

อยู่ก็สบาย ตายก็เป็นสุข

ทุกชีวิตอยู่ได้อำนาจกฎของธรรมชาติ



พระธรรมเทศนาโดย

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

อยู่ก็สบาย ตายก็เป็นสุข

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ: 978-611-03-0142-8

พิมพ์ครั้งแรก : พ.ศ. ๒๕๒๖

พิมพ์ครั้งที่ ๓๔ : มีนาคม ๒๕๕๔

(ข้อมูลสถิติการพิมพ์อยู่ระหว่างการรวบรวมข้อมูลเก่า

ตัวเลขที่ใช้เป็นจำนวนขึ้นต่ำเท่าที่ปรากฏหลักฐานในปัจจุบัน)

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา

เลขที่ ๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี ๑๑๙ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐

โทร. ๐-๒๕๔๑ ๑๓๕๓ โทรสาร. ๐-๒๕๔๑ ๑๔๖๔ และ www.thammasapa.com

หนังสือนี้ ไม่มีค่าลิขสิทธิ์ แต่เพื่อให้เนื้อหาสาระของหนังสือถูกต้องแม่นยำ
ท่านผู้ใดศรัทธาประสงค์จะพิมพ์เผยแพร่ ขอให้ติดต่อขอรับต้นแบบหนังสือ 'ฟรี'
จากวัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐ แล้วนำไป
ดำเนินการจัดพิมพ์เองตามแต่เห็นควร

คำนำ

เรามีความแก่เป็นธรรมดา
เราไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
เราไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้
เรามีความตายเป็นธรรมดา
เราไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

หนังสือชุดธรรมะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) เล่มนี้มีชื่อว่า “อยู่ก็สบาย ตายก็เป็นสุข” เป็นพระธรรมเทศนาที่แนะนำวิธีการปฏิบัติตนขณะที่มีชีวิตอยู่ เพื่อให้มองเห็นความตาย ว่าไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัว ธรรมสภา เห็นว่าพระธรรมเทศนาเรื่องนี้ มีเนื้อหาสาระที่ทำให้แง่คิดและคติสอนใจในเรื่องเกี่ยวกับชีวิตและความตายได้อย่างลึกซึ้ง อีกทั้งมีข้อแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติในเรื่องที่เกี่ยวกับความตาย ซึ่งนับเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับสาธุชนผู้มีความสนใจใฝ่ธรรม

ธรรมสภา ขอกราบนมัสการ ขอบพระคุณพระเดชพระคุณพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ที่เมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ ด้วยหวังว่าความงอกงามแห่งสัมมาปัญญาที่อาจเกิดมีขึ้นในครั้งนี้ จักเป็นผลสนองที่มีคุณค่าสูงสุด

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

สารบัญ

- มุมมองที่ ๑ ความตายคู่กับชีวิต ๖
- ความรู้สึกเกี่ยวกับความตาย ๖
- มุมมองที่ ๒ ชีวิตเป็นสภาวะธรรมชาติ ๗
- ความตายเป็นสิ่งที่ทุกชีวิตต้องเผชิญ ๗
- มรณสติการระลึกถึงและพิจารณาความตาย ๗
- ทุกชีวิตอยู่ใต้อำนาจกฎของธรรมชาติ ๑๐
- สังขารเป็นของไม่เที่ยง ๑๒
- อยู่ก็สบายตายก็เป็นสุข ๑๒

อยู่กับสบาย ตายก็เป็นสุข

ทุกชีวิตอยู่ใต้อำนาจกฎของธรรมชาติ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

คนเรานี่ เมื่อยังเป็นอยู่ ก็เรียกว่ามีชีวิต
เมื่อชีวิตนั้นสิ้นไป ก็เรียกว่าตาย
ชีวิตจึงคู่กันกับความตาย เรียกว่าง่าย ๆ ว่า เป็นกับตาย
มูมมองในเรื่องเกิดและตาย

แต่มองอีกแง่หนึ่ง ความตายที่เป็นความสิ้นสุดของชีวิตนั้น เป็นเพียงปลายด้านหนึ่ง ชีวิตก่อนจะมาถึงจุดจบสิ้นคือความตายนั้น ได้ดำเนินต่อเนื่องมาโดยเริ่มแต่จุดตั้งต้น จุดที่ชีวิตเริ่มต้นนั้นเรียกว่าเกิดการเริ่มต้นเป็นคู่กันไปกับการสิ้นสุด เมื่อมองในแง่นี้ ความตายหาใช่เป็นคู่กับชีวิตไม่ แต่เป็นเพียงการสิ้นสุด ที่เป็นคู่กันกับการเริ่มต้นของชีวิตเท่านั้น ดังนั้นความตายจึงต้องคู่กับความเกิด เรียกว่าง่าย ๆ ว่า เกิดกับตาย

มูมมองที่ ๑ ความตายคู่กับชีวิต

คนทั่วไปมักตกอยู่ในแวมองแบบที่หนึ่ง กล่าวคือ มองเห็นความตายคู่กับชีวิต เมื่อนึกถึงความตาย ก็โยงเข้ามาหาชีวิต แล้วติดอยู่แค่นั้น คือนึกแค่เป็นกับตาย

เมื่อความคิดมาหยุดที่ชีวิต นึกถึงชีวิตกับความตาย หรือเป็นกับตาย โดยยึดมั่นว่า ตายตรงข้ามกับเป็น ความคิดนั้นก็จะหน่วงเหนี่ยวพัวพันและวนเวียนอยู่กับความรู้สึกในความเป็นตัวตน และนึกถึงความตายโดย สัมพันธ์กับตัวตน ด้วยอาการที่ให้เกิดความรู้สึกเป็นเรื่องกระทบตัวตน หรือจะสูญเสียตัวตนนั้นไป คือสิ้นสาระอันเสียวใจว่าเราจะตาย เราจะไม่มีชีวิต จะไม่เป็นอยู่ต่อไป

ความรู้สึกเกี่ยวกับความตาย

เพราะเหตุนี้ คนทั่วไปเหล่านั้นเมื่อนึกถึงความตาย เห็นคนตาย หรือเผชิญกับความตาย จึงเกิดความรู้สึกหวาดกลัว ประหวั่นพรั่นพรึง หรือไม่ก็รู้สึกสลดหดหู่ ตลอดจนเศร้าโศกแห่งเหี่ยวหัวใจ ถ้านึกถึงความตายของคนที่เกี่ยวข้อง หรือเป็นศัตรู ก็รู้สึกว่าตัวตนนั้นได้สิ่งที่ต้องการ แล้วกลายเป็นเกิดความยินดี ลิงโลดใจ

คนทั่วไปคุ่น ชิน และตรว่อกับความรู้สึกนึกคิดอย่างนี้ จนกระทั่งในวัฒนธรรมบางสาย ภาษาที่ใช้จะเอ่ยอ้างแต่คำว่าชีวิตกับความตาย โดยไม่รู้ตระหนักเลยถึงคู่แท้ของมัน คือเกิดกับตาย

เกิดกับตายนั้น ถูกกล่าวถึงอย่างแยกต่างหากกัน เป็นคนละเรื่อง ไม่ต่อเนื่องโยงถึงกัน เหมือนดั่งว่า ไม่สัมพันธ์กัน

การมองแบบนี้ เปิดช่องให้แก่การดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดได้มาก
ดัง จะเห็นว่าเมื่อมีการเกิด ก็สนุกสนานบันเทิง เฉลิมฉลองกันเต็มที่
เมื่อมีการตาย ก็โศกเศร้าพิโรธรำพันปาวว่าจะตายตามไป
ในท่ามกลางระหว่างนั้นก็ดำเนินชีวิตอย่างลืมหืมตัว มัวเมา หรือได้แต่
โลดแล่น ลุ่มหลงไป แก่งแย่งเบียดเบียนกัน ไม่มีสติกำกับ ไม่ใช่
ปัญญา นำทางให้พอดีต่อการที่จะเกิดประโยชน์สุขที่แท้แก่ชีวิตและสังคม

มุมมองที่ ๒ ชีวิตเป็นสภาวะธรรมชาติ

ในทางตรงกันข้าม ถ้ามองความตายคู่กับการเกิด ความคิด
จะไม่มาติดตันอยู่ที่ตัวตน เพราะมองจากปลาย หรือสุดทางด้านหนึ่ง
ของชีวิต ข้ามเลยไปถึงปลายหรือสุดทางอีกด้านหนึ่ง ชีวิตจะกลายเป็น
สภาวะธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ถูกรวมองดู เหมือนเป็นของนอกตัวทั่วไป
แลเห็นเป็นกระบวนการที่สืบเคลื่อน ดำเนินไปตามเหตุปัจจัยของมัน
จากจุดเริ่มต้นคือเกิด ไปสู่จุดอวสานคือตาย ไม่ติดพันผูกยึดอยู่กับ
ความรู้สึกลงในตัวตน

การมองอย่างนี้สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิตนั่นเอง
เปิดโอกาสแก่สติปัญญาได้มากกว่า จึงนำไปสู่ความเข้าใจรู้เท่าทัน
มองเห็นชีวิตตามที่มันเป็นของมัน อาจทำให้ลด ละ ตลอดจนล่อยพัน
ทั้งความหวาดกลัว และความหตุหูโศกเศร้าในคราวที่นึกถึง พบเห็น
หรือแม้เผชิญหน้ากับความตาย

ความตายเป็นสิ่งทีทุกชีวิตต้องเผชิญ

ความตายเป็นจริงอย่างหนึ่งทีมนุษย์ทุกคนจะต้องเผชิญ เมื่อจะต้องเผชิญอยู่แล้วก็ควรรู้จักปฏิบัติต่อมันอย่างถูกต้อง ให้เกิดผลดีมากที่สุด และเกิดโทษน้อย ทีสุด

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้รู้จักระลึกถึงความตาย ดังปรากฏว่า หลักธรรมทีมากับเรื่องนี้ มีทั้งคำสอนสำหรับผู้มองแบบทีหนึ่ง ซึ่งเห็นความตายมาต้นอยู่แค่ชีวิตของตน โดยสอนให้เบนจากความรู้สึกหดหู่ และหวาดกลัวทีเป็นโทษ ไปสู่ความรู้สึกทีดีงามเป็นประโยชน์ และมีทั้งคำสอนทีชักนำไปสู่การมองแบบทีสอง ทีจะให้เกิดปัญญา ซึ่งทำจิตใจให้เป็นอิสระบรรลุนิรันดสุข ได้โดยสมบูรณ์

มรณสติการระลึกถึงและพิจารณาความตาย

การรู้จักระลึกถึงและพิจารณาความตายให้เกิดผลดีนี้ เรียกว่า มรณสติ ซึ่งมีแนววิธีและผลปฏิบัติโดยสรุปดังนี้

ในระดับทีเน้นการมองแบบทีหนึ่ง

○ เห็นความจริงว่า ชีวิตของมนุษย์นั้นไม่ยืนยาว

๑. ให้เห็นความจริงว่า ชีวิตของมนุษย์นั้น นอกจากจะสั้น ไม่ยืนแล้ว ยังไม่มีกำหนดแน่นอนอีกด้วย อย่างทีว่าจะตายวันตายพรุ่งไม่รูที ทำให้เห็นคุณค่าของเวลาแล้วเกิดความไม่ประมาท กระตือรือร้น เร่งทำกิจการที บำเพ็ญคุณความดี และฝึกฝนพัฒนาตนในทุกทาง ให้ชีวิตเป็นอยู่อย่างมีค่า และเข้าถึงจุดหมายทีประเสริฐ

○ เห็นความจริงว่า

ทุกสิ่งในโลกหาใช่เป็นของตนไม่

๒. ให้รู้เท่าทันความจริงว่า ทรัพย์สินเงินทอง โภคสมบัติ ตลอดจนบุคคลที่รักใคร่ยึดถือครอบครองอยู่นั้น หาใช่เป็นของคนที่แท้จริงไม่ ไม่สามารถป้องกันความตายได้ และตายแล้วก็ตามไปไม่ได้ มีไว้สำหรับใช้บริโภค หรือสัมพันธ์กันในโลกนี้เท่านั้น

○ ไม่ยึดมั่นในทรัพย์สินเงินทอง

รู้จักจัดสรรให้สมคุณค่าและความหมาย

ก) ในด้านทรัพย์สินเงินทอง สมบัติพัสถาน จะได้ไม่โลภและสิ่งสมจนเกินเหตุ หรือหวงแหนตระหนี่ไว้ให้เป็นเสมือนของสูญเปล่า แต่จะรู้จักจัดสรรใช้สอยให้เกิดคุณประโยชน์แก่ชีวิตของตน แก่ญาติมิตร และเพื่อนมนุษย์ สมคุณค่าและความหมายที่แท้จริงของมัน

○ ไม่ยึดติดถือมั่นในบุคคลอันเป็นที่รัก

รู้จักอบรมเขาให้รู้จักพึ่งตนเองได้

ข) ในด้านบุคคลผู้เป็นที่รัก และคนในความดูแลรับผิดชอบ จะได้ไม่ยึดติดถือมั่นและหวงหวงเกินไป จนทำให้เกิดทุกข์เกินเหตุ และทำให้จิตใจไม่สงบ กระสับกระส่าย ทุนทุราย หลงฝันเพื่อนในยามพลัดพราก

นอกจากนั้นยังรู้ตระหนักว่าตนจะไม่อยู่กับเขาตลอดไป ทำให้เอาใจใส่ให้การศึกษา อบรม ตระเตรียม คนเหล่านั้นให้รู้จักพึ่งตนเองได้

- เห็นความจริงว่า
มีแต่กรรมเท่านั้นที่เป็นของของตน

๓. ให้รู้ตระหนักในหลักความจริงว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง มีแต่กรรมเท่านั้นที่เป็นของของตน เป็นสมบัติติดตัวที่แท้จริง ซึ่งจะตามตนไป และตนก็จะต้องไปตามกรรม

เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว ก็จะได้เลิก ละ และหลีกเลี่ยงกรรมชั่ว ทำแต่กรรมดี ตลอดจนนำทรัพย์สมบัติมาใช้บำเพ็ญกุศล ทำการต่างๆ ที่เป็นประโยชน์

การทำใจตระหนักในหลักกรรมนี้ เมื่อถึงคราวพบเห็นหรือเผชิญกับความตายเข้าจริงๆ ก็จะอำนวยผลดีพิเศษให้อีก ดังนี้

ทุกชีวิตอยู่ได้อำนาจกฎของธรรมชาติ

ก) เมื่อเผชิญหน้ากับความตายของตนเอง ระลึกถึงกรรมดีที่ได้ทำไว้ และไม่เห็นกรรมชั่วในตัวเอง ก็จะเกิดปีติโสมนัส เผชิญความตายด้วยความสุขสงบ และความมีสติ แม้เมื่อยังไม่ถึงเวลาตาย ก็ดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจ ไม่หวาดหวั่นกลัวภัย และไม่กลัวต่อความตาย เมื่อพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก

ข) เมื่อเกิดเหตุพลัดพราก มีผู้ตายจากไป ก็จะทำให้ได้ทันเวลา หรือเร็วไว้ว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง เขาไปแล้วตามทางของเขา ตามที่กรรมจะนำพาไป การร้องไห้เศร้าโศกเสียใจของเราช่วยอะไรเขาไม่ได้ แต่นั่นก็จะไม่เกิดความโศกเศร้า หรือแม้เกิดก็ระงับดับได้ ทำให้จางคลายหายไปโดยไว

พร้อมกันนั้น เมื่อตัดใจจากความอาลัยในผู้ตายแล้ว ก็จะได้เห็นความสนใจกลับมาเอาใจใส่ผู้ที่ยังอยู่ ซึ่งถูกทิ้งอยู่เบื้องหลังนี้ว่า คนเหล่านี้ที่เราช่วยเหลือได้ มีทุกข์โศกอันใดที่ควรจะไปช่วยขจัดปัดเป่า แล้วหันไปช่วยเหลือ อย่างน้อยก็มองเห็นด้วยสายตาและน้ำใจแห่งความเมตตาปรานี เห็นซึ่งว่าคนที่ตายแล้วก็จากไปตามทางของเขา เราช่วยอะไรไม่ได้แล้ว แต่คนที่ยังเหลืออยู่นี้ อีกไม่ช้าก็ต้องจากกันไปอีก ในเวลาที่เหลืออยู่นี้ ควรมาเมตตาอารีช่วยเหลือกัน อย่าให้ต้องเสียใจภายหลังอีกว่า โห! เราตั้งใจไว้ แต่ยังไม่ทันได้ทำอะไรให้ เขาก็จากไปเสียอีกแล้ว

○ เห็นความจริงว่า

ทุกคนล้วนรักชีวิตของตนเหมือนเรา

๔. ให้ระลึกถึงหลักแห่งธรรมดาที่ว่า ทุกคนล้วนหวาดหวั่นต่อการทำร้าย ทุกคนกลัวต่อความตาย ชีวิตเป็นที่รักของทุกคน เราฉันใด เขาก็ฉันนั้น นึกถึงอกเขาออกเราแล้ว ไม่ควรฆ่าฟันบั่นรอนกัน

การระลึกได้แบบนี้แล้ว จะทำให้เห็นอกเห็นใจกัน ไม่เบียดเบียนกัน หันมาช่วยเหลือสงเคราะห์กัน อยู่ร่วมกันและปฏิบัติต่อกันด้วยดี ถึงขั้นที่ว่า ทำกับเขาเหมือนที่คิดจะทำให้แก่ตัวเราเอง หรือทำต่อคนอื่นเหมือนที่อยากให้เขาทำต่อเรา ซึ่งจะเป็นการช่วยกันสร้างสรรค์โลกหรือสังคมนี้ ให้เป็นโลกหรือสังคมแห่งสันติสุข

สังขารเป็นของไม่เที่ยง

ในระดับของการมองแบบที่สอง

๕. ให้รู้เท่าทันตามคติแห่งธรรมดาว่า ชีวิตนี้ตกอยู่ใต้อำนาจของกฎธรรมชาติ มีความเป็นไปตามธรรมดาว่า ได้เริ่มต้นขึ้นแล้วด้วยการเกิด เมื่อมีการเริ่มต้นแล้วก็ต้องมีการสิ้นสุด การตายคือการสิ้นสุดของชีวิตที่เกิดแล้วนั้น

ดังนั้น เมื่อเกิดแล้วก็ต้องตาย หรือมีเกิดก็ต้อง มีตาย ชีวิตมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา ความตายเป็นธรรมดาของชีวิตนั้น นี่คือนิยามแห่งความเป็นอนิจจัง เขาไปแล้วตามคติแห่งธรรมดานี้ ทุกคนจะต้องเป็นอย่างนี้ ตัวเราเองก็ต้องเป็นอย่างนี้ มันเป็นเรื่องของธรรมดา เป็นเรื่องของอนิจจัง อนิจจังทำหน้าที่ของมันแล้ว จึงไม่สมควรและไม่เห็นเหตุผลใดๆ ที่จะต้องเศร้าโศกเสียใจ คิดได้แบบนี้แล้วก็จะไม่กลัวและไม่เกิดความทุกข์ หรือถ้าทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ก็จะบรรเทาหรือขจัดปิดเป่าไปได้ ในเวลาอันรวดเร็ว

อยู่ก็สบายตายก็เป็นสุข

๖. ให้หยั่งรู้สภาวะของสังขาร (ก้าวต่อเลยมรณสติไปสู่วิปัสสนา) รู้เท่าทันความจริงทะลุตลอดไปว่า ชีวิตนี้เป็นสังขาร อาศัยองค์ประกอบทั้งหลายมาประสมกันขึ้น เกิดจากปัจจัยต่างๆ ปปรุงแต่ง เป็นของ ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป การเกิดและการตายเป็นธรรมดาของชีวิตนั้น ไม่ใช่แต่ชีวิตที่มองเห็นเป็นตัวเป็นตนเท่านั้น แม้แต่องค์ประกอบต่างๆ ทุกส่วนของชีวิต และสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ต่างก็ตก

อยู่ภายใต้กฎกรรมดาแห่งความไม่เที่ยงนี้ทั้งหมด ล้วนเกิดขึ้น ดำรงอยู่
แล้วก็ดับสลาย จะปรากฏรูปลักษณะอย่างไรก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย
ไม่เป็นไปตามความอยาก ความยึดของผู้ใด ใครต้องการจะทำอะไรให้
เป็นอย่างไร ก็ต้องทำที่เหตุปัจจัย

เมื่อรู้เข้าใจเท่าทันความจริงอย่างนี้แล้ว ก็จะไม่หลุดลอยพ้นออก
จากความยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย จิตใจจะเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง
โล่งเบา ผ่องใส สว่างด้วยปัญญา เป็นอยู่ด้วยปัญญา และทำการต่างๆ
ด้วยปัญญา เป็นสุขเบิกบานใจได้ทุกเวลา อยู่พ้นเหนือความทุกข์ บรรลุ
อิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง

ผู้ที่สำเร็จผลของการมองชีวิตแบบที่หนึ่ง จะมีท่าทีต่อความตาย
ตามแนวทางแห่งพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า

“ข้าพเจ้าไม่มีความกลัว ที่ทำไว้ ณ ที่ไหนๆ เลย
ฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่หวั่นกลัวความตายที่จะมาถึง”

(พ.ช.า. ๒๘/๑๐๐๐/๓๕๐)

“ความตายเราก็มิได้ชื่นชอบ ชีวิตเราก็มิได้ติดใจ
เราจักทอดทิ้ง กายนี้อย่างมีสัมปชัญญะ มีสติมั่น
ความตายเราก็มิได้ชื่นชอบ ชีวิตเรา ก็มิได้ติดใจ
เรารอท่าเวลาเหมือนคนรับจ้างทำงานเสร็จแล้ว
รอรับค่าจ้าง

(พ.เ.ว. ๒๖/๓๙๖/๔๐๓)

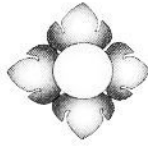
ส่วนท่านที่ประจักษ์แจ้งสมบูรณ์ ในการมองเห็นตามแบบที่สอง
จะมีท่าทีต่อชีวิตและความตาย ตามนัยแห่งธรรมภาสิตที่ว่า

“จะมีชีวิตอยู่ ก็ไม่เดือดร้อน ถึงจะตายก็ไม่เศร้าสร้อย ถ้า
เป็นปราชญ์ มองเห็นที่หมายแล้ว ถึงอยู่ท่ามกลางความเศร้าโศก
ก็หา โศกเศร้าไม่”

(ขุ.ปุ. ๒๕/๑๐๘/๑๔๒)

“ตั้งอยู่ในธรรมแล้ว ไม่ต้องกลัวปรโลก”

(ส.ส. ๑๕/๒๐๘/๕๙)



พุทธศาสนสภาชีวิต

หมวดบุญ-บาป

ตบใจ กมมัม กตัม สาธุ
ยัม กตฺวา นานุตฺตปฺปติ
ทำกรรมใดแล้ว ไม่ร้อนใจภายหลัง
กรรมที่ทำนั้นแลดี

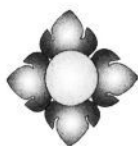
(๑๕/๒๘๑)

กมมัม สตฺเต วิภชติ
ยทิทํ หีนปฺปณฺีตตาย
กรรมย่อมจำแนกสัตว์ คือให้ทราบและประณีต

(๒๔/๕๙๖)

ทุกฺเขน ผุฏฐา ขลิตาปี สนฺดา
ฉนฺทา จ โทสา น ชนฺต ธมฺมัม
บัณฑิตนั้น ถึงถูกกทุกข์กระทบ ถึงพลาดพลั้งลง
ก็คงสงบอยู่ได้ และไม่ละทิ้งธรรมเพราะชอบหรือชัง

(๒๗/๑๔๖๗)



พุทธศาสนสุภาษิต

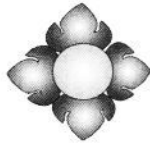
หมวด : กรรม

ธณฺญํ ธนํ ราชต์ ชาตฺรฺรูป
ปริศฺคฺคหํ วาปี ยทตฺถิ กิณฺจิ
ทาสา กมฺมกรา เปสฺสา เย จสฺส อนฺชิวินอ
สพฺพนาทาย คนฺตพฺพํ สพฺพํ นิกฺขิปกามินํ
ธัญญาหาร ทรัพฺยสิน เงินทอง หรือสมบัติที่ครอบครอง
ไม่ว่าอย่างใดที่มีอยู่ คนรับใช้ คนงาน
คนอาศัยทั้งหลายทุกอย่าง ล้วนพาเอาไปไม่ได้
ต้องทิ้งไว้ทั้งหมด

(๑๕/๓๙๒)

ยณฺจ กโรติ กาเยน วาจา ย อุตฺ เจตฺสา
ตํ หิ ตสฺส สกํ โหติ ตณฺจ อาทาย คจฺจติ
กรรมใด ทำไว้ ด้วยกาย ด้วยวาจา หรือด้วยใจ
กรรมนั้นแหละเป็นสมบัติของเขา ซึ่งเขาจะพาเอาไป

(๑๕/๓๙๒)



พุทธศาสนสภานิเทศ

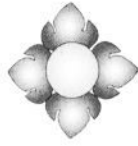
หมวด : กิเลส -คุณกรรม

อุภินนมนตถํ จรติ อดตโน จ ปรสฺส จ
ปรํ สงกปิตํ ญตฺวา โย สโต อุปสมฺมตติ
ผู้ใดรู้ว่าคนอื่นโกรธแล้ว มีสติระงับได้
ผู้นั้นชื่อว่าบำเพ็ญประโยชน์แก่คนถึง ๒ คน
คือ ทั้งแก่ตนเอง และแก่คนอื่นนั้น

(๒๖/๓๕๘)

อาทิ สิลํ ปติฏฺฐา จ กุลฺยาณานญจ มาตุกํ
ปมุขํ สพฺพธมฺมานํ ตสฺมา สิลํ วิโสธเย
ศีลเป็นเบื้องต้น เป็นที่ตั้งอาศัย
เป็นมารดาของกัลยาณธรรมทั้งหลาย
เป็นประมุขของธรรมทั่วไป
ฉะนั้น ควรชำระศีลให้บริสุทธิ์

(๒๖/๓๗๘)



พุทธศาสนสุภาษิต

หมวด : พันทุกข์-พบสุข

อสาดี สาทรุเปน ปิยรูปน อปิปิย
ทุกข์ สุขสส รูปน ปมตตมติวตติ
ผู้ที่มีวเปลินประมาทอยู่กับสิ่งที่ชอบใจ สิ่งที่รัก
และสิ่งที่เป็นสุข จะถูกสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่รัก
และความทุกข์เข้าครอบงำ

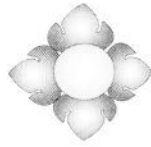
(๒๓/๑๐๐)

นาพุกติตนโร โสโก นานาคตสุขชาวโ
ความโศกนำสิ่งวงแล้วคืนมาไม่ได้
ความโศกไม่อาจนำมาซึ่งความสุขในอนาคต

(๒๗/๗๒๓)

สุขํ วต ตสฺสน โหติ กิณฺจ
ผู้ไม่มีอะไรค้างใจกังวล ย่อมมีแต่ความสุขหนอ

(๒๕/๕๕)



พุทธศาสนสภานิติ

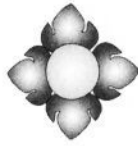
หมวด : พันทุข์-พบสุข

นาพุกตีตโร โสโก นานาคตสุขชาวโ
ความโศกนำสิ่งล่วงแล้วคืนมาไม่ได้
ความโศกไม่อาจนำมาซึ่งความสุขในอนาคต

(๒๗/๗๒๓)

กาลณฺจ ญตฺวาน ตถาวิชฺส
เมธาวิํ เอกมนํ วิทิตฺตา
อกฺเขยฺย ติปฺปานิ ปรสฺส ธิโร
สณฺหํ คิริ อตฺถวตี ปมฺญเจ
คนฉลาด ฟังรู้จักกาลอันควร
กำหนดเอาคนมีความคิดที่ร่วมใจกันได้แล้ว
จึงบอกทุกข์ร้อน โดยกล่าววาจาสละสลวยได้ถ้อยได้ความ

(๒๗/๑๓๘๓)



พุทธศาสนสภาศึก

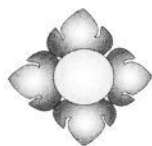
หมวด : พันทุกซ์-พบสุข

อนาคตปฺปชปฺปาย อดีตสุสานุโสจนา
เอเตน พาลา สฺสุสนฺติ นโฬว หริโต สฺโต
ชนทังหลายผู้ยังอ่อนปัญญา
เฝ้าแต่ฝันเพื่อถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง
และหวนละห้อยถึงความหลังอันล่องแล้ว จึงชูปชิตหม่นหมอง
เสมือนต้นอ้อสด ที่เขาถอนขึ้นทิ้งไว้ที่ในกลางแดด

(๒๕/๒๒)

อดีต นานุโสจนฺติ นปฺปชปฺปนฺติ นาคตํ
ปจฺจุปฺปนฺเนน ยาเปนฺติ เตน วณฺโณ ปสฺสิตติ
ผู้ถึงธรรม ไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่องแล้ว
ไม่ฝันเพื่อถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง
ดำรงอยู่ด้วยสิ่งที่เป็นปัจจุบัน
ฉะนั้น ผิวพรรณจึงผ่องใส

(๑๕/๔๕๔)



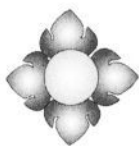
พุทธศาสนสภานิต

หมวด : พันทุกซ์-พบสุข

ชคคํ น สงกมิ นปี เภมิ สไตตุ
รตติณทิวา นานูปตุนติ มามํ
หานี น ปสสามิ กุหิณจิ โลก
ตสุมมา สุปเป สพพภูตานุภมปี
เราเดินทางไปในแดนสัตว์ร้าย ก็ไม่หวาดหวั่น
ถึงจะนอนหลับในที่เช่นนั้น ก็ไม่กลัวเกรง
คืนวันผ่านไป ไม่มีอะไรให้เราเดือดร้อน
เรามองไม่เห็นว่ามีอะไรที่เราจะเสีย ณ ที่ไหนในโลก
เพราะฉะนั้น เราจึงนอนสบาย ใจก็คิดแต่จะช่วยเหลือปวงสัตว์
(๑๕/๔๕๔)

หมวด : กรรม

ยานิ กโรติ ปุริโส ตานิ อุตตนิ ปสสติ
คนทำกรรมได้ไว้ ย่อมเห็นกรรมนั้นในตนเอง
(๒๗/๒๙๔)



พุทธศาสนสภาศึกษา

อยู่กับปัจจุบัน

อดีต นานวาคเมยย นปปฏิกังเข อนาคต
ยทตติมฺพหีนนฺตํ อปฺตตฺตฺยจ อนาคต
ปจฺจุปฺปนฺนญจ โย ธมฺมํ ตตฺถ ตตฺถ วิปสฺสตี
อสิหิริ อสงฺกุปฺปํ ตํ วิทฺธา มนุพฺรุหเย

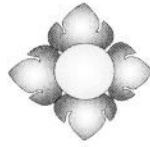
ไม่ควรหวนละห้อยหาสิ่งที่เป็นอดีต ไม่เพ้อฝันถึงอนาคต
สิ่งใดเป็นอดีต สิ่งนั้นผ่านไปแล้ว สิ่งนั้นยังไม่มาถึง
ส่วนผู้ใดเห็นประจักษ์ชัดสิ่งที่เป็นปัจจุบัน

อันเป็นของแน่นอนไม่คลอนแคลน

ขอให้ผู้นั้นครั้นเข้าใจชัดแล้ว

พึงเร่งชวนขยายปฏิบัติให้ลุล่วงไป ในที่นั้นๆ

(ม.อ. ๑๔/๕๒๗/๓๔๘)



พุทธศาสนสุภาษิต

คุณค่าชีวิต

ยถาปิ ปุปฺผราสีมหา กริยา มาลาคุเพ พหู
เอวํ ชาเตน มจฺเจน กตฺตพฺพํ กุสลํ พหู
ดอกไม้ที่สุ่มกันอยู่เป็นกองนี้ นายช่างที่ชาญฉลาด
สามารถนำมาร้อยกรองเป็นพวงมาลัยได้ จันใด
ชีวิตคนเราที่เกิดมานี้ ก็ควรใช้ประกอบกุศลกรรมความดี
ให้มาก จันนั้น

(พ.สุต. ๒๕/๑๔/๒๒)

อจฺเจนฺติ กาลา ตฺรยฺนฺติ รตฺติโย
วโยคฺฉนา อณฺุพฺพํ ชนฺนฺติ
เอตํ ภยํ มรณํ เปกฺขมาโน
โลกามิสํ ปชฺเห สนฺติเปกฺโข
กาลเวลาก็ล่วงไป ค่ำวันก็ผ่านไป ชั้นแห่งวัยก็ละ
ลำดับเรื่อยไป เมื่อมองเห็นภัยในมรณะอยู่ขณะนี้
พึงละอาภิสในโลกเสีย มุ่งสันติเถิด

(ส.ส. ๑๕/๑๐/๔)