

**บททบทวนธรรม**

**คือปัญญาพาพ้นทุกข์ที่สร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก**

**เป็นคัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์**

**กลั่นออกมาจากพระไตรปิฎก**

**โดย อาจารย์หมอเขียว (ดร. ใจเพชร กล้าจน)**

**ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์วิถีธรรม**

**กองการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข**

บททบทวนธรรม เป็นองค์ความรู้แห่งพลังผาสุก บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล เริ่มต้นจากพระพุทธเจ้าแล้วกระจายไปสู่มวลมนุษยชาติเป็นอุดมมงคล

บททบทวนธรรมเป็นบทที่ผู้เขียนได้กลั่นออกมาจากคำตรัสของพระพุทธเจ้าพระโพธิสัตว์ในพระไตรปิฎก เมื่อผู้เขียนได้ศึกษาพระไตรปิฎก ได้เรียนรู้จากครูบาอาจารย์และพากเพียรปฏิบัติตามแล้วก็ได้สภาวธรรม ได้ความจริงที่เป็นพลังผาสุกผ่องใสที่สุดในโลก อันเกิดจากการรู้ความจริงตามความเป็นจริงจนถึงขั้นที่สามารถดับกิเลสดับเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงได้เป็นลำดับ จนเกิดพลังผาสุกผ่องใสอันเลิศยอดที่สุดในโลก

ผู้เขียนได้เข้าใจสภาวะว่าเป็นอย่างไร และได้กลั่นออกมาเป็นภาษาที่เข้าใจได้ง่ายๆ สามารถตรวจสอบได้ว่าสอดคล้องกับพระไตรปิฎกเล่มใดข้อใด แม้ถ้อยคำจะไม่ได้ตรงกันทีเดียว แต่เนื้อหาสาระเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นดังที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า เวลาเราไปอยู่ที่ไหนเมืองไหน เราก็ใช้คำของคนในเมืองนั้น ให้คนในเมืองนั้นเข้าใจได้ง่าย ก็จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

หากผู้ใดได้พยายามทบทวนธรรมอย่างเข้าใจความหมาย เนื้อหาสาระให้ได้ทุกวัน พิจารณาทบทวนซ้ำ ๆ อย่างเข้าใจความหมายจากคำเดิมๆ ทบทวนทุกๆ วัน อย่างรู้เพียรรู้พัก ชัดเจนกับทุกกรรมกิริยาอาการทางกายวาจาใจและผลสืบเนื่องในทุกๆ คำ ทุกๆ ประโยค ก็จะพบกับปาฏิหาริย์ คือ ผู้ทบทวนธรรม จะมีปัญญามากขึ้นทุกวัน ๆ มากขึ้นกว่าภาษาที่เราทบทวน จะมีญาณปัญญามากขึ้น นำไปใช้ในการพัฒนาฝึกฝนต่อยอดสู่ความเป็นพุทธะ (ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน)

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **ในวันใดที่ผู้ใด มีความทุกข์ใจ ทุกข์กาย หรือทุกข์เดือดร้อนจากสิ่งใดๆ ก็ตาม ลองเอาบททบทวนธรรมมาปฏิบัติที่กายวาจาใจดู** **ถ้าปฏิบัติได้ถูกตรง ท่านจะพบว่าปัญหาทุกปัญหานั้นจะคลี่คลายออกไปเรื่อยๆ ปัญหาจะเบาบาง จะคลี่คลายไปเรื่อยๆ อย่างมหัศจรรย์** ยิ่งถ้าเราทบทวนเป็นประจำทุกวัน ก็จะเพิ่มพลังบุญกุศลในชีวิตของเรา ถ้าทบทวนอย่างเข้าใจ แล้วเอามาปฏิบัติกายวาจาใจของเราให้ถูกตรง ก็จะทำให้ปัญญาแตกฉานในการทำลายทุกข์ ในการเพิ่มความผาสุกในชีวิตของเรา ทุกข์จากอะไรก็แล้วแต่ **ธรรมะนี้คือปัญญาหรือคาถาดับทุกข์**

**วันใดที่ทุกข์ การได้ทบทวนธรรม โดยพยายามทำความเข้าใจความหมายที่ถูกต้องในบททบทวนธรรมนี้ ให้เข้าไปในจิต ทบทวนหัวข้อแล้วพยายามทำความเข้าใจว่าหมายถึงอะไร มีเนื้อหาอย่างไร การทบทวนซ้ำ ๆ จะสามารถทำลายกิเลสความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ นี้คือ ปัญญาที่ใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณเพื่อความผาสุกของเราและมวลมนุษยชาติ**

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การทบทวนธรรม การตรึกตรองใคร่ครวญธรรม เป็นเหตุแห่งการหลุดพ้นจากกิเลสทุกข์” พิจารณาด้วยอิทธิบาท (ความยินดี เต็มใจ พอใจ) พิจารณาต่อเนื่องไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นว่ากิเลสทุกข์จะสลายไปตอนไหน เมื่อพลังแห่งการพิจารณาดังกล่าวมีมากพอถึงขั้นเป็นพลังเผาทำลายกิเลสทุกข์ได้ กิเลสทุกข์ก็จะสลายตายไปด้วยความเต็มใจ

บททบทวนธรรม เป็นบทที่กลั่นออกมาจากพระไตรปิฎก ซึ่งคำบางคำที่พระพุทธเจ้าตรัส ถ้าไม่เข้าใจสภาวะจริง ๆ จะเข้าใจยาก อธิบายยาก ผู้เขียนจึงเอามาแปลเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย เพื่อจะได้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ง่าย ได้ดี ได้เร็ว

**บททบทวนธรรมนี้ทำให้**

1. **ปัญญามากขึ้นทุกวันๆ** มีญาณปัญญาแตกฉานในการทำลายทุกข์ เพิ่มความผาสุกในชีวิต

2. **ปัญหาทุกปัญหา จะคลี่คลาย เบาบาง**

**ธรรมะนี้ คือปัญญาดับทุกข์ คือคาถาดับทุกข์** วันใดที่ทุกข์ สามารถทำลายกิเลสความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ นี่คือ ปัญญาที่ใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณให้ดีงามและผาสุกที่สุดในโลก จึงเป็นสิ่งที่แต่ละชีวิตจะได้มีโอกาสเรียนรู้และพัฒนาตนให้มีคุณค่าและผาสุกสืบไป

**อาจารย์หมอเขียว**

**(ดร. ใจเพชร กล้าจน)**

**17 มกราคม 2564**

|  |
| --- |
| **บททบทวนธรรม****คือปัญญาพาพ้นทุกข์ที่สร้างความผาสุกที่สุดในโลก****อาจารย์หมอเขียว (ดร. ใจเพชร กล้าจน)** |
| 1. เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่นเราต้องระลึกรู้ว่า มันคือวิบากกรรมเขา วิบากกรรมเราแก้ไขได้ด้วยการทำดี ไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆแล้ววันใดวันหนึ่งข้างหน้า ในชาตินี้ หรือชาติหน้า หรือชาติอื่น ๆ สืบไป ความเข้าใจผิดนั้นก็จะหมดไปเอง |
| 2. เราต้องรู้ว่า แต่ละคนมีฐานจิตแตกต่างกันเราจึงควรประมาณการกระทำ ให้เหมาะสมกับฐานจิตของเรา และฐานจิตของผู้อื่น“คิดดี พูดดี ทำดีไว้ก่อน” ดีที่สุด |
| 3. นับ 1 ที่เรา เริ่มต้นที่เรา ทำความดีที่เรานี่คือเส้นทางเพื่อการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ |
| 4. ต้องกล้าในการทำสิ่งดี ละอายและเกรงกลัวในการทำสิ่งชั่ว ชีวิตจึงจะพ้นทุกข์ได้ |
| 5. ชีวิตที่ไม่ได้หยุดชั่ว ไม่ได้ทำดี ไม่ได้ทำจิตใจให้ผ่องใส คือชีวิตที่ผิดพลาด คือชีวิตที่ขาดทุน คือชีวิตที่สูญเปล่า |
| 6. การกระทำเดียวกัน มีเหตุผลในการกระทำกว่าล้านเหตุผล ต้องระวัง “อคติ หรือ ความเข้าใจผิด จากการคาดเดาที่ผิดของเรา” |
| 7. หลัก 5 ข้อ ที่นำพาชีวิต พ้นจากนรกตลอดกาลนานอย่าทายใจผู้อื่น อย่าใส่ร้ายผู้อื่น อย่าโกหกผู้อื่น อย่าชิงชังผู้อื่น อย่าเบียดเบียนผู้อื่น |
| 8. สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา |
| 9. ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น แสดงว่าเรายังไม่เข้าใจตนเอง |
| 10 เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอเพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น |
| 11. สิ่งที่สร้างผลทุกวินาทีให้กับชีวิต คือ วิบากกรรม |
| 12. วิบากกรรมมีจริง ทำอะไร ได้ผลอะไร ก็เกิดจากการกระทำของเราเองทั้งหมดเจอเรื่องดีเพราะทำดีมา เจอเรื่องไม่ดีเพราะทำไม่ดีมาทั้งในปัจจุบันและอดีต สังเคราะห์กันอย่างละ 1 ส่วน |
| 13. ไม่มีใครทำดีกับเราได้ นอกจากตัวเราเอง ไม่มีใครทำร้ายเราได้ นอกจากตัวเราเองเราเป็นทายาทของกรรม เรามีกรรมเป็นกำเนิด เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยเราจักทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจักได้รับผลของกรรมนั้นอย่างแน่นอนไม่มีอะไรดลบันดาลสิ่งดีสิ่งร้ายให้เราได้ นอกจากวิบากดีร้ายของเราเท่านั้น ที่ดลบันดาลสิ่งดีสิ่งร้ายให้เราได้ เราทำดีก็ได้รับผลดี เราทำชั่วก็ได้รับผลชั่ว |
| 14. ไม่มีชีวิตใดหนีพ้นอำนาจแห่งกรรมไปได้ ทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว |
| 15. มาตลีเทพสารถี คือวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต เราทำดี มาตลีเทพสารถี ก็จะพาไปสวรรค์ คือ สุข สงบ เบา สบาย ได้สิ่งดี เราทำชั่ว มาตลีเทพสารถี ก็จะพาไปนรก คือ ทุกข์ เร่าร้อน เดือดเนื้อ ร้อนใจ ได้สิ่งร้าย |
| 16. มาตลีเทพสารถี คือ วิบากดีร้ายที่สร้างสิ่งดีร้ายให้ชีวิต เป็นสิ่งเตือนสิ่งบอกว่าอะไรเป็นกิเลสเป็นโทษ ให้ลดละเลิก อะไรเป็นบุญกุศล เป็นประโยชน์ ให้เข้าถึง อะไรเป็นโทษ ให้เว้นเสีย |
| 17. เรามีหน้าที่ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่าง ให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะพึงทำได้ ให้โลกและเราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น |
| 18. เราทำดีด้วยการช่วยไม่ให้คนอื่นทำผิดได้ “ก็ช่วย” แล้ว “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากดีของเขา“ช่วยไม่ได้” ก็ “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากร้ายของเขาเมื่อเขาเห็นทุกข์จนเกินทน จึงจะเห็นธรรม แล้วจะปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์ |
| 19. สิ่งที่มองไม่เห็นที่ทำหน้าที่สร้างสิ่งที่มองเห็น และสิ่งที่เป็นอยู่ทุกอย่าง ในชีวิตของคนคือ พลังวิบากดีร้าย ที่เกิดจากการกระทำทางกาย หรือวาจา หรือใจของผู้นั้นในอดีตชาติ และชาตินี้ สังเคราะห์กันอย่างละหนึ่งส่วน |
| 20. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา เราเท่านั้นที่ผิดต่อเรา คนอื่นที่ทำไม่ดีนั้น เขาผิดต่อตัวเขาเองเท่านั้น และเขาก็ต้องได้รับวิบากร้ายนั้นเอง เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเรา แต่เขานั้นผิดต่อตัวเขาเองถ้าเรายังเห็นว่า คนที่ทำไม่ดีกับเรา เป็นคนผิดต่อเรา แสดงว่า เรานั่นแหละผิด อย่าโทษใครในโลกใบนี้ ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิดต่อตัวเรา จะไม่มีทางบรรลุธรรมนี่คือคนที่ไม่ยอมรับความจริง เพราะไม่เข้าใจเรื่อง “กรรม” อย่างแจ่มแจ้งว่า“ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับ ล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้นเมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้ว ผลนั้นก็จบดับไป และสุดท้ายเมื่อปรินิพพาน ทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไปจึงไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น ไม่ต้องทุกข์กับอะไร” |
| 21. การได้พบกับเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ดั่งใจเราเป็นสุดยอดแห่งเครื่องมืออันล้ำค่า ที่ทำให้ได้ฝึกล้างกิเลส คือ ความหลงชิงชังรังเกียจ หลงยึดมั่นถือมั่นในใจเรา และทำให้ได้ล้างวิบากร้ายของเรา |
| 22. ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำความดี 4 อย่างนี้ ด้วยความยินดี จริงใจ จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว1. สำนึกผิด หรือยอมรับผิด
2. ขอรับโทษ เต็มใจรับโทษ หรือขออโหสิกรรม

3) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น4) ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ ลดกิเลสให้มาก ๆ เกื้อกูลผองชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ |
| 23. ความดีจะติดตามเรา เหมือนเงาตามตัว ความชั่วจะติดตามเรา เหมือนล้อเกวียนตามรอยเท้าโคฉันนั้น |
| 24. การกระทำทางกายวาจาใจที่ดีงาม คือกำแพงความดีที่คุ้มครองชีวิตเราทั้งในชาตินี้ ชาติหน้า และชาติอื่นๆ สืบไป |
| 25. เมื่อเกิดทุกข์ใจ ทุกข์กาย เรื่องร้ายเข้ามาในชีวิต เขามาเพื่อ ให้เราได้ชดใช้ ให้เราไม่ประมาท ให้เราเพิ่มอริยศีล ให้เราได้สำนึก ให้เราได้หมดวิบาก |
| 26. การพิจารณาเพื่อปราบมาร คือ ความกลัว เวลาเจ็บป่วย หรือ พบเรื่องร้ายจะทำให้ดับทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้าย ได้ดีที่สุด คือ ทำใจว่าโชคดีอีกแล้ว ร้ายหมดอีกแล้ว รับเต็ม ๆ หมดเต็ม ๆเจ็บ...ก็ให้มันเจ็บปวด…ก็ให้มันปวดทรมาน...ก็ให้มันทรมานตาย...ก็ให้มันตายเป็นไงเป็นกัน รับเท่าไหร่ หมดเท่านั้นเรา...แสบ...สุดๆ มัน...ก็ต้องรับ...สุดๆ มัน...จะได้หมดไป...สุดๆ เรา...จะได้เป็นสุข...สุดๆ เพราะสุดท้ายทุกอย่างก็ดับไป ไม่มีอะไรเป็นของใครจะทุกข์ใจไปทำไม ไม่มีอะไรต้องทุกข์ใจ“เบิกบาน แจ่มใส ดีกว่า” |
| 27. เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว คืออย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล**อย่าโกรธ คือ**เราหรือใครได้รับอะไร ผู้นั้น ทำมา ส่งเสริมมา เพ่งโทษ ถือสา ดูถูก ชิงชัง หรือ ไม่ให้อภัย สิ่งนั้นมาเราหรือใครทำอะไร ผู้นั้นต้องไปรับผล จากการกระทำนั้น ทุกคนล้วนอยากสุข อยากสมบูรณ์ไม่มีใครอยากทุกข์ อยากพร่องที่ยังทุกข์ ยังพร่อง เพราะไม่รู้ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้ไม่รู้ เพราะมีวิบากร้ายกั้นอยู่หรือรู้ แต่ยังทำไม่ได้ หรือ เพียรเต็มที่แล้ว แต่ยังมีวิบากร้ายกั้นอยู่เราทำดีสุดแล้ว พอใจทุกเรื่องให้ได้แล้วเพียรทำดีต่อไป ด้วยใจไร้ทุกข์**อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย คือ** ตาย...ก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่อ อยู่...ก็ทำหน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ**อย่ากลัวโรค คือ**โรคไม่หายตอนเป็น ก็หายตอนตายเราสู้กับโรค เรามีแต่ชนะกับเสมอเท่านั้นโรคหาย เราก็ชนะ ถ้าโรคไม่หาย เราตาย โรคก็ตาย ก็เสมอกัน! ! !สูตรแก้โรค คือใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม รู้เพียรรู้พัก สมดุลร้อนเย็น หรือใช้สิ่งที่รู้สึกสบาย**อย่าเร่งผล คือ**หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ หายตอนไหน ช่างหัวมัน**อย่ากังวล คือ**ทำดีที่ทำได้ ไม่วิวาท อย่างรู้เพียรรู้พัก ให้ดีที่สุดล้างความยึดมั่นถือมั่น ให้ถึงที่สุดสุขสบายใจไร้กังวลที่สุดดีที่ทำได้ ไม่วิวาท คือเส้นทางทำดีนั้นไม่ปิดกั้นเกิน ไม่ฝืดฝืนเกิน ไม่ลำบากเกิน ไม่ทรมานเกิน ไม่เสียหายเกิน ไม่แตกร้าวเกิน ไม่เสี่ยงเกิน |
| 28. ความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ทำให้เป็นได้ทุกโรค ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม เป็นสิ่งที่มีฤทธิ์มากที่สุด ที่ทำให้หายหรือทุเลาจากโรคเป็นยารักษาโรคที่มีฤทธิ์เร็วและแรงที่สุดในโลก |
| 29. วิธีการ 5 ข้อในการแก้ปัญหาทุกปัญหาในโลก คือ1) คบและเคารพมิตรดี 2) มีอริยศีล  3) ทำสมดุลร้อนเย็น  4) พึ่งตน 5) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ |
| 30. ตัวชี้วัดว่า วิธีนั้นถูกกันกับผู้นั้น ทำให้สุขภาพดี คือ สบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุกตัวชี้วัดว่า วิธีนั้นไม่ถูกกันกับผู้นั้น ทำให้เสียสุขภาพ คือ ไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง ไม่ผาสุก หรือทุกข์ทรมาน |
| 31. ตัวชี้วัดว่า อาหารสมดุลร้อนเย็น เป็นประโยชน์ ทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย คือ เบาท้อง สบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนานตัวชี้วัดว่า อาหารไม่สมดุลร้อนเย็น เป็นโทษ ทำให้มีโรคมาก มีทุกข์มาก คือ ไม่เบาท้อง ไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง หิวเร็ว |
| 32. หลักการทำดีอย่างมีสุข 6 ข้อ1) รู้ว่าอะไรดีที่สุด2) ปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด3) ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น แล้วลงมือทำให้ดีที่สุด4) ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว5) ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด6) นั่นแหละ คือสิ่งที่ดีที่สุด |
| 33. ทำดีเต็มที่ทุกวัน ก็สุขใจเต็มที่ได้ทุกวัน ได้เท่าไหร่ พอใจเท่านั้น พอใจเมื่อไหร่ ก็สุขใจเมื่อนั้น |
| 34. ทำดีให้มาก ๆ เพื่อจะให้ดีชิงออกฤทธิ์แทนร้าย ที่เราเคยพลาดทำมา ในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆจะได้มีดีไว้ใช้ในปัจจุบันและอนาคต ในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป |
| 35. ยึดอาศัย “ดี” ที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง” “นั้นดี”แต่ยึดมั่นถือมั่นว่า ต้องเกิด “ดี” ดั่งใจหมาย ทั้งๆ ที่องค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น “ไม่สามารถทำให้ดีนั้นเกิดขึ้นได้จริง” “นั้นไม่ดี” |
| 36. จงทำดีเต็มที่ เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่ ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไรคือสุดยอดแห่ง “ความอิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส” |

|  |
| --- |
| 37. ปัญหาทั้งหมดในโลก เกิดจาก คน...โง่...กว่ากิเลส |
| 38. กิเลส โลภ โกรธ หลง เป็นสิ่งที่คนโง่ คนชั่ว คนทุกข์ คนบ้า หวงแหนที่สุดในโลก!!! |
| 39. วิธีแก้ปัญหาทุกปัญหาในโลก คือ ลดกิเลส เหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงลดกิเลสลดทุกปัญหา เพิ่มกิเลสเพิ่มทุกปัญหา |
| 40. วิธีแก้ปัญหาง่ายนิดเดียว อันไหนแก้ได้ก็แก้ แก้ไม่ได้ก็ไม่ต้องแก้ |
| 41. สุขจากกิเลส คือ ทุกข์ที่บรรเทาชั่วคราว เหมือนได้เกาขี้กลาก บวก วิบากร้าย ไม่สิ้นสุด เลิกซะ!!! |
| 42. ยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง ได้พลังสุดๆ ได้สุขสุดๆยินดีในความชอบชัง เสียพลังสุดๆ ได้ทุกข์สุดๆ |
| 43. ทำร้ายเขามาตั้งมากตั้งมาย ยังมีหน้ามาโกรธมาเกลียดเขาอีก มันชั่วเกินไปแล้วเรา |
| 44. ทีทำชั่ว ยังมีเวลาทำ ทีทำดี ทำไมไม่มีเวลาทำ |
| 45. อยากได้สิ่งใด จงคิดสิ่งนั้นกับผู้อื่น |
| 46. เกิดอะไร จงท่องไว้ “กู-เรา-ฉัน” ทำมา |

|  |
| --- |
| 47. เมื่อมีเรื่องไม่ชอบใจ ไม่เข้าใจ แล้วเกิดคำถามว่า ทำไมๆๆ  ให้ตอบว่า ทำมาๆๆ |

|  |
| --- |
| 48. คนที่แพ้ไม่ได้ พลาดไม่ได้ พร่องไม่ได้ ทุกข์ตายเลย “โง่ที่สุด” คนที่แพ้ก็ได้ ชนะก็ได้ พลาดก็ได้ ไม่พลาดก็ได้ พร่องก็ได้ ไม่พร่องก็ได้ สบายใจจริง “ฉลาดที่สุด” |
| 49. ถามว่า ตั้งใจทำดี ทำไมได้แค่นี้ตอบว่า เพราะทำชั่วมามากถามว่า มากแค่ไหน ตอบว่า หาที่ต้นที่สุดไม่ได้ ถามว่า แล้วจะทำอย่างไร ตอบว่า อดทน รอคอย ให้อภัย ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ |
| 50. อดีตที่ผิดพลาด ให้สำนึก ปัจจุบันที่ผิดพลาด จากกิเลส หรือจากการกระทำที่ไม่พอเหมาะ ให้แก้ไข |
| 51. ทำดีเต็มที่ทุกวัน ก็สุขใจเต็มที่ได้ทุกวัน |
| 52. เก่งอริยศีลเป็นสุข ไม่เก่งอริยศีลเป็นทุกข์อยากเป็นสุข จงติเตียนการผิดอริยศีล จงยกย่องการถูกอริยศีล |
| 53. ศีล คือไม่เบียดเบียนตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น เป็นประโยชน์ ต่อตนเอง ต่อคนอื่น ต่อสัตว์อื่น |
| 54. วิธีตั้งอริยศีล คือ ให้เลิกในสิ่งที่ชอบแบบยึดมั่นถือมั่น (ล้างชอบ) ให้ชอบในสิ่งที่ชังแบบยึดมั่นถือมั่น (ล้างชัง) |
| 55. อย่าดื้อต่อศีล ดื้อต่อศีล ทำให้ทุกข์หนัก ทุกข์หนักมาก ทุกข์หนักที่สุด |
| 56. ทุกเสี้ยววินาที ทุกอย่างไม่เที่ยง อย่ายึดมั่นถือมั่น ต้องพร้อมรับ พร้อมปรับ พร้อมเปลี่ยน ตลอดเวลา |
| 57. สมบูรณ์และทันใช้ ดีที่สุด พร่องแต่ทันการณ์ ดีกว่าสมบูรณ์แต่ไม่ทันใช้สมบูรณ์แต่ไม่ทันใช้ ไม่มีประโยชน์อะไรเร็วและพร่อง แล้วเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย นั้นดี แต่เกิดผลเสียมากกว่าผลดี นั้นไม่ดีช้าและสมบูรณ์ แล้วเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย นั้นดี แต่เกิดผลเสียมากกว่าผลดี นั้นไม่ดี |
| 58. เย่ ๆ ๆ ดีใจจัง ไม่ได้ดั่งใจ (วิบากหมด กิเลสตาย ได้กุศล)แย่ ๆ ๆ ซวยแน่เรา เอาแต่ใจ (วิบากเพิ่ม กิเลสพอก งอกอกุศล) |
| 59. เย่ ๆ ๆ ไม่หวั่นไหว ใจเป็นสุข |
| 60. ใจที่เป็นสุข สุขที่สุดในโลก ใจที่เป็นทุกข์ ทุกข์ที่สุดในโลก |
| 61. “ให้” แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใคร...ให้ได้...(กล่าวทั้งหมด 3 ครั้ง) |
| 62. รวมพลัง พวธ. (ขานรับว่า) พลัง พวธ. (กล่าวทั้งหมด 3 ครั้ง)(พร้อมกัน) คิดดี พูดดี ทำดี เสนอดี สลายอัตตา สามัคคี นี้ผาสุก เย่ |
| 63. ยินดี พอใจ ไร้กังวล |
| 64. ความสุขของชีวิตอยู่ที่ความพอ สุขอยู่ที่พอ พออยู่ที่ใจพอเมื่อไหร่ก็สุขเมื่อนั้น ไม่พอเมื่อไหร่ก็ทุกข์เมื่อนั้น |
| 65. สุขทุกข์ทางใจ แรงเท่ากับ ดินทั้งแผ่นดินสุขทุกข์ทางกาย แรงเท่ากับ ฝุ่นปลายเล็บ |
| 66. กายนี้มีไว้ เพื่อดับทุกข์ใจ เท่านั้น กิจอื่น...นอกจากนี้...ไม่มี... |
| 67. สิ่งที่ดีที่สุดในโลก คือ คบและเคารพมิตรดี ไม่โทษใคร ใจไร้ทุกข์ ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ |
| 68. ไม่คบไม่เคารพมิตรดี ไม่มีทางพ้นทุกข์ |
| 69. พร้อมสู้อุปสรรคอย่างเบิกบาน ไม่ทรมานจนเบิกบูด ไม่หย่อนยานจนย่ำแย่ |
| 70. ตั้งตนอยู่บนความลำบากที่ไม่ทรมานเกิน คือ หนทางแห่งการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ |
| 71. ปัญหาและอุปสรรค ไม่เคยหมดไปจากโลกมีแต่ทุกข์ใจเท่านั้นที่หมดไปจากเราได้ |
| 72. ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะทุกข์ใจความทุกข์ใจ ไม่ได้แก้ปัญหา มีแต่เพิ่มปัญหาสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไปจะทุกข์ใจไปทำไม เบิกบานแจ่มใสดีกว่า |
| 73. เมื่อเรามุ่งหมายและพยายามหยุดชั่วมุ่งหมายให้เกิดดี และพยายามทำดีอย่างเต็มที่แล้วยอมหรือกล้า ให้เกิดสิ่งเลวร้ายสุดๆ ทุกเรื่องให้ได้ชีวิตก็ไม่มีอะไรทุกข์ใจ |
| 74. ให้ตรวจดูว่า ในชีวิตเรา ยังมีเรื่องอะไรที่เกิดขึ้น หรือเสียหายแล้ว ทำให้ใจเราเป็นทุกข์ได้ถ้ามีอยู่ แสดงว่า ยังมีกิเลสเหตุแห่งทุกข์อยู่ให้กำจัดกิเลสความยึดมั่นถือมั่นนั้นเสีย |
| 75. ถ้าเราดับทุกข์ใจได้ ก็ไม่มีทุกข์อะไรที่ดับไม่ได้ |
| 76. ความสำเร็จของงาน ไม่ไช่ความสำเร็จของงาน ความสำเร็จของใจ คือความสำเร็จของงาน ใจที่ไร้ทุกข์ ใจที่ยินดี ใจที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า งานจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ เมื่อเราได้พยายามทำเต็มที่แล้ว เพราะเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง |
| 77. ระวัง!!! กิเลส!!! มักจะหลอกให้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่สำคัญยิ่งๆ ขึ้นไป |
| 78. ความสมบูรณ์ หรือความสำเร็จของกิจกรรมการงาน คือ ความลวง ลวงให้ยึด ลวงให้ทุกข์ส่วนความสำเร็จของใจที่พ้นทุกข์ พ้นความยึดมั่นถือมั่น คือ ความจริง |
| 79. ดีทางโลก 10 ระดับ ดีระดับ 10 เป็นความลวงส่วนดีระดับ 11 คือ ความจริงเป็นดีทางธรรม เป็นความพ้นทุกข์ จากความไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า ดีทางโลกจะเกิดมากน้อยแค่ไหนเมื่อได้มุ่งหมายให้เกิดดีระดับ 10 และพยายามทำอย่างเต็มที่แล้ว |
| 80. เมื่อได้มุ่งหมายให้เกิดดี และพยายามทำอย่างเต็มที่แล้ว แต่ดีนั้นไม่สมบูรณ์ ไม่สำเร็จดั่งใจหมายกิเลสมักจะหลอกบอกว่า ถ้าไม่สมบูรณ์ ไม่สำเร็จ จะเสียหาย จะไม่สบายใจ เป็นความลวง!!!ให้ใช้ปัญญาหักลำกิเลส โดยบอกกับกิเลสว่าถ้าได้มากกว่านี้ ถ้าสมบูรณ์หรือสำเร็จกว่านี้ จะเสียหาย!!! เพราะในขณะนั้น ยังไม่ใช่เวลาที่จะได้มากกว่านี้ ยังไม่ใช่เวลาที่จะสมบูรณ์หรือสำเร็จกว่านี้ในครั้งนั้น ไม่สมบูรณ์ ไม่สำเร็จ จะดีที่สุด ยุติธรรมที่สุด ตามกุศลอกุศลของเราและคนที่เกี่ยวข้อง |
| 81. เหนือความเก่ง คือ วิบากร้ายเก่งแค่ไหนว่าแน่ ก็แพ้วิบากร้ายร้ายแค่ไหนว่าแน่ ก็แพ้วิบากดีวิบากดีที่แน่แท้ ที่ดีวิบากดีที่แน่แท้ ที่ดีที่สุด คือ ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม |
| 82. จงฝึกอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตที่พร่องอยู่เป็นนิตย์ อย่างผาสุกให้ได้ |
| 83. ความยึดมั่นถือมั่น จะทำให้เกิดความพร่อง ความพลาด ความทุกข์ |
| 84. ล้างความยึดมั่นถือมั่นของใจได้สำเร็จ คือ ความสำเร็จที่แท้จริง |
| 85. จงเบิกบาน… เบิกบาน… และเบิกบาน…จงเบิกบาน...อย่างเป็นอมตะธรรม  |
| 86. แพทย์วิถีธรรม ลดโรค ลดยา ลดค่าใช้จ่าย ลดทุกข์ |
| 87. แต่ละชีวิตจะมีสภาพ**ทุกข์เท่าที่โง่** โง่เท่าที่ทุกข์**โกรธเท่าที่โง่** โง่เท่าที่โกรธ**โลภเท่าที่โง่** โง่เท่าที่โลภ**หลงเท่าที่โง่** โง่เท่าที่หลง**ยึดเท่าที่โง่** โง่เท่าที่ยึด**กลัวเท่าที่โง่** โง่เท่าที่กลัว**ชั่วเท่าที่โง่** โง่เท่าที่ชั่ว**ไม่ทุกข์เท่าที่ฉลาด** ฉลาดเท่าที่ไม่ทุกข์**ไม่โกรธเท่าที่ฉลาด** ฉลาดเท่าที่ไม่โกรธ**ไม่โลภเท่าที่ฉลาด** ฉลาดเท่าที่ไม่โลภ**ไม่หลงเท่าที่ฉลาด** ฉลาดเท่าที่ไม่หลง**ไม่ยึดเท่าที่ฉลาด** ฉลาดเท่าที่ไม่ยึด**ไม่กลัวเท่าที่ฉลาด** ฉลาดเท่าที่ไม่กลัว**ไม่ชั่วเท่าที่ฉลาด** ฉลาดเท่าที่ไม่ชั่ว |
| 88. คนลดกิเลส คือคนฉลาด คนดี คนสุข คนไม่ลดกิเลส คือคนโง่ คนชั่ว คนทุกข์อยากฉลาด อยากสุข อยากดี ต้องลดกิเลส!!! |
| 89. ในโลกนี้ ไม่มีอะไรเที่ยง ไม่มีอะไรที่เราควบคุมได้ ไม่มีอะไรที่เรากำหนดได้ นอกจากใจที่ไม่ทุกข์ของเราเท่านั้น  |
| 90. วัตถุไม่เที่ยง มีแต่ใจไร้ทุกข์เท่านั้นที่เที่ยง |
|  91. คนโง่ ไม่มีปัญญาที่พาพ้นทุกข์ จะไม่มีศรัทธาและศีลที่ถูกตรงส่วนคนที่มีศรัทธาและศีลที่ถูกตรง ก็จะมีปัญญาที่พาพ้นทุกข์และคนที่มีปัญญาที่พาพ้นทุกข์ ก็จะมีศรัทธาและศีลที่ถูกตรง |
| 92. คนมีปัญญา จะไม่มีปัญญาหาเหตุผลให้ตน กลัว ชั่ว ทุกข์ แต่จะมีปัญญาหาเหตุผลให้ตน พ้นกลัว พ้นชั่ว พ้นทุกข์คนไม่มีปัญญา จะมีปัญญาหาเหตุผลให้ตน กลัว ชั่ว ทุกข์ แต่จะไม่มีปัญญาหาเหตุผลให้ตน พ้นกลัว พ้นชั่ว พ้นทุกข์ |
| 93. ในโลกนี้ ไม่มีอะไรสำคัญเท่า “การดับทุกข์ใจ...ให้ได้” |
| 94. เมื่อเกิดเรื่องที่เรารู้สึกไม่ดี โดยสัจจะแสดงว่า เราทำหรือส่งเสริมสิ่งผิดสิ่งไม่ดีมา ในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ เมื่อทำผิดแล้วไม่ยอมรับผิด จะเป็นวิบากร้ายใหม่ ที่ทำให้วิบากร้ายเก่าที่รับก็ไม่มีวันหมดเกลี้ยงได้ง่าย ไม่มีวันหมดเกลี้ยงได้เร็ว แต่จะหมดเกลี้ยงได้ยาก และหมดเกลี้ยงได้ช้า และวิบากร้ายใหม่ก็จะเพิ่ม อย่างไม่มีวันสิ้นสุด |
| 95. การไม่ยอมรับผิด ไม่สารภาพผิด จะเพิ่มฤทธิ์วิบากร้าย แต่การยอมรับผิด การสารภาพผิด จะลดฤทธิ์วิบากร้าย และเพิ่มฤทธิ์วิบากดี |
| 96. คนโง่เท่านั้นที่ไม่ยอมรับผิด ไม่ยอมสารภาพผิด ไม่ยอมสำนึกผิด |
| 97. การยอมรับความจริงตามความเป็นจริงด้วยการ สำนึกผิด สารภาพผิด ยอมรับผิด เต็มใจรับโทษ ขอโทษ ขออโหสิกรรม ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดี ตั้งจิตทำสิ่งที่ดี คือลดกิเลสและช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ ด้วยความยินดี จริงใจ เป็นสุดยอดแห่งพลังความดี ที่ทำให้ใจไม่ทุกข์ ดันเรื่องร้ายออกไป ได้มากที่สุด ดูดสิ่งดีเข้ามาสู่ชีวิต ได้มากที่สุดรับร้ายแล้ว ร้ายก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้นได้เป็นตัวอย่าง และแรงเหนี่ยวนำ ในการปฏิบัติที่ดี ที่ถูกตรง สู่ความพ้นทุกข์เพื่อประโยชน์สุขที่แท้จริง อันยอดเยี่ยมยั่งยืนที่สุดต่อตนและมวลมนุษยชาติ |
| 98. เป้าหมายทุกเรื่อง ถ้าต้องการให้สำเร็จเร็ว จง “อย่ายึดมั่นถือมั่น”ยิ่งยึดยิ่งไม่ได้ ยิ่งไม่ยึดยิ่งได้ ยึดเท่าไหร่ ๆ ก็จะไม่ได้เท่านั้น ๆยิ่งยึดยิ่งพร่อง ยิ่งยึดยิ่งช้า ยิ่งโง่ ยิ่งทุกข์ เพราะยึดคือวิบากร้ายอยากได้ อย่ายึด ถ้ายึด จะไม่ได้ ยิ่งยึด ยิ่งโง่ ยิ่งซวยยิ่งยึด เป้าหมายยิ่งสำเร็จช้า ทั้งทางโลกและทางธรรมยิ่งไม่ยึด เป้าหมายยิ่งสำเร็จเร็ว ทั้งทางโลกและทางธรรมยึด!!! จะไม่พ้นกลัว จะไม่พ้นทุกข์ จะไม่ได้สุขยั่งยืน แต่ถ้าไม่ยึด จะพ้นกลัว จะพ้นทุกข์ จะได้ความสุขที่ยั่งยืน |
| 99. ยึดมั่นถือมั่น ทำให้ “ใจเป็นทุกข์” จะมีวิบากร้ายมาทำลาย ทำให้ไม่สำเร็จหรือสำเร็จช้า หรือสำเร็จเร็ว แต่มีเรื่องร้าย เป็นบาป มีวิบากร้ายเจือ ผลไม่สมบูรณ์ จะสำเร็จความผาสุกทางจิตวิญญาณที่ยอดเยี่ยมยั่งยืนช้าที่สุด ทำให้เกิดการบาดเจ็บปวดร้าวทางจิตวิญญาณได้มากที่สุด และเป็นพลังที่ทำให้ตนหรือผู้อื่นทำชั่วได้ทุกเรื่อง |
| 100. ไม่ยึดมั่นถือมั่น จะทำให้ “ใจเป็นสุข” จะมีวิบากดีมาช่วย ทำให้สำเร็จได้เร็ว เป็นบุญที่เต็มที่สุด ไม่มีวิบากร้ายเจือ จะสำเร็จเร็วที่สุด สมบูรณ์ที่สุดไม่เกิดการบาดเจ็บปวดร้าวทางจิตวิญญาณ และเป็นพลังที่ทำให้ตนหรือผู้อื่น ทำสิ่งดีได้ทุกเรื่องเมื่อถึงเวลาอันควร เป็นบุญกุศลสูงสุด |
| 101. ต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น ให้ได้ “จึงจะได้” |
| 102. ทำตามจริงที่เป็นไปได้จริง ชีวิตก็ไม่มีอะไรทุกข์ |
| 103. ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้ที่เข้าใจ เชื่อ และ ชัด เรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง |
| 104. ผู้ที่เข้าใจ เชื่อ และ ชัด เรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง จะเอาทุกข์มาแต่ไหน |
| 105. ผู้ที่เข้าใจ เชื่อ และ ชัด เรื่องกรรม จะไม่ทำชั่ว จะทำแต่ดีผู้ที่ไม่เข้าใจ ไม่เชื่อ ไม่ชัด เรื่องกรรม จะทำชั่ว |
| 106. ผู้ที่ยังไม่เข้าใจ ไม่เชื่อ ไม่ชัด เรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง จะยังโง่อยู่ ชั่วอยู่ ทุกข์อยู่ |
| 107. กลัว ชั่ว ทุกข์ คือ โง่ |
| 108. กรรมคือความจริง ความจริงคือกรรม เชื่อชัดเรื่องกรรม คือเชื่อชัดความจริง เชื่อชัดความจริง จึงจะหลุดพ้นจากทุกข์ได้ |
| 109. ความเข้าใจ เชื่อ และชัด เรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง เป็นรหัสเป็นปัญญาที่จำเป็นที่สุด สำคัญที่สุด มีฤทธิ์ที่สุดในการดับทุกข์ ในการคลายความยึดมั่นถือมั่น ในการเข้าสู่ความผาสุกที่แท้จริง |
| 110. ความเข้าใจ ความเชื่อ และชัด เรื่องกรรมเท่านั้น จึงจะคลายความยึดมั่นถือมั่นได้ |
| 111. ความไม่เข้าใจ ไม่เชื่อ ไม่ชัด เรื่องกรรม ทำให้ยึดมั่นถือมั่น ทำให้เป็นทุกข์ ส่วนความเข้าใจ เชื่อ ชัด เรื่องกรรม ทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่น ทำให้เป็นสุข |
| 112. สุขจากการให้ด้วยใจที่บริสุทธิ์ ยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่กว่าการเอา |
| 113. สุขจากการให้ด้วยใจที่บริสุทธิ์ สุขสบายใจที่สุดในโลก เป็นสุขที่สุขที่สุดในโลก |
| 114. คุกที่แท้จริง คือ กิเลส เป็นทุกข์ตัวแท้ที่คอยกักขังความทุกข์และความชั่วในใจคน |
| 115. ทำดีเต็มที่ทุกครั้ง ก็ “ชนะทุกครั้ง”  |
| 116. ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ คือ ชนะโง่ ชนะชั่ว ชนะทุกข์ ในใจเรา |
| 117. ตอนหน้าไม่รู้ ตอนนี้สู้ไม่ถอย สู้กิเลสอย่างรู้เพียรรู้พัก  |
| 118. ทุกอย่างล้มเหลวได้ แต่ “ใจ” ล้มเหลวไม่ได้ |
| 119. ปัญหา คือ เครื่องมือฝึกใจที่ดีที่สุดในโลก |
| 120. ปัญหาไม่เคยหมดไปจากชีวิตของเรา มีแต่ทุกข์เท่านั้น ที่หมดไปจากใจของเรา |
| 121. โจทย์ทุกโจทย์ เหตุการณ์ทุกเหตุการณ์ เป็นเครื่องมือฝึกจิตของเรา ให้เป็นสุข อย่างถูกต้องตามธรรม |
| 122. สิ่งใดที่เหมือนจริง แต่คิดพูดทำตามแล้ว “ทุกข์” แสดงว่า “สิ่งนั้นไม่จริง”แต่สิ่งใดที่เหมือนไม่จริง เมื่อคิดพูดทำตามแล้ว “พ้นทุกข์” แสดงว่า “สิ่งนั้นจริง” |
| 123. เจอผัสสะไม่ดี ได้โชค 3 ชั้น คือได้เห็นทุกข์ ได้ล้างทุกข์ และได้ใช้วิบากได้ใช้วิบากกรรมที่ไม่ดี ร้ายนั้นก็จะหมดไป ดีก็จะออกฤทธิ์ได้มากขึ้น |
| 124. เกิดเป็นคน ต้องฝึกยิ้มรับสิ่งดีสิ่งร้ายด้วยใจที่เป็นสุขให้ได้ |
| 125. อย่าปล่อยเวลาชีวิตให้สูญเปล่าด้วยการ “ไม่ลดกิเลส” |
| 126. คุณค่าและความผาสุกของการเป็นคนคือ การพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ |
| 127. แก้ปัญหาทุกข์ของชีวิตเราได้ ก็จะสามารถช่วยแก้ทุกข์ของผู้อื่นได้ผู้ที่พ้นทุกข์เท่านั้น จึงจะช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ได้ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา |
| 128. ถ้าเราสอนเขาให้ดีขึ้นไม่ได้ ก็ไม่ต้องสอน!!! แสดงว่า ณ เวลานั้น เราไม่ใช่สัตบุรุษของเขาก็ให้ “สัตบุรุษของเขา” หรือให้ “ทุกข์ของเขา” สอนแทน!!! |
| 129. อย่าไปเสียเวลากับคนกิเลสหนาที่ขุนไม่ขึ้น เพราะถ้ามัวเสียเวลากับคนกิเลสหนาที่ขุนไม่ขึ้น มันเป็นวิบากร้าย ต่อตนเองต่อผู้อื่น |
| 130. อย่าแบกชีวิตคนอื่นอย่าทำผิดหน้าที่ อย่าทำเกินหน้าที่ ถ้าเขาไม่ฟังเรา!!! ให้เขาเป็นอย่างที่เขาเป็น ให้เขาทำอย่างที่เขาต้องการจะทำ ปล่อยวางให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิตถ้าเราได้พยายามบอกแล้ว สอนแล้ว เตือนแล้ว แต่เขายังไม่ฟัง!!! เราสอนเขาไม่ได้ แปลว่า การสอนเขา ไม่ใช่หน้าที่ของเรา เราไม่ใช่สัตบุรุษของเขาหน้าที่เราคือ ทำเต็มที่เต็มแรงอย่างรู้เพียรรู้พัก แล้วปล่อยวางให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต |
| 131. ถ้าชนะ ความโกรธ กลัวเป็น กลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล ได้ อย่างอื่น….ง่ายหมด |
| 132. คนที่ทำงานลงตัวตลอด ไม่มีปัญหาใด ๆ คือ คนที่ซวยที่สุดในโลก |
| 133. อุปสรรคและปัญหา คือ ชีวิตชีวา |
| 134. กุศลาธัมมา อกุศลาธัมมา แปลว่า "ชีวิต!!! เดี๋ยวก็ดี เดี๋ยวก็ร้าย เดี๋ยวก็สมใจ เดี๋ยวก็ไม่สมใจ"ตราบใดยังมีชีวิตอยู่ ยังไม่ปรินิพพาน จะได้รับแต่สิ่งที่ดี สิ่งที่สมใจ อย่างเดียว เป็นไปไม่ได้จะได้รับแต่สิ่งร้าย สิ่งไม่สมใจ อย่างเดียว เป็นไปไม่ได้ จะได้รับทั้งสองสิ่งเป็นธรรมดา ในเมื่อทุกชีวิตล้วนเคยทำดีมา จึงมีดีคอยช่วยเป็นระยะๆและเคยพลาดทำไม่ดีมาหาที่ต้นที่สุดไม่ได้จึงมีวิบากร้ายทั้งกองเล็ก กองปานกลาง และกองมหึมาไล่ล่าชีวิตทุกชีวิตตลอดเวลาตราบปรินิพพาน |
| 135. โลกนี้ มีสิ่งดีให้เราได้อาศัย มีอุปสรรคให้เราได้ฝึกฝน มีอุปสรรคให้เราได้ใช้วิบาก มีอุปสรรคให้เราได้ล้างทุกข์ใจ |
| 136. ชีวิตที่ลงตัว คือชีวิตที่มีแต่ความเสื่อม ชีวิตที่ไม่ลงตัว คือชีวิตที่มีแต่ความเจริญ |
| 137. เวลาชีวิตมีน้อยนัก สั้นนัก อย่าปล่อยเวลาชีวิตให้สูญเปล่า จงละบาป บำเพ็ญกุศล และยินดี พอใจ เต็มใจ สุขใจ มีชีวิตชีวา ในทุกเสี้ยววินาทีของชีวิต |
| 138. จงเผชิญกับปัญหาอุปสรรคที่มีอยู่คู่โลกตลอดกาลนาน อย่างมีชีวิตชีวา ให้ได้ |
| 139. งานล้มเหลวหรือสลาย แล้วอัตตาสลายได้ ก็คุ้มเกินคุ้ม |
| 140. ใครเขาจะยึดหรือไม่ยึด ไม่สำคัญ ใครเขาจะคิดกับเราอย่างไร ไม่สำคัญ สิ่งสำคัญ คือ เราต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น จิตเราต้องสูงก่อน จึงจะดึงจิตคนอื่นขึ้นสูงได้ |
| 141. ความผิดความถูกอยู่ที่ “การยึดหรือไม่ยึด”ถ้ายึดคือผิด ถ้าไม่ยึดคือถูกผิดถูก ไม่ได้อยู่ที่เหตุผลใครเลิศยอดกว่าใคร ผิดถูก มันอยู่ที่ยึด หรือไม่ยึด!!!ยึดคือผิด ถ้าไม่ยึดคือถูกยึด คือ ยึดมั่นถือมั่นตามความคิดของเรา เอาดีแบบเราหมาย จึงจะสุขใจ ไม่เอาดีแบบเราหมายจะทุกข์ใจ นี่แหละ ยึด!!! นี่แหละกิเลส!!! นี่แหละบาป!!! |
| 142. “ยึดที่ไม่ผิด” คือ “ยึดความไม่ยึดมั่นถือมั่น” |
| 143. ทำดีถูกด่าให้ได้ ถูกแกล้งให้ได้ ถูกนินทาให้ได้ ถูกว่าให้ได้ถูกดูถูกให้ได้ ถูกเข้าใจผิดให้ได้ ถูกทำไม่ดีสารพัดเรื่องให้ได้ เพราะเราทำมาทั้งนั้น |
| 144. ทำดีแล้ว ยังถูกเรื่องร้ายวิบากบาปเล่นงานหนัก แสดงว่า ชาติก่อนเราทำบาปมาก เราแสบมาก เราแสบสุด ๆ มัน...ก็ต้องรับ...สุดๆ มัน...จะได้หมดไป...สุดๆ เรา...จะได้เป็นสุข...สุดๆ |
| 145. อย่าสร้างความสุขให้กับตน ด้วยการสร้างความทุกข์ให้กับผู้อื่น |
| 146. ถามว่า เกิดมาทำไม!!!ตอบว่า เกิดมาเพื่อฝึกฝนการสร้างความผาสุกที่แท้จริงให้กับตนเองและผู้อื่น |
| 147. ทุกอย่างที่เกิดขึ้น ดีที่สุดแล้ว (Everything happens for the best) |
| 148. ในโลกนี้ ไม่มีอะไรที่ไม่มีข้อดี มีข้อดีได้หมด มีประโยชน์ได้หมดต้องหาข้อดี หาประโยชน์ให้ได้ ในทุกเรื่อง |
| 149. ความสุขแท้ คือไม่ทุกข์ใจ ไม่ว่าจะเกิดอะไร ในสถานการณ์ใด |
| 150. ชีวิตที่มั่นคง คือ ชีวิตที่ให้ หรือเสียสละ อย่างแท้จริง |
| 151. เราจะทำ ในสิ่งที่คนอื่น ทำได้ยากเราจะเป็น ในสิ่งที่คนอื่น เป็นได้ยากเราจะสละ ในสิ่งที่คนอื่น สละได้ยากเราจะพ้นทุกข์ ในสิ่งที่คนอื่น พ้นทุกข์ได้ยาก (ทุกข์จากสุขปลอมทุกข์จริง)เราจะชนะ ในสิ่งที่คนอื่นชนะได้ยาก(ชนะกิเลสเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง) |
| 152. เสพกิเลส มีโทษ คือ ทุกข์หนัก ทุกข์หนักมาก ทุกข์หนักที่สุดจะเสพไปทำไมให้ทุกข์!!! |
| 153. มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ |
| 154. หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวเราเอง |
| 155. ถ้าสุขภาพพึ่งตนเกิดไม่ได้ หมอและคนไข้ จะพากันป่วยตาย |
| 156. กิเลส โลภโกรธหลง เป็นโรคติดต่อร้ายแรงที่วงการสุขภาพ ไม่รู้!!! |
| 157. ลดกิเลส รักษาโรคพลังเด็ดขาดในการลดกิเลส เป็นพลังรักษาโรค ที่มีฤทธิ์เร็วและแรงที่สุดในโลก |
| 158. ศูนย์บาทรักษาทุกโรค |
| 159. การให้ หรือแบ่งปัน เป็นที่พึ่งแท้ของโลก |
| 160. การให้ หรือการแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ คือความเจริญของจิตวิญญาณที่งดงามมีคุณค่าและผาสุกที่สุดในโลก |
| 161. ชีวิต…ต้องฝึกให้อยู่อย่างประหยัดเรียบง่ายให้ได้ ประหยัด คือกินน้อยใช้น้อยในขีดที่แข็งแรงที่สุด ไม่ทรมานตน ไม่เสียหาย จำเป็นจึงใช้ ไม่จำเป็นไม่ใช้ เป็นประโยชน์จึงใช้ เป็นโทษไม่ใช้ เพื่อก้าวไปสู่…ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข |
| 162. การดำรงชีวิตมันไม่ได้มีอะไรมากมาย อย่าเสียเวลาไปไขว่คว้าหาสิ่งที่เกินความจำเป็นของชีวิต สิ่งจำเป็นในชีวิต คือ ปัจจัย 4 (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) มิตรดี ความดี คือสมบัติที่แท้จริง สิ่งจำเป็นในชีวิตมีเพียงเท่านี้!!! |
| 163. อาหารเป็นหนึ่งในโลก!!! สิ่งสำคัญในชีวิต คือ อาหาร ได้แก่ สมุนไพร ผลไม้ ผักสด ผักลวก ข้าว เกลือ ถั่วหลากหลายชนิด ธัญพืชรสมัน ทำให้แข็งแรง สบาย เบาท้อง มีกำลัง อิ่มนาน สิ่งสำคัญมีเพียงเท่านี้ แล้วจะโลภ จะโง่ไปทำไม!!! |
| 164. กสิกรรมไร้สารพิษ คือความมั่นคงด้านอาหาร ยา และปัจจัยที่จำเป็นต่อชีวิตคือความมั่นคงของชีวิต ทำให้ชีวิตอยู่รอด ทำให้ชีวิตอยู่เย็นเป็นสุข |
| 165. คุณค่าและความผาสุกของชีวิต คือชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข |
| สาธุ |
|  |