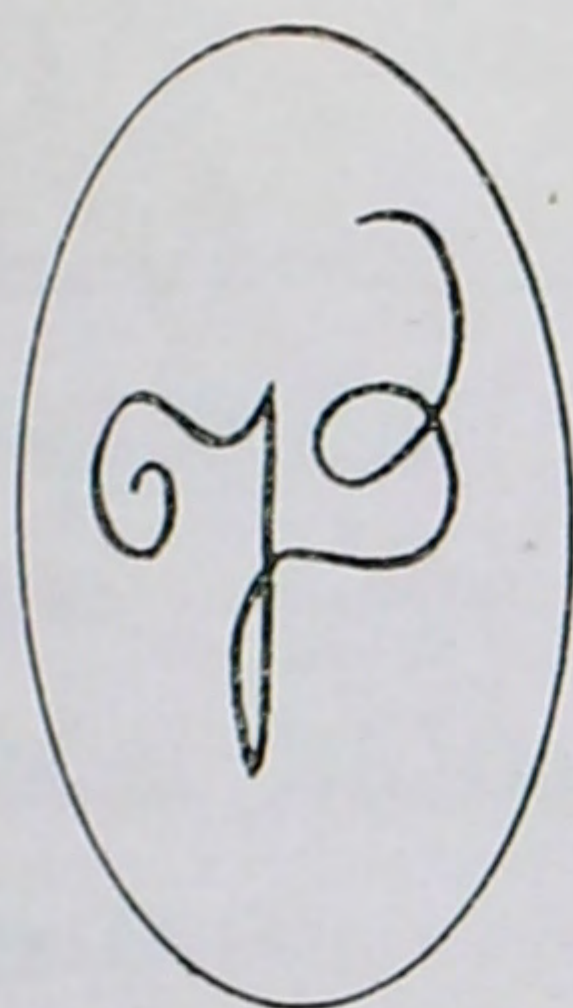




แสงส่องใจ

ของ

สมเด็จพระญาณสังวร

ยุวพุทธิกสมาคมชลบุรี ในพระสังฆราชูปถัมภ์

พิมพ์ถวายเป็นมฤตดาตักการะ

เนื่องในการรับพระราชทานสมณศักดิ์

เป็นพระราชาคณะ

พระอรรณภกิจโกศล

วัดบวรนิเวศวิหาร

๕ ธันวาคม ๒๕๒๕

งานพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา ประจำปี

๒๕๒๕ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ตั้งสมณศักดิ์ให้

พระครูปริยัติสารโสภณ (อภิพล ป.ธ. ๕) ผู้ช่วย

เจ้าอาวาสพระอารามหลวง วัดบวรนิเวศวิหาร และรักษา

การเจ้าอาวาสวัดญาณสังวราราม เป็นพระราชาคณะมี

ราชทินนามตามสมณศักดิ์ว่า พระอรรถกิจโกศล บรรดา

ศิษยานุศิษย์ อุบาสกอุบาสิกา วัดบวรนิเวศวิหาร ต่างก็

ชื่นชมยินดีอนุโมทนาสาธุการในพระมหากรุณาธิคุณครั้งนี้

โดยทั่วกัน

พระครูปริยัติสารโสภณ ท่านได้มาช่วยงานสร้าง

วัดญาณสังวราราม อ. บางละมุง จ. ชลบุรี สนอง

งานท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร จนวัด

สำเร็จใหญ่โตโอฬาร และมิ่งงานที่จะต้องปฏิบัติอีกมาก

ประจวบกับชาวยุวพุทธิกสมาคมชลบุรี ในพระสังฆ-

ราชูปถัมภ์ ได้มีส่วนช่วยงานสร้างวัดญาณสังวราราม

ด้วย จึงมีความใกล้ชิดสนิทสนมในพระครูปริยัติสาร-

โสภณ ทำให้ศรัทธาเลื่อมใสในปฏิปทาวัตรปฏิบัติของ

ท่าน จึงพลอยชื่นชมยินดีที่ทราบข่าวการได้รับ

พระราชทานสมณศักดิ์ในครั้งนี้ และเห็นควรจะได้

พิมพ์หนังสือแสงส่องใจ ของท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร ถวายท่านเพื่อแจกแก่ผู้มาร่วมแสดง มุทิตาสักการะ ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร อนุญาตให้พิมพ์ได้ตามความประสงค์

ขาวุฑฒิกสมาคมชลบุรี ในพระสังฆราชูปถัมภ์
ขออธิฐานจิต ให้พระอรรณโกศล จงนิรมลจาก ทุกข์
โรค ภัย เจริญในธรรมปฏิบัติ เป็นกำลังของวัด
ของพระศาสนาไปตราบชั่วกาลนาน

อ. สวัสดิ์มงคล

ขาวุฑฒิกสมาคมชลบุรี

ในพระสังฆราชูปถัมภ์

๕ ธันวาคม ๒๕๒๕

แสงส่องใจ

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า “ตน
เที่ยวเป็นคติของตน” คือตนนั้นแหละจักเป็นผู้พาตนไป
จักเป็นทางนำตนไป ไปดีไปชั่ว ไปสว่างไปมืด ไป
อย่างไรก็ได้ทั้งนั้นแล้วแต่ตนจะพาตนเองไป ที่มักกล่าว
ว่าคนนั้นพาคนนั้นไปดีไปไม่ดี ความจริงไม่ถูกต้อง ไม่มี
ผู้ใดจะพาใครไปได้ นอกจากเจ้าตัวเองจะเป็นผู้พาตัวเองไป
ผืนเป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น.

ถ้าตัวเองไม่พาตัวเองไปดีแล้ว ก็ไม่มีผู้ใดอื่นจะสามารถ
พาไปดีได้อย่างแน่นอน หรือถ้าตัวเองไม่พาตัวเองไป
ชั่วแล้ว ก็ไม่มีผู้ใดอื่นจะสามารถพาไปชั่วได้อย่างแน่นอน
เช่นมีผู้มาชวนให้ทำบาป ถ้าตัวเองไม่ทำตามก็จะไม่ได้
ทำบาป หรือถ้ามีผู้มาชวนให้ทำบุญ ถ้าตัวเองไม่ทำตาม
ก็จะไม่ได้ทำบุญ ไม่ว่าในเรื่องใดทั้งนั้นถ้าตัวเองไม่เห็น
ดีเห็นงามตามไปด้วยแล้ว ไม่ทำตามแล้ว ก็จะไม่มีการ
มานำได้ ตนเองเท่านั้นจักนำตนไปได้ทุกที่ทุกทาง ทั้ง
ที่ดี ทั้งที่ชั่ว.

ควรตั้งปัญหาถามตนเองว่าชอบจะพาตนเองไปสู่ที่ดีหรือที่
ชั่ว ที่สว่างหรือที่มืด น่าจะมีคำตอบตรงกันทั้งหมดว่า
ชอบจะพาตนเองไปสู่ที่ดีที่สว่าง ไม่ใช่ที่ชั่วที่มืด เมื่อ
เป็นเช่นนั้นก็ต้องรู้ต่อไป ว่าผู้นำคือตนเองนั้นจะต้องรู้ล
ทางไปสู่ที่ดีที่สว่างให้ถนัดชัดแจ้ง ไม่เช่นนั้นก็จะพาตน
ไปไม่ถูก นั่นก็คือต้องรู้ว่าทำอย่างไรจึงจะไปสู่ที่ดีที่สว่าง
ไม่หลงไปสู่ที่ชั่วที่มืด.

เราเป็นพุทธศาสนิก มีโอกาสดียังยิ่งอยู่แล้ว พระ
พุทธศาสนาชี้ทางดีทางสว่างไว้ละเอียดลออชัดแจ้ง ดี
น้อยดีมาก สว่างน้อยสว่างมาก มีชี้ไว้ชัดเจนในพระ
พุทธศาสนา พระพุทธเจ้าผู้ทรงตรัสรู้แล้วทรงเห็นแจ้ง
ทุกสิ่งทุกอย่างได้ทรงมีพระมหากรุณาแสดงไว้เพื่อพุทธ-
ศาสนิกได้ดำเนินตามไปถูกต้อง ได้ไปถึงที่ดีที่สว่างอย่าง
ง่ายดาย ไม่ต้องลำบากคลำทางให้ยุ่งยาก สำคัญที่ว่าเรา
พุทธศาสนิกจะต้องศึกษาพระธรรมคำที่ทรงสั่งสอนไว้
ต้องปฏิบัติตาม เปรียบดังพระพุทธองค์ทรงตามประทับ
ไว้แล้ว เราก็ต้องอย่าปิดตา แต่จงลืมตาดูให้เห็นแสง
ประทีปนั้น เห็นทางที่มีแสงประทีปนั้นส่องอยู่ แล้ว
ดำเนินไปตามทางที่สว่าง เพื่อให้ไม่ประสบพบภัยอันตราย

ที่แอบแฝงอยู่ในความมืด ควรสังเกตว่าความสำคัญไม่
 ได้อยู่ที่แต่ที่แสงประทีปซึ่งพระพุทธรองค์ทรงจุดตามไว้ให้
 แแต่อยู่ที่ตนเองของทุกคน ถ้าพากันปิดตาเสียแล้วเดิน
 กัย่อมจะไปสู่ที่มืด ไปสู่ที่ชั่ว ที่มีอันตรายร้ายแแปดประ-
 การได้ แต่ถ้าพากันลืมตาขึ้น ดูให้เห็น แล้วยกเดินไป
 ตามทางที่สว่างนั้น กัย่อมจะไปสู่ที่สว่าง ไปสู่ที่ดี นี่
 แแหละที่ท่านกล่าวว่าตนเป็นคติของตน คือเป็นทางไป
 ของตน เป็นผู้พาตนเองไป.

ไม่มีผู้ใดอยากมีหนทางชีวิตที่มืด มีแต่ต้องการมีหนทาง
 ชีวิตที่สว่างด้วยกันทั้งนั้น เพราะฉะนั้นก็ต้องอบรมตน
 ให้รู้จักทางให้ดี ทางมืดก็ให้รู้ ทางสว่างก็ให้รู้ ทางไป
 สู่ที่มืดก็ให้รู้ ทางไปสู่ที่สว่างก็ให้รู้ รู้แล้วก็ศึกษาวิธี
 เดินทางให้จรงดี เดินทางสว่างนั้นท่านเดินกันอย่างไร
 ต้องศึกษาให้ดี เดินอย่างไรจึงจะเป็นเดินทางมืด และ
 ต้องรู้ว่าชนชื่อว่าทางมืดต้องมีอันตรายแอบแฝงอยู่อย่างไม
 ต้องสงสัย จึงไม่ควรเสี่ยงเดินส่งเดชไป อบรมใจให้ดี
 ให้ตาสว่างจะได้เดินถูกทาง สามารถทำตนให้เป็นคติที่ดี
 ของตนได้.

พระพุทธรศาสนาไม่ได้ปฏิเสธพรหมเทพ ไม่เป็นการหลง

ผิดที่ผู้นับถือพระพุทธศาสนาถึงพระพุทธเจ้าพระธรรม
 พระสงฆ์เป็นสรณะจะเข้าใจว่าพระรัตนตรัยนั้นเปรียบ
 ดังแสงอาทิตย์ยามเที่ยงวันที่สว่างเจิดจ้าจากลำแสง พรหม
 เทพนั้นเปรียบดังแสงเทียนที่มีความสว่างเทียบไม่ได้เลย
 กับความสว่างของแสงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน แต่ถึงกระนั้น
 ก็มีบางครั้งบางคราวที่อาจได้ประโยชน์จากแสงเทียนดวง
 น้อย ๆ นั่นก็คือในคราวที่แสงสว่างจากดวงอาทิตย์ส่อง
 เข้าไปไม่ถึง ผู้ที่อยู่ในห้องมืดสนิทกำลังคลำทางออกไปสู่
 ความสว่างภายนอกแม้มีเทียนดวงน้อยให้แสงสว่างอยู่ก็ย่อม
 ดีกว่าไม่มีเทียนดวงน้อยอยู่ในมือเลย การถึงพระรัตนตรัย
 เป็นสรณะและการไม่ปฏิเสธพรหมเทพก็เช่นเดียวกัน.

ความรังเกียจหรือความนิยมยกย่องที่คนชั่วและคนดีได้รับ
 เป็นผลแห่งกรรม ไม่ใช่เป็นอะไรอื่น ความรังเกียจที่
 คนชั่วได้รับเป็นผลแห่งกรรมชั่ว ความนิยมยกย่องที่คนดี
 ได้รับเป็นผลแห่งกรรมดี คนอื่นทั้งหลายรวมทั้งตัวเราเอง
 เป็นเครื่องมือของกรรม ที่จะเป็นเหตุให้ผลของกรรมชั่ว
 และผลของกรรมดีปรากฏชัดเจนถูกต้องยิ่งขึ้นเท่านั้น จึง
 ควรทำความเข้าใจในเรื่องนี้ให้ถูกต้อง อย่างนิยมนำว่าชั่ว
 ช่างซี ดีช่างสงฆ์ เพราะไม่ถูกต้อง ความเสื่อมทั้งหลาย

เกิดจากความนิยมนั้นได้มากมาย.

แม้ทำความเข้าใจที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นในจิตใจของตนได้แล้ว
การปฏิบัติที่ถูกต้องก็ย่อมจะต้องตามมาอย่างแน่นอน
เพราะใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ
คือเป็นไปตามอำนาจความเห็นถูกเห็นผิดของใจ การ
อบรมความเห็นให้ถูก ให้เป็นสัมมาทิฐิ ไม่ใช่เป็น
มิจฉาทิฐิ จึงเป็นความสำคัญที่สุด.

ใจของเราทุกคนนี้สำคัญนัก สติก็สำคัญนัก ปัญญาก็
สำคัญนัก ทั้งสามสิ่งนี้ไม่ควรแยกจากกัน มีใจก็ต้องให้
มีสติ ต้องให้มีปัญญา ประคับประคองเคียงคู่กันไว้ให้
เสมอ อย่าให้มีสิ่งอื่นนอกจากสติและปัญญาเข้าไปก้ำกับ
ใจ สติและปัญญานั้นเท่านั้นเมื่อเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจ
แล้วจะทำให้ใจมีสัมมาทิฐิความเห็นชอบง่าย ตรงกันข้าม
แม้ใจขาดสติและปัญญาควบคู่กันไปจะทำให้ใจมีมิจฉาทิฐิ
ความเห็นผิดง่าย.

เมื่อมุ่งอบรมสัมมาทิฐิความเห็นชอบต้องพยายามมีสติใช้
ปัญญาคือเหตุผลให้มาก อย่าปล่อยใจไปตามอำนาจของ
กิเลสความวุ่นวายฟุ้งซ่าน เตือนตนเองให้เสมอ ให้รู้จัก

ใช้ความคิดที่เป็นเหตุผล จะคิดพูดทำอะไรให้คำนึงถึง
 เหตุผลเป็นสำคัญ อย่ายกความเมตตากรุณาเป็นข้ออ้าง
 แล้วทำทุกอย่างโดยไม่คำนึงถึงเหตุผล อย่าเห็นแก่ผล
 ประโยชน์ของตนและพวกพ้อง แล้วทำทุกอย่างโดยไม่
 คำนึงถึงเหตุผล อย่างนี้ถึงอะไรทั้งนั้นที่ผิดเหตุผล แล้ว
 ทำทุกอย่างโดยไม่คำนึงถึงเหตุผล ยกเลิกเหตุผล อย่าให้
 เป็นเช่นนั้นเป็นอันขาด.

จะมีสัมมาทิฐิได้ต้องถือเหตุผลเป็นสำคัญ และต้องเป็น
 เหตุผลที่ถูกต้องแท้จริง ต้องไม่ใช่เหตุผลที่ยกขึ้นเองตาม
 ความพอใจของตน อันเหตุผลที่ไม่ถูกต้องแท้จริงนั้น
 มีทางที่จะค้านได้ลบล้างได้ แต่เหตุผลที่ถูกต้องแท้จริง
 ไม่มีทางที่จะค้านหรือลบล้างได้ ต้องมั่นคงหนักแน่น
 แน่วแน่อยู่เช่นไรก็เช่นนั้น หาอะไรมาค้านมาลบล้าง
 ก็จักไม่สำเร็จ เหตุผลต้องเป็นเช่นนั้น เช่นการทำดี
 ต้องเป็นการทำดีจริง ถ้าทำไม่ดีจะยกเหตุผลอย่างไรมา
 อ้างว่าเป็นการทำดีย่อมไม่ได้ คดโกงเขาแล้วอ้างว่าเขา
 รวยโกงนิด ๆ หน่อย ๆ ไม่เดือดร้อน หรือชาติก่อน
 เขาอาจจะโกงเรากก็ได้ ชาตินี้เราโกงเขา ก็หายกัน เช่น
 นี้เรียกว่าไม่ใช่เหตุผล ไม่ใช่ความถูกต้อง ไม่เป็นความ

จริงแท้แน่นอน.

ทิวีเป็นการเริ่มต้นที่สำคัญ มีสัมมาทิวีคือความเห็นชอบ
ก็จักดำเนินต่อไปอย่างถูกต้อง และจะถูกต้องตลอดสาย
ไปที่เดียวตราบที่ยังมีสัมมาทิวีอยู่ เกิดมีมิจฉาทิวีขึ้น
เมื่อใดเมื่อนั้นความถูกต้องจะสิ้นสุดลง หรือแม้ว่าจะยัง
ถูกต้องอยู่ก็จะเป็นการถูกต้องโดยบังเอิญเท่านั้น ซึ่งความ
บังเอิญนั้นไม่ใช่สิ่งที่ผู้มีปัญญาพอใจรับไว้ ผู้มีปัญญา
พอใจในเหตุผลเท่านั้น เรื่องของทิวีและผลของทิวี ทั้งที่
ชอบและที่ไม่ชอบ คือทั้งสัมมาทิวีและมิจฉาทิวี เป็น
เรื่องของเหตุผลโดยตลอด จึงเป็นเรื่องที่ผู้มีปัญญาสนใจ
และผู้ปรารถนาจะมีปัญญาควรสนใจอย่างยิ่ง.

ศรัทธาที่ถูกต้องประการหนึ่งคือความเชื่อในกรรม เชื่อ
ว่ากรรมดีจักให้ผลดี กรรมชั่วจักให้ผลชั่ว ผู้ใดทำกรรม
ใดไว้จักได้รับผลของกรรมนั้น.

กรรมคือการกระทำ กรรมดีคือการกระทำดี กรรมชั่วคือ
การกระทำชั่ว กรรมดีหรือการกระทำดีที่จักให้ผลดีนั้นมีความ
หมายกว้าง เช่นเดียวกับกรรมชั่วที่จักให้ผลชั่วก็มีความ
หมายกว้าง กรรมดีไม่ได้หมายถึงการทำบุญให้ทาน หรือถือ

ศีลภาวนาเพียงเท่านั้น กรรมดีก็หมายรวมถึงความมีสัมมา-
 การวະสฺสุภาพอ่อนน้อม ซึ่งแม้จะเป็นเพียงความประพฤติ
 ปฏิบัติเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่ก็นับเป็นกรรมดี เช่นเดียวกัน
 กรรมไม่ดีก็มิได้หมายถึงการไม่มีศีลไม่มีธรรมเท่านั้น กรรม
 ไม่ดีก็หมายรวมถึงความไม่มีสัมมาการวະไม่สุภาพอ่อน
 น้อมด้วย ประเพณีไทยเรานั้นสอนให้มีกิริยาจาเรียบ
 ร้อยสุภาพอ่อนน้อม รู้จักให้รู้จักกราบท่านผู้ควรได้รับ
 การให้การกราบ การประพฤติปฏิบัติเช่นนั้นเป็นความ
 ดีงาม เป็นกรรมดีที่จะให้ผลดี ไม่ผิดไปจากหลักศรัทธา
 ในพระพุทธศาสนาที่ว่าให้เชื่อในกรรมและผลของกรรม.

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า ศีลเป็น
 คุณรวมกำลังอย่างเลิศ ศีลเป็นเสบียงทางอย่างสูงสุด ศีล
 เป็นผู้นำทางอย่างประเสริฐ ซึ่งเป็นเครื่องขจรไปทั่วทิศ
 ได้ฟังคุณของศีลแม่เพียงเท่านั้น น่าซาบซึ่งถึงความอัศ-
 จรรย์ของศีล ผู้มีปัญญาย่อมไม่ด่วนปฏิเสธศีล แม่เคลือบ
 แคลงสงสัยว่าจะไม่เป็นดังกล่าว ก็ควรต้องลองทำศีลให้มี
 ในตน ทำตนให้เป็นผู้มีศีล เพื่อพิสูจน์ว่าศีลมีคุณ
 วิเศษดังกล่าวจริงหรือไม่ แต่ผู้ไม่มีปัญญาย่อมปฏิเสธ
 ทันทัน โดยไม่มีโอกาสพิสูจน์ ไม่ให้โอกาสตนเองได้รู้เห็น

ด้วยตนเองก่อนว่าศีลมีคุณวิเศษจริงหรือไม่จริง ย่อม
พลาดโอกาสที่จะได้ใช้คุณวิเศษของศีลเพื่อประโยชน์แก่
ตนเอง.

ผู้มีปัญญาย่อมไม่ทวนปฏิสรรค์ไม่กระทำสิ่งที่มีผลเป็นสองทาง
คือเสมอตัวหรือได้เปรียบ ผู้มีปัญญาจักปฏิสรรค์แต่สิ่งที่
เสมอตัวหรือเสียเปรียบเท่านั้น.

เมื่อจะทำความดีที่เป็นบุญให้ทั้งปรารถนาหรือเจตนาให้ถูก
ต้อง เพื่อว่าผลแห่งบุญจะได้เป็นไปด้วยดี เป็นไปอย่าง
ถูกต้อง แม้ทั้งปรารถนาหรือเจตนาไม่ถูกต้อง ผลของ
บุญจะไม่ถูกต้อง จะไม่ดีเท่าควร เมื่อทำบุญเช่นการ
สละบริจาคนั้น ถ้าทั้งเจตนาว่าเพื่อความดีมาที่ยิ่งกว่าสละไป
เช่นนั้นเป็นการตั้งเจตนาผิด เป็นความโลภ เพิ่มกิเลสตัว
โลภะ เมื่อสละบริจาคนั้น ถ้าทั้งเจตนาว่าเพื่อช่วยทุกข์ผู้อื่น
เพื่อช่วยให้เกิดความสำเริงแก่ผู้อื่น เพื่อทำกิเลสกองโลภะ
ของตนให้บรรเทาเบาบาง เช่นนั้นเป็นการตั้งเจตนาถูก
จักเป็นไปตามแรงแห่งเจตนาคือความจงใจหรือตั้งใจมั่น
เป็นที่รู้กันอยู่ว่าใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จ
ด้วยใจ การทำบุญก็เช่นกัน ใจมุ่งอย่างไร คือเจตนา

ทั้งอย่างไร ก็ยอมเป็นไปอย่างนั้น ตั้งเจตนาให้เป็นการ
ลดกิเลสก็ยอมจักลดกิเลสได้ ตั้งให้เป็นการเพิ่มกิเลสก็ยอม
จักเพิ่มกิเลสได้ ผู้มีจิตศรัทธาเป็นบุญเป็นกุศลทั้งหลาย
มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องระวังความจงใจของตนใน
การสร้างบุญสร้างกุศล ไม่ควรให้เป็นการต้องเวียนว่าย
ตายเกิดเพิ่มภพชาติต่อไป.

ผู้มีปัญญาจึงนั้นทำทุกอย่างโดยไม่มุ่งความใดมาซึ่งอะไรอื่น
แต่มุ่งความหมดจดแห่งจิตใจ แห่งกิเลส.

การทำความหมดจดจากกิเลสให้เกิดแก่จิตใจนั้นเป็นการ
ทำบุญทำกุศลที่ใหญ่ยิ่งหาที่เปรียบมิได้.

การชำระจิตหรือใจให้ผ่องใสเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เป็นที่
พึงปรารถนาที่สุดของผู้มีปัญญาทั้งหลาย ไม่มีความสุข
อื่นจะเสมอความสุขที่เกิดจากใจผ่องใสบริสุทธิ์ และใจ
จะผ่องใสได้ก็ต้องประกอบด้วยการปฏิบัติสองประการ คือ
การไม่ทำบาปทั้งปวงและการทำกุศลให้ถึงพร้อม.

ในบรรดาการให้ทั้งหลาย พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญ
การให้ธรรมว่าเป็นเลิศ มีพระพุทธศาสนสุภาษิตกล่าวไว้

แปลความว่า ผู้ใดให้ที่พักอาศัยผู้นั้นชื่อว่าให้สิ่งทั้งปวง
ผู้ใดพร้าสอนธรรมผู้นั้นชื่อว่าให้อมฤต.

ผู้พร้าสอนธรรมคือผู้ประพฤติปฏิบัติดีให้ปรากฏเป็นแบบ
อย่าง เป็นครูเป็นอาจารย์ของคนทั้งหลาย ผู้ต้องการ
เป็นผู้ให้อมฤตต้องศึกษาให้รู้พระธรรมคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้า ปฏิบัติตาม ไม่ว่าผู้ใดก็ตามที่ศึกษาและ
ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจะเป็นคนดี เป็น
แบบอย่างที่ดี เป็นผู้พร้าสอนธรรมอย่างแท้จริง เป็นผู้
ให้อมฤตอย่างแท้จริง ผู้จะให้ทานสิ่งใดได้ต้องเป็นผู้มี
สิ่งนั้นก่อน ผู้จะให้อมฤตได้ต้องมีอมฤตก่อน และชน
ชื่อว่าอมฤตแล้วไม่มีอมฤตใดเสมอด้วยธรรม ผู้มีธรรม
จึงเป็นผู้มีอมฤต ผู้ปฏิบัติธรรมจึงเป็นผู้ให้อมฤต เกี่ยว
ข้องสืบเนื่องกันเช่นนั้น ควรเป็นที่สนใจอย่างยิ่งของผู้มี
ปัญญาทั้งหลาย.

ความที่คนดีทำง่าย คนชั่วทำยาก ความชั่วคนชั่วทำง่าย
คนดีทำยาก ชื่อนี้เป็นความจริง ฉะนั้นเมื่อยินดีพอใจ
จะทำอะไรที่เป็นความชั่ว ก็ให้มีสติกำหนดตนเองว่าเรา
เป็นคนชั่ว เพราะถ้าเราไม่เป็นคนชั่วเราก็ต้องไม่คิดทำชั่ว

ง่าย ๆ สติที่จะทำหนิตนเองนั้นแหละสำคัญ ที่สามารถจะ
ยับยั้งเราให้พ้นจากการทำชั่วได้ เพียงคิดว่าเรานี้ชั่วจริง
เราทำเช่นนั้นได้เราชั่วจริง เพียงคิดได้เช่นนั้นก็พอจะทำ
ให้เกิดความยับยั้งที่จะทำความชั่วได้ แม้เพียงชั่วครั้ง
ชั่วคราวก็ดีกว่าไม่ยับยั้งเสียเลย.

ความโลภนั้นไม่หมายถึงโลภอยากได้ทรัพย์สินเงินทองเท่า
นั้น ความโลภยศโลภสรรเสริญโลภอยากได้หน้าได้ตา
อยากได้บริวารผู้แวดล้อมเรียกว่าเป็นความโลภทั้งสิ้น เป็น
กิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งสิ้น ควรมีสติพิจารณาดูให้เห็น
ว่ามีอยู่ในใจตนมากน้อยเพียงไร กิเลสคือความโลภนี้มี
อยู่มากความไม่พอก็มีมาก ก่อให้เกิดความร้อนความวุ่น
ความทะเยอทะยานไม่รู้จบสิ้น แม้จะมั่งมีมหาศาลก็ยัง
รู้สึกเหมือนเป็นคนขาดแคลน แม้จะเป็นใหญ่เป็นโตก็ยัง
เหมือนเป็นคนเล็กคนน้อยที่ยังต้องการผู้เสริมส่งบารมี
เมื่อมีความรู้สึกไม่พอเช่นนั้นอยู่ตราบใจ จักหาความสุข
ไม่ได้อยู่ตราบนั้น หาเหตุผลไม่ได้อยู่ตราบนั้น จะกล่าว
ว่าเป็นผู้ขาดปัญญาทั้ง ๆ ที่ไม่ควรขาดก็น่าจะได้.

อันความอกตัญญูที่เกิดจากความไม่พอของคนเรานั้น ไม่

เป็นเพียงความอกตัญญูต่อบุคคลเท่านั้น ความไม่พออาจ
 ทำให้อกตัญญูต่อชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ได้ด้วย มี
 ปราภฏมาแล้วทุกยุคทุกสมัย ในทุกประเทศชาติ ที่ท่าน
 เรียกกันว่าชายชาติก็เกิดจากความไม่พอ การแสดงออก
 ด้วยความไม่จงรักภักดีต่าง ๆ ต่อเจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดินต่อประ
 เทศชาติศาสนาก็เกิดจากความไม่พอ เมื่อไม่พอก็ต้อง
 แสวงหาทุกวิถีทาง มากน้อยรุนแรงไปตามอำนาจของ
 มิจฉาทิฐิความเห็นไม่ชอบ หรือความไม่พอนั่นเอง.

เมื่อจะทำความดีใด ๆ ต้องทำให้เชื่อมั่นว่าการทำดีต้อง
 ให้ผลดีแน่นอนเสมอ เพียงแต่ว่าการให้ผลของกรรมนั้น
 เข้าใจยาก อาจจะเหมือนทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วได้ดี ต้อง
 เข้าใจให้ถูกต้อง และเมื่อทำดีแล้วยังรู้สึกว่ามีอะไรดี
 เกิดขึ้นก็ต้องทำความเข้าใจของตนเองให้ถูกต้องว่าผลของ
 ความดีที่กระทำนั้นยังไม่ทันบังเกิดเด่นชัดออกมาในรูป
 ของวัตถุ แต่แน่นอนเหลือเกินในต้ำนจิตใจแล้วผลของ
 การทำดีก็จะเกิดเป็นผลดีทันทีเสมอ อย่างน้อยเมื่อทำ
 ดีแล้วยังรู้สึกว่าจะต้องได้ดีก็ย่อมเป็นผลดีอย่างยิ่งแก่จิตใจ
 เป็นความอบอุ่นเบิกบาน ภาคภูมิใจ ปราศจากความร้อน
 ลังเล ตรงกันข้ามกับผู้ทำความไม่ดี อันผู้ทำกรรมไม่ดี

ความสงบสุขขึ้นในตัวเอง ในใจเราเอง เพื่อที่เรา
 จะได้เป็นเจ้าของความสงบสุขนั้น ได้ลิ้มรสความสงบสุข
 นั้น โดยไม่มีผู้ใดสิ่งใดมาถือเป็นเจ้าของมากักกันเรา
 ให้พ้นไปได้ อันความสงบสุขในใจตนเองของแต่ละคนนั้น
 มีคุณลักษณะพิเศษที่ให้ความสุขความสงบความเย็นสบาย
 ใจยิ่งไปกว่าความสงบสุขภายนอกมากมายนัก.

การสร้างความสงบความเย็นที่ทำได้ง่าย ๆ ประการหนึ่ง
 ก็คือให้พยายามระงับความต้องการให้มากที่สุดเท่าที่จะ
 สามารถทำได้ เห็นอะไรพบอะไรที่ไม่ใช่ของตนก็อย่า
 ต้องการถือเป็นของตน อย่างนี้ก็พูดภาพว่าจะมีนั้น
 ได้นี้ที่ท่านมีท่านได้กันอยู่ เพราะความคิดนี้ก็มุ่งมาด
 ปราารถนาเช่นนั้นทำให้เกิดความร้อนความไม่สงบของใจ
 พยายามห้ามใจตนเองไม่ให้ปรุงคิดเห็นอะไร ๆ ทั้งหลาย
 เป็นสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนาต้องการ เพราะเมื่อเกิดความ
 ปราารถนาต้องการขึ้นแล้วความตึ้นรนเร้าร้อนย่อมตามมา
 ความสงบสุขย่อมเกิดไม่ได้ ความสุขย่อมมีไม่ได้
 แม้พิจารณาให้ตึกก็จะเห็นว่าไม่ควรเลยที่จะต้องได้รับความ
 ทุกข์เช่นนั้นด้วยการก่อของตนเอง ความทุกข์ที่ผู้อื่นก่อ
 ให้ก็มากนักหนากันอยู่แล้วในทุกวันนี้ ควรหรือที่จะสร้าง

ทุกข์ให้ตนเองอีกด้วย สร้างความสงบเย็นให้ตนเองไม่ดี
กว่าหรือ.

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า “ชนะ
ตนนั้นแหละเป็นดี” ซึ่งเป็นการเตือนใจให้เห็นถูกเห็น
ชอบ ควรให้ความใส่ใจอย่างจริงจัง ผู้ที่สามารถเอา
ชนะตนได้นั้น เหมือนกับสามารถเอาชนะคนอื่นได้ทั้ง
โลกที่เดียว เอาชนะตนเองได้น้อยเพียงไรก็เอาชนะผู้อื่น
ได้น้อยเพียงนั้น เอาชนะตนเองได้มากเพียงไรก็เอาชนะ
ผู้อื่นได้มากเพียงนั้น ผู้สามารถเอาชนะตนเองได้เด็ดขาด
ย่อมสามารถเอาชนะผู้อื่นได้เด็ดขาด สิ้นทุกข์สิ้นร้อน
น้อยใหญ่ทั้งสิ้นทั้งปวง.

คนที่ท่านสอนให้เอาชนะไม่ใช่คนที่ประกอบด้วยธาตุสี่มี
ดินน้ำไฟลม แต่หมายถึงคนที่มึจิตใจประกอบด้วยกิเลส
กิเลสในใจนั้นแหละที่มุ่งให้เป็นตนในที่นี้ คนที่มีพระ
พุทธศาสนสุภาษิตให้เอาชนะคือกิเลสนั่นเอง เอาชนะ
กิเลสในใจตนได้ก็คือเอาชนะตนได้.

แพ้ตัวแพ้กิเลสก็คือแพ้ความโลภความโกรธความหลงนั้น
เอง ผู้แพ้ก็คือผู้ยอมเป็นไปตามอำนาจของผู้ชนะ เมื่อแพ้

กิเลสในใจตนปล่อยตนให้กิเลสฉุดกระชากลากไปทางนั้น
 ทางนี้ต่าง ๆ นานา นั้นแหละเรียกว่าผู้ไม่ชนะตน ผู้
 ชนะตนคือผู้ไม่ยอมให้ความโลภความโกรธความหลงมี
 อำนาจเหนือกว่าจนสามารถฉุดลากไปได้ สู้ที่ชั่วที่มีด
 ที่สกปรก กิเลสเป็นเครื่องเศร้าหมอง เมื่อชักพาไปก็จะ
 ชักพาไปสู่ความเศร้าหมองความไม่ดีทั้งสิน กิเลสไม่มี
 จะชักพาไปสู่ความดีงามความผ่องใส.

เมื่อความโลภก็ตาม ความโกรธก็ตาม ความหลงก็ตาม
 เกิดขึ้น ให้นึกว่าตนกำลังทำสงครามกับศัตรูใหญ่ อย่า
 ยอมให้ศัตรูจับไป ต้องจับศัตรูไว้ แล้วทำลายเสีย ศัตรู
 ต้องย่อยยับเพราะชัยชนะของเรา ไม่ใช่ที่เราจะต้องย่อย
 ยับเพราะศัตรู โลกแล้วให้พยายามมีสติรู้แล้วยับยังเสีย
 ทำลายเสีย ไม่ทำไปตามที่ความโลภบัญชาชี้ให้ทำ โกรธ
 แล้วให้พยายามมีสติรู้แล้วดับเสีย ไม่ทำไปตามอำนาจที่
 ความโกรธบัญชาชี้ให้ทำที่ล้วนแต่รุนแรง หลงแล้ว
 ให้พยายามทำสติ ใช้ปัญญาคือเหตุผล ทำลายความหลง
 ให้สิ้นไป ให้ปัญญาเกิดขึ้นแทนที่ ทำเช่นนั้นเป็นการ
 ต่อสู้กับศัตรู ทำให้สม่าเสมอ สู้ให้สม่าเสมอ จะเป็นผู้
 ชนะ ชนะตนและชนะกิเลส ที่ท่านกล่าวว่าชนะตนนั้น

แหละเป็นดี ก็คือชนะที่วั้น^๕.

คนดีมีความสว่างในใจ ไม่กลัวความสว่างภายนอก คนดี
องอาจในทุกแห่ง ไม่สะทกสะท้านที่จะปรากฏตนใน
ท่ามกลางคนทั้งหลาย ไม่กลัวความสว่างคือไม่กลัวความ
รู้เห็นของผู้ใดทั้งสิ้น คนไม่ดีกลัวการรู้เห็นของคนทั้ง
ปวง เพราะแม้จะเป็นคนไม่ดีแต่ก็รู้ความไม่ดีนั้นเป็นที่พึง
รังเกียจอย่างยิ่ง.

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า คนที่
ฝึกดีแล้วเป็นแสงสว่างของบุรุษ หมายถึงผู้ที่ฝึกตนเป็น
คนดีแล้วย่อมสามารถนำตนไปสู่ความดีงามต่าง ๆ ได้
นำตนไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองได้ และสามารถนำผู้อื่นไป
สู่ความดีงามต่าง ๆ ได้ ไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองได้ด้วย
ท่านจึงกล่าวว่า เป็นแสงสว่าง เป็นเครื่องนำชีวิตเป็น
เครื่องยังชีวิตให้สว่าง ถ้าต้องการเป็นแสงสว่างทั้งของ
ตนเองและผู้อื่นก็ต้องทำตนให้เป็นคนดี คือมีโลกโกรธ
หลงน้อยที่สุด.

ผู้ที่สามารถรักษากายวาจาใจตนให้ดีได้นั้น ก็คือผู้ที่รัก
ตนอย่างยิ่งนั่นเอง เพราะความรักตนอย่างยิ่งจึงทำให้ประ

พฤติกรรมที่ดีเพื่อให้ตนเป็นคนดี คนที่ถือเอาการได้มา
เพื่อตนด้วยวิธีการต่าง ๆ ไม่ละแม้ที่ทุจริต ไม่ใช่คนรัก
ตนเอง ผู้ที่มีกิรยาจากหยาบคายก้าวร้าวทิ่มแทงหลอกลวง
ไม่ใช่คนรักตนเอง ไม่ใช่คนที่จะทำให้ตนเองสวัสดิ์ได้
ตรงกันข้ามที่ทำเช่นนั้นเป็นการไม่รักตน แม้ว่าตนจะคิด
ว่าเป็นการทำเพราะไม่รักผู้อื่นก็ตาม แต่ความจริงแท้
เป็นการไม่รักตน เป็นการทำตนให้ต่ำทราม แม้จะคิดชั่ว
พูดชั่วทำชั่วเมื่อใด ขอให้นึกถึงตนเอง นึกว่าตนเอง
เป็นที่รักอย่างยิ่ง จึงไม่ควรทำลายตนเองราวกับตนเอง
เป็นที่รังเกียจเกลียดชังอย่างยิ่งจนถึงต้องทำลายเสีย เพราะ
การคิดชั่วพูดชั่วทำชั่วคือการทำลายตนอย่างแน่แท้.

บาปนั้นมีผู้เข้าใจว่าหมายถึงการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเขาเท่านั้น
แต่ความหมายเพียงเท่านั้นแคบไป การทำบาปมีความ
หมายกว้างไกลยิ่งกว่านั้น การทำความเดือดร้อนให้เกิด
ขึ้นจะทางกายหรือทางใจแก่คนใดสัตว์ใดเป็นบาปทั้งสิ้น
เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำทั้งสิ้น เพราะเมื่อทำแล้วย่อมเป็นไปตาม
พุทธศาสนสุภาษิตที่ว่าตนทำบาปเองย่อมเศร้าหมองเอง.

กรรมคือการกระทำ รวมทั้งกรรมดีคือกุศลกรรมและ

กรรมชั่วคืออกุศลกรรมหรือบาปกรรม ไม่เพียงแต่ลงมือ
กระทำทางกาย แม้เพียงใจดำริจะทำก็เป็นกรรมแล้ว
เป็นกรรมทางใจ หรือที่เรียกว่ามโนกรรม พุดออกมา
ก็เป็นกรรมทางวาจา หรือที่เรียกว่าวจีกรรม ต่อเมื่อ
ลงมือทำจึงเป็นกรรมทางกาย ที่เรียกว่ากายกรรม เมื่อ
เป็นกายกรรมเมื่อไร เมื่อนั้นกรรมก็สมบูรณ์พร้อม ให้
ผลเต็มพร้อม คือเป็นกรรมดีก็ให้ผลดีพร้อม เป็นกรรม
ชั่วก็ให้ผลชั่วพร้อม แต่ไม่ว่าจะเริ่มก่อกรรมที่เป็นบาป
เป็นอกุศลเพียงทางใจ ยังไม่ทันเป็นทางกายทางวาจา ความ
เศร้าหมองก็จะเกิดแก่ตนเองทันที เป็นความร้อนด้วย
เจตนาบ้าง เป็นความเศร้าหมองขุ่นมัวด้วยเจตนาบ้าง
เป็นความสลดสังเวชหวาดกลัวที่จะต้องกระทำบ้าง เหล่า
นี้หมายรวมเป็นความเศร้าหมองได้ทั้งสิ้น ตรงตามพระ
พุทธศาสนสุภาษิตที่กล่าวไว้ว่าตนทำบาปเองย่อมเศร้า
หมองเอง.

บัณฑิตนั้นแม้จะเป็นคนที่อยู่ด้วยตัวของตัวเองแล้ว แต่
ก็ยังยินดีที่จะได้อบรมตนให้เป็นคนดียิ่งขึ้น บัณฑิตไม่มี
ความเพ่งโทษผู้อื่น บัณฑิตจะเพ่งโทษตนเอง การเพ่ง
โทษตนเองนั้นเป็นการฝึกตนเองอย่างหนึ่งที่จักเกิดผลจริง

การเพ่งโทษผู้อื่นเป็นวิสัยของผู้ไม่ใช่บัณฑิต ผู้ที่เพ่งแต่โทษผู้อื่นไม่เพ่งโทษตนเองย่อมไม่เห็นโทษของตนเอง ย่อมไม่เห็นความบกพร่องที่จะต้องแก้ไขให้ดีขึ้น ย่อมไม่รู้ว่าตนมีโทษเพียงไร ในแง่ใด ไม่มีโอกาสจะแก้ไขตนเอง แต่จะมุ่งไปแก้ผู้อื่น ซึ่งจะไม่เป็นประโยชน์แก่ตน ใดๆ เพราะผู้อื่นนั้นไม่ใช่ว่าจะยอมให้แก้ไข เพราะถ้าเป็นผู้อื่นที่เป็นบัณฑิตก็ย่อมแก้ตนเองอยู่แล้ว ฝึกตนเองอยู่แล้ว ส่วนผู้อื่นที่ไม่ใช่บัณฑิตก็ย่อมไม่สนใจที่จะแก้ตนเองฝึกตนเองอยู่แล้ว ผู้อื่นจะไปช่วยแก้ไขจึงเป็นไปได้ยาก ทุกคนจะดีหรือช่วยยอมสำคัญที่ตนเอง ตนเองมีความดีพอที่จะยอมรับความไม่ถูกต้องไม่ดั่งงามของตน ย่อมยินดีฝึกตน ย่อมมีโอกาที่จะเป็นคนดียิ่งขึ้น.

ผู้ใดกำลังคิดว่าตนเป็นคนดี เป็นบัณฑิต อย่าเพียงแต่พอใจในความดีนั้น แต่ต้องพิจารณาดูให้เห็นด้วยว่าตนกำลังฝึกตนเพียงไรหรือไม่ ถ้ากำลังมุ่งมั่นฝึกตนอยู่ ก็นับว่าความคิดของตนที่ว่าตนเป็นบัณฑิตมีความถูกต้อง คือมีความถูกต้องอยู่ในระยะเวลาที่ยังฝึกตนอยู่ หยุดฝึกตนเมื่อไรต้องถือว่าความคิดที่ว่าตนเป็นบัณฑิตนั้นไม่ถูกต้องอีกต่อไปแล้ว.

ผู้ที่อบรมสมาธิทำให้สงบมากก็เท่ากับฝึกใจให้คุ้นเคยกับ
 ความสงบมาก มีความสงบมาก ผู้ที่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน
 วุ่นวายไปกับเรื่องกับอารมณ์ต่าง ๆ มาก ก็เท่ากับฝึกใจให้
 วุ่นวายฟุ้งซ่านมาก เพราะคุ้นเคยกับความวุ่นวายฟุ้งซ่าน
 มาก ความสงบก็มีน้อย ผู้ที่อบรมปัญญามาก พยายาม
 ฝึกให้เกิดเหตุผลให้มาก ก็จักคุ้นเคยกับการใช้เหตุผล
 ไม่ขาดเหตุผล ผู้ที่มีเหตุผลก็คือผู้ที่มีปัญญา ผู้ที่ขาดเหตุ
 ผลก็คือผู้ที่ขาดปัญญา เหตุผลหรือปัญญาฝึกได้ เป็น
 ไปตรงตามที่ว่าผู้ประพฤติกีย่อมฝึกตนนั่นเอง.

ทุกคนควรพิจารณาดูใจตนเอง ให้เห็นความปรารถนา
 ต้องการที่แท้จริง ว่าต้องการอย่างไร ต้องการเป็นคน
 จลาค มีปัญญา มีเหตุผล ก็ต้องประพฤติคือคิดพูดทำแต่
 สิ่งที่เป็นไปตามเหตุผล ถูกต้องด้วยเหตุผล ต้องการ
 เป็นคนดีก็ต้องประพฤติดี ให้พร้อมทั้งกายวาจาใจให้
 สม่ำเสมอ การคิดดีพูดดีทำดีเพียงครั้งคราวหาอาจทำตน
 ให้เป็นคนดีได้ไม่ หาเป็นการประพฤติดีที่ฝึกตนไม่.

ผู้ที่ฝึกตนให้ดีแล้วย่อมเป็นที่พึงของตนเองได้ ใครรู้ใคร
 เห็นย่อมยินดีที่จะให้ความอุปการะช่วยเหลือ ความขัดข้อง

ย่อมไม่มีแก่ผู้มีตนฝึกดีแล้ว ความดีนั้นมีอนุภาพยิ่งใหญ่
จึงไม่ควรประมาทความดี ควรทำความดีให้เสมอ ให้
มาก ให้เต็มสติปัญญาความสามารถ มีโอกาสใด มีช่อง
ทางใด ที่จะทำความดีได้ พึงอย่าละโอกาสนั้น พึงอย่า
ละช่องทางนั้น แต่พึงรีบทำในทันที ฝึกตนให้ดีได้เพียงไร
จะประจักษ์ด้วยตนเองว่าได้ที่พึงทักเพียงนั้น ไม่ต้อง
ว่าเหวไม่ต้องเกรงว่าจะมีอุปสรรคใด ๆ เกิดได้ในชีวิต.

ทุกคนต้องการความสุข ความเจริญรุ่งเรือง ความปลอดภัย
ภัย ทุกคนจะบรรลุถึงความมุ่งมากปรารถนาได้ต่อเมื่อทำ
ความดี จุดมุ่งหมายสูงเพียงใดก็ยิ่งต้องทำความดีสูงเพียง
นั้น คือถ้าอยากมีความสุขมากก็ต้องทำความดีมาก ไม่
เช่นนั้นก็จะไม่เกิดผลดังที่ต้องการ.

ความดีนั้นเปรียบได้ดังแก้วสารพัดนึก ความจริงเป็น
เช่นนั้น แต่แม้ไม่พิจารณาให้ลึกซึ้งก็ยากที่จะเห็นความจริง
นี้ได้ บรรดาผู้ไม่ทำความดีทั้งหลาย เช่นเป็นคนหลอก
หลวง ทรยศคกโกงต่าง ๆ เป็นต้น แล้วได้รับผลเป็น
ทรัพย์สินเงินทองยศฐานันดรศักดิ์ เป็นเหตุสำคัญที่
ทำให้คนเป็นอันมากเห็นผิดเป็นชอบ เห็นชั่วเป็นดี เช่น

เห็นว่าความคดโกงเป็นทางให้ได้มาซึ่งสิ่งพึงปรารถนา
 แล้วก็พอใจที่จะประพฤติตนเป็นคนคดโกง โดยมาก
 เห็นผิดเข้าใจผิดเพราะไม่พิจารณาให้ลึกซึ้งเพียงพอ ที่
 ว่ากันว่าทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วได้ดี ก็เพราะเหตุผลเดียวกัน
 นั่น คือพิจารณาไม่ลึกซึ้ง ดูแต่เพียงผิวเผิน คิดแต่เพียง
 ผิวเผิน คือดูแต่เพียงทรัพย์สินหรือลาภยศที่ได้หลังจาก
 การทำไม่ดีเช่นลักขโมยทรยศคดโกง ถ้าดูให้ถึงจิตใจ
 คือดูให้ลึกซึ้งเพียงพอ ก็จะเห็นว่าจิตใจของผู้ที่ได้ลาภได้
 ยศต่าง ๆ หลังจากทำไม่ดีนั้นนั้นไม่มีความสุข และใครเล่าที่
 ไม่ต้องการความสุข.

ผู้ทำความไม่ดีไม่ชอบไม่สุจริตทั้งหลายเป็นผู้รักษาตนไม่ได้
 ผู้อื่นทั้งหลายก็ไม่ช่วยรักษา ผลย่อมเป็นความไม่สวัสดิ
 ์ทั้งทางกายและทางใจ คือใจก็วุ่นวายไม่สงบ กายก็จัก
 ไปสู่ที่ชั่วที่เดือดร้อนได้ในวันหนึ่งอย่างแน่นอน.

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า ถ้ารู้ว่าตน
 เป็นที่รัก ก็ควรรักษาตนนั้นให้ดี เป็นคำเตือนใจที่ไพเราะ
 ยิ่งนัก ควรยิ่งนักที่จะได้รับความสนใจอย่างยิ่ง ถ้ารู้ว่า
 ตนเป็นที่รัก ก็ควรรักษาตนนั้นให้ดี ขอให้ทบทวนคำ

เตือน^๕นี้ให้เสมอ แล้วจะ^๕รู้สึกว่าเป็นคำเตือนที่สุภาพ
อ่อนโยน และไพเราะลึกซึ้ง เมื่อทบทวนคำเตือน^๕
แล้วก็พึงนึกเลยไปว่าท่านผู้กล่าวคำเตือนได้เช่นนี้ต้องมี
ความปรารถนาดีอย่างที่สุดต่อเราทุกคน จึงควรเคารพ
ท่าน เชื่อถือท่าน ให้ความสนใจและปฏิบัติให้เป็นไป
ตามคำของท่าน เพื่อเป็นการตอบแทนพระคุณและน้ำใจ
อันงดงามของท่านที่มีต่อเราทั้งหลาย.

คนจะเป็นคนดีได้ต้องสำคัญที่มีจิตใจดีก่อน เพราะใจ
เป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ รักษา
ใจให้ดีได้เพียงไรเรียกว่ารักษาตัวให้ดีได้เพียงนั้น ใจ
เต็มไปด้วยความโลภความโกรธความหลงมากเพียงไร ตน
ที่มีใจนั้นครองอยู่ก็จะเป็นตนที่ดีไม่ได้เพียงนั้น ความรัก
ตนของผู้มีใจเช่นนั้นย่อมไม่เป็นความรักที่ถูกแท้ ไม่ทำ
ให้เกิดผลดีแก่ตนอย่างไร ทำใจให้ลดความโลภความ
โกรธความหลงได้มากเพียงไร แม้จะไม่รู้สึกว่ารักตน
แต่นั่นก็เป็นความรักตน เป็นการสามารถรักษาทนได้
มากเพียงนั้น.