



“ ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙ ”

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

พระผู้เสด็จสู่สวรรคาลัย

ขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณหาที่สุดมิได้
ข้าพระพุทธเจ้าคณะผู้ปฏิบัติงาน สถาบันธรรมวรรณศิลป์

“ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙”

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

แจกฟรีเป็นธรรมทาน ห้ามจัดจำหน่าย

สามารถพิมพ์ลงกระดาษเอห้า เพื่อทำสมุดบันทึกของตนเอง
หรือหากองค์กรหน่วยงานใดมีจิตศรัทธา ต้องการจัดทำเพื่อแจกแก่
ประชาชนทั่วไป ทางเรายินดีเป็นอย่างยิ่ง

สถาบันธรรมวรรณศิลป์

www.dhammaliterary.org

อีเมล dhammaliterary@gmail.com

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙



สมุดบันทึกกำกับชีวิต

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ สุขภาพจิตนี้ขายไม่ได้ แม้แต่ให้ก็ยาก แต่ว่าจะต้องเพาะ ”

พระราชดำรัส

ในโอกาสที่คณะจิตแพทย์ นักวิชาการสุขภาพจิต
อาจารย์จากมหาวิทยาลัย และผู้ทรงคุณวุฒิจากสถาบันต่างๆ เข้าเฝ้าทูล

ละอองธุลีพระบาท

ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์

วันอังคารที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ฉันตั้งใจดูแลหัวใจตนเองอย่างไร ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ สุขภาพจิตและสุขภาพกายนั้น พุดได้ว่าสุขภาพจิตสำคัญกว่าสุขภาพกาย ด้วยซ้ำ เพราะว่าคนไหนที่ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแต่จิตใจพังเพื่อน ไม่ได้เรื่องนั้น ถ้าทำอะไรก็จะยุ่งกันได้ กายที่แข็งแรงนั้นก็จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองหรือสังคมอย่างใด

ส่วนคนที่สุขภาพกายไม่สู้จะแข็งแรงแต่สุขภาพจิตดี หมายความว่าจิตใจดี รู้จักจิตใจของตัวเอง และรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้อง ย่อมเป็นประโยชน์ต่อตัวเองมาก และเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้มาก ในที่สุดสุขภาพจิต ที่ดีก็อาจจะพามาซึ่งสุขภาพทางกายได้ หรือถ้าสุขภาพกาย ไม่ดีนั้นก็ไม่ต้องถือว่า เป็นของสำคัญ ”

พระราชดำรัส

ใน โอกาสที่คณะจิตแพทย์ นักวิชาการสุขภาพจิต
อาจารย์จากมหาวิทยาลัย และผู้ทรงคุณวุฒิจากสถาบันต่างๆ
เข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท
ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์
วันอังคารที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๐



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ ฉันเห็นจิตใจตนเองช่วงนี้อย่างไรบ้าง ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ คนเราจะเอาแต่ได้ไม่ได้ คนเราจะต้องรับและจะต้องให้
หมายความว่าต่อไป และเดี๋ยวนี้ด้วยเมื่อรับสิ่งของใดมา
ก็ต้องพยายามให้ ในการให้นั้น ให้ได้โดยพยายามที่จะสร้าง
ความสามัคคีให้หมู่คณะและในชาติ ทำให้หมู่คณะและชาติประชาชน
ทั้งหลายมีความไว้วางใจซึ่งกันและกันได้ ช่วยที่ไหนได้ก็ช่วย
ด้วยจิตใจที่เฟื่องแผ่โดยแท้ ”

พระบรมราโชวาท
พระราชทานแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น
วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๒๑



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ ช่วงเวลาที่ฉันเป็นผู้ให้
และสิ่งที่ฉันตั้งใจให้ผู้อื่นต่อไป ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ การทำดีนั้นทำยากและเห็นผลช้า แต่ก็จำเป็นต้องทำ
เพราะหาไม่ความชั่วซึ่งทำได้ง่าย จะเข้ามาแทนที่
และจะพอกพูนขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยไม่ทันรู้สึกตัว
แต่ทุกคนจึงต้องตั้งใจและเพียรพยายามให้สุดกำลัง
ในการสร้างเสริมและสะสมความดี ”

พระบรมราโชวาทพระราชทาน
แก่ผู้สำเร็จการศึกษา ที่โรงเรียนนายร้อยตำรวจ สอนอัมพร
๑๔ สิงหาคม ๒๕๒๕



ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ ความดีงามที่ฉันได้ทำในชีวิตช่วงนี้ ”

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ การดำรงชีวิตที่ดีจะต้องปรับปรุงตัวตลอดเวลา
การปรับปรุงตัวจะต้องมีความเพียรและความอดทน เป็นที่ตั้ง
ถ้าคนเราไม่หมั่นเพียร ไม่มีความอดทน ก็อาจจะท้อใจไปโดยง่าย
เมื่อท้อใจไปแล้ว ไม่มีทางที่จะมีชีวิตเจริญรุ่งเรืองแน่ๆ ”

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
พระราชทานแก่ครูและนักเรียน โรงเรียนจิตรลดา
๒๗ มีนาคม ๒๕๒๓



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ สิ่งใดที่ฉันต้องแก้ไขปรับปรุงตน ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“สามัคคีหรือการปรองดองกัน ไม่ได้หมายความว่า
คนหนึ่งพูดอย่างหนึ่ง คนอื่นต้องพูดเหมือนกันหมด
ลงท้ายชีวิตก็ไม่มีความหมาย ต้องมีความแตกต่างกัน
แต่ต้องทำงานให้สอดคล้องกัน แม้จะขัดกันบ้างก็ต้องสอดคล้องกัน ”

พระราชดำรัสพระราชทาน
แก่ คณะบุคคลต่างๆ ใน โอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
๔ ธันวาคม ๒๕๓๖



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ ความแตกต่างระหว่างตัวฉัน กับคนอื่นที่ฉันรู้จัก ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ การรู้จักประมาณตน ได้แก่ การรู้จักและยอมรับว่าตนเองมีภูมิปัญญา
และความสามารถด้านไหน เพียงใด และควรจะทำงานด้านไหน
อย่างไร การรู้จักประมาณตนนี้ จะทำให้คนเรารู้จักใช้ความรู้
ความสามารถที่มีอยู่ได้ถูกต้อง เหมาะสมกับงาน และได้ประโยชน์
สูงสุดเต็มตามประสิทธิภาพ ทั้งยังทำให้รู้จักขวนขวายศึกษาหาความรู้
และเพิ่มพูนประสบการณ์อยู่เสมอ เพื่อปรับปรุงส่งเสริมศักยภาพที่มีอยู่
ในตนเองให้ยิ่งสูงขึ้น ”

พระบรมราโชวาท พระราชทานเพื่อเชิญไปอ่าน
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
วันเสาร์ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๔๑



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ ความสามารถในตัวฉัน
ฉันสามารถทำสิ่งใดได้ดี ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ ดนตรีนี้มีไว้สำหรับให้บันเทิง แล้วก็ให้จิตใจสบาย ”

พระบรมราโชวาท
พระราชทานเนื่องในงานวันสังคีตมงคล ครั้งที่ ๒
ณ เวทีลีลาศสวนอัมพร
วันพฤหัสบดี ที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๑๒



ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ เพลงหรือดนตรีในหัวใจฉัน ”

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ ความกตัญญูทศเวทคือสภาพจิตที่รับรู้ความดี
และยินดีที่จะกระทำความดี โดยศรัทธามั่นใจ.
คนมีกตัญญูจึงไม่ลบหลู่ทำลายความดี และไม่ลบหลู่ผู้ที่ได้ทำความดีมาก่อน
หากเพียรพยายามรักษาความดีทั้งปวงไว้ให้เป็นพื้นฐาน
ในความประพฤติปฏิบัติทุกอย่างของตนเอง.
เมื่อเต็มใจและจงใจกระทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความดีดังนี้
ก็ย่อมมีแต่ความเจริญมั่นคงและรุ่งเรืองก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้น.
จึงอาจกล่าวได้ว่าความกตัญญูทศเวทเป็นคุณสมบัติอันสำคัญยิ่งสำหรับนัก
พัฒนา และผู้ปรารถนาความเจริญก้าวหน้าทุกคน ”

พระบรมราโชวาท

พระราชทานแก่คณะกรรมการวันกตัญญูทศเวท
สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย เพื่อเชิญลงพิมพ์ในหนังสือที่ระลึกวันกตัญญู
ทศเวท

และ เชิญออกเผยแพร่แก่ประชาชนเป็นแนวทางปฏิบัติ

วันศุกร์ที่ ๘ เมษายน ๒๕๒๖



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ สิ่งดี ๆ ที่ฉันเห็นในผู้อื่น ”

ลิขสิทธิ์ตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“การทำความดีนั้น โดยมากเป็นการเดินทวนกระแสความพอใจ
และความต้องการของมนุษย์
จึงทำได้ยากและเห็นผลช้า แต่ก็จำเป็นต้องทำ
เพราะหาไม่ ความชั่ว ซึ่งทำได้ง่ายจะเข้ามาแทนที่
แล้วจะพอกพูนขึ้นอย่างรวดเร็วโดยไม่ทันรู้สึกตัว”

พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานกระบี่และปริญญาบัตร
แก่ว่าที่ร้อยตำรวจตรีฯ โรงเรียนนายร้อยตำรวจฯ
๑๐ มีนาคม ๒๕๒๙



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ ความอยากและความต้องการ
ที่เกินพอดีในใจฉัน ”

ลิขสิทธิ์โดย ก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ การใช้จ่ายอย่างประหยัดนั้น จะเป็นหลักประกันความสมบูรณ์พูนสุข
ของผู้ประหยัดเอง
และครอบครัวช่วยป้องกันความขาดแคลนในวันข้างหน้า การประหยัด
ดังกล่าวนี้จะมีผลดีไม่เฉพาะแก่ผู้ที่ประหยัดเท่านั้น
ยังเป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติด้วย ”

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในวันขึ้นปีใหม่
๓๑ ธันวาคม ๒๕๐๒



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ สิ่งใดที่ใช้จ่ายเกินจำเป็นหรือประหยัดได้ ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ คนเราถ้าพอใจในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภ
น้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศ
มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่าพอประมาณ ไม่สุด
โต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข ”

พระราชดำรัสพระราชทาน
แก่คณะบุคคลที่เข้าเฝ้าฯ ณ ศาลาดุสิดาลัย
๔ ธันวาคม ๒๕๔๑



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ สิ่งใดที่จำเป็นแก่ชีวิต ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ การจะทำงานให้มีประสิทธิผลและให้ดำเนินไปได้โดยราบรื่น จำเป็น
อย่างยิ่งที่จะต้องทำด้วยความรับผิดชอบอย่างสูง ไม่บิดเบือนข้อเท็จ
จริง ไม่บิดเบือนจุดประสงค์ที่แท้จริงของงานสำคัญที่สุดที่ต้องเข้าใจ
ความหมายของคำว่า ความรับผิดชอบ ให้ถูกต้อง ”

พระบรมราโชวาทของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
๑๖ กรกฎาคม ๒๕๑๙



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ฉันควรรับผิดชอบและดูแลอะไร
ในชีวิตช่วงนี้ ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ ทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เกิดที่เป็นอยู่แก่เราในวันนี้
ย่อมมีต้นเรื่องมาก่อน ต้นเรื่องนั้นคือ เหตุ สิ่งที่ได้รับคือ ผล
และผลที่ท่านมีความรู้ขณะนี้
จะเป็นเหตุให้เกิดผลอย่างอื่นต่อไปอีก
คือ ทำให้สามารถใช้ความรู้ที่มีอยู่ทำงานที่ต้องการได้
แล้วการทำงานของท่าน ก็จะเป็นเหตุให้เกิดผลอื่นๆ
ต่อเนื่องกันไปอีก ไม่หยุดยั้ง
ดังนั้นที่พูดกันว่า ให้พิจารณาเหตุผลให้ดีนั้น
กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ
ให้พิจารณาการกระทำหรือกรรมของตนให้ดีนั่นเอง
คนเราโดยมากมักนึกว่า
อนาคตจะเป็นอย่างไรเราทราบไม่ได้
แต่ที่จริงเราย่อมจะทราบได้บ้างเหมือนกัน
เพราอนาคต ก็คือ ผลของการกระทำในปัจจุบัน ”

พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๘ กรกฎาคม ๒๕๑๙



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ สิ่งที่ฉันดูแลและรับผิดชอบ
จะส่งผลดีอย่างไรต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งต่างๆ ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ การปิดทองหลังพระนั้น เมื่อถึงคราวจำเป็นก็ต้องปิด ว่าที่จริงแล้วคน
โดยมาก ไม่ค่อยชอบปิดทองหลังพระกันนัก เพราะนึกว่าไม่มีใครเห็น
แต่ถ้าทุกคนพากันปิดทองแต่ข้างหน้า ไม่มีใครปิดทองหลังพระเลย
พระจะเป็นพระที่งามบริบูรณ์ไม่ได้ ”

พระบรมราโชวาท
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๒๕ กรกฎาคม ๒๕๐๖



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ ความดีงามที่ฉันได้ทำโดยไม่เปิดเผย
และสิ่งดีๆ ที่ฉันตั้งใจทำต่อ โดยไม่โอ้อวดตน ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ความเจริญของคนทั้งหลาย ย่อมเกิดมาจากประพฤติชอบ
และการหาเลี้ยงชีพชอบ เป็นหลักสำคัญ
ผู้ที่จะสามารถประพฤติชอบและหาเลี้ยงชีพชอบได้ด้วยนั้น
ย่อมจะมีทั้งวิชาความรู้ ทั้งหลักธรรมทางศาสนา
เพราะสิ่งแรกเป็นปัจจัยสำหรับใช้กระทำการทำงาน
สิ่งหลังเป็นปัจจัยสำหรับส่งเสริมความประพฤติ
และการปฏิบัติงานให้ชอบคือให้ถูกต้องและเป็นธรรม”

พระราชดำรัสพระราชทาน
แก่ครูโรงเรียนราษฎร์สอนศาสนาอิสลาม ๔ จังหวัดภาคใต้ จังหวัดปัตตานี
๒๔ สิงหาคม ๒๕๑๙



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ การทำงานและการใช้ชีวิตที่ผ่านมาของฉัน ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ ปัญหาทุกอย่างไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ มีทางแก้ไขได้
ถ้ารู้จักคิดให้ดี ปฏิบัติให้ถูก
การคิดได้ดีนั้น มิใช่การคิดได้ด้วยลูกคิด หรือด้วยสมองกล
เพราะโลกเราในปัจจุบันจะวิวัฒนาการไปมากเพียงใดก็ตาม
ก็ยังไม่มียंत्रมืออันวิเศษชนิดใด
สามารถขบคิดแก้ไขปัญหาต่างๆได้อย่างสมบูรณ์
การขบคิดวินิจฉัยปัญหา จึงต้องใช้สติปัญญา
คือคิดด้วยสติรู้ตัวอยู่เสมอ
เพื่อหยุดยั้งและป้องกันความประมาทผิดพลาด
และอคติต่างๆมิให้เกิดขึ้น
ช่วยให้การใช้ปัญญาพิจารณาปัญหาต่างๆ
เป็นไปอย่างเที่ยงตรง ทำให้เห็นเหตุเห็นผลที่เกี่ยวข้องกัน
เป็นกระบวนการได้กระจ่างชัด ทุกขั้นตอน ”

พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
๑ สิงหาคม ๒๕๓๙



หัวข้อชนบทิก ลิขิตตามรอยก้าว

“ ปัญหาที่ฉันต้องแก้ไข ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ ในการปฏิบัติงานนั้น ย่อมมีปัญหต่าง ๆ เกิดขึ้นได้เสมอ
เมื่อปัญหาเกิดขึ้นต้องแก้ไข อย่าทิ้งไว้พอกพูนลุกลามแก้ยาก
ขอให้ทุกคนระลึกว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ได้
ถ้าแก้คนเดียวไม่ได้ก็ช่วยกันคิดช่วยกันแก้หลายๆ คนหลายๆทาง
ด้วยความร่วมมือปรองดองกัน
ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นจักได้ไม่กลายเป็นอุปสรรคขัดขวาง
และบั่นทอนทำลายความเจริญและความสำเร็จของการงาน ”

พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๑๓ กรกฎาคม ๒๕๓๓



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ สิ่งใดที่ฉันไม่จำเป็นต้องแบกรับไว้ลำพัง ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“วิถีชีวิตมนุษย์นั้น จะให้มีแต่ความปรกติสุขอย่างเดียวไม่ได้
จะต้อง มีทุกข์ มีภัย มีอุปสรรค ผ่านเข้ามาด้วยเสมอ
ยากจะหลีกเลี่ยงพ้น ข้อสำคัญอยู่ที่ทุกๆ คนจะต้องเตรียมกาย
เตรียมใจ และเตรียมการไว้ให้พร้อมทุกเวลา เพื่อเผชิญและแก้ไข
ความไม่ปรกติเดือดร้อนทั้งนั้นด้วยความไม่ประมาท
ด้วยเหตุผล ด้วยหลักวิชา และด้วยสามัคคีธรรม
จึงจะผ่านหนักให้เป็นเบา และกลับร้ายให้กลายเป็นดีได้ ”

พระราชดำรัส

พระราชทานแก่ประชาชนชาวไทยในโอกาสขึ้นปีใหม่

วันจันทร์ที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๒๗



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ฉันเตรียมพร้อมรับมือความไม่แน่นอน
ในวันหน้าอย่างไร”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ คนโดยมาก แม้ผู้ที่เคยฝึกฝนมาให้เป็นคนหนักแน่นแล้วก็ตาม
บางครั้งเมื่อต้องประสบเหตุ ประสบปัญหากระทบกระทั่งกันอย่างหนักเข้า
ก็อาจ บังเกิดความหวั่นไหว หรือสับสนฟุ้งซ่านได้และเมื่อเกิดหวั่นไหวฟุ้งซ่าน
ความคิดสติปัญญาก็จะสั่นตัว หรือดับวูบลง ความหลงและอคติก็เข้ามาแทนที่
ทำให้จนปัญญา คิดไม่ออก ทำไม่ถูก และที่สุดก็อาจผิดพลาดเสียหายได้ต่างๆ
ท่านจึงสอนให้ทุกคนรู้จักสงบใจ คือบังคับใจให้หยุดคิดเรื่องที่กำลังคิด และ
กำลังทำให้ฟุ้งซ่านหรือสับสนอยู่นั้น เสียชั่วขณะ เมื่อหยุดคิดสับสนได้
ก็จะอำนวยการสอ้านประเสริฐ ให้สติความระลึกรู้ และปัญญาความเฉลียว
ฉลาด กลับคืนมาใหม่ ช่วยให้ใจแจ่มใส หนักแน่น เข้มแข็งเข้า
ความคิดเห็นก็เข้ารูป เข้ารอย คือมีความเที่ยงตรง เป็นกลาง สุขุม
ปราศจากอคติ สามารถพิจารณา เห็นเหตุเห็นผลได้กระจ่างแจ่มชัด
หาทางปฏิบัติได้ถูกต้องพอเหมาะพอดี ถึง ขั้นนี้ ปัญหาทั้งปวงก็จะคลี่คลาย
เรื่องที่จะเสียหายก็จะแก้ได้ตก กลับกลายเป็นดีโดยตลอด ”

พระบรมราโชวาท
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยรามคำแหง
ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร
วันอังคารที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๒๖



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ สิ่งใดในตัวฉันจะพาให้ผ่านความทุกข์ไปได้ ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ร่างกายของเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรง
ใช้งาน มิใช่ ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ
ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน.
ถ้าไม่ใช้แรงเลย หรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้
แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลา
อันสมควร. ดังนั้น ผู้ที่ปรกติทำการงานโดยไม่ได้ใช้กำลัง
หรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้พอเพียง
กับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน ”

พระราชดำรัส

เพื่อเชิญไปอ่านในการประชุมสัมมนาเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

วันพุธที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๒๓



หัวข้อชนบทที่ก ลิขิตตามรอยก้าว

“ฉันตั้งใจออกกำลังกายต่อไปอย่างไร ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“จิตใจและความประพฤติที่สะอาดและมีระเบียบ เป็นรากฐาน
สำคัญของชีวิตจิตใจทั้งความประพฤติตั้งนั้นไ้จะเกิดมีขึ้นเองได้
หากแต่จำเป็นต้องฝึกหัดอบรมและสนับสนุนส่งเสริมกัน
อย่างจริงจังสม่ำเสมอ นับตั้งแต่บุคคลเกิด
ดั่งที่มนุษย์ไม่ว่าชาติใดภาษาใด ได้เฝ้าพยายามกระทำสืบต่อกัน
มาทุกยุคทุกสมัย ทั้งเพื่อให้สามารถรักษาตัวและมีความสุข
ความสำเร็จในการครองชีวิต ทั้งให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
ด้วยความผาสุกสงบ ”

พระราชดำรัสพระราชทานเพื่อเชิญไปอ่าน
ในพิธีเปิดการสัมมนาของสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย
เรื่อง การพัฒนาสังคมในด้านศีลธรรมและจิตใจ
๑๕ ธันวาคม ๒๕๑๖



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ ความเป็นระเบียบเรียบร้อยในชีวิตฉัน ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ ประการแรก คือ ความซื่อสัตย์
ประการที่สอง คือ การรู้จักข่มใจฝึกใจตนเอง
ให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความสัตย์ความดีนั้น
ประการที่สาม คือ การอดทน อดกลั้น และอดออม
ที่จะไม่ประพฤติกว้างความสัตย์สุจริต
ประการที่สี่ คือ การรู้จักละวางความชั่ว ความทุจริต
และรู้จักสละประโยชน์ส่วนน้อยของตน เพื่อประโยชน์ส่วนรวม
คุณธรรมสี่ประการนี้
ถ้าแต่ละคนพยายามปลูกฝังและบำรุงให้เจริญงอกงาม
จะช่วยให้ประเทศชาติบังเกิดความสุข ความร่มเย็น
และมีโอกาสที่จะปรับปรุงพัฒนาให้มั่นคงก้าวหน้าต่อไป ”

พระบรมราโชวาท ในพิธีบรมวงสรวง
สมเด็จพระบูรพมหากษัตริยาธิราชเจ้า
๕ เมษายน ๒๕๓๕



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ฉันจะพัฒนาสิ่งใดในตนเอง
เพื่อความสำเร็จของชีวิต ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ผู้หนักแน่นในสัจจะ พูดอย่างไรทำอย่างนั้น จึงจะได้รับความสำเร็จ
พร้อมทั้งความศรัทธา เชื่อถือ และความยกย่องสรรเสริญจากคนทุก
ฝ่าย การพูดแล้วทำ คือพูดจริงทำจริง จึงเป็นปัจจัยสำคัญ ในการส่งเสริม
เกียรติคุณของบุคคลให้เด่นชัด ”

พระบรมราโชวาท
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๑๐ กรกฎาคม ๒๕๔๐



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ คำพูดที่ดีที่ฉันเคยมอบให้ผู้อื่น ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ ถ้าเรามาสัมมนาถึงวิธีการที่จะศึกษาสุขภาพจิต ก็ควรจะ
ศึกษาว่า ทำอย่างไรจึงให้ตนเองมีสุขภาพจิตที่ดี เป็นคนที่มีเมตตา
มีความละมุนละไม มีความคิดที่รอบคอบ ที่ไม่มีโทษะ ไม่มีความรู้สึกที่
จะหาประโยชน์มากเกินไป อันนี้ก็จะทำให้ผู้ที่มาสัมมนามีสุขภาพจิตที่ดี
ถ้าใครมีสุขภาพจิตดีแล้ว ไม่ต้องไปสอนใคร แสดงด้วยตนเองก็ได้
ประโยชน์มากแล้ว ถ้าหาวิธีที่จะสอนคนอื่นในเรื่องสุขภาพจิตก็ออกจะ
ลำบากเพราะว่าสุขภาพจิตมันอยู่ที่จิตของตัวเอง ฉะนั้นที่จะมีข้อสังเกตใน
โอกาสนี้ก็คือขอให้ท่านทั้งหลายตั้งสุขภาพจิตของท่านเองให้ดี แล้วก็
จะสำเร็จประโยชน์ทุกอย่าง ”

พระราชดำรัส

ในโอกาสที่คณะจิตแพทย์ นักวิชาการสุขภาพจิต
อาจารย์จากมหาวิทยาลัย และผู้ทรงคุณวุฒิจากสถาบันต่างๆ
เข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์
วันอังคารที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๐



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ สิ่งที่ดีในจิตใจฉันที่ควรเป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่น ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ การฝึกหัดทางใจนี้สำคัญอย่างยิ่งยวด จำเป็นที่จะต้อง
ระมัดระวัง ฝึกฝนอยู่เสมอตลอดชีวิต จึงจะคงความสุจริต เข้มแข็ง และ
เป็นระเบียบไว้ได้ ไม่พ่ายแพ้แก่ความลุ่มหลงลืมหืม ”

พระบรมราโชวาท

ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรและอนุปริญญาบัตร
แก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ณ หอประชุมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วันศุกร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๑๖



ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ การฝึกฝนจิตใจตัวเองในชีวิตประจำวัน ”

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ขอให้พิจารณาให้ดีๆ ว่า ถ้าเรามีความระวังตัวอยู่เสมอใน
การทำอะไร ด้วยกาย ด้วยการพูดอะไรด้วยวาจา และแม้แต่คิดด้วยใจ
ให้สำรวมกายวาจาใจให้ดี และปฏิบัติต่อไปในทางที่เจริญ ในทางที่
เกื้อกูลต่อผู้อื่น ก็เป็น การประกันว่าอนาคตของท่านจะรุ่งเรืองขึ้น ทั้งใน
กาย ทั้งในใจ โดยเฉพาะทางใจ นี่ก็จะรุ่งเรือง เพราะว่าจิตใจก็จะ
ผ่องใสมีความสุขสบายแน่นอน ”

พระราชดำรัส

ในโอกาสที่คณะครูบาฏีกาเล็ก (ถานุดตโร) และคณะ เฝ้าถวายเงินและต้นเทียนพรรษา
ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน
วันจันทร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๒๕



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ฉันไม่ควรทำสิ่งใด ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ การที่จะให้ปราศจากอคตินี้เป็นสิ่งที่ยาก เพราะจะต้องบังคับจิตใจของตัวเองอยู่ตลอดเวลา ทั้งในขณะที่ปฏิบัติงาน ทั้งนอกเวลาปฏิบัติงาน เพราะว่าจิตใจที่จะปราศจากอคตินั้น ต้องฝึกฝนและมีอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะให้ปราศจากอคติก็ต้องอบรมจิตใจของตัวให้ดี ให้มีความยุติธรรมทุกเมื่อ การอบรมจิตใจของตัวให้มีความยุติธรรมทุกเมื่อนั้น จะต้องรักษาสติให้มั่น ต้องมีความรู้ทุกอย่าง ได้ประสบสิ่งใดจะต้องรู้ว่านี่คืออะไร นี่คือนสิ่งที่ควร และอาจจะเห็น ด้วยว่าสิ่งที่ไม่ควรมีอะไรบ้าง ต้องเลือกสิ่งที่ควรและละสิ่งที่ไม่ควร ”

พระราชดำรัส

พระราชทานใน โอกาสที่คณะผู้พิพากษาประจำกระทรวงเผ่า ฯ

ถวายสัตย์ปฏิญาณก่อนเข้ารับหน้าที่

ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน

วันพุธที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๒๖



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ ครั้งใดที่ฉันเข้าใจคนอื่นผิดไป ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ คนเราต้องมีศาสนา คือความคิดหรือสิ่งที่คิดประจำใจ
อันเป็นแนวทาง ปฏิบัติในใจประจำตัว และต้องมีการศึกษา คือ
ความรู้ต่างๆ ทั้งในด้านจิตใจ ทั้งในด้านวัตถุ เพื่อประกอบกับตัว
เพื่อที่จะมีชีวิตอยู่ได้ ทั้งสองอย่างเป็นสิ่งที่สำคัญและเป็นสิ่งที่
แยกกันไม่ได้ ”

พระราชดำรัส

พระราชทานแก่ผู้แทนองค์การศาสนาและผู้แทนสถาบันการศึกษาต่างๆ
ที่เข้าเฝ้า ฯ ถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในการเฉลิมพระชนมพรรษา

ณ ศาลาภักดิ์

วันพฤหัสบดีที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๑๒



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ ข้อคิดประจําใจ ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ บุญที่ทานี่มีหลายอย่าง และได้ยกตัวอย่างในการตั้งใจที่จะจัด เช่น ดอกไม้ หรืออย่างการจัดเทียนพรรษานี้ให้สวยงามก็เป็นสิ่งที่ทำให้เบิกบาน ได้รับผลของบุญในทันทีที่ทำแล้ว เห็นว่าดี เห็นว่าน่ายุติ แล้วก็เมื่อไปวางไว้สวยงาม ก็เกิดความปิติขึ้นมา คนที่กล่าวพูดถึงความปิติหรือความสุขนั้น ภายนอกก็ปิติ การที่คนมาเห็นแล้วบอกว่าจัดสวยดี เราก็ปิติ เพราะเราเป็นคนจัด สำคัญที่สุด เพราะว่าเราจัดด้วยความตั้งใจ ความตั้งใจนั้นตั้งใจที่จะทำให้สวยงาม ให้น่ายุติ แล้วก็คนเขาก็เห็นว่ามันดี ก็หมายความว่าเขาได้ผล ผลที่ไม่เห็นก็มี แต่ตัวเองเห็น เพราะว่าเราจัดดอกไม้ให้สวย เราไม่รีบจัด จิตใจเราเห็น เพราะว่าเราอึดเอิบ มีความสุข อันนี้เป็นเรื่องของการทำงานบุญอย่างที่ง่าย ๆ ”

พระราชดำรัส

ในโอกาสที่คณะชาวห้วยขวาง พญาไท เฝ้า ฯ ทูลเกล้า ฯ ถวายเงิน

โดยเสด็จพระราชกุศล และตั้งเทียนพรรษา

ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน

วันพุธที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๒๑



หัวข้อชนบทที่ก ลิขิตตามรอยก้าว

“ ความมั่งคั่งที่ฉันช่วยสร้างสรรค์แก่สังคม ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ ต้นเหตุของความทุกข์อยู่ที่ใจ อยู่ที่ใจ เราสามารถที่จะสร้างความทุกข์ขึ้นมาได้ ให้มันเกิดเหมือนว่าเราเท่ากับสามารถที่จะเลือกที่จะเอาทุกข์หรือเอาสุข ฉะนั้น การทำบุญเป็นขั้นๆ ตั้งแต่ต้น อย่างเล็กน้อยๆ คนอื่นไม่ทราบไม่เป็นไร ตัวเราทราบ และผู้ที่ฉลาดก็จะเห็นว่าเราสร้างทุกข์ของเราเอง เพื่อที่จะไม่ให้มีทุกข์ เราก็ดึงไม่สร้าง ข้อสำคัญอยู่ตรงนี้ ให้เข้าใจให้ดีคนโดยมากมีความทุกข์แล้วจะทำลาย ความทุกข์ คือขจัดความทุกข์ มันทำไม่ได้ ทุกข์มันมีแล้ว แต่ว่าทุกข์ที่ยังไม่มีอย่าให้เกิด ถ้าเราไม่ยอมให้เกิดขึ้น หมายความว่าทำจิตใจให้ผ่องใสตลอดเวลา ทำอะไรที่สุจริตตลอดเวลา ความทุกข์เกิดยาก เมื่อเกิดยากแล้ว ทุกข์เก่าที่มีอยู่ มันก็ค่อยๆ หายไป ”

พระราชดำรัส

ในโอกาสที่คณะชาวห้วยขวาง พญาไท เฝ้า ฯ ทูลเกล้า ฯ ถวายเงิน

โดยเสด็จพระราชกุศล และตั้งขึ้นพระราชมงคล

ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน

วันพุธที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๒๑



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ สิ่งใดในตัวฉันที่ทำให้เกิดความทุกข์ช่วงนี้ ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ จิตใจที่ต่ำทรามนั้นเป็นจิตใจที่อ่อนแอ ไม่กล้าและไม่อดทนที่จะเพียร พยายามสร้างสมความดีงาม ความเจริญ ความสำเร็จ ในทางที่ถูกต้องเป็นธรรมมีแต่คิดจะให้ได้มาโดยสะดวกง่ายดาย

โดยไม่คำนึงถึงผิดชอบชั่วดี จิตใจดังนี้ถ้าปล่อยให้เกิดมีขึ้นจนเคยชิน อย่างน้อยที่สุด ก็ทำให้เป็นคนมักง่าย ทำงานบกพร่องเสียหาย อย่างมาก ก็ทำให้เป็นคนด้านหนาไร้ความอาย หยาบคาย ละโมบ ทำอะไรที่ไหน ก็เกิดอันตรายที่นั่น ท่านจึงสอนให้สังวรระวังใจของตนให้ดี อย่าให้ความชั่วเกิดขึ้น และหากเกิดขึ้นแล้ว ก็ให้กำจัด เสียทันที ”

พระบรมราโชวาท
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยรามคำแหง
ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร
วันจันทร์ที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๒๔



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ ฉันต้องพยายามให้มากขึ้นเกี่ยวกับเรื่องอะไร ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ คนเราที่ฟุ้งเฟ้อ ไม่มีทางที่จะหาทรัพย์มาป้อนความฟุ้งเฟ้อได้ ความฟุ้งเฟ้อนี้เป็นปากหรือเป็นสัตว์ที่หิวไม่หยุด ความฟุ้งเฟ้อนี้ถ้าปากตลอดเวลา จะป้อนไปเท่าไรๆ ก็ไม่พอ เมื่อป้อนเท่าไรๆ ไม่พอแล้ว ก็หาเท่าไรๆ ก็ไม่พอ ความไม่พอนี้ไม่สามารถที่จะหาอะไรมาป้อนความฟุ้งเฟ้อนี้ได้ ฉะนั้นถ้าจะต่อต้าน ความเดือดร้อน ไม่ใช่ว่าจะต้องประหยัฒมัยย์สธ จะต้องป้องกันความฟุ้งเฟ้อ และป้องกันวิธีการที่มักจะใช้เพื่อที่จะมาป้อนความฟุ้งเฟ้อนี้ คือความทุจริต ฉะนั้นการที่จะณรงค์ที่จะต่อสู้เพื่อให้คนมัธยัสถ์และประหยัฒนั้นก็อยู่ที่ตัวเอง ไม่ใช่อยู่ที่คนอื่น เมื่ออยู่ที่ตนเอง ไม่อยู่ที่คนอื่น การณรงค์โดยมากมักจะออกไป ช้างนอกจะไปชักชวนคนโน้นชักชวนคนนี้ให้ทำ โน้นทำนี่ ที่จริงตัวเองต้องทำเอง ถ้าจะใช้คำว่าณรงค์ก็ต้องณรงค์กับตัวเอง ต้องฝึกตัวให้รู้จักความพอดีพอเหมาะ ถ้าไม่พอดีไม่พอเหมาะมันจะเกิดทุจริตในใจได้ ”

พระราชดำรัส

พระราชทานแก่คณะลูกเสือชาวบ้านที่มาเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท

ในโอกาสเสด็จฯ กลับจากแปรพระราชฐานจากจังหวัดสกลนคร

ณ สนามบินดอนเมือง

วันอาทิตย์ที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๒๗



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ ครึ่ง ไตฉันเคยปล่อยให้ความอยากครอบงำใจ ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ ความเข้มแข็งในจิตใจนี้เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้องฝึกฝนแต่เล็ก เพราะว่า
ต่อไป ถ้ามีชีวิตที่ลำบาก ไปประสบอุปสรรคใดๆ
ถ้าไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความรู้ ไม่มีทางที่จะผ่านอุปสรรคนั้นได้
เพราะว่าถ้าไม่เจออุปสรรคอะไร
ก็ไม่มีอะไรที่จะมาช่วยเราได้แต่ถ้ามีความรู้ มีอริยาศัยที่ดี และมีความ
เข้มแข็ง ในกาย ในใจ
ก็สามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ นั้นได้ ”

พระราชดำรัสพระราชทาน
แก่คณะครูและนักเรียน โรงเรียนราชวินิต
๓๑ ตุลาคม ๒๕๑๘



ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

หัวข้อชนบทกวี ลิขิตตามรอยก้าว

“ สิ่งที่ทำให้ฉันเข้มแข็ง ”

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ไม่มีใครที่มีความสุขหรือความสำเร็จได้โดยไม่เหนื่อย
ถ้าไม่ยากที่จะเหนื่อยก็ต้องฝึกฝนกำลัง กำลังกายก็ต้องฝึก คนที่นอนอยู่เฉยๆ
แม้จะสมมติว่านอนอยู่เฉยๆ ไม่ได้เดิน ไม่ได้ไปไหนเป็นเวลาสัก ๑๐ วัน
รับรองได้ว่าเวลาลุกขึ้นไม่มีกำลัง
คือกำลังไม่ได้มาจากการพักผ่อน กำลังมาจากความเพียร การฝึก
เช่นคนที่ได้ออกกำลังลุกขึ้นเดินทุกวัน ขยับกายให้ได้เป็นการฝึกกาย ย่อมมี
กำลังกาย ผู้ที่เป็นนักกีฬาเขาต้องฝึก การฝึกนั้นเหนื่อย
เหนื่อยแต่เมื่อเหนื่อยแล้วสร้างกำลังขึ้นมามันค่อยๆ หายเหนื่อย
ถ้าสมมติว่าเราไม่ได้สร้างกำลัง เราไม่ได้ฝึกกายให้มีกำลัง เดินเพียง ๕๐ เมตร
ก็เหนื่อยแล้ว แต่ถ้าฝึกร่างกายให้ดี เดินหลายกิโลเมตรก็ไม่ล้าจะเหนื่อยนัก
จิตใจก็เหมือนกันจะต้องมีกำลัง และกำลังนั้นเพื่อหาความสุข ความสำเร็จ
ไม่ใช่ว่าไม่เหนื่อย ต้องเหนื่อย ”

พระราชดำรัส

พระราชทานแก่นักศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา

ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตสงขลา

วันพฤหัสบดีที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๒๓



ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ กำลังใจในชีวิตฉัน ”

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ คำที่ชอบมากในพระพุทธศาสนา คือ "วิริยะ" วิริยะนี้ออกมา
ในรูปภาษาพุทธธรรมก็คือหมายถึงความอดสาหัส เพราะเขาใช้คำว่า
วิริยะอดสาหัส คนนั้นมีความวิริยะมาก หมายความว่ามีความอดสาหัส
มาก มีความขยัน มีความอดทนมาก แต่วิริยะกลายมาเป็นคนที่มีความ
เป็นคนทีกล้า อย่างเช่นคำว่า วีรบุรุษ วีรชน คนที่กล้าก็วิริยะนี้
ความอดสาหัสหรือความกล้าก็เป็นคำที่สำคัญ ต้องกล้าที่เผชิญตัวเอง
เมื่อกล้าเผชิญตัวเอง กล้าที่จะลบล้างความขี้เกียจ เกียจคร้าน ในตัว หัน
มาพยายามอดสาหัสก็ได้เป็นวิริยะอดสาหัส วิริยะในทางที่กล้าที่จะต้าน
ตัวเองในความคิดพิเรนทร์ ก็เป็นคนที่มีเหตุผล เป็นคนที่ละอคติต่างๆ
ก็หมายความว่า เป็นคนที่คิดดีที่ฉลาด วิริยะในทางที่ไม่ยอมแพ้แต่
ความเจ็บปวด ความกลัว จะมาคุกคามก็ทำสิ่งที่ถูกต้อง ”

พระราชดำรัส

ในโอกาสที่พระครูวินัยธรรม เจ้าอาวาสวัดคลอง ๑๘ และคณะ เฝ้า ฯ

ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน

วันศุกร์ที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๑๘



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ฉันเห็นตัวเองอย่างไร ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ คนที่มีระเบียบวินัยนั้นเป็นผู้ที่เข้มแข็ง เป็นผู้หวังดีต่อตัวเอง เป็นผู้ที่จะมีความสำเร็จในอนาคต อันนี้เป็นระเบียบอย่างหนึ่ง เป็นวินัยอย่างหนึ่ง คือว่าถ้าคนใดมีระเบียบวินัยในร่างกาย คือหมายถึงการปฏิบัติของตัว ในกิจกรรมใดๆ ทำให้ไม่มีอุปสรรคต่อการชวนชวนหา จะหาความรู้ก็ได้ หาอะไรก็มีความสำเร็จ คือหาสิ่งที่ตัวกำลังมุ่งที่จะปฏิบัติ การปฏิบัติด้วยความมีระเบียบ วินัย การปฏิบัตินั้นสำเร็จ อันนี้เป็นระเบียบวินัยชนิดหนึ่ง ระเบียบวินัยอีกชนิดที่กล่าวเมื่อตะกี้ ก็คือระเบียบในใจ ในใจนั้นก็คือการกระทำอะไร เราต้องคิด เมื่อมีระเบียบในความคิด คือมีเหตุผล สิ่งใดที่คิดก็คิด ออก สมมุติว่าเราคิดเรื่องหนึ่ง แล้วก็ไปคิดถึงอีกเรื่องหนึ่งที่ไม่เกี่ยวข้อง แล้วไปคิดถึงเรื่องที่สาม เรื่องที่สี่ เรื่องทั้งสามสี่เรื่องนี้ก็ไม่มีความสำเร็จแน่นอน เพราะว่ามันฟุ้งซ่าน ฉะนั้นต้องมีระเบียบในความคิด ที่เรียกว่า ระเบียบในใจหรือวินัยในความคิด ”

พระราชดำรัส

พระราชทานแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตภาคใต้ จังหวัดสงขลา

ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จังหวัดสงขลา

วันพฤหัสบดีที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๒๔



ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

หัวข้อชนบทิก ลิขิตตามรอยก้าว

“ ระเบียบวินัยในชีวิตฉัน ”

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

ลิขสิทธิ์ตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“ผู้ที่มุ่งหวังความดีและความเจริญมั่นคงในชีวิต
จะต้องไม่ละเลยการศึกษา ”

พระบรมราโชวาท
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรกิตติมศักดิ์และพระราชทานปริญญาบัตร
แก่ผู้สำเร็จการศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
วันเสาร์ที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๓๐



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ สิ่งที่เราจะต้องเรียนรู้เพิ่มเติม ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

“สรรพสิ่งทั้งหลายดำรงอยู่พร้อมกับเจริญยั่งยืนไปได้ เพราะมีความสมดุลย์ในตัวเอง อย่างชีวิตมนุษย์เรานี้ดำรงอยู่ได้เพราะมีออกซิเจน ไฮโดรเจน และคาร์บอน อันเป็นส่วนประกอบสำคัญของชีวิต ได้สัดส่วนกัน. เมื่อใด ส่วนประกอบอันเป็นแก่นแกนของชีวิต ส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องขาดหายไป ไม่อาจแก้ไขให้คงคืนสมดุลย์ได้ เมื่อนั้นชีวิตก็เสื่อมโทรมแตกดับ. ธรรมชาติอื่นๆ ตลอดจนสิ่งที่มีมนุษย์ปรุงแต่ง สรรค์สร้างขึ้น เช่น เครื่องจักร โรงงาน อาคาร บ้านเรือน แม้กระทั่ง เศรษฐกิจ กฎหมาย และทฤษฎีต่างๆ ก็เหมือนกัน ล้วนต้องมีส่วนประกอบที่สมดุลทั้งสิ้น ”

พระบรมราโชวาท
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยมหิดล
ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร
วันพฤหัสบดีที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๓๔



หัวข้อชวนบันทึก ลิขิตตามรอยก้าว

“ฉันจะดูแลสมดุลในชีวิตตนเองอย่างไร ”

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

[illegible]

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙



สมุดบันทึกกำกับชีวิต

ลิขิตตามรอยก้าว พ่อหลวง ร.๙

สมุดบันทึกกำกับชีวิต

