





คำไม่เล็กของคุณครูไม่ใหญ่ กับ DMC Cartoon เล่ม 1

พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชนบูลย์ ธมฺมชโย)

ที่ปรึกษาเกิตติมศักดิ์

- พระเทพญาณมหามุนี วิ. (ไชนบูลย์ ธมฺมชโย)
- พระราชภาวนาจารย์ วิ. (เผด็จ ทตฺตชีโว)

ที่ปรึกษา

- พระครูใบฎีกาอานวยศักดิ์ มุนิสฺสโก
- พระครูสมุห์ณรงค์ ทนฺตจิตฺโต
- พระไชยยศ ยสฺวโร
- พระมหาเสถียร สุวณฺณจิตฺโต ป.ธ. 9
- พระสมศักดิ์ จันทสิโร Ph.D.
- พระมหาธรรมสถิต ธมฺมจิตฺโต ป.ธ. 9
- พระสมบัติ ฤทธิจิตฺโต
- พระนรินทร์ สุปภาโส
- วิชาญ ไตรวิเชียร
- พ.ต.ท.หญิง วิริยา สุขน้อย
- ระพีพรรณ ใจภักดี

บรรณาธิการบริหาร • ขวัญจิตต์ จิตสินธุ • จารุวรรณ วสันตกุล

กองบรรณาธิการ

- ไชนบูลย์ สืบสาย
- ศุภลักษณ์ พฤทธิพงศ์สิทธิ์
- อรอนงค์ สาสีผล
- วลัยภา เหล่าขวัญสถิตย์
- สุพิชญา ศรีสุกุล
- จินดา ช่วยเกิด
- สุธิดา จินดาจินกุล
- อรอนงค์ เกิดรักษ์
- อภิษญา ฮวดชัย

ลำดับเนื้อหา

สุภาพรณ สง่าศรี

ปก / รูปเล่ม

สุพัตรา ปัญญาแสง สำนักสื่อธรรมะ

ภาพประกอบ

ทีมงานกองการ์ตูน • DMC Cartoon • Ke-Nai • MJ_Cartoon

พิมพ์ครั้งที่ 1

12 ธันวาคม พ.ศ. 2558 วันรวมพลังเด็กดี V-Star ครั้งที่ 10

จำนวนพิมพ์

25,000 เล่ม

ลิขสิทธิ์ / ผู้จัดทำ

มูลนิธิธรรมกาย อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120

พิมพ์ที่

บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พระเทพญาณมหามุนี (ไชนบูลย์ ธมฺมชโย).

คำไม่เล็กของคุณครูไม่ใหญ่ กับ DMC Cartoon เล่ม 1- ปทุมธานี : มูลนิธิธรรมกาย, 2558.

288 หน้า. --.

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. DMC Cartoon Ke-Nai, MJ_Cartoon, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN 978-616-7200-82-8

คำไม่เล็กของคุณครูไม่ใหญ่

กับ DMC Cartoon



คำนำ

เด็กทุกคนเปรียบเสมือนผ้าขาว สดแต่ผู้ใหญ่จะแต่งแต้มสีลงในใจที่ใสบริสุทธิ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กและเยาวชนในยุคปัจจุบันที่ต้องการการชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง ด้วยเหตุที่ต้องอยู่ในสังคมที่เต็มไปด้วยสื่อต่างๆ ที่ยั่วยุอมเมาเด็กและเยาวชนให้ลุ่มหลงในวัตถุนิยม และสิ่งที่ไร้สาระหาแก่นสารมิได้ อีกทั้งมีความเสี่ยงที่จะประพฤติดนินทาของคลองธรรม จึงต้องมีสื่อสีขาวที่จะมาช่วยชี้แนะ และชี้แนวทางที่ถูกต้องให้

“คำไม่เลิกของคุณครูไม่ใหญ่ กับ DMC Cartoon” เป็นหนังสือที่รวบรวม “วรรณกรรม” ของพระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี วิ. (หลวงพ่อัมมมขโย) หรือคุณครูไม่ใหญ่ เป็นหนังสือธรรมะที่กล่าวถึงแบบแผนการใช้ชีวิตที่ถูกต้อง ดีงาม ที่สามารถนำไปใช้ได้ตลอดชีวิต กระตุ้นจิตสำนึกให้ทุกคนได้หันมาทบทวนตนเอง เกิดความตื่นตัวที่จะละชั่ว ทำความดี และทำจิตให้ผ่องใส จึงเป็นสื่อสีขาวตัวจริง เหมาะสมที่จะมอบให้กับเด็กดีวิเศษและเยาวชนทั้งหลายได้เรียนรู้และศึกษาความจริงของชีวิต





ด้วยภาษาที่อ่านเข้าใจง่าย สั้น คม กระชับ ชัดเจน แต่ลึกซึ้ง แม้ผู้อ่านที่เป็นเด็กก็สามารถเข้าใจความหมายได้อย่างง่ายๆ ในทันที พร้อมภาพประกอบการ์ตูนที่สวยงามดึงดูดใจ ทำให้ยิ่งอ่านยิ่งมีความสุข ยิ่งเบิกบาน และที่สำคัญสามารถนำไปปฏิบัติตามได้ทันทีในทุกบททุกตอน

ไม่เพียงแต่จะเหมาะสมกับเด็กและเยาวชนเท่านั้น ยังเหมาะสมอย่างยิ่งกับคุณครู คุณพ่อ คุณแม่ ผู้ปกครอง และทุกเพศทุกวัย เพราะการที่จะสร้างเยาวชนของชาติให้เป็นเด็กเก่งและดี และเป็นอนาคตของพระพุทธศาสนา ต้องเกิดจากความร่วมมือร่วมใจจากทุกฝ่าย ทั้งบ้าน วัด โรงเรียน ดังนั้นผู้ใหญ่เองก็ต้องศึกษาธรรมะและประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อให้พร้อมที่จะเป็นต้นแบบที่ดีให้กับเด็กและเยาวชน

“คำไม่เลิกของคุณครูไม่ใหญ่ กับ DMC Cartoon” จึงเป็นหนังสือที่ตอบโจทย์ในการเลี้ยงดูลูกให้เป็นคนดีที่เข้ากับยุคสมัยอย่างแท้จริง

ด้วยความปรารถนาดี

คณะผู้จัดทำ

(กองวิชาการ 01 : DMC Cartoon : สำนักสื่อธรรมะ)



ทุกเช้าให้ลูกขึ้นมา
เตรียมอาหารใส่บาตรพระ
เป็นการสั่งสมบุญประจำวันของเรา
และสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา

รักษารมณีนียที่ดีนี้ไว้
ให้มหาชนพุทธบริษัทเขาได้เห็น
เขาจะได้ทำตาม พระพุทธศาสนาจะได้เจริญรุ่งเรือง
เป็นที่พึงแก่ชาวโลกต่อไป

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



วันอาทิตย์ พาศุภครหฺลนห้ว้วค

ปลุกผ้งให้เขาเรียนรู้ธรรมะ
ให้ใจเกะเกี้ยวอยู่กับลบุญกุศล
จะค้ได้มีภูมิคุ้มกันที่จะไปต่อสู้
กับกระแสสื่อที่ไม่รับผิดชอบ
เห็นแก่เม้คเงินบนความหายนะ
ของศุภครหฺลน ของเพื่อนมนุษย์

๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๗



เราตั้งโรงทานเล็กๆ
ไว้หน้าบ้าน
แล้วชวนเด็กๆ มาใส่บาตรกัน

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑



เมื่อต้นกล้าอ่อนๆ แห่งการให้ ถูกปลูกขึ้นแล้ว

มันก็จะค่อยๆ เจริญเติบโต
เมื่อเราห่มนํ้า พรวนดิน ใส่ปุ๋ย
ด้วยการให้เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

จากต้นกล้าเล็กๆ ก็จะเป็นต้นไม้ใหญ่

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑



วัดเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์...สูงส่ง เราต้องช่วยกันดูแล

๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖





วัด เป็นสถานที่ที่ตักตวงบุญ
เป็นแหล่งเฝ้านอบนุญ
เป็นแหล่งแห่งความรู้อันบริสุทธิ์
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่จะทำให้เราดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

อยู่ใกล้วัดไหนไปวัดนั้น

ไปช่วยกันทำนุบำรุงวัด
ที่ปู่ย่าตายายท่านสร้างเอาไว้ให้

๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๗



นำแต่สิ่งดีๆ เข้าไปในวัด สิ่งที่ไม่ดี เช่น

สุราเมรัย บุหรี่ ยาเสพติด การพนัน
ให้เอาออกไปนอกวัดให้หมด

๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๗



การขัดวิมาน (ขัดห้องน้ำ)

เป็นการให้เกียรติผู้มาใช้บริการสถานที่ตรงนี้
มีอันิสส์ทำให้เราจะไปสถานที่ใดก็ตาม
ก็จะได้รับเกียรติ ได้รับการยกย่อง
ได้รับการต้อนรับอย่างดีเยี่ยมในทุกสถาน
จะเห็นแต่สถานที่ที่รื่นรมย์ สบายอกสบายใจ
เพราะเราให้ความสบายกายสบายใจกับเขา
เมื่อปฏิบัติธรรมก็จะเข้าถึงธรรมได้ง่าย

๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๑



★ คนที่มีใจรักความสะอาด ★

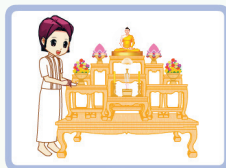
★ จะได้านิสงส์ ★

คือ จะไปเกิดในภพไหนชาติไหนก็ตาม

★ สิ่งสกปรกจะเข้าใกล้เราไม่ได้

จะเจอแต่ความสะอาด ราบรื่น มีระบบระเบียบตลอด

๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๙



วัดใหญ่หลายๆ วัด โดยเฉพาะวัดพระธรรมกาย

ที่สร้างใหญ่ก็มีวัตถุประสงค์
เพื่อเอาไว้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม
ให้สาธุชนผู้มีบุญทั้งหลายที่อยู่ไกลๆ
ไม่ห่างไกลนัก ได้มาปฏิบัติธรรมร่วมกัน

เป็นพลังหมู่ในการปฏิบัติธรรม
เมื่อคนมาเยอะ ก็ต้องสร้างใหญ่

ไม่ได้เกี่ยวกับรวยหรือจนเลย

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖



ที่สร้างมหาธรรมกายเจดีย์

ก็เพื่อเป็นศูนย์รวมใจ

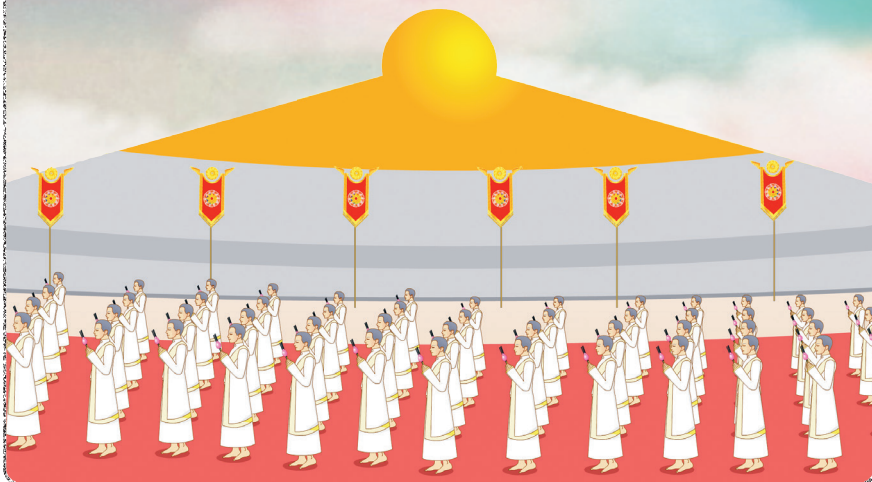
ให้คนนึกถึงบุญ นึกถึงพระรัตนตรัย

ใจจะได้เป็นกุศล

ใจเป็นกุศล เลื่อมใสในพระรัตนตรัย

ก็จะเป็นรหัสผ่านไปสู่คติภพ

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๖



ใครที่บริโภคสื่อสีดำ
แสดงว่า บุญน้อย มีวิบากกรรม

จิตจะเศร้าหมอง ขึ้นๆ ลงๆ

อารมณ์ไม่คงที่

ใจจะกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗



ใครที่บริโภคสื่อสีขาว แสดงว่า บุญมาก



ใจจะใสๆ สบายๆ

อารมณ์ไม่ขึ้นๆ ลงๆ



จะดำรงความหนุ่มสาวไปยาวนาน

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗





เราต้องตั้งใจ**รักษาศีล**ให้ดี
เพราะศีลเป็นบ่อเกิดแห่งความดี
เป็นบ่อเกิดแห่งสมาธิ
กิเลสต่างๆ โลก โกรธ หลงก็จะเบาบางลงไป
ใจก็จะตั้งมั่น และ**หยุดนิ่ง**ได้อย่างง่ายๆ

๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖



ถ้าเรา **รักาศิล** ตลอดไป
ศิลปะจะเป็น
เกราะคุ้มครองภัย
ได้อย่างดี

๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ถ้าทุกคนมีศิลปะ ๕
ดิน อากาศ ไฟา จะสดใส
โลกกับสวรรค์
จะใกล้กัน

๑๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๕



ความสงบร่มเย็น

ที่ยั่งยืนจะเกิดขึ้นได้

เมื่อทุกคน **มีศีล**

๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๖



ศีลธรรมจะเป็นเครื่อง ช่วยคุ้มครองโลกให้ปลอดภัย

๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๑





ศิลปะจะกลั่นจิตกลั่นใจเรา
ให้ใส สะอาด บริสุทธิ์
เมื่อใจบริสุทธิ์...
บุญกุศลก็จะเกิดขึ้นอย่างเต็มที่

๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

เบียดเบียนสัตว์
จะทำให้อายุสั้น
ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต



๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๗



ตัดชีวิตเขาก็คือ

ตัดชีวิตของเรา

ต่อชีวิตเขาก็คือ

ต่อชีวิตของเรา

๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๗



ยิ่งนทกปลาเป็นอาจิณ
แม้ว่าจะเพื่อกลายเครียดก็ตาม
ลั้วนมวิบากกรรมทั้งสิ้น
เพราะไปเบียดเบียนสัตว์
กรรมนี้จะทำให้อายุสั้น
ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๗





♡
แค่ชาวโลกทุกคนมีศิลป์ ๕
โลกก็จะเปลี่ยนแปลง
♡ ไปในทางที่ดีขึ้น

๑๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๕



โลกจะสวยงาม เมื่อโลกปราศจากน้ำเมา และอบายมุข

๑๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

๖๗๖๙๕๖๗๘๙๐



ดื่มสุราก็เหมือนดื่มยาพิษ แม้ถูกกฎหมาย แต่ผิดกฎแห่งกรรม

๒๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๖





⚡ อาชีพต้องเลือกให้ดี
เพราะมีผลกับ **ความหมอง**
 **ความใส**ของใจ

๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๘



จะประกอบอาชีพอะไร

เป็นเรื่องสำคัญ ไม่ใช่ว่า...อาชีพอะไรก็ได้

จะไปเบียดเบียนใครก็ได้

ขอให้ได้ปัจจัย ๔ มาเลี้ยงชีวิต

อย่าคิดอย่างนั้น

เพราะมันมีวิบากกรรมรองรับอยู่

๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

การที่พ่อแม่พูดซ้ำๆ ตลอดเวลา
เพราะอยากเห็นลูกเป็นคนดี
อยากให้ลูกมีชีวิตที่ดีกว่าดีที่สุด
ลูกต้องเข้าใจนะ
อย่าไปเบื้อ...อย่าไปรำคาญท่าน

๒๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗



เยาวชนต้อง
เก่ง และ **ดี**

ต้องควบคู่กันทั้งสองอย่าง

๓๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๗



จะปลูกฝัง เรื่องการสร้างบารมี เรื่องคุณธรรมต่าง ๆ ต้องปลูกฝังกันตั้งแต่เยาว์วัย

๓๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



บุญที่ได้ดูแลพ่อแม่อย่างดี

จะมีอันสืบส่งโดยย่อ คือ
จะได้เกิดในตระกูลที่มีพ่อแม่
เลี้ยงดูเราอย่างดี
จะมีลูกหลานบริวารที่อยู่ในโอวาท
ชีวิตจะมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง
ไม่ตกต่ำ หากมีวิบากกรรมเก่า
มาทำให้ชีวิตลำบาก
ก็จะมีคนมาช่วยเหลือดูแล

๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๐





สามีภรรยาอยู่ร่วมกัน

ต้องรู้จัก...

ยืมแถม...เยือกเย็น...ยึดหย่อน...

อะลุ่มอล่วย และยกย่องกันและกัน

จึงจะสามารถอยู่ร่วมกันได้นาน

๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๖

พุดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ

บรรยากาศดี ๆ จะได้เกิดขึ้น

ภายในครอบครัวของเรา

เทวดาจะได้ลงรักษา

และอนุโมทนาสาธุการ

๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕





ช่วยกันสร้างบรรยากาศที่ดี ด้วยรอยยิ้มและปิยวาจา

๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ชักชวนสมาชิกในบ้าน ปฏิบัติธรรมร่วมกัน

๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



โกรธกันคนละเวลา
เล่นหาเวลาเดียวกัน
หรือดีที่สุด คือ
อย่าโกรธกันเลย

๑๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๘



เศรษฐกิจกับจิตใจ ต้องไปด้วยกัน

๑๙ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



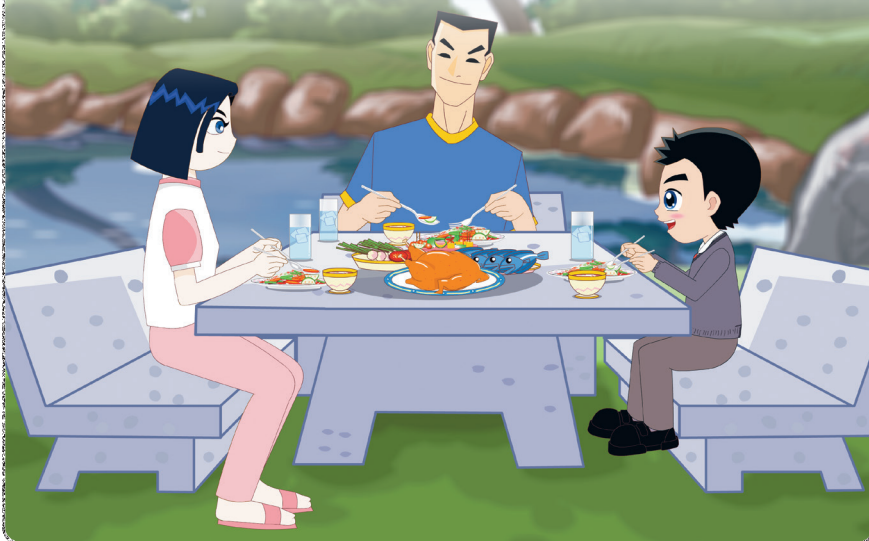
ครอบครัวอยู่ได้ด้วยการแบ่งปัน

แบ่งปันรอยยิ้ม แบ่งปันความรัก

แบ่งปันสิ่งที่ดีให้แก่กัน

เหมือนดวงตะวันที่แบ่งปันสีทอง

๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๗



ต้องเอา “ธรรมศึกษา”
เข้าไปสอนในโรงเรียน
แทน “เพศศึกษา”

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗



เราต้องเป็นผู้นำเขา

ไปสู่เส้นทางแห่งความดี อย่าให้เขานำเราไปในทางไม่ดี

๑๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖



อย่าอ้างว่า...ต้องเข้าสังคม

ต้องทำตามเขา เข้าเมืองตาหลิ่ว

ไม่จำเป็นต้องหลิ่วตาตาม

เราต้องชวนคนตาหลิ่วให้ตาดี

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๙



เมื่อยามเจ็บป่วย ให้ใจอยู่ในบุญ

ต้องทำใจให้เบิกบาน

ให้อยู่เหนือความทุกข์ ความกังวล

๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



เมื่อต้องเข้าโรงพยาบาล

เพื่อตรวจสุขภาพ

ทำใจของเราให้เป็นปกติ อย่าวิตกกังวล

ระลึกนึกถึงบุญที่เราได้ทำผ่านมา

แล้วอธิษฐานจิต ให้เจอหมอดี ยาดี

ภาวนา “สัมมาอะระหัง” ในใจไปเรื่อย ๆ

๑๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗



ในช่วงชีวิตหนึ่งของเรา

ต้องมีโอกาสไปนอนบนเตียงคนป่วย
เมื่อถึงตอนนั้น ศาสตร์ทุกศาสตร์ที่เรียนมา
ช่วยอะไรเราไม่ได้ มีแต่**พุทธศาสตร์**
ความรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น
ที่จะช่วยให้เราเป็น**คนป่วยที่สง่างาม**
ป่วยอย่างองอาจ

๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕



เมื่อยามที่เราอยู่บนเตียงผู้ป่วย

ศาสตร์ทุกศาสตร์ที่เรียนมาในโลกนี้

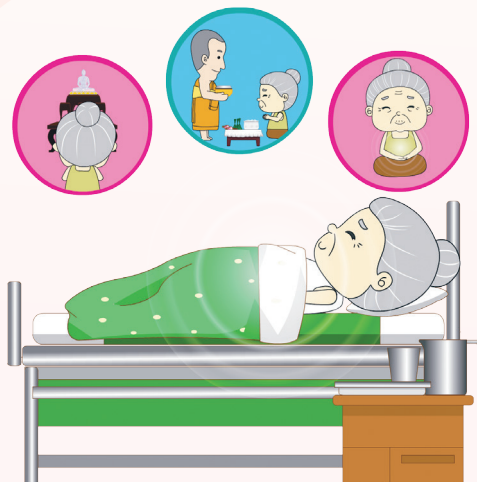
ช่วยอะไรเราไม่ได้เลย

แต่ขุณฺหารมีที่สั่งสม โดยไม่มีข้อแม้ ข้ออ้าง และเงื่อนไข

♥ สามารถช่วยเราได้

แม้ถอดกายไปในตอนนี้ ก็ไม่หวาดหวั่นต่อมรณภัย

๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๐





เมื่อเรานอนป่วยอยู่โรงพยาบาล
อย่าเอาใจไปอยู่กับครอบครัว
อย่าไปคิดเรื่องธุรกิจการงาน
ทำให้สงบนิ่งๆ นึกถึงบุญอย่างเดียว
ตอนนั้นเราต้องอาศัยบุญเป็นหลัก

๑๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗

ผู้เยี่ยมไข้ อย่างน่าเรื่องร้อนอก ร้อนใจ ไปเล่าให้คนป่วยฟัง

พูดเรื่องบุญ เรื่องกรรมะให้ฟัง
จะทำให้ผู้ไข้มีจิตใจที่บันเทิงในบุญ
บันเทิงในธรรม

หนักก็จะเป็นเบา เบาก็จะหาย ถ้าตายก็ไปได้

๑๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗



ถ้ากลัวความตาย
ต้องหันหน้าไปพิจารณาความตาย
และสั่งสมบุญเอาไว้เรื่อยๆ
ด้วยทาน ศีล ภาวนา
ความกลัวตายก็จะหมดสิ้นไป

๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



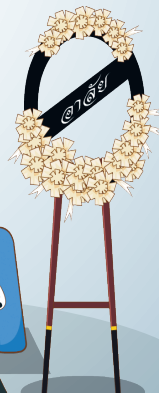
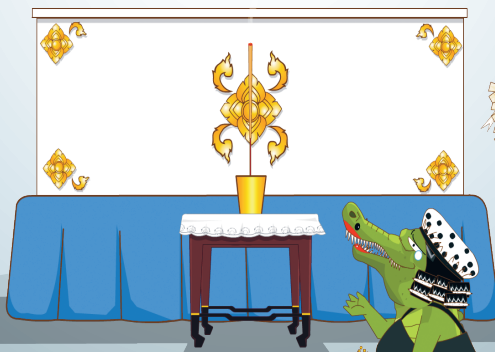


ความตาย...



ไม่มีสัญญาณอะไรเลย

๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



เรามีสิทธิ์ตายได้ทุกวัน อย่าประมาทกันนะ

๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖



ชีวิตหลังจากตายแล้ว
ตัดสินใจที่ดีกับชั่วเท่านั้น

ไม่ใช่เก่ง เฮง

หล่อ รวย สวย ฉลาด

๑๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗

เฮง
เฮง
เฮง





ชีวิตหลังความตาย

ไม่มีการหว่าน การไถ
ไม่มีการทำอะไรทำสวน ไม่มีการทำมาค้าขาย
เป็นอยู่ได้ด้วยบุญและบาป
ที่สั่งสมเอาไว้ตอนเป็นมนุษย์

๒๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



เมื่อละโลกแล้ว

สิ่งที่เรากระทำไว้ จะเป็นประดุจเงาติดตามตัว

ถ้าสิ่งที่ทำนั้นเป็นบุญ เป็นความดี

วิบากก็เป็นความสุข

ความบันเทิงในสุคติโลกสวรรค์

ถ้าสิ่งที่ทำนั้นเป็นบาปอกุศล

ถ้าจิตเศร้าหมอง ไม่ผ่องใส

ละโลกแล้วก็จะไปทุกข์ทรมานในอบาย

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕





ถ้าใจฟ่องใส ไม่เศร้าหมอง

ก็เป็นรหัสผ่านไปสู่โลกสวรรค์

ถ้าใจเศร้าหมอง ไม่ฟ่องใส



ก็เป็นรหัสผ่านไปสู่อบาย

๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖



★ จะเอา

ความชำนาญตอนเป็นมนุษย์

ไปใช้ในปรโลกไม่ได้เลย

ปรโลกเป็นอยู่ได้ด้วย บุญ และ บาป

๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗



ชีวิตในโลก

เป็นอยู่ได้ด้วยบุญ ด้วยบาป
ด้วยตัวของเราเอง

อตตา หิ อตตโน นาโถ

เราต้องพึ่งตัวเอง ต้องช่วยตัวเอง
ด้วยการสั่งสมบุญไว้มาก ๆ ตอนยังมีชีวิตอยู่
อย่าไปหวังให้ผู้ที่มิมีชีวิตอยู่
ทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้

๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๕



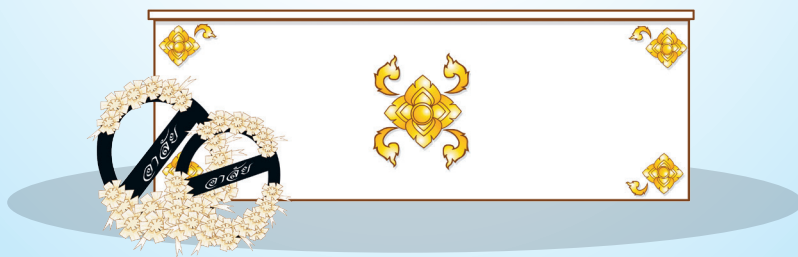
ตายแล้วเอาอะไรไปไม่ได้



นอกจาก บุญ กับ บาป

ที่เราทำตอนมีชีวิตอยู่

๑๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๑



ขณะสวดมนต์ ทำความเข้าใจสักประหนึ่งว่า

กำลังเข้าเฝ้าเฉพาะพระพักตร์ของพระพุทธองค์
เสียงที่เปล่งออกมา ให้เป็นเสียงแก้ว
ที่กลั่นออกมาจากแหล่งแห่งความบริสุทธิ์ภายใน

๒๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๗



เสียงสวดมนต์ ที่กระจายออกไปจากใจใส ๆ



ที่เกิดจากความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย
จะเชื่อมเป็นพลังใจซึ่งกันและกัน
เป็นกระแสคลื่นแห่งความบริสุทธิ์ที่ขยายไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด
ที่จะช่วยขจัดสิ่งที่เป็นมลทินที่อยู่ในบรรยากาศ
ทุกข์ โศก โรคภัย สิ่งที่ไม่ดีต่าง ๆ ให้มลายหายสูญไป

๒๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๗

สวดมนต์



อาณาจักรสวัสดิ์เสรี คุณของพระรัตนตรัย

จะช่วยขจัดทุกข์โศกโรคภัย สิ่งที่ไม่ดีต่างๆ
ที่มากับเราและมวลมนุษยชาติทั้งหลาย
ให้มลายหายสูญไป

๒๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗





พระรัตนตรัยมีคุณไม่มีประมาณ
เป็นสรณะอันเกษม ไม่มีสิ่งอื่นยิ่งกว่า

๒๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๗



การสวดมนต์ไหว้พระ



จะช่วยถนอมจิตใจของเรา

ให้หยุดนิ่งได้ง่าย

เข้าถึงธรรมได้ง่าย



๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๘





ทุกครั้งที่เราสวดมนต์ ใจเราจะถูกกลั่นให้สะอาดบริสุทธิ์

บุญเกิดขึ้นกับตัวเราทุกครั้ง

วิบากกรรมที่ติดมาข้ามภพข้ามชาติ

ก็จะถูกกลั่นแก้ไปด้วย

○หนักก็จะเป็นเบา เบาก็จะหาย

จิตใจที่ขุ่นมัวก็จะใสสว่าง

๒๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗



“บุญ” ก็คือความดีที่เราทำ

ทั้งจากการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา
กลั่นใจเราให้ใส สะอาด บริสุทธิ์
ยิ่งบริสุทธิ์ ปราศจากความโลภ
ความโกรธ ความหลงเท่าไร บุญก็ยิ่งมาก

๒๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๓



เรามีเวลาอยู่ในโลกนี้ไม่นาน

ไม่ควรปล่อยเวลา
ให้ผ่านไปฟรีๆ แก่ไปฟรีๆ
ให้ทุกวินาทีผ่านไป
พร้อมกับบุญบารมีที่เพิ่มขึ้น

๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๑



ยั้งใจใส สมบัติใหญ่ ก็ไหลมา

๒๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๕



อยากให้ ตัวเองมีความสุข

ก็ต้องสร้างเหตุแห่งความสุข
อยากให้ตัวเองมีบุญ ก็ต้องสร้างบุญ
อยากให้ตัวเองมีความดี
ก็ต้องสร้างความดี

๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๖



แม่ทัพน้อย แต่หัวใจเลื่อมใสเกินร้อย ก็ได้บุญใหญ่

๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๘



สร้างบุญอย่าง

วันพรุ่งนี้จะมีสำหรับเราหรือไม่
ยังไม่ทราบ เพราะฉะนั้น
บุญทุกบุญทำไว้เถิด

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



การอธิษฐานจิต...
ไม่ใช่เป็นความโลภ
หรือการค้ากำไรเกินควร
เราจะเอาไปเปรียบเทียบกับธุรกิจไม่ได้

๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗



★ การอธิษฐานจิต ★

★ คือ การออกแบบชีวิต ★

★ ๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕ ★



ถ้าไม่มีทรัพย์ในการสร้างบารมี

เราก็มีวิธีอื่นที่จะทำให้บุญเกิดขึ้น

เราก็**รักษาศีล** ศีล ๕ ศีล ๘

หรือ**เจริญภาวนา**ไป

๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๔



มะยัง กันเต..





ต้องสั่งสมบุญทุกวัน

เพราะบุญกุศลกับธรรมะนี้แหละ

จะเป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง

ให้กับเราได้ในทุกสถานการณ์

ถ้าเรามีหลักยึดอย่างนี้

เราจะไม่หวาดหวั่นต่อมรณภัย



๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑



หมั่นสั่งสมบุญบารมี

ทั้งทาน ศีล ภาวนา ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

วันสุดท้ายของชีวิตใจจะได้ใส ๆ

เดินทางไกลไปสู่ปรโลก

ได้อย่าง **ปลอดภัย** และ **มีชัยชนะ**

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๖



ทำบุญง่ายมาก...ก็ได้ง่ายมาก

ไม่เกี่ยวกับสถานการณ์ใดๆ ของโลก

ไม่ว่ายุคที่เราเกิด โลกจะเป็นอย่างไร

สิ่งแวดล้อมจะเป็นอย่างไร

สมบัติอัศจรรย์ก็จะบังเกิดขึ้นกับเราอย่างง่าย ๆ

๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๐





ถ้าเราไม่ชิงช่วงทรัพย์ มาสร้างบารมีก่อน

ก็อาจจะถูกช่วงชิง
ให้ทรัพย์นั้นกระจัดกระจาย
ถูกนำไปใช้ในทางอื่นที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร

๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

อย่าไปกู้เงินมาทำบุญ

ทำให้หมดใจ แต่อย่าให้หมดตัว

๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕



อย่าใช้คำว่า “ทำบุญไม่ขึ้น”

เพราะเรื่องของบุญบาป
เป็นเรื่องที่ลึกซึ้ง ซับซ้อน

ทำบุญแล้ว ย่อมได้บุญ

มีแต่ขึ้นอย่างเดียว

แต่ก็ต้องรอคอยการส่งผล

คล้ายๆ กับบาปนั้นแหละ

๒๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๘

เด๋วๆ..รอแป็บ





อย่าประมาท

ชะล่าใจว่า เราทำบุญมาเยอะแล้ว

ขอพักก่อน

เพราะบาปเขาจะได้ช่อง



๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



ดีที่สุดคือ...ทำบุญด้วยตัวเอง

ในขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่
ไม่ต้องรอให้ใครอุทิศไปให้

๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๘





บุญไม่มีการซื้อ ไม่มีการขาย อยากจะได้ ต้องทำเอง

๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

“ทานบารมี” เป็นจุดเริ่มต้น



ของการสร้างบารมีทั้งหมด



เปรียบเสมือนบันไดก้าวแรก

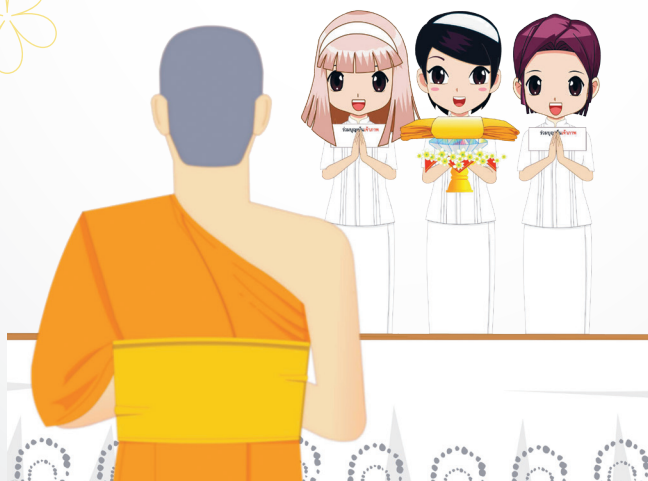
ที่จะทำให้การสร้างบารมีอย่างอื่น



ก้าวไกลต่อไปได้อีก



๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๖



ชอบใช้ของเก่าราคาถูก

เพราะเมื่อทำบุญแล้ว

มักจะเสียดายในภายหลัง



ชอบบริจาคทานด้วยของเก่า

บางทีก็เอาของเก่าใช้แล้วไปให้เขา จะทิ้งก็เสียดาย

หรือเวลาจะทำบุญ ของดีเราเก็บเอาไว้

ส่วนของเสียๆ เอาไปทำทาน

เราทำอย่างไร...เราก็จะได้אותนั้น



๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙



“บุญ”
ปิดประตูบ้าย...เปิดประตูสวรรค์
“บาป”
ปิดประตูสวรรค์ เปิดประตูบ้าย

๒๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗



ถ้าเรารักตัวเอง

ก็ต้องหมั่นสั่งสมเต็มบุญเต็มบารมี
เต็มความบริสุทธิ์ในตัวของเราให้มาก ๆ

๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



เราจะไม่มีวันรู้จัก
ความสุขที่เกิดจากการให้
นอกจากเราต้องเป็นผู้ให้

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑



ยิ่งให้...ยิ่งเยอะ

ยิ่งให้...ยิ่งได้

ยิ่งให้...ยิ่งไม่มีหมด ยิ่งไม่ให้...ยิ่งอด

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑



ความดีของเราเท่านั้น

ที่จะเป็นปุ๋ยอย่างดีของใจ
ทำให้จิตใจเบิกบานทุกครั้ง



ที่เราระลึกถึง

๑๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗



บุญ

บุญ

บุญ

บุญ



เมื่อระลึกถึงความดีที่เราทำ

กระแสน้ำแห่งบุญก็จะไหลผ่านใจ



ขจัดสิ่งที่เป็นมลทินในใจ

ความเศร้า ซึม เเซ็ง เครียด เปื่อ กลุ้ม

อะไรต่าง ๆ ก็จะมีหมดสิ้นไป

๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๗



ต้องหมั่นนึกถึงบุญบ่อย ๆ

บุญของเราจะได้เพิ่มขึ้น

อย่าเข้าใจผิดคิดว่า ทำกันครั้งนั้นแล้ว

ก็เสร็จเรียบร้อยแล้ว

๒๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕



การนึกถึงบุญบ่อย ๆ



จะทำให้ใจเรามีปิติ



มีความสุข มีความเบิกบาน

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



มนุษย์ไม่ได้เก่งอะไรหรอก

บางคนมีความรู้ดี มีความสามารถดี

ความรู้ถึง ทีมถึง ใจถึง อะไรถึงหมด

แต่ถ้าบุญไม่ถึง...ก็ไปไม่ถึงเป้าหมาย

๒๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๘





ต่อให้มือถึง ใจถึง
ทิมถึง ทุนถึง แต่ถ้าบุญไม่ถึง
ทำอะไรก็ไม่สำเร็จ

๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๖



สิ่งที่อยู่เบื้องหลังโชคชะตา



ก็คือบุญ

ถ้าบุญไม่ถึงก็ไปไม่ถึงดวงดาว

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



ถ้าดวงบุญโต

ก็แปลว่า เราทำบุญมานาน
ความสุขความสำเร็จ
ของชีวิตก็มีมาก

๑๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



เราจะมีรูปสมบัติ ทรัพย์สินสมบัติ คุณสมบัติ

ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข

ก็ขึ้นอยู่กับบุญ ถ้าทำมาก...ก็มีมาก

ทำปานกลาง...ก็มีปานกลาง

ทำน้อย...ก็มีน้อย ถ้าไม่ทำ...ก็ไม่มี

๑๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๘



บุญเท่านั้น...
ที่จะเป็นคู่แท้
ติดตามตัวเราไปตลอดเวลา

๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙



ยิ่งเราปลื้มปีติใจมากเท่าใด

บุญยิ่งทับทวีมากเท่านั้น

ยิ่งบุญทับทวีมากเท่าใด

ความสุขความสำเร็จในชีวิต

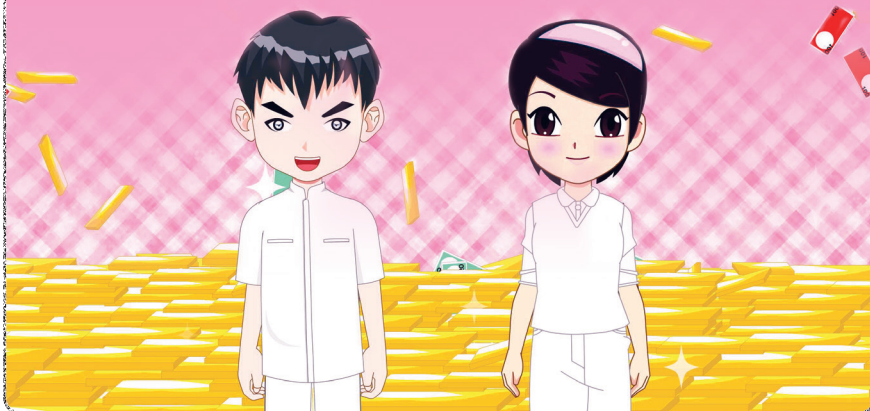
ก็จะยิ่งมาถึงเราได้เร็วมากเท่านั้น

๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๐



ทำบุญ ยิ่งปลื้ม ยิ่งรวย

๒๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๗



มีบุญมาก...อุปสรรคน้อย มีบุญน้อย...อุปสรรคมาก

๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



เมื่อมีบุญมาก จะปรารถนาอะไรก็ได้ทั้งนั้น

๒๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๓



ทุกครั้งที่ทำบุญ ต้องปลื้มใจ

ทั้งก่อนทำ กำลังทำ และหลังจากทำแล้ว
หากทำได้แบบนี้ อานิสงส์จะส่งผล
ทั้งปฐมวิัย มัชฌิมวิัย และปัจฉิมวิัย

๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๑





หาทรัพย์ว่ายากแล้ว

แต่การตัดสินใจ

สละทรัพย์ออกจากใจ

ยิ่งยากกว่า

๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๐

จนเพราะตระหนี่
รวยเพราะให้
หวงคือไล่ ให้คือเรียก

๑๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



เราจะรู้ฟังจนได้
ด้วยการสร้างมหาทานบารมี
แต่บางคนอยากรู้ฟังรวบ
ด้วยการตระหนี่

๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙



บุญใดก็ตามที่ทำในยามยาก

ด้วยความยากลำบาก

แต่ใจนั้นชื่นบานตลอด

ไม่มีความเสียดายเลย

เวลาบุญส่งผลจะส่งผลมาก

อย่างปัจจุบันทันตาเห็นทีเดียว

๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๑



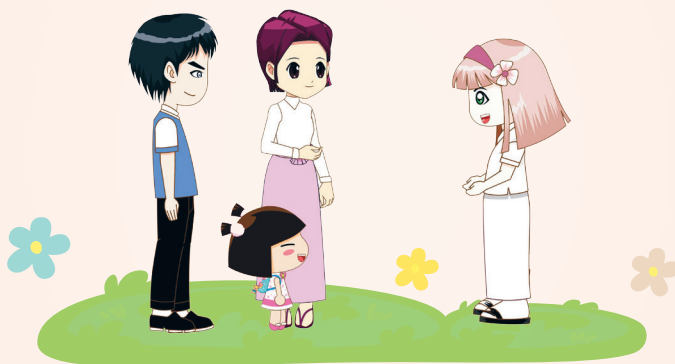
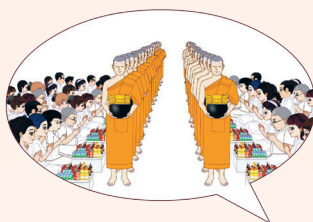
เราทำความดีเพียงคนเดียว



ยังไม่พอ

ต้องชวนคนอื่นทำด้วย

๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๑



การไปชวนคนทำความดี



บางคนก็ง่าย

บางคนก็ยากนิดหน่อย

บางคนก็ยากมาก



เป็นเรื่องธรรมดา



๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

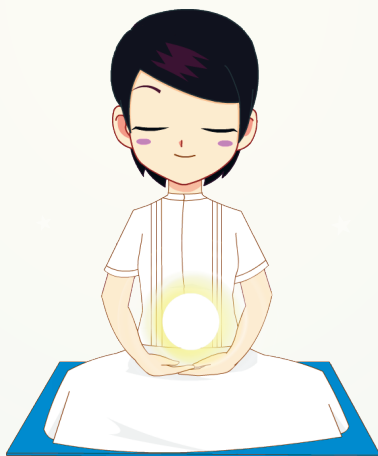


หลักสำคัญที่สุด

ของการทำหน้าที่กัลยาณมิตร

คือ การปฏิบัติธรรม

๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๘



เราเกิดมาเพื่อ...
ทำพระนิพพานให้แจ้ง
แสวงบุญ
สร้างบารมี

๑๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

"นั่งสมาธิ"
กันเถอะ



ตอนนี้เรายังมีกายมนุษย์อยู่
มีเรี่ยวแรงแค่ไหน
ก็สร้างบารมีกันให้เต็มที่เต็มกำลัง
เมื่อไรที่บุญส่งผล...เราจะเปลี่ยน

๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗



แข่งกับวันเวลาของชีวิต



ที่ต้องแก่งกันไปทุกวันทุกคืน

จะแก่งกันไปฟรีๆ หรือว่าจะแก่งบุญแก่งบารมี

เราย่อมรู้ตัวของเราดี



๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๑





มีชีวิตเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งวัน
ก็เป็นของขวัญอันประเสริฐแล้ว
สำหรับชีวิตที่เกิดมา
เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง
แสงบุญ สร้างบารมี

๑๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

เราเหลือเวลาไม่มากแล้ว
จะต้องเก็บเอาความดี
ทั้งทาน ศีล ภาวนา ไปให้มากที่สุด
เพราะเมื่อถึงวันสุดท้าย
ยิ้มสุดท้ายของเราจะได้ส่งงาม

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



ชาติที่แล้ว
เกิดเป็นอะไรไม่สำคัญ
สำคัญที่ปัจจุบัน
ให้สร้างบารมีเยอะๆ

๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๘

สารุ



เมื่อจังหวะในการสร้างบาร์มีมาถึง อย่าปล่อยให้มันผ่านไป

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๕



เรามีเวลาอย่างจำกัดในโลกนี้



เราต้องฉลาดชิงช่วง

เอาเวลามาสร้างบารมี



เพราะชีวิตในสังสารวัฏที่ผิดพลาดไปแล้ว

กว่าจะหวนคืนกลับมา



เป็นมนุษย์อีกนั้น...ยากมาก

๑๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๗





คนๆ เดียวไม่สามารถ
สร้างสันติภาพโลกให้เกิดขึ้นได้
ต้องทำงานเป็นทีม

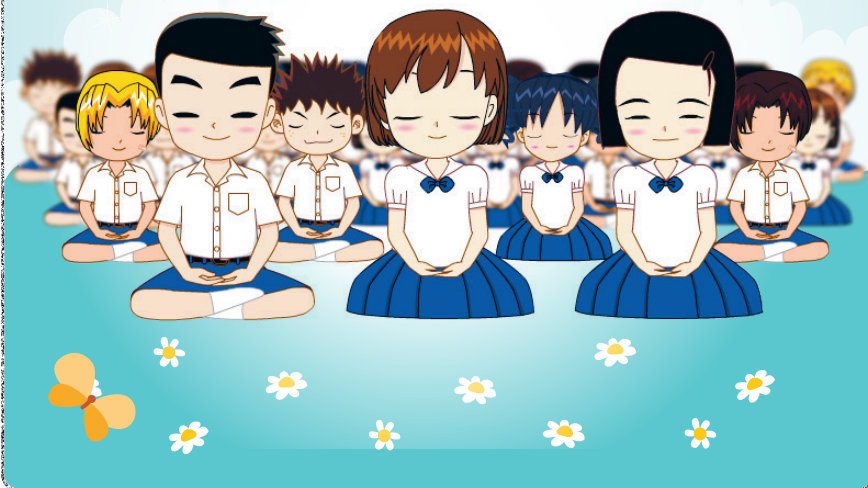
๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ภาพที่งดงามที่สุด

คือ ภาพที่คนจำนวนมาก

มารวมกันทำความดี

๑๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๙





สิ่งใดที่ทำได้ยาก
แต่เราทำได้
เราจะปีติและภาคภูมิใจ
ทุกครั้งที่เราถึง

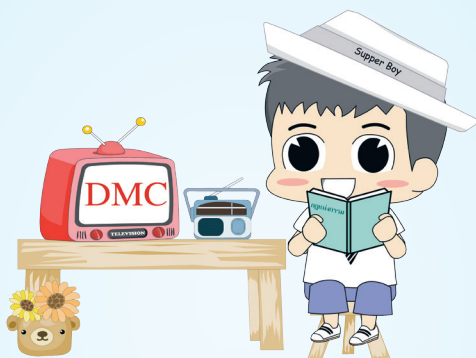
๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๙

มนุษย์เป็นเหมือนหุ่น

ให้บุญและบาปเช็ด

๒๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔





มนุษย์ทุกคน 

ต่างตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรม

อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้



จึงจำเป็นอย่างยิ่ง 

ที่เราจะต้องเรียนรู้และศึกษาเอาไว้



๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

บ่อยครั้งที่เรากระทำผิดพลาด

ทั้งทางกาย วาจา ใจ โดยที่ไม่รู้
และเพราะความไม่รู้นี่เอง
ที่ทำให้มนุษย์ต้องได้รับวิบากกรรม
ที่ไม่อาจจะแก้ตัวได้ว่า “ไม่รู้”



บางคนไม่เชื่อเรื่องเวรกรรม



บอกว่า มองไม่เห็น



เรามองไม่เห็นกรรม



แต่กรรมนั้นเห็นเรา

เหมือนหัวกระสุนที่มุ่งเข้าเป้า

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕



อย่างนี้ต้องโดน!



ผลที่เราเจอในปัจจุบัน
คือ เหตุในอดีตที่เราประกอบมา

๒๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐





อย่าไปสรุปว่า นรกสวรรค์ไม่มี
เพราะเราไม่เคยเห็น
และไม่เคยเห็นใครเห็นด้วย
เพราะบางอย่างที่เราไม่เห็น ก็ไม่ได้แปลว่า **ไม่มี**
เพราะคนที่เขาเห็น...มีอยู่

๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

กฎแห่งกรรม คือ กฎแห่งการกระทำ

หรือกฎแห่งเหตุและผล

ประกอบเหตุเช่นไร ย่อมได้รับผลเช่นนั้น

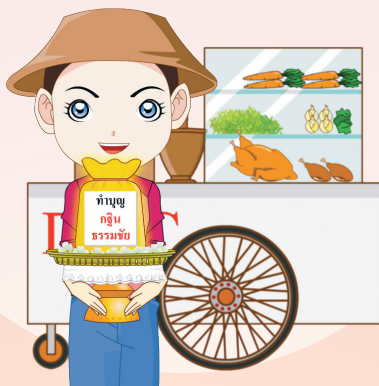
๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๗



เราไม่ได้อยู่ในโลกนี้
เพื่อแสวงหาทรัพย์เพียงอย่างเดียว
แต่อยู่เพื่อหลุดพ้น
จากความทุกข์ของชีวิต
ในสังสารวัฏให้ได้

๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๘





เก่งในเรื่องทำมาหากิน อย่างเดียวไม่พอ

ต้องเอาตัวให้รอดด้วย

คือ รอดจากอบายและภัยในวัฏสงสาร

๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕



นรกสวรรค์มีจริง

พิสูจน์ได้ด้วยพุทธวิธี
อย่าเพิ่งไปสรุปว่า พิสูจน์ไม่ได้
เมื่อเรายังไม่ได้พิสูจน์
ถ้าได้พิสูจน์ก็พิสูจน์ได้

๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

อย่าเพิ่งไปสรุปว่า
นรกสวรรค์เป็นเรื่องไกลตัว
ไม่มีจริง



มันไม่ใช่เรื่องไกลตัว
แต่เป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวเลย
เพราะทุกการกระทำนั้น
จะมีผลโยงไปถึงภพภูมิหลังความตาย

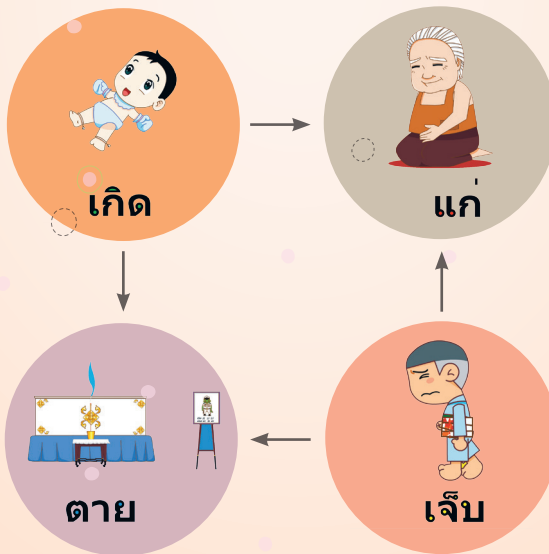
๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑



สังขารมคังที่

แม่เทคโนโลยีจะเปลี่ยนแปลง

๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๘





มรรคผลนิพพาน ไม่ใช่เรื่องพ้นสมัย



แต่อยู่ในสมัยตลอด เพราะเป็นอกาลิโก

คือ ไม่จำกัดกาลเวลา



๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙





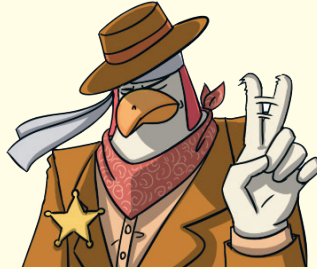
เมื่อเดินทางไกล



ให้อารานาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลาย
ให้ปกป้องรักษาพวกเราทุกคนให้ปลอดภัย
ในการเดินทางไปในทุกสถานที่

๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๙





บางคนบอกชีวิตไม่ค่อยดี จำเป็นต้องเปลี่ยนชื่อ

ชีวิตคนเราจะขึ้นจะลง ไม่เกี่ยวกับการเปลี่ยนชื่อ
เราจะเปลี่ยนชื่อก็ต่อเมื่อมันไม่เข้าท่า
เพราะเป็นคำหยาบ หรือคำด่า
ครูไม่ใหญ่ว่า...ถ้าใจไม่หยุดนิ่ง
เปลี่ยนชื่อไปล้านครั้งก็ยังไม่ดีเพราะใจไม่มีความสุข
ความสุข คือ ใจที่หยุดนิ่ง

๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖



การเจริญพุทธานุสติ

คือ การระลึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นอารมณ์

มีอานิสงส์ใหญ่ จะปิดประตูอบายภูมิ

ทำให้ไม่ต้องไปเกิดในนรก

ไม่ต้องไปเป็นเปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน

แม้ในปัจจุบัน ถ้าเข้าถึงได้

หรือเพียงแต่นึกได้ตลอดเวลา

ก็จะทำให้เรามีความสุข สดชื่น

เบิกบานทันทีที่ระลึกถึง

๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๐

เราสามารถเลื่อนเวลา
การปฏิบัติธรรมออกไปได้
แต่เราไม่สามารถผ่อนเวลา
กับพญามัจจุราชได้

๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๖





ใจเราร้อนเพราะความอยาก
ก็ต้องดับใจที่เราร้อน
ด้วยการหยุด

๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๐





เมื่อใดที่เราเจริญสมาธิภาวนา

กระทั่งใจหยุดนิ่ง

จนเห็นความบริสุทธิ์ปรากฏเกิดขึ้น

เราจึงจะรู้จัก “ความสุข”

๑๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๓





ถ้าใจใส ใจสบาย

ทำอะไรก็สำเร็จ ถ้าใจอยู่ฐานที่ ๗

ทำอะไรก็สำเร็จอย่างสบาย ๆ

๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗



การฝึกใจให้หยุดนิ่งทุกวัน

ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด

เราจะไม่สูญเสียความสงบสุขของใจ

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๙



น้องสมาธิ



วันอะไรก็สุขใจ
เพราะมีธรรม

๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑



ความสุขที่แท้จริงอยู่ในตัว

เราจะไปแสวงหาความสุข
ที่นอกเหนือจากนี้ มันไม่เจอ
เพราะมันไม่มี

๒๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

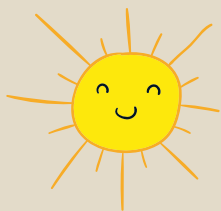


การประคองใจตลอดเวลา...
เป็นเครื่องวัดว่า
เรารักธรรมชาติแค่ไหน
อยากเข้าถึงจริงแค่ไหน

๑๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๒



อาบน้ำล้างตัว ก็ให้ล้างใจไปด้วย
ล้างหน้าแปรงฟันไป ให้ใจใสๆ
นึกถึงดวง นึกถึงองค์พระ
หรือทำใจว่างๆ
ทำไปพร้อมๆ กัน อย่างสบายๆ



ล้างจานก็ล้างใจไปด้วย
จานสะอาด ใจก็บริสุทธิ์
ทำอย่างนี้จะได้ไม่เสียเวลา

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕





ทุกครั้งที่เราปฏิบัติธรรม
เราไม่ห่างจากธรรมะ
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๕



ไม่ว่าเรา จะอยู่ในอารมณ์ใดก็ตาม

จะหงุดหงิด ขุ่นมัว หรือ อารมณ์แจ่มใส
ก็ขอให้ปฏิบัติธรรม

๒๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ความสม่ำเสมอ
เป็นหัวใจ
ของการเข้าถึงธรรม

๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๙



ผู้มีคามเพียร ยอมสมปรารถนา

๒๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๕



ทำกายให้สบาย ทำใจให้สงบ ก็จะพบกับ**ความสว่าง**ภายใน

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๙



ช่างในหุุดหนึ่ง
ช่างนอกเคลื่อนไหว
ให้สองสิ่งนี้ไปด้วยกัน
เหมือนเงาตามตัว

๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๙



ต้องปฏิบัติธรรมเท่านั้น จึงจะเข้าถึงธรรม

จะทำงานด้วยภูเขาทองก็ลูกก็ตาม
ถ้าไม่ปฏิบัติธรรม...ก็ไม่เข้าถึงธรรม

จะรักษาศีลมากแค่ไหนก็ตาม

ถ้าไม่ปฏิบัติธรรม...ก็ไม่เข้าถึงธรรม

ต้องปฏิบัติธรรมอย่างเดียว...จึงจะเข้าถึงธรรม

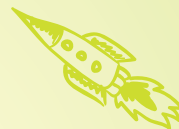
๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๖

นั่งมาดี...



การทำเสียงดังไปรบกวน

ผู้ที่กำลังปฏิบัติธรรม



นอกจากจะเป็นอุปสรรค

ต่อการปฏิบัติธรรมของเราในอนาคตแล้ว

อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการฟังเสียงของเรา

จะใช้ได้ไม่ค่อยดีอย่างน้อยก็ ๕๐๐ ขาดิ

๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕





ไม่ว่าเราจะปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการอย่างไร

จะปฏิบัติแบบไหนก็ตาม หลักมืออยู่ว่า

จะต้องให้สติกับสบาย



ไปคู่กันตลอดเส้นทาง

๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖



★ ถ้ารักตัวเอง เราจะต้อง ★
เติมความสุข ความบริสุทธิ์
เข้าไปภายในตัวเราให้มากๆ
ซึ่งมีวิถีทางเดียว คือ หยุดกับนิ่ง

๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๖

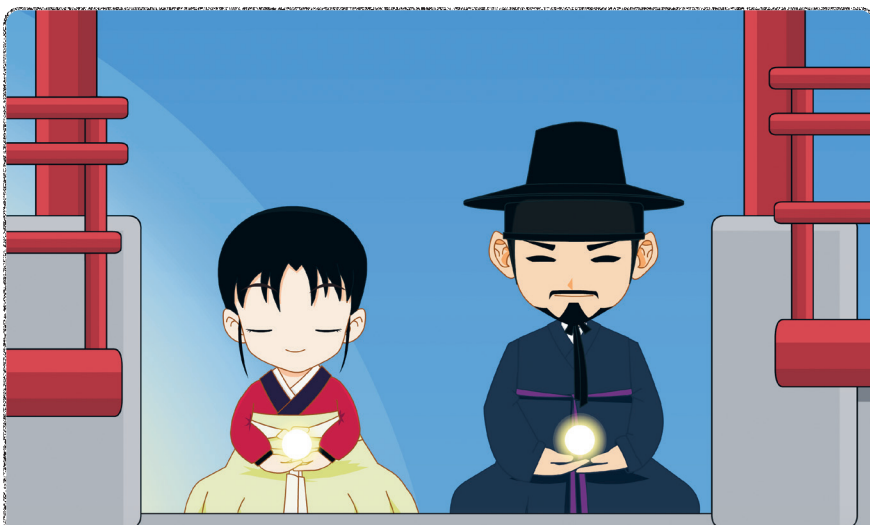




จะหยุดสงครามได้...
ทุกคนในโลกจะต้องร่วมมือกัน
ด้วยการหยุดใจเข้าไปให้ถึง
ความสงบภายในจนเกิดสันติสุข
แล้วสันติสุขนั้นก็จะขยายมาสู่ภายนอก
ทำให้เกิดสันติภาพภายนอกอย่างแท้จริง

๒๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙





ถ้าจะทำสงครามที่แท้จริง
ต้องนั่งหลับตา
รบกับโลภะ โทสะ โมหะ
ที่มีอยู่ในตัว

๒๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙

★ ถ้าชาวโลกทุกคน...
พร้อมใจกันนั่งหลับตา ★

★ รบกับข้าศึกภายใน ★
★ สันติภาพภายนอก ★
★ ก็จะบังเกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน ★

๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๖ ★

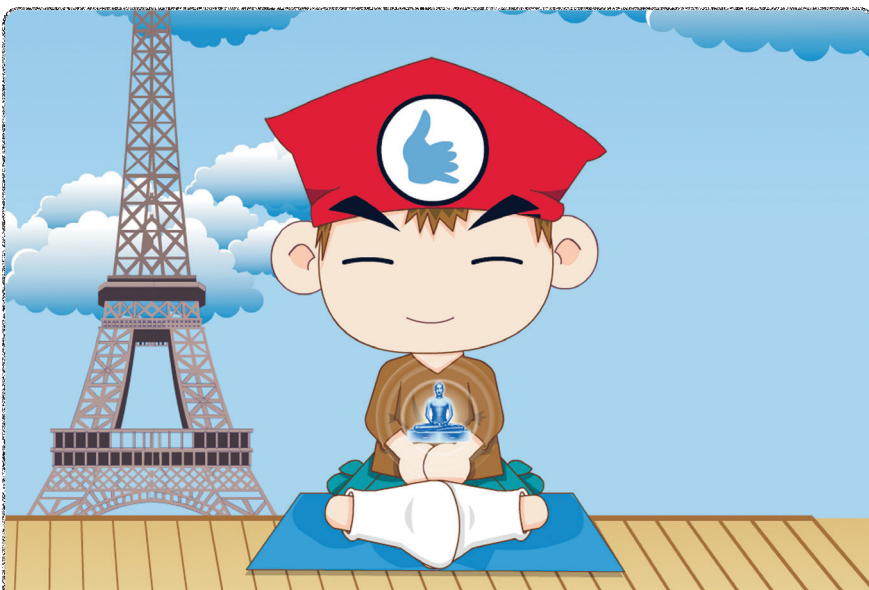




การฝึกใจให้หยุดนิ่ง
เป็นหน้าที่อันยิ่งใหญ่สำหรับชีวิต

เป็นวิธีเดียวเท่านั้น
ที่จะขจัดความสงสัยเกี่ยวกับ
เรื่องราวในชีวิตของเรา ให้หมดสิ้นไปได้

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๑



ถ้าเรารักตัวเองต้องรักการปฏิบัติธรรม

เพราะการปฏิบัติธรรม

จะทำให้เราเข้าถึงที่พึ่งที่ระลึกภายใน พึ่งได้ทั้งในปัจจุบัน

พึ่งได้กระทั่งใกล้จะละโลก ละโลกไปแล้วก็พึ่งได้อีก

เกิดมาใหม่ก็พึ่งได้ พึ่งได้ตลอดเส้นทาง

ไปจนถึงที่สุดแห่งธรรม

๑๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๕

อยากมีชีวิตอยู่ ต้องหาใจเอง
อยากเข้าถึงธรรม ก็ต้องทำเอง

๑๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖





หลับในกลางสมาธิ

พอตื่นมาตอนเช้า

เราสังเกตดูจะเห็นว่า

มันไม่มัน ไม่ซึม ไม่เมื่อย ไม่ง

นั่นแหละคือการหลับที่สมบูรณ์

๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

GOOD DREAM



การฝึกใจให้หยุดนิ่ง เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต

๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕



การเอาใจมาอยู่ที่

ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗

ในอริยาบถทั้ง ๔ ในทุก ๆ กิจกรรม

ได้ชื่อว่า “เรากำลังปฏิบัติธรรม”

ได้เข้าไปใกล้กับธรรมะ

ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๕





ภารกิจกับจิตใจต้องไปด้วยกัน



ต้องบริหารเวลาให้เป็น

จัดสรรเวลาให้ลงตัว

ให้มีเวลาว่างสำหรับแสวงหา

หนทางพระนิพพานให้ได้



๑๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๓



ทุกครั้งที่เรานั่งหลับตาฝึกใจให้หยุดนิ่ง

ความบริสุทธิ์จะถูกส่งสมไปที่ละเอียดที่ละน้อย

เหมือนเรารดน้ำที่โคนต้นไม้

ต้นไม้เจริญเติบโตขึ้นทุกวัน

แต่เราสังเกตไม่ออกว่า

มันโตขึ้นวันละเซ็นต์หรือสองเซ็นต์

แต่เปลอประเดี่ยวนเดียว

มันก็มีผลให้เราได้ชื่นใจ

ได้ลิ้มรส

๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๙





ต้องฝึกใจให้หยุดนิ่งทุก ๆ วัน

★ ไม่ให้ขาดเลย...แม้แต่เพียงวันเดียว

เหมือนอากาศ...ที่เราต้องหายใจทุกวัน

เหมือนอาหาร...ที่เราต้องรับประทานทุกวัน

๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

หมั่นฝึกฝนอบรมใจของเราให้หยุดนิ่ง
ให้เข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวให้ได้

อย่างน้อยก็ให้ได้ดวงธรรมใสๆ

ติดอยู่กลางกายตลอดเวลา

ก็พอจะเป็นเครื่องอุ่งใจว่า

ชีวิตของเราจะปลอดภัย

ในปรโลก ในสังสารวัฏ

๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖



ฝึใจทำบ่าง
แข็งใจทำบ่าง
เราต้องหมั่นฝึกฝน
อบรมใจไว้เรื่อยๆ

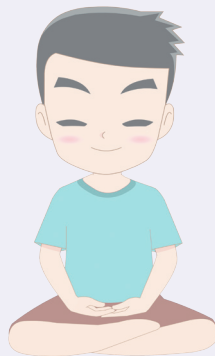
๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕



★ การปฏิบัติธรรม ★ ★ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต ★

★ สำคัญยิ่งกว่าอากาศที่เราหายใจ ★
★ เพราะถ้าขาดอากาศเราก็แค่ตายจากโลกใบนี้ ★
★ แต่ถ้าขาดธรรมะเราจะตายจากความดี ★
★ ตายจากทุกสิ่งทุกอย่าง ★

๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๓



ผู้มีปัญญาจะให้ความสำคัญ
กับการปฏิบัติธรรมมาก ๆ

เพราะสิ่งนี้คือสาระที่แท้จริงของชีวิต
ที่จะทำให้เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่จริงภายใน

๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔



ใจเย็นๆ



หยุดให้เป็น
เย็นให้พอ
รอให้ได้
ง่ายนิดเดียว

๒๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๑



การปฏิบัติธรรม



คือ การแสวงหาความพอดี



๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๗



เราสามารถหา
แหล่งที่พักพิงของใจได้ภายในตัว

ด้วยวิธีที่ง่าย ตรง ลัด
ประหยัดสุด ประโยชน์สูง
โดยไม่ต้องลงทุน ไม่มีค่าใช้จ่ายอะไรเลย
นั่นคือ **การทำสมาธิ**

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



บุญเกิดขึ้นทุกครั้ง ที่เราลงมือปฏิบัติธรรม

๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๕



อย่าไปคอยความพร้อม

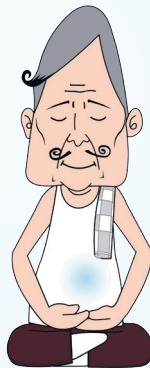
แล้วจึงค่อยทำสมาธิ

ความพร้อมในโลกมนุษย์นี้หาได้ยาก

ทำทุกสิ่งไปพร้อมๆ กัน

อย่าไปคอยให้ทุกสิ่งพร้อม

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



แม้มีงานต้องรับผิดชอบเยอะ
แต่เราก็ต้องให้ความสำคัญ
กับการปฏิบัติธรรมควบคู่กันไปด้วย
อันที่จริงก็ไม่มีอะไรยาก
แค่ปล่อยวางทางใจ
แต่ไม่ปล่อยปละละเลยในหน้าที่เท่านั้นเอง

๑๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๗



ทางสายกลาง
จะต้องไม่โต่งไปข้างใดข้างหนึ่ง
มันต้องพอดีๆ

๑๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖



ทรัพย์ภายใน จะดึงดูดทรัพย์ภายนอก

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗



อยู่ที่ไหนก็ฝึกใจได้
อย่าให้มีสิ่งใดมาเป็นข้ออ้าง

๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๙



สิ่งไหน
ที่ทำให้จิตใจเรา
ไม่บริสุทธิ์
ก็ต้องออกห่าง

๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖

ต้องขอตัวก่อนครับ

แวะก่อนครับ

มา เที่ยวนั่งกินด้วยกันก่อนนะ



อย่าให้ใจสูญเสียความสงบ
เพราะใจเป็นแหล่งแห่งพลังงาน
แหล่งแห่งดวงปัญญา
แหล่งแห่งบุญ

๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖



★ พระพุทธศาสนา

เป็นศาสนาแห่งปัญญาและเหตุผล
เป็นเรื่องของการปฏิบัติให้เข้าถึง

๒๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓



★ สมารถจะช่วยปรับระบบ

ความคิด คำพูด

และการกระทำของเรา

ให้เราคิดดี พูดดี ทำดี

๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

แบบว่า
ดังาม





สมาธิ คือภูมิคุ้มกันจิตใจ
ให้พ้นจากความทุกข์
ในชีวิตประจำวัน



ถ้าทุกคนมีใจที่หยุดนิ่งได้...

จะเกิดพลังมวลแห่งความบริสุทธิ์
ซึ่งจะเกิดเป็นอานุภาพที่สามารถ...

ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
ให้โลกใบนี้สดใสสวยงามได้

๒๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

ช่วงที่นั่งสมาธิมาก...

จะทำให้บุญเก่า

มีโอกาสรุ่งผลได้ง่าย

เปิดโอกาสให้บุญเก่า

มาเชื่อมบุญใหม่ได้ง่าย

จึงทำให้มีอุปสรรคน้อย

๑๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘



สมาธิทำให้เกิดปัญญา

จะทำให้เราสามารถวินิจฉัย
หรือคาดการณ์ต่างๆ ได้ถูกต้อง
จะคิด จะพูด จะทำอะไร
เมื่อตั้งอยู่บนฐานของใจที่สบาย
ความสำเร็จก็จะเกิดขึ้นง่าย

๑๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๘



กายสบาย ใจสบาย ก็ง่ายนิดเดียว

๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗



★ ความสบาย ★

เป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรม
สติกับสบายจะต้องไปคู่กัน

๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖



ถ้าใจไม่สงบ

ไปอยู่จักรวาลไหนก็ไม่สงบ

ถ้าใจสงบ

อยู่ที่ไหนก็สงบ

๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗



ใจที่บริสุทธิ์ เกิดจากใจที่หยุดนิ่ง

๒๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๘



ถ้าใครคิดว่าตัวเองสูงส่ง

แล้วไปดูหมิ่นผู้อื่น

ต่อไปจะไปเกิดในตระกูลต่ำ

มันจะตรงข้ามกัน

๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕



การค้นพบที่ยิ่งใหญ่

คือ การค้นพบข้อบกพร่องของตัวเอง

และสามารถละเลิกแก้ไข

ปรับปรุงตนเองได้

๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕



อดทนข่มใจเอาไว้
ไม่ผูกโกรธ ไม่ผูกเวร
เพราะเวรย่อมระงับ
ด้วยการไม่จองเวร

๒๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



หมั่นตรวจตราดูว่า
เรายังมีสิ่งที่จะต้อง
ปรับปรุงอะไรบ้าง
เพื่อให้ดีเพิ่มขึ้นทุกวันทุกคืน

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



หมั่นทบทวน
และสอนตัวเองเสมอว่า
“วันเวลาผ่านไป
จนมาถึงวันนี้...
ตัวเราเองดีขึ้น
เสมอตัว หรือแย่ลงไป
จากความมุ่งมั่น
ตั้งใจดั้งเดิม”

๒๙ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖



อย่ามัวแต่จับผิดผู้อื่น
ทำให้เสียเวลา
ในการสร้างชีวิตดี

๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔



อย่าเอาความกลุ้ม มาขังไว้ในใจ มันเสียเวลา

๑๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖



ชีวิตคือการเรียนรู้

เมื่อล้มได้ก็ลุกได้

๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๖



เก่งอย่างเดียว...ไม่พอ
ต้องเก่งและดี ต้องมีทั้งสองอย่าง
เพราะโลกต่อไปนี้ เก่งและดีต้องคู่กัน

๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗



อุปสรรค สู่ความสำเร็จพยายามไม่ได้

๒๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘



ถ้ารู้จักให้อภัยตนเอง และให้อภัยผู้อื่น ใจก็จะเป็นสุข

๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๙





ปล่อยวาง ให้อภัย
ไม่เสียเวลา
มองข้อผิดพลาดของผู้อื่น

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗



ถ้าเราไม่ถือสา ความผิดพลาดของมนุษย์ เราก็ไม่ต้องทน

๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๖



อย่าเสียเวลา
แก้ไขคนอื่นเลย
แก้ไขตนเองดีกว่า

๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



เวลาเราเริ่มโมโห หรือขุ่นมัว
ให้หายใจออกแรงๆ แล้วกลืนลมหายใจไว้

อย่าเพิ่งหายใจเข้า

แล้วเรื่องที่เราโกรธจะผ่านไป
พอมันผ่านไปแล้ว ให้หายใจเข้า

อากาศสดชื่นจะเข้าไปแทน
อารมณ์ขุ่นมัวนั้นก็จะหายไป

๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

โม..โกรธ...



ถ้าสิ่งสมโทสะมากๆ
แม้ไม่ได้ทำร้ายใคร
ก็จะนำไปเกิดเป็นยักษ์ได้

๒๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๘



อย่าให้อารมณ์ มาทำร้ายตัวเราเอง

๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๗



รักษาใจอย่าให้ชอกช้ำ
แม้บางครั้ง
จะได้รับความยุติธรรม
เพราะเขาก็ยังไม่หมดกิเลส

๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๐

ช่างมันเถอะนะ





อยู่ด้วยกัน



ต้องรักใคร่กลมเกลียว

สมัครสมานสามัคคี

เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๙





ต้องรู้จักให้อภัย

ต่อผู้ที่มากระทบกระทั่งเราเสมอ

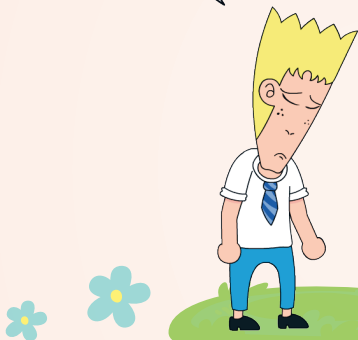
ต้องสอนตัวเองว่า

เพื่อตัวเราเอง...ไม่ใช่เพื่อใคร



ฉันผิดไปแล้ว
ขอโทษนะ

ไม่เป็นไรนะ





ถ้าจิตเราเป็นกุศล

ก็จะทำให้เราคิดพูดทำแต่สิ่งที่ดี

และมีสติในทุกคำพูด

ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ถ้าไม่มีสติ...คำพูดก็จะทำให้เกิดโทษ

ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖



เราจะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ไม่นาน

ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง
ต่อการฝึกฝนอบรมตัวของเรา

๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๙



ถ้อยคำใด...
พูดแล้วทำให้ใจสงบ ตั้งมั่น
เกิดกำลังใจในการสร้างความคิด
ในการประพฤติปฏิบัติธรรม
ฟังพูดถ้อยคำนั้น

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๙



ถ้อยคำใด... เป็นประจักษ์ต่อการหยุดนึ่ง

พูดแล้วเขาสูญเสียความสงบของใจ
สูญเสียกำลังใจในการประพฤติปฏิบัติธรรม

ฟังละเว้นคำพูดนั้น

๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๙



✿ ห่มผ้าฝ้าย

และฝักพุดปิยวาจา

✿ แม้ไม่ต้องทำอะไร

แค่ส่งรอยยิ้มให้

แค่นี้ก็ชื่นใจ...มีกำลังใจแล้ว

๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๖



เมื่อเราได้รับคำแนะนำนำตักเตือน
สิ่งที่เราควรทำอย่างยิ่งคือ...
กล่าวคำ **ขอบคุณ**

๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๒



ใครจะสอนเราก็อไม่เท่ากับ เราสอนตัวเอง

๒๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔

หนวกหู!



มนุษย์เสียเวลาไปมาก

กับการพยายามแก้ไข

ข้อผิดพลาดของเพื่อนมนุษย์

แต่กับข้อผิดพลาดของตัวเอง

ไม่ค่อยแก้ไข ทั้งๆ ที่

หากแก้ไขตัวเราเองได้แล้ว

จะเป็นสุขใจ

๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



มนุษย์ไม่ค่อยชอบ แก้ไขตนเอง ชอบแก้ตัวมากกว่า

๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



มนุษย์ส่วนใหญ่ มักจะแสวงหาสิ่งที่ไร้สาระ

ซึ่งไม่สามารถนำติดตัว
ไปเป็นประโยชน์ในภาพเบื้องหน้าได้
แต่สิ่งที่เป็นสาระที่น่าติดตัวไปได้
กลับไม่ให้ความสำคัญ

๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔



สิ่งไร้สาระ
จะเกิดขึ้นมาใหม่ๆ
อยู่ตลอดเวลา
เพื่อดึงให้เราเบี่ยงเบน
ไปจากเป้าหมายที่แท้จริง

๒๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖



ปล่อยวางเรื่องกะโหลกกะลา

ที่ไม่เป็นสาระ

ให้ใจอยู่กับตัวเอง

คิด พูด ทำแต่สิ่งที่ดี

๑๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖

จิตปล่อยวาง



ปัญหาบางอย่าง...แก้ไขได้
ปัญหาบางอย่าง...แก้ไขไม่ได้
ปัญหาบางอย่าง...แก้ตามลำพังได้
ปัญหาบางอย่างเป็นปัญหาใหญ่...
จะต้องร่วมมือช่วยกันแก้ไข

๑๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕



ถ้ายังคิดอะไรไม่ออก
ให้ออกจากความคิด
ทำจิตให้สงบ
แล้วจะพบทางออก

๒๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๖

ใจหยุด ใจนิ่ง



ถ้าได้คิด...ก็คิดได้



คิดไม่ได้...

เพราะไม่ได้คิด



๑๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๒



สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความขยัน



คือ ความเกียจคร้าน

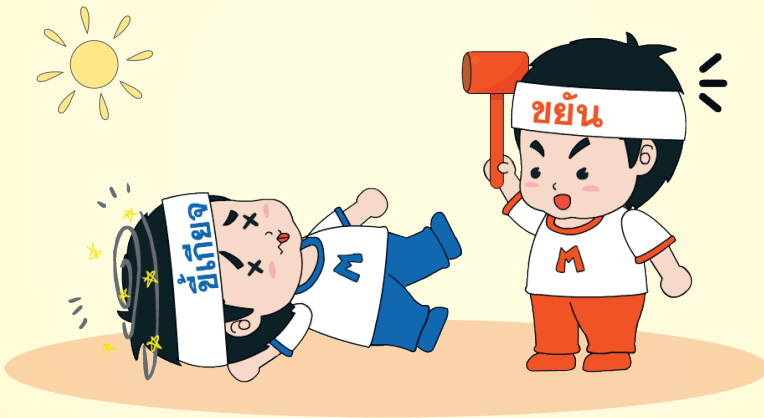


ซึ่งมีวิธีแก้ได้ด้วยคำๆ เดียว คือ “ขยัน”

ถ้าขยันได้ความเกียจคร้านก็จะหมดไป



๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๓



ภูเขาสูงๆ เขาข้ามด้วยเขา
ที่สูงแค่ศอกเดียวเท่านั้น
เพราะฉะนั้นไม่มีอะไร
ที่จะสร้างความตั้งใจจริงของเราได้

๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๙



ทุกปัญหามีทางออก
ถ้าใจสงบเดี๋ยวเราก็จะพบทางออก

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕



สิ่งที่ยากเป็นของเยี่ยม ถ้าเราทำได้...เราก็เป็นยอดคน

๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๗



วิธีแก้ไขความท้อแท้



★
ที่ดีที่สุด คือ
เลิกคิดถึงมัน



๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๐



เปลี่ยนท่อแท้...ท่อถอย



เป็นท้าวท่าย



๑๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๒



ยามใดที่ท้อแท้

จงสู้ชีวิตด้วยสติปัญญา

และกำลังใจอันสูงส่ง

๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๐



ล่าได้... แต่อย่าท้อ

๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔



ปัญหา
เราก็แก้ด้วยสติปัญญา
อย่าใช้อารมณ์

๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๓



ในยามที่เราประสบทุกข์



ให้นึกถึงธรรมะ



๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๖



กำลังใจ นี่แปลก ยิ่งให้เขาทำอะไร เรายิ่งได้เพิ่ม

๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕



ถ้าตั้งใจลงมือทำ เราก็ทำได้

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

WE
CAN
DO
IT



คนที่ไม่ได้ทำสมาธิ
ใจจะฟุ้งซ่าน จิตอ่อนกำลัง
เปิดโอกาสให้ **ความเศร้า**
ความเบื่อ **ความกลัว**
รุมเร้าได้ง่าย





ความมืดมีไม่นานหรอก
อย่างมากก็ ๑๒ ชั่วโมง
ชั่วโมงที่ ๑๓ ก็สว่างแล้ว

๒๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๐

เราอย่าไปดึงผังกังวล
ผังกลุ่มมาขังไว้ในใจ
ยิ้มแล้วเอาความใสมาใส่ไว้ดีกว่า

๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๘





ผู้ที่มีกำลังใจสูงส่ง
ย่อมนองไม่เห็น
สิ่งใดเป็นอุปสรรค

๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘

ไฟไหม้ที่หัวไม้ขีด

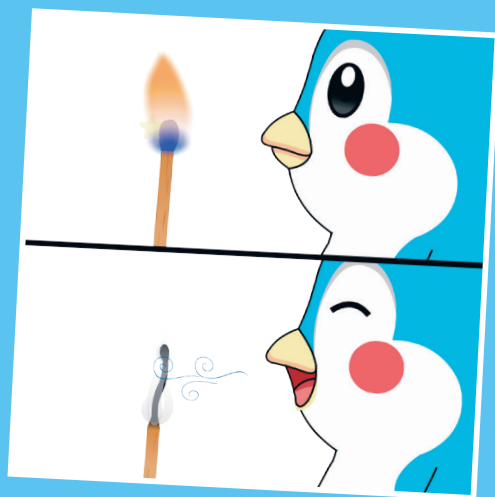


ก็ต้องดับที่หัวไม้ขีด



ทุกข์เกิดขึ้นที่ใจ ก็ต้องดับที่ใจ

๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙



ชีวิตที่ผิดพลาด มีทางแก้ไข

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

เริ่มต้นกันใหม่!



ถ้าเราไม่เหนื่อยยากลำบาก ไม่อดทน เราจะได้บารมีมาจากไหน

๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐



ถ้าชาตินี้...

เราอดทนสร้างบารมี
จนกระทั่งถึงวาระสุดท้าย
เราจะยิ้มอย่างผู้มีชัยชนะ
เป็นยิ้มสุดท้ายที่ส่งงาม

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๓



สภาพใจที่จะไปที่สุดแห่งธรรม

จะต้องเป็นสภาพใจที่ไร้กังวล

ไม่ติดในคน สัตว์ สิ่งของ

เยือกเย็นเป็นนิมิต

๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๙



ทำนั่งขัดสมาธิทำสมาธิ

อาจเหมือนคนไม่ได้ทำการงานอะไร
แต่จริงๆ แล้วกำลังทำงานที่แท้จริง
คือ งานขจัดกิเลสอาสวะ
ขจัดศัตรูที่แท้จริงที่อยู่ภายในตัวเรา

๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๖



กว่าญาติโยมเขาจะนำอาหาร
นำปัจจัยมาถวาย
เขาลำบาก ต้องอาบเหงื่อต่างน้ำ
ต้องเอาชีวิตเป็นเดิมพัน
จะจับจ่ายใช้สอยอะไร ก็ต้องใช้กันให้ดี
ให้มีความเคารพในทานของเขา



๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๐



สิ่งที่ชาวโลกต้องการ
คือ ความรู้ที่ชาวโลกยังไม่มีรู้

นั่นคือความรู้ที่อยู่ในพระไตรปิฎก
ทั้งภายในพระคัมภีร์ที่อยู่ในตู้
และความรู้ภายในตัว

๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕



วัตถุประสงค์ของการบวช

มีเพียงประการเดียว

คือ ทำพระนิพพานให้แจ้ง



ไม่ว่าจะบวชสั้น บวชยาว
หรือบวชแค่เพียงวันเดียวก็ตาม
การบวชก็เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้งเท่านั้น

๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๗



ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หูข้างซ้าย
ชายข้างขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา { หูข้างซ้าย
ชายข้างขวา

ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ



วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น

สมาธิ คือ ความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อการดำรงชีวิตประจำวันอย่างเป็นสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะและปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ ดังวิธีปฏิบัติที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ได้เมตตาสั่งสอนไว้ ดังนี้

๑. กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง

๒. คุณเขาหรือนั่งพับเพียบสบายๆ ระลึกถึงความดีที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ในอดีต และที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคต จนราวกับว่าร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วนๆ

๓. นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย นั่งให้อยู่ในท่าที่พอดี ไม่ฝืนร่างกายมากจนเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลังตาพอสบาย คล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตาหรือขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจมั่น วางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจว่า กำลังจะเข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบสบายอย่างยิ่ง

๔. นึกกำหนดนิมิตเป็น “ดวงแก้วกลมใส” ขนาดเท่าแก้วตาดำ ไสบริสุทธ์ ปรากฏารอยตำหนิใดๆ ขาวใส เย็นตาเย็นใจ ดังประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้ เรียกว่า “บริกรรมนิมิต” นึกสบายๆ นึกเหมือนดวงแก้วนั้นมานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวล เป็นพุทธานุสติว่า “สัมมา อะระหัง” หรือค่อยๆ น้อมนึกดวงแก้วกลมใสให้ค่อยๆ เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกายตามแนวฐาน โดยเริ่มต้นตั้งแต่ฐานที่ ๑ เป็นต้นไป น้อมนึกลอยสบายๆ ใจเย็นๆ ไปพร้อมๆ กับคำภาวนา

อนึ่ง เมื่อนิมิตดวงแก้วกลมใสปรากฏแล้ว ณ กลางกาย ให้วางอารมณ์สบายๆ กับนิมิตนั้น จนเหมือนกับว่า ดวงนิมิตเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ หากดวงนิมิตนั้น อันตรธานหายไป ก็ไม่ต้องนึกเสียดาย ให้วางอารมณ์สบาย แล้วนึกนิมิตนั้นขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้นไปปรากฏที่อื่น ที่มีไข์ศูนย์กลางกาย ให้ค่อยๆ น้อมนิมิตเข้ามาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับ และเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางสติลงไปยังจุดศูนย์กลางของดวงนิมิต ด้วยความรู้สึกคล้ายมีดวงดาวดวงเล็กๆ อีกดวงหนึ่ง ซ้อนอยู่ตรงกลางดวงนิมิตดวงเดิม แล้วสนใจเอาใจใส่แต่ดวงเล็กๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อยๆ ใจจะปรับจนหยุดได้ถูกส่วน เกิดการตกศูนย์ และเกิดดวงสว่างขึ้นมาแทนที่ ดวงนี้เรียกว่า “ดวงธรรม” หรือ “ดวงปฐมมรรค” อันเป็นประตูเบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่งมรรคผลนิพพาน

การระลึกนึกถึงนิมิต สามารถทำได้ในทุกแห่ง ทุกที่ ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน หรือขณะทำภารกิจใดๆ

ข้อแนะนำ คือ ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ทำเรื่อยๆ ทำอย่างสบายๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่ไหน ให้พอใจแค่นั้น ซึ่งจะเป็นการป้องกันมิให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับทำให้ใจต้องสูญเสียความเป็นกลาง และเมื่อการฝึกสมาธิ

บังเกิดผลจนได้ “ดวงปฐมมรรค” ที่ใสเกินใส สวยเกินสวย ดิดสนิทมันคงอยู่ที่ ศูนย์กลางกายแล้ว ให้มันตรึงระลึกรู้ถึงอยู่เสมอ

อย่างนี้แล้ว ผลแห่งสมาธิจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จ และความไม่ประมาทได้ตลอดไป ทั้งยังจะทำให้สมาธิละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับอีกด้วย

ข้อควรระวัง

๑. อย่าใช้กำลัง คือ ไม่ใช่กำลังใดๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบกล้ามเนื้อตา เพื่อให้ให้เห็นนิมิตเร็วๆ ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว ฯลฯ เพราะการใช้กำลังตรงส่วนของร่างกายก็ตาม จะทำให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น

๒. อย่าอยากเห็น คือ ทำใจให้เป็นกลาง ประคองสติ มิให้ผลออกจากปฏิกิริยาภาวณาและปริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้น อย่ากังวล ถ้าถึงเวลาแล้วย่อมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิตนั้น อุปมาเหมือนการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ เราไม่อาจเร่งเวลาได้

๓. อย่ากังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะการฝึกสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน อาศัยการนึกถึง “อาโลกสิณ” คือ กสิณความสว่างเป็นบทเบื้องต้น เมื่อฝึกสมาธิจนเข้าถึงดวงปฐมมรรคแล้ว ฝึกสมาธิต่อไป ผ่านกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกายแล้ว

จึงเจริญ วิปัสสนาในภายหลัง ดังนั้น จึงไม่มีความจำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกแต่ประการใด

๔. เมื่อเลิกจากนั่งสมาธิแล้ว ให้ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกายทีเดียว ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เช่น ยืน เดิน นอน หรือนั่ง อย่าย้ายฐานที่ตั้งจิตไปไว้ที่อื่นเป็นอันขาด ให้ตั้งใจบริกรรมภาวนา พร้อมกับนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใสควบคู่กันตลอดไป

๕. นิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะต้องน้อมไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายทั้งหมด ถ้านิมิตเกิดขึ้นแล้วหายไป ก็ไม่ต้องตามหา ให้ภาวนาประคองใจต่อไปตามปกติ ในที่สุดเมื่อจิตสงบ นิมิตย่อมปรากฏขึ้นใหม่อีก

การฝึกสมาธิเบื้องต้นเท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขได้ เมื่อชักซ้อมปฏิบัติอยู่เสมอๆ ไม่ทอดทิ้ง จนได้ดวงปฐมมรรคแล้ว ก็ให้หมั่นประคองรักษาดวงปฐมมรรคนั้นไว้ตลอดชีวิต ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ย่อมเป็นหลักประกันได้ว่า ได้ที่พึงของชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ที่จะส่งผลให้เป็นผู้มีความสุข ความเจริญทั้งในภพชาตินี้และภพชาติหน้า เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน หากสามารถแนะนำต่อๆ กันไป ขยายไปยังเหล่ามนุษยชาติอย่างไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ สันติสุขอันไพบูรณ์ที่ทุกคนใฝ่ฝันก็ย่อมบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

๑. ผลต่อตนเอง

๑.๑. ด้านสุขภาพจิต

ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น คือ ทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำและสติปัญญาดีขึ้น

ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง และเลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

๑.๒. ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

ทำให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีความองอาจ สง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส

มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่นในตนเอง

มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตากรุณาต่อบุคคลทั่วไป

๑.๓. ด้านชีวิตประจำวัน

ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน และการศึกษาเล่าเรียน

ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ย่อมเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

๑.๔. ด้านศีลธรรมจรรยา

ทำให้เป็นผู้มีสัมมาทิฐิ เชื้อกฏแห่งกรรม สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ และเนื่องจากจิตใจดี จึงทำให้ความประพฤติทางกาย และวาจา ดีตามไปด้วย

ทำให้เป็นผู้มีความมักน้อย สันโดษ รักสงบ และมีขันติเป็นเลิศ

ทำให้เป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว เป็นผู้ที่มีสัมมาคารวะ และมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

๒. ผลต่อครอบครัว

๒.๑. ทำให้ครอบครัวมีความสุข เพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นประโยชน์ของการประพฤติดุธรรม ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีล 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 เป็นผู้ที่มีจิตใจอ่อนแอ

หวั่นไหวต่ออำนาจสิ่งยั่วยวนหรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจเข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคมต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่น มันคงปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

๓.๒. ทำให้เกิดคามมีระเบียบวินัย และเกิดคามประหยัด ผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งมด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักคามมีระเบียบวินัย รักคามสะอาด มีความเคารพกฎหมายของบ้านเมือง ทำให้บ้านเมืองของเราสะอาดน่าอยู่ ไม่มีคนมกง่าย ั้งขยะลงบนพื้นถนน จะข้ามถนนก็เฉพาะตรงทางข้าม เป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ เวลา และกำลังเจ้าหน้าที่ ที่จะไปใช้สำหรับแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากคามไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน

๓.๓. ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาชิกในสังคมมีสุขภาพจิตดี รักคามเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย และเมื่อมีกิจกรรมของส่วนรวม สมาชิกในสังคมก็ย่อมพร้อมที่จะสละคามสุขส่วนตน ให้ความร่วมมือกับส่วนรวมอย่างเต็มที่ แม้มีผู้ไม่ประสงค์ดีต่อสังคม จะมายุแหย่ให้เกิดคามแตกแยก ก็จะไม่เป็นผลสำเร็จ เพราะสมาชิกในสังคม เป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผล และเป็นผู้รักสงบ

๔. ผลต่อศาสนา

๔.๑. ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง และรู้ซึ่งถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนา รวมทั้งรู้เห็นด้วยตัวเองว่า การฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องเหลวไหล หากแต่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้พ้นทุกข์เข้าสู่นิพพานได้

๔.๒. ทำให้เกิดศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย พร้อมทั้งเป็นนายแก้ต่างให้กับพระพุทธรูปศาสนา อันจะเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องให้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง

๔.๓. เป็นการสืบอายุพระพุทธรูปศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองตลอดไป เพราะตราบไต่ที่พุทธรูปศาสนิกชนยังตั้งใจปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาอยู่ พระพุทธรูปศาสนาที่จะเจริญรุ่งเรืองอยู่ตราบนั่น

๔.๔. จะเป็นกำลังส่งเสริมทำนุบำรุงพระพุทธรูปศาสนา เพราะเมื่อเข้าใจซาบซึ่งถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองแล้ว ย่อมจะชักชวนผู้อื่นให้ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาตามไปด้วย

เมื่อใดที่ทุกคนในสังคมตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เมื่อนั้นย่อมเป็นที่หวังได้ว่า สันติสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน



กราบขอขอบคุณและอนุโมทนาทุกท่าน

ผู้มีส่วนสำคัญยิ่งที่ทำให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จบริบูรณ์

- พระวิรุฒน์ มนวีโร
- พระสนทวงศ์ วุฑฺฒิวโส
- พระนรินทร์ สุภาโส
- พระสกล นนฺทรตโน
- พระอานินทร์ วุฑฺฒิโชโต
- คุณสุพานันท์ ปิ่นสุรย์
- คุณจිරนันท์ วีรชัยพิเชษฐกุล
- ท้าวหน้าชั้นวินิช พันธุ์วิริยรัตน์
- คุณสุภาว ศรีสกิต
- คุณวรกันยา สากระแสร์
- คุณสรียา ลือฤทธิกุล
- คุณกมลศิริ ทองมี
- คุณนงลักษณ์ สุขหนองบึง
- คุณมุกดา สิริวรจรรยาดี
- คุณนิตยา ประจักษ์จิตร์
- คุณพรสุดา บุญจันทร์
- คุณกนิษฐ์ พรพัฒนะแจ้ง
- คุณภัทรวรรณ บุญเกตุ
- คุณนิตยา แก้วเอ
- คุณจันทร์จิรา มีเดช
- คุณกุลทีรา วรโชติรัตน์
- คุณนพวรรณ งามตา
- คุณจิราพร บุญเกตุ
- ทีมงานพิธีกร
- เจ้าหน้าที่กองรับบริจาค
- สำนักกัลยาณมิตรสากล
- นักเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาทั่วโลกและกัลยาณมิตรทุกท่าน

