

หนังสือธรรม

อาหารใจยามเช้า

สาระธรรมสั้น ๆ สำหรับเริ่มต้นวันอย่างมีสติ

โดย พระวิสุทธิพงษ์เมธี (วีระ มหาวีโร ป.ธ.๗, ดร.)

วัดสันติคีรี · กาญจนบุรี

ไฟล์นี้เป็น “ฉบับตัวอย่าง” จัดทำขึ้นเพื่อสาธิตระบบดาวน์โหลดของ
เว็บไซต์ ท่านสามารถอัปโหลดหนังสือฉบับจริงและลบไฟล์นี้ได้จากหน้าผู้
ดูแลระบบ

ก่อนจากบ้าน

“ความไม่ประมาท เป็นทางแห่งความไม่ตาย — ผู้ไม่ประมาทย่อมอยู่เป็นสุข”

พระธรรมบท

เช้าวันใหม่เป็นของขวัญที่ยังไม่ถูกแกะออก จงเริ่มวันด้วยการหายใจเข้าลึก ๆ สามครั้ง ระลึกถึงสิ่งที่มีอยู่ แล้วตั้งใจว่าวันนี้จะทำสิ่งดีอย่างน้อยหนึ่งอย่างให้กับตัวเองและคนรอบข้าง

กลางวันกับความเร่งรีบ

“จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้”

พระธรรมบท

เมื่อใจเริ่มร้อน ให้หยุดพักสักครู่หนึ่ง หายใจให้ยาวขึ้น แล้วถามตัวเองว่า อีกสิบปีข้างหน้า เรื่องนี้ยังสำคัญอยู่ไหม คำตอบส่วนใหญ่คือไม่ — แล้วเราจะปล่อยวางได้ง่ายขึ้น

ก่อนนอน

“ตนแลเป็นที่พึ่งของตน”

ทบทวนวันนี้อย่างอ่อนโยน สิ่งใดที่ทำได้ดีแล้วให้ชื่นชมตัวเอง สิ่งใดที่พลาดไปให้อภัยตัวเองและตั้งใจแก้ไขในวันพรุ่งนี้ แผ่เมตตาให้ตัวเองและทุกคน แล้วหลับอย่างสบายใจ

— จบเนื้อหาตัวอย่าง —

ไฟล์ตัวอย่างสำหรับสาธิตระบบเว็บไซต์วัดสันติคีรี