

# ร้อยคิด รักษาโรค



คืออย่างไรที่มีประสิทธิภาพสูงกว่าทุกวิธี  
ในการป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาโรคได้ทุกโรค  
ป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาเรื่องราวได้ทุกเรื่อง  
และดูดีสิ่งดีงามมาสุดได้ทุกมิติ

โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)





# อริยศีลรักษาโรค

คืออย่างไรที่มีประสิทธิภาพสูงสุดกว่าทุกวิธี  
ในการป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาโรคได้ทุกโรค  
ป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาเรื่องราวร้ายได้ทุกเรื่อง  
และคุณดั่งสิ่งดีงามมาสู่ตนได้ทุกมิติ

โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย  
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

สวนป่านาบุญ 1 - 9

สถาบันวิชาราม

อำเภอคอนสาร จังหวัดมุกดาหาร

- ชุดที่ 1 ศิลที่รักษาโรคได้เป็นอย่างไร (แบบย่อ)
- ชุดที่ 2 เนื้อหาเพิ่มเติมโดยย่อของศีล 5
- ชุดที่ 3 อริยศีลรักษาโรค  
(แบบขยายรายละเอียดปานกลาง)
- ชุดที่ 4 บทบาททวนธรรม (อริยศีล)  
เพื่อการสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก
- ชุดที่ 5 คู่มือดับทุกข์ : คำตอบของชีวิต (1)
- ชุดที่ 6 เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว (โดยย่อ)
- ชุดที่ 7 สารธรรม (อริยศีล)  
ค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ 20  
รุ่น ศิลรักษาโรค  
วันที่ 21-29 เมษายน 2561

## คำนำ

ในพระไตรปิฎก เล่ม 19 “เวฬุทวารสูตร” ข้อ 1459 พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทุกชีวิตล้วนรักสุขเกลียดทุกข์” และในพระไตรปิฎก เล่ม 9 “สามัญญผลสูตร” ข้อ 121 พระพุทธเจ้าตรัสว่า “คุณกรมหาบพิตร ภิกษุสมบรูณ์ด้วยศีลอย่างนี้ ย่อมไม่ประสพภัยแต่ไหน ๆ เลย เพราะศีลสังวรนั้น เปรียบเหมือนกษัตริย์ผู้ได้มูรธาภิเษก กำจัดราชศัตรูได้แล้ว ย่อมไม่ประสพภัยแต่ไหน ๆ เพราะราชศัตรูนั้น คุณกรมหาบพิตร ภิกษุก็ฉันนั้น สมบรูณ์ด้วยศีลอย่างนี้แล้วย่อมไม่ประสพภัยแต่ไหน ๆ เพราะศีลสังวรนั้น ภิกษุสมบรูณ์ด้วยอริยศีลชั้นนี้ ย่อมได้เสวยสุข อันปราศจากโทษในภายใน คุณกรมหาบพิตร ด้วยประการดังกล่าวมานี้แล ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล”

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า การที่ชีวิตจะได้รับความผาสุกอันประเสริฐยอดเยี่ยมได้นั้น ก็ต้องปฏิบัติอริยศีลที่ถูกต้อง ซึ่งข้าพเจ้านั้นได้พิสูจน์คำสอนของพระพุทธเจ้า ด้วยการทดลองปฏิบัติตามคำสอนของ

พระพุทธเจ้า และพระโพธิสัตว์ จึงได้พบว่า การปฏิบัติอิริยชาติที่ถูกต้องถูกต้องตรงนั้น มีฤทธิ์สูงที่สุดค ว่าทุกวิธีในการกำจัดหรือบรรเทาโรคทุกโรค ไม่ว่าจะเป็โรคใจ โรคกาย และสามารถกำจัดหรือบรรเทาสิ่งเลวร้ายทั้งมวลออกจากชีวิตคนได้ รวมถึงสามารถคูดึงสิ่งดีงามทั้งมวลมาสู่ชีวิตคนได้

ดังนั้น ข้าพเจ้าใคร่ขอเชื่อเชิญให้ท่านที่สนใจได้มาพิสูจน์ (เอหิปัตติโก) คำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องถูกต้อง ก็จะได้ความผาสุกอันยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่ที่แท้จริงอย่างมั่นคงยั่งยืน อันเป็นจริงตลอดกาล (อกาลิโก)

เจริญธรรม ตำนกคิ มีอภย ไร่ทุกข์

อาจารย์หมอเขียว

(ดร.ใจเพชร กล้าจน)

11 มิถุนายน 2561

# อริยศีลรักษาโรค

คืออย่างไรที่มีประสิทธิภาพสูงสุดกว่าทุกวิธี  
ในการป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาโรคได้ทุกโรค  
ป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาเรื่องราวร้ายได้ทุกเรื่อง  
และจุดดิ่งถึงดิ่งงามมาสู่ตนได้ทุกมิติ

โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ชุดที่ 1

ศีลที่รักษาโรคได้เป็นอย่างไร (แบบย่อ)

โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ศีลที่ล้มมา และสมบูรณ์ คือ ศีลที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่ความ  
 พันทุกข์ เป็น ศีลที่มีฤทธิ์สูงที่สุดกว่าทุกวิธีในการกำจัดหรือ  
 บรรเทาโรคทุกโรค ไม่ว่าจะ เป็นโรคใจ โรคกาย และสามารถกำจัด  
 สิ่งเลวร้ายทั้งหมด ออกจากชีวิตตน ได้ รวมถึงสามารถดูดีสิ่งดี  
 งามทั้งหมดมาสู่ ชีวิตตนได้ ส่วนการปฏิบัติศีลที่ไม่ถูกต้อง ก็จะ  
 เกิดผลตรงกันข้าม คือ เพิ่มโรคใจ โรคกาย และเรื่องเลวร้ายทั้งหมด  
 ในชีวิตตน รวมถึงผลักดันสิ่งดีงามทั้งหมดออกไปจากชีวิตตน  
 (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 380, เล่ม 29 ข้อ 46, เล่ม 9 ข้อ 255, เล่ม  
 23 ข้อ 129, เล่ม 24 ข้อ 1, เล่ม 4 ข้อ 1, เล่ม 20 ข้อ 73-74, เล่ม 24  
 ข้อ 60, เล่ม 11 ข้อ 293, เล่ม 14 ข้อ 580-585, เล่ม 26 167, เล่ม 19  
 ข้อ 1,602, เล่ม 13 ข้อ 147-152, เล่ม 22 ข้อ 79, เล่ม 11 ข้อ 108,  
 เล่ม 25 ข้อ 293)

ไม่ว่าจะใช้วิธีการดูแลสุขภาพใด ๆ หรือทำกิจกรรมการ  
 งานใด ๆ ถ้าทำควบคู่กับการเพิ่มศีลให้เหมาะกับฐานจิตของตน ก็  
 จะเกิดประโยชน์สูงสุด คือ ถ้าสิ่งนั้นสมควรหรือถูกกัน ณ เวลา  
 นั้น ก็จะเพิ่มประสิทธิภาพ ด้านดีสูงสุด แต่ถ้าสิ่งนั้นไม่สมควร  
 หรือไม่ถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะ มีอาการหรือสัญญาณที่ไม่ดี ได้เร็ว  
 แต่ไม่รุนแรงเกินหรือไม่อันตราย เกินหรือไม่เสียหายเกินเพื่อเดือน  
 หรือบอกว่าสิ่งนั้นไม่สมควรหรือไม่ถูกกัน เราจะได้หยุดทำสิ่ง  
 นั้น ได้เร็ว



ตรงกันข้ามไม่ว่าจะใช้วิธีการดูแลสุขภาพใด ๆ หรือทำกิจกรรมการงานใด ๆ ถ้าทำควบคู่กับการฝึกสติ ก็จะเกิด โทษสูงสุดหรือลดประสิทธิภาพที่ดีของสิ่งนั้น ลง หรือเห็นสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นว่าเป็นโทษหรือเห็นสิ่งที่เป็นโทษว่าเป็นประโยชน์ ทำให้เกิดทุกข์ยาวนาน (พระไตรปิฎก เล่ม 23 ข้อ 61) ซึ่งจะเกิดผลในชาตินี้ หรือชาติต่อไป หรือชาติอื่น ๆ สืบไป (พระไตรปิฎก เล่ม 37 ข้อ 1,698) ต่อให้คนส่วนใหญ่ใช้สิ่งนั้นแล้วเป็นประโยชน์ แต่เมื่อคนฝึกสติใช้สิ่งนั้น และเมื่อวิบากร้ายออกฤทธิ์ จะเกิดผลที่เป็นโทษ เช่น แพ้ยาหรือเกิดผลเสียเมื่อใช้วิธีการนั้น ๆ ต่อให้สิ่งนั้นเหมาะสมหรือถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะมี ลดประสิทธิภาพด้านดี ลง หรือถ้าสิ่งนั้นไม่เหมาะสมหรือไม่ถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะมี อาการหรือสัญญาณที่ไม่ดี บอกรวดเร็ว อาการหรือเรื่องเลวร้าย มักจะออกฤทธิ์บอกรวดเร็วแต่จะหนักและนาน ผู้ที่นั้นจึงหยุดทำสิ่งนั้นได้ช้าและทรมาณนาน

พระไตรปิฎก เล่ม 25 “โลกสูตร” ข้อ 293 พระตถาคตย่อมตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณในราตรีใดและย่อมปรินิพพานด้วยอนุปาติเสสนิพพาน ชาติในราตรีใด ย่อมตรัสบอกแสดงซึ่งพุทธพจน์อันใดในระหว่างนี้ พุทธพจน์นั้นทั้งหมด ย่อมเป็นอย่างนั้นนั่นแลไม่เป็นอย่างอื่น (ถ้อยคำเหล่านั้นทั้งหมด ย่อมเข้ากันได้โดยประการเดียวทั้งสิ้น ไม่แย้งกันเป็นประการอื่นเลย)

พระไตรปิฎก เล่ม 13 “จูฬมาลุงโกยวาทสูตร ” ข้อ 147-152 พระพุทธเจ้าตรัสกับพระมาลุงกยบุตรว่า... ดูกรมาลุงกยบุตร ก็เพราะเหตุไร ข้อนั้นเราจึงไม่พยากรณ์ เพราะข้อนั้นไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ไม่เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อความหน่าย เพื่อความคลายกำหนัด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เหตุนั้นเราจึงไม่พยากรณ์ข้อนั้น ดูกรมาลุงกยบุตร อะไรเล่า ที่เราพยากรณ์ ดูกรมาลุงกยบุตร ความเห็นว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ดังนี้ เราพยากรณ์ ก็เพราะเหตุไร เราจึงพยากรณ์ข้อนั้น เพราะข้อนั้น ประกอบด้วยประโยชน์ เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความหน่าย เพื่อความคลายกำหนัด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เหตุนั้นเราจึงพยากรณ์ข้อนั้น เพราะเหตุนั้นแหละ เธอทั้งหลายจงทรงจำปัญหาที่เราไม่พยากรณ์ โดยความเป็นปัญหาที่เราไม่พยากรณ์ และจงทรงจำปัญหาที่เราพยากรณ์ โดยความเป็นปัญหาที่เราพยากรณ์เกิด

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าจะสอนแต่วิชาดับทุกข์เท่านั้น ไม่สอนอย่างอื่น พระองค์สอนวิชาอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ สภาพดับทุกข์ วิธีปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ดังนั้น คำตรัสของพระพุทธเจ้าทั้งหมดจึงเป็นวิชาดับทุกข์เท่านั้น และคำตรัสทุกสูตร

ก็สอดคล้อง เสริมหนุนเป็นหนึ่งเดียว กันทั้งหมด คือ เป็นไปเพื่อ การดับทุกข์เท่านั้น

โครงสร้างโดยย่อของศีลที่สัมมา และสมบูรณ์ ซึ่งมีเนื้อหา จากเบื้องต้นไปสู่สภาพที่ละเอียดสูงขึ้น มีดังต่อไปนี้

### รายละเอียดศีล 5 เบื้องต้น

**ศีลข้อ 1** เว้นขาดจากการฆ่าคนหรือฆ่าสัตว์ เว้นขาดจาก การใช้วิธีที่ส่งผลโหดร้ายรุนแรงทรมาณตนเอง หรือคนหรือสัตว์ อื่น

- 1.1 ไม่ทำให้ชีวิตสัตว์ตายโดยเจตนา
- 1.2 ไม่ทรมาณหรือโหดร้ายรุนแรงต่อตนเองหรือ คนหรือสัตว์อื่นโดยเจตนา

**ศีลข้อ 2** เว้นขาดจากการลักทรัพย์

- 2.1 ไม่เอาทรัพย์สินของคนอื่นไปโดยเจตนา ขโมยหรือน้อโกง

**ศีลข้อ 3** เว้นขาดจากการประพฤตินาม

- 3.1 ไม่ร่วมประเวณีหรือมีพฤติ กรรมหยาบทาง เพศกับผู้ที่มีใจคู่ครองของตน (มีผัวเดียวเมียเดียว หรือ อยู่เป็นโสด)

**ข้อ 4** เว้นขาดจากการพูดโกหก คำ หยาบ ส่อเสียด เพื่อ  
**เจ้อ**

4.1 มีพฤติกรรมหรือวาจาที่ส่อเสียด โทษ โทษ โทษ โทษ  
 หลอกลวง

4.2 มีพฤติกรรมหรือวาจาที่ส่งเสริมให้เกิดความ  
 สามัคคีกัน ไม่ส่อเสียด นินทา ขู่ข่มให้คน

แตกร้างกัน หรือทะเลาะกันรุนแรง (แต่อาจมี  
 การพูดจาขัดแย้งในระดับเหมาะสมได้)

4.3 ไม่มีพฤติกรรมหรือถ้อยคำหยาบ อันหมายถึง  
 พฤติกรรมหรือถ้อยคำที่ส่งเสริมให้ผิดศีล

ข้อ 1, 2, 3 หรือส่งเสริมให้เกิดกิเลสโลก  
 โจรธ หลง

4.4 ไม่พูดเพื่อเจ้อ (คำ ที่ไร้สาระ ไม่เกิด  
 ประโยชน์)

**ข้อ 5** เว้นขาดจากความมัวเมาในความ โลก โจรธ หลง  
 ระดับหยาบอันเป็นเหตุให้ผิดศีลข้อ 1, 2, 3, 4

5.1 ไม่โลภหรือชอบในระดับหยาบ อันเป็นเหตุ  
 ให้ผิดศีลข้อ 1, 2, 3, 4

5.2 ไม่โกรธหรือขี้ ในระดับหยาบ อันเป็นเหตุ  
 ให้ผิดศีลข้อ 1, 2, 3, 4

5.3 ปฏิบัติสัมมาทิฐิ 10 เพื่อละมิจฉาทิฐิ 10 ในระดับต้น (อันเป็นเหตุให้ผิดศีลข้อ 1,

2, 3, 4 และ เสพอบายมุข)

5.3.1 มีการแบ่งปันวัตถุหรือความสามารถ แรงกาย เวลา ทุนรอน เพื่อช่วยเหลือ

ผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนอย่างจัดจ้าน แต่ยังอยากได้ตามสุจริตอยู่

5.3.2 สามารถใช้สติจับอาการ หรือความคิดเข้าข้างกิเลสกาย นอก ด้วยเกิดจากการ

ตั้งศีลข้อ 1, 2, 3, 4 และการลดละเลิกอบายมุข มาปฏิบัติได้เท่านั้น กิเลสกลางไปหาละเอียด ย้ งละเมิดอยู่บ้าง ต้องต่อสู้หนักจึงจะพองคลดได้

5.3.2.1 ไม่ติดสิ่งมัวเมาในระดับหยาบที่ทำ ให้เสียสุขภาพแรงงาน ทุน

รอน เวลาที่พาชีวิตเสื่อมต่ำอย่างมาก

5.3.2.2 ไม่มีัวเมานักหนาใน  
การเที่ยวกลางคืนจนทนไม่ได้

5.3.2.3 ไม่มีัวเมานักหนาใน  
การละเล่นที่ส่งเสริมกิเลสจนทน ไม่ได้

5.3.2.4 ไม่มีัวเมานักหนาใน  
การพนันหยาบ ๆ แต่อาจยังมีการ  
ต่อรอง

ในเรื่อง สำคัญจำเป็น  
เพื่อโลกตฺระ

5.3.2.5 ไม่คบคนชั่ว เป็นมิตร  
(คนที่ทำให้เราตกต่ำในศีลข้อ 1, 2, 3, 4  
และ

อบายมุข)

5.3.2.6 ไม่เกียจคร้านการงานที่  
เป็นกุศล และยังเป็นบุญ

5.3.3 กำจัดอาการและหรือความคิด  
เข้าข้างกิเลส (ความคิดที่เหนียวนำ โน้ม  
น้ำ

ให้อุบายเสพตามที่กิเลสต้องการ )

ด้วยวิธีพิจารณาไตรถ์ กษณข์อง

กิเลส (ความไม่เที่ยงของสุข ลวง  
อัน เกิดจากการเสพกิเลส ทุ กข์  
โทษภัยของกิเลส และความไม่ มี  
ตัวตนของกิเลส จนกว่า กิเลสตัว  
นั้น ๆ จะละจางกลายสลายไป  
สิ้น)

5.3.4 ได้สัมผัสผลแห่งความผาสุ กของ  
การให้ทานและการปฏิบัติศีลข้อ 1, 2, 3,  
4

และการลดละเลิกอบายมุข

5.3.5 เข้าใจชัด ว่าผลวิบากของกรรมดี  
อันเกิดจากการปฏิบัติ ศีลห้า และผล  
วิบาก

ของกรรมชั่วอันเกิดจากการปฏิบัติ  
ผิดศีลห้า นั้นมีจริง

5.3.6 เข้าใจชัดว่าโลกคนไร้ศีล (โลกนี้)  
คือโลกคนโลกิยะเต็มไปด้วย ปัญหาและ  
ความทุกข์ โลกคนมีศีล (โลกหน้า)  
คือโลกคนโลกุตระ ส่งผลให้ลดปัญหา  
และดับทุกข์ได้

5.3.7 เข้าใจซึ้งว่าการปฏิบัติศีลอย่างตั้ง  
มั่น (แม่มี) ด้วยปัญญาที่ถูกตรง (พ่อมี)

สามารถทำให้จิตวิญญาณหลุดพ้น  
จากทุกข์อันเกิดจากกิเลส หยาบใน  
ระดับ สิ้นห้าได้ในร่างเดิมโดยไม่ต้อง  
ต้องรอเสียชีวิตก่อน (โอบปาติกะ  
สัตว์)

5.3.8 รู้จักบุคคลผู้ เป็นสัตว์บุรุษ (สยง  
อภิญา) ที่สามารถบอกวิธีปฏิบัติ ให้  
บรรลु

พระโสคาบับ นและภู มิอาริยะที่  
สูงขึ้นได้

พระพุทธเจ้ากล่าวถึงคุณสมบัติของ พระโสคาบับ ใน  
พระไตรปิฎก เล่ม 24 เวนตุตตร ข้อ 92 ว่า “ครั้งนั้นแล อนาถบิณฑิก  
คฤหบดีเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคยังที่ประทับถวายเป็นภิกษุผู้มี  
พระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง

ครั้นแล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับอนาถบิณฑิกคฤหบดี  
ว่า ดูกร คฤหบดีเพราะเหตุที่อริยสาวกเข้าไปประณบภัยเวร 5  
ประการ (การผิติดศีล 5) เสียได้แล้ว เป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่อง  
บรรลุกระแสนิพพาน 4 ประการ



และเป็นผู้เห็นแจ้งแทงตลอดอุบายธรรม อันเป็นอริยะด้วย  
ปัญญาอริยสาวกนั้น เมื่อหวังอยู่พึงพยากรณ์ตนด้วยตนเองได้ว่าเรา  
มีนรกสิ้นแล้ว มีกำเนิดดิรัจฉานสิ้นแล้ว มีปีศาจวิสัยสิ้นแล้ว

มีอบายทุกคติและวินิบาตสิ้นแล้ว เราเป็นพระโศดาบันมี  
ความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในภายหน้า...”

พระพุทธเจ้ากล่าวถึงญาณ 7 ของพระโศดาบันใน  
พระไตรปิฎก เล่ม 12 ข้อ 542-552

ดังนี้

**ญาณที่ 1** รู้แล้วละ คือกำลังเรียนรู้กิเลสกลาง (ปริยภูฐาน  
กิเลส) นิเวศน์ 5 เพื่อละ กิเลสนั้นแต่ยังมีวิวาทกันด้วยหอกปาก (มุข  
สัตติ) อยู่

**ญาณที่ 2** ระงับดับกิเลสด้วยการเสพคู่ นหรือทำซ้ำ ๆ (อา  
เสวนา) ทำให้เกิดผลเจริญขึ้น ๆ (ภาวนา) ทำให้มาก (พหุлікัมมัง)  
กระทั่งระงับดับกิเลสเป็นเรื่อง ๆ ได้ ตามลำดับ

**ญาณที่ 3** เชื่อมั่นธรรมวินัยนี้ คือชัดเจนว่า การปฏิบัติอื่น  
นอกธรรมวินัยนี้ ไม่สามารถดับกิเลสสิ้นเกลี้ยง ไม่เป็นโลกศุระ

**ญาณที่ 4** ผิดรีบแก้ คือรีบแก้ไขความผิดของตนไม่ รอช้า  
เสมือนเด็กอ่อนนอนหงาย มือ หรือเท้าถูก ถ่านไฟเข้าแล้ว ก็รีบชัก  
หนีเร็วพลัน

**ญาณที่ 5** ทำกิจตน - กิจท่าน คือทั้งศึกษาในอริสิด - อริจิต - อธิปัญญา ทั้งขวนขวยกิจใหญ่่น้อยของเพื่อนสพหรรณิก เหมือน วัวแม่ลูกอ่อนเล็มหญ้ากินไปพลางแล้วฆ่าเลื่องลูกด้วย

**ญาณที่ 6** ขวนขวยฟังธรรม ศึกษาธรรมจากลั ตบบุรุษ มี กำลังจิตแยกแยะถูกผิดได้ชัด

**ญาณที่ 7** ปีติปรามอทยในธรรม คือได้รู้แจ้งในธรรมะใน กรอบศีลห้าละอบายมุ ข รู้แจ้งในแก่น และปีติปรามอทยในธรรม นั้น

### เกณฑ์ความเป็นพระโสดาบัน

1. ไม่มีเจตนาละเมิดศีล 5 คือ ไม่มีเจตนาฆ่าสัตว์, ไม่มีเจตนาลักทรัพย์, ไม่มีเจตนาประพฤตผิดในกาม, ไม่มีเจตนาพูดปิดปิดโลกอบายมุขได้แล้ว, และกำลังเรียนรู้กิเลสระดับกลาง (นิวรรณ์ 5)

2. รู้วิธีลด-ละกิเลสสังโยชน์ 3 (สักกาะะทิฏฐิ, วิภิจจฉา, สีลพพตปรามาส) ตามหลัก กอปปณณกรรม 3 + พิจารณา (เห็นเวทนาในเวทนา) เห็นทุกข์-เห็นความไม่เที่ยง-เห็นความไม่มี

3. ไม่เวียนกลับไปสู่กิเลสเดิม ๆ อีกแล้ว

**ความหมายของเกณฑ์ระดับที่ 1 - 5**

**ระดับที่ 1** หมายถึง 0-25% คือผู้ที่กำลังฝึกปฏิบัติ

**ระดับที่ 2** หมายถึง ปฏิบัติได้บริสุทธิ์ ประมาณ เกิน 25%  
= โศดาป็นนะ คือจิตเข้ากระแสของโลกุตระ ประมาณ 25 % ไม่  
ตกต่ำเข้าไปเป็นโลกียะอีก

**ระดับที่ 3** หมายถึง ปฏิบัติได้บริสุทธิ์ ประมาณ เกิน 50%  
= อวินิปาตธรรม ไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา อาจจะขี้ขี้ก ได้มาก็นิด  
หน่อย ๆ แต่ในภาวะขี้ขี้กนี้ มีแต่จะมุ่งไปข้างหน้า จนบรรลุธรรม  
ในเรื่องนั้น ๆ เรียกว่า นยิตะ

**ระดับที่ 4** หมายถึง ปฏิบัติได้บริสุทธิ์ประมาณ เกิน 75% =  
นยิตะ คือบรรลุธรรมได้สำเร็จ ในเรื่องนั้น ๆ

**ระดับที่ 5** หมายถึง ปฏิบัติได้บริสุทธิ์ 100% = สัมโพธิ  
ปรายณะ มีแต่จะสูงไปสู่ที่ที่สุด คือนิพพาน

.....

# อริยศีลรักษาโรค

ศีลอย่างไรที่มีประสิทธิภาพสูงสุดกว่าทุกวิธี  
ในการป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาโรคได้ทุกโรค  
ป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาเรื่องร้ายได้ทุกเรื่อง  
และคุณดั่งสิ่งดีงามมาสู่ตนได้ทุกมิติ

โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ชุดที่ 2

เนื้อหาเพิ่มเติมโดยย่อของศีล 5

โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

### ศีลข้อ 1 ปาณาติปาตา เวรมณี

ข้อปฏิบัติศีลเบื้องต้น คือ ไม่ฆ่าสัตว์ (สัตว์ คือ ตัวเรา หรือ คนอื่น หรือสัตว์อื่น) หรือทำให้เกิดผลโหดร้ายรุนแรงกับสัตว์ใด ๆ โดยเจตนา รวมถึงไม่ก่อโรค ไม่เบียดเบียน ไม่มาชีวิตตนเอง ด้วย ความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล และความโกรธที่รุนแรง อันมี รากเหง้ามาจากการปรุงแต่งความชอบชังในสิ่งต่าง ๆ เช่น คน สัตว์ สิ่งของ โรค ภัย หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น ความยึดมั่นถือมั่น ความไม่เข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรม และการไม่สามารถ นำความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรมมาดับหรือบรรเทาทุกข์

ข้อปฏิบัติ คือ ฝึกลดความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล และความโกรธ ไปเป็นลำดับ ๆ เช่น คน สัตว์ สิ่งของ โรค ภัย หรือ เหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น ฝึกปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ศึกษาทำ ความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรม และฝึกใช้ความเข้าใจเรื่อง กรรมและวิบากกรรมมาดับหรือบรรเทาทุกข์ในชีวิตให้ได้ โดยใช้ เนื้อหาเทคนิคทำใจให้หาย โรคเร็ว บทบาทวัฒนธรรม หรือเนื้อหา อื่น ๆ ที่ดับทุกข์ได้

ศีลสูงขึ้น คือ ลดละเลิกต้นเหตุแห่งการฆ่าสัตว์ ชังสัตว์ แย่งชิงของรักของหวงของสัตว์ เบียดเบียน หรือทรมานสัตว์ (สัตว์ คือ ตัวเรา หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น)

ข้อปฏิบัติ คือ ลดละเลิกการรับประทานสัตว์และ  
ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ รวมถึงเลือกวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับ  
ตน ณ เวลานั้น คือ ไม่เบียดเบียน ไม่ทรมาณตน

ศีลที่สูงขึ้นไปอีก คือ ไม่ก่อโรค ไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่าชีวิต  
ตนเอง ด้วยความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล และความโกรธที่  
เบาบาง

ศีลข้อ 2 อทินนาทานา เวรมณี

ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น คือ ไม่ลักขโมยของของคนอื่น

ข้อปฏิบัติสูงขึ้น คือ ฝึกแบ่งปันวัตถุข้าวของที่เกินความ  
จำเป็นหรือความสามารถที่ตนมี ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจบริสุทธิ์  
เป็นสภาพ “ให้ แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใครให้ได้” ไม่ว่าจะ  
วัตถุข้าวของ தாக ยศ สรรเสริญ แม้แต่รอยยิ้ม คำขอบคุณ ความ  
เข้าใจ หรือพฤติกรรมที่ดีใด ๆ

ข้อปฏิบัติที่สูงที่สุด คือ ไม่โลภ คือ ขยันทำหน้าที่กิจกรรม  
การงานที่เต็มใจอย่างเต็มที่ มีผลตอบแทนกลับมาเท่าไร ก็กิน  
น้อยใช้น้อยที่สุดเท่าที่จะแข็งแรงที่สุด เก็บไว้น้อยที่สุดเท่าที่จะไม่  
ผิดเคือง เท่าที่จะคล่องตัวไปได้ ที่เหลือแบ่งปันเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น  
ด้วยใจที่บริสุทธิ์

ศีลข้อ 3 กาเมสุมิจจาจาร เวมณิ

ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น คือ **ข้อสัตย์ต่อคู่ครอง มีคู่ครองคนเดียว ไม่ล่วงละเมิดทางเพศกับผู้อื่น เมียใคร ลูกใคร หรือคนที่ไม่ใช่คู่ครองของเรา**

ข้อปฏิบัติสูงขึ้น คือ **ลดละเลิกการสมสู่คนคู่ การสมสู่ตนเอง รวมทั้งการ เสพพรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่เป็นพิษหรือเกินความจำเป็นของชีวิต** เช่น อาหารที่มีพิษหรือไม่สมดุลร้อนเย็น เป็นต้น

ข้อปฏิบัติที่สูงสุด คือ **ไม่หลงแม้แต่สัมผัสในสิ่งที่ดี คือ ทำดีอย่างไม่หลงดี ทำดีอย่างมีความสุข ไม่ติดดีอย่างมีความสุข**  
 ขั้นตอนการปฏิบัติ คือ **ปรารภณา** ให้เกิดสิ่งที่ดีต่อตนเองหรือผู้อื่น แล้ว **ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น**ว่าจะเกิดสิ่งใด ๆ ก็ได้ ตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต แล้ว **ลงมือทำดี**ที่ทำได้ **อย่างรู้เพียรรู้พัก** จากนั้นปล่อยวางผลให้เป็นที่ไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต เรา **ทำดีให้ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ให้แต่ ละชีวิตได้อาศัยก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น**

ศีลข้อ 4 มุสาวาท ปิสุณาวาจา ผรุสวาจา สัมผัสปลลาปะ  
เวรมณี

ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น คือ ไม่โกหก ไม่นินทาว่าร้าย ไม่ยุแหย่  
คนให้ทะเลาะกัน ไม่พูดคำหยาบ (คำที่ส่งเสริมกิเลส) และไม่พูด  
เพื่อจ้อไร้สาระ

ข้อปฏิบัติสูงขึ้น คือ ฝึกพูดให้เกิดประโยชน์ ให้ตนเองและ  
ผู้อื่นพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ ๆ

ข้อปฏิบัติที่สูงที่สุด คือ เชี่ยวชาญในการพูดให้เกิดประโยชน์  
ให้ตนเองและผู้อื่นพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับๆ

ศีลข้อ 5 อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฐิ เวรมณี  
(พระไตรปิฎก เล่ม 31 ข้อ 91)

ไม่เมาในอภิชฌา คือ ความโลภ ความชอบ

ไม่เมาในพยาบาท คือ ความโกรธ ความขัง

ไม่เมาในมิจฉาทิฐิ คือ ความหลง หลงในมิจฉาทิฐิ 10  
อุปกิเลส 16 อบายมุข กาม โลกธรรม อตตตา เป็นสภาพ หลงยึดมั่น



ถือน้ำมัน หลงเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นด้วยพฤติกรรมต่าง ๆ ใน  
ระดับหยาบ กลาง ละเอียด

**ปฏิบัติสัมมาทิฐิ 10**

.....

# อริยศีลรักษาโรค

ศีลอย่างไรที่มีประสิทธิภาพสูงกว่าทุกวิธี  
ในการป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาโรคได้ทุกโรค  
ป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาเรื่องร้ายได้ทุกเรื่อง  
และคุณดั่งสิ่งดีงามมาสู่ตนได้ทุกมิติ

โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ชุดที่ 3

อริยศีลรักษาโรค

(แบบขยายรายละเอียดปานกลาง)

โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ศีลที่ล้มมาและสมบุรณ์ คือ ศีลที่ถูกต้องถูกตรงสู่ความ  
พ้นทุกข์ เป็นศีลที่มีฤทธิ์สูงที่สุดกว่าทุกวิธีในการกำจัดหรือ  
 บรรเทาโรคทุกโรค ไม่ว่าจะป็นโรคใจ โรคกาย และสามารถกำจัด  
 สิ่งเลวร้ายทั้งมวลออกจากชีวิตตนได้ รวมถึงสามารถดูดีสิ่งดี  
 งามทั้งมวลมาสู่ชีวิตตนได้ ส่วนการปฏิบัติศีลที่ไม่ถูกต้อง ก็จะ  
เกิดผลตรงกันข้าม คือ เพิ่มโรคใจ โรคกาย และเรื่องเลวร้ายทั้งมวล  
 ในชีวิตตน รวมถึงผลักดันสิ่งดีงามทั้งมวล ลอกไปจากชีวิตตน  
 (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 380, เล่ม 29 ข้อ 46, เล่ม 9 ข้อ 255, เล่ม  
 23 ข้อ 129, เล่ม 24 ข้อ 1, เล่ม 4 ข้อ 1, เล่ม 20 ข้อ 73-74, เล่ม 24  
 ข้อ 60, เล่ม 11 ข้อ 293, เล่ม 14 ข้อ 580-585, เล่ม 26 167, เล่ม 19  
 ข้อ 1,602, เล่ม 13 ข้อ 147-152, เล่ม 22 ข้อ 79, เล่ม 11 ข้อ 108,  
 เล่ม 25 ข้อ 293)

ไม่ว่าจะใช้วิธีการดูแลสุขภาพใด ๆ หรือทำกิจกรรมการ  
 งานใด ๆ ถ้าทำควบคู่กับการเพิ่มศีลให้เหมาะกับฐานจิตของตน ก็  
 จะเกิดประโยชน์สูงสุด คือ ถ้าสิ่งนั้นสมควรหรือถูกกัน ณ เวลา  
 นั้น ก็จะเพิ่มประสิทธิภาพด้านดีสูงสุด แต่ถ้ าส่งนั้นไม่สมควร  
 หรือไม่ถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะมีอาการหรือสัญญาณที่ไม่ดีได้เร็ว  
 แต่ไม่รุนแรงเกินหรือไม่อันตรายเกินหรือไม่เสียหายเกินเพื่อเตือน

หรือบอกว่าสิ่งนั้นไม่เหมาะสมหรือไม่ถูกกัน เราจะได้หยุดทำสิ่งนั้น ได้เร็ว

ตรงกันข้ามไม่ว่าจะใช้วิธีการดูแลสุขภาพ ใด ๆ หรือทำกิจกรรมงานใด ๆ ถ้าทำควบคู่กับการผัดสีด ก็จะเกิดโทษสูงสุดหรือลดประสิทธิภาพที่ดีของสิ่งนั้นลงหรือเห็นสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นว่าเป็นโทษหรือเห็นสิ่งที่เป็นโทษว่าเป็นประโยชน์ทำให้เกิดทุกข์ยาวนาน (พระไตรปิฎก เล่ม 23 ข้อ 61) ซึ่งจะเกิดผลในชาตินี้ หรือชาติต่อไป หรือชาติอื่น ๆ สืบไป (พระไตรปิฎก เล่ม 37 ข้อ 1,698) ต่อให้คนส่วนใหญ่ใช้สิ่งนั้นแล้วเป็นประโยชน์ แต่เมื่อคนผัดสีดใช้สิ่งนั้น และเมื่อวิบากร้ายออกฤทธิ์ จะเกิดผลที่เป็นโทษ เช่น แพ้ยาหรือเกิดผลเสียเมื่อใช้วิธีการนั้น ๆ ต่อให้สิ่งนั้นเหมาะสมหรือถูก กัน ณ เวลานั้น ก็จะลดประสิทธิภาพด้านดีลงหรือถ้าสิ่งนั้นไม่เหมาะสมหรือไม่ถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะไม่มีอาการหรือสัญญาณที่ไม่ดีบอกเตือนเร็ว อาการหรือเรื่องเลวร้ายมักจะออกฤทธิ์บอกเตือนช้า แต่จะหนักและนาน ผู้นั้นจึงหยุดทำสิ่งนั้น ได้ช้าและทรมานหรือเสียหายนาน

รายละเอียดระดับปานกลาง ของศีลที่สัมมาและสมบูรณ์ ซึ่งมีเนื้อหาจากเบื้องต้น ไปสู่สภาพที่ละเอียดสูงขึ้น มีดังต่อไปนี้

**ศีลข้อ 1 ปาณาติปาตา เวรมณี** คือ

การให้ความไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนแก่สัตว์หา  
ประมาณมิได้ (พระไตรปิฎก เล่ม 23 ปุณฺณกสิณทสูตร ข้อ 129)  
(สัตว์ คือ ตัวเรา หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น)

จุดศีล (ศีลที่สูงที่สุด ยอดที่สุด ละเอียดที่สุด ) ข้อ 1 ภิกษุ  
ในพระธรรมวินัยนี้ ละการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วาง  
ทัณฑะ (การลงโทษลงทัณฑ์ด้วยความรุนแรง) วางศาสตรา (อาวุธ  
หรือวิชาหรือวิธีที่เบียดเบียน ตนเองหรือผู้อื่น ) มีความละอาย  
(ละอายต่อบาป) มีความเอ็น (เมตตา ปราบณาดี) คูมีความกรุณา  
(ลงมือกระทำ) หวังประโยชน์ (มุ่งหวังให้เกิดประโยชน์ ) แก่สัตว์  
ทั้งปวงอยู่ (สัตว์ทั้งปวง คือ ตัวเรา หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ) ข้อนี้  
เป็นศีลของเขอประการหนึ่ง (พระไตรปิฎก เล่ม 9 ข้อ 255)

ข้อปฏิบัติศีลเบื้องต้น คือ ไม่ฆ่าสัตว์ (สัตว์ คือ ตัวเรา หรือ  
คนอื่น หรือสัตว์อื่น) หรือทำให้เกิดผลโหดร้ายรุนแรงกับสัตว์ใด ๆ  
โดยเจตนา รวมถึงไม่ก่อโรค ไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่าชีวิตตนเอง หรือ  
ผู้อื่น ด้วยความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล และความโกรธที่  
รุนแรง อันมีรากเหง้ามาจากการปรุงแต่งความชอบชังในสิ่งต่าง ๆ  
เช่น คน สัตว์ สิ่งของ โรค ภัย หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น ความ  
ยึดมั่นถือมั่น ความไม่เข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรม และการไม่

สามารถนำความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรมมาดับหรือ  
บรรเทาทุกข์

ข้อปฏิบัติ คือ ฝึกลดความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล  
และความโกรธ ที่รุนแรงต่อคน สัตว์ สิ่งของ โรคภัย หรือ  
เหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น โดยฝึกปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น  
ศึกษาทำความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรม และฝึกใช้ความ  
เข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรมมาดับหรือบรรเทาทุกข์ในชีวิตให้  
ได้ โดยใช้เนื่อหาเทคนิคทำให้หายโรคเร็ว บทบาททวนธรรม  
หรือเนื้อหาอื่น ๆ ที่ดับทุกข์ได้

ศีลสูงขั้น คือ ลดละเลิกต้นเหตุแห่งการฆ่าสัตว์ ชังสัตว์  
แย่งชิงของรักของหวงของสัตว์ เบียดเบียน หรือทรมานสัตว์  
(สัตว์ คือ ตัวเรา หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น)

ข้อปฏิบัติ คือ ลดละเลิกการรั บประทานสัตว์และ  
ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ รวมถึงเลือกวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับ  
ตน ไม่เบียดเบียนตน ณ เวลานั้น ตามหลักที่พระพุทธเจ้าตรัส  
ตัวชีวิตของการมีสุขภาพดีหรือการมีพลังชีวิตที่ดี ใน  
พระไตรปิฎก เล่ม 12 “กกจูมสูตร ” ข้อ 265 ว่า “เจ็บป่วย  
น้อย ลำบากกายน้อย เบาอกเบาใจ มีกำลัง อยู่อย่างผาสุก ” ข้อมูล

ดังกล่าว เมื่อสังเคราะห์ร่วมกับ “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร”, “จูฬกัมมวิภังคสูตร”, “อาพาธสูตร”, “สังคีติสูตร”, “สิวกสูตร” และ “อนายุตสสูตร” สามารถสรุปเป็นประเด็นสำคัญได้ดังนี้

**สภาวะของอาการ 3 กลุ่ม** ของการใช้วิธีการต่าง ๆ ว่าจะ  
จะเป็นแผนใด ในการดูแลรักษาสุขภาพ

1. **สบาย เบบากาย มีกำลัง** แสดงว่า ถูกสมดุร้อนเย็น และ  
ช่องทางระบายพิษโล่ง ให้ทำต่อไป

2. **ไม่สบาย แต่เบบบากาย มีกำลัง** แสดงว่า ถูกสมดุร้อน  
เย็น และช่องทางระบายพิษติดขัด ให้ทำต่อไป และเปิดช่องทาง  
ระบายพิษตามช่องทางต่าง ๆ ช่วย รวมทั้งจุดที่รู้สึกไม่สบาย

3. **ไม่สบาย ไม่เบบบากาย ไม่มีกำลัง อ่อนเพลีย หนัก  
ตัว** แสดงว่า ไม่ถูกสมดุร้อนเย็น ให้หยุดใช้วิธีดังกล่าว

**ทดสอบหรือประเมินผล** โดยใช้หลักการเลข 3 ที่  
พระพุทธเจ้ามักใช้ในการตรวจสอบว่าควรทำหรือไม่ควรทำสิ่งใด  
การนำมาประยุกต์ใช้ในการประเมินสุขภาพ เช่น เมื่อใช้วิธีการใดใน  
การดูแลสุขภาพ ครั้งที่ 1 ถ้าเกิดอาการไม่สบาย ไม่เบบบากาย ไม่มี  
กำลัง อ่อนเพลีย หนักตัว ที่แรง ข้อปฏิบัติคือ ควรหยุดวิธีการดูแล  
สุขภาพแบบนั้นคราวนั้นทันที แต่ถ้าอาการดังกล่าวไม่แรง และมี  
ข้อมูลว่าคนส่วนใหญ่ที่ใช้วิธีดังกล่าวมีสุขภาพที่ดีขึ้น เลือกได้ 2

ทาง คือ 1. หยุดใช้ชีวิตดังกล่าว 2. ทดลองใช้ชีวิตดังกล่าวอีกครั้ง เป็นครั้งที่ 2 ถ้าเกิดอาการไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง อ่อนเพลีย หนักตัว ที่แรง ข้อปฏิบัติคือ ควรหยุดวิธีการดูแลสุขภาพแบบนั้นคราวนั้นทันที แต่ถ้าอาการดังกล่าวไม่แรง และมีข้อมูลว่าคนส่วนใหญ่ที่ใช้ชีวิตดังกล่าวมีสุขภาพที่ดีขึ้น เลือกได้ 2 ทาง คือ 1. หยุดใช้ชีวิตดังกล่าว 2. ทดลองใช้ชีวิตดังกล่าวอีกครั้ง เป็นครั้งที่ 3 ถ้าเกิดอาการไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง อ่อนเพลีย หนักตัว ไม่ว่าจะแรงหรือไม่แรง ควรหยุดวิธีการดูแลสุขภาพแบบนั้นคราวนั้นทันที ถ้าทำต่อไป โอกาสเสี่ยงสูงที่จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพรวมทั้งผลเสียในมิติอื่น ๆ

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะวิธีการใดจะมีประสิทธิภาพมากน้อยแค่ไหนอย่างไร สิ่งที่ดีที่สุดในการตัดสินใจวิธีการต่าง ๆ ในการดูแลรักษาสุขภาพ เมื่อแต่ละคน ได้แก่ ผู้ป่วย ญาติ ผู้ทำหน้าที่ดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพ รวมทั้งผู้เกี่ยวข้องที่มีบทบาทสำคัญ ได้พิจารณาวิเคราะห์สังเคราะห์ตามข้อมูลที่สมบูรณ์ที่สุดเท่าที่จะมีได้ อย่างรอบคอบเต็มที่แล้ว ต้องสลายอัตตาความยึดมั่นตามความคิดของเรา ปล่อยวางให้เป็นที่ไปตามวิบากกรรมของผู้ป่วยแต่ละคน โดยใช้ตัวชี้วัดชองพุทธพจน์ 7 ในพระไตรปิฎก เล่ม 22 ข้อ 283 ที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงการอยู่ร่วมกันอย่างผาสุกนั้น ต้องระลึกถึงกัน ประรณาดีต่อกัน เคารพ



กัน (เคารพสิทธิและความดีของกันและกัน ) เกื้อกูลช่วยเหลือ  
กัน ไม่ทะเลาะวิวาทกัน สามัคคีกัน และเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

ศีลที่สูงขึ้นไปอีก คือ ไม่ก่อโรค ไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่าชีวิต  
ตนเอง หรือผู้อื่น ด้วยความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล และ  
ความโกรธที่เบาบาง

ศีลข้อ 2 อทินนาทานา เวรมณี

ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น คือ ไม่ลักขโมยของของคนอื่น

ข้อปฏิบัติสูงขึ้น คือ ฝึกแบ่งปันวัตถุข้าวของที่เกินความ  
จำเป็นหรือความสามารถที่ตนมี ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจบริสุทธิ์ “ให้  
แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใครให้ได้ ” ไม่ว่าจะปันวัตถุข้าวของ  
ลาภ ยศ สรรเสริญ แม้แต่รอยยิ้ม คำขอบคุณ ความเข้าใจ หรือ  
พฤติกรรมที่ดีใด ๆ

ข้อปฏิบัติที่สูงสุด คือ ไม่โลภ คือ ขยันทำหน้าที่กิจกรรม  
การงานที่ดีงามอย่างเต็มที่ มีผลตอบแทนกลับมาเท่าไร ก็กินน้อย  
ใช้น้อยที่สุดเท่าที่จะแข็งแรงที่สุด เก็บไว้น้อยที่สุดเท่าที่จะไม่  
ฝืดเคือง เท่าที่จะคล่องตัวไปได้ ที่เหลือแบ่งปันเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น  
ด้วยใจที่บริสุทธิ์ คือ “ให้ แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใครให้ได้” ไม่

ว่าจะเป็นวัตถุข่าวของ ลาก ยศ สรรเสริญ แม้แต่รอยยิ้ม คำขอบคุณ ความเข้าใจ หรือพฤติกรรมที่ดีใด ๆ มีปัญญารู้ว่า การให้ด้วยใจที่บริสุทธิ์ ไม่อยากได้อะไรจากใคร พลังชีวิตจะบันทึกเป็นวิบากดี เต็มร้อย ซึ่งจะสร้างผลดีให้ตนในชาตินี้ส่วนหนึ่ง ชาติต่อไปส่วนหนึ่ง ชาติอื่น ๆ สืบไปอีกส่วนหนึ่ง (พระไตรปิฎก เล่ม 37 ข้อ 1,698) แต่เราก็มั่นใจมั่นว่าวิบากดีจะออกฤทธิ์ตอนไหนแค่ไหนอย่างไร และได้รับสิ่งดีเมื่อไหร่ เราก็จะกินน้อยใช้น้อยที่สุดเท่าที่จะแข็งแรงที่สุด เก็บไว้น้อยที่สุดเท่าที่จะไม่ฝืดเคือง เท่าที่จะคล่องตัวไปได้ ที่เหลือแบ่งปันเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจที่บริสุทธิ์ ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ トラบปรินิพพาน ให้โลกให้เราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

**มีปัญญารู้ว่า การแบ่งปันที่บุญกุศลสูงที่สุด คือ ใช้ความสามารถที่ตนมีแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์**

ในขณะที่แบ่งปันไม่ว่าจะเป็นวัตถุข่าวของหรือความสามารถช่วยเหลือใคร ต้องไม่เสริมความโลภโกรธหลง ความขี้เกียจ ความเห็นแก่ตัว ความชั่วใจ ๆ ให้กับใคร เพราะถ้าส่งเสริมกิเลสจะเป็นบาป ต้องใช้ศิลปะในการสื่อสารธรรมะให้เขาฟังตนและมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป จึงจะเป็นบุญกุศลที่ ดีที่สุดอย่างแท้จริง

จุดศีล (ศีลที่สูงที่สุด ยอดที่สุด ละเอียดที่สุด) ข้อ 2 เชอละ  
การลักทรัพย์ เว้นขาดจากการลักทรัพย์ รับแต่ของที่เขาให้  
ต้องการแต่ของที่เขาให้ ไม่ประพฤตินเป็นขโมย เป็นผู้สะอาดอยู่  
แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเชอประการหนึ่ง (พระไตรปิฎก เล่ม 9 ข้อ  
255)

ความหมายของคำว่า “ทรัพย์” ที่ลิกซึ่งสมบุรณ์นั้น  
นอกจากจะหมายถึง วัตถุข้าวของแล้ว ยังหมายถึงทุกสิ่งทุกอย่าง  
เช่น ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ พืช เหตุการณ์ต่าง ๆ พฤติกรรมที่ดี  
หรือไม่ดีของคนหรือสัตว์ เป็นต้น

คำว่า “เขา” นั้น เบื้องต้นหมายถึงคนหรือสัตว์ ส่วน  
ความหมายที่ลิกซึ่ง คือ “วิบากดีร้าย” ที่สร้างโอกาสหรือเหตุบังจย  
ที่ทำให้ได้ครอบครอง อาศัย หรือสัมผัสเหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ  
เช่น วัตถุข้าวของ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ พืช เหตุการณ์ต่าง ๆ  
พฤติกรรมที่ดีหรือไม่ดีของคนหรือสัตว์ เป็นต้น

ดังนั้น ศีลข้อ 2 นอกจากจะไม่ลัก ขโมยน้อง โกง วัตถุข้าว  
ของของผู้อื่นแล้ว ยังหมายถึงไม่ลักขโมยทุกสิ่งทุกอย่างที่เขา (คน  
หรือสัตว์ หรือวิบากดีร้าย) ไม่ได้ให้ เช่น ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ พืช  
เหตุการณ์ต่าง ๆ พฤติกรรมที่ดีหรือไม่ดีของคนหรือสัตว์ เป็นต้น  
ผู้ที่อยากได้สิ่งที่เขา (คน หรือสัตว์ หรือ วิบากดีร้าย) ไม่ได้ให้

เช่น พฤติกรรมที่ดีหรือไม่ดีของคนหรือสัตว์ เป็นต้น โดยยึดมั่นถือมั่นไว้ว่า ถ้าได้จะสุขใจ แต่ถ้าไม่ได้จะทุกข์ใจ ผู้นั้นได้ขโมยสิ่งที่เขา (คน หรือสัตว์ หรือวิบากดีร้าย) ไม่ได้ให้แล้ว บาปแล้ว ใจย่อมเป็นทุกข์ ส่งผลสืบเนื่องให้กายเป็นทุกข์ และเกิดเรื่องร้ายทั้งมวลต่อตนเองและผู้อื่น

แต่ถ้าปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีต่อตนเองหรือผู้อื่นแล้ว

ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ว่า จะมีโอกาสทำหรือไม่มีโอกาสทำ สิ่งดีนั้นก็ได้ จะเกิดสิ่งดีหรือไม่ดีใด ๆ ก็ได้ ตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต แล้วลงมือทำดีที่ทำได้ ให้ดีที่สุดอย่างรู้เพียรรู้จัก คือ ทำดีที่สัพพะยะ (ฟ้าเปิด) คือ เส้นทางทำดีนั้น โปร่งโล่งหรือติดขัดบ้าง แต่พอลุยไปได้ ไม่ทำดีที่กิลมละ (ฟ้าปิด) คือ เส้นทางทำดีนั้นฝืดฝืนเกิน ลำบากเกิน ทรมานเกิน เสียหายเกิน แดกร้าวเกิน

ทำดีที่ทำได้ให้ดีที่สุดอย่างรู้เพียรรู้จัก คือ ใช้หลักที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนจะล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร โดยตั้งตนอยู่บนความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่ง แต่ไม่กิลมละ (ทรมานเกินไป) คือ ลำบากในขีดที่เบิกบาน ไม่ทรมานจนเบื่อกบฏ ไม่หย่อนยานจนย่อแหย่

จากนั้นปล่อยให้มันเป็นไปตามวิภาคคีรัยของแต่ละ  
ชีวิต เรา ทำดีให้ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ให้แต่ละชีวิตได้อาศัย  
ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

แบบนี้ไม่ชื่อว่าขโมย ไม่มีบาป เป็นบุญกุศล ทำให้สุข  
สบายใจ ซึ่งส่งผลสืบเนื่องให้ร่างกายแข็งแรง เรื่องดีงามเข้ามาใน  
ชีวิตมากขึ้น เรื่องร้ายลดลง

ศีลข้อ 3 กามสุมิจฉาจาร เวมมณี

ข้อปฏิบัติเบื้องต้น คือ ข้อสัตย์ต่อคู่ครอง มีคู่ครองคน  
เดียว ไม่ล่วงละเมิดทางเพศกับผู้อื่น เมียใคร ลูกใคร หรือคนที่  
ไม่ใช่คู่ครองของเรา

ข้อปฏิบัติสูงขึ้น คือ ลดละเลิกการสมสู่คนคู่ การสมสู่  
ตนเอง รวมทั้งการเสพรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่เป็นพิษหรือเกิ น  
ความจำเป็นของชีวิต เช่น อาหารที่มีพิษหรือไม่สด ร้อนเย็น  
เป็นต้น

ข้อปฏิบัติที่สูงสุด คือ ไม่หลงแม้แต่สัมผัสในสิ่งที่ดี คือ ทำ  
ดีอย่างไม่หลงดี ทำดีอย่างมีความสุข ไม่ติดดีอย่างมีความสุข  
ขั้นตอนการปฏิบัติ คือ ปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีต่อตนเองหรือผู้อื่น

แล้ว ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นว่าจะเกิดสิ่งใด ๆ ก็ได้ ตามวิบาก  
ดีร้ายของแต่ละชีวิต แล้วลงมือทำดีที่ทำให้ได้อย่างรู้เพียรรู้พัก  
จากนั้นปล่อยวางผลให้เป็นที่ไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต เรา  
ทำดีให้ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ให้แต่ละชีวิตได้อาศัยก่อนที่ทุก  
สิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

**ศีลข้อ 4 มุสาวาท ปิตุณาวจา ผรุสวจา สัมผัสปลาปะ  
เวรมณี**

**ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น คือ ไม่โกหก ไม่นินทาว่าร้าย ไม่ยุแหย่  
คนให้ทะเลาะกัน ไม่พูดคำหยาบ (คำที่ส่งเสริมกิเลสโลกโกรธหลง)  
และไม่พูดเพื่อจ้อไร้สาระ** คือ ไม่พูดเล่นพูดหัวในสถานการณ์ที่ไม่  
ควรพูด คือ ถ้าพูดแล้วจะเกิดผลเสีย แต่ถ้าสถานการณ์ที่ถ้าไม่พูดจะ  
ตึงเครียดเกินไป ก็พูดเล็กน้อยแก่เพื่อนคลาย พอเชื่อม โยงจิต  
วิญญานกัน พอเชื่อมความเป็นมิตรไมตรีต่อกัน ไม่พูดเล่นพูดหัว  
มากเกินไปเพราะจะส่งเสริมกิเลสทุกตัว และก่อวิบากร้ายได้ทุก  
เรื่อง

**ข้อปฏิบัติสูงขึ้น คือ ฝึกพูดให้เกิดประโยชน์ให้ตนเองและ  
ผู้อื่นพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ ๆ**

ข้อปฏิบัติที่สูงที่สุด คือ เชี่ยวชาญในการพูดให้เกิดประโยชน์  
ให้ตนเองและผู้อื่นพันทุกขไปเป็นลำดับ

ศีลข้อ 5 อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฐิ เวมณิ  
(พระไตรปิฎก เล่ม 31 ข้อ 91)

สุราเมรยมัชชะปมา ทัญฐานา เวมณิ  
(พระไตรปิฎก เล่ม 24 ข้อ 92)

สุรา คือ ความมัวเมาในอภิชฌา พยาบาท  
มิจฉาทิฐิ ระดับหยาบ (กามภพ)

เมรย คือ ความมัวเมาในอภิชฌา พยาบาท  
มิจฉาทิฐิ ระดับกลาง (รูปภพ)

มัชชะ คือ ความมัวเมาในอภิชฌา พยาบาท  
มิจฉาทิฐิ ระดับละเอียด (อรุภพ)

ดังนั้น ศีลข้อ 5 หมายถึง

ไม่เมาในอภิชฌา คือ ความโลภ

ความขอบ

ไม่เมาในพยาบาท คือ ความโกรธ ความ

ขัง

ไม่เมาในมิจฉาทิฐิ คือ ความหลง หลง

ในมิจฉาทิฐิ 10 อุปกิเลส 16 อบายมุข

**กาม โลกธรรม อตตะตา** เป็นสภาพหลงยึด  
มั่นถือมั่น หลงเบียดเบียนตนเองหรือ  
ผู้อื่นด้วยพฤติกรรมต่าง ๆ ใน

-ระดับหยาบ (กามภพ คือ เสพกิเลส ใน  
เรื่องนั้น ๆ ทางกายวาจาและใจ)

-ระดับกลาง (รูปภพ คือ ไม่เสพกิเลสใน  
เรื่องนั้น ๆ ทางกายวาจา แต่ยังมีรูปรอย  
ของอาการอยากเสพอยู่ใน ใจ ประมาณ  
10-25 % เมื่อเทียบกับเดิมที่อยากเสพ  
100 %)

-ระดับ ละเอียด (อรูปภพ ไม่เสพกิเลส  
ในเรื่องนั้น ๆ ทางกายวาจา แต่ยังมี  
อาการอยากเสพอยู่ในใจ ประมาณ 1-10  
% เมื่อเทียบกับเดิมที่อยากเสพ 100 %  
เป็นสภาพที่ไม่มีรูปรอยของการอยาก  
เสพที่ชัดเจน เป็นสภาพเหมือนจะมี  
เหมือนจะไม่มี จึงเรียกว่า อรูป หรืออา  
สวะ)

คุณภิกษุทั้งหลาย ภพ 3 นี้ควรละ ควรศึกษาในไตรสิกขา  
ภพ 3 เป็นไฉน คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ภพ 3 นี้ ควรละ



ไตรสิกขาเป็นไฉน คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญา  
สิกขา ควรศึกษาในไตรสิกขานี้

คุณภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดแล ภพ 3 นี้ เป็นสภาพอันภิกษุ  
ละได้แล้ว และเธอเป็นผู้มีสิกขาอันได้ศึกษาแล้วในไตรสิกขานี้ เมื่อ  
นั้นภิกษุนั้นเรากล่าวว่า ได้ตัดตัณหาขาดแล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้ว  
ได้ทำที่สุดทุกข์ เพราะละมานะได้โดยชอบ ฯ” (พระไตรปิฎก เล่ม  
22 “ภวสูตร”ข้อ 376.)

การปฏิบัติสัมมาทิฐิ 10 เพื่อละมิจจาทิฐิ 10 ใน  
พระไตรปิฎก เล่ม 14 “มหาจัตตารีสกสูตร” ข้อ 257 มีสาระสำคัญ  
ดังนี้

สัมมาทิฐิ 10 คือ ความเห็นถูกต้องที่ยังมีกิเลสหมักหมม  
ในสันดาน เป็นส่วนแห่งบุญให้ผลแก่ขั้นนี้

(คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) โดยมีความเห็นดังนี้

- 1) ทานที่ให้แล้ว มีผล (อตฺถิ ทินนัง)
- 2) ยัญพิธีที่บูชาแล้ว มีผล (อตฺถิ ยิฎฺฐัง)
- 3) สังเวชที่บวงสรวงแล้ว มีผล (อตฺถิ หุตัง)
- 4) ผลวิบากของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่ (อตฺถิ สุกต  
ทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก)
- 5) โลกนี้มี (อตฺถิ อยง โลกโก)

- 6) โลกหน้ามี (อตฺถิ ปโร โลโก)
- 7) มารคามิ (อตฺถิ มาตา)
- 8) บิดามิ (อตฺถิ ปิตา)
- 9) สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะมี (อตฺถิ สัตฺตา โอปปาติกา)
- 10) สมณะพราหมณ์ทั้งหลาย ผู้ดำ เนินถูกต้อง ปฏิบัติ  
ถูกต้อง ซึ่งประกาศโลกนี้โลกหน้าให้แจ่มแจ้ง เพราะ  
รู้อย่างด้วยตนเอง ในโลกมีอยู่ (อตฺถิ โลก  
สมณพราหมณา สัมมกคตา สัมมาปฏิปันนา เข อิมัญ  
โลกัง ปรัญจ โลกัง สยง อภิญญา สัจฉิกัตวา ปเวเทนตี  
ติ) (พระไตรปิฎก เล่ม 14 “มหาจัตตาริสกสูตร ” ข้อ  
257)

**ปฏิบัติสัมมาทิฐิ 10 เพื่อละมิจฉาทิฐิ 10 ในระดับต้น (อัน  
เป็นเหตุให้ผิดศีลข้อ 1, 2, 3, 4 และ เสพอบายมุข)**

1. มีการแบ่งปันวัตถุหรือความสามารถ แรงกาย เวลา ทุน  
รอน เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนอย่างจัดจ้าน แต่ยัง  
อยากได้ตามสุจริตอยู่

2. สามารถใช้สติจ บอการ หรือความคิดเข้าข้างกิเลส  
ภายนอก ด้วยเกิดจากการตั้งศีลข้อ 1, 2, 3, 4 และการลดละเลิก  
อบายมุข มาปฏิบัติได้เท่านั้น กิเลสกลางไปหาละเอียด ยังละเมิด  
อยู่บ้าง ต้องต่อสู้หนักจึงจะพองดลดได้

- 2.1 ไม่ติดสิ่งมัวเมาในระดับหยาบที่ทำให้เสียสุขภาพ แรงงาน ทุนรอน เวลา ที่พาชีวิตเสื่อม  
ต่ำอย่างมาก
  - 2.2 ไม่มีมัวเมาหนักหนาในการเที่ยวกลางคืนจน  
ทนไม่ได้
  - 2.3 ไม่มีมัวเมาหนักหนาในการเล่นที่ส่งเสริม  
กิเลสจนทน ไม่ได้
  - 2.4 ไม่มีมัวเมาหนักหนาในการพนันหยาบ ๆ แต่  
อาจยังมีการต่อรองในเรื่องสำคัญจำเป็นเพื่อ  
โลกศุระ
  - 2.5 ไม่คบคนชั่วเป็นมิตร (คนที่ทำให้เราตกต่ำใน  
ศีลข้อ 1, 2, 3, 4 และอบายมุข)
  - 2.6 ไม่เกียจคร้านการทำงานที่เป็น กุศล และยังเป็น  
บุญ
3. กำจัดอาการและหรือความคิดเข้าข้างกิเลส (ความคิดที่  
เหนียวนา โนน่น้าวให้อยากเสพตามที่กิเลสต้องการ ) ด้วยวิธี  
พิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลส (ความไม่เที่ยงของสุขดวงอัน เกิด  
จากการเสพกิเลส ทุกข์โทษภัยของกิเลส และความไม่มีตัวตนของ  
กิเลส จนกว่ากิเลสตัวนั้น ๆ จะละจางคลายสลายไปสิ้น)

4. ได้สัมผัสผลแห่งความผาสุกของการให้ทานและการปฏิบัติศีลข้อ 1, 2, 3, 4 และการลดละเลิกอบายมุข

5. เข้าใจชัดว่าผลวิบากของกรรมดีอันเกิดจากการปฏิบัติศีลห้า และผลวิบากของกรรมชั่วอันเกิดจากการปฏิบัติผิดศีลห้า นั้นมีจริง

6. เข้าใจชัดว่าโลกคนไร้ศีล (โลกนี้) คือโลกคนโลกียะเต็มไปด้วยปัญหาและความทุกข์ โลกคนมีศีล (โลกหน้า) คือโลกคนโลกุตระ ส่งผลให้ลดปัญหาและดับทุกข์ได้

7. เข้าใจชัดว่าการปฏิบัติศีลอย่างตั้งมั่น (แม่มี) ด้วยปัญญาที่ถูกตรง (พ่อมี) สามารถทำให้จิตวิญญาณหลุดพ้นจากทุกข์อันเกิดจากกิเลสหายไปในระดับศีลห้าได้ ในร่างเดิมโดยไม่ต้องรอเสียชีวิตก่อน (โอปปาติกะสัตว์)

8. รู้จักบุคคลผู้เป็นสัตบุรุษ (สยง อภิญญา) ที่สามารถบอกวิธีปฏิบัติ ให้บรรลुพระโสดาบันและภูมิอาริยะที่สูงขึ้นได้

พระพุทธเจ้ากล่าวถึงคุณสมบัติของพระโสดาบันในพระไตรปิฎก เล่ม 24 เวนสุตฺร ข้อ 92 ว่า “ครั้งนั้นแล อนาถบิณฑิกคฤหบดีเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคยังที่ประทับถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง

ครั้นแล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกะอนาถบิณฑิกคฤหบดีว่า ดูกร คฤหบดีเพราะเหตุที่อริยสาวกเข้าไประงับภัยเวร 5

ประการ (การฝึกสติ 5) เสียได้แล้ว เป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่อง  
บรรลุละแสนิพพาน 4 ประการ

และเป็นผู้เห็นแจ้งแทงตลอดอุบายธรรม อันเป็นอริ ยะด้วย  
ปัญญาอริยสาวกนั้น เมื่อหวังอยู่พึงพยากรณ์ตนด้วยตนเองได้ว่าเรา  
มีนรกสิ้นแล้ว มีกำเนิดดิรัจฉานสิ้นแล้ว มีปิตติวิสัยสิ้นแล้ว

มีอบายทุกติและวินิบาตสิ้นแล้ว เราเป็นพระโสดาบันมี  
ความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในภายหน้า...”

พระพุทธเจ้ากล่าวถึง ญาณ 7 ของพระโสดาบันใน  
พระไตรปิฎก เล่ม 12 ข้อ 542-552

ดังนี้

**ญาณที่ 1 รู้แล้วละ** คือกำลังเรียนรู้กิเลสกลาง (ปริยฎฐาน  
กิเลส) นิ वर्ณ 5 เพื่อละกิเลสนั้นแต่ยังมีวิวาทกันด้วยหอกปาก (มุข  
สัตติ) อยู่

**ญาณที่ 2 ระวังดับกิเลสด้วยการเสพคุณหรือทำข้า ๑ (อา  
เสวนา) ทำให้เกิดผลเจริญขึ้น ๑ (ภาวนา) ทำให้มาก (พหุสิกัมมัง)  
กระทั่งระวังดับกิเลสเป็นเรื่อง ๆ ได้ ตามลำดับ**

**ญาณที่ 3 เชื้อมั่นธรรมวินัยนี้** คือชัดเจนว่า การปฏิบัติอื่น  
นอกธรรมวินัยนี้ ไม่สามารถดับกิเลสสิ้นเกลี้ยง ไม่เป็นโลกุตระ

**เกณฑ์ที่ 4 ผิดริบแก้** คือริบแก้ไขความผิดของตนไม่รอช้า เสมือนเด็กอ่อนนอนหงาย มือ หรือเท้าถูกถ่านไฟเข้าแล้ว ก็รีบชักหนีเร็วพลัน

**เกณฑ์ที่ 5 ทำกิจคน - กิจท่าน** คือทั้งศึกษาในอริสิด - อริจิต - อริปัญญา ทั้งชวนขยายกิจใหญ่่น้อยของเพื่อนสหธรรมิก เหมือนวัวแม่ลูกอ่อนเล็มหญ้ากินไปพลางแล้วฆ่าเลื่องลูกด้วย

**เกณฑ์ที่ 6 ขวนขวายพึงธรรม** ศึกษาธรรมจากคัมภีร์มีกำลังจิตแยกแยะถูกผิดได้ชัด

**เกณฑ์ที่ 7 ปีติปราโมทย์ในธรรม** คือได้รู้แจ้งในธรรมะในกรอบศีลห้าละอบายมุข รู้แจ้งในแก่น และปีติปราโมทย์ในธรรมนั้น

### เกณฑ์ความเป็นพระโสดาบัน

1. ไม่มีเจตนาละเมิดศีล 5 คือ ไม่มีเจตนาฆ่าสัตว์ , ไม่มีเจตนาลักทรัพย์, ไม่มีเจตนาประทุพติผิดในกาม, ไม่มีเจตนาพุดปิดปิดโลกอบายมุขได้แล้ว, และกำลังเรียนรู้กิเลสระดับกลาง (นิวรรณ์ 5)

2. รู้วิธีลด-ละกิเลสสังโยชน์ 3 (สักกาสะทิกฺขิ, วิภิจจนา, สิลฺลพตปรามาส ) ตามหลักอภินิหารธรรม 3 + พิจารณา (เห็นเวทนาในเวทนา) เห็นทุกข์-เห็นความไม่เที่ยง-เห็นความไม่มี

3. ไม่เวียนกลับไปสู่กิเลสเดิม ๆ อีกแล้ว

### ความหมายของเกณฑ์ระดับที่ 1 - 5

ระดับที่ 1 หมายถึง 0-25% คือผู้ที่กำลังฝึกปฏิบัติ

ระดับที่ 2 หมายถึง ปฏิบัติได้บริสุทธิ์ประมาณ เกิน 25%  
= โสตาปันนะ คือจิตเข้ากระแสของโลกุตระ ประมาณ 25 % ไม่  
ตกต่ำเข้าไปเป็นโลกิยะอีก

ระดับที่ 3 หมายถึง ปฏิบัติได้บริสุทธิ์ประมาณ เกิน 50%  
= อวินิปาตธรรม ไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา อาจจะชักยัก ได้มาก็นิด  
หน่อย ๆ แต่ในภาวะชักยักนี้ มีแต่จะมุ่งไปข้างหน้า จนบรรลุธรรม  
ในเรื่องนั้น ๆ เรียกว่า นิยตะ

ระดับที่ 4 หมายถึง ปฏิบัติได้บริสุทธิ์ประมาณ เกิน 75% =  
นิยตะ คือบรรลุธรรมได้สำเร็จ ในเรื่องนั้น

ระดับที่ 5 หมายถึง ปฏิบัติได้บริสุทธิ์ 100% = สัมโพธิ  
ปรายณะ มีแต่จะสูงไปสู่อันสูงสุด คือนิพพาน

เมื่อปฏิบัติศีล 5 ในเบื้องต้นและละเอียดอบายมุขได้ แล้ว  
กิเลสในขั้นต่อไปที่จะต้องลดละเลิก คือ กาม โลกธรรม อัตตา  
(อุปกิเลส 16) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### กามคุณ 5

- คือสิ่งที่ เป็นโทษภัยที่ปลุกชนรู้สึกรำคาญใจ 5  
อย่าง

1) รูป (รูปะ) ที่น่าพอใจ รู้ด้วยตา (จักขุ)

- 2) เสียง (สัทตะ) ที่น่าพอใจ รู้ด้วยหู (โสตตะ)
  - 3) กลิ่น (คันธะ) ที่น่าพอใจ รู้ด้วยจมูก (ฆานะ)
  - 4) รส (รตะ) ที่น่าพอใจ รู้ด้วยลิ้น (ชีวาหา)
  - 5) สัมผัส (โผฏฐัพพะ) ที่น่าพอใจ รู้ด้วยกาย (กายะ)
- (พระไตรปิฎกเล่ม 9 “เดวิชชสูตร” ข้อ 777)

### โลกธรรม 8

- คือ 8 อย่างนี้ของมนุษย์ ข่อมหมุนไปตามโลก โลกข่อมหมุนไปตาม 8 อย่างนี้ของมนุษย์ คือ

- 1) ได้ลาภ (ลาโภ)
- 2) เลื่อมลาภ (อลาโภ)
- 3) ได้ยศ (ยโส)
- 4) เลื่อมยศ (อยโส)
- 5) โคนนินทา (นินทา)
- 6) ได้รับสรรเสริญ (ปัสังสา)
- 7) มีสุข (สุขัง)
- 8) เป็นทุกข์ (ทุกข์ัง)

ทั้ง 8 อย่างนี้ของมนุษย์เป็นสภาพไม่เที่ยง ไม่แน่นอน มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ผู้ใดที่ไปหลงยึดมั่นถือมั่นว่าต้องได้ดังใจหมายเที่ยงแท้แน่นอน ข่อมเป็นทุกข์

(พระไตรปิฎกเล่ม 23 “โลกธรรมสูตร” ข้อ 95)



### อัตตา (อุปกิเลส 16)

- คือ กิเลสที่ทำให้จิตเศร้าหมอง 16 อย่าง
  - 1) อภิขมาวิสมโลภะ (ละโมภะเพ่งเล็งอยากได้ อยากเสพ ในสิ่งที่ เป็นโทษเป็นภัยหรือเกินความจำเป็นต่อชีวิต)
  - 2) พยาบาท (ปองร้าย คือชิงชังขนาดแรงในขั้นที่ไม่ให้อภัย หรือมุ่งให้เกิดผลเสียต่อผู้อื่น)
  - 3) โกรธะ (โกรธ คือ ชิงชังขนาดปานกลาง 'ไม่ถึงมุ่งให้เกิดผลเสียต่อผู้อื่น')
  - 4) อุปนาหะ (ผูกโกรธ คือ ชิงชังขนาดเล็ก)
  - 5) มกัชชะ (ลบหลู่คุณท่าน ลบหลู่ความดีของแต่ละชีวิต ลบหลู่คุณค่าประโยชน์ในวัตถุข้าวของหรือวิถี การที่มีประโยชน์)
  - 6) ปลาสะ (ยกตนเทียบเท่ากับท่านที่มีบารมีสูงกว่าตน)
  - 7) อิศสา (ริษยาไม่ยอมให้คนอื่นได้ดี)
  - 8) มัจฉริยะ (ตระหนี่ คือ ไม่แบ่งปันความสามารถที่มีหรือวัตถุข้าวของที่เกินความจำเป็นช่วยเหลือผู้อื่น ด้วยใจที่บริสุทธิ์ตามลำดับ)
  - 9) มายา (มารยาเสแสร้งแกล้งทำ เพื่อสนองกิเลส มีมายาของกิเลสในจิตตนที่หลอกลวงตนได้อยู่)
  - 10) สาธุยชะ (โอ้อวดเพื่อสนองกิเลส)

- 11) ถัมภะ (หัวใจไม่สำนึกผิด หรือเอาแต่ใจตนเอง ถึงขั้นแสดงพฤติกรรมทางกายหรือวาจา)
- 12) สारัมภะ (แข่งขันเอาชนะกัน)
- 13) มานะ (ยึดดี ถือดี หลงดี คือ ถ้าดีเกิดตั้งใจก็จะสุขใจ แต่ถ้าดีไม่เกิดตั้งใจก็จะทุกข์ใจ)
- 14) อติมานะ (ดูหมิ่นในสิ่งด้อยหรือ สิ่งไม่ดีของตนเอง หรือผู้อื่น)
- 15) มทะ (ยังมัวเมาหลงระเริง ในกิเลส (โลภียสุข (สุขปลอม)/ทุกข์จริง) หรือไม่ฝึกประมาณการกระทำให้เหมาะสมกับสถานการณ์)
- 16) ปมทะ (ประมาณเกินแล้ว คือ เมื่อลดกิเลสได้ส่วนหนึ่งแล้ว หรือ ฝึกประมาณ ได้ดีระดับหนึ่งแล้ว ไม่เพิ่มอริยสีลเพื่อลดกิเลส (โลภียสุข (สุขปลอม)/ทุกข์จริง) ในส่วนที่เหลือ ให้สิ้นเกลี้ยงไปเป็นลำดับ หรือไม่ฝึกประมาณการกระทำให้เหมาะสมกับสถานการณ์ให้ดียิ่งขึ้น)  
(พระไตรปิฎกเล่ม 12 “วัตถูปถมสูตร” ข้อ 93)

.....

# อริยศีลรักษาโรค

คืออย่างไรที่มีประสิทธิภาพสูงสุดกว่าทุกวิธี  
ในการป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาโรคได้ทุกโรค  
ป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาเรื่องราวร้ายได้ทุกเรื่อง  
และจุดดิ่งสิ่งดิ่งงามมาสู่ตนได้ทุกมิติ

โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ชุดที่ 4

บททบทวนธรรม (อริยศีล)

เพื่อการสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก

โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

1. เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่น เราต้องระลึกไว้  
ว่า มันคือวิบากกรรมเขา วิบากกรรมเรา แก้ไขได้ ด้วยการทำดี  
ไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ แล้ววันใดวันหนึ่งข้างหน้า ในชาตินี้หรือ  
ชาติหน้า หรือชาติอื่น ๆ สืบไป ความเข้าใจผิดนั้นก็หมดไป  
เอง
2. เราต้องรู้ว่าแต่ละคนมีฐานจิตแตกต่างกัน เราจึงควร  
ประมาณการกระทำ ให้เหมาะสมกับฐานจิตของเรา และฐานจิตของ  
ผู้อื่น “คิดดี พูดดี ทำดีไว้ก่อน” ดีที่สุด
3. การกระทำเดียวกัน มีเหตุผลในการกระทำว่า  
ล้านเหตุผล ต้องระวัง “อคติหรือ ความเข้าใจผิด จากการคาดเดา  
ที่ผิดของเรา”
4. สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ  
โดยที่เราไม่เคยทำมา
5. ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น แสดงว่าเรายังไม่เข้าใจ  
ตนเอง

6. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะ เราเคยทำ เช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น
7. เรามีหน้าที่ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่าง ให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด เท่าที่จะพึงทำได้ ให้โลกและเราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น
8. เราทำดีด้วยการช่วยไม่ให้คนอื่นทำผิดได้ “ก็ช่วย” แล้ว “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากดี ของเขา “ช่วยไม่ได้” ก็ “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากร้ายของเขา เมื่อเขาเห็นทุกข์จนเกินทน จึงจะเห็นธรรม แล้วจะปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์
9. สิ่งที่ไม่เห็น ที่ทำหน้าที่สร้างสิ่งที่มองเห็น และสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ในชีวิตของคน คือ พลังวิบากดีร้ายที่เกิดจากการกระทำทางกาย หรือวาจา หรือใจของผู้นั้น ในอดีตชาติและชาตินี้ตั้งเคราะห์กันอย่างละหนึ่งส่วน

10. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา เราเท่านั้นที่ผิดต่อเรา คนอื่น ที่ทำไม่ดีนั้น เขาผิดต่อตัวเองเท่านั้น และเขาก็ต้องได้รับวิบากภัยนั้นเอง เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเรา แต่เขานั้นผิดต่อตัวเอง ถ้าเรายังเห็นว่าคนที่ทำไม่ดีกับเรา เป็นคนผิดต่อเรา แสดงว่าเรานั้นแหละผิด อย่าโทษใครในโลกใบนี้ ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิดต่อตัวเรา จะไม่มีทางบรรลุธรรม นี่คือคนที่ไม่ยอมรับความจริง เพราะไม่เข้าใจเรื่อง “กรรม” อย่างแจ่มแจ้งว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับ ล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้น เมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้ว ผลนั้นก็จบดับไป และสุดท้ายเมื่อปรินิพพานทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป จึงไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น ไม่ต้องทุกข์กับอะไร”

11. การได้พบกับเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ตั้งใจเรา เป็นสุดยอดแห่งเครื่องมืออันล้ำค่า ที่ทำให้ได้ฝึกล้างกิเลส คือ ความหลงชิงชังรังเกียจ หลงยึดมั่นถือมั่นในใจเรา และ ทำให้ได้ล้างวิบากร้ายของเรา

12. ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำ  
ความดี 4 อย่างนี้ ด้วยความยินดี จริ่งใจ จะช่วยให้ปัญหาหรือ  
ความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว

- 1) ตำนึกผิด หรือยอมรับผิด
- 2) ขอโทษ หรือขออโหสิกรรม
- 3) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น
- 4) ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ ลดกิเลสให้ม าก ๆ  
แก้กุศลpongชนและหมุ่สั้ให้ม าก ๆ

13. วิธีการ 5 ข้อในการแก้ปัญหาทุกปัญหาในโลกคือ

- 1) คบมิตรดี
- 2) มีศีล
- 3) ทำสมดุสร้อนเย็น
- 4) ฟังตน
- 5) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์

14. หลักการทำอย่างมีสุข 6 ข้อ

- 1) รู้ว่าอะไรดีที่สุด
- 2) บรรารณาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด
- 3) ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น แล้วลงมือทำให้ดี  
ที่สุด

- 4) ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว
- 5) ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด
- 6) นั่นแหละคือสิ่งที่ดีที่สุด

15. ทำดีให้มาก ๆ เพื่อจะให้ดีซึ่งออกฤทธิ์แทนร้าย ที่เราเคยพลาดทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ จะได้มีดีไว้ใช้ในปัจจุบันและอนาคต ในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป

16. ยึดอาศัย “ดี” ที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง “นั่นดี” แต่ยึดมั่นถือมั่นว่า ต้องเกิด “ดี” ดังใจหมาย ทั้ง ๆ ที่องค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น “ไม่สามารถทำให้ดีนั้นเกิดขึ้นได้จริง ” “นั่นไม่ดี”

17. จงทำดีเต็มที เหนื่อยเต็มที สุขเต็มที ไม่มีอะไรใจไม่เอาอะไร คือสุดยอดแห่ง “ความอิมเอิบเบิกบานแจ่มใส”

๕๐ ๕๔

สุดยอดวาทะแห่งปี

@ปัญหาทั้งหมดในโลก เกิดจากคน โง่ กว่ากิเลส



@ยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง ได้พลังสุด ๆ ได้สุขสุด ๆ

ยินดีในความชอบชัง เสียพลังสุด ๆ ได้ทุกข์สุด ๆ

@ทำร้ายเขามาตั้งมากตั้งมาย ยังมีหน้ามาโกรธมาเกลียดเขาอีก  
มันชั่วเกินไปแล้วเรา

@ที่ทำชั่ว ยังมีเวลาทำ ที่ทำดี ทำไม่ไม่มีเวลาทำ

@อยากได้สิ่งใด จงคิดสิ่งนั้นกับผู้อื่น

@เกิดอะไร จงท่องไว้ ภูทามา

@คนที่แพ้ไม่ได้ พลาดไม่ได้ พร่องไม่ได้

ทุกข์ตายเลย โง่ที่สุด

คนที่แพ้ก็ได้ ชนะก็ได้

พลาดก็ได้ ไม่พลาดก็ได้

พร่องก็ได้ ไม่พร่องก็ได้

สบายใจจริง ฉลาดที่สุด

@ถามว่า ตั้งใจทำดี ทำไม่ได้แค่นี้

ตอบว่า เพราะทำชั่วมามาก

ถามว่า “มากแค่ไหน”

ตอบว่า “หาที่คืนที่สุดไม่ได้”

ถามว่า แล้วจะอย่างไร

ตอบว่า อดทน รอคอย ให้อภัย ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ

@เก่งศีลเป็นสุข ไม่เก่งศีลเป็นทุกข์

@อยากเป็นสุขจงติเตียนการผิดศีล จงยกย่องการถูกศีล

@ทุกเสี้ยววินาที ทุกอย่างไม่เที่ยง

@อย่ายึดมั่นถือมั่น ต้องพร้อมรับ พร้อมปรับ พร้อมเปลี่ยน

ตลอดเวลา

@สมบุญและทันใช้ ดีที่สุด

พร้อมแต่ทันการณ์ ดีกว่าสมบุญแต่ไม่ทันใช้

สมบุญแต่ไม่ทันใช้ ไม่มีประโยชน์อะไร

เร็วและพร้อม แล้วเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย นั่นดี แต่เกิดผลเสีย

มากกว่าผลดี นั่นไม่ดี

ช้าและสมบูรณ์ แล้วเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย นั้นดี แต่เกิดผลเสีย  
มากกว่าผลดี นั้นไม่ดี

@เย่ ๆ ๆ ดีใจจัง ไม่ได้ตั้งใจ (วิบากหมด กิเลสตาย ได้กุศล)

@แย่ ๆ ๆ ช่วยแน่เรา เอาแต่ใจ (วิบากเพิ่ม กิเลสพอก งอก  
อกุศล)

@เย่ ๆ ๆ ไม่หวั่นไหว ใจเป็นสุข

เย่!

.....

# อริยศีลรักษาโรค

ศีลอย่างไรที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุดกว่าทุกวิธี  
ในการป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาโรคได้ทุกโรค  
ป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาเรื่องร้ายได้ทุกเรื่อง  
และคุณดั่งสิ่งดีงามมาสู่ตนได้ทุกมิติ

โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ชุดที่ 5

คู่มือฉบับทุกซ์ : คำตอบของชีวิต (1)

“คำคมเพชรจากใจเพชร”

คือ คำคมที่มีความคมในการตัดทุกข์  
เป็นคำที่ทำให้ความกลัว ชั่ว ทุกข์ในใจตาย  
ทำให้เกิดดีแท้ ๆ และสุขแท้ ๆ อันยอดเยี่ยมยั่งยืน

@ แต่ละชีวิตจะมีสภาพ  
ทุกข์เท่าที่โง่ โง่เท่าที่ทุกข์  
โกรธเท่าที่โง่ โง่เท่าที่โกรธ  
โลกเท่าที่โง่ โง่เท่าที่โลก

ยึดเท่าที่โง่ โง่เท่าที่ยึด  
กลัวเท่าที่โง่ โง่เท่าที่กลัว  
ชั่วเท่าที่โง่ โง่เท่าที่ชั่ว

ไม่ทุกข์เท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่ทุกข์  
ไม่โกรธเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่โกรธ  
ไม่โลกเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่โลก

ไม่ยึดเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่ยึด  
 ไม่กลัวเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่กลัว  
 ไม่ชั่วเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่ชั่ว

@ ในโลกนี้ ไม่มีอะไรเที่ยง  
 ไม่มีอะไรที่เราควบคุมได้ ไม่มีอะไรที่เรากำหนดได้  
 นอกจากใจที่ไม่ทุกข์ของเราเท่านั้น ที่เรากำหนดได้

@ คนโง่ไม่มีปัญญาที่พาพ้นทุกข์ จะไม่มีศรัทธาและศีลที่ถูกตรง  
 ส่วนคนที่มีความศรัทธาและศีลที่ถูกตรง ก็จะมีปัญญาที่พาพ้นทุกข์  
 และคนที่มีความปัญญาที่พาพ้นทุกข์ ก็จะมีศรัทธาและศีลที่ถูกตรง

@ คนมีปัญญา จะไม่มีปัญหาหาเหตุผลให้ตนกลัว ชั่ว ทุกข์  
 แต่จะมีปัญหาหาเหตุผลให้ตนพ้นกลัว พ้นชั่ว พ้นทุกข์

คนไม่มีปัญญา จะมีปัญหาหาเหตุผลให้ตนกลัว ชั่ว ทุกข์  
 แต่จะไม่มีปัญหาหาเหตุผลให้ตนพ้นกลัว พ้นชั่ว พ้นทุกข์

@ ในโลกนี้ ไม่มีอะไรสำคัญเท่า “การดับทุกข์ใจให้ได้”

@ ถามว่า ตั้งใจทำดี ทำไม่ได้แค่นี้

ตอบว่า เพราะทำช้ามามาก

ถามว่า “มากแค่ไหน”

ตอบว่า “หาที่คืนที่สุดไม่ได้”

ถามว่า แล้วจะทำอย่างไร

ตอบว่า อดทน รอคอย ให้อภัย ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ

@ เมื่อเกิดเรื่องที่เรารู้สึกไม่ดี โดยสัจจะแสดงว่า  
เราทำหรือส่งเสริมสิ่งผิดสิ่งไม่ดีมา ในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ

เมื่อทำผิดแล้วไม่ยอมรับผิด

จะเป็นวิบากร้ายใหม่ ที่ทำให้วิบากร้ายเก่าที่รับ  
ก็ไม่มีวันหมดเกลี้ยงได้ง่าย ไม่มีวันหมดเกลี้ยงได้เร็ว  
แต่จะหมดเกลี้ยงได้ยาก และหมดเกลี้ยงได้ช้า  
และวิบากร้ายใหม่ก็จะเพิ่มอย่างไม่มีวันสิ้นสุด

@ การไม่สารภาพผิดจะเพิ่มฤทธิ์วิบากร้าย

แต่การสารภาพผิดจะลดฤทธิ์วิบากร้าย และเพิ่มฤทธิ์วิบากดี

@ คนโง่เท่านั้นที่ไม่ยอมรับผิด ไม่ยอมสารภาพผิด ไม่ยอมสำนึก

ผิด

@ การยอมรับความจริงตามความเป็นจริง  
ด้วยการสำนึกผิด สารภาพผิด ยอมรับผิด  
เต็มใจรับโทษ ขอโทษ ขออโหสิกรรม  
ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดี ตั้งจิตทำสิ่งที่ดี  
คือลดกิเลสและช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้  
ด้วยความยินดีจริงใจ เป็นสุดยอดแห่งพลังความดี ที่ทำให้

- 1) ใจไม่ทุกข์
- 2) ค้นเรื่องร้ายออกไปได้มากที่สุด
- 3) คุณสิ่งดีเข้ามาสู่ชีวิตได้มากที่สุด
- 4) รับร้ายแล้วร้ายก็หมดไป เราก็อจะ โชคดีขึ้น
- 5) ได้เป็นตัวอย่างการปฏิบัติที่ดีที่ถูกต้องสู่ความพ้นทุกข์  
เพื่อประโยชน์สุขที่แท้จริงอันยอดเยี่ยมยั่งยืนที่สุด  
ต่อคนและมวลมนุษยชาติ

@ เป้าหมายทุกเรื่อง ถ้าต้องการให้สำเร็จเร็ว

จง “อย่ายึด”

ยิ่งยึดยิ่งไม่ได้ ยิ่งไม่ยึดยิ่งได้ ยึดเท่าไร ๆ ก็จะไม่ได้นั่น ๆ  
ยิ่งยึดยิ่งพรวด ยิ่งยึดยิ่งช้า ยิ่งโง่ ยิ่งทุกข์ เพราะยึดคือวิบากร้าย  
อยากได้ อย่ายึด ถ้ายึด จะไม่ได้



ยิ่งยึด ยิ่ง โง่ ยิ่งชวย

ยิ่งยึด เป้าหมายยิ่งสำเร็จช้า ทั้งทาง โลกและทางธรรม  
 ยิ่งไม่ยึด เป้าหมายยิ่งสำเร็จเร็ว ทั้งทาง โลกและทางธรรม  
 ยึด จะไม่พ่นก๊ว จะไม่พ่นทุกซ์ จะไม่ได้สุขที่ยั่งยืน  
 แต่ถ้าไม่ยึด จะพ่นก๊ว จะพ่นทุกซ์ จะได้ความสุขที่ยั่งยืน

@ยึด ทำให้ “ใจเป็นทุกซ์”

จะมีวิบากร้ายมาทำลาย

ทำให้ไม่สำเร็จหรือสำเร็จช้าหรือสำเร็จเร็วแต่มีเรื่องร้าย  
 เป็นบาป มีวิบากร้ายเจอ ผลไม่สมบูรณ์  
 จะสำเร็จความผาสุกทางจิตวิญญาณที่ยอดเยี่ยมยั่งยืนช้าที่สุด  
 ทำให้เกิดการบาดเจ็บปวดร้าวทางจิตวิญญาณ ได้มากที่สุด  
 และเป็นพลังที่ทำให้ตนหรือผู้อื่นทำชั่วได้ทุกเรื่อง

@ไม่ยึด จะทำให้ “ใจเป็นสุข”

จะมีวิบากดีมาช่วย

ทำให้สำเร็จได้เร็ว เป็นบุญที่เต็มที่สุด  
 ไม่มีวิบากร้ายเจอ จะสำเร็จเร็วที่สุด สมบูรณ์ที่สุด  
 ไม่เกิดการบาดเจ็บปวดร้าวทางจิตวิญญาณ

และเป็นพลังที่ทำให้คนหรือผู้อื่นทำสิ่งดีได้ทุกอย่างเมื่อถึงเวลาอัน

ควร

เป็นบุญกุศลสูงสุด

@ต้องไม่ยึดให้ได้ “จึงจะได้”

@ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้ที่เข้าใจ เชื่อ และซัดเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง

@ผู้ที่เข้าใจ เชื่อและซัดเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง จะเอาทุกข์มาแต่ไหน

@คนที่เชื่อและซัดเรื่องกรรมจะไม่ทำชั่ว จะทำแต่ดี  
คนไม่เชื่อไม่ซัดเรื่องกรรม จะทำชั่ว

@คนที่ยังไม่เชื่อ ไม่ซัด ไม่เข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง  
จะยังโง่อยู่ ชั่วอยู่ ทุกข์อยู่

@กลัว ชั่ว ทุกข์ คือ โง่

@ความเข้าใจในเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง

เป็นรหัสเป็นปัญญาที่จำเป็นที่สุด  
 สำคัญที่สุด  
 มีฤทธิ์ที่สุดในการดับทุกข์  
 ในการคลายความยึดมั่นถือมั่น  
 ในการเข้าสู่ความผาสุกที่แท้จริง

@ความเชื่อความซัดเรื่องกรรมเท่านั้นจึงจะคลายความยึดมั่นถือ  
 มั่นได้

@ความไม่เชื่อไม่ซัดเรื่องกรรมทำให้ยึดมั่นถือมั่น ทำให้เป็นทุกข์  
 ส่วนความเชื่อความซัดเรื่องกรรมทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่น ทำให้เป็น  
 สุข

@สุขจากการให้ด้วยใจที่บริสุทธิ์ ยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่มากว่าการเอา

@สุขจากให้ด้วยใจที่บริสุทธิ์ สุขสบายใจที่สุดในโลก  
 เป็นสุขที่สุดที่สุดในโลก

@ลูกที่แท้จริง คือ กิเลส

เป็นทุกข์ตัวแท้ที่คอยกักขัง ความทุกข์และความชั่วในใจคน

@ทำดีทุกครั้ง “ชนะทุกครั้ง”

@ทุกอย่างล้มเหลวได้ แต่ “ใจ” ล้มเหลวไม่ได้

@ปัญหา คือ เครื่องมือฝึกใจที่ดีที่สุดในโลก

@ปัญหาไม่เคยหมดไปจากชีวิตของเรา มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่หมดไป  
จากใจของเรา

@ joyful ทุก joyful เหตุการณ์ทุกเหตุการณ์  
เป็นเครื่องมือฝึกจิตของเราให้มีความสุขอย่างถูกต้องตามธรรม

@เจอผัสสะไม่ดี ได้โชค 3 ชั้น คือ  
ได้เห็นทุกข์ ได้ล้างทุกข์  
และได้ใช้วิบากกรรมเก่าที่ไม่ดี  
รายนั้นก็จะหมดไป ดีก็จะออกฤทธิ์ได้มากขึ้น

@เกิดเป็นคน ต้องฝึกยอมรับสิ่งดีสิ่งร้ายด้วยใจที่เป็นสุขให้ได้

@คุณค่าและความผาสุกของการเป็นคน คือ การพึ่งตนและ  
ช่วยเหลือคนให้พ้นทุกข์

@แก้ปัญหาทุกข์ของชีวิตเราได้ ก็จะสามารถช่วยแก้ทุกข์ของผู้อื่น  
ได้

@ถ้าชนะความ กลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล ได้ อย่างอันทง่าย  
หมด

@คนที่ทำงานลงตัวตลอดไม่มีปัญหาใด ๆ คือ คนที่ซวยที่สุดใน  
โลก

@งานล้มเหลวหรือสลาย แล้วอัปเดตสลายได้ ก็คุ้มเกินคุ้ม

@ใครเขาจะยึดหรือไม่ยึดไม่สำคัญ ใครเขาจะคิดกับเราอย่างไรไม่  
สำคัญ

สิ่งสำคัญคือเราต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น  
จิตเราต้องสูงก่อนจึงจะดึงจิตคนอื่นขึ้นสูงได้

@ทำดีถูกด่าให้ได้ ถูกแกล้งให้ได้ ถูกนิทาให้ได้ ถูกว่าให้ได้

ถูกเข้าใจผิดให้ได้ ถูกทำไม่ดีสารพัดเรื่องให้ได้  
เพราะเราทำมาทั้งนั้น

@ทำดีแล้ว ยังถูกร่ำยาววิบากบาปเล่นงานหนัก  
แสดงว่าชาติก่อนเราทำบาปมาก เราแสบมาก เราแสบสุด ๆ  
มันก็ต้องรับสุด ๆ มันจะได้หมดไปสุด ๆ เราจะได้เป็นสุขสุด ๆ

@อย่าสร้างความสุขให้กับตน ด้วยการสร้างความทุกข์ให้กับผู้อื่น

@ถามว่า เกิดมาทำไม  
ตอบ เกิดมาเพื่อฝึกฝนการสร้างความสุขที่แท้จริงให้กับตนเอง  
และผู้อื่น

@ทุกอย่างที่เกิดขึ้น ดีที่สุดแล้ว  
(Everything happened for the best)

@ความสุขแท้ คือไม่ทุกข์ ไม่ว่าจะเกิดอะไร ในสถานการณ์ใด

@ชีวิตที่มั่นคง คือ ชีวิตที่ให้และเสียสละอย่างแท้จริง

@จงทำดีเต็มที่ เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่ ไม่มีอะไรกาใจ ไม่มีเอาอะไร  
คือ สุขยอดแห่ง ความอึดอึบ เบิกบานแจ่มใส

.....

# อริยศีลรักษาโรค

คืออย่างไรที่มีประสิทธิภาพสูงสุดกว่าทุกวิธี  
ในการป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาโรคได้ทุกโรค  
ป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาเรื่องราวร้ายได้ทุกเรื่อง  
และจุดดิ่งสิ่งดีงามมาสู่ตนได้ทุกมิติ

โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ชุดที่ 6

เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว (โดยย่อ)



พระพุทธเจ้าตรัสว่า จิตวิญญานเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง  
(พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 11)

ความหวั่นไหวเป็นโรค (พระไตรปิฎก เล่ม 18 ข้อ 120-121)  
คำตรัสของพระพุทธเจ้าดังกล่าว สอดคล้องกับหลักวิทยาศาสตร์  
คือ

การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกเพื่อต่อสู้อาการ  
ตึงเครียด ดังนี้ เพิ่มความดันเลือด จากการทำให้หลอดเลือดหดตัว  
(alpha receptor) และทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง เพิ่มปริมาณเลือด  
ไปที่กล้ามเนื้อที่กำลังทำงาน คือ

กล้ามเนื้อลายที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว (beta two  
receptor และ cholinergic sympathetic) เพิ่มอัตราการเกิดเมตาโบ  
ลิซึมของเซลล์ทั่วร่างกายจากผลรวมนี้ทำให้เราสามารถใช้อำลัง  
กายได้มากกว่าที่ควรจะเป็น

เนื่องจากความเครียดทางร่างกาย (physical stress) จะ  
กระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติกให้ร่างกายทำงานมากขึ้น เรียก  
sympathetic stress reaction และยังช่วยเพิ่มการทำงานในสภาวะ  
ตึงเครียดเกี่ยวกับอารมณ์ (emotional stress)

(ราตรี สูดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. 2550 : 153)

ความเครียดที่เพิ่มขึ้นสูงในร่างกายจะทำให้ภูมิคุ้มกัน ทานไม่ดี เวลาคนเราเครียดจะเกิดอะไรขึ้น ระบบประสาทในร่างกายจะส่งคำสั่งจากต่อมใต้สมองไปถึงต่อมหมวกไต ให้สร้างฮอร์โมนขึ้นมา 2 ตัว

ตัวหนึ่ง คือ คอร์ติซอล (cortisols) อีกตัวหนึ่ง คือ อะดรีนาลีน (adrenalin)

อะดรีนาลีนจะทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรง ขณะเดียวกันคอร์ติซอลจะทำให้เซลล์อืดแล้วเซลล์จะเหี่ยวลง คือหมดเรี่ยวหมดแรง เพราะฉะนั้น เด็กที่ใกล้สอบจะป่วยง่าย เพราะว่าร่างกายเมื่อเกิดความเครียด ภูมิคุ้มกันจะลดลง

แต่ในผู้ใหญ่จะเป็นความเครียดแบบเรื้อรัง เพราะฉะนั้นเมื่อมีความเครียดตลอด ภูมิคุ้มกันจะลดลง เพราะฮอร์โมนคอร์ติซอลตัวนี้ ดังนั้น ถ้าเราสามารถลดความเครียดได้จะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

(บรรจบ ชุณหสวัตติกุล. 2551 : 24)

ผม (หมอเขียว) พบว่า ใจเป็นทุกข์ กลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล เพิ่มโรคได้มากที่สุด ทำให้ตายเร็วได้มากที่สุด โรคหายช้าหรือไม่หายได้มากที่สุด

ส่วนใจสุขสบาย ร่างกายแข็งแรงได้มากที่สุด โรคหายหรือทุเลาได้เร็วที่สุด

ดังนั้น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล

## อย่ากลัวตาย

เราดูแลสุขภาพให้ดีที่สุด ทำดีที่ทำได้ให้ดีที่สุด แล้วทำใจว่า ตายก็ไปเกิดใหม่ จะไปทำดีต่อ อยู่ที่ทำหน้าที่ต่อไป จะไปทำ ดีต่อ ใจจะสุขสบายที่สุด ทำให้หายโรคได้เร็วที่สุด

ไม่ต้องห่วงใคร ทุกชีวิตจะพ้นทุกข์อยู่แล้ว ไม่เร็ว ก็ช้า ไม่ชาตินี้ ก็ชาติหน้า หรือไม่ก็ชาติอื่น ๆ สืบไป พระพุทธเจ้าตรัสว่า เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม ชีวิตเมื่อทำผิดศีลมาก ๆ ก็จะถูกขังเกินทนมาก ๆ ถึงที่สุดก็จะทำชั่วไม่ได้ หันกลับมาทำดี เมื่อทำดีมากพอ ก็จะได้พบสัตว์บุญ ได้ฟังสัทธรรม แล้วจะปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ในที่สุด ไม่เร็ว ก็ช้า ไม่ชาตินี้ ก็ชาติหน้า หรือไม่ก็ชาติอื่น ๆ สืบไป

จะมีพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ มาสอนวิชาพ้นทุกข์เป็นระยะ ๆ อยู่แล้ว การที่เราจะมีส่วนช่วยเหลือให้คนที่เรารักหรือคนในโลกพ้นทุกข์ได้เร็วที่สุด คือ สานพลังกับหมู่มิตรดี ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา ทำดีไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ เปิดเผยข้อมูลที่เป็นประโยชน์ออกไปเรื่อย ๆ คนที่ได้สัมผัสจะบันทึกไว้ในจิตเขา วันที่เขาทุกข์เกินทน เขาจะเอามาใช้ เขาจะได้ไป ะโยชน์แล้วเปิดเผยข้อมูลที่เป็นประโยชน์นั้นต่อ ๆ ไป คนในโลกก็จะได้รับข้อมูลดังกล่าวไปเป็นลำดับ ๆ และเอามาใช้เมื่อถึงเวลาอัน

ควร สูดหายใจจะพ้นทุกข์ในที่สุด ไม่เร็ว ก็ช้า ไม่ชาตินี้ ก็ชาติหน้า หรือไม่กี่ชาติอื่น ๆ สืบไป

### อย่ากลัวโรค

เราไม่ต้องกลัวโรค เพราะโรคจะหายอยู่แล้ว ไม่หายตอน เป็นก็หายตอนตาย การต่อสู้ของเรากับโรค เรามีแต่ชนะกับเสมอ เท่านั้น ถ้าชนะมันตอนเป็น ๆ เราก็ชนะ แต่ถ้าไม่ชนะมันตอนเป็น ๆ เราตายโรคมันก็ตาย ก็เสมอกัน จะเห็นได้ว่า การต่อสู้ของเรา กับโรคนั้น เรามีแต่ชนะกับเสมอเท่านั้น จึงไม่ต้องกลัวโรค

จงดับทุกข์ที่ต้นเหตุ ดับเหตุแห่งทุกข์ ทุกข์ก็จะดับ สุขก็จะเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าตรัสใน “อาพาธสูตร” ว่าโรคเกิดจากวิบากร้าย (ผิดศีล) สัมผัสระหัดกับร้อนเย็นที่ไม่สมดุล ทำให้เกิดโรคได้ทุกโรค ทุกอวัยวะ การแก้ปัญหาโดยหลักอริยสังคีตพระพุทธเจ้าตรัสว่า ให้ ดับทุกข์ที่ต้นเหตุ คือ ทำวิบากดี (อริยศีล) ร่วมกับทำสมดุลร้อน เย็น (อาจใช้วิธีการดูแลสุขภาพแผนต่าง ๆ ที่มีอยู่ทั่วไปเสริมตาม ความเหมาะสมของแต่ละบุคคล ) เมื่อทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ โรคก็จะลดลงหรือหายไป

### อย่าเร่งผล

เร่งผลเป็นความใจร้อน เป็นทุกข์ใจ กลัวว่าจะไม่ได้ผลเร็ว  
 กล้ามเนื้อจะเกิดรีเฟล็กซ์เกร็งตัวบีบทุกข์ใจออก คั่นออก ร่างกาย  
 ไม่สามารถดันทุกข์ใจออกได้ เนื่องจากทุกข์ใจละเอียดกว่าร่างกาย  
 จึงดันเซลล์เนื้อเยื่อที่จะพัง เกิดโรคได้ทุกโรค

เรารู้ได้ว่าหายเร็ว นั่นดี แต่ยึดมั่นถือมั่นว่าต้องหายเร็ว  
 ไม่ได้ การทำใจที่ถูกคือคือ เมื่อดูแลสุขภาพเต็มที่แล้ว ทำใจว่า  
 หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ จะ  
 หายตอนไหน ก็ช่างหัวมัน ใจจะสุขสบายที่สุด ทำให้หายโรคได้  
 เร็วที่สุด

### อย่ากังวล

ทำดีที่ทำได้ให้ดีที่สุดด้วยใจที่เป็นสุขอย่างรู้เพียงรู้พัก  
 แล้วปล่อยวางผลที่เกิดขึ้นให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต  
 เราทำดีให้ดีที่สุด ให้เราและโลกได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะ  
 ดับไปเท่านั้น ใจจะสุขสบายที่สุด ทำให้หายโรคได้เร็วที่สุด

.....

# อริยศีลรักษาโรค

ศีลอย่างไรที่มีประสิทธิภาพสูงสุดกว่าทุกวิธี  
ในการป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาโรคได้ทุกโรค  
ป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาเรื่องร้ายได้ทุกเรื่อง  
และจุดดิ่งสิ่งดีงามมาสู่ตนได้ทุกมิติ

โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ชุดที่ 7

สารธรรม (อริยศีล)

ค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ 20

รุ่น ศีลรักษาโรค

21-29 เมษายน 2561

<b>21 เมษายน 2561</b>
-----------------------

@ชีวิตมนุษย์ไม่มีอะไรดีไปกว่าความพ้นทุกข์  
เป็นสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตมนุษย์

@ชีวิตมนุษย์ต้องการความผาสุก  
ไม่มีอะไรยิ่งใหญ่กว่าความผาสุก

@พระพุทธเจ้าสอนแต่วิชาพ้นทุกข์เท่านั้น  
ดังนั้น ทุกสูตรของพระพุทธเจ้าเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ทั้งหมด

@ความได้ตั้งใจ  
เป็นความช่วย ที่ช่วยที่สุดในโลก  
เป็นความโง่ ที่โง่ที่สุดในโลก  
เป็นความชั่ว ที่ชั่วที่สุดในโลก  
เป็นความทุกข์ ที่ทุกข์ที่สุดในโลก  
เป็นความหลง ที่หลงที่สุดในโลก  
เป็นความเลวร้าย ที่เลวร้ายที่สุดในโลก

@ความสมบูรณ์แบบ  
ความได้ตั้งใจ  
เป็นความทุกข์ที่ทรมาณที่เลวร้ายที่สุดในโลก

เป็นการตั้งสมความกลัว ความทุกข์ทรมาน ความเลวร้าย ที่ร้ายที่สุดใน

โลก

ไม่มีอะไรร้ายเท่ากับ

การได้ตั้งใจ การเอาแต่ใจ

(แยะ แยะ แยะ ช่วยเน่เรา เอาแต่ใจ)

@ชีวิต...ถ้าได้ตั้งใจไปตลอด...

เป็นไปอย่างที่เราคาดหมายตลอด...

เราจะไม่รู้สัจจะของชีวิตเลยว่า

ทุกอย่าง...ไม่เที่ยง...

แล้ววันหนึ่งจะไปเจอสัจจะแท้ ๆ คือ ความไม่เที่ยง

จะกระอักเลือดตาย

จะทุกข์อย่างหนัก

ทุกข์เท่ากับดินทั้งแผ่นดินจะถาโถมเข้ามา

จะทรมานแสนสาหัส

ส่วนชีวิตใคร...

ที่เจอแต่ข้อพร่อง เจอแต่เรื่องพลิกสื่อค...

คือ คนที่โชคดีที่สุดในโลก ถ้าเอาประโยชน์ได้

ถ้าเอาประโยชน์ไม่ได้ ก็โชคร้ายที่สุดในโลก



@เวลาวิบากร้ายมา

เรื่องง่ายก็เป็นเรื่องยาก เรื่องยากก็เป็นเรื่องยาก

เวลาวิบากดีมา

เรื่องง่ายก็เป็นเรื่องง่าย เรื่องยากก็เป็นเรื่องง่าย

สิ่งจะในโลกมีเท่านี้

@สุขใจ คือสุขที่สุดที่สุดในโลก

ทุกข์ใจ คือทุกข์ที่สุดที่สุดในโลก

@ศีล นำความสุขมาให้ (สีเลน สุขดี ขนฺติ)

ศีล นำโภคทรัพย์มาให้ (สีเลน โภคสมฺปทา)

อริศีล เป็นประธานแห่งกุศลธรรมทั้งมวล

ศีล นำสิ่งดีงามทั้งหลายทั้งมวลทุกมิติมาให้ชีวิต

นำความแข็งแรง ความฉลาด มิตรดี

นำวัตถุข้าวของที่ควรได้ใช้ได้อย่าง

ที่จะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตเราและผู้อื่น

ศีล นำนิพพานมาให้ (สีเลน นิพฺพตฺติ ขนฺติ)

นิพพาน ความอิมเอบิบิกบานแจ่มใส สุขสบายใจ ไร้กังวล

ที่ยอดเยียมยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกตลอดกาลนาน

อันเกิดจากการกำจัดกิเลสได้

นี่คือความสุขที่ยอดเยียมที่สุด

ศีล วิเศษวิโสที่สุด (ศีล วิโส ๗๕)  
 ศีลยอดเยี่ยมที่สุดในโลก  
 มนุษย์ที่ฉลาดและมีปัญญา จะรีบเพิ่มศีล  
 เพื่อให้ทุกข์หมดไป เพื่อให้ชีวิตดีขึ้น เพื่อได้ความสุขมากขึ้น

- @อนิสงส์ของศีล 9 ประการ
- ศีลที่เป็นกุศล ข้อมถึงอรหัตตผลโดยลำดับ ดังนี้
- 1) อวิปปฏิสาร (ไม่เคียดแค้นร้อนใจ)
  - 2) ปามุขชะ (เบิกบานยินดี)
  - 3) ปีติ (อิ่มใจ)
  - 4) ปัสสัทธิ (สงบระงับกิเลส)
  - 5) สุข (ความสุขอันเกิดจากความสงบ)
  - 6) สมာธิ (จิตตั้งมั่น)
  - 7) ยถาภูตญาณทัสสนะ (รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง)
  - 8) นิพพิทาวีระกะ (เมื่อหน่ายคลายกำหนด)
  - 9) วิมุตติญาณทัสสนะ (รู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้น)
- (พระไตรปิฎกเล่ม 24 “กัมมัตถิยสูตร” ข้อ 1)

@ความทุกข์ในใจ คือ ทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก  
 ทำลายทุกข์ในใจได้ จะได้สุขที่สุขที่สุดในโลก

@ความทุกข์ในใจ

คือ ทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก  
 เท่ากับดินทั้งแผ่นดิน  
 แล้ว...  
 จะเก็บไว้ทำไม... ทุกข์นี่ะ...  
 จะโง่เลียงไว้ทำไม... ทุกข์นี่ะ...

@ไม่มีอะไรดีไปกว่า “สุขใจ”

@ศีลรักษาโรค

ศีลรักษาโรคใจโรคกาย  
 กำจัดเรื่องเลวร้ายทั้งหมด  
 คุณสิ่งดีทั้งหมดมาให้ชีวิต  
 ศาสนาพุทธต้องมีศีล  
 ศีลที่สมบูรณ์  
 จะประกอบด้วยสมาธิและปัญญา  
 ศีล ต้องมีสมาธิและปัญญาอยู่ในนั้นด้วย  
 การปฏิบัติศีลอย่างตั้งมั่นด้วยปัญญา  
 เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา  
 เป็นหนึ่งเดียวกัน  
 (สัจจะเป็นหนึ่งเดียวเท่านั้น)  
 ศีลข้อ 1-4 คือ กายและวาจา

ต้องปฏิบัติไปถึงศีลข้อ 5 คือ ใจ  
(ศีล 5 ทำลายชอบซึ่งตั้งแต่หายาไปจนถึงละเอียด)

@ทุกข์เกิดจากประสบกับสิ่งที่ขง  
พลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ  
เหตุ คือ ตัณหา ความอยาก  
ความอยาก คือ ความชอบซึ่ง  
อยากได้มา รากเหง้า คือ “ชอบ”  
อยากเอาออกไป รากเหง้า คือ “ขง”  
ชอบ ก็อยากเอาเข้ามา  
ขง ก็อยากเอาออกไป  
ทุกข์จากชอบซึ่ง  
เป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก  
เรียกว่า ทุกข์อริยสัง

@เพิ่มศีล จะพ้นทุกข์  
ไม่เพิ่มศีล จะไม่พ้นทุกข์

@ความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว (ใจเป็นทุกข์)  
เป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก  
ทำให้เกิดปัญหาทั้งมวล  
ทำให้เกิดโรคภัย เรืองเลวร้ายทั้งมวล

โรคกาย เรื่องเลวร้ายทั้งหมด  
จึงเป็นผลสืบเนื่องจากใจที่เป็นทุกข์ (after shock)

@ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง  
ใจทุกข์ ทุกข์ที่สุดในโลก  
ใจสุข สุขที่สุดในโลก  
ต้องดับทุกข์ใจเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดให้ได้  
จึงจะได้ใจที่สุขที่สุดในโลกได้

@สิ่งที่ดีที่สุดในโลก คือ ไม่ทุกข์ใจ

@ทุกข์ให้ทุกข์ทำไม ทุกข์ให้โง่งทำไม

@ศีลข้อ 1 ไม่ฆ่าสัตว์

ไม่ฆ่าตัวเอง ด้วยความเกรียด ความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ชอบ  
ชัง

คนทั่วไปจะเข้าใจว่าอย่าไปฆ่าสัตว์ตัวนั้นตัวนี้  
เราเป็นสัตว์ คนอื่นเป็นสัตว์ สัตว์อื่นเป็นสัตว์  
คนทั่วไปไม่ได้ไปฆ่าคนอื่น ไม่ได้ไปฆ่าสัตว์อื่น  
แต่ลืมไปว่า เขา “ฆ่าสัตว์ตัวนี้” ทุกวัน  
คือ “ฆ่าสัตว์ตัวเอง” ทุกวัน  
คือ ฆ่าตัวเอง

ด้วยความเครียด ความกลัว กังวล ระวัง หวั่นไหว ทุกวัน  
 เป็นการฆ่าตัวเองที่ร้ายที่สุด ใจดำที่สุด อามหิตที่สุด  
 เพราะฆ่าได้แม้กระทั่งตัวเอง ซึ่งเป็นชีวิตที่ตนรักที่สุด หวงแหนที่สุด  
 คนจึงผิดศีลข้อ 1 ทุกวัน

@ศีลข้อ 1

- 1) ไม่ฆ่าสัตว์
- 2) ลดละเลิกการกินสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์
- 3) ทำสมคูลร้อนเย็น
- 4) พยายามลดกิเลสค้นหา ล้างตัวชอบชั่งในสิ่งต่าง ๆ  
ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- 5) ช่วยเหลือผู้อื่น
- 6) สานพลังกับหมู่มิตรดี

@ใจที่กลัว ใจที่ทุกข์ ฆ่าคนให้ตายได้ในไม่กี่วัน

@คนที่ไม่เชื่อเรื่องกรรม

ทำชั่วได้ทุกเรื่อง

เหนียวนำไปคนทำชั่วตาม

นี่คือ ความชั่วที่ชั่วที่สุดในโลก

@ไม่มีอะไรเลวร้ายเท่ากับใจที่เป็นทุกข์

รากเหง้าอยู่ที่ความชอบชัง  
 ใจที่ชอบ คือ อภิขณา  
 ใจที่ชัง คือ พยาบาท  
 ใจที่หลง คือ มิจฉาทิฏฐิ  
 ต้องไม่หลงยึดมั่นถือมั่น  
 ไม่หลงเอาแต่ใจ  
 ไม่หลง ไม่เชื่อเรื่องกรรม  
 ต้องมีสัมมาทิฏฐิจึงจะเชื่อเรื่องกรรม  
 จึงจะล้างชอบชังได้  
 ชอบ ก็กลัวว่าจะไม่เข้ามา  
 เข้ามา ก็กลัวจะหมดไป  
 ชัง ก็กลัวเข้ามา  
 เข้ามาก็กลัวจะไม่หมดไป หรือกลัวจะหมดไปซ้ำ  
 มีความกลัวอยู่ตลอดเวลา  
 คือ ผิดศีลตลอดเวลา  
 คือ ฆ่าตัวเองตลอดเวลา

@รากเหง้าของทุกข์ คือ ชอบชัง  
 ล้างได้จะได้สุขที่สุดที่สุดในโลก  
 มนุษย์ที่ฉลาดจึงต้องล้างชอบชังให้ได้

@เป้าหมายหลักของทุกชีวิต

ต้องฝึกล้างขอบขังให้ได้

ตัดสิ่งที่เป็นพิษด้วยใจที่เป็นสุขให้ได้

แล้วอาศัยสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยใจที่เป็นสุขให้ได้

แม้ต้องอาศัยสิ่งที่เป็นพิษ ก็ให้รู้ได้ว่า

เราเคยทำชั่วมาจึงต้องได้รับสิ่งที่เป็นโทษ

ทำให้เข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ไม่ได้

เป็นวิบากของเรา รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดียิ่งขึ้น

อยากให้มีหมดเร็วก็ทำดีไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ

ดีก็จะชิงออกฤทธิ์แทนร้าย

เรื่องดีใหม่ก็เข้ามาในชีวิต

นี่คือสัจจะของชีวิต

@ถ้าใครไม่มาฝึกถือศีล 5

จนถึงใจที่ล้างขอบขังได้

ใจที่เข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งได้

ก็ไม่สามารถรักษาโรคได้

เพราะมันไม่หาย

หรือหายก็หายชั่วคราว ก็จะเป็นอีก

เครียดมาก ชอบขังมาก กลัวมาก



กลัวมากกลัวมเนื้อก็เกร็งตัวบีบเอาความกลัวออก  
 ดันออก ๆ เซลล์ก็พังหมด เพราะดันทุกซ์ในใจไม่ออก ก็ป่วย

เหมือนเดิม

คนที่ไม่ถือศีล ไปจนถึงจิต

จึงรักษาโรคไม่ได้ จะป่วยเหมือนเดิม

เพราะล้างขอบซังไม่ได้

ล้างขอบซังได้

ก็ไม่มี ความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว

ไม่ต้องเสียพลังมหาศาลไปสร้างทุกซ์

ไม่ต้องเสียพลังมหาศาลไปแก้ปัญหายุทุกซ์

ที่มันไม่มีวันแก้ได้สำเร็จ

เพราะไม่ได้ดับเหตุแห่งทุกซ์ที่แท้จริง “จิต”

พลังจำนวนมหาศาลจึงกลับมาเป็นของเราหมด

ใจก็เป็นสุขที่สุด

เซลล์ก็แข็งแรงที่สุด

สร้างเซลล์ได้แข็งแรงที่สุด

สลายโรคได้มากที่สุด

ขับโรคออกได้มากที่สุด

@ศีลเป็นเรื่องที่สำคัญและยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก

เพราะการปฏิบัติศีลที่ถูกตรง

จนสามารถลึกไปถึงจิตที่ดับความกลัว  
ที่เป็นทุกข์ใจ  
ที่ทุกข์ที่สุดในโลกได้  
การปฏิบัติศีลแต่ละข้อ  
จึงต้องไปถึงระดับที่ล้างขอบขังให้ได้

@สาระหลักของชีวิต คือ ดับทุกข์ใจให้ได้

@สาระหลักสำคัญที่สุดในแต่ละวินาทีของชีวิต  
คือ ชีวิตต้องดับทุกข์ใจให้ได้

อย่าให้มีความกลัว ระแวง กังวล หวั่นไหว ไม่เข้มแข็ง

ให้มีแต่ความอึดเอิบเบิกบานแจ่มใส

ไร้ความกลัว ระแวง กังวล หวั่นไหว

ในเหตุการณ์ที่กระทบอยู่ ณ ปัจจุบันนั้น ๆ

@ชีวิตต้องแมน่เป้า

คือ ต้องดับทุกข์ใจให้ได้ (ดับทุกข์ดับที่เหตุ)

อย่าไปถูกหลอก

มัวแต่ไปดับทุกข์ที่ “ร่างกาย” (เป็นปลายเหตุ)

ไปดับทุกข์ที่ “เหตุการณ์” (เป็นปลายเหตุ)

เพราะโรคกาย เรื่องเลวร้ายทั้งหมด

เป็นผลสืบเนื่อง (after shock)

จาก “ใจที่เป็นทุกข์”

@จุดศีล 13 ข้อ จาก 26 ข้อ

(พระไตรปิฎก เล่ม 9 ข้อ 103)

(ฝึกเท่าที่เราจะทำได้)

ศีลข้อ 1 เระละการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์

วางทัณฑะ (การลงโทษด้วยความรุนแรง)

วางศาสตรา (อาวุธหรือวิชาหรือวิธีที่เบียดเบียน)

มีความละอาย (ต่อบาป)

มีความเอ็นดู (เมตตาปรารถนาดี)

มีความกรุณา (ลงมือกระทำ)

หวังประโยชน์ (มุ่งหวังให้เกิดประโยชน์) แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่

ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง

ดังนั้น ข้อปฏิบัติที่สอดคล้องกับศีลข้อ 1 คือ

1) ไม่ฆ่าสัตว์

2) ลดละเลิกการกินสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์

3) ทำสมคูลร้อนเย็น

4) พยายามลดกิเลสค้นหา ความกลัวตาย กลัวโรค แรงผล กังวล ระวัง

หวั่นไหว

ด้วยการล้างตัวชบั้ง โลก โกรธ หลง (อุปกิเลส 16) ในสิ่งต่าง ๆ

ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

5) ช่วยเหลือผู้อื่น

6) สานพลังกับหมู่มิตรดี

**ศีลข้อ 2 เอละการลักทรัพย์ เว้นขาดจากการลักทรัพย์**

รับแต่ของที่เขาให้ ต้องการแต่ของที่เขาให้

ไม่ประพฤตินเป็นขโมย เป็นผู้สะอาดอยู่

แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง

**ศีลข้อ 3 เอละกรรมเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ประพฤติพรหมจรรย์**

ประพฤติด่างไกล เว้นขาดจากเมถุนอันเป็นกิจของชาวบ้าน

แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง

ดังนั้น ข้อปฏิบัติที่สอดคล้องกับศีลข้อ 3 คือ

ไม่สมสู่คนคู่ ไม่สมสู่ตัวเอง ไม่หมกมุ่นในเรื่องเพศ

**ศีลข้อ 4 เอละการพูดเท็จ เว้นขาดจากการพูดเท็จ พูดแต่คำจริง ดำรง**

คำสัตย์

มีถ้อยคำเป็นหลักฐาน ควรเชื่อได้ ไม่พูดลวงโลก

แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอ ประการหนึ่ง

**ศีลข้อ 5 เอละคำส่อเสียด**

(นิทานว่าร้ายยุคนทะเลาะกัน)

เว้นขาดจากคำส่อเสียด

ฟังจากข้างนี้แล้วไม่ไปบอกข้างโน้น เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้าวกัน  
หรือฟังจากข้างโน้นแล้วไม่มาบอกข้างนี้ เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้าวกัน  
สมานคนที่แตกร้าวกันแล้วบ้าง ส่งเสริมคนที่พร้อมเพรียงกัน (สามัคคี  
กัน) แล้วบ้าง

ขอคนผู้พร้อมเพรียงกัน เพลิดเพลินในคนผู้พร้อมเพรียงกัน  
กล่าวแต่คำที่ทำให้คนพร้อมเพรียงกัน  
แม้ข้อนี้ก็เป็นที่ลของเธอประการหนึ่ง

ศีลข้อ 6 เอละคำหยาบ  
(คำที่ส่งเสริมกิเลส คือ ความชอบชัง โลก โกรธ หลง)  
เว้นขาดจากคำหยาบ กล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษ เพราะหู ฆวนให้รักจับใจ  
เป็นของชาวเมือง (ชาวเมืองคนดีมีศีล)  
คนส่วนมาก (คนดีมีศีล)  
รักใคร่ พอใจ  
แม้ข้อนี้ก็เป็นที่ลของเธอประการหนึ่ง

ศีลข้อที่ 7 เอละคำเพื่อเจ้า  
(คำที่ไร้สาระประโยชน์)  
เว้นขาดจากคำเพื่อเจ้า  
พูดถูกกาล พูดแต่คำที่เป็นจริง พูดอิงอรรถ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย

พูดแต่คำมีหลักฐาน มีที่อ้าง มีที่กำหนด  
ประกอบด้วยประโยชน์โดยกาลอันควร  
แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง

ศีลข้อ 8 เธอเว้นจากการพรากพืชคาม  
(ส่วนประกอบของพืชที่ยังเกิดอยู่ในดิน)

และภุตคาม

(ส่วนประกอบของสัตว์ที่มีระบบประสาทอยู่หรือที่สัตว์หวงแหงอยู่)

ในข้อนี้ นักบวชควรปฏิบัติให้ครบ

ส่วนฆราวาส

สามารถพรากส่วนประกอบของพืชที่ยังเกิดในดินเพื่อมาทำให้เกิด  
ประโยชน์แทนนักบวชได้

ศีลข้อ 9 เธอฉันหนเดียว เว้นการฉันในราตรี งดจากการฉันในเวลา  
วิกาล

ศีลข้อ 10 เธอเว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรีและดูการเล่น  
อันเป็นข้าศึกแก่กุศล  
(การแสดงหรือการเล่นที่ส่งเสริมกิเลสอกุศล)

ดังนั้น การแสดงหรือการเล่นที่ส่งเสริมการลคกิเลสหรือส่งเสริมกุศล  
นั้น สามารถทำได้

**ศีลข้อ 11 เสร้เว้นขาดจากการตัดทรงประดับ และตบแต่งร่างกายด้วย**

**ดอกไม้**

**ของหอมและเครื่องประเทืองผิว**

**อันเป็นฐานแห่งการแต่งตัว**

ดังนั้น ไม่ควรแต่งกายส่งเสริมกิเลส

เพราะเป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น

ควรแต่งกายให้เรียบร้อย

แล้วเอาเวลาของชีวิตมาแต่งความดี

คือทำความดี ซึ่งความดีนั้นเป็นสิ่งที่มิคุณค่าตลอดกาลนาน

**ศีลข้อ 12 เสร้เว้นขาดจากการนั่งนอนบนที่นั่งที่นอนอันสูงใหญ่**

ความหมายนัยยะลึก คือ ไม่หลงใหญ่หลงโตใน

โลกธรรม (ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข)

และอัตตา (ยึดดี ถือดี หลงดี ในอัตตา 3 คือ

1) โอฟาริกอัตตา (กามภพ คือ การเสพวัตถุหยาบ กิเลสหยาบ

หรือสิ่งดีที่มากเกินไปจนความสามารถที่จะทำได้)

2) มโนมยอัตตา (รูปภพ คือ กิเลสกลาง)

3) อรูปอัตตา (อรูปภพ คือ กิเลสละเอียด)

(พระไตรปิฎกเล่ม 9 “โปฏฐปาทสูตร” ข้อ 302)

**ข้อ 13** เธอเว้นขาดจากการรับทองและเงิน  
ฝึกเสียสละเพื่อผู้อื่นโดยไม่รับค่าตอบแทนใด ๆ มาเพื่อตัวเอง

ไม่รับเงินทอง

ไม่ย่อภาคได้ แม้แต่รอยยิ้ม คำขอบคุณ

ความเข้าใจ หรือแม้แต่พฤติกรรมที่ดี ๆ ใด ๆ จากใคร ๆ

นัยยะลึก คือ

ไม่เสพกิเลสใด ๆ ตอบแทน

เป็นผู้ให้ แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใคร ให้ได้

ประกอบสัมมาอาชีพะ

คือ ละมิจฉาอาชีพะ 5

ละมิจฉาณิชชา 5

**มิจฉาอาชีพะ 5**

คือการทำมาหากินที่ผิด 5 อย่าง

- 1) การโกง อาชีพที่ผิดศีล 5 (กุหนา)
- 2) การล่อลวง อาชีพที่ผิดศีล 8 (ลปนา)
- 3) การตลบตะแลง เสี่ยงทาย เหลือกิเลสละเอียด อาชีพที่ผิดศีล

10 (เนमितตกตา)

- 4) การขอมมอบตนในทางที่ผิด (นิปเปสิกตา)
- 5) การเอาลากต่อลาก ทำงานยังรับค่าตอบแทน



ทำงานเพื่อจะได้เลิกกิเลสมาเสพตออบแทน (ลาภน ลาภัง นิชคิงสนตา)  
(พระไตรปิฎกเล่ม 14 “มหาจัตตาริสกสูตร” ข้อ 275)

### มิจฉาวณิชา 5

คือการค้าขายที่ผิด ชาวพุทธไม่ควรกระทำ

- 1) ค้าขายศาสตรา (สัตถวณิชา)
- 2) ค้าขายสัตว์เป็น (สัตตวณิชา)
- 3) ค้าขายเนื้อสัตว์ (มังสวณิชา)
- 4) ค้าขายของเมา (มัชชวณิชา)
- 5) ค้าขายยาพิษ (วิสวณิชา)

(พระไตรปิฎกเล่ม 22 “วณิชชสูตร” ข้อ 117)

@กิเลส คือ ตัวทุกข์ใจ

@ปัญหาสุขภาพ ไม่ได้เกิดจากขาดบุคลากร  
แต่เกิดจากขาดอริยศีล

@ศีล คือ หัวใจหลักของชีวิต

<b>22 เมษายน 2561</b>
-----------------------

@เนื้อหาทั้งหมดของ

บททบทวนธรรม

คู่มือดับทุกข์ : คำตอบของชีวิต

เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว

คือ บททบทวนศีล

คือ ปัญญาแห่งศีล

คือ ปัญญาแห่งธรรมที่พาพ้นทุกข์

คือ ศีลที่รักษาโรคได้โดยเฉพาะ

เป็นปัญหาในการปฏิบัติศีลเพื่อรักษาโรค ทั้งรักษาโรคใจ โรคกาย

รวมถึงกำจัดสิ่งเลวร้ายทั้งหมดให้ออกไปจากชีวิต

ทั้งคู่ดีสิ่งดี ๆ เข้ามาสู่ชีวิต

@บททบทวนธรรม

เพื่อการสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก

ผม (หมอเขียว)

ได้กลั่นบททบทวนธรรมมาจากคำสอนของพระพุทธเจ้า

สามารถตรวจสอบได้ว่าสอดคล้องกับพระไตรปิฎกเล่มไหนข้อไหน

และที่สำคัญที่สุด คือ สามารถที่จะพิสูจน์ได้ว่า

ถ้าเชื่อชัดเรื่องกรรม พิจารณาตาม และปฏิบัติตาม

สามารถพิสูจน์ตามได้ทันทีเลยว่า  
 ทุกข์ดับหรือ ไม่ดับ  
 ถ้าผู้ใดเชื่อซัดอย่างถูกต้องอย่างมีปัญญาเข้าใจแจ่มแจ้ง  
 ทุกข์ใจซึ่งเป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดใน โลกจะดับทันที  
 เป็นคุณค่าที่สูงที่สุดใน โลก  
 คือดับทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดใน โลกได้  
 ดับทุกข์ทั้งแผ่นดินได้  
 ทุกข์ใจจะดับทันทีจะลดลงทันที  
 ผู้ใดเข้าใจซัดแจ่มแจ้ง  
 เชื่อมั่นว่าสิ่งนี้ถูกต้อง และน้อมนำมาปฏิบัติในใจ  
 มาทำใจในใจให้แยกกาย มาทำให้ถูกต้องในใจเรา  
 เพราะธรรมะของพระพุทธเจ้านั้น  
 เอหิภัสสิโก เชื่อเชิญให้มาพิสูจน์กันได้  
 อกาลิโก เป็นจริงตลอดกาล  
 เอามาคิดมาพูดมาทำให้ถูกต้อง  
 ทุกข์ใจจะลดหรือดับทันที ณ วินาทีนั้น  
 ไม่ต้องรอนาน ทันทีเลย  
 และถ้าคิดผิด ทุกข์ใจจะเกิดขึ้นทันที  
 การคิดผิดเป็นทุกข์ การคิดถูกเป็นสุข  
 การคิดถูกแบบไม่มีเงื่อนไขให้ใจเป็นทุกข์ จะเป็นสุขที่ไม่มีทุกข์เจือ

เลย

ถ้าคิดหรือพูดหรือทำที่ผิด (มีเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์)  
จะมีทุกข์อย่างเดียวเท่านั้น ไม่มีสุขเลย  
(ต่อให้มีสุขก็มีสุขปลอม ที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว เก็บไม่ได้ เท่ากับไม่มี)

ถ้าคิดหรือพูดหรือทำ ที่ถูกต้อง สุขจิต ถูกคิด  
จะมีสุขเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ไม่มีทุกข์เลย  
เมื่อทุกข์ใจลดลง  
ทุกข์กายก็จะลดลงตามทันที  
เรื่องเลวร้ายก็จะลดลงตามทันที นี่เป็นสังขะ  
ถ้าเราแก้ไขได้ถูก เรื่องดีงามก็จะเพิ่มมากขึ้น  
ทุกข์หรือสุขในใจ ชัดเจนที่สุด แรงที่สุด เร็วที่สุด

@เหตุของความเจ็บป่วยอยู่ที่จิตที่ผิดคิด  
โรค คือ ปัญหาทุกปัญหา ความเสื่อม ความต่ำ ความทุกข์ ความ  
ทรमान  
ไม่ว่าจะเป็นโรคใจ โรคกาย โรคเศรษฐกิจที่ย่ำแย่เดือดร้อนลำบาก  
โรคสังคม โรคสิ่งแวดล้อม  
สรุปแล้ว โรค ก็คือ  
ความชั่ว ความทุกข์ ความเดือดร้อนทั้งหลายทั้งปวง  
ศิลของพระพุทธเจ้าจึงขอดเยี่ยมยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก

เพราะสามารถกำจัดโรคความเครียดร้อนทั้งหลายทิ้งปวงได้ทั้งหมด  
 เป็นสิ่งที่ทรงคุณค่าที่สุดในโลก  
 เหตุของความเจ็บป่วยอยู่ที่จิตที่ผิดศีล  
 ยารักษาโรคที่แรงที่สุดในโลก  
 คือศีลที่ถูกตรง  
 คือความไม่ยึดมั่นถือมั่น  
 คือความไม่กังวล  
 คือสมคูลร้อนเย็น  
 คือเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง

@ศีล 5 ต้องปฏิบัติด้วยปัญญา

คือ ต้องไม่มี

อภิชฌา ความโลภ ความชอบ

พยาบาท คือ ความโกรธ ความชัง ในสิ่งใด ๆ

มิจฉาทิฎฐิ คือ ความหลง ความเข้าใจที่ผิด

มิจฉาทิฎฐิ 10 ข้อ 4 ความไม่เชื่อไม่ซัดเรื่องกรรม จึงไม่สามารถเอา

เรื่องกรรมมาดับทุกข์ได้

ในขณะที่

สัมมาทิฎฐิ เป็นปัญญาที่พาพ้นทุกข์

สัมมา แปลว่า ถูกต้อง

สัมมาทิฎฐิ 10 ข้อ 4 ความเชื่อและซัดเรื่องกรรม แล้วสามารถเอาเรื่อง

กรรมมาดับทุกข์ได้

ทฤษฎี คือ ความเห็น ความเข้าใจ ที่จะพามนุษย์ก้าวสู่ความพ้นทุกข์  
ก็ต้องมีความเชื่อความซัดเรื่องกรรม  
สามารถที่จะเอาความเชื่อความซัดเรื่องกรรมดีกรรมชั่ว กรรมถูกศีล  
นั้น มาดับทุกข์ได้

อติ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก  
ผลวิบากของกรรมชั่วที่ทำแล้วมีอยู่

@พระพุทธเจ้าสอนแต่วิชาพ้นทุกข์เท่านั้น

ประโยชน์สูงสุดของพุทธ

คือ ดับทุกข์ได้

นี่คือสุดยอดแห่งประโยชน์

ต้องดับทุกข์ที่ใหญ่ที่สุดในชีวิตให้ได้

คือ ดับทุกข์ใจ เท่ากับดินทั้งแผ่นดิน

ส่วนทุกข์ทางร่างกาย ทุกข์จากเหตุการณ์

เป็นทุกข์เล็กน้อยเพียงทุกข์ปลายเล็บ ดับได้บ้างไม่ได้บ้าง

แม้พระพุทธเจ้าเก่งที่สุดในโลก ก็ยังดับได้บ้างไม่ได้บ้าง

แต่ในอนาคตดับแน่ ถ้าเราไม่ไปสร้างเพิ่ม มันหมดฤทธิ์ มันก็ดับ ๆ

เราสร้างดีเพิ่ม มันก็จะไปดันออก ๆ

ทุกข์กาย กับเรื่องร้าย ยังไงก็ต้องดับอยู่แล้ว เพียงแต่ดับตอนไหนยัง

ไม่รู้

บางที มันดับหรือลดลง ณ ปัจจุบันนั้น  
 บางที ก็ดับหรือลดลงในเวลาต่อไป หรือบางที ก็ภพชาติอื่น ๆ สืบไป  
 แก้ได้เท่าที่แก้ แล้วก็วางใจ  
 ทำกุศลทำสมุคอร้อนเย็นไม่หยุด  
 ก็เป็นการแก้โรคภัยกับเรื่องเลวร้าย อยู่แล้ว  
 แก้ได้เท่าไร ก็เท่านั้น แก้ไม่ได้ ก็วางใจ  
 แก้ด้วยการยอมรับด้วยใจที่เป็นสุข ก็เป็นการแก้แล้ว

@แก่นสารสาระของชีวิต คือ

ต้องดับทุกข์ใจ

ที่เป็นทุกข์ที่สุดในโลกให้ได้และเป็นการดับได้อย่างถาวร  
 ทุกข์ทางกายทางเหตุการณ์ เป็นทุกข์ที่เลี่ยงไม่ได้  
 ทุกข์ทางใจ เป็นทุกข์ที่เลี่ยงได้

ทุกข์ 10 ใน 6 ข้อแรก เป็นทุกข์ในร่างกายในเหตุการณ์

เป็นทุกข์ที่เลี่ยงไม่ได้ คือทุกข์ปลายเล็บ

เกิดบ้างไม่เกิดบ้าง แต่ก็ เป็นทุกข์ที่แก้ได้ หมดฤทธิ์ก็ดับไปจะไม่เกิด  
 เลยไม่ได้

ทุกข์ 10 ใน 4 ข้อหลัง คือทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก คือทุกข์ใจ

เป็นทุกข์ที่เลี่ยงได้ 100% คือดินทั้งแผ่นดิน

## ทุกข์ 10

คือ สภาพไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ทนได้ยาก

### ทุกข์ที่เลี่ยงไม่ได้

- 1) สภาวทุกข์ (ทุกข์เองตามธรรมชาติ เกิด แก่ ตาย)
- 2) นิพัตถทุกข์ (ทุกข์ประจำชีวิต ร้อน หนาว หิว กระจาย  
ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ)
- 3) อาหารปริเยณฺฐิทุกข์ (ทุกข์ในการหากินเลี้ยงชีพ)
- 4) พยาธิทุกข์ (ทุกข์จากความเจ็บป่วย)
- 5) วิปากทุกข์ (ทุกข์จากผลกรรม)
- 6) ทุกขันธ์ (ทุกข์ในขันธ 5 มี รูป = กาย เวทนา =  
ความรู้สึก สัตถฺญา = กำหนดจำ  
สังขาร = ประดูแต่ง วิญญาณ = ความรับรู้)

### ทุกข์ที่เลี่ยงได้

- 7) ปกิณกทุกข์ (ทุกข์จร เช่น ความโศก  
ปริเทวะ = คร่ำครวญ ทุกข์ โทมน์ส = เสียใจ อุปายาส = คับแค้นใจ)
- 8) สันตปาทุกข์ (ทุกข์ร้อนรุ่มด้วยกิเลสราคะ โทสะ โมหะ)
- 9) สหคตทุกข์ (ทุกข์จากพัวพันลาภ ยศ สรรเสริญ สุข)
- 10) วิวาทมูลกทุกข์ (ทุกข์จากเหตุทะเลาะวิวาทกัน)  
(พระไตรปิฎก เล่ม 30 “อชิตมาณวกปัญหานิทเทส” ข้อ 68)



พระวิสุทฐมคค์ “ปัญญาเนทส” หน้า 617-621)

@ชีวิตเกิดมา มันจะไม่ได้อะไร ก็ช่างหัวมัน

ดับทุกข์ใจให้ได้ก็พอแล้ว

เพราะนี่เป็นสิ่งที่มีความค่าที่สุดของชีวิตมนุษย์

@สุขใจเป็นสุขที่สุดที่สุดในโลก

ไม่ว่าจะเจอเหตุการณ์ใด ๆ

เราก็ต้องสุขสบายใจที่สุดในโลกให้ได้

สุขที่ยอดเยี่ยมที่สุดในโลก คือ นิพพาน

1) นัตถิ อุปมา ไม่มีอะไรเปรียบได้

2) อสังหริัง ไม่มีอะไรหักล้างได้

3) อสังกุปปัง ไม่กลับกำเริบ

4) นิจจัง เทียง

5) ฐวััง ย้งยีน

6) สัสตตัง ตลอดกาลนาน

7) อวิปริณามชัมมัง ไม่แปรปรวนเป็นธรรมดา

(พระไตรปิฎกเล่ม 30 “โสฬสมาณวกปัญหานิเทศ” ข้อ 659)

@ไม่มีอะไรเลวร้ายเท่ากับ

ใจที่เป็นทุกข์ ใจที่มันคิดผิด ใจที่มันทำตามกิเลส

@ธรรมชาติ จะยากตอนแรก แต่จะสบายตอนหลัง

กิเลส จะสบายตอนแรก แต่จะยากตอนหลัง

@สภาพคือสภาพย่ำแย่ทุกอย่าง เกิดจากกิเลสทั้งหมด

สภาพดีสภาพสมบูรณ์ทุกอย่าง เกิดจากการลดกิเลสทั้งหมด

@เมื่อลดกิเลส

ทุกอย่างจะดีที่สุด สมบูรณ์แบบที่สุด

@ลดกิเลสได้ เรื่องยากก็เป็นเรื่องง่าย

ลดกิเลสไม่ได้ เรื่องง่ายก็เป็นเรื่องยาก

@เจริญอุรยศีล

สานพลังกับหมู่มิตรดี

ในการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์

จะทำให้เกิดสภาพที่ดีที่สุดในทุกมิติในทุกภพทุกชาติ

@กิเลส ชั่วที่สุดใน โลก เลวที่สุดใน โลก ทุกข์ที่สุดใน โลก น่าเกลียด

ที่สุดใน โลก

@กิเลส คือ ความไม่ดีทุกมิติ

ความชอบชัง ความยึดมั่นถือมั่น ความไม่เชื่อเรื่องกรรม การเอาแต่ใจ

ตัวเอง

การเสพให้ได้ตั้งใจ ได้ตั้งใจแล้วจะเป็นสุขใจ ไม่ได้ตั้งใจแล้วจะเป็น

ทุกข์ใจ

นี่คือ กิเลส

@เหตุที่คนโง่

1) กิเลสเป็นพลังโง่ที่มีพลังสะกดให้คนหรือสัตว์โง่ตาม

2) วิบากร้าย มีพลังสะกดให้โง่ (ผัสสะจะมีวิบาก 11 ประการ)

พระไตรปิฎก เล่ม 24 “พยสนสูตร” ข้อ 88,213)

วิบากร้ายที่พลาดไปทำผัสสะมา ไปพอกกิเลสมา ไปเสพกิเลสมา จะ

ทำให้โง่

3) คนคิดไม่ออก หรือ ไม่รู้ว่าทุกข์ใจเป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก

แล้วทำให้เกิดทุกข์กาย ความทรมาน และเรื่องเลวร้ายทั้งหมด

แต่เพราะไปเข้าใจว่าทุกข์กาย เรื่องเลวร้ายต่าง ๆ ทุกข์ที่สุด

แท้จริงแล้วไม่ใช่

ทุกข์กาย ทุกข์จากเหตุการณ์ เป็นเพียงแค่ฝุ่นปลายเล็บ

แต่พอมารวมกันจึงคิดว่าเป็นทุกข์ที่สุดในโลก

แท้จริงแล้ว

ทุกข์ใจ เป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก

@ในโลกใบนี้ไม่มีอะไรทุกข์เท่ากับ

กิเลสคืน  
มันชักคืนชักงอ

@กิเลส คือ ได้สมใจก็เป็นสุข ไม่ได้สมใจก็เป็นทุกข์  
(มีเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์)  
ธรรมะ คือ ได้สมใจก็เป็นสุข ไม่ได้สมใจก็เป็นสุข  
(ไม่มีเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์)  
เพราะไม่ได้ชอบไม่ได้ชังอะไร  
รู้ว่าเป็นวิบากของเรา รับแล้วก็หมดไป ก็จะโศกดีขึ้น  
อยากหมดเร็ว ก็ทำดีไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ

@ผิดศีลหรือเสพกิเลสเมื่อไหร่  
ก็เพ่งโทษพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ พระอริยะ เมื่อนั้น  
จะเกิดหรือสั่งสมเป็นวิบากร้าย 11 ประการทันที  
เพราะการเสพกิเลส คือ การผิดศีล  
เป็นการไม่เชื่อพระพุทธเจ้า  
ไม่เชื่อว่าทำตามคำสอนท่านจะนำความสุขมาให้  
เมื่อไม่เชื่อท่าน  
แสดงว่าดูถูกคำสอนท่าน เพ่งโทษ  
ทำตามพระพุทธเจ้าแล้ว ไม่เป็นสุข  
ทำตามกิเลส จึงจะเป็นสุข เชื่อมาร

เสพกิเลสเมื่อไหร่ก็เชื่อมารเมื่อนั้น  
ไม่เชื่อพระพุทธเจ้าเมื่อนั้น จะมี

## วิบาก 11 ประการ

### 1) ไม่บรรลุนิพพานที่ยังไม่บรรลุนิพพาน

ความผาสุกที่แท้จริง คือ สุขทั้งชั้นทั้งล่อง ได้สมใจก็เป็นสุข ไม่ได้

สมใจก็เป็นสุข

นี่ไม่บรรลุนิพพาน

ไม่บรรลุนิพพานความผาสุกอันยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก

คือ เป็นสุขยั่งยืนตลอดกาลนาน

เป็นความซวยของชีวิตมนุษย์

แทนที่จะได้สุขทั้งชั้นทั้งล่อง

คือ สมใจก็เป็นสุข ไม่ได้สมใจก็เป็นสุข

แต่กลับเป็น

สมใจจึงจะเป็นสุข ไม่สมใจก็เป็นทุกข์

ความผาสุกที่แท้จริง

คือ ความสุขสบายใจตลอดเวลาไม่ว่าจะได้สมใจหรือไม่สมใจ

สมใจก็สุขสบายใจ ไม่สมใจก็สุขสบายใจ

คืออรหัตต์ในเรื่องนั้น ๆ

ได้อมตะธรรมตลอดเวลาที่ยอดเยี่ยมที่สุดในโลก

ทุกครั้งที่ผิคิด  
 ทุกครั้งที่ทำตามกิเลส  
 ทุกครั้งที่ไม่เชื่อเรื่องกรรม  
 ทุกครั้งที่ไปชอบไปชัง  
 ทุกครั้งที่ไปยึดมั่นถือมั่น  
 ทุกครั้งที่ไปสร้างความทุกข์ให้กับตัวเองและผู้อื่น  
 คือผิคิด  
 คือผู้ไม่เชื่อพระพุทธเจ้า  
 คือผู้ฟังโทษพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ พระอริยะ  
 จะมีพลังกัน ไม่ให้บรรลุ

## 2) เลื่อมจากธรรมที่บรรลุแล้ว

ขนาดพระพุทธเจ้ายังเลื่อมเลย  
 เศษวิบากเก่าจากการพลาดฟังโทษในปางที่ยังไม่บำเพ็ญ  
 ต้องทรมาณอยู่ 6 ปี และอายุ 35 ปี จึงได้ตรัสรู้

ผมเอง (หมอเขียว) ก็ยังเลื่อมเลย  
 เกิดมาในชาตินี้เลื่อมตั้ง 24 ปี (เริ่มปฏิบัติธรรมตอนอายุ 24 ปี)  
 ประมาณอายุ 35-37 ปี จึงค่อย ๆ รื้อฟื้นของเก่าขึ้นมา ๆ รื้อฟื้นขึ้นมา

๑

จากได้ฟังพระพุทธเจ้า ฟังพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ฟังพ่อหลวง ฟังพระ

โพิศัตว์ ้องคั่นองคั่น  
 ส่วนตอนที่หลงทางก็เป็นเพราะวิบากที่ไปทำไม่ดีมา ไปทำผิดศีลมา  
 ในปางไหน ๆ ๆ ๆ  
 ทำให้ ง เมา หลง  
 การบรรลुरुธรรมไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ  
 ต้องอดทนใช้วิบากเก่า  
 และต้องทำความดีใหม่ ดันวิบากเก่าออก  
 คุณสิ่งดีเข้ามา มันถึงทะลุขึ้นไปได้  
 เพราะมีวิบากชุดเฟ่งโทษพระอริยะ  
 มีพลังพิเศษนี้กั้นอยู่  
 วิธีแก้กลับก็คือ  
 ต้องเคารพพระพุทธเจ้า พระโพิศัตว์ พระอริยะ

**3) สัทธรรม (ธรรมที่ดีแท้) ย่อมไม่ผ่องแผ้ว**  
 จะบรรลुरुก็ไม่บรรลुरु จะกา ๆ อยู่อย่างนั้น จนกว่าวิบากชุดนั้นจะหมด  
 เราก็จะขึ้นไปได้  
 เราก็ต้องพึงธรรมไปเรื่อย ๆ ลดกิเลสไปเรื่อย ๆ ทำความดีร่วมกับหมู่  
 มิตรดีไปเรื่อย ๆ  
 ก็ดันออกไปเรื่อย ๆ พอดันออกไปก็ผ่องแผ้วไปเรื่อย ๆ  
 วิบากดีก็ออกฤทธิ์ วิบากร้ายหมด  
 วิบากดีก็ออกฤทธิ์ ก็ผ่องแผ้วไปเรื่อย ๆ

ก็บรรลุนั้นไปเรื่อย ๆ เป็นลำดับ ๆ  
 ในระหว่างนั้นเราทำกุศลร่วมด้วย ก็ไม่ทุกข์มาก  
 ดันเรื่องร้าย คอยช่วยเรา คุณเรื่องดีเข้ามาช่วย  
 เพราะหากไม่ทำกุศลเพิ่ม วิบากร้ายที่โหมกระหน่ำเข้ามา ก็จะไม่มี  
 วิบากดีไปช่วยดันออก  
 ก็แยะก็หนัก จะเอาแรงที่ไหนดมากก็เลส ก็ตายพอดี หหมดแรง  
 แล้วจะเอาแรงที่ไหนดมาฝ่าวิบาก ฝ่าไม่ได้ ฝ่าวิบากโง่ไปไม่ได้  
 มันต้องทั้งดันวิบากร้ายออกและดันความโง่ออก  
 วิบากจากการเพ่งโทษพระอริยะ มีทั้งเรื่องร้ายและมีทั้งความโง่  
 ถ้าเราเคารพพระอริยะและทำดีร่วมกับท่าน พังกรรมท่าน  
 มันจะดันทั้งเรื่องร้ายออก ดันทั้งความโง่ออก  
 คุณเอาความฉลาดเข้ามา แล้วชีวิตเราจะฉลาดขึ้น  
 พอฉลาดขึ้นก็บรรลุ ๆ ขึ้นไป ธรรมะที่ฟัง ๆ ไปก็เอามาใช้ได้

#### 4) เข้าใจผิดว่าได้บรรลุธรรม

หลงว่าตัวเองบรรลุแล้ว ก็เลยไม่ลดกิเลส ก็เลยพอกกิเลส ก็จะมีแต่  
 ทุกข์เท่านั้น

#### 5) ไม่นิยติประพฤติพรหมจรรย์ (ธรรมอันประเสริฐ)

ไม่นิยติที่จะลดกิเลส

#### 6) มีความผิดเศร้าหมองอย่างใดอย่างหนึ่ง



จะมีวิบาก จะผิด ๆ พลาด ๆ จะหมอง  
 นี่คือทุกอย่างไม่เที่ยง  
 สิ่งง่าย ๆ ที่คาดว่าจะลงตัว  
 แต่ที่พลาดมุนั้นมุนี่ เรื่องนั้นเรื่องนี้  
 พลาดแล้วก็หมอง ๆ บางทีก็ตัน ไปไม่ออกเลย  
 นัยยะลึก  
 เวลาวิบากมามาก ๆ  
**พ่อครูสมณะโพธิรักษ์**  
 บอกว่า คนผิดคิดมาก ๆ เดี่ยวก็พลาดเอง  
 เช่น เดินพลาดเอง วางแผนพลาด ทำพลาด  
 ความหมาย คือ ทำอะไรก็จะพลาด  
 เช่น ยืมก็โดนไม่ยืมก็โดน ทำก็โดนไม่ทำก็โดน ทำอะไรก็ผิดไปหมด  
 คนเราผิดคิดมาน้ำตามากกว่า 4 มหาสมุทร  
 ยังไงก็ต้องโดน โดนแน่ ๆ มันมาแน่  
 ความชั่วของเราที่เราเคยทำมา  
 มาเมื่อไหร่ก็ “กูทำมา” “เราทำมามากกว่านั้น”  
 รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น ไม่ต้องทุกข์อะไร  
 รีบทำดีไปเรื่อย ๆ สานพลังกับหมู่มิตรดี ทำความดีไปเรื่อย ๆ  
 จะดันเรื่องร้ายออกไปได้มาก  
 คุณสิ่งดีเข้ามาได้มาก

เท่านั้นที่สุขมากแล้วชีวิต  
แล้วเราก็ไม่ก่อเวรขึ้น ไม่ก่อกิเลสเพิ่ม

7) เลิกปฏิบัติธรรมเวียนกลับมาเลวต่ำซ้ำ  
จะคลใจให้กลับหัวเลย กลับมาเลวต่ำซ้ำเลย

8) เป็นโรคร้ายแรงหนัก

ใจที่มีกิเลส คนผิวดี

ไม่เคารพพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ พระอริยะ ไม่เคารพคำสอนของ  
ท่าน

ก็จะพอกความชอบชัง พอกความกลัว กังวล ระวัง หัวนไหว

ทำให้เป็นโรค โรคกาย โรคใจ เป็นโรคร้ายแรงหนัก

พอกความไม่เชื่อเรื่องกรรม

การเพ่งโทษพระอริยะจะมีโรคร้ายแรงหนัก

ต้องแก้ด้วยการสำนึกผิด ขอมรับผิด ขอโทษ ขออโหสิกรรม (ตั้งจิต  
ในใจ)

ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดี ตั้งจิตทำสิ่งที่ดี ก็จะเปลี่ยน ก็จะพลิกใหม่ จะเกิด  
สิ่งที่ดี ๆ ขึ้น

9) เป็นบ้ามีจิตฟุ้งซ่าน

คิดฟุ้งซ่านไปเรื่อย บ้า ๆ บอ ๆ

ระวาง คิดไปเอง คิดว่าคนอื่นจะมาทำไม่ดี  
หรือ จะเกิดเรื่องร้ายอย่างนั้นอย่างนี้กับเราหรือกับใคร ๆ ที่เราห่วงใย  
กลัว หวั่นไหว ฟุ้งซ่าน ไปเรื่อย ๆ จากน้อย ๆ ไปหามากขึ้น ๆ จนเป็น  
บ้า

### 10) ตามด้วยความหลงผิด

เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นดอกบัวเป็นกงจักร  
เห็นประโยชน์เป็นโทษ เห็นโทษเป็นประโยชน์  
เลือกการดูแลรักษาก็เลือกผิด เลือกวิธีแก้ปัญหาในชีวิตก็เลือกผิด  
จะผิดไปหมด คิดผิดหลงผิดไปทุกเรื่อง  
จะไม่เชื่อเรื่องกรรม  
จะวนและจมอยู่นาน ๆ ๆ ๆ นาน...นับกับกัลป์...

### 11) ย่อมเข้าถึงอบาย (ความฉิบหาย) ทุกคติ (ไปชั่ว) วินิบาต (ตกต่ำ ทรมาณ) นรก (เร่าร้อนใจ)

ชีวิตจะตกต่ำทุกข์ทรมาณไปทางชั่ว  
วนอยู่นาน ๆ ๆ ๆ กว่าจะใช้วิบากหมด  
คนที่ไปทำความชั่ว ทำผิดศีล จึงน่าสงสาร  
จะวนจมอยู่ใน 11 ข้อนี้  
จะหลงทางไปทำชั่ว และทุกข์ทรมาณยาว...นาน...มาก...  
(พระไตรปิฎก เล่ม 24 “พยสนสูตร” ข้อ 88,213)

@อานิสงส์ในการฟังธรรม 5 ประการ

- 1) ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง (อัสสุตัง สุณาติ)
  - 2) เข้าใจชัดสิ่งที่ได้ฟังแล้ว (สุตัง ปรีโยทาเปติ)
  - 3) บรรเทาความสงสัยเสียได้ (กังขัง วิหนติ)
  - 4) ทำความเห็นได้ถูกต้อง (ทิฏฐิจัง อชุง กโรติ)
  - 5) จิตของผู้ฟังย่อมเลื่อมใส (จิตตมัสสะ ปสึทติ)
- (พระไตรปิฎกเล่ม 22 “ธัมมัสสวนสูตร” ข้อ 202)

@สิ่งที่มีค่าที่สุด คือ วิชาดับทุกข์

@สาระของชีวิต คือ ดับทุกข์ใจให้ได้

@ศีลมีผลที่สุดต่อชีวิตมนุษย์

ปฏิบัติถูกต้อง ก็ทำให้ชีวิตอยู่เย็นเป็นสุข

ปฏิบัติผิดศีล ก็ทำให้ชีวิตอยู่ร้อนนอนทุกข์

@ศีลของพุทธะ เรียกว่า อริยศีล หรือ อธิศีล

คือ ศีลที่เจริญไปสู่ความพ้นทุกข์

ศีลนำประโยชน์มาให้ชีวิตทุกมิติ

@ประเภทของกาม

กาม เป็นสภาพใคร่เสพ

ใคร่เสพ เป็นสภาพชอบ  
 เมื่อมีสภาพชอบ ก็มีสภาพข้ง  
 เป็นสัจจะ เป็นเหรียญเดียวกัน แต่อยู่คนละด้าน  
 เมื่อชอบในสิ่งใด ถ้าไม่ได้สิ่งที่ชอบก็จะข้ง  
 นี่เป็นสัจจะ เมื่อมีชอบก็จะมีข้ง  
 หรือถ้ามีข้งก็จะมีชอบ ถ้ามีข้งในสิ่งใดก็ตาม  
 จิตของผู้ นั้น ก็จะชอบในสภาพที่ไม่มีสิ่งที่ข้ง  
 แต่ถ้าสิ่งที่ข้งหมดไปก็จะชอบสภาพนั้น  
 เพราะฉะนั้นชอบกับข้ง ก็คือสิ่งเดียวกัน  
 แค่มั่นคนละด้านเท่านั้นเอง  
 ชั่วที่แรง ๆ เรียกว่า อบายมุข  
 ชั่วเบา ๆ เรียกว่า กาม  
 เช่น  
 เราชอบกินกาแฟ เราก็ข้ง ถ้าไม่ได้กินกาแฟ  
 เราชอบกินผงชูรส เราก็ข้ง ถ้าไม่ได้กินผงชูรส  
 เราชอบกินอาหารรสจัด เราก็ข้ง ถ้าไม่ได้กินอาหารรสจัด  
 เราชอบสิ่งใด เราก็จะข้ง เมื่อไม่ได้สิ่งนั้น  
 เมื่อเราทำลายความชอบในสิ่งนั้นได้  
 มันก็จะหมดข้งไปด้วย  
 เช่น

ถ้าเราทำลายความชอบในการเสพกาแฟ  
 เมื่อหมดความชอบในการเสพกาแฟ  
 เราก็มักจะหมดความขงในการไม่ได้เสพกาแฟ  
 จะหมดไปด้วยกัน  
 หมดชอบก็จะหมดขง  
 หมดขงก็จะหมดชอบ  
 ถ้าเราหมดความขงที่ไม่ได้เสพกาแฟ (ไม่ได้เสพก็ไม่ได้ทุกข์อะไร)  
 เราก็มักจะหมดความชอบที่จะได้เสพกาแฟ  
 เพราะเราล้างความชอบได้แล้วก็จะล้างความขงได้  
 (ไม่ได้ชอบกาแฟ และก็ไม่ได้ขงกาแฟ)  
 ไม่นับอิตตาซ้อนอิตตา  
 ที่เราไปขงคนที่เสพกาแฟ หรือเราขงที่เราไปเสพกาแฟ  
 ถ้าจำเป็นต้องใช้ เราก็มักจะใช้ด้วยใจที่เป็นสุข  
 นี่คือนเรื่องที่ต้องล้าง อิตตาซ้อนอิตตา  
 หรือคนอื่นที่เขาขงเสพกาแฟ เราก็มักไม่ไปขงเขา  
 ถ้าช่วยให้เขาลดละกาแฟได้ ก็ช่วย ช่วยไม่ได้ก็วาง  
 หรือมีเหตุปัจจัยที่เราหรือใครจะไปใช้ด้วยเหตุปัจจัยอะไร  
 ถ้ามันเป็นประโยชน์ก็ใช้ได้ ในบางคราวของชีวิต

## 1. กามในชั่ว

คือไปคิดชั่ว เรียกว่าอบายมุข เรียกว่า กามสุขัลลิกะ  
เป็นภัยที่แรง เป็นหัวหน้าของความไม่สบายที่ใหญ่สุด  
อบาย แปลว่า ไม่สบาย หรือ ทรมาน หรือ เรียกว่า นรก  
เป็นนรก หรือความเดือดร้อน ความเสียหายที่ใหญ่ที่สุด  
เสียหายสุขภาพ เสียหายทุนรอน เวลา แรงงาน ที่มาก  
ถ้าเสียหายสิ่งเหล่านี้ได้แรง สิ่งใดก็ตามทุกเรื่อง

ถือว่าเป็นอบายมุข

ถ้าใครเสพในสิ่งนั้น ก็เป็นสิ่งหยาบที่จะต้องลดละเลิกก่อน

ถ้าเราทำลายความชอบในกามได้

เราก็จะทำลายความชังในการที่ไม่ได้เสพกามได้

พอทำลายชอบ มันก็จะหมดชัง

ทำลายชัง มันก็จะหมดชอบ

มันจะหมดไปด้วยกัน

### 1.1 กามในอบายมุข

ลักษณะระดับอบาย : กามในขั้นอบายมุข

เสพของมีนเมาให้โทษ

ไปเสพไปติดไปมัวเมาสิ่งใด ๆ ที่เป็นโทษภัยที่แรง เร็ว ทุกเรื่อง

ทำให้เกิดความเสียหายที่แรง

ทำให้เสียสุขภาพ ทุนรอน เวลา แรงงาน  
มี 2 ลักษณะ

### 1.1.1 วัตถุนั้นมีพิษแรง

เช่น เหล้า บุหรี่ กาแฟ ยาบ้า ยาอึ  
อะไรต่าง ๆ ที่มันเป็นยาเสพติดทั่ว ๆ ไป  
และทุกอย่างที่มันติดแล้วเป็นโทษภัยที่แรงเกิน  
เช่น อาหารรสจัดมาก ๆ กินแล้วทำให้ไม่สบายได้เร็วแรง

### 1.1.2 มีพฤติกรรมติดสิ่งใด ๆ ก็ตาม ที่ไม่ดี แรงมาก จนถึงขั้นฝืนคิด 4 ข้อแรก

**สัปดาห์ระดับอบาย : กามในชั้นอบายมุข**

เช่น ติดข้าวเหนียวมาก ๆ ๆ ๆ  
“ตัวข้าวเหนียว” ไม่ได้มีพิษมาก  
ตัวที่มีพิษมากคือ “ตัวติดยึด” ในข้าวเหนียว  
ติดแรง เกรียดยแรง ชักคั่นชักงอ จะเป็นจะตายถ้าไม่ได้เสพ  
นี่เป็นอบายมุข



## 1.2 กามในกาม

สักกายะระดับกาม : กามในขั้นกาม

ติดในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่เป็นภย แต่ก็ได้เป็นภยแรง

มีโทษน้อยกว่า ต้องเสพไปนานพอสมควร

จึงจะเป็น โทษเป็นภยที่สืบเนื่อง

แต่ถ้าชอบอยู่

เช่น ยังชอบข้าวเหนียวอยู่

ไม่ได้กิน ก็ไม่ค่อยสบายใจเท่าไร ไม่โปร่งเท่าไร

ก็ยังมีหนักรูๆ ในใจอยู่ ไม่ได้อยากแรงมากมาย ไม่ถึงขั้นเครียดแรงมากที่

ไม่ได้เสพ

แต่เมื่ออดนานเข้า ก็อดไม่ได้ที่จะไม่เสพ

เรียกว่าอยู่ในขั้นกาม

หรือชอบอาหารรสจัดพอประมาณ ไม่จัดมาก เป็นพิษ

กินนานเข้าแล้วทำให้เจ็บป่วยรุนแรง

## 1.3 กามในโลกธรรม

โลกธรรม 8

ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ

โดนนิินทา ได้รับสรรเสริญ มีสุข มีทุกข์

ไปหลงสุขทุกข์เพราะสิ่งเหล่านี้

ไปติดลาภยศสรรเสริญที่แรง  
 ทำให้ต้องไปลักขโมยฉ้อโกงโกหกเข่นฆ่า  
 ติด นี้ รวมถึงติดอวดเอาแต่ใจตัวเอง  
 หรือ ติดดีแรง เป๊ะเวอร์  
 จนไปทำผิดศีลข้อ 1-4  
 เป็นกามในโลกธรรมที่อยู่ในระดับอบายมุข  
 ถ้าเบาว่านั่นก็น้อยกว่าอบายมุข  
 คือ อยู่ในระดับกามภพ รูปภพ หรือ อรูปภพ เป็นต้น

## 2. กามในดี

### อิตตา

คือไปติดดี เรียกว่า อิตตามานะ  
 ไปติดดีแรงเกินจนเป็นภัย  
 ดีเกิดตั้งใจจึงจะเป็นสุข (ชอบ)  
 ดีไม่เกิดตั้งใจจะเป็นทุกข์ (ชัง)

**อิตตา 3** การยึดเป็นตัวเราของเรา 3 อย่าง

### 1) โอปาริกอิตตา

คือ ยึดวัตถุหยาบเป็นตัวเราของเรา  
 อยากได้มากจนไปทำผิดศีลข้อ 1-4

เป็นอบายมุข เป็นสักกายะทิฏฐิ

## 2) มโนมยอัตตา

รูปที่สำเร็จด้วยจิต รูปที่สำเร็จด้วยใจ

ติดมากจนทำให้เกิดความเสียหายขึ้น

คือใจสร้างรูปขึ้นมา ไม่ว่าจะภายในภายนอก

จนไปทำผิดพลาด ข้อ 1-4

เช่น เห็นผีสาวนางไม้ เห็นคนจะมาฆ่า เห็นผี บั่นไปเรื่อย

หรือพวกระแวงมาก ทุกข์มาก จนเบียดเบียนตัวเอง

ใจบั่นตัวตนว่าจะมีเรื่องร้ายอย่างโน้นอย่างนี้

ระแวงมากจนเป็นมโนมยอัตตา

มันไม่มีจริง แต่ระแวง ๆ

ไม่ปฏิบัติธรรม

ไม่เชื่อเรื่องกรรม

สุดท้ายก็จะระแวงมาก

พวกเป๊ะเวอร์ทั้งหลาย

เช่น กลุ่มหมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่สุขภาพ ส่วนใหญ่ (ไม่ใช่ทุกท่าน)  
เป็นมโนมยอัตตาระดับอบาย ซึ่งเป็นศาสนาเซน หรือนิกรน หรือพระ

มหาวิระ

ที่ยึดมั่นถือมั่นในวิธีการในวัตถุที่ต้องเป๊ะ ๆ ๆ ๆ

ยึดทฤษฎีเป๊ะ ๆ

โดยไม่ดูความเป็นจริงของความสมคูลของผู้ป่วย

และไม่ได้ดูเรื่องศีล

มโนเอาว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

กลัวว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

มโนเอา คิดเอา

จนสร้างความทุกข์ความระแวงให้กับตนเองและผู้อื่น

เช่น บางคนกลัวว่าแผ่นดินจะไหว (ดูคำทำนาย)

ก็กลัว มาก ๆ ๆ ๆ

ไม่เชื่อกรรมดีกรรมชั่วมัน

จะระแวง

ความระแวงที่แรงเกิน

จะเป็นอบายมุข

แท้ที่จริงแล้ว

จะเกิดอะไรกับใครที่ไหนอย่างไร

เป็นไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต ๆ

เป๊ะเวอร์ คือ อัดตา คือ ยึดมั่นถือมั่น

เป๊ะเวอร์ ในวิธีการ ความคิด คือ มโนมยอัดตา

เป๊ะเวอร์ ในวัตถุ คือ โอปารริกอัดตา

### @อบายมุข 6

อบายมุข 6 เป็นกิเลสตัวแรกที่เราจะต้องเอาออก

ในสังโยชน์ 10 เรียกว่า สักกายะทิกฺขุจิ  
 สักกะ แปลว่าใหญ่  
 กายะ แปลว่าจิตที่อาศัยอยู่ในร่างที่มันติดกิเลสใหญ่กิเลสหยาบ  
 กิเลสที่รุนแรงใหญ่ เกิดเสียหายใหญ่  
 ติดแรงมากทำให้มีพฤติกรรมที่ไปละเมิดศีล ข้อ 1-4

1) เสพของมีนเมาให้โทษ มีโทษ คือ

เสียทรัพย์ ที่แรง

ก่อการทะเลาะวิวาท ที่แรง

เป็นบ่อเกิดแห่งโรค ที่แรง

เป็นเหตุให้เสียชื่อเสียง ที่แรง

เป็นเหตุให้ไม่รู้จักระอาย ที่แรง

เป็นเหตุบั่นทอนกำลังปัญญา ที่แรง

เช่น

เมาในความสวย ก็แต่งเนื้อแต่งตัวเกินพอดี ติดรูป ไปติดกาม

2) เที้ยวกลางคืน มีโทษ คือ

ไม่คุ้มครองรักษาตัวเอง

ไม่คุ้มครองรักษาครอบครัว

ไม่คุ้มครองรักษาทรัพย์สมบัติ

เป็นที่ระแวงของคนอื่น

ผู้้นั้นมักพูดโกหกในที่นั้น ๆ  
เหตุแห่งทุกข์มากมายเข้ามารุมล้อม

3) เทียวดูมหรสพการละเล่น มีโทษ คือ  
มีราที่ไหน ไปที่นั่น  
มีขบร้องที่ไหน ไปที่นั่น  
มีประโคมดนตรีที่ไหน ไปที่นั่น  
มีเสภา (กลอนยาวประกอบดนตรี) ที่ไหน ไปที่นั่น  
มีเพลงที่ไหน ไปที่นั่น  
มีเถิดเทิง (กลองยาว) ที่ไหน ไปที่นั่น  
หรือการเล่นอื่น ๆ ที่ส่งเสริมความโลภโกรธหลง อกุศล (สอดคล้อง  
กับจุลศีลข้อที่ 10)

4) เล่นการพนัน มีโทษ คือ  
ผู้ชนะย่อมก่อเวร  
ผู้แพ้ย่อมเสียดายทรัพย์ที่เสียไป  
เสื่อมทรัพย์ในปัจจุบัน  
คำพูดของผู้เล่นพนันมักฟังไม่ขึ้น เชื่อถือไม่ได้  
ถูกผู้คนหมิ่นประมาท  
คนดีมีศีลไม่มีใครอยากแต่งงานด้วย เพราะเลี้ยงครอบครัวไม่ได้

5) คบคนชั่วเป็นมิตร มีโทษ คือ

ชักจูงให้เป็นนักเลงการพนัน

ชักจูงให้เป็นนักเลงเจ้าชู้

ชักจูงให้เป็นนักเลงเหล้า หรือมัวเมาในความโลภ โกรธหลงที่รุนแรง

ชักจูงให้เป็นนักเลงหัวไม้ (ตีรันฟันแทง)

ชักจูงให้เป็นคนหลอกหลวง

ชักจูงให้เป็นคนคดโกง

6) เกียจคร้านการทำงาน มีโทษ คือ

มักอ้างว่าหนาวนัก จึงไม่ทำงาน

มักอ้างว่าร้อนนัก จึงไม่ทำงาน

มักอ้างว่าเวลายังเช้าอยู่ จึงไม่ทำงาน

มักอ้างว่าเวลาเย็นแล้ว จึงไม่ทำงาน

มักอ้างว่าหิวนัก จึงไม่ทำงาน

มักอ้างว่ากระหายนัก จึงไม่ทำงาน

เมื่ออ้างเหตุผลเพี้ยนการงานอยู่อย่างนี้

สมบัติ (ประโยชน์หรือสิ่งดีงามทุกมิติ)ที่ยังไม่เกิด ก็ไม่เกิดขึ้น

สมบัติที่เกิดแล้ว (ประโยชน์หรือสิ่งดีงามทุกมิติ) ก็ถึงความหมดสิ้นไป

(พระไตรปิฎก เล่ม 11 “ลึงคาลกสูตร” ข้อ 178-184)

@การฆ่าสัตว์ กินสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์

ก็คือ ปรารถนาให้สัตว์ตาย  
 เป็นอบายมุขที่หยาบมากแรงมาก  
 ไปคิดรสของเนื้อสัตว์ถึงขั้นต้องกินสัตว์  
 ก็เป็นเหตุแห่งการฆ่า  
 อันนี้ก็เป็นอบายมุข  
 หรือบางคนคิดโลกธรรมมาก  
 กลัวว่าคนเขาจะว่า กลัวสังคมเขาจะว่า  
 ถ้าไม่กินสัตว์เขาก็จะว่าเอา  
 ไปติดโลกธรรมมากจนทำให้ชีวิตอื่นตาย  
 นี่ก็เป็นอบายมุข  
 หรือบางคนติดดีมาก แต่เป็นแบบมิจฉา  
 เข้าใจว่าอาหารเนื้อสัตว์จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย  
 มีโปรตีนที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย  
 เข้าใจว่าเป็น โปรตีนที่ดีที่สุดต่อร่างกาย  
 เป็นธาตุอาหารที่ดีที่สุดต่อร่างกาย  
 ติดดีมากถึงขั้นทำลายชีวิตอื่นได้  
 ถึงขั้นกินชีวิตอื่นได้  
 เพียงเพราะอยากให้อร่างกายตัวเองดี  
 นี่ก็อบายมุข  
 การติดอาหารเนื้อสัตว์ทำให้เกิดความเสียหายมากที่สุด



## 1) เสียทรัพย์

(ราคาแพงเมื่อเทียบกับผัก)

## 2) ก่อการทะเลาะวิวาท

(จิตวิญญาณสัตว์เกิดการอาฆาตพยาบาทแรง ทะเลาะแรง)

## 3) เป็นบ่อเกิดแห่งโรค

การเบียดเบียนทำให้มีโรค

## 4) เป็นเหตุให้เสียชื่อเสียง

ในทางธรรม ในหมู่ธวัช ใครไปกินเนื้อสัตว์จะเสียชื่อเสียง

เช่น หม่อมตรีดีแพทย์วิถีธรรม

ใครไปกินเนื้อสัตว์ก็จะอายเพื่อน เสียชื่อเสียงแรง

## 5) เป็นเหตุให้ไม่รู้จักละอาย

ไม่ละอายต่อบาป

อังโน่นนี่เพื่อจะกินเนื้อสัตว์

## 6) เป็นเหตุบั่นทอนกำลังปัญญา

กินเนื้อสัตว์เป็นการบั่นทอนกำลังปัญญาพุทธะที่พาพ้นทุกข์

## ในโกธนาสูตร

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ผู้ปรารถนาร้ายต่อผู้อื่น

จะมีวิบากร้าย คือ เห็นโทษเป็นประโยชน์ เห็นประโยชน์เป็นโทษ

และ

### ในพยสนสูตร

พระพุทธเจ้าตรัสว่า  
 จะมีวิบากไม่บรรลุนิพพาน  
 แม้กรรมที่บรรลไปแล้วก็จะเสื่อม  
 หลงผิด เตือนคร้อนทุกข์ทรมาน และ

### ในมหาปริณิพพานสูตร

พระพุทธเจ้าตรัสว่า  
 การผิดศีลจะมีวิบากทำให้เสื่อม โภคะอย่างใหญ่  
 โภคะคือทรัพย์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า  
 อริยทรัพย์ที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง คือ ปัญญา  
 การผิดศีลจึงทำให้เสื่อมปัญญาที่ทำให้พาพันทุกข์  
 รวมถึงบั่นทอนกำลังปัญญาด้านอื่น ๆ ด้วย  
 จะมีตัวกั้นปัญญา  
 ทำให้ไม่ได้พบผู้รู้ทางพันทุกข์  
 หรือทำให้ไม่ได้ฟังธรรมะแท้ ๆ ที่พาพันทุกข์ได้  
 หรือต่อให้ได้ฟังธรรมะแท้ที่พาพันทุกข์ได้  
 ก็จะไม่เข้าใจ

หรือต่อให้ฟังเข้าใจ

ก็จะทำไม่ได้

คนกินเนื้อสัตว์เพราะไม่เข้าใจเรื่องกรรมดีกรรมชั่วแจ่มแจ้ง

จึงไม่รู้เลยว่ากรกินสัตว์เป็นเหตุแห่งการฆ่าสัตว์

เป็นเหตุให้บั่นทอนกำลังปัญญาที่พาพ้นทุกข์

ไม่ละอายในการกินเนื้อสัตว์

แต่กลับหาเหตุผลต่าง ๆ เพื่อจะกินเนื้อสัตว์

ในจุลศีล ข้อ 1 ก็กินเนื้อสัตว์ที่ถูกคนเจาะจงฆ่าไม่ได้แล้ว

(พระไตรปิฎกเล่มที่ 9 ข้อ 103,255)

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์

วางทัณฑะ

(การลงโทษ ความรุนแรง)

วางศาสตรา

(อาวุธ หรือวิชาที่เบียดเบียน)

(การกินสัตว์ที่ถูกคนเจาะจงฆ่าก็เป็นวิธีที่เบียดเบียนสัตว์แล้ว)

มีความละอาย

(มีความละอายต่อบาป)

มีความเอ็นดู

(คือเมตตาปรารถนาดี)

กินสัตว์ คือเมตตาปรารถนาดีต่อสัตว์หรือ!!!

เราเอ็นดู ด้วยการกินเขา ด้วยการเอาเข้าไปในปาก

ลงไปในห้อง เอามาเป็นเนื้อตัวเราหรือ!!!

เอ็นดู จะไปฆ่าไปกินได้อย่างไร!!! จะทำให้เขาทุกข์ทรมานได้อย่างไร

มีความกรุณา (คือลงมือกระทำ)

หวังประโยชน์ (คือมุ่งหวังให้เกิดประโยชน์) แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่

ข้อนี้ก็เป็นที่ลของเธอประการหนึ่ง

การกินสัตว์ เกิดโทษต่อสัตว์

เกิดโทษต่อสัตว์ ก็ผิดศีลข้อ 1

ถ้ามีใครกินเรา ก็เกิดโทษต่อเรา

หรือถ้ามีใครกินญาติเรา ก็เกิดโทษ ทั้งต่อเราต่อญาติเรา

เช่นเดียวกัน เรากินสัตว์อื่น ก็เป็นโทษต่อสัตว์อื่น

ก็ชัดเจนว่า

ศีลข้อ 1 ข้อเดียวก็กินเนื้อสัตว์ที่ถูกคนจงใจฆ่าไม่ได้แล้ว

เนื้อสัตว์ที่ถูกฆ่ากินไม่ได้ จะไปกินได้อย่างไร

ศีลข้อ 1 ก็กินเนื้อสัตว์ที่คนจงใจฆ่าไม่ได้แล้ว (อุทิสมังสะ)

นอกจาก

สัตว์ตายเองกับคนสัตว์เท่านั้นที่กินได้ (ปวัตตมังสะ)

## @จรณะ 15

## ขั้นตอนการปฏิบัติศีล

เพื่อลดละเลิกการกินสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์

ใครคิดที่จะกินสัตว์ คือใครที่คิดอยากฆ่าสัตว์

คือ ปรารถนาให้สัตว์ตาย

คือ คิดที่จะฆ่า

(ไม่ว่าจะฆ่าเอง หรือ ให้คนอื่นฆ่าให้)

ในประเด็นเรื่องการกินเนื้อสัตว์

คำว่าละอาย

ต้องตั้งศีลจนล้างกิเลสได้

ถึงขั้นที่ 6-7 ในจรณะ 15

ต้องเกิดปัญญาจนถึงขั้นละอาย

## จรณะ 15

คือ ข้อปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพาน อันปลอดโปร่งจากกิเลส ก็คือ ชนะกิเลส

## 1) สังวรศีล (ถึงพร้อมด้วยศีล)

จุลศีลบอกว่าให้เป็นประโยชน์ต่อสัตว์ คือต่อตนเองคนอื่นสัตว์อื่น

กินเนื้อสัตว์ มันไม่เป็นประโยชน์

ก็ต้องตั้งศีลว่าจะไม่กินสัตว์

เพราะไม่เป็นประโยชน์ต่อสัตว์เป็นโทษต่อสัตว์

ลึกกว่านั้นก็เป็นภัยเป็นโทษต่อตนเองด้วย

ทำให้เจ็บป่วย

ทำให้มีวิบาก

ทำให้เสียทรัพย์ (เนื้อสัตว์นั้นมีราคาแพงเมื่อเทียบกับพืชผัก)

ทำให้หม่อมิตรดีผู้มีศีลติเตียน

ตรวจด้วยญาณปัญญา

ชั้นแรก

ตั้งศีลมาปฏิบัติ ลด ละ เลิกการกินเนื้อสัตว์

ชนิดใดชนิดหนึ่งก่อน

อย่าเพิ่งไปเอาทุกชนิด

ถ้าอยากรู้ว่ามีบาปจริงหรือไม่

ตั้งศีล มา 1 ข้อ ว่าเราจะไม่กินสัตว์

2) ตำรวมอินทรี (ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)

ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา

ไม่ให้ไปกินสัตว์ชนิดที่เราตั้งลดละเลิก ไม่ไปกินตัวนั้น

3) โภชนมัตตัญญูตา (รู้ประมาณในการบริโภค)

ก็ไปเลือกกินในสิ่งที่เป็นประโยชน์

ตัดตัวที่เป็นโทษ ด้วยใจที่เป็นสุข

ประมาณอาหารให้ถูกต้อง

ทำไปถึงใจ

จับอาการและความคิดที่เหนียวนำไปเรา

อยากไปกินสัตว์ชนิดนั้นได้

เราก็ใช้เหตุผลสู้มัน

พิจารณาความไม่เที่ยง

สุขปลอมมันไม่เที่ยงอย่างไร

แป็บเดียวหมด ไม่เที่ยง เก็บไม่ได้ ไม่มีสาระ

พิจารณาโทษ

ไปกินก็เป็นโทษเป็นภัย สัตว์นั้นก็ตาย เขาก็ทุกข์ ก็จะมีเวร

พิจารณาความกลัวจากความอยาก

กลัวว่าจะไม่ได้กินสนใจ

ได้กินก็กลัวว่ามันจะหมดไป

กลัวจะไม่ได้กินอีก

กลัวก็ทำให้เสียสุขภาพ

อยากได้มาก ๆ ก็ทำชั่วได้ทุกเรื่อง

ซ้ายังเหนียวนำไปหัดคนอื่นรู้สึกตามสืบเนื่องไปเรื่อย ๆ

เขาก็ทุกข์ใจ ทุกข์กาย และทำชั่วได้ทุกเรื่องอย่างไม่มีวันสิ้นสุด

สั่งสมเป็นวิบากร้ายของเขา

นำเรื่องร้ายทั้งหมดทุกมิติมาใส่เขา

เรามีส่วนเสริมหนุนให้เกิดสิ่งนั้น

ก็สั่งสมเป็นวิบากร้ายของเรา นำเรื่องราวทั้งหมดทุกมิติมาใส่เรา

#### 4) ชาคริยานุโยคะ (ทำความเพียรตื่นอยู่)

ไปดูตรวจดูว่าเราจะมีปัญญาเห็นโทษเห็นภัยในกิเลสการอยากกิน

เนื้อสัตว์ขนาดไหน

รู้จนถึงขั้นวิบากกรรม จนเราชนะกิเลสได้ ก็จะเลือกกินในสิ่งที่เป็น

ประโยชน์

ไม่กินสิ่งที่เป็นโทษด้วยใจที่เป็นสุข

จนจิตเรตื่น

คือ ชาคริยานุโยคะทำความเพียรตื่นอยู่

ตื่นจากความหนัก (มีกิเลส) สู่ความเบา (ไม่มีกิเลส)

ตื่นจากโลกียะ มาสู่โลกุตระ

ตื่นออกมาจากทุกข์ มาสู่สุขที่แท้จริงได้เป็นลำดับ ๆ

ตื่นขึ้นมา ไม่มีความกลัว

ล้างกิเลสได้

ไม่กินเนื้อสัตว์ ทำให้เบาใจ

เพราะไม่ชอบไม่ชัง

จึงไม่กลัว ไม่มี ความกังวลใด ๆ

ทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้

กินก็ได้ ไม่กินก็ได้

เบาใจตลอดเวลาในเรื่องนั้น ๆ



ก็เป็นอรหันต์แล้ว  
 ล้างกิเลสไม่ได้  
 มันหนักใจ เพราะยังล้างขอบซังไม่ได้ ก็ไม่บรรลุลุทธิธรรม  
 ขอบซังทำให้หนักใจ

5) ศรัทธา (เชื่อมั่นความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า)  
 ท่านยอมทนทุกข์ทรมานใช้วิบากชาติแล้วชาติเล่า ๆ  
 วิบากที่พลาดทำมานับน้ำตามากกว่า 4 มหาสมุทร  
 ทั้ง ๆ ที่ตัวเองปรินิพพานได้  
 แต่ไม่ยอมปรินิพพาน  
 ยอมเจ็บ ยอมทรมาน อดทน เสียสละ เมตตา  
 เพื่อช่วยเราและพองชนให้พ้นทุกข์  
 จิตของท่านต้องการทำชีวิตให้มีคุณค่า  
 กตัญญูศาสนา เมตตาพองชน ฝึกฝน โลกวิทู  
 นี่คือจิตของพระโพธิสัตว์

ถ้าเราเหนื่อย เราท้อ  
 ใหนักถึงพระพุทธเจ้า  
 ท่านลำบาก ทรมาน อดทน  
 เพื่อช่วยเราและพองชนให้พ้นทุกข์

เวลาผม (หมอเขียว) เหนื่อย  
 ก็จะนึกถึงพระพุทธเจ้า  
 ท่านเหนื่อยท่านอดทนเพื่อผู้อื่น  
 เพื่อมวลมนุษยชาติ  
 ท่านยังทนได้  
 เราเป็นลูกของท่าน  
 ทำไมเราจะทนไม่ได้  
 เราไม่ได้ลำบากเท่าท่านเลย  
 ทำไมเราจะทนไม่ได้  
 คิดเท่านั้นจะมีกำลังใจ มีพลังขึ้นมาทันที

#### 6) หิริ (ละอายต่อการทำทุจริตกายวาจาใจ)

จะเกิดพลังพิเศษ ให้ละอายและเกรงกลัวต่อบาป เกิดหิริ โอดตัมปะ  
 เพราะทำถูกศีล จะเกิดเรื่องดีอย่างรวดเร็ว  
 ทำผิดศีล จะเกิดเรื่องร้ายอย่างรวดเร็ว  
 จะเข้าใจลึกซึ้งยิ่งขึ้นว่า  
 เราจุดคบเพลิงหญาแห่งวางในป่าหญาแห่งไป  
 (เสพกิเลส, มีกิเลส)  
 ไม่ใช่เราทุกข์คนเดียว  
 แต่มันไหม้ลามไปหมด

ทุกชีวิตที่ยังมีกิเลสอยู่  
 รับคลื่นนี้ได้หมด  
 และไหลไปตามไปชั่วกัปชั่วกัลป์  
 เราเป็นต้นเหตุเห็นยาวนานให้คนทำชั่วตาม  
 เกิดผลร้ายสืบเนื่องต่อทุกชีวิต  
 จะเกิดญาณพิเศษที่ชัดเจนว่า  
 การเสพกิเลส  
 การมีกิเลสของเรา  
 ทำให้ตนเองและคนอื่นเดือดร้อน  
 ก็จะทำให้สะดุ้ง ละอาย และเกรงกลัวต่อบาป  
  
 ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส  
 ในพระไตรปิฎก เล่ม 16 ข้อ 357 ว่า  
 อกรรมิกษุทั้งหลาย  
 บรูษวางคบหญ้าที่ไฟติดแล้วในป่าหญ้าแห้ง  
 ถ้าหากเขาไม่รีบดับด้วยมือและเท้าไชร้  
 ก็เมื่อเป็นเช่นนี้  
 สัตว์มีชีวิตทั้งหลายบรรดาที่อาศัยหญ้าและไม่อยู่  
 ฟังถึงความพินาศฉิบหาย แม้ฉันใด  
 อกรรมิกษุทั้งหลายสมณะหรือพราหมณ์คนใดคนหนึ่ง ก็ฉันนั้น  
 เหมือนกัน

ไม่รีบละ ไม่รีบบรรเทา ไม่รีบทำให้สิ้นสุด  
 ไม่รีบทำให้ไม่มีซึ่งอกุศลสัญญาที่ก่อจนอันบังเกิดขึ้นแล้ว  
 สมณะหรือพราหมณ์นั้น ย่อมอยู่เป็นทุกข์  
 มีความอึดอัด คับแค้น เร่าร้อน ในปัจจุบัน เบื้องหน้า  
 แต่มรณะ เพราะกายแตก ฟังหวังทุกข์ได้ ฯ

7) โอดตัมปะ (สะดุ้งกลัวต่อการทำทุจริตกายวาจาใจ)

8) พหุสุต (ฟังธรรมรู้ธรรมมาก)

ฟังธรรมมาก ปฏิบัติมาก ได้ผลมาก

9) วิริยารัมภะ (ปรารถนาคความเพียรละอกุศล)

ก็จะเพียร เพราะเห็นคุณค่าเห็นประโยชน์

ทำเต็มที่ เดินหน้าเต็มที่ ไม่ถอยหลัง

เดินทางมรรคมืองค์ 8 เต็มที่

ทำกุศล ละอกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส

10) สติ (ระลึก รู้ตัว ไม่เผลอใจ)

กิเลสก็เหลือเล็กน้อย ๆ ต้องใช้สติจับกิเลสต่างกิเลส

11) ปัญญา (รู้แจ้ง ชำแรกกิเลสได้)

แล้วก็จะเกิดปัญญาชัดเจน เก่งขึ้น ๆ

เจกิเลสก็ล้าง ๆๆๆ  
 เห็นความสุขจากการหมดกิเลสชัดเจน  
 เบาใจ

12) ปฐมฌาน (ฌานที่ 1) วิตก วิจารณ์

13) ทุคฺยฌาน (ฌานที่ 2) ปีติ

14) ตติยฌาน (ฌานที่ 3) สุข

15) จตุตถฌาน (ฌานที่ 4) อุเบกขาในขณะที่ลึ้มตา

จิตวิญญานก็จะอึมเิบเบิกบานแจ่มใส  
 สุขสบายใจที่ไม่เอากั้ยใส่ชีวิตตนเองและผู้อื่น  
 (พระไตรปิฎก เล่ม 13 “เสขปิปปทาสูตร” ข้อ 27-32)

@ความสำเร็จสูงสุดของชีวิต คือ ใจที่เป็นสุขตลอดเวลา

@งานนอกจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จก็ได้ แต่งานในต้องสำเร็จ  
 คือ ต้องมีจิตใจที่เป็นสุขตลอดเวลา

@ธรรมชาติของพุทธะ  
 เป็นไปเพื่อความเบาใจ  
 ผู้ใดเบาใจ ผู้นั้นก็เป็นพุทธะ

ผู้ใดหนักใจ ผู้นั้นก็เป็นไสยะ  
 พุทธะ จบที่เบาใจในทุกเรื่อง  
 เบาใจ คือ ยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง ได้พลังสุด ๆ ได้สุขสุด ๆ  
 อิ่มเอิบเบกบานแจ่มใส  
 สุขสบายใจ เบาใจ  
 อะไรเกิดก็ได้ อะไรดับก็ได้  
 สำเร็จก็ได้ ไม่สำเร็จก็ได้  
 ใครเข้าใจเราก็ได้ ไม่เข้าใจเราก็ได้  
 อะไรก็ได้  
 ชีวิตมันก็เบาใจไปหมด  
 ไม่ติดไม่ยึดอะไร

@การเพิ่มศีล

ทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริง  
 รู้ว่าอะไรเป็นประโยชน์ อะไรเป็นโทษ  
 จะรู้ได้เร็ว จะประมาณได้เก่ง  
 ไม่มีตัวบัง จิตสะอาดบริสุทธิ์

@ โภคชันชาปหายะ ญาติปริวัตตังปหายะ

คือ ตัดโภครัตน์ ตัดญาติทางโลก  
 คนเราจะพ้นทุกข์ได้ต้องตัดญาติ

### การตัดญาติ

ไม่ใช่ไปดูถูกเขา ไปดูหมิ่นเขา ไม่ใช่ไปชิงชังเขา  
 ไม่ใช่ไม่ให้เกียรติเขา  
 ที่เขาไม่ทำตามเรา  
 ที่เขาไม่บำเพ็ญแบบที่เราต้องการ

นั่นคือการก่อเวร  
 นั่น ไม่ใช่การตัดญาติ  
 มันเป็นการต่อญาติโลกียะ  
 นั่นเป็นการเอาจากเขา

ตัดญาติหมายความว่า  
 ตัดกิเลสโลกียะจากญาติ “ตัดการเอาจากญาติ”  
 เพราะการเอาคือโลกียะ ตัดการเอาจากญาติ  
 แม้แต่จะเอานิสัยดี ๆ ก็ตาม  
 ต้องตัดการเอาจากญาติ ถ้าไม่อยากทุกข์  
 ไม่เช่นนั้นจะไม่มีทางพ้นทุกข์เลย  
 เราต้องรักทุกคนเท่ากันในโลกใบนี้  
 ปรารถนาดีต่อทุกคนเท่ากัน  
 และให้อิสระกับทุกคน

ในการเลือกปฏิบัติว่า  
 ใครจะปฏิบัติมากน้อยแค่ไหนอย่างไร  
 แล้วแต่ความเต็มใจและวิบากดีร้ายของแต่ละคน ๆ  
 อย่าไปบังคับใครทั้งสิ้น

ตัดญาติไม่ได้หมายความว่า  
 ไม่ช่วยเหลือเกื้อกูล  
 ช่วยได้ก็ช่วยเหลือตามธรรม  
 ไม่เอาความเป็นญาติ  
 มาเป็นความเสื่อมตำหนิกับตัวเองและญาติ

คำว่าตัดญาติ ที่เป็น โลกุตระที่สุด  
 คือ “ตัดการเอาจากญาติ” เปลี่ยนเป็น  
 “ให้” คือ ให้เมตตาอุเบกขา

ตัดการเอาอะไร ๆ จากญาติให้ได้  
 ไม่ไปอยากได้อะไรจากเขา  
 อย่าไปเอาอะไรจากเขา  
 โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าต้องการพ้นทุกข์  
 อย่าไป “อยากได้” นิสัยดี ๆ จากเขา  
 อย่าไป “เอา” นิสัยดี ๆ จากเขา  
 เป็น “การขโมย” นิสัยดี ๆ จากเขา



(ผิติดชื่อ 2)

คนส่วนใหญ่ทุกข์ที่สุดกับญาติ  
 เพราะอยากให้ญาตินิสัยดี ๆ  
 อยากให้ญาติปฏิบัติธรรมพันทุกข์  
 นี่คือนสิ่งที่เราอยากได้ที่สุดจากญาติ  
 อยากให้เขาทำอย่างโน้นอย่างนี้  
 ดั่งใจเรา ให้สมใจเรา

นัยยะลึก

ปรารถนาดี เหมือนปรารถนาดี เหมือนเราให้เขา  
 แต่แท้ที่จริง เป็นการเอาเต็ม ๆ เลย  
 เอานิสัยดี ๆ ของเขา ให้ได้สมใจเรา

แท้ที่จริงเอาให้สมใจเรา  
 ถ้าสมใจเรา เราก็จะรู้สึกเป็นสุข  
 ถ้าไม่สมใจเรา เราก็จะรู้สึกเป็นทุกข์  
 นั่นแหละเป็นการเอา

แท้ที่จริงเป็นการเห็นแก่ตัว  
 มันไม่ใช่การให้ ไม่ใช่การเสียสละ  
 แต่มันคือการเอา สมใจเรา

ให้เขาทำดีสมใจเรา ให้เขาทำดีถูกใจเรา  
 ให้เขาได้ดีถูกใจเรา ให้เขาได้ดี ตามใจเรามุ่งหมาย  
 ให้เขาได้สภาพดี ๆ อย่างที่เรามุ่งหมาย

เรา คือกิเลสของเราจะเอาให้สมกิเลสของเรา  
 ตามเรามุ่งหมาย ตามกิเลสเรามุ่งหมาย  
 อันนี้ เป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก  
 ลึก ๆ ก็มีความกลัว กลัวว่า เขาจะไม่ทำตามเรา  
 ทุกข์ตายเลย

อย่าไปติดใจคิดว่าญาติต้องมาหรือไม่มา  
 ต้องให้อิสระเขา  
 บุญกุศลเขาเต็มรอบ เขาก็มา  
 บุญกุศลเขาไม่เต็มรอบ เขาก็ไม่มา  
 อย่าไปเอาจากเขา มันเห็นแก่ตัว  
 เราจะทุกข์ อย่างไม่รู้จบไม่รู้แล้ว

เขาจะมา หรือไม่มา เราก็ต้องเป็นสุขให้ได้  
 บางชาติญาติเราก็จะมาทุกคน  
 บางชาติ ก็จะมาบางคน  
 บางชาติ ก็อาจจะไม่มาสักคนเลย

เราต้องเป็นสุขในทุกเวลาให้ได้  
ไม่ว่าจะเป็นญาติ หรือเป็นใคร ๆ ก็ตาม  
ถ้ามีความดีระดับหนึ่ง  
เบื้องต้นจะคุยกันรู้เรื่อง  
แต่จากภูมิธรรมที่ต่างกัน  
ทำให้เข้าใจต่างกัน  
ความเป็นญาติ  
ที่เคยเกื้อกูลเคยมีบุญคุณกัน  
ไม่ฟังกันเพราะเห็นขัดแย้งกัน  
เห็นต่างจากหมุมมิตรดี  
ไม่เคารพหมุมมิตรดี  
ไม่ฟังทุกซ์ตามที่เราต้องการ  
จะทำให้จุกเจ็บปวด  
ทำให้เราไปชังเขา  
เราจะทุกซ์หนัก  
กับญาติหรือกับใคร ๆ ก็ตาม  
ให้เราเป็นคนให้  
อย่าเป็นคนเอา

- 1) ให้เป็นตัวอย่างที่ดี ปฏิบัติตัวให้ดีให้สาธุก
- 2) ให้ข้อมูลที่ดี ๆ เท่าที่พอเหมาะพอดี

3) ให้โอกาส ให้อิสระในการปฏิบัติ

ตามฐานจิตของเขา

ตามบุญกุศลของเขา

ตามความต้องการของเขา

ตามวิบากดีร้ายของเขา

เขามีบุญกุศลเท่าไรก็เท่านั้น ๆ ตามนั้น ๆ

เพราะเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง

ดังนั้นญาติปริวัตตัง

คือตัดความเป็นโลกียะกับญาติ

โลกียะคือการเอา

คือตัดการเอาจากญาติ

โดยเฉพาะเอานิสัยดี ๆ จากเขา

ดั่งที่ใจเราหมาย

เอามาสนองอิตตาตัวเอง

สนองกิเลสตัวเอง

เขาทำดีเราถึงจะเป็นสุขใจ ไม่ทำดีเราเป็นทุกข์ใจ

ต้องตัดตัวเอานี้ให้ได้

เขาทำดีไม่ทำดีเราก็เป็นสุขใจได้ทั้งขึ้นทั้งลง

เขาทำดีก็ของเขาและดีของเราด้วย

เขาทำไม่ดี

ก็เป็นไม่ดีของเขารวมถึงวิบากไม่ดีของเราด้วย  
 บางใดบางหนึ่งเราก็เป็นญาติที่นิสัยไม่ดีแบบนี้  
 ทำให้ญาตินิสัยดีต้องทุกข์ใจ  
 รับแล้วหมดไปก็จะ โชคดีขึ้น  
 ก็ล้างใจให้มันเกลี้ยง

@ครอบครัว

เป็นเรื่องหนักที่สุดในการปฏิบัติธรรม  
 บางทีเราก็กดดันเขา บางทีเขาก็กดดันเรา  
 มีความปรารถนาดีต่อกันที่แรงมากจนกลายเป็นอึดตาเป็นทุกข์  
 ต้องให้ชัดเจนในญาติปริวัตตัง  
 ไม่ใช่การตัดญาติตัดมิตรแบบ  
 ไม่เกื้อกูลไม่ช่วยเหลือ  
 แต่ให้เกื้อกูลให้ช่วยเหลือไปตามธรรมตามวิบากดีร้าย  
 ไม่ใช่ไปดูถูกไปชิงชัง ไม่ใช่ไปไม่ให้อภัย ไม่ใช่ไปอาฆาตพยาบาท  
 ปรารถนาดีได้  
 แต่อย่าไปคาดหวังว่าเขาจะบรรลुरुทธมชาตินี้หรือชาติไหน ๆ  
 เราก็ต้องปล่อยวาง  
 ว่าเขาจะได้เท่าไรก็ได้เท่านั้น  
 อย่าไปยึดมั่นถือมั่น  
 ให้เราเมตตาอุเบกขา

ปรารถนาดี ปล่อยวาง  
 ให้ตัวอย่างที่ดี ๆ ทำตัวเองให้ดี ๆ  
 ให้ข้อมูลที่ถูกต้องที่เป็นประโยชน์ต่อเขา  
 ให้โอกาสและให้อิสระในการเลือกปฏิบัติ  
 ว่าเขาจะปฏิบัติอะไร แก่ไหน อย่างไร  
 นี่ก็เราได้ทำหน้าที่ ๆ ดีที่สุดแล้ว  
 จะไม่เกิดวิบากร้ายกับใครทั้งสิ้น  
 ใจเราก็จะเบาสบายที่สุด  
 เพราะเราไม่มีบาปแล้ว  
 ส่วนตัวเขาเองก็แล้วแต่วิบากของเขา  
 ตรงกับสัมมาทิฏฐิข้อที่ 1 ว่า  
 ให้ แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใครให้ได้  
 ใจเราก็จะเบาสบาย

#### @การปฏิบัติธรรม

คือ คิดแบบไหนก็ได้ไม่ให้ใจเป็นทุกข์  
 ให้เป็นสุขตลอดเวลา  
 ไม่ให้มีเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์  
 ต้องเข้าใจเรื่องกรรม  
 ต้องปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น  
 ต้องล้างความชอบชัง

ถึงจะไม่ทุกข์  
 นอกนั้นทุกข์หมด  
 ต้องคิดที่จะไม่เบียดเบียนตัวเองผู้อื่น  
 ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น  
 แล้วปล่อยวางได้  
 อย่างเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งจึงจะไม่ทุกข์

1) เราไม่ทำชั่ว

เราทำแต่ดี

2) ไม่ให้มีความทุกข์ใด ๆ ในใจเรา

นี่คือ คิดไม่ให้เบียดเบียน

มีจิตอันเดียวที่จะไม่ทุกข์

คือ เชื่อเรื่องกรรม

คือคิดตามที่พระพุทธเจ้าคิด

คิดตามที่พระพุทธเจ้าสอน

จะไม่มีความทุกข์

@การเคี้ยวอาหารที่ดี

คือ เคี้ยวให้สบายพอดีๆ

ไม่หยาบเกินไป ไม่ละเอียดเกินไป

เคี้ยวหยาบเกินไปก็ไม่ดี เคี้ยวละเอียดเกินไปก็ไม่ดี

จะมีจุดพอดีที่เป็นประโยชน์ที่สุด

ที่ทำให้เกิดพลังสูงสุดพลังเต็มมากที่สุด  
 จับความพอดีให้ได้  
 จุดที่รู้สึกเบากาย มีกำลัง ผาสุกที่สุด

@อรหันต์ในเรื่องอาหาร

ตรวจง่าย ๆ คือ ตรวจที่เบาใจ  
 คือ สามารถเลือกกินสิ่งนี้ได้ ไม่กินก็ได้  
 กินก็เบาใจ ไม่กินก็เบาใจ  
 และเรากุมกระบี่ได้  
 ว่าจะกินหรือไม่กินเพราะอะไร  
 โดยที่เราจะกินก็ได้ไม่กินก็ได้  
 จะกินปริมาณเท่าไร  
 พอไม่กินก็หยุดได้เลย  
 เพราะล้างขอบซังได้ ไม่คิดไม่ยึด  
 มันจะเบาใจ  
 ถ้าเบาใจก็จบ  
 ในเรื่องอาหาร จบที่ เบาใจ



<b>23 เมษายน 2561</b>
-----------------------

@แก่นสารสาระสูงสุดของชีวิตคือ "ความไม่กลัว"  
 สิ่งเลวร้ายที่สุดในชีวิตคือ "ความกลัว"

@ความกลัว มีรากเหง้ามาจาก

“ชอบชัง”

หลงสุขัลลิกะ สุขดวง โลภียสุข

โลภียสุขมาจากชอบชัง

**ชอบ**

- 1) อยากได้มา
- 2) ได้มาก็กลัวจะหมดไป

**ชัง**

- 1) กลัวจะเข้ามา
- 2) กลัวจะไม่หมดไป
- 3) กลัวจะหมดไปซ้ำ

@ความกลัว เป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก  
 ความไม่กลัว เป็นสุขที่สุขที่สุดในโลก

@ล้างขอบซังให้ได้  
ชีวิตจึงจะได้ความผาสุกที่แท้จริง

@ล้างขอบซังให้ได้  
เข้าใจเรื่องกรรมดีกรรมชั่วให้ได้  
ก็จะล้างทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลกได้

@พระพุทธเจ้า  
ตรัสกับพระมาลุงกยบุตรว่า  
ท่านจะสอนแต่อริยสัจ 4 เท่านั้น

คือ

- 1) นี้ คือ ทุกข์
- 2) นี้ คือ เหตุแห่งทุกข์
- 3) นี้ คือ สภาพดับทุกข์
- 4) นี้ คือ วิธีดับทุกข์

@ในชั้นมัจฺจกัมปวัตตนสูตร

พระพุทธเจ้าตรัสว่า  
ทุกข์ เกิดจาก

- 1) พลัดพรากสิ่งที่ชอบ
- 2) พบกับสิ่งที่ชัง

@ในพระไตรปิฎก เล่ม 31 ข้อ 91

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

การปฏิบัติศีล 5 ต้องละ

อภิชฌา (โลภหรือชอบ) พยาบาท (โกรธหรือชัง) มิจฉาทิฎฐิ (หลง)

คือ ไม่ชอบไม่ชัง ล้างชอบล้างชัง

@ความกลัวเป็นความรู้สึกทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก

@ใจที่กลัว เป็นทุกข์ที่แรงที่สุดในโลก

@การเอา ทุกข์ที่สุดในโลก

การไม่เอา สุขที่สุดในโลก

@การให้ สุขที่สุดในโลก

การเอา ทุกข์ที่สุดในโลก

@รากเหง้าของการเอา คือ ชอบชัง

รากเหง้าของการให้ คือ ไม่ชอบ ไม่ชัง

@ชอบชัง

คือ การเบียดเบียนที่ร้ายที่สุดในโลก

ผิดศีลที่สุดในโลก

แก้ยากที่สุดในโลก

@อย่าเบียดเบียนตัวเองและผู้อื่นด้วยขอบขั้ว  
(ผิดศีลข้อ 1)

@การให้ที่สูงที่สุด  
คือ ให้ปัญญาที่พาพ้นทุกข์

@ความไม่ยากได้อะไร  
สบายที่สุดในโลก

@สิ่งที่มีค่าที่สุดในโลก  
คือ ไม่เอาอะไรจากใคร จากสิ่งใด สุขสบายใจที่สุดในโลก

@รากเหง้าของความกลัว  
คือ ขอบขั้ว โลกียสุข สุขัลลิกะ

@ความกลัว เป็นสิ่งเลวร้ายที่สุดในชีวิต

@แก่นสาระสูงสุดของชีวิต คือ "ความไม่กลัว"

@ล้างขอบขั้ว คือ สาระแท้ของชีวิต

@ล้างขอบขั้ว คือ หัวใจของความพ้นทุกข์

@ชอบซึ้งคือ “นรก”

@ปฏิบัติธรรม เป็นสิ่งยากในตอนแรก แต่ง่ายตอนหลัง  
 @ทำตามกิเลส เป็นสิ่งง่ายในตอนแรก แต่ยากตอนหลัง

@ชอบซึ้ง

คือ นรกที่ใหญ่ที่สุด ทุกข์ที่สุด  
 คือ ที่สุดแห่งนรกทั้งหมด

@กลัว คือ โง่ที่โง่ที่สุดในโลก

@เหตุการณ์ต่าง ๆ

ความเจ็บป่วยต่าง ๆ

ไม่ใช่ นรก

"ความรู้สึกชอบซึ้ง"

ในเหตุการณ์

ในความเจ็บป่วยต่าง ๆ

คือ นรกที่แท้จริง

@เรื่องต่าง ๆ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่ถูกใจ

ไม่ใช่ทุกข์อริยสัจ

“ความไม่ถูกใจ” ในเรื่องต่าง ๆ เหตุการณ์ต่าง ๆ

นี่คือ ทูทซ์อริยสัง (ทูทซ์จากชอบชัง)

@ทูทซ์ไม่ได้อยู่ที่เหตุการณ์  
ทูทซ์มันอยู่ที่ใจ (ใจที่ไปชอบชัง)

@ต้องอาศัยพลังหมู่มิตรดีเท่านั้น  
ที่พาฟันทูทซ์ได้  
ที่พาชนะกิเลสได้  
ได้พลังบารมีร่วมในการดันวิบากร้ายออก  
ได้พลังรวมในการเคารพอาริยะ  
ดูคดียิ่งดีเข้ามา

@วิบากเกิดจาก

- 1) โง่
- 2) กิเลส
- 3) เฟ่งโทษพระอาริยะ

@ไม่มีสิ่งดีใดมีค่าเท่าหมู่มิตรดี

@ช่วยกันทำดีเป็นบุญ แข่งกันทำดีเป็นบาป

@ทำงาน เพื่อไม่ให้ติดงาน  
แต่ทำงานเพื่อลคกิเลสีให้สำเร็จ คือ ลคความยัดมันถ้อมันในทุกสิ่งทุก  
อย่างให้สำเร็จ

@ยินดี คือชอบ ยินร้าย คือช้ง

@ไม่ชอบไม่ช้ง คือ

- 1) เข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง
- 2) ให้ทำเต็มที่
- 3) แล้วปล่อยวาง
- 4) อะไรเกิดก็ได้ดับก็ได้

@สุขโลกียะ คือ สมใจตามที่ชอบช้ง ได้ดั่งใจจึงจะสุขใจ ไม่ได้ดั่งใจก็  
จะทุกข์ใจ  
สุขโลกุตระ คือ ยินดีในความไม่ชอบไม่ช้ง ได้ดั่งใจก็สุขใจ ไม่ได้  
ดั่งใจก็ทุกข์ใจ

@ชอบช้ง คือ การเบียดเบียนที่เบียดเบียนที่สุดในโลก

@ชีวิตต้องฝึกเบาใจให้ได้ในทุกสถานการณ์

@ปัญญาแห่งธรรมเท่านั้น ที่พาพ้นทุกข์ได้

@สุขเบาใจ

คือ สุขที่ไม่มีเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์  
เพราะเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง

@พระพุทธเจ้า

ท่านอดทน เมตตา เสียสละด้วยใจบริสุทธิ์  
เพื่อทำให้เราพ้นทุกข์  
เราเป็นลูกหลานของท่าน  
ทำไมเราจะทำไม่ได้

@ยามท้อแท้ หรือเหนื่อย ให้คิดถึงพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้า

ท่านเหนื่อยกว่าเราตั้งเยอะ  
ท่านทนลำบากเพื่อให้เราและผู้อื่นพ้นทุกข์  
ท่านเป็นคนอดทนที่สุดในโลก  
อดทนนับล้านปีข้ามภพข้ามชาติเพื่อให้ผู้อื่นพ้นทุกข์  
ถ้าใครท้อขอให้นึกถึงพระพุทธเจ้า  
ท่าน อดทน รอคอย ให้อภัย ใจเย็นข้ามชาติ

@สาระสูงสุดของชีวิต คือ ใจไม่ทุกข์

@ความอดทนเป็นตบะอย่างยิ่ง ให้อดทนด้วยปัญญา



@ชีวิตต้องอย่าให้มี "ทุกข์ใจ" ให้ได้

คือ ยึดก็ได้ วางก็ได้ สบายใจจริง

@จงยอมรับวิบากด้วยใจที่บริสุทธิ์ที่สุด

@เกิดเป็นลูกพระพุทธเจ้า

จงกล้ายอมรับในสิ่งที่ตัวเองทำมาในทุกเรื่องทุกมิติให้ได้

@ตรวจดูดี ๆ ว่ายังมีอะไรที่ทำให้เราทุกข์ ชั่วได้

@ใจต้องไร้ทุกข์ จึงจะมีพลังสูงสุด

@ความพอดี เป็นสุดยอดที่สุดของพุทธ

@ยึดมั่นถือมั่นอยู่

คือ กลัวอยู่

คือ มีนรกอยู่

@ดับนรกได้ ล้างขอบขั้วได้ ใจจะไร้ทุกข์

@ชีวิตต้องไม่ทุกข์ใจให้ได้ในทุกเรื่อง

@ชีวิตต้องดับนรก คือ ความกลัวให้ได้ในทุกเรื่อง

@อย่าก่อนรักเพิ่มความกลัว

@ชีวิตเกิดมาเพื่อดับทุกข์ใจให้ได้ทุกเรื่อง

@ความสุขที่สุดในโลก คือ การไม่เอาอะไร

@นรกในใจ คือ ทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก

@ธรรมะมีรสเดียว คือ

เบากาย เบาใจ ยึดก็ได้ วางก็ได้ สบายใจจริง

@กิเลส เป็นชีวิต โทกที่หลงว่าตัวเองพูดจริง

@ดับชอบชัง คือ ดับทุกข์ทั้งมวล

@สิ่งต่าง ๆ เหตุการณ์ต่าง ๆ

ที่มากกระทบชีวิตมนุษย์ เป็นวิบากร้าย ไม่ใช่नรก

นรกคือ "ใจที่ชอบชัง" กับสิ่งทีมากกระทบชีวิต

@วิธีสะสมนรกที่ใหญ่ที่สุดในโลก คือ เอาแต่ใจมาก ๆ

@ในโลกนี้มี 2 ทางเท่านั้น คือ

ลดกิเลส กับ เพิ่มกิเลส

@ทำงานอย่าหลงงาน

เราทำงานเพื่อให้ได้นิพพาน

ไม่ใช่ให้ได้ผลงาน คือ

1) ทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น สำเร็จก็ได้ไม่สำเร็จก็ได้

2) ทำร่วมกับหมู่ เอาตามมติหมู่มีแต่พาเจริญ

ทำคนเดียวมีแต่เสื่อม อัดตาโต เพราะไม่มีผัสสะมากระเทก ไม่มีหมู่คนดีมาขัดเกลา

@งานเป็นเครื่องมือให้เราบรรลุธรรม ไม่ใช่บรรลุงาน

@แก่นของชีวิต คือ ไม่ทุกข์ใจ

ไม่ยึดมั่นถือมั่น

ใจเป็นสุขในทุกสถานการณ์

24 เมษายน 2561

@สิ่งที่มองเห็น ไม่ใช่สิ่งที่มองเห็น

1) เขาทำไม่ดีต่อเรา

สิ่งที่มองเห็น : เขาทำไม่ดีกับเรา

สิ่งที่มองไม่เห็น : วิชากร้ายของเรา

ไปเยี่ยมชีวิตเขาให้มาทำไม่ดีกับเรา

ความจริง คือ

เขาไม่ได้ทำไม่ดีกับเรา แต่เป็นวิชากร้ายของเราที่ทำกับเรา

เขาไม่ได้ทำไม่ดีกับเรา แต่เขาทำไม่ดีต่อตัวเขาเอง

สั่งสมเป็นวิชากร้ายของเขาเอง และเขาก็ต้องรับวิชากร้ายนั้นเอง

2) เขาทำดีต่อเรา

สิ่งที่มองเห็น : เขาดีกับเรา

สิ่งที่มองไม่เห็น : วิชาดีของเราไปเยี่ยมชีวิตเขาให้มาทำดีกับเรา

ความจริง คือ

เขาไม่ได้ทำดีกับเรา แต่เป็นวิชาดีของเราที่ทำดีกับเรา

เขาไม่ได้ทำดีกับเรา แต่เขาทำดีต่อตัวเขาเอง

สั่งสมเป็นวิชาดีของเขาเอง และเขาก็จะได้รับการดีนั้นเอง

@การปล่อยวางให้เป็นไปตามวิชาดีร้ายของเราของโลก

1) ทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้

2) ผลจะเกิดขึ้นมากน้อยแค่ไหน ын่างไรก็ได้

3) พร้อมพลิกสื่อตลอดเวลา

พร้อมรับ พร้อมปรับ พร้อมเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

4) สุดท้ายก็ไม่มีใครได้อะไร ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร

ทุกอย่างเป็นเพียงสมมุติโลก (อย่าไปเอาเป็นเอาตายกับสมมุติโลก)

@จะมีศีลต้องเชื่อเรื่องกรรม  
และเชื่อว่าทุกอย่างไม่เที่ยง (อนิจจัง ทุกขัง)

@ทำเต็มที่แล้วปล่อยวาง ไม่มีทุกข์ใจ

@นิพพาน คือใจที่เป็นสุขโดยไม่มีเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์เลย

@พุทธะต้องได้นิพพานตลอดเวลา  
คือ ใจที่เป็นสุขตลอดเวลา

@ชีวิตมนุษย์ให้ฝึก 2 อย่าง

- 1) อย่าให้ใจเป็นทุกข์
- 2) ทำแต่ดีที่ทำได้ คือ ทำดีให้ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

@สถานการณ์ ณ ปัจจุบัน คือแผนการสอนที่ดีที่สุดในโลก

@การสอนที่ดีที่สุด คือสอนให้พึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์

@กิลมละ

คือ ปิดกั้นเกิน ฝืดฝืนเกิน เสียหายเกิน แดกร้าวเกิน ไม่โปร่ง ไม่  
โล่ง ไม่สบายใจ

@ชีวิตอย่าให้ใจมีทุกข์มีช้ำ ให้มีแต่ดีแท้ ๆ และสุขแท้ ๆ เท่านั้น

@กิเลส คือตัวสงสัย แล้วคิดผิด แล้วก็ทุกข์ใจ (วิจิติจนา)

@คิดถูกต้องความจริงก็พ้นทุกข์ใจ (เข้าใจ ชัด และเชื่อเรื่องกรรม  
อย่างแจ่มแจ้ง)

@สัมมาทิฎฐิ คือ การเชื่อเรื่องกรรมและใช้ความเชื่อเรื่องกรรมใน  
การดับทุกข์ใจ

@ศีล ข้อ 5 คือ

ไม่เมาในการสร้างทุกข์ให้กับตัวเองและผู้อื่น  
ด้วยปัจจัยใด ๆ ก็ตาม  
ด้วยโลกโอรฆหลง

@ทุกเรื่องถ้าพอดี เหมาะสมจะมีพลัง

@ถ้าเรากันหาอะไรแล้วหาไม่เจอ

- 1) ต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น จะหาเจอก็ได้ หาไม่  
เจอก็ได้
- 2) ถ้าหาแล้วมันกึดมถะ คือ ปิดกันเกิน ฝืดฝืน  
เกิน เสียหายเกิน แดกร้าวเกิน

ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ  
 แปลว่า  
 ไม่ใช่เวลาที่จะใช้สิ่งนั้น อย่าไปเสียเวลา ให้ตัดรอบเลย ถ้าใช้แล้ว  
 จะเสียหาย  
 ถ้าใช้เวลาที่จะใช้สิ่งนั้น จะเจอเอง ให้ใช้เท่าที่มีในปัจจุบันก็พอ

@ผู้ใดไม่ฟังธรรม จะทุกข์ตลอดกาลนาน...

@คนจะบรรลुธรรมได้ ต้องมีคนที่มีเนกขัมมธาตุเป็นต้นเชื้อ  
 (ออกจากกาม ออกจากอัตตา)

@วิธีที่จะช่วยเราและผู้อื่นพ้นทุกข์  
 คือ

ลดกิเลสในตัวเรา จะเกิดเนกขัมมธาตุ  
 จะมีพลังเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นลดกิเลสตาม  
 เกิดเนกขัมมธาตุตาม

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก เล่ม 16 ข้อ 359 ว่า  
 อุกกรภิกษุทั้งหลาย  
 ก็เนกขัมมวิตก ย่อมมีเหตุบังเกิดขึ้น มิใช่ไม่มีเหตุบังเกิดขึ้น  
 อภัยปาทวิตก ย่อมมีเหตุบังเกิดขึ้น มิใช่ไม่มีเหตุบังเกิดขึ้น  
 อวิหิงสาวิตก ย่อมมีเหตุบังเกิดขึ้น มิใช่ไม่มีเหตุบังเกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม  
 ภิกษุทั้งหลาย

ความหมายรู้ในเนกขัมมะบังเกิดขึ้นเพราะอาศัย

เนกขัมมธาตุ

ความดำริในเนกขัมมะบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความหมายรู้ใน

เนกขัมมะ

ความพอใจในเนกขัมมะบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความดำริในเนกขัม  
มะ

ความเร่าร้อน (ความปรารถนาที่แรง) เพราะเนกขัมมะบังเกิดขึ้น

เพราะอาศัยความพอใจในเนกขัมมะ

การแสวงหาในเนกขัมมะบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความเร่าร้อน

(ความปรารถนาที่แรง) เพราะเนกขัมมะ

อริยสาวกผู้ได้ลำดับ

เมื่อแสวงหาเนกขัมมะ

ย่อมปฏิบัติชอบโดยฐานะ 3 คือ กาย วาจา ใจ

ความหมายรู้ในอภัยบาทบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยอภัยปาทธาตุ

ความดำริในอภัยบาทบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความหมายรู้ในอภัย

บาท

ความพอใจในอภัยบาทบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความดำริในอภัย

บาท

ความเร่าร้อน (ความปรารถนาที่แรง) เพราะอภัยบาทบังเกิดขึ้น

เพราะอาศัยความพอใจในอภัยบาท



การแสวงหาในอภัยบาทบังเกิดขึ้น เพราะอาศัยความเร่าร้อน  
 (ความปรารถนาที่แรง) เพราะอภัยบาท  
 อริยสาวกผู้ได้สดับ เมื่อแสวงหาอภัยบาท  
 ย่อมปฏิบัติชอบ โดยฐานะ 3 คือ

กาย วาจา ใจ

ความหมายรู้ในอวิหิงสาบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยอวิหิงสาธาตุ  
 ความดำริในอวิหิงสาเกิดขึ้นเพราะอาศัยความหมายรู้ในอวิหิงสา  
 ความพอใจในอวิหิงสาบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความดำริในอวิหิงสา  
 ความเร่าร้อน (ความปรารถนาที่แรง) เพราะอวิหิงสาบังเกิดขึ้น  
 เพราะอาศัยความพอใจในอวิหิงสา

การแสวงหาในอวิหิงสาบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความเร่าร้อน (ความ  
 ปรารถนาที่แรง) เพราะอวิหิงสา  
 คุณกริกขุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับ เมื่อแสวงหาอวิหิงสา  
 ย่อมปฏิบัติชอบ โดยฐานะ 3 คือ กาย วาจา ใจ ฯ

@ที่ ๆ เราควรอยู่ คือ

ที่ ๆ เราารู้สึกเบาสบาย มีพลัง เป็นอยู่ผาสุก

@จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

คือ การรวมธาตุของจิตวิญญาณที่เสียสละแบบพุทธะ (เนกขัมม  
 ชาติ)

@แก่นของวิชชาธรรม คือ ฟังตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์

@วิชชาธรรม ศึกษาองค์ความรู้ของพระพุทธเจ้า  
สื่อสารความเข้าใจ สานพลังกับหมู่มิตรดี ทำความดีไปลดกิเลสไป

@ชีวิตที่เกิดมาทำแต่เรื่องไร้สาระ (เพิ่มกิเลส ยึดมั่นถือมั่น)

เสียเวลาเปล่า

มีแต่เรื่องเลวร้ายในชีวิต

@สิ่งที่มีค่าที่สุดในโลก

คือ ใจสบายจากการไม่ยึดมั่นถือมั่น

คือ สภาพที่ไม่เบียดเบียน

คือ สภาพที่ดีที่สุดในโลก

@เพลงฟูนปลายเล็บ

เป็นเพลงอมตะนิรันดกาล

เป็นเพลงแห่งความผาสุกที่แท้จริง

เป็นเพลงที่ชื่นรکشวรรค์ที่แท้จริง

@แก่นของศาสนาพุทธ คือ ดับทุกข์ สร้างสุข

@การเอาเป็นเรื่องที่อำมหิต โหดร้ายที่สุด เพราะเป็นการ

## เบียดเบียน

@ให้มีสติอยู่ในศีลตลอดเวลา

@ดับกลัว ดับเบียดเบียน

คือ ดับนรกทั้งปวง

@กิเลส คือทุกข์ คือโง่ คือชั่ว

@คนที่เพียร คือคนที่เห็นกิเลสแล้วเพียรล้างกิเลส

@กิเลสเมื่อน้อยก็มีโทษเท่าดินทั้งแผ่นดิน

@สู้กิเลส แพ้หรือชนะไม่เป็นไร แต่ขอให้สู้

@สู้กิเลส ต้องสู้กันเป็นทีม จึงจะเอาชนะได้

@เก็บไปทำไม...ทุกข์...

@ต้องวางให้ได้... จึงจะได้...

@ก้าวสำคัญของการปฏิบัติธรรม คือ

ฝึกปล่อยวางเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่สำคัญให้ได้

@จะหาคนที่ไม่ใช่พ่อแม่เรายากมาก

พ่อแม่ที่ป้อนข้าวป้อนน้ำเรา  
 แต่ทุกคนก็มีกิเลสเลยไปเกิดเป็นสัตว์  
 เราไปกินสัตว์ ก็คือ  
 กินพ่อกินแม่ผู้มีบุญคุณที่ป้อนข้าวป้อนน้ำมา มันบาปหนักนะ

@เลิกกลัวตายได้แล้ว  
 ชีวิตตายมาไม่รู้ก็ชาติแล้ว  
 ให้ตั้งใจว่า  
 อยู่ก็จะไปทำดีต่อ  
 ตายก็จะไปทำดีต่อ

@เร่งลดกิเลส เร่งทำความดี สานพลังบุญมิตริดี นี้ผาสูก

@ใจที่กลัวแรงเท่าไหน ๆ อาการก็จะทรุดลงเร็วเท่านั้น ๆ จะตาย  
 เร็วเท่านั้น ๆ

@ไม่ฆ่าตัวเองด้วยความความเครียดความกลัว  
 ไม่กินสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์

@สิ่งที่คุ้มครองแพทย์วิถีธรรม

- 1) ไม่เก็บเงิน
- 2) ให้เขาฟังตน
- 3) ทำงานวิจัยมาหนุน

@ภารกิจของผม (หมอเขียว)

ในการบูชาพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์  
คือ การพาดคนลดกิเลส

@การบูชาพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ที่แท้จริง  
คือ ปฏิบัติบูชาด้วยการลดกิเลส

@กิจกรรมใดที่ไม่เป็นไปเพื่อลดกิเลส กิจกรรมนั้นก็ไร้ค่า

25 เมษายน 2561

@เราลดกิเลสได้มากเท่าไร ๆ ก็จะมีพลังไปช่วยคนอื่นลดกิเลสได้  
มากเท่านั้น ๆ  
เราเพิ่มกิเลสได้มากเท่าไร ๆ ก็จะมีพลังไปหนุนคนอื่นเพิ่มกิเลสได้  
เท่านั้น ๆ

@แก่นของชีวิต คือ ใจต้องเป็นสุขในทุกเวลาให้ได้

@ความไม่ยึดมั่นถือมั่น คือ  
ความไม่เบียดเบียน

ความบริสุทธิ์  
 ความสุข  
 ความผาสุกผ่องใส

@ชีวิต... ได้รับความไม่ยึดมั่นถือมั่น  
 ก็พอแล้ว...ชีวิต

@ไม่ยึดมั่นถือมั่น จะมีความสุขในทุกเวลา

@สิ่งที่มีค่าที่สุดในโลก  
 คือ ความไม่เบียดเบียน  
 คือ ความไม่ยึดมั่นถือมั่น

@วางได้  
 ได้สุขที่สุดในโลก  
 ได้รับความไม่เบียดเบียนที่สุดในโลก  
 ได้รับความสุขที่สุดในโลก

@สิ่งที่ต้องเอาเป็นเอาตายคือ ส้างความยึดมั่นถือมั่นให้ได้

@ใจที่เป็นทุกข์  
 คือ ใจที่ชั่วที่สุด ทุกข์ที่สุด โง่ที่สุด เลวร้ายที่สุด เบียดเบียน  
 ที่สุด ต่อตนเองและผู้อื่น

ใจที่ไร้ทุกข์ คือ

ใจที่ดีที่สุด สุขที่สุด ฉลาดที่สุด เป็นประโยชน์ที่สุด ไม่  
เบียดเบียนที่สุด ต่อตนเองและผู้อื่น

@พลังหมุมิตรดี ร่วมทำความดีไปลดกิเลสไป

จะเกิดเนกขัมมธาตุ (ธาตุโลกุตระ ธาตุผาสุก)

จะมีฤทธิ์ทวีคูณ เป็นพลังควบแน่นที่ยิ่งใหญ่

เหนียวนำไปล้างกิเลสได้มากที่สุด ฆ่ากิเลสได้มากที่สุด

บรรลุธรรมได้เร็วที่สุด ผาสุกที่สุด

@พ้นทุกข์ให้เร็ว คือ สาระแท้ของชีวิต

@เอาเป็นทุกข์ ให้เป็นสุข

@คนมีปัญญาจะมีความสุขได้ในทุกสถานการณ์

@ยุติธรรม คือ ทุกอย่างเป็นไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต

ไม่ใช่ทุกคนได้ทุกอย่างเท่ากัน

@ติดชั่ว คือ กาม

ติดดี คือ อตฺตา

@อานิสงส์สูงสุด คือ ช่วยคนให้คนลดกิเลส ช่วยคนพ้นทุกข์ได้

@การอยู่ในหมู่มิตรดี จะมีพลังให้เราล้างกมลล้างอิตตาได้ดี

1) กามภพ (โศดาบัน สกิทาคามี)

2) รูปภพ (อนาคามี)

3) อรูปภพ (อนาคามี) อุปกิเลส 16

@คิดจะมีในบุคคลผู้มีปัญญา ปัญญาจะมีอยู่ในบุคคลผู้มีศีล  
การตั้งศีล ทำให้มีปัญญา เห็นกิเลสได้เร็ว ฆ่ากิเลสได้เร็ว เจริญได้เร็ว

@เคารพคุณค่าประโยชน์ของหมู่มิตรดีที่ลดกิเลสได้  
เป็นพลังสู่ความพ้นทุกข์

@ข้อที่ดี จงเคารพศรัทธา ข้อไม่ดี จงเมตตาอุเบกขา

@อธิปไตยธรรม

คือ ญาณ 7 ข้อที่ 5 ของโศดาบัน

ชวนชวายเป็นกิจกรรมน้อยใหญ่ของเพื่อนสหธรรมิก

ต้องร่วมบำเพ็ญความดีในหมู่มิตรดีเท่านั้น

จึงจะได้พลังพิเศษ เห็นและฆ่ากิเลสตัวละเอียดยได้

@การทำดีร่วมกับมิตรดีอย่างมีสุข เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของการพ้น  
ทุกข์



@มีมิตรดีทำให้ฆ่ากิเลสได้

@เมื่อเราทำลายกิเลสได้

จะได้พลัง

ผาสุกบิริสุทธิ์ผ่องใส

อิมเอิบเบิกบานแจ่มใส มีชีวิตชีวา

ส่งผลต่อร่างกายให้มีกำลัง แข็งแรง คล่องแคล่ว ว่องไว อายุยืน

@อิทธิบาท คือ มีพลัง มีชีวิตชีวา

@อมตะ คือ ผู้ไม่ตายไปจากความผาสุกที่แท้จริง

@บุญสูงที่สุด คือดับทุกข์ใจได้

@ทำงานอย่าไปหลงงาน

ทำงานเพื่อฆ่ากิเลส

ลดความยึดมั่นถือมั่น ลดการเอาแต่ใจตัวเอง

@ทำงานเพื่อลดกิเลส

ไม่ใช่ทำงานเพื่อพอกกิเลส

@ทำงานด้วยใจที่เป็นสุข ไม่ติดงานด้วยใจที่เป็นสุข

@คุณสมบัติของกิเลสและวิบาก คือ โง่

@ความสำเร็จที่แท้จริงของงาน คือ  
งานสำเร็จก็เป็นสุข ไม่สำเร็จก็เป็นสุข  
(เมื่อเราได้ทำเต็มที่แล้ว)

@ “ถือศีล” รักษาโรค

@ฆ่ากิเลส จะได้สิ่งที่ดีกว่าและได้สิ่งที่ดีที่สุด

26 เมษายน 2561

@ล้างขอบขังได้

ก็จะล้างความยึดมั่นถือมั่นได้

ล้างความยึดมั่นถือมั่นได้

ก็จะหมดความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว

ไร้ทุกข์ไร้กังวล ไร้ความสะดุ้ง สะเทือน หวั่นไหว

จะอึ้งเอิบเบิกบานแจ่มใส เบาใจที่สุดในโลก  
เป็นสภาพที่ดีที่สุดในมนุษย์

ควรได้ ควรเป็น ควรมี

@ยึดมั่นถือมั่น คือ กิเลส

รากเหง้า คือ ขอบขัง

@เพิ่มกิเลส เป็นตัวถ่วงคนดีให้ทำดีได้ยาก ทำดีได้น้อย  
ลดกิเลส เป็นตัวหนุนคนดีให้ทำดีได้ง่าย ทำดีได้มาก

@วิบากร้าย همینมาก เจ็บแสบมาก ทรมานมาก สุขน้อยทุกข์มาก

@ชีวิตจะเกิดมาทำไม

ถ้าไม่ทำลายกิเลส ไม่ทำลายชั่วในตัวเอง เพื่อให้เกิดความผาสุกที่  
เที่ยงแท้ยั่งยืน

@กิเลสเหมือนเบ็ดล่อเหยื่อมาล่อให้ปลากิน

สุขเว้าเดียว ที่เหลือทุกข์ทรมานแสนสาหัส

@ชีวิตเรียบง่าย ไร้ทุกข์ใจ เป็นชีวิตที่ยอดเยี่ยมที่สุดในโลก

@การล้างความยึดมั่นถือมั่น

1) ล้างความยึดมั่นถือมั่นในทุกสิ่งทุกอย่างในโลกให้ได้

- 2) ย้อนกลับไปดูศัพทปริศนธรรม
- 3) กลับมาให้ความสำคัญกับปัจจุบัน
- 4) และต้องวางความสำคัญกับสิ่งใด

@เศษหนาม เลียน แก้ว แม้เพียงน้อยเดียว ทรมาณมากฉันใด  
 อรูปราคะ หรืออรูปภพ แม้่น้อย ก็ทรมาณมาก ฉันนั้น  
 ต้องใช้จรรยา 15 ข้อสติปัญญา จึงจะเอาออกได้

@การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่มนุษย์ควรทำทุกวินาที

@พอใจ สุขใจ ในสิ่งที่มี สิ่งที่ได้ จะไม่ทุกข์ใจ

@ทำถูกคิด ความเสียหายจะเบาลง

ทำผิดคิด ความเสียหายจะมากขึ้น

@การล้างกิเลสยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก ไม่มีอะไรยิ่งใหญ่ไปกว่านี้

@กำลังใจด้วยปัญญา เป็นกำลังใจที่เด็ดขาดที่สุด มีฤทธิ์ที่สุด

@กำลังใจที่แท้จริงเกิดจากปัญญา

@อธิศีลเป็นประธานแห่งกุศลธรรมทั้งหมด นำสิ่งดี ๆ ทุกมิติมาให้  
 ทำผิดศีลเป็นประธานแห่งอกุศลธรรมทั้งหมด นำสิ่งเลวร้ายทุกมิติ  
 มาให้

@ปัญญาที่ชัดเจน เกิดจากการปฏิบัติศีล  
 ศีลที่ชัดเจน เกิดจากปัญญา  
 ปัญญาจะมียอยู่ในบุคคลผู้มีศีล ศีลจะมีในบุคคลผู้มีปัญญา  
 ศีลและปัญญาเป็นของคู่กัน  
 เหมือนบุคคลล้างมือด้วยมือ ล้างเท้าด้วยเท้า ฉะนั้น  
 คนจะพ้นทุกข์ได้ต้องมีปัญญา  
 ศีลกับปัญญา ยอคเชื่อมในโลก

@คบสัตบุรุษ ฟังสัตบุรุษ เป็นศีลข้อ 1

@เสพกิเลสทุกครั้ง ก็โกหกตัวเองโกหกผู้อื่นทุกครั้ง

@สุขลวง คือ สุขยอดเข้  
 สุขจริง คือ สุขยอดเข้ยม

@ล้างขอบขังได้ คือ สุขที่สุขที่สุดในโลก

@สุขที่สุดในโลก ไม่ได้เกิดจากการเสพ  
 สุขที่สุดในโลก เกิดจากการไม่เสพ  
 คือ ล้างขอบขังได้  
 คือ  
 เสพก็ได้ ไม่เสพก็ได้

เสพก็เป็นสุข ไม่เสพก็เป็นสุข

อย่าไปซังการเสพ

อย่าไปชอบการเสพ

@ไม่ติดยึดในความสำคัญ คือ สิ่งสำคัญที่สุด

@อย่าไปหาสุขปลอมจากชอบซัง

@อนัตตา คือสิ่งไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเราของเรา

@ไม่ชอบไม่ซัง ก็ไม่มีอะไรทุกข์

@อย่าไปให้ความสำคัญกับสุขลวงที่ไม่เที่ยง ไม่เป็นสาระ

@สิ่งมีค่าที่สุดในชีวิต คือไม่ทุกข์

@การปฏิบัติธรรม ต้องมีผัสสะเป็นปัจจัย และล้างชอบซังให้ได้

@ญาณธรรม คือรู้แจ้งเห็นความจริงตามความเป็นจริง

@เพิ่มศีล จะพบสิ่งดี ๆ ในชีวิต

@การเพิ่มศีล ทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริง

ชอบซัง ทำให้ไม่รู้ความจริงตามความเป็นจริง

วิบากของการไม่เพิ่มศีล เสพกิเลส ชอบซัง

จะกินไม่ให้อ้วน ข้อมูลตามความเป็นจริง คือ อวิชา

@กำลังใจที่แท้จริงเกิดจากปัญญา

@คนจะพ้นทุกข์ได้ต้องมีปัญญาที่ชัดเจนถึงขั้นวิบากกรรม

@คบสัตบุรุษ ฟังสัตบุรุษ เป็นศีลข้อ 1

@เสพกิเลสทุกครั้ง ก็โกหกตัวเองทุกครั้ง โกหกผู้อื่นทุกครั้ง

@ล้างขอบขั้งได้ คือ สุขที่สุดในโลก

@สุขที่สุดในโลก

คือ สุขที่ยิ่งกว่าการเสพ

คือ ไม่ชอบไม่ขัง

คือ เสพก็ได้ ไม่เสพก็ได้

@ศรัทธากับปัญญา เป็นยอดในโลก

@สิ่งสำคัญของชีวิตคือ

1) ไม่กลัวอะไร

2) ไม่เอาอะไร

3) พากันอื่นไม่กลัวอะไร ไม่เอาอะไร

@อนัตตา คือสิ่งไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเราของเรา  
เกิดดับตามกฎวิบากศีร้ายของแต่ละชีวิต

@อย่าไปให้ความสำคัญกับสุขลวง ที่ไม่เที่ยง ไม่เป็นสาระ

@การปฏิบัติธรรม

ต้องมีผัสสะเป็นปัจจัย และล้างชอบชั่งให้ได้

@กิเลส คือ การเอาแต่ใจ คือเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์

@ไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งใด จะเป็นสุขตลอดเวลา

27 เมษายน 2561

@ชีวิตที่สุขใจตลอดสาย คือ

ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ไม่เอาอะไร

เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป

จึงไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น ไม่ต้องทุกข์กับอะไร

@ชีวิตที่ก้าวไปสู่ความไม่กลัวไม่กังวลไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใด ๆ

เป็นชีวิตที่ผาสุกที่สุดในโลก



@ที่ ๆ มีสัตว์เล็กสัตว์น้อยอาศัยอยู่จำนวนมาก  
แสดงว่าที่แห่งนั้นปลอดภัย  
เพราะมีพลังแห่งชีวิต ที่ทำให้สัตว์เล็กสัตว์น้อยซึ่งไม่แข็งแรงเท่า  
สัตว์ใหญ่ รอดตายได้

@ให้ยินดีตามมีตามได้ ชีวิตจะไม่ทุกข์

@ถ้าปฏิบัติศีลได้ถูกต้องแล้วโรคไม่ลดลง แสดงว่า ถ้าไม่ถือศีลจะ  
หนักกว่านั้น

@ถ้าปฏิบัติศีลได้ถูกต้อง

- 1) ใจไม่ทุกข์แน่ ๆ
- 2) ด้านร่างกายจะเกิด 2 กรณี
  - โรคที่เป็นอยู่ลดลงทันที
  - โรคไม่ลด แต่จะเพิ่มขึ้น น้อยกว่า ที่เราไม่สำนึก

@ปฏิบัติกรรมดีด้วยการทำยา 9 เม็ดตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

ทำถูกต้อง โรคจะลดลง  
ตัวชีวิต คือ เบบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก  
ทำได้ถูกต้องก็เป็นกุศลเร็วลดทุกข์ได้เร็ว  
ด้านค่าตัวเลขทางการแพทย์ที่ผิดปกติหลังปฏิบัติยา 9 เม็ด  
ไม่ใช่ตัวชีวิตว่าเราปฏิบัติถูกหรือผิด

ตัวเลขที่ผิดปกติ ไม่ใช่ทางดี หรือทางร้าย เสมอไป ไม่เที่ยง  
 ตัวเลขที่ดี ก็ไม่ใช่แปลว่าดีเสมอไป อาจดีก็ได้ร้ายก็ได้  
 ดัชนีชีวิต คือ เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก  
 ถ้าเราปฏิบัติถูก จะมีพลังค้นพิษออก กวาดเอาพิษออก  
 ก็จะมีค่าตัวเลขที่สูง แต่ร่างกายก็สบายดี ก็แปลว่าเกิดผลดี

@ธรรมะของพระพุทธเจ้า

คือ สุขตลอดกาลนานในทุกสถานการณ์

@สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ “ไม่ทุกข์ใจ”

@การใช้วิธีการใดรักษาโรค

ให้ใช้ตามความเหมาะสมตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต

@ใจชอบชัง คือ ผิดศีล (ทุกข์ใจ) ใจไม่ชอบไม่ชัง คือ ถูกศีล (สุขใจ)

@เรื่องตายเรื่องเล็ก เรื่องไม่กลัวตายไม่กลัวอยู่ เป็นเรื่องใหญ่

@ใจไม่ทุกข์ มีค่าที่สุดในชีวิตแล้ว

@ทำผิดแล้วสำนึกผิด จะได้ลดโทษ โทษจะเบาลง เป็นญาณ 7

โศดาบัน ข้อ 4

@อาบัติ คือ ทุกข์จากการผิดศีล

@ในโลกนี้มีแค่ 2 ทาง คือ พันทุกข์ กับ เพิ่มทุกข์

@จะทุกข์ใจ ให้โง่งทำไม

@ใจไม่ทุกข์ คือ

สิ่งที่มนุษย์ควรได้ ควรเป็น ควรมี  
เป็นสภาพที่ดีที่สุดในโลก

@ดีที่ดีที่สุด คือ ไม่ติดดี คือ นิพพาน

@โกรธเกลียด ทำให้ปัญญาทรมาน

@ถ้าเราถูกบังคับแล้วเราเลี่ยงไม่ได้

- 1) อย่าไปโกรธเกลียดคนที่เขาไม่เข้าใจเรา คนที่เขามากดดันเรา
- 2) พร้อมยอมรับวิบากในทุกสถานการณ์ด้วยใจที่เป็นสุข เต็มใจรับ  
เต็มใจให้หมดไปด้วยใจที่เป็นสุข

@สัพปุริสธรรม คือ อ่านสัพปาเย อ่านกิลมละให้ออก

@ต้องมีสติปัญญาญาณคนตรงจึงจะบรรลุธรรมได้

@เหตุแห่งทุกข์ คือ ใจที่ทุกข์

@ปฏิบัติศีลได้ถูกต้อง คือ “บุญ”

@ล้างกิเลสยังไม่สิ้นเกลี้ยงตราบใด ก็ยังเบียดเบียนตัวเองและ  
ผู้อื่นตราบนั่น

@ประหยัด เรียบง่าย สมคูลร้อนเย็น คบมิตรดี คือ ไม่เบียดเบียน

@กิเลส คือ ยึดมั่นถือมั่น  
ธรรมะ คือ ไม่ยึดมั่นถือมั่น

28 เมษายน 2561

@เพิ่มศีล จะเพิ่มปัญญา จะแก้ทุกปัญหา  
ลดศีล จะลดปัญญา จะเพิ่มทุกปัญหา

@ถ้าเราปฏิบัติศีลได้ดี วิชากร้ายที่เข้ามา จะเบาลง

@คนที่สร้างเงื่อนไขให้ใจเป็นทุกข์ “โง่ที่สุด”  
คนที่ไม่มีเงื่อนไขให้ใจเป็นทุกข์ “ฉลาดที่สุด”

@อ่อนนุ่มต่อมตนเข้าไว้ ดีที่สุดในโลก

@ไม่มีกิเลส ก็ไม่มีชั่ว ไม่มีกลัว ก็ไม่มีทุกข์

@ดีที่ตีที่สุด คือ

สอนให้คนยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง

ไม่ยึดมั่นถือมั่น

จะดูดดีสิ่งดีเข้ามาได้มากที่สุด

ดันสิ่งร้ายออกไปได้มากที่สุด

@ล้างกิเลสไม่มีกุศลช่วยมีแต่ทุกข์

บุญกับกุศลต้องไปด้วยกัน

จึงต้องสานพลังทำดีกับหมุมิตรดี

@มนุษย์หน้าโง่

อยากสุขแต่ไปทำเหตุแห่งทุกข์

เพราะไม่รู้ความจริงตามความเป็นจริง

@ทำความดีธรรมดาไม่สามารถดันวิบากร้าย

ชุดโง่ชนิดกั้นบรรลุธรรมออกไปได้

ดันได้แต่ชุดทำความเดือดร้อนเท่านั้น

ต้องมีความดีระดับอนุตริยะเท่านั้น

จึงจะเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ได้ (ดันความ โง่ออกไปได้)

@ถ้าไม่ได้พบสัจบุรุษ ไม่มีทางพ้นทุกข์

@อย่าเป็นซี่ซี่กิเลส

@พระพุทธเจ้า

ท่านช่างเสียสละเพื่อเราเพื่อปวงชน

ท่านสามารถปรีณิพพานหนีวิบากร้ายได้

ก็ไม่ต้องมาทนทุกข์ลำบาก

เป็นพระพุทธเจ้ายังมีทุกข์จากวิบาก

เพื่อให้เราและผู้อื่นพ้นทุกข์

ท่านช่างเสียสละ อดทน

เพื่อพองชนให้พ้นทุกข์

การแบ่งเบาท่านได้มากที่สุด

คือฟังตนและพ้นทุกข์

ช่วยกันลดวิบาก ลดกิเลสของตัวเอง

และช่วยให้คนอื่นลดกิเลสได้

เป็นการกตัญญูต่อพระพุทธศาสนา

@แต่ละชีวิต ถ้ายังไม่ปรีณิพพาน

ล้วนน่าสงสารน่าเห็นใจหมด

ไม่เว้นแม้แต่พระพุทธเจ้า

เพราะ ทำชั่วมา มากจน

หา...ที่ต้นที่สุดไม่ได้...

แต่ท่านก็ยอมอดทนอยู่  
เพื่อให้ฝูงชนพ้นทุกข์

@โรงที่ดับทุกข์ไม่เป็น เป็นโรงที่โรงที่สุดในโลก ทุกข์ทรมานที่สุดในโลก  
โลก

@โรงพอกกิเลส โรงทำความทุกข์ให้กับตัวเองและผู้อื่น เป็นโรงที่โรง  
ที่สุดในโลก

@ศีล คือการพึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์  
ได้ทั้งประโยชน์ตนประโยชน์ท่านไปพร้อมกัน  
และสามารถดับความโง่ซูดโลกิยะที่ไม่สามารถดับทุกข์ได้  
ทำให้ได้ญาณปัญญาที่ดับทุกข์ได้

@ชีวิต ไม่เก่งอะไรก็ช่างมัน ดับทุกข์ใจให้เก่งก็พอแล้ว

@สุขปลอม คือ สุขแว็บเดียว คว้าเสร็จก็หาย  
เหนื่อยแทบตาย เก็บไม่ได้ เหนื่อยเปล่า  
สุขน้อย ทุกข์มาก  
แล้วจะไปบ้าไปหลงทำไมกับของปลอมอย่างนั้น!!!

@ทุกข์ที่ทุกข์ที่สุด จริงที่สุด คือ ทุกข์ใจ

@มนุษย์ควรร สบายสบาย

แต่ทำไม จะตาย จะตาย

@พวกไม่ดับทุกข์ คือ พวกมั่งง่าย

มีทุกข์เหลืออยู่มากเท่าไร ๆ ก็มั่งง่ายเท่านั้น ๆ

@จะไปเสียดายทำไมกับ “กิเลส”

เราเสียเวลามานานหลายชาติแล้ว

@ไม่มีอะไรยากเท่า “การดับทุกข์”

@สิ่งที่ยากที่สุด เลิศยอดที่สุด มีคุณค่าที่สุด ยอดเยี่ยมที่สุด ผาสุก  
ที่สุด

คือ ดับทุกข์ใจให้ได้

@มีสติให้จริง จะเก่งในทุกเรื่อง

@ไม่มีอะไรง่ายเท่าโลกิยะ เมื่อได้แล้วยากที่สุดในโลก ทุกข์ที่สุด  
ในโลก

@ไม่มีอะไรยากเท่าโลกุตระ เมื่อได้แล้วง่ายที่สุดในโลก สุขสบาย  
ที่สุดในโลก

@อัตตา คือ ขอบดี ชังชั่ว



@ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ก็ไม่ทุกข์อะไร

@ชีวิตมันต้อง อดทน รอคอย ให้อภัย ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ

@เหตุแห่งทุกข์ คือไม่เชื่อไม่ทำตามพระพุทธเจ้าและสาวก  
ทางดับทุกข์ ก็เคารพทำตามพระพุทธเจ้าและสาวก

@จงเดิน ไปบนเส้นทางที่เต็มไปด้วยขวากหนามอย่างรื่นรมย์ให้ได้  
(ตั้งตนอยู่บนความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่ง)

@ชีวิตต้องดับทุกข์ใจให้ได้

@ทุกข์อริยสังข์ คือ ทุกข์จากชอบชัง

@สุขทุกข์จากชอบชังไม่เที่ยง

@ปล่อยวางได้ ก็หมดทุกข์ได้

@ชีวิตต้องรับให้ได้ทุกอย่าง จะได้ไม่ทุกข์

@ชีวิตต้องทำใจให้เป็นสุขในทุกเวลาให้ได้

@ขี้เกียจ จะเป็นวิบากร้าย

@พาคณลคิกเลส มีกุศลแรงที่สุด เป็นประโยชน์ทั้งต่อเราต่อโลก

@ให้มีความสุขกับการได้บำเพ็ญ

@ชิงชัง เป็นบาป

29 เมษายน 2561

ถามว่า : คนเราทำชั่วมากขนาดไหน

ตอบว่า : หาที่ต้น...ที่สุด...ไม่ได้...

ถามว่า : แล้วจะให้ทำอย่างไร

ตอบว่า : อดทน รอคอย ให้อภัย ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ  
แต่ละคนล้วนเคยทำชั่วมากชัวกับชั่วกลับนับล้านปีไม่ถ้วนหาที่

ต้นที่สุดไม่ได้

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส

ในพระไตรปิฎกเล่ม 14 พาลบัณฑิตสูตร

ข้อ 467

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน

อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัดดี

สมัยนั้นแล

พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระดำรัสแล้ว ฯ

**ข้อ 468**

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสดังนี้ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

ลักษณะเครื่องหมาย เครื่องอ้างว่าเป็นพาลของคนพาลนี้มี 3 อย่าง

3 อย่างเป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย

คนพาลในโลกนี้มักคิดความคิดที่ชั่ว (ผิเดศีล)

มักพูดคำพูดที่ชั่ว (ผิเดศีล)

มักทำการทำที่ชั่ว (ผิเดศีล)

ถ้าคนพาลจักไม่เป็นผู้คิดความคิดที่ชั่ว พูดคำพูดที่ชั่ว และทำการทำ  
ที่ชั่ว

บัณฑิตพวกไหนจะพึงรู้จักเขาได้ว่า

ผู้นี้เป็นคนพาล เป็นอสังตบุรุษ

เพราะคนพาลมักคิดความคิดที่ชั่ว มักพูดคำพูดที่ชั่ว และมักทำการ

ทำที่ชั่ว

ฉะนั้น พวกบัณฑิตจึงรู้ได้ว่า

นี่เป็นคนพาล เป็นอัสตบรูษ  
 คูกรภิกษุทั้งหลาย คนพาลนั้นนั่นแล  
 ย่อมเสวยทุกข์โทมนัส 3 อย่างในปัจจุบัน ฯ

### ข้อ 469

คูกรภิกษุทั้งหลาย  
 ถ้าคนพาลนั่งในสภาภิบัติ  
 ริมถนนรถก็ตีริมทาง  
 สามแพรงก็ตี ชนในที่นั้น ๆ  
 จะพูดถ้อยคำที่พอเหมาะพอสมแก่เขา  
 ถ้าคนพาลมักเป็นผู้ทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง  
 มักถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ มักประพาศพิศินในกาม  
 มักพูดเท็จ มีปรกติตั้งอยู่ในความประมาท (กิเลส โลก โกรธ หลง)  
 เพราะมัวเมาคือสุราและเมรัย (เมาในกิเลส โลก โกรธ หลงตั้งแต่  
 หยาบ กลาง ละเอียด)  
 ในเรื่องที่ชนพูดถ้อยคำที่พอเหมาะพอสมแก่เขานั้นแล  
 คนพาลจะมีความรู้สึกอย่างนี้ว่า  
 ปรกติเหล่านั้นมีอยู่ในเรา และเราก็ปรากฏในปรกติเหล่านั้นด้วย  
 คูกรภิกษุทั้งหลาย  
 คนพาลย่อมเสวยทุกข์ โทมนัสข้อที่หนึ่งดังนี้ในปัจจุบัน ฯ

## ข้อ 470

คู่มือทฤษฎีทั้งหลาย

ประการอื่นยังมีอีก

คนพาลเห็นราชาทั้งหลายจับโจรผู้ประพฤติผิดมาแล้ว ถังลง

กรรมกรณต่างชนิด คือ

- (1) โบยด้วยเส้บ้าง
- (2) โบยด้วยหวายบ้าง
- (3) ตีด้วยตะบองสั้นบ้าง
- (4) ตัดมือบ้าง
- (5) ตัดเท้าบ้าง
- (6) ตัดทั้งมือทั้งเท้าบ้าง
- (7) ตัดหูบ้าง
- (8) ตัดจมูกบ้าง
- (9) ตัดทั้งหูทั้งจมูกบ้าง
- (10) ลงกรรมกรณวิธี หม้อเคียนน้ำส้ม บ้าง
  - (11) ลงกรรมกรณวิธี ขอดสังข์ บ้าง
  - (12) ลงกรรมกรณวิธี ปากราหู บ้าง
  - (13) ลงกรรมกรณวิธี มาลัยไฟ บ้าง
  - (14) ลงกรรมกรณวิธี คบมือ บ้าง
  - (15) ลงกรรมกรณวิธี ริวสาย บ้าง

- (16) ลงกรรมกรรมวิธี นุ่งเปลือกไม้ บ้าง  
 (17) ลงกรรมกรรมวิธี ยืนกาง บ้าง  
 (18) ลงกรรมกรรมวิธี เกี่ยวเหยื่อเบ็ด บ้าง  
 (19) ลงกรรมกรรมวิธี เหยี่ยูกษาปลัด บ้าง  
 (20) ลงกรรมกรรมวิธี แปรงแสบ บ้าง  
 (21) ลงกรรมกรรมวิธี กางเวียน บ้าง  
 (22) ลงกรรมกรรมวิธี ตั่งฟาง บ้าง  
 (23) ราวด้วยน้ำมันเคียด ๆ บ้าง  
 (24) ให้สุนัขทิ้งบ้าง  
 (25) ให้อนหงายบนหลาวทั้งเป็น ๆ บ้าง  
 (26) ตัดศิระด้วยดาบบ้าง

ในขณะที่เห็นนั้น

คนพาลจะมีความรู้สึกร่างนี้ว่า

เพราะเหตุแห่งกรรมชั่วปานใดแล

ราชาทั้งหลายจึงจับโจรผู้ประพฤติดีมาแล้ว ตั้งลงกรรมกรรมต่าง  
 ชนิด

คือ โขยด้วยเส้บ้าง ฯลฯ ตัดศิระด้วยดาบบ้าง

ก็ปรกติเหล่านั้นมีอยู่ในเรา และเราก็ปรากฏในปรกติเหล่านั้นด้วย  
 ถ้าแม้ราชาทั้งหลายรู้จักเรา ก็จะจับเราแล้วตั้งลงกรรมกรรมต่างชนิด  
 คือ โขยด้วยเส้บ้าง ฯลฯ ให้อนหงายบนหลาวทั้งเป็น ๆ บ้าง ตัด

ศีระด้วยดาบข้าง  
 คูกริกษุทั้งหลาย  
 คนพาลย่อมเสวยทุกข์โศกนัส  
 ข้อที่สอง แม่ดังนี้ในปัจจุบัน ฯ

ข้อ 471

คูกริกษุทั้งหลาย  
 ประการอื่นยังมีอีก กรรมลามกที่คนพาลทำไว้ในก่อน  
 คือ กายทุจริต วิจิทุจริต มโนทุจริต  
 ย่อมปกคลุม ครอบงำคนพาลผู้อยู่บนตั้งหรือบนเตียงหรือนอนบน  
 พื้นดินในสมัยนั้น  
 เปรียบเหมือนเงาออกดูเขาใหญ่ ย่อมปกคลุม ครอบงำแผ่นดินใน  
 สมัยเวลาเย็น ฉนั้นใด  
 คูกริกษุทั้งหลาย  
 ฉนั้นนั้นเหมือนกันแล  
 กรรมลามกที่คนพาลทำไว้ในก่อน คือ กายทุจริต วิจิทุจริต มโน  
 ทุจริต  
 ย่อมปกคลุม ครอบงำคนพาลผู้อยู่บนตั้ง หรือบนเตียงหรือนอนบน  
 พื้นดินในสมัยนั้น  
 คูกริกษุทั้งหลาย  
 ในสมัยนั้น คนพาลจะมีความรู้สึกอย่างนี้ว่าเราไม่ได้ทำความดี

ไม่ได้ทำกุศล

ไม่ได้ทำเครื่องป้องกันความหวาดกลัวไว้  
 ทำแต่ความชั่ว ทำแต่ความร้าย ทำแต่ความเลว ละโลกนี้ไปแล้ว  
 จะไปสู่คติของคนที่ไม่ได้ทำความดี ไม่ได้ทำกุศล ไม่ได้ทำเครื่อง  
 ป้องกันความหวาดกลัวไว้

ซึ่งทำแต่ความชั่ว ความร้าย และความเลว เป็นกำหนด  
 คนพาลนั้นย่อมเสรำโศก ลำบากใจ คร่ำครวญ ร่ำไห้ ทุ่มอก ถึง  
 ความหลงพร้อม  
 คูกริกิษุทั้งหลาย  
 คนพาลย่อมเสวยทุกข์โศกนัส ข้อที่สาม ดังนี้แลในปัจจุบัน ฯ

ข้อ 472

คูกริกิษุทั้งหลาย  
 คนพาลนั้นนั้นแลประพตติทุจริต ทางกาย ทางวาจา ทางใจแล้ว  
 เมื่อตายไป ย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก  
 คูกริกิษุทั้งหลาย  
 บุคคลเมื่อจะกล่าวถึงอบาย ซึ่งเขาพูดหมายถึงนรคนั้นแลโดยชอบ  
 ฟังกล่าวได้ว่าเป็นสถานที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ  
 ส่วนเดียว  
 คูกริกิษุทั้งหลาย  
 เพียงเท่านั้นแม้จะเปรียบอุปมาจนถึงนรกเป็นทุกข์ ก็ไม่ใช่ข่ง่ายนัก ฯ



## ข้อ 473

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสแล้วอย่างนี้  
 ภิกษุรูปหนึ่งได้กราบทูล พระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า  
 ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อาจเปรียบเทียบมาได้หรือไม่  
 พระผู้มีพระภาคตรัสว่า  
 อัครภิกษุอาจเปรียบเทียบได้  
 แล้วตรัสต่อไปว่า  
 อัครภิกษุทั้งหลาย  
 เปรียบเหมือนพวกราชนุรุชจับโจรผู้ประพฤติผิดมาแสดงแด่  
 พระราชาว่า  
 ขอเดชะผู้นี้เป็นโจรประพฤติผิดต่อพระองค์  
 ขอพระองค์โปรดลงอาญาที่ทรงพระราชประสงค์แก่มันเถิด  
 พระราชาทรงสั่งการนั้นอย่างนี้ว่า  
 ท่านผู้เจริญ ไปเถิด  
 พวกท่านจงเอาหอกร้อยเล่มแทงบุรุษนี้ในเวลาเช้า  
 พวกราชนุรุชจึงเอาหอกร้อยเล่มแทง บุรุษนั้นในเวลาเช้า  
 ครั้นเวลากลางวัน พระราชาตรัสถามอย่างนี้ว่า  
 พ่อมหาจำเริญ บุรุษนั้นเป็นอย่างไร พวกราชนุรุชกราบทูลว่า  
 ขอเดชะ ยังเป็นอยู่อย่างเดิม พระเจ้าข้า  
 พระราชาทรงสั่งการนั้นอย่างนี้ว่า

ท่านผู้เจริญ ไปเถิด

พวกท่านจงเอาหอกร้อยเล่มแทงมันในเวลากลางวัน  
 พวกราชบุรุษจึงเอาหอกร้อยเล่มแทงบุรุษนั้นในเวลากลางวัน  
 ครั้นเวลาเย็น พระราชาตรัสถามอย่างนี้ว่า

พอมหาจำเริญ บุรุษนั้นเป็นอย่างไร

พวกราชบุรุษกราบทูลว่า

ขอเดชะ ยังเป็นนออยู่อย่างเดิมพระเจ้าข้า

พระราชาทรงสังการนั้นอย่างนี้ว่า ท่านผู้เจริญ ไปเถิด

พวกท่านจงเอาหอกร้อยเล่มแทงมันในเวลาเย็น  
 พวกราชบุรุษจึงเอาหอกร้อยเล่มแทงบุรุษนั้นในเวลาเย็น

คุณกรกิริยาทั้งหลาย

พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน

บุรุษนั้น ถูกแทงด้วยหอกสามร้อยเล่ม ฟิงเสวยทุกข์โทมนัสเหตุที่  
 ถูกแทงนั้นบ้างหรือหนอ ฯ

กิริยาเหล่านั้นกราบทูลว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บุรุษนั้นถูกแทงด้วยหอกแม่เล่มเดียว  
 ก็เสวยทุกข์โทมนัสเหตุที่ถูกแทงนั้นได้ ป่วยการกล่าวถึงหอกตั้ง  
 สามร้อยเล่ม ฯ

ข้อ 474

ครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาคทรงหิบบแผ่นหินย่อม ๆ ขนาดเท่าฝ่ามือ

แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า

ดูภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน  
แผ่นหินย่อม ๆ ขนาดเท่าฝ่ามือที่เราถือนี้กับภูเขาหลวงหิมพานต์

อย่างไรหนอแลใหญ่กว่ากัน ฯ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แผ่นหินย่อม ๆ ขนาดเท่าฝ่ามือที่ทรงถือนี้

มีประมาณน้อยนัก เปรียบเทียบภูเขาหลวงหิมพานต์แล้ว

ย่อมไม่ถึงแม้ความนับ ย่อมไม่ถึงแม้ส่วนแห่งเสี้ยว ย่อมไม่ถึงแม้

การเทียบกันได้ ฯ

ดูภิกษุทั้งหลาย

ฉนั้นนั่นเหมือนกันแล

ทุกข์โทมนัสที่บุรุษถูกแทงด้วยหอกสามร้อยเล่มเป็นเหตุ กำลังเสวย

อยู่นั้น

เปรียบเทียบทุกข์ของนรกยังไม่ถึงแม้ความนับ

ยังไม่ถึงแม้ส่วนแห่งเสี้ยว ยังไม่ถึงแม้การเทียบกันได้ ฯ

ข้อ 475

ดูภิกษุทั้งหลาย

เหล่านายนิรยบาลจะให้คนพาลนั้น (คนผิดศีล) กระทำเหตุเพื่อการจำ

5 ประการ คือ

ตรึงตะปูเหล็กแดงที่มือข้างที่ 1 ข้างที่ 2 ที่เท้าข้างที่ 1 ข้างที่ 2 และที่

ทรวงอกตรงกลาง

คนพาลนั้นจะเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์กล้า เจ็บแสบ อยู่ในนรกนั้น  
และยังไม่ตายตราบเท่าบาปกรรมยังไม่สิ้นสุด ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

เหล่านายนิรยบาลจะจับคนพาลนั้นจึงมัดแล้วเอาฝั่ง ถาก  
คนพาลนั้นจะเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์กล้า เจ็บแสบอยู่ในนรกนั้น  
และยังไม่ตายตราบเท่าบาปกรรมยังไม่สิ้นสุด ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

เหล่านายนิรยบาลจะจับคนพาลนั้นเอาเท้าขึ้นข้างบน เอาหัวลง  
ข้างล่าง แล้วถากด้วยพริ้ว  
คนพาลนั้นจะเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์กล้า เจ็บแสบอยู่ในนรกนั้น  
และยังไม่ตายตราบเท่าบาปกรรมยังไม่สิ้นสุด ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

เหล่านายนิรยบาลจะเอาคนพาลนั้นเทียมรถแล้ว  
ให้วิ่งกลับไปกลับมาบนแผ่นดินที่มีไฟติดทั่ว ลูกโพลง ไซติช่วง  
คนพาลนั้นจะเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์กล้า เจ็บแสบ อยู่ในนรกนั้น  
และยังไม่ตายตราบเท่าบาปกรรมยังไม่สิ้นสุด ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

เหล่านายนิรยบาลจะให้คนพาลนั้น  
ปีนขึ้นปีนลงซึ่งภูเขาถ่านเพลิงลูกใหญ่ที่มีไฟติดทั่ว ลูกโพลง ไซติ  
ช่วง

คนพาลนั้นจะเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์กล้า เจ็บแสบ อยู่ในนรกนั้น

และยังไม่ตายตราบเท่าบาปกรรมยังไม่สิ้นสุด ฯ

คุณกรภิกษุทั้งหลาย

เหล่านายนิรยบาลจะจับคนพาลนั้นเอาเท้าขึ้นข้างบน เอาหัวลง

ข้างล่าง

แล้วพุ่งลงไปในห้องทองแดงที่ร้อนมีไฟติดทั่วลูกโปลงโซติช่วง

คนพาลนั้นจะเดือดเป็นฟองอยู่ในห้องทองแดงนั้น

เขาเมื่อเดือดเป็นฟองอยู่

จะพาดันขึ้นข้างบนครั้งหนึ่งบ้าง พาดันลงข้างล่างครั้งหนึ่งบ้าง

พาดันไปด้านขวาครั้งหนึ่งบ้าง พาดันไปด้านซ้ายครั้งหนึ่งบ้าง

จะเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์กล้า เจ็บแสบ อยู่ในห้องทองแดงนั้น

และยังไม่ตายตราบเท่าบาปกรรมยังไม่สิ้นสุด ฯ

คุณกรภิกษุทั้งหลาย

เหล่านายนิรยบาลจะโยนคนพาลนั้นเข้าไปในมหานรก

ก็มีมหานรknนั้นแล

มีสี่มุมสี่ประตูแบ่งไว้โดยส่วนเท่ากันมีกำแพงเหล็กล้อมรอบ ครอบ

ไว้ด้วยแผ่นเหล็ก

พื้นของนรกใหญ่่นั้นล้วนแล้วด้วยเหล็กลูกโปลงประกอบด้วยไฟ

แผ่ไปตลอดร้อยโยชน์รอบด้านประดิษฐานอยู่ทุกเมื่อ ฯ

คุณกรภิกษุทั้งหลาย

เรากล่าวเรื่องนรกแม่โดยอเนกปริยายแล เพียงเท่านั้น  
จะกล่าวให้ถึงกระทั่งนรกเป็นทุกข์ไม่ใช่ทำได้ง่าย ๆ

### ข้อ 476

คุณกรภิกษุทั้งหลาย

มีเหล่าสัตว์เดียรัจฉานจำพวกมีหญาเป็นภักษา  
สัตว์เดียรัจฉานเหล่านั้นย่อมใช้ฟันและเล็บกินหญ้าสด  
ก็เหล่าสัตว์เดียรัจฉานจำพวกมีหญาเป็นภักษา คืออะไร  
คือ ม้า โคนา แพะ เนื้อ หรือแม่จำพวกอื่น ๆ ไม่ว่าจะชนิดใด ๆ ที่มี  
หญาเป็นภักษา

คุณกรภิกษุทั้งหลาย

คนพาล นั้นนั่นแลผู้กินอาหารด้วยความติดใจสเบียงตันในโลกนี้  
ทำกรรมลามกไว้ในโลกนี้ เมื่อตายไปแล้ว  
ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของสัตว์จำพวกที่มีหญาเป็นภักษา  
เหล่านั้น ๆ

### ข้อ 477

คุณกรภิกษุทั้งหลาย

มีเหล่าสัตว์เดียรัจฉานจำพวกมีภูถ (อุจจาระ) เป็นภักษา  
สัตว์เดียรัจฉานเหล่านั้นได้กลิ่นภูถแต่ไกล ๆ  
แล้วย่อมวิ่งไปด้วยหวังว่าจักกินตรงนี้

เปรียบเหมือนพวกพราหมณ์เดินไปตามกลิ่นเครื่องบูชาด้วยตั้งใจว่า

จักกินตรงนี้ จักกินตรงนี้ ฉันใด

คูกรภิกษุทั้งหลาย

ฉันนั้นเหมือนกันแล

มีเหล่าสัตว์เดียรัจฉานจำพวกมีคุณเป็นภิกษา

สัตว์เดียรัจฉานเหล่านั้น ได้กลิ่นคูดแต่ไกล ๆ แล้ว

ย่อมวิ่งไปด้วยหวังว่า จักกินตรงนี้ จักกินตรงนี้

ก็เหล่าสัตว์เดียรัจฉานจำพวกมีคุณเป็นภิกษา คืออะไร

คือ ไก่ สุกร สุนัขบ้าน สุนัขป่า หรือแม่จำพวกอื่น ๆ ไม่ว่าจะชนิดใด ๆ

ที่มีคุณเป็นภิกษา

คูกรภิกษุทั้งหลาย

คนพาลนั้น นั่นแล

ผู้กินอาหารด้วยความติดใจสเบื่องตันในโลกนี้

ทำกรรมลามกไว้ในโลกนี้เมื่อตายไปแล้ว

ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของสัตว์จำพวกมีคุณเป็นภิกษาเหล่านั้น ๆ

#### ข้อ 478

คูกรภิกษุทั้งหลาย มีเหล่าสัตว์เดียรัจฉานจำพวกเกิดแก่ตายในที่มืด

ก็เหล่าสัตว์เดียรัจฉานจำพวกเกิดแก่ตายในที่มืด คืออะไร

คือ ตั๊กแตนมอด ไส้เดือน หรือแม่จำพวกอื่น ๆ ไม่ว่าจะชนิดใด ๆ ที่

เกิดแก่ตายในที่มืด

คูกริกษุทั้งหลาย  
 คนพาลนั้นนั่นแล  
 ผู้กินอาหารด้วยความติดใจสเบียงตันในโลกนี้  
 ทำกรรมลามกไว้ในโลกนี้  
 เมื่อตายไปแล้ว ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของสัตว์จำพวกเกิดแก่  
 ตายในที่มืด ๆ

#### ข้อ 479

คูกริกษุทั้งหลาย มีเหล่าสัตว์เดียรัจฉาน จำพวกเกิดแก่ตายในน้ำ  
 ก็เหล่าสัตว์เดียรัจฉานจำพวกเกิดแก่ตายในน้ำ คืออะไร  
 คือ ปลา เต่า จระเข้ หรือแม่จำพวกอื่น ๆ ไม่ว่าจะชนิดใด ๆ ที่เกิดแก่ตาย  
 ในน้ำ

คูกริกษุทั้งหลาย  
 คนพาลนั้นนั่นแล  
 ผู้กินอาหารด้วยความติดใจสเบียงตันในโลกนี้ ทำกรรมลามกไว้  
 ในโลกนี้  
 เมื่อตายไปแล้ว ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของสัตว์จำพวกเกิดแก่  
 ตาย ในน้ำ ๆ

#### ข้อ 480

คูกริกษุทั้งหลาย



มีเหล่าสัตว์เดียรัจฉานจำพวกเกิดแก่ตายในของโสโครก  
 ก็เหล่าสัตว์เดียรัจฉานจำพวกเกิดแก่ตายในของโสโครกคืออะไร  
 คือ เหล่าสัตว์จำพวกที่เกิดแก่ตายในปลาเน่าก็มี ในศพเน่าก็มี ใน  
 ขนนมกุ่มมาสเก่าก็มี  
 ในน้ำคร่ำก็มี ในหลุมโสโครกก็มี หรือแม้จำพวกอื่น ๆ ไม่ว่าจะชนิดใด  
 ๆ ที่เกิดแก่ตายในของโสโครก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย  
 คนพาลนั้นนั่นแลผู้กินอาหารด้วยความติดใจสเบียงคั้นในโลกนี้  
 ทำกรรมลามกไว้ในโลกนี้  
 เมื่อตายไปแล้ว ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของสัตว์จำพวกเกิดแก่  
 ตายในของโสโครก ๆ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย  
 เรากล่าวเรื่องกำเนิดสัตว์เดียรัจฉานแม้โดยอนกปริยายแล เพียง  
 เท่านั้น  
 จะกล่าวไปถึงกระทั่งกำเนิดสัตว์เดียรัจฉานเป็นทุกขไม่ใช่ทำได้ง่าย ๆ

#### ข้อ 481

ดูกรภิกษุทั้งหลาย  
 เปรียบเหมือนนรุชโยนทูนมีบัวงดาเดียวไปในมหาสมุทร  
 ทูนนั้นถูกลมตะวันตกพัดไปทางทิศตะวันตก ถูกลมตะวันตกพัด  
 ไปทางทิศตะวันออก

ถูกลมเหนือพัดไปทางทิศใต้ ถูกลมใต้พัดไปทางทิศเหนือ  
 มีเต้าตาบอดอยู่ในมหาสมุทรนั้น  
 ล่วงไปร้อยปีจึงจะผุดขึ้นครั้งหนึ่ง  
 คูกรภิกษุทั้งหลาย  
 พวกเขาจะสำคัญความข้อนั้นเป็น โฉน  
 เต้าตาบอดตัวนั้น  
 จะพึงเอาคอสวมเข้าที่ท่อนมีบ่วงตาเดียวโน้นได้บ้างไหมหนอ ฯ  
 ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า  
 ข้อนั้นเป็นไปไม่ได้เลย พระพุทธเจ้าข้า  
 ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ  
 ถ้าจะเป็นไปได้บ้างในบางครั้งบางคราว  
 ก็โดยล่วงระยะเวลานานแน่นอน ฯ  
 คูกรภิกษุทั้งหลาย  
 เต้าตาบอดตัวนั้นจะพึงเอาคอสวมเข้าที่ท่อนมีบ่วงตาเดียวโน้นได้ยัง  
 จะเร็วกว่า  
 เรากล่าวความเป็นมนุษย์ที่คนพาลผู้ไปสู่วินิบาตคราวหนึ่งแล้วจะ  
 พึ่งได้ ยิ่งยากกว่านี้ นั่นเพราะเหตุไร  
 คูกรภิกษุทั้งหลาย  
 เพราะในตัวคนพาลนี้  
 ไม่มีความประพฤดิธรรม ความประพฤดิสงบ การทำกุศล การ

ทำบุญ

มีแต่การกินกันเอง การเบียดเบียนคนอื่นแอะ ๑

ข้อ 482

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

คนพาลนั้นนั่นแล

ถ้าจะมาสู่ความเป็นมนุษย์ในบางครั้งบางคราว ไม่ว่ากาลไหน ๆ

โดยล่วงระยะกาลนาน

ก็ย่อมเกิดในสกุลต่ำ คือ สกุลคนจัณฑาล หรือสกุลคนจักษุสถาน หรือ

สกุลช่างรถ หรือสกุลคนเทษยะ

เห็นปานนั้น ในบั้นปลาย

อันเป็นสกุลคนจน มีข้าวน้ำและโภชนาหารน้อย มีชีวิตเป็นไป

ลำบาก

ซึ่งเป็นสกุลที่จะได้ของกิน และเครื่องนุ่งห่มโดยฝืดเคือง

และเขาจะมีผิวพรรณทราม น่าเกลียดชัง ร่างม่อต้อ มีโรครมาก เป็น

คนตาบอดบ้าง เป็นคนง่อยบ้าง

เป็นคนกะจอกบ้าง เป็นคนเปลี้ยบ้าง ไม่ได้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้

ของหอม เครื่องอุปโภค ที่นอน ที่อยู่อาศัย และเครื่องตามประทีป

เขาจะประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต

ครั้นแล้วเมื่อตายไป จะเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ๑

## ข้อ 483

คุณกริกษุทั้งหลาย

เหมือนนักเลงการพนัน

เพราะเคราะห์ร้ายประการแรกเท่านั้นจึงต้องเสียลูกบ้าง เสียเมียบ้าง

เสียสมบัติทุกอย่างบ้างยิ่งขึ้นไป

อีกต้องถึงถูกจองจำ เคราะห์ร้ายของนักเลงการพนันที่ต้องเสียไป

ดังนั้น เพียงเล็กน้อย

ที่แท้แลเคราะห์ร้ายอันใหญ่หลวงกว่านั้น คือ เคราะห์ที่คนพาลนั้น

ประพศิกายทุจริต วาจทุจริต มโนทุจริตแล้ว ดายไป เข้าถึงอบาย

ทุกคติ วินิบาต นรก นั่นเอง ฯ

คุณกริกษุทั้งหลาย

นี้ภูมิของคนพาลครบถ้วนบริบูรณ์ ฯ

## ข้อ 484

คุณกริกษุทั้งหลาย ลักษณะ เครื่องหมาย เครื่องอ้างว่า

เป็นบัณฑิตของบัณฑิตนี้มี 3 อย่าง 3 อย่างเป็นโงน

คุณกริกษุทั้งหลาย

บัณฑิตในโลกนี้มักคิดความคิดที่ดี (ถูกศีล)

มักพูดคำพูดที่ดี (ถูกศีล) มักทำการทำที่ดี (ถูกศีล)

ถ้าบัณฑิตจักไม่เป็นผู้คิดความคิดที่ดี พูดคำพูดที่ดี และทำการทำที่ดี

บัณฑิตพวกไหนจะพึงรู้จักเขาได้ว่าผู้นี้เป็นบัณฑิต เป็นสัตบุรุษ  
เพราะบัณฑิตมักคิดความคิดที่ดี มักพูดคำพูดที่ดี และมักทำการทำที่  
ดี

ฉะนั้น พวกบัณฑิตจึงรู้ได้ว่า ผู้นี้เป็นบัณฑิตเป็นสัตบุรุษ  
คุณกริกษุทั้งหลาย  
บัณฑิตนั้นนั้นแลย่อมเสวยสุขโสมนัส 3 อย่างในปัจจุบัน ฯ

### ข้อ 485-500

(ตรงกันข้ามกับคนพาล)...

### ข้อ 501

ครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาคทรงหยิบแผ่นหินย่อม ๆ ขนาดเท่าฝ่า  
มือ

แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า

คุณกริกษุทั้งหลาย

พวกเธอจะสำคัญความ ชื่อนั้นเป็นไฉน

แผ่นหินย่อม ๆ ขนาดเท่าฝ่ามือที่เราถือนี้ กับภูเขาหลวงหิมพานต์

อย่างไรหนอแลใหญ่กว่ากัน ฯ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แผ่นหินย่อม ๆ ขนาดเท่าฝ่ามือที่ทรงถือนี้มี

ประมาณน้อยนัก

เปรียบเทียบบภูเขาหลวงหิมพานต์แล้ว ย่อมไม่ถึงแม้ความนับย่อมไม่

ถึงแม่ส่วนแห่งเสี้ยว  
 ย่อมไม่ถึงแม้การเทียบกันได้ ฯ

คุณกรภิกษุทั้งหลาย  
 ฉะนั้นเหมือนกันแล พระเจ้าจักรพรรดินี ทรงประกอบด้วย  
 แก้ว 7 ประการและความสัมฤทธิ์ผล 4 อย่าง  
 ย่อมทรงเสวยสุขโสมนัสอันมีสิ่งประกอบนั้นเป็นเหตุได้  
 สุขโสมนัสนั้นเปรียบเทียบสุขอันเป็นทิพย์แล้ว  
 ย่อมไม่ถึงแม้การนับ ย่อมไม่เข้าถึงแม่ส่วนแห่งเสี้ยว  
 ย่อมไม่ถึงแม้การเทียบกันได้ ฯ

### ข้อ 502

คุณกรภิกษุทั้งหลาย  
 บัณฑิตนั้นนั้นแล  
 ถ้ามารู้ความเป็นมนุษย์ในบางครั้งบางคราวไม่ว่ากาลไหน ๆ โดย  
 ล่วงระยะเวลานาน  
 ก็ย่อมเกิดในสกุลสูง คือสกุลกษัตริย์มหาศาล หรือสกุลพราหมณ์  
 มหาศาล หรือสกุลคฤหบดีมหาศาล  
 เห็นปานนั้นในชั้นปลาย  
 อันเป็นสกุลมั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก มีทองและเงินอุปกรณ์  
 เครื่องปลื้มใจ

และทรัพย์สินัญญาหารอย่างเพียงพอ  
 และเขาจะเป็นผู้มีรูปร่าง น่ารัก น่าเลื่อมใส ประกอบด้วยความงาม  
 แห่งผิวพรรณอย่างยิ่ง  
 มีปกติได้ข้าว น้ำ ผัก ยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่  
 อยู่อาศัย  
 และเครื่องตามประทีป เขาจะประพศิกายสุจริต วิจิสุจริต มโน  
 สุจริต  
 ครั้นแล้วเมื่อตายไปจะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ฯ

### ข้อ 503

คุณกรภิกษุทั้งหลาย  
 เหมือนนักแสดงพนัน เพราะฉวยเอาชัยชนะได้ประการแรก  
 เท่านั้น จึงบรรลุโภคสมบัติมากมาย  
 การฉวยเอาชัยชนะของนักแสดงพนันที่บรรลุโภคสมบัติมากมาย  
 ได้นั้นแล เพียงเล็กน้อย  
 ที่แท้แล การฉวยเอาชัยชนะใหญ่หลวงกว่านั้น  
 การฉวยเอาชัยชนะใหญ่หลวงกว่านั้น คือ การฉวยเอาชัยชนะที่  
 บัณฑิตนั้น  
 ประพศิกายสุจริต วิจิสุจริต มโนสุจริต  
 แล้วตายไป เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์นั่นเอง ฯ

คุณกรภิกษุทั้งหลาย

นี้ภูมิของบัณฑิตครบถ้วนบริบูรณ์ ฯ

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระภาษิตนี้แล้ว

ภิกษุเหล่านั้นต่างชื่นชมยินดีพระภาษิตของพระผู้มีพระภาคแล ฯ

**พระไตรปิฎกเล่ม 16 คติกัณฐสูตร**

**ข้อ 421**

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตะวัน อารามของท่าน

อนาถบิณฑิกเศรษฐีเขตพระนครสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระ

ภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลาย ...

แล้วได้ตรัสว่า คุณกรภิกษุทั้งหลาย

สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้

เมื่อเหล่าสัตว์ผู้มีวิชาเป็นที่กังกัน มีตัณหาเป็นเครื่องประกอบไว้

ท่องเที่ยวไปมาอยู่ที่สุดเบื้องต้นย่อมไม่ปรากฏ ฯ

**ข้อ 422**

คุณกรภิกษุทั้งหลาย เหมือนอย่างว่า บุรุษตัดทอนหญ้า ไม่กิ่งไม้ ใบไม้

ในชมพูทวีปนี้ แล้วจึงรวมกันไว้ ครั้นแล้ว ฟังกระทำให้เป็นมัด ฯ

ละ 4 นิ้ว วางไว้

สมมติว่า นี่เป็นมารดาของเรา นี่เป็นมารดาของมารดาของเรา โดย



ลำดับ

มารดาของมารดาแห่งบุรุษนั้นไม่พึงสิ้นสุด  
ส่วนว่า หญาไม้ กิ่งไม้ ใบไม้ ในชมพูทวีปนี้ พึงถึงการหมดสิ้นไป  
ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่า สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องต้น  
ปลายไม่ได้

เมื่อเหล่าสัตว์ผู้มีวิชาเป็นที่กังกัน มีตณหาเป็นเครื่องประกอบไว้  
ท่องเที่ยวไปมาอยู่ที่สุดเบื้องต้นยอมไม่ปรากฏ  
พวกเธอ ได้เสวยทุกข์ ความเผ็ดร้อน ความพินาส ได้เพิ่มพูนปรฐพีที่  
เป็นป่าช้าตลอดกาลนาน เหมือนฉะนั้น  
คุณกรภิกษุทั้งหลาย ก็เหตุเพียงเท่านี้ พอทีเดียวเพื่อจะเบือนหน้าใน  
สังขารทั้งปวง  
พอเพื่อจะคลายกำหนด พอเพื่อจะหลุดพ้น ดังนี้ ฯ

พระไตรปิฎกเล่ม 16 ปฐมวิสูตร

ข้อ 423

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑ  
ติกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี  
ครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลาย ...  
แล้วได้ตรัสว่า คุณกรภิกษุทั้งหลาย  
สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องต้นปลายไม่ได้  
เมื่อเหล่าสัตว์ผู้มีวิชาเป็นที่กังกัน มีตณหาเป็นเครื่องประกอบไว้

ท้องเที่ยวไปมาอยู่ที่สุดเบื้องคั่นข่อมไม้ปรากฏ ฯ

**ข้อ 424**

คุณกริกษุทั้งหลาย เหมือนอย่างว่า บุรุษปั้นมหาปฐพีนี้ให้เป็นก้อน

ก้อนละเท่าเม็ดกระเบาแล้ววางไว้

สมมติว่า นี่เป็นบิดาของเรา นี่เป็นบิดาของบิดาของเรา โดยลำดับ  
บิดาของบิดาแห่งบุรุษนั้นไม่พึงสิ้นสุด ส่วนมหาปฐพีนี้ พึงถึงการ

หมดสิ้นไป

ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่า สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องคั่นเบื้อง  
ปลายไม่ได้ ฯลฯ

ที่สุดเบื้องคั่นข่อมไม้ปรากฏ พวกเธอได้สวดยทุกข์ ความเผ็ดร้อน  
ความพินาศ

ได้เพิ่มพูนปฐพีที่เป็นป่าช้า ตลอดกาลนาน เหมือนฉะนั้น

คุณกริกษุทั้งหลาย ก็เหตุเพียงเท่านี้ พอที่เดียวเพื่อจะเบื้อหน้ายใน  
สังขารทั้งปวง

พอเพื่อจะคลายกำหนด พอเพื่อจะหลุดพ้น ดังนี้ ฯ

**พระไตรปิฎกเล่ม 16 อัสสุตฺตฺร**

**ข้อ 425**

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑ

ชิกเศรชฐี

เขตพระนครสาวดี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุ  
ทั้งหลาย ...

แล้วได้ตรัสว่า ดูภิกษุทั้งหลาย สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้น  
เบื้องต้นปลายไม่ได้ ฯลฯ

พวกเขาจะสำคัญความข้อนั้น เป็น โฉน  
น้ำตาที่หลังไหลของพวกเขผู้ที่ท่องเที่ยวไปมา คร่ำครวญร้องไห้อยู่  
เพราะประสบสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ โดย  
กาลนานนี้

กับน้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 สิ่งไหนจะมากกว่ากัน ฯ

ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ  
พวกข้าพระองค์ ย่อมทราบธรรมตามที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง  
แล้วว่า

น้ำตาที่หลังไหลออกของพวกข้าพระองค์ผู้ที่ท่องเที่ยวไปมา คร่ำ  
ครวญร้องไห้อยู่  
เพราะการประสบสิ่งที่ไม่พอใจเพราะการพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ  
โดยกาลนานนี้แหละ มากกว่า

ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 ไม่มากกว่าเลย ฯ

#### ข้อ 426

ดูภิกษุทั้งหลาย

ถูกละ ฯ พวกเขาทราบธรรมที่เราแสดงแล้วอย่างนี้

ถูกแล้ว น้ำตาที่หลังไหลออกของพวกเธอ ผู้ท่องเที่ยวไปมา ฯลฯ  
 โดยกาลนานนี้แหละ มากกว่า

ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 ไม่มากกว่าเลย  
 พวกเธอได้ประสบกรรมของมารดาตลอดกาลนาน  
 น้ำตาที่หลังไหลออกของเธอเหล่านั้น ผู้ประสบกรรมของ  
 มารดาคร่ำครวญร้องไห้อยู่  
 เพราะประสบสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจนั้น  
 แลละ มากกว่า

ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 ไม่มากกว่าเลย  
 พวกเธอได้ประสบกรรมของบิดา ...  
 ของพี่ชายน้องชาย พี่สาวน้องสาว ...  
 ของบุตร ...  
 ของธิดา ...  
 ความเสื่อมแห่งญาติ ...  
 ความเสื่อมแห่งภคชะ ...  
 ได้ประสบความเสื่อมเพราะโรคตลอดกาลนาน  
 น้ำตาที่หลังไหลออกของเธอเหล่านั้น ผู้ประสบความเสื่อมเพราะ  
 โรค คร่ำครวญร้องไห้อยู่  
 เพราะประสบสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจนั้น  
 แลละมากกว่า

ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 ไม่มากกว่าเลย  
 ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่าสงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้อง  
 ปลายไม่ได้ ฯลฯ  
 คุณกริกษุทั้งหลาย ก็เหตุเพียงเท่านี้ พอทีเดียวเพื่อจะเบือนหายใน  
 สังขารทั้งปวง  
 พอเพื่อจะคลายกำหนด พอเพื่อจะหลุดพ้น ดังนี้ ฯ

### พระไตรปิฎกเล่ม 16 ปีรสูตร

#### ข้อ 427

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิ  
 ทิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี  
 ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลาย ...แล้วได้ตรัสว่า  
 คุณกริกษุทั้งหลาย  
 สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ ฯลฯ  
 เธอทั้งหลายจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน  
 นานมมราคาทีพวกเธอผู้ท่องเที่ยวไปมาอยู่โดยกาลนานนี้ คัมแล้ว  
 กับน้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 ไหนจะมากกว่ากัน ฯ  
 ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า  
 ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พวกข้าพระองค์ย่อมทราบธรรมตามที่พระผู้มี

พระภาคทรงแสดงแล้ว  
 น้ำนมมารดาที่พวกข้าพระองค์ผู้ท่องเที่ยวไปมาอยู่โดยกาลนาน ค่อม  
 แล้วนั้นแหละ มากกว่า  
 น้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 ไม่มากกว่าเลย ฯ

### ข้อ 428

อุกรภิกษุทั้งหลาย อุกละ ๆ พวกเธอทราบธรรมที่เราแสดงแล้ว  
 อย่างนี้ ถูกแล้ว  
 น้ำนมมารดาที่พวกเธอผู้ท่องเที่ยวไปมาอยู่โดยกาลนานค่อมแล้วนั้น  
 แลละ มากกว่า  
 น้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 ไม่มากกว่าเลย  
 ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่า  
 สงสารนี้กำหนดที่สุด เบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ ฯล ฯ  
 พอเพื่อจะหลุดพ้น ดังนี้ ฯ

### พระไตรปิฎก เล่ม 16 ปัพพตสูตร

### ข้อ 429

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิ  
 ทิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี  
 ครั้งนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ  
 ครั้นเข้าไปเฝ้าแล้ว ฯล ฯ เมื่อภิกษุรูปนั้นนั่งเรียบร้อยแล้ว ได้ทูลถาม

พระผู้มีพระภาคว่า  
 ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ  
 กัปหนึ่ง นานเพียงไรหนอแล  
 พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรภิกษุ  
 กัปหนึ่งนานแล มิใช่่ง่ายที่จะนับกัปนั้นว่า  
 เท่านี้ปี เท่านี้ 100 ปี เท่านี้ 1,000 ปี หรือว่าเท่านี้ 100,000 ปี ฯ  
 ก็พระองค์อาจจะอุปมาได้ไหม พระเจ้าข้า ฯ

### ข้อ 430

อาจอุปมาได้ ภิกษุ แล้วจึงตรัสต่อไปว่า  
 ดูกรภิกษุเหมือนอย่างว่า  
 ภูเขาหินลูกใหญ่ยาวโยชน์หนึ่ง กว้างโยชน์หนึ่ง สูงโยชน์หนึ่งไม่มี  
 ช่อง ไม่มีโพรง เป็นแท่งทึบ  
 บुरुขึงเอาผ้าแคว้นกาสิมา (ผ้าที่มีสัมผัสนี้้มมาก) แล้วปิดภูเขานั้น  
 100 ปีต่อครั้ง  
 ภูเขาหินลูกใหญ่นั้น พึงถึงการหมดไป สิ้นไป เพราะความพยายามนี้  
 ยังเร็วกว่าแล ส่วนกัปหนึ่งยังไม่ถึงการหมดไป สิ้นไป กัปนานอย่าง  
 นี้แล  
 บรรดากัปที่นานอย่างนี้ พวกเธอต้องเที่ยวไปแล้ว มิใช่หนึ่งกัป มิใช่  
 ร้อยกัป มิใช่ พันกัป มิใช่แสนกัป  
 ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะวา

สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเมืองปลายไม้ได้ ฯลฯ

คุณกรภิกษุทั้งหลาย

ก็เหตุเพียงเท่านั้นพอทีเดียวเพื่อจะเบือนำในสังขารทั้งปวง(การปรุง  
แต่งชอบชังในสิ่งต่างๆ ทั้งหลายทั้งปวง)

พอเพื่อจะคลายกำหนด (คลายสุขปลอมจากสมชอบสมชัง)

พอเพื่อจะหลุดพ้น (หลุดพ้นจากทุกข์อันเกิดจากชอบชัง จากการยึด  
มั่นถือมั่น) ดังนี้ ฯ

พระไตรปิฎก เล่ม 16 กงคาสูตร

ข้อ 435

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเวฬุวันกถินทกนิ

วาปสถาน เขตพระนครราชคฤห์

ครั้งนั้นแล พราหมณ์ผู้หนึ่งเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ  
ได้ปราศรัยกับพระผู้มีพระภาค ครั้นผ่านการปราศรัยพอให้ระลึกถึง  
กันไปแล้ว

จึงนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นพราหมณ์นั้นนั่งเรียบร้อยแล้ว

ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า

ข้าแต่พระ โคดมผู้เจริญ กบที่ผ่านไปแล้ว ล่วงไปแล้ว มากเท่าไร

หนอแล ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า คุณกรพราหมณ์ กบทั้งหลายที่ผ่านไปแล้ว

ล่วงไปแล้ว มากแล



มิใช่่ง่ายที่จะนับกับเหล่านั้นว่าเท่านี้กับ เท่านี้ 100 กับเท่านี้ 1,000  
กับ หรือว่าเท่านี้ 100,000 กับ ฯ

ข้าแต่พระ โคดมผู้เจริญ ก็พระองค์อาจจะอุปมาได้ใหม่ ฯ

### ข้อ 436

อาจอุปมาได้ พราหมณ์

แล้วจึงตรัสต่อไปว่า ดูกรพราหมณ์

แม่น้ำคงคานี้ย่อมเกิดแต่ที่ใด และย่อมถึงมหาสมุทร ณ ที่ใด  
(แม่น้ำคงคา ยาวประมาณ 2,525 กิโลเมตร จุดที่กว้างที่สุด ประมาณ  
3 กิโลเมตร)

เมล็ดทรายในระยะนี้ไม่เป็นของง่ายที่จะกำหนดได้ว่า  
เท่านี้เม็ด เท่านี้ 100 เม็ดเท่านี้ 1,000 เม็ด หรือว่าเท่านี้ 100,000 เม็ด  
ดูกรพราหมณ์ กับทั้งหลายที่ผ่านไปแล้ว ล่วงไปแล้ว มากกว่าเมล็ด  
ทรายเหล่านั้น

มิใช่่ง่ายที่จะนับกับเหล่านั้นว่า

เท่านี้กับ เท่านี้ 100 กับ เท่านี้ 1,000 กับ หรือว่าเท่านี้ 100,000 กับ  
เมื่อเหล่าสัตว์ผู้มีวิขาเป็นที่กางกั้น มีตัณหาเป็นเครื่องประกอบไว้  
ท่องเที่ยวไปมาอยู่ ที่สุดเบื้องต้นไม่ปรากฏ สัตว์เหล่านั้นได้เสวย

ทุกข์ ความเผ็ดร้อน ความพินาศ

ได้เพิ่มพูนปฏิพัตที่เป็นป่าช้าตลอดกาลนาน เหมือนฉะนั้น  
ดูกรพราหมณ์ก็เหตุเพียงเท่านี้ พอทีเดียวเพื่อจะเบื่อหน่ายในสังขาร

## ทิ้งปวง

พอเพื่อจะคลายกำหนด พอเพื่อจะหลุดพ้น ดังนี้ ฯ

### ข้อ 437

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว

พราหมณ์ผู้นั้น ได้กราบทูลว่า

แจ่มแจ้งยิ่งนัก ท่านพระโคตม แจ่มแจ้งยิ่งนัก ท่านพระโคตม

ขอพระโคตมผู้เจริญ จงทรงจำข้าพระองค์ว่าเป็นอุบาสก

ผู้ถึงสรณะจนตลอดชีวิตตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ดังนี้ ฯ

## พระไตรปิฎกเล่ม 16 ทุกคตสูตร

### ข้อ 443

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของท่าน

อนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระ

ภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลาย ...แล้วได้ตรัสว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้

เมื่อเหล่าสัตว์ผู้มีวิขาเป็นที่ก้ำกั้น มีตัณหาเป็นเครื่องประกอบไว้

ท่องเที่ยวไปมาอยู่ที่สุดเบื้องต้นย่อมไม่ปรากฏ

เธอทั้งหลายเห็นทุกตบรูษผู้มีมือและเท้าไม่สมประกอบ

พึงลงสันนิษฐานในบุคคลนี้ว่า เราทั้งหลายก็เคยเสวยทุกข์เห็นปาน

นี่มาแล้วโดยกาลนานนี้  
 ข้อนั้นเพราะเหตุไร  
 เพราะว่าสงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ ฯลฯ พอ  
 เพื่อจะหลุดพ้น ดังนี้ ฯ

### พระไตรปิฎก เล่ม 16 สุตตปิฎก

#### ข้อ 444

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตะวัน อารามของท่าน  
 อนาคตภินทิกเศรษฐี  
 เขตพระนครสาวัตถี ณ ที่นั้นแล  
 พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลาย ... แล้วได้ตรัสว่า  
 ดูภิกษุทั้งหลาย  
 สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้  
 เมื่อเหล่าสัตว์ผู้มีวิชาเป็นที่กังกัน มีต้นหาเป็นเครื่องประกอบไว้  
 ท่องเที่ยวไปมาอยู่  
 ที่สุดเบื้องต้นย่อมไม่ปรากฏ ...  
 เธอทั้งหลายเห็นบุคคลผู้เฝิบพร้อมด้วยความสุข มีบิวารคอยรับ  
 ใ้  
 ฟังลงสันนิษฐานในบุคคลนี้ว่า เราทั้งหลายก็เคยเสวยสุขเห็นปานนี้  
 มาแล้วโดยกาลนานนี้

ข้อนั้นเพราะเหตุไร  
 เพราะว่า สงสารกำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ ฯลฯ พอเพื่อ  
 จะหลุดพ้น ดังนี้ ฯ

### พระไตรปิฎก เล่ม 16 ทิงสมัตตาสูต

#### ข้อ 447

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย  
 สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้  
 เมื่อเหล่าสัตว์ยังมีอวิชชาเป็นที่กงกัน มีตัณหาเป็นเครื่องประกอบ  
 ไว้ ท่องเที่ยวไปมาอยู่  
 ที่สุดเบื้องต้นย่อมไม่ปรากฏ พวกเธอจะสำคัญความข้อนี้เป็นไฉน  
 โลหิตที่หลังไหลออกของพวกเธอ ผู้ท่องเที่ยวไปมา ซึ่งถูกตัดศีรษะ  
 โดยกาลนานนี้  
 กับน้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 สิ่งไหนจะมากกว่ากัน  
 ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า  
 ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ทั้งหลาย ย่อมทราบธรรมตามที่  
 พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแล้วว่า  
 โลหิตที่หลังไหลออกของพวกข้าพระองค์ผู้ท่องเที่ยวไปมา  
 ซึ่งถูกตัดศีรษะ โดยกาลนานนี้แหละมากกว่า  
 ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 ไม่มากกว่าเลย ดังนี้ ฯ

## ข้อ 448

คุณกรภิกษุทั้งหลาย ถูกละ ๑

พวกเธอทราบธรรมที่เราแสดงแล้วอย่างนี้ ถูกแล้ว

โลหิตที่หลังไหลออกของพวกเธอ ผู้ท่องเที่ยวไปมา

ซึ่งถูกตัดศีรษะ โดยกาลนานนี้ นี้แหละมากกว่า

ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 ไม่มากกว่าเลย

เมื่อเธอทั้งหลายเกิดเป็นโค ซึ่งถูกตัดศีรษะตลอดกาลนาน

โลหิตที่หลังไหลออกนั้นแหละมากกว่า

ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 ไม่มากกว่าเลย

เมื่อเธอทั้งหลายเกิดเป็นกระบือ

ซึ่งถูกตัดศีรษะตลอดกาลนาน

โลหิตที่หลังไหลออกนั้นแหละมากกว่า

... เมื่อเธอทั้งหลายเกิดเป็นแกะ

... เกิดเป็นแพะ

... เกิดเป็นเนื้อ

... เกิดเป็นสุกร

... เกิดเป็นไก่ ...

เมื่อพวกเธอถูกจับตัดศีรษะโดยข้อหาว่า

เป็นโจรฆ่าชาวบ้านตลอดกาลนาน

โลหิตที่หลังไหลออกนั้นแหละมากกว่า

... ถูกจับตัดศีรษะ โดยข้อหาว่าเป็นโจรคิดปล้น  
 ...ถูกจับตัดศีรษะ โดยข้อหาว่าเป็นโจรประพฤติดิฉินในภรรยาของ  
 ผู้นั้น ตลอดกาลนาน  
 โลหิตที่หลั่งไหลออกนั้นไหลมากกว่า  
 น้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 ไม่มากกว่าเลย  
 ข้อนั้นเพราะเหตุไร  
 เพราะว่าสงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ ...  
 พอเพื่อจะหลุดพ้น ดังนี้ ฯ

#### ข้อ 449

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสดังนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นต่างพอใจชื่นชม  
 ภาษิตของพระผู้มีพระภาค  
 เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสไวยากรณภาษิตนี้อยู่  
 จิตของภิกษุชาวเมืองปาวาประมาณ 30 รูป พ้นจากอสวะเพราะไม่  
 ถือมัน ฯ

#### พระไตรปิฎกเล่ม 27 ตจสารชาดก

คนฉลาดย่อมไม่แสดงอาการให้ศัตรูเห็น

#### ข้อ 788

พวกเจ้าตกอยู่ในเงื้อมมือของศัตรู ถูกเขาจองจำด้วยท่อนไม้ไผ่แล้ว

ยังเป็นผู้มีสิทธิฟ้องใส่ เพราะเหตุไรพวกเจ้าจึงไม่เสร์้าโทษเล่า?

### ข้อ 789

บุคคลไม่พึงได้รับความเจริญแม้แต่เล็กน้อย  
 ด้วยความเสร์้าโทษ และ ความร่ำร่าพัน  
 พวกศัตรูรู้ว่า บุคคลนั้นเสร์้าโทษ ได้รับความทุกข์ ย่อมดีใจ

### ข้อ 790

ส่วนบัณฑิตผู้ฉลาดในการวินิจฉัยความ  
 ย่อมไม่สะทกสะท้านเพราะอันตรายที่จะเกิดขึ้นไม่ว่าเมื่อไร  
 พวกศัตรูได้เห็นหน้าของบัณฑิตนั้น อันไม่เปลี่ยนแปลง เป็นเหมือน  
 แต่ก่อน ย่อมเกิดความทุกข์.

### ข้อ 791

บุคคลจะพึงได้ประโยชน์ในทีใด ด้วยประการใด ๆ เช่น การร่ำ  
 มนต์  
 การปรึกษาท่านผู้รู้ การกล่าววาจาอ่อนหวาน การให้สินบน  
 หรือการสืบวงศ์ตระกูล พึงหาเพียงในทีนั้น ด้วยประการนั้น ๆ เกิด

### ข้อ 792

ก็ในการใด บัณฑิตพึงรู้ว่า ประโยชน์นี้เราหรือคนอื่นไม่พึงได้รับ  
 ในกาลนั้น ก็ไม่ควรเสร์้าโทษ ควรอดกลั้นไว้ด้วยคิดเสียว่า กรรม

เป็นของมั่นคง  
บัดนี้ เราจะกระทำอย่างไรดี

มิคโปตทชาดก  
คำพูดที่ทำให้หายเศร้าโศก

ข้อ 808

การที่ท่านเศร้าโศกถึงลูกเนื้อผู้ละไปแล้ว เป็นการไม่สมควรแก่ท่าน  
ผู้หลีกออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต สงบระงับ

ข้อ 809

คูกรท้าวสักกะ ความรักของมนุษย์ หรือเนื้อ ย่อมเกิดขึ้นในใจเพราะ  
อยู่ร่วมกันมา  
มนุษย์ หรือเนื้อนั้น อาตมภาพไม่สามารถที่จะไม่เศร้าโศกถึงได้

ข้อ 810

ชนเหล่าใด มาร้องไห้รำพัน บ่นเพ้อถึงผู้ตายไปแล้ว และผู้จะตายอยู่  
ณ บัดนี้ การร้องไห้ของชนเหล่านั้น สัตบุรุษทั้งหลายกล่าวว่าเปล่า  
จากประโยชน์  
คูกรฤาษี เพราะฉะนั้น ท่านอย่าร้องไห้เลย

ข้อ 811

คูกรพราหมณ์ ผู้ที่ตายไปแล้ว ละไปแล้ว



หากจะฟังกลับเป็นขึ้นได้ เพราะการร้องไห้  
เราก็มัจะประชุมกันทั้งหมดร้องไห้ถึงพวกญาติของกันและกัน

### ข้อ 812

มหาบพิตร

มารดาอาตมภาพผู้เดือดร้อนยิ่งนักให้หายร้อน ดับความกระวน  
กระวายได้ทั้งสิ้น

เหมือนบุคคลเอาน้ำรดไฟติดที่เปรียงให้ดับ  
ฉะนั้นมหาบพิตรมาถอนลูกศรคือความ โศกที่เสียบแน่นอยู่ในหทัย  
ของอาตมภาพออกได้แล้วหนอ

เมื่ออาตมภาพถูกความ โศกครอบงำ  
มหาบพิตรก็ได้บรรเทาความ โศกถึงบุตรเสียได้

ดูกรท้าววาสวะ

อาตมภาพเป็นผู้ถอนลูกศรออกได้แล้ว ปราศจากความเศร้าโศก ไม่  
มีความมัวหมอง

อาตมภาพจะไม่เศร้าโศกร้องไห้ เพราะได้ฟังถ้อยคำของมหาบพิตร

พระไตรปิฎกเล่ม 24 สจจิตตสูตร

### ข้อ 51

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อาราม

ของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี  
 ใกล้พระนครสาวัตถี ณ ที่นั่นแล  
 พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า  
 อูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคแล้ว  
 พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า  
 อูกรภิกษุทั้งหลาย  
 หากว่าภิกษุไม่เป็นผู้ฉลาดในวารจิตของผู้อื่นไซริ์ เมื่อเป็นเช่นนั้น  
 เธอทั้งหลายพึงศึกษาว่า  
 เราทั้งหลายจักเป็นผู้ฉลาดในวารจิตของตน  
 อูกรภิกษุทั้งหลาย  
 เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้แล ฯ  
 อูกรภิกษุทั้งหลาย  
 ภิกษุยอมเป็นผู้ฉลาดในวารจิตของตนอย่างไร  
 อูกรภิกษุทั้งหลาย  
 เปรียบเหมือนสตรีหรือนรุษที่เป็นหนุ่มสาว มีปรกติชอบแต่งตัว  
 ส่องดูเงาหน้าของตนในคันฉ่องอันบริสุทธิ์หมดจด หรือในภาชนะ  
 น้ำอันใส  
 ถ้าเห็นรูติหรือจุดดำที่หน้านั้น ก็พยายามเพื่อขจัดรูติหรือจุดดำนั้น  
 เสีย  
 หากว่าเราไม่เห็นรูติหรือจุดดำที่หน้านั้น ก็ยอมดีใจ

มีความดำริอันบริบูรณ์ด้วยเหตุ นั้นแล้ว  
 เป็นลาภของเราหนอ หน้าของเราบริสุทธิ์แล้วหนอ แม้นใจ  
 คูกรกิกษุทั้งหลาย  
 การพิจารณาของกิกษุว่า  
 เราเป็นผู้มีอภิขมา (ชอบ) อยู่โดยมาก หรือหนอ หรือว่าเราไม่เป็นผู้  
 มีอภิขมาอยู่โดยมาก  
 เราเป็นผู้มีจิตพยาบาท (ชัง) อยู่โดยมากหรือหนอ หรือว่าเราไม่เป็นผู้  
 ผู้มีจิตไม่พยาบาทอยู่โดยมาก  
 เราเป็นผู้อันถิ่นมิตระ (หคหุชิมเสร่า) กลุ่มรวมอยู่โดยมากหรือหนอ  
 หรือว่าเราเป็นผู้ปราศจากถิ่นมิตระอยู่โดยมาก  
 เราเป็นผู้ฟังช่าน (อีคอัด ร่าคาญ) อยู่โดยมากหรือหนอ หรือว่าเรา  
 เป็นผู้ไม่ฟังช่านอยู่โดยมาก  
 เราเป็นผู้มีความสงสัย  
 (ไม่รู้ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ สภาพพันทุกข์ วิธีพันทุกข์ งง กลัว กังวล  
 ระแวง หวั่นไหว)  
 อยู่โดยมากหรือหนอ หรือว่าเราเป็นผู้ข้ามพ้นความสงสัยได้  
 โดยมาก  
 เราเป็นผู้โกรธอยู่โดยมากหรือหนอ หรือว่าเราเป็นผู้ไม่โกรธอยู่  
 โดยมาก  
 เราเป็นผู้มีจิตเศร้าหมองอยู่โดยมากหรือหนอ หรือว่าเราเป็นผู้มีจิต

ไม่เศร้าหมองอยู่โดยมาก

เราเป็นผู้มีกายอันปรารถนารองกล้าอยู่โดยมากหรือหนอ หรือว่าเรา  
เป็นผู้มีกายอันมิได้ปรารถนารองกล้าอยู่โดยมาก เราเป็นผู้เกียจคร้าน  
อยู่โดยมากหรือหนอ หรือว่าเราเป็นผู้ปรารถนารองกล้าอยู่โดยมาก  
เราเป็นผู้มีจิตไม่ตั้งมั่นอยู่โดยมากหรือหนอ หรือว่าเราเป็นผู้มีจิตตั้ง  
มั่นอยู่โดยมาก ดังนี้

ย่อมเป็นอุปการะมากในกุศลธรรมทั้งหลาย ฉะนั้นเหมือนกันแล ฯ

คุณวิเศษทั้งหลาย

ถ้าว่าภิกษุเมื่อพิจารณาอยู่ ย่อมรู้อย่างนี้ว่า เราเป็นผู้มีอภิชณาอยู่  
โดยมาก

เป็นผู้มีจิตพยาบาทอยู่โดยมาก

เป็นผู้อันถิ่นมิทธะกลุ่มรวมอยู่โดยมาก

เป็นผู้ฟังชานอยู่โดยมาก

เป็นผู้มีความสงสัยอยู่โดยมาก

เป็นผู้มีความโกรธอยู่โดยมาก

เป็นผู้มีจิตเศร้าหมองอยู่โดยมาก

เป็นผู้มีกายอันปรารถนารองกล้าอยู่โดยมาก

เป็นผู้เกียจคร้านอยู่โดยมาก

เป็นผู้มีจิตไม่ตั้งมั่นอยู่โดยมาก

ดังนี้ ฯ

ภิกษุ<sup>๑</sup>นั้นควรทำความพอใจ

ความพยายาม ความอดสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ทอดย สติ  
และสัมปชัญญะ ให้มีประมาณยิ่ง

เพื่อละธรรมทั้งหลาย ที่เป็นบาปอกุศลเหล่านั้น ๆ

คูกรภิกษุทั้งหลาย

เปรียบเหมือนบุคคลผู้มีผ้าอันไฟไหม้ หรือมีศิระษะอันไฟไหม้

พึงทำความพอใจ ความพยายาม ความอดสาหะ ความขะมักเขม้น

ความไม่ทอดย

สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง

เพื่อดับไฟไหม้ผ้าหรือไฟไหม้ศิระษะนั้น จันใด

ภิกษุ<sup>๑</sup>นั้น ก็พึงทำความพอใจ

ความพยายาม ความอดสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ทอดย สติ

และสัมปชัญญะ

ให้มีประมาณยิ่ง เพื่อละธรรมทั้งหลายที่เป็นบาปเป็นอกุศลเหล่านั้น

จันนั้นเหมือนกัน ๆ

คูกรภิกษุทั้งหลาย

ก็ถ้าว่าภิกษุเมื่อพิจารณาอยู่ ย่อมรู้อย่างนี้ว่า

เราเป็นผู้ไม่มีอภิชฌาอยู่โดยมาก เป็นผู้มิจิตไม่พยาบาทอยู่โดยมาก

เป็นผู้ปราศจากดินมิถะอยู่โดยมาก เป็นผู้ไม่พึงชานอยู่โดยมาก

เป็นผู้ข้ามพ้นความสงสัยอยู่โดยมาก เป็นผู้ไม่โกรธอยู่โดยมาก

เป็นผู้มีจิตไม่เศร้าหมองอยู่โดยมาก เป็นผู้มีกายอันมิได้ปรารถนแรง  
 กล้าอยู่โดยมาก  
 เป็นผู้ปรารถนความเพียรอยู่โดยมาก เป็นผู้มีจิตตั้งมั่นอยู่โดยมากดังนี้  
 ไชรี

ภิกษุนี้ควรตั้งอยู่ในกุศลธรรมเหล่านั้นแล้ว  
 พึงทำความเพียรเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายให้ยิ่งขึ้นไป ฯ

@การตั้งจิตที่ถูกต้อง คือ

ตั้งให้สิ่งดีเข้ามาในชีวิตอย่างพอดีตามความจำเป็นสูงสุด  
 ตามประโยชน์สูงสุดที่จะเกิดแก่เราและแก่โลก  
 (ตามวิบากดีร้ายของเราและคนในโลก)

ไม่มากไปหรือน้อยไปจนเกิดผลเสีย

หากตั้งจิตไม่ถูกต้อง

- 1) สิ่งดีนั้นจะไม่เข้ามาเลย
- 2) สิ่งดีนั้นจะเข้ามาช้ากว่าที่ควร
- 3) สิ่งดีนั้นจะเข้ามาเร็วและมากกว่าที่ควรจะเป็น แต่จะมีวิบากร้าย

แทรก

@กลัว คือ ทุกข์ คือ ทำร้ายตัวเอง

@กิเลสเป็นโรคติดต่อร้ายแรงที่สุดในโลก  
 นำทุกข์ทั้งมวลมาให้  
 เพราะมีแรงเหนี่ยวให้คนทำตามเป็นตาม  
 วิธีป้องกันคือ ตั้งศีล

@ความยึดมั่นถือมั่น ทำให้เกิดวิบากร้าย  
 วิบากร้ายจะมากขึ้นไม่ให้ได้สิ่งดี เพราะเอาความยึดมั่นถือมั่นไปกัน  
 ทุ

@อย่าถือสาใคร จะมีวิบากร้าย 11 ประการ

@ตั้จะให้ผม (หมอเขียว)  
 มาบริหารแพทย์วิถีธรรม  
 สถาบันวิชชาราม  
 เป็นองค์กรกษัตริย์ศาสตร์ศาสนา  
 ปกป้อง รักษา คุ้มครอง และ เผยแพร่ธรรมะ

@ชีวิตให้มีธรรมะ เป็นแก่นหลักของชีวิต

บรรลุธรรมมีค่าที่สุดในโลก

เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา

เป็นเพราะวิบากร้ายของเรา ไปยึดชีวิตเขาให้มาทำกับเรา  
รับเรื่องร้ายมาเท่าไร ๆ ก็หมดเรื่องร้าย ๆ ไปจากชีวิตเท่านั้น ๆ

รับด้วยความยินดี จริงใจ

เพราะเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งว่า

สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับโดยที่เราไม่เคย  
ทำมา รับแล้วก็หมดไป

คุ้มสุดคุ้ม หมดเรื่องร้ายไปจากชีวิต เราก็จะ โชคดีขึ้น

จึงควรยินดี จริงใจ เต็มใจรับ เต็มใจให้หมดไปด้วยใจที่เป็นสุข

(วิบากหมด กิเลสตาย ได้กุศล)

อย่าโง่ ที่ไม่ยอมรับหรือรับด้วยความทุกข์ใจ

เพราะเป็นการเพิ่มวิบากร้ายให้ชีวิต

(วิบากเพิ่ม กิเลสพอก งอกอกุศล)

@คนที่เราด่าไม่ได้ เราอยู่ในสภาพถูกบังคับโดยที่เราด่าไม่ได้

เขาคือเจ้านี่ตัวจริงที่มาทวงหนี้

เขาคือเจ้านี่ที่เราเคยไปทำร้ายมา ไปกดดันมา

เช่น ลูกคือ พ่อแม่คือ สามี หรือภรรยาที่ไม่ดี หรือคนที่ทำไม่ดีกับเรา

เราก็ต้องยอมชดใช้หนี้ชดใช้วิบาก

เป็นหนี้ทางธรรม ต้องชำระหนี้ตามกฎแห่งกรรม

@เจ้านี่มี 2 ประเภท



- 1) เจ้าหนี้ดี คือ เราเคยไปรับความช่วยเหลือจากเขามา (หนี้กุศล)
- 2) เจ้าหนี้ร้าย คือ เราไปทำไม่ดีกับเขามา (หนี้อกุศล) เขามากดดัน

เขามาทวงคืน

ถ้าเรามีอำนาจก็ขัดใจบ้าง ชัดเกล้าบ้าง ต้านบ้าง ไม่ใช่ตามใจทุก

เรื่อง ไม่ใช่ยอมทุกเรื่อง

แต่ถ้าไม่มีอำนาจก็ต้องยอม ต้องวาง ใช้นี้ไป

ชีวิตนี้... ใช้นี้อย่างเดียว...

ด้วยใจที่เป็นสุข

@ถ้าเรากำลังทำสิ่งดี แต่มีคนมาขัดขวางไม่ให้ทำ

แสดงว่าชาติใดชาติหนึ่ง เราก็ก็น่าจะไปขัดขวางการทำดีของคนดีมา

แสดงว่ายังไม่ได้เวลา

เราก็ได้ใช้วิบาก ด้วยการวางดีด้วยใจเป็นสุข

รับแล้วก็หมดไป เราก็กะโชคดีขึ้น

@งานบางงานนะ ไม่คว่นหรือก วางก่อนก็ได้

(แท้จริงที่คว่น คือใจที่คว่น ใจที่ร้อน)

@งานที่คว่นที่สุด ใหญ่ที่สุด คือ งานพ้นทุกข์

@อย่าไปรับเงินรับทองจากคนไม่ลดกิเลส คนไม่มีศีล

เพราะคนไม่มีศีล คนไม่ลดกิเลส คือ คนนอกศาสนา

(ไม่แสวงหาบุญนอกขอบเขตพุทธ)

@วางดีได้ ก็ะพันทุกขได้  
วางดีไม่ได้ ก็ะพันทุกขไม่ได้

@ดีที่มากกว่าดี คือ การวางดี  
เพราะเป็นตัวอย่างที่ดีที่สุดของโลก

@เกิดมาเป็นมนุษย์  
เพื่อล้างความยึดมั่นถือมั่น  
ชาติชั่ว ชาติทุกข์ ลีนแล้ว  
กิจอื่นนอกจากนี้ไม่มี  
เป็นสาระสูงสุดของชีวิต  
เป็นสุขที่สุดในโลก  
คือไม่ยึดมั่นถือมั่น คือไม่เอาอะไร

@กิจที่ควรทำ คือ สุขสบายใจ ไร้กังวล  
ใจเป็นสุขตลอดเวลา ไม่ยึดมั่นถือมั่น  
คือ สภาพอรหัตต์

@การฆ่ากิเลส คือ การฆ่าความเห็นผิดของกิเลส  
เปลี่ยนจากเห็นผิด เป็นเห็นถูก  
เปลี่ยนทุกข์ เป็นสุข

@แก่นหลักของชีวิต คือ สุขใจตลอดเวลา

@จิตอรหันต์ คือ

อดทน รอคอย ให้อภัย ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ

@งานที่ประเสริฐที่สุด คือ งานที่พาดตนเองและผู้อื่นพ้นทุกข์

@สัจจะของพุทธ คือ

ไม่ช้า ไม่ทุกข์ ไม่เบียดเบียนตัวเองผู้อื่นสัตว์อื่น

@วิมุตติ นิพพาน

คือสภาพพ้นทุกข์ คือความผาสุกอย่างยั่งยืน

@อคติ 4 คือ ความลำเอียง

คือรัก ชัง หลง กลัว

- 1) นันทาคติ (ลำเอียงเพราะรัก)
- 2) โทษาคติ (ลำเอียงเพราะชัง)
- 3) มหาคติ (ลำเอียงเพราะหลง)
- 4) ภยาคติ (ลำเอียงเพราะกลัว)

(พระไตรปิฎกเล่ม 21 “อคตีสสูตร” ข้อ 17)

เป็นวิบากร้ายที่ทำให้เราโง่  
 ทำให้เราไม่รู้ความจริงตามความเป็นจริง  
 ทำให้ประมาทผิด  
 เหนียวนาให้คนอื่นทำตาม  
 ทำชั่วได้ทุกเรื่อง  
 ดึงเรื่องร้ายเข้ามาในทุกมิติ  
 ทำให้เกิดวิบากร้าย

@เชื่อเรื่องกรรมดีกรรมชั่วอย่างแจ่มแจ้ง  
 เราจะไม่ตำเอียง  
 ใครจะได้รับอะไร แค่นั้น อย่างไรขึ้นกับวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต

@ข้าวของเสียหาย แต่ใจไม่เสียหาย ก็คุ้มเกินคุ้ม  
 หมดทั้งเรื่องร้ายเก่า (วิบากเก่า) กับ กิเลสใหม่ (วิบากใหม่)  
 วิบากหมด กิเลสตาย ได้กุศล

@ความเป็นกลาง คือ  
 หยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้โปร่งใส  
 คือ การเข้าข้างคนดี ไม่ใช่ช่วยพวกดีหารสอง  
 คือ เมตตาปรารถนาดีต่อทุกคนเท่ากันหมด  
 ช่วยเหลือโดยประมาทให้พอเหมาะกับฐานะจิตของแต่ละชีวิต

แล้วปล่อยให้วางไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต

@วิบากดีร้ายยุติธรรมที่สุดในโลก

@กิเลส คือ ศัตรูที่แท้จริงของทุกชีวิต

@การมาเกิดของพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ เป็นการเสียดสละที่ยิ่งขาด

เพราะยังมีเศษวิบากเก่าที่พลาดนำมา ต้องใช้วิบากแต่ท่านก็อดทน เสียดสละ เมตตาต่อพองชนให้พ้นทุกข์

@อย่าฆ่าตัวเอง เบียดเบียนตัวเอง ด้วยความเกรียด

@ต้องล้างกิเลสได้สิ้นเกลี้ยงเท่านั้น

จึงจะหยุดการเบียดเบียนได้

ถ้ายังมีกิเลสอยู่ ก็ยังเบียดเบียนอยู่

@เบียดเบียนตัวเอง ผู้อื่น สัตว์อื่น ผิดศีลข้อ 1

@ให้ทั้งดีส่วนน้อย เพื่อไปเอาดีที่มากกว่า

@ศีล ต้องนำไปสู่การไม่เบียดเบียนและไม่มียกยั้งปวง

@เรียบง่ายมีคุณค่าประ โยชน์ มั่งง่ายมีโทษ

@ศาสนาพุทธ ช่วยให้เราและผู้อื่นพ้นชั่ว พ้นทุกข์ พ้นภัย

@สาเหตุที่รับประทานอาหารมังสวิรัตแล้วขาดวิตามิน B12

เกิดจากรับประทานอาหารไม่สมดุลและไม่เพิ่มซีล

ส่วนใหญ่จะรับประทานถั่วชนิดเดียวคือถั่วเหลือง คือเต้าหู้ เป็น

หลัก ทำให้ได้รับโปรตีนไม่ครบ

โปรตีนจะแปรสภาพเป็น B12

จะแปรสภาพเป็นเลือดที่สมดุล

เมื่อรับประทานอาหารไม่สมดุลก็ขาด

เพราะนำไปจับพิษที่ไม่สมดุลออกไป

B12 เอาไว้สร้างเลือด ก็ต้องเอาไปจับพิษในอาหารที่ไม่สมดุล

ทำให้ขาดวิตามิน B12

ทางแก้คือ รับประทานอาหารให้สมดุล และเพิ่มซีลที่ถูกตรง

ดังเช่น ชาวแพทย์วิถีธรรม ที่รับประทานอาหารที่สมดุล

รับประทานถั่วหลากหลาย

และรักษาซีล

ทำให้สุขภาพแข็งแรง

(อาการของการขาดวิตามิน B12 คือ

จะเพลีย ๆ วิงเวียน ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว พลังไม่เต็ม)

@แก่นหลักของงานวิจัยโลกุตระ คือ ลดกิเลส

@จิตใจเป็นสุขในทุกเวลาได้ คือ ปาฏิหาริย์ที่แท้จริง

@กิเลส คือ พิชสงที่เสบเห็ด

@กิเลส คือ อนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่เที่ยง สั่งไม่ได้

สร้างได้ แต่สั่งไม่ได้

สั่งให้อยู่ก็ไม่ได้ (สุขลวง-สุขเว็บเดียวแล้วก็หมดไป)

สั่งให้ไปก็ไม่ได้ (ทุกข์จริง-ทุกข์ยาวนานกว่าสุขลวง หมดฤทธิ์ก็ดับไป)

ทั้งสุขลวงและทุกข์จริง เราสามารถกำจัดได้ ด้วยศีลสมาธิปัญญาที่  
ถูกต้อง

@ยึดมั่นถือมั่น คือ กิเลส

ไม่ยึดมั่นถือมั่น คือ ตัวล้างกิเลส

@ผู้ใดยึดมั่นถือมั่น

ผู้นั้นไม่เคารพพระพุทธเจ้า

จะมีวิบากจากการเพ่งโทษ 11 ประการ

- 1) ไม่บรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ
- 2) เสื่อมจากธรรมที่บรรลุแล้ว

- 3) สัทธรรม (ธรรมที่ดีแท้) ย่อมไม่ฟองแฉ่ว
  - 4) เข้าใจผิดว่าได้บรรลุสัทธรรม
  - 5) ไม่ยินดีประพาศิพรหมจรรย์ (ธรรมอันประเสริฐ)
  - 6) มีความผิดเสรำหมองอย่างใดอย่างหนึ่ง
  - 7) เลิกปฏิบัติธรรมเวียนกลับมาเลวต่ำซ้ำ
  - 8) เป็นโรคร้ายแรงหนัก
  - 9) เป็นบ้ามีจิตฟุ้งซ่าน
  - 10) ตามด้วยความหลงผิด
  - 11) ย่อมเข้าถึงอบาย (ความฉิบหาย)
    - ทุกติ (ไปชั่ว)
    - วินิบาต (ตกต่ำทรมาน)
    - นรก (เร่าร้อนใจ)
- (พระไตรปิฎก เล่ม 24 “พยสนสูตร” ข้อ 88,213)

@กิเลสเป็นเหตุแห่งทุกข์ อวิชานำทุกข์มาให้

@กิเลส เป็นพิษ เป็นโรคระบาด เป็นโรคติดต่อร้ายแรง เป็นเชื้อโรค  
ร้ายแรงที่สุดในโลก

@กิเลสเป็นโรคระบาดเรื้อรังที่ร้ายแรงที่สุดในโลก

@กิเลส แม้น้อยก็เหม็นมาก (ทุกข์มาก)



@กิเลส คือ เชื้อขี้ที่ไม่นิยมตาย

@ชีวิต...ต้องทนให้ได้

@ชีวิตจะพ้นทุกข์ได้เพราะ “อดทน”  
ชีวิตไม่มีวันพ้นทุกข์ได้เพราะ “ล่าถอย”

@โลกธรรมเป็นอันตรายอันแสนเผ็ด

@เด็กต้องให้ดี แต่ไม่ต้องให้เด่น (อิตตาจะโต จะฆ่าเขา)

@กิเลส จะยอมตายเมื่อรู้ความจริงตามความเป็นจริงระดับวิบาก  
กรรมเท่านั้น

@อย่าชื่นชมความเก่งทางโลก จงชื่นชมเก่งคิดเป็นหลัก

@ชีวิตต้องสลายอิตตาได้โดยไม่ทุกข์

@ชีวิต...เอาตามมีตามได้  
เพราะเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง

@คนแต่ละคนมีกิเลสแต่ละเรื่อง ๆ “หาที่ตันที่สุดไม่ได้”

@อริยศีล คือ วัชชิน

@ทุกข์ใจ มีพิษร้ายแรงที่สุดในโลก

@กุศล คือยาชา (ชะลอวิบากร้าย)  
บุญ คือยามาเชื้อ

@ยาหลักที่จะช่วยทุกชีวิต คือ  
บุญ กุศล สมคุณร้อนเย็น หม่อมิตรดี

@ชีวิต...อย่าให้มีความทุกข์ใจ

@วัตถุไม่ใช่เรื่องใหญ่ จิตวิญญาณเป็นเรื่องใหญ่

@งานนอกไม่ใช่เรื่องใหญ่  
เรื่องใหญ่คืองานใน คืออดกิเลส คือใจไม่ทุกข์

@งานสำเร็จไม่สำเร็จไม่สำคัญเท่าใจเราต้องผาสุกได้สำเร็จ

@งานเสียหายไม่ใช่เรื่องเสียหาย  
จิตวิญญาณเสียหาย คือความเสียหายที่แท้จริง

@“ดี” ที่ดีที่สุด คือ “วางดี” ที่ดีที่สุด  
คือ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด  
คือ สภาพที่ดีที่สุดในโลก  
คือ อนัตตา

@ทำงานเพื่อบรรลุนิยาม ไม่ใช่ทำงานเพื่อบรรลุนาม

@น้ำท่วมไม่ตายหรอก แต่อัตตาท่วมนี้เสียชีวิต

@สิ่งที่ดีเลิศยอดที่สุด คือ สอนคนให้พ้นทุกข์

@ไม่ลงตัว คือ ความเจริญของชีวิต (อัตตาตาย)

ลงตัว คือ ความเสื่อมของชีวิต (อัตตาโต)

@วางความสำคัญในสิ่งใด ๆ ได้ ชีวิตก็ไม่ทุกข์

@สัจจะของชีวิต คือ ไม่ทุกข์ คือ ใจผาสุกตลอดเวลา

@อุปหานิยธรรม คือ หัวใจของความพ้นทุกข์

เป็นพลบัจจัยที่มีค่ายิ่งสำหรับชีวิต

@ที่ ๆ เราควรจะไป คือ ที่ ๆ เราสามารถเจริญในธรรมได้

คือ ต้องมีขบวนการอุปหานิยธรรม

จะเจริญอย่างเดียวไม่มีเสื่อม

คือ เรามีส่วนร่วมในการแบ่งเบาภาระหน้าที่ ในการสร้างสรรค์

โดยให้อางานในเป็นหลัก

างานนอกเป็นรอง

@งานนะ... ไม่หนักหรอก...

ที่หนัก... คือ...อึดตา

@สิ่งที่มีค่าที่สุดของพุทธะ คือ ลศกิเลสได้

@คนเจริญในธรรมจะไม่ขี้เกียจ แต่จะเพียรพักอย่างพอเหมาะ

@การตามใจ ทำให้เกิดความเสื่อม

การขัดใจ ทำให้เกิดความเจริญ

## บรรณานุกรม

กรมการศาสนา . (2541). พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ .  
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราช  
วิทยาลัย.

ใจเพชร กล้าจน . (2559). จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวล  
มนุษยชาติ. คุญฉินิพนธ์ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

บรรจบ ชุณหสวัตติกุล . (2551). “ประสบการณ์รักษา  
มะเร็งด้วยธรรมชาติบำบัด ”, ใน การดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งด้วย  
การแพทย์ผสมผสาน . เทวัญ ธานีรัตน์ และคณะบรรณาธิการ .  
หน้า 15-52. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สุขุมวิทมีเดียมาร์  
เก็ตติ้ง.

ราตรี สุดทรวง และวีระชัย สิงหนิยม . (2550). ประสาท  
สรีรวิทยา . พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่ง  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เจริญธรรม สำนักดี มีอภัย ไร่ทุกษ์

อาจารย์หมอเขียว

(ดร.ใจเพชร กล้าจน)

## ติดตามข่าวสารแพทยวิถีธรรม ได้ที่



[www.morkeaw.net](http://www.morkeaw.net)



หมอเขียว แฟนคลับ



ค่ายหมอเขียว พวร. 001



รับทราบข่าวสาร กิจกรรม แพทยวิถีธรรม ถ่ายทอดสด



ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง  
ส่วนป่านบุญ I  
ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร



ติดตามข่าวสารแพทยวิถีธรรม ได้ที่



www.morkeaw.net



หมอเขียว แฟนคลับ



ค่ายหมอเขียว พวร. 001



รับทราบข่าวสาร กิจกรรม แพทยวิถีธรรม ถ่ายทอดสด



ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง  
สวนป่าบุญญ 1  
ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร