

สารบัญ

วินัยชาวพุทธ

หมวดหนึ่ง วางฐานชีวิตให้มั่น

กฎ ๑ เว้นชั่ว ๑๔ ประการ

- ก. เว้นกรรมกิเลส ๔
- ข. เว้นอคติ ๔
- ค. เว้นอบายมุข ๖

กฎ ๒ เตรียมทุนชีวิต ๒ ด้าน

- ก. เลือกสรรคนที่จะเสวนา
- ข. จัดสรรทรัพย์ที่หามาได้

กฎ ๓ รักษาความสัมพันธ์ ๖ ทิศ

- ก. ทำทุกทิศให้เกษมสันต์

ทิศที่ ๑ บิดามารดา

๕

ทิศที่ ๕ มิตรสหาย

๖

ทิศที่ ๒ ครูอาจารย์

๕

ทิศที่ ๕ คนรับใช้และคนงาน

๗

ทิศที่ ๓ ภรรยา

๖

ทิศที่ ๖ พระสงฆ์

๘

- ข. เกื้อกูลกันประสานสังคม

๘

หมวดสอง นำชีวิตให้ถึงจุดหมาย

ก. จุดหมาย ๓ ชั้น

ชั้นที่ ๑ จุดหมายชั้นตาเห็น

๙

ชั้นที่ ๒ จุดหมายชั้นเลยตาเห็น

๙

ชั้นที่ ๓ จุดหมายสูงสุด

๑๐

ข. จุดหมาย ๓ ด้าน

๑๐

ด้านที่ ๑ จุดหมายเพื่อตน

๑๐

ด้านที่ ๒ จุดหมายเพื่อผู้อื่น

๑๐

ด้านที่ ๓ จุดหมายร่วมกัน

๑๐

ชาวพุทธชั้นนำ

๑๑

การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น ๑๓

เรียนรู้จากชีวิตพระ.....	๑๕
ดูเป็น ฟังเป็น ฯลฯ.....	๑๖
กินเปลือง ไม่ใช่กินเป็น.....	๑๙
กินอย่างมีปัญญา เรียกว่ากินเป็น.....	๒๒
ลูกที่เลี้ยงง่าย คือมีน้ำใจต่อพ่อแม่.....	๒๖
สันโดษแท้ คือสันโดษเพื่อทำ.....	๒๘
สรุป.....	๓๑

วาสนาสรางเองได้ ๓๕

วันเกิดเป็นวันดี เพราะเราทำให้ดี.....	๓๗
ทำบุญวันเกิดให้เป็นการเริ่มต้นที่ดี.....	๓๘
วันเกิด คือ วันที่เตือนใจให้เกิดกันให้ดีขึ้น.....	๓๘
เราสร้างวาสนา แล้ววาสนาก็สร้างเรา.....	๓๙
ถ้าคิดเป็น ก็ปลื้มวาสนาได้.....	๔๑
มาสร้างวาสนาดีๆ ที่จะให้มีความสุข.....	๔๒
จิตใจที่ดี ต้องเกิดทำอย่างนี้เป็นประจำ.....	๔๓
เกิด คือ เชื่อมต่อที่กำเนิด กับความมั่งคั่งต่อไป.....	๔๔
เชื่อมเรา กับคุณพ่อ-คุณแม่.....	๔๕
เชื่อมฐานวัฒนธรรมไทย กับความเจริญที่จะก้าวหน้าต่อไป.....	๔๕
นึกถึงวันเกิด ช่วยให้มีหลงเหลือออกจากธรรมชาติ.....	๔๖
เชื่อมบุคคลในสังคม กับชีวิตในธรรมชาติ.....	๔๖
วันเกิด ทำให้ไม่ลืมที่จะหวนกลับมาพัฒนาชีวิตที่เป็นตัวของเรา.....	๔๘
เด็กเกิดมา ถ้าเลี้ยงไม่ดี จะเป็นคนที่ทุกข์ง่าย-สุขได้ยาก.....	๔๙
ถ้าเกิดแล้วพัฒนา ยิ่งเกิดมานาน ยิ่งสุขทุกสถาน.....	๕๑

ทำอย่างไรจะหายโกรธ ๕๓

ขั้นที่ ๑	นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ.....	๕๖
ขั้นที่ ๒	พิจารณาโทษของความโกรธ.....	๕๘
ขั้นที่ ๓	นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ.....	๖๐
ขั้นที่ ๔	พิจารณาว่า ความโกรธ คือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู.....	๖๒
ขั้นที่ ๕	พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน.....	๖๕
ขั้นที่ ๖	พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า.....	๖๗
ขั้นที่ ๗	พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ.....	๗๐
ขั้นที่ ๘	พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา.....	๗๑
ขั้นที่ ๙	พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ.....	๗๓
ขั้นที่ ๑๐	ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ.....	๗๕