

พิมพ์เพิ่มครั้งที่ ๓

บททบทวนธรรม

คือปัญญาพาพ้นทุกข์
ที่สร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก
เป็นคัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์
กลั่นออกมาจากพระไตรปิฎก



โดย อาจารย์หมอเขียว (ดร. ใจเพชร กล้าจน)

บทบทวนธรรม

คือปัญญาพาพ้นทุกข์
ที่สร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก
เป็นคัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์
กลั่นออกมาจากพระไตรปิฎก

โดย อาจารย์หมอเขียว (ดร.ใจเพชร กล้าจน)

ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์วิถีธรรม

กองการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

www.morkeaw.net

ขอมอบให้

จาก



บทบทวนธรรม

คือปัญญาพาพ้นทุกข์

ที่สร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก

เป็นคัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์ ถิ่นออกมาจากพระไตรปิฎก

โดย อาจารย์หมอเขียว (ดร.ใจเพชร กล้าจน)

ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์วิถีธรรม

กองการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

www.morkeaw.net

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๔ จำนวนพิมพ์ ๒๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ มกราคม ๒๕๖๔ จำนวนพิมพ์ ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๓ มกราคม ๒๕๖๔

จำนวนพิมพ์ ๕๐,๐๐๐ เล่ม

ราคาเล่มละ ๑๐ บาท

สนใจสั่งหนังสือติดต่อ

กองบุญสื่อแพทย์วิถีธรรม



บททบทวนธรรม

คือปัญญาพาพ้นทุกข์
ที่สร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก
เป็นคัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์
กลั่นออกมาจากพระไตรปิฎก
โดย อาจารย์หมอเขียว (ดร.ใจเพชร กล้าจน)

บททบทวนธรรม เป็นองค์ความรู้แห่ง
พลังผาสุก บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล

เริ่มต้นจากพระพุทธเจ้าแล้วกระจายไป
สู่มวลมนุษยชาติเป็นอุดมมงคล

บททบทวนธรรม เป็นบทที่ผู้เขียนได้
กลั่นออกมาจากคำตรัสของพระพุทธเจ้า
พระโพธิสัตว์ ในพระไตรปิฎก

เมื่อผู้เขียนได้ศึกษาพระไตรปิฎก ได้
เรียนรู้จากครูบาอาจารย์และพากเพียร
ปฏิบัติตาม แล้วก็ได้เข้าใจเข้าถึงสภาวะธรรม

ได้ความจริงที่เป็นพลังผาสุกผ่องใส
ที่สุดในโลก อันเกิดจากการรู้ความจริง
ตามความเป็นจริง

จนถึงขั้นที่สามารถดับกิเลสเหตุแห่ง
ทุกข์ทั้งปวงได้เป็นลำดับ จนเกิดพลัง
ผาสุกผ่องใสอันเลิศยอดที่สุดในโลก

ผู้เขียนได้เข้าใจสภาวะว่าเป็นอย่างไร
และได้กลั่นออกมาเป็นภาษาที่เข้าใจได้ง่าย ๆ

สามารถตรวจสอบได้ว่าสอดคล้องกับ
พระไตรปิฎกเล่มใดข้อใด

แม้ถ้อยคำจะไม่ได้ตรงกันทีเดียว แต่
เนื้อหาสาระเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

เป็นดังที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า
เวลาเราไปอยู่ที่ไหนเมืองไหน เราก็ใช้คำ
ของคนในเมืองนั้น ให้คนในเมืองนั้น
เข้าใจได้ง่าย ก็จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

หากผู้ใดได้พยายามทบทวนธรรมอย่าง
เข้าใจความหมาย เนื้อหาสาระให้ได้ทุกวัน

พิจารณาทบทวนซ้ำ ๆ อย่างเข้าใจ
ความหมายจากคำเดิม ๆ ทบทวนทุก ๆ วัน
อย่างรู้เพียรรู้พัก ชัดเจนกับทุกกรรมกิริยา
อาการทางกายวาจาใจและผลสืบเนื่องใน
ทุก ๆ คำ ทุก ๆ ประโยค

ก็จะพบกับปาฏิหาริย์ คือ ผู้ทบทวน
ธรรมจะมีปัญญามากขึ้นทุกวัน ๆ มากขึ้น
กว่าภาษาที่เราทบทวน

จะมีญาณปัญญามากขึ้น นำไปใช้ในการพัฒนาฝึกฝนต่อยอดสู่ความเป็นพุทธะ (ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน)

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันใด ที่ผู้ใดมีความทุกข์ใจ ทุกข์กาย หรือทุกข์เดือดร้อนจากสิ่งใด ๆ ก็ตาม ลองเอาบททบทวนธรรมมาปฏิบัติที่กายวาจาใจดู

ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้อง ท่านจะพบว่า ปัญหาทุกปัญหานั้นจะคลี่คลายออกไปเรื่อย ๆ ปัญหาจะเบาบาง จะคลี่คลายไปเรื่อย ๆ อย่างมหัศจรรย์

ยิ่งถ้าเราทบทวนเป็นประจำทุกวัน ก็จะเพิ่มพลังบุญกุศลในชีวิตของเรา

ถ้าทบทวนอย่างเข้าใจ แล้วเอามา
ปฏิบัติกายวาจาใจของเราให้ถูกต้อง ก็
จะทำให้ปัญญาแตกฉานในการทำลายทุกข์
ในการเพิ่มความผาสุกในชีวิตของเรา

ทุกข์จากอะไรก็แล้วแต่ ธรรมะนี่คือ...
ปัญญาหรือคาถาดับทุกข์

วันใดที่ทุกข์ การได้ทบทวนธรรม โดย
พยายามทำความเข้าใจความหมายที่ถูกต้อง
ในบททบทวนธรรมนี้ ให้เข้าไปในจิต

ทบทวนหัวข้อ แล้วพยายามทำความเข้าใจ
เข้าใจว่าหมายถึงอะไร มีเนื้อหาอย่างไร
การทบทวนซ้ำ ๆ จะสามารถทำลายกิเลส
ความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้

นี่คือ...ปัญญาที่ใช้ในการพัฒนาจิต
วิญญาณเพื่อความผาสุกของเราและมวล
มนุษยชาติ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การทบทวนธรรม
การตรึกตรองใคร่ครวญธรรมเป็นเหตุ
แห่งการหลุดพ้นจากกิเลสทุกข์” พิจารณา
ด้วยอิทธิบาท (ความยินดี เต็มใจ พอใจ)
พิจารณาต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้อง
ยึดมั่นถือมั่นว่ากิเลสทุกข์จะสลายไปตอน
ไหน เมื่อพลังแห่งการพิจารณาดังกล่าวมี
มากพอถึงขั้นเป็นพลังเผาทำลายกิเลส
ทุกข์ได้ กิเลสทุกข์ก็จะสลายตายไปด้วย
ความเต็มใจ

บททบทวนธรรม เป็นบทที่กลั่นออกมา
จากพระไตรปิฎก

ซึ่งคำบางคำที่พระพุทธเจ้าตรัส ถ้าไม่
เข้าใจสภาวะจริง ๆ จะเข้าใจยาก อธิบายยาก
ผู้เขียนจึงเอามาแปลเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย
เพื่อจะได้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ง่าย
ได้ดี ได้เร็ว

บทบทวนธรรมนี้ทำให้

๑. ปัญญามากขึ้นทุกวัน ๆ มีญาณปัญญา
แตกฉานในการทำลายทุกข์ เพิ่มความผาสุก
ในชีวิต

๒. ปัญหาทุกปัญหา จะคลี่คลาย เบาบาง

ธรรมะนี้...คือ ปัญญาดับทุกข์
...คือ คาทาดับทุกข์

วันใดที่ทุกข์ สามารถทำลายกิเลส
ความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้

บทบทวนธรรม

นี่คือ...

ปัญญาที่ใช้ในการพัฒนา
จิตวิญญาณให้ดั่งาม
และผาสุกที่สุดในโลก
จึงเป็นสิ่งที่แต่ละชีวิต
จะได้มีโอกาสเรียนรู้
และได้พัฒนาตนให้มีคุณค่า
และผาสุกสืบไป

อาจารย์หมอเขียว
(ดร.ใจเพชร กล้าจน)

๑ เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่น

เราต้องระลึกไว้ว่า

มันคือวิบากกรรมเขา วิบากกรรมเรา
แก้ไขได้ด้วยการทำดี ไม่มีถือสาไปเรื่อยๆ

แล้ววันใดวันหนึ่งข้างหน้า

ในชาตินี้ หรือชาติหน้า

หรือชาติอื่น ๆ สืบไป

ความเข้าใจผิดนั้น ก็จะหมดไปเอง

๒ เราต้องรู้ว่า

แต่ละคนมีฐานจิตแตกต่างกัน

เราจึงควรประมาณการกระทำ

ให้เหมาะสมกับฐานจิตของเรา

และฐานจิตของผู้อื่น

“คิดดี พูดดี ทำดีไว้ก่อน” ดีที่สุด

๓ นับ ๑ ที่เรา
เริ่มต้นที่เรา ทำความดีที่เรา
นี่คือ...เส้นทางเพื่อการพึ่งตน
และช่วยคนให้พ้นทุกข์

๔ ต้องกล้า
ในการทำสิ่งดี
ละอายและเกรงกลัว
ในการทำสิ่งชั่ว
ชีวิตจึงจะพ้นทุกข์ได้

๕ ชีวิตที่ไม่ได้หยุดชั่ว ไม่ได้ทำดี
ไม่ได้ทำจิตใจให้ผ่องใส
คือ...ชีวิตที่ผิดพลาด
คือ...ชีวิตที่ขาดทุน
คือ...ชีวิตที่สูญเปล่า

๖ การกระทำเดียวกัน

มีเหตุผลในการกระทำ
กว่าล้านเหตุผล
ต้องระวัง “อคติ
หรือ ความเข้าใจผิด
จากการคาดเดาที่ผิดของเรา”

๗ หลัก ๕ ข้อ ที่นำพาชีวิต

พ้นจากนรกตลอดกาลนาน

อย่าทนายใจ...ผู้อื่น
อย่าใส่ร้าย...ผู้อื่น
อย่าโกหก...ผู้อื่น
อย่าชิงชัง...ผู้อื่น
อย่าเบียดเบียน...ผู้อื่น

๘ สิ่งที่เราได้รับ

คือ สิ่งที่เราทำมา
ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ
โดยที่เราไม่เคยทำมา

๙ ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น
แสดงว่า เรายังไม่เข้าใจตนเอง

๑๐ เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา

ไม่มีอะไรบังเอิญ

ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ

เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น

เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป

เราก็จะโชคดีขึ้น

๑๑ สิ่งที่สร้างผลทุกวินาทีให้กับชีวิต คือ วิชากรรม

๑๒ วิชากรรมมีจริง

ทำอะไร

ได้ผลอะไร

ก็เกิดจากการกระทำ

ของเราเองทั้งหมด

เจอเรื่องดี...เพราะทำดีมา

เจอเรื่องไม่ดี...เพราะทำไม่ดีมา

ทั้งในปัจจุบันและอดีต

สังเคราะห์กันอย่างละ ๑ ส่วน

๑๓ ไม่มีใครทำดีกับเราได้

นอกจากตัวเราเอง

ไม่มีใครทำร้ายเราได้ นอกจากตัวเราเอง

เราเป็นทายาทของกรรม

เรามีกรรมเป็นกำเนิด

เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์

เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

เราจักทำกรรมอันใดไว้

ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม

เราจักได้รับผลของกรรมนั้น

อย่างแน่นอน

ไม่มีอะไรดลบันดาลสิ่งดีสิ่งร้ายให้เราได้

นอกจากวิบากดีร้ายของเราเท่านั้น

ที่ดลบันดาลสิ่งดีสิ่งร้ายให้เราได้

เราทำดีก็ได้รับผลดี

เราทำชั่วก็ได้รับผลชั่ว

๑๔ ไม่มีชีวิตใดหนีพ้น

อำนาจแห่งกรรมไปได้
ทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี
ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว

๑๕ มาตลีเทพสารถิ

คือ วิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต

เราทำดี

มาตลีเทพสารถิ ก็พาไปสวรรค์

คือ สุข สงบ เบา สบาย

ได้สิ่งดี

เราทำชั่ว

มาตลีเทพสารถิ ก็พาไปนรก

คือ ทุกข์ เปรี้ยว ร้อน เดี๋ยวร้อน ร้อนใจ

ได้สิ่งร้าย

๑๖ มาตลีเทพสารถี

คือ วิบากดีร้ายที่สร้างสิ่งดีร้ายให้ชีวิต
เป็นสิ่งที่เตือนสิ่งบอกว่า
อะไรเป็นกิเลส เป็นโทษ ให้ลดละเลิก
อะไรเป็นบุญกุศล เป็นประโยชน์
ให้เข้าถึง อะไรเป็นโทษ ให้เว้นเสีย

๑๗ เรามีหน้าที่ทำแต่ละสิ่ง

แต่ละอย่าง ให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด
เท่าที่จะพึงทำได้
ให้โลกและเราได้อาศัย
ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

๑๘ เราทำดี

ด้วยการช่วยไม่ให้คนอื่นทำผิดได้
“ก็ช่วย” แล้ว “วาง”

ให้เป็นไปตามวิบากดีของเขา
“ช่วยไม่ได้” ก็ “วาง”
ให้เป็นไปตามวิบากร้ายของเขา
เมื่อเขาเห็นทุกข์จนเกินทน
จึงจะเห็นธรรม
แล้วจะปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์

๑๙ สิ่งที่ไม่มองเห็น

ที่ทำหน้าที่สร้างสิ่งที่ไม่มองเห็น
และสิ่งที่เป็นอยู่ทุกอย่างในชีวิตของคน
คือ พลังวิบากดีร้าย
ที่เกิดจากการกระทำ ทางกาย
หรือวาจา หรือใจของผู้นั้น
ในอดีตชาติ และชาตินี้
สังเคราะห์กันอย่างละหนึ่งส่วน

๒๐ เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา
โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา
เราเท่านั้นที่ผิดต่อเรา
คนอื่นที่ทำไม่ดีนั้น
เขาผิดต่อตัวเขาเองเท่านั้น
และเขาก็ต้องได้รับวิบากร้ายนั้นเอง
เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเรา
แต่เขานั้นผิดต่อตัวเขาเอง
ถ้าเรายังเห็นว่า
คนที่ทำไม่ดีกับเรา
เป็นคนผิดต่อเรา
แสดงว่า เรานั้นแหละผิด
อย่าโทษใครในโลกใบนี้
ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิดต่อตัวเรา
จะไม่มีทางบรรลุธรรม

นี่คือคนที่ไม่ยอมรับความจริง
เพราะไม่เข้าใจเรื่อง “กรรม”
อย่างแจ่มแจ้งว่า
“ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับ
ล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้น
เมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้ว
ผลนั้นก็จบดับไป
และสุดท้ายเมื่อปรินิพพาน
ทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป
ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร
เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป
จึงไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น
ไม่ต้องทุกข์กับอะไร”

๒๑ การได้พบกับเหตุการณ์
ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ตั้งใจเรา
เป็นสุดยอดแห่งเครื่องมืออันล้ำค่า
ที่ทำให้ได้ฝึกล้างกิเลส
คือ ความหลงซึ่งซังรังเกียจ
หลงยึดมั่นถือมั่นในใจเรา
และทำให้ได้ล้างวิบากร้ายของเรา

๒๒ ถ้าใครมีปัญญา
หรือความเจ็บป่วยในชีวิต
ให้ทำความดี ๔ อย่างนี้
ด้วยความยินดี จริ่งใจ จะช่วยให้ปัญญา
หรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว
๑) สำนึกผิด หรือยอมรับผิด
๒) ขอรับโทษ เต็มใจรับโทษ
หรือขออโหสิกรรม

- ๓) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น
๔) ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ
ลดกิเลสให้มาก ๆ
เกื้อกูลพองชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ

๒๓ ความดี...จะติดตามเรา
 เหมือนเงาตามตัว
 ความชั่ว...จะติดตามเรา
เหมือนล้อเกวียนตามรอยเท้าโคฉนั้นนั้น

๒๔ การกระทำ
 ทางกายวาจาใจที่ดียาม
คือกำแพงความดีที่คุ้มครองชีวิตเรา
 ทั้งในชาตินี้ ชาติหน้า
 และชาติอื่น ๆ สืบไป

๒๕ เมื่อเกิดทุกข์ใจ ทุกข์กาย

เรื่องร้ายเข้ามาในชีวิต

เขามาเพื่อ...ให้เราได้ชดใช้

ให้เราไม่ประมาท ให้เราเพิ่มอริยศีล

ให้เราได้สำนึก ให้เราได้หมดวิบาก

๒๖ การพิจารณาเพื่อปราบมาร คือ

ความกลัว เวลาเจ็บป่วย

หรือ พบเรื่องร้าย

จะทำให้ดับทุกข์ใจ ทุกข์กาย

และเรื่องร้าย ได้ดีที่สุด

คือ ทำใจว่า โชคดีอีกแล้ว

ร้ายหมดอีกแล้ว รับเต็ม ๆ หมดเต็ม ๆ

เจ็บ...ก็ให้มันเจ็บ ปวด...ก็ให้มันปวด

ทรมาน...ก็ให้มันทรมาน

ตาย...ก็ให้มันตาย
เป็นไงเป็นกัน รับเท่าไรร่ หมดเท่านั้น
เรา...แสบ...สุด ๆ มัน...ก็ต้องรับ...สุด ๆ
มัน...จะได้หมดไปสุด ๆ
เรา...จะได้เป็นสุข...สุด ๆ
เพราะสุดท้ายทุกอย่างก็ดับไป
ไม่มีอะไรเป็นของใคร
จะทุกข์ใจไปทำไม
ไม่มีอะไรต้องทุกข์ใจ
“เบิกบาน แจ่มใส ดีกว่า”

๒๗ เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว คือ
อย่าโกรธ

อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย
อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล

อย่าโกรธ คือ

เราหรือใครได้รับอะไร

ผู้นั้นนำมา ส่งเสริมมา เฟื่องโทษ ถือสา
คุณก ชิงชัง หรือไม่ให้ภัยสิ่งนั้นมา

เราหรือใครทำอะไร

ผู้นั้นต้องไปรับผลจากการกระทำนั้น

ทุกคนล้วนอยากสุข อยากสมบูรณ์

ไม่มีใครอยากทุกข์ อยากพร่อง

ที่ยังทุกข์ ยังพร่อง

เพราะไม่รู้ หรือรู้ แต่ยังไม่ทำไม่ได้

ไม่รู้ เพราะมีวิบากร้ายกั้นอยู่

หรือรู้ แต่ยังไม่ทำไม่ได้

หรือเพียรเต็มที่แล้ว

แต่ยังมีวิบากร้ายกั้นอยู่

เราทำดีที่สุดแล้ว พอใจทุกเรื่องให้ได้

แล้วเพียรทำดีต่อไป ด้วยใจไร้ทุกข์

อย่างกลัวเป็น อย่างกลัวตาย คือ
ตาย...ก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่อ
อยู่...ก็ทำหน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ

อย่างกลัวโรค คือ
โรคไม่หายตอนเป็น ก็หายตอนตาย
เราสู้กับโรค
เรามีแต่ชนะ กับเสมอเท่านั้น
โรคหาย เราก็คชนะ
ถ้าโรคไม่หาย
เราตาย โรคก็ตาย ก็เสมอกัน !!!
สูตรแก้โรค คือ
ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม รู้เพียรรู้พัก
สมดุลร้อนเย็น
หรือใช้สิ่งที่รู้สึกสบาย

อย่าเร่งผล คือ

หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้
หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้
หายตอนไหน ช่างห้วงมัน

อย่ากังวล คือ

ทำดีที่ทำได้ ไม่วิวาท
อย่างรู้เพียรรู้พัก ให้ดีที่สุด
ล้างความยึดมั่นถือมั่น ให้ถึงที่สุด
สุขสบายใจ ไร้กังวล ที่สุด
ดีที่ทำได้ไม่วิวาท คือเส้นทางทำดีนั้น
ไม่ปิดกั้นเกิน ไม่ฝืดฝืนเกิน
ไม่ลำบากเกิน
ไม่ทรมานเกิน ไม่เสียหายเกิน
ไม่แตกร้าเกิน ไม่เสี่ยงเกิน

๒๘ ความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว
ทำให้เป็นได้ทุกคน
ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม
เป็นสิ่งที่มียุทธียากที่สุด
ที่ทำให้หายหรือทุเลาจากโรค
เป็นยารักษาโรคที่มีฤทธิ์เร็ว
และแรงที่สุดในโลก

๒๙ วิธีการ ๕ ข้อ
ในการแก้ปัญหามหาปัญหาในโลก
คือ ๑) คบและเคารพมิตรดี
๒) มีอริยศีล
๓) ทำสมดุลง้อนเย็น
๔) พึ่งตน
๕) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์

๓๐ ตัวชี้วัดว่า

วิธีนั้นถูกต้องกับผู้นั้น

ทำให้สุขภาพดี คือ สบาย เบากาย

มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก

ตัวชี้วัดว่า

วิธีนั้นไม่ถูกต้องกับผู้นั้น

ทำให้เสียสุขภาพ คือ ไม่สบาย

ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง ไม่ผาสุก

หรือทุกข์ทรมาน

๓๑ ตัวชี้วัดว่า

อาหารสมควรร้อนเย็นเป็นประโยชน์

ทำให้มีโรคน้อย

มีทุกข์น้อย คือ เบาท้อง สบาย

เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน

ตัวชี้วัดว่า

อาหารไม่สมดุลร้อนเย็นเป็นโทษ

ทำให้มีโรครามาก มีทุกข์มาก คือ

ไม่เบาท้อง ไม่สบาย ไม่เบากาย

ไม่มีกำลัง หิวเร็ว

๓๒ หลักการทำความดีอย่างมีสุข ๖ ข้อ

๑) รู้ว่าอะไรดีที่สุด

๒) พยายามให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด

๓) ปล่องวางความยึดมั่นถือมั่น

แล้วลงมือทำให้ดีที่สุด

๔) ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว

๕) ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด

๖) นั่นแหละคือ...สิ่งที่ดีที่สุด

๓๓ ทำดีเต็มทีทุกวัน
ก็สุขใจเต็มที่ได้ทุกวัน
ได้เท่าไรรู้ พอใจเท่านั้น
พอใจเมื่อไรรู้ ก็สุขใจเมื่อนั้น

๓๔ ทำดีให้มาก ๆ
เพื่อจะให้ดีชิงออกฤทธิ์แทนร้าย
ที่เราเคยพลาดทำมา
ในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ
จะได้มีดีไว้ใช้ในปัจจุบันและอนาคต
ในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป

๓๕ ยึดอาศัย “ดี”
ที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง” “นั่นดี”
แต่ยึดมั่นถือมั่นว่า

ต้องเกิด “ดี” ตั้งใจหมาย
ทั้ง ๆ ที่องค์ประกอบเหตุปัจจัย
ณ เวลานั้น
“ไม่สามารถทำให้ดีนั้นเกิดขึ้นได้จริง”
“นั้นไม่ดี”

๓๖ จงทำดีเต็มที่
เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่
ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร
คือ สุดยอดแห่ง
“ความอึดอึบ เบิกบาน แจ่มใส”

๓๗ ปัญหาทั้งหมดในโลก เกิดจาก
คน...โง่...กว่ากิเลส

๓๘ กิเลส โลภ โกรธ หลง
เป็นสิ่งที่คนโง่ คนชั่ว คนทุกข์ คนบ้า
หวงแหนที่สุดในโลก

๓๙ วิธีแก้ปัญหามหาทุกปัญหาในโลก
คือ ลดกิเลส...เหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง
ลดกิเลส...ลดทุกปัญหา
เพิ่มกิเลส...เพิ่มทุกปัญหา

๔๐ วิธีแก้ปัญหาง่ายนิดเดียว
อันไหนแก้ได้ก็แก้ แก้ไม่ได้ก็ไม่ต้องแก้

๔๑ สุขจากกิเลส คือ
ทุกข์ที่บรรเทาชั่วคราว
เหมือนได้เกาซึกลาก
บวก วิบากร้าย ไม่สิ้นสุด เลิกซะ !!!

๔๒ ยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง

ได้พลังสุด ๆ ได้สุขสุด ๆ

ยินดีในความชอบชัง

เสียพลังสุด ๆ ได้ทุกข์สุด ๆ

๔๓ ทำร้ายเขามาตั้งมากตั้งมาย

ยังมีหน้ามาโกรธมาเกลียดเขาอีก

มันชั่วเกินไปแล้วเรา

๔๔ ที่ทำชั่ว ยังมีเวลาทำ

ที่ทำดี ทำไปไม่มีเวลาทำ

๔๕ อยากได้สิ่งใด จงคิดสิ่งนั้นกับผู้อื่น

๔๖ เกิดอะไร จงท่องไว้

“กู-เรา-ฉัน” ทำมา

๔๗ เมื่อมีเรื่องไม่ชอบใจ ไม่เข้าใจ

แล้วเกิดคำถามว่า...ทำไม ะ ะ

ให้ตอบว่า...ทำไม ะ ะ

๔๘ คนที่แพ้ไม่ได้ พลาดไม่ได้

พรองไม่ได้ ทุกข์ตายเลย “โง่ที่สุด”

คนที่แพ้ก็ได้ ชนะก็ได้

พลาดก็ได้ ไม่พลาดก็ได้ พรองก็ได้

ไม่พรองก็ได้ สบายใจจริง “ฉลาดที่สุด”

๔๙ ถามว่า...ตั้งใจทำดี ทำไมได้แค่นี้

ตอบว่า...เพราะทำชั่วมามาก

ถามว่า...มากแค่ไหน

ตอบว่า...หาที่ต้นที่สุดไม่ได้

ถามว่า...แล้วจะทำอย่างไร

ตอบว่า...อดทน รอคอย ให้อภัย

ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ

๕๐ อดีตที่ผิดพลาด

ให้สำนึก

ปัจจุบันที่ผิดพลาด

จากกิเลส หรือ จากการประมาณ
ที่ไม่พอเหมาะ ให้แก้ไข

๕๑ ทำดีเต็มที่ทุกวัน

ก็สุขใจเต็มที่ได้ทุกวัน

๕๒ เก่งอริยศีลเป็นสุข

ไม่เก่งอริยศีลเป็นทุกข์

อยากเป็นสุข

จงติเตียนการผิดอริยศีล

จงยกย่องการถูกอริยศีล

๕๓ ศิล คือ ไม่เบียดเบียน

ตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น

เป็นประโยชน์

ต่อตนเอง ต่อคนอื่น ต่อสัตว์อื่น

๕๔ วิธีตั้งอริยศิลป์ คือ

ให้เลิกในสิ่งที่ชอบ...แบบยึดมั่นถือมั่น

(ล้างชอบ)

ให้ชอบในสิ่งที่ชัง...แบบยึดมั่นถือมั่น

(ล้างชัง)

๕๕ อย่าดื้อต่อศีล

ดื้อต่อศีล

ทำให้ทุกข์หนัก ทุกข์หนักมาก

ทุกข์หนักที่สุด

๕๖ ทุกเสี้ยววินาที
ทุกอย่างไม่เที่ยง อย่ายึดมั่นถือมั่น
ต้องพร้อมรับ พร้อมปรับ
พร้อมเปลี่ยน ตลอดเวลา

๕๗ สมบูรณ์และทันสมัย...ดีที่สุด
พร้อมแต่ทันการณ์
ดีกว่าสมบูรณ์...แต่ไม่ทันสมัย
สมบูรณ์แต่ไม่ทันสมัย ไม่มีประโยชน์อะไร
เร็วและพร้อม

แล้วเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย...นั่นดี
แต่เกิดผลเสียมากกว่าผลดี...นั่นไม่ดี

ซ้ำและสมบูรณ์
แล้วเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย...นั่นดี
แต่เกิดผลเสียมากกว่าผลดี...นั่นไม่ดี

๕๘ เย่ ๆ ๆ ดีใจจัง ไม่ได้ตั้งใจ

(วิบากหมด กิเลสตาย ได้กุศล)

แย่ ๆ ๆ ช่วยแน่เรา เอาแต่ใจ

(วิบากเพิ่ม กิเลสพอก งอกอกกุศล)

๕๙ เย่ ๆ ๆ ไม่หวั่นไหว ใจเป็นสุข

๖๐ ใจที่เป็นสุข สุขที่สุดในโลก

ใจที่เป็นทุกข์ ทุกข์ที่สุดในโลก

๖๑ “ให้”

แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใคร

...ให้ได้...

(กล่าวทั้งหมด ๓ ครั้ง)

๖๒ รวมพลัง พวธ. (ขานรับว่า)

พลัง พวธ. (กล่าวทั้งหมด ๓ ครั้ง)

(พร้อมกัน) คิดดี พุดดี ทำดี เสนอดี
สลายอัตรตา สามัคคี นีฬาสุก เย

๖๓ ยินดี พอใจ ไร้กังวล

๖๔ ความสุขของชีวิตอยู่ที่ความพอ
สุขอยู่ที่พอ พออยู่ที่ใจ
พอเมื่อไหร่...ก็สุขเมื่อนั้น
ไม่พอเมื่อไหร่...ก็ทุกข์เมื่อนั้น

๖๕ สุขทุกข์ทางใจ

แรงเท่ากับดินทั้งแผ่นดิน

สุขทุกข์ทางกาย

แรงเท่ากับฝุ่นปลายเล็บ

คัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์ ๔๑

๖๖ กายนี้มีไว้เพื่อดับทุกข์ใจเท่านั้น
กิจอื่น...นอกจากนี้...ไม่มี...

๖๗ สิ่งที่ดีที่สุดในโลก คือ
คบและเคารพมิตรดี
ไม่โทษใคร ใจไร้ทุกข์
ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ

๖๘ ไม่คบไม่เคารพมิตรดี
ไม่มีทางพ้นทุกข์

๖๙ พร้อมสู้อุปสรรคอย่างเบิกบาน
ไม่ทรมานจนเบิกบูด
ไม่หย่อนยานจนย่ำแย่

๗๐ ตั้งตนอยู่บนความลำบาก

ที่ไม่ทรमानเกิน คือ
หนทางแห่งการพึ่งตน
และช่วยคนให้พ้นทุกข์

๗๑ ปัญหาและอุปสรรค

ไม่เคยหมดไปจากโลก
มีแต่ทุกข์ใจเท่านั้นที่หมดไปจากเราได้

๗๒ ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะทุกข์ใจ

ความทุกข์ใจ ไม่ได้แก้ปัญห
มีแต่เพิ่มปัญหา
สุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป
จะทุกข์ใจไปทำไม
เบิกบาน...แจ่มใสดีกว่า

๗๓ เมื่อเรามุ่งหมาย

และพยายามหยุดชั่ว

มุ่งหมายให้เกิดดี

และพยายามทำดีอย่างเต็มที่แล้ว

ยอมหรือกล้าให้เกิดสิ่งเลวร้ายสุด ๆ

ทุกเรื่องให้ได้

ชีวิตก็ไม่มีอะไรทุกข์ใจ

๗๔ ให้ตรวจดูว่าในชีวิตเรา

ยังมีเรื่องอะไรที่เกิดขึ้น

หรือเสียหายแล้ว

ทำให้ใจเราเป็นทุกข์ได้

ถ้ามีอยู่แสดงว่า

ยังมีกิเลส...เหตุแห่งทุกข์อยู่

ให้กำจัดกิเลสความยึดมั่นถือมั่นนั้นเสีย

๗๕ ถ้าเราดับทุกข์ใจได้
ก็ไม่มีทุกข์อะไรที่ดับไม่ได้

๗๖ ความสำเร็จของงาน

ไม่ใช่ความสำเร็จของงาน

ความสำเร็จของใจ

คือ ความสำเร็จของงาน

ใจที่ไร้ทุกข์

ใจที่ยินดี

ใจที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า

งานจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ

เมื่อเราได้พยายามทำเต็มที่แล้ว

เพราะเข้าใจเรื่องกรรม

อย่างแจ่มแจ้ง

๗๗ ระวัง...กิเลส

มักจะหลอก
ให้ยึดมั่นถือมั่น
ในสิ่งที่สำคัญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๗๘ ความสมบูรณ์

หรือ

ความสำเร็จของกิจกรรมการงาน

คือ ความหลง

หลงให้ยึด หลงให้ทุกข์

ส่วนความสำเร็จของใจที่พ้นทุกข์

พ้นความยึดมั่นถือมั่น

คือ ความจริง

๗๙ ดีทางโลก ๑๐ ระดับ

ดีระดับ ๑๐

เป็นความหลง

ส่วนดีระดับ ๑๑

คือความจริง

เป็นดีทางธรรม

เป็นความพ้นทุกข์

จากความไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า

ดีทางโลกจะเกิดมากน้อยแค่ไหน

เมื่อได้มุ่งหมายให้เกิดดีระดับ ๑๐

และพยายามทำอย่างเต็มที่แล้ว

๘๐ เมื่อได้มุ่งหมายให้เกิดดี
และพยายามทำอย่างเต็มที่แล้ว
แต่ดีนั้นไม่สมบูรณ์ ไม่สำเร็จตั้งใจหมาย
กิเลสมักจะหลอกบอกว่า
ถ้าไม่สมบูรณ์ ไม่สำเร็จจะเสียหาย
จะไม่สบายใจ เป็นความลวง
ให้ใช้ปัญญาหักล้างกิเลส
โดยบอกกับกิเลสว่า
ถ้าได้มากกว่านี้ ถ้าสมบูรณ์
หรือสำเร็จกว่านี้ จะเสียหาย
เพราะในขณะนั้น...ยังไม่ใช้เวลาที่จะได้
มากกว่านี้...ยังไม่ใช้เวลาที่จะสมบูรณ์
หรือสำเร็จกว่านี้...ในครั้งนั้นไม่สมบูรณ์
ไม่สำเร็จจะดีที่สุด ยุติธรรมที่สุด
ตามกุศลอกุศลของเรา
และคนที่เกี่ยวข้อง

๘๑ เนื้อความเก่ง คือ วิชากร้าย
เก่งแค่ไหนว่าแน่ ก็แพ้วิชากร้าย
ร้ายแค่ไหนว่าแน่ ก็แพ้วิชาดี
วิชาดีที่แน่แท้ ที่ดีที่สุด
คือ ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม

๘๒ จงฝึกอยู่กับ
ความเป็นจริงของชีวิต
ที่พร่องอยู่เป็นนิตย์
อย่างพาสูกให้ได้

๘๓ ความยึดมั่นถือมั่น
จะทำให้เกิด
ความพร่อง ความพลาด
ความทุกข์

๘๔ ล้างความยึดมั่นถือมั่น
 ของใจได้สำเร็จ
 คือ ความสำเร็จที่แท้จริง

๘๕ จงเบิกบาน...
 เบิกบาน... และเบิกบาน...
 จงเบิกบาน
 อย่างเป็นอมตะธรรม

๘๖ แพทย์วิถีธรรม
 ลดโรค ลดยา ลดค่าใช้จ่าย
 ลดทุกข์

๘๗ 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

๘๘ คนลดกิเลส

คือ...คนฉลาด

คนดี คนสุข

คนไม่ลดกิเลส

คือ...คนโง่

คนชั่ว คนทุกข์

อยากฉลาด อยากสุข อยากดี

ต้องลดกิเลส

๘๙ ในโลกนี้

ไม่มีอะไรเที่ยง

ไม่มีอะไรที่เราควบคุมได้

ไม่มีอะไรที่เรากำหนดได้

นอกจากใจที่ไม่ทุกข์ของเราเท่านั้น

ที่เรากำหนดได้

๙๐ วัตถุไม่เที่ยง
มีแต่ใจไร้ทุกข์เท่านั้นที่เที่ยง

๙๑ คนโง่
ไม่มีปัญญาที่พาพ้นทุกข์
จะไม่มีศรัทธา
และศีลที่ถูกต้อง
ส่วนคนที่มีศรัทธา
และศีลที่ถูกต้อง
ก็จะมีปัญญาที่พาพ้นทุกข์
และคนที่มีปัญญาที่พาพ้นทุกข์
ก็จะมีศรัทธา
และศีลที่ถูกต้อง

๙๒ คนมีปัญญา

จะไม่มีปัญญาหาเหตุผล

ให้ตน กลัว ชั่ว ทุกข์

แต่จะมีปัญญาหาเหตุผล

ให้ตน พ้นกลัว พ้นชั่ว พ้นทุกข์

คนไม่มีปัญญา

จะมีปัญญาหาเหตุผล

ให้ตน กลัว ชั่ว ทุกข์

แต่จะไม่มีปัญญาหาเหตุผล

ให้ตน พ้นกลัว พ้นชั่ว พ้นทุกข์

๙๓ ในโลกนี้... ไม่มีอะไรสำคัญเท่า
“การดับทุกข์ใจ...ให้ได้”

๙๔ เมื่อเกิดเรื่องที่เรารู้สึกไม่ดี
โดยสัจจะแสดงว่า
เราทำหรือส่งเสริมสิ่งผิดสิ่งไม่ดีมา
ในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ
เมื่อทำผิดแล้วไม่ยอมรับผิด
จะเป็นวิบากร้ายใหม่
ที่ทำให้วิบากร้ายเก่าที่รับ
ก็ไม่มีวันหมดเกลี้ยงได้ง่าย
ไม่มีวันหมดเกลี้ยงได้เร็ว
แต่จะหมดเกลี้ยงได้ยาก
และหมดเกลี้ยงได้ช้า
และวิบากร้ายใหม่
ก็จะเพิ่มอย่างไม่มีวันสิ้นสุด

๙๕ การไม่ยอมรับผิด

ไม่สารภาพผิด จะเพิ่มฤทธิ์วิบากร้าย
แต่การยอมรับผิด การสารภาพผิด
จะลดฤทธิ์วิบากร้าย และเพิ่มฤทธิ์วิบากดี

๙๖ คนโง่...เท่านั้นที่ไม่ยอมรับผิด

ไม่ยอมรับสารภาพผิด

ไม่ยอมรับสำนึกผิด

๙๗ การยอมรับ

ความจริงตามความเป็นจริง

ด้วยการสำนึกผิด สารภาพผิด ยอมรับผิด
เต็มใจรับโทษ ขอโทษ ขออโหสิกรรม
ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดี ตั้งจิตทำสิ่งที่ดี
คือลดกิเลส และช่วยเหลือผู้อื่น

ให้ได้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้
ด้วยความยินดี จริงใจ
เป็นสุดยอดแห่งพลังความดี
ที่ทำให้ใจไม่ทุกข์
ดันเรื่องร้ายออกไป ได้มากที่สุด
ดูสิ่งดีเข้ามาสู่ชีวิต ได้มากที่สุด
รับร้ายแล้ว ร้ายก็หมดไป
เราก็จะโชคดีขึ้น
ได้เป็นตัวอย่าง และแรงเหนี่ยวนำ
ในการปฏิบัติที่ดี ที่ถูกต้อง
สู่ความพ้นทุกข์
เพื่อประโยชน์สุขที่แท้จริง
อันยอดเยี่ยมยิ่งยงที่สุด
ต่อตนและมวลมนุษยชาติ

๙๘ เป้าหมายทุกเรื่อง

ถ้าต้องการให้สำเร็จเร็ว

จง “อย่ายึดมั่นถือมั่น” ยิ่งยึดยิ่งไม่ได้
ยิ่งไม่ยึดยิ่งได้ ยึดเท่าไร ๆ ก็จะไม่ได้อะไร
เท่านั้น ๆ ยิ่งยึดยิ่งพรวด ยิ่งยึดยิ่งช้า
ยิ่งโง่ ยิ่งทุกข์ เพราะยึดคือวิบากร้าย
อยากได้ อย่ายึด ถ้ายึด จะไม่ได้

ยิ่งยึด ยิ่งโง่ ยิ่งชวย

ยิ่งยึด เป้าหมายยิ่งสำเร็จช้า

ทั้งทางโลกและทางธรรม

ยิ่งไม่ยึด เป้าหมายยิ่งสำเร็จเร็ว

ทั้งทางโลกและทางธรรม

ยึด จะไม่พ้นกลัว จะไม่พ้นทุกข์

จะไม่ได้สุขยั่งยืน

แต่ถ้าไม่ยึด จะพ้นกลัว จะพ้นทุกข์

จะได้ความสุขที่ยั่งยืน

๙๙ ยึดมั่นถือมั่น

ทำให้ “ใจเป็นทุกข์”

จะมีวิบากร้ายมาทำลาย

ทำให้ไม่สำเร็จหรือสำเร็จช้า

หรือสำเร็จเร็ว

แต่มีเรื่องร้าย เป็นบาป

มีวิบากร้ายเจอ

ผลไม่สมบูรณ์

จะสำเร็จความพาสูกทางจิตวิญญาณ

ที่ยอดเยี่ยมยังยืนช้าที่สุด

ทำให้เกิดการบาดเจ็บปวดร้าว

ทางจิตวิญญาณได้มากที่สุด

และเป็นพลังที่ทำให้ตนหรือผู้อื่น

ทำชั่วได้ทุกเรื่อง

๑๐๐ ไม่ยึดมั่นถือมั่น

จะทำให้ “ใจเป็นสุข”

จะมีวิบากดีมาช่วย

ทำให้สำเร็จได้เร็ว

เป็นบุญที่เต็มที่สุด

ไม่มีวิบากร้ายเจอ

จะสำเร็จเร็วที่สุดสมบูรณ์ที่สุด

ไม่เกิดการบาดเจ็บ

ปวดร้ายทางจิตวิญญาณ

และเป็นพลังที่ทำให้ตนหรือผู้อื่น

ทำสิ่งดีได้ทุกเรื่องเมื่อถึงเวลาอันควร

เป็นบุญกุศลสูงสุด

๑๐๑ ต้องไม่ยึดมั่นถือมั่นให้ได้

“จึงจะได้”

๑๐๒ ทำตามจริงที่เป็นไปได้จริง
ชีวิตก็ไม่มีอะไรทุกข์

๑๐๓ ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้ที่เข้าใจ
เชื่อ และ ชัด
เรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง

๑๐๔ ผู้ที่เข้าใจ เชื่อ และ ชัด
เรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง
จะเอาทุกข์มาแต่ไหน

๑๐๕ ผู้ที่เข้าใจ เชื่อ และ ชัด
เรื่องกรรม จะไม่ทำชั่ว จะทำแต่ดี
ผู้ที่ไม่เข้าใจ ไม่เชื่อ ไม่ชัด
เรื่องกรรม จะทำชั่ว

๑๐๖ ผู้ที่ยังไม่เข้าใจ ไม่เชื่อ ไม่ซัด
เรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง
จะยังโง่อยู่
ชั่วอยู่ ทุกข์อยู่

๑๐๗ กลัว ชั่ว ทุกข์ คือ โง่

๑๐๘ กรรมคือ...ความจริง
ความจริงคือ...กรรม
เชื่อซัดเรื่องกรรม
คือ...เชื่อซัดความจริง
เชื่อซัดความจริง
จึงจะหลุดพ้นจากทุกข์ได้

๑๐๙ ความเข้าใจ เชื่อ และ ชัด

เรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง

เป็นรหัส เป็นปัญญา

ที่จำเป็นที่สุด สำคัญที่สุด

มีฤทธิ์ที่สุด ในการดับทุกข์

ในการคลายความยึดมั่นถือมั่น

ในการเข้าสู่ความพาสูกที่แท้จริง

วิบากต้องรับ กิเลสต้องล้าง

พุทธะจึงจะเกิด

๑๑๐ ความเข้าใจ ความเชื่อ และ ชัด

เรื่องกรรมเท่านั้น

จึงจะคลายความยึดมั่นถือมั่นได้

๑๑๑ ความไม่เข้าใจ ไม่เชื่อ ไม่ชัด

เรื่องกรรม

ทำให้ยึดมั่นถือมั่น

ทำให้เป็นทุกข์

ส่วนความเข้าใจ เชื่อ ชัด

เรื่องกรรม

ทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่น

ทำให้เป็นสุข

๑๑๒ สุขจากการให้

ด้วยใจ...ที่บริสุทธิ์

ยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่มากว่าการเอา

๑๑๓ สุขจากการให้
ด้วยใจที่...บริสุทธิ์
สุขสบายใจ...ที่สุดในโลก
เป็นสุขที่สุด...ที่สุดในโลก

๑๑๔ คุณที่แท้จริง
คือ กิเลส
เป็นทุกข์ตัวแท้
ที่คอยกักขังความทุกข์
และความชั่วในใจคน

๑๑๕ ทำดีเต็มที่ทุกครั้ง
ก็ “ชนะทุกครั้ง”

๑๑๖ ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ คือ

ชนะโง่

ชนะชั่ว

ชนะทุกข์...ในใจเรา

๑๑๗ ตอนหน้าไม่รู้

ตอนนี้สู้ไม่ถอย

สู้กิเลสอย่างรู้เพียรรู้พัก

๑๑๘ ทุกอย่างล้มเหลวได้

แต่ “ใจ” ล้มเหลวไม่ได้

๑๑๙ ปัญหา คือ
เครื่องมือฝึกใจที่ดีที่สุดในโลก

๑๒๐ ปัญหาไม่เคยหมดไป
จากชีวิตของเรา
มีแต่ทุกข์เท่านั้น
ที่หมดไปจากใจของเรา

๑๒๑ โจทย์ทุกโจทย์
เหตุการณ์ทุกเหตุการณ์
เป็นเครื่องมือฝึกจิตของเรา
ให้เป็นสุขอย่างถูกต้องตามธรรม

๑๒๒ สิ่งใดที่เหมือนจริง

แต่คิดพูดทำตามแล้ว

ทุกข์

แสดงว่า...

สิ่งนั้นไม่จริง

แต่สิ่งใดที่เหมือนไม่จริง

เมื่อคิดพูดทำตามแล้ว

พ้นทุกข์

แสดงว่า...

สิ่งนั้นจริง

๑๒๓ เจอผัสสะไม่ดี

ได้โชค ๓ ชั้น

คือ...ได้เห็นทุกข์

ได้ล้างทุกข์

และได้ใช้วิบาก

ได้ใช้วิบากกรรมที่ไม่ดี

ร้ายนั้นก็จะหมดไป

ดีก็จะออกฤทธิ์ได้มากขึ้น

๑๒๔ เกิดเป็นคน

ต้องฝึกยิ้มรับสิ่งดีสิ่งร้าย

ด้วยใจที่เป็นสุขให้ได้

๑๒๕ อย่าปล่อยเวลาชีวิตให้สูญเปล่า

ด้วยการไม่ลดกิเลส

๑๒๖ คุณค่าและความผาสุก
ของการเป็นคน
คือ...การพึ่งตน
และช่วยคนให้พ้นทุกข์

๑๒๗ แก้ปัญหาทุกข์
ของชีวิตเราได้
ก็จะสามารถช่วยแก้ทุกข์
ของผู้อื่นได้
ผู้ที่พ้นทุกข์เท่านั้น
จึงจะช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ได้
ทำความผาสุกที่ตน
ช่วยคนที่ศรัทธา

๑๒๘ ถ้าเราสอนเขา

ให้ดีขึ้นไม่ได้

ก็ไม่ต้องสอน

แสดงว่า ณ เวลานั้น

เราไม่ใช่สัตบุรุษของเขา

ก็ให้ “สัตบุรุษของเขา”

หรือให้ “ทุกข์ของเขา”

สอนแทน !!!

๑๒๙ อย่าไปเสียเวลา

กับคนกิเลสหนาที่ขุนไม่ขึ้น

เพราะถ้ามัวเสียเวลา

กับคนกิเลสหนาที่ขุนไม่ขึ้น

มันเป็นวิบากร้าย

ต่อตนเอง...ต่อผู้อื่น

๑๓๐ อย่าแบกชีวิตคนอื่น

อย่าทำผิดหน้าที่ อย่าทำเกินหน้าที่
ถ้าเขาไม่ฟังเรา ให้เขาเป็นอย่างที่เขาเป็น
ให้เขาทำอย่างที่เขาต้องการจะทำ
ปล่อยวาง

ให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต
ถ้าเราได้พยายามบอกแล้ว
สอนแล้ว เตือนแล้ว แต่เขายังไม่ฟัง
เราสอนเขาไม่ได้ แปลว่า
การสอนเขา ไม่ใช่หน้าที่ของเรา
เราไม่ใช่สัตว์บุรุษของเขา
หน้าที่เราคือ ทำเต็มที่เต็มแรง
อย่างรู้เพียรรู้พัก แล้วปล่อยวาง
ให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต

๑๓๑ ถ้าชนะ...

ความโกรธ
กลัวเป็น กลัวตาย
กลัวโรค
เร่งพล กังวลได้
อย่างอื่น...ง่ายหมด

๑๓๒ คนที่ทำงานลงตัวตลอด

ไม่มีปัญหาใด ๆ คือ
คนที่ช่วยที่สุดในโลก

๑๓๓ อุปสรรคและปัญหา

คือ ชีวิตชีวา

๑๓๔ กุศลาธัมมา อกุศลาธัมมา

แปลว่า “ชีวิต เดียวก็ดี เดียวก็ร้าย
เดียวก็สมใจ เดียวก็ไม่สมใจ”

ตราบไดยังมีชีวิตอยู่ ยังไม่ปรินิพพาน
จะได้รับแต่สิ่งที่ดี

สิ่งที่สมใจอย่างเดียว เป็นไปไม่ได้
จะได้รับแต่สิ่งร้าย

สิ่งไม่สมใจอย่างเดียว เป็นไปไม่ได้
จะได้รับทั้งสองสิ่ง เป็นธรรมดา

ในเมื่อทุกชีวิตล้วนเคยทำดีมา
จึงมีดีคอยช่วยเป็นระยะ ๆ

และเคยพลาดทำไม่ดีมา

หาที่ต้นที่สุดไม่ได้

จึงมีวิบากร้าย ทั้งกองเล็ก

กองปานกลาง และกองมหึมา

ไล่ล่าชีวิต ทุกชีวิตเป็นระยะ ๆ

ตลอดเวลา ตราบปรินิพพาน

๑๓๕ โลกนี้มีสิ่งดีให้เราได้อาศัย

มีอุปสรรค...ให้เราได้ฝึกฝน

มีอุปสรรค...ให้เราได้ใช้วิบาก

มีอุปสรรค...ให้เราได้ล้างทุกข์ใจ

๑๓๖ ชีวิตที่ลงตัว

คือ...ชีวิตที่มีแต่ความเสื่อม

ชีวิตที่ไม่ลงตัว

คือ...ชีวิตที่มีแต่ความเจริญ

๑๓๗ เวลาชีวิต มีน้อยนัก สั้นนัก

อย่าปล่อยเวลาชีวิต

ให้สูญเปล่า จงละบาป บำเพ็ญกุศล

และ ยินดี พอใจ เต็มใจ สุขใจ

มีชีวิตชีวา ในทุกเสี้ยววินาทีของชีวิต

คัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์ ๗๕

๑๓๘ จงเผชิญกับปัญหาอุปสรรค
ที่มีอยู่คู่โลกตลอดกาลนาน
อย่างมีชีวิตชีวาให้ได้

๑๓๙ งานล้มเหลวหรือสลาย
แล้วอึดตาสลายได้ ก็คุ้มเกินคุ้ม

๑๔๐ ใครเขาจะยึด
หรือไม่ยึดไม่สำคัญ
ใครเขาจะคิด
กับเราอย่างไรไม่สำคัญ
สิ่งสำคัญ คือ
เราต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น
จิตเราต้องสูงก่อน
จึงจะดึงจิตคนอื่นขึ้นสูงได้

๑๔๑ ความผิดความถูก

อยู่ที่การยึดหรือไม่ยึด

ถ้ายึด คือ ผิด

ถ้าไม่ยึด คือ ถูก

ผิดถูกไม่ได้อยู่ที่

เหตุผลใครเลิศยอดกว่าใคร

ผิดถูกมันอยู่ที่ ยึดหรือไม่ยึด

ยึด คือ ผิด

ถ้าไม่ยึด คือ ถูก

ยึด คือ

ยึดมันถือนั่นตามความคิดของเรา

เอาดีแบบเราหมาย จึงจะสุขใจ

ไม่เอาดีแบบเราหมาย จะทุกข์ใจ

นี่แหละยึด นี่แหละกิเลส นี่แหละบาป

๑๔๒ “ยึดที่ไม่ผิด”

คือ “ยึดความไม่ยึดมั่นถือมั่น”

๑๔๓ ทำดีถูกด่า...ให้ได้

ถูกแกล้ง...ให้ได้

ถูกนินทา...ให้ได้

ถูกว่า...ให้ได้

ถูกดูถูก...ให้ได้

ถูกเข้าใจผิด...ให้ได้

ถูกทำไม่ดีสารพัดเรื่อง...ให้ได้

เพราะเราทำมาทั้งนั้น

๑๔๔ ทำดีแล้ว

ยังถูกเรื่องร้ายวิบากบาป เล่นงานหนัก

แสดงว่าชาติก่อนเราทำบาปมาก

เราแสบมาก เราแสบสุด ๆ

มัน...ก็ต้องรับ...สุด ๆ

มัน...จะได้หมดไป...สุด ๆ

เรา...จะได้เป็นสุข...สุด ๆ

๑๔๕ อย่าสร้างความสุขให้กับตน

ด้วยการสร้างความทุกข์ให้กับผู้อื่น

๑๔๖ ถ้ามว่า...เกิดมาทำไม

ตอบว่า...เกิดมาเพื่อฝึกฝน

การสร้างความพาสูกที่แท้จริง

ให้กับตนเองและผู้อื่น

๑๔๗ ทุกอย่างที่เกิดขึ้น ดีที่สุดแล้ว
(Everything happens for the best)

๑๔๘ ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่ไม่มีข้อดี
มีข้อดีได้หมด
มีประโยชน์ได้หมด
ต้องหาข้อดี
หาประโยชน์ให้ได้ในทุกเรื่อง

๑๔๙ ความสุขแท้ คือ ไม่ทุกข์ใจ
ไม่ว่าจะเกิดอะไร ในสถานการณ์ใด

๑๕๐ ชีวิตที่มั่นคง คือ
ชีวิตที่ให้หรือเสียสละอย่างแท้จริง

๑๕๑ เราจะทำ ในสิ่งที่คนอื่น

ทำได้ยาก

เราจะเป็น ในสิ่งที่คนอื่น

เป็นได้ยาก

เราจะสละ ในสิ่งที่คนอื่น

สละได้ยาก

เราจะพ้นทุกข์ ในสิ่งที่คนอื่น

พ้นทุกข์ได้ยาก

(ทุกข์จากสุขปลอมทุกข์จริง)

เราจะชนะ ในสิ่งที่คนอื่น

ชนะได้ยาก

(ชนะกิเลสเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง)

๑๕๒ เสพกิเลส

มีโทษ คือ ทุกข์หนัก
ทุกข์หนักมาก
ทุกข์หนักที่สุด
จะเสพไปทำไมให้ทุกข์

๑๕๓ มาเป็นหมอ

ดูแลตัวเองกันเถอะ

๑๕๔ หมอที่ดีที่สุดในโลก

คือ ตัวเราเอง

๑๕๕ ถ้าสุขภาพพึ่งตนเกิดไม่ได้

หมอและคนไข้
จะพากันป่วยตาย

๑๕๖ กิเลสโลภโกรธหลง
เป็นโรคติดต่อร้ายแรง
ที่วงการสุขภาพส่วนใหญ่ไม่รู้

๑๕๗ ลดกิเลส
รักษาโรค
พลังเด็ดขาดในการลดกิเลส
เป็นพลังรักษาโรค
ที่มีฤทธิ์เร็ว
และแรงที่สุดในโลก

๑๕๘ ศุภย์บาท
รักษาทุกโรค

๑๕๙ การให้ หรือ แบ่งปัน เป็นที่พึงแท้ของโลก

๑๖๐ การให้

หรือ การแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์
คือ ความเจริญของจิตวิญญาณที่งดงาม
มีคุณค่า และผาสุกที่สุดในโลก

๑๖๑ ชีวิตต้องฝึกอยู่

อย่างประหยัด เรียบง่ายให้ได้

ประหยัดคือ กินน้อยใช้น้อย

ในขีดที่แข็งแกร่งที่สุด

ไม่ทรมานตน ไม่เสียหาย

จำเป็นจึงใช้ ไม่จำเป็นไม่ใช้

เป็นประโยชน์จึงใช้ เป็นโทษไม่ใช้

เพื่อก้าวไปสู่ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย
ร่างกายที่แข็งแรง
จิตใจที่ดีงาม จิตใจที่เป็นสุข

๑๖๒ การดำรงชีวิต

มันไม่ได้มีอะไรมากมาย
อย่าเสียเวลาไปไขว่คว้า
หาสิ่งที่เกินความจำเป็นของชีวิต
สิ่งจำเป็นในชีวิต คือ

ปัจจัย ๔

(อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย
ยารักษาโรค)

มิตรดี ความดี คือ สมบัติที่แท้จริง
สิ่งจำเป็นในชีวิตมีเพียงเท่านั้น

๑๖๓ อาหารเป็นหนึ่งในโลก

สิ่งสำคัญในชีวิต คือ อาหาร ได้แก่
สมุนไพรร ผลไม้ ผักสด ผักลวก ข้าว
เกลือ ถั่วหลากหลายชนิด ธัญพืชรสมัน
ทำให้แข็งแรง เบาท้องสบาย
เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน
อาหารที่จำเป็น สำคัญต่อชีวิต
มีเพียงเท่านั้น
แล้วจะโลก จะโง่ไปทำไม

๑๖๔ กสิกรรมไร้สารพิษ

คือ ความมั่นคงด้านอาหาร ยา
และปัจจัยที่จำเป็นต่อชีวิต
คือ ความมั่นคงของชีวิต
ทำให้ชีวิตอยู่รอด

ทำให้ชีวิตอยู่เย็น
เป็นสุขและมีคุณค่า

๑๖๕ คุณค่าและความผาสุก

ของชีวิต คือ
ชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย
ร่างกายที่แข็งแรง
จิตใจที่ดีงาม
จิตใจที่เป็นสุข

สาร



ประวัติผู้เขียน

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์

ทางเลือกวิถีธรรม

...กองการแพทย์ทางเลือก

กระทรวงสาธารณสุข

นักวิชาการอิสระ

ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

การศึกษาและอบรม

๑. ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

๒. ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ บริหารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

๓. สำเร็จการศึกษาวชิราวุธวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนไทย, แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย,เวชกรรมแผนไทย, เภสัชพฤกษศาสตร์, ธรรมานามัยและสังคมวิทยาการแพทย์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

๔. ศึกษาและอบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซียและจีนได้ทุกวัน

๕. ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”

๖. ปริญญาเอก วิทยาศาสตร์สุขภาพบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาสาธารณสุขชุมชน จากมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

๗. ปริญญาเอก ปรัชญาสุขภาพบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ทำการศึกษาดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อมวลมนุษยชาติ”

หนังสือหมอเขียวแพทย์วิถีธรรม
อ่านออนไลน์ฟรี
ทางเฟสบุ๊ก
ห้องสมุด
แพทย์วิถีธรรม



แก่นหลัก
ของการดูแลสุขภาพ
ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

รพิตมาศรฐาน
คามโครงการมาศรฐานข้อมูลด้านสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข
11 183 การให้บริการ การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม

โดย ดร.โจเพชร กสิวัฒน์ (หมอเขียว)

คู่มืออาหารสุขภาพหมอเขียว
๒๕
แพทยวิถีธรรม

พลังพุทธยาี่ยมาร
วาระ 9

ดร.ไพฑูริย์ กล้าใจ (หมอเขียว)
และจิตอาสาแพทยวิถีธรรม

รายการหนังสือหมอเขียว แพทย์วิถีธรรม

หนังสือบทบทธนธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๒

ราคา ๑๐ บาท ฉบับพกพา คัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์

๑. แก่นหลักของการดูแลสุขภาพตามหลัก

การแพทย์วิถีธรรม ราคา ๒๕ บาท

๒. อริยศีลรักษาโรค ราคา ๗๐ บาท

๓. อาหารปรับสมดุลแพทย์วิถีธรรม ราคา ๑๕๐ บาท

(ผู้ต้องการปรับสมดุล ใช้คู่กันกับอาหารสุขภาพหมอเขียว)

๔. คู่มืออาหารสุขภาพหมอเขียว แพทย์วิถีธรรม

พลังพุทธย่ำยีมารวรรณะ ๔ ราคา ๗๐ บาท (ผู้ป่วย

และผู้ป่วยยังไม่ป่วย ใช้คู่กันกับหนังสืออาหารปรับสมดุล)

๕. เทคนิคการทำให้หายโรคเร็ว ราคา ๕๐ บาท

๖. ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๑ ร้อนเย็นไม่สมดุล ราคา

๔๐ บาท

๗. ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๒ ความลับฟ้า ราคา

๑๑๐ บาท

๘. ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๓

มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ ราคา ๑๕๐ บาท

๙. การกินหรือไม่กินเนื้อสัตว์กับพุทธ ราคา ๔๐ บาท

๑๐. ไชรหัสลับสุดขอบฟ้า เล่ม ๑ การผ่าตัดกิเลส

เหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวง ราคา ๒๐ บาท และ เล่ม

๓ เป็นโสดดีหรือมีคู่ ราคา ๓๕ บาท

๑๑. คนพอเพียง เลี้ยงชีพด้วยการให้ ราคา ๔๐ บาท
๑๒. มติหมั่นคนดีพาให้เจริญ ราคา ๓๕ บาท
๑๓. คู่มือการดูแลสุขภาพล้างพิษร้อนถอนพิษเย็นปรับสมดุลกายใจ ราคา ๗๐ บาท
๑๔. บทสวดมนต์ทบทวนธรรมและบทเพลงธรรมแพทย์วิถีธรรม ราคา ๒๕ บาท
๑๕. ย่านางสมุนไพรมหัศจรรย์ ราคา ๑๒ บาท

หนังสือเล่มเล็กพกพา

๑๖. เทคนิคการดูแลสุขภาพเทคนิค ๙ ข้อ
ราคา ๒๐ บาท
๑๗. มหัศจรรย์น้ำปัสสาวะ ยาดีที่คนส่วนใหญ่ไม่รู้
ราคา ๒๐ บาท
๑๘. คู่มือการใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น กับการดูแลสุขภาพ
ราคา ๒๐ บาท
๑๙. ยาเม็ดที่ ๕ พอกทา หยอด ประคบ อบ อาบ
เช็ดด้วยสมุนไพร ราคา ๒๐ บาท
๒๐. อาหารล้างพิษร้อนปรับสมดุล ราคา ๒๐ บาท
๒๑. หยุดทำร้ายตนเองด้วยอาหารสมัยใหม่
ราคา ๒๐ บาท

๒๒. ความผาสุกที่แท้จริง ราคา ๑๕ บาท

๒๓. การเตรียมวางร่างขั้นต้น ราคา ๑๕ บาท

วารสารวิชาการ วิชชาาราม สมัครสมาชิกปีละ ๓ ฉบับ
ราคา ๒๐๐ บาท

มีจำหน่ายฉบับที่ ๒-ฉบับที่ ๕ ราคาเล่มละ ๗๐ บาท

วารสารแพทย์วิถีธรรม องค์ความรู้ที่น่านำไปเผยแพร่ต่อ มีจำหน่ายที่เหลืออยู่ ฉบับที่ ๙ ฉบับเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๐ ราคาเล่มละ ๓๕ บาท ฉบับที่ ๑๑ มกราคม-เมษายน ๒๕๖๑ ราคาเล่มละ ๕๐ บาท

งานวิจัยวิทยานิพนธ์ “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญอำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร” ราคา ๓๕๐ บาท

งานดุขฎิณิพนธ์ “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” จำนวน ๔ เล่ม ราคารวม ๑,๒๐๐ บาท
เล่มที่ ๑ ราคา ๓๕๐ บาท เล่ม ๒/๑ ราคา ๕๐๐ บาท
เล่มที่ ๒/๒ ราคา ๕๐๐ บาท เล่มที่ ๓ ราคา ๑๕๐ บาท



กองบุญสื่อแพทย์วิถีธรรม



กองบุญสื่อแพทย์วิถีธรรม

สแกนคิวอาร์โค้ดสั่งหนังสือ
ID line 0894520559

คิวอาร์โค้ดอ่านหนังสือฟรี

ติดต่อสั่งซื้อหนังสือที่เครือข่ายร้านค้ากองบุญ

ร้านค้ากองบุญเอื้อกัน ๘ พุทธสถานภูผาฟ้าน้ำ ๓๑/๑ หมู่ ๕ บ้านแม่เลา ต.ป่าแป๋ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๕๐ โทร. ๐๙๕-๕๒๕-๒๔๑๓ (ID line)

สวนป่านาบุญ ๑ ๑๑๔ หมู่ ๑๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร ๔๙๑๒๐ โทร. ๐๘๒-๓๔๗-๓๘๙๘ , ๐๙๔-๘๙๖-๔๘๑๑ , ๐๖๑-๙๗๕-๔๕๔๔

สวนป่านาบุญ ๒ ๑๔๐/๑ หมู่ ๘ บ้านพรุค์อ ต.ชะอวด อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช ๘๐๑๘๐ โทร. ๐๘๑-๖๙๐-๒๓๑๑

สวนป่านาบุญ ๓ ๓๐/๒๘ หมู่บ้านคันทรี่การ์เด็น หมู่ ๑๐ ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐ โทร. ๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑

สวนป่านาบุญ ๔ ๕๕,๕๗-๖๐ หมู่ ๔ บ้านแดนสวรรค์ ต.อุ่มเหาะ
อ.ธาตุพนม จ.นครพนม ๔๘๑๑๐ โทร. ๐๘๗-๕๓๖-๓๕๕๕

สวนป่านาบุญ ๕ ๔๒/๔ หมู่ ๕ ต.ตาขัน อ.บ้านค่าย จ.ระยอง
๒๑๑๒๐ โทร. ๐๘๑-๔๔๒-๐๔๗๔ , ๐๘๙-๔๐๑-๙๐๔๗

สวนป่านาบุญ ๖ ไลน์กรู๊ป ID ชมรมสุขภาพหมอเขียว USA
โทร. ๘๑๘-๒๘๔-๒๓๕๒ (แดง), ๙๗๒-๓๖๕-๖๐๘๓ (ตัว),
๓๕๒-๒๔๑-๖๑๖๖ (ปล้อง)

สวนป่านาบุญ ๗ ๕๐/๑ หัวนาชอย ๕ ต.หนองแก อ.หัวหิน
จ.ประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐ โทร. ๐๘๓-๙๙๓-๓๙๙๒

สวนป่านาบุญ ๘ ๔/๑ ม.๕ บ้านป่าไผ่ (อวาสถานฮอมบุญ
อโศก) อ.เด่นชัย จ.แพร่ ๕๔๑๑๐ โทร. ๐๘๙-๗๕๗-๓๔๐๗

สวนป่านาบุญ ๙ ๑๓๑ ม.๘ ต.สระกระโจม อ.ดอนเจดีย์
จ.สุพรรณบุรี ๗๒๒๕๐ โทร. ๐๖๔-๙๓๘-๓๐๐๕-๗

หรือสั่งซื้อได้ทาง เฟสบุ๊ก ตลาดวิถีธรรม หรือ

ID line @nia5670q



ช่องทางข่าวสาร www.morkeaw.net

ชมถ่ายทอดสดทุกวันได้ที่

หมอเขียวทีวี สื่อสารเพื่อการพึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์

ยูทูบ หมอเขียว แพทย์วิถีธรรม ถ่ายทอดสด

เฟสบุ๊ก หมอเขียวแฟนคลับ

เฟสบุ๊ก กิจกรรมหมอเขียวแพทย์วิถีธรรม

ติดตามค่ายสุขภาพดีวิถีธรรมออนไลน์ ได้ทุกวัน ได้ที่

ยูทูบ หมอเขียว แพทย์วิถีธรรม ถ่ายทอดสด

เฟสบุ๊ก ค่ายสุขภาพดีวิถีธรรมออนไลน์

รายการถ่ายทอดสดทุกวัน

เวลา ๐๓.๔๕-๐๕.๐๐ น. ธรรมะคือตะคตชีวิต มาร์ชชิง โยคะ
กตจุลลปธาน

เวลา ๐๕.๓๐-๐๗.๓๐ น. ทุกวัน รายการธรรมะพาพ้นทุกข์
พบกับ อาจารย์หมอเขียว (ดร.ใจเพชร กล้าจน)

และทุกวันเสาร์ เวลา ๐๕.๓๐-๐๗.๓๐ น. พบกับรายการ
ตอบปัญหา เพิ่มปัญญา พาพ้นทุกข์ กับหมอเขียว

เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. พบรายการฝ่าวิกฤติโควิดกับ
แพทย์วิถีธรรม จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น. พบกับรายการปลุกปัญญาพา
พ้นทุกข์ กับ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ออนไลน์ ๒๔ ชั่วโมง

หมอเขียวทีวี สื่อสารเพื่อการพึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์

เฟสบุ๊ก หมอเขียวแฟนคลับ

ยูทูบ หมอเขียว แพทย์วิถีธรรม ถ่ายทอดสด

ให้...

แล้วคิดที่จะไม่เอา
อะไรจากใครให้ได้...



อาจารย์หมอเขียว
(ดร. ใจเพชร กล้าจน)
ผู้เชี่ยวชาญด้าน
การแพทย์วิถีธรรม

www.morkeaw.net