิ่งอันเป็นมงคล และทำให้เกิดขึ้นในตนด้วย

### ๑๔ เม.ย. ๒๕๒๐

แดดตอนเที่ยงวันร้อนมาก ลมสงบ แต่ต้นไม้ก็ยังมีหนึ่งเหมือนไม่รับรู้ต่อความร้อนใดๆ

ดูเถิด ดูต้นไม้ที่ให้ร่มเงาอันร่มเย็นแก่มนุษย์และสัตว์ มัน







ต้องกล้าแสดงอย่างทรหด จึงให้ความร่วมมือแก่ผู้อื่นได้

มนุษย์ก็ฉนั้น ผู้ที่จะเป็นที่พึ่งอันร่มเย็นของผู้อื่น ตนเอง ก็ต้องมีความอดทนต่อความลำบากตรากตรำ ดูพ่อแม่ซึ่งเป็นที่พึ่ง ของลูกเถิด ท่านยอมลำบากเพียงไร



**๑๕ เม.ย. ๒๕๒๐**

สติปัญญาเกิดขึ้นทำหน้าที่ชั่วคราวแล้วดับไป ผลของสติ ปัญญาทั้งหลายอยู่ เหมือนจุดไฟขึ้นเขียนหนังสือ เขียนเสร็จแล้ว ก็ดับไฟ แต่ผลงานคือหนังสือที่เขียน เพราะอาศัยแสงสว่างนั้น ยังเหลืออยู่ เป็นประโยชน์ต่อไป

ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วคราว แล้วดับไปนั้น เป็นธรรมชาติของ สิ่งทั้งปวงที่มีปัจจัยปรุงแต่ง (สังขตธรรมหรือสังขตลักษณะ)

ควรเบือนหน้าคลายความยึดมั่นถือมั่น เพื่อความปลอดภัย จากทุกข์

(นัย มิลินทปัญหา)



**๑๖ เม.ย. ๒๕๒๐**

บางคนมีปัญญาพอที่จะอาศัยปัญญาเจริญรุ่งเรืองได้ แต่ขาด อุปนิสัยที่ดี ขาดการอบรมฝึกฝนที่ดี ทำให้ปัญญาที่มีอยู่นั้น ถูก นำไปใช้ในทางไม่เป็นประโยชน์ เหมือนคนมีทรัพย์มาก แต่ใช้ ทรัพย์ไม่เป็น

บางคนมีอุปนิสัยดี แต่ขาดปัญญาพิจารณา จึงทำความสำเร็จ ใ้ได้น้อย ทำประโยชน์ได้น้อย

บางคนมีดีทั้งสองอย่างแต่ขาดความเพียร เหมือนคนที่มีมิด

ปี ๒๕๒๐



สวय เนื้อเหล็กดี แต่เจ้าของไม่ได้เอาไปทำคุณประโยชน์  
คนที่จจะรุ่งเรืองทางใดทางหนึ่ง จะต้องมีส่วนร่วมทั้งสามอย่าง  
คือปัญญา อุพินิสัย และความเพียร

### ๑๗ เม.ย. ๒๕๒๐

การงานเป็นเครื่องสอนคน การงานเป็นครูที่สอนประสบการณ์  
ตรงให้คน การงานเป็นเกียรติของคน และเป็นเครื่องวินิจฉัยคน

เพื่อมุ่งหมายประโยชน์ ในการพัฒนาอุปนิสัยและจิตใจแล้ว  
บุคคลควรทำงานอยู่เสมอ ถ้าเขาทำงานดีด้วยจิตใจที่มั่นคง งาน  
นั้นแหละจะสร้างเขาให้เป็นคนดี มีความมั่นคง

ความสุขจากการทำงานเป็นความสุขที่ไม่ว่างเปล่า ไม่มีโทษ  
ไม่ต้องเดือดร้อนใจภายหลัง การงานที่ไม่มีโทษสร้างมงคลให้  
แก่ตน วงศ์สกุล ผู้ใกล้ชิด และเพื่อนร่วมงาน

### ๑๘ เม.ย. ๒๕๒๐

พูดเรื่องหลักการหรือวิธีการกับจุดมุ่งหมาย บางคนถือนั่น  
ในหลักการ บางคนถือนั้นในจุดมุ่งหมายหรือผลสำเร็จ

พวกที่ยึดมั่นหลักการเป็นสำคัญ ไม่ยอมให้ผิดหลักการ แม้  
ผลสำเร็จออกมาดีก็ไม่ยอมให้ทำ พวกนี้ในหมู่นักปรัชญาคือกลุ่ม  
ของค่าน์ ัทธิของพวกเขาคือ เหตุผลนิยม (Rationalism) ส่วน  
พวกที่ถือเอาผลสำเร็จเป็นสำคัญ ได้แก่กลุ่มของมิลล์ ัทธิของ  
เขาคือ ประโยชน์นิยม (Utilitarianism) ถ้าสามารถใช้หลักการ  
ที่ถูกต้องด้วยและเป็นผลสำเร็จด้วยก็ประเสริฐแท้





### ๑๙ เม.ย. ๒๕๒๐

เด็กบางคนวสหนาท่ำเกินไป แม้จะอยู่กับสถานที่และบุคคลที่ดีแล้ว ประเสริฐแล้ว ก็ทำตนให้ดีและประเสริฐตามไม่ได้ มีหน้าซำ้ยังทำตนเป็นศัตรูเสียอีก แต่เข้ากันได้สนิทกับคนเลวด้วยกัน เหตุการณ์อย่างนี้ ทำให้ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า

เมื่ออัสตบุรุษ (คนดี) ให้สิ่งที่ให้ไต่ยาก ทำสิ่งที่ทำไต่ยากอยู่ อัสตบุรุษทำตามไต่ไม่ได้ เพราะธรรมชาติของอัสตบุรุษทำตามไต่ยาก เพราะฉะนั้น อัสตบุรุษและอัสตบุรุษ จึงมีทางดำเนิน (ชีวิต) ต่างกันมาก อัสตบุรุษไปทางมืด แต่อัสตบุรุษไปทางสว่าง



### ๒๐ เม.ย. ๒๕๒๐

ทุกคนทราบกันดีแล้วว่า การอบรมเด็กให้เจริญเติบโตทั้งร่างกายและจิตใจนั้น เพียงแต่ให้เว้นสิ่งที่ควรเว้นแต่ประการเดียว หากพอไม่ ต้องหัดให้ทำสิ่งที่ควรทำด้วยฉันใด อินทรีย์ของมนุษย์ทุกคน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็เป็นเหมือนเด็ก การฝึกอินทรีย์ให้ดีก็ต้องมีทั้งฝึกให้เว้นสิ่งควรเว้น ให้ทำสิ่งที่ควรทำ จึงจะสำเร็จประโยชน์แก่ผู้ฝึก สมดังภาษิตทางพระพุทธศาสนาที่ว่า “อินทรีย์ของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นประโยชน์ก็มี ไม่เป็นประโยชน์ก็มี ที่ไม่คุ้มครองรักษาไม่เป็นประโยชน์ ที่คุ้มครองรักษาด้วยดี มีประโยชน์มาก” รวมความว่า อินทรีย์เป็นของกลางๆ มีประโยชน์เมื่อฝึกให้ดี

ปี ๒๕๒๐



### ๒๑ เม.ย. ๒๕๒๐

ผู้ใดเพาะนิสัยที่เลวทรามไว้ในตน ให้เจริญงอกงามขึ้นในตน  
ผู้นั้นเหมือนเพาะศัตรูที่ร้ายกาจไว้ในตน ย่อมทำลายเขาให้เสื่อม  
จากคุณความดีต่างๆ แม้มีปัญญาพอจะนำตนให้เจริญได้ ก็ต้อง  
ตกต่ำตกตายเป็นแน่แท้ เพราะนิสัยอันเลวทรามนั้น ย่อม  
ฉุดคร่าเขาให้ตกลงไปอยู่ในหมู่เดียวกัน

ส่วนผู้ใดเพาะนิสัยที่ดีไว้ในตน ให้เจริญงอกงามในตน ผู้นั้น  
เหมือนมีกัลยาณมิตรอันยอดเยี่ยมอยู่ในตน ย่อมนำตนไปสู่  
ความสุขความเจริญเป็นแน่แท้

### ๒๒ เม.ย. ๒๕๒๐

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ถ้าไม่ได้มิตรสหายที่มีปัญญาเป็น  
ปราชญ์ มีความเป็นอยู่ดี (คือไม่อยู่อย่างคนชั่ว) ไว้สำหรับไป  
ด้วยกัน (อยู่ร่วมกัน) แล้วไซ้ร้ พึงเที่ยวไปผู้เดียวเถิด การเที่ยวไป  
ผู้เดียว อยู่ผู้เดียว ประเสริฐกว่า เพราะความเป็นสหายไม่มีใน  
คนพาล (คนพาลไม่เป็นมิตรที่ดีของใคร)”

ข้อที่พระพุทธองค์ตรัสเช่นนี้ซึ่งใจยิ่งนัก คนที่มีประสบ-  
การณ์ในการอยู่ร่วมกับคนพาลมาแล้ว ย่อมซาบซึ้งในพระพุทธร-  
ภาชิตนี้อย่างดี เพราะมีแต่ความรำคาญ ความลำบากยากใจ ไม่เป็น  
ที่ตั้งแห่งความสงบ





### ๒๓ เม.ย. ๒๕๒๐

ทำไมงานศพ พระจึงต้องสวดอภิธรรม สวดอย่างไรไม่ได้หรือ? ตอบว่า สวดอะไรก็ได้ที่เป็นธรรมเป็นวินัย แต่ที่ท่านนิยมสวดพระอภิธรรมก็เพราะเป็นธรรมที่พูดถึงธรรมล้วนๆ คือ จิต เจตสิก (อารมณ์) รูป นิพพาน ละเอียด ลึกซึ้ง เมื่อพิจารณาตามแล้ว ทำให้คลายโศกเศร้าเสียใจเพราะปิยวิปโยค (ความพลัดพรากจากบุคคลที่รัก) ในพระอภิธรรม ไม่มีลัทธิ บุคคล ตัวตน เรา เขา แสดงให้เห็นเหตุและผลบริสุทธ์ การที่เราต้องเศร้าโศกก็เพราะไปยึดมั่นเข้าเองว่านั่นเป็นของเรา



### ๒๔ เม.ย. ๒๕๒๐

เมื่อเขาไม่เคารพนับถือเราแล้ว ป่วยการที่จะสั่งสอนเขา แม้จะสั่งสอนดีสักเท่าไร เขาก็ไม่เชื่อฟัง เสียแรงของเราเปล่า ยังจะเพิ่มความชิงชังให้แก่เขามากขึ้น คำสอนเป็นหมันไปหมด

ถ้าเขาเคารพนับถือเรา แม้สั่งสอนเพียงเล็กน้อยก็ได้ผลมาก จึงควรเลือกสอนเฉพาะคนที่เขาต้องการคำสอนเท่านั้น



### ๒๕ เม.ย. ๒๕๒๐

ผู้อยู่ร่วมกันฉันสามีภรรยา นั้น ความเข้าใจกันสำคัญกว่าความรัก ความรักที่ไม่ได้ตั้งอยู่บนฐานแห่งความเข้าใจนั้นจืดจางเร็ว และอาจเป็นพิษเป็นภัยในภายหลังได้ แต่ความเข้าใจซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความรักในระยะต่อมา เรียกว่า ความรักได้พื้นฐานอันมั่นคง ยากที่จะแตกสลาย

ปี ๒๕๒๐



## ๒๖ เม.ย. ๒๕๒๐

แมลงภู่อายุใกล้แสนใกล้ อุตุสำหรับินมาเซยเกสรบัวที่สระบัวบาน แต่กบอยู่ใต้กอบัวนั้นเอง แม้แต่กลิ่นดอกบัวมันก็ไม่เคยได้รับ ไม่ต้องพุดถึงรสเกสร

สาธุชนรู้จักสมาคมกับบัณฑิตและปราชญ์ แต่ทุรชนแม้อยู่ร่วมชายคาเดียวกับบัณฑิตและปราชญ์ ก็หาได้รับประโยชน์อะไรจากปราชญ์ไม่ เพราะทุรชนไม่รู้จักคุณค่าของบัณฑิตหรือปราชญ์

พระพุทธรเจ้า ทรงเป็นประโยชน์แก่โลกอย่างเหลือล้น แต่พระเทวทัตซึ่งเป็นทั้งพระญาติและสาวก กลับตั้งตนเป็นศัตรู เมื่อความพินาศย่อยยับมาถึงจึงพอรู้สึกตน แต่สายเกินไปเสียแล้ว

## ๒๗ เม.ย. ๒๕๒๐

บุตริตดาเป็นที่รักอย่างสุดซึ้งของมารดา บุตริตดาเป็นสมบัติที่มนุษย์สร้างขึ้น (ปุตดา วตถุ มนุสสาน์) สิ่งอื่นๆ เป็นเพียงมนุษย์นำเอาสิ่งที่มีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ มาประกอบดัดแปลงให้เหมาะสมตามความต้องการ ด้วยเหตุนี้มนุษย์จึงรักบุตริตดามากกว่าสิ่งอื่น

บุตริตดาได้ทราบดังนี้ จึงควรตั้งใจสนองพระคุณของท่าน ด้วยการปฏิบัติบำรุงท่านทั้งสองให้มีความสุข เลี้ยงกายท่านบ้าง ใจท่านบ้าง ตามสมควร บุตรที่ดีย่อมหาโอกาสตอบแทนพระคุณของมารดาบิดาอยู่เสมอ





“ ผู้ที่มีใจไม่พัวพันด้วยโลก  
จึงจะเป็นผู้สมควร  
บำเพ็ญประโยชน์แก่โลก  
เพราะผู้จะสามารถ  
บำเพ็ญประโยชน์แก่โลกได้แท้จริง  
ก็คือผู้สละโลกนั่นเอง  
หาใช่ผู้จมอยู่ในโลกไม่ ”





**๒๘ เม.ย. ๒๕๖๐**

บุตรนั้นท่านแสดงไว้ ๓ จำพวก คือ บุตรที่เลว เรียกว่า  
อวชาตบุตร บุตรที่มีคุณเท่าบิดามารดา เรียก อнуชาตบุตร บุตร  
ที่ดีกว่าบิดามารดา เรียก อภิชาตบุตร

เมื่อจัด**ประเภทของบุตร** ท่านจัดไว้ ๓ ประเภท เหมือนกัน  
คือ

๑. **อัตตรชบุตร** คือ บุตรที่เกิดจากตนเอง
๒. **ทินนทบุตร** คือ บุตรที่เช่าให้ คือบุตรบุญธรรม
๓. **อันเตวาลิกบุตร** คือ ลูกศิษย์

ไม่ว่าจะเป็นบุตรประเภทใด ถ้าดีเป็นใช้ได้ ถ้าไม่ดีก็ใช้ไม่ได้



**๒๙ เม.ย. ๒๕๖๐**

ความคุ้นเคยและเข้าใจกันนั้นมีคุณค่ายิ่งกว่าญาติโดยสาย  
โลหิตที่ไม่เข้าใจกัน พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องนี้ไว้ว่า

**“วิสุตสา ปรมา ญาติ - ความคุ้นเคยเป็นญาติอย่างยิ่ง”**  
เป็นการสอนให้เราปลูกญาติโดยคุณธรรม ซึ่งมีจำนวนไม่จำกัด  
ถ้าเป็นญาติโดยสายโลหิตด้วย และมีความรักใคร่สนิทสนม  
มีความเข้าใจดีต่อกันด้วย ก็ประเสริฐนักแล



**๓๐ เม.ย. ๒๕๖๐**

เมื่อจะทำความดีให้ก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ถ้ามีเกรงว่า ถ้า  
หลังพลาดคนอื่นจะตำหนิ ดังนี้แล้ว ก็จะไม่กล้าทำความดีให้เต็ม  
กำลังของตน

ความจริงควรตั้งใจทำความดีและบำเพ็ญประโยชน์ให้เต็ม

ปี ๒๕๖๐



กำลังของตน ถ้าเกิดพลังพลาดผิดไปจนเป็นที่ตำหนิติฉินทั่วไป ก็  
เป็นเรื่องของความผิดพลาด ส่วนความดีที่เคยทำอย่างเต็มกำลัง  
ก็คงเป็นความดี และให้ผลอยู่นั่นเอง จึงไม่ควรนึกท้อถอย

#### ๑ พ.ศ. ๒๕๒๐

แขกที่มาหาเรานับว่าเป็นบุคคลสำคัญของเรา ถ้าเราต้อนรับดี  
เขาย่อมทิ้งสิริมงคลไว้ให้ ถ้าเราต้อนรับไม่ดี เขาย่อมทิ้งอัปมงคล  
ไว้ให้

การเคารพในปฏิสันถาร คือต้อนรับให้เหมาะสมแก่บุคคล  
ย่อมนำมาซึ่งผลมาสู่ตนเสมอ มองในแง่จิตวิทยาที่มีประโยชน์มาก  
บางคนมาหาเราเพียงครั้งเดียว ถ้าได้รับการต้อนรับดี เขาก็จะจดจำ  
ไปตลอดชีวิต ต้อนรับไม่ดี เขาก็จะจดจำเหมือนกัน ผู้เป็นเจ้าของ  
บ้านควรตรองดูให้ดี

#### ๒ พ.ศ. ๒๕๒๐

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ความรู้เกิดแก่คนพาล ย่อมเกิดเพื่อความพินาศของคนพาล  
นั่นเอง มันทำลายส่วนที่เป็นกุศลของเขาและทำให้ปัญญาของเขา  
ตกไป”

เข้าทำนองสุภาษิตไทยที่ว่า

“ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด”





**๓ พ.ค. ๒๕๒๐**

เรื่องการบำเพ็ญบารมีนั้นใครทำมากก็ได้มาก ทำน้อยได้น้อย ประสิทธิภาพของบารมีคือ ให้ได้รับความร่มเย็นเป็นสุขในที่ทุกสถานที่ตนไปเกิดไปอยู่ บันดาลใจให้คนทั้งหลายเคารพยำเกรง ให้เกียรติ บารมีเป็นสิ่งที่น่าทำจริงๆ เพราะมีผลอยู่เสมอตลอดกาล ไม่ว่าจะเหยียบย่างไปที่ใด



**๔ พ.ค. ๒๕๒๐**

การคุ้มครองรักษานั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ การคุ้มครองรักษาจากภายนอกอย่างหนึ่ง และการคุ้มครองรักษาภายในอีกอย่างหนึ่ง ผู้อื่นช่วยรักษาหรือกฎหมายช่วยรักษา เรียกว่าการคุ้มครองรักษาจากภายนอก ส่วนการรักษาตนให้ดี ให้เป็นผู้มีภาระงานสะอาด มีกาย วาจา ใจ บริสุทธิ์ ไม่สร้างเวรสร้างภัย เรียกว่าการคุ้มครองรักษาภายใน ถ้าบุคคลคุ้มครองรักษาตนได้ ภายนอกก็เป็นอันรักษาได้ด้วย ดังพระพุทธภาษิตที่ว่า โย จ รกฺขติ อตฺตํ รกฺขิตฺวา ตสฺส พาหิโร

(พ. ๒๒/๑๔๗)



**๕ พ.ค. ๒๕๒๐**

รู้ว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์ตน หรือประโยชน์ผู้อื่นแน่ชัดแล้ว ควรรีบทำสิ่งนั้นทันที ไม่ควรรีรอ ลังเล ไม่ควรเสียเวลาไปโดยมิได้ทำสิ่งใดให้เป็นประโยชน์ หนึ่ง ผู้มีอัธยาศัยงามควรเสียสละความสุขส่วนตัว ให้กับผู้ที่จะบำเพ็ญประโยชน์ได้ดีกว่าตน เพื่อเป็นกำลังใจให้เขาได้บำเพ็ญประโยชน์ยิ่งๆ ขึ้นไป

ปี ๒๕๒๐

## ๖ พ.ศ. ๒๕๒๐

จิตวิทยากล่าวถึงเรื่องสำคัญอยู่ ๒ เรื่อง คือ พันธุกรรม และ สิ่งแวดล้อม ทั้งสองอย่างนี้ มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์มิใช่น้อย ตราบเท่าที่มนุษย์ยังไม่สามารถพัฒนาตน ให้อยู่เหนือสองสิ่งนี้ แต่เมื่อใดเขาได้พัฒนาตนให้อำนาจจิตเข้มแข็งเต็มที่แล้ว เป็น ตัวของตัวเองอย่างเต็มที่แล้ว เมื่อนั้นพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม จะไม่มีความหมายอะไรเลย การพัฒนาทางจิตจึงมีความสำคัญ อย่างมากในชีวิตมนุษย์

## ๗ พ.ศ. ๒๕๒๐

คนมีกิเลสกล้าย่อมไม่ค่อยได้ความสุขใจ คนโลภย่อม ทุรุษุรายด้วยอำนาจความอยากได้ ได้อะไรไม่รู้จักพอ เห็นตน ขาดแคลนอยู่เป็นนิตย์ จิตว่าเป็นคนเจ้าทุกข์ได้ผู้หนึ่ง คนกำหนด ด้วยอำนาจราคะ ย่อมมีใจงุ่นง่าน อยู่ไม่เป็นสุข คนมักฮิสสา (ริษยา) เห็นคนอื่นได้ดีย่อมมีใจทุรุษุราย ทนอยู่ไม่ค่อยได้ คน เจ้าโทสะย่อมมีใจพลุ่งพล่าน ไม่สงบ คนพยาบาทคิดร้ายแก่ผู้อื่น มักเห็นตนเป็นคนมีเวรมีภัย อยู่ด้วยความหวาดเสียว ต้องคอย ระวังตัวอยู่

(จากหนังสือธรรมคดี พระนิพนธ์ของสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส หน้า ๙)





#### ๘ พ.ค. ๒๕๒๐

คนเกิดมาในโลกนี้ ในที่สุดต้องละโลกไปเหมือนกันทุกคน แต่ไปซักรึมี ไปดีก็มี คนใดเกิดมาล้างผลาญสกุล ประทุษร้ายชาติ และแผ่นดินของตน เบียดเบียนพระศาสนา คนนั้นตายแล้วชื่อว่า ไปซักร้าย คือความเสียหาย อยู่ในโลกดุงไฟใหม่ แม้ดับไปแล้วไว้ รอยคือเถาถ่านของที่ไหม้เกรียมและสิ่งปรักหักพัง ฉะนั้น ส่วนคนเกิดมาดีทำดีไว้ ตายแล้วชื่อว่าไปดี ไว้รอยเหมือนกัน ดุงฝนตกแล้วยังพืชให้เมล็ดผล เป็นประโยชน์แก่คนและสัตว์ผู้อาศัย แผ่นดินเป็นอยู่

(นัย ธรรมคดี หน้า ๒๓ - ๒๔ ของสมเด็จฯ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ)



#### ๙ พ.ค. ๒๕๒๐

พระองค์ (พระพุทธเจ้า) ทรงรู้โลกว่าเป็นอย่างไร จึงหายตื่น หายหลง หายอยากในอภิญ्ञารมณ หายตกใจกลัวต่ออภิญ्ञารมณ นำพระองค์ให้เป็นสุคติ - ผู้เสด็จไปดีแล้ว ทรงบากบั่นไปจนสำเร็จ ทรงประดิษฐานพระพุทธศาสนาไว้ เพื่อประโยชน์แก่ประชาชน แล้วจึงปรินิพพาน

(จากธรรมคดี หน้า ๓๓ พระนิพนธ์ของสมเด็จฯ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ)



#### ๑๐ พ.ค. ๒๕๒๐

โรคนั้นคือความไม่เป็นไปโดยปกติแต่ร่างกาย อุบายรักษากาย ให้เป็นปกติ นั้น คือ

๑. รู้จักประมาณในการกิน
๒. รู้จักประมาณในการนอน

๓. รักษาธาตุให้เสมอ
๔. รักษาอิริยาบถให้เสมอ
๕. รักษาความสะอาด
๖. เว้นของไม่สบาย
๗. เสพของสบาย

(จากธรรมคดีหน้า ๖๙ - ๗๐  
พระนิพนธ์ของสมเด็จพระเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส)

### ๑๑ พ.ค. ๒๕๒๐

พระพุทธบาทว่า น ทุคฺคตึ คจฺจติ ธมฺมจาริ นั้นแปลว่า ผู้ประพฤติธรรมย่อมนำไปทุกคืนนั้น เฝงในปัจจุบัน หมายความว่า ไม่ดำเนินชีวิตในทางชั่ว ไม่ตกต่ำ ไม่ตกไปในวิถีชีวิตอันต่ำทราม เฝงอนาคต หมายถึง ไม่ไปทุกคืนในชาติหน้า คือไม่เกิดในอบาย ๔ คือ นรก เปรต อสุรกาย และดิรัจฉาน

### ๑๒ พ.ค. ๒๕๒๐

ชีวิตเป็นของน้อย มีหนำยังเจืออยู่ด้วยทุกข์นานาประการ การหล่อเลี้ยงชีวิตก็เต็มไปด้วยความยุ่งยากลำบากเหมือนเลี้ยงไฟที่กำลังจะมอด ต้องคอยเติมเชื้อลงไปสม่ำเสมอ และระวังลมที่พัดมาดับไฟนั้นเสีย

นักปราชญ์รู้อย่างนี้จึงไม่ประมาทในชีวิต รีบชวนช่วยประกอบกรรมดี เพื่อไม่ให้ชีวิตเป็นหมัน และเพื่อเป็นทุนหรือเสบียงไว้ ภายหน้าอีกด้วย





**๑๓ พ.ค. ๒๕๒๐**

ตัวละครตัวหนึ่งออกแสดงด้วยการสวมหน้ากาก เมื่อการแสดงจบลงแล้ว ปรากฏว่าถอดหน้ากากไม่ออก เทียววิงทาคนช่วยถอด แต่ก็ไม่มีใครช่วยถอดได้ ยิ่งคนมากยิ่งถอดไม่ออก เขาได้รับความลำบากเหน็ดเหนื่อยเป็นอันมาก แต่พอเขาอยู่คนเดียว วันหนึ่งก็ถอดหน้ากากออกได้

ชีวิตของคนส่วนมากในสังคมนี้ก็คล้ายตัวละครตัวนั้น ถอดหน้ากากไม่ออก จนกว่าจะมีโอกาสได้อยู่กับตัวเองอย่างอิสระ จึงรู้จักตัวเองได้ จึงรู้สึกว่ามีความสะดวกสบายมากกว่าโลดแล่นอยู่ในสังคมมากทีเดียว



**๑๔ พ.ค. ๒๕๒๐**

เมื่อเจ้ามามีอะไรมาด้วยเจ้า  
เจ้าจะเอาแต่สุขสนุกไหน  
เมื่อเจ้ามามีเปล่าจะเอาอะไร  
เจ้าก็ไปมือเปล่าเหมือนเจ้ามา

(จำที่มาไม่ได้)



**๑๕ พ.ค. ๒๕๒๐**

ปฏิบัติเพื่อให้ได้ลาภเป็นอย่างหนึ่ง ปฏิบัติเพื่อพระนิพพานหรือความสงบเป็นอีกอย่างหนึ่ง สวากของพระอริยะรู้ว่าลาภเสื่อมลาภเป็นต้นนั้น เป็นโลกธรรม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ (บีบคั้น) มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา จึงไม่เพิลิตเพิลินในลาภสักการะ แต่กลับพอใจในความสงบสงัด อันเป็นไปเพื่อพระนิพพาน

(นัย พระพุทธทาสภิกขุ ชู. ธ.)



ปี ๒๕๒๐

๑๖ พ.ศ. ๒๕๒๐

The difference between appreciation and flattery? That is simple. One is sincere and the other insincere. One comes from the heart out, the other from the teeth out. One is unselfish ; the other selfish. One is universally admired: the other is universally condemned.

(Dale Carnegie-How to win friends and influence people. P. 38)

๑๗ พ.ศ. ๒๕๒๐

(คำแปลข้อความวันที่ ๑๖)

ความแตกต่างระหว่างการยกย่องชมเชยกับการเยินยอนะหรือ? คำตอบไม่ยากเลย การยกย่องชมเชย เป็นการกระทำด้วยความจริงใจ ออกมาจากหัวใจ ไม่ได้ทำเพื่อประโยชน์ของตน เป็นความนิยมชมชอบจริงๆ ส่วนการเยินยอนั้น ไม่สุจริตใจ ออกมาจากริมฝีปากเท่านั้น กระทำไปเพราะความเห็นแก่ตัว (และความจริงแล้ว) เป็นการตำหนิติเตียนอย่างหนึ่งนั่นเอง

(จากหนังสือเรื่อง วิชชนะมิตรและจงใจคน หน้า ๓๘ โดย เดล คาร์เนกี)

๑๘ พ.ศ. ๒๕๒๐

จุดมุ่งหมายในการสอนธรรมของพระพุทธองค์นั้น มีอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. เพื่อให้ผู้ฟังได้รู้เห็นในสิ่งที่ควรรู้เห็น
๒. เพื่อให้ผู้ฟังใช้เหตุผลตรงตามจนเห็นจริง







๓. เพื่อให้ผู้ฟังนำไปปฏิบัติและได้รับผลของการปฏิบัติตามสมควรแก่การปฏิบัติของตนๆ

(นัย โคตมกเจตยสูตร)

**๑๙ พ.ศ. ๒๕๒๐**

มนุษย์ทั้งปวงเหมือนอวัยวะของเรา แต่บางที่อวัยวะบางส่วนอีกเสบบ่อยๆ ทำให้เราปวดร้าวอยู่เนืองๆ

มนุษย์ทั้งมวลเหมือนกุหลาบดอกเดียวกัน เป็นเพียงว่าต่างกลีบเท่านั้น บางกลีบถูกแมลงชอนไชให้เสียหาย ทำให้ดอกพลอยเสื่อมราศีไปด้วย

คิดได้อย่างนี้ การแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์แม้ในผู้ที่เป็นศัตรูก็จะเป็นไปโดยสะดวกขึ้น

**๒๐ พ.ศ. ๒๕๒๐**

**ปริศนาธรรมแต่โบราณ**

๑. ทางใหญ่อย่าเที่ยวจร
๒. ลูกอ่อนอย่าอุ้มรัด
๓. หลวงเจ้าวัดอย่าให้อาหาร
๔. ไม้โก่งอย่าทำกังวาน
๕. ช้างसारอย่าผูกกลางเมือง
๖. ถ้าจะเป็นลูกให้เอาไฟสุ่มตัน
๗. ถ้าจะให้ลุ่มบรรทุกแต่เบา
๘. ถ้าจะเรียนโหราให้ฆ่าอาจารย์ทั้ง ๔ เสีย

ปี ๒๕๒๐



๒๑ พ.ค. ๒๕๒๐

### แก้ปริศนา (ของวันที่ ๒๐)

๑. ทางใหญ่ คือ กามสุขัลลิกานุโยค และอัสตติกมกานุโยค  
๒. ลูกอ่อน คือ ปัญจขันธ์และตัวคน ฟังปล่อยาว ไม่ยึดถือ  
๓. หลวงเจ้าวัด คือ จิตหรือวิญญานขันธ์ อย่าปรนเปรอ  
ด้วยอาหาร ๔ มีกวางฬิงการาหาร เป็นต้น

๔. ไม้โกงอย่าทำกังวาน (กังวานเรือสำหรับต้านทางลมพายุลูก)  
อย่าเอาคนคดมาเป็นมิตร

๕. ช้างสารอย่าผูกกลางเมือง ธรรมดาช้างสารย่อมพอใจใน  
ป่าหรือในที่ใกล้สระน้ำทันตะ ฉันทิ พระโยคาวจร ผู้ได้นิพพิทา-  
ญาณ ย่อมไม่พอใจในสังฆารธรรม แต่พอใจในพระนิพพานนั้นนั้น

๖. ถ้าจะเป็นลูกให้เอาไฟสุ่มต้น ลูกหมายถึงผล ๔ ต้นนั้น  
คือ กิเลสธรรม มี อวิชชา ตัณหา เป็นต้น กรรมฐานคือไฟสำหรับ  
เผาต้น คือกิเลสให้เร็วร้อน

๒๒ พ.ค. ๒๕๒๐

### แก้ปริศนาธรรม (ต่อจากวันที่ ๒๑)

๗. ถ้าจะให้ลุ่มบรรทุกแต่เบา คือถ้าจะให้เรือคือตัวเรานี้ถึง  
อมตมหานิพพาน ไม่ต้องแล่นวนเวียนอยู่ในสังสารสาครแล้วก็ให้  
บรรทุกอกุศลแต่น้อย ไม่ชนเอาลาภสักการะและอกุศลมากมาย

๘. ถ้าจะเรียนโหราให้ฆ่าอาจารย์ทั้ง ๔ เสีย โหราในที่นี้  
หมายถึง วิชา ๓ อาจารย์ทั้ง ๔ คือ กามาสะ ภาวาสะ ทิภูลลา-  
สะ และอวิชาสะ อีกอย่างหนึ่งอาจารย์ทั้ง ๔ คือ โลภะ โทสะ  
โมหะ และมานะ





**๒๓ พ.ค. ๒๕๒๐**

ผู้ใดที่อดding ไม่เชื่อฟังคำตักเตือนของผู้หวังดี ผู้นั้นย่อมต้องประสบภัยพิบัติอย่างแน่นอน เหมือนดาบสเลี้ยงอสรพิษโดยไม่เอื้อเพื่อต่อคำเตือนของอาจารย์ผู้เป็นบัณฑิต ฉะนั้น

(นัย เวฬุกชาดก)



**๒๔ พ.ค. ๒๕๒๐**

ผู้มีปัญญาย่อมมองเห็นผู้ตักเตือนสั่งสอนเสมือนผู้ซึ่งขุมทรัพย์ให้

(นัย ชุททกนิกาย ธรรมบท)



**๒๕ พ.ค. ๒๕๒๐**

พุดถึงปัจจัยภายนอกแล้วไม่มีอะไรร้ายเท่าการคบคนพาล ไม่มีอะไรดีเท่าการคบบัณฑิต

พุดถึงปัจจัยภายในแล้วไม่มีอะไรเป็นโทษเท่ามิจฉาทิฎฐิ ไม่มีอะไรเป็นคุณเท่าสัมมาทิฎฐิ

(นัย พระพุทธพจน์)



**๒๖ พ.ค. ๒๕๒๐**

ศัตรูภายในคือกิเลสที่ร้ายแรงกว่าศัตรูภายนอกมากนัก เพราะเบียดเบียนเนื่องๆ ก่อความร้อใจเศร้าโศกเนื่องๆ ลองคิดดูเถิด ที่ต้องทุกข์ทรมานเศร้าหมองอยู่เสมอๆ นั้น เพราะศัตรูภายในหรือภายนอกกันแน่ กิเลสของเราเองต่างหากที่ก่อความปวดร้าวเศร้าหมองแก่เรา หาใช่สิ่งอื่นไม่ ท่านที่หมดกิเลสแล้ว อะไรก็ทำให้ท่านปวดร้าวเศร้าหมองไม่ได้



### ๒๗ พ.ศ. ๒๕๒๐

บุคคลบางคนนั้นเป็นตัวอย่างให้มองเห็นอย่างชัดแจ้งซึ่งพระพุทธรูปที่ว่า ผู้มักโกรธใครตัดเตือนไม่ได้ แต่ต้องไม่ได้เหมือนพินเผาผีในป่าช้า ตรงกลางเบื่อนคูถ (อุจจาระ) สองข้างติดไฟ จับตรงกลางก็เบื่อนมือ จับสองข้างก็ร้อน ไม่นั้นไม่สำเร็จประโยชน์ทั้งในบ้านและในป่า อันเขาควรทิ้งเสียในป่าช้านั่นเอง บุคคลผู้มักโกรธก็เหมือนกัน อันใครๆ ก็ตัดเตือนไม่ได้ แต่ต้องไม่ได้ เป็นผู้อันบัณฑิตผู้มุ่งหวังประโยชน์ทิ้งเสียแล้ว

(นัย กกจูฬมสูตร ม. มุ.)

### ๒๘ พ.ศ. ๒๕๒๐

บุคคลบางพวกมีจิตเหมือนแผล มีความคับแค้นมาก โกรธเนืองๆ กระทบอารมณ์ไม่ได้ เหมือนเนื้อที่เป็นแผล กระทบอะไรไม่ได้ อักเสบ

บางพวกมีจิตเหมือนสายฟ้า รู้ธรรมได้เร็ว รู้ริยสัจได้เร็ว

บางพวกมีจิตเหมือนเพชร เข้มแข็ง ทนทาน มั่นคง สะอาด สดใส มีจิตหลุดพ้นจากอาสวะทั้งด้วยกำลังจิตและด้วยกำลังปัญญา

(นัย อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต)

### ๒๙ พ.ศ. ๒๕๒๐

ที่ว่า กามทั้งหลายมีความคับแค้นเป็นมูล มีทุกข์เป็นผลนั้น ขยายความว่า กามคุณทั้งหลายแม้จะมีความสุขใสมันส์อยู่บ้างก็จริง แต่ถ้ามองให้ลึกให้ถึงรากจะเห็นว่า มีรากมาจากความกระวนกระวายทางจิต ผู้มีจิตกระวนกระวายแล้วจึงจะแสวงหา





กิติ ได้มาแล้วหรือต้องแปรปรวนไปกิติ ล้วนก่อให้เกิดทุกข์เกิด  
กังวลทั้งสิ้น ท่านจึงว่ามีทุกข์เป็นผล สุภาสิตฝรั่งว่า No rose  
without a thorn นั้นเป็นการสนับสนุนเรื่องโทษของกามคุณที่  
พระพุทธองค์ทรงแสดงอยู่เสมอ

๓๐ พ.ศ. ๒๕๒๐

อุบุติ - สิ่งที่คุณคนเข้าไปยึดไว้ ๔ อย่าง คือ

- ๑. ชันธ ๕                      ชันธูปติ
- ๒. กิเลส                      กิเลสูปติ
- ๓. อภิสังขาร                  อภิสังขารูปติ
- ๔. กามคุณ                      กามคุณูปติ

ข้อ ๓ หมายถึง สภาพปรุงแต่งให้เป็น บุญ บาป และ  
อเนญชะ (ฌาน ๘)

๓๑ พ.ศ. ๒๕๒๐

สติและสัมปชัญญะนั้น ทรงแสดงไว้ในฐานะเป็นธรรมมี  
อุปการะมาก **สติ** คือความระลึกได้ ถึงสิ่งที่เคยทำ คำที่เคยพูด วิชา  
ที่เคยเรียน ความระวัง ไม่ประมาท **สัมปชัญญะ** คือความรู้สึกรู้ตัว  
รู้ตนเอง Self-consciousness บางคนทำความผิดโดยไม่รู้สึกรู้ตัว  
บางคนถลาลงไปในทางชั่วแล้วก็ยังไม่รู้สึกรู้ตัว สัมปชัญญะ บอกให้  
เรารู้ว่าเวลานี้เราเป็นอย่างไร อยู่ในฐานะอย่างไรควรทำอย่างไร

ปี ๒๕๒๐



### ๑ มิ.ย. ๒๕๒๐

ทำความดีอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้สม่ำเสมอ ทำให้เหมาะแก่กาลเทศะ ให้เหมาะแก่กำลังของตน และความต้องการของคนอื่น จะได้ดีอย่างแน่นอน ข้อความนี้ ขอให้ผู้ทำความดีจงคำนึงให้จงหนัก

### ๒ มิ.ย. ๒๕๒๐

การทำงานที่ย่อหย่อน ๑ ข้อวัตรปฏิบัติที่เคร่งครัด ๑ พรหมจรรย์ที่นี้กแล้วกินแห่งตนเอง

๓ อย่างนี้หวังผลมากไม่ได้

(พระพุทธทาส)

### ๓ มิ.ย. ๒๕๒๐

อะไรที่มีการเริ่มต้นแล้ว ถ้าทำไปเรื่อยๆ สม่ำเสมอ ด้วยความพากเพียร ก็จะต้องสำเร็จเข้าสักวันหนึ่ง

### ๔ มิ.ย. ๒๕๒๐

บุคคลผู้มีปัญญาแม้กำลังได้รับทุกข์ก็ไม่ควรสิ้นหวังในความสุข คนส่วนมากพอมีทุกข์ก็ทำแต่สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ต่อเมื่อมีสุขจึงทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ เขาขาดความสำเหนียกว่า ผู้มีปัญญาแม้ได้รับทุกข์ก็ไม่ควรสิ้นหวังในความสุข

(มหาชนกชาดก)





### ๕ มิ.ย. ๒๕๒๐

คนหนุ่มไม่เคยตายหรือ? เด็กสาวไม่เคยตายหรือ? ล้วนแต่เคยตายทั้งนั้น จะนอนใจในชีวิตได้อย่างไร รวยยังหนุ่มสาว ควรรีบทำความดี รีบชวนชวายเป็นกิจที่ชอบ



### ๖ มิ.ย. ๒๕๒๐

ไม่มีเพื่อน อยู่คนเดียวก็เหงา ถ้ามีเพื่อนก็สนุก แต่ไม่ได้ปิดกั้นเกิดจากวิเวก บุคคลเช่นนั้น แม้จะมีโรคสมบัติมหาศาลเสมอด้วยอินทราที่ชื่อว่าเป็นคนเขี้ยวจี เพราะจะได้สุขก็ต้องอาศัยผู้อื่น (นารทชาดก)



### ๗ มิ.ย. ๒๕๒๐

สัตบุรุษสรรเสริญปัญญาว่าประเสริฐ คนเขลาเท่านั้น ที่หลงมัวเมาอยู่กับยศ ทรัพย์ ความรู้ของนักปราชญ์ไม่อาจชั่งได้ ไม่อาจเปรียบได้ เพราะอยู่เหนือทุกสิ่ง คนมีทรัพย์ มียศ จะอยู่เหนือผู้มีปัญญาไม่ได้ (มโหสถชาดก)

บุคคลได้ความรู้ แม้เพียงเล็กน้อยจากผู้ใด หรือผู้ใดแก้ไขข้อสงสัยให้สิ้นไป บุคคลไม่ควรทำลายไมตรีจิตของท่านผู้เช่นนั้น เพราะท่านย่อมเป็นหลัก เป็นที่พึ่งของปวงชน (มโหสถชาดก)

ปี ๒๕๒๐



#### ๘ มิ.ย. ๒๕๒๐

ศาสนาเป็นกระบวนการถ่ายทอดคุณธรรม การศึกษาวิชา  
อื่นๆ เป็นกระบวนการถ่ายทอดความรู้ คนจะสมบูรณ์ก็ต้องมีทั้ง  
ความรู้และคุณธรรม บุคคลเช่นนั้นแหละจึงจะทำประโยชน์แก่  
บ้านเมือง คนทุกคนจึงควรสนใจศาสนา เพื่อตนจักได้เป็นคน  
สมบูรณ์เต็มที

#### ๙ มิ.ย. ๒๕๒๐

ศีลนั้นช่วยควบคุมกาย วาจา ของเราไม่ให้ทำความผิด แต่  
ถ้าควบคุมใจไม่ได้ ใจก็จะสั่งให้กาย วาจา ทำความผิดอยู่นั่นเอง  
สมาธิและปัญญา จะช่วยควบคุมใจ คอยดูแลใจมิให้ตก  
อยู่ภายใต้อำนาจครอบงำของกิเลส ถ้าสามารถควบคุมใจได้ กาย  
วาจาก็เป็นอันควบคุมได้ไปด้วย

#### ๑๐ มิ.ย. ๒๕๒๐

คนใช้รักษาคนใช้ด้วยกัน จะได้ผลสักเท่าใด ถ้าได้แพทย์  
รักษาก็จะได้ผลมาก คนที่ยังพึ่งตนเองไม่ได้ ยังเอาใจไม่รอด คิด  
จะทำประโยชน์แก่ผู้อื่นจะทำได้สักเท่าใด เหมือนคนใช้รักษาคนใช้  
ด้วยกันฉะนั้น

#### ๑๑ มิ.ย. ๒๕๒๐

อุปกฆโก สทา สโต น โลเก มณฺหวตี สมั  
น วิเสสี น นีเจโยย ตสฺส โน สนฺติ อุตฺตสา  
ผู้วางเฉย มีสติทุกเมื่อ ไม่สำคัญตนว่าเสมอเขา ดีกว่าเขา







หรือต่ำกว่าเขาในโลกนี้ ก็เลยยอมไม่มีแก่ผู้หนึ่ง

(ชุททกนิกาย สุตตนิบาต)

ปุราณาสูตร ๒๕/๕๐๑

และปุราณาสูตร สุตตนิเทศ ๒๙/๒๘๙

ไม่ให้นำตนไปเทียบกับใคร และไม่ให้นำใครมาเทียบกับตน

### ๑๒ มิ.ย. ๒๕๒๐

ผู้รู้กล่าวว่า การที่พระพุทธศาสนามี ๒ นิกายใหญ่ คือ เถรวาท และมหายานนั้นดีแล้ว เหมือนนกมี ๒ ปีก Two wings of Buddhism สำหรับพาตัวนก คือ พระพุทธศาสนาให้โผผินบินไปในโลกได้โดยไม่ติดขัด

### ๑๓ มิ.ย. ๒๕๒๐

ชีวิตเป็นกระแสที่ไหลไปไม่หยุดนิ่ง เหมือนหรือคล้ายบันไดเลื่อน อย่าไปยึดมั่นสิ่งใดเอาไว้ อย่าไปห่วงเหนี่ยวสิ่งใดเอาไว้ ผู้ที่เกาะแน่นอยู่กับรูปใดรูปหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นรูปวิเศษสักปานใด ย่อมได้รับความทุกข์ทรมาน เพราะไปฝืนกระแสที่ไหลอยู่เบื้องหลังนั้นเข้า

### ๑๔ มิ.ย. ๒๕๒๐

กระแสไฟฟ้านั้นต่างหากจากหลอดไฟฟ้า แยกดูให้ตีกระแสชีวิตกับชีวิตทางร่างกายที่เดินไปเดินมาอยู่ นั้น คนละอย่าง ตัวหลอดไฟฟ้าเองหามีความสว่างสักนิดหนึ่งไม่ แต่อาศัยกระแสซึ่งไม่มีตัวตนทำให้สว่างขึ้น กระแสก็เหมือนกันได้อาศัยหลอดไฟฟ้าเป็นเครื่องปรากฏตนออกมา



ปี ๒๕๒๐

### ๑๕ มิ.ย. ๒๕๒๐

พฤษภาทศมาส	อีกกุญชรอันปลดปลง
โททนต์เส่นงคง	ล้ำคณูหมายในกายมี
นรชาติวางวาย	มลายลั่นหิ้งอินทรีย์
สถิตทั่วแต่ชั่วดี	ประดับไว้ในโลกา
ความดีก็มีปรากฏ	กิตติยศก็ลือชา
ความชั่วก็มีนินทา	ทวยศยินขจร

(จาก กฤษณาสนน่อง สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส)

### ๑๖ มิ.ย. ๒๕๒๐

การสังเกตข้อเท็จจริงต่างๆ และการใช้สติปัญญาแก้ปัญหา เป็นวิถีชีวิตที่ดีอย่างหนึ่ง พูดเป็นอังกฤษว่า To observe the facts and to apply intelligence to the problems is a good way of life.

### ๑๗ มิ.ย. ๒๕๒๐

พระธรรมของพระพุทธเจ้านั้น พอเข้าใจความหมายแล้ว ก็งามหมดทุกบททุกตอน เป็นสุภาสิตจริงๆ บางบทที่คนบางคน ยังไม่ซาบซึ้งก็เพราะยังเข้าใจไม่ถึงความหมายของพระธรรมข้อนั้น

### ๑๘ มิ.ย. ๒๕๒๐

สิ่งที่เปิดช่องให้ความชั่วให้ผลโดยสะดวก ท่านเรียกว่า **วิบัติ** มี ๔ ประการ คือ

๑. คติวิบัติ - เกิดในที่ไม่ดี เกิดในที่ไร้ความเจริญ หรือทางดำเนินไม่ดี







“

คนที่สิ้นใจ ย่อมพอใจทำกิจต่างๆ ด้วยความสงบ  
สำหรับผลที่จะได้นั้นปล่อยให้เหตเป็นสังบนดาล  
ตนไม่เข้าไปเกี่ยวข้อง  
เมื่อทำใจได้ดังนี้  
เรียกว่าได้รับผลของการกระทำทันที  
เมื่อทำกิจเสร็จนั่นเอง

”





- ๒. อุปธิวิบัติ - อวัยวะไม่สมประกอบ สุขภาพไม่ดี
  - ๓. กาลวิบัติ - ผิดกาล ผิดคราว
  - ๔. ปโยควิบัติ - ผักไผ่ในทางที่ผิด ชอบประกอบกรรมชั่ว หรือทำความดีมาแล้ว กลับทำความชั่วกลับ
- สมบัติ ๔ ชื่อเหมือนกัน แต่มีความตรงกันข้าม

(อภิ. วิ. ๓๕/๘๔๐/๔๕๙)

**๑๙ มี.ย. ๒๕๒๐**

คำว่าความโลภมีความหมายเดียวกันกับตัณหา หรือใช้เป็น ไวพจน์ของกันได้ ดังหลักฐานต่อไปนี้

**โลภธมฺโมติ ปญฺจกามคุณราศสุเสตํ อธิวจนํ**

(อุรัคคสุตตวรรณนา อรรถกถาสุตตนิบาต ชุททกนิกาย)

**๒๐ มี.ย. ๒๕๒๐**

ดูก่อนอุทายี ความสุขโสมนัสที่เกิดเพราะอาศัยกามคุณ ๕ นี้ เราเรียกว่า กามสุข แต่เป็นความสุขที่ไม่สะอาด เป็นความสุขของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ อันบุคคลไม่ควรเสพ ไม่ควรให้เกิดมี ไม่ควรทำให้มาก ควรกลัวแต่สุขนั้น

(ลหุกิโกปมสูตร ม. ม. ๑๓/๑๘๒)

**๒๑ มี.ย. ๒๕๒๐**

พรหมจรรย์ คือ พระศาสนา จะสำเร็จผลได้กว้างขวาง ก็ต่อเมื่อประกอบด้วยองค์ ๕ ดังนี้

ปี ๒๕๒๐



๑. องค์พระคาสดา
๒. มีภิกษุสาวกที่เป็นเถระมีความรู้เชี่ยวชาญ
๓. มีภิกษุณีสาวิกาที่มีความสามารถเช่นเดียวกัน
๔. มีอุบาสกทั้งประเภทพรหมจารีและครองเรือน ซึ่งมีความสามารถเช่นเดียวกัน
๕. อุบาสิกาสาวิกา ทั้งประเภทพรหมจารีและครองเรือนที่มีความสามารถอย่างเดียวกัน

เพียงแต่ขาดอุบาสิกาประเภทครองเรือนเสียอย่างเดียว  
พรหมจรรย์คือศาสนาก็ไม่ชื่อว่าเจริญบริบูรณ์

(ปาสาทิกสูตร ที่. ปา. ๑๑/๑๐๔/๑๓๕)

## ๒๒ มิ.ย. ๒๕๒๐

พุทธธรรมแบ่งโดยย่อเป็น ๒ ส่วน คือ ส่วนสังฆธรรมกับ  
ส่วนจริยธรรม ส่วนที่เป็นสังฆธรรมนั้น แสดงให้เห็นกฎของความจริง  
ต่างๆ ส่วนที่เป็นจริยธรรมนั้น ก็คือนำเอาความรู้ในเรื่องของสังฆธรรม  
หรือกฎธรรมดานั้นมาใช้ประโยชน์ในชีวิต ถ้าเทียบวิทยาศาสตร์  
สังฆธรรมเทียบกับ Pure science จริยธรรมเทียบกับ Applied  
science กล่าวคือ วิทยาศาสตร์บริสุทธิ์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์

## ๒๓ มิ.ย. ๒๕๒๐

คนที่มิได้ศึกษาเรื่องความดี แม้มีสิ่งที่ดีปรากฏอยู่เฉพาะหน้า  
ก็ไม่รู้จักจับฉวยไว้ อยาว่าแต่จะแสวงหาความดีเลย ส่วนผู้ที่ได้รับ  
การศึกษาเข้าใจในเรื่องความดี ย่อมไม่ละเว้นความดีซึ่งปรากฏ  
อยู่เฉพาะหน้าและแสวงหาความดีอื่นๆ ผู้แสวงหาดีย่อมได้พบดี





ผู้แสวงหาช่วยยอมได้พบชั่ว

ต้องการเป็นเศรษฐี แต่ไม่สะสมทรัพย์ ต้องการเป็นคนดี แต่ไม่รู้จักเก็บสะสมความดี ทั้งสองอย่างนี้จะเป็นได้อย่างไร

๒๔ มิ.ย. ๒๕๒๐

การมอบพระพุทธรูปของตระกูลให้แก่ลูกที่ไปอยู่แดนไกล เพื่อสักการบูชา เพื่อให้บารมีของพระคุ้มครอง เสมือนหนึ่งว่าพ่อตามไปคอยระวังอยู่ด้วย ก็เป็นธรรมเนียมของไทยโบราณ

(ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา ภาค ๒ หน้า ๒๖๒  
โดย เสถียร โพธิ์นันทะ)

ปี ๒๕๒๐

๒๕ มิ.ย. ๒๕๒๐

หากประชาชนเป็นมิตรกัน ความยุติธรรม (จากรัฐ) ก็เป็นสิ่งไม่จำเป็น แต่ผู้ที่ยุติธรรมยังต้องการมิตรภาพด้วย ความยุติธรรมคือส่วนหนึ่งของมิตรภาพ มิตรภาพเป็นสิ่งจำเป็นและสูงส่ง

(อริสโตเติล)

๒๖ มิ.ย. ๒๕๒๐

คนดีแพ้คนดีคือ แต่คนดีก็จะต้องแพ้ภัยตัวเอง ประสบภัยพิบัติพินาศ ที่พระพุทธเจ้าทรงนิยามตรัสว่า “จักปรากฏด้วยกรรมของตนเอง”

คนดีมี ๒ พวก คือ **ดีด้น** กับ **ดีตั้ง** พวกดีด้นเป็นพวกดีอ่อน ดีล้าพังตนเอง ส่วนพวกดีตั้งนั้นดีพวกพ้องให้พลอยดีไปด้วย



### ๒๗ มิ.ย. ๒๕๒๐

การปฏิบัติธรรมเหมือนการก้าวขึ้นบันไดทีละขั้น แต่ละขั้นมีสิ่งดึงดูดให้ชม แต่สิ่งดึงดูดนั้นบุคคลจะมองไม่เห็น จนกว่าจะปีนขึ้นไปถึงเสียก่อน ด้วยเหตุนี้ คนที่ยังไม่ปฏิบัติธรรมจึงสงสัยอยู่เสมอว่า ปฏิบัติแล้วได้อะไร

### ๒๘ มิ.ย. ๒๕๒๐

เงาแห่งซราภาพแฝงอยู่แล้วในทารกเล็กๆ ผู้ไร้เดียงสา เหมือนเงาแห่งความเหี่ยวแห้งแห่งร่วงโรยแฝงอยู่แล้วในดอกไม้ที่เริ่มตูม ทำนองเดียวกันเงาแห่งความตายแฝงอยู่แล้วในชีวิตทุกชีวิต ความตายมาพร้อมกับการเกิด เหมือนเพชรฆาตแสวงหาโอกาสเพื่อฆ่าบุคคลนั้น สมดังสุภาษิตที่ว่า

“อุปตฺติยา สหเวตํ มรณํ อาคตํ สทา  
มรณตุถาย โอกาสํ วรโก วีย เอสติ”

### ๒๙ มิ.ย. ๒๕๒๐

เวลาเป็นสิ่งมีค่ามาก เมื่อสูญเสียไปแล้วก็เป็นอันสูญเสียไปเลย เรียกกลับคืนไม่ได้

เวลาเป็นสิ่งที่ทุกๆ คนได้มาเท่าๆ กัน ต่างกันแต่เพียงว่าบางคนใช้เวลาเป็นประโยชน์ บางคนใช้ไม่เป็นประโยชน์ ผู้ใดใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เวลาย่อมอำนวยประโยชน์ให้แก่ผู้นั้นคืนมา







### ๓๐ มี.ย. ๒๕๒๐

Youth is the time when the seeds of character are sown

[เมล็ดพืชแห่งลักษณะนิสัยของคนนั้น ถูกหว่านลง (ในจิตใจ) เมื่อยังเยาว์]

ถือเอาความว่า การปลูกฝังหรือแรงประทับใจเมื่อเยาว์วัย นั้น เป็นพื้นฐานแห่งลักษณะนิสัยของคน

พระพุทธรศานายังมองไกลไปกว่านี้อีก คือมองไปถึงอุปนิสัยของเขาในชาติก่อนอีกด้วย

### ๑ ก.ค. ๒๕๒๐

คนดี ควรเคารพนับถือและให้เกียรติผู้อื่นตามสมควรแก่ฐานะของเขา ควรยอมรับฟังคำตำหนิและสรรเสริญ คนดีควรรักชาวจากให้ตรงกับใจ แต่ไม่ควรพูดตามที่ตนรู้สึกเสมอไป คนโง่บางคนเอาหัวใจไว้ที่ลิ้น คือพูดหมดตามที่รู้สึก บางคนเอาลิ้นไว้ที่หัวใจคือไม่ยอมพูดอะไรเสียเลย ทางสายกลางก็คือ พูดในกาลควรพูด และเรื่องที่ควรพูด กับคนที่ควรพูด การทำความดีให้พร้อมทั้งกาย วาจา ใจ นั้น เป็นคุณประโยชน์ทั้งแก่ตนและผู้อื่น

### ๒ ก.ค. ๒๕๒๐

คนดี ควรปรารถนาให้คนอื่นทำดี และพอใจในความดี ความสุข และความสำเร็จของผู้อื่นเหมือนของตนเอง

คนดี ควรพอใจในความสุขของตนเอง และความสุขของผู้อื่น แต่มีความห่วงใยในความทุกข์ของผู้อื่น ทนไม่ได้ต่อความ

ปี ๒๕๒๐



ทุกข์ของผู้อื่น หากทางช่วยเหลือ แต่ถ้าเกินวิสัยก็ต้องใช้อุเบกขา  
วางใจเป็นกลาง อุเบกขานี้แหละจะช่วยให้มีความสุข และครองตน  
อยู่ในความยุติธรรมตามสมควร

### ๓ ก.ค. ๒๕๒๐

คนดี ควรดำรงตนอยู่ในความพอประมาณ (มัตตัญญูตา)  
พระพุทธองค์ตรัสว่า ความพอประมาณดีเสมอ (มตตตญญูตา  
สทา สาธุ) เช่น ความพอประมาณในอาหาร ในการพูด การทำ  
ความเพียรพยายาม ไม่หย่อนเกิน ไม่ตึงเกิน ความพอประมาณ  
ยังให้ประโยชน์ในการป้องกันและบำบัดโรคอีกด้วย ความ  
พอประมาณดีเสมอ

### ๔ ก.ค. ๒๕๒๐

คนทั่วไปเป็นศัตรูกันเพราะผลประโยชน์ขัดกันหรือแย่ง  
โลกามิสกัน (โลกามิส คือ กาม กิณ เกียรติ และอำนาจ) แต่คนดี  
ไม่ควรเป็นอย่างนั้น

คนดี ควรเป็นผู้เสียสละ หัดเสียสละตั้งแต่เรื่องน้อยๆ ไป  
หาเรื่องใหญ่ๆ ที่สละได้โดยยาก เมื่อสละสิ่งที่สละได้โดยยาก  
ย่อมได้รับสิ่งที่คนอื่นได้รับโดยยากเช่นกัน

### ๕ ก.ค. ๒๕๒๐

คนดี ไม่ควรตัดสินผู้อื่นด้วยการเห็นเพียงอาการภายนอก  
เช่น เครื่องแต่งกาย หรืออาการกิริยาบางอย่าง เพราะสิ่งเหล่านี้  
ตกแต่งได้และเสแสร้งได้





คนดี ควรดูคนให้ลึกลงไปถึงน้ำใจหรือความรู้สึกของเขา พระพุทธองค์ตรัสว่า “คนไม่ดีเป็นอันมากในโลกนี้ เทียบไปด้วยอาการแห่งคนดี ผ่องแผ้วแต่ภายนอก แต่ภายในสกปรก เมื่อมีบริวารแวดล้อมก็พอเที่ยวไปในโลกได้ เหมือนหม้อดินที่ไล้ด้วยทอง

(สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ๑๕/๓๕๘)

### ๖ ก.ค. ๒๕๒๐

คนดี ไม่ควรซ้ำเติมคนที่พลาดพลั้ง แต่ควรให้กำลังใจเพื่อเขาจะได้เลิกความคิดและทำสิ่งที่ผิดต่อไป

อนึ่ง คนดีควรสั่งสอนผู้อื่นเท่าที่ตนพอทำได้หรือกำลังดำเนินอยู่ ทั้งนี้เพื่อไม่เศร้าหมอง และไม่เป็นที่เย้ยหยันของผู้รับคำสอน

### ๗ ก.ค. ๒๕๒๐

ใครก็ตามที่มีลักษณะต่อไปนี้จะหาความสุขได้ยาก คือมีความทะเยอทะยานไม่มีที่สิ้นสุด เบื่อหน่ายง่าย จิตจางเร็ว รำพึงรำพันอยู่เสมอว่า ทำไมหนอตนจึงไม่เป็นอย่างคนนั้นคนนี้ ความจริงคนเราที่อยากเป็นอย่างเขานั้น บางคนอาจกำลังเบื่อหน่ายตัวเองเต็มที่อยู่แล้ว

### ๘ ก.ค. ๒๕๒๐

คนทั่วไป เมื่อมีโอกาสก็ไม่ควรรังรอง เขารีบฉวยโอกาส เพราะความคิดว่าโอกาสงามมักไม่มีบ่อยครั้ง ด้วยทัศนคติดังนี้ คนทั้งหลายจึงมักทำอะไรชนิด “ตัวใครตัวมัน” หรือ “ที่ใครที่มัน” คนที่ยังไม่มีโอกาสก็ตั้งความหวังไว้ว่า เมื่อใดมีโอกาสจะถือเอา

ปี ๒๕๒๐

ที่นั่นให้เป็นประโยชน์ของตนให้มากที่สุด โดยไม่มองหน้าเหลียวหลังดูใครเลย นี่คือการเห็นแก่ตัวที่คนส่วนมากเกลียดเมื่อคนอื่นทำ แต่รู้สึกเป็นธรรมดาเมื่อตัวทำเอง

#### ๙ ก.ค. ๒๕๒๐

การรู้จักเอาน้ำชุ่นไว้ใน เอาน้ำใส่ไว้บนอกนั้น เมื่อพิจารณาถึงความอดกลั้นก็เป็นความดี แต่ถ้าเจตนาหลอกลวงก็เป็นความเลวร้าย

#### ๑๐ ก.ค. ๒๕๒๐

มนุษย์มีปรกติเกลียดดูอดีตของตนเองอยู่เนื่องนิตย์ ถ้าเกลียวไปมองเห็นกรรมดีก็ผ่องใส เห็นกรรมชั่วก็เศร้าหมอง คนที่ทำกรรมชั่วไว้มากเมื่อวัยหนุ่มสาว ก็จะรู้สึกเศร้าและทรมานใจในวัยชรา

เพราะฉะนั้น ควรทำความดีไว้ทุกวัย เพื่อความผ่องใสแห่งจิตของตนเมื่อเกลียดดูอดีต

#### ๑๑ ก.ค. ๒๕๒๐

อิมมานูเอล ค้านท์ (Kant) นักปราชญ์ชาวเยอรมัน กล่าวว่าทุกๆ สิ่งในธรรมชาติดำเนินการตามวิถีของตน เพราะทุกๆ สิ่งย่อมมีมาตามประเภทของตน เมื่อมีมาอย่างไรก็ไม่สามารถทำอย่างอื่นอันผิดประเภทของตนไปได้ เรื่องนี้เป็นความจริงสำหรับมนุษย์ด้วย





### ๑๒ ป.ศ. ๒๕๒๐

มนุษย์ต้องต่อสู้กันอย่างขนาดหนัก ระหว่างแรงกระตุ้นภายใน คือความต้องการของตนกับสิ่งแวดล้อมภายนอกอันห้อมล้อมตน อยู่ เช่น ขนบประเพณี กฎหมาย การอบรมศึกษา เกียรติ และความสำนึกในจริยธรรม

ประการแรก กระตุ้นให้ทำ แต่อย่างหลังคอยเหนี่ยวรั้ง เอาไว้ ด้วยการอบรมทางจริยธรรมและสิ่งสมกรรมดี มนุษย์ก็สามารถเอาชนะสิ่งแวดล้อมได้ด้วยกำลังใจอันแข็งแกร่งของตน นี่เองคือสิ่งที่ทำให้มนุษย์ประเสริฐกว่าสัตว์ดิรัจฉาน

### ๑๓ ป.ศ. ๒๕๒๐

มนุษย์โดยทั่วไป ตัดสินโลกตามที่ปรากฏแก่ตน หาได้ตัดสินตามสภาพที่แท้จริงไม่ บางคนเห็นโลกเต็มไปด้วยสุขก็เพราะสุขปรากฏแก่ตน บางคนเห็นโลกเต็มไปด้วยทุกข์ก็เพราะทุกข์ปรากฏแก่ตน ส่วนสภาพแท้จริงของโลกเป็นอย่างไรหาทราบไม่

สภาพของโลกแท้จริงนั้นเป็นกลางๆ บุคคลต้องเสวยอารมณ์สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ก็เพราะความหลงของตนที่มีต่อโลก เหมือนน้ำโดยสภาพของมันเองไม่ขมและไม่หวาน แต่น้ำอาจขมหรือหวาน เพราะการผสมของสิ่งอื่น

### ๑๔ ป.ศ. ๒๕๒๐

บางคนได้เรียนหนังสือมาพอสมควรก็จริง แต่ไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมมาเลย จึงมักง่ายในการทำ การพูดและการแสดงออกต่างๆ การแสดงออกของคนจึงเป็นการบอกให้รู้ถึงการอบรมฝึกฝน

ปี ๒๕๒๐



ของเขา ไม่ใช่บอกการศึกษาเล่าเรียน

อึ้ง มนุษย์เราถ้าไม่ฝึกฝนตนเองแล้ว ถึงใครจะฝึกก็ทำได้ยาก เหมือนคนขับรถฝีมือดีแต่รถเครื่องเสีย แล้วจะไปได้ได้อย่างไร

#### ๑๕ ป.ค. ๒๕๒๐

ผู้ใดดูหมิ่นตนเอง ผู้นั้นแม้จะยกย่องผู้อื่นก็มิได้ยกย่องด้วยความจริงใจ

#### ๑๖ ป.ค. ๒๕๒๐

มนุษย์ยังมีอำนาจสูงขึ้น คุณธรรมในใจยิ่งลดลง เพราะอำนาจกับคุณธรรม มักเดินสวนทางกันอยู่เสมอ ยกเว้นท่านผู้มีอัธยาศัยงาม มีใจสูง และมั่นคงจริงๆ

#### ๑๗ ป.ค. ๒๕๒๐

น หิ สีสวตํ เหตุ อุปฺปชฺชุนฺติ ตถาคตา

อฏฺฐกฺขรา ตีณิ ปทา สมฺพุทฺเธน ปกาสิตา

พระตถาคตทั้งหลาย หาได้ทรงอุบัติขึ้นเพียงเพื่อเรื่องศีลเท่านั้นไม่ แต่ทรงประกาศธรรม ๓ บท ๘ อักษร

(คำนี้จำไม่ได้ว่าใครเป็นคนพูด)

๓ บทนั้นคือ อนิจจัง-ไม่เที่ยง, ทุกขัง-เป็นทุกข์ และ อนัตตา-ไม่ใช่ตัวตน ลองนับดู ๘ อักษรพอดี รวมเรียกว่า ไตรลักษณ์





**๑๘ ป.ค. ๒๕๒๐**

ผู้แจ่มแจ้งในไตรลักษณ์ หรือ สามัญญลักษณะ ย่อมไม่  
หวั่นไหวต่อความเปลี่ยนแปลง สงบเยือกเย็นเมื่อประสบทุกข์ และ  
คลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ เพราะแจ่มแจ้งในอนัตตา

๓ บท ๘ อักขร จึงมีความหมายต่อชีวิตมาก

**๑๙ ป.ค. ๒๕๒๐**

**ทุกขุปนีโตปิ นโร สภญโณ**

**อาสี น จินุเทยฺย สุชาคมาย**

ผู้มีปัญญาแม้ประสบทุกข์ก็ไม่สิ้นหวังในสุข

(มหาชนกชาดก)

ที่เป็นดังนี้ เพราะผู้มีปัญญาย่อมรู้แจ้งว่าสุขทุกข์เป็นฤดูกาล  
ของชีวิต ย่อมผลัดเปลี่ยนกันเข้ามากระทบชีวิตอยู่เสมอ ต้นไม้  
จะเจริญเติบโตสมบูรณ์แข็งแรงได้ ต้องผ่านฤดูกาลทั้งหน้าแล้ง  
หน้าฝน ฉะนั้นใด คนจะรู้จักชีวิตดีก็ต้องผ่านทั้งสุขและทุกข์ ฉะนั้น

**๒๐ ป.ค. ๒๕๒๐**

การทำความดีกับคนที่ไม่มีคุณธรรมเป็นเครื่องรองรับความดี  
นั้น อาจทำให้ความดีของเราสูญเสียไปได้ เหมือนเมล็ดพืชที่ดี  
แต่หว่านลงบนหิน จะเจริญเติบโตได้อย่างไร

ปี ๒๕๒๐



**๒๑ ป.ศ. ๒๕๒๐**

ใครจะรู้จะเห็นหรือไม่ก็ตาม ใครจะยกย่องหรือไม่ก็ตาม จะ  
ได้ลาภได้ยศหรือไม่ก็ตาม ความดีก็เป็นสิ่งควรทำอยู่นั่นเอง เพราะ  
คุณความดีเป็นรางวัลในตัวเองอยู่แล้ว

**๒๒ ป.ศ. ๒๕๒๐**

ความเป็นคนมีใจอันตนบังคับได้ ความมีสัจจะ มีสุขภาพ มี  
การศึกษาดี ความรักชาติ และการยอมเสียสละความสุขส่วนตน  
เพื่อความสุขส่วนรวม

ทั้งหมดนี้ทำให้บุคคลเป็นผู้มีคุณค่า มีฐานะอันทรงเกียรติ  
(จำที่มาไม่ได้)

**๒๓ ป.ศ. ๒๕๒๐**

ทรัพย์สมบัติ สตรี และชื่อเสียงเกียรติยศ เป็นเครื่องผูกมัด  
มนุษย์ไว้อย่างเหนียวแน่น ยากที่จะดึงให้หลุดได้

(นัย พระพุทธพจน์ธรรมบท)

บางคนหลุดจากสตรี แต่ไปติดทรัพย์สมบัติ บางคนหลุดจาก  
สตรีและทรัพย์สมบัติแล้ว แต่ไปติดในชื่อเสียงเกียรติยศ บางคน  
ติดหมดทุกอย่าง และแลเห็นเป็นสิ่งดีงามอีกด้วย

**๒๔ ป.ศ. ๒๕๒๐**

การชี้ทางแห่งความสุขอันแท้จริงให้แก่ผู้อื่นนั้นเป็นการให้ที่  
มีคุณค่ามากที่สุดอย่างหนึ่ง พุทธอีกอย่างหนึ่งว่าการชี้ทางพันทุกข์  
นั่นเอง







๒๕ ป.ค. ๒๕๒๐

โย นริตุตี น ชานาติ ชานาติ ปิฎกุตตย  
ปเท ปเท วิกขเขยย วเน อนฺธคฺโข วีย

ผู้ใดไม่รู้จักความหมายของถ้อยคำ แม้จะท่องจำพระไตรปิฎก  
ทั้งหมด ก็ย่อมติดขัดในที่นั้นๆ เหมือนช้างตาบอดเที่ยวไปในป่า  
(จำที่มาไม่ได้)



๒๖ ป.ค. ๒๕๒๐

ควรฝึกกายให้เรียบร้อย ฝึกวาจาให้มีสัจจะ ฝึกอินทรีย์ให้  
สงบ และฝึกใจให้สะอาดมั่นคง



๒๗ ป.ค. ๒๕๒๐

จงมีความสันโดษและความเพียร สันโดษทำให้ไม่ใจร้อน  
ด่วนได้เกินเหตุ ความเพียรทำให้ห่างไกลจากความเกียจคร้าน  
ธรรมทั้งสองประการนี้ นำบุคคลไปสู่ความสำเร็จผลที่ประสงค์  
ในสิ่งที่ไม่เหลือวิสัย



๒๘ ป.ค. ๒๕๒๐

อยู่คนเดียว เป็นพรหม  
อยู่สองคน เป็นเทวดา  
อยู่สามคน เป็นชาวบ้าน  
อยู่มากกว่านั้น ก็ยุ่งยากไกลาหล  
(ยถา พุรฺพฺมา ตถา เอโก  
ยถา เทโว ตถา พุเว

ปี ๒๕๒๐

ยถา คาโม  
โกลาหล์

ตถา ตโย  
ตทุตตรี)

(ยโสชฌเถรคาถา ชุททกนิกาย พ.๒๖ ข้อ ๓๑๕)

๒๙ ก.ค. ๒๕๒๐

ไม่ควรน้อยใจเมื่อเขาติ และไม่ควรถือเป็นใจเมื่อเขาชม เพราะถ้าโทมนัสน้อยใจเมื่อเขาติ หรือโสมนัสยินดีเมื่อเขาชม จะรู้ได้อย่างไรว่าเขาติหรือชมนั้นผิดหรือถูก

(นัย พรหมชาลสูตร ที่ 1 สีสันธรรม ๙ ข้อ ๑)

๓๐ ก.ค. ๒๕๒๐

วิญญานของเราอาศัยอยู่ในกายนี้ เปรียบเหมือนด้ายสิร้อย อยู่ในแก้วไพฑูรย์ ผู้มีสมาธิสมบูรณ์แล้วย่อมมีญาณทรรศนะ อันถูกต้อง มองเห็นวิญญานอันอาศัยอยู่ในกายนี้ เหนืออยู่ในกายนี้ เหมือนบุรุษผู้มีจักขุดีมองเห็นด้ายสิร้อยอยู่ในแก้วไพฑูรย์ฉะนั้น

(นัย สุกสูตร ที่ 1 ส. พ. เล่ม ๙ ข้อ ๓๒๙)

๓๑ ก.ค. ๒๕๒๐

อันชีวิตคนเราก็เท่านี้  
พอเป็นฝีกายเก่าก็เนาเหม็น  
นอนยาวเหยียดไม่อาทรหนาวร้อนเย็น  
ถูกจับเซ็นใส่ไฟไหม้รุกโรมรัน  
เมื่อยามมามีมือเปล่ามาเท่าไร  
เมื่อยามไปมือเปล่าไปเท่านั้น





มีอะไรสักนิดตามติดพัน  
 ทุกสิ่งอันเล็กเกี่ยวไปเดียวดาย  
 เหลือแต่เฝ้ากองกระดูกให้ลูกลาน  
 ชื่อแจ้จาร์จำจดปรากฏหมาย  
 เพียงดีชั่วเท่านั้นรับพันกาย  
 แม้ชีพวายติดตามเห็นเนกเช่นเงา

(จำที่มาไม่ได้)



**๑ ส.ค. ๒๕๒๐**

มีจอมปลวกอยู่จอมหนึ่ง กลางคืนเป็นคว้นกลางวันเป็น  
 เพลว พราหมณ์คนหนึ่งให้สุเมธเอาคัสตราชุดจอมปลวกนั้น สุเมธ  
 ชุดไปพบเขียง พราหมณ์ให้ยกเขียงตั้งไว้แล้วให้ชุดต่อไป สุเมธ  
 ชุดต่อไปพบอึ่งอ่าง ทางสองแพร่ง เปือกตม เต่า ดาบ ชื่นเนื้อ นาค  
 โดยลำดับ พราหมณ์ให้ยกสิ่งนั้นๆ ไว้ แต่พอพบนาค พราหมณ์  
 บอกว่าให้บูชานาคให้ดี

(นัย วมมิกสูตร ม.ม. พ. เล่ม ๑๒)  
 (ตุลาคะลยปริศนาวันที่ ๒)



**๒ ส.ค. ๒๕๒๐**

พระพุทธองค์ทรงแก้ปัญหาที่ว่า จอมปลวก คือ คนหรือ  
 ร่างกายนี้; กลางคืนเป็นคว้นเพราะคิด; กลางวันเป็นเพลวเพราะ  
 ทำงาน; พราหมณ์คือพระตถาคตเจ้า; สุเมธคือพระเสขะ; คัสตรา  
 คืออริยปัญญา; การชุดคือวิริยารัมภะ (ความเพียรสม่ำเสมอ);  
 เขียงคือ อวิชชา; อึ่งอ่างคือความโกรธ; ทางสองแพร่งคือวิจิกิจฉา;

ป ๒๕๒๐

เปือกตมคืออนิวรรณ ๕; เต่าคืออุปทานพันธ์ ๕; ดาบคืออากมคุณ ๕; ขึ้นเนื้อคืออนันทิราคะ (ความกำหนดเพราะความเพลิน) ; นาคคือพระชีณาสพ

(นัย วัมมิกสูตร)

### ๓ ส.ค. ๒๕๒๐

#### ความอดทนมีหลายอย่าง

๑. อดทนต่อความลำบากตรากตรำ ความหิวกระหาย ท่านเรียก **รติขันติ**

๒. อดทนต่ออาพาธ ต่อทุกข์เวทนา ท่านเรียก **อริวาสนขันติ** (ตตฺร สุทฺถิ ภคฺวา สโต สมนฺชาโน อริวาเสสิ อวิหณฺณมาโน)

(๑๐/๙๓/๑๑๗)

๓. อดทนต่ออารมณ์ยั่วยวน ท่านเรียก **ตีติขาขันติ**

### ๔ ส.ค. ๒๕๒๐


การเว้นความชั่วทางกาย ทางวาจา ท่านเรียก**เจตนาศีล** ส่วนการเว้นความชั่วทางใจ ท่านเรียก**เจตสิกศีล**

ตามนัยนี้จะเห็นว่า ศีลนั้น หากินความเพียงควบคุมกาย วาจาเท่านั้นไม่ แต่กินความไปถึงการเว้นมโนทุจริตอีกด้วย

### ๕ ส.ค. ๒๕๒๐

สิ่งสมบูรณ์ย่อมมาจากสิ่งไม่สมบูรณ์ ผู้ฉลาดย่อมไม่ด่วนทำลายสิ่งใดเพราะเห็นว่ามันไม่สมบูรณ์ ถ้าทำลายสิ่งที่ไม่สมบูรณ์ในเบื้องต้นเสียแล้ว ก็จะไม่สามารถพบสิ่งสมบูรณ์ได้ เหมือน





ต้นไม้ก่อนจะเจริญสมบูรณ์เต็มที่ย่อมจะต้องผ่านการเป็นต้นอ่อน  
และไม่สมบูรณ์มาก่อน ชาวสวนที่ฉลาดย่อมไม่ด่วนตัดต้นไม้  
เพราะเห็นว่ามันยังไม่สมบูรณ์ เพราะสิ่งไม่สมบูรณ์ย่อมเป็นพื้นฐาน  
ให้เกิดสิ่งสมบูรณ์ในอนาคตต่อไป

---

**๖ ส.ค. ๒๕๒๐**

**อหิงสา** คือ ความไม่เบียดเบียน **๑ ทมะ** คือ การฝึกอินทรีย์  
ให้สามารถคุมครองตนเองได้ **๑ สัจญมมะ** คือความสำรวมใจจาก  
อารมณ์ยั่วยวน **๑**

ผู้ประสงค์มตรธรรมย่อมนำตนเข้าไปคู้้นเคยกับ ๓ อย่างนี้  
(นัย พระพุทธพจน์)

---

**๗ ส.ค. ๒๕๒๐**

มีเวทมนต์บ่นไว้บ้างเมื่อข้างโล  
พบต้นไม้ขึ้นไว้ด้วยช่วยคาถา  
ได้แกงดีมีรสอันโอชา  
รินน้ำปลาไว้ด้วยช่วยรสแกง

(จำที่มาไม่ได้)

---

**๘ ส.ค. ๒๕๒๐**

คนที่หมกมุ่นอยู่ในโลก จมอยู่ในโลก ยากที่จะทำประโยชน์  
แก่โลกได้ เพราะพวกเขามีความเห็นแก่ตัวอย่างเหนียวแน่น  
เพ่งมองแต่ประโยชน์และความสุขของตัว เรียกว่าเห็นแก่ตัว  
ไม่เห็นแก่ผู้อื่น อะไรที่เป็นประโยชน์แก่ตัว แม้รู้ว่าชั่วก็เต็มใจทำ



ส่วนที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น แม้รู้ว่าดีก็ไม่อยากทำ คนที่หมกมุ่นอยู่กับโลก จึงไม่ค่อยรู้จักความเสียสละที่แท้จริง รู้จักแต่ความเสียสละแบบเกี่ยวเหยื่อตกปลา

#### ๙ ส.ค. ๒๕๒๐

ผู้ที่มีใจไม่พัวพันด้วยโลก จึงจะเป็นผู้สมควรบำเพ็ญประโยชน์แก่โลก เพราะผู้จะสามารถบำเพ็ญประโยชน์แก่โลกได้แท้จริง ก็คือผู้สละโลกนั่นเอง หาใช่ผู้จมอยู่ในโลกไม่

#### ๑๐ ส.ค. ๒๕๒๐

จะมีการกวดใจโตเล้า ประเสริฐกว่าการสอนธรรม เพราะเป็นการให้ปัญญาจักขุแก่มนุषย์ ผู้ได้ปัญญาแล้วชื่อว่าได้ทุกอย่าง ทั้งมนุषย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ อันเป็นธรรมเครื่องระงับดับทุกข์ทั้งปวง ที่ติดตามมนุषย์มาตลอดสังสารวัฏอันยาวนาน

#### ๑๑ ส.ค. ๒๕๒๐

ชาวโลกทั่วไปเหมือนคนเดินอยู่ในที่มืด ธรรมะเป็นเสมือนคบเพลิง ผู้ปฏิบัติตามธรรมเสมือนมีคบเพลิงอยู่ในมือ มีบางคราวที่คบเพลิงอาจหวั่นไหวเพราะเหตุบางอย่าง นั่นคือ บางคราวผู้ปฏิบัติธรรมอาจรู้สึกที่ตนมีธรรมะน้อยลง อาจตกใจว่าตนเสื่อม คนถือคบเพลิง ต้องหมั่นเช็ดคบเพลิงบ่อยๆ คบเพลิงก็จะลุกขึ้นอีก เขาทำอยู่อย่างนั้นจนอาทิตย์ขึ้นก็ทิ้งคบเพลิงได้ เดินไปอย่างสบาย ผู้ปฏิบัติธรรมก็อย่างนั้นเหมือนกัน พอปัญญาเกิดขึ้นเต็มที่แล้ว ก็ไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมอีก





### ๑๒ ส.ค. ๒๕๒๐

“...วิชาความรู้ทำให้เราสามารถทำงานช่วยคนหมู่มาก ช่วยบ้านเมืองได้ สมบัติใดๆ ย่อมไม่ประเสริฐเท่าการกระทำคุณงามความดีเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นและวิชาความรู้...”

(พระราชดำรัสของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ จากหนังสือ “วันแม่” ๒๕๒๐ ของสภาสังคมสงเคราะห์ พระนิพนธ์ ของสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าหญิงสิรินธรเทพรัตนสุตาฯ)

### ๑๓ ส.ค. ๒๕๒๐

ผู้ปฏิบัติธรรมประกอบด้วยสติปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของสิ่งทั้งปวงอยู่เสมออันจะได้ประโยชน์มาก เหมือนมีเพื่อนที่ดีอยู่กับตัวในเวลาผิดหวัง จิตใจเช่นนั้นเป็นเหมือนหินลับมีดคือสติปัญญา ให้แหลมคมยิ่งขึ้น

(อาจารย์พระมหาดาว ญาณสมปนฺโน)

### ๑๔ ส.ค. ๒๕๒๐

คนดี เมื่อได้ดีแล้วย่อมพอใจช่วยเหลือคนที่ควรช่วยตามสมควรโดยธรรม (โดยถูกต้อง) คนได้ดีแล้วเหยียดหยามเพื่อนฝูง ย่อมต้องล้มลงวันหนึ่ง

มิตรที่คลุกคลีกันมากเกินไปก็จืดจาง ห่างเหินเกินไปก็เสื่อมเลือน มิตรที่ดำรงตนอยู่ในมิตรธรรมได้ ไม่เชื่อว่าเป็นผู้หย่อนกำลัง ไม่ควรดูหมิ่นกัลยาณมิตร แม้เป็นผู้มีกำลังน้อย



๑๕ ส.ค. ๒๕๒๐

ความชั่ว จะยิ่งกว่าสนิทสนมกับคนชั่วเป็นไม่มี ความดีก็เช่นกัน จะยิ่งกว่าสนิทสนมกับคนดีเป็นไม่มี

(จำที่มาไม่ได้)

บางคนช่วยเหลือผู้อื่นด้วยวาจา แต่ฆ่าเขาด้วยมือ บางคนช่วยด้วยมือ แต่ฆ่าเขาด้วยวาจา การช่วยเหลือมนุษย์ไม่ใช่ของง่าย ต้องช่วยให้ถูกกาลเทศะ และความต้องการของเขา จึงจะมีผลดี

๑๖ ส.ค. ๒๕๒๐

อยู่อย่างสงบในยามทุกข์ ใช้ชีวิตให้มีประโยชน์มากขึ้นในยามสุข นั่นคือวิถีของคนดี

การมองคนในแง่ดีเป็นความดีอย่างหนึ่ง เป็นการให้เกียรติเขา และฝึกฝนตนเองให้เป็นคนใจกว้าง ไม่เห็นแก่ตัว เพราะธรรมชาติคนส่วนมากมักมองตนเองในแง่ดีและมองคนอื่นในแง่ร้าย ถ้าเราลองมองในแง่ที่ตรงกันข้ามกับที่คนส่วนมากเป็นกันอยู่ก็จะประเสริฐกว่า นั่นคือ คอยจับผิดตนเอง แต่มองคนอื่นในแง่ดีเท่าที่จะพอให้มองเห็นได้ ทั้งนี้เพื่อความสบายใจของเราเองด้วย

๑๗ ส.ค. ๒๕๒๐

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานพระบรมราโชวาท แก่สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชเจ้าฟ้ามหาวชิรุณหิศ สยามมกุฎราชกุมารว่า

“อย่าถือว่าเกิดมามีบุญ ต้องถือว่าตนเกิดมามีกรรม สำหรับเทียมแอกเทียมไถทำการที่หนัก การที่มีวาสนาขึ้นต่อไปนั้น เป็น





“

ผลในปัจจุบันย่อมแสดงเหตุในอดีต

แม้เราจะไม่รู้ไม่เห็นก็ตาม

ในตะเกียงที่ส่องสว่างอยู่ แม้เราจะไม่เห็นน้ำมัน

แต่ก็แสดงว่าต้องมีน้ำมันอยู่

น้ำมันหมดเมื่อใด ไฟก็ดับเมื่อนั้น

”





ความทุกข์มิใช่ความสุข”

พระบรมราชาบาทนี้ควรเป็นที่สะกิดใจของผู้ที่แย่งกันเป็นใหญ่ในบ้านเมือง ผู้ต้องการอำนาจวาสนาควรใส่ใจพระบรมราชาบาทนี้ให้จงหนัก



**๑๘ ส.ค. ๒๕๒๐**

หลักธรรมทางศาสนานั้นเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่ง ทั้งในการป้องกันและรักษาโรค ข้อนี้แพทย์สมัยปัจจุบันยอมรับกันแล้ว



**๑๙ ส.ค. ๒๕๒๐**

คนส่วนมากที่ทำงานรับเงินเดือนนั้น มักเร่งวันคืนให้สิ้นเดือน เพื่อจะได้รับเงินเดือน หากไม่ว่า สิ้นเดือนหนึ่ง อายุของเราก็สิ้นไปด้วยมิใช่น้อย เดินใกล้ความตายเข้าไปทุกที ได้เงินมา แต่เสียอายุไป และความตายก็ใกล้เข้ามาทุกที



**๒๐ ส.ค. ๒๕๒๐**

ถ้าเรารู้จักคิด ทั้งคนดีและคนชั่วเป็นครูของเราได้ เพราะคนดีเป็นตัวอย่างให้เราเห็นว่าอย่างนี้ดี ควรดำเนินตาม ส่วนคนชั่วได้รับผลชั่ว เป็นตัวอย่างให้เราเห็นว่าอย่างนี้ชั่ว ควรเว้นห่าง



**๒๑ ส.ค. ๒๕๒๐**

แหล่งใหญ่ที่สุดที่ฝนได้นำไปก็คือทะเล เมื่อกลั่นดีแล้วก็หลั่งลงทั่วไปในโลก พร้อมทั้งในทะเลด้วย แหล่งน้ำต่างๆ บนพื้นดินต่างก็ไหลลงสู่ทะเลอีก การเสียสละของทะเลที่ให้น้ำไปนั้น

ปี ๒๕๒๐



เป็นแรงดึงดูดให้นำทั้งหลายพอใจตอบแทนทะเลอย่างเต็มอกเต็มใจ  
ธรรมดาของน้ำนั้นใด ธรรมดาของคนก็ฉันนั้น ผู้ใดมี  
อัธยาศัยใหญ่ ทำการเสียสละเพื่อผู้อื่น คนทั้งหลายก็พร้อมใจ  
เสียสละเพื่อเขาเช่นกัน

### ๒๒ ส.ค. ๒๕๒๐

ไม่มีอะไรร้ายแรงถ้าเราไม่รู้สึกร้ายแรง เรื่องเดียวกัน  
ร้ายแรงสำหรับคนหนึ่ง เพราะเขาารู้สึกร้ายแรง แต่ไม่ร้ายแรง  
สำหรับอีกคนหนึ่ง เพราะเขาไม่รู้สึกร้ายแรง ความจริงอันนี้แสดงว่า  
ความร้ายแรงหรือไม่ร้ายแรงไม่ได้อยู่ที่เรื่องภายนอก แต่อยู่ที่  
ความรู้สึกของผู้นั้นเอง เมื่อเป็นดังนี้ ท่านจะให้ความรู้สึกของท่าน  
ทำร้ายท่านหรือไม่

### ๒๓ ส.ค. ๒๕๒๐

อยู่กับใครก็ไม่สบายเท่ากับอยู่กับความสงบ (สันติ) ที่  
พระพุทธองค์ตรัสว่า **นตถิ สนฺติปิรํ สุขํ** สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี  
นั้นจริงแท้แน่นอน ไม่ต้องสงสัย

### ๒๔ ส.ค. ๒๕๒๐

ทำความดี หนีความชั่ว กลัวความจน จะไม่จน  
ทำความดี หนีความช้ำ กลัวความประมาท จะไม่พลาดจาก  
ความเจริญในชีวิต





### ๒๕ ส.ค. ๒๕๒๐

หมูชวนราชสีห์รบ เพราะริษยาในชื่อเสียงเกียรติคุณของราชสีห์ แต่ราชสีห์ไม่ยอมรบ บอกว่าหมูสกปรก เนื้อตัวก็เปราะ เบื่อนด้วยโคลนตม อาหารการกินก็ชอบกินแต่อุจจาระ ราชสีห์กลัวการเปราะเบื่อน จึงไม่ยอมรบกับหมู ชื่อเสียงของราชสีห์ก็หาต่อยลงไม่

บางทีคนดีก็ต้องทำเฉยกับคนชั่ว ไม่ยอมสู้รบตบมือ ไม่ใช่เพราะกลัวสู้ไม่ได้ แต่เพราะกลัวแต่การเปราะเบื่อนต่างหาก

### ๒๖ ส.ค. ๒๕๒๐

อย่าเพื่อพอกถึงอดีตให้มากนักเลย จะทำอย่างไรกับปัจจุบัน ก็รีบทำเข้าเถิด จะมีแผนอะไรสำหรับอนาคตก็จงเตรียมเถิด อดีตล่วงไปแล้ว เรียกคืนไม่ได้ แต่ปัจจุบันและอนาคตเป็นของเราอยู่ จงสร้างเจตจำนง (Will) ที่ดีให้มีขึ้น ปัจจุบันและอนาคตจะดีเอง

### ๒๗ ส.ค. ๒๕๒๐

**ตัวปัญหา** กับ **สิ่งที่มิปัญหา** นั้นไม่ใช่สิ่งเดียวกัน เราสามารถแยกปัญหากับสิ่งที่มิปัญหาออกจากกันได้ เช่น ปัญหาเรื่องโรงพยาบาลน้อย ไม่เพียงพอแก่คนป่วย เรื่องนี้จะไม่เป็นปัญหาสำหรับคนไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ สิ่งที่เป็นปัญหาคือคนที่มีโรคที่จะต้องไปอยู่โรงพยาบาล

อารมณ์ยั่วยวนเป็นปัญหาสำหรับคนที่ยังมีโรคทางใจซึ่งต้องแก้ แต่ไม่เป็นปัญหาสำหรับท่านที่หายโรคทางใจแล้ว หรือไม่มีโรคทางใจ

ปี ๒๕๒๐



#### ๒๘ ส.ค. ๒๕๒๐

เขาทำไม่ดีกับตัวก็ไม่พอใจ ก่อความทุกข์ให้เกิดขึ้นแบบหนึ่ง คือความทุกข์เพราะความไม่ชอบ เอียงไปทางฝ่ายดินรนนในแง่ ผลักออก เขาทำดีกับตัวก็พอใจ ติดพันหวงแหน รักใคร่เป็นห่วง เป็นใย อยากพบอยากเห็น อยากให้อยู่ใกล้ เป็นทุกข์อีกแบบหนึ่ง เพราะความชอบพอ เอียงไปทางฝ่ายดินรนนในแง่ดึงเข้าหาตัว ใคร พุดถึงบุคคลเช่นนั้นในทางไม่ดีก็เจ็บมาถึงตัวด้วย

เป็นอันไม่ได้สุขทั้งสองอย่าง ละความไม่พอใจและความพอใจ เสียได้ วางใจอยู่ในอุเบกขาญาณ ย่อมเป็นอิสระ เป็นสุขที่ละเอียด ประณีต



#### ๒๙ ส.ค. ๒๕๒๐

เทวดามาเฝ้าพระพุทธเจ้าและกราบทูลว่า ชีวิตนี้น้อยนัก เมื่อ ชราน้อมนำชีวิตเข้าไป (สู่ความตาย) ความต้านทานไม่มีเลย คือ ไม่มีอะไรต้านทานได้เลย ผู้เห็นภัยในเพราะจะต้องตายอีก ควร ทำบุญทั้งหลาย อันจะนำความสุขมาให้

พระพุทธเจ้าตรัสเหมือนเทวดา แต่ตอนที่เทวดาทูลว่าควร ทำบุญทั้งหลายนั้น พระพุทธองค์นั้นตรัสแฉกไปว่า ผู้มุ่งความสงบ ควรละโลกามิสทั้งหลายเสีย (โลกามิส ปชเห สนฺติเปกฺโข) โลกามิส คือ เหยื่อของโลก อันได้แก่อารมณ์ยั่วชวนต่างๆ

เทวดากล่าวในปริยายเบื้องต้น แต่พระพุทธองค์ตรัสในปริยาย เบื้องสูง





### ๓๐ ส.ค. ๒๕๒๐

พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระธรรมของพระองค์เหมือนน้ำที่ไม่เจือด้วยโคลนตม (ธมฺโม รหโ ท ว อกทฺทโม) หมายความว่า เป็นน้ำที่ใสสะอาดควรแก่การอาบหรือดื่ม เป็นเครื่องระงับความร้อน ความกระหาย น้ำสะอาดเป็นประโยชน์แก่ร่างกายอย่างไร ธรรมของพระพุทธองค์ก็เป็นประโยชน์แก่จิตใจอย่างนั้น เป็นเครื่องดับความร้อน ถอนความกระหายทางใจ

### ๓๑ ส.ค. ๒๕๒๐

ผ้าเนื้อหยาบนุ่มห่มไม่สบายฉันใด คำหยาบก็ฟังไม่สบายหูฉันนั้น ผ้าเนื้อนุ่มละเอียดอ่อน นุ่มห่มสบายฉันใด วาจาสุภาพนุ่มนวลก็ฟังสบายหูฉันนั้น เพราะฉะนั้น บาลีจึงใช้โวพจน์ของวาจาที่ดีที่สุดว่า

- กณฺณสุขา - ฟังแล้วสบายหู
- ททยํคมา - จอดจิต
- โปรี - เป็นภาษาของชาวเมือง คือเป็นคำของอารยชน (Civilized man)

### ๑ ก.ย. ๒๕๒๐

เมื่อเติบโตแล้วก็ควรจะมีการแตกตัวออกไป เพื่อจะได้มีผู้สืบทอดกิจการอันเป็นคุณนั้นๆ อันนี้ก็เป็นหลักธรรมตาอย่างหนึ่งของธรรมชาติ มิฉะนั้นแล้วสิ่งที่เติบโตและเป็นคุณก็จะสูญไปโดยเร็ว

ผู้ที่เจริญเติบโตแล้วในทางใดทางหนึ่ง จึงควรหาผู้สืบทอดไว้บ้าง เพื่อประโยชน์อันยั่งยืน ชีวิตคนๆ หนึ่งนั้นน้อยนุ้ก แต่ประโยชน์ที่จะตกแก่สังคมโดยการสืบทอดนั้น เป็นของยั่งยืนเป็นพันเป็นหมื่นปีที่เดียว



### ๒ ก.ย. ๒๕๒๐

ใครๆ ชอบพูดว่า ชีวิตคือการต่อสู้ แต่เคยตั้งปัญหาถามขึ้นบ้างไหมว่า ต่อสู้อะไร? ต่อสู้กับใคร? อะไรคือจุดมุ่งหมายในการต่อสู้? และอะไรคือเครื่องมือในการต่อสู้? มีวิธีการอย่างไร? ถ้าหาคำตอบเหล่านี้ไม่ได้ การต่อสู้นั้นก็ไร้ความหมาย เสียแรงเสียเวลา และเสียกำลังไปเปล่าๆ เราต้องหาคำตอบให้ชีวิตในเรื่องนี้เสียก่อน แล้วจึงลงมือต่อสู้ชีวิตอย่างจริงจัง จึงจะไม่พลาดเป้าหมายมิใช่ต่อสู้กระเสือกกระสนไปอย่างมีติดบอด

### ๓ ก.ย. ๒๕๒๐

ถ้ามนุษย์เราไม่เบียดเบียนกัน โลกมนุษย์ สังคมมนุษย์จะสงบสุข ปราศจากความหวาดระแวงกัน มีโอกาสได้ชื่นชมต่อชีวิตของตนและคนที่เกี่ยวข้องตามสมควร นอกจากเว้นจากการเบียดเบียนกันแล้ว ควรเว้นการเบียดเบียนสัตว์โลกประเภทอื่นๆ ด้วย เพราะเป็นเพื่อนทุกข์ ร่วม เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งสิ้น การประทุษร้ายกันเป็นการก่อทุกข์ให้แก่เพื่อนร่วมทุกข์เพิ่มขึ้นอีกจากความทุกข์ซึ่งเขาได้รับอยู่โดยปกติธรรมดาแล้ว

### ๔ ก.ย. ๒๕๒๐

มนุษย์เราแม้จะยากจนข้นแค้นเพียงไร และไม่อาจสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่นทางวัตถุได้ก็ตาม แต่มีสิ่งหนึ่งซึ่งทุกคนทำได้โดยไม่ต้องลงทุนเป็นเงินทอง หรือเรี่ยวแรง นั่นคือ **การตั้งจิตเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่น** นี้ก็อยู่เสมอๆ ว่า ขอให้เขามีความสุข พ้นจากความทุกข์ บุคคลผู้มีใจเมตตากรุณาอย่าอ้อมสร้างบุคลิกภาพให้เป็น







คนมีเสน่ห์ดึงดูดใจผู้เข้าใกล้ ให้มีความนิยมนับถือรักใคร่เอ็นดู  
เสน่ห์อันจับใจของคนนั้นมาจากเมตตาปราณีนั่นเอง

#### ๕ ก.ย. ๒๕๒๐

ธรรมชาติทรัพย์สินนั้นบุคคลหามาได้ด้วยความยากลำบาก  
บางพวกต้องอาบเหงื่อต่างน้ำ ต้องทำงานตัวเป็นเกลียว หรือที่  
เรียกว่าสายตัวแทบขาด บางพวกต้องตากแดดกรำฝน เช่นน้ำ เอา  
หลังสู้ฟ้าเอาหน้าสู้ดิน บางพวกต้องเสี่ยงอันตรายนานาประการ  
บางพวกต้องรับผิดชอบงานเป็นอันมาก ไม่ได้กินไม่ได้นอนในเวลา  
ที่ควรจะได้กินได้นอน

ทั้งนี้ ก็เพราะเนื่องด้วยอาชีพทำงาน เพื่อได้ทรัพย์สินมา  
เลี้ยงตนและครอบครัว ผู้มีใจเป็นธรรมจึงไม่ควรเบียดเบียน  
ทรัพย์สินของผู้อื่น เช่น ขโมย ยักยอก ฯลฯ

#### ๖ ก.ย. ๒๕๒๐

ผู้ที่ช่วยเหลือผู้ที่ควรช่วยเหลืออยู่เสมอ นั้น เมื่อตนเกิดวิบัติ  
ขัดข้องต้องการความช่วยเหลือ บุญกุศลย่อมชักนำให้มีผู้มา  
ช่วยเหลือทันห่วงที่เหมือนกัน การช่วยเหลือผู้อื่นจึงเท่ากับการสะสม  
สิ่งที่จะช่วยเหลือตัวเองไว้นั่นเอง สิ่งนี้ซ่อนเร้นอยู่อย่างลึกลับ และ  
จะปรากฏขึ้นเมื่อถึงเวลาอันควร เหมือนดอกไม้และผลไม้ซ่อนอยู่  
ไม่ปรากฏ แต่พอถึงคราวก็ออกดอกออกผลให้เห็นน่าชื่นใจ

### ๗ ก.ย. ๒๕๒๐

ผู้เห็นกาลไกลควรหัดเสียสละคราวละเล็กละน้อย เป็นการสร้างนิสัย อุปนิสัย และอัครยาศย์ที่ดีให้แก่ตน นิสัยนั้นจะค่อยๆ หยั่งรากลงลึกเป็นอุปนิสัยสันดานที่มั่นคง ทำลายยาก ความเอื้อเพื่อเพื่อแผ่และการเสียสละ จะค่อยๆ แผ่ขยายวงกว้างออกไป จนสามารถทำสิ่งที่คนทั้งหลายอื่นทำได้โดยยาก เช่นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเสียสละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อความดีและความสุขของโลก

### ๘ ก.ย. ๒๕๒๐

มองในแง่การลงทุน การเสียสละเป็นการลงทุนอย่างหนึ่ง คนที่ไม่ยอมลงทุนอะไรเลย ย่อมจะไม่ได้อะไรกลับคืนมา ไม่มีอะไรงอกเงยขึ้น แม้คนที่อยากได้กำลังมากๆ ก็ต้องออกกำลังไปก่อน กำลังจึงจะกลับคืนมา

### ๙ ก.ย. ๒๕๒๐

ทุกสิ่งทุกอย่างต้องค่อยเป็นค่อยไป อาศัยความเพียร ประสพ-การณ และ การลองผิดลองถูก ถ้าเด็กน้อยสักคนหนึ่งนอนอยู่เฉยๆ ไม่ยอมหัดคลาน หัดเดิน คิดว่าให้ครบ ๒ ขวบเสียก่อน แล้วจึงค่อยเดิน จะได้เดินแข็งแรงทีเดียว เด็กคนนั้นคงเดินไม่ได้ ในขณะที่เพื่อนรุ่นเดียวกันเดินได้คล่องแล้ว ด้วยการยอมล้มยอมถูกหัวเราะเยาะในตอนต้นๆ บ้าง

ความสำเร็จในชีวิตก็เหมือนกัน ต้องมีการเริ่ม และกล้าเผชิญหน้ากับความล้มเหลว





### ๑๐ ป.ย. ๒๕๒๐

อะไรก็ตามที่เขารัก ย่อมมีความหมายมากสำหรับผู้นั้น ไม่ว่าจะเล็กน้อยเพียงไรในความรู้สึกของผู้อื่น จงดูตัวอย่างเด็กที่กำลังเพลिनกับของเล่น ในความรู้สึกของผู้ใหญ่อาจเห็นเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่เด็กเห็นเป็นเรื่องใหญ่ เด็กที่ถูกแย่งรถยนต์คันเล็กๆ ที่ตนกำลังเล่นอยู่ ย่อมมีความรู้สึกสะเทือนใจ เท่ากับผู้ใหญ่ที่กำลังขับรถยนต์อยู่ แล้วมีคนมาแย่งเอาไปเหมือนกัน ต่างกันแต่เพียงว่าเด็กลืมได้เร็วกว่า



### ๑๑ ป.ย. ๒๕๒๐

มโนธรรมเป็นสิ่งสำคัญในตัวคน บางคนมีการศึกษาน้อย แต่มีมโนธรรมดี ก็สามารถตั้งตนไว้ในทางที่ชอบได้ ส่วนบางคนมีการศึกษาเล่าเรียนสูง แต่มีมโนธรรมน้อย มีใจต่ำ ไม่อาจตั้งตนไว้ในทางที่ชอบได้ ต้องลุ่มจมลุ่มเหลวในชีวิต เอาตัวไม่รอด มโนธรรมจึงมีความสำคัญต่อชีวิตของคนทุกคน มโนธรรมคือการรู้จักผิดชอบชั่วดี คนมีมโนธรรมเป็นคนดี น่าคบ และเป็นประโยชน์แก่สังคมมาก



### ๑๒ ป.ย. ๒๕๒๐

คนที่พึ่งตนเองได้ทางกายนั้น หาได้ง่ายกว่าคนที่พึ่งตนเองได้ทางใจ บางคนประสบความสำเร็จทางเศรษฐกิจเป็นอย่างดี แต่ลุ่มเหลวสูญเสียทางจิตใจ การสูญเสียทางจิตใจเป็นการสูญเสียอันยิ่งใหญ่ของมนุษย์

ปี ๒๕๒๐





### ๑๓ ก.ย. ๒๕๒๐

พระพุทธเจ้านั้นได้พระนามว่า **พุทธโธ** มีความหมายว่า ทรงเป็นผู้รู้ ๑ เป็นผู้เบิกบาน ๑ เป็นผู้ตื่น ๑

ทรงรู้จักแห่งความจริง และวิธีการที่จะปฏิบัติต่อความจริงนั้นๆ พุทธภาษิตสมัยใหม่ว่า ทรงรู้ Natural Science หรือ Positive Science ศาสตร์ที่ว่าด้วยความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย และ Moral Philosophy หรือ Normative Science ศาสตร์ที่ว่าด้วยจริยธรรมข้อที่ควรประพฤติ

ทรงเป็นผู้เบิกบานด้วยพระมหากรุณาธิคุณ

ทรงเป็นผู้ตื่นจากความหลับ คือ กิเลส ในขณะที่โลกสันนิบาตหลับอยู่

### ๑๔ ก.ย. ๒๕๒๐

การถึงพระรัตนตรัยในความหมายที่แท้จริง และมีผลต่อผู้ถึงนั้น คือ **การถ่ายแบบ** หรือการถ่ายเอาคุณสมบัติของพระพุทธเจ้าเข้าสู่ตน การปฏิบัติตามพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนและดำเนินรอยตามพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

บุคคลผู้เลื่อมใสพระรัตนตรัย ปราศจากความบริสุทธิ์แห่งตนและปฏิบัติตามโดยชอบ จึงจะบรรลุถึงจุดหมายแห่งการถึงพระรัตนตรัยนั้น





### ๑๕ ก.ย. ๒๕๒๐

สาวกของพระอริยะย้อมอยู่ด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และ อุเบกขา หาประมาณมิได้ เมื่อเป็นดังนี้ย่อมได้ความสบายใจ ๔ ประการ คือ

๑. ถ้าโลกหน้ามีจริง ผลแห่งกรรมดีกรรมชั่วมีจริง เราย่อมบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์
๒. ถ้าโลกหน้าไม่มี ผลแห่งกรรมดีกรรมชั่วไม่มี เราย่อมอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
๓. ถ้าบาปที่บุคคลทำแล้วเป็นอันทำ เรามีได้ทำบาป เราจะประสบทุกข์ได้อย่างไร
๔. ถ้าบาปที่บุคคลทำแล้วไม่เป็นอันทำ เราก็พิจารณาเห็นตนเป็นผู้บริสุทธิ์อยู่

(นัย เกสปุตตสูตร หรือ กาลามสูตร ๒๐/๕๐๕/๒๔๑)

### ๑๖ ก.ย. ๒๕๒๐

วิทยาศาสตร์ได้แบ่งสสารออกเป็น ๓ ลักษณะ คือ ของแข็ง ของเหลว และก๊าซ ของแข็ง เช่น โต๊ะ เป็นต้นนั้น เมื่อมองดูเผินๆ ก็เห็นอย่างนั้น แต่ถ้ามองให้ลึกซึ้งก็จะไม่พบของแข็งเลย เช่น ถ้าเรามองโต๊ะนั้นผ่านทาง Ultra Microscopic eyes เราจะพบว่ามันเป็นเพียงความสับสนวุ่นวาย ความหมุนเวียนของอะตอมและอิเล็กตรอนเท่านั้น ดังนั้นโต๊ะจึงเป็นเพียงสุญญากาศ (Empty space) จึงไม่มีอะไรในโลกที่เรียกได้ว่าเป็นของแข็งจริงๆ

(จาก An Introduction to Philosophical Analysis  
ของ John Hospers)

ปี ๒๕๒๐



### ๑๗ ก.ย. ๒๕๒๐

เราเที่ยวแสวงหาช่าง คือ **ต้นหา** ผู้ทำเรือน คือ อັตภาพนี้ เมื่อไม่พบ จึงต้องท่องเที่ยวไปในสงสารหลายชาติ หลายภพ (เรา ได้เห็นแล้วว่า) การเกิดบ่อยๆ เป็นทุกข์ ดูก่อนต้นหาผู้สร้างเรือน คือ อັตภาพ บัดนี้เราได้เห็นเจ้าแล้ว เจ้าจะทำเรือนอีกไม่ได้ ซี่โครง ทุกซี่ (กิเลสทั้งปวงนอกจากอวิชชา) ของเจ้า ยอดเรือน (อวิชชา) ของเจ้าเรารู้เสียแล้ว จิตของเราได้ถึงนิพพาน อันอะไรๆ ปรุ้งแต่ง ไม่ได้ เราถึงภาวะสิ้นต้นหาแล้ว

(พระพุทธบาท ๒๕/๓๕)

### ๑๘ ก.ย. ๒๕๒๐

การเขียนเรื่องยากหรือง่ายน่าจะให้พอสมควรกับเนื้อหา ถ้า ทำให้ง่ายเกินไปอาจไร้คุณค่า หรือด้อยในคุณค่า เพราะไม่สม เนื้อหาสาระ ถ้ายากเกินไปก็สำเร็จประโยชน์น้อย อยู่ในวงจำกัด ของคนเพียงไม่กี่คน


### ๑๙ ก.ย. ๒๕๒๐

ทุกคนมีชีวิตอยู่เพื่อจะเรียนรู้ชีวิตต่อไป และเป็นการแน่นอน ว่า ไม่มีใครเรียนเรื่องชีวิตให้จบได้ด้วยวิธีการของโลก

### ๒๐ ก.ย. ๒๕๒๐

คนที่เกิดมาสวยงาม บางทีก็หาความสุขใจไม่ได้ ความสวยงาม อาจก่อความสุขใจให้ผู้อื่น พร้อมๆ กันนั้นก็ให้ความลำบากใจ แก่เจ้าของไปด้วย ใครๆ ก็ต้องการความงาม แต่สิ่งที่งามมิให้





ไม่มากนัก ใครที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับความงาม หรือสิ่งสวยงามเข้า ก็มักประสบความลำบากเสมอ

---

### ๒๑ ก.ย. ๒๕๒๐

ความสวยงามให้ความชุ่มชื่นเบิกบานแก่มนุษย์ก็จริง แต่ มนุษย์ไม่เคยได้ความสุขความเบิกบานอะไรมาเปล่าๆ โดยไม่มีการ ลงทุน ความสุขที่มนุษย์เราได้รับส่วนใหญ่มักจะต้องเอาความทุกข์ เข้าแลกก่อนเสมอ บางทีก็ได้สุขคุ้ม แต่บางทีก็ไม่คุ้มกับความทุกข์ ที่ต้องลงทุนไป

---

### ๒๒ ก.ย. ๒๕๒๐

เป็นเรื่องน่าเสียดายมาก ถ้าคนเราเกิดมาแล้วและตายไป โดยมีได้พบความรักเลย แต่จะเป็นการน่าเศร้าอย่างยิ่ง ถ้าคนได้ พบความรัก แล้วเอาชีวิตไปจมอยู่ในความรักนั้นตลอดชาติ

สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตอีกอย่างหนึ่งก็คือ การพินิจพิจารณาว่า ควรจะดำเนินชีวิตอย่างไร ทั้งๆ ที่ทุกคนอยากมีชีวิตอยู่ แต่มีน้อย คนเหลือเกินที่พยายามเรียนรู้ว่าควรมีชีวิตอยู่อย่างไร แบบไหน

---

### ๒๓ ก.ย. ๒๕๒๐

ชีวิตที่ซอกซำ ผิดหวังอยู่เสมอ ถ้ารู้จักมองให้ดีจะเป็น ประโยชน์แก่ชีวิตในบั้นปลายมาก ควรมองชีวิตหลายด้านหลายมุม เมื่อมุมหนึ่งปิดลง อาจมีมุมหนึ่งที่เปิดอยู่ และอาจเป็นทางชีวิต ที่แท้จริงก็ได้ ไม่ควรเสียกำลังใจในหนทางของชีวิต



#### ๒๔ ก.ย. ๒๕๒๐

ไม่มีชีวิตใดดำเนินไปโดยราบรื่น ปราศจากความทุกข์ แต่ความทุกข์นั่นเอง ถ้ารู้จักมอง รู้จักใช้มัน จะเป็นสาเหตุให้เกิดความสุขอันถาวร เราารู้สึกซึ่งต่อร่มเงาของต้นไม้ ก็เพราะมีแสงแดดอยู่รอบๆ เมื่อถูกแดดล้อมไปด้วยแสงแดด คือ ความทุกข์ นักปราชญ์อาจหาความสุขได้ในวงล้อมของความทุกข์นั่นเอง

#### ๒๕ ก.ย. ๒๕๒๐

ความสุขและความรุ่งโรจน์นั้น บางทีก็เป็นเสมือนเครื่องลวงตาให้คนถูกหลอกหลอน ไม่มีทางจะทราบความจริงได้ ความยากลำบากต่างหากเล่า ที่ทำให้คนรู้จักตัวเอง รู้จักคนอื่น รู้จักมิตรแท้ มิตรเทียม รู้จักชีวิตและโลก

#### ๒๖ ก.ย. ๒๕๒๐

อย่าโอตครอญร่ำร้องถึงความทุกข์ยากลำบาก ควรกัดฟันสู้ อุปสรรคต่างๆ ที่ขวางอยู่เบื้องหน้า อย่าร้องขอความเห็นใจจากใคร แต่จงเห็นใจผู้อื่นที่ทำความผิดพลาด อย่าซ้ำเติมคนผิดเมื่อเขาารู้สึกตัวแล้ว จงให้กำลังใจเพื่อให้เขาทำความดีต่อไป


ไม่ควรด่วนตัดสินใครว่าเป็นคนเลว ควรดูชีวิตของเขาให้ตลอด ชีวิตคนเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

#### ๒๗ ก.ย. ๒๕๒๐

เมื่อจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตอยู่ที่ความสงบแล้ว อะไรจะเสียไปก็ชื่อว่ามิได้เสียไป เพราะสมบัติอันล้ำค่าที่สุดคือดวงใจ







ที่สงบอยู่ด้วยธรรมชาติของนักปราชญ์ อะไรที่ได้มาก็รู้สึกแต่ว่าได้มา  
สมบัติทั้งหลายในโลกนี้เป็นของโลก เราเพียงมาอาศัยใช้ชั่วคราว  
แล้วละทิ้งไป

### ๒๘ ก.ย. ๒๕๒๐

ความพอใจยอมรับเหตุการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ยอมรับมันไว้  
ในฐานะเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้หายทุกข์และให้เกิดความ  
สุขได้

ไม่ว่าทุกข์ประเภทใดที่เกิดขึ้นในหัวใจของคนใดคนหนึ่ง จะ  
ต้องมีเพื่อนร่วมทุกข์อยู่ด้วยเสมอ แต่เราไม่อาจทราบได้เท่าที่นั้น  
เหมือนโรคไม่ว่าชนิดใด ย่อมไม่เกิดแก่บุคคลเพียงคนเดียว

มนุษย์เราแม้จะยากจนขัดสนสิ่งใดก็ตาม แต่ก็ไม่ใช่ขัดสน  
ความทุกข์ เรามั่งคั่งพร้อมด้วยความทุกข์อยู่เสมอ

### ๒๙ ก.ย. ๒๕๒๐

ความเข้าใจกันทำให้คนเห็นอกเห็นใจกัน ความเห็นอกเห็นใจ  
ทำให้คนรักกัน ความรักที่มีพื้นฐานจากความเห็นอกเห็นใจนั้น  
เป็นความรักที่นุ่มนวลมั่นคง เหมือนเส้นไหมที่ควั่นเป็นเกลียวแล้ว  
ยากนักที่จะดึงให้ขาดได้

### ๓๐ ก.ย. ๒๕๒๐

ความรักเป็นกีฬาชนิดหนึ่ง ซึ่งเมื่อบุคคลเล่นเข้าแล้วไม่แพ้  
ก็ชนะ แต่การพ่ายรักมีผลกระทบกระเทือนใจและฝังใจมากกว่า  
การแพ้กีฬาชนิดอื่น บางคนจะระทมหม่นไหม้ไปตลอดชีวิต บางคน



ใช้เวลารักษาแผลใจอยู่เป็นเวลานานปี และไม่มีเพื่อนร่วมแพ้ด้วย  
กีฬารักเป็นการลงสนามกับคู่แข่งคู่แข่งเพียงตัวต่อตัว คนที่กล้าเล่น  
กับความรักจึงต้องกล้าได้กล้าเสีย กล้าเผชิญกับความจริง

๑ ต.ค. ๒๕๒๐

โลกนี้เป็นสนามกีฬาใหญ่ ซึ่งชีวิตแต่ละชีวิตเป็นนักกีฬา  
โดยกำเนิด ทุกคนต้องต่อสู้ ต้องดิ้นรน ต่อสู้กับภัยธรรมชาติ กับ  
เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน กับโรคภัยไข้เจ็บนานาประการ

๒ ต.ค. ๒๕๒๐

มันเป็นเรื่องน่าบัดสีน้อยไปหรือ ที่บุคคลผู้สละความสุข  
ความสบายทางโลก ซึ่งยากที่บุคคลจะสละได้ บวชเป็นบรรพชิต  
แล้วมาเป็นคนคดโกงในศาสนา เป็นอยู่ด้วยการหลอกหลวงคนอื่น  
โดยอาศัยความโง่เขลาของคนอื่น มาสร้างความมั่งมีศรีสุขให้แก่ตน

๓ ต.ค. ๒๕๒๐

ปากดั่งปู	หูดั่งตะกร้า	ตาดั่งตะแกรง
ปากไม่แพรง	หูไม่อ้า	ตาไม่เห็น
เป็นหลักธรรม	นำไป	หัวใจเย็น
คนควรเป็น	เช่นนั้นบ้าง	ในบางคราว

(จำที่มาไม่ได้)





#### ๔ ต.ค. ๒๕๒๐

อายุของคนเราไม่มากมายอะไรนัก ไม่ควรพร่ำเสียด้วยการทำบาป ควรให้อายุล่วงไปด้วยการทำคุณงามความดี จะได้ไม่เสียใจภายหลัง

การศึกษาที่ต้องลงทุนลงแรงกันมาก ก็เพื่อให้คนเป็นคนดี ถ้าทำบาปมากเท่าใด ความเป็นคนดีก็ลดน้อยลงเท่านั้น ทูรอนที่ลงไปในการศึกษาก็เสมือนสูญเปล่า ยิ่งมีผลร้ายเสียอีก เพราะศึกษามาก ฉลาดรอบรู้มาก แต่จิตใจไม่มีธรรม ย่อมหาโอกาสทำบาปได้มาก



#### ๕ ต.ค. ๒๕๒๐

ควรพิจารณาถึงตนอยู่เนืองๆ ว่า บัดนี้เรากำลังเวียนว่ายอยู่ในสังสารทุกข์ ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย มีความเศร้าโศกเสียใจติดตามพัวพันอยู่ในชีวิตมิได้ว่างเว้น ไฉนหนอ เราจักพ้นจากสังสารทุกข์นี้ได้ ควรเว้นบาปทุจริตเสีย เพื่อเป็นทางไปสู่ความพ้นทุกข์นั้น



#### ๖ ต.ค. ๒๕๒๐

ควรระลึกถึง บิดา มารดา ครู อาจารย์ ญาติพี่น้อง ตลอดจนถึงสหายที่เป็นกัลยาณมิตรว่า ถ้าเราทำความชั่วจนต้องเสียชื่อเสียงหรือต้องเสียคนไป ท่านเหล่านั้นจะต้องเสียใจเพียงใด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พ่อแม่จะเสียใจมากกว่าคนอื่น เพราะท่านเลี้ยงดูมาด้วยความเหนื่อยยาก ลำบาก เสียสละ ทั้งกำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังสติปัญญา และกำลังใจทั้งหมด มุ่งปลูกฝังลูก ตั้งความหวังไว้ว่า

ปี ๒๕๒๐



จะได้ชื่นชมความดีของคุณ แต่กลับได้ยินได้ฟังแต่เรื่องชั่วร้ายของคุณ ท่านจะผิดหวังเพียงใด เป็นการทำลายจิตใจของท่านเพียงใด

#### ๗ ต.ค. ๒๕๒๐

สิ่งๆ เดียวกัน อาจเป็นอันตรายสำหรับคนหนึ่งแต่ไม่เป็นอันตรายสำหรับอีกคนหนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเครื่องรองรับ เหมือนฝ่ามือที่มีแผลและไม่มีแผล ยาพิษอย่างเดียวกัน เมื่อใส่ลงไปในฝ่ามือที่มีแผล มันซึมซาบเข้าไปในฝ่ามือนั้นแล้ว แล่นไปตามเส้นเลือดเป็นอันตรายถึงชีวิต แต่เมื่อใส่ลงไปในฝ่ามือที่ไม่มีแผล มันไม่มีทางซึมลงไปในร่างกาย อันตรายไม่มี

อารมณ์อย่างเดียวกันเกิดขึ้นแก่บุคคลที่ต่างกัน ผลที่ออกมาย่อมต่างกัน

#### ๘ ต.ค. ๒๕๒๐

เมื่อใจไม่ปกติ เจ็บด้วยอารมณ์หงุดหงิดอยู่ คำพูดของคนอื่น ย่อมเสียดแทงใจของเขาได้ง่าย สิ่งนั้นซึมซาบเข้าไปเป็นพิษแก่จิตใจ เปรียบเหมือนใจมีแผลอยู่แล้ว อะไรกระทบนิดกระทบหน่อยก็เกิดเป็นพิษขึ้น

บางคนมีจิตใจมั่นคงดี บริสุทธิ์ ไม่มีแผลคือกิเลสเป็นพื้นฐาน อารมณ์ใดมากระทบก็ไม่อาจซึมซาบลงไปได้ เหมือนน้ำไม่ซึมลงไปใบบัว หรือในเพชรก้อนบริสุทธิ์ ไม่มีรอยร้าว





๙ ต.ค. ๒๕๒๐

ความจริงของโลกของเราทุกวันนี้มีโอกาสอยู่มากที่จะสร้างสรรค์  
ความเจริญรุ่งเรืองแก่สังคมมนุษย์ยิ่งกว่าสมัยใดๆ ที่ผ่านมา แต่  
ดูเหมือนว่ายิ่งโลกเจริญขึ้น ความขัดแย้งต่างๆ ก็มีมากขึ้นด้วย  
ความต้องการของมนุษย์ซึ่งเดิมที่มีเพียงเล็กน้อย จำกัดอยู่เฉพาะ  
สิ่งที่จำเป็น ได้ถีบตัวสูงขึ้นจนเกือบจะพูดไม่ถูกในบัดนี้ว่า มนุษย์  
เราต้องการอะไรแน่ ความสุขซึ่งโดยปกติเป็นของหาได้ง่ายก็กลับ  
เป็นของหาได้ยากสำหรับมนุษย์ในสังคมปัจจุบัน ทั้งนี้สืบเนื่องจาก  
ความผิดพลาดที่มนุษย์เพิกเฉยต่อการฝึกฝนจิตใจของตน ต่อการ  
ขัดเกลาจิตใจของตนให้ประณีต



๑๐ ต.ค. ๒๕๒๐

มนุษย์จะได้รับการศึกษาภายนอกสูงเพียงใดก็ตาม จิตใจ  
ของเขาจะไม่สว่างขึ้นเลย นอกจากเขาจะหันมาศึกษาและปฏิบัติ  
ทางจิตด้วย การศึกษาวิชาการต่างๆ ภายนอก มิได้ช่วยให้เขา  
ลดความเห็นแก่ตัวลงเลย ข้อขัดแย้งของมนุษย์ในสังคมจนต้อง  
พาดพิงประหัตประหารกันนั้น ไปจากความเห็นแก่ตัว มุ่งแต่  
ประโยชน์ของตน ฝ่ายหนึ่งต้องการให้ได้เปรียบมากที่สุด อีก  
ฝ่ายหนึ่งก็มีความรู้สึกเช่นนั้นเหมือนกัน



๑๑ ต.ค. ๒๕๒๐

“ความทุกข์ของโลกไม่สามารถแก้ได้ด้วย การช่วยเหลือทาง  
กายอย่างเดียว トラบไตที่อุปนิสัยของคนยังไม่เปลี่ยนแปลงไป  
คนก็จะรู้สึกมีความทุกข์อยู่เสมอ การช่วยเหลือทางกายจะมากมาย

ปี ๒๕๒๐



เพียงใดก็ไม่อาจลดความทุกข์ของมนุษย์ให้หมดสิ้นได้ วิธีเดียวที่จะแก้ปัญหานี้คือการทำมนุษย์ให้บริสุทธิ์ขึ้น ความโง่เขลาคือมารดาหรือต้นเค้าสำคัญของความชั่วและความทุกข์ทั้งมวลเท่าที่เราเห็นอยู่ ขอให้เราช่วยให้มนุษย์สว่าง บริสุทธิ์ มีกำลังใจเข้มแข็ง และมีการศึกษาดี ด้วยวิธีการเพียงเท่านี้ ความทุกข์ของโลกจึงจะสิ้นสุดลงได้”

### ๑๒ ต.ค. ๒๕๒๐

(ต่อจากวันที่ ๑๑)

“แม้เราจะให้ความคุ้มครองคนทุกบ้านทุกเรือน สร้างโรงพยาบาลให้เต็มแผ่นดินก็ตาม แต่หากว่า **เนื้อแท้** (Nature) ของมนุษย์ยังมีได้เปลี่ยนไปตราบใด ความทุกข์ก็จะต้องดำเนินต่อไปตราบนั่น”

(วาทะของท่านสวามี วิเวกานันทะ ใน The Secret of work ท่านสวามี วิเวกานันทะ มีชื่อเสียงโด่งดังมากที่สุดผู้หนึ่งในอินเดีย เขียนหนังสือไว้มาก ล้วนเป็นที่นิยมในหมู่นักปราชญ์ทั้งสิ้น ชื่อเสียงของท่านเป็นที่รู้จักแม้ในอังกฤษและอเมริกา)

### ๑๓ ต.ค. ๒๕๒๐

การขาดแคลนธรรมเท่ากับขาดแคลนหมดทุกสิ่งทุกอย่าง การปลูกฝังให้คนมีธรรมเท่ากับให้เขามีทุกสิ่งทุกอย่าง เรื่องนี้ทุกคนพิสูจน์ได้ด้วยตนเองและพิสูจน์ได้ทุกเมื่อ





๑๔ ต.ค. ๒๕๒๐

ในคัมภีร์นวกนิบาต อังคุตตรนิกาย พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า โอบปาติกะกำเนิดคือพวกกายทิพย์ เช่น นรก เปรต อสุรกาย เทวดา มาร พรหม นั้น บุคคลจะรู้ได้ก็โดยผ่านทางสมาธิ ไม่สามารถรู้ได้ด้วยการแก่งความจริง หรือการนึกคิดธรรมดา อย่างที่คนส่วนมากชอบทำกัน



๑๕ ต.ค. ๒๕๒๐

๑. ไม่ว่าในกลางหาวหรือท่ามกลางมหาสมุทร หรือระหว่างช่องภูเขา แผ่นดิน ที่มัจจุราชจะเอื้อมมือไปไม่ถึงนั้น มิได้มีทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ทั้งคนพาลและบัณฑิต ทั้งหมดยอมไปสู่อำนาจของมัจจุราช ทั้งหมดมีความตายดักอยู่ข้างหน้า

(พระพุทธภาษิต)

๒. เมื่อความตายมาถึงเข้า ทุกคนต้องละทิ้งสิ่งทั้งปวงไป แม้แต่สรีระอันเป็นที่หวงแหนรักใคร่ที่สุดก็จำต้องทิ้งไว้ เอาไปไม่ได้



๑๖ ต.ค. ๒๕๒๐

สรีระนี้ ถ้าไม่เป็นที่รองรับความดีแล้ว ก็เป็นของเหลวอย่างหนึ่ง ที่ให้ความทุกข์มาก ให้ความสุขเพียงเล็กน้อย เป็นภาระอันไม่รู้จักจบสิ้น เป็นมารอย่างหนึ่ง เรียกว่า **ขันธมาร** เป็นภาระอย่างหนัก เรียกว่า **ขันธภาระ** ดังที่ พระพุทธองค์ตรัสว่า

**ภารา หเว ปญฺจุขฺขนฺธา**

ขันธ ๕ เป็นภาระหนักแท้

**นตฺถิ ขนฺธสฺมา ทุกฺขา**

ทุกข์ใดๆ เสมอด้วยการบริหารขันธ ๕ เป็นไม่มี



ปี ๒๕๒๐

#### ๑๗ ต.ค. ๒๕๒๐

กิเลสต่างๆ จัดเป็นภาวะของใจ ทำให้ใจมีภาวะ ไม่อิสระ ปลอดภัย ไม่เป็นตัวของตัวเอง เป็นเหมือนหินถ่วงใจให้หนัก เหมือนตะปูตรึงใจให้แน่นแนบกับอารมณ์โลก พระพุทธองค์จึงตรัสว่า

#### ภราทาน์ ทุกข์ โลก

การยึดภาวะ (กิเลสและขันธ) เป็นทุกข์ในโลก

#### ภราณีทุกขปนํ สุขํ

การปลงภาวะเสียได้ เป็นสุข

#### ๑๘ ต.ค. ๒๕๒๐

บุญหรือความดีก็เป็นบ่วงอย่างหนึ่ง บาปหรือความชั่วก็เป็นบ่วงอย่างหนึ่ง เหมือนโซ่ที่ทำด้วยทองและทำด้วยเหล็กก็ล้วนเป็นโซ่เหมือนกัน ภาวะที่สูงสุดในพระพุทธศาสนาจึงขึ้นไปถึงความหลุดพ้นจากบ่วงทั้ง ๒ อย่าง ทั้งดีและชั่ว พระอรหันต์จึงมีคุณบทรูปอย่างหนึ่งว่า **บุญญาปาปหินะ** - ผู้ละบุญและบาปได้แล้ว


#### ๑๙ ต.ค. ๒๕๒๐

พระพุทธศาสนา คัมภีร์อุปนิษัท ลัทธิเซน เป็นต้น ล้วนสอนเรื่องอหิงสา ความไม่เบียดเบียนทั้งสิ้น นักปรัชญาสมัยใหม่ในศตวรรษที่ ๒๐ แห่งคริสตกาล เช่น มหาตมะ คานธี ก็เน้นมากเรื่องอหิงสาเหมือนกัน แต่คานธียอมให้ฆ่าข่มขืนและลัทธิร้ายที่ทำลายชีวิตคนได้ คานธีถือว่า การกระทำเช่นนั้นเพื่อช่วยชีวิตเราเอง ไม่ถือเป็นการเบียดเบียน









“ผู้ไม่ต้องการสิ่งใด  
จึงเท่ากับได้โลกทั้งโลก  
ไว้ในครอบครอง  
ไม่มีสิ่งใดที่เขาไม่มีและไม่ได้  
ที่คนรู้สึกว่าเขาขาดสิ่งใด  
ก็เพราะเขาต้องการสิ่งนั้น”



คานธี อนุญาตแม้การฆ่าคนในบางกรณี ตัวอย่าง เช่น คนบ้า ถือดาบวิ่งฆ่าคนอยู่ตามถนน ไม่มีใครสามารถจับเขาได้ทั้งเป็น ใครฆ่าคนเช่นนั้น ไม่ถือว่าเป็นการทำชั่ว

### ๒๐ ต.ค. ๒๕๒๐

คานธีกล่าวว่า อหิงสาต้องแสดงออกทางความรัก การช่วยเหลือสังคม ความเสียสละ และความกล้าหาญ ความคิดชั่ว เช่น ความเกลียดชัง และความหวังร้ายจะเป็นเครื่องทำลายอหิงสาให้พินาศลง

คานธีกล่าวว่า บุคคลผู้ไม่เบียดเบียน ย่อมเป็นผู้เข้มแข็งอย่างแท้จริง เป็นคนกล้าหาญ พร้อมเสมอที่จะเสียสละแม้แต่ชีวิต เพื่อคุณความดี แต่คนฉลาดจะปฏิบัติตามอหิงสาธรรมมิได้เลย

### ๒๑ ต.ค. ๒๕๒๐

ถ้าจะถามว่าพระพุทธศาสนามีทรรศนะต่อชีวิตอย่างไร? น่าจะตอบได้ตามพระพุทธมติที่ว่า ชีวิตเต็มไปด้วยทุกข์ อริยสังข์ข้อที่ ๑ ของพระพุทธองค์ก็เริ่มต้นด้วยทุกข์ แต่ทรงสอนวิธีแก้ทุกข์ สาเหตุของทุกข์และทางดับทุกข์ไว้ด้วย หากมิได้ทรงสอนอริยสังข์ ๓ ข้อหลังไว้ พระพุทธศาสนาก็คงเป็นลัทธิทุนิยม (Pessimism) มองชีวิตในแง่ร้าย ถึงกระนั้นนักปราชญ์ชาวตะวันตกบางคนก็ยังมองพระพุทธศาสนาว่าเป็นทุนิยม เพราะเหตุที่กล่าวว่าชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์

### ๒๒ ต.ค. ๒๕๒๐

มองในแง่ปรมาตถธรรม ชีวิตมิใช่อย่างเดียวกันกับทุกข์ และมีใช้ต่างกันกับทุกข์ แต่เพราะอาศัยชีวิต ความทุกข์จึงเกิดขึ้น เหมือนคลีนกับมหาสมุทร มิได้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และมีได้ เป็นต่างหากจากกัน แต่เพราะอาศัยลม ทะเลจึงมีคลื่น

ถ้าชีวิตเป็นอย่างเดียวกับทุกข์ พระอริยเจ้าก็พ้นทุกข์ไม่ได้ ถ้าชีวิตคนละอย่างจากทุกข์ บุคคลก็สามารถแยกตนออกไปโดยไม่เกี่ยวข้องกับทุกข์ได้ แต่เพราะอาศัยเหตุปัจจัย ทุกข์จึงเกิดขึ้น พอสิ้นเหตุปัจจัย ทุกข์ก็ดับไป

### ๒๓ ต.ค. ๒๕๒๐

พูดถึงความสุข พระพุทธศาสนามองสุขในแง่กว้าง คือยอมให้ทั้งโลกียสุขและโลกุตตรสุข ยอมให้ทั้งสามิสสุข - สุขมีอามิส เครื่องล้อ และนิรามิสสุข - สุขไม่มีเครื่องล้อ แต่พระพุทธเจ้าทรงตั้งว่า โลกียสุขนั้นยังเจืออยู่ด้วยทุกข์ ไม่ใช่สุขแท้ ส่วนโลกุตตรสุข หรือนิรามิสสุขเป็นสุขแท้ ไม่เจือด้วยทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงส่งเสริมความสุขอย่างหลังมาก คือส่งเสริมโลกุตตรสุข พุดไปคล้ายของเทียม กับของแท้ ของเทียมก็พอใช้ได้เหมือนกัน แต่ไม่ดีเหมือนของแท้ ของแท้จึงดีกว่าของเทียมอยู่เสมอ

### ๒๔ ต.ค. ๒๕๒๐

คนพวกหนึ่งติดโลก อีกพวกหนึ่งเบื่อโลก ในสองพวก พวกหลังดีกว่า แต่ที่ว่าเบื่อโลกนั้น ไม่ใช่เบื่อแล้วเป็นทุกข์หรือ กลุ้มใจเบื่อแล้วใจสงบ ปล่อยวางได้ คนที่ว่าเบื่อโลกแล้วเป็น





ทุกซกั่มอกกั่มใจนั้น น่าจะเป็นเพราะติดโลกมากเกินไป มากกว่าคนติดโลกธรรมดาเสียอีก เบื่อเพราะไม่ได้สมหวังตั้งใจ แต่ถ้าได้ตั้งใจหวังก็ติด ดังนั้นจะเรียกว่าเบื่อได้อย่างไร

#### ๒๕ ต.ค. ๒๕๒๐

ท่านอย่ากล่าวคำหยาบกับใครๆ เพราะเมื่อเขาถูกตำว่าก็จะพึงตำท่านตอบมา อันการกล่าวแข่งดีกันนั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์โทษต่างๆ ก็จะมีพืงหวนกลับมาถูกต้องท่าน ถ้าท่านทำตนมิให้หวั่นไหว (อยู่อย่างสงบเสงี่ยม ไม่มีปากเสียงกับใคร) เหมือนกังสดาลที่ปากขาดเสียแล้ว ท่านจะถึงนิพพาน การกล่าวแข่งดีกันก็จะมีแก่ท่าน

(พระพุทธบาท)

#### ๒๖ ต.ค. ๒๕๒๐

ความร้ายของเขามีไม่มากพอ หามาใส่เข้า เรียกว่า “ใส่ร้าย” ความชั่วของเขามีไม่พอ ความดำของเขายังน้อยไป หรือไม่มีเล่ห์หาเรื่องมาป้ายเข้า เรียกว่า “ป้ายสี” ทำให้ดูรุนแรงเข้มข้มขึ้น

เมื่อใส่ร้ายป้ายสีกันมากเข้า ก็เหมือนสาดโคลนเข้าหากันแปดเบื้อนกันไปฝ่ายละมากๆ คนดูก็ชอบใจ แต่ความย่อยยับตกแก่ผู้ทะเลาะกัน



๒๗ ต.ค. ๒๕๒๐

อายุ อุตฺมา จ วิญฺญาณํ ยทา กายํ ชนฺหติ มํ  
อปวิญฺโจ ตทา เสติ เอตถ สาโร น วิชฺชติ

เมื่อใด อายุ ใ่อ่อน และวิญฺญาณ ละกายนี้ไป กายนี้ก็ถูก  
ทอดทิ้งให้นอนเหมือนท่อนไม้ สาระในกายนี้ไม่มีเลย

ผู้เข้านิโรธสมาบัติมีอาการเหมือนคนตาย แต่อายุยังไม่สิ้น  
ใ่อ่อนยังอยู่ วิญฺญาณยังไม่ทิ้งร่างกายไป เพียงแต่ไม่มีลมหายใจ  
อันเป็นกายสังขารปรุงแต่งกายเท่านั้น

๒๘ ต.ค. ๒๕๒๐

“วิสาข! สภาวะธรรมมีความเกิดเป็นต้นของสัตว์ทั้งหลาย  
เป็นเหมือนโคบาลผู้มีท่อนไม้ในมือ (สำหรับต้อนฝูงโค) ความเกิด  
ส่งสัตว์ไปสู่ความแก่ ความแก่ส่งต่อไปยังความเจ็บ ความเจ็บส่ง  
ไปยังความตาย มรณะย่อมตัดชีวิตของสัตว์ทั้งหลายให้สิ้นสุดลง  
ถึงกระนั้นปวงสัตว์ที่ปรารถนาออกจากวัฏฏะก็ไม่ค่อยมี ส่วนมาก  
มัวแต่ปรารถนาวัฏฏะ (การเวียนว่ายตายเกิด) กันเสียทั้งนั้น”

(พระพุทธเจ้าตรัสกับนางวิสาข,  
อรรถกถาธรรมบทภาค ๕ เรื่องอุโบสถกรรม)

๒๙ ต.ค. ๒๕๒๐

นักจริยศาสตร์ได้กล่าวถึงศีลธรรม ๒ ประเภท คือ

๑. Positive Morality ศีลธรรมที่ยอมรับปฏิบัติกันตาม  
ธรรมเนียมประเพณี หรือตามข้อบังคับของศาสนานั้นๆ แม้ไม่มี  
เหตุผลเพียงพอก็ต้องทำตาม





๒. Ideal Morality คือธรรมตามอุดมคติแสวงหาความดีในตัวเอง (Good in themselves) ไม่ขึ้นกับความเห็นของสังคม ดีในตัวเองชั่วในตัวเองแล้วเสร็จ ใครจะเห็นอย่างไรก็ช่างใคร เหมือนมะม่วงย่อมเป็นมะม่วง ใครจะเห็นเป็นขนุน ก็หาเปลี่ยนมะม่วงให้เป็นขนุนได้ไม่

**๓๐ ต.ค. ๒๕๒๐**

นักพรต หรือสมณะในศาสนาต่างๆ แม้จะมุ่งความบริสุทธิ์ แต่ถ้าใจของเขายังหมักหมมอยู่ด้วยความโลภอยากได้, ความริษยา ตราบนั้นความเป็นสมณะของเขาก็ไม่มีประโยชน์อันใด เป็นเพียงเครื่องมือหากิน เพราะถูกนำด้วยความอยาก และนำไปสู่ความอยาก

**๓๑ ต.ค. ๒๕๒๐**

“นาคิตะ เราไม่ติดยศ และยศไม่ติดเรา เราได้สุขอันยิ่งกว่าลาภสักการะแล้ว ลาภสักการะประเภทอาหารการกินนั้น ในที่สุดก็เหลือลงเป็นอุจจาระ ปัสสาวะ ทำนองเดียวกับความรักซึ่งมีความโศก ความร่ำไรร่ำพันเป็นผล ผู้พิจารณาเห็นความเกิดดับในอุปาทานชั้นที่ ๕ ย่อมเห็นความไม่ดีแห่งความยึดมั่นถือมั่นในชั้นที่ ๕”

พระพุทธพจน์ ตรัสแก่พระนาคิตะที่ราวป่าอิจฉานังคละ แคว้นโกศล เมื่อพราหมณ์และคหบดีเป็นอันมากมาเฝ้า นำของเคี้ยวของฉันเป็นอันมาก มายืนชุมนุมส่งเสียงอ้ออึ้งอยู่ภายนอกซุ้มประตู

(นัย อง. ปญจก. ๒๒/๓๑)

ปี ๒๕๒๐



## ๑ พ.ย. ๒๕๒๐

เมื่อภายในของบุคคลยังไม่สงบก็หาชื่อว่าความสงบแท้จริงไม่ คือ สงบที่แท้จริงหรือสันติภาพถาวร (The lasting peace) นั้นจะต้องไปจากภายในของบุคคลแต่ละคนในสังคม เหมือนมีไฟคนละดวง เมื่อแต่ละคนดับไฟของตนได้ ไฟของส่วนรวมก็ชื่อว่าดับ ความร้อนของสังคมก็ถึงความดับลง เหลืออยู่แต่ความสงบเย็น สันติภาพถาวรเกิดขึ้นโดยวิธีนี้ หนึ่ง เมื่อสงบตนเองได้แล้ว ก็พึงช่วยอนุเคราะห์ผู้อื่นให้สงบด้วย ดังเช่นพระผู้มีพระภาคเจ้า (สนฺโต โส ภควา สมถาย ธมฺมํ เทเสติ)

## ๒ พ.ย. ๒๕๒๐

เราจะถือเอาการแต่งกายอันสวยงามเพียงอย่างเดียวมาวัดคุณค่าของคนหาได้ไม่ เพราะข้อเท็จจริง (Fact) ได้เผยให้เห็นอยู่ว่า บางคนแต่งกายดี รูปร่างดี แต่ใจสกปรก มีคุณธรรมอยู่ในใจน้อยเหลือเกิน ชนิดที่กายเป็นคน ใจเป็นสัตว์ ที่เรียกในภาษาอังกฤษว่า Satyr (แซทเทอร์) คนประเภทนี้ยิ่งมีการศึกษามาก ยิ่งมีตำแหน่งใหญ่โตก็ยิ่งเป็นภัยต่อสังคมมากขึ้น ทั้งนี้เพราะการศึกษาวิชาการทางโลก เพื่อมุ่งผลทางการประกอบอาชีพแต่อย่างเดียวนั้น ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงนิสัยชั่วดั้งเดิมของคนให้ดีขึ้นได้เลย





### ๓ พ.ย. ๒๕๒๐

Satyr (แซทเทอร์) มีความหมายโดยย่อดังนี้ หมายถึงพระเจ้าของกรีกและโรมันโบราณครึ่งคนครึ่งสัตว์ หน้าเป็นคน ร่างกายเป็นสัตว์ อยู่ตามต้นไม้และภูเขา ชอบเหล้าและผู้หญิง ชอบใช้เวลาให้หมดไปด้วยการหาความสุขสำราญอย่างป่าเถื่อน

คนที่มีความต้องการทางเพศรุนแรงจนไม่สามารถควบคุมได้ ประพฤติอนาจารทางเพศเยี่ยงสัตว์เดรัจฉาน อย่างนี้เรียกว่า คนที่มีกายเป็นคนแต่ใจเป็นสัตว์เดรัจฉาน

### ๔ พ.ย. ๒๕๒๐

การศึกษาอันไม่สมบูรณ์ทำให้คนทะนงตนในทางผิด คือมีความรู้ลึกลับกว่าเขาเป็นคนดี มีการศึกษาดี มีปริญญา เขาเป็นปัญญาชน แต่เขาหาได้นำพาต่อศีลธรรมจรรยา หรือความรับผิดชอบต่อสังคมแต่ประการใดไม่ เขาประพฤติตามใจตน มิได้ยอมเสียสละความสุขของตนแม้แต่น้อยเพื่อส่วนรวม

การศึกษาที่สมบูรณ์ ต้องประกอบด้วยความรู้ความสามารถในสิ่งที่ตนรู้ คือสามารถนำเอาความรู้นั้นมาใช้ประโยชน์ได้ มีมโนธรรม คือ ความรู้สึกรับผิดชอบต่อสังคมที่ตนอยู่ควบคู่ไปด้วย สังคมจะเจริญก็เพราะอาศัยบุคคลผู้มีการศึกษาสมบูรณ์นี้

#### ๕ พ.ย. ๒๕๒๐

คนฉลาดต้องคอยฝึกกาย วาจาของตนให้ดี คอยถ่ายทอด  
เอาส่วนที่ชั่วร้ายออก นำเอาส่วนดีเข้าไปในตน เมื่อนานเข้าก็กลายเป็น  
เป็นนิสัย อุปนิสัย สิ่งนั้นกลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับตน  
จนแยกไม่ออก เหมือนผลไม้แดงที่นำมาดองกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง  
จนสิ่งนั้นซึมซาบผสมผสานเข้ากันอย่างสนิท ไม่อาจแยกออกจาก  
กันได้ คนฉลาดต้องพยายามฝึกฝนตนเอง รู้สึกเสียใจต่อ  
ข้อบกพร่องเล็กน้อยของตนและพร้อมที่จะแก้ไข เพราะสิ่งเล็ก  
น้อยอาจทำให้คนอื่นมองเห็นลักษณะนิสัยส่วนใหญ่ของเราได้  
เปรียบเหมือนเราสามารถมองเห็นความเป็นไปในห้องใหญ่ จาก  
ช่องเล็กๆ ของประตูหรือฝาผนัง ฉะนั้น

#### ๖ พ.ย. ๒๕๒๐

กายวาจาที่ฝึกดีแล้วเป็นเครื่องเพิ่มพูนส่งเสริมบุคลิกลักษณะ  
ของผู้นั้นให้เด่น เป็นเครื่องเชิดชูให้ดูน่าเกรงขาม น่าเคารพนับถือ  
น่ากราบไหว้บูชา คนเราจะดีเองไม่ได้ ต้องฝึกอบรม เมื่อได้ที่แล้ว  
ย่อมมีผลคุ้มไปทั้งชีวิต ยังติดเป็นอุปนิสัยวาสนาบารมีไปชาติหน้า  
อีกด้วย ต้องไม่ลืมว่า คนอื่นเป็นเพียงผู้ช่วยเหลือเท่านั้น คนสำคัญ  
ในการฝึกคือตัวเราเอง ถ้าตัวเราเองไม่เอาเรื่องเสียแล้ว แม้ผู้ฝึก  
ชั้นบรมครูก็ไม่อาจฝึกเราได้ เมื่อฝึกตนได้แล้ว หน้าที่สำคัญ  
อย่างหนึ่งของเราก็คือ ช่วยฝึกผู้อื่นด้วย ดังเช่นพระผู้มีพระภาคเจ้า  
(ทนต์ โส ภควา ทมถาย ธมฺมํ เทเสติ)





๗ พ.ย. ๒๕๖๐

อินทรีย์ คือ จักษุที่ได้รับการฝึกแล้ว มีความอดทนต่อรูปที่สวยงามได้มากกว่าจักษุที่ยังไม่ได้ฝึก คือ อาจมองดูก็ได้ ไม่มองก็ได้ เมื่อมองดูก็มีสติกำกับ มิได้หลงใหลในรูปจนต้องทำบาป เพราะรูปนั้นเป็นเหตุ แต่กลับพิจารณาเห็นโทษที่ติดอยู่กับความงามนั้น เหมือนความงามของคัสตรา และผลไม้ หรือดอกไม้ที่เป็นพิษ มันมีโทษแอบแฝงซ่อนเร้นอยู่ด้วย



๘ พ.ย. ๒๕๖๐

ในขณะที่จิตกำลังตรีกทางกามนั้น ความคิดทางพยาบาท ย่อมไม่มีความคิดทางเบียดเบียนก็ไม่มี แต่พอความคิดทางพยาบาท หรือทางเบียดเบียนเกิดขึ้น ความตรีกทางกามก็หายไป โดยนัยนี้จะเห็นได้ว่ากิเลสย่อมกำจัดการอยู่ในตัว ที่ใดมีรักที่นั่น ย่อมไม่มีความโกรธ ความรักกับความโกรธจะเกิดพร้อมกันไม่ได้ เมื่อกิเลสสายใดเกิดขึ้น ย่อมเกิดอย่างเต็มที่ ไม่เคยเลยที่ครั้งหนึ่งของจิตเป็นความรัก อีกครั้งหนึ่งเป็นความโกรธหรือเกลียด จจริงอยู่ในบุคคลคนเดียวกัน บางคราวเราอาจรักอย่างดูดีเต็ม บางคราวเราโกรธอย่างมาก แต่ต้องเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน



๙ พ.ย. ๒๕๖๐

คนที่หลับและฝันไปต่างๆ ย่อมดีใจบ้าง เสียใจบ้างกับเหตุการณ์ในฝันนั้นฉันใด คนที่หลับอยู่ด้วยความหลับคือกิเลสก็ฉันนั้น ย่อมหลงดีใจ เสียใจในเหตุการณ์ต่างๆ อันผ่านเข้ามาในชีวิต ทั้งนี้เพราะโลกียธรรมบังปัญญาจักษุไว้ชั่วคราว เหมือน

ปี ๒๕๖๐

ความฝันกับความจริงเอาไว้

แต่เมื่อบุคคลผู้นั้นตื่นขึ้นอย่างสมบูรณ์จากความหลับคือ กิลีส (กิลีสนิทรา) แล้ว ความหลงดีใจเสียใจในเหตุการณ์ต่างๆ ย่อมพลันหายไป มีแต่สติ และอุเบกขาญาณอันบริสุทธิ์เท่านั้น

#### ๑๐ พ.ย. ๒๕๒๐

เมื่อผู้ปฏิบัติสมาธิออกจากสมาธิแล้ว หรือออกจากฌานแล้ว ย่อมดำเนินชีวิตตามปกติ คือ ดำเนินไปตามกระแสแห่งโลกียธรรม การยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ย่อมดำเนินไปเหมือนสามัญมนุษย์

เมื่อเป็นดังนี้มีปัญหาว่าสมาธินั้นจะเสื่อมลงหรือไม่? ตอบว่า โดยธรรมชาติหาเสื่อมลงไม่ เหมือนคนทำงานชั่วระยะหนึ่ง เมื่อหยุดงาน ผลของงานก็ยังคงอยู่ และเมื่อเขาเริ่มทำงานใหม่ ก็ได้ผลของงานต่อไป งานนั้นจะดีขึ้นเรื่อยๆ

#### ๑๑ พ.ย. ๒๕๒๐

การปฏิบัติสมาธิเป็นกรรมดีอย่างหนึ่ง กฎกรรมตาแห่งกรรมดี มีอยู่ข้อหนึ่งว่า ผู้ประกอบกรรมดีย่อมมีความรู้สึกปลื้มใจ พอใจ ในตัวของเขาเอง ความปลื้มใจนั้นแหละชวนให้ผู้นั้นทำกรรมดี ต่อไปอีก เพราะฉะนั้นผู้ประกอบกรรมดีในทางใดอยู่เนื่องนิตย์ ย่อมไม่เสื่อมจากทางเดินของเขาในทางนั้น





### ๑๒ พ.ย. ๒๕๖๐

ชานา ย่อมไขน้ำเข้านา  
 ช่างศร ดัดลูกศร  
 ช่างถาก ถากไม้ (ให้ตรง หรือ กลม)  
 ผู้มีวัตรดี ย่อมฝึกตน

(พระพุทธภาษิต)

ผู้มีวัตรดี คือท่านผู้ได้รับการศึกษาอบรมดี มีจรรยา มารยาทงาม มองดูน่าเลื่อมใส ก่อให้เกิดปีติปราโมชแก่ผู้เข้าใจ

### ๑๓ พ.ย. ๒๕๖๐

ไฟที่เกิดจากไม้ก็ดี จากดวงอาทิตย์ก็ดี พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม้ร้ายแรงเท่าไฟราคะ เพราะไฟนี้เผากรุ่นอยู่ตลอดเวลาในความสำนึก มันกรุ่นอยู่ในใจเสมอ ไม่เคยดับ นอนหลับแล้วก็ยังฝันถึงอีก

เพราะเหตุที่มันกรุ่นอยู่เสมอนี้เอง พอได้เชื้อคือสุภณิमित หรือสุภารมณฺ์ มันจึงลุกโพล่งขึ้นทันที สมปรารถนา ก็ติดอยู่ ไม่เคยเต็มความต้องการ เหมือนหยาดน้ำน้อยไม่พอแก่คนกระหายจัด คนทั่วไปไม่ค่อยต้องการจะละมัน เพราะมีความสุขเล็กๆ น้อยๆ หยดให้อยู่ เหมือนหยดน้ำท่ามกลางหนาม นกที่กระหาย ต้องบุกบันเข้าไป ขาดความระวังเมื่อใด อันตรายแห่งปากย่อมมีเมื่อนั้น

ป ๒๕๖๐

#### ๑๔ พ.ย. ๒๕๒๐

ไฟโทสะนั้นมองเห็นฤทธิ์ของมันได้จากการประทุรร้ายกัน สังคมโลกของเราก็มีความสุขยิ่งกว่านี้ ถ้าคนไม่ประทุรร้ายกัน กำจัดไฟภายในคือโทสะให้น้อยลงหรือหมดไป

เพลิงโทสะที่เกิดขึ้นในใจแล้ว เผาตนเองก่อน แล้วจึงลามไปเผาผู้อื่นภายหลัง เหมือนไฟในเตาย่อมยังเตาให้ร้อนก่อน แล้วจึงยังสิ่งอื่นที่อยู่บนเตาให้ร้อนในกาลต่อมา

#### ๑๕ พ.ย. ๒๕๒๐

คนใดมีริษยาอยู่ในใจมาก คนนั้นไม่มีความสุขใจ เขาเกลียดความดีและคนดี ไม่อนุโมทนาต่อความดีความเด่นของใคร ชอบยกตนข่มผู้อื่น ท่านกล่าวว่า “จะดูคนริษยา จงดูการหาเรื่อง” ถ้าไม่มีเรื่องจริง ก็ปั้นเรื่องขึ้นใส่ร้ายเขาเพื่อตนจะได้เด่นขึ้น ทำนองเอาโคลนไปสาดบ้านคนอื่น เพื่อให้บ้านของตนมองดูสะอาด

#### ๑๖ พ.ย. ๒๕๒๐

ความตั้งอยู่ยั่งยืนของร่างกายใดไม่มี ขอท่านจงดูกายนั้น ซึ่งกรรมทำให้วิจิตรแล้ว มีแผลอยู่เป็นประจำ มีกระดูกเป็นโครงหน้าเมื่อหน่าย (แต่) เป็นที่รำพึงถึงของคนมาก

(พระพุทธบาท)

รูปนี้ คร่ำคร่าเพราะชรา เป็นรังของโรค ต้องเฝ้าระวัง กายนี้เป็นของเปื่อย ย่อมแตกดับ เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด

(พระพุทธบาท)





### ๑๗ พ.ย. ๒๕๖๐

แพทย์สมัยใหม่เห็นพ้องต้องกันว่า การเสริมสร้างสุขภาพจิตให้ดี คือทำให้สงบสุขอยู่เสมอ นั่น เป็นทั้งวิธีป้องกันและรักษาโรคอย่างยอดเยี่ยม ตรงกันข้ามความวิตกกังวล ความกลัว ความกระวนกระวายใจ ความโลภ ความริษยา เป็นทางให้เกิดโรครวมหลายประการ แพทย์มีความเห็นว่า กำลังใจของผู้ป่วย ช่วยรักษาโรคได้ดีกว่ายา ฟังดูไม่น่าเป็นไปได้ แต่ก็จริง

เมื่อใดใจเป็นทุกข์ เมื่อนั้นความทุกข์ย่อมแผ่กระจายมาถึงกายด้วยทุกครั้งไป



### ๑๘ พ.ย. ๒๕๖๐

ราชรถที่วิจิตรสวยงามยิ่งคร่ำคร่ำได้  
แม้สี่ล้อร่างกายก็เข้าถึงความชรา  
แต่ธรรมชาติของสัตบุรุษไม่เก่า  
สัตบุรุษสนทนากับสัตบุรุษเข้าใจกันดี

(พระพุทธทาส)



### ๑๙ พ.ย. ๒๕๖๐

ความเป็นผู้รู้จักตน ตรงกันข้ามกับความลืมนั่น ความลืมนั่น คืออาการที่มัวเมาในตน เข้าใจผิดในตน เข้าใจตนเกินจริง เช่น เป็นคนมีความสำคัญเล็กน้อย แต่สำคัญตนว่ามีความสำคัญมาก เป็นเหตุยกตนข่มท่าน ดูหมิ่นผู้อื่น ส่วนผู้รู้จักตนย่อมปฏิบัติตนเหมาะสมกับที่ตนเป็นจริง ไม่ทำตนสูงเกินไป ต่ำเกินไป วางตนให้เหมาะสม ไม่ขวางตาคนอื่น พุดจาพวงกิริยาทำทางแต่พอสมควร

ปี ๒๕๖๐



แก่ภาวะของตน การรู้จักตนเป็นบ่อเกิดแห่งคุณธรรม คือ การประพடுத்தินดี เข้าไปเกี่ยวข้องกับใครก็ก่อให้เกิดความเคารพ นับถือตามสมควรแก่ฐานะ

### ๒๐ พ.ย. ๒๕๒๐

ความรู้จักประมาณ จำเป็นต้องใช้ในทุกๆ เรื่อง ไม่ว่าจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับอะไร ไม่ให้มากเกินไปหรือน้อยเกินไป อาหาร การกิน การพักผ่อนนอนหลับ การทำงาน ความพยายามชอบ ฯลฯ ต้องให้เป็นไปพอดีจึงจะดี หย่อนเกินไปหรือน้อยเกินไปก็ไม่สำเร็จ ผลที่ต้องการ ตึงเกินไปหรือมากเกินไปก็ย่อยยับเสียก่อนที่จะถึงจุดหมายปลายทาง

แม้การทำความดีก็ต้องทำแต่พอดี ความเป็นคนดีต้องเป็นไปให้พอดีจึงจะดี ถ้าเกินไปคนก็ไม่นิยม เพราะเห็นว่าไม่เหมาะสม ดังเรามากได้ยินเสมอว่า “ดีเกินไป” ซึ่งเป็นคำพูดทำนองตำหนิ แต่คนถูกตำหนิมักพอใจ

### ๒๑ พ.ย. ๒๕๒๐

เราอยู่ในสังคม ควรต้องเข้าใจสังคม ไม่ใช่ให้สังคมเข้าใจเรา เราต้องศึกษาสังคม ไม่ใช่ให้สังคมศึกษาเรา เรายังไม่มีอำนาจเหนือสังคม และดูเหมือนใครๆ จะมีอำนาจเหนือสังคมไม่ได้ คนที่จะเปลี่ยนสังคมได้ จะต้องมียอำนาจเหนือตนเอง เป็นผู้ชนะตนเองได้แล้วเท่านั้น

รูสโซ่ (ชาวฝรั่งเศส) กล่าวไว้ว่า “คนทุกคนเกิดมาอิสระเสรี แต่เขาก็ต้องอยู่ในความผูกพัน หรือเครื่องจองจำเสียทุกแห่งไป มี





คนไม่น้อยเชื่อว่าเขาเป็นนายเหนือคนอื่น แต่อันที่จริง เขาเป็นทาส  
ยิ่งกว่าคนเหล่านั้นเสียอีก”

### ๒๒ พ.ย. ๒๕๒๐

ดูเหมือนจะมีคนอยู่ไม่น้อยที่ต้องการมีอำนาจเหนือสังคม  
แต่เขาจะเป็นอย่างนั้นไม่ได้ เขายังต้องตกเป็นทาสของสังคม  
ตราบเท่าที่เขายังไม่สามารถเอาชนะตนเองได้ คนที่ไม่รังือสังคม จึง  
ต้องเป็นบุคคลที่ชนะตนเองได้โดยเด็ดขาดแล้ว ถ้ายังรู้สึกว่  
ยังแพ้ตัวเองอยู่ ก็อย่าทะนงตน หาญไปทำอำนาจเหนือสังคม  
เข้าจะเดือดร้อน

### ๒๓ พ.ย. ๒๕๒๐

“ทุทุทำ ทมหานัน ทุกกริ กมุภพพพิ  
อสนโต นานุกุพพพติ สติ ธมุโม ทุรหุโย  
เมื่อคนดีให้สิ่งที่ให้ได้ยากอยู่ ทำสิ่งที่ทำได้ยากอยู่ คนไม่ดี  
ทำตามไม่ได้ เพราะธรรมชาติบรูษทำตามได้ยาก  
(พระพุทธานุชาต)

ฝ่ายหนึ่งเดินตามกระแสกิเลส อีกฝ่ายหนึ่งเดินตามกระแส  
ธรรม จึงเดินสวนกันอยู่ กิเลสหรือธรรมไหลลงต่ำ ทำคนที่เป็น  
ตามกระแสของมันให้ตกลงในที่ต่ำ ธรรมไหลขึ้นเบื้องสูง จึงนำ  
ผู้อยู่ในกระแสธรรมให้ขึ้นสู่เบื้องสูง



#### ๒๔ พ.ย. ๒๕๒๐

คนฉลาดกับคนโง่มีต่างกันอยู่หลายอย่าง อย่างหนึ่งคือ คนฉลาดแม้รู้มากก็ทำประหนึ่งว่ารู้น้อย มีความถ่อมตนเป็นนิสัย ส่วนคนโง่รู้น้อยก็ทำเป็นรู้มาก โบราณท่านว่า ปืบเปล่าดี เลี้ยงดั่ง ปืบเต็มดีไม่ดั่ง บัณฑิตย่อมกล่าวสิ่งควรกล่าว ในกาลที่ควรกล่าว คนโตอวดรู้ คนนั้นไม่รู้ คนโตอวดมี คนนั้นจน

ผู้มีการศึกษาเรียนรู้มาก แต่มิได้ประพฤติตนให้เหมาะสมแก่สภาพหรือฐานะของตน หรือมิได้นำความรู้มาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ใคร ไม่เรียกว่าเป็นผู้มีการศึกษาอันสมบูรณ์

#### ๒๕ พ.ย. ๒๕๒๐

ผู้มีการศึกษาสมบูรณ์นั้น ควรมีความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม กล่าวคือ มีความรู้ในการประกอบอาชีพเพื่อตั้งตัวได้ในทางโลก ไม่ต้องอาศัยผู้อื่นเลี้ยงชีพประการหนึ่ง อีกประการหนึ่ง เป็นผู้มึศีลธรรมดีเพื่ออยู่เป็นสุขไม่ต้องเดือดร้อนใจ เป็นตัวอย่างอันดีของบริวารชนและอนุชน

เข้มทางการศึกษาไม่ควรมุ่งเพื่อประกอบอาชีพอย่างเดียว แต่ควรมุ่งเพื่อการปฏิบัติชอบ เพื่อความเป็นคนดี และเพื่อมีโอกาสได้บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคมมากขึ้น

#### ๒๖ พ.ย. ๒๕๒๐

“การใช้เวลาเรียนมากเกินไป เป็นความเฉื่อยชาเนิ่นช้าของมนุษย์ แต่การนำเอาความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ คือเรื่องระดับอันล้ำค่าของบุคคล”





“บุคคลที่เฉลียวฉลาด คือ ผู้ใช้การศึกษาให้เกิดประโยชน์ แต่ทำให้ความรู้โดยตรงจากบทเรียนไม่ แต่หมายถึงความรู้อันได้จากการใคร่ครวญพิจารณา ซึ่งมีบทเรียนเป็นพื้นฐาน”

(ฟรานซิส เบคอน ปราชญ์ชาวอังกฤษ ๑๕๖๑ - ๑๖๒๖)

### ๒๗ พ.ย. ๒๕๒๐

คำสอนแม้จะถูกต้อง แต่ถ้าตัวคนสอนทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับที่ตนสอน คนทั้งหลายก็จะไม่เชื่อในคำสอนเช่นนั้น มันเหมือนเอาดอกมะลิไปโรยที่ศพ ใครเล่าจะยินดีดมดอกมะลินั้น คำสอนของผู้เช่นนั้นแม้จะถูกหัวเราะเยาะ สมดังที่พระพุทธรองค์ตรัสว่า “ตั้งตนไว้ในคุณที่เหมาะสมแล้ว แล้วสั่งสอนผู้อื่นในภายหลัง จึงจะไม่เศร้าหมอง”

### ๒๘ พ.ย. ๒๕๒๐

บุคคลที่ขยันหมั่นเพียรได้ เสียสละได้ และสงบได้ แม้จะไม่เคยเอ่ยปากสอนใครให้ทำเช่นนั้น คนทั้งหลายก็มองดูด้วยความนิยมชมชอบ และมักจะเอ่ยปากถามเมื่อมีโอกาสว่า “ทำอะไรจึงเป็นอย่างนั้นได้” เป็นต้น

พระที่สำรวมอยู่ในสิกขาวิสัยอย่างเคร่งครัด ปฏิบัติชอบ มีสมาธิจิตสูง แม้จะไม่สอนใครเพื่อความเป็นอย่างนั้น คนทั้งหลายก็นิยมเลื่อมใสและอยากทำตาม



### ๒๙ พ.ย. ๒๕๒๐

การแสวงหาความสุขเพื่อตนโดยการเบียดเบียนผู้อื่น ๑  
การหาความสุขจากความเกียจคร้าน ๑ เป็นการแสดงความรักตน  
ที่ผิดทาง ชื่อว่ารักษาตนไม่ดี ส่วนผู้มีปัญญาแสดงความรักตน  
โดยการประกอบกรรมดี ชื่อว่ารักตนถูกทาง

---

### ๓๐ พ.ย. ๒๕๒๐

ความจริงคนเราทุกคนได้สิ่งหนึ่งเท่ากันมา นั่นคือเวลา เรา  
มีเวลาคนละ ๒๔ ชั่วโมงเท่ากัน ทำไมบางคนจึงทำงานได้มาก  
บางคนทำงานได้น้อย คำตอบประการแรกก็คือ ความขยันและไม่  
ขยัน เวลาเป็นประโยชน์แก่ทุกคน แต่บางคนเอาเวลาไปใช้ใน  
ทางที่ไม่มีประโยชน์ มันก็ไม่ให้ประโยชน์ ข้าจะให้โทษเสียอีก  
บางคนใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มาก เวลาที่อำนวยความสะดวกแก่ผู้นั้น  
กาลเวลาล่วงไปพร้อมทั้งอำนวยความสะดวกให้ด้วย

---

### ๑ ธ.ค. ๒๕๒๐

บางคนฉลาดรู้จักคิดตั้งแต่อายุน้อย อย่างนี้เรียกว่า  
“ผู้ใหญ่ในร่างเด็ก” ส่วนบางคนแม้อายุมากแล้ว ล่วงเข้าปัจฉิมวัย  
แล้ว ก็ยังไม่รู้จักคิดอะไรให้ถูกต้อง อย่างนี้เรียกว่า “เด็กในร่าง  
ผู้ใหญ่”





**๒ จ.ค. ๒๕๒๐**

การสอนผู้อื่นในคุณที่ตนมี แม้จะซ้ำๆ ซากๆ แต่คนทั้งหลายฟังแล้วก็ซาบซึ้งดี เพราะรู้สึกว่ามันออกมาจากใจของผู้สอน ส่วนคำสอนอันวิจิตรพิสดารแพรวพราวด้วยเหตุผล แต่ผู้สอนมิได้มีคุณเช่นนั้น ผู้ฟังย่อมไม่เชื่อถือและไม่มีความตั้งใจในการปฏิบัติตาม



**๓ จ.ค. ๒๕๒๐**

บุคคลควรทำตนอย่างทีสอนผู้อื่น ฝึกตนดีแล้วจึงฝึกผู้อื่น เพราะตนเองนั้นแหละฝึกได้ยาก

(พระพุทธบาท)

ปี ๒๕๒๐

ฝึกตนเองยังไม่ได้จะฝึกคนอื่นได้อย่างไร ทหารที่ยังฝึกตัวเองในแบบทหารยังไม่ได้ จะฝึกทหารอื่นได้อย่างไร เพราะตนเองก็ยังไม่เป็น เบื้องแรกจึงควรฝึกอบรมตนเองก่อน โดยปกติการสอนผู้อื่นนั้นง่ายกว่าทำเอง การสอนคนอื่นให้ละกิเลส ย่อมง่ายกว่าละเอง แต่ถ้ายังทำเองไม่ได้ก็มีผลน้อย



**๔ จ.ค. ๒๕๒๐**

ผู้มีปัญญาเมื่อฝึกตนเองได้แล้ว ก็ควรตั้งจิตเมตตา ปราบณาดีต่อผู้อื่น ช่วยฝึกผู้อื่นด้วย อย่างที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกผู้มีเมตตาเคยทำมา



**๕ จ.ค. ๒๕๒๐**

คนที่ยังปกครองตนเองไม่ได้ ย่อมถูกปกครอง ผู้ปกครองตนเองได้แล้ว จึงได้รับเกียรติให้ปกครองผู้อื่น



## ๖ ถ.ค. ๒๕๒๐

เรื่องที่พุทธศาสนาสอนให้พึ่งพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์นั้น โดยใจความก็คือ ให้ถือเอาพระรัตนตรัยในฐานะเป็น ผู้บอกทาง เป็นแสงสว่างในหนทาง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเตือน ว่า ตมฺเหติ กิจจํ อาตปฺปํ อกฺขาตาโร ตถาคตา ความเพียร ท่านทั้งหลายต้องทำเอง ตถาคตเป็นเพียงผู้บอกเท่านั้น

## ๗ ถ.ค. ๒๕๒๐

ผู้มุ่งพึ่งตนเอง ย่อมพร้อมเสมอที่จะเผชิญต่อความทุกข์ ยากลำบากทุกอย่าง เพื่อบุกบั้นไปสู่ความสำเร็จในอนาคตแทน การอ้อนวอน เขาพยายามด้วยตนเอง ค่อยๆ ก้าวไปข้างหน้า ทีละน้อย แต่หนักแน่นมั่นคง มีความสุขด้วยการมองเห็นความ ก้าวหน้าของชีวิตไปปีละเล็กปีละน้อย ทั้งด้านการตั้งตัวและความ ก้าวหน้าทางจิตใจ

อนาคตเป็นสิ่งที่เราสร้างด้วยปัจจุบัน ถ้าปัจจุบันดี อนาคต ย่อมจะดีโดยไม่ต้องสงสัย

## ๘ ถ.ค. ๒๕๒๐

ความจริง **เพชร** ก็คือถ่านสีขาวนั่นเอง ลองเอาเพชรไปเผา ไฟดูจะเป็นถ่าน คนธรรมดา มองเพชรเป็นสิ่งมีราคาแพง แต่ นักปราชญ์มองดูเพชรเป็นเพียงถ่านสีขาวและเห็นเป็นอันตราย ถ้า สะสมมันไว้มากๆ คนฉลาดจึงมักเปลี่ยนเพชรให้เป็นอย่างอื่น เสีย เช่นถ้าพอเปลี่ยนเป็นบ้านได้ก็เปลี่ยน ดั่งนี้เป็นต้น สมบัติ พวกนี้ สุดแล้วแต่มนุษย์จะให้ค่ามัน เพชร มนุษย์ให้ราคามันมาก แต่มันก็เป็นเครื่องมือฆ่าคนมาากต่อมากแล้วเหมือนกัน





### ๙ ธ.ค. ๒๕๒๐

“อันคนผู้ประพฤติธรรมก็ต้องประพฤติเพียงพอดีแก่ฐานะ  
ของตน ไม่เช่นนั้นก็เป็นอยู่ไม่ได้”

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส  
(๑๕ มีนาคม ๒๔๕๙)

คนจะประพฤติธรรม ต้องประพฤติให้เหมาะสมแก่เหตุผล  
ตน ประมาท กาล บุคคลและชุมชน ที่เรียกว่า **ธมฺมานุธมฺมปฏิ-**  
**ปนฺโน** ปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่เหตุ ไม่ทำไปอย่างมกมาย มิฉะนั้น  
แล้วจะต้องมานั่งเสียใจว่า ธรรมไม่คุ้มครอง ที่แท้เป็นความผิด  
ของตนเอง



### ๑๐ ธ.ค. ๒๕๒๐

การพนันนั้นเป็นอบายมุข คือทางแห่งความเสื่อมอย่างหนึ่ง  
ถ้าเปรียบด้วยหลุมก็เป็นหลุมใหญ่และลึก ประกอบด้วยสิ่งปฏิกุศล  
พึงรังเกียจมากมาย ใครตกลงไปแล้วก็ขึ้นได้โดยยาก เพราะเขา  
พอใจอยู่ในการเช่นนั้น ไม่ปรารถนาขึ้นมา เหมือนพอใจคลุกอยู่ใน  
ความเสื่อม โบราณท่านจึงว่า “การพนันนั้นมีผีสิง คือผีการพนัน”  
ใครก็ตามที่ผีการพนันสิงแล้ว มักต้องฉิบหายวายวอด เขาอาจ  
รู้เหมือนกันว่าเป็นทางเสื่อม แต่เหมือนผีสิงให้เราร้อน อยากเล่น  
เล็กไม่ได้ ลืมลูกเมียหรือผ้า ลืมบ้าน

ป ๒๕๒๐



### ๑๑ อ.ค. ๒๕๒๐

ใครไม่อาจเอาใจใส่ต่อเรื่อง “เขาหาว่า” หรือ “เขาจะว่าอย่างนั้นอย่างนี้” หรือ เพื่อเขาจะได้ยินมกย่อง เลียบบ้าง แล้วดำเนินชีวิต “ตามความเหมาะสมแก่ตน” ก็จะหาความสุข ความพอใจได้ง่ายขึ้น

ความดีหรือความชั่วของแต่ละคน ย่อมไม่ขึ้นอยู่กับ การว่าหรือไม่ว่าของคนอื่น แต่ขึ้นอยู่กับตน “ได้ทำหรือไม่ได้ทำ” นั้นต่างหาก

### ๑๒ อ.ค. ๒๕๒๐

ผู้ยังมีได้บรรลุประโยชน์ตน จักบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่น ได้อย่างไร เมื่อได้บรรลุประโยชน์ตนแล้ว สำหรับผู้ใจกว้าง ย่อมสะดวกในการแผ่ประโยชน์นั้นไปถึงผู้อื่นด้วย ประโยชน์ตนจึงมีความสำคัญอยู่ไม่น้อย

มองในแง่ความสัมพันธ์ ประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น ย่อมมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกกันไม่ออก อันใดเป็นประโยชน์ตนโดยตรง อันนั้นเป็นประโยชน์ผู้อื่นโดยอ้อม อันใดเป็นประโยชน์ผู้อื่นโดยตรง อันนั้นเป็นประโยชน์ตนโดยอ้อม ธรรมดาเป็นอยู่อย่างนี้

### ๑๓ อ.ค. ๒๕๒๐

ผู้คุ้มครองตนเอง ป้องกันตนเอง ชื่อว่าช่วยคุ้มครองป้องกันผู้อื่น ผู้ช่วยคุ้มครองป้องกันผู้อื่น ชื่อว่าป้องกันตนเองด้วย

ตัวอย่าง ป้องกันไฟไหม้ให้หม้อบ้านของตน ชื่อว่าช่วยรักษาบ้านของผู้อื่นด้วย เพราะไฟที่ไหม้บ้านของตนเองจะลุกลามไปไหม้







บ้านของผู้อื่นด้วย เมื่อไฟไหม้บ้านของผู้อื่น ถ้าไม่ช่วยดับก็ชื่อว่า ไม่ป้องกันตนเอง เพราะไฟนั้นอาจลุกลามมาไหม้บ้านของตนได้ เช่นกัน

ผู้คุ้มครองใจอันเป็นส่วนภายในได้ ก็ชื่อว่าป้องกันส่วน ภายนอก คือ กาย วาจา ไปด้วย เพราะเมื่อใจสงบ กาย วาจา ก็ ต้องสงบไปด้วย



๑๔ ธ.ค. ๒๕๒๐

“น สฺยิยา โลกวทุณฺโณ - ไม่ควรเป็นคนรักโลก”

(พระพุทธทาสภิกขุ)

“Do not be a friend of the world (ฉบับแปลเป็นอังกฤษ โดย ดร. ราชกฤษณ์นันท) ไม่ควรเป็นเพื่อนของโลก”

ขยายความว่า ไม่ควรมีใจเกี่ยวเกาะอยู่กับโลก ไม่ควร เวียนว้ายอยู่ในโลกนาน ไม่ควรจมอยู่ในโลก ไม่ควรพอใจในภพ และการเวียนว้ายตายเกิด

โลกของเราเคลื่อนกล่นไปด้วยมนุษย์ที่เกิดมาสักแต่ว่าทำ โลกให้เต็ม หากมีคุณธรรมอันสมควรแก่สัตว์ผู้มีใจสูงไม่ โลกจึงรก



๑๕ ธ.ค. ๒๕๒๐

ความสุขและความทุกข์ทั้งมวลของมนุษย์อยู่ภายใต้หัวข้อ ต่อไปนี้ คือ ถ้าหลงไหลในกามคุณ ๕ ประมาท เห็นผิด และ ติดโลก ก็เชื่อได้ว่า ความทุกข์จะต้องตามมา มากหรือน้อยแล้ว แต่กรณี ถ้าหน่ายในกามคุณ ไม่ประมาท เห็นชอบ ไม่ติดโลก ก็เชื่อได้ว่าความสุขจะต้องตามมา มากหรือน้อย สุดแล้วแต่กรณี



### ๑๖ อ.ค. ๒๕๒๐

ปรัชญาทางพระพุทธศาสนา ทั้งสายเถรวาทและมหายาน ล้วนมีความเห็นพ้องต้องกันว่า โลกเป็นมายา ว่างเปล่า ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เมื่อปล่อยวางโลกได้แล้ว มัจจุราชก็มองไม่เห็นคนอย่างนั้น คือ เขาพ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ต้องทุกข์อีกต่อไป

### ๑๗ อ.ค. ๒๕๒๐

เกิด แก่ (ตามที่รู้จักกันทั่วไป) เจ็บ ตาย นั้น มันข้ามลำดับได้ คือ บางคนยังไม่ทันแก่ก็ตายเสียแล้ว ตั้งแต่ยังเด็กก็มี ตั้งแต่ยังหนุ่มสาวก็มี จึงไม่ควรประมาทในวัยว่ายังหนุ่มสาวอยู่ ยังอยู่ห่างไกลความตาย หรืออีกนานกว่าความตายจะมาถึง

แต่ถ้าพูดตามความเป็นจริงอันเป็นส่วนละเอียดแล้ว ความแก่ย่อมตามหลังความเกิดมาเสมอ แต่ยังเป็นแก่ที่ปกปิดอยู่เท่านั้น

### ๑๘ อ.ค. ๒๕๒๐

บางคน โรคภัยไข้เจ็บน้อย ประมาทว่าไม่เป็นไร ร่างกายยังแข็งแรงดีอยู่ กิจที่ควรทำหรือความดีใดๆ เอาไว้ก่อน ตอนนี้หาความสนุกสนานเพลิดเพลินใส่ตัวเสียก่อนให้เต็มที่ แต่ชีวิตเป็นของไม่แน่นอนเลย สบายอยู่วันนี้ วันรุ่งขึ้นตายเสียแล้วก็มี ท่านจึงว่า “**อทุรวุ ชีวิต** ชีวิตไม่แน่นอน ไม่ยั่งยืน **ธวั มรณ** ความตายแน่นอน”

ชีวิตปุถุชน เหมือนคนเดินอยู่ในความมืดสนิท มองไม่เห็นทั้งข้างหน้า ข้างหลัง คือไม่รู้อดีต อนาคต - พุฏนี้ จะเกิดอะไรขึ้น





### ๑๙ จ.ค. ๒๕๒๐

กิเลส ๓ ชั้นห่อหุ้มจิตอยู่ ล่วงออกมาทางกาย วาจา เรียกว่า **วิตีกกมกิเลส** เช่น การฆ่า การลักขโมย ที่ห่อหุ้มจิตอยู่ ทำให้ใจเร่าร้อน อยู่ภายใน เช่น พยาบาทเป็นต้น เรียกว่า **ปรัยภูฏฐานกิเลส** ส่วนที่สงบ นิ่งอยู่ลึกกว่านั้นอีกเรียกว่า **อนุสัย** เช่น กามราคะ ปฏิมะ เป็นต้น

เปรียบด้วยโรค วิตีกกมกิเลส เหมือนโรคผิวหนัง เห็นง่าย ปรัยภูฏฐานกิเลส เหมือนโรคภายใน ปรากฏแก่ตนผู้เดียว เช่น ปวดท้อง ปวดหัว ส่วนอนุสัยเหมือนโรคที่ไม่ปรากฏอาการ จะปรากฏเมื่อกินของแสลงเข้าไป



### ๒๐ จ.ค. ๒๕๒๐

วิธีละกิเลส ๖ ประการ

๑. **ทัสสนะ** เห็นอะไรมีโยนิโสมนสิการถึงเหตุเกิด เหตุดับ พิจารณาถึงต้นตอให้ลึกแต่ไม่เห็น
๒. **สังวรระ** สำรวมอินทรีย์ ๖
๓. **ปฏิวสณระ** พิจารณาปัจจัย ๔ ก่อนบริโภค
๔. **อธิวาสณะ** อดทนต่างๆ
๕. **ปรีวัชชนะ** - เว้นสถานที่ควรเว้นอันเป็นอโคจร คือ สถานที่ที่ไม่ควรไป
๖. **วิโนทนะ** บรรเทา โดยเฉพาะบรรเทาความตริ่กในกาม พยาบาท วิหิงสา
๗. **ภาวนา** - เจริญโพชฌงค์ ๗

(นัย สัพพาสวสังวรสูตร - มัชฌิมนิกาย มูลปัณฑาสกั  
พระไตรปิฎก เล่ม ๑๒)

ป ๒๕๒๐



### ๒๑ จ.ค. ๒๕๒๐

ความเกิดขึ้นในเบื้องต้นของสังขาร ความแปรปรวนในท่ามกลาง ความแตกสลายในที่สุด เป็นเครื่องหมายว่าไม่เที่ยง (อนิจจลักษณะ) ความถูกบีบคั้นเนื่องๆ ทนอยู่ไม่ได้ เป็นเครื่องหมายว่าเป็นทุกข์ (ทุกข์ลักษณะ) ความไม่ได้ตามใจหวัง ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยเป็นเครื่องหมายว่าเป็นอนัตตา (อนัตตลักษณะ)

ทั้ง ๓ อย่างนี้ปรากฏตัวทั่วไปแก่สังขารทั้งปวง ท่านจึงเรียกว่า สามัญญลักษณะ

### ๒๒ จ.ค. ๒๕๒๐

“หงส์ยอมบินไปในอากาศ ท่านผู้มีฤทธิ์ก็ไปได้ทางอากาศ ด้วยฤทธิ์ของตน แต่ท่านผู้เป็นปราชญ์ชนะมารพร้อมทั้งพาหนะของมารแล้ว ย่อมออกจากโลกไปได้

(พระพุทธภาษิต ขุ. ธ.)

กิเลสเป็นมารอย่างหนึ่ง ใครตกอยู่ในอำนาจของมันแล้ว ย่อมผูกมัดรัดตรึงยับยั้งห้าหนั้ให้เสียคนไปก็มี กิเลสเป็นผู้ชนะที่ทารุณต่อผู้แพ้ ไม่ยอมปราชัย ทำลายความสุข และก่อให้เกิดบาปกรรมมากมาย ความชั่วต่างๆ ที่มนุษย์ทำลงไปก็เพราะกิเลสทั้งนั้น กิเลสจึงเป็นมารอย่างแท้จริง





**๒๓ ถ.ค. ๒๕๒๐**

บุคคลผู้ไม่เชื่อโลกหน้า ทำบาปได้ง่ายกว่าผู้เชื่อ เพราะเห็นว่า ถ้าเอาตัวรอดได้ในโลกนี้ก็เป็นการอันปลอดภัย แต่คนเชื่อโลกหน้า แม้จะทำชั่วในที่ลับก็เกรงภัยในโลกหน้า จึงไม่กล้าทำ ถ้าทำก็ทำอย่างหวาดหวั่นต่อผลในโลกหน้า เมื่อทำความดีก็มั่นคงกว่า คนไม่เชื่อโลกหน้า เพราะมีความหวังว่า หากกรรมดีนั้นยังไม่ให้ผลในโลกนี้ ก็จะต้องให้ผลในโลกหน้า



**๒๔ ถ.ค. ๒๕๒๐**

**ปรพฺยุยา เอกราชฺเชน สคฺคสุสฺส คมเนน วา  
สพฺพโลกาธิปจฺเจน โสตาปัตติผลํ วรํ**

โสตาปัตติผล ประเสริฐกว่าความเป็นเอกราชในแผ่นดินกว่าการไปสวรรค์ และกว่าความเป็นใหญ่ในโลกทั้งปวง

(พระพุทธภาษิต ชุ. ๕.)

เป็นอะไร ดีอย่างไร ขึ้นชื่อว่าโลกก็วิสัยแล้วก็ไม่พ้นทุกข์ ไม่พ้นจากการเผาผลาญของเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์



**๒๕ ถ.ค. ๒๕๒๐**

พระพุทธเจ้าทรงทราบสร้อยของโลก โทษของโลก และอุบายเครื่องออกจากโลกตามความเป็นจริงแล้ว จึงทรงปฏิญาณพระองค์ว่าได้ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ดังที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราได้เที่ยวไปเพื่อแสวงหารสร้อยในโลก โทษของโลก และอุบายเครื่องพ้นจากโลก เราได้พบโทษและอุบายเครื่องพ้นจากโลกนั้น ด้วยปัญญาของเรา เราจึงได้ตรัสรู้อนุตตรสัมมา-

ป ๒๕๒๐

สัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยม”

(ติกนิบาต อังคุตตรนิกาย พ. ๒๐ หน้า ๓๓๒ - ๓๓๓)

**๒๖ อ.ค. ๒๕๒๐**

“พระองค์ได้ทรงทราบว่า เหตุที่ทำให้คนเราเกิดมาเพื่อ  
กระโจนขึ้นกระโจนลงไปตามคลื่นแห่งความเปลี่ยนแปลงในโลกนี้  
นั้น เป็นเพราะคนเหล่านั้นหลงรักและหลงติดในความสุขอันเป็น  
มายา ซึ่งเกิดขึ้นเล็กๆ น้อยๆ เป็นครั้งคราวในโลกนี้ พระองค์ได้  
ทรงเห็นว่า สรรพสัตว์ติดอยู่ในบ่วงของการเกิดในโลกนี้ เหมือนเนื้อ  
ติดบ่วงเพราะละโมภในเหยื่อเล็กๆ น้อยๆ ที่เขาวางไว้ล่อมัน

(จากพุทธประวัติสำหรับนักศึกษา หน้า ๑๒๒  
แปลและเรียบเรียงโดย ท่านพุทธทาส ภิกขุ)

**๒๗ อ.ค. ๒๕๒๐**

(ต่อจากวันที่ ๒๖)

และพระองค์ก็ทรงทราบอีกว่า ถ้าคนเราไม่ประสงค์จะติดอยู่  
ในบ่วงของการเกิดเช่นนี้แล้ว ก็มีทางเดียวเท่านั้น กล่าวคือ การดับ  
เสียซึ่งความตะกรามต่อความเพลิดเพลिनทุกอย่างที่เราได้พบเห็น  
และไม่ปล่อยตัวให้จมตกไปในสิ่งยั่วยวน และไม่ปล่อยใจให้  
ทะเยอทะยานไปตามสิ่งในโลกนี้มีไว้ยั่วยวนมนุษย์”





**๒๘ ธ.ค. ๒๕๒๐**

สมัยนี้การทำงาน ค่าขาย ทำไร ทำสวน เป็นครูอาจารย์ ข้าราชการประจำ นักการเมือง ลำบากทั้งนั้น การทำงานต่างๆ เหล่านั้นก็เพื่อความอยู่ เพื่อเลี้ยงชีวิตตนและครอบครัว ส่วนมาก มุ่งอย่างนี้ สมัยนี้คนสุจริตน้อย ความเป็นอยู่ของมหาชนจึง ลำบากมากขึ้น สมัยใดคนสุจริตมาก การครองชีพก็สบายขึ้น ความสุจริตและไม่สุจริตเป็นจักรกลสำคัญในความสุขสบาย หรือ ความทุกข์ของมหาชน แต่ผู้บริหารประเทศและผู้ปกครองบ้าน เมืองมักมองข้ามปัญหานี้ไปเลย มัวไปแก้ที่ปลายเหตุ จึงไม่ได้ผล ตามต้องการ



**๒๙ ธ.ค. ๒๕๒๐**

ในสมัยที่ของแพง เงินตรามีราคาน้อย สิ่งยั่วยวนความอยาก ของคนมีมาก คนส่วนมากมีความ “ไม่พอ” อยู่ในใจจนดับไม่ได้ ใครจะทำจะดับหรือต้องการดับความอยากอันโพลงอยู่เสมอ เพื่อความสงบสุขของชีวิตบ้าง สังคมก็ตราหน้าว่าเป็นคนไม่มีเกียรติ ไม่มีความทะเยอทะยาน อันเป็นคุณสมบัติของมนุษย์ในสังคม ปัจจุบัน แม้แต่ลูกเมียก็ไม่ให้ความนิยมนับถือ เมื่อสิ่งแวดล้อม บีบบังคับรัดเข้าเช่นนั้น เขาก็ต้องดิ้นรนต่อไป ต้องกระหืดกระหอบต่อไป ต้องวิ่งทำมาหากิน บริโภคคาม แล้วแสวงหาเกียรติยศ เกียรติที่คนสมัยนี้สมยอมพร้อมใจกันยกให้ และเหมือนจะตั้งเป็น กฎของสังคมที่เดี๋ย่ว่า คนมีเกียรติต้องมีเงิน หรือมีตำแหน่งสูง มี รถยนต์ราคาแพง ต้องหรรุหราฟุ่มเฟือย ปลูกบ้านเพื่ออวดคน ไม่ใช่ เพื่ออยู่ กินข้าวภัตตาคารชั้นดี มีเพลงให้ฟัง มีนักร้องสวยๆ

ปี ๒๕๒๐

สิ่งเหล่านี้จะได้มาโดยวิธีใดช่างมัน ขอให้ได้มาก็แล้วกัน คน  
ทั้งหลายมองดูที่ผลต่างหาก ไม่มีใครอยากสาวไปหาเหตุว่าเขาได้มา  
โดยวิธีใด ทุจริตข้อโกงใครมาบ้าง ช่างน่าสังเวชสลดใจเสียนี้กระไร

### ๓๐ อ.ค. ๒๕๒๐

ความสุขใจนั้นเป็นขุมทรัพย์อันประเสริฐของมนุษย์ ใจ  
เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว เป็นเหตุโดยตรงของการทำชั่ว และทำดี  
ถ้าใจเศร้าหมองก็ทำชั่วได้ง่าย ใจผ่องแผ้วก็ทำดีได้ง่าย เพื่อให้ใจ  
ผ่องแผ้ว ควรปฏิบัติดังนี้

๑. มีอารมณ์ขัน
๒. ให้อภัยต่อความผิดพลาดบกพร่องของผู้อื่น
๓. ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น

### ๓๑ อ.ค. ๒๕๒๐

สิ้นปี อายุก็สิ้นไปด้วย เวลาย่อมพาเอาชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย  
ไปสู่ความตาย เหมือนน้ำในแม่น้ำที่ไหลเอื่อยลงสู่มหาสมุทร  
ไปรวมกันอยู่ในมหาสมุทร ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายก็เช่นกัน ไปรวม  
กันอยู่ที่ความตาย

เวลาเป็นสิ่งที่มีความหมายยิ่งใหญ่ทั้งในด้านลบและด้านบวก  
คือ ทั้งในด้านความล้มเหลว และความสำเร็จ ทั้งด้านทุกข์และ  
ด้านสุข

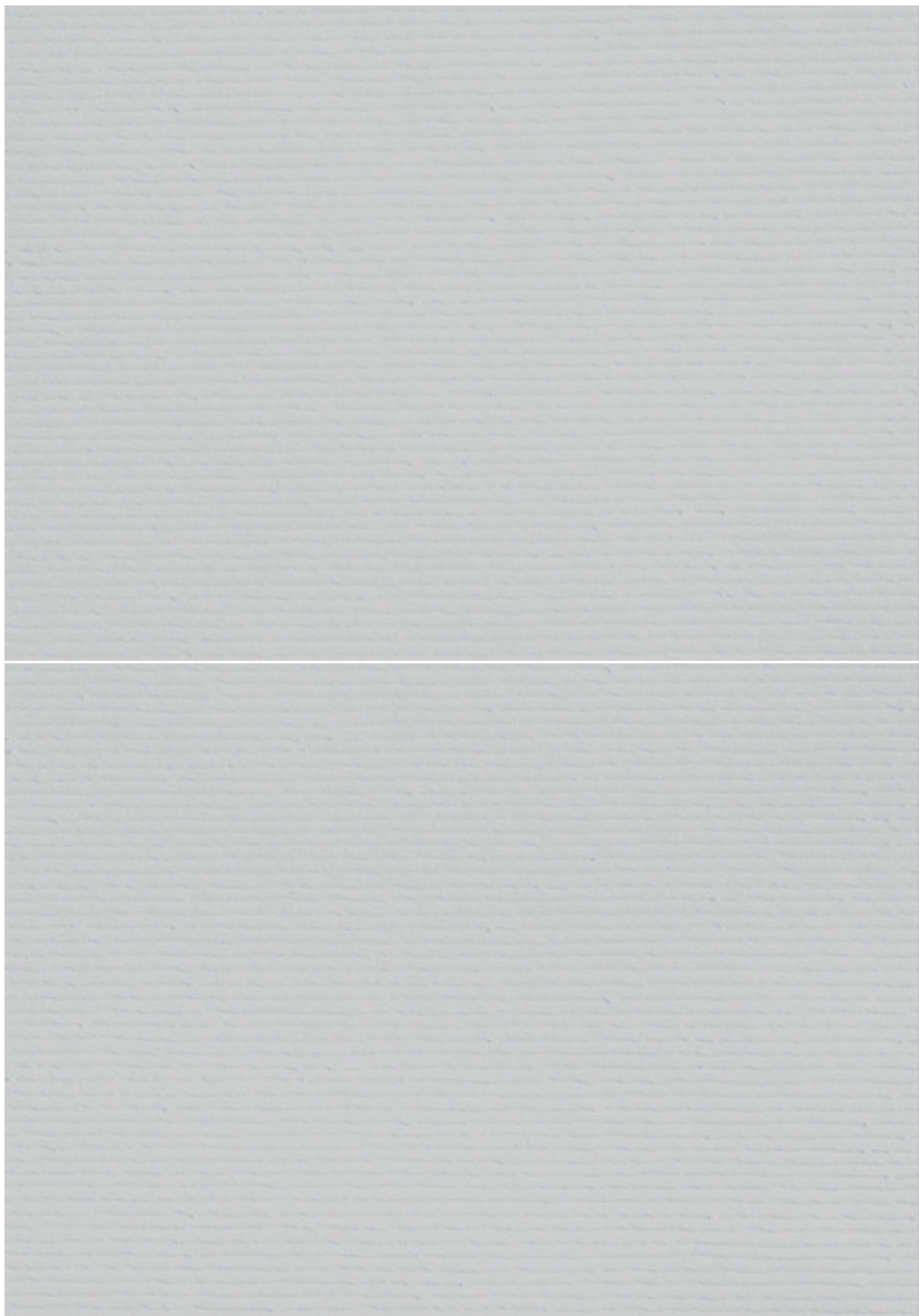
เวลาไม่คอยใคร แต่เวลาเป็นสิ่งมีค่ามาก และเวลานั้นเอง  
นำความทุกข์ทรมานมาสู่บุคคลผู้อยู่ที่ใต้อำนาจของมัน นักปราชญ์  
จึงพยายามเพื่อพ้นไปเสียจากอำนาจครอบงำของกาลและเทศะ







“ความพอใจของเรานั้น  
อยู่ที่ความพอดี  
ระหว่างสิ่งที่มี  
กับสิ่งที่เราต้องการ”





อนุทินทรงรศนะชีวิต  
ปี ๒๕๒๑



### ๑ ม.ค. ๒๕๖๑

กาลเวลาล่วงไป วยต่างๆ ก็ผ่านไปตามลำดับ ผู้มองเห็น  
สิ่งนี้ว่าเป็นภัยในเพราะจะต้องตายอีก หวังความสงบ หรือมุ่ง  
ความสงบ ควระโลกามิสทั้งหลายเสีย (เหยื่อของโลก เครื่องล่อ  
เครื่องย่วยวนของโลก)

(พระพุทธภษิต)

ปีใหม่ ปีเก่า เป็นสิ่งที่โลกสมมติขึ้น เพื่อกำหนดหมาย  
เวลาบ่างว่าลวงไปเท่าไรแล้ว ความจริงกระแสะแห่งเวลาล่วงไปๆ ไหล  
ไปเหมือนกระแสน้ำ ไม่มีขีดคั่น กาลเวลาล่วงไปได้พาเอาชีวิต  
สัตว์ทั้งหลายให้ลื่นไปด้วย สมดังพระพุทธภษิตที่ว่า “กาลเวลา  
ย่อมกินสัตว์ทั้งหลายพร้อมทั้งตัวมันเอง” จึงไม่ควรประมาท

### ๒ ม.ค. ๒๕๖๑

อาหาร การนอน ลัญชาตญาณการกลัวภัยและความใครใน  
เมถุน เป็นของสามัญ คือมีอยู่คล้ายๆ กัน ทั้งในสัตว์ดิรัจฉาน  
และมนุษย์ **ธรรม** นั้นเองทำให้มนุษย์แตกต่างหรือวิเศษกว่าสัตว์อื่น  
ผู้ไม่มีธรรมจึงเสมอกันกับสัตว์ดิรัจฉาน

(อาหาร นิตุทา ภายเมถุนญจ  
สามญญเมตมุปลุสิ นรานัน  
ธมนุ หิ เตส อธิโก วิเสโส  
ธมเมน หีนา ปลุสิ สมานา)

(จำที่มาไม่ได้)

### ๓ ม.ค. ๒๕๖๑

**ความมี กับ ความไม่มี** มีคุณไปคนละอย่าง ความมีให้ความสะดวกและแสดงถึงลักษณะของสิ่งนั้นๆ ส่วนความไม่มีแสดงถึงคุณประโยชน์และคุณค่าของสิ่งนั้น (เล่าจื้อ)

เราได้อาศัยเรือตรงที่ไม่มีเรือ ไม่ได้อาศัยรถตรงที่ไม่มีรถ ได้อาศัยเสื้อผ้าตรงที่ไม่มีเสื้อผ้า คือได้อาศัยตรงความว่างของสิ่งนั้นๆ **สูญญตา** (ความว่าง) ยังมีคุณแม้ในเรื่องโลกๆ เช่น รถ เรือ และสิ่งต่างๆ อีกมาก ไฉนจะไม่มีคุณเป็นล้นพ้นแก่ผู้พิจารณาโลกโดยความเป็นสูญญตา ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดๆ

### ๔ ม.ค. ๒๕๖๑

เมื่อทำความผิด หรือ ความชั่ว ถึงใครจะไม่รู้ไม่เห็น ไม่มีใครจับได้ แต่ตัวเรารู้เห็นและจับตัวเองได้ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ความลับไม่มีในโลก ที่ใดว่างจากผู้อื่น ที่นั้นก็ไม่ว่างจากตนเองของตนนั่นแหละย่อมรู้ว่า ดีหรือชั่ว จริงหรือเท็จ”

อนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสไว้อีกว่า **“ถ้ากลัวความทุกข์ ก็ไม่ควรทำบาป ไม่ว่าในที่แจ้งหรือที่ลับ เพราะถ้าทำบาปไว้แล้ว จะหนีไปไหนก็ไม่พ้นจากผลของบาป”**

### ๕ ม.ค. ๒๕๖๑

ความสิ้นชาติเป็นความสูญเสียอันยิ่งใหญ่ของชาติ ตามความรู้สึกของคนในชาตินั้นๆ นี้พูดในทางโลก แต่เมื่อพูดในทางธรรมแล้ว ความสิ้นชาติ (คือความเกิด) เป็นความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ของผู้ปฏิบัติธรรม เพราะการปฏิบัติธรรมนั้น จุดประสงค์



สูงสุดก็คือ ความสิ้นชาติ (ความเกิด) พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

“ความเกิดบ่อยๆ เป็นทุกข์ - ทุกขา ชาติ ปุณฺณปุณฺ” เมื่อไม่ต้องเกิด ความทุกข์ต่างๆ ก็ไม่มี

### ๖ ม.ค. ๒๕๒๑

คนที่มีชีวิตอยู่แต่กับอดีต และรังเกียจการเปลี่ยนแปลง นั้น ไม่มีทางจะไปได้อวด เพราะการเปลี่ยนแปลงเป็นหลักธรรมชาติ การฝืนเป็นการขัดแย้งธรรมชาติและธรรมดา จึงต้องถูกทำลายลงวันหนึ่ง

ควรใช้หลักพระพุทธศาสนา ข้อ **อนิจจตา** ความไม่เที่ยงนี้ กับเหตุการณ์อื่นๆ ด้วย ไม่เพียงแต่เรื่อง เกิด แก่ เจ็บ ตาย ของคนแต่ประการเดียว

บางอย่างอาจเหมาะกับเหตุการณ์เมื่อสองพันปีก่อน แต่มาถึงบัดนี้อาจล่วงกาลผ่านสมัยแล้วก็ได้

### ๗ ม.ค. ๒๕๒๑

การหลงตนเองอยู่กับความรุ่งเรืองในอดีตนั้น เป็นการยอมรับอยู่ในที่ว่า บัดนี้ได้เสื่อมโทรมลงแล้ว อดีตล่วงไปแล้ว ปล่อยมันไปเถอะ อนาคตเล่าเป็นเพียงความฝันอันเลื่อนกลาง ไม่แน่นอน ไม่ชัดเจน แต่ปัจจุบันอยู่ในกำมือของเรา เมื่อรู้สึกว่าได้ทำปัจจุบันอย่างดีที่สุดแล้ว อนาคตจะเป็นอย่างไรก็ช่างมันเถอะ ปล่อยให้เหตุในปัจจุบันสร้างผลในอนาคตตามลำพัง โดยเราไม่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้อง







#### ๘ ม.ค. ๒๕๒๑

เมื่อจิตเหลียวหาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความกระวนกระวายใจก็เกิดขึ้น จนกว่าจะได้สิ่งนั้นมา เหมือนรอคอยใครสักคนหนึ่ง ย่อมกระวนกระวายอยู่จนกว่าจะได้พบเขา พอพบเขาแล้วก็ชื่นชมยินดีไปพักหนึ่ง และความทุกข์ความกังวลอย่างใหม่ก็เกิดขึ้นอีก ผู้มีสติสัมปชัญญะ ควรระลึกไว้เนืองๆ ว่า “เราจักต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจเป็นธรรมดา จะให้ได้ดังใจหวังนั้นยากนัก”

---

#### ๙ ม.ค. ๒๕๒๑

กิจการของโลกส่วนมากดำเนินไปอย่างไร้สาระ คนส่วนใหญ่แสวงหาความสุข ความเพลิดเพลินชนิดที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ทำลายตนเอง บางคนไม่ทำอย่างนั้น เพราะความจำเป็นบังคับ เช่น ความไม่มีหรือไม่สามารถทำได้ แต่พอมีขึ้นก็อดไม่ได้ เช่น บางคนเว้นอบายมุขได้ เพราะไม่มีจะเล่นหรือเพลิดเพลินในทางนั้น แต่พอมีแล้วก็อดไม่ได้ คนที่มี แต่ไม่ติดใจความมีจึงค่อนข้างจะหาได้ยาก ทำนองเดียวกับคนมีของจะอวดแต่ไม่อวดจะนั้น

---

#### ๑๐ ม.ค. ๒๕๒๑

ความยึดมั่นถือมั่นแผ่ขยายออกไปเท่าใด อาณาบริเวณแห่งความทุกข์ก็แผ่ขยายออกไปมากเท่านั้น ผู้มีปัญญายึดสิ่งต่างๆ ไว้ชั่วคราวเพียงเพื่อประพฤตจริยธรรมให้ถูกต้องสมบูรณ์ แต่พอถึงคราวจะต้องนำจิตขึ้นสู่โลกุตระธรรม เขาย่อมต้องปล่อยวางสิ่งทั้งปวง ตนของตนยังไม่มี จะมีสิ่งอื่นได้อย่างไร เมื่อว่างจาก

ตนแล้ว สิ่งอื่นก็พลอยว่างไปด้วย เหมือนบุคคลไม่สามารถนำสิ่งใดไปแขวนหรือไปวางไว้ในอากาศที่ว่างเปล่าได้

#### ๑๑ ม.ค. ๒๕๒๑

**อายตนะ** คือ ใจ ที่เรียกว่า **มนายตนะ** นั้นมีความหมายเท่ากับประสาทที่ ๖ ที่ภาษาตะวันตกเรียกว่า Sixth Sense อายตนะคือใจ จะคอยผสมอยู่ในอายตนะอื่นๆ ด้วย เช่น ตากับรูป หูกับเสียง เป็นต้น เปรียบไปเหมือนนายทหารฝ่ายสารบรรณ เรื่องทุกอย่างก่อนเข้าถึงผู้บัญชาการต้องผ่านนายทหารสารบรรณไปก่อน เมื่อออกจากผู้บัญชาการก็ต้องผ่านนายทหารฝ่ายสารบรรณเช่นเดียวกัน ส่วนประสาททั้ง ๕ นอกจากนี้ เหมือนประตู ๕ แห่งเป็นที่รับอารมณ์ภายนอกเข้ามา

#### ๑๒ ม.ค. ๒๕๒๑

พระพุทธรูปนั้น เดิมที่เรียกว่า ศาสนาบ้าง พรหมจรรย์บ้าง หมายถึงระบอบการครองชีวิตอันประเสริฐ คือ ครองชีวิตตามหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา หรืออริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นวิถีชีวิตที่ประเสริฐยิ่ง

เหตุที่มนุษย์ต้องมีศาสนา ก็เพราะมนุษย์ต้องการที่พึ่งทางใจ ศาสนาที่ดีเป็นที่พึ่งทางใจของคนได้จริง ประสบการณ์ของมนุษย์ได้ทดสอบเรื่องนี้แล้ว มนุษย์ที่มีปัญญาจึงไม่ยอมทอดทิ้งศาสนา โดยเฉพาะพุทธรูปนั้นเป็นที่พึ่งทางใจอันประเสริฐยิ่ง





### ๑๓ ม.ค. ๒๕๖๑

มนุษย์มีปมสำคัญอยู่ ๒ ปม คือ **ปมด้อย** (Inferiority Complex) กับ **ปมเชื่อง** (Superiority Complex) ทั้งสองปมเป็นเครื่องทำลายความสุขของผู้มีปมเอง ปมด้อยที่มีมากเกินไปทำให้มีความรู้สึกด้อย น้อยเนื้อต่ำใจ ปมเชื่องที่มีอยู่มากเกินไปทำให้เป็นคนทะนงตน หยิ่ง คอยคิดแต่จะให้ผู้อื่นเข้าใจตัว โดยที่ตัวเองไม่เคยคิดที่จะเข้าใจใคร คอยแบกอหังการ (Ego) ของตนอยู่ตลอดเวลา

คนจะมีความสุขมากขึ้น ถ้าลบปมด้อยและปมเชื่องเสียได้ เป็นคนไม่มีปม



### ๑๔ ม.ค. ๒๕๖๑

คนส่วนมากในโลกนี้คิดแต่เรื่องจะอยู่จะกิน วุ่นวายอยู่แต่กับเรื่องอยู่เรื่องกินจนชีวิตหมดไปทั้งชีวิต ส่วนเรื่องการแสวงหาความรู้และคุณธรรม - การละบาปบำเพ็ญบุญ ทำจิตให้ผ่องใสนั้นไม่ได้ทำ เรียกว่าเกิดมาเสียชาติเกิด เสียที่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ชาติหนึ่ง ปล่อยชีวิตให้หมดไปด้วยดิรัจฉานธรรม คือ การกิน การอยู่ และเมถุน หรือกามารมณ์เท่านั้น



### ๑๕ ม.ค. ๒๕๖๑

เสรีภาพเป็นสิ่งมีค่าสูงมากในชีวิตมนุษย์ แต่มนุษย์จะรู้จักคุณค่าของมันดีที่สุดในเมื่อสูญเสียมันไปแล้ว

เสรีภาพมีอยู่ ๒ อย่าง คือ เสรีภาพทางกายและเสรีภาพทางจิต การได้เสรีภาพทางจิตมีคุณค่าสูงกว่าเสรีภาพทางกาย

อย่างมาก แต่เป็นที่น่าเสียดายว่าคนส่วนใหญ่รู้จักแต่เสรีภาพทางกาย ปล่อยให้จิตต้องตกเป็นทาสของอะไรต่ออะไรต่างๆ มากมาย เสรีภาพเป็นสิ่งรักขायากอย่างหนึ่งของมนุษย์ ผู้ที่รักษาเสรีภาพทางจิตให้คงอยู่เสมอ นั้น เป็นบุคคลที่ทำได้ยากอย่างยิ่ง

#### ๑๖ ม.ค. ๒๕๒๑

มิตรภาพที่สร้างขึ้นด้วยเงินหรือด้วยวัตถุล่อใจนั้นก็จ่ารงอยู่เท่าที่เงินหรือวัตถุนั้นยังไม่หมด แต่มิตรภาพที่แท้จริงอยู่ที่ความเข้าใจกัน มีทางเดินแห่งชีวิตอย่างเดียวกัน มีจุดมุ่งหมายและอุดมคติเหมือนกัน มิตรภาพอย่างนี้แหละเหนียวแน่น มันคงยั่งยืน ทั้งชีวิตนี้และชีวิตหน้า

#### ๑๗ ม.ค. ๒๕๒๑

กองทัพที่มีกำลังรบมาก ถ้าได้ผู้บัญชาการรบดี รบด้วยวิธีการอันถูกต้องเหมาะสมแก่กำลังรบ ย่อมจะนำชัยชนะมาให้ อย่างแน่นอน ฉะนั้นใด บุคคลที่มีกำลังกายดี สมองดี ถ้าผู้บัญชาการ คือ ใจหรือจิตดีด้วย ย่อมสามารถชนะสงครามชีวิตได้อย่างแน่นอน สงครามชีวิตอันยืดเยื้อตลอดชีวิตของแต่ละคน จิตเป็นผู้บัญชาการรบอยู่ตลอดเวลา ใช้ปัญญาเป็นอาวุธ

**โยธธ มารุ ปญญาวุเรน** - รบมาร (ความชั่ว) ด้วยอาวุธ คือ ปัญญา



๑๘ ม.ค. ๒๕๒๑

พวงดอกไม้ในมือมาร

แก้วในมือลิง

พระในมือโจร

คนดีอยู่ร่วมกับคนชั่ว หรือ บัณฑิตอยู่ร่วมกับคนพาล  
ทั้งหมดนี้มีความหมายอย่างเดียวกัน

๑๙ ม.ค. ๒๕๒๑

ยอมทนทุกข์ทรมานเพราะการทำความผิดของผู้อื่น  
ดีกว่าทำผิดเสียเอง

It is better to suffer wrong than doing wrong  
คิดไปทางเข้าใจเขา จะสบายใจกว่าคิดทางให้เขาเข้าใจเรา  
พยายามเข้าใจเขาดีกว่าพยายามให้เขาเข้าใจเรา  
มีความทุกข์มากมายที่เราจะเอาชนะได้ด้วยกรวางเฉย

๒๐ ม.ค. ๒๕๒๑

โบราณว่าซุกตสันตอได้ง่ายกว่าซุกตสันดานคน เห็นแล้วด้วย  
ตนเองว่าสันดานคนซุกตยากจริงๆ คนที่สันดานหนาด้วยทิวฐิมานะ  
นั้นทั้งโง่ทั้งหยิ่ง สอนไม่ได้ทั้งโดยนุ่มนวลและแข็งกล้า มัน  
เหมือนเหล็กผุ ปล่อยไว้เฉยๆ ก็ไม่มีประโยชน์ ดัดเข้าก็หัก คนที่  
เป็นอย่างเหล็กผุ เรียกว่าทำตัวให้ไร้ประโยชน์ เป็นการลงโทษ  
ตัวเองที่รุนแรง ทิวฐิมานะจะเป็นเครื่องขวางกั้นทางก้าวหน้าของ  
ตนเอง



### ๒๑ ม.ค. ๒๕๒๑

เมื่อจิตตกไปอยู่ในที่ต่ำ มีความใคร่ความพอใจในโลกีย-  
กรรม เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือ ลาภ ยศ สรรเสริญ  
และสุขอันเจือด้วยกาม จิตย่อมต้องได้รับผลแห่งโลกียกรรม  
คือ ความทุกข์โศก ความเศร้าหมอง ความสมหวังอันจะจบลงด้วย  
ความผิดหวัง และความผิดหวังซึ่งจบลงด้วยความทุกข์ แต่ขณะใด  
จิตอยู่ในที่สูง ไม่คลุกคลีด้วยโลกียกรรม ในขณะนั้นโลกียกรรม  
ครอบงำจิตของท่านผู้นั้นไม่ได้ ผลแห่งโลกียกรรมคือทุกข์โศก  
จึงไม่มีแก่ท่าน ท่านย่อมอยู่ด้วยสติและญาณ

### ๒๒ ม.ค. ๒๕๒๑

วันที่ถูกขุดแล้ว แม้จะกลบแล้วในภายหลัง แต่ก็ยังมีรอย  
แห่งการขุด บาดแผลที่หายแล้วแต่ยังมีรอยแผลเป็น นั้นใจ  
อารมณ์ใดเกิดขึ้นแล้วแต่จิต ย่อมทิ้งรอยแห่งอารมณ์ไว้ในจิต  
ไว้สำนึกหรือจิตใต้สำนึก (unconscious mind) อันนี้แหละ  
จะก่อตัวเป็นนิสัยและอุปนิสัยที่ถาวรต่อไป การสะสมอารมณ์ที่ดี  
ให้แก่จิต จึงเป็นการสร้างอุปนิสัยที่ดีให้แก่ตน อุปนิสัยที่ดีย่อม  
จะนำไปสู่อนาคตที่ดี

### ๒๓ ม.ค. ๒๕๒๑

เมื่อจิตไม่ดำรงอยู่ในที่อยู่ของตน ชอบชุกชอนไปเที่ยวเสพ  
อารมณ์อันเศร้าหมอง จึงทำให้จิตพลอยเศร้าหมองไปด้วย เหมือน  
เด็กไม่พอใจอยู่ในที่ซึ่งสะอาดที่มารดาจัดไว้ให้ แต่พอใจลงไป  
เล่นโคลน จึงต้องเปื้อนโคลน





จิตเสพอารมณ์ได้ไว้มาก ย่อมคายอารมณ์นั้นออกมาเสมอ เหมือนบุคคลบริโภคสิ่งใดเข้าไปมาก ภายของเขาย่อมคายกลิ่น และสีของสิ่งนั้นออกมา

วิหิตวาร คือ การพูดจา เป็นทางซึ่งจิตคายอารมณ์ที่ได้เสพไว้มาก กระแสจิตของเขาเดินอยู่ในเรื่องใด ย่อมพอใจสนทนาเรื่องนั้น

#### ๒๔ ม.ค. ๒๕๒๑

คนมีธรรมในใจก็เหมือนคนมียาไว้ประจำตัวหรือประจำบ้าน ย่อมสามารถใช้บำบัดโรคได้ทันทีเมื่อโรคเกิดขึ้น ได้เปรียบกว่าคนที่ไม่มียาอยู่ในใจ การใช้ยาควรต้องเลือกใช้ให้เหมาะแก่โรค ทั้งปริมาณและคุณภาพชนิดใด การใช้ธรรมก็ฉนั้นนั่น ต้องใช้ให้พอดี และให้เหมาะแก่กาลเทศะและความจำเป็น ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป พระบางรูปทำความเพียรมากเกินไป พระพุทธองค์ตรัสบอกว่า ให้ลดลงเสียสักหน่อย

#### ๒๕ ม.ค. ๒๕๒๑

(ต่อจากวันที่ ๒๔)

นอกจากนี้ ธรรมที่เกี่ยวพันกัน ต้องใช้ให้เหมาะแก่กัน เช่น ศรัทธา วิริยะ ปัญญา ต้องพอดีกัน คนมีศรัทธามากเกินไป ปัญญาไม่พอก็ถึงมลาย คนปัญญามากเกินไป ศรัทธาไม่พอก็เล่นเกินไป ฟุ้งซ่าน คนมีศรัทธาและปัญญาพอดีกัน แต่ความเพียรน้อยก็ทำอะไรไม่สำเร็จ

สำหรับความเพียรนั้นต้องทำอย่างสม่ำเสมอ คนจะประกอบ



ความเพียรให้สม่ำเสมอได้ ต้องมีธรรมอีกอย่างหนึ่งคือ สันโดษ มาช่วยหนุน

### ๒๖ ม.ค. ๒๕๒๑

(ต่อจากวันที่ ๒๕)

คนขาดสันโดษ มักทำความเพียรไปได้ไม่ตลอด เพราะใจเร็วตัววนได้ ต้องการผลเร็วโดยที่เหตุยังไม่เพียงพอและการก็ยังไม่ถึง เมื่อไม่ได้อย่างใจอยากก็เลิกเสียดกลางคัน ส่วนคนที่สันโดษย่อมพอใจทำกิจต่างๆ ด้วยความสงบ สำหรับผลที่จะได้นั้นปล่อยให้เหตุเป็นลสิ่งบันดาล ตนไม่เข้าไปเกี่ยวข้อง เมื่อทำได้ดังนี้เรียกว่า ได้รับผลของการกระทำทันที เมื่อทำกิจเสร็จนั่นเอง

### ๒๗ ม.ค. ๒๕๒๑

กาล ฆสติ ภูตานิ สพุพาเนว สหตุตนา

โย กาลฆโส ภูโต ส ภูตปจนี ปจิ

กาลย่อมกินสรรพสัตว์พร้อมทั้งตัวมันเอง

ผู้ใดกินกาล ผู้นั้นชื่อว่าเผ่าสิ่งที่เผ่าสัตว์

กาลเวลาทำให้อายุ ผิพรรณของสัตว์ทั้งหลายสิ้นไปเสื่อมไป ตัวมันเองก็ล่วงไปด้วย พระอรหันต์ชื่อว่าผู้กินกาล เพราะไม่มีปฏิสนธิกาลในอนาคต เป็นผู้ทำลายหรือกายโอกาสในการเกิดใหม่ สิ่งทีเผ่าสัตว์ คือ กิเลส มีราคะ เป็นต้น อันพระชิวณาสพเผาเสียแล้ว

(นัย ปปัญจสุทนี อรรถกถา มัชฌิมนิกาย มูลปริยายสูตร)







### ๒๘ ม.ค. ๒๕๖๑

ควรมีอะไรบ้าง

- มีความเข้มแข็งพอ ที่จะอ่อนน้อมถ่อมตนต่อใครๆ ได้
- มีความอดทนพอ ที่จะให้อภัยในความล่วงเกินของผู้อื่นได้
- มีความเพียรเป็นไปติดต่อกัน ที่จะยังกิจให้สำเร็จตามความประสงค์ได้
- มีคุณงามความดีพอ ที่ใครๆ จะเคารพนับถือได้
- มีความสงบใจพอ ที่จะหาความสุขด้วยตนเองได้ โดยไม่ต้องหาความสุขจากภายนอก
- มีปัญญาพอ ที่จะเป็นที่พึ่งของผู้มีทุกข์บากหนำมาหาได้
- มีใจประกอบด้วยความเสียสละพอ ที่จะสละความสุขส่วนตนเพื่อความสุขของผู้อื่นได้
- มีทรัพย์พอ ที่จะสงเคราะห์เอื้อเฟื้อญาติมิตรหรือผู้ตกทุกข์ได้

เหล่านี้คือลาภของชีวิต



### ๒๙ ม.ค. ๒๕๖๑

ยศเป็นของเลื่อนลอยเต็มที เป็นเพียงสิ่งสมมติที่จะบอก เลิกเพิกถอนเมื่อไรก็ได้ ขึ้นอยู่กับผู้อื่นไม่เป็นของตนเอง พอเขา บอกเลิกเพิกถอนก็หมดความหมายไปทันที

ผู้มีปัญญาเห็นอย่างนี้แล้วไม่ควรติดในยศ เมาในยศ ควร ใช้ยศศักดิ์นั้นเป็นเครื่องมือประกอบคุณงามความดี เพราะคุณงาม ความดีที่ทำแล้ว ใครจะบอกเลิกเพิกถอนหาได้ไม่ ย่อมเป็นของ บุคคลผู้นั้นเอง ติดตามไปทุกหนทุกแห่ง



### ๓๐ ม.ค. ๒๕๒๑

โลกียธรรมทั้งปวงมีทั้งคุณและโทษ เมื่อเกิดขึ้นก็เกิดพร้อมทั้งคุณและโทษ เมื่อดับไปก็ดับทั้งคุณและโทษ ผู้มีปัญญาเห็นแจ้งจึงคลายความพอใจในโลกียธรรม เพราะแม้สิ่งที่โลกคิดว่าดีแล้วมันก็มาพร้อมกับโทษ เมื่อมันสูญเสียไป ผู้มีปัญญาก็ไม่เสียใจ เพราะส่วนที่เป็นโทษของมันก็พลอยสูญเสียไปด้วยพร้อมกับส่วนที่เป็นคุณ ตกลงว่ามันจะอยู่หรือจะไปก็เท่ากัน จึงวางใจเฉยได้

### ๓๑ ม.ค. ๒๕๒๑

ตามหลักแห่งปัจจุสมุปบาท หรือ อิทัปปัจจยตา - สิ่งที่อาศัยกันเกิดขึ้น (Theory of Dependent Origination) นั้น สิ่งทั้งปวงมีอยู่จริงก็ไม่ใช่ ไม่มีอยู่จริงก็ไม่เชิง ตัวอย่าง คลื่นในทะเลมีอยู่จริงหรือไม่ ถ้ามีอยู่จริง ลองตักคลื่นมาให้ตุล็กถึงหนึ่ง พอคลื่นมาอยู่ในถังน้ำ ความเป็นคลื่นก็หายไป เพราะคลื่นเกิดขึ้นเพราะอาศัยน้ำและลมแรงในทะเล แต่พอเหน้าจำนวนนั้นลงไปทะเล ความเป็นคลื่นก็ปรากฏขึ้นอีก

### ๑ ก.พ. ๒๕๒๑

อะไรคือความจริง? อะไรเป็นเพียงความคิด? ผู้มีปัญญาที่ต้องการความสงบสุขทางจิตจะต้องพยายามตอบปัญหานี้ให้ได้ บางอย่างเป็นความจริงที่เราต้องรู้ไว้ เช่น เกิด แก่ เจ็บ ตาย และวิเคราะห์ถึงสาเหตุของมัน บางอย่างเป็นเพียงความคิดของเรา เราคิดอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น เช่น ความทุกข์ ความร้อนใจ จากการที่คิดว่าคนอื่นเขาดูหมิ่นเรา เรื่องนี้ถ้าไม่คิดเสียก็ไม่ร้อนใจ หรือถ้าคิดไปทางดีเสียได้ก็สบายใจ เพราะมันเป็นเพียงความคิด





## ๒ ก.พ. ๒๕๒๑

เหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น โดยทั่วไปเราไม่ค่อยรู้เหตุตรง เราพอรู้ได้แต่เหตุสัมพันธ์ หรือ เหตุเกี่ยวเนื่อง คือ เมื่อประชุมพร้อมแห่งเหตุต่างๆ แล้ว ผลอย่างหนึ่งจึงเกิดขึ้น เช่นคนตายด้วยอุบัติเหตุ ย่อมมีเหตุหลายอย่างมาประชุมกันเข้า เราเกือบจะไม่แน่ใจว่าอะไรคือเหตุแท้หรือเหตุตรง แต่ส่วนเหตุประกอบหรือเหตุสัมพันธ์นั้นเราหาได้มากมาย คนทั่วไปจึงมักโทษสิ่งนั้นสิ่งนี้ต่างๆ กันไปตามที่ตนคิดเห็น ตรงกันบ้างไม่ตรงกันบ้าง

---

## ๓ ก.พ. ๒๕๒๑

ภาวะแห่งการสิ้นกิเลส ควรเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของมนุษย์ จะต้องเป็นจะมุ่งหมายสูงสุดทุกๆ ชาติที่เกิด จะไปสำเร็จเอาในชาติใดก็สุดแล้วแต่บารมีที่สั่งสม ผู้มีจุดมุ่งหมายของชีวิตอย่างนี้เท่านั้นจึงจะพบกับความสงบสุขของชีวิต มิฉะนั้นแล้วถึงจะได้อะไรมากก็หาพอใจไม่ ชีวิตจะต้องระหกระเหินต่อไป จิตใจจะดิ้นรน รานหาของใหม่ๆ แปลกๆ ที่เข้าใจว่าจะให้ความสุขสมหวังแก่ตนได้ไม่เคยเต็มความปรารถนาเลย

---

## ๔ ก.พ. ๒๕๒๑

คนที่หมกมุ่นอยู่กับโลก ไม่ค่อยรู้จักความเสียสละที่แท้จริง รู้จักแต่ความเสียสละแบบเกี่ยวเหยื่อตกปลา จึงไม่ค่อยได้รับความสุขใจในการทำความดี หรือในการเสียสละนั้น บางคนเป็นเพราะไม่ได้ศึกษาเรียนรู้ในเรื่องความดี บางคนเพราะมีอาสวะหนาแน่นเกินไป ทั้งนี้เพราะมิได้สดับธรรมของพระอริยะ ใจจึง



มีดมน ไร้ปัญญาจักษุ คนที่สามารถบำเพ็ญประโยชน์แก่โลกอย่างแท้จริงก็คือ ท่านผู้ไม่ติดโลก ไม่ข้องอยู่ในโลก เหมือนคนที่สามารถบำเพ็ญประโยชน์แก่นักเรียนได้มาก ก็คือครู พ้นแล้วจากภาวะแห่งนักเรียน

#### ๕ ก.พ. ๒๕๒๑

มิตรภาพเป็นความอบอุ่น เป็นความสุขอย่างหนึ่งของมนุษย์ มนุษย์มีประสบการณ์ในเรื่องนี้แล้วพอใจในสุขนั้น เมื่อขาดไปจึงแสวงหา ยิ่งถ้ามิตรภาพเกี่ยวกับบัณฑิตหรือปราชญ์ก็จะให้ความสุข ความอบอุ่นใจยิ่งขึ้น เป็นความอ่อนนุ่มแห่งอารมณ์รำลึก และหวานใจ สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ธีโร จ สุขสวาโส - การอยู่ร่วมกับนักปราชญ์ เป็นสุข”

มิตรภาพนี้ไม่จำกัดเพศและวัย เมื่อมีอุดมคติร่วมกัน ย่อมยังสุขให้เกิดแก่กัน เพลิดเพลินสนทนความรักแบบนี้ ที่เรียกกันว่า Platonic Love

#### ๖ ก.พ. ๒๕๒๑

การเกิดขึ้นหรือการได้อัตภาพเป็นมนุษย์เป็นของยาก

(กัจจโณ มนุสฺสสปฏิลาโภ)

การมีชีวิตอยู่ของสัตว์ทั้งหลายเป็นของยาก

(กัจจัน มจฺจาน ชีวิตํ)

การได้ฟังธรรมของสัตบุรุษ (คนดี) เป็นของยาก

(กัจจัน สทุทฺทมฺสสฺสวณํ)





การเสด็จอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้าทั้งหลายเป็นของยาก

### (กิจโจ พุทธธานมุปปาโต)

สิ่งยากทั้ง ๔ ประการนี้ ผู้ใดได้แล้วควรรักษาไว้ให้ดี และควรส่งเสริมให้ดียิ่งขึ้น เพราะโอกาสที่จะได้อีกนั้นน้อยนัก ชีวิตของมนุษย์ก็สั้นเหลือเกิน ไม่ควรนอนใจ

#### ๗ ก.พ. ๒๕๒๑

ความจริงบางอย่างที่เกิดขึ้นแก่ชีวิตของคนเราเหมือนความฝัน แม้จะนึกหวังอยู่ ต้องการอยู่ มีใจใฝ่ฝันอยู่ แต่ไม่คิดว่าจะเกิดขึ้นได้ แต่สิ่งนั้นได้เกิดขึ้น

ความจริงอันเป็นเสมือนความฝันนี้ ถ้าเกิดขึ้นในทางที่จิตปรารถนาก็ทำให้จิตใจเต็มอิม เปี่ยมล้นด้วยความสุข ความชื่นบาน ความสมใจหวัง ถ้าเป็นความหวังอันซอมนั้นอยู่ในจิตนานเท่าใด จิตก็ยิ่งเบื่อกวนมาก และเป็นเวลานานมากเหมือนกัน

การสั่งสมคุณความดีนั้นแหละ ย่อมนำไปสู่ความสมใจหวัง คนที่มีความหวังร่วมกันก็ต้องสะสมคุณความดีต่อกัน

#### ๘ ก.พ. ๒๕๒๑

บางคนเมื่อเข้าใกล้ ได้คุ่นเคยปราศรัย เสมือนได้นั่งอยู่ใต้ร่มไม้ใบหนา มีร่มเงาแผ่กว้าง มีผลตก ให้ร่มเงาเมื่อร้อน ให้ผลเมื่อหิว ผู้เช่นนั้นให้ความสงบรวมเย็น ให้ประโยชน์ ความดีและความสุขแก่ผู้สมาคมคบหา

บางคนเมื่อได้นั่งใกล้ ได้สมาคมคบหา เป็นเสมือนได้นั่งอยู่ ณ สถานที่ซึ่งมีอากาศสดชื่นแจ่มใส ทำให้ชุ่มฉ่ำ หายทุกข์ หายร้อนใจ



### ๙ ก.พ. ๒๕๒๑

จิตใจจดจ่อในบุคคลใด เมื่ออยู่ห่างไกลก็กังวลคิดถึง เมื่ออยู่ใกล้ก็กระวนกระวาย อยากได้เสวยสุขยิ่งๆ ขึ้นไป ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ

สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา สิ่งที่เรายึดถือว่าเป็นของเรา ย่อมมีความพลัดพรากเป็นที่สุด คือในที่สุดก็ต้องพลัดพรากจากกันไป

ความไม่ยึดถือ จึงเป็นความปลอดโปร่ง สบายใจในทุกสถานการณ์ ไม่กลัว ไม่หวาดหวั่น มีตนสงบเป็นดี

### ๑๐ ก.พ. ๒๕๒๑


เมื่อมีความกังวลใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ให้รีบหางานอะไรทำเสียสักอย่าง อย่ายู่ว่าง เพราะถ้าอยู่ว่างความกังวลจะเพิ่มขึ้นอีก จิตรับอารมณ์ได้ขณะละอย่าง เมื่อยุ่งอยู่กับงาน ความกังวลย่อมแทรกเข้ามาไม่ได้ การทำงานจึงเป็นยารักษาโรควิตกกังวลในปัจจุบันที่ทางจิตแพทย์เรียกว่า Occupational Therapy และยังมีผลงานเหลือไว้ให้ชมอีก

### ๑๑ ก.พ. ๒๕๒๑

ที่จริงไม่มีอะไรเป็นอุปสรรคของใคร แต่เรารู้สึกว่าเป็นอุปสรรคก็เพราะเรามีความประสงค์ สิ่งใดมาขัดความประสงค์ของเรา เราก็เรียกสิ่งนั้นว่าเป็นอุปสรรค

บุญแจลุกลเดียวกัน เราไขไม่ออก เราเห็นบุญแจนั้นเป็นอุปสรรค เพราะเราประสงค์จะเข้าไปข้างใน เราเกลียดชังบุญแจนั้น





แต่ถ้าเราไม่มีความประสงค์จะเข้าไป ฤๅญแจนั้นก็ไม่เป็นอุปสรรค  
ยิ่งถ้าเรามีสมบัติอันมีค่าอยู่ภายใน แล้วโจรไขฤๅญแจนั้นไม่ออก  
เราก็เห็นฤๅญแจนั้นเป็นของวิเศษ สิ่งเดียวกันแท้ๆ จะเป็นอุปสรรค  
หรือคุณก็ตรงที่ความประสงค์ของเรา

---

### ๑๒ ก.พ. ๒๕๒๑

นักศึกษาศาสนาบางคนต้องการให้อธิบายพุทธศาสนาแบบ  
เรียบง่าย ซึ่งเป็นความต้องการที่ดี แต่คนที่จะอธิบายพุทธศาสนา  
แบบเรียบง่ายได้นั้น ต้องมีความรู้ลึกซึ้ง กว้างขวาง คนที่จะทำให้  
ง่ายได้ ต้องรู้ทั่วถึงในความยากของสิ่งนั้นด้วย คนที่จะทำให้ตื่น  
ต้องรู้ความลึกของสิ่งนั้นด้วยเหมือนกัน มิฉะนั้นแล้ว เมื่อมีปัญหา  
ในแง่ยากและแง่ลึกก็จะไม่สามารถชี้แจงได้

การศึกษาพุทธศาสนาทั้งในแง่ปริยัติและปฏิบัติควบคู่กัน  
ไปนั้น จะเป็นประโยชน์อย่างไรไพศาล ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง  
ประโยชน์ก็แคบเข้า

---

### ๑๓ ก.พ. ๒๕๒๑

แจกันใบงามรองรับดอกไม้ที่สวยงาม มีกลิ่นหอมหวาน  
ชวนใจให้รื่นรมย์เบิกบานฉันใด

บุคคลผู้อุดมด้วยรูปสมบัติ และพรังพร้อมด้วยคุณธรรมก็  
ฉันนั้น รูปร่างเปรียบเหมือนแจกัน คุณธรรมภายในเปรียบเหมือน  
ดอกไม้ ถึงแจกันจะไม่สวย แต่ถ้าได้ดอกไม้ที่สวยงามดี และ  
มีกลิ่นหอมสติดอยู่ ก็เป็นที่นิยมของคนทั้งหลาย



## ๑๔ ก.พ. ๒๕๒๑

วาเลนไทน์ เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในคริสต์ศาสนา ถูกตัดหัวนานมาแล้ว วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ซึ่งเป็นวันถูกประหารเรียกกันว่า Saint Valentine's Day กล่าวกันว่าเป็นวันเวลาที่นักจับคู่กัน เพราะฉะนั้นจึงถือเป็นวันหาคู่ จดหมายหรือไปรษณียบัตรที่เขียนถึงคู่รักในวันนี้ (จาก Dictionary ของ สอ เศรษฐบุตุตร)

1. Sweetheart chosen on St. Valentine's Day, Feb. 14<sup>th</sup>
2. A letter card or picture sent as a token of love to a person of the opposite sex on Feb. 14<sup>th</sup>

(จาก Dictionary ของ A.S. Hornby)

## ๑๕ ก.พ. ๒๕๒๑

เป็นธรรมดาที่ชีวิตต้องมีอุปสรรค ต้องต่อสู้ บางทีเราก็อายแพ้ แต่ในความพ่ายแพ้นั้นมีบทเรียน อย่างน้อยก็ทิ้งร่องรอยแห่งความสำเร็จที่จะมีมาในภายหน้า

เหตุเป็นสิ่งที่กำหนดผลให้เกิดขึ้น ไม่ใช่เรา เพราะฉะนั้นผลอะไรเกิดขึ้นก็จงยินดีต้อนรับเถิด แสดงว่ามีเหตุมาแล้ว ซึ่งเรารู้ได้บ้าง รู้ไม่ได้บ้าง

บางอย่างแม้เราจะหวังผลในระยะไกล แต่เมื่อเหตุพร้อมสุกเต็มที่แล้ว ก็บันดาลผลให้เกิดขึ้นในระยะใกล้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องต้อนรับสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่พ้น









“

ความรักที่แท้จริง ย่อมไม่ต้องการการตอบแทน  
ท่านจะรู้ว่าท่านรักเขาอย่างแท้จริง  
ก็ตรงที่ท่านไม่ต้องการอะไรตอบแทนจากเขา  
ไม่ต้องการตอบแทนแม้ความรัก  
ถึงเขาไม่รักท่าน ท่านก็ยังรักเขาอยู่นั่นเอง  
นั่นแหละ คือความรักแท้และบริสุทธิ์

”





### ๑๖ ก.พ. ๒๕๒๑

กาลเวลาผ่านไป มันหมายถึงการสะสมที่ละหยดซึ่งความดี หรือความชั่วของแต่ละบุคคล ซึ่งจะกลายเป็นความดีหรือความชั่ว มหิมาในโอกาสต่อไป ทุกคนได้มีโอกาสสะสมพฤติกรรมของตนไว้ เป็นมรดกแห่งชีวิต ซึ่งจะมีผลติดพันไปตลอดสังสารวัฏอันยาวนาน

การเวียนว่ายแห่งอารมณ์สุขทุกข์ในชีวิตนั่นเอง ทำให้เรารู้สึกว่าชีวิตมีการขึ้นลง ช่างน่าเบื่อหน่ายเสียจริงๆ

### ๑๗ ก.พ. ๒๕๒๑

โลกเป็น **อนิจจัง** เพราะต้องสิ้นไป เสื่อมไป (ขยตุเถน)

โลกเป็น **ทุกขัง** เพราะน่ากลัว มีภัยรอบด้าน (ภยตุเถน)

โลกเป็น **อนัตตตา** เพราะไม่มีสาระแก่นสาร (อสารตุเถน)

### ๑๘ ก.พ. ๒๕๒๑

**ความรักที่แท้จริง** ย่อมไม่ต้องการการตอบแทน ท่านจะรู้ว่า ท่านรักเขาอย่างแท้จริง ก็ตรงที่ท่านไม่ต้องการอะไรตอบแทนจาก เขา ไม่ต้องการตอบแทนแม้ความรัก ถึงเขาไม่รักท่าน ท่านก็ยัง รักเขาอยู่นั่นเอง นั่นแหละคือความรักแท้และบริสุทธิ์ เรื่องนี้ พิสูจน์ได้จากใจของท่านเอง ถ้าท่านทำใจอย่างนี้ได้ ความทุกข์ จากความรักจะลดลงจนถึงกับไม่ทุกข์เลย เพราะความรักแท้ย่อม มีผลดีในตัวเอง นั่นคือ**ความไม่เห็นแก่ตัว**

๑๙ ก.พ. ๒๕๒๑

พอจะสนใจศาสนา หันเข้าหาธรรมสักหน่อย คนส่วนมากก็มักคิดว่า เอาไว้ตอนแก่เถิด เดี่ยวเวลาแก่จะไม่ทำอะไรทำ

รู้ได้อย่างไรว่าจะอยู่ไปจนถึงแก่?

ไม่เคยเห็นเด็กตายหรือ?

ไม่เคยเห็นคนหนุ่มคนสาวตายหรือ?

ไม่เคยเห็นคนวัยกลางคนตายหรือ?

ล้วนแต่ตายกันทุกวัย เราเล่าจะตายเมื่อไรก็ไม่รู้เหมือนกัน ถ้าตายเสียก่อนแก่ เป็นอันว่าชาตินี้ไม่ได้รู้ธรรมของท่านผู้ประเสริฐ

๒๐ ก.พ. ๒๕๒๑

โลกนี้ฉลาดมาก - ฉลาดในการห่วงเหนียว กักขังบุคคลไว้ ใครก็ตามที่ตั้งใจหน่ายโลก สละโลก โลกจะมีเล่ห์เหลี่ยมล่อให้ติดอยู่ด้วยเครื่องล่ออย่างใดอย่างหนึ่ง จนยากที่จะสละไปได้

นอกจากท่านผู้นั้นใจแข็งจริง เด็ดเดี่ยวและมีปัญญาองไวจริงเท่านั้น จึงจะเอาตัวรอดไปได้

บางทีโลกเห็นว่าเอาความชั่วมายั่วชวนไม่สำเร็จแล้ว เขาไม่สนใจต่อคนชั่วและความชั่ว โลกจึงจะเอาความดีและคนดีไปดักไว้ ดีต่อดียอมดิ่งตูดกัน ทำให้ยึดถือ ผูกพัน อาลัย ไม่อาจพ้นไปได้ ตกอยู่ใต้อำนาจของโลกต่อไปอีก

ด้วยเหตุนี้แหละ จึงต้องละทั้งดีและชั่ว จึงรอดพ้นไปได้

### ๒๑ ก.พ. ๒๕๒๑

คนที่ม่ีใจอยู่กับธรรม เมื่อประพตติฎกต้องตามธรรม ก็ได้เห็นคุณธรรม มีความสุข ความรื่นรมย์ใจ เมื่อประพตติผิตธรรม เกิดความทุกข์ใจขึ้น ก็ให้เห็นคุณของธรรม ว่านี่แหละเพราะประพตติผิตธรรมจึงต้องทุกข์อย่างนี้ เขายังเพิ่มความเคารพรักในธรรมยิ่งขึ้น ตั้งใจว่าจะไม่ประพตติผิตธรรมอีก

### ๒๒ ก.พ. ๒๕๒๑

#### วันมาฆบูชา

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ เป็นไปชั่วคราว ไม่ดำรงอยู่นาน สังขารทั้งปวงจึงมีแล้วกลับไม่มี เป็นแล้วกลับไม่เป็น เมื่อสังขารทั้งหลายต้องเป็นอย่างนี้แน่แท้แล้ว การวางอุเบกขาในสังขารเหล่านั้นได้ย่อมเป็นการดี หนึ่ง การปฏิบัติเพื่อความดับสังขารเหล่านั้นเสียได้ก็จะดียิ่งขึ้น ทั้งหมดนี้จะทำให้บริบูรณ์ได้ก็ด้วยความไม่ประมาทในกาลทุกเมื่อ

(อโห อนิจจา สงฺขารา ฯลฯ อปฺปมาเทน สพฺพทา)

(ตอนหนึ่งของบทสวดบักขคณนา)

### ๒๓ ก.พ. ๒๕๒๑

ต้องตื่นเสียก่อน ลืมตาขึ้นจึงจะเห็นดวงอาทิตย์ ถ้าหลับอยู่หาเห็นไม่ แมื่อดวงอาทิตย์จะส่องแสงอยู่ฉันใด

ต้องตื่นทางใจเสียก่อนจึงจะเห็นสังขธรรม ถ้ายังหลับอยู่ด้วยกิเลสสินทรา แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศนาอยู่เฉพาะหน้าก็หามองเห็นสังขธรรมแต่น้อยนิดไม่ อย่างพูดถึงว่าฟังธรรมจากพระสาวกธรรมดาเลย



#### ๒๔ ก.พ. ๒๕๒๑

นอกจากตัวเรา ในตัวเราจริงๆ แล้ว ยังมีตัวเราอีกมากมาย เพราะต้องอาศัยสิ่งเหล่านั้น พอขาดไปก็เดือดร้อนนู่นวาย บางคนขาดบุหรี่ปูไม่ได้ บางคนขาดน้ำหอมไม่ได้ ขาดน้ำปลาไม่ได้ รยยนต์ ลีถลอกหน้อยหนึ่งก็เดือดร้อนไปหลายวัน สิ่งเหล่านี้และอื่นๆ อีกมากมาย นั่นคือ **ตัวเรานอกตัวเรา** มีใครเป็นที่รักที่พอใจก็อยากให้เขาไปมาหาสู่ เขาไม่ได้มาหรือมาไม่ได้ก็เป็นทุกข์กังวล นั่นก็ตัวเรานอกตัวเราอีกเหมือนกัน

#### ๒๕ ก.พ. ๒๕๒๑

“การได้มาคือการเริ่มต้นแห่งการเสีย”

สมเด็จพระญาณสังวร  
วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพฯ


ขยายความว่าทุกอย่างที่เราได้มาก็จะต้องพลัดพรากไป หรือสูญเสียไปไม่วันใดก็วันหนึ่ง เราพลัดพรากจากสิ่งนั้นไปก่อนบ้าง สิ่งนั้นแตกต่างทำลายสูญหาย พลัดพรากจากเราไปบ้าง

บัณฑิตรู้ความจริงอย่างนี้แล้ว จึงควรมีสติรู้ทันสิ่งทั้งปวง เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งปวงด้วยการเห็นโทษและมีปัญญาในการสลัดออก

#### ๒๖ ก.พ. ๒๕๒๑

การคิดให้เป็น เป็นเรื่องสำคัญ พระพุทธเจ้าทรงเรียกสิ่งนี้ว่า **สัมมาสังกัปปะ** เป็นมรรคข้อที่ ๒ คนที่คิดเป็น สามารถคิดเห็นความดีในสิ่งร้าย ส่วนคนคิดไม่เป็นอาจคิดเห็นความร้ายในสิ่งดี





ในเหตุการณ์เดียวกัน คนคิดเป็นย่อมมองเห็นคุณประโยชน์  
ไม่ด้านใดก็ด้านหนึ่ง ส่วนคนคิดไม่เป็นย่อมมองเห็นไปอีกอย่าง  
หนึ่ง อันตรงกันข้ามกับคนคิดเป็น สิ่งต่างๆ ส่วนมากในโลกนี้มี  
ทั้งคุณและโทษปนกันอยู่ สุดแต่จะมอง

---

### ๒๗ ก.พ. ๒๕๒๑

ถ้าไม่มีความทุกข์ ความสุขก็ไม่จำเป็น เหมือนถ้าไม่มีแดด  
ร่มไม้ชายคาก็ไม่จำเป็น ไม่มีฝนหรืออันตรายอย่างอื่น บ้านก็  
ไม่จำเป็น

ทำนองเดียวกัน เพราะมี**ธรรม** จึงจำเป็นต้องมี**ธรรม** เพราะ  
มีภัยจึงจำเป็นต้องแสวงหาความปลอดภัย

---

### ๒๘ ก.พ. ๒๕๒๑

ใครจะปรากฏตนต่อสังคมอย่างไรก็ตามเถิด แต่ในที่สุด  
เขาต้องหันหน้ามาเผชิญกับความจริงของชีวิต คือความทุกข์เพราะ  
ต้องแก่ เจ็บ และตาย นอกจากทุกข์นี้แล้วยังมีความทุกข์ที่มา  
เยียนแทบทุกวัน คือ ความไม่ได้ตามใจหวัง อาจเป็นเพราะเขา  
หวังมากเกินไป หรือหวังในสิ่งที่ไม่ควรหวังก็ตาม ความที่ต้อง  
พลัดพรากจากสิ่งที่รัก มีที่รักมากเท่าใด ความทุกข์เกี่ยวกับการ  
พลัดพรากก็มีมากเท่านั้น

---

### ๑ มี.ค. ๒๕๒๑

มองดูโลกแล้วเห็นน่ากลัว มองไปทางไหนก็เห็นแต่ “บ่วง”  
ดักอยู่โดยรอบ บ่วงลูก-บ่วงเมีย หรือลูก-ผัว บ่วงการงาน บ่วง



ญาติมิตร บ่วงเกียรติยศชื่อเสียง จะก้าวไปทางไหนก็เห็นแต่ บ่วง พยายามเดินอย่างดีที่สุดเพื่อไม่ให้ติดบ่วง ให้เพียงแต่เดิน อยู่ท่ามกลางบ่วง ถึงกระนั้นก็มองดูบ่วงด้วยความหวาดเสียว มันล้วนแต่เป็นบ่วงที่ผูกหย่อนๆ แต่แก้ได้ยากทั้งนั้น แม้จะเป็น บ่วงเงินบ่วงทอง มันก็คือบ่วงนั่นเอง

### ๒ มี.ค. ๒๕๒๑

เนื้อป่าที่ไม่ติดบ่วง ย่อมเป็นอิสระไปได้ตามปรารถนา ส่วน เนื้อป่าที่ติดบ่วงแล้ว มีแต่จะต้องเป็นเหยื่อของพรานไพร่นั่นใด สำหรับมนุษย์ก็ฉนั้น โลกนี้เหมือนป่าใหญ่มีบ่วงอยู่มากมาย ต่างประเภท ต่างสี ยั่วยวนให้มนุษย์เดินเข้าไปติด และโลกนี้ก็ ฉลาดมากในการทอดบ่วงประเภทต่างๆ ให้เหมาะแก่สภาพจิตใจ ของมนุษย์ พอเขาไม่ติดบ่วงนี้แล้ว โลกก็หาบ่วงใหม่ก็ดักไว้ ข้างหน้าอีก

ฐานะของผู้ไม่ติดบ่วงช่างน่าปรารถนาเสียเหลือเกิน


### ๓ มี.ค. ๒๕๒๑

มีสุภาพสตรีเป็นอันมากที่นิยมชมชอบ**เครื่องสำอาง**หรือ **เครื่องลูบไล้**ร่างกายตั้งแต่ปลายผมจรดปลายเท้า เธอพอใจซื้อหา มาด้วยราคาแพง ยอมอดอาหารและอดอย่างอื่นเพื่อให้ได้เครื่อง แต่งกาย และ**เครื่องลูบไล้**ร่างกาย เธอยอมเสียเวลาไปเป็นอันมาก เพื่อการนี้

อะไรเล่าคือ**เครื่องลูบไล้ใจ** ถ้าเธอทั้งหลายเอาเวลาเหล่านั้น ลักครึ่งหนึ่งมาแสวงหา**เครื่องลูบไล้ใจ** เธอจะเป็นผู้ประเสริฐ







หาน้อยไม่ คุณธรรมและคุณความดีนั้นอย่างไรเล่าคือเครื่องอุปโล้  
ใจ เธอจะได้รับความสงบเย็นแทนความเร้าร้อน

---

#### ๔ มี.ค. ๒๕๒๑

แม้ความชั่วจะมีใช้ความดี แต่ก็เป็นการดีที่มีความชั่วอยู่  
เพราะถ้าไม่มีความชั่วหรือสิ่งที่ชั่วเสียแล้ว เราจะรู้จักความดีหรือ  
สิ่งที่ดีได้อย่างไร ถ้าไม่มีการสูญเสีย เราจะไม่รู้จักคุณค่าของการได้  
ไม่มีทุกข์ก็ไม่รู้จักค่าของสุข ไม่มีการผิดหวังก็ไม่รู้จักค่าของ  
ความสมหวัง เมื่อไม่มีการสูญเสีย เราจะรู้ค่าของการได้มาอย่างไรเล่า

---

#### ๕ มี.ค. ๒๕๒๑

โดยทั่วไป เด็กเล็กมักจะไม่เห็นประโยชน์ของสิ่งที่ผู้ใหญ่  
ให้ทำ เช่น การอาบน้ำ ทำการบ้าน หรือเรียนหนังสือ เป็นต้น  
ผู้ใหญ่จึงนำเอาสิ่งที่เด็กชอบมาเป็นเครื่องล่อ เช่น ขนม หรือ  
การเล่น การนำไปเที่ยว เป็นอาทิ เด็กอยากได้เครื่องล่ออันเป็นสิ่งที่  
ตนชอบ จึงยอมทำสิ่งที่ตนไม่อยากทำ เพราะตระหนักว่าเมื่อ  
ทำดังนี้แล้วตนจะได้สิ่งที่ชอบ อย่างไรก็ตามเด็กได้ประโยชน์  
ทั้ง ๒ ด้าน

ผู้ใหญ่ที่จิตยังเยาว์ก็คล้ายเด็กเล็กเหมือนกัน เมื่อจะทำสิ่งใด  
สิ่งหนึ่งก็คำนึงถึงเครื่องล่อก่อน แต่เขาก็ได้รับประโยชน์ทั้ง ๒ ด้าน  
เหมือนกัน คือได้เครื่องล่อสมความมุ่งหมาย และได้ทำความดี  
อันเป็นมรรคาไปสู่จุดมุ่งหมายนั้น



## ๖ มี.ค. ๒๕๒๑

ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมนั้น อาจเริ่มกันด้วยศรัทธา แล้วนำไปสู่ความเข้าใจด้วยเหตุผล (ทิวฏฐิ) เมื่อญาณทัศนะเกิดขึ้นแล้ว ภาระของศรัทธาก็เป็นอันหมดไป เหมือนเด็กที่เติบโตสมบูรณ์แล้วทั้งร่างกายและจิตใจ ย่อมหมดภาระของพี่เลี้ยงไปเอง กระบวนการนี้เป็นไปโดยธรรมชาติอย่างนั่นเอง

## ๗ มี.ค. ๒๕๒๑

พุทธศาสนาสอนให้เรารู้ความจริงเอาไว้ แต่ไม่ให้หนีความจริง ให้เผชิญหน้ากับความจริงอย่างสงบ กล่าวหาญ เน้นเรื่องปัญญา เป็นพิเศษ เพราะปัญญาทำให้รู้เห็นตามเป็นจริง เมื่อรู้เห็นตามเป็นจริงย่อมคลายความยึดมั่น สามารถพยากรณ์อรรถัตตผลได้ด้วยปัญญานั้น

“เพราะเจริญให้มากซึ่งอินทรีย์เพียงอย่างเดียว คือ**ปัญญา-ทริย** ภิกษุชั้นสาบยอมพยากรณ์อรรถัตตผลได้ สำหรับอริยสาวก ผู้มีปัญญา ศรัทธา วิริยะ สติ และสมาธิอันคล้อยตามปัญญา ย่อมทรงตัวอยู่ได้ (เมื่อมีปัญญาเป็นหลัก)

(สังยุตตนิกาย มหาวรรค ๑๙/๔๘๗ - ๔๘๙)

## ๘ มี.ค. ๒๕๒๑

จิตที่ตั้งไว้ผิดย่อมทำอันตรายให้โทษแก่บุคคลยิ่งกว่าโจร และศัตรูทำให้กันเสียอีก ตรงกันข้ามจิตที่ตั้งไว้ชอบ อบรมดีแล้ว หมายความว่าเป็นสัมมาทิวฏฐิ ย่อมเป็นสมบัติอันล้ำค่า ดีกว่าสมบัติที่ใครๆ จะพึงให้ได้

(นัย พระพุทธภาษิต)





### ๙ มี.ค. ๒๕๒๑

การตอบแทนบุญคุณนั้น ไม่จำเป็นต้องตอบแทนด้วยวัตถุเสมอไป การทำความดีและบำเพ็ญประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ย่อมถือเป็นการตอบแทนอันประเสริฐแก่ผู้มีอุปการคุณต่อตน เพราะทำให้ท่านชื่นใจและพอใจในความดีนั้น

---

### ๑๐ มี.ค. ๒๕๒๑

การทำความดีในวันนี้ได้ชื่อว่า สร้างอดีตให้ดีและสร้างอนาคตให้งาม เพราะวันนี้เป็นอดีตของพรุ่งนี้ พรุ่งนี้ก็จะเป็นอนาคตของวันนี้ การสร้างปัจจุบันให้ดีจึงเป็นการสร้างทั้งอดีตและอนาคตพร้อมๆ กันไป ทำให้บันเทิงจิตเมื่อนึกถึง อันนี้เป็นความสุขที่หาได้ไม่ยากนัก แต่คนส่วนมากก็หาไม่พบ เพราะมัวเก็บเอาอดีตและไขว่คว้าอนาคตมาให้วุ่นวายเล่นเรื่อยๆ ผู้พยายามทำปัจจุบันให้ดีที่สุดชื่อว่าสร้างชีวิตอันราบรื่นของตนไว้ภายหน้านั่นเอง

---

### ๑๑ มี.ค. ๒๕๒๑

ผู้ใดไม่ช่วยเหลือคนที่ไม่ควรช่วยเหลือ และช่วยเหลือคนที่ควรช่วยเหลือ ผู้นั้น เมื่อประสบความเลื่อมเพราะอยู่ในอันตรายเป็นต้น ย่อมได้สหายผู้ช่วยเหลือ

ส่วนผู้ใดช่วยเหลือคนที่ไม่ควรช่วย และไม่ช่วยคนที่ควรช่วยผู้นั้น เมื่อประสบอันตรายย่อมไม่ได้สหายผู้ช่วยเหลือ

(อุทกทณิกาย ชาดก)

(จตุกกนิบาต ๒๗/๑๒๙)



### ๑๒ มี.ค. ๒๕๒๑

ตามความเป็นจริงแล้ว เมตตากรรณานั้นไม่ต้องสอนกันมาก แต่ควรทำตัวอย่างให้ดูให้มาก คนทั้งหลายจะทำตามเอง ในหมู่คณะที่ผู้ใหญ่เห็นแก่ตัว ผู้น้อยก็พลอยตาม แม้จะสอนเรื่องเสียสละเพียงไรก็เกือบจะไร้ผล

### ๑๓ มี.ค. ๒๕๒๑

**อุปัฏฐาธรรม** คือ ธรรมที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติมาจนทรงเห็นผลประจักษ์ด้วยพระองค์เอง ๒ ประการ คือ

๑. **อสังตฤจिता กุสเลสฺ ฐัมเมสุ** ความไม่สันโดษในกุศลธรรม คือไม่อิ่มไม่เบื่อในการทำความดี

๒. **อัปปฏิวาทิตา ปธานัสมิถ** ความไม่ท้อถอยในการทำ ความเพียร ก้าวไปข้างหน้าไม่ถอยหลัง

### ๑๔ มี.ค. ๒๕๒๑

**โกศล** - ความฉลาด ๓ อย่าง

๑. **อายุโกศล** - ฉลาดรู้จักความเจริญพร้อมทั้งสาเหตุแห่งความเจริญ

๒. **อุปายโกศล** - ฉลาดรู้จักความเสื่อมพร้อมทั้งสาเหตุแห่งความเสื่อม

๓. **อุบายโกศล** - ฉลาดรู้จักอุบายให้พ้นจากความเสื่อมให้ถึงความเจริญ และรู้จักแก้ไขเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วให้ดำเนินไปสู่ความสำเร็จด้วยดี



## ๑๕ มี.ค. ๒๕๖๑

**ทุกขตา** ความเป็นทุกข์ ๓ ลักษณะ คือ

๑. ทุกขทุกขตา - ความเป็นทุกข์ เช่นทุกข์เวทนาอันเห็นได้ชัดเจนทันที

๒. วิปริณามทุกขตา - ความเป็นทุกข์เพราะต้องเปลี่ยนแปลงไป หรือสุขที่กลายเป็นทุกข์ในภายหลัง

๓. สังขารทุกขตา - ความเป็นทุกข์ของสังขาร ได้แก่ สภาวะของสังขารอันเป็นทุกข์อยู่ในตัว

(ที่.ป.า. ๑๑/๒๒๘/๒๒๙

ถึ.ส.พ. ๑๘/๕๑๐/๓๑๘

ถึ.ม. ๑๙/๓๑๙/๘๕)

## ๑๖ มี.ค. ๒๕๖๑

**ปริญา** - ความกำหนดรู้ ๓ อย่าง

๑. รู้จักสิ่งนั้นว่าคืออะไร เป็น **ญาตปริญา** (เช่น รูป เวทนา คืออะไร?)

๒. รู้จักพิจารณาสิ่งนั้นๆ (โดยเฉพาะหมายถึงขั้นที่ ๕) ว่า เป็นอย่างไร (ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา) เป็น **ตีรณปริญา**

๓. กำหนดรู้ถึงขั้นละความพอใจ ความยึด ความติดในสิ่งนั้นๆ ได้ เป็น **ปหานปริญา**

(ช.ม. ๒๙/๖๐/๖๐

วิสุทฺธิ. ๓/๒๓๐)



### ๑๗ มี.ค. ๒๕๒๑

“ผู้ใดล่วงพ้นเครื่องข่องทั้ง ๒ อย่าง คือ บุญและบาปได้แล้ว เราตถาคตเรียกผู้นั้นซึ่งไม่โศกปราศจากอภิสัทธาได้แล้ว บริสุทธิแล้วว่าเป็นพรหมณ์”

(พระพุทธภาษิต ขุ. ธ.)

ทั้งบุญและบาป หรือเรียกอีกอย่างหนึ่ง ความดี ความชั่ว ล้วนเป็นเครื่องข่อง เป็นบ่วงคล้องใจบุคคลให้ติดอยู่ ยึดมั่นอยู่ ไม่อาจหลุดพ้นไปได้ ผู้มีประสบการณ์ทางจิตย่อมเข้าใจเรื่องนี้ได้ดีว่าความดีและคนดีทำให้จิตข่องอยู่อย่างไร เมื่อดีแล้วต้องพ้นดีไปอีกทีหนึ่งจึงเรียกว่าพ้นจริง

### ๑๘ มี.ค. ๒๕๒๑

ในระดับหนึ่ง บุคคลต้องอาศัยบุญบารมีเพื่อข้ามทางกันดาร คือสังสารวัฏ ปราศจากบุญบารมีเสียแล้ว ไม่อาจข้ามได้ แต่พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมทั้งหลายในฐานะเป็นเครื่องมือ ไม่ใช่จุดมุ่งหมาย ดังพระพุทธภาษิตที่ว่า **“เราแสดงธรรมไว้ในฐานะ คล้ายเรือหรือแพสำหรับข้ามฝั่ง เพราะฉะนั้น อย่าว่าแต่ธรรม (บาป) เลย แม้แต่ธรรม (บุญ) เราก็ตอนให้เสีย”**

(มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ๑๒/๒๙๐)

### ๑๙ มี.ค. ๒๕๒๑

มนุษย์ทั้งหลายเอ๋ย ทุกข์และกังวลลุ่มนวลกันถึงขนาดนี้แล้ว ยังไม่รู้จักทุกข์ และยังไม่เบื่อหน่ายในทุกข์อีกหรือ? ทำไมจึงเล่นเข้าไปในกองทุกข์อันมหิมา เห็นปานนั้นเล่า





มนุษย์ทั้งหลายเอ๋ย กามคุณเผาเอาขนาดนี้แล้ว ยังวิ่งหากามคุณอีกหรือ? กายนี้มีอะไรดีบ้าง นอกจากที่ตั้งแห่งทุกข์ร้อน นานาประการที่ต้องบำบัดแก้ไขอยู่เป็นประจำ กายของบุคคล ทั้งปางล้วนมีสภาวะเหมือนกัน คือ ปฏิญกุล ทрудโทรม และจบลงด้วยความตาย



**๒๐ มี.ค. ๒๕๒๑**

คนที่มีทรัพย์ภายในคือคุณธรรมมาก ก็เหมือนกับคนมีทรัพย์สมบัติภายนอกมาก คือสามารถยังกิจที่ประสงค์ให้สำเร็จได้

คนที่มีทรัพย์ภายนอกมาก เมื่อรู้ว่าตนยังขาดโลกียสมบัติอย่างใดอยู่ ก็สามารถหามาให้เต็มบริบูรณ์ได้ด้วยทรัพย์ของตน จันตใด คนที่มีทรัพย์ภายในคือคุณธรรมมากก็จันนั้น เมื่อสำรวจดูว่าตนยังบกพร่องอยู่ซึ่งคุณธรรมอย่างใด ก็สามารถยังคุณธรรมอย่างนั้นให้เต็มบริบูรณ์ได้โดยไม่ช้า เพราะคุณธรรมต่างๆ ย่อมเกื้อหนุนกันอยู่เสมอ



**๒๑ มี.ค. ๒๕๒๑**

มนุษย์ทั้งหลายมักมองไม่เห็นโลกในด้านที่เป็นจริงแต่กลับมองเห็นในด้านที่เป็นเท็จ จึงหลงรัก หลงชัง หลงดีใจ เสียใจในเหตุการณ์ต่างๆ ของโลก เหมือนคนดูละครแล้วเคลิ้มไปว่าเรื่องในละครนั้นเป็นเรื่องจริง จึงหลงรัก หลงชัง หลงดีใจ เสียใจ กับตัวละครในเรื่องนั้น ทำให้สะเทือนอารมณ์ เศร้าบ้าง เคียดแค้น ชิงชังบ้าง

๒๒ มี.ค. ๒๕๒๑

มหาสมุทรน่าสะพรึงกลัว มีอำนาจและมีคุณอันยิ่งใหญ่  
 แก่โลก แต่มหาสมุทรก็อยู่ในที่ต่ำกว่าแหล่งน้ำทั้งหลาย สายน้ำ  
 ทั้งหลายจึงไหลลงสู่มหาสมุทรได้โดยสะดวก ทำนองเดียวกับคนดี  
 มีอำนาจในตน น่าเกรงขาม ทรงคุณอันยิ่งใหญ่ แต่ถ่อมตนอยู่  
 เสมอ จึงเป็นที่รองรับคุณต่างๆ ได้มาก มีเอกลักษณ์คือยึดมั่น  
 ในความดี เหมือนมหาสมุทรมีเอกลักษณ์คือรสเค็ม

๒๓ มี.ค. ๒๕๒๑


เมื่อเขามาไม่ดีใจ เมื่อเขาจากไป ย่อมไม่ต้องเสียใจ トラบไต  
 ที่ยังดีใจเมื่อเขามา トラบไตนั้น ย่อมต้องเสียใจเมื่อเขาจากไป  
 เพื่อความสงบแห่งใจจึงควรวางใจให้อยู่ในอุเบกขาในการมา  
 และการไปของใครก็ตาม

๒๔ มี.ค. ๒๕๒๑

วางใจอยู่ในอุเบกขา  
 หมั่นอุทิศสัจจะประกอบกิจให้ผลิตผล  
 อุปลัมภัก์คำชูผู้ยากจน  
 ส่วนตนไม่ขอ้งอผู้ใด  
 “ดอกไม้สด”







### ๒๕ มี.ค. ๒๕๖๑

เรามุงประโยชน์เพื่อผู้ใด เมื่อเขาได้รับประโยชน์เท่าที่เขาต้องการแล้ว เราก็ควรพอใจ ไม่ควรหวังอะไรมากกว่านั้น อหนึ่ง ควรมอบประโยชน์ให้เท่าที่เขาต้องการ เมื่อเขาไม่ต้องการ ประโยชน์ที่เรามอบให้ด้วยความตั้งใจก็กลายเป็นสิ่งไร้ค่า ซ้ำยังถูกเหยียดหยามอีก

---

### ๒๖ มี.ค. ๒๕๖๑

จงทำความดีกับเขาเพียงเท่าที่เขาต้องการให้ทำ ทำมากกว่านั้นก็เป็นส่วนเกิน มีแต่จะทำให้เขามองในแง่ร้าย การทำความดีนี้กว่าทำง่าย ต้องใช้ความรอบคอบอยู่มากทีเดียว

---

### ๒๗ มี.ค. ๒๕๖๑

เมื่อเราพยายามทำดีที่สุดแล้วในทุกๆ เรื่อง ก็ขอให้แน่ใจเถิดว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ยอมเกิดขึ้นเพื่อความดีแก่เรา ไม่วันนี้ก็วันหน้า มีหลายอย่างที่เรากำลังคอย ให้เวลาเป็นเครื่องตัดสิน

---

### ๒๘ มี.ค. ๒๕๖๑

สิ่งของหรือบุคคลที่ให้ความชื่นชมแก่เราหลายๆ นั้นแหละ จะให้ความชื่นชมขึ้นแก่เราได้มากเหมือนกัน พูดอีกอย่างหนึ่งว่า เราชื่นชมกับสิ่งใดหลายๆ เรามักต้องชื่นชมกับสิ่งนั้นเสมอ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง

จงพยายามถอนหนามออกมาเสียให้ได้ทั้ง ๒ เล่ม เมื่อเล่มหนึ่งแทงเข้าแล้ว จงใช้หนามนั้นแหละบ่งออกมา แล้วโยนทิ้ง



ไปเสียทั้ง ๒ เล่ม หนึ่งคือความชื่นชม อีกเล่มหนึ่งคือความชมชื่น  
จงอาศัยความทุกข์เล็กน้อยนั้นแหละ ละทุกข์เสียให้สิ้น

### ๒๙ มี.ค. ๒๕๒๑

บางอย่างควร**พิจารณาแล้วบริโภคใช้สอย** เช่น ปัจจัย ๔  
บางอย่างควร**พิจารณาแล้วอดกลั้น** เช่น อัญญาธมม์ บางอย่างควร  
**พิจารณาแล้วเว้น** เช่น อบายมุข อโคจร คนที่ควรเว้น บางอย่าง  
**พิจารณาแล้วบรรเทาเสีย** เช่น อกุศลวิตก ๓ คือ กาม พยาบาท  
วิหิงสา หรือความชั่วร้ายอื่นๆ ก็เหมือนกัน

ทั้ง ๔ อย่างนี้ ทรงเรียกว่า **อปัสเสนธรรม** คือ ธรรมเป็นที่  
พึงพึงเหมือนพนัก

(นัย ที. ปา. ๑๑/๒๓๖/๓๒๖)

### ๓๐ มี.ค. ๒๕๒๑

อปัสเสนธรรมทั้ง ๔ อย่างนั้น เมื่อพิจารณาบ่อยๆ เสมอๆ ก็  
น่าจะช่วยให้รอดพ้นอันตราย มีความสุขสวัสดิ์ มีความสุขเย็นใจ  
เสพสิ่งที่ควรเสพ อดกลั้นต่อทุกข์และสุข คือแม้จะเป็นสุขส่วนตน  
แต่เมื่อพิจารณาแล้วว่าเป็นสิ่งไม่ควรได้ ก็ใช้ความอดกลั้นหักห้ามใจ  
เสีย ไม่ถลาลึกลงไปในสิ่งอันไม่ควรได้นั้น เว้นทางเสื่อมต่างๆ  
บรรเทาเล็กละสิ่งที่ทำตนให้ลุ่มหลงเร่าร้อน





### ๓๑ มี.ค. ๒๕๒๑

มนุษย์ทั้งหลายสร้างบ่วงขึ้นมากล้องตัวเอง แล้วรำพันคร่ำครวญต่างๆ มนุษย์เดือนตัวเองให้เป็นแผลแล้วรักษา พอรักษาหายหน่อยหนึ่งก็บอกว่าเป็นสุขแล้ว เดือนตัวเองให้เป็นแผลเพื่อจะรักษาเองต่อไปอีก เวียนอยู่อย่างนี้ มนุษย์สร้างความอยากขึ้น แล้ววิ่งสนองความอยาก พอสนองได้ก็ภูมิใจ ว่าประสบความสำเร็จ

---

### ๑ เม.ย. ๒๕๒๑

สิ่งที่มนุษย์เข้าใจว่าเป็นผลได้นั้น ความจริงมันไม่มีความหมายอะไรในตัวเอง มันเพียงแต่มาสัมพันธ์กับความต้องการของเขาเท่านั้น เพราะเขาต้องการ เมื่อได้มาก็ถือว่าเป็นผลได้ ถ้าเขาไม่ต้องการสิ่งที่ได้มานั้น ก็ก่อความรำคาญ ให้ทุกข์ ให้ความทรมานใจนานาประการ

ในเรื่องความสูญเสียนั้นทำนองเดียวกัน เราารู้สึกว่าสูญเสียเพราะความยึดมั่นว่าเป็นของเรา พอเราถอนความยึดมั่นได้แล้ว ความรู้สึกที่ว่าสูญเสียก็ไม่มี

---

### ๒ เม.ย. ๒๕๒๑

อยู่อย่างสงบแบบนักพรต คบกับผู้อื่นด้วยความบริสุทธิ์ใจ เหมือนเด็กที่ไร้เดียงสา มีสติปัญญาว่องไว ตั้งปราศรัยผู้เฒ่าชาญในกระบวนการของจิต

เหล่านี้จะก่อให้เกิดความสุขอย่างแท้จริงในชีวิต



### ๓ เม.ย. ๒๕๒๑

คนกำลังรักเหมือนใส่แว่นรักเข้าที่ตา มองเห็นคนที่ตนรักนั้น น่ารักน่าเอ็นดูไปหมด ไม่ว่ากิริยาวาจา หรือทำอะไรทุกอย่าง แต่พอเกลียดเข้า ใส่แว่นเกลียดเข้าไป อะไรๆ สำหรับคนนั้นก็ดู น่าเกลียดน่าชังไปหมด

ถอดแว่นสีทั้ง ๒ สีสอกแล้วจึงมองเห็นความจริง เห็นสิ่งที่ น่ารักที่น่ารัก น่าเกลียดที่น่าเกลียด

### ๔ เม.ย. ๒๕๒๑

คนเราพอมีอำนาจมากขึ้น อยู่เหนือคนอื่นมากขึ้น ทำอะไร ตามใจชอบได้มากขึ้น ก็ตกเป็นทาสของอำนาจนั่นเอง ตกเป็นทาส ของความปรารถนาของตน ตกเป็นทาสของความเย้ายวนต่างๆ ทั้ง ทรัพย์ ยศ และกามคุณ ผู้ต้องการมีอำนาจเหนือตน จึงต้องพยายาม ปลดอำนาจของตนเองที่มีเหนือผู้อื่นเสีย

### ๕ เม.ย. ๒๕๒๑

วิญญาณแผ่กระจายอยู่ที่ร่างกายที่วิญญาณครอง เหมือน ดวงไฟแผ่กระจายอยู่ที่ตัวโตะไฟที่ครอบดวงไฟอยู่ บางทีวิญญาณก็ ยึดเอาร่างกายที่ตนครอบอยู่ว่าเป็นวิญญาณหรือตนเสียเอง เพราะ ความหลงผิด เหมือนคนสวมเสื้อ เมื่อเสื้อเปื้อนก็เดือดร้อน โกรธ เคืองว่าตนเปื้อน เพราะยึดว่าเสื้อนั้นเป็นตนหรือของตน



“

เรารู้สึกว่าสูญเสีย  
เพราะความยึดมั่นว่าเป็นของเรา  
พอเราถอนความยึดมั่นได้แล้ว  
ความรู้สึกว่าสูญเสียก็ไม่มี



## ๖ เม.ย. ๒๕๒๑

**อุปาทาน** คือ ความยึดติด มีอิทธิพลต่อชีวิตมาก วัตถุหรือที่ตั้งแห่งอุปาทาน ท่านแสดงไว้ ๔ อย่าง คือ

๑. กาม ความใคร่ หรือสิ่งที่ใคร่ ติดในกามคุณ
๒. ทิฏฐิ ความเห็น ทฤษฎี ยึดมั่นในความเห็น ติดในทฤษฎี อย่างใดอย่างหนึ่งเหนียวแน่น
๓. สิลัพพตะ ศิลและพรต ประเพณีการกระทำสืบๆ กันมา ยึดติดในศิลและพรต ในชนบประเพณี
๔. อัถตวาทะ ยึดมั่นในตัวตน เห็นขั้นธ ๕ ว่าเป็นตัวตน

## ๗ เม.ย. ๒๕๒๑

(ต่อจากวันที่ ๖)

อุปาทานทั้ง ๔ นี้ ทำให้ชีวิตมีตมม หมุนคว้าง ไม่หยุดนิ่ง ไม่สงบ พุ่งตัวไปสู่ความยุ่งเหยิง มีความเร่าร้อนอยู่ภายใน ขาดเหตุผล และจบลงด้วยการไร้ความสุข

## ๘ เม.ย. ๒๕๒๑

บรรดาสิ่งที่เป็นโลกียะทั้งปวงย่อมมีทั้งคุณและโทษเจือปนกันอยู่ เมื่อคุณของมันมี โทษของมันก็มี เพราะฉะนั้นบุคคลมีสิ่งใด ย่อมต้องเดือดร้อนเพราะสิ่งนั้น ไม่มากก็น้อย เมื่อชื่นชมต่อสิ่งใด ก็คงต้องเดือดร้อนด้วยสิ่งนั้น ไม่วันใดก็วันหนึ่ง



### ๙ เม.ย. ๒๕๒๑

อินทรีย์ของเรามีใช้จะรายงานสิ่งภายนอกได้ถูกต้องเสมอไป ตัวอย่างเช่นตาของเราขณะที่เรายืนอยู่ที่รางรถไฟ เรามองไปข้างหน้า จะมองเห็นรางรถไฟแคบเข้าและโค้งเข้าบรรจบกัน ถ้าเราเชื่อตาของเรา เราก็ต้องแน่ใจว่ารางรถไฟโค้งบรรจบกัน แต่ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เรารู้ว่ารางรถไฟมีได้โค้งบรรจบเข้าหากันก็ด้วยเหตุผล เพราะฉะนั้นเราจะเชื่อตาของเราเสมอไปไม่ได้ ตาอาจรายงานหลอกให้เราเห็นผิดหรือเข้าใจผิดได้ บางทีขณะที่เรามองผ่านเปลวแดดลงบนพื้นถนน เห็นเหมือนน้ำมันรดอยู่เบื้องหน้า แต่ความจริงไม่มีน้ำหรือน้ำมันอยู่เลย

### ๑๐ เม.ย. ๒๕๒๑

มีท่านผู้หนึ่งถามว่า มีคนเขาพูดว่า ความดีความชั่วในระยะยาวนั้นไม่มี ความดีความชั่วมีก็ในขณะที่ทำเท่านั้น ข้อนี้มีความเห็นอย่างไร? ข้าพเจ้ากล่าวว่า แต่ผลของความดีและความชั่วไม่ได้สิ้นสุดลงพร้อมกับการทำชั่วนั้น เหมือนคนถูกมีดบาด ขณะที่มิดบาดนั้นขณะเดียวเพียงวินาทีเดียวก็จริง แต่อาจต้องรักษาแผลกันไม่นานเป็นเดือนก็ได้ หรือคนถูกรถชน ขณะชนก็เพียงชั่วครู่เดียว แต่ผลของมันอาจทำให้พิการไปตลอดชีวิต ในทางดีก็ทำนองเดียวกัน

### ๑๑ เม.ย. ๒๕๒๑

พวกประโยชน์นิยม ถือหลักมหัสข คือความสุขของคนมากกว่า เป็นวิธีที่ควรทำ วิธีที่ควรเดิน เขาเรียกหลักอันนี้ว่า The greatest happiness Principle การกระทำใดๆ ก็ตาม ขอให้







พิจารณาถึงความสุขของคนหมู่มาก แล้วเลือกทำ

ถ้าสมมติว่าบิดาของเรากำลังจะจมน้ำตาย ขณะเดียวกัน มีอีก ๒ คนกำลังจะถูกเสือกิน เรามีปืนอยู่ในมือ เราควรจะทำอย่างไร คือควรทิ้งปืนลงไปช่วยบิดา ปล่อยให้คน ๒ คนถูกเสือกัด หรือ ควรจะช่วยคน ๒ คน ให้รอดชีวิต ปล่อยให้บิดาจมน้ำตาย?



**๑๒ เม.ย. ๒๕๒๑**

ท่านผู้หนึ่งถามว่า การทำบุญใส่บาตรกับการทำสังฆทาน อย่งไหนจะได้บุญมากกว่า? ข้าพเจ้าตอบว่า การทำบุญใส่บาตร พระตอนเช้าเป็นสังฆทานอยู่ในตัวแล้ว เพราะมิได้เจาะจงรูปใด โดยเฉพาะ

ถามว่าอย่างการจัดทำสังฆทานที่บ้านกับการใส่บาตรซึ่งเป็นสังฆทานเหมือนกัน อย่งไหนได้บุญมากกว่า?

ข้าพเจ้าตอบว่าสุดแต่องค์ประกอบอื่นๆ เช่น ความมีคุณธรรม มากหรือน้อยของผู้รับ และเจตนาของผู้ให้ ฯลฯ



**๑๓ เม.ย. ๒๕๒๑**

คนที่มีศรัทธาแรงกล้าในศาสนานั้น ถ้าไม่ศรัทธาอย่างมงาย แต่ใช้ปรัชญาหรือปัญญาให้เหมาะสม ไม่ทุ่มเทชีวิตและทรัพย์สึนลงไปอย่างมงายแล้ว ก็จะได้รับประโยชน์จากศาสนาที่ตนนับถือ อยู่เป็นอันมาก โดยใช้ชีวิตและทรัพย์สึนเดิมนั้นเอง

การเมานุญเป็นลักษณะหนึ่งของความมงาย ผู้ที่ชักชวนให้คนเมานุญก็เป็นการชักชวนให้คนหลงทาง ไม่มีทางที่รอดพ้นจากทุกข์ไปได้ ทำบุญเกิด แต่อย่าเมานุญ ต้องทำด้วยสติปัญญา ความรอบคอบ

#### ๑๔ เม.ย. ๒๕๒๑

ลัทธิที่เรียกว่า **มิลิออริสซึม** (Meliorism) นั่นคือ ความเชื่อหรือทฤษฎีที่เข้ากลางระหว่างทุนิยม (Pessimism) และสุนิยม (Optimism) ทุนิยมเห็นว่าโลกมีแต่ความเลวร้ายเอียงไปทางความชั่ว สุนิยมเห็นว่าโลกมีแต่ความรื่นรมย์เอียงไปทางความกำหนดยินดี ติดโลก ส่วนมิลิออริสซึมนั้น เห็นว่าโลกมีทั้งดีและไม่ดี ให้มองโลกตามความเป็นจริง เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องและรักษาสิ่งที่ดีไว้ นักศึกษาทางปรัชญาแปลมิลิออริสซึมว่า **จรรโลงนิยม**

#### ๑๕ เม.ย. ๒๕๒๑

ได้พอสมควรแล้ว ถ้าไม่รู้จักพอก็จะสูญเสียไปทั้งหมด แบบพราหมณ์จับหงส์ทองถอนขนนั้นแล

ควรใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบว่า เราควรจะได้อะไรจากที่ใด ลักเท่าใด เมื่อเห็นว่าได้พอสมควร เหมาะสมแก่สถานการณ์ต่างๆ แล้ว ก็ควรหยุดความอยากไว้เพียงนั้น มิฉะนั้นแล้วจะพบกับอันตรายและความสูญเสียอันยิ่งใหญ่ ทุกอย่างต้องเป็นไปตามความเหมาะสม

#### ๑๖ เม.ย. ๒๕๒๑

เจตนาดีมิได้เป็นเครื่องตัดสินว่าสิ่งที่ทำลงไปด้วยเจตนา นั้นจะดีเสมอไป ถ้าเราทำด้วยความเขลาและรอบคอบไม่พอก็จะเกิดผลร้ายทั้งแก่ตนและผู้อื่น ปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยนั้นแหละ สำคัญที่สุดในการที่ช่วยให้เจตนาดี ได้ทำสิ่งที่ดี และทำอย่างเหมาะสมถูกต้อง ไม่มีข้อบกพร่อง หรือบกพร่องน้อยที่สุด





### ๑๗ เม.ย. ๒๕๖๑

นีโอ-เรียลลิสม์ (Neo-Realism) คือลัทธิที่เข้ากลางระหว่าง วัตถุวิสัยหรือปรนัยนิยม (Objectivism) กับจิตวิสัยหรือลัทธิอัตนัยนิยม (Subjectivism)

พวกอัตนัยนิยมถือว่าจิตเป็นผู้สร้างทุกสิ่งทุกอย่าง พวกปรนัยนิยมถือว่าสิ่งต่างๆ เป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว คือมีความจริงในตัวมันเอง จิตเพียงเข้าไปรู้ความจริง

พวกลัจนิยมใหม่ (Neo-Realism) ถือว่าความจริงเป็นปรนัย คือเป็นจริงในตัวเอง เป็นแต่เพียงปลุกชนทั้งหลายยังเข้าไม่ถึงความจริง เมื่อพัฒนาจิตให้อยู่ในระดับเดียวกัน ย่อมเข้าไปรู้สิ่งที่เป็นจริงต่างๆ ได้เท่ากัน

### ๑๘ เม.ย. ๒๕๖๑

พิจารณาให้ดี การรักษาศีลคือการงดเว้นจากการเบียดเบียน ก็เป็นทานอย่างหนึ่ง ท่านเรียกว่าอภัยทาน - การให้อภัย

การให้อภัยนั้นอยู่ที่ความเข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้วก็ให้อภัยได้ การให้อภัยได้เป็นเรื่องของคนใจสูง ดังสุภาษิตที่ว่า

To err is human, to forgive divine - การทำความผิดเป็นเรื่องของคนธรรมดา ส่วนการให้อภัยเป็นเรื่องของเทวดาหรือท่านผู้มีใจสูง

### ๑๙ เม.ย. ๒๕๖๑

ที่แรก **ศรัทธา** และ **ปัญญา** ก็ไปด้วยกัน แต่พอนานเข้า ผู้ปฏิบัติพัฒนาปัญญาไปเรื่อยๆ ปัญญาจะเข้ามาแทนที่ศรัทธา

ทั้งหมด พระอรหันต์จึงไม่มีศรัทธา (อสุสฺสุโต) หรือไม่ใช่ง่าย

ตามความเป็นจริงระดับสูงแล้ว พุทธศาสนานับปัญญาเป็น  
สุดยอดของทางปฏิบัติ แต่ปัญญาก็มีไว้เพื่อความหลุดพ้น (วิมุตติ)  
อีกทีหนึ่ง หาใช้จบในตัวเองไม่

#### ๒๐ เม.ย. ๒๕๒๑

ความร้ายกาจของคนใหญ่คนโตนั้นเหมือนไฟไหม้เชื้อ  
ลูกกลมไปเรื่อย เมื่อหมดเชื้อในที่หนึ่งก็ลามเลียหาเชื้อใหม่ต่อไปอีก

#### ๒๑ เม.ย. ๒๕๒๑

คนเราส่วนมากถ้าไม่ทำลายตัวเองก่อนแล้วก็จะไม่มีอะไร  
ทำลายเขาได้ ก่อนที่เขาจะถูกทำลายลงนั้น ความจริงเขาได้ทำลาย  
ตัวเองมาบ้างแล้วไม่มากนักน้อย

#### ๒๒ เม.ย. ๒๕๒๑

เรื่องร้ายในชีวิตคนนั้นไม่มีอะไรร้ายแรงเท่าความตาย เมื่อ  
ไม่กลัวตาย เรื่องอื่นๆ ก็ไม่มีอะไรต้องกลัวอีก

บางคนกลัวความชั่วมากกว่ากลัวตาย เขาจึงยอมสละชีวิต  
เพื่อไม่ทำความชั่ว บางคนรักความดีมากกว่าชีวิตจึงยอมสละชีวิต  
เพื่อความดี

แต่คนอย่างนี้ก็มีอยู่น้อย คนส่วนมากรักชีวิตยิ่งกว่าสิ่งใดๆ  
หมด จึงยอมสละทุกอย่างเพื่อรักษาชีวิตไว้





### ๒๓ เม.ย. ๒๕๒๑

ความไม่ต้องการนั้นประเสริฐกว่าการได้มา ต้องการสิ่งใด รุนแรงมากเท่าใดก็กระวนกระวายมากเท่านั้น พอหมดความต้องการก็หมดความกระวนกระวาย และไม่ต้องยุ่งด้วยการพิทักษ์รักษา หรือไม่ต้องวุ่นวายด้วยโทษที่ติดมากับสิ่งนั้น ความไม่ต้องการจึงประเสริฐกว่าการได้มา เพราะถ้าได้มาสมใจอยากแล้ว แต่ยังต้องทุกข์ด้วยการระวังรักษาอีกมาก

ผู้ไม่ต้องการสิ่งใด จึงเท่ากับได้โลกทั้งโลกไว้ในครอบครอง ไม่มีสิ่งใดที่เขาไม่มีและไม่ได้ ที่คนรู้สึกว่าเขาขาดสิ่งใดก็เพราะเขาต้องการสิ่งนั้น



### ๒๔ เม.ย. ๒๕๒๑

งานทุกอย่างที่เราทำ ความเคลื่อนไหวทางกาย ความคิดทุกอย่างที่เราคิดย่อมทิ้งร่องรอยไว้ในจิต แม้โดยปกติเราไม่ค่อยเห็นชัดนัก แต่มันทำงานอยู่ในภาคความรู้สึกใต้สำนึกของสมอง หรือที่เรียกในภาษาอังกฤษว่า Subconscious region of brain จำนวนรวมของวาสนาหรือความประทับใจที่มีอยู่ในดวงจิตของเรานั้นเองเป็นสิ่งตัดสินความเป็นเรา คือ เราจะเป็นอย่างไร ก็สุดแล้วแต่วาสนา (Impression) ในดวงจิต และมันก็มีสืบเนื่องกัน มาหลายร้อยชาติแล้ว



### ๒๕ เม.ย. ๒๕๒๑

ความประทับใจที่ดีย่อมสร้างอุปนิสัยดี ที่ช่วย่อมสร้างอุปนิสัยชั่ว ถ้าคนใดคนหนึ่งได้ยินได้ฟังแต่เรื่องชั่ว คิดแต่เรื่อง

ชั่วติดต่อกันมาเป็นเวลานาน ใจของเขาก็จะเต็มไปด้วยความประทับใจ หรือ Impression ที่เลว สิ่งนั้นจะมีอิทธิพลครอบงำความคิด และการกระทำของเขา จนทำให้เขาลืมข้อเท็จจริงต่างๆ ไปสิ้น เมื่อความประทับใจนั้นทำงานอยู่เสมอแล้ว ผลที่ออกมาก็ต้องชั่ว คนนั้นก็จะต้องเป็นคนชั่ว ชั่วอย่างที่ช่วยได้ยากจริงๆ ส่วนความประทับใจที่ดีก็มีผลตรงกันข้าม


### ๒๖ เม.ย. ๒๕๒๑

ผลรวมแห่งการประทับใจอันเลวร้ายที่สั่งสมอยู่ในดวงจิตของเขานั้นเอง จะสร้างพลังผลักดันอย่างแรงให้เขาผู้นั้นประกอบกรรมชั่ว เขาจะเป็นเสมือนเครื่องจักรที่อยู่ในความรับผิดชอบของวาสนาหรือ Impression มันบังคับให้เขาทำชั่วอยู่รำไป

### ๒๗ เม.ย. ๒๕๒๑

ถ้าบุคคลคิดแต่สิ่งที่ดี พุทธดี และทำดีอยู่เสมอ ผลรวมของความประทับใจเหล่านี้เป็นสิ่งที่ดี เมื่อมันสั่งสมมากเข้าก็จะกลายเป็นพลังใหญ่ บังคับให้เขาทำแต่กรรมดี ไม่ว่าจะเป็นอย่างไร ไม่มีอำนาจใดๆ จะมาหยุดยั้งได้ แม้บางครั้งเขาปรารถนาจะทำความชั่วบ้างก็ทำไม่ได้ เพราะมโนธรรมไม่ยินยอม ตรงกันข้ามมันจะดึงเขากลับจากการประกอบกรรมช่วนั้น อุปนิสัยอันดีงามที่ได้รับ การปลูกฝังลงในบุคคลด้วยวิธีดังกล่าวนี้ ย่อมไม่เปลี่ยนแปลงไป เพราะสิ่งเร้าเข้ายวนภายนอก เขาสามารถเอาชนะตนเองและควบคุมอินทรีย์ได้อย่างน่าอัศจรรย์





### ๒๘ เม.ย. ๒๕๖๑

ความดีและความชั่วมีผลของมันเองทั้ง ๒ อย่าง ทำดีย่อมได้รับผลดี ทำชั่วได้รับผลชั่ว ความดีและความชั่วย่อมผูกพันอยู่กับวิญญาน

ทุกครั้งที่ทำชั่วยกเท่ากับได้หวานพืชแห่งความทุกข์ไว้แล้ว และทุกครั้งที่ทำดีก็เท่ากับได้หวานพืชแห่งความสุขไว้แล้วในตน พืชนั้นจะผลิดอกออกผลเมื่อไรเท่านั้น

---

### ๒๙ เม.ย. ๒๕๖๑

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ถ้าต้องทำบาปก็อย่าทำบ่อยๆ ไม่ควรพอใจในบาปนั้น”

คนที่จำเป็นต้องทำอะไรด้วยความไม่พอใจนั้นย่อมทำไปไม่ยัด เมื่อหมดความจำเป็นหรือสิ่งบังคับแล้วก็เลิกทันที แต่ถ้าทำด้วยความพอใจก็จะทำอยู่เรื่อยๆ ทำได้เสมอ เพราะมีความพอใจเป็นสิ่งตอบแทนอยู่ในตัว แม้จะไม่ได้รับสิ่งอื่นก็ตาม

---

### ๓๐ เม.ย. ๒๕๖๑

ในชีวิตมนุษย์มีเรื่องอำพรางอยู่มาก หลุมพรางในชีวิตก็มีมาก ทำให้คนผู้มีปัญญาน้อยหลงผิด เข้าใจผิด และตกลงไปในหลุมพรางของชีวิตนั้น

บุญ บาป ความดี ความชั่ว อันมีส่วนเกี่ยวพันกับความสุขของคนนั้น มีความสลับซับซ้อนอยู่เป็นอันมาก ยากที่จะเข้าใจให้ถูกต้องตลอดด้วยความรู้ความคิดธรรมดาได้



### ๑ พ.ศ. ๒๕๒๑

ดวงจิตเป็นเสมือนบ่อลึกที่มีวัตถุต่างๆ ทับถมลงไปมากทุกวัน วัตถุที่กล่าวนี้คืออารมณ์และผลแห่งการกระทำต่างๆ ของผู้นั้น เก็บสะสมทับถมอยู่ในบ่อลึกคือดวงจิตทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้ **อาสวะ** - คือส่วนชั่วที่สะสมทับถมอยู่ในจิต และ **บารมี** - ส่วนดีที่สะสมอยู่ในจิต จึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต วิธีชีวิตของคนเป็นอันมาก เขาจะเป็นอย่างไรก็สุดแล้วแต่อาสวะและบารมีที่เขาสะสมไว้เอง

### ๒ พ.ศ. ๒๕๒๑

ตามธรรมดาของมากย่อมมาจากของน้อยก่อน เมื่อสะสมนานเข้า หลายๆ น้อยก็กลายเป็นมาก คนสะสมบาปทีละน้อยก็ย่อมเต็มไปด้วยบาป กลายเป็นคนบาป หากริมงคลในตนไม่ได้ ส่วนคนหมั่นสะสมบุญทีละน้อยก็ย่อมเต็มไปด้วยบุญ มีสิริมงคลในตนมาก เป็นเสน่ห์ เป็นมิ่งขวัญ เป็นความต้องการของคนทั้งหลาย เป็นความสุขใจ ก่อให้เกิดความปลาบปลื้มแก่ผู้ได้พบเห็น สماعมด้วย สันทนาด้วย

### ๓ พ.ศ. ๒๕๒๑

คนดีมีปัญญาย่อมไม่ละเลยคุณงามความดี ไม่ดูหมิ่นความดีว่าเล็กน้อยแล้วเพิกเฉยเสีย เขาย่อมเก็บสะสมคุณความดีวันละเล็กละน้อยเท่าที่กำลังกายกำลังปัญญาจะอำนวยให้ทำได้ เหมือนคนเดินเข้าไปในสวนดอกไม้ เก็บดอกไม้ที่ละดอกใส่กระเช้าหรือตะกร้า ไม่นานนักกระเช้าหรือตะกร้าก็ย่อมเต็มด้วยดอกไม้หลากสีหลากพันธุ์และหลายกลิ่นฐาน







#### ๔ พ.ค. ๒๕๒๑

รู้สึกว่าจะอะไร มันน่าเบื่อไปหมด ไม่อยากจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับอะไร มองอะไรก็เห็นแต่ทุกข์และโทษของมันเจืออยู่ทุกอย่าง ไม่อยากจะเข้าไปแตะต้องอะไร โลกช่างดูยุ่งเหยิงวุ่นวาย หาคความสงบอะไรไม่ได้

---

#### ๕ พ.ค. ๒๕๒๑

วันนี้เป็นวันฉัตรมงคล คือวันคล้ายวันเสวยราชย์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ แห่งบรมราชจักรีวงศ์ ทรงขึ้นครองราชย์เมื่อ ๓๒ ปีมาแล้ว คือเมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๙

พุทธศาสนาแสดงว่า ธรรมย่อมคุ้มครองรักษาผู้ประพฤติธรรม เหมือนร่มคันใหญ่ในฤดูฝน (คุ้มครองผู้ถือร่มให้พ้นภัยคือการเปียกฝน)

**ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารี**

**ฉตฺตํ มหนตํ วีย วสุสกาเล**

พระราชโอรสประพฤติธรรม ธรรมย่อมคุ้มครองรักษาพระองค์ให้พ้นภัยและทรงเกษมสุข

---

#### ๖ พ.ค. ๒๕๒๑

ความสัมพันธ์ของร่างกายและจิตใจเหมือนความสัมพันธ์ของเครื่องส่งและเครื่องรับวิทยุ ย่อมมีผลกระทบกระทบที่เนื่องถึงกัน และสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม จึงจะทำให้เสียงดี เรียบร้อย



### ๗ พ.ค. ๒๕๒๑

ความคิดที่ดี ๒ อย่างเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่พอกระแสความคิดพุ่งไปทางหนึ่งหรืออย่างหนึ่งมากสักหน่อย เพียงครู่เดียวก็ลืมหืออีกอย่างหนึ่งไป

ดูเถิด ดูความไม่เที่ยงของสัญญา (ความจำ) และปัญญา (ความรู้) เกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วคราว แล้วดับไป สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

### ๘ พ.ค. ๒๕๒๑

เมื่อภายในหรือภายนอกของกายมีความร้อนน้อยลง ความต้องการของเย็นหรือความเย็นก็น้อยลงด้วย ฉันทิ

เมื่อกิเลสเครื่องเผาใจให้ร้อนลดน้อยลง ความต้องการธรรมอันเป็นของเย็นก็ลดน้อยลงด้วย เมื่อกิเลสดับหมดแล้ว ความต้องการธรรมก็ดับไปด้วยเหมือนกัน

นี่แหละ พระพุทธองค์ตรัสว่า **ต้องละทิ้งธรรมและอธรรม**


### ๙ พ.ค. ๒๕๒๑

“ประชาชนสำคัญที่สุด ประเทศชาติสำคัญรองลงมา ส่วนผู้ปกครองนั้นมีความสำคัญน้อยที่สุด”

(วาทะของเม่งจื๊อ ปรัชญาเมธีจีน)

“ที่เม่งจื๊อพูดอย่างนี้ ก็เนื่องจากเขาเห็นนักปกครองเวลา มีอำนาจมักจะลืมหือ สำคัญตัวว่าเป็นประเทศชาติเสียเอง นึกว่า ความเห็นของตัวเองจะต้องเป็นความเห็นของคนทั้งชาติ ฐานะตำแหน่งอันสูงทำให้นักปกครองง่ายต่อการห่างเหินจากประชาชน จึงไม่อาจ





ทราบสุขทุกข์ที่แท้จริงของเขาเหล่านั้นได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ยากที่จะ  
ปกครองด้วยธรรมานุภาพ”

(คำอธิบายของเสถียร โพธิ์นันทะ ในเมธิตะวันออก หน้า ๒๔๖ - ๒๔๗)

---

#### ๑๐ พ.ศ. ๒๕๒๑

“คนเราหากปราศจากทรัพย์สินสมบัติอันเป็นสิ่งบำรุงความสุข  
พอควรแก่อัตภาพแล้ว จะให้มีอุดมคติที่มั่นคงย่อมยากที่จะ  
เป็นไปได้ มีแต่บัณฑิตเท่านั้นที่กระทำได้ คนทั่วไปเมื่อไรทรัพย์สิน  
สมบัติเสียแล้ว ย่อมพลอยไม่มีอุดมคติเบื้องสูงไปด้วย ย่อมปล่อยให้  
ตนให้ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งแวดล้อม สามารถทำทุจริตผิดศีลธรรม  
ต่างๆ ได้”

(วาตะของเม่งจื้อ)

---

#### ๑๑ พ.ศ. ๒๕๒๑

“จงอย่าทำสิ่งที่คุณรู้สึกของตนบอกว่าไม่ควรทำ จงอย่า  
ปรารถนาในสิ่งที่คุณรู้สึกของตนบอกว่าไม่ควรปรารถนา เรื่อง  
มนุษยธรรมมีเท่านั้นเอง”

(วาตะของเม่งจื้อ)

ตามวาตะนี้ เม่งจื้อเป็นผู้ถือลัทธิมนุษยธรรมนิยมสมบูรณ์ คือ  
ให้ถือเอามนุษยธรรม Conscience เป็นเครื่องตัดสินสิ่งควรทำ และ  
สิ่งควรเว้น

แต่มนุษยธรรมของคนย่อมมีไม่เหมือนกัน คนที่พัฒนาตน  
แล้วย่อมมีความรู้สึกสูง ส่วนคนที่ยังไม่พัฒนาตน ความรู้สึกย่อมต่ำ  
ฉะนั้น ความรู้สึกไม่ใช่สิ่งตัดสินที่ถูกต้องเสมอไป



## ๑๒ พ.ศ. ๒๕๒๑

“พระราชอาชู้ทรงธรรมแต่ปางก่อนทรงนิยมในบัณฑิตจนกระทั่งลืมหัดดีมานะ บัณฑิตแต่ปางก่อนก็มีความเคารพในวิชาความรู้ของตนจนลืมหัดดีมานะเหมือนกัน

“วิธีสั่งสอนคนอื่นให้รู้สึกนึกคิดย่อมมีหลายวิธี การนิ่งเสียไม่ตักเตือนสั่งสอนกันนับว่าเป็นวิธีหนึ่ง

“ในสมัยที่คนถือธรรมเป็นใหญ่ เราก็จงยึดมั่นในธรรม บำเพ็ญประโยชน์ต่อประเทศชาติ ในสมัยที่คนทั้งหลายถือธรรมเป็นใหญ่ เราจงสละชีวิตเพื่อรักษาธรรมไว้ ฉันไม่เคยได้ยินว่าต้องแก้ไขเปลี่ยนแปลงธรรมเพื่อเอาใจคนเลย”

(วาทะของเม่งจื๊อ)

## ๑๓ พ.ศ. ๒๕๒๑

ลิงโลดอยู่บนต้นไม้จึงจะดูสง่า ปลาว่ายอยู่ในน้ำดูสวย เพราะอยู่ในที่ที่เหมาะสมแก่มัน ลิงเดินอยู่ในดงหนามดูจะย่องกะแย่ง ปลาดีดอยู่ในปลักแห้งดูกระเสือกกระสนกระวนกระวาย หาส่งาราคีมิได้ เพราะอยู่ในที่อันไม่เหมาะที่มันจะแสดงอำนาจ ฉันท

มนุษย์ก็ฉันทนั้น เมื่อใดอยู่ในที่อันเหมาะสมแก่ตน เหมาะแก่ความรู้ความสามารถของตนย่อมดูสง่างาม แต่พออยู่ในที่อันไม่เหมาะสมแก่ตนย่อมเสียสง่าราศี

เพราะฉะนั้น จงเลือกอยู่และเลือกทำงานที่เหมาะสมแก่ตน เพื่อจะได้แสดงตนให้เหมาะสมแก่อำนาจ (ความรู้ความสามารถ) ของตน



#### ๑๔ พ.ค. ๒๕๖๑

พุทธศาสนาสอนว่า สิ่งขารทั้งหลายไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา มนุษย์เป็นสิ่งขารอย่างหนึ่ง ย่อมไม่พ้นกฎนี้ แต่ทำไมเล่าพุทธศาสนิกชนผู้รู้เรื่องนี้แล้วจึงต้องเศร้าโศกเป็นนักหนาเมื่อญาติพี่น้องสิ้นชีวิตลง แม้บางคนจะมีได้เศร้าโศกจริง แต่ก็ต้องแสดงอาการภายนอกกว่าเป็นทุกข์ เช่น ต้องไว้ทุกข์กันนานๆ เป็นปี ผู้ที่ไปร่วมในงานศพก็ต้องแสดงตนว่ามีทุกข์โศก ต้องแต่งกายแบบไว้ทุกข์ พุทธศาสนาสอนให้พ้นทุกข์มิใช่หรือ? ทำไมจึงต้องทำเป็นทุกข์แม้ในเรื่องที่มีได้ทุกข์

#### ๑๕ พ.ค. ๒๕๖๑

ย้อนนึกถึงเหตุการณ์ในอดีตทุกครั้งๆ รู้สึกเหมือนว่าเกิดขึ้นเมื่อวานนี้เอง เหตุการณ์ ๓๐-๔๐ ปีที่ผ่านมา ปรากฏเหมือนความฝันที่ฝันผ่านไปเมื่อคืนนี้เอง ช่างน้อยนิดเสียเหลือเกิน อนาคตเล่า ที่รู้สึกว่ายาวนานนั้น พอถึงเข้าจริงและเมื่ออนาคตได้กลายเป็นอดีตไปแล้ว ก็น้อยนิดและว่างเปล่าอีก

ชีวิตนี้น้อยนัก ไม่ควรประมาท ควรทำชีวิตที่น้อยให้มีสาระ ไม่ควรปล่อยชีวิตให้เป็นโมฆะ ว่างเปล่าจากคุณธรรมความดี

บุคคลที่เกิดมามีชีวิต แต่น้อยคนนักที่พยายามศึกษาให้รู้ว่าชีวิตคืออะไร? ชีวิตควรจะต้องการอะไร? อะไรคือจุดหมายของชีวิต?

#### ๑๖ พ.ค. ๒๕๖๑

ผลประโยชน์ในสายตาของมนุษย์กับประโยชน์คือสวัสดิภาพของสิ่งนั้น บางทีก็ขัดกัน ไม่ที่มีประโยชน์แก่มนุษย์มากเพราะ



เนื้อดี มนุษย์ก็จะตัดมาทำบ้านเรือนหรือสัมภาระอย่างอื่น แต่เป็นการทำลายประโยชน์คือสวัสดิภาพของต้นไม้ตัวเอง

ปูปลาที่เนื้อดี มีประโยชน์ในการบำรุงสุขภาพของมนุษย์ มนุษย์ก็จับมากเกินไป แต่เป็นการทำลายประโยชน์คือสวัสดิภาพของปูปลานั้น

เรื่องอื่นๆ ทำนองนี้มีอีกมาก ลองคิดดูเถิด บางทีประโยชน์ของเราอาจไปทำลายประโยชน์ของผู้อื่นเข้าก็ได้ คนมีใจกว้างจึงไม่รู้สึกว่าได้ประโยชน์หรือเสียประโยชน์

#### ๑๗ พ.ศ. ๒๕๒๑

อิทธิพลของปรัชญาเต๋า (ของจีน) แสดงออกในรูปของความรักในธรรมชาติที่สงบเยือกเย็น ความเสียสละ ความไม่อึดอัดขบกับลาภยศ ความมักน้อย อิ่มด้วยปัญญา เพลินกับความสุขของป่าเขาลำเนาไพร

(เมธีตะวันออก หน้า ๓๖๘ ของ เสถียร โพธิ์นันทะ)

#### ๑๘ พ.ศ. ๒๕๒๑

โลกได้ประสบกับปัญหาข้อบกพร่องทางจริยธรรมเสมอมา ทั้งนี้เพราะมนุษย์ส่วนใหญ่ในโลกของเราแย่งเขี้ยวทางจิต ส่วนกฏแห่งจริยธรรมและระเบียบประเพณีที่ดีงามนั้น ตั้งขึ้นโดยบุคคลผู้ที่มีจิตเจริญแล้ว เปรียบเหมือนบ้านที่มีผู้ใหญ่อยู่ ๒ - ๓ คน แต่มีเด็กเล็กๆ อยู่หลายสิบคน กฏระเบียบอันใดที่ผู้ใหญ่สั่งสอนและวางไว้ เพื่อประโยชน์สุขและความเรียบร้อยของบ้าน เด็กมองไม่เห็นคุณค่าและทำตามไม่ได้ โลกของเราเป็นผู้ที่เป็นผู้ใหญ่ทางจิตยังมีน้อยเกินไป โลกจึงยุ่งเหยิงวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา





### ๑๙ พ.ศ. ๒๕๒๑

มหาตมคานธี เน้นเรื่อง ความรัก การไม่สะสมทรัพย์สิน การรับใช้สังคม และการยึดมั่นในความจริง เป็นต้น คานธีถือว่าวิถีการมีค่าเท่ากับจุดมุ่งหมาย การปฏิบัติวิถีการจึงเป็นการทำให้แจ้งซึ่งจุดมุ่งหมาย

(Means is equivalent to end, to practice the means is to realise the end)

หมายความว่า เมื่อดำเนินวิถีการดี ถูกต้อง จุดหมายปลายทางย่อมจะดี แต่แม้จะมีจุดมุ่งหมายดี แต่วิถีการไม่ดี ก็ใช้ไม่ได้

### ๒๐ พ.ศ. ๒๕๒๑

รู้สึกว่าการเกิดเป็นทุกข์อันยึดเยื้อ ไม่น่าพอใจในการเกิด ไม่ว่าเกิดเป็นอะไรและอยู่ในฐานะอย่างไร เรื่องที่จะไม่มีทุกข์นั้นเป็นอันหวังไม่ได้ ชีวิตเป็นเพียงการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อบำบัดทุกข์อันเกิดติดต่อกันอยู่ตลอดสายเท่านั้นเอง

มุนีทั้งหลาย เห็นความจริงดังกล่าวนี้ จึงถอนตนออกจากโลก ไม่อ้าลัยใยดีต่อโลก เพราะโลกเป็นแหล่งแห่งทุกข์นานาประการ รวมทั้งการเผาของกิเลสที่เผาใจอยู่ตลอดเวลา ช่างน่าสังเวชสลดจิตเสียนี้กระไร

### ๒๑ พ.ศ. ๒๕๒๑

ลำบากแต่มีอิสระ สบายแต่มีภาระผูกพัน ไม่มีอิสระ ผู้มีปัญญา น่าจะเลือกเอาประการแรกเป็นทางดำเนิน

บางท่านอาจจะแย้งว่า ข้อความที่กล่าวนั้นเป็นจริงไม่ได้



เพราะความอิสระเป็นความสบายอยู่ในตัวแล้ว ส่วนความไม่อิสระหรือภาระผูกพันเป็นความลำบากอยู่ในตัวแล้ว ถ้าอย่างนั้นท่านลองพิจารณาอีกข้อหนึ่ง คือ สำคัญกว่าแต่ลำบากมากกว่า ต่ำต้อยกว่า หรือสำคัญน้อยลงแต่สุขสบายมากกว่า ท่านจะเลือกเอาความสำคัญหรือความสุข?

### ๒๒ พ.ศ. ๒๕๒๑

น่าสังเวชสลดใจในความเป็นไปของโลกหรือชีวิตที่ดิ้นรนอยู่ในกองเพลิงกองใหญ่ คือ **เพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์** สัตว์ทั้งหลายดิ้นรนกระเสือกกระสนกันอยู่ในกองเพลิงนี้ ช่างมที่หมา นำสะพานงักลัวเสียนี่กระไร ถึงกระนั้นสัตว์ทั้งหลายก็ยังพอใจวนเวียนอยู่ในโลกทุกข์ สัตว์ที่ต้องการออกจากทุกข์ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดมีน้อย

ท่านผู้รู้ได้ชี้บอกว่า นั่นอย่างไรเล่าทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางแห่งความดับทุกข์ แต่สัตว์ทั้งหลายกลับเห็นตรงกันข้ามไปเสียหมด จึงเดินสวนทางกับท่านผู้ดับทุกข์ได้แล้ว ช่วยได้ยากจริงๆ

### ๒๓ พ.ศ. ๒๕๒๑

ความพยายามนั้นต้องทำไปเรื่อยๆ เมื่อความพยายามนั้นสำเร็จผลแล้วจึงเสวยผล การเสวยผลก็เสวยเป็นครั้งคราวเท่าที่ความจำเป็นหรือความต้องการเกิดขึ้น เหมือนคนชุดบ่อน้ำไว้สำเร็จเรียบร้อยแล้ว มีน้ำเต็มบริบูรณ์ ไส้สะอาด เมื่อกระหายน้ำเมื่อใดก็ตักดื่มได้เท่าที่ต้องการ







การไม่ทำความเพียรสม่ำเสมอ คอยทำเอาเฉพาะกาลเมื่อความต้องการเกิดขึ้นนั้น ย่อมไม่อำนวยผลทันกาล เหมือนคนกระหายน้ำแล้วจึงเริ่มชุดบ่อน้ำ ทั้งไม่มีน้ำสำรองสำหรับดื่มย่อมจะลำบากมาก

ฉะนั้น ผู้มีปัญญาเห็นกาลไกล เมื่อประสงค์สิ่งใดก็ควรทำความเพียรในสิ่งนั้นเรื่อยๆ สม่ำเสมอ ความสำเร็จผลอันน่าชื่นใจย่อมจะเกิดขึ้น



#### ๒๔ พ.ศ. ๒๕๒๑

ความเพียรที่จะทำนั้นต้องถูกจุดและเหมาะสมจึงจะสำเร็จได้ ถ้าไม่ถูกจุด ผิดที่ ผิดเรื่องราว ย่อมไม่อาจให้สำเร็จผลได้ แม้จะใช้ความเพียรพยายามเข้มนวดลักปานใดก็ตาม เหมือนคนต้องการน้ำมันแต่ไปบีบเอาที่เมล็ดทราย หรือคนต้องการน้ำมันโค แต่ไปบีบเอาที่ขาโค จะคันสักเท่าใดก็หาสำเร็จไม่ บางคนอาจไปคันเอาที่หางโค เท้าโค แต่พอคันที่นมโคก็ได้ น้ำมันที่ต้องการ เพราะฉะนั้นความพยายาม วิธีการ และจุดมุ่งหมาย จะต้องเป็นไปถูกต้อง พอดีพองาม เพียงแต่ความตั้งใจดีและจุดมุ่งหมายดีอย่างเดียว หาเพียงพอไม่



#### ๒๕ พ.ศ. ๒๕๒๑

ความตั้งใจดีที่ไม่มีปัญญากำกับ คือทำไปด้วยความโง่เขลา นั้นอันตรายอย่างยิ่ง เพราะคอยคิดเอาความตั้งใจดีมาเป็นข้ออ้าง แม้จะทำผิดพลาดไปแล้วเป็นอันมากก็คอยอ้างแต่ความตั้งใจดีของตน ใครๆ จะตักเตือนคัดค้านก็ไม่ได้ ตนเองก็คอยปลอบใจ



ตนเอง ด้วยเอาความตั้งใจดีของตนนั้นแหละเป็นเครื่องอ้าง เหมือนคนโง่เขลากลัวว่าปลาจะจมน้ำตายตามความเข้าใจของตน จึงเอาปลามาไว้บนบกด้วยความหวังดี ปลาก็ตายด้วยความหวังดีนั้น

#### ๒๖ พ.ศ. ๒๕๒๑

เสน่ห์ของโลก ก็คือเสน่ห์ของเบ็ด ช่างน่ากลัวเสียจริง ๆ  
อะไรคือเสน่ห์ของเบ็ด ?

เหยื่อที่หุ้มเบ็ดไว้ ถ้าไม่มีเหยื่อหุ้มไว้ ปลาตัวใดเล่าจะกินเบ็ด  
อะไรคือเสน่ห์ของโลก ?

อัสสาทะ - ความสนุกสนานเล็กน้อย อันยั่วชวนให้คนหลง  
เข้าใจผิดว่าเป็นจริง แต่แฝงเอาความทุกข์เป็นอันมากไว้เหมือน  
ตัวเบ็ด

#### ๒๗ พ.ศ. ๒๕๒๑

ไม่ควรกลัวว่าคนอื่นจะไม่รู้คุณธรรมของเรา สิ่งไม่ควรกลัว  
คือ เราจะไม่มีคุณธรรมที่แท้จริง

#### ๒๘ พ.ศ. ๒๕๒๑

ไปเที่ยว ไปธุระที่ไหน ก็มีแต่ความวุ่นวายและความทุกข์ ได้  
พบเห็นแต่สิ่งทีวุ่นวายและเป็นไปเพื่อทุกข์ จึงไม่อยากไปไหน อยู่ที่  
บ้านสงบสุขดี ได้อ่านหนังสือ ได้ทำงานหรือฟังสิ่งที่พอใจ

คนที่ไม่มีอาหารใจ ก็คิดแต่จะแสวงหาอาหารกายอย่างเดียว  
คนที่ไม่ได้สุขอันเกิดจากความสงบและคุณธรรม ก็คิดแต่จะสนอง  
ความต้องการทางประสาทสัมผัส (Senses) เท่านั้น







“

ขอให้เราสร้างนิสัยไม่ดูหมิ่นของเด็กน้อย  
ความผิดอันเล็กน้อย

อาจเป็นผลร้ายใหญ่หลวงแก่นาคตของเราได้  
การพูดอะไรผิดเพียงคำเดียว อาจเป็นแผลรักษาไม่หาย  
และทำความลำบากไปตลอดชีวิต

”



๒๙ พ.ค. ๒๕๒๑

“ว้ายิ่งแล่น ไถยิ่งกินลึก” นี่คำโบราณท่านกล่าวไว้ จากประสบการณ์ตรงของท่านในการทำงาน และสามารถนำเอาตัวอย่างนี้มาใช้กับชีวิตของคนได้หลายแง่หลายมุม เมื่อไถกินลึก ก็หนักคอว่าตัวเอง ทำให้หนักใจของไม่ฉันใด คนที่อยู่ในวัยทำงานมีภาระต้องเลี้ยงตนและครอบครัว ท่านซึ่งเปรียบเป็นวัวลากไถนั้น ถ้าแล่นกินไป ต้องการมากกินไป โลกมากกินไป - โลกในทรัพย์ ยศเกียรติ คือยิ่งเป็นทาสของกิเลสมากเท่าใด ก็ยิ่งมีทุกข์ชักรลงไปเท่านั้น เป็นภาระอันหนักอึ้งมากเท่านั้น นี่แหละ “ว้ายิ่งแล่น ไถยิ่งกินลึก”

๓๐ พ.ค. ๒๕๒๑

เมื่อทุกสิ่งในโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นตัวตนและที่เข้าไปยึดถือมันด้วยความเข้าใจผิด จึงสมควรที่จะปรับปรุงความเข้าใจให้ถูกต้อง อบรมปัญญาของตนให้แห่งทะเลลู่วิชาออกมาให้จงได้ トラบใดที่ยังมีการยึดถือว่ามีเรา มีของเรา มีตัวของเรา ของเขา トラบนั้นศานติก็จะยังไกลกับความต้องการของเรามาก เมื่อมีการยึดถือในตัวตน สิ่งที่จะก่อความยุ่งยากให้แก่โลกอีก ๓ อย่าง คือ โลภะ โทสะ โมหะ ก็จะต้องแสดงบทบาทของมันออกมาแน่ๆ โดยไม่ต้องสงสัยอะไรเลย การยึดถือเป็นเหมือนการแบกภาระหนัก

(จาก อนุสรณ์ศานติธรรม โดย เสถียร โพธิ์นันทะ)



### ๓๑ พ.ศ. ๒๕๒๑

ห้องฟ้ากับพื้นดินนับว่าห่างกัน ผึ้งมหาสมุทรทั้งสองด้าน  
นับว่าไกลกัน แต่ธรรมชาติของสัตว์บุรุษ (คนดี) กับของอสัตบุรุษ  
(คนชั่ว) ยังห่างไกลกันยิ่งกว่านั้น

(พระพุทธภาษิต)


### ๑ มิ.ย. ๒๕๒๑

การทำความดีนั้น ต้องทำทุกวันและควรทำไปตั้งแต่วัยต้นๆ  
ไม่ต้องรอให้แก่เสียก่อนแล้วจึงค่อยทำ จะเป็นการเข้าป่าจวนค่ำ  
ได้ไม้ไม้ก่อดิน หรือ “เจอไม้งามเมื่อขวานปิ่นเสียแล้ว” มัวเที่ยวระห  
ระเหินทำความชั่วซ้ำสามานย์อยู่ได้ ตั้งแต่เด็กจนแก่ ไม่รู้คุณค่าของ  
ความดีและศาสนา แต่พอได้รู้ก็แก่จวนตายเสียแล้ว รู้สึกเสียตายเป็น  
ได้ทำความดีน้อยไป จะขอยืมเวลาต่อมัจจุราชก็ไม่ได้ เพราะท่านให้  
เวลาตั้งมากแล้ว มัวเอาไปทำอย่างอื่นเสีย

### ๒ มิ.ย. ๒๕๒๑

การหาทรัพย์ก็ควรหาในวัยหนุ่มสาว หรือวัยกลางคน พลาด  
โอกาสแล้วตั้งตัวยากและจะลำบากมากในวัยชรา ใครลุ่มหลง  
เพลิดเพลินเสียในวัยหนุ่มสาว มิได้เก็บทรัพย์สมบัติไว้ใช้บ้างใน  
วัยชรา ความแก่มาถึงเข้าจริง ทำอะไรไม่รอด หาทรัพย์ไม่สะดวก  
จะเดือดร้อนไปจนตาย จะหวังพึ่งลูกหลานนั้นยาก เพราะเขามี  
ภาระต้องเลี้ยงลูกเลี้ยงเมียหรือผัวของเขาเหมือนกัน เหลือแล้วเขา  
จึงเอื้อเฟื้อมาถึงคนแก่ ลูกหลานส่วนมากก็เคียดพยาแตรงแต่คนแก่  
ที่ไม่ต้องพึ่งเขา





### ๓ มิ.ย. ๒๕๒๑

อย่าฝังใจในอดีตของคนนักร้อง คนที่เคยทำชั่วก็อาจกลับตัวเป็นคนดีได้ เหมือนคนที่เคยจับของโจลโครก แต่ต่อมาเมื่อเขาล้างมือสะอาดแล้วก็ไม่ควรรังเกียจมีอนั้นอีก ควรรังเกียจเฉพาะเวลาที่มือสกปรกเท่านั้น

ถ้าจะหาความสุขจากการเพ่งโทษผู้อื่นก็คงไม่ได้สุขจริง สุขจริงอยู่ที่การให้อภัย และทำใจให้ผ่องใส มองดูสัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตาปราณี

---

### ๔ มิ.ย. ๒๕๒๑

บุคคลประกอบตนไว้ในสิ่งอันไม่ควรประกอบ ไม่ประกอบตนไว้ในสิ่งอันควรประกอบ ละสิ่งอันเป็นประโยชน์เสีย แล้วถือเอาอารมณ์อันเป็นที่รัก (ภายหลัง) ย่อมกระหึ่มต่อบุคคลผู้ประกอบตนไว้ในทางที่ชอบ บุคคลไม่ควรคลุกคลีกับสัตว์หรือสังขารอันเป็นที่รักและไม่เป็นที่รัก ไม่ว่าในกาลใดๆ เพราะการไม่ได้เห็นสิ่งอันเป็นที่รักก็ดี การต้องประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็ดี เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น ไม่ควรทำสัตว์หรือสังขารให้เป็นที่รัก เพราะความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารอันเป็นที่รักเป็นความทรมาน ชนิดไม่มีสิ่งรักและไม่เป็นที่รัก ก็เลสเครื่องร้อยรัดย่อมไม่มีแก่นั้น

(พระพุทธภาษิต ขุ. ธ.)

---

### ๕ มิ.ย. ๒๕๒๑

เมื่อรัก ย่อมต้องมีการพลัดพรากเป็นธรรมดา และเมื่อเกลียดก็ย่อมมีเวลามีโอกาสที่จะต้องประสบกับสิ่งที่เกลียดนั้น



ผลออกมาเป็นความทุกข์ พ้นจาก ๒ อย่างคือ ความรัก และความเกลียดแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทางใจ

**กิเลสภาวะ** ภาวะคือกิเลส เป็นของหนักยิ่งใหญ่มากสำหรับมนุษย์ แต่มนุษย์ส่วนมากก็ยังพอใจที่จะนำภวะนั้นติดตัวไปทุกหนทุกแห่ง มีความภูมิใจที่ยังเป็นคนมีกิเลส ซึ่งเท่ากับภูมิใจในความทุกข์

### ๖ มี.ย. ๒๕๒๑

ความทิวเป็นโรคอย่างยิ่ง สังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่ง บัณฑิตรู้ข้อนี้ตามความเป็นจริงแล้ว ทำพระนิพพานให้แจ้ง เพราะพระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

(พระพุทธภาษิต ชุ. ๕.)

ความทิวเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาดตลอดชีวิต เพียงให้ทุเลาไปชั่วครวแล้วเกิดขึ้นอีก ต้องบำบัดอยู่เสมอ

สังขารของเราไม่มีค่าอะไร ถ้าไม่ห่อหุ้มเอาความดีไว้ มันมีแต่ภวจะให้ต้องแบกต้องเหนี่ยวอยู่ตลอดเวลา

### ๗ มี.ย. ๒๕๒๑

เมื่อบุคคลทำบาป บาปนั้นย่อมเข้าสู่ตนแล้วทำความทุกข์ความลำบากให้แก่ผู้นั้น เหมือนคนไม่ระวังหรือด้วยเหตุใดเหตุหนึ่งก็ตาม เชื้อโรคเข้าสู่ตน เมื่อเชื้อโรคเข้าไปแล้วก็เริ่มทำลายบุคคลนั้นให้เจ็บป่วย มีอาการต่างๆ แล้วแต่ชนิดของเชื้อโรค อาจทำให้ถึงตายบ้าง มีอาการปางตายบ้าง เมื่อได้ยาที่ถูกกับโรค โรคก็หายร่างกาย กลับมีสุขภาพดีอย่างเดิม บาปเหมือนโรค บุญกุศลเหมือนยา







#### ๘ มิ.ย. ๒๕๖๑

ความรักมักควบคู่ไปกับความเสียใจ สิ่งใดที่บุคคลรักมากก็มักทำให้เสียใจได้มาก เพราะหวังมากและเอาใจไปจดจ่อมาก จึงมีคำกล่าวว่า ถ้าจะรักก็จงลืมคำว่าเสียใจ

ความหวังกับความผิดหวังเป็นของคู่กัน เมื่อตั้งความหวังขึ้น บางคราวก็สมหวัง บางคราวก็ผิดหวัง เนื่องจากสิ่งทั้งหลายอยู่นอกการบังคับบัญชาของเรา เป็นไปตามเหตุปัจจัย จึงไม่อาจสนองความต้องการหรือความหวังของเราได้เสมอไป ลูกคนใดที่พ่อแม่หวังมากก็อาจทำให้พ่อแม่ผิดหวังได้มากเช่นกัน

---

#### ๙ มิ.ย. ๒๕๖๑

เรือหรือแพมีไว้ก็เพื่อให้ข้ามแม่น้ำ เมื่อข้ามได้แล้วก็ไม่ควรทวนหรือแบกแพติดไปด้วย ฉันทิ พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า ทรงแสดงธรรมไว้ด้วยความมุ่งหมายเพื่อจะใช้ข้ามสังสารวัฏหรือสังสารสาคร มิใช่เพื่อให้ยึดถือ เมื่อรู้ทั่วถึงธรรมแล้วก็พึงละเสีย ทรงสอนให้ละแม้ซึ่งธรรม ไม่ให้ยึดมั่นแม้ซึ่งธรรม ไม่ต้องกล่าวถึงอธรรม

(นัย มัชฌิมนิกาย มูลปณาสก ๑๒/๒๔๐/๒๗๐)

---

#### ๑๐ มิ.ย. ๒๕๖๑

พอพูดถึง**พรหมจรรย์** คนทั้งหลายมักนึกเพียงในวงแคบคือ นึกถึงแต่เพียงการเว้นเมถุนธรรม หรือการครองเพศบรรพชิตเท่านั้น แต่ความจริงแล้ว คำว่า **พรหมจรรย์** ทรงหมายเอาตัวพระพุทธศาสนาทั้งหมดหรือการปฏิบัติชอบทั้งปวง อันรวมเรียกว่า การครองชีวิตประเสริฐ จะเห็นได้จากพระพุทธดำรัสสั่งพระสาวก



ไปประกาศพระศาสนา ครั้งแรกว่าให้ไปประกาศพรหมจรรย์ คือระบบการครองชีวิตอันประเสริฐ แก่มวลชน แก่เทวดาและมนุษย์

### ๑๑ มิ.ย. ๒๕๒๑

เกิดเป็นผู้หญิง ถ้าไม่ละกิเลสเรื่องความรักสวयรักงามและการแต่งเนื้อแต่งตัวเสียบ้าง ก็ต้องทุกข์ใจไปจนตาย


ผู้หญิงที่ทนต่อความย่ำแย่ของเครื่องสำอาง และเสื้อผ้าแพรพรรณ เพชรนิลจินดาได้นั้นค่อนข้างจะหายาก ใครเอาชนะความย่ำแย่เหล่านี้ได้ ก็ชนะทุกข์ในบั้นปลายได้มากมาย

### ๑๒ มิ.ย. ๒๕๒๑

สมาธินับว่าเป็นของประเสริฐแล้ว แต่ปัญญายังประเสริฐกว่า คีลช่วยคนควบคุมกาย วาจา สมาธิช่วยควบคุมใจ แต่ปัญญาจะสามารถทำลายกิเลสได้ทุกอย่าง อย่างไรก็ตาม ทั้ง ๓ อย่างต้องอาศัยกัน เหมือนคนจะตัดต้นไม้ ยืนอยู่บนพื้นอันมั่นคง (คีล) ใช้กำลังแขนอันแข็งแรง (สมาธิ) จับคัสตราอันคม (ปัญญา) ฟันต้นไม้ในป่า (คือกิเลส)

อนึ่ง ถ้าจะเดินตามสายปัญญาล้วนๆ ใช้สมาธิเพียงอ่อนๆ เพียงขั้นปฐมฌาน หรืออุปัชฌารสมาธิ แต่ต้องใช้ปัญญาอันคมกล้ามาก ก็สามารถทำลายกิเลสได้เหมือนกัน สำเร็จแล้วเรียกว่าปัญญาวิมุตต์หรือสุกขวิปัสสโก





### ๑๓ มี.ย. ๒๕๒๑

คนบางคน บางพวก ไกล่เกลื่อกินต่าง บางพวก แม้ต่างก็  
ไม่ได้กิน กินแต่ขี้เถ้า

อยู่ใกล้บัณฑิต นักปราชญ์ แต่ไม่เคยได้สมาคมด้วย  
นักปราชญ์ คำว่า **สมาคม** หมายถึงการเข้าหา การไต่ถาม การ  
ปฏิบัติตาม การเคารพเชื่อฟัง ประพฤติตนเป็นคนดีอย่างท่าน  
การอยู่ใกล้บัณฑิตหรือนักปราชญ์แล้วไม่เข้าหา ไม่ไต่ถาม  
ไม่ถ่ายทอดความรู้ของท่านไว้ เรียกว่า **“กินต่าง”** การไม่ประพฤติด  
ตนเป็นคนดีอย่างท่าน ไม่ปฏิบัติตามโอวาทของท่าน บางคน  
ถึงกับเกลียดท่าน อย่างนี้เรียกว่า **“กินขี้เถ้า”**

---

### ๑๔ มี.ย. ๒๕๒๑

**สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสย** – สิ่งทั้งปวงอันบุคคลไม่ควร  
ยึดมั่น

(All things are not worth attachment)

(พระพุทธบาท)

เพราะสิ่งที่บุคคลเข้าไปยึดถือแล้ว ให้ทุกข์เสียร่ำไป การ  
ปล่อยวางเสียได้ จึงเท่ากับวางทุกข์

---

### ๑๕ มี.ย. ๒๕๒๑

**ภารา หเว ปญฺจกฺขนฺธา** ชั้น ๕ เป็นภาระหนัก แต่บุคคลก็  
ยังพอใจยึดถือภาระไว้ การยึดถือภาระคือชั้น ๕ วัณนั้นเป็นทุกข์  
ในโลก ส่วนการปล่อยวางภาระเสียได้เป็นความสุข ครั้นปล่อยวาง  
ภาระอันหนักนั้นได้แล้ว ไม่ยึดถือภาระอย่างอื่นไว้ ถอนตัณหา



พร้อมทั้งมูลรากได้แล้ว เป็นผู้หมดอยากดับสนิท

(พระพุทธภาษิต)

### ๑๖ มิ.ย. ๒๕๒๑

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นไปชั่วคราว ไม่ดำรงอยู่นาน มีแล้วกลับไม่มี เป็นแล้วกลับไม่เป็น สิ่งใดเกิดขึ้นแล้วจะไม่เสื่อมไป พินาศไปนั้น จะหาได้ที่ไหนในโลกนี้ เมื่อสังขารทั้งหลายต้องเป็น ดั่งนี้แน่แท้แล้ว การวางอุเบกขาในสังขารเหล่านั้นเสียได้ย่อม เป็นความดี ถ้าปฏิบัติเพื่อความสงบระงับแห่งสังขารเหล่านั้นได้ก็ ยิ่งดีขึ้นไปอีก ทั้งหมดนี้บุคคลจะทำให้สำเร็จได้ด้วยความไม่ประมาท ในกาลทุกเมื่อแล

(พระราชนิพนธ์พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว)

### ๑๗ มิ.ย. ๒๕๒๑

อำนาจสูงสุดมิได้หมายความว่า จะเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขที่สูงที่สุดเลย ตามความเป็นจริงแล้ว ตำแหน่งสูงสุดย่อมหมายถึง ความรับผิดชอบอันสูงสุด มีภาระอันหนักที่สุด คือ ต้องวิตกกังวลมากที่สุด

(Supreme power is by no means a source of supreme happiness ironically; his topmost rank is the topmost responsibility with the heaviest load of worries and anxieties)

(นัย พระนิพนธ์ของสมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส พากย์อังกฤษ โดย ศิริ พุทธศุภร์)



๑๘ มิ.ย. ๒๕๒๑

พ่อแม่นี้ลำบากเป็นนักหนา  
เพื่อลูกจะได้ดีเป็นศรีคักดี  
เฝ้าถนอมกล่อมเกลี้ยงเลี้ยงรัก  
จูงชักให้ทำแต่กรรมดี

ลูกดีมีคนสรรเสริญ  
พ่อแม่พลอยเพลินไปทุกที  
ลูกรู้รันท้นคือถือดี  
พ่อแม่นี้ระทมตรมใจ

ลำบากเท่าไรก็ไม่ว่า  
เพื่อลูกได้พึ่งพาอาศัย  
กินอยู่หลับนอนสบายใจ  
อีกทั้งได้ศึกษาวิชาการ

๑๙ มิ.ย. ๒๕๒๑

นักปราชญ์คือคนเช่นใด คือคนฉลาดรอบรู้ ประกอบด้วย  
คุณสมบัติแห่งผู้เป็นพหุสูต ๕ ประการ มีศิลปวิทยา มีความ  
ประพฤติดี มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รวมความว่า เป็นผู้มีความรู้ดี  
มีความประพฤติดี และมีความสามารถดี

คนอาชาไนย คือคนที่ฝึกฝนแล้ว ทุกคนสามารถเป็นอาชาไนย  
ได้ เพียงแต่รู้จักฝึกฝนตนเองให้ดีขึ้นเสมอๆ โดยสำนึกอยู่เสมอ  
ว่าสิ่งที่เราควรทำให้ดีขึ้นไปกว่านี้ยังมีอยู่อีก ไม่เพียงแต่เท่านั้น



## ๒๐ มิ.ย. ๒๕๒๑

### ความสุขในโลก

๑. ความสงบของผู้สันโดษ ผู้ใดสดับธรรมแล้ว เห็นแจ้งธรรมแล้ว เป็นความสุข
๒. ความไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น ความสำรวมใจในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลก
๓. วิราจธรรม คือการล่วงกามทั้งหลายเสียได้เป็นสุขในโลก
๔. การถอนอัสมิมานะ (ความทะนงตน ปมเชื่อง) ออกเสียได้ เป็นบรมสุข

(พระพุทธอุทาน พ.๒๕ อุทาน)

## ๒๑ มิ.ย. ๒๕๒๑

การแต่งงานหรือมีชีวิตครอบครัวเป็นภาวะผูกพันที่แน่นอนเกินไป ไม่เหมาะกับผู้ที่ต้องการใช้ชีวิตอิสระ เพื่อแสวงหาความสงบชีวิตโดดเดี่ยวเหมาะสมสำหรับผู้ต้องการวิเวก ต้องการบำเพ็ญกรณียกิจเพื่อสิ่งต่างๆ แต่ผู้มีชีวิตโดดเดี่ยวอยู่แล้วไม่ค่อยรู้สึกถึงคุณค่าอันมหาศาลนี้ เพราะไม่ได้เปรียบเทียบกับความวุ่นวายและความเศร้าหมองของการมีครอบครัว

## ๒๒ มิ.ย. ๒๕๒๑

“อัสมิมานะหรือปมเชื่องนั้น เป็นทั้งมูลเหตุและเป็นทั้งปัจจัยเครื่องสนับสนุนจรรโลงใจอันแรงกล้าที่สุด ที่ทำให้สัตว์มีความยึดมั่นและพยายามรักษา **ความมีตัว** และ **ความเด่นของความมีตัว** หรือ **อหังการ** ไว้อย่างมั่นคง”

(พุทธทาสภิกขุ)





เพื่อรักษาปมเชื่องนี้ไว้ นั่นเอง ทำให้มนุษย์ต้องทนทุกข์ทรมาน เป็นนักหนา ข้าพเจ้าเห็นว่าความสำเร็จของมนุษย์ในโลก ในฐานะโลกียชนนั้น ไม่มีอะไรคุ้มเหนื่อยสักอย่างเดียว ความพยายามเพื่อการบรรลุธรรมอย่างเดียวกันที่มีผลคุ้มเหนื่อย

### ๒๓ มิ.ย. ๒๕๒๑

ของมีนเมาที่เป็นวัตถุต่างๆ ที่บุคคลเข้าไปเกี่ยวข้องกับหรือดื่มแล้วก่อให้เกิดอาการเมาทางใจขึ้น ครึ้มใจ ติดใจ หรือถึงขั้นหลงใหลในวัตถุเหล่านั้นๆ

ของมีนเมาทาง **นามธรรม** ก็มี เช่น เสียงสรรเสริญ ชื่อเสียง ผู้ไม่ระวัง **สิ่งนั้นย่อมใจ** ให้เมาได้ แต่คนที่ได้รับเสียงสรรเสริญมาก มีชื่อเสียงมาก ถ้าไม่ดื่มสิ่งนั้นเข้าไปก็ไม่เมา เหมือนคนมีสุราไว้ในครอบครองมากเท่าไรก็ตาม ถ้าไม่ดื่มเข้าไปก็ไม่เมา

ความเมาไม่ว่าอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้คนทำความชั่วได้ทั้งสิ้น

### ๒๔ มิ.ย. ๒๕๒๑

ในชั้นจริยธรรม การเลี้ยงปมเชื่องไว้พอมีประโยชน์บ้าง แต่ก็มีโทษติดตามาด้วยเหมือนกัน คือต้องยอมรับทั้งคุณและโทษของมัน ประโยชน์ของมันก็คือทำให้มีการแข่งขันกันในทางที่ดี (ในทางที่ชั่วก็เหมือนกัน จัดเป็นส่วนโทษอย่างหนึ่ง) โทษของมันก็คือความทุกข์ ความกังวลใจ ความริษยาพยาบาทที่จะตามมา แต่ในชั้นที่จะก้าวขึ้นสู่โลกุตตรธรรม บุคคลต้องละปมเชื่องให้ค่อยๆ ลื่นไปที่ละน้อย เอาไว้ไม่ได้

อนึ่ง การเลี้ยงปมเชื่องไว้ในระดับจริยธรรมนั้น ก็เหมือน



เลี้ยงหมูไว้ขาย การเลี้ยงหมูมิได้มีจุดจบในตัวเองแต่เลี้ยงเพื่อ  
ไปสู่จุดหมายหนึ่ง ฉันทใด การเลี้ยงปมเชื่องไว้ในชั้นจริยธรรมก็  
ฉันทนั้น เพื่อจะได้ละทิ้งมันในที่สุด

### ๒๕ มิ.ย. ๒๕๒๑

ความจริงปมด้อยก็คือปมเชื่องที่ลดลงนั่นเอง เหมือนความรู้  
ทางวิทยาศาสตร์ที่ว่าความเย็นคือความร้อนที่ลดลง ขนาดลดลงถึง  
ศูนย์องศาเซนติเกรดแล้ว ก็ยังมีความร้อนอยู่ถึง ๓๑ องศา  
ฟาเรนไฮต์

สุนัขที่มันสู้ตัวใหญ่ไม่ได้ มันยอมอ่อนน้อมเข้าหาตัวใหญ่  
แต่มันยังวางโตกับสุนัขตัวที่เล็กกว่ามัน เด็กที่กลัวพ่อแม่ ถูก  
พ่อแม่ดุ แยกดังน้องๆ และทำเชื่องกับน้องได้ เรื่องอื่นๆ ทำนอง  
เดียวกันนี้ยังมีมาก แสดงว่าปมเชื่องลดลงเมื่ออยู่ต่อหน้าของผู้ที่ตน  
รู้สึกว่าคุณด้อยกว่า แต่ปมเชื่องจะเพิ่มขึ้นเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้ที่ตนรู้สึกว่าคุณ  
เด่นกว่า

### ๒๗ มิ.ย. ๒๕๒๑

นักปราชญ์ท่านกล่าวอย่างเต็มปากว่า ธรรมแลเป็นเครื่อง  
ปกครองทรัพย์สมบัติและปกครองใจ ถ้าใจมีธรรมมาก ผู้นั้นมี  
ทรัพย์สมบัติมากหรือน้อย ย่อมจะมีความสุขพอสมควร ถ้าขาด  
ธรรมเพียงอย่างเดียว ลำพังความอยากของใจ จะพยายามหา  
ทรัพย์ให้ได้กองเท่าภูเขาเขาก็ยังหาความสุขไม่เจอ ถ้าใจไม่ฉลาดด้วย  
ธรรม ไม่มีธรรมในใจเพียงอย่างเดียว จะไปอยู่ในโลกใดและ  
กองสมบัติใด ก็เป็นเพียงโลกเศษเดนของสมบัติเศษเดนอยู่เท่านั้น





ไม่มีประโยชน์อะไรแก่ใจเลย

(จากหนังสือประวัติพระอาจารย์มั่น โดย พระมหาบัว หน้า ๘๘)

### ๒๘ มิ.ย. ๒๕๒๑

- ผู้ฉลาดย่อมไม่พูดถึงความฉลาดของตนและก็ย่อมไม่ประพาดิตนคล้ายกับว่าเป็นผู้วิเศษ

- ท่านทั้งหลายทราบว่ เราเคยมีผู้ยิ่งใหญ่อยู่กับเราครั้งหนึ่งคือท่านมหาตมะ คานธี แต่เราเรียกท่านผู้นั้นด้วยความรักและบูชาว่า บาบูจี (คุณพ่อ) ท่านเป็นผู้ฉลาดมาก แต่ไม่เคยโอ้อวดความฉลาด ท่านเป็นผู้มีความเป็นอยู่ง่ายๆ ทำหลายอย่างเช่นที่เด็กๆ ชอบทำและรักเด็ก ท่านเป็นมิตรกับทุกคน และทุกคนไม่ว่าจะเป็นกรรมกร ชาวนา คนยากจนหรือมั่งมี ต่างก็มาหาท่าน และได้รับการต้อนรับเป็นอย่างดีเสมอ

(วาทะของบัณฑิตเนहरू เขียนถึงเด็กๆ ๓ ธ.ค. ๒๕๑๒)

### ๒๙ มิ.ย. ๒๕๒๑

“ข้าพเจ้าเป็นฮินดูที่เคร่งครัดคนหนึ่ง แต่ถ้าหากศาสนาฮินดูยึดมั่นอยู่ในเรื่องนี้ (เรื่องวรรณะ) และถือเป็นเรื่องสำคัญแล้ว ข้าพเจ้าจะต้องกบฏต่อศาสนานี้เป็นแน่แท้”

“หากจะต้องมีการกลับชาติมาเกิดจริงๆ แล้ว ข้าพเจ้าขอถือกำเนิดเป็นคฤห (คนชั้นต่ำของฮินดู) เพื่อว่าข้าพเจ้าจะได้มีส่วนร่วมทุกข์กับบุคคลเหล่านั้น และจะได้พยายามต่อสู้พาดฟันให้พ้นจากสภาวะอันน่าสังเวชนี่”

(วาทะของท่านมหาตมะ คานธี)



### ๓๐ มิ.ย. ๒๕๒๑

หลักพระพุทธศาสนาที่ว่า

เว้นความชั่วทั้งปวง (สพฺพปาปสฺสอกรณํ)

ทำกุศลให้ถึงพร้อม (กุสลสฺสุปสมฺปทา)

ทำจิตให้บริสุทธิ์ (ขาวรอบ) (สจิตฺตปริโยทปนํ) นั้นแม้จะฟังดูง่าย ๆ แต่ก็มี ความหมายลึกซึ้งอยู่มากทีเดียว เช่นที่ว่าทำกุศลให้ถึงพร้อมนั้น ต้องหมายถึงกุศลทั้งส่วนที่เป็นโลกีย์กุศลและโลกุตตรกุศล หรือกุศลที่เกี่ยวกับโลกุตตรธรรม มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑

ส่วนที่ว่า ทำจิตให้บริสุทธิ์ ก็ต้องหมายถึงการทำจิตให้บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสทั้งหลายโดยสิ้นเชิง ไม่ใช่บริสุทธิ์หมดจดอย่างชาวบ้านธรรมดา

### ๑ ก.ค. ๒๕๒๑

ความสามารถในการเห็นของผู้ได้ทิพจักขุ นั้น ลองเทียบดูอย่างนี้ก็ได้อีก คนตาบอดแต่กำเนิด มองไม่เห็นอะไรเลย ได้ยินแต่เรื่องราวที่คนอื่นเล่าให้ฟัง ต่อมาเขารักษาตาจนหายแล้ว ความสามารถในการเห็นภาพต่างๆ เป็นเช่นเดียวกับคนตาดีทั้งหลายย่อมได้เห็นสิ่งต่างๆ แปลกๆ อย่างที่คนตาบอดเห็นไม่ได้ ปุณฺชนทั้งหลายเหมือนคนตาบอด ส่วนพระอริยเจ้าผู้ได้ทิพจักขุเหมือนคนตาดี ปุณฺชนไม่รู้ไม่เห็นเหตุการณ์ในอนาคต แม้ที่ใกล้ตัวที่สุด เช่นอีก ๕ นาทีข้างหน้าอะไรจะเกิดขึ้นแก่ตน แต่ท่านผู้ได้ทิพจักขุสามารถเห็นไกลไปได้เป็นร้อยๆ ปี และเห็นรอบด้วย





## ๒ ก.ค. ๒๕๒๑

คนตาบอดบางคนมีความสามารถในการงาน เช่น อ่านหนังสือ เรียนวิชาการต่างๆ เทียบเท่าคนตาดี แต่ทำให้คนตาดีไม่เพียงแต่ฝึกฝนโดยวิธีการต่างๆ เพื่อให้สามารถ ฉันทัด ปุณฺชนบางคนมีความสามารถคล้ายพระอรียเจ้า แต่ทำให้พระอรียเจ้าไม่เปรียบเหมือนคนบางคนพูดได้เหมือนพระราชา แต่ทำให้พระราชาไม่ เขาเพียงแต่จำคำพูดของพระราชา เลียนเสียงและกิริยาท่าทางให้เหมือนเท่านั้น เปรียบเหมือนของแท้กับของเทียม แม้ดูผิวเผินจะคล้ายคลึงกัน แต่คุณสมบัติอันเป็นสาร์ตยะแท้จริงของสิ่งนั้น ย่อมต่างกันมาก

---

## ๓ ก.ค. ๒๕๒๑

ความเป็นบัณฑิตมีพักต้องอาศัยบุคลิกลักษณะ มนุษย์เรานูชาความรู้มากกว่าความงาม มีรูปร่างซี้ริ้วเพียงไรก็ตาม หากมีความรู้จริงๆ ก็ไม่ต้องสงสัยว่าตนจะต้องเด่นขึ้น คนจะต้องบูชาตัวอย่างที่ดีที่สุดคือ โสภะติส เนื่องจากวิชาการหรือศิลปะ ไม่ต้องอาศัยความงามหรือบุคลิกลักษณะเป็นลิ่งประกอบ

(วาทะของท่านสวามี สัตยานันทบุรี  
ปราชญ์ชาวอินเดีย ในหนังสือเรื่อง ปมด้อย)

---

## ๔ ก.ค. ๒๕๒๑

การบำรุงรักษาสิ่งใดๆ ในโลก การบำรุงรักษาตน คือ ใจ เป็นเยี่ยม จุดที่ยอดเยี่ยมของโลกคือใจ ควรบำรุงรักษาด้วยดี ได้ใจแล้วคือได้ธรรม เห็นใจตนแล้วคือเห็นธรรม รู้ใจตนแล้วคือ



รู้ธรรมทั้งมวล ถึงใจตนแล้วคือถึงนิพพาน ใจนี้แหละคือสมบัติอันล้ำค่า จึงไม่ควรอย่างยิ่งที่จะมองข้ามไป คนพลาดใจคือไม่สนใจปฏิบัติต่อใจดวงวิเศษในร่างนี้ แม้จะเกิดสักร้อยชาติพันชาติก็เป็นผู้เกิดผิดพลาดอยู่นั่นเอง

(จากหนังสือประวัติพระอาจารย์มั่น  
โดย พระมหาบัว ญาณสัมปันโน หน้า ๓๖)

#### ๕ ก.ค. ๒๕๒๑

กรุงเทพมหานครนั้นพูดได้ว่าเป็น Sensuous World - โลกแห่งโลกียะ คนที่ต้องการความสุขทางสัมผัสหรือความเพลิดเพลินทางโลกียะย่อมหาความสุขความพอใจทางนั้นได้ง่าย มีดาษดื่นอยู่ทั่วไป คนส่วนมากก็พอใจในความสุขความเพลิดเพลินเพียงเท่านั้น นี่คือสาเหตุสำคัญที่ทำให้กรุงเทพฯ หนาแน่นคับคั่งด้วยผู้คน

Sensuous World นั้นตรงกับที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า กามโลก - โลกแห่งกามคุณ ผักฝ้ายกามคุณ (กามคุณ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสอันน่าใคร่ น่าพอใจ)

#### ๖ ก.ค. ๒๕๒๑

เวลาสุขก็รื่นเริงเหมือนไม่เคยสัมผัสกับความทุกข์ เวลาทุกข์ก็เศร้าโศกเหมือนไม่เคยได้พบความสุขมาเลย นี่คือการกิริยาของเด็กไร้เดียงสา

ในผู้ใหญ่มีอาการกิริยาอย่างนี้บ้างไหม? ถ้ามี นั่นคือท่านกำลังแสดงอาการอย่างทารกไร้เดียงสา





ในหมูโลกียชน จะมีสุขก็ต้องทุกข์เข้าแลกเสียทุกทีไป ได้สุขเพียงผิวเผิน แต่ทุกข์นั้นลึกลับและหนาแน่น ช่างน่าสังเวชสลดจิตเสียนี้กระไร



**๗ ก.ค. ๒๕๒๑**

สิ่งที่มีคุณค่าต้องอยู่ในที่ที่คนรู้จัก คุณค่าจึงจะสำเร็จประโยชน์ตามคุณค่านั้น คนมีประโยชน์ต้องอยู่ในที่ที่คนรู้จักประโยชน์ของเขา เขาจึงจะอำนวยความสะดวกให้ได้ เหมือนน้ำอ้อยแฝงอยู่ในลำอ้อย ต้องคนคั้นเป็นจึงจะได้ น้ำอ้อยดื่มชื่นใจ คนคั้นไม่เป็นนำไปพาดกับเสา มีแต่จะทำให้อ้อยนั้นหักยับเยินไปเสียเปล่า

คนมีคุณค่าบางคนไปตกอยู่ในที่ที่เขาไม่รู้จักคุณค่าของตนก็ไร้ประโยชน์ เหมือนที่โบราณว่าแก้วในมือลิง



**๘ ก.ค. ๒๕๒๑**

หัวเราะเยาะตนเองเสียบ้าง แล้วท่านจะมีความสุขขึ้น  
 ทำหนิตัวเองเสียบ้าง แล้วท่านจะทำความผิดน้อยลง  
 ลงโทษตัวเองเสียบ้าง เพื่อผู้อื่นจะได้ไม่ลงโทษท่าน  
 ฝึกฝนตนเองอยู่เนืองนิตย์ เพื่อจะได้ไม่ต้องเสียเวลาให้คนอื่น  
 ฝึก และเพื่อสะดวกในการฝึกผู้อื่นเมื่อถึงคราวอันสมควร  
 ผู้ฝึกตนเองได้แล้วจึงควรฝึกผู้อื่น เพราะเขาเป็นผู้ประเสริฐ  
 สุดในหมู่มนุษย์

### ๙ ก.ค. ๒๕๒๑

คนส่วนมาก เข้าใจว่าคนอยู่ในบ้านในเมืองจะต้องมีมรยาท ดี มีความประพฤติดี ถ้าอยู่ในป่าคนเดียวก็ไม่ต้องประพฤติดี เช่นนั้น ความจริงกลับตรงกันข้าม คือผู้ที่อยู่ป่าให้ปลอดภัยนั้นจะต้องมีความประพฤติดีที่สุด มีศีลและอาจารย์งามที่สุด แม้จะคิดในทางอกุศลก็ไม่ได้ จะเป็นอันตรายถึงชีวิต ถ้าสงสัยเรื่องนี้ลองถามพระรูดงค์ที่บำเพ็ญกรรมฐานอยู่ตามป่าเขาลำเนาไพรดูเถิด ว่าจริงหรือไม่ ผู้ประพฤติดีเช่นนั้น ลัทธิป่าไม่ทำอันตราย เทวดาคุ้มครอง

### ๑๐ ก.ค. ๒๕๒๑

ตราบใดที่ยังไม่สิ้นกิเลส ตราบนั้นควรนำชีวิตพุ่งไปสู่คุณค่าที่สูงกว่าอยู่เหนือนิত্য ไม่ควรติดอยู่เพียงจุดใดจุดหนึ่ง การกระทำต่างๆ ในช่วงระยะเวลาหนึ่งแต่ละช่วงนั้นควรถือเพียงเป็นพื้นฐานเพื่อให้ก้าวต่อไป ไม่ใช่ย่ำเท้าอยู่กับที่ อันเป็นเหตุให้เสียเวลานานเกินไป

ความสิ้นกิเลส (อัสวัคชญาณ) เป็นธงชัยของเรา - เราต้องก้าวไปสู่จุดนั้น

### ๑๑ ก.ค. ๒๕๒๑

ผู้ชำนาญในทางย่อมเดินทางได้สะดวก ไม่ติดขัด ไม่หลงทางวนเวียนอยู่ เมื่อมีอุปสรรคก็สามารถแก้ปัญหาได้ดี คล่องแคล่วฉันทัด ผู้ชำนาญในธรรมก็ฉันทันนั้น ทำให้ทางชีวิตสะดวก ไม่ติดขัด ไม่หลงวนเวียน เมื่อมีอุปสรรคก็สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ดี





คล่องแคล่ว รู้ว่าควรใช้กรรมใดหนุ่นให้เกิดกรรมใด และมีกรรมใด  
รับช่วงต่อไป เหมือนคนรู้จักเส้นทางของยานพาหนะมากสาย ย่อม  
รู้ว่ายานพาหนะใดรับช่วงไปสู่จุดหมายใด ฉะนั้น

### ๑๒ ป.ค. ๒๕๒๑

กิเลสไม่กลัวความรู้ของใคร แต่กลัวกรรมะ ถ้าคนมีความรู้  
แต่ไม่มีกรรมะ กิเลสยิ่งชอบเพราะใช้เป็นเครื่องมือได้ดี เป็น  
เครื่องมือให้ทำชั่วได้มาก

การประพาศกรรมคล้ายกับการขับรถ พอคล่องแล้วก็สบาย  
จะให้ไปให้หยุดอย่างไรก็ได้ คนที่ยังขับรถไม่คล่อง ย่อมมีปัญหามาก  
กระทบกระทั่งกันมาก ผู้ที่ประพาศกรรมยังไม่คล่องก็เหมือนกัน  
ย่อมมีปัญหาในการประพาศกรรมนั่นเอง

### ๑๓ ป.ค. ๒๕๒๑

“การฝึกสมาธิภาวนานั้นมีอานิสงส์ให้สติสัมปชัญญะสมบูรณ์  
อยู่ด้วยอย่างหนึ่งเสมอไป จะฝึกอานาปานสติหรือสมาธิแบบ  
อื่นก็ได้ โดยเฉพาะสมาธิในอานาปานสตินี้ละก็ จะกลายเป็นคน  
มีนิสัยมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา จึงเกิดอวิชชาสัมผัสได้ยาก  
ง่ายที่จะเกิดอวิชชาสัมผัส มีสติทันแก่เวลาอย่างนี้”

(ท่านพุทธทาส ภิกขุ - มหิตลธรรม หน้า ๑๙๓)

หมายเหตุ : อวิชชาสัมผัส คือเกิดอวิชชาขึ้นในขณะที่ตากระทบรูป  
เป็นต้น เพราะไปหลงยินดียินร้าย



#### ๑๔ ก.ค. ๒๕๒๑

รัฐใด ประเทศใด หรือรัฐบาลใดที่ประชาชนหวังพึ่งไม่ได้ ในด้านบริการต่างๆ ก็เป็นการยากที่จะหวังพึ่งประชาชนในด้านความร่วมมือเกี่ยวกับความต้องการต่างๆ ของรัฐ

#### ๑๕ ก.ค. ๒๕๒๑

ขอให้เราสร้างนิสัยไม่ดูหมิ่นของเล็กน้อย ความผิดอันเล็กน้อย อาจเป็นผลร้ายใหญ่หลวงแก่อนาคตของเราได้ การพูดอะไรผิดเพียงคำเดียว อาจเป็นแผลรักษาไม่หาย และทำความลำบากไปตลอดชีวิต เพราะมนุษย์เราชอบจับผิด ความดีที่เราทำไว้คนมักลืมเก่ง ถ้าเป็นความผิดเข้าไม่ค่อยลืม

(จาก วิธีทำงานและสร้างอนาคต โดย หลวงวิจิตรวาทการ หน้า ๒๗๘)

#### ๑๖ ก.ค. ๒๕๒๑

ทุกสิ่งทุกอย่างจะดำเนินไปด้วยดีหรือมีร้ายน้อยที่สุด ถ้าเราพยายามนึกถึงอนาคต ขอให้เราสนใจในหลักอีกข้อหนึ่งว่า วิธีสร้างอนาคตที่ดีที่สุดนั้นคือ ค่อยๆ ก้าวไปที่ละขั้น แต่ทุกขั้นที่ก้าวไปนั้นต้องหนักแน่นมั่นคง ต้องให้เป็นประหนึ่งรากฐานของสิ่งก่อสร้างมहिมาที่เราต้องสร้างให้แก่ชีวิตของเรา การสร้างอนาคตอย่างใจเร็วด่วนได้ จะเป็นอนาคตที่ไม่มีรากฐาน ยิ่งขึ้นสูงไป ยิ่งจะโค่นล้มลงไปได้ง่าย

(หลวงวิจิตรวาทการ ในหนังสือวิธีทำงานและสร้างอนาคต หน้า ๒๗๘ - ๒๗๙)







“

บางที่โลกเห็นว่าเอาความชั่วมายั่วยวนไม่สำเร็จแล้ว  
เขาไม่สนใจต่อคนชั่วและความชั่ว  
โลกจึงจะเอาความดีและคนดีไปดักไว้  
ดีต่อดีย่อมดึงดูดกัน ทำให้ยึดถือผูกพันอาลัย  
ไม่อาจพ้นไปได้ ตกอยู่ใต้อำนาจของโลกต่อไปอีก  
ด้วยเหตุนี้แหละ จึงต้องละทั้งดีและชั่ว จึงรอดพ้นไปได้

”







### ๑๗ ป.ค. ๒๕๒๑

เงินนั้นถ้ายอมให้มันเป็นนาย เราจะลำบากมากเหลือเกิน เพราะมันเป็นนายที่โง่และทารุณ จะใช้เราทำชั่วต่างๆ คนบางคนเว้นความชั่วได้เพราะไม่มีเงิน ทำความดีบางอย่างได้เพราะยังจนอยู่ พอรวยเข้าก็ลืม เงินใช้มันมากเกินไปก็ไม่ได้ เพราะพอมันหมดแล้วหาใหม่มาไม่ได้เราก็เดือดร้อน เราต้องใช้เงินอย่างมิตรสหาย ใช้แต่พอดีๆ เมื่อจำเป็นก็บอกใช้ให้वानได้ มันจะเป็นมิตรกับเราได้ตลอดไป เงินไม่ชอบคนที่ดูถูกมัน และไม่ชอบคนที่ยกย่องเทิดทูนมันเกินไป

---

### ๑๘ ป.ค. ๒๕๒๑

การที่สัตว์โลกยังติดอยู่ในกามสุข (อันมีรสอร่อยน้อย มีทุกข์มาก) นั้นก็เพราะพวกเขาไม่เคยเลยสักครั้งเดียวในชีวิตที่จะได้รับสุขอื่นอันสูงกว่ากาม ประณีตกว่ากาม จึงพากันสรรเสริญกามสุข และหลงใหลอยู่ในกามสุข เหมือนกบในสระจ้อยไม่เคยเห็นน้ำในทะเลสาบหรือในมหาสมุทร เหมือนเด็กยากจนที่วนเวียนอยู่ในหมู่บ้านของตัวเอง ไม่เคยออกไปจากหมู่บ้านนั้น ไม่เคยเห็นคฤหาสน์หรือปราสาทราชวัง จึงสำคัญผิดว่า “ที่นี่เท่านั้นคือดินแดนแห่งบรมสุข”

---

### ๑๙ ป.ค. ๒๕๒๑

#### วันอาสาฬหบูชา

ความชอกช้ำระทมเพราะผิดหวังในรัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ การประหัตประหารกันเพราะกามเป็นเหตุ ภาวะ



หนักในการต้องทำหามากินเพื่อเลี้ยงลูกเมียหรือลูกและผ้า ความเจ็บป่วยบางอย่างอันเนื่องมาจากกาม ฯลฯ เหล่านี้ล้วนแสดงให้เห็นถึงพิษของกามทั้งสิ้น

ในปฐมเทศนา พระพุทธองค์จึงตรัสกับปัญจวัคคีย์เป็นข้อความแรกว่า บรรพชิตไม่ควรเข้าไปข้องแวะหรือหมกมุ่นในกามสุข (กามสุขขัลลิกานุโยค)

## ๒๐ ก.ค. ๒๕๒๑

### วันเข้าพรรษา

การเข้าพรรษานั้นเป็นเพียงธรรมเนียมของภิกษุ เพื่อพักการจาริกในฤดูฝน เพราะพระสมัยก่อนเที่ยวจาริกสั่งสอนประชาชน ไม่อยู่เป็นที่ พระศาสดาทรงเห็นควรให้หยุดพักชั่วคราวเป็นเวลา ๓ เดือนในฤดูฝน จึงเกิดธรรมเนียมเข้าพรรษาขึ้น นอกจากนี้คงจะเห็นเป็นโอกาสดีในการฝึกตนให้มีคุณธรรมสูงยิ่งขึ้นไป ภิกษุทั้งหลายจึงรักษาธรรมเนียมนี้ไว้ ทำนองเดียวกับการปิดเทอมใหญ่ของโรงเรียนในฤดูร้อน เพื่อให้ครูได้พักผ่อนสะสมกำลังไว้ใช้ในเทอมต่อไป ครูควรถือโอกาสนี้แสวงหาความรู้เพิ่มเติม หรือฝึกฝนตนให้มีคุณธรรมสูงยิ่งขึ้นไป

## ๒๑ ก.ค. ๒๕๒๑

สิ่งที่สาธุชนทำได้ ถึงจะเล็กน้อยก็ยั่งยืนเหมือนรอยจารึกในแผ่นศิลา สิ่งที่คนต่ำช้าทำไว้อย่อมพินาศไปโดยเร็ว เหมือนรอยที่ขีดลงในน้ำ



### ๒๒ ป.ค. ๒๕๒๑

ได้มาพบพระพุทธศาสนาส่วนที่เป็นเนื้อแท้ เหมือนหนึ่งว่าได้  
เดินมาพบแสงไฟในที่มืด เหมือนคนจนได้มาพบขุมทรัพย์อันใหญ่  
หลวง ช่างน่าตื่นเต้นและชื่นใจเสียจริงๆ

### ๒๓ ป.ค. ๒๕๒๑

ภิกษุทั้งหลาย ในการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มทุก  
ชนิด ท่านควรถือว่ามันเป็นเสมือนยารักษาโรค ไม่ว่าจะดีหรือเลว  
ก็ตาม จงอย่าหาทางปรุงรสของมัน จงกินและดื่มมันเพียงเพื่อ  
หล่อเลี้ยงร่างกาย จะได้ดับความหิว และความกระหาย

จงอย่าบิณฑบาตให้มากจนเกินควร เพราะจะเป็นการทำลาย  
ความดีงามในใจของผู้ให้ จงประพฤติให้เหมือนหนึ่งผู้ฉลาดที่  
ประมาณกำลังแห่งวัวของตัวเองเสียก่อน มิได้บรรทุกน้ำหนักให้เกิน  
กำลังวัว

(จากพระสุตตรมหายาน)

### ๒๔ ป.ค. ๒๕๒๑

ผู้บรรพชาในศาสนาแล้ว กระทำตนเป็นคนโลก สละสม  
ทรัพย์สินจนมั่งคั่ง แทนที่จะอุทิศสิ่งเหล่านั้นให้แก่พระศาสนาและ  
อุทิศเป็นทาน ย่อมเป็นความผิด ก่อความทุกข์ระทมประการหนึ่ง

ผู้บรรพชาในศาสนาแล้ว พยายามปฏิรูปผู้อื่นแทนการปฏิรูป  
ตัวเอง (ก่อน) ย่อมเป็นความทุกข์ประการหนึ่ง

ผู้บรรพชาในศาสนาแล้ว พยายามแสวงหาอำนาจในทางโลก  
แทนการปลูกฝังอำนาจทางใจของตนให้ติดเป็นนิสัย ย่อมเป็น



ความผิดก่อความทุกข์ประการหนึ่ง

(จากพระสุตรมหายาน)

๒๕ ก.ค. ๒๕๒๑

ความหนุ่มสาวจบลงด้วยความชราและความตาย ของสวยงาม  
ทั้งปวงจบลงด้วยความเก่าคร่ำคร่าและความแตกดับ สิ่งที่ได้มา  
ทั้งปวงจบลงด้วยการพลัดพราก โอ น่าสังเวช

ควรพยายามเพื่อความหลุดพ้นจากสังสารวัฏอันน่าเบื่อหน่ายนี้

๒๖ ก.ค. ๒๕๒๑

ทำไมคนฉลาดจึงต้องควบคุมตนเอง ไม่ปล่อยให้ไปตามบงการ  
ของประสาทสัมผัสทั้ง ๕ แต่ป้องกันมันไว้เหมือนป้องกันโจรไม่ให้  
หลุดจากที่คุมขัง ถ้าปล่อยให้มันเป็นอิสระแล้ว ในไม่ช้าเขาจะต้อง  
ได้รับความพินาศจากอำนาจอันชั่วร้าย เหมือนคนบังคับม้าไม่อยู่


ควรต้องควบคุมจิตใจ การปล่อยให้ตามอารมณ์ ควรกลัว  
ยิ่งกว่างูพิษ ยิ่งกว่าสัตว์ป่าและโจรใจทมิฬ ลองนึกถึงข้างตมันที่  
หลุดจากโซ่ล่ามว่าน่ากลัวเพียงไร

(จากพระสุตรมหายาน)

๒๗ ก.ค. ๒๕๒๑

คัมภีร์ปฏิจจานัน ๑ ใน ๗ คัมภีร์ของพระอภิธรรมในพุทธ-  
ศาสนานั้น ว่าด้วยปัจจัย ๒๔ หรือความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ อัน  
ทำให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นค่อนข้างละเอียดพิสดาร เป็นอิทัปปัจจยตา  
(อาศัยสิ่งนี้สัมพันธ์กับสิ่งนี้ สิ่งนี้ก็เกิดขึ้น)





คัมภีร์คาทีกอรี (Category) ของคานท์ (Kant) นักปรัชญาเยอรมันสมัยปัจจุบัน ได้กล่าวถึงคาทีกอรีไว้ ๔ ประเภท เช่น Category of Totality (ส่วนย่อยประกอบเป็นส่วนต่างๆ ของส่วนทั้งหมดหรือส่วนรวม) เป็นต้นนั้น ไม่มีอะไรมากกว่าปัจจัย ๒๔ ของคัมภีร์ปฏิฐานเลย

---

#### ๒๘ ก.ค. ๒๕๒๑

(ต่อจากวันที่ ๒๗)

เมื่ออัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ประกาศว่า ที่จริงมนุษย์ไม่อาจรู้จักอะไรได้เลย นอกจากความสัมพันธ์ของมันเท่านั้น นั่นคือเขาได้ประกาศทฤษฎีสัมพันธภาพ (Theory of Relativity) นั่นเอง ก็ไม่มีอะไรเกินหลักอภิปัจจยตา หรือ ปฏิจลสมุปบาทของพระพุทธเจ้าเลย แต่เป็นการสนับสนุนหลักธรรมของพระพุทธองค์อย่างน่าอัศจรรย์ ดังนั้นเขาจึงประกาศว่า If any religion that could cope with modern scientific need, it would be Buddhism

---

#### ๒๙ ก.ค. ๒๕๒๑

พระศาสนาแสดงนิยาม คือกฎธรรมชาติหรือกฎธรรมดาก็ ๕ ประการ คือ

๑. **ธรรมนิยาม** หมายถึงตัวกฎเอง คือธรรมดาเป็นอย่างนั้น เช่น สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา เป็นความจริงในตัวเองอย่างนั้น

๒. **อตุณิยาม** เป็นไปตามฤดูกาล คำนี้ต่อมาทำให้เกิดภาษาไทย



ขึ้นใหม่คือ อุตุนิยมวิทยา (Meteorology) พูดยถึงความแปรปรวนของอากาศอันเนื่องมาจากอุณหภูมิจึง

๓. **พีชนิยม** เป็นไปตามพีช หมายถึงพันธกรรม (Hereditiy) เช่น เมื่อเอาเมล็ดมะม่วงไปปลูกย่อมออกต้นและผลเป็นมะม่วงเสมอไป

๔. **จิตตนิยม** เป็นไปตามจิต เป็นไปตามความคิด บุคคลคิดอย่างไรก็ตามๆ วิธีชีวิตของเขาก็ย่อมดำเนินไปตามความคิดนั้น

๕. **กรรมนิยม** เป็นไปตามกรรม คือการกระทำทางกาย วาจา ใจ บุคคลจะเป็นอย่างไร ก็สุดแล้วแต่การกระทำทางกาย วาจา ใจ ของเขา สังคมมนุษย์จะเป็นอย่างไรก็สุดแต่มวลมนุษย์ในสังคมนั้นจะทำอย่างไร

(อรรถกถาที่มกิกาย ๒ / ๓๔ อรรถกถาธรรมสังคณี หน้า ๔๐๘)

### ๓๐ ป.ค. ๒๕๒๑

#### อนันตธรรม

อนันตธรรม - สิ่งที่ไม่มีที่สิ้นสุด ๔ ประการ

๑. อากาศอนันตธรรม อากาศหรือความว่างไม่มีที่สิ้นสุด

๒. จักรวาลอนันตธรรม จักรวาลไม่มีที่สิ้นสุด

๓. สัตตนิกายอนันตธรรม หมู่สัตว์ต่างๆ ไม่มีที่สิ้นสุดหาประมาณมิได้

๔. พุทธญาณอนันตธรรม พุทธญาณไม่มีที่สิ้นสุด ปรีชาญาณของพระองค์กว้างขวางหาขอบเขตมิได้

(จากอรรถกถาอรรถสาลินี)





### ๓๑ ป.ศ. ๒๕๒๑

“การอธิบายอัจฉริยภาพจากพันธุกรรมนั้น ฟังไม่ขึ้น เพราะอัจฉริยภาพที่ไม่ได้เกิดในสกุลปราชญ์ก็มีมากมาย ส่วนมากเกิดในสกุลชาวนา ชาวไร่ ไม่ได้เกิดในรั้วในวังหรือในคฤหาสน์ของเศรษฐี แม้จะว่าอัจฉริยภาพเกิดจากสิ่งแวดล้อมอันยากก็หาถูกไม่ ปราชญ์เกือบทุกคนขาดตำรา การศึกษาและเครื่องมือใช้ในการค้นคว้า วิจัยการด้วยซ้ำไป ข้าพเจ้าคิดว่า ด้วยเหตุผลและด้วยหลักฐานอันอ้างมานี้ ชาตีก่อนชาติหน้าจะต้องมีจริง”

(สมักร บุรวาสต์ ในหนังสือพุทธปรัชญา ๒๕ ศตวรรษ หน้า ๕๒๔)

### ๑ ส.ศ. ๒๕๒๑

“เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่พระภิกษุผู้มีหน้าที่ประกาศพระบรมพุทโธวาท จะต้องตั้งอยู่ในสัมมาปฏิบัติ โดยอาการเคร่งครัดและจริงจัง แต่ที่จริงพระภิกษุที่ครองกาสาवพัสดุ์อยู่ในเวลานี้ มีที่ปฏิบัติทรมานอยู่เป็นอันมาก จึงเป็นที่น่าเสียใจ”

(เทศนาเสือป่า กัณฑ์ที่ ๔ พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว)

### ๒ ส.ศ. ๒๕๒๑

การปรนเปรอพระสงฆ์ด้วยปัจจัย ๔ มากเกินไปนั้นไม่เป็นผลดีแก่พระเลย ทำให้พระติดสุข และสุขนั้นเป็นสามิสสุขเสียด้วย หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **โลกามิส** - เหยื่อของโลก ซึ่งพระพุทธรเจ้าตรัสว่าต้องคายเสียให้สิ้น แต่ฆราวาสกลับถวายนานเสียเต็มทีและทำนบางรูป บางวัดก็ดื่มเสียเต็มทีเหมือนกัน ดื่มเสียจนเมาในอามิส มีความเป็นอยู่หุรหุรอย่างเศรษฐี เลยไม่เห็นทุกข์และ



ไม่พยายามเพื่อพันทุกข์ในสังสารวัฏ

### ๓ ส.ค. ๒๕๒๑

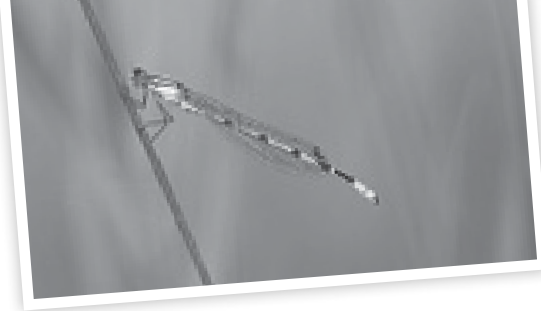
ในปัจจุบันนี้ คนหันมาทะนุบำรุงพระป่ามากขึ้น อันตรายอย่างใหม่ก็มีตามมา คือความฟุ่มเฟือย ในระยะสิบปีหลังนี้การคมนาคมดีขึ้นมาก มีถนนไปได้แทบทุกหนทุกแห่ง ทายกทายิกาที่ร่ำรวยแย่งกันบำรุงวัดป่า เพราะเห็นว่าได้บุญมาก กุฎิไม้กระบอกเปลี่ยนเป็นกุฏิไม้จริงหรือแม่ตึก ศาลาหลังคาสังกะสีกลายเป็นโบสถ์วิจิตรพิสดาร บางที่ยังขนาดมโหฬารเสียด้วย โคมรั้วและเทียนไขเปลี่ยนเป็นหลอดนีออนและโคมใช้แบตเตอรี่ จะไปไหนไกลหน่อยก็นั่งรถยนต์แทนการเดิน แม้แต่น้ำดื่มซึ่งเคยเป็นน้ำฝนหรือน้ำบ่อก็เปลี่ยนเป็นน้ำอัดลม ท่านสมภารวัดหนึ่งในจังหวัดอุดรฯ ท่านเทศน์แล้วเทศน์แล้วว่า น้ำขวดกำลังจะท่วมพระกัมมฐานตายอยู่แล้ว ที่บรรยายมานี้เป็นอันตรายอย่างใหม่ที่กำลังเริ่มต้น และเพิ่งมีเฉพาะบางวัด หวังว่าท่านพ่อแม่ครูอาจารย์จะช่วยลูกของท่าน ด้วยการให้สติฝ่ายรับให้ยึดหลักที่ครูอาจารย์แต่ก่อนๆ ได้วางไว้ และเตือนฝ่ายผู้ให้ สำนึกว่ากำลังถวายยาเบื่อแก่พระป่า

(จากเรื่อง ชีวิตพระป่า โดย นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ หน้า ๔๔-๔๕)

### ๔ ส.ค. ๒๕๒๑

การเคร่งครัดในลัทธิประเพณีมากเกินไป และค่านิยมของสังคมอันไม่สอดคล้องกับเหตุผลนั้น ทำให้พลาดโอกาสในการบำเพ็ญกรณียกิจที่จะต้องทำโดยฉับพลัน เช่น การแต่งกายไปในงานศพ สวดศพและเผาศพนั้น บางคนพอรู้ข่าวก็อยากจะไป





แต่ไม่ได้แต่งตัวมาอย่างที่จะไปงานศพก็ไม่กล้าไป ครั้นจะไปทั้ง  
 อย่างนั้น อย่างที่แต่งตัวไปทำงานก็เกรงเจ้าภาพจะรังเกียจว่าไม่  
 ให้เกียรติศพของเขา ครั้นจะกลับบ้านไปแต่งตัวใหม่ บ้านก็อยู่  
 ไกล บางทีพอถึงบ้านแล้วก็ไม่อยากจะออกอีก คนบ้านนอกไม่มี  
 ธรรมเนียมอย่างนี้ เขาไปงานศพ งานแต่งงาน ด้วยเครื่องแต่งกาย  
 ธรรมดาที่เขาแต่งอยู่โดยปกติ จึงสะดวกกว่าและสุขกว่า

**๕ ส.ค. ๒๕๒๑**

รถชนกันที่สี่แยกบางกระบือ รถคันอื่นๆ ติดตั้งแต่สี่แยก  
 บางกระบือถึงสี่แยกเกียกกาย

ความผิดพลาดของบุคคลเพียงคนเดียวหรือสองคน สร้าง  
 ความลำบากยุ่งยากให้แก่คนทั้งหลายอื่นนับเป็นพันๆ คน คนที่อยู่  
 ในสังคมจึงควรระมัดระวังการกระทำของตน ที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น  
 ให้จงหนัก

**๖ ส.ค. ๒๕๒๑**

การทำบุญอย่างมีอุปาทาน กับการทำอย่างไม่มีอุปาทานนั้น  
 ผิดกันทั้งอาการที่กระทำและผลที่จะได้

การทำอย่างมีอุปาทานนั้น อาการที่ทำยุ่งเหยิง เป็นภาระหนัก  
 ทางใจ ส่วนการทำอย่างไม่มีอุปาทานนั้น อาการที่ทำสงบเรียบง่าย  
 ผลที่ได้แผ่ไพศาลบริสุทธิ และมากกว่า

๗ ส.ค. ๒๕๒๑

**คริธา** เป็นห่อเสียบึง (ของบุคคลผู้เดินทางอยู่ในสังสารวัฏ)  
**สิริ** คือ มิ่งขวัญ เสน่ห์ ความดี เป็นที่มาอยู่อาศัยแห่งโภคะ  
(โภคะ ๒ อย่าง คือ **อามิสโภคะ** ทรัพย์ภายนอก **ธรรมโภคะ**  
ทรัพย์คือคุณธรรม)

ความอยาก (อิจฉา) ทำให้คนดิ้นรน ความอยากจะได้ยาก  
ในโลก สัตว์ทั้งหลายถูกความอยากผูกพันไว้เหมือนนกที่ติดบ่วง  
(พระพุทธภาษิต สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ๑๕/๖๑)

๘ ส.ค. ๒๕๒๑

**คริธา** เป็นทรัพย์ที่น่าปลื้มใจอันประเสริฐที่สุด ธรรมที่บุคคล  
ประพฤติแล้วนำสุขมาให้ **สังจะ** เป็นรสเลิศกว่ารสทั้งหลาย บุคคล  
ผู้มีชีวิตอยู่ด้วย**ปัญญา** บัณฑิตกล่าวว่า เป็นชีวิตที่ประเสริฐสุด  
(พระพุทธภาษิต สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ๑๕/๕๘)

เดิมทีเดิยบุคคลเชื่อสิ่งอื่นก่อน ต่อมาเมื่ออินทรีย์แก่กล้า  
ย่อมมีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นอินทรีย์พิเศษที่เรียกว่า **สังขินทรีย์**  
นั่นแหละคือทรัพย์อันน่าปลื้มใจ **สังจะ** การเข้าถึงความจริงต่างๆ  
ย่อมก่อให้เกิดรสแก่ชีวิตและจิตใจยิ่งกว่ารสทั้งหลาย

๙ ส.ค. ๒๕๒๑

โลกถูกความตายปิดกั้นไว้ โลกตั้งอยู่ในกองทุกข์ โลกฟูขึ้น  
เพราะต้นหา ถูกความคร่ำคร่าทรุดโทรมแวดล้อมอยู่โดยรอบ (จึง  
ตั้งอยู่ในกองทุกข์)  
(พระพุทธภาษิต สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ๑๕/๕๖)

ป ๒๕๒๑





การออกจากโลกไม่ใช่ออกด้วยกาย แต่หมายถึงการออกด้วยใจ ใจออกจากโลกคือจากโลกิยามณ์ต่างๆ นั่นแหละจึงจะพ้นโลก เมื่อพ้นโลกก็พ้นทุกข์ เพราะโลกตั้งอยู่ในกองทุกข์

#### ๑๐ ส.ค. ๒๕๒๑

มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายต้องการอะไร แสวงหาอะไร? ตอบว่าต้องการความสุข แสวงหาความสุข จะต่างกันก็แต่เพียงชนิดของความสุขและวิธีแสวงหาเท่านั้น เช่น ก. ต้องการความสุขและแสวงหาความสุขด้วยการจ่ายเงิน ส่วน ข. ต้องการความสุขเหมือนกันแต่แสวงหาความสุขด้วยการหาเงิน ส่วนคนไทยค่อนข้างยากจนเพราะชอบแสวงหาความสุขด้วยการจ่ายเงิน ความสุขบางอย่างมีโทษ บางอย่างไม่มีโทษและมีคุณภาพดี บุคคลควรแสวงหาความสุขที่ไม่มีโทษและมีคุณภาพดี

#### ๑๑ ส.ค. ๒๕๒๑

จิตกำหนดวัตถุหรือวัตถุกำหนดจิต เป็นปัญหาที่น่าคิดน่าสนใจ นักวัตถุนิยม (Materialists) ว่าวัตถุกำหนดจิต คือจิตจะเปลี่ยนไปอย่างไรก็สุดแล้วแต่วัตถุ เช่น เห็นคนสวย (วัตถุ) จิตเกิดกำหนดขึ้น เห็นคนน่าเกลียดน่าชัง จิตเกิดขยะแขยง เป็นต้น กำลังหิวเห็นอาหารที่ชอบใจทำให้ความหิวรุนแรงขึ้นเป็นต้น ส่วนพวกจิตนิยม (Spiritualists หรือ Idealists) เห็นว่าสุดแล้วแต่จิตของคนต่างหาก วัตถุอย่างเดียวกันที่มาเรา มิได้ทำให้คนที่มีจิตต่างกันแสดงปฏิกิริยาออกมาเหมือนกันเลย เช่น เห็นคนสวย จะเห็นเป็นสวยมากหรือสวยน้อย กำหนดมากหรือน้อยก็สุดแล้วแต่



พื้นเดิมแห่งจิตของบุคคลนั้นๆ สำหรับพระอรหันต์หรือพระอนาคามี  
คนสวยไม่ทำให้จิตท่านแปรปรวนเลยแม้แต่น้อย

### ๑๒ ส.ค. ๒๕๒๑

(ต่อจากวันที่ ๑๑)

วัตถุอันวิจิตรสวยงามต่างๆ ในโลกนี้ที่เป็นศิลปกรรมนั้น  
ล้วนแล้วแต่จิตคิดขึ้นก่อน และให้ร่างกายทำตามความคิดของจิต  
เพราะฉะนั้นตามทฤษฎีของฝ่ายจิตนิยมแล้ว จิตเป็นผู้กำหนดวัตถุ  
หนึ่ง วัตถุต่างๆ จะมีค่าอย่างไรก็สุดแล้วแต่จิตจะให้ค่า หรือมี  
ค่านิยมต่อสิ่งนั้นอย่างไร วัตถุอย่างเดียวกันจึงมีค่าไม่เหมือนกัน  
ในสำนักของคนสองคนที่มีจิตต่างกัน

### ๑๓ ส.ค. ๒๕๒๑

สองสามีภรรยาทะเลาะกันจะหย่าร้างขาดจากกัน ความจริง  
ทั้งสองคนเมื่อหย่าขาดจากกันแล้ว ย่อมจะหาภรรยาหรือสามีใหม่ได้  
ถ้าต้องการ แต่ลูกเล่าจะหาพ่อใหม่แม่ใหม่ได้ที่ไหน ในชาตินี้เขา  
หาพ่อจริงได้เพียงคนเดียว และแม่จริงๆ ได้เพียงคนเดียวเท่านั้น  
ขอให้นึกถึงลูกให้มากๆ

(คำของท่านเจ้าคุณพระเทพโมลี - กนฺตจาโร  
เจ้าอาวาสวัดมกุฏกษัตริยาราม กรุงเทพฯ เล่าให้ฟังว่า  
สามีภรรยาคู่นี้ทะเลาะกันจะหย่าร้างขาดจากกัน  
ท่านแนะนำไปอย่างนี้ ผลปรากฏว่าเขายู่กันต่อไป)



#### ๑๔ ส.ค. ๒๕๒๑

- แปร่งที่ใช้ล้างส้วมนั้นทำไมจึงไม่ติดอุจจาระ ขณะที่แปร่งและใช้น้ำล้าง
- น้ำทำไมจึงไม่ติดใบบัว ใบบัวทำไมจึงไม่ดูดซึมน้ำ
- ทำไมบางคนผู้เกิดแล้วในกามโลก จึงไม่ติดในกามคุณที่คนทั้งหลายหมกมุ่นแสวงหา
- ทริพย์สมบัติ ชื่อเสียง เป็นสิ่งที่คนทั้งหลายพากันแสวงหาด้วยความพยายามอย่างยิ่งยวด จนถึงต้องลงมือทำชั่ว สร้างเวรกรรมเพราะทริพย์ ชื่อเสียงและความเป็นใหญ่ แต่ทำไมบางคนจึงสละสิ่งเหล่านั้นเสียอย่างไม่มีเยื่อใย

#### ๑๕ ส.ค. ๒๕๒๑

ในรถเมล์เห็นคนหนึ่งได้นั่ง จึงยื่นมือไปแสดงความประสงค์ช่วยถือของอีกคนหนึ่ง แต่เขาไม่ให้ เรานึกในใจว่าทางที่ถูกเขาควรจะให้ ไม่ว่าจะของหนักหรือของเบาแค่ไหน เพื่อถนอมน้ำใจของท่านผู้มีน้ำใจ เรายลองสังเกตต่อไปก็เห็นว่าเขายืนต่อไปอีกนานจึงลง

การถนอมน้ำใจของผู้แสดงน้ำใจนั้น เป็นเรื่องสำคัญของผู้มีจรรยางาม มีน้ำใจดี มีตนอันได้ฝึกฝนแล้ว

คนส่วนมากอยากจะเป็นคนดี แต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรจึงจะดี อยากได้ผลแต่ไม่รู้เหตุ อยากไปถึงจุดหมายปลายทาง แต่ไม่รู้จักทาง จึงหลงทาง จะมีทางอะไรเล่าที่ยาวนานและแสนไกลเท่าทางชีวิต



## ๑๖ ส.ค. ๒๕๒๑

บางคนเข้าใจว่า เมื่อจะทำบุญทำทานแล้วก็ไม่ควรเลือกให้ คือ เห็นว่าเมื่อเป็นพระแล้วก็เป็นพระเหมือนกันหมด ความเห็นนี้ ไม่ตรงกับพระพุทธภาษิตที่ว่า “ควรเลือกให้ (วิเจยย ทานํ ทาทพฺพ) ในที่ๆ จะมีผลมาก (ยตถ ทินฺนํ มหฺพผลํ)

ความจริงแล้วพระเหมือนกันก็จริง แต่ก็ไม่เหมือนกันในด้าน คุณภาพ ก็เหมือนคนๆ เรายี่แหละ ชื่อว่าเป็นคนเหมือนกัน แต่ก็ ไม่เหมือนกันในด้านคุณภาพ บางคนดีมาก บางคนดีน้อย แม้ใน คนธรรมดา เราก็ควรเลือกสงเคราะห์คนที่ควรได้รับการสงเคราะห์

## ๑๗ ส.ค. ๒๕๒๑

“อันจะรักษาสกุล รักษาชาติ ต้องรักษาธรรมเป็นของคู่กัน นี้ได้แก่ถือพระศาสนา”

(สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส)

อธิบายตามพระมตินี้ว่า การประพฤติธรรมตามหลักของ ศาสนาที่ถูกต้อง ย่อมเท่ากับเป็นการรักษาสกุล ชาติไปในตัว เพราะ ธรรมที่บุคคลประพฤติดีแล้วนั้นแหละ จะกลับมาคุ้มครองรักษา ผู้ประพฤติธรรม เหมือนคนถือร่มคันใหญ่ไว้เหนือศีรษะของตน ร่มนั้นช่วยคุ้มแดดคุ้มฝนให้ผู้ถือ เหมือนคนปลูกต้นไม้ไว้ ต้นไม้ นั้นย่อมให้ร่มเงาและผล รวมทั้งอากาศที่ดีแก่ผู้ปลูกนั่นเอง







### ๑๘ ส.ค. ๒๕๒๑

“คนพวกใดที่ติดแน่นในการศึกษาอย่างนั้น คนพวกนั้นย่อมไม่ทันคน จำพวกผู้อาศัยความศึกษานั้น ใช้ความคิดของตนแล้ว แลได้ความรู้ที่เยี่ยมกว่าแลแปลกกว่า”

(สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส)

อธิบายตามพระมตินี้ว่า คนพวกที่อยู่กับที่ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง การศึกษาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ สภาพแวดล้อม ย่อมล้าหลัง ไม่ทันพวกที่เขาก้าวหน้า การศึกษาบางอย่างสำเร็จประโยชน์เมื่อ ๖๐ ปีก่อน แต่หาสำเร็จประโยชน์ด้วยดีในสมัยนี้ไม่

### ๑๙ ส.ค. ๒๕๒๑

การเรียนหนังสือนั้นไม่ใช่ตัวการศึกษา เป็นแต่เพียงเอกเทศของการศึกษา การฝึกหัดให้มีความคิดความสามารถประกอบกิจนั้นๆ ได้ นั้นแลเป็นตัวการศึกษาโดยตรง”

(สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส)

เอกเทศ แปลว่าส่วนหนึ่งของการศึกษา (และเป็นส่วนเล็กน้อย) เดี่ยวตามความเห็นของข้าพเจ้า) และอาจเป็นส่วนที่ให้โทษได้ด้วย ถ้าผู้เรียนหนังสือมากนั้นถือเอาเป็นเหตุยกตนดูหมิ่นผู้อื่น ผู้ผู้ที่มีความรู้น้อย แต่ดำเนินอยู่ในธรรม บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ไม่ได้

### ๒๐ ส.ค. ๒๕๒๑

ชาติคือประชาชนทั้งหลายรวมกัน การรักชาติที่ตรงความหมาย คือการรักประชาชน มิฉะนั้นแล้วคำว่ารักชาติจะเลื่อนลอย ไม่มี

ที่ตั้ง ลักแต่พูดปาวๆ กันไป

รักประชาชนที่ถูกตองก็คือการปฏิบัติชอบต่อประชาชน ปฏิบัติหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด คนที่ไม่ปฏิบัติชอบต่อประชาชน และไม่ปฏิบัติหน้าที่ของตนให้ถูกตองเหมาะสม ไม่มีลัทธิอ้างตนว่า “รักชาติ”

### ๒๑ ส.ค. ๒๕๒๑

พุทธศาสนาเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งทรงสอนให้ประพฤติสุจริตทางกาย วาจา ใจ ต่อคนทั้งหลาย คนไม่ประพฤติ อยู่ในสุจริต ไม่มีลัทธิอ้างตนว่า รักศาสนา การพูดแต่ปากไม่มีประโยชน์ คนที่รักสิ่งใดย่อมต้องรู้จักสิ่งที่ตนรักดีที่สุด ผู้ที่ไม่รู้จักศาสนาของตน ไม่ศึกษาให้รู้ว่าศาสนาของตนสอนอะไร อย่างไร เพื่ออะไร จะเรียกว่า รักศาสนาอย่างไร ถ้ารักอย่างนี้ ก็มีแต่จะนำศาสนาไปในทางเสื่อม

### ๒๒ ส.ค. ๒๕๒๑

พระมหากษัตริย์คือท่านผู้เป็นประมุขของประชาชน ผู้ที่รักพระมหากษัตริย์ต้องทำตนเป็นพลเมืองดี ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ประชาชนของท่าน เพราะเมื่อประชาชนของท่านเดือดร้อน ท่านก็ต้องเดือดร้อนด้วย เหมือนพ่อแม่ที่ต้องเดือดร้อนเมื่อลูกเดือดร้อน การรักพระมหากษัตริย์ ไม่ใช่ประจบสอพลอท่าน แต่ควรรักท่านด้วยการทำหน้าที่ของตนที่ชอบธรรมให้ชอบธรรมยิ่งขึ้น ให้ดียิ่งขึ้น เมื่อบ้านเมืองสงบเรียบร้อย ท่านก็ปฏิบัติปรมาโมช ทำให้ท่านเป็นสุข

๒๕๒๑





### ๒๓ ส.ค. ๒๕๒๑

เมื่อไม่มีคุณธรรมที่มั่นคง ไม่รู้จักให้อภัย และไม่พิจารณาความบกพร่องของตนแล้ว จะหากัลยาณมิตรที่แท้จริงได้อย่างไรเล่า จะได้ก็เพียงมิตรปอกลอก มิตรประจบสอพลอ มิตรดีแต่พูด และมิตรชักชวนในทางเสื่อมเท่านั้น

---

### ๒๔ ส.ค. ๒๕๒๑

รู้ว่าเป็นยา แม้จะมีรสเผ็ด รสขม แต่กินแล้วหาย มีคุณแก่ร่างกายก็จึงกินเถิด นั่นใด รู้ว่าเป็นคำเตือนด้วยความหวังดีจากผู้เตือน เป็นคำมีประโยชน์ แม้จะไม่ไพเราะหูก็จึงฟังไว้เถิด ย่อมมีคุณแก่ชีวิต นั่นนั่น

---

### ๒๕ ส.ค. ๒๕๒๑

อุปาทานเป็นยาเสพติดภายใน มีโทษแก่จิตใจ น่าจะพอกัน หรือมีโทษยิ่งกว่ายาเสพติดภายนอกอันให้โทษแก่สมองและร่างกาย ยาเสพติดภายนอกยังพอมองเห็นโทษได้ง่าย แต่ยาเสพติดภายในคืออุปาทาน เห็นโทษได้ยาก นอกจากนี้คนทั้งหลายยังมองดูมั่นในฐานะเป็นคุณเสียอีกด้วย จึงละได้ยาก รักษาให้หายได้ยาก

---

### ๒๖ ส.ค. ๒๕๒๑

ความเจริญคืออะไร? คือการงอกขึ้นของสิ่งที่ตั้งงามมีประโยชน์ พร้อมด้วยคุณสมบัติของสิ่งนั้น เช่น ต้นข้าวเจริญ หมายถึงการงอกขึ้นของต้นข้าวพร้อมด้วยคุณสมบัตินี้ เช่น ความสด อ้วนลำ เป็นต้น

ความเลื่อมคืออะไร? คือการงอกขึ้นหรือเกิดขึ้นของสิ่งที  
เลวทราม ไม่มีประโยชน์ แล้วแผ่ปกคลุมไปเท่านั้น เหมือนต้นหญ้า  
เกิดขึ้นในนาข้าว

### ๒๗ ส.ค. ๒๕๒๑

เมื่อคนในวงการศาสนาทำความเสียหายร้ายแรง เช่นพระสงฆ์  
ประพฤติเหลวไหลเลอะเทอะ คนก็พากันพูดว่าศาสนาเลื่อม เมื่อ  
คนส่วนมากไม่สนใจศึกษาและปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา  
ก็พูดว่าศาสนาเลื่อม มีคนบางพวกพูด (อย่างเล่นลิ้น) ว่าศาสนา  
ไม่เลื่อม คนต่างหากเลื่อม ถ้าอย่างนั้นที่เรียกว่าศาสนาเลื่อมคือ  
อย่างไรเล่า? อหนึ่ง ที่เรียกว่าศาสนาเจริญนั้น อะไรเล่าเจริญ?  
ถ้าศาสนาไม่มีเลื่อม ความเจริญของศาสนาก็ย่อมจะไม่มีเช่นเดียว  
กัน คนต่างหากเจริญ

ขอให้ช่วยกันคิดเสียให้ดี อย่าพูดแบบไม่รับผิดชอบ

### ๒๘ ส.ค. ๒๕๒๑

คนที่จะมีความรู้ลึกซึ้งได้นั้น ต้องประกอบด้วยเหตุปัจจัย  
หลายประการ เช่น มีสมรรถภาพในการรู้ลึกซึ้งอยู่เดิมแล้ว พอได้  
ปัจจัยอุดหนุนให้รู้ก็รู้ได้อย่างลึกซึ้ง เหมือนต้นไม้จะใหญ่จริงๆ  
ได้ก็เพราะพันธุ์ใหญ่ เมื่อได้เหตุอุดหนุนอันสมควรก็เติบโตขึ้นโดย  
พลัน และเติบโตได้มาก ส่วนไม้พันธุ์เล็ก แม้จะมีเหตุอุดหนุน  
เท่ากันก็จะเติบโตอย่างไม้พันธุ์ใหญ่ไม่ได้ คนที่มีสมรรถภาพใน  
การรู้น้อยก็ย่อมจะรู้อะไรลึกซึ้งอย่างคนที่มีสมรรถภาพในการ  
รู้ลึกซึ้งไม่ได้





“  
ถึงร่างกายจะอยู่กับโลก  
ก็ขอให้จิตใจได้อยู่กับธรรม  
”



### ๒๙ ส.ค. ๒๕๒๑

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า พระองค์ทรงเป็นผู้บอกทางให้เท่านั้น ความเพียรเพื่อบรรลุลผลอันใดอันหนึ่งที่ท่านต้องการ ท่านจะต้องพยายามเอาเอง ด้วยเหตุนี้ ชาวพุทธที่เข้าถึงพระพุทธดำรัสนี้ จึงต้องพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ เพื่อดำเนินไปสู่จุดหมายด้วยความพากเพียรของตน จงให้พรแก่ตนเองด้วยความบากบั่นอันมั่นคง แทนการขอพรเพื่อความสำเร็จ

### ๓๐ ส.ค. ๒๕๒๑

- คนอภัพอัปโชคคือคนอย่างไร? คือ คนที่ทำความดีไม่ขึ้น
- คนที่ทำความดีไม่ขึ้น คือคนอย่างไร? คือ คนที่ทำดีแล้วทำไม่ดีมาลบล้างเสีย ที่คำพังเพยว่า ทำด้วยมือลบด้วยเท้า
- คนอภัพไม่ใช่คนทำดีแล้วไม่มีคนเห็น ไม่มีใครดอกที่ทำดีแล้วไม่มีคนเห็น แต่คนอภัพทำดีให้คนเห็นแล้วก็ทำไม่ดีมาลบล้างเสีย ความดีจึงถูกลบล้างด้วยความไม่ดี เขาจึงเป็นคนทำความดีไม่ขึ้น เหมือนเอาน้ำขุ่นมาเทรวมกับน้ำใส น้ำนั้นจึงไม่ควรแก่การบริโภค

### ๓๑ ส.ค. ๒๕๒๑

ได้เห็นคนอภัพอย่างที่กล่าวไว้ในวันก่อน (๓๐ ส.ค. ๒๑) ด้วยตนเองและเห็นอยู่เนืองๆ จึงสลดใจว่า คนที่มีอาสวะมาก บารมีน้อยนี้ช่างได้ดียากเสียจริงๆ ส่วนคนที่มื่บารมีมาก อาสวะน้อย ทำความดีง่ายและทำความดีขึ้นเสียจริงๆ

เมื่อเป็นดังนี้ น่าจะเป็นกำลังใจสำหรับผู้มีสติปัญญา ในการพยายามละอาสวะ และเพิ่มพูนบารมีธรรมทุกวันๆ เพราะมีผล



น่าชื่นใจจริงๆ

### ๑ ก.ย. ๒๕๒๑

“พระเจ้าแผ่นดินนั้นจะต้องมีประสาทเหล็ก มีเจตจำนง (will) เป็นเหล็กกล้า จะต้องเป็นทั้งสิงโตและสุนัขจิ้งจอก”

(จากหนังสือ Philosophical analysis

การวิเคราะห์ทางปัญญา ของ จอห์น ฮอสเปอร์ หน้า ๑๘)

หมายความว่า พระเจ้าแผ่นดินหรือคนใหญ่คนโตจะต้องมีประสาทแข็ง มีความตั้งใจแน่วแน่ มั่นคง มีความกล้าหาญเหมือนสิงโต และฉลาด มีไหวพริบดี

แต่ที่ว้าให้ฉลาดเกมโกงอย่างหมาจิ้งจอกนั้น ไม่จำเป็น ฉลาดและซื่อสัตย์ดีกว่าฉลาดเกมโกง

### ๒ ก.ย. ๒๕๒๑

“บุคคลยิ่งกระวนกระวาย กระหายต่อความสุขมากเพียงใด ก็จะมีความสุขน้อยลงเพียงนั้น”

(วาทะของซิดวิก - Sidgwick)

“บุคคลจะมีความสุขได้ ก็ต่อเมื่อมีใจจดจ่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ใช่จดจ่อที่ความสุข”


(วาทะของมิลล์ - Mill)

“ทางที่ดีที่สุดที่จะได้รับความสุขนั้น คือลืมนั่นเสีย เมื่อใดใจคิดถึงความสุข เมื่อนั้นความสุขจะหายไป แต่เมื่อเลิกคิดถึงมัน พุ่งไปไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความสุขก็จะเกิดขึ้นเอง”

(วาทะของแมคเคนซี - Mackenzie)







### ๓ ก.ย. ๒๕๖๑

การปิดบังคุณของท่านและกล่าวโทษผู้มีคุณนั้น ไม่มีทางให้สำเร็จ เหมือนคนโง่เอาใบบัวปิดตาตนเองแล้วร้องว่าตนไม่เห็นดวงอาทิตย์ แต่คนทั้งโลกยังมองเห็นอยู่นั่นเอง

ทำความดีไปเถิด แม้จะมีคนบางคนไม่เห็นคุณเพราะมีตบอดด้วยความโง่เขลา แต่คนส่วนมากก็ต้องเห็น

แม้จะมีแสงสว่างอยู่แต่คนตาบอดก็ห้ามมองเห็นแสงสว่างไม่ คนโง่และคนใจบอดก็ห้ามมองเห็นคุณความดีของคนดีไม่ แม้ความดีของท่านจะสว่างรุ่งเรืองอยู่เพียงใดก็ตาม

---

### ๔ ก.ย. ๒๕๖๑

ไฟไม่ไหม้ตัวเอง คมดาบไม่ตัดตัวมันเอง ปลายนิ้วสัมผัสตัวมันเองไม่ได้ จันใด มนุษย์ที่มีนิสัยไม่ดีก็ไม่เคยโทษตัวเองจันนั้น

(จำที่มาไม่ได้)

---

### ๕ ก.ย. ๒๕๖๑

เมื่อโสภระตีสุถูกกล่าวหาว่าทำให้คนหนุ่มของนครเอเธนส์เสีย เพราะการแสวงหาสัจจะและปัญญาของตนนั้น โสภระตีสุได้กล่าวในศาลตอนหนึ่ง ความว่า

“ประชาชนชาวเอเธนส์ ไม่รู้สึกละอายบ้างหรือที่เอาแต่คิดจะสะสมทรัพย์สิน แสวงหาเกียรติยศและชื่อเสียง ไม่สนใจใยดีต่อการแสวงหาปัญญา สัจจะและความสูงส่งของวิญญาณ ความดีมิได้เกิดขึ้นเพราะเงินทอง แต่เพราะความดีต่างหาก เงินทองและความดีงามทั้งหลายจึงเกิดขึ้น”



## ๖ ก.ย. ๒๕๒๑

ของจำเป็นต้องใช้ เช่น กุญแจตู้ หรือกุญแจลินชัก เป็นต้น อย่าให้เด็กเล่น ผู้ใหญ่เผลอลืมเกิดตกหล่นสูญหายจะยุ่งใหญ่ ต้องใจแข็ง เอาไปให้พินมือเด็ก ถึงจะรำร้องก็ต้องยอมให้ร้อง ประเด็ยวเด็ยวก็หยุด เรื่องก็เรียบร้อย แต่ถ้าปล่อยให้ลิ่งจำเป็น สูญหายแล้วจะยุ่งไปนาน

## ๗ ก.ย. ๒๕๒๑

เบนแธม (Bentham) นักปรัชญาและจริยศาสตร์คนหนึ่ง ได้ให้ทรรศนะเกี่ยวกับการพิจารณาความสุขไว้ว่า

๑. ความเข้มข้น
๒. ระยะเวลา
๓. ความแน่นอน
๔. ความใกล้หรือไกล

อธิบายว่า ความสุขอันหนึ่งเราพิจารณาได้ว่ามีค่ากว่าความสุขอีกอันหนึ่งหรือไม่ ก็ดูที่ความเข้มข้นของมัน (น้ำผึ้งที่เข้มข้นย่อมมีค่ากว่าน้ำผึ้งที่เจือจาง) ความสุขนั้นดำรงอยู่ระยะเวลานานหรือสั้น เป็นความสุขที่แน่นอน หรือเลื่อนลอย หาได้ง่ายหรือหาได้ยาก

ความสุใจมีค่ากว่าความสุขทางกาย เพราะมันดำรงอยู่นานกว่า ๑๐ บาทอยู่ในมือ ดีกว่า ๑๐๐ บาทที่ห้วงจะได้ ความสุขที่เกิดจากการทำใจให้สุข หาง่ายกว่าการเที่ยววิ่งหาความสุขจากภายนอก ความสุขที่เกิดจากการทำใจให้สุขจึงมีค่ามากกว่าการเที่ยวแสวงหาความสุขจากสิ่งอื่น อันเป็นการเสี่ยงต่อการต้องตกเป็นทาสของมัน



#### ๘ ก.ย. ๒๕๒๑

(ต่อจากวันที่ ๗)

เบนแรม (Bentham) ได้ให้ทรรศนะอันเกี่ยวกับความสุขนี้  
ควรพิจารณาปัจจัยอีก ๓ ประการ คือ

๑. ความสามารถที่จะผลิตความสุขอื่น คือ ทำให้ความสุข  
อื่นเกิดตามขึ้นมาหรือไม่

๒. ความบริสุทธิ์ของความสุข คือ มันเป็นความสุขที่บริสุทธิ์  
หรือความสุขที่มีแนวโน้มว่าจะก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา

๓. การแผ่ขยายความสุข คือ ความสุขใดที่แผ่ขยายออกไป  
ไปยังผู้อื่นได้มากเท่าใด ความสุขนั้นย่อมมีค่ากว่าความสุข  
เฉพาะตัวอันเป็นวงแคบ

#### ๙ ก.ย. ๒๕๒๑

พระพุทธศาสนาสอนเรื่องมุกิตา - ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่น  
ได้มีสุข เพื่อมิให้มีความริษยาเกิดขึ้นเป็นการเผาตัวเองให้เร่าร้อน  
ส่วนมุกิตาเหมือนการอาบน้ำด้วยน้ำเย็นอันชื่นใจ

หัตถยกย่องชมเชยผู้อื่นด้วยความจริงใจทั้งต่อหน้าและ  
ลับหลัง หัดมองส่วนดีของเขา พุดจาให้กำลังใจเขา แทนการพุด  
ข่มเขา ทำได้อย่างนี้จิตใจก็จะชื่นบาน มีสุขด้วยตนเอง และเรา  
จะพลอยสุขด้วยเมื่อผู้อื่นมีสุข ส่วนคนไม่มีมุกิตาจะกลายเป็น  
คนทุกข์เมื่อผู้อื่นมีสุข อย่าลืมนึกว่าคนอื่น ๆ นั้นมีมากกว่าตัวเรา เรา  
จะมีเป็นทุกข์แย่มากหรือ ?



### ๑๐ ก.ย. ๒๕๒๑

“คำว่ากรรมฐานนี้ แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน แต่งาน ในที่นี้เป็นงานสำคัญ และหมายถึงงานรื้อภพหรือชาติ รื้อกิเลสตัณหา รื้อถอนอวิชชาทิ้งมวลออกจากใจ เพื่อไกลทุกข์ คือความเกิด แก่ เจ็บ ตาย อันเป็นสะพานเกี่ยวโยงของวัฏฏะ (วน) ที่สัตว์โลกข้ามพ้นได้โดยยาก ส่วนผลที่จะได้รับ แม้ยังไม่ถึงจุดหมายปลายทาง ก็ทำผู้บำเพ็ญให้มีความสุขในปัจจุบันและภพชาติต่อไป”

(จากหนังสือปฏิบัติทาพระอุดมกรรมฐาน  
สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตะเถระ หน้า ๓  
โดยอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน)

### ๑๑ ก.ย. ๒๕๒๑


“โลกนี้เต็มไปด้วยสภาพที่ตรงกันข้าม เบื้องหลังความสุขย่อมมีความทุกข์ เบื้องหลังความทุกข์ก็ย่อมมีความสุข มีแสงแดดก็มีร่มเงา ที่ไหนมีความสว่าง ที่นั่นย่อมมีความมืดอยู่เคียงข้าง มีเกิดก็ย่อมมีตาย การมีชีวิตอยู่โดยไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเหล่านี้คือการไม่ยึดถือ วิธีที่จะเอาชนะสภาพเหล่านี้ มิใช่อยู่ที่ความคิดในทางลบหรือปฏิเสธ หากอยู่ที่การยกระดับใจ ให้เหนือและเป็นอิสระเสรีจากการยึดถือทั้งปวง”

(วาทะของท่านมหาตมะ คานธี)

### ๑๒ ก.ย. ๒๕๒๑

จะเป็นการดีสักเพียงไหน ถ้าหากเราต่ำต้อยแล้วก็แสดงตัวเองว่าต่ำต้อย ถ้าเราต้องการจะขึ้นสูง เราก็ควรจะคิดและทำในระดับ





สูง ถ้าทำเช่นนี้ไม่ได้ เราก็ควรแสดงตัวของเราตามความเป็นจริง แล้วสักวันหนึ่งเราอาจบรรลุเป้าหมายอันสูงส่งได้สมปรารถนา

(วาตะของท่านมหาตมะ คานธี)

---

### ๑๓ ก.ย. ๒๕๒๑

การที่มีโรคภัยประจำกายก็มีได้เลวร้ายไปเสียทีเดียว มันมีส่วนดีอยู่ที่คอยเตือนใจให้เราเห็นทุกข์ของสังขารร่างกายนี้ พร้อมทั้งเห็นโทษของความเกิดอันเป็นตัวการสำคัญของความทุกข์ และคอยเหนี่ยวรั้งเรามีให้เพลิดเพลินไปในอารมณ์ยั่วชวนต่างๆ ซึ่งมีอยู่มาก ล้อมรอบตัวเราอยู่ หากมิได้อาศัยโรคประจำกายอันคอยเตือนอยู่เสมอแล้ว คงหลงไหลเพลิดเพลินในอารมณ์ต่างๆ มิใช่น้อย และมีได้มีผลดีอะไรเลย มีแต่จะดึงจิตใจไปในทางต่ำ อันเป็นการสูญเสียยิ่งกว่าเสียสุขภาพทางกายเสียอีก

---

### ๑๔ ก.ย. ๒๕๒๑

เมื่อกิเลสตัณหาที่กำลังมากขึ้นโดยการตามใจซึ่งเป็นเสมือนให้อาหาร และเลี้ยงให้มันอ้วนพีแข็งแรงแล้ว ก็เป็นการยากที่จะเหนี่ยวรั้งมันเอาไว้ได้ มันมีอำนาจ และจะแสดงอำนาจเหนือเราเสมอ ภาวะเช่นนี้แหละที่ท่านเรียกว่า ตกเป็นทาสของกิเลส

การฝึกอินทรีย์ก็เพื่อมิให้จิตตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส ซึ่งเป็นนายที่ทรุณหลอกใช้ ให้รางวัลเล็กน้อย แต่ให้ความลำบากและยาวนานยึดเยื้อ



### ๑๕ ก.ย. ๒๕๒๑

ไม่น่าจะต้องรังเกียจความทุกข์ เพราะความทุกข์ช่วยทำให้เรามองเห็นพลังของชีวิต ส่วนความสุขแม้เพียงเล็กน้อยก็ทำให้คนมัวเมาได้

### ๑๖ ก.ย. ๒๕๒๑

หากเราจะปฏิบัติตนตามภาษิตที่ว่า “แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ดี เราก็จะต้องพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้” แล้วข้าพเจ้าใคร่ขอเตือนว่า แม้จะแต่งงานแล้ว ท่านก็ควรพยายามควบคุมจิตใจของท่านให้มากที่สุด ซึ่งหมายความว่า ท่านจะต้องประพฤติตนตามหลักการของพรหมจรรย์ หากปฏิบัติได้เช่นนี้เมื่อเสร็จสิ้นการศึกษาแล้ว ท่านจะพบว่า ท่านมีแต่ความเข้มแข็งทั้งด้านกาย ใจ และสมอง

(วาทะของท่านมหาตมะ คานธี กล่าวแก่นักศึกษาในอินเดีย)

### ๑๗ ก.ย. ๒๕๒๑

การเลี้ยงฉลองวันเกิดมิได้มีความหมายไปในทางชื่นชมยินดี แต่เพื่อให้ระลึกได้ว่าเราได้ผ่านความทุกข์มาแล้วก็ปี ชีวิตที่มีต่อไป ภายหน้าก็ทั้งปัญหาเรื่องทุกข์ไว้ให้แก้ทุกวันและตลอดวัน แม้จะนอนหลับไปแล้ว พอตื่นขึ้นก็ให้เห็นทุกข์ประจำสังขาร เช่นการปวดนั้นปวดนี้ อันต้องการบำบัดแก้ไขโดยด่วนบ้าง ความสุขล้วนๆ ช่างหาได้ยากเสียจริงๆ ทั้งๆ ที่รู้ว่าเกิดมาเพื่อจะแบกภาระอันหนัก คือความทุกข์ แต่ทำไมหนอ คนทั้งหลายจึงยังชื่นชมยินดีต่อความเกิด



### ๑๘ ป.ย. ๒๕๒๑

วัตรปฏิบัติอันถือกันมาแต่โบราณนั้น บางอย่างที่ยังพอใช้ได้ อยู่ก็ควรรักษาไว้ บางอย่างพ้นกาลพ้นสมัยแล้วก็ไม่จำเป็นต้อง รักษาไว้อีกต่อไป ข้อวัตรปฏิบัติเป็นสิ่งที่มนุษย์ช่วยกันบัญญัติ ขึ้นและยอมรับกันในยุคในสมัยนั้นๆ อาจสำเร็จประโยชน์ได้จริง ในสมัยของท่าน แต่เมื่อกาลเวลาผ่านไป เหตุการณ์บ้านเมือง และสังคมมนุษย์เปลี่ยนแปลงไป การยึดติดอยู่กับพิธีรีตองเก่าๆ อันพ้น สมัยแล้วนั้น ทำให้เสียเวลาเสียประโยชน์โดยไม่ได้ผลอะไรเลย นอกจากอุปาทานของตน

### ๑๙ ป.ย. ๒๕๒๑

ในโลกียวิสัย ดูเหมือนว่าการได้อย่างหนึ่งเสียอย่างหนึ่งนั้น เป็นเรื่องธรรมดาซึ่งจะหลีกเลี่ยงมิได้ ที่บุคคลยอมเสีย ก็ด้วย คำนำหน้าว่าสิ่งที่จะได้มานั้นดีกว่า มีคุณค่ามากกว่าสิ่งที่เสียไป ตามที่ รู้สึกนึกคิดได้ในขณะนั้น แต่ก็ไม่แน่นอนเสมอไป ถ้าคิดพลาด ผลที่ออกมาก็ผิดพลาด กลายเป็นเสียมากกว่าได้

จะได้สุขสักทีหนึ่งก็ต้องเอาทุกข์ลงทนก่อน บางทีก็ไม่ได้สุข ตามที่มุ่งหวังได้ กลายเป็นขาดทุน ถอนทุนไม่ขึ้น

### ๒๐ ป.ย. ๒๕๒๑

ความยึดมั่นว่า นั่นของเรา (เอต มม) ท่านเรียกว่า **ตัณหา-  
คาหะ** ความยึดมั่นว่า เราเป็นนั่น (เอโส หมสมฺมิ) ท่านเรียกว่า **ทิฏฐิคาหะ** ความยึดมั่นว่า นั่นเป็นตัวของเรา (เอโส เม อตฺตา) ท่าน  
เรียกว่า **มานคาหะ**



การยึดมั่นด้วยตัณหา<sup>๕</sup>นั้นเป็นกามุปาทาน การยึดมั่นด้วย  
ทิฐิ<sup>๖</sup>นั้น เป็น**ทิฐุอุปาทาน**และ**สีลัพพตูปาทาน** ส่วนการยึดมั่นด้วย  
มานะเป็นอัตตวาทุปาทาน

รวมความว่าบุคคลย่อมยึดมั่นด้วยในวัตถุ คือ กาม ทิฐิ  
ศีลและพรต ตัณหา

### ๒๑ ก.ย. ๒๕๒๑

พระพุทธองค์ตรัสว่า ที่พึงอันประเสริฐก็คือ ความไม่กังวล  
และความไม่ยึดมั่น (**อภิญญ์ อนาหัง เอตํ ทิปี อนาปรํ**)

### ๒๒ ก.ย. ๒๕๒๑

ถ้าคนเราทำหน้าที่ของเราครบถ้วนแล้ว ก็ไม่ต้องคำนึงว่าใคร  
เขาจะชมหรือใครเขาจะติ เราต้องเป็นคนดีเสมอ ไม่มีกรรมอันใด  
ที่จะมีความหมายลึกซึ้งดีเท่ากับความมั่นคงต่อหน้าที่ การปฏิบัติ  
หน้าที่เป็นคุณธรรมอันเดียว ที่ทำให้มนุษย์มีความพยายามถูกต้อง  
และทำให้เป็นคนดี

(วาทะของหลวงวิจิตรวาทการ ในหนังสือรวมปาฐกถา หน้า ๑๘๔)

### ๒๓ ก.ย. ๒๕๒๑

มีกายอย่าได้หมายว่าเป็นสุข  
กลับมีทุกข์มากมายหลายสถาน  
จะหาสุขที่กายจนวายปราณ  
คงไม่พานพบแท้เป็นแน่นอน







โธ โล โท โส โม โท นี้  
 เป็นรากิของใจอันใหญ่หลวง  
 เป็นมูลรากราคนลิน้ทั้งปวง  
 คอยเหนี่ยวหน่วงให้หุ่ยงั่หัวใจ

(จากอุทานธรรม ของ พระคาสนโสภณ แจ่ม จตตสลโ  
 วัดมกุฏกษัตริยาราม)

**๒๔ ก.ย. ๒๕๒๑**

แต่ละคนที่อยู่ในระหว่างความชนะกับความแพ้ หรือ ความ  
 เป็นกับความตาย จึงควรอบรมตนให้เป็นนักสู้ผู้เข้มแข็ง เริ่ม  
 หัดเดินให้เก่งก่อนวิ่ง ถือเอาความจำเป็นคอยกระตุ้นใจให้เห็นชีวิต  
 ที่อยู่โดยไม่มี การต่อสู้ว่าเป็นชีวิตอยู่เพียงครั้งเดียวเท่านั้น และ  
 ให้เห็นอุปสรรคว่าเป็นกุญแจไขทางสว่างของชีวิต อันจะนำตนไป  
 สู่ความเจริญและความผาสุกทั้งหลาย

(จากหนังสือ บทแรงรู้และแรงงาน ของสมเด็จพระมหาธีรวงศ์  
 (พิมพ์ ธรรมธโร) วัดพระศรีมหาธาตุฯ พ.ศ. ๒๕๑๕)

**๒๕ ก.ย. ๒๕๒๑**

**สี่ทสฺสนสมฺปนฺนํ ฃมฺมกฺกัํ สจฺจวาทีนัํ  
 อตฺตโน กมฺมกฺุพฺพานัํ ตํ ชโน กุรุเต ปิยัํ**

บุคคลย่อมนิยมชมชอบผู้ซึ่งมีคุณธรรม ๕ ประการ ต่อไปนี้  
 คือ

๑. มีศีล คือมีมารยาดี
๒. มีความเห็นดี ถูกต้อง

๓. มั่นคงในธรรม
๔. พุทฺธวาจาสิทธิ์
๕. ทำหน้าที่ของตนดี บริบูรณ์

(พระพุทธภาษิต)

### ๒๖ ก.ย. ๒๕๒๑

มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนกาย ร่างกายก็กระวนกระวาย เร่าร้อน เป็นทุกข์เพราะโรค พอหายโรค ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรงดี ร่างกายและจิตใจก็กระวนกระวายเพราะ ราคะ ถูกไฟ คือ ราคะ โทสะ และโมหะเผา ให้เราร้อนอยู่ เนื่องนิตยฺ ความมี ความเป็น (ภพ) จึงเป็นที่ตั้งลงแห่งทุกข์ อย่างแท้จริง สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า **“ภพแม่เล็กน้อยก็เป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ เหมือนนอจุจาระปัสสาวะแม่เล็กน้อยก็มีกลิ่นเหม็น”**

เมื่อเป็นดังนี้ ทำไมหนอ มนุษย์ทั้งหลายจึงพอใจในภพ ซึ่ง เท่ากับพอใจในทุกข์นั่นเอง

### ๒๗ ก.ย. ๒๕๒๑

ลูกเป็นสิ่งชื่นใจของพ่อแม่ก็จริง แต่ก็เป็นการอันหนักของ พ่อแม่ไปเป็นเวลา ๒๐ - ๒๕ ปี คนที่มีลูกยอมเข้าใจซาบซึ้งถึงความซื่อนี้ได้ดี ลูกที่ทำความชื่นใจให้พ่อแม่ไม่ได้ จึงเป็นการอันหนักของพ่อแม่อย่างเดียว เหมือนก้อนหินถ่วงกาย ถ่วงใจ ส่วน ลูกที่ทำความชื่นใจให้พ่อแม่ได้ ทำให้ท่านเบาใจ ความเหน็ดเหนื่อย ทางกายย่อมทดแทนได้ด้วยความสบายใจ ขอให้ลูกทุกคนจง ตระหนักในเรื่องนี้ให้มาก จะเป็นบุญกุศลหาไม่น้อย



### ๒๘ ป.ย. ๒๕๖๑

**ขันติ** คือความอดทนนั้นอย่างหนึ่ง อดทนต่อความลำบาก และอดกลั้นอารมณ์ต่างๆ เพื่อรักษาความดีไว้

แต่มีขันติอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งใครมีมากๆ แล้วไม่ดีเลย คือ **ขัน - ติ** แยกกันเป็นสอง ๒ คำ เป็นกิริยาทั้ง ๒ คำ คือ คนบางคน เห็นใครทำอะไรเห็นขันไปหมด คอยหัวเราะเยาะคนอื่นอยู่เสมอ และตามมาด้วยคำติ ดินั้นดินี่ ขอให้ได้ดีสักหน่อยก็ยังดี เรื่องที่จะยกย่องให้เกียรติใครด้วยความจริงใจนั้น อย่าพึงหวังจากบุคคลประเภทนั้น

### ๒๙ ป.ย. ๒๕๖๑

คุณธรรม คุณลักษณะ และคุณสมบัติ ๓ คำนี้ มีความหมายกว้างแคบกว่ากันอย่างไร ?

**คุณธรรม** คือคุณความดีที่มีอยู่ภายในของบุคคล

**คุณลักษณะ** คือท่าทีที่แสดงออกภายนอก ให้ปรากฏแก่ผู้อื่น ซึ่งเป็นไปในทางที่ดี อาจเรียกว่า บุคลิกภาพ (Personality)

ส่วน**คุณสมบัติ** น่าจะหมายถึงทั้งคุณธรรมและคุณลักษณะ ทั้งสองประการรวมกัน เช่นคุณสมบัติของครู หมายถึงครูที่มีคุณธรรมดีด้วย และมีบุคลิกภาพหรืออาการภายนอกที่ดีด้วย แต่ถ้าจำเป็นต้องมีอย่างหนึ่ง ขาดอย่างหนึ่ง ก็ต้องเลือกเอาคุณธรรม

### ๓๐ ป.ย. ๒๕๖๑

ครูที่ดีควรมีคุณธรรมอย่างไร ? คุณธรรมขั้นพื้นฐานก็ควรเป็นคุณธรรมทั่วไปอย่างที่พลเมืองดีเขามีกัน ส่วนคุณธรรมพิเศษ

ที่ควรมีในฐานะเป็นครูก็คือ

๑. ความเป็นผู้มีกิริยาวาจาดี สุภาพอ่อนโยน มีความเห็นถูกต้อง มั่นคงในธรรม พุทธวจาสัตย์ ทำหน้าที่ของตนดี มีเมตตา ภายหลังกรรม วจีกรรม มโนกรรม เลียสละแบ่งปัน ไม่เห็นแก่ได้ ไม่เห็นแก่ตัว (ปิยกรณธรรม)

๒. ไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรม ควบคุมตนไว้ได้ ควบคุมอินทรีย์ได้ดี (ครุกรรมธรรม)

๓. มีอธิษฐานธรรม ๔ คือ ปัญญา สัจจะ จาคะ อุปสมะ (ความสงบใจ) (ภาวนียกรณธรรม)

๔. การพูดตำหนิคนที่ควรตำหนิ ในเวลาที่ควรตำหนิ ยกย่องคนที่ควรยกย่อง ในเวลาที่ควรยกย่อง เพื่อให้ศิษย์ได้ กัลยาณมิตรที่แท้จริง (วัตตาคารมณธรรม)

๕. ความไม่มีอหังการ (วจนักขมกรณธรรม)

๖. พากุสัจจะ (พหุสุต ความเป็นผู้ศึกษาเล่าเรียนมาดี มีความรู้สึกซึ่งกว้างขวาง) (คัมภีร์ตถกกรณธรรม)

๗. มีวาจาสุภาพจิต พุดจา มีประโยชน์ควรจดจำนำไปประพฤติปฏิบัติ (อฐานนโฆชยากรณธรรม)

(ปิยวรรค ๒๕/๔๔)

### ๑ ต.ค. ๒๕๒๑

ครูผู้ประกอบด้วยคุณธรรม ๗ ประการ (ดังกล่าวในวันที ๓๐ ก.ย.) ย่อมทำให้ได้คุณลักษณะ ๗ ประการคือ

๑. **ปิโย** เป็นผู้น่ารัก

๒. **ครุ** เป็นผู้หนักแน่น สมเป็นครู





๓. **ภวานियो** นายกย่อง นำกราบไหว้
๔. **วุดตา** เป็นผู้แนะนำพร่ำสอน เป็นที่ปรึกษาที่ดี
๕. **วจนกษโม** อุดหนุนต่อถ้อยคำ พร้อมที่จะรับฟังคำของศิษย์ไม่ว่าจะเป็นคำปรึกษา คำท้วงติง คำตำหนิติเตียน หรือคำเยาะเย้ยถากถางก็ตาม
๖. **คมภีรณฺจ กถิ กตฺตา** กล่าวเรื่องราวต่างๆ ให้ลึกซึ้งได้ ทำเรื่องลึกซึ้งให้ตื้นได้
๗. **โน จฏฺฐาเน นโยชเย** ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล ไม่ชักจูงศิษย์ไปในทางที่เสีย

## ๒ ต.ค. ๒๕๒๑

“ข้าพเจ้าได้เคยทดลองกับเด็กจำนวนไม่น้อย ถึงวิธีที่ทำอย่างไรการสอนศาสนาจึงจะได้ผลดีที่สุด ข้าพเจ้าได้พบว่าหนังสือนั้นเป็นประโยชน์ก็จริงอยู่ แต่ลำพังหนังสืออย่างเดียวไม่เพียงพอ ข้าพเจ้าพบว่า การสอนศาสนาที่ได้ผลดีที่สุดอยู่ที่ตัวครูผู้สอน จะต้องใช้ชีวิตของตนให้ตรงกับหลักคำสอนศาสนาที่ครูนำมาสอน เพราะเด็กจะดูตัวอย่างจากชีวิตครู มากกว่าหนังสือหรือคำพูดที่ออกมาจากริมฝีปากของครู

“ข้าพเจ้ายังพบด้วยว่า เด็กมีสมรรถภาพในการอ่านจิตใจของครูได้อย่างดีเยี่ยม เพราะฉะนั้นครูคนใดที่สอนด้วยปากอย่างหนึ่ง แต่ใจนั้นเป็นอีกอย่างหนึ่ง ครูคนนั้นนับว่าเป็นครูที่น่าสงสารมาก”

(วาทะของท่านมหาตมะ คานธี)



### ๓ ต.ค. ๒๕๒๑

เท่าที่ข้าพเจ้าได้พบเห็นมา ครูที่ไม่มีคุณธรรมนั้น จะได้รับความสำเร็จน้อยที่สุดในชีวิตครู แต่ครูที่มีคุณสมบัติของครูเท่านั้น จึงจะประสบความสำเร็จอย่างดีเยี่ยม

### ๔ ต.ค. ๒๕๒๑

คนที่รวมกันประกอบกรรมชั่วนั้น จะเป็นมิตรที่ดีต่อกันไม่ได้ หากได้บ้างก็ไม่มียั่งยืน เพราะต่างก็ระแวงกัน ไม่เชื่อใจกัน มิตรภาพ ตั้งอยู่เป็นรากฐานแห่งความชั่วไม่ได้นาน ความชั่วเป็นสิ่งมีลักษณะ ทำลายไม่ใช่สิ่งสร้างสรรค์ หากปรารถนาให้มิตรภาพนั้นยั่งยืน จะต้องร่วมกันประกอบกรรมดีที่ระลึกถึงแล้วสบายใจด้วยกันทุกฝ่าย

### ๕ ต.ค. ๒๕๒๑

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีปัญญาแหลมคม ย่อมตั้งตนได้ แม้ด้วยต้นทุนเพียงเล็กน้อย เหมือนกองไฟใหญ่เริ่มจากกองเล็กๆ ฉะนั้น

“ภิกษุทั้งหลาย ในทำนองเดียวกัน ภิกษุผู้มีความเพียร สม่ำเสมอไม่ทอดทิ้ง ย่อมมีโอกาสได้รับโลกุตตรธรรมอันประเสริฐ เป็นการสร้างที่พึงให้แก่ตนที่น้ำคือกิเลสท่วมไม่ถึง ด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่ประมาท สำรวมใจและฝึกอินทรีย์ภายใน คุณธรรมเหล่านี้ย่อมนำไปปฏิบัติไปสู่แดนเกษมจากโยคะ คือกิเลส มีความสงบเย็นเป็นผลอันยั่งยืน”

(พระพุทธภาษิต)





## ๖ ต.ค. ๒๕๒๑

ความทุกข์ของสัตว์โลกมีมากที่สุดจะพรรณนาได้ ขอให้ใช้สายตามองดูให้ทั่วเถิด จะเห็นเพลิงทุกข์ลุกโหมอยู่ทั่วไป ไหม้ทั้งกายและใจของสัตว์ทั้งหลายให้เราร้อนอยู่ มองไปทางไหนก็เห็นแต่กองทุกข์อันน่าสะพรึงกลัวแอบแฝงซ่อนเร้นอยู่บ้าง แสดงตัวอย่างเปิดเผยบ้าง

ภายใต้ดอกกุหลาบงามก็มีหนามซ่อนเร้นอยู่ ป่าไม้ที่เขียวชะอุ่มน่าเพลิดเพลินนั้น ก็มีสัตว์ร้ายนานาชนิดแฝงตัวอยู่ เป็นต้นว่างูและสัตว์เลื้อยคลานอันพึงรังเกียจ ในทะเลสีครามงามตานั้น ก็มีอันตรายแฝงอยู่เป็นอันมาก

---

## ๗ ต.ค. ๒๕๒๑

“ท่านผู้ฉลาดทั้งหลายกล่าวว่าปัญญาประเสริฐที่สุด เสมือนดวงจันทร์มีแสงสว่างมากกว่าดาวทั้งหลาย ศีล ลีริ และธรรมของสัตบุรุษย่อมตามมากับผู้มีปัญญา

(พระพุทธภาษิต)

บางคนมีปัญญามาแต่กำเนิดมาก (สติปัญญาหรือพวกที่มีไอคิวสูง) แม้จะมีความเพียรน้อยก็พอเอาตัวรอดได้เพราะมีทุนอยู่มาก บางคนมีปัญญามาแต่กำเนิดน้อยก็ต้องใช้ความเพียรให้มาก เพื่อช่วยเหลือปัญญาอันมีอยู่น้อยของตนให้พอกพูนดีขึ้น



#### ๘ ต.ค. ๒๕๒๑

คนส่วนมากพอใจฟังเรื่องที่ไม่เป็นสาระ ส่วนเรื่องที่เป็นสาระไม่ค่อยตั้งใจฟัง เรื่องที่ไม่เป็นสาระแต่เขาตั้งใจฟัง เช่นคำนิทราว่าร้ายคนอื่น คำด่าว่าเลียดลิตตนเองก็ตั้งใจฟังและกำหนดจดจำเอาไว้วันนาน บางคนถึงกับพูดว่าฉันจะจำไปจนตายทีเดียว แล้วก็เป็นที่ทุกข์ หม่นหมอง โกรธแค้น ซิงซัง

เรื่องที่เป็นสาระแต่เขาไม่ตั้งใจฟังและไม่ยากกำหนดจดจำ เช่นคำอันเป็นสุภาสิตสอนทางแห่งชีวิต บอกทางแห่งความดี ความชั่ว เป็นคำสอนของนักปราชญ์ มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น

#### ๙ ต.ค. ๒๕๒๑

สภาพที่ตรงกันข้ามกับริษยา คือ ความเป็นผู้มีใจกว้าง ความมีใจกว้างจะไม่ยอมให้เราริษยาใคร หากใครมีคุณธรรมความดี เราจะชื่นชอบในคุณธรรมความดีนั้น และจะได้ประโยชน์จากคุณธรรมความดีนั้นด้วย

ความริษยาอ้อมกลืนกินผู้ที่มีความริษยานั่นเอง (คือก่อความเดือดร้อน) แต่ผู้ที่เป็นเป้าหมายของความริษยาจะไม่ได้รับความกระทบกระเทือนอะไรเลย และเขามักจะไม่รู้ตัวเสียด้วยซ้ำว่าถูกริษยา

(มหาตมะ คานธี)

#### ๑๐ ต.ค. ๒๕๒๑

คุณธรรมข้อหนึ่งที่มีกมองข้ามกันไปคือ **มุทิตา** ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ตรงกันข้ามกับริษยา







ถ้าเราเห็นใครเก่งเท่าเราหรือเก่งกว่าเรา ควรจะยินดีว่ามีคนเก่งมากๆ จะได้ช่วยกันทำประโยชน์ ไม่พุดกตหรือชมเขา ไม่ควรพุดให้ร้ายเขา และไม่ควรตำหนิการใดๆ ที่จะเป็นการทำให้เขาผู้นั้นเสียหาย เพราะการกระทำหรือเพราะวาจาของเรา

จงหัดส่งเสริม ยกย่องคนเก่ง คนดีหรือคนที่มีความรู้ความสามารถให้เคยชิน จะเป็นการปลูกฝังมุกุตา คือความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี

ผู้ใดมีคุณธรรมข้อนี้ ย่อมเป็นผู้เจริญก้าวหน้า ไม่ประสบความเลื่อมจากสิ่งที่พึงได้ และเป็นคนมีใจสูง ไม่เสียเวลาในการกระวนกระวายใจ เผาตนเองเมื่อเห็นใครเข้าได้ดี ผู้ใดฝึกหัดเจริญมุกุตาจิตอยู่เสมอ ผู้นั้นจะไม่ตกต่ำเลย

(คติพจน์ สุชีพ ปุญญานุภาพ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๒๑)

## ๑๑ ต.ค. ๒๕๒๑

“สุราทำให้คนเสียสติไปชั่วครู่ชั่วยาม แต่ต่อหังการทำให้คนเสียสติไปตลอดกาล และเขาจะไม่รู้สึกตัวว่าเป็นเช่นนั้นเลย”

(วาตะของท่านมหาตมะ คานธี)

อหังการ คือ ความทะนงตน ความถือตัว ความมัวเมาในตัวตน ความถือตัวว่าดีกว่าเขา เสมอเขา หรือเร็วกว่าเขา ถือตัวว่าดีกว่าเขา มักให้ดูหมิ่นเหยียดหยามเขา ถือตัวว่าดีเสมอเขา มักให้แข่งดีกับเขา ถือตัวว่าเร็วกว่าเขา มีอาการน้อยเนื้อต่ำใจและริษยาเขา ไม่ดีทั้งนั้น ที่เป็นสุขแท้จริงต้องไม่มีอหังการ หรืออัสมิมานะ



๑๒ ต.ค. ๒๕๒๑

การมีครอบครัวนั้น เป็นการสอนให้มีความเสียสละอันยิ่งใหญ่ มีการให้อภัยไม่มีที่สิ้นสุด มีความอดทน (ทั้งอดและทน รวมทั้งทนอดด้วย) มีความจริงใจกับตนเองและคนในครอบครัว

ครอบครัวสอนให้เราเป็นผู้ใหญ่ เป็นเด็กที่อยู่ต่อไปอีกไม่ได้แล้ว เพราะมีคนที่เกิดขึ้นมาและอาศัยอยู่ให้ต้องรับผิดชอบ ครอบครัวเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์และความสุขอย่างชาวโลก ได้รู้จักรสชาติของชีวิตอันมีความผูกพันที่แน่นหนายุ่งยาก ทำลายให้ต้องใช้ธรรมะเป็นอันมาก

๑๓ ต.ค. ๒๕๒๑

การปลดปล่อยตนจากความเป็นทาสของกิเลสนั้น เป็นภาระอันยิ่งใหญ่และสำคัญของมนุษย์ เป็นภารกิจอันมีเกียรติยิ่ง โลกให้เกียรติคนที่ไม่มีกิเลสอย่างจริงใจที่สุด เพราะรู้จักประจักษ์ด้วยตนเองว่ากิเลสเป็นสิ่งที่ละยากเพียงไร

ดังนั้นผู้ใดก็ตาม พอก้าวลงสู่วิถีชีวิตอันเป็นนิมิตหมายว่าจะต่อสู้กับกิเลสและเอาชนะกิเลสให้ได้แล้ว โลกก็เริ่มมอบน้อมแก่ผู้นั้นอย่างจริงใจ ข้อควรระวังก็คือ อย่าอาศัยเล่ห์กลของผู้ต่อสู้กับกิเลสพรางตาให้โลกเห็น แต่ที่จริงแล้วเป็นผู้พ่ายแพ้แก่กิเลส อยู่ภายใต้อำนาจบังคับบัญชาของกิเลสอย่างสิ้นเนื้อประดาตัว

๑๔ ต.ค. ๒๕๒๑

งานสอนศาสนาและศีลธรรมนั้นเป็นงานแต่งจิตใจคน ปลุกฝังคุณธรรมให้เกิดขึ้นในตัวคน จุดแสงสว่างให้เกิดขึ้นใน



“

ผู้มีปัญญาย่อมรู้แจ้งว่าสุขทุกข์เป็นฤดูกาลของชีวิต  
ย่อมผลัดเปลี่ยนกันเข้ามากระทบชีวิตอยู่เสมอ  
ต้นไม้อะไรจะเจริญเติบโตสมบูรณ์แข็งแรงได้  
ต้องผ่านฤดูกาลทั้งหน้าแล้ง หน้าฝน ฉะนั้น  
คนจะรู้จักชีวิตดีก็ต้องผ่านทั้งสุขและทุกข์ ฉะนั้น

”





หัวใจของเขา ในความรู้สึกนึกคิดของเขา ให้เขาได้ใช้เป็นประทีปนำทางชีวิตของเขาต่อไปได้โดยไม่ต้องอาศัยความมั่งงายภายนอก อันทำให้มัวเมาลุ่มหลง งานสอนศาสนาและศีลธรรมจึงเป็นงานที่เป็นมงคลอันสูงสุด เป็นงานที่มีเกียรติยิ่ง และถ้าหากประสบผลสำเร็จแล้ว ก็จะเป็นความภูมิใจอันใหญ่หลวง

#### ๑๕ ต.ค. ๒๕๒๑

บัณฑิตไม่กังวลทุกข์ร้อนว่าจะไม่มีใครเคารพนับถือหรือยกย่อง บัณฑิตกลัวแต่การไม่มีคุณธรรม สมกับที่เขายกย่องหรือเคารพนับถือ

บางคนมีปากเหมือนมีแผลใหญ่อยู่ที่หน้า ปากของเขาเป็นที่รังเกียจของคนทั้งหลาย เหมือนแผลเน่า เพราะการพูดจาอันน่ารังเกียจของเขา

แต่บางคนมีปากเหมือนมีช่อดอกไม้หอมอยู่ที่ใบหน้า เป็นที่ชื่นชมโสมนัสของคนทั้งหลาย เพราะการพูดจาอันน่ารัก น่าพอใจ ริมฝีปากของเขาประหนึ่งฉาบทาด้วยน้ำผึ้ง เพราะพูดจาอ่อนหวาน ด้วยใจจริง และวาจาของเขามีประโยชน์ควรฟัง น่าจดจำ

#### ๑๖ ต.ค. ๒๕๒๑

“ระบบการศึกษาที่เราใช้อยู่ในปัจจุบัน จะไม่มีส่วนดีเสียเลย ก็ไม่ใช่ (พอมีส่วนดีอยู่บ้าง - ผู้บันทึก) แต่โดยทั่วไปแล้วพอจะกล่าวได้ว่า ในด้านความเป็นจริงนั้น การศึกษาได้ถูกใช้ไปในทางที่ผิด นั่นคือ ประชาชนมุ่งเอาการศึกษาเป็นเพียงเครื่องมือหาเงิน และหาตำแหน่งเท่านั้น



“ความรู้รวมไว้ซึ่งการฝึกหัดอบรมทุกชนิดที่เป็นประโยชน์ในการรับใช้เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และความหลุดพ้นหมายถึงเสรีภาพทุกรูปแบบ แม้ในชีวิตปัจจุบัน ความเป็นทาสนั้นมีอยู่ ๒ ชนิดคือ

๑. ความเป็นทาสของอำนาจที่มาจากภายนอก และ
๒. ความเป็นทาสของกิเลสตัณหาของตัวเอง ความรู้อันจะนำไปสู่อุดมการณ์ดังกล่าวนี้เท่านั้น จึงเป็นความรู้ที่แท้จริง”

(วาทะของท่านมหาตมะ คานธี)

#### ๑๗ ต.ค. ๒๕๒๑

วัตถุประสงค์ที่สำคัญที่สุดในการเป็นนักศึกษาและการแสวงหาวิชาความรู้นั้น อยู่ที่การสร้างความปลอดภัยอันดีงามให้แก่ตน

นักศึกษาเป็นสัญลักษณ์ของการกินอยู่ง่ายและการไคร่ครวญอย่างสูง นักศึกษาจะต้องมีระเบียบวินัยอย่างเคร่งครัด ความสุขของนักศึกษาอยู่ที่การแสวงหาวิชาความรู้

(วาทะของท่านมหาตมะ คานธี)

#### ๑๘ ต.ค. ๒๕๒๑

การที่จะขบরণไปได้นั้นไม่ยากนัก แต่ความยากอยู่ที่เข้าไปให้ดี ผ่านอุปสรรคและแก้ปัญหาต่างๆ อันเกิดขึ้นในระหว่างทางได้โดยตลอดปลอดภัย จันใด

เรื่องของชีวิตก็จันนั้น การที่จะหล่อเลี้ยงชีวิตให้เพียงแต่ดำรงอยู่ได้ มีลมหายใจเข้าออกนั้นไม่ยากนัก แต่ความยากอยู่ที่





การให้ชีวิตดำเนินไปด้วยดี ผ่านอุปสรรคและปัญหาต่างๆ ของชีวิตไปได้อย่างปลอดภัย ให้เป็นชีวิตที่ดี มีประโยชน์ ดำเนินไปอย่างถูกต้อง ความยากอยู่ตรงนี้

หนึ่ง การเลี้ยงลูกให้มืออยู่มีกินนั้นไม่ยากนัก ความยากไปอยู่ที่การเลี้ยงให้เขาเป็นคนดี ข้อนี้เป็นความยุ่งยากลำบากใจของพ่อแม่ที่พ่อแม่ฉันจะกินทั่วไป



**๑๙ ต.ค. ๒๕๒๑**

“ความสุขอันเกิดจากความสงบนั้นเป็นเลิศ ไม่มีความสุขอันเจือด้วยโลกามิสใด ๆ มาเทียบตำแหน่งได้เลย”

(ข้อความนี้ปรากฏในความฝัน ทุกตัวอักษร คืนวันพุธที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๒๑ วันนั้นเป็นไข้หวัดนิดหน่อย อ่อนเพลีย ต้องนอนพักผ่อนทั้งวัน กลางคืนนอนพิจารณาขั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา)



**๒๐ ต.ค. ๒๕๒๑**

เมื่อรู้ตัวว่าเป็นปุถุชน ยังมีราคะอยู่ อยากล่าทำหยาสตร์ โดยเฉพาะสตรีงามและมีคุณความดีในตน อาการทำหยาที่ว่านั้น คือ ความกล้าใกล้ชิดสนิทสนม ด้วยวางใจว่าไม่เป็นไร ความกล้าเช่นนี้จะเป็นเสมือนหย้าแห่งกล้าทำหยาไฟ มีแต่จะถูกไหม้ให้มอดลงเหลือแต่เถ้าถ่าน

### ๒๑ ต.ค. ๒๕๒๑

“หม่อมฉันมีความเคารพธรรม เห็นธรรมเป็นความจำเป็น ประการแรกที่คนเราควรต้องการ เวลาใดหม่อมฉันต้องเรียนธรรม อันมีประโยชน์แม้เรียนกับทาสของตนเอง เวลานั้นหม่อมฉันก็ต้องแสดงความเคารพยำเกรง เป็นการเคารพให้เกียรติธรรม หม่อมฉันไม่อ้อมไม่เบี่ยงในการสนใจในธรรม เพราะหม่อมฉันเห็นว่า สิ่งที่ควรได้รับเกียรติมากที่สุดในโลกนี้คือ ธรรม”

(วาจาของพระเจ้าสุตโสมโปธิสัตว์ทูลพระราชมารดาบิดา จากสุตโสมชาดก)

### ๒๒ ต.ค. ๒๕๒๑

“ตนแลประเสริฐที่สุด ยอดเยี่ยมที่สุด เพราะตนที่บุคคล อบรมดีแล้ว ภายหลังจะพึงได้รับสิ่งอันเป็นที่รักทั้งหลาย บุคคล ผู้ทอดทิ้งความดีเสียแล้ว แม้ของอันเป็นที่รักก็ไม่อาจคุ้มครองรักษาไว้ได้ ตนเป็นที่รักยิ่งกว่าสิ่งใดก็ไม่อาจคุ้มครองรักษาให้พ้นภัย คือความชั่วอันมีลักษณะตั้งเหนี่ยวตนให้ตกต่ำลงแล้ว จะคุ้มครองรักษาสิ่งอันเป็นที่รักอย่างอื่นได้อย่างไร”

(จากสุตโสมชาดก วาจาของพระเจ้าสุตโสมโปธิสัตว์ตรัสกับโจรปริวาสราท)

### ๒๓ ต.ค. ๒๕๒๑

วันปิยมหาราช ขอนำเอาพระราชปฐมาของพระองค์ท่านมา ลงไว้เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจพระราชปฐมา เมื่อ เมษายน ร.ศ. ๑๐๘ ความว่า ทรงสงสัยเรื่องขมูล ๓ พี่น้อง คือ อรุณเวลกัสสป คยากัสสป และเนทีกัสสป ว่ารวมแล้วมีบริวารพันหนึ่ง เมื่อรวมกับ หัวหน้าอีก ๓ ก็ควรจะเป็นพันสามคน แต่ในพระบาลี อาทิตต-







ปริยายสูตรเป็นอาทิ กล่าวว่ ภิกษุพ่นหนึ่งมีจิตหลุดพ้นจากอัสวะ  
หลังจากพระพุทธรองค์ทรงแสดงอาทิตตปริยายสูตรแล้ว ดูยัง  
เคลือบคลุมอยู่ ที่ถูกต้องควรจะเป็นพ่นหนึ่งหรือพ่นสาม (๑๐๐๓)  
กันแน่ ขอให้พระราชาคณะทั้งปวงช่วยกันตอบ

(จากหนังสือประชุมพระราชาปลงจา)



### ๒๔ ต.ค. ๒๕๒๑

(ต่อจากวันที่ ๒๓)

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส สมัย  
เมื่อทรงดำรงสมณศักดิ์เป็นกรมหมื่นวชิรญาณวโรรส ได้ถวาย  
วิไลสนา ลงวันที่ ๒๑ พฤษภาคม ร.ศ. ๑๐๘ ความว่า เรื่องนี้มี  
ความเห็นต่างๆ กัน ในอาทิตตปริยายสูตรก็ดี ในเรื่องพระพุท-  
เจ้าเสด็จเมืองกบิลพัสดุ์ก็ดี ในเรื่องจาตุรงคสันนิบาตก็ดี ว่าแต่  
พ่นถ้วน บาลิมหารวรรคก็ว่าไว้เคลือบคลุมอยู่ อรรถกถามหารวรรค  
ก็มีได้ว่าไว้ ถ้าจะวินิจฉัยตามที่มากว่าเดิมแล้ว พระปฺราณชฎิล  
ทั้งอาจารย์ทั้งศิษย์ เป็นแต่พ่นถ้วนเท่านั้น



### ๒๕ ต.ค. ๒๕๒๑

คนอื่นนะไปขอเขากิน เขายังไม่ให้กินเปล่าๆ มีแต่พ่อแม่  
เท่านั้นที่อ่อนนออนแล้วอ่อนนออนเล่าให้ลูกกินนั่นกินนี่ เป็นห่วงลูก  
เรื่องอยู่ เรื่องกิน เรื่องเรียน ยิ่งกว่าเป็นห่วงตัวเอง อย่างนี้แล้วยัง  
ไม่เห็นคุณความดีของพ่อแม่อีกหรือ? ใครเล่าในโลกนี้ที่จะมีน้ำใจ  
ต่อเราเท่าพ่อแม่ ถ้าใครได้พบคนอย่างนั้น ก็ควรถือเป็นลาภ  
อันประเสริฐ และควรเคารพบูชาท่านเสมอด้วยพ่อแม่ของตน



ลูกๆ มักมองเห็นพ่อแม่แต่ด้านจู้จี้ขี้อวด (เพราะท่านรัก ท่านเป็นห่วง) แต่ด้านน้ำใจอันประเสริฐเล่า ลูกๆ ได้พยายามเพ่งมองดูหรือเปล่า?

### ๒๖ ต.ค. ๒๕๒๑

ตามความเห็นของข้าพเจ้า การเขียนหนังสือ เป็นการศึกษาที่ดีเยี่ยมอย่างหนึ่ง เพราะต้องทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้เสียก่อน จึงจะเขียนออกมาได้ การฟังและการอ่านนั้นไม่ต้องรับผิดชอบอย่างการเขียน การเขียนและการเผยแพร่ออกไปนั้น เป็นความรับผิดชอบต่ออย่างยิ่ง เป็นการเปิดเผยตนต่อสาธารณชนทั่วประเทศ หรือทั่วโลก นักเขียน เขียนหนังสือให้คนอ่านก็จริง แต่ผู้อ่านนอกจากจะอ่านหนังสือแล้ว ยังจะอ่านผู้เขียนจากข้อคิดของผู้เขียนนั้นด้วย นอกจากเขาจะรู้ถึงภูมิปัญญาแล้ว เขายังล่วงรู้ถึงภูมิธรรมและอุปนิสัยใจคอของผู้เขียนอีกด้วย จึงเป็นความรับผิดชอบต่อตนเองและเปิดเผยตนเองอย่างยิ่ง

### ๒๗ ต.ค. ๒๕๒๑

รอยที่บุคคลดำเนินไปนั้นย่อมตรึงตราอยู่ในความรู้สึกของผู้อื่นเสมอ ผู้ทำรอยดีไว้ นอกจากจะประสบผลดีด้วยตนเองแล้ว ยังเป็นการประทับใจไว้ให้คนรุ่นหลังถือเป็นทิวทัศน์คติดำเนินตามชื่อว่าได้บุญ ๒ ชั้น

สำหรับรอยชั่วก็มีประโยชน์สำหรับคนฉลาดจะได้ถือเป็นบทเรียนเครื่องเตือนใจว่าทำอย่างนั้นเป็นความชั่วแล้วหลีกเลี่ยงเสีย แต่หากคนอื่นดำเนินตามหรือเจตนาให้เขาดำเนินตาม ผู้ทำรอยไว้ก็น่าจะประสบบาป ๒ ชั้นเช่นกัน



๒๘ ต.ค. ๒๕๒๑

ทุกคนที่เกิดมาแล้ว หลีกความตายไม่พ้น ต้องบ่าหน้าไปสู่ความตาย เหมือนดวงอาทิตย์ เมื่อโผล่ขึ้นมาแล้วก็บ่ายคล้อยไปสู่การตก ไม่มีย้อนหลัง ใครจะหวังเหนี่ยวรั้งไว้ก็ไม่ได้

ชีวิตนี้น้อยนัก ไม่ถึงร้อยปีก็ต้องตาย แม้ใครจะอยู่ล่องร้อยปีไปบ้างก็ต้องตายเพราะชราเป็นแน่แท้

(นัย พระพุทธภชาสิต)

๒๙ ต.ค. ๒๕๒๑

สิ่งใดที่บุคคลยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรา สิ่งนั้นย่อมถูกละไป เพราะความตายมาถึงเข้า บัณฑิตผู้เป็นพุทธมามกะเห็นความจริงดังนี้แล้ว จึงไม่ควรน้อมใจไปเพื่อยึดถืออะไรว่าเป็นของเรา

บุคคลผู้ยึดติดในสิ่งทั้งหลายว่าเป็นของเรา ย่อมไม่อาจละความเศร้าโศก ความรำพัน และความตระหนี่ได้ เพราะฉะนั้น ท่านผู้รู้ทั้งหลาย เห็นธรรมอันปลอดภ้ย (คือความไม่ยึดมั่น) แล้ว จึงละสิ่งที่บุคคลหวงแหนทั้งปวงไป

(นัย พระพุทธภชาสิต)

๓๐ ต.ค. ๒๕๒๑

ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดพึงให้ทาน ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเช้า ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเที่ยง และ ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเย็น การเจริญเมตตาเพียงชั่วกาลหยดน้ำนมแห่งแม่โค ยังมีผลมากกว่า ทานที่บุคคลให้แล้ว ๓ ครั้งในวันหนึ่ง

(โอภขาสูตฺร สังยุตตนิกาย)



### ๓๑ ต.ค. ๒๕๒๑

การต่อสู้กับศัตรูง่ายกว่าการคุมมิตรไม่ให้แตกกัน ผู้ยิ่งใหญ่ทางบ้านเมือง เมื่อเอาชนะศัตรูได้แล้ว มักมาล้มเหลวในการคุมมิตรไม่ให้แตกกัน ความรุ่งเรืองมีอำนาจยิ่งใหญ่จนมาก คนจึงแตกกัน เพราะแย่งกันรุ่งเรือง

การต่อสู้กับทุกข์ดูเหมือนจะง่ายกว่าการต่อสู้กับสุข เพราะใจเราต้องการอยู่แล้ว อันนี้ควรเป็นข้อพิจารณาเนืองๆ (อภิณห-ปัจจเวกขณ) ของผู้ต้องการควบคุมตน

### ๑ พ.ย. ๒๕๒๑


สิ่งที่บุคคลส่วนมากมักมองข้ามไปก็คือ ชีวิตที่ดีและผาสุก นั้น คือชีวิตที่เรียบง่าย เป็นชีวิตเชิงเดี่ยว (Simple existence) ไม่ใช่ชีวิตเชิงซ้อน (Complex existence) วิถีแห่งชีวิตเช่นนั้น ก็คือ การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรม ดังสุภาษิตทางจริยศาสตร์ ข้อหนึ่งว่า ชีวิตที่เรียบง่ายที่สุด เป็นชีวิตที่ดีที่สุด ศีลธรรมเป็นวิถีชีวิตที่ง่ายที่สุด (เพราะฉะนั้นจึงดีที่สุด)

(The simplest life is the best life and morality is the best way of life)

### ๒ พ.ย. ๒๕๒๑

เมื่อได้มองผ่านหรือมองข้ามชีวิตที่เรียบง่ายไปเสียแล้ว มนุษย์ในสังคมใหม่ก็โลดแล่นไปในชีวิตเชิงซ้อนที่มีความวุ่นวายมาก มีความต้องการมาก ต้องกระเสือกกระสนอยู่ในทะเลแห่งความทะยานอยากอันไม่มีที่สิ้นสุด แสวงหาอย่างไม่มีขอบเขต





เหมือนคนลอยอยู่ในทะเลใหญ่ซึ่งมองไม่เห็นฝั่งเลย ทั้งไม่รู้ด้วยว่าเขาควรจะไปทางใด หาทงแห่งชีวิตไม่พบ อะไรรอยมาใกล้ก็จับฉวยเอาไว้ ขาดการควบคุมตนเอง เต็มไปด้วยความลังเลในการดำเนินชีวิต เพราะขาดหลักแห่งชีวิต

---

### ๓ พ.ย. ๒๕๒๑

เพราะขาดการควบคุมตนเองตามหลักศีลธรรม จึงเกิดมีเรื่องร้ายต่างๆ ขึ้นในสังคมอย่างมากมาย ดังที่ปรากฏเป็นข่าวประจำวันอยู่ในหน้าหนังสือพิมพ์และสื่อสารมวลชนอื่นๆ เช่น การฆ่า การปล้น การหักหลัง และอาชญากรรม อันสืบเนื่องมาจากเรื่องซู้สาวเป็นต้น เหล่านี้ล้วนเกิดจากการขาดการควบคุมตนเองให้ดำเนินไปในทางที่ดีที่ชอบทั้งสิ้น

---

### ๔ พ.ย. ๒๕๒๑

แม้ไม่ถูกเบียดเบียนจากผู้อื่น และตนเองก็ไม่เบียดเบียนใคร แต่มนุษย์ก็ไม่พ้นทุกข์เสียทีเดียว เพราะยังมีการเบียดเบียนตนเองให้เดือดร้อนอยู่เป็นอันมาก เช่น ความวิตกกังวล ความปรารถนาที่ไม่สมหวัง ความไม่ได้ตั้งใจ ความต้องพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักที่พอใจ และความทุกข์อื่นๆ อันเนื่องมาจากการถูกกิเลสแผดเผา เหล่านี้ต้องอาศัยหลักธรรมทางศาสนา มาช่วยผ่อนคลายแก้ไข จึงจะทำใจได้ ปลงได้ ความเร่าร้อนภายในใจ จึงจะระงับลงได้ มีโอกาสชื่นชมกับชีวิตบ้างตามสมควร



### ๕ พ.ย. ๒๕๒๑

ความล้มเหลวทางศีลธรรมนั้น เป็นความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ของชาติ เพราะทำให้มนุษย์เป็นมนุษย์ที่แท้จริงทั้งภายในและภายนอก เติบโตภาคภูมิใจแห่งความเป็นมนุษย์ (Self-fulfillment) สังคมใดก็ตามที่สมาชิกส่วนใหญ่ต้องอยู่คุณภาพ สังคมนั้นย่อมต้องพัฒนา ล้าหลัง และทุกข์ยาก

### ๖ พ.ย. ๒๕๒๑

ชนบทรอบเนินประเพณี หรือบทบัญญัติต่างๆ นั้น เป็นกติกาก่อนหน้าของสังคมว่าในเรื่องนั้นๆ คนในชุมชนนั้นควรทำอย่างไร เมื่อได้เริ่มทำครั้งหนึ่งแล้วก็วางเป็นแบบแผนไว้ ทำตามกันมา แต่กติกากลับเป็นสิ่งที่ยุติธรรมตั้งขึ้นเพื่อประโยชน์ของมนุษย์เอง เมื่อกาลเวลาล่วงไป สังคมเปลี่ยนไป ความจำเป็นที่จะต้องรักษาสิ่งนั้นไว้ไม่มีแล้ว ก็ไม่ควรรักษาไว้อีก เพราะจะกลายเป็นเรื่องรุงรัง เหมือนอย่างที่เราสวมหมวกเพื่อกันแดด เมื่อหมดแดดแล้วจะสวมไว้ทำให้หนักศีรษะเปล่าๆ

### ๗ พ.ย. ๒๕๒๑

คนทุกคนได้พยายามคุ้มครองป้องกันชีวิตของตนเอง ของคนในครอบครัว และของปวงชนทั้งหลายอย่างดีที่สุดแล้วเท่าที่เขาจะทำได้ แต่ความเจ็บป่วยและภัยพิบัติต่างๆ ก็ยังมาถึง ขอให้นึกเสียว่าใครเล่าจะป้องกันเวรกรรมของใครได้ แต่ละคนได้สร้างบุญ สร้างเวรกรรมของตนมาเอง จึงต้องประสบสุข หรือทุกข์ตามบุญหรือกรรมนั้น กรรมดีเท่านั้นที่จะไปต่อต้านกรรมชั่วได้ บุคคลไม่





สามารถต่อต้านได้เลย ไม่ว่ามีอำนาจวาสนาสักปานใด ถ้าทำได้  
บุคคลผู้มีอำนาจในแผ่นดินและบุตรหลานของเขา ก็ไม่พึงเจ็บ ไม่  
พึงตายเป็นแน่แท้

#### ๘ พ.ย. ๒๕๒๑

เมื่อเข้าบ้านก็ควรทำตัวเป็นกันเองกับคนในบ้านทุกคน เพื่อ  
ไม่ให้เราเป็นคนแปลกหน้า เมื่อเข้าไปในสำนักงานก็เป็นกันเองกับ  
คนในสำนักงาน เพื่อไม่ให้เราเป็นคนแปลกหน้าของที่นั่นเช่นเดียว  
กัน แต่ไม่ควรเป็นกันเองกับตัวเองเกินไป อันเป็นเหตุให้หละหลวม  
ในความประพฤติ ขาดการสำรวมตนในกิริยาท่าทางและวาจา ซึ่ง  
จะเป็นเหตุให้คนทั้งหลายรังเกียจ และอาจรังเกียจตนเองภายหลัง

#### ๙ พ.ย. ๒๕๒๑

การสนทนาปราศรัยกับคนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ควรระวัง  
เรื่องที่จะพูด พินิจพิเคราะห์ดูให้ดี เรื่องอะไรที่คู่สนทนาของเรา  
รู้ดีอยู่แล้ว มีแสงสว่างอยู่แล้วก็ไม่จำเป็นต้องแนะนำเขาในเรื่องนั้น  
ถ้าทำเข้า จะเป็นทำนองส่องตะเกียงเพื่อให้เขาเห็นดวงอาทิตย์  
ถ้าจำเป็นต้องแนะนำ ก็ให้แน่ใจว่า แนะนำสิ่งที่เขายังไม่รู้ หรือ  
เขาลังเลอยู่ หรือถูกขอร้องให้แนะนำ จึงจะได้ผลดี

#### ๑๐ พ.ย. ๒๕๒๑

คำนิยม หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ารสนิมน์นั้น ย่อมไม่อาจ  
เปลี่ยนคุณสมบัติอันแท้จริงของสิ่งใดๆ ได้ สิ่งชั่ว ถึงคนจะนิยม  
ว่าเป็นสิ่งดีก็ทำได้ทำให้สิ่งนั้นดีขึ้นไม่ เพราะความเข้าใจผิดต่างหาก





จึงทำให้เห็นสิ่งชั่วเป็นสิ่งดี สิ่งมีโทษเห็นเป็นสิ่งมีคุณ เห็นเหตุแห่งทุกข์เป็นเหตุแห่งสุขไป แต่ผลที่ตามมาก็คงยืนยันในคุณสมบัติอันแท้จริงของสิ่งนั้นๆ อยู่นั่นเอง คนเป็นไข้รู้สึกรสอาหารขมไปหมดก็เพราะความวิปริตแห่งร่างกายของเขา คนใจชั่วเกลียดซึ่งความดี เกลียดซึ่งธรรม ก็เพราะความวิปริตแห่งใจของเขาเช่นกัน

#### ๑๑ พ.ย. ๒๕๒๑

ความสุขกาย สบายใจนั้น เป็นที่ปรารถนาของคนทั้งหลายทั่วไป ที่กระเสือกกระสนวุ่นวายกันอยู่ ก็เพื่อแสวงหาความสุขกายสบายใจ

ความสุขกาย ก็คือการที่ร่างกายได้รับการบำรุงให้สดชื่นขึ้น หลังจากที่รู้สึกว่าจะขาดแคลนหรือกำลังจะขาดแคลน เช่น กระหายน้ำ ได้ดื่มสมตามต้องการ หิวอาหารได้ลิ้มรสอาหารอันโอชาตามที่ต้องการ การได้ปลดปล่อยของเสียหรือส่วนที่เกินออก ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าขึ้น อนึ่ง ความมีสุขภาพสมบูรณ์ ไม่มีโรคเบียดเบียน เป็นความสุขทางกาย

ส่วนความสุขทางใจนั้น มักสืบเนื่องมาจากความชื่นชมในคุณความดี การนึกถึงอดีตอันดีงาม และความหวังในอนาคตอันสดใส อนึ่ง การทำใจให้สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นความสุขทางใจ การปลดปล่อยกิเลสอันเป็นของเสียออกจากใจได้ ก็เป็นความสุข







### ๑๒ พ.ย. ๒๕๖๑

พยายามเถิด - พยายามเอาชนะความยากลำบากในทางที่ชอบ (ล้มมวยยามะ) ดีกว่ายอมพ่ายแพ้ แล้วหาสิ่งปลอบประโลมใจ เอาภายหลัง การป้องกันไม่ให้มีแผลย่อมดีกว่าการเป็นแผลแล้ว หายรักษา ซึ่งอาจจะหายหรือไม่หายก็ได้ บางทีแม้แผลหายแล้ว แต่รอยแผลก็ยังปรากฏอยู่ ทำให้เสียบุคลิกไปก็ได้ ถ้าเป็นแผลใน ที่สำคัญและเปิดเผย ความขื่อนี้ตรงกับสุภาษิตในภาษาอังกฤษ ข้อหนึ่งว่า Prevention is better than cure - ป้องกันดีกว่า เยียวรักษา



### ๑๓ พ.ย. ๒๕๖๑

ถ้าไม่มีคนคอยนิพนทนาว่าร้ายอยู่บ้าง บางทีเราอาจทำอะไร ที่ ไม่ถูกต้องได้ยิ่งกว่านี้ การงดเว้นสิ่งที่ไม่ควรบางอย่างก็เพราะกลัว คนนิพนทนาว่าร้าย คิดในแง่นี้แล้วก็พอทำให้ชอบคุณคนที่นิพนทนา ว่าร้ายเราได้ และเห็นเรื่องนิพนทนาว่าร้ายเป็นเรื่องไม่เจ็บปวดอะไร ถ้าเป็นเรื่องจริงก็เหมือนยาขมที่ทำให้เราหายโรคได้ ถ้าเป็นเรื่อง ไม่จริงก็เป็นเครื่องเตือนใจไม่ให้หลวมตัวลงไป เหตุการณ์ ทำนองนั้น เพราะถ้าหลวมตัวลงไปแล้วก็แน่ใจได้ว่าจะต้องมีคน นิพนทนาว่าร้ายอย่างไม่ต้องสงสัย ถือเป็นอุบายรักษาตนให้พ้นภัย ก่อนที่จะทำความผิดลงไปจริงๆ



### ๑๔ พ.ย. ๒๕๖๑

คำสรรเสริญนั้น ถ้าบุคคลผู้ได้รับสรรเสริญไม่เมาเสียก่อน ก็ พออาศัยทำประโยชน์ได้ คือถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่าเขาสรรเสริญ



เราตามความเป็นจริง ก็จะได้พยายามรักษาตัวให้สมกับที่เขา  
สรรเสริญ เป็นกำลังใจให้ทำความดี ทำประโยชน์ต่อไป เพื่อเกียรติ  
และศักดิ์ศรีของตน รวมถึงของวงศ์ตระกูลอันเป็นสิ่งยั่งยืนกว่า  
ตัวเรา

### ๑๕ พ.ย. ๒๕๒๑

การที่พระพุทธเจ้าพยายามค้นคว้าหาความจริง จนได้ตรัสรู้  
และตั้งศาสนาขึ้นนั้น ทรงมุ่งประโยชน์ที่ผู้นับถือแล้วทำตามจะ  
ได้รับเป็นใหญ่ ทรงต้องการคุณภาพของผู้นับถือ หาต้องการ  
ปริมาณไม่ ถ้าผู้นับถือปฏิบัติตาม ก็แปลว่า ศาสนามีโอกาส  
อำนวยประโยชน์ให้แก่เขา จึงเป็นอันว่าเขานับถือศาสนาอย่าง  
ได้รับประโยชน์จากศาสนา

“อันที่จริง ลักแต่ว่ามีคนนับถือศาสนาของพระองค์มาก  
นั้น ถ้ามากแต่จำนวนคน และคนเหล่านั้นไม่ซึ่มซาบในศาสนา  
ของพระองค์พอหรือถือตามๆ กัน พวกเหล่านี้เสียอีกจะเป็น  
ต้นเหตุให้ศาสนาของพระองค์เสื่อมโทรมเร็วเข้า เพราะอาจสำคัญ  
ผิดหรือยกเอาสิ่งผิดๆ บางอย่างขึ้นอ้างว่าเป็นคำสอนของพระองค์  
หรือมิเช่นนั้นก็ถือความสะเดกและเคยชินของตนเป็นประมาณ  
แม้เข้าอยู่ในหมู่ก็ทำให้หมู่พลอยเสื่อมเสียไปด้วยความประพฤติ  
ของตน

(จาก “อริยสัจ คืออะไร” ของ สุชีโว ภิกขุ วัดกัณหาตุยาราม กรุงเทพฯ)



## ๑๖ พ.ย. ๒๕๖๑

บรรดาผู้ที่ร่วมสัมมนาต่างก็ล้วนแต่มองปัญหาด้วยแว่นสายตาศึกษาการตะวันตกทั้งสิ้น คิดก็คิดอย่างนักวิชาการต่างชาติ หายากเหลือเกินที่จะมองปัญหาของไทย คิดของไทย และแก้ปัญหาของไทย ที่ร้ายกว่านั้น ยังมอบหมายให้ต่างชาติแก้ปัญหาก็เสียอีก เช่น เขียนหลักสูตรให้ เป็นต้น

ไชยรัตน์ โสมาส

“พิบูลทัศน์” ว.ค. พิษณุโลก

(คัดจากหนังสือคุรุปริทัศน์ ประจำเดือนพฤษภาคม ๒๕๑๙)

## ๑๗ พ.ย. ๒๕๖๑

ในภาษาทั่วไป เรามักได้ยินว่า ก เป็นผู้ชนะรัก หมายความว่าสมหวังในความรัก สามารถให้ฝ่ายหนึ่งมารักตนได้ ข ฝ่ายรักจึงฆ่าตัวตาย แต่ในภาษาธรรม **ผู้ชนะรักหมายถึงผู้ไม่รัก** ไม่ยอมให้ใจอยู่ในการครอบงำของความรัก แต่ตรงกันข้ามตนเป็นผู้ครอบงำความรักเสียเอง เป็นอิสระจากความรัก

## ๑๘ พ.ย. ๒๕๖๑

อาศัยความรักตนเป็นพื้นฐาน มนุษย์จึงเที่ยวรักอะไรต่ออะไร อันคิดว่าจะสามารถให้ความสุขแก่ตนได้ และถ้ามีสิ่งใดให้ความทุกข์แก่ตน มนุษย์ก็เลิกรักสิ่งนั้น ไม่ว่าจะเคยรักมากมายเพียงใด



## ๑๙ พ.ย. ๒๕๒๑

การคบมิตรนั้น ควรคบไว้หลายๆ ประเภท เพราะทุกคนย่อมมีอุปนิสัยอยู่ในตนที่พอเป็นกำลังช่วยเหลือได้ เมื่อเหตุการณ์อันเหมาะแก่อุปนิสัยของเขา ที่เรายังไม่เห็นอุปนิสัยของเขาก็ เพราะยังไม่ถึงเวลาและยังไม่มีเหตุการณ์อันเหมาะที่จะเขาจะแสดงอุปนิสัยออกมา เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรดูหมิ่นมิตรว่าต่ำต้อยกว่าช่วยอะไรตนไม่ได้


## ๒๐ พ.ย. ๒๕๒๑

คนจะประกอบกรรมดี ควรมีความมั่นคงในกรรมดี ไม่ยอมท้อถอย ต้องมีใจเด็ดเดี่ยวมั่นคง อะไรจะเกิดขึ้นในชีวิตก็ตาม แต่เราจะไม่ถอยจากการประกอบกรรมดี นี่คือน้ำใจแห่งปัญญา เรื่องการประกอบกรรมดี เมื่อเป็นดังนั้นผลแห่งกรรมดีจะต้องเกิดขึ้นให้ชื่นใจเป็นแน่นอน

## ๒๑ พ.ย. ๒๕๒๑

มีลูกกวนตัว	มีผู้กวนใจ
ไม่มีอะไร	สบายดีเอย
มีลูกหัวเสีย	มีเมียเสียใจ
ไม่มีอะไร	สบายดีเอย





### ๒๒ พ.ย. ๒๕๖๑

ผู้ต้องการอาศัยธรรมเป็นที่พึ่งแก่ตน (นาถภรณธรรม) ควรต้องเป็นผู้มีความประพฤติดี ความประพฤติดีมีความสำคัญอย่างมากในชีวิตคน เปรียบเหมือนรากไม้ คนเราถึงจะมีรูปร่างอย่างไร มีความรู้ดีอย่างไร ถ้าความประพฤติเสีย ก็หมดค่า ความรู้และรูปร่างนั้นรั้งแต่จะเป็นเครื่องประจานตนเอง

---

### ๒๓ พ.ย. ๒๕๖๑

ผู้ต้องการอาศัยธรรมเป็นที่พึ่งแก่ตน ควรต้องมีพาส์จะความเป็นผู้มีการศึกษาดี หมายถึงรอบรู้ในการทำงานอันเป็นหน้าที่ของตน มีฝีมือในการทำงานนั้นๆ ไม่เพียงสักแต่ว่ามี แต่มีความรู้จริงเข้าสู่ภาสิตของสุนทรภู่ที่ว่า “อันความรู้รู้กระจ่างเพียงอย่างเดียว แต่ให้เชี่ยวชาญเกิดคงเกิดผล”

---

### ๒๔ พ.ย. ๒๕๖๑

ผู้ต้องการอาศัยธรรมเป็นที่พึ่งแก่ตน ควรต้องเป็นผู้ว่าง่าย (โสวจัสสตา) สอนง่าย ไม่ตื้อตึงด้วยทิวฏิมานะอันเลวทราม แต่เป็นผู้ยอมรับคำเตือน คำสั่งสอน ด้วยความเคารพ ไม่โกรธผู้เตือน ไม่ย่นผู้เตือน ไม่แสวงหาความผิดของผู้เตือน แล้วรีบมาโต้แย้งพยายามระลึกถึงความผิดของตน เมื่อเห็นจริงแล้วก็เลิกละเลิกทำตนให้ผู้หวังดีพึงตักเตือนได้โดยง่าย ไม่ต้องหวั่นใจว่าจะถูกโกรธหรือเกลียด ผู้ว่าง่าย รู้สึกรู้สีกว่าผู้เตือนเหมือนผู้ซึ่งขุมทรัพย์ให้



### ๒๕ พ.ย. ๒๕๒๑

ผู้ต้องการอาศัยธรรมเป็นที่พึ่งแก่ตน ควรเป็นผู้มีความเพียรสม่ำเสมอ หาความสุขจากความเพียร จากการทำหน้าที่การงาน ไม่หาความสุขจากความเกียจคร้าน เป็นผู้ที่มีใจมั่นคง ทำความเพียรติดต่อกันไม่ขาดสาย ไม่ท้อถอยง่าย ไม่ถอยหลัง พยายามก้าวไปข้างหน้าอยู่เสมอ แม้ก้าวไปที่ละน้อยก็พอใจ

### ๒๖ พ.ย. ๒๕๒๑

ผู้ต้องการธรรมเป็นที่พึ่งแก่ตน ควรต้องคบคนดี มีกัลยาณมิตรเป็นเพื่อน เพราะคนดีย่อมทำตนเป็นตัวแทนของความดี เป็นตัวอย่างทางดี

คนไม่ดี แม้เขามีได้ถามก็เปิดเผยความชั่วของผู้อื่น กล่าวพรรณนาความดีของตนเอง แม้ถูกถามแล้วก็ปิดบังความดีของผู้อื่น ซ่อนเร้นความชั่วของตน ส่วนบัณฑิตย่อมมีลักษณะอันตรงกันข้าม ประกอบแต่กรรมอันเป็นคุณ ทั้งแก่ตนและคนทั้งหลาย มีความสุขชื่นใจอยู่ด้วยการบำเพ็ญประโยชน์


### ๒๗ พ.ย. ๒๕๒๑

ผู้ต้องการธรรมเป็นที่พึ่งแก่ตน ควรต้องมีสันโดษความพอใจตามที่ได้ ตามกำลังและตามสมควร สันโดษเป็นทรัพย์อันประเสริฐของมนุษย์ ขาดสันโดษเสียแล้ว มีเท่าไรก็เรียกว่าเป็นคณยากจน จนเพราะไม่รู้จักพอ ในที่สุดก็ต้องพบกับความพินาศดังที่ท่านกล่าวว่า โลกนี้มักมีกลาพหาย

สันโดษทำให้ใจสบาย ใจสบายเป็นลาภอันประเสริฐใน







“  
เมื่อเอาชนะตนเองได้ในวันนี้  
ก็จะเป็นปัจจัยต่อเนื่อง  
ในการเอาชนะในวันพรุ่งนี้ได้ง่ายขึ้น  
ถ้าแพ้ในวันนี้ พรุ่งนี้อาจแพ้อีก

”





ตัวคน มีอยู่แล้วในตัวตน สันโดษไม่ใช่เกียจคร้าน ความเกียจคร้านพระพุทธรเจ้าทรงตำหนิเสมอ ส่วนสันโดษทรงยกย่องเสมอ คนมีสันโดษ ใจ active อยู่เสมอทีเดียว

### ๒๘ พ.ย. ๒๕๒๑

ผู้ต้องการธรรมเป็นที่พึ่ง ควรต้องมีสติ คือความรอบคอบ ความระวังระไว ไม่ประมาท จะทำพูดอะไร คิดเสียก่อนให้ดี ไม่รู้วามตามอารมณ์

สติเป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญในการป้องกันบาป ที่ท่านเรียกว่า สติสังวร สติเป็นธรรมเครื่องกั้นกระแสกิเลส สมดังพระพุทธภาษิตที่ว่า สติ เตลั นินวารณั - สติเป็นเครื่องกั้นกระแสกิเลส คือเอา สติเป็นท่านบ

### ๒๙ พ.ย. ๒๕๒๑

ความขยันขันแข็งในการทำงานเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการทำตนให้เป็นที่พึ่งแก่ตนได้ การงานกับคนเป็นของคู่กัน ถ้าไม่ทำงานที่เป็นประโยชน์แล้ว คนก็มักใช้เวลาไปในทางเสื่อมเสีย ทั้งแก่ตนและแก่สังคม

ความพากเพียรเป็นหนทางแห่งความสำเร็จผลที่ต้องการ ขอแต่ให้เพียรพยายามสม่ำเสมอ ไม่จิตจางเร็ว มีความบากบั่น มั่นคง ไม่ท้อถอยง่าย



๓๐ พ.ย. ๒๕๒๑

“สุวิชาโน ภวํ โหติ    สุวิชาโน ปราภโว  
ธมฺมกาโม ภวํ โหติ    ธมฺมเทสสี ปราภโว

บุคคลจะเป็นผู้เลื่อมหรือผู้เจริญก็รู้ได้ง่าย คือผู้รักธรรม  
เป็นผู้เจริญ ผู้เกลียดธรรมเป็นผู้เลื่อม”

(พระพุทธภาษิต)

ผู้ต้องการเป็นที่พึ่งแก่ตน ควรมีธรรมเป็นที่พึ่ง ประพฤติ  
ธรรม เคารพธรรม ธรรมที่เขาประพฤติดีแล้วนั้นแหละ จะคุ้มครอง  
เขาให้อยู่เย็นเป็นสุข ผู้อันธรรมคุ้มครองแล้ว ชื่อว่าได้ที่พึ่งอัน  
ประเสริฐ

๑ ธ.ค. ๒๕๒๑

ปัญญา คือความรอบรู้ ความแจ่มแจ้ง เป็นอุปการะต่อชีวิต  
สุดจะพรรณนาได้ ปัญญาเป็นแสงสว่างของชีวิต หากปัญญาเสีย  
แล้ว ชีวิตย่อมดำเนินอยู่ในทางมืด มองไม่เห็นอันตรายหรือทางที่  
ควรดำเนิน หลงทางได้ง่าย ผู้หวังพึ่งตนเอง จึงควรอบรมปัญญา  
ให้บริบูรณ์ ชีวิตก็จะสมบูรณ์เต็มทีทุกด้าน

๒ ธ.ค. ๒๕๒๑

ค่านิยมในการทำบุญนั้น ควรให้สัมพันธ์กันกับประโยชน์  
ของชุมชน มิฉะนั้นแล้วจะเลือนลอยไร้ประโยชน์ เช่น การ  
สร้างสิ่งก่อสร้างในวัดเป็นต้นว่าโบสถ์ ถ้าสร้างใหญ่โตโอ้อ่า ทรูหรา  
ต้องลงทุนเป็นสิบล้าน แต่การใช้ประโยชน์น้อยเต็มทีก็เป็น  
การลงทุนที่สูญเปล่าไปเสียโดยมาก ยังทำให้เสียเศรษฐกิจของ





ชาติอีกด้วย การทำบุญสิ่งใด ควรคำนึงถึงจุดหมายอันถูกต้อง ไม่เพียงแต่สักว่าทำๆ กันไปตามความเชื่อดั้งเดิมที่มีประโยชน์ ของชุมชนคนแผลอยู่ด้วย ต่อมาเมื่อประโยชน์นั้นไม่มีอีกแล้วก็ ควรจะเปลี่ยนไปทำอย่างอื่น อันได้ประโยชน์มากกว่า

### ๓ อ.ค. ๒๕๒๑

คนเดี๋ยวนี้นี้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ส่วนมากเป็นคนว่ายาก จน ผู้หวังดีและผู้ใฝ่สงบบรู้สึกท้อใจ ไม่อยากสอน เหตุการณ์ทำนองนี้ จะเป็นโซคร้ายของสังคม ผู้รู้จริงก็ได้แต่ปลงสังเวชว่าเป็นกรรม ของสัตว์โลกซึ่งจะต้องเผชิญทุกข์หนัก ปราศจากผู้ช่วยเหลือ

### ๔ อ.ค. ๒๕๒๑

ชีวิตครูเป็นชีวิตที่น่าสงสาร น่าเห็นใจ ขณะเดียวกันครู บางคนอาจแอบถอนหายใจ สัมผัสตัวเองอยู่เรื่อยๆ ถ้าปราศจาก ความเคารพยำเกรงของนักเรียนเสียแล้ว ครูก็เหมือนโคลากเกวียน ที่แสนหนักและเหน็ดเหนื่อยจนลั่นห้อย คอถลอกปอกเปิก ทำ ระบาย แถมยังถูกหวัดด้วยเส้นหรือแทงด้วยปฏักซ้ำซ้ำอีก วาจาที่ หยาบ และกิริยาที่กระด้างต่อครูของนักเรียนนั้นแหละ คือเส้นและ ปฏักที่หวัดและแทงให้เลือดอาบหัวใจครู ถึงกระนั้นครูก็ยังทิ้ง นักเรียนไม่ได้ เพราะครูคอยปลอบตัวเองว่า แม้จะเป็นเพียงพรม เช็ดเท้าของบางคน แต่ก็ยังเป็นพวงดอกไม้ของบางคนอยู่



#### ๕ ถ.ค. ๒๕๒๑

เมื่อเห็นนักเรียนทำคะแนนได้ดีในวิชาที่ตัวสอนและมีความประพฤติเรียบร้อย ไม่เป็นที่ตำหนิของผู้ใดหรือของผู้รู้ ครูก็ปลื้มใจ จนแทบกลั้นน้ำตาไว้ไม่อยู่ ตรวจสอบข้อสอบด้วยความปลาบปลื้ม ไม่เบื่อ ไม่เหนื่อย ความรู้ดีและความประพฤติดีของนักเรียน มาเป็นสิ่งบำรุงกำลังใจอย่างเอกอุ บางทีก็ปีติจนน้ำตาไหล (ไม่ให้ใครเห็น) ลองนึกดูเถิดว่า นอกจากพ่อแม่ของเราแล้ว คนในโลกนี้มีใครบ้างที่พลอยยินดีกับความดีของเราถึงขนาดนี้ ส่วนมากเมื่อเราดีเกินหน้า เขาก็ริษยาเรา พลาดท่าลง เขาก็เหยียบย่ำตำหนิติเตียนไม่รู้แล้ว

#### ๖ ถ.ค. ๒๕๒๑

คุณของครูนั้นมีเป็นอเนกอนันต์ เป็นผู้มอบทรัพย์อันประเสริฐสุดให้เรา คือวิชาความรู้อันติดตัวไปตลอดชีวิต จะมีทรัพย์อันใดเล่าประเสริฐเท่าวิชา ใครเล่าเป็นผู้มอบให้เรา ครูพร้อมเสมอที่จะเป็นที่พึ่งทางใจของนักเรียนผู้มีทุกข์

ความสุขของครูอยู่ที่ได้เห็นนักเรียนเป็นคนดี มีความสุขกายสบายใจ เมื่อลูกศิษย์ของตนเจริญก้าวหน้า ก็มีความชื่นชมไม่สิ้นสุด





### ๗ จ.ค. ๒๕๒๑

ครูได้รับความรู้อันใดที่แปลกใหม่ ก็อยากถ่ายทอดให้นักเรียนของตน เหมือนพ่อแม่ที่ดีเมื่อได้อาหารที่มีรสแปลกใหม่ก็คิดถึงลูกบางที่ตัวเองกินนิดเดียว พอรู้รส แม่จะอยากกินอีกก็กินไม่ลง เพราะคิดถึงลูก นำมาฝากลูก เมื่อลูกกินอย่างเอร็ดอร่อย พ่อแม่ก็มองดูด้วยความปลื้มใจ อิมไปกับลูก (อิมใจ)

---

### ๘ จ.ค. ๒๕๒๑

ครูเหนื่อยกายในการเดินทาง ในการสอน ในการเตรียมความรู้เพื่อให้นักเรียนของตน ถ้านักเรียนตั้งใจเรียน พอใจในการรับความรู้ ครูก็สบายใจ สุขใจ ความสุขนั้นมาชดเชยความเหนื่อยทางกายได้ แต่ถ้านักเรียนไม่สนใจรับบทเรียน รับความรู้ ครูก็เพิ่มความเหนื่อยใจเข้าไปอีก เหนื่อยทั้งกายและใจ ถ้าเป็นอย่างนี้ไปนานๆ ครูจะต้องเหนื่อยสักเพียงใด จะรักษาชีวิตของตนให้ดำรงอยู่ได้นานสักเท่าใด เหมือนพวกเธอช่วยกันฆ่าครูโดยมิได้ตั้งใจ

---

### ๙ จ.ค. ๒๕๒๑

การเรียนการสอนนั้นเป็นงานกุศล เมื่อตั้งใจดีทั้งสองฝ่าย ก็จะได้บุญกุศลไปพร้อมๆ กัน แต่ถ้าตั้งใจไม่ดีก็จะเป็นการทำลายประโยชน์ของกันและกัน มาสร้างบาปสร้างเวรสร้างกรรมต่อกัน น่าสมเพชยิ่งนัก



## ๑๐ ปี.ค. ๒๕๒๑

พระพุทธรองค์ทรงเป็นบรมครู ทรงมุ่งประโยชน์แก่ผู้รับการสอนอย่างแท้จริง เมื่อจวนจะปรินิพพาน พระอานนท์เป็นห่วงเรื่องวิธีปลงพุทธรสิริระ ทูลถามว่าจะให้ทำอย่างไร พระพุทธรองค์ตรัสว่า อย่าได้เป็นกังวลเรื่องนี้เลย ขอให้พระภิกษุทั้งหลายเร่งชวนชวายเป็นกิลีสดับทุกข์ของตนเถิด

พระพุทธรจริยาตอนนี้ ควรเป็นเครื่องเตือนใจของผู้ที่นิยมทำศพของพระใหญ่พระโตให้ใหญ่โตและยาวนาน ควรรีบชวนชวายเป็นกิลีสดับทุกข์ดับกิเลสของตน แทนการร่วนวายกับงานศพจนเกินจำเป็น อันเป็นเหตุกังวล เดือดร้อนเป็นเวลายาวนาน

## ๑๑ ปี.ค. ๒๕๒๑

เนื่องจากความเห็นแก่ตัวและความว่ายากสอนยากของเด็ก จึงทำให้พ่อแม่และครูต้องพบกับภาระอันหนักเป็นการอบรมสั่งสอนความหวังดีของพ่อแม่ ครู อาจารย์ จึงเป็นเสมือนเครื่องรบกวนเด็ก

ความเห็นแก่ตัวและความว่ายากสอนยากของผู้ใหญ่ เป็นภาระอันหนักของสังคมและผู้ปกครองตามลำดับชั้น คนส่วนมากชอบทำอะไรตามความสะดวกของตัว ไม่คำนึงความเดือดร้อนที่จะตกถึงผู้อื่นและสังคมนั้นรวม ดูการทิ้งขยะอันเกลื่อนกลาดตามถนนและซอกซอยต่างๆ ก็พอมองเห็นความจริงดังกล่าวนี้





### ๑๒ จ.ค. ๒๕๒๘

ปราศจากคุณธรรมเป็นเครื่องรองรับเชิดชูแล้ว ร่างกายนี้เป็นของน่ารังเกียจที่สุด และเป็นภาระที่สุดของชีวิต ไม่มีคุณค่าอะไรที่ควรจะรักษาไว้

ถ้าไม่ได้ใช้เป็นเครื่องมือประกอบคุณงามความดีหรือพัฒนาจิตใจแล้ว ร่างกายนี้เป็นบ่อเกิดแห่งความชั่ว เป็นพวกดอกไม้ของมารที่ล่อให้คนหลงและติดข้องอยู่ ความงามของร่างกายคล้ายความงามของเหยื่อที่ติดอยู่กับปลายเบ็ด มันมีอยู่เพื่อความพินาศของปลาที่หลงเข้าสู่เหยื่อนั้น

---

### ๑๓ จ.ค. ๒๕๒๘

พระพุทธเจ้าตรัสสอนภิกษุรูปหนึ่งว่า **น สिया โลกวฑฺฒโน** แปลได้หลายอย่าง แต่ความหมายคล้ายคลึงกัน แปลว่าไม่พึงเป็นคนรักโลกก็ได้ ตีความว่าไม่ควรเกิดมาเป็นคนรักโลก คือให้ทำตนเป็นคนมีประโยชน์แก่โลก ไม่เพียงเกิดมาเพื่อเติมโลก ทำให้โลกคับแคบอึดอัด แปลว่าไม่พึงเป็นผู้เจริญในโลกก็ได้ ขยายความว่าให้เป็นคนเจริญในธรรม เพราะความเจริญในโลก เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในโลกนั้น ถึงจะเกิดดีเพียงไรก็ยังเจืออยู่ด้วยทุกข์ บางทีความที่เกิดดีนั้น เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์อันหนักเสียอีกก็มี

---

### ๑๔ จ.ค. ๒๕๒๘

การศึกษา คือการศึกษาให้รู้ความเป็นจริงของสิ่งนั้นๆ ในขณะนั้น พร้อมทั้งสำรวจให้รู้ว่าสิ่งนั้นมีประสิทธิภาพเป็นที่พอใจหรือไม่ เพราะเหตุไร? พยายามหาสาเหตุ แล้วแก้ไขสาเหตุนั้นทำให้



ผลที่เกิดอยู่ไม่เป็นที่พอใจ และถ้ามีผลเป็นที่พอใจ ก็หาสาเหตุว่า เพราะอะไร แล้วพยายามรักษาเหตุแห่งความดีอันเป็นที่พอใจนั้นไว้ และทำให้ดียิ่งขึ้นไป นี่แหละคือการศึกษาที่แท้จริง หาใช่ การเรียนหนังสือแต่อย่างเดียวไม่

#### ๑๕ อ.ค. ๒๕๒๑

ความนิ่งเฉยไม่ใช่ความหลุดพ้น แต่มันคือความตาย โลกของเราขึ้นอยู่กับได้ด้วยการงาน ทุกสิ่งทุกอย่างจึงเต็มไปด้วยความเคลื่อนไหว คนที่ไม่ทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจักเป็นประโยชน์ตนหรือประโยชน์ผู้อื่นนั้น น่าเสียดายชีวิตของเขา มันเป็นหมัน แต่ก็น่าสงสารคนที่ทำงานด้วยความเร่าร้อน กระวนกระวาย เพราะใจไปจดจ่ออยู่ที่ผล มุ่งให้ผลเกิดขึ้นทันอกทันใจ โดยที่ขณะนั้น เหตุยังไม่พอที่จะบันดาลผล

#### ๑๖ อ.ค. ๒๕๒๑

เพื่อความสบายใจ ปลอดโปร่งใจ คลายความตึงเครียดทางอารมณ์ จึงควรทำงานโดยไม่หวังผลของงาน ไม่ต้องการผลประโยชน์ใดๆ จากงานนั้น หากจะมีผลขึ้นมา ก็ปล่อยให้เกิดขึ้นตามเรื่องตามราวของมัน ตามกฎแห่งเหตุและผล

ท่านผู้มีใจสูงย่อมส่องใสอยู่ด้วยการทำงานโดยไม่หวังผลประโยชน์จากงานนั้น ใจเป็นอิสระจากความกระหายในผลงาน ใจอย่างนี้ คนทั้งหลายอาจคิดว่าทำให้เฉื่อยชา แต่กลับตรงกันข้าม ว่องไว (active) อยู่เสมอ สดชื่นอยู่เสมอ สงบเย็นอยู่เสมอ ไม่มีความเกียจคร้านเลย





### ๑๗ วิ.ค. ๒๕๒๑

โดยปกติ ความต้องการ ความหวังผล เป็นสิ่งผูกพันมนุษย์ไว้กับความเร่าร้อน กระวนกระวายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่อีกทางหนึ่ง คนยิ่งใจสูงมากขึ้นเท่าใดก็ยิ่งทำงานได้มากขึ้น ทำงานอย่างบริสุทธิ์ผ่องใสและเห็นแก่ตัวน้อยลงๆ จนกระทั่งเมื่อใจสูงถึงที่สุด เป็นคนสมบูรณ์ที่สุด ไม่ได้หมายถึงความสมบูรณ์ทางทรัพย์สิน แต่หมายถึงความสมบูรณ์ทางจิตใจ จะไม่มีความเห็นแก่ตัวหลงเหลืออยู่เลย

คนอย่างนี้ทำการทำงานต่างๆ ด้วยอาการแห่งผู้ไม่ยึดไม่เหนี่ยวรั้งในผลของงาน คิดถึงตนแต่เพียงว่าเป็นเครื่องมือของธรรม มิใช่เป็นเครื่องมือของความอยาก เป็นผู้ไม่แปดเปื้อนด้วยบาปในการงาน เหมือนดอกบัวสดใสอยู่ในสระ เขาอยู่ในโลกเพื่อแสงสว่างของโลก ไม่แปดเปื้อนด้วยโลก

### ๑๘ วิ.ค. ๒๕๒๑

เมื่อใด บุคคลได้รับความทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัสเพราะความต้องการทะยานอยากของตน เมื่อสาวไปหาเหตุก็พบว่า เพราะความอยากมีอยากเป็นของตนนั่นเอง จึงทำให้ทุกข์ทรมานอย่างนั้นแล้วเลิกละเสีย เมื่อนั้นแสงสว่างก็โพล่งขึ้นในจิตใจของเขาทันที มันเป็นแสงสว่างที่นวล หลังจากนั้น ความสงบ ความรู้แจ้งก็ตามมา เป็นการรู้เท่าทันสิ่งทั้งปวง มีความสงบอย่างลึกซึ้ง ตามพิจารณาดูจิตของตนที่ดิ่งลงไปในความสงบนั้น รู้ลึกลึกลงไปๆ เหมือนห้วงมหาสมุทรสุดจะหยั่งได้ ดวงจิตอย่างนี้มีค่าอย่างยิ่ง ความกรุณาต่อสรรพสัตว์เฝ้าทันขึ้นอย่างรวดเร็ว



### ๑๙ วิ.ค. ๒๕๒๑

ความที่ไม่ต้องการอะไรนั้นทำให้เขามีความรู้สึกว่ามีพร้อมทุกอย่าง มีความสมบูรณ์ในตน ตรงกันข้ามกับคนกระหาย ซึ่งรู้สึกว่าขาดไปทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไรพอ เลยเร้าร้อนอยู่เสมอ บุคคลผู้ถึงแล้วซึ่งความสมบูรณ์ในตนนี้ ย่อมมองเห็นความดีในตน ความอยากได้ใคร่เป็นของผู้อื่นเป็นลึกลับน่าสงสาร ความริษยาซึ่งเป็นไฟกองหนึ่งที่มีกแลบเลียใจของมนุษย์อยู่เสมอ นั้น ได้ดับมอดลงแล้ว ความปรารถนาดี ความห่วงใยอันละเอียดอ่อนในความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ ก็แผ่กระจายซึมซาบไปทั่วดวงจิต หลังจากนั้น อุเบกขาและสติก็เข้ามาทำหน้าที่ประดับประดองให้กำลัง

### ๒๐ วิ.ค. ๒๕๒๑

เอาชนะความติดโลกด้วยการพิจารณาให้เห็นจริงซึ่งธรรมชาติอันชั่วร้ายของโลก แล้วก็ไม่ต้องอยากเจริญในโลก

โลกมีอะไรเป็นเหยื่อเป็นเครื่องดัก จึงทำให้สัตว์ทั้งหลาย มีมนุษย์เป็นต้น ติดโลกเป็นนักหนา

โลกมีเหยื่อ (โลกามิส) คือ **กามคุณ ๕** เป็นเครื่องล่อเป็นเครื่องดัก อีกอย่างหนึ่ง คือ **โลกธรรม ๘** เป็นเครื่องล่อดักสัตว์โลกไว้ ใครพ้นจาก ๒ บ่วงนี้ก็พ้นจากอำนาจยั่วยวนของโลก พ้นจากการติดโลก



๒๑ อ.ค. ๒๕๒๑

ยมหิ กิจจํ ตทปวิหุํ อกิจจํ ปน กรียติ

อนุนาพานํ ปมตตานํ เตสํ วุฒนติ อาสวา

สิ่งใดเป็นกิจของตนซึ่งต้องทำ กลับทอดทิ้งสิ่งนั้นเสีย ไปทำ  
สิ่งที่ไม่ใช่หน้าที่ คนเหล่านั้นเป็นผู้ประมาทเชิดชูตนด้วยมานะ  
อาสวะ (กิเลส) ของพวกเขาอย่าอหังการพอกพูนขึ้น

(พระพุทธภาษิต)

๒๒ อ.ค. ๒๕๒๑

ตัดสันดานพาลชนนั้นแสนยาก เหมือนตัดหางหมาที่คาด  
ให้ตรง สันดานคืออะไร? คือพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ อันลุ่มสม  
ต่อเนื่องกันมา (สันตानะ ต่อเนื่องสืบเนื่อง) เป็นเวลายืดยาวนาน  
ด้วยเหตุนี้คนสันดานดีอยู่แล้วจึงดีได้ง่าย คนสันดานชั่วอยู่แล้ว  
จึงชั่วได้ง่าย เช่นกัน มนุษย์เรามีอิสระที่จะสะสมสันดานของตน  
ไม่ว่าดีหรือชั่ว ผู้ฉลาดจึงควรเริ่มสะสมสันดานดี เพื่อจะได้เป็น  
คนดีได้ง่ายช่วยาก

๒๓ อ.ค. ๒๕๒๑

คุณสมบัติสำคัญประการหนึ่งของแก้วคือล้างแล้วใสสะอาด  
สิ่งดีทำนจึงนิยมเรียกว่าแก้ว เมียดีผัวดี เรียกว่า เมียแก้วผัวแก้ว  
พ่อดี แม่ดี เรียกว่า พ่อแก้วแม่แก้ว เป็นต้น คนดีควรเป็นเช่นแก้ว  
ที่ดีคือล้างแล้วสะอาด นั่นคือสั่งสอนแล้วจดจำ ทำได้ ทำตนให้  
สะอาดขึ้น ด้วยคำสอนและข้อปฏิบัติอันถูกต้อง



### ๒๔ วิ.ค. ๒๕๒๑

ผู้ใดป้องกันให้พ้นภัย ผู้นั้นมีความกรุณา นางไดอนวัตร ตามฉันทะของสามี นางนั้นเป็นสตรี (ผู้ภรรยา) แท้ ผู้ใดอันปราศรัย ยกย่อง ผู้นั้นเป็นบัณฑิต ธรรมชาติใด (หรือสิ่งใด) ไม่ให้เกิดความ มัวเมา สิ่งนั้นเป็นศรีสมบัติ ผู้ใดพ้นความกระสันทะเยอทะยาน ผู้นั้นเป็นคนมีสุข ผู้ใดไม่มีความคดค่อม ผู้นั้นเป็นมิตรแท้ ผู้ใด ไม่ถูกอินทรีขยี้ของตนนั้นให้เสีย (คือรู้ว่าไม่ดี ยังขึ้นประพุดิเพราะ เข้ากับตน) ผู้นั้นท่านสรรเสริญว่าเป็นชายชาติ

(จากฮีโตปเทศ)

### ๒๕ วิ.ค. ๒๕๒๑

คนมีความกตัญญูกตเวที ย่อมไม่ถือเอาความผิดพลาด บกพร่องเล็กน้อยของผู้มีคุณมาลบล้างคุณส่วนใหญ่ การทำเช่นนั้น เหมือนเอาไปบัวมาปิดตาตนเอง เพื่อไม่ให้เห็นดวงอาทิตย์ แต่คน ทั้งหลายก็ยังเห็นดวงอาทิตย์อยู่นั่นเอง

คนอกตัญญู อกตเวที เมื่อเห็นพ่อแม่หรือครูอาจารย์หย่อน ในคุณธรรมเพียงบางอย่าง ก็ถือเป็นเหตุไม่นับถือ

### ๒๖ วิ.ค. ๒๕๒๑

ตามธรรมดาผู้ที่ไม่มีความฉลาด คือไม่มีปัญญาเป็นพื้นเดิม อยู่บ้าง จะไม่สามารถรวบรวมกำลังใจของตนเพ่งลงในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือในหลักวิชาอันใดอันหนึ่งได้ โดยเหตุนี้เอง เราไม่ควรแปลกใจ





ว่า ทำไมนักปรัชญาแห่งโยคะในสมัยนี้จึงค่อยข้างหายาก ด้วยว่าเรารู้กันอยู่แล้วว่า หาผู้เอาใจใส่ในหลักปรัชญาส่วนนี้น้อยนัก

ความคิดที่แยบคาย ปัญญาที่ลึกกลับ ล้วนแต่มีอยู่ในเรื่องราวของนักสมาธิทั้งสิ้น จงพิเคราะห์ดูให้ดี จะเห็นได้ว่านักปรัชญาหรือนักวิทยาศาสตร์ เช่น นิวตัน เป็นต้น ล้วนแต่เป็นผู้มีกำลังใจดีด้วยกันทั้งนั้น

(จากเรื่อง ธัมมานุวัตต์ ของ สามเณรสีลาภิริโต (ประมัย กาฬเนตร)  
๒๔๕๘ - ๒๔๘๐)

### ๒๗ ธ.ค. ๒๕๒๑

ใจที่อบรมดีแล้วมั่นคง ย่อมมีกระแสความรู้ชนิดหนึ่งเกิดขึ้น เมื่อแก่กล้าปรากฏสว่างไสวเบิกบานบริสุทธิ์ กระแสแห่งความสว่างนั้น เรียกว่า **ญาณทรรศนะ** เป็นเครื่องมือสำคัญในการค้นคว้าหลักธรรมธาตุทั้งหมด ถ้าปราศจากกำลังแห่งญาณทรรศนะอันนี้แล้ว จะไม่มีใครเลยสามารถรู้ในความลึกกลับแห่งสรรพธาตุเหล่านี้ได้

นักวิทยาศาสตร์ปัจจุบันกระทำการพิสูจน์ในห้องทดลองลงเนื้อสันนิษฐานความจริงตามความปรากฏ เปลี่ยนแปลง ในขณะแห่งการพิสูจน์นั้น เวลานั้นนักวิทยาศาสตร์เหล่านั้นได้ลงมติพร้อมกันว่า ทุกสิ่งเป็นของสูญเปล่า ตามหลักอนัตตาของพระพุทธเจ้า

(จากเรื่องธัมมานุวัตต์ ของสามเณรสีลาภิริโต)



### ๒๘ วิ.ค. ๒๕๒๑

ไม่พึงแสดงความกรุณาต่อผู้ที่ไม่ต้องการรับความกรุณา มันเหมือนหว่านพืชลงบนหิน แม้จะให้ปุ๋ยอย่างดีและรดน้ำอย่างดี พืชก็หาเจริญงอกงามไม่ จะให้ความกรุณาต่อคนอย่างนี้ ก็ต่อเมื่อเขาขอความกรุณาเท่านั้น การแสดงความกรุณาต่อคนที่ไม่ควรกรุณา มีแต่จะเจ็บหัวใจ เหมือนชาวนากรุณาต่องูเห่า ทำคุณกับสัตว์ที่ไม่รู้คุณมีแต่จะเป็นภัยกับตัว ขอให้ระวังให้จงหนัก

### ๒๙ วิ.ค. ๒๕๒๑

ไม่พึงเมินต่อผู้ที่ควรกรุณา เขาจะตอบแทนได้หรือไม่ก็ตาม และผู้ใดแสดงน้ำใจดีต่อเรา พึงถนอมน้ำใจของผู้นั้น เหมือนถนอมดวงตาของตน ผู้หวังดีต่อเรา ย่อมมีใจอ่อนโยนต่อเรา ควรจะมีความอ่อนโยนตอบตามสมควร

### ๓๐ วิ.ค. ๒๕๒๑

ผู้ใดคิดว่าการประจบคือการทำความดี ผู้นั้นเป็นคนเลว ถ้าเป็นมิตรก็จัดอยู่ในจำพวกมิตรเทียม

ผู้ใดเข้าใจหรือคิดว่า การทำความดีก็คือการประจบ ผู้นั้นดักดาน ทำความดีได้ยาก กระด้าง ทะนงตน ขาดคุณธรรม คือความเคารพ อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่เจริญในหน้าที่การงาน





ความจริงแล้วการประจบและการทำความดีนั้นต่างกัน เช่น ประจบนั้น ต้องการแต่จะให้เขาพอใจ จะผิดหรือถูกก็ตาม อย่งที่ พระพุทธองค์ตรัสลักษณะของคนประจบไว้ว่า จะทำดีทำชั่วก็ คล้อยตาม ต่อหน้าสรรเสริญ ถัดหลังนินทา ส่วนการทำความดีนั้น ทำด้วยความตั้งใจดี ด้วยเหตุผล มีสติปัญญาครอบงำ ทำได้ทั้ง ต่อหน้าและถัดหลัง มีความรู้สึกรู้ว่าการได้ทำความดีเป็นความสุข ของตนและของคนทั้งหลาย



๓๑ บ.ค. ๒๕๒๑

**อนิจจา วต สงฺขารอ อุปฺปาทวยธมฺมิโน**

**อุปฺชฺชิตฺวา นิรุชฺฌนฺติ เตสํ วุปฺสโม สฺโข**

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดขึ้นและเสื่อมไป เป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป การสงบสังขารเหล่านั้นเสียได้ เป็นความสุข

(สังขาร หมายถึงสิ่งปรุงแต่งทั้งปวง ทั้งรูปธรรม และนาม- ธรรม (ที่ปรุงแต่งให้ดีให้ชั่ว) การสงบสังขาร แล้วเข้าถึงนิพพาน จึง เป็นสุข

สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว ไม่เสื่อมไป จักหาได้ที่ไหนในโลกนี้ เมื่อ สังขารต้องเป็นอย่างนี้แน่แท้แล้ว การวางอุเบกขาในสังขารเสียได้ เป็นความดี)

(นัย พระพุทธภาษิต)





“เวลาเป็นสิ่งที่  
เมื่อสูญสลายไปแล้ว  
ก็เป็นอันสูญสลายไปเลย  
เรียกกลับคืนไม่ได้”





# อนุทิน วรรณคดี ชีวิต

Facebook : อาจารย์วศิน อินทสระ  
Facebook : Wasin Indasara  
www.kanlayanatam.com  
www.Ruendham.com  
www.Amornsit.com

อ. วศิน อินทสระ

## ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๓๕๘



พิมพ์ครั้งที่ ๓ : มิถุนายน ๒๕๖๐ จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง

จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ภาพถ่าย มหาบ้านนอก, ชาติโนภิกขุ

ออกแบบปก / รูปเล่ม คนข้างหลัง พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

เพลต แคนนา กราฟฟิก โทร. ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๐

พิมพ์ บริษัทชุมชนอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๐-๓

สัพพทานัง รัชมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

Facebook : kanlayanatam

### สถิติการพิมพ์หนังสืออนุทินวรรณคดีชีวิต

เล่มที่ ๑ อนุทินวรรณคดีชีวิต พ.ศ. ๒๕๒๐ พิมพ์โดย มหามกุฏราชวิทยาลัย

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (๒๕๒๐) ๑,๐๐๐ เล่ม • พิมพ์ครั้งที่ ๒ (๒๕๒๒) ๒,๐๐๐ เล่ม • พิมพ์ครั้งที่ ๓ (๒๕๓๓) ๒,๐๐๐ เล่ม

เล่มที่ ๒ อนุทินวรรณคดีชีวิต พ.ศ. ๒๕๒๑ พิมพ์โดย มหามกุฏราชวิทยาลัย

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (๒๕๒๑) ๒,๐๐๐ เล่ม • พิมพ์ครั้งที่ ๒ (๒๕๒๔) ๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๓ (๒๕๓๖) ๒,๐๐๐ เล่ม • พิมพ์ครั้งที่ ๔ (๒๕๔๐) ๒,๐๐๐ เล่ม

รวมเล่มอนุทินวรรณคดีชีวิต พ.ศ. ๒๕๒๐ - ๒๕๒๑

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (๒๕๒๓) โดยสำนักพิมพ์บรรณาคาร

พิมพ์ครั้งที่ ๒ (๒๕๕๘) โดยบริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

เราเที่ยวแสวงหาช่าง คือ **ตัณหา** ผู้ทำเรือน คืออรรถภาพนี้  
เมื่อไม่พบ จึงต้องท่องเที่ยวไปในสงสารหลายชาติ หลายภพ (เรา  
ได้เห็นแล้วว่า) การเกิดบ่อยๆ เป็นทุกข์ ดูก่อน ตัณหาผู้สร้างเรือน  
คือ อรรถภาพ บัดนี้เราได้เห็นเจ้าแล้ว เจ้าจะทำเรือนอีกไม่ได้  
ซีโครงทุกซี่ (กิเลสทั้งปวงนอกจากอวิชชา) ของเจ้า ยอดเรือน  
(อวิชชา) ของเจ้า เรารื้อเสียแล้ว จิตของเราได้ถึงนิพพาน  
อันอะไรๆ ประงแต่่งไม่ได้ เราถึงภาวะสิ้นตัณหาแล้ว

พระพุทฺธภาสิต ๒๕/๓๕

(จาก “อนุทินทรศนะชีวิต” วันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๒๐)



[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

Facebook : kanlayanatam