



คำไม่เล็กของคุณครูไม่ใหญ่ (มินิ) เล่ม ๓ **(ศีลธรรมรุ่งเรือง...สังคมร่มเย็น)**

พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

ที่ปรึกษาากิตติมศักดิ์	พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)	
	พระราชภาวนาจารย์ วิ. (เผด็จ ทตตชีโว)	
ที่ปรึกษา	พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสโกโ	
	พระครูสมุทรณรงค์ ทนตจิตโต	
	พระมหาเสถียร สุวณฺณจิตโต ป.ธ.๙	
	พระสมศักดิ์ จันทสิโล Ph.D.	
	พระมหาวิริยะ ธรรมสารี ป.ธ.๙	
	พระสมบัติ รุกขิตจิตโต	
	เมตตา สุวฑฺฒวงศ์	วิชาญ ไตรวิเชียร
	พ.ต.ท.หญิง วิริยา สุขน้อย	ระพีพรรณ ใจภักดี
บรรณาธิการบริหาร	ขวัญจิตต์ จิตสินธุ	จากรวรรณ วศินสกุล
กองบรรณาธิการ	ไพบูลย์ สืบสาย	ศุภลักษณ์ พงุทธิพงษ์ศรีสุทธิ์
	อรอนงค์ สาสีผล	วัลลภา เหล่าขวัญสถิตย์
	อรอนงค์ เกิดรักษ์	สุพิชญา ศรีสุกุล
	จินดา ช่วยเกิด	อภิษฎา ฮวดชัย
ลำดับเนื้อหา	พระมหาธรรมสถิต ธรรมจิตโต ป.ธ.๙	
ประสานงาน	วลัยลักษณ์ มงคลกาวิล	สุดปรารถนา จารุชาติ
ออกแบบปก	เมตตา สุวฑฺฒวงศ์ และ DM&S Advertising Co.,Ltd.	
ภาพลายเส้น	พระไชยยศ ยสวโร	
รูปเล่ม	พระบัณฑิต ทิตฺตปญฺโญ	
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 (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย).

ศีลธรรมรุ่งเรือง...สังคมร่มเย็น.-- ปทุมธานี : มูลนิธิธรรมกาย, 2558.

288 หน้า. -- (คำไม่เล็กของคุณครูไม่ใหญ่ (มินิ)).

1. พุทธศาสนา--หัวข้อธรรม. I. พระไชยยศ ยสวโร, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

294.315

ISBN 978-616-7200-75-0

คำไม่เลิกของคุณครูไม่ใหญ่ (มินิ)

๓

ศีลธรรมรุ่งเรือง...สังคมร่มเย็น

ที่ระลึกวาระวันธรรมชัย

๔๗ พรรษา

พระเทพญาณมหามุนี วิ.

(ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

วันพฤหัสบดีที่ ๒๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

คำนำ

แม้โลกจะมีความเจริญทางด้านเทคโนโลยี และ
วิทยาการสมัยใหม่ที่รุดหน้ากว้างไกลเพียงใด แต่กระแส
ค่านิยมและแนวคิดที่เบี่ยงเบนผิดไป ทำให้ผู้คนเหินห่าง
จากศีลธรรมอันดีงาม ก่อให้เกิดปัญหาขึ้นทั้งในระดับ
ครอบครัว ชุมชน และสังคมประเทศชาติ

ไม่ว่าสมัยใด สังคมจะร่มเย็นเป็นสุขได้ ผู้คนในสังคม
จะต้องมีศีลธรรมเป็นหลักปฏิบัติอยู่ในวิถีชีวิตจิตใจ

ถ้อยคำสั้นๆ ของพระเดชพระคุณพระเทพญาณ-
มหานี (หลวงพ่อรัญมชโย) ที่เมตตากล่าวไว้ในวาระ
โอกาสต่างๆ ซึ่งได้รวบรวมไว้ในหนังสือเล่มนี้ ทำให้เรา
ได้ตระหนักว่า หากเราปรารถนาให้สังคมร่มเย็นเป็นสุข

จะต้องปลูกศีลธรรมเข้าไปในใจของผู้คนในสังคม ตั้งแต่ระดับเยาวชนจนถึงผู้ใหญ่ ตั้งแต่ครอบครัว โรงเรียน ที่ทำงาน จนถึงสังคมทั้งมวล และพระพุทธศาสนาจะเจริญรุ่งเรืองต่อไปได้ จะต้องมีการบวช เพราะเราจะมีทั้งเณร บัณฑิต และผู้สืบทอดคำสอนพระพุทธศาสนา ที่ทำให้โลกนี้ร่มเย็นเป็นสุขอย่างแท้จริงและยาวนาน

เมื่อใดชาวโลกกลับคืนสู่ครรลองคลองธรรม สังคมจะกลับคืนสู่ความสงบร่มเย็นอย่างแน่นอน

คณะผู้จัดทำ
กองวิชาการ ๐๑



สารบัญ



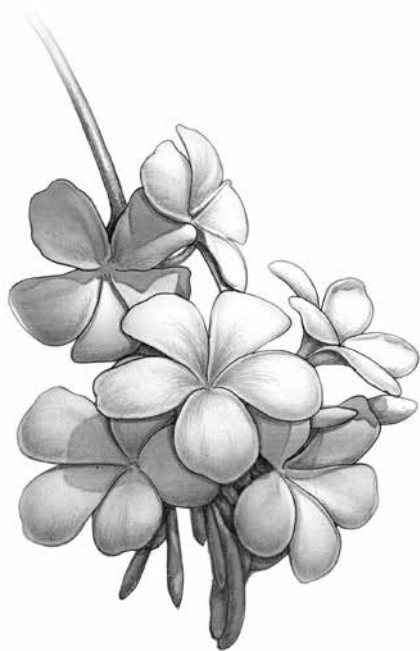
ศีลคุ้มครองโลก	๑๙
คุณค่าการอยู่ร่วมกัน	๔๑
บ้าน วัด โรงเรียน	
หลอมเยาวชนให้เก่งและดี	๖๕
เข้าวัดสร้างบุญ	๑๐๗
มองตน...ค้นหาข้อบกพร่อง	๑๕๑
รักตัวเองอย่างถูกวิธี	๑๘๙
บวชอย่างมีเป้าหมาย	๒๑๙
วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น	๒๗๗



คาถาสำเร็จ



แม้มืดต้อมืดมิด ก็มีสิทธิ์เข้าถึงธรรม



เนื่อนานุญ

มหาธรรมกายเจดีย์ เป็นเนื่อนานุญของโลกหล้า

มหาจุฬามณี เป็นเนื่อนานุญของสวรรค์

พระในบ้าน เป็นเนื่อนานุญของครอบครัว

พระในตัว เป็นเนื่อนานุญของเรา



คำขวัญ



เมื่อเราสว่าง โลกก็สว่างด้วย



วาทธรรมประจำวัน



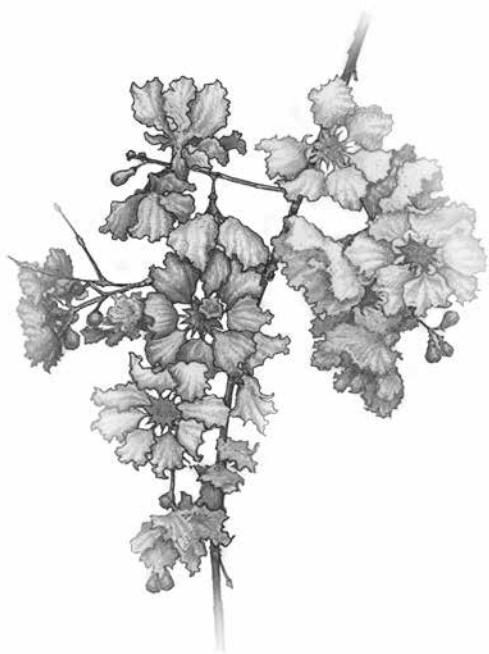
สิ่งที่ต้องสั่งสม คือ บุญกุศล

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



ศิลปินครองโลก



เราต้องตั้งใจรักษาศีลให้ดี
เพราะศีลเป็นบ่อเกิดแห่งความดี
เป็นบ่อเกิดแห่งสมาธิ

๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ถ้าเรารักษาศีลตลอดไป
ศีลจะเป็นเกราะ
คุ้มครองภัยได้อย่างดี

๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

การรักษาสิ่งแวดล้อม
จะช่วยลดกิเลสลงไปได้
ทั้งโลก โกรธ หลง

๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

การรักษาศีล
จะต้องรักษาให้ได้ตลอด
รักษาให้บริสุทธิ์ ไม่ให้ด่างพร้อย

บุญกุศลจะเพิ่มพูนมากขึ้น
จะทำให้ใจหยุดนิ่งได้ง่าย
ธรรมะภายในก็จะก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป
กาย วาจา ใจของเราก็จะบริสุทธิ์

๑๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ถ้าทุกคนมีศีล ๕
ดิน อากาศ ไฟ จะสดใส
โลกกับสวรรค์จะใกล้กัน
โลกจะเปลี่ยนแปลงไป
ในทางที่ดีขึ้นอย่างอัศจรรย์

๑๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ศีลเป็นพื้นฐานของสมาธิ

๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๒

การรักษาศีล ๕

คือ การรักษาความเป็นปกติของใจ

และอยู่ในฐานะเป็นผู้ให้

ให้ความปลอดภัยในชีวิต

และทรัพย์สินของเพื่อนมนุษย์

ให้ความปลอดภัยในครอบครัว

ให้เพื่อนมนุษย์ได้รับแต่ความจริง

>>>>>

ให้ตัวของเรา มีสติสัมปชัญญะ
ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งดวงปัญญา
เมื่อใจเป็นปกติอย่างนี้แล้ว
จะเป็นพื้นฐานการทำสมาธิ
แค่หลับตาเบา ๆ ผ่อนคลายสบาย
ก็จะเข้าถึงความสุขภายในอย่างง่าย ๆ

๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๒

ความสงบร่มเย็นที่ยั่งยืน
เกิดขึ้นเมื่อทุกคนมีศีล

๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ศีลสำหรับผู้ครองเรือน

วันธรรมดา...ถือศีล ๕

วันพระ...ถือศีล ๘

๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ศีลธรรมจะเป็นเครื่อง
ช่วยคุ้มครองโลก
ให้ปลอดภัย

๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๑

เมื่อศีล ๕ ไม่มี
สันติสุขหรือสันติภาพโลกที่แท้จริง
ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้

๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๖

เบียดเบียนสัตว์
จะทำให้อายุสั้น
ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ตัดชีวิตเขา...ก็คือ...ตัดชีวิตเรา

ต่อชีวิตเขา...ก็คือ...ต่อชีวิตเรา

๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ยิมนกตกปลาเป็นอาจิณ
ไม่ว่าจะเพื่อกลายเครือข่ายก็ตาม
ล้วนมีวิบากกรรมทั้งสิ้น
เพราะไปเบียดเบียนสัตว์
กรรมนี้จะทำให้อายุสั้น
ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

แม้กระทำความบาปเล็กๆ
หลายๆ ครั้ง หลายๆ คราว
เช่น บิ่้มคตบยุงเป็นอาจิณ
พอมารวมกันก็เป็นบาปโตๆ
เวลารวมส่งผล...ก็เอาเรื่องทีเดียว

๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

อะไรที่ทำแล้วใจหมอง...อย่าทำ

บางทีเรานึกว่า

ฆ่าสัตว์เพื่อมาทำเป็นอาหาร

อย่างนี้ไม่บาป

นั่นเขาเรียกว่า มัวนึ้ม โมเมเอา

แต่ตายแล้วรู้เลย มันไม่ใช่อย่างนั้น

นั่นเราคิดเอาเอง

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ฆ่าตัวตาย...เป็นบาป

ต้องไปฆ่าตัวตาย

ซ้ำแล้วซ้ำอีก

อีกหลายร้อยชาติ

๒๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

อะไรที่เป็นอบายมุข
เราอย่าให้จ่ายไปในทางนั้น
มันเป็นทางเสื่อม
ดูเบื้องต้น มันสนุกสนาน
แต่ปลายทางไปอบาย

๑๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

อันตราย

จะเป็นอันตราย

กับผู้ที่ทำอันตราย

ต่อผู้ที่ไม่เป็นอันตราย

๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘



คุณค่าการอยู่ร่วมกัน



อยู่ด้วยกันต้องรักใคร่กลมเกลียว
สมัครสมานสามัคคี
เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

การครองเรือนกับคู่ชีวิตของเรา

ควรถนอมน้ำใจกันไว้ให้ดี

เพราะเราจะมีชีวิตรักกันอยู่ในโลกนี้อีกไม่นาน

เพียงแค่ว่าไม่กี่สิบปีในโลกมนุษย์

เดี๋ยวก็พลัดพรากจากกันแล้ว

จากไปแล้วก็จะได้มีความดีหลงเหลือเอาไว้

ให้ตามระลึกนึกถึงกัน

จะได้ทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้

๒๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

อยู่ด้วยกัน...
ก็ต้องถ้อยที่ถ้อยอาศัย
ให้อภัย อย่าถือสากัน
พยายามทำความเข้าใจ
ในความคิดของอีกฝ่าย
พยายามนึกถึงสิ่งดีๆ ความดี ความรัก
ความน่ารักที่ทำให้เรารัก
และความเกื้อกูลที่เคยมีให้กัน
อย่าไปถือสา ให้อภัย เยือกเย็น
ยืดหยุ่น ยกย่องกัน

๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔

สามีภรรยาอยู่ร่วมกัน
ต้องรู้จัก...ยืมเขม...เยือกเย็น...
ยึดหยุ่น...อะลุ่มอล่วย
และยกย่องกันและกัน
จึงจะอยู่ร่วมกันได้นาน

๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๖

ช่วยกันสร้างบรรยากาศที่ดีด้วยรอยยิ้ม
พูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ
บรรยากาศดี ๆ จะได้เกิดขึ้น
ภายในครอบครัวของเรา
เทวดาจะได้ลงรักษา
และอนุโมทนาสาธุการ

๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

โกรธกันคนละเวลา
เสนาหาเวลาเดียวกัน
หรือ

ดีที่สุด คือ อย่าโกรธกันเลย

๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๖

ครอบครัวอยู่ได้ด้วยการแบ่งปัน

แบ่งปันรอยยิ้ม

แบ่งปันความรัก

แบ่งปันสิ่งที่ดีให้แก่กัน

เหมือนดวงตะวันที่แบ่งปันสีทอง

๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๗

การแบ่งปันสิ่งดี ๆ ให้แก่กัน
เป็นความรักที่ยิ่งใหญ่

ธ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๓

การอยู่ร่วมกัน
เป็นเรื่องที่สูงส่ง

ที่เราจะต้องอยู่ร่วมกัน
เพื่อสร้างบุญ สร้างบารมี
แล้วก็ถ่ายทอดความดีสู่บุตรหลาน

๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

บิดามารดาได้ชื่อว่า
เป็นพระอรหันต์ในบ้าน

พระอรหันต์...

เขาไม่ทะเลาะกันนะลูกนะ
ลูก ๆ จะได้ชื่นอกชื่นใจ
มีกำลังใจเรียนหนังสือ
เป็นคนเก่งและดี
ต่อไปในอนาคต

๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

ต้องพูดกันด้วยภาษาคอกไม้
ไม่ใช่ภาษาแจกันนะ

๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

“พลังบุรุษ” เขามีไว้
ปกป้องครอบครัว
ไม่ใช่มีเอาไว้...
ให้ไปลุยกันเอง

๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

“พลังบุรุษ” เอาไว้สำหรับ
เป็นผู้นำครอบครัว
ให้ไปถึงจุดหมายปลายทาง
ให้รวบบุญ รวบบารมี
รวบทรัพย์สินเงินทอง
ต้องนำครอบครัวไปสู่
สิ่งที่ดีและสูงส่งยิ่ง ๆ ขึ้นไป

>>>>>

“พลังสตรี” มีไว้สำหรับ
ช่วยประคับประคองกันไป
เป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน
ที่จะนำทั้งครอบครัว
ไปสู่จุดหมายปลายทาง
อย่างมีความสุขสันต์
ปลอดภัยและมีชัยชนะ
อย่านำไปใช้ผิดประเภทกันนะ
...เรื่องนี้สำคัญ

๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

บุตรหลานทั้งหลายอย่าปล่อยให้
พ่อแม่ปู่ย่าตายายท่านเหงา

แม้เราจะมีภารกิจมากแค่ไหนก็ตาม
ก็ต้องจัดสรรเวลา บริหารเวลาให้เป็น
แบ่งเวลาไปดูแลท่านบ้าง
ส่วนผู้เฒ่าผู้แก่ก็อย่าน้อยใจลูกหลาน
เพราะยุคนี้ต้องแข่งขันทำมาหากิน
ก็จะไม่ค่อยมีเวลาว่างเท่าไร
ต้องทำความเข้าใจลูกหลานด้วย

>>>>>

มีเวลาว่าง ก็ทำใจให้ใสๆ
นึกถึงบุญ นึกถึงความดีที่เราทำ
แล้วก็ปฏิบัติธรรม ทำใจให้ใสๆ
อยู่กับพระในตัวของเรา จะไม่เหงา
แล้วอธิษฐานจิตให้บุญนี้...
คุ้มครองให้ลูกหลานอยู่เย็นเป็นสุข
ให้เจริญรุ่งเรือง ประสบความสำเร็จในชีวิต
ในธุรกิจหน้าที่การงาน

๑๘ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ผู้เฒ่าอยู่ที่บ้าน...ไม่ต้องกลัวเหงา
เราปฏิบัติธรรม “สัมมาอะระหัง” ไป
นึกถึงบุญ ให้ใจมันชุ่ม
พอถึงตอนนั้นใครก็ช่วยเราไม่ได้
เราต้องช่วยตัวเอง
เอาบุญนี้ติดตัวไปในช่วงศึกชิงภพ
ปฏิบัติธรรมให้พบพระในตัวให้ใสๆ
และเราไปด้วยตัวของเราเองเลย

๑๘ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ประคองชีวิต
ถนอมน้ำใจกันเอาไว้
เพราะเราจะอยู่ด้วยกัน
อีกไม่กี่สิบปีในโลกใบนี้
ควรใช้ถ้อยคำ...ปิยวาจา
ซึ่งมันมีให้ฟรีๆ นะ
...ไม่ต้องเสียเงิน

ร่มเงาของญาติ
ย่อมร่มเย็นกว่าเงาของต้นไม้
หรือร่มเงาของอาคารใดๆ

๒๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เราต้องรักกันไว้
ในยามมีภัย
ก็ต้องช่วยเหลือกัน

๒๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ยิ้มบ่อยๆ ใจใสกันทั้งทีม

๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

หมั่นฝึกยิ้ม
และหมั่นฝึกพูดปิยวาจา
แม้ไม่ต้องทำอะไร
แค่ส่งรอยยิ้มให้
แค่นี้ก็ชื่นใจ...มีกำลังใจแล้ว

๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๖



บ้าน วัด โรงเรียน
หลอมเยาวชนให้เก่งและดี



เยาวชนต้องเก่งและดี
ต้องควบคู่กันทั้งสองอย่าง

อย่าเอาแต่ “เก่ง” เพียงอย่างเดียว
แล้วไม่เอา “ดี” ใส่เข้าไปด้วย
อย่างนี้จะทำให้สังคมเดือดร้อน
เหมือนลูกกระเบิดที่ไม่มีสลักนิรภัย
มีโอกาสระเบิดได้ตลอดเวลา
ซึ่งจะเป็นภัยทั้งต่อตนเอง และผู้ที่ใกล้ชิด
สมาชิกในบ้านและนอกบ้าน

๓๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๓

ไม่มีใครจะเป็นต้นแบบที่ดี
ของเยาวชนได้ดีเท่ากับ
เยาวชนคนเก่งและดี
ผู้ใหญ่เป็นต้นแบบของเยาวชน
ได้ไม่ดีเท่ากับเยาวชน
ที่เป็นต้นแบบของเยาวชน

๓๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๓

เก่งอย่างเดียว...ไม่พอ

ต้องเก่งและดี

ต้องมีทั้งสองอย่าง

เพราะโลกต่อไปนี้

เก่งและดีต้องคู่กัน

๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๓

ถูกปกติของเด็ก
คือ
ทำสิ่งที่ถูกต้อง
และดีงาม

๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

พ่อแม่เหนื่อยมาจากการงาน
เห็นลูกเก่งและดีก็ชื่นใจ

๑๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

การได้เห็นลูกเติบโตมีความสุข

คือ ความสุขใจของแม่

แต่เวลาที่ลูกไม่ตั้งใจเรียน

ติดเกม แอบโดดเรียน

แอบสูบบุหรี่ คบเพื่อนไม่ดี

มันก็คือความทุกข์

อย่างมหาศาลของแม่

๒๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๖

การที่พ่อแม่พูดซ้ำ ๆ บ่อย ๆ
เพราะอยากเห็นลูกเป็นคนดี
อยากให้ลูกมีชีวิตที่ดีกว่าดีที่สุด

ลูกต้องเข้าใจนะ
อย่าไปเบื้อ...อย่าไปรำคาญท่าน

๒๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗

กราบเท้าคุณพ่อคุณแม่
คือ กราบต้นทางสวรรค์

เพราะเท้าทั้งคู่ของบิดามารดา
พาร่างของท่านที่มีหัวใจรักลูก
ไปทำมาหากินมาเลี้ยงลูก ๆ

๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘

บุตรที่ดูแลบิดามารดาอย่างดี

จะได้รับอานิสงส์โดยย่อ คือ

จะได้เกิดในตระกูลที่มีบุพการีเลี้ยงดูเราอย่างดี

จะมีลูกหลานบริวารอยู่ในโอวาท

ชีวิตจะมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง ไม่ตกต่ำ

หากมีวิบากกรรมเก่ามาทำให้ชีวิตลำบาก

ก็จะมีคนมาช่วยเหลือดูแล

๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๐

เราต้องช่วยสงเคราะห์ญาติ
และเลี้ยงดูบิดามารดาให้ดี
ถึงเวลาเจอวิบากกรรม
ก็จะมีคนมาช่วยเหลือเรา

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

วิธีตอบแทนพระคุณพ่อแม่

ให้ท่านได้บุญมาก ๆ

คือ หากท่านยังมีชีวิตอยู่...

ให้ชวนท่านทำบุญทุกบุญ
ทั้งทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น

หากท่านละโลกไปแล้ว

ก็ให้ทำบุญทุกบุญ

แล้วอุทิศไปให้ท่าน

๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

ตอนนี้บิดามารดายังมีชีวิตอยู่
ไปกราบแทบเท้าขอมาท่าน
ที่เราเคยผิดพลาดล่วงเกิน
แล้วขอบพระคุณที่ท่านได้ให้กำเนิด
ได้เลี้ยงดู แนะนำ อบรม สั่งสอน
ให้เราได้มีโอกาสมาสร้างบารมี

ธ กัณยาน พ.ศ. ๒๕๔๓

ต้องปฏิบัติธรรมให้เข้าถึง
พระรัตนตรัยภายใน
จึงจะได้ชื่อว่า

“เป็นชาวพุทธที่แท้จริง”

เราเข้าถึงพระรัตนตรัยภายในได้
ก็จะได้เป็นอายุพระศาสนา

๒๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๕

ชักชวนสมาชิกในบ้าน ปฏิบัติธรรมร่วมกัน

๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

พ่อแม่ต้องเป็น
ตัวอย่างที่ดี
ให้ลูกดู

๒๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ทุกเช้าให้ลูกขึ้นมา
เตรียมอาหารใส่บาตรพระ
เป็นการสั่งสมบุญประจำวันของเรา
และสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ทำความสะอาดบ้านพักของเราให้ดี
โดยเฉพาะห้องพระ
ซึ่งเป็นเนืองนาบุญของครอบครัว

๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ทำความสะอาดห้องพระเป็นห้องแรก
แล้วตามด้วยห้องอื่น ๆ ในบ้านของเรา

ให้บ้านของเราเป็นที่สัปปายะ

สะอาด น่าอยู่

น่าประพฤติปฏิบัติธรรม

๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าห้องพระสะอาด เป็นระเบียบ
เทวดาอารักษ์ทั้งหลาย
จะมาราบไถว้บูชา
และจะคอยตามปกป้อง
ดูแลรักษาครอบครัวเรา
สิริมงคลก็จะเกิดขึ้น ซึ่งจะเป็นที่มานอน
แห่งโรคทรัพย์สมบัติทั้งหลาย

๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

คนที่มีใจรักความสะอาดมีอันิสงส์ คือ
จะไปเกิดในภพไหนชาติไหนก็ตาม
สิ่งสกปรกจะเข้าใกล้เราไม่ได้
จะมีแต่ความสะอาด ราบรื่น
มีระบบระเบียบ

๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

อาชีพต้องเลือกให้ดี
เพราะมีผลกับ
ความหมองความใสของใจ

๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

จะประกอบอาชีพอะไรเป็นเรื่องสำคัญ
ไม่ว่า...อาชีพอะไรก็ได้
จะไปเบียดเบียนใครก็ได้
ขอให้ได้ปัจจัย ๔ มาเลี้ยงชีวิต
อย่าคิดแค่นั้น
เพราะมันมีวิบากกรรมรองรับอยู่

๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

เก่งในเรื่องทำมาหากินอย่างเดียวไม่พอ
ต้องเอาตัวให้รอดด้วย
คือ รอดจากอบายและภัยในวัฏสงสาร

๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

จะประกอบอาชีพอะไร
ต้องพิจารณาให้ดี
ต้องให้เข้าหลัก “สัมมาอาชีพะ”
คือ...อาชีพชอบ
ไม่ได้หมายถึง อาชีพที่เราชอบ
แต่หมายถึง อาชีพที่ดี
ถูกต้องและดีงาม
ที่ไม่ทำให้เพื่อนมนุษย์เดือดร้อน
เราก็ไม่เดือดร้อน

๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้าสื่อทุกสื่อช่วยกัน
ทำสื่อสีขาวให้เกิดขึ้น
เดี๋ยวสิ่งดี ๆ ก็จะมีเกิดขึ้น
บนโลกใบนี้

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๓

สื่อลามกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น
การ์ตูน หนังสือ เว็บไซต์ วิธีดี
ถ้า “ปราบ” กันอย่างจริงจัง
ก็สามารถควบคุมได้

๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๓

ใครที่บริโภคสื่อสีดำแสดงว่า...บุญน้อย

มีวิบากกรรม จิตจะเศร้าหมอง

อารมณ์ไม่คงที่ จุ้นๆ ลงๆ

ใจจะกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

ใครที่บริโภคสื่อสีขาวแสดงว่า...บุญมาก

ใจจะใสๆ สบายๆ ไม่จู้จี้ลง
และจะดำรงความหนุ่มสาวไปยาวนาน

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

สื่อสีดำดูแล้วไม่เกิดประโยชน์
อาจจะเพลินจริง แต่ก็เพลีย

เป็นการทำร้ายตัวเอง
ทำให้จิตใจเศร้าหมอง
อายุจะไม่ยืนยาว
จะแก่เฒ่าตลอดกาล

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

อนาคตของเด็กๆ
อนาคตของชาติ
หรืออนาคตของโลก
อยู่ในกำมือของครู

๑๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

การเป็นคุณครูสอนธรรมะ
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ถือว่า...เป็นผู้มีบุญมาก

๑๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕

จงเป็นผู้ให้แสงสว่าง
จุดดวงตะวันที่ไม่มีวันท้อ

๑๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐

ต้องเอา “ธรรมศึกษา”
เข้าไปสอนในโรงเรียน
แทน “เพศศึกษา”

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

คุณครูจะต้องสอนความรู้
คู่คุณธรรมไปด้วย

๑๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ต้องสอนเด็ก ๆ ว่า
“อย่าชิงสุกก่อนห่าม”
เป็นคำสอนที่ยังใช้ได้เสมอ
“ไม่เชย”

เพราะนี่คือ “สัจธรรม”
คือ ความดีงามของ
บัณฑิตนักปราชญ์ที่ต้องคงเอาไว้
เหมือน ถนนหยุด รถวิ่ง
ท้องฟ้านิ่ง เมฆเคลื่อนไหว

>>>>>

ส่วนเทคโนโลยีจะเปลี่ยนแปลงอย่างไร
ก็เป็นเรื่องของเทคโนโลยี
เราต้องทำแบบปู่ ย่า ตา ยาย
ไม่เชยหรือ...และเป็นสิ่งที่ดีงาม
แล้วจะปีติภาคภูมิใจเมื่อนึกย้อนหลัง
และเป็นความปีติภาคภูมิใจ
ของลูกหลานทุกคน
ที่มี บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย
ที่ผ่านยึดถือปฏิบัติกันมาอย่างนี้

๒๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๐

สุราเมรัย บุหรี ยาเสพติด
สิ่งไม่ดีทั้งหลาย
ต้องกวาดล้างกันให้สิ้นซาก
ต้องปลุกจิตสำนึกของทุก ๆ คน
ไม่เฉพาะนักเรียน...
ทั้งผู้ผลิต ผู้ขาย ผู้ดื่ม
ต้องให้เห็นโทษภัยของสิ่งเหล่านี้ว่า
โทษในปัจจุบันเป็นอย่างไร
โทษในปรโลกเป็นอย่างไร

๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

อย่ายินดีกับเงิน
ที่ได้มาบนความหายนะ
ของลูกหลานของเรา
ของเพื่อนมนุษย์
เพราะไม่ช้า...เราก็ตายแล้ว

๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

เราจะร่วมมือกัน
เปลี่ยนแปลงโลกนี้
ให้งดงาม

๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๑

ภาพที่งดงามที่สุด
คือ ภาพที่คนจำนวนมาก
มารวมกันทำความดี

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๕



เข้าวัดสร้างบุญ



วัดเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์...สูงส่ง
เราต้องช่วยกันดูแลรักษา

๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

“วัด” เป็นสถานที่ที่ตักตวงบุญ
เป็นแหล่งเฝ้าอนุบุญ
เป็นแหล่งความรู้อันบริสุทธิ์
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่จะทำให้เราดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

“วัด” เป็นเครื่องวัดของคนเข้าวัดว่า
กิเลสหรือสิ่งไม่ดีนั้นหมดไปแค่ไหน
ยังเหลืออีกแค่ไหน

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

“วัด” อยู่เหนือคำว่า “วัดรวก หรือ วัดจน”
เป็นสถานที่ตั้งดวงบุญกุศล

เราจะมองที่ถาวรวัตถุ
หรือจำนวนคนเข้าวัดว่า
วัดนี้รวย วัดนี้จน ไม่ถูกนะ

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

วันอาทิตย์พาบุตรหลานเข้าวัด
ปลูกฝังให้เขาเรียนรู้เรื่องราวความจริงของชีวิต

ให้ใจเกาะเกี่ยวอยู่กับบุญกุศล
จะได้มีภูมิคุ้มกันที่จะไปต่อสู้
กับกระแสสื่อที่ไม่รับผิดชอบ
เห็นแก่เม็ดเงินบนความหายนะ
ของบุตรหลานของเพื่อนมนุษย์

๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๗

จะปลุกฝังพระพุทธศาสนา
ต้องปลุกฝังกันตั้งแต่เยาว์วัย

๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘

ทุกวันพระให้ติดป้าย
“วันนี้วันพระ ทำใจให้เข้าถึงพระในตัว”
ไว้ที่หน้าบ้านของเรา

ใครได้เห็นป้ายนี้แล้ว จะเกิดแรงบันดาลใจ
ให้เขาระลึกนึกถึงพระรัตนตรัยภายใน

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

วันพระต้องละนิวรณ์

จาง่ายๆ คือ
ทำใจให้ใสๆ
ให้หยุด ให้นิ่ง

๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

วันพระ

ชาวพุทธต้องเข้าวัด
ต้องรักษาอุโบสถศีล

๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

วันพระ

เข้าวัดไปแสวงบุญ

แสวงหาความรู้ธรรมะ

จะได้รู้วิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

เราจะไปทำบุญที่ไหนดี
มีศรัทธาตรงไหน...ก็ไปทำตรงนั้น

ศรัทธาอยากสร้างโรงเรียน...ก็สร้างโรงเรียน

ศรัทธาอยากสร้างโรงพยาบาล

...ก็สร้างโรงพยาบาล

ศรัทธาอยากสร้างวัด...ก็สร้างวัด

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

อยู่ใกล้วัดไหนไปวัดนั้น
ไปช่วยกันทำนุบำรุงวัด
ที่ปู่ย่าตายายท่านสร้างเอาไว้ให้

๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๗

กิจวัตรกิจกรรมทุกอย่างในวัด
ล้วนเป็นทางมาแห่งบุญกุศลทั้งนั้น
แล้วแต่ใครฉลาด
ก็หาบุญเก็บบุญกันไป

๑๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

มีโอกาที่จะหยิบฉวยอะไรได้
ในกิจการงานสงฆ์
หรืองานส่วนรวมให้ช่วยกันทำเถิด
สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นบุญกุศล
ที่ทำให้บารมีของเราเต็มเปี่ยมยิ่งขึ้น

๑๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

เมื่อเรามาวัด...
ต้องมาด้วยความเต็มใจ
ด้วยความสุขใจ
แล้วก็อย่ายินดี
ในความสะดวกสบายมากนัก

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

นำแต่สิ่งดี ๆ เข้าไปในวัด

สิ่งที่ไม่ดี เช่น สุราเมรัย บุหรี่

ยาเสพติด การพนัน

ให้เอาออกไปนอกวัดให้หมด

๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

เวลามาวัด...
ควรแต่งกายด้วยชุดขาว ๆ
ที่สุภาพเรียบร้อย

๒๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

ใส่ชุดขาวมาวัด มีความจำเป็นนะ

เพราะชุดขาว ๆ
เป็นสัญลักษณ์ของ
อุบาสก อุบาสิกา

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

แต่งชุดขาวๆ มาวัด
เราก็จะได้บุญเพิ่มอีก ๑ บุญ
คือ เป็นต้นแบบที่ถูกต้อง
ให้กับชาวโลกทั้งหลาย

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

การขัดวิมาน (ขัดห้องน้ำ)

เป็นการให้เกียรติผู้ที่มาใช้บริการสถานที่ตรงนี้
มีอันิสงส์ทำให้ เราจะไปสถานที่ใดก็ตาม
ก็จะได้รับเกียรติ ได้รับการยกย่อง
ได้รับการต้อนรับอย่างดีเยี่ยมในทุกสถาน
จะเห็นแต่สถานที่ที่รื่นรมย์ สบายอกสบายใจ
เพราะเราให้ความสบายกายสบายใจกับเขา
ปฏิบัติธรรมก็เข้าถึงธรรมได้ง่าย

๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๑

เมื่อผู้มีบุญได้เข้าวิมานที่เราจัดแล้ว

ใจเขาสบาย

เอาใจที่สบายไปปฏิบัติธรรม

แล้วเขาเข้าถึงธรรม

เราจะมีส่วนแห่งบุญตรงนี้ด้วย

๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๑

การรับบุญชดวิมานในวัด (ขัดห้องน้ำ)
จะได้รับอานิสงส์ คือ

ทำให้เราได้ลดมานะทิฏฐิ (ความถือตัว)
ได้ออกกำลังกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง

ผิวพรรณวรรณะผ่องใส
จิตใจสดชื่น เบิกบาน มีความสุข

๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๑

สถานที่สะอาด ร่มรื่น
แสดงถึงจิตใจของผู้ที่มีคุณธรรม
และเป็นการให้เกียรติผู้ที่มาเยี่ยมชม

๑๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าเราทำสถานที่ให้สกปรก
ห้องน้ำไม่สะอาด
เหมือนกับเราไม่ยินดีต้อนรับแขก

๑๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕

อยากให้ลูกทุกคนได้ถือโอกาส
ฝึกอุปนิสัยของเรา
ที่จะช่วยกันรักษาความสะอาด
และช่วยลดภาระผู้ที่ดูแลทำความสะอาด
รวมทั้งให้ผู้ที่มาใช้บริการต่อจากเรา
ให้เขามีความรู้สึกว่า เป็นคนแรกเสมอ
คือ ทั้งอ่างล้างหน้า ทั้งในห้องน้ำ
ให้สะอาดและแห้ง

๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เราจะต้องเคารพในปฏิสันถาร ในการต้อนรับแขก

ด้วยการช่วยกันทำความสะอาดวัด
อย่าให้มีสิ่งสกปรกกรงรัง
นี่เป็นปฏิปทาของคุณยายอาจารย์ฯ*
ขอให้ลูกหลานคุณยายได้สืบทอดกันต่อไป

๑๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕

*คุณยายอาจารย์ มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย

ต้องให้ความเคารพในบุญสถาน
เพราะเป็นที่ประดิษฐานของพระรัตนตรัย

๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

การสร้างวัดขึ้นมาไม่ใช่เพราะ
อยากเด่น อยากดัง หรืออยากอะไรเลย
นอกจากอยากให้มนุษย์
ทุกคนในโลกนี้ไม่ตายฟรี
เกิดมาชาตินี้ให้เขารู้ว่า...
มีพระรัตนตรัยในตัว

๒๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

วัดใหญ่หลาย ๆ วัด
โดยเฉพาะวัดพระธรรมกาย
ที่สร้างใหญ่ก็มีวัตถุประสงค์
เพื่อเอาไว้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม
ให้สาธุชนผู้มีบุญทั้งหลาย
ที่อยู่ใกล้ ๆ ไม่ห่างไกลนัก
ได้มาปฏิบัติธรรมร่วมกัน
เป็นพลังหมู่ในการปฏิบัติธรรม
เมื่อคนมาเยอะก็ต้องสร้างใหญ่
ไม่ได้เกี่ยวกับรวยหรือจนเลย

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ที่สร้างมหาธรรมกายเจดีย์
ก็เพื่อเป็นศูนย์รวมใจ
ให้คนนึกถึงบุญ นึกถึงพระรัตนตรัย
ใจจะได้เป็นกุศล
เมื่อใจเป็นกุศล เลื่อมใสในพระรัตนตรัย
ก็จะเป็นรหัสผ่านไปสู่สุคติภพ

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

การสวดมนต์ไหว้พระ
จะช่วยถนอมจิตใจของเรา
ให้หยุดนิ่งได้ง่าย
เข้าถึงธรรมได้ง่าย

๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๘

ขณะสดมนต์
ทำความรู้สึกประหนึ่งว่า
กำลังเข้าเฝ้าเฉพาะพระพักตร์
ของพระพุทธองค์
เสียงที่เปล่งออกมา ให้เป็นเสียงแก้ว
ที่กลั่นออกมาจากแหล่ง
แห่งความบริสุทธิ์ภายใน

๒๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๓

เสียงสวดมนต์ที่กระจายออกไปจากใจใสๆ
ที่เกิดจากความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยนั้น
จะเชื่อมเป็นพลังใจซึ่งกันและกัน
จะเป็นกระแสคลื่นแห่งความบริสุทธิ์
ที่ขยายไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด
ที่จะช่วยขจัดสิ่งที่เป็นมลทินที่อยู่ในบรรยากาศ
ทุกข์ โศก โรคภัย สิ่งที่ไม่ดีต่างๆ
ให้มลายหายสูญไป

๒๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๗

ทุกครั้งที่เราสวดมนต์
ใจจะถูกกลั่นให้สะอาดบริสุทธิ์
บุญก็เกิดขึ้นกับตัวเรา
วิบากกรรมที่ติดมาข้ามภพข้ามชาติ
เพราะอกุศลเข้าสิงจิตทำให้เราพลาดพลั้ง
คิดผิด พูดผิด ทำผิด ก็จะถูกกลั่นแก้ไขไปด้วย
หนักก็จะเป็นเบา เบาก็จะหาย
จิตใจที่ขุ่นมัวก็จะใสสว่าง

๒๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗

อานุภาพการสวดสรรเสริญ
คุณของพระรัตนตรัย
จะช่วยขจัดทุกข์โศกโรคภัย
สิ่งที่ไม่ดีต่าง ๆ ที่มาเกิดกับเรา
และมวลมนุษยชาติทั้งหลาย
ให้มลายหายสูญไป

๒๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๓

หมั่นสวดสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย
ด้วยจิตที่เลื่อมใสทุกๆ วัน
และเวลาสวดให้สวดด้วยใจที่ชุ่มชื้น
เบิกบาน ให้มีความเคารพเลื่อมใส
ในพระรัตนตรัยอย่างแท้จริง

๒๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๓

พระรัตนตรัยภายใน
เป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง

๑๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

การเจริญพุทธานุสติ
คือ การระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์
มีอานิสงส์ใหญ่ จะปิดประตูบาปกรรม
ทำให้ไม่ต้องไปเกิดในนรก
ไม่ต้องไปเป็นเปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน
แม้ในปัจจุบัน ถ้าเข้าถึงได้
หรือเพียงแต่นึกได้ตลอดเวลา
ก็จะทำให้เรามีความสุข สดชื่น
เบิกบานทันทีที่ระลึกถึง

๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๐

พระรัตนตรัยมีคุณไม่มีประมาณ
เป็นสรณะอันเกษม ไม่มีสิ่งอื่นยิ่งกว่า

เข้าถึงได้จะมีความสุขในปัจจุบัน
จะรู้สึกอบอุ่นใจ ปลอดภัย
และไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใดทั้งสิ้น
เมื่อถึงคราวละโลกก็จะนำไปสู่สุคติโลกสวรรค์
สามารถปิดอบายไปสวรรค์
มีความสุขในปัจจุบันทันที

๒๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗

พระรัตนตรัย

เป็นแหล่งกำเนิดแห่งความสุขที่แท้จริง
แหล่งกำเนิดแห่งปัญญาบริสุทธิ์
เป็นคลังแห่งความรู้แจ้งเห็นจริง
ในสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๖

พระรัตนตรัย เป็นบ่อเกิดแห่งบุญ
ที่มีอานุภาพไม่มีประมาณ
ที่จะบันดาลความสุขและความสำเร็จในชีวิต
ให้บังเกิดขึ้นกับเราได้

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๖

เมื่อเดินทางไกล
ให้อารธนาพระพุทธเจ้าทั้งหลาย
ให้ปกป้องรักษาพวกเราทุกคนให้ปลอดภัย
ในการเดินทางไปในทุกสถานที่

๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๕



มองตน...ค้นหาข้อบกพร่อง



การที่เราค้นพบว่า
ตัวเราเองมีข้อบกพร่อง
ข้อควรปรับปรุงตรงไหน
ถือเป็นการค้นพบที่ยิ่งใหญ่
และน่าอัศจรรย์
ยิ่งกว่าการค้นพบทางวิทยาศาสตร์

>>>>>

แล้วจะอัศจรรย์ยิ่งกว่านั้นเข้าไปอีก

ถ้าค้นพบแล้ว ลด ละ เลิก

แก้ไขปรับปรุงตัวเราให้ดีขึ้น

ซึ่งผลที่ได้ก็คือ ตัวของเราดี

เราจะเป็นมนุษย์วิเศษ

มนุษย์อัศจรรย์ทีเดียว

๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

ถ้าใครคิดว่าตัวเองสูงส่ง
แล้วไปดูหมิ่นคนอื่น
ต่อไปจะไปเกิดในตระกูลต่ำ
มันจะตรงข้ามกัน

๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าเราไม่อ่อนน้อมถ่อมตน
มีทิฐิสูงมานะ
มักจะไปเกิดในตระกูลต่ำ
ต้องเหนื่อยยากลำบากมาก
แต่ถ้ามีความอ่อนน้อมถ่อมตัว
ทำให้ไปเกิดในตระกูลสูง
มีชีวิตที่ประณีต สะดวกสบาย

๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

อย่าเสียเวลา
แก้ไขคนอื่นเลย
แก้ไขตนเองดีกว่า

๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

มนุษย์เสียเวลาไปมากกับการพยายาม
แก้ไขข้อผิดพลาดของเพื่อนมนุษย์
แต่ข้อผิดพลาดของตัวเอง...ไม่ค่อยแก้ไข
ทั้งๆ ที่หากแก้ไขตัวเราเองได้แล้ว จะเป็นสุขใจ
แต่มนุษย์ไม่ค่อยชอบแก้ไขตนเอง
ชอบแก้ตัวมากกว่า

๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

หมั่นตรวจตราดูว่า...
เรายังมีสิ่งที่จะต้องปรับปรุงอะไรบ้าง
เพื่อให้ดีเพิ่มขึ้นทุกวันทุกคืน

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

หมั่นทบทวนและสอนตัวเองเสมอว่า
“วันเวลาที่ผ่านไปจนมาถึงวันนี้...
ตัวเราเองดีขึ้น เสมอตัว หรือแย่ลงไป
จากความมุ่งมั่นตั้งใจดั้งเดิม”

๒๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

อย่ามัวแต่จับผิดผู้อื่น

ทำให้เสียเวลา

ในการสร้างที่ดี

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

หยุดมองคนอื่นได้แล้ว
หันมาดูตัวเอง
แก้ไขตัวเอง

๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ทุกคำแนะนำสั่งสอน
เปรียบเสมือนจุมพฏ์

๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๖

เมื่อเราได้รับคำแนะนำดีที่เตือน
สิ่งที่เราควรทำอย่างยิ่ง
คือ กล่าวคำ “ขอบคุณ”

๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๒

ใครจะสอนเรา
ก็ไม่เท่ากับ
เราสอนตัวเอง

๒๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าต่างคน
ต่างเตือนตัวเองได้
การอยู่ร่วมกัน...ก็จะผาสุก

๒๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

เวลาที่มีคนทำให้หงุดหงิดให้คิดว่า
ทุกคนเคยเกิดกันมาหลายภพหลายชาติ
เราคงเคยไปทำผิดพลาดล่วงเกินผู้อื่นมาก่อน
จึงจำเป็นต้องฝึกความอดทน อดกลั้น
เพราะยังไม่มีใครสมบูรณ์
อาจขัดหู ขัดตา ขัดใจเราบ้าง
ก็ให้อภัย...อย่าถือสา

ต้องรู้จักให้อภัย
ต่อผู้ที่มากระทบกระทั่งเราเสมอ
ต้องสอนตัวเองว่า
เพื่อตัวเราเอง...ไม่ใช่เพื่อใคร

อย่าพูด...ตอนโกรธ

๑๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๒

ถ้าสั่งสมโทสะมากๆ
แม้ไม่ได้ทำร้ายใคร
ก็จะนำไปเกิดเป็นยักษ์ได้

๒๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

“วิธีสั่งหมอง”

เวลาเราเริ่มโมโห หรือขุ่นมัว
ให้หายใจออกแรงๆ
แล้วกลืนลมหายใจไว้
อย่าเพิ่งหายใจเข้า
แล้วเรื่องที่เรากำลังจะผ่านไป
พอมันผ่านไปแล้ว...ค่อยหายใจเข้า
อากาศสดชื่นจะเข้าไปแทน

๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

ต้องหัดเป็นคนที่มีอารมณ์ดี
อารมณ์เดียว อารมณ์สบาย
อย่าเป็นคนหงุดหงิดง่าย
ขุนเฉียว เจ้าอารมณ์

๒๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

การที่เราสละอารมณ์ขุ่นมัวออกไป
ก็คือการให้ “ความสุข” กับทุกคน

๑๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๒

การสละอารมณ์ขุ่นมัว
ก็เพื่อ “ตัวเอง”
จะได้มีความสุข
ก่อนคนอื่น

๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๒

การให้อภัยผู้อื่น
คือ การไม่เก็บความร้อน
เอาไว้ในใจเรา
คนแรกที่จะมีความสุข
คือ “ตัวเรา” เอง

๑๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

“ความดีงาม” มีอยู่ในตัว
ของเพื่อนมนุษย์ทุกคนในโลก
ทุกหนทุกแห่ง

ที่ใดมีมนุษย์
ที่นั่นมีคุณงามความดี
อยู่ในใจเขาทั้งหมด
ขึ้นอยู่กับว่า...
เอามาใช้หรือไม่เท่านั้น

ธ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๗

ถ้ารู้จักให้อภัยตนเอง
และให้อภัยผู้อื่น
ใจก็จะเป็นสุข

๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๓

ปล่อยวาง ให้อภัย
อย่าเสียเวลา
มองข้อผิดพลาดของผู้อื่น

๒๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ถ้าเราไม่ถือสา
ความผิดพลาดของมนุษย์
เราก็ไม่ต้องทน

๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้าถือสา...ก็เป็นเรื่องเป็นราว
ไม่ถือสา...ก็เป็นลมเป็นแล้ง

๑๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๓

อย่าเอาความกลุ้มมาขังไว้ในใจ
มันเสียเวลา

๑๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

อย่าถือสากัน
ให้อภัยกัน
แล้วความรักความสามัคคี
ก็จะเกิดขึ้นกับเรา

๑๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๔

อย่าไปสนใจเรื่องปลีกย่อย
และการกระทบกระทั่งเล็ก ๆ น้อย ๆ
แต่ให้ยึดเป้าหมายเป็นหลัก

๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

พูดมาก...ก็มากเรื่อง
พูดน้อย...ก็น้อยเรื่อง
แต่ไม่พูดเลย...ก็ไม่รู้เรื่อง

๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๖

แม้ใครจะร้ายกับเรา
ก็ให้ทำแต่ความดีตอบแทน
เหมือนไม้แก่นจันทน์
ตอบแทนคนขวานด้วยความหอม

๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๐

จงอย่า...แข็งกร้าว

แต่จง...แข็งเกร่ง

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐

อดทนข่มใจเอาไว้
ไม่ผูกโกรธ ไม่ผูกเวร
เพราะเวรย่อมระงับ
ด้วยการไม่จองเวร

๒๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าเราเข้มแข็ง
เขาจะเข้มแข็ง
ถ้าเรามีระบบระเบียบ
เขาก็จะมีระบบระเบียบ

๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕



รักตัวเองอย่างถูกวิธี



จะรักใคร่ไม่ว่า
แต่ให้รักตัวเองก่อน

๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ความรักที่แท้จริง
อยู่ในตัว
ต้องค้นให้เจอ

๑๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้ารักตัวเอง...

เราจะเติมแต่ความดี

ผ่านมาทางขบวนความคิด

คำพูด และการกระทำทุกวัน

ทำแต่ความดีทั้งกาย วาจา ใจ

๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าเรารักตัวเอง...
ก็ต้องหมั่นสั่งสมเต็มบุญเต็มบารมี
เต็มความบริสุทธิ์ในตัวของเราให้มาก ๆ

๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ถ้าเรารักตัวเอง ต้องรักการปฏิบัติธรรม

เพราะการปฏิบัติธรรม

จะทำให้เราเข้าถึงที่พึ่งที่ระลึกภายใน
พึ่งได้ทั้งในปัจจุบัน พึ่งได้กระทั่งใกล้จะละโลก
ละโลกไปแล้วก็พึ่งได้อีก
เกิดมาใหม่ก็พึ่งได้
พึ่งได้ตลอดเส้นทางไปจนถึงที่สุดแห่งธรรม

๑๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕

เห็นแก่ตัว...

คือ เอาตัวของเราไปทำสิ่งไม่ดี

คิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี

เพราะเห็นแต่เฉพาะตัวเรา

๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ชมให้เขาเอียน
ดีกว่าติเตียนให้เขาอึด

๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

อย่าใส่ใจกับคำพูดของคนอื่น
ที่จะทำให้เราหมดกำลังใจ

๒๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ต้องเอ็นดูใจ เมตตาใจ ให้ใจสบาย
อย่าให้ใจไม่สบาย
เพราะถ้าใจสบาย
เดี่ยวกายก็สบาย จะแข็งแรงอายุยืน

๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๓

ต้องเอ็นดู มีเมตตาต่อใจของเราเอง
อย่าให้อารมณ์มาทำร้ายตัวเรา
เพราะจะทำให้แก่ง่าย ตายเร็ว

๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๓

ไม่เก็บความโกรธไว้ในใจ
เพราะความโกรธจะเผาตัวเรา
คนที่เราร้อนก็คือตัวเราเอง

๑๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๒

หัดยืดหยุ่นบ้าง
จะได้ไม่กระทบกับใคร

๒๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๘

ความดีของเราเท่านั้น
ที่จะเป็นปฏียอดเยี่ยมของใจ
ทำให้จิตใจเบิกบานทุกครั้ง
เมื่อเราระลึกถึง

๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๓

รักษาใจอย่าให้ชอกช้ำ
แม้บางครั้งจะได้รับ
ความอยู่ติธรรม

ความสุขไม่ได้วัดที่ทรัพย์สิน
ไม่ได้อยู่ที่ลาภ ยศ สรรเสริญ
แต่อยู่ที่ใจหลุดจากการยึดมั่นถือมั่น

จิตที่ไม่มีความสุข
คือ
ชีวิตที่ขาดทุน

ยึดมั่นถือมั่น
ในคน สัตว์ สิ่งของ
ทำให้เป็นทุกข์

๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๑

ใจหยุดอยาก
คลายผูกพัน
เป็นสุขยิ่งกว่าการมีลาภยศ

ชีวิตยิ่งเรียบง่าย ก็ยิ่งมีความสุขและทรงพลัง
เพราะไม่มีอะไรเป็นเครื่องกั่วงวลที่ซับซ้อน

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๖

ไม่เก็บสิ่งที่ไร้สาระ
มาทำให้เราทุกข์กาย ทุกข์ใจ

๑๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

การมองความดีของผู้อื่น
จะทำให้ใจเราสบาย
เราทำเพื่อตัวเอง...ไม่ใช่เพื่อใคร

๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

การมองข้อผิดพลาด
ของเพื่อนมนุษย์
จะทำให้เราทุกข้อใจ
เป็นการทำร้ายตัวเอง

๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

ชีวิตหนึ่ง วินาทีหนึ่งมีคุณค่ามาก

เพราะความตายไม่มีนิमितหมาย

เราควรจะใช้ทุกอนุวินาที

ให้ความสุขผ่านเข้ามาในใจเรา

ด้วยการจับดีคนรอบข้าง

> > > > >

การบันทึกความดีคนรอบข้าง
จะทำให้เรามีความสุข
และความสุขจะเป็นพื้นฐาน
ทำให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว
เข้าถึงที่พึ่งที่ระลึกภายใน
คือ สุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป
เพราะฉะนั้น แต่ละวันแต่ละคืน
เราควรจะใช้ให้มีคุณค่าอย่างนี้

๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

หัดมองโลกให้ว่างเปล่า ไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร

๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๓

ไฟไหม้ที่หัวไม้ขีด
ก็ต้องดับที่หัวไม้ขีด
ทุกข์เกิดขึ้นที่ใจ
ก็ต้องดับที่ใจ

๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ใจเราร้อนเพราะ...ความอยาก
ก็ต้องดับใจที่เราร้อนด้วย...การหยุด

๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๐

คนอย่างเรา ไม่ควรทำบาป

ธ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๘



บวชอย่างมีเป้าหมาย



“การบวช” นอกจากเป็นการ
สืบทอดอายุพระพุทธศาสนาแล้ว
ยังเป็นกำลังใจให้กับพุทธบุตร
ผู้ที่ตั้งใจบวชอุทิศชีวิต
ให้กับพระพุทธศาสนาอีกด้วย

หากมีการบวชกันทุก ๆ วัด
หลวงปู่ หลวงตา หลวงพ่อทั้งหลาย
ท่านก็จะหลับตาทาโลกนี้ไปอย่างสบายใจ

๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๗

การทิ้งเพศกฤหัสถ์อย่างนี้กว้าง่ายนะ
สำหรับผู้ที่มีบาร์มีแก็งๆ เข้มๆ เท่านั้น
ถ้าบาร์มีอ่อนๆ หรือเจือจาง...ทำไม่ได้

๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕

คนที่จะสวนกระแสกิเลส
ออกบวชได้ในโลกนี้มีไม่มาก

เพราะกระแสกิเลสในยุคนี้มีมากเหลือเกิน
ผู้ที่จะบวชได้ต้องมีบารมีแรงมากกว่า
จึงจะสวนกระแสกิเลสออกบวชได้

๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕

บวชแต่หนุ่ม
ไม่ใช่
สึกแต่หนุ่ม

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

บวชแต่หนุ่ม
ร่างกายยังอยู่ในวัยแข็งแรง
ความหนุ่ม จะทำให้เราสามารถ
ศึกษาเรียนรู้และบำเพ็ญสมณธรรม
ได้อย่างเต็มที่ เต็มกำลัง

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ควรบวชตั้งแต่ยังหนุ่ม
ถ้าเฒ่าแล้วมันไม่ไหว
มันได้ “เต็มที” แต่ไม่ได้ “เต็มที”

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

วัตถุประสงค์ของการบวช
มีเพียงประการเดียว
คือ ทำพระนิพพานให้แจ้ง

ไม่ว่าจะบวชสั้น บวชยาว
หรือบวชแม้เพียงวันเดียวก็ตาม
การบวชก็เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้งเท่านั้น

๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

บวชมาแล้วต้องมีวัตรอุประสงค์เดียวเป็นหลัก
คือ ทำพระนิพพานให้แจ้ง

นอกนั้นก็เป็นเรื่องปลีกย่อยรองลงมา
สิ่งนี้ต้องอยู่ในใจของลูกทุกรูป
ถ้าไม่มีสิ่งนี้ บวชเป็นพระยาก

๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

บวชอย่างมีเป้าหมาย
ตามแบบอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
และพระอริยสาวกทั้งหลาย
คือ บวชเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง
วัดที่ค่อย ๆ ททยอกันร้าง
ก็จะค่อย ๆ ททยอกันรุ่ง
เพราะการบวชอย่างมีเป้าหมาย

๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๗

บวชเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง
และตั้งใจทำอย่างนั้นจริงๆ
จึงจะได้ชื่อว่าเป็น “เนื่อนาบุญ”

๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

พระที่สมบูรณ์
ต้องเป็นพระทั้งภายนอกและภายใน
ภายนอกครองผ้ากาสาวพัสตร์
มีศีล ๒๒๗ ข้อ
ภายในมี “พระธรรมกาย”
ที่บริบูรณ์ด้วยอริศีล
ศีลอันยิ่ง ศีลอันบริสุทธิ์

๑๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๑

การบวชเป็นการสั่งสมบุญใหญ่
ให้กับตัวเราเอง และบุคคลที่เรารัก

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

วิธีตอบแทนพระคุณ
คุณพ่อคุณแม่ที่ดีที่สุด
นอกเหนือจากการดูแลท่านอย่างดี
และการเป็นลูกที่ดีแล้ว
ถ้าเป็นแมนๆ ต้องออกบวช
ถ้าเป็นวูแมนๆ
ก็ต้องไปชวนคนบวช

๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

ถูกผู้ขายต้องบวช
ให้ได้อย่างน้อย ๑ พรรษา
อยู่รับกฐิน
แล้วต้องออกเดินธุดงค์

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ตามเนร คือ เพื่อกเถาเหล่ากอของสมณะ

เป็นผู้ที่จะต้องรับภารกิจอันยิ่งใหญ่
ในการสืบทอดรักษาพระพุทธศาสนา
ไว้เป็นที่พึ่งแก่ชาวโลกต่อไป

๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

สามเณรเป็นผู้มีบุญมาก
ที่ได้มาบวชตั้งแต่ยังเยาว์วัย

ไม่ใช่เป็นผู้ด้อยโอกาส
อย่างที่ผู้ไม่รู้
พยายามจะขัดเยียดให้เป็น

๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

ชีวิตนักบวช
เป็นชีวิตของผู้มีบุญ
ผู้ได้อิโสภา
ที่ได้สั่งสมบุญกันมา
นับภพนับชาติไม่ถ้วน

๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

บวชแล้วต้องปฏิบัติธรรม
ถ้าไม่ปฏิบัติ
การบวชนั้นทุกจ้ทรมาน

๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ถ้าบวชแล้วปฏิบัติธรรม
จะมีแต่ความสุขสดชื่น
เบิกบานทุกวันทุกคืน
ไม่มีเบื่อหน่ายในเพศสมณะเลย

๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

อยากให้ลูก ๆ ทุกรูป
เกิดการตื่นตัวในการปฏิบัติธรรม
จะได้เกิดกระแสการปฏิบัติธรรมยกขึ้น
มีที่พึ่งภายในกันทั้งหมด
เพราะเราเกิดมาเพื่อการนี้

๒๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

เทวดาชอบ “พระแท้”
คือ พระที่เข้าถึงพระในตัว

>>>>>

และจะคอยตามดูแลรักษา
แล้วสิ่งที่เป็นอจินไตย
เหนือธรรมชาติก็จะเกิดขึ้น
ให้เราได้เห็นอยู่ตลอดเวลาด้วยเทวานุภาพ
เพราะเทวดารักเรา รักพระที่เข้าถึง “พระ”
และที่สำคัญที่สุดคือ...
เข้าถึงแล้วมีความสุข เป็นที่พึงแก่เราได้

๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

อย่าเลิกละการปฏิบัติธรรม ทำให้เป็นกิจวัตร

เหมือนเราตื่นมาแล้ว
ต้องล้างหน้า แปรงฟัน
อาบน้ำ สรงน้ำ จันภัตตาหาร
ทำให้เป็นกิจวัตร ทำบ่อยๆ
เดี๋ยวจะเกิดความเคยชิน
วันไหนที่ไม่ได้ทำก็รู้สึกว้า
เหมือนขาดอะไรไป

๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

เราเป็นพระ...
ให้คิดแบบพระ
พูดแบบพระ
และทำแบบพระ
ทำแค่ ๓ อย่างนี้เท่านั้น
ไม่ต้องทำอะไรเยอะแยะมากมาย

๒๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

ต้องมี “พระ” อยู่ในตัว
เป็นเพื่อนคู่ใจอยู่ตลอดเวลา
ถ้าทำอย่างนี้ เดี่ยวความรู้สึกว่า
เป็น “พระ” จะเกิดขึ้นเอง
โดยที่เราไม่ต้องไปเกรงครัด
หรือตำรามระวังอะไร

>>>>>

เพราะความรู้สึกรักของเรา
อยู่กับ “พระ” ตลอดเวลา
แล้วคุณสมบัติของ “พระ”
ก็จะถ่ายทอดมาเป็นคุณสมบัติของเรา

๒๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

กิริยาต่างๆ ไม่ว่า ยืน เดิน นั่ง
ขบขัน รับประทาน ให้ทุกคนประทับใจ
เหมือนเห็นเทพบุตร เทพธิดา
เห็นสาวกของพระบรมศาสดา
เป็นเนื่อนาบุญ เป็นอายุพระศาสนา
เห็นแล้วปลื้มปิติ เกิดกำลังใจในการสร้างชาติ

>>>>>

เมื่อเราทำสิ่งที่ดี พูดสิ่งที่ดี
ยิ้มแย้มแจ่มใส ทุกคนจะรับภาพที่ดี
เก็บความรู้สึกที่ดีกลับไปบ้าน ไปพูดกันต่อ
สิ่งนี้จะมีผลดีต่อการขยายงาน
พระศาสนาต่อไปในอนาคต

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

ความน่าเชื่อถือ
เป็นเหตุให้เกิดความเชื่อถือ

๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

บวชมาแล้วต้องศึกษาคำสั่งสอน
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
แล้วนำมาฝึกฝนอบรมตนเอง
และนำไปถ่ายทอดให้กับมวลมนุษยชาติ

เราผู้บวช ก็จะได้ชื่อว่า
เป็นตัวแทนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
เป็นสายโลหิตแห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
อย่างแท้จริง

๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗

ฝึกตน ทนหิว
บำเพ็ญตบะ เป็นพระแท้
การฝึกฝนอบรมตนเอง
ถือเป็นการฝึกใจเพื่อสวนกระแสกิเลส
ที่ไหลเชี่ยวกรากอยู่ตลอดเวลา

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ฝึกตน ทนหิว
บำเพ็ญตบะ เป็นพระแท้
อาจจะได้รับความยากลำบากบ้าง
แต่ยังดีกว่าที่ต้องไปทุกข์ทรมาน
ในนรกอีกยาวนาน

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

เรามาจากคนละทิศละทาง
มาอยู่รวมกันด้วยบุญที่เคยสร้างร่วมกันมา
ต้องอดทน ให้อภัยซึ่งกันและกัน

๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ถ้าหากเราอดทนต่ออุณหภูมิได้
เราก็อดทนต่ออารมณ์
และกิเลสอาสวะต่างๆ ได้

๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๖

บรรพชาตื้อชาตื้อ
ประเดื้อวเดื้อวเท่านั้น
ไม่อำบากอะไรเลย

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

เป็นพระอยู่เหนือ

ความรวย ความจน

พระไม่ได้คิด

เรื่องรวย เรื่องจน

มันเหนือตรงนั้นไปแล้ว

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖



พระฝากท้องไว้กับโยม
โยมฝากเรื่องจิตใจไว้กับพระ
ต่างก็เกื้อกูลกัน

๑๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ใครมองแคบๆ ตื้นๆ ว่า
พระจี้เกียจ เอาเปรียบสังคม
ไม่ถูก เลิกคิดนะ มองใหม่

พระเป็นพระ ก็ต้องทำแบบพระ
โยมเป็นโยม ก็ต้องทำแบบโยม

>>>>>

พระทำประโยชน์ให้สังคม
เป็นครูสอนศีลธรรมที่ถูกต้องที่สุด
ปีหนึ่งมีผ้าแค่ ๓ ผืน เปลี่ยนปีละชุด
อาหารวันละ ๒ มื้อแค่นั้น

๑๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

ตื่นมาเห็นผ้าเหลือง
ก็ให้คิดว่า
วันนี้เราจะเป็นนักบวชที่สมบูรณ์

๑๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

เมื่อเราบวชแล้ว
ก็ควรจะลืมเรื่องราวในอดีต
ที่เราเคยทำผิดทำพลาดมาแล้วให้หมด

จะได้ไม่ฟุ้ง ไม่กังวล
แล้วก็เริ่มต้นชีวิตใหม่
เตือนตัวเองว่า...
เราจะไม่ทำสิ่งที่ไม่ดีอีก
จะตั้งใจฝึกฝนอบรมตนเอง

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ชีวิตพระเป็นชีวิตที่ดีที่สุด

เหมาะสมกับชาวโลกที่สุด

เพราะเป็นชีวิตที่ปลอดกังวล

มีเวลาสำหรับแสวงหาความรู้ภายใน

ที่เรายังไม่รู้อีกมากมาย

มีไว้สำหรับแสวงหาความสุข

ที่มีมากกว่า...

ความสุขด้วยलग यत् स्रररररर

อย่างทีมนุชย์เข้าใจ

๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

การบวชมีอานิสงส์มากถึง ๖๔ กัป

คือ จะเกิดกี่ครั้งก็แล้วแต่

จะปิดประตูบวช ไม่ต้องไปมหานรก

สำหรับตัวเองถึง ๖๔ กัป

โยมพ่อโยมแม่ได้ครั้งหนึ่ง ๓๒ กัป

ผู้มาอนุโมทนาก็ลดหย่อนลงไปตามส่วน

๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

ชีวิตนักบวชเป็นชีวิตที่ประเสริฐที่สุด
เป็นชีวิตที่เอื้ออำนวยต่อการบรรลุนิพพาน

๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๒

เทศน์กบวช...

เหมาะสมที่สุดในชีวิตของสังสารวัฏ
เพราะสร้างบารมีได้สะดวกสบายที่สุด

๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ทรงสรุปชีวิตของพระองค์ว่า
ไม่มีอะไรที่ยิ่งกว่าพระนิพพาน
ควรแสวงหานิพพานอันเป็นเยี่ยม
จึงได้สละทรัพย์ทุกอย่าง
อ้วยะ แม้กระทั่งชีวิต
เพื่อที่จะให้เข้าถึงธรรมภายใน
เข้าถึงดวงธรรม เข้าถึงภายในกายภายใน
เข้าถึงความจริงของชีวิต
เราต้องดูท่านเป็นต้นแบบ

๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

นักรบแห่งกองทัพธรรม
คือ สายโลหิตของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
แม้สิ่งแวดล้อมจะเปลี่ยนแปลง
แต่หัวใจจะไม่เปลี่ยนไป

๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

นักรบกองทัพธรรม
ไม่มีวันปลดประจำการ

๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๕

ชีวิตของนักกรบกองทัพนคร
ผู้ได้อุทิศตนให้กับพระพุทธศาสนา
เป็นชีวิตที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง

ธ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

นักรบกองทัพธรรม
เป็นผู้ทำงานที่ยิ่งใหญ่และหนักที่สุด
คือ งานสร้างสันติสุขอันไพบูรณ์
ให้บังเกิดขึ้นแก่มวลมนุษยชาติ

๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ควรจะต้องดีใจ
ที่ได้มาอยู่ในเส้นทางนี้
แทนที่จะเบื่อหน่าย ท้อแท้ ท้อถอย
ในการทำภารกิจ
หรือนึกถึงแต่ความสะดวกสบาย
ความเพลิดเพลิดต่าง ๆ
เราต้องหมั่นนึกถึงเรื่องจริงของชีวิต

๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๓

หลวงพ่อก็ไม่เข้าใจเลยว่า
ทำไมพระบวชแล้วถึงสึกกัน
ชีวิตอะไรจะดีประเสริฐกว่าชีวิตสมณะ

สึกออกไปลำบากนะ
ที่คิดว่าจะได้...มันจะไม่ได้
แต่จะได้...ที่ไม่ได้คิด

๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗

ให้ดีใจเถิดว่า...
ถูกเป็นผู้มีบุญมาก
อย่าทิ้งบุญ
อย่าทิ้งกองทัพธรรมไป
เดี๋ยวบุญก็หกหมด
นำเสียดาย...จะตามไม่ทันหมู่คณะ

๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๓



วาทกรรมประจำวัน

- พุทธบุตรต้องเป็นหนึ่งเดียวกัน
เหมือนดวงตะวันที่มีดวงเดียว
- พุทธบริษัท ๔ ต้องเป็นหนึ่งเดียวกัน
เหมือนดวงตะวันที่มีดวงเดียว
- เรื่องส่วนตัวให้วางอุเบกขา
เรื่องพระศาสนาให้เอาอุเบกขาวาง
- จิตสดใส เมื่อใจสิ้นระแวง
เหมือนดวงจันทร์ส่องแสงในคืนวันเพ็ญ
- ธรรมกายคือพระในตัวคุณ
ที่คุณสามารถเข้าถึงได้ด้วยการทำใจหยุดนิ่ง

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก } หึงซ้าย
ชายขวา

ฐานที่ ๒ เพลตา } หึงซ้าย
ชายขวา

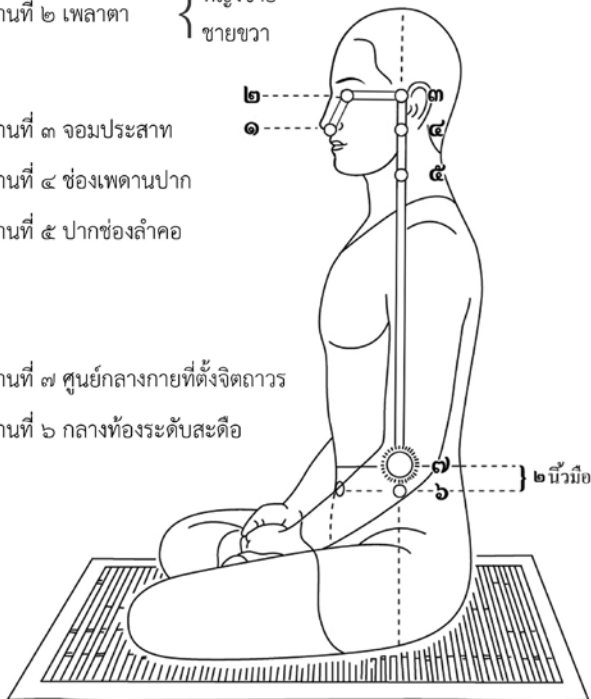
ฐานที่ ๓ จอมประสาท

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 เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดไว้เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อดำรงชีวิตประจำวันอย่างเป็นสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติ สัมปชัญญะ และปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ ดังวิธีปฏิบัติที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ได้เมตตาสั่งสอนไว้ดังนี้

๑. กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจ ให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง

๒. คุณเข้าหรือนั่งพับเพียบสบายๆ ระลึกถึงความดีที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ ในอดีต และที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคต จนราวกับว่า ร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วนๆ

๓. นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย นั่งให้อยู่ในท่าที่พอดี ไม่ฝืนร่างกายมากเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลังตรงพอสบายคล้ายกับกำลังพักผ่อน 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 หากดวงนิมิตนั้นอันตรายหายไป 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

การระลึกนึกถึงนิมิตสามารถทำได้ในทุกแห่งทุกที่ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นนั่ง 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 เมื่อซัดซอมปฏิบัติอยู่เสมอ ไม่ทอดทิ้ง
จนได้ดวงปฐมมรรคแล้ว ก็ให้หมั่นประคองรักษาดวงปฐมมรรค
นั้นไว้ตลอดชีวิต ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ย่อมเป็นหลัก
ประกันได้ว่า ได้ที่พึงของชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ที่จะส่งผลให้
เป็นผู้มีความสุข ความเจริญ ทั้งในภพชาตินี้และภพชาติหน้า
เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่
สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน หากสามารถแนะนำต่อๆ กันไป
ขยายไปยังเหล่านมนุษยชาติอย่างไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา

และเผ่าพันธุ์ สันติสุขอันไพบูรณ์ที่ทุกคนใฝ่ฝันก็ย่อมบังเกิดขึ้น
อย่างแน่นอน

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

๑. ผลต่อตนเอง

๑.๑ ด้านสุขภาพจิต

ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น คือ ทำให้จิตใจผ่องใส
สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มี
ความจำและสติปัญญาดีขึ้น

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 ย่อมร่วมมือกันแก้ไขปัญหานั้นให้ลุล่วงไปได้

๓. ผลต่อสังคมและประเทศชาติ

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

๓.๒ ทำให้เกิดความรักเมตตา และเกิดความประหัด 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 เป็นผู้มีจิตใจหนัก
แน่น มีเหตุผล และเป็นผู้รักสงบ

๔. ผลต่อศาสนา

๔.๑ ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง และ
รู้ซึ่งถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนา รวมทั้งรู้เห็นด้วยตัวเองว่า
การฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องเหลวไหล หากแต่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้
พันทุกข์เข้าสู่นิพพานได้

๔.๒ ทำให้เกิดศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย พร้อมทั้งจะเป็นหนายแก้ต่างให้กับพระพุทธศาสนา อันจะเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องให้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง

๔.๓ เป็นการสืบอายุพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองตลอดไป เพราะตราบไต่ที่พุทธศาสนิกชนยังตั้งใจปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาอยู่ 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

