

พุดมาก เสียมาก พุดน้อย เสียน้อย

ไม่พุด ไม่เสีย นิ่งเสีย โปธิสัตว์

## มารยาทของผู้เป็นใหญ่

ผู้ใหญ่ไม่ใช่อยู่ที่เกิดก่อน ผู้ดีไม่ใช่อยู่ที่

เรียนสูง มารยาทจรรยาของการเป็นผู้ใหญ่

ก็คือต้องสุขุมรอบคอบ และไม่ยึดติดเสียง

เป็นหลักคือ ต้องไม่หวั่นไหวกับคำนิินทา

และสรรเสริญ

## สันดาน

ภูเขาถูกมนุษย์ทำลายลงมาได้ แต่สันดานของคนเราที่นอนนิ่งอยู่ใน  
ก้นบึ้ง ซึ่งไม่เหมือนกันย่อมหัดเกล้าให้ตีเหมือนกันได้ยาก

## ชีวิตทุกข์

การเกิดมาเป็นมนุษย์ชาติหนึ่ง จะว่าประเสริฐก็ประเสริฐ จะว่าไม่ประเสริฐก็ไม่ประเสริฐ จะเห็นได้ว่า ตื่นเช้าก็มีความทุกข์เข้าครอบงำ จะต้องล้างหน้า ล้างปาก ล้างฟัน ล้างมือ เสร็จแล้วจะต้องกินต้องถ่าย นี่คือความทุกข์แห่งกายเนื้อ เมื่อเราจะออกจากบ้าน ก็จะประสบความทุกข์ในหมู่คณะ ในการทำงาน ในสัมมาอาชีวะ การเลี้ยงตนชอบ นี่คือ ความทุกข์ในการแสวงหาปัจจัย

## พิจารณาตัวเอง

คืนหนึ่งก็ดี วันหนึ่งก็ดี ควรให้มีเวลาว่างสัก 5 นาที หรือ 10 นาที ไม่ติดต่อกับใคร ให้นั่งเฉยๆ คิดถึงเหตุการณ์ที่เราทำไปแต่ละวันๆ ว่า ที่เราทำไปนั้นเป็นอย่างไร คือให้ปลื้มตัวมีเวลาเป็นของตัวเองบ้าง คิดเอาแต่เรื่องของตัว อย่าไปคิดเรื่องของคนอื่น เพราะมนุษย์เราส่วนมากทุกวันนี้ มักเอาแต่เรื่องของคนอื่นมาคิด ไม่ค่อยคิดเรื่องของตัวเอง

## ทำงานดี มีแต่คนริษยา จะรับมืออย่างไร

โบราณว่า ไม้ใหญ่ย่อมเจอขวานคม คนเด่นต้องมีคนด่า คนมีปัญญา จึงมีคนลองดี คนทำงานดีจึงมีคนริษยา ปราภฏการณ์เช่นว่านี้ เป็นของธรรมดา ทำงานดีจนมีคนริษยา ยังดีกว่าทำงานไม่ดี จึงเป็นได้อย่างดีแค่คนที่คอยริษยา

## บรรเทาทุกข์

การที่เราจะไม่ต้องทุกข์มากนั้น เราจะต้องรู้ว่า เรานี้จะต้องไม่เอาชีวิตไปฝาก  
สังคม เราต้องเป็นตัวของเราเองและเราจะต้องวินิจฉัยในเหตุการณ์ที่จะเข้ามา  
เกี่ยวข้องกับตัวเราว่า สิ่งใดเราควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ

## ยากกว่าการเกิด

ในการที่เราเกิดมา ชีวิตแห่งการเกิดนั้นง่าย แต่ชีวิตแห่งการอยู่นั้นสียาก  
เราจะทำอย่างไรให้ได้อยู่ได้อย่างสุขสบาย

## ไม่สิ้นสุด

แม่น้ำทะเล และมหาสมุทร ไม่มีที่สิ้นสุดของน้ำ ฉันทิ กิเลสตัณหาของมนุษย์  
ก็ย่อมไม่มีที่สิ้นสุด ฉันทิ

## ยึดจึงเดือดร้อน

ทุกวันนี้ เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อน ก็เพราะมนุษย์ไปยึดโน่น ยึดนี้ ยึด  
พวกยึดพ้อง ยึดหมู่ยึดคณะ ยึดประเทศเป็นสรณะ โดยไม่คำนึงถึงธรรมสากล  
จักรวาล โลกมนุษย์นี้ ทุกคนมีกรรมจึงเกิดมาเป็นสัตว์โลก สัตว์โลกทุกคนต้อง  
ใช้กรรมตามวาระ ตามกรรม ถ้าทุกคนยึดถือเป็นอารมณ์ ก็จะเกิดการแข่งฆ่า  
กัน เกิดการฆ่าฟันกันเพราะอารมณ์แห่งการยึดถืออายตนะ ฉันทิ ต้อง  
พิจารณาให้ถ่องแท้ว่าสิ่งใดทำแล้ว สัตว์โลกมีความสุข สิ่งนั้นควรทำ นี่คือ  
หลักความจริงของธรรมะ

## อยู่ให้สบาย

ในภาวะแห่งการที่จะอยู่อย่างสบายนั้นเราต้องอยู่กันอย่างไม่ยึด อยู่กัน  
อย่างไม่ยินดี อยู่กันอย่างไม่ยินร้ายอยู่กันอย่างพยายามให้จิตวิญญาณ  
ของนามธรรมนั้นเหนืออารมณ์เหนือคำสรรเสริญ เหนือนิินทา เหนือ  
ความผิดหวัง เหนือความสำเร็จ เหนือรัก เหนือชัง

## หยุดพิจารณา

คนเรานี้ ถ้าไม่มีอะไรทำอยู่ในที่วิเวกคนเดียว จิตมันจะฟุ้งซ่านและถ้า  
ภาวนานั้น ตนไม่ปล่อยให้จิตฟุ้งซ่านไปเรื่อยๆ คือ หยุดพิจารณาแล้วค้น  
สัจจะของ ศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมที่จะค้นหาสัจจะในธรรมะได้

## มีสติพร้อม

จะทำสิ่งใดก็ตาม เราต้องมีสติพร้อมคือ อย่าให้มีโทษะ อย่าให้อารมณ์เข้า  
มากควบคุมสติ อย่าให้เรื่องส่วนตัวและขาดเหตุผล มาอยู่เหนือความจริง

ใครชอบ ใครชัง ช่างเถิด ใครเชิด ใครชู ช่างเขา  
ใครเบื้อ ใครบ่น ทนเอา ใจเรา ร่มเย็น เป็นพอ

พรโตที่ฉ่ำเลิศ

รักโตที่ท่านปรารภนา

สิ่งโตที่ท่านตั้งการ

ขอให้พรนั้น

รักนั้น

สิ่งนั้น

จงเป็นขอของท่านตลอดไป เทอญ.