



พระธรรมโกศาจารย์

ChangeFusion  สสส.   เครือข่ายจิตอาสา
Volunteer Spirit Network



เนื้อหาทั้งหมดใน OpenBase ถูกเผยแพร่ภายใต้สัญญาอนุญาต Creative Commons Attribution-NonCommercial-Share Alike BY-NC-SA 3.0 Unported License ท่านสามารถนำเนื้อหาทุกชิ้นไปใช้และเผยแพร่ต่อได้ โดยต้องอ้างอิงแหล่งที่มา ห้ามนำไปใช้เพื่อการค้า และต้องใช้สัญญาอนุญาตชนิดเดียวกันนี้เมื่อเผยแพร่ทางที่ดัดแปลง เว้นแต่จะระบุเป็นอย่างอื่น

พจนานุกรมธรรม

ของท่าน ปัญญาบัณฑิต :



จัดพิมพ์เผยแพร่

เนื่องในมงคลกาลที่หลวงปู่ปัญญานันทะ มีชนมายุครบ ๙๒ พรรษา

คำนำ

หนังสือ “พจนานุกรมธรรมของท่านปัญญาันทะ” เป็นหนังสือที่รวบรวมหัวข้อธรรม จากการบรรยายของพระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่อบุญญานันทิกขุ) จากหนังสือของวัดชลประทานรังสฤษฎ์, มูลนิธิกัฏฐปัญญาันทะ, ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา, สำนักพิมพ์ธรรมสภา, สถานปฏิบัติธรรม และสำนักพิมพ์อื่นๆ ซึ่งธรรมสภาได้จัดเรียงพระธรรมคำสอนของพระเดชพระคุณท่านเป็นหมวดหมู่ อันจะทำให้ผู้ศึกษาได้รับรู้และเข้าใจถึงความหมายที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญญา

หมวดธรรมที่ปรากฏในเล่มนี้ จัดเรียงตามวิธีการจัดคำศัพท์ของพจนานุกรมไทย เช่น หัวข้อธรรมที่ขึ้นต้นด้วย ก.ไก่ ก็ได้จัดเข้าในหมู่เดียวกันทั้งหมด จบแล้วก็เป็นหัวข้อธรรม ข.ไข่ ดังนี้ไปเรื่อยๆจนกระทั่งสุดท้าย หัวข้อธรรมเหล่านี้คัดจากหนังสือชื่อเรื่องต่างๆกัน อันพระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญญาท่านได้เมตตาบรรยายไว้ในสถานที่ และวาระต่างๆกัน ซึ่งท่านได้บรรยายมาเป็นเวลากว่า ๗๐ ปี ตลอดระยะเวลาที่ท่านดำรงอยู่ในสมณเพศ นับว่าเป็นระยะเวลาที่ยาวนานมากที่สุด และหัวข้อธรรมในพจนานุกรมธรรมของท่านปัญญาันทะเล่มนี้ มีบางหัวข้อที่หลวงพ่อบุญญาท่านได้แสดงคำแปลไว้ เช่น หัวข้อว่า กุศล หรือ พุทโธ เป็นต้น มีบางหัวข้อมิได้แสดงคำแปลไว้ แต่พระเดชพระคุณท่านได้อธิบายหัวข้อธรรมนั้นๆไปเลย เช่น หัวข้อว่า กฏธรรมดา หรือ จิตอนาจาร เป็นต้น

ภาคผนวกของพจนานุกรมธรรมของท่านปัญญาันนทะ เล่มนี้
ธรรมสภาได้นำอมตวาจาของพระเดชพระคุณหลวงพ่อมารวบรวม
ไว้ด้วย อมตวาจานี้เป็นการรวบรวมธรรมวาจาของหลวงพ่ ที่ได้
เมตตาวรรยายแก่พุทธบริษัท และได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ออกเป็น
หนังสือในระยะเวลาหลายสิบปีที่ผ่านมา ซึ่งส่วนของภาคผนวกนี้
ผู้รวบรวม ได้คัดเลือกเนื้อหาจากหนังสือของพระเดชพระคุณ
หลวงพ่อกว่า ๑๐๐ เล่ม จนเหลือเพียงเล่มเดียว โดยได้แบ่งเป็น
หมวดหมู่ได้ ๑๐ ส่วน อาทิ อันว่าด้วยปรัชญาแห่งชีวิต, ว่าด้วย
ข้อคิดที่เกี่ยวกับการดำรงชีวิตและการดำเนินชีวิต เป็นต้น

การจัดพิมพ์ในครั้งนี้ เนื่องในมงคลกาลที่พระเดชพระคุณ
หลวงพ่อบุญญานันตภิกขุ มีชนมายุครบ ๙๒ พรรษา เพื่อเป็นการ
แสดงกตัญญูตเวที เพื่อเป็นมุทิตาสักการะ แต่พระเดชพระคุณ
หลวงพ่ และปรารถนาให้พระสังฆธรรมดำรงมั่น

ธรรมสภา เล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าวข้างต้น จึงได้จัด
พิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้น ด้วยความปรารถนาเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ
เล่มนี้จะมีส่วนร่วมในการทำนุบำรุงและสืบทอดไว้ซึ่งพุทธศาสนา
อันเป็นศาสนาของพวกเราทุกคนให้ยั่งยืนสืบไป

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสุข

สารบัญพิสดาร

หมวด ก

กฎธรรมดา	๑
กตัญญูกตเวที	๒
กรรม	๒
กรุณา	๒
กลางคืนเป็นควัน	๒
กลางวันเป็นเปลวไฟ	๓
ก้อนส้าวเป็นเสื่อ เกลือเป็นหนอน	๓
กาม	๓
กามคุณ	๓
กามตัณหา	๓
กามวิตก	๔
กามุปาทาน	๔
กายิกทุกข์	๔
การทำงานคือกรปฏิบัติธรรม	๔-๕
การปฏิบัติธรรม	๕-๖
การประพฤติพรหมจรรย์	๗-๘

การฝึกสมาธิ	๙
การมาวัด	๙
กิริยา	๙
กิเลส	๙
กิเลสสมา	๑๐
กุศล	๑๐-๑๑

หมวด ข

ขันธ์	๑๒
ขันติ	๑๓
ข้างนอกสูกใส ข้างในเป็นโพรง	๑๓

หมวด ค

คน	๑๔
คนแก่ขี้ลืม	๑๔-๑๖
คนใจแคบ	๑๖

คนดีและผู้รักดี	๑๖-๑๗
คนปากหอม	๑๗
ความดี	๑๗
ความตาย	๑๗-๑๘
ความตายเป็นทุกข์	๑๘
ความเป็นตัวเอง	๑๘-๑๙
ความรัก	๑๙-๒๐
ความสงบ	๒๐
ความสุข	๒๐
ค่าของชีวิต	๒๐

หมวด ข

ขณะสัญญา	๒๑
ฆราวาสธรรม	๒๒

หมวด ง

งาน	๒๓
-----	----

หมวด จ

จาคะ	๒๔
จิต	๒๔-๒๕
จิตใจ	๒๕
จิตตานุปัสสนา	๒๕
จิตว่าง	๒๖
จิตอนาจาร	๒๖
เจตนา	๒๖-๒๗
เจตสิกทุกข์	๒๗

เจริญกัมมัฏฐาน	๒๗
เจริญปัญญา	๒๘
เจริญภาวนา	๒๘
เจริญอานาปานสติ	๒๘
เจ้าเรือน	๒๘

หมวด ช

ชนก	๒๙
ชินะพุทฺธะ	๒๙
ชินะมาโร	๒๙
ชีวิต	๓๐-๓๕
ชีวิตที่ประเสริฐ	๓๕
ชีวิตที่อับเฉา	๓๕

หมวด ด

เดรัจฉาน	๓๖
----------	----

หมวด ต

ตกนรก	๓๗
ตรัสรู้	๓๗-๓๘
ค้นหา	๓๘
ตามใจตัวเอง	๓๘
ตายทั้งเป็น	๓๙
ตายปกปิด	๓๙
ตายเปิดเผย	๓๙
ตื่นตัว	๓๙

หมวด ถ

ถือธรรมะ	๔๐
ถือวินัย	๔๐

หมวด ท

ทมะ	๔๐
ทันสมัย	๔๐
ทางเดิน	๔๒
ทาสธรรม	๔๒
ทำในใจไว้โดยแยบคาย	๔๒
ทัญฐิ	๔๓
ทัญฐิสัมปันโน	๔๓
ทัญจุปาทาน	๔๓
ทุ สะ นิ มะ	๔๓
ทุกข์	๔๔
ทุกข์ทางกาย	๔๔
ทุกรกิริยา	๔๔
เทวทูต	๔๕
โทมนัส	๔๕
โทสจริต	๔๕
ไท	๔๖

หมวด ธ

ธรรมโกศอาจารย์	๔๗
ธรรมวิจัย	๔๗
ธรรมะ	๔๗-๔๙
ธัมมาธิษฐาน	๔๙

ชาติมัตตะโก	๔๙
นายเกิดมันดีกว่านายสอน	๕๐
นิพพาน	๕๐-๕๑
นิพพิทา	๕๑
นิพพิทาญาณ	๕๒
นिरามิสสุข	๕๒
นิโรธ	๕๒
นิวรณ์	๕๒-๕๓
นินัย	๕๔
เนกขัมมะ	๕๔

หมวด บ

บรรลุนิติภาวะ	๕๕
บวช	๕๕-๕๖
บัตถิต	๕๖
บำรุงพระศาสนา	๕๖
บุคคล	๕๖-๕๗
บุญ	๕๗
บุญกิริยา	๕๗-๕๘
บุพพกรรม	๕๘-๕๙
บุพพการี	๕๙
บุชาสูงสุด	๕๙

หมวด ป

ปฏิบัติกริยา	๖๐
ปฏิบัติจสมุปาบท	๖๐
ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน	๖๐
ปฏิบัติบูชา	๖๐

ปฏิปทา	๖๐
ประชาธิปไตย	๖๐
ประทุษร้ายตัวเอง	๖๒
ประพฤดิธรรม	๖๒
ประกัสสร	๖๒
ปราโมทย์	๖๒
ปรินิพพาน	๖๓
ปลุกตัวเอง	๖๓
ปทานกิจ	๖๓
ปัจจัดตั้ง	๖๓
ปัจจุบันกรรม	๖๔
ปิติ	๖๔
บุคคลลาธิษฐาน	๖๔
เป็นเด็ก	๖๔-๖๕
เป็นไท	๖๕
เป็นอรรด เป็นธรรม	๖๕
ไปไหนอย่าพกนุ่น ให้พกหินไป	๖๕

หมวด ผ

ผู้ทำลายศาสนา	๖๖
ผู้ใหญ่	๖๖
เผาผี	๖๗-๖๘

หมวด พ

พญามาร	๖๙
พรหม	๖๙
พรหมจรรย์	๖๙-๗๐
พระ	๗๐-๗๐

พระบิดทวาร	๗๑-๗๒
พระพุท พระธรรม พระสงฆ์	๗๓
พระพุทอรูปล	๗๓
พระสงฆ์	๗๓
พระโพธิสัตว์	๗๓-๗๔
พ่อแม่ที่สมบุญ	๗๔
พี่พระรัตนตรัย	๗๕
พุทธบริษัท	๗๖
พุทธะ	๗๖-๗๗
พุทธจริต	๗๔
พุทธโธ	๗๔
โพฆณงค์	๗๔-๗๙
โพธิปักชยธรรม	๗๙

หมวด ภา

ภาตถนหา	๘๐
ภาวนา	๘๐-๘๐

หมวด ม

มนสิการ	๘๒
มนุษย์	๘๓
มนุษย์แท้	๘๓
มนุษย์นรก	๘๔
มนุษย์เปรต	๘๔
มนุษย์สัตว์	๘๔
มมังการะ	๘๔
มรรค	๘๕
มรรคทายก	๘๕

มรรคสมังคี	๘๕
มัจจุมา	๘๖
มัตตัญญา	๘๖
มารยาท	๘๖
มิจฉาสังกัปปะ	๘๖-๘๗
มุทิตา	๘๗
มุสาวาท	๘๗
เมตตา	๘๗
เมรีย	๘๗-๘๘
เมา	๘๘-๘๙
โมฆบุรุษ	๘๙
โมหจริต	๘๙
ไม่มีเบื้องต้น ไม่มีที่สิ้นสุด	๘๙
ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย	๘๙-๙๐
ไม่ให้ประมาท	๙๐

หมวด ย

ยถาภูตญาณทัสสนะ	๙๑
ยมทูต	๙๑
ยมโลก	๙๒
ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง	๙๒
โยนิโสมนสิการ	๙๒

หมวด ร

รอยพระพุทธรูป	๙๓
รักครอบครัว	๙๓-๙๔
รักชาติ	๙๕
รักพระพุทธรูปเจ้า รักพระธรรม	
รักพระสงฆ์	๙๕-๙๗

รักแม่	๙๔
รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี	๙๔-๑๐๐
รักษาศีล	๑๐๑
รัตนตรัย	๑๐๑
ราคจริต	๑๐๑-๑๐๒
ราคาละ, ราคา	๑๐๒
ร่างกาย	๑๐๒-๑๐๓
ราชพลี	๑๐๓
ราชา	๑๐๓
ราहुล	๑๐๔
ริษยา	๑๐๔
รูป	๑๐๔-๑๐๕
โรคภูมิแพ้ทางจิตใจ	๑๐๕

หมวด ว

วงล้อแห่งทุกข์	๑๐๖
วัตถุนิยม	๑๐๗-๑๐๙
วันพระ	๑๐๙
วาจางาม	๑๐๙
วาจาสุภาสิต	๑๑๐
วินัย	๑๑๐-๑๑๒
วิปัสสนา	๑๑๒-๑๑๔
วิปัสสนากัมมัฏฐาน	๑๑๕
วิปัสสนากาวานา	๑๑๕
วิภาตันทา	๑๑๕
วิมุติ	๑๑๖
วิสุทธิเทวดา	๑๑๖

หมวด ศ

ศรัทธา	๑๑๗
ศรัทธาจริต	๑๑๗
ศรัทธามั่นคง	๑๑๘
ศักดิ์สิทธิ์	๑๑๘
ศาสนา	๑๑๙
ศาสนาเจริญ	๑๑๙
ศีล	๑๑๙

หมวด ส

สติ	๑๒๐
สติปัญญา	๑๒๑
สภา	๑๒๑
สมถกัมมัฏฐาน	๑๒๑
สมถภาวนา	๑๒๒-๑๒๓
สมมติเทวดา	๑๒๓
สมมติสังขะ	๑๒๓
สมათาน	๑๒๓-๑๒๔
สมათานศีล	๑๒๔
สมาธิ	๑๒๔
สมุทัย	๑๒๔
สภาวะ	๑๒๔-๑๒๕
สวนโมกขพลาราม	๑๒๕
สวรรค์ นรก นิพพาน	๑๒๖
สังขาร	๑๒๖-๑๒๗
สังฆทาน	๑๒๗
สังฆะ	๑๒๗
สังเขนียสถาน	๑๒๗-๑๒๘

สังสารวัฏ	๑๒๘-๑๒๙
สังจรธรรม	๑๒๙
สังขะ	๑๒๙
สัญญาตญาณ	๑๓๐
สันตติ	๑๓๐
สันโดษ	๑๓๐
สันติปฏิโก	๑๓๐-๑๓๒
สัปปริสชน	๑๓๒
สัมพัปปลาปวาท	๑๓๒
สัมมาปฏิภูบุคคล	๑๓๒
สัมมาปัติ	๑๓๒
สัมมาวาจา	๑๓๒
สัมมาสังกัมปะ	๑๓๓
สัมมาสัมพุทธะ	๑๓๓
สาวกพุทธะ	๑๓๓
สิทธิ์ตถะ	๑๓๔
สุรา	๑๓๔
เสรีภาพ	๑๓๔-๑๓๕

หมวด ท

หน้าที่	๑๓๖
หมาทางด้วน	๑๓๖-๑๓๗

หมวด อ

อกาลิโก	๑๓๕-๑๓๙
อกุศล	๑๓๙
อนัตตา	๑๓๙
อนาคตกรรม	๑๓๙

อนุสัย	๑๔๐
อบาย	๑๔๑
อภิชาติบุตฺร	๑๔๑
อภิณหปัจจเวกขณะ	๑๔๑
อรหันต์	๑๔๑-๑๔๒
อริยชน	๑๔๒
อริยมรรค	๑๔๒-๑๔๓
อริยสังข์	๑๔๓-๑๔๔
อวิชาชา	๑๔๔
อหังการ	๑๔๔
อัญญิยานา	๑๔๔
อัตตวาหุปาทาน	๑๔๔-๑๔๕
อัตตา	๑๔๕
อัปรีย	๑๔๕
อัปปิยะวาจา	๑๔๖
อัสสาทะ	๑๔๖
อาชีฬสุจฺริต	๑๔๖
อาชีวก	๑๔๖
อาเทศนาปาฏิหาริย์	๑๔๖
อาณิสงส์	๑๔๗
อามิส	๑๔๗
อามิสฐา	๑๔๗
อามิสสุข	๑๔๗
อายุตนะ	๑๔๘
อารมณ	๑๔๘
อาลย	๑๔๙
อาศรม	๑๔๙
อาหารตีเวลาหิว	๑๔๙-๑๕๐
อิฏฐารมณ	๑๕๐
อิทธิบาท	๑๕๐

อิสลาม	๑๕๑
อุฏฐานะ	๑๕๒
อุดมคติของพระ	๑๕๒
อุเบกขา	๑๕๒
อุปาทาน	๑๕๒-๑๕๓
อุปาทานชั้นธี	๑๕๓
เอหิภัสสิโก	๑๕๓-๑๕๔
โอดตัมปะ	๑๕๔
โอนอ่อนผ่อนตาม	๑๕๔-๑๕๕

อมตวาจา

ปรัชญาแห่งชีวิต	๑๕๙-๑๗๔
ปรัชญาแห่งการงาน	๑๗๙-๑๙๔
ปรัชญาแห่ง	
ความก้าวหน้า	๑๙๙-๒๑๔
ปรัชญาแห่งครอบครัว	๒๑๙-๒๓๔
ปรัชญาแห่งมนุษย์	๒๓๙-๒๕๔
ปรัชญาแห่งพุทธบริษัท	๒๕๙-๒๗๔
ปรัชญาแห่ง	
การเข้าใจตนเอง	๒๗๙-๒๙๔
ปรัชญาแห่งการฝึกจิต	
และสร้างปัญญา	๒๙๙-๓๒๐
ปรัชญาแห่งการรู้แจ้ง	๓๒๑-๓๔๒
ปรัชญาแห่งพุทธธรรม	๓๔๓-๓๖๐

ก

กฎธรรมดา ในทางพุทธธรรม ท่านสอนชาวพุทธให้นึกถึงความไม่เที่ยง ความ เป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาไว้ให้มากๆ เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจมิให้เกิดความ ประมาท จักได้เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา ท่านจึงสอนให้นึกถึงความจริง ๕ ประการ คือ

๑. ให้นึกว่า ตนจักต้องแก่ชราเป็นธรรมดา
 ๒. ให้นึกว่า ตนจักต้องมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
 ๓. ให้นึกว่า ตนจักต้องตายเป็นธรรมดา
 ๔. ให้นึกว่า ตนจักต้องจากสิ่งทั้งปวงไป ไม่มีอะไรเป็นของตน
 ๕. ให้นึกว่า การกระทำของตนเป็นผลตกแก่ตน ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
- ตนจักหนีจากการกระทำไปมิได้เป็นอันขาด

การนึกถึงกฎธรรมดาทั้งห้าประการนี้ เป็นการเตือนตนเองให้พร้อมอยู่ ตลอดเวลา

กตัญญูกตเวทิต บุคคลผู้รู้อุปการะที่ท่านทำแล้วและตอบแทน

(บุพการี กตัญญูกตเวทิต หน้า ๑๕)

กรรม ก็คือ การกระทำด้วยเจตนา มีใจเข้าไปเกี่ยวข้อง เมื่อมีใจเข้าไปเกี่ยวข้อง ก็เรียกว่ามีเจตนา มีเจตนาแล้วก็ทำกรรม เมื่อทำกรรมก็เกิดผลของกรรม แล้วก็เกิดเจตนาขึ้นมาอีก หมุนเป็นวงกลมอยู่ตลอดเวลา มีความตั้งใจ มีการกระทำ แล้วก็มียผลจากการกระทำขึ้นมา เราหลงใหลในผลนั้นด้วยความเข้าใจผิด แล้วก็ทำซ้ำแล้วซ้ำอีก เหมือนกับคนที่ทำกรรมอะไรซ้ำๆ เรื่อยไป จนกว่าจะจบเรื่อง จบชีวิตลงไป

(เคล็ดลับของชีวิต เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม หน้า ๘๑)

● **กรรม** แปลว่า การกระทำ เป็นไปได้ ทั้งเหตุและผล เมื่อมีการกระทำ ผลของการกระทำก็เกิดแก่ผู้กระทำ และส่งผลกว้างออกไปถึงคนอื่นๆ ด้วย เหมือนการที่เอาก้อนหินปาลงไปใต้น้ำ ด้วยแรงดันของก้อนหินทำให้น้ำกระเพื่อม ทำให้ปลาใต้น้ำเกิดความรำคาญ ทำให้ตลิ่งพังเกิดความเสียหาย ผลเกิดทะยอยกันไปตามลำดับ

(กรรมและอำนาจแห่งกรรม หน้า ๑๐, ๑๓)

กรุณา คือสงสาร อยากจะช่วยคนอื่นให้พ้นไปจากความทุกข์ความเดือดร้อน

(แม่ พระในบ้าน หน้า ๖)

กลางคืนเป็นควัน ก็หมายถึงว่า กรุ่นอยู่ด้วยความคิดนึกจนนอนไม่หลับกลายเป็นโรคประสาท

(อริยสังข์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๒๖)

กลางวันเป็นเปลวไฟ ก็ให้วิ่งว่อนไปเลยทีเดียว เพื่อแสวงหาสิ่งที่ตัวต้องการ ถ้าไม่ได้ก็กลุ้มใจ มีความทุกข์ความเดือดร้อน

(อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๒๗)

ก้อนส้าวเป็นเสือ กลือเป็นหนอน คนโบราณเขาว่าก้อนส้าวเป็นเสือ กลือเป็นหนอน ก้อนส้าวนี้เราใช้หุงข้าวอยู่ทุกๆ วัน มันกลายเป็นเสือขบคนหุงข้าวตายก็ได้ แล้วกลือที่เรากินอยู่นี้มันกลายเป็นหนอนไปก็ได้ หมายความว่าคนภายในสร้างพิษสร้างภัยให้แก่ผู้ที่อยู่ร่วมกัน

(สังจธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา หน้า ๒๙)

กาม หมายถึง สิ่งที่เราอยากจะมีจะได้ ก็มี ๕ เรื่องที่เราเกี่ยวข้องอยู่ทุกวัน เรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส เรื่องสัมผัส

(มงคลแห่งชีวิต ความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับฤกษ์-ยาม หน้า ๒๑)

กามคุณ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันนี้เรียกว่า กามคุณ กามคุณคือสิ่งที่น่าเพลิดเพลินเจริญใจ ยินดีเพลิดเพลินอยู่ในสิ่งนั้นๆ เป็นลักษณะของตัณหา

(มงคลแห่งชีวิต ความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับฤกษ์-ยาม หน้า ๒๑)

กามตัณหา คือ ความพอใจ ยินดีในวัตถุ ในอารมณ์ต่างๆ ที่เราพอใจ

(ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข หน้า ๙๙)

● **กามตัณหา** คือ ความอยากจะมี

(อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๒๖)

กามวิตก ความเพลิดเพลินในเรื่องเกี่ยวกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส สัตว์ เद्रจฉานก็เพลินไปอย่างนั้น เรียกว่าลืมน้ำเจ้าของลืมน้ำอะไรหมดทุกสิ่งทุกประการ จิตมุ่งแต่เรื่องอย่างนั้น นั่นแหละคือกามวิตก

(มงคลชีวิต ความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับฤกษ์-ยาม หน้า ๒๒)

กามุปาทาน ยึดมั่นในความสนุกสนานทางกาม ก็เป็นความทุกข์

(ธรรมะเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ หน้า ๑๓)

กายิกทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกาย เพราะร่างกายมันผิดปกติไม่อยู่ในสภาพที่ปกติ เราก็มีความทุกข์ทางกาย ความจริงมันทุกข์อย่างเดียว มันทุกข์อยู่ที่ใจเพราะว่าใจเข้าไปยึดถือกับกาย เมื่อใจเข้าไปยึดถือกายก็เลยเป็นทุกข์ อันเนื่องมาจากกาย เขาเรียกว่า “กายิกทุกข์” แปลว่า ทุกข์เนื่องจากกาย

(ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์ หน้า ๔-๕)

การทำงานคือการปฏิบัติธรรม การทำงานที่เป็นการปฏิบัติธรรมนั้น ต้องเป็นงานที่เป็นสัมมาชีพ เป็นงานที่ใน “องค์มรรค” เรียกว่าเป็น สัมมาอาชีพะ คือเป็นงานประเภทที่ไม่เดือดร้อนแก่ใครๆ เราผู้ทำก็ไม่เดือดร้อน ผู้เกี่ยวข้องก็ไม่เดือดร้อน และงานที่เราสร้างขึ้นนั้นไม่เป็นปัญหา ไม่สร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นในสังคม ไม่ทำลายสังคมให้พิการด้วยงานที่เราทำขึ้นมา อย่างนั้นเรียกว่าเป็นงานชอบ ผู้ที่ทำงานชอบอย่างนั้นก็เรียกว่าเป็น “ผู้ปฏิบัติธรรม”

แต่ถ้าเป็นงานที่ไม่ถูก ไม่ตรงตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าแม้จะเป็นการทำงาน แต่ไม่ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติธรรม เพราะงานนั้นไม่เป็นสัมมาอาชีพะ แต่เป็นมิชฉาชีพ เป็นอาชีพที่สร้างปัญหา สร้างความทุกข์ ความเดือดร้อน ด้วยประการต่างๆ

อาชีพที่คนเราทำอยู่ในปัจจุบันนี้ มันก็มีหลายอย่างหลายแบบ บางอย่างก็เป็นปัญหา สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนแก่สังคม บางอย่างก็ไม่เป็น

ปัญหา ไม่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนในสังคม งานนั้นเป็นงานชอบ แต่
งานใดส่งเสริมปัญหาส่งเสริมความวุ่นวายในสังคม งานนั้นก็เป็งานที่ไม่ชอบ
ไม่ควร แม้เราจะทำงานนั้นก็เป็งานที่ไม่ชอบไม่ควร แม้เราจะทำงานนั้น ก็
เป็นการไม่ถูกต้อง ไม่ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมะ ผู้ปฏิบัติธรรมะนั้น ต้องทำงาน
อันเป็นหน้าที่ที่ถูกต้อง คือไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม ไม่เป็เหตุทำให้เกิด
ความยุ่งยากขึ้นในสังคมนั้นๆ จึงชื่อว่างานนั้นเป็งานที่ถูกต้อง

งานที่เป็ธรรมะ ผู้ทำงานนั้นก็ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม นีเป็ส่วนต้นๆ
ที่เราควรจะได้คิดอย่างนั้น สามัญชนก็ทำได้ทั่วๆ ไป แต่เราเอาเพียงเท่านั้น
ยังไม่พอ มันต้องก้าวหน้าสูงไปกว่านั้น ทำงานให้เป็การปฏิบัติธรรมที่ยิ่งขึ้น
ไปกว่านั้น

การทำงานที่เป็การปฏิบัติธรรมยิ่งขึ้นไปกว่านั้นจะทำอย่างไร จะต้อง
ทำงานด้วย “จิตว่าง” ที่ท่านพุทธทาสเคยพูดว่า

จงทำงาน	ทุกชนิด	ด้วยจิตว่าง
ยกผลงาน	ให้ความว่าง	ทุกอย่างสิ้น
กินอาหาร	ของความว่าง	อย่างพระกิน
ตายเสร็จสิ้น	แล้วในตัว	แต่หัวใจ.

นี้สูงขึ้นไป ที่จะควรคิดนึกเข้าใจกันต่อไปว่า ทำงานด้วยจิตว่าง
นั้นแหละเป็การปฏิบัติธรรมแท้

(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๑๒-๑๓, ๑๖-๑๗)

การปฏิบัติธรรม เคยไปแสดงธรรมกับเด็ก ไม่ใช่เด็กเล็ก แต่ว่าเป็นเด็กใหญ่ที่
ศึกษาในมหาวิทยาลัย เมื่อพูดถึงเรื่องการปฏิบัติธรรมะให้เขาฟังแล้วเขาก็
ลุกขึ้นถามปัญหา เขาถามปัญหาว่า เมื่อท้องมันหิวอยู่จะไปปฏิบัติธรรมะได้
อย่างไร อันนี้แสดงว่าเด็กคนนั้นยังไม่เข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมะคืออะไร เขา
อาจจะเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรมะคือการไปนั่งหลับตาอยู่คนเดียวเงียบๆ เขา
อาจจะนึกไปในรูปร่างนั้น เขาไม่เข้าใจในเรื่องนี้้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์

จึงได้ตอบให้เขาเข้าใจว่า เพราะท้องหิวนั่นแหละ เราจึงต้องปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดอิมท้อง เพื่อให้มีสิ่งที่เราจะกินจะใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะการปฏิบัติธรรมะของพระพุทธเจ้าท่านทำได้ทุกคน ทุกหน้าที่ ทุกเรื่องที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง เอาธรรมะเข้าไปใช้ได้ทั้งนั้น

เช่น คนอยู่ครองบ้านครองเรือน ก็ต้องปฏิบัติธรรมชั้นเบื้องต้น คือการทำมาหากิน ทำหน้าที่การงาน อันเป็นเรื่องที่เราจะต้องทำ เป็นชวานาก็ต้องรู้ว่าเรามีหน้าที่ทำนา เป็นชาวสวนก็ต้องรู้ว่าเรามีหน้าที่คือการทำสวน เป็นคนค้าขายก็ต้องรู้ว่าเรามีหน้าที่ในการค้าขาย เป็นข้าราชการก็ต้องมีหน้าที่ปฏิบัติราชการ ฯลฯ ต่างมีหน้าที่ที่จะต้องทำให้สำเร็จลุล่วงเป็นไปได้ด้วยดี อันนี้ก็เป็นหน้าที่

หน้าที่คือตัวธรรมะ ธรรมะก็คือหน้าที่ เพราะว่าธรรมะนี้หมายถึงหน้าที่ด้วย เราทำหน้าที่ใดๆ ก็เรียกว่าเราประพฤติธรรมอยู่ในหน้าที่นั้นๆ เช่น ชวานา กำลังไถนาอยู่ ก็เรียกว่าเขาประพฤติธรรมอยู่แล้ว ชาวสวน กำลังขุดอยู่กับพืชในสวน ก็เรียกว่าเขาประพฤติธรรมอยู่ คนค้าขาย กำลังขายของแก่คนที่เข้ามาซื้อ ก็เรียกว่าเขาประพฤติธรรมอยู่

ข้าราชการ นั่งปฏิบัติงานอยู่ตามหน้าที่ ก็เรียกว่าเป็นผู้ประพฤติธรรม

คนทุกคนต้องประพฤติธรรมด้วยกันทั้งนั้น ถ้าไม่ประพฤติธรรมก็จะไม่มีอะไรกิน ไม่มีอะไรใช้ ชีวิตจะไม่มีค่าไม่มีราคา แต่พอเราประพฤติธรรมะ สิ่งทั้งหลายก็จะเกิดขึ้นแก่เรา เช่น เราหว่านพืชเราก็ได้กินผลมัน เราทำอย่างใดเราก็ได้อย่างนั้น

ทุกคนที่ทำงานตามหน้าที่ ก็เรียกว่าเป็นผู้ประพฤติธรรมอยู่แล้วในส่วนนั้น นั่นส่วนหนึ่ง จึงควรจะเข้าใจในเรื่องนี้ไว้ว่า การปฏิบัติงานในหน้าที่ที่เราจะต้องปฏิบัตินั้นก็คือการปฏิบัติธรรมะ การปฏิบัติธรรมะคือการทำงานในหน้าที่นั้นๆ

การประพุดิพรหมจรรย์ คือ การดำรงชีวิตชอบ ดำรงชีวิตไว้ในทางที่เหมาะสม ที่ควร ตามแบบตามวินัยที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้แสดงไว้นั่นเอง ไม่เดินออกนอกแบบ

การอยู่อย่างพรหมจรรย์นั้นก็คือ การประพุดิแบบพรหม “พรหม” ในที่นี้หมายถึง ความบริสุทธิ์ พรหมคือความบริสุทธิ์ การรักษาพรหมจรรย์ก็คือ รักษาใจให้บริสุทธิ์

การรักษาใจให้บริสุทธิ์ต้องมีเครื่องประกอบเรียกว่า ศีลอุโบสถ นั่นเอง เรายังรักษาศีลอุโบสถ เรียกว่ารักษาพรหมจรรย์ทำให้ชีวิตของเราประเสริฐไม่เสียหาย บริสุทธิ์อยู่

การรักษาพรหมจรรย์นั้นก็เพิ่มขึ้นจากศีลห้า แต่ว่าในศีลนั้นต้องเปลี่ยนข้อสาม ศีลห้าเราเรียกว่า กาเมสุ มิจจาจารา เวรมณี สิกขาบพฺ สมาทิยามิ ถ้าเรารับศีลอุโบสถเราก็ว่า “อพรหมจริยา เวรมณี สิกขาบพฺ สมาทิยามิ” ข้าพเจ้าขอสมათานสิกขาบพ คือการงดเว้นจากการประพุดิผิดกิจพรหมจรรย์นี้เรียกว่าเราถือศีลพรหมจรรย์ข้อที่สาม แล้วก็มีข้อหก เจ็ด แปด เป็นเครื่องประกอบ

ข้อหกนั้นไม่กินอาหารหลังเที่ยง คือ ไม่ต้องการให้กินมาก จุดหมายมันอยู่ตรงนั้น แม้กินแต่เช้าถึงเที่ยง ถ้ากินมากก็ผิดศีลพรหมจรรย์ไป ไม่กินด้วยความตะกละ กินมากไป ไม่กินด้วยการติดรสอาหาร แต่เรากินด้วยปัญญา คือ กินเพียงพออยู่ได้ ให้ร่างกายนี้มีเรี่ยวแรงพอสมควร แล้วก็จะได้ประพุดิพรหมจรรย์กันต่อไป กินน้อยๆ นอนน้อยๆ แต่หมั่นเจริญภาวนา ก็เรียกว่าเป็นผู้อยู่อย่างพรหม

การปฏิบัติอย่างนี้เรียกว่าบำเพ็ญตบะ สร้างกำลังภายในให้เกิดความเข้มแข็งในจิตใจ จิตใจที่เข้มแข็งก็จะได้มีกำลังต่อต้านกับสิ่งชั่วร้ายได้ เรื่องนี้ก็ดีถ้าเราทำได้ ลองหัดทำดูบ้างก็จะเป็นไรไป ไม่ยากเย็นเข็ญใจอะไร

ต่อไปห้ามการฟ้อนรำขับร้อง ประโคมดนตรี ดิดสีตีเป่า รวมทั้งการประดับประดาตกแต่งกายด้วยดอกไม้ของหอม เครื่องทาเครื่องย้อมมีประการ

ต่างๆ จุดมุ่งหมายก็เพื่อจะไม่ให้เกิดระคะความกำหนดในสิ่งเหล่านั้น เพราะว่าการพื่อนรำก็ยั่วระคะ เพลงก็เป็นบทยั่วระคะ การทาแบ่งแต่งตัวก็ยั่วทั้งนั้น ทำให้เกิดอารมณ์แก่ผู้ได้ประสบพบเห็น เราเองก็ไม่เป็นเครื่องยั่วคนอื่น แล้วก็ไม่หลงใหลให้คนอื่นยั่วด้วย ก็เรียกว่าเป็นการถือศีลพรหมจรรย์

การรักษาศีลพรหมจรรย์นั้นเป็นการช่วยให้เราก้าวหน้าไปอีกชั้นหนึ่ง เพื่อจะเข้าไปถึงธรรมะที่สูงขึ้น ความจริงก็ถึงธรรมะแล้วแต่ว่าถึงเพียงชั้นศีลไม่พอ เราจะต้องก้าวหน้าต่อไป แต่ว่าในตอนนี้อาเพียงชั้นนี้ไว้ก่อน ถึงเพียงชั้นศีลไว้ก่อน คนเราถ้ามีศีลแล้วก็เป็นสุข มีศีลแล้วเจริญด้วยทรัพย์ เจริญด้วยการดับทุกข์ ดับร้อนได้ ตามที่พระท่านว่าไว้แล้ว

คนรักษาศีลอุโบสถก็เพื่อประโยชน์แก่ความสุข ความสบายทางจิตใจ จึงควรจะได้มีการปฏิบัติในส่วนที่เท่าที่เราสามารถที่จะกระทำได้ ตามสมควร แก่ฐานะนี้ประการหนึ่ง เรียกว่าถึงธรรมะด้วยชั้นศีล และเราก็ต้องก้าวหน้าต่อไปให้ถึงธรรมะในชั้นธรรมะต่อไปอีก ให้ถึงธรรมะต่อไปด้วยการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ เมื่อเจริญสมาธิแล้วก็ต้องใช้กำลังสมาธินั้น เพื่อคิดค้นให้เกิดปัญญาต่อไป ทำไปตามลำดับขั้นไม่หยุดไม่ยั้ง เราก็จะถึงจุดหมายปลายทางได้ สมความตั้งใจ แต่ว่าสำหรับวันนี้ชวนท่านเดินมาเพียงชั้นศีลก่อน

เมื่อเราได้ปฏิบัติถึงชั้นนี้ เราก็ได้ถึงธรรมะชั้นนี้แล้ว จิตใจของผู้ถึงธรรมะแม้เพียงนิดหน่อย ก็จะรู้สึกว่สบายใจขึ้น สงบใจขึ้น มีการงานดีขึ้น มีอะไรประเสริฐขึ้นทั้งนั้น เราจึงไม่ควรจะละเลยเพิกเฉยต่อการประพุดิธรรมย่ออยู่โดยไม่มีธรรมะเป็นหลักครองใจเพราะการอยู่โดยไม่มีธรรมะมันเป็นทุกข์

(เข้าถึงธรรม การรับศีลและการรักษาศีลที่ถูกต้อง หน้า ๒๒-๒๕)

การฝึกสมาธิ นั่นก็คือ การฝึกคอยจ้องดูใจของเราเอง เพื่อให้รู้ว่าใจของเรา นั้นมีอะไรเกิดขึ้น มีอะไรตั้งอยู่ อะไรหายไป เช่น รู้ว่าขณะนี้โลภะเกิดขึ้น โลภะตั้งอยู่ โลภะหายไป เราก็คพอจะรู้ตัวว่านี่ตัวโลภะ เกิดขึ้นแล้วมันจะบังคับ ขบไสเราให้ไปกระทำความชั่ว เราควรจะตัดมันออกไปด้วยการไม่คิดในเรื่อง นั้น ไม่นึกเรื่องนั้นอีก นี้เรียกว่าแก้ปัญหาเฉพาะหน้าไปได้ครั้งหนึ่ง

(เก็บความโกรธ และความเป็นผู้มีสัจจะในตนเอง หน้า ๔๐)

การมาวัด คือ การแสวงหาเครื่องมือสำหรับเอาไปใช้ยกระดับจิตใจของเราให้ สูงขึ้น ให้ประณีต ให้สงบ ให้มีเหตุมีผล เครื่องมือนั่นก็คือ หลักปฏิบัติตามชั้น ตามตอนที่พระพุทธเจ้าท่านทรงบัญญัติแต่งตั้งไว้ เช่นว่าให้เรา “รับ” ศิลไป, ให้ “ปฏิบัติ” ตามศิลปะ การรับศิลปะก็คือรับเอาข้อปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ถ้า เรารับศิลปะแล้วเราปฏิบัติตามศิลปะ เรื่องร้ายๆ มันก็ค่อยเบาลงไป

(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๑๓๔)

กิริยา คือ การกระทำ

(กรรมและอำนาจแห่งกรรม หน้า ๑๐)

กิเลส คือ สิ่งที่ทำให้ใจให้เศร้าหมอง ให้เราร้อน ให้ผิดไปจากหน้าตาดั้งเดิม หน้าตาดั้งเดิมของใจนั้นคือ ความสะอาด สงบ แล้วก็สว่างอยู่ด้วยความรู้แจ้ง เห็นจริงในเรื่องนั้นๆ แต่ว่าเรามีกิเลสเกิดขึ้นมาจับ คล้ายกับดวงจันทร์ที่มีแสง เวลากลางวัน แต่ถ้าเมฆมาบัง เราก็ไม่เห็นแสงจันทร์นั้น หรือดวงอาทิตย์ที่ ส่องแสงกลางวัน ถ้ามีเมฆฝนหนามาบัง แสงนั้นก็ส่องไม่ถึงชาวโลก เราพูดว่า อากาศครึ้มๆ มีดๆ มีวๆ ไม่เห็นแสงตะวัน เพราะเมฆหนาบังไว้

(อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๔๐)

กิเลสमार หมายถึง ความคิดไม่ดีเกิดขึ้นในใจ เช่น คิดอยากจะเที่ยว อยากจะสนุก ไม่อยากจะเรียนแล้ว เรียนก็ขามหนึ่งไม่เรียนก็ขามหนึ่ง แต่ความจริงการเรียนมันหลายขาม ที่ว่าไม่เรียนก็ขามหนึ่งนั้น ความจริงจะไม่มีกินด้วยซ้ำไป การคิดอย่างนั้นแหละเรียกว่ากิเลสमारมันช่วยๆให้เราไปเที่ยวไปเล่นไปสนุก ไม่อยากเรียน

(พุทธประวัติ หน้า ๙๓-๙๔)

กุศล แปลว่า ความดี ความเจริญ ความสุข ความฉลาด

(สติ ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหา หน้า ๓๙)

● กุศล หมายถึงความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้นอย่างถูกต้อง เช่นว่าเราฟังพระสวดอภิธรรมได้นุญ คือความสบายใจ แต่ไม่มีกุศล เพราะฟังเรื่องไม่เข้าใจ พอพูดภาษาไทยก็เข้าใจความหมาย กุศลมันเกิดขึ้นตรงนี้ กุศลจึงดีกว่าบุญ

เมื่อกุศลเกิดแล้ว มันทำลายความโง่ ความหลงผิด ความเข้าใจผิดให้หายไป มีแต่ความเข้าใจถูกเกิดขึ้นมาแทน ความมืดหายไปความสว่างไสวเกิดขึ้นมาแทน มันดีกว่ากันอย่างนี้ จึงใคร่ขอให้ท่านทั้งหลายจงกระทำให้ถึงขั้นที่เป็นกุศลกันเถิด

(สังจธรรมของชีวิต หน้า ๑๔)

● กุศลนั้นเราเรียกว่าความฉลาด ความฉลาดนี้จะเกิดขึ้นได้ก็เพราะอาศัยการคิด การนึก และต้องอาศัยการภาวนา เช่น ในขณะที่เรามานั่งอยู่ในฌาปนสถานหรือในป่าช้า เราก็ต้องนั่งภาวนาเอาศพบเป็นอารมณ์ มาเป็นเครื่องนึกคิด คือเห็นศพแล้วก็นึกถึงปรารถถึงตัวเองว่า เราจะต้องเป็นอย่างนี้ เราจะหนีจากความเป็นอย่างนี้ไม่ได้เป็นอันขาด

อันนี้เป็นคำสอนให้พิจารณา คือมานั่งทำงานก็ให้คิดดูว่า เราจะต้องเป็นอย่างนี้ เป็นเหมือนอย่างศพที่อยู่ในหีบนี้ เราจะต้องถูกเผาเหมือนกับศพนี้ อันนี้เป็นเครื่องเตือนใจให้เราได้คิดถึงตัวเองว่าวันหนึ่งเราจะต้องเป็นอย่างนี้

การคิดในรูปร่างนี้เป็นการเตือนตัวเอง การเตือนตัวเองนั่นแหละ เป็นการเตือนที่ประเสริฐ การเตือนตนเองในรูปเช่นนี้ จะช่วยให้ตนเปลี่ยนชีวิตจิตใจจากความหลงใหลมัวเมาให้เป็นคนไม่หลงใหล เพื่อจะได้เปลี่ยนชีวิต จากความเป็นผู้ที่ประมาทมาเป็นผู้ที่ไม่ประมาท จะได้หันเข้าหาทางดีทางงาม ตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา อันนี้เป็นเรื่องที่ควรกระทำ ในขณะที่ เราได้มาอยู่ในสถานที่เฝ้าศพอย่างนี้

ถ้าเราคิดนึกในรูปร่างที่กล่าว เรียกว่าเราได้กำไร คือมีกุศลเป็นกำไร ได้ ปัญญาสำนึกตัว ได้รู้จักตัวของเรา

(ชีวิตกับความตาย หน้า ๔-๙)

● กุศล มันก็สงบ ถ้าเป็นกุศลมันก็ไม่ยุ่ง มันเงียบ มันเรียบเหมือนกับทะเล เรียบๆ ตอนเช้าๆ คลื่นไม่มี ไม่มีปัญหาอะไร

(สมาธิ หน้า ๑๙๔)

ข

ชั้น แปลว่า กอง ให้แยกออกเป็นกองๆ ไป คือถอดออกมาเสียให้หมด อย่ารวมไว้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถ้ารวมกันก็เห็นว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขาขึ้นมา ถ้าเราแยกออกไปหมดแล้ว “ตัว” มันก็จะหายไป

(ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์ หน้า ๗)

๑ ชั้น ก็แปลว่ากองนั่นเอง ไม่ได้หมายถึงอะไร เอาไปเป็นกองรูป เรืองรูป ทั้งหมด กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร กองวิญญาน แยกออกไปก็จะเห็นว่า เนื้อแท้มันไม่มี มันมีแต่ชั้น หรือว่าแยกเป็นธาตุก็ได้ มีธาตุสี่ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุดินก็คือของแข็ง ธาตุน้ำก็คือของเหลว ธาตุไฟก็คืออุณหภูมิของร่างกาย ธาตุลมก็คือแก๊ส แล้วก็ยังมีอากาศธาตุ ช่องว่าง แล้วก็วิญญานคือธาตุรู้ ที่มีอยู่ในตัวเรา เขาเรียกว่าธาตุหก เป็นธาตุสี่บ้าง ธาตุหกบ้าง

(ธรรมะกับปัญหาของชีวิต หน้า ๑๐)

ขันติ คือ ความอดทน ถ้าอดไม่ได้ทนไม่ได้มันก็แพ้ แต่ถ้าเราอดได้ทนได้เราก็นะ เรื่องการหัดอดหัดทนนี้เป็นเรื่องจำเป็น

(อิสระแห่งชีวิต และการอยู่เหนืออำนาจของจิตใจ หน้า ๑๔)

ช่างนอกสกุไส ช่างในเป็นโพรง หมายความว่า ไม่มีคุณธรรมเป็นเครื่องประดับจิตใจ คุณธรรมสำหรับประดับใจนั้นสำคัญกว่าเครื่องประดับภายนอก เพราะเครื่องประดับภายนอกนั้นเหี่ยวแห้งร่วงโรยได้ ขโมยจี้เอาไปเสียเมื่อไหร่ก็ได้ แต่ว่าเครื่องประดับภายในนั้นไม่เหี่ยวแห้ง ไม่ร่วงโรย เป็นสิ่งที่ยั่งยืนอยู่กับเราตลอดไป

(อิสระแห่งชีวิต และการอยู่เหนืออำนาจของจิตใจ หน้า ๔)

ค

คน เราเรียกตัวเราเองว่าอะไร ตามภาษาชาวบ้านก็เรียกว่าเป็น “คน” การเป็นคนนี้ยังไม่ประเสริฐอะไร เพราะใครๆ ก็เป็นได้ พอเกิดมาก็เรียกว่า “คน” แล้วเกิดมามีชีวิต มีลมหายใจเข้า-ออก เคลื่อนไหวร่างกายได้ ก็เรียกว่าเป็นคนแล้ว แต่ความเป็นคนนั้นจะไม่สมบูรณ์ถ้าเพียงแต่กินอาหาร หลับนอน เสพเมถุนแล้วก็กลัวภัยอันตราย เพียงเท่านั้นยังไม่เป็นคนที่มีสมบูรณ์ การเป็นคนที่มีสมบูรณ์ต้องมีการประพฤติธรรม เราต้องเอาธรรมะมาเป็นหลักครองใจ ถ้าเราไม่มีธรรมะครองใจ ความเป็นคนก็ไม่สมบูรณ์

(สติ ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหา หน้า ๓๘)

● คนเรามันยืนขึ้นตามส่วนสูงของโลก เรียกว่าเป็นคน คนมันต้องดีกว่าสัตว์ แต่ถ้าเราไม่รู้จักยับยั้งชั่งใจ มันจะดีกว่าควายที่ตรงไหนล่ะ

(วิถีทางดับทุกข์ ทุกข์และการดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน หน้า ๑๘)

คนแก่ขี้ลืม เราเกิดมาเห็นคุณทวดนี้แก่แล้ว ไม่มีใครเห็นคุณทวดเป็นสาวลักคนเดียว หรือเป็นหนุ่มเลย เห็นคุณทวดแก่ทั้งนั้นเพราะท่านแก่แล้ว เห็นคุณปู่คุณตายังไม่แก่เท่าใด แต่ทวดนี้ต้องแก่แน่ๆ อาตมาเกิดมาก็เห็นทวดเหมือนกัน

เห็นก็แก่ นั่งตำข้าวเปลือก เอาข้าวเปลือกใส่ครกแล้วก็นั่งตำครก กึกแก๊กๆ ๆ
ถาม “ทำอะไรทวด” “ตำข้าว” คือไม่รู้จะทำอะไร ก็นั่งตำข้าวไป ทำให้เป็น
ข้าวสาร แล้วเอาไปหุง ทานนึ่งขาวห่มขาวเหมือนกับเป็นชื่อนั้นแหละ ก็
ถือศีลเหมือนกัน แต่ว่านั่งตำข้าวกึกกึกๆ ไปตามเรื่อง คนแก่บางคนเมื่อสมัย
ยังไม่แก่ทำอะไร แก่ตัวลงก็ทำอย่างนั้น

มีคุณแม่ของเจ้าคุณคนหนึ่งข้างวัดสามพระยา คุณแม่ก็อยู่บ้านหลังเล็กๆ
หลังบ้านใหญ่ คือบ้านใหญ่ท่านอยู่ไม่สบาย ขึ้นลงลำบาก ก็สร้างบ้านหลังเล็ก
ให้อยู่ ท่านทำอะไรตลอดเวลา ตัดผ้าตลอดเวลา ลูกๆ ต้องหาผ้ามาให้คุณแม่
นั่งตัด มีกรรไกรนั่งตัด ตัดเรื่อย ถ้าไม่ได้ตัดผ้าก็ไม่เป็นสุข หงุดหงิดงุ่นง่าน
เลยต้องเอาผ้ามาให้ตัด สืบถามได้ความว่าเมื่อยังไม่แก่นี้เย็บผ้า ตัดผ้า เย็บ
เสื้อ เย็บจีวร ทำอะไรต่ออะไรส่งลูกให้เรียนหนังสือ ลูกเป็น “พระยา” ตั้ง
หลายคน คุณแม่แก่ลึกลงนั่งตัดผ้า ตัดๆ อยู่หนึ่งแหละ ตัดอยู่จนกระทั่งหมดลม
หายใจ ในสมัยสงคราม ญี่ปุ่นมาบุกประเทศไทย ฝรั่งเศสทิ้งระเบิด คุณโยมแก่
ก็คงจะกลัวอะไรขึ้นมาก็เลยสิ้นบุญไป ไม่ต้องตัดผ้าต่อไป นี่เรียกว่าอยู่อย่างนั้น

สมเด็จพระพันวษายัยิกาเจ้า คนเขาเล่าให้ฟังว่าท่านนั่งเข็ดตลับ ดลับ
สีสิ่งทำด้วยไม้ ปุ่มไม้ เข็ดๆ ๆ อยู่อย่างนั้นแหละ เข็ดทุกวันๆ เข็ดจนกระทั่ง
ทะลุ พอทะลุหาลูกใหม่มาให้ท่านนั่งเข็ดต่อ เรียกว่าไม่รู้จะทำอะไรก็นั่งเข็ด
ตลับอยู่นั้นแหละ เข็ดอยู่นั้น เข็ดด้วยผ้าจนทะลุ นั่งอยู่ทุกวัน เข็ดอยู่อย่างนี้
แหละ นื่องานของท่าน ไม่รู้จะทำอะไร แก่แล้วก็อย่างนั้นแหละ เรียกว่าไม่รู้จะ
ทำอะไร แต่ว่าจิตมันต้องการทำงาน ก็ให้ท่านทำไป ตามเรื่องตามราว

ท่านทำบุญสุนทาน บางทีไปตักบาตร แทนที่จะตักข้าวในขันใส่บาตร
ตักข้าวในบาตรใส่ขัน มหาตเล็กต้องบอกว่า “ไม่ใช่เพคะเอาในนี้ใส่ในนั้น”
อ้อ ตักในขันไปใส่บาตร คือท่านแก่มากจนกระทั่งว่าไม่รู้จะไร ลิ้มๆ ไปแล้ว

เวลาในหลวงมา เข้าไปเฝ้า ถามว่า “ทำมาหากินอะไร” ถามหลานชาย
นั้นแหละ...ถามในหลวงว่าทำมาหากินอะไร ในหลวงก็รับสั่งว่า “รับจ้าง
เขียนชื่อ” เพราะว่าคอยแต่ลงพระปรมาภิไธย ในหลวงก็เลยบอกว่ารับจ้าง

เช่นชื่อก็ “อ้อ พอกินพอใช้หรือ” ยังถามต่อไปอีก เป็นอย่างนั้น คือท่านอายุมากเข้าก็พินเพื่อนเป็นคนแก่

คนแก่มากก็น่าเข้าไป...เป็นคนน่าเข้าไปสำหรับคนยังไม่แก่ ลูกหลานก็คอยหัวเราะเรื่อยไป เห็นคนแก่เป็นอย่างนั้น เราวันหนึ่งก็ต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าอายุมากเข้ายืนเข้ามั่งก็ต้องเป็นอย่างนั้น แก่ลงไป ความแก่มันเป็นทุกข์ตรงที่ว่า เราไม่ชอบความแก่ แล้วเมื่อยังไม่ตายมั่งก็ต้องแก่เรื่อยไป คนที่ส่วนประกอบดีมั่งก็ต้องอยู่นาน

(ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์ หน้า ๕๖-๕๗)

คนใจแคบ ก็คือคนเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ ทำอะไรก็จะเอาแต่ประโยชน์ตนเป็นใหญ่ ไม่คำนึงถึงประโยชน์และความสุขของส่วนรวม

(ทำดี บพัญญูตีเบื้องต้นในการทำความดี หน้า ๑๐-๑๑)

คนดีและผู้รักดี

เป็นผู้รักความสงบ พอใจในสิ่งที่ตนมีตนได้

เป็นผู้มีความซื่อสัตย์ สุจริต และถ่อมตน

เป็นผู้มีน้ำใจดี มีความรัก และมีความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์

เป็นผู้ขยัน และอดทน

เป็นผู้ประหยัด รู้จักใช้จ่ายแต่พอดี

เป็นผู้ตั้งมั่นในความยุติธรรม

เป็นผู้มีความกตัญญูอย่างมั่นคง

เป็นผู้พูดจาไพเราะ มีวาจาอ่อนหวาน สมานสามัคคี

เป็นผู้สร้างตนเองให้เป็นหลักฐานโดยชอบ

เป็นผู้ไม่ดูหมิ่นและเหยียดหยามผู้อื่น ทั้ง กาย วาจา ใจ

เป็นผู้ปฏิบัติตนเป็นพลเมืองดีของประเทศของโลก

เป็นผู้นับถือศาสนาและยึดมั่นในคำสอนของศาสนาอย่างเคร่งครัด

เป็นผู้มีความรู้ดีแล้วสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ตนและประโยชน์
ผู้อื่น

เป็นผู้มีความคงที่ ไม่แสดงอาการขึ้นๆ ลงๆ ตามอำนาจของโลกธรรม
เป็นผู้ไม่ใฝ่ต่ำ ไม่เคลิบเคลิ้มต่อพรชนที่เข้ามาห้อมล้อม ประจบประแจง
เป็นผู้ไม่ลืมหืมตัวเอง และไม่พาตัวเองเข้าใกล้อบายมุขทั้งหลายทั้งปวง

(ผู้รักดีมีความสุข หน้า ๑๓๘-๑๓๙)

คนปากหอม คนใดพูดดีบ่อยๆ ก็เรียกว่าเป็นคนปากหอม

(พูดดี การใช้วาทีลมีอันก่อให้เกิดประโยชน์ หน้า ๒)

ความดี อะไรแน่เป็นความดี ท่านผู้หนึ่งได้วางหลักไว้ว่า การกระทำอันใดที่
ถึงพร้อมด้วยองค์สามดังต่อไปนี้เป็นความดี องค์สามคือ

๑. เป็นประโยชน์แก่ตน
๒. เป็นประโยชน์แก่ท่าน
๓. วิญญูชนรับรองว่าเป็นความดี

หลักความดีทั้งสามประการนี้ เป็นหลักที่พอจักใช้เป็นแว่นส่องดูการ
กระทำของตนได้ว่า เป็นความดีหรือเสีย

(ขุมนุมปาฐกถา หน้า ๓๓๗, ๓๓๘)

ความตาย คือที่สุดของความเปลี่ยนแปลง ความเปลี่ยนแปลงหมดลงตรงไหน
มันก็ดับกันที่ตรงนั้น

มนุษย์มีความตายเป็นธรรมดา หนีไปไม่ได้เป็นอันขาด ความ
เปลี่ยนแปลงจึงเป็นเรื่องของความอยู่ ความตาย จึงเป็นเรื่องของความ
เปลี่ยนแปลง โดยไม่เปลี่ยนแปลงอีกต่อไปแล้ว

พูดง่ายๆ ว่าที่สุดของความอยู่ ความตาย จึงเป็นเรื่องของความเปลี่ยนแปลง
โดยไม่เปลี่ยนแปลงอีกต่อไปแล้ว

พูดง่าย ๆ ว่าที่สุดของความเปลี่ยนแปลงคือความแตกดับนั่นเอง และจะมีใครที่โหนบ้างที่ไม่แตกดับกัน ท่านจึงกล่าวไว้ว่า ภาชนะที่นายช่างหม้อกระทำแล้ว ใหญ่บ้าง เล็กบ้าง เสาสูงบ้าง ดิบบ้าง ก็ต้องแตกดับไปในที่สุด ฉะนั้นใครเกิดในสกุลมั่งมี ยากจน เป็นคนโง่ เป็นคนฉลาด เป็นอะไรก็ตามที่เกิด ผลที่สุดก็ต้องแตกดับไปฉนั้น เหมือนกัน

มนุษย์จึงควรคิดว่า วันหนึ่งจักต้องตาย เราจักหนีความตายไปไม่ได้ เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด ทุกคนเกิดมาเพื่อตาย ทุกคนตายแล้วก็เกิดต่อไป เกิดตาย ตายเกิด อยู่ตลอดเวลา หากมีใครหนีรอดกฎธรรมดานี้ไปได้ไม่

อีกอย่างหนึ่ง ถ้าพูดกันในแง่ปรมาตมธรรม คือ ความจริงอย่างแท้จริงกันแล้ว ทุกชีวิตกำลังเกิดอยู่ กำลังตายอยู่ เช่นเดียวกัน มีเกิดขณะใด มีตายขณะนั้น เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอย่างถี่ยิบตลอดเวลาหากมีความยั่งยืนไม่

(สังขธรรมของชีวิต หน้า ๓, ๕)

ความตายเป็นทุกข์ พระพุทธองค์บอกว่า มรณัมปิ ทุกขัง แม้ความตายก็เป็นความทุกข์เหมือนกัน เป็นทุกข์อย่างไร ตายแล้วก็หมดความทุกข์ เพราะหมดความรู้สึกแล้ว ไม่มีไออุ่นในร่างกายแล้ว เป็นประดุจท่อนไม้ ท่อนฟืน หากแก่นสารมิได้เลย มันจะเป็นทุกข์กันอย่างไร

ที่ว่าความตายเป็นทุกข์นั้น มันเป็นทุกข์ เพราะความคิดว่าตนจะตาย ตนจักไม่ได้อยู่ในโลกนี้ต่อไป จักต้องจากสิ่งต่างๆ ไป เช่น จากคนรัก จากวัตถุอันเป็นที่รัก จากทุกสิ่งที่ตนเคยมีเคยได้ไป พอนึกถึงความตายเป็นทุกข์ หรือความตายเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ครบประการฉะนี้

(สังขธรรมของชีวิต หน้า ๗)

ความเป็นตัวเอง ความเป็นตัวเองที่ถูกต้องนั้นก็คือ ความเป็นผู้มีใจเป็นอิสระเสรี พ้นจากอำนาจฝ่ายต่ำที่เกิดขึ้นในใจ อำนาจฝ่ายต่ำอันใดเกิดขึ้นเรารู้เท่ารู้ทัน แล้วเราพยายามสะกัดออกไปจากใจของเรา นั่นแหละเรียกว่าเราทำถูก เราเป็นตัวเอง

แต่ถ้าเป็นตัวเองด้วยการดื่ม การเที่ยว การเล่นสนุกสนานอย่างนั้น ไม่ได้เป็นตัวเองแบบพระพุทธรเจ้า แต่เป็นตัวเองแบบมารร้าย ซึ่งมันเอาเอามาสวมคอเรา แล้วมันขับไล่เราไปตามความปรารถนา ไปสู่ความลุ่มจม สู้อุบัติความเป็นนรก สู่อุบัติเป็นสัตว์เดรัจฉาน หรือว่าเป็นอะไรๆ ก็ได้ตามสภาพที่สิ่งแวดล้อมมันจะดึงไป ผลที่สุดเราก็เสียผู้เสียคน

(คิดดี ข้อปฏิบัติเพื่อเป็นผู้มีความคิดอันถูกต้อง หน้า ๑๔-๑๕)

ความรัก เวลาเราพบใคร เราก็ควรนึกว่า ขอให้คุณเป็นสุข เป็นสุข ขอให้คุณปราศจากความทุกข์ ความเดือดร้อน ขอให้คุณมีความสุขเจริญก้าวหน้าในชีวิต การงาน เพียงแต่เราคิดเท่านั้น เราก็สบายใจแล้ว เพราะเป็นความคิดที่แผ่เมตตาปรารถนาดีต่อเขา

ถ้าเราคิดให้คนอื่นสบาย เราก็สบาย ถ้าเราคิดให้คนอื่นเดือดร้อน เราก็มีความทุกข์ความเดือดร้อน ลองพิจารณาตัวท่านเอง ขณะใดที่ท่านเกลียดคนอื่น โกรธคนอื่น ท่านคิดพยายาบาทคนอื่น ท่านมีความริษยาต่อคนอื่น ความรู้สึกในใจของท่านเป็นอย่างไร ท่านก็จะรู้ได้ด้วยตนเองว่า ใจของท่านร้อน ใจของท่านมีดมัว ใจของท่านวุ่นวาย ไม่มีความสงบเกิดขึ้น

เราไม่ควรจะคิดอะไร พุดอะไร ทำอะไร ที่เป็นไปในทางเหี้ยมโหด ดุร้าย แต่ควรจะคิด พุด ทำ แต่ในทางที่เป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเรา ของผู้อื่นอย่างแท้จริง ความรัก มีความมุ่งหมายอย่างนี้

(อยู่กันด้วยความรัก หน้า ๘)

● ปิยะโต ขายะเต โสโก ปิยะโต ขายะเต ภาะยัง ความรักเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ความโศก ภัยทั้งหลายทั้งปวงก็เกิดจากความรักความพอใจ

ความรักในที่นี้หมายถึง ความพอใจ ถ้าเราพอใจในสิ่งใด ก็มีทุกข์จากสิ่งนั้น มีภัยจากสิ่งนั้น มีเวรจากสิ่งนั้น มีอะไรๆ เกิดขึ้นหลายอย่างจากสิ่งเหล่านั้น เกิดจนกระทั่งสงครามโลกก็เกิดขึ้น นี่ก็เพราะความรักถิ่นรักชาติรัก

บ้านเมืองรักพงศ์เผ่าเหล่ากอ ใครมาขัดค่อมทำร้ายก็สร้างปัญหาคือความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ กลุ้มใจจากเรื่องนั้นๆ อันนี้ก็เป็นเรื่องที่เป็นความทุกข์อีกอย่างหนึ่ง ในชีวิตประจำวันของคนเราทุกๆ ไป

(วิธีชนะความโกรธ การทำให้สะอาด สว่าง สงบ หน้า ๗)

ความสงบ ความสงบนั้นแหละ คือความสุข ตัวความสุขก็อยู่ที่ความสงบ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง สุขอื่นยิ่งกว่าสงบไม่มี พระองค์ยังตรัสอีกว่า สันติ มัคคะเมวะ พรุเหยยะ ท่านทั้งหลายจงพอกพูนทางแห่งสันติ เพราะตัวสันตินั้นคือตัวสงบ ความสงบนั้นก็คือความสุขที่เกิดขึ้นในใจของเรา เวลาใดใจจุ่นวายก็ไม่สงบ ไม่เป็นสุข ใจเราร้อนก็ไม่สงบ ไม่เป็นสุข ใจมีอะไรเข้ามาก่อกวนอยู่ในใจ มีกิเลสประเภทใดเกิดขึ้น เกิดโกรธ เกิดโลภ เกิดหลง เกิดอะไรก็ตาม มันก็เป็นความทุกข์ขึ้นทันที เพราะจิตใจถูกเปลี่ยนแปลงจากหน้าตาตั้งเดิมไป

(วิธีชนะความโกรธ การทำให้สะอาด สว่าง สงบ หน้า ๗-๘)

ความสุข ความสุขมีสองประการ อามิสสุขประการหนึ่ง นิรามิสสุขประการหนึ่ง

(ไปสู่สภาพที่ดี การเป็นผู้มีความอยู่ดีในทุกสถาน หน้า ๓)

ค่าของชีวิต ค่าของชีวิตอยู่ที่การกระทำตนให้มีราคา การกระทำตนให้มีราคาก็คือ การปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันนั่นเอง การปฏิบัติงานทำให้ชีวิตมีค่า การไม่ทำงานทำให้ชีวิตของเราไร้ค่า เราอย่าอยู่อย่างคนไร้ค่า แต่ต้องอยู่อย่างคนมีค่า

(ไปสู่สภาพที่ดี การเป็นผู้มีความอยู่ดีในทุกสถาน หน้า ๒๕)

ข

ขณะสัญญา ขณะ แปลว่า เป็นก่อน, สัญญา แปลว่า สำคัญว่า, ขณะสัญญา แปลว่า สำคัญว่าเป็นก่อน เป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นสิ่งนั้นเป็น สิ่งนี้ขึ้นมา อันนี้แหละคือตัวเหตุของปัญหาที่ทำให้เราเกิดความเป็นทุกข์ เพราะเรานึกว่าสิ่งนั้นมีอยู่ เป็นอยู่อย่างนั้น ทีนี้พระพุทธรเจ้าจะสอนให้เรา เข้าใจว่า สิ่งนั้นไม่มี สิ่งนั้นไม่เป็น มันเป็นแต่เพียงสิ่งหลายอย่างมารวมกัน เข้า ทรงอยู่ได้เพราะอำนาจแห่งการปรุงแต่ง การปรุงแต่งนั้นมีระยะเวลาว่า จะอยู่นานสักเท่าไร แล้วมันก็สิ้นไปหมดไป มันเป็นเรื่องอย่างนั้น

ไม่ว่าอะไร มันเกิดแล้วมันก็ดับไปตามเรื่องของมัน ที่จริงมันเป็นอย่าง นั้น ที่ท่านสอนให้แยกส่วนออกไปเช่นนั้นก็เพื่อให้เข้าใจชัดตามสภาพที่เป็น จริง

(การเจริญภาวนา ศิลปะในการแก้ปัญหาชีวิต หน้า ๕๓)

ฆราวาสธรรม คนที่ยังมีกิเลสกังวล ย่อมมีอะไรๆ เกิดขึ้นทำให้ยุ่งยากได้บ้าง เป็นครั้งคราว ยิ่งคนที่อยู่ครองเรือนด้วยแล้วมีเรื่องกระทบกระทั่งได้ง่าย จึงต้องเพิ่มความระมัดระวังให้ดีเป็นพิเศษ จึงควรจะมีคุณธรรม ๔ ประการเป็นหลักประกันชีวิตไว้ ธรรม ๔ ประการนั้นคือ

๑. สัจจะ ผู้ครองเรือนจะต้องมีความซื่อสัตย์ตรงต่อกัน อย่าคิดเอาใจออกห่างจากกัน อยู่กันอย่างเปิดเผย ให้ทั้งสองฝ่ายมองเห็นกันชัดเจน ไม่มีอะไรที่เป็นความลับ อันตนจะพึงปิดบังแก่กัน ข้อนี้สำคัญมาก

๒. ทมะ ต้องรู้จักข่มใจ อย่าเป็นคนวู่วาม คิดแล้วจึงทำจึงพูดเสมอ ได้รับข่าวอะไรมาจากใคร ก็ต้องคิดทบทวนเสียก่อน อย่าปล่อยใจไปตามความปรารถนาให้มากเกินไปจนเกิดความยุ่งยากแก่ครอบครัว

๓. ซันติ ต้องมีความอดทนต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในครอบครัวด้วย อย่าทำใจอ่อนต่ออะไรๆ เป็นอันขาด ทนไว้ก่อนได้เป็นดี และทนกันนานๆ สักหน่อย ความสุขย่อมมีแก่ผู้อดทนเสมอ

๔. จาคะ หมายถึง การสละให้ บันลึ่งของตนแก่บุคคลที่ควรให้ปัน อย่าทำตนเป็นคนคับแคบ จงสร้างรื้อบ้านด้วยความรักจากคนข้างเคียง ด้วยการแบ่งปันกันกินเสมอ

ครอบครัวใดประพฤติตนอย่างนี้ ครอบครัวนั้นก็มีพื้นฐานดีสำหรับการมีผู้สืบสกุลต่อไป

(รากลูกให้ถูกทาง หน้า ๓๓-๓๔)

ง

งาน ถ้าเราทำงานนั้นเพียงแต่สำนึกว่าเป็นหน้าที่ที่จะต้องทำ งานกับชีวิตเป็นของคู่กัน ถืออุดมการณ์ว่า งานคือชีวิต ชีวิตคืองานบันดาลสุข เราก็ก็นำงานเพื่อให้เกิดความสบายใจ ไม่ได้ทำเพื่ออะไรๆ ไม่หวังอามิส ไม่หวังอะไรทั้งสิ้น สิ่งใดที่ได้มาก็ได้มาตามเรื่องของงาน ไม่ได้ดีใจ ไม่ได้เสียใจเมื่อไม่ได้ ได้มากก็ไม่ดีใจ ได้น้อยก็ไม่เสียใจ ได้ช้าไปก็ไม่เสียใจ ได้เร็วไปก็ไม่ดีใจจากการได้นั้น เพราะมันประกอบด้วยสติด้วยปัญญา ควบคุมอยู่ตลอดเวลา

(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๒๒)

จ

จาคะ คือนำสิ่งชั่วออกจากใจ

(อิสระแห่งชีวิต และการอยู่เหนืออำนาจของจิตใจ หน้า ๑๐)

จิต ถ้าถามไปว่าจิตคืออะไร ตอบลำบากที่สุดเลยว่าจิตคืออะไร ตอบยาก คือไม่รู้ว่ามันเป็นอะไร แต่มันมีการแสดงออกให้เรารู้ในรูปของความคิดนึกที่ปรากฏออกมาเป็นคำพูด ออกมาเป็นการกระทำ ออกมาที่สายตา ออกมาที่ดวงหน้า ออกมาที่ท่าทาง ว่าสภาพจิตมันเป็นอย่างไร เช่น

จิตโกรธเรารู้ที่สายตา คนใดโกรธตาจะขุ่น ตาเขียว ความจริงมันไม่เขียว แต่เราเรียกว่าตาเขียว คือมองเขม็ง จ้องอย่างจะกินเลือดกินเนื้อ แสดงออกมาที่สายตา ที่ดวงหน้า คือหน้าแดงกำ หูแดง หน้าแดง มือไม้ก็ชักสั่นๆ พูดจาก็ไม่ค่อยจะเรียบร้อย นี่แสดงออกมาว่า ในขณะที่นั้นจิตเรามีอะไรอยู่ในตัวเอง คือ มีความโกรธ พอมีความโกรธก็แสดงออกมาให้เราเห็นว่าเป็นจิตโกรธ จิตริษยา จิตพยาบาท จิตโลภ จิตหลง มันก็มีขึ้นในจิตของเรา ในรูปต่างๆ แสดงออกมาให้เห็น แล้วเราก็ตูตว่าจิตมันเป็นอย่างนั้นจิตมันเป็นอย่างนี้

ก็เห็นเพียงอาการที่แสดงออกมาให้เราดู แต่ว่าเนื้อแท้ของตัวมันจริงๆ นั้นมันคืออะไร เป็นเรื่องที่เราไม่รู้ไม่ได้

ทีนี้ถ้าหากว่ามาพิจารณาดูกันในแง่หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา สิ่งที่เราเรียกว่าจิตนี้มันเกิด-ดับ เกิด-ดับอยู่ตลอดเวลา ไม่มีตัวแท้ ไม่มีตัวจริงที่ถาวร มันเป็นแต่เพียง “สิ่งผสม” กันเข้าเกิดปรากฏในรูปต่างๆ ตลอดเวลาเท่านั้นเอง เราถูกปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา เรียกว่าเป็น สังขาร

(เคล็ดลับของชีวิต เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม หน้า ๔๔)

จิตใจ หมายถึงสิ่งๆ หนึ่งที่อยู่ในชีวิตของเรา มันมีอำนาจในการคิดในการนึก กำหนดจดจำในเรื่องอะไรต่างๆ ทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา

(เก็บความโกรธ และความเป็นผู้มีสังขจะในตนเอง หน้า ๒๔)

จิตตานุปัสสนา หมายความว่า รู้ที่จิตใจของเรา เราคอยกำหนดคอยคิดอยู่ว่า มันคิดอะไร อะไรเกิดในจิต อะไรดับลงไป แล้วอะไรมันเกิดต่อไป เราต้องคอยกำหนดบ่อยๆ ถึงเวลาที่จะใช้มันก็ชำนาญ เพราะเราได้ฝึกหัดไว้ในเวลาที่เราร่าง ต่อไปข้างหน้าก็จะรู้เท่าทันต่ออารมณ์นั้นๆ เรียกว่า อยู่ในสภาพเตรียมพร้อมที่จะต่อสู้กับอารมณ์ในประเภทต่างๆ ความทุกข์ความเดือดร้อนก็ไม่เกิดขึ้นครอบงำจิตใจเกินไป เราก็อยู่อย่างสบายใจ จิตมันไม่ขึ้นไม่ลง อยู่เสมอดันเสมอปลาย ไม่มีความยินดีต่ออารมณ์ประเภทต่างๆ คนอย่างนี้แหละอายุยืน แล้วก็ไม่มีใครรบกวนในทางใจ กินข้าวได้ นอนหลับเป็นปกติ ทำงานทำการได้ดี ถึงเวลาจะทำอะไร ใจมันก็อยู่กับเรื่องนั้น เป็นสมาธิอยู่กับเรื่องนั้น หหมดเรื่องนั้นก็หมดเรื่อง หมดงาน หมดเรื่องไม่ใช่ต่อเรื่อง มีเรื่องมาเราก็ทำต่อไป อะไรเป็นปัญหาเฉพาะหน้า เราก็จัดการสิ่งนั้น แต่พอพ้นแล้วหมดเรื่องปิดฉากกันไปตอนหนึ่ง เริ่มต้นใหม่เราก็ทำสิ่งนั้นต่อไป

(สมาธิ หน้า ๑๔๔)

จิตว่าง ความว่างในทางจิตนั้นคือ ไม่มีกิเลสเกิดขึ้น ในขณะที่เราทำอะไร เราคิด เราพูดอะไร ไม่มีกิเลส ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนเข้ามาเป็นฐานรองรับสิ่งนั้น อย่างนั้นเรียกว่าทำด้วย “จิตว่าง”

เช่นเราทำอะไรสักชิ้นหนึ่ง เราทำด้วยจิตที่มันว่าง ก็คือหมายความว่า ไม่ได้คิดว่าเราจะมีอะไร จะได้อะไรจากสิ่งนั้น เราคิดแต่เพียงว่า เป็นหน้าที่อันเราจะต้องกระทำ เราเกิดมาเพื่องานเราก็ต้องทำงาน สิ่งนี้เป็นงานของเรา เป็นหน้าที่ของเราแล้วก็ทำด้วยจิตใจที่สะอาด สงบ สว่าง ไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาเป็นเครื่องรบกวนใจ เรียกว่าจิตมันว่างในขณะนั้น

เราเห็นรูป เราฟังเสียง เราดมกลิ่น ลิ้มรสได้ถูกต้อง สิ่งหนึ่งสิ่งใดไม่มีความยึดถือในสิ่งนั้น มันเพียงสักแต่ผ่านไป ผ่านไป ความคิดอันหนึ่งเกิดขึ้น ผ่านไป เราไม่เก็บไว้เป็นอารมณ์ เราก็เรียกว่า “จิตว่าง”

คนที่จิตว่างอย่างนี้จะไม่โกรธใคร จะไม่เกลียดใคร จะไม่มีความริษยาพยาบาทใคร ไม่คิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วให้วุ่นวายใจ ใจมันก็ว่างอยู่จากกิเลส แต่ความคิดอื่นมันก็ยังติดตามเรื่องของใจ แต่ว่าเป็นความคิดที่ไม่มีกิเลสหนุนหลัง ไม่มีความเห็นแก่ตัวเข้ามาเป็นเครื่องสนับสนุน เราคิดด้วยสติ คิดด้วยปัญญา อย่างนี้เรียกว่าคิดด้วยจิตว่างจากกิเลส ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นในใจ

(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๒๐)

จิตอนาจาร จิตใจคนที่ไม่มียุติธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองก็เป็น “จิตอนาจาร” คือมีความคิดที่ไม่เหมาะสมไม่ควร แล้วการพูดการกระทำ การเป็นการอยู่เครื่องประกอบของบุคคลนั้นล้วนแต่เป็นเรื่องไม่ดีไม่งามไปทั้งนั้น เพราะว่าจิตเขาขาดธรรมะ ขาดเครื่องคุ้มครองรักษาจิตใจ

(การเจริญภาวนา ศิลปะในการแก้ปัญหาชีวิต หน้า ๑๒๒)

เจตนา ถ้าแปลเป็นไทยก็หมายความว่าความตั้งใจในการที่จะทำอะไร

(ตำรายาแก้ทุกข์ ธรรมะเป็นยารักษาใจที่วิเศษสุด หน้า ๖)

๑ การกระทำของกายและใจ เป็นกรรมทั้งนั้น เช่น เรายกมือ เราเดิน เรากิน เราพูด เราทำทุกอย่างเป็นเรื่องของกาย ส่วนใจก็ทำหน้าที่ในทางคิดค้นนึกไปในเรื่องต่างๆ การกระทำของกายโดยไม่มีการบังคับจากใจ ยังไม่จัดเป็นกรรมที่จักก่อให้เกิดผลแก่ผู้กระทำในทางเป็นบุญเป็นบาป เรียกตามภาษาธรรมะว่า ยังไม่มีเจตนา

เจตนา แปลว่า ความตั้งใจ ความตั้งใจที่จะทำ เช่น การทำให้สัตว์ตาย ถ้าเราเดินไปและไม่ได้เห็นว่ามีสัตว์อยู่บนพื้นดินเหยียบมันตาย การกระทำเช่นนี้ไม่ก่อให้เกิดเป็นบาปในทางใจ เพราะไม่มีความตั้งใจ แต่เจ้าสัตว์ตัวนั้นต้องตายโดยไม่ได้อะไร เป็นการตายเปล่า เพราะผลกรรมของมันที่เดินมาขวางอยู่ตรงนั้น

(กรรมและอำนาจแห่งกรรม หน้า ๑๓-๑๔)

เจตสิกทุกข์ ทุกข์เนื่องจากจิต คือจิตมันคิด มันสร้างอารมณ์ให้เกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวล ความหวาดกลัว ความระแวงต่างๆ เมื่อเกิดขึ้นในใจของเราก็ทำให้เราไม่สบายใจ มีความทุกข์ เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะการสร้างของจิต นั่นเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง

(ความทุกข์ ทำอย่างจริงจะพ้นทุกข์ หน้า ๕)

เจริญกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐาน ก็แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน การงานในที่นี้หมายถึงการงานทางจิต คือให้จิตได้มีที่ตั้งที่อยู่ที่อาศัย ในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้จิตของเราสงบ ตั้งมั่น อ่อนโยน เหมาะที่จะใช้งานต่อไป เรียกว่าเจริญกัมมัฏฐาน เราไปตามวัดต่างๆ บางทีก็ไปเจริญกัมมัฏฐานเหมือนที่วัดนี้ตอนบ่ายโมงก็มีการเจริญกัมมัฏฐาน หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า เจริญภาวนา ถ้าพูดภาษาตลาดๆ ก็พูดว่า “ไปฝึกฝนจิตตามนโยบายของพระพุทธเจ้า” ก็เป็นพวกเดียวกัน เรียกว่าอยู่ในเรื่องเกี่ยวกับภาวนาทั้งนั้น

(การเจริญภาวนา ศิลปะในการแก้ปัญหาชีวิต หน้า ๑๔)

เจริญปัญญา ปัญญาเป็นเรื่องของการพิจารณาศึกษาในเรื่องนั้นอย่างละเอียด ดูอะไรก็ดูอย่างละเอียด ถ้าดูเพียงขั้นสมาก็ดูเห็นเป็นรูปเป็นร่าง แล้วเอาสิ่งนั้นเข้ามาเป็นนิमित เป็นสิ่งสำหรับดูต่อไป ไม่ว่าจะวัตถุอะไรที่เราดูแล้วเรานึกดูเมื่อไหร่ก็ได้ มันก็เป็นขั้นสมานะ นั้นยังไม่ได้เป็นขั้นปัญญา

(วิธีชนะความโกรธ การทำใจให้สะอาด สว่าง สงบ หน้า ๑๐-๑๑)

เจริญภาวนา การควบคุมจิตหรือว่าการฝึกฝนจิตใจนี้ พุทธด้วยภาษาธรรมเขาเรียกว่า เจริญภาวนา การเจริญภาวนาก็คือ การทำจิตใจให้เป็นสมานะ ให้ตั้งมั่น ให้บริสุทธิ์ ให้อ่อนโยน เพื่อเหมาะแก่การทำงาน

(คิดดี ข้อปฏิบัติเพื่อเป็นผู้มีความคิดอันถูกต้อง หน้า ๑๒)

เจริญอานาปานสติ คือกำหนดลมหายใจเข้าออก วิธีการกำหนดลมหายใจเข้าออกก็คือ ให้รู้ลักษณะของลมที่เข้าที่ออก แล้วดูว่ามันกระทบตรงไหน ก็คอยเอาความรู้สึกคือสติ (สติก็หมายความว่าความรู้สึก) ให้มารู้สึกอยู่ตรงที่นั้น มารู้สึกอยู่ที่ลมกระทบอย่าให้มันไปไหน

(สมานะ หน้า ๑๙๘, ๒๐๑)

เจ้าเรือน การแสดงออกทางกาย ทางวาจาของเรานั้น มันเป็นไปตามพื้นฐานที่เราสะสมไว้ในใจ เราสะสมอะไรไว้มาก เรียกว่าเป็น “เจ้าเรือน” มีราคะ ความเพลิดเพลินเป็นเจ้าเรือน มีโมหะ ความหลงใหลมัวเมาเป็นเจ้าเรือน มีวิตก คือคิดมากเป็นเจ้าเรือน มีความรู้แบบฟุ้งซ่าน เรียกว่า “พุทธจริต” เป็นเจ้าเรือน

(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๑๒๐)

ช

ชนก หมายความว่า ผู้ให้เกิดแล้วก็ไม่ใช่ให้เกิดมาเฉยๆ ยังเป็นผู้เลี้ยงดูเอาใจใส่ทั้งกายใจให้เราเติบโตขึ้น ให้ศึกษาเล่าเรียน หางานให้เราทำ มอบเงินให้ในเวลาที่เราต้องการ แบ่งทรัพย์สมบัติที่มีอยู่ให้ตั้งเนื้อตั้งตัวได้เป็นหลักเป็นฐาน แล้วก็ยังมีมอมรดกให้ในเวลาที่เราสมควรให้ด้วย อันนี้นับว่าเป็นบุญคุณเหลือหลายที่มีต่อเรา

(บุพการี กตัญญุตเวที หน้า ๓)

ชินะพุทธะ แปลว่า พระพุทธเจ้าผู้ชนะ พระองค์ได้ต่อสู้กับมารที่ใต้ต้นโพธิ์ เอาชนะมารทั้งหลายได้แล้วก็ไม่กลับแพ้อีกตลอดพระชนม์ชีพ เป็นผู้ชนะอยู่อย่างมั่นคงถาวร เราจึงเรียกว่า “ชินะพุทธะ” พระพุทธเจ้าผู้ชนะมารทั้งหลายทั้งปวงได้

(อยู่กันด้วยความรัก หน้า ๗๙)

ชินะมาโร คือ พระพุทธเจ้าผู้ชนะมาร ไม่พ่ายแพ้แก่พญามารต่อไป

(อยู่กันด้วยความรัก หน้า ๗๙)

ชีวิต ชีวิตคือการต่อสู้ เราต้องต่อสู้ เราต้องต่อสู้กับอุปสรรคข้อขัดข้องอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราสู้ได้ปลอดภัย สู้ไม่ได้ก็จะลำบากเดือดร้อน ทุกวินาทีของชีวิตจึงต้องอยู่ด้วยสติปัญญา รู้ทัน รู้เท่าต่อสิ่งทั้งหลายตามสภาพที่เป็นจริง

(ความถูกต้องของชีวิต ใช้ปัญญาพิจารณาด้วยตนเอง หน้า ๓-๔)

● ชีวิตคือความเปลี่ยนแปลง หรือความเปลี่ยนแปลงคือชีวิต ความเปลี่ยนแปลงคือนิจจา แปลว่า ความไม่เที่ยง ไม่แท้ ไม่คงที่ ไม่ถาวร มันเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ไม่หยุดนิ่งสักขณะเดียว ถ้าหยุดมันก็ตายเท่านั้นเอง

ฉะนั้นความเป็นอยู่ก็คือความเปลี่ยนแปลง หยุดเปลี่ยนแปลงเมื่อใดก็แตกดับเมื่อนั้น

ชีวิตคือความเกิดและความดับที่ติดต่อกันมิได้ขาดสาย ขณะหายใจเข้าเป็นคนหนึ่ง ขณะหายใจออกก็เป็นอีกคนหนึ่ง มิใช่คนเดียวกันแต่เนื่องถึงกันคนเมื่อหายใจเข้าตายไปแล้วก็เกิดเมื่อหายใจออก

พุทธธรรมสอนให้เรารู้ว่าอะไรๆ เป็นขณะหนึ่งๆ เท่านั้น เรียกว่าขณิกาวาท มิใช่คณิตาวาท ขณิก แปลว่า ขณะหนึ่ง วินาทีหนึ่งเท่านั้น คณิต หมายถึงความเป็นกลุ่มอัน ถาวร มั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลง

เพราะความไม่เข้าใจในเรื่องนี้ คนเราจึงเกิดความยึดมั่น คือยึดมั่นในความมืออยู่แห่งตน เมื่อยึดมั่นในตนก็เกิดความเป็นทุกข์ในความยึดถือนั้น ความจริงตนหาไม่มี มันมีแต่กระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงที่ไหลไปอย่างมิได้หยุดยั้งเท่านั้น ควรหรือที่เราจะเข้าไปยึดถือในสิ่งนั้นว่าเป็นตน เป็นของตนให้เกิดความทุกข์ไปเปล่าๆ โดยมิได้อะไร

(สังขารมของชีวิต หน้า ๓, ๕-๖)

● ชีวิตคนเหมือนกับคนที่ขึ้นต้นไม้ เมื่อสูงสุดยอดแล้วก็ต้องลง ไม่ลงจะไปอยู่ได้อย่างไร ไม่ใช่ลิง ค่าง จะไปนอนอยู่บนนั้นได้ มันก็ต้องลง ร่างกายของเราเมื่อเจริญถึงที่สุดก็ต้องลง ตอนนี่แก่ลง นี่โยมที่นั่งอยู่แก่ลงทั้งนั้น ไม่ใช่แก่ขึ้น

นอกจากเด็กน้อยๆ ยังกำลังแก่ขึ้นอยู่ แต่พอถึงอายุ ๒๐ ก็เริ่มแก่ลงแล้ว แก่ลงไปเรื่อยๆ สังขารเปลี่ยนแปลงลงไปตามธรรมดา

(อาหารหล่อเลี้ยงจิตใจ สิ่งที่สำคัญสำหรับชีวิตมนุษย์ หน้า ๑๘)

● ชีวิตของคนเรานี้ประกอบด้วยสิ่งสำคัญ ๒ ประการคือ รูปกับนาม หรือ กายกับใจ สิ่ง ๒ ประการนี้รวมกันเข้าประกอบเป็นคนมีชีวิตอาศัยมารดาบิดา ผู้สร้าง

(รักลูกให้ถูกทาง หน้า ๗๕)

● ชีวิตของคนเรานั้น ถ้าอยู่โดยไม่มีหลักธรรมก็จะไม่ได้เรื่อง ทำไม่จึงไม่ได้เรื่อง ก็เพราะจะกลายเป็นคนประเภทไหลไปตามอารมณ์ ไหลไปตามอำนาจ สิ่งแวดล้อม อะไรมากระทบก็ไหลไปกับสิ่งนั้น ไม่มีเครื่องห้ามกันจิตใจก็ไหลไปตามอารมณ์เรื่อยไป เหมือนกับปลาที่ไหลไปตามน้ำ มันก็เป็นปลาตาย แต่ปลาเป็นนั้นต้องว่ายทวนน้ำอยู่ตลอดเวลา

การมีชีวิตเพียงสักแต่ว่ามีลมหายใจเข้าออกไม่มีความหมายอะไร ไม่มีค่าอะไร การมีชีวิตอยู่ต้องมีสิ่งสำหรับประคองชีวิตให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย เราจึงต้องมีธรรมะ ต้องมีศาสนาเป็นหลักรักษาจิตใจ

ชีวิตของคนเราทั้งหลายนั้นเป็นสิ่งมีค่า แต่ความมีค่ามันขึ้นอยู่กับการทำงาน ถ้าเราไม่ได้ทำงาน ชีวิตมันก็ไม่มีความมีราคาอะไร การวัดความเป็นผู้มีมีค่าของคนนั้นต้องวัดกันที่งาน

ชีวิตที่ประเสริฐคือชีวิตที่รู้จักใช้เวลาให้เป็นคุณค่า เป็นงานเป็นการ นั่นแหละคือชีวิตที่ประเสริฐ

ชีวิตที่อับเฉาคือชีวิตที่ไม่รู้จักว่าตัวเกิดมาทำไม มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ตัวควรจะทำอะไรในตอนเช้า ตอนสาย ตอนบ่าย ตอนเย็น ชีวิตของผู้นั้นก็เป็นชีวิตที่ไร้สาระ ไร้แก่นสาร ไม่เกิดคุณค่าแก่ตนแก่บุคคลอื่น

ชีวิตคือการรวมอยู่ของกายกับใจ กายกับใจต้องอาศัยการบำรุงปรุปรองแต่ง ถ้าขาดการบำรุงปรุปรองแต่งก็เป็นกายใจที่ไม่สมบูรณ์

ชีวิตของเราเจริญขึ้นทางกายเท่าใด ก็ควรจะให้จิตใจของเราเจริญขึ้นด้วยเท่านั้น ความอ้วนพีทางร่างกายมีขึ้น ก็ให้มีความอ้วนพีทางใจด้วย

ความอ้วนทางใจก็คือ การอ้วนด้วยธรรมะ มีหลักความงามความดี หล่อเลี้ยงจิตใจ มีธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นเครื่องสำหรับค้ำครองจิตใจ ภายใน ชีวิตของเราจะมีราคายิ่งขึ้น

ชีวิตของเราเหมือนกับอยู่ในทะเลที่มีคลื่นจัด มีปลาร้าย มีลมได้ฝุ่น ถ้าหากเราข้ามฝั่งไม่ได้ก็จะจมอยู่ในกองทุกข์เรื่อยไป

การสะสมบารมีคือการทำความดีทุกแห่งทุกมุม เป็นการสร้างบารมีให้แก่จิตใจ เพื่อจะได้เป็นพวงเป็นสะพานนำเราข้ามจากฝั่งแห่งความทุกข์ ไปอยู่ฝั่งที่ให้เกิดความสุขความสงบ ซึ่งเรียกว่าฝั่งโน้น ฝั่งโน้นหมายถึงการดับทุกข์ดับร้อนได้ เพราะว่าเรามีปัญญารู้เท่ารู้ทันต่อสิ่งนั้นๆ เราก็สามารถจะฆ่าความทุกข์ความเดือดร้อนในใจได้

สภาพชีวิตของเราเนี่ย มันก็คล้ายกับลูกฟุตบอลที่อยู่ในสนาม ผู้ที่เตะเรานั้นก็คืออารมณ์ต่างๆ นั่นเอง ความรัก ความชัง ความโกรธ ความเกลียด ความริษยา ความอาฆาตพยาบาท ความแข่งดี ความถือตัวอะไรต่างๆ มากมายหลายเรื่องหลายประการ มันมาทำให้เรากระเด็นกระดอนอยู่ตลอดเวลา ขึ้นๆ ลงๆ อยู่ตลอดเวลา เราเคยคิดในเรื่องนี้บ้างหรือไม่

ความตกต่ำของชีวิต เกิดจากความสนุกสนานเฮฮา ปล่อยตัวปล่อยใจ ไปตามสิ่งยั่วยุต่างๆ อันเป็นเหตุให้เกิดเสียหายในชีวิต

ชีวิตของคนเรา ถ้าพิจารณาดูแล้วก็จะเห็นว่าซ้ำๆ ซากๆ อยู่เรื่อยไปในเรื่องความทุกข์ ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน

ชาวโลกเรานั้นถ้าเปรียบเป็นเด็กก็เรียกว่าเป็นเด็กเลื้อยขอกันทั้งนั้น เป็นเด็กที่ไม่รู้จักหลาบ ไม่รู้จักจำกันสักที อะไรมันทำให้เราเจ็บซ้ำ เจ็บปวด แล้วก็จำกันสักที แล้วก็ไปทำซ้ำอีกไม่วันใดก็วันหนึ่ง อย่างนี้จริงหรือไม่ ขอให้ญาติโยมพิจารณาดูเถอะ

ชีวิตของเรา...ถ้าหากว่าเราเริ่มหันมามองตัวเอง พิจารณาตัวเองขึ้นมา เราก็จะมองเห็นว่าเป็นอย่างไร มีอะไรดี มีอะไรไม่ดี มีอะไรที่ควรที่จะปรับปรุงแก้ไข

(ไปสู่สถานที่ดี การเป็นผู้มีความอยู่ดีในทุกสถาน หน้า ๒๖,๒๗,๒๙,๓๐,๓๒,๓๔)

● ชีวิตคืองาน งานคือชีวิต เราเกิดมาด้วยงาน ชีวิตของเรานี้คืองาน แล้วเราก็ต้องใช้ชีวิตให้เป็นงานต่อไป ทำงานให้คุ้มกับค่าของเงินที่เราจะพึงได้รับ คนรักชาติย่อมไม่เอาเปรียบ ย่อมเป็นผู้เสียสละร่างกายชีวิตจิตใจ เพื่อประโยชน์แก่ชาติแก่ประเทศ คือแก่คนส่วนรวม แก่เพื่อนร่วมชาติของเรานั้นเอง

(ผู้รักดีมีความสุข หน้า ๕๙)

● ชีวิตเหมือนกับการขึ้นสะพานโค้ง เราเดินขึ้นไปถึงกลางสะพาน พอถึงแล้วก็ยืนชมวิวเสียนิดหน่อย มองด้านโน้นด้านนี้ เหนือน้ำใต้น้ำดูว่ามั่นคงอยู่เสร็จแล้วเราจะไปยืนอาบแดดอยู่ตรงนั้นไม่ได้ เราก็เดินลงไปทางสะพานด้านโน้น ถ้าไม่เดินไปข้างโน้นก็กลับมาลงฝั่งนี้ ตามแต่บ้านเราอยู่ฝั่งไหน ไม่มีใครจะไปอยู่กลางสะพานได้ ชาวจีนเขาจึงตั้งภาษิตเตือนใจไว้ว่า “ชีวิตเหมือนสะพาน” หมายความว่า ขึ้นไปแล้วก็ต้องลง ไม่ให้ไปสร้างบ้าน คือไม่ให้ไปสร้างความยึดถือในชีวิตร่างกายนี้เป็นของแข็งแรง คงทนถาวร หรือว่าเป็นตัวเราเป็นของเราขึ้นมา เพราะสิ่งทั้งหลายมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามเรื่องของธรรมชาติ ใครไปแอบยึดถือเข้าว่าเป็นตัวเราเป็นของเราขึ้นมาแล้ว ผู้นั้นก็ต้องมีความทุกข์เพราะเรื่องการไปยึดถือนั้น

ชีวิตคือกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงที่เริ่มต้นเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ แล้วก็จะไปจบลงในวันหนึ่งของชีวิตเรา มันเริ่มต้นแล้วก็ไหลไป แล้วก็ถึงวันจบ คือวันแตกดับ ไม่มีการหยุดยั้ง มีแต่ไหลไปตลอดเวลา เหมือนกับกระแสน้ำที่มีแต่การไหลลงไม่มีไหลขึ้น ไหลลงเรื่อยไปจนออกมหาสมุทร แล้วก็ไปรวมกันเป็นน้ำเค็มกันต่อไป

(สังขธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา หน้า ๑๖-๑๗)

● ชีวิตคืออะไร เราก็ตอบได้ตามหลักความจริงในทางธรรมว่า คือความเปลี่ยนแปลงที่ไม่หยุดยั้ง ถ้าหากว่าความเปลี่ยนแปลงนั้นหยุดยั้งลงเมื่อใด เราก็ถึงความแตกดับไปเมื่อนั้น

(พระธรรมเทศนาหน้าพระที่นั่งและสมเด็จพระเจ้ามีปฏิปทาอย่างไร หน้า ๕๑)

● ถ้าจะมีใครมาถามว่า “ชีวิตคืออะไร” ก็ตอบยากอยู่เหมือนกัน คือไม่รู้ว่าจะตอบว่าอย่างไร ว่าชีวิตคืออะไร เพราะว่ามันไม่รู้ว่าเป็นอะไรอยู่เหมือนกัน ชีวิตนี้ แต่เวลาพระท่านสวดศพในท่านองสรภัญญะ ท่านสวดว่า

ชีวิตความเป็นอยู่ ใครบรู้งำหนดกาล มีแต่จะประมาณ

ชีวิต คือ ความเป็นอยู่ อันนี้เรียกว่าพูดแบบธรรมดาๆ ให้อธิบายชีวิตคือ ความเป็นอยู่ คือยังเป็นอยู่ก็เรียกว่ายังมีชีวิตอยู่ แต่ถ้าจะถามว่า “ตัวชีวิต” นั้นมันคืออะไร มันก็ตอบยากอยู่เหมือนกัน คือไม่รู้จะตอบว่าอย่างไรดี เพราะว่ามันเป็นของที่ไม่รู้จะตอบอย่างไร ถึงตอบไปก็อย่างนั้นแหละ คือไม่ชัดเจน แจ่มแจ้ง

คล้ายกับเรื่องของไฟฟ้า ถ้าเราไปถามพวกช่างไฟฟ้าหรือพวกที่เรียนเรื่องไฟฟ้าว่า “ไฟฟ้าคืออะไร” เขาก็ตอบไม่ได้เหมือนกัน ไม่รู้จะเรียกว่าอย่างไร เรียกว่าไฟฟ้านั่นเอง ที่เรียกว่าไฟฟ้าเพราะนึกว่ามาจากฟ้า เพราะว่าพอเห็นฟ้าแลบแปลบก็เห็นแสงสว่างขึ้น หรือว่าฟ้าผ่าเปรี้ยงลงมา ต้นไม้ลูกไหม้เป็นเปลว เลยนึกว่าไฟที่ติดอยู่ในหลอด ก็คงจะมาจากฟ้าอย่างนั้น

แต่ถ้าถ้าคิดให้มันละเอียดลงไปว่า ไฟฟ้าคืออะไร แม้ผู้เชี่ยวชาญการไฟฟ้าก็ตอบไม่ได้ว่ามันคืออะไรอยู่เหมือนกัน แต่รู้ได้ว่ามันปรากฏออกมาเป็นแสงสว่าง เป็นกำลังงาน เป็นสิ่งที่มีประโยชน์แก่ชีวิต แก่การงานมาก เพราะเราเอามาใช้ได้หลายเรื่องหลายประการ เช่นว่าใช้พลังงานสูบน้ำบ้าง ทำเรื่องนั้นเรื่องนี้ อันเป็นเรื่องอุตสาหกรรมประเภทต่างๆ ต้องใช้ไฟฟ้าทั้งนั้น

เดี๋ยวนี้ชาวบ้านชาวเมืองก็ใช้ไฟอยู่ทั่วไป หุงข้าวก็ไม่ต้องใช้ถ่านแล้วเวลานี้ ฟีนก็ไม่ต้องใช้ ใช้หม้อไฟฟ้า ใช้ตู้เย็น ใช้โทรศัพท์ ใช้พัดลม ใช้

อะไรๆ ร้อยแปดเรื่อง ไฟฟ้าไปเสียทั้งหมด พอเปิดบู๊บมันก็เกิดแรงงานขึ้น ทำให้เครื่องยนต์กลไกเคลื่อนไหวเป็นไปในรูปต่างๆ อันเป็นกำลังงานชนิดหนึ่งที่เราคิดขึ้นได้ แล้วเอามาใช้

หากจะไปถามคนที่คิดขึ้นได้ว่า ไฟฟ้าคืออะไร ก็คงตอบไม่ได้เหมือนกัน แกลงตอบว่ามันเป็นกำลังงานชนิดหนึ่งที่สามารถจะใช้ได้ ใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ ใช้ให้เป็นโทษก็ได้เหมือนกัน ใครอยากฆ่าตัวตายก็ใช้ไฟฟ้าฆ่าได้เหมือนกัน ไปจับเข้ามันก็ช็อคไปเท่านั้นเอง มันเป็นอย่างนี้

เรื่องชีวิตเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าจะให้ตอบก็ตอบยากว่ามันคืออะไร แต่ก็รู้เพียงว่า มันเป็น มันอยู่ อย่างนี้

(เคล็ดลับของชีวิต เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม หน้า ๔๐)

ชีวิตที่ประเสริฐ คือ ชีวิตที่รู้จักใช้เวลาให้เป็นคุณเป็นค่า เป็นงานเป็นการ นั่นแหละคือชีวิตที่ประเสริฐ

(สติ ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหา หน้า ๗๔)

ชีวิตที่อับเฉา คือ ชีวิตที่ไม่รู้จักว่าตัวเกิดมาทำไม มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ตัวควรจะทำอะไรในตอนเช้า ตอนสาย ตอนบ่าย ตอนเย็น ชีวิตของผู้นั้นก็เป็ชีวิตที่ไร้สาระ ไร้แก่นสาร ไม่เกิดคุณค่าแก่ตน บุคคลอื่น การเป็นอยู่อย่างนั้นมันจะได้ประโยชน์อะไรที่ไหน

(สติ ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหา หน้า ๗๖)

ค

เดรัจฉาน แปลว่า ขวาง สัตว์ทั้งหลายเขาเรียกว่าเดรัจฉาน มันขวางโลก เดินขวางๆ

(วิปัสสนาที่แท้ หน้า ๒๒)

● เดรัจฉาน นั้นมันสัตว์ เขาเรียกว่า เจริญทางขวาง ไปทางขวางโลก

(วิถีทางดับทุกข์ ทุกข์และการดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน หน้า ๑๔)

ต

ดกนรก ก็คือ นั่งร้อนกร้อนใจ

(ตำรายาแก้ทุกข์ ธรรมะเป็นยารักษาใจที่พิเศษสุด หน้า ๑๑)

ตรัสรู้ หมายความว่า รู้แจ้งจนเกิดความรู้ ความเข้าใจชัดแจ่มแจ้ง แล้วเอาความรู้ความเข้าใจนั้นมาทดสอบปฏิบัติ จิตใจก็สงบเยือกเย็น ไม่เปลี่ยนแปลงต่อไปอีก ถึงที่สุดแห่งความทุกข์คือ ไม่มีความทุกข์ต่อไป

(ธรรมะกับปัญหาของชีวิต หน้า ๖)

● คำว่า “ตรัสรู้” นั้นก็หมายถึง การคิดเอาจนรู้นั่นเอง การคิดเอาจนรู้นี้เกิดจากการทบทวนสวหาไปโดยลำดับ เช่น ได้ความรู้อันนี้แล้ว ก็สวหาไปถึงความรู้อันใหม่ต่อไปอีกเป็นลำดับ ไปจนพอพระทัยว่ารู้ละ คือเมื่อรู้แล้วก็หมดสงสัย เป็นเหตุให้ไม่อยากรู้อีกต่อไป

(ชุมนุมปาฐกถา หน้า ๒๒๙-๒๓๐)

● ตรัสรู้ คำว่าตรัสรู้ไม่ใช่ว่ามีใครมาทำให้พระองค์รู้ อะไรที่พระองค์ได้ทรงค้นพบนี้ ค้นพบด้วยความเพียร ด้วยความตั้งใจมั่น ด้วยความอดทน ด้วยการ

ทำจริง ด้วยปัญญาของพระองค์แท้ๆ พระองค์จึงกล่าวกับใครๆ ว่า เราเป็น
 สยมกุ ผู้รู้เองในโลก ไม่มีใครมาเป็นครูเป็นอาจารย์ มาบอกมาสอน

(อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๖๔)

ตัณหา ก็คือ ความยินดี เพลิดเพลิน เพลินนักในสิ่งนั้นๆ สิ่งที่ชอบทำให้เพลินก็คือ
 รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส รูปที่เราเห็นได้ด้วยตา เสียงที่ฟังด้วยหู กลิ่นที่รู้ได้
 ด้วยจมูก รสที่รู้ได้ด้วยลิ้น สิ่งที่สัมผัสได้ด้วยกายประสาท เช่น ไปจับต้องได้
 นี้เรียกว่า **โณฏฐัพพะ** พุดตามภาษาธรรมะเรียกว่า **โณฏฐัพพะ** ทำอย่างนี้เป็น
 เครื่องล่อจูงใจให้เพลิดเพลินมัวเมา

(มงคลแห่งชีวิต ความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับฤกษ์ยาม หน้า ๒๐)

● **ตัณหา** ก็คือ ความอยาก อยากในเรื่องอะไรต่างๆ ทีนี้การอยากข้าวอยาก
 น้ำนี่เขาไม่จัดว่าเป็นตัณหา แต่ถ้าจะกินให้มันอร่อย จะกินขนมจีบซาลาเปาที่
 ภัตตาคารนั้น ภัตตาคารนี้ นี่เป็นตัณหาขึ้นมา เป็นความทุกข์ได้เหมือนกัน ถ้า
 ไม่ได้กิน

(อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๒๕)

ตามใจตัวเอง คำว่า “ตามใจตัวเอง” นั่นก็คือ ตามใจความอยากที่เกิดขึ้น
 ตามใจความโลภ ตามใจความโกรธ ตามใจความหลง ตามใจความริษยา
 พยาบาท อาฆาตจองเวร ตาได้เห็นอะไรก็ไหลไปตามสิ่งที่เห็น จมูกได้กลิ่น
 ก็ไหลไปตามกลิ่น ลิ้นได้รสก็ไหลไปตามรส หูได้ฟังอะไรก็ไหลไปตามเสียงที่
 เกิดขึ้นในใจของเรา เราตามมันไป ไม่เคยหยุดตัวเอง ไม่เคยบังคับตัวเองให้
 เกิดความสำนึกรู้สึกผิดชอบชั่วดี

(วิถีทางดับทุกข์ ทุกข์และการดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน หน้า ๒)

ตายทั้งเป็น ก็คือชีวิตไม่มีค่าไม่มีราคา เพราะเราทำแต่เรื่องชั่วเรื่องร้าย ชีวิตเลยตกต่ำ สูญค่า

(การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ธรรมเป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างไร? หน้า ๒๗)

ตายปกปิด ปฏิญาณนมรณํ นี้เรียกว่า ตายปกปิด คือตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก

(สังจธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา หน้า ๒๕)

ตายเปิดเผย อปปฏิญาณนมรณํ นี้เรียกว่า ตายเปิดเผย คือ ตายหมดลมหายใจหมดไออุ่น หมดความรู้สึก

(สังจธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา หน้า ๑๕)

ตื่นตัว หมายความว่า เตรียมพร้อม พร้อมที่จะเรียน พร้อมที่จะทำงาน พร้อมที่จะปฏิบัติเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรียกว่า ตื่นตัว

(ธรรมะสำหรับเด็ก หน้า ๒๕)

ถ

ถือธรรมะ การถือธรรมะก็เหมือนการปลูกต้นข้าวลงไปในนา เพื่อให้งอกงาม
ผลิดอกออกผลต่อไป

(หลักใจ หน้า ๑๐)

ถือวินัย การถือวินัยก็เหมือนการถางต้นไม้ต้นหญ้าที่เกิดขึ้นในนาให้หมดไป

(หลักใจ หน้า ๑๐)

ท

ทมะ หมายถึงว่า บังคับตัวเองไว้ ไม่ปล่อยให้อ่อนแอ ไม่ปล่อยให้เสื่อมโทรม ในทางความดี บังคับไว้ ผินใจไว้ การบังคับก็คือการผินใจไว้นั่นเอง เพราะใจเราตามปกติมันชอบไหลไปในทางต่ำ สิ่งใดที่ไม่มีประโยชน์แล้วก็ทำง่าย ส่วนสิ่งใดที่ดีมีประโยชน์แล้วทำยาก เราจึงต้องผินใจไว้ บังคับใจไว้ เช่น ใจมันจะชู้เกี้ยว เราก็ผินขยันไว้ มันไม่ยอมทำก็ผินให้มันอยากทำได้ อะไรที่เป็นความดีมันไม่ชอบก็ผินให้มันชอบขึ้นไปสักหน่อย ผินๆ ไว้บ่อยๆ จนกระทั่งชินเป็นนิสัย แล้วต่อไปก็จะต้องผินอีก

(อิสระแห่งชีวิต และการอยู่เหนืออำนาจของจิตใจ หน้า ๑๓)

ทันสมัย คำว่าทันสมัยนั้นต้องถือหลักของพระพุทธเจ้าคือ เป็นคนทำงาน ทนการ เป็นคนว่องไว เป็นคนตื่นตัว เป็นคนก้าวหน้า เป็นคนรักเกียรติ รักชื่อเสียง อย่างนี้เรียกว่าเป็นคนทันสมัย แต่ถ้าเพื่อนเขาชอบดื่มเหล้า เราไปดื่มเหล้ากับเขาด้วย อย่างนี้ไม่เรียกว่าทันสมัย ควรจะเรียกว่าเป็นคนล้าสมัย

(พระธรรมเทศนาหน้าพระที่นั่ง และสมเด็จพระเจ้ามีปฏิปทาอย่างไร หน้า ๖๒)

ทางเดิน ศิล สมาธิ ปัญญา นี่เป็นทางเดิน เป็นมรรคที่พระผู้มีพระภาคเจ้าใช้ไว้ให้เราเดิน เราก็ดำเนินไปทางตามทาง ๓ ประการนี้โดยลำดับขึ้นไป

(เข้าถึงธรรม การรับศีลและการรักษาศีลที่ถูกต้อง หน้า ๔๖)

ทาสธรรม การเป็นทาสธรรมะหมายความว่า ยอมโดยไม่มีเงื่อนไขต่อธรรมะที่เรานำมาใช้ในชีวิตประจำวัน

สิ่งใดธรรมะว่าชั่วเราไม่ทำสิ่งนั้น สิ่งใดธรรมะว่าดีเราจะปฏิบัติสิ่งนั้น เพราะเราเป็นทาสผู้ภักดีต่อพระธรรม เหมือนคนใช้ที่ภักดีต่อนาย นายจะใช้ให้ทำอะไรก็ทำตามทุกอย่าง แม้นายจะทุบเอามังกิโมโกรธไม่เคือง เพราะยอมแล้ว ยอมเป็นทาสให้เขาใช้ เขาจะทุบจะตีก็ช่างเถอะฉันใด เมื่อเรายอมเป็นทาสธรรมะ เราก็ดำเนินตามพระธรรม เราไม่ขัดขืนพระธรรม สิ่งใดที่ธรรมห้ามเราก็มิปฏิบัติสิ่งนั้น สิ่งใดที่ท่านแนะนำให้ทำเราก็กทำสิ่งนั้น อันนี้แหละจะช่วยให้ชีวิตของเราก้าวหน้าเป็นไปด้วยดี ไม่มีความวุ่นวาย ไม่มีความเดือดร้อนเกิดขึ้นในทางใจ เพราะเราเป็นผู้ยอมเสียแล้ว

(ธรรมะกับความก้าวหน้า หน้า ๑๕-๑๖)

ทำในใจไว้โดยแยบคาย คือหมายความว่า คิดโดยละเอียดรอบคอบ แล้วเราก็มองเห็น อ้อ มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ เราก็นอนยิ้มได้ เมื่อใกล้จะตายเราก็กยิ้มได้ ไม่ต้องเป็นทุกข์ทางใจอะไร ยิ้มได้ทันทีเพราะปลงลงไปได้ นี่ก็เป็นเครื่องช่วยไม่ให้เกิดความทุกข์หนักในอารมณ์นั้นๆ เพราะเราเข้าใจสิ่งนั้นตามสภาพที่เป็นจริง แล้วเราก็กปลงได้ วางได้

(ความยึดมั่นถือมั่น ธรรมะเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ หน้า ๒๓)

ทิวฐิ คือ ความคิดความเห็น

(ความยึดมั่นถือมั่น ธรรมะเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ หน้า ๑๒)

๑ ทิวฐิ แปลว่า ความเห็น มันเป็นคำกลางๆ ที่ภาษาไทยเราเรียกว่า “ทฤษฎี” ทฤษฎีมันเป็นคำสันสกฤต คำบาลีว่า ทิวฐิ ก็อันเดียวกันนั่นแหละ เป็นคำเดียวกัน ทฤษฎี คือ ความคิดความเห็นในเรื่องอะไรๆ ต่างๆ “ทิวฐิ” นี้เป็นคำบาลี ก็หมายความว่า เป็นความเห็น เป็นคำกลางๆ ยังไม่ตีไม่ซ้ำ แต่ถ้าเอาตัวสัมมา มาใส่ไว้ข้างหน้า ก็เรียกว่า สัมมาทิวฐิ แปลว่า ความเห็นชอบ

ทิวฐิสัมปันโน แปลว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิ ทิวฐิสัมปันโนนี้ มุ่งไปในทางดี หมายความว่า คนนั้นมีความคิดเห็นในทางที่ดี ที่ถูก ที่ชอบ เป็นสัมมาทิวฐิบุคคล

ทิวฐิสัมปันโน ผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐินั้น ท่านหมายถึง บุคคลที่มีความเห็นในทางที่ถูกที่ชอบ มีความประพฤติดีงาม อยู่ในที่ใดก็ทำแต่ประโยชน์และความสุขแก่ประชาชนในท้องถิ่นนั้น เป็นพวกประเภทสัมมาทิวฐิ จะเป็นชาวบ้านหรือชาววัดก็ตาม ถ้ามีสัมมาทิวฐิแล้ว ชีวิตก็เป็นประโยชน์

(เคล็ดลับของชีวิต เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม หน้า ๗๒-๗๓)

ทิวฐุปาทาน หมายความว่า ยึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็น

(ความยึดมั่นถือมั่น ธรรมะเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ หน้า ๑๓)

ทุ สะ นิ มะ คนโบราณเขาจะเรียนอะไร เขาก็มักจะย่อเอาหัวใจไว้แล้ว ก็จำหัวใจนั้น เวลานึกก็นึกได้ง่าย เช่น อริยสัจ ๔ ประการ ถ้าจะจำอย่างง่ายๆ ก็คือ ทุ สะ นิ มะ ทุ หมายถึงทุกข์ สะ หมายถึง สมุทัย นิ ก็หมายถึง นิโรธมะ ก็คือ มรรค เมื่อนึกได้เราก็ตายายความได้

(อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๕)

ทุกข์ แปลว่า นำเกลียด นำชัง ไม่นำดู

(เคล็ดลับของชีวิต เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม หน้า ๑๑๓)

● คำว่า “ทุกข์” แปลว่า ทนไม่ได้ คือมันต้องเปลี่ยนไปตามสภาพของมัน หรืออีกอย่างหนึ่งแปลว่านำเกลียด ไม่นำดู เพราะว่าไม่คงที่ ไม่ถาวร มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราจึงเรียกว่ามันเป็นทุกข์

(ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์ หน้า ๑๖)

● ทุกข์ หมายถึง ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ

คำว่า “ทุกข์” นี้อาจแปลได้หลายอย่าง แปลว่า ทนยากก็ได้ แปลว่า ไม่นำดูก็ได้ แปลว่าไม่สบายก็ได้ หลายแง่หลายมุม รวมความก็อยู่ในเรื่องไม่สบายทั้งนั้น

โลกนี้ มีความทุกข์ หรือว่าเต็มไปด้วยความทุกข์ ก็เพราะว่าสภาพความเป็นจริงมันอยู่ในรูปนั้น มันไม่มีอะไรที่เรียกว่าเป็นสุข ความสุขนั้นไม่ใช่ของจริง มันเป็นของที่เรียกว่า “ปลอม” เกิดขึ้น เนื้อแท้มันเป็นความทุกข์

(อริยสังข์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๕-๖, ๒๓)

ทุกข์ทางกาย หมายความว่า ร่างกายเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์

(ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์ หน้า ๔)

ทุกข์กิริยา แปลว่า การกระทำที่ทำได้ยาก คือทรมานตนในรูปแปลกๆ เช่น การอดข้าวอดน้ำ นั่งทน ยืนทน หน้าหนาวก็ไปแช่อยู่ในน้ำ หน้าร้อนก็ก่อไฟรอบตัว อย่างนี้เป็นต้น

(พุทธประวัติ หน้า ๔๖)

ไท ความเป็นไทมันอยู่ที่ใจเป็นอิสระ สามารถควบคุมได้ มีสติปัญญาในการกระทำ

(ธรรมะสำหรับเด็ก หน้า ๒๙)

๑ ความเป็นไทก็อยู่ที่จิตใจเราเป็นอิสระ ไม่เป็นทาสของอะไรๆ ใจที่ไม่เป็นทาส นั้นแหละคือใจที่เป็นไท ใจที่ยังเป็นทาสของความอยาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นทาสของวัตถุ ไม่ว่าในเรื่องอะไร เราก็กังไม่เป็นไทเต็ม ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เป็นไทนิดๆ หน่อยๆ เขาเรียกว่าเป็นยังไม่สมบูรณ์ เราจะต้องยกระดับจิตใจของเราให้มีความเป็นไทมากขึ้น คือ หลุดจากความเป็นทาสของสิ่งเหล่านั้น

(การเจริญภาวนา ศิลปะในการแก้ปัญหาชีวิต หน้า ๑๓๐)

ธ

ธรรมโกศจารย์ แปลว่า คลังแห่งพระธรรมนั่นเอง ถ้าแปลง่ายๆ แปลว่า คลังแห่งพระธรรม เป็นชื่อที่เหมาะสมสำหรับท่านเจ้าคุณพุทธทาสอย่างยิ่ง เพราะว่าท่านเป็นคลังแห่งธรรมะ

(ชีวิตและผลงานของท่านพุทธทาส หน้า ๗๐)

ธรรมวิจัย หมายความว่า คิดค้นในเรื่องธรรมะ เพื่อให้เกิดปัญญา เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ให้เกิดความเพลิดเพลินในรสของพระธรรมนั้นก็ช่วยผ่อนคลายปัญหาคือความทุกข์ได้

(ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์ หน้า ๔-๕)

● **ธรรมวิจัย** หมายความว่า เลือกเฟ้นเอาธรรมะมาปฏิบัติให้เหมาะแก่เรื่องเหมาะแก่เวลา เหมาะแก่บุคคล เหมาะแก่สิ่งที่เกิดขึ้น

(สติ ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหา หน้า ๑๖)

ธรรมะ หมายถึง คำสอนอันเป็นข้อปฏิบัติทั่วไป ธรรมะเป็นระบบของชีวิตที่เหมาะสมแก่ชีวิตทุกชั้นทุกตอน ไม่ว่าเราจะเป็นเด็ก เป็นหนุ่มสาว เป็นผู้ครอง

เรื่อน เป็นผู้เฒ่าผู้แก่ มีหน้าที่การงานประเภทใดก็ตาม ธรรมะเป็นสิ่งที่เอาไปใช้ได้ เป็นเรื่องที่เหมาะสมกับชีวิตจริง เรียกว่าเป็นระบบชีวิตที่คนควรนำไปใช้เพื่อทำชีวิตให้สมบูรณ์ขึ้น

(ตำรายาแก้ทุกข์ ธรรมะเป็นยารักษาใจที่วิเศษสุด หน้า ๔, ๕)

● ธรรมะ คือ แผนหรือแนวทางที่จะชี้ให้เราเดินไปสู่การปฏิบัติ เพื่อความพ้นทุกข์โดยประการทั้งปวง

(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๔๒)

● ธรรมะ คือ ทางที่จักเดินไปสู่ความบริสุทธิ์

(ทำดี บพัญญัติเบื้องต้นในการทำความดี หน้า ๓๙)

● ธรรมะนั้นเป็นแสงสว่าง เป็นดวงประทีปส่องทาง

(ชีวิตกับความตาย หน้า ๑๔)

● ธรรมะเหมือนแพข้ามฟาก อย่าไปยึดแพ อย่าไปทะเลาะกันเรื่องแพ เมื่อลงแพแล้วก็รีบถ่อรีบจ้ำให้ไปถึงฝั่งโน้นโดยเร็ว พอถึงฝั่งก็กระโดดขึ้นฝั่ง อย่าไปนั่งอาลัยแพอยู่ก็จะไม่ได้ขึ้นฝั่งต่อไป หลักของพระพุทธศาสนาก็สำคัญเหมือนกัน สำคัญตรงที่ไม่ให้ยึดถือว่าอะไรเป็นของของตัวเอง ให้ปล่อยให้วาง ปล่อยไปเรื่อยๆ จนกระทั่งหมด ไม่มีอะไรจะปล่อยต่อไป นั่นแหละถึงจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติ

(ความถูกต้องของชีวิต ใช้ปัญญาพิจารณาคิดค้นด้วยตนเอง หน้า ๗)

● คำว่า “ธรรมะ” นี้เขาพูดกันมาแต่โบราณโบราณ มีความหมายกว้างขวางมาก คือหมายถึง อะไรทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ จะเป็นฝ่ายรูปธรรม นามธรรมก็ตาม เรียกว่าธรรมะทั้งนั้น เราจึงได้ยินคำว่า “รูปธรรม” “นามธรรม” หรือได้ยินคำว่า “กุศลธรรม” “อกุศลธรรม” “อภัยกตธรรม” อะไรต่างๆ มันอยู่ในเรื่องของธรรมะทั้งนั้น เป็นคำสากลก็ว่าได้ เป็นคำที่ใช้ได้กับเรื่องทุกสิ่งทุกประการ

คำสอนในคัมภีร์ต่างๆ ก็เรียกว่าเป็นธรรมะทั้งนั้น เพราะว่าคำสอนนั้น เป็นคำสอนให้ใฝ่ไปในทางดี ชี้ทางให้คนปฏิบัติ เพื่อความสุข เพื่อความเจริญ แก่ชีวิตประจำวัน เป็นธรรมะทั้งนั้น แต่ว่าเมื่อมีอยู่ในคัมภีร์หนึ่ง คนที่นับถือ คัมภีร์อื่นก็ชักจะรังเกียจคำนี้ ไม่อยากจะเอาไปใช้ในภาษาศาสนาของเขา อันนี้เพราะความไม่เข้าใจในเรื่องความหมายของภาษา

เมื่อมาพูดถึงคำว่า “ธรรมะ” ก็หมายถึงว่า “หลักคำสอนเป็นข้อปฏิบัติที่ มนุษย์ควรนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้พ้นจากความทุกข์” มีปรากฏอยู่ใน คัมภีร์พระไตรปิฎก มีอยู่ในคัมภีร์ไบเบิล มีอยู่ในคัมภีร์อัลกุรอาน และมีอยู่ใน คัมภีร์พระเวทของพราหมณ์เหมือนกัน เรียกว่าเป็นธรรมะ อันเป็นคำที่เรียกว่า เป็นสากล ไม่ใช่ว่าแตกต่างกัน แต่คนเรายึดติดในอะไรบางอย่าง มี อุปาทานเกินไปในเรื่องคำสอนที่ตนนับถือ

(ชีวิตและผลงานของท่านพุทธทาส หน้า ๔๐, ๔๓)

ธัมมาธิษฐาน พูดถึงข้อปฏิบัติล้วนๆ ไม่เกี่ยวด้วยตัวบุคคล เช่นอย่างกับพระ พรหม ถ้าพูดเป็นบุคคลก็หมายถึงพระพรหมสี่หน้าที่เขายืนยันหน้าโรงแรม เอร่าวันอะโรอย่างนั้นแหละ นั่นมันเป็นบุคคลสมมติ

ถ้าพูดเป็นธัมมาธิษฐานก็หมายถึง พรหมวิหารธรรม ได้แก่ เมตตา คือ ปรารถนาความสุขความเจริญแก่ผู้อื่น กรุณา คือ การพลอยยินดีในความสุข ความเจริญของผู้อื่น อุเบกขา ก็หมายถึง ความวางเฉย ในเมื่อไม่สามารถจะ บำเพ็ญธรรมสามข้อข้างต้นได้ ผู้ใดตั้งอยู่ในธรรมสี่ประการนี้ ผู้นั้นชื่อว่าเป็น พรหม มารดาบิดานี้เขาเรียกว่าเป็นพรหมของบุตร เพราะมีคุณธรรม ๔ อย่าง นี้สมบูรณ์อยู่ในจิตใจ

(ทำดี บพัญญุตเบื้องต้นในการทำความดี หน้า ๖)

ธาตุมัตตะโก แปลว่า เป็นสักแต่ว่าธาตุ

(เคล็ดลับของชีวิต เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม หน้า ๒๕)

น

นายเกิดมันดีกว่านายสอน คนโบราณเขาว่า “นายเกิดมันดีกว่านายสอน” นายสอนก็คือว่า คนอื่นสอน เขาเรียกว่านายสอน คนอื่นสอนนี่มันสอนเป็น ครั้งเป็นคราว อาตมาสอน ๗ วันสอนทีหนึ่ง มันนานๆ ทีหนึ่ง บางคนก็ไม่เข้าใจ วันสอนที สามเดือนทีหนึ่ง นายสอนมันช้า สู้นายเกิดไม่ได้

นายเกิดคือเกิดความรู้สึกละจุดใจขึ้น แล้วมันก็ค้นหาเหตุผลในตัวเอง ว่าเราบกพร่องอะไร เราไม่ทำอะไร ปัญหาจึงเกิดขึ้นในครอบครัว เราคิด เราค้น อย่างนี้เรียกว่านายเกิด เมื่อคิดค้นเอาด้วยตนเองอย่างนี้มันก็พอจะแก้ไขได้

(คิดดี ขอบปฏิบัติเพื่อเป็นผู้มีความคิดอันถูกต้อง หน้า ๔๐)

นิพพาน ก็คือ การดับทุกข์ได้

(ความสุขที่แท้คือการมีชีวิตอยู่กับความพอดี หน้า ๑๒)

๐ นิพพาน คำว่า “นิพพาน” เป็นศัพท์ภาษามคธ เป็นนามก็ได้ เป็นกริยาก็ได้ ถ้าเป็นนามก็หมายถึง “การดับของสิ่งของต่างๆ” ถ้าเป็นกริยา ก็หมายถึง “สิ่งนั้นดับไป” เช่น ไฟดับ ก็เรียกว่า “นิพพานได้” “อคฺคิ นิพพุโต” ไฟดับแล้ว

พระผู้มีพระภาคเจ้านำศัพท์นี้มาใช้ในการดับกิเลสภายในใจคน เรียกว่า นิพพาน นิพพานมี ๒ อย่าง เรียกว่า “สอุปาทิเสสนิพพาน” คำหนึ่ง และ “อนุปาทิเสสนิพพาน” คำหนึ่ง

สอุปาทิเสสนิพพาน หมายความว่า กิเลสดับแต่ยังมีชีวิตอยู่ได้ ได้แก่ พระอรหันต์ ผู้ดับกิเลสแล้วแต่ยังมีชีวิตอยู่ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กิเลสนิพพาน

อนุปาทิเสสนิพพาน หมายความว่า ดับกิเลสหมดไม่มีเบญจขันธ์เหลือ คือ สิ้นทั้งกิเลสและชีวิต ความหมายมีอยู่อย่างนี้

(พุทธประวัติ หน้า ๗๗-๗๘)

นิพพิทา แปลว่า เบื่อหน่ายด้วยปัญญา

(มงคลชีวิต ความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับฤกษ์-ยาม หน้า ๒๖)

๑ นิพพิทา คือ การเบื่อหน่าย เพราะมีปัญญา ถ้าเรารู้ชัดเห็นชัดเรื่องนั้นๆ ตามสภาพที่มันเป็นอยู่อย่างไร แล้วเราก็ไม่พอใจไม่ยินดีในสิ่งนั้น ความเบื่อหน่ายประการหลังนี้ไม่สร้างความทุกข์ แต่ความเบื่อหน่ายประการแรกที่เราเบื่อกันทุกๆ ไป จนเราพูดเป็นคำตลกเล่นว่า “กูละเบื่อ” ใ้กูละเบื่อนี้เป็นทุกข์ มันเดือดร้อนใจ สร้างปัญหา แต่ว่าเมื่อใดเราเกิดนิพพิทา ซึ่งแปลว่า เบื่อเหมือนกัน แต่ว่ามันเบื่อด้วยปัญญา ด้วยการมองเห็นสิ่งนั้นชัดเจนตามสภาพที่มันเป็นอยู่ แล้วก็เห็นว่าไม่มีอะไรน่ายึดถือ ไม่มีอะไรน่าเอา ไม่มีอะไรน่าจะไปเป็นเข้า เราก็เกิดความเบื่อหน่ายในสิ่งนั้นไม่อยากจะอยากมีสิ่งนั้น แม้ว่าเราจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น เราก็เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยปัญญา เราทำสิ่งนั้นด้วยปัญญา ไม่ได้ทำสิ่งนั้นด้วยความหลงใหลเข้าใจผิด

(ธรรมะในชีวิตประจำวัน การพักผ่อนที่เป็นสุขและถูกต้อง หน้า ๔-๕)

นิพพิทาญาณ คือ เห็นชัดในเรื่องนั้นตามสภาพที่เป็นจริง เหนือยหนายในสิ่งนั้น ทำให้จิตพรากจากสิ่งนั้นได้ แม้เราจะอยู่กับสิ่งนั้น แต่ว่าใจหมกมุ่นอยู่ด้วยปัญญา ใช้ด้วยปัญญา ใช้ด้วยความรู้ว่ามันเป็นของไม่แน่นอน มีความเปลี่ยนแปลง อาจจะเปลี่ยนสภาพไปเมื่อใดก็ได้ แล้ววันนี้อยู่กับฉัน พรุ่งนี้ก็ไม่แนฉันจะจากมันหรือมันจะจากเราก็อไม่รู้

(มงคลแห่งชีวิต ความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับฤกษ์-ยาม หน้า ๒๖)

นิรามิสสุข ความสุขที่ถาวร ที่ประเสริฐ มันเป็นความสุขแท้ๆ ที่เกิดขึ้นในใจ โดยไม่ต้องอาศัยอะไรเป็นเครื่องจูงเครื่องล่อ มันเป็นเรื่องของธรรมชาติจิตที่อยู่สภาพอย่างนั้น เป็นจิตที่สะอาดแท้ เป็นตัวดั้งเดิม ไม่มีอะไรเข้าไปเจือปน อันจะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ

(ไปสู่สถานที่ดี การเป็นผู้มีความอยู่ดีในทุกสถาน หน้า ๔)

นิโรธ หมายความว่า ดับดับค้นหาได้สิ้น ทุกข์ดับไปหมด

(อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๓๓)

นิวรรณ์ แปลว่า เครื่องกันจิต ไม่ให้บรรลुकุณงามความดี เปรียบเหมือนม่านหนาปิดบังไว้ เรามองไม่รู้ว่าหลังม่านอะไรเป็นอะไร มองไม่ทะลุไปได้ มองไม่เห็นสิ่งที่อยู่ข้างหลังม่าน นิวรรณ์ก็เป็นม่านบังตาบังใจ ไม่ให้เราเข้าใจในสิ่งนั้นที่ถูกต้องตามสภาพเป็นจริง ท่านบัญญัติไว้ว่ามีอยู่ ๕ เรื่องด้วยกัน คือ

กามฉันทะ ได้แก่ ความหมกมุ่นมัวเมาในความ สุข สนุกสบายทางเนื้อทางหนัง เรียกภาษาพระว่า กามฉันทะ กามฉันทะคือ ความพอใจในกามพอใจในกามก็คือ ติดอยู่ในความสุขทางเนื้อทางหนัง เป็นความสุขระหว่างเพศระหว่างคนต่างเพศ หรือคนเพศเดียวกันก็มี หรือความสุขจากวัตถุานาประการที่เราได้ เราได้

พยายาม หมายถึง ความเจ็บใจ ในเมื่อคนอื่นทำให้เราไม่เป็นที่พอใจ แค้นใจ ผูกไว้ในใจ นึกถึงแต่เรื่องนั้น แล้วกัดฟันกรอดๆ แล้วก็คิดว่ากูจะต้องไปทำมันให้ได้ ต้องไปฆ่า ต้องไปตีมัน ต้องไปทำอย่างนั้นอย่างนี้ให้ได้ อย่างนี้เรียกว่าเป็นเรื่องพยายามเอาชนะใจตัวเอง ผลแห่งการพยายามก็คือฆ่ากันตาย

ถีนะมีทระ ความมั่งงั่งเหงาหาวนอน เมื่อเกิดความมั่งงั่งแล้ว ทำอะไรไม่ได้ อ่านหนังสือก็ไม่ได้ เขียนหนังสือก็ไม่ได้ จะทำอะไรๆ มันก็ไม่ได้สักอย่าง มันซึม ซึมเชื่องเงื่องหงอย อាកารมันเป็นอย่างนั้น

อุทัจจะจะถูกกุกจะ ความฟุ้งซ่าน อุทัจจะจะถูกกุกจะทีทำให้เกิดความฟุ้งซ่านไปในเรื่องอะไรต่างๆ ความฟุ้งซ่านมันก็มีมากเหมือนกัน รำคาญนี้มันมีเป็น ๒ เรื่อง ฟุ้งซ่าน ๑ รำคาญ ๑

ฟุ้งซ่านคือ ใจไม่อยู่กับร่องกับรอย คิดวุ่นไป ตัวอยู่บ้านแต่ใจวุ่นไปที่นั่นไปทีนี่ นั่งปล่อยใจไปตามอารมณ์ ไม่หยุดใจ ไม่ยังใจ ก็นั่งเป็นทุกข์เพราะความฟุ้งซ่าน

ทีนี้รำคาญนั้นก็ถือว่า เป็นคนขี้รำคาญด้วยเรื่องอะไรต่างๆ แต่ตรอนก็รำคาญ ผนตกก็รำคาญ ได้ยินเสียงรถยนต์ก็รำคาญ ได้ยินเสียงเด็กเล่นก็รำคาญ อะไรๆ ก็รำคาญไปหมด จะอยู่อย่างไร อยู่ในโลกถ้าได้ยินอะไรได้เห็นอะไรรำคาญหมด แล้วมันจะอยู่ได้อย่างไร ถ้าควักตาทิ้งเสียจะได้ไม่ต้องดูอะไร อุดหูเสียจะได้ไม่ได้ยินอะไร ถึงอย่างนั้นใจก็ยังสร้างเรื่องรำคาญขึ้นอีก มันก็คิดของมันตามเรื่องตามราว สิ่งต่างๆ มันเรื่องธรรมชาติที่จะต้องเป็นอย่างนั้น แต่มันติดอยู่ที่เราไปรับสิ่งนั้นด้วยความไม่รู้ไม่เข้าใจ แล้วเอามาปรุงแต่งให้เกิดความคิดฟุ้งซ่านขึ้นในจิตใจ ให้เกิดความคิดรำคาญในเรื่องนี้ขึ้นมา

วิจิกิจฉา คือ สงสัยในการปฏิบัติที่เราควรจะทำปฏิบัติ

(ความสุขที่แท้คือการมีชีวิตอยู่กับความพอดี หน้า ๑๕-๒๑)

นิสัย นิสัยของคนเรานั้นมันเกิดขึ้นจากอะไร ก็เกิดจากการกระทำบ่อยๆ ในเรื่องนั้น คิดบ่อยๆ ทำบ่อยๆ ในเรื่องอย่างนั้น ก็กลายเป็นนิสัยขึ้นมา

(เก็บความโกรธ และความเป็นผู้มีสีจะในตนเอง หน้า ๔๒)

๑ นิสัย เป็นสิ่งที่เกิดมาจากการฝึกฝน เช่น คนขยันก็เพราะฝึกฝนในทางนั้น คนเกียจคร้านก็เพราะฝึกฝนในทางเกียจคร้าน ทำสิ่งใดบ่อยๆ ก็ก่อให้เกิดเป็นนิสัย นิสัยบางทีก็เกิดจากการถ่ายทอดมาจากมารดาบิดาหรือผู้ที่อยู่ใกล้ เพราะเด็กๆ มีปกติโน้มเอียงในทางรับง่ายอยู่แล้ว การปลูกฝังนิสัยให้เด็กจึงอยู่ที่ตัวอย่างของผู้ใหญ่

(รักลูกให้ถูกทาง หน้า ๘๒)

เนกขัมมะ หมายถึง การออกไป พราภจितออกจากอารมณ์ที่รักที่ใคร่ ที่พอกพอใจด้วยประการต่างๆ

(มงคลแห่งชีวิต ความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับฤกษ์-ยาม หน้า ๒๐)

บ

บรรลุนิติภาวะ หมายความว่า เป็นผู้ใหญ่อตามกฎหมาย กฎหมายรับรองว่า เป็นผู้ใหญ่ แต่ว่าโดยธรรมชาติเพราะยังเลี้ยงตัวเองไม่ได้ ยังต้องขอสตางค์ คุณแม่ใช้อยู่ ก็เรียกว่ายังไม่เป็นผู้ใหญ่

ไม่เหมือนกับสัตว์เดรัจฉาน สัตว์เดรัจฉานพอหมดนมแม่มันก็พึ่งตัวเองได้ แมวพอไม่มีนมแม่ มันก็หากินได้ ลูกไก่ แม่ไม่เลี้ยงให้กินมันก็ไปเหย้าอาหารกินได้ ลูกวัว ลูกควาย พอเติบโตแล้วมันก็กินหญ้าได้ ไม่ต้องดูนมแม่ต่อไป นี้เรียกว่ามันเป็นผู้ใหญ่โดยการพึ่งตัวเอง

คนเราถ้าพึ่งตัวเองได้ก็เรียกว่าเป็นผู้ใหญ่ ถ้ายังพึ่งตัวเองไม่ได้ก็เรียกว่ายังไม่เป็นผู้ใหญ่ เวลานี้เราที่เป็นเด็กยังอยู่ในวัยของการศึกษาเล่าเรียน ยังต้องพึ่งพ่อพึ่งแม่อยู่

(ธรรมะสำหรับเด็ก หน้า ๖)

บวช มาจากคำว่า ปะวะชะ ในภาษาบาลี แปลว่า งดเว้น ผู้ที่จะบวชก็คือเป็นผู้งดเว้น งดเว้นจากเรื่องอะไร งดเว้นจากสิ่งที่เป็นข้าศึก แก่ความสงบของจิตใจ ผู้ที่จะบวชนี้เขาเรียกว่า ประพฤติพรหมจรรย์

พรหมจรรย์นั้นหมายถึง ความบริสุทธิ์ของจิตใจ สิ่งใดที่เป็นข้าศึกษาแก่ความบริสุทธิ์ก็เรียกว่าเป็นของขัดต่อพรหมจรรย์ เป็นเรื่องที่ไม่ควรจะคิดนึกกระทำ เพราะกระทำแล้วทำให้พรหมจรรย์ของเราเศร้าหมอง ไม่เกิดประโยชน์ที่เราต้องการ

(การรับศีลและการรักษาศีลที่ถูกต้อง หน้า ๓๕)

บัณฑิต คือ ผู้มีปัญญาสามารถที่จะควบคุมจิตของตนไว้ได้

(ความยึดมั่นถือมั่น ธรรมะเป็นเครื่องคุมครองจิตใจ หน้า ๒)

๑๐ บัณฑิตต้องไม่เชื่ออะไรง่ายๆ ต้องเอาไปคิดก่อน เอาไปนึกก่อนให้ละเอียดให้เกิดความเข้าใจ แล้วจึงจะปลงใจเชื่อ

(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๑๔)

บำรุงพระศาสนา การบำรุงพระศาสนาของชาวพุทธ ต้องทำด้วยความระวังอย่าทำบุญจนเป็นเหตุให้ศาสนาเสื่อม แต่ต้องบำรุงผู้ประพฤดีดีประพฤติชอบทั้งเป็นการทำสาธารณประโยชน์ด้วย ชาวพุทธต้องมีอุดมคติว่าส่งเสริมคนดีดีกว่าส่งเสริมคนชั่ว

เราชาวพุทธต้องถือหลักว่า ไม่ส่งเสริมความชั่ว คือไม่ทำชั่วด้วยตัว ไม่ส่งเสริมใครให้ทำชั่ว ไม่สนับสนุนสิ่งชั่วร้าย ช่วยปิดกวดโลก บ้านที่เราอยู่อาศัย ให้มันสะอาดปลอดใส มีความสุขมีความเจริญมากขึ้น นั่นแหละจึงเป็นการถูกต้องตามหลักการในทางพระพุทธศาสนา

(เข้าถึงธรรม การรับศีล และการรักษาศีลที่ถูกต้อง หน้า ๔๑)

บุคคล บุคคลนี้เขาแปลว่า ผู้กินของบุญ เขาเรียกว่าบุคคล บุคโล ภาษาบาลีว่า ผู้กินของบุญเนา ชอบปลาเนา ชอบปลาดิบก็ชอบ อะไรเนาๆ ชอบทั้งนั้นแหละ น้ำดีๆ ก็ไม่ชอบ ต้องเอาไปหมักไปดองให้มันเนา ให้เกิดเป็นน้ำเมาแล้ว

ก็เอาไปตีมัน พวกตีมน้ำเมาก็ตีมนองเนา ของบุตร ไม่ใช่เรื่องอะไร ของตีกลับ
ไม่ตีมัน

(ความถูกต้องของชีวิต ใช้ปัญญาพิจารณาคิดค้นด้วยตนเอง หน้า ๒๔)

บุญ หมายถึง ความสบายใจ เป็นความสบายใจที่เกิดจากการกระทำความดี
ตามแบบต่างๆ ทำแล้วก็สบายใจ ได้ทำแล้วเรื่องก็จบกันเพียงเท่านั้น

(สังจธรรมของชีวิต หน้า ๑๔)

● บุญ คำว่าบุญนี้เป็นภาษาไทยที่แปลงมาจากภาษาบาลี ถ้าจะตีความหมาย
กันให้แจ่มก็หมายถึงความดีนั่นเอง การทำบุญก็คือการทำความดี การมีบุญก็
หมายถึงการมีความดี อยู่ด้วยบุญก็หมายถึง อยู่ด้วยความดี หมดบุญก็คือ
หมดความดี อย่างลัวบุญก็เลยสอนให้อย่างลัวต่อความดี

(ขุมนุมปาฐกถา หน้า ๓๓๖-๓๓๗)

บุญกิริยา คือ การกระทำที่เป็นบุญส่วนหนึ่งในรูปของการศึกษาและปฏิบัติ

(ชีวิตกับความตาย หน้า ๕)

● บุญกิริยา คือ การกระทำที่เป็นบุญ เรียกว่าทำดีทำถูกนั่นเอง เราทำสิ่ง
เหล่านั้นเพื่ออะไร เพื่อจะได้รู้จุดหมายของการกระทำที่ถูกต้อง หลักระพุทธ
ศาสนาของเรานั้น สอนให้เราทำอะไรทุกอย่าง เพื่อทำลายความเห็นแก่ตัวให้
หมดไป ทำทุกอย่างเพื่อทำลายความเห็นแก่ตัวให้หมดไป

เช่นเราให้ทาน ก็เพื่อทำลายความเห็นแก่ตัว รักษาศีลเพื่อทำลายความ
เห็นแก่ตัว ฟังธรรมก็เพื่อเอาความรู้ไปใช้เป็นเครื่องมือทำลายความเห็น
แก่ตัว เราจะไปนั่งเจริญภาวนาสมถรรรมฐานก็ตาม วิปัสสนากรรมฐานก็ตาม
เพื่อจะทำลายความเห็นแก่ตัวให้หมดไป เช่นเรามาวัดทุกวันอาทิตย์นี่ก็มาเพื่อ
ทำลายความเห็นแก่ตัวให้ลดน้อยลงไปเรื่อยๆ จนกระทั่งว่า เราไม่เห็นแก่ตัว
หรือว่าไม่มีตัวที่จะให้เห็นต่อไป เราก็จะกลายเป็นคนที่เต็มไปด้วยน้ำใจ

เอื้อเพื่อเผื่อแผ่แก่เพื่อนมนุษย์ ใจดีใจงาม มองเห็นคนอื่นแล้วก็อยากจะช่วยให้เขาพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน หรือว่าจะทำอะไรให้แก่ใคร เราก็ไม่หวังอะไรตอบแทนจากคนเหล่านั้น เป็นการทำความดีเพื่อความดี เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดเลสในใจของเรานั้นหมดไปสิ้นไปโดยลำดับ เอามาพอกพูนให้เพิ่มมากขึ้นในจิตใจของเรา อันนี้แหละเป็นจุดหมายสำคัญ

(ธรรมะในชีวิตประจำวัน การพักผ่อนที่เป็นสุขและถูกต้อง หน้า ๑๐)

บุพพกรรม หลักกรรมอันเป็นบุพเพนั้นหมายถึง กรรม (การกระทำ) ที่กระทำไปแล้ว ไม่หมายเฉพาะแต่กรรมในชาติปางก่อนเท่านั้น แม้กรรมในชาตินี้ภพนี้ไม่ว่าจะเป็นการกระทำชนิดใดๆ อย่างไร แม้ในส่วนที่ดีทั้งชั่ว ชื่อว่าเป็น “บุพพกรรม” ทั้งนี้ เรื่องของ “บุพพกรรม” นี้จักพึงสังเกตได้ว่า บุพพกรรมบางอย่าง เช่น เราทำดีไว้นานแล้ว มีอายุถึง ๑๐-๒๐ ปีจึงให้ผล บางครั้งจนถึงกับลืมนไปแล้วว่า “เราทำดีอะไรไว้ จึงได้อย่างนี้” บางคนก็เช่นกัน ถึงคราวตกอับอาภัพโชควาสนาคับแค้นลำเค็ญเป็นที่ยิ่ง จนถึงกับแอบร้องไห้คนเดียวได้แต่รำพึง “เราทำกรรมชั่วอะไรไว้หนอ จึงได้ตกกระทำลำบากเช่นนี้” ดังนี้ก็มี นี่ล้วนเป็นเรื่องของบุพพกรรมทั้งนั้น ใครจะว่า “บุพพกรรม” ไม่มีฤทธิ์มีเดช บันดาลให้แก่ชีวิตของเรานี้ก็ช่างเถิด แต่ฤทธิ์เดชของบุพพกรรมนั้นย่อมอยู่เหนือสิ่งอื่นใดในชีวิตของเราโดยแท้จริง ไม่มีใครจะมาบันดาล “บุพพกรรม” ให้แก่ตัวเราได้เลย นอกจากตัวเราเองจะเป็นผู้บันดาล ตัวเราเป็นผู้สร้าง ตัวเราเป็นผู้กระทำ

การกระทำของเรารวันนี้	จักเป็นบุพพกรรมของวันพรุ่งนี้
การกระทำของเราเดี๋ยวนี้	จักเป็นบุพพกรรมของเดี๋ยวนั้น
การกระทำของเราเดือนนี้	จักเป็นบุพพกรรมของเดือนหน้า
การกระทำของเราปีนี้	จักเป็นบุพพกรรมของปีหน้า
การกระทำของเราชาตินี้	จักเป็นบุพพกรรมของชาติหน้า

บุพพกรรมในส่วนตัว จักหนุนและส่งเสริมให้เราดียิ่งๆ ขึ้น บุพพกรรมฝ่ายข้างขวานั้น แน่นอนที่สุดที่จักฉุดรั้งให้เราทรมและต่ำลงๆ นี้แหละ “บุญวาสนา” ที่เราได้แต่พากันพร่ำเรียกร้องหา แต่หาได้สำนึกโดยถูกต้องว่าเป็นเพราะอำนาจแห่ง “บุพพกรรม” ไม่ ด้วยเหตุดังกล่าว หากท่านพ่อแม่ทั้งหลาย จักได้ชี้แนวทางแก่ลูกสุดที่รักของท่านให้ได้สร้างแต่ “กรรมดี” ไว้ให้สม่าเสมอเป็นประจำในชีวิตแล้ว “กรรมชั่ว” จงหลีกเว้นให้ห่าง เมื่อเป็นเช่นนี้ “บุพพกรรมส่วนตัว” ย่อมจักเป็นสมบัติมรดกอันล้ำค่า ย่อมจักตราติดตามเป็นผลสนองแต่ส่วนที่ดีที่ชอบโดยตลอด นั้นแหละ “บุญวาสนา” อันเป็นสิ่งเร้นลับ เพราะอำนาจผลมาแต่ “บุพพกรรมส่วนตัว” โดยแน่นอน

(รากลูกให้ถูกทาง หน้า ๑๑-๑๓)

บุพพการี แปลว่า บุคคลผู้ทำอุปการะก่อน

(บุพพการี กัตถุญกตเวที หน้า ๑)

บูชาสูงสุด ก็คือ การบูชาด้วยการปฏิบัติ เช่นว่า เราชักษาศิล เราทำจิตให้เป็นสมาธิ เราคิดค้นให้เกิดปัญญาในปัญหาของชีวิต อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นการบูชาอย่างสูงสุด การบูชาอย่างสูงสุดนี้แหละเป็นการสืบศาสนา เป็นการทำให้ศาสนาเจริญงอกงามอยู่ในจิตใจของเรา

(อิสระแห่งชีวิต และการอยู่เหนืออำนาจของจิตใจ หน้า ๒-๓)

ป

ปฏิบัติกริยา หมายถึง การกระทำตอบอันเป็นตัวผล เช่น เราเอาฝ่ามือทั้งสอง ตบกันเป็นกริยา เกิดเสียงดัง เจ็บฝ่ามือ หนวกหูคนที่อยู่ใกล้เคียง เป็นปฏิบัติกริยาที่เกิดขึ้นตามลำดับ

(กรรมและอำนาจแห่งกรรม หน้า ๑๐-๑๑)

ปฏิจจสมุบบาท คือ รู้ว่าอะไรเป็นเหตุให้เกิดอะไร อะไรดับแล้ว อะไรมันก็ดับตามลำดับ รู้ความเกิด รู้กระแสของความดับ มองเห็นสิ่งทั้งหลายชัดเจนตามสภาพที่เป็นจริง ที่เขาเรียกว่ารู้แจ้งเห็นจริง ที่เราเรียกว่าตรัสรู้ นั่นหมายความว่า รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งนั้น ตามสภาพที่เป็นจริง แล้วนำมาประกาศแก่ชาวโลก ให้เกิดความรู้ความเข้าใจต่อไป นั่นแหละคือผลของการเจริญวิปัสสนาของพระพุทธเจ้า

(การเจริญภาวนา ศิลปะในการแก้ปัญหาชีวิต หน้า ๓๔)

ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน คำว่า “ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน” หมายความว่า เอาหลักธรรมะซึ่งเป็นตัวธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าสอนไว้นี้แหละมาเป็นเครื่องปลอบโยนจิตใจ คิดให้เห็นตามสภาพที่เป็นจริงว่า อะไรมันเป็นอะไร แล้วก็ นั่งยิ้มได้หัวเราะตัวเองได้ ไม่ต้องกลุ้มใจต่อไป โรคประสาทมันก็หายไป ใครที่เป็นโรคประสาทก็เป็นเพราะเรื่องนี้แหละ เรื่องกลุ้มใจ เรื่องไม่รู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่มากกระทบ สภาพจิตใจมันวุ่นวาย

ก็สามารถที่จะปล่อยวางได้ ถ้าเราทำได้ ทำใจให้ปล่อยวางเสียไม่ยึดมัน ให้นึกแต่เพียงว่าธรรมชาติมันเกิดขึ้น เป็นอยู่ ดับไป ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ไม่มีอะไรที่เป็นเนื้อแท้ คือเป็นตัวเป็นตนอย่างแท้จริง

(เคล็ดลับของชีวิต เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม หน้า ๒๔-๒๕)

ปฏิบัติบูชา คือ บูชาด้วยการปฏิบัติ

(พุทธประวัติ หน้า ๑๑๒)

● ปฏิบัติบูชา การบูชาด้วยการปฏิบัติ บูชาด้วยการทำกาย ทำวาจา ทำใจของเราให้ถูกต้องตรงตามหลักศีลธรรมคำสอนในทางพระศาสนา เรียกว่าเป็นการบูชาด้วยการปฏิบัติ

(อริยสังข์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๔๖)

ปฏิบัติ ก็คือ การปฏิบัติหรือว่าการเดินทางนั่นเอง เดินไปตามมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ก็จะเป็นเหตุให้เราพ้นไปจากความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน

(เคล็ดลับของชีวิต เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม หน้า ๗๑-๗๒)

ประชาธิปไตย คือ ประชาชนเป็นใหญ่ เราต้องฟังมติของมหาชน

(ยอดแห่งความสุข หน้า ๓๒)

ประทุษร้ายตัวเอง หรือ ทำลายตัวเองนั้น หมายความว่า ตัวเราที่แท้จริงนั้น มีความสงบ ความสะอาด ความสว่างทางใจ ใจเราสงบอยู่ ใจเราสะอาดอยู่ ใจเราสว่างอยู่ด้วยปัญญา แต่ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นก่อกวนจิตใจ เช่น มีโรคเกิดขึ้น ใจก็ไม่สะอาด ไม่สว่าง ไม่สงบ มีโทษเกิดขึ้นก็ไม่สะอาด-สว่าง-สงบ มีโมหะเกิดขึ้น ก็ไม่สะอาด-สว่าง-สงบ สภาพจิตเปลี่ยนแปลงไป ในทางที่ไม่เหมาะสมไม่ควรด้วยประการต่างๆ สร้างปัญหา ความทุกข์ ความเดือดร้อนใจให้เกิดขึ้นในชีวิตของเรา นั่นแหละคือการประทุษร้ายตัวเอง

เหมือนเราเอาขี้ฝุ่นมาโรยลงบนหัวของตัวเอง อาบน้ำสะอาดแล้ว ใส่ครีมหวีผมเรียบร้อย พอไปเจอขี้ฝุ่นนึกว่าเหมือนกับแป้งเอามาโรยหัวเสียหน่อย เลยเอาขี้ฝุ่นมาโรยบนหัว โรยจนเต็มหัวไปเลย มันเป็นอย่างนั้น คนเราที่มีความคิดไม่ถูกไม่ชอบ มีการกระทำที่ไม่เหมาะสมไม่ควร เหมือนกับเอาขี้ฝุ่นขี้โคลนมาโรยลงบนหัวของตัวเอง แล้วตัวเราก็แปดเปื้อนด้วยสิ่งเหล่านั้น ถ้าสิ่งนั้นมีเชื้อโรค มีเชื้อไวรัส มันก็จะเกาะจับเข้าไปในจิตใจของเรา ทำให้เราเกิดอะไรขึ้นก็ได้ เพราะสิ่งภายนอกมันไหลเข้าไปภายในได้เหมือนกัน

(ความสุขที่บ้าน ธรรมะสำหรับครอบครัวที่สมบูรณ์ หน้า ๑๔-๑๕)

ประพฤติธรรม ก็หมายความว่า มีใจสงบเยือกเย็น ใช้เหตุใช้ผลใช้ปัญญา

(ธรรมะกับปัญหาของชีวิต หน้า ๑๕)

ประภัสสร คือ ผ่องแผ้ว ไม่มีความเศร้าหมองเข้าไปเจือปน แต่เพราะเราไม่รู้เท่าทัน จึงรับสิ่งต่างๆ เข้ามาสะสมไว้จนของเดิมไม่ปรากฏ

(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๑๒๑)

ปราโมทย์ คือ ความชุ่มชื่นอยู่ในใจตลอดเวลา

(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๗๔)

ปรีนิพพาน หมายความว่า “ดับหมด” ร่างกายก็แตกดับไป ส่วนกิเลสนั้นหมด นานแล้ว แต่ว่ายังทรงพระชนม์ชีพอยู่เพื่อบำเพ็ญพุทธกิจอันเป็นประโยชน์แก่ สังคม

(พุทธประวัติ หน้า ๘๙-๙๐)

ปลุกตัวเอง การปลุกตัวให้เป็นคนตื่นขึ้นนั้น ว่ากันโดยที่ถูกต้องแล้วก็หมายถึง การสร้างนิสัยดีงามให้แก่ตนเอง การสร้างนิสัยไม่เหมือนกับการสร้างวัตถุ มันเป็นงานหนักและลำบากอยู่สักหน่อย เพราะเหตุว่าปกติของคนเรา สิ่งใด ที่รับไว้แล้วมักเอาออกได้ยาก ชอบที่จะเก็บไว้กับตนเสมอ ถ้าหากเขาได้อยู่ใน สิ่งแวดล้อมที่ดีที่สุด ได้รับแต่สิ่งที่ดีที่สุด ไว้ก็ค่อยดีหน่อย แต่ถ้าอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ ชั่วๆ และรับของชั่วไว้ก็เป็นการยากที่จะเอาออก หากเขาไม่มีความเข้มแข็งให้ แก่ตนเองเสมอ การปลุกตนให้เป็นคนตื่นตัวในทางดี จึงควรกระทำกันเป็น เรื่องๆ ไปทีเดียว

(ไปสู่สภาพที่ดี การเป็นผู้มีความอยู่ดีในทุกสถาน หน้า ๓๙)

ปหานกิจ คือ กิจการละเรื่องชั่วเรื่องร้าย

(หลักใจ หน้า ๒๑)

ปัจฉัจจัง หมายความว่า รู้เฉพาะตัว ให้ผลเฉพาะตัว แล้วก็ผู้ปฏิบัตินั้นแหละ เข้าใจสิ่งนั้นด้วยตัวเอง เรื่องที่เกิดขึ้นในตัวเรา คนอื่นไม่รู้

(สมาธิ หน้า ๑๔๔)

● ปัจฉัจจัง เวทิตัพโพวิญญูหิ อัญญชณคนมีปัญญาจะพึงเห็นชัดด้วยตัว ของตัวเอง

(ตำรายาแก้ทุกข์ ธรรมะเป็นยารักษาใจที่วิเศษสุด หน้า ๔)

ปัจจุบันกรรม แปลว่า กุศลกรรมในปัจจุบัน

(รักลูกให้ถูกทาง หน้า ๑๑)

ปิติ คือ ความอิ่มอยู่ในใจ

(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๗๔)

● **ปิติ** หมายถึงความอิ่มอกอิ่มใจในการปฏิบัติ เราปฏิบัติอะไร ต้องทำด้วยความเต็มใจพอใจ

(ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์ หน้า ๒๖)

บุคคลาธิษฐาน หมายถึง การอ้างตัวบุคคลเป็นตัวอย่าง

(ทำดี บทบัญญัติเบื้องต้นในการทำความดี หน้า ๖)

เป็นเด็ก เราลองนึกย้อนหลังสมัยที่เราเป็นเด็ก ไม่ค่อยมีเรื่องทุกข์ร้อน พอคำกินนอนหลับไปเลย สมควรแก่เวลาก็ตื่น ตื่นแล้วก็มีเรื่องจะกิน กินแล้วก็เล่น แล้วก็เหนื่อย เหนื่อยแล้วก็นอน ๓ เรื่อง...กิน เล่น นอน เรื่องของเด็กก็มีเท่านั้น ไม่มีปัญหาเรื่องธนาคารลดดอกเบี้ย หรือว่าขึ้นดอกเบี้ย หรือข้าวสารแพง ข้าวสารถูก หรือเรื่องอะไรๆ ดังที่เราเป็นกันอยู่ อย่างนั้นไม่มีจิตใจของเด็กมันก็สบาย

ถ้าเราถอยไปเป็นเด็กเสียบ้างในทางจิตใจ มันก็ตีเหมือนกัน อย่าให้ร่างกายถอยไปเป็นเด็ก เพราะมันเป็นไปไม่ได้ แต่ใจนี้เป็นได้ คือเป็นเด็กได้ เป็นเด็กคือไม่ยึดมั่นถือมั่นในเรื่องอะไรต่างๆ แม้จะโกรธกันก็ประเดี๋ยวประด๋าวเดี๋ยวก็มาคืนดีกันต่อไป เด็ก ๒-๓ คนมาเล่นกัน แล้วมีเรื่องขัดข้องหมองใจ มันก็โกรธมันหันหลังให้กัน “ข้าไม่เล่นกะเอ็งต่อไปแล้วรู้ไหม ข้าโกรธแล้วรู้ไหม” มันต้องถามอย่างนั้น คนหนึ่งก็บอกว่า “ข้าก็เหมือนกันละ ข้าโกรธเหมือนกัน ข้าไม่เล่นกะเอ็งต่อไปแล้ว” ประเดี๋ยวเดียวเท่านั้น ก็หันหน้ามาเล่นกันต่อ มันซี้ลิม ลืมง่ายในเรื่องที่ทำให้เกิดปัญหา แล้วก็มีความสนุกกราเริงต่อไป

ผู้ใหญ่เราถ้าหัดลืมๆ เสียบ้างก็สบายใจ ไม่เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนใจ ถ้าเราหัดลืมอะไรเสียบ้าง เรื่องใดเกิดตอนเช้าลืมเสีย เกิดตอนสายก็ลืมมันเสีย เกิดตอนบ่าย เกิดเวลาใดที่มันผ่านพ้นไปแล้ว แล้วก็ให้มันผ่านไปอย่าไปเก็บเอามาเป็นอารมณ์ อย่าเอามาสร้างความยุ่งให้เกิดขึ้นในใจของเรา อย่างนี้จิตใจก็สบายไม่เกิดปัญหาวุ่นวายในด้านจิตใจ แต่ว่าคนเรามันลืมไม่ค่อยเป็น เขาเรียกว่า มีความยึดมั่นในสิ่งที่ล่วงไปแล้ว สิ่งที่ยึดมั่นนั้นแหละ ทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนใจ

(ความสุขที่บ้าน ธรรมะสำหรับครอบครัวที่สมบูรณ์ หน้า ๒-๔)

เป็นไท คำว่า “เป็นไท” หมายความว่า ใจเป็นอิสระมากขึ้น มีเสรีภาพมากขึ้น ไม่ตกเป็นทาสของอำนาจฝ่ายต่ำ เพราะความเป็นทาสนั้นเป็นทุกข์ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า สัพพัง ปะวะระรัง ทุกขัง แปลว่า ความเป็นทาส สิ่งทั้งปวงเป็นทุกข์

เป็น “ทาส” อะไร เป็นทาสรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันน่าปรารถนา ยั่วยวนชวนใจ ถ้าเรามีความเป็นทาส จิตก็ฝักใฝ่อยู่แต่ในเรื่องนั้น อยากมี อยากได้ อยากเป็นในเรื่องนั้นอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่มี ไม่ได้ หรือไม่เป็นก็มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ มีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิตด้วยประการต่างๆ

(ความยึดมั่นถือมั่น ธรรมะเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ หน้า ๔)

เป็นอรรถ เป็นธรรม คำว่า เป็นอรรถ หมายความว่า เป็นประโยชน์ เป็นธรรม หมายความว่า ถูกต้อง เป็นประโยชน์และถูกต้องด้วย ถ้าเป็นประโยชน์ แต่ไม่ถูกต้อง มันก็ยังใช้ไม่ได้

(ความยึดมั่นถือมั่น ธรรมะเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ หน้า ๑๖)

ไปไหนอย่าพกนุ่น ให้พกหินไป คือ ให้ไปด้วยความหนักแน่น ด้วยความอดทน ด้วยการใช้สติปัญญาพิจารณาสิ่งทั้งหลาย

(สังขธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา หน้า ๓๗-๓๘)

พ

ผู้ทำลายศาสนา พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ไม่ใช่ชาติดิน ลม ไฟ น้ำ ที่จะทำลายศาสนาธรรมของพระพุทธเจ้า แต่ว่าภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ผู้ไม่สนใจศึกษา ไม่สนใจปฏิบัติ ไม่สนใจที่จะประกาศให้คนอื่นได้รู้ได้เข้าใจ นี่แหละคือผู้ทำลายพระศาสนา ทำลายตัวแท้ของพระศาสนา

(อยู่กันด้วยความรัก หน้า ๖๕-๖๖)

ผู้ใหญ่ พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า “จงเดินตามทางที่ผู้ใหญ่เดินแล้ว” ผู้ใหญ่นั้นหมายถึง ผู้ที่มีธรรม ไม่ใช่ใหญ่ด้วยอำนาจ ไม่ใช่ใหญ่เพราะอายุมาก ไม่ใช่ใหญ่เพราะเกิดในสกุลใหญ่ แต่ว่าใหญ่เพราะมีธรรมะเป็นหลักครองใจ ผู้ใดมีธรรมะครองใจ แม้เป็นเด็กก็เป็นผู้ใหญ่ ยิ่งเป็นคนแก่ ถ้ามีธรรมะก็เรียกว่า น่าดู น่าเคารพน่ากราบไหว้ น่าบูชาสักการะ เพราะมีธรรมะเป็นเครื่องประดับจิตใจ เราจึงควรจะได้ใช้ธรรมะเป็นแนวทางชีวิตเอาไว้

(ทำดี บพัญญัติเบื้องต้นในการทำความดี หน้า ๑๕)

เผาผี เราอย่าเพียงเผาศพในโลง ซึ่งเขาเรียกว่าเผาผี พุทธภาษสามัญว่า “เผาผี” ผีในที่นี้ก็หมายถึงซากที่ยังเหลืออยู่ เผาคนที่ตายแล้ว เรียกว่าเผาผี เราไปเผาผีข้างนอก เราเผาผีในโลก เผาด้วยไฟ

ที่นี้เรามาดูพิจารณาเผาผีในตัวเราบ้าง ในตัวเรามีอะไรอยู่บ้าง เมื่อพูดอย่างนี้ญาติโยมจะว่า “แห่ม่ว่าเรามีผี” ผีมีด้วยกันทั้งนั้น มีอยู่ในใจ ผีคือสิ่งที่ไม่ดีไม่งามในใจ ถ้าเกิดบ่อยๆ ก็ทำให้เรายุ่งยากลำบากเดือดร้อน เรียกว่าเป็นผี ผีอยู่ในตัวเราทุกคน มีมากบ้างน้อยบ้าง สุดแต่เหตุการณ์ในชีวิตแต่ละบุคคลนั้นๆ หรือสุดแต่ปัญญา ถ้าปัญญามีมากผีน้อย ปัญ्यान้อยผีมาก ถ้ารู้เท่าทันผีไม่ค่อยเกิด ถ้าไม่รู้เท่าทันผีชอบเกิดบ่อย

เวลาผีเกิดมันก็มีมักจะยุ่งในครอบครัว เช่น พ่อบ้านเกิดผีขึ้น ทะเลาะกับแม่บ้าน แม่บ้านเกิดผีขึ้นบ้ายก็เลยเถียงกัน ไม่ดูหน้ากันสามวัน กินข้าวโต๊ะเดียวกันก็ไม่พูดจาอีก อย่างนั้นเรียกว่าผีเข้าสิง มันมา “ยุให้รำ ตำให้รำ” ให้เกิดความเสียหาย ล้วนแต่เป็นของไม่ดีเรียกว่าผีประจำใจ

เรามาดูเผาผีแล้วอย่าเผาแต่ผีนอก ผีที่อยู่ข้างในก็เผาเสียบ้าง ก่อนที่จะเผาผีข้างใน ก่อนขึ้นบนเมรุหนึ่งดูว่า “เออ ภูนี้ไม่เท่าไรก็จะตายแล้ว” เวลานี้มีอะไรบกรบร่ง มีอะไรไม่ดีไม่งาม เป็นสิ่งที่ควร “ละ” โดยเร็ว รู้ได้ด้วยกันทั้งนั้น กินอยู่กับปากอยากอยู่กับท้อง ของใครๆ ก็รู้ด้วยกันทั้งนั้นแหละ แต่ว่ารู้แล้วทำเป็นไม่รู้เสีย ไม่รับเสียเท่านั้นเอง

ถ้ารู้ว่าผีอะไรไม่ดีไม่งามอย่างนั้นอย่างนี้ ในตัวเราก็ควรจะทิ้งมันเสียที ให้สมกับอายุอานามของสังขารร่างกาย เราตั้งจิตอธิษฐานว่าจะเลิกจากสิ่งนั้นสิ่งนี้ เลิกเที่ยวเตร่ เลิกกินเหล้า เลิกประพฤติกเลวโหล ไม่ดีไม่งาม เลิกเกลียด เลิกโกรธใครๆ ทำจิตใจให้อยู่ในสภาพสงบ ให้เป็นตัวอย่างแก่บุคคลชั้นผู้น้อยในตระกูล ในวงงานการ

ถ้าเรที่ตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่าเผาผี เผาผีคือเผาความชั่วให้ออกไปจากใจ ได้ความรู้สึกรู้ตัวเหมือนกับว่าเกิดใหม่ กลับบ้านไปเป็นคนละคนกัน ก่อนนี้เราเป็นอย่างหนึ่ง เวลาเผาศพแล้วกลับไปเป็นอีกคนหนึ่ง มาเผา “ผีนอก” คราวหนึ่งก็เผา “ผีใน” เสียอย่าง วันหน้าไปเผาผีนอกที่อื่น ก็เผาผีในเสียอีก อย่างหนึ่ง เผาบ่อยๆ ผีไม่มี มีแต่พระอยู่ในใจของเรา เราก็มีความสุขความสบายตามสมควรแก่ฐานะ

(ชีวิตกับความตาย หน้า ๑๖-๑๗)

พ

พญามาร คือ ความชั่ว ความร้าย ฝรั่งเศสเรียกว่า “ซาตาน” ซาตานก็คือตัวความชั่ว ตัวกิเลสประเภทต่างๆ ที่เกิดก่ลุ่มมัจฉิตใจ

(กตัญญุตเวที เป็นเครื่องหมายของคนดี หน้า ๕)

พรหม หมายถึง ความบริสุทธิ์ ไม่ใช่หมายถึงพรหมสร้างโลกหรือว่าพระพรหมที่หน้าโรงแรมเอราวัณที่คนไปไหว้หามีได้ แต่หมายถึงความบริสุทธิ์ พรหมคือความบริสุทธิ์ การรักษาใจให้บริสุทธิ์ ต้องมีเครื่องประกอบเรียกว่า ศีลอุโบสถนั่นเอง เรายังรักษาศีลอุโบสถ เรียกว่ารักษาพรหมจรรย์ ทำให้ชีวิตของเราประเสริฐไม่เสียหาย บริสุทธิ์อยู่

(หลักใจ หน้า ๒๔-๒๕)

พรหมจรรย์ คือ การอยู่ด้วยสติ ปัญญา สำรวมจิตไม่ให้ตกอยู่ในอำนาจฝ่ายต่ำ ไม่ให้คิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องเกี่ยวกับความสนุกสนานทางเนื้อทางหนัง อันเรียกในภาษาวิบัติว่า กามารมณ์ คอยคุมจิตไม่ให้กำหนด ไม่ให้ซัดเคือง ไม่ให้ลุ่มหลง ไม่ให้มัวเมา หรือพูดย่อๆ ว่า ไม่ให้ยินดียินร้ายในสิ่งนั้นๆ อย่างนี้เราเรียกว่าประพฤติพรหมจรรย์

การประพาดิพรหมจรรย์นั้นทำให้ชีวิตดีขึ้น สะอาดขึ้น สว่างขึ้น สงบขึ้น เราจึงถือเป็นครั้งคราว ในสมัยก่อนเขาถือเรื่องพรหมจรรย์นี้เป็นเรื่องสำคัญ แต่ว่าอาจจะไม่เหมือนกับเรื่องในพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลก ก็บัญญัติศีลพรหมจรรย์ขึ้นให้คนปฏิบัติกัน วันไหนเป็นวันหยุดงานเราควรจะไปถือพรหมจรรย์ ผู้ไปประพาดิพรหมจรรย์ก็ปลีกตัวออกจากบ้านมาอยู่ที่วัด อันเป็นที่สงบเงียบ แล้วการอยู่วัดก็ไม่ใช่วรรวมกลุ่มคุยกันตลอดเวลา ถ้านั่งรวมกลุ่มคุยกันก็ไม่เป็นการถือศีล เรียกว่ามานั่งคุยกัน ผู้ถือศีลนั้นต้องไม่คุยกันมาก พูดเท่าที่จำเป็น ทำตนเป็นอริยบุคคล พระอริยบุคคลเมื่อพบกันนั้นทำอย่างไร พระพุทธเจ้าบอกให้ทำกิจสองอย่างคือ หนึ่ง คุยธรรมะกัน สองนั่งนิ่งๆ การนั่งนิ่งๆ นั้นเป็นการนั่งแบบอริยบุคคล ถ้าจะพูดก็ต้องพูดธรรมะ พูดเรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องภาวนา เรื่องอะไรๆ ที่ให้เกิดความมีปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง ถ้าเราไม่สามารถพูดเรื่องเช่นนั้นได้ ก็นั่งเงียบๆ อย่างสนทนาพาทีกันให้หนาวๆ

(ธรรมนุญสำหรับชีวิต หน้า ๔-๙)

พระ คือผู้ที่แนะทางถูกทางชอบให้แก่เรา สอนเราให้เดินทางในที่เป็นธรรม ให้เราเข้าใจพระพุทธเจ้า ให้เข้าใจพระธรรมคำสอน และให้เข้าใจพระอริยสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

นักบวชมันมีหลายประเภท นักบวชประเภทที่ไม่เอาไหนก็มีมากเหมือนกัน คือ นักบวชที่ไม่ทำหน้าที่ของนักบวช แต่ไปทำหน้าที่นอกทางของนักบวช ไม่ทำงานให้แก่พระพุทธเจ้า แต่ไปทำงานให้แก่ผู้อื่นเรื่องอื่นไป เช่น นักบวชไปทำพิธีไสยศาสตร์ ทำพิธีสะเดาะเคราะห์สะเดาะไส่ หรือทำอะไรนอกรัตนนอกรอย ในทางที่ไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า ทำเพื่อลาภ เพื่อสักการะ เพื่อเอาอะไรมาใส่ตัว อย่างนี้เรียกว่าเป็นนักบวชนอกรัตนนอกรอย

ถ้าเราไปเข้าใจนักบวชประเภทนอกรัตนนอกรอยอย่างนั้น เราจะไม่ฉลาดขึ้น แต่เราจะรับความโง่จากนักบวชพวกเหล่านั้นมาใส่ไว้ในจิตใจของ

เราก็เป็นนักบวชประเภทอันธพาลเหมือนกัน ไม่ใช่นักบวชประเภทบัณฑิต ไม่ใช่สมณะของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ภิกษุสาวกของพระพุทธเจ้า แต่ว่าเป็นสาวกของพราหมณ์บ้าง เป็นสาวกของพวกไสยศาสตร์บ้าง เป็นสาวกพวกผีบ้าง อะไรต่างๆ นานา ทำให้ศาสนาเสื่อม คือทำคนให้ห่างจากศาสนา ทำให้คนไม่รู้จักเนื้อแท้ของพระศาสนา เลยหลงผิดออกไปนอกเส้นทางกันด้วยประการต่างๆ เราชาวพุทธจึงควรพิจารณา

พระที่บวชเป็นภิกษุในพระพุทธศาสนาทุกรูป เป็นผู้มีหน้าที่เผยแผ่พระธรรมแก่ประชาชน ไม่มีหน้าที่เผยแผ่อภิวิชา ความโง่เขลาหรือไสยศาสตร์ ความเชื่อผิดๆ แก่ประชาชน แต่เป็นผู้มีหน้าที่ทำลายความหลงผิด ความเข้าใจผิดของประชาชนให้หายไป นี่ให้รู้หน้าที่อย่างนี้ เพราะฉะนั้นเมื่อเราไปวัดเราจะต้องเข้าใจไว้ว่า เราไปเพื่อศึกษาธรรมะ ไปเพื่อความสว่างของจิตใจ ไม่ใช่ไปเพื่อความโง่ ไม่ใช่เพื่อความมืดบอด แต่ไปเพื่อหาความสว่างทางใจ คือไปศึกษาธรรมะนั้นเอง

(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๖๑-๖๓)

พระปิดทวาร เขาทำไว้เพื่อเป็นเครื่องเตือนคน คือให้ปิดเสียบ้าง ปิดตาอย่าดู ปิดหูอย่าฟัง ปิดปากอย่าพูด จมูกนั้นนะปิดไม่ได้หรอก ถ้าปิดแล้วมันก็แย่มันต้องหายใจ แต่ที่ระวังอย่าไปเที่ยวหายใจเข้าที่มันไม่ถูกต้อง มือไม้ก็อย่าไปเที่ยวจับต้องสิ่งที่ไม่เหมาะไม่ควร อันนี้เขาเรียกว่าปิดหู ปิดตา ปิดจมูก ปิดปาก ปิดเสียบ้าง แล้วก็นั่งสบาย ไม่เกิดปัญหา

พระสาวกองค์หนึ่งท่านกล่าวไว้ว่า มีตาก็ทำเหมือนตาบอด มีหูทำเป็นหูหนวกเสียบ้าง มีลิ้นก็ทำเป็นใบ้เสียบ้าง มีเรื่องอะไรเกิดขึ้น เอาผ้าคลุมโปงนอนเสีย ทำไม่รู้ไม่ชี้ แล้วมันก็สบาย ไม่เกิดปัญหา อันนี้ก็คือความสำรวมนั่นเอง ในคำบาลีว่า จักขุนา สังวะโร สาธุ สาธุ โสเตนะ สังวะโร ฯลฯ

สำรวมตาเป็นดี สำรวมหูเป็นดี สำรวมจมูก สำรวมปาก สำรวมกาย สำรวมใจ สำรวมได้ทั้งหมดก็เรียกว่าดี มีความสุขทางใจ เพราะเราระวัง

ไม่ให้อะไรเข้ามากระทบ แต่ว่าเราจะเดินปิดตามันก็ไม่ได้ หูปิดมันก็ไม่ได้ เราก็ต้องปล่อยให้สิ่งต่างๆ ผ่านมา แต่ว่าผ่านมาโดยเราต้องรู้ ตาคูอะไรก็ให้รู้ทันที หูได้ยินอะไรก็ต้องรู้

ที่เราได้ยินอยู่นั้นนะเรียกว่าได้ยินตามธรรมชาติ ตาเห็นอยู่ตามธรรมชาติ ได้กลิ่นตามธรรมชาติ ได้ลิ้มรสตามธรรมชาติ อย่างนี้ไม่ได้ใช้ธรรมะเข้า ประคบ ธรรมะไม่เข้าประคบมันก็ยุ่ง แต่นี่เราเอาธรรมะคือตัวสติตัวกำหนดรู้ เข้าไปประคบไว้ ประคบไว้ที่ตาเมื่อเห็นรูป ประคบไว้ที่หูเมื่อได้ยินเสียง ประคบไว้ที่จมูกเมื่อจะได้กลิ่น ประคบที่ลิ้นเมื่อจะชิมรสอาหารกินอาหารอะไร ประคบไว้ที่ร่างกายเมื่อจะไปจับต้องสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ๕ เรื่อง แต่ว่าที่สำคัญก็คือว่า คุมไว้ที่ใจ อย่าให้เกิดยินดียินร้ายในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสเหล่านั้น นั่นแหละ ตัวสำคัญ ควบคุมใจตัวเอง มันก็ควบคุมได้หมด ถ้าเราจะไปควบคุมที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย มันหลายเรื่อง ท่านจึงให้คอยคุมไว้ที่ใจ

รูป เข้าตาก็ให้มันเข้าไป แต่ระวังอย่าให้ไปยินดียินร้ายในรูปนั้น

เสียง เข้าหูก็เข้าไปตามเรื่อง แต่ระวังอย่าให้ใจยินดียินร้ายในเสียงนั้น

กลิ่น อะไรเข้าจมูก ก็ได้กลิ่นไปตามเรื่อง แต่อย่าให้ใจเกิดความยินดียินร้ายในกลิ่นนั้น

รส สัมผัสลิ้นในขณะที่รับประทานอาหาร เราก็รับประทานไปตามหน้าที่ ระวังใจไม่ให้ยินดีในรสชาติของอาหารที่เราพอใจและไม่พอใจ ถ้าเราควบคุมอย่างนั้น เราจะเฉยๆ ในเรื่องรสอาหาร เขาให้อะไรก็กินได้ ไม่เที่ยว วุ่นวายเต็มนั้นเต็มนี้ หรือว่าไม่ต้องเที่ยววิ่งไปรับประทานตามภัตตาคารนั้น ภัตตาคารนี้ ให้มันเสียสต่างก็ไปเปล่าๆ โดยไม่จำเป็น เพราะเราคุมใจของเราได้

สัมผัสหรือจับฉวยสิ่งใด ก็คอยคุมใจไว้ว่า อย่าไปยินดีเข้า อย่าไปยินร้าย เข้า ยินดีก็หมายความว่า สิ่งนั้นเป็นที่น่าปรารถนาพึงใจ ยินร้ายเพราะสิ่งนั้น ไม่เป็นที่พึงใจ

พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ พระสงฆ์นั้นคือ ตัวปฏิบัตินั่นเอง พระธรรมคือ แนวทางปฏิบัติ พระพุทธรูปนั้นคือ ความบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ
(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๔๒)

พระพุทธรูป เขาไม่ได้มีไว้ให้คนเอาไม้กระบอกไปนั่งเล่นเล่นขอหวยขอเบอร์บนบานศาลกล่าว เขามีพระพุทธรูปไว้เพื่อเป็นภาพเตือนใจ ให้คนได้นึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า แล้วจะได้นำเอาพระคุณนั้นมาใส่ไว้ในจิตใจของเรา คือ ประพฤติตนให้มีความกรุณาเยี่ยงพระองค์ ให้มีปัญญาเหมือนพระพุทธเจ้า หรือใกล้พระพุทธเจ้า ให้มีความบริสุทธิ์ดุจพระพุทธเจ้า ไม่มีความชั่ว ไม่มี ความเหลวไหลอยู่ในจิตใจ อันนี้แหละเป็นการประพฤติการกระทำที่ถูกต้องที่ชอบตามหลักของพระพุทธศาสนา

(เข้าถึงธรรม การรับศีลและการรักษาศีลที่ถูกต้อง หน้า ๓๔)

พระสงฆ์ เป็นองค์หนึ่งในรัตนะสามประการของชาวพุทธ อันพระสงฆ์นั้นก็หมายถึง ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามพระพุทธองค์ และพยายามสอนให้ผู้อื่นทำดีตามด้วย พระสงฆ์จึงเป็นเช่นภาพดังตัวอย่างของธรรมจรรยา พระสงฆ์เป็นผู้มีกายวาจาใจสงบ ท่านจึงไม่เป็นศัตรูกับใครในโลกนี้ ท่านมุ่งทำให้โลกสงบอย่างเดียว

ไม่ว่าในสมัยใดยุคใด พระศาสนาเจริญเพราะนักบวชในศาสนาเอาใจใส่ในการศึกษา การปฏิบัติ การเผยแพร่จริงๆ หากในสมัยใดพระศาสนาเสื่อม มันก็เนื่องมาจากความเหลวไหลของพวกนักบวชนั่นเอง

(เข้าถึงธรรม การรับศีลและการรักษาศีลที่ถูกต้อง หน้า ๓๔)

พระโพธิสัตว์ คือ บุคคลที่ซึ้งอยู่ในความดับทุกข์ เป็นผู้มีความมุ่งมั่นเพื่อการตรัสรู้ แต่เขามีข้อแม้อยู่ว่า トラบไตที่ชาวโลกยังไม่ถึงนิพพานทั้งหมด องค์พระโพธิสัตว์ก็จะไม่นิพพาน แต่จะอยู่ต้อนรับชาวโลกต่อไป คือ ช่วยเข็นชาวโลก

ให้ไปถึงนิพพานต่อไป เมื่อชาวโลกถึงนิพพานคนสุดท้ายแล้ว พระโพธิสัตว์จึงจะนิพพานด้วย คือหมดหน้าที่

(พุทธประวัติ หน้า ๘๔-๘๕)

พ่อแม่ที่สมบูรณ์ ความเป็นพ่อ-แม่โดยสมบูรณ์ ไม่ใช่สิ่งที่เป็นภาระที่เบาและง่าย ๆ เลย ไม่ใช่มีภาระเพียงว่าสร้างลูกให้เกิดมาในโลกกับเขาได้เท่านั้น ปัญหาและภาระที่จักต้องประคับประคองลูกในทุกสิ่งทุกประการที่เป็นหน้าที่ของพ่อ-แม่ โดยธรรมดาสามัญนั้น ยังไม่เป็นการสมบูรณ์ที่เพียงพอ ท่านจะนึกแต่เพียงว่า “มีบ้านให้อยู่ มีอุ้ให้นอน มีหมอนให้หนุน มีคุณให้พึ่ง” และ “มีข้าวให้กิน มีสินให้ใช้” เท่านั้น ว่าเพียงพอแล้ว หากต้องสมบูรณ์ไม่ปัญหาที่สำคัญยิ่งยวดขึ้นอยู่ที่ว่า ท่านได้สร้างแนวทางชีวิตแห่งลูกของท่านให้รู้สึก ว่า “มีอนาคตที่แจ่มใสแล้วหรือยัง ปัญหาสำคัญอยู่ที่ตรงนี้ ถ้ายัง ก็อะไรเล่าเป็นแนวทางแห่งอนาคตที่แจ่มใสของลูกท่าน เราลองมาศึกษาติดตามกันต่อไป

เหนือดวงใจที่ปรารถนาอย่างสูงของพ่อ-แม่ เพื่ออนาคตอันแจ่มใสของลูก ๆ นั้น ท่านผู้เป็นพ่อเป็นแม่บางท่านได้แต่คิดๆ ฝ้าคำนึง คอยกาลคอยเวลา คอยโชค คอยวาสนา ยิ่งบางท่านสุดปัญญาที่จะคิดส่งเสริมสร้างอนาคตของลูกโดยสถานใดๆ ก็เลยใช้วิธี “สุดแต่บุญวาสนา จะนำพาให้ลูกไป” เข้าตำราว่า “ตามบุญตามกรรม” การงานและภารกิจใดๆ ก็ดี ถ้าตกอยู่ในลักษณะปล่อยตามบุญตามกรรมแล้ว อนาคตของลูกจักเป็นเช่นไร ดังนั้นท่านผู้เป็นพ่อแม่จึงมีความจำเป็นและมีความสำคัญยิ่ง โดยที่จักต้องหาวิธีและสู่ทางที่แจ่มใสอยู่เสมอ โบราณท่านว่า “ลูกแก้ว-ลูกขวัญ” นั้น หมายถึงภาระของพ่อแม่ที่จักต้องปลูกสร้าง ประคับประคองลูกให้ก้าวไปสู่คำขวัญที่ประทับใจ อันเป็นดวงใจของพ่อแม่ที่ว่า “ลูกแก้ว-ลูกขวัญ” นั้นจริง

(รักลูกให้ถูกทาง หน้า ๙-๑๐)

ฟังพระรัตนตรัย อันการฟังพระรัตนตรัยหรือการถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งหรือมีความจงรักภักดีนั้น ก็พูดย่อๆ สั้นๆ ว่า จงรักภักดีต่อธรรมะนั้นเอง เพราะธรรมะนี้เป็นตัวแก่นแท้ของพระรัตนตรัย เป็นสิ่งสำคัญที่เราควรจะเข้าถึงในเรื่องนี้ ถ้าเราดูพระพุทธรูปที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในที่ต่างๆ ก็จะได้เห็นว่า พระองค์บูชาธรรม เชิดชูธรรม ถือธรรมเป็นหลักในการปฏิบัติกิจในชีวิตประจำวันของพระองค์ตลอดเวลา เช่น ภายหลังที่พระองค์ได้ตรัสรู้พระธรรมแล้ว พระองค์ก็คิดว่า คนเราควรจะอยู่ด้วยการมีอะไรเป็นหลักเคารพ เพราะเราเป็นพุทธะผู้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมะ จะไปเคารพบุคคลใดบุคคลหนึ่งก็ไม่ได้ เพราะคนเหล่านั้นไม่อยู่ในฐานะสูงพอที่เราจะเคารพได้ ควรจะเคารพอะไร พระองค์ก็ได้คิดว่า พระพุทธเจ้าในอดีต ในอนาคต ในปัจจุบัน ก็ควรจะเคารพธรรม เชิดชูธรรม บูชาธรรม

อันนี่ก็เป็นเครื่องแสดงอยู่ในตัวแล้วว่า ธรรมะนั้นแหละเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าเชิดชูบูชา พุดกันง่ายๆ ว่า คนเราควรจะถือระเบียบแบบแผนในการดำรงชีวิต การถือระเบียบแบบแผนเรียกว่า เราถือธรรมะ เราปฏิบัติธรรมะ เราจะทำอะไร จะพูดอะไร จะคิดอะไร ก็ต้องนึกถึงธรรมะไว้เสมอ พระผู้มีพระภาคเองพระองค์ก็นึกถึงธรรมะอยู่ตลอดเวลา ใช้ธรรมะเป็นหลักในการปฏิบัติชีวิตของพระองค์และสอนสาวกให้กระทำเช่นนั้น อันนี่ก็เป็นเครื่องแสดงว่าธรรมะเป็นแก่นของพระรัตนตรัย เป็นสิ่งที่เราควรจะเข้าถึงเมื่อเราเข้าถึงธรรมะเราก็มีพุทธะ เราก็มีสิ่งอยู่ในตัวเราด้วย เรียกว่ามีพร้อมทั้งสามประการ แต่ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติธรรม เราไม่มีธรรมะเป็นหลักประจำใจ สิ่งสามประการนั้นมันก็หายไปจากจิตใจของเรา เราไม่มีสิ่งที่เป็นคุณค่าในชีวิตของเราอีกต่อไป หลักการมันเป็นอย่างนี้

(เข้าถึงธรรม การรับศีลและการรักษาศีลที่ถูกต้อง หน้า ๖-๗)

พุทธบริษัท แปลว่า ผู้นั่งแวดล้อมพระพุทธเจ้า

(ความสงบ การหายใจที่ดับทุกข์ได้ หน้า ๕)

● **พุทธบริษัท** คือ บริษัทของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้มีความเบิกบานแจ่มใสในธรรมะ มีความสุขเพราะได้ฟังธรรม มีความสุขเพราะได้ปฏิบัติธรรมะ

(เข้าถึงธรรม การรับศีลและการรักษาศีลที่ถูกต้อง หน้า ๓๒)

● **พุทธบริษัท** ต้องเป็นคนตื่นตัว ต้องเป็นคนว่องไว ต้องเป็นคนที่มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติกิจในชีวิตประจำวัน

(อยู่กันด้วยความรัก หน้า ๒๑)

พุทธะ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้มีความเบิกบาน เป็นผู้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส

(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๔๒)

● **พุทธะ** นี้เป็นชื่อพิเศษ เคยมีคนถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่าพระองค์เป็นมนุษย์หรือ พระองค์ตอบว่าไม่ใช่ เป็นเทวดาหรือ ไม่ใช่ เป็นคนธรรพ์หรือ ไม่ใช่ เป็นนั่นเป็นนี่หรือ ไม่ใช่ทั้งนั้น แล้วก็ถามว่า พระองค์เป็นอะไร พระองค์ก็ตอบว่าเราเป็นพุทธะ ที่ได้ตอบว่าเป็นพุทธะนั้นก็เพราะว่า กิเลสอันเป็นเหตุให้มนุษย์เป็นเทวดา เป็นพรหม เป็นยักษ์หรือเป็นคนธรรพ์อะไรก็ตามที่เกาะมันไม่มีแล้ว เมื่อไม่มีแล้วก็เรียกว่าพุทธะ

พุทธะเป็นตำแหน่งพิเศษที่ได้เกิดขึ้นในน้ำพระทัยของพระองค์ พระองค์เป็นในตำแหน่งนั้น จึงเรียกว่าเป็นพุทธะไม่เหมือนกับอะไรๆ อีกต่อไปแล้ว พุทธะก็แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ฐัธรรมะแล้วก็ตื่นจากความหลับคือกิเลส เบิกบานเหมือนกับดอกบัวในยามเช้าที่บานรับแสงอาทิตย์ น้ำพระทัยของพระผู้มีพระภาคเจ้าก็เบิกบานด้วยธรรม แสงธรรมส่องใจ ใจก็เบิกบานกับแสงธรรมตลอดไป ไม่มีการหุบอีกแล้ว ไม่เหมือนดอกบัวบานตอนเช้า

ตอนเย็นก็หุบไป รุ่งขึ้นก็บานใหม่จนกว่าจะแห้งโรยราไป แต่น้ำพระทัยของพระผู้มีพระภาคเบิกบานอยู่ตลอดเวลา

(หลักใจ หน้า ๑๕-๑๖)

● พุทธะนั้น ต้องเป็น “ผู้รู้” อยู่ตลอดเวลา เป็น “ผู้ตื่น” เป็น “ผู้เบิกบานแจ่มใส” เป็นผู้รู้ก็หมายความว่า รู้จักจิตใจของตัวเอง ขณะนี้ใจกำลังเป็นอะไร ใจกำลังทำอะไร รู้สภาพของจิต รู้สภาพของจิตว่ามีความโลภ มีความโกรธ มีความหลง มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ หรือว่ามีอะไร มีนิเวรณ ๕ ประการประจำจิตใจหรือว่ามีศรัทธา มีปัญญา มีอะไรอยู่ในใจ รู้แบบนี้เรียกว่าเป็นผู้รู้

หรือรู้อีกแง่หนึ่งว่า ตัวเรานี่คือใคร อยู่ในฐานะอะไร ตำแหน่งอะไร เราควรจะทำอะไรที่ให้มันดีขึ้นไปกว่านี้ ให้ยิ่งขึ้นไปกว่านี้ มีความรู้อยู่อย่างนี้ เรียกว่าเป็นผู้รู้ หรือว่ามีอะไรมากระทบตา หู จมูก ลิ้น ใจ เราก็อู้ รู้ว่า มันไม่เที่ยง มีความทุกข์ มันไม่มีอะไรที่เป็นเนื้อแท้ ไม่มีอะไรที่น่ารัก ไม่มีอะไรที่จะเอามาเป็นของตัวเอง เพราะไปรักเข้าไปแล้วมันจะยุ่ง ไปเอาเข้ามา มันก็จะยุ่ง ปล่อยมันไปเถอะ อย่าไปเกี่ยวข้องกับมันเลย ทำใจเฉยๆ ปล่อยวางในสิ่งที่มากระทบเหล่านั้น เรียกว่ารู้จักสิ่งนั้นตามสภาพที่เป็นจริง

หรือมีอะไรมากระทบจิตใจ หรือใครมาด่ามาว่าเรา เราเป็นผู้รู้เราก็อไม่โกรธเขา เราไม่เคืองเขา เพราะว่าไอ้เรื่องนั้นมันไม่ใช่เรื่องจริงจิงอะไร มันเป็นเรื่องที่เขาพูดด้วยอารมณ์โกรธ อารมณ์เกลียด อารมณ์พยาบาทอาฆาตจองเวร จึงได้พูดออกมาด้วยวาจาเช่นนั้น เราควรจะนั่งยิ้มรับอารมณ์นั้น เราควรจะสงสารคนๆ นั้นว่า เอ้อ น่าสงสาร ที่จิตใจมันตกต่ำเหมือนกัน เมื่อใดมันจะเป็นผู้เป็นคนเสียทีนะ เรานึกสงสารอย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้รู้อยู่แล้วในเรื่องนั้น แล้วเราก็อเป็นผู้ตื่นตัวอยู่ ตื่นตัวคือไม่ประมาท ไม่เพลอสติ มีสติกำกับการณ์การคิดอยู่ตลอดเวลาเรียกว่า สติ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า สติ โลกัสมีง ชาโคโร สติเป็นธรรมเครื่องปลูกให้ตื่น ทำให้เราตื่น ไม่ใช่ลืมตาเรียกว่าตื่น ไม่ใช่อย่างนั้น มันตื่นแต่กาย ใจ

ไม่ตื่น บางคนตาลืมแต่ว่าใจหลับ ไปหลับอยู่กับอารมณ์อะไรก็ไม่รู้ ไปหลงอะไรอยู่ก็ไม่รู้ ไม่ตื่น ใจต้องตื่น

ต้องตื่นอยู่ด้วยสติ ตื่นอยู่ด้วยปัญญา รู้เท่าทันต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรา อย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้ตื่น จิตใจจะไม่หลงไหลมัวเมาในเรื่องอะไรๆ ในเรื่องใดๆ เรียกว่าเป็นผู้ตื่น เป็นผู้เบิกบาน เมื่อตื่นมันก็เบิกบานเหมือนดอกบัวบานตอนเช้ารับแดด ตอนเย็นมันก็หุบไปเสีย แล้วก็บานทุกๆ เช้า เราก็มีใจเบิกบานอยู่ด้วยความรู้ ด้วยปัญญา ด้วยความเข้าใจ

(การเจริญภาวนา ศิลปะในการแก้ปัญหาชีวิต หน้า ๑๓๗-๑๓๙)

พุทธิจริต พวกพุทธิจริตนี้เป็นพวกคนเจ้าปัญญา ชอบคิดอ่านในทางเหตุผล นั่งคิดนั่งตรองในเรื่องต่างๆ พวกนี้รู้อะไรก็ช้า แต่ตัวรู้แล้วมันคงเพราะคิดมากเกินไปเหมือนพระสารีบุตรกว่าจะได้บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระอรหันต์นี่นาน เพราะท่านคิดมากฟังอะไรก็ต้องเอามาคิดมาตรอง เป็นคนมีปัญญาละเอียดอ่อนไม่เชื่อ่ง่ายในเรื่องอะไรๆ ต่างๆ แต่พอรู้แล้วมันคง ลักษณะเป็นอย่างนั้น

(อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๕๔)

พุทฺโธ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

(หลักใจ หน้า ๑๖)

โพชฌงค์ แปลว่า องค์ธรรมเป็นเครื่องประกอบการตรัสรู้ ถ้าปฏิบัติในโพชฌงค์ ๗ ประการนี้ จะทำให้เราได้เข้าถึงธรรมะมากขึ้น มีความสว่างมากขึ้น มีความรู้แจ้งเห็นจริง ในสรรพสิ่งทั้งหลายตามสภาพที่เป็นจริงมากขึ้น เราจึงควรศึกษาเพื่อเอาไปใช้ชีวิตประจำวันของเรา

โพชฌงค์ ๗ นั้นมีอะไรบ้าง ข้อแรก สติ ความระลึกได้ ข้อสอง ัมม-วิจยะ ความสอดส่องในธรรมะพิจารณาธรรมะ ข้อสาม วิริยะ ความเพียร

ข้อสี่ ปิติ ความอิ่มใจ ข้อห้า ปัสสัทธิ ความสงบใจและอารมณ์ ข้อหก สมภา
ความตั้งใจมั่น ข้อเจ็ด อุเบกขา ความวางเฉย

รวมเป็น ๗ ประการด้วยกัน ธรรมทั้ง ๗ ประการนี้ เป็นสิ่งที่จะช่วย
ให้เราเกิดความพ้นทุกข์ได้

(สติ ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหานี้ หน้า ๕, ๘)

โพธิปักขิยธรรม แปลว่า ธรรมที่เป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ มีทั้งหมด ๓๗
ประการ

(สติ ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหานี้ หน้า ๘)

ภ

ภวัตถหา คือ ยินดีในความเป็น ที่จะเป็นนั้นเป็นนี่ต่อไป

(ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข หน้า ๙๙)

ภาวนา แปลว่า ทำบ่อยๆ ในเรื่องที่จะให้สภาพจิตสูงขึ้น ประณีตขึ้น สงบขึ้น

(ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์ หน้า ๔๔)

◎ **ภาวนา** คือ การฝึกจิตให้เกิดความสงบ แล้วก็การคิดค้นให้เกิดปัญญา มี ๒ แบบ ภาวนามี ๒ อย่าง เขาเรียกว่า สมถภาวนา และ วิปัสสนาภาวนา

(อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๑๒๔)

◎ **ภาวนา** หมายความว่า คิดค้นให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้นด้วยตนเอง ปัญญาที่เกิดจากการคิดค้นนี้มันเป็นปัญญาของเราเอง ถ้าพูดตามภาษาหน่อยก็เรียกว่า เป็นปัญญาชั้นหนึ่งที่มีมันเกิดขึ้นในใจของเรา

(เก็บความโกรธ และความเป็นผู้มีสัจจะในตนเอง หน้า ๓๖)

๑ ภาวนา เป็นศัพท์บาลี ถ้าแปลตามตัวก็ว่า “การทำให้มาก ทำให้เจริญในเรื่องอะไรก็ได้” ในที่นี้หมายถึง การทำให้มาก ทำให้เจริญในเรื่องเกี่ยวกับจิตใจ เพื่อให้จิตใจของเราสะอาดปราศจากสิ่งเศร้าหมองเพื่อให้จิตใจสงบปราศจากความวุ่นวาย เพื่อให้จิตใจสว่างปราศจากสิ่งเศร้าหมอง เพื่อให้จิตใจสงบปราศจากความวุ่นวาย เพื่อให้จิตใจสว่างปราศจากความมืดบอด ความหลงผิด ความเข้าใจผิด หรือความเชื่อประเภททิ้งมกายไร้สาระ นั่นคือจุดหมายที่เราทำการภาวนา เพื่อให้สภาพจิตดีขึ้น ถ้าพูดตามภาษาง่ายๆ ก็เรียกว่า ผูกพันจิตนั่นเอง

(การเจริญภาวนา ศิลปะในการแก้ปัญหาชีวิต หน้า ๑๖)

ม

มนสิการ ทำไว้ในใจบ่อยๆ หมายความว่า คิดไว้เป็นเครื่องเตือนใจว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตา ไม่มีอะไรที่จะคงทนถาวร วันหนึ่งมันก็ต้องเป็นอย่างนี้ เป็นอย่างนั้น เรานึกไว้ ทำไว้ในใจดังนี้บ่อยๆ จนชินจนเป็นอัตโนมัติ พออะไรมันเกิดขึ้นเราก็ตัดกับตัวเองได้ว่า “กูนึกแล้วว่ามันจะเป็นอย่างนี้สักวันหนึ่ง” พุดในใจไม่ต้องพุดดังๆ หรอก แต่พุดสอนตัวเองว่า “กูว่าแล้ว ว่ามันจะเป็นอย่างนี้เข้าสักวันหนึ่ง แล้วมันก็เป็นเหมือนที่ว่ามันแหละ มันเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ได้เป็นแต่ฉันคนเดียว ไม่ได้เป็นแต่ครอบครัวฉัน ครอบครัวเดียว มันเป็นแก่คนทั้งโลก ไม่ว่าชาติไหนภาษาไหน มันก็เป็นด้วยกันทั้งนั้นแหละ แล้วเราจะมานั่งร้องไห้ให้เสียน้ำตาทำไม จะมาเศร้าโศก จะมาเสียใจด้วยเรื่องอะไร

มนสิการ แปลว่า กระทำในใจโดยรอบคอบ โดยละเอียดลึกซึ้งในเรื่องนั้นๆ คือว่างๆ เอามาคิดในเรื่องนั้นเสียบ้าง คิดว่าทำไมจึงโกรธกันนานๆ ทำไมจึงเกลียดกันนานๆ ทำไมจงกรรมของเวรกัน มันได้อะไรขึ้นมาบ้าง มันเป็นเรื่องขี้鸡毛 แค่สุขภาพจิตไหม แค่สุขภาพทางกายไหม เป็นเรื่องขี้鸡毛 แค่ใครๆ ใหม ลองพิจารณา

มนุษย์ คือ ผู้มีใจสูง ใจงาม ใจสงบ ใจสะอาด ใจสว่าง

(สติ ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหา หน้า ๓๔)

มนุษย์แท้ เป็นมนุษย์ตัวอย่างที่มีความเป็นอยู่อันดีงามทั้งกาย-วาจา-ใจ เขาพยายามหลีกเลี่ยงจากความชั่ว (Avoid evil) พยายามทำแต่ความดีงาม (Do good) และพยายามทำใจของตนให้หมดจากเรื่องเศร้าหมองอยู่เสมอ (Purify the mind) เป็นคนซื่อตรงต่อตนเอง ต่อการงานอันเป็นหน้าที่และเพื่อนร่วมโลก เป็นผู้ไม่เป็นภัยต่อใคร

เป็นตัวอย่างในทางศีลธรรม ที่ผู้อื่นควรดำเนินตามได้ เขาคิดอะไรอยู่เสมอว่า สรรพสัตว์ (All living beings) ทั้งหมดเป็นญาติพี่น้องกัน ไม่มีความแตกต่างกันโดย ชชาติ ศาสนา และผิวพรรณ คิดแต่เพียงว่ามนุษย์ร่วมเกิดแก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน เป็นผู้รักสุขของผู้คนส่วนมาก ถึงแม้จักทำงานใด การงานนั้นเป็นการงานที่ชอบตามหลักธรรมของศาสนา เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ตนและคนอื่น เพื่อประโยชน์ทั้งโลกนี้และหน้า เพื่อให้เป็นไปตามความหวังอันนี้ เราจึงมีคุณธรรมสิบประการประจำใจ คือความขยัน การรู้จักรักษาทรัพย์ คบเพื่อนที่มีความประพฤติดีงาม เลี้ยงชีพแต่พอสมควร มีศรัทธา (Confidence) มีศีล (Precept) มีการบริจาค (Charity) และมีปัญญา (Wisdom) อันเป็นทางรักษาตัวรอด

บุคคลเช่นนี้ ย่อมเป็นผู้ฉลาดในการพูด การกระทำ เขาทำหน้าที่ภายในครอบครัวต่อ บิดา มารดา บุตร ภรรยา มิตรสหาย ตลอดจนศาสนาและประเทศชาติด้วยความเอื้อเฟื้อ แม้แต่คนใช้และสัตว์เดียรัจฉาน ก็ย่อมได้รับคำพูดและความเอื้อเฟื้อดีจากเขา เพราะเป็นผู้เคารพต่อศีลธรรม ศาสนา และอุปัชฌาอาจารย์ อันมีอุปการะคุณแก่ตน รวมย่อว่า เขาเป็นคนทำตนให้เป็นมนุษย์แท้ ทำครอบครัวให้น่าอยู่ ช่วยกันสร้างโลกนี้ให้เป็นสวรรค์สำหรับมนุษย์อาศัย เขาควรถูกแวดล้อมด้วยความสุขและสงบ (Happiness and peace)

(ขุมนุมปาฐกถา หน้า ๑๑๑-๑๑๓)

มนุษย์นรก ใช้คำอธิบายอย่างสั้นๆ ว่า ได้แก่ผู้ที่ทำงานทางกาย วาจา ใจ เพื่อการเก็บตัวเองไว้ในคุกเท่านั้น นี่เป็นความหมายของมนุษย์ชนิดนี้

(ขุมนุมปาฐกถา หน้า ๑๑๔)

มนุษย์เปรต พวกนี้เป็นอีกแบบหนึ่ง คือเป็นผู้ที่หิวกระหายทั้งที่มีแล้ว เป็นผู้มีความอยากไม่รู้จบ เหมือนไฟไม่อ้อมเชื้อ มหาสมุทรไม่อ้อมน้ำ ได้เท่าไรก็ไม่รู้จักพอ เป็นมนุษย์ไม่อ้อมซึ่งมีตกดินทั่วไป เราควรรู้จักไว้ให้ดี หลีกเลี้ยงเสีย เพราะเขาเป็นผู้ไม่รักตัวเขาเอง ไม่รักครอบครัว ไม่รักประเทศชาติและศีลธรรมในศาสนา เขารักอยู่อย่างเดียวคือ กระเป๋าของเขาเท่านั้น โดยมีได้นึกถึงว่าตายแล้วก็นำไปไม่ได้

(ขุมนุมปาฐกถา หน้า ๑๑๔)

มนุษย์สัตว์ ได้แก่ ผู้ทำกรงานเยี่ยงสัตว์เดียรัจฉาน คำนี้มีได้หมายความว่าทำงานหนักอย่าง วัว ควาย แต่หมายความว่า เขาเป็นผู้มีใจเยี่ยงสัตว์ คือ มักโลภ มักโกรธ ไร้ความคิดในทางที่ชอบธรรม เป็นผู้เห็นแก่ตัวตามสัญชาตญาณอันมิได้กล่อมเกล่า เป็นผู้ไม่ควรแก่สังคมโลก เพราะทำให้โลกเดือดร้อน เขาอาจเป็นคนได้รับการศึกษาดี มีตำแหน่งสูงก็ได้ แต่สัญชาตญาณอันเดิมของเขามีได้เปลี่ยนแปลง เขาจึงเป็นสัตว์ป่าในฝูงคน และทำสังคมโลกให้ได้รับความเดือดร้อนอันปรากฏอยู่ชุกชุม เป็นผู้ที่สาธุชนควรหลีกเลี้ยงให้ห่างไกลเหมือนหลีกอสรพิษนั้น

(ขุมนุมปาฐกถา หน้า ๑๑๓-๑๑๔)

มมังการะ คือสำคัญว่า ของฉันมี

(ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์ หน้า ๔๖)

มรรค แปลว่า ทาง

ทางเดินตามปกติเขาเรียกว่า “มรรค” เหมือนกัน เช่นทางรถยนต์ ทางเดินเท้า ทางอะไรอย่างนี้ก็เรียกว่ามรรค ในประเทศอินเดียเมื่อหลุดพ้นเป็นอิสรภาพแล้ว ชื่อถนนเขาเรียกว่ามรรคทั้งนั้น แต่ว่าเขียนเป็นแบบสันสกฤตว่า มรรคา มรรคานัน มรรคานี ใช้คำว่ามรรคนี้แหละเป็นชื่อของถนนต่างๆ ทางเดินนี้เขาเรียกว่ามรรค แต่ว่ามรรคพิเศษที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้เรียกว่า “อริยมรรค” หมายความว่า ทางที่จะไปจากข้าศึก อริ แปลว่า ข้าศึก ยะ แปลว่า ไป อริยะ คือ ไปจากข้าศึก ห่างจากข้าศึก

(เคล็ดลับของชีวิต เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม หน้า ๗๐-๗๑)

มรรคทายก แปลว่า ผู้นำทาง แต่เราเรียกให้ขาดไปเสีย เรียกว่า ทายก ทายกแปลว่า ผู้ให้เท่านั้นเอง ควรจะเรียกว่ามรรคทายก เมื่อทำหน้าที่ในการนำเขาไหว้พระสวดมนต์ทำบุญสุนทาน ก็เรียกว่าเป็นมรรคทายก เมื่อมรรคทายกอย่างไรใด เราก็ว่าตามกันไป แต่ถ้ามีเรื่องอะไรก็ปรึกษากันได้ แสดงความคิดเห็นว่าจะเอาอย่างไร ก็ฟังเสียงข้างมากเป็นเกณฑ์ อย่างนั้นมันก็ไม่ยุ่ง ที่นี้บางทีเวลาประชุมกันตกลงกันแล้ว คนหนึ่งไม่เห็นด้วยออกไปยืนพูดอยู่นอกสภามันก็ยุ่งวุ่นวาย เมื่อพูดตกลงกันแล้วก็ป็นอันตกลงกันไป ออกไปแล้วอย่าไปพูดอีกให้มันวุ่นวาย เพราะเรายอมรับมตินั้นแล้ว เรื่องมันก็ไม่ยุ่ง

(ทำดี บทบัญญัติเบื้องต้นในการทำความดี หน้า ๒๓-๒๔)

มรรคสมังคี หมายความว่า รวมกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ประกอบเพิ่มกำลังกันเข้าเป็น ๘ อย่าง แต่ว่าเป็นทางเอกทางเดียว เป็นทางที่จะให้บุคคลหลุดพ้นไปจากความทุกข์ เรียกว่า อริยมรรค

(เคล็ดลับของชีวิต เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม หน้า ๗๐)

มัจจุมาร คือ ความตายที่ไม่ถึงเวลา เช่น พวกเรายังเป็นนักศึกษา พอเรียนจบได้ปริญญา ยังไม่ได้ทำงานอะไรเลย ขับรถพักเดียวชนกันคว่ำไป เขาเรียกว่ามัจจุมารมาพาตัวไปเสียแล้ว ความตายแบบนี้เป็นการมาขวางคอ แต่ถ้าคนใดเป็นคนรกรับบ้านรกเมืองอยู่ก็ไม่ได้เรื่อง ตายไปเสียก็ไม่มีมารอะไร เรียกว่าพญามารช่วย ช่วยเอาไปเสีย มันชาวโลกมานานแล้ว เช่นนี้ไม่เสียหาย แต่ถ้าคนดี ๆ ตาย เรียกว่าเป็นมัจจุมารเข้ามารบกวน

(พุทธประวัติ หน้า ๙๔)

มัตตัญญูตา หมายถึง ความรู้จักพอดีในสิ่งเหล่านั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่ามัตตัญญูตา สะทา สาธุ ความรู้จักพอดีในเรื่องอะไรต่างๆ เป็นเหตุให้เกิดความสุขในชีวิตของเรา เรากินแต่พอดีพอสบาย ทำอะไรๆ ก็ทำพอสบาย ไม่ทำให้เครียดเกินไป หรือว่าหมกมุ่นมากเกินไป ในเรื่องนั้นๆ จนกระทั่งเกิดความทุกข์ เกิดความเดือดร้อนใจ

(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๑๐๐)

มารยาท หมายถึง กิริยาท่าทางที่แสดงออกมาทางกาย ทางถ้อยคำให้เห็นได้อย่างชัดเจน มารยาทเป็นอาการสื่อแสดงถึงนิสัยของผู้แสดงเสมอ เช่น คนมีนิสัยหยาบก็พูดคำไม่สุภาพ กิริยาอาการก็หยาบโลนไม่น่าดู จะยืน เดิน นั่งนอน ไม่มีระเบียบของผู้ดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าเขามีนิสัยดีมารยาทก็ดีตามไปด้วย

(รักลูกให้ลูกทาง หน้า ๔๒)

มัจจุสาส์กับปะ แปลว่า คิดหรือดำริในทางผิด มี 3 เรื่อง เรียกว่า กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก, กามวิตก นี้หมายความว่า คิดในทางกาม ในทางอยากมีอยากได้ อยากเป็นอะไรต่างๆ เรียกว่าเป็นเรื่องกามทั้งนั้น วิหิงสาวิตก คือคิดวางแผนจะทำร้ายผู้อื่น เบียดเบียนผู้อื่น พยาบาทวิตก หมายถึง

ความว่า ครุ่นคิดในเรื่องโกรธ ในเรื่องเกลียดคนอื่น เรียกว่าพยาบาท สามอย่างนี้เป็นมิจฉาสังกัปปะ เรียกว่าเป็นความคิดผิด

(มงคลแห่งชีวิต ความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับฤกษ์-ยาม หน้า ๒๐)

มุทิตา คือ ยินดีเพลินใจในเมื่อคนอื่นนั้นมีความสุขความเจริญ มีความก้าวหน้าในชีวิตในการงาน

(แม่ พระในบ้าน หน้า ๖)

● มุทิตา หมายถึง ความยินดีในความดีความงามของผู้อื่น มุทิตาเป็นไปในลักษณะประสานผูกเกลียวสัมพันธ์ให้แน่นเข้า

(รักลูกให้ถูกทาง หน้า ๑๔๔)

มุสาวาท แปลว่า คำโกหก

(การทำงานเฟื่องงาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๑๓)

เมตตา แปลว่า ปรารถนาความสุขความเจริญแก่ผู้อื่น

(แม่ พระในบ้าน หน้า ๖)

เมรัย หมายถึง ของเมาประเภทที่ไม่ดื่มให้สุข ไม่ได้กลั่น เอามาแช่ไว้ เอามาหมักมาดองไว้ให้มันล่องเวลา เช่น น้ำสับปะรด น้ำส้ม เหล่านี้ ถ้าเราทิ้งไว้ล่องเวลา เกิน ๓ ชั่วโมงมันก็กลายเป็นเมรัย ของเหล่านี้เขาเรียกว่า “ยามะ-การิก” ยามะแปลว่า ๓ ชั่วโมง ยามหนึ่ง ถ้าเกินนั้นไปพระฉันไม่ได้ สมัยนี้เขามีตู้เย็นมันไม่เสื่อมสภาพ เอาใส่ตู้เย็นไว้ ก็ชั่วโมงก็ไม่เปลี่ยน แต่ถ้าเอาไว้ในที่ที่มีความร้อนสูงมันก็เปลี่ยนสภาพเป็นเมรัย

เช่น น้ำตาลโตนด เราซื้้นไว้ตอนเช้า ทิ้งไว้จนบ่ายจนเย็นเอาไปกินเข้า มันก็เป็นเมรัย ฝาดๆ เพื่อนๆ รสชาติเหมือนลูกโพธิ์ลูกไทร กินแล้วก็เมา

หัวทิ่มบ่อได้เหมือนกัน อย่างนี้เรียกว่าเมรัย พระฉันไม่ได้ ชาวพุทธบริษัทก็ไม่ควรดื่มเมรัย

(ความสงบ การหายใจดับทุกข์ได้ หน้า ๑๖-๑๗)

เมา ปกติของคนเรานั้น มีความเมาอยู่เป็นประจำ ไม่ใช่เมาเหล้า เมากัญชา เมาเฮโรอีนอะไร เมาเหล้ามันมันมีวันจะหายได้ ที่สุนทรภู่กล่าววว่า “เมาเหล้าเข้าสายก็หายไป แต่เมาใจสุดจะกล้ำทุกคำคืน” เมาในดวงใจมันเหลือเกิน เมาในความมั่งมี เมาในสิ่งนั้นสิ่งนี้ สิมคิดไปเสียว่า สิ่งนี้มันอาจจะเปลี่ยนแปลงไปเสียเมื่อไหร่ก็ได้ อาจจะไม่คงทนถาวรอยู่ในสภาพเช่นนี้เสมอไป ความคิดอย่างนี้ไม่ค่อยมีอยู่ในจิตใจของคนเราทุกๆ ไป

(ธรรมกับชีวิตประจำวัน เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดาของชีวิต หน้า ๕-๖)

● มีรายหนึ่งที่ทางพัทลุง แยกไปทำงาน ทำราชการก็เป็นเสมียนอะไรนิดๆ หน่อยๆ เมียซื้อรถจักรยานให้ขี่ เมาแล้วไม่ซื้อรถจักรยาน เอาเชือกผูกลากมาลากมาบนถนน ระยะทางถึงบ้านมันตั้ง ๘ กิโลเมตร รถก็เสีย ลากมาบ้าน ภรรยา ก็ต่อว่า ไม่พูดไม่จาอะไร ไม่ได้เถียง ยกรถไปวางแล้วก็นอนอยู่ข้างรถนั้นแหละ

คนหนึ่งมาบ้านดึก ภรรยาก็ปิดประตูเสียแล้ว มาตะโกนเรียก ภรรยานึกซึ้งน้ำหน้า เลยกก็ไม่เปิดประตู พอดีกับกรมทางเขาเอาก้อนหินมากองไว้แถบหน้าบ้าน เพื่อกะจะถมถนน กองไว้ แก็ก้ออกมาเอาหินขว้างหลังคาบ้าน ขว้างกระเบื้องแตกไปทั้งบ้านนั่นแหละ ขว้างหินหมดไปตั้งเศษหนึ่งส่วนสี่ รุ่งเช้าหายเมาอนอยู่หน้าบ้าน หายเมาแล้วออกมา เอ๊ะ ทำไมหลังคาบ้านแตกไปอย่างนั้น เมียบอกว่าไม่รู้ย้ายบ้านมันมันขว้างเมื่อคืน เป็นอยู่อย่างนี้เรียกว่าเมาตลอดเรื่องอยู่ตลอดเวลา สภาพเป็นเช่นนั้น ครอบครัวก็ไม่ดีขึ้น ตัวเองก็ไม่ดีขึ้น ผลที่สุดหนักๆ เข้า เขาก็คัดชื่อออกจากราชการ ไม่ให้ทำงานต่อไป เลยกกลายเป็นคนขี้เมาอย่างเสียหาย นี่ความเสียหายเกิดขึ้นเพราะ

ความมีนเมา อย่างนี้มีมากมาย เสียทรัพย์สินไปโดยไม่ได้ประโยชน์อะไร ทำให้เกิดปัญหาแก่ตัว แก่ครอบครัว

(สติ ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหา หน้า ๑๑๓-๑๑๔)

โมฆบุรุษ โมฆะ นั้นแปลว่า เปล่าๆ ปรีๆ แปลว่าคนไม่เข้าเรื่อง

(พุทธประวัติ หน้า ๑๗๓)

โมหจริต พวกโมหจริตเป็นไปในทางที่เรียกว่า เป็นคนที่เชื่อง่ายตายในเรื่องอะไรต่างๆ ไม่ค่อยมีความคิด ไม่ค่อยมีปัญหา พวกโมหะนี้ เช่น เขาให้อะไรบอกให้ก็รับเอาทั้งนั้น เชื่อทั้งนั้น รับเอาทั้งนั้น เป็นพวกโมหจริต

(อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๕๓)

ไม่มีเบื้องต้น ไม่มีที่สุด เรื่องของความทุกข์นี่เป็นเรื่องที่ยาว มันมีอยู่ในชีวิตของเราตลอดเวลา พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า สังสารวัฏ ไม่มีเบื้องต้น ไม่มีที่สุด

ที่ว่า “ไม่มีเบื้องต้น ไม่มีที่สุด” นี้หมายความว่าอย่างไร หมายความว่ามันเป็นวงกลม วงกลมนี้ไม่มีเบื้องต้น แล้วก็ไม่มีที่สุด ถ้าเป็นเส้นตรงนี้มันมีเบื้องต้นมีที่สุด เรียกว่ามีเบื้องต้น มีที่สุด แต่ถ้าเป็นวงกลมนี้มันไม่มีเบื้องต้น ไม่มีที่สุด เราจะไปหาจุดเริ่มต้นมันก็ได้ ไปหาจุดจบมันก็ได้ มันเป็นวงกลม สังสารวัฏนี้เป็นวงกลมที่หมุนเวียนอยู่ตลอดเวลา

(วิถีทางดับทุกข์ ทุกข์และการดับทุกข์ในปัจจุบัน หน้า ๒-๓)

ไม่ยินดีไม่ยินร้าย เมื่อใดเรารู้ว่าอะไรเป็นอะไรถูกต้อง เราก็มองเห็นในแง่ของธรรมชาติ ไม่มองในแง่ที่เป็นมายาเครื่องปรุงแต่ง เรารู้สภาพที่เป็นจริงของสิ่งนั้นตามสภาพที่มันเป็นอยู่ ความหลงใหลมัวเมาก็จะเสื่อมไปสิ้นไป แม้เราจะใช้ชีวิตอยู่ในโลก อยู่ในวงการงานอะไร เราก็มีอยู่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ มีอยู่เป็นอยู่ด้วยปัญญา ด้วยความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนั้นๆ ชัดเจนแจ่มแจ้ง

จิตก็ไม่ไปหลงไหลมัวเมาในสิ่งนั้นๆ สิ่งใดเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอย่างไร เรามองเห็นความจริงของสิ่งนั้นๆ เราไม่ตื่นเต้นไม่หวาดเสียวในสิ่งเหล่านั้น เรียกตามภาษาง่ายๆ ว่า ไม่นินดีแล้วก็ไม่ยินร้ายในสิ่งนั้นๆ

(วิธีชนะความโกรธ การทำให้สะอาด สว่าง สงบ หน้า ๓-๔)

ไม่ให้ประมาท พระพุทธเจ้าสอนว่า ไม่ให้ประมาท ก็หมายความว่า ให้เตรียมกายเตรียมใจต้อนรับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นเมื่อใดเราก็ไม่รู้ เพราะชีวิตมันไม่เที่ยง มันอาจจะเกิดอะไรขึ้นเมื่อใดก็ได้ เพราะฉะนั้นเราจะต้องเตรียมกายเตรียมใจ เตรียมเงินเตรียมทอง เตรียมข้าวเตรียมของไว้ด้วย มันต้องเตรียมพร้อม คนไม่ประมาทมันต้องเตรียมพร้อม ว่าอะไรมันจะเป็นอะไรต่อไปจะต้องเตรียมไว้ เวลาเกิดป่วยขึ้นมาก็ไม่เดือดร้อน ไม่วุ่นวาย ไม่สร้างปัญหา เพราะทุกอย่างเป็นไปตามแผน

(วิธีทำความราบรื่นให้ชีวิต หน้า ๒๕-๒๖)

ย

ยถาภูตญาณทัสสนะ หมายความว่า รู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง มองสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามที่มันเป็นอยู่จริงๆ ถ้าเรามองเห็นสิ่งนั้นชัดตามที่มันเป็นอยู่จริงๆ แล้ว มันก็ปกติ ไม่เกิดอะไร แต่เกิดปัญญา เกิดความเข้าใจในสิ่งนั้นอย่างถูกต้อง แล้วความวุ่นวายทางจิตใจก็ไม่มี

(ผู้รักดีมีความสุข หน้า ๕)

● **ยถาภูตญาณทัสสนะ** แปลว่า เห็นสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็นอยู่จริงๆ ที่เป็นจริงนั้นเป็นอย่างไร เรามองเข้าไปถึงสิ่งนั้นเรียกว่าเจาะลึกเข้าไปในเรื่องนั้น ในสิ่งนั้น เพื่อให้เห็นสิ่งนั้นถูกต้องตามสภาพที่เป็นจริง อย่างนี้เรียกว่า มองในความจริงของสิ่งนั้น การมองให้ถึงความจริงนั้นแหละจะพบความจริง และทำให้เรารู้ความจริงในสิ่งนั้นถูกต้อง และพ้นไปจากปัญหาในชีวิตประจำวัน (ความสงบ การหายใจที่ดับทุกข์ได้ หน้า ๖๐-๖๑)

ยมทูต แปลว่า ทูตแห่งความตาย

(อาหารหล่อเลี้ยงจิตใจ สิ่งที่สำคัญสำหรับชีวิตมนุษย์ หน้า ๑๙)

ยมโลก แปลว่า โลกแห่งความตายนั่นเอง ยมะ เป็นชื่อของความตายนั่นเอง

(อาหารหล่อเลี้ยงจิตใจ สิ่งที่สำคัญสำหรับชีวิตมนุษย์ หน้า ๑๙)

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง แปลว่า สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามธรรมชาติ ตามเหตุ ตามปัจจัยของธรรมชาติ

(เคล็ดลับของชีวิต เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม หน้า ๒๕)

โยนิโสมนสิการ หมายความว่า พิจารณาโดยแยกคาย มองให้ลึก มองให้ซึ้ง แทะให้มันตลอดลงไปในเรื่องเหล่านั้น

(สติ ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหา หน้า ๔๖)

◎ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดอย่างแยกคาย คิดอย่างละเอียด ซอยปัญหานั้นให้มันถึยิบลงไป เพื่อให้เห็นปัญหานั้นชัดตามที่มันเป็นจริง

(สัจจธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา หน้า ๗)

ร

รอยพระพุทธรูป ที่แท้ก็คือ รอยธรรมะนั้นเอง ไม่ใช่รอยหินที่เราไปไหว้กัน ทุกปีเวลาเมืองที่สระบุรี รอยนั้นเป็นรอยภายนอก ไม่ใช่รอยภายใน เป็นรอยที่เราสัมผัสด้วยตาเนื้อ ไม่ใช่ร่องรอยที่สัมผัสด้วยจิตใจ รอยแท้รอยจริงของพระพุทธรูปนั้นอยู่ที่ข้อปฏิบัติ ซึ่งเรียกว่า พระธรรมนั่นเอง

พระธรรมเป็นรอยที่พระองค์ชี้ไว้ให้เราเดิน ถ้าเราเดินไปตามรอยนั้น เราก็จะพบพระพุทธรูปเจ้า เดินผิดทางเราก็ไม่พบกับพระพุทธรูปเจ้า ถ้าเดินถูกทาง ก็จะพบองค์พุทธะ อันเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เพราะฉะนั้นเมื่อเราจะลงมือเดิน ก็ต้องศึกษาทางที่เราจะเดินเสียก่อนเพื่อจะได้เดินถูกทาง ไม่ใช่เดินแบบ สุ่มสี่สุ่มห้า เสียเวลาไปตั้งเยอะ แล้วจึงจะได้เข้าทาง บางทีเดินไปจนแก่จึงได้เข้าทางถูก อย่างนี้ก็นับว่าเสียชีวิต

(คิดดี ข้อปฏิบัติเพื่อเป็นผู้มีความคิดอันถูกต้อง หน้า ๒)

รักครอบครัว เราควรจะรักครอบครัวของเรา เพราะเราอยู่เป็นครอบครัว เป็นวงศ์สกุล แล้วก็รวมเป็นชาติ เป็นประเทศ เอาส่วนน้อยก็รักครอบครัว

เราก็ต้องเสียสละความสุขส่วนตัว เพื่อประโยชน์แก่ความสุขส่วนรวม คือ ครอบครัว เช่น สามีภรรยาอยู่ด้วยกัน ต่างคนต่างอยู่เพื่อกันและกัน สามี

ก็อยู่เพื่อภรรยา ภรรยาก็อยู่เพื่อสามี มีลูกมีเต้า เราก็ตูอยู่เพื่อลูกต่อไป ทำอะไรทุกอย่างเพื่อลูก

สามีภรรยาจะไม่แตกแยกกัน จะไม่แตกร้างกัน เพราะเราไม่ได้อยู่เพื่อตัวเรา แม้บางคนจะพูดว่าอยู่กันไม่ไหว รสนิยมมันไม่ตรงกัน ทำไม่ไม่ปรับให้มันตรงกัน ที่ไม่ปรับให้ตรงกันก็เพราะขาดความรักนั่นเอง เมื่อไม่มีความรักก็ไม่อยากจะอยู่ด้วยกัน เห็นหน้าแล้วมันหมั่นไส้ มันเบื้อ มันเซ็ง เลยหย่ากันหย่ากันแล้วลูกก็ลำบาก ไม่รู้จะไปหาใคร

เด็กเกเรเกตุที่เกิดขึ้นในบ้านเมืองนั้น เกิดจากเรื่องปัญหาในครอบครัว ทั้งนั้น พ่อแม่แตกแยกกันอยู่กินไม่เรียบร้อย พ่อแม่ประพฤติเหลวไหล พ่อชู้เหล่า แม่ชู้ไฟ ประพฤติไม่ดีไม่งาม ลูกก็เลยทรามไปด้วย นั่นเป็นบาปอันยิ่งใหญ่ เป็นบาปที่ลึกซึ้ง เป็นบาปที่ไม่ใช่เกิดแต่ตนคนเดียว เกิดแก่ครอบครัว เกิดแก่ประเทศชาติ เป็นการทำลายสิ่งต่างๆ ไม่งามทั้งนั้น

เราควรจะมีทัศนคติใจเมื่อเรามีครอบครัวว่า เราจะรักครอบครัว เช่น พ่อบ้านรักครอบครัว ก็ไปทำงานด้วยใจรัก ทำงานเพื่อครอบครัว ทำด้วยความอดทน ด้วยความหนักแน่น ไม่เบื้อหน่ายในงาน เพื่อให้งานเจริญก้าวหน้า เพราะงานเจริญ ครอบครัวเจริญ ตนก็พลอยเจริญไปด้วย เลิกงานแล้วก็ไม่เกลียด ไม่ไปเที่ยวสโมสร ไม่ไปเที่ยวบาร์เที่ยวไนท์คลับ ไม่ไปกับเพื่อนชู้ๆ ทั้งหลาย ที่ชอบสนุกสนานเฮฮาไม่เข้าเรื่อง หาเรื่องให้สิ้นเปลืองเงินทองโดยไม่ได้เรื่องอะไร

เราก็มารับกลับบ้าน เพราะเรามีพันธะทางครอบครัว มีคนคอยอยู่ที่บ้าน เราควรจะไปหาเขา ไปอยู่ด้วยกันทำงานด้วยกัน กินข้าวพร้อมกัน นั่งดูโทรทัศน์ด้วยกัน พร้อมกับเมียและลูก เมื่อดูกันก็อธิบายให้ลูกฟังว่า อันนั้นเป็นเรื่องดี อันนี้เป็นเรื่องชั่ว อันนั้นเป็นเรื่องบาป อันนี้เป็นเรื่องบุญ ให้ลูกได้รู้ได้เข้าใจ สอนแนวทางชีวิตให้ลูกด้วยในตัว แล้วก็ดูให้ลูกอ่านหนังสือ ทำการบ้าน เราช่วยกันคิด ช่วยกันสอนให้แก่เขา

รักชาติ ก็คือ รักพวกพ้องนั่นเอง รักคนในชาติ เราปรารถนาให้ทุกคนในชาติของเราอยู่เย็นเป็นสุข เรียกว่ารักชาติ

อีกอย่างหนึ่งก็หมายความว่า รักชาติ เห็นแก่ประโยชน์ของส่วนรวมของชาติ ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว ทำงานก็ทำเพื่อส่วนรวม ไม่ทำเพื่อส่วนตัว แล้วคิดถึงตัวเป็นใหญ่ ทำอะไรก็นึกว่าตัวจะมีอะไร ตัวจะได้อะไรจากการกระทำนั้นๆ เป็นการกระทำที่มีแต่ความโลภ มีแต่ความอยากได้ ไม่มี ความเสียสละ เป็นงานที่ทุจริตเสียหาย

การคอร์รัปชัน กินสินบาทคาดสินบนเกิดขึ้นเพราะอะไร เพราะคนไม่รักชาติแท้จริง แต่รักตัวเองมากกว่า ทำอะไรๆ ก็เพื่อตัวเอง ไม่ได้ทำเพื่อชาติเพื่อประเทศ

เราจึงควรที่จะเปลี่ยนแนวคิดเสียใหม่ว่า ตัวเรานี้มันเล็กน้อย ชาติใหญ่กว่า เราทำอะไรก็ต้องนึกถึงชาติของเรา ประเทศของเรา โดยเฉพาะเวลานี้เราต้องการคนรักชาติ รักประเทศอย่างแท้จริง เสียสละเพื่อส่วนรวมอย่างแท้จริง โดยเฉพาะผู้ทำงานในการบริหารประเทศชาติ เช่น ข้าราชการก็ต้องทำงานเพื่องานอย่างแท้จริง เห็นแก่ส่วนรวม

พึงทำงานนั้นด้วยใจบริสุทธิ์ยุติธรรมสม่ำเสมอ อย่าทำอะไรด้วยความลำเอียงเพราะรัก เพราะชัง เพราะกลัว เพราะหลง อย่าเป็นคนเห็นแก่ตัว

(อยู่กับด้วยความรัก หน้า ๒๔-๒๙)

รักพระพุทธเจ้า รักพระธรรม รักพระสงฆ์ รักอย่างไร เราเอาความรักธรรมตามาคิดก็แล้วกัน เหมือนชายหนุ่มมีความรักหญิงสาว เขาทำอย่างไร เขาคิดถึงผู้นั้นบ่อยๆ กินก็คิดถึง นอนก็คิดถึง ทำอะไรก็คิดถึง

ฉันใด เรารักพระพุทธเจ้า เรารักพระธรรม เรารักพระสงฆ์ เราก็คิดถึงพระองค์บ่อยๆ คิดถึงพระพุทธเจ้า คิดถึงพระธรรม เราคิดถึงพระสงฆ์ สาวกของพระพุทธเจ้า...

คิดถึงพระพุทธเจ้านั้น เราคิดในรูปใด เราคิดถึงคุณงามความดีของพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธเจ้ามีดีอย่างไรบ้าง

พระพุทธเจ้าท่านมีความกรุณาปราณีต่อชาวโลกทั้งหลาย พระพุทธเจ้าท่านมีความบริสุทธิ์ในน้ำพระทัย ไม่มีอะไรเศร้าหมอง

พระพุทธเจ้าท่านมีปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในเรื่องความทุกข์ ในเรื่องเหตุให้เกิดทุกข์ ในเรื่องความดับทุกข์ได้ และในเรื่องข้อปฏิบัติที่จะให้ถึงความดับทุกข์อย่างเด็ดขาด

อันนี้คือพระคุณของพระพุทธเจ้า เรามานึกถึงพระคุณเหล่านั้น คิดบ่อยๆ นึกบ่อยๆ แล้วก็เอาพระคุณเหล่านั้นมาประทับไว้ในใจของเรา

ใจของเราก็ออยู่กับพระพุทธเจ้า ใจเราไม่ไปอยู่กับศึกกับมาร ใจเราไม่เป็นสัตว์เดรัจฉาน ไม่เป็นสัตว์นรก ไม่เป็นเปรต ไม่เป็นอสุรกาย ไม่เป็นผี แต่ใจเราเป็นพระอยู่ตลอดเวลา

อันนี้เรียกว่าเราคิดถึงพระพุทธเจ้า เอาพระพุทธเจ้ามาแนบสนิทไว้กับจิตใจของเรา เราชักพระพุทธเจ้า

เรารักพระธรรมก็คือ รักคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า รักพระพุทธเจ้าแล้วก็ต้องรักพระธรรมคู่กัน เมื่อรักพระธรรมก็หมายความว่า เราศึกษาพระธรรมบ่อยๆ เราอ่าน เราฟัง เราเอาธรรมะนั้นมาเป็นกระจกคอยส่องมองดูตัวเราว่า เรามีอะไรไม่ดี ไม่เหมาะไม่ควร จะได้ปรับปรุงแก้ไข กระจกทำให้มันดีมันงามขึ้น การใช้ธรรมะเป็นหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ก็เหมือนเรามีดวงประทีปส่องทางให้เราเดินไม่ผิดทาง เดินได้เรียบร้อยก้าวหน้า เป็นไปด้วยดี ชีวิตจะไม่ตกต่ำ

จึงต้องหมั่นศึกษาธรรมะ อ่าน ฟัง เข้าใกล้ผู้รู้ แล้วนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน “ธัมโม หะเว รักษะติ ธัมมะจารัง ธรรมะย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม” ผู้ใดประพฤติธรรม ธรรมะย่อมรักษาผู้นั้นให้อยู่รอดปลอดภัย เราจึงควรจะได้นึกถึงพระธรรมไว้เสมอ

จะไปไหนจะทำอะไร จะคบหาสมาคมกับใคร เราก็ต้องนึกถึงพระธรรมไว้ นึกถึงหลักธรรมะว่าเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าท่านว่าอย่างไร สมมุติว่าเราจะไปร้านขายสุราเมรัยเครื่องดองของเมา เราก็นึกถึงพระธรรม พระธรรมบอกว่า การดื่มของเมามีโทษ คือเสียทรัพย์ เกิดโรค ก่อการทะเลาะวิวาท หน้าชาไม่รู้จักละอาย คนดีเขาดูหมิ่น สติปัญญาเสื่อมถอย ธรรมะว่าอย่างนั้น พระพุทธเจ้าสอนธรรมะให้เรารู้อย่างนั้น

เมื่อเรารู้อย่างนั้นแล้ว เราก็ยับยั้งชั่งใจ เราไม่ไปเที่ยวที่ร้านขายสุราเมรัย เพราะมันเป็นบาปเป็นโทษ ถ้าเราไปก็เรียกว่าเราไม่รักพระธรรม เราเป็นลูกนอกคอกนอกทาง เราจะเกิดความเสียหาย เราก็เอาธรรมะมาเป็นเครื่องยับยั้งชั่งใจไว้ บังคับตัวเองไว้ อดทนไว้ ไม่ไปดูสถานที่นั้น

หรือว่าเราจะไปเล่นพนัน เราก็นึกถึงพระธรรม พระธรรมบอกว่าลูกเอ๋ย การพนันมีโทษ ถ้าเธอชนะก่อเวร แพ้เสียตายทรัพย์ ทรัพย์ย่อมหมดไป ลี้नไปไม่มีใครเชื่อเธอต่อไป เกียรติยศชื่อเสียงหมดไป ฐานะไม่ดี ตั้งเนื้อตั้งตัวไม่ได้ เป็นโทษอย่างนี้ เราก็มองเห็น เพราะเรารัก เราไม่ฝ่าฝืนธรรมะ เราไม่ไปเล่นการพนัน แต่เราจะขยันทำมาหากินตามหน้าที่ของเรา เราก็ไม่เป็นผู้เสียหาย

เรารักพระอริยสงฆ์ สาวกของพระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้านั้น ท่านเป็นผู้มีปกติอยู่อย่างไร ท่านมีปกติปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเป็นธรรม ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ เมื่อเรารักพระอริยสงฆ์ เราก็ทำตามพระอริยสงฆ์ เอาพระอริยสงฆ์เป็นผู้นำชีวิตของเรา เราเดินตามพระ เราจะไม่เดินตามผีตามมาร เราเดินให้ดี เราเดินให้ตรง เดินให้เป็นธรรม เราเดินเพื่อออกไปจากความทุกข์ความเดือดร้อน ทำอะไรก็ต้องทำให้ดี ทำให้ตรง ทำให้เป็นธรรม ทำให้เป็นการออกจากความทุกข์ความเดือดร้อน อย่างนี้ก็เรียกว่า เรารักพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า

รักแม่ เราไปกินเหล้าไม่ได้ เราไปเที่ยวกลางคืนไม่ได้ เราไปเล่นการพนันไม่ได้ เราประพาศสิ่งเหลวไหลไม่ได้ เรารักแม่คิดถึงแม่อยู่ตลอดเวลา จะประพาศสิ่งเสียหายอันใดอันหนึ่ง ก็คิดถึงแม่ เอาแม่เป็นหลักในใจไว้ มั่นก็ไม่ตกอบาย ไม่เป็นคนชั่วคนร้าย อันนี้เราจะต้องนึกถึงแม่ นึกถึงแม่ของเราแล้วเราก็รีบกลับบ้านมาให้แม่เห็นหน้า แล้วก็ทำอะไรที่บ้านไปตามเรื่องอย่างนี้เรียกว่าคนรักแม่

(แม่ พระในบ้าน หน้า ๑๕)

รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี คนโบราณเขาสอนไว้ว่า รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี เป็นคำสอนที่ควรฟังอยู่มากทีเดียว คนมีวัว ถ้ารักแล้วปล่อยตามใจ มันคงไปกินผักกินของในสวนเขา เจ้าของต้องเสียเงิน จึงจำเป็นต้องผูกไว้กับหลัก อย่าให้ไปข้างไหน ลูกของเราก็เหมือนกัน ถ้าเรารักก็ต้องตีเขาบ้างเพื่อสั่งสอน มิใช่จะตีจนเจ็บจนตาย ตีพอให้เข็ดหลาบเท่านั้น คนทำหม้อขาย เขาก็ต้องเอาไม้แบบมาตีหม้อให้ได้รูปทรงดี ตีฟองาม หาดตีให้แตกหักไปไม่ ฉันทิด คนมีลูกต้องตีลูกแบบนั้น

การตีลูกนั้นมีสองวิธีคือ หนึ่ง ตีด้วยคำพูด สอง ตีด้วยไม้เรียว การตีด้วยคำพูดนั้นใช้ให้มากๆ สักหน่อย คือ พยายามพร่ำสอน ตามสอนอยู่เสมอ เขายังไม่รู้ว่าการกระทำของเขาจะถูกจะผิด เขารู้แต่จะทำเท่านั้น บางครั้งก็ถูก แต่บางครั้งก็อาจผิดก็ได้ ถ้าเขาทำอะไรลงไปแล้ว สมมติว่าเป็นเรื่องผิดพลาด ถ้าพ่อแม่ไม่ห้ามไม่เตือน เขาก็คงนึกว่าไม่เป็นไร ไม่เห็นพ่อแม่ดู เขาก็อาจทำแถมอีกหลายครั้ง จนกระทั่งติดเป็นนิสัย พอติดเสียแล้วก็แก้ยากเต็มที่ พ่อแม่ส่วนมากมักทำผิดในข้อนี้ เพราะคิดเสียว่า เรื่องเล็กน้อยไม่เป็นไรดอก เรื่องเล็กน้อยนั้นแหละสร้างเรื่องใหญ่ๆ ขึ้นมา คนฉลาดมีความรอบคอบ จึงควรระวังในเรื่องเล็กน้อยเสมอ ถ้าระวังในเรื่องเล็กน้อยได้ เรื่องใหญ่ๆ ก็พลอยถูกระวังไปด้วย หลักความจริงมีอยู่อย่างนี้ หน้าที่ของพ่อแม่จึงควรดูแลเอาใจใส่ถึงการกระทำของลูกๆ ไว้เสมอๆ ถ้าเห็นว่าลูกทำอะไรจะ

เป็นการผิดพลาดเสียหาย ก็รีบบอกเสียทันที พุดกันดี ๆ พุดกันอย่างใจเย็น อย่าพุดด้วยความโกรธ เพราะการสอนเด็กในเวลาโกรธไม่ได้ผลอะไรเลย กลับเป็นการฝึกให้เด็กเป็นคนมักโกรธไปเสียด้วย การพุดด้วยความรักความเอ็นดูได้ผลกว่า ในชั้นต้น ๆ ก็พุดให้เขาเข้าใจว่าชั่วเป็นอย่างไร ดีเป็นอย่างไร พ่อแม่ชอบคนดี ไม่ชอบคนชั่ว ถ้าอยากให้พ่อแม่รักต้องเป็นคนดี คอยบอก คอยเตือนไว้เสมอ อย่าเป็นคนเกียจคร้านเป็นอันขาด

การพุดการเตือนนั้น ต้องพยายามพุดจนเขาเข้าใจ ให้เขาเห็นเหตุผลว่าอะไรเป็นอย่างไรได้ถูกต้อง เมื่อได้พุดได้สอนอะไรลงไปแล้ว ต้องคอยควบคุมติดตาม อย่าปล่อยให้เด็กทำผิดซ้ำอีกเป็นอันขาด ถ้าเห็นเด็กทำผิดในเรื่องที่บอกแล้วต้องบอกอีกให้เขาได้ระวังต่อไป เด็กมีนิสัยอ่อนดัดง่าย เว้นไว้แต่ผู้ใหญ่จะทำให้เขาเป็นคนแข็งเสียเท่านั้น การทำให้แข็งก็คือ ไม่บอกไม่เตือนกันนั่นเอง เมื่อได้บอกได้สอนเรื่องใดแล้ว ถ้าเขายังกระทำผิดอีก ต้องลงโทษกันบ้างด้วยไม้เรียว แต่พึงจำไว้ การเขี่ยตี ถ้าไม่จำเป็นแล้วขออย่าได้ใช้เป็นอันขาด เพราะการตีบ่อย ๆ ทำให้เด็กเคยชิน ด้านไม้และไม่รู้สึกลัวต่อพิษสงของมัน พ่อแม่ต้องใช้ด้วยปัญญาสักหน่อยในเวลาจะตีลูก โปรดอย่าตีด้วยการบันดาลโทสะเป็นอันขาด บางคนพอโกรธขึ้นมาก็ตีเลยทีเดียว ตีไม่เลือกที่ตีโดยไม่ให้เหตุผล เป็นการทารุณต่อเด็กไปสักหน่อย

เมื่อจะตี ต้องเรียกมาพุด มาทำความเข้าใจกันเสียก่อนว่า การกระทำเช่นนี้เป็นความผิดพลาดเสียหาย พ่อแม่ได้ห้ามหลายครั้งแล้ว ลูกก็ยังทำอยู่ พุดให้เด็กเข้าใจว่าตนผิด ให้เห็นว่าการกระทำของตนไม่ถูกต้อง ทำให้เขาได้เกิดความรู้สึกผิดขึ้นในใจของเขาให้ได้ การทำให้เด็กรู้ว่าตนได้ทำผิดไปนั้นมีค่ามาก เมื่อเขารู้จักผิดแล้ว จึงลงโทษพอสมควร เพื่อให้เขาจดจำไว้ต่อไป แล้วคงไม่กระทำผิดในรูปนั้นอีก เมื่อเขาไม่กระทำผิด เขาก็คงหันเข้าหากการกระทำ ความดีความงาม เพื่อให้เขาได้เห็นความจริงที่ว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เวลาทำผิดถูกลงโทษ เขาเห็นว่าทำชั่วได้ชั่วแล้ว พอเขาหันเข้าหาทำความดี พ่อแม่ก็ควรสอนให้เขาเห็นผลแห่งความดีเสียบ้าง โดยการชมเชย ให้รางวัลใน

ความดีของเขา อย่าเป็นคนเฉยเมยต่อการกระทำของลูกเป็นอันขาด ดีต้องชม ชั่วต้องตี นี่เป็นหลักการสำคัญ การตามสอนพร่ำสอนเสมอ เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยให้ลูกเป็นคนดีกับเขาได้ ขอให้พ่อแม่โปรดสนใจกระทำกันหน่อย

ในการสั่งสอนอบรมลูกๆ นั้น เพียงแต่การพูดไม่มีคุณค่าเพียงพอ ต้องมีการกระทำให้ดูควบคู่กันไปด้วย พ่อแม่ทุกคนควรจะสำนึกตนไว้เสมอๆ ว่า ตนเป็นแบบอย่างของลูกๆ ลูกทุกคนในครอบครัวคอยถ่ายแบบอย่างจากพ่อแม่ไว้เสมอ ถ้าลูกรักพ่อติดพ่อก็ถ่ายทอดกิริยาอาการทุกอย่างของพ่อไว้ ถ้าลูกรักแม่ติดแม่ก็ถ่ายทอดกิริยาอาการทุกอย่างของแม่ไว้เสมอ การถ่ายทอดบ่อยๆ คือ การสร้างนิสัยขึ้นในใจของเขา และเป็นอย่างที่ว่าแม่เป็นอยู่ ฉะนั้นพ่อแม่จึงจะต้องระมัดระวังให้มากเป็นพิเศษ ในเมื่อตนอยู่หน้ากล้องถ่ายคือลูกๆ ของท่าน อย่าได้คิดพูดทำสิ่งใดในทางเสียให้ลูกเห็นเป็นอันขาด ให้ลูกได้เห็นได้ยินเฉพาะสิ่งที่ดีๆ งามๆ ถ่ายเดียว การที่เป็นเช่นนี้ได้ พ่อบ้านแม่เรือนจะต้องฝึกฝนตน อบรมตนเองให้มีระเบียบวินัยอยู่เสมอ อย่าได้เป็นคนตามใจตนเองในเรื่องใดๆ เป็นอันขาด ถ้าหากผู้นำในครอบครัวได้เป็นอยู่อย่างดีแล้ว ลูกคงจำแบบที่ดีไว้ได้ โปรดจำไว้ว่า แบบอย่างการกระทำของพ่อแม่ มีอิทธิพลสูงเหนือจิตใจของลูกๆ เสมอ

(รักลูกให้ถูกทาง หน้า ๑๖-๒๐)

● รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี คนโบราณเขาว่าอย่างนั้น รักวัวให้ผูกไว้ ถ้าไม่ผูกมันไปกินผักกินหญ้าที่โน่น ไปกินข้าวกล้า ไปย่ำสวนเขา ถูกปรับเสียหาย ต้องผูกไว้

รักลูกก็ต้องดี ไม่ใช่ตีด้วยไม้เรียวเสมอไป บางคราวก็ต้องใช้เหมือนกัน แต่ต้องตีด้วย “คำพูด” คือพูดจาแนะนำสั่งสอนให้เขาเกิดความคิดถูกต้อง โตขึ้นเขาก็จะได้ใช้ความคิด ใช้สติปัญญาของเขา อย่าให้เขามีชีวิตว่างเกินไป เพราะพอไปพบความลำบากมันไปไม่รอด ทำงานไม่ได้

(ความยึดมั่นถือมั่น ธรรมะเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ หน้า ๒๔)

รักษาศีล คือ ทำตนให้เป็นคนมีระเบียบวินัย ไม่อยู่ตามอารมณ์ ตามความอยากของตัวเอง แต่อยู่อย่างคนมีระเบียบวินัย เรียกว่า เป็นคนมีศีล บังคับตัวเองได้ ควบคุมตัวเองได้ ไม่ปล่อยอะไรไปตามชอบ ไม่ทำอะไรตามใจตัว แต่มีข้อบังคับให้กระทำ ก็กลายเป็นคนมีศีล

(วิธีชนะความโกรธ การทำให้ใจสะอาด สว่าง สงบ หน้า ๑๐)

รัตนตรัย คำว่า รัตน แปลว่า แก้ว, ตรัย แปลว่า สาม แต่แก้วในที่นี้ หมายถึงแก้วอันประเสริฐ หาค่ามิได้ ใครมีไว้แล้วก็อุ่นใจ เย็นใจ เพียงแต่รัตนะในทางโลก เช่น เงิน ทอง เพชร เป็นต้น ถ้าเรามีมากเราก็สบายใจได้ แต่บางครั้งมันก็ทำให้เราทุกข์ใจบ้าง

ส่วนรัตนะทั้งสามนั้นหาได้ทำให้เราเดือดร้อนใจไม่ มีก็แต่ความเย็นใจ ชื่นใจโดยส่วนเดียว จึงสมมุติว่าเป็นรัตนะอันหาค่ามิได้ในโลก ชาวพุทธจึงได้ยึดถือเอาเป็นที่พึ่งของตน เพราะเป็นที่พึ่งอันสูงสุด

(เข้าถึงธรรม การรับศีลและรักษาศีลที่ถูกต้อง หน้า ๓๑)

● รัตนะตรัย ก็คือ แก้ว ๓ ดวง ไม่ใช่แก้วธรรมดา แต่หมายถึง รัตนะ คำว่า รัตนะนี้เป็นคำบาลี แปลว่าสิ่งให้เกิดความชื่นใจ ใครมีรัตนะแล้วก็ชื่นใจ สบายใจ รัตนะที่เป็นวัตถุ เช่น เรามีแหวนเพชร สายสร้อยเพชร มีเครื่องประดับ มีทอง มีเงิน มีอะไรนี้ เราก็สบายใจ สบายใจว่าเรามีสิ่งนั้นสิ่งนี้

(สังฆธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา หน้า ๙๔)

ราคะจริต พวกราคะจริตชอบสวยงาม ชอบตกแต่งเนื้อตัว เสื้อผ้า บ้านช่อง ที่ทำงาน ทุกสิ่งทุกอย่างสะอาด มีระเบียบเรียบร้อย เป็นพวกที่มีราคะจริตครอบงำจิตใจ คนอย่างนั้นชอบสวย ชอบงาม เข้าไปในบริเวณบ้าน บ้านก็สะอาด มีระเบียบ บนเรือนก็มีความสะอาด มีระเบียบ ข้าวของวางเป็นที่ดูไม่เกะกะ แล้วก็ชอบซื้อสิ่งงามมาประดับบ้าน มีบ้านอยู่แล้วไม่พอ ต้องมี

ของอย่างนั้นของอย่างนี้ เอามาประดับให้เกิดความสวยงามมากยิ่งขึ้น มีโบราณวัตถุประดับบ้าน มีต้นหมากรากไม้ เอามาประดับให้เกิดความสวยงาม ในบริเวณนั้น อย่างนี้สอนนิสัยว่าเป็นพวกราคจริต ราคจริตเป็นอย่างนั้น

(อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๕๒)

ราคา, ราคา ราคาเป็นคำบาลี แปลว่า ความเพลิดเพลินยินดีในสิ่งนั้นๆ ที่เราพูดในภาษาไทยว่า ราคา ราคาของนั้นเท่านั้น ราคาของนี่เท่านั้น คำว่า “ราคา” ก็มาจากคำว่า “ราคา” ซึ่งแปลว่าเรายินดี เมื่อยินดีก็พร้อมที่จะจ่ายในเรื่องอะไรต่างๆ ให้แก่เขา เช่น เราไปเห็นของสิ่งหนึ่งเราพอใจ ก็หมายความว่า เรามีราคาในของนั้น เมื่อมีความพอใจก็ซื้อตามราคาที่เขาดังให้ แม้จะแพงสักเท่าไรเราก็ยินดีซื้อ เพราะเราพอใจหลงใหลในสิ่งนั้น เราอยากได้ในสิ่งนั้น

(วิธีชนะความโกรธ การทำใจให้สะอาด สว่าง สงบ หน้า ๔-๕)

ร่างกาย ร่างกายคืออะไร ร่างกายนี้เป็นส่วนประกอบของวัตถุธาตุ มีประการต่างๆ แต่ว่าพระผู้มีพระภาค แสดงให้เราพอจะเข้าใจ ให้พิจารณาในแง่ธาตุกรรมฐาน คือ พิจารณาธาตุเป็นกรรมฐาน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในเรื่องร่างกาย ก็บอกว่ามีเพียง ๔ อย่างที่สำคัญ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุดิน ก็คือ ของแข็ง ที่ปรากฏให้เราเห็นเป็นของแข็ง, ธาตุน้ำ น้ำคือของเหลว, ความร้อน ธาตุไฟ คืออุณหภูมิ, และแก๊ส ธาตุลม ที่มีอยู่ในร่างกายของทุกคน ๔ อย่างนี้อยู่ในร่างกายของเรา อยู่กันอย่างพร้อมเพรียงอีกเหมือนกัน ถ้าหากว่า ๔ อย่างนี้เกิดไม่พร้อมขึ้นมา ก็มีอาการผิดปกติที่เรียกว่า “เจ็บไข้ได้ป่วย” ความเจ็บไข้ได้ป่วยของคนนั้นก็คือ เรื่องร่างกายผิดปกติ ไม่อยู่ในสภาพปกติ เพราะว่าเครื่องประกอบมันไม่สมบูรณ์

คล้ายกับรถที่เราขับไปบนถนน ถ้ามันปกติมันก็แล่นไปได้ตามเรื่อง จับพวงมาลัยให้ดีไว้ อย่าให้ไปชนใคร อย่าให้ล่งคู มันก็ไปถึงปลายทางได้ ไม่มี

อะไร แต่ถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งที่เป็นเครื่องประกอบนั้นเกิดไม่สมบูรณ์ขึ้นมา มันขาดอะไรขึ้นมา รถนั้นก็ต้องหยุด ไปไม่ได้ เราเรียกว่า “รถตาย”

ชีวิตร่างกายของเรานี้ก็เหมือนกัน เมื่อส่วนประกอบต่างๆ ยังพร้อมอยู่ ร่างกายนี้ก็เดินไปได้ คือยังใช้ได้อยู่ แต่ว่าลำพังร่างกายมันก็ทำอะไรไม่ได้ แม้จะมีธาตุ ๔ สมบูรณ์เรียบร้อย ถ้าไม่มีจิตเข้ามาเกี่ยวข้อง ร่างกายนี้ก็ไม่รู้จะทำอะไร ใช้อะไรไม่ได้ เพราะไม่มีจิตอยู่ในร่างกาย เพราะฉะนั้นจิตเป็น เครื่องประกอบที่สำคัญของความมีชีวิต กายกับจิตรวมกันพร้อม จึงเรียกว่า มีชีวิตสมบูรณ์

(เคล็ดลับของชีวิต เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม หน้า ๔๒-๔๓)

ราชพลี คือ ถวายเป็นของหลวง ถวายเป็นของหลวงก็คือ การเสียภาษีนั่นเอง
(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๕๓)

ราชา ก็คือ บุคคลที่ทำการกิจการให้คนอื่น ๆ สบายใจ เหมือนอย่างพระเจ้าแผ่นดินนี้เขาเรียกว่าเป็นพระราชาก็สืบเนื่องมาจากสมัยนั้นเป็นผู้มีหน้าที่ ทำกิจกรรมทุกอย่างให้คนสบายใจ ให้มีความสุขใจ พระราชาในสมัยนี้ก็เช่นเดียวกัน มีหน้าที่ทำการกิจการทุกอย่างให้คนสบายใจ

พระเจ้าอยู่หัวของเราท่านทรงปฏิบัติหน้าที่เพื่อให้ประชาชนเป็นสุขอยู่ตลอดเวลา ข้าราชการก็ควรจะเป็นคนทำงานตามอย่างพระราชาก็เพราะเป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่แทนองค์พระเจ้าแผ่นดิน ที่เขาเรียกกันว่า ต่างพระเนตรพระกรรณ คือต่างหูต่างตาของพระเจ้าแผ่นดิน ไปอยู่ตามสถานที่ต่างๆ ในหน้าที่ต่างๆ กัน ทุกคนก็ต้องมีจุดหมายอยู่ในใจว่าตามสถานที่ต่างๆ ในหน้าที่ต่างๆ กัน ทุกคนก็ต้องมีจุดหมายอยู่ในใจว่าจะทำทุกอย่างให้ประชาชนสบายใจ อย่าไปทำสิ่งใดให้ประชาชนเดือดเนื้อร้อนใจ หรืออย่าไปเอารัดเอาเปรียบประชาชนในรูปต่างๆ นานาที่เขาเรียกว่า คอร์รัปชัน กินสินบาทกินสินบน

อันนั้นทำคนให้เดือดร้อน ไม่สบายใจ ผู้ที่ทำงานเป็นข้าราชการจึงต้องถือหลัก
ว่า เป็นผู้ทำงานให้ประชาชนชื่นใจ คนทั้งหลายก็จะได้อยู่กันด้วยความสุข
ความสบาย

(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๑๐๕)

ราหุล แปลว่า บ่วง มนุษย์เรานี้มีบ่วงอยู่ ๓ บ่วง มีบุตร เรียกว่าบ่วงพันคอ
มีภรรยา เรียกว่าบ่วงผูกมือ และมีทรัพย์ เรียกว่าบ่วงผูกเท้า

(พุทธประวัติ หน้า ๓๐)

ริษยา หมายถึง ความไม่พอใจ ไม่ยินดีในความก้าวหน้าของผู้อื่น เห็นใครดี
ก้าวหน้า มีเกียรติ มีชื่อเสียงขึ้นละก็ ใจของคนผู้ริษยารู้สึกไม่สบาย ไม่อยาก
ให้เขาเป็นเช่นนั้น ไม่อยากให้ใครมาแย่งชื่อหรือความดีของผู้นั้น อย่างนี้เรียก
ว่า ความริษยา มันเป็นตัวกิเลสที่เกิดขึ้นในใจของบุคคลใดแล้ว ย่อมทำให้
ผู้นั้นร้อนใจ มีไฟเผาตัวเองตลอดเวลา ริษยาเป็นตัวทำลายให้สิ่งทั้งหลาย
พินาศไป

(รักษุกให้ถูกทาง หน้า ๑๔๗-๑๔๘)

รูป รูปคืออะไร รูปก็คือร่างกายทั้งหมด ตั้งแต่ปลายผมถึงปลายเท้า ยาววา
หนาคืบ กว้างคอกหนึ่ง นี้เรียกว่าเป็นเรื่องของรูป มันเกิดมาจากอะไร รูป
เกิดขึ้นจากการประสมปรุงแต่งของวัตถุธาตุ ที่เราเรียกว่า “ธาตุสี่”

ความจริงมีมากกว่านั้น แต่พระผู้มีพระภาคไม่ต้องการให้เราเรียนเรื่อง
ธาตุดังละเอียด ให้เรียนแต่พอรู้ว่าร่างกายนี้มันประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ คือ
ของแข็ง ของเหลว อุณหภูมิ และแก๊ส ถ้าเรียกเป็นภาษาบาลีก็ปฐวีธาตุ-
ธาตุดิน อาโปธาตุ-ธาตุน้ำ เตโชธาตุ-ธาตุไฟ วาโยธาตุ-ธาตุลม มีอยู่ใน
ร่างกาย

ส่วนแข็งๆ เรียกว่า “ดิน” ทั้งนั้น เช่น ว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ เรียกว่าส่วนของแข็ง ของแข็งนั้นให้ถือว่าเป็นเรื่องของดิน ส่วนที่ไหลเอิบอาบซึมซาบไปมาได้ ให้ถือว่าเป็นเรื่องของ “น้ำ”

ส่วนที่ทำให้เกิดอุณหภูมิในร่างกาย มีความร้อนก็เรียกว่าเป็น “ไฟ” สิ่งเคลื่อนไหวไปมากก็คือ “ลม” เช่น ลมหายใจเข้าออก ลมพัดอยู่ในท้องไส้ บางคราวมันก็ครืดคราดๆ ดังอยู่ข้างใน แก๊สมันมาก ถ้ากินของแข็งมากๆ กินถั่วมากๆ มันซักจะมีแก๊ส แต่ว่าเอาไปทุ้งต้มก็ไม่ได้ มันอยู่ในท้อง ดังอยู่ตลอดเวลา อย่างนี้เรียกว่า ธาตุลม มีอยู่ในร่างกาย

ร่างกายนี้เป็นของผสม รูปคือของผสม ไม่ใช่สิ่งเที่ยงแท้แน่นอนอะไร เราพิจารณาว่ามันเป็นของผสม อันของผสมนั้นเอาความเที่ยงได้ไหม ไม่ได้ เอาเนื้อแท้มันได้ไหม มันก็ไม่ได้ มันขึ้นอยู่กับกฎธรรมชาติ คือ ไม่เที่ยงแล้วก็เป็นทุกข์ แล้วก็เป็นอนัตตา หลักที่จะพิจารณาต้องไปในรูปอย่างนี้ เรื่องของร่างกาย

(วิปัสสนาที่แท้ หน้า ๒๓-๒๔)

โรคมุมแพทางจิตใจ คือ ใจมันแพ้ต่ออารมณ์ แพ้ต่อสิ่งที่มากระทบ แล้วก็ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งนั้นๆ การที่จิตตกอยู่ในอำนาจของอะไรก็ตาม เป็นทุกข์เสมอไป

(ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์ หน้า ๓๙)

ว

วงล้อแห่งทุกข์ วงล้อนั้นประกอบด้วยเรื่องอะไรบ้าง ประกอบด้วยสิ่ง ๓ ประการ เขาเรียกว่ากิเลส กรรม แล้วก็วิบาก “กิเลส” คือตัวเหตุให้เกิดทำ “กรรม” เมื่อทำกรรมแล้วเกิดผล ผลนั้นเป็น “วิบาก” มีกิเลสจึงเป็นเหตุให้ทำกรรม ทำกรรมด้วยการคิด ด้วยการพูด ด้วยการกระทำ เรียกว่าเป็นกรรม ชั้ขึ้นมา เมื่อเป็นกรรมชั้ขึ้นมาแล้วมันก็ต้องเกิดผล ทำกรรมดีมันก็เกิดผลในทาง สุขทางเจริญ ทำให้เราเพลิดเพลินในสิ่งนั้น มัวเมาในสิ่งนั้นต่อไป ถ้าทำ กรรมชั่วก็เกิดผลในทางความทุกข์ความเดือดร้อนใจ แล้วมันก็เกิดกิเลสอีก แล้วทำกันอีก

มันหมุนกันเรื่อยไป ไม่จบไม่สิ้น เป็นวงเวียนอยู่ตลอดเวลาในจิตของเรา ไฉนวงเวียนอย่างนี้มันก็เป็นหลายวง ไม่ใช่วงเดียว แต่ว่าตัวประกอบมันมี ๓ เรื่อง คือ กิเลส กรรม แล้วมีวิบาก ๓ ตัวนี้ เป็นตัวการใหญ่ที่ทำให้เกิดการ หมุนเวียน

หมุนเวียนในเรื่องอะไร เราสนใจเรื่องอะไร พอใจในเรื่องอะไร เราก็ หมุนเวียนอยู่ในเรื่องนั้น

(วิถีทางดับทุกข์ ทุกข์และการดับทุกข์ในปัจจุบัน หน้า ๕-๖)

วัตถุนิยม นั่นคืออะไร วัตถุนิยมก็คือความหลงใหลมัวเมาในสิ่งที่เป็นวัตถุนิยมยินดีในสิ่งที่เป็นวัตถุมากเกินไป จนไม่สนใจในเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติในด้านจิตใจ ถ้อยเรื่องจิตใจเป็นเรื่องเล็ก แต่ถ้อยเรื่องวัตถุเป็นเรื่องสำคัญ แสวงหาแต่เรื่องวัตถุ พอใจในวัตถุ เพลิดเพลินในวัตถุนั้นๆ จนเป็นเหตุให้เกิดปัญหาขึ้นในชีวิตด้วยประการต่างๆ

คำว่าวัตถุนี้ ถ้าพูดในภาษาธรรมะ ในทางพระพุทธศาสนาก็หมายถึงสิ่งที่เราเพลิดเพลินเจริญใจ ก็คือกามคุณนั่นเอง “กามคุณ” นั้นมันมีเรื่องที่ทำให้เกิดความเพลินใจ เพลิดเพลินในวัตถุกาม คือสิ่งที่เราได้พบได้เห็นในรูปต่างๆ วัตถุกามก็เป็นเรื่องของรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันเป็นสิ่งที่เราได้พบได้เห็นอยู่ตลอดเวลา ตาเราได้เห็นรูป หูได้ฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัสในสิ่งต่างๆ อยู่ตลอดเวลา

รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสนั้น เขาเรียกว่า วัตถุกาม คือเป็นสิ่งที่น่าใคร่น่าพอใจ แล้วอีกอย่างหนึ่งเรียกว่า กิเลสกาม กิเลสกามก็คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจของเรา รู้สึกมีความยินดี มีความเพลิดเพลิน มีความอยากได้ มีความยึดถือในสิ่งนั้นว่าเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับชีวิต แล้วก็คิดแสวงหาแต่เรื่องเหล่านั้นอยู่ตลอดเวลา จนไม่มีเวลาจะมาคิดถึงเรื่องตัวเอง ไม่มีเวลาที่จะคิดถึงเรื่องจิตใจของตนว่ามีสภาพอย่างไร หมกมุ่นอยู่ในการแสวงหาวัตถุเหล่านั้น

วัตถุเหล่านั้นความจริงก็เป็น “สิ่งจำเป็น” สำหรับชีวิตเหมือนกัน เช่น เรื่องรูปของวัตถุต่างๆ ก็หมายถึงสิ่งที่เราจะพึงมีพึงได้ เช่น ทรัพย์สิน เงินทอง เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตที่เราจำเป็นจะต้องมี เพราะร่างกายเราจะต้องกินอาหาร ต้องมีเครื่องนุ่งห่ม ต้องมีเหย้าเรือนอันเป็นที่อยู่อาศัย ต้องมีหูกยาสำหรับแก้ไข้ ต้องมีรถยนต์สำหรับใช้ไปๆ มาๆ จากบ้านไปสู่สถานที่ต่างๆ แม้เรามาวัดเราก็ต้องมีรถยนต์เพื่อขับขีมาฟังธรรมทุกวันอาทิตย์ ถ้าเราไม่มีก็จะลำบากในการที่จะไปขึ้นรถประจำทาง แล้วมาไม่ได้ตามที่เรต้องการ สูเรามาของเราเองไม่ได้ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นเรื่องที่เราจำเป็นจะต้องมีต้องใช้

พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้เราไม่มีสิ่งเหล่านั้น แต่สอนว่ามีสิ่งเหล่านั้นได้ เรามีเงิน มีทอง มีข้าวมีของ มีอะไรๆ ต่างๆ ซึ่งจำเป็นแก่ชีวิตได้ ทุกประการ ไม่ใช่อยู่อย่างคนไม่มีอะไร เพราะการอยู่อย่างไม่มีอะไรนั้น ชีวิตก็จะลำบาก เช่น ไม่มีอาหาร เราก็กินไม่มีกิน ไม่มีเสื้อผ้าก็ไม่มีเครื่องนุ่งห่ม ไม่มีเหี้ยเรือ่น ไม่รู้จะไปซุกหัวนอนที่ไหน เวลาเจ็บไข้ก็ต้องมียาสำหรับใช้เพื่อรับประทานแก้โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้น อันนี้เรียกว่าเป็นปัจจัยเครื่องจำเป็นสำหรับชีวิต

แต่ที่ว่าเรามีกันอยู่ทั่วๆ ไปนั้น เรามีเท่าที่จำเป็นหรือว่าเรามีเกินกว่าความจำเป็นของเราไป เรามีเสื้อผ้าเท่าที่จำเป็นสำหรับใช้ หรือว่าเรามีเกินความจำเป็นไป เรามีบ้านเรือนเท่าที่จำเป็นจะต้องอยู่อาศัยหรือว่าเรามีเกินความต้องการไป เรากินอาหารเท่าที่ร่างกายต้องการหรือไม่ หรือว่าเรากินอาหารเกินความต้องการของร่างกาย กินเพื่ออรรถยอ กินเพื่อความสนุกสนาน กินเพื่อเอาหน้าเอาตาให้คนอื่นเห็นว่าฉันมีเงินมาก ฉันกินอาหารแพงๆ ก็ได้ อย่างนี้เขาเรียกว่ากินเกินความต้องการไป

เมื่อเราทำอะไรเกินความต้องการ ก็เรียกว่าเราเป็นวัตถุนิยมไป ถ้าเรามีแต่เพียงพอดี หาได้ชื่อว่าเป็นนักวัตถุนิยมไม่ แต่ว่าเรามีเฉพาะเท่าที่จำเป็นแก่ร่างกายของเรา แก่ความเป็นอยู่ของเรา ความทุกข์ก็จะไม่เกิดจากการมีนั้น แต่ถ้าเรามีเกินความจำเป็น เกินความต้องการ จิตครุ่นคิดอยู่แต่เรื่องจะเอาเข้ามา จะเอาเข้ามา ในเรื่องอะไรต่างๆ อย่างนี้มันก็เกิดเป็นปัญหา มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ มีความทุกข์ เพราะไม่ได้ตั้งใจ ไม่ได้ดังที่เราคาดการณ์ไว้ ได้น้อยไปบ้าง ได้เข้าไปบ้าง ได้ไม่เท่าจำนวนที่เราต้องการ เราก็มีความทุกข์ มีความไม่สบายใจ

เหมือนคนอยู่ในครอบครัวก็มีความทุกข์ มีความไม่สบายใจประการต่างๆ เพราะสิ่งทั้งหลายมันไม่เหมือนใจ คนที่อยู่ร่วมกันไม่เหมือนกับที่เราหวัง ไม่เหมือนกับที่เราคิด เราก็กินไม่สบายใจ เรามีความทุกข์ทางใจ ความทุกข์อย่างนี้มันเกิดขึ้นจากความติดพันในสิ่งเหล่านั้น ยึดถือในสิ่งเหล่านั้นมากเกินไป จนไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นเรื่องวัตถุนิยม คือนิยม

แต่เรื่องเพลิดเพลิน นิยมแต่เรื่องความสบายใจ การได้ การมีสิ่งเหล่านั้นอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราไม่ได้ ไม่มีสิ่งเหล่านั้น เราก็รู้สึกทว่าชีวิตมันขาดอะไรไปเสียบ้าง ชีวิตจะไม่สมบูรณ์บ้าง อะไรอย่างนั้น

นี่แหละเป็นเรื่องของวัตถุนิยมซึ่งคนในสมัยนี้มีความติดพันกันอยู่เรื่อยๆ ไป ในเรื่องอะไรต่างๆ จึงแสวงหาจนไม่มีเวลาจะพักผ่อนจะหลับจะนอนกันเลยทีเดียว ทำเรื่องนี้เสร็จก็ไปทำเรื่องนั้น ทำเรื่องโน้น จนร่างกายผ่ายผอม ขำรดทรุดโทรม เจ็บไข้ได้ป่วย เพราะการแสวงหาที่เกินขอบเขต ทำอะไรๆ ก็ทำจนเกินขอบเขตที่เราจะพึงกระทำ ก็เป็นการหลงใหลมัวเมาในสิ่งเหล่านั้น มันเกินความต้องการไป

(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๙๗-๑๐๐)

วันพระ วันพระก็คือวันสำหรับให้คนเราเข้าใกล้พระ ฟังเสียงของพระ เอาคำสั่งสอนพระมาเป็นกระจก คอยส่องดูความประพฤติการปฏิบัติของเราว่ามีความผิดชอบอย่างไร ทำอย่างนี้แล้วจะเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตของเราบ้าง เราควรจะหาทางป้องกันแก้ไขในเรื่องเช่นนี้ประการใดบ้าง

คนในสมัยโบราณนี้มีความทุกข์เหมือนกับที่เรา มี ก็แสวงหาทางพ้นทุกข์ ด้วยการปลีกตัวออกไปจากบ้านเรือนในบางครั้งบางคราว เช่น การไปถืออุโบสถ การไปถืออุโบสถนั้นก็คือ การปลีกตัวออกไปจากครอบครัว ไปอยู่ในที่เงียบ เพื่อจะได้มีเวลาศึกษาเรื่องความจริงของชีวิต เช่น ความสุข ความทุกข์ ว่ามันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร มีอะไรเป็นเครื่องหลอเลี้ยง เราจะหลีกเลี่ยงหรือต่อสู้กับสิ่งเหล่านั้นอย่างไรบ้าง

(เข้าถึงธรรม การรับศีลและการรักษาศีลที่ถูกต้อง หน้า ๕๗)

วาจาจาม หมายความว่า อ่อนหวาน ไพเราะเสนาะโสด

(พุดดี การใช้วาทาศิลป์อันก่อให้เกิดประโยชน์ หน้า ๔)

วาจาสุภาษิต คือ เป็นคำจริง คำอ่อนหวาน สมานสามัคคี มีประโยชน์

(ธรรมญูสำหรับชีวิต หน้า ๖)

วินัย หมายถึง คำสอน เป็นข้อปฏิบัติสำหรับคณะสงฆ์โดยเฉพาะ

(หลักใจ หน้า ๙)

๑ วินัยนั้นเป็นหลักการสำหรับปฏิบัติในชีวิต มีอยู่ ๒ อย่าง เรียกว่า อาคาริยะ วินัย หมายถึงว่า วินัยสำหรับชาวบ้าน อนาคาริยะวินัย วินัยสำหรับพระภิกษุสงฆ์

คำว่าวินัยนั้นแปลว่า สิ่งที่จะนำเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ สิ่งสำหรับเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ หรือว่าอุบายสำหรับทำให้คนหลุดพ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ

วินัยของพระนั้นมีจำนวนมากมายเกิดขึ้นตามยุคตามสมัยที่มีการกระทำ ความผิด พระพุทธเจ้าก็ได้บัญญัติไว้ไม่ให้ทำอย่างนั้น พระในสมัยก่อนนี้ว่านอนสอนง่าย ถ้าท่านทำอะไรผิดก็เพราะว่ายังไม่มีบัญญัติ แต่พอมีบัญญัติแล้ว ไม่มีใครทำความผิดในเรื่องนั้นอีกต่อไป แต่ว่าอาจจะทำความผิดในเรื่องอื่นที่ไม่ได้บัญญัติอีกก็ได้ เพราะฉะนั้นจึงได้บัญญัติเรื่องนั้นเรื่องนี้ขึ้นไว้บัญญัติแล้วบางทีก็ต้องแก้ บางทีก็ต้องเพิ่มเป็น “อนุบัญญัติ” ขึ้นไปอีก เพื่อให้เกิดความรัดกุม รักษาหมู่ รักษาคณะ รักษาให้อยู่เรียบร้อย

วินัยนั้นมี ๒ อย่าง วินัยเรื่องธรรมะ ต้องประพฤติเคร่งครัดตลอดเวลา วินัยเนื่องจากธรรมเนียม ไม่ต้องเคร่งครัดก็ได้ เช่น ธรรมเนียมในประเทศอินเดียอย่างหนึ่ง แต่พอไปที่อื่นก็เปลี่ยนไปตามสภาพ เราจะถือแบบอินเดียตลอดไปก็ไม่ได้ มันต้องเปลี่ยนไปตามยุคตามสมัยที่เหมาะสมแก่ความเป็นอยู่ของสังคมนั้นๆ

ยกตัวอย่างให้เห็นง่ายๆ เช่นเรื่องรองเท้า คนอินเดียนี้เขาไม่ได้รังเกียจรองเท้า แต่เขารังเกียจหนัง เพราะว่าเขาถือว่า “ไม่ให้มีการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต” ชาวฮินดูทั่วไปเขาถืออย่างนั้น แล้วเขาก็ไม่ฆ่าวัวเอาหนังมาทำรองเท้า ใครใส่

รองเท้าหนังเข้าบ้านเขาไม่ชอบ เขาถือว่าเป็นเรื่อง “อัปริยัจญฺโร” เขาไม่พอใจมากทีเดียว แต่ว่าถ้าเราใส่รองเท้าเดินบนถนนในตรอกในซอย ในบ้าน เขาก็ไม่ว่าอะไร เดินไปเถอะ เพราะมันเป็นที่สาธารณะ แต่ถ้าเข้าบ้านต้องถอดไว้ตรงประตูแล้วค่อยเข้าไปในบ้าน ความจริง “บ้านอินเดีย” ก็ไม่ค่อยจะสะอาดเท่าใด เป็นบ้านทำด้วยดิน ฝาที่ดิน หลังคาที่ดิน พื้นก็ดิน เข้าไปมันก็ไม่สะอาด แต่ก็ต้องถอดไว้ข้างนอก เพราะเขาถืออย่างนั้น

ครั้งมาเมืองไทยนี้เราเดินไปบนถนน สมัยนี้มีเศษแก้วมาก แล้วก็มีความร้อน โดยเฉพาะกลางวัน ถนนลาดยางก็ตี ลาดปูนก็ตี มันร้อนทั้งนั้น ผู้ที่ไม่สวมรองเท้าเดินก็กระยองกระแ่งไปตามเรื่อง ต้องใช้ความอดทนสูง แต่ถ้าสวมรองเท้าก็เดินสบาย ไม่ได้เสียหายอะไร แต่ถ้าเราเข้าไปในบ้านก็ถอดไว้หน้าบ้านไม่มีใครใส่รองเท้าเข้าเข้าไปในบ้านของเขา เพราะเป็นที่รังเกียจนี้ถือตามธรรมเนียม ไม่ใช่ธรรมะ

แต่ถ้าเป็นธรรมะ ก็ต้องเคร่งครัด เช่น พระเราไปประเทศยุโรปฤดูหนาว ถ้าว่าชื่อ “ธรรมะ” ก็ต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง แต่ธรรมเนียมก็ต้องเปลี่ยน เช่นว่า ไปอยู่ยุโรปในฤดูหนาวก็ต้องใส่เสื้อเวดเตอร์ไว้ข้างในจิวร หนาวๆหน่อย ถ้าไม่หนาวก็จะเป็นปอดบวมตาย ไม่ต้องสอนธรรมะกัน เวลาออกไปนอกบ้านต้องสวมทอปบู๊ท แตะแบบพระมันไม่ได้ เดี่ยวจะเป็นหวัดได้ง่าย

พระที่อยู่อย่างนั้นก็ต้องสวมรองเท้าชนิดหุ้มส้นหุ้มเท้า ต้องสวมรองเท้าคนไทยไม่เคยเห็น ถ้าไปเห็นก็จะว่าพระมาเมืองนี้ก็สวมรองเท้า มันไม่ใช่เรื่องคอขาดบาดตาย ไม่ใช่เรื่องที่ว่าเสียธรรมเนียมเสียวินัยอะไรมากเกินไป แต่เป็นเรื่องที่ควรจะทำเพื่อให้ร่างกายอยู่ได้ แล้วจะได้สอนธรรมะแก่ชาวตะวันตกได้ แต่ถ้าเราไปเดินเครื่องอยู่อย่างนั้น ๗ วันก็บินกลับไม่ได้แล้ว ไม่ต้องไปทำอะไร อันนี้เขาเรียกว่าธรรมเนียม ไปอยู่ที่ไหนก็ต้องไปทำให้พอเหมาะพอดี

เมื่อไปประเทศอังกฤษครั้งแรก ไปเยี่ยมสมาคมนบาลีปรภณฺ์ เลขาธิการชื่อ น.ส.ไอปี ฮอร์เนอร์ ท่านเป็นผู้แปลคัมภีร์พระวินัยทั้ง ๕ เล่ม ท่านแปลเอง

ท่านรู้อะไรมากมาย ไปถึงก็ถามทันทีว่า “ท่านมาเมืองอังกฤษจะเคร่งวินัยทุกข้อไหม” อาตมาก็ตรงไปตรงมา บอกว่า “ไม่ได้เคร่งทุกข้อ บางอย่างก็ถือ บางอย่างก็ไม่ถือ” ท่านบอกว่า “อย่างนั้นอยู่ได้ แต่ถ้าเคร่งทุกข้ออยู่ไม่ได้ เพราะมันเป็นข้อที่ทำให้อยู่ไม่ได้ เราก็คงต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเทศะ”

เวลาไปอเมริกาก็ไปติดต่อกับสำนักพิมพ์แห่งหนึ่ง แกเป็น “พุทธ” แกพิมพ์หนังสือพุทธศาสนาออกทุกเดือน บอกว่าจะไปพักที่บ้าน แกบอกเข้ามา “พักไม่ได้” หน้าหนาวที่นี้จิวรที่ห่มมาจากเมืองร้อนมาห่มที่เมืองนี้ไม่ได้ ก็เลยบอกว่า “ไม่เป็นไร” อาตมานี้เปลี่ยนแปลงได้ตามดินฟ้าอากาศ สัตว์เดรัจฉานยังเปลี่ยนได้ “พะ” เมืองร้อนชนมันสั้น พอไปอยู่เมืองหนาวชนมันยาว ถ้าเราไม่เปลี่ยนก็จะโง่กว่าพะไป ท่านผู้นั้นก็ตอบว่า “ถ้าอย่างนั้นก็มาได้” ก็เลยไปกันได้เรียบร้อย นี่มันสุดแล้วแต่เหตุการณ์ ตกลงกันในหมู่มุขที่ไปอยู่ที่นั่นว่า ควรจะทำอะไร ให้พอเหมาะพอดี เป็นการหมุ่นตามเรื่องตามราว เรื่องวินัยขอให้ญาติโยมเข้าใจไว้อย่างนี้ สำหรับพระ

(ตำรายาแก้ทุกข์ ธรรมะเป็นยารักษาใจที่วิเศษสุด หน้า ๕, ๑๒-๑๕)

วิปัสสนา นั้นแปลว่า เห็นแจ้งเห็นจริงในเรื่องอะไรต่างๆ ที่ควรรู้ควรเข้าใจ และความเห็นแจ้งเห็นจริงนั้นเมื่อเกิดขึ้นในใจของบุคคลใดแล้ว ทำให้บุคคลนั้นหลุดพ้นจากความทุกข์ในปัจจุบัน

ที่เรียกว่า “วิปัสสนา” เจริญเพื่อให้เกิดปัญญา แต่ผู้ที่จะเจริญวิปัสสนา จะต้องทำสมณะก่อนนิตนอยพอสมควร คือ ฝึกจิตให้สงบก่อน ให้เป็นสมาธิก่อนพอสมควร แล้วจะได้ใช้กำลังสมาธิที่เรามีอยู่นั้นเพื่อศึกษาค้นคว้าต่อไป

เรื่องของวิปัสสนานั้นไม่ใช่เรื่องของพิธีรีตองอะไร แต่เป็นเรื่องของการคิดการค้น ถ้าพูดตามภาษาปัจจุบันก็เรียกว่า วิจัย วิจัยในเรื่องความทุกข์ ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน เราจะไปนั่งวิจัยตรงไหนก็ได้ นั่งใต้ต้นไม้ นั่งในห้อง หรือไปนั่งอยู่หลังบ้านที่มีสวนร่มรื่น ไปนั่งแล้วเราก็กยกปัญหาต่างๆ ขึ้นมาพิจารณาเพื่อให้เห็นชัดตามสภาพปัญหาที่เป็นจริง

สิ่งที่เราควรจะทำมาพิจารณาในเรื่องเกี่ยวกับวิปัสสนานั้น ท่านวางหลักให้พิจารณาในเรื่อง “นามรูป” เพราะว่าเรื่องนามรูปเป็นเรื่องตัวเราเอง โดยสมมติว่าเป็นเรื่องตัวเรา เพราะการศึกษาด้วยวิปัสสนานั้นจุดมุ่งหมายก็เพื่อให้รู้จักตัวเอง ให้รู้จักสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวเรา ให้รู้เหตุของสิ่งนั้น และให้รู้ว่าเราจะแก้ไขสิ่งนั้นอย่างไร นี่คือจุดหมาย

คำว่า “วิปัสสนา” ตามตัวนั้นแปลว่า “เห็นแจ้งเห็นชัดในเรื่องนั้นๆ” เห็นแจ้งเห็นชัดในเรื่องนั้นก็เห็นว่า มันไม่เที่ยงอย่างไร มันเป็นทุกข์อย่างไร มันเป็นอนัตตาอย่างไร นี่สูตรสำหรับวิปัสสนานั้นมี ๓ เรื่อง คือ

๑. อนิจจัง ความไม่เที่ยง
๒. ทุกขัง ความเป็นทุกข์
๓. อนัตตา ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน

นี่เรียกว่าสูตรสำหรับพิจารณา พระองค์วางสูตรไว้ให้เราพิจารณา สูตรนี้ไม่ใช่เป็นของใหม่ เป็นสิ่งที่อยู่คู่โลกตลอดเวลา

คำว่าวิปัสสนานั้น แปลว่า เห็นชัดตามที่มันเป็นอยู่จริงๆ เห็นอะไรก็เห็นชัดแจ่มแจ่มแจ้ง ตามแง่ของวิปัสสนาปัญญาในทางพระพุทธศาสนา ถ้าเราเห็นชัดแจ่มแจ่มแจ้งแล้ว เราก็ไม่มีปัญหา เพราะเรารู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่อย่างไร ใจเราก็พอล้อยพอลางได้ ไม่เกิดความรุ่มร้อนในทางจิตใจ

(การเจริญภาวนา ศิลปะในการแก้ปัญหาชีวิต หน้า ๓๑, ๔๔-๔๕)

● วิปัสสนาเป็นเรื่องของปัญญา ที่ทำๆ กันอยู่โดยทั่วๆ ไปนั้น ไม่ค่อยถึงขั้นวิปัสสนา คือไม่เจริญปัญญา ไม่คิด ไม่ค้นเพื่อให้เกิดปัญญา ทำแต่ในเรื่องให้จิตสงบ ซึ่งเป็นส่วนสมถกรรมฐาน

(วิธีชนะความโกรธ การทำให้สะอาด สว่าง สงบ หน้า ๘)

๑ วิปัสสนานั้นไม่ได้หมายความว่า ไปนั่งหลับหูหลับตาอยู่ ณ ที่ใด ๆ วิปัสสนาเป็นสิ่งที่เราจะต้องใช้ในชีวิตประจำวัน อยู่กับการงานที่เราทำนั้นแหละ ต้องใช้มันอยู่ตลอดเวลา ใช้เพื่อไม่ให้มันเป็นทุกข์ ไม่ให้วุ่นวายใจ ไม่ให้เกิดความรอนใจขึ้น เพราะการปฏิบัติงานในหน้าที่นั้นๆ ก็คือการหมั่นพิจารณาศึกษาในเรื่องนั้นอยู่ตลอดเวลา

เราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใด เราก็ต้องพิจารณาสิ่งนั้นด้วยปัญญาไว้ แยกแยะสิ่งนั้นออกไป ให้รู้ว่าสิ่งนั้นมันคืออะไรแน่ มันประกอบด้วยอะไรบ้าง จึงได้เป็นขึ้นมาอย่างนี้ แล้วมันเป็นอยู่ถาวรหรือเปล่า หรือว่ามันเป็นไปชั่วขณะหนึ่งแล้วมันก็แตกสลายไป เราก็ต้องพิจารณา

ถ้าพิจารณาก็จะรู้ว่า มันไม่มีอะไรที่คงทนถาวรเป็นอยู่อย่างนั้นสักหน่อย และมันก็เปลี่ยนอยู่อย่างรวดเร็วตลอดเวลา เราจะไปจับฉวยเอาตอนใดตอนหนึ่งว่าเป็นของเที่ยง ว่าเป็นสุข ว่าเป็นตัวเป็นตนก็ไม่ได้ เพราะมันไม่ได้เป็นอย่างนั้น แต่มันไม่เที่ยง คือเปลี่ยนอยู่เรื่อย มันเป็นทุกข้ออยู่โดยธรรมชาติ มันไม่มีอะไรที่เรียกว่าเป็นเนื้อแท้ในตัวของมันเอง เราหลงผิดไปเอง เราเข้าใจไขว้เขวที่ไปนึกว่ามันเที่ยง มันสุข มันมีเนื้อตัวที่ถาวร นี่คือความเข้าใจผิดในจิตใจ เราจะไม่เข้าใจผิดอย่างนั้นถ้าเราเป็นผู้รักษาธรรมะ แต่เราจะมองสิ่งนั้นด้วยความรู้ชัดเข้าใจชัด ตามสภาพที่มันเป็นอยู่อย่างจริงๆ อยู่ตลอดเวลา

เมื่อทำได้ตามที่กล่าวมานี้ ก็เรียกว่าใช้วิปัสสนาปัญญาเป็นเครื่องมือพิจารณาสิ่งนั้นอยู่ สิ่งนั้นมันก็หายไปในกระแสของปัญญา มันจะไม่ทำให้เราต้องขึ้นๆ ลงๆ กับสิ่งเหล่านั้น เพราะเรารู้ว่ามันคืออะไร มันอยู่ได้อย่างไร แล้วผลที่สุดมันเป็นอย่างไร มันหมุนไปแต่ว่าถึงที่สุดรอบมันก็ดับไป ไม่มีอะไรเป็นของแท้ ไม่มีอะไรเป็นตัวตนที่แท้จริง เราคิดได้อย่างนี้ ใจเราก็สบาย ไม่มีปัญหาอะไรเกิดขึ้นในใจของเรา

(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๔๐-๔๑)

วิปัสสนากัมมัฏฐาน จุดหมายของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานก็เพื่อให้เกิดความเข้าใจถูกต้องในสิ่งทั้งหลาย ตามสภาพที่เป็นจริง และสิ่งที่เราควรจะเข้าใจถูกต้องในแง่ของวิปัสสนานั้นคือ เข้าใจเรื่องชีวิตของเราถูกต้องนั่นเอง เข้าใจเรื่องชีวิตถูกต้อง เมื่อเราเข้าใจถูกต้องก็เป็นเรื่องของปัญญา นั่นคือจุดหมายของวิปัสสนา โดยมากพวกเจริญกรรมฐานในขั้นสมณะไม่ค่อยจะถึงขั้นวิปัสสนา เพราะฉะนั้นจิตจึงกวัดแกว่งออกไปได้

(การเจริญภาวนา ศิลปะในการแก้ปัญหาชีวิต หน้า ๑๙)

วิปัสสนาภาวนา นั้นเป็นเรื่องที่เราจะทำต่อไปจากจิตที่สงบ ตั้งมั่น อ่อนโยนแล้ว เพื่อใช้จิตนั้นให้ทำงาน ทำงานเรื่องอะไร ก็ทำงานพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้ชัดตามสภาพที่เป็นจริง

การพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้ชัดตามสภาพที่เป็นจริง เพื่ออะไร เพื่อจะไม่หลงไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น เพราะการหลงไหลมัวเมายึดมั่นถือมั่นนั้นแหละเป็นตัวการใหญ่ที่ทำให้เรามีปัญหา มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ

การเจริญภาวนาที่เรียกว่า “วิปัสสนา” นั้น มีจุดหมายเพื่อจะให้เข้าใจชัดเจนในเรื่องเกี่ยวกับชีวิตของเรา สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต, คุณและโทษจากสิ่งนั้นๆ การแก้ไขปัญหานั้นๆ ว่าเราจะทำอย่างไร

(สมาธิวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน หน้า ๖, ๘)

วิภาตถก คือ อยากรู้อย่างไร อยากรู้อย่างไร แต่ไม่ใช่ด้วยปัญญาอะไร เช่น คนผูกคอตาย โดคน้ำตาย นี่ด้วยตถกหาหนึ่ง

(อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๒๖)

● **วิภาตถก** คือ ความไม่พอใจในสิ่งที่มีเราได้ ในสิ่งที่เราได้เป็นอยู่แล้วก็ไม่พอใจ ที่มีอยู่แล้วก็ไม่พอใจ

(ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข หน้า ๙๙)

วิมุตติ คือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยประการทั้งปวง นั้นเป็นจุดหมายสำคัญ ไม่ว่าจะจะเป็นอุบาสก อุบาสิกา เป็นพระสงฆ์องค์เณรทั้งหลาย ก็ต้องปฏิบัติเพื่อเป้าหมายที่ตรงนั้น ปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากความทุกข์ในชีวิตประจำวัน (อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๘๗)

วิสุทธิเทวดา เทวดาอีกพวกหนึ่งนั้นเป็นเทวดาแบบพุทธแท้ เรียกว่า วิสุทธิเทวดา หรือ วิสุทธิเทพ หมายถึงบุคคลผู้มีจิตใจบริสุทธิ์ปราศจากกิเลส คือ พระอรหันต์นั่นเอง

พระอรหันต์หรือพระพุทธเจ้าเราเรียกว่า วิสุทธิเทวดา วิสุทธิเทวดาเกิดโดยธรรม เกิดจากธรรม ส่วนเทวดาอื่นนั้นเกิดโดยชาติโดยกำเนิด แต่วิสุทธิเทวดานั้นเกิดจากธรรมโดยแท้ ผู้ใดประพฤดิธรรมข้อที่จะทำให้เป็นเทวดาก็เรียกว่าผู้นั้นเป็นเทวดา

(ทำดี บพันญัตติเบื้องต้นในการทำความดี หน้า ๕-๖)

ศ

ศรัทธา แปลว่า ความเชื่อ มี ๒ ชนิด คือ เชื่อโดยไม่คิดหนึ่ง คิดแล้วจึงน้อมใจเชื่อหนึ่ง อันแรกเป็นความเชื่อทิ้งมงาย ไร้เหตุผล เป็นความเชื่อของบุคคลผู้ขาดการไตร่ตรองด้วยสมองของตน เป็นคนประเภทใจเบาใจง่าย ส่วนอย่างหลังเป็นความเชื่อของคนมีปัญญา แม้จักได้ยินฟังแล้วก็ยังไม่เชื่อ ต่อเมื่อได้ไตร่ตรองเห็นด้วยตนเองแล้วจึงเชื่อ เป็นการเชื่อตัวเองมากกว่าเชื่อผู้อื่น คนมีความเชื่อขาดปัญญาถึงมงาย คนมีปัญญาขาดศรัทธาไปก็หลงเจิ้งลอยลมเป็นว่าวไม่มีสาย ใช้งานไม่ได้

(เข้าถึงธรรม การรับศีลและการรักษาศีลที่ถูกต้อง หน้า ๔๐)

ศรัทธาจริต พวกศรัทธาจริต เรียกว่า เชื่ออะไรเชื่อง่าย กระจ่าย ๓ ขาก็เชื่อดันไม้เอาปลายลงอกขึ้นได้ก็เชื่อ สูดแล้วแต่ใครบอกอะไรเชื่อกั้ทั้งนั้น เขาปลุกเอาโคนลง พอบอกเอาปลายลงก็ขึ้นว่าอย่างนั้น ก็เชื่อเหมือนกัน เพราะฉะนั้นจึงถูกหลอกถูกต้มง่าย ๆ พวกศรัทธาจริตนี้ถูกต้มได้ง่าย เพราะว่าเชื่อง่าย

(อริยสังข์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๕๔)

ศรัทธามั่นคง นายสุปพุทธ แก่เป็นโรคเรื้อน แต่เมื่อได้ฟังธรรมของ พระพุทธเจ้าแล้ว มีความเลื่อมใสมาก เลื่อมใสแสดงตนเป็นพุทธบริษัท มีคน มาทดสอบว่าแก่นี้เลื่อมใสจริงหรือไม่ เลยกบอกแก่ว่า ถ้าท่านกล่าวคำนิทาน พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ให้ข้าพเจ้าฟัง จะให้เงินแก่ท่านก้อนหนึ่ง

นายสุปพุทธ บอกว่า ไม่ได้หรอกฉันไม่ได้เห็นแก่เงิน ฉันเลื่อมใสพระ พุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นายคนนั้นเห็นว่าเงินที่ให้มันน้อยไป เลยเพิ่มขึ้น ไปอีกจำนวนมาก นายสุปพุทธแกก็ไม่ยอมพูดตietenินทาพระพุทธ พระ ธรรม พระสงฆ์ แกมีความเชื่อมั่นในสิ่ง ๓ ประการนี้

พระสงฆ์ทราบเรื่องนี้ก็เลยไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ก็ บอกว่าร่างกายภายนอกของเขาเป็นโรคเรื้อน แต่ว่าจิตใจของเขาไม่มีโรคนาน แล้ว จิตเขาถือนั่นในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม พระสงฆ์ มีความเชื่อ แน่นแฟ้น ใครจะมาชักจูงมาโน้มน้อมจิตให้ไปเชื่ออะไรอื่นนั้นไม่ได้ อย่างนี้ เขาเรียกว่า มีความมั่นคงในสิ่งนั้น ไม่สามารถจะจูงไปได้

ถ้าเรามีความเชื่ออันแน่นคละนแคลนเขาก็มาจูงเราไปได้ ให้ไปทำ สิ่งนั้นไปทำสิ่งนี้ หรือให้หลงใหลในเรื่องอะไรต่างๆ ที่มันเกิดขึ้นในสังคมของ มนุษย์ โดยขาดความยังคิดยังตรง ก็เรียกว่ายังไม่ถึงพุทธะ ธรรมะ สังฆะ ที่ เป็นเนื้อแท้ จึงได้กวัดแกว่งอย่างนั้น อันนี้เป็นเรื่องที่จะต้องคิดเหมือนกัน เพราะว่าไหนๆ เราก็จะเป็นพุทธบริษัทกันแล้ว ก็ต้องเป็นกันให้ถึงแก่น อย่า เป็นเพียงไปลูบๆ คลำๆ อยู่อย่างนั้น ก็ไม่ถูกต้อง ต้องเข้าถึงแก่นแท้ของสิ่งที่ เรานับถือ

(สังจธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา หน้า ๑๐๐-๑๐๑)

ศกดีลิตี คือ อำนาจที่จะให้เกิดความสำเร็จ ศกดี หมายถึง อำนาจ, ลิตี หมายถึง ความสำเร็จ อำนาจที่จะให้เกิดความสำเร็จ คือ ธรรมะ

(อยู่กันด้วยความรัก หน้า ๖๑๗)

ศาสนา เป็นแนวทางของชีวิต เป็นไฟส่องให้เห็นทางเดิน เป็นผู้นำทางของวิญญานให้ออกจากความมืดไปหาแสงสว่าง ศาสนาจึงเป็นเรื่องจำเป็นที่สุดของชีวิตทุกคน

(ขุมนุมปาฐกถา หน้า ๓๒๖)

ศาสนาเจริญ ไม่ได้หมายความว่าเจริญในทางวัตถุแต่เพียงประการเดียว ความเจริญทางจิตใจของคนผู้นับถือนั้นแหละเป็นความเจริญที่แท้

(อิสระแห่งชีวิต และการอยู่เหนืออำนาจของจิตใจ หน้า ๓)

ศีล คือ ระเบียบให้คนทุกคนปฏิบัติ แล้วจะอยู่กันด้วยความสุข ถ้าไม่มีระเบียบให้ทุกคนปฏิบัติ ต่างคนต่างทำตามชอบใจ ไม่มีอะไรเป็น “เครื่องบังคับบัญชา” จิตใจก็จะฟุ้งไปตามอารมณ์ตามสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดความทุกข์มากขึ้น

(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๑๐๔)

● คำว่า “ศีล” นี้เป็นภาษาบาลี อ่านตามตัวว่า สีละ สีละ แปลว่า ปกติอย่างนั้น เช่น เรามีใจเป็นปกติก็เรียกว่า จิตนั้นมีศีล ถ้ามีโลก โกรธ หลงขึ้นในใจ ก็ผิดปกติ ไม่เหมือนเดิมเสียแล้ว มือไม้ปกติก็อยู่ตามเรื่องของมัน ถ้าเอาไปใช้ผิดปกติ เช่น บั่นหมัดกัดฟันเข้าเพื่อจะชกจะต่อยคนนั้นคนนี้ ก็เรียกว่าผิดปกติ

ในขณะใดเรามีความผิดปกติขึ้นมาเมื่อใด เราก็รู้สึกว่ามี ความทุกข์มีความเดือดร้อนใจขึ้นมาเมื่อนั้น

(ทำดี บัญญัติเบื้องต้นในการทำความดี หน้า ๓๓)

ส

สติ แปลว่า ความรู้สึกตัวได้ทันทั่วทั้งที่ รู้สึกตัวว่าเรากำลังเป็นอะไร เรากำลังมีอะไรอยู่ในใจของเรา นี่เป็นตัวสติที่จะรู้

(สติ ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหา หน้า ๙)

● การถูกคิดขึ้นมาได้นี้แหละคือตัวสติ ตัวสติคือตัวรู้สึกตัว พอสติมาแล้วก็เอาปัญญาตามมา

(สมถวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน หน้า ๑๖)

● สติ คือ ความรู้สึกตัวได้ทันทั่วทั้งที่ ในเมื่อใจเรามันจะคิดอะไรขึ้นมา รู้สึกทันแล้วก็รั้งได้ทันที พระพุทธเจ้าท่านจึงตอบปัญหาถามคนหนึ่งว่า “สติเป็นเครื่องกั้นกระแสนจิตใจ”

มาดณนั้นถามว่าอะไรเป็นเครื่องกั้นกระแส กระแสนจิตที่มันไหลไปลักษณะต่างๆ เขาเรียกว่ากระแส กระแสน้ำ กระแสคลื่น กระแสลม กระแสใจมันก็ไหลเรื่อย ให้เกิดอะไรขึ้นในใจของเรา ถามว่าใช้อะไรเป็นเครื่องกั้น พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า “สติ เตสํ นิวารณํ” บอกว่า สตินั้นแหละเป็นเครื่องกั้นกระแส เป็นเครื่องหยุดยั้งความคิดไว้ไม่ให้ไหลไปตามอารมณ์อันนั้น

(คิดดี วิธีปฏิบัติเพื่อเป็นผู้มีความคิดอันถูกต้อง หน้า ๒๒-๒๓)

สติปัญญา สติคือความรู้ทัน ปัญญาคือความรู้เท่า สติต้องมาก่อน ถ้าสติไม่เกิดปัญญามันจะมาคิดอะไร สติไม่นึกนี้ไม่ได้คิดนี้ ไม่ได้ถูกคิดขึ้นมาว่า เอ เรากำลังไปไหน เรากำลังทำอะไร เรากำลังเกี่ยวข้องกับใคร นี่คือตัวสติ พอสติเกิด ปัญญาก็มา วินิจฉัยว่า เอ ถูกหรือผิด ดีหรือชั่ว จะเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมหรือให้เกิดความเจริญ ต้อง “รู้ทัน” ก่อนจึงจะ “รู้เท่า”

(สมาธิ หน้า ๒๐๕-๒๐๖)

สภา พระพุทธเจ้าตรัสว่า ชุมชนใดไม่มีสัตตบุรุษ ที่นั่นไม่ชื่อว่า สภา หมายความว่า สภาใดไม่มีสัตตบุรุษ สภานั้นไม่เรียกว่า สภา คนที่ไปประชุมที่สภาต้องเป็นสัตตบุรุษ สัตตบุรุษนั้นต้องมีคุณธรรมเจ็ดประการ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้เวลา รู้บุคคล รู้ประชุมชนที่เกี่ยวข้อง นั้นเป็นสัตตบุรุษ

คนที่จะไปนั่งในสภานั้น ต้องเป็นสัตตบุรุษ เวลาอย่างเท่าก้าวพัน ธรณีห้องประชุมนั้น ต้องบอกตัวเองว่า “ฉันเข้ามาเป็นสัตตบุรุษ ฉันไม่ได้เข้ามาเป็นคนถือด้าน ฉันไม่เข้ามาทำอะไรให้ชาวโลกเขาติเตียนตำว่า ว่า เป็นคนไร้มารยาท หรือเป็นคนไร้การศึกษา ฉันจะทำตนเป็นสัตตบุรุษ” สัตตบุรุษก็มีเหตุมีผลไม่ใช่ถือด้านอยู่ตลอดเวลา อย่างนั้นจึงจะเป็นการถูกต้อง

(ความถูกต้องของชีวิต ใช้ปัญญาพิจารณาคิดค้นด้วยตนเอง หน้า ๑๗)

สมถกัมมัฏฐาน เป็นหลักธรรมที่มุ่งให้ใจเกิดความสงบ ให้ใจตั้งมั่น ให้ใจมั่น อ่อนโยนเหมาะที่จะใช้งานต่อไป

(วิธีชนะความโกรธ การทำใจให้สะอาด สว่าง สงบ หน้า ๘)

๑ การเจริญสมถกัมมัฏฐาน มีจุดสำคัญอยู่ ๓ ประการ คือ ๑. เพื่อให้จิตสงบ ๒. เพื่อให้จิตตั้งมั่น ๓. เพื่อให้จิตอ่อนโยนเหมาะที่จะใช้งาน

นี่คือจุดหมาย สงบ ตั้งมั่น อ่อนโยน ให้จำไว้ง่ายๆ ว่า เป็นจุดหมายของการเจริญสมถกัมมัฏฐาน

(การเจริญภาวนา ศิลปะในการแก้ปัญหาชีวิต หน้า ๑๙)

สมถภาวนา มีจุดหมายสำคัญอยู่ที่ต้องการฝึกจิตให้มีความสงบให้มีความตั้งมั่น ให้อ่อนโยนเหมาะที่จะใช้งาน ที่ว่าสงบนั้นคือ จิตไม่วิ่งไปวิ่งมาเหมือนกับเด็กน้อยๆ ถ้าสงบมันก็นอนนิ่งๆ แต่ถ้ามันวิ่งไปโน่นมานี่ จับนั่นจับนี่ เดียวถ้วยแตก จานแตก ก็หมายความว่ายังไม่สงบ ใจเราก็เหมือนกัน ถ้ายังเที่ยววิ่งวุ่นไปโน่นมานี่อยู่ ก็แสดงว่าไม่สงบ เมื่อไม่สงบมันก็ไม่ตั้งมั่น เมื่อไม่ตั้งมั่นก็ไม่อ่อนโยน เหมาะที่จะใช้งาน

เพราะฉะนั้นการฝึกฝนในด้านการภาวนาในส่วนที่เรียกว่าสมถะนี้ จุดหมายสำคัญมีเพียง ๓ ประการ อันนี้ให้เข้าใจไว้ให้ชัด ให้รู้เป้าหมายของการปฏิบัติสมถภาวนาว่า เพื่อให้จิตสงบ ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอันเดียวเรื่องเดียว ให้อ่อนโยนเหมาะแก่การใช้งาน รู้เป้าหมายไว้อย่างนั้น

(การเจริญภาวนา ศิลปะในการแก้ปัญหาชีวิต หน้า ๔๐)

● สมถภาวนา มุ่งทำจิตให้สงบอย่างเดียว เพราะธรรมชาติของจิตของมนุษย์เรา โดยปกติมันมันดิ้นรนกลิ้งกลอก รักษายาก ห้ามยาก ไม่ค่อยอยู่กับที่สักเวลาเดียว ให้เราสังเกตดูสภาพจิตของเรา เดียวไปคิดเรื่องนั้น เดียวไปคิดเรื่องนี้ เดียววิ่งไปโน่น เดียววิ่งมานี่ อยู่ตลอดเวลา

เหมือนกับลิงที่ยังชน ลิงมันก็วนอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ไม่มีอยู่นิ่งแม้ชั่วขณะอึดใจเดียว ให้เราไปนั่งดูลิงที่เขามัดไว้กับหลัก มันไม่มีนิ่งเลย ไม่ตาก็มีมือ ไม่มีมือก็เท้า ไม่เท้าก็ทั้งเนื้อทั้งตัว เราไปยืนดูแล้วจะเห็นว่าไม่เห็นมันนิ่งนิ่งได้เลย สภาพจิตของคนเรามันก็เป็นอย่างนั้น แต่ถ้าเราไม่ดูเราก็ไม่รู้่ว่าจิตนี้ซุกซนขนาดไหน แต่ถ้าเราเข้าไปกำหนดดูเข้าสักหน่อย เราจะบอกว่าไม่ไหวแล้ว เอาไม่อยู่แล้ว เดียวมันไปโน่น เดียวมันไปนี่อยู่ตลอดเวลา นั่นคือธรรมชาติ มันเป็นอย่างนั้น

เพราะจิตนั้นมีธรรมชาติดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา ไม่อยู่นิ่ง การฝึกฝนภาวนาในรูปที่เรียกว่าสมถภาวนานั้นเราต้องการให้จิตของเราหยุด ไม่ไปวิ่งๆ เต้นๆ ในเรื่องอะไรต่อไป การที่จะหยุดสงบนั้นเราจะทำอย่างไร เช่นว่า

กำหนดลมหายใจเข้าออก เจริญพุทธานุสติ นึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า หรืออะไรต่างๆ เช่น พวกเพ่งกลืน ปรู๊วกลืน เอาดินมาทำเข้าเป็นแผ่น แล้วก็นั่งดู เพ่งที่เงินนั้น หรือว่าดูน้ำ ดูไฟ อะไรต่างๆ เพื่อที่จะให้จิตมันสงบ

แต่ว่าผู้ที่ไปเจริญภาวนาในรูปอย่างนี้ มักจะเพ่งแล้วเอาสมาธิที่ตัวได้นิดๆ หน่อยๆ นั้นไปเพ่งในทางขลังๆ ไปในทางปลุกๆ เสกๆ อะไรไปในรูปต่างๆ อันนั้นมันเป็นไปได้ด้วยอำนาจของจิตที่มีสมาธิอย่างแรง แต่พระพุทธเจ้าไม่สรรเสริญ ไม่อนุญาตให้กระทำเช่นนั้น

(วิปัสสนาที่แท้ หน้า ๙-๑๐, ๑๓)

สมมติเทวดา หมายถึง คนในโลกนี้แหละ แต่ว่าได้รับการสมมติยกย่องเป็นเสมือนเทวดา เช่น พระราชามหากษัตริย์ อย่างเราเรียกสมมติเทวดา ในคำบาลีเวลาพูดกับพระราชา เขาใช้ว่า “สมมติเทวดา ข้าแต่สมมติเทพ” เป็นเทวดาโดยสมมติ

(ทำดี บทบัญญัติเบื้องต้นในการกระทำความดี หน้า ๕)

สมมติสัจจะ ถ้าเราจะสมมติเป็นอย่างอื่น สมมติว่าข้างเป็นมาก็ได้ ยอมรับกัน ยอมรับสมมติ เมื่อสมมติอันใดแล้วก็ยอมรับว่ามันเป็นสมมติ ใจตัว “สมมติ” นั้นก็เป็นความจริงอย่างหนึ่งเหมือนกัน เขาเรียกว่า สมมติสัจจะ มันเป็นความจริงแบบสมมติ แต่ไม่เป็นความจริงโดย “ปรมาตถ์” โดยอรรถอันลึกซึ้งไม่เป็นความจริงอย่างนั้น

(ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์ หน้า ๑๒)

สมาทาน หมายความว่า รับเอาไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

(ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์ หน้า ๔๐)

๑ คำว่าสมาทานนั้นมีความหมายง่ายๆ ว่า รับเอาไปปฏิบัติ เราสมาทานศีลก็คือ การรับเอาไปปฏิบัติ สมาทานวัตรก็คือเอาข้อปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ตั้งใจว่าจะทำอย่างนั้น จะทำอย่างนี้ เช่นในวันพระอุโบสถ เราตั้งใจว่าจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ หรือในฤดูกาลเข้าพรรษา เรามีความตั้งใจว่าจะทำอย่างนั้น จะทำอย่างนี้ตลอดพรรษา อย่างนี้เรียกว่าเป็นวัตร มันคู่กันกับศีล ศีลและวัตรมันมาด้วยกัน

(ตำรายาแก้ทุกข์ ธรรมะเป็นยารักษาใจที่วิเศษสุด หน้า ๖-๗)

สมาทานศีล ก็คือ การรับเอาศีลนั้นมาปฏิบัติ

(อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๑๑๙)

สมาธิ เป็นการฝึกหัดชั้นกลาง เพื่อทำใจของเราให้สงบ ให้ตั้งมั่น ให้อ่อนโยน เหมาะที่จะใช้งานใช้การต่อไป

(ธรรมะในชีวิตประจำวัน การพักผ่อนที่เป็นสุขและถูกต้อง หน้า ๓)

สมุทัย แปลว่า เกิดพร้อม ตั้งขึ้นพร้อม เป็นตัวเหตุให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา

(อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๒๕)

สรณะ แปลว่า หลีกใจ แปลงง่ายๆ คือหลักของใจ ที่พึ่งทางใจ เป็นเครื่องประเล้าประโลมใจ เมื่อใดเรามีความทุกข์ความเดือดร้อนใจ มีปัญหาอะไรเกิดขึ้นมาเราก็เข้าไปพึ่งสิ่งนั้นพึ่งสิ่งนี้ ที่เรายึดไว้เป็น “สรณะ” ศาสนาที่นับถือเทพเจ้า เมื่อเขามีความทุกข์เขาก็นึกถึงเทพเจ้า เอยชื่อพระผู้เป็นเจ้าอะไรต่างๆ ขึ้นมา เพื่อเอาสิ่งนั้นมาช่วยให้เขาปลอดภัย

คนนับถือพระพุทธศาสนา เวลาที่มีความทุกข์ ตกอกตกใจอะไรขึ้นมา ก็ร้องออกมาว่า “พุทโธๆ” การร้องออกมาอย่างนั้นเป็นการแสดงว่าเรานึกถึงพระพุทธเจ้า เพื่อจะได้เกิดความสบายใจ

สรณะ แปลว่า ที่พึ่ง เราชาวพุทธจึงสวดมนต์ว่า นัตถิ สาระณัง
 อัญญัง ที่พึ่งอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พุทโธ เมสาระณัง ะรัง พระพุทธเจ้า
 เป็นที่พึ่งอันประเสริฐ อัมโม เมสาระณัง ะรัง พระธรรมเป็นที่พึ่งอัน
 ประเสริฐ สังโฆ เมสาระณัง ะรัง พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐ ไม่มีที่พึ่ง
 ทางใดที่จะช่วยให้ชีวิตเราดีขึ้น นอกจากพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

(สังจธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา หน้า ๙๖-๙๗)

สวนโมกขพลาราม วัดสวนโมกขพลารามที่ได้ชื่อว่า “โมกขพลาราม” นี้ก็
 เพราะว่ามี “ต้นโมก” ต้นโมกนี้เป็นต้นไม้ชนิดหนึ่ง มีดอกเหมือนกัน สีขาว
 เป็นช่อ กลิ่นหอม แล้วก็มี “ไม้พลา” ไม้พลานี้เป็นไม้เนื้อแข็ง แต่ต้นไมโต
 เวลาผู้หญิงคลอดลูกก็เอาไม้พลาไปทำพิน พอบ้านคนไหนเห็นว่าภรรยา
 ท้องแก่ ก็ไปเตรียมหาไม้พลา มาเอามาผ่า เอาผิงแดดไว้ เพราะว่าสมัยก่อน
 เขาต้อง “อยู่ไฟ” อยู่ไฟ... ถ้าไม่มีไม้ก็ลำบาก เลยเอาเผาให้แม่บ้านที่คลอด
 บุตรได้ผิง ไม้พลา มีมากในสวนนั้น เลยก็ชื่อว่า โมกขพลาราม มันเข้าศัพท์
 บาลีไป

โมกขพลาราม ศัพท์บาลีแปลว่า สวนเป็นกำลังแห่งความหลุดพ้น
 “โมกข์” แปลว่า หลุดพ้น แปลง่ายๆ ว่า เกลี้ยง ถ้าใครไปสวนโมกข์จะลากลับ
 ท่านถามว่า “ได้อะไรจากสวนโมกข์บ้าง” ก็บอกว่า “ได้ไปพอสสมควร”

ท่านบอกว่า “มันยังไม่ถึงแก่น ถึงแก่นมันต้องได้ความเกลี้ยงไป ถ้าได้
 ความเกลี้ยงไปแล้วก็เรียกว่าถึงสวนโมกข์” เพราะสวนโมกข์คือ สวนแห่ง
 ความเกลี้ยง ภาษาง่ายๆ ถ้าพูดให้หมดความก็เรียกว่า สวนแห่งความสะอาด
 สงบ สว่าง ถ้าใครไปสวนโมกข์แล้วกลับมาเหมือนเดิม ก็เหมือนกับไม่ได้ไป
 เพราะฉะนั้นใครไปแล้วต้องได้ความเกลี้ยงเกลาทางใจ ท่านได้ตั้งชื่อไว้อย่างนั้น

(ชีวิตและผลงานของท่านพุทธทาส หน้า ๗๕-๗๖)

สวรรณ นรก นิพพาน สวรรค์ในอก นรกในใจ นิพพานอยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่ใจ นั่นแหละ อยู่ตรงนี้ อยู่ในตัว ในกาย ยาววา หนาคืบ กว้างศอกนี้แหละ ให้ค้นที่ตรงนี้

ค้นว่าอะไรมันเกิดขึ้น มันเกิดจากอะไร เช่น เรามีความทุกข์นี่ก็ต้องรู้ว่าเราเป็นทุกข์ นี่ยังไม่รู้เป็นทุกข์ รู้ว่าทุกข์แต่ไม่รู้ว่าทุกข์เพราะอะไร ใครเป็นผู้ทำให้ เข้าใจไม่ถูก นึกว่าทุกข์เพราะดวงดาว ดวงนั้นมันไกลดวงนั้นเพราะชะตาไม่ดี โชคไม่มี เพราะเสาดันนั้นมันผิดที่ พระภูมิสร้างไม่ถูกทิศ ต้องไปหาหมอมาแก้ ตั้งใหม่ แก้ใหม่ แล้วยังทุกข์อยู่นั่นเองแหละ นี่ก็เพราะอวิชชาทั้งนั้นแหละ เรื่องไม่รู้ ไปแก้ภายนอก ไม่แก้ข้างใน ไม่แก้ภายในตัว เพราะไม่รู้จกมองข้างใน พระพุทธเจ้าท่านบอกจงดูข้างใน เธอจะเห็นสิ่งถูกต้อง เห็นความจริงของสิ่งทั้งหลายตามสภาพที่เป็นจริง

(ความถูกต้องของชีวิต ใช้ปัญญาพิจารณาคิดค้นด้วยตนเอง หน้า ๒๕)

สังขาร คือ สิ่งปรุงแต่ง ปรุงให้เกิดขึ้นในรูปต่างๆ สุดแล้วแต่ปัจจัยที่เข้ามากระทบ มากระทบเรื่องของกาย คือที่กายเรานี้มีตาไว้ดู มีหูไว้ฟัง มีจมูกไว้ดมกลิ่น มีปากไว้ลิ้มรส มีกายไว้สัมผัสถูกต้อง แล้วยังใจเป็นเครื่องกำหนดรู้ สิ่งเหล่านี้ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เข้ามาสู่ใจของเรา เมื่อไปถึงใจมันก็เกิดการปรุงแต่งขึ้นมาในรูปต่างๆ สุดแล้วแต่พื้นฐานของจิตใจของคนนั้นที่จะปรุงแต่งให้เป็นรูปอย่างไร

(เคล็ดลับของชีวิต เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม หน้า ๔๕)

● **สังขาร** คือสิ่งที่เกิดขึ้นจากเครื่องปรุงแต่ง พุดให้ฟังง่ายก็เรียกว่า “ของผสม” ไม่ว่าจะอะไรเป็นของผสมทั้งนั้น ร่างกายนี้ก็ส่วนผสม ตัวขี้นก็คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม แต่ความจริงมีมากกว่านั้น แต่ว่าแยกให้เห็นง่ายๆ เอาสัก ๔ อย่าง เป็นเพียงแต่ “ธาตุสี่” มันผสมกันตามธรรมชาติ อาศัยบิดามารดาเราก็คงเกิดมา มีชีวิตอยู่ได้ ก็ใส่เครื่องผสมลงไปทุกวัน ตื่นเช้าต้อง

รับประทานอาหาร ต้องอย่างนั้นต้องอย่างนี้ ถ้าขาดเครื่องปรุงแต่งมันก็ดับไป ถึงแก่ความตาย หรือมีโรคเข้ามาขัดคอเราก็ตาย หรือมีรถยนต์เข้ามาชน แข่งหัก ขาหัก เราก็ตถึงแก่ความตายไป

นี่เรียกว่าเป็นสิ่งที่อยู่อย่างนั้นของสิ่งที่เรียกว่า “สังฆาร”

(สมถวิปัสสนาในชีวิต หน้า ๒๐-๒๒)

สังฆทาน คือ ถวายแก่ส่วนกลาง ไม่ถวายเจาะจงองค์ใดองค์หนึ่ง ถวายเป็น กองกลางแก่พระสงฆ์ สงฆ์นั้นเป็นหมู่ หมายความว่า รวมกันเข้าเป็นสงฆ์ องค์เดียวกันไม่เป็นสงฆ์ อันนี้เราถวายสงฆ์เป็นกองกลาง

(อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๗๖)

สังฆะ ก็คือ การเดินตามทางที่ไปสู่ความบริสุทธิ์นั้น

(ทำดี บพัญญัติเบื้องต้นในการกระทำความดี หน้า ๓๙)

๑. **สังฆะ** คือ การลงมือปฏิบัติให้ดี ให้ตรง ให้เป็นธรรม ให้เป็นไปเพื่อออกจาก ความทุกข์ ก็เรียกว่าเราปฏิบัติถูกต้องตามหลักการที่พระผู้มีพระภาคได้ทรง บัญญัติ ทรงแต่งตั้งไว้

(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๔๒)

สังฆเวชนียสถาน แปลว่า สถานที่ที่ทำให้เกิดความสลดใจ ความสังเวช ให้เกิดความปิติเบิกบานใจ คือ เมื่อได้ไปเห็นแล้วเกิดอะไรขึ้นในใจเขาเรียกว่าเป็น สังเวช ๔ แห่ง คือ

๑. ลุมพินี ตำบลลุมพินีอยู่ระหว่างเมืองเทวทหะกับกรุงกบิลพัสดุ์ เป็น สถานที่พระตถาคตประสูติ เป็นสถานที่ที่เกิดรูปกาย

๒. พุทธคยา อันเป็นสถานที่ตรัสรู้ มีต้นโพธิ์เป็นหลัก เป็นสถานที่ที่เกิด แห่งนามกาย เป็นสัมมาสัมพุทธะ เป็นผู้รู้แจ้งด้วยพระองค์เอง

๓. ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้เมืองพาราณสี ที่แสดงปฐมเทศนาครั้งแรกแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕

๔. สวนสาละ ใกล้เมืองกุสินารา ปัจจุบันเรียกกาเซีย

ที่ ๔ แห่งนี้จำง่าย ๆ ว่า ที่ประสูติ ตรัสรู้ ที่แสดงปฐมเทศนา และที่ปรินิพพาน เป็นสังเวชนียสถานอันควรไปดูไปชม ไปดูแล้วเกิดความสังเวทใจ เกิดปิติเลื่อมใสในสถานที่นั้นๆ

(พุทธประวัติ หน้า ๑๑๓-๑๑๔)

สังสารวัฏ วัฏฏะ คือ การหมุนเวียน เวียนไปตามสังสาระ คือการเวียนอยู่ในภพในชาติในอะไรๆ ต่างๆ ไม่รู้จบไม่รู้สิ้น เรียกว่าเป็นสังสาระ คือการเวียนว่ายตายเกิด

ความจริงเรื่อง “การเวียนว่ายตายเกิด” นี้ก็เป็นเรื่องในชีวิตนี้แหละ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราในวันนี้ ที่นี้ปัญหาการดับทุกข์ที่พระพุทธเจ้าสอนให้เรารู้เราปฏิบัติ นั้น ก็เป็นเรื่องในชีวิตนี้ไม่ใช่เรื่องในชีวิตต่อไป หรือไม่ใช่เรื่องของอดีต เพราะอดีตมันก็ผ่านไปแล้ว อนาคตก็ยังไม่มา แต่ว่าปัญหาเฉพาะหน้าอยู่ในชีวิตของเราตลอดเวลา

สมัยเป็นเด็ก เขาเล่นวงล้อ เด็กเอากล้อที่เป็นกลมๆ แล้วก็ไล่ตีไป ตีแล้ววิ่งตามไป เหนื่อย วิ่งตามนี้เหนื่อยหอบเลยทีเดียวนะ แล้วถ้าหากว่ารู้สึกเหนื่อยมาก มันก็หยุดตี หยุดตี ใจว่างล้อนั้นมันก็นอนพักพบบนอยู่กับแผ่นดิน

ในชีวิตเราก็เหมือนกัน เราไล่วงล้ออยู่ตลอดเวลา วงล้อนั้นมันประกอบด้วยเรื่องอะไรบ้าง ประกอบด้วยสิ่ง ๓ ประการ เขาเรียกว่า กิเลส กรรม แล้วก็วิบาก “กิเลส” คือตัวเหตุให้เกิดทำ “กรรม” เมื่อทำกรรมแล้วต้องเกิดผล ผลนั้นเป็น “วิบาก” ถ้าจะเขียนเป็นวงกลมก็เขียนได้ว่า มันหมุนอยู่ตลอดเวลา มีกิเลสจึงเป็นเหตุให้ทำกรรม ทำกรรมด้วยความคิด ด้วยการพูด ด้วยการกระทำ เรียกว่าเป็นกรรมขึ้นมา เมื่อเป็นกรรมขึ้นมาแล้วมันก็ต้องเกิดผล ทำกรรมดีมันก็เกิดผลในทางสุขทางเจริญ ทำให้เราเพลิดเพลินในสิ่งนั้น มัว

เมาในสิ่งนั้นต่อไป ถ้าทำกรรมชั้วก็เกิดผลในทางความทุกข์ความเดือดร้อนใจ แล้วมันก็เกิดกิเลสอีก แล้วก็ทำกันอีก

มันหมุนกันเรื่อยไปไม่จบไม่สิ้น เป็นวงเวียนอยู่ตลอดเวลาในจิตใจของเรา ไฉ้วงเวียนอย่างนี้มันก็มีเป็นหลายวง ไม่ใช่วงเดียว แต่ว่าตัวประกอบมันมี ๓ เรื่อง คือ กิเลส กรรม แล้วก็วิบาก ๓ ตัวนี้เป็นตัวการใหญ่ที่ทำให้เกิดการหมุนเวียน

(เคล็ดลับของชีวิต เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม หน้า ๑๒๘, ๑๓๐-๑๓๑)

สังจธรรม สิ่งทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นอะไรในโลกนี้ เช่น เป็นคน เป็นสัตว์ ต้นไม้ มันก็ถูกกฎกรรมดาครอบงำทั้งนั้น สิ่งทั้งหลายทั้งที่มีชีวิต ไม่มีชีวิต ที่มีอยู่ในโลกนี้ ย่อมขึ้นอยู่กับกฎกรรมดา หนีกฎกรรมดาไปไม่ได้ กฎกรรมดาเราเรียกกันว่า “สังจธรรม” เป็นธรรมะอันหนึ่งที่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราารู้ได้ เข้าใจได้ เพื่อจะได้ใช้เป็นเครื่องมือสำหรับแก้ไขปัญหาชีวิต อันจะไม่ทำให้เราต้องวุ่นวายใจมากเกินไปในเมื่อต้องประสบกับสิ่งเหล่านั้น

(ธรรมะกับชีวิตประจำวัน เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดาของชีวิต หน้า ๖)

สังจจะ หมายถึงว่า ความตั้งใจที่จะกระทำอย่างจริงจังในเรื่องดี ๆ งาม ๆ อะไรที่เป็นความดี ความก้าวหน้าทางจิตใจ เราก็มีความตั้งใจว่าจะกระทำสิ่งนั้น ตั้งใจมั่นคงเข้มแข็งขึ้น ปลุกกำลังใจให้เกิดขึ้น ไม่ใช่ทำเพียงสักแต่จะทำพอผ่านพ้นไป หรือว่าทำเพราะคนอื่นบังคับให้เราทำ เราจะต้องทำด้วยความตั้งใจของเราเอง บอกกับตัวเองว่าจะทำสิ่งนี้ๆ แล้วก็ทำเรื่อยๆ ไป ในขณะที่ทำนั้นก็ไม่มีหยุดจากความตั้งใจว่าจะทำ ยังมีมีความตั้งใจอยู่อย่างมั่นคง แล้วก็ทำทุกเวลาที่เรานึกได้ อาจจะไม่ไปบ้าง ประมาทไปบ้าง แต่พอนึกขึ้นได้ก็กัดเขี้ยวเคี้ยวฟัน เราอาจต้องเอาจริงเสียที ต้องเอาชนะมันให้ได้ แพ้มันมานานแล้ว เราบอกกับตัวเองอย่างนั้น เราก็จะกลายเป็นคนที่ก้าวหน้าในเรื่องนั้น

(อิสระแห่งชีวิต และการอยู่เหนืออำนาจของจิตใจ หน้า ๑๑)

สัญชาติญาณ เป็นศัพท์ที่ใช้กันในเรื่องเกี่ยวกับจิตเป็นส่วนมาก โปรดฟังให้ตีคำว่า สัญชาติ แปลว่า เกิดพร้อม; ญาณ แปลว่า ความรู้ เอามารวมกันเข้าก็หมายถึง ความรู้ที่เกิดมากับใจตั้งแต่เกิดทีเดียว ไม่ต้องมีใครสอนให้รู้ให้ทำก็ทำเองได้ เป็นเรื่องที่มีมาแก่ทุกคน และเป็นเรื่องที่ทิ้งให้เด็ดขาดไปก็ไม่ได้ แต่เพียงคอยควบคุมเข้าไว้มิให้แสดงอาการออกมามากเกินไปเท่านั้น ชาวโลกที่ขาดการอบรมในทางใจมักขาดการควบคุมสัญชาติญาณ และกลายเป็นคนหยาบคายในสังคม เขามักทำอะไรแบบสัตว์ป่าเสมอ ส่วนบุคคลผู้ได้รับการศึกษาอบรมแล้วย่อมมีความละเอียดต่อการปล่อยสันดานเดิมของตนออกมา จึงกลายเป็นสุภาพชนที่น่าคบหาสมาคม ฉะนั้นใครๆ ที่ใคร่จะเป็นคนเจริญกับเขาก็จงเรียนรู้ไว้บ้าง แล้วพยายามควบคุมสัญชาติญาณของตนอย่าให้ออกมาจนเกินพอดีเป็นอันขาด

(รักลูกให้ถูกทาง หน้า ๗๗)

สันตติ แปลว่า สิ่งสืบต่อ

(สังจธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา หน้า ๒๕)

สันโดษ คือ พอใจในสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า

(ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข หน้า ๑๔)

สันติภริโก นี้หมายความว่า ผู้ศึกษา ผู้ปฏิบัติเห็นชัดด้วยตัวเอง คำว่าเห็นหมายความว่า “รู้ด้วยตัวของตัวเองประจักษ์แก่ใจ” ไม่ใช่รู้ตามเขาบอกตามเขาเล่า ไม่ใช่รู้เพียงสักแต่ว่าตำราว่าอย่างนี้ หรือเขาว่าไว้อย่างนี้ แต่รู้เพราะมันเกิดขึ้นแก่ใจ เป็นประสบการณ์ของชีวิต เป็นเรื่องที่ประจักษ์แก่ตัวเราเอง

อันนี้ต้องเปรียบในทาง “วัตถุ” จึงจะเห็นง่าย เช่นว่า อาหารบางอย่างเราไม่เคยรับประทาน แล้วก็มีคนบอกว่า โอ๊ย ภัตตาคารนั้นเขามีอาหารอย่างนั้น วิเศษจริงๆ คนที่มาเล่าก็พูดได้เท่านั้นแหละ จะอธิบายเท่าใดๆ คนนั้นก็

ไม่สามารถจะรู้ได้ว่ามัน “วิเศษ” อย่างไร มัน “อร่อย” อย่างไร รู้ไม่ได้ จะรู้ได้ก็ต่อเมื่อคนนั้นไปที่ภัตตาคารนั้น สั่งอาหารนั้นมารับประทานเข้าไป พอรับประทานก็รู้ได้ทันทีว่า อ้อ ของเขาวิเศษจริงๆ รสชาติมันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ รู้ได้

หรือว่าคนไม่เคยกิน “น้ำตาล” ก็ไม่รู้ว่าหวานอย่างไร ไม่เคยกิน “บอระเพ็ด” ก็ไม่รู้ว่ามันขมอย่างไร ไม่เคยกินยา “ควินิน” เขาให้กินสักซองก็รู้ว่า อ้อ มันขมจริงๆ มันขมขนาดไหน สมัยก่อนนี้ควินินน้ำนี้เหลือเกิน อาตมาเคยฉ่นควินินน้ำขวดสูงพอสมควร ฉ่นจนหมดขวด หูอื้อเลย หมอบอกว่ามีเชื้อมาเลยให้ควินินน้ำไป ๑ ขวด ฉ่นเข้าฉ่นกลางวันฉ่นเย็น หูอื้อเลย หูอื้อเพราะฤทธิ์ของยานี้ แต่รู้ว่ามันขมจริงๆ แล้วก็รู้ว่าหูอื้อด้วยฉ่นเข้าไปแล้วนี่ อันนี้แหละเรียกว่า ประจักษ์แก่ใจ รู้ได้ด้วยตัวเราเอง

ความสะอาดของจิตใจ ความสว่างของจิตใจ ความสงบของใจที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรมนี้ คนอื่นบอกไม่ได้ บอกให้รู้ไม่ได้ เรารู้ของเราเองว่ามันเป็นอย่างไร ความสงบเป็นอย่างไรรู้เอง ความสะอาดเป็นอย่างไรรู้เอง ความสว่างทางจิตใจ มีปัญญาอย่างไรเรารู้เอง อย่างนี้เป็นสันติภูฏีโก

ธรรมะเป็นสันติภูฏีโก คือว่าเห็นได้เอง ในปัจจุบันนี้ด้วยนะ เห็นในปัจจุบันไม่ใช่จะไปเห็นกันข้างหน้า เช่น เราพูดว่า “ทำอย่างนั้นจะไปได้ผลชาติโน้น” ชาติหน้าอย่างไรนี้ มันไม่เป็นสันติภูฏีโก สันติภูฏีโกก็คือ เห็นกันเดี๋ยวนี้ ทำทันทีเห็นทันที เหมือนเราจับถ่ายไฟ ร้อนทันที นั่นเป็นสันติภูฏีโก จับน้ำแข็งมันก็เย็นทันที จับของเปื้อนมันก็เปื้อนทันที ถ้าเราไปล้างมันก็สะอาดทันที นั่นแหละเรียกว่าเป็นสันติภูฏีโก คือเห็นผลในปัจจุบัน

เพราะฉะนั้นเรื่องการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา ไม่ว่าเราจะให้ทาน เราจะรักษาศีล เจริญภาวนา หรือปฏิบัติในเรื่องอะไร ขอให้เข้าใจว่าเราเห็นผลในปัจจุบัน เห็นผลทันทีมันมีความดีขึ้นทันที ใจเราดีขึ้น เช่นว่า ทำดีได้ดี มันก็ดีทันที เป็นสันติภูฏีโก ทำชั่วได้ชั่ว มันก็ชั่วทันที พอเราคิดชั่วใจก็เศร้าหมองทันที คิดดีใจฟ่องใสทันที และเมื่อเราทำลงไปเราก็ได้ทันที คือ

ทำดีก็ได้ความดีเพิ่มขึ้นในใจ ทำชั่วก็ได้ความชั่วเพิ่มขึ้นทันทีในใจ อย่างนี้มัน
เป็น “สันตสิฏฐิโก” คือสิ่งที่เห็นเอง ประจักษ์แก่ใจ

(ตำรายาแก้ทุกข์ ธรรมะเป็นยารักษาใจที่วิเศษสุด หน้า ๓, ๒๑-๒๓)

สัมปรีชชน หรือว่า สัตตบุรุษ หมายความว่า เป็นคนดี มีเหตุผล มีปัญญา
เขาวางหลักไว้ ๗ อย่าง เรียกว่ารู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้เวลา รู้บุคคล
รู้ประมุขชน

(ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข หน้า ๔๖)

สัมฉัปปลาพวาท คำเพื่อเจ้อเหลวไหลพูดไม่เป็นเรื่องเป็นราว ทำให้ผู้ฟัง
เสียเวลาเปล่า

(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๑๓๖)

สัมมาทิฏฐิบุคคล คือ ผู้มีความเห็นชอบเห็นตรง ตามหลักคำสอนของพระ
พุทธเจ้า

(มงคลแห่งชีวิต ความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับฤกษ์-ยาม หน้า ๕)

สัมมาปัติ คือ ปิดในทางที่ถูกที่ชอบ หมายความว่า เบิกบานใจในความดี
ความงามที่เราปฏิบัติ เบิกบานใจในศีล เบิกบานใจในสมาธิ เบิกบานใจใน
ปัญญา เบิกบานใจในการให้ทาน เบิกบานใจในการฟังธรรม เบิกบานใจใน
การเอาธรรมะไปแจกคนอื่นไปฝากคนอื่น

(ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์ หน้า ๒๔)

สัมมาวาจา คือ พูดคำจริง คำอ่อนหวาน สมานสามัคคีมีประโยชน์

(การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๑๓๗)

สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดชอบ หรือดำริชอบ ก็คือคิด คิดในเรื่องอะไร คิดในเรื่อง ๓ ประการ เขาเรียกว่า คิดในอันออกจากกาม คิดในอันไม่พยายาบาท คิดในอันไม่เบียดเบียน สามเรื่องนี้คือคิดหรือดำริในทางถูกต้อง

(มงคลแห่งชีวิต ความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับฤกษ์-ยาม หน้า ๒๐)

สัมมาสัมพุทธะ แปลว่า ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง “ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง” ต้องเข้าใจคำนี้ให้ดี ตรัสรู้ชอบและด้วยพระองค์เองด้วย แปลว่าไม่ใช่สิ่งที่เรียนจากใครไม่มีครูอาจารย์ใดมาสอนให้ แต่ทรงเห็นแจ่มแจ้งด้วยใจของพระองค์เอง ในเรื่องนั้น ซึ่งเป็นเรื่องใหม่ เป็นความคิดใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อนในโลกของศาสนาในประเทศอินเดีย แม้ว่าจะมีครูอาจารย์สั่งสอนธรรมะอยู่มากในสมัยนั้น แต่สอนไม่ถึงขั้นที่พระองค์ได้พบ เพราะฉะนั้นสิ่งที่พระองค์ได้พบเราพันทุกซ์แล้วชาวโลกส่วนมากยังเติมไปด้วยความทุกข์อยู่ เราจะนำสิ่งนี้ไปประกาศแก่เขา ได้ทรงตั้งพระทัยอย่างนั้น

เรามาพิจารณาคำว่า สัมมาสัมพุทธะ กันก่อน สัมมา แปลว่า ชอบ, สัม แปลว่า เอง, พุทธะ แปลว่า ตรัสรู้, สัมมาสัมพุทธะ ก็แปลว่า “ตรัสรู้ชอบเอง” หรือว่า “ตรัสรู้เองโดยชอบ” สิ่งที่ตรัสรู้นั้นมันถูกต้องเป็นทางประเสริฐ เป็นทางเอกที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ และการตรัสรู้นั้นคือ รู้ด้วยพระองค์เอง ไม่มีใครมาบอกให้ ไม่มีใครมาสอนให้ มันเกิดขึ้นด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบ แล้วความรู้นั้นก็โพลงขึ้นในใจ เหมือนแสงสว่างลุกโพลงความมืดหายไป พระองค์ก็ได้ความรู้นั้นเกิดขึ้น เพราะได้นั่งคิณังคั่นอยู่ใต้ต้นโพธิ์นี้แหละจึงได้เกิดความรู้ใหม่ขึ้น เรียกว่าตรัสรู้เองโดยชอบ

(พุทธประวัติ หน้า ๑๕๗-๑๕๘)

สาวกพุทธะ เป็นพุทธะ เพราะได้ยิน ได้ฟัง ได้ศึกษาจากองค์พระพุทธเจ้า เรียกว่าสาวกพุทธะ เราทุกคนเป็นได้

(พุทธประวัติ หน้า ๒๐๕-๒๐๖)

ลิตซ์ดะ แปลว่า แม้ต้องการได้สำเร็จสมปรารถนา

(พุทธประวัติ หน้า ๑๙)

สุรา คือ ของเมาที่ดื่ม กลิ่น เช่น เหล้าต่างๆ ของในและของนอกที่ใส่ขวดสวยๆ ถ้าดื่มเข้าไปแล้วเมาทุกราย ทำให้สุขภาพเสื่อม เสียทรัพย์สิน เกิดโรคก่อนการทะเลาะวิวาทหน้าด่านไม่รู้จักละอาย คนดีเขาดูหมิ่น สติปัญญาเสื่อม สิ่งเหล่านี้เรียกว่าสุรา

(ความสงบ การหายใจที่ดับทุกข์ได้ หน้า ๑๖)

เสรีภาพ เสรีภาพคืออะไร ไม่ใช่ของใหม่ เสรีภาพนี้ไม่ใช่ของใหม่ ไม่ใช่เป็นของพูดกันหลังเปลี่ยนแปลงการปกครอง ๒๔ มิถุนายน ๒๔๗๕ เสรีภาพเป็นเรื่องเก่าแก่ที่สุด ยุคพระพุทธเจ้าก็พูดเสรีภาพ พระพุทธเจ้าก็พูดเสรีภาพ สอนเสรีภาพ แล้วก็มีธรรมะเรียกว่า “เสรีธรรม” เพื่อให้ปฏิบัติ เพื่อความเป็นเสรี

เสรีภาพนั้นหมายถึงอะไร หมายถึงว่า จิตใจเป็นอิสระ ไม่อยู่ใต้อำนาจของอะไร เขาเรียกว่า เป็นเสรี

ถ้าเรามีจิตใจตกต่ำอยู่ใต้อำนาจของอะไรๆ เขาเรียกว่า ไม่เป็นเสรี เช่นว่าตกอยู่ในอำนาจของบุหรี ต้องเป็นทาสบุหรีไม่มีเสรีภาพ ตกอยู่ในอำนาจเหล่า ตกอยู่ในอำนาจการพนัน ตกอยู่ในอำนาจการตามใจตัวเอง ชอบทำอะไรตามใจอยาก สนุกสนานเพลิดเพลิน ใครจะว่าอะไรก็ไม่ฟังละ “ฉันอยู่ของฉันอย่างนี้ มันเสรีภาพของฉัน เรื่องของฉัน คนอื่นไม่เกี่ยว” นี่ไม่ใช่เสรีภาพแล้ว เพราะใจของผู้นั้นตกอยู่ในอำนาจฝ่ายต่ำ อำนาจฝ่ายต่ำนั้นมันดึงคนให้ตกต่ำ

แต่ถ้าเป็นเสรีขึ้นมา เราอยู่เหนือสิ่งนั้น การอยู่เหนือสิ่งนั้น เรียกว่าเป็นไท เรียกว่า อิสระ ถ้าเป็นทาส เป็นทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นทาส เป็นทุกข์ “สัพพัง ประวะสัง ทุกขัง - เป็นทาสสิ่งทั้งปวง เป็นทุกข์”

ลองเอาไปคิดนะ คิดว่า เอ พระท่านว่า เป็นทาสสิ่งทั้งปวง เป็นทุกข์ เราเป็นทาสอะไรจะเป็นทุกข์หรือไม่ ลองคิดดู การศึกษาเรื่องอย่างนี้ต้องคิด จินจะรู้ว่ามันเป็นทุกข์จริงมั๊ย ถ้าเราเป็นทาสของอะไร

เฮ้า ไม่ต้องอะไรหรอก อยากไปเที่ยวแล้วไม่ได้ไปตั้งใจ เรานั่งกลุ่มใจ หรือไม่ ต้องนั่งกลุ่มใจ กลุ่มใจเพราะอะไร ใจมันเป็นทาสของความอยากไปเที่ยว แล้วไม่ได้ไปตั้งใจ เราก็หงุดหงิดงุ่นง่าน เป็นทุกข์

แต่ถ้าเป็นไท ก็เป็นสุข “ลัทธิสังขัตติยธรรม” สู้ขัง - เป็นไทอยู่เหนือสิ่งทั้งปวงเป็นสุข” นั่งสบาย ใจสงบ ไม่มีความวุ่นวาย นี้เรียกว่า เป็นไท เป็นไทก็ เป็นสุข

จิตที่เป็นไทนั้นเรียกว่ามีเสรีภาพ ถ้ายังเป็นจิตที่ปราศจากอำนาจฝ่ายต่ำ เรียกว่า กิเลส กิเลสคือสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส จะประเภทไหนก็ตาม เราไม่เป็นไทแก้ตัว เรามีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ แต่ถ้าพอเป็นไทเมื่อใด เราก็เป็นสุขเมื่อนั้น

เสรีภาพนั้นคือการทำจิตใจของตน ให้อยู่เหนือธรรมชาติฝ่ายต่ำ ที่มันจะดึงเราไปในทางต่ำ อะไรที่มันจะดึงเราไปในทางต่ำ สิ่งนั้นทำให้เราตกต่ำ ไม่มีความเป็นไทแก้ตัว เราต้องดิ้นรนต่อสู้

(อยู่กันด้วยความรัก หน้า ๑๔-๑๕)

ท

หน้าที คือตัวธรรมะ “ธรรมะ” ก็คือ “หน้าที” คำว่าธรรมะแปลตรงไปตรงมา ในเชิงปฏิบัติมันแปลว่าหน้าที่นั่นเอง ธรรมะคือหน้าที การกระทำหน้าที่ให้ ถูกต้องเรียบร้อยก็เรียกว่าเราปฏิบัติธรรม ตัวปฏิบัติธรรมอยู่ที่การทำหน้าที่ให้ เรียบร้อย

(สติ ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหา หน้า ๓๔)

หมาทางด้วน มีนิทานอิสป ที่สุนัขป่ามันไปลักไก่ชาวบ้าน ชาวบ้านก็นึกว่ามัน มากินของกูบ่อยๆ ต้องเอากีบดักไว้เลยติดหาง พอติดหางมันดินจนหางหลุด ขาดไปเหลือท่อนเดียวกลับเข้าป่ามาป่าวร้องแก่สุนัขทั้งหลาย แล้วก็บอกว่า หางนี้ไม่ตีมนุษย์จับเรามันจับหางทุกที แล้วไปขโมยอะไรของชาวบ้านมันเอากีบดักติดหางทุกที ไม่เป็นประโยชน์อะไรหางนี้ เอาไว้ก็ไม่ได้เรื่อง ตามีประโยชน์ หูมีประโยชน์ ปากมีประโยชน์ หางนี้ไม่ได้เรื่องอะไร แต่สุนัขแก่ตัวหนึ่งบอกว่า ออย่างๆ อย่าไปฟังเสียงเจ้าหมาทางด้วน มันไปทำอะไรมา หางมัน จึงด้วนต้องศึกษาให้ดีกว่า อย่าด้วนตัดหางเลย หมาทั้งหลายก็ไม่ตัดหาง ถ้าตัดกันหมด ก็จะมีแต่หมาทางด้วนเต็มบ้านเต็มเมืองในสมัยนี้

นี่นิทานเขาเล่าไว้ เพื่อให้เห็นว่า คนเรานี้ถ้าตัวผิดอะไรแล้ว มักจะชวนคนอื่นให้ทำผิดด้วย เพราะทำคนเดียวมันไม่สนุกแล้วมันก็เป็นผู้แปลกอยู่ในสังคม เลยต้องชวนคนอื่นมาร่วมให้เกิดความร่วมมือกันในเรื่องอย่างนั้นมากขึ้น มันเป็นอย่างนั้นเพราะฉะนั้นเขาจึงเคี้ยวเชืงู แคะไค้ ให้เราไปเล่นการพนัน ให้เราไปตีมของมีนเมา ให้ไปเที่ยวกลางคืน ให้ไปสนุกสนานในรูปแบบต่างๆ เอาเหล่าเข้าไปย้อมใจให้มันเมา แล้วก็เดินรำไม่เป็นจังหวะ สนุกตามแบบซี้เมากันไปตามเรื่อง เป็นอย่างนี้ทุกๆ ไป

(สติ ธรรมะที่ใช้แก้ปัญญา หน้า ๑๐๔-๑๐๕)

อ

อกาลิโก เป็นสิ่งให้ผลไม่จำกัดเวลา

อกาลิโก หมายความว่าให้ผลไม่จำกัดเวลา ทำเมื่อใดก็ได้ผลเมื่อนั้น ทำเข้าได้ผลเข้า ทำสายได้สาย ทำบ่อยได้บ่อย ทำเย็นได้เย็น ทำกลางคืนได้กลางคืน ทำเมื่อใดได้เมื่อนั้น ทำขณะจิตไหนมันก็ได้ขณะจิตนั้น มันได้ทันที นี่เป็นอกาลิโก

พระธรรมเป็นอกาลิกไม่จำกัดเวลา ใครเอาไปปฏิบัติเมื่อใดก็ได้ เช่น ตัวอย่างว่าสมัยนี้คนจะ “บรรลุมรรคผล” เป็น “พระอรหันต์” ได้หรือไม่ บางคนบอกมันเป็นไปไม่ได้ นี่ขัดกับหลักอกาลิโก แล้วขัดกับคำที่พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ด้วย พระพุทธเจ้าตรัสกับสุภัททะปริพาชกในเวลาใกล้จะปรินิพพานว่า “สุภัททะเอ๋ย ตราบใดที่คนยังปฏิบัติตนตามอริยมรรคมีองค์ ๘ โลกนี้จะไม่ว่างจากพระอรหันต์” คือถ้าเราปฏิบัติตามแนวนั้นมันก็ได้ ได้เหมือนกัน ถ้าเราบอกว่าไม่มีก็ไม่ได้มันผิดหลักการ เพราะข้อปฏิบัติเป็นอกาลิโกให้ผลตลอดเวลา แม้พุทธศาสนาล่วงเลยมา ๒,๐๐๐ กว่า ๒,๕๐๐ กว่าปีแล้วก็ยังมีผลอยู่ ถ้าบุคคลปฏิบัติก็มีผลอยู่

แต่มันมีค่าของใครก็ไม่รู้เขียนแข่งพุทธศาสนาไว้ว่าเมื่อพ.ศ.เท่านั้นจะไม่มีนั้น ไม่มีนั้นแล้วก็จะเสื่อมจนหมดเลยเขาเขียนไว้ แล้วพระสมัยก่อนสวดทุกคืน แข่งตัวเองทุกคืน เมื่อสมัยเป็นเด็กก็นอนฟังนั่งฟังพระสวดมนต์ ได้ยินท่านสวดเรื่องนี้ ต่อไปเท่านั้นก็จะไม่มีพระอรหันต์ ไม่มีพระภิกษุ เพียงแต่เอาผ้าแดงมาติดไว้ข้างหูเป็นเครื่องหมายของนักบวช นักบวชก็จะหายไปโดยลำดับจนศาสนาหมดไปเลย อันนี้มันไม่ถูกตามหลักการ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนไว้อย่างนั้น แล้วไม่ได้ตรัสว่าเมื่อเวลาเท่านั้นพุทธศาสนาจะอันตรธาน พระพุทธศาสนาไม่ใช่มีอายุเพียง ๕ พันปี แต่ตัวพุทธศาสนาที่แท้นั้นอยู่ในโลกตลอดเวลา มีอยู่ในโลกตลอดเวลา ธรรมชาติของพระพุทธเจ้ามีอยู่ในโลกตลอดเวลา มีอยู่ในทุกส่วนของโลก ทุกสถานที่ของโลก แต่ว่าคนจะรู้หรือไม่จะเห็นหรือไม่เท่านั้น ยังมีอยู่ยังเป็นอยู่แล้วมันก็ไม่มีการเสื่อม

(ตำรายาแก้ทุกข์ ธรรมะเป็นยารักษาใจที่วิเศษสุด หน้า ๓,๒๔-๒๕)

อกุศล ไม่ดี ไม่เจริญ ไม่สงบ ไม่สะอาด ไม่สว่าง

(สมาธิ หน้า ๑๙๓)

อนัตตา ก็คือว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน มันเป็นแต่เพียงประกอบกันเข้าถูกส่วน ไหลไปตามอำนาจของการปรุงแต่งวันหนึ่งมันก็ต้องแตกสลาย

(ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์ หน้า ๕๓)

อนาคตกรรม กุศลกรรมในส่วนที่จะมาถึงข้างหน้า

(รักษูกให้ถูกทาง หน้า ๑๑)

อนุลัย หมายความว่า สิ่งที่ตกตะกอน นอนอยู่ในกันของสิ่งนั้น เหมือนกับ น้ำที่เราใส่ไว้ในโถง ใส่ไว้ๆ นานๆ เข้มข้นมีตะกอน แม้ว่าน้ำนั้นจะสะอาดในสายตาของเรา แต่เมื่อเราเอาไปใส่ไว้นานๆ มันก็มีตะกอนตกอยู่กันโถง ตะกอนนั้นคือสิ่งสกปรก เป็นดินบ้าง เป็นผงบ้าง เป็นใบไม้บ้าง เป็นอะไรบ้าง มันตกลงไปเป็นตะกอน ตกตะกอนอย่างนี้ ภาษาธรรมะเรียกว่า “อนุลัย”

คนเรานี้มีอนุลัย เช่นว่า เรารับสิ่งที่ชอบใจ เห็นรูปก็พอใจ ได้ยินเสียงพอใจ ได้กลิ่นพอใจ ได้รสพอใจ ได้สัมผัสถูกต้องก็พอใจ ความพอใจนั้นมีมากขึ้นๆ ในใจของเรามันก็ตกตะกอนอยู่ในใจของเรา ว่าเราชอบในอะไร เพราะฉะนั้นความชอบใจของคนเรานี้จึงไม่เหมือนกัน อาหารที่ชอบก็ไม่เหมือนกัน สีที่ชอบก็ไม่เหมือนกัน รูปที่ชอบก็ไม่เหมือนกัน สิ่งสัมผัสถูกต้องที่เราชอบใจมันก็ไม่เหมือนกัน เพราะว่าพื้นฐานที่ตกตะกอนอยู่นั้นมันไม่ตรงกัน แล้วมันตกตะกอนมาเรื่อยๆ ตั้งแต่เริ่มจำอะไรได้

เมื่อเป็นเด็กเล็กๆ ก็ค่อยเริ่มจดจำสิ่งอะไรไว้ เก็บไว้ในใจของมัน ถ้ามันชอบมันก็แสดงออกว่ามันพอใจ ไม่ชอบก็แสดงออกว่าไม่พอใจ ทีนี้ถ้าส่วนที่พอใจนี้ มันตกตะกอนมากๆ ก็เรียกว่ามีราคานุลัย มีราคะตกตะกอน คือมีความกำหนดยินดี เพลิดเพลิน สนุกสนานในเรื่องนั้นๆ

อีกพวกหนึ่งนั้น เขาเรียกโมหะ อวิชชานุลัย มันมีความไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องอะไรๆ ต่างๆ มีแต่ความหลง ความมกมาย ความเชื่อง่ายเชื่อดาย ได้ยินได้ฟังอะไรก็เชื่อไปทั้งนั้น ใครเขาบอกอะไรก็เชื่อ แล้วก็ถูกใครชักจูงไปได้ตามความปรารถนา เพราะเป็นคนประเภทเชื่อง่าย มีอวิชชาหรือโมหะเป็นพื้นฐานทางจิตใจ ว่ากันไปแล้วคนเราทั่วไปนั้น ถ้ายังไม่ได้อบรมมัจฉะใจให้ถูกต้อง ก็มีความเชื่อที่โน้มน้าวไปในทางเชื่อง่ายมากอยู่ไม่ใช่น้อย เพราะฉะนั้นจึงได้หลงไหลมัวเมาไป

อบาย คำว่าอบาย หมายถึง ที่ไม่สบาย อะไรที่ไม่สบายเขาเรียกว่าอบาย ทั้งนั้น ใจตกไปในอบายก็คือตกไปอยู่กับความชั่ว ตกไปอยู่กับความโกรธ ความโลภ ความหลง ความพยายาบาท คิดในเรื่องไม่ดีไม่งาม ก็เรียกว่าใจตกอยู่ในอบาย

(พุทธประวัติ หน้า ๗๖)

อภิชาติบุตร คือ บุตรที่ดีกว่าพ่อแม่ทุกแง่ทุกมุม

(ธรรมะกับความก้าวหน้า หน้า ๑๙)

อภิณหปัจเจกชน พระท่านสอนให้เราพิจารณา อภิณหปัจเจกชน ๕ ประการ โดยให้เราพิจารณาว่า เราจะต้องแก่เป็นธรรมดา หนีจากการแก่ไปไม่พ้น เราจะต้องเจ็บไข้เป็นธรรมดา หนีจากความเจ็บไข้ไปไม่พ้น เราจะต้องตายเป็นธรรมดา หนีจากการตายไปไม่พ้น เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบเป็นธรรมดา เราหนีจากเรื่องนั้นไปไม่พ้น เราทำสิ่งใดไว้เราก็ต้องได้รับผลอันเกิดจากการกระทำนั้น

อันนี้เป็นบทสำหรับพิจารณา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งชัดในเรื่องนั้นๆ ตามความเป็นจริง เพื่อจะไม่ให้เศร้าโศก อาลัยอาวรณ์มากเกินไป เพราะความเศร้าโศกทำให้เกิดความทุกข์

(ชีวิตกับความตาย หน้า ๕)

อรหันต์ ศัพท์ว่า อรหันต์ นี้เป็นความฝันของนักบวช เป็นความฝันของนักปฏิบัติธรรม เพื่อให้หลุดพ้น ความหมายของอรหันต์คือหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย ที่เราสวดมนต์แปลว่า “พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง” เพลิงกิเลสไม่มีเพลิงทุกข์มันก็ไม่มีความทุกข์มันมีก่อน เช่นว่า ไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะ ไฟสามกองใหญ่ที่พระพุทธเจ้าแสดงแก่ฤๅษีสามพันอง ชฎิลสามพันอง เรียกว่า อาทิตยปริยาย

สูตร พุดเรื่องเวทนาเป็นของร้อน รูปเป็นของร้อน สัมผัสเป็นของร้อน เวทนาเป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร ร้อนเพราะราคะ ร้อนเพราะโทสะ ร้อนเพราะโมหะ ราคะคือความพอใจ โทสะคือความไม่พอใจ โมหะคือความหลงใหล มัวเมา มีดมัวอยู่ในสิ่งนั้น มันเผาให้ร้อน เมื่อร้อนแล้วมันไม่สบาย มีความทุกข์ สอนให้เห็นว่าเป็นของร้อน ความร้อนนั้นพระพุทธเจ้าดับหมดแล้ว ไพราคะดับแล้ว โฟโทสะดับแล้ว โฟโมหะดับหมดแล้ว นี้ไฟกิเลส เมื่อไฟกิเลสดับไฟทุกข์มันจะเกิดได้อย่างไร

(ธรรมญญูสำหรับชีวิต หน้า ๒๙-๓๐)

อริยชน หรือ อารยชน มันก็มีความหมายเหมือนกัน ว่าเป็นผู้ห่างไกลจากความชั่ว ห่างไกลจากกิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ด้วยประการต่างๆ จึงเรียกว่าเป็นอริยะ เพราะฉะนั้นบุคคลใดที่เขาเรียกเป็น “อริยชน” ก็เป็นคนที่ย่างจากจากความชั่ว

คำนี้พระผู้มีพระภาคตรัสบ่อยๆ เมื่อเห็นใครทำอะไรผิด ไม่ถูกต้อง พระองค์ก็มักจะตรัสว่า “อริยชนเขาไม่ทำกันอย่างนี้” คนนั้นก็เกิดความสงสัยว่าอริยชนนั้นเขาทำกันอย่างไร พระองค์ก็แสดงให้เห็นว่าเขาทำอย่างนั้นๆ ซึ่งเป็นการถูกต้อง เพราะฉะนั้นใครที่ถูกเรียกว่าอารยชนก็ตาม อริยชนก็ตาม ก็เป็นคำเตือนว่าเรานี่เป็นคนอยู่ห่างจากความชั่วห่างจากความทุกข์ความเดือดร้อนทางใจ จึงจะสมชื่อที่เขาตั้งให้แก่เราหรือเราเรียกตัวเองว่าเป็นอริยชน ก็ควรจะอยู่ห่างจากสิ่งชั่วร้าย อันจะเป็นเหตุให้เกิดปัญหาในชีวิตประจำวัน

(เคล็ดลับของชีวิต เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม หน้า ๗๑)

อริยมรรค อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ หมายความว่าทางเอกทางเดียว ซึ่งเรียกว่าอริยมรรคนี้ประกอบขึ้นด้วยเครื่องประกอบ ๘ อย่าง จึงเรียกให้เต็มยศว่า “อริยมรรคมี องค์ ๘” ถ้าพูดว่า “มรรค ๘” นี้มันก็ไม่สมบูรณ์ อาจจะทำให้เกิด

ความเข้าใจผิดได้ คือ เข้าใจผิดว่า มรรคนี้มี ๔ ทาง ทาง ๔ สาย ๔ ตอน อะไรต่างๆ ซึ่งไม่ตรงกับความมุ่งหมายที่พระองค์ตรัสไว้ พระองค์ตรัสว่า

อัญจันคิโก อริยมัคโค อริยมรรคนี้ประกอบขึ้นด้วยองค์ ๘

คล้ายๆ กับวัตถุบางอย่าง เหมือนกับเชือก เชือก ๓ เกลียว เชือกเส้นเดียว แต่ว่าเกลียวมันมีมากมารวมกันเข้าเป็นเส้นเดียว เหมือนเป็นลวดใหญ่ๆ รวมกันเข้าอย่างนั้น หรือเหมือนกับสายโทรศัพท์ สายไฟฟ้าที่หุ้มด้วยยาง ช่างในมีเส้นมากมาย แต่หุ้มไว้ข้างนอกดูเหมือนกับเป็นเส้นเดียวฉันใด อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ ก็ประกอบขึ้นด้วยเครื่องประกอบ ๘ อย่าง รวมกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เรียกว่า “มรรคสะมังคี”

อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ นั่นก็คือ

สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบเป็นต้นนำ แล้วก็ สัมมาสังกัปปะ ความคิดชอบ สัมมาวาจา การพูดชอบ สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตชอบ สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ สัมมาสติ ความระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ

(เคล็ดลับของชีวิต เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม หน้า ๖๙-๗๐, ๗๒)

อริยสัจ อริย แปลว่า ประเสริฐ, สัจ แปลว่า ของจริง

อริยสัจ จึงแปลว่า ของจริงอันประเสริฐ หรือจะแปลอีกอย่างหนึ่งว่า ของจริงที่ทำให้เป็นผู้ประเสริฐ ใครรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่ง ๔ ประการนี้ก็กลายเป็น “อริยบุคคล” แปลว่า “ผู้ประเสริฐ”

(อริยสัจจ์ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๔-๕)

๐ อริยสัจจ์ ก็คือ เรื่องความจริงแท้ของธรรมชาติมีอยู่ ๔ ประการคือ

๑. เรื่องความทุกข์
๒. เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์

๓. เรื่องทุกข์เป็นของดับได้ และ

๔. เรื่องแนวทางปฏิบัติเพื่อให้ถึงซึ่งความดับทุกข์

(เคล็ดลับของชีวิต เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม หน้า ๙๔)

อวิชา ก็คือความไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องนั้นๆ ตามสภาพที่เป็นจริง

(วิธีชนะความโกรธ การทำใจให้สะอาด สว่าง สงบ หน้า ๒)

๑ อวิชา คือความไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไรอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ไม่รู้อดีตไม่รู้อนาคต ไม่รู้ปัจจุบัน ไม่รู้เหตุ ไม่รู้ผล ของเรื่องอะไรต่างๆ ไม่รู้ว่าจะแก้ได้ ไม่รู้ว่าจะแก้อย่างไร เรื่องไม่รู้ทั้งนั้น เมื่อมีแต่เรื่องไม่รู้มันก็กลุ้ม คนไม่รู้ก็เหมือนกับอยู่อย่างคนหลับตา หลับหูหลับตาไม่รู้อะไร หรือว่าเหมือนกับอยู่ในห้องมืดเราก็มองอะไรไม่เห็น เพราะเราไม่มีแสงสว่าง

อวิชา ก็คือความไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องนั้นๆ ตามสภาพที่เป็นจริง เมื่อเราไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องอะไรก็ตาม เราก็หลงผิดเข้าใจผิดในเรื่องนั้น เราก็เป็นทุกข์ มีความร้อนกร้อนใจด้วยประการต่างๆ

(การเจริญภาวนา ศิลปะในการแก้ปัญหาชีวิต หน้า ๔๔-๔๙,๙๔)

อหังการ ก็คือการสำคัญว่าตัวมี

(ความทุกข์ ทำอย่างไรถึงจะพ้นทุกข์ หน้า ๔๖)

อภฺยนิยาม หมายความว่า อึดอัดใจ ไม่พอใจ ใจร้อนใจเร็ว

(มงคลแห่งชีวิต ความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับฤกษ์-ยาม หน้า ๒๖)

อัตตวาทุปาทาน คือความยึดมั่นในตัวตนว่าฉันมี ฉันเป็น

(เคล็ดลับของชีวิต เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม หน้า ๑๙)

๑) ทัศนคติที่ผิดเป็นภาษาชาวบ้าน ถ้าพูดตามหลักธรรมะ เรียกว่ามีความยึดมั่นในตัวตนแรงเกินไป มีตัวตนใหญ่ มีตนมาก มีตนแรงเกินไป ตามศัพท์เรียกว่า อิตตวาหุพาทาน คือ การยึดมั่นในตัวตนรุนแรง ถือว่าฉันหนึ่ง ฉันเก่ง ฉันยอด อะไรอย่างนี้ แล้วไม่ยอมลด ไม่ยอมอ่อนอ่อนผ่อนให้ใครทั้งนั้น

(วิธีทำความราบรื่นให้ชีวิต หน้า ๑๕)

อิตตา หมายถึง การมีตนเป็นสิ่งถาวร เป็นเหตุให้เกิดความยึดถือในตน การยึดถือในตัวตน เป็นเหตุให้คนเห็นแก่ตน และทำความผิดกันมาก พุทธธรรมบอกว่าเรามีอิตตาที่โหดความทุกข์ก็มีที่นั่น ถอนอิตตาได้เมื่อใดก็หมดทุกข์กันทันที

พระบาลีเป็นบทเตือนใจสำหรับคิด มีอยู่ว่า เอวํ ภาวี เอวํ อนตีโต แปลว่า ฉันจักเป็นอย่างนี้ ฉันจะหนีความเป็นอย่างนี้ไปได้อย่างไร

แต่เราไม่รู้ได้ว่าจักตายเมื่อใด ตายด้วยอะไร ณ สถานที่ใด อย่าไปรู้มากถึงขนาดนั้นเลย วุ่นวายไปเปล่าๆ มารู้อย่างเดียวตายแน่ๆ ก็พอแล้ว การรู้เพียงเท่านี้ก็ดีแล้ว จักได้ไม่ประมาทมัวเมาในชีวิต จักได้คิดให้เห็นความเป็นอนิจจังไว้บ้าง จักได้เป็นเครื่องห้ามกันจิตใจมิให้มัวเมาในเรื่องความเป็นอยู่มากเกินไป และจักได้คุ้มกันความตาย จักได้ตายเสียก่อนตาย การตายก่อนตายนั้น หมายถึง รู้ตัวว่าตายก่อนจะตายจริงๆ จิตใจก็ปล่อยได้วางได้ ไม่หมกมุ่นมัวเมากันในเรื่องอะไรๆ มากเกินไป จนเป็นเหตุให้เกิดความเสียหาย

(สังจธรรมของชีวิต หน้า ๘)

อัปรีย์ ไม่ใช่เป็นคำหยาบคายอะไร มันเป็นคำภาษาบาลี มาจากคำว่า อปิยะ แปลว่า ไม่น่ารัก

(เคล็ดลับของชีวิต เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม หน้า ๕๔)

อภัยวาทะ วาทะที่ไม่น่ารัก อภัย แปลว่า ไม่น่ารัก เอามาใช้ในภาษาไทยว่า อภัย ความจริงคำว่า “อภัย” นี้เป็นภาษาสูงนะ เป็นคำสันสกฤต แปลมาจากบาลีว่า อภัยมาเป็นอภัย อภัยแปลว่าไม่น่ารัก ไม่น่าฟัง ฟังแล้วบาดแก้วหูแสบหู นั่นเป็นคำที่ไม่สมควร

(ตำราษาแก้ทุกข์ ธรรมะเป็นยารักษาใจที่วิเศษสุด หน้า ๙)

อสังขตะ หมายถึง ความเพ็ดเพลินสนุกสนานในเรื่องนั้น

(อิสระแห่งชีวิต และการอยู่เหนืออำนาจของจิตใจ หน้า ๗)

อาชีพสุจริต คือ อาชีพที่ไม่เบียดเบียนใคร ไม่ทำใครให้เกิดปัญหา เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน เรียกว่าอาชีพสุจริต ไม่มีพิษไม่มีภัย ไม่มีเวรกับใครๆ เพราะไม่กระทบกระเทือนใคร เราก็นอนสบาย นั่งสบาย ไปไหนก็สบาย ไม่ต้องสะพายปืนเพราะกลัวเพื่อนจะยิง หรือไม่ต้องหวาดระแวงว่าคนนั้นจะมาทำร้ายเรา เพราะเราไม่เคยคิดจะทำร้ายใคร ไม่เคยคิดทำให้ใครเดือดร้อน

(ธรรมนุญสำหรับชีวิต หน้า ๖)

อาชีวก เป็นนักบวชประเภทหนึ่ง อินเดียมีนักบวชหลายประเภท ได้แก่ อาชีวก ปริพาชก นิครนถ์ เป็นต้น

(พุทธประวัติ หน้า ๖๕)

อาเทศนาปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์ คือ ดักใจคนได้ รู้ว่าคนนี่คิดอะไร คิดอะไร ทายได้ รู้ใจคนอื่น

(ธรรมนุญสำหรับชีวิต หน้า ๒๕)

อานิสงส์ ก็หมายถึง “ผล” ผลในที่นี้หมายถึง คุณค่าทางจิตใจ มากกว่าทางวัตถุ

(ชีวิตกับความตาย หน้า ๑๕)

อามิส หมายถึง เหี่ยวที่มัลลอมมาจูงใจเราให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้นอะไรขึ้นมา ความสุขเกิดขึ้นเพราะเปล็ดเพลลินกับสิ่งเหล่านั้น ความเปล็ดเพลลินไปกับสิ่งเหล่านั้นทำให้เราเข้าใจว่ามันเป็นความสุขเป็นความสนุก เป็นความเปล็ดเพลลิน แต่ว่ามันหาเป็นความสุขที่แท้จริงไม่ เพราะมันเกิดจากการปรุงแต่งด้วยเครื่องประกอบหลายอย่าง

(ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข หน้า ๖)

อามิสบูชา การบูชาด้วยวัตถุสิ่งของ

(อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๔๖)

อามิสสุข คือ ความสุขที่เจือด้วยเครื่องล่อ เครื่องจูงใจ มีปริมาณเท่าใด ความทุกข์ก็มีปริมาณเท่านั้น เราสุขเพราะเรื่องอะไรเท่าใด เราก็ต้องทุกข์เพราะเรื่องนั้น ทำไมจึงต้องเป็นทุกข์ ก็เพราะว่าสิ่งทั้งหลายมันไม่คงที่ มันมีการเปลี่ยนแปลงไป มันอาจจะแตกจะหายไปเมื่อใดก็ได้ เราก็ต้องเป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น

(ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข หน้า ๓๖)

● **อามิสสุข** อามิสสุขเจือด้วยเหี่ยว เจือด้วยเครื่องล่อเครื่องจูงใจ หมดเหี่ยว มันก็เป็นทุกข์ ไม่ได้เหี่ยวมันก็เป็นทุกข์

(การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ธรรมะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างไร? หน้า ๑๔)

อายตนะ แปลว่า ที่ต่อ คืออายตนะภายในมันไปต่อกับภายนอก ภายในก็มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ภายนอกก็คู่กัน รูปมาต่อกับตา เสียงมาต่อกับหู กลิ่นมาต่อกับจมูก รสมาต่อกับลิ้น โผฏฐัพพะมาต่อกับกายประสาท ชรรมารมณีก่เกิดขึ้นที่ใจของเรา มันต่อเนื่องกันอย่างนี้ เมื่อสิ่งเหล่านี้มาเชื่อมโยงกันเข้าแล้ว มันก็เกิดปฏิกิริยาขึ้นมาทันที

(ความสงบ การหายใจที่ดับทุกข์ได้ หน้า ๕๐)

อารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับใจเมื่อใจได้รับรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งทางประสาททั้งห้า แล้วเกิดอาการบางอย่างขึ้นในใจ อาการนั้นเรียกว่าอารมณ์ อารมณ์นี้มีสัญชาตญาณเป็นมูลฐานเสมอ เช่น เราเห็นรูปของเพศที่ตรงกันข้ามกับเราก็กเกิดความพอใจ อยากเข้าไปถามว่าเธอคือใครมาจากไหน ก็เพราะสัญชาตญาณในการสืบพันธุ์เป็นมูลฐาน แปลงรูปเป็นความใคร่อยากได้รูปนั้น อารมณ์เป็นเรื่องที่สามารถป้องกันมิให้เกิดขึ้นได้ทำลายก็ได้โดยการปฏิบัติทางภาวนา

(รักษลูกให้ถูกทาง หน้า ๔๑-๔๒)

๑ อารมณ์ แปลว่า สิ่งที่มากระทบตัวเรา กระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งมีรูปบ้าง เสียงบ้าง รสบ้าง มีกลิ่นบ้าง สัมผัสบ้าง เรื่องที่เกิดขึ้นกับใจบ้าง เรียกว่า อัมมารมณฺ์ สิ่งเหล่านี้มากกระทบจิตใจของเรา มีประสาทคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย โยงสายไปถึงใจ ใจก็รับสิ่งนั้นไว้เอาไปปรุงไปแต่ง ถ้าปรุงด้วยความโง่หรืออวิชชา ก็เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน ถ้าปรุงด้วยวิชชาก็เกิดเป็นภาวะดับทุกข์ ดับร้อน

(อิสระแห่งชีวิต และการอยู่เหนืออำนาจจิตใจ หน้า ๗)

อาลัย ก็คือ ความเสียดาย เสียใจในเรื่องนั้นๆ ที่มันเกิดขึ้น เสียตายในสิ่งนั้น ว่ามันไม่น่าแตก ไม่น่าจะหาย ไม่น่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

(การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ธรรมะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างไร? หน้า ๓)

อาศรม อาศรมสี่ ชั้นแรกเรียกว่า อาศรมพรหมจารี อาศรมที่สองเรียกว่า อาศรมคฤหัสถ์ อันที่สามเรียกว่า วณะปรสฺถ์ หรือ วณะปะระสะณะ ก็ได้ อันที่สี่เรียกว่า สันยาสี อาศรมทั้งสี่นี้เป็นแนวชีวิต เป็นหลักปฏิบัติของ อารยชนในประเทศอินเดีย ตั้งแต่ในสมัยเริ่มแรก

(พรหมจรรย์ของการบวช หน้า ๓)

อาหารดีเวลาทิว เศรษฐีในเมืองจินคนหนึ่งมีลูกชาย เมื่อถึงวัยที่ควรแก่การศึกษา ก็ไปจ้างซินแสมาสอนลูกชาย ซินแสที่มาสอนลูกนั้นเป็นคนจู้จุกจิกในเรื่องการรับประทานอาหาร คือเลี้ยงอาหารด้วย สอนเสร็จแล้วก็กินอาหารเลย แต่ว่าซินแสเป็นคนจู้จี้ เวลากินอาหารก็บ่นว่า อาหารบ้านเศรษฐีไม่เข้าเรื่อง กินไม่มีรสชาติจืดๆ ซืดๆ ไม่เห็นมีรสชาติอะไร บ่นบ่อยๆ

เมื่อบ่นบ่อยๆ ลูกศิษย์ก็ไปบอกกับคุณพ่อว่า “คุณครูที่สอนหนังสือนี้เขาก็สอนดีหรอก แต่เวลากินข้าว เป็นคนขี้บ่นพึมพำ หาว่ากินข้าวที่นี้ไม่อร่อย ไม่มีรสชาติอะไร”

ท่านเศรษฐีได้ทราบเช่นนั้น ก็อยากจะสอนบทเรียนแก่ครูในเรื่องนี้ วันหนึ่งก็เลยเชิญครูไปรับประทานอาหารด้วยกันที่ห้องท่านเศรษฐี เมื่อไปถึงก็คุยกันๆ คุยไปเรื่อย ถึงเวลากินอาหารก็ยังไม่ให้กิน เรียกว่าคุยให้ทิวเต็มที ก่อน พอเห็นว่าทิวเต็มที่แล้วก็ยกอาหารมา อาหารที่ยกมานั้นก็คือข้าว ข้าวที่มีสีแดงๆ ข้าวกล้องเป็นข้าวกล้องหุงมา กับข้าวก็มีแต่น้ำผักดอง เรียกว่าแกงเลี้ยงนั้นแหละ แกงเลี้ยงแบบจีนเขาเรียกต้ม น้ำผักดองต้ม ต้มร้อนๆ ครูนั้นกำลังทิว พอเห็นอาหารที่ยกมาให้ก็กินใหญ่เลย กินเสียจนเกือบอ้วม เศรษฐีก็บอกให้คนยกเกาเหลาอาหารอย่างดีๆ มา เอามาถึงวางตรงหน้า ครูมองแล้วก็ลูปท้องบอกว่าไม่ไหวแล้ว กินเสียอ้วม อาหารพวกนี้มาทีหลังกินไม่ได้

เศรษฐีก็เลยบอกว่า “นี่แหละครู เรื่องอาหารนี่มันดีตรงที่เราหัว ถ้าหัวแล้วก็ทานได้ ไม่ว่าจะไรก็ตามได้ทั้งนั้น มีรสชาติเหลือเกิน แต่ถ้าอ้อมแล้วอาหารดีก็กินไม่ได้ ดูซิ ที่เอามานี้ ครูก็กินไม่ได้แล้ว เพราะว่ากินเข้าไปเสียเต็มท้องแล้ว ไม่มีเนื้อที่จะบรรจุ”

ตั้งแต่นั้นมาครูก็ได้บทเรียนเรื่องกินอาหารจากท่านเศรษฐีเลยไม่บ่นต่อไป เขายกอาหารอะไรมาให้ก็กินไปตามเรื่องไม่บ่นไม่ว่าอะไร ไม่ต้องเติมน้ำปลา ไม่ต้องเติมมะนาว ไม่ต้องเติมพริก ไม่ต้องเติมอะไรให้วุ่นวาย กินเท่าที่เขาให้ก็มีความสุข สุขเกิดจากความพอใจ เราพอใจแล้วเราก็กินเพลิน ถ้าไม่พอใจมันก็กินไม่เพลิน

เรื่องนี้เป็นเรื่องน่าคิดสำหรับเราๆ ท่านๆ ที่ชอบกินอาหารที่รสชาติแปลกๆ ต้องไปกินภัตตาคารโน้นภัตตาคารนี้ ถ้าที่ไหนเขาลือว่ามีอะไรอร่อย ต้องไปลองหน่อย ก็เลยไป ไปลองกินกันเสียสตางค์ไปเยอะแยะ สู้อินที่บ้านไม่ได้ ทำกินก็ง่าย ก็สะดวกสบายดี ไม่เดือดร้อนอะไร

(ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข หน้า ๔-๙)

อิฏฐารมณ คือ อารมณ์ที่น่าปรารถนา เรื่องลาภ เรื่องยศ เรื่องสรรเสริญ เรื่องความสุข เป็นอิฏฐารมณ เป็นอารมณ์ที่น่าพอใจ สำหรับคนที่ยังหลงใหลมัวเมาในสิ่งนั้น

(เคล็ดลับของชีวิต เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม หน้า ๒๖)

อิทธิบาท คือ ทางที่จะไปสู่ความสำเร็จสี่ประการ คือ ฉันทะ ความพอใจ วิริยะ ความเพียร จิตตะ ความเอาใจใส่ วิมังสา ไตร่ตรองค้นคว้าในสิ่งนั้นๆ ถ้าเรารักสิ่งนั้น เอาใจใส่ในสิ่งนั้น มันก็ก้าวหน้า การคิดการทำก็ก้าวหน้าต่อไป เพราะเรารักสิ่งนั้น ถ้าไม่รักมันก็ไม่ไปไม่ได้

(ความถูกต้องของชีวิต ใช้ปัญญาพิจารณาคิดค้นด้วยตนเอง หน้า ๑๙)

อิสลาม คำว่า อิสลาม แปลว่า ความสงบ อิสลามิกชน คือคนผู้ปฏิบัติในความสงบ ผู้ใดทำความสงบกาย สงบวาจา สงบใจ ผู้นั้นเป็นอิสลาม ถ้าตรงกันข้ามจากนี้ เขาเป็นอิสลามแต่เพียงชื่อเท่านั้นเอง ฉะนั้นถ้าพี่น้องชาวอิสลามเป็นอิสลามจริงๆ แล้ว เขาก็เป็นผู้สร้างสันติสุขให้แก่โลกเหมือนกัน และสามารถชักจูงทำให้เข้ากับคนทุกคนในโลก การเข้ากับคนอื่นไม่ได้นั้นเป็นความโกลาหลแบบหนึ่ง ในการมาประชุมกันเพื่อฟังคำสอนนี้ก็เช่นกัน ชาวอิสลามจงเข้าใจเถิดว่าไม่เป็นบาปอะไร เพราะคำกล่าวในพระคัมภีร์อัลกุรอานมีอยู่ว่า “คำสอนที่ดีเป็นคำสอนของพระเจ้า คำสอนที่ชั่วเป็นคำสอนของมารร้าย” พระภิกษุในพระพุทธศาสนาเช่นข้าพเจ้า ไม่เคยสอนให้คนทำชั่วเลย แต่สอนให้เขาทำดีกันเท่านั้น คำสอนที่ดีจึงเป็นคำสอนที่ควรฟัง ถ้าหากท่านสนใจในความเป็นอิสลาม ท่านจักได้รับประโยชน์เกินค่า

เมื่อพูดถึงพี่น้องชาวอิสลามแล้ว อยากจักชมเขาสักเล็กน้อยในความดีที่เขาได้กระทำกันอยู่ เป็นความดีที่พวกเราชาวพุทธควรเอาอย่างได้ สิ่งนั้นคือการไหว้พระบูชาพระ ชาวอิสลามเขาไหว้พระวันละห้าครั้งเป็นประจำและทำกันทุกคนไม่ว่าเขาจักอยู่ในสถานเช่นไร ข้าพเจ้าเคยโดยสารเรือไปต่างประเทศกะลาสีเรือเป็นชาวอิสลามทั้งนั้น เขาทำงานชดถูเรือตลอดวัน แต่พอถึงเวลาไหว้พระ เขาก็ล้างมือล้างหน้าให้สะอาด แล้วทำการไหว้พระทันที เขาเดินทางโดยรถไฟไปทางเรือ หรือแม้แต่การนั่งสนทนากับคนอื่นอยู่ พอถึงเวลาไหว้พระเขาก็ไหว้ทันที การทำเช่นนี้ บางท่านอาจเห็นว่าเป็นการกระทำที่เกินไป แต่ข้าพเจ้าไม่เห็นว่าเป็นไปเลย เป็นการกระทำที่น่าชมเสียอีก เพราะเป็นการหันเข้าหาพระ เข้าหาความดี คนใดนึกถึงพระบ่อยๆ ใจของเขาย่อมแนบสนิทอยู่กับพระ เป็นคนกลัวบาปรักบุญไม่ก่อกรรมทำเข็ญให้แก่ใครๆ เป็นอันขาด การทำเช่นนี้ จึงเป็นการทำที่น่านุโมทนาเป็นอย่างยิ่ง เราชาวพุทธควรเอาอย่างเขาบ้าง

อุฏฐานะ หมายความว่า ลูกขึ้นประกอบกิจการงาน อย่างนั่งนิ่ง อย่างนอนเฉย (การทำงานเพื่องาน การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม หน้า ๑๗)

อุตมคติของพระ คือ การไม่เห็นแก่ตัว เป็นผู้สละกำลังเรี่ยวแรงความคิดทุกอย่าง เพื่อช่วยคนให้พ้นจากบาปอกุศล จักไม่ยอมถอยตนไปจากอุตมคตินี้ เป็นอันขาด

(ศิลปะการพูด หน้า ๒๔๐)

อุเบกขา นั้นเรียกว่า วางเฉย ไม่ใช่เฉยๆ แต่เฉยเพราะยังไม่มีเรื่องที่จะเข้าไปเกี่ยวข้อง เหตุการณ์ปกติ คล้ายกับคนที่สตาร์ทรถยนต์ติดดีแล้ว ก็นั่งดูเฉยๆ เมื่อใดเครื่องมันดังคิกคักก็เข้าไปแก้ไข

(แม่ พระในบ้าน หน้า ๖)

อุปาทาน หมายความว่า เข้าไปยึดมั่นในสิ่งนั้นจนเป็นทุกข์

(สมถวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน หน้า ๒๗)

๑ อุปาทาน คือ การยึดถือ มั่นมี ๔ อย่าง เรียกว่า กามุปาทาน ยึดถือในเรื่องความสุขทางเนื้อหนังหนังมากเกินไป แล้วก็มี ทิฏฐุปาทาน ยึดมั่นในทิฐิ คือ ความคิดความเห็นในรูปต่างๆ, อัตวาทุปาทาน คือ ยึดมั่นในตัวตนว่าเป็น อย่างนั้นเป็นอย่างนี้, สิลัพพทุปาทาน ยึดถือในพิธีรีตองต่างๆ ที่จะช่วยตนให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนได้

(ชีวิตและผลงานของท่านพุทธทาส หน้า ๔๓)

๑ การฝังหัวนี้แหละเรียกว่าอุปาทาน มั่นลึก ตกร่องลึก ถ้าเป็นแหวกก็เรียกว่า ลึกลงไป ชันด้วย คือปืนไม่ไหว ถ้าหากว่ามันเอียงๆ นิดหน่อยอย่างนี้พอปืนได้ แต่ถ้ามันชันมาก ตกลงร่องลึกที่ชัน แล้วก็ปืนขึ้นไม่ไหว ก็จมตายอยู่ในร่องลึก นั้นแหละ

คนที่มีความคิดความเห็นประเภทที่ยึดมั่นติดมัน เขาเรียกว่าตกร่องลึก ไม่สามารถจะถอนตัวออกมาได้ พระพุทธเจ้าท่านถือว่าเป็นหลักตกรอกโลก เป็นหลักตกรอกคือต้นไม้ที่มันเหลือๆอยู่ นี่มันรก มันไม่ได้เรื่องอะไร เดียวนี้ต้องใช้แทรกเตอร์รื้อน จึงจะเอาต่อเหล่านั่นออกได้ มันเป็นตอกที่ไม่ได้เรื่อง ไม่เจริญเติบโต ไม่แตกกิ่งไม่แตกก้าน ไม่แตกใบ ไม่แตกดอกออกผล เป็นตอกที่กีดขวางเสียเปล่าๆ

(ความยึดมั่นถือมั่น ธรรมะเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ หน้า ๑๘)

อุปาทานขันธ นี่ก็คือการเข้าไปยึดถือขันธว่าเป็นตัวเป็นตน ขันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เราสวดนะ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความร่ำโรราพัน ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ ต้องการสิ่งใดไม่ได้สมหวัง อยู่ร่วมกับคนที่ไม่ชอบใจก็เป็นทุกข์ ทั้งหมดนี้ก็คือไปยึดเอาขันธ ๕ เป็นตัวฉัน ยึดถือ “รูป” เป็นตัวฉัน ยึดถือ “เวทนา” เป็นตัวฉัน ยึดถือ “สัญญา” เป็นตัวฉัน ยึดถือ “สังขาร” เป็นตัวฉัน “วิญญาณ” ก็เป็นตัวฉัน ถ้าพูดตามภาษาท่านเจ้าคุณพุทธทาสก็ว่า “ตัวกู ของกู” มีตัวกู ของกู แล้วก็ทุกข์ขึ้นมา ถ้าทำลาย “ตัวกู ของกู” ได้มันก็หมดเรื่องกันไป ความทุกข์ไม่มี

(อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ หน้า ๒๔)

เอหิภัสลโก ควรเรียกมาดูมาชม เอหิภัสลโก หมายความว่า ทำให้มาดูนั่นเอง “เอหิภัสลโก มาดูเถอะ มาพิสูจน์เถอะ หลักคำสอนที่เราสอนไว้นี้เอาไปพิสูจน์ดูไปปฏิบัติดู ไม่ให้เชื่อทันที ไม่ให้เชื่อง่าย เชื่อมง่าย แต่เอาไปทดสอบเหมือนกับร้านขายข้าวแกง แกงมาแล้วก็เข้า ชิมได้เลย ชิมได้เลย ไม่ตีไม่ต้องซื้อ เพราะของเขาดีจริง ทนต่อการพิสูจน์ ใครชิมแล้วต้องซื้อ หรือว่าผลไม้ที่ดีเอามาวางขาย เอ้า ชิมได้เลยดีทุกผล ไม่ใช่ผลไม้หวาน ผลนั้นเปรี้ยว ไม่ใช่อย่างนั้น มันดีทุกผล คำสอนของพระพุทธเจ้าก็ดีทั้งนั้น เรียกให้มาดูได้ เรียกว่าเอหิภัสลโก หมายความว่า เรียกให้มาดูมาชมมาพิสูจน์ด้วยปฏิบัติด้วยตัวของตัวเอง เอาไปลองทำดูเถอะ แล้วจะได้ผลอย่างไร

พระพุทธเจ้าท่านทำอย่างนั้น ถ้าใครไม่เชื่อ บอกว่า “เอาไปทำดูก่อน ลองดูหน่อย แล้วท่านจะเห็นผลด้วยตัวของท่านเอง” อันนี้ประจักษ์สำหรับ พวกชาวตะวันตก คือฝรั่งที่มาปฏิบัติทางจิตตามหลัก “พุทธศาสนา” เขามาด้วยความไม่เชื่อทั้งนั้นแหละ แล้วก็มาทดสอบทั้งนั้น แต่พอทดสอบทำไปๆ ก็อ่อนลงไป มาถึงกราบพระก็ไม่เป็น ไหว้พระก็ไม่เป็น มาเฉยๆ นั่งเฉยๆ ไม่ไหว ไม่กราบอะไรทั้งนั้นแหละ พอทำไปๆ ๑๐ วัน ๒๐ วัน ค่อยอ่อนลงไป อัดตาตัวตนที่ยึดมั่นถือมั่นมันก็คลายลงไป ความยึดในเรื่องอะไรต่างๆ มันก็คลายลงไป กราบเรียบร้อย นั่งเรียบร้อย พับเพียบเป็นนั่งสมาธิก็ได้ มันเปลี่ยนไป นี่เรียกว่า “ทำให้มาพิสูจน์” พอพิสูจน์แล้วก็เห็นด้วยตัวเองว่า จริงเว้ย ถูกต้อง ได้ผลประโยชน์อย่างนี้เอง

(ตำรายาแก้ทุกข์ ธรรมะเป็นยารักษาใจที่วิเศษที่สุด หน้า ๓, ๒๗-๒๘)

โอดตบปะ คือ ความกลัวต่อผลที่จะเกิดขึ้นแก่ตนในทางชั่วทางร้าย

(การเจริญภาวนา ศิลปะในการแก้ปัญหาชีวิต หน้า ๑๓๒)

โอนอ่อนผ่อนตาม ในสมัยเด็กๆ อ่านหนังสือแบบเรียนเร็วเล่มหนึ่ง มันก็มีเรื่องสอนใจเหมือนกัน

เฟื่องกับแพงสองคนพี่น้อง บ้านอยู่ใกล้ป่า วันหนึ่งสองพี่น้องชวนกันไป เทียวป่า เมื่อไปเที่ยวได้สักพักหนึ่งก็เกิดลมฝนตกลงมาหนัก เฟื่องพี่ชายก็จูงน้องชายไปแอบที่หน้าผาซึ่งมีหินชะงอกออกมา มันคงดี ฝนก็ไม่เปียก น้องกลัวตัวสั่นเพราะเห็นลมแรงพายุแรงก็มีความกลัว ไม่เคยเห็นลมพายุแรงก็มีความกลัว เหมือนกับคนกลัวแผ่นดินไหว กลัวว่าตึกมันจะพังลงมาทับแผ่นดินแยก เกิดความกลัวก็วิ่งหนีกันให้จ่าละหวั่นไปตามๆ กัน เกิดความกลัวอย่างนั้น พี่ชายก็ปลอบโยนน้องว่า “น้องไม่ต้องกลัว อันนี้มันเป็นปรากฏการณ์ของธรรมชาติ ธรรมชาติมันมีอย่างนี้ มีลม มีฝน มีพายุ มีอะไรต่างๆ มันเป็นเรื่องธรรมชาติและถ้าฝนตกแรงลมแรงอย่างนี้ไม่เท่าใดมันก็ไม่หยุด เมื่อ

หยุดแล้วเราก็กลับบ้านได้ ไม่ต้องเดือดร้อนอะไร” นั่งพักกันอยู่ในที่นั่นต่อไป ไม่เท่าใดฝนก็สร่างซา พอฝนซาแล้วก็เดินกลับบ้าน

เวลาเดินกลับบ้านเจ้าพี่เห็นว่าควรจะสอนน้องได้ก็เลยสอนน้องว่า “น้อง ดูขี้ต้นไม้ใหญ่ เช่น ไม้ยาง ไม้กร่าง ไม้มะค่า ไม้ตะเคียน ไม้เต็ง ไม้รัง พวก ไม้เนื้อแข็ง ลมพัด มันแข็งมันยืนสู้ลม พอยืนสู้ลม ลมมันแรงมากสู้ไม่ไหว ล้มเอารากขึ้นเลย เรียกว่าล้มกันเป็นแถวเลยทีเดียว แต่ว่าพวกพงอ้อกอแซม หญ้าที่เขาเอามาทำไม้กวาด พวกนั้นล่ะ พอลมมามันอ่อนลู่ไปตามสายลม พอลมสงบแล้วมันตั้งตัวตรงต่อไป ยึดต่อไป แต่ไม้ยูง ไม้ยาง ไม้กร่าง ไม้เต็ง ไม้รัง ไม้ประดู่ทั้งหลายล้มแล้วลุกไม่ขึ้น เพราะรากถอนไปแล้ว ลุกไม่ขึ้น”

อันนี้มันเป็นบทเรียนสอนน้องว่า ไอ้ของที่แข็งนี่ไม่ดี กระด้างนี่ไม่ดี ดื้อไม่ดี ดันไปคนเดียวก็นิดี ดินันมันอยู่ที่รู้จักอ่อน รู้จักอ่อนน้อม รู้จักถ่อมตัว เวลาใดควรอ่อนก็อ่อน อย่าไปแข็งไว้ โอนอ่อนผ่อนตาม

เราพูดในภาษาไทยว่า โอน อ่อน ผ่อน ตาม โอนคือย้ายตัวจากซ้าย ไปตีได้ โอนย้ายไป เราเคยชั่วโอนไปหาความดีเสียได้ ไม่ต้องทำชั่วต่อไป นี้เรียกว่าโอน โอนไปแล้วเราก็ต้องอ่อนตามสิ่งแวดล้อม อย่าไปขึ้นแข็งอยู่ อย่าไปวางโตอยู่ อย่างนี้กว่ากูเก่งอยู่ตลอดเวลา ยอมให้คนอื่นเก่งบ้างซิ เรา อยากอยู่ในโลกนี้อย่าเก่งคนเดียว ให้คนอื่นเก่งบ้าง ผลัดกันเก่ง มันก็จะค่อย ดีขึ้นไปสักหน่อย ให้คิดอย่างนั้น แล้วมีเรื่องอะไรบางคราวมันก็ต้องอ่อนไป บ้าง อย่าไปแข็งซึ่งตั้งดังอยู่ตลอดเวลา ผ่อนตามไป โรอยเชือกไป ให้มันไปก่อน จนสุดเชือกแล้วค่อยๆ ดึงกลับมาจะดีกว่า อย่างนั้นจะดีกว่า เขาเรียกว่า โอน อ่อน ผ่อน ตาม ไปตามสิ่งที่ควรจะตามไป เรื่องมันก็จะไม่เสียหาย

อันนี้ก็เป็นที่เรียนสอนใจว่า คนเรามันต้องรู้จักผ่อนผัน สั้นยาว แล้วดี แต่ไม่รู้จักผ่อน ไม่รู้จักสั้น ไม่รู้จักยาว ใช้อันเดียวตลอดเวลามันก็ไม่ได้ มี ลูกไม้ลูกเดียว คือว่าแข็งตลอดเวลามันก็ไม่ได้ ต้องดูกาลเทศะ ดูบุคคล ดูเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าอะไรเกิดขึ้นก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปได้ตามยุคตามสมัย คนใดที่ถือความแข็งไม่ยอมเปลี่ยนแปลงก็เข้ากับคนอื่นไม่ได้

อมตวาจา

ปรัชญาแห่งชีวิต

๑ อันธรรมาคนเราทุกคนที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ ย่อมมีการติดกันได้ทั้งนั้น จะทำถูกหมดย่อมหาได้ยาก จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องแก้ไขกันอยู่เสมอ ขาดการแก้ไขเมื่อใด ก็เกิดความรุงรังเมื่อนั้น

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๑๒๒)

๒ คนเราต้องมีการรับฟังคำบอกคำเตือนของคนอื่นๆ บ้าง เพราะปกติของคนเราย่อมมีเวลาเหลือ มีเวลาที่จะไม่รู้อะไรอยู่บ้าง ถ้าไม่ยอมรับฟังความคิดของใครๆ แล้ว ย่อมมีทางผิดพลาดเสียหายได้มากอยู่

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๒๑๔)

๓ ปกติวิสัยของมนุษย์เรานี้มีความผิดอยู่ในใจประการหนึ่งสำคัญที่สุด คือ ความผิดในข้อที่ว่า ทำผิดแล้วไม่ยอมรับว่าตัวผิด

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๑๔๒-๑๔๓)

๑ เมื่อเรามีความเข้าใจผิดทราบใด ความทุกข์ก็เกิดขึ้นตรงนั้น เมื่อเข้าใจถูกเมื่อไรความทุกข์ก็จะหายไป การศึกษาและการปฏิบัติในทางพุทธศาสนานั้น ก็เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจอันถูกเป็นเรื่องใหญ่ เพื่อให้เกิดความเข้าใจถูกในเรื่องชีวิตจิตใจของเราเอง

(จากหนังสือ “ทางพบสุข” หน้า ๑๐๗)

๒ บรรดาความยุ่งยากทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรานั้น ความผิดพลาดก็อยู่ที่ไม่ระวังรักษาจิตของตนนั่นเอง ถ้าเราหมั่นระวังรักษาไว้ ก็จะเป็นเหตุให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนไปได้

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๑๐๒)

๓ เวลาทำอะไรต้องเชื่อมั่นเสียก่อนว่า ตนต้องทำได้แน่ๆ คิดหาวิธีการกระทำต่อไปว่าวิธีใดจะถึงจุดหมายที่ตั้งไว้ เมื่อแน่ใจแล้วก็เดินตามวิธีการนั้นอย่างรอบคอบ ถ้าหากมีการพลาดผิดขึ้นบ้างก็เป็นเรื่องธรรมดา ไม่ต้องกลุ้มใจในสิ่งที่ผิดไปแล้ว เพราะความกลุ้มใจมิได้ช่วยให้ความผิดกลายเป็นความถูกขึ้นมาเลย ถ้าผิดก็ค้นหาต่อไปว่าอะไรผิด ผิดเพราะอะไร รีบหาเหตุแก้ไขทันที พอพบจุดแล้วก็ดำเนินต่อไป

(จากหนังสือ “เดือนใจ” หน้า ๓๖๔)

๔ ความรู้ตัวว่าผิดแล้วก็ยอมรับผิดเสียโดยดี ไม่ตอบแทนความโกรธด้วยโกรธตอบ แต่ตอบแทนด้วยความไม่โกรธ ไม่ตอบความชั่วด้วยความชั่ว ตั้งใจฟังความคิดเห็นของทุกคนและไม่คัดค้านโดยไม่จำเป็น นี่เป็นการยอมแพ้เพื่อความชนะในบั้นปลาย

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๒๐๖)

๑ คนที่รู้ว่าผิดนั้นได้เริ่มเป็นคนดีแล้ว เด็กที่รู้ว่าตนผิด ก็จะเป็นคนดีได้ในกาลต่อไป

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๒๒๕)

๑ ความผิดพลาดของคนทำงานร่วมกันข้อหนึ่งที่ควรพิจารณาคือ การยึดถือความคิดความเห็นของตนมากเกินไป จนไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น สำคัญว่าของตนถูกหมดทุกอย่างแล้ว ใครๆ สู้ตนไม่ได้ นี่เป็นความมานะถือตน เป็นเหตุให้เกิดความดุษิมันท่าน เป็นอุปกิเลสที่เกิดขึ้นในใจได้บ่อย และเกิดแล้วก็ได้ทำความเจริญให้แก่ตน

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๓๙)

๑ คนเรามีข้อเสียอยู่ประการหนึ่งคือ ถ้าตนทำชั่วแล้วก็อยากให้เพื่อนช่วยอย่างตนด้วย จะได้มีเพื่อนร่วมทางชั่วกันหลายๆ คน และหากเพื่อนขัดคอไม่ยอมทำชั่วอย่างตนก็ไม่พอใจ หาวว่าเพื่อนไม่รักตน เป็นความเข้าใจผิดอย่างมาก

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๔๑)

๑ ชีวิตเรามันต้องขึ้นอยู่กับธรรมะ ธรรมะต้องเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงจิตใจ ควบคุมจิตใจอยู่ตลอดเวลา ถ้าเรามีธรรมะเป็นเครื่องควบคุมหุ้มห่อจิตใจของเราไว้ เราก็เหมือนกับว่ามีเกราะเพชร ๗ ชั้น กันภัยอันตราย ความวุ่นวายทั้งหลายทั้งปวงจะไม่เกิดขึ้นในวิถีชีวิตของเรา

(จากหนังสือ “สังขธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา” หน้า ๕๔)

๑ คนเรามันโต ๒ อย่าง ร่างกายกับใจโต ร่างกายเติบโตนั้นเป็นเรื่องธรรมชาติ กินอาหารมากๆ แล้วมันก็เติบโตไปตามเรื่องของมัน แต่ว่าจิตใจจะเติบโตนั้นต้องมีคุณธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองรักษาจิตใจ ถ้าไม่มีธรรมะเป็นเครื่องคุ้มครองรักษาจิตใจแล้ว จิตใจก็จะไม่เติบโต ก็เป็นใจอ่อนแอไม่สามารถจะต่อสู้กับปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้นกับชีวิตประจำวัน ผลที่สุดก็เสียผู้เสียคนไปตามๆ กัน

(จากหนังสือ “ทางเสื่อมของชีวิต” หน้า ๖๔)

๑ ผู้มีธรรมะประจำใจ...ถือหลักว่าคนอื่นเขาจะทำชั่ว เราไม่ทำชั่ว คนอื่นเขาจะทำอะไรไม่เป็นธรรม เราจะไม่เอาอย่าง เราจะไม่ใช่ แต่จะใช้ของดีตอบโต้กับของชั่ว

(จากหนังสือ “ธรรมะเป็นสิ่งสูงสุดในชีวิต” หน้า ๓๐)

๑ การสงเคราะห์เพื่อนมนุษย์ ถ้าสงเคราะห์แต่เพียงด้านวัตถุเท่านั้นไม่เพียงพอ เพราะวัตถุไม่รู้จักอึดไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักให้สักเท่าไรจึงจะพอแก่ความต้องการ แต่ถ้าเราให้ธรรมะแก่เขาแล้ว จะเป็นการเพียงพอแก่ชีวิตของเขา เพราะเมื่อเขาได้รู้ธรรมะ ได้ปฏิบัติตามธรรมะ ได้ดำเนินชีวิตชอบตามแนวทางของธรรมะแล้ว อะไรๆ ก็จะมีสมบูรณ์ขึ้น ไม่มีความบกพร่องต่อไป

(จากหนังสือ “ของขวัญอันประเสริฐ” หน้า ๔)

๑ การแก้ปัญหาด้วยธรรมะนั้น เป็นการแก้ปัญหาถึงรากถึงโคนอย่างแท้จริง

(จากหนังสือ “ฉลาดคิดในปัจจุบันธรรม” หน้า ๖)

๑ คนเราถ้ามีชีวิตประกอบไปด้วยธรรมก็พินกระแสธรรมชาติได้ แต่ถ้าไม่มีธรรมะก็พินไม่ได้ มันไหลไปตามอารมณ์ตามความอยาก มีทางเสียผู้เสียคนได้ง่าย คนที่เสียผู้เสียคนนั้น เพราะไม่ได้ใช้ธรรมะเป็นหลักในการดำรงชีวิต จึงเป็นเหตุให้เกิดความเสียหายด้วยประการต่างๆ

(จากหนังสือ "ปัญญา ธรรมะเพื่อความก้าวหน้า" หน้า ๖๗)

๒ เราเกิดมาต้องมีหน้าที่ หน้าที่ก็คือธรรมะ ธรรมะก็คือหน้าที่ที่เราจะต้องปฏิบัติ ไม่ว่าเราอยู่ในฐานะหน้าที่อะไร เราเป็นแม่ก็ต้องทำหน้าที่ของแม่ ต่อลูก เป็นพ่อก็ต้องทำหน้าที่พ่อต่อลูก สามีก็ทำหน้าที่สามีที่ดีต่อภรรยา ภรรยาก็ทำหน้าที่ที่ดีต่อสามี

(จากหนังสือ "ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์" หน้า ๔๒)

๓ การอยู่ในโลกต้องอยู่ด้วยความไม่เป็นทุกข์ เป็นจุดสำคัญในทางพระพุทธศาสนา ถ้าเราเป็นทุกข์เดือดร้อนด้วยเรื่องนั้นด้วยเรื่องนี้ มีปัญหา ร้อยแปดพันประการเกิดขึ้น ก็แสดงว่าเรายังไม่ได้เดิน หรือยังไม่ถึงจุดที่เราต้องการ เราก็กต้องเดินต่อไป คิดต่อไป ปรับปรุงชีวิต ทิฎฐิ ความเห็น การกระทำต่างๆ ให้ดีขึ้นทุกเวลานาที จึงจะเรียกว่าเราก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมะ

(จากหนังสือ "สังขธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา" หน้า ๖๒)

๔ การปฏิบัติตามธรรมะนั้นแหละ เป็นทางให้ได้รับผล คือความสุขความเจริญ เว้นจากธรรมเสียแล้ว ความเสื่อมย่อมนเกิดแก่ตน

(จากหนังสือ "ทางชีวิต" หน้า ๘๗)

๑ บุคคลผู้เห็นประโยชน์มุ่งต่อความเจริญ เมื่อระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายพึงเคารพธรรม การเคารพธรรมเป็นทางให้เกิดการเคารพตนเอง คนที่เคารพตนเองย่อมเคารพผู้อื่นด้วย เมื่อมีการเคารพต่อกันและกันอยู่แล้ว ความเบียดเบียนกันจะเกิดมาแต่ไหนเล่า และเมื่อไม่เบียดเบียนกัน การทำมาหากินก็ดำเนินไปในทางที่สะดวกเรียบร้อย

(จากหนังสือ “ชุมชนเรื่องสั้น” หน้า ๑๒๕-๑๒๖)

๒ ในสมัยก่อนคนที่ได้ไปฟังคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า มีความรู้ความเข้าใจในข้อธรรมะ แล้วได้นำธรรมะนั้นไปใช้ในชีวิตประจำวัน ก็ทำให้ชีวิตสดชื่นแจ่มใสตามสมควรแก่การปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมะเพื่อให้เกิดจิตสดชื่นแจ่มใสนั้น ไม่ขัดกับความเป็นอยู่ของโลก ไม่ขัดกับการงานที่เราจะต้องประกอบ ไม่ได้หมายความว่า คนที่ปฏิบัติธรรมะต้องทิ้งการทิ้งงานอะไรไปทั้งหมด ไม่ทำอะไร ถ้าเข้าใจไปในรูปเช่นนั้น ไม่ถูกจุดหมายตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๒๒๕)

๓ คนบางคนอาจจะเขวไปว่า ถ้าเราปฏิบัติทางวัดทางวามากๆ การงานจะเสื่อม ชีวิตในการครองบ้านครองเรือนจะตกต่ำ บางคนอาจจะเสื่อมไปเพราะทำไม่ถูกทำไม่เป็น ไม่รู้หลักที่ถูกต้องของธรรมะ เข้าใจว่าถ้าไปวัดแล้วต้องทิ้งหมด ไม่ใช่อย่างนั้น นั่นคือเข้าใจผิด ไม่ใช่ให้ทิ้งหมด เคยทำอะไรก็ให้ทำไปได้ เช่น ทำงานทำการก็ทำไปตามเรื่อง แต่ว่าทำไปด้วยใจที่มันแตกต่างกันไปจากเดิมเท่านั้นเอง

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๒๕๒)

๑) ทุกศาสนามีแนวทางอบรมจิตของศาสนิกให้เข้าหาความดี ให้เป็นคนเข้มแข็ง อดทน และชนะความดิ้นรนได้เป็นข้อใหญ่ ในพุทธศาสนาเราก็มีมาก และเป็นบทฝึกที่เหมาะสมอย่างยิ่ง จึงควรที่พวกเราชาวพุทธจะได้กระทำกันให้ดีเป็นพิเศษ ในวันเข้าพรรษาเป็นต้นไปจนตลอดปี

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๓๒)

๒) คนเรานี้สร้างอนาคตของตนเอง ไม่มีคำว่าพรหมลิขิตตามแบบศาสนาพราหมณ์ หรือไม่มีคำว่าพระผู้เป็นเจ้าดลบันดาล ตามแบบฉับบาศสนาใดๆ ที่มีพระผู้เป็นเจ้า เพราะในทางศาสนาเรานั้นไม่ได้มีอำนาจอะไรอย่างนั้น เรียกว่าอำนาจมีอยู่ในตัวคน ตัวคนนี้สามารถจะทำอะไรด้วยตนเองได้ใช้ความเพียรพยายามให้บรรลุความสำเร็จได้

(จากหนังสือ “อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๖๕)

๓) การนับถือพระพุทธรูปศาสนานั้นง่ายเหลือเกิน ไม่มีความลำบาก ยากเข็ญอะไร ความลำบากทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันอยู่ที่ “เปลือก” ทั้งนั้น ไม่ใช่อยู่ที่ “เนื้อแท้” เรื่องเนื้อแท้มันง่าย ไม่มีอะไร มีแต่ว่าศึกษาให้เข้าใจ เอาไปปฏิบัติเท่านั้นเอง

(จากหนังสือ “อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๔๑)

๔) เมื่อมีไว้สำหรับทำงานต่างๆ ที่เป็นประโยชน์แก่ตนแก่ท่าน มิใช่มีไว้สำหรับชกปากคนอื่น หรือสำหรับชี้หน้าใครผู้ใดผู้หนึ่ง

(จากหนังสือ “ชุมนุมปาฐกถา” หน้า ๒๖)

◎ ตามีไว้สำหรับดู มิได้มีไว้สำหรับค้อนควักใครๆ การดูก็ต้องดูแต่สิ่ง
ที่จักเกิดความเข้าใจจริง มิใช่ดูเพื่อหาช่องทางทำลายใครๆ

(จากหนังสือ “ซุนนุมาฐกถา” หน้า ๒๖)

◎ หูมีไว้สำหรับรับเสียงที่เขาพูดให้เราฟัง และให้เราทำตามเสียงนั้น
ถ้าเสียงไม่ดี ฟังแล้วไม่สบายใจ ไม่เป็นประโยชน์แก่เราๆ ก็อย่าใช้หูฟัง

(จากหนังสือ “ซุนนุมาฐกถา” หน้า ๒๖)

◎ จมูกมีไว้สำหรับลมหายใจเข้าออกโดยเฉพาะเท่านั้น แต่ถ้าใครอุตรี
เอาจมูกไปเที่ยวหอมใครที่เราไม่มีสิทธิ์จะหอม ก็เรียกว่าใช้จมูกเกินหน้าที่
ทำให้เดือดร้อนในภายหลัง

(จากหนังสือ “ซุนนุมาฐกถา” หน้า ๒๖)

◎ ปากมีไว้สำหรับรับอาหารเข้าไป สำหรับพูดจาสนทนากัน ปากมี
หน้าที่พูดคำจริง คำอ่อนหวาน คำสมานสามัคคี คำที่เป็นประโยชน์ แต่ถ้า
ปากพูดโกหก พูดคำหยาบ พูดคำที่ทำให้คนแตกร้างจากกัน พูดเหลวไหลไม่
เป็นแก่นสาร ก็เรียกว่าถูกกลโฆชนแตกกินน้ำพริกไม่ได้ หรือบางทีฟันร่วง
จากปากก็มี นี่เป็นเพราะใช้ปากพูดเรื่องของคนอื่น อันไม่มีประโยชน์แก่ตน
เลย แต่เพราะมีนิสัยชั่วเท่านั้น อย่างนี้ไม่ดี เป็นการทำนอกเหนือหน้าที่ของ
ตนไป

(จากหนังสือ “ซุนนุมาฐกถา” หน้า ๒๖-๒๗)

๑) อย่าตามใจตัว แต่ต้องตามใจพระ การตามใจพระก็คือ ตามหลักการ
ในทางพระศาสนา

(จากหนังสือ “ทางเสื่อมของชีวิต” หน้า ๑๑๔)

๒) ผู้ประพฤดิธรรม ย่อมได้รับความคุ้มครองจากธรรมชาติ อย่างน้อยก็
คุ้มครองเราให้พ้นจากบาปจากอกุศล ให้มีชีวิตอยู่อย่างสดชื่นเรียบร้อย ไม่
วุ่นวาย การปฏิบัติธรรมะจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตของเราแต่ละคน

(จากหนังสือ “ของขวัญอันประเสริฐ” หน้า ๒)

๓) ถ้าเรามีธรรมะ เราไม่ติดในวัตถุ เรารู้จักคุณค่าของวัตถุ เราใช้เท่าที่
จำเป็น ใช้ไม่เกินพอดี ใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตตามสมควร แม้มันจะ
สูญหายไป เราก็ไม่เสียใจ เราไม่เดือดร้อน เพราะเรารู้ธรรมชาติของสิ่ง
ทั้งหลาย ว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน มันมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
เขาจะไปจับเอาตอนใดตอนหนึ่ง ว่าเป็น “ตัวเรา” ก็ไม่ได้ ว่าเป็น “ของเรา”
ก็ไม่ได้ มันเป็นธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงอยู่อย่างนั้น

(จากหนังสือ “ยอดแห่งความสุข” หน้า ๔๒)

๔) ถ้าเราถึงธรรมะ ก็เรียกว่าถึงพระพุทธรูปด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย ถ้าเรา
ไม่มีธรรมะ เราก็ไม่มีทั้งพระพุทธรูปเจ้า ไม่มีทั้งพระสงฆ์อยู่ในจิตใจของเรา

(จากหนังสือ “พึงธรรม” หน้า ๒๐-๒๑)

● ในการทำทานนั้น ผู้ทำต้องไม่หวังผลอันใดจากการให้ ทำเพียงเพื่อเป็นการสงเคราะห์เพื่อนมนุษย์ และเพื่อขจัดความเห็นแก่ตัวให้หมดไปเท่านั้น จึงควรถือเป็นคิดว่า “ทำลายความเห็นแก่ตัวเสียก่อน จึงทำทาน”

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๒๙)

● เราทำอะไรนี้ต้องคิดว่า อย่าให้ใครเดือดร้อน อย่าให้ใครรำคาญ แม้การทำบุญก็ต้องอย่าให้ใครต้องเดือดร้อน ต้องรำคาญ

(จากหนังสือ “บวชอย่างไร” หน้า ๕๘)

● ความกตัญญูตเวทีนั้นเป็นคุณธรรมชั้นพื้นฐานที่เกิดขึ้นอยู่ในใจของผู้ใดแล้ว ทำให้คุณธรรมส่วนอื่นเจริญงอกงามต่อไป ถ้าไม่มีชั้นพื้นฐานคือ ความกตัญญูตเวที ส่วนอื่นๆ มันก็เกิดขึ้นไม่ได้ แล้วชีวิตของคนนั้นจะตกต่ำเรื่อยไป ไม่ตกต่ำแต่เฉพาะส่วนตนเท่านั้น แต่จะทำให้สังคมตกต่ำไปด้วย

(จากหนังสือ “วันเตือนใจ” หน้า ๓)

● การสะสมวัตถุถึงแม้จะมีมากก็ยังไม่เป็นทุกข์ แต่การสะสมความดีนั้นไม่เป็นทุกข์อะไร พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า “สุโข ปุญฺญสฺส อจฺจโย” การสะสมบุญคือความดีนั้นเป็นเหตุให้เกิดสุข

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๔-๕)

● การให้เป็นเครื่องสมานมิตรไมตรีต่อกันและกัน ทำให้คนรักใคร่สนิทสนมกัน กลมเกลียว อยู่กันเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน โลกนี้ไม่มีการให้เมื่อใด ก็จะคับแคบขึ้นมาเมื่อนั้น แต่ถ้ามีการให้แพร่หลายออกไปเท่าใด โลกจะก้าวหน้าขึ้นเท่านั้น

(จากหนังสือ “ทาน-บริจาค” หน้า ๒๔)

● ผู้ใดมีกินมีใช้คนเดียวโดยมิได้คำนึงถึงหมู่นั้น จัดว่าเป็นคนเอาเปรียบสังคม ไม่ควรจักมีส่วนแห่งสังคมนั้น เพราะคนทุกคนในสังคมจักต้องช่วยกันจัดสิ่งที่เป็นประโยชน์ขึ้น จึงจักดีงาม

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๑๔๔)

● การให้นั้นท่านสอนให้พิจารณาเหมือนกัน คือให้พิจารณาว่าควรให้อะไรใคร ควรจะให้อะไรในเวลาใด เหตุการณ์ใด อันนี้เป็นเรื่องของผู้ที่ให้ที่จะได้พิจารณา ไม่ใช่ให้ส่งๆ ไปตามที่เขาโฆษณา

(จากหนังสือ “ทางพันทุกซ์” หน้า ๔)

● เรื่องการรักษาศีลเราก็ก็น่าเป็นบุญ เพราะว่าศีลนี้ทำให้คนอยู่ในระเบียบในแบบแผน มนุษย์ที่อยู่ด้วยกันในสังคม ต้องมีระเบียบมีกฎเกณฑ์ ถ้าอยู่กันแล้วต่างคนต่างทำ ต่างคนต่างไป ความวุ่นวายก็จะเกิดขึ้น

(จากหนังสือ “ทางพันทุกซ์” หน้า ๑๑)

๑ โดยทั่วๆ ไปนั้นเราทำบุญด้วยการให้ทาน ทำบุญด้วยการรักษาศีล แต่การทำบุญด้วยการภาวนานั้นมีน้อย เพราะไม่ได้มีการเจริญภาวนา ไม่ได้อบรมจิตใจ เราจึงไม่ได้เข้าถึงพระ

(จากหนังสือ “ทางพ้นทุกข์” หน้า ๑๓)

๒ ชีวิตของเรานั้นมีหน้าที่จะสะสมบุญด้วย เรียกตามภาษาธรรมะว่า สะสมบารมี คำว่าบารมี หมายถึงเครื่องที่จะให้เราข้ามไปได้ เท่ากับสะพาน ข้ามฝั่ง เราอยู่ฝั่งนี้ จะไปฝั่งโน้น ก็ต้องมีสะพาน หรือว่ามีเรือมีแพ

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๒๐๗)

๓ การให้มันเป็นบ่อเกิดแห่งความสุข การเอารัดเอาเบรียบ มันเป็นบ่อเกิดของความทุกข์ความเดือดร้อน

(จากหนังสือ “ธรรมะเป็นสิ่งสูงสุดในชีวิต” หน้า ๓๑)

๔ บุญกุศลนี้ช่วยได้ ไม่ต้องให้พระผู้เป็นเจ้าของมาช่วย เพราะบุญกุศลนั้นเป็นพระผู้เป็นเจ้าของอยู่ในตัวแล้ว เป็นพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์อยู่ในตัว การที่ทำอะไรที่เป็นบุญเป็นกุศลเราก็มีพระ คนที่มีพระยอมรอดพ้นได้ ไม่มีพระรอดพ้นไม่ได้ ในพระสูตรแห่งหนึ่งท่านตรัสไว้ว่า “บุคคลที่ถึงพระพุทธรูปเจ้าเป็นสรณะ จะไม่ตกไปสู่อบาย”

(จากหนังสือ “ทางพ้นทุกข์” หน้า ๓๑)

๑ ความสุขความสบายอันเกิดขึ้น จากการที่มนุษย์ทั้งหลายมีความเห็นอกเห็นใจกัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน ไม่เอารัดเอาเปรียบกันในการเป็นอยู่ ถ้าเราอยู่กันด้วยเห็นอกเห็นใจ ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน สังคมนั้นก็เป็น “สังคมแห่งสวรรค์” ผู้อยู่ในสังคมนั้นเป็นเทวดา เพราะมีการประพฤติธรรม

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๗๔)

๑ เราไปทำอะไรทุกอย่างที่เรียกว่า เป็นบุญเป็นกุศลนั้น ให้ถือว่าเป็นการกระทำเพื่อการชูดเกลา ถ้าทำแล้วมันไม่ได้ชูดเกลาอะไรออกไปเลย แต่ว่าเป็นการเพิ่มอะไรๆ ขึ้นในจิตใจ การกระทำนั้นก็ไม่ถูกจุดหมาย ที่พระผู้มีพระภาคต้องการให้เราปฏิบัติ

(จากหนังสือ “ทาน-บริจาค” หน้า ๕)

๑ การปฏิบัติกิจในทางศาสนาทุกแห่งทุกมุม ไม่ว่าในกรณีใดๆ เราจะต้องรู้ไว้ว่าเราทำเพื่อการชูดเกลา แต่ถ้าทำแล้วเป็นการพอกพูนอะไรขึ้น ก็ไม่เป็นการถูกต้อง

(จากหนังสือ “ทาน-บริจาค” หน้า ๖)

๑ บุคคลประเภทที่ทุกข์ทรวงใจ ควรจะได้รับการอนุเคราะห์สงเคราะห์ตามโอกาสที่เราจะช่วยให้ การสงเคราะห์แก่คนเหล่านั้น ไม่มีอะไรจะดีไปกว่า แจกทรัพย์ภายในให้แก่เขา

(จากหนังสือ “ของขวัญอันประเสริฐ” หน้า ๕)

๑) ทรัพย์อันประเสริฐสำหรับชีวิตนั้น ควรจะเป็นหลักธรรมะ พ่อแม่ที่มีความฉลาดจึงต้องมอบทรัพย์ภายในให้แก่บุตรธิดาของตน ทรัพย์ภายในที่เราควรมอบให้เบื้องต้น ก็คือวิชาความรู้อันศึกษาได้จากโรงเรียนต่างๆ ไป อันนี้เป็นทรัพย์ภายในเหมือนกันที่จะต้องให้แก่เขา

(จากหนังสือ “ของขวัญอันประเสริฐ” หน้า ๖)

๒) ถ้ามนุษย์ทั้งหลายรู้จักรับในเวลาควรรับ และรู้จักให้เวลาควรให้ ก็นับว่าช่วยกันสร้างความสุขความเจริญแก่สังคมของมนุษย์โดยแท้

(จากหนังสือ “ปลูกตัวเอง” หน้า ๗๐)

๓) การให้ธรรมนั้นประเสริฐกว่าการให้วัตถุ เพราะว่าคนเราจะดีก้าวหน้า จะมีความเจริญด้วยประการทั้งปวงนั้น โดยอาศัยความรู้ในทางธรรมก่อน ถ้าไม่มีความรู้ในทางธรรม เราจะดิ่งามขึ้นได้อย่างไร

(จากหนังสือ “ปลูกตัวเอง” หน้า ๗๑)

๔) บุญที่เกิดขึ้นจากการฟังนั้น อยู่ที่ความรู้ความเข้าใจ ถ้าเราฟังแล้วได้ความรู้ความเข้าใจ ก็เรียกว่าได้บุญ แต่ถ้าฟังแล้วยังไม่รู้ยังไม่เข้าใจในเรื่องที่พระท่านพูดให้เราฟัง ก็กล่าวได้ว่ายังไม่ได้บุญจากการฟังนั้นๆ

(จากหนังสือ “ปลูกตัวเอง” หน้า ๖๓)

๑ พุทธศาสนาสอนคนให้ทำตนเป็นประโยชน์แก่สังคม ด้วยการสร้างตนให้เป็นหลักก่อน เมื่อตนมีหลักฐานดีแล้ว ก็เฉลี่ยส่วนแห่งความสุขนั้นแก่ส่วนรวมต่อไป ทั้งยังชักชวนให้คนอื่นมีหลักฐานดีขึ้นไปอีก ถ้าทุกคนทำได้ เช่นนี้ บ้านเมืองจักสงบได้

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๑๔๔)

๒ กุศลที่ควรทำโดยไม่ต้องลงทุนเลยนั้น คือการชำระใจของตนให้สะอาด เป็นงานที่ทำโดยไม่ต้องรบกวนใคร เป็นงานที่ให้ผลมาก เป็นงานที่ทำให้อายุพุทธศาสนาถาวรสืบกาลนาน

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๒๙๔)

๓ สิ่งใดมีมากแล้วไม่ต้องทำเพิ่มอีก จงทำแต่สิ่งที่ยังขาด และเป็นสิ่งที่ชุมนุมต้องการมาก

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๘๑)

๔ ถ้าในวัดมีอะไรพอเพียงแล้ว จงช่วยเหลือเพื่อนบ้านของท่านที่ลำบากบ้างเถิด การช่วยเหลือเพื่อนบ้านให้มีความสุขขึ้น เป็นการส่งเสริมสันติภาพประการหนึ่ง

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๑๔๓)

◎ การฝึกหัดให้รู้จักพูดคำว่าขอใจ ขอพระคุณ ก็เป็นกิจควรทำ เพราะคำพูดดังกล่าว เป็นการแสดงออกของการรู้จักบุญคุณล่วงหน้า ในครอบครัวทั่วไปยังมีได้ปฏิบัติกัน ขอให้ทำกันหน่อยเถิด เวลาให้ของแก่เด็ก ขอให้เด็กไหว้ก่อนจึงรับ อย่าให้รับไปโดยมิได้แสดงว่ารู้จักคุณเป็นอันขาด

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๓๐๙-๓๑๐)

◎ คนบางคนเห็นหน้า เราก็อีก เราก็ชอบใจ แต่บางคนพอเห็นหน้าก็เกลียดไม่ชอบใจ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ตามทางธรรมบอกว่า เพราะจิตของเขามีเมตตาและไม่มีเมตตาเป็นสำคัญ

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๒๓)

◎ ถ้าใครมีใจแช่มชื่นประกอบด้วยเมตตาเสมอแล้ว ใครเห็นใครรัก เพราะเขารักคนอื่นทุกคนแล้ว เข้าหลักเรารักเขา เขารักเรา ส่วนคนใดมีแต่ความดุร้าย อาฆาตอยู่ในใจ พบใครก็คิดแต่ทางร้ายต่อเขา ผลที่สะท้อนจึงเป็นไปในทางเดียวกัน

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๒๓)

◎ เมื่อคิดเรื่องใดจงคิดด้วยความเมตตา เมื่อทำก็จงทำด้วยความเมตตา เมื่อพูดก็จงพูดด้วยความเมตตา ถ้ามีเมตตาทั้งสามทางนี้แล้ว ความโหดร้ายก็จะไม่มี

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๒๕)

๑ ขอมมันเสีย พอยอมแล้วก็หมดเรื่อง ไม่กลัวแล้ว คนเรากล้ายอมแล้ว มันไม่กลัว ไม่ว่าอะไรแหละ อ้าวเป็นอะไรก็เป็นกัน เสร็จหมดเรื่อง อย่าไปวิตกกังวลให้มันเกิดปัญหา จิตใจจะเศร้าหมอง

(จากหนังสือ “ปัญญา ธรรมชาติเพื่อความก้าวหน้า” หน้า ๑๐๗)

๒ ให้ทำตัวเหมือนกับไม้จันทน์หอม ไม้จันทน์หอมยิ่งทูปมันยิ่งหอม เราทูปลงไปกลิ้งมันกระจายออกมา ทูปทุกทีหอมทุกที ไม่เหม็นแก่ใครๆ เป็นอันขาด คนเราก็คควรจะเป็นอย่างนั้น เรียกว่าทำจิตใจให้มันคงอยู่ในคุณงามความดี มีความเมตตาปรานีต่อกันและกัน หันหน้าเข้าหากันเกื้อกูลกันในทางที่ถูกที่ชอบ

(จากหนังสือ “ธรรมชาติเป็นสิ่งสูงสุดในชีวิต” หน้า ๓๐)

๓ ถ้าเราเป็นคนซื่อสัตย์และซื่อสัตย์ไว้ ก็เท่ากับว่าเราพยายามสร้างรูปร่างอันไม่ดีขึ้นไว้ในใจของตนเอง ตัวเราตลอดถึงกิริยาท่าทาง ก็เป็นภาพไม่น่าดูสำหรับผู้อื่น แต่ถ้าเราเป็นคนใจอ่อนโยนและมีความอดทน เราก็จักเป็นคนน่ารักสำหรับผู้อื่น

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๖๔-๑๖๕)

๔ คนเราจะต้องรู้จักเวลา เวลาใดเขาให้เราทำ เราก็ต้องนำ เวลาใดเขาให้เราทำตาม เราก็ต้องตาม เวลาใดเขาให้เราเป็นที่หนึ่ง เราก็เป็นกับเขาได้ เวลาใดเขาให้เราเป็นที่สองที่สามที่ห้า เราก็เป็นตามฐานะ

(จากหนังสือ “ปลูกตัวเอง” หน้า ๒๔๔-๒๔๕)

● คนเราควรรหาทางเปลื้องหนี้สังคมเสียบ้าง เพราะเรามีส่วนเป็นหนี้แก่ทุกสิ่งที่มีส่วนช่วยเหลือเกื้อกูลเรา เราไม่มีทางใดที่จะปฏิเสธว่า คนนั้นสถานทีนั้นไม่เกี่ยวกับความเป็นอยู่ของฉัน ทุกสิ่งมีส่วนเกี่ยวกันทั้งนั้น สิ่งนั้นๆ จึงเป็นเจ้าหนี้ของเรา และเรารตกเป็นลูกหนี้โดยไม่รู้รู้สึกตัว จึงควรรหาทางตอบแทนหนี้สินนั้นเสียบ้าง

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๒๒)

● อย่าได้ทำตนให้เป็นเหยื่อของเวลา แต่เราเอาเวลามาเป็นเหยื่อของเรา ด้วยการใช้เวลาทุกวินาทีให้เป็นประโยชน์ คนที่ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์นั้น ก็ต้องมีระเบียบในการปฏิบัติงาน ต้องมีกติกาสัญญาไว้กับตนเองว่า จะตื่นเวลาเท่าใด เวลาไหนจะทำอะไรทำตามเวลานั้นทุกที ไม่ให้เหลวไหลทำไปเป็นเรื่องเป็นราว แล้วก็พักผ่อนเวลาเท่าใด เมื่อตื่นขึ้นก็ทำสิ่งนั้นต่อไป วางระเบียบกันไว้อย่างนี้ เวลามันมีคุณค่าเป็นประโยชน์ ไม่เสียไปเสียเปล่าๆ เราจึงควรจะได้กระทำในรูปอย่างนั้น

(จากหนังสือ “สติ ธรรมที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๗๑)

● พระพุทธศาสนาสอนให้เราทั้งหลายเป็นคนว่องไว เป็นคนตื่นตัว เป็นคนก้าวหน้าอยู่ตลอดเวลา ตื่นตัว ว่องไว ก้าวหน้า เป็นบัญญัติ ๓ ประการที่เราทั้งหลายควรจะนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นคนตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา คอยบอกคอยเตือนไว้เสมอว่า “เราควรจะทำอะไร เราควรจะคิดสิ่งใด เราควรจะใช้เวลานี้ให้เป็นประโยชน์อะไรบ้าง”

(จากหนังสือ “สติ ธรรมที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๗๒)

● การให้อภัยนี้แหละ เป็นการให้อันประเสริฐสุด เป็นยอดทานก็ว่าได้ ทานที่เราให้กันโดยมากเป็นวัตถุข้าวของเสื้อผ้าอะไรต่างๆ นั้นมันเป็นของภายนอก สู้ให้ของภายในไม่ได้ คือให้อภัย คือไม่ถือโทษโกรธตอบใครๆ ไม่รับเอาสิ่งชั่วร้ายเข้ามาไว้ในใจของเรา แต่ว่าทำจิตใจของเราให้มันว่างจากอารมณ์เหล่านั้น เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เห็นคนนั้นเราก็ก่อนเมตตาไป สงสารเขาที่มีสภาพจิตใจตกต่ำอย่างนั้น

(จากหนังสือ “ช่วยตัวเอง” หน้า ๒๕-๒๖)

● เมตตาดี เป็นคู่ปรับกันกับพยายาม เพราะความพยายามมีอาการไปทางหมายมั่นในอันที่จักแก่แค้น เป็นพวกเดียวกันกับโทษะ เกิดในใจแล้ว ทำให้เราร้อนอยู่เสมอ ส่วนเมตตาก็ไม่มีพยายาม การฝึกหัดก็ให้คิดเห็นคนอื่น เช่นเดียวกับตนเอง ตนไม่ชอบสิ่งใด คนอื่นก็เป็นเช่นนั้น ความปรารถนา ร่วมกันของมนุษย์ก็คือความพ้นทุกข์ เมื่อตนรู้ว่าความทุกข์ไม่เป็นที่พอใจของตนแล้ว จงอย่าก่อทุกข์ให้แก่ใครๆ เป็นอันขาด

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๒๕)

● เมตตาที่สำคัญนั้น ต้องให้มืออยู่ในใจก่อน เพราะใจเป็นต้นเหตุของสิ่งทั้งปวง ก็การศึกษาให้ใจให้มีเมตตานั่น ในเบื้องต้นให้หัดคิดแผ่เมตตาจิตแก่ตนเองก่อน เพื่อจะได้เอาตนเป็นตัวอย่าง

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๒๕-๑๒๖)

๑ คนเรามันไม่ฉลาดไปทุกคนหรอก ถ้าฉลาดทุกคนก็ไม่มีใครมารับใช้เราเท่านั้นเอง ที่เขามารับใช้เพราะเขาฉลาดน้อยกว่าเรา มีความสามารถน้อยกว่าเรา มีฐานะทางทรัพย์สินมัติน้อยกว่าเรา จึงมารับใช้เรา เราจึงควรเห็นอกเห็นใจเขา สงสารเขา

(จากหนังสือ “ทาน-บริจาค” หน้า ๑๔)

๒ อยู่กันอย่างเปิดเผย เห็นอกเห็นใจกัน คนที่เป็นลูกจ้างเราก็คงจะไม่ใจเหี้ยมใจโหดหรอก ถ้าเราผู้เป็นนายก้มลงมา เขาก็แหงนหน้าขึ้นไป ตาต่อตามันก็เจอกันตรงกลางนั่นแหละ เรียกว่าเราก้มหน่อยเขาเงยขึ้นไปหน่อยก็พบกัน

(จากหนังสือ “ธรรมะเป็นสิ่งสูงสุด” หน้า ๒๖)

๓ คนทำงานนั้น เป็นคนที่รู้จักคุณค่าของเวลา และก็ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์เป็นคุณเป็นค่า

(จากหนังสือ “สติ ธรรมที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๗๐)

ปรัชญาแห่งการงาน

● ชีวิตของเราที่อยู่ได้ในปัจจุบันนี้ มันเป็นผลงานโดยแท้ คือว่างานสร้างชีวิตขึ้นมา

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๑๙๘)

● เราเกิดมาเพื่อหน้าที่ เกิดมาเพื่องาน เกิดมาเพื่อใช้ชีวิตร่างกายนี้ให้เป็นประโยชน์ เมื่อยังไม่หมดลมหายใจก็ต้องทำเรื่อยไปตามหน้าที่ เรามีหน้าที่อย่างไรก็ทำเรื่อยไปตามหน้าที่ ทำจนวาระสุดท้าย

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๒๙๕)

● คนเราเกิดมาถ้ามีความเกียจคร้านแล้ว ความก้าวหน้าในชีวิตในการงานก็จะหายไป

(จากหนังสือ “ทางเสื่อมของชีวิต” หน้า ๑๓๐)

๑ งานเป็นเหตุให้เกิดปัจจัยเครื่องใช้สอยขึ้นมา เราถือว่างานเป็นเรื่องสำคัญกว่า อย่าถือว่าเงินเป็นเรื่องสำคัญ เพราะถ้าถือว่าเงินเป็นเรื่องสำคัญแล้ว มุ่งแต่จะเอาเงินทำเดี๋ยว ไม่ได้คำนึงถึงอะไร ใจคนก็ตกต่ำ เป็นคนเห็นแก่เงิน เป็นคนเห็นแก่ได้ ทำอะไรเอาแต่ใจ ในทางที่จะส่งเสริมความอยาก ความเสื่อมโทรมในชีวิตก็จะเกิดขึ้น

(จากหนังสือ “ทางเสื่อมของชีวิต” หน้า ๑๓๔)

๒ เรามีหน้าที่อย่างใด เราก็ต้องลดเสรีภาพส่วนตัวลงไปบ้างเพื่อหน้าที่นั้น เช่น เราไปเป็นครูก็ต้องลดเรื่องอะไรหลายๆ อย่าง ต้องอยู่ในระเบียบแบบแผน เพื่อเป็นตัวอย่างให้แก่ศิษย์

(จากหนังสือ “บวชอย่างไร” หน้า ๑๖)

๓ ของดีงามและความสุขทั้งหลายในโลกนี้ เป็นสมบัติของคนขยัน คนขยันเท่านั้น ไม่ต้องลำบากใจในความเป็นอยู่ของตน เพราะการมีชีวิตอยู่ในโลก ต้องมีงานมีเงินและมีความสุขที่หลัง ขาดงานหรือมีงานแล้ว แต่ไม่มีความขยันในการทำงาน ผลที่ได้ก็ไม่สมบูรณ์ ความทุกข์ย่อมเกิดมาก

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๓๖๗)

๔ ชีวิตกับงานเป็นของคู่กัน ชีวิตที่ปราศจากงานเป็นชีวิตที่ไร้ความหมาย คนที่เขาอยู่อย่างไม่ต้องกลุ้มใจนั้น ล้วนแต่เป็นคนขยันมาก่อนทั้งสิ้น

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๓๖๗)

● ความสุขในโลกต้องอาศัยทรัพย์ ทรัพย์ต้องอาศัยการงาน การงานมาจากความรู้ที่ศึกษา จงใช้มันให้ถูกแก่เหตุการณ์เกิด

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๘๒)

● นิสัยอันไม่ดีอีกอันหนึ่งของพวกเราคือ เป็นคนเลือกงาน ตีราคาของตัวสูงเกินไป จนไม่มีงานจักทำเสียเลย อย่างนี้ไม่ดี จงนึกว่าไม่มีใครกระโดดขึ้นตึกได้ โดยไม่มีบันได ทุกคนต้องเขยิบขึ้นไปทีละขั้น จนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทาง

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๘๓)

● ถ้าไม่มีการปฏิบัติงาน ใครจักเห็นความรู้ของท่านเล่า และถ้ามีแต่เลือกงานอยู่ ก็ไม่มีโอกาสแสดงภูมิรู้ของท่าน หนักเข้าก็กลายเป็นคนมีความรู้ท่วมหัวแต่พาดหัวไม่รอด เพราะเป็นคนเลือกงานนั่นเอง

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๘๓)

● งานทุกอย่างเหมือนกัน ถ้ามันเป็นงานที่ดีสุจริต งานต่ำก็คืองานสุจริตนั่นเอง ถ้าจะเลือกก็จงเลือกที่มั่นดีหรือชั่ว มากกว่าที่จะเลือกที่มั่นสูงหรือต่ำ

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๘๓)

● งานที่สุจริตย่อมผลิตผลอันดีงามแก่ตนเสมอ ส่วนผู้ที่ทำงานไม่สุจริตย่อมพบความเดือดร้อนทั้งก่อนทำ ทำอยู่ ทำแล้ว

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๘๔)

๑ ใครทำงานมากคนนั้นก็ย่อมจะได้ผลมากหน่อย ใครทำงานน้อยคนนั้นก็ได้น้อย คนใดไม่ทำงานเลยก็ย่อมจะไม่ได้ผลอะไร และคนที่ไม่ทำงานเลยนั้น นับว่าเป็นคนใช้ไม่ได้ เอาเปรียบเพื่อนมนุษย์ เป็นคนเอาฝ่ายเดียวไม่รู้จักให้

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๒๔๔)

๑ ถ้าเราได้ทำหน้าที่ของเราให้สมบูรณ์เรียบร้อย ก็เรียกว่าเราเป็นผู้รู้จักหน้าที่ รู้จักหน้าที่คือรู้ธรรมชาติ เพราะธรรมชาติก็คือหน้าที่

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๔๖)

๑ ผู้ใดทำหน้าที่ได้สมบูรณ์เรียบร้อย ผู้นั้นได้ชื่อว่าปฏิบัติหน้าที่ของตนไม่บกพร่อง เป็นผู้ปฏิบัติดี เป็นผู้ปฏิบัติชอบ เป็นผู้ปฏิบัติตรง เป็นผู้ปฏิบัติเป็นธรรมชาติ เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อออกไปจากความทุกข์ เมื่อเราทำได้ดังนี้ก็เรียกว่าเรามีพระสงฆ์อยู่ในใจของเราแล้ว พระสงฆ์นั้นคือตัวปฏิบัตินั่นเอง พระธรรมคือแนวทางปฏิบัติ พระพุทธรูปนั้นคือความบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๔๗)

๑ ผู้ที่ได้ปฏิบัติหน้าที่อยู่ ก็ได้ชื่อว่าแก้ปัญหาของตัวอยู่ตลอดเวลาที่แต่ผู้ละเลยต่อหน้าที่ ไม่ปฏิบัติหน้าที่ให้สมบูรณ์เรียบร้อย ผู้นั้นได้ชื่อว่าสร้างปัญหาให้แก่ตนเอง

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๔๘)

๑ ความชั่วร้ายเกิดขึ้นจากการที่คนไม่มีงานทำ จึงมีการก่ออาชญากรรมขึ้น ผู้ปกครองบ้านเมืองจึงต้องหางานให้คนทำ อย่าให้คนอยู่นิ่งอยู่เฉย ให้มีงานทำกันทั่วหน้า

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๕๐)

๒ พ่อแม่ต้องสอนลูกให้รู้จักทำงาน ครูสอนศิษย์ให้ทำงาน พระสงฆ์องค์เจ้าก็สอนชาวบ้านให้ทำงาน แล้วผู้สอนก็ต้องทำตนเป็นตัวอย่าง

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๕๖)

๓ บุคคลใดเกิดมาเป็นคนขยันเอางานเอาการ เขาก็สามารถตั้งเนื้อตั้งตัวได้เป็นหลักเป็นฐาน เวลาแก่ชราลงก็ไม่เดือดร้อน

(จากหนังสือ “เชื่อกกรรม” หน้า ๔)

๔ คนทั้งโลกต้องทำงานไม่ว่าอย่างไรอย่างหนึ่ง ถ้าใครไม่ทำงาน ก็นับเป็นการเอาเปรียบสังคม คอยแต่จะกินผลแต่ไม่มีการลงทุน กลายเป็นกาฝากของสังคมไปเสียแล้ว ต้นไม้ใดมีกาฝากมาก ต้นไม้นั้นตายเร็ว เพราะถูกแย่งอาหารเสียหมด

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๑๒๐)

๕ งานทุกอย่างที่สุจริต เป็นงานที่มีเกียรติทั้งนั้น งานที่ไร้เกียรติ มีอยู่แต่ในงานที่ทุจริตเท่านั้น

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๒๖๕)

๑ คนมีงานเป็นคนมีหลัก คนไร้งานเป็นคนไร้หลัก มีหลักแล้วต้องมีฐานด้วย ฐานเป็นที่ตั้งของหลัก ฐานหมายถึงบ้านเรือนที่ดิน อันเป็นของตนเอง ไม่ต้องเช่าเขาอยู่อาศัย คนไม่มีบ้านลำบากแท้ๆ บางคราวต้องถูกไล่ออกจากบ้าน เพราะความหน้าเลือดของเจ้าของบ้านที่บูชาเงินเป็นพระเจ้า คนไม่มีบ้านก็ต้องเร่ร่อนนำสงสาร แต่จะโทษใครได้ ตนเองไม่หาฐานไว้ให้ตนเอง จึงเดือดร้อน

(จากหนังสือ “ขุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๑๒๑)

๒ ชีวิตที่มีงานทำ เป็นชีวิตมีความหมายมีราคา ชีวิตที่ปราศจากงาน เป็นชีวิตไม่มีราคา ราคาของคนอยู่ที่งานของตนโดยแท้ ทุกคนจึงต้องทำงาน

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๒๕๐)

๓ งานดีทำให้ตนสบาย งานร้ายทำให้ตนทุกข์ทน คนทำงานดีคือผู้รักตน คนทำงานชั่วคือผู้ทำลายตน

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๒๕๐)

๔ เราทุกคนที่เกิดมาอยู่ในโลกนี้ ควรจะมีหน้าที่ประจำไว้สักอย่างหนึ่ง นอกจากเรื่องอื่นๆ ที่เรามีอยู่แล้ว หน้าที่ที่เราควรทำเป็นประจำก็คือว่า สิ่งใดที่ส่งเสริมความสงบสุขของมนุษย์ เราควรจะช่วยกันทำสิ่งนั้น สิ่งใดมันจะเกิดประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย เราไม่ควรจะละเว้นในการที่จะทำสิ่งนั้น

(จากหนังสือ “วันเตือนใจ” หน้า ๕)

๑๑ ต้องตื่นแต่เช้า ก้าวไปข้างหน้า ทำงานแข่งกับเวลา มันจึงจะเจริญ

(จากหนังสือ “ปัญญา ธรรมเพื่อความก้าวหน้า” หน้า ๙๗)

๑๒ พระพุทธเจ้าไม่ต้องการให้เราทั้งหลายละทิ้งการงาน ละทิ้งหน้าที่อื่น เราจะต้องปฏิบัติในชีวิตของเรา เราอาจจะอยู่ครองบ้านครองเรือน ทำงาน ทำการตามหน้าที่ เป็นพ่อค้า เป็นข้าราชการ หรือเป็นอะไรๆ ก็ทำไปตามหน้าที่ แต่ว่าพระองค์สอนให้เราเข้าใจว่า ในการปฏิบัติงานในหน้าที่ ในชีวิตประจำวันนั้น อย่าทำให้งานนั้นเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๒๕๕)

๑๓ อย่าไปเอาดีกับเครื่องแต่งกาย ให้เอาดีตรงน้ำใจ ให้เรามั่นใจดีใจงาม ทำการทำงานให้ดีก็แล้วกัน

(จากหนังสือ “ทางพ้นทุกข์” หน้า ๙๖)

๑๔ ความอดทน...จำเป็นต้องใช้มากในการอยู่รวมกัน บุคคลเรานิสัยใจคอไม่เหมือนกัน บางคนใจอ่อน บางคนใจแข็ง บางคนใจเร็ว บางคนใจหนักแน่น กระทบกระทั่งกันบ่อยๆ เราก็จะต้องมีน้ำอดน้ำทนในการปฏิบัติต่อกัน ใครทำอะไรผิดพลาดไปก็รู้จักให้อภัย มีน้ำใจเป็นมิตร เป็นนักกีฬา รู้จักแพ้ในเวลาควรแพ้ รู้จักชนะในเวลาควรชนะ อย่าเอาไรต์เอาเปรียบกัน การปฏิบัติงานก็จะเป็นไปด้วยความเรียบร้อย

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๑๗๗-๑๗๘)

๑) ความเพียรมันต้องเป็นไปพอดี ถ้า “ตั้ง” ไปมันก็เสีย หย่อนไปมันก็เสีย หย่อนไปนั้นไม่ใช่ความเพียร แต่เป็นความย่อหย่อน

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๑๔)

๒) ถ้าเรามีใจผูกมันอยู่ว่าเราเป็นคนมีศีล ก็มีความพยายามที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ไว้ จิตใจก็ชินกับสิ่งนั้น ก็ก้าวหน้าไปในทางนั้นเรื่อยๆ เป็นเรื่องที่ทำถูกต้อง พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า วิริยณะ ทุกขะมัจเจติ คนจะพ้นทุกข์ได้ก็เพราะความเพียร ไม่มีใครจะพ้นทุกข์ได้เพราะความขี้เกียจเหลวไหลเป็นอันขาด แต่ต้องมีความเพียร

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๒๕)

๓) เราอยู่ในสังคัมโลก เราต้องมีความเพียรในการทำกิจหน้าที่ ถ้ายังไม่เสร็จ ไม่เลิกละ จับเข้าไปแล้วต้องทำให้เสร็จ อย่าทำแบบจับจด จับๆ วางๆ ทำนี่นิด ทำนั่นหน่อย กลายเป็นคนไม่ได้เรื่องอะไร มีความรู้อย่างเปิดบินก็ไม่เก่ง ว่ายน้ำก็ไม่เก่ง ทำอะไรก็ไม่เก่ง อย่างนั้นใช้ไม่ได้ เราต้องเก่งในเรื่องที่เราฝึกฝนอบรม จึงจะเรียกว่าเป็นผู้มีความเพียรมัน ไม่มีความท้อถอยนี้เป็นคุณธรรมข้อหนึ่ง

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๒๖)

๔) ใครบ้างที่ต้องการความทุกข์ ไม่มี ทุกคนต้องการความสุขกันทั้งนั้น เมื่อต้องการความสุขก็ต้องหัดอดทน ทนต่อสิ่งที่มากระทบกระทั่งทุกชนิดไม่ว่ากรณีใดๆ หัดทำตนให้เป็นคนใจเย็น ไม่ยอมให้ความวุ่นวามเร้าร้อนเกิดขึ้นรบกวนใจเป็นอันขาด

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๑๗)

๑ คนเรามันบกพร่องอยู่ตรงนี้อาจนี่ คือไม่ได้วางแผนไว้ว่าจะทำอะไรต่อไปข้างหน้า ไม่ได้วางแผน จับพลัดจับผลูได้ไปเป็นเข้า เป็นแล้วก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ไม่ได้เตรียมกาย ไม่ได้เตรียมใจเพื่อความเป็นอย่างนั้น เพราะไม่ได้วางแผนไว้ว่าจะไปเป็นไปอย่างนั้น มันต้องวางแผนไว้ว่าจะไปเป็นอะไร เป็นนั่นเป็นนี่ แล้วถ้าเป็นแล้วจะทำอย่างไร มันต้องวางแผนไว้ล่วงหน้าตลอดเวลา ถ้าเราเป็นอย่างนั้นเราจะทำอย่างไร ถ้าเป็นรัฐมนตรีกระทรวงนั้น จะบริหารงานอย่างไร จะแก้ไขอย่างไร มันต้องวางแผนไว้ล่วงหน้า

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๑๑๒-๑๑๓)

๑ โอกาสเปิดไว้สำหรับทุกคน แต่คนเรามันไม่พร้อมที่จะเดินเมื่อประตูเปิด ประตูเปิดแต่เราไม่พร้อมที่จะเดิน เลยเดินไม่ได้ ทีนี้มันต้องเตรียมพร้อมเพื่อหาช่องทางเพื่อจะได้เข้าไปสู่เส้นนั้นต่อไป

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๑๒๓)

๑ งานทุกอย่างต้องมีการตั้งต้น เริ่มจากน้อยไปหาใหญ่ จากต่ำไปหาสูง ทุกสิ่งทีใหญ่โตนั้นมาจากส่วนย่อยทั้งนั้น ถ้าไม่มีส่วนย่อยแล้วส่วนใหญ่อจกมาแต่ไหน ผู้ที่ไม่ตั้งต้นนั้นจักไปถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างไร

(จากหนังสือ “ขุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๒๖๔)

๑ ความอดทนนี้เป็นคุณธรรมสำคัญ พระพุทธศาสนา หรือศาสนาใดก็ตาม สอนเรื่องความอดทนกันทั้งนั้น เพราะโลกนี้มันยุ่งเต็มที ถ้ามนุษย์มีความอดทนน้อย ต่อสู้ไม่ไหวก็พ่ายแพ้ แต่ถ้ามีความอดทนมาก เราเอาชนะได้

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๑๖๓-๑๖๔)

◎ ความเกียจคร้านเป็นความชั่วที่สร้างความชั่ว ความเพียรเป็นความดีที่สร้างความดี คนรักความชั่วคือคนเกียจคร้าน คนรักความดีคือคนมีความขยัน ความเกียจคร้านทำให้ชีวิตตกต่ำ ความขยันทำให้ชีวิตรุ่งเรือง

(จากหนังสือ “ซุนนุมนเรื่องสั้น” หน้า ๑๗๔)

◎ เวลาเมื่ออุปสรรคเกิดขึ้นในชีวิตนั้น เราควรจะคิดว่า มันเป็นเรื่องช่วยให้เรามีกำลังใจในอันที่จะต่อต้านกับสิ่งอะไรต่างๆ อันเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรา

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๑๒๑)

◎ ความอดทนเป็นคุณธรรมสำคัญที่ต้องใช้เสมอ ยิ่งเป็นคนอยู่ในวัยของการตั้งเนื้อตั้งตัวแล้ว ยิ่งต้องเพิ่มความอดทนมากขึ้นอีก

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๙๔)

◎ การตั้งใจทำจริง เป็นคุณธรรมสำคัญที่ทุกคนจะต้องมีไว้ ขาดความตั้งใจแล้วงานทุกอย่างเหลวหมด คนผู้หวังความสำเร็จจึงควรมีความตั้งใจจริงเป็นทุนชั้นสอง แล้วเดินทางด้วยความเพียร ก็จะได้ถึงจุดหมายได้สมใจ

(จากหนังสือ “ซุนนุมนเรื่องสั้น” หน้า ๑๓)

◎ เราจะต้องเป็นคนที่ยืนตัวว่องไวอยู่ตลอดเวลา อย่าเป็นคนเฉื่อยชา จะหากินไม่ทันคนอื่นเขา

(จากหนังสือ “ปลูกตัวเอง” หน้า ๑๖๒)

๑ ในการต่อสู้เราจะต้องมีคุณธรรมสำหรับต่อสู้จึงจะเอาตัวรอดได้ ถ้าขาดคุณธรรมแล้ว อย่าหวังเลยว่าจะรอดไปจากความเดือดร้อน คุณธรรมสำหรับนักสู้ คือความอดทนเข้มแข็ง ไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเล็กใหญ่ ไม่ว่าจะกรณีใดๆ เราต้องต่อต้านยิบตาเสมอ

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๑๖-๑๗)

๑ คนเรามันต้องมีจุดหมายว่าจะไปไหน ทำอะไร...ต้องมีจุดหมาย ตั้งไว้ว่าเราจะเป็นอะไรต่อไปข้างหน้า เราจะเป็นข้าราชการ เป็นทหาร เป็นตำรวจ เป็นพ่อค้า เป็นอะไร ต้องตั้งเป้าไว้ แล้วเรียนเพื่อไปสู่จุดนั้น ทำการทำงานเพื่อไปสู่จุดนั้น มันก็ไปสู่จุดที่เราต้องการได้ ถ้าเรามีความขยันขันแข็ง

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๑๒๑)

๑ คนบางคนมักปล่อยตนให้ตกอยู่ในอำนาจของความเกียจคร้าน ชอบหาความสบายด้วยการนอน กินข้าวอิ่มแล้วเหมือนหมูในเล้า คนแบบนี้มีเนื้อหนังเจริญ แต่ปัญญาและทรัพย์ไม่เจริญ

(จากหนังสือ “ขุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๔๓๙)

๑ ขาดความอดทนต่อสิ่งชั่วๆ ขาดการบังคับตัวเอง ไม่มีความอดทนพอ ไม่มีการบังคับตัวเองพอ ทนต่อการชั่วๆไม่ได้ ก็ต้องไหลไปตามอำนาจของสิ่งนั้น ผลที่สุดก็ต้องเป็นทาสของสิ่งนั้น

(จากหนังสือ “ทางพบสุข” หน้า ๑๔)

๑) ความสำเร็จนั้นจักมีขึ้นโดยอาศัยธรรมะสี่ประการ คือ มีความพอใจในสิ่งนั้นๆ มีความบากบั่นในสิ่งนั้นๆ มีความสนใจฝึกฝนในสิ่งนั้นๆ ไม่ทอดธุระเสีย และการค้นคว้าหาเหตุผลในอันที่จักทำให้งานสำเร็จไปด้วยไม่ว่าท่านจักมีอาชีพในรูปใด ถ้าหมั่นดำเนินตามหลักสี่ข้อนี้แล้วเป็นอันหวังความสำเร็จได้ คนใจสิงห์ต้องมีอิทธิบาททั้งสี่นี้ด้วยเสมอ ขาดหลักสี่ข้อนี้แล้วในขณะนั้นก็กลายเป็นแมวไปเมื่อนั้น

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๒๕๙)

๒) เวลาดีร้ายขึ้นอยู่กับการกระทำ ใครทำดีตอนเช้า เวลาเช้าก็ดีสำหรับเขา เวลาไม่ได้อยู่เหนือการกระทำ แต่การกระทำอยู่เหนือเวลานาที

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๒๒๗)

๓) คนตรงต่อเวลา เป็นคนน่าติดต่อน่าสมาคมด้วย แต่คนไม่ตรงเวลา เป็นคนไม่น่าคบหาสมาคม

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๒๓๕)

๔) เมื่อเดินแล้วอย่าหยุด พระผู้มีพระภาคท่านสอนไว้อย่างดี บอกว่า ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอยังไม่ถึงจุดหมายปลายทาง เธออย่าหยุดเสียเป็นอันขาด จงเดินต่อไป แม้ว่าจะมีอุปสรรค มีข้อขัดข้อง อย่ากลัวต่ออุปสรรคนั้นๆ จงฟันฝ่าต่อไปจนถึงจุดหมายที่เราต้องการ

(จากหนังสือ “วัดผลด้วยตนเอง” หน้า ๑๔)

๑ คำว่า “ฝนทิ้ง ให้เป็นเข็ม” ความจริงนั้นทั้งมันใหญ่ ทั้ง ที่เขารองตีเหล็กนั้นมันใหญ่โตมาก เอาไปฝน ฝนตลอดชีวิตก็เป็นเข็มไม่ได้ แต่เป็นคำเปรียบเทียบกับว่า ทำอะไรทำให้จริงจัง อย่าทำแบบจับๆ วางๆ อย่าทำบ้างไม่ทำบ้าง ทำให้นานๆ

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๑๑)

๑ เราทำอะไรสักชิ้นหนึ่ง เราทำด้วยจิตที่มันว่าง ก็คือหมายความว่า ไม่ได้คิดว่าเราจะทำอะไร จะได้อะไรจากสิ่งนั้น เราคิดแต่เพียงว่าเป็นหน้าที่ อันเราจะต้องกระทำ เราเกิดมาเพื่องาน เราก็ต้องทำงาน สิ่งนี้เป็นงานของเรา เป็นหน้าที่ของเรา แล้วก็ทำด้วยจิตใจที่สะอาด สงบ สว่าง ไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาเป็นเครื่องรบกวนใจ เรียกว่าจิตมันว่างในขณะนั้น

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๒๑)

๑ คนที่ทำงานด้วยความทุกข์ เพราะเบื่องาน ไม่ชอบงานนี้ ทำมานานแล้ว อยากจะไปทำงานโน้น ทำที่นี้นานแล้วอยากจะไปทำที่โน้น จิตมัน “กวัดแกว่ง” อยู่ตลอดเวลา ไม่มีความสบายในทางจิตใจ จึงได้เกิดปัญหา คือ ความทุกข์ ความเดือดร้อน ทำงานแบบนั้นไม่ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติธรรม

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๒๖)

๑ ในการทำงานนั้น เราต้องทำงานด้วยใจรัก ทำงานด้วยความขยันขันแข็ง ทำงานด้วยความเอาใจใส่ ทำงานด้วยการใช้สติปัญญาคิดค้น เพื่อทำงานให้ดีขึ้น ให้มันก้าวหน้ายิ่งขึ้นต่อไป

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๕๖)

● ทุกคนมีหน้าที่ที่จะต้องกระทำ ให้สำนึกถึงหน้าที่ไว้ตลอดเวลา คอยถามตนเองว่า ฉันคือใคร ฉันมีหน้าที่อะไร ฉันควรทำอะไรในขณะนี้ ในวินาทีนี้ ในชั่วโมงนี้ ในวันนี้ ในชีวิตนี้ ให้เราคิดถามตนเองไว้เสมอๆ และเมื่อรู้ว่าตัวบกพร่องในหน้าที่ ก็พึงทำหน้าที่ให้สมบูรณ์ขึ้น อย่าให้ตนบกพร่องอยู่ในหน้าที่ตลอดไป

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๔๖-๔๗)

● การทำงานในสังคมนั้น เป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องมีการติดการชมกันบ้าง การติชมเป็นเรื่องของเขา เราอย่าเอาไปเป็นอารมณ์ก็แล้วกัน หน้าที่ของเรา มีอยู่อย่างเดียวกันว่า ทำงานของตนให้ดีและเป็นທີ່สบายใจ คนอื่นเขากล่าวอย่างไรช่างเขา ขอให้คนอื่นทำลายเราแต่เพียงเปลือกเถิด อย่าให้เขาฆ่าจิตใจของเราเสียเลย

(จากหนังสือ “ชุมนุมปาฐกถา” หน้า ๓๙)

● ความเจริญของการงานทั้งปวง ไม่ว่าจะจักเป็นงานของเอกชน งานองค์การ งานบริษัท ความสำคัญอยู่ที่การทำงานด้วยความสุจริต ความสุจริตเป็นมูลฐานของความมั่นคงของงานโดยแท้

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๔๔)

● เงินมันไม่ใช่ให้ความสุขเสมอไปนะ ให้ความสุขเมื่อเรารู้จักใช้เท่านั้นเองแหละ ถ้าใช้ไม่เป็นก็ยิ่งเป็นทุกข์ใหญ่

(จากหนังสือ “ปลูกตัวเอง” หน้า ๒๒๖)

● ถ้าใครใคร่จะเป็นคนมั่งคั่ง ต้องเพาะนิสัยประหยัดไว้เสมอ โดยนึกถึงคำสอน “สุนทรภู” ไว้บ่อยๆ ว่า “มีสิ่งพึงประจบให้ครบบาท อย่าให้ขาดสิ่งของต้องประสงค์ มีน้อยใช้น้อยค่อยบรรจง อย่าจ่ายลงให้มากจะยากนาน ไม่ควรซื้อก็อย่าไปพิโรธซื้อ ให้เป็นมือเป็นครวทั้งคาวหวาน” นี่เป็นคาถาสำหรับปลูกใจให้มีนิสัยประหยัดในการใช้จ่าย

(จากหนังสือ “ปลูกตัวเอง” หน้า ๑๔)

● ในการทำงานร่วมกันนั้น อย่าชวนกันสุรุ่ยสุร่าย อย่าชวนกันจ่าย แต่ว่าชวนกันเก็บ เรื่องนี้สำคัญ พระพุทธศาสนานั้น ในพระธรรมวินัยมีอยู่ข้อหนึ่งว่า ธรรมเหล่าใดเป็นไปด้วยความสุรุ่ยสุร่าย ธรรมเหล่านั้นไม่ใช่หลักพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้นชาวพุทธเราจะต้องทำตนเป็นคนประหยัดประหยัดในการเป็นการอยู่ อย่าแข่งกันจ่าย

(จากหนังสือ “ปลูกตัวเอง” หน้า ๑๗๔-๑๗๕)

● ถ้าขาดความซื่อสัตย์สุจริตแล้ว การปฏิบัติงานก็จะไม่เรียบร้อย ในวงงานทุกหนทุกแห่งที่มีความยุ่งยากเกิดขึ้นนั้นเพราะอะไร ก็มาจากผู้ปฏิบัติงานที่ไม่มีความซื่อตรง

(จากหนังสือ “ปลูกตัวเอง” หน้า ๑๗๐)

● ให้เพาะกำลังใจขึ้นไว้ว่า เราทำได้ เรามีความสามารถพอ เราลองดูก่อน ผลค่อยว่ากันทีหลัง นี่คือกำลังใจสำคัญของงานที่ทำแล้ว จักก้าวหน้าต่อไป

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๓๖๕)

● ในการทำงานใหญ่ๆ ต้องมีคนที่มีน้ำใจกว้างขวาง และยอมทนให้กับงานจริงๆ งานจึงจะสำเร็จได้ ถ้าเพียงแต่ออกเงินให้ แต่เงินเป็นวัตถุที่เดินไม่ได้ และไม่มีคนเสียสละแรงออกปฏิบัติงานแล้ว งานก็จะดำเนินไปได้อย่างไร
(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๓๔๔)

● เมื่อคนมันดีแล้วงานมันก็ดี เมื่อคนไม่ดีงานจะดีได้อย่างไร
(จากหนังสือ “ของขวัญอันประเสริฐ” หน้า ๒๑)

● ถ้าเราทำงานนั้นเพียงแต่สำนึกว่า เป็นหน้าที่ที่จะต้องทำ งานกับชีวิตเป็นของคู่กัน ถืออุดมการณ์ว่า “งานคือชีวิต ชีวิตคืองานบันดาลสุข” เราก็ทำงาน ทำเพื่อให้เกิดความสบายใจ ไม่ได้ทำเพื่ออะไรๆ ไม่หวังามิส ไม่หวังอะไรทั้งนั้น สิ่งใดที่ได้มาก็ได้มาตามเรื่องของงาน ไม่ได้ดีใจ ไม่ได้เสียใจ เมื่อได้มากก็ไม่ดีใจ ได้น้อยก็ไม่เสียใจ ได้ช้าไปก็ไม่เสียใจ ได้เร็วไปก็ไม่ดีใจจากการได้นั้น เพราะใจมันประกอบด้วยสติ ด้วยปัญญา ควบคุมอยู่ตลอดเวลา
(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๒๔)

● เราจะทำงานอะไร เราจะมีอะไร เราจะเป็นอะไรก็ไม่ว่า เป็นไปเถอะมีไปเถอะ แต่ว่ามีด้วยปัญญา มีด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง ไม่ได้ “มี” อย่างเป็นทาสของสิ่งนั้น “เป็น” อย่างชนิดเป็นทาสของสิ่งนั้น ทำให้เกิดปัญหาคือความทุกข์ความเดือดร้อน เรา “มี” เพราะใช้ปัญญาเป็นเครื่องประดับประคองจิตใจ “เป็น” ก็เป็นด้วยปัญญา “มี” ด้วยปัญญา มันก็ไม่ยุ่ง ไม่มีปัญหาอะไร

(จากหนังสือ “อริยสังข์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๘๖)

● ทำงาน ทำทันที ทำให้ดี ทำให้พร้อม เพื่อผลจักได้ปรากฏโดยเร็ว

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๘๒)

● การนอนเพื่อพักผ่อนนิดหน่อยเป็นคุณแก่ร่างกาย แต่ถ้านอนเกินไป ก็เป็นโทษแก่การงาน คนทำงานมากเขานอนน้อย และคนทำงานน้อยก็นอนมาก

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๔๔๐)

● การทำงานร่วมกันย่อมมีความคิดเห็นขัดกันบ้างในบางครั้ง อย่าเก็บเรื่องไม่สบายใจรูปนั้นไว้ในใจ ทางที่ถูกควรปลงอาบัติกันเสียบ้าง เปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อกันออกมาเสียบ้าง เป็นทางให้ปรับตนเข้าหากันได้ ถ้าไม่เปิดเผยความในใจ มัวแต่ปิดไว้ก็ไม่มีทางปรองดองกัน ทำตนเองให้เป็นทุกข์เปล่าๆ ความไม่ดีที่เก็บไว้ในนั้น เป็นเช่นกองขยะมูลฝอยที่หมักหมมกันนานๆ ย่อมเกิดปฏิกูลขึ้นได้ ฉะนั้นจงเปิดเผยต่อกันเสียดีกว่า จักได้สบายใจ

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๓๙)

● เมื่อเราได้งานแบบหนึ่งที่จักทำ...จงทำงานนั้นไปตามลำดับให้สำเร็จ เรียบร้อย อย่าคิดว่างานนี้้ง่ายทำก่อน งานนี้ยากทำทีหลัง งานนี้อ่านวยผลแก่เรามาก และเป็นของพรรคพวกต้องทำก่อน งานนี้มีได้อะไร และมีใช่เป็นพรรคพวกกัน ทำทีหลังก็ได้ การปฏิบัติงานรูปนี้เรียกว่า ไม่ยุติธรรม ยุติธรรม เข้าไปอยู่ในที่ใด ที่นั้นมีความถอยหลัง ยุติธรรมอยู่ที่ใด ที่นั้นต้องเจริญ

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๒๖๕-๒๖๖)

๑) อย่าทำงานด้วยอารมณ์ชุน เพราะความชุนทำให้ปัญญาทึบ มองความจริงไม่เห็น ความเสียวก็เกิดขึ้นได้ง่าย

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๒๗)

๒) การแข่งขันกันในทางจ่ายนั้นมีแต่ทางเสีย ไม่เป็นทางสร้างตน แต่ประการใดเลย คนที่เขาเป็นเศรษฐีมีทรัพย์สมบัตินั้น มิใช่ว่าเขารู้จักหาทรัพย์อย่างเดียว แต่เขาเป็นคนรู้จักประหยัดทรัพย์ด้วย

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๑๓)

๓) เราต้องการสร้างชาติไทยให้เป็นปึกแผ่นมั่นคง ก็ต้องสร้างใจตนให้มีความมั่นคงด้วย ความมั่นคงทางใจเกิดจากการรู้จักประหยัดเป็นมูลฐาน ขอให้ท่านผู้ที่ยังมิได้รู้จักประหยัด จงหันเข้าหาการประหยัดกันบ้างเถิด

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๒๔๗)

๔) ในโลกนี้ไม่มีคนร่ำรวยเพราะความจ่ายเติบโต แต่ร่ำรวยเพราะการเก็บหอมรอมริบ

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๒๔๙)

๕) ผู้มีอำนาจใช้แต่พอควรเป็นเหตุให้เกิดความนิยม ใช้เกินไปเป็นเหตุให้คนเกลียด ใช้ในทางถูกทำตนให้เจริญก้าวหน้า ถ้าใช้ในทางที่ผิดแม้จะนำผลมาให้ก็ทำตนให้เดือดร้อน

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๙๘-๙๙)

● ผู้ใคร่ต่อความเป็นใหญ่จึงได้ทำตนให้ใหญ่จริงๆ เกิด ใหญ่จริงๆ นั้น มีใช้อยู่ที่ยศฐาบรรดาศักดิ์ สายสะพาย เหยียดตราอะไรทั้งนั้น แต่อยู่ที่เขาเป็นคนปกครองตนเองได้ บังคับตนเองไว้ให้เดินไปในทางธรรมเสมอ ไม่ยอมให้ธรรมเข้าครอบงำตนเป็นอันขาด คนเช่นนี้เป็นคนใหญ่และใหญ่ได้นาน เพราะความดีรักษา

(จากหนังสือ “ทางพบสุข” หน้า ๗๐)

● ถ้าเราหวังความเจริญแก่ตน แก่พวก และประเทศชาติ ก็ควรที่จะพิจารณาอะไรๆ โดยความรอบคอบ อย่าถือแต่ความเห็นของตนเป็นประมาณ เพราะความคิดเห็นของตนนั้น ย่อมหมุนวนไปตามอารมณ์และสิ่งแวดล้อม

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๓๓๙-๓๔๐)

● คนโบราณนั้นเขาทำอะไรไม่เกินไป เขาทำอะไรนิดๆ หน่อยๆ พอสบายตัวสบายใจแล้วก็หยุดไป แต่ในสมัยนี้เราไม่มีการยับยั้งชั่งใจ ทำอะไรก็มักจะเกินไปจึงทำให้เกิดปัญหาด้วยประการต่างๆ

(จากหนังสือ “เกียรติคุณของพระธรรม” หน้า ๓)

● อย่าถือเอาแต่ใจตนหรือประโยชน์ตนเป็นใหญ่ แต่ต้องคิดถึงเพื่อนบ้านบ้าง การเพาะนิสัยให้มีความรักเอื้ออารีต่อกัน เป็นการสร้างความสุขให้แก่สังคมโดยแท้

(จากหนังสือ “ปลูกตัวเอง” หน้า ๑๕)

◎ สมัยนี้เป็นสมัยของการเตรียมตนเพื่อก้าวหน้าไปหาความหลุดพ้น เป็นสมัยของคนขยันในการทำงาน เป็นสมัยของคนไม่ประมาท เป็นสมัยของความสำรวมใจ เป็นสมัยของการบังคับตนเอง ทำตนให้เป็นคนที่มีใจสูงส่ง อยู่เสมอก็จะนำตนไปสู่ความสงบสุขได้

(จากหนังสือ “เดือนใจ” หน้า ๑๔๙)

◎ การประชุมกันบ่อยๆ เป็นทางให้เกิดความคุ้นเคยกัน เกิดความรักฉันท์พี่น้อง

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๕๕)

◎ ถ้าท่านต้องการสร้างตึกสูงเก้าชั้นจงคิดถึงรากของตึกก่อน เพราะถ้าตึกมีความสูงเท่าใดรากของมันก็ต้องลึกลงไปมากเช่นกัน การสร้างตึกเป็นเช่นใดการสร้างตนให้ใหญ่ก็เป็นเช่นนั้น

(จากหนังสือ “ซุมนุมปาฐกถา” หน้า ๓๖)

◎ ความยิ่งใหญ่ขึ้นอยู่กับความอ่อนน้อมถ่อมตน ความเชื่อฟัง และวินัย

(จากหนังสือ “ซุมนุมปาฐกถา” หน้า ๓๖)

ปรัชญาแห่งความก้าวหน้า

● ความมีค่าของชีวิตอยู่ที่การกระทำตนให้มีราคา การกระทำตนให้มีราคาก็คือการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันนั่นเอง การปฏิบัติงานทำให้ชีวิตมีค่า การไม่ทำงานทำให้ชีวิตของเราไร้ค่า เราอย่าอยู่อย่างคนไร้ค่า แต่ต้องอยู่อย่างคนมีค่า

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๔๔)

● อันชีวิตของคนเรานั้น ต้องมีการแก้ไขอยู่ตลอดเวลา คือทั้งแก้ทั้งไข ในภาษาไทยนั้น เราใช้คำควบกัน คือคำว่าแก้ แล้วก็ไข หมายความว่า ปรับปรุงให้ดีขึ้น เหมือนนาฬิกา เราแก้แล้วต้องไขลานเพื่อให้ลานมันหมุนเดิน แล้วจะได้ดูว่าเข็มสั้นเข็มยาวมันเป็นอย่างไร เวลาที่เดินนั้นเที่ยงตรงหรือไม่ ในชีวิตของเรานี้ก็เหมือนกัน เราต้องมีการแก้ก่อนแล้วเราก็ไขเดินทางต่อไป

(จากหนังสือ “ทางพบสุข” หน้า ๕)

๑) ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เราจะต้องใช้หลักอริยสัจสี่ คือหลักเหตุผล และเหตุผลนั้นก็คือ เรื่องที่เกิดในชีวิตของเราเอง ไม่ใช่เรื่องที่เกิดจากสิ่งภายนอก เกิดจากอะไรที่โหน ขอให้พยายามดูข้างในคือในใจของเรา ให้ค้นคว้าหาสิ่งต่างๆ ภายในตัวของท่านเอง อย่าไปค้นจากสิ่งภายนอก ดังคำที่กล่าวกันว่าพระอยู่ในใจของเรา

(จากหนังสือ "ทางพบสุข" หน้า ๑๓-๑๔)

๑) อะไรที่เกิดขึ้นในวิถีชีวิตของเราแต่ละคนนั้น ล้วนแต่เราคิดเราสร้างมันขึ้นทั้งนั้น ถ้าเราคิดสร้างขึ้นในทางผิด ก็เป็นความผิด เป็นความทุกข์ขึ้นมา ถ้าเราสร้างในทางถูก ก็เป็นความถูกต้องความชอบขึ้นมา เมื่อเราได้พิจารณาไปศึกษาไป ก็จะพบความจริงว่าอะไรถูกอะไรผิด แล้วพยายามแก้ไขสิ่งเหล่านั้น

(จากหนังสือ "ทางพบสุข" หน้า ๑๔๓)

๑) อะไรต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้น มันเป็นเหมือนกับว่าเป็นเรื่องจริงจางขึ้นมา ความจริงจางในชีวิตมันเกิดเพราะอะไร เกิดเพราะเราเข้าไปยึดถือนั่นเอง ภาษารธรรมะเขาเรียกว่า อุปาทาน อุปาทาน หมายความว่า เข้าไปยึดไปเกาะไปติดอยู่ในสิ่งนั้น ว่ามันเป็นเรื่องจริงจางเสียเหลือเกิน เอาจริงกับมันมากเกินไป

(จากหนังสือ "ช่วยตัวเอง" หน้า ๘-๙)

๑) ความตกต่ำของชีวิต เกิดจากความสนุกสนานเฮฮา ปล่อยตัวปล่อยใจไปตามสิ่งชั่วด้วยประการต่างๆ อันเป็นเหตุให้เกิดความเสียหายในชีวิต

(จากหนังสือ "ทางเสื่อมของชีวิต" หน้า ๖๖)

๑ ชีวิตของเราเหมือนกับอยู่ในทะเลที่มีคลื่นจัด มีปลาร้าย มีลมใต้ฝุ่น ถ้าหากเราข้ามฝั่งไม่ได้เราก็จะจมอยู่ในกองทุกข์เรื่อยไป การสะสมบารมีคือ การทำความดีทุกแง่ทุกมุม เป็นการสร้างบารมีให้แก่จิตใจเพื่อจะได้เป็น พวงแหวนเป็นสะพานนำเราข้ามจากฝั่งแห่งความทุกข์ ไปอยู่ฝั่งที่ทำให้เกิดความสุข ความสงบ ซึ่งเรียกว่า ฝั่งโน้น ฝั่งนั้นหมายถึงการดับทุกข์ดับร้อนได้เพราะว่า เรามีปัญญารู้เท่ารู้ทันต่อสิ่งนั้นๆ เราก็สามารถจะฆ่าความทุกข์ความเดือดร้อน ในใจได้

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๖)

๑ การพักผ่อนในทางกายเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับชีวิตส่วนหนึ่ง เพราะ ว่าร่างกายนี้มันมีการสึกหรอ มีอาการเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลีย อันเนื่องมาจากการปฏิบัติในการทำงานอันเป็นหน้าที่ แต่ว่าเราจะพักแต่กายอย่างเดียวมันไม่พอ ต้องมีการพักในทางใจด้วย

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๓๘)

๑ การเตือนตนเอง การแนะนำตนเอง การคิดแก้ไขในสิ่งที่ตนควรจะ แก้ไข ชีวิตของเราก็จะก้าวหน้าไปในทางดีได้

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๗๑)

๑ เราจะอยู่กับความดี เราจะอยู่กับความงามความก้าวหน้า เราจะ เดินตามพระ เราจะไม่เดินตามผีต่อไป ตั้งใจไว้อย่างนี้ชีวิตของเราก็จะ ก้าวหน้าเป็นไปในทางดี

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๑๓๕)

๑ อันเรื่องของชีวิตแต่ละชีวิตแต่ละคนนั้น มันย่อมมีการสีกหรือหมดไปสิ้นไป ถ้าหากว่าเราไม่ได้ใช้ชีวิตของเราให้เป็นประโยชน์ในทางปฏิบัติงาม ชีวิตของเรานี้ก็จะแก้ไขเสียเปล่าๆ

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๑๙๙)

๑ เราจะต้องรู้ว่าอะไรเป็นเรื่องสมมติอะไรเป็นเรื่องจริง เพราะความไม่เข้าใจชัดในเรื่องนี้เราจึงเกิดความหลงใหล มัวเมา ยุ่งยากด้วยประการต่างๆ เกี่ยวกับชีวิต

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๒๑๒)

๑ คำพูดที่ว่า “สุดแล้วแต่โชคชะตา” อันนี้เป็นคำพูดของคนหลงผิดแล้วมักปล่อยชีวิตไปตามเรื่องตามราว ถ้าเป็นเรื่องก็เรียกว่าไม่ถ่อมไม่พ่ายไม่เดินเครื่องแล้ว สุดแล้วแต่เรื่อง เรือมันก็ไปชนหินโสโครกเท่านั้นเองแล้วเรื่อนั้นก็ไปไม่ได้ ชีวิตของคนเราก็เหมือนกัน คนใดที่ชอบพูดว่า สุดแล้วแต่โชคชะตา คนนั้นไม่ใช่คนต่อสู้ในการดำรงชีวิต แต่เป็นคนที่ไม่ค่อยจะเอาเรื่อง มักจะเป็นไปตามเหตุการณ์เป็นไปตามสิ่งแวดล้อม ผลที่สุดก็ไม่ค่อยได้สาระ

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๔๐๗)

๑ การรู้จักฟังเป็นศิลปะอันหนึ่งของชีวิต มีคนเป็นจำนวนมากไม่ชอบฟังคนอื่นพูด แต่อยากพูดให้คนอื่นฟัง ถ้าเราไม่ฟังคนอื่นพูดแล้วจะให้คนอื่นฟังเราได้อย่างไรกัน

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๒๐๒)

◎ ชีวิตของคนเหมือนกับการเดินเรือ ภายนี้เป็นลำเรือ ใจเป็นนายเรือ เป็นผู้ถือท้ายให้เรือเดินไปสู่จุดหมายปลายทางได้ ในการเดินทางของชีวิตมีความยากลำบากมากกว่าการเดินเรือ ผู้เดินทางจึงต้องใช้ความระมัดระวังมากหน่อย เพราะพลาดท่าเสียทีลงไปแล้วเรือแห่งชีวิตก็อัปปางลงเท่านั้นเอง
(จากหนังสือ “ซุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๓๒๙)

◎ ชีวิตของคนเรานั้นมิใช่สวะที่ลอยตามกระแสน้ำ ถ้าน้ำขึ้นก็ลอยขึ้น ถ้าน้ำลงก็ลอยลงไม่มีจุดหมายปลายทาง คนเราจักเป็นเช่นนั้นไม่ได้ ถ้าใครทำตนเช่นนั้นก็เป็นคนหมดราคา ชีวิตของเขาก็ไม่มีความหมายแม้แต่น้อย
(จากหนังสือ “ซุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๓๓๑)

◎ ขาดความมุ่งหมายแล้ว ชีวิตจักหมดคุณค่าไปทันที
(จากหนังสือ “ซุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๓๓๓)

◎ ชีวิตของปुरुชนเป็นชีวิตของการต่อสู้ ระหว่างความดีกับความชั่ว ระหว่างการได้กับการเสีย
(จากหนังสือ “ซุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๔๓๒)

◎ คำพูดที่เราพูดทุกวันนี้...ว่า สัตว์ทั้งหลาย เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น อันนี้แหละเป็นรากฐานของศีลธรรม ที่จะ เป็นรากแก้วของชีวิตของเราทั้งหลาย

(จากหนังสือ “วันเดือนใจ” หน้า ๒๒)

๑๑ ความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของเราควรจะได้มีการแก้ไขทุกวัน วันหนึ่งๆ ของชีวิต เราควรจะต้องถือหลักไว้ว่า เราอยู่เพื่อการแก้ไข เราอยู่เพื่อการปรับปรุงสิ่งทั้งหลายให้ก้าวหน้า แล้วค่อยแก้ไขปรับปรุงไป

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๑๓)

๑๒ ถ้าคนเราเข้าใจว่าการกิน การเล่น การเที่ยว เป็นความสบายสำหรับชีวิต หรือว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นความสุขที่ชีวิตต้องการแล้ว ก็ให้ลองคิดว่าชีวิตของคนเรานั้นจะมีค่ามีราคาตรงไหน เพราะใครๆ ก็ต้องการจะกิน จะเล่น จะเที่ยว ความต้องการในเรื่องนี้มีมากขึ้นเท่าใด ความยุ่งยากก็เกิดมากขึ้น

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๑๔)

๑๓ คนเรามีชีวิตอยู่ในโลกมันต้องมีเซ็ม มีจุดหมายของชีวิตว่าจะไปไหน จะทำอะไร ไม่ใช่อยู่ไปตามเรื่องตามราว น้ำขึ้นลอยขึ้น น้ำลงลอยลง อย่างนี้มันไม่ได้เรื่องอะไร

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๒๔)

๑๔ ชีวิตเราเกิดมาไม่มีอะไรมา เวลาตายก็ไม่มีอะไรไป สิ่งทั้งหลายที่เราได้กินได้ใช้อยู่ในโลกนี้ ก็เป็นเหมือนว่าเราเยี่ยมเขามาชั่วคราวชั่วคราว แล้วเราก็ส่งคืนเขาไป

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๕๙)

● ต้องรู้ว่าคนเราเมื่อเกิดมาในโลกควรจะจัดฉากชีวิตของเราอย่างไรบ้าง ฉากชีวิตที่เราจะแสดงนั้นมีเป็นฉากๆ เป็นตอนๆ เราได้แสดงอะไรมามากแล้ว ฉากนั้นมันจบแล้วหรือยัง ถ้ามันจบลงไปแล้วก็หมดเรื่องกันไป เราก็แสดงในฉากใหม่ต่อไป

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๑๓๙)

● ชีวิตของคนจะอยู่โดดเดี่ยวตามลำพังไม่ได้ เพราะเป็นสัตว์เมือง จึงต้องอยู่กันเป็นหมู่เป็นคณะ แต่คนที่รวมกันอยู่เป็นหมู่เป็นคณะนั้นย่อมมีทั้งดี และชั่วปะปนกัน คนดีย่อมนำประโยชน์มาสู่หมู่คณะ คนชั่วนำความทุกข์มาให้แก่หมู่คณะ

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๑๒๘)

● ชีวิตของคนเราตั้งอยู่บนมูลฐานของความเสื่อมตลอดเวลา คำที่ใช้พูดกันถึงระยะของชีวิตก็พูดกันว่า ปฐมวัยหมายถึงความเสื่อมในตอนต้น มัชฌิมวัยหมายถึงความเสื่อมในตอนกลาง ปัจฉิมวัยหมายถึงความเสื่อมในตอนสุดท้าย ความจริงของชีวิตของคนเราจึงหมายถึงระยะการเดินจากจุดเกิดไปสู่จุดดับนั่นเอง

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๒๙๑)

● จะเป็นหนึ่งเสมอไปไม่ได้ จะเดินหน้าเสมอไปไม่ได้ เราต้องเดินหน้าเป็นบางครั้ง เดินหลังเป็นบางครั้ง เป็นผู้นำในบางครั้ง เป็นผู้ตามในบางครั้ง ให้รู้จักเป็นอย่างนี้แล้วมันสบายไม่ยุ่งไม่ยากอะไร

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๒๔๕)

๑ ชีวิตคืออะไร? คำถามข้างบนนี้เป็นคำถามสำหรับทุกคน อยากให้ทุกคนคิดถึงปัญหาแบบนี้ไว้บ้าง ทำไมจึงต้องคิดถึงปัญหาแบบนี้ เพราะมันเป็นปัญหาที่ทำให้ผู้คิดได้รู้จักตัวของตัวเอง

(จากหนังสือ “ปลูกตัวเอง” หน้า ๓๗๕)

๑ เราเกิดมาทำไม เราเกิดมาเพื่อกินรี เพื่อเล่นรี เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลินไปวันหนึ่งๆ รี ถ้าคิดแต่เพียงเท่านั้นชีวิตไม่มีเศษวิโสอะไร เพราะสัตว์เดรัจฉานมันก็เกิดมาเพื่อกินได้ เพื่อเล่น เพื่อสนุกสนานอะไรๆ ต่างๆ ได้

(จากหนังสือ “สติ ธรรมที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๓๖)

๑ เรามีหน้าที่อะไร เราควรจะทำอะไรในวันหนึ่งๆ ในชีวิตของเรา ถ้าเราไม่ได้ทำสิ่งที่ เป็นหน้าที่ให้ถูกต้องเรียบร้อย ชีวิตก็ไม่มีค่าอะไร ไม่มีราคาอะไร ผ่านไปเสียเปล่าๆ โดยไม่ได้ประโยชน์อะไร

(จากหนังสือ “สติ ธรรมที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๓๖-๓๗)

๑ ทุกครั้งที่เราเดินอยู่บนแผ่นดินจงเดินให้เป็นประโยชน์ ทุกครั้งที่เรานั่งต้องนั่งเพื่อให้เกิดประโยชน์ ทุกครั้งที่เราทำอะไรก็ต้องคิดว่าควรทำอะไร อันจะเป็นประโยชน์ เป็นคุณเป็นค่าแก่ชีวิตแก่การงานของพวกเราทั้งหลาย ให้เราคอยสำนึกคิดอยู่ในรูปอย่างนี้ตลอดเวลา ชีวิตก็จะมีคุณมีค่าสมความปรารถนา อันนี้เป็นเรื่องที่ต้องคิดไว้

(จากหนังสือ “สติ ธรรมที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๗๓)

◎ ชีวิตของคนคือชีวิตแห่งการปรุงแต่ง ชีวิตของคนคือชีวิตแห่งการ
 คิดนึกในเรื่องอะไรต่างๆ ถ้าเราคิดนึกโดยไม่ได้ใช้ปัญญา มันก็เป็นปัญหา
 มากขึ้น แต่ถ้าเราคิดด้วยปัญญาปัญหาก็คลดน้อยลงไป

(จากหนังสือ “สติ ธรรมที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๘๒)

◎ การมีชีวิตเพียงสักแต่ว่ามีลมหายใจเข้าออกไม่มีความหมายอะไร
 ไม่มีค่าอะไร การมีชีวิตอยู่ต้องมีสิ่งสำหรับประดับประดาชีวิตให้เป็นไปด้วย
 ความเรียบร้อย เราจึงต้องมีธรรมะต้องมีศาสนาเป็นหลักรักษาจิตใจ

(จากหนังสือ “ปัญญา ธรรมะเพื่อความก้าวหน้า” หน้า ๖๒)

◎ ชีวิตของคนเรานั้นถ้าอยู่โดยไม่มีหลักธรรมก็จะไม่ได้เรื่อง ทำไม่จึง
 ไม่ได้เรื่อง ก็เพราะจะกลายเป็นคนประเภทไหลไปตามอารมณ์ ไหลไปตาม
 อำนาจสิ่งแวดล้อม อะไรมากระทบก็ไหลไปกับสิ่งนั้น ไม่มีเครื่องห้ามกันจิตใจ
 ก็ไหลไปตามอารมณ์เรื่อยไป เหมือนกับปลาที่ไหลไปตามน้ำมันก็เป็นปลาตาย
 แต่ปลาเป็นนั้นต้องว่ายทวนน้ำอยู่ตลอดเวลา

(จากหนังสือ “ปัญญา ธรรมะเพื่อความก้าวหน้า” หน้า ๖๖-๖๗)

◎ ชีวิตที่ดำเนินตามธรรมะเป็นชีวิตที่สงบ ชีวิตที่ขาดธรรมะเป็นชีวิตที่
 โกลาหลวุ่นวาย

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๔๒)

● การอยู่อย่างสดชื่นนั้นแหละคือสิ่งที่เราได้สิ่งที่มีคุณค่าสำหรับชีวิต แต่การอยู่อย่างชนิดที่กลุ้มใจๆ มันไม่มีประโยชน์อะไร

(จากหนังสือ “ฉลาดคิดในปัจจุบันธรรม” หน้า ๒๖)

● ชีวิตของเราในประจำวันนั้นควรอยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลง อยู่ด้วยการปรับปรุงอยู่ตลอดเวลา อย่าให้อะไรๆ ที่มันไม่ดีเกิดขึ้นเป็นอันขาด ถ้ามันจะเกิดก็เกิดเพียงสักครั้งเดียว แล้วไม่ต้องเกิดอีกแก่เราต่อไป จึงจะเป็นการถูกต้อง

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๙๐)

● การศึกษาธรรมะอันเป็นแนวทางของชีวิต เป็นเรื่องจำเป็นสำหรับเราทุกคนผู้อยู่ในโลก เพราะชีวิตประจำวันของเราแต่ละคนนั้นมีเรื่องที่จะต้องแก้ไขอยู่เรื่อยไป แก้กันเรื่อยไปจนกว่าจะหมดลมหายใจ

(จากหนังสือ “รู้เท่ารู้ทัน” หน้า ๑)

● ในสมัยนี้เป็นสมัยของเหตุผล...นักปฏิบัติธรรมต้องฉลาดและมีความรู้รอบตัวทุกด้าน การศึกษากับการปฏิบัติจึงต้องเดินคู่กันไปเสมอ นักปฏิบัติที่ไม่สนใจในการศึกษา คือนักปฏิบัติที่ปิดตาแล้วเดินไป น่ากลัวจะตกเหวได้ง่าย ส่วนนักศึกษาที่รู้มากแล้วขาดการปฏิบัติก็เช่นเดียวกันกับคนที่มีอาหารกินมาก จนไม่รู้ว่าตัวจะกินอะไรดีนั่นเอง และบางทีก็ไม่ได้กิน มัวแต่อวดอยู่ จนอาหารเสียไปหมด น่าสงสารเหมือนกัน

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๗๑)

๑ การศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นก่อนที่จะเป็นนักปฏิบัติ เมื่อได้ลงมือเป็นนักปฏิบัติแล้วก็ยังจำเป็นที่จะต้องศึกษาต่อไปอีกด้วย เพื่อให้ตนเป็นคนหูยาว ตายาวอยู่เสมอ การศึกษาด้วยความมีเหตุผลและรู้ทันต่อเหตุมันๆ หากทำให้นักปฏิบัติเสียคนแต่อย่างใดไม่ ส่วนนักปฏิบัติที่ไม่สนใจในการศึกษาเลยนั้น จะเป็นการถอยหลังเข้าป่าเสมอไป ไม่สามารถจะพูดอะไรกับใครในเรื่องที่มีเหตุผลได้

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๗๒)

๑ การมีชีวิตที่สมบูรณ์ทางจิตใจนั้น เราต้องเอาพระธรรมเข้ามาหล่อเลี้ยงใจชีวิตของเราจะสมบูรณ์ขึ้น ถ้าเราไม่ใช่ธรรมะหล่อเลี้ยงใจชีวิตจะบกพร่อง จะมีความทุกข์มีปัญหา อยู่คนเดียวก็เป็นทุกข์แบบคนเดียว อยู่ ๒ คนก็เป็นทุกข์แบบ ๒ คน ทะเลาะเบาะแว้งกัน อยู่กันเป็นกลุ่มเป็นพวกก็ไม่ได้อยู่กับด้วยความรักความสามัคคี ไม่ได้ร่วมแรงร่วมใจกัน เราก็กแตกแยก ร้าวกัน ความแตกแยกร้าวในกลุ่มนั้นเพราะไม่มีธรรมะเป็นหลักใจ แต่มีกิเลส คือความเห็นแก่ตัวเป็นหลักครองใจ

(จากหนังสือ “ความสงบ การหายใจที่ดับทุกข์ได้” หน้า ๙)

๑ ชีวิตของเรานี้มันมีเรื่องที่จะต้องจัดอยู่ตลอดเวลาไม่ใช่ต้องรอให้แก่แล้วจึงจัด ไม่ใช่ต้องรอให้หมดงานแล้วจึงจัด ไม่ใช่ต้องรอให้ถึงเวลานั้นเวลานี้แล้วเราจึงจะไปจัด อย่างนั้นมันก็ได้ แต่ว่าเราต้องจัดมันไปทุกวันๆ ไปทีเดียว

(จากหนังสือ “ธรรมะเป็นสิ่งสูงสุดในชีวิต” หน้า ๗)

๑) เรื่อย่าคิดว่่าม่่าการศีกษาแล้วจะดีเสมอไป เช่นนี้กว่าคนนั้นได้ปริญญากฎหมาย คนนั้นได้ปริญญาเศรษฐศาสตร์ คนนั้นได้ปริญญาทางรัฐศาสตร์ เป็นรัฐศาสตร์ก็เรียนเรื่องการปกครอง แต่บางที่ปกครองตัวเองยังไม่ได้ ยังตามใจตัวเอง ยังตามใจกิเลส หรือเรียนนิติศาสตร์ มีความรู้ทางกฏบัตรกฎหมาย แต่ว่าเอาความรู้นั้นไปเป็นเครื่องมือสำหรับที่จะเอาเปรียบผู้อื่น หรือคดโกงผู้อื่นในเมื่อตนจะคดโกงได้

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๑๒๒)

๒) แม้ศีกษาธรรมะแต่ไม่ปฏิบัติธรรมะ มันก็ใช้ไม่ได้เหมือนกัน เช่นคนเป็นมหาเปรียญ ลีอกออกไปแล้วเม่าหย่าเปกก็มีเหมือนกัน อย่างนี้เรียกว่าไม่ใช่ผู้มีการศีกษา ไม่ใช่ผู้มีการอบรมตนเองทางด้านจิตใจ

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๑๒๕)

๓) ประเทศชาติที่เจริญก้าวหน้า เขาถือการให้การศึกษาแก่พลเมืองเป็นเรื่องสำคัญเป็นประการต้น เพราะพลเมืองที่ขาดการศีกษาก็เป็นเช่นกับฝูงคนที่ไม่มีความรู้

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๑๑๗-๑๑๘)

๔) การศีกษาเบื้องต้นต้องอาศัยผู้อื่น การศีกษาชั้นต่อไปต้องอาศัยตนเอง

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๑๑๘)

● ทุกคนไม่ควรหยุดยั้งในการศึกษา คนฉลาดรักความก้าวหน้ายอมใช้เวลาว่างของตนในการศึกษาเล่าเรียน แต่คนโง่มักใช้เวลาในทางแสวงหาความสนุกอย่างเดียว เขาไม่รู้ว่าเขากำลังฆ่าตนอยู่ทุกนาที

(จากหนังสือ “ซุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๑๑๙)

● ในการศึกษา มีข้อที่ควรคิดอยู่ประการหนึ่ง คือเวลาของการศึกษาจริงอยู่วิชาทุกอย่างควรเรียน แต่ถ้าเรียนจนหมดเวลาที่จะใช้วิชา ก็จะไม่มีความจำเป็นจึงควรเลือกเรียนวิชาที่ตนจำเป็นจะต้องใช้ก่อนเป็นสำคัญ ครั้นมีเวลาเหลือเพื่อจึงเรียนสิ่งอื่นต่อไป และจงจำไว้ว่า คนขาดการศึกษาหมดหนทางก้าวหน้าในชีวิตทุกประเภท

(จากหนังสือ “ซุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๑๑๙)

● เรื่องอะไรต่างๆ ที่เราประสบมาในชีวิตของเรา มันเป็นคติ เป็นบทเรียน เป็นครูสอนเรา ให้เราได้ศึกษาในเรื่องนั้นว่าเราขาดอะไร เราบกพร่องในเรื่องอะไร จึงได้เกิดการผิดพลาดในเรื่องอย่างนั้น จึงได้มีความทุกข์ ได้มีความเดือดเนื้อร้อนอกร้อนใจ หรือว่ามีความพลัดเพลนไปจนเสียผู้เสียคน

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๔๗)

● ประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิตของเราแต่ละเรื่องนั้น เป็นบทเรียนของเราทั้งนั้น

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๔๗)

๑๑. คิดถึงเรื่องเก่าแล้วเป็นทุกข์นั้นไม่ถูก พระพุทธเจ้าไม่ให้คิด คิดแต่ให้เกิดปัญญา เพื่อให้รู้ตามความเป็นจริง

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๔๘)

๑๒. คนเราได้บทเรียนกันทุกวันตั้งแต่เช้าจนเย็น เดือนหนึ่งปีหนึ่งนี้ บทเรียนเยอะแยะ เป็นแนวทางสำหรับปรับปรุงชีวิต ให้อยู่ในโลกด้วยความ สุขความสงบตามสมควรแก่ฐานะ

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๔๘)

๑๓. ทุกเรื่องทุกประการเป็นบทเรียนของชีวิตทั้งนั้น เป็นสิ่งที่บอกเราอยู่ในตัวว่า เราทำถูก หรือว่าเราทำผิด เราทำดีหรือว่าเราทำชั่ว เมื่อเราเอามา คิดดูแล้วมันก็สอนเราให้เราเข้าใจชัดในเรื่องนั้นๆ แล้วเราก็แก้ได้

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๔๐๙)

๑๔. ถ้าพูดกันโดยฐานะเป็นหน้าที่กันแล้ว พ่อแม่ก็มีหน้าที่อันสมบูรณ์ ในอันที่จะให้การศึกษาศิลปวิทยาตามสมควรแก่ฐานะของครอบครัว นี่เป็นหลักใหญ่สำหรับสร้างเด็กให้มีความก้าวหน้าทั้งกายและใจ บ้านของเด็กจึงเป็นโรงเรียนไปในตัว เป็นโรงเรียนที่ไม่มีการปิด หากแต่เปิดอยู่ตลอดเวลา ผู้เรียนก็เรียนกันตลอดเวลา แต่เป็นการสอนการเรียนที่เป็นไปโดยมิได้ตั้งใจ หากแต่เป็นผลมากเหลือเกิน มากกว่าการเรียนภายในโรงเรียนเสียอีก

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๓๗๕)

● ความจริงนั้นโลกมีสองด้าน คือ ดีและเสีย ในการให้การศึกษาแก่เด็ก เราต้องบอกให้เด็กรู้ด้วยว่าความชั่วเป็นอย่างไร ความชั่วให้โทษแก่ผู้ทำอย่างไรบ้าง เราผู้รักชีวิตควรหลีกเลี่ยงความชั่วให้ห่างไกล ความชั่วแม้เล็กน้อยก็เป็นสิ่งที่เด็กไม่ควรทำ แต่ถ้าเขาไม่รู้เขาอาจจะทำก็ได้ จึงเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ต้องคอยบอก คอยแนะนำเขา

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๓๓๙-๓๔๐)

● ในการสอนเด็กอบรมเด็กนั้น ต้องเข้าใจไว้อีกประการหนึ่ง คือ อย่าทำให้เป็นเรื่องหนักสำหรับเด็ก แต่ทำให้เป็นเรื่องสนุกด้วย ได้คิดสอนใจไปด้วยในตัว ให้เขาได้รับโดยเขาไม่รู้สึกรู้สึกตัวว่าถูกบังคับในเรื่องนั้นๆ

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๓๔๐)

● อันความรู้นั้นมีมาก เรียนไม่จบไม่สิ้น เราจึงควรจะนึกว่า เราจะเรียนอะไร อันจะใช้ประโยชน์ในชีวิตของเราต่อไป เพราะเรียนมาก รู้มากจริง แต่ถ้าใช้ไม่เป็นก็ไม่มีประโยชน์ เพราะฉะนั้นเรียนเอาเฉพาะที่เราจะใช้ในชีวิตของเราในกาลต่อไปข้างหน้า

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๑๔๒-๑๔๓)

● เมื่อเรียนสิ่งที่เราชอบแล้ว จงเรียนให้มีความรู้จริงๆ ออกจากมหาวิทยาลัยแล้วใช้ความรู้ให้เป็นประโยชน์ต่อบ้านเมือง

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๑๔๕)

◎ สิ่งใดที่เรียนวันนี้ต้องเข้าใจให้รู้แจ้งในวันนี้ พรุ่งนี้เพิ่มขึ้นมา วันนี้ไม่รู้ พรุ่งนี้เพิ่มอีกไม่รู้ มะรืนนี้เพิ่มอีกไม่รู้ เหมือนดินพอกหางหมูเลยไม่รู้กันใหญ่

(จากหนังสือ “วัดผลด้วยตนเอง” หน้า ๑๙-๒๐)

◎ อะไรควรจำอะไรไม่ควรจำ สิ่งใดที่จำแล้วมันรกสมอง เราก็ไม่เอา สิ่งใดจำไว้แล้วจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิต เป็นเครื่องเกื้อกูลแก่การศึกษา เราก็จำสิ่งนั้นไว้

(จากหนังสือ “หลุดพ้นด้วยคันคิด” หน้า ๑๓)

◎ บุคคลที่สนใจในการกระทำความดีนั้น ย่อมเป็นบุคคลที่เจริญมีความก้าวหน้าในชีวิตในการงาน แต่ถ้าเราพากันละเลยไม่ประกอบคุณงามความดีแล้ว ความเจริญก้าวหน้าในชีวิตก็จะถอยลงไปด้วย

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๑๙๑)

◎ การดำรงวงศ์สกุลที่เป็นเนื้อแท้จริงๆ ก็คือช่วยกันรักษาความงามความดี เพื่อให้ครอบครัวสกุลของเราตั้งมั่น นั่นแหละคือการดำรงที่แท้จริง เพราะความดีนั้นเป็นยอดของสิ่งทั้งปวง ถ้าเราไม่รักษาความงามความดีไว้ แม้จะรักษาสิ่งอื่นได้ ก็ได้แต่เพียงเปลือกนอกผิวเผิน ถ้าได้ว่ารักษาความดีก็เรียกว่า รักษาเข้าไปถึงเนื้อในของสิ่งนั้น สิ่งนั้นก็ดำรงคงทนถาวรอยู่ได้ตลอดกาลนาน

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๑๙๒)

● บอกตัวเองว่า วันนี้เราจะอยู่อย่างคนดี เราจะอยู่อย่างคนก้าวหน้า เราจะอยู่อย่างคนมีพระประจำใจ เราจะไม่ตามใจตัวเอง เราจะไมยอมให้ความชั่วร้ายมีอำนาจเหนือเราเป็นอันขาด

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๙๖)

● เราเกิดมาเพื่ออะไร เรามีจุดหมายปลายทางชีวิตเป็นอย่างไร เราควรจะทำอะไรในเวลานี้ เอาเพียงสามข้อตั้งขึ้นไว้ในใจของเรา แล้วถามตัวเราเองบ่อยๆ ตื่นเช้าถามเสียทีหนึ่ง ตอนกลางวันถามเสียทีหนึ่ง พอจะหลับจะนอนก็ตั้งปัญหาถามเสียหนึ่ง เพื่อให้เกิดความเป็นมนุษย์สำนึก เพราะถ้าหากว่าเราไม่มีมนุษย์สำนึกอยู่ในใจแล้ว อะไรอื่นมันก็หมดไปทีเดียว

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๒๐๗)

● คนเราต้องคิดไว้ในใจเสมอว่า ฉันจะต้องเป็นคนก้าวหน้า ฉันจะต้องเป็นคนเจริญในกิจการงาน ในการอะไรทุกสิ่งทุกประการ อย่าพอใจเท่าที่เราเป็นอยู่เดี๋ยวนี้ แต่ต้องคิดก้าวหน้าไว้บ้างจึงจะดี

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๓๐๓)

● บรรดาความสุข ความทุกข์ ความเสื่อม ความเจริญ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราแต่ละเรื่องนั้น มันก็ตั้งต้นมาจาก “ใจ” ของเรา คือใจต้องคิดก่อน ไม่ว่าเรื่องอะไร เรื่องดี เรื่องชั่ว เรื่องสุข เรื่องทุกข์ เรื่องเสื่อม เรื่องเจริญ มันก็อยู่ที่ใจของเราทั้งนั้น ใจจึงเป็นต้นเรื่องของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง หรือมีคำกล่าวที่จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว คือ “จิต” เป็นผู้สั่ง “กาย” ก็ต้องทำตามสั่ง สั่งให้ทำนั่นทำนี่

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๙๔-๙๙)

● กินอาหารไม่ใช่กินรสอาหาร กินอาหารที่ทำอย่างง่าย และไม่ทำลายคุณค่าของมัน ทั้งราคาก็ถูกด้วยยิ่งดีใหญ่

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๒๖๘)

● ชาวพุทธไม่ควรกินจุจิก กินไม่เป็นเวลา จงกินเมื่อร่างกายต้องการ อย่ากินเพราะความอยากมันบังคับให้กิน เพราะถ้ากินเพราะความอยากบังคับ เราก็กินอย่างทาสเท่านั้น

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๒๖๘)

● การกินการอยู่ประจำวัน อย่ากินให้มันเหลือ แต่กินให้พอดีๆ

(จากหนังสือ “วัดผลด้วยตนเอง” หน้า ๒๖)

● ต้องโง่เสียบ้าง ถ้าฉลาดทุกเรื่องแล้วกลัวเจตนาย ฉลาดไปหมด รู้ไปหมดแล้วก็เดือดร้อน ให้สังเกตดูคนไหนฉลาดไปหมดทุกเรื่องแล้วจะเดือดร้อนวุ่นวาย รู้ไปเสียหมด สอดแทรกไปเสียหมดในเรื่องอะไรต่างๆ

(จากหนังสือ “การชนะด้วยความดี” หน้า ๑๒)

● คนหนูนหมอนไม้ คือคนที่ไม่ลืมน เป็นคนที่ตื่นตัวเสมอในการที่จะก้าวไป ในทางที่เป็นคุณแก่ตนแก่ท่าน คนประเภทนี้เป็นพวกที่ดีไม่ตก เพราะเขาคอยรักษาความดีของเขาไว้เสมอ

(จากหนังสือ “ทางพบสุข” หน้า ๖๙)

● คนจะพึ่งตัวเองได้นั้น จะต้องประพฤติธรรม ถ้าไม่ประพฤติธรรมแล้ว ก็พึ่งตัวเองไม่ได้

(จากหนังสือ “พึงธรรม” หน้า ๒๐)

● คนเราเมื่อมีการช่วยตัวเองแล้ว ก็ช่วยคนอื่นไปในตัวด้วย ทำตนให้ดีแล้วก็ช่วยให้คนอื่นดีไปด้วยในตัวเหมือนกัน แต่ถ้าไม่มีการช่วยตัวเองให้ก้าวหน้าในทางงดทางงาม ไม่ปรับปรุงตนให้ดีแล้ว ก็เป็นการกระทบกระเทือนต่อบุคคลอื่นตลอดไป

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๘๑)

● การช่วยผู้อื่นในทางวัตถุ ก็เป็นการช่วยแบบหนึ่ง แต่ว่าการช่วยที่แท้จริงนั้น คือ การช่วยกันด้านจิตใจ ทำให้เขามีความสุขทางใจ มีความคิดนึกในทางที่ถูกที่ชอบ พุดตามภาษาวัดก็ว่าช่วยให้เขาเป็นคนมีสัมมาทิฐิ มีความเห็นถูกต้องตามหลักธรรมะในทางพระศาสนา อย่างนี้เป็นการช่วยถาวร ช่วยให้เขาช่วยตัวเองได้ต่อไป

(จากหนังสือ “หมากรุกชีวิต” หน้า ๒๗)

● ปัญหาชีวิตทั้งหลายทั้งปวงนั้นเกิดจากตัวเรา ไม่ได้เกิดจากผู้อื่น สิ่งอื่น แม้จะมีผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง แต่มันก็ตั้งต้นที่ตัวเรา สำคัญอยู่ที่ตัวเรา ตัวการใหญ่มันอยู่ที่ตัวของเราเอง

(จากหนังสือ “ความสงบ การหายใจที่ดับทุกข์ได้” หน้า ๖๔)

◎ คนที่คิดจะเป็นคนดีคนเจริญ ขอย้ำได้กลัวต่อความลำบาก แต่จงกลัวต่อความสบายให้มากเถอะ ความลำบากยากเข็ญไม่เคยทำลายคน ความลำบากยากเข็ญเป็นสิ่งประเสริฐแท้ ความลำบากนี้เป็นศัตรูแล้วกลายเป็นมิตร ในภายหลัง ส่วนความสบายนั้นเป็นมิตรก่อนแล้วกลายเป็นศัตรูภายหลัง จงคบหาแต่สิ่งที่จะเป็นมิตรดีกว่า อย่าคบสิ่งที่เป็นศัตรูของตนเลย

(จากหนังสือ “ทางพบสุข” หน้า ๖๒)

◎ คนที่ก้าวหน้าในกิจการในการศึกษา ในอะไรทุกด้าน เพราะเขาคิดจะเป็นตนเองคิดพึ่งตนเอง พยายามยืนด้วยขาของตนเองเสมอ เรื่องของบุคคลเป็นอย่างไร เรื่องของชาติก็เป็นอย่างนั้น คนที่พึ่งคนอื่นเสมอไปนั้นเป็นคนอ่อนแอที่สุด ชีวิตที่อ่อนแอจักอยู่ในโลกได้อย่างไร ในบางครั้งอาจมีผู้อื่นคอยอุปถัมภ์ค้ำจุนเรา แต่เขาจะช่วยเราได้สักเท่าใด

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๗๐)

◎ ความลำบากสร้างคน ความสบายทำลายคน จงดูชีวิตของคนใหญ่โตทั้งหลายที่โลกสมมติว่าเป็นมหาบุรุษ ล้วนแต่ผ่านความลำบากมาทั้งนั้น

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๒๙)

◎ การพึ่งตนก็คือการพึ่งธรรมะนั้นเอง คนไม่ปฏิบัติธรรมะ ก็กล่าวได้ว่าเป็นคนไม่รู้จักพึ่งตนแท้ เมื่อไม่พึ่งตนด้วยการประพฤติธรรมแล้ว ชีวิตของตวจักมีความหมายที่ตรงไหนเล่า?

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๒๕๕)

ปรัชญาแห่งครอบครัว

● เราจะต้องถือหลักว่าสังคมสงเคราะห์มันตั้งต้นในครอบครัว มันต้องสงเคราะห์ในครอบครัวให้เรียบร้อยก่อน สงเคราะห์ลูกของเราให้เรียบร้อย อย่าให้มันมีปัญหาในครอบครัว ถ้าว่าเราไปสังคมสงเคราะห์ในที่อื่น แต่ในบ้านไม่เอาใจใส่ ลูกเต้าละเทะ มันไม่ได้เรื่องแล้ว เรียกว่าของอยู่ใกล้ไม่จัด แต่ไปจัดของอยู่ไกล มันก็ไม่ได้ เราต้องจัดของภายในก่อน ใกล้ตัวเราก่อน เวลาที่เหลือจึงจะไปจัดนอกบ้านต่อไป

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๑๑๖)

● เวลาเรามีความรัก ถ้าเป็นทุกข์นะมันรักไม่ถูกต้อง รักถ้าเป็นทุกข์นี่ไม่ใช่รักที่ถูกต้อง ความรักที่ถูกต้องต้องไม่เป็นทุกข์ ความรักที่ถูกต้อง ไม่เป็นทุกข์นะมันรักอย่างไร? คือ ไม่รักด้วยความเห็นแก่ตัว ความรักประเภทเห็นแก่ตัวนั้น เป็นความรักที่ทุกข์ เป็นความรักที่ไม่ถูกต้อง

(จากหนังสือ “สติ ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๒๐-๒๑)

● ความรักคือการเสียสละ เราชักสิ่งใดเราก็ต้องเสียสละเพื่อสิ่งนั้น มารดาบิดารักลูก ก็เสียสละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อลูก ลูกที่รักบิดามารดา ก็เสียสละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อมารดาบิดา ที่ใดมีความรัก ที่นั่นมีการเสียสละ ที่ใดไม่มีการเสียสละ ที่นั่นยังไม่มีความรักที่แท้

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๑๓)

● ความรักที่ไม่บริสุทธิ์เป็นเหตุของความทุกข์ยาก แต่ความรักที่แท้เป็นเหตุของความสงบ ฉะนั้นถ้าจะมีความรัก จงมีความรักแท้

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๑๔)

● ความรักแท้เป็นเรื่องของหัวใจ ความรักปลอมเป็นเรื่องของร่างกาย หมู่สาวที่รักกันโดยมากเป็นรักปลอม เพราะเขารักที่รูปร่างมีสีสน์วรรณะที่เงินทอง อันเป็นของปลอมทั้งนั้น ส่วนความรักแท้นั้นเรารักกันโดยธรรม โดยความดี เป็นเรื่องของใจแท้ๆ ความรักอย่างนี้ไม่ทำให้คนตาบอดแต่เป็นความรักที่คอยทำคนให้มีการเสียสละต่อกัน เห็นอกเห็นใจกัน

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๑๕)

● เราอยู่ด้วยกัน ก็ต้องสามัคคีกันร่วมแรงร่วมใจกัน หันหน้าเข้าหากัน พุดอะไรกันก็พุดด้วยปัญญา อย่าพุดกันโมหะ ความหลง ความเข้าใจผิด เช่น ในครอบครัวนี้ ผู้นำครอบครัวสำคัญ คือพ่อบ้านแม่เรือนต้องเป็นน้ำยาเป็นไฟ คนโบราณเขาสอนเจ้าบ่าวเจ้าสาวว่า ถ้าคนหนึ่งเป็นไฟอีกคนหนึ่งต้องเป็นน้ำ เป็นน้ำช่วยดับไฟ

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๒๖๑)

๑) พ่อบ้านแม่เรือนนั้น จะต้องเป็นหนึ่งในอย่างเดียวกัน เรียกว่าเป็นคนใจเดียวกัน ไม่ใช่สองใจ ท่านจึงมีหลักเกณฑ์ว่า สามภรรยาที่จะอยู่กันด้วยความสุขความสบายนั้น ไม่ใช่เพราะแต่งงานวันฤกษ์ดีอะไรหาไม่ได้ แต่เพราะมีคุณธรรม คือความเชื่อแบบเดียวกัน มีศิลปะแบบเดียวกัน มีปัญญาแบบเดียวกัน คือไม่ขัดคอกันในเรื่องของการกระทำความงามความดี...มีการบริจาคนัดเทียมกัน สามภรรยาคุณนั้นก็ชื่อว่ามีใจอันเดียวกัน

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๒๖๒)

๒) ชายหนุ่มหญิงสาว ผู้ตกลงใจจะแต่งงานกันแล้ว ควรมีความสำนึกไว้ว่าเธอทั้งสองกำลังเป็นเทพเจ้า ผู้สร้างมนุษย์ให้มีจำนวนมากขึ้น ใครจะสร้างสิ่งใดก็ต้องคิดถึงประโยชน์ของสิ่งที่ตนจะสร้างขึ้นไปด้วย

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๒๑)

๓) ถ้าชายหญิงคู่ใดปรารถนาบุตรที่ดีๆ ไว้สืบสกุลจึงควรปฏิบัติดังนี้ คือ ให้นึกถึงคุณของพระรัตนตรัย ด้วยการไหว้พระสวดมนต์ นึกถึงบุญคุณของพ่อแม่และของบรรพบุรุษ ที่ได้สืบสกุลมาโดยลำดับ ให้ใจของตนได้เบิกบานผ่องใสด้วยคุณงามความดีก่อน แล้วจึงอยู่ร่วมกันอย่างสามภรรยา มิใช่มุ่งความสนุกสนานอย่างเดียว แต่ต้องมุ่งหวังเพื่อให้มีบุตรที่ดีไว้สืบสกุลต่อไปด้วย อธิษฐานใจขอให้วิญญูณๆ ดีๆ ได้จุติมาเข้าท้องภรรยาของตน แม่หญิงก็พึงทำในใจอย่างนั้น เป็นการสร้างความดีไว้ในตนเสียก่อน แล้วความดีจักได้ถ่ายทอดไปสู่บุตรต่อไป

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๓๑)

● ในขณะที่ภรรยา กำลังตั้งครรภ์ สามีจะต้องเอาใจใส่ต่อภรรยาให้ดีเป็นพิเศษ อย่ามัวแต่เที่ยวเตร่เกลโลไปหาความสุขนอกบ้าน จงกลับบ้านตามเวลา ให้นึกว่าคนหนึ่งทางบ้านกำลังรอคอยท่านอยู่ เขาต้องการคำปลอบโยน ต้องการความเห็นอกเห็นใจ อย่าได้ทำให้เธอต้องเข้าใจเป็นอันขาด ความทุกข์ของแม่ย่อมส่งผลไปถึงลูกได้เสมอ พ่อบ้านจงเอาใจใส่ แสดงความรักความเห็นใจให้มากกว่าปกติ หาของขวัญมาให้บ้าง พูดให้เธอได้รับความเบิกบานใจบ้าง ความสนุกสนานอันใดที่ตนเคยทำในระยะเวลาที่ภรรยาตั้งครรภ์ ต้องงดเว้นเด็ดขาด จงอยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือน

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๓๕-๓๖)

● สามีภรรยาต้องทำแบบลงเรือลำเดียวกัน มีอะไรในทางดี ๆ ก็มีให้เหมือนๆ กัน เรื่องก็จะเรียบร้อย

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๔๐)

● คนนี้ถึงอนาคตของครอบครัว ต้องเป็นคนรู้จักประหยัด หาเงินได้ก็ต้องเก็บไว้บ้าง เพื่อคราวที่หาไม่ได้จักไม่เดือดร้อน

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๒๔๔)

● ครอบครัวใดมีความดีประจำสกุล ครอบครัวนั้นเป็นครอบครัวของผู้ดี

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๓๐๗)

๑) ครอบครัวใดมีพระพุทธรูปเจ้าเป็นผู้นำ มีพระธรรมเป็นแนวทางชีวิต มีพระสงฆ์เป็นผู้เตือนจิตสะกิดใจ ครอบครัวนั้นเจริญมั่นคง มีลูกดี มีหลานดี เพราะประพฤติธรรมดี แต่ถ้าไม่ประพฤติธรรมแล้ว มันก็ยุ่งกันทุกครอบครัว มันไม่ใช่ดวงมันไม่ตรงกัน ไม่ใช่

(จากหนังสือ “ปัญญา ธรรมะเพื่อความก้าวหน้า” หน้า ๑๐๒)

๑) ทำบ้านของเราให้เป็นบ้านที่น่าอยู่ อันบ้านที่น่าอยู่นั้น หมายถึง คนในบ้านเป็นคนดีมีศีลธรรมนั่นเอง เพราะลำพังแต่ตัวบ้านนั้นไม่สำคัญมันไม่ดีไม่ชั่ว ดีชั่วอยู่ที่ตัวผู้อยู่ต่างหาก ถ้าเจ้าของบ้านดีแล้วบ้านก็ดีตามไปด้วย ถ้าเจ้าของบ้านทรามแล้ว บ้านก็ทรามไปด้วย ฉะนั้นผู้อยู่ในบ้านก็ต้องปฏิบัติธรรม

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๖๒)

๑) บ้านเป็นบ้านได้ก็เพราะมีแม่บ้าน ถ้าขาดแม่บ้านเสียแล้วความเป็นบ้านก็หายไป ภาระภายในบ้านเป็นงานของแม่บ้านโดยเฉพาะ พ่อบ้านเป็นแต่เพียงผู้ช่วย ฉะนั้นแม่บ้านจึงควรรักษาหน้าที่อย่างกวดขัน อย่าทิ้งงานในหน้าที่ไปหาความสนุกในทางเหลวไหลเป็นอันขาด

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๒๔๒)

๑) สามภรรยาที่อยู่กันด้วยความสุข ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน ไม่มีเรื่องขุ่นข้องหมองใจกัน เพราะอะไร ก็เพราะต่างคนต่างอยู่ใน “กรอบ” สามภรรยาที่อยู่ในกรอบ ภรรยาที่อยู่ในกรอบ ก็มีระเบียบเป็นหลักเป็นข้อปฏิบัติ

(จากหนังสือ “อริยสังข์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๑๒๐)

๑ การมีเมียหลายคนไม่ดี เพราะเป็นเหตุให้เกิดความยุ่งยากในครอบครัว เกิดการหึงหวง ทำความยุ่งหลายประการ พวกผู้ชายที่มีเมียมากรู้โทษดี แต่ ทั้งๆ ที่รู้ดีนั้นแหละยังเผลอจะหาเพิ่มอยู่เสมอ เพราะกามคุณเป็นสิ่งที่ไม่ทำให้ใครเบื่อเลย เป็นของน่าใคร่น่าปรารถนาอยู่เสมอ โลกจึงยุ่งมาก

(จากหนังสือ “ซุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๑๒๗)

๑ ผู้เมียที่ทำความเข้าใจกันไม่ได้นั้น มูลเหตุก็มีจากแข็งต่อแข็งมา เจอะกันนั่นเอง หญิงก็นึกว่าดิฉันก็คนหนึ่งจะไม่จ้อเขาเป็นอันขาด ผู้ชายก็นึกว่าในโลกนี้ ไม่ใช่มีหญิงเพียงคนเดียว ทั้งกันก็หาใหม่ได้ เราเป็นชายจะไปจ้อ ผู้หญิงก็ผิดไปละ นี่คือการตั้งบึงเข้าหากัน ถ้าอยู่ในรูปนี้ก็ทายได้ว่าต้องแตกกัน แน่ๆ

(จากหนังสือ “ซุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๑๔๓)

๑ การอยู่ด้วยกันควรจะมีการเปิดเผยต่อกันเสมอ อย่าเป็นคนมีความลับ ความลับทำให้คนเป็นคนไม่ตรงต่อตนเอง ต่อเพื่อน ต่อกิจที่ตนจะพึงทำ จึงควรระวังในข้อนี้

(จากหนังสือ “ซุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๑๕๑)

๑ คนที่อยู่ด้วยกันต้องเรียนรู้นิสัยของกันและกัน ถ้าเรารู้ว่าฝ่ายหนึ่ง เป็นคนมักโกรธก็อย่าเอาไม้ไปเหยยเสื่อคือความโกรธ จงพยายามเอาอก เอาใจ คอยสังเกตดูว่าอะไรเป็นที่ไม่สบายใจก็อย่าทำสิ่งนั้น จงคอยระวังอยู่เสมอ ความโกรธก็พอเบาลงได้

(จากหนังสือ “ซุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๑๕๓)

๑๑. แต่งงานทำไมจะต้องป่าวร้องแขกทั้งหลายมาดูว่า ฉันทจะแต่งงานแล้ว มันเรื่องอะไรที่จะให้สิ้นเปลืองมากมายอย่างนั้น เองง่ายๆ ผู้ใหญ่ในครอบครัว ฝ่ายเจ้าบ่าวเจ้าสาวมันก็ไม่กี่คนมาทำบุญเลี้ยงพระ ไม่เท่าใดจ่ายกับพระ

(จากหนังสือ “ธรรมะคือแสงสว่าง” หน้า ๒๖)

๑๒. พ่อบ้านแม่บ้านอยู่ด้วยกัน ถ้ามีน้ำใจเป็นธรรม พ่อบ้านก็ต้องคิดว่า เราจะดำรงชีวิตอย่างถูกต้อง อย่างถูกต้องคือไม่ทำให้คนในบ้านเดือดร้อน ไม่ทำให้แม่บ้านเดือดร้อน ไม่ทำให้ลูกเราเดือดร้อน ไม่ทำให้คนทุกคนที่เป็นสมาชิกในครอบครัวต้องเดือดร้อน แล้วมันถูกต้อง

(จากหนังสือ “วันเตือนใจ” หน้า ๓๑)

๑๓. สามีกรรยาอยู่ด้วยกัน บางทีก็เป็นปากเสียงกัน ทะเลาะกันด้วย ปัญหาต่างๆ การทะเลาะเบาะแว้งกันด้วยปัญหาต่างๆ นั้น ก็เกิดจากว่าจิตใจไม่สงบ มีแต่ความวุ่นวายเข้าไปเกาะจับอยู่ในใจ ไม่รู้จักเรื่องของชีวิตถูกต้อง ไม่เข้าใจวิถีศึกษาที่จะแก้ไขปัญหาชีวิต เลยเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกัน บางทีก็ต้องผัดใจกันในเรื่องอะไรๆ ต่างๆ มากมาย ชีวิตแทนที่จะสดชื่นกลายเป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความขมขื่น

(จากหนังสือ “ฉลาดคิดในปัจจุบันธรรม” หน้า ๔-๕)

๑๔. ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูกนั้นมีมาก แต่ถ้ามากในทางเสียก็จะเสียหาย

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” คำนำ หน้า ๒)

● พ่อแม่นอกจากทำหน้าที่เป็นผู้เลี้ยงดูแล้ว ต้องทำหน้าที่ครูสั่งสอนลูกด้วย พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสไว้ว่า พ่อแม่เป็นครูคนแรกของลูกๆ ท่านจึงควรทำหน้าที่ของตนในแง่นี้ไว้เสมอ

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๑๒-๑๓)

● พ่อแม่เป็นครูคนแรกของลูก ลูกได้อะไรๆ จากพ่อแม่มากที่สุด ผู้ใดที่กำลังเตรียมเพื่อเป็นพ่อแม่ของคน ฟังทำตนให้เป็นพ่อแม่ที่ดี ทำหน้าที่ของตนให้เรียบร้อย ทำตนเป็นเยี่ยงอย่างแก่ลูกจริงๆ จงเลิกการตามใจตนเองให้หมด

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๒๔๐)

● บุตรจะต้องสร้างวิมานน้อยๆ ไว้ในใจของพ่อแม่ ให้ท่านเป็นสุข แม้เราจะเป็นทุกข์จะเดือดร้อนก็ไม่ใช่ไร แต่ขอให้เจ้าพระคุณทั้งสองนั้นมีความสุขมีความสบาย ถ้าใครทำได้อย่างนี้ก็เรียกว่าทำดีทำชอบ

(จากหนังสือ “ทางพ้นทุกข์” หน้า ๒๕๓)

● นรกของพ่อแม่ก็น้อยๆ ที่อะไร อยู่ที่ความประพฤติไม่ดีของลูก

(จากหนังสือ “บวชอย่างไร” หน้า ๗๐)

● ในครอบครัวมีพระ ๒ องค์...คือพระพ่อ-พระแม่ พ่อแม่นี้เป็นพระของเรา เป็นพระที่นั่งอยู่ในบ้าน เป็นพระที่อยู่ใกล้เราตลอดเวลา เราต้องเอาใจใส่ดูแลรักษาให้ท่านสะดวกสบาย เรียกว่าท่านเป็นพระ ท่านเป็นเทวดาเราก็ต้องเคารพต้องบูชา อย่าไปเที่ยวไหว้เทวดาอื่นให้มันยุ่ง

(จากหนังสือ “พ่อ พระของลูก” หน้า ๑๔-๑๙)

๑ คนรักแม่...มันเจริญ มันปิดอบาย ปิดทางเสื่อม เพราะเรารักแม่ เราไปกินเหล้าไม่ได้ เราไปเที่ยวกลางคืนไม่ได้ เราไปเล่นการพนันไม่ได้ เราประพาศสิ่งเหลวไหลไม่ได้ เรารักแม่คิดถึงแม่อยู่ตลอดเวลา จะประพาศสิ่งเสียหายอันใดอันหนึ่งก็คิดถึงแม่ เอาแม่เป็นหลักในใจไว้ มันก็ไม่ตกอบายไม่เป็นคนชั่วคนร้าย

(จากหนังสือ “พ่อ พระของลูก” หน้า ๒๓)

๑ คนไม่รู้บุญคุณคนนี่ ไม้ลอยน้ำดีกว่า ไม้ลอยน้ำนี้เราเก็บได้ เอาไปผึ่งแดดแห้งทำฟืนก็ได้ รองเหยียบก็ได้ รองนั่งก็ได้ ทำหมอนหนุนหัวก็ยังได้ มันไม่ทุบหัวเราแน่มันดี แต่คนอกตัญญู เอาไปไว้ที่ไหนก็เสียหายหมด

(จากหนังสือ “พ่อ พระของลูก” หน้า ๓๔)

๑ เด็กคือฐานของชาติบ้านเมือง ถ้ามารดาบิดาให้การอบรมแก่เด็กถูกทาง เด็กก็จะเป็นคนดี โตขึ้นจะทำงานเป็นประโยชน์แก่ชาติบ้านเมือง เราจะช่วยชาติประเทศให้ก้าวหน้านั้น ก็จงช่วยเด็กของท่านให้ก้าวหน้าเถิด

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๓)

๑ เด็กมีนิสัยอ่อนดัดง่าย เว้นไว้แต่ผู้ใหญ่จะทำให้เขาเป็นคนแข็งเสียเท่านั้น การทำให้แข็งก็คือไม่บอกไม่เตือนกันนั่นเอง เมื่อได้บอกได้สอนเรื่องใดแล้ว ถ้าเขายังกระทำผิดอีก ต้องลงโทษกันบ้างด้วยไม้เรียว แต่พึงจำไว้ว่าการเขียนตี ถ้าไม่จำเป็นแล้วขออย่าได้ใช้เป็นอันขาด เพราะการตีบ่อยๆ ทำให้เด็กเคยชิน ด้านไม้ และไม่รู้สีกกลัวต่อพิษสงของมัน พ่อแม่ต้องใช้ด้วยปัญญาสักหน่อยในเวลาจะตีลูก โปรดอย่าตีด้วยการบันดาลโทสะเป็นอันขาด

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๙-๑๐)

● จงศึกษาธรรมชาติของเด็กของท่านให้เข้าใจ แล้วคิดหาทางแก้ไขว่าควรทำอะไรจึงจะเหมาะสมกับการเป็นอยู่ของเด็กนั้นๆ ก็พอจะพบช่องทางในการที่จะอบรมเด็กของท่านให้เป็นคนดีได้

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๖๙)

● เด็กทุกคนไม่อยากจะทำความผิด แต่ทำไปเพราะความไม่รู้ จึงให้เขาารู้เสียว่าอะไรผิด และเขาจะไม่ทำสิ่งนั้นเป็นอันขาด เพราะปกติของเด็กอยากให้ผู้ใหญ่รักตน ถ้ารู้ว่าทำอย่างนั้นผู้ใหญ่ไม่รัก เขาก็คงเลิกไปเอง

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๙๒)

● อันความต้องการของเด็กนั้นว่ากันโดยแท้จริงแล้ว เป็นความต้องการตามธรรมชาติจริงๆ เขายังไม่มีความต้องการอะไรที่เกินไปกว่าความต้องการของร่างกาย เว้นแต่ผู้ใหญ่เราจะฝึกเขาให้เป็นคนมีความต้องการในสิ่งที่ไม่จำเป็นเท่านั้น

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๑๐๕-๑๐๖)

● เมื่อเด็กของท่านโตขึ้น พ้นจากความเป็นทารกแล้ว เขาย่อมมีเรื่องที่จะต้องทำมากขึ้น มีส่วนเกี่ยวข้องกับเพื่อนมากขึ้น เขาจะต้องทำตนของเขาให้เหมาะสมกับความก้าวหน้าของโลก พ่อแม่ต้องเป็นพี่เลี้ยงให้เขาทำอะไร ให้ถูกต้อง ว่องไว ตื่นตัวอยู่เสมอ เด็กที่เฉื่อยชื่อย่อมเป็นคนล้าหลัง หากินไม่ทันคนอื่นเขา พ่อแม่จึงต้องหมั่นตรวจตรา กวดขันในกิจประจำวันของเขาให้มาก

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๒๓๒)

๑ เด็กดีภายในหลังคาบ้าน ก็จะเป็นเด็กดีที่โรงเรียน เป็นเด็กดีบนถนน เป็นพลเมืองดีที่เคารพต่อกฎหมายของบ้านเมือง

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๑๔๒)

๑ จงพยายามตอบปัญหาเกี่ยวกับเด็กเสมอ อย่าเหนียวหนำยในการสนทนากับเขาเป็นอันขาด การทำดังนี้ เป็นการช่วยให้เด็กได้ก้าวหน้าในทางปัญญาประการหนึ่ง

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๑๔๗)

๑ การล้มเป็นเรื่องธรรมดาของเด็กที่หัดเดินใหม่ๆ เขาล้มแล้วเขาก็พยายามลุกขึ้นได้อีก ปล่อยให้เขาเดิน ให้เขาล้มไปเกิด เพียงแต่ระวังอย่าให้เขาตกลงจากที่สูงก็พอแล้ว การที่ไม่ปล่อยให้เด็กเดินนั้น เป็นการตัดทางก้าวหน้าของเด็กๆ โดยแท้ เพราะเขามีไว้สำหรับเดิน แต่เราไม่ให้เดิน เขาก็ลืบไปเพราะไม่ได้ใช้ บางคนโตแล้วก็ยังเดินกะย่องกะแยงเต็มที นี่เพราะผู้ใหญ่กีดขวางเขานั้นเอง

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๓๐๔)

๑ คนทำหม้อขาย เขาก็ต้องเอาไม้แบนๆ มาตีหม้อให้ได้รูปทรงดี ดีพองาม หาตีให้แตกหักไปไม่ ฉันทใด คนมีลูกต้องตีลูกแบบนี้

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๘)

๑) ความเป็นพ่อ-แม่โดยสมบูรณ์ ไม่ใช่สิ่งที่เป็นภาระที่เบาและง่ายๆ เลย ไม่ใช่มีภาระเพียงว่า สร้างลูกให้เกิดมาในโลกกับเขาได้เท่านั้น ปัญหาและภาระที่จกต้องประคับประคองลูกในทุกสิ่งทุกประการที่เป็นหน้าที่ของพ่อ-แม่ โดยธรรมชาติสามัญนั้น ยังไม่เป็นการสมบูรณ์ที่เพียงพอ ท่านจะนึกแต่เพียงว่า “มีบ้านให้อยู่ มีอุ้ให้นอน มีหมอนให้หนุน มีคุณให้พึ่ง” และ “มีข้าวให้กิน มีสินให้ใช้” เท่านั้น ว่าเพียงพอแล้ว หากต้องสมบูรณ์ไม่ ปัญหาที่สำคัญยิ่งยวดขึ้นอยู่ที่ว่า ท่านได้สร้างแนวทางชีวิตแห่งลูกของท่านให้รู้สึก ว่า “มีอนาคตที่แจ่มใส” แล้วหรือยัง? ปัญหาสำคัญอยู่ที่ตรงนี้

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๑-๒)

๒) เมื่อจะตี ต้องเรียกลูกมาพูด มาทำความเข้าใจกันเสียหน่อยว่า การกระทำเช่นนี้เป็นความผิดความเสียหาย พ่อแม่ได้ห้ามหลายครั้งแล้ว ลูกก็ยังทำอยู่ พูดให้เด็กเข้าใจว่าตนผิด ให้เห็นว่า การกระทำของตนไม่ถูกต้อง ทำให้เขาได้เกิดความรู้สึกผิดขึ้นในใจของเขาให้ได้ การทำให้เด็กรู้ว่าตนได้ทำผิดไปนั้น มีค่ามาก เมื่อเขา รู้จักผิดแล้วจึงลงโทษแต่พอสมควร

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๑๐)

๓) ศาสตร์ทั้งหลายบรรดามีในโลกนี้ การเลี้ยงลูกให้เป็นคนดี ควรจะเป็นศาสตร์ที่ชาวโลกควรเรียนรู้ ถ้าหากวิชาประเภทนี้เจริญและรู้จักกันทั่วถึง ก็จะเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยให้โลกนี้น่าอยู่มากขึ้น

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๔๖)

๑ ในการสั่งสอนอบรมลูกๆ นั้น เพียงแต่การพูดไม่มีคุณค่าเพียงพอ ต้องมีการกระทำให้ดู ควบคู่กันไปด้วย

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๑๑)

๑ การอบรมบ่มนิสัยของเด็กมิใช่เป็นงานเบา การทำให้เกิดมานั้นไม่ยาก ดังสำนวนของนักเทศน์ผู้หนึ่งกล่าวว่า การทำคนไม่ยากอะไรดอก ประเดี้ยวเดียวก็ได้แล้ว แต่การทำให้เขาเป็นมนุษย์นี้สียากมาก ต้องใช้เวลานานจึงจะได้ผล

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๖๙)

๑ เราทำโทษเด็กเพื่ออะไร เป็นปัญหาที่ควรถามก่อน คำตอบก็มีว่า เพื่อให้เข็ดหลาบ จักไม่กระทำผิดแบบนั้นต่อไป จุดหมายอยู่ที่ให้เขารู้ตัวว่าเขาผิด และจะไม่ทำความผิดต่อไปอีก

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๔๔)

๑ ในเวลาใดลูกของท่านไม่สบาย ท่านควรหาโอกาสนั้นพูดให้เขาเห็นโทษของการประพฤติดะไรที่ผิดๆ อันอาจนำความยุ่งยากมาสู่ชีวิตของเขา มารดาบิดาควรทำตนเป็นนักแสวงหาโอกาส เพื่ออบรมลูกของตนเสมอ จึงจะชื่อว่ารักลูกจริงๆ

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๑๐๐)

● การลงโทษเด็กเป็นการกระทำเพื่อป้องกันเด็ก จากสิ่งที่ไม่พึงกระทำ ไม่ใช่เป็นการบังคับเด็กให้กระทำ ในสิ่งที่เราต้องการให้เขากระทำ
(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๑๑๙)

● พ่อแม่มีลูกหลายคน ก็ควรเอาใจใส่ต่อลูกให้สม่ำเสมอและเป็นแบบเดียวกัน อย่าทำแก่คนนี้อย่างหนึ่ง โพล่ไปทำกับคนโน้นอีกอย่างหนึ่ง อันเป็นทางสร้างความกระทบกระเทือนแก่ใจของเด็ก และทำให้เกิดความริษยาขึ้นได้ในภายหลัง
(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๑๕๕-๑๕๖)

● ความเชื่อฟังเป็นคุณธรรมอันแรก ที่พ่อแม่ต้องฝึกฝนก่อนสิ่งใดทั้งหมด
(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๑๗๔)

● ในเวลาที่ท่านบอกรให้เด็กทำอะไร ท่านต้องคิดเสียก่อนว่า เด็กของท่านพอจะทำได้ไหม หนักใจของเด็กไหม คำสั่งที่เด็กไม่สามารถทำได้นั้น อาจทำให้เด็กฝืนฝืนได้ง่าย เมื่อเด็กฝืนฝืนได้ครั้งหนึ่งแล้ว ก็จะฝืนต่อไปอีก นิสัยขัดขืนคำสั่งก็จะตั้งมั่นในใจของเด็ก
(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๑๘๐)

● ถ้าท่านเห็นเด็กแสดงอาการกลัวต่อสิ่งที่เขาเห็น จงทำลายความกลัวเสียโดยการอธิบายให้เด็กเข้าใจว่ามันไม่มีอะไรที่น่ากลัว
(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๑๘๗)

๑ ถ้าเราใครจะให้คนอื่นฟังความคิดเห็นของตน ตนก็ต้องรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่นก่อนเสมอ เราแสดงอะไรแก่ผู้อื่น ผู้อื่นก็มักแสดงอย่างนั้นแก่เรา เรายิ้มกับเขา เขาก็ยิ้มกับเราบ้าง นี่เป็นหลักธรรมดา เด็กๆ ที่เข้าใจความคิดในแนวนี้แล้ว เขาก็จะเป็นนักประชาธิปไตยที่ดีในเวลาต่อไป

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๑๙๒)

๒ ลูกๆ ทุกคนจะรู้สึกอบอุ่นใจ ในเมื่อได้อยู่ใกล้พ่อแม่ พ่อแม่เป็นประดุจร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกๆ ลูกทุกคนจึงอึดใจในเมื่ออยู่ใกล้พ่อแม่เสมอ ฉะนั้นผู้ที่พ่อแม่ จึงควรได้ร่วมทางสนุกสนานกับเด็กๆ บ้างตามโอกาส

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๒๑๒)

๓ พ่อแม่สองคนจงทำตนเป็นคนใจเดียวกัน สอนลูกว่าลูกให้เป็นแบบเดียวกัน อย่าทำแบบพ่อว่าดีแม่ว่าไม่ดี เด็กงงหมด ไม่รู้ว่าจะเอาอย่างไร

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๒๑๕)

๔ เรื่องสอนเด็กมิให้เห็นแก่ตัวนี้ ทำได้แม้แก่เด็กเล็กๆ เช่น ในเวลาเขามีของกินของใช้ แม่ควรแบ่งของนั้นให้เด็กอื่นๆ ที่อยู่ใกล้เขาบ้าง ทำให้เด็กได้มองเห็นการกระทำ ในรูปของการ “แบ่งปันของ” ที่ตนมีอยู่เพื่อผู้อื่นบ้าง และในบางครั้งตนก็ได้รับแบ่งของจากผู้อื่นตอบแทนเช่นเดียวกัน การกระทำในรูปนี้ ทำให้เกิดความคิดขึ้นในใจของเด็กว่า เราอยู่ร่วมกับคนอื่นต้องมีการให้การแบ่งกันบ้างจึงจะดี

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๒๖๐)

๑๑. ขอพ่อแม่ผู้มีเงินและมีลูก พึงระวังให้มากสักหน่อย เพราะเงินทำลายเด็กมากกว่าอะไรทั้งหมด เด็กเสียคนไปเพราะเงินมีจำนวนมีใช้น้อย

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๒๕๔)

๑๒. ไม่หักแล้วแม่มียาประสานก็ไม่สนิทได้ฉันใด คนที่รักกันชอบกัน ถ้าแตกออกแล้วก็สนิทกันอีกยาก ทุกคนในครอบครัวเดียวกันจึงควรจะรักษาความสามัคคีกันไว้ให้ถาวร อย่าให้เป็นคนใจเบาแตกกันเลย พ่อแม่ควรทำตนเป็นตัวอย่างในทางสามัคคีให้มากที่สุด

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๒๗๖)

๑๓. พ่อแม่คู่ใดที่ทะเลาะกันบ่อยๆ เป็นตัวอย่างอันแสนเลวของครอบครัว ลูกๆ ได้เห็นการทะเลาะกันแล้วคงลำบากใจ จะหันหน้าไปหาพ่อก็ถูกดู จะหันหน้าไปหาแม่ก็ถูกแหว!

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๒๗๖)

๑๔. ถ้าหากเด็กคนใดทำอะไรผิดพลาดต่อเพื่อนเด็กด้วยกัน ผู้ใหญ่ควรจะแนะนำให้เขาขอโทษเด็กผู้ที่ถูกล่วงเกินเสีย ให้เด็กผู้ล่วงเกินได้สำนึกว่า ตนได้กระทำผิดไป ได้ทำสิ่งไม่เหมาะไม่ควรไป ผิดไปแล้วขอโทษ การกระทำแบบนี้เป็นการฝึกนิสัยเด็กให้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ผิดเป็นผิด แพ้ก็ต้องยอมแพ้

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๓๑๔)

◎ จงหัดลูกของท่านให้เป็นคนอยู่กับเพื่อนได้อย่างพี่น้อง ให้รู้จักรักกัน สามัคคีกัน ให้รู้จักกอดกั้มต่อกัน หนักนิตเบาหน้อยต้องอดทน ต้องสอนให้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ตามหลักธรรม

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๓๒๐)

◎ เมื่อลูกของท่านพอจะทำงานอะไรได้ จงช่วยฝึกฝนเขา ให้เขาได้ทำงานนั้นๆ บ้างตามกำลังของเขา ในครอบครัวที่มีคนใช้มากๆ อะไรทั้งหมด เป็นงานของคนใช้ เด็กๆ ทำงานไม่เป็นโตขึ้นเป็นคนอ่อนแอ

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๓๒๙)

◎ อย่าลืมนึกว่ามีใช้ครูที่โรงเรียนเท่านั้น ที่มีหน้าที่สอนลูกของท่าน ตัวของท่านก็เป็นครูคนหนึ่งเหมือนกัน และถ้าพูดกันตามความจริงแล้ว ท่านเป็นครูคนแรกของลูกทีเดียว

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๓๓๕)

◎ ธรรมดาของคนเรา ถ้าเรารู้ว่าสิ่งใดมีประโยชน์แก่ตนแล้ว เขาก็ต้องรักและสงวนสิ่งนั้นเป็นธรรมดา จงสอนเด็กให้รู้จักสิ่งที่เป็นประโยชน์ เพื่อจะได้รักษาสິงนั้นไว้ด้วยดี

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๓๓๗-๓๓๘)

◎ การเปิดโอกาสให้เด็กแสดงความสามารถบ้าง เด็กก็จะภูมิใจในตนเอง ทำให้เขาอยากจะทำงานอะไรต่อไปอีกในภายหน้า

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๓๖๗)

๑ เด็กต้องมีผู้นำทางที่คอยบอกคอยเตือนไว้เสมอ การบอกการเตือนเพียงครั้งเดียวอาจจะไม่พอก็ได้ ต้องเตือนกันตลอดไปจนกว่าเขาจะดี หรือจนกว่าเขาจักสามารถรักษาตัวเองได้โดยปลอดภัย พ่อแม่จึงต้องใจเย็นและอดทนในการบอกการสอนเสมอ ในการบอกการสอน ก็ต้องพูดด้วยเหตุผล

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๓๗๑)

๒ ไม่ว่าจะทำอะไรกับเด็กในเรื่องใดๆ จงพยายามทำให้เขาพอใจ และสมัครใจในอันที่จะทำตามเถิด

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๔๐๐)

๓ เด็กทำอะไรผิดอย่าละไว้เป็นอันขาด ทำผิดวันนี้ต้องเตือนวันนี้ ทำผิดตอนเช้าต้องเตือนเสียในตอนเช้า แต่ว่าการเตือนนั้นอย่าไปดุไปตำหนิ ถ้าใช้คำดุคำไม่เกิดประโยชน์ จะเป็นการทำให้เด็กเสียคน เราต้องพูดให้เด็กเข้าใจว่าทำอย่างนั้นไม่ดีนะลูกนะ แม่ไม่ชอบพ่อไม่ชอบ คนดีเขาประพฤติกันในรูปแบบอย่างนี้ ถ้าลูกรักแม่ต้องเป็นอย่างนี้ พูดให้หวานๆ หน่อย

(จากหนังสือ “ปลูกตัวเอง” หน้า ๑๐๓-๑๐๔)

๔ เมื่อได้คาดโทษไว้แล้ว ท่านเองต้องจำไว้ว่าได้คาดโทษไว้อย่างไร อย่าได้หลงลืมเป็นอันขาด เพราะถ้าท่านลืมไป เวลาเขาทำผิดก็ได้ลงโทษตามสัญญาที่ได้ตั้งไว้ เด็กจะไม่เคารพในท่าน เขาจะหาว่าท่านเป็นคนไม่จริง เสียระเบียบวินัยหมดเลย

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๑๐๕-๑๐๖)

● ไม่ลงโทษเด็กก่อนรับประทานอาหารเช้า หรือขณะรับประทานอาหารเช้า จะทำให้สมองของเด็กยุ่ง เป็นเหตุให้รับประทานไม่ได้

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๑๑๐)

● อย่าจับความผิดของเด็ก โดยอาการสักร่างกายเป็นอันขาด ต้องได้หลักฐานแน่ก่อนจึงจับ อย่างนี้จะช่วยให้เด็กของท่านเคารพเกรงกลัวท่าน และเห็นว่าท่านฉลาดกว่าเขา จะตบตักกันเปล่าไม่ได้ต่อไปแล้ว ผลที่สุดก็เลิกจากการกระทำผิดแบบนั้น

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๑๑๗)

● การกระทำในรูปใดก็ตาม ที่ก่อให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจแก่เด็ก เป็นเรื่องไม่ควรทั้งนั้น เพราะความน้อยเนื้อต่ำใจ จูงไปสู่นิสัยริษยา

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๑๕๖)

● มีอยู่ในบางครั้งเด็กถามปัญหาที่ไม่น่าตอบ หรือบางทีตอบยังไม่ได้ ก็จงหาทางทำความเข้าใจกับเขาให้ชัดเจน ขออย่างเดียวอย่าแสดงอาการบึ้งโกรธเป็นอันขาด มารดาบิดาเป็นครูคนแรกของบุตรธิดา ท่านพ่อแม่จึงควรทำหน้าที่ของครูที่ดีไว้เสมอ

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๑๘๗)

● อย่าทำให้เขาเสียทุกอย่างไป เด็กจะอ่อนแอ การกวาดห้อง ภูบ้าน ภูเรือน มิใช่งานต่ำทรามอะไร ให้เขาลองดูเสียบ้าง

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๓๒๙)

● มีข้อที่ควรระวังอีกประการหนึ่งคือ ถ้าเด็กของท่านขาดแคลนเกินไป ก็เสียได้เหมือนกัน จึงควรทำอะไรๆ อย่างพอดี ความพอดีนั้นก็สุดแล้วแต่ฐานะของครอบครัว

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๒๙๘)

● คนโบราณท่านสอนว่า “อย่าใช้โมโหหม่อมวย” ในการชกมวย ถ้าชกด้วยโทสะใช้ความโกรธเป็นกำลัง มักเสียเปรียบผู้มีใจเย็นเสมอ ในการปฏิบัติงานเกี่ยวกับเด็กๆ ก็เหมือนกัน อย่าใช้โทสะเป็นอันขาด ต้องทำอย่างใจเย็น เพราะความเย็นเท่านั้นจะชนะความร้อนได้

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๔๐๐)

● ในการปกครองลูก หรือปกครองคนหลายๆ นั้น ความเฉียบขาดเป็นสิ่งจำเป็นบ้างเหมือนกัน แต่ความเฉียบขาดจะให้ผล ก็ต่อเมื่อผู้นั้นเป็นคนทำจริงตามที่ตนพูด ได้พูดแล้วก็ทำตามทีพูดไว้เสมอ งดเว้นแล้วก็ทำตามทีพูดไว้เสมอ งดเว้นจากการพูดแบบจู้จี้ แต่พูดแบบเด็ดขาดและปราศจากการดุดันเป็นคำพูดที่ทำให้คนให้เคารพยำเกรงได้มาก

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๔๐๓)

ปรัชญาแห่งมนุษย์

● ถ่านไฟเมื่อไม่มีเชื้อเราดูเหมือนไม่มีไฟ พอมีเชื้อไปล่อแล้วก็ลุกขึ้นมาทันที ก็เลสภายในก็เหมือนกัน เมื่อมีอารมณ์มาล่อแล้วลุกขึ้น ในขณะที่ที่มันลุกขึ้นมันไม่ไหม้ใคร มันเผาผลาญตัวเรานี่เอง เราเองเป็นผู้ได้รับความเดือดร้อน

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๔๘)

● ถ้าพูดกันในด้านโลกีย์ อย่างชาวโลกๆ กันแล้ว เรื่องของกามเป็นเรื่องสำคัญ เป็นแม่แรง เป็นกำลัง เป็นยาชะโลมใจอย่างดี เพราะเหตุนี้แหละ แม้คนบวชนานๆ แล้วก็อดไม่ได้ ต้องสึกออกไปหากาม อิทธิพลของกามจึงเป็นเรื่องใหญ่สำหรับสร้างโลก แม้เทวดาบนสวรรค์ก็มีกามเป็นเรื่องสำคัญ เรื่องสวรรค์ทั้งหมดเป็นเรื่องกามคุณทั้งนั้น เป็นสิ่งล่อใจให้คนสร้างชาติได้มากเหมือนกัน

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๑๖๙-๑๗๐)

● อยู่ในโลกรต้องมีการดับกิเลส เหมือนกับอยู่ในสังคมต้องรู้จักความร้อน ถ้าเราอยู่โดยไม่ดับความร้อน เราก็ร้อน

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๒๐)

● ความโกรธเป็นอาการของไฟ จงอย่าเอาไฟสู่ความร้อนของไฟ จงหาน้ำดับไฟเสียดีกว่า จะเป็นทางให้เกิดความสงบเย็นได้บ้าง

(จากหนังสือ “ซุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๑๙๕)

● อย่าโกรธตอบต่อผู้ที่โกรธเรา ตบมือข้างเดียวย่อมไม่ดัง โกรธข้างเดียวจะไปได้เท่าใด เขาโกรธเราไม่โกรธก็หายกันได้ เขาทำบึ้งเรายิ้มให้นานๆ ก็หายบึ้งไปเอง

(จากหนังสือ “ซุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๑๙๖-๑๙๗)

● ความอยากของสัตว์เป็นสิ่งที่ไม่เคยเต็มเลย ชาวโลกจึงต้องวิ่งวนไปตามสายธารแห่งการหมุนวนไม่หยุดยั้ง เขาได้พบกับความเบาใจบ้าง พบความหนักใจบ้าง สุดแล้วแต่เหตุการณ์

(จากหนังสือ “ซุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๔๓๓)

● เมื่อมีการตามใจตนเองเกิดขึ้นในขณะใด พุทธธรรมก็หายไปจากใจในขณะนั้น พุทธธรรมหมายถึงการรู้จักบังคับใจตนเอง ให้อยู่ในระเบียบอันดีงาม

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๙๕)

● คนโบราณเขาถือหลายอย่าง เช่น วันเกิดของชายของหญิง วันตายของบิดามารดา วันพระในทางศาสนาที่ตนนับถือ วันที่หญิงมีระดู หรือมีอาการป่วยไข้อย่างใดอย่างหนึ่ง ถือเป็นวันไม่สมควร สามิภรรยาไม่ควรเสพกามเป็นอันขาด การที่เขาสอนให้ถือเช่นนั้น เป็นการตัดทางมิให้เป็นคนมักมากในทางกามเกินไป เพราะความมักมากในกามมิได้ก่อให้เกิดสิ่งที่ดีขึ้นเลย

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๓๐-๓๒)

● คนมักริษยาเป็นคนที่น่าสงสาร เป็นคนที่ควรจะได้รับการศึกษาให้เป็นปกติเสียโดยเร็ว ขึ้นปล่อยไว้เขาจะกลายเป็นคนเสียคนได้อย่างง่ายดาย เพราะเมื่อความริษยาก่อตัวเรื่อยไป เขาก็คงทำการเบียดเบียนตนและผู้อื่น บางทีอาจต้องติดคุกติดตะราง หรืออาจถูกฆ่าตาย เพราะความริษยาก็เป็นได้

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๑๕๑)

● ตามปกติของคนเราทั่วไปมักเป็นคนจ่ายเดิบ การจ่ายเดิบเนื่องมาจากการตามใจตนเอง การตามใจตนเองก็คือ ยอมให้กิเลสมาเป็นเจ้าเหนือหัวใจตนนั่นเอง คนที่มีกิเลสเป็นเจ้าเข้าครองแล้ว ไม่เป็นตัวเอง ชีวิตไม่ราบรื่น การเป็นอยู่ในครอบครัวมักกระส่ำระสาย

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๑๓)

● ตัณหาเป็นเชือกชนิดผูกไว้อย่างหย่อนๆ ยานๆ แต่แก้ออกได้ยากเต็มที ใครถูกตัณหาผูกไว้แล้ว ยากนักที่จะปล่อยตนให้พ้นไปได้ เหมือนนกที่ติดตาข่ายของนายพรานแล้วเป็นการยากที่จะหลุดจากตาข่ายไปได้

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๕๖)

● การทำให้เขาโกรธเขาเกลียดนั้น เป็นการไม่ดี เพราะจะได้รับผลเป็นความทุกข์เดือดร้อน ทั้งผู้ทำและผู้ถูกกระทำ เมื่อเรานึกได้อย่างนี้เราก็เคารพในกรรมสิทธิ์ของกันและกัน

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๒๔๙)

● อะไรเหมาะ อะไรควร อะไรไม่ควร กาลเทศะ สิ่งแวดล้อม เราต้องพิจารณา เพื่อเอาเป็นเครื่องปลอบโยนจิตใจ ให้คลายความยึดถือในเรื่องนั้นๆ ให้เบาบางลงไป อันนี้เป็นการคิดชอบเพื่อเป็นการแก้ตัว

(จากหนังสือ “อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๓๐)

● ถ้าเราไม่รู้จักหมุนจิตใจของเราให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ เราก็เป็นทุกข์เรื่อย เพราะฉะนั้นต้องทำใจอย่าให้ตกเป็นทาสของความอยาก ให้เป็นไทแก่ตัวไว้ ก็จะได้พ้นไปจากความทุกข์ได้พอสมควร

(จากหนังสือ “อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๓๓)

● ปกติของเราซึ่งเป็นมนุษย์นั้น มักจะลึมบ่อยๆ เวลาใดเป็นสุขก็ลึมไป เวลาใดเป็นทุกข์ก็ลึมไป เรียกว่าลึมทั้งสองด้าน อากาที่ลึมเช่นนั้น ในภาษาธรรมะเรียกว่าเป็นโมหะ เป็นความหลงใหลมัวเมา ไม่เข้าใจชัดเจนตามความจริงในเรื่องนั้นๆ จึงเป็นเหตุให้ประวัติซ้ำรอย เรามีความสุขซ้ำ มีความทุกข์ซ้ำกันอยู่ตลอดไป

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๗๙)

● น้ำที่ไหลท่วมทุ่งนี้ไม่รุนแรงเท่าไร น้ำที่ท่วมใจนี้มันรุนแรง “น้ำที่ท่วมใจคน” ก็คือ น้ำ “กิเลส” มันท่วมใจคนแล้วทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน สร้างปัญหาแก่ชีวิตด้วยประการต่างๆ

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๓๖)

● ของสิ่งหนึ่งถ้าหลายคนคิดที่จะเอา สิ่งนั้นก็ไม่มีอะไรแล้ว คือเอาจนหมดจนเกลี้ยงเลยไม่มีอะไรเหลืออยู่ แต่ถ้าหากว่าภวณะอันหนึ่งมันว่างอยู่แล้ว ทุกคนจะเอาอะไรมาใส่แล้ว ภวณะนั้นก็เต็มจะล้นขึ้นมา สภาพของโลกนี้ก็เหมือนกัน วัตถุของกินของใช้มีอยู่แล้ว คนโลกก็เอาสิ่งนั้น ก็ทำให้เกิดการปั่นป่วน

(จากหนังสือ “ทางพ้นทุกข์” หน้า ๒๐๖-๒๐๗)

● วันหนึ่งๆ ในชีวิตนี้เรา ให้ทุกข์กินเปล่ามากเหลือเกินโดยไม่ได้เรื่อง เพราะความอยากที่ไม่ถูกเวลา ไม่ถูกที่ มันเกิดรบกวนจิตใจขึ้นมา เพราะฉะนั้นจึงควรจะต้องควบคุม รักษาจิตใจให้มันเย็นๆ ไว้

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๔๕)

● ถูกเขาใส่ความว่าชั่ว เรื่อย่าไปโกรธเขา เราควรนึกว่ามันเป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา เรามันดีเขาว่าชั่วเราไม่ได้ชั่วไปตามเขา แล้วเราก็ไม่ตีขึ้นตามเขาว่าเหมือนกัน

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๖๖๔)

● อย่าทำอะไรตามใจกิเลส เพราะกิเลสไม่เคยปรานีต่อใคร ไม่เคยทำอะไรให้ใครดีขึ้น นอกจากทำลาย

(จากหนังสือ “ทางพบสุข” หน้า ๗๐)

● เมื่อมีการแข่งขันกันในการหาวัตถุ กิเลสมันก็ต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา เมื่อมีกิเลสเกิดขึ้น ความเห็นแก่ตัวก็เพิ่มมากขึ้น แล้วก็เป็นที่ต้องการสิ่งที่มีที่ได้มากขึ้นทุกวันๆ อันนี้เป็นเรื่องที่ทำให้สังคมเดือดร้อน

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๒๒)

● การที่ปล่อยให้กิเลสเกิดขึ้นแก่เรานั้น ก็เท่ากับว่าเราเพิ่มความชั่วให้เกิดขึ้นในโลก

(จากหนังสือ “สติ ธรรมที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๔๔)

● เวลาเรากระทบอารมณ์อะไรที่มันจะเป็นทุกข์ระโยม พอรู้สึกว่าการมันไม่ค่อยดี รีบหายใจแรง พอหายใจแรงแล้วอารมณ์มันเปลี่ยน ความโกรธมันก็ลดลงไป หายใจแรงแล้วอัดไว้ในปอด หายใจเข้าแล้วอัดไว้ (ทำหายใจเข้า) อัดไว้นานหน่อยแล้วก็หายใจออกเสีย อัดเข้าไปหายใจออก อารมณ์นั้นหายไป ความโกรธหายไป ความเกลียดหายไป มันตั้งตัวได้ คือมันตั้งตัวได้ตอนเอาลมหายใจอัดไว้เอง

(จากหนังสือ “ความสงบ การหายใจที่ดับทุกข์ได้” หน้า ๓๐)

● คนเราที่ทำชั่วทำร้ายด้วยประการต่างๆ นั้น เพราะเป็นคนไม่รู้จัก
สงสารตัวเอง

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๑๑๐)

● คนเราในบางครั้งบางคราวนั้น ไม่ได้พิจารณาตัวเอง ดูแต่คนอื่น
เห็นแต่เรื่องของคนอื่นตลอดเวลา เวลาไปนั่งลงตรงไหนก็พูดแต่เรื่องคนอื่น
ทั้งนั้นแหละ ว่าเป็นอย่างงั้นอย่างงี้ คนนั้นเป็นอย่างนั้น คนนี้เป็นอย่างนี้
เอามาพูดมาคุยกัน หัวเราะสนุกสนาน แต่เราไม่ได้ใช้เวลาสำหรับพิจารณา
ตัวตนของเราเอง

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๑๓๖)

● คนเราทุกๆ ไปนั้น มีความประมาทในชีวิตประจำวัน ไม่ค่อยคิดถึง
เรื่องความทุกข์ความเดือดร้อนไว้ล่วงหน้า ไม่ค่อยจะคิดถึงปัญหาอันจะ
เกิดขึ้นในกาลต่อไป ไม่ได้สมมติตัวเองเสียบ้างว่า ถ้าเราเป็นอย่างนั้น เราจะ
ทำอะไร เราจะเป็นอย่างนี้ เราจะทำอะไร

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๒๗๔)

● เมื่อใดเรารู้สึกว่าเท่านี้ก็พอแล้วก็เป็นเศรษฐีทันที ความเป็นเศรษฐี
นั้นอยู่ที่ความพอ ไม่ใช่อยู่ที่มีเงินมาก

(จากหนังสือ “ของขวัญอันประเสริฐ” หน้า ๔)

๑ ทำตนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ นั่นคือหน้าที่

(จากหนังสือ “สติ ธรรมที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๓๙)

๑ คนที่เป็นมนุษย์สมบูรณ์นั้น ต้องมีความรักเพื่อนมนุษย์ เห็นเพื่อนมนุษย์เป็นมนุษย์เหมือนเรา แล้วก็เห็นเป็นมนุษย์เหมือนกันหมด ไม่มีความแตกต่างกันโดยชั้น วรรณะ โดยผิวพรรณหรือโดยอะไรๆ ทั้งหมด เราถือว่าเพื่อนมนุษย์เป็นผู้ร่วมเกิด ร่วมแก่ ร่วมเจ็บ ร่วมตาย ด้วยกัน

(จากหนังสือ “สติ ธรรมที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๔๐)

๑ “มนุษย์” ที่สมบูรณ์นั้น ต้องเคารพสิทธิของผู้อื่น เคารพความเป็นมนุษย์ของผู้อื่นไม่ว่าคนนั้นจะเป็นอะไร แต่งตัวสกปรกก็ถือว่าเป็นคนได้ แต่งตัวสะอาดก็เป็นคนได้ อยู่ในฐานะอะไรก็เป็นคนเหมือนกัน

(จากหนังสือ “สติ ธรรมที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๕๓-๕๔)

๑ คนในโลกนี้มีหลายจำพวกด้วยกัน คือพวกที่ถือเหตุผลหนึ่ง พวกที่ถือตามเขาว่ากันหนึ่ง พวกถือเหตุผลก็มุ่งความเข้าใจ และก้าวหน้าในการปฏิบัติเบื้องสูง ส่วนพวกถือตามเขาวานั้น ก็ทำเรื่อยไปตามธรรมเนียม หาได้ใช้ปัญญาไตร่ตรองเอาความจริงกันไม่

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๓)

๑ คนในโลกนี้ ไม่ว่าชาติใด ภาษาใด มีอยู่เพียงสองประเภทเท่านั้น คือคนตีประเภทหนึ่ง กับคนชั่วอีกประเภทหนึ่ง

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๓๔)

๑ โลกนี้มันเท่ากันไม่ได้ มันต้องมีคนมั่งมี ต้องมีคนยากจน มีคนโง่ มีคนฉลาด มีคนแข็งแรง มีคนอ่อนแอ สภาพสังคมมันเป็นอย่างนั้น เราจะปรับให้มันเท่ากันไม่ได้หรอก จะไปปรับคนมั่งมีให้มาเท่ากับคนจนก็ไม่ได้ ปรับคนฉลาดให้มันเท่ากับคนโง่ก็ไม่ได้ ปรับคนแข็งแรงให้มาเท่ากับคนอ่อนแอ มันฝืนธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องที่ใครจะทำได้ เราทำอย่างนั้นไม่ได้ แต่ว่าเราปรับจิตใจกันได้ ปรับจิตใจให้โอนอ่อนเข้าหากัน ผ่อนผันสั้นยาว เข้าหากัน ให้อยู่กันด้วยน้ำใจอันงาม ไม่ใช่อยู่กันด้วยน้ำใจเทียมเกรียม บั่นหน้ายักษ์หน้ามารเข้าใส่กัน

(จากหนังสือ “ธรรมะเป็นสิ่งสูงสุดในชีวิต” หน้า ๒๕)

๑ คนเราถ้าไม่รู้จักว่าตัวมีเกียรติ แล้วไม่รักษาเกียรติ คนนั้นไปไม่รอด

(จากหนังสือ “ทางเสื่อมของชีวิต” หน้า ๑๐)

๑ เดียวนี้คนทำจริงอยู่ลำบาก คนประพฤติธรรมอยู่ยาก เพราะคนชั่วมันมากในสังคมมนุษย์

(จากหนังสือ “ทางเสื่อมของชีวิต” หน้า ๗๑)

๑ พอใจสงบเราก็เป็นมนุษย์ พอใจุ่นวายเราก็เป็นแต่เพียงคน ใจสะอาดเราก็เป็นมนุษย์ ใจสกปรกเราก็เป็นได้แต่เพียงคน ถ้าใจสว่างอยู่ด้วยปัญญา เราก็เป็นมนุษย์ แต่ถ้าใจมืดบอดเรียกว่าเป็นคนเท่านั้นเอง มันเวียนว้ายในชีวิตของเรา เวียนว้ายเป็นสังสารวัฏฏ์

(จากหนังสือ “สติ ธรรมที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๓๔)

๑ ไม่ว่าจะเป็นคนชาติใดภาษาใด เป็นคนผิวดำ ผิวดำขาว ผิวดำอะไร นับถือศาสนาอะไร มีอาชีพอะไร มีสภาพจิตใจที่ตรงกัน คือ ต้องการความสุข ความสงบในชีวิตประจำวัน ไม่มีใครต้องการความทุกข์ความเดือดร้อน ไม่ว่าในกรณีใดๆ

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๔๒-๔๓)

๑ มนุษย์นี้มีความทุกข์กันอยู่เป็นประจำ ไม่เรื่องใดก็เรื่องหนึ่งสลับซับซ้อนกันอยู่ตลอดเวลา เรื่องนี้เกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป โดยมากมันดับไปเองตามธรรมชาติ ไม่ใช่ดับไปเพราะเราใช้ปัญญา หรือทำการแก้ไข มันดับไปเองตามธรรมชาติ คล้ายๆ กับว่าไฟมันไหม้จนหมดเชื้อแล้วไฟมันก็ดับไป วันหลังมันก็เกิดขึ้นอีกเมื่อใดก็ได้ ถ้าเราไม่ได้ใช้ปัญญาดับไฟ

(จากหนังสือ “วัดผลด้วยตนเอง” หน้า ๔)

๑ ในสังคมมนุษย์เรานี้มีข้อบกพร่องอยู่ประการหนึ่ง ตามที่อาตมาสังเกตต่างๆ ไป แล้วเห็นว่ามีการบกพร่องอยู่ต่างๆ ไปอย่างหนึ่ง คือว่าไม่มีใครค่อยเตือนกัน ไม่มีใครบอกกันในเรื่องอะไรๆ ต่างๆ แม้เป็นเพื่อนกันก็ไม่ค่อยเตือนกัน คนอยู่ร่วมกันก็ไม่ตักเตือนแนะนำกัน เพราะมาคิดเสียว่าธุระไม่ใช่ ไม่ใช่เรื่องของเรา มันเป็นเรื่องของเขา การคิดอย่างนี้มีมากต่างๆ ไป เลยไม่มีการตักเตือน ไม่มีการแนะนำ

(จากหนังสือ “ของขวัญอันประเสริฐ” หน้า ๑๐)

๑ คนเราถ้าหิวแล้ว อะไรมันก็อร่อยทั้งนั้น ถ้าไม่หิวมันก็ไม่อร่อย กินเท่าใดมันก็ไม่อร่อย

(จากหนังสือ “ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข” หน้า ๔)

๑ คนอ่อนนั้นมันสบาย คนแข็งแรงไม่สบาย เดินไปไหนตัวแข็งเป็นท่อนไม้ มันจะสบายอย่างไร เดินสบายๆ พบใครก็ไหว สวัสดิ์ครับ เมื่อได้ยิ้มแย้มแจ่มใสใจมันสบาย ต้องไปในรูปร่างนั้น ชีวิตจึงจะเป็นสุข

(จากหนังสือ “ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข” หน้า ๕๙)

๑ เราไม่รู้จักปรับตัวเรา เพื่อให้เหมาะแก่สถานที่ บุคคล เหตุการณ์นั้นๆ เราจึงต้องนั่งเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา

(จากหนังสือ “ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข” หน้า ๑๐๐)

๑ คนเราไม่รู้จักโทษของตัวเองหรอก ไม่รู้ว่าตัวผิดอะไร นึกว่าดีเสียเรื่อย นึกว่าเก่งเสียเรื่อย ไอ้คนที่นึกว่าดีเรื่อย เก่งเรื่อยนะ มันจะเสียหาย แต่ถ้ารู้ว่าตัวไม่ดีเสียบ้าง มันจะดีขึ้น ไม่เก่งเสียบ้าง ก็จะเก่งขึ้น

(จากหนังสือ “ยอดแห่งความสุข” หน้า ๓๒)

๑ คนเรา...กลับใจได้ เปลี่ยนใจได้ แต่เรามันไม่ชอบเปลี่ยน ไม่ชอบแก้ไข มันจึงไม่ดีขึ้น

(จากหนังสือ “ยอดแห่งความสุข” หน้า ๓๖)

๑ คนเราก็เหมือนเด็ก เราสอนๆ ทีหลังผมไม่ทำแล้ว สามวันไปอีกแล้ว มันก็เป็นอย่างนั้น มันเรื่องของคนไม่มีใครควบคุม ตัวเขาควบคุมตัวเองไม่ได้ เราสอนเราฝึก ต้องสอนให้เขาควบคุมตัวเอง ให้รับผิดชอบ ให้ช่วยตัวเองให้มากที่สุด ไม่ใช่จะให้คนอื่นช่วยเสมอไป

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๑๐๐)

● มนุษย์เราในปัจจุบันนี้ใจร้อนใจเร็ว ทำอะไรก็อยากจะได้ไวๆ ทำให้เกิดปัญหากันด้วยประการต่างๆ จึงไม่ควรจะคิดให้มันรวดเร็วอย่างนั้นเกินไป ปล่อยไปตามธรรมชาติบ้าง ก็จะอยู่กับด้วยความสุขความสบาย

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๑๐)

● อันไหนที่ทำดีนั้นก็ต้องมีคนดีมากเป็นธรรมดา คนไหนถูกว่ามาก แสดงว่าคนนั้นดีมาก คนดีมากย่อมมีคนริษยา คนที่ถูกริษยาดีกว่าเขาสงสาร

(จากหนังสือ “ความอยู่รอดของพุทธศาสนา” หน้า ๔๓)

● คนเราไม่ได้มีปัญหาเท่าเทียมกันทุกคน คนเรามีปัญญาเท่าใดเห็นได้เท่านั้น เหมือนกับคนสองคนมองไปช่องอะไรช่องหนึ่ง คนหนึ่งอาจจะเห็นโคลนตมก็ได้ คนหนึ่งอาจจะเห็นเพชรพลอยก็ได้ เหมือนกับค่างลอนที่ท่านผู้หนึ่งเขียนไว้ว่า สองคนยลตามช่อง คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม คนหนึ่งตาแหลมคม เห็นเดือนดาวแสงวาวแวว

(จากหนังสือ “ความอยู่รอดของพุทธศาสนา” หน้า ๔๓)

● คนเราดีใจเมื่อได้ ก็ต้องเสียใจเมื่อเสียไป

(จากหนังสือ “ทางพันทุกข์” หน้า ๑๗๔)

● มนุษย์ผู้ยังติดโลก จนสำคัญว่า โลกี่นรมย์จริง ไม่เคยคิดให้เห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่เป็นไปตามอำนาจแล้ว เขาก็ต้องเวียนอยู่ในโลกเหมือนหมูที่หลงกองฟางและอาหาร

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๒๑)

๑ คนทุกคนมีปมเชื่องทั้งนั้น ถ้าอะไรเป็นเหตุให้ลดปมเชื่องของเขาก็ไม่เป็นที่พอใจ จงอย่าทำให้ใครเกิดความรู้สึกต่ำต้อย อย่ากดเขาด้วยวิธีพูดและการกระทำ เพราะถ้าเขาเกิดไม่ชอบขึ้นมาแล้ว ยากนักที่จะเข้ากันได้ จงพยายามทำให้เขามีความภูมิใจ

(จากหนังสือ “ซุนนัมเรื่องสั้น” หน้า ๑๘๖)

๒ คนอ่อนสามารถเข้าถึงคนได้ทุกเหล่า และนำคนแข็งมาใช้ได้ แต่คนแข็งไม่สามารถนำคนอ่อนมาใช้โดยความเต็มใจได้

(จากหนังสือ “ซุนนัมเรื่องสั้น” หน้า ๑๘๗)

๓ ชาวโลกชอบแต่งกายให้สูงค่า ด้วยอาภรณ์มีประการต่างๆ แต่ถ้าไม่มีการตั้งใจให้สูงขึ้นด้วยแล้ว เขาก็เป็นเช่นลิ่งที่ถูกจับมาประดับด้วยเครื่องทรงเท่านั้น แต่งสักเท่าใดๆ ความเป็นลิ่งก็คงมีอยู่เสมอ ฉะนั้นจงทำตนให้ดีกว่าลิ่งหน่อย โดยเพิ่มการตั้งใจเข้าอีกสักหนึ่งอย่าง ใจของท่านก็จะมีราคามากขึ้น

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๘๒)

๔ ชั่วโมงที่สงบเป็นชั่วโมงที่สบายที่สุด ท่านมีชั่วโมงสงบในชีวิตประจำวันของท่านบ้างหรือเปล่า ถ้ายังไม่มีท่านก็เป็นคนเพียงครั้งเดียวเท่านั้น จงทำตนให้เป็นคนที่สมบูรณ์ด้วยการหาชั่วโมงสงบ เป็นชั่วโมงของท่านเองสักชั่วโมงหนึ่ง

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๘๓)

● ปลาหมอบเป็นสัตว์อยู่ในน้ำ ถ้าใครเอามาทิ้งไว้บนบก มันจะต้องดิ้นรนเพื่อให้พบน้ำ พอพบน้ำก็พอใจ คนเราก็เช่นเดียวกัน ย่อมดิ้นรนเพื่อแสวงหาความเย็น สิ่งใดที่ไม่ทำให้คนเย็นก็ต้องแก้ไข ถ้าไม่แก้ไขก็เดือดร้อนตลอดเวลา

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๑๑๗)

● คนดีในโลกคือคนที่บังคับตนเองได้ ถ้าบังคับไม่ได้ จะมีทางดีขึ้นที่ไหน

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๑๒๖)

● คนเราต้องรู้จักตัดแปลงแก้ไขทำของเก่าให้เป็นของใหม่ ถ้าไม่รู้จักตัดแปลงเราก็เป็นคนไม่ทันสมัยเท่านั้น พระพุทธเจ้าท่านเกิดมาในโลก ก็ทรงตัดแปลงของเก่าให้เป็นของใหม่ ทำของไม่ดีให้เป็นของดี เช่นเห็นคนโหว่ทิด ท่านก็สอนให้โหว่พ่อแม่ครูอาจารย์ เห็นเขาจะฆ่าสัตว์เช่นเทวดา ท่านก็บอกว่าเทวดาไม่ชอบให้คนฆ่าสัตว์ ใครอยากเป็นเทวดาต้องปฏิบัติตัวให้ดี

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๓๓)

● คนที่รู้จักตัวเองมีทางปรับปรุงตัวเองได้ แต่คนที่ไม่รู้จักตัวเองไม่มีทางที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ก็คนที่มิได้มีการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นนั้น เขากลายเป็นคนไม่มีราคา การอยู่ในโลกอย่างคนไม่มีราคานั้น เป็นการอยู่ที่เปลืองอาหาร เปลืองผ้าถุงห่ม เปลืองเนื้อที่และอะไรอีกหลายอย่าง

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๓๗๕)

๑ คนใดมีอุดมการณ์ในชีวิตว่า เกิดมาเพื่อผู้อื่น ไม่ได้เกิดมาเพื่อตนเอง คนนั้นจิตใจสูงชันหน่อย มีความประณีตทางด้านจิตใจชันอีกหน่อยหนึ่ง เพราะว่าเขาอยู่เพื่อผู้อื่น

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๒๐)

๑ เราอย่าเพาะปมด้อยให้เกิดขึ้นในใจ เรายอมรับความจริงในการดำรงชีวิตในโลก ยอมรับความจริงว่าเราจน เราสู้กับใครๆ ว่าเราจนแล้วก็ไม่เสียหายอะไร เราจนทรัพย์ แต่ว่าเรากำลังทำอยู่ วันหนึ่งเราอาจจะมั่งมีก็ได้

(จากหนังสือ “ทางพ้นทุกข์” หน้า ๙๖)

๑ คนเรามันเกิดมาอย่างนี้ เรียกว่าเกิดมาเพื่อต่อสู้กับปัญหาเกิดมา ผจญปัญหาก็ได้ เพราะโลกนี้ไม่เรียบร้อย ไม่ราบรื่น ไม่เป็นไปดั่งใจหวังทุกอย่าง.....ไม่เป็นไปอย่างนั้น เราก็ต้องทนไปสู้กันไป เมื่อเราจะต้องอยู่ในภาวะที่วุ่นวาย ใจเราไม่วุ่นวาย แม้โลกจะเป็นอย่างไร ใจเราก็ไม่เป็นอย่างนั้น

(จากหนังสือ “ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข” หน้า ๙๗)

๑ คนเราเกิดมาควรจะต้องตั้งปัญหาถามตัวเราเองว่า เราเกิดมาทำไม? เรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร? สิ่งที่ดีที่สุดที่เราควรทำคืออะไร? แล้วเราได้กระทำสิ่งนั้นแล้วหรือยัง? อันนี้เป็นปัญหาที่ควรถามตนเองบ่อยๆ การถามปัญหาตนเองในรูปอย่างนี้ ทำให้เกิดความสำนึกในหน้าที่อันตนจะพึงกระทำ แต่ถ้าเราไม่ถามตนเองเลย เราก็ไม่รู้ว่าเกิดมาทำไม อยู่เพื่ออะไร สิ่งที่ดีที่ควรกระทำคืออะไรก็ไม่รู้ โดยมากก็ไม่ค่อยรู้

(จากหนังสือ “สติ ธรรมที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๓๕)

๑ “ค่าของคน” หรือ “ราคาของคน” นั้นอยู่ที่อะไร ก็อยู่ที่การทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ถ้าเราสำนึกว่าเรานี้เกิดมาเพื่อหน้าที่ เราอยู่เพื่อหน้าที่ กิจที่จะต้องทำในชีวิตประจำวันก็คือหน้าที่ ทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะดีได้ แล้วเราก็ได้รับผลจากหน้าที่เอง โดยธรรมชาติ ไม่ต้องไปคิดว่าเราจะได้อะไร จะมีอะไร จะเป็นอะไร มันเป็นของมันเอง มันได้ของมันเอง ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ เมื่อเราได้ทำหน้าที่นั้นๆ เรียบร้อย

(จากหนังสือ “สติ ธรรมที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๓๗)

๑ ตื่นเช้าขึ้นเราควรจะคิดถามตัวเองว่า วันนี้เรามีโอกาสจะช่วยใครได้บ้าง มีโอกาสที่จะทำอะไรๆ ที่จะเป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ได้บ้างไหม และถ้ามีโอกาสอะไรเกิดขึ้นอย่าละเลยต่อโอกาสนั้น ให้ฉวยเอาโอกาสนั้น เหตุการณ์นั้นทำทันที

(จากหนังสือ “ของขวัญอันประเสริฐ” หน้า ๒๗)

๑ คนเรายังมีอายุมากขึ้นนี้ ใจต้องเบาต้องบาง ต้องโปร่งใสเหมือนแก้ว มองเห็นอะไรชัดเจน สบาย

(จากหนังสือ “ฉลาดคิดในปัจจุบันธรรม” หน้า ๓๑)

๑ เวลาใดเราขาดความไว้วางใจต่อเพื่อน เรามีอะไรซ่อนอยู่ในใจเกี่ยวกับความประพฤติความคิดเห็นของเพื่อนและเรารู้สึกไม่ชอบใจ เก็บความไม่ชอบใจนั้นไว้ในใจ ไม่ปรับปรุง เปิดเผยกับเพื่อนของเรา ก็แสดงว่าเราขาดความซื่อตรงต่อเพื่อนเหมือนกัน

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๔๐)

๑ คนรักกันชอบกันต้องชวนไปในทางที่ดี ในทางก้าวหน้า ให้เป็นไปเพื่อความเจริญจึงจะใช้ได้

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๓๐๗)

๑ ระเบียบเป็นเครื่องหมายของความเจริญ บ้านที่มีการจัดข้าวของเป็นระเบียบ เป็นการสื่อว่าเจ้าของบ้านเป็นคนเจริญ การแต่งกายเป็นระเบียบ และถูกต้องตามกาลสมัยก็แสดงถึงความเจริญ

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๑๓๐-๑๓๑)

๑ คนเราเวลามีทุกข์ที่ดี มีความเร่าร้อนใจ มีความไม่สบายใจด้วยปัญหาอะไรต่างๆ เกิดขึ้นในใจก็ดี ถ้าไม่มีเพื่อนมีมิตรที่ดีคอยเป็นที่เลี้ยงแล้วเราก็จะตกอยู่ในสภาพลำบาก เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติเราจึงต้องหามิตรที่ดีไว้

(จากหนังสือ “ทางพ้นทุกข์” หน้า ๖๙)

๑ คนเราเป็นมิตรเป็นเพื่อนกับใคร ก็ต้องช่วยเหลือกันทั้งสุขทั้งทุกข์ เวลาสุขไม่สำคัญหรอกแต่เวลาทุกข์นี่สำคัญ เพื่อนมีความทุกข์ความเดือดร้อนใจ มีโรคทางใจต้องรีบช่วยรีบเข้าไปแนะนำพรั้มเตือน เพราะฉะนั้นจึงมีระเบียบเป็นธรรมเนียมว่า เมื่อมีปัญหาอะไรเกิดขึ้น เราจึงมักจะไปเยี่ยมเยียนกัน เช่นเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไปเยี่ยมเยียนกัน เกิดการตายขึ้นในครอบครัวก็ไปเยี่ยมกัน

(จากหนังสือ “ทางพ้นทุกข์” หน้า ๗๐-๗๑)

๑ จงคอยสังเกตดูความต้องการของใจ ในเมื่อได้พบปะสิ่งหนึ่งเข้าแล้ว คอยกำหนดไว้ เอาไปเปรียบเทียบกับความรู้สึกของผู้อื่นต่อไป ก็สามารถเข้าใจได้ถึงความต้องการของเขา และทำตนให้เข้ากับความต้องการของเขา เราก็เป็นที่รักที่ชอบใจของผู้ที่เข้าใกล้

(จากหนังสือ "รักลูกให้ถูกทาง" หน้า ๑๐๕)

๑ มิตรสหายที่เราคบหาสมาคมกัน ก็ต้องพิจารณาเหมือนกัน เพราะปัจจัยภายนอกที่จะทำให้คนดี ให้คนเสีย นั้นอยู่ที่การคบหาสมาคม ถ้าเราได้คบหาสมาคมกับคนดี มีทางจะดีขึ้น ถ้าไปคบหาสมาคมกับคนชั่ว ก็จะตกต่ำลงไป เราจึงควรจะพิจารณา ถือหลักตามคำพังเพยที่เขากล่าวไว้ว่า คบคนต้องดูหน้า ชื้อผ้าก็ต้องดูเนื้อ

(จากหนังสือ "การทำงานเพื่องาน" หน้า ๖๔)

๑ บรรดาความลำบากยุ่งยากทั้งหลายของโลกนั้น มาจากความยุ่งยาก ในใจคนนี่เอง มิใช่มาจากไหน จึงกล่าวได้ว่าคนเรามีความยุ่งยากทั้งข้างนอก ข้างใน มีเรื่องที่ต้องแก้ไขอยู่เสมอ ไม่แก้ไขก็ไม่ได้ ความลำบากซุกซลัก จะเกิดมากขึ้นอีก ฉะนั้นการแก้ไขจึงอยู่ที่ตนเป็นส่วนใหญ่

(จากหนังสือ "เตือนใจ" หน้า ๑๒๒)

๑ โลกนี้มีสิ่งน่าเรียนมาก ความผิดครั้งแรกเป็นบทเรียนบทหนึ่ง จำไว้แล้วไม่ผิดอีกเป็นครั้งที่สอง

(จากหนังสือ "เตือนใจ" หน้า ๑๖๑)

◎ รู้จักปล่อย รู้จักวาง เป็นความสงบทางจิตอย่างหนึ่ง ซึ่งโลกกำลังต้องการ ชาวโลกเวลานี้มันยุ่ง ยุ่งในเรื่องที่ไม่รู้จักปล่อย ไม่รู้จักวาง ทีนี้เราหัดปล่อย หัดวางเสียบ้าง ใจก็สบาย ไม่มีอะไรยุ่งมากเกินไป

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๑๙๒)

◎ เราอย่าไปสนใจกับความชอบหรือไม่ชอบบุคคลอื่น ความผิดหรือความถูกของบุคคลอื่น แต่เรามาสงใจว่าทำถูกหรือทำผิด และการถูกการผิดนั้นอย่าไปเชื่อใครต้องเชื่อพระพุทธเจ้า ถ้าพระพุทธเจ้าว่าถูก ก็เป็นอันถูกร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าพระพุทธเจ้าว่าผิด มันก็ผิดร้อยเปอร์เซ็นต์ คนอื่นพูดว่าถูกบางที่มันไม่ถูก พูดว่าผิดบางที่มันก็ไม่ผิด

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๔๒)

◎ เมื่อได้ตั้งตนเป็นหลักฐาน แล้วก็มีความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ เฉลี่ย สิ่งที่ดีตนมีอยู่ส่งเคราะห์ผู้อื่นตามควร โลกนี้ก็จักเป็นโลกแห่งอารยสมัย

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๒๙)

◎ เหนือโลกมันก็ปลอดภัย ถ้าอยู่ใต้โลก โลกมันก็ทับเรา เราแบกโลกไว้ มันก็หนักอยู่ตลอดเวลา เราไม่อยู่ใต้โลก ไม่แบกโลก แต่ว่าเราอยู่เหนือนัน

(จากหนังสือ “อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๘๖)

ปรัชญาแห่งพุทธบริษัท

๑ พุทธธรรมเป็นคำสอนที่ทำให้คนปฏิบัติตามให้เป็นคนตื่นตัวเสมอ พระพุทธองค์ได้พระนามว่าพุทธโธ ก็หมายถึงความเป็นผู้ตื่นแล้วจากกิเลส ชาวพุทธก็หมายถึงหมู่คนผู้ตื่นจากความหลับเช่นเดียวกัน คนที่ตื่นตัวเป็นคนก้าวหน้า คนหลับหลงเป็นคนไม่ก้าวหน้าแม้แต่น้อย

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๒)

๑ ถ้าหากว่าเรานับถือกันแต่พอเป็นพิธี แต่ไม่ได้มุ่งที่จะเกลาจิตใจของเรา ให้มีความสะอาดสว่างสงบแล้ว การนับถือศาสนานั้นก็หาประโยชน์ไม่ได้ เหมือนกับเราไปรับยามาจากหมอขวดหนึ่งแล้ว หมอก็สั่งให้ทานตามเวลาที่เท่านั้นเท่านั้น แต่เราสู้ดีกว่าหมอ ไม่ทานยา ทานมั่งไม่ทานมั่ง โรคนั้นจะหายไม่ได้ บางทีโรคจะหนักลงไปเสียอีกด้วยซ้ำไป

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๑๙๔)

◎ การบูชาด้วยการปฏิบัตินั้นแหละพี่น้องทั้งหลาย จะช่วยให้พระศาสนาดำรงอยู่ พระศาสนาที่ดำรงอยู่นั้น อยู่ที่ไหน ก็อยู่ในใจของคนปฏิบัตินั่นเอง

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๙๔)

◎ อุบาสก อุบาสิกา คือผู้เข้าไปนั่งใกล้ศาลพระภูมิ หรือเสาหลักเมืองทั้งหลาย อันบุคคลผู้เข้าไปนั่งใกล้พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยกาย วาจา ใจ นั้น ควรเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้ฉลาดในเหตุผล และมองอะไรให้ถูกต้องตามความเป็นจริง มิใช่เข้าไปนั่งหลับอยู่ เพราะคนหลับย่อมไม่รู้อะไรถูกต้อง นอกจากการกรนให้ผู้อื่นรำคาญใจเท่านั้น

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๑๐๖)

◎ ชาวพุทธที่แท้เชื่อว่า สุข ทุกข์ เสื่อม เจริญ เกิดจากการกระทำของตนเอง ต้องปรับปรุงตนเอง แก้ไขตนเอง จึงจักเป็นการชอบด้วยเหตุผลของพระพุทธศาสนา

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๑๐๐)

◎ ขณะใดชาวพุทธรักษาศีล ก็กล่าวได้ว่าเขาได้เดินตามทางไปสู่ความบริสุทธิ์แล้ว เป็นความบริสุทธิ์ขั้นต้นๆ เดินตามแนวสมาธิต่อไป ก็ได้ความบริสุทธิ์ขั้นกลาง ดีขึ้นไปอีกหน่อยหนึ่ง เมื่อใดผู้ปฏิบัติได้ก้าวถึงขั้นปัญญา คือการตีปัญหาในเรื่องความทุกข์ ในชีวิตประจำวันของตน จนเข้าใจแจ่มแจ้งตามที่มันเป็นจริง สามารถทำลายความยึดมั่นถือมั่นออกจากใจตนเสียได้ เขาย่อมพบความบริสุทธิ์ขั้นยอด และไม่กลับมาสู่ความเศร้าหมองอีกต่อไป

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๒๔๕)

● พุทธธรรมเป็นคำสอนที่ทำให้คนให้ตื่นจากความโง่ ความหลง เราชาวพุทธจึงควรเป็นคนฉลาดมีเหตุผลตลอดเวลา

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๑๕๙)

● ชาวพุทธไม่แสวงหาความสุขบนความทุกข์ยากของบุคคลอื่น แต่แสวงหาความสุขในทางที่จะให้คนอื่นเขามีความสุขด้วยพร้อมกัน

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๒๕๒)

● การพยายามทำดีไว้นั้น เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยให้ชีวิตเป็นสิ่งที่มียุติราคา จึงขอให้ชาวพุทธได้พยายามทำดีไว้เสมอเกิด ความดีจักรักษาท่านไว้เสมอไป

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๒๕๓)

● ฤกษ์ยามยามดีสำหรับชาวพุทธไม่มี มีแต่ทำดีก็ทำให้เวลาดีขึ้น ทำชั่วก็ทำให้เวลาชั่วขึ้น ดีชั่วมิได้ขึ้นอยู่กับเวลา แต่ขึ้นอยู่กับกระทำเท่านั้น

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๒๗๐)

● ชาวพุทธเราใช้คัมภีร์เป็นแนวประกอบความคิดในทางปฏิบัติเท่านั้น หาได้หลงงมงว่ถูกเสมอไปไม่ การไม่เชื่อว่าทุกสิ่งในคัมภีร์ถูกต้องเสมอไปนั้น ไม่เป็นบาปในทางพุทธศาสนาเลย แต่เป็นการช่วยคนให้มีความคิดก้าวหน้าในทางปัญญาขึ้นอีก เพราะรู้จักใช้สมองของตนเองบ้าง

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๒๙๗)

● ชาวพุทธไม่มีพิธีสะเดาะเคราะห์แบบหมอดู แต่สะเดาะตรงคันหาเหตุให้พบ แล้วตัดเหตุนั้นเสีย

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๒๗๐)

● ในฐานะของชาวพุทธนั้น ต้องรับฟังความคิดความเห็นของผู้อื่นเสมอ แต่เรื่องเชื่อเอาไว้ทีหลัง

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๒๙๔)

● ชาวพุทธต้องมีศีลห้า มีกัลยาณธรรมห้าคู่กัน คือไม่ฆ่าสัตว์ มีเมตตา กรุณา ไม่ลักทรัพย์ มีการเลี้ยงชีพชอบ ไม่ประพฤติผิดในกาม มีความพอใจในคู่ครองของตน ไม่พูดโกหก ต้องพูดจริง อ่อนหวาน สมานสามัคคี และเป็นประโยชน์ ไม่ดื่มของมึนเมา มีความสำรวมระวังด้วยสติ

(จากหนังสือ “ซุนนุมาปฐกถา” หน้า ๕๔)

● ชาวพุทธ เมื่อสร้างตนในโลกได้มั่นคงแล้ว ก็ไม่มัวเมาหลงใหลอยู่ในโลกเกินไป พยายามแสวงหาความสงบทางใจต่อไป เพื่อเป็นการรักษาพระศาสนาส่วนสูง ชาวพุทธต้องถือหลักว่า “เมื่อแก่ชราแล้วต้องเตรียมตัวเพื่อความสงบต่อไป”

(จากหนังสือ “ซุนนุมาปฐกถา” หน้า ๕๔-๕๕)

● ท่านเป็นชาวพุทธแบบไหน? คิด, สอบสวน, เห็นแล้ว, แก้ไขให้ดี

(จากหนังสือ “ซุนนุมาปฐกถา” หน้า ๕๕)

๑) ชาวพุทธทุกคนจำเป็นต้องเข้าใจความหมายของพระรัตนตรัยให้ชัดเจน จึงจักสามารถเข้าหาพระรัตนตรัยได้ เหมือนกับที่เราจักไปหาใครคนใดคนหนึ่ง ถ้ายังไม่รู้จักหน้าตาเขาแล้ว ก็หาไม่พบ ทั้งๆ ที่บางครั้งได้อยู่เฉพาะหน้ากันแล้ว

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๗)

๒) เราเกิดมาเพื่อความดับทุกข์ดับร้อน ไม่ใช่เกิดมาเพื่อหาความเพลิดเพลินสองข้างทาง เพื่อแวะขมนั้นและแวะขมนี่เพลินไปไม่ได้ ต้องรีบก้าวหน้าเดินไป จนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทางที่เราตั้งไว้ ก็จุดหมายปลายทางของเราพุทธบริษัทนั้นอยู่ที่อะไร อยู่ที่การได้เสรีภาพสูงสุดทางจิตใจดับทุกข์ดับร้อนได้อย่างแท้จริง

(จากหนังสือ “ทางพ้นทุกข์” หน้า ๑๔๒-๑๔๓)

๓) ในฐานะที่เราเป็นพุทธบริษัท ต้องศึกษาเพื่อให้รู้ให้เข้าใจในเรื่องที่จะช่วยตัวเราให้หลุดพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน และในการศึกษานั้นไม่จำกัดวัยของบุคคล เป็นเด็ก หนุ่มสาว ผู้เฒ่าผู้แก่ ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด ก็ต้องศึกษาให้เข้าใจทั้งนั้น เพราะเหตุอะไร เพราะเหตุว่าความทุกข์เกิดขึ้นแก่ทุกคนไม่เลือกหน้า

(จากหนังสือ “ทางพ้นทุกข์” หน้า ๑๔๙)

๔) การประพาศิพพรหมจรรย์ของชาวบ้านก็คือ การถืออุโบสถนั่นเอง เพราะอุโบสถหมายถึงการเก็บตัวเข้าอยู่ในเขตของความดี

(จากหนังสือ “เดือนใจ” หน้า ๒๔)

๑ ชาวพุทธเราจะต้องเป็นผู้ที่พยายามคิดค้นในเรื่องอะไรต่างๆ ไม่ว่าจะสอนอะไรให้ ก็ต้องเอาไปคิดไปตีให้มันแตก ตีปัญหา ตีให้มันแตก ให้มันแตกฉานขึ้นในใจของเรา แล้วเรา就会有ความเข้าใจในเรื่องนั้นมากขึ้น ถ้าเรารับง่ายๆ เชื่อง่ายๆ มันก็ใช้ไม่ได้ ไม่ใช่วิสัยของ “พุทธบริษัท” พุทธบริษัทต้องสงสัยไว้ก่อน แล้วไปตีปัญหานั้นให้มันแตกฉาน เพื่อให้เกิดความเข้าใจ

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๒๐)

๑ เข้าใกล้พระ ก็ต้องถามปัญหาชีวิต ถามว่าจะแก้ทุกข้ออย่างไร จะสร้างตัวอย่างไร แก้ปัญหานี้อย่างไร ตามแนวธรรมะของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ไปบอกถึงว่า แหม หมู่นี้ดิฉันไม่สบาย ขอรदन้ามนต์สะเดาะเคราะห์หน่อย อย่างนี้มันไม่เข้าเรื่อง

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๗๓)

๑ ชาวพุทธเรานั้นได้รับคำสอนให้ปล่อยวาง ไม่ให้ยึดถือมากเกินไป เราก็มีหลักคำสอนนี้เป็นนิสัย นิสัยคนไทยที่มีความอ่อนโยนยิ้มแย้มแจ่มใส ให้อกภัยแก่คนอื่น นี่ก็มาจากหลักธรรมะในพระศาสนาที่เรานับถือ แม้เราจะไม่แจ่มแจ้งในปัจจุบันเท่าใด แต่ว่าถือกันมานานจนเป็นนิสัย สร้างชาติ สร้างประเทศขึ้นมาด้วยหลักธรรมะของพระพุทธเจ้า เราจึงมีความ “โอนอ่อนผ่อนตาม” ไม่รังเกียจจริงอนกับใครๆ

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๑๔๒)

๑ การบูชาอันสูงสุดต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ก็อยู่ที่การปฏิบัติบูชา การปฏิบัติบูชาก็คือการทำจริง ในสิ่งที่เราได้ศึกษาเล่าเรียนแล้ว เข้าใจแล้ว ทำกายวาจาใจของเราให้เป็นธรรมะ ทำกายวาจาใจของเราให้เป็นพระ คือให้มีพระพุทธรูปเจ้าอยู่ที่วาจาให้มีพระพุทธรูปเจ้าอยู่ที่ใจ ว่ากายวาจาใจของเราเป็นพระ เราก็จะมีความสุข ความสงบ ไม่มีความวุ่นวาย ไม่มีความเดือดร้อนในทางจิตใจ

(จากหนังสือ “ทางพบสุข” หน้า ๑๒๗-๑๒๘)

๑ เราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธรูปเจ้า ต้องมีความคิดก้าวหน้า ก้าวหน้าในการศึกษา ก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมะ ก้าวหน้าไปสู่ความหลุดพ้น ไม่เป็นทาสของอะไรๆ ด้วยประการทั้งปวง ต้องก้าวหน้าตลอดเวลาทุกนาที

(จากหนังสือ “ทางพบสุข” หน้า ๑๔๓)

๑ อย่าไปคิดในเรื่องเพศ อย่าไปคิดในเรื่องรูปร่างหน้าตา แต่เรามาคิดว่าใจของเรามีสิทธิเท่าเทียมกัน ในอันที่จะบรรลุมรรคผล ในอันที่จะเป็นพุทธกับเขาได้ เพราะพุทธไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชาย ไม่ใช่ชน ไม่ใช่สี เป็นความบริสุทธิ์ผุดผ่องของใจเท่านั้น สิ่งนี้เราเข้าถึงได้ทุกคน เข้าถึงได้ในชาตินี้ ภพนี้ ไม่ต้องปล่อยให้ได้แล้วเข้าถึง หรือไม่ต้องรอว่าอีกกี่ชาติจะถึง

(จากหนังสือ “ทางพบสุข” หน้า ๑๕๖)

๑ เมื่อเราจะปฏิญาณตนว่าเป็นลูกศิษย์พระพุทธรูปเจ้า เราต้องมีใจเด็ดเดี่ยว สิ่งอื่นอันไม่เนื่องกับพระรัตนตรัยต้องตัดทิ้งไปเลย เอาไปแต่เรื่องพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เท่านั้น

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๓๔๙-๓๕๐)

◎ พุทธบริษัทเรานั้น ถ้ามีอะไรเกิดขึ้น เราจะมองจากภายในออกมาภายนอก แต่จะไม่มองภายนอกไปหาภายใน ถ้ามองภายนอกเข้าไปหาภายใน เรียกว่ามองผิดมองไม่ถูกจุดหมาย แต่ถ้ามองจากในมาหาภายนอกถูกจุด

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๔๐๖)

◎ เราที่เข้าวัดเข้าวา.....ไม่ใช่ว่าจะเบื่อโลกจนมองโลกไม่ได้ ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ว่าเรามองเห็นโลกตามความเป็นจริง แล้วก็เห็นว่าชีวิตของเรากับโลก ควรจะเกี่ยวข้องกันอย่างไรบ้าง ตามหน้าที่นั้นๆ โดยจิตใจไม่เข้าไปยึดไปถึง

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๒๕๓)

◎ การอยู่อย่างไม่เป็นทุกข์นั้นแหละ เป็นจุดหมายสำคัญของพุทธบริษัท การเป็นอยู่ที่ เป็นทุกข์ไม่ใช่พุทธบริษัท เพราะความเป็นทุกข์มันแสดงว่าเราไม่รู้เรื่องนั้นถูกต้อง ไม่ตื่นแล้วก็ไม่เข้าใจ ไม่แจ่มใสในเรื่องนั้น ไม่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในเรื่องนั้น มันก็เป็นทุกข์ไม่จบไม่สิ้น

(จากหนังสือ “ปัญญา ธรรมะเพื่อความก้าวหน้า” หน้า ๕๕)

◎ ครอบครัวยุคใหม่จะอยู่กันด้วยความสุข ความสงบ ความสุขความสงบในครอบครัวนั้น ก็คือว่าทุกคนรู้จักหน้าที่ ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเรียบร้อย ไม่ละเลยหน้าที่ ไม่เพิกเฉยต่อหน้าที่ แม้จะไปทำงานทำการก็ไปตามปกติ เลิกงานแล้วรีบกลับบ้าน ถ้ามีธุระควรแจ้งให้ทราบ ไม่ต้องนั่งกังวลห่วงใยจนกระทั่งเป็นทุกข์เดือดร้อน

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๑๑๕)

๑ พุทธบริษัทเรา เมื่อเราเรียกตัวเอง เป็นชาวพุทธ ก็ควรจะถือศีล ทั้งห้าประการนี้ การรักษาศีลทั้งห้าประการนี้ ก็เพื่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันโดย สันติสุข ไม่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่กันและกัน ไม่ว่าจะกรณีใดๆ เพื่อจะได้อยู่กันอย่างพี่น้อง

(จากหนังสือ “ศีล-ความเป็นปกติ” หน้า ๙)

๑ คำว่าบวชนี้เราเอามาใช้ในภาษาไทย มาจากคำว่า ปะวะชะ ใน ภาษาบาลี แปลว่า งดเว้น ผู้ที่เป็นนักบวชก็คือเป็นผู้งดเว้น งดเว้นจากเรื่อง อะไร งดเว้นจากสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความสงบของจิตใจ ผู้ที่เป็นนักบวชนี้เขา เรียกว่า ประพฤติพรหมจรรย์ พรหมจรรย์นั้นหมายถึงความบริสุทธิ์ของจิตใจ สิ่งใดที่เป็นข้าศึกแก่ความบริสุทธิ์ สิ่งนั้นก็เรียกว่าเป็นของขัดต่อพรหมจรรย์ เป็นเรื่องที่ไม่ควรจะคิดนึกกระทำ เพราะว่ากระทำแล้วทำให้พรหมจรรย์ของ เราเศร้าหมอง ไม่เกิดประโยชน์เท่าที่เราต้องการ

(จากหนังสือ “บวชอย่างไร” หน้า ๗)

๑ ถ้าใจเศร้าหมอง ไม่มีพระ แต่มีผีเข้าไปอยู่แทน ถ้าผีเข้าไปอยู่ในใจใคร ผู้นั้นเป็นผี พระเข้าไปอยู่ในใจใคร ผู้นั้นก็เป็นพระ คนเป็นพระย่อม มีความสุข คนเป็นผีย่อมมีความทุกข์ ความเดือดร้อน ผู้เข้าไปบวชก็เข้าไป สร้างพระ ไม่ได้เข้าไปสร้างผี ก็ได้ชื่อว่าเป็นญาติกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

(จากหนังสือ “บวชอย่างไร” หน้า ๖๙-๗๐)

๑ ผู้ที่ได้บวช ได้ชื่อว่าช่วยสืบอายุพระศาสนา พระพุทธศาสนาที่ยั่งยืนสืบต่อมาได้นี้ ก็ได้อาศัยโดยพวกเราทั้งหลาย ได้เข้าไปบวชเรียน ได้สืบต่อการบวช สืบต่อการเรียน สืบต่อการปฏิบัติ สืบต่อเป็นการเผยแผ่ให้แพร่หลายต่อไป พระศาสนาก็ยังคงอยู่

(จากหนังสือ “บวชอย่างไร” หน้า ๗๐)

๑ จุดมุ่งหมายของการบวชที่สำคัญ ๒ ประการ คือ.....บวชเพื่อเรียน ให้รู้จักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่เราเรียกว่า ธรรมวินัย ได้รู้จักธรรมวินัย ถูกต้อง จะได้ทำลายความโง่ ความมึนงง ความหลงผิด ความเข้าใจผิดอะไรๆ ต่างๆ ที่มีอยู่ในจิตใจ เพราะรับไว้ก่อนโดยไม่ได้เรียนจากศาสนานั้นให้หายไป จิตใจก็ดีขึ้น น้อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งบวชเข้ามาเพื่อฝึกฝนอบรมจิตใจ ที่เรียกว่าภาวนา การภาวนาคือการฝึกจิตใจ ให้มีความตั้งมั่น ให้สงบให้อ่อนโยน เหมาะสำหรับที่จะใช้งาน ช่วงขณะที่บวชอยู่ที่วัด จะได้มีโอกาสฝึกฝนอบรมจิตใจให้ดีให้งาม

(จากหนังสือ “บวชอย่างไร” หน้า ๗๑)

๑ ท่านจักอยู่ในที่ใดก็ตาม ถ้าใจของท่านเป็นพระแล้วท่านก็อยู่ใกล้พระ พระมีอยู่ในตัวของท่านแล้ว พุทธบริษัทขอสร้างพระพุทธรูปกันมาก จนมีเต็มไปทุกหนทุกแห่งแต่ไม่ได้พยายามสร้างพระภายในกันบ้าง จึงขอวิงวอนให้ตื่นตัวชวนกันสร้างพระภายใน ทำใจให้เป็นพระกันบ้างเถิด พระภายในลงทุนน้อย สร้างง่าย พาไปไหนไปได้ และท่านจักเป็นสุขพ้นทุกข์ได้ด้วย

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๓๗)

๑ พระคือการดั่งเงินจากการทำชั่ว การกระทำความดี การกระทำจิตของเราให้ผ่อนคลาย เป็นองค์พระที่บริสุทธิ์ เป็นองค์พระที่แท้ที่เกิดขึ้นในชีวิตจิตใจของเรา

(จากหนังสือ “ทางพบสุข” หน้า ๑๑)

๑ ถ้าใจของท่านเป็นพระแล้ว อยู่ที่ไหนเป็นพระทั้งนั้น

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๓๗)

๑ ถ้าท่านนั่งด้วยใจสงบ ท่านนั่งกับพระ ถ้าท่านเดินด้วยความเมตตา กรุณา ท่านเดินกับพระ ถ้าท่านพูดเป็นสัมมาวาจา ท่านพูดอย่างพระ ถ้าท่านดื่มกินเป็นเวลา รู้ประมาณ ท่านก็ได้ชื่อว่ากินดื่มอย่างพระ ทุกอิริยาบถที่ท่านทำมีความดีพร้อม กาย วาจา ใจ ท่านเป็นพระอยู่แล้ว เมื่อพระอยู่ที่ท่าน มารก็ไม่มา

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๓๗)

๑ การถึงพระนั้นต้องถึงด้วยใจ ทำใจให้เป็นพระให้เหมือนพระ พระก็มีอยู่ที่ตน สมัยนี้เราชอบมีพระไว้กับตน แต่หาได้มีพระแท้ติดตนไม่ พระภายนอกเป็นเครื่องเตือนใจ พระภายในคือความบริสุทธิ์ เป็นพระแท้ จงนิมนต์พระแท้ๆ มาใส่ตนเถิด ตนจะปลอดภัย

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๑๔)

◎ เรามีพระห้อยคอ แต่ไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระ แล้วพระที่ไหน จะมาคุ้มครองรักษาเรา

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๙๖)

◎ อาตมาไม่ได้ติดคนที่มิพระห้อยคอ แต่ติดคนที่ไม่รู้จักพระต่างหาก พระมีพระพุทธรูปองค์น้อยห้อยคอนั้น เป็นการดี ไม่เสียหายอะไร แต่เราต้องรู้ว่าเราห้อยคอไว้เพื่ออะไร

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๙๗)

◎ ชาวพุทธไม่ได้ถือพระเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นของขลัง เป็นเครื่องราง หรือเรียกว่าวิเศษวิโสนอกเรื่องนอกราว เราถือเพียงว่าพระคือรูปแทนความงามความดีของพระพุทธเจ้า เรามีพระไว้กับตัว ก็เพื่อเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจให้เราไม่ลืมพระ แล้วเราจะได้ปฏิบัติ ปฏิบัติตามคำสอนของพระอยู่ตลอดเวลา เราถือเพียงเท่านั้น ไม่ได้ถือว่าองค์นั้นต้องคั่นไม่ดี

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๒๕๓)

◎ ความจริงพระอยู่ในบ้านนี้ ช่วยให้เราดีขึ้น ถ้าเรารู้จักพระ แต่ถ้าเราไม่รู้จักพระ อะไรมันก็ไม่ดีขึ้น คือเราไม่รู้ว่าพระคืออะไร แล้วก็รู้ว่าการที่พระพุทธรูปเจ้าสอนอะไร เราก็ดีขึ้นไม่ได้

(จากหนังสือ “ปัญญา ธรรมเพื่อความก้าวหน้า” หน้า ๙๔)

◎ ความชั่วคือผี ความดีคือพระ ถ้าหากว่าเราอยู่กับผีเราเดือดร้อน แต่ถ้าเราอยู่กับพระเรามีความสุข ความเจริญ

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๙๔)

◎ อย่าดูแต่เพียงการทรม้า ยศฐาบรรดาศักดิ์ นิกาย ตลอดถึงสิ่งอันเป็นเปลือกอื่นๆ แต่จงดูการปฏิบัติ และการงานที่ทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวม จึงจะพบพระที่จริงแท้ได้ ถ้าเราดูภายนอก และติดของภายนอก ก็พบแต่เปลือกพระเท่านั้น

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๓๓)

◎ เป็นนักบวชมีเวลามาก จงใช้เวลาให้เป็นประโยชน์แก่การศึกษาเล่าเรียน อย่าเป็นอยู่ด้วยความเกียจคร้านเป็นอันขาด เพราะคนเกียจคร้านเป็นคนรกโลก ใช้ไม่ได้

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๔๒)

◎ จงสอนเขาอย่างง่าย ๆ ไม่ต้องพูดให้ยาวนัก พูดแต่ใจความ พูดด้วยความเมตตากรุณา ชี้แจงให้เขารู้ในสิ่งที่ควรรู้ ประพฤติสิ่งที่ควรประพฤติอันเป็นประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๔๕)

◎ โลกในสมัยนี้เป็นสมัยของการแข่งขัน ชิงไหวชิงพริบกันทุกอย่าง เราจักมานั่งกอดเข่าอยู่ไม่ได้อีกแล้ว เดี่ยวความล่มจมจักมาหาเรา

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๔๗)

● อย่าเห็นว่านุ่งเหลืองแล้วจักเป็นพระเสมอไป สมัยนี้พวกบวชแต่กายมีมาก เราชาวบ้านต้องระวัง อย่าส่งเสริมคนที่จักทำลายศาสนาเป็นอันขาด

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๔๑)

● สอนตัวก็ยังไม่ได้ ควบคุมตัวเองก็ยังไม่ได้ แล้วเราจะไปสอนผู้อื่นได้อย่างไร มันต้องสอนตัวเองได้ก่อน ควบคุมตัวเองได้ก่อน แล้วจึงไปสอนผู้อื่นต่อไป จึงจะได้

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๔๙)

● ถ้าเราสอนคนอื่น แล้วก็ปรับปรุงตัวเองไปด้วย นักสอนคนนั้นจะอยู่ได้นาน จะมั่นคงในพระศาสนา แต่ถ้าเป็นนักเทศน์สนุกๆ ตามเรื่องตามราว แต่ไม่ได้สอนตัวเอง อยู่ไม่นาน แล้วอาจจะลาสิกขาออกไปเป็นชาวบ้าน

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๕๐)

● มีคำกล่าวว่า “การได้เห็นสมณะผู้สงบเป็นมงคล” เพียงแต่เห็นก็เป็นมงคลเสียแล้ว ถ้าได้สนทนาด้วยและอยู่ร่วมด้วย จักมีความสุขขนาดไหน

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๕๗)

● อุดมคติของพระคือการไม่เห็นแก่ตัว เป็นผู้สละกำลังรื้อแรงความคิดทุกอย่าง เพื่อช่วยคนให้พ้นจากบาปอกุศล จักไม่ยอมถอยตนไปจากอุดมคตินี้เป็นอันขาด นี่คืออุดมคติของภิกษุ

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๒๕๕)

๑ พระพุทธเจ้าเป็นยอดของบุคคลผู้เสียสละ ถ้าเราเป็นศิษย์แท้จริงของพุทธองค์ เราต้องทำตนเป็นคนเสียสละเสมอ กับต้องหัดทำใจให้เป็นผู้มีอาการคงที่อยู่เสมอ ไม่หวั่นไหว เพราะการได้ลาภ หรือเพราะไม่ได้ลาภ คิดอย่างเดียวคือชีวิตเรานี้ เป็นชีวิตที่อยู่เพื่อคนอื่น ไม่ใช่อยู่เพื่อตัวเอง ใครทำได้ดังกล่าวนั้น ก็เรียกว่าเป็นภิกษุใจสิงห์ใจกล้า ย่อมมีเดชอำนาจขึ้นในตัวเองอยู่เสมอ

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๒๕๖-๒๕๗)

๑ การสอนที่ไม่ตรงกัน....เป็นเหตุให้เกิดการแยกกัน เป็นพวกนั้นเป็นพวกนี้ ถือเขาถือเรา อันเป็นเหตุให้ทะเลาะเบาะแว้งกัน การถือเขาถือเราแล้วเป็นเหตุให้ทะเลาะเบาะแว้งกันนั้น ไม่ใช่วิสัยของพุทธบริษัทผู้มีปัญญา ไม่ใช่ผู้นับถือพระพุทธศาสนาที่ถูกต้อง

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๑๕๖)

๑ การนับถือพระพุทธศาสนาที่ถูกต้องนั้น จะไม่มีเรื่องทะเลาะกับใครๆ ในเรื่องอะไรๆ เป็นอันขาด แม้ว่าจะมีการพูดไม่ตรงกัน เราก็ไม่ยึดถือในคำพูดนั้น จนเป็นเหตุให้เกิดทะเลาะเบาะแว้งกัน ถ้าจะโต้เถียงกันในปัญหา ก็โต้แย้งกันด้วยปัญญา ไม่ใช่โต้เถียงกันด้วยความยึดความติด หรือด้วยความเขลาในปัญหานั้นๆ

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๑๕๖)

๑ ชาวพุทธผู้หนักแน่นในพระรัตนตรัย ก็ย่อมถือว่าพระรัตนตรัย ประเสริฐกว่าสิ่งใดๆ ชาวพุทธจึงไม่ทำการไหว้เทวดาผีसानางไม้ ตลอดถึง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ บรรดาในโลกนี้ ใครไปไหว้สิ่งเหล่านั้นก็ขาดพระรัตนตรัย
(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๑๕๙)

๑ ชาวพุทธเราไม่ควรจะอยู่อย่างผู้แพ้ แต่ควรจะอยู่อย่างผู้ชนะตลอดเวลา การที่จะชนะเราจะต้องมีเครื่องมือประกอบ เพื่อช่วยให้เราไปได้ชนะ ทางด้านภายในคือเอาชนะกิเลส ซึ่งเป็นธรรมชาติฝายต่ำได้ เครื่องมือที่จะใช้ในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆ นั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านได้วางไว้หลายเรื่องหลาย ประการด้วยกัน ก็เป็นเรื่องที่ประกอบด้วยสิ่ง ๓ อย่างทั้งนั้น เช่น เริ่มต้นด้วย พระรัตนตรัยมี ๓ อย่าง แล้วต่อไปก็ปริยัติ คือ ทาน ศีล ภavana แล้วต่อไป ก็คือ เรื่องของธรรมชาติธรรมดา คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็ยังมีเรื่อง อื่นเพิ่มเข้ามาอีกหลายเรื่องหลายอย่าง ให้เราเข้าใจ ให้เราศึกษาให้ละเอียด แล้วเราก็นำสิ่งนั้นมาเป็นฐานสำหรับต่อสู้กับปัญหาชีวิต
(จากหนังสือ “สังขธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา” หน้า ๙๓)

๑ ถ้าทุกคนที่เป็นพุทธบริษัท ช่วยกันคิด ช่วยกันพูด ช่วยกันทำ เพื่อให้คนอื่นเป็นสุข แล้วโลกมันก็เป็นสุข แต่ที่เราไม่ได้คิดเพื่อให้คนอื่นเป็นสุข แต่เราคิดเพื่อตัวเราเป็นสุข เอาความสุขเฉพาะตัวเรา คนอื่นจะได้ทุกข์เดือดร้อนอย่างไรก็ช่างเขา อย่างนี้ความเห็นแก่ตัวมันออกหน้าปัญญาไม่มี
(จากหนังสือ “ความสงบ การหายใจที่ดับทุกข์ได้” หน้า ๑๐)

๑ นักปฏิบัติธรรมต้องช่วยเหลือคนอื่นทุกเวลานาทีที่เราพอจะช่วยเหลือได้ อย่าเป็นคนใจจิตใจดำ ไม่ช่วยเหลือใคร ไม่ทำอะไร เราเป็นนักปฏิบัติธรรมนั้น ทำได้ทุกอย่าง ในเมื่อสิ่งนั้นเป็นการถูกต้อง ไม่เสียหาย เราก็ช่วยกันจัดช่วยกันทำไม่ดูตาย ไม่เมินเฉย

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๒๔-๒๙)

๑ การบำรุงพระศาสนาของชาวพุทธ ต้องทำด้วยความระมัดระวัง อย่าทำบุญจนเป็นเหตุให้ศาสนาเสื่อม แต่ต้องบำรุงผู้ประพฤติดีประพฤติชอบ ทั้งเป็นการทำสาธารณประโยชน์ด้วย ชาวพุทธต้องมีอุดมคติว่าส่งเสริมคนดี ดีกว่าส่งเสริมคนชั่ว

(จากหนังสือ “ชุมนุมปาฐกถา” หน้า ๕๔)

๑ ศรัทธาแปลว่าความเชื่อ มี ๒ ชนิด คือ เชื่อโดยไม่คิดหนึ่ง คิดแล้ว จึงน้อมใจเชื่อ อันแรกเป็นความเชื่อที่มงายไร้เหตุผล เป็นความเชื่อของบุคคลผู้ขาดการไตร่ตรองด้วยสมองของตน เป็นคนประเภทใจเบา ใจง่าย ส่วนอย่างหลังเป็นความเชื่อของคนมีปัญญา แม้จักได้ยินได้ฟังแล้วก็ยังไม่เชื่อ ต่อเมื่อได้ไตร่ตรองเห็นแจ้งชัดด้วยตนเองแล้วจึงเชื่อ เป็นการเชื่อตัวเองมากกว่าเชื่อผู้อื่น

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๔๔-๔๙)

๑ คนมีความเชื่อ ขาดปัญญาถึงมงาย คนมีปัญญาขาดศรัทธาไป ก็หลงเจิงลอยลม เป็นว่าไม่มีสาย ใ้การไม่ได้

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๙๐)

๑ ถ้าเชื่อมั่นในสิ่งใด ย่อมมีความจงรักภักดีในสิ่งนั้น ขาดความเชื่อเสียแล้ว สิ่งที่คนจักปฏิบัติก็ไม่สมบูรณ์

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๙๐)

๑ พระพุทธองค์ทรงรู้แจ้งเห็นจริงด้วยลำพังพระองค์เอง และการนี้มิใช่เพียงรู้เฉยๆ พระองค์ยังได้ผ่านการปฏิบัติ คือทำจริงและได้เห็นผลจริงมาแล้ว จึงกล้ายืนยันรับรองว่า ถ้าใครทำตามแล้ว ผู้นั้นจักเห็นผลได้ด้วยตนเอง มิต้องเชื่อตามเขาว่า แต่เป็นการเชื่อตนเอง

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๙๑)

๑ จงหมั่นพอกพูนแต่สิ่งที่ดีอันเป็นกัลยาณกรรม สังสมกำลังไว้เพื่อข้างหน้า เพราะความดีเท่านั้น จักเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายได้ ชาวพุทธที่เชื่อมั่นอย่างนี้เรียกว่า เชื่อกรรม เชื่อผลกรรม เชื่อว่าตนเป็นผู้รับผลของกรรมด้วย ในเวลาใดเป็นทุกข์เป็นร้อนขึ้น ก็ไม่เที่ยววิ่งไปแก้ถ่ายจากภายนอก แต่พยายามหาเหตุที่ตัวเอง แก่ตัวเอง ดักเตือนตัวเอง อย่างนั้นนับว่าเป็นผู้มี ความเชื่อถูกทาง ควรแก่นามว่าชาวพุทธได้

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๙๕)

๑ เราเป็นผู้สร้างชะตากรรมแห่งชีวิตของตนเอง หากมีใครมาดลบันดาลให้เราเป็นอย่างใดไปไม่ได้ นี่เป็นหลักอันหนึ่งที่สำคัญทางพุทธศาสนา และถ้าทุกคนมีความเชื่อมั่นในหลักนี้แล้ว ผลแห่งความเชื่อจักก่อให้เกิดความดีงามแก่ชีวิตอย่างมากมายทีเดียว ซึ่งเป็นเรื่องที่เธอทุกคนจักพึงรู้ และมองเห็นด้วยตัวของเธอเอง

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๖๙)

๑ ท่านผู้ใหญ่ในทางโลกบางคน นับถือพระว่าเป็นหลวงพ่อกองตน ศึกษาไปได้ทราบว่าเป็นอาจารย์ชล้งๆ เท่านั้นเอง ในบางสมัยได้นิมนต์ อาจารย์ชล้งมามาก แล้วทำพิธีปลุกพระเสกพระเครื่องกันเป็นงานใหญ่ จบพิธีแล้วก็เอาไปขายเป็นเงินเพื่อสร้างอะไรๆ ในทางศาสนา การกระทำเช่นนี้ เป็นการขายพระพุทธเจ้าเพื่อแลกอิฐปูนเท่านั้น หาได้ทำคนให้ดีขึ้นในทางใจไม่ ถ้าหากเราได้ขอร้องให้ท่านอาจารย์ทั้งหลาย ช่วยกันเสกคนให้เป็นพระขึ้นบ้าง ก็จะเป็นการกระทำที่น่าชมกว่าเป็นไหนๆ

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๘๙-๙๐)

๑ เรื่องของศรัทธาความเชื่อแบบชาวพุทธนั้น อาจจะไม่แตกต่างจากความเชื่อแบบอื่นก็ได้ เพราะชาวพุทธมิได้เชื่ออะไรเลยๆ แต่จะเชื่อโดยมีปัญญาเข้ากำกับด้วยเสมอ

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๑๐๗-๑๐๘)

๑ พุทธศาสนาไม่ต้องการความเชื่อประเภทมงาย แต่ต้องการความเชื่อประเภทมีเหตุผล เห็นชัดโดยตนเองแล้วจึงปลงใจเชื่อลงไป

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๑๑๗)

๑ ไม่ว่าจะธรรมะหมวดใด ถ้ามีศรัทธาก็ต้องมีปัญญากำกับไว้ด้วยคู่กัน ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพื่อช่วยให้มีความเชื่อแบบพอดีๆ เท่านั้น เพราะเรื่องของการเชื่อเป็นเรื่องสำคัญมาก ใครมีความเชื่อถูกทางการปฏิบัติก็พลอยถูกทางไปด้วย ใครเชื่อผิดทางการปฏิบัติก็เขวไปเช่นกัน ความเชื่อจึงจำเป็นและต้องมีปัญญากำกับไว้เสมอ

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๒๔๒)

๑) ความคิดของคนทั่วไปมักเข้าข้างตนเองเสมอ อาการเข้าข้างตนเป็นอาการของกิเลส ตนชอบอย่างไรก็ว่าอย่างนั้นถูก ตนไม่ชอบอย่างไรก็ว่าอย่างนั้นผิด ไม่ได้ถือความจริงเป็นมูลฐาน ความเข้าใจเขามีได้ง่าย ท่านจึงห้ามไม่ให้เชื่อในรูปนั้น

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๒๙๗)

๑) ในปัจจุบันนี้ความเชื่อสิ่งเหลวไหลมีมากขึ้นทุกวัน ทุกเวลา ทำไมคนจึงได้เชื่อสิ่งเหล่านั้น เชื่อตามเขาว่าทั้งนั้น เขาว่าอะไรก็เชื่อไปตามเขาว่า ไม่ได้คิดได้ตรองอะไร ไม่ได้พิจารณาไม่ได้ศึกษาว่าเรื่องนั้นมันเกิดขึ้นได้อย่างไร แล้วมันทำอะไรจึงได้เกิดขึ้น หรือไม่ได้พิจารณาต่อไปว่า เรื่องนั้นมันเป็นทางพ้นทุกข์หรือเปล่า ช่วยให้เราพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนด้วยหรือเปล่า อันนี้เป็นหลักสำคัญที่ควรจะถาม

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๒๖๗)

๑) ความเชื่อในเรื่องดวงโชคชะตาราศี ไม่ใช่เป็นความเชื่อในทางสร้างสรรค์ แต่เป็นความเชื่อในทางท้อถอยอ่อนแอ เป็นความเชื่อในทางที่จะทำลายความก้าวหน้า หรืออนาคตของบุคคลนั้นให้หมดไป เพราะอะไรเกิดขึ้นก็ไปบอกว่าเป็นเรื่องของดวงไปเสียหมด แล้วเราจะแก้ไขอย่างไร

(จากหนังสือ “เชื่อกกรรม” หน้า ๘)

ปรัชญาแห่งการเข้าใจตนเอง

● มองตัวเราให้รู้ให้เห็นชัดตามความเป็นจริง เขาเรียกว่ามองโลก ถูกต้อง ถ้ามองโลกไม่ถูกต้องมันก็วุ่นวาย เป็นเหตุให้เกิดความยุ่งยาก

(จากหนังสือ “อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๗)

● เราเชื่อว่าสิ่งทั้งหลายมันเกิดขึ้นในตัวของตัวเอง ฉันทันเป็นผู้คิด เป็นผู้พูด เป็นผู้ทำสิ่งนั้นขึ้นมาเอง มันจึงเกิดเรื่องอย่างนี้ๆ แล้วเราจะไปแก้ ตรงไหน ก็แก้ที่ตัวเรา อย่าไปแก้ที่อื่น

(จากหนังสือ “อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๙๓)

● โลกนี้มันวุ่นวายเร่าร้อนมีปัญหาเยอะแยะ ถ้าเราควบคุมตัวเองไม่ได้ บังคับตัวเองไม่ได้ แล้วเราจะอยู่ในโลกได้อย่างไร

(จากหนังสือ “มองข้างในใจสงบ” หน้า ๑๔-๑๕)

๑ การแก้ไขปัญหาก ถ้าใจวุ่นวายมันแก้ไม่ได้ ใจร้อนก็แก้ไม่ได้ ใจที่ยังไม่สงบ แก้ปัญหาให้สงบไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นเราก็ต้องมองดูตัวเราเอง จัดการกับตัวเราเองเสียก่อน ในหลักการของพระพุทธเจ้านั้น ท่านสอนให้เรา มองข้างในไว้ อย่าไปมองข้างนอก ถ้าไปมองข้างนอกเราไม่เห็นข้างใน

(จากหนังสือ “มองข้างในใจสงบ” หน้า ๘-๙)

๑ ในร่างกายที่ยาววา หนาตึบ กว้างตอกหนึ่งนี้ เราจะต้องหมั่นศึกษา หมั่นพิจารณา หมั่นตรวจสอบตัวเองอยู่เสมอ เพื่อให้ชีวิตก้าวหน้าขึ้น ให้เจริญองกงามขึ้นทุกวันทุกเวลา

(จากหนังสือ “มองข้างในใจสงบ” หน้า ๒๑)

๑ วันหนึ่งสักชั่วโมงครึ่งชั่วโมง มีเวลาว่างๆ เรานั่งลงหันหน้าเข้าฝาเสีย เอาเก้าอี้มาตัวหนึ่งหันหน้าเข้ามุมใดมุมหนึ่ง แล้วก็นั่งคิดถามชีวิตของเราเอง ถ้ามถึงเรื่องตัวเราที่เราคิดเราพูดเราทำอยู่เป็นประจำ เอามานั่งวิเคราะห์วิจจัยด้วยตัวของเราเอง ค้นคว้าด้วยปัญญาที่เราได้ศึกษามาจากการฟัง การเรียน การอ่าน เราก็จะรู้สึกว่ารู้จักตัวเราขึ้น มองเห็นตัวเราขึ้น แล้วก็รู้ว่าตัวเราสะอาดหรือว่าตัวเราสกปรก

(จากหนังสือ “วัดผลด้วยตนเอง” หน้า ๑๒)

๑ คนที่พอรู้จักตัวเองนั้น เริ่มต้นแล้ว เริ่มต้นเข้าสู่ขั้นปัญญา เหมือนกับคล้ายๆ กับว่า เหยียบบันไดขั้นต้น ที่จะก้าวไปสู่ปัญญาชั้นมูลต่อไป

(จากหนังสือ “วัดผลด้วยตนเอง” หน้า ๑๒)

◎ พิจารณาตัวเอง ถ้าเรารู้ว่าเราดีขึ้น ก็ขอให้ดีต่อไป วันนี้ดีเท่านี้ พรุ่งนี้ต้องดีกว่านี้ มะรืนนี้ต้องดีกว่านี้ เดือนนี้เท่านี้ เดือนหน้าต้องให้ดีขึ้นไปกว่านี้ เดือนต่อไปก็ต้องให้ดีขึ้นไปเรื่อยๆ ให้จิตใจค่อยสงบขึ้นไปเรื่อยๆ รู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่มากระทบจิตใจของเราได้มากขึ้น

(จากหนังสือ “วัดผลด้วยตนเอง” หน้า ๑๘)

◎ ตัวเรานี้แหละสำคัญมากที่สุด ในการปราบสิ่งชั่วต่างๆ เราต้องปราบตัวเราก่อน คนอื่นไว้ทีหลัง

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๔๕)

◎ บุคคลผู้จะแก้ไขตนเอง ต้องสำรวจตนเองโดยเที่ยงธรรม อย่าดูตนเองโดยความลำเอียงเป็นอันขาด

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๑๒๔)

◎ การสำรวจตนเองต้องทำอยู่บ่อยๆ ขณะที่ตนมีเวลาว่าง ถ้าหากมีเวลาว่างไม่พอเพราะชีวิตต้องวิ่งเต้นต่อสู้กับการเลี้ยงชีพ ก็ควรให้สำรวจตนเองก่อนนอนสักครั้ง

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๑๒๔)

◎ การแก้ไขที่ตัวเรานั้น เป็นการแก้ที่ถูกต้อง เหมือนกับหมอรักษาถูกปมลูกเงื่อน ไรคมันก็หายไป

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๒๑๙)

๑ เราไม่ได้อยู่เพื่อความเสื่อม แต่เราอยู่เพื่อความเจริญของชีวิต จึงต้องคิดทบทวนบ่อยๆ ทบทวนประจำวัน ทบทวนประจำสัปดาห์ ทบทวนประจำเดือน ลึนปีนี้ทบทวนใหญ่เรียกว่า งบประมาณปี จะได้ว่าเราขาดทุน หรือว่ามีกำไร ในรอบปีที่ผ่านมามีความประพฤติการปฏิบัติของเราเป็นอย่างไร ฐานะเศรษฐกิจในครอบครัวของเราเป็นอย่างไร มีอะไรควรปรับปรุง มีอะไรควรแก้ไขต่อไป

(จากหนังสือ “ปัญญา ธรรมะเพื่อความก้าวหน้า” หน้า ๓๓)

๑ การแก้ไขอะไรๆ ก็ต้องแก้ที่คน อย่าไปแก้ที่วัตถุ อย่าไปแก้ตามวิธี “ไสยศาสตร์” แต่ต้องแก้ตามหลัก “พุทธศาสตร์” หลักพุทธศาสตร์สอนให้แก้ที่ตัว ให้มองดูที่เนื้อที่ตัวของเราว่าเราได้ทำอะไร เราคบกับใคร เราไปในสถานที่ใด สิ่งนี้จึงได้เกิดขึ้น ศึกษาให้ดี ค้นให้ละเอียด เราก็จะพบความจริง เมื่อใดเราพบความจริง เราก็จะฉลาดขึ้น ค้นมากๆ ก็จะมีฉลาดมากขึ้นๆ รู้จักกระบวนการชีวิตของเรามากขึ้น แล้วมีอะไรเกิดขึ้นเรารู้ทันท่วงที สามารถจะแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยความสะดวก รวย ธรรมช่วยเราได้แบบนี้ จึงจำเป็นที่เราจะต้องมีสิ่งเหล่านี้ไว้ประดับประดาจิตใจ

(จากหนังสือ “ปัญญา ธรรมะเพื่อความก้าวหน้า” หน้า ๖๔-๖๕)

๑ สิ่งที่ได้รับมาจากการฟังเป็นเพียงความรู้ ถ้านำไปคิดให้เห็นเหตุผล ก็ได้รับความเข้าใจ นำสิ่งที่เข้าใจนั้นมาปฏิบัติ ก็เกิดความเห็นแจ้งด้วยใจตนเอง

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๓๐๐)

๑ คนในสมัยก่อนนั้นเขาไม่ได้ลงทุนในด้านวัตถุ แต่ว่าลงทุนในด้านการศึกษาค้นคว้าในเรื่องภายใน เพราะว่าเขารู้ว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจากภายใน ไม่ได้เกิดจากภายนอก อะไรๆ เกิดมาจากตัวของคน จึงพยายามเข้าไปศึกษาค้นคว้าในวงอันจำกัด คือในตัวของคนนั่นเอง

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๖๙)

๑ คนเราที่เสียผู้เสียคนไป พลัดหวังจากชีวิตเพราะอะไร ก็เนื่องจากไม่ได้ตรวจสอบตัวเอง พิจารณาตัวเอง มีความหลงเป็นมูลฐานตั้งอยู่ในใจตลอดเวลา เช่น มีความหลงในความเป็นใหญ่ หลงในอำนาจวาสนา หลงในความรู้ความสามารถ อันตัวมีตัวเป็นอยู่ ความหลงประเภทนี้ทำคนให้ลืมนื้อลืมนัว ไม่รู้จักตัวของตัวเองถูกต้องตามความเป็นจริง

(จากหนังสือ “ทางพบสุข” หน้า ๕)

๑ ถ้าเราไม่รับว่าตัวเราผิด เราจะแก้ความผิดได้อย่างไร เมื่อเราไม่รู้ว่าเป็นบ้านช่องสกปรก เราจะกวาดไปทำไม ไม่รู้ตัวว่าเราไม่สะอาด เราก็ไม่คิดจะชำระสะสาง เพราะไม่รู้ เพราะฉะนั้นต้องรู้สึกตัว

(จากหนังสือ “สติ ธรรมที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๑๐)

๑ หลักการง่ายๆ ที่เราควรจะได้พิจารณาเตือนใจไว้เสมอ ในเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นแก่เรา ก็พูดกับตัวเองว่าฉันเองเป็นผู้ผิด ฉันเปลวไป ฉันประมาทไป จึงได้เกิดสิ่งนั้นสิ่งนี้ขึ้น

(จากหนังสือ “สติ ธรรมที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๙๑)

๑ การดำรงชีวิตประจำวันนั้น เราจะต้องอยู่ด้วยการชูดกลาเรื่อยไป สะสางเรื่อยไป เหมือนกับเราอยู่บ้านต้องเช็ดทุกวัน ต้องกวาดทุกวัน ลองไม่เช็ดสักวันเถอะจะเป็นอย่างไร

(จากหนังสือ “ภาวนาสงเสริมเพิ่มกำลังจิต” หน้า ๖)

๑ สิ่งแวดล้อมรอบตัวเป็นครูของเรา จงพยายามมองแล้วคิดให้ได้ ความรู้ความฉลาดขึ้นเกิด ในบ้าน นอกบ้าน ในสำนัก แม้นถนนหนทางก็มี ครูคอยเตือนเรา.....ตัวของท่านเองก็เป็นครูของท่าน ถ้ามีเวลาว่างจงมองตัวท่าน มองให้ซึ่ง มองมันอย่างสนใจ

(จากหนังสือ “ซุนนุมนปฐกถา” หน้า ๑๕)

๑ อันว่าความยุ่งยากทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคมนุชนั้นมาจากอะไร ถ้าหากว่าพูดกันในแง่ของศาสนาแล้ว ก็มาจากความไม่รู้ไม่เข้าใจนั่นเอง เป็นเหตุให้เกิดความยุ่งยากขึ้น ความไม่รู้ไม่เข้าใจนั้น ก็คือไม่รู้ว่าคุณทุกข์ความเดือดร้อนนั้นคืออะไร แล้วไม่รู้ว่าจะแก้ไขความทุกข์นั้นโดยวิธีใด เมื่อไม่มีความรู้ ไม่มีความเข้าใจในเรื่องอย่างนี้ก็มีปัญหา ทำให้เกิดความยุ่งยากด้วยประการต่างๆ

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๑๑๗)

๑ ธรรมดาของคนเรานั้น ถ้ารู้สึกตัวว่าจะต้องรักษาตัวเองแล้ว มันก็ต้องระวังของมันเอง แต่ถ้าทราบว่ามีผู้อื่นคอยให้ความสะดวกอยู่ เขาก็มิได้สนใจที่จะทำอะไรด้วยตนเอง หลักความจริงมันเป็นอยู่อย่างนี้

(จากหนังสือ “รักษุกให้ถูกทาง” หน้า ๓๒๔)

◎ ชาวพุทธเราเข้าใจว่า ความไม่เท่าเทียมกันของมนุษย์ชาติอันมีอยู่ในโลกนี้ มิใช่เพียงแต่สีบสายโลหิต หรือสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่หมายถึงกรรมอันเป็นกำลังสำคัญ ที่จะช่วยเหลือในการสร้างสรรค์สัตว์ ให้เป็นไปต่างๆ กันด้วย

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๖๖)

◎ ในทางพุทธศาสนานี้ แม้คนที่ชั่วที่สุดก็ไม่ถูกสาปแช่ง เพราะเขาไม่มีโอกาสที่จะกลับตนเป็นคนดีได้ ในโอกาสใดโอกาสหนึ่ง คนดีอาจกลับเป็นคนชั่วได้ และคนชั่วยังเป็นคนดีได้อีกเช่นกัน การกระทำของบุคคลในอดีต ไม่ได้เป็นนิมิตชี้บอกอนาคตอันแน่นอนของเราเสมอไป เพราะเขากำลังสร้างกรรมอันใหม่ๆ ทุกขณะจิต

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๖๖-๑๖๗)

◎ ชาวพุทธผู้เชื่อมั่นในเหตุผลของกรรม ย่อมไม่ทำการอ่อนวอน หรือบนบานกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ เพื่อให้ช่วยตน แต่จักมีความเชื่อมั่นในตัวเอง และสร้างความหลุดพ้น

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๖๗)

◎ ความเชื่อในเรื่องกรรมนี้แหละ เป็นเครื่องเร้าใจให้เกิดการกระตือรือร้น และเพราะความเชื่อกรรมอย่างมั่นคงนี้แหละ เป็นเหตุให้ชาวพุทธงดเว้นจากความชั่ว มากกระทำความดี โดยมีได้หวั่นไหวต่อเทพองค์ใด หรือมิได้หวังการตอบแทนใด นอกจากการทำดีเพื่อความดี และทำทุกสิ่งทุกอย่าง โดยความมีเหตุผลเท่านั้น

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๖๗)

๑ ถ้าต้องการความดี ก็ต้องสร้างเหตุของความดี ถ้าต้องการร่ำรวย ก็ต้องขยันในการทำงาน ถ้าต้องการมีอนามัยดี ก็ต้องรู้จักรักษาตัวให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ ทุกอย่างสำเร็จด้วยการทำ ไม่สำเร็จด้วยการอ้อนวอน บนบาน ศาลกล่าว

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๒๕)

๑ ทุกคนเป็นนายช่างสร้างชีวิตให้แก่ตนเอง สุขทุกข์ในชีวิตประจำวัน เป็นผลสืบเนื่องมาจากการกระทำของตนเองทั้งนั้น

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๖๕)

๑ ความเชื่อในเรื่องกรรม ย่อมตัดปัญหาภายนอกออกได้หมด เราไม่ยุ่งกับเทวดากับพระภูมิเจ้าที่ ผีสงนางไม้ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ ทั้งหมด เรามีความเชื่อเพียงประการเดียวว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นแก่ชีวิตของเรานั้น มันเป็นเรื่องของตัวเราเอง

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๑๑๙)

๑ ผู้เชื่อกรรม ไม่ทำการวิงวอน ขอร้อง หรือเสี่ยงทายในวิธีใดๆ เป็นอันขาด เพราะถือการกระทำของตนเป็นใหญ่อยู่แล้ว เขาจะทำการเพ่งพิจารณาในเรื่องของตนอยู่เสมอ แล้วพยายามแก้ไขให้ตนดีขึ้น โดยการกระทำของตนเองอีกทีหนึ่ง

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๑๒๐)

๑ การปรับปรุงเศรษฐกิจ การปรับปรุงสังคม ถ้าหากผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการปรับปรุง ได้ทำการปรับปรุงตนเองเสียก่อนแล้ว การปรับปรุงก็จะสะดวกและดีขึ้น เพราะคนที่ได้รับการปรับปรุงตนเองให้ดีแล้ว ย่อมไม่มีความเห็นแก่ตน อันบุคคลผู้ไม่เห็นแก่ตนนี้แหละ สามารถมองอะไรได้ชัดตามที่มันเป็นจริง และมองเห็นความบกพร่องของตนได้ โดยเฉพาะผู้ที่มีหน้าที่นำคนอื่น ถ้าใช้หลักกรรมของตนสร้างตนเป็นแนวทางชีวิตแล้ว เรื่องก็คงเรียบร้อยขึ้นเป็นแน่

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๓๐๘)

๑ บุคคลผู้เชื่อในกรรม ย่อมไม่ปิดความผิดของตนไปให้ผู้อื่น เขาเป็นคนกล้าที่จะยอมรับว่า ตนเองแหละได้ทำอะไรผิดพลาดลงไป คนอื่นหาได้มาเกี่ยวข้องกับความผิดพลาดนี้ไม่ เขาจะรับความผิดโดยซื่อสัตย์ และปรับปรุงความผิดของตนให้เป็นความถูกต้องในระยะต่อมา

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๓๐๘-๓๐๙)

๑ การกระทำของเราวันนี้ จักเป็นบุญพวกรรมของวันพรุ่งนี้ การกระทำของเราเดี๋ยวนี้ จักเป็นบุญพวกรรมของเดี๋ยวโน้น การกระทำของเราเดือนนี้ จักเป็นบุญพวกรรมของเดือนหน้า การกระทำของเราปีนี้ จักเป็นบุญพวกรรมของปีหน้า การกระทำของเราชาตินี้ จักเป็นบุญพวกรรมของชาติหน้า

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกต้อง” หน้า ๔)

๑ สิ่งที่เราทำไว้นั้นมันอยู่ตลอดเวลา มันคอยที่จะผลิตดอกผลให้เราได้กินผลของมัน

(จากหนังสือ “ทางพบสุข” หน้า ๑๕)

๑๑ บุปผกรรมในส่วนดี จักหนุนและส่งเสริมให้เราดียิ่งๆ ขึ้น บุปผกรรมฝ่ายข้างชั่วนั้น แน่นอนที่สุดที่จักจุดรั้งให้เราทรมานและต่ำลงๆ นี้แหละ “บุญวาสนา” ที่เราได้แต่พากันพร่ำเรียกร้องหา แต่หาได้สำนึกโดยถูกต้องว่า เป็นเพราะอำนาจแห่ง “บุพผกรรม” ไหม?

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๕)

๑๒ สิ่งใดมีโทษมากมีประโยชน์น้อย สิ่งนั้นเราไม่ควรจะต้องเสพ สิ่งใดมีคุณมากมีโทษน้อย สิ่งนั้นควรเสพ

(จากหนังสือ “ทางพบสุข” หน้า ๑๖)

๑๓ คนเราเวลาเกิดมาก็มีสภาพเหมือนกัน เวลาตายก็มีสภาพเหมือนกัน แต่เวลามีชีวิตอยู่ในโลกนั้นมีสภาพแตกต่างกัน การแตกต่างกันของการอยู่ในโลกนั้น ก็ขึ้นอยู่กับการกระทำของแต่ละบุคคล บุคคลใดกระทำอย่างไร การกระทำก็ส่งผลให้เป็นอยู่แก่บุคคลนั้น

(จากหนังสือ “เชื่อกกรรม” หน้า ๔)

๑๔ ทุกครั้งที่ตนได้ทำตามอำนาจฝ่ายต่ำที่เกิดขึ้นในใจ คนอื่นไม่รู้ จับไม่ได้ไล่ไม่ทัน ก็นึกว่าตัวเก่งเลยไป แต่ว่าความเก่งอย่างนั้น เป็นความเก่งที่ลงไปอยู่กับเหว ไม่ใช่ความเก่งที่จะก้าวขึ้นไปบนที่สูง ชีวิตจึงไม่มีความเจริญก้าวหน้าในด้านจิตใจ

(จากหนังสือ “ทางพ้นทุกข์” หน้า ๕๖)

๑ การที่จะปฏิบัติตน เพื่อจะทำให้เกิดความเป็นอยู่ที่เรียบร้อย ไม่มีความยุ่งยากในชีวิตประจำวัน เราก็ต้องมีการฝึกฝนจิตใจของเราเอง การฝึกฝนจิตใจเป็นเรื่องสำคัญ เป็นงานจำเป็นใหญ่ยิ่งของชีวิต เป็นงานที่เราควรจะทำทุกวันทุกเวลา

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๔๐)

๑ เราผู้มานับถือพระศาสนา ถ้าการปฏิบัติมีแต่เรื่องการให้ทาน การรักษาศีลแต่ไม่ถึงขั้นภาวนา ก็เรียกว่ายังไม่ได้รับผลจากพระศาสนาเต็มเม็ดเต็มหน่วย ถ้าเราต้องการให้เกิดผลทางใจ ตามหลักคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าอย่างถูกต้อง ก็ต้องก้าวหน้าต่อไปอีกหน่อยหนึ่ง คือการฝึกฝนอบรมจิตใจของเราเอง

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๑๐๒-๑๐๓)

๑ ถ้าเราหวังจะให้คนในหมู่คณะของเรามีความสุขความสบายนั้น เราก็ต้องหาวิธีที่จะให้คนเหล่านั้นได้รับฟัง ได้เห็นสิ่งดีสิ่งงาม อันเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนจิตใจ ให้เกิดความคิดนึกในทางที่ถูกที่ชอบ จะเป็นการช่วยให้ดีขึ้น

(จากหนังสือ “ของขวัญอันประเสริฐ” หน้า ๑๒)

๑ คนเราถ้าไม่ชอบให้คนอื่นเตือน เราต้องหมั่นเตือนตัวเองเสียก่อน ถ้าเราเตือนตัวเองแล้วไม่มีใครมาเตือนเรา เพราะเราไม่มีข้อบกพร่องที่จะให้เขามองเห็น ที่เขาจะมาตักเตือนเราต่อไป

(จากหนังสือ “ของขวัญอันประเสริฐ” หน้า ๒๕)

๑ การแพ้ การชนะ เป็นเรื่องธรรมดาของโลก ในโลกนี้ไม่มีใครแพ้ตลอดกาล และไม่มีใครชนะตลอดกาล ถ้าเป็นเรื่องของการแข่งขันแล้ว ต้องมีแพ้และชนะอยู่เสมอ คนที่เข้าใจเหตุผลและทำตนเป็นคนดี ต้องยอมแพ้บ้าง ในบางครั้งบางคราว

(จากหนังสือ “ซุนนุมนเรื่องสั้น” หน้า ๑๗๖-๑๗๗)

๑ คนส่วนมากที่ไม่ชอบความแพ้ ก็เพราะเห็นว่าเป็นการน้อยหน้า เสียชื่อเสียง ในเมื่อคนอื่นทราบว่าคุณแพ้ในเกมทุกชนิด ถ้าเขานึกสักหน่อยว่า ถึงคราวแพ้ก็ต้องยอม ไว้โอกาสหน้าค่อยทำการแก้ตัวใหม่ ทางที่จะทำตนให้สบายก็พอมิบ้าง

(จากหนังสือ “ซุนนุมนเรื่องสั้น” หน้า ๑๗๗)

๑ การชนะด้วยกำลังแสนยานุภาพ มิใช่เป็นการชนะใจคน ผู้แพ้ยังเจ็บแค้น และหาทางที่จะเอาชนะคืนมาได้ แต่การชนะด้วยความดีนี้แหละ เป็นความชนะที่เด็ดขาด

(จากหนังสือ “ซุนนุมนเรื่องสั้น” หน้า ๒๐๑)

๑ ถ้าเราแพ้ต่ออะไร เราก็เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น ความแพ้ก็น่าความโหดไปตามอารมณ์นั้นๆ หรือความอยากจะมีสิ่งนั้น อยากจะเป็นสิ่งนั้น อยากรจะได้สิ่งนั้น สิ่งนี้ นี่คือการพ่ายแพ้อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในใจของคนเรา

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๓๙)

๑ ผู้ใดเป็นคนไม่สามารถรักษาใจตนเองได้แล้ว นั่นคือผู้แพ้ตลอดกาล

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๕๐)

๑ คนซีโกรธใจร้าย มิใช่คนใจแข็ง แต่เป็นคนใจอ่อน อ่อนจนแม้จักรังใจตนเองไว้ในอำนาจก็ทำไม่ได้ เขาเป็นคนแพ้ตลอดกาล

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๓๑)

๑ แม้จะต้องแข่งขันกันบ้าง ก็ควรจะมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ถ้าตนไม่สามารถ คนอื่นเขาสามารถเขาทำได้ ก็ควรจะหลีกทางให้เขาทำบ้าง เรื่องก็เรียบร้อยลงได้โดยง่าย

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๑๒)

๑ คนโบราณเขาว่า “นายเกิดมันดีกว่านายสอน” นายสอนก็คือว่า คนอื่นสอนเขาเรียกว่านายสอน คนอื่นสอนนี่มันสอนเป็นครั้งคราว อาตมาสอน ๗ วันสอนทีหนึ่ง มันนานๆ ทีหนึ่ง บางคนก็ไม่เข้าใจวันสอนที่สามเดือนทีหนึ่ง นายสอนมันซ้ำสู่นายเกิดไม่ได้ นายเกิดคือเกิดความรู้สึกระลึกได้ แล้วมันก็ค้นหาเหตุผลในตัวเองว่า เราบกพร่องอะไร เราไม่ดีอะไร ปัญหาจึงเกิดขึ้นในครอบครัว เราคิดเราค้น อย่างนี้เรียกว่าเป็นนายเกิด เมื่อคิดค้นหาด้วยตนเอง อย่างนี้มันก็พอจะแก้ไขได้

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๑๑๕-๑๑๖)

๑) นิสัยจิตใจของคนนั้นเป็นเรื่องแก้ไขได้ อันนี้ก็สำคัญอยู่เหมือนกัน เพราะว่าคนบางคนมักพูดว่า... สันดานแก้ไม่ได้ สันดอนขุดได้ สันดานขุดไม่ได้ มันขุดได้ทั้งสองอย่างนั่นแหละ สันดอนก็ขุดด้วยเครื่องเรียวยนต์ เอาเครื่องไปขุด สันดานก็ขุดได้ด้วยเครื่องคือธรรมะ คือปัญญา คือสติ เอามาขุดมันได้

(จากหนังสือ “ฉลาดคิดในปัจจุบันธรรม” หน้า ๒๗)

๑) คนเราหัดช่างได้หัดม้าได้ หัดอะไรๆ ได้ หัดลิงให้แสดงละครลิงงานวัดก็ย้งได้ แต่ว่าบางทีพอมายัดตนเข้ากลับไม่ได้ อันนี้แหละพระพุทธเจ้าท่านว่าตนนี้เป็นสิ่งที่หัดได้ยาก

(จากหนังสือ “ภาวนาช่วยเสริมเพิ่มกำลังจิต” หน้า ๑๐)

๑) วาจาที่ข่มขืนแต่ว่ามีประโยชน์ ก็เป็นวาจาที่มีคุณค่าแก่เราผู้ได้ยินได้ฟัง เราได้ฟังแล้วอย่าได้ไปเกิดเจ็บใจ ขัดเคืองในเรื่องนั้น แต่ควรคิดว่าเนื้อเท่านั้นเป็นคำเตือนใจที่เราควรจะนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เราเอาคำพูดนั้นมาใช้ดีกว่า

(จากหนังสือ “สังฆธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา” หน้า ๓๔)

๑) คำพูดเหล่านี้เป็นคำเตือนใจ “ไปไหนอย่าพกนุ่นไป พกหินไป” คือให้ไปด้วยความหนักแน่น ด้วยความอดทน ด้วยการใช้สติปัญญาพิจารณาสิ่งทั้งหลาย

(จากหนังสือ “สังฆธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา” หน้า ๓๔)

● ชาวโลกที่เป็นนักต่อสู้ ควรทำใจให้เป็นนักกีฬาบ้าง รู้ว่าอันใดควรสู้ อันใดไม่ควรสู้ ถ้าเห็นว่าตนเป็นฝ่ายผิดก็ยอมแพ้เสียก่อนดีกว่า การยอมแพ้กี้คือความชนะนั่นเอง คือชนะตนเอง โดยไม่ปล่อยให้ตกไปสู่ความหลงผิด

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๒๕)

● อย่าไปคิดเอาชนะระรานกับใครๆ เลย จงทำตนให้เป็นคนสงบ อย่าแสหาเรื่อง คนโบราณเขาสอนไว้ว่า “อย่าแกว่งเท้าหาเสี้ยน” คืออย่าไปหาเรื่องยุ่งกับใครๆ นั่นเอง จงทำตนให้เป็นคนชนะด้วยความดี และชนะในทางที่ถูกเกิด อย่าชนะในทางผิดเลย เพราะการชนะในทางที่ผิดก็คือการพ่ายแพ้ นั่นเอง

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๒๕-๒๖)

● สิ่งแวดล้อมมันมีอิทธิพลเหนือจิตใจคนที่ไม่ได้ฝึกฝนตนเอง ถ้าบุคคลใดมีการฝึกฝนตนเองแล้ว อำนาจอารมณ์และสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น จะไม่มีอิทธิพลเหนือคนนั้น เขาอยู่เหนือสิ่งแวดล้อมเหนือความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงของโลก

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๘๖)

● พระพุทธเจ้าท่านสอนว่าให้อยู่ด้วยปัญญา ให้ใช้ปัญญาพิจารณาอะไรได้เสมอ แต่เรื่องอย่างนี้มันเกิดไม่ค่อยได้ ถ้าเราไม่ฝึกฝนไว้ คือเรื่องอะไรทั้งหลายต้องฝึกทั้งนั้น ฝึกนึก ฝึกตรอง ฝึกยับยั้งใจ ฝึกในการใช้สติปัญญาพิจารณาอะไรๆ ต่างๆ อย่างรอบคอบ ถ้าหมั่นใช้หมั่นคิดไว้บ่อยๆ แล้วมันจะเคยชิน คือว่าพอมีอะไรมันจะมาทันที เพราะเราเคยใช้ เราก็กู้ทันทันอะไรได้

(จากหนังสือ “การพักผ่อนที่ถูกต้อง” หน้า ๒๖)

๑ การฝึกฝนอบรมจิตใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ที่เราจะต้องทำสม่ำเสมอตลอดไป ทำอะไรนี้ต้องทำให้สม่ำเสมอตลอดเวลา ทำบ้างไม่ทำบ้างมันไม่เกิดอะไรที่เป็นประโยชน์

(จากหนังสือ “หลุดพ้นด้วยคันคิด” หน้า ๒๔)

๑ คนที่เป็นหัวหน้าต้องอดทนเป็นพิเศษ ต้องใช้สติปัญญาดูสิ่งเหล่านั้น แล้วอดได้ทนได้เป็นพิเศษในเรื่องนั้นๆ ทำให้เป็นตัวอย่างแก่ผู้น้อย แล้วก็อยู่ด้วยความเสียสละ ไม่ได้อยู่เพื่อจะเอา จะมี จะเป็นอะไร

(จากหนังสือ “ปัญญา ธรรมะเพื่อความก้าวหน้า” หน้า ๔๔)

๑ พูดอย่างเดียวเป็นบัณฑิตได้เมื่อไหร่ ทำด้วยใจจะเป็นบัณฑิตได้จริงๆ พระศาสดาทรงติคนพูดมาก แต่มีได้ทำตามทีพูด ว่าเป็นบัณฑิตยุ่งเหยิง คำต้นคำปลายไม่กลมกลืนกันก็เดือดร้อน

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๕๐)

๑ ปู่ย่าตาทวดของเราในสมัยก่อน ท่านไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างที่เรามีกันในสมัยนี้ แต่ท่านมีความสุขยิ่งกว่าพวกเราไปเสียอีก เพราะท่านเป็นผู้มีความพอดีในสิ่งที่ท่านมีอยู่เสมอ คำว่ารู้สึกพอดินั้นมิได้หมายความว่า เป็นคนไม่ก้าวหน้า ท่านทำงานสร้างบ้านสร้างเมืองให้เราอยู่มาได้จนทุกวันนี้ ก็เพราะความมีคุณธรรมนั่นเอง พวกเรายังสู้ท่านไม่ได้ด้วยซ้ำ

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๓๒๓)

● ใจของคนเป็นสิ่งกลับกลอกห้ามยาก เทียวเตรไปกอล และไวอย่างหาอะไรเปรียบได้ยาก จึงจำเป็นต้องมีอะไรไว้เหนี่ยวรั้งใจไว้บ้าง เหมือนบังเหียนสำหรับรั้งม้าที่กำลังแล่น ธรรมชาติจึงเป็นบังเหียนรั้งใจคนให้อยู่ในระดับพอดีเสมอ

(จากหนังสือ “ซุนนุมเรื่องสั้น” หน้า ๑๒๓)

● ความอ่อนน้อมต่อมตนเป็นความดี เป็นความเจริญ คนทุกคนต้องมีความเคารพกันฉันท์ผู้ใหญ่ผู้น้อย จะเท่าเทียมกันหมดนั้นไม่ได้ เหมือนนิ้วมือที่ไม่เท่ากัน แต่ต่างก็ช่วยงานกันเต็มที่

(จากหนังสือ “ซุนนุมเรื่องสั้น” หน้า ๓๕๔)

● คุณธรรมที่ข้าพเจ้าว่ายังขาดนั้นคือมุกิตา ความพลอยยินดีในความดี ความก้าวหน้าของผู้อื่น.....อันเป็นคุณลักษณะที่ทำให้ใจคนให้เข้าถึงความเป็นผู้ใหญ่อย่างแท้จริง เมื่อขาดคุณธรรมข้อนี้ก็มีความไม่ยินดีด้วย มีความริษยาเข้าครอบงำใจ และอาจหาทางตัดรอนเสียก็ได้

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๙๑)

● จงมีความพลอยยินดีในความดีของคนอื่นๆ บ้างเถิด ถึงแม้ว่าตนจะทำความดีความเด่นไม่ได้ ก็ขออย่าได้ทำลายความดีความเด่นของผู้อื่นเลย

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๙๓)

๑ ในโลกนี้ไม่มีใครโง่ตอ มีก็แต่คนฉลาดน้อย ฉลาดมากเท่านั้น คนที่ฉลาดมากต้องพยายามที่จะชักจูงคนฉลาดน้อย ให้เป็นคนฉลาดมากขึ้นจึงจักชอบ

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๑)

๑ ผู้ใหญ่ที่แท้จริงนั้นหมายถึงคนดีมีศีลธรรม มีโชอยู่ที่การแต่งตั้ง การเกิดในตระกูลสูง หรือการมีอายุมาก อยู่ที่ความดีเท่านั้น

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๒๐)

๑ อันคนที่จะเป็นใหญ่ ต้องใหญ่เหนือตนก่อน คือบังคับใจตนเองได้ เอาชนะตนเองได้นั้นแหละ เขาจึงจะเป็นคนใหญ่ครองโลก

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๑๗๑)

๑ เมื่อมีสิ่งอะไรเกิดขึ้นในวิถีชีวิตของเรา ถ้าเรารู้สึกอึดอัดใจ เราเหนื่อยหน่ายไม่พอใจในสิ่งนั้น นั่นแสดงว่าคุณธรรมในใจของเรายังไม่เพียงพอ สติปัญญายังไม่คล่องแคล่วว่องไว ยังสลัดปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้ ยังเจาะปัญหาให้ลึกลงไปไม่ได้

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๔๔)

๑ ยิ่งอายุมากเข้า จิตใจต้องประณีตขึ้น มีปัญญามากขึ้น รู้เท่าทันต่อเหตุการณ์มากขึ้น เวลาเมื่ออะไรเกิดขึ้น ไม่เหมาะไม่ควร เราก็บอกกับตัวเองอย่าเป็นเด็กไป

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๑๓)

● การปลูกต้นไม้ เมื่อได้เอาฝังลงไป在地แล้ว ไม่ได้หมายความว่า หมดภาระหน้าที่ เราจะต้องคอยรดน้ำพรวนดินใส่ปุ๋ย ดูไม่ให้ตัวหนอนมากัดเจาะต้น ใบ ทำให้เสียหาย ฉันทัด ในเรื่องคุณธรรม คุณงามความดีในตัวเรานี้ ก็เหมือนกัน เราจะต้องคอยหนุนนอมรักษาไว้ให้คงทนอยู่ในจิตใจตลอดไป การกระทำอย่างนั้น เรียกว่าเป็นการเจริญคุณธรรมให้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา

(จากหนังสือ “อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๔๕)

● อย่าไปยึดถือเอาคำพูดที่ร้ายไม่ดีของผู้อื่นมาไว้ในใจ ควรพยายามกลับเหตุร้ายให้เป็นดีเสีย เพราะคำพูดของทุกคนเป็นประโยชน์ในทางดีได้ ทั้งนี้ ควรถือเอาเป็นคำแนะนำคำเตือน ความโกรธจะไม่เกิดแก่เราได้

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๕๖-๕๗)

● การปล่อยใจมากเกินไปนั้น เป็นการบั่นทอนอนาคตของตนเองโดยแท้ ผู้ใดหวังให้อนาคตของตนสุขใส จึงต้องควบคุมปัจจุบันให้อยู่ในระเบียบไว้เสมอ

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๒๕๙-๒๖๐)

● พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ว่า อริยสาวกเมื่อมาพบกัน กิจที่ควรทำมีเพียงสองประการ คือนั่งอย่างพระอริยเจ้า หรือพูดในสิ่งที่เป็นสัมมาวาจา การนั่งอย่างพระอริยเจ้านั้น คือนั่งไม่พูดแต่ทำงานทางใจ เป็นผู้ตื่นตัวอยู่ด้วยการมองเห็นความจริงอยู่ตลอดเวลา

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๒๔๔-๒๔๕)

๑ เมื่อคนเราจะมาอยู่ร่วมกัน ก็ต้องปรับปรุงความคิดความเห็นให้พอเข้ากันได้ การที่จะปรับจิตใจคนให้เข้ากันได้นั้น ก็ต้องใช้ระเบียบเป็นเครื่องบังคับก่อนเป็นประการต้น

(จากหนังสือ “ศีล-ความเป็นปกติ” หน้า ๓)

๑ เมื่อเรามีความต้องการที่จะให้จิตใจของเรา มีความสุขมีความเจริญ เราก็ต้องอยู่ในระเบียบวินัย ระเบียบวินัยเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติขั้นสูงต่อไป ถ้าขาดระเบียบขาดวินัย ชีวิตก็จะซลุกซลักด้วยประการต่างๆ เพราะฉะนั้นในทางพระศาสนาจึงได้บัญญัติเรื่องเกี่ยวกับศีลไว้

(จากหนังสือ “ศีล-ความเป็นปกติ” หน้า ๓)

๑ เสรีภาพมิใช่การตามใจตนเอง ให้ไหลไปตามอำนาจของกิเลส แต่เป็นการห้ามใจของตนไว้ มิให้ตกไปในอำนาจของความชั่ว อันเป็นธรรมดาของฝ่ายต่ำทราม พยายามยกตนให้สูงขึ้นจากระดับความชั่วร้ายเสมอ นั่นแหละคือเสรีภาพที่แท้

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๖๕)

๑ ตระกูลใดครอบครัวใด ที่เขายังยืนมาได้เป็นเวลานานๆ เขาต้องมีอะไรสักอย่างในครอบครัวนั้น เป็นระเบียบ เป็นประเพณีประจำตระกูลของเขา แล้วเขาก็ชวนกันปฏิบัติตามระเบียบนั้นๆ ครอบครัวนั้นจึงอยู่มาได้

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๒๔)

ปรัชญาแห่งการฝึกจิตและสร้างปัญญา

◎ การกระทำทางวาจา ทางกายนั้น เป็นสิ่งที่สืบเนื่องมาจากทางใจ ใจเป็นผู้คิดก่อน เมื่อใจคิดแล้วจึงพูด ใจคิดแล้วจึงได้กระทำเรื่องอะไรๆ ลงไปในทางกาย ถ้าหากว่าใจเราคิดถูกต้องชอบ การกระทำก็เป็นไปในทางที่ดีทั้งงาม ถ้าหากว่าใจคิดผิด การกระทำก็เป็นไปในทางที่ผิด อันเป็นเหตุที่จะทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๕๑)

◎ สภาพของใจนั้นเหมือนกับกระดาศับ สามารถที่จะชับน้ำหมึกดำก็ได้ ชับน้ำหมึกแดงก็ได้ เมื่อไปชับน้ำหมึกก็ชัมน้ำหมึกอยู่ในกระดาศับนั้นอยู่ตลอดเวลาฉันใด ใจของคนเรานี้ก็เหมือนกัน รับทั้งส่วนดี ทั้งส่วนชั่ว เอามาไว้ในใจของตัว บุคคลใดที่รับเรื่องดีมา ก็ดีก็เป็นกุศล ถ้ารับเรื่องชั่วมากก็ชั่วก็เป็นอกุศล

(จากหนังสือ “ทางพ้นทุกข์” หน้า ๑๙๖)

◎ คนที่จิตว่าง.....จะไม่โกรธใคร จะไม่เกลียดใคร จะไม่มีความริษยา พยาบาทใคร ไม่คิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วให้วุ่นวายใจ ใจมันก็ว่างอยู่จากกิเลส แต่ความคิดอื่นมันก็ยังติดตามเรื่องของใจ แต่ว่าเป็นความคิดที่ไม่มีกิเลสหนุนหลัง ไม่มีความเห็นแก่ตัวเข้ามาเป็นเครื่องสนับสนุน เราคิดด้วยสติ คิดด้วยปัญญา อย่างนี้เรียกว่าคิดด้วยจิตที่ว่างจากกิเลส

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๒๑-๒๒)

◎ สิ่งใดที่ไม่เคยเห็นเลย พอมาเห็นเข้าก็เป็นของแปลกทันที ถ้าดูมันนานๆ เข้าก็หมดความแปลกไปเอง ฉะนั้นความแปลกหรือไม่แปลกก็อยู่ที่ใจ นั่นเอง

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๓๔)

◎ ความเจริญในทางด้านวัตถุ เป็นการพอกพูนให้มากขึ้นๆ ส่วนความเจริญทางด้านจิตใจนั้น.....เป็นการลดให้น้อยลงไป

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๑๓๙)

◎ ในใจของเรานี้มันมีสองเรื่อง คือเรื่องผีกับเรื่องพระ ความชั่วนั้นมันคือผี เกิดขึ้นในใจเมื่อใดแล้วมันยุ่ง ความดีคือพระ ถ้าเกิดขึ้นในใจแล้วทำให้สบาย

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๒๗๕-๒๗๖)

๑) โรคภูมิแพ้ทางจิตใจนี้อันตรายมาก คือใจมันแพ้ต่ออารมณ์ แพ้ต่อสิ่งที่มากระทบ แล้วก็ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งนั้นๆ การที่จิตตกอยู่ในอำนาจของอะไรก็ตาม เป็นทุกข์เสมอไป

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๓๙)

๒) คนเราถ้าจิตเป็นปกติ มันก็ย่อมรู้สึกตัวว่าเวลานี้ เราคิดอะไร เราพูดอะไร เราทำอะไร ถ้าเห็นว่ามันไม่ถูกก็หยุดได้ยังได้ บังคับตัวเองได้ นี่คนปกติ

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๗๖)

๓) เมื่อสุขภาพจิตดี สุขภาพทางกายก็พลอยดีไปด้วย เพราะกายกับใจนั้นมันสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา เวลาใดใจเรายุ่ง ส่วนต่างๆ ในร่างกายที่เขาเรียกว่าต่อม ที่ทำงานทั้งหลายในร่างกายมันผิดปกติไปหมด ท้องไส้ก็ผิดปกติ หัวใจก็ผิดปกติ ปอดทำงานผิดปกติ สมองก็ผิดปกติ อะไรๆ มันไม่เรียบร้อย เพราะจิตมันผิดปกติ ส่วนอื่นก็พลอยผิดปกติไปด้วย แต่ถ้าจิตเราเป็นปกติ ร่างกายทุกส่วนก็เป็นปกติ

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๘๖)

๔) ในตัวคนเราก็มีกายใจ เรียกว่า “ใจ” ตามภาษาไทย ภาษาบาลีเรียกว่า “จิต” หรือว่า “มโน” ก็ได้ “วิญญาน” ก็ได้ เรียกได้หลายคำด้วยกัน แต่เราพูดว่า “จิตใจ” ก็หมายถึงสิ่งๆ หนึ่งในชีวิตของเรา มันมีอำนาจในการคิดนึก กำหนดจดจำในเรื่องอะไรต่างๆ ท่านจึงกล่าวว่า ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ใจเป็นต้นเรื่องของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๙๔)

● ความตกต่ำในเรื่องอะไรๆ นั้น ไม่เสียหายเท่ากับความตกต่ำทางจิตใจ เพราะความตกต่ำทางจิตใจนั้น มันลดความเป็นมนุษย์ให้น้อยลงไป ลดความเป็นอะไรๆ ที่ถูกต้องให้น้อยลงไป

(จากหนังสือ “ทางเสื่อมของชีวิต” หน้า ๑๒๙)

● ใจที่ไม่มีศาสนานั้น เป็นใจที่ขาดกำลังหล่อเลี้ยง เปรียบเหมือนเครื่องยนต์ที่ขาดน้ำมันเครื่อง เมื่อมีการเผาไหม้มากเกินไป ก็เกิดความเสียหาย อาจทำให้ผู้ใช้ถึงแก่ความตายก็ได้ ใจคนเราก็เหมือนกัน ธรรมชาติเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงใจ รักษาใจ ทำใจให้มีกำลังพอที่จะต่อต้านกับความชั่วความร้ายได้

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๒๓๙)

● แม้ทุกคนจะมีโรคทางกาย แต่บางคนก็มีน้อย บางคนก็มีมาก บางขณะไม่มีเลย แต่โรคทางใจนั้นมีทุกคนเป็นประจำ และมักจะมีกันคนละหลายๆ ด้วย บางคนยิ่งซ้ำร้าย ตนมีโรคทางใจมากมาย แต่ไม่รู้ว่าตนมีโรคใจอยู่เต็ม

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๐๐-๒๐๑)

● ใจที่สงบเป็นใจของตน ใจที่ยุ่งไม่ใช่ของตน เมื่อใจสงบเธอสบาย เมื่อใจยุ่งเธอเป็นทุกข์

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๓๐๔)

● ความรกร้างนอก เช่น รกหญ้า รกต้นไม้ รกอะไรต่างๆ นั้น ไม่สู้กระไรนัก บางทีก็อาจจะเป็นประโยชน์ด้วยซ้ำไป เช่นว่ารกพืชบางอย่างนี้เป็นประโยชน์ เพราะว่าพืชนั้นมันคลุมดินไว้ ทำให้ดินดี ปลูกต้นไม้อื่นได้งอกงาม แต่ว่าความรกในจิตใจคนเรานั้น ไม่ได้ทำอะไรให้ดีขึ้น นอกจากว่าจะสร้างความเสียหายให้เกิดขึ้นในชีวิต...เพราะความรกในจิตใจคนนั้นมันรกรด้วยกิเลสประเภทต่างๆ ที่เกิดงอกงามขึ้นในจิตใจของเรา

(จากหนังสือ “ภาวนาช่วยเสริมเพิ่มกำลังจิต” หน้า ๕-๖)

● กำลังใจของคนเรานั้นมีมาก แต่บางที่เราใช้มันสิ้นเปลืองไปในเรื่องไม่ได้เรื่อง เอาไปคิดในเรื่องเหลวไหล ในเรื่องไม่เป็นสาระ แล้วยิ่งกลุ่มอกกลุ่มใจ เขาเรียกว่า ไซ้ของดีไม่เป็น ไซ้ไม่เกิดคุณไม่เกิดค่า จึงควรที่จะเลือกใช้สิ่งที่เรามีคือกำลังใจ

(จากหนังสือ “ภาวนาช่วยเสริมเพิ่มกำลังจิต” หน้า ๒๐)

● คนเรานั้นจะดีได้ต้องมีจิตใจดีงาม ถ้าจิตใจต่ำทรามแล้ว แม้จะมีความรู้สึกเท่าใด จะเป็นคนดีได้อย่างไร

(จากหนังสือ “พึงธรรม” หน้า ๑๑)

● คนใดมีชีวิตประจำวันอยู่ด้วยความคงที่ หมายความว่าไม่ขึ้นแล้วก็ไม่ลง ไม่ขึ้นก็หมายความว่าไม่ยินดี ไม่ลงก็หมายความว่าไม่ยินร้าย ในเรื่องอะไรๆ ที่มากกระทบ คนนั้นมีจิตใจเป็นปกติ สภาพจิตใจที่เป็นปกติ นั่นแหละคือการสงบทางใจ แล้วเป็นความสบายทางร่างกาย เพราะกายกับใจนี้มันมีความสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา

(จากหนังสือ “มองข้างในใจสงบ” หน้า ๑๒-๑๓)

๑ ความหนาวกายนั้นพอแก้ได้ แต่หนาวใจนั้นมันแก้ยากหน่อย ความหนาวทางจิตใจนั้นเกิดจากกิเลสตัณหา ที่เกิดขึ้นในใจของเรา คือมีความอยากอยากมี อยากได้นั้นได้นี้ มันก็เป็นความหนาวใจอยู่ เพราะไม่อุ้นทางจิตใจ ถ้าได้มาสมใจก็สบายใจชั่วขณะหนึ่ง แต่ว่าพ้นจากนั้นก็อยากได้ใหม่ต่อไป

(จากหนังสือ “ความสงบ การหายใจที่ดับทุกข์ได้” หน้า ๔)

๑ บรรดาความยุ่งยากทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรานั้น ความผิดพลาดก็อยู่ที่ไม่ระวังรักษาจิตของตนนั่นเอง ถ้าเราหมั่นระวังรักษาไว้ ก็จะเป็นเหตุให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนไปได้ เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติธรรมะในทางพระศาสนา เรื่องความสำคัญของการปฏิบัติ จึงอยู่ที่การฝึกฝนอบรมจิตใจ ให้มีสภาพที่เหมาะสมแก่การต่อสู้กับโลกนี้

(จากหนังสือ “ทางพบสุข” หน้า ๗๕)

๑ ถ้าปฏิบัติแต่เรื่องการให้ทาน เรื่องการรักษาศีล แต่ไม่ถึงขั้นภาวนาก็เรียกว่ายังไม่ได้รับผลจากพระศาสนาเต็มเม็ดเต็มหน่วย ถ้าเราต้องการให้เกิดผลทางใจ ตามหลักคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าอย่างถูกต้อง ก็ต้องก้าวหน้าต่อไปอีกหน่อยหนึ่ง คือการฝึกฝนอบรมจิตใจของเราเอง

(จากหนังสือ “ทางพบสุข” หน้า ๗๕)

๑ สิ่งโสโครกมาเยือนร่างกาย เมื่อเราเห็นเราก็ต้องชำระล้างทันที ฉันท สิ่งที่เป็นใจสำคัญกว่าเป็นร่างกาย ถ้าเราปล่อยไว้ก็จะไปกันใหญ่ ทำให้เราเสียผู้เสียคน เพราะฉะนั้นเมื่อรู้ว่ามီးอะไรเบื่อนอยู่ที่ใจของเรา เราก็ต้องรีบขูดเกลามาเอานั่นออกไป ไม่ให้เปราะเบื่อนอยู่ที่ใจของเราเป็นอันขาด

(จากหนังสือ “อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๔๔)

๑ อะไรเกิดขึ้นเราก็ยกขึ้นมาพิจารณา ถ้าเราหมั่นยกเรื่องที่ในใจเรามีขึ้นมาพิจารณา มันจะช่วยให้สิ่งนั้นไม่เจริญงอกงาม เช่นความโกรธเกิดขึ้น เราพิจารณา ความโกรธก็หยุด ความริษยาเกิดขึ้น เราก็พิจารณา ความริษยามันก็จะหายไป ความกำหนดเกิดขึ้น เราก็พิจารณาว่าเรามีความกำหนดในอะไร ความกำหนดนั้นก็หายไป เพราะใจคนเรานั้นมันคิดได้ทีละเรื่อง เมื่อคิดเรื่องอะไรเรื่องหนึ่งอยู่ เรื่องอื่นมันก็ไม่เกิดขึ้น ทีนี้หน้าที่ของเราก็คือต้องกลมเกลียวจิตใจ ให้คิดในเรื่องที่ควรคิด ให้นึกในเรื่องที่ควรนึก นึกในเรื่องที่จะเกิดปัญหา เกิดความสงบ เกิดความสว่างขึ้นได้ในใจ

(จากหนังสือ “ทางพบสุข” หน้า ๑๕๔-๑๕๕)

๑ จิตใจเรานี้ต้องรู้จักหมุนให้เหมาะกับธรรมชาติ แดดออกก็อย่าไปตีใจเสียใจ ฝนตกก็อย่าไปยินดียินร้าย ทำใจให้เป็นกลางๆไว้ อะไรมันเป็นอย่างไรก็นึกว่า ธรรมชาติมันก็ต้องเป็นอย่างนี้ เพราะเรื่องของธรรมชาตินั้นไม่อยู่ในอำนาจของใคร เราจะไปบังคับมันก็ได้ ขอร้องก็ได้

(จากหนังสือ “อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๑๐๕)

๑ คนที่ใจอ่อนแอยอมทำความชั่วได้ง่าย คนใจแข็งทำชั่วได้ยาก แต่จงเข้าใจว่าใจอ่อนนั้นหมายถึงการตามใจตัวเอง ปล่อยความคิดไปตามอำนาจของความอยาก ใจจึงตกไปในทางต่ำ อាកารอย่างนี้เรียกว่าใจอ่อนแอ ส่วนใจแข็งนั้น หมายถึงความหนักแน่นมั่นคง ไม่โยกโคลงต่ออารมณ์ที่มากกระทบ คนใจแข็งจึงทำชั่วได้ยาก

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๔๑)

● ผนตกลงมาจากฟ้า น้ำยังคงขังอยู่ในที่ต่ำได้ จิตที่ยังต่ำก็ชอบเก็บอารมณ์ต่างๆ ไว้มากมายเช่นเดียวกัน ส่วนที่สูงๆ น้ำไม่คงขังอยู่เลย ตกเท่าใดก็ไหลไปหมด จิตที่สูงขึ้นไปแล้วก็มีภาวะเช่นนั้น ฉะนั้นจงยกจิตของท่านให้สูงขึ้นไปเถิด ก็เลสจะไม่ร่วรตท่านได้

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๔๒)

● ทุกคนควรฝึกหัดจิตของตนให้เป็นสมาธิ เพื่อให้จิตนี้เป็นจิตอ่อนโยน อยู่ในอำนาจเหมาะแก่การที่จักใช้งานต่อไป

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๗๒)

● การรักษาโรคในทางด้านจิตใจนี้ สำคัญอยู่ที่ผู้ป่วย ไม่ใช่สำคัญที่ผู้ให้ยา เพราะผู้ให้ยานั้นทำหน้าที่เพียงแต่ผู้ชี้ทางให้เท่านั้นเอง การเดินทางเป็นหน้าที่ของเราผู้ป่วยทุกคน จะต้องเดินไปไม่ชักช้าให้เสียเวลา เมื่อรู้จักตัวยาแล้วก็รีบเดินทางไปในทางนั้น คือลงมือปฏิบัติมันเอง

(จากหนังสือ “ทางพันทุกข์” หน้า ๒๓๗-๒๓๘)

● ในขณะที่ใจเราสงบนั้น ถ้าเราสังเกตเราจะพบว่าเรามีความสุข ความสุขนั้นเป็นความสุขแท้ เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากความสงบ พระผู้มีพระภาคตรัสยืนยันว่า นตถิ สนฺติ ปรี สุขํ สุขอื่นยิ่งไปกว่าความสงบไม่มี ความสุขที่สงบนั้นเป็นความสุขแท้ เป็นสุขที่ไม่ต้องปรุงแต่ง ไม่ต้องมีเครื่องประกอบ เป็นเองโดยธรรมชาติ

(จากหนังสือ “ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข” หน้า ๖)

● “ได้” กับ “เสีย” มันสร้างปัญหาเท่ากัน เมื่อ “มีได้” มันก็ “เสียได้” เมื่อเสียก็เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนขึ้นในจิตใจ แต่ถ้าใจเรารู้สึกว่าไม่มีอะไรได้ ไม่มีอะไรเสีย ใจเราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ เพราะเราไม่ได้มีอะไร ไม่ได้เสียอะไร เราก็มั่นใจเสียอะไร

(จากหนังสือ “ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข” หน้า ๓๗)

● คนเรามันมีอะไรในใจทั้งนั้น อย่าไปกวน เหมือนกับตะกอนมีอยู่ในน้ำ อย่าไปกวน เราจะตักดื่มก็ค่อยๆ ตักเอาข้างบน

(จากหนังสือ “ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข” หน้า ๔๗-๔๘)

● จิตใจของคนเรานั้นถ้าหนักอยู่ตลอดเวลาแล้วจะเป็นโรคประสาทได้ง่าย แต่ถ้าเบาบ่อยๆ แล้วมันสบาย คลายกังวล คลายทุกข์ คลายร้อน

(จากหนังสือ “การพักผ่อนที่ถูกต้อง” หน้า ๑๔)

● โลกนี้ท่านว่าไว้แล้ว คนรักเท่าผืนหนัง คนชังเท่าผืนเสื่อ ภาสิตโบราณเขาพูดไว้อย่างนั้น เราอย่าไปห่วงไหวกับอารมณ์ภายนอก ทำใจของเราให้สงบไว้ ให้เย็นไว้ เขาจะมาทำอย่างไรเราก็เฉยๆ ทำใจเย็นใจสงบ ปัญหายุ่งยากมันก็ไม่เกิดขึ้นมารบกวนใจ เพราะวันหนึ่งคนเขาจะรู้เองว่าเรามันเป็นอย่างไร

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๑๖๖-๑๖๗)

● คนเรา.....ถ้าใจหนักแน่นแล้วก็ใช้ได้ หมายความว่า หนักอยู่ในคุณธรรม เคารพธรรมะ เคารพเหตุผล มีสติปัญญา มีความอดทนประจำจิตใจ คนนั้นเรียกว่าหนักด้วยน้ำใจ

(จากหนังสือ “การพักผ่อนที่ถูกต้อง” หน้า ๓๑)

● ถ้าล้างแต่เพียงร่างกาย มันก็สะอาดแต่เพียงข้างนอก แต่ข้างใน รุ่งรังเต็มที ไม่เรียบร้อย เพราะฉะนั้นต้องล้างใจด้วย ล้างใจนั้นต้องล้างด้วยศีล ล้างด้วยธรรม

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๒๖๓)

● พระพุทธเจ้า....สอนว่า ให้วิตออกเสียบ้าง อย่าบรรทุกให้มันเพียบเกินไป ให้เรือมันคล่อง....เบา แล้วก็จำพายไปเถิด มันก็จะถึง “ฝั่ง” คือ “ความพ้นทุกข์” ได้สมความปรารถนา สภาพจิตใจก็ต้องเป็นอย่างนั้น มีอะไรที่ไม่จำเป็นก็หยุดคิดเสียบ้าง คือหัดควบคุมให้หยุดคิดเสียบ้าง ให้พูดกับตนเองได้ว่า “เฮ้อ! ไม่เข้าเรื่อง คิดอะไร” คอยดูตัวเองอย่างนั้น

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๘๘)

● การดูจิต....ต้องดูตามที่เขากระทำ ดูว่าเขาทำอะไร ถ้าเขาทำแต่เรื่องชั่ว แสดงว่าจิตเขาชั่ว ถ้าเขาทำเรื่องดี เรื่องประเสริฐ ก็แสดงว่าจิตของเขาดี ฟังคำพูด ถ้าเขาพูดด้วยคำสุภาพเรียบร้อย อ่อนหวานสมานใจ ก็แสดงว่าใจเขาดี เพราะว่าพูดคำดีๆ ออกมา ถ้าว่าพูดคำหยาบ ฟันๆ ออกมา ไม่ใช่พูด ฟันออกมาหยาบ ใจก็หยาบ คิดแต่เรื่องชั่ว เรื่องร้าย จึงพูดคำชั่วร้ายออกมา

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๙๙-๑๐๐)

◎ การหย่อนใจนั้น ต้องหย่อนในที่สงบ ไม่ใช่ไปหย่อนในที่เอิกเกริก เฮฮา บางคนก็ไปหย่อนใจด้วยการไปเที่ยวบาร์ เที่ยวไนท์คลับ ไปฟังเพลง ไปทำอะไรต่ออะไร อันนั้นไม่ใช่พักผ่อนหย่อนใจ แต่ว่าเป็นการ “เปลี่ยนอารมณ์” ไปสู่ความสนุกสนาน ก็ยิ่งจมนักลงไปอีก จมนักลงไปในกองทุกข์ มากเข้าไปอีก ไม่ได้ถอนตนขึ้น

(จากหนังสือ “ความสงบ การหายใจที่ดับทุกข์ได้” หน้า ๗๗)

◎ ใจของคนเรามีปกติไหลเลื่อนไปในทางต่ำเสมอ เหมือนน้ำที่มีปกติ ไหลลงไปสู่ที่ต่ำ อันปกติของใจถ้าไม่มีอะไรเป็นเครื่องห้าม เครื่องกันไว้บ้าง ย่อมขาดความยับยั้งชั่งใจ คนเราถ้าขาดความยับยั้งชั่งใจแล้ว ย่อมประพฤติก ระทำในสิ่งอันไม่เหมาะไม่ควรได้เสมอ

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๔๔)

◎ หน้าที่ขึ้นในสนาม ถ้าเราไม่ตัดบ่อๆ มันก็ยาวรุงรัง สนามก็ไม่น่าดู แต่ถ้าเราตัดตกแต่งไว้ สนามนั้นก็จะเป็นที่น่าดูน่าชม ฉันทิ สภาพ ชีวิตจิตใจของเรานี้ก็เหมือนกัน อะไรๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้น ถ้าเราไม่มีการสะสาง ไม่มีการปรุงแต่งแล้ว มันก็จะรุ่มร่ามรุงรังมากขึ้นเรื่อยไป

(จากหนังสือ “ภาวนาช่วยเสริมเพิ่มกำลังจิต” หน้า ๕)

◎ จิตที่เบา ก็คือจิตที่ไม่เข้าไปยึดถืออะไรๆ ว่าเป็นของฉัน แต่เราใช้ มันได้ มีเงินใช้เงินได้ มีทองใช้ทอง มีเพชรนิลจินดาที่ใช้ไปตามหน้าที่ ใช้ให้ เหมาะแก่เวลา แก่เหตุการณ์

(จากหนังสือ “ปัญญา ธรรมะเพื่อความก้าวหน้า” หน้า ๕๖)

◎ ใจที่ตื่นรนเหมือนม้าพยศ ต้องข่มให้อยู่กับร่องรอยจนได้ ความข่มใจ ต้องใช้เมื่อความคิดในด้านที่ไม่ดีรบกวนใจ

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๙๕)

◎ ความคิดของเราสร้างอนาคตให้แก่ตัวเราเอง ความเป็นอยู่ในปัจจุบัน คือผลของความคิดที่เราได้สะสมไว้วันละเล็กละน้อยนั่นเอง

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๓๔)

◎ การคิดนึกบ่อยๆ สร้างความเป็นอยู่ของคนได้มาก ในทางศาสนาจึง สอนให้เรารู้จักบังคับความคิดนึก ให้เป็นไปในทางที่มีระเบียบ และเป็นไปใน ทางที่มีหวังว่าจะสำเร็จได้ เพราะถ้าเราใช้ความคิดไปในทางที่ไม่อาจสำเร็จ ก็เป็นการเปลืองแรงงานทางใจไปเปล่าๆ

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๖)

◎ คนเราส่วนมากขาดความคิดที่แยบคาย มักเป็นคนเข้าข้างตัว เห็นว่า ตนเป็นฝ่ายถูกเสมอ เมื่อเห็นว่าตนถูกทั้งๆ ที่ตนเป็นคนผิด ความถูกแท้จะ ปรากฏแก่ใจเขาได้อย่างไร เขาจึงดันดื้อไปในทางที่ผิด จนกระทั่งหมดเนื้อ หมดตัวก็มีอยู่มิใช่น้อย น่าสงสารคนประเภทนี้มาก

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๒๕)

◎ คนเราถ้าคิดจะให้แล้วใจมันย่อมสบาย แต่ถ้าคิดจะไม่ให้ หรือว่าคิด จะเอา ย่อมมีความทุกข์ความเดือดร้อน

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๒๕๑)

๑ การนึกถึงความดีของพระ คือการสวดมนต์ในเวลาก่อนนอน ทำไมจึงบอกให้ทำก่อนนอน เพราะว่าในเวลานั้นเราว่างจากงานแล้ว เป็นระยะของการพักผ่อน จึงควรทำกิจศาสนาเสียบ้าง อย่างน้อยก็ครั้งหนึ่งในชีวิตประจำวัน

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๔๘)

๑ คนใจเย็นไม่ค่อยมีโรคอะไร...ถ้าเราสังเกตดูว่าใครก็ตามเป็นคนอารมณ์ดี ไม่ค่อยโกรธใคร ไม่มีอาการใจร้อนใจเร็ว รู้จักปล่อย รู้จักวาง คนนั้นเป็นคนสงบเย็น คนประเภทสงบเย็นนี้อายุยืน

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๑๐)

๑ ตั้งแต่เช้าเราควรจะบอกกับตัวเองว่า วันนี้เราจะอยู่อย่างคนใจเย็น อยู่อย่างผู้มีสติปัญญา รู้เท่าทันต่อเหตุการณ์ เราจะอยู่อย่างชนิดดับทุกข์ดับร้อนในตัวเราเอง แล้วก็จะดับทุกข์ดับร้อนในตัวของคนอื่นด้วย

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๒๙)

๑ เวลาใดว่างๆ เราก็ต้องหันมานั่งพิจารณาความคิดของเรา เพราะจิตมันคิดอยู่ตลอดเวลา ไม่มีการหยุดนิ่ง ทีนี้เราต้องคอยสังเกตว่า มันคิดอะไร คิดในเรื่องใด ในเรื่องที่เป็นกุศล หรือว่าเป็นอกุศล ในเรื่องที่เป็นคุณหรือว่าเป็นโทษ เรื่องเย็น เรื่องร้อน เรื่องเสื่อม เรื่องเจริญ ต้องหมั่นคอยพิจารณาไว้ เป็นการฝึกฝนตัวเองไว้ให้คุ้นกับการกำหนดรู้สภาพจิตของตัว ให้คุ้มครองกับการบังคับเหนี่ยวรั้งจิตใจ

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๘๒)

๑๑. มองบ่อยๆ คิดบ่อยๆ เราก็จะเห็นว่ามันเป็นอะไรชัดเจนแจ่มแจ้ง

(จากหนังสือ “วัดผลด้วยตนเอง” หน้า ๑๔)

๑๒. ถ้าไม่มีการปรับปรุงจิตใจ สังคมมนุษย์ต้องอยู่กันด้วยการบังคับอยู่ตลอดเวลา ในบางประเทศที่ถือวัตถุเป็นเรื่องสำคัญ ไม่ส่งเสริมเรื่องด้านจิตใจ ก็มีแต่เรื่องการบังคับ

(จากหนังสือ “สวัสดิวิธี-ชีวิตหัวเลี้ยวหัวต่อ” หน้า ๖)

๑๓. ความเจริญในด้านวัตถุก็ต้องมี เพราะว่ามันจำเป็นแก่ชีวิตเหมือนกัน ความเจริญในด้านจิตใจก็ต้องมี เพราะเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับชีวิต

(จากหนังสือ “สวัสดิวิธี-ชีวิตหัวเลี้ยวหัวต่อ” หน้า ๑๔)

๑๔. เดียวนี้โลกมันเจริญ จิตใจคนมันซัดจะเปลี่ยนไป คือแทนที่จะเจริญขึ้นอย่างโลกเจริญทางวัตถุ แต่จิตใจกลับไม่เจริญ ที่ไม่เจริญนั้นเพราะอะไร เพราะแข่งขันในการหา แข่งขันในการที่จะมีจะได้ ในเรื่องอะไรๆ ต่างๆ มากเกินไป จึงเกิดปัญหา

(จากหนังสือ “ธรรมะเป็นสิ่งสูงสุดในชีวิต” หน้า ๓๑)

๑๕. ไม่ควรจะอยู่ด้วยความคิดที่เป็นพิษ แต่ควรจะอยู่ด้วยความคิดที่เป็นเครื่องปลอบโยนจิตใจของเรา มองสิ่งนั้นด้วยปัญญา ด้วยความพอใจ สิ่งนั้นก็จะเป็นพิษไม่เป็นภัยแก่เรา เรามองด้วยปัญญา จิตใจก็สบาย คลายจากความทุกข์ความเดือดร้อนใจในปัญหานั้นๆ

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๔๑)

● ถ้าเราคิดเรื่องใดกลุ้มใจ เราควรจะหยุดคิดจากเรื่องนั้น

(จากหนังสือ “ทางพ้นทุกข์” หน้า ๒๖๓)

● ยากจนทางใจนี้มันร้ายหนักหนา ยิ่งกว่ายากจนในทางวัตถุข้าวของเงินทอง ความยากจนในทางวัตถุนั้น ถึงแม้จะลำบากแต่เพียงส่วนร่างกาย แต่ยากจนในด้านจิตใจนี้มันจะลำบากตลอดไป ไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้น

(จากหนังสือ “ของขวัญอันประเสริฐ” หน้า ๔-๕)

● การรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น เป็นการปฏิบัติธรรมแบบหนึ่ง

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๓๙)

● เราจะรู้จักความจริงของสิ่งอะไรได้ ก็ต้องอาศัยการคิดค้นในเรื่องนั้น เมื่อไม่มีการคิดค้นจะรู้จักจริงไม่ได้

(จากหนังสือ “ทางพบสุข” หน้า ๗๗)

● สอนเด็กให้รู้จักคิดนึกอะไรเสียบ้าง ให้เขาคิดนึกว่าอะไรเป็นอะไร เรื่องอะไรมันเกิดอะไรขึ้นมา หรือว่ามีอะไรเกิดขึ้น ก็ให้คิดว่ามันมาจากอะไร มันเป็นอย่างไร โดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องปัญหาชีวิต ต้องสอนให้เขาเข้าใจในเบื้องต้นไป อย่างน้อยก็ให้รู้ว่าเกิดมาเพื่อทำไม อยู่เพื่ออะไร และควรจะใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์อย่างไร ต้องพูดบ่อยๆ กับลูกๆ หลานๆ ของเรา

(จากหนังสือ “การชนะด้วยความดี” หน้า ๓๐)

● คนที่มีสติคอยกำหนดรู้ในการกระทำของตัว การเคลื่อนไหวมีจังหวะจะโคน เป็นไปด้วยความเรียบร้อย เป็นผู้ดีทุกกระเบียดนิ้ว ความเป็นผู้ดีนั้นมันอยู่ตรงนี้ ไม่ใช่อยู่ที่เกิดในสกุลนั้นเกิดในสกุลนี้ แต่อยู่ที่ความมีสติคอยกำหนดสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกายจิตใจของเรา

(จากหนังสือ “สติ ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๑๒-๑๓)

● คนกับเงา คนไปไหน เงาก็ไปด้วย ถ้ามีแสง แต่ถ้าไม่มีแสงเราก็จะไม่เห็นเงา แต่ถ้ามีแสงก็จะเห็นว่าคนกับเงาอยู่ด้วยกัน ต้นไม้กับเงาอยู่ด้วยกัน อะไรกับเงามันอยู่ด้วยกัน “สติ” กับ “ปัญญา” ก็เป็นสิ่งที่มาด้วยกันไปด้วยกัน ร่วมกันคิด ร่วมกันทำ ร่วมกันจัดสิ่งนั้นสิ่งนี้ คนที่ใช้สติปัญญาจึงไม่มีความผิดพลาดเสียหาย

(จากหนังสือ “สติ ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๑๔)

● การอ่านหนังสือด้วยสติปัญญา ต้องอ่านด้วยความรู้สึกอยู่ในขณะทีอ่านนั้น เมื่ออ่านจบแล้ว ปิดหนังสือชะ ลองทบทวนว่าเราได้อ่านอะไร เรื่องที่เราอ่านมีข้อความว่าอย่างไร มันมีความหมายว่าอย่างไร เอามาทบทวนพิจารณา แล้วจะเกิดความจำได้หมายรู้ในเรื่องที่เราอ่านนั้นถูกต้อง เวลาใดต้องการใช้ก็จะนำมาใช้ได้ทันทั่วทั้ง เพราะเรามีสติ มีปัญญาในการอ่าน

(จากหนังสือ “สติ ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๑๕)

● การฝึกสมาธิเพียง ๕ นาทีต่อวัน ก็เป็นเชื้อให้เรามีความสามารถทางใจได้ ทำให้ใจเราดีขึ้น ให้ความรู้เท่าต่อสิ่งทั้งหลายตามสภาพที่เป็นจริงขึ้น จึงเป็นเรื่องที่ควรฝึกอบรมบ่อยๆ

(จากหนังสือ “สติ ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๑๖)

๑ เมื่อระวางสิ่งน้อยๆ ได้ สิ่งใหญ่ๆ ก็เป็นอันระวางอยู่เสมอ

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๑๒๖)

๑ จะทำอะไรทุกอย่างจงทำอย่างมีแผนการณ และคิดอย่างรอบคอบถึงผลได้ผลเสียอันจักเกิดจากการกระทำ ใคร่ครวญแล้วทำ ทำอยู่ก็มีความระมัดระวัง ผลที่เกิดขึ้นก็เรียบร้อย

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๓๓๖)

๑ เมื่อมีความสงบมันก็เป็นสมาธิ เมื่อมีสมาธิก็เป็นอุเบกขา คือความวางเฉย อุเบกขาวางเฉย หมายความว่า ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ไม่พอใจ ไม่เสียใจ ไม่ภูมิใจในเรื่องอะไรต่างๆ จิตคงที่ เป็น “ประภัสสร” อยู่ในตัวของมันโดยธรรมชาติ อย่างนี้เป็นความถูกต้องในการปฏิบัติ เรียกว่าวางเฉยในสิ่งเหล่านั้น

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๓๑)

๑ ใจเรามันคิดได้ที่ละอย่าง ไม่ได้คิดทีละหลายอย่าง เมื่อเราคอยกำหนดใจของเราไว้ด้วยสติอย่างนั้น เขาพูดอะไรออกมา เราก็โกรธไม่เป็น เพราะใจมันไม่รับสิ่งนั้น มันมีสิ่งอื่นเข้ามานั่งอยู่ในใจของเราแล้ว สิ่งนั้นคือตัวสติ ความรู้ทันนั่นเอง

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๔๕)

๑ ใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำประเสริฐกว่า เพราะถ้าทำลงไปด้วยความประมาทแล้วจะทำคืนอีกไม่ได้ นี่เป็นคำควรฟังจากพุทธธรรม

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๒๖)

๑ เวลาจะทำอะไรก็ต้องคอยกำหนดไว้ ว่าเรากำลังทำอะไร เรากำลังเขียนอะไร พูดอะไร เรากำลังจะลุกขึ้น กำลังเดิน เราจะถอยหลัง จะเลียวขา เลี้ยวซ้าย เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ มีสติอยู่ตลอดเวลา คำพระท่านจึงว่า สติ สัมผัสทัฬหะธิยา แปลว่าสติต้องใช้ทุกเมื่อ ต้องใช้อยู่ทุกเมื่อ ใครไม่ใช่ก็ผิด จะเสียหาย

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๑๐๗)

๒ ถ้าปราศจากสติเสียแล้ว ไม่ว่าจะทำอะไรย่อมนำความยุ่งมาให้ตนได้เสมอ การฝึกฝนในการทำสติจึงเป็นกิจควรทำ จะทำอย่างไรเล่า ทำได้โดยหัดสำรวมใจของตนไว้ ทำอะไรก็คอยกำหนดไว้เสมอๆ การงานที่ผิดพลาดก็ไม่มี

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๒๕๔)

๓ เมื่อใจสงบแล้ว จงยกเอาปัญหาความทุกข์ขึ้นมาพิจารณาให้แตก ด้วยความสุขุมรอบคอบ จนเห็นชัดว่าอะไรเป็นเหตุของความทุกข์อันนี้ เมื่อพบเหตุแล้ว จงแข็งใจตัดเหตุทิ้งเสีย อย่าได้ทำตนเป็นคนอ่อนแอยอมพ่ายแพ้แก่ธรรมชาติฝ่ายต่ำเป็นอันขาด

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๓๒๔)

๔ ในชีวิตประจำวันของเราแต่ละคนนั้น ต้องอยู่ด้วยความดีอย่างหนึ่ง ต้องอยู่ด้วยความสำรวมอย่างหนึ่ง ต้องอยู่ด้วยปัญญาอย่างหนึ่ง ต้องอยู่ด้วยการบังคับตัวเองอีกประการหนึ่ง

(จากหนังสือ “การชนะด้วยความดี” หน้า ๒๓)

๑ สติเป็นเครื่องกั้น ปัญญาเป็นเครื่องกรองอีกทีหนึ่ง กั้นแล้วกรองไว้ อีกทีหนึ่ง ๒ อย่างมาร่วมมือร่วมใจกัน แล้วเจ้ากิเลสมันหลุดเข้ามาไม่ได้ มันไม่เกิด เพราะอารมณ์ที่มากระทบ มันถูกสติกั้นไว้ ปัญญากรองไว้ มันติดอยู่ตรงนั้น มันไม่หลุดเข้าไปถึงข้างใน ไม่ไปรบกวนจิตใจของเราได้

(จากหนังสือ “ความสงบ การหายใจดับทุกข์ได้” หน้า ๔๙)

๑ ในการแก้อะไรๆ ขึ้นพื้นฐานนั้น เราจะแก้อย่างไรในชีวิตของเรา คือต้องแก้ที่ทฤษฎี คำว่าทฤษฎี หมายความว่า ความคิดความเห็นที่มันอยู่ในใจของเรา

(จากหนังสือ “เชื่อกกรรม” หน้า ๙-๑๐)

๑ คนเราถ้าไม่ให้อะไรมันเกิดขึ้น ต้องระวังเรื่องน้อยๆ ไปก่อน การระวังเรื่องน้อยๆ นี้ เป็นคนที่มีความละเอียดรอบคอบถี่ถ้วน เรื่องใหญ่มันก็จะไม่เกิดขึ้นเป็นอันขาด

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๑๔๖)

๑ การมองด้วยปัญญานั้น ก็ต้องให้รู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร สิ่งนั้นมันก่อตัวขึ้นได้อย่างไร มีอะไรเป็นเหตุ เป็นตัวการให้เกิดสิ่งนั้นขึ้น แล้วก็ต้องมองต่อไปว่า สิ่งนั้นจะเป็นทุกข์ เป็นโทษเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเราอย่างไรบ้าง เราควรจะไปเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นในรูปใด สิ่งนั้นจึงจะไม่เป็นพิษเป็นภัยกับเรา การเพ่งมองสิ่งต่างๆ ในรูปอย่างนี้ เรียกว่ามองให้เข้าใจตามสภาพที่เป็นจริง

(จากหนังสือ “ปัญญา ธรรมะเพื่อความก้าวหน้า” หน้า ๕)

● วิปัสสนา ก็คือการคิด การค้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจในเรื่องปัญหาชีวิต คือความทุกข์ ความเดือดร้อนนั่นเอง เราก็นำสิ่งนั้นมาพิจารณาเพื่อแก้ไขต่อไป

(จากหนังสือ “เกิด-ดับ” หน้า ๗)

● ต้องระวัง “มี” อะไรต้องมีให้เป็น “เป็น” อะไรก็ต้องให้เป็น “ได้” อะไรก็ต้องได้ด้วยปัญญา มีด้วยปัญญา ใช้ด้วยปัญญา มันก็ไม่ใช่ทุกขสภาพจิตใจเป็นปกติ ชีวิตก็ดีขึ้น

(จากหนังสือ “ปัญญา ธรรมะเพื่อความก้าวหน้า” หน้า ๕๗)

● ความจริงกับความเท็จมักจะเดินคู่กันมาเสมอ ถ้าเราไปเห็นความเท็จแล้วพอใจในสิ่งนั้นเสีย ความจริงก็ไม่ปรากฏแก่เรา แต่ถ้าพยายามมองให้ทะลุความเท็จอันเป็นมายาเข้าไป ความจริงก็จะปรากฏแก่เราได้ คนใดได้ทราบความจริงแล้วคนนั้นจะเป็นไท ไม่มีความหลงใหลมัวเมาในสิ่งนั้นๆ ต่อไปอีก เมื่อความหลงไม่มี ปัญญาก็ปรากฏ ปัญญานั้นแหละเป็นประทีปส่องให้เห็นของจริงของแท้

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๙๓-๙๔)

● ในการเจริญภาวนา จุดหมายปลายทางก็มีอยู่ที่ความรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวง ตามที่มันเป็นจริงกันเท่านั้น หากมีอะไรนอกไปจากเรื่องนี้ไม่

(จากหนังสือ “ทำนรู้แล้วหรือ” หน้า ๑๕๐)

๑ เรื่องเจริญวิปัสสนานั้น ไม่ได้หมายความว่า ไปนั่งหลับหูหลับตาอยู่ ณ ที่ใดๆ วิปัสสนาเป็นสิ่งที่เราจะต้องใช้ในชีวิตประจำวัน อยู่กับการงานที่เราทำนั้นแหละ ต้องใช้มันอยู่ตลอดเวลา ใช้เพื่อไม่ให้มันเป็นทุกข์ ไม่ให้วุ่นวายใจ ไม่ให้เกิดความร้อนใจขึ้น เพราะการปฏิบัติงานในหน้าที่นั้นๆ ก็คือการหมั่นพิจารณาศึกษาในเรื่องนั้นอยู่ตลอดเวลา

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๙๑-๙๒)

๑ ปัญญาที่คิดได้นั้นแหละ ทำให้เราปลงได้ ถ้าเราไม่มีปัญญาจะคิดมันก็ปลงไม่ได้ วางไม่ลง หนักอยู่ที่ใจ หนักเพราะยังไม่มีแสงสว่างทางสังขารมเข้ามาสู่ใจของเรา ยังไม่รู้เรื่องนั้นตามที่มันเป็นจริง เราก็นั่งเป็นทุกข์กลุ่มอกกลุ่มใจ

(จากหนังสือ “ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข” หน้า ๒๕)

๑ เมื่อใดมีความทุกข์ เมื่อนั้นไม่มีปัญญา แต่พอมีปัญหขึ้นสักนิด หน้อยเท่านั้นแหละ ความทุกข์มันก็หายไป

(จากหนังสือ “ทางพ้นทุกข์” หน้า ๖๕)

๑ เราถือศีลก็คือการบังคับตัวเอง เราฝึกสมาธิก็เพื่อการบังคับตัวเอง เราคิดค้นเรื่องปัญญา ก็เพื่อจะเอาเป็นเครื่องมือมาบังคับตัวเองให้ละเอียดขึ้นไปอีก

(จากหนังสือ “ทางพ้นทุกข์” หน้า ๑๖๔)

ปรัชญาแห่งการรู้แจ้ง

◎ “เจตสิกทุกข์” ทุกข์เนื่องจากจิต คือจิตมันคิด มันสร้างอารมณ์ให้เกิดขึ้น เช่นความวิตกกังวล ความหวาดกลัว ความระแวงต่างๆ เมื่อเกิดขึ้นในใจของเรา ก็ทำให้เราไม่สบายใจ มีความทุกข์ เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะการสร้างของจิต

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๕)

◎ ต้องหัดเพ่งหัดมองพิจารณา หัดตั้งปัญหาถามตนเอง ในเมื่อไปพบอะไรก็ต้องคิดว่าเป็นอะไร มันมาจากไหน มันให้ทุกข์ให้สุขอย่างไร เป็นคุณเป็นโทษอย่างไร ต้องหมั่นพิจารณาตรวจสอบให้เห็นชัดด้วยตนเอง เราจึงจะไม่มีความมัวเมาในสิ่งนั้น

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๑๒)

● มองทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็นอยู่จริงๆ ไม่ว่าจะอะไรมันมีความจริง อยู่ในตัวของมัน แต่ว่าคนเรานี้แหละ ไม่ค่อยมองให้เห็นความจริง เลยไม่พบ ความจริงในสิ่งนั้น ที่มองไม่เห็นเพราะเราไปติดอยู่ในสิ่งที่ เป็นมายา ที่เขา เอามาฉาบทาไว้ แต่งไว้

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๑๒)

● การที่จะมองให้เห็นความจริงไม่ว่าอะไร เราจะต้องปกสิ่งๆ ที่เรียกว่า ไม่ใช่เนื้อแท้ ออก ปอกจนกระทั่งเห็นเนื้อแท้ของมัน

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๑๒)

● สังคมที่วุ่นวายกันอยู่มากในสมัยนี้ วุ่นวายด้วยเรื่องอะไร ก็วุ่นวาย ด้วยเรื่องความเห็นแก่ตัว ต้องการความสุขส่วนตัว ต้องการอะไรๆ เข้าข้างตัว มากๆ

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๒๐)

● หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ที่สอนให้เราพิจารณาว่า เป็นชั้นที่ บ้าง เป็นธาตุบ้าง เป็นอายตนะ และเป็นอะไรต่ออะไรในรูปต่างๆ นั้น ก็มีจุด สำคัญอยู่ที่ให้เราแยกสิ่งต่างๆ ออก ให้มันไม่มีอะไรนั่นเอง คือแยกสิ่งที่เรา ยึดถือว่ามีตัวตน ให้เห็นว่าไม่มีตัวตนเป็นเนื้อแท้ เช่น แยกร่างกายออกเป็น สามสิบสองส่วน เป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เป็นต้น

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๗๒)

๑๑ ตัวความจริงนั้นมันไม่มีชื่อ มันเป็นแต่ธรรมชาติที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้ว ก็ดับไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อยู่ตลอดเวลา ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น ธรรมชาติทั้งหลายไม่เที่ยง ธรรมชาติทั้งหลายเป็นทุกข์ ธรรมชาติทั้งหลาย ไม่มีเนื้อแท้ที่เป็นตัวเป็นตน เราต้องพิจารณาให้มันละเอียด

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๑๔)

๑๒ ไม่มีอะไรที่เป็นเนื้อแท้ ไม่มีอะไรที่เป็นตัวตนถาวร มันเป็นเพียง รวมกันเข้า แล้วไหลไปตามอำนาจของการปรุงแต่งเท่านั้นเอง เมื่อมีอำนาจ ปรุงแต่งก็ทรงอยู่ได้ หมดอำนาจปรุงแต่งก็ทรงอยู่ไม่ได้ หมดอำนาจปรุงแต่ง ก็แตกสลายไป ไม่มีอะไรอีกต่อไป

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๗๓)

๑๓ เรื่องที่เกิดขึ้นในใจของเรานั้น เป็นเรื่องของการปรุงแต่ง ไม่ใช่มี ตัวตนที่แท้จริงอะไร มันเกิดเพราะการปรุงแต่งของสิ่งทั้งหลาย

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๔๔)

๑๔ เราต้องทำด้วยความรู้เท่ารู้ทัน คือไม่หวังในสิ่งนั้นให้มากเกินไป แต่ นึกว่ามันคงจะได้บ้าง ได้เท่าไรให้เราพอใจในส่วนนั้น

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๔๖)

๑๕ สิ่งบางอย่างมันแก้ได้ สิ่งบางอย่างก็แก้ไม่ได้ เรื่องที่แก้ได้นั้นเรา ควรจะแก้ แต่เรื่องใดที่เราแก้ไม่ได้ก็อย่าไปแก้มันเลย

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๔๔)

● พอรู้เท่าทันใจก็สบาย

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๑๔๙)

● คนเราถ้าไม่ใจจิตใจดำแล้วมันก้าวหน้า.....เมื่อเห็นใครทำอะไรพอจะช่วยได้ก็ช่วย ช่วยด้วยแรงก็ได้ ช่วยด้วยวาจาก็ได้ ช่วยออกความคิดก็ได้ อย่าเป็นคนตระหนี่กำลัง ตระหนี่ความรู้ ตระหนี่แรงงานที่ตนมีอยู่ เห็นอะไรพอจะช่วยได้ก็ช่วย คนอย่างนี้แหละเอาตัวรอด ไปไหนไปได้ ไม่มีความทุกข์ ความเดือดร้อน

(จากหนังสือ “ทางพ้นทุกข์” หน้า ๒๔-๒๕)

● กฎของธรรมชาติมีอยู่ว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นจะต้องดับไปเป็นธรรมดา เมื่อมีเกิดแล้วก็ต้องมีดับทั้งนั้น เกิดแล้วไม่ดับ ไม่มี

(จากหนังสือ “ฉลาดคิดในปัจจุบันธรรม” หน้า ๑๐)

● ชีวิตเรานี้มันผ่านอะไรมามากมาย ดีบ้าง ชั่วบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ได้บ้าง เสียบ้าง ขึ้นลงกันมาเรื่อยๆ...แล้วเราก็จะมองเห็นความจริงอันหนึ่งว่า บรรดาสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วนั้นมันก็หายไปแล้ว ไม่มีอะไรเหลืออยู่กับเรา อีกต่อไป มันกลายเป็นความหลัง ขอให้มันเป็นความหลังไปเสีย อย่าให้มันเป็นความหวังเลย

(จากหนังสือ “ฉลาดคิดในปัจจุบันธรรม” หน้า ๒๓)

๑ ในเรื่องเกี่ยวกับจิตใจของเรา.....เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น ความจริงมันเกิดแล้วก็ดับไป แต่ว่าเราไม่ยอมกลับไปบังคับ เรากลับครุ่นคิดถึงสิ่งนั้น ประจวบกับสิ่งนั้นขึ้นมาซมกกันต่อไป แล้วเราก็เป็นทุกข์เดือดเนื้อร้อนใจ ความเป็นทุกข์เดือดเนื้อร้อนใจนั้น เกิดขึ้นจากความหลงเข้าใจผิดในเรื่องสิ่งนั้นนั่นเอง แต่ถ้าเราเข้าใจถูกต้องว่า สิ่งใดก็ตามเมื่อเกิดแล้วสิ่งนั้นจะไม่คงทนถาวร จะต้องดับไป เราก็อย่าไปเพิ่มเชื่อให้แก่สิ่งนั้น การไม่เพิ่มเชื่อก็คืออย่าไปคิดถึงสิ่งนั้น อย่าไปปรุงแต่งสิ่งนั้นขึ้นมาในจิตของเราต่อไป สิ่งนั้นก็ดับไปหายไปเป็นธรรมดา

(จากหนังสือ “ฉลาดคิดในปัจจุบันธรรม” หน้า ๑๑)

๑ คนเราถ้าเห็นแก่ตัว ทำอะไรๆ เข้าข้างตัวมากเกินไปก็เป็นคนใช้ไม่ได้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า “อตตตถปิณฺญา อสุจฺจ มนุสฺสสา” มนุษย์ผู้มีปัญญา เอาปัญญามาใช้เพื่อประโยชน์ตน เป็นคนไม่สะอาด คนที่สะอาดนั้นต้องเอาปัญญาไปใช้เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ผู้อื่น

(จากหนังสือ “สติ ธรรมที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๗๖-๗๗)

๑ สังคมมนุษย์เราจะอยู่กันได้ ก็โดยอาศัยที่เราทั้งหลายเป็นผู้มีน้ำใจเสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อประโยชน์แก่ส่วนรวม ถ้าเราเป็นคนไม่เสียสละประโยชน์ตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวมแล้วก็ต่างคนต่างเห็นแก่ตัว ต่างคนต่างเอารัดเอาเปรียบกัน การเบียดเบียน การข่มเหงคะนองร้ายต่อกันก็จะเกิดขึ้นเมื่อการเบียดเบียนกันเกิดขึ้นแล้ว อะไรมันจะเกิดขึ้นต่อไป ผลก็คือความทุกข์ ความเดือดร้อน สังคมไม่มีความสงบ ไม่มีความสุข

(จากหนังสือ “สติ ธรรมที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๗๗)

๑ คนเราอย่าเห็นแก่ตัว อย่าเห็นแก่ได้ แต่ควรคิดถึงส่วนรวม คือ ประเทศชาติ ทำอะไรก็ต้องนึกถึงว่าชาติจะเสื่อม ประเทศจะเสียหายหรือไม่ ถ้าหากว่าชาติเสื่อม ประเทศเสียหาย เราก็ไม่ทำ ความเสื่อมความเสียหายของสังคม ก็เกิดจากการตามใจกิเลส ที่ตามใจกิเลสเพราะว่ามีสิ่งยั่วยุ เช่นว่ามีสถานที่ให้ไปเที่ยวเลวไหล คนก็ไปเที่ยวกัน เที่ยวช่องโสภณี เที่ยวบาร์ เที่ยวไนท์คลับ เที่ยวในสถานที่ที่ไม่ควรจะไปเที่ยว ลิ่นเปลืองเงินทองกันด้วยประการต่างๆ

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๖๒)

๑ การได้ การมี การเป็น อะไรๆ ต่างๆ มันทำให้เราเกิดความเพลิดเพลินไปชั่วครั้งชั่วคราว แต่พอสิ่งนั้นสูญไป หายไป เราก็มีความสุข เพราะสิ่งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า อามิสสุข คือสุขที่เจือด้วยเครื่องล่อเครื่องจูงใจ มีปริมาณเท่าใด ความทุกข์ก็มีปริมาณเท่านั้นเมื่อสิ่งนั้นสูญหายไป

(จากหนังสือ “ความสุขที่แท้ คือการมีชีวิตอยู่กับความพอดี” หน้า ๖)

๑ เรื่อง “เอา” มันยุ่งทั้งนั้น ไม่ว่าในสังคมไหน บุคคลใดถ้าทำเพื่อ “เอา” ละมันก็ยุ่ง แต่ถ้าเราทำเพื่อ “ไม่เอา” มันก็ไม่ยุ่ง หลักการมันเป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นทำอะไรต้องมีหลักการอยู่ว่า ฉันไม่ได้ทำเพื่อจะเอา แต่ทำเพื่อให้ อยู่กันเพื่อให้ ไม่ใช่อยู่กันเพื่อจะเอา

(จากหนังสือ “อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๘๕)

๑ การเป็นอยู่ในโลกก็เหมือนกับคนกินปลาที่มีก้าง ถ้ากินด้วยความ ตะกละตะกลาม ด้วยความอยากที่รุนแรง ไม่มีปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา สิ่งนั้นๆ ก้างมันก็ติดคอเราบ่อยๆ

(จากหนังสือ “ความสุขที่แท้ คือการมีชีวิตอยู่กับความพอดี” หน้า ๗)

๑ เรา....ควรจะได้รู้จักแยกแยะว่าอะไรเป็นเรื่องจริง อะไรเป็นเรื่องสมมติ สิ่งใดที่เป็นเรื่องสมมติ ไม่ใช่เรื่องจริงจึงจะอะไร มันจริงตามแบบสมมติเท่านั้น ไม่ใช่จริงจึงตามแบบสัจจะอันแท้จริง เราก็ไม่ควรจะไปหลงไหลมัวเมาใน สิ่งนั้น รู้จักปล่อย รู้จักวางเสียบ้าง ใจก็สบาย จะไม่สร้างปัญหา การรู้ในเรื่องนี้มันก็จะช่วยให้เกิดความสงบใจได้

(จากหนังสือ “สัจธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา” หน้า ๗๗)

๑ ถ้าเราหวังความดีงามแก่ตนแก่ท่านแล้ว ลดความเห็นแก่ตนเองให้น้อยลงไป แล้วคิดถึงอกเขาอกเรากันบ้าง ความสุขในโลกตั้งอยู่บนมูลฐานแห่งการเห็นอกเห็นใจกันเท่านั้น

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๔)

๑ ถ้าเมื่อมีเรื่องได้ก็ต้องมีเรื่องเสีย เมื่อ “มี” มันก็ต้องมีเรื่อง “ไม่มี” คู่กันไปตลอดเวลา แต่ถ้าเมื่อใดใจเราเข้าถึงสภาพว่า ไม่มีอะไรที่จะได้ ไม่มีอะไรที่จะเสีย เราก็เป็นคนไม่ได้ไม่เสีย

(จากหนังสือ “ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข” หน้า ๓๗)

๑ สิ่งใดเกิดขึ้นจากความเห็นแก่ตัว สิ่งนั้นไม่เป็นธรรม สิ่งนั้นไม่เป็นไปเพื่อความสุขที่ถาวร

(จากหนังสือ “ปัญญา ธรรมเพื่อความก้าวหน้า” หน้า ๖)

๑ ถ้าเราคิดให้ลึกซึ้งลงไป เราก็ไม่น่าจะต้องเป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น คือ มันต้องรู้จักแยกแยะว่าอะไรเป็นของแท้ อะไรเป็นของปลอม ร่างกายนี้ไม่ใช่ของแท้ แต่เป็นของปลอม เป็นของผสม เกิดขึ้นจากวัตถุธาตุ มีประการต่างๆ ธาตุที่ประกอบเป็นร่างกายนี้มากมาย นักวิทยาศาสตร์เขาเอาไปวิเคราะห์วิจัย ค้นพบว่า ในตัวคนนี้มีธาตุอะไรรอยุ่ได้บ้างเหมือนกัน นี่แสดงว่าร่างกายนี้เป็นของผสม ไม่ใช่ของแท้

(จากหนังสือ “ปัญญา ธรรมะเพื่อความก้าวหน้า” หน้า ๔๒)

๑ ทำอะไรทุกอย่าง ต้องทำด้วยความซื่อเลาความเห็นแก่ตัวให้เบาให้บาง ให้น้อยลงไป ทุกเวลานาทีของชีวิต แล้วทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น การทำอะไรให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นนั้น ต้องทำโดยไม่หวังอะไรตอบแทน ถ้าเราหวังอะไรตอบแทนมันก็เป็นกิเลส เป็นตัณหา เป็นการเพิ่มสิ่งโสโครกขึ้นในจิตใจ ใจไม่สะอาด ใจไม่สว่าง ใจไม่สงบ เพราะยังเอาอะไรเข้ามาใส่ไว้ในใจอีกมากมาย

(จากหนังสือ “ความสงบ การหายใจที่ดับทุกข์ได้” หน้า ๑๑)

๑ ในทางพุทธศาสนาสอนให้เราเข้าใจว่า ความเห็นแก่ตัวเป็นมูลฐานของความชั่วทุกชนิด คนเห็นแก่ตัวจัดจกเป็นคนทำตนและสังคมให้เดือดร้อนเสมอ

(จากหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” หน้า ๒๕๘)

๑ เรื่องของธรรมชาติมันก็มีสภาพเพียง ๓ ขณะ คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีอะไรออกไปจากนั้น ถ้าเราเป็นผู้ประพฤดิธรรม มีธรรมะเป็นหลักคุ้มครองจิตใจอยู่เราก็มารู้ เราก็มุ่งใจในเรื่องนั้น ก็เรียกว่าเป็นผู้รู้ ไม่หลับไหล

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๓๖)

๑ ถ้าเมื่อใดเรามีความเห็นแก่ตัว เราเข้าข้างตัวเราแล้ว การวินิจฉัยอะไรๆ ต่างๆ นั้นมักจะไม่เป็นธรรม ที่ไม่เป็นธรรมเพราะอะไร เราเอาตัวเราเป็นที่ตั้ง ก็ต้องเห็นแก่ตัวเป็นธรรมดา ต้องเข้าข้างตัวเป็นธรรมดา ฉันทุกลมอ ฉันทิเสมอ ไม่ยอมรับว่าผิด ไม่ยอมรับว่าไม่ตี

(จากหนังสือ “รู้เท่าทัน” หน้า ๒๔)

๑ โลกธรรมฝ่ายดีก็มีลาภ มียศ มีสรรเสริญ มีสุข ฝ่ายชั่วก็มีเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ทั้งสองอย่างเกิดขึ้นแก่คนทั่วไป เมื่อใดฝ่ายดีเกิดขึ้น อย่างมัวเมา อย่างเพลิดเพลน เวลาใดฝ่ายชั่วเกิดขึ้น อย่าใจเหียวใจแห้ง อย่าหดหู่ อย่าเคลิบเคลิ้ม แต่ให้บอกตัวเองว่าสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นแล้วแก่เรา มันไม่เที่ยงถาวรอะไร อย่าไปตกอกตกใจเลย อย่าไปติดอกติดใจกับสิ่งเหล่านั้นเลย มองดูด้วยปัญญาดีกว่าว่าสิ่งนี้เกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่แล้วมันก็ดับไป ให้มันดับไป แล้วก็แล้วไปเถอะ อย่าเอาใจของเราไปพัวพันเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น

(จากหนังสือ “ช่วยตัวเอง” หน้า ๓๑-๓๒)

๑ ยิ่งยึดถือมาก ก็ยิ่งเป็นทุกข์มาก

(จากหนังสือ “อริยสังขี ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๑๒)

◎ มูลฐานของความทุกข์นั้นก็อยู่ที่ความยึดถือในตัวตนนี้เอง ถ้าปล่อยความยึดความถือได้เมื่อใด ความทุกข์นั้นก็จบบรรเทาไปได้

(จากหนังสือ “อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๑๓)

◎ จะทุกข์อะไรก็ตาม สรุปแล้วก็เกิดจาก “ความยึดถือ” นั่นเอง ถ้าวางได้มันก็ไม่เกิดทุกข์ ไม่ว่าจะทุกข์ประจำ ทุกข์จรเข้า หรือทุกข์เบ็ดเตล็ดเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม

(จากหนังสือ “อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๒๔)

◎ ความจริงการเรียนพระอภิธรรมนั้น คือการเรียนแยก แยกสิ่งที่เป็นตัวเป็นตนออกไปเป็นส่วนย่อย เช่นว่าคนเราบางคนที่ยึดถือว่าร่างกายเป็นตัวเองก็ยึดเอาจิตนั้นเป็นตัว การยึดถือเป็นตนนั้น ไม่ว่าจะยึดเอาส่วนใด ไม่ดีทั้งนั้น ยึดกายเป็นตนก็เป็นทุกข์ ยึดเอาจิตเป็นตนก็เป็นทุกข์

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๗๔)

◎ รู้จักปล่อย รู้จักวาง เป็นความสงบทางจิตอย่างหนึ่งซึ่งโลกกำลังต้องการ ชาวโลกเวลานี้มันยุ่ง ยุ่งในเรื่องที่ทำให้ไม่รู้จักรปล่อย ไม่รู้จักวาง ที่นี้เราหัดปล่อยหัดวางเสียบ้าง ใจก็สบาย ไม่มีอะไรยุ่งมากเกินไป

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๙๓)

◎ รู้จักวางในเรื่องที่ควรปล่อยควรวาง ไม่ยึดไม่เก็บหมักหมมอะไรๆ มากเกินไป เรือลำน้อยๆ ถ้าหากว่าเอาของบรรทุกมากเกินไป เรือนั้นมันจะวิ่งเร็วได้อย่างไร มันจะจมอยู่ที่ท่านั้นเองแหละ

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๒๙)

◎ คนเรามีความยินดี ก็อาจจะรู้สึกว่ามีทุกซบในขณะนั้น เพราะใจ กำลังเพลิดเพลินอยู่ในสิ่งที่เราได้รับ แต่ความเพลิดเพลินนั้นไม่ถาวร อาจจะเปลี่ยนแปลงเป็นความไม่เพลิดเพลินเมื่อใดก็ได้ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ก็เพราะกฎธรรมชาติอยู่อย่างหนึ่ง เรียกว่าเป็นกฎตายตัว มีอยู่ตลอดเวลา ไม่มีใครจะมาเปลี่ยนแปลงกฎอันนี้ได้ กฎนั้นก็คือความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งทั้งปวง

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๓๕)

◎ ความยินดีเป็นสิ่งที่ทำให้ตื่นเต้น ความยินร้ายก็ทำให้ตื่นเต้น แต่ความวางเฉยนั้น มันไม่มีเรื่องอะไร ใจไม่ตื่นเต้นต่อเรื่องนั้น คือรู้สึกในอารมณ์นั้น เฉยๆ ความที่รู้จักแล้ววางเฉยนั้นแหละเป็นเรื่องที่เราควรจะทำให้เกิดขึ้นในใจ หากแต่ต้องเฉยด้วยอำนาจปัญญา หมายความว่าเข้าใจในเรื่องนั้นทันทั่วทั้งที่

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๓๗)

◎ ในชีวิต...มันมิได้มีเสีย มีสมหวัง ไม่สมหวัง มีสุข มีทุกข์ สลับผลัดเปลี่ยนกันมาตลอดเวลา ถ้าเราย้อนหลังไปดูแล้วก็จะพบว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๔๙)

๑ คนโบราณเขาพูดเตือนใจไว้อันหนึ่งว่า “รักลูกอย่ากอดรัด” ที่พูดเช่นนั้นมันเป็นธรรมดา เป็นข้อเตือนใจว่าเรามีลูกให้รักได้แต่อย่ากอดรัด คำว่า “กอดรัด” นั้นมันหมายถึงอะไร หมายถึงความเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ว่าลูกของฉัน ลูกของฉัน ยึดมากเกินไป เป็นห่วงกังวลตลอดเวลา

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๑๔๕)

๑ เรื่องดีใจกับเสียใจนี้มันคู่กัน เรื่องยินดีกับยินร้ายก็คู่กัน มาด้วยกัน เรายินดีเท่าไรยินร้ายก็เท่านั้น ดีใจเท่าไรก็เสียใจเท่านั้น มีความรักมากเท่าใด เวลาเสียไปก็มีทุกข์เท่านั้น มันเป็นของคู่กันอยู่ตลอดเวลา ชาวโลกเรามันมีของคู่กันอย่างนี้

(จากหนังสือ “เรามาศึกษาโลกและชีวิตกันเถิด” หน้า ๒๖๐)

๑ เรื่องความยึดถือนี้แหละ มันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนใจ เช่น เรื่องในครอบครัว เรื่องความยึดถือกัน สามียึดถือในภรรยามากเกินไป ภรรยาที่ยึดถือว่าสามีของตนมากไป ความยึดถือมากไปทำให้เกิดความไม่สบายใจ ในเมื่อมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น บางทีก็ไม่ใช้เรื่องใหญ่โตสลักสำคัญอะไร แต่ว่าก็เกิดทุกข์ทางใจขึ้นมา เพราะเรานึกว่าของเรา เราจะไม่ให้คนอื่นมาแตะต้อง แล้วไม่ให้ของเราไปเกี่ยวข้องกับคนอื่น เราก็มีความทุกข์ทางใจ

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๑๒๐)

๑ โลกนี้มันมีอะไรแปลกๆ มันเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา หลายหน้าหลายตา มันน่าดูเราก็นั่งดูมันเฉยๆ ดูด้วยความคิดว่ามันไม่ใช่เรื่องของเรา แต่มันเป็นเรื่องธรรมชาติ มันเกิดอยู่อย่างนั้น ถ้าเราเข้าใจผิด เราก็กลายเป็นคนกับเขาด้วย แต่ถ้าเราเข้าใจถูกเราก็นั่งดูเฉยๆ อยู่อย่างนั้นแล้ว เราก็นั่งหัวเราะกับความปั่นป่วนของโลก ของสังคม แล้วก็ถือเอาสิ่งนั้นเป็นบทเรียนเตือนจิตสะกิดใจว่า คนอื่นเขาว่านวยายขัดข้อง เราย่าไปว่านวยายเหมือนกับเขา

(จากหนังสือ “ชนะทุกข์” หน้า ๔๑๕)

๑ มีอะไรก็ได้แต่ว่าอย่าไปยึดถือ ถ้ามันหาย อย่าไปเสียใจ มันแตกก็อย่าไปเสียใจ มันตายก็ไม่ต้องไปเสียใจ แต่ว่าเราไม่ค่อยได้เตรียมตัวไว้ก่อน มันต้องเตรียมไว้ล่วงหน้า เตรียมไว้เนิ่นๆ พอเกิดปัญหาขึ้นมันก็ปลงได้วางได้ ไม่ต้องนั่งเป็นทุกข์ก่อกวนใจกับเรื่องนั้นๆ

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๔๐)

๑ “ความติดพัน” ซึ่งเรียกว่า เป็น “อุปาทาน” นี้ ไม่ดีทั้งนั้น ไม่ได้เรื่องทั้งนั้น เราต้องตัดออกทั้งหมด ไม่ติดอยู่ในสิ่งนั้น แม้ในตัวธรรมะเราก็ไม่ติด แต่เราใช้ธรรมะเหมือนแพข้ามฟาก ใช้เพียงเท่านั้น เพื่อให้เราพ้นไปจากความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๙๒)

● อารมณ์ประเภทต่างๆ ก็คล้ายกับงูพิษนั้น เราไปยัดไปฉวยมันไว้ เอามาประทับไว้ในใจ หมายความว่าเก็บมันไว้ในใจของเรา มันจะเป็นพิษในจิตใจของเรา ในวันต่อไป ในชั่วโมงต่อไป ในวินาทีต่อไป เราก็กเกิดความทุกข์ ความเดือดร้อน

(จากหนังสือ “ฉลาดคิดในปัจจุบันธรรม” หน้า ๑๔)

● คนบางคนมีอายุมากแล้ว แต่ก็ยังคิดถึงความหลัง ซึ่งทำให้เศร้าใจ เสียใจ มันเรื่องอะไร ของเก่าที่ผ่านพ้นไปแล้ว แล้วเอามาคิดให้มันเป็นทุกข์นี้ ไม่ดีแน่ อย่าคิดอย่างนั้น ถ้าเอามาคิดก็แต่เพียงเพื่อศึกษาเรื่องชีวิต

(จากหนังสือ “ฉลาดคิดในปัจจุบันธรรม” หน้า ๒๒-๒๓)

● หลังกับหวังตัวมันคล้ายกัน ถ้าเราปล่อยให้มันเป็นความหลังผ่านพ้นไป แล้วก็แล้วไป มันไม่มีเรื่อง แต่ถ้าเรามีความหวังอยู่ แล้วมันก็วุ่นวาย สับสนด้วยประการต่างๆ

(จากหนังสือ “ฉลาดคิดในปัจจุบันธรรม” หน้า ๒๓)

● ญาติโยมลองสังเกตสิ่งที่เรารักมาก ถ้ามันเสียไปเราก็กเสียใจมาก แต่ถ้าเรารักน้อยๆ เราก็กเสียใจน้อยๆ อะไรที่เราไม่รักเลยแล้วมันแตกหักไปเราก็กไม่เสียใจ เพราะเราไม่ได้ยึดมันถือมัน ความรักก็คือความยึดมันถือมันในสิ่งนั้นๆ ว่าเป็นของฉันนั่นเอง คือยึดไว้มาก เป็นของฉันรุนแรง ถ้ายึดไว้มากก็ต้องทุกข์เป็นธรรมดา

(จากหนังสือ “มองข้างในใจสงบ” หน้า ๑๖)

● ที่เราเป็นทุกข์เป็นร้อนอยู่ในเวลานี้ ก็เพราะความยึดมั่นถือมั่นว่าฉันมีฉันเป็นนั่นเอง แต่เมื่อใดเราถอนคำว่าฉันมีฉันเป็นออกไปเสียได้ ถอนอหังการ มมังการออกไปเสียได้ มันไม่มีอะไรจะเกิดต่อไป

(จากหนังสือ “รู้เท่าทัน” หน้า ๓๐)

● อะไรที่ผ่านพ้นไปแล้ว ก็ให้ถือว่าผ่านพ้นไปแล้ว วันเวลาผ่านพ้นไปแล้วเอาคืนมาก็ไม่ได้ ไฟที่ดับไปแล้วเราจะเอาคืนมาก็ไม่ได้ กระแสน้ำที่ไหลไปแล้วเราจะเรียกให้มันไหลกลับมาก็ไม่ได้

(จากหนังสือ “ทางพบสุข” หน้า ๔๗)

● ความทุกข์ความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นในใจของเรานั้น จุดสำคัญมันอยู่ที่ความยึดถือนี้ ยึดถือว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา บ้านเรือนของเรา ลูกของเรา สามีของเรา เงินทองของเรา รถของเรา ความยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรานี้แหละ มันเป็นตัวทุกข์ อะไรๆ ที่เราเข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตนนี้ เป็นของเราแล้วมันทุกข์อยู่ตรงนั้น

(จากหนังสือ “ทางพบสุข” หน้า ๕๒)

● พระพุทธศาสนาสอนเราว่า สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น เพราะการยึดมั่นในสิ่งใด ย่อมเป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๕๗)

๑ เมื่อมีความยึดถือแล้วมันมีอะไรตามหลังมา อยากได้มากขึ้น อยากจะมีมากขึ้นในเรื่องนั้นๆ ก็ต้องมีความทุกข์เป็นธรรมดา แต่ถ้าเรานึกเพียงว่า อันนี้เป็นหน้าที่ที่เราจะต้องทำ เรามิงานเราก็บริหารไปตามหน้าที่ บริหารด้วยปัญญา ด้วยจิตใจที่สงบ ถ้าทำด้วยความตั้งใจจะทำตามหน้าที่ ถ้าสมมติว่า ได้มาเราก็ไม่ดีใจอะไร แต่ว่าเรารู้ด้วยปัญญาว่าสิ่งนี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา แต่ว่ามันก็ไม่แน่นอนหรอก มันไม่อยู่อย่างนี้เสมอไป ไม่ใช่เราจะได้ทุกวัน เสมอไป มีวันหนึ่งเราอาจจะไม่ได้ เราอาจจะขาดทุนบ้าง

(จากหนังสือ “ทางพ้นทุกข์” หน้า ๑๗๔-๑๗๕)

๑ พุทธศาสนาสอนความไม่มีตัวตน แต่เราได้ปฏิบัติให้เข้าถึงความไม่มีตนกัน ตนจึงใหญ่ออกไปทุกที จนเข้ากับใครไม่ได้ นึกว่าตัวเท่านั้นโต คนอื่นโตไม่ได้ นึกว่าตัวเท่านั้นฉลาด คนอื่นโง่ทั้งนั้น นี่เป็นความเห็นผิดที่ควรนำออก แล้วทำตนให้เบากายเบาจิต

(จากหนังสือ “ขุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๕๙)

๑ คาถาพิเศษสำหรับที่จะเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน คือคำว่า “ตถาตา” แปลว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง อะไรๆ มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ เราจะไปบังคับมัน ก็ไม่ได้ จะไปฝืนมันก็ไม่ได้ ทำอะไรมันก็ไม่ได้ มันไม่ได้อยู่ในอำนาจของเรา เราจึงควรจะคิดว่า “เออ! ธรรมดามันเป็นอย่างนี้” เรานึกอย่างนี้ก็พอปลดวางสภาพจิตก็พอจะรู้เท่ารู้ทันในสิ่งนั้นๆ ความทุกข์ก็จะเบาไป คือไม่หนักอึ้ง เพราะเรารู้จักวาง รู้จักพักผ่อนทางใจ ใจก็สบาย

(จากหนังสือ “ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข” หน้า ๑๖)

◎ คนเราที่มีความทุกข์ความไม่สบาย เพราะไปเที่ยวผูกไว้ เขาเรียกว่า เอาข้อผูกพันไปผูกไว้กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ด้วยประการต่างๆ คนโบราณเขาว่า บ่วงสามบ่วงมันพันคน เขาว่ามีบุตรพันคอ มีทรัพย์ผูกเท้า ภรรยาผูกมือ สำหรับผู้ชาย ผู้หญิงก็เหมือนกัน

(จากหนังสือ “วันสารท” หน้า ๓๐-๓๑)

◎ โยมเคยยึดถือเคยกลัว กลัวสิ่งนั้นกลัวสิ่งนี้ ถ้าไม่มีแล้วกลัวจะเป็น อย่างนั้นจะเป็นอย่างนี้ อย่างนี้กลัวไม่เข้าเรื่อง กลัวไม่ถูกหลักเกณฑ์ เราอย่า ไปกลัวอะไร สิ่งที่เราควรกลัวที่สุดนั่นคืออะไร กลัวความเห็นผิดที่มันอยู่ใน จิตใจของเรา อ้ายนั่นน่ากลัวมาก ความเห็นผิดไม่ว่าประเภทใดที่มันอยู่ในใจ ของเราเป็นเรื่องน่ากลัว เพราะการกระทำผิดแล้วผลเกิดขึ้นแก่เรา มันไม่หายไปไหน แต่มันตกลงบนหัวของเราตลอดเวลา

(จากหนังสือ “เชื่อกกรรม” หน้า ๒๓-๒๔)

◎ คนเราอยู่ด้วยกันควรจะอยู่กันด้วยความสุข อย่าอยู่กันด้วยความ ทุกข์ ถ้อยที่ถ้อยอาศัยกัน เอาอกเอาใจ ไม่สร้างปัญหาให้แก่กันและกัน

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๑๑๖)

◎ อะไรๆ มันอยู่ที่ความพอใจ เพราะฉะนั้นท่านจึงกล่าวว่า “สนตุฏฐี-ปรมฺ ฐนํ” ความพอใจตามมีตามได้นั้นแหละ คือเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง เป็น เศรษฐีอย่างยิ่ง เป็นเศรษฐีมหาศาล ถ้าเราพอใจ เศรษฐีมีอะไรมาแต่ไม่ พอใจ ก็ยังจนอยู่นั่นเอง จนเพราะไม่พอ แต่ถ้าเราพอแล้วเราสบายใจ หัด พอใจในสภาพการณ์เช่นนี้

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๑๒๐-๑๒๑)

● เรากินแต่พอดี เราอยู่แต่พอดี นุ่งห่มแต่พอดี ไม่มีอะไรไปไหนเราก็อยู่บ้านของเรา ทำอะไรไปตามเรื่องด้วยจิตใจสงบสบาย ไม่ต้องไปเที่ยวก็ได้ ไม่เห็นจะต้องเดือดร้อนอะไร

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๑๐๑)

● เรื่องของความสุখনั้นเป็นสิ่งที่เราต้องการกันทั้งนั้น ไม่มีใครเลยต้องการความทุกข์ ความเดือดเนื้อร้อนใจ แต่ว่าโดยธรรมชาติสูงของพระพุทธศาสนานี้ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราเห็นว่า ในโลกนี้ไม่มีความสุข มันมีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น ท่านจึงตรัสไว้ว่า ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์หาจะมีอะไรไม่

(จากหนังสือ “ความสุขที่แท้ คือการมีชีวิตอยู่กับความพอดี” หน้า ๑๐)

● อาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ต้องกินมาก กินแต่พอดีๆ ถ้าพอดีแล้วก็สบาย

(จากหนังสือ “ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข” หน้า ๑๐)

● ถ้าเรามีความพอใจ เรียกว่าสันโดษในสิ่งนั้น ลักษณะของสันโดษคือพอใจในสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เช่น เรื่องอาหาร ก็พอใจในอาหารที่เขาปรุงมาวางไว้บนโต๊ะให้เรารับประทาน เมื่อไปเห็นเข้าก็กินว่า พอใจ หรือพูดว่า “เท่านี้ก็ดีแล้ว” “เท่านี้ก็พอแล้ว” แล้วก็มีความพอใจในอาหารนั้นรับประทานด้วยความพอใจ ก็เกิดความสุขทางใจ

(จากหนังสือ “ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข” หน้า ๑๔)

● ความสุขมันอยู่ที่ความพอดี ถ้าเกินไปมันก็เป็นทุกข์ ขาดไปก็เป็นทุกข์เหมือนกัน จะทำอะไรก็ให้พอดีพองาม

(จากหนังสือ “ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข” หน้า ๑๐)

● เมื่อได้มาเท่าใดเราก็นึกว่า เเท่านี้ก็ดีถมไปแล้ว ได้เท่านี้ก็ดีถมไปแล้ว ดีกว่าไม่ได้เสียเลย คนอื่นเขาไม่ได้เลยก็ยังมี เขาขาดทุนมากกว่านี้ เรายังมีได้อยู่บ้าง ก็เป็นเรื่องที่น่าชื่นใจ นึกอย่างนี้ก็สบายใจไม่มีเรื่องปวดหัว ไม่มีเรื่องที่จะต้องนอนไม่หลับเพราะคิดมาก

(จากหนังสือ “ความสงบ การหายใจที่ดับทุกข์ได้” หน้า ๙๘)

● “จนเพราะไม่พอ” นี้...ลำบาก “จนเพราะไม่มี” นี้พอแสวงหาได้ แต่ว่าหาได้แล้วไม่รู้จักพอ มันก็ลำบากยากจนเรื่อยไป

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๗๓)

● ท่านรู้สึกตัวว่าท่านเป็นทุกข์หรือเปล่า ถ้าเป็นทุกข์ จงเข้าใจว่าเหตุของทุกข์อยู่ที่ตัวของท่านเอง อย่าพยายามดับทุกข์จากภายนอก แต่จงดับมันที่ภายใน คือที่ตัวท่านเอง โดยทำตนเป็นคนฉลาดในเหตุผล พยายามคิดค้นหาเหตุของความทุกข์โดยตนเอง ก็จักพบเหตุ เมื่อพบแล้วอย่ารักอาลัยมัน จงรีบตัดออกเสียเถิด

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๕๘)

● พระพุทธเจ้าบอกว่าโลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ ไม่มีความสะดวกสบายหรือในโลกนี้ เรามาต่อสู้กับความทุกข์ในโลก เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นก็ให้นึกเป็นเรื่องธรรมดา เราจะต้องต่อสู้สุดเหวี่ยงเอาชนะสิ่งนั้นให้ได้ เราจะไมื่อยอมพ่ายแพ้เป็นอันขาด

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๑๑๖-๑๑๗)

● อย่าเอาน้ำร้อนมาลวกตัวเอง เพราะน้ำร้อนนั้นมันของร้อน ถ้าเราลวกตัวเราหนังมันก็ถลอกปอกเป็ด มันไม่ได้อะไร ความทุกข์เป็นเหมือนน้ำร้อน เราคิดให้มันเป็นทุกข์ ก็เหมือนเอาน้ำร้อนมาราดตัวตั้งแต่หัวถึงตีน ถลอกปอกเป็ดเป็นคนต่างๆ ต่างๆ ไป มันจะได้เรื่องอะไร

(จากหนังสือ “ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข” หน้า ๑๗)

● ไม่ว่าใครจะเป็นอะไรก็ทุกข์ทั้งนั้น ถ้าไม่รู้จักแบ่งเบาความทุกข์ให้หมดไปจากจิตใจ ไม่ประพฤติธรรม ไม่เอาธรรมะเป็นเครื่องแก้ปัญหาวชีวิต เราก็ต้องมีความทุกข์อยู่เรื่อยไป

(จากหนังสือ “สติ ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๔)

● ความทุกข์ทรมานเป็นการสร้างตนให้ดีขึ้น ความสุขสำรวยเป็นทางทำคนให้ตกต่ำลงไป ผู้ใดต้องพบความทุกข์ จงตั้งใจเสียเถิดว่ากำลังจะได้พบความสุขแล้ว เมื่อมีลมพายุใหญ่พัดมา พอลมหมดก็มีความสุขสงบต่อไป ฉะนั้น ทุกคนไม่ควรกลัวความทุกข์ แต่ควรกลัวความสุขที่ล่อใจให้ลุ่มหลงมัวเมากันเถิด

(จากหนังสือ “ชุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๓๐๔)

● ความแตกดับนั้นก็เป็นเรื่องธรรมดาของสรรพสิ่งทั้งหลาย เมื่อมีเกิดแล้วก็ต้องมีการแตกดับ จากจุด “เกิด” แล้วมันก็เปลี่ยน เปลี่ยน เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ไปจนถึงมันหยุดเปลี่ยนมันก็ดับไป เหมือนกับล้อที่มันหมุน เราทำให้ล้อหมุน เรากลิ้งไปมันก็หมุนไปตามแรงที่เรากลิ้ง พอหมดแรงกลิ้งมันก็หยุด ล้มไปบนแผ่นดิน ก็เรียกว่าเป็น “จุดจบ” ของสิ่งนั้น

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๑๕)

● ชีวิตของคนเรา.....มันหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ จนถึงจุดจบคือล้มทับแผ่นดิน ก็เรียกว่า “ตาย” มันก็จบไปฉากหนึ่ง แล้วตัวสังขารร่างกายธาตุสี่มันไปผสมปรุงแต่งอะไรต่อไป เกิดเป็นอะไรขึ้นได้ อาจผสมเป็นต้นไม้ก็ได้ หรือเป็นอะไรๆ ก็ได้ มันก็เป็นของธรรมชาติหมุนเวียนอยู่ในโลกนี้ เราจะไปจับเอาตอนใดตอนหนึ่งว่าเป็น “ตัวเรา” ก็ไม่ได้ เป็น “ของเรา” ก็ไม่ได้ เพราะถ้าไปจับเข้ามันก็เป็นทุกข์

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๑๕)

● ร่างกายที่เราสมมติว่าเป็นตัวตนนี้ มันไม่เที่ยง ไม่ถาวร มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราดูที่ตัวเราก็เห็นว่า เราเปลี่ยนมาโดยลำดับจนกระทั่งบัดนี้แล้ว เราเปลี่ยนมาจนกระทั่งผมเราหงอกไป ฟันเราหลุดไป หนังเหี่ยว หนังแห้ง ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งบัดนี้ แล้วยังไม่หยุด ไนน์แหละ หยุดก็ตายกัน พอตายก็หยุด เรียกว่าหยุดความมีชีวิตไปตอนหนึ่ง

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๔๔)

● เวลาที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นไม่ใช่เปลี่ยนแปลงแต่เวลาเท่านั้น แต่จะทำให้สิ่งทั้งหลายเปลี่ยนไปด้วย เช่น ร่างกายของคนเรานี้วันเวลาเปลี่ยนแปลงไป ก็ทำให้ร่างกายเราเปลี่ยนแปลงไป เพราะชีวิตของคนเรานั้นเริ่มต้นด้วยการปฏิสนธิในครรภ์มารดา แล้วก็ค่อยเจริญเติบโตขึ้น คือเปลี่ยนแปลงขึ้นไปตามนาฬิกาโดยลำดับ

(จากหนังสือ “สติ ธรรมที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๖๔)

● เมื่อสิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลง เราก็ไม่ควรจะเข้าไปยึดถือจับต้องสิ่งนั้น ว่าเป็นตัวเรา ว่าเป็นของเรา อันจะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ในภายหลัง เพราะสิ่งใดๆ ที่เราเข้าไปยึดถือแล้วจะไม่เกิดทุกข์นั้นหาไม่มี มันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทั้งนั้น

(จากหนังสือ “สติ ธรรมที่ใช้แก้ปัญหา” หน้า ๖๖)

● ได้เท่าใดก็พอใจเท่านั้น อย่าไปเสียใจว่า แหม มันได้น้อยเกินไป คนเราที่พูดว่าขาดทุน ขาดทุน ความจริงไม่ได้ขาดทุนยุบยับอะไรหรอก แต่ว่ามันได้น้อยเกินไปนั่นเอง

(จากหนังสือ “ทางพบสุข” หน้า ๔๙-๕๐)

● อย่าลืมนั่นเอง ให้รู้ว่าเท่าใดพอดีสำหรับความเป็นอยู่ของตน ไม่ปล่อยให้ความอยากในสิ่งที่ตนไม่สามารถจะมีได้ครอบงำจนเกินไป

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๑๔๐-๑๔๑)

ปรัชญาแห่งพุทธธรรม

● ในการปฏิวัตินั้น สิ่งหนึ่งที่สำคัญคือต้องปฏิวัติคนให้ดีขึ้น การเปลี่ยนคนให้ดีขึ้นต้องเปลี่ยนใจเขานั้นเอง อะไรเล่า จะเป็นเครื่องเปลี่ยนใจคนได้ดีที่สุด ไม่มีอะไรนอกไปจากหลักธรรมะในทางศาสนา โดยเฉพาะหลักพุทธธรรม เป็นหลักเปลี่ยนใจคนอย่างดีที่สุด

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๕-๖)

● สิ่งที่จะเอามาแต่งใจนั้นก็ได้แก่ธรรมะในศาสนานี้เอง ธรรมะเป็นอารมณ์ของใจ ทำใจให้ตั้งงามสมส่วน ชาติธรรมะแล้ว เราก็หมดคุณค่ากันเท่านั้น

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๔๒)

● นักปฏิบัติธรรม...ต้องก้าวหน้าไว้ตลอดเวลา อย่าหยุด ถ้าหยุดท่านจะต้องถอยได้ง่าย

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๑๓๐)

๑) ธรรมะมีทั้งอย่างต้น อย่างกลาง อย่างสูง เป็นสิ่งที่ทุกคนอาจนำมาปฏิบัติให้เป็นประโยชน์แก่ตนได้ อย่างขั้นต้นๆ ก็มุ่งประโยชน์สุขในการอยู่ร่วมกันโดยทางสันติ อย่างกลางเพื่อทำประโยชน์ตนในด้านให้ก้าวหน้า เป็นการพอกจิตให้สะอาด อย่างสูงเป็นทางเกิดปัญญา การรู้แจ้งเห็นจริง และถอนความหลงผิดในโลกออกได้หมด ไม่มีความทุกข์แม้แต่น้อยเกาะจับใจตนอีกต่อไป

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๑๕๑)

๑) ตัวธรรมะเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เป็นสิ่งมีประโยชน์ แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติ ใช้อะไรที่เป็นประโยชน์นั้น มันก็ไม่เกิดประโยชน์แก่เราสมดังความตั้งใจ เพราะฉะนั้นต้องประกอบกันเข้า คือ มี “คนเจ็บ” แล้วก็มี “ยา” คนเจ็บต้องกินยา เมื่อกินยา โรคก็จะหาย

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๑๔)

๑) ธรรมะเป็นยาแก้โรคทางใจ แก้โรคทางวิญญาณ เราก็ต้องศึกษาธรรมะด้วยการฟัง ด้วยการอ่าน ด้วยการคิดค้นให้เกิดความเข้าใจ เมื่อคิดค้นให้เกิดความเข้าใจแล้วเอาไปปฏิบัติ การเอาไปปฏิบัติก็คือเอาไปใช้เป็นเครื่องพิจารณา ประกอบเข้ากับปัญญาขั้นพื้นฐานของเรา เอาธรรมะเข้าไปประกอบปัญญามันก็แก้กล้าขึ้น แล้วเอาไปพิจารณาเรื่องต่างๆ ที่เรามีความทุกข์

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๑๔-๑๕)

◎ ธรรมะเป็นกระจกเงาที่เรายกขึ้นมาส่องดูตัวเราได้ พิจารณาตัวเรา ได้ เพื่อแก้ไขปรับปรุงตัวเราได้ ถ้าเรามีธรรมะเอามาส่อง เราก็จะรู้ จะเห็น สภาพความเป็นจริง

(จากหนังสือ “ความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์” หน้า ๒๓-๒๔)

◎ ที่ไหนมีความแตกแยก ที่นั่นไม่มีธรรมะ วัดไหนแตกแยก วัดนั้นไม่มี ธรรมะ บริษัทไหนแตกแยกกัน บริษัทนั้นไม่มีธรรมะ ชาตินั้นไหนแตกแยกกัน ชาตินั้นก็ไม่มีธรรมะ พรรคการเมืองใดแตกแยกกัน แสดงว่าพรรคพวกนั้น ไม่มีธรรมะ

(จากหนังสือ “อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๔๓)

◎ ธรรมะจะศักดิ์สิทธิ์เมื่อเรานำมาปฏิบัติ ถ้าเราไม่นำมาปฏิบัติธรรมะ จะมีความหมายอะไร มันต้องเอามาใช้แก้ไขปฏิบัติ ด้วยการปรึกษากับพระ ธรรมแล้วก็ทำให้มันถูกต้อง สิ่งทั้งหลายก็ดีขึ้น

(จากหนังสือ “อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๙๖)

◎ สิ่งใดขัดกับธรรมะ เราไม่เอาสิ่งนั้น สิ่งใดเข้ากันได้กับธรรมะ เราก็ จะพอใจกระทำในสิ่งนั้น ถ้าคนช่วยกันคิดอย่างนี้ ช่วยกันทำในรูปร่างนี้ มากๆ แล้ว สังคมก็จะค่อยดีขึ้นๆ โดยลำดับ ความร้ายต่างๆ นั้นก็จะค่อย บรรเทาเบาบางลงไป

(จากหนังสือ “ธรรมะเป็นสิ่งสูงสุดในชีวิต” หน้า ๑๙)

● ธรรมะเป็นของตรงไปตรงมา ไม่อ่อนไปทางนั้น ไม่แข็งไปทางนี้ สิ่งที่โอนเอียงไปอย่างนั้นอย่างนี้บ้าง ก็ยังไม่เป็นธรรมแท้ ธรรมนั้นเป็นของตรง เรียกว่า “อุชู” ตรงไปตรงมา ตรงอย่างดีไม่มีการโน้มเอียงเข้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

(จากหนังสือ “ปัญญา ธรรมะเพื่อความก้าวหน้า” หน้า ๗)

● ธรรมะทุกอย่าง เราเอาไปใช้ได้ทั้งในวัดทั้งนอกวัด ใช้ได้ทุกเหตุการณ์ทุกบุคคลที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง ถ้าเราได้ใช้ธรรมะแล้วเราสบายใจ ถ้าเราไม่ใช้ธรรมะ เราก็มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๓๒)

● ธรรมะเป็นอะกาลิก เป็นสันทิฎฐิโก เป็นปัจจุจัดตั้ง หมายความว่า รู้เฉพาะตัว ให้ผลเฉพาะตัว แล้วก็ผู้ปฏิบัตินั้นแหละเข้าใจสิ่งนั้นด้วยตัวเอง เรื่องที่เกิดขึ้นในตัวเรา คนอื่นไม่รู้

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๕๓)

● เรามีความต้องการที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ ด้วยประการต่างๆ การที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนใจได้นั้น ก็ต้องอาศัยปฏิบัติธรรมะ ถ้าเราไม่ปฏิบัติธรรมะ เราจะพ้นไปจากความทุกข์ความเดือดร้อนได้อย่างไร

(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๗๔)

๑ คนจะใจสูงก็ต่อเมื่อได้ประพฤติธรรม ได้เอาธรรมะมาเป็นกติกาสำหรับชีวิต เอามาคุมครองชีวิต จึงจะเรียกว่าเป็นคนใจสูง ใจดี ใจงาม
(จากหนังสือ “การทำงานเพื่องาน” หน้า ๑๒๑)

๑ พระธรรมนี่เป็นสิ่งสำคัญที่เราควรเคารพนับถือสักการบูชาเอาเป็นที่พึ่ง คนใดไม่มีธรรมะ คนนั้นเป็นคนแต่เพียงครึ่งเดียว ธรรมทำคนให้แตกต่างจากภาวะของเดรัจฉาน คนมีธรรมเป็นคนสมบูรณ์ทั้งกายและใจ เป็นคนมีเครื่องประดับ ขาดธรรมก็เป็นเช่นคนเปลือยกาย
(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๔-๒๕)

๑ คนที่มีธรรมะสร้างความเจริญแก่ตนและแก่คนอื่น คนไม่มีธรรมะสร้างความทุกข์แก่ตนเองและแก่ผู้อื่น คนมีธรรมะถ้ามีมากโลกก้าวหน้า คนไร้ธรรมะมีมากโลกเสื่อม
(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๓๔)

๑ เรามีเพื่อนฝูงมิตรสหายที่คุ้นเคยรักชอบกัน ถ้าจะเอาอะไรให้เป็นของขวัญแก่เขาแล้ว เราก็ควรคิดว่าจะต้องให้สิ่งที่ดีที่สุด ประเสริฐที่สุดแก่บุคคลผู้นั้น ของขวัญที่ประเสริฐที่สุดแก่เพื่อนมิตรของเรานั้น ก็คือธรรมะนี้เอง พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ” การให้ทานธรรมะเป็นการให้ที่ชนะการให้ทั้งปวง

(จากหนังสือ “ของขวัญอันประเสริฐ” หน้า ๓)

◎ ธรรมะเท่านั้นศักดิ์สิทธิ์ ใครประพฤติธรรมแล้วคนนั้นเอาตัวรอด
 ที่นี้เราไม่ค่อยสนใจในธรรมะ นึกว่าเรามีความรู้แล้ว แล้วอีกอย่างนึกคิดว่า
 คนเราถ้ามีข้าวกิน มีอาหาร มีเสื้อผ้า มีเครื่องนุ่งห่ม มีบ้านเรือน มียาแก้ไข
 ได้เงินเดือน มันก็พอแล้ว แน่หรือ? มันยังไม่พอนะไอ้สิ่งเหล่านี้ เวลาใด
 กลุ้มใจขึ้นมาจะแก้อย่างไร? ที่ฆ่าตัวตายนั่นเพราะเรื่องอะไร?

(จากหนังสือ “ยอดแห่งความสุข” หน้า ๔๐)

◎ คนไม่มีศาสนาไว้ใจไม่ได้ เพราะเขาอาจจะมึนสยัเทียมโหดร้าย
 ทำลายเพื่อนบ้านร้านถิ่นให้ได้รับความทุกข์เมื่อไรก็ได้ เพราะไม่มีพระรักษาใจ
 ไม่มีความคิดคอยเหนี่ยวรั้งน้ำใจ ศาสนากับชีวิตจึงเป็นสิ่งคู่กัน

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๙๔)

◎ ให้มองอะไรที่เกิดขึ้น เป็นครู เป็นอาจารย์ เรียกว่าเป็นธรรมะนั้นเอง
 มองเป็นธรรมะ เขาต่ำก็เป็นธรรมะ เขาขมก็มองเป็นธรรมะ เขาทำอะไรต่อ
 เราก็มองไปในแง่ธรรมะ แล้วก็มองไปในแง่ว่าอะไรมันเป็นประโยชน์แก่เรา
 บ้าง อะไรมันสอนเราบ้าง ในเรื่องอย่างนี้ถ้าญาติโยมคิดอย่างนี้แล้วสบายใจ

(จากหนังสือ “ช่วยตัวเอง” หน้า ๒๔-๒๙)

◎ พระพุทธเจ้าสอนให้คนทันสมัย เพราะหลักธรรมะในทางศาสนานั้น
 สอนคนให้ตื่นตัว ให้รักความก้าวหน้า ให้เห็นเวลาเป็นของมีค่า พระพุทธเจ้า
 ท่านบอกว่า “เวลาล่วงไปๆ บัดนี้ท่านกำลังทำอะไรอยู่” คนเราถ้าคิดตามหลักนี้
 ก็จะใช้ชีวิตอย่างมีประโยชน์

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๑๔๐-๑๔๑)

๑ พระพุทธเจ้าสรรเสริญบุคคลผู้มีปัญญา เวลาใครจะไปฟังเทศน์ของพระองค์ พระองค์บอกว่าฟังให้ดี คิดให้แยบคาย อย่าเชื่อ้ง่ายเป็นอันขาด พระองค์ไม่เคยบังคับใคร แต่พระองค์เป็นเพียงผู้เสนอแนะแนวทางชีวิต คนที่รักเสรีภาพจึงบูชาพระพุทธศาสนา คนที่มีปัญญาจึงอยากจะศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะเห็นว่าคำสอนของพระองค์เหมาะกับการสอนแผนใหม่

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๑๙๔)

๑ เวลาพระพุทธองค์จะสอนใครก็เตือนก่อนว่า จงทำในใจให้ดี จงคิดให้รอบคอบ เราจะกล่าวสอนท่าน ณ บัดนี้แล้ว การที่บอกว่าจงทำในใจให้ดี นั้น หมายถึงเตรียมเครื่องรับให้ดี ให้รับได้เนื้อถ้อยกระทงความ ฟังให้ชัดเจน แจ่มแจ้ง คำว่าจงคิดให้รอบคอบนั้น หมายถึงให้ฟังให้คิดว่าอะไรเป็นอะไร มิใช่สักแต่ว่าฟังพอผ่านพ้นไปเท่านั้น จงฟังและจำเพื่อนำไปคิดทบทวนต่อไป

(จากหนังสือ “ท่านรู้แล้วหรือ” หน้า ๓๐๐-๓๐๑)

๑ พระพุทธศาสนามองโลกในแง่ไหน ตอบได้ว่าไม่ได้มองในแง่ดีหรือร้าย แต่ว่ามองในแง่ที่มันเป็นอยู่จริงๆ นั้น คือมันมีความทุกข์ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าโลกนี้มีความทุกข์ หรือว่าเต็มไปด้วยความทุกข์ ก็เพราะว่าสภาพความเป็นจริงมันอยู่ในรูปนั้น มันไม่มีอะไรที่เรียกว่าเป็นสุข ความสุขนั้นไม่ใช่ของจริง มันเป็นของที่เรียกว่า “ปลอม” เกิดขึ้น เนื้อแท้มันเป็นความทุกข์

(จากหนังสือ “อริยสัจจ์ ความเป็นจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๖)

๑ หลักการของพระพุทธศาสนาอยู่ที่ความถูกต้อง แล้วทุกคนต้องคิดให้ถูกต้อง ทำให้ถูกต้อง พูดยให้ถูกต้อง มันก็เข้ากันได้ เพราะความถูกต้องนั้นมีอันเดียว ไม่ใช่มีหลายอัน ความสะอาดมันก็มีอันเดียว ความสงบมันก็มีอันเดียว ความสว่างมันก็มีอันเดียว

(จากหนังสือ “อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๘๓)

๑ ในชีวิตของคนเรา ต้องมีอะไรบางอย่างเป็นสิ่งป้องกันเราไม่ให้ออกไปนอกกลุ่มนอกรทาง เรียกว่าเป็นรั้วเป็นคอกไว้ รั้วคอกที่จะกั้นคนไว้ให้อยู่ในกรอบ ก็คือหลักศีลธรรม

(จากหนังสือ “อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๑๐๙)

๑ การปฏิบัติตนตามหลักศีลธรรม ก็คือการกำจัดตัวเองให้มีขอบเขต ที่จะคิด ที่จะพูด ที่จะทำ ให้เป็นไปในขอบเขตอันนั้น

(จากหนังสือ “อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ” หน้า ๑๒๑)

๑ รัตนใดๆ ในโลกนี้ยังสร้างปัญหาแก่ชีวิตได้ แต่ว่ารัตน คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไม่สร้างปัญหาให้แก่ใครๆ แต่เป็นสิ่งซึ่งช่วยทำลายปัญหาไม่ให้เราต้องมีความทุกข์ความเดือดร้อนทางใจ จึงเรียกว่าเป็นรัตนอันประเสริฐ เป็นรัตนที่ดีกว่ารัตนทั้งหลายทั้งปวง

(จากหนังสือ “สังขธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา” หน้า ๙๕)

๑ ถ้าพูดในแง่สัจจะความจริงแท้ ความจริงแท้มันไม่มี พระพุทธศาสนาสอนเรื่องไม่มี ส่วนลึกเรื่องไม่มี คือไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีอะไรทั้งนั้น

(จากหนังสือ "สัจจธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา" หน้า ๗๗)

๒ พุทธะ คือผู้บริสุทธิ์หมดจดจากความชั่ว ธรรมะ คือทางที่จักเดินไปสู่ความบริสุทธิ์ สังฆะ คือการเดินทางที่ไปสู่ความบริสุทธิ์นั้น

(จากหนังสือ "ทางชีวิต" หน้า ๓๖)

๓ ศิล-ธรรมเป็นเรื่องคู่กัน ถ้าแยกกันก็บกพร่องไป สมมติว่าเขาพยายามรักษาศีลห้ากำกับใจด้วยคือ งดเว้นจากการฆ่า แล้วต้องมีเมตตา กรุณา งดเว้นจากการลัก แล้วต้องมีสัมมาอาชีพ งดเว้นจากการทำชู้ แล้วต้องมีความยินดีด้วยคู่ครองของตน งดเว้นจากพูดโกหก แล้วต้องมีการพูดจริงด้วย งดเว้นจากการดื่มของเมา แล้วต้องมีสติสำรวมระวังด้วย ศิล-ธรรม จึงต้องมาคู่กันเสมออย่างนี้

(จากหนังสือ "ทางชีวิต" หน้า ๕๑)

๔ พระพุทธศาสนาที่แท้ ไม่ได้สอนสิ่งอันเป็นของเกินวิสัย ที่ผู้ฟังจักตรองให้เห็นตามไม่ได้ เรื่องใดไม่มีประโยชน์แก่การดับทุกข์ก็ไม่ตรัสสอน

(จากหนังสือ "ทางชีวิต" หน้า ๕๕)

๑ พระพุทธเจ้าเป็นบรมครู คือเป็นครูของครูทั้งหลาย คำสอนของพระองค์ จึงเป็นความดีอันเที่ยงแท้ เป็นความจริงที่ไม่มีใครกล้าคัดค้านได้ จึงเป็นความจริงขั้นสุดยอด ส่วนคำสอนของครูอื่นๆ ก็ดีเหมือนกัน แต่ก็ดีเป็นขั้นๆ ถ้าเรียงแถวแล้ว คำสอนของพระพุทธะเป็นยอดสุดทีเดียว อาจมีการสงสัยว่าสุดกันที่ไหน? ตอบว่าสุดที่ความดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง ไม่มีเหลืออีกต่อไป ถอนความยึดมั่นในตัวออกได้หมด ได้พบที่สุดของทุกข์อันเรียกว่าเป็นสุขนิรันดร

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๕๓)

๑ พระพุทธศาสนาสอนทุกคนให้เป็นตัวเอง ให้มีเสรีภาพในการคิด การถาม การโต้ตอบได้อย่างเสรี และดูเหมือนว่าคำสอนในพระสูตรส่วนมากเป็นคำสนทนาโต้ตอบทั้งนั้น และในการโต้ตอบกัน พระองค์ทรงวางพระองค์เป็นผู้เต็มไปด้วยความเมตตากรุณาแก่คู่สนทนา

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๘๙)

๑ ศิลมิต้อยู่ที่กาย วาจา แต่ศิลอยู่ที่ใจ ถ้าใจมีศีล กาย วาจา ก็เป็นศีล ถ้าใจขาดศีล กาย วาจา ก็ขาดศีลไปด้วย

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๙๕)

๑ หลักพุทธศาสนา ได้แก่หลักการครองชีวิตที่ชอบนั่นเอง

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๑๑๒)

● ไม่ว่าจะนับถือศาสนาอะไร ก็ควรจะได้เข้าใจแจ่มแจ้งในคำสอนนั้น ถ้าไม่เข้าใจชัดเจน เราก็ไม่สามารถจะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ เวลาใดเกิดมีปัญหา เกิดมีความทุกข์ความเดือดร้อนใจ ก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร เมื่อไม่ทำในทางที่ถูกที่ชอบ ปัญหามันก็หนักเพิ่มขึ้นทุกวันทุกเวลา เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์มากขึ้น

(จากหนังสือ “เกียรติคุณของพระธรรม” หน้า ๒)

● พระพุทธศาสนานั้นมีจุดหมายอยู่ที่ตรงนี้ให้เราจำไว้ให้ดี จุดหมายอยู่ตรงที่ว่าให้ศึกษาทำความเข้าใจ ในเรื่องอะไรๆ ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นตามสภาพที่เป็นจริง แม้อารมณีนั่นมันจะผ่านพ้นไปแล้วเราก็เอามาพิจารณาได้ เพื่อแยกแยะวิเคราะห์วิจัยเรื่องนั้นต่อไป เพื่อให้เกิดปัญญา เกิดประสบการณ์ ที่ถูกต้อง และเมื่อเราจะไปพบอารมณ์ประเภทนั้นเข้าอีก เราก็จะได้เตรียมตัวล่วงหน้าไว้ว่า เมื่อพบสิ่งนั้นระวังมันจะเกิดอย่างนั้น รู้ลูกไม้หรือว่าลูกทำทาง พลิกแพลงว่าเขาทำอะไรกับเรา เรารู้ เมื่อเรารู้เราก็สามารถจะป้องกันตัวได้ ไม่ให้สิ่งนั้นรังแกเราต่อไป

(จากหนังสือ “รู้เท่าทัน” หน้า ๑๔)

● คำสอนของพระพุทธองค์มิใช่เพียงให้ศึกษา แต่มุ่งให้กระทำ เราจักเห็นได้ในพระโอวาทสามประการที่กล่าวไว้ว่า สัพพปาปสฺส อภินิหาร การไม่กระทำบาปทั้งปวง กุสลสฺสุปสมฺปทา การกระทำให้จิตขาวรอบ เอตฺตพุทฺธานสาสนํ นี้คือศาสนาของผู้รู้ทั้งหลาย

(จากหนังสือ “ซุนนุมเรื่องสั้น” หน้า ๕๑)

๑ การปฏิบัติต้องประกอบด้วยองค์สาม คือ ก. ปฏิบัติดีด้วยตนเอง ข. ชวนคนอื่นให้ปฏิบัติดีด้วย ค. ส่งเสริมช่วยเหลือผู้ที่ปฏิบัติดีด้วย งานสามหลักนี้ต้องกลมเกลียวกันไปเสมอ การทำดีคนเดียวเมื่อตนตายก็หมดดี ต้องเพาะทายาทของความดีไว้ด้วย ทายาทคือผู้ที่ทำความดีร่วมกับตน พระพุทธองค์ตรัสรู้แล้ว ถ้าไม่มีการสอนคนอื่นให้รู้ตาม ใครจักเป็นพยานของการตรัสรู้ของพระองค์ และใครจักช่วยกันสืบต่อผลอันนั้นไว้ พระองค์จึงเสด็จไปสอนคนอื่น ชักจูง แนะนำ เร้าใจ ให้เกิดความกล้ายินดีในการกระทำ จึงมีคนทำตามพระองค์มากมาย ได้นามว่าสาวก

(จากหนังสือ “ขุมนุมเรื่องสั้น” หน้า ๕๕-๕๖)

๑ ในทางศาสนาพุทธมีภาษิตอยู่บทหนึ่งว่า “จงอย่ายอมตนให้ใครๆ” คำนี้ก็มุ่งให้ทุกคนเป็นตัวเอง อย่าเป็นทาสของสิ่งใดๆ นั่นเอง แต่ดูเหมือนว่าคนเราส่วนมากชอบที่จะเป็นทาสมากกว่าที่จะเป็นไทกัน

(จากหนังสือ “เดือนใจ” หน้า ๙๓)

๑ คำว่าศีลนี้เป็นภาษาบาลี อ่านตามตัวว่า สีละ สีละ แปลว่า ปกติ หมายความว่า มันอยู่ในสภาพอย่างนั้น ปกติอย่างนั้น เช่น เรามีใจเป็นปกติ ก็เรียกว่า จิตนั้นมีศีล ถ้ามีโลก โกรธ หลง ชื่นในใจ ก็ผิดปกติ ไม่เหมือนเดิมเสียแล้ว มือไม้ปกติมันก็อยู่ตามเรื่องของมัน ถ้าเอาไปใช้ผิดปกติ เช่น บันหมัดกัดฟันเข้า เพื่อจะชกจะต่อยคนนั้นคนนี้ ก็เรียกว่าผิดปกติ

(จากหนังสือ “ศีล-ความเป็นปกติ” หน้า ๓-๔)

๑ ในทางพุทธศาสนา พระพุทธองค์สอนชาวพุทธมิให้ติดในความคิดเห็นใดๆ ให้เพียงแต่รับรู้รับฟังไว้เท่านั้น แล้วเอามาคิดไตร่ตรองดูอย่างรอบคอบ อันไหนถูกผิดก็ให้รู้ด้วยปัญญาของตน แล้วเอาไว้ใช้ในเมื่อถึงคราวจะต้องใช้ มิให้เที่ยวแบกความเห็นไว้จนหนักเกินไป

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๑๒๗)

๑ ในขณะใดที่เรามีความเป็นปกติ เราจะรู้สึกว่ามี ความสบายใจ มีความสุขทางด้านจิตใจ แต่ถ้ามันเกิดผิดปกติขึ้นมาเมื่อใด เราก็รู้สึกว่ามี ความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจขึ้นมาเมื่อนั้น

(จากหนังสือ “ศีล-ความเป็นปกติ” หน้า ๔)

๑ มาตรฐานของศีลในทางพระศาสนานั้น ก็อยู่ที่เรื่องการไม่ล่วงละเมิดทางกาย ไม่ล่วงละเมิดกันในทางทรัพย์ ไม่ล่วงละเมิดกันในทางครอบครัว ไม่ล่วงละเมิดกันด้วยการพูดจา ไม่ล่วงละเมิดในสิ่งที่มันจะทำลายชีวิตจิตใจของเรา ให้เสียสภาพปกติไป อันนี้เป็นหลักใหญ่

(จากหนังสือ “ศีล-ความเป็นปกติ” หน้า ๕)

๑ ถ้าหากว่าเราจะรับศีลนั้น ก็ขอให้เข้าใจว่าเราไปรับแบบฝึกหัดเพื่อมาปฏิบัติกายวาจาใจของเรา ศีลก็คือการฝึกหัดนั่นเอง ที่เราจะเอามาใช้เป็นหลักปฏิบัติขุดเกลากจิตใจของเราให้สะอาดขึ้น ถ้าหากว่าเรารับก็หมายความว่า เราไปรับแบบฝึกหัดมาปฏิบัติจึงจะถูกต้อง ถ้ารับแล้วไม่ปฏิบัติ ไม่เชื่อว่าเป็นการรับศีล

(จากหนังสือ “ทางพ้นทุกข์” หน้า ๑๒๔)

๑ เราต้องรู้ว่าเรารับศีลนั้นรับด้วยอะไร เรารับด้วยใจ คือเอาใจเข้าไปรับ เอาข้อปฏิบัตินั้นมาไว้ในใจ ในการรักษาก็รักษาใจนั่นเอง รักษาใจในเรื่องศีลนั้นรักษาในรูปใด คือตั้งใจดเว้นในการกระทำผิดศีล トラบใดที่ยังมีการตั้งใจดเว้นอยู่ ก็เรียกว่าเรายังมีศีลอยู่ ถ้าหากว่าเราไม่ตั้งใจดเว้นก็จะเรียกว่าเราไม่มี เมื่อไม่มีศีลก็ไม่ได้เรื่องอะไร

(จากหนังสือ “ทางพันทุกข์” หน้า ๑๒๕)

๑ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้คนเบียดเบียนโลก.....แต่ทำให้อยู่ในโลกด้วยปัญญา ด้วยความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ไม่อยู่ในอำนาจของกิเลส ต้องพยายามดับกิเลส การพยายามดับกิเลสนั้นแหละเป็นเรื่องของนิพพาน เป็นเรื่องที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวัน

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๒๐)

๑ คำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นคำสอนที่ทำท่าย จึงมีในบทพระธรรมคุณว่า เอหิภัสสิโก บทนั้นแหละคือบททำท่าย ที่เราสวดว่า.....เอหิภัสสิโก..... ควรเรียกกันมาดูมาชม หมายความว่าทำท่าย ทำท่ายว่า “มาดูซิ มาชิมซิ มาลองซิ แล้วท่านก็จะเห็นผลด้วยตนเอง” ทีนี้ ถ้าเราไม่ดู ไม่ชม เขาเรียกแล้วแต่ไม่มาดูมาชม แล้วก็ทดสอบด้วยตัวเอง เราจะได้รับผลสันติภูมิได้อย่างไร รู้เองก็ไม่ได้ เห็นเองก็ไม่ได้ ประจักษ์แก่ใจก็ไม่ได้ เพราะไม่ได้ทดสอบ จึงต้องมีการทดสอบในเชิงปฏิบัติ ลองเอาไปทำดู เราเรียนเรารู้แล้ว ลองเอาไปทำดู ในเรื่องต่างๆ เมื่อทำถูก เราก็จะรู้ว่ามันดีขึ้นจากการกระทำนั้น

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๕๔)

๑ คนหลับคือคนที่ไม่ตื่น ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา เวลาหลับก็ถูกข้าศึกโจมตีได้ง่าย แต่ถ้าเราตื่นอยู่ ข้าศึกจะมา เรารู้ เราก็มีทางต่อสู้ มีทางหลบเลี่ยง ไม่ให้ข้าศึกมารบกวนจิตใจ สภาพจิตใจก็เป็นปกติ ไม่ขึ้นไม่ลง ไม่นินดี ไม่ยินร้ายกับสิ่งที่มากระทบ แต่เราอยู่ในสภาพที่สงบอยู่ นั่นแหละคือจุดหมายของการศึกษา ของการปฏิบัติ ตามหลักธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๓๖-๓๗)

๑ คำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้น ให้เราจำลักษณะพิเศษไว้อันหนึ่งว่าเป็น ขณิกวาท “ขณิก” แปลว่าชั่วขณะหนึ่ง “วาทะ” คือคำสอน ข้อปฏิบัติ ในทางพระพุทธศาสนาเป็น “ขณิกวาท” ไม่ใช่ “มณิก” คำนี้แปลว่า เป็นก้อน เป็นกลุ่มเป็นก้อน ไม่รู้จักแยก ไม่รู้จักแตก ไม่รู้จักทำลาย นั่นเป็นลัทธิความมีอัตตาตัวตนถาวร แต่พระพุทธศาสนาเป็นขณิก หมายความว่า เป็นเรื่องของการปรุงแต่งชั่วขณะหนึ่งๆ แล้วก็ดับไป ดับไป ไม่ว่าจะมีความคิดอะไรเกิดขึ้นในตัวเรา มันก็เป็นไปชั่วขณะหนึ่ง

(จากหนังสือ “ความเพียร แนวทางสู่ความดับทุกข์” หน้า ๑๐๑-๑๐๒)

๑ คำสอนของพระพุทธเจ้าเพียงอย่างเดียว ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติให้เป็นอิสระเสรี พ้นจากอำนาจใดๆ ที่จะมาผูกมัดจิตใจได้อย่างแท้จริง จึงเป็นธรรมะที่ประเสริฐ เป็นสิ่งที่ชาวโลกรับได้เข้ากันได้กับหลักวิทยาการสมัยใหม่ ที่เราเรียกว่า “วิทยาศาสตร์”

(จากหนังสือ “ปัญญา ธรรมะเพื่อความก้าวหน้า” หน้า ๖๔-๖๕)

● พระพุทธศาสนาเป็นของที่ไม่เปราะง่ายเกินไป ทนต่อการพิสูจน์ เหมือนกับทองแท้ เอาค้อนมาทุบเอาเท่าใดๆ ก็ยังเป็นทองคำบริสุทธิ์อยู่อย่างนั้น เอาไปเคียวลักเท่าใด ก็ยังเป็นทองบริสุทธิ์อยู่อย่างนั้น

(จากหนังสือ “ปัญญา ธรรมเพื่อความก้าวหน้า” หน้า ๖๖)

● คำพูดที่อธิบายธรรมะแตกต่างกันออกไป แต่จุดหมายเป็นอันเดียวกัน เหมือนกันกับกินอาหาร อาหารหลายชนิดวิธีกินก็หลายอย่าง แต่ความมุ่งหมายในการกิน ก็กินเพื่อให้อิ่มเท่านั้นฉันใด คำสอนในศาสนา ก็เช่นเดียวกัน ข้อที่ต่างกันนั้นมีใช้ธรรม ความต่างกันอยู่ตรงความรู้ของครูผู้สอน และระดับจิตใจของผู้มาฟัง

(จากหนังสือ “ทางชีวิต” หน้า ๒๖)

● การมองอะไรๆ ด้วยสายตาของธรรมะนั้น ก็ย่อมจะมองเห็นสิ่งเหล่านั้นตามสภาพที่มันเป็นอยู่จริงๆ ถ้าเราไม่มองด้วยสายตาของธรรมะ เราก็จะเห็นสิ่งนั้นไม่ชัด เมื่อเห็นสิ่งนั้นไม่ชัด ก็ย่อมจะไม่เข้าใจตามสภาพของเรื่อง เรื่องใดที่เราไม่เข้าใจ ถ้าเราเข้าไปเกี่ยวข้อง มันก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน เป็นเหตุให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้น

(จากหนังสือ “ปัญญา ธรรมเพื่อความก้าวหน้า” หน้า ๔)

● การจะเข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ นั้น เรา จะเข้าถึงอย่างไร ก็ต้องทำความเข้าใจกันก่อนว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นั้นมันมี ๒ ชนิด คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เป็นชั้นเปลือก กับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เป็นชั้นแก่น

(จากหนังสือ “สังขธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา” หน้า ๑๐๑)

● พระพุทธเจ้าที่เป็นเนื้อแท้ คือความบริสุทธิ์ผุดผ่องซึ่งเกิดขึ้นในใจของผู้ศึกษาปฏิบัติ ผู้ใดปฏิบัติผู้นั้นใจสงบ ใจสะอาด สว่าง หรือสะอาด สงบ สว่าง ตัวสะอาด ตัวสว่าง ตัวสงบนั้นแหละคือตัวพุทธะที่แท้ เป็นตัวที่เราจะเข้าถึง จะไปถึงสิ่งที่เป็นรูปร่างนั้นไม่ได้

(จากหนังสือ “สังขารม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา” หน้า ๑๑๐)

● พระธรรมเป็นสิ่งที่ต้องนำไปปฏิบัติ ไม่ใช่สิ่งที่มีไว้พูดกันเล่นเฉยๆ สมัยนี้คนเรียนรู้มีมากพอควรแล้ว แต่คนปฏิบัติตามที่ได้เรียนได้รู้อย่างไม่พอ ผลของพระธรรมจึงยังไม่ปรากฏเต็มที่ โลกจึงต้องพบกับความเดือดร้อนอยู่เสมอ

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๒๖)

● ทุกครั้งที่เราฟังธรรม ทุกครั้งที่เราอ่านหนังสือธรรมะ เท่ากับเราไปนั่งอยู่ใกล้พระพุทธเจ้า เราได้ฟังพระสุรเสียงของพระองค์ ที่ตรัสสอนเราว่า อย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อเราได้ฟังบ่อยๆ อ่านบ่อยๆ ก็เป็นเหตุให้เกิดความสำนึก รู้สึกตัว มีความละเอียดต่อความชั่วความร้าย มีความกลัวต่อผลของความชั่ว ความร้าย มีความยับยั้งชั่งใจเกิดขึ้น ไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำอะไร อันจะล่อแหลมต่ออันตรายของชีวิต การศึกษาด้วยการฟังก็ให้ประโยชน์เป็นบุญอย่างหนึ่ง

(จากหนังสือ “ทางพ้นทุกข์” หน้า ๑๔-๑๕)

● เราฟังธรรมะ เราอ่านธรรมะ อย่าฟังเฉยๆ อย่าอ่านเฉยๆ แต่ต้องเอาไปใช้ให้เหมาะแก่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา เลือกใช้ให้เหมาะแก่เรื่องแก่เหตุการณ์ เราก็จะสามารถยกใจของเราให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนนั้นได้

(จากหนังสือ “ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข” หน้า ๑๐๑)

๑ การศึกษาธรรมะด้วยการอ่าน ด้วยการฟัง ด้วยการหมั่นคิดหมั่นพิจารณา หรือ “การหัดทำใจให้มันสงบๆ” ว่างบนี้แหละมันได้ประโยชน์ ไม่ใช่ว่าจะไม่ได้เสียเลย มันได้ประโยชน์ ได้ช่วยตัวเรายามคับขัน พอถึงยามคับขันธรรมะที่เราสะสมไว้นั้น ก็จะออกมาสะกิดใจให้เราเปลี่ยนแนวคิด เปลี่ยนแนวพูด เปลี่ยนแนวการกระทำ เข้าหาสิ่งถูกต้อง ประโยชน์มันมีอยู่ตรงนี้ เพราะฉะนั้นอย่าเห็นทางธรรมะ พยายามสนใจ พยายามเอาไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อทำชีวิตเราให้อยู่ด้วยความสุขความสงบตามสมควรแก่ฐานะ

(จากหนังสือ “ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข” หน้า ๒๘)

๑ เราเรียนธรรมะนี้ต้องเอาไปใช้เป็นเครื่องมือสำหรับแก้ไขปัญหาชีวิต ไม่ใช่เรียนไว้เฉยๆ เรียนแล้วก็ต้องเอาไปใช้ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็ต้องคิดโดยแยบคาย ในภาษาธรรมะเรียกว่า...มนสิการ...ทำใจโดยแยบคาย คือคิดให้ละเอียด ไตร่ตรองให้รอบคอบในเรื่องนั้นๆ ว่าอะไรมันเกิดขึ้น แล้วผลจะเป็นอย่างไร เราจะไปห้ามได้ไหม? จะไปทำอย่างไรได้หรือไม่?

(จากหนังสือ “ความสุข ทำอย่างไรจึงจะพบสุข” หน้า ๙๓)

๑ ในการนับถือศาสนา.....เราจะต้องปอกเปลือกออกเป็นลำดับ เป็นชั้นเป็นตอน เพื่อเข้าถึงสิ่งที่เป็นเนื้อแท้ เนื้อแท้ของพระพุทธเจ้าก็เป็นความบริสุทธิ์ หรือความสะอาด สงบ สว่าง เกิดขึ้นที่ใจของเรา หรือพูดว่าความดับทุกข์ได้เด็ดขาด เป็นเนื้อแท้ของพระพุทธเจ้าก็ได้ เราก็ต้องเข้าไปถึงสิ่งนั้น ไม่ไปติดอยู่ที่เพียงเปลือกผิว ไปติดอยู่ที่วัตถุ อยากรู้ว่าวัตถุอะไรอย่างนี้มันยังไม่ถูกต้อง เราอย่าไปต้องการวัตถุเลย แต่ต้องการสิ่งที่เป็นเนื้อแท้กันดีกว่า

(จากหนังสือ “สังขธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา” หน้า ๑๑)

๑ สมัยที่ศาสนารุ่งเรืองด้วยการปฏิบัติธรรม ไม่มีพิธีการ แต่สมัยที่ศาสนาเสื่อมจากการปฏิบัติ มีพิธีการมากขึ้น แล้วคนก็ไปติดอยู่ในพิธีการ
(จากหนังสือ “การพักผ่อนที่ถูกต้อง” หน้า ๙)

๑ ความดีแท้ๆ นั้นอยู่ที่ไหน? ตอบว่ามันอยู่ที่ใจ เพราะใจเป็นสิ่งสำคัญกว่ากาย ถ้าใจดีแล้ว กาย วาจา ก็พลอยดีไปด้วย ในศาสนาจึงสอนให้ทำความดีเป็นขั้นๆ เข้าไป คือเบื้องต้นทำกายให้ดีด้วยศีลก่อน เมื่อกายดีแล้ว ทำใจให้ดีด้วยสมาธิ อันเป็นวิธีฝึกใจให้ดีขึ้น เมื่อใจเป็นสมาธิแล้ว ใจจะดีมีกำลังพอที่จะต่อสู้กับความชั่วช้าที่มารังควานใจได้ และสามารถทำการคิดค้นให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงต่อไป

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๔๐)

๑ คนเราที่จะกระทำชั่วมักจะมีใจคิดว่าตัวเป็นคนฉลาด เป็นคนเก่ง เป็นคนกล้าต่างๆ นานา แล้วก็กระทำสิ่งที่เป็นการความชั่วลงไป คนทำชั่วมักจะมีใจอย่างนี้ก่อนเสมอ

(จากหนังสือ “ปลุกตัวเอง” หน้า ๖๖-๖๗)

๑ การทำความดี เหมือนนกลิ้งครกขึ้นยอดภูเขา ถ้าหยุดตันขึ้นมันก็ตันลง ตามกฎของความถ่วงของโลก จึงต้องออกแรงดันอยู่ตลอดเวลา แม้จะไม่ก้าวหน้าก็ดีกว่าให้มันถอยหลังกลับทางเดิม

(จากหนังสือ “เตือนใจ” หน้า ๑๓๐)

หนังสืออ้างอิง

กตัญญูกตเวที เป็นเครื่องหมายของคนดี, พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ),

กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

กรรมและอำนาจแห่งกรรม, พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ),

กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

การเจริญภาวนา ศิลปะในการแก้ปัญหาชีวิต, พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ),

กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๖.

การเจริญสมาธิด้วยการใช้สติกำหนดรู้, พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ),

กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง, พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

การทำงานเพื่องาน, พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

เก็บความโกรธและความเป็นผู้มีสัจจะในตนเอง, ปัญญานันทภิกขุ, กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

เข้าถึงธรรม การรับศีลและการรักษาศีลที่ถูกต้อง,

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

ความถูกต้องของชีวิต, พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

ความทุกข์, พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

ความเพียร, พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

ความยึดมั่นถือมั่น, พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

ความสงบ, พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

ความสุข, พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

ความสุขที่บ้าน, พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

ความสุขที่แท้คือการใช้ชีวิตอยู่กับความพอดี, ปัญญานันทภิกขุ,

กรุงเทพฯ : ธรรมสภา

คิดดี, พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

เคล็ดลับของชีวิต, พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

๒๕๓๖.

ชีวิตกับความตาย, พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

ชีวิตและผลงานของท่านพุทธทาส, ปัญญานันทภิกขุ, กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

ชุมนุมปาฐกถา, ภิกขุปัญญานันทะ, กรุงเทพฯ : คลังวิทยา.

ตำรายาแก้ทุกข์, พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

ทำดี, พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

ธรรมะกับความก้าวหน้า, พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ),

กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

ธรรมบุญสำหรับชีวิต, พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ),

กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

ธรรมสำหรับเด็ก, พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

ธรรมะกับชีวิตประจำวัน, พระเทพวิสุทธิเมธี, กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

ธรรมะกับการแก้ปัญหาของชีวิต, พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ),

กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

ธรรมะในชีวิตประจำวัน, พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ),

กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

บุพพการี, พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

ไปสู่สถานที่ดี, พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

ผู้รักดีมีความสุข, พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

พรหมจรรย์ของการบวช, พุทธทาสภิกขุ-ปัญญานันทภิกขุ, กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

พระธรรมเทศนาหน้าพระที่นั่งและสมเด็จพระเจ้ามีปฏิปทาอย่างไร, พระธรรมโกศาจารย์

(ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

พ่อ พระในบ้าน, พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

พุทธประวัติ, พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

พูดดี, พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

มงคลแห่งชีวิต, พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

แม่ พระในบ้าน, พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

แม่ พระในบ้าน, พุทธทาสภิกขุ ปัญญานันทภิกขุ พระคุณฐี เมธังกูโร,

กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

รักลูกให้ถูกทาง, พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

วิธีชนะความโกรธ, พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

วิถีทางดับทุกข์ ทุกข์และการดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน,

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

วิธีทำความราบรื่นให้ชีวิต, พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ :

ธรรมสภา.

วิปัสณาที่แท้, พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ),

กรุงเทพฯ : บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

ศิลปการพูด, ปัญญานันทภิกขุ, กรุงเทพฯ : บริษัท โรงพิมพ์สมมิตร จำกัด.

สติ, พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

สมถวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน, พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ),

นนทบุรี : บริษัท เอส อาร์ พรินติ้ง จำกัด.

สังขธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา,

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

สังขธรรมของชีวิต เตรียมตัวตายอย่างมีสติ,

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

หลักใจ, พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ),

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

อยู่กันด้วยความรัก, ปัญญานันทภิกขุ, กรุงเทพฯ : บริษัท โรงพิมพ์สมมิตร จำกัด.

อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ,

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

อาหารหล่อเลี้ยงจิตใจ สิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์,

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

อิสระแห่งชีวิตและการอยู่เหนืออำนาจของจิตใจ,

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

หนังสือชุด “ธรรมะสำหรับคนดี” หลวงพ่อปัญญานันท์ภิกขุ

- มงคลแห่งชีวิต
- ความยึดมั่นถือมั่น
- ตำรายาแก้ทุกข์
- ความสุขที่บ้าน
- วิถีชนะความโกรธ
- วิถีทางดับทุกข์
- การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง
- ธรรมะในชีวิตประจำวัน

หนังสือชุด “ความดี” หลวงพ่อปัญญานันท์ภิกขุ

- คิดดี
- พูดดี
- ทำดี
- คบคนดี
- ไปสู่สถานที่ดี
- เข้าถึงธรรม

หนังสือชุด “ธรรม” หลวงพ่อปัญญานันท์ภิกขุ

- ธรรมครองจิตใจ การฝึกหัดทำสมาธิแบบพื้นฐานทั่วไป
- ธรรมครองเรือน คุณสมบัติของผู้ครองบ้าน - ครองเรือน
- ธรรมครองโลก ความทุกข์เป็นภัยอันใหญ่หลวง
- ธรรมครองชีวิต ธรรมะเป็นแสงสว่างสู่ชีวิตใหม่

หนังสือชุด “ธรรมบารมี” หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ

- เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา
- ความจริงอันประเสริฐของมนุษย์
- ธรรมะเพื่อความก้าวหน้าแห่งชีวิต
- ธรรมะที่ใช้แก้ปัญหาชีวิต
- แนวทางสู่ความดับทุกข์
- ทำอย่างไรจึงพบสุข
- ทำอย่างไรจึงพ้นทุกข์
- ดับทุกข์ได้ด้วยลมหายใจ

หนังสือชุด “แสงสว่างแห่งชีวิต” หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ

- ที่พึ่งทางใจ
- คุณธรรมนำชีวิต
- ความดับแห่งเพลิงทุกข์
- การฝึกจิต
- อำนาจแห่งธรรม
- การฝึกสติ
- ความสงบแห่งชีวิต
- ทางเกิดแห่งเพลิงทุกข์

หนังสือชุด “ปาฐกถาธรรม” หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ

- แสงธรรมนำชีวิต
- มงคลแห่งชีวิต
- ความสุขในชีวิต
- ธรรมบุญของชีวิต

หนังสือชุด “ธรรมะเพื่อชีวิต” หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ

- ความงามแห่งชีวิต
- ศิล ๕ ประการ
- เมตตาดี มีสุขทุกเวลา
- การทำบุญให้ทาน
- ทำสิ่งใดอย่าใจร้อน
- ครอบครัวยุคใหม่
- ปัญหาของวัยรุ่น
- ความรักที่ถูกต้อง
- อันความกรุณาปรานี
- ความงามายทำลายชีวิต
- การแก้ไขปัญหาวีรุตด้วยธรรมะ
- หลักธรรมสำหรับแก้ปัญหาวีรุต

หนังสือชุด “คู่มือดำเนินชีวิต” หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ

- หน้าที่ของคน
- ทางพ้นทุกข์
- คุณธรรมแห่งความเป็นมนุษย์
- ธรรมะสำหรับผู้ครองเรือน
- ธรรมะรักษาใจวัยชรา
- หน้าที่ของชีวิต
- มรรคาสู่ชีวิตใหม่
- ธรรมบัญญัติสำหรับชีวิต

บันทึกการจัดพิมพ์

ธรรมสภา ขอกราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณ พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่อปัญญาันทภิกขุ) วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ปากเกร็ด นนทบุรี ผู้เปรียบประดุจดั่งประทีปส่องทางดำเนินชีวิตแก่ เหล่าพุทธบริษัท โดยการสืบทอดพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และได้เมตตาถ่ายทอดสู่พวกเรา ด้วยความมุ่งหวังให้ ได้พ้นจากความทุกข์ ซึ่งทำให้พวกเราได้มีโอกาสหลุดพ้นจากความทุกข์ แม้ไม่ถึงที่สุด แต่ก็เบาบางลงได้ด้วยคำสอนของท่าน หนังสือนี้ผู้รวบรวม ได้คัดเลือกหัวข้อธรรมบางส่วนที่เป็นผลงานของท่าน ที่ท่านได้อธิบาย ขยายความมาตีพิมพ์ไว้ เพื่อความเข้าใจในหัวข้อธรรมนั้นยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณ มูลนิธิ กองทุน หน่วยราชการ วัด โรงเรียน ห้องสมุด ศูนย์หนังสือ และร้านหนังสือทั่วราชอาณาจักร ที่ได้กรุณา ช่วยเผยแพร่ พจนานุกรมธรรมของท่านปัญญานันทะ เล่มนี้

ท่านที่ปรารถนามีไว้ศึกษาหรือจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

โปรดติดต่อที่...ธรรมสภา

๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทร. (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕, ๔๔๔๗๔๔๐, ๔๔๔๑๕๔๔ โทรสาร. ๔๔๑๑๙๑๗



• สถาบันหนังสือธรรม ขอเรียนเชิญท่านสาธุชนร่วมฟังพระธรรมเทศนา ในรายการ พบพระ พบธรรม ได้ทุกวันเสาร์ ตั้งแต่ ๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. ณ ห้องประชุมสถาบันฯ อาคารศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา ท่านสาธุชน ที่สนใจสอบถามองค์บรรยายธรรมได้ทุกวัน ที่ โทร. (๐๒) ๔๔๑๑๖๐๔



โปรดช่วยสมทบค่าจัดพิมพ์ราคาเล่มละ ๒๐๐ บาท



9 789744 977205

ขอกราบอนุโมทนาแก่ทุกท่านที่สนับสนุนและร่วมสมทบในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้



พจนานุกรมธรรม เรื่องทานปิฎก



2 1090010 067009

ราคา 200.00 บาท