

ต้องฝึกตัว



คุณค่าชีวิตของมนุษย์อยู่ตรงที่
ใครได้สร้างบารมี
อย่างเต็มที่มากกว่ากัน...
ได้ปรับปรุงแก้ไข
ฝึกฝนอบรมตนเองให้ดีขึ้น

๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕

นักสร้างบารมีที่ดี...
จะต้องคิดปรับปรุงตนเองตลอดเวลา
คิดปรับตัวเองให้เข้ากับคนอื่น...
ไม่ใช่คิดปรับคนอื่นให้เข้ากับตัวเอง

๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๔

การแก้ปัญหาที่ตัวเรา...
ก็คือการแก้ไขปัญหา
ของส่วนรวม

๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๓

ปรับใจให้อยู่เหนือสิ่งแวดล้อม
และทำความเข้าใจคนรอบข้าง

ต้องคิดดี พูดดี ทำดี
แล้วสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้น
แบบสวนกระแส

๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ทุกสิ่งที่เราทำ
ทุกคำที่เราพูด
และทุกความคิดของเรา
ล้วนส่งผลปรับปรุงชีวิตของเรา
ให้ดีขึ้นหรือเลวได้ทั้งสิ้น

๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘

ต้องกิดดี พุดดี ทำดี
ทำใจให้เหมือนดังชาวสวรรค์

๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ชาตินี้ไม่สวย ไม่หล่อ
ก็ขอให้เป็นคนดี
เป็นที่รักของมนุษย์ของเทวดา

๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

รักษาใจให้สดชื่นเสมอ
ในทุกสถานการณ์
ระวังรักษาใจ...
อย่าให้ใจชอกช้ำ

๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ทำความดี
ไม่ต้องเงิน
ไม่ต้องอาย

ทุกกิจวัตรกิจกรรม คือการฝึกตัวของเรา

๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๓

บุคคลที่ฝึกตนดีแล้ว
ย่อมเป็นที่ยกย่องสรรเสริญ
ของท่านผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
ของบัณฑิตนักปราชญ์ทั้งหลาย

๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๓

ฝึกตน...
ยอมตนในทุกสิ่งทุกอย่าง
ประดุจผ้าจีวรเช็ดเท้า
ที่ใครจะเหยียบย่ำ จะเช็ดถู
จะเอาสิ่งสกปรกมาแปดเปื้อน
ก็ไม่นำมาเป็นอาภรณ์
ก็เป็นลมเป็นแล้งไป
ไม่เป็นเรื่องเป็นราว

๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๘

เราเกิดมาชาติหนึ่ง
จะต้องเพิ่มอุปนิสัยที่ดี
และขัดเกลาแก้ไข
นิสัยที่ไม่ดีให้หมดไป
เราต้องใช้เวลาเพื่อการนี้

๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

สิ่งที่ผิดพลาดจะหมดไป ต้องแก้ไขด้วยตนเอง

๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เมื่อพิจารณาคนอื่น
เห็นสิ่งที่เขาทำเป็นสิ่งที่ดี
เราก็โน้มรับมาเป็น
คุณสมบัติที่ดีของเรา
ถ้าเห็นสิ่งที่ไม่ดี
เราก็ตั้งใจว่า...
เราจะไม่ทำเช่นนั้น

๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๔

เราต้องเอาธรรมะ
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
มาเป็นหลักเกณฑ์วัดว่า
เราทำดีแล้วหรือยัง
พอดีแล้วหรือยัง

๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ใครที่เคยพลาดพลั้งมา
แล้วกลับตัวได้
เหมือนต้นไม้ที่ต้นคดแต่ปลายตรง
บุคคลเช่นนี้น่ายกย่องสรรเสริญ
และสง่างามเหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ
ที่พ้นจากหมู่เมฆ

๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๖



ปรับความเข้าใจ
อย่าถือสาถกกัน
ให้ลดมานะทิฐิด้วยกันทั้งคู่
ก็จะชนะด้วยกันทั้งคู่
โดยไม่มีใครแพ้
และไม่ผูกเวรกันด้วย

๑๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๘

พวกเราจะต้องเกื้อกูลกัน

ทิวมนะมีได้

เพราะเรายังไม่หมดกิเลส

แต่ให้ลดลงมาในระดับ

ที่สามารถทำงานร่วมกันได้

ด้วยความปิติเบิกบาน

>>>>>>

ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น
จึงจะหมดทิฐิมานะ
แต่เรายังไม่หมด ไม่หมดก็มีมันไป
แต่ให้อยู่ในระดับควบคุมได้
เหมือนสารถิควบคุมรตอย่างนั้น

๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕

ที่ทำงานร่วมกันไม่ได้
เพราะตัว “ทิฐิมานะ”

ทำให้ความคิด คำพูด
และการกระทำขัดแย้งกัน
เราต้องลดมานะทิฐิลง
ในระดับที่สามารถ
ทำงานร่วมกันได้

๑๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

เราควรเปลี่ยนความคิด
ที่คุ้นมัวให้เป็นประโยชน์
เหมือนเปลี่ยนขยะมาเป็นปุ๋ย

๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

๑๓๗

เราจะให้อภัยกับทุก ๆ คน
ขอให้ทุกคนอยู่เย็นเป็นสุข
ขอให้ทุกคนพ้นจากทุกข์โศกโรคภัย
ขอให้ทุกคนมีความสุข ความสำเร็จในชีวิต
เราจะนึกเป็นคำพูดในใจก็ได้
>>>>>>

แล้วทำใจของเรา
ให้เบิกบาน แซ่มจีน
ราวกับผู้นิรทุกข์
ไม่เคยประสบความทุกข์มาก่อนเลย

๑๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

๑๓๔

การทำเพื่อผู้อื่น คือการทำเพื่อตัวเอง

๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

การแผ่เมตตา ทำให้ใจเราเป็นสุข

๑๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

๑๔๑

สละอารมณ์ขุ่นมัว
เพื่อความสุขของตัวเองก่อนใคร

๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๒

ความโกรธ คือความเร่าร้อนที่อยู่ในใจ

๑๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

๑๕๓

อย่าทำร้ายตัวเอง ด้วยการโกรธผู้อื่น

๑๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๑๔๔

อย่าโกรธเขาเลย
นี่ก็ให้อภัย
จะได้จบเวรจบกรรมกันไป

๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๖

๑๔๕

การให้อภัยทาน
หรือให้อโหสิกรรมแก่กัน
เป็นทางออกที่ดีที่สุด
ของชีวิตในสังสารวัฏ
ที่ยังตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรม

๑๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

เป็นคนซื่อตรง
จะปรารถนาดีกับใคร
ก็ให้ปรารถนาดีอย่างแท้จริง
อยากให้ทุกคนมีความสุขจริงๆ
ด้วยความจริงใจ
ไม่ใช่แสร้งทำ หรือมีมารยา
ไม่มีเหลี่ยมไม่มีคูกับใครทั้งสิ้น

๑๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

ให้อภัย...ก็ให้อภัยกันจริงๆ
เจอหน้าเขา ก็พูดกับเขาก่อนได้
ยิ้มแย้มแจ่มใสกับเขาก่อนได้

๑๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

การผูกโกรธ ผูกพยาบาท
เป็นเหตุให้ใจเราเศร้าหมอง

ขุนมัว เป็นทุกข์
หลับก็ไม่เป็นสุข ตื่นก็ไม่เป็นสุข
เหมือนคนป่วยอย่างนั้น

๑๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

ให้มีวินัยในตัวเอง

คือพยายามทำความดี
ตามที่เราตั้งใจไว้ว่า
จะทำให้ได้ ให้ครบ
ให้สม่ำเสมอทุกวัน
เช่น เราต้องตื่นนอนในตอนเช้า

>>>>>>

แต่ถ้าเราตื่นสายกว่านั้น
เราก็จะรู้สึกว่า
มีความสุขขึ้นมาอีก
แต่เราก็จะเสียสละ
ความสุขเล็กๆ น้อยๆ นั้นเสีย
เพื่อรักษาวินัยของตัวเอง

๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๔

เราต้องสละอารมณ์ขุ่นมัวออกไป
เพื่อตัวเราเองจะได้มีความสุขก่อนใคร

พอใจมีความสุขเป็นพื้นฐาน

จะคิดอะไร...ก็คิดดี

จะพูดอะไร...ก็พูดดี

จะทำอะไร...ก็ทำดี

เพราะมีฐานแห่งความสุขรองรับ

๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๒

ไฟใน...อย่านำออก
ไฟนอก...อย่านำเข้า
ใจเราจะได้สบาย

๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๑๕๓

ความสงบ
สร้างความปลื้มใจ
ประทับใจ
ให้กับผู้ที่พบเห็น

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘

รับฟังความเห็นของผู้อื่น เพื่อความสุขของทุกคน

๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๒

๑๕๕



ความแข็งแรง
เป็นलगอันประเสริฐ
ยิ่งกว่าทรัพย์สินใดๆ

๑๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๗

๑๕๗

ลด ละ เลิกเอาแต่ใจตัวเอง
แล้วทำงานเป็นทีม
เมื่อทีมสามัคคี
มีจิตเมตตา ปรารถนาดีต่อกัน
คิดพูดทำเหมือนกัน
ทีมก็เกิดความสุข
>>>>>>

จะมีกระแสนิดหนึ่ง
ที่เกิดความอบอุ่นใจ สบายใจ
รู้สึกไม่หวาดระแวงใครเลย
เป็นพลังแฝงเงียบๆ ซึ่งเรามองไม่เห็น
เป็นพลังแห่งความสามัคคีของทีม

๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕

ต้องสร้างบารมีตั้งแต่ยังแข็งแรง
ถึงจะสร้างบารมี
อย่างสนุกสนานบุญบันเทิง

๒๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘

การไม่ออกกำลังกาย คือการทำร้ายตนเอง

๑๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๐

๑๖๑

นักสร้างบารมี ต้องรู้จักแบ่งเวลา

๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

อย่าไปสังเกต
จงจับผิดใคร
อย่างนั้น...ไม่ดี
ไม่เกิดประโยชน์อะไร
มันหมดเวลาแล้ว

๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖

๑๖๓

เราควรฝึกนิสัยให้เป็นคนใจเย็น

๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๖

ถ้าเราเย็น...เขาก็จะเย็นตาม

ถ้าไม่ถือสา...
มันก็เป็นลมเป็นแล้ง
ถ้าถือสา...
มันก็เป็นเรื่องเป็นราว
ต้องรู้จักปล่อยวางบ้างนะ

๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

อย่าถือสา...
จะได้ไม่ต้องทน

๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๓

๑๖๗

ความน้อยใจ เป็นกิเลสของนักบุญ

๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

อย่าคิดว่าเราเก่ง
อย่าประมาท
อย่าหลงตัวเอง

๓๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

๑๖๙

อยู่ด้วยกัน ต้องเตือนกันได้

๒๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๔

เมื่อเห็นข้อบกพร่อง
ทางกาย ทางวาจา
จะโดยได้เห็น ได้ยิน หรือสงสัยก็ดี
ให้ช่วยกันทำหน้าที่กัลยาณมิตร
แนะนำตักเตือนกัน

๒๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๔

การแนะนำตักเตือนกันนั้น
ถ้าเรื่องไม่เร่งด่วน
ก็ต้องดูเวลาและอารมณ์ว่า
เขาพร้อมที่จะรับฟังไหม
ถ้าเขายังไม่พร้อม
ก็ต้องรอนกว่า...เขาจะพร้อม

๒๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๔

กรณีที่คุณแนะนำตักเตือน
อาจจะมองพลาดไปบ้าง
เราผู้ถูกเตือนก็ต้อง
ให้อภัยเขาทุกอย่าง
ไมโกรธ ไม่ผูกโกรธ
ไม่คิดว่า เขาเพ่งโทษเรา

๒๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๔

เมื่อเราได้รับคำแนะนำดีเตือน
สิ่งที่เราควรทำอย่างยิ่ง
คือ กล่าวคำ “ขอบคุณ”

๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๒

ผู้แนะนำตกเตือนต้องดูตัวเองว่า
สิ่งที่จะแนะนำเขา
เป็นการเพ่งโทษ
หรือปรารภนาให้เขาได้รับประโยชน์
ถ้าปรารภนาให้เขาได้รับประโยชน์จริงๆ
เราจึงควรแนะนำ

๒๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๔

พิจารณาตัวเราว่า
สิ่งที่เขาเตือนนั้นถูกต้องหรือไม่
ถ้าถูกต้องเราก็ปรับปรุงตัวเสียใหม่
ถ้าหากไม่ถูกต้องเราก็ให้อภัยผู้เตือน

๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๒

ทำใจของเราให้กว้าง
พร้อมที่จะรับคำแนะนำดีเตือน
ด้วยใจที่ปีติปราโมทย์ มีกำลังใจ
กล้าหาญที่จะยอมรับข้อบกพร่อง
แล้วปรับปรุงตนเอง

๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๒

หากเราไม่สามารถ
เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมได้
ก็ให้ปรับที่ใจของเรา

หัวหน้างานต้องเอาใจใส่
ให้กำลังใจ แก้ไขปัญหา
ให้การสนับสนุน
นำพาไปสู่เป้าหมาย
อย่างนี้จะทำให้ไม่จับผิด
เพ่งโทษกัน
จะเป็นทีมที่แข็งแกร่งที่สุดในโลก

รักษาใจให้สดชื่นเสมอ
ในทุกสถานการณ์

อย่าเสียเวลาอี๊ดอัด หมดกำลังใจ
แม้บางครั้งจะได้รับ
คำสั่งที่ไม่เป็นธรรม
เพราะคนเรายังไม่หมดกิเลส
จากระดับภูมิปัญญาที่ไม่เท่ากัน
หรือจากความรู้ไม่รอบของผู้ร่วมงาน

๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๐

ระวังรักษาใจอย่าให้ชอกช้ำ
อย่ายอมแพ้ต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น
หรือในสิ่งที่เราไม่ได้ตั้งใจ
นี่เป็นสิ่งที่เราจะต้องฝึกฝน
ตัวเราให้ดียิ่งขึ้น

๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ในการทำงาน
จงฝึกฝนให้ชำนาญ
ให้ดีที่สุด

๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ถึง ยิง ปรับศูนย์
คือ สูตรการทำงาน

๑๘๓

ทะเลาะกันได้
แต่อย่าโกรธกัน

ความลำบากไม่เคยฆ่าใคร

แต่ความสบาย

เป็นมิตรกับเราในตอนแรก

และจะฆ่าเราในภายหลัง

