



วิถี
กลมกล่อม
ศต. พระครูพรหมสังขาร

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก



ಕರ್ನಾಟಕ
ಸರ್ಕಾರ

คู่มือชีวิต

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ISBN

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๖ จำนวน ๓๐,๐๐๐ เล่ม

ที่ปรึกษา

สมเด็จพระวันรัต

พระเทพปริยัติวิมล

กองบรรณาธิการ

พระศากยวงศ์วิสุทธิ์

รต.สุเชาวน์ พลอยชุม

บรรณาธิการสร้างสรรค์และวาดภาพ

ธีรโพธิภิกขุ (อาจารย์ธีระพันธุ์ ลอไพบุลย์)

ผู้จัดพิมพ์

รัฐบาลในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

พิมพ์โดยเสด็จพระราชกุศลในการพระศพ สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

พิมพ์ที่ บริษัท ศิริวิวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน)

คำนำ

นับแต่เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลสังฆปริณายก สิ้นพระชนม์เมื่อวันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ และเชิญพระศพมาประดิษฐาน ณ ตำหนักเพ็ชรรัตน เมื่อวันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๖ ได้มีพุทธศาสนิกชนและสาธุชน มาถวายความเคารพพระศพเป็นจำนวนมาก ทั้งกลางวันและกลางคืนต่อเนื่องมาตั้งแต่บัดนั้นจนบัดนี้ แสดงถึงพระบารมีธรรมของเจ้าพระคุณสมเด็จพระฯ ที่ปกครองไปยังพุทธศาสนิกชนและสาธุชนทุกหมู่เหล่าและแสดงถึงความเคารพนับถือที่พุทธศาสนิกชนและสาธุชนทุกหมู่เหล่ามีต่อเจ้าพระคุณสมเด็จพระฯ อันเป็นแรงบันดาลใจให้บุคคลเหล่านั้น ไม่ว่าจะอยู่ไกลไกลเพียงไรตั้งใจเดินทางมาถวายความเคารพพระศพ อย่างเนืองแน่นต่อเนื่อง ด้วยความสำนึกในพระเมตตาธรรมและความกรุณาคุณของเจ้าพระคุณสมเด็จพระฯ

เพื่อให้พุทธศาสนิกชนและสาธุชนผู้มาถวายความเคารพพระศพได้มีสิ่งอนุสรณ์ อันเนื่องด้วยเจ้าพระคุณสมเด็จพระฯ ไว้เป็นที่ระลึกและปลื้มปิติ ทางวัดบวรนิเวศวิหารจึงได้จัดพิมพ์พระนิพนธ์ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระฯ พร้อมด้วยพระรูปน้อมถวายพระกุศลและแจกเป็นปฏิการแก่ทุกท่าน ดังที่ปรากฏอยู่ในมือของท่านทั้งหลาย บัดนี้

วัดบวรนิเวศวิหาร

๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

พระประวัติ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
(สุวฑฒนมหาเถระ เจริญ คุชวัตฺร)

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

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

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

ให้พระองค์ทรงเริ่มทำกรรมฐานมาแต่บัดนั้น และทำตลอดมาอย่างต่อเนื่อง จึงทรงเป็นพระมหาเถระที่ทรงภูมิธรรมทั้ง ด้านปริยัติและด้านปฏิบัติ

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงศึกษาหาความรู้สมัยใหม่ อยู่เสมอ เป็นเหตุให้ทรงมีทัศนะกว้างขวาง ท้นข้อเหตุการณ์บ้านเมือง ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการสั่งสอนและเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก และทรงนิพนธ์หนังสือทางพระพุทธศาสนาได้อย่างสมสมัย เหมาะแก่บุคคลและสถานการณ์ในยุคปัจจุบัน และทรงสั่งสอนพระพุทธศาสนาทั้งแก่ชาวไทย และชาวต่างประเทศ

ในด้านการศึกษา ได้ทรงมีพระดำริทางการศึกษาที่กว้างไกล ทรงมีส่วนร่วมในการก่อตั้งมหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งแรกของไทย คือ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยมาแต่ต้น ทรงริเริ่มให้มีสำนักฝึกอบรมพระธรรมทูตไปต่างประเทศขึ้นเป็นครั้งแรก เพื่อฝึกอบรมพระธรรมทูตไทยที่จะไปปฏิบัติศาสนกิจในต่างประเทศ

ทรงเป็นพระมหาเถระไทยรูปแรก ที่ได้ดำเนินงานพระธรรมทูตในต่างประเทศอย่างเป็นรูปธรรม โดยเริ่มจากทรงเป็นประธานกรรมการอำนวยการสำนักฝึกอบรมพระธรรมทูตไปต่างประเทศ เป็นรูปแรก เสด็จไปเป็นประธานสงฆ์ในพิธีเปิดวัดไทยแห่งแรกในทวีปยุโรป คือวัดพุทธปทีป ณ กรุงลอนดอน สหราชอาณาจักร ทรงนำพระพุทธศาสนาเถรวาทไปสู่ทวีปออสเตรเลียเป็นครั้งแรก โดยการสร้างวัดพุทธรังษิ์ขึ้น ณ นครซิดนีย์ ทรงให้กำเนิดคณะสงฆ์เถรวาทขึ้นในประเทศอินโดนีเซีย ทรงช่วยฟื้นฟูพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศเนปาล โดยเสด็จไปให้การบรรพชาแก่ศากยกุลบุตรในประเทศเนปาลเป็นครั้งแรก ทำให้ประเพณีการบวชฟื้นตัวขึ้นอีกครั้งหนึ่งในเนปาลยุคปัจจุบัน ทรงอุปถัมภ์การสร้างวัดแคโรไลนาพุทธจักรวาราม สหรัฐอเมริกา ทรงเจริญศาสนไมตรีกับองค์คาโกลาเม กระทั่งเป็นที่ทรงคุ้นเคย และได้วิสาสะกันหลายครั้งและทรงเป็นพระประมุขแห่งศาสนจักรพระองค์แรก ที่ได้รับทูลเชิญให้เสด็จเยือนสาธารณรัฐประชาชนจีนอย่างเป็นทางการในประวัติศาสตร์จีน

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงเป็นนักวิชาการและนักวิเคราะห์ธรรมตามหลักการของพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า ธรรมวิจยะ เพื่อแสดงให้เห็นว่า พุทธธรรมนั้นสามารถประยุกต์ใช้กับกิจกรรมของชีวิตได้ทุกระดับ ตั้งแต่ระดับพื้นฐานไปจนถึงระดับสูงสุด ทรงมีผลงานด้านพระนิพนธ์ทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษจำนวนกว่า ๑๐๐ เรื่องประกอบด้วยพระนิพนธ์แสดงคำสอนทางพระพุทธศาสนาทั้งระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง รวมถึงความเรียงเชิงศาสนคดียีกจำนวนมาก ซึ่งล้วนมีคุณค่าควรแก่การศึกษา สถาบันการศึกษาของชาติหลายแห่งตระหนักถึงพระปริชาสามารถและคุณค่าแห่งงานพระนิพนธ์ ตลอดจนพระกรณียกิจที่ทรงปฏิบัติ จึงได้ทูลถวายบริพญาคุณฐิบัณฑิตกิตติมศักดิ์เป็นการเทิดพระเกียรติหลายสาขา

นอกจากพระกรณียกิจตามหน้าที่ตำแหน่งแล้ว ยังได้ทรงปฏิบัติหน้าที่พิเศษ อันมีความสำคัญยิ่งอีกหลายวาระ กล่าวคือ ทรงเป็นพระอภิบาลในพระภิกษุพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลปัจจุบัน เมื่อครั้งทรงพระผนวช เมื่อพ.ศ. ๒๕๔๔ พร้อมทั้งทรงถวายความรู้ในพระธรรมวินัย ตลอดระยะเวลาแห่งการทรงพระผนวช ทรงเป็นพระราชกรรมาจารจารย์ ในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ สยามมกุฎราชกุมาร เมื่อครั้งทรงผนวชเป็นพระภิกษุ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๑

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ไม่เพียงแต่สร้างศาสนธรรมคือคำสอนมอบไว้เป็นมรดกธรรมแก่พุทธศาสนิกชนและแก่โลกเท่านั้น แต่ยังได้ทรงสร้างวัดดุษฎีธรรมอันนำสุขประโยชน์สู่ประชาชนทั่วไป มอบไว้เป็นมรดกของแผ่นดินเป็นจำนวนมาก อาทิ วัดญาณสังวราราม ชลบุรี วัดรัชดาภิเษก กาญจนบุรี วัดวังฟูไทร เพชรบุรี วัดล้านนาญาณสังวราราม เชียงใหม่ พระบรมธาตุเจดีย์ศรีนครินทราสถิติมหาสันติคีรี เชียงราย โรงพยาบาลสมเด็จพระปิยมหาราชรมณียเขต กาญจนบุรี ตึกสกลมหาสังฆปริณายก ในโรงพยาบาลและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร ๑๔ แห่ง โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราช พระองค์ที่ ๑๔ ท่าม่วง กาญจนบุรี ตึกกวีรญาณวงศ์

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ตึกวชิรญาณ-สามัคคีพยาบาล โรงพยาบาล
จุฬาลงกรณ์ ตึก ภปร โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงเรียนสมเด็จพระปิยะ
มหาราชมณเฑียรเทศ กาญจนบุรี และวัดไทยในต่างประเทศอีกหลายแห่ง

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงดำรงตำแหน่งหน้าที่สำคัญ
ทางการคณะสงฆ์ในด้านต่าง ๆ มาเป็นลำดับ เป็นเหตุให้ทรงปฏิบัติพระ
กรณียกิจเป็นประโยชน์ต่อพระศาสนา ประเทศชาติ และประชาชน เป็น
เอนกประการ นับได้ว่าทรงเป็นพระมหาเถระที่ทรงเพียบพร้อมด้วยอัตต
สมบัติและปรหิตปฏิบัติ และทรงเป็นครูสุภานียบุคคลของชาติ ทั้งในด้านพุทธ
จักรและอาณาจักร

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงเป็นที่เคารพสักการะตลอด
ไปถึงพุทธศาสนิกชนในนานาประเทศ ด้วยเหตุนี้ ทางรัฐบาลสาธารณรัฐ
แห่งสหภาพเวียดนามาร์ จึงได้ทูลถวายตำแหน่ง อภิธมมหารัชฎครู อันเป็น
สมณศักดิ์สูงสุดแห่งคณะสงฆ์เวียดนามาร์ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๔ และที่ประชุม
ผู้นำสูงสุดแห่งพุทธศาสนาโลก เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๕ ได้ทูลถวายตำแหน่ง
“ผู้นำสูงสุดแห่งพระพุทธศาสนาโลก”

ถึง พ.ศ. ๒๕๔๓ พระสุขภาพของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณ
สังวร ทรุดถอยลง เนื่องจากทรงเจริญพระชนมายุมากขึ้น ไม่อำนวยการให้ทรง
ปฏิบัติพระศาสนกิจต่างๆ ได้โดยสะดวก จึงเสด็จเข้าประทับรักษาพระองค์
ณ ตึกวชิรญาณ-สามัคคีพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
กระทั่งถึงวันที่ ๒๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ คณะแพทย์ได้แถลงการณ์ว่า
เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆ
ปริณายก สิ้นพระชนม์เมื่อเวลา ๑๙.๓๐ น. สิริพระชนมายุได้ ๑๐๐ พรรษา
กับ ๒๑ วัน



คต. พระคุณเจ้า

เราทุกคนเดี๋ยวนี้เกิดมามีศาสนา ที่นับถือศาสนา
สืบกันมาเหมือนอย่างมีบิดามารดา คนที่มีมารยาท
ย่อมไม่ลบหลู่คู่มิ้นที่นับถือของใครๆ ไม่คู่มิ้นวัตถุที่
เคารพในศาสนานั้นๆ ไม่กล่าวหาศาสนาหรือวัตถุที่
เคารพของใครว่าไม่ดี

คิดดูเถิด หลักมรรยาทอันดีของคนธรรมดา
สามัญนี่เองเป็นดังนี้ คนยิ่งสูงกว่าคนธรรมดาสามัญ
ก็ควรจะมีมรรยาทละเอียดมากขึ้น แต่ถ้าเสียมารยาท
ไปเสียแล้ว ก็ตกต่ำไปยิ่งกว่าคนธรรมดาสามัญเสียอีก.





ศต. พญ. พญ. พญ.

มาร แปลว่า ผู้ฆ่า ผู้ทำลายล้าง มารข้างนอก
คือผู้มุ่งทำลายล้างข้างนอก มารข้างในคือกิเลสในใจ
ของตนเอง เป็นต้นว่าความรักความชังความหลง ซึ่ง
บังใจเราไม่ให้เกิดปัญญาในเหตุผล เมื่อชนะมารในใจ
ของคนได้แล้ว มารข้างนอกก็ทำอะไรไม่ได้.



ศต. พระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าได้ทรงชนะ คือทรงชนะพระหฤทัย
ของพระองค์แล้วด้วยพระบารมีคือความดีที่ทรงสร้างมา
จนบริบูรณ์ ใครมีเรื่องจะต้องผจญใจ ก็ให้ระลึกถึง
พระพุทธเจ้าผู้ทรงพิชิตมารตั้งกล่าวนี้เถิดจะสามารถชนะ
ใจตนเอง และจะเอาชนะเหตุการณ์ต่างๆ ได้ แต่ขอให้
ระลึกถึงด้วยความตั้งใจจริงจนเกิดความสงบ แล้วจัก
เห็นหนทางชนะขึ้นเองอย่างน่าอัศจรรย์.



คต. พระอุบาลี

คติธรรมคำที่ไม่มีใครซึ่งเกิดมาในโลกนี้จะหนีไปให้พ้นได้ก็คือ ความแก่ ความตาย แต่คนโดยมากพากันประมาทเหมือนอย่างว่าไม่แก่ไม่ตาย นำที่จะรีบทำความดีแต่ก็ไม่ทำ กลับไปทำความชั่ว ก่อความเดือดร้อนให้แก่กันและกัน ต่างต้องเผชิญทุกข์เพราะกรรมที่ต่างก่อให้แก่กันอีกด้วย ฉะนั้น ก็น่าจะนึกถึงความแก่ ความตายกันบ้าง เพื่อจะได้ลดความมัวเมาและทำความดี.



คต. พระธรรมโกศาจารย์

หน้าที่ของคนเราที่จะพึงปฏิบัติต่อชีวิตร่างกายคือ
บริหารรักษาให้ปราศจากโรค ให้มีสมรรถภาพและรีบ
ประกอบประโยชน์ให้เป็นชีวิตดี ชีวิตที่อุดม ไม่ให้เป็น
ชีวิตชั่ว ชีวิตเปล่าประโยชน์ (โมฆชีวิต) และในขณะที่
เดียวกัน ก็ให้กำหนดรู้คุณธรรมตาของชีวิต เพื่อความไม่
ประมาท

พระพุทธเจ้าตรัสห้ามมิให้ทำลายร่างกาย ถ้าจะ
เกิดความอยาก ความโกรธ ความเกลียด ในอันที่จะ
ทำลายชีวิตร่างกาย ก็ให้ทำลายความอยาก ความโกรธ
ความเกลียดนั้นแหละเสีย.



คต. พระอุบาลี

อันความรักหรือที่รัก เมื่อผู้ใดมีร้อยหนึ่ง ผู้นั้นก็มีทุกข้อย่อยหนึ่ง รักแก้สlib แปะสlib เจ็ดสlib หกสlib ห้าสlib เป็นต้น จำนวนทุกขก็มีเท่านั้น ถึงแม้มีรักเพียงอย่างหนึ่ง ก็มีทุกข้อย่อยหนึ่ง ต่อเมื่อไม่มีรัก จึงจะไม่มีทุกข ผู้หมดทุกขนั้น พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า “เป็นผู้ไม่มีโรค ไม่มีธุลีใจ ไม่มีคับแค้น.”



คต. พระอุบาลี

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเตือนให้เกิดสติขึ้นว่า ความ
ทุกข์นี้มีเพราะความรัก มีรักมากก็เป็นทุกข์มาก มีรัก
น้อยก็เป็นทุกข์น้อย จนถึงไม่มีรักเลย จึงไม่ต้องเป็น
ทุกข์เลย.

แต่ตามวิสัยโลกจะต้องมีความรัก มีบุคคลและสิ่ง
ที่รัก ในเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้มีสติควบคุมใจ
มิให้ความรักมีอำนาจเหนือสติ แต่ให้สติมีอำนาจควบคุม
ความรักให้ดำเนินในทางที่ถูก และให้มีความรู้เท่าทันว่า
จะต้องพลัดพรากรักสักวันหนึ่งอย่างแน่นอน เมื่อถึง
คราวเช่นนั้น จักได้ระงับใจลงได้.



ภค. พ.ศ. ๒๕๓๖

ชีวิตในชาติหนึ่งๆ กับทั้งสุขทุกข์ต่างๆ เกิดขึ้น เพราะกรรมที่แต่ละตัวตนทำไว้ ฉะนั้น ตนเองจึงเป็นผู้สร้างชาติคือความเกิดและความสุขทุกข์ของตนแก่ตน หรือผู้สร้างก็คือตนเอง แต่มิได้ไปสร้างใครอื่น เพราะใครอื่นนั้นๆ ต่างก็เป็นผู้สร้างตนเองด้วยกันทั้งนั้น จึงไม่มีใครเป็นผู้สร้างให้ใคร และเมื่อผู้สร้างคือตนสร้างให้เกิด ก็เป็นผู้สร้างให้ตายด้วย

ทำไมผู้สร้างคือตนเองจึงสร้างชีวิตที่เป็นทุกข์เช่นนี้เล่า ปัญหานี้ตอบว่า สร้างขึ้นเพราะความโง่ ไม่ฉลาด คือไม่รู้ว่าการสร้างนี้ก็คือสร้างทุกข์ขึ้น ถ้าเป็นผู้รู้ฉลาดเต็มที่ ก็จะไม่สร้างสิ่งที่เกิดมาต้องตาย.



คต. ๗-๘๗๖๖๒๖

การคบหาสมาคมกันระหว่างบุคคลนั้น ท่านสอนให้เลือกคบ คือให้คบแต่บัณฑิตอันหมายถึงคนดี ไม่ให้คบคนพาลอันหมายถึงคนไม่ดี เพราะเมื่อคบกัน ก็หมายถึงว่าจะต้องมีวิสาสะคือความคุ้นเคยไว้วางใจกัน ถ้าไปไว้วางใจในคนไม่ดีก็จะเกิดอันตราย จึงได้ตรัสเตือนไว้ว่าภัยเกิดจากวิสาสะ

ไม่ต้องกล่าวถึงบุคคลอื่น แม้ตนเองจะไว้ใจตนเองเสมอไปได้หรือ ถ้ายังมีกิเลส คือ โภภ โภธ หลงอยู่ จะไว้ใจที่มีกิเลสดังกล่าวนี้หาได้ไม่ ฉะนั้น เมื่อไม่ควรจะไว้ใจตนเองได้เสมอไปแล้ว จะไว้ใจผู้อื่นโดยไม่เลือกไม่พิจารณาได้อย่างไร.



ภค. พระอุบาลี

อันมูลเหตุที่ทำให้เกิดความตึงเครียดขึ้นนั้น โดยตรงที่สุดก็คือทัศนหาความทะยานอยากในจิตใจของบุคคล หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ ก็เลตเหล่านี้เป็นไฟเผาโลกอยู่ทุกกาลสมัย และเป็นนายที่บงการมนุษย์ให้เบียดเบียนทำลายล้างกันและกัน แม้บุคคลจะมีอำนาจครอบงำผู้อื่นได้มากมาย แต่ก็ต้องเป็นทาสของตนหา จึงได้ชวนชวายเป็นเพื่อหักล้างผู้อื่นลงไปให้ย่อยยับ โดยที่ไม่พยายามหักค้นหาในใจของตนเองลงไปเลย

เมื่อเป็นเช่นนี้ ความสงบก็เกิดขึ้นได้โดยยาก ยิ่งแก้ด้วยวิธีเพิ่มค้นหาให้แก่ตนและหักล้างผู้อื่นให้จำยอม ก็ยิ่งเพิ่มความไม่สงบ เพราะไม่มีใครที่จะยินยอมแก่กัน ต้องพากันพยายามบ้องกันตน หรือคิดหักล้างเป็นการตอบแทนกันอยู่ตลอดไป.



ศต. ๗๕๐/๗๖๐

ทางพระพุทธศาสนาสอนให้ทุกๆ คนพิจารณาให้
ทราบหลักกรรมเนื่องๆ เพื่อเป็นผู้ไม่ประมาทพยายาม
ละกรรมชั่ว ประกอบแต่กรรมดี เพราะทุกๆ คน
สามารถละกรรมที่ชั่ว ประกอบแต่กรรมที่ดีได้ การที่ยัง
ปฏิบัติดังกล่าวไม่ได้ ก็เพราะยังประมาท มิได้พิจารณา
ให้รู้ตระหนักในหลักกรรม และไม่เชื่อกรรม ไม่เชื่อผล
ของกรรม ไม่เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตนเอง ต่อ
เมื่อเป็นผู้ไม่ประมาท และมีศรัทธาความเชื่อดังกล่าว จึง
จะละกรรมชั่ว ทำกรรมดีได้ตามสมควร.



จิต. นร-สมุทรโช

โดยมาก อุปสรรคต่างๆ เป็นเรื่องหุยมหิมเล็กน้อย ไม่มีสาระ แต่มักจะรับเข้ายึดถือเป็นอารมณ์กวนใจให้เดือดร้อนไปเอง จนถึงให้ทอดทิ้งความดี ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ไม่ใช่เป็นความฉลาด แต่เป็นความเขลาของเราเอง และทางพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นผู้แพ้

ส่วนการชนะนั้น ก็มีได้ประสงค์ให้ชนะในทางก่อเวรแต่มุ่งให้เอาชนะตนเอง คือชนะจิตใจที่ใฝ่ชั่วของตน และเอาชนะเหตุการณ์แวดล้อมที่มาเป็นอุปสรรคแห่งความดี เพื่อที่จะรักษาและเพิ่มพูนความดีของตนเองให้ดียิ่งๆ ขึ้น.



คต. พระอุบาล์

การพัฒนา ซึ่งมีความหมายถึงการสร้างเสริม
ปรับปรุงให้ดีขึ้น เป็นกิจที่ควรทำ เพราะบ้านเมือง
จะเกิดความเจริญก็ด้วยการพัฒนาในส่วนต่างๆ ที่ยัง
ค้อยความเจริญอยู่ แต่ก็ต้องพัฒนาคนด้วย ในการ
พัฒนาคน ก็จำเป็นต้องพัฒนาให้ถึงจิตใจ ถ้าคนมีจิตใจไม่
เจริญ ก็ยากที่จะพัฒนาส่วนอื่นๆ ให้เกิดผลสำเร็จได้.



ศต. ๗๑๖๗๑๖๖

ธรรมะเป็นเครื่องอบรมจิตใจให้มีมนุษยธรรม
รู้จักเคารพในสิทธิแห่งมนุษย์ชนทั่วไป ให้ประกอบด้วย
เมตตาธรรมตลอดถึงในสัตว์เดรัจฉาน และให้มีหิริ
(ความละอายใจต่อความชั่ว) โอตตัปปะ (ความเกรงกลัว
ต่อความชั่ว) ทั้งให้รู้จักรักษาจิตใจ รู้จักทำความสงบใจ
ให้แก่จิตใจ รู้จักทำใจให้เป็นสมาธิ

นอกจากนี้ ธรรมะยังเป็นเครื่องอบรมปัญญาคือ
รู้จักบาปบุญคุณโทษ ให้รู้จักตนเอง ไม่หลงตน ถิ่นตน
เพราะมัวเมาไปในโลกีย์สมบัติต่างๆ ตลอดถึงให้มีความ
รู้ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น.



คต. นรุตสาหะ

หลักพัฒนาคนของพระพุทธเจ้าคือธรรมะเหล่านี้
เป็นเครื่องพัฒนาคนให้เป็นอริยบุคคลหรืออารยชนคือ
คนเจริญ

คิดดูง่ายๆ คนที่ไม่มีสมบัติผู้ดี ไม่มีหิริโอตตประ
มีจิตใจที่ทราม จะเป็นคนเจริญได้อย่างไร.



กต. น. ๑๗๖๖๖

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

ส่วนมงคลภายในนั้น ทางพระพุทธศาสนามุ่งถึง
ความประพฤติดี ประพฤติชอบ ของตนเอง ที่เป็นส่วน
เหตุอันจะให้เกิดผล คือ ความสุข ความเจริญ.



กต. พระอุบาลี

คนพาลนั้น อาจจะเป็นคนพาลภายในคือตนเอง
ก็ได้ กล่าวคือตนเองนั้นแหละ เมื่อทำผิด พุตผิด คิดผิด
ก็ชื่อว่าเป็นพาลเหมือนกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้พิจารณาดู
ตน ให้เป็นอัครัตถุญญคือผู้รู้ตนว่าเป็นอย่างไร ตนทำผิด
พุตผิด คิดผิดหรือไม่ ถ้าปรากฏว่าตนเป็นดังนั้น ก็พึงรู้
ว่าตนนั้นแหละเป็นพาล

เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ต้องสละการทำผิด พุตผิด คิด
ผิดนั้นเสีย ไม่คบเอาไว้ เมื่อเช่นนี้ก็ชื่อว่ามีคนพาลที่
เป็นคนพาล คือสละความเป็นพาลของตนเอง นี่ก็ชื่อว่า
ไม่คบคนพาลประการหนึ่งด้วย.



กต. พญ.สุทนต์

ผู้ชนะนั้น มักเข้าใจว่าตนเองเป็นผู้ได้ แต่โดยที่แท้เป็นผู้เสีย คือ เสียไมตรีจิตของอีกฝ่ายหนึ่งไปหมดสิ้น หรือจะเรียกว่าได้ก็คือได้แหว เพราะผู้แพ้ก็จะผูกใจเพื่อจะเอาชนะต่อไป จึงเป็นอันว่าไม่ได้ความสุขด้วยกันทั้งสองฝ่าย

ส่วนผู้ที่ละได้ทั้งแพ้ทั้งชนะจึงจะได้ความสงบสุขทั้งนี้ด้วยการไม่ก่อเรื่องที่จะต้องเกิดมีแพ้มีชนะกันขึ้น แต่เมื่อจะต้องให้มีเรื่องให้แพ้ฝ่ายหนึ่งชนะฝ่ายหนึ่ง ก็ควรต้องมีใจหนักแน่นพอที่จะเผชิญผลได้ทุกอย่าง และสามารถที่จะเห็นความจริงว่าแพ้เป็นพระชนะเป็นมารทั้งนี้ก็ต้องชนะตนเองคือชนะใจตนเองด้วย.



กต. พระอุปัชฌาย์

การทำอะไรทุกๆ อย่างที่อำนวยความสะดวกนั้นก็
ต้องมีการเสียต๊ะบ้าง ไม่มากก็น้อย ดังเช่นจะทำทานก็
ต้องเสียต๊ะทรัพย์ ทั้งนี้ก็เพราะเห็นว่าบุญชั่่นี้มีค่าสูง
กว่าทรัพย์ที่สละไป การทำประโยชน์อื่นๆ ทุกอย่างก็
เป็นเช่นเดียวกัน.



ศต. พญามหาชโย

การรักษาเกียรติเป็นการรักษาธรรมอย่างหนึ่ง
จะก้าวหน้าหรือถอยหลังด้วยเกียรติหรือเพื่อเกียรติ ก็
เป็นสิ่งที่พึงสรรเสริญเท่ากัน ดังเรื่องราชสีห์ถอยหลังให้
แก่สุนัขตัวเบ็อนคูต (อุจจาระ) ไม่ยอมต่อสู้ด้วย ในนิทาน
สุภาษิต.



ภค. พระพุทธเจ้า

ความเคารพในธรรมคือหน้าที่ที่รู้อยู่แล้ว เป็น
หลักสำคัญอันหนึ่งซึ่งทำให้ผู้ใหญ่เป็นที่เคารพของผู้ผู้น้อย
ได้โดยทั่วไป

อีกอย่างหนึ่ง ธรรมคือคุณความดี ตรงกันข้าม
กับอธรรมคือความชั่ว ซึ่งโดยมากก็รู้กันอยู่ ฉะนั้นเมื่อ
เคารพในความรู้ หมายความว่าเมื่อรู้ว่าไม่ดีที่ตั้งใจเว้น
เมื่อรู้ว่าดีที่ตั้งใจทำ ดังนี้ เรียกว่าเคารพในธรรมที่รู้
โดยตรง ซึ่งทำให้คนเป็นคน (เป็นมนุษย์โดยธรรม).



คต. พญ.สุทนต์

มีคนไม่ใช่บ่อยที่เรียนรู้มากมาย อะไรดีอะไรชั่วรู้
ทั้งนั้น แต่ไม่ทำดี หรือทำก็ทำสิ่งไม่ดี เรียกว่าใช้ความรู้
นั้นช่วยตัวเองไม่ได้ ก็เพราะขาดความเคารพในธรรมที่รู้
คือไม่ปฏิบัติให้สมควรแก่ความรู้นั่นเอง.



ภค. พระพุทธเจ้า

ผู้ประพติตุจจริต แม้จะพูดว่ารักตนก็ไม่ชื่อว่ารักตน เพราะตนเองทำความทุกข์ให้แก่ตน เหมือนอย่างคนเกลียดกันทำให้แก่กัน ส่วนผู้ประพติสุจจริต แม้จะไม่พูดว่ารักตนก็ชื่อว่ารักตน เพราะตนเองทำความสุขให้แก่ตน เหมือนอย่างคนที่ชอบกันทำให้แก่กัน

อีกอย่างหนึ่ง คนที่ประพติตุจจริต แม้จะมีพลเสนารักษา ก็ไม่ชื่อว่ารักษาตน เพราะเป็นการรักษาชั้นนอกไม่ใช่ชั้นใน ส่วนผู้ประพติสุจจริต แม้จะไม่มีพลเสนารักษา ก็ชื่อว่ารักษาตน เพราะเป็นการรักษาชั้นใน แม้จะไม่มีการรักษาชั้นนอก.



ศก. พุทฺธพลาญ์

วิธีปฏิบัติถึงพระพุทธรูปเจ้าเป็นสรณะนั้น ให้ตั้งใจระลึกถึงพระพุทธรูปคุณชื่อใดชื่อหนึ่ง หรือระลึกถึงโดยสรุปว่า พระพุทธรูปเจ้าทรงตรัสรู้จริง ทรงบริสุทธิจริง ทรงมีพระกรุณาจริง พระพุทธรูปเจ้าก็จะปรากฏขึ้นในพระคุณ ความหว่าเหว่หวาดกลัวทุกอย่างจะหมดสิ้นไปจากจิตใจ หรือถ้ามีความหม่นหมองอยู่อย่างใดอย่างหนึ่งก็จะหายไปสิ้น จะหายความอึดอัดตันใจ จะเห็นทางออกอย่างดีที่สุด นี่เป็นพุทธานุภาพที่มีจริง

ข้อสำคัญ ให้ตั้งใจถึงพระองค์ให้เป็นสรณะของตนให้จริง พระองค์ก็จะมาเป็นสรณะได้จริง.



คต. ๗๕๑๗๗๖๖๖

ทุกคนในโลกต่างต้องดิ้นรนที่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน
ทางใดทางหนึ่งทั้งนั้น จึงควรปฏิบัติตนในทางที่จะชื่อว่า
รักษาไว้ทั้งตนทั้งผู้อื่น คือด้วยวิธีที่แต่ละคนตั้งใจปฏิบัติ
กรณียะคือกิจของตน ควรทำตามหน้าที่เป็นต้นให้ดี
และด้วยความมีน้ำใจที่อดทน ไม่คิดเบียดเบียนใคร มีจิต
เมตตา มีเอ็นดูอนุเคราะห์ เมื่อตั้งใจปฏิบัติกรณียะ
กอบรรด้วยมีน้ำใจดังกล่าว ก็ชื่อว่ารักษาทั้งตนทั้งผู้อื่น
เป็นผู้รักษาไว้ได้ทั้งหมด.



คต. พระสมุทฺธโช

พระพุทธศาสนาสอนให้คนเข้าใจในกรรมนั้น ไม่ได้สอนให้คนกลัวกรรม เป็นทาสของกรรม หรืออยู่ใต้ อำนาจกรรม แต่สอนให้รู้จักกรรม ให้ควบคุมกรรมของตนในปัจจุบัน กรรมคือการอะไรทุกอย่างที่คนทำอยู่ทุก วันทุกเวลา ประกอบด้วยเจตนาคือความจริงใจ.



ภค. พระอุบาล์

คนมีอำนาจเห็นอกกรรม อาจควบคุมกรรมของ
ตนได้ แต่ทั้งนี้ต้องไม่ลืมว่าจะต้องควบคุมจิตเจตนาของ
ตนได้ด้วย โดยตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในธรรม เช่นเมตตา สติ
ปัญญา สัจจาธิษฐาน เป็นต้น อันเป็นส่วนจิต และศีล
อันหมายถึงตั้งเจตนา เว้นการที่ควรเว้น ทำการที่ควร
ทำ ในขอบเขตอันควร.



ภค. พญามหาธีร

ผู้ที่ทำกรรมดีอยู่มากเสมอๆ จึงไม่ต้องกลัวกรรมชั่วในอดีต หากจะมี กุศลของตนก็จะช่วยให้ความสุข ความเจริญสืบต่อไป และถ้าได้แผ่เมตตาจิตอยู่ต่อเนื่อง ก็จะระงับคู่เวรอดีตได้อีกด้วย ระงับได้ตลอดจนถึงปัจจุบัน.



ศด. H. G. M. S. S. S.

พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักไว้ว่า ไม่ควรทำชั่ว
ทั้งปวง ทำความดีให้ถึงพร้อม ทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว
ผู้ที่สามารถรักษาจิตของตนได้ ย่อมสามารถที่จะ
ปฏิบัติพระโอวาทนี้ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ได้อานิสงส์ ๒
อย่าง คือ ปิดทางอดีตกรรมที่ไม่ดีหากจะมี เปิดทาง
ปัจจุบันกรรมที่ดี ในเรื่องเช่นนี้ ใจจึงเป็นใหญ่เป็น
หัวหน้า ใจนั่นเองน้อมไปโนนไป อดีตกรรมใดๆ ที่จะส่ง
ผลให้โดยอาศัยใจ ไม่มีอำนาจโดยลำพังตนเองเลย แต่
อาจมีอำนาจครอบงำใจที่อ่อนแอ หากใจมีกำลังแล้ว ใจ
ย่อมชนะกรรมที่เกี่ยวข้องแกใจทุกอย่าง.



ภค. พญ.พรหมโชติ

พื้นแผ่นดิน แม่น้ำ ภูเขา ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ
คนเรามีปัญญาถมทำให้เป็นถนน ชุกให้เป็นแม่น้ำ
ลำคลอง ทำสะพานข้ามแม่น้ำใหญ่ สร้างทำนบกั้นน้ำ
ชุกอุโมงค์ทะเลภูเขา เรียกว่าใช้กรรมปัจจุบันปรับปรุง
ธรรมชาติ ฉันทิ

ความทุกข์ของชีวิตเพราะกรรมเก่าที่ฉันทิ
เสมือนความขรุขระของแผ่นดินตามธรรมชาติ คนเรา
สามารถประกอบกรรมปัจจุบันปรับปรุง สักคั้นกรรม
เก่า เหมือนอย่างสร้างทำนบกั้นน้ำเป็นต้น เพราะคนเรา
มีปัญญา.



ภค. พระญาณโพธิ์

ความเชื่อกรรม ถ้าเชื่อให้ถูกทาง ก็จะแก้ความ
เชื่อโศกต่างต่างๆ ได้เป็นอันมาก และสำหรับคนเรามี
ปัญญาสร้างกรรมใหม่ๆ ขึ้นได้ดีๆ มีพระธรรมของ
พระพุทธเจ้าปฏิบัติรักษาอยู่ ก็เป็นผู้มีศรัทธากำจัดทุกข์
ภัยต่างๆ ได้เป็นอย่างดี.



กต. น. ๑๗๖๒

เมตตา ความมีจิตเย็นสนิทด้วยความปรารถนา
สุขแก่ผู้อื่นสัตว์อื่น เป็นความรักที่เย็นสนิทไม่ใช่ร้อนรน
เหมือนอย่างมารดาบิดารักบุตรธิดา ถ้าได้อบรมเมตตา
ให้มีประจำจิตใจ ก็จะเป็นอาหารใจที่พิเศษ เพราะเมื่อใจ
ได้บริโภคเมตตาอยู่เสมอ จะเป็นจิตใจที่ระงับโทษระ
พยาบาท มีความสุขเย็น ทำให้ร่างกายมีความสุขเย็นไป
ด้วย ได้ในคำว่า ทำใจให้สบาย ร่างกายก็สบาย แม้จะ
ขาดวิตุไปมากหรือน้อย ก็ไม่เป็นทุกข์.



ภค. พญ. มหาวชิโร

สิ่งที่ทำให้จิตใจคนมีคั่นก็คือ รากะ โทสะ โมหะ หรือ โลก โกรธ หลง ทำจิตใจให้เร่าร้อนอยู่ในกาม (สิ่งที่ใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย) ด้วยความหวัง ทำให้ประพฤตินิสิตคิดหรือคลองธรรมที่ชอบ โสถถที่จะแก้ความมีใจมีคั่นของคนได้ ก็คือธรรมเท่านั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงพยายามให้คนบริโภครวมด้วยวิธีต่างๆ แต่คนมักจะไม่บริโภครวม เพราะเห็นว่าข่มเขินไม่อร่อย.



ภท. พระพุทธทาส

ภาวะทางใจที่เกิดขึ้นทุกอย่าง เกี่ยวกับวิถีคิด หรือทางที่คิดเป็นสิ่งสำคัญ คือสุดท้ายจะใช้ความคิดไปในทางไหน หรือตั้งคำถามที่พูดกันว่า สุดท้ายจะมองในแง่ไหน ในแง่ดีหรือในแง่ร้าย พฤติการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นแก่ตนเองและแก่ผู้อื่นย่อมมองไปได้หลายแง่

ทางพระพุทธศาสนากล่าวได้ว่า สอนให้มองในแง่ของความจริงเป็นอย่างไร ฉลาดถูกชั่วดี มีโทษ มีคุณอย่างไรตามที่เป็นจริง เมื่อพบความจริงแล้ว ก็ถึงวาระว่าจะใช้ความคิดอย่างไร จึงจะเป็นประโยชน์ขึ้นมา.



คิต. ๗๕๑๗๖๕๐

คนทุกคน ถ้ารู้ภาวะของตนและรับเอาบาปบุญ มาถือตามควรแก่ภาวะ เช่นว่ารับศีล ๕ มาเท่านั้นหรือ รับศีลข้อใดข้อหนึ่งเป็นเวลาสักเท่าไรหรือก็ตาม ก็ถือเพียง นั้นว่าเป็นบุญหรือบาปของตน นอกนั้นไม่ต้องคำนึงถึง เพราะมิได้รับมาถือ ก็จะไม่เดือดร้อนเพราะไปคิดถึงบุญ บาปในเรื่องมากมาย ที่ตนมิได้รับมาถือไว้.



ภค. พระอุบาลี

อันคนที่ทำงานเป็นคุณให้เกิดประโยชน์นั้น ย่อมจะต้องประสบด้วยคำถากถาง หรือการขัดขวางน้อยหรือมาก ผู้มีใจอ่อนแอ ก็จะเกิดความย่อท้อไม่พยายามที่จะทำดีต่อไป แต่ผู้ที่มีกำลังใจ ย่อมจะไม่ท้อถอย ยิ่งถูกค่อนแคะ ก็ยิ่งจะเกิดกำลังใจมากขึ้น คำค่อนแคะกลายเป็นพาหนะที่มีเดชะแห่งการทำความคิดดี แม้พระพุทธเจ้าก็ยังถูกคนที่ริษยามุ่งร้าย จ้างคนให้ตามต่าว่าในบางครั้ง.



ภค. พินิจพิเคราะห์

ถ้าเป็นเรื่องจริง เมื่อถึงเวลาที่ควรตีก็ต้องตี เมื่อถึงเวลาที่ควรชมก็ต้องชม แต่ถ้าเป็นเรื่องไม่จริงก็ไม่ควรพูดแท้ และแม้เป็นเรื่องจริง หากไม่ถึงเวลาที่ควรตีหรือชม ก็อย่าไปตีหรือชม นิ่งเสียดีกว่า

ฉะนั้น ความมีกาลัญญตาในที่นั้นๆ จึงเป็นหลักสำคัญ คือ เวลาที่ควรนิ่งก็นิ่ง เวลาที่ควรพูดก็พูด หรือเวลาที่ควรอุเบกขาก็วางอุเบกขา เวลาที่ไม่ควรอุเบกขา ก็พูดออกไป สุดแต่ว่าเวลาไหนควรจะตีหรือชม.



ศอ. พระคุณาภรณ์

คนทำดีไม่น้อย เป็นทุกข์เพราะการทำดีของตน
ที่ไม่กล้าที่จะทำดีก็มี แต่คนที่ทำดีที่ยังเป็นทุกข์ดังกล่าว
ก็เพราะยังทำไม่ถึงความดีแห่งจิตใจของตนเอง จิตใจจึง
ยังมีความยินดียินร้ายไปตามอารมณ์ที่มีมากระทบจาก
คนทั้งหลาย หากได้สังเกตเห็นว่าเรื่องของคนทั้งหลายนั้น
เป็นเรื่องของโลก ถ้าตนเองมีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหว ก็
ไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะเรื่องของคนอื่น

การปฏิบัติทำจิตใจของตนให้มั่นคงดังนี้ เป็นการ
สร้างความคิดให้แก่จิตใจ เป็นตัวความคิดที่เป็นแก่นแท้ของ
ความคิดทั้งหลาย ซึ่งจะป้องกันความทุกข์ กระทบ
กระเทือนใจได้ทุกอย่าง.



ศต. พระพุทธเจ้า

ศรัทธาความเชื่อของคนนั้น ถ้าเชื่อผิดก็เท่ากับ
ก้าวไปในทางผิดครึ่งทางแล้ว ถ้าเชื่อถูกก็เท่ากับก้าวไป
ในทางที่ถูกครึ่งทางแล้วเช่นเดียวกัน ฉะนั้น พระพุทธ
ศาสนาจึงได้สอนย้ำให้เชื่อกรรม หมายถึงความดีความ
ชั่วว่ามีผลที่ผู้ทำจะต้องเป็นผู้รับ เมื่อเชื่อดังนี้แล้ว ก็
จะไม่ก้าวไปในทางชั่วหรือในทางอันตรายแน่.



คต. พระอุบาลี

ภาวะในจิตใจ แม้จะเป็นเรื่องที่ดีนำประโยชน์ ที่เปรียบเหมือนกันทองเหมือนกัน ถ้าใจแบกไว้ไม่รู้จักแบ่งแจกแจงจัดหน้าที่ปฏิบัติให้เบา ก็จะเป็นเครื่องหนักใจ คนเราเป็นทุกข์ใจจนถึงเป็นโรคประสาทเพราะความหนักใจดังนี้มีใช้น้อย คือมีแต่สู้มเรื่องเข้ามา ไม่รู้จักแบ่งเบาให้แก่ตนเอง

อีกอย่างหนึ่ง ก้อนทองในใจคือทรัพย์สินของคนตระหนี่เหนียวแน่น หมายถึงก้อนทองที่ยกไม่ขึ้นเพราะหนักมากเกินไปกำลัง ทรัพย์สินของคนตระหนี่มากนั้น แม้จะน้อยก็หนักมากหดยกไม่ขึ้น *ตกว่ามีเหมือนไม่มี ไม่เกิดประโยชน์แก่ตนแก่ผู้อื่น.

* ตกว่า หมายถึง สรุปว่า



คต. หนึ่งฤทธิชัย

ที่ว่าถ้ามีวดีศีลธรรมจะอยู่ในหมู่คนไม่ได้ จะต้องหลบไปอยู่คนเดียววันนั้น จึงผิดไปเสียแล้ว เพราะเมื่อพิจารณาเหตุตามเป็นจริงแล้ว กลับเห็นว่าจะต้องหลบไปอยู่คนเดียวเพราะไม่ถือศีลธรรมมากกว่า

คนที่อยู่ด้วยกันได้ก็เพราะถือศีลธรรมต่อกัน แม้หมู่มิตรจะปล้นคนอื่นก็ต้องไม่ปล้นกันเอง จึงคุมกันเป็นหมู่อยู่ด้วยกันได้ แปลว่าต้องมีศีลธรรมต่อกันนั่นเอง.



ศต. พระพุทธเจ้า

ศรัทธาที่ถูกต้องนั้นเกิดจากการศึกษาให้รู้ให้
เข้าใจธรรมโดยถูกต้อง เมื่อมีใครมาอ้างว่าพระพุทธเจ้า
ตรัสอย่างนั้นอย่างนี้ จะได้วินิจฉัยได้เองว่าจริงหรือไม่
เป็นสังขารปลอมหรือสังขารจริง เทียบเหมือนว่าเป็น
พระจริงหรือเป็นพระปลอม.



ภค. พระพุทธเจ้า

ความดีที่จะทำให้สำเร็จการชระนั้นก็ต้องใช้ปัญญา
ค้นหา คือวิธีชระที่ไม่ต้องเบียดเบียนใคร เป็นความดี
ชั้นตรี ถ้าเป็นการชระชนิดที่เกื้อกูลเขาอีกด้วย โดย
เฉพาะทำให้เขาซึ่งเป็นคนไม่ดีเลิกละความไม่ดีของเขา
หรือกลับเป็นคนดี ก็นับว่าเป็นความดีชั้นโท ส่วนความ
ดีชั้นนอก ก็คือความดีที่ชระความชั่วของตัวเอง.



ศต. พระอุบาลี

ความดีนั้น เกิดจากกรรม (การงาน) ที่ดี ดังที่
พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ความว่า คนเป็นคนดีเพราะกรรม
เป็นคนถ้อยก็เพราะกรรม ฉะนั้น เมื่อละเลิกกรรมที่ชั่ว
ผิด ทำกรรมที่ดีที่ชอบ ก็ได้เป็นคนดีแล้ว

แต่คนที่ทำกรรมชั่วผิด แม้จะได้รับบุญกุศล (แต่งตั้ง)
ว่าดีอย่างไร ก็หาชื่อว่าเป็นคนดีไม่ ผู้ที่รู้และคัดค้านเป็น
คนแรกก็คือคนนั่นเอง เว้นไว้แต่จะมีตาใจบอดไปเสีย
แล้ว ด้วยความหลงตนไปอย่างยั้งมั่นแหละจึงจะไม่รู้.



กต. พระอุปัชฌาย์

บัญญัติ (คือการสมมติ แต่งตั้ง) นั้น มิใช่ความจริง ถ้ามีवलลงในบทบัญญัติเสีย ก็จะไม่พบความจริง และจะเป็นคนตีจริงก็ไม่ได้ คนตีจริงทั้งปวงจึงเป็นผู้มองทะลุบัญญัติถึงความจริงที่เป็นสาระโดยแท้.



คต. ๗๕๑๗๖๒

คนโง่นั้น เมื่อยังยอมอาศัยปัญญาของคนฉลาด
อยู่ ก็ยังพอรักษาตนอยู่ได้ แต่เมื่อโง่เกิดอคตฉลาดขึ้น
มาเมื่อใด ก็เกิดวิบัติเมื่อนั้น และเมื่อถึงคราวคับขันซึ่ง
จะแสดงวิชาเอง คนโง่ที่จะต้องแสดงโง่ออกมาจนได้
ฉะนั้น ถึงอย่างไรก็สู้หาวิชาใส่ตนให้เป็นคนฉลาดขึ้นเอง
ไม่ได้ ทั้งคนดื้อมีวิชา ถึงจะมีรูปร่างไม่ดี ก็จะต้องได้ดี
ในที่สุด.



คต. พระคุณาภรณ์

มิตรเป็นเรื่องสำคัญของบุคคล และยอดของมิตร ก็คือธรรมที่พึงอบรมให้มีอยู่ในจิตใจ เพราะธรรมย่อม เป็นมิตรประจำตน ไม่มีพรากออกไปจากตนได้ กับย่อม ช่วยตนอยู่เสมอ

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



ภค. พระอุบาลี

การที่จะให้ใครช่วยเหลือทำอะไร ต้องเลือกคนที่
มีปัญญา ที่รู้จักผิดถูก ควรไม่ควร มีใช้ว่าถ้าเขามุ่งดี
ปรารถนาดีแล้ว เป็นมอบการงานให้ทำเรื่อยไป เพราะ
ถ้าเป็นคนขาดปัญญา แม้จะทำด้วยความตั้งใจช่วยจริง
แต่ก็อาจจะทำการที่เป็นโทษแม้อย่างอุกฤษฏ์ก็ได้.



คต. พระอุบาล์

คนมีบุญนั้น บุญย่อมคอยจ้องที่จะเข้าช่วยอยู่แล้ว เพียงแต่เปิดโอกาสให้เข้าช่วย คือเปิดใจรับนั่นเอง การเปิดใจรับก็คือเปิดอารมณ์ที่หุ้มห่อออกเสียแม้ชั่วขณะหนึ่ง ด้วยสติที่กำหนดทำใจตามวิธีของพระพุทธเจ้า เมื่อบุญได้โอกาสพรั่งพรูเข้ามาถึงใจ หรือไหลขึ้นมาได้แล้ว จิตใจจะกลับมีความสุขอย่างยิ่ง อารมณ์ทั้งหลายที่เคยเห็นว่าดีหรือร้ายก็จะกลับเป็นเรื่องธรรมดาโลก.



ภค. พญามหาธีร

โลกธรรม อันหมายถึงเรื่องราวที่ก่อให้เกิดสุข
เกิดทุกข์ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ บางคราวก็มีมาเหมือน
น้ำท่วมที่เรียกว่าอุทกภัย

อันที่จริง ทั้งความสุขทั้งความทุกข์เป็นอุทกภัย
เหมือนกัน ถ้ามีสิ่งที่เป็นเกาะเป็นที่พึ่งของใจดีแล้วก็ไม่
เดือดร้อน การทำใจก็คือการให้เป็นเกาะที่พึ่งของใจนี้เอง
คนมีบุญก็คือคนที่มีเกาะของใจดี ที่ได้สร้างสมมาแล้ว
และกำลังสร้างสมอยู่.



ภค. พระพุทธทศโศ

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



คต. พระพุทธเจ้า

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



คต. พ.ลพ.๑๖๒

เรื่องราวอะไรสมควรอะไรไม่สมควรนั้น ถ้าคนเรามีสติรู้จักตนตามเป็นจริง ไม่หลงตนไม่ลำเอียงแล้ว ก็รู้ได้โดยไมยาก บางทีหลอกคนอื่นได้ แต่หลอกตนเองหาได้ไม่ เช่น คนที่รู้อยู่ว่าตนเองเป็นอย่างไร แต่เที่ยวพูดโอ้อวดคนอื่นว่าวิเศษต่างๆ แต่บางทีหลอกตนเองให้หลงไปสนิท แต่หลอกคนอื่นไม่ได้ เช่น คนที่หาได้มีความวิเศษอันใดไม่ แต่เข้าใจตนเองว่าวิเศษแล้วแสดงตนเช่นนั้น ส่วนคนอื่นเขารู้ว่าเป็นอย่างไร จึงหัวเราะเขา

หากได้มองดูความเป็นไปต่างๆ กันของคนในทางที่น่าหัวเราะดังนี้ ก็น่าจะมีทุกข์ชั้นน้อยลง แต่การมองดูคนอื่นนั้นสู้มองดูตนเองไม่ได้ เพราะตนเองต้องรับผิดชอบต่อตนเองโดยตรง.



คต. ๗-๘๗๖๕๐

คนเรานั้น นอกจากจะมีปัญญาแล้ว ยังต้องมี
ความคิดอีกด้วย จึงจะเอาตัวรอดได้จากอันตรายต่างๆ
ในโลก วิสัยของบัณฑิตคือคนที่ฉลาดนั้น ย่อมไม่แพ้
หรืออับจนต่อเหตุการณ์ทั้งหลายที่ตรึงเข้ามา ย่อมใช้
ความคิดคลี่คลายเอาตัวรอดปลอดภัยจนได้ และเป็น
ธรรมดาที่คนฉลาดกว่าย่อมเอาชนะคนที่ฉลาดน้อยกว่า
ได้.



กต. พระคุณเจ้า

คนที่อ่อนแอ ย่อมแพ้อุปสรรคง่ายๆ ส่วนคนที่เข้มแข็ง ย่อมไม่ยอมแพ้ เมื่อพบอุปสรรคก็แก้ไขไปรักษาการงานหรือสิ่งมุ่งจะทำได้ด้วยจิตใจที่มุ่งมั่น ถืออุปสรรคเหมือนอย่างสัญญาณไฟแดงที่จะต้องพบเป็นระยะ ถ้ากลัวจะต้องพบสัญญาณไฟแดงตามถนนซึ่งจะต้องหยุดรถ ก็จะไปข้างไหนไม่ได้ แม้ในการดำเนินชีวิตที่ฉันนั้น ถ้ากลัวจะต้องพบอุปสรรค ก็ทำอะไรไม่ได้.



คต. พระอุบาล์

ความดิ้นรนเพื่อให้ได้สมดังความปรารถนา
ต้องการ มีใช่ความสุข มีใช่ความสงบ แต่เป็นความ
ทุกข์ เป็นความร้อน เป็นความวุ่นวาย มีคนเป็นจำนวน
ไม่น้อยที่ทั้งชีวิตไม่ได้พบความสุขความสงบเลย เพราะ
มักปล่อยใจให้เป็นทาสของความโลภ ไม่รู้จักทำสติ
พิจารณาให้เห็นโทษของความโลภ แล้วพยายามละเสีย
ดับเสีย.



กต. วิ-ญฺมฺหระโธ

ทุกคนต้องการความสุขความสบายใจด้วยกันทั้งนั้น แต่ทุกคนก็ยังไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ เพราะใจยังมีความปรารถนาต้องการหรือความโลภนี้แหละอยู่เป็นอันมาก โดยที่ไม่พยายามทำให้ลดน้อยลง เห็นจะด้วยมิได้ คิดให้ประจักษ์ในความจริงว่า ความโลภคือเหตุใหญ่ประการหนึ่งซึ่งนำไปทุกข์ ให้เดือดร้อน ให้ไม่มีความสุขความสบายใจกันอยู่อย่างมากทั่วไปในทุกวันนี้ แม้ทำสติพิจารณาให้ดี จะเห็นได้ไม่ยากนัก.



ภค. พระอุบาลี

ผู้มีธรรมถือเหตุผลเป็นสำคัญเสมอ ไม่ว่าใครจะ
ทำผิดมาแฉ้วมากน้อยเพียงไหน หากเห็นเหตุผลที่
กระทำไปเช่นนั้น จักอภัยให้ได้อย่างง่ายดาย

การตั้งใจจริงที่จะไม่โกรธ พร้อมกับใช้ปัญญา
หาเหตุผลมาประกอบเพื่อไม่ให้เกิดความโกรธ ก็คือ
ความตั้งใจจริงที่จะเข้าใจเหตุผลความจำเป็นของคนอื่น
ที่ทําสั่งอันชวนให้โกรธ และเมื่อเห็นเหตุผลความจำเป็น
ของเขาแล้ว ก็จักอภัยให้ได้ ไม่โกรธ

การฝึกใจไม่ให้โกรธ จึงเท่ากับเป็นการฝึกให้อภัย
ในความผิดของผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่รู้จักหรือไม่รู้จัก
ก็ตาม.



ภค. นร.ศุภราชวัช

ผู้ให้ภัยง่าย ก็คือผู้ไม่โกรธง่ายนั่นเอง ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาจะฝึกจิตให้ไม่โกรธง่าย จึงควรต้องฝึกตนให้เป็นผู้มีเหตุผล เคารพเหตุผล นั่นคือให้คิดหาเหตุผลเพื่อให้เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้ที่ตนอยากจะโกรธ เมื่อเห็นอกเห็นใจด้วยเหตุผลแล้ว จะได้ไม่โกรธ จะได้ภัยให้ในความผิดพลาดหรือบกพร่องของเขา กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ให้คิดหาเหตุผลเพื่อให้เกิดเมตตาในผู้ที่ตนอยากจะโกรธนั่นเอง.



คต. นิเวศนารัตน์

เมตตากรรณาเป็นความรู้ดีตรงกันข้ามกับความ
โกรธ การเจริญเมตตา จึงเป็นการแก้ความโกรธที่ได้ผล
ผู้เจริญเมตตาอยู่เสมอเป็นผู้ไม่โกรธง่าย ทั้งยังมีจิตใจ
เยือกเย็นเป็นสุข ด้วยอำนาจของเมตตาอีกด้วย.



ภค. พระอุบาล์

กิเลสเป็นโรคร้ายทางจิตที่มีได้รายน้อยไปกว่าโรค
ร้ายทางกายที่ร้ายที่สุด จะกล่าวว่าโรคร้ายทางใจมีโทษ
ร้ายแรงยิ่งกว่าโรคร้ายทางกายก็ไม่ผิด เพราะผู้ตายไป
จริงๆ ด้วยโรคร้ายทางกายนั้น ตีกว่าผู้ที่ตายแล้วในทาง
ชื้อเลี้ยงและคุณงามความดีด้วยโรคร้ายทางใจ.



กต. นร.สมุทรโชติ

การใคร่ครวญหาเหตุผลในเรื่องความคิด ก็คือ การใช้ความคิดใคร่ครวญพิจารณาหาเหตุผลว่าทำไมจึงคิดเช่นนั้น อะไรทำให้คิดเช่นนั้น ขณะที่ใจไปคิดหาเหตุผลเช่นนี้ ความคิดเดิมอันเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์กิเลสใดก็ตามจะลดความแรงลง เมื่อความคิดนั้นลดความแรงลง ผลอันเกิดจากความคิดนั้นก็ลดความแรงลงด้วย เพราะอารมณ์กิเลสมีโลกโอรหลงเป็นต้นเป็นผล ความคิดเป็นเหตุ.



คต. พระอุบาลี

ความคิดนั้น ไม่ว่าจะความคิดดีหรือความคิดชั่ว
เมื่อคิดขึ้นแล้วจะไม่ลบหายไปจากจิตใจ ความคิดดีก็จะ
ฝังลงเป็นพื้นฐานที่ดี ความคิดชั่วก็จะฝังลงเป็นพื้นฐาน
ที่ชั่ว คิดดีนานก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ดีมาก คิดช้วนาน
ก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ชั่วมาก การพยายามควบคุม
ความคิดให้ถูกต้องไว้เสมอ เป็นสิ่งควรทำด้วยกันทุกคน.



กต. ฬ. ๑๗๖

การแก้โทษะได้ ก็เท่ากับแก้ความผูกโกรธหรือผูก
เวรได้ เป็นการสร้างอภัยทานขึ้นแทน อภัยทานก็คือการ
ยกโทษให้ คือการไม่ถือเอาความผิดหรือการล่วงเกิน
กระทบกระทั่งว่าเป็นโทษ อันอภัยทานนี้เป็นคุณแก่ผู้ให้
ยิ่งกว่าแก่ผู้รับ.

คู่มือชีวิต

บัณฑิตหรือคนที่มีปัญญาย่อมกล้า
ยอมพร้อม ที่จะรับความยากทั้งหลาย
เพียงเพื่อได้มีโอกาสฝึกตน

ศต. พระสุกษมาจารย์