



พรธรรมนำชีวิต

ธรรมสมโภช

วิสาขบูชา ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๔๕
๙๑ ปี พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)
๑๑ พฤษภาคม ๒๕๔๔-๒๕๔๕



พรธรรมนำชีวิต

ประมวลพุทธศาสนสุภาษิตและข้อคิด
นำชีวิตร่มเย็นและเป็นสุข



ธรรมสมโภช
วิสาขบูชา

๒๖ พฤษภาคม ๒๕๔๕

และ

๙๑ ปี พระธรรมโกศาจารย์
(ปัญญาันทภิกขุ)

๑๑ พฤษภาคม ๒๕๔๔-๒๕๔๕



พรธรรมนำชีวิต



ประมอด

พุทธศาสนสุภาษิตและข้อคิด
นำชีวิตร่มเย็นและเป็นสุข



จัดพิมพ์โดย

กองทุนศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา
วัดชลประทานรังสฤษฎ์
กองทุนห้องสมุดศาลาจำปรีดน์
วัดชลประทานรังสฤษฎ์
กองทุนเสถียรธรรม
เสถียรธรรมสถาน



ท่านผู้ใดเห็นคุณค่าของหนังสือนี้
ประสงค์จะช่วยเหลือแพร่เป็นธรรมทาน
ติดต่อโดยตรงได้ที่

ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา
วัดชลประทานรังสฤษฎ์
อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐
โทร. ๕๘๓-๔๒๔๓, ๕๘๔-๓๐๗๔



พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤษภาคม ๒๕๔๕

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

แม่พิมพ์ โดย สุนทรพิพัฒน์ โทร. ๘๐๓-๒๒๔๔

พิมพ์ที่ บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ จำกัด

โทร. ๕๘๓-๕๐๐๑, ๕๘๔-๒๒๔๑

คำพูด
ที่เหลวไหล
ไร้ประโยชน์
ตั้งพันคำ
ก็สู้

คำพูด
ที่มีประโยชน์
คำเดียว
ไม่ได้
เพราะฟังแล้ว
ทำให้
จิตใจสงบ



พุทธวาทะ

วาจา
สุภาสิต
ของผู้ทำได้
ตามพูด
ย่อมอำนวย
พลดี
ตาตอกไม้
สีสวย
และมี
กลิ่นหอม



พุทธวาทะ



❖
โลกนี้จะร่วมเย็นดับเข็ญได้
ก็ด้วยธรรมะ

❖
และธรรมะจะมีประโยชน์
ก็ต่อเมื่อคนนำมาปฏิบัติ

❖
ถ้าไม่มีการปฏิบัติแล้ว
คำสอนของศาสดาก็หมดความหมาย

❖
ปัญญานันทภิกขุ

สพฺพปาปสฺส อกรรมํ กุสลสฺสุปสมฺปทา
สจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธาน สาสนํ.

พุทธศาสนสุภาษิต
BUDDHIST PROVERBS

การไม่ทำบาปทั้งปวง
การยังกุศลให้ถึงพร้อม
การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว,
๓ข้อนี้เป็นคำสั่งสอนของท่านผู้รู้ทั้งหลาย.

(พุทธ) ขุ.ธ.๒๕/๓๙.

Not to do evil. To do good. To purify the mind.
These are the Buddhas' instructions.

(Buddha) Dh.25/39.

ยาทิสํ วปเต พืชํ ตาทิสํ ลภเต ผลํ
กลฺยาณการี กลฺยาณํ ปาปการี จ ปापกํ.

พุทธศาสนสุภาษิต
BUDDHIST PROVERBS

บุคคลทว่านพืชเช่นใด ย่อมได้ผลเช่นนั้น
ผู้ทำกรรมดี ย่อมได้ผลดี
ผู้ทำกรรมชั่ว ย่อมได้ผลชั่ว.

(พุทธ) ส.ส.๑๕/๓๓๓.

One reaps whatever one has sown.
Those who do good receive good
and those who do evil receive evil.

(Buddha) S.15/333.

● เวลานี้สังคมเต็มไปด้วยปัญหา
มีติดบอดอยู่ด้วยกิเลสประเภทต่างๆ

● พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า
“นำหัวเราะอะไร นำร่ำเรงอะไร
เมื่อโลกสันนิบาสนี้

ถูกเผาอยู่ด้วยไฟราคะ โทสะ โมหะ
ทำไมสูเจ้าทั้งหลาย

จึงไม่แสวงหาดวงประทีปส่องใจ”

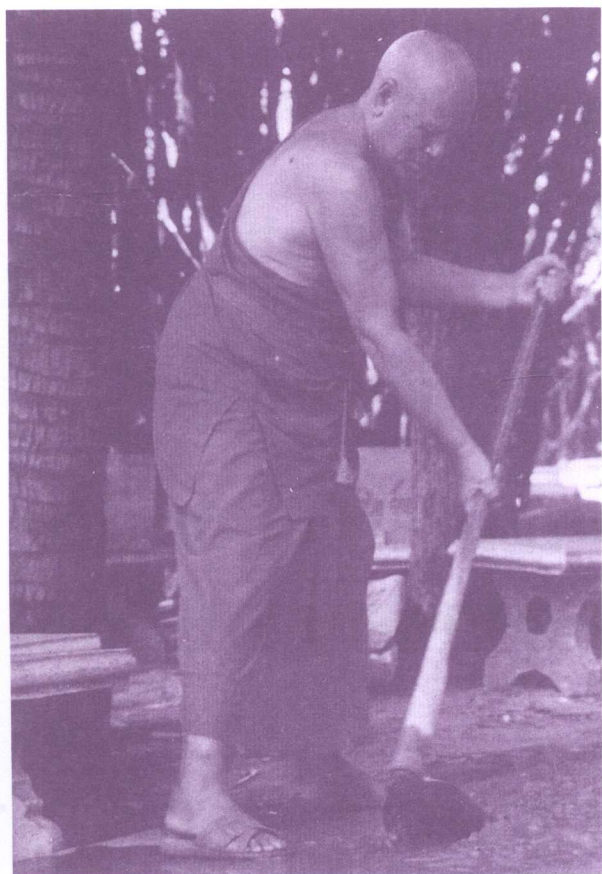
● ดวงประทีปส่องใจนั้นไม่ใช่ไฟฟ้า
ไม่ใช่ไฟที่เป็นวัตถุ
แต่เป็น“ธรรมะ”



● “ธมฺโม ปทีโป วีย ตสฺส สตฺถุโน
พระธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นดุจดวงประทีป
ส่องใจให้สว่างไสว”

● เราต้องหาธรรมะ
ควบคู่ไปกับการหาวัตถุ
ประพฤติธรรม
ควบคู่กันกับการดำรงชีวิต
ในหน้าที่การงาน

● ท่านจะเป็นพ่อค้า
เป็นชาวนา เป็นชาวสวน
เป็นข้าราชการ
เป็นทหาร เป็นตำรวจ ฯลฯ
ต้องประพฤติธรรมด้วย



ปัญญานันทภิกขุ

(จาก ปาฐกถาธรรม วันวิสาขบูชา พ.ศ. ๒๕๒๔)

ธมฺเม จิตฺตา เย น กโรนฺติ ปาปกํ.

ผู้ตั้งอยู่ในธรรม
ย่อมไม่ทำบาป.

(อภ.จตุกก.๒๑/๒๕.)

The virtuous
never commit a sin.

A.21/25.

ธมฺเม จิตฺตํ น วิชหาติ กิตฺติ.

เกียรติ

ย่อมไม่ละผู้ตั้งอยู่ในธรรม.

(อภ.ปญจก.๒๓/๕๑.)

Honour
is always due to the virtuous.

A. 23/51.



**ปัญหายุ่งยากของโลก
เกิดจากความยุ่งยากของแต่ละบุคคล**



**การแก้ไขโลกจึงต้องแก้ที่คน
การแก้คนต้องอาศัยธรรมะในทางศาสนาเป็นเครื่องแก้**



**ธรรมะอย่างเดียวนั้น
สามารถกลับคนชั่วให้กลายเป็นดีได้**



**แต่ธรรมะที่มีอยู่ในสมุดหนังสือย่อมยังไม่เป็นประโยชน์เต็มที่
คนต้องศึกษาธรรมะ**

และนำธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวันของตนทุกวัน



**ชีวิตที่ดำเนินตามธรรมะเป็นชีวิตที่สงบ
ชีวิตที่ขาดธรรมะเป็นชีวิตที่โกลาหลวุ่นวาย**



ปัญญานันทภิกขุ

(จากบทความ“ทางชีวิต” จัดทำ พ.ศ.๒๕๐๐)

ธมฺโม รหฺโต อกฺกุตฺตมो.
ธรรมเหมือนแก้วน้ำไม่มีตม.

(ขุ.ชา.ฉก.๒๗/๒๐๒.)

The Dhamma
is like a lucid lake.

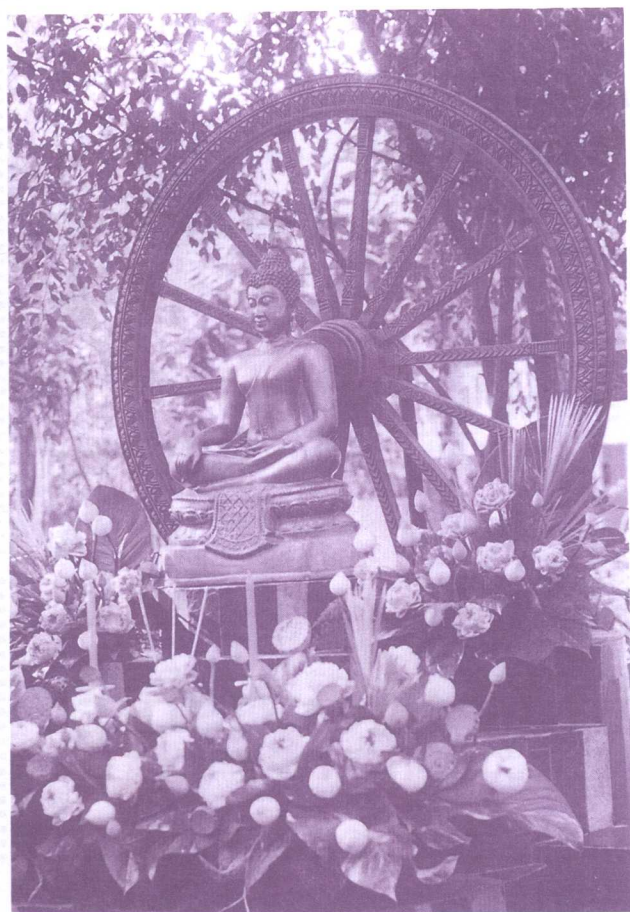
J.27/202.

ธมฺมํ จเร สุจริตฺ.
พึงประพฤดีธรรมให้สุจริต.

(ขุ.ธ.๒๕/๓๘. ขุ.อ.๒๕/๓๖๖.)

Let a man do good
for the sake of goodness.

Dh.25/38; Ud.25/366.



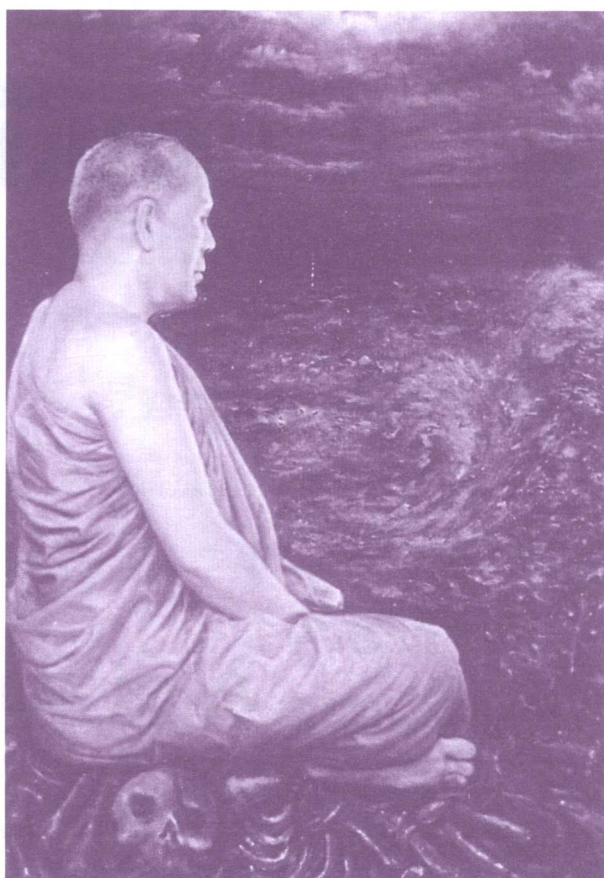
● “ธมมํ จเร สฺจริตํ
จงประพฤดิธรรม
คือทำหน้าที่ให้สุจริต”

● ทำงานให้สุจริต
ควรเป็นมติประจำใจ
ของทุกคนที่มีกิจจกต้องทำ
เพราะงานที่สุจริต
ย่อมผลิตผลอันดีงาม
แก่ตนเสมอ

● ส่วนผู้ที่ทำงานไม่สุจริต
ย่อมพบความเดือดร้อน
ทั้งก่อนทำ-ทำอยู่-ทำแล้ว

● ความเจริญของการงานทั้งปวง
ไม่ว่าจักเป็นงานของเอกชน
งานองค์การ งานบริษัท
ความสำคัญอยู่ที่
การทำงานด้วยความสุจริต

● ความสุจริต
เป็นมูลฐานของความมั่นคง
ของงานโดยแท้



ปัญญานันทภิกขุ

(จาก ปาฐกถาธรรม ๗ สิงหาคม ๒๕๔๗)

ททํ มิตฺตานิ คนฺถติ.

ผู้ให้
ย่อมผูกไมตรีไว้ได้.

(สํ.ส.๑๕/๓๑๖.)

Giving brings friendship.

S.15/316.

ททมาโน ปิโย โหติ.

ผู้ให้
ย่อมเป็นที่รัก.

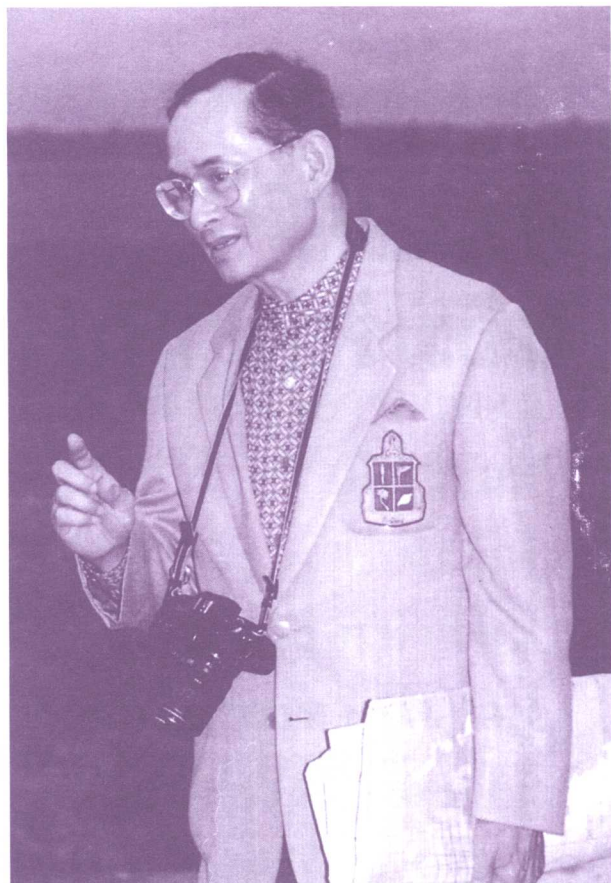
(อง.ปญจก ๒๒/๔๔.)

A giver is always beloved.

A.22/44.

● พระเจ้าอยู่หัวของเรา
ท่านทรงปฏิบัติหน้าที่
เพื่อให้ประชาชนเป็นสุข
อยู่ตลอดเวลา

● ข้าราชการก็ควรทำงาน
ตามอย่างพระราชฯ
เพราะเป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่
แทนพระองค์
ที่เรียกว่า
ต่างพระเนตรพระกรรณ
คือต่างหูต่างตาพระเจ้าแผ่นดิน
ไปอยู่ตามสถานที่ต่างๆ
ในหน้าที่ต่างๆ กัน



- ทุกคนต้องมีจุดหมาย
อยู่ในใจว่า
เราจะทำทุกอย่าง
ให้ประชาชนสบายใจ
ไม่ทำอะไรให้ประชาชน
เดือดเนื้อร้อนใจ
- อย่าไปเอารัดเอาเปรียบ
ประชาชนในรูปแบบต่างๆ
ที่เรียกว่า คอรัปชั่น
กินสินบาทคาดสินบน
- ข้าราชการ
คือผู้ทำงาน
ให้ประชาชนชื่นใจ

ปัญญาชนทกิกขุ

ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารี.

ธรรมแล

ย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม.

(ขุ.ชา.ทสก.๒๗/๒๙๐. ขุ.เถร.๒๖/๓๑๔.)

The virtuous
are protected by their own virtues.

J.27/290; Thag.26/314.

ธมฺโม สุจิณฺโณ สุขมาวหาติ.

ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว

นำสุขมาให้.

(สํ.ส.๑๕/๕๘. ขุ.สุ.๒๕/๓๖๐.

ขุ.ชา.ทสก.๒๗/๒๙๐ ขุ.เถร.๒๖/๓๑๔.)

Always conducive to happiness
is the Dhamma which is well-practised.

S.15/58; Sn.25/360; J.27/290; Thag.26/314.



- ธรรมะเป็นเกราะ
ช่วยคุ้มครองป้องกันภัยอันตราย
ไม่ให้เกิดขึ้นแก่ใครๆ
- ถ้าได้ใช้ธรรมะแล้ว
ก็เป็นเกราะถาวร
ยังไม่เข้า แทะยังไม่เข้า
- ไม่ใช่กระสุน ไม่ใช่ฆ้อน
แต่ว่าอารมณ์ที่เข้ามากระทบ
มันจะไม่เข้าไปสู่จิตใจ
- แม้เข้ามาก็ตีกลับได้ทันที
เพราะเรามีสติมีปัญญา
รู้ว่าอะไรคืออะไร
แล้วจะเกิดอะไรขึ้นในกาลต่อไป

ปัญญานันทภิกขุ

(จากบทความ“ทางชีวิต” จัดทำ พ.ศ.๒๕๐๐)

- ร่างกายขาดอากาศไม่ได้
ขาดอาหารก็ไม่ได้
ต้องมีประจำ
ฉันใด
- ใจก็ต้องการอาหาร
คือธรรมะ
ฉันนั้น
- ตราบเท่าที่คน
ยังพอใจ“อาหารใจ”อยู่
โลกก็ยังหวังสันติสุขได้
- แต่ถ้าชาวโลก
ทิ้ง“อาหารใจ”เมื่อใด
โลกก็มีคมกันเมื่อนั้น

ปัญญานันทภิกขุ

(จากปาฐกถาธรรม ๗ สิงหาคม ๒๕๔๗)



นิสम्म กรณํ เสยโย.

ใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำดีกว่า.

(ว.ว.)

It is advisable to think
before doing anything.

V.V.

อุฏฺฐานวโต สติมโต สุจิตมฺมสฺส นิสम्मการิโน
สญฺเจตสฺส จ ฌมฺมชีวิโน อปฺปมตฺตสฺส ยโสภิวฑฺฒติ.

ยศย์อมเจริญแก่ผู้มีความหมั่น มีสติ
มีการงานสะอาด ใคร่ครวญแล้วทำ
ระวังดีแล้ว เป็นอยู่โดยธรรม
และไม่ประมาท.

(พุทธ) พุ.ธ.๒๕/๑๘.

There is a steady increase in the reputation of him who is
energetic, mindful, blameless in deeds, careful in his actions,
self-controlled, righteous in living and also earnest.

(Buddha) Dh.25/18.

● จงฟังเสียงพระ
ที่คอยดักเตือน
แล้วจงหยุดทันที
ที่ได้สดับเสียงนั้น

● เสียงพระ
ก็คือความรู้สึกผิดชอบ
นั่นเอง
มักเกิดแก่เราเสมอ
ถ้าเราตั้งใจฟัง
ตั้งใจแสวงหา

● พระท่านสอนว่า
จะทำอะไร
ก็จงคิดใคร่ครวญเสียก่อน
เพราะการคิดก่อนทำ
ไม่มีความเสียหาย

● คนทำอะไรผลุนผลัน
มักเดือดร้อน
อย่างน้อยก็แขนขาถลอก
เพราะความผลุนผลันนั้น

● จงมีสติจงมีปัญญา
รักษาตนเถิด
นี่คือพระประจำใจ

● คนมีพระประจำใจ
เป็นคนดี
จะมีแต่ความสุขความเจริญ

ปัญญานันทภิกขุ
(จากปาฐกถาธรรม ๗ สิงหาคม ๒๕๖๗)



อนตถชนโน โกโธ.
ความโกรธ
ก่อความพินาศ.

(อภ.สตุตทก.๒๓/๙๙.)

Anger
leads to destruction.

A.23/99.

โกธं ฆตฺวา สุขํ เสติ.
ฆ่าความโกรธได้
อยู่เป็นสุข.

(สํ.ส.๑๕/๕๗, ๖๔.)

Happy
is he who has killed anger.

S.15/57, 64.



● พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า
 ในกาลไหนๆ
 เเวอร์ไม่เคยระงับด้วยการจงเเวอร์
 แต่เเวอร์จะระงับได้
 ด้วยการไม่จงเเวอร์

● ดังนั้นเลิกโกรธ
 เลิกเกลียด เลิกพยาบาทกัน

● เลิกถือเขาถือเรา
 ให้ถือว่า
 ทุกคนเกิดมาร่วมทุกข์กัน

● อยู่กันฉันพี่น้อง
 หันหน้าเข้าหากัน
 ก็อยู่กันสบายไม่มีปัญหาอะไร

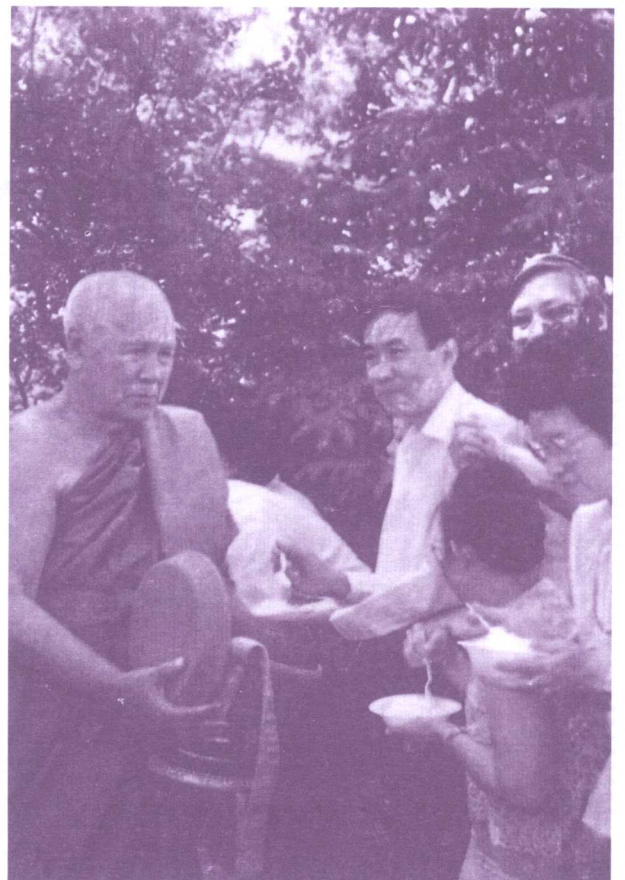
ปัญญานันทภิกขุ

(จาก ปาฐกถาธรรม ๑๔ ธันวาคม ๒๕๒๙)

- ศาสนาไม่ได้สอนให้มาในธรรม
 แต่สอนให้เลือกธรรมะมาใช้
 ในทางขจัดทุกข์ของชีวิต
- การถือเขาถือเรา
 การถือนิกายโน้นนี้ ไม่ใช่ศาสนา
- นักศาสนาทั้งหลาย
 ควรหยุดทะเลาะกันด้วยความเมตตาเสียที
 เพราะโลกกำลังก้าวหน้า
 ไปในทางที่มีเหตุผลกันแล้ว
- โลกต้องการความรักความสามัคคี
 จงสอนให้สามัคคีกัน
- โลกต้องการความไม่ถือเขาถือเรา
 จงสอนกันในทางนั้น

ปัญญานันทภิกขุ

(จากบทความ “อย่าลืมตน”
 จัดทำเมื่อ ๕ สิงหาคม ๒๕๐๕)



อดีต นานวาคเมยฺย.
ไม่ควรคำนึง
ถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว.

(ม.อุป.๑๔/๓๔๘.)

Don't brood over the past.

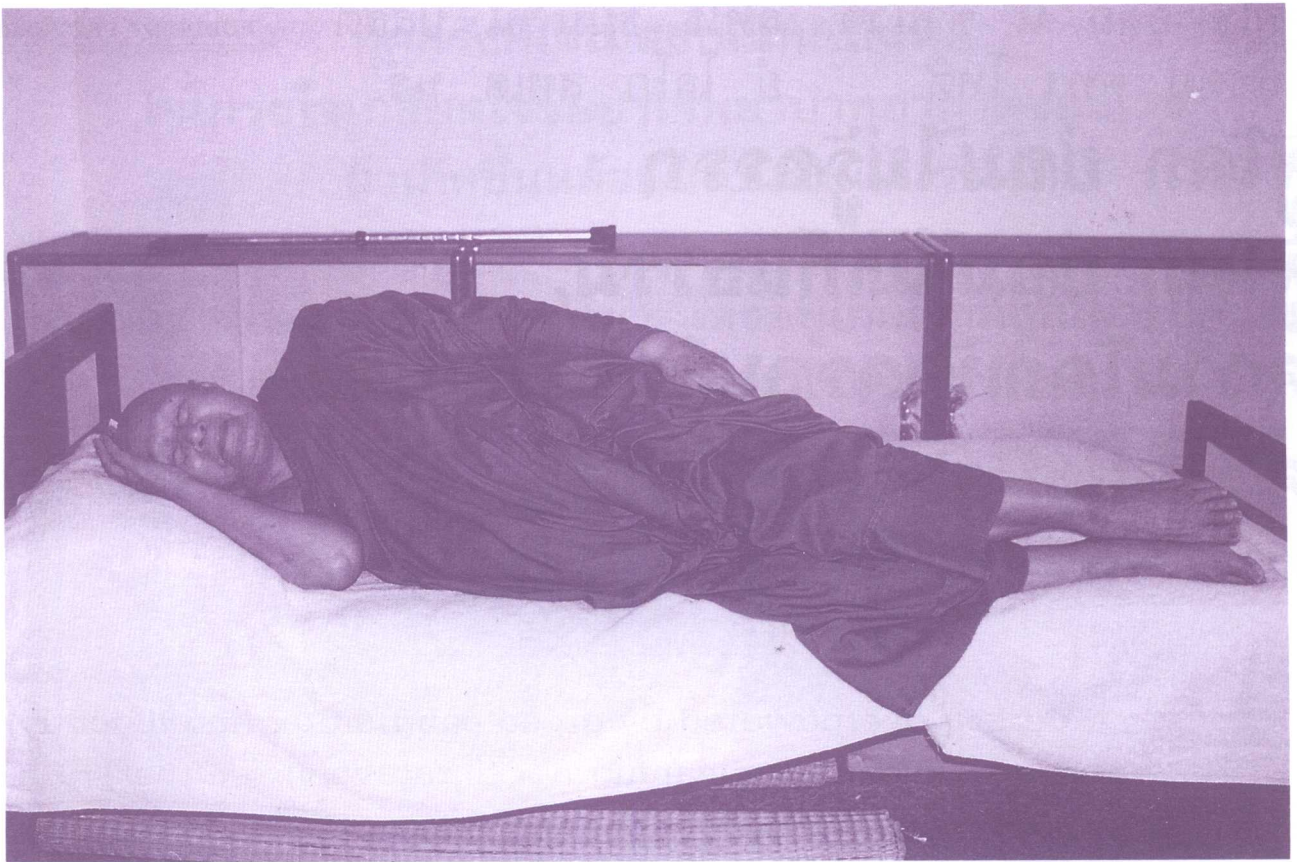
M.14/348.

นปฺปฏิกงฺเข อนาคตํ.
ไม่ควรทวับ
สิ่งที่ยังไมมาถึง.

(ม.อุป.๑๔/๓๔๘.)

Don't worry
about the future.

M.14/348.



ก่อนจะนอนควรไหว้พระสวดมนต์
นั่งสมาธิ ทำให้สงบให้สบาย เรียบร้อยแล้วก็นอน



บอกตัวเองว่า “ฉันจะนอน จะหยุดคิดหยุดนึกอะไรทั้งหมด”
ปิดหมดทุกประตู แล้วก็ถือว่า“หลับๆ”



อย่าไปนึกว่า นั้นยังไม่ได้ทำ นี้อย่างไม่ได้ทำ
ปิดงานแล้วปิดหมด ไม่ใช่ปิดตู้แล้วสมองยังไม่ปิด
มานั่งคิดนั่งฝัน ไม่เป็นอันหลับอันนอน



นี่แหละเป็นบันไดขั้นต้นของการเป็นโรคประสาท



ปัญญานันทภิกขุ

(จากปาฐกถาธรรม ๑๙ มิถุนายน ๒๕๒๖)

ลูทุโธ อตถํ น ชานาติ ลูทุโธ ธมมํ น ปสฺสตี
อนฺธตมํ ตทา โหติ ยํ โลโก สหเต นรํ.

ผู้โลภ ย่อมไม่รู้ธรรม
ผู้โลภ ย่อมไม่เห็นธรรม,
ความโลภเข้าครอบงำคนใดเมื่อใด
ความมืดมิดย่อมมีเมื่อนั้น.

(พุทธ) ขุ.อิติ.๒๕/๒๙๕. ขุ.มหา.๒๙/๑๗.

A person overpowered by greed can neither (intelligently)
know the meaning nor (intuitively) see the Truth.
Whenever greed reigns, darkness prevails.

(Buddha) It.25/295; Nd. 29/17.

อนฺธตมํ ตทา โหติ
ยํ โกะโธ สหเต นรํ.

ความโกรธครอบงำนรชนเมื่อใด
ความมืดมนย่อมมีเมื่อนั้น.

(อญ.สตฺตก.๒๓/๙๙. ขุ.มหา.๒๙/๑๘.)

Darkness reigned over him
who is overpowered by anger.

A.23/99; Nd. 29/18.

ทุกครั้งหัวใจไม่สงบนี้มันเป็นพิษ
ใจโกรธใจเกลียดใจริษยาใจพยาบาทอาฆาตจองเวร
ถ้าเกิดขึ้นแล้วมันเป็นพิษแก่เรา



แล้วก็ส่งพิษไปยังคนข้างเคียง ใครอยู่ใกล้เราก็ถูกเผาไปด้วย
สำคัญไปตามๆ กัน เพราะควันพิษของเรา



อย่าสร้างอารมณ์เป็นพิษขึ้นในจิตใจในเวลาเช้า
ตื่นแล้วก็นั่งสงบใจ พุทกับตัวเองว่า
“วันนี้ฉันจะอยู่อย่างคนสงบ ฉันจะอยู่อย่างคนมีสติปัญญา
ฉันจะอยู่อย่างคนรู้เท่าทันสรรพสิ่งทั้งหลาย
ฉันจะไม่เป็นทุกข์ในสิ่งที่ไม่จำเป็น”



ให้ตื่นขึ้นด้วยอารมณ์สดชื่น
มองในบ้าน มองธรรมชาติด้วยความสดชื่น
แล้วจะสบายตลอดวัน



ปัญญานันทภิกขุ

(จากปาฐกถารธรรม ๑๙ มิถุนายน ๒๕๒๖)

น ตํ กมฺมํ กตํ สาธุ
ยํ กตฺวา อนฺตปฺปติ.

ทำกรรมใดแล้วร้อนใจภายหลัง
กรรมที่ทำแล้วนั้นไม่ดี.

(สํ.ส.๑๕/๘๑. พุ.ธ.๒๕/๒๓.)

A bad kamma
is one that causes its doer to regret.

S.15/81; Dh.25/23.

ตณฺจ กมฺมํ กตํ สาธุ ยํ กตฺวา นานฺตปฺปติ.

ทำกรรมใดแล้วไม่ร้อนใจภายหลัง
กรรมที่ทำแล้วนั้นแลเป็นดี.

(สํ.ส.๑๕/๘๑. พุ.ธ.๒๕/๒๓.)

A good kamma
is one that does not cause its doer to regret.

S.15/81; Dh.25/29.

● มีครูคนหนึ่งบอกว่า
ผมนี้ตื่นเช้าชุดดิน ๑ ชั่วโมง
ก่อนกินข้าว

ตอนเย็นกลับบ้าน
ชุดดิน ๑ ชั่วโมง
ก่อนกินข้าวเย็น

● บ้านของแก
เต็มไปด้วยสียเขียว
ปลูกพืชปลูกผักเต็มไปหมด
รั้วบ้านเป็นผัก กินได้ทั้งนั้น

● เงินเดือนไม่ได้ใช้
ใช้สตางค์ที่เอาผักไปขายในตลาด
ก็พอกินพอใช้ มีฐานะมั่นคง



● ครูคนนี้เคยบวช
บวชแล้วสึก แต่สึกไม่หมด
เอาของดีจากพระไปใช้ที่บ้าน

● รู้จักสร้างเนื้อสร้างตัว
ไม่เอาเวลา
ไปนั่งกินเหล้าเมายา
เล่นการพนัน
เที่ยวเตร่เหลวไหล
ชีวิตเลยเจริญก้าวหน้า



ปัญญาบัณฑิต

(จากปาฐกถาธรรม ๑๖ มกราคม ๒๕๒๙)

ขณฺติ ธีรสุส ลงกาโร ขณฺติ ตโป ตปสฺสีโน
ขณฺติ พลํ ว ยตีนํ ขณฺติ หิตสุขาวหา.

**ขันติเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์
ขันติเป็นตบะของผู้อุฝวเพียร
ขันติเป็นกำลังของนักพรต
ขันตินำประโยชน์สุขมาให้.**

(ส.ม.๒๒๒.)

An adornment of the wise,
a passion-burning fire for the ascetic
and also a positive force for the hermit is this forbearance
which is always crowned with success and happiness.

P.B.222.

ขณฺติโก เมตฺตวา ลาภี ยสฺสสี สุขสีลวา
ปิโย เทวมนุสฺसानํ มนาโป โหติ ขณฺติโก.

**ผู้มีขันติ นับว่ามีเมตตา มีลาภ มียศ
และมีความสุขเสมอ,
ผู้มีขันติ เป็นที่รักที่ขอบใจ
ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย.**

(ส.ม.๒๒๒.)

He who is provided with forbearance
and loving-kindness
is always lucky, honoured and happy.
He is also beloved and appreciated
by divine and human beings.

P.B. 222.

พุทธศาสนาหรือศาสนาไหนก็ตาม
ต่างมีความเห็นร่วมกันเป็นจุดเดียวกันว่า
ความอดทนเป็นกำลังงาน
เป็นยาบำรุงกำลังใจ เป็นเกราะป้องกันภัย
และเป็นเครื่องประดับที่หาค่าวัดมิได้



การฝึกหัดให้เกิดความอดทนทำได้เสมอ
เพราะมีบททดสอบอยู่ทุกวัน
ความเปลี่ยนแปลงของดินฟ้าอากาศ
โรคร้ายไข้เจ็บที่มากกระทบร่างกาย คำตำหนิจากปากของคนใจร้าย
ล้วนเป็นบทเรียนทดสอบชีวิตทั้งนั้น
ถ้าเราชนะได้ก็เป็นสุข ถ้าเราชนะไม่ได้ก็เป็นทุกข์



ปัญญาอันมหิกขุ
(จากบทความ “ปลุกตน” จัดทำเมื่อ พ.ศ.๒๕๐๕)

อกุโธเชน ชินเ โกรธ.
พินชนะคนโกรธ
ด้วยความไม่โกรธ.

(ขุ.ธ.๒๕/๔๕. ขุ.ชา.พูก.๒๗/๕๐.)

One should overcome an angry person
by not being angry.

Dh.25/45; J.27/50.

อสาธุ สาธุนา ชินเ.
พินชนะคนไม่ดี
ด้วยความดี.

(ขุ.ธ.๒๕/๔๕. ขุ.ชา.พูก.๒๗/๕๐.)

One should overcome an evil person
by virtue.

Dh.25/45; J.27/50.

“ฉันจะเป็นคนใจเย็น ฉันจะไม่โกรธใคร
ฉันจะไม่ยอมแพ้ต่ออำนาจฝ่ายต่ำ
ฉันจะเป็นตัวบงกชฉันในทางดีเสมอ
ฉันจะไม่ยอมให้ใครมาทำให้ฉัน
เป็นคนใจง่ายเป็นอันขาด”

❖ นี่คือการวิเศษสำหรับจำไว้เสมอๆ
โดยเฉพาะในเวลาที่ต้องต่อสู้กับเหตุการณ์
ต้องบอกตนให้มากหน่อย



❖ ยามารุงกำลัง
ที่พระพุทธองค์ได้สอนไว้
สำหรับคิดมีหลายข้อ
“จงชนะคนโกรธด้วยความไม่โกรธ
จงชนะคนขี้วด้วยความดี
จงชนะคนตระหนี่ด้วยการให้
จงชนะคนพูดพล่อยด้วยคำสัตย์”



❖ ความอดทน ทำให้มีนิสัยเยือกเย็นสุขุม
เห็นความจริงปรากฏแจ่มแจ้ง
สามารถเอาชนะได้ทุกอย่าง
❖ ทุกคนจะต้องฝึกหัดอดทน
และเข้มแข็งไว้เสมอ
❖ อย่าแสดงอาการอ่อนแอ
ให้ปรากฏออกมาเป็นอันขาด



ปัญญานันทภิกขุ

(จากบทความ “ปลุกตน” จัดทำเมื่อ พ.ศ.๒๕๐๕)

กาโล ฆสตี ภูตานิ สพุพาเนว สหตตนา.

กาลเวลา ย่อมกินสรรพสัตว์
พร้อมทั้งตัวมันเอง.

(ขุ.ชา.ทุก.๒๗/๘๕.)

Time eats up all beings
as well as itself.

J.27/95.

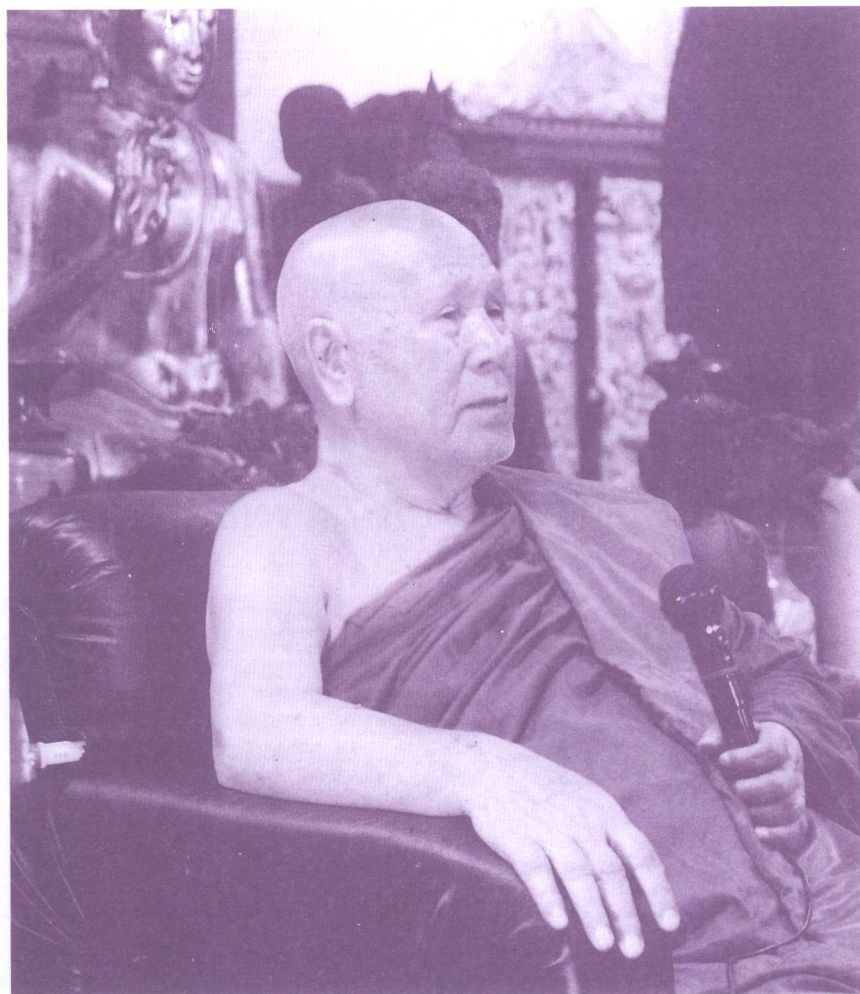
วิริเยน ทุกฺขมจฺเจติ.

คนล่วงทุกข์ได้
เพราะความเพียร.

(ขุ.สุ.๒๕/๓๖๑.)

Effort
is the cause of freedom
from suffering.

Sn. 25/361.



- ถ้าเราใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ มันก็มีคุณค่า
- แต่ถ้าเราไม่ใช้มันให้เป็นประโยชน์ มันก็ฆ่าเรา
- ถ้าเราไม่ฆ่าเวลา เวลามันก็ฆ่าเรา ทำให้เราแก่เปล่า ตายเปล่า
- เพราะฉะนั้น จงขยัน ในการทำหน้าที่

- คนขยันคือคนที่ทำสมาธิต่อเนื่อง ตั้งแต่เช้า ตี ๔ ถึงตี ๔ เรื่อยไป
- แล้วทำอะไรทำเป็นระเบียบ มีตารางเวลาบังคับ ให้ทำสิ่งนั้นสิ่งนี้
- ถึงเวลานั้นทำเรื่องนั้น ถึงเวลานี้ทำเรื่องนี้
- วันหนึ่งทำได้หลายเรื่อง เพราะรู้จักจัดงานให้เป็นระเบียบ
- แล้วก็ทำเรื่อยไปไม่หยุดไม่ยั้ง เรียกว่าเป็นคนมีความเพียร



“วิริเยน ทุกขมจฺเจติ
คนจะพ้นทุกข์ได้ก็เพราะเพียร”

ปัญญาอันทกิกขุ

(คำสอนก่อนอรุณรุ่ง ในพรรษา๒๕๒๙)

อตฺตา หเว ชีตํ เสยฺโย.

ชนะตนนั้นแหละ เป็นดี.

(พ.ป.๒๕/๒๙.)

The top of all the best
is self-conquest.

Dh.25/29.

ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสฺสเสสฺสุ.

ในหมู่มนุษย์

ผู้ฝึกตนแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุด.

(พ.ป.๒๕/๕๗ พ.ม.พ.๒๙/๒๙๑ พ.จ. ๓๐/๗๔.)

He who has well-trained himself
is the best among mankind.

Dh.25/57; Nd1 29/291; Nd2 30/74.

● สมัยนี้

เป็นสมัยของการโฆษณาชวนเชื่อ

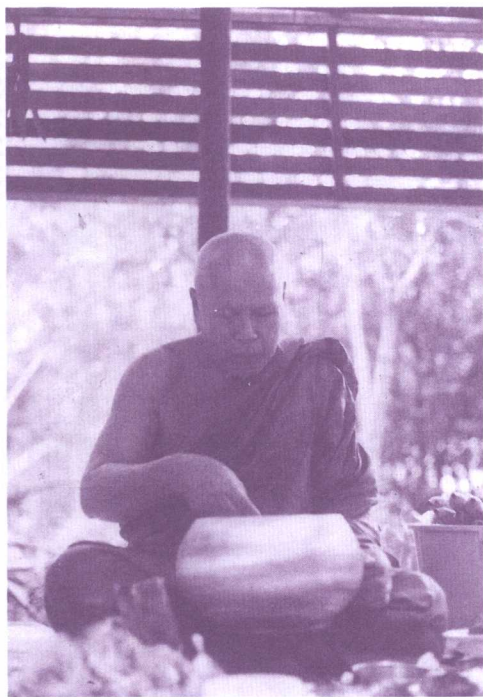
● สินค้าอันเป็นของกินของใช้

ก็ถูกโฆษณาเสียอย่างดี

ทำคนให้หลงได้มาก

ถ้าไม่ระวังก็ตกบ่อได้ง่าย

● จึงต้องเพาะนิสัยในทางประหยัดไว้บ้าง



● นึกถึงคำกลอนของสุนทรภู่ไว้บ่อยๆว่า

“มีสิ่งพึงบรรจบให้ครบบาท
อย่าให้ขาดสิ่งของต้องประสงค์
มีน้อยใช้น้อยค่อยบรรจง
อย่าจ่ายลงให้มากจะยากนาน
ไม่ควรซื้อก็อย่าไปพิไรซื้อ
ให้เป็นมือเป็นคราวทั้งดาวหวาน”

● นี่เป็นคาถาสำหรับปลูกใจ ให้มีนิสัยประหยัดในการใช้จ่าย

● จงอย่าเป็นทาสของลิ้น

อย่าติดในรสอาหาร

● กินแต่สิ่งที่จำเป็นจะต้องกิน

สิ่งใดไม่จำเป็นก็อย่าริกินเข้าไป

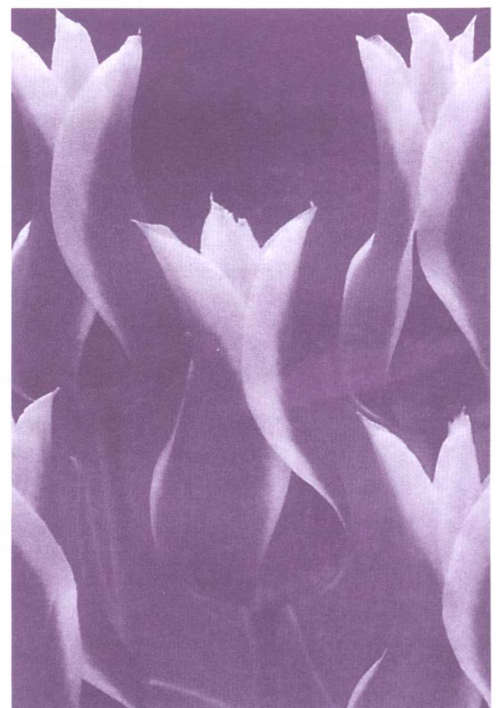
เพราะกินมากก็ต้องจ่ายมาก

● เมืองไทยเราเป็นเมืองกินจุบจิบมากที่สุด

ชาวไทยจึงต้องหัดกินให้เป็นกันเสียบ้าง

ปัญญานันทภิกขุ

(จากบทความ “ปลูกตน” จัดทำเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๕)



ปัญญา โลกสมบัติ ปชโชโต.
ปัญญา
เป็นแสงสว่างในโลก.

(สํ.ส.๑๕/๖๑.)

Wisdom
is the brightest light
in the world.

S.15/61.

ปัญญา นรานํ รัตนํ.
ปัญญา
เป็นรัตนะของคนรชน.

(สํ.ส.๑๕/๕๐.)

Wisdom
is man's brightest gem.

S.15/50.

อุปสรรคเป็นเครื่องทดสอบสติปัญญา

เราไม่กลัว เราไม่รับกับมัน

คิดค้นหาวิธีแก้ไขด้วยจิตใจว่าเรงเบิกบาน ยิ้มเข้าได้ ว่าเรงได้

“ยิ้มเถิดหนาดงว่าเรงเข้าได้ อะบุดบั้งทำไมไม่สดชื่น

หัดเราะะเล่นหรือจริงยิ่งครึกครื้น อายุยืนหมื่นปีดีไหมเคย
ดอกเอ๋ยเจ้าดอกบานชื่น ใครอยากอายุยืนต้องรีนเรงเคย”



รีนเรงไม่ใช่หัดเราะะคึกคักๆ ตลอดเวลา

แต่หมายความว่า จิตใจสบายอยู่ข้างใน ยิ้มอยู่ข้างใน

มองอะไรด้วยความจริงอยู่ตลอดเวลา

รู้เท่ารู้ทันต่อสิ่งทั้งหลายที่เข้ามากระทบอารมณ์

นี่แหละที่จะทำให้จิตใจสบายเป็นปกติ

อยู่ในโลกที่วุ่นวายได้โดยไม่วุ่นวายมากเกินไป



ปัญญานันทภิกขุ

(จากปาฐกถารธรรม ๕ เมษายน ๒๕๒๔)

สพพํ เกทปริยนตํ เอวํ มจฺจาน ชีวิตํ.

ชีวิตของสัตว์เทมือนภาชนะดิน
ซึ่งล้วนมีความสลายเป็นที่สุด.

(ที.มหา.๑๐/๑๔๑. ฐ.สุ.๒๕/๔๔๘. ฐ.มหา.๒๙/๑๔๕.)

The lives of sentient beings
are like the clay-pots,
which are destined to break sooner or later.

D. 10/141; Sn. 25/148; Nd1 29/145.

รูปํ ชีรติ มจฺจานํ นามโคตฺตํ น ชีรติ.

ร่างกายของสัตว์ย่อมย่อยยับได้
แต่ชื่อและสกุลไม่ย่อยยับ.

(สํ.ส.๑๕/๕๙.)

The human body dies,
but not honour and fame.

S.15/59.



ชาวจีนเขามีภษิตเตือนใจว่า
“ชีวิตเหมือนสะพาน อย่าไปสร้างบ้านลงบนมัน”



เข่าว่าชีวิตเหมือนสะพาน
หมายความว่าขึ้นไปแล้วก็ต้องลง
ไม่ให้ไปสร้างบ้าน
คือไม่ให้ไปสร้างความยึดถือในชีวิตในร่างกายนี้
ว่าเป็นของแข็งแรงคงทนถาวร
หรือว่าเป็นตัวเราเป็นของเราขึ้นมา
เพราะสิ่งทั้งหลายมันเกิดขึ้น—ตั้งอยู่—ดับไป
ตามเรื่องของธรรมชาติ
ใครไปแอบยึดถือเข้าว่าเป็นตัวเราของเราขึ้นมาแล้ว
ผู้นั้นก็ต้องเป็นทุกข์เพราะการยึดถือนั้น



ปัญญานันทภิกขุ
(จากปาฐกถาธรรม ๒๓ มิถุนายน ๒๕๑๗)

เตลปตฺตํ ยถา ปรีหเรยฺย เอวํ สจิตฺตมนุรุกฺเข.

พึงรักษาจิตของตน
เหมือนคนประคองบาตร
ที่เต็มด้วยน้ำมัน.

(ขุ.ชา.เอก.๒๗/๓๑.)

Watch and guard your mind (against temptation)
as carefully as one who carries a bowl full of oil.

J.27/31.

รฺกฺเขยฺย อตฺตโน สารํ
ลวณํ โลณตํ ยถา.

พึงรักษาความดีของตนไว้
ดังเกลือรักษาความเค็ม.

(ส.ส.)

Safeguard your virtue against decline,
just as salt never loses its saltiness.

S. S.

❖
การสร้างคัมภีร์ที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุด วิเศษที่สุด
ก็คือคัมภีร์ธรรมที่อยู่ในใจของเรา

❖
เอาร่างกายเป็นตู้ใส่พระคัมภีร์
เอาใจเป็นที่จารึกพระคัมภีร์
จารึกไว้ในใจตลอดเวลา

❖
แม้เราจะมีพระเครื่องห้อยคออยู่จนหนัก
แต่ถ้าไม่มีพระธรรมในใจ
พระเครื่องเหล่านั้นก็ช่วยอะไรไม่ได้
เพราะวัตถุนั้นคุ้มครองไม่ได้

❖
แต่ธรรมะซึ่งมีคุณค่าทางใจ
เป็นสิ่งที่คุ้มครองได้จริงๆ

❖
ปัญญาอันทกิกขุ
(จากปาฐกถาธรรม ๔ มีนาคม ๒๕๒๗)

สุกริ สาธุณา สาธุ. ความดี อันคนดีทำง่าย.

(วิ.จุล.๗/๑๙๕. ขุ.อุ.๒๕/๑๖๗.)

It is easy for a good person
to do good.

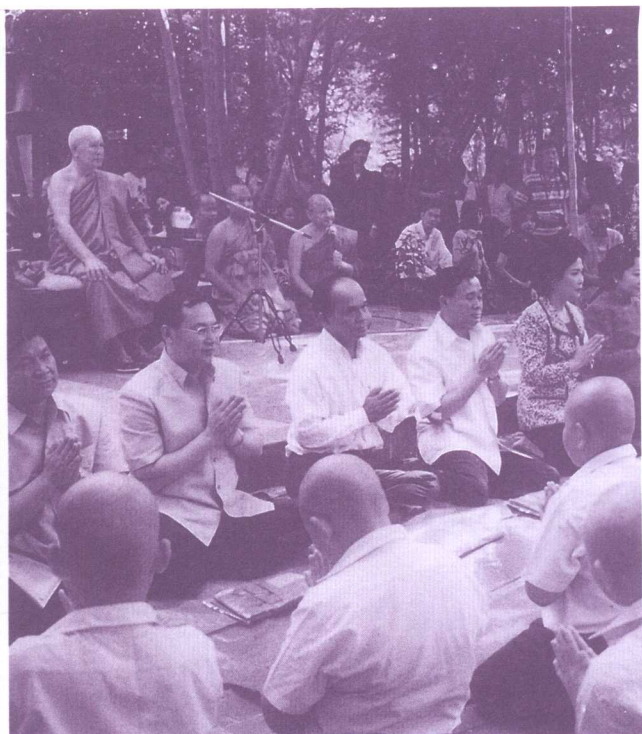
Vin. 7/195; Ud. 25/167.

สาธุ ปาเปน ทุกฺกริ. ความดี อันคนชั่วทำยาก.

(วิ.จุล.๗/๑๙๕. ขุ.อุ.๒๕/๑๖๗.)

It is difficult for a bad person
to do good.

Vin.7/195; Ud.25/167.



● ความกตัญญูกตเวทินี้
ถ้าขาดหายไปจากโลกเมื่อใด
โลกจะมีปัญหามากขึ้น
จะมีความทุกข์ความเดือดร้อน

● สายสัมพันธ์ระหว่าง
พ่อ แม่ ปู่ ตา ย่า ยาย
กับลูกหลานจะขาดหายไป
● เพราะไม่มีคุณธรรมข้อนี้
เป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ
ความดีความงามก็จะหายไปด้วย

● “นิมิตต์ สาธุรูปานํ กตัญญูกตเวทิตา
ความกตัญญูกตเวทิตี เป็นเครื่องหมายของคนดี”

● เราจะดูคน
ไม่ต้องไปดูที่แหวนสวมนิ้ว
สายสร้อยห้อยคอ รถยนต์นั่ง
หรืออะไรอย่างนั้น

● นั้นมัน“เปลือก”ทั้งนั้น
อย่าไปดูเลย

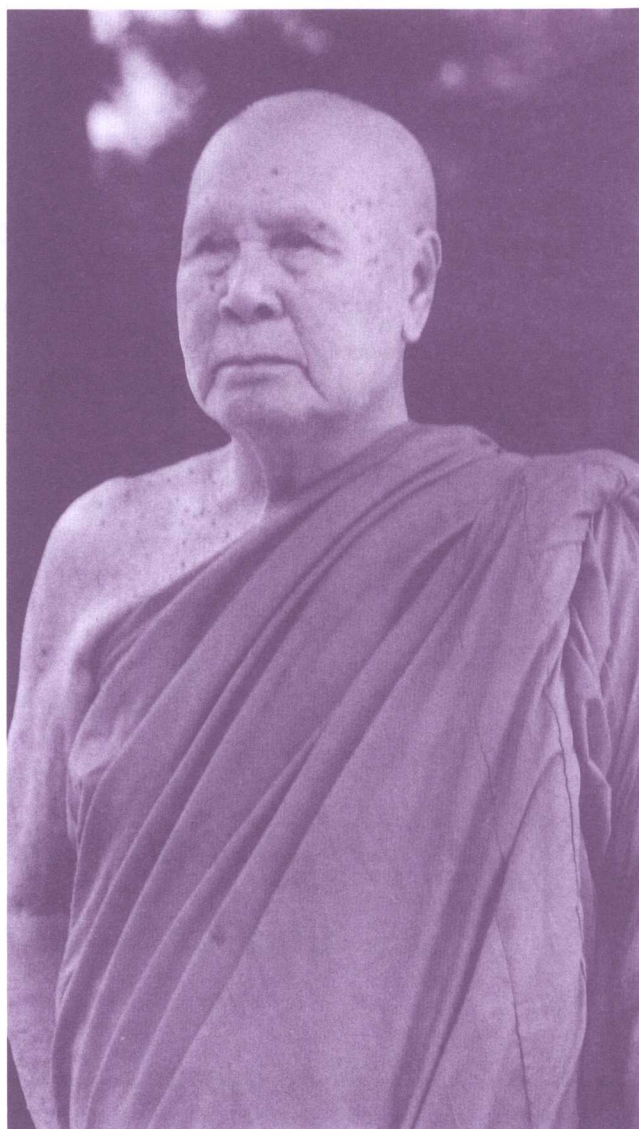
แต่ดูว่าเขามีคุณธรรม
คือกตัญญูกตเวทิตีขนาดไหน

● เขาปฏิบัติต่อพ่อแม่เขาอย่างไร
ต่อ ปู่ ตา ย่า ยาย
ต่อเครือญาติของเขาอย่างไร

● ถ้าพบว่า
โอ! เป็นคนที่เคารพหนักแน่น
ในพ่อแม่ ปู่ ตา ย่า ยาย
อย่างนี้ใช้ได้

ปัญญานันท์ภิกขุ

(จากปาฐกถาธรรม “กตัญญูกตเวทิตี”)



ทีโส ทีสั ยนฺตํ กยิรา เวรี วา ปน เวรินํ
มิจฺฉาปณฺหิตํ จิตฺตํ ปาปิโย นํ ตโต กเร.

โจรกับโจร หรือไฟกับไฟ
พื้่งทำความพินาศให้แก่กัน,
สวณจิตที่ตັบไว้ผิด
พื้่งทำเขาให้เสียหายยิ่งกว่านั้น.

(พุทธ) ขุ.ธ.๒๕/๒๐.

A mis-directed mind causes a worse destruction
than a robber or an enemy can do to each other.

(Buddha) Dh.25/20.

จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ.
จิตฺตํ ฟักแลวนำสุขมาให้.

(ขุ.ธ.๒๕/๑๙.)

A trained mind
is the cause of real happiness.

Dh.25/19.



ระวังอย่าให้ยินดียินร้ายในอารมณ์ที่มากกระทบ
ตาได้เห็นรูป หูได้ฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส
กายได้ถูกต้องสิ่งใดหรือมีอะไรเกิดขึ้นในวิถีชีวิต

เราต้องรักษาระดับจิตใจไว้

ไม่ให้เกิดความยินดี เพลิดเพลินในเรื่องนั้น

ไม่ให้เกิดความยินร้าย หดหู่ในเรื่องนั้น

เรียกว่า อยู่ในสภาพคงที่

คนที่รักษาสภาพจิตให้เป็นปกติ ไม่ยินดียินร้าย

ร่างกายจะเป็นปกติ จะมีอายุมันขวัณยุยืน



ปัญญานันทภิกขุ

(จากปาฐกถาธรรม ๖ เมษายน ๒๕๒๙)

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ.

การให้ธรรม

ย่อมชนะการให้ทั้งปวง.

(ขุ.ธ.๒๕/๖๓.)

The gift of truth
excels all other gifts.

Dh.25/63.

สพฺพรสํ ธมฺมรสํ ชินาติ.

รสแห่งธรรม

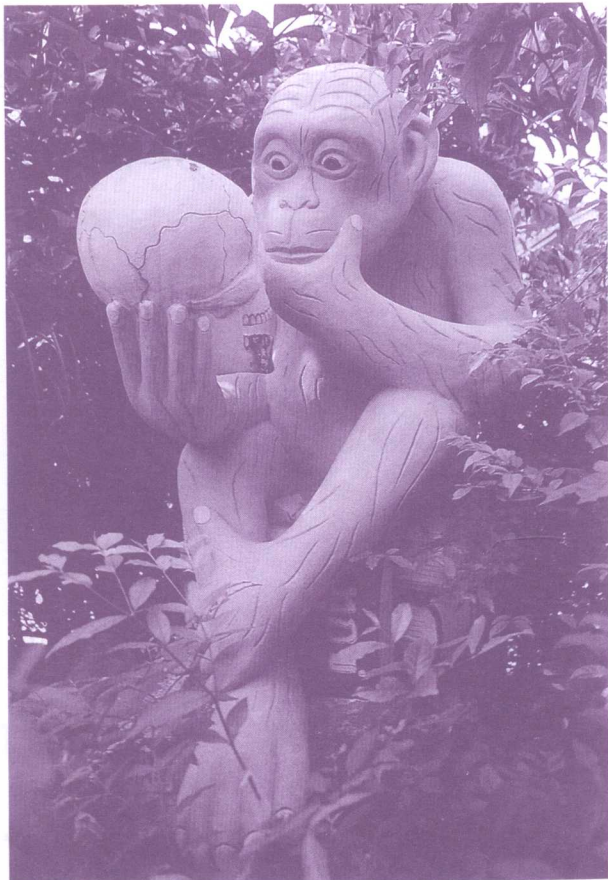
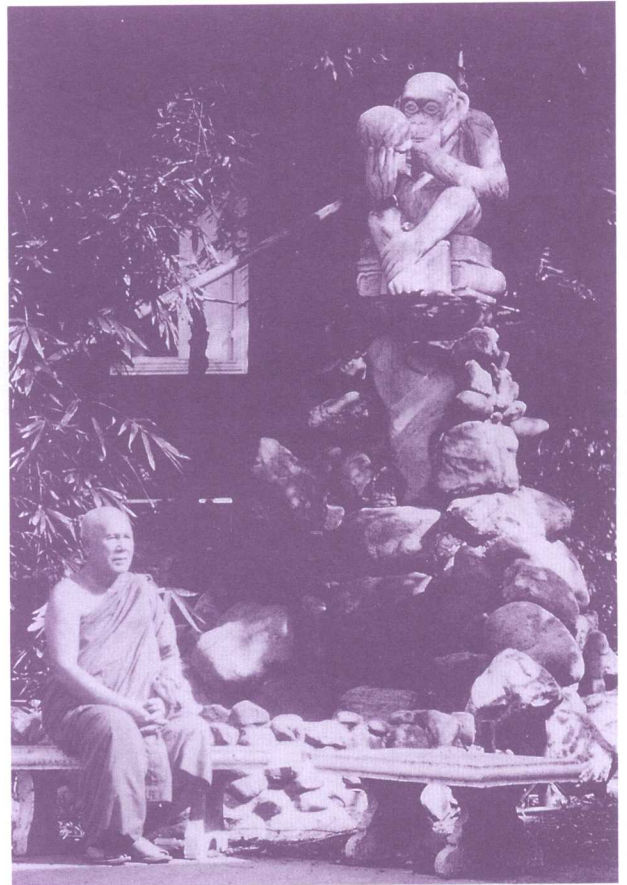
ย่อมชนะรสทั้งปวง.

(ขุ.ธ.๒๕/๖๓.)

The flavour of truth
surpasses all other flavours.

Dh.25/63.

- ชาวโลกชอบแต่งกายให้สูงค่าด้วยอาภรณ์ต่างๆ
- แต่ถ้าไม่มีการตั้งใจให้สูงขึ้นด้วยแล้ว เขาก็เป็นเช่นลิงที่ถูกจับมาประดับด้วยเครื่องทรงเท่านั้น
- แต่งสักเท่าใดๆ ความเป็นลิงก็คงมีอยู่เสมอ
- ฉะนั้น จงทำตนให้ดีกว่าลิงหน่อย โดยเพิ่มการตั้งใจเข้าอีกอย่างหนึ่ง



- ธรรมะเป็นอาภรณ์ของใจ ทำให้ถึงงามสมส่วน
- ขาดธรรมะแล้ว ก็หมดคุณค่ากันเท่านั้น
- ราคาของคนมิได้อยู่ที่ทรัพย์สินเงินทอง หรือเกียรติยศที่ชาวโลกยกย่องกัน
- แต่อยู่ที่ ความเป็นผู้มีใจสูงเท่านั้น
- จงเพิ่มราคาของท่าน ด้วยการยกใจของท่านให้สูงขึ้นๆ ทุกๆ วินาทีเกิด

ปัญญานันทภิกขุ

(จากบทความ “จงยกจิตใจของท่านให้สูงขึ้น” จัดทำ พ.ศ.๒๕๐๐)

สพฺพพรตํ ฐมฺมมรตํ ชินาติ.

ความยินดีในธรรม
ย่อมชนะความยินดีทั้งปวง.

(ขุ.ธ.๒๕/๖๓.)

To take delight in truth
transcends all other delights.

Dh.25/63.

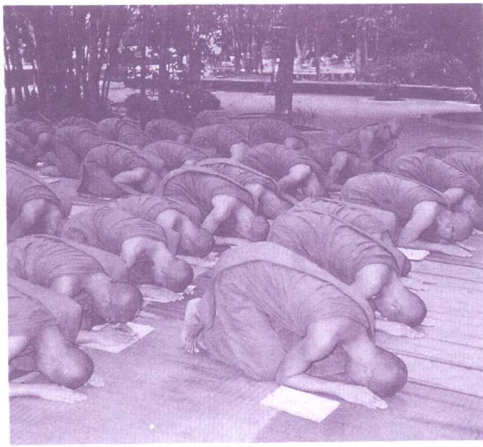
ตณฺหกฺขโย สพฺพทฺกฺโข ชินาติ.

ความสิ้นตัณหา
ย่อมชนะทุกข์ทั้งปวง.

(ขุ.ธ.๒๕/๖๓.)

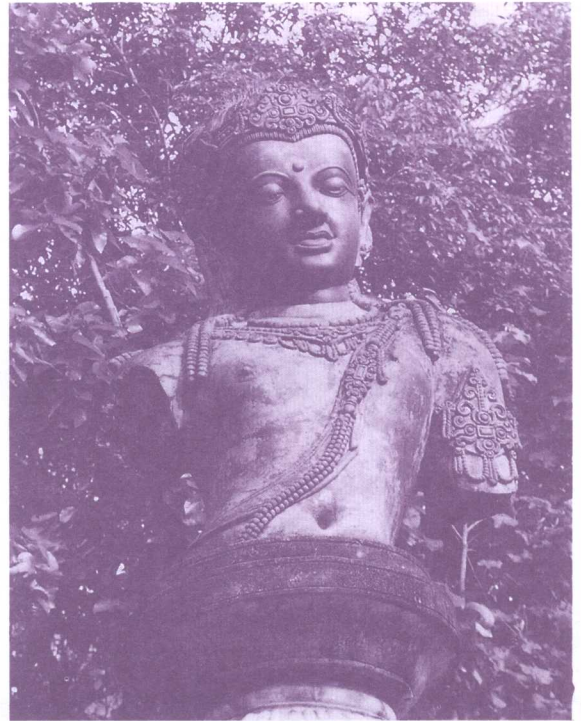
The annihilation of craving
results in the conquest over all suffering.

Dh.25/63.



- ความสุขสบาย
หาได้ทำคนให้เป็นคนดีและก้าวหน้าไม่
- แต่กลับเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้ง
ให้มิวเมาอยู่ในความสะกดกสบายนั้น
- หลงคิดว่าดีแล้ว พอแล้ว
ไม่คิดแสวงหาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

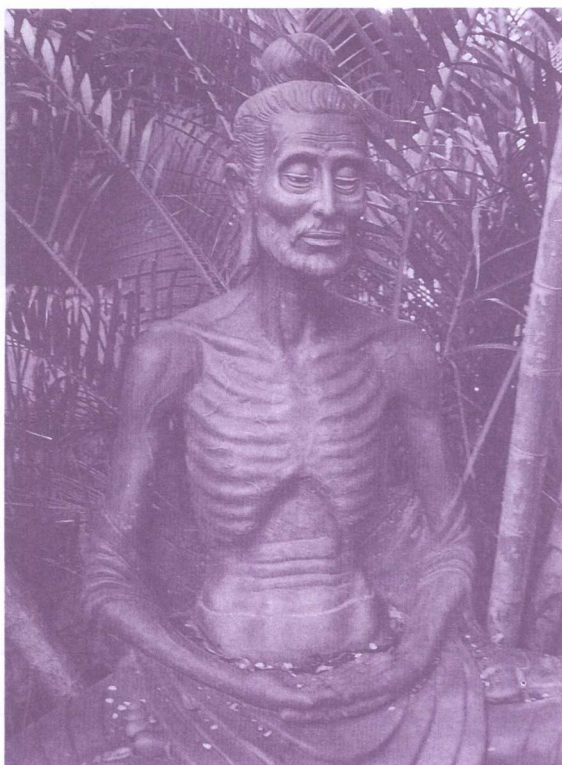
- บุคคลผู้ประสบความสำเร็จ
ในชีวิตทั้งหลาย
จึงได้ประสบความสำเร็จทุกขียาก
อย่างโชกโชกกันทั้งนั้น
- ยิ่งศาสนาผู้ตั้งศาสนาด้วยแล้ว
ล้วนผ่านความทุกข์
มาในเบื้องต้นทั้งนั้น
- ยังไม่พบศาสนาใด
ได้บรรลุความรู้นั้นเดียว
อันอ่อนนุ่มเลย



- ความทุกข์จึงเป็นบทเรียน
ที่ประเสริฐของชีวิต
และเป็นเหตุกระตุ้นเตือน
ให้ก้าวไปข้างหน้า
- พวกเราทั้งหลาย
จึงไม่ควรย่อท้อต่ออุปสรรค
- ควรเห็นว่าอุปสรรค
เป็นเครื่องสร้างกำลังใจ
และเป็นปากทางไปสู่ความสำเร็จ
ในภายหลัง

ปัญญานันทภิกขุ

(จาก บทความ“เจ้าชายผู้เสียสละ” จัดทำ พ.ศ.๒๕๐๐)



เสโล ยถา เอกชนโน วาเตน น สมิริติ
เอวํ นิหิตาปัสสาสุ น สมินฺชุนฺติ ปณฺทิตา.

พุทธศาสนสุภาษิต
BUDDHIST PROVERBS

ภูเขาหินแท่งทึบ
ไม่สั่นสะเทือนเพราะลม ฉนใด,
บัณฑิตย่อมไม่ท้อวันไหน
ในนินทาและสรรเสริญ ฉนนั้น.

(พุทธ) พุ.ธ.๒๕/๒๕.

As the mountain of solid rock remains unshaken by the storm,
so the wise man remains unmoved by praise or blame.

(Buddha) Dh.25/25.

นตฺถิ โลเก อนินฺทิตฺโต.
คนไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก.

พุทธศาสนสุภาษิต
BUDDHIST PROVERBS

(พ.ธ.๒๕/๔๕.)

Never is there a person who is not blamed.

Dh.25/45.

พระพุทธองค์ทรงมีน้ำพระทัยเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณา
ทรงปรารถนาที่จะช่วยชี้ทางบรรเทาทุกข์
และชี้สุขเกษมศานต์แก่ผู้อื่น
แม้ในบางครั้งจะมีคนมาต่อว่าพระองค์ด้วยถ้อยคำอันหยาบคาย
แต่พระองค์มีพระทัยหนักแน่นดุจแผ่นหินเยือกเย็นอยู่เสมอ
ได้ทรงแก้ความร้ายจากถ้อยคำของผู้มากล่าวดู
ให้กลายเป็นความดีไปทันที
จนผู้มุ่งร้ายต่อพระองค์เกิดความเลื่อมใส ยอมตนเป็นสาวก
ดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมต่อไป



วิธีการเช่นนี้ควรจะศึกษาไว้เป็นตัวอย่าง
สำหรับต่อสู้กับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา
ความชนะจะมีแก่เราได้ ด้วยการทำดีตอบแทนคนชั่ว
เหมือนไม้จันทน์ยิ่งทุบแรงเท่าใด
ยิ่งส่งกลิ่นหอมออกมาเท่านั้น



ปัญญาบัณฑิต

(จากบทความ “จงชนะด้วยความดี” จัดทำ พ.ศ.๒๕๐๐)

อปฺปมาโท อมตํ ปทํ.
ความไม่ประมาท
เป็นทางแห่งความไม่ตาย.

(พ.ธ.๒๕/๑๘. พ.ชา.ศีล.๒๗/๕๒๔.)

Earnestness (not being engrossed in worldly pleasures)
leads to immortality.

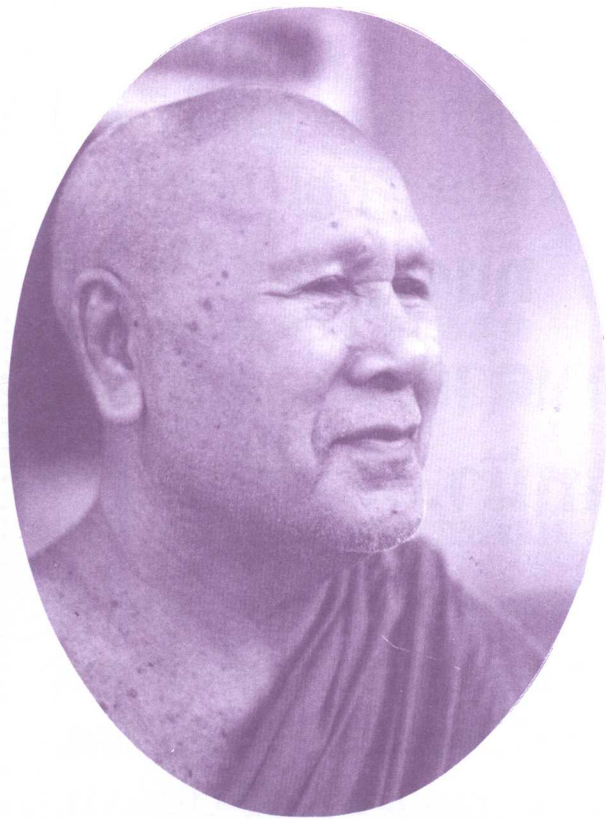
Dh.25/18; J.27/524.

อปฺปมตฺตา น มียนฺตติ.
ผู้ไม่ประมาท ย่อมไม่ตาย.

(พ.ธ.๒๕/๑๘. พ.ชา.ศีล.๒๗/๕๒๔.)

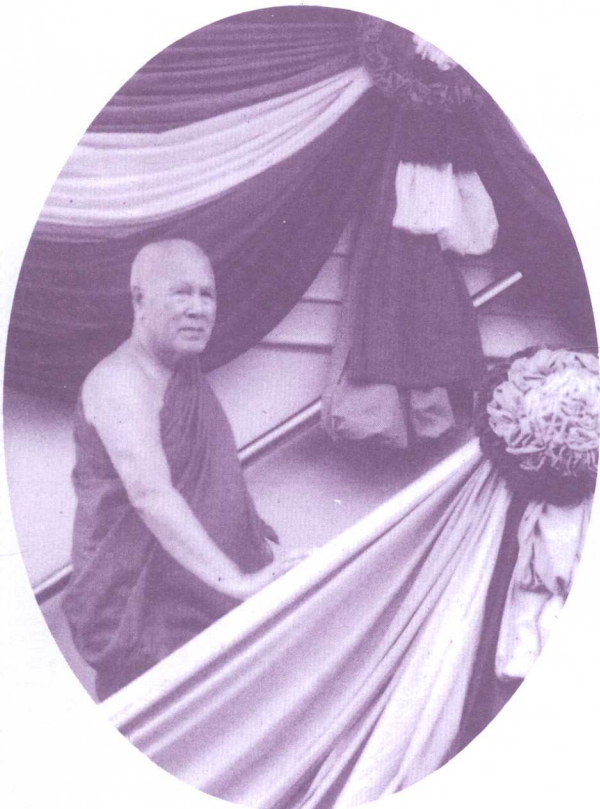
An earnest person
is immortal.

Dh.25/18; J.27/524.



● คนประมาท
เดินในทางของความตาย
● คนไม่ประมาท
เดินในทางของความรอดพ้น
● ไม่มีใครอยากตาย
ทุกคนใครเป็นคนรอดพ้น
จึงควรดำรงตน
อยู่ในความไม่ประมาท
อยู่อย่างคนตื่น มิใช่คนหลับ

● คนตื่นเท่านั้น
ทำชีวิตให้มีคุณค่าแก่โลกได้
● คนหลับจะทำอะไรกับใครได้
นอกจากปล่อยชีวิตให้ล่องไป
อย่างไม่เป็นสาระแก่นสารเท่านั้น



● พระพุทธองค์ทรงสอน
ให้ดำเนินชีวิตอย่างคนตื่น
อย่าเผลอ อย่าหลงเข้าใจผิด
แล้วประพฤตีสั่งที่ไม่ควร
แก้ตนแก้ท่าน
● ทำอะไร พุดอะไร คิดอะไร
ก็ทำ-พุด-คิด อย่างคนมีปัญญา
คนมีปัญญา
ย่อมรักษาตนรอดได้

ปัญญาหนันทภิกขุ

(จากบทความ “อย่าทำด้วยความประมาท”
จัดทำ พ.ศ.๒๕๐๐)

ทหฺรา จ มหฺนฺตา จ เย พาลา เย จ ปญฺทิตา

สพฺเพ มจฺจุวสํ ยนฺติ สพฺเพ มจฺจุปรายนา.

ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งเบลา ทั้งฉลาด
ล้วนไปสู่อำนาจแห่งความตาย
ล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า.

(พุทธ) นัย- ที.มหา.๑๐/๑๔๑. ขุ.สุ.๒๕/๔๔๘.

All sentient beings,
whether young or old, foolish or wise,
are to go to the power of death,
which is there destination.

(Buddha) D.10/141; Sn.25/448.

อจุเจนฺติ กาลา ตรยฺหนฺติ รตฺติโย

วโยคุณา อนฺนุปุพฺพ ชหนฺติ

เอตํ ภยํ มรเณ เปกฺขมาโน

ปญฺณมานิ กยิราถ สุขาวหานิ.

กาลย่อมล่วงไป ราตรีย่อมผ่านไป
ชั้นแห่งวัยย่อมละลำดับไป
ผู้เล็งเห็นภัยในภวนะนั้น
พึงทำบุญอันนำสุขมาให้.

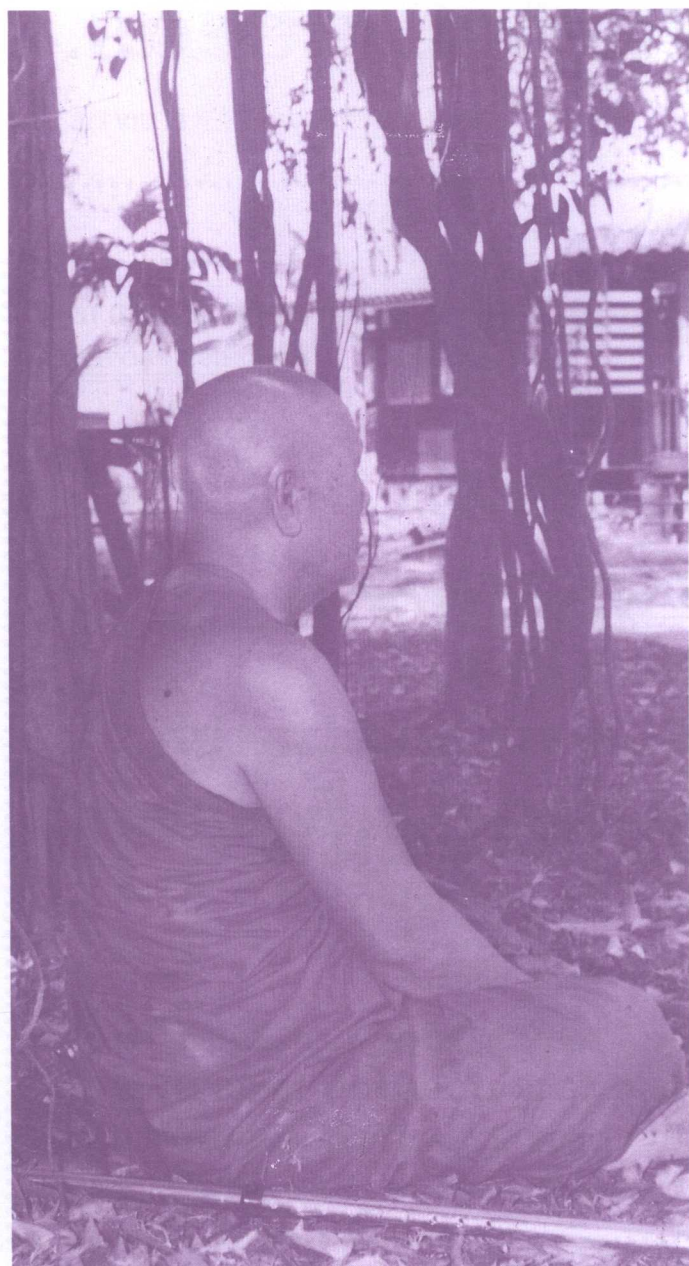
(นันทเทวปุตฺโต) ส.ส.๑๕/๘๘.

Time passes on. Days and nights elapse.
Periods of life follow one another in turn.

Knowing the danger of death,
let a man perform happiness-producing merits.

(Nandadevaputta) S.15/89.

- ร่างกายของสัตว์ทั้งหลาย
ย่อมก้าวไปสู่ความแก่
ความเจ็บไข้
และความตายในที่สุด
- ความทรมานของร่างกาย
มีอยู่ทุกขณะ
แต่คนส่วนมากมองไม่เห็น
- เพราะความเขลาเมาตน
หลงรักในรูปร่าง
จนลืมนึกถึงสภาพอันเป็นธรรมดา



- การรู้แจ้งเห็นความจริง
ในสิ่งทั้งปวง
เป็นจุดหมายสำคัญ
ของพุทธศาสนา
 - เมื่อรู้ถึงความจริงนั้น
ร่างกายเราต้องเปลี่ยนแปลง
ไปสู่ความชรา
และถึงความตายในที่สุด
เป็นธรรมดาดังนี้แล้ว
 - ความเมาในวัย
ในความไม่มีโรค
ก็จักจางหายไป
ความกำหนดก็ค่อยคลายลง
 - ในที่สุดจิตย่อมหลุดพ้น
จากความถือมั่น
 - ความหลุดพ้นนี้แหละ
ประเสริฐอย่างยิ่ง
- ปัญญาอันมหากุ

(จากเรื่อง “กรรมสนองกรรม” จัดทำ พ.ศ.๒๕๔๙)

อตตนา ว กตัม ปาปํ
อตตนา สงกิลิสฺสตี.
**ตนทำบาปเคือง
ย่อมเศร้าหมองเคือง.**

(ปฺ.ธ.๒๕/๓๗ ปฺ.มहा.๒๙/๓๗. ปฺ.จู.๓๐/๑๑๖.)

You are stained by
your own evil deeds.

Dh.25/37, Nd₁ 29/37, Nd₂ 30/116.

มธฺวา มณฺณตี พาโล ยาว ปาปํ น ปจฺจติ
ยทา จ ปจฺจตี ปาปํ อถ ทุกขํ นิคฺคจฺจตี.

**ตราบเท่าที่บาปยังไม่ให้ผล
คนเขลาจึงเข้าใจว่า มีรสหวาน,
แต่บาปให้ผลเมื่อใด
คนเขลาย่อมประสบทุกข์เมื่อนั้น.**

(พุทธ) ปฺ.ธ.๒๕/๒๔.

As long as an evil deed does not bear fruit,
so long will the fool imagine it as sweet.
But when it bears fruit, he will then experience suffering.

(Bhuddha) Dh.25/24.



บาปมิได้อยู่ที่ผิวกาย
อันจักชำระล้างได้ด้วยการอาบน้ำ
แม่น้ำในแม่น้ำคงคา
ก็ชำระได้แต่เพียงสิ่งที่สกปรกภายนอกเท่านั้น
บาปเป็นนามธรรมอยู่ที่ใจ จักอาบน้ำเท่าไรก็ไม่หาย
ถ้าจักชำระ ต้องใช้น้ำอีกอย่างหนึ่ง
คือ ศีล สมาริ ปัญญา
อันเป็นน้ำวิเศษ ล้างบาปได้



ปัญญานั้นหนักขุ

(จากเรื่อง “กรรมสนองกรรม” จัดทำ พ.ศ.๒๔๙๙)

อပ္พยาปชฌํ สุขํ โลก.
ความไม่เบียดเบียน
เป็นสุขในโลก.

(วิ.มหา.๔/๖. ขุ.อุ.๒๕/๘๖.)

Non-violence brings peace.

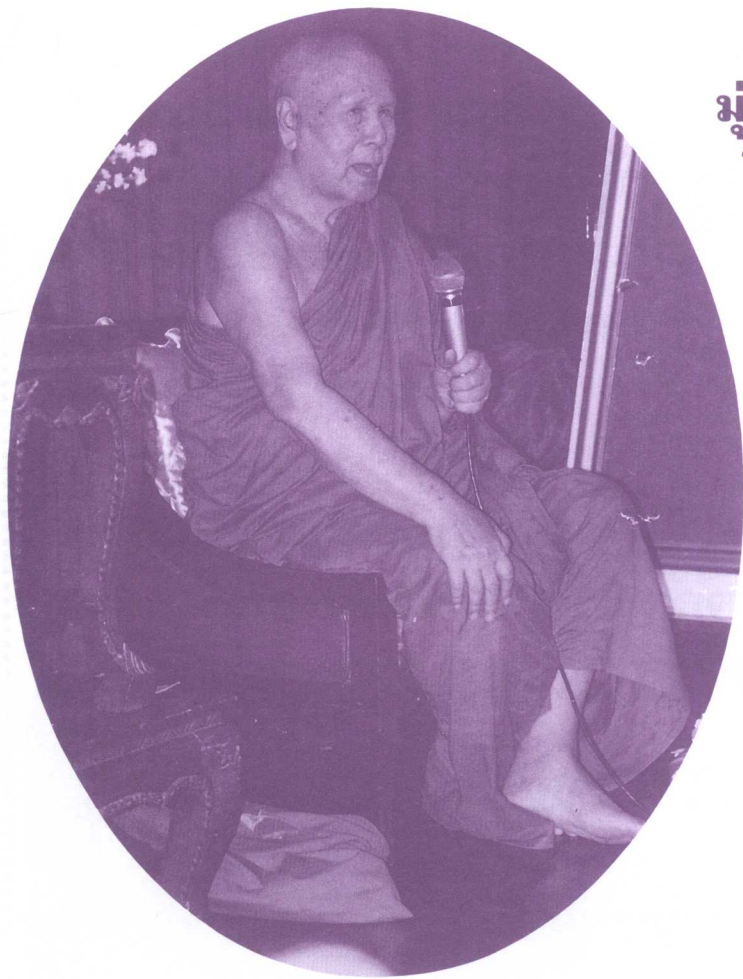
Vin. 4/6; Ud. 25/86.

สพฺพตฺถํ ทุกฺขสฺส สุขํ ปหานํ.
ละเหตุทุกข์ได้
เป็นสุขในที่ทั้งปวง.

(ขุ.ธ.๒๕/๕๙.)

Happiness is the result
when the causes of suffering
have been uprooted.

Dh. 25/59.



- **ความเห็นแก่ตน**
มุ่งเอาให้ได้เพื่อตนฝ่ายเดียว
โดยมีคำนึงถึงความเสียหาย
ของคนอื่นนั้น
เป็นความคิดและการกระทำ
ที่ชั่วช้ามาก
- **จงคอยระวัง**
อย่าให้เกิดขึ้นในใจ
เป็นอันขาด
- **จงหาความสุขให้แก่ตน**
ในทางที่จักทำให้
เพื่อนร่วมโลก
พลอยเป็นสุขด้วยเถิด

ปัญญานันทภิกขุ

(จากเรื่อง “กรรมสนองกรรม” จัดทำ พ.ศ. ๒๕๓๙)

- **ถ้าความทุกข์**
ไม่เป็นที่พอใจของท่าน
ท่านอย่าได้ทำให้ใครๆ
เป็นทุกข์เป็นอันขาด
 - **อย่าแสวงหาความสุข**
บนความทุกข์ยากของบุคคลอื่น
 - **แต่แสวงหาความสุข**
ในทางที่จะให้คนอื่น
เขามีความสุขด้วย
 - **พร้อมกันนั้นก็หาทาง**
สละสุขส่วนตน
เพื่อประโยชน์สุขส่วนรวมเสมอ
- ปัญญานันทภิกขุ**

(จากบทความ “ท่านเป็นชาวพุทธหรือ?”)



เนกาสี ลภเต สุขํ.

พุทธศาสนสุภาษิต
BUDDHIST PROVERBS

ผู้กินคนเดียว ไม่ได้ความสุข.

(ขุ.ชา.ทวารว.๒๗/๓๓๓.)

He who eats alone
does not find happiness.

J. 27/333.

อตฺตตถูปญฺญา อสุจี มนุสฺสา.
ผู้เห็นแก่ประโยชน์ตน
เป็นคนไม่สะอาด.

พุทธศาสนสุภาษิต
BUDDHIST PROVERBS

(ขุ.สุ.๒๕/๓๓๙.)

He who thinks of his own benefits
has his mind stained.

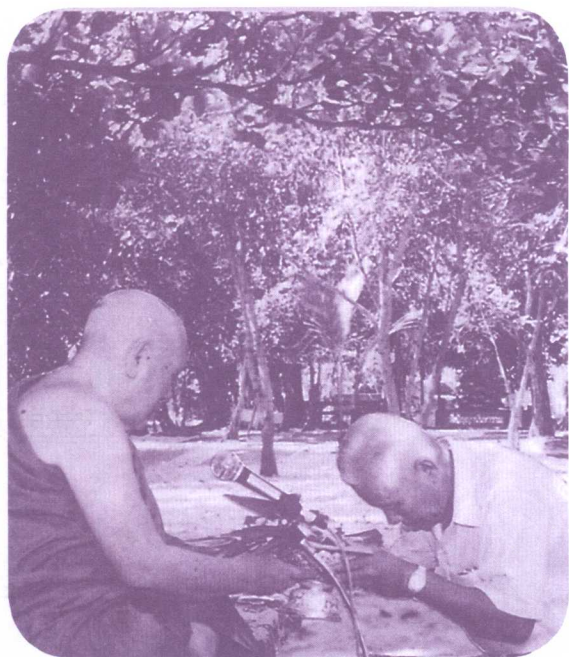
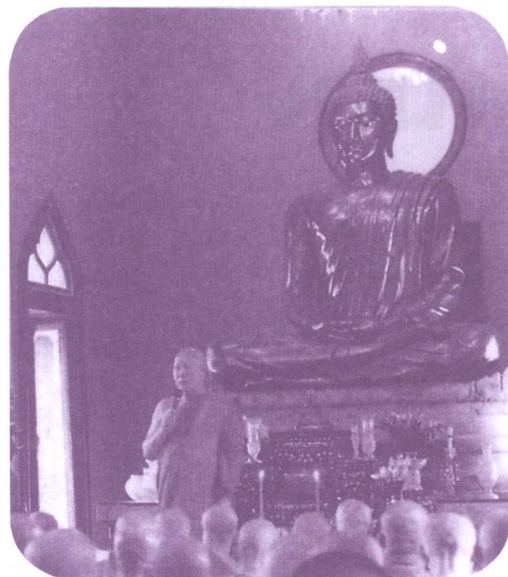
Sn.25/339.

● พระพุทธเจ้าท่านติไว้ว่า “อตตตตตตตตตตต อสุจี มนุสสา
บุคคลผู้ใช้สติปัญญาความสามารถ
เพื่อประโยชน์ตนอย่างเดียว
เป็นคนสกปรก เป็นคนใช้ไม่ได้”

● อย่าอยู่อย่างคนสกปรก

ให้อยู่อย่างคนสะอาด
ปราศจากสิ่งชั่วสิ่งร้าย

● จึงจะเป็นการถูกต้อง
ตามหลักเกณฑ์ทางพระพุทธศาสนา



● ใครที่รักชาติ
เพื่อท้องเพื่อกระเป๋าของตัวเอง
ก็เลิกรักชาติแบบนั้น
เลิกกอบโกย แต่ว่าเริ่มเสียสละ
เพื่อประโยชน์
เพื่อความสุขส่วนรวม

● ขอให้หลักประจำใจว่า
คนเราเกิดมามีมือเปล่าตัวเปล่า
ตายไปก็มีมือเปล่าไม่ได้เอาอะไรไป
เราจะโลกโมโหสั้นอะไรกันหนักหนา

● เราควรจะมา
เพื่อเสริม เพื่อเติม เพื่อแต่ง
ให้ชาติของเราเจริญก้าวหน้าต่อไป

● ดีกว่าที่จะอยู่ด้วยความมักมากอยากได้
จะเป็นประวัติศาสตร์ในทางร้ายไว้ในบ้านเมืองต่อไป

ปัญญาชนทักขุ

โมกฺโข กลฺยาณียา สาธุ.
เปล่งวาจางาม
ยังประโยชน์ให้สำเร็จ.

(ขุ.ชา.เอก.๒๗/๒๘.)

The nice words are beneficial.

J. 27/28.

มฺตุวา ตปฺปติ ปาปิกํ.
คนเปล่งวาจาชั่ว
ย่อมเดือดร้อน.

(ขุ.ชา.เอก.๒๗/๒๘.)

Those who utter harsh words
usually have to regret.

J. 27/28.

คนเราอีกมีอยู่แต่เพียงกายนั้นไม้ไ้ ้องมีใจด้วย
ใจนั้นเป็นสภาพกลางหาอศ็ก็ไ้ หาอชั้วก็ไ้ สดแล้วแต่การอบรม
ถ้าอบรมคานไ้มากก็ไ้ไปไ้ในคานนั้น
คนท่ทำชั้วนั้นเพราะคนท่คทำชั้วท่ละน้อย
นานๆ เขาก็ไ้ไปไ้ด้วยความชั้ว



ถ้ารู้สึทว่าความชั้วเป็นสง่ไม้ค น้าทุกขมาไ้ค
และเกศชั้วเพราะเราไปฝกมัน
ก็องเริ่มฝกไ้ใหม่ ค็อฝกหาความชั้วออกจากค
แล้วฝกหาความคมาไ้คค่อไป
อย่าไ้คคิคว่า ไ้ไหนๆ ก็ชั้วไปแล้ว ชั้วไ้คคสอไปเกศ
องคิคว่า ก่อนนี้เรามึค เท็ยนี้เราจะหาแสงสว่างกันละ
ก่อนนี้เราเขลา เท็ยนี้เราอีกหาปัณณากันละ



ณะนั้น ท่านท้งทลาของคั้นเกศ อย่ามัวเมาไ้ความชั้วร้ายเสย
องท่าคนไ้เป็นท่พ้งแก่คน คัวยการปฏัปคตามพุทธรธรรมเกศ



ปัณณานันทภิกขุ

(จากเรื่ง “กรรมสนองกรรม” จดัทำ พ.ศ.๒๕๔๔)

อตฺตานเมว ปจํ ปฏฺฐึเป นิเวสเย
อถญฺมมนุสาเสยฺย น กิลิสุเสยฺย ปณฺทิตो.
บัณฑิตพึงตั้งตนไว้ในคุณอันสมควรก่อน
สอนผู้อื่นภายหลัง จึงไม่หมิ่นตนเอง.

(พุทธ) พุ.ธ.๒๕/๓๖.

Let a wise man establish himself on the proper Path first,
then he may instruct others.
Such a wise man should not blemish himself.

(Buddha) Dh.25/36.

สจฺจํ เว อมตา วาจา.
คำสัตย์แท้เป็นวาจาไม่ตาย.

(ส.ส.๑๕/๒๗๘. พุ.เถร.๒๖/๔๓๔.)

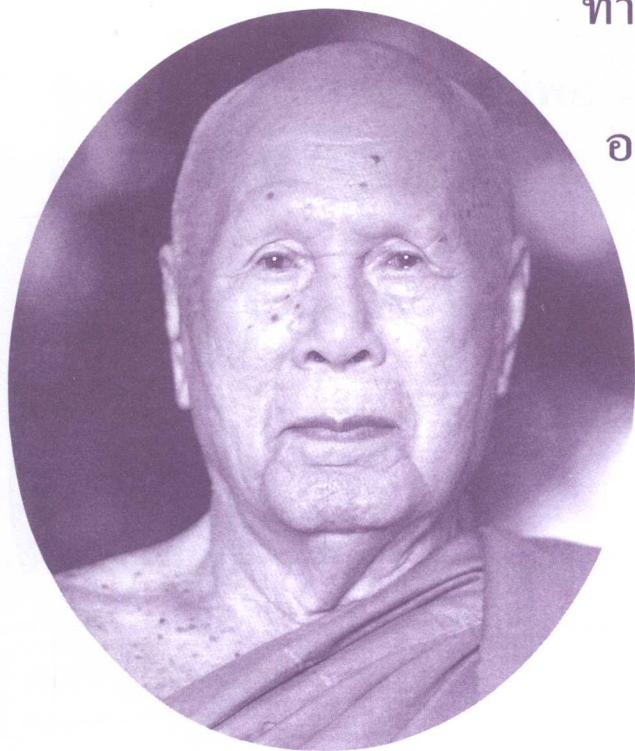
A truthful word is immortal.

S. 15/278; Thag. 26/434.

- คนโบราณเขาว่า “อย่าจี้ก้อนใหญ่ให้เด็กเห็น”
- ผู้ใหญ่ต้องระมัดระวังตัว ทำตัวให้เป็นตัวอย่าง

- พ่อแม่ก็เป็นผู้ใหญ่ ครูก็เป็นผู้ใหญ่ พระก็เป็นผู้ใหญ่
 - ข้าราชการ นักการเมือง ผู้แทนราษฎร ก็เป็นผู้ใหญ่
- ทำอะไรก็ต้องให้เป็นตัวอย่างแก่เด็กๆ

- อย่าเห็นแก่ตัว อย่าเห็นแก่ได้
- อย่าเป็นคนมักง่ายในเรื่องอะไรต่างๆ
แต่เป็นคนอยู่ในศีลในธรรม



- เราสอนเด็กให้ซื่อสัตย์
ให้ประหยัด ให้มีคุณธรรม
- ผู้ใหญ่ก็ต้องประหยัด ซื่อสัตย์
และมีคุณธรรมเหมือนกัน

ปัญญานันทภิกขุ

(จากปาฐกถารธรรม ๑๑ มกราคม ๒๕๒๔)

- เราดูละครกันบ่อยๆ
- ถ้าลูกหลานดูอยู่ด้วยต้องอธิบายให้ลูกหลานฟัง
- บางตอนก็มีดีมีคุณค่า บางตอนก็มีเสีย
 - มีทั้งพระเอกนางเอก มีโจรผู้ร้าย มีอันธพาลอยู่ในเรื่องทั้งนั้น
 - เราต้องคอยชี้ให้เด็กรู้ว่า
นี่อันธพาลใช้ไม่ได้ อย่าเอาไปเป็นตัวอย่าง
นี่บัณฑิตเป็นคนดีมีคุณธรรม ต้องเอาเป็นแบบอย่าง
 - สอนไปด้วยในตัวจากเรื่องที่เขาแสดงเหล่านั้น
ไม่ใช่ดูโทรทัศน์เพื่อความสนุกอย่างเดียว
หรือฟังวิทยุเพื่อความสนุกอย่างเดียว
 - แต่ดูและฟังให้ได้ตัวอย่างจากชีวิตตัวละครในเรื่องนั้น

ปัญญานันทภิกขุ

(จากปาฐกถารธรรม ๒ ตุลาคม ๒๕๒๖)

สาธุ สพฺพตฺถ สํวโร.
ความสำรวมในที่ทั้งปวงเป็นดี.

(สํ.ส.๑๕/๑๐๖. ปุ.ธ.๒๕/๖๔.)

To be self-restrained in all places
is a blessing at all times.

S.15/106; Dh.25/64.

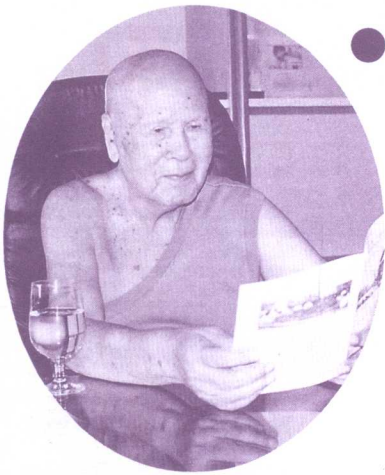
อาโรคฺยปรมา ลาภา.
ความไม่มีโรค
เป็นลาภอย่างยิ่ง.

(ม.ม.๑๓/๒๘๑. ปุ.ธ.๒๕/๔๒.)

Health
is the supreme wealth.

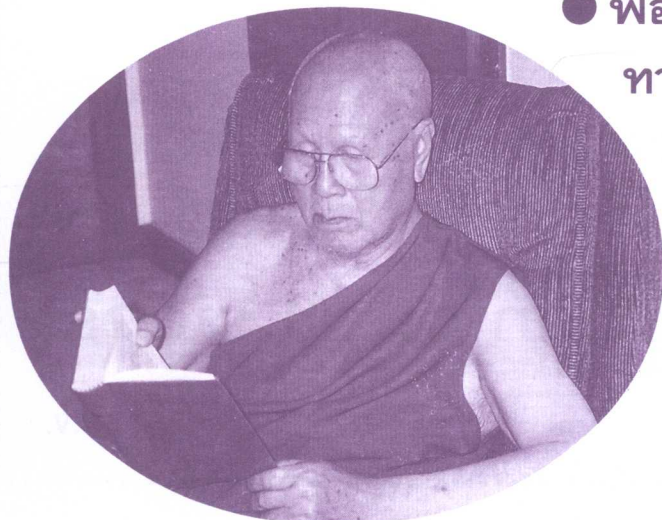
M.13/281; Dh.25/42.

- หนังสือดี มีอิทธิพลสร้างคุณธรรมให้แก่เด็กๆ
- แต่หนังสือเลว ก็มีอิทธิพลสร้างความชั่วร้ายขึ้นในจิตใจเด็กเหมือนกัน
- เพราะฉะนั้นเราที่เป็นพ่อแม่ เวลาที่จะให้ลูกกินอาหารนี้เลือกแล้วเลือกอีก กลัวจะเป็นโทษ ต้องไล่เสีย
- แต่ว่า“อาหารใจ”นี้แม่พ่อไม่ค่อยได้เลือกให้ลูกกิน ลูกไปซื้อมาอ่านตามชอบใจ



- หนังสือการ์ตูนบางประเภทอ่านแล้วเป็นพิษก็มี หนังสืออ่านเล่นที่อ่านแล้วเป็นพิษแก่จิตใจก็มี ภาพบางประเภทในกระดาด เป็นพิษเป็นภัยแก่ลูกเหลือเกิน
- พ่อแม่ไม่ค่อยได้สนใจ ไม่ได้เอาใจใส่ว่า นี่มันเป็นอาหารที่เป็นพิษ ให้โทษกว่าอาหารทางร่างกาย

- อาหารร่างกายนี้กินเข้าไปแล้วต้องเสีย ถ้ายหมดมันก็หยุดกันเท่านั้นเอง
- แต่อาหารที่เป็นพิษแก่จิตใจนั้น จะให้โทษแก่ชีวิตของเด็กจนตลอดชีวิตเลย
- ถ้าเขาไม่ได้พบคนดีหรือสิ่งดีมาแก้ ก็จะมีเสียผู้เสียคน



- พ่อแม่ต้องคอยควบคุมสิ่งที่จะเข้ามา ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของลูก
- อย่าให้สิ่งมีพิษผ่านเข้ามา จะเอาไว้แต่สิ่งที่เป็นคุณค่า ในการสร้างเสริมชีวิตจิตใจ จึงจะเป็นการถูกต้อง

ปัญญานันทภิกขุ

(จากปาฐกถาธรรม ๒ ตุลาคม ๒๕๒๖)

หิริโอตตปฺปิยญฺเวย โลกํ ปาเลติ สาธุกํ.

หิริและโอตตปปะ
ย่อมรักษาโลกไว้เป็นอันดี.

(ว.ว.)

Shame of sin and fear of its results
help to prevent the world from destruction.

V.V.

อรติ โลกนาสิกา.

ความริษยา
เป็นเหตุทำลายโลกให้ฉิบหาย.

(ว.ว.)

Jealousy
leads to destruction of all sides.

V.V.

ในครอบครัวนั้นจะต้องมีพระประจำบ้าน
ถ้านับถือพระพุทธศาสนา
ก็มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นพระประจำบ้าน
พระพุทธเจ้าเป็นผู้นำในครอบครัว
พระธรรมเป็นแผนที่บอกทางชีวิตให้เราเดิน
พระสงฆ์ก็เหมือนพี่เลี้ยงคอยเตือนจิตสะกิดใจ



ชีวิตของพ่อแม่ที่อยู่ดีมีศีลธรรม ลูกมักไม่เสียคน ลูกเรียนร้อย
ครอบครัวใจที่พ่อแม่ขาดศีลขาดธรรมนี้
ลูกไม่เจริญไม่ก้าวหน้า
แม้จะจบการศึกษาไปได้ แต่ว่าทำงานไม่เจริญ
ไปโกงเขบบ้าง หุจริตคอร์รัปชั่น
ผลที่สุดก็ถูกไล่ออกจากราชการ มีชีวิตตกต่ำ
แต่ครอบครัวใจพ่อแม่อยู่ในศีลในธรรม
ลูกเกิดมาเป็นคนฉลาดรอบคอบ เรียนดี ประพฤติดี
สร้างเนื้อสร้างตัวได้เป็นหลักเป็นฐาน
นี่คืออานิสงส์ของธรรมะ
ที่สิ่งสถิตอยู่ในจิตใจของพ่อแม่ ปู่ตา ย่ายาย ในครอบครัวนั้น



ปัญญานันทภิกขุ

(จากปาฐกถาธรรม ๒ ตุลาคม ๒๕๒๖)

โลโกปตถมภิกา เมตตา.
เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก.

(ว.ว.)

Loving-kindness
cements the people of the world.

V.V.

สุขํ สุขํ พุทฺโธ จ เยเน เมตฺตา สุภาวิตา.

ผู้เจริญเมตตาดีแล้ว
ย่อมหลับและตื่นเป็นสุข.

(ว.ว.)

Loving-kindness, well-practised,
brings happiness at all times,
no matter whether you are awake
or asleep.

V.V.

- พ่อแม่เป็นตัวอย่างของลูก
ถ้าพ่อแม่เป็นอย่างไร ลูกมักจะเป็นอย่างนั้น
- เมื่อเรามีลูกก็ต้องนึกถึงอนาคตของลูก
นึกถึงอนาคตของครอบครัว
- เคยประพฤติอะไรสนุกสนาน
กินเหล้าเมายา เที้ยวเตร่เฮฮา
ทำอะไรตามใจตัวเองแบบคนโสดนั้น
พอแต่งงานมีครอบครัว
ก็ต้องเลิกหมดสิ่งเหล่านั้น
- พ่อบ้านแม่เรือนต้องประพฤติธรรม
มีศีลธรรมประจำใจ

ปัญญานันทภิกขุ

(จากปาฐกถารธรรม ๒ ตุลาคม ๒๕๒๖)



- ขณะใดที่อารมณ์ท่านไม่ดี
ขอย่าได้เข้าใกล้เด็กเป็นอันขาด
- เพราะอารมณ์ที่ไม่ดีนั้น
อาจทำอะไรที่ไม่เหมาะสมไม่ควรกับเด็กได้
- ความรักความเมตตา
เป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุด
ที่จะช่วยให้เด็กของท่านเป็นคนดี
- พ่อแม่เป็นกระจกเงาบานใหญ่
ที่ฉายแสงสะท้อนให้ลูกได้มองเห็น
- จงเช็ดกระจกให้สะอาด
และแสดงภาพที่ดี
ให้ลูกของท่านได้จดจำไว้เถิด
- ประเทศไทยต้องการคนใจดีใจงาม
เพื่อสร้างชาติประเทศต่อไป
- พ่อแม่ทุกท่านมีเกียรติอันนี้
ขอท่านจงรักษาเกียรติภูมิของท่าน
ในฐานะเป็นพ่อแม่ไว้ด้วยดีเถิด

ปัญญานันทภิกขุ

(จาก “รักลูกให้ถูกทาง”)

ชนะ กทริย์ ทาเนน.
พิบชนะคนตระหนี่
ด้วยการให้.

(ขุ.ธ.๒๕/๔๕. ขุ.ชา.ทุก.๒๗/๕๐.)

One should overcome a miserly person
by charity.

Dh.25/45; J.27/50.

สจฺเจนาสิกฺวาทินํ.
พิบชนะคนพูดปด
ด้วยคำจริง.

(ขุ.ธ.๒๕/๔๕. ขุ.ชา.ทุก.๒๗/๕๐.)

One should overcome a liar
by truthfulness.

Dh.25/45; J.27/50.

- ความรักความสามัคคีในหมู่เด็กๆ
คือมูลฐานของความสามัคคีในหมู่ชนต่อไป
- เด็กหมู่ใดขาดคุณธรรมข้อนี้
อนาคตย่อมมืดมน
- พ่อแม่จึงมีหน้าที่สำคัญ
ในการส่งเสริมลูกให้สามัคคีต่อกัน



- พ่อแม่ควรทำตนเป็นตัวอย่าง
โดยรักใคร่กันจริงๆ
อย่าทะเลาะเบาะแว้งกัน
- บิอะไรเกิดขึ้นต้องอดทนไว้
ข่มใจไว้ อย่าให้ระเบิดออกมา
- ไข่น้ำเราเอามาเก็บไว้
ถ้ายังไม่แตกก็ไม่เห็บ
แตกออกเมื่อใดก็เห็บเมื่อนั้น
- การเป็นปากเสียงของพ่อแม่
เป็นเรื่องเห็บเบือของลูกๆ มาก

- พ่อแม่ต้องหัดลูกให้รู้จักให้อภัย
หัดให้ชนะความชั่วด้วยความดี
- หัดให้ชนะความโกรธ
ด้วยความไม่โกรธตอบ
เอาความดีเข้าสู่ จะสบายใจกว่า
- การไม่ตีตอบ ไม่ด่าตอบ
มิใช่วิสัยของคนขี้ขลาด
แต่เป็นวิสัยของคนดี
คนที่ชนะตนเอง
- การชนะตนเองนั้นแหละ
เป็นชัยชนะที่ประเสริฐยิ่ง

ปัญญานันทภิกขุ

(จาก “รักลูกให้ถูกทาง”)



มาตา มิตฺตํ สเก อเร.

มารดาเป็นมิตรในเรือนของตน.

(สํ.ส.๑๕/๕๐.)

A mother
is a real friend at home.

S.15/50.

โย จ ปุตฺตานมสุสโว.

บรรดาบุตรทั้งหลาย

บุตรผู้เชื่อฟังเป็นผู้ประเสริฐ.

(สํ.ส.๑๕/๑๐.)

Of all the children,
an obedient one is the best.

S. 15/10.



นรกของพ่อแม่

คือความร้อนนกร้อนใจเพราะลูกประพฤตិเสียหาย

สวรรค์ของพ่อแม่

คือความสบายใจที่เกิดจากการประพฤติดีของลูก

เพราะฉะนั้นลูกหญิงลูกชายทุกคน

จะต้องคอยเตือนตัวเองไว้เสมอว่า

เราจะทำหน้าที่ให้คุณพ่อคุณแม่สบายใจ

อย่าชี้เกียจ อย่าเหลวไหล

อย่ามัวแต่เที่ยวแต่เล่น

เราไม่ได้เกิดมาเพื่อเดินเล่น เพื่อเหลวไหล

เราเกิดมาเพื่อใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์

แก่ตัว แก่ครอบครัว

แก่ประเทศชาติบ้านเมืองของเรา



ปัญญานันทภิกขุ

(จากธรรมโอวาท “วันแม่แห่งชาติ” พ.ศ.๒๕๒๘)

อติส่ำ อติอุณห อติสายมิ่ง อหุ
อติ วิสสุจกมมนุเต อตถา อจฺเจนฺติ มาณเว.

ประโยชน์ทั้งหลาย

ย่อมล่วงเลยคนผู้ทอดทิ้งการงาน

ด้วยอ้างว่า ทนทานนัก ร้อนนัก เย็นเสียแล้ว.

(พุทธ) ที.ปาฏิ ๑๑/๑๙๙.

" Too cold, too hot, too late "
can always be the excuses
of those who do not want to work.
They let their chance pass by.

(Buddha) D.11/199.

โย จ วสฺสสํ ชีเว กุสฺสโต หีนวีริโย
เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย วีริยํ อารกโต ทพฺพํ.

ผู้เกียจคร้าน มีความเพียรเลว

พึงเป็นอยู่ตั้งร้อยปี

ส่วนผู้ปรารภความเพียรมั่นคง มีชีวิตอยู่
เพียงวันเดียวก็ประเสริฐกว่า.

(พุทธ) ขุ.ธ.๒๕/๓๐.

A hundred years of a person who is lazy and inactive
is not worth one day of him who has a strong effort.

(Buddha) Dh.25/30.

- **ชาติใดมีคนขยันขันแข็ง
ชาตินั้นจักก้าวหน้า**
- **เราเป็นหน่วยหนึ่งของชาติ
อย่าได้อยู่อย่างถ่วงความเจริญ
ของชาติเป็นอันขาด**
- **จงเพาะนิสัยตั้งแต่เช้า
ก้าวไปข้างหน้า
ทำงานแข่งกับเวลา
เพื่อพัฒนาตนเองให้เจริญไวเสมอเถิด**



- **การทำงานตามหน้าที่
เป็นเรื่องสำคัญสำหรับชีวิต
เพราะงานคือชีวิต ชีวิตคืองาน**
- **งานทำคนให้เป็นคน
อย่างแท้จริง**
- **คนจักมีค่ามีราคา
ก็เพราะการทำงาน**

- **คนไม่ทำงาน คือคนรกรแผ่นดิน**
- **ประเทศไทย
ต้องการคนรักงาน สร้างงาน
ทำงานให้ก้าวหน้า**
- **การฝึกฝนตนเองให้ทำงานนั้น
ต้องฝึกไปตั้งแต่เยาว์วัย
จักได้ทำให้เคยชินกับงานนั้นๆ**
- **ถ้าไม่ฝึกฝนทำงาน
ก็จักกลายเป็นคนเกียจคร้านไป**
- **คนขี้เกียจเป็นคนหนักแผ่นดิน
รกโลกเปล่าๆ**

ปัญญานันทภิกขุ

(จากจดหมาย “พ่อเตือนลูก” เรียบเรียง ๑๐ เมษายน ๒๕๑๐)



สุวิชาโน ภวํ โหติ.
ผู้รู้ดีเป็นผู้เจริญ.

(ขุ.สุ.๒๕/๓๔๖.)

A well-educated person
always makes his progress.

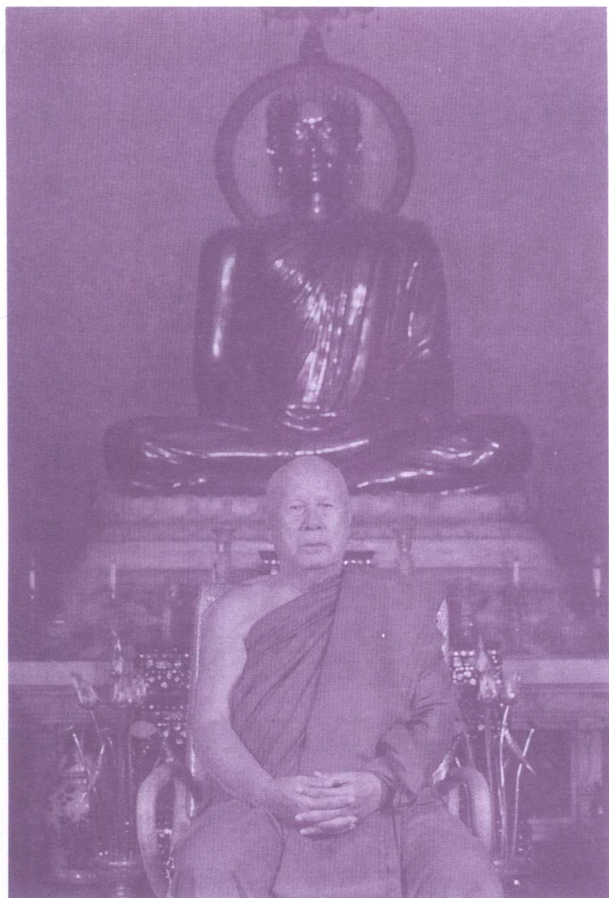
Sn.25/346.

อตตนา โจทยตตานํ.
จงเตือนตนด้วยตนเอง.

(ขุ.ธ.๒๕/๖๖.)

Be your own instructor.

Dh.25/66.



● พระพุทธองค์
ทรงสอนให้ทุกคนคิดว่า
“วันคืนล่วงไปๆ
บัดนี้เราทำอะไรอยู่”

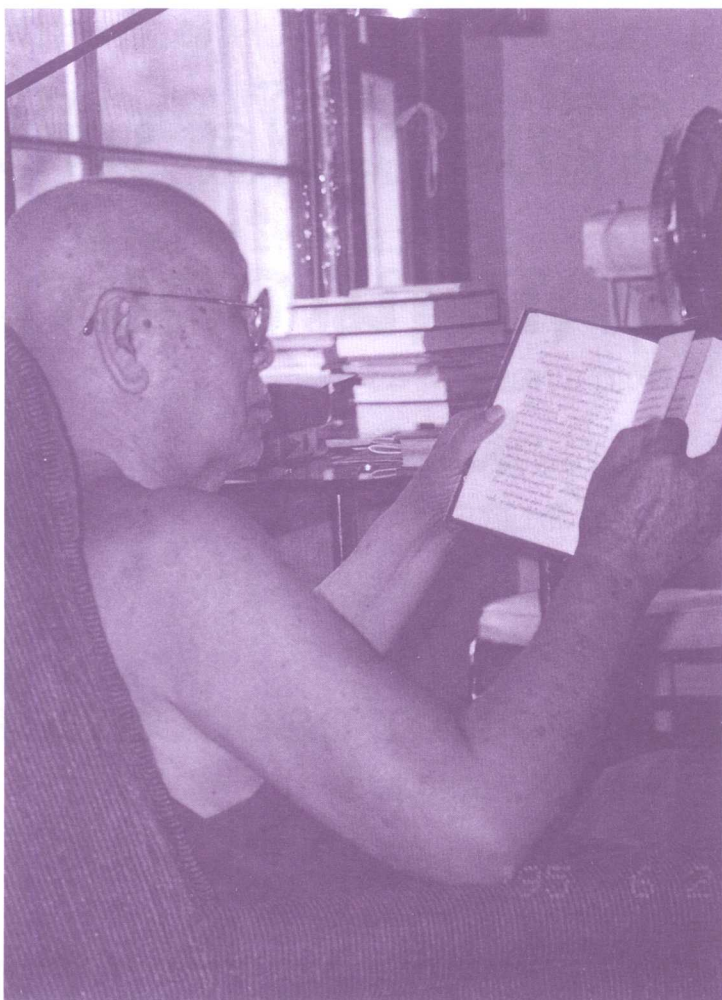
● การคิดเช่นนั้น
ทำให้รู้คุณค่าของเวลา
● เวลาผ่านไปมิได้ผ่านไปเปล่าๆ
แต่ทำให้ชีวิตของเราแก่
และใกล้ความตายเข้าไป
● จึงต้องนึกไว้เสมอๆ ว่า
“เวลาเป็นของมีค่า”
ต้องใช้ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

ปัญญานันทภิกขุ

(จากจดหมาย “พ่อเตือนลูก” เรียบเรียง ๑๐ เมษายน ๒๕๑๐)

● คนเจริญ
ย่อมรู้จักใช้เวลาว่าง
ให้เป็นประโยชน์
ในทางหาความรู้ใส่ตน
● คนโง่ใช้เวลาว่าง
ด้วยการหลับนอน
คุยกันในเรื่อง
ไม่เป็นสาระแก่นสาร
● ขอให้ทุกคน
ทำตนให้เจริญทันสมัย
ด้วยการใช้เวลา
หาความรู้ใส่ตนไว้เสมอ
ปัญญานันทภิกขุ

(จากจดหมาย “พ่อเตือนลูก” เรียบเรียง ๑๐ เมษายน ๒๕๑๐)



ยัม เว เสวติ ตาทีโส.

คบคนใดก็เป็นเช่นคนนั้นแล.

(ว.ว.)

Birds of the same feathers
usually flock together.

V. V.

นิหียติ ปุริโส นิหีนเสวี.

ผู้คบคนเลวย่อมเลวลง.

(อัง.ติก.๒๐/๑๕๘.)

He who associates with the worse
becomes worse.

A. 20/158.

● บ้านเมืองของเรามีวัดวาอารามมาก
มีสถาบันการศึกษาดี ๆ หลายแห่ง

● แต่ก็มีโรงหนัง โรงแรม
สดาบที่ท่องเที่ยว

ในยามค่ำคืนมากเหมือนกัน

● คนดีก็มี คนชั่วก็มาก

ในโรงเรียน ในบ้าน

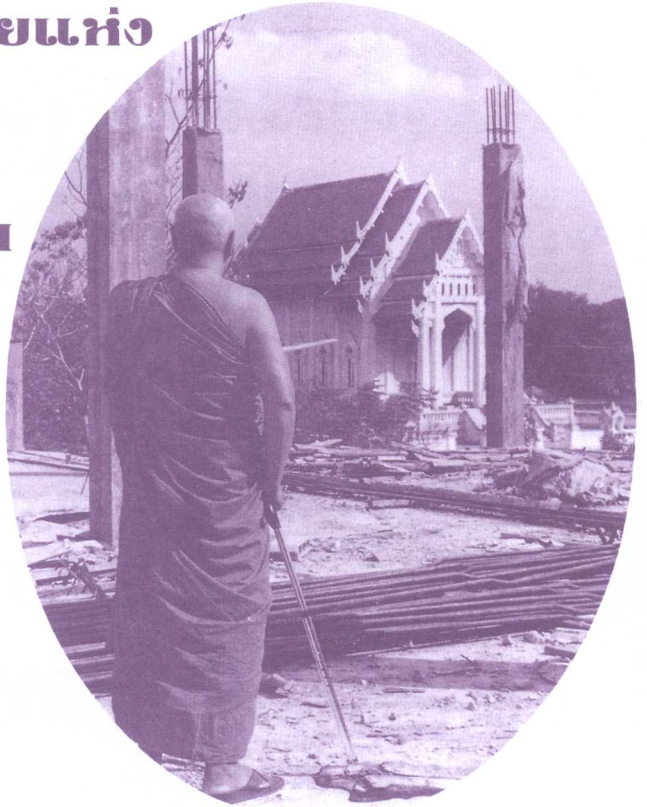
ตามถนนหนทาง

ย่อมมีดีมีชั่วด้วยกันทั้งนั้น

● ทุกคนต้องใช้ปัญญา
พิจารณาอย่างรอบคอบ

ปัญญานันทภิกขุ

(จากจดหมาย “พ่อเตือนลูก” เรียบเรียง ๑๐ เมษายน ๒๕๑๐)



● “คนคนต้องดูหน้า ชื้อผ้าต้องดูเนื้อ”
เป็นคำเตือนใจให้รู้จักใช้ปัญญา
พิจารณาคนที่เราจะคบ

● อย่าสนิทสนมกับบิดร่ง่ายๆ
เร็วเกินไป

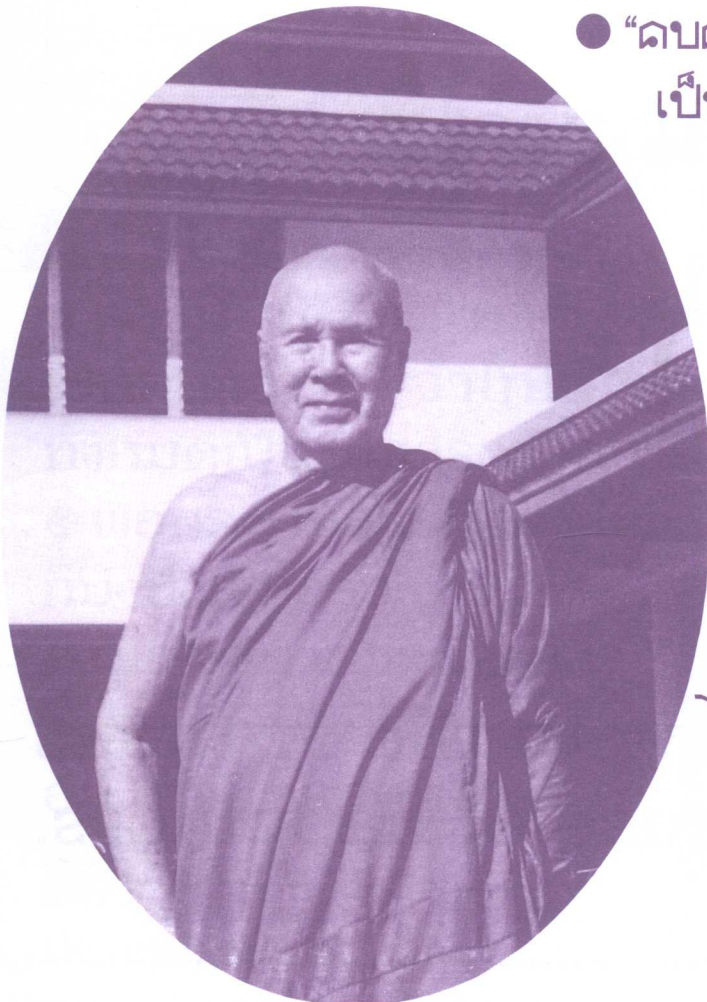
● แต่ควรดูนานๆ
ดูนิสัย ดูการคิด
การพูดของผู้นั้น
ให้รู้จักอย่างทั่วถึงจริง ๆ

● ถ้าไม่ดูให้ดี
ไปคบหาคนพาลเข้า ก็ขาดทุน

● เพราะคนพาล
ย่อมนำไปในทางฉิบหาย

ปัญญานันทภิกขุ

(จากจดหมาย “พ่อเตือนลูก” เรียบเรียง ๑๐ เมษายน ๒๕๑๐)



ทุกข์โศก พาลเลหิ สงคโม.
สมาคมกับคนพาล
นำทุกข์มาให้.

(ขุ.ชา.นวก.๒๗/๒๖๕.)

Suffering
comes from association
with the vicious.

J.27/265.

สุขโศก หเว สปปุริเสน สงคโม.
สมาคมกับสัตบุรุษ
นำสุขมาให้.

(ขุ.ชา.ทุก.๒๗/๕๕.)

To associate with the virtuous
is always a cause of happiness.

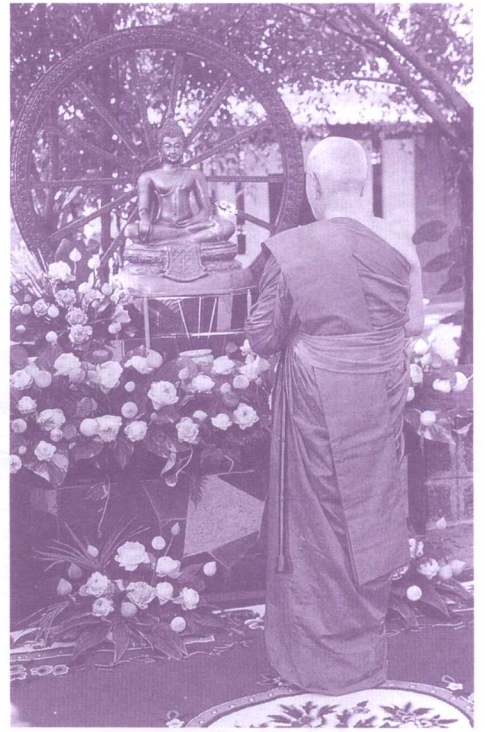
J. 27/55.

● หลักสำคัญของพระพุทธศาสนานั้น
สอนให้ทุกคนตื่นจากหลับ
เป็นคนมีเหตุผล เชื่อตัวเอง
ทำในสิ่งที่ เป็นประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น
ไม่เชื่อโชคลางหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์
อันเป็นเรื่องราวไร้สาระและไม่มีเหตุผล

● สุข-ทุกข์ ดี-ชั่ว
เนื่องมาจากการกระทำของตนเอง
ไม่มีใครดลบันดาลให้เป็นสุขเป็นทุกข์
ถ้าเจ้าตัวไม่กระทำ

ปัญญานันทภิกขุ

(จากบทความ “เมตตา-ปรานี”)



● คนใจอ่อนทำชั่วได้ง่าย
คนใจแข็งทำชั่วได้ยาก

● คนใจอ่อน คือคนปล่อยความคิด
ไปตามอำนาจของความอยาก
ใจจึงตกไปในทางต่ำ

● คนใจแข็ง คือคนหนักแน่นมั่นคง
ไม่โยกโคลงไปตามอารมณ์
ที่มากกระทบ



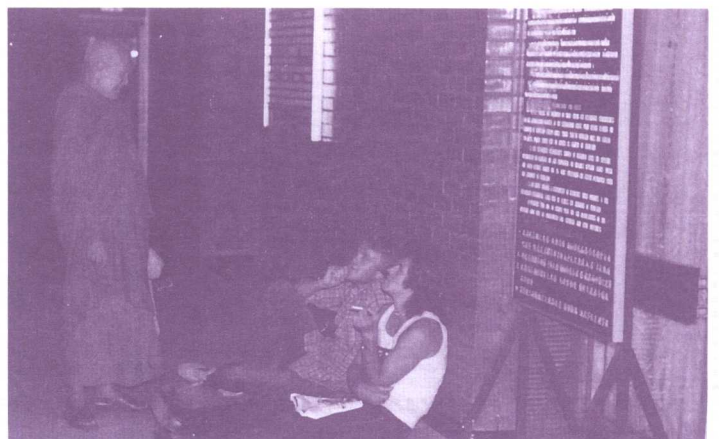
● ความหงุดหงิด ความดุร้าย
เป็นคนขี้โกรธ เจ้าโทโส
ทั้งหมดเป็นอาการของคนใจอ่อนทั้งนั้น

● พอกระทบอารมณ์เข้าหน่อยเดียว
ก็ปึงปึงเสียวแล้ว

● ผู้แสวงหาความสงบ
จึงควรระมัดระวัง
อย่าให้เกิดแก่ตนได้
จะเป็นความดี

ปัญญานันทภิกขุ

(จากบทความ “จงยกจิตใจของท่านให้สูงขึ้น” จัดทำ พ.ศ.๒๕๐๐)



นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ.
ความสุข (อื่น)
ยิ่งกว่าความสงบ ไม่มี.

(ขุ.ธ.๒๕/๔๒.)

Peace is the highest bliss.

Dh. 25/42.

นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ.
นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง.

(ม.ม.๑๓/๒๘๑. ขุ.ธ.๒๕/๔๒.)

Nibbana
is the highest bliss.

M. 13/281; Dh. 25/42.

ความสุขที่แท้คือจิตสงบ จิตว่างจากกิเลส
ถ้าเป็นสุขเพราะตาหูรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น
ลิ้นได้รส กายได้ถูกต้อนอะไรต่ออะไร
หาใช่ความสุขที่แท้จริงไม่
เพราะเป็นเรื่องของการปรุ่งแต่ง
สุขเพราะมีอะไรมาช่วยให้เกิดความสุข
ความเพลิดเพลิน ความหลงใหลมัวเมาในสิ่งนั้น



ความสุขที่แท้คือใจสงบ
แม้มีอะไรมากระทบก็ไม่ตื่นเต้น
ไม่ยินดียินร้าย ไม่หวาดเสียวสะดุ้งกลัว



ปัญญาหนันทภิกขุ
(จากปาฐกถาธรรม ๙ มีนาคม ๒๕๒๙)

ธีโร จ สุขสฺวาโส ญาติํนํว สมาคโม.

อยู่ร่วมกับปราชญ์นำสุขมาให้
เหมือนนอนสุมาคมกับญาติ.

(ขุ.ธ.๒๕/๔๒.)

To associate with the wise,
like to associate with the relatives,
always brings happiness.

Dh. 25/42.

ทุกฺโข พาเลหิ สฺวาโส อมิตฺเตเนว สพฺพทา.

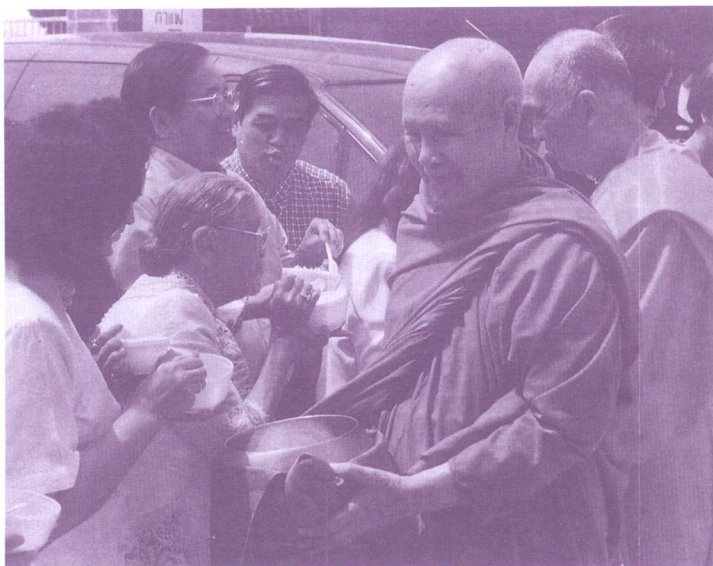
อยู่ร่วมกับพวกพาล
นำทุกข์มาให้เสมอไป
เหมือนนอนอยู่ร่วมกับศัตรู.

(ขุ.ธ.๒๕/๔๒.)

To associate with the vicious,
like to associate with the enemy,
always bring troubles.

Dh. 25/42.

● สังคมมนุษย์เราเวลานี้
ผู้ประพฤติธรรม
ต้องร่วมแรงร่วมใจกัน
สร้างสรรค์โลกให้สงบ
● ใ้ผู้ไม่ประพฤติธรรม
มันก็รวมกันอยู่เหมือนกัน
เช่นโจรนี่มันรวมกันบ่อยๆ
รวมกันเพื่อไปปล้น
รวมกันไปในทางฉิบหาย
ไม่ได้เรื่องอะไร



● เป็นหน้าที่ของเราทุกคน
ที่จะชักจูงเพื่อนฝูงมิตรสหาย
ให้ได้เข้าหาธรรมะ
ให้ได้เดินในทางที่ถูกที่ชอบ
● อย่าจูงเพื่อนไปสู่ทางแห่งอบาย
ให้เดินไปในทางธรรมะ
● ช่วยกันทำอย่างนี้
สังคมก็จะดีขึ้นเจริญขึ้น
มีแต่ความสงบ
ทุกคนก็ได้รับความสุขทั่วหน้ากัน
ปัญญานันทภิกขุ

(จาก ปาฐกถาธรรม ๑๐ ตุลาคม ๒๕๒๕)

● เราที่เป็นบัณฑิต
มีความรู้ในด้านธรรมะ
● เราก็มาร่วมกัน
เพื่อต่อต้านสิ่งชั่วร้าย
● เราไม่ทำลายใคร
แต่เราทำลายสิ่งชั่วร้าย
ที่อยู่ในจิตใจของคน
● ให้คนนั้นมีจิตใจผ่องใส
ปราศจากสิ่งโสโครก



สุข ยาว ชรา สิ้น.

ศีลนำสุขมาให้ตราบเท่าชรา.

(พ.ป.๒๕/๕๙.)

Morality brings happiness
until old age.

Dh. 25/59.

บุญ สุก ขีวิตสงขมขมิ.

บุญนำสุขมาให้
ในเวลาสิ้นชีวิต.

(พ.ป.๒๕/๕๙.)

Merit gives consolation
in the dying hour.

Dh.25/59.



● คนเราเกิดมา
ย่อมมีความตายเป็นธรรมดา

● เวลาเกิดมา
เรามีได้เอาอะไรมา
เวลาตาย
เราก็มีได้เอาอะไรไป

● บุญกับบาปเท่านั้น
เป็นสมบัติประจำชีพ

● บุญนำไปสู่สุคติ
บาปนำไปสู่ทุคติ

● คนผู้รักตน
จึงพยายามทำความดี
อันจักเป็นที่พึ่งของตน
ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

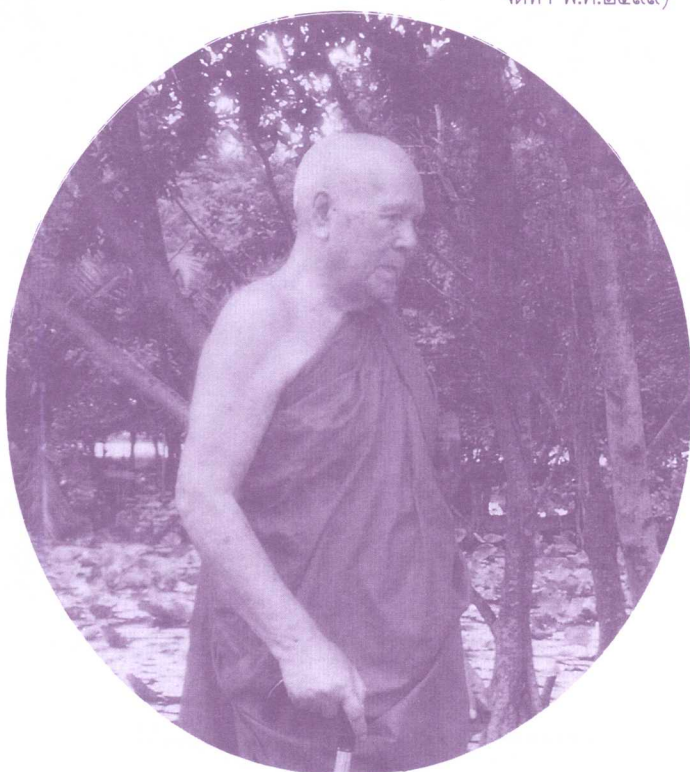
ปัญญานันทภิกขุ

(จากเรื่อง “กรรมสนองกรรม”
จัดทำ พ.ศ. ๒๕๔๙)

● คิดดูให้ดี คิดดูให้ดี !
ร่างกายนี้
เปลี่ยนแปลงไปสู่ความแตกดับ
อยู่ทุกเวลานาที
● ถ้าไม่ใช่ให้เป็นประโยชน์
แล้วจะมีค่ามีราคา
ที่ตรงไหน !

ปัญญานันทภิกขุ

(จาก ธรรมโอวาท ๑๔ เมษายน ๒๕๓๗)



บุญญ์ โจเรหิ ทูหริ.
บุญฉนโจรนำไโปไมได้.
(สํ.ส.๑๕/๕๐.)

Merit
cannot be robbed.

S. 15/50.

สุโข บุญณสฺส อจฺจโย.
ความส้งสมบั้นซึ่งบุญ
นำสุบมาไ้.
(ขุ.ธ.๒๕/๓๐.)

Happiness comes from
accumulated merit.

Dh. 25/30.

ขอเราทั้งหลายจงตื่นจากความหลับไหลมัวเมา
ลุกขึ้นประกอบกิจอันเป็นประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน
ด้วยความไม่เหลวไหล
จงชวนกันเดินตามทางที่พระพุทธองค์ชี้ไว้ให้เราเดิน
และอย่าหยุด เดินต่อไปจนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทาง
คือความพ้นทุกข์สมความตั้งใจ

ปัญญานันทภิกขุ


(จากบทความ“คิดถึงพระพุทธเจ้า” จัดทำ พ.ศ. ๒๕๐๐)



คิดแต่เรื่องดี ๆ พูดแต่เรื่องดี ๆ ทำแต่เรื่องดี ๆ
สมาคมกับคนดีมีปัญญา
ไปสู่สถานที่ดี ๆ เพื่อส่งเสริมสิ่งดี ๆ
ควรมีหลักประจำใจว่า
“น อนริยํ กริสฺสาม - จักไม่กระทำความชั่วทราหม”
ขอคุณธรรมนี้จงเป็นพรแก่ท่านทั้งหลาย

ปัญญานันทภิกขุ

(๕ ธันวาคม ๒๕๓๑)

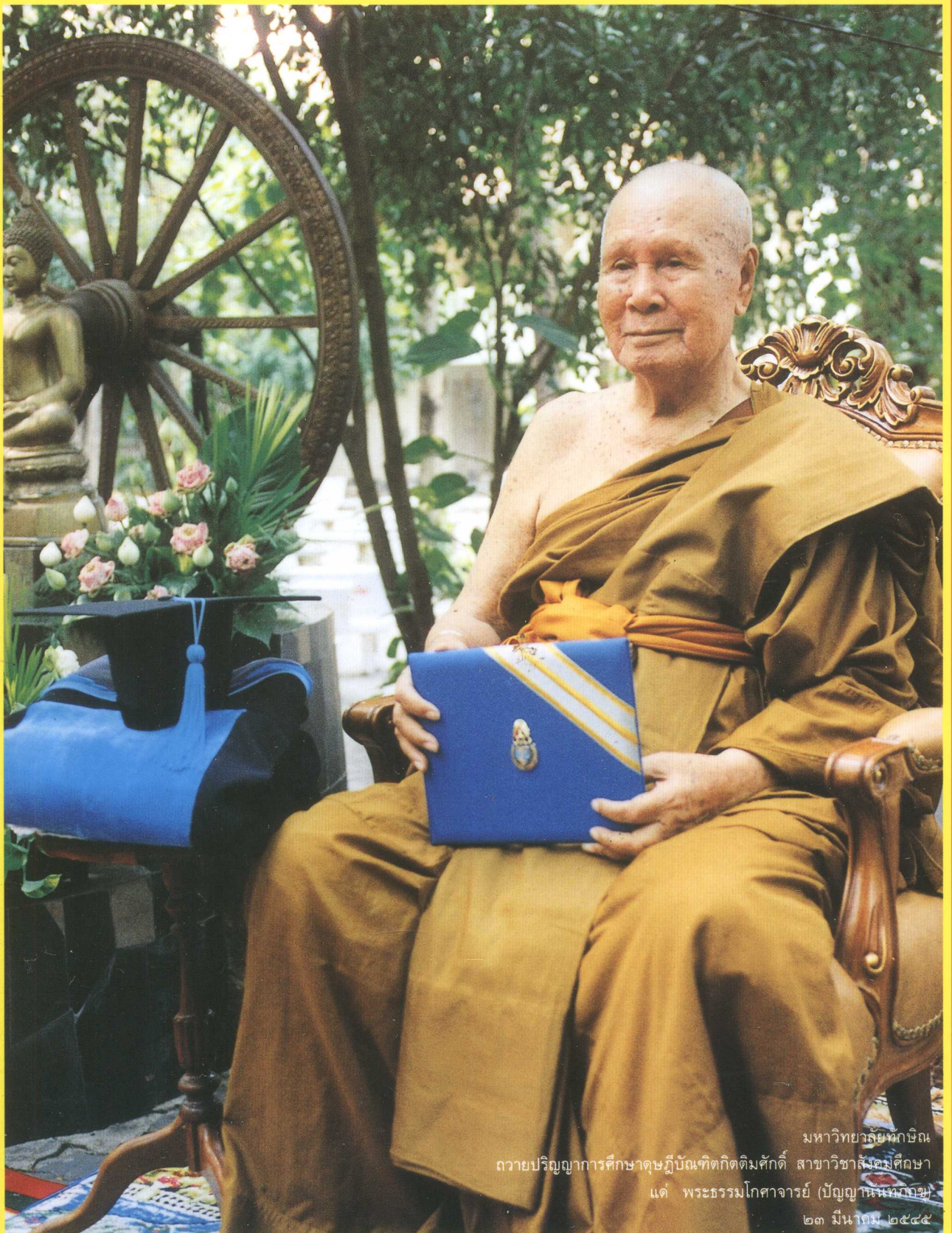


จเซ ธนํ องฺควรสุส เหตุ องฺคํ จเซ ชีวิตํ รกฺขมาโน
องฺคํ ธนํ ชีวิตญฺจาปิ สพฺพํ จเซ นโร ฅมฺมมนุสฺสรนฺโต.

**พึงสละทrophicเพื่อรักษาอวัยวะ
เมื่อรักษาชีวิตพึงสละอวัยวะ,
เมื่อคำนึงถึงธรรม
พึงสละอวัยวะ ทrophic และแม่ชีวิต.**

(โพธิสตุต) ขุ.ชา.อสีติ.๒๘/๑๔๗.

ศาสนาต้องอยู่คู่โลก พระธรรมต้องอยู่คู่ใจคน
ทำดีต้องตน ชักชวนคนอื่นให้ทำดี
สนับสนุนคนดีให้ทำดียิ่งขึ้นไป



มหาวิทยาลัยทักษิณ
ถวายปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาสังคมศึกษา
แด่ พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)
๒๓ มีนาคม ๒๕๔๕