



คำไม่เลิกของคุณครูไม่ใหญ่ (มินิ) เล่ม ๒ (เกิดมาสร้างบารมี)

พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบุญย์ ธรรมชโย)

ที่ปรึกษาภคิตติมศักดิ์	พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบุญย์ ธรรมชโย) พระราชภาวนาจารย์ วิ. (เมตฺตฺย ทตฺตชีโว)	
ที่ปรึกษา	พระครูใบฎีกาอำนวยการ มุนิสกโก พระครูสมุห์ณรงค์ ทนฺตจิตโต พระไชยยศ ยสวโร พระมหาเสถียร สุวณฺณจิตฺโต ป.ธ. ๙ พระสมศักดิ์ จันทสิโล Ph.D. พระมหาวิริยะ ธรรมสารี ป.ธ. ๙ พระสมบัติ รุกขิตฺตจิตฺโต เมตตา สุวชิตรวงค์ พ.ต.ท.หญิง วิริยา สุขน้อย	
บรรณาธิการบริหาร	ขวัญจิตต์ จิตสินธุ	วิชาญ ไตรวิเชียร
กองบรรณาธิการ	ไพบูลย์ สืบสาย อรอนงค์ สาสิทธิ์ วัลลภา เหล่าขวัญสถิตย์ จินดา ช่วยเกิด	ระพีพรรณ ใจภักดี จาวรรณ วศินสกุล ศุภลักษณ์ พงษ์พงศ์สิทธิ์ อรอนงค์ เกิดรักษ์ สุพิชญา ศรีสุกุล อภิญา ฮวดชัย
ลำดับเนื้อหา	พระมหาธรรมสถิต ธรรมจิตฺโต ป.ธ. ๙	
ประสานงาน	วลัยลักษณ์ มงคลกาวิล	สุดปรารถนา จารุชาติ
ออกแบบปก	เมตตา สุวชิตรวงค์ และ DM&S Advertising Co.,Ltd.	
ภาพถ่ายเส้น	พระอานันท์ วุฑฒิชัยโต	
รูปเล่ม	พระบัณฑิต ทิตตปญฺโญ	
พิมพ์ครั้งที่ ๑	วันธรรมชัย ๒๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘	
จำนวนพิมพ์	๑๐,๐๐๐ เล่ม	
ลิขสิทธิ์ / ผู้จัดทำ	มูลนิธิธรรมกาย อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐	
พิมพ์ที่	บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด	

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พระเทพญาณมหามุนี (ไชยบุญย์ ธรรมชโย).

เกิดมาสร้างบารมี.-- ปทุมธานี : มูลนิธิธรรมกาย, 2558.

288 หน้า. -- (คำไม่เลิกของคุณครูไม่ใหญ่ (มินิ)).

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. พระอานันท์ วุฑฒิชัยโต, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN 978-616-7200-76-7

คำไม่เล็ดของคุณครูไม่ใหญ่ (มินิ)

๒

เกิดมาสร้างบารมี

ที่ระลึกวาระวันธรรมชัย

๔๗ พรรษา

พระเทพญาณมหามุนี วิ.
(ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

วันพฤหัสบดีที่ ๒๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

คำนำ



ชีวิตของเราเกิดมามีหน้าที่และมีเป้าหมาย

สำหรับผู้มีความเชื่อและเข้าใจในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร คำว่า “เกิดมาสร้างบารมี” เป็นถ้อยคำที่ตอบโจทย์ชีวิตในระดับลึกอย่างชัดเจน

ถ้อยคำที่ตอกย้ำ พร่ำสอน ซ้ำๆ บ่อยๆ ของพระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อธัมมชโย) ในวาระโอกาสต่างๆ เกี่ยวกับการสร้างบารมี ที่นำมารวบรวมไว้ในหนังสือเล่มนี้ เป็นคำพูดที่ทรงพลังเพราะมาจากใจที่บริสุทธิ์ของผู้รู้ และมีความรักปรารถนาดีต่อชาวโลกอย่างแท้จริง

ยังได้ฟังหรือได้อ่านถ้อยคำเหล่านั้นซ้ำๆ จะตอกย้ำ
ความเข้าใจชัดยิ่งขึ้นว่า “เราเกิดมาสร้างบารมี เพราะโลก
ที่เราอาศัยอยู่นี้ เป็นโลกแห่งการสร้างบารมี”

เราจะทำชีวิตนี้ให้มีคุณค่าสูงสุดด้วยการสร้างบารมี
อย่างแท้จริง

คณะผู้จัดทำ
กองวิชาการ ๐๑



สารบัญ

เกิดมาสร้างบารมี	๑๙
ก้าวไปด้วยกัน	๕๙
ชนะอุปสรรคด้วยใจสูงส่ง	๘๓
คุณค่าของเวลาและชีวิต	๑๕๗
คุณค่าของกัลยาณมิตร	๑๙๕
ทานบารมีเบื้องต้นของบารมีทั้งหมด	๒๔๕
วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น	๒๗๗



คาถาสำเร็จ



แม่มืดต่อมมืดมิด ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม



เนื่อนานุญ

มหาธรรมกายเจดีย์ เป็นเนื่อนานุญของโลกหล้า

มหาจุฬามณี เป็นเนื่อนานุญของสวรรค์

พระในบ้าน เป็นเนื่อนานุญของครอบครัว

พระในตัว เป็นเนื่อนานุญของเรา



คำขวัญ



เมื่อเราสว่าง โลกก็สว่างด้วย



วาทธรรมประจำวัน



สิ่งที่ต้องสั่งสม คือ บุญกุศล

สิ่งที่ต้องแสวงหา คือ พระรัตนตรัยภายใน

เป้าหมายชีวิต คือ ที่สุดแห่งธรรม

ที่พักระหว่างทาง คือ

ดุสิตบุรี วงบุญพิเศษ เขตบรมโพธิสัตว์



เราเกิดมาทำไม

(วัตถุประสงค์การเกิดมาเป็นมนุษย์)

เราเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง แสงบุญ
สร้างบารมี พระนิพพานอยู่ภายในตัวของเรา เริ่มต้นที่
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ
ด้วยวิธีการทำใจหยุดนิ่งเฉยๆ ทุกคนสามารถทำได้
ยกเว้นคนตาย คนบ้า และคนที่ไม่ได้ทำ คนดี ๆ อย่าง
พวกเราทำได้ ถ้าได้ทำ ทำไม่ได้ เพราะไม่ได้ทำ



เกิดมาสร้างบารมี



เราเกิดมาเพื่อ...
ทำพระนิพพานให้แจ้ง
แสวงบุญ
สร้างบารมี

๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๓

การสร้างบารมี
คือ
การพักผ่อน

๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖

เราเกิดมาสร้างบารมี
ก็ต้องสร้างกันให้เต็มทีเต็มกำลัง
อย่าไปขยักขย่อน
เพราะชีวิตมนุษย์สั้นนัก

๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๓

การสร้างบารมีอย่าทำขยักขย่อน
ทำให้เต็มที่สุดกำลัง
ให้ปลื้มให้ได้...

ถ้าทำแล้วยังไม่ปลื้ม
ก็ต้องทำจนกว่าจะปลื้ม

๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

อย่าประมาท
อย่าชะล่าใจ
ในการสร้างบารมี

๑๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

อย่ามีข้อแม้ ข้ออ้าง เงื่อนไข
ในการสร้างบารมี

๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๐

โลกนี้เป็นโลก
แห่งการสร้างบารมี
เป็นการต่อสู้กัน
ระหว่างธรรมะกับอธรรม

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เราเกิดมาเพื่อสร้างบารมี
ต้องสร้างให้เต็มที่ ให้หนาแน่น
ไม่ให้ความชั่วได้ช่องเลย

๑๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

อะไรคืองานหลัก

อะไรคืองานรอง

การทำพระนิพพานให้แจ้ง

แสวงบุญ สร้างบารมี

เป็นงานหลักของชีวิต

ส่วนการทำมาหากินเป็นงานรองลงมา

๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

อย่าเพิ่งเบื่อหน่ายชีวิต
ชีวิตเราเกิดมาสร้างบารมี
เมื่อเจอวิบากกรรม...ก็ต้องอดทน
และสั่งสมความดี
ต่อสู้อย่างถูกหลักวิชา
ชีวิตก็จะดีขึ้น
ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

๒๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

อย่าให้ใจเราตกต่ำ
โดยไม่สร้างบารมี
เราต้องยกใจของเราให้สูงส่ง
ด้วยการสวณกระแสนิเลส

๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

โลกนี้ไม่ใช่ที่เสวยบุญ
ไม่ใช่มาคอยกินบุญเก่า
แต่เป็นที่สร้างบารมี
สุดดีโลกสวรรค์นั้นแหละ
เป็นที่เสวยผลบุญ

๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

อย่าให้วันหนึ่งคืนหนึ่งผ่านไป
โดยการกินบุญเก่า ใช้บุญเก่า
เพราะบุญเก่าใช้ไปมันก็มีวันหมด
เราจะต้องสั่งสมบุญใหม่เพิ่มขึ้น
ทุกวันทุกคืน ทุกอนุวินาที

๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

โลกใบนี้เป็นโลกสำหรับการสร้างบารมี
ไม่ใช่เป็นโลกแห่งการเสวยสุข

๒๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ผู้ฉลาดย่อมใช้สิ่งที่ตัวมี
และใช้เวลาทุกอนูวินาที
ให้เป็นไปเพื่อการสร้างบารมี
เพื่อที่ว่าวันสุดท้ายของชีวิต
เราจะได้กลับตาลาโลกไป
อย่างผู้มีชัยชนะ

๒๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ชาวโลกมีชีวิตอยู่กันไปวัน ๆ
ถึงจะเดินไปไหนมาไหนก็แล้วแต่
ก็อยู่ไปวัน ๆ
ชีวิตไม่มีแก่นสาร

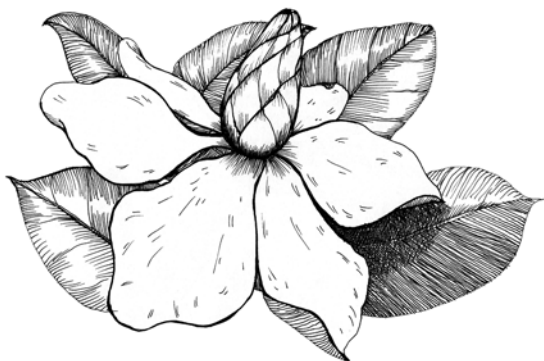
๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ชีวิตมนุษย์จะมีสาระแก่นสาร
ถ้าเข้าถึงพระรัตนตรัยภายใน
ถ้ายังไม่เข้าถึงพระรัตนตรัยภายใน
ยังได้ชื่อว่า...ไม่มีแก่น

๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เวลาเรามีเท่ากัน
โอกาสในการทำความดีก็มีเท่ากัน
ขึ้นอยู่กับว่า...
ใครจะทุ่มเททำได้มากกว่ากัน

๑๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕



มโนปณิธานของเรายิ่งใหญ่
เกินกว่าที่ใครจะคาดถึง
ส่วนมากเขาจะคิดอยู่แค่ใต้ฟ้าครอบ
แต่มโนปณิธานของเรา
มันเหนือครอบฟ้า

๒๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ชีวิตชาวโลก...

ใช้ชีวิตขาดทุนกันไปทุกวัน
ที่จะเสมอตัวหรือมีกำไรนั้น...หายาก
เพราะว่าสิ่งแวดล้อมมันเป็นเช่นนั้น

๒๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เราเสียเวลาในการนอนหลับพักผ่อน
ไปถึงหนึ่งในสามของชีวิต
โดยไม่ได้บุญกุศลอะไรเลย
ทำมาหากินอีกหนึ่งในสาม
อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน จับถ่าย ฯลฯ
บริหารชั้นรัอีกหนึ่งในสาม
เพราะฉะนั้นเหลือเวลาสำหรับสร้างบารมีจริงๆ
มันนิดเดียว

ธ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ชีวิตทางโลกไม่มีอะไรใหม่
มีแต่เพลิดินๆ กับเพลียๆ เท่านั้นเอง

ชีวิตวนเวียน อยู่กันไปวันๆ

ไม่เกิดประโยชน์

ไม่เป็นสาระแก่นสาร

๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

ตื่นขึ้นมายังมีลมหายใจอยู่
ถือว่านี่คือของขวัญอันล้ำค่าของเรา

และต้องใช้ของขวัญล้ำค่านี้

มาทำสิ่งที่มีคุณค่าที่สุด

คือ การสร้างบารมี

๑๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

ตอนนี้เรายังมีกายมนุษย์อยู่
มีเรี่ยวแรงแค่ไหน
ก็สร้างบารมีกันให้เต็มที่เต็มกำลัง
เมื่อไรที่บุญส่งผล...เราจะเปลี่ยน

๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๓

กายมนุษย์เท่านั้นที่สร้างบารมีได้

๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๖

เรายังมีกายมนุษย์อยู่
ต้องใช้กายมนุษย์นี้
สร้างบารมีกันให้เต็มที่ เต็มกำลัง
ทั้งทาน ศีล ภาวนา

๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

กายมนุษย์มีไว้สร้างบารมี
ต้องดูแลให้ดี
และต้องเลือกเติมแต่สิ่งที่ดีๆ เข้าไป

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖

การออกกำลังกาย
คือ การทำให้ร่างกายสดชื่น
กระปรี้กระเปร่า

การไม่ออกกำลังกาย
คือ การทำร้ายตัวเอง

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

รักษาสุขภาพให้แข็งแรง
เรายังต้องอาศัยสังขารนี้
ในการสร้างบารมี

๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ควรหาเวลาออกกำลังกายทุกวัน
จะทำให้เลือดลมเดินได้สะดวก
สุขภาพแข็งแรง จะได้ประหยัดค่ายา
และไม่เสียเวลาไปหาหมอ

๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

หากร่างกายเราอ่อนแอ
จิตใจเราจะอ่อนไหวง่าย
แล้วจะไม่ทนต่อการกระทบกระทั่ง
สุดท้ายก็ออกนอกเส้นทางการสร้างบารมี

๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ต้องจัดสรรเวลาออกกำลังกาย
เลือดลมจะได้เดินได้สะดวก
เราต้องอาศัยกายหยาบ
รองรับความละเอียดของใจ

๒๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

เตรียมร่างกายให้แข็งแรง
จะได้ปฏิบัติหน้าที่ได้สะดวก

เราต้องดูแลตนเอง
และดูแลซึ่งกันและกันให้ดี

๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๕

การสั่งสมบารมีทุกวัน
จะทำให้บารมีของเราแกร่งยิ่งขึ้น

๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ชาติที่แล้ว
เกิดเป็นอะไรไม่สำคัญ
สำคัญที่ปัจจุบัน
สร้างบารมีให้มากๆ

๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๘

จะปลูกฝังเรื่องการสร้างบารมี
เรื่องคุณธรรมต่าง ๆ
ต้องปลูกฝังกันตั้งแต่เยาว์วัย

๓๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ถ้ามี “วัดร้าง” เกิดขึ้น
ในยุคที่เราเกิดสร้างบารมี
มันอายุฟ้าอายุดิน
วัดร้างต้องเป็นวัดรุ่งด้วยมือของเรา

๑๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๗



ก้าวไปด้วยกัน



เราควรจะจับมือกัน
แล้วไปรบกับศัตรูที่แท้จริง

คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง
ซึ่งเป็นศัตรูร่วมของมวลมนุษยชาติ

๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๗

เราเป็นพี่น้องท้องเดียวกัน
จะต้องรักกันไว้

เพราะโลกนี้เป็นโลกของเรา
เราจะอยู่ในโลกนี้เพียงชั่วคราวเท่านั้น
ไม่ช้าก็ต้องแยกย้ายจากกันไปแล้ว

๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

เรามีหน้าที่อันยิ่งใหญ่ที่จะไปสู่ที่สุดแห่งธรรม
ที่จะขยายวิชาธรรมกายไปยังชาวโลก

อย่าให้เรื่องไม่เป็นเรื่อง
มาจุด มาห่วง มาวิตวิตเรา
ให้ตกต่ำ ให้ถอยหลัง

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

หนทางที่จะไปสู่ที่สุดแห่งธรรมนั้นยาวไกล
จะต้องมีบุญยิ่งใหญ่ไพศาล
ต้องสร้างบารมีที่สุดในทุกสิ่ง...
จึงจะไปได้

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

การไปที่สุดแห่งธรรมเหมือนการเดินทางไกล
หากเรามีเสบียงมาก
การสร้างบารมีของเราก็สะดวก
และไปถึงที่หมายได้โดยปลอดภัย

๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

การที่พวกเราได้ก้าวเข้ามาสู่
เส้นทางธรรม เป็นนักสร้างบารมี
เป็นการตัดสินใจที่ถูกต้องที่สุดแล้ว

เพราะภารกิจนี้...
คืองานที่แท้จริงของเรา

๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

นักสร้างบารมี
ต้องไวต่อการสร้างบารมี
เห็นอะไรที่เป็นทางมาแห่งบุญ
ให้รีบฉกฉวย

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

การสร้างบารมี
ไม่ได้มาฟรีๆ
เราต้องสร้างเอง
ต้องลงทุน

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

นักสร้างบารมี
ไม่มีคำว่า
“ทำไม่ได้”

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

สร้างบารมีมันต้องอึด
เหมือนกระสอบทราย
แม้โดนถลุงแล้วถลุงเล่า
ก็ไม่เคยร้อง “โหย”

๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๗

ไม่ว่าจะทำอะไรก็เหนื่อยทั้งนั้น
แต่เหนื่อยจนคนทำความดี...มันสุดคุ้ม
เหนื่อย...แต่มีความสุข

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ถ้าเราไม่เหนื่อยยากลำบาก
ไม่อดทน
เราจะได้รับอะไรมาจากไหน

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ถ้าอดทนสร้างบารมี จะมีนิพพานเป็นที่ไป

๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๖

เหนื่อยในการสร้างบารมี ได้ผลคุ้มข้ามชาติ

๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

อย่าคิดว่า...

ทำบุญมาเยอะแล้ว ขอพักก่อน
แค่ความคิดคำนึงว่า “ขอพักก่อน”

แสดงว่า...จิตของเรา

ถูกพญามารเข้าแทรกแล้ว

๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๓

คนที่พูดว่า

“เราทำบุญมาตั้งเยอะแล้ว”

แสดงว่า

ยังไม่เข้าใจเรื่องการสร้างบารมี

๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

ถ้าหากเราตั้งใจสั่งสมบุญบารมีกัน
อย่างเต็มที่ เต็มกำลัง
จะทำให้ชีวิตการสร้างบารมี
มีแต่ความราบรื่น รุ่งเรือง

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ตราบไคที่เรายังไปไม่ถึงจุดหมาย
คือ ที่สุดแห่งธรรม
เราก็จะต้องร่วมมือกันต่อไป
สานใจกันให้เป็นหนึ่ง
ทຸ່ມເທີວິດຈິຕໃຈສຳຮັກບາຣມີກັນໃຫ້ເຕັມທີ່

໑ ມິຖຸນາຍນ ພ.ສ. ໒໕໔໕

คน ๆ เดียวไม่สามารถ
สร้างสันติภาพโลกให้เกิดขึ้นได้
ต้องทำงานเป็นทีม

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕

สานใจกันให้เป็นหนึ่ง
จนกว่าจะถึงที่สุดแห่งธรรม

๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

พลังจากการทำงานเป็นทีม
ยิ่งใหญ่กว่า...เราทำคนเดียว

๑๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ถ้าหากเราพร้อมเพียงกัน
ความสำเร็จก็จะเกิดขึ้นอย่างอัศจรรย์

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕



ชนะอุปสรรคด้วยใจสูงส่ง



อุปสรรค
คือ
เข้าใจถึงความสำเร็จ

๒๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๔

อุปสรรค เป็นเรื่องธรรมดา
เอาชนะได้ด้วยสติปัญญา
และกำลังใจ

๒๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

เราไม่ใช่เทวดา
เราเป็นมนุษย์ธรรมดา
ก็ต้องเจออุปสรรคบ้าง
เป็นเรื่องธรรมดา

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

อย่าเก็บเอาสิ่งไร้สาระมาทำให้รกรุงรัง
มาตัดทอนกำลังใจของเรา

ให้ทุกสิ่งที่เราพบเจอ
เป็นสิ่งที่นำมาซึ่งพลังใจ
เป็นบุญบารมีของเรา

๑๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อพบอุปสรรค
เราต้องให้กำลังใจตัวเอง
เราให้กำลังใจตัวเองอย่างไร
เราก็นำวิธีการเช่นนี้ไปให้กำลังใจ
แก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑

ชีวิตคือการเรียนรู้
เมื่อล้มได้...ก็ลุกได้

๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๖

อุปสรรคทุกอย่าง
เป็นเรื่องชั่วคราวทั้งนั้น
ถ้าเรารู้กับมัน...มันก็จะผ่านไป

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

เจอความทุกข์ยากลำบาก เราก็อดทนสู้กัน

ปัญหามีเราก็แก้ไป งานมีก็ทำ

บุญก็สร้าง ธรรมะก็นั่ง

ทำไปพร้อมๆ กัน

อย่าไปคอยให้พร้อมก่อน แล้วค่อยทำ

แต่ทำไปพร้อมๆ กัน

อย่างนี้จึงจะถูกหลักวิชา

๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๖

อุปสรรค
สู่ความเพียรพยายามไม่ได้

๒๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๘

นักบกongทัฬฐรรคต้งไมหวันไหว
ในอุปสรรคทั้งมวล

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ปัญหาบางอย่าง...แก้ไขได้
ปัญหาบางอย่าง...แก้ไขไม่ได้
ปัญหาบางอย่าง...แก้ตามลำพังได้
ปัญหาบางอย่าง...เป็นปัญหาใหญ่...
จะต้องร่วมมือช่วยกันแก้ไข

๑๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าใจใสๆ
จะแก้ไขอะไรก็ได้ทุกอย่าง

๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๖

ทุกปัญหามีทางออก
ถ้าใจสงบ...เดี๋ยวเราก็พบทางออก

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ปัญหาทุกอย่างย่อมมีทางแก้ ไม่มีทางตัน

เราไม่ใช่พันธุ์จันทรอก
แต่พันธุ์ทะลวงตรอก
ออกซุปเปอร์ไฮเวย์ไปเลย

๑๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

ให้เอานะอุปสรรคให้ได้
ด้วยเป้าหมาย ปณิธาน
และอุดมการณ์อันสูงส่ง

เราจะไม่หวาดหวั่น
ต่ออุปสรรคใดๆ ทั้งสิ้น
ถ้าวันพรุ่งนี้ยังไม่ถึงเป้าหมาย
เราจะสู้ต่อไป

๒๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕

อุปสรรคทั้งหลาย
ไม่เหลือบ่ากว่าแรง
สำหรับ... “นักรบผู้เข้มแข็ง”

๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๕

อุปสรรคเหมือนการขึ้นภูเขา
แต่ภูเขาส่งแค่ไหน
ก็ไม่เกินเข้าเรา

๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ความมืดมีไม่นานหรอก
อย่างมากก็ ๑๒ ชั่วโมง
ชั่วโมงที่ ๑๓ ก็จะสว่างแล้ว

๒๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๐

เราก้าวข้ามอุปสรรค
โดยอาศัยวิชาชีวิต
ประทับใจประคอง

๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๐

อุปสรรคทั้งหลายไม่เหลือบ่ากว่าแรง
ที่ลูกทุกคนจะเอาชนะได้
ไม่ช้าลูกทุกคนก็จะเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็ง
ที่ผู้รู้ทั้งหลายปลื้มปิติยินดี

๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๕

อย่ากลัวความทุกข์ยากลำบาก
ให้เอาชนะอุปสรรคให้ได้
ด้วยอำนาจจิตที่เข้มแข็งของเรา

๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๕



สร้างบารมีไป...จนกว่าจะหมดลม

๒๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าท้อ...แล้วเราจะทำงานใหญ่ได้อย่างไร

๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ถ้าท้อก็ให้นั่งธรรมะ

ปลดปล่อยวางทุกอย่าง
เพื่อเปิดช่องให้ใจได้รับความสุขบ้าง
กระแสน้ำแห่งความบริสุทธิ์
จะได้ดื่มด่ำสิ่งดี ๆ
ทั้งความสุขและความบริสุทธิ์
ให้เข้ามาสู่ตัวของเรา

๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

วิธีแก้ไขความท้อแท้
ที่ดีที่สุดคือ
เลิกคิดถึงมัน

๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๐

เปลี่ยนท่อแท้...ท่อถอย
เป็น...
ทำท่าย

๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๒

ยามใดที่ท้อแท้
จงสู้ชีวิตด้วยสติปัญญา
และกำลังใจอันสูงส่ง

๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๐

ถ้าได้...แต่อย่าท้อ

๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

มรสุมของชีวิตที่พัดผ่านมา
ถ้าเรายกตัวใจให้สูงกว่ามรสุม
มันก็เพียงผ่านไป
แค่กระทบ...แต่ไม่กระเทือน

๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๒

ปัญหามีเราก็แก้ด้วยสติปัญญา อย่าใช้อารมณ์

๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ในยามที่เราประสบทุกข์
ให้นึกถึงธรรมะ

๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

สิ่งใดก็ตามที่จะทำให้เราหวั่นไหว
หันเหออกนอกเส้นทางที่จะไปสู่ที่สุดแห่งธรรม
จงเอาชนะมันให้ได้
ด้วยอำนาจจิตที่เข้มแข็งของเรา

๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๕

ถ้าเราตั้งใจทำจริง
เราก็ต้องทำได้
แต่ที่ทำไม่ได้
เพราะ...ยังไม่ได้ทำ

๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ต้องทำให้ได้

ไม่ได้...ไม่มี

ไม่ได้...ไม่ได้

ไม่ได้...ก็ต้องเอาให้ได้

และให้ได้ดีกว่า...ดีที่สุด

๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ถ้าใจเราอยู่ในบุญ
เหนื่อย...เหมือนไม่เหนื่อย

๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๙

เราอย่าไปดึงผังวิตกกังวล
ผังกลุ้มมาขังไว้ในใจ
ยิ้ม...แล้วเอาความใสมาใส่ไว้ดีกว่า

๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

กล้าได้...แต่อย่าบ้าขึ้น

๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๓

บางครั้งชีวิตก็ราบรื่น
บางครั้งชีวิตก็ขรุขระ
เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า
เรายังสั่งสมบุญมาไม่มาก

๑๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ที่ตั้งแห่งกำลังใจ
คือ
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖

กำลังใจมันอยู่ในตัวเรา
และมีมากไม่มีที่สิ้นสุด
จะดึงเอาออกมาใช้เท่าไร...ก็ได้เท่านั้น

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

กำลังใจ นี่แปลก
ยิ่งให้เขาเท่าไร
เรายังได้เพิ่ม

๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

ผู้ให้กำลังใจ
เป็นผู้มีคุณธรรมสูง
มีความปรารถนาดีต่อทุกคน
เป็นสัญลักษณ์แห่งคุณธรรม
สัญลักษณ์แห่งสติปัญญา

๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

ผู้ที่มีกำลังใจสูงส่ง
ยอมมองไม่เห็น
สิ่งใดเป็นอุปสรรค

๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๘

กำลังใจมันอยู่ในตัวเรา
มีมากไม่มีที่สิ้นสุด

เหมือนภูเขาหรือทะเล
แห่งกำลังใจที่ไม่มีฝั่ง
ยิ่งใหญ่กว่าภูเขาพระสุเมรุ
กว้างกว่าท้องทะเลมหาสมุทร

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

กำลังใจและปัญญา
ยิ่งใช้ ยิ่งมี
ไม่หมดสักที ติดไปชาติหน้า

แต่ถ้าไม่หยิบมาใช้
มี...ก็เหมือน...ไม่มี

๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘

สิ่งที่ยากเป็นของเขียม
ถ้าเราทำได้...เราก็เป็นยอดคน

๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๓



ต้องปลื้มทุกขณะจิต
ที่เราทำงานสร้างบารมี
อย่างนี้...ถึงจะมีกำไร

๒๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

สิ่งใดที่ทำได้ยาก แต่เราทำได้
เราจะปิติและภาคภูมิใจทุกครั้งที่เราถึง

๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าชนะชาตินี้ได้
ชาติต่อไปก็ชนะตลอด

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

ถ้าตั้งใจลงมือทำ เราก็ทำได้

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เราจะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ไม่นาน
ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง
ต่อการฝึกฝนอบรมตนเอง

๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๕

ความมั่นใจเท่านั้น
ที่จะสร้างความมั่นใจ
ให้เกิดขึ้นไปเรื่อย ๆ

๑๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ตั้งเป้าแล้ว
เดี่ยววิธีการจะมาเอง

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ตั้งเป้าหมายให้สูงเอาไว้
ถ้าตกลงมาก็อยู่กลาง ๆ

๒๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

เมื่อทราบเป้าหมายของชีวิตแล้ว
การดำเนินชีวิตของเราจะถูกต้อง
แม้ไปยังไม่ถึงจุดหมายปลายทาง
คือ พระนิพพาน
มันก็ยังตกลงมากลาง ๆ
ไม่หล่นลงไปเลย

๑๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๓

คิดผิด...คิดใหม่
คิดใหม่...อย่าให้ผิด

๒๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

อย่าเสียเวลาไปกลุ่มใจ

ทำใจให้ชุ่มด้วยบุญ
ที่เราได้สร้างไว้

๒๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

มนุษย์ทุกคนมีกิเลส
และดวงปัญญาไม่เท่ากัน

๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ชีวิตที่ผิดพลาด มีทางแก้ไข

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ถ้าได้คิด ก็คิดได้
คิดไม่ได้
เพราะไม่ได้คิด

๑๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

ถ้ายังคิดอะไรไม่ออก
ให้ออกจากความคิด

**ทำจิตให้สงบ
แล้วจะพบทางออก**

๒๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๖

สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อความขยัน

คือ ความเกียจคร้าน

ซึ่งมีวิธีแก้ได้ด้วยคำๆ เดียว คือ “ขยัน”

ถ้าขยันได้ ความเกียจคร้านก็จะหมดไป

๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

ภูเขาสูง ๆ เขาช้ามมาด้วยเขา
ที่สูงแค่สอกเดียวเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ไม่มีอะไร
ที่จะสู้ความตั้งใจจริงของเราได้

๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ความพร้อม...มันอยู่ที่เราพร้อม

ธ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ทুমเทชีวิตจิตใจ...
อย่าสนใจอุปสรรค
และการกระทบกระทั่ง
คิดอย่างเดียว ทำอย่างไรจึงจะสำเร็จ

๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๐

สิ่งไร้ส่าจะจะเกิ๑ขึ้นมำใหม่ ๆ

อยู่๑ตลอดเวลา

เพื่๑ดิ่งให้เร๑เบี๑งเบน

จากเป้๑หมำยที่แท้๑จริง

๒๕ กรกฏำคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ไม่ได้สร้างภาพ
แต่สร้าง...คุณภาพ

๑๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘

เขาไม่เรียก “แม่”

แค่เพียง “ย่อ”

ย่อ...เพื่อจะกระโดด
ให้สูงขึ้นกว่าเดิม

๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

เกิดมาสร้างบารมี
ต้องลุยกันให้สะบัดหันเหลัก

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖



คุณค่าของเวลาและชีวิต



คุณค่าของชีวิตอยู่ตรงที่
ใครทุ่มเทสร้างบารมี
ได้มากกว่ากัน

ธ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อจังหวะในการสร้างบารมีมาถึง อย่าปล่อยให้มันผ่านไป

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เรามีเวลาจำกัดในการสร้างบารมี
เพราะฉะนั้นดีที่สุดคือ...

อย่าประมาทในการดำเนินชีวิต
รีบกอบ เร็วโกย
รีบสร้างบารมีกันให้เต็มที่

๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

อยากรจะให้ตัวเองมีความสุข
...ก็ต้องสร้างเหตุแห่งความสุข
อยากรจะให้ตัวเองมีบุญ
...ก็ต้องสร้างบุญ
อยากรจะให้ตัวเองมีความดี
...ก็ต้องสร้างความดี

๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๖

ตำแหน่งทุกตำแหน่ง
ในทางโลก
มีเอาไว้เพื่อการสร้างบารมี

๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๐

เราต้องตั้งใจทุ่มเทชีวิตจิตใจ
และทุกสิ่งที่เรามีเพื่อการสร้างบารมี
เพราะเวลาในโลกนี้มีไม่มากนัก

๒๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

เรามีเวลาอย่างจำกัดในโลกนี้
เราต้องฉลาดชิงช่วงเอาเวลามาสร้างบารมี
เพราะชีวิตในสังสารวัฏที่ผิดพลาดไปแล้ว
กว่าจะหวนคืนกลับมา
เป็นมนุษย์อีกนั้น...ยากมาก

๑๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๓

การสร้างบารมีในโลกนี้
จะมีการชิงช่วงช่วงชิงกัน
อยู่ตลอดเวลา
ระหว่างกุศลกับอกุศล
ระหว่างความตระหนี่
กับการสละออก

๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๖

เรามีเวลาสร้างบารมีอยู่ในโลกนี้จำกัด
ความตายมันจ่อเราอยู่ตลอดเวลา

๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๓

อย่าคิดว่า เราจะมีชีวิตอยู่
ถึงอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์ ๗๕ ปี
หรือบวกลบคูณหารแล้ว
ยังเหลือเวลาอีกตั้งเยอะ
คิดอย่างนั้น...ถือว่ายังประมาทอยู่
ต้องคิดแล้วว่า

หายใจเข้าแล้วไม่ออกก็ตาย
หายใจออกแล้วไม่เข้าก็ตาย
หรือมันไม่เข้าไม่ออกก็ตายอีก
แปลว่า ความตายมันจ่อเราอยู่ตลอดเวลา

๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๗

เรามีเวลาอยู่ในโลกนี้ไม่นาน
ไม่ควรปล่อยเวลา
ให้ผ่านไปฟรีๆ แก้ไปฟรีๆ
ให้ทุกวินาทีผ่านไป
พร้อมกับบุญบารมีที่เพิ่มขึ้น

๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

เวลาชีวิตในโลกมนุษย์แค่ประเดี๋ยวเดียว

เราต้องแยกให้ออกว่า

เรื่องอะไร “ด่วน” ควรเร่งรีบทำ

เรื่องอะไร “สำคัญ” สำหรับชีวิต

“บุญ” เป็นเรื่องด่วนต้องเร่งรีบทำ

“การปฏิบัติธรรม” เป็นเรื่องสำคัญ

ต้องทำให้ได้ทุกวัน

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

เวลาเป็นบุญบารมี
เราต้องใช้ทุกอนูวินาที
สร้างบุญบารมีให้เต็มกำลั้ง

๒๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗

อย่าเบื่อหน่าย
ที่หลวงพ่อชวน
สร้างบุญสร้างบารมี

เวลามันเหลือไม่มากแล้ว
เดี๋ยววัน เดี่ยวคืน เดี่ยวปี
เดี๋ยวก็ตายแล้ว
เอาแต่บุญแต่บาป
กลับไปได้เท่านั้น

๑๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ภารกิจอันใดที่ได้รับมอบหมาย
ทำให้เต็มกำลัง อย่าไปท้อแท้
อย่าไปเถลไถล
ใช้เวลาทุกวินาที
ให้เป็นประโยชน์ต่อการสร้างบารมี

๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๔

วันเวลาที่เหลืออยู่
ก่อนที่เราจะจากโลกนี้ไป
จะต้องสั่งสมบุญบารมีให้มาก ๆ
เพื่อความสุขความสำเร็จในชีวิต
ของตัวเอง

๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

เดี๋ยวก็วัน เดี่ยวก็คืน
เดี๋ยวก็จะหมดเวลาแล้ว

กายมนุษย์หยาบเท่านั้นที่สร้างบารมีได้
นก กา แมว สุนัข สร้างบารมีไม่ได้
เราจึงควรจะใช้กายมนุษย์หยาบของเรา
สร้างบารมีให้เต็มที่

๓๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

วันพรุ่งนี้จะมีสำหรับเราหรือไม่
ยังไม่ทราบ เพราะฉะนั้น
บุญทุกบุญ...ทำไว้เถิด

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

หมั่นตอกย้ำเตือนตัวเราว่า...

วันคืนผ่านไป...

เราได้สั่งสมบุญบารมีกันแค่ไหน

๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๐

บุญต้องทำให้ได้
ถึงขั้นเกิดมหาปีติ
คือ ขนาดชนลูกชูช่า
ตัวพองเป็นหนาม
นึกเมื่อไรก็ปลื้มเมื่อนั้น
นั่นแหละ “บุญใหญ่”
ต้องทำให้ถึงในระดับนี้

๑๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๕

ในวันขึ้นปีใหม่
ควรจะเป็นวันที่เราจะเริ่มต้น
สร้างความดีงาม สร้างบุญกุศล
ให้สมกับที่ได้เกิดมาสร้างบารมี

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เราจะส่งความสุขไปให้ใคร
อย่าลืมสร้างความสุขในตัวเอง
ให้ได้เสียก่อน

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

อายุเพิ่มขึ้นอีก ๑ ปี
ก็ต้องสร้างบารมีกันต่อไป
ปีนี้...ต้องสร้างให้ดียิ่งกว่าปีที่ผ่านมา
เพราะเวลาของชีวิตเหลือน้อยลงทุกที

๓๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

วันสิ้นปีเก่า...

เป็นวันที่เราจะมาสรุปบทชีวิตว่า

ตลอดปีที่ผ่านมา เราขาดทุน

เท่าทุน หรือว่ามีกำไรของชีวิต

วันขึ้นปีใหม่ เราจะได้ปรับปรุง

แก้ไขข้อบกพร่องที่ผ่านมาๆ มา

ให้สมกับที่ได้เกิดมาสร้างบารมี

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

สมัยครูไม่ใหญ่เรียนธรรมะใหม่ๆ
จะมีความรู้ดีกว่า...ไม่อยากให้ทุกวินาที
ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์
อยากสร้างบุญบารมีให้เพิ่มขึ้นทุกวัน

๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

พญามารเขาทำงานทุกอนูวินาที
พระก็ทำงานทุกอนูวินาที
ยังไม่แพ้ไม่ชนะกัน
เพราะฉะนั้น เราจะประมาทไม่ได้เลย

๒๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เราต้องสร้างบารมี แข่งกับวันเวลาของชีวิต

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

คุณค่าของชีวิตที่แท้จริง
คือ...การได้มาศึกษาคำสอน
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
และได้ประพฤติปฏิบัติตามคำสอน
อย่างนี้ชีวิตจึงจะมีคุณค่าที่แท้จริง
สมกับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์

๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘

ช่วงจังหวะชีวิตที่ดีที่สุด
คือ ช่วงวัยที่ยังแข็งแรง ยังสดชื่นอยู่
อย่าปล่อยให้มันผ่านไปเฉยๆ
สั่งสมบุญบารมีกันให้เต็มที่ เต็มกำลัง

๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ความแข็งแรงและปลอดภัย
คือสิ่งสำคัญในการปฏิบัติธรรม

๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ในช่วงวัยที่ยังแข็งแรงอยู่
อย่าให้หมดเปลืองไป
กับเรื่องราวที่ไร้สาระ

๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๑

ความแข็งแรงเป็นลาภอันประเสริฐ
สำหรับชีวิตที่เกิดมาสร้างบารมี

๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

อย่าเอาความแข็งแรง
ไปทำอย่างอื่น
ที่ไม่เป็นบุญเป็นกุศล

๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

หากเราได้ใช้ร่างกายนี้
ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
เราจะจากกายนี้ไป
ด้วยความปิติเบิกบาน
เหมือนพระราชาที่รบชนะศึก

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

เรายังอยู่ในวัยแข็งแรง

ความชรายังไม่ปรากฏ

มีแต่ความสดใส

เหมือนดอกไม้บาน

ใช้วัยนี้ให้เป็นประโยชน์ต่อการสร้างบารมี

๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๔

ถ้าชาตินี้...

เราอดทนสร้างบารมี

จนกระทั่งถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

เราจะยิ้มอย่างผู้มีชัยชนะ

เป็นยิ้มสุดท้าย...ที่สง่างาม

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๓



คุณค่าของกัลยาณมิตร



ต้องให้ท่าน รักษา ศีล เจริญภาวนา
ทั้งทำด้วยตัวเอง
และชวนคนอื่นด้วย
เราจะได้เป็นผู้มีบุญบารมีมาก ๆ

๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

นักสร้างบารมีควรมีหัวใจของผู้ให้

ให้ความรัก ความปรารถนาดี

ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย

ให้อภัยต่อบุคคลที่พลาดพลั้งล่วงเกินเรา

ให้ทรัพย์สินเงินทอง ให้ข้าวปลาอาหาร

ให้โอกาสแก่ผู้ด้อยโอกาส

เมื่อให้แล้วใจของเราจะเกิดความผาสุก

เมื่อใจผาสุก เราก็มองเข้าถึง

พระรัตนตรัยภายในได้ง่าย

๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๑

เชื่อแห่งความดี
มีอยู่ในตัวของทุกคน
ขึ้นอยู่กับว่า...
จะเอามาใช้หรือไม่ใช้เท่านั้น
ถ้าเอามาใช้...ก็ใช้ได้
ใช้ไม่ได้...เพราะไม่ได้ใช้

๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔

เจ้าของบุญนั้นมีอยู่มาก
ให้ใช้ดวงปัญญากับความปรารถนาดีของเรา
ไปชักชวนเขามาสร้างความดี
เพราะทุกคนมีเชื้อแห่งความดีอยู่แล้ว
ไปพูด ไปชี้แจงให้เขาฟังว่า...
ทำบุญแล้วดีอย่างไร
อย่างนี้เรียกว่า...ใช้ปัญญาทำบุญ
แล้วเดี๋ยวความสำเร็จก็จะเกิดขึ้น

๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๑

เมื่อถูกชวนทำความดี
มันต้องคึกคัก ว่องไว
ไม่ใช่ชักช้า เฉื่อยชา
ต้องตื่นตัว...ตื่นตา...ตื่นใจ

๑๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ความเกรงใจเป็นสิ่งที่ดี
แต่ถ้าจะชวนใครสร้างบารมี
ไม่ต้องเกรงใจ

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

อย่าทอดยอ อย่าวิตกกังวล อย่าทุกข์ใจ
ให้มีแต่ความอาจหาญ
ร่าเริง เบิกบานในธรรม
ในหน้าที่ของเราที่ได้เกิดมา
เป็นผู้นำบุญ ยอดกัลยาณมิตร

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

“ผู้นำบุญ” ไม่ใช่ผู้ที่ไปเชิญชวน
คนมาทำบุญเท่านั้น
แต่จะต้องเป็นต้นบุญต้นแบบ
ที่ดีงามแก่ชาวโลก

ต้องอุดมไปด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา
อย่างนี้จึงจะเรียกว่า “ผู้นำบุญ” ที่แท้จริง

๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๘

ให้นึกเสมอว่า...

เราจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับทุก ๆ คน
ไม่ว่ากิจกรรมอันใดทั้งสิ้น

ใครจะเป็นอย่างไร เรื่องของเขา
แต่เรื่องของเราต้องดีที่สุด
เราทำของเราให้ถูกต้องและดีงาม

>>>>>

เมื่อเราทำอย่างสม่ำเสมอ
จะเกิดเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้ที่ใจอ่อนแอ
เพื่อเรออกจากกิจวัตรกิจกรรม
เขาจะก็กักเข้มแข็งตามเรามาด้วย
ถ้าเราเข้มแข็ง...เขาจะเข้มแข็ง
ถ้าเรามีระบบระเบียบ...
เขาก็จะมีระบบระเบียบด้วย

๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

เราต้องเป็นต้นบุญต้นแบบที่ดี
ของเพื่อนมนุษย์
ด้วยการทำสิ่งดี ๆ ให้เขาดู
บางอย่างก็ต้อง “แนะ” ให้เขาทำ
บางอย่างก็ต้อง “ทำ” ให้เขาดู

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ชาวโลกต้องการต้นแบบที่ดี
ต้องการผู้มีกำลังใจเข้มแข็ง
รู้วิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

ทุกคนกำลังต้องการความช่วยเหลือตรงนี้อยู่

ถ้าเราเข้มแข็ง..เขาจะเข้มแข็งตาม

ถ้าเราสว่าง...เขาก็จะสว่างตาม

ถ้าเราใจใส...เขาก็จะใจใสตาม

โลกนี้ก็แล้วแต่เรา

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

จงเป็นยอดนักกรบกองทัพนคร
ที่เป็นที่พึ่ง
เป็นต้นบุญต้นแบบ
ให้แก่ชาวโลก

๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เราต้องเป็นผู้นำเขา
ไปสู่เส้นทางแห่งความดี

อย่าให้เขานำเรา
ไปในทางไม่ดี

๑๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

เมื่อยังโปรดเขาไม่ได้
ก็วางเขาไว้อ่อน แต่ไม่ได้ทิ้ง
สักวันหนึ่ง...เราจะหวนคืนกลับมาใหม่
แล้วหอบเอาเขากลับไป
สักวันหนึ่งเขาต้องเจอทุกข์
ไม่ว่าอย่างใดก็อย่างหนึ่ง

>>>>>

วันนั้นเขาจะคิดถึงเรา จะตามหาเรา
วันนั้นจะเป็นวันที่
เขามีความพร้อมที่จะต้อนรับเรา
พร้อมที่จะฟังธรรม
ฟังคำแนะนำที่ดีจากเรา

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

หลักสำคัญที่สุด...
ของการทำหน้าที่กัลยาณมิตร
คือ การปฏิบัติธรรม

กระแสน้ำความสุขใจ
จากการปฏิบัติธรรมของเรา
จะแผ่ขยายออกไปรอบตัว
แม้มองไม่เห็นด้วยตา
แต่สัมผัสได้ด้วยใจ

ทุกครั้งที้ออกไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร
ให้จรดใจไว้ที่ศูนย์กลางกายตลอดเวลา

เราไปในฐานะผู้ให้...
ไปในฐานะยอดกัลยาณมิตร
แล้วจะต้องไปหวาดหวั่นอะไร
ไม่เห็นจะต้องไปทุกข์ใจอะไร
เพราะฉะนั้น...ให้ทำด้วยความสุข
แล้วก็สนุกกับการสร้างบารมี

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อทำหน้าที่กัลยาณมิตร
เราจะเจอบุคคล ๓ ประเภท
ที่อินทรีย์แก่กล้า บอกปับ ทำทันที
อินทรีย์ปานกลาง พอได้ฟังแล้ว ขอคิดดูก่อน
อินทรีย์อ่อนๆ ประเภทนี้จะปฏิเสธพลวัน

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

การทำหน้าที่กัลยาณมิตร...ไม่ง่าย

ต้องเป็นผู้มีคุณธรรมสูง

ต้องทำด้วยความร่าเริง เบิกบาน

ต้องอดทน อดกลั้น อดออม

ให้อภัย มีเมตตาธรรม

ยิ้มสู้ ยิ้มรับกับถ้อยคำ

ที่เขากล่าวออกมาด้วยความไม่รู้

หรือด้วยความตระหนี่

ที่เข้าไปบังคับบัญชาอยู่ในใจเขา

๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

การที่เราไปทำหน้าที่ผู้นำบุญ
ก็เพื่อให้เพื่อนมนุษย์
ได้เห็นอันตรายของความตระหนี่
ให้รู้ว่า...มันอันตรายมาก

๑๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๕



การขยายความรู้อันบริสุทธิ์
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
คือ การขยายความสุขไปทั่วโลก

๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เราทำความดีเพียงคนเดียว
ยังไม่พอ
ต้องชวนคนอื่นทำด้วย

๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๑

เราต้องคิดว่า...
ชาตินี้จะต้องชวนคน
มาสร้างความดี
ให้ได้สักล้านคน...
เคยคิดอย่างนี้ไหม

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

อย่าให้มีอะไรเป็นข้ออ้าง
ข้อแม้ เงื่อนไข
ในการที่เราจะ...ไม่ทำความดี
ไม่เป็นต้นบุญต้นแบบที่ดี
ไม่ปฏิบัติธรรม

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

เมื่อเรามาดึงแสงสว่างก่อน
ก็เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้อง
แบ่งปันแสงสว่างให้กับเพื่อนมนุษย์
แม้ยังไม่ได้เป็นพระอาทิตย์ยามเที่ยง
ก็เป็นตะเกียงดวงน้อย ๆ
เป็นแสงสว่างในมุมมืดไปก่อน

๑๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

อย่าอ้างว่า...ต้องเข้าสังคม
ต้องทำตามเขา
เข้าเมืองตาหลิ่ว
ไม่จำเป็นต้องหลิ่วตาตาม
เราต้องชวนคนตาหลิ่ว...ให้มาตาดี

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

“เมื่อเราสว่าง โลกก็สว่างด้วย”

ตั้งแต่โลกใบเล็กๆ

คือ ภายในครอบครัวของเรา

แล้วก็ขยายไปทำงาน

หรือที่ไหนๆ ที่เราไปในทุกสถาน

ก็จะสว่างไสว...

๒๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ไม่ว่าเราจะเข้าไปอยู่ในสังคมไหนก็ตาม
เราจะต้องเป็นผู้นำเขาในการทำ
เราต้องเข้มแข็งให้เพียงพอ

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

อย่าให้เขาดึงเราให้ตกต่ำลง
เพราะความไม่รู้ของเขา
เราต้องเป็นกัลยาณมิตรให้เขา
เป็นแสงสว่างให้เขา

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

โลกนี้...

เป็นโลกแห่งการสร้างบารมี

สร้างความดีงาม

บัณฑิตจะสร้างแต่ความดีงาม

คนพาลก็จะสร้างแต่

บาปอกุศลกรรม

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

การที่เราไปชวนเขาทำบุญ
อย่าคิดว่า...
เราไปทำให้เขาเดือดร้อน
ความจริงเราไปช่วยเขา “ดับร้อน”
ร้อนด้วยความตระหนี่
ความหวงแหนทรัพย์

๒๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เราไปชวนเขาทำบุญ
เท่ากับเราไปช่วยทำสมบัติเขาให้เกิดขึ้น
และช่วยรักษาสมบัติเขา
ให้ติดไปในภพเบื้องหน้า

๒๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ความตระหนี่กับการให้
มันต่อสู้กันอยู่ตลอดเวลา

บุญกับบาปก็สู้กัน
มีดกับสว่าน
กุศลบอกกุศลสู้กันอยู่
อย่างนี้แหละ

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าหากว่า ทำด้วยตัวเองด้วย
และไปชักชวนคนอื่นทำด้วย
เราก็จะสมบูรณ์พร้อม
ทั้งทรัพย์สมบัติและบิรวารสมบัติ

๒๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

มีพรรค มีพวก
ความสะดวก...มันก็มี
ไม่มีพรรค ไม่มีพวก
ความสะดวก...ก็ไม่มี

๒๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ยามใดที่ประสบอุปสรรคของชีวิต

ทั้งๆ ที่เราเป็นนักบุญ

ก็อย่าท้อใจ อย่าท้อใจ

สร้างความคิดกันต่อไป

อดทนกันไปชาติหนึ่ง

อีกไม่กี่ปีก็จะหมดเวลาแล้ว

ภพชาติต่อไป

เมื่อต้นไม้แห่งบุญเราเติบโตใหญ่มันก็ให้ผล

บาปตามไม่ทัน เราก็จะปลื้มปีติกันตอนนั้น

๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๐

การไปชวนคนทำความดี
บางคนก็ง่าย
บางคนก็ยากนิดหน่อย
บางคนก็ยากมาก
เป็นเรื่องธรรมดา

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ผู้มีบุญกำลังรอคอยเราอยู่

เป็นหลาย ๆ ล้านคน

ผู้มีบุญเหล่านั้น...

พญามารพยายามบดบัง

การติดต่อสื่อสารที่จะไม่ให้มาถึงเรา

แต่มันจะกันไม่อยู่ เมื่อเราขอมอนุญต

ให้เท้าของเรา...พาตัวเราไปหาเขา

๒๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

หมู่ญาติ
ที่เคยสร้างบุญร่วมกับเรา...มีมาก
และกำลังรอคอยเราอยู่

๒๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ให้ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์

ด้วยการสร้างบารมี

มีผู้ไม่รู้อีกมากมาย

ที่รอคอยพวกเราอยู่

ถ้าเราไม่ทำหน้าที่ตรงนี้

ก็น่าเสียดายที่เพื่อนมนุษย์อีกมาก

จะต้องไปอบาย...โดยที่ไม่รู้ตัว

๑๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๕

เราไปทำหน้าที่กัลยาณมิตร
เท่ากับเราไปช่วยชี้หนทางสว่าง
หนทางสวรรค์ให้เขา
และให้เขารู้จักเปลี่ยน
โลกียทรัพย์เป็นอริยทรัพย์
ที่สามารถนำติดตัวไปในภพเบื้องหน้า

๑๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๕

สิ่งที่ชาวโลกต้องการ
คือ ความรู้ที่ชาวโลกยังไม่รู้
นั่นคือความรู้ที่อยู่ในพระไตรปิฎก
ทั้งภายในพระคัมภีร์ที่อยู่ในตู้
และความรู้ภายในตัว

๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ชาวโลกเขาอยากรู้เรื่องราวของชีวิต
วิชาความจริงของชีวิต
ซึ่งทางโลกไม่มีสอน

๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ลูกต้องเป็นเหมือนดวงตะวันน้อย ๆ
หรือกล้าตะวัน

ไปที่ไหน ๆ ก็ต้องทำที่นั่นให้สว่าง
อยู่คนเดียวก็ต้องมีแสงสว่างในตัว
อยู่สองคนก็สว่างสองคน

ใครเข้าใจ...ก็ต้องให้เขาสว่าง
ตามเราไปด้วย

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

การดำเนินชีวิตของเรา
ให้เป็นต้นบุญต้นแบบ
ให้เป็นมรดกโลก
ให้ลูกหลานเดินตามรอย
ของเราต่อไป

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



ทานบารมี
เบื้องต้นของบารมีทั้งหมด



ทรัพย์ คือ อุปกรณ์ในการสร้างบารมี ไม่ใช่อุปกรณ์ในการประดับบารมี

๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้าเราคิดว่า...

ทรัพย์สิน คือ อุปกรณ์ในการประดับบารมี
เราก็จะไม่ได้ใช้ทรัพย์สินนั้นให้เกิดประโยชน์
ทรัพย์สินนั้นก็จะเป็นเหมือนทรัพย์สินฟิการ์
เหมือนเป็น...สุสานทรัพย์สิน
เหมือนทรัพย์สินที่ไร้ค่า ไม่มีประโยชน์
ทรัพย์สินฟิการ์...มีก็เหมือน...ไม่มี

๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

“ทานบารมี” เป็นจุดเริ่มต้น
ของการสร้างบารมีทั้งหมด
เปรียบเสมือนบันไดก้าวแรก
ที่จะทำให้การสร้างบารมีอย่างอื่น
ก้าวไต่ต่อไปได้อีก

๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๖

การก่อสร้างถาวรวัตถุเป็นศาสนสมบัติ
ถ้ามีคนมาใช้เป็นร้อย เป็นพัน
เป็นหมื่น เป็นแสน เป็นล้านคน
บุญที่เกิดขึ้นกับทุก ๆ คน
เราก็จะมีส่วนแบ่งบุญนั้นด้วย

๑๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๖

บาร์มี ๓๐ ทศ
จะต้องทำให้ได้มากที่สุด

เท่าที่จะมากได้
อย่างน้อยก็เริ่มต้นจาก
มหาทานบาร์มี

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อเราทำบุญ ไม่ว่าจะเป็
การทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา
ก็ให้มาเทียบเคียงกับบารมี ๑๐ ทศ
ค่อย ๆ ทบทวนทีละข้อว่า
มีอะไรบ้างที่เรายังขาดตกบกพร่อง
เพื่อจะได้เติมให้ครบถ้วนบริบูรณ์

๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๗

ใครที่ได้ทุ่มเทชีวิตจิตใจ
อย่างเต็มกำลังเพื่อสร้างมหาทานบารมี
ทั้งทำด้วยตัวเองและไปชวนผู้อื่นด้วย
ใจก็ใสบริสุทธิ์ทั้งก่อนทำ กำลังทำ
และหลังจากทำแล้ว
ถูกทักษิณบุญบุคคลด้วย
ปัจจัย ๔ ที่ได้มาด้วยความสุจริต
บุญก็ยิ่งทวีเพิ่มขึ้น
อย่างจะนับจะประมาณมิได้

๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๕

สร้างบารมีให้ถูกหลักวิชา
คือ ต้องทำให้เต็มที่ เต็มกำลัง
ใจใดๆ ทั้งก่อนทำ กำลังทำ
และหลังจากทำแล้ว
และอย่าทำตามลำพัง
ต้องไปชวนคนอื่นทำด้วย

๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เรามีเป้าหมายที่จะไปที่สุดแห่งธรรม
ดังนั้นจำเป็นต้องมีเสบียงมาก ๆ
มีบุญบารมีมาก ๆ

๑๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖

อย่าเบื่อหน่ายในการสร้างบุญ
อย่าเกียจคร้านในการทำความเพียร

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

การที่เรานำทรัพย์ที่หามาได้
ด้วยความยากลำบาก
แล้วมาสร้างมหาทานบารมี
เป็นความคิดที่ถูกต้องสมบูรณ์ที่สุด
เป็นความคิดของพระบรมโพธิสัตว์ที่เดียว

๒๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าทุ่มเททำจนหมดใจ จะไม่มีวันหมดตัว

๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๖

ทานบารมี
เป็นบ่อเกิด
แห่งโภคทรัพย์สมบัติ

๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

มหาทานบารมีจะเป็นเสบียง
ที่อำนวยความสะดวก
ในการสร้างบารมีไปทุกภพทุกชาติ
ตราบกระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรม

๑๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ตอนนี้มีชีวิ้อยู่
มีทรัพย์อยู่
มีเนื่อนาบุญอยู่
ก็ให้รับมีศรัทธาเสีย

๑๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เราจะมีโภคทรัพย์สมบัติได้
ด้วยอานุภาพแห่งมหาทานบารมีของเรา

จะรักษาศีลก็สะดวก
จะเจริญภาวนาก็ง่าย
เพราะเรามีทรัพย์เป็นอุปกรณ์
ในการสร้างบารมี

๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ไม่มีมหาเศรษฐีคนไหน
ที่ไม่เคยสร้างมหาทานบารมีมาก่อน

๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

รวยแล้วดีอย่างไร?
ดี...เวลาสร้างบารมีต่อไปก็จะสะดวก
ไม่รวยทำได้ไหม?
ได้...แต่ไม่สะดวกเท่ารวย...
ไม่เชื่อ...ลองจนดู

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

เราจำเป็นต้องรวบ
หรือ...มีกินมีใช้
เพื่อเป็นอุปกรณ์
ในการสร้างบารมีของเรา

๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

เราจะ “รื้อผังจน” ได้
ด้วยการสร้างมหาทานบารมี
แต่บางคนอยาก “รื้อผังรวย”
ด้วยการตระหนี่

๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕

กิเลสอาสวะสอนให้เราตระหนี่ เขาพยายามกันสมบัติเรา

๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าหากเราเชื่อตามกิเลส
ที่คอยบังคับอยู่ในใจ ให้ตระหนั
ให้วางแผนทรัพย์ ไม่สร้างบุญ
ก็เท่ากับเรายอมให้เขาเอา “ปัจจัยนถาวร”
ที่ดำมิดยาวเหยียดมาใส่ติดไว้ในกลางกาย

๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ชีวิตที่อยู่ในความมืด
อยู่ในความยากจน
เป็นชีวิตที่เสี่ยงต่ออบายภูมิ

๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าไม่มีทานบารมี

มาอยู่เมืองไทย...ก็ไม่รวย

อยู่เมืองนอก...ก็ไม่รวย

อยู่ที่ไหน...ก็ไม่รวย

๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

สร้างมหาทานบารมี
จะต้องทำให้ถูกหลักวิชา
คือ ใจต้องใสๆ
เราจะได้นุญใหญ่ เต็มเม็ดเต็มหน่วย
เป็นบุญที่ไม่มีวิบัติเจือ

๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗

เมื่อใจใส ใจสบาย
เวลาสมบัติเกิดขึ้นกับเรา
เราก็จะได้อย่างเย็น ๆ สบาย ๆ
ได้อย่างมาก ๆ เร็วทันใจ
ไม่มีอุปสรรค
ขึ้นอยู่กับ “ใจต้องใส”

๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๓

วัตถุทานที่ให้ไปนั้น
เขาใช้ได้ไม่นาน
แต่ถ้าเราให้ “ธรรมทาน”
เขาใช้ได้ตลอดชีวิต

๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗

ยิ่งเราปลื้มปีติใจมากเท่าใด
บุญยิ่งทับทวีมากเท่านั้น

๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๐

เรื่องความตระหนี่
และการห้ามคนอื่นให้ทาน
มีผลมาก...
และเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อชีวิต

๑๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๕

อยากรวบจนถึงที่สุดแห่งธรรม
ก็ต้องสั่งสมบุญ
อย่ามัวทำใจ...เดี๋ยวตายก่อน
มันต้องตัดใจ

๒๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก } หึงซ้าย
ชายขวา

ฐานที่ ๒ เพลตา } หึงซ้าย
ชายขวา

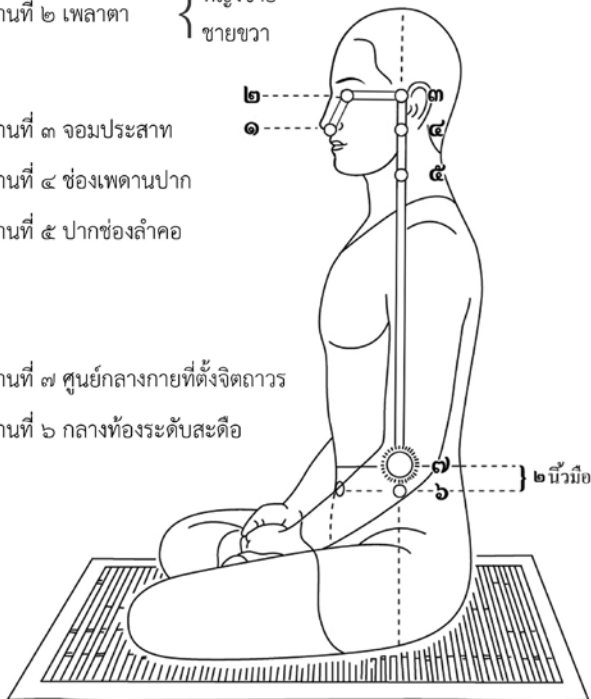
ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดานปาก

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ กลางท้องระดับสะดือ



ภาพวาด : อ.บำรุงศักดิ์ กองสุข

ภาพแสดงฐานที่ตั้งของจิตทั้ง ๗ ฐาน

วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น

สมาธิ คือ ความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อดำรงชีวิตประจำวันอย่างเป็นสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติ สัมปชัญญะ และปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ ดังวิธีปฏิบัติที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ได้เมตตาสั่งสอนไว้ดังนี้

๑. กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจ ให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง

๒. คุกเข่าหรือนั่งพับเพียบสบายๆ ระลึกรถึงความดีที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ ในอดีต และที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคต จนราวกับว่า ร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วนๆ

๓. นิ่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย นั่งให้อยู่ในท่าที่พอดี ไม่ฝืนร่างกายมากเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลังตาพอสบายคล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตา

หรือขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจมัน วางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจว่า กำลังจะเข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบสบายอย่างยิ่ง

๔. นึกกำหนดนิมิตเป็น “ดวงแก้วกลมใส” ขนาดเท่าแก้วตาดำใสบริสุทธิ์ ปราศจากรอยตำหนิใดๆ ขาวใส เย็นตา เย็นใจ ดังประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้ เรียกว่าบริกรรมนิมิต นึกสบายๆ นึกเหมือนดวงแก้วนั้น มานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวล เป็นพุทธานุสติว่า “สัมมาอะระหัง” หรือค่อยๆ น้อมนึกดวงแก้วกลมใสให้ค่อยๆ เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกายตามแนวฐาน โดยเริ่มต้นตั้งแต่ฐานที่ ๑ เป็นต้นไป น้อมนึกอย่างสบายๆ ใจเย็นๆ ไปพร้อมๆ กับคำภาวนา

อนึ่ง เมื่อนิมิตดวงแก้วกลมใสปรากฏแล้ว ณ กลางกายให้วางอารมณ์สบายๆ กับนิมิตนั้น จนเหมือนกับว่า ดวงนิมิตเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ หากดวงนิมิตนั้นอันตรธานหายไป ก็ไม่ต้องนึกเสียดายให้วางอารมณ์สบาย แล้วนึกนิมิตนั้นขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้นไปปรากฏที่อื่น ที่มีใช้ศูนย์กลางกาย ให้ค่อยๆ น้อมนิมิตเข้ามาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับ และเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางสติ

ลงไปยังจุดศูนย์กลางของดวงนิมิต ด้วยความรู้สึกคล้ายมีดวงดาวดวงเล็กๆ อีกดวงหนึ่ง ซ้อนอยู่ตรงกลางดวงนิมิตดวงเดิมแล้วสนใจ เอาใจใส่แต่ดวงเล็กๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อยๆ ใจจะปรับจนหยุดได้ถูกส่วน เกิดการตกศูนย์ และเกิดดวงสว่างขึ้นมาแทนที่ ดวงนี้เรียกว่า “ดวงธรรม” หรือ “ดวงปฐมมรรค” อันเป็นประตูเบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่งมรรคผลนิพพาน

การระลึกนึกถึงนิมิตสามารถทำได้ในทุกแห่งทุกที่ทุกอิริยาบถไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน หรือขณะทำภารกิจใดๆ

ข้อแนะนำ คือ ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ทำเรื่อยๆ ทำอย่างสบายๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่ไหน ให้พอใจแค่นั้น ซึ่งจะเป็นการป้องกันมิให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับทำให้ใจต้องสูญเสียความเป็นกลาง และเมื่อการฝึกสมาธิบังเกิดผลจนได้ “ดวงปฐมมรรค” ที่ใสเกินใส สวยเกินสวย ติดสนิทมันคงอยู่ที่ศูนย์กลางกายแล้ว ให้หมั่นตรึงระลึกนึกถึงอยู่เสมอ

อย่างนี้แล้ว ผลแห่งสมาธิจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จ และความไม่ประมาทได้ตลอดไป ทั้งยังจะทำให้สมาธิละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับอีกด้วย

ข้อควรระวัง

๑. อย่าใช้กำลัง คือ ไม่ใช้กำลังใดๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบกล้ามเนื้อตา เพื่อจะให้เห็นนิมิตเร็วๆ ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว ฯลฯ เพราะการใช้กำลังตรงส่วนใดของร่างกายก็ตาม จะทำให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น

๒. อย่าอยากเห็น คือ ทำใจให้เป็นกลาง ประคองสติ มิให้เผลอจากบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้นอย่ากังวล ถ้าถึงเวลาแล้วย่อมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิตนั้น อุปมาเหมือนการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ เราไม่อาจจะเร่งเวลาได้

๓. อย่ากังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะการฝึกสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน อาศัยการนึกถึง “อาโลกกสิณ” คือ กสิณความสว่าง เป็นบทเบื้องต้น เมื่อฝึกสมาธิจนเข้าถึงดวงปฐมมรรคแล้ว ฝึกสมาธิต่อไป ผ่านกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกายแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาในภายหลัง ดังนั้น จึงไม่มีความจำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกแต่ประการใด

๔. เมื่อเลิกจากนั่งสมาธิแล้ว ให้ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย
ทีเดียว ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เช่น ยืน เดิน นอน หรือ
นั่ง อย่าย้ายฐานที่ตั้งจิตไปไว้ที่อื่น ให้ตั้งใจบริกรรมภาวนา
พร้อมกับนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใสควบคู่กันตลอดไป

๕. นิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะต้องน้อมไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลาง
กายทั้งหมด ถ้านิมิตเกิดขึ้นแล้วหายไป ก็ไม่ต้องตามหา ให้
ภาวนาประคองใจต่อไปตามปกติ ในที่สุดเมื่อจิตสงบ นิมิตย่อม
ปรากฏขึ้นใหม่อีก

การฝึกสมาธิเบื้องต้นเท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ย่อมเป็น
ปัจจัยให้เกิดความสุขได้ เมื่อชักซ้อมปฏิบัติอยู่เสมอ ไม่ทอดทิ้ง
จนได้ดวงปฐมมรรคแล้ว ก็ให้หมั่นประคองรักษาดวงปฐมมรรค
นั้นไว้ตลอดชีวิต ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ย่อมเป็นหลัก
ประกันได้ว่า ได้ที่พึ่งของชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ที่จะส่งผลให้เป็น
ผู้มีความสุข ความเจริญ ทั้งในภพชาตินี้และภพชาติหน้า
เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคี
เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน หากสามารถแนะนำต่อๆ กันไป ขยายไป

ยังเหล่านมนุษย์ชาติอย่างไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์
สันติสุขอันไพบูรณ์ที่ทุกคนใฝ่ฝันก็ย่อมบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

๑. ผลต่อตนเอง

๑.๑ ด้านสุขภาพจิต

ส่งเสริมให้คุณภาพของจิตใจดีขึ้น คือ ทำให้จิตใจผ่องใส
สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความ
จำและสติปัญญาดีขึ้น

ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็ว
ถูกต้อง และเลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

๑.๒ ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

ทำให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า
มีความองอาจ สง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส

มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่น
ในตนเอง

มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้
มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตา กรุณาต่อบุคคลทั่วไป

๑.๓ ด้านชีวิตประจำวัน

ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน และการศึกษาเล่าเรียน

ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจ ย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ย่อมเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

๑.๔ ด้านศีลธรรมจรรยา

ทำให้เป็นผู้มีสัมมาทิฐิ เชื้อกฏแห่งกรรม สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ และเนื่องจากจิตใจดี จึงทำให้ความประพฤติทางกาย และวาจา ดีตามไปด้วย

ทำให้เป็นผู้มีความมกน้อย สันโดษ รักสงบ และมีขันติเป็นเลิศ

ทำให้เป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว เป็นผู้ที่มีสัมมาคารวะ และมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

๒. ผลต่อครอบครัว

๒.๑ ทำให้ครอบครัวมีความสุข เพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนตั้งมั่น

อยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

๒.๒ ทำให้ครอบครัวมีความเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้มีใจคอหนักแน่น เมื่อมีปัญหาครอบครัว หรือมีอุปสรรคอันใด ย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหานั้นให้ลุล่วงไปได้

๓. ผลต่อสังคมและประเทศชาติ

๓.๑ ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคมอื่นๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอร์รัปชัน ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้ที่มิมีจิตใจอ่อนแอ หวั่นไหวต่ออำนาจสิ่งชั่วร้ายหรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจเข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคมต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่น มั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

๓.๒ ทำให้เกิดความมีระเบียบวินัย และเกิดความประหยัด ผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งมั่นด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักความมีระเบียบวินัย รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมายของ

บ้านเมือง ทำให้บ้านเมืองของเราสะอาดน่าอยู่ ไม่มีคนมั่งง่าย
ทิ้งขยะลงบนพื้นถนน จะข้ามถนนก็เฉพาะตรงทางข้าม เป็นต้น
เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ เวลา และ
กำลังเจ้าหน้าที่ ที่จะไปใช้สำหรับแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความ
ไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน

๓.๓ ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาชิกในสังคมมี
สุขภาพจิตดี รักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการ
ทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าไปด้วย และ
เมื่อมีกิจกรรมของส่วนรวม สมาชิกในสังคมก็ย่อมพร้อมที่จะ
สละความสุขส่วนตน ให้ความร่วมมือกับส่วนรวมอย่างเต็มที่
แม้มีผู้ไม่ประสงค์ดีต่อสังคม จะมายุแหย่ให้เกิดความแตกแยก
ก็จะเป็นผลสำเร็จ เพราะสมาชิกในสังคม เป็นผู้มึนจิตใจ
หนักแน่น มีเหตุผล และเป็นผู้รักสงบ

๔. ผลต่อศาสนา

๔.๑ ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง และ
รู้ซึ่งถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนา รวมทั้งรู้เห็นด้วยตัวเองว่า
การฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องเหลวไหล หากแต่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้
พันทุกข์เข้าสู่นิพพานได้

๔.๒ ทำให้เกิดศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย พร้อมทั้งจะเป็นหนายแก้ต่างให้กับพระพุทธศาสนา อันจะเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องให้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง

๔.๓ เป็นการสืบอายุพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองตลอดไป เพราะตราบใดที่พุทธศาสนิกชนยังตั้งใจปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาอยู่ พระพุทธศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรืองอยู่ตราบนั่น

๔.๔ จะเป็นกำลังส่งเสริมทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา เพราะเมื่อเข้าใจซาบซึ่งถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองแล้ว ย่อมจะชักชวนผู้อื่นให้ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาตามไปด้วย

เมื่อใดที่ทุกคนในสังคมตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เมื่อนั้นย่อมเป็นที่หวังได้ว่า สันติสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

หนังสือรวบรวม “วรรณกรรม”
...คุณครูไม่ใหญ่...
วาระวันธรรมชัย
๒๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘



“คำไม่เล็กของคุณครูไม่ใหญ่ (มินิ) ๕ เล่ม”

- เล่ม ๑ บุญเท่านั้นเป็นที่พึ่ง
- เล่ม ๒ เกิดมาสร้างบารมี
- เล่ม ๓ ศีลธรรมรุ่งเรือง...สังคมร่มเย็น
- เล่ม ๔ สมาธิ...ลมหายใจของชีวิต
- เล่ม ๕ ศิลปะแห่งสมาธิ

