



ขกจ ให้พ้นตม



สาระธรรมคำสอนของพระสุปฏิปันโน



๕๓ จ ๕๗๖๓๗

คำนำ

“ ยกใจให้พັນตม ” ที่ได้จัดพิมพ์ขึ้นฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้พุทธศาสนิกชนทั่วไปได้รู้จักคำสอนประเภทที่เป็นข้อความสั้น ๆ ไว้บ้าง คำสอนประเภทนี้แม้จะสั้น แต่ก็มีความหมายกว้างขวางลึกซึ้ง และไม่ทำให้ผู้อ่านรู้สึกว่าจะต้องใช้ความพยายามในการอ่านมากนัก อีกทั้งยังจำง่ายกระชับรัดกุม เหมาะที่จะเลือกนำมาไว้เป็นคติประจำใจ หรือ ยกขึ้นอ้างในเวลาที่ต้องการ โดยเฉพาะสำหรับใช้เพื่อเป็นแนวทางในการครองชีวิตของตนเองตลอดไป

“ ยกใจให้พັນตม ” เล่มนี้ เป็นคำสอนของท่านพระเดชพระคุณอาจารย์ต่าง ๆ หลายท่าน ที่บำเพ็ญตนอยู่ในศีลวัตรอันงดงาม

ธรรมสภาหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้ที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว พึงนำคำสอนของท่านทั้งหลายเหล่านี้มาใช้เป็นรากฐานในการดำรงชีวิต และเพื่อพัฒนาชีวิตของท่านให้ดียิ่ง ๆ ตลอดกาล

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสุข



จึงเลือกทำแต่กรรมดี เป็นคำแทนคำอวยพรอย่างสูงสุด ประกอบด้วยเหตุผลเมื่อทำกรรมดีแล้ว ไม่ให้พรก็ต้องดี เมื่อทำชั่วแล้ว จะมาเสกสรรปั้นแต่งอวยพรอย่างไร ก็ดีไม่ได้ ทำชั่วเหมือนก้อนหิน จะต้องจมทันที ไม่มีผู้วิเศษใดๆ จะเสกเป่าอวยพร ขอร้องให้หันลอยขึ้นมาได้ ทำกรรมชั่วต้องล่มจม ปันปี เสียราศีเกียรติคุณชื่อเสียง เหมือนก้อนหินหนัก จมลงไปอยู่กับโคลนใต้น้ำ

(ท้าวเจ้าคุณ พระรัตนวงศา)



คนที่ไม่สนใจธรรม. . .ธรรมก็ไม่เข้าถึงใจคน
จึงกลายเป็นคนก็สักว่าคน ธรรมก็สักว่าธรรม
ไม่อาจยังประโยชน์ให้สำเร็จได้
แม้คนจะมีจำนวนมาก
และแสดงธรรมให้ฟังทั้งพระไตรปิฎก
จึงเป็นเหมือนเทน้ำใส่หลังหมา
มันสลัดออกเกลี้ยงไม่มีเหลือ
ธรรมจึงไม่มีความหมายในใจของคน
เหมือนน้ำไม่มีความหมายบนหลังหมาฉะนั้น

(ทอวชฺฐัม ภาฑิณคสูตร)

ชีวิตคนเหมือนกับคนที่ขึ้นต้นไม้
เมื่อขึ้นสูงสุดยอดแล้วก็ต้องลง
อยู่บนนั้นได้ไม่นาน ร่างกายของเราก็เช่นกัน
เมื่อเจริญถึงที่สุดแล้วก็ต้องแก่ลง แก่ลง
ไม่ใช่แก่ขึ้น นอกจากเด็กที่กำลังแก่ขึ้น
แต่พอถึงอายุ ๒๐ ก็เริ่มแก่ลงแล้ว
แก่ลงไปเรื่อยๆ สังขารเปลี่ยนแปลงลงไป
ตามธรรมดาดู . . .

(ทอวชฺฐัม อนุตตรกัณฐสูตร)



ถ้าเราหวังความดีงามแก่ตน แก่ท่านแล้ว
ลดความเห็นแก่ตัวให้น้อยลงไป
แล้วคิดถึงอกเขาอกเรากันบ้าง
ความสุขในโลก
ตั้งอยู่บนมูลฐานแห่งการเห็นอกเห็นใจกันเท่านั้น

(หลวงพ่อดุญดาภิธานิกข)

ทุกข์ด้วยอะไร . . .ทุกข์ด้วยมันไม่เที่ยง
มีแล้วหาว่ามีจริงไม่ เกิดแล้วดับไป
นี่มันทุกข์อย่างนี้แหละ ทุกข์ด้วยไม่เที่ยง
สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์. . .

(หลวงพ่อสด ธัมมธโร)

อดีตคือความฝัน ปัจจุบันคือภาพมายา
อนาคตคือความไม่แน่นอน





ยั้งมีดเท่าไร . . . แสดงว่ายิ่งดีก
ยิ่งดีกเท่าไร ก็แสดงว่ายิ่งใกล้สว่าง

โง่คนอื่น เหมือนจุดไฟเผาตนเอง

คำว่า “ตามใจตัวเอง” นั่นก็คือ
ตามใจความอยากที่เกิดขึ้น ตามใจความโลภ
ตามใจความโกรธ ตามใจความหลง
ตามใจความริษยาพยาบาท อาฆาตจองเวร
ตาได้เห็นอะไรก็โหลไปตามสิ่งที่เห็น
จมูกได้กลิ่น ก็โหลไปตามกลิ่น ลิ้นได้รสก็โหลไปตามรส
หูได้ฟังอะไรก็โหลไปตามเสียงที่เกิดขึ้นในใจของเรา
เราตามมันไปไม่เคยหยุดตัวเอง ไม่เคยบังคับตัวเอง
ให้เกิดความสำนึก รู้สึกผิดชอบชั่วดี. . .

(หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ)



ถ้ามนุษย์มี ธรรม ประจำใจ
สิ่งทั้งหลายที่ให้โทษก็จะกลายเป็นประโยชน์

(ท้าวพ่อดี ธรรมดี)



ถ้าจริงความนึกคิดไม่ใช่ทุกข์. . .
แต่การไปยึดความนึกคิดมาเป็นของตนจึงเป็นทุกข์

(ทองขุเทศก์ เทธังถ์)

เมื่อเกิดมาอาภัพชาติแล้วอย่าให้ใจอาภัพอีก
ผู้เกิดมาชาตินี้อาภัพแล้ว อย่าให้ใจอาภัพ
คิดแต่ผลิตโทษทำบาปอกุศลเผาผลาญตนให้ได้ทุกข์
เป็นบาปกรรมอีกเลย

(พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต)



การทำความดี เหมือนกลิ้งครกขึ้นเขา
..... ถ้าหยุดตันมันขึ้นไป
มันก็กลิ้งลงมาตามกฎแรงดึงดูดของโลก
จึงต้องออกแรงดันตลอดเวลา
แม้จะก้าวไปข้างหน้าอย่างยากลำบาก
ก็ยังดีกว่าให้มันกลิ้งไหลลงมาทับเรา
ลง ไป สู่ เบื่ อ ง ล ำ ง

(หลวงพ่อปัญญาวชิรตฺถกฤษ)



ชีวิตที่อับเฉา....คือชีวิตที่ไม่รู้จักคำว่า
ตัวเกิดมาทำไม มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร
ตัวควรจะทำอะไรในตอนเช้า ตอนสาย
ตอนบ่าย ตอนเย็น ชีวิตของผู้นั้น
ก็เป็นชีวิตที่ไร้สาระ ไร้แก่นสาร
ไม่เกิดคุณค่าแก่ตนบุคคลอื่น ไม่มีประโยชน์

(หลวงพ่อปัญญาวชิรตฺถกฤษ)



พูดให้เขารัก ยากนักหนา....
พูดให้เขาด่าว่า ง่ายนิดเดียว....

(พระอาจารย์สิงห์ วัฒนญาณิ)

คนที่ตายไปแล้ว....หากคนที่มีชีวิตอยู่
เขาสามารถจดจำได้ หรือคิดถึงอยู่
ผู้นั้นได้ชื่อว่าเป็นคนตาย
แต่คนที่มีชีวิตอยู่
กลับไม่มีใครกล่าวถึง หรือคิดถึงเลย
นั่น คือ ผู้ ตาย ไป แ ล้ ว

(หลวงพ่อดิ่ง พุทธิโชติ)

ทุกข์เพราะเกิดดับ มันมีอยู่แล้ว
เอา รากะ โลกะ โทสะ โมหะ มาเพิ่ม
ยิ่งทุกข์ใหญ่....

(หลวงปู่ดูลี อวงโส)





ความอดทนจำเป็นต้องใช้ให้มาก
เมื่อเราอยู่ร่วมกัน บุคคลเรานั้นนิสัยใจคอต่างกัน
กระทบกระทั่งกันบ่อยๆ เราต้องมีน้ำอดน้ำทน
ในการปฏิบัติต่อกัน ใครทำอะไรผิดพลาด
ก็ต้องรู้จักให้อภัย มีน้ำใจเป็นมิตร
เป็นนักกีฬา รู้จักแพ้ในเวลาที่เหมาะสม
รู้จักชนะในเวลาที่เหมาะสม
ไม่เอาเรดเอาเปรียบต่อกันด้วยความเห็นแก่ตัว

(หลวงพ่อปัญญาวชิรทิกขุ)

วรรดาสิ่งสมมติ ที่เราไปยึดถือว่าเป็นกรรมสิทธิ์ของ
เรานั้น ก็จะได้เพียงชีวิตหนึ่งๆ เท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นสามี
ภรรยา หรือสมบัติต่างๆ เมื่อเราตายไปแล้วเราจะยึดถือ
เป็นกรรมสิทธิ์ของเราอีกไม่ได้ เราจะเอาสิ่งต่างๆ เหล่านั้น
ติดตามไปสวรรค์ นรก หรือที่ไหนๆ ก็ไม่ได้ ตรงกับคำว่า
“สมบัติของโลกก็ต้องอยู่ในโลก”

(หลวงปู่ลาติ ปรกโธ)



โลกเท่าแผ่นดิน
จรรวมเท่าปลายเข็ม
เรื่องโลกมีแต่เรื่องยุ่งของคนอื่นทั้งนั้น
ไม่มีที่สิ้นสุด
เราไปแก้ไขเขาไม่ได้

(หลวงพ่อวัด พุทธมณฑล)



คนเรามีข้อเสียอยู่ประการหนึ่งคือ
ถ้าตนทำชั่วแล้วก็อยากให้เพื่อนชั่วอย่างตนด้วย
จะได้มีเพื่อนร่วมทางชั่วกันหลายๆ คน และหาก
เพื่อนขัดคอไม่ยอมทำชั่วอย่างตน

. . . ก็ ไม่ พ อ ใจ . . .

(หลวงพ่อยี่สิบสามพรรษา)

โง่ไม่เป็น . . . โท่เป็นยาก
คนที่อยากดีหาง่าย แต่คนที่ทำดีหายาก
บัณฑิตเห็นดีเป็นดี เห็นชั่วเป็นชั่ว
พาลเห็นดีเป็นชั่ว เห็นชั่วเป็นดี

(สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า)



เราจะทำอะไร ต้องคิดเอาไว้ว่า
อย่าให้ใครเดือดร้อน อย่าให้ใครรำคาญ
แม้การทำบุญนี้ก็จะต้องอย่าให้ใคร
เดือดร้อนรำคาญเพราะว่าเรา . . .

(หลวงพ่อยี่สิบสามพรรษา)



วินเวลาที่หมดไป สิ้นไปโดยไม่ได้ทำอะไร
ที่เป็นคุณประโยชน์แก่ตัวเองบ้างในชีวิตที่เกิดมาในโลก
และได้พบพระพุทธศาสนานี้ ช่างเป็นชีวิตที่น่าเสียดายยิ่งนัก
... เวลาแม้เพียงหนึ่งนาทีที่ผ่านไปนั้น
แม้ว่าจะทุ่มเงินจำนวนมหาศาลสักสิบล้าน ร้อยล้านบาท
ก็ไม่สามารถซื้อกลับคืนมาได้ ฉะนั้น ...
สิ่งที่น่าเสียดายในโลกนี้จะมีอะไรน่าเสียดายเท่ากับ
ปล่อยวันเวลาผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์
แม้ว่าจะเพียงแค่นาทีเดียว

(ท้าวเวสสุทฐ พุทธาวจร)



ธรรมะท่านสอนให้ดูแลตัวเอง ระวัง
ตัวเอง จะได้เห็นความบกพร่องของ
ตัวเองแล้วแก้ไขตัวเองไปเรื่อย ๆ
จนสมบูรณ์ได้

(พระมหาทวี อุทตฺตมฺหาโร)



อย่าได้ทำตนให้เป็นเหยื่อของเวลา
แต่เราเอาเวลามาเป็นเหยื่อของเรา
ด้วยการใช้เวลาทุกวินาทีให้เป็นประโยชน์
คนที่ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์นั้น
จะมีระเบียบในการปฏิบัติงาน
มีกติกาสำนึญไว้กับตนเอง ไม่เหลวไหล
เวลามันมีคุณประโยชน์ทุกวินาที
อย่าเสียเวลาไปเปล่าๆ

(หลวงพ่อดำญาณวชิรภิกขุ)

ปกติวิสัยของมนุษย์เรานี้มีความผิดอยู่
ในใจประการหนึ่งคือ ความผิดในข้อที่ว่า
ทำผิดแล้วไม่ยอมรับว่าตัวผิด

(หลวงพ่อดำญาณวชิรภิกขุ)

คนหมั่นเรียน ขอรับรอง จะต้องรู้
คนหมั่นดู ขอรับรอง จะต้องเห็น
คนหมั่นทำ ขอรับรอง จะต้องเป็น
คนดีเด่น ด้วยหมั่นเรียน เพียรดูทำ





คนทำได้ดี มีเมตตา
มีผืนแปรรูปร่างจริง ยิ่งนักหนา
คนทำชั่ว ได้ชั่ว ทั่วโลกา
เป็นดวงตราตรึงแน่น ไม่แคลนคลอน
คนทำชั่วได้ดี มีที่ไหน . . .
อย่าหลงไหน ไกลธรรม คำพระสอน
จงเชื่อกรรม จำไว้ ให้แน่นอน
จะเดือดร้อน ร่มเย็น เป็นเพราะกรรม

ใป็นอยู่อย่างเกียจคร้าน จะล้างผลาญสมบัติ
เป็นอยู่อย่างประหยัด จะได้สมบัติจากตัวเอง
เจริญทางวัตถุ . . . จะคุกรุ่นเป็นไฟ
เจริญทางจิตใจ . . . จะแจ่มใสสงบเย็น
มีธรรมเป็นอำนาจ . . . จะปราศจากเวรภัย
มีธรรมเป็นใหญ่ . . . เวรภัยจะตามมา
ความสุขในทางโลก . . . มีทุกข์มีโศกเป็นผล
ความสุขอริยชน . . . มีผลเป็นความสงบ
เลิกเห็นแก่ตัวได้เมื่อไหร่ . . . จะสุขใจเมื่อนั้น





ถ้าท่านทำงานแข่งกับสังคม ความพินาศล่มจมจะตามมา
ถ้าท่านทำงานเห็นแก่หน้า ท่านจะพบปัญหาเรื่อยไป
ถ้าท่านทำตัวเห็นแก่ได้ ท่านอย่าหวังนำใจจากเพื่อนฝูง
ถ้าท่านกล้าเกินไป ท่านจะทำอะไรไม่สำเร็จ
ถ้าท่านกล้าจนเกินงาม ท่านจะพบกับความทุกข์อย่างมหันต์
ถ้าท่านขาดความยั้งคิด ชีวิตทั้งชีวิตจะหมดความหมาย
ถ้าท่านทำใจให้สงบ ท่านจะพบกับความสุขที่เยือกเย็น
ถ้าท่านมีความพอดี ท่านจะเป็นเศรษฐีในเรือนยาจก
ถ้าท่านมีความงก ท่านจะเป็นยาจกในเรือนเศรษฐี
ถ้าท่านมีเมตตาจิต ท่านจะมีญาติมิตรทั่วบ้าน
ถ้าท่านเมตตาเกินประมาณ ท่านจะพบคนพาลทั่วเมือง
ถ้าท่านคิดถึงความหลัง ท่านจะพบแต่ความเศร้า
ถ้าท่านมีความมัวเมา ท่านจะพบความปวดร้าวภายหลัง
ถ้าท่านทำดีเพื่อเด่น ท่านจะถูกเขม่นจากญาติมิตร
ถ้าท่านทำดีเพื่อนำจิต ท่านจะมีชีวิตอยู่อย่างสบาย
ถ้าท่านหวังแต่พึ่งคนอื่น ท่านจะต้องกลืนน้ำตาตัวเอง
ถ้าท่านรู้จักใช้เวลา ชีวิตจะมีค่ากว่านี้
ถ้าไม่กินอยู่เท่าที่มี จะได้เป็นเศรษฐีเงินกู
ถ้ามัวสุขกับอบายมุข จะพบความทุกข์ในบั้นปลาย
ถ้าท่านทำทุเบาตามเขาว่า จะต้องนำตาตกใน



ถ้าพูดโดยไม่คิด	เท่ากับพ่นลมพิษใส่คนอื่น
ถ้าจริงจังกับโลกเกินไป	จะต้องตายเพราะความเศร้า
ถ้าต้องการความอิสระ	ให้พยายามชนะใจตัวเอง
ถ้าไม่รู้จักความทุกข์	จะพบกับความสุขได้ที่ไหน
ถ้าไม่ยอมปล่อยวาง	จะพบกับความว่างได้อย่างไร
ถ้าหาความสุขจากความมัวเมา	ท่านกำลังจับเงาในกระจก
ถ้าอยากเป็นคนงาม	อย่าว่าวามโกรธง่าย
ถ้าอยากเป็นคนสบาย	อย่าเบื่อหน่ายความเพียร
ถ้าอยากเป็นคนมี	อย่าเป็นคนดีแต่จ่าย
ถ้าอยากเป็นคนน่าสมั	อย่าทำลายวัฒนธรรม
ถ้าอยากเป็นคนมีเกียรติ	อย่าเหยียดหยามคนอื่น
ถ้าอยากเป็นคนมีความรู้	อย่าลบหลู่อาจารย์
ถ้าอยากหาความสำราญ	อย่าล้างผลาญสมบัติ
ถ้าอยากเป็นคนมีอำนาจ	อย่าขาดความยุติธรรม
ถ้าอยากเป็นคนดัง	อย่าหวังความสงบ
อย่าพยายามทำใจคนอื่นให้เหมือนเรา	
เพราะเราทำใจให้เหมือนคนอื่นไม่ได้	
อย่าทำตัวเด่น	
โดยการสร้างหนี้ให้ตัวเอง	





คนจะงาม งามที่ใจ ไซ้ใบหน้า
คนจะสวย สวยจรรยา ไซ้ตาหวาน
คนจะแก่ แก่ความรู้ ไซ้ยุ่นาน
คนจะรวย รวยศีลทาน ไซ้บ้านโต

อันว่าทาน บารมี นั้นดีเลิศ
เป็นบ่อเกิด แห่งสุข ทุกข์สมัย
ไม่ตระหนี่ ถิ่นเหนียว เกาะเกี่ยวใจ
ผูกไว้ได้ ซึ่งไมตรี ดีทุกคน

คนที่ก้าวหน้าในกิจการทุกด้าน
เพราะเขาคิดว่าตนเป็นที่พึ่งของตนเอง
พยายามยืนด้วยขาของตนเองเสมอ . . .
คนที่คิดพึ่งคนอื่นเสมอไปนั้น เป็นคนอ่อนแอที่สุด
ชีวิตที่อ่อนแอจักอยู่ในโลกนี้ได้อย่างไร
ในบางคราวอาจมีผู้อื่นคอยอุปถัมภ์ค้ำจุนเรา
แต่เขาจะช่วยเราได้สักเท่าไร

(หลวงพ่อยิ้มฉัตรเทวฤทธิ์)



คนที่คิดจะเป็นคนดี คนเจริญอย่าได้กลัวต่อความยากลำบาก
แต่จงกลัวต่อความสบายให้มากเถอะ
ความลำบากยากเข็ญ ไม่เคยทำลายคน
ความลำบากยากเข็ญเป็นสิ่งประเสริฐแท้
ความลำบากนี้เป็นศัตรู แล้วกลายเป็นมิตรในภายหลัง
ส่วนความสบายนั้นเป็นมิตรก่อน
แล้วกลายเป็นศัตรูในภายหลัง
จงคบหาแต่สิ่งที่เป็นมิตรดีกว่า . . .
อย่าคบสิ่งที่เป็นศัตรูของตนเลย

(ทอวพจน์ญานวัชรภิกขุ)

ศีลนั้น เป็นพระขรรค์ อันมีค่า
ติดกายา วาจา ให้มีผล
ใครมีศีล จะมีสุข ทั่วทุกคน
ติดกังวล ชำระบาป ที่หยาบคาย

