

สมุดบันทึก

“สะกิดใจ ในมีความสุข”

สำหรับ.....

จาก.....

 พระรพี โพธิญาณ 

“ สะกิดใจ ใจมีความสุข ”

สะกิดใจ

“รู้จักพอใจ ก็ปลื้มใจ”

“รู้จักปลื้มใจ ก็สงบใจ”

“รู้จักสงบใจ ก็สุขใจ”

“รู้จักสุขใจ ก็สำรวมใจ”

“รู้จักสำรวมใจ ก็ระงับใจ”

“รู้จักระงับใจ ก็ สะกิดใจ”

“รู้จักวางใจ	ก็ไม่มันนักใจ”
“รู้จักไวใจ	ก็ไม่เหนื่องใจ”
“รู้จักเต็มใจ	ก็ไม่น้อใจ“
“รู้จักปลุกใจ	ก็ไม่ระอาใจ”
“รู้จักปลอบใจ	ก็ไม่เศร้าใจ”
“รู้จักมีน้ำใจ	ก็ไม่เนงใจ”
“รู้จักจริงใจ	ก็ไม่ระแวงใจ”
“รู้จักมันใจ	ก็ไม่กังวลใจ”
“รู้จักสำรวมใจ	ก็ไม่ปล่อใจ”
“รู้จักตรงใจ	ก็ไม่เพลใจ”
“รู้จักใส่ใจ	ก็ไม่หลงลืมใจ”

“รู้จักพักใจ	ก็ไม่ขุ่นใจ”
“รู้จักพอใจ	ก็ไม่ขัดใจ”
“รู้จักภาษาใจ	ไม่กินใจ”
“รู้จักเกรงใจ	ก็ไม่กวนใจ”
“รู้จักเปิดใจ	ก็ไม่ท้อใจ”
“รู้จักเท่าใจ	ก็ไม่เคืองใจ”
“รู้จักกลางใจ	ก็ไม่แค้นใจ”
“รู้จักเห็นใจ	ก็ไม่ผิดใจ”
“รู้จักทำใจ	ก็ไม่เจ็บใจ”
“รู้จักแข็งใจ	ก็ไม่ท้อใจ”
“รู้จักรักใจ	ก็ไม่ทุกข์ใจ”

“ถ้าเห็น กองพระในสมอง เราจะเลิกคิดมาก”

น้อยครั้ง

น้อยครั้งที่คิดไป ในอดีต แล้วไม่ทุกข์
น้อยครั้งที่คิดไป ในอนาคต แล้วไม่กังวล

น้อยครั้งที่คิด อยู่กับปัจจุบันแล้ว ไม่มีความสุข

“ถ้าไม่คิดดี แสดงว่า กำลังคิดร้ายอยู่”

“ถ้าทานดี นอนดี เรื่องไม่ดี ก็น้อยลง”

“ถ้าสำเร็จดี ความคิดกรุงรังก็น้อยลง”

“ถ้าสถิติ ก็ระลึกเรื่องที่ได้มากขึ้น”

“ชีวิตนี้ ก็คิดถึงก็จวางกันไปเท่าไรแล้ว”

บ่อยครั้งที่..

บ่อยครั้งที่ คิดแล้วไม่ได้ทำ

บ่อยครั้งที่ ทำแล้วไม่ได้คิด

บ่อยครั้งที่ ทำแล้วสำนึกผิดทีนล้ง

บ่อยครั้งที่ ชาติสตี แล้วทั้งคิดทั้งทำ

“กังวลๆ ตกนรก ตั้งแต่ยังไม่เกิดเรื่อง”

“กังวลใจ เป็นทุกชั่วอนานกว่าเกิดขึ้นจริง”

“เปลี่ยนกวางนั้นเป็น สติ ก็เป็นเรื่องที่ไม่ประมาท”

“สติ เป็นนายทหารที่ปิดประตูบาช เปิดประตูสู่มรรคผล”

“คิดดี ต้องรับเอาดี
คิดไม่ดี ต้องรับลบรับเล็ก”

“ช่างคิดช่างทำก็..ดี..แต่บางทีต้อง..ช่างมัน”

น้อยครั้ง...^๕

น้อยครั้งที่จะมี วันไม่ขุ่น..ไม่คิดมาก
น้อยครั้งที่จะมี วันที่ไม่โกรธ..ไม่กังวล
น้อยครั้งที่จะมี วันไม่หวัง..ไม่รอคอย
น้อยครั้งที่จะมี วันไม่อึด..ไม่ท้อ

“น้อยครั้งที่จะมี วันที่รักษาดีลไม่ในใจ”

“น้อยครั้งที่จะมี วันที่ทำงานไม่เคยเว้น”

“น้อยครั้งที่จะมี วันที่นางใจกว้างมีสติ”

“น้องครั้งที่จะมี วันที่เห็นความจริงของชีวิต”

“ข้าทิดเอดปลักลงนรก ข้าทิดตูกปลักขึ้นสวรรค์”

ขำคิดขำทำ

ขำคิดขำทำทาน ก็ไม่พลาดร้ายวช
ขำคิดขำทำสกลในบริษัท ก็ไม่พลอยเดือดร้อน
ขำคิดขำทำด้วยเมตตา ก็ได้อำนาจวาสนา
ขำคิดขำทำในกรรมฐาน ก็ไม่พลาดมรรคผลนิพพาน

“ทำทิ้งไปเท่าไรแล้ว โดยไม่ได้คิดว่าเป็น การทำทาน”

“ถ้าเปลี่ยนจาก นวง..เป็นนี้
ชีวิตนี้ก็ไม่มีอะไรสูญเสีง”

“อย่ารังรอที่ระงัน เพราะอาวนาข นรือสลาขเสียงก่อน”

“อย่างไรในที่สุดกว่า รักษาทรัพย์ กับ สละทรัพย์”

“อย่างไรในที่สุดกว่า..คิดถึงทรัพย์สินที่มี กับ คิดถึงทรัพย์สินที่สละ”

เงิน

“เงิน เป็นผลมาจาก บุญ
แต่ ไม่ใช่ตัวชีวิต ความสุข ที่แท้จริง”

“เงิน..พอเป็นตัวชี้วัดผลบุญได้
แต่ไม่ดีเท่า..ความสุขทางสบายใจ”

“ถ้าบ้านมาขออยู่ที่เงิน
เราจะพลาดทำเนตุของ ทานและศีล”

“ถ้าเปลี่ยนเงินในบัญชี
จะหมกมุ่นกับ การทำงาน”

“ทำน้ำเงินเป็นผลพลอยได้
ชีวิตจะเป็น ทาน สีล อยู่ตลอดเวลา”

“บุญเกิด เมื่อมีความสุขทางสรวงใจ”

บุญ

ตัวชี้วัดบุญ คือ ความสุขกายสบายใจ
ตัวชี้วัดบาป คือ ความทุกข์กายทุกข์ใจ
ทำบุญคือ การทำธุรกิจข้ามชาติที่แท้จริง

“ทำไม รู้ที่ลมนางเริงรำๆ ก็โด้บุญ เนตุโด้จริงไม่ทำกัน”

”อยู่กับลม ดีกว่าอยู่กับ ความคิด”

“ผู้ออกฉายนี้ใจสงบ สดบความคิดไว้กับคนนาใจ”

“จิตสงบ คมนานๆจะละเอืงดเบาสบาย”

“เราต้องมีที่ผูก เหมือนวัวที่ผูกไว้กับหลัก”

“ใจต้องมีที่เก็บ เหมือนเต่าที่มีกระดอง”

“ผูกเก็บใจไว้กับ ลมหนาว
เหมือนเต่า ที่ปลออดักขี้นกระดอง”

“ไม้อากในน้ำนาค
ต้องรู้อยู่ที่ลมนางใจ”

“ถ้าสมาธิไม่สำคัญ
คงไม่เห็นรูปพระพุทธรูปเจ้านั่งสมาธิ”

สมาธิ

“ยุคนี้ไม่ใช่ขาดธรรม
แต่ขาด..สมาธิ ที่ทำให้นั่นแจ้งธรรม”

“สมาธิสำคัญ เหมือนกล่องจุลทรรศน์ โกรทธรตน์
ที่ส่องซาซาในนี้เห็นความจริง”

“ทาน ศีล สร้างสวรรค์
และเป็นฐานสำคัญของ สมาธิ”

“สมาธิทำแล้วได้พลัง ไม่ใช่ได้พลังแล้วทำสมาธิ”

“ไม่สำรวจระวัง ก็เหมือนนักมวยที่เปิดการ์ด”

“นิพพานรออยู่ ฟุ้งซ่านอยู่ทำไม”

“ทำงานมีสมาธิ คือ ทำด้วยความสุขกายสบายใจ”

“เน็ตเวิร์กไลน์เกิดสมาธิ คือ ความสุขทางสภาวะใจ”

ผู้จัดการความสุข

“ผู้จัดการที่ดี คือ ผู้จัดการความสุข”

“จิตชอบ ความสุข ความรัก ความสงบ”

“จิตชอบ การชาน การเจริญ การชม”

“จิตรักอิสระ การยอมรับ เป็นตัวของตัวเอง”

“จิตอันรณ พึงช่าน เพราะไม่มีความสุข”

“จิตออกนอก กายใจ เพราะไม่มีความสุข”

จิตไม่ชอบ

“จิตไม่ชอบการ รู้ รู้ รุกจัก จัดแจ้ง”

“จิตไม่ชอบการ บังคับ ชู้เหี้ยญ กาฉโทษ”

“พยายามบังคับจิตใจ จิตระด้นรนพุ่งข้าม”

“พยายามบังคับจิตมาก จิตจะตั้งเกร็งดื้อดัด”

“บทกวีเชิงจิตวิทยา โอบอ้อมใจ”

อยากเห็นความจริง ต้องเผ้าดูจิตด้วย
“ความสงบสุข”

“อยากเป็นนางของจิต ต้องใจนี้ความรัก ความเข้าใจ”

ใจเกิดที่ไหน..

“ตักใจ จับที่อกนรือที่นิ้ว”

“กลัว ที่อกสั้นนรือนิ้วสั้น”

“ดีใจ สบายที่อกนรือที่นิ้ว”

“ใจนี้หัวใจ นำความสงบสุข”

“๑ชั่วชีวิต นำ๑นี้เห็นความจริง”

“๑ชั้นก็อรุณแจ่ม ๑ชั้นก็อาบนั้นนารัง”

“หัวใจแค่ “รัก” แต่นักคิดต้องอธิบายมากมาย”

“ที่นึกคิดยังไม่จริง ที่จริงอยู่ที่หัวใจ”

๑ชี้นิ้วกอดด้วยนิ้ว๑

“๑ชี้นิ้วกอด ต้องฆ่าเสียงดูนิ้ว๑”

“อย่ามีนิ้วชี้นิ้วกอด จนลืมนิ้ว๑”

“ให้หัวคิดนำ มักจบด้วยความสำเร็จ”

“ใจนี้ไวใจนำ มักจบด้วยความเข้าใจ”

“อย่ามัวใจ้้นักคิด จนลืมนิตรภาพ”

“อย่ามัวเห็นแก่มิตรภาพ วนลึมนลัทธิธรรม”

“ปัญญาไม่ใช่หิวคิด ปัญญาเกิดที่หัวใจ”

ช่องทางเชิงพาณิชย์

“สิ่งดีในตัวเราแม้น้อยนิดเท่าธุเพิ่ม
แต่นั้นคือ ช่องทางนิดเชิงพาณิชย์ได้”

“มองแง่ดี ที่อ้วนตาข่ายความรัก”

“มองแง่ดี คือกำแพงกันความขุ่นมัว”

“มองแง่ดี เปิด ประตูสวรรค์”

“มองแง่ดีในเรื่องที่ไม่ดี คือ การเห็นโอกาสในวิกฤต”

“มองแง่ดีได้บ่อย คือ
การเก็บดอกไม้ไว้ในหัวใจ”

“มองแง่ดีได้ก็ คือ
การวัดดอกไม้ไว้ในหัวใจช่างงดงาม”

“มองแง่ร้าย คือไม่บรรทัดที่ขีด
แล้วกรีดจ้วง คัทเตอร์”

ช่องทางจัดหาพืช

“การมองแง่ร้าย แม้เห็นเพียงน้อยนิดเท่ารูเข็ม
แต่นั้นคือ ช่องทางที่จัดหาพืชในใจเราได้”

“มองแง่ร้าย คือกำแพงกันมิตรภาพ”

“มองแง่ร้าย เปิดประตูรก”

“แง่ร้าย มองแล้วเกิดความขง”

“แง่ดี มองแล้วเกิดความรัก”

“มองตามความเป็นจริง มองแล้วเกิดปัญญา”

“มองตามความเป็นจริง ปิดประตูเกิด”

“บาป คือ นิเสธศรัทธา ที่อันตราย เวลานั้น้ำหนักบุญลด”

บาป

“บาปฝังลึก ข้ามภพข้ามชาติ”

“บาปจึงตอก จึงถอน จึงเห็บ”

“บาปแก้ไม่ได้ ชำระล้างไม่ได้”

“บาปดี คือ กลัวไม่กลับมาทำอีก”

“ถ้าบุญน้อย บาป ก็ส่งผลเต็มที่”

“จะพัฒนาไปได้ ด้วยบุญในทุกระดับ มรรคผลนิพพาน”

“คิดไม่ได้ ดีกว่าคิดไม่ดี ทำไม่ได้ ดีกว่าทำไม่ดี”

“แต่ทั้งๆจะไม่ทำบาป ก็มีผู้ที่ปลอมภักซึกไม่รู้เท่าไร”

“ถ้าเห็นนรก คงไม่กล้าทำบาป
ถ้าเห็นสวรรค์ คงตั้งใจทำบุญ”

“ดำเนินกาชีวิตแตกดับ คงไม่มัวจิตใจตัวตน”

“มีอะไรบางอย่างที่ใจฉัน ใจฉันได้ทำตามแผนที่ทำ”

อธิษฐาน

“การอธิษฐานที่ถูกต้อง
คือ มุ่งมั่นทำเหตุ ไม่นมกมุ่นคองผล”
“ผู้อธิษฐานสำเร็จ คือ ผู้มุ่งมั่นทำเหตุได้ถูกต้อง”
“ผู้อธิษฐานเก่ง คือ ผู้ตั้งใจทำเหตุเก่ง”
“ทำเหตุถูกต้อง คือ อธิษฐานแล้วสร้างกุศล”

“ไม่ได้อยู่ใน นรก สักหน่อย มัวแต่รออยู่ทำไม”