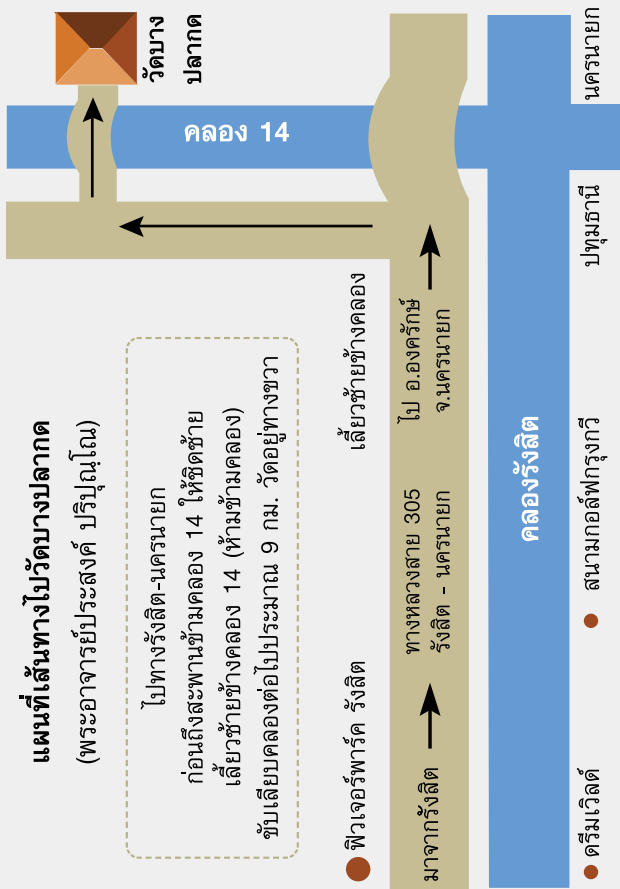


ตัวต่อสื่อธรรมะ+ฝึกสมอง
ของวัตตุให้กะสุตึบ ธรรมะ



พระอาจารย์ประสพต์ ปริบุญโน

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ติดต่อขอรับหนังสือได้ที่วัดบางปลากรด
โทร. 089 1945155 www.phraprasong.org



หนังสือ “มองวัตถุ ให้ทะลุถึงธรรมชาติ” ของ
เชษฐชวนท่านมาเล่นตัวต่อฝึกสมอง มองวัตถุที่
เป็นตัวต่อ แล้วต่อยอดไปให้(ทะลุ)ถึงธรรมชาติ...
ท่านเห็นอะไร คิดอะไร และได้อะไรจากตัวต่อ
เพราะ...มิใช่เพียงตัวต่อเท่านั้นที่แสดงธรรมชาติให้
เราเห็น หากแต่ทุกสิ่งทุกอย่างรอบกายก็สามารถ
แสดงธรรมชาติให้เราเห็นได้ทั้งสิ้น เพียงเราฝึกที่จะ
เห็น และเห็นอย่างเข้าใจ

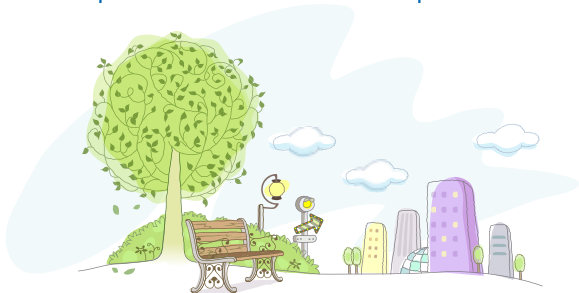
“ชาวพุทธ เมื่อเข้าใจธรรมชาติ

ทุกอย่างรอบกายใช้สอนใจได้หมด”

แจกเช่นภิกษุที่กล่าวไว้ว่า

“จอมยุทธ เมื่อเข้าถึงความเป็นจอมยุทธ

ทุกอย่างรอบกายใช้เป็นอาวุธได้หมด”





เชื่อหรือไม่ว่า.... ตัวต่อ 4 ชิ้นนี้
นำมาต่อเป็นภาพได้มาก... มากกว่าที่เราคิดไว้
อย่างคาดไม่ถึงเลยนะครับ



การเล่นตัวต่อนี้ ไม่ใช่แค่เล่นเพื่อความ
สนุกสนานเพลิดเพลิน แต่ยังเป็นการฝึกสมอง
ป้องกันโรคความจำเสื่อม (Alzheimer) และ
ขณะเล่นก็ยังคงเป็นการฝึกจิต ฝึกสมาธิ ไปในตัว
ด้วย จดจ่อแต่อย่าไปจ่อจนจนลืมหูลืมตา ขอให้มีความสุข
เวลาเล่น โดยทำใจยิ้มๆ เล่นไปยิ้มไป พอเพลอ
ไปจริงจัง เริ่มหน้านิ้วคิ้วขมวด ต่อไม่ได้ ชักโมโห
มีอาการมินๆ งงๆ ก็หยุดไว้ก่อน เปลี่ยนอารมณ์
ไปทำอย่างอื่นแล้วกลับมาเล่นใหม่ ต่อเสร็จแล้ว
ดูว่าได้ธรรมะ ข้อคิด คติเตือนใจ เตือนตน
อะไรบ้าง

ต่อไปเป็นตัวอย่างและแบบฝึกการ**มอง**
วัตถุให้ทะลุถึงธรรมะ



วิธีเล่นตัวต่อ

(เล่นคนเดียว หรือเล่นเป็นกลุ่มก็ได้)



- ต้องใช้ตัวต่อครบทั้ง 4 ชิ้น ในการต่อเป็นภาพ
- มีสมาธิในการต่อ มีสติ ทำความรู้อีกตัว ทำใจดีๆ ไม่เครียด
- เมื่อต่อภาพได้แล้ว ให้คิดว่าภาพนั้นสามารถสื่อถึงธรรมะอะไรได้บ้าง

(สติ คือความรู้สึกตัวในขณะที่เรา
ทำอะไรๆ ไม่ทำโดยไม่รู้ตัว)



อื่นๆ อย่าลืมนะ

- ให้มีความสุขกับการเล่น
- ช่วยคิดต่อด้วยว่าภาพนั้น
ให้ธรรมะ ข้อคิด คติเตือนใจ
อะไรกับเรา

Please enjoy
and have fun





ไ้ แปลว่า ฉััน – นี่คือตัวฉััน นื้คือของๆ ฉััน
(ตัวกู ของกู) เมือยังยืดตืดออยู่ก็ไม้สามารถพันทุขั
ไปดื้

ตัวฉััน ประกอบดื้วยกายกับใจ ให้อาหารกายแล้ว
อย่าลืมให้อาหารใจ ดูแลกายแล้ว อย่าลืมดูแลใจ

“ความสุขทั้งมวลลั้วนอยู่ที่ใจ
มัวหานอกกาย ตายก็ไม้เจอ”

Happiness comes from within yourself.
Don't waste your lifetime seeking it outside.

Implementing a good idea
is better than just having a good idea.

“ความคิดดีๆ จะยังมีค่า เมื่อนำมาปฏิบัติ”

IQ without EQ can get you an A on a test
but won't get you ahead in life.

“แม้มี IQ สูง (สมองดี) สามารถสอบได้เกรด A
แต่ถ้าไม่มี EQ (ความฉลาดทางอารมณ์)
ก็ไม่สามารถก้าวหน้าในชีวิต”

การปฏิบัติธรรม เป็นการพัฒนา EQ ทำให้เรามีสติ
มีปัญญา สามารถรับมือกับความทุกข์ได้
...มีคนจบปริญญาเอกฆ่าตัวตายเพราะถูกแฟนทิ้ง
อย่างนี้เรียกว่าขาด EQ

IQ = *Intelligence Quotient*

EQ = *Emotional Quotient*



ตัว “I” อาจหมายถึง “If” แปลว่า “ถ้า” ถ้าหากเป็นอย่างนั้น เราจะทำอย่างนี้... เรามักตั้งเงื่อนไขต่างๆ ในชีวิตจนบางครั้งอาจทำให้วุ่นวายไปหมด แต่หากเรานำคำว่า “ถ้า” มาจัดระเบียบให้กับชีวิต ก็จะมีประโยชน์ไม่น้อย อย่างที่ฝรั่งนำมาตั้งเป็น Rules to Live By - กฎในการดำเนินชีวิต ดังนี้

1. If you open it, close it.
2. If you turn it on, turn it off.
3. If you unlock it, lock it.
4. If you borrow it, return it.
5. If you break it, admit it.
6. If you can't fix it, call in someone who can.
7. If you value it, take care of it.
8. If you make a mess, clean it up.
9. If you move it, put it back.
10. If it belongs to someone else, get permission to use it.



11. **If** you don't know how to operate it, leave it alone.
12. **If** it's none of your business, don't ask questions.
13. **If** it ain't broke, don't fix it.
14. **If** it will brighten someone's day, say it.
15. **If** it will tarnish someone's reputation, keep it yourself.



กฎเหล่านี้ ถ้าแปลตรงตัว ก็มองที่วัตถุ มองจากภายนอก คราวนี้เราลองมองต่อไป...โยงจาก “วัตถุ” มาสู่ “จิตใจ” เราก็จะมองเห็นอีกมุม เช่น

If you open it, close it.

ถ้าคุณเปิดสิ่งใด ก็ปิดสิ่งนั้นด้วย

(ถ้าคุณเปิดเรื่องค้างคาใจไว้ ก็ปิดมันเสีย)

If you unlock it, lock it.

ถ้าคุณปลดล๊อคสิ่งใด ก็ล๊อคมันกลับคืนด้วย

(ถ้าคุณปล่อยทำนิสัยไม่ดีของคุณออกมา

ก็รีบเก็บมันเสีย)

If you value it, take care of it.

ถ้าคุณเห็นคุณค่าของสิ่งใด ก็ให้ดูแลเอาใจใส่สิ่งนั้น
(ถ้าคุณเห็นคุณค่าของผู้ใด ก็ให้เอาใจใส่ดูแลผู้นั้น
เช่น พ่อแม่ คุณครู และผู้มีพระคุณ)

If you make a mess, clean it up.

ถ้าคุณทำสกปรก รก เลอะเทอะ ก็ทำความสะอาดเสีย
(ถ้าข้างในหัวคุณมีเรื่องยุ่งๆ เต็มไปหมด
เพียงแค่ปลดมันออกเสียบ้าง
ก็จะทำให้ใจเบิกบานขึ้น)

**If you train your mind well,
happiness will surely come.**

จิตดี ทนดี สุขาวห
จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้

ธรรมะจากตัว | ในความคิดของท่าน
คือ.....

ธรรมะจากเลข สอง



“**สอง**คนยลตามช่อง คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม
คนหนึ่งตาแหลมคม เห็นดวงดาวอยู่พราวพราย”

เจ้าของบริษัทผลิตรองเท้าแห่งหนึ่งส่งลูกน้อง
เดินทางไปประเทศในแถบแอฟริกา เพื่อหาเส้นทาง
ส่งออกรองเท้าไปขาย ลูกน้องไปดูแล้วกลับมา
บอกว่า “เจ้านายครับ คนที่นั่นไม่ใส่รองเท้า ถ้า
เราส่งไปคงขายไม่ได้” แต่เพื่อให้แน่ใจ เจ้านาย
จึงส่งลูกน้องคนที่สองไปดู ไม่ช้าลูกน้องก็กลับ
มาบอกอย่างกระตือรือร้นว่า

“เจ้านายครับ มีโอกาสมากเลย คนที่นั่นเขายัง
ไม่มีรองเท้าใส่กันครับ”

เราควรฝึกมองโลกในแง่บวก (Think Positive)
แล้วจะมีความสุข และไม่พลาดโอกาสดีๆ ในชีวิต



2 - สองด้าน

ทุกสิ่ง...

มีเกิด ย่อมมี ดับ

มีลาภ ย่อมมี เสื่อมลาภ

มียศ ย่อมมี เสื่อมยศ

มีสรรเสริญ ย่อมมี นินทา



นตฺถิ โลเก อนินฺทิตฺโต

คนไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก

No one is free from being gossiped.

สิ่งเหล่านี้เป็นของคู่โลก เป็นสัจธรรม (ความจริง)
เราควรเข้าใจในสัจธรรม แล้วรู้จักวางใจเป็นกลาง
มีเรื่องดีเกิดขึ้น ก็ไม่ยินดีจนลืมหิว มีเรื่องร้ายเกิดขึ้น
ก็ไม่เศร้าโศกเกินไป... ทุกสิ่งล้วนไม่จีรัง... มีเพียง
(การ)... **เกิดขึ้น ดำรงอยู่ และย่อมดับไป...**
เป็นธรรมดา จงอย่าไปยึดติด
เพราะ... เมื่อไม่ยึดก็ไม่ทุกข์

ยินดี เหมือนถูกตบ แก้มซ้าย
ยินร้าย เหมือนถูกตบ แก้มขวา
ไม่อยากถูกตบ ทั้งขวา ทั้งซ้าย
ก็จงวางใจ เป็น **อุเบกขา**



ธรรมะจากเลข **2** ในความคิดของท่าน
คือ.....



ธรรมะจากตัว แล

L

เมื่อนำตัว **L** 4 ตัว มาเรียงกันจะได้สัญลักษณ์เก่าแก่
อายุกว่า 3 พันปี คือ “สวัสติกะ”
เป็นเครื่องหมายแห่งความดีงาม
เป็นมงคล พบได้บนอกของพระพุทธรูป
ที่ประเทศจีน ญี่ปุ่น ฮองกง





“สวัสดีกะ” มาจากภาษาสันสกฤต

“สุ” แปลว่า ดี

“อัสดิ” แปลว่า เป็น, อยู่

“กะ” เป็นคำลงท้าย

ตัว **L** ทั้งสี่ อาจหมายถึง

Life (ชีวิต)

ชีวิตคือการเรียนรู้

Love (ความรัก)

ความรักที่บริสุทธิ์

Light (สว่าง)

จิตที่สว่าง เบา สบาย

Liberty (อิสรภาพ)

อิสระจากกิเลสทั้งปวง

ธรรมะจากตัว **L** ในความคิดของท่าน
คือ.....

ธรรมะจากตัว เล็บ



Money is not everything.

เงินไม่ใช่ทุกสิ่งทุกอย่าง

Money can buy **a house**, but not a **home**.

เงินซื้ออาคารได้ แต่ซื้อความสุขในบ้านไม่ได้

Money can buy **a clock**, but not **time**.

เงินซื้อนาฬิกาได้ แต่ซื้อเวลาไม่ได้

Money can buy **a position**, but not **respect**.

เงินซื้อตำแหน่งได้ แต่ซื้อความนับถือไม่ได้

Money can buy **insurance**, but not **safety**.

เงินซื้อประกันได้ แต่ซื้อความปลอดภัยไม่ได้

Money can buy **a bed**, but not **sleep**.

เงินซื้อเตียงได้ แต่ซื้อการนอนหลับไม่ได้

Money can buy **a book**, but not **knowledge**.

เงินซื้อหนังสือได้ แต่ซื้อความรู้ไม่ได้

Money can buy **medicine**, but not **good health**.

เงินซื้อยาได้ แต่ซื้อสุขภาพที่ดีไม่ได้

Money can buy **blood**, but not **life**.

เงินซื้อเลือดได้ แต่ซื้อชีวิตไม่ได้

Money can buy **food**, but not **appetite**.

เงินซื้ออาหารได้ แต่ซื้อการเจริญอาหารไม่ได้

Money can buy **sex**, but not **love**.

เงินซื้อเซ็กส์ได้ แต่ซื้อความรักไม่ได้

Money can buy **convenience**, but not **happiness**.

เงินซื้อความสะดวกสบายได้ แต่ซื้อความสุขไม่ได้

**เงินให้ได้เพียงความสะดวกสบาย
แต่จิตที่สงบให้ความสุขทางใจ**

ธรรมะจากตัว **M** ในความคิดของท่าน

คือ.....



ธรรมะจากตัว ที

T

Think

Think before you act.

คิดก่อนทำ คิดทุกสิ่งที่ทำ ไม่ทำทุกสิ่งที่คิด

Think before you speak.

คิดก่อนพูด คิดทุกคำที่พูด ไม่พูดทุกคำที่คิด

Think before you think.

คิดก่อนคิด ถ้าคิดอะไรแล้วใจเป็นทุกข์

ให้ถามตัวเองว่า “คิดทำไม?”

ทุกข์เพราะคิดผิด – ทุกครั้งที่ทุกข์ ให้บอกตัวเองว่า คิดผิดแล้ว ถ้าไม่เปลี่ยนความคิด ชีวิตไม่เปลี่ยน



Impossible → I'm possible. ลองเปลี่ยนมุมมองจะพบว่าอะไรที่เราคิดว่าเป็นไปไม่ได้ มันกลับเป็นไปได้ (กว่าจะต่อเป็นตัว T ได้ก็ต้องใช้เวลา เกือบจะคิดว่าไม่มีทางเสียแล้ว) ดังนั้นปัญหาต่างๆ ในชีวิตที่คิดว่าหมดทางแก้ไขแล้ว แต่มันก็ยังมีทางแก้ไขได้ บางที.....

แค่เปลี่ยนความคิด ความทุกข์ก็หมดไป



Teamwork brings happiness.

สุขา สงมสุข สามัคคี

“ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะ นำมาซึ่งความสุข”

Teach

Teach yourself.

อดตนา โจทยตตานัน

“จงเตือนตนด้วยตน”



บริหารกายและใจให้เข้มแข็ง



Think before you act.

นิสฺสมุมฺ กรณํ เสยฺโย

“ใคร่ครวญก่อน แล้วจึงทำดีกว่า”

ธรรมะจากตัว **T** ในความคิดของท่าน
คือ.....

ธรรมะจากตัว 5



Victory ชัยชนะ

มีพุทธสุภาษิตหลายบทที่อยู่ในหมวด “ชนะ” เช่น

อกุโณเรน ชินเ โกอั

พึงชนะความโกรธ ด้วยความไม่โกรธ

Conquer anger by calmness.

อสาธู สาธูนา ชินเ

พึงชนะคนไม่ดี ด้วยความดี

Conquer evil by goodness.

ชินเ กทริยั ทาเนน

พึงชนะคนตระหนี่ ด้วยการให้

Conquer the miser by giving.

สัจเจนาลิกวาทินิ
ฟังชนะคนพูดปด ด้วยคำจริง
Conquer the liar by truth.

การเอาชนะตนเองได้นั้น ถ้าวายากที่สุด
“ชนะอื่นหมิ่นแสบแค้นร้อยครั้ง
แต่ถ้ายังแพ้กิเลสและเหตุผล
ไม่ยิ่งใหญ่ไปกว่าปัญญาชน
ผู้ข่มจิตพิชิตตนเพียงคนเดียว”

อตตฺตา หเว ชิตํ เสยฺโย
ชนะตนนั้นแหละ เป็นดี
To conquer yourself is the greatest victory.

ธรรมะจากตัว **V** ในความคิดของท่าน
คือ.....



Wisdom ปัญญา - พระพุทธศาสนาสอนเรื่อง
ปัญญาไว้ 3 ระดับ คือ

1. **สุตมยปัญญา** คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง
ความรู้ที่เกิดจากการอ่านมากๆ ฟังมากๆ
(wisdom resulting from study)
2. **จินตมยปัญญา** คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิด
พิจารณาเหตุผล (wisdom resulting from
reflection)

3. ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการฝึกอบรม ลงมือปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ (wisdom resulting from mental development)

ในปัจจุบัน สถาบันการศึกษาส่วนมากสอนปัญญาเพียง 2 ระดับ คือ สุตมยปัญญา กับ จินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญาไม่ได้สอน ... เวลาทุกข์เกิดจึงดับไม่ได้

อดีตํ นานวาคเมยฺย

ไม่ควรคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย
Do not dwell on the past with grief.

นปฺปฏิกฺงฺเข อนาคตํ

ไม่ควรกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง
Don't worry about things that have not happened yet.

ธรรมะจากตัว **W** ในความคิดของท่าน
คือ.....



ธรรมะจากตัว ก

ก - กิเลส

อย่าลุ่มหลง มัวเมาใน *กิน กาม เกียรติ*

อย่ามัวแต่ติด *เกม*

อย่ามี *กิ๊ก*

อย่าลืมหา *การบ้าน*

อย่า*เกียจคร้าน* การงาน

อย่าตัดสินคนที่ความ*โก้หรู* ภายนอก

แต่ให้ดูความดีภายใน



หมั่นออก **กำลังกาย**

“กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ แก้กองกิเลส
ทำคนให้เป็นคน”

หมั่นเติม **กำลังใจ** อย่าท้อแท้แม้มีอุปสรรค

“ทะเลจะสวຍเพราะมีคลื่น
ชีวิตจะเข้มขึ้นถ้าไม่กลัวอุปสรรค”

กรรม คือ การกระทำ

“ดีชั่ว อยู่ที่ตัวทำ สูงต่ำ อยู่ที่ทำตัว”

อัน **กงเวรียน** **กำเวรียน** หมุนเวรียนไป

...ทุกข์และสุขฉันใดก็ฉันนั้น

ทุกสิ่งมี **เกิดขึ้น** ย่อมมีดับไป เป็นธรรมดา

ธรรมะจากตัว **ก** ในความคิดของท่าน
คือ.....



ข องขวัญ

จงทำตัวให้เป็นของขวัญแก่คนรอบข้าง
ตามหลัก 5 ดี ของท่านพุทธทาส คือ ต้องเป็น

1. ลูกที่ดี ของพ่อแม่
2. ศิษย์ที่ดี ของครู
3. เพื่อนที่ดี ของเพื่อน
4. พลเมืองที่ดี ของชาติ
5. สาวกที่ดี ของพระศาสดา

“เราทุกคนเกิดมาเป็นของขวัญแก่โลก”

ของขวัญ ที่แท้จริง
วัตถุที่มอบให้กัน
ไม่ใช่ของขวัญแท้จริง
เมตตากรุณาอย่างยิ่ง
หลังไหลจากใจจริงจริง
สิ่งนั้นนั่นแหละของขวัญ



คนโบราณท่านฉลาด สิ่งไหนไม่ดี ท่านเอาคำว่าซี่
ขึ้นหน้า เช่น ซี่โลก ซี่โกรธ ซี่หลง ซี่โกง ซี่เกียจ
ซี่.....ซี่.....ซี่.....ซี่.....

แล้วในตัวท่านมีซี่อะไรที่ควรเอาออกบ้าง?

ส่วนตัว ข ที่น่ารักก็มี เช่น **ขอบคุณ, ขอโทษ,**
ขยัน, ขวนขวาย, ขันติ, เข้มแข็ง, เข้าใจชั้น 5
(รูป เวทนา สัจฉญา สังขาร วิญญาณ)

ธรรมะจากตัว **ข** ในความคิดของท่าน
คือ.....

ธรรมะจากตัว ๒



งาน

**งานคือชีวิต ชีวิตคืองาน บันดาลสุข
ทำงานให้สนุก เป็นสุขเมื่อทำงาน**

หลวงพ่อบัณฑิต

Work is life. Life is work.

Happiness comes from work.

Do enjoy your work while working.

Panyananta

จงมีความสุขในทุกวันที่ทำงาน
อย่าเพียงแค่ว่ามีความสุขจากผลของงาน
(ในวันเงินเดือนออก) เท่านั้น



งานหลักของชีวิต

คือการรักษาจิตไม่ให้เบียดเบียน

The main task of life is watching over your
mind to prevent it from mental suffering.

ธรรมะจากตัว **ง** ในความคิดของท่าน
คือ.....



ตรงกับจากเลข หีบ๑

1 นาทีมี่ค่า

การอบรม	บ่มนิสัย	จิตใจนั้น
เพียงแค่วัน	ละนาทึ	ก็ดีถม
คนจะดี	มีค่า	น่าชื่นชม
อาจเป็นเพราะ	อบรม	หนึ่งนาทึ

เราไม่จำเป็นต้องเป็นที่ **1** เสมอไป แพ้อย่างก็ได้ ถ้าทำให้ใจสูงขึ้น

“แม่นับได้	เป็นเขา	อันสูงใหญ่
เป็นเนินดิน	ก็ได้	ให้เด็กเล่น
แม่นับได้	เป็นพระจันทร์	ในวันเพ็ญ
เป็นหิ้งห้อย	ให้คนเห็น	ก็คือกัน
แม่นับได้	เป็นไก่KFC	ที่ขึ้นห้าง
เป็นไก่อ่าง	ข้างทาง	ก็สุขสันต์
เป็นอีหยัง	ก็ได้	บ่สำคัญ
เป็นคนดี	ก็แล้วกัน	เท่านั้นพอ”

ธรรมะจากเลข **1** ในความคิดของท่าน
คือ.....



อริยสัจ 4 ความจริงอันประเสริฐสี่ประการ
คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

พรหมวิหาร 4 ธรรมของท่านผู้เป็นใหญ่หรือพรหม คือ
เมตตา ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข
กรุณา ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
มุทิตา พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี
อุเบกขา วางใจเป็นกลาง รู้จักวางเฉย

อิทธิบาท 4 บาทฐานแห่งความสำเร็จ คือ

ฉันทะ ความพอใจ

วิริยะ ความเพียร

จิตตะ ความเอาใจใส่

วิมังสา ใช้ปัญญาไตร่ตรอง หมั่นนึกตรึก

สังคหัตถุ 4 หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวหัวใจ
ผู้อื่น คือ

ทาน การให้ การเสียสละ

ปิยวาจา การพูดจาไพเราะ พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์
ไม่พูดเท็จ ส่อเสียด คำหยาบ เพ้อเจ้อ

อัตถจริยา การสงเคราะห์ ทำประโยชน์แก่ผู้อื่น

สมานัตตา การประพฤติเสมอต้นเสมอปลาย

ธรรมะจากเลข **4** ในความคิดของท่าน
คือ.....

ธรรมะจากเลข เจ็ด

7

คนเราต้องตายภายใน **7** วัน (ไม่ตายวันอาทิตย์
ก็ตายวันจันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ หรือ เสาร์)

เราไม่รู้ว่าเวลานั้นจะมาถึง
เมื่อไร จึงต้องดำเนินชีวิต
ด้วยความไม่ประมาท
ถ้าอยากทำดีก็ให้รีบทำเลย
อย่ามัวแต่รอ เพราะ



กาลิโล ซัสติ กุทานิ สฟุพาเนว สหตุตนา

“กาลเวลาย่อมกลืนกินสรรพสิ่ง
พร้อมทั้งตัวมันเอง”



Time consumes all beings
as well as itself.


ทำดีไม่ต้องเดี๋ยว

ทำดีสักนิด ดีกว่าคิดว่าจะทำ

ทำดี ทำได้ ทำเลย

ถ้าเราอยู่ด้วยกัน **7** วัน ไม่ดูแลเรื่องอาหารการกิน
ปล่อยให้ ออดข้าว ออดน้ำ เปรียบดังฆาตกรทางกาย
และหากไม่ดูแลให้กำลังใจกันเลย เปรียบดังฆาตกร
ทางวิญญาณ ดังนั้น จงอย่าลืมที่จะให้กำลังใจ และ
แสดงความชื่นชมต่อคนรอบข้างอย่างจริงใจ

ธรรมะจากเลข **7** ในความคิดของท่าน
คือ.....



ธรรมะจาก
บันได 3 ขั้น

บันได 3 ขั้น ในการทำความดี คือ

1. ทาน (giving)
2. ศีล (rule of morality)
3. ภาวนา (meditation)

คนโบราณท่านว่า “ทำบุญก่อนกิน สมาทานศีล
ก่อนออกจากบ้าน ล้างจิตวิญญาณ แล้วสมาทานศีล
ก่อนนอนอีกครั้งหนึ่ง”

บันได 3 ขั้น ในการพัฒนาตนเอง คือ

1. ศีล (rule of morality)
2. สมาธิ (concentration)
3. ปัญญา (wisdom)

“คิดดี พูดดี ทำดี”

บันได 3 ชั้นในการดูแลตนเอง คือ

บันไดขั้นที่ 1

รู้จักให้อาหารทางกาย ดูแลร่างกาย
กินอาหารมีประโยชน์ ออกกำลังกาย

บันไดขั้นที่ 2

รู้จักให้อาหารสมอง “อ่านหนังสือนั้นดี
เลือกอ่านหนังสือที่ดี ดีกว่า อ่านตัวเองดีที่สุด”

บันไดขั้นที่ 3

รู้จักให้อาหารทางใจ ดูแลจิตใจ รักษาศีล
เจริญสมาธิ บำเพ็ญภาวนา

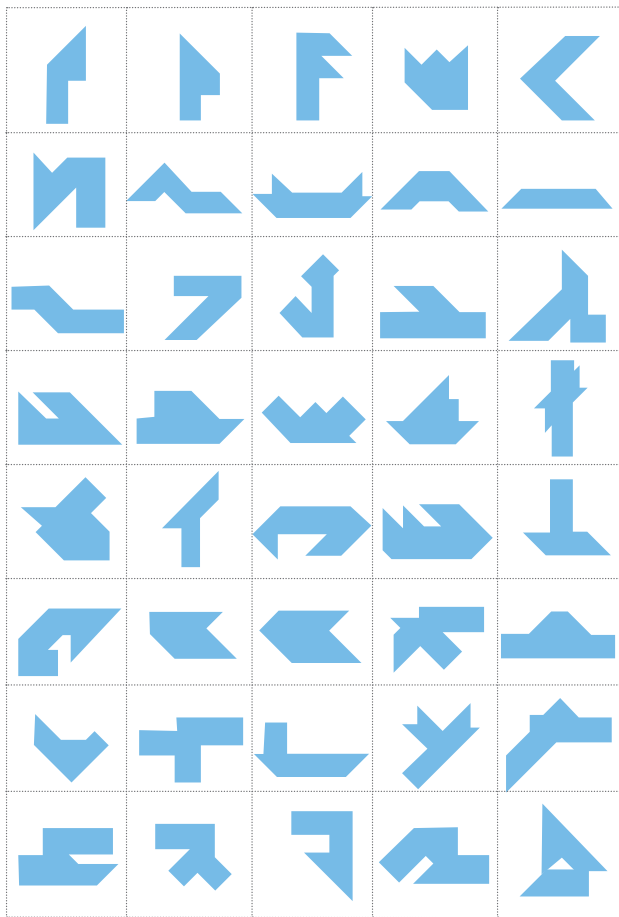


ธรรมะจากตัว บันได 3 ชั้น

ในความคิดของท่าน

คือ.....

ธรรมชาติและข้อคิดที่ได้จากรูปเหล่านี้คือ...



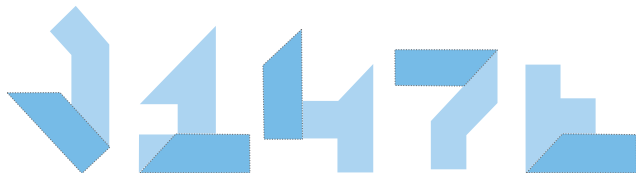
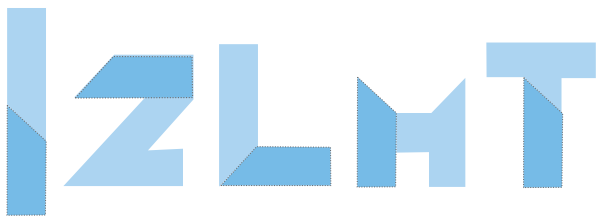
“ทุกความพยายาม อาจไม่ประสบความสำเร็จ
แต่ทุกความสำเร็จ ต้องเกิดจากความพยายาม”

Not every effort brings success,
but
every success cannot be achieved
without effort.



เฉลยวิธีการต่อ

นั่นแน่!!..จวนได้แล้ว
ว่า...แต่ก็ยังไม่ได้ซักที
บอกใบ้ให้นิดนึ่งก็ได้
ดูตามภาพด้านล่างนี้เลยนะจ๊ะ



ขอกราบขอบคุณและอนุโมทนาบุญ

- Wonderworld บริษัทผลิตของเล่นเด็กจากไม้
มอบตัวต่อไม้ 3,000 ชุด
- DPEX บริษัทขนส่งด่วนทางอากาศ
มอบตัวต่อไม้ 2,000 ชุด
- คุณจิตรา บงกชวิลาวัณย์ และคุณจิรายุ สุวัฒน์ถาวร
จัดทำ Artwork สวยๆ ให้กับหนังสือ
- โรงพิมพ์ หจก. ที.พี.ดีไซน์
จัดพิมพ์ในราคาพิเศษ (สูงสุด)
- คุณโกศล ทองด้วง สำหรับภาพปกนารักๆ
- ทีมงานจิตอาสาพระอาจารย์ประสงค์
- ผู้ร่วมสนับสนุนทุกท่าน

เขียน	พระอาจารย์ประสงค์ ปริบุญโณ
ผู้เรียบเรียง	ผศ. ดร. กมลนันทน์ ธรรมรักชิตกุล น.ส. จุฬาลักษณ์ ศรีประเสริฐ
พิมพ์ครั้งที่ 1	มิถุนายน พ.ศ.2554 จำนวน 5,000 เล่ม
โรงพิมพ์	หจก. ที.พี.ดีไซน์ 45/1463 หมู่ 7 ถนนบางขุนเทียน แขวงบางบอน เขตบางบอน กทม.
Tel.	+66(2) 417 7910-11
Fax.	+66(2) 417 7909
Email	tp_design@hotmail.com

ถ้าท่านเห็นประโยชน์ โปรดให้ผู้อื่นอ่านต่อ
If you find the book useful,
please share it with others.

www.phraprasong.org



อตตานัน กษยบุดิ ปณทิตา

“บัณฑิตย๋อมฝึกตน”

The wise practice themselves.



แบบตัวต่อ สำหรับตัด
ให้ตัดตามรอยประ
จะได้ตัวต่อ 4 ชิ้น

