



สาระธรรมนำชีวิต

iWeepro Triple#2020

HaiSch.Update 3-6-20 Time 24.00 น.

สกล เจริจา#ภาวนา

_ชีวิตหนอพอรู้สู้ไปเถิด
ยอมเลอเลิศบริสุทธิผูกผ่องใส
หากฝึกฝนบำเพ็ญตนทุกคราไป
สุขยิ่งใหญ่ไม่มีเทียบเปรียบในตน
_พุทธองค์ทรงธรรมนำมาโปรด
ชี้แหล่งโทษสรรพสัตว์ทุกแห่งหน
ทางนี้สว่างเพียรสร้างอย่างอดทน
ภายในตนภาวนาไปใจสุขเอย...

สกล เจริจา#รัตนตรัย

_อันศรัทธามาแล้วแก้วกลางเกิด
ใจประเสริฐยึดมั่นไม่หวั่นไหว
คือหนึ่งเดียวแห่งองค์รัตนตรัย
เหนือสิ่งใดคือธรรมพระสัมมา...

กุศลจิต#

_ผู้มีกุศลจิต แม้ใครดุด่า ถูกตำหนิติเตียน ก็ไม่ถือโทษโกรธเคือง ไม่เสียอกเสียใจ เพราะดวงจิตดวงนั้น
ได้รับการฝึกฝนด้วยดีแล้ว ส่วนผู้ที่มีอกุศลจิต มีอาสวะกิเลสเป็นเครื่องอาศัยและครอบงำอยู่
ดวงจิตของเขานั้นจะเร่าร้อน ผูกใจเจ็บ อาฆาตพยาบาท หาคความสงบสุขมิได้....

ดับที่เหตุ#

_ธรรมใดใดมีมาแต่เหตุ พระตถาคตทรงตรัสสอน ฟังดับเหตุแห่งธรรมนั้น.....

ความสุข 2 โลก#

_สุขทางโลก - การได้มี ได้เป็น
สุขทางธรรม - การไม่ได้มี การไม่ได้เป็น...

วิภูฏสังสาร#การจงจำ

_สิ่งที่จงจำให้เหล่าสัตว์ทั้งหลายต้องเวียนว่ายตายเกิดในวิภูฏสังสารนั้น คือการติดยึดหลงใหล
ในความรัก.

ว.วชิรเมธี#เรียบง่าย

_ยิ่งเรียบง่าย ยิ่งมีความสุข
ความสุข เป็นพี่น้องกับความเรียบง่าย
ใช้ชีวิตอย่างคนธรรมดา แต่ใช้ปัญญาอย่างนักปราชญ์
รู้จักยอม รู้จักหยุด รู้จักเย็น
ชีวิตจะราบรื่นมากขึ้น....

สกล เจริจา#กามฉันท์

_อาลัยรักโยหนาตัมหาเกิด
กามกำเนิดเพริศแล้วไม่สูญสิ้น
จงจำไว้ในวิภูฏะเป็นอาจิน
จึงแต่ตื่นโหยหามาเสพกัน
_เพราะประมาทพลาดปัญญาจิตบ้าบิ่น
รักรวยรินกินใจมิไหวหวั่น
นี่แหละหนาทุกข์แท้มาแลกกัน
จึงจํารรจงไว้ไม่สิ้นเอย..

พุทธทาส#เท่านั้นเอง

_ต้องเวียนเกิดเวียนตายตามบุญบาป
เมื่อไรทราบธรรมแท้ไม่แปรผัน
ไม่ต้องเกิดไม่ต้องตายสบายครัน
มีเท่านั้นใครหาพบจบกันเอย...

สารธรรม#ภพภูมิ

_ทำบ่อยๆจะกลายเป็นความเคยชิน
ความเคยชินจะกลายเป็นอุปนิสัย
อุปนิสัยจะกลายเป็นสันดาน
สันดานจะกลายเป็นเจตนา
เจตนาจะก่อให้เกิดกรรม
กรรมจะก่อกำเนิดภพภูมิ...

iWeepro#โควิด-19

_โรคระบาดสายพันธุ์ใหม่ภัยพิบัติ
เป็นเครื่องวัดพลังใจชาวไทยหนอ
ให้อดทนกักตนไว้มิเกินรอ
อย่าท้อเพื่อหน่ายให้ทุกข์ทน
_โรคร้ายในครั้งนี้เครื่องชี้วัด
เข้ามาจัดล้างผลาญคนทุกแห่งหน
เพื่อรักษาคุณภาพในบัดดล
สารระวนเวียนไปเช่นนั้นเอ๋ย....

สกล เจริจา#ผ่าน

_ผ่านร้อนหนาวผ่านฝนผ่านชีวิต
ผ่านวิกฤตผ่านเหนียวล้าที่ธาโถม
ผ่านผู้คนผ่านเพื่อนผ่านวัยโทรม
ชรารุกโรมสู่แก่แลเจ็บตาย
_ผ่านความทุกข์ผ่านสุขแลโศกเศร้า
ผ่านเรื่องราวผ่านเวลาน่าใจหาย
ผ่านภพชาติผ่านวิภวกรรมมากมาย
สิ่งสุดท้ายเหลือทิ้งไว้แค่บาปบุญ...

สกล เจริจา#

_ทุกสิ่งเล่าในโลกนี้ที่ว้าวุ่น
เพราะจิตขุ่นมัวหมองไม่ส่องใส
กิเลสตัณหาราคะพาหลงไป
โลกจึงไร้สุขแท้ที่แน่นอน
_เมื่อบุญเกิดประเสริฐนักจักให้รู้
พินิจดูด้วยธรรมคำสั่งสอน
พุทธองค์ทรงตรัสตัตตนิเวรณ
ให้ดูย้อนดูตนจะพ้นภัย
_ใครมีบุญทุนเดิมเพิ่มพูนนัก
จะรู้จักสอนตนเหตุไฉน
เกิดแล้วตายทุกข์หนอยุ่รำไป
ล้วนที่ใจหนึ่งเดียวของเราเอง....

พุทธธรรม#การเกิด

_ การเกิดขึ้น ตั้งอาศัย และดับไป เป็นสัจธรรมตามธรรมชาติ ดับการเกิดเสียได้ ก็สามารถดับการตายได้...

ความทุกข์#

_ ทุกข์ แปลว่า ไม่สบาย มีดังนี้ 1) ทุกข์เพราะชอบ 2) ทุกข์เพราะชัง 3) ทุกข์เพราะหวาดกลัว
4) ทุกข์เพราะวิบากกรรม...

iWeepro#กลับตัว กลับใจ

_ เคยหลงผิดคิดผิดและทำผิด
พาชีวิตตกต่ำในหนหลัง
แม้บุญส่งกรรมสร้างก็ต้องพัง
ถ้าไม่รู้จักตัวกลัวอภัย
_ ต่อแต่นี้ให้คิดใหม่และเริ่มใหม่
มีหัวใจมุ่งมั่นธรรมทั้งหลาย
ใช้เวลาที่เหลือก่อนตัวตาย
ตั้งใจกายบริสุทธิ์พุทธธัมมา...

พุทธทาสภิกขุ#ธรรมะ

_ ถ้าปราศจากธรรมะ แม้จะมีฐานะร่ำรวย มียศฐาบรรดาศักดิ์ หรืออุดมสมบูรณ์สักเพียงใดก็ตาม
ก็หาความสุขแท้ไม่ได้...

iWeepro#โรคร้าย

_ อันโรคพยาธิที่ว่าร้าย
ยังแพ้ภัยอริมารมาเข้าสิง
คือโทษะ โมหะ โลภะพิง
เป็นดั่งลิงหลอกจ้าวให้ไหลวน
_ ให้กำจัดกิเลสร้ายในใจเสีย
จะไม่เพี้ยละเหี่ยวใจในทุกหน
ขอธัมมะกลับมาครองใจตน
เราทุกคนฝ่าวิกฤตฤทธิโรค...

หลวงปู่ชา สุภัทโท#ทางออก

_ที่ได้มีวิกฤต โอกาสก็อยู่ตรงนั้นแหละ ที่ได้มีความทุกข์ ความเศร้าหมอง ความเดือดร้อนทรมาน
หนทางออกก็อยู่ตรงนั้นล่ะ เป็นแบบนี้....

บุรุษเพศ#

- สั่งสมบารมีอันยิ่งยวดนับภพนับชาติ
- มีภาวะผู้นำ เฉลียวฉลาด
- แข็งแกร่งมีภูมิต้านทานต่อโรค
- สละปล่อยวางได้ง่าย ไม่ยึดติด
- เป็นเพศเดียวที่เข้าถึงความเป็นพุทธะ.....

หลวงปู่ชา สุภัทโท#จิต

_อารมณ์เป็นอารมณ์ จิตเป็นจิต การปรุงแต่งว่านั่นความสุข นั่นความทุกข์ นั่นความดี นั่นความชั่ว
นั่นแปลว่าจิตยังติดในวังวนแห่งอารมณ์อย่างแนบแน่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จิตแท้ๆ ตามธรรมชาติ
คือไม่มีอะไร คือความว่าง...

หลวงปู่ชา สุภัทโท#ความตาย

_ความตายมันอยู่ที่ตัวเราเอง แล้วจะหนีไปไหนล่ะ หนีไม่พ้น ไม่ต้องไปกลัว จะเร็วหรือช้าเท่านั้นเอง
อยู่ที่ว่าเราพร้อมจะตายอย่างมีเกียรติแล้วหรือยัง....

หลวงพ่อโต พรหมรังษี#การพึงธรรม

_มนุษย์ที่สามารถดับฟังพระธรรมเทศนาได้นั้นมีคุณสมบัติอยู่ 3 ประการคือ 1) รู้ซึ่งถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้น
ในชีวิต 2) มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะก้าวล่วงออกจากกองทุกข์ 3) บารมีที่สั่งสมไว้ด้วยดีแล้ว
สำแดงผลในภพภูมิปัจจุบัน..

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด#สัจจะ

_พูดจริง ทำจริง และจริงใจต่อผู้อื่น แม้ไม่มีคนรัก ไม่มีคู่ครอง ก็ไม่ทำให้เหงา เพราะเราจะมีกัลยาณมิตร
มากมาย...

ปฏิบัติภาวนา#

_จิตใจที่อ่อนโยนมีเมตตาจะเจริญภาวนาได้ง่าย
จิตใจที่หยาบกระด้างจะปฏิบัติภาวนาได้ยากมาก...

สกล เจริจา#

_เห็นวันนี้มีข้าก็มาแล้ว
สักวันแล้วคงพรากจากจางหาย
มาด้วยกรรมด้วยบุญยังเวียนวาย
เกื้อหนุนได้ช่วยไปเพราะเมตตา
_ถึงวันจากสิ่งใดยากหยิ่งไว้
ก็ต้องไปตามทางอย่างฝันฝ่า
กรรมสรรสร้างต่างคนต่างเวลา
เมื่อเวียนมาย่อมพรากจากสักวัน...

สมาธิ 1 นาที#

_สมาธิ แปลว่า ความตั้งใจ เป็นการเจริญสติให้รู้ถึงการเปลี่ยนไปของไตรลักษณ์ การเกิดขึ้น ตั้งอาศัย และดับไปของธรรมชาติ เป็นแบบนี้ นิ่งนิ่งๆ มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ขวาจรดหัวแม่มือซ้าย นั่งหลังตรงๆ ค่อยๆหลับตาลงเบาๆ หายใจเข้ากำหนดรู้ หายใจออกกำหนดรู้ เป็นเวลาเพียงไม่มาก 1 นาที ให้ทำอย่างนี้ พลั้งสติก็จะแสดงพละนาฏภาพอย่างที่เราไม่เคยรู้มาก่อน....

iWeepro#ดวงจิตแท้

_ลมหายใจคือโอกาสของชีวิต
ให้เรียนรู้ถูกผิดตามกระแส
สั่งสมธรรมคุณวิชชาอย่าผันแปร
ดวงจิตแท้บริสุทธิ์วิมุตเอย...

หลวงปู่ชา สุภัทโท#ภาวนามัย

_จุดมุ่งหมายสูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็คือ ความว่าง....

กาลียุค#

-ข้าวยากหมากแพง
-อาชญากรรมกระหน่ำเมือง
-ทุจริตคอร์รัปชั่น
-ดินแดนแห่งอยู่ติธรรม
-โรคระบาดแพร่กระจาย
-ผู้คนเบียดเบียนและเห็นแก่ตัวมากขึ้น....

iWeepro#ปัญญา

_ยามเมื่อโลกขาดแสงแห่งอาทิตย์
ย่อมมืดมิดมองอะไรก็ไม่เห็น
ยามเมื่อจิตขาดปัญญาพาล้ำเค็ญ
ย่อมยากเย็นทุกข์ยากลำบากเอ๋ย....

iWeepro#อวิชา

_อวิชานำพาให้เวียนเกิด
เป็นเครื่องวัดจิตประเสริฐหรือทรามเอ๋ย
ให้ชีวิตเพียรละเว้นอย่างที่เคย
มิละเลยในธรรมฉ่ำชุ่มเย็น...

iWeepro#เวลา

_วันเวลาเคลื่อนคล้อยมิกอยท่า
นับเพลาเหลือน้อยมิกอยหลัง
มัวประมาทจักเสียสิ้นบุญที่ยัง
ให้รีบสร้างทางปัญญาก่อนช้าเกิน....

พุทธทาส#ปิดตา ปิดหู ปิดปาก

_ปิดปิดตาอย่าสอดสายให้เกินเหตุ
บางประเภทแก้งทำบอดยอดกุศล
มัวสอดรู้สอดเห็นจะเป็นคน
เอาไพลนตนไปจนไหม้พอง
_ปิดปิดหูอย่าให้แสบไปฟังเรื่อง
ที่เป็นเครื่องกวนใจให้หม่นหมอง
หรือร่ำใจให้ฟุ้งซ่านพาล้ำพอง
ผิดทำนองคนฉลาดอนาถใจ
_ปิดปิดปากอย่าพูดมากเกินจำเป็น
จะเป็นคนปากเหม็นเขาคลิ้นไส้
ต้องเกิดเรื่องเย็นเยื่อเสมอไป
ถ้าหุบปากมากไว้ ได้แห่งทอง

5 คำ เกิดกับใครแล้วไม่เจริญ#

- ยาก
- ทำไม่ได้
- ชี้แจง
- เหนื่อย
- เปื้อน

หลวงปู่ศรี มหาวิโร#

_จมองตนเอง เพื่อแก้ไขและมองผู้อื่น
เพื่อให้อภัย จะอยู่สุขใจเป็นอิสระ...

พระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต)

_ความสุขที่แท้จริงนั้น มิใช่อยู่ที่การปรารถนาแล้ว
จะได้สมความปรารถนาทุกอย่าง.....

สุนทรภู่#คำพูด

_ถึงบางพูดพูดดีเป็นศรีศักดิ์
มีคนรักสรรถ้อยอร่อยจิต
แม้พูดชั่วตัวตายทำลายมิตร
จะชอบผิดในมนุษย์เพราะพูดจา.....
_เป็นมนุษย์สุคนธ์นิยมเพียงลมปาก
จะได้ยากโหยหิวเพราะชีวหา
แม้พูดดีมีคนเขาเมตตา
จะพูดจาจงพิเคราะห์ให้เหมาะสมความ....

กรรมดี#

_รักษาตัวกลัวกรรมอย่าทำชั่ว
จะหมองมัวหม่นไหม้ไปเมืองผี
จงเลือกทำแต่กรรมที่ดีดี
จะได้มีความสุขพ้นทุกข์ภัย

คีตรู#

_คีตรูที่แท้จริงนั้นคือ ความโลภ ความโกรธ และความลุ่มหลง
แก้ได้ด้วยกรให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา

ทาน ศีล ภาวนา#

_อันทานศีลภาวนาอย่าเลยละ
อุตสาหะสืบสร้างทางสวรรค์
นินยส่งคงนิพพานไม่นานครัน
เกษมสันต์แสนสุขสิ้นทุกข์เออย...

ความตาย#

_อันความตายขายนารีหนีไม่พ้น
จะมีจนก็ต้องตายกลายเป็นผี
ถึงแสนรักก็ต้องร้างห่างทันที
ไม่วันนี้ก็วันหน้าจริงหนาเรา....

กุศลกรรม#

_ยศและลาภหาบไปไม่ได้แน่
เว้นเสียแต่ต้นบุญกุศล
ทิ้งสมบัติพัสถานให้ปวงชน
ร่างของตนเขายังเอาไปเผาไฟ.....

ศีล#

_เป็นสตรีไม่มีศีลก็สิ้นสวย
บุรุษคัวไม่มีศีลก็สิ้นศรี
ภิกษุเณรซีไม่มีศีลก็สิ้นดี
ข้าราชการไม่มีศีลก็ทรมายเอย....



โทษของการเที่ยวกลางคืน#

- เชื่อว่าไม่รู้จักรักษาตัวเอง
- เชื่อว่าไม่รู้จักรักษาครอบครัว
- เชื่อว่าไม่รู้จักรักษาทรัพย์สินสมบัติ
- เป็นที่ระแวงของคนทั้งหลาย
- มักถูกใส่ความให้ร้าย
- จะได้รับความลำบาก

พอกัน#

_เวลาหน้ามืดหรือมัวเมา บัณฑิตหรือพาล ก็มีค่าพอ ๆ กัน...

สิ่งที่เกิดได้ยาก#

- การอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้า
- ได้คุณสมบัติความเป็นมนุษย์
- เกิดในประเทศที่สงบสุขร่มเย็น
- พบครูอาจารย์ที่ดี มีภูมิรู้ ภูมิธรรม
- มีร่างกาย จิตใจที่สมบูรณ์พร้อม
- ศรัทธาเชื่อมั่นในพระศาสนา...

iWeepro#ปัจจุบัน

_เริ่มต้นใหม่คิดใหม่ปรับปรุงใหม่
อย่าเสียใจในอดีตอันย้อนหลัง
ทำเดี๋ยวนี้ตรงนี้มีพลัง
ปล่อยทุกอย่างทำปัจจุบันให้จงดี..

ความเพลิดเพลิน#

_คนที่เพลิดเพลินนั้นแหละ มีความทุกข์
คนมีความทุกข์นั้นแหละ จึงแสวงหาความเพลิดเพลิน.



วิญญูสังสาร#

_อย่าไปรำเรงในกามารมณ์

อย่าไปรำเรงในโทสะ

อย่าไปรำเรงในความลุ่มหลง

ตั้งจิตให้ตรง ให้ถูกต้องในพระนิพพาน

_ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน

การเกิดมา แล้วตั้งอาศัย และดับสลายไปคือกองทุกข์

เมื่อไหร่ที่เรายังหล่อเลี้ยงกิเลสและอาสวะน้อยใหญ่

ตรานั่นเราจะหมุนวนและเวียนว่ายในวิญญูสังสาร....

สิ่งที่น่ากลัว#

-โรคภัยไข้เจ็บ

-คนพาล

-ความโง่เขลา

-การเวียนว่ายตายเกิด

ขันติธรรม#

-ทนต่อโรคภัยไข้เจ็บ

-ทนต่อสังขารร่างที่เปลี่ยนไป

-ทนต่อวิถีชีวิต

-ทนต่อคำล่วงเกิน...

iWeepro#สุญญตาธรรม

_อันดวงจิตเวียนว่ายในไตรภพ

มิรู้จบพาเกิดวนปนทุกข์เช่น

มิรู้เบื่อหน่ายแห่งให้ลำเค็ญ

เพียรบำเพ็ญเห็นจิตในวิญญา...

_แต่นี้ไปให้หยุดซึ่งการปรุงแต่ง

อันเป็นแรงผลักดันในภพหนา

มีสติเสริมสร้างภูมิปัญญา

สุญญตาสงบเย็นเป็นนิรันดร์....

พุทธทาสภิกขุ#ใจสูง

_เป็นมนุษย์เป็นได้เพราะใจสูง
เหมือนหนึ่งยูงมีดีที่แววขน
ถ้าใจต่ำเป็นได้แต่เพียงคน
ยอมเสียที่ที่ตนได้เกิดมา
_ใจสะอาด ใจสว่าง ใจสงบ
ถ้ามีครบควรเรียกมनुสสา
เพราะทำถูกพูดถูกทุกเวลา
เปรมปรีดาคืนวันสุขสันต์จริง
_ใจสกปรกมืดมัวและร้อนร่ำ
ใครมีเข้าควรเรียกว่าผีสิง
เพราะพูดผิดทำผิดจิตประเวง
แต่ในสิ่งนำตัวกลัวอบาย
_คิดดูเถิดถ้าใครไม่ยอมตก
จงรีบยกใจตนรีบชวนขวย
ให้ใจสูงเสียได้ก่อนตัวตาย
ก็สมหมายที่เกิดมาอย่าเชื่อนเอย....

กาลามสูตร#หลักแห่งความเชื่อ

- 1) อย่าไปเชื่อ เพราะได้ยินได้ฟังมา
- 2) อย่าไปเชื่อ เพราะปฏิบัติสืบทอดกันมา
- 3) อย่าไปเชื่อ เพราะเล่าต่อๆกันมา
- 4) อย่าไปเชื่อ เพราะเป็นตำรา
- 5) อย่าไปเชื่อ เพราะการคิดปรุงแต่งขึ้นมา
- 6) อย่าไปเชื่อ เพราะคาดเดาเอาเอง
- 7) อย่าไปเชื่อ เพราะอ้างอิงเอาเหตุผล
- 8) อย่าไปเชื่อ เพราะหลักการหรือทฤษฎี
- 9) อย่าไปเชื่อ กับสิ่งที่มองเห็น
- 10) อย่าไปเชื่อ เพราะเป็นบิดามารดา หรือครูอาจารย์ของเรา

*แต่จงเชื่อในวิจารณ์ญาณ การใคร่ครวญไตร่ตรอง การทบทวน การพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบ
ด้วยดีแล้ว ค่อยตัดสินใจเชื่อในสิ่งนั้น.....

สกล เจริจา#

_พลังแห่งความบริสุทธิ์ของกายและจิตใจ จะเป็นพลังบุญอันยิ่งใหญ่ที่จะดึงดูดสิ่งดีดี ความร่ำรวย ความผาสุก มาสู่ชีวิต....

หลวงปู่ชา สุภัทโท#ความโกรธ

_มีสิ่งใดน่าโกรธอย่าโทษเขา
ต้องโทษเราที่ใจไม่เข้มแข็ง
เรื่องน่าโกรธแม้ว่าจะมาแรง
ถ้าใจแข็งเหนือกว่าชนะมัน....

ธรรมที่ส่งผลให้งาม#

- รักความสะอาด จัดข้าวของเป็นระเบียบ
- พูดจาสุภาพอ่อนหวาน
- จิตใจดีมีเมตตา มองโลกในแง่ดี
- มีสัมมาคารวะ อ่อนน้อมถ่อมตน
- รักษาสุขภาพอยู่เสมอ....

iWeepro#สัจจะ

_สัจจะธรรมมาสู่ความว่าง
คือหนทางพุทธธรรมนำสุขศรี
พุทธบุตรพึงดำเนินตามวิธี
องค์มุนีทรงชี้ นำพระสัมมา...

คนเหนือกรรม#

_คนเหนือกรรม คือคนที่สามารถควบคุมจิตเจตนาของตนได้ และตั้งมั่นแน่วแน่ในคุณธรรม...



พุทธทาส#ศีลธรรม

_ศีลธรรมไม่กลับมาโลกาจะวินาศ
มนุษย์ชาติจะเลวร้ายกว่าเดรัจฉาน
มัวหลงเรื่องกินกามเกียรติ์เกลียดนิพพาน
ล้วนคือด้านไม่เหนียวรั้งบังคับใจ
_อาชญากรรมเกิดกระหน่ำลงในโลก
มีเลือดโชนแดงฉานแล้วช่านไหล
เพราะบ้ากินบ้ากามทรามเกินไป
บ้าเกียรติก็พอไม่ให้เมาตน
_อยากครองเมืองครองโลกโยกกันใหญ่
ไม่มีใครเมตตาใครให้สับสน
ขอศีลธรรมได้กลับมาพาหมู่คน
ให้ผ่านพ้นวิกฤตการณ์ทันเวลา....

