



ESSE: ๑๐๐ ลาย
 ๑๐๐ ธรรมเบาๆ เพื่อบรรเทาทุกข์ให้ผู้คนคลาย

เล่ม
 ๑



ชีวิตในภาระหนักหน่วง

เพราะเราเชื่อว่า...
 หนึ่งหยาดหยดแห่งธรรม
 สร้างสรรสุขได้มหาศาล

๗. ชูชัยมงคล

ค่าควรนิยม

ค่านิยมของสังคมมักจะพาคนให้หลงทาง พวกกันตื่นไปตามแฟชั่นใหม่ ๆ ตื่นของใหม่ ๆ ที่จริงเราควรเปลี่ยนค่านิยมของสังคมให้มาชื่นชมค่าของความดี เรามีศีล ๕ มัย เรามีสมาธิมัย เรามีความดีในตัวเรามี

ถ้าเรามีความดีในตัว เราก็ไม่ต้องกลัวอะไร เราจะไม่มีวันตกต่ำได้เลย เหมือนกับเรานุ่งผ้าเก่า ๆ แต่ว่าเรามีความสุขในความ เป็นอยู่แบบคนมีศีลธรรม คนที่นุ่งผ้าใหม่ ๆ แต่เห่อเหิมไปตามเขา บางทีก็ไม่มีความสุข

ดังนั้น เราต้องเห็นว่าค่านิยมของความดีนี้เราควรจะเอามาใช้กัน คือต้องให้นิยมคนดี ยกย่องส่งเสริมคนดี ยกย่องส่งเสริมคนมีศีลธรรมให้เป็นผู้นำทางแก้ปัญหา นำทางพันทุกข์ได้ ต้องนิยมคนดี ไม่ใช่นิยมของดี...

หลวงพ่อดอง กตปุญโญ



คนดีที่ใช่ คนดีที่...

มีความซื่อสัตย์ หนักแน่น

มีความซื่อสัตย์ สุจริต

มีความอ่อนน้อม ถ่อมตน

มีความกตัญญูกตเวที

มีความเป็นผู้วางง่าย สอนง่าย

มีความสามัคคี

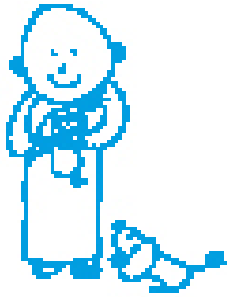
มีความเมตตา ปราณี่

มีความเป็นผู้มีปัญญาดี

ผู้ใดมีคุณธรรมดังกล่าวนี้ ถือว่าเป็นคนดี ควรคบเป็นมิตร
ควรยกย่องสนับสนุนสรรเสริญ ใครที่ทำงานร่วมกับคนดีเช่นนี้ ถือ
ว่าเป็นมงคล เป็นเหตุให้เกิดความสุขความเจริญ.

พระครูวิสุทธิวาที





รากแก้วของชีวิต

“ปลุกต้นไม้ ปลุกคน
 ไร่วิธีการเดียวกัน คือ
 อบรม บ่มเพาะ ปลุกฝังทำนุบำรุง
 ไม้ทั้งต้นอยู่ได้เพราะมีรากแก้ว
 มโนธรรมคือรากแก้วของชีวิต”

ผู้มีธรรมไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ย่อมทำให้ที่นั่นเจริญมั่นคง
 สามัคคีอยู่ได้.

พระศรีญาณโสภณ (สุวิทย์ ปิยะวิสุทธิ ป.ธ.๙)



เส้นทางชีวิต

มนุษย์เรานั้น...ถ้ามีเส้นทางชีวิตอยู่ท่ามกลางความยากลำบากยากเข็ญ ต้องพานพบและเผชิญกับอุปสรรคขวากหนามต่าง ๆ นานา

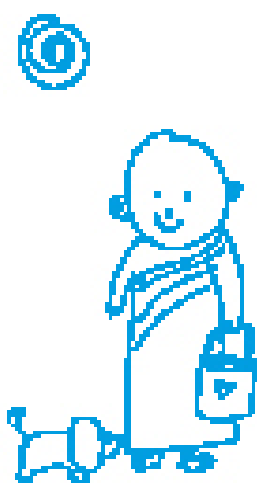
แม้ว่าจะต้องทุกข์ทรมาน แต่สิ่งนี้ก็เปรียบเสมือนบททดสอบของชีวิต ต้องผ่านเส้นทางที่ลำบากกันดาร เหมือนสร้างภูมิคุ้มกันให้ยอดมนุษย์ทั้งหลายได้ฟันฝ่า...ฮึดสู้...เพื่อไปสู่หนทางที่ราบเรียบ สะดวกสบายเหมือนกับหลักการที่ว่าถ้าไม่เคยผ่านความทุกข์จะล้มทรนและเข้าใจความสุขได้อย่างไร

เส้นทางที่ลำบากกันดารเต็มไปด้วยอุปสรรค จึงเป็นเส้นทางธรรมดาของโลกนี้ที่มนุษย์ต้องพยายามเดินผ่านไปให้ได้ เพื่อให้ผ่านบททดสอบของชีวิต เจกเช่นกระบี่เหล็กกล้าที่ต้องถูกเผาแล้วเผาอีกร้อนจัด

คนที่สุขสบายจนเกินไปย่อมมีอาจมีภูมิด้านทานและความอดทนที่จะฮึดสู้ฝ่าฟันอุปสรรคและแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปได้ เมื่อประสบพบกับความทุกข์ที่เป็นทางทอศยาวก็จะงอมืองอเท้าไม่ดิ้นรนให้พ้นบททดสอบของฟ้า ความเจริญก้าวหน้าก็ไม่เกิดขึ้นการขึ้นสู่ความเป็นยอดคน ก็อย่าคิดหมาย.

สุธรรมมงคลวิภูลุ





กายกับใจ

ความพอใจผลงานที่ประกอบขึ้น ด้วยความสุจริตและเต็มใจทำนี้ บางทีถึงสุขภาพพลานามัยจะไม่สมบูรณ์ก็ตามแต่ เมื่อกายกับใจพร้อมกันประกอบกรรมดีไม่มีโทษเข้าแล้ว ใจจะดีก็ถึงผลงานที่สำเร็จมาด้วยความบริสุทธิ์แล้ว มันทำให้ใจเต็มตื่นและเบิกบานสามารถทำให้กายที่ทุกข์พลภาพอยู่นั้นกระปรี้กระเปร่าแข็งแรง หรืออาจหายจากทุกข์พลภาพได้ก็มี.

พระราชปิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาจารย์ (หลวงปู่เทศ์ เทศุรังสี)



พาทเพื่อนหน้าที่

วามสุข สกิจุเจสุ “จงพาทเพื่อนในหน้าที่ของตน”

พระอาทิตย์ส่องสว่างกลางวัน พระจันทร์ส่องสว่างกลางคืน
พสกษานานาพรรณให้ความร่มรื่นชุ่มชื้นแก่ปฐพี

มวตบุปผชาติหลากสี ผลิดอกบานสะพรั่ง งามตระการตา
ฝูงภมรคูดัชนีเกสรดอกไม้มาสร้างรวงผึ้งหวาน ฝูงมดค้ำทำงาน
อย่างพร้อมเพรียงช่วยกันลำเลียงก้อนดิน นกน้อยสร้างรังวางไข่...
พุ่มพื้กลูกน้อยที่เกิดมา บินไปหาจิกตัวหนอนมาป้อนลูก สรรพสิ่ง
กำลังทำงานตามหน้าที่ สร้างสรรค์โลกใบนี้ให้เลิศบรรเจิดงาม

เช่นเดียวกัน มนุษย์พึงทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ ให้สม
กับที่เกิดมาเป็นมนุษย์.

สุทธมวงคณิกฤษ



คิดเอาเองมีแต่ผลเสีย

สิ่งที่เรารู้เองกับสิ่งที่เราคิดเองนี้มันต่างกันนะ แต่ถ้าเราคิด
ปรุงแต่งเอาเองแล้ว สองอย่างนี้มันจะรวมเป็นอันเดียวกัน เช่นสมมติ
มีใครทำอะไรสักอย่างซึ่งเป็นผลเสียต่อเรา และเราก็ไม่รู้เจตนาของ
เขา เลยคิดว่าเขาอาจจะแกล้งเราก็ได้

คิดปรุงแต่งไปมาในคำว่า **อาจ**จะ มันกลายเป็น **คง**จะ
แล้วในที่สุดคำว่า **คง**จะ ก็กลายเป็นข้อมูลเป็นความแน่นอนมี
ความกำเริบในความคิด จากคำว่า **อาจ**จะ เป็น **คง**จะ เป็นแน่
ใจว่าอย่างนั้น เลยเกิดความโกรธเคียดแค้นใครคนนั้นเข้าหึง ๆ ที่
เราไม่มีข้อมูลอะไรที่แน่นอนว่าเขาแกล้งเรา แต่เราคิดเอง

**“ผลเสียจึงเกิดขึ้นแก่เราไม่ว่าจะเป็นด้านใดก็ตาม
ถ้าเราคิดไปเอง”**

ชยสาโร ภิกขุ



อย่า...ได้ดีแน่

อย่า...ไปข้ามคนล้ม
อย่า...ไปชนคนรู้
อย่า...ไปขู่คนกลัว
อย่า...ไปทำคนพาล
อย่า...ไปชวนคนร้าย
อย่า...ไปขายคนรัก
อย่า...ไปทักคนรับ
อย่า...ไปจับคนนอน
อย่า...ไปชอบคนชั่ว
อย่า...ไปยั่วคนดี
อย่า...ไปตีคนร้าย



พระธรรมสังฆนุราชาจารย์ (หลวงพ่อจรรย์ จิตฺตมุนี)



คนสร้างงาน-ทนายสร้างคน

สิ่งที่สำคัญสูงสุดในชีวิตคือ การทำงาน ขณะที่คนสร้างงานและทำงาน งานก็สร้างคนด้วย งานที่ยากลำบากเมื่อจบมันทำสำเร็จลง ผู้ทำก็จะแข็งแรงแข็งแกร่ง ทั้งร่างกายและสติปัญญา งานยากแต่ละขั้นที่ทำสำเร็จลง จะพัฒนาชีวิตของผู้ทำไปโดยปริยาย คงไม่มีใครปฏิเสธกับคำว่า **ชีวิตคืองาน**

ถ้าขาดการงานเสียแล้ว ชีวิตก็ปราศจากความหมาย นั่นคือไร้ผลงานไร้ความหมาย สิ่งใด ๆ ก็มีโอกาสเสริมคนให้สูงขึ้นเท่างาน พละกำลังและวันเวลาที่อุทิศให้แก่งาน คือรางวัลที่มีค่าในตัว เพราะค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน ดังนั้นไม่เพียงแต่คนที่สร้างงาน งานนั้นแหละเป็นสิ่งสำคัญที่สร้างคน

คนลำบากยากเย็นเป็นเหมือนกัง
เวาก่าสองใจมันไม่กันเคียน
เป็นแรงฟันเสื่อเสาฟ้าวนเวียน
จนกังเบสี่ยนเป็นเข็บเส้นจากเฮย.

ธมฺมธโร ภิกขุ

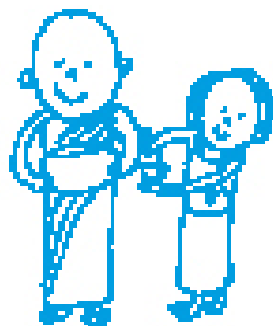


ผลของงาน

ผู้มีศรัทธา มีระเบียบวินัยในการทำงาน
ทำงานด้วยความรักความตั้งใจ
ทำงานให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
เมื่องานสำเร็จแล้ว ย่อมได้ชื่อเสียง
เกียรติยศ และทรัพย์สินสมบัติ
ไม่ว่าจะไปอยู่ในสถานที่ใด ๆ
ก็จะได้รับการยกย่องการสรรเสริญ
ในสถานที่นั้น ๆ.



พรชาจสุธี (โสภณ โสภณจิตฺโต ป.๕.๑)



ศิลปะแห่งการทำงาน

งานคือชีวิต ชีวิตคืองานบันดาสลุป
ทำงานให้สนุก เป็นสุขขณะทำงาน
ตื่นตอ ร่องใจ ก้าวกล้า
ทำงานแข่งกับเวลา
พัฒนาตนเองและสังคม

ฉันนี้ส้ายฉันไม่ดีอีกอย่างหนึ่งของพวกเรา คือเป็นคน
เลือกงาน ดีราคาของตัวเองสูงเกินไป จนไม่มีงานที่เหมาะสม
ทำเลย...อย่างนี้ไม่ดี จงนึกเสียใหม่ว่า...ไม่มีใครกระโดดขึ้น
ตึกได้โดยไม่มีบันได ทุกคนจะต้องเดินขึ้นบันไดไปที่ละขั้น ๆ
จนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทาง.

พระโกศลปริยัติกิจ (มล. นลิตธมฺโม)

