

๑ ร้ายคัด รักษาโรค



คืออย่างไรที่มีประสิทธิภาพสูงกว่าทุกวิธี
ในการป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาโรคได้ทุกโรค
ป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาเรื่องราวได้ทุกเรื่อง
และดูดีสิ่งดีงามมาสู่ตนได้ทุกมิติ

โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)



อริยศีลรักษาโรค

ศีลอย่างไรที่มีประสิทธิภาพสูงกว่าทุกวิธี
ในการป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาโรคได้ทุกโรค
ป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาเรื่องราวร้ายได้ทุกเรื่อง
และคุณดั่งสิ่งดีงามมาสู่ตนได้ทุกมิติ

โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

สวนป่าบุญ 1 - 9

สถาบันวิชาราม

อำเภอคอนสาร จังหวัดมุกดาหาร

- ชุดที่ 1 คีลที่รักษาโรคได้เป็นอย่างไร (แบบย่อ)
- ชุดที่ 2 เนื้อหาเพิ่มเติมโดยย่อของคีล 5
- ชุดที่ 3 อริยคีลรักษาโรค
(แบบขยายรายละเอียดปานกลาง)
- ชุดที่ 4 บทบาททวนธรรม (อริยคีล)
เพื่อการสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก
- ชุดที่ 5 คู่มือดับทุกข์ : คำตอบของชีวิต (1)
- ชุดที่ 6 เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว (โดยย่อ)
- ชุดที่ 7 สาระธรรม (อริยคีล)
ค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ 20
รุ่น คีลรักษาโรค
วันที่ 21-29 เมษายน 2561

คำนำ

ในพระไตรปิฎก เล่ม 19 “เวฬุทวารสูตร” ข้อ 1459 พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทุกชีวิตล้วนรักสุขเกลียดทุกข์” และในพระไตรปิฎก เล่ม 9 “สามัญญผลสูตร” ข้อ 121 พระพุทธเจ้าตรัสว่า “คุณงามความดี กิเลสสมบรูณ์ด้วยศีล อย่างนี้ ย่อมไม่ประสพภัยแต่ไหน ๆ เลย เพราะศีลสังวรนั้น เปรียบเหมือนกษัตริย์ผู้ได้มรธาภิเษก ดำจัตราชัตตฐ์ได้แล้ว ย่อมไม่ประสพภัยแต่ไหน ๆ เพราะราชัตตฐ์นั้น คุณงามความดี กิเลสก็ฉนั้นนั้น สมบรูณ์ด้วยศีลอย่างนี้แล้วย่อมไม่ประสพภัยแต่ไหน ๆ เพราะศีลสังวรนั้น กิเลสสมบรูณ์ด้วยอริยศีลชั้นนี้ ย่อมได้เสวยสุข อันปราศจากโทษในภายใน คุณงามความดี ด้วยประการดังกล่าวมานี้แล กิเลสชื่อว่า เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล”

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า การที่ชีวิตจะได้รับความผาสุกอันประเสริฐยอดเยี่ยมได้นั้น ก็ต้องปฏิบัติอริยศีลที่ถูกต้อง ซึ่งข้าพเจ้านั้นได้พิสูจน์คำสอนของพระพุทธเจ้า ด้วยการทดลองปฏิบัติตามคำสอนของ

พระพุทธเจ้า และพระโพธิสัตว์ จึงได้พบว่า การปฏิบัติอริยสัจที่ถูกต้องถูกต้องตรงนั้น มีฤทธิ์สูงที่สุดกว่าทุกวิธีในการกำจัดหรือบรรเทาโรคทุกโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคใจ โรคกาย และสามารถกำจัดหรือบรรเทาสิ่งเลวร้ายทั้งมวลออกจากชีวิตตนได้ รวมถึงสามารถดูตึงสิ่งดีงามทั้งมวลมาสู่ชีวิตตนได้

ดังนั้น ข้าพเจ้าใคร่ขอเชื้อเชิญให้ท่านที่สนใจได้มา ฟิธูจน์ (เอหิปัสสโก) คำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องถูกต้อง ตรง ก็จะได้ความผาสุกอันยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่ว่าแท้จริงอย่างมั่นคงยั่งยืน อันเป็นจริงตลอดกาล (อกาลโก)

เจริญธรรม ตำนกคิ มือกัฏฐ ไร่ทุกข์

อาจารย์หมอบุญ

(ดร.ใจเพชร กล้าจน)

11 มิถุนายน 2561

อริยศีลรักษาโรค

คืออย่างไรที่มีประสิทธิภาพสูงสุดกว่าทุกวิธี
ในการป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาโรคได้ทุกโรค
ป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาเรื่องราวร้ายได้ทุกเรื่อง
และดูดดึงสิ่งดีงามมาสู่ตนได้ทุกมิติ

โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ชุดที่ 1

ศีลที่รักษาโรคได้เป็นอย่างไร (แบบย่อ)

โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ศีลที่สัมมาและสมบูรณ์ คือ ศีลที่ต้องถูกตรงสู่ความ
 พันทุกข์ เป็นศีลที่มีฤทธิ์สูงที่สุดกว่าทุกวิธีในการกำจัดหรือ
 บรรเทาโรคทุกโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคใจ โรคกาย และสามารถกำจัด
 สิ่งเลวร้ายทั้งมวลออกจากชีวิตตนได้ รวมถึงสามารถดูดีสิ่งดี
 งามทั้งมวลมาสู่ชีวิตตนได้ ส่วนการปฏิบัติศีลที่ไม่ถูกตรง ก็
 จะเกิดผลตรงกันข้าม คือ เพิ่มโรคใจ โรคกาย และเรื่องเลวร้ายทั้งมวล
 ในชีวิตตน รวมถึงผลักดันสิ่งดีงามทั้งมวลออกไปจากชีวิตตน
 (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 แต่ถ้านั้นไม่สมควร
 หรือไม่ถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะมีอาการหรือสัญญาณที่ไม่ดีได้เร็ว
 แต่ไม่รุนแรงเกินหรือไม่อันตรายเกินหรือไม่เสียหายเกินเพื่อเตือน
 หรือบอกว่าสิ่งนั้นไม่สมควรหรือไม่ถูกกัน เราจะได้หยุดทำสิ่ง
 นั้นได้เร็ว

ตรงกันข้ามไม่ว่าจะใช้วิธีการดูแลสุขภาพใด ๆ หรือทำกิจกรรมการงานใด ๆ ถ้าทำควบคู่กับการผิคิดสืล ก็จะเกิดโทษสูงสุดหรือลดประสิทธิภาพที่ดีของสิ่งนั้นลง หรือเห็นสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นว่าเป็นโทษหรือเห็นสิ่งที่เป็นโทษว่าเป็นประโยชน์ทำให้เกิดทุกข์ยาวนาน (พระไตรปิฎก เล่ม 23 ข้อ 61) ซึ่งจะเกิดผลในชาตินี้ หรือชาติต่อไป หรือชาติอื่น ๆ สืบไป (พระไตรปิฎก เล่ม 37 ข้อ 1,698) ต่อให้คนส่วนใหญ่ใช้สิ่งนั้นแล้วเป็นประโยชน์ แต่เมื่อคนผิคิดสืลใช้สิ่งนั้น และเมื่อวิบากร้ายออกฤทธิ์ จะเกิดผลที่เป็นโทษ เช่น แพ้ยาหรือเกิดผลเสียเมื่อใช้วิธีการนั้น ๆ ต่อให้สิ่งนั้นเหมาะสมหรือถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะลดประสิทธิภาพด้านดีลง หรือถ้าสิ่งนั้นไม่เหมาะสมหรือไม่ถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะไม่มีอาการหรือสัญญาณที่ไม่ดีบอกเตือนเร็ว อาการหรือเรื่องเลวร้ายมักจะออกฤทธิ์บอกเตือนช้าแต่จะหนักและนาน ผู้นั้นจึงหยุดทำสิ่งนั้นได้ช้าและทรมานนาน

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

พระไตรปิฎก เล่ม 13 “จูฬมอลูกโกยวาทสูตร” ข้อ 147-152 พระพุทธเจ้าตรัสกับพระมาลุงกยบุตรว่า... ดูกรมาลุงกยบุตร ก็เพราะเหตุไร ชื่อนั้นเราจึงไม่พยากรณ์ เพราะชื่อนั้นไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ไม่เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อความหน่าย เพื่อความคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เหตุนั้นเราจึงไม่พยากรณ์ชื่อนั้น ดูกรมาลุงกยบุตร อะไรเล่า ที่เราพยากรณ์ ดูกรมาลุงกยบุตร ความเห็นว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ดังนี้ เราพยากรณ์ ก็เพราะเหตุไร เราจึงพยากรณ์ชื่อนั้น เพราะชื่อนั้น ประกอบด้วยประโยชน์ เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความหน่าย เพื่อความคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เหตุนั้นเราจึงพยากรณ์ชื่อนั้น เพราะเหตุนั้นแหละ เธอทั้งหลายจงทรงจำปัญหาที่เราไม่พยากรณ์ โดยความเป็นปัญหาที่เราไม่พยากรณ์ และจงทรงจำปัญหาที่เราพยากรณ์ โดยความเป็นปัญหาที่เราพยากรณ์เกิด

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

ก็สอดคล้องเสริมหนุนเป็นหนึ่งเดียวกันทั้งหมด คือ เป็นไปเพื่อ การดับทุกข์เท่านั้น

โครงสร้างโดยย่อของศีลที่สัมมาและสมบูรณ์ ซึ่งมีเนื้อหา จากเบื้องต้นไปสู่สภาพที่ละเอียดสูงขึ้น มีดังต่อไปนี้

รายละเอียดศีล 5 เบื้องต้น

ศีลข้อ 1 เว้นขาดจากการฆ่าคนหรือฆ่าสัตว์ เว้นขาดจาก การใช้วิธีที่ส่งผลโหดร้ายรุนแรงทรมานตนเองหรือคนหรือสัตว์ อื่น

1.1 ไม่ทำให้ชีวิตสัตว์ตายโดยเจตนา

1.2 ไม่ทรมานหรือโหดร้ายรุนแรงต่อตนเองหรือ คนหรือสัตว์อื่นโดยเจตนา

ศีลข้อ 2 เว้นขาดจากการลักทรัพย์

2.1 ไม่เอาทรัพย์สินของคนอื่นไปโดยเจตนา ขโมยหรือน้อโกง

ศีลข้อ 3 เว้นขาดจากการประพฤติดินาม

3.1 ไม่ร่วมประเวณีหรือมีพฤติกรรมหยาบทาง เพศกับผู้ที่มีอายุครองของตน (มีผ้าเขียวเมียเขียว หรือ อยู่เป็นโสด)

**ข้อ 4 เว้นขาดจากการพูดโกหก คำหยาบ ส่อเสียด เพื่อ
เจ้า**

4.1 มีพฤติกรรมหรือวาจาเชื้อสตัซ์ ไม่โกหก ไม่
หลอกลวง

4.2 มีพฤติกรรมหรือวาจาส่งเสริมให้เกิดความ
สามัคคีกัน ไม่ส่อเสียด นินทา ยุยงให้คน

แตกร้างกัน หรือทะเลาะกันรุนแรง (แต่อาจมี
การพูดจาขัดแย้งในระดับเหมาะสมได้)

4.3 ไม่มีพฤติกรรมหรือถ้อยคำหยาบ อันหมายถึง
พฤติกรรมหรือถ้อยคำที่ส่งเสริมให้ผิดศีล

ข้อ 1, 2, 3 หรือส่งเสริมให้เกิดกิเลส โลภ
โกรธ หลง

4.4 ไม่พูดเพื่อเจ้า (คำที่ไร้สาระ ไม่เกิด
ประโยชน์)

**ข้อ 5 เว้นขาดจากความมัวเมาในความโลภ โกรธ หลง
ระดับหยาบอันเป็นเหตุให้ผิดศีลข้อ 1, 2, 3, 4**

5.1 ไม่โลภหรือชอบในระดับหยาบ อันเป็นเหตุ
ให้ผิดศีลข้อ 1, 2, 3, 4

5.2 ไม่โกรธหรือชังในระดับหยาบ อันเป็นเหตุ
ให้ผิดศีลข้อ 1, 2, 3, 4

5.3 ปฏิบัติสมาธิ 10 เพื่อละมิจฉาจิต 10 ในระดับต้น (อันเป็นเหตุให้ผิดศีลข้อ 1,

2, 3, 4 และ เสพอบายมุข)

5.3.1 มี การ แบ่งปัน วัตถุ หรือความสามารถ แรงกาย เวลา ทุนรอน เพื่อช่วยเหลือ

ผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนอย่างจัดจ้าน แต่ยังอยากได้ตามสุจริตอยู่

5.3.2 สามารถใช้สติจับอาการ หรือความคิดเข้าข้างกิเลสภายนอก ด้วยเกิดจากการ

ตั้งศีลข้อ 1, 2, 3, 4 และการลดละเลิกอบายมุข มาปฏิบัติได้เท่านั้น กิเลส

กลางไปหาละเอียด ยังละเมิดอยู่บ้าง ต้องต่อสู้หนักจึงจะพองคลดได้

5.3.2.1 ไม่ติดสิ่งมัวเมาในระดับหยาบที่ทำให้เสียสุขภาพแรงงาน ทุน

รอน เวลา ที่พาชีวิตเสื่อมต่ำอย่างมาก

5.3.2.2 ไม่มัวเมาหนักหนาใน
การเที่ยวกลางคืนจนทนไม่ได้

5.3.2.3 ไม่มัวเมาหนักหนาใน
การละเล่นที่ส่งเสริมกิเลสจนทน ไม่ได้

5.3.2.4 ไม่มัวเมาหนักหนาใน
การพนันหยาบ ๆ แต่อาจยังมีการ
ต๋อรอง

ในเรื่องสำคัญจำเป็น
เพื่อโลกศุระ

5.3.2.5 ไม่คบคนชั่วเป็นมิตร
(คนที่ทำให้เราตกต่ำในศีลข้อ 1, 2, 3, 4
และ

อบาขมุข)

5.3.2.6 ไม่เกียจคร้านการทำงานที่
เป็นกุศล และยังเป็นบุญ

5.3.3 กำจัดอาการและหรือความคิด
เข้าข้างกิเลส (ความคิดที่เหนียวแน่น โน้ม
น้าว

ให้อยากเสพตามที่กิเลสต้องการ)

ด้วยวิธีพิจารณาไตรลักษณ์ของ

กิเลส(ความไม่เที่ยงของสุขหลวง
อัน เกิดจากการเสพกิเลส ทุกข์
โทษภัยของกิเลส และความไม่มี
ตัวตนของกิเลส จนกว่ากิเลสตัว
นั้น ๆ จะละจางคลายสลายไป
สิ้น)

5.3.4 ได้สัมผัสผลแห่งความผาสุกของ
การให้ทานและการปฏิบัติศีลข้อ 1, 2, 3,
4

และการลดละเลิกอบายมุข

5.3.5 เข้าใจชัดว่าผลวิบากของกรรมดี
อันเกิดจากการปฏิบัติศีลห้า และผล
วิบาก

ของกรรมชั่วอันเกิดจากการปฏิบัติ
ผิดศีลห้านั้นมีจริง

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

5.3.7 เข้าใจชัดว่าการปฏิบัติศีลอย่างตั้ง
มั่น (แม่มี) ด้วยปัญญาที่ถูกตรง (พ่อมี)

สามารถทำให้จิตวิญญานหลุดพ้น
จากทุกข์อันเกิดจากกิเลสหายาบใน
ระดับ ศีลห้าได้ ในร่างเดิมโดยไม่
ต้องรอเสียชีวิตก่อน (โอปปาติกะ
สัตว์)

5.3.8 รู้จักบุคคลผู้เป็นสัตบุรุษ (สยัง
อภิญญา) ที่สามารถบอกวิธีปฏิบัติ ให้
บรรลु

พระโสดาบันและภูมิอาริยะที่
สูงขึ้นได้

พระพุทธเจ้ากล่าวถึงคุณสมบัติของพระโสดาบันใน
พระไตรปิฎก เล่ม 24 เวรสูตร ข้อ 92 ว่า “ครั้งนั้นแล อนาถบิณฑิก
คฤหบดีเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคยังที่ประทับถวายบังคมพระผู้มี
พระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง

ครั้นแล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับอนาถบิณฑิกคฤหบดี
ว่า ดูกร คฤหบดีเพราะเหตุที่อริยสาวกเข้าไปประณัฏฐเวร 5
ประการ (การผิศจี 5) เสียได้แล้ว เป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่อง
บรรลุกระแสนิพพาน 4 ประการ

และเป็นผู้เห็นแจ้งแทงตลอดอุบายธรรม อันเป็นอริยะด้วย ปัญญาอริยสาวกนั้น เมื่อหวังอยู่พึงพยากรณ์ตนด้วยตนเองได้ว่าเรามีนรกสิ้นแล้ว มีกามะদিริจ্ঞานสิ้นแล้ว มีปิตติวิสัยสิ้นแล้ว

มีอบายทุกติและวินิบาตสิ้นแล้ว เราเป็นพระโศคาบันมีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในภายหน้า...”

พระพุทธเจ้ากล่าวถึงญาณ 7 ของพระโศคาบันในพระไตรปิฎก เล่ม 12 ข้อ 542-552

ดังนี้

ญาณที่ 1 รู้แล้วละ คือกำลังเรียนรู้กิเลสกลาง (ปริยฐานกิเลส) นิวรณ์ 5 เพื่อละ กิเลสนั้นแต่ยังมีวิวาทกันด้วยหอกปาก (มุขสัตติ) อยู่

ญาณที่ 2 ระงับดับกิเลสด้วยการเสพคุณหรือทำซ้ำ ๆ (อาเสวนา) ทำให้เกิดผลเจริญขึ้น ๆ (ภาวนา) ทำให้มาก (พหุลีกัมมัง) กระทั่งระงับดับกิเลสเป็นเรื่อง ๆ ได้ ตามลำดับ

ญาณที่ 3 เชื่อมั่นธรรมวินัยนี้ คือชัดเจนว่า การปฏิบัติอื่นนอกธรรมวินัยนี้ ไม่สามารถดับกิเลสสิ้นเกลี้ยง ไม่เป็นโลกุตระ

ญาณที่ 4 ผิดรีบแก้ คือรีบแก้ไขความผิดของตนไม่รอช้า เหมือนเด็กอ่อนนอนหงาย มือ หรือเท้าถูกถ่านไฟเข้าแล้ว ก็รีบชักหนีเร็วพลัน

ญาณที่ 5 ทำกิจตน - กิจท่าน คือทั้งศึกษาในอริสิด - อริจิต - อธิปัญญา ทั้งชวนชวากิจใหญ่่น้อยของเพื่อนสหธรรมิก เหมือน วัวแม่ลูกอ่อนเล็มหญ้ากินไปพลางแล้วชำเลื่องดูลูกด้วย

ญาณที่ 6 ชวนชวายพึงธรรม ศึกษาธรรมจากสัตว์บุรุษ มี กำลังจิตแยกแยะถูกผิดได้ชัด

ญาณที่ 7 ปีติปราโมทย์ในธรรม คือได้รู้แจ้งในธรรมะใน กรอบศีลห้าละอบายมุข รู้แจ้งในแก่น และปีติปราโมทย์ในธรรม นั้น

เกณฑ์ความเป็นพระโสดาบัน

1. ไม่มีเจตนาละเมิดศีล 5 คือ ไม่มีเจตนาฆ่าสัตว์, ไม่มี เจตนาลักทรัพย์, ไม่มีเจตนาประพฤติดีกในกาม, ไม่มีเจตนาพูดปิด โลกอบายมุขได้แล้ว, และกำลังเรียนรู้กิเลสระดับกลาง (นิวรรณ์ 5)

2. รู้วิธีลด-ละกิเลสสัง โยชน์ 3 (สักกายะทิฎฐิ, วิจิกิจฉา, สิลัพพตปรามาส) ตามหลักอแปณณกรรม 3 + พิจารณา (เห็น เวทนาในเวทนา) 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
ตกต่ำเข้าไปเป็นโลกียะอีก

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

ระดับที่ 4 หมายถึง ปฏิบัติได้บริสุทธิ์ประมาณ เกิน 75% =
นิยตะ คือบรรลุธรรมได้สำเร็จ ในเรื่องนั้น ๆ

ระดับที่ 5 หมายถึง ปฏิบัติได้บริสุทธิ์ 100% = สัมโพธิ
ปราชญะ มีแต่จะสูงไปสู่ที่ที่สุด คือนิพพาน

.....

อริยศีลรักษาโรค

ศีลอย่างไรที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุดกว่าทุกวิธี
ในการป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาโรคได้ทุกโรค
ป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาเรื่องราวร้ายได้ทุกเรื่อง
และดึงดูดสิ่งดีงามมาสู่ตนได้ทุกมิติ

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 ความยึดมั่นถือ มั่น 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 เนื้อหาเทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว บทบาททวนธรรม 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 ไม่ลักขโมยฉ้อโกงของคนอื่น

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

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

ข้อ 3 กาเมสุมิฉาจาร เวมณี

ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น คือ ข้อสัตย์ต่อคู่ครอง มีคู่ครองคนเดียว ไม่ล่วงละเมิดทางเพศกับผู้อื่น เมียใคร ลูกใคร หรือคนที่ไม่ใช่คู่ครองของเรา

ข้อปฏิบัติสูงขึ้น คือ ลดละเลิกการสมสู่คนคู่ การสมสู่ตนเอง รวมทั้งการเสพรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่เป็นพิษหรือเกินความจำเป็นของชีวิต เช่น อาหารที่มีพิษหรือไม่สมดุลร้อนเย็น เป็นต้น

ข้อปฏิบัติที่สูงสุด คือ ไม่หลงแม้แต่สัมผัสในสิ่งที่ดี คือ ทำดีอย่างไม่หลงดี ทำดีอย่างมีความสุข ไม่ติดดีอย่างมีความสุข
ขั้นตอนการปฏิบัติ คือ ประารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีต่อตนเองหรือผู้อื่น แล้วปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นว่าจะเกิดสิ่งใด ๆ ก็ได้ ตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต แล้วลงมือทำดีที่ทำได้อย่างรู้เพียรรู้พัก จากนั้นปล่อยวางผลให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต เราทำดีให้ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ให้แต่ละชีวิตได้อาศัยก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

ศีลข้อ 4 มุสาวาท ปิสุณาวาจา ผรุสวาจา สัมผัสปลาปะ
เวรมณี

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

ข้อปฏิบัติที่สูงขึ้น คือ ฝึกพูดให้เกิดประโยชน์ให้ตนเองและ
ผู้อื่นพันทุกข์ไปเป็นลำดับ ๆ

ข้อปฏิบัติที่สูงสุด คือ เชี่ยวชาญในการพูดให้เกิดประโยชน์
ให้ตนเองและผู้อื่นพันทุกข์ไปเป็นลำดับ ๆ

ศีลข้อ 5 อภิขณา พยาบาท มิจฉาทิฎฐิ เวรมณี
(พระไตรปิฎก เล่ม 31 ข้อ 91)

ไม่เมาในอภิขณา คือ ความโลภ ความชอบ

ไม่เมาในพยาบาท คือ ความโกรธ ความขัง

ไม่เมาในมิจฉาทิฎฐิ คือ ความหลง หลงในมิจฉาทิฎฐิ 10
อุปกิเลส 16 อบายมุข กาม โลกธรรม อตตะ เป็นสภาพหลงยึดมั่น

ถือมนั้ หลงเป็ยคเป็ยนต่นเองหรือผู้่อันคั้วยพถติกรรรมต้ง ๆ ใน
ระคั้บหยาบ กลาง ละเอ็ยค

ปฏิบัติสั้สมาทิจู 10

.....

อริยศีลรักษาโรค

ศีลอย่างไรที่มีประสิทธิภาพสูงกว่าทุกวิธี
ในการป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาโรคได้ทุกโรค
ป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาเรื่องร้ายได้ทุกเรื่อง
และดูดดึงสิ่งดีงามมาสู่ตนได้ทุกมิติ

โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ชุดที่ 3

อริยศีลรักษาโรค

(แบบขยายรายละเอียดปานกลาง)

โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ศีลที่สามมาและสมบูรณ์ คือ ศีลที่ต้องถูกต้องตรงสู่ความ
พ้นทุกข์ เป็นศีลที่มีฤทธิ์สูงที่สุดกว่าทุกวิธีในการกำจัดหรือ
 บรรเทาโรคทุกโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคใจ โรคกาย และสามารถกำจัด
 สิ่งเลวร้ายทั้งมวลออกจากชีวิตตนได้ รวมถึงสามารถดึงดูดสิ่งดี
 งามทั้งมวลมาสู่ชีวิตตนได้ ส่วนการปฏิบัติศีลที่ไม่ถูกต้อง ก็จะ
เกิดผลตรงกันข้าม คือ เพิ่มโรคใจ โรคกาย และเรื่องเลวร้ายทั้งมวล
 ในชีวิตตน รวมถึงผลักดันสิ่งดีงามทั้งมวลออกไปจากชีวิตตน
 (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 ถ้าสิ่งนั้นเหมาะสมหรือถูกกัน ณ เวลา
 นั้น ก็จะเพิ่มประสิทธิภาพด้านดีสูงสุด แต่ถ้าสิ่งนั้นไม่เหมาะสม
 หรือไม่ถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะมีอาการหรือสัญญาณที่ไม่ดีได้เร็ว
 แต่ไม่รุนแรงเกินหรือไม่อันตรายเกินหรือไม่เสียหายเกินเพื่อเตือน

หรือบอกว่าสิ่งนั้นไม่เหมาะสมหรือไม่ถูกกัน เราจะได้หยุดทำสิ่งนั้นได้เร็ว

ตรงกันข้ามไม่ว่าจะใช้วิธีการดูแลสุขภาพใด ๆ หรือทำกิจกรรมงานใด ๆ ถ้าทำควบคู่กับการผิติดส ก็เกิดโทษสูงสุดหรือลดประสิทธิภาพที่ดีของสิ่งนั้นลงหรือเห็นสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นว่าเป็นโทษหรือเห็นสิ่งที่เป็นโทษว่าเป็นประโยชน์ทำให้เกิดทุกข์ยาวนาน(พระไตรปิฎก เล่ม 23 ข้อ 61) ซึ่งจะเกิดผลในชาตินี้ หรือชาติต่อไป หรือชาติอื่น ๆ สืบไป (พระไตรปิฎก เล่ม 37 ข้อ 1,698) ต่อให้คนส่วนใหญ่ใช้สิ่งนั้นแล้วเป็นประโยชน์ แต่เมื่อคนผิติดสใช้สิ่งนั้น และเมื่อวิบากร้ายออกฤทธิ์ จะเกิดผลที่เป็นโทษ เช่น แพ้ยาหรือเกิดผลเสียเมื่อใช้วิธีการนั้น ๆ ต่อให้สิ่งนั้นเหมาะสมหรือไม่ถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะลดประสิทธิภาพด้านดีลงหรือถ้าสิ่งนั้นไม่เหมาะสมหรือไม่ถูกกัน ณ เวลานั้น ก็จะไม่มีอาการหรือสัญญาณที่ไม่ดีบอกเตือนเร็ว อาการหรือเรื่องเลวร้ายมักจะออกฤทธิ์บอกเตือนช้า แต่จะหนักและนาน ผู้นั้นจึงหยุดทำสิ่งนั้นได้ช้าและทรมานหรือเสียหายนาน

รายละเอียดระดับปานกลางของศีลที่สัมมาและสมบูรณ์ ซึ่งมีเนื้อหาจากเบื้องต้นไปสู่สภาพที่ละเอียดสูงขึ้น มีดังต่อไปนี้

ศีลข้อ 1 ปาณาติปาตา เวรมณี คือ

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

จุลศีล (ศีลที่สูงที่สุด ยอดที่สุด ละเอียดที่สุด) ข้อ 1 ภิกษุ
ในพระธรรมวินัยนี้ ละการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วาง
ทัณฑะ (การลงโทษลงทัณฑ์ด้วยความรุนแรง) วางศาสตรา (อาวุธ
หรือวิชาหรือวิธีที่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น) มีความละอาย
(ละอายต่อบาป) มีความเอ็น (เมตตา ปราบปราม) คุมความกรุณา
(ลงมือกระทำ) หวังประโยชน์ (มุ่งหวังให้เกิดประโยชน์) แก่สัตว์
ทั้งปวงอยู่ (สัตว์ทั้งปวง คือ ตัวเรา หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น) ข้อนี้
เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง (พระไตรปิฎก เล่ม 9 ข้อ 255)

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

สามารถนำความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรมมาดับหรือบรรเทาทุกข์

ข้อปฏิบัติ คือ ฝึกลดความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล และความโกรธที่รุนแรงต่อคน สัตว์ สิ่งของ โรค ภัย หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น โดยฝึกปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ศึกษาทำความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรม และฝึกใช้ความเข้าใจเรื่องกรรมและวิบากกรรมมาดับหรือบรรเทาทุกข์ในชีวิตให้ได้ โดยใช้เนื้อหาเทคนิคทำให้หายโรคเร็ว บทบาททวนธรรม หรือเนื้อหาอื่น ๆ ที่ดับทุกข์ได้

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

ข้อปฏิบัติ คือ ลดละเลิกการรับประทานสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ รวมถึงเลือกวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตน ไม่เบียดเบียนตน ณ เวลานั้น ตามหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสตัวชี้วัดของการมีสุขภาพดีหรือการมีพลังชีวิตที่ดี ในพระไตรปิฎก เล่ม 12 “กกจูฬมสูตร” ข้อ 265 ว่า “เจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย เบาอกเบาใจ มีกำลัง อยู่อย่างผาสุก” ข้อมูล

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

สถานะของอาการ 3 กลุ่ม ของการใช้วิธีการต่าง ๆ ไม่ว่าจะ
จะเป็นแผนใด ในการดูแลรักษาสุขภาพ

1. **สบาย เบบากาย มีกำลัง** แสดงว่า ถูกสมดุสร้อนเย็น และ
ช่องทางระบายพิษโล่ง ให้ทำต่อไป
2. **ไม่สบาย แต่เบบบากาย มีกำลัง** แสดงว่า ถูกสมดุสร้อน
เย็น และช่องทางระบายพิษติดขัด ให้ทำต่อไป และเปิดช่องทาง
ระบายพิษตามช่องทางต่าง ๆ ช่วย รวมทั้งจุดที่รู้สึกไม่สบาย
3. **ไม่สบาย ไม่เบบบากาย ไม่มีกำลัง อ่อนเพลีย** หนัก
ตัว แสดงว่า ไม่ถูกสมดุสร้อนเย็น ให้หยุดใช้วิธีดังกล่าว

ทดสอบหรือประเมินผลโดยใช้หลักการเลข 3 ที่
พระพุทธเจ้ามักใช้ในการตรวจสอบว่าควรทำหรือไม่ควรทำสิ่งใด
การนำมาประยุกต์ใช้ในประเด็นสุขภาพ เช่น เมื่อใช้วิธีการใดใน
การดูแลสุขภาพ ครั้งที่ 1 ถ้าเกิดอาการไม่สบาย ไม่เบบบากาย ไม่มี
กำลัง อ่อนเพลีย หนักตัว ที่แรง ข้อปฏิบัติคือ ควรหยุดวิธีการดูแล
สุขภาพแบบนั้นคราวนั้นทันที แต่ถ้าอาการดังกล่าวไม่แรง และมี
ข้อมูลว่าคนส่วนใหญ่ที่ใช้วิธีดังกล่าวมีสุขภาพที่ดีขึ้น เลือกได้ 2

ทาง คือ 1. หยุดใช้วิธีดังกล่าว 2. ทดลองใช้วิธีดังกล่าวอีกครั้ง เป็นครั้งที่ 2 ถ้าเกิดอาการไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง อ่อนเพลีย หนักตัว ที่แรง ข้อปฏิบัติคือ ควรหยุดวิธีการดูแลสุขภาพแบบนั้นคราวนั้นทันที แต่ถ้าอาการดังกล่าวไม่แรง และมีข้อมูลว่าคนส่วนใหญ่ที่ใช้วิธีดังกล่าวมีสุขภาพที่ดีขึ้น เลือกได้ 2 ทาง คือ 1. หยุดใช้วิธีดังกล่าว 2. ทดลองใช้วิธีดังกล่าวอีกครั้ง เป็นครั้งที่ 3 ถ้าเกิดอาการไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง อ่อนเพลีย หนักตัว ไม่ว่าจะแรงหรือไม่แรง ควรหยุดวิธีการดูแลสุขภาพแบบนั้นคราวนั้นทันที ถ้าทำต่อไป โอกาสเสี่ยงสูงที่จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพรวมทั้งผลเสียในมิติอื่น ๆ

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าวิธีการใดจะมีประสิทธิภาพมากน้อยแค่ไหนอย่างไร สิ่งที่ดีที่สุดในการตัดสินใจเลือกวิธีการต่าง ๆ ในการดูแลรักษาสุขภาพ เมื่อแต่ละคน ได้แก่ ผู้ป่วย ญาติ ผู้ทำหน้าที่ดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพ รวมทั้งผู้เกี่ยวข้องที่มีบทบาทสำคัญ ได้พิจารณาวิเคราะห์สังเคราะห์ตามข้อมูลที่สมบูรณ์ที่สุดเท่าที่จะมีได้ อย่างรอบคอบเต็มที่แล้ว ต้องสลายอคติความยึดมั่นตามความคิดของเรา ปล่อยวางให้เป็นไปตามวิบากกรรมของผู้ป่วยแต่ละคน โดย ใช้ ตัวชี้ วัด ของ พุ ท ธ พ จ น์ 7 ในพระไตรปิฎก เล่ม 22 ข้อ 283 ที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงการอยู่ร่วมกันอย่างผาสุกนั้น ต้องระลึกถึงกัน ประรณาคีตต่อกัน เคารพ

กัน (เคารพสิทธิและความดีของกันและกัน) เกื้อกูลช่วยเหลือกัน ไม่ทะเลาะวิวาทกัน สามัคคีกัน และเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

ศีลที่สูงขึ้นไปอีก คือ ไม่ก่อโรค ไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่าชีวิตตนเองหรือผู้อื่น ด้วยความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล และความโกรธที่เบาบาง

ศีลข้อ 2 อทินนาทานา เวรมณี

ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น คือ ไม่ลักขโมยฉ้อโกงของคนอื่น

ข้อปฏิบัติสูงขึ้น คือ ฝึกแบ่งปันวัตถุข้าวของที่เกิดความจำเป็นหรือความสามารถที่ตนมี ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจบริสุทธิ์ “ให้แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใครให้ได้” ไม่ว่าจะเป็นวัตถุข้าวของลาภ ยศ สรรเสริญ แม้แต่รอยยิ้ม คำขอบคุณ ความเข้าใจ หรือพฤติกรรมที่ดีใด ๆ

ข้อปฏิบัติที่สูงสุด คือ ไม่โลภ คือ ขยันทำหน้าที่กิจกรรมการงานที่ดีงามอย่างเต็มที่ มีผลตอบแทนกลับมาเท่าไร ก็กินน้อย ใช้น้อยที่สุดเท่าที่จะแข็งแรงที่สุด เก็บไว้น้อยที่สุดเท่าที่จะไม่ฝืดเคือง เท่าที่จะคล่องตัวไปได้ ที่เหลือแบ่งปันเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจที่บริสุทธิ์ คือ “ให้แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใครให้ได้” ไม่

ว่าจะเป็นวัตถุข้าวของ ลาภ ยศ สรรเสริญ แม้แต่รอยยิ้ม คำขอบคุณ ความเข้าใจ หรือพฤติกรรมที่ดีใด ๆ มีปัญญารู้ว่า การให้ด้วยใจที่บริสุทธิ์ ไม่อยากได้อะไรจากใคร พลังชีวิตจะบันทึกเป็นวิบากดีเต็มร้อย ซึ่งจะสร้างผลดีให้ตนในชาตินี้ส่วนหนึ่ง ชาติต่อไปส่วนหนึ่ง ชาติอื่น ๆ สืบไปอีกส่วนหนึ่ง (พระไตรปิฎก เล่ม 37 ข้อ 1,698) แต่เราก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าวิบากดีจะออกฤทธิ์ตอนไหนแค่ไหนอย่างไร และได้รับสิ่งดีเมื่อไหร่ เราก็จะกินน้อยใช้น้อยที่สุดเท่าที่จะแข็งแรงที่สุด เก็บไว้น้อยที่สุดเท่าที่จะไม่ฝืดเคือง เท่าที่จะคล่องตัวไปได้ ที่เหลือแบ่งปันเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจที่บริสุทธิ์ ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ トラบปรินิพพาน ให้โลกให้เราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

มีปัญญารู้ว่า การแบ่งปันที่บุญกุศลสูงที่สุด คือ ใช้ความสามารถที่ตนมีแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์

ในขณะที่แบ่งปัน ไม่ว่าจะเป็นวัตถุข้าวของหรือความสามารถช่วยเหลือใคร ต้องไม่เสริมความโลภ โกรธ หลง ความขี้เกียจ ความเห็นแก่ตัว ความชั่วใด ๆ ให้กับใคร เพราะถ้าส่งเสริมกิเลสจะเป็นบาป ต้องใช้ศิลปะในการสื่อสารธรรมะให้เขาฟังตนและมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป จึงจะเป็นบุญกุศลที่ดีที่สุดอย่างแท้จริง

จุลศีล (ศีลที่สูงที่สุด ยอดที่สุด ละเอียดยที่สุด) ข้อ 2 เธอละ
การลักทรัพย์ เว้นขาดจากการลักทรัพย์ รับแต่ของที่เขาให้
ต้องการแต่ของที่เขาให้ ไม่ประพฤตินเป็นขโมย เป็นผู้สะอาดอยู่
แม้ข้อนี้ก็เป็ศีลของเธอประการหนึ่ง (พระไตรปิฎก เล่ม 9 ข้อ
255)

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

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

ดังนั้น ศีลข้อ 2 นอกจากจะไม่ลักขโมยฉ้อโกง วัตถุข้าว
ของของผู้อื่นแล้ว ยังหมายถึงไม่ลักขโมยทุกสิ่งทุกอย่างที่เขา (คน
หรือสัตว์ หรือวิบากดีร้าย) ไม่ได้ให้ เช่น ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ พืช
เหตุการณ์ต่าง ๆ พฤติกรรมที่ดีหรือไม่ดีของคนหรือสัตว์ เป็นต้น
ผู้ใดที่อยากได้สิ่งที่เขา (คน หรือสัตว์ หรือวิบากดีร้าย) ไม่ได้ให้

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

แต่ถ้าปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีต่อตนเองหรือผู้อื่นแล้ว ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ว่าจะมีโอกาสดำหรือไม่มีโอกาสดำ สิ่งนั้นก็ได้ จะเกิดสิ่งดีหรือไม่ดีใด ๆ ก็ได้ ตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต แล้วลงมือทำดีที่ทำได้ให้ดีที่สุดอย่างรู้เพียรรู้จัก คือ ทำดีที่สัปปายะ (ฟ้าเปิด) คือ เส้นทางทำดีนั้นโปร่งโล่งหรือติดขัดบ้าง แต่พอลุยไปได้ ไม่ทำดีที่กิลมละ (ฟ้าปิด) คือ เส้นทางทำดีนั้นฝืดฝืนเกิน ลำบากเกิน ทรมานเกิน เสียหายเกิน แดกร้าวเกิน

ทำดีที่ทำได้ให้ดีที่สุดอย่างรู้เพียรรู้จัก คือ ใช้หลักที่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนจะล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร โดยตั้งตน อยู่บนความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่ง แต่ไม่กิลมละ (ทรมาน เกินไป) คือ ลำบากในจิตใจที่เบิกบาน ไม่ทรมานจนเบิกบุญ ไม่หย่อน ยานจนย่ำแย่

จากนั้นปล่อยวางผลให้เป็นที่ไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต เราทำดีให้ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ให้แต่ละชีวิตได้อาศัยก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

แบบนี้ไม่เชื่อว่าโหมย ไม่มีบาป เป็นบุญกุศล ทำให้สุขสบายใจ ซึ่งส่งผลสืบเนื่องให้ร่างกายแข็งแรง เรื่องดีงามเข้ามาในชีวิตมากขึ้น เรื่องร้ายลดลง

ข้อ 3 กาเมสุมิจณาจาร เวมณิ

ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น คือ ข้อสัตย์ต่อคู่ครอง มีคู่ครองคนเดียว ไม่ล่วงละเมิดทางเพศกับผู้อื่น เมียใคร ลูกใคร หรือคนที่ไม่ใช่คู่ครองของเรา

ข้อปฏิบัติสูงขึ้น คือ ลดละเลิกการสมสู่คนคู่ การสมสู่ตนเอง รวมทั้งการเสพรุปรสกลืนเสียงสัมผัสที่เป็นพิษหรือเกินความจำเป็นของชีวิต เช่น อาหารที่มีพิษหรือไม่สมดุลร้อนเย็น เป็นต้น

ข้อปฏิบัติที่สูงสุด คือ ไม่หลงแม้แต่สัมผัสในสิ่งที่ดี คือ ทำดีอย่างไม่หลงดี ทำดีอย่างมีความสุข ไม่ติดดีอย่างมีความสุข ขั้นตอนการปฏิบัติ คือ ปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีต่อตนเองหรือผู้อื่น

แล้ว ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นว่าจะเกิดสิ่งใด ๆ ก็ได้ ตามวิบาก
ดีร้ายของแต่ละชีวิต แล้วลงมือทำดีที่ทำได้อย่างรู้เพียรรู้พัก
จากนั้นปล่อยวางผลให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต เรา
ทำดีให้ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ให้แต่ละชีวิตได้อาศัยก่อนที่ทุก
สิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

**ศีลข้อ 4 มุสาวาท ปิณณาวาจา ผรุสวาจา สัมผัสปปลาปะ
เวรมณี**

ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น คือ ไม่โกหก ไม่นินทาว่าร้าย ไม่ยุแหย่
คนให้ทะเลาะกัน ไม่พูดคำหยาบ (คำที่ส่งเสริมกิเลสโลภโกรธหลง)
และไม่พูดเพื่อเอื้อไร้สาระ คือไม่พูดเล่นพูดหัวในสถานการณ์ที่ไม่
ควรพูด คือถ้าพูดแล้วจะเกิดผลเสีย แต่ถ้าสถานการณ์ที่ถ้าไม่พูดจะ
ตึงเครียดเกินไป ก็พูดเล็กน้อยแค่พอผ่อนคลาย พอเชื่อมโยงจิต
วิญญาณกัน พอเชื่อมความเป็นมิตรไมตรีต่อกัน ไม่พูดเล่นพูดหัว
มากเกินไป เพราะจะเสริมกิเลสทุกตัว และก่อวิบากร้ายได้ทุก
เรื่อง

ข้อปฏิบัติสูงขึ้น คือ ฝึกพูดให้เกิดประโยชน์ให้ตนเองและ
ผู้อื่นพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ ๆ

ข้อปฏิบัติที่สูงที่สุด คือ เชี่ยวชาญในการพูดให้เกิดประโยชน์
ให้ตนเองและผู้อื่นพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ ๆ

ศีลข้อ 5 อภิขณฯ พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ เวรมณี
(พระไตรปิฎก เล่ม 31 ข้อ 91)

สุราเมрымัชชปะมาทัฏฐานา เวรมณี
(พระไตรปิฎก เล่ม 24 ข้อ 92)

สุรา คือ ความมัวเมาในอภิขณฯ พยาบาท
มิจฉาทิฏฐิ ระดับหยาบ (กามภพ)

เมрым คือ ความมัวเมาในอภิขณฯ พยาบาท
มิจฉาทิฏฐิ ระดับกลาง (รูปภพ)

มัชชะ คือ ความมัวเมาในอภิขณฯ พยาบาท
มิจฉาทิฏฐิ ระดับละเอียด (อรูปภพ)

ดังนั้น ศีลข้อ 5 หมายถึง

ไม่เมาในอภิขณฯ คือ ความโลภ

ความชอบ

ไม่เมาในพยาบาท คือ ความโกรธ ความ

ขัง

ไม่เมาในมิจฉาทิฏฐิ คือ ความหลง หลง

ในมิจฉาทิฏฐิ 10 อุปกิเลส 16 อบายมุข

กาม โลกธรรม อัตตา เป็นสภาพหลงยึด
มันถือมัน หลงเบียดเบียนตนเองหรือ
ผู้อื่นด้วยพฤติกรรมต่าง ๆ ใน

-ระดับหยาบ (กามภพ คือ เสพกิเลสใน
เรื่องนั้น ๆ ทางกายวาจาและใจ)

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

-ระดับละเอียด (อรูปภพ ไม่เสพกิเลส
ในเรื่องนั้น ๆ ทางกายวาจา แต่ยังมี
อาการอยากเสพอยู่ในใจ ประมาณ 1-10
% เมื่อเทียบกับเดิมที่อยากเสพ 100 %
เป็นสภาพที่ไม่มีรูปรอยของการอยาก
เสพที่ชัดเจน เป็นสภาพเหมือนจะมี
เหมือนจะไม่มี จึงเรียกว่า อรูปหรืออา
สวะ)

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

ไตรสิกขาเป็นไฉน คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญา
สิกขา ควรศึกษาในไตรสิกขานี้

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

การปฏิบัติสัมมาทิฐิ 10 เพื่อละมิจฉาทิฐิ 10 ใน
พระไตรปิฎก เล่ม 14 “มหาจิตตาริสกสูตร” ข้อ 257 มีสาระสำคัญ
ดังนี้

สัมมาทิฐิ 10 คือ ความเห็นถูกต้องที่ยังมีกิเลสหมักหมม
ในสันดาน เป็นส่วนแห่งบุญให้ผลแก่ขั้น
(คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) โดยมีความเห็นดังนี้

- 1) ทานที่ให้แล้ว มีผล (อตฺถิ ทินนัง)
- 2) ชัยพิธีที่บูชาแล้ว มีผล (อตฺถิ ยิฏฺฐัง)
- 3) สังเวทที่บวงสรวงแล้ว มีผล (อตฺถิ หุตัง)
- 4) ผลวิบากของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่ (อตฺถิ สุกต
ทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก)
- 5) โลกนี้มี (อตฺถิ อยฺง โลโก)

- 6) โลกหน้ามี (อตฺถิ ปโร โลโก)
- 7) มารดามี (อตฺถิ มาตา)
- 8) บิดามี (อตฺถิ ปิตา)
- 9) สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะมี (อตฺถิ สัตฺตา โอปปาติกา)
- 10) สมณะพราหมณ์ทั้งหลาย ผู้ดำเนินถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้อง ซึ่งประกาศโลกนี้โลกหน้าให้แจ่มแจ้ง เพราะรู้ยิ่งด้วยตนเอง ใน โลกมีอยู่ (อตฺถิ โลเก สมณพราหมณา สัมมกคฺคา สัมมาปฏิบัติ นนา เข อิมัญจ โลกัง ปรีชัญ โลกัง สยง อภิณฺญา สัจจิกิตฺวา ปเวเทนตีติ) (พระไตรปิฎก เล่ม 14 “มหาจัตตาริสกสูตร” ข้อ 257)

ปฏิบัติสัมมาทิฐิ 10 เพื่อละมิจฉาทิฐิ 10 ในระดับต้น (อันเป็นเหตุให้ผิดศีลข้อ 1, 2, 3, 4 และ เสพอบายมุข)

1. มีการแบ่งปันวัตถุหรือความสามารถ แรงกาย เวลา ทุน รอน เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนอย่างจัดจ้าน แต่ยังไม่อยากได้ตามสุจริตอยู่

2. สามารถใช้สติจับอาการ หรือความคิดเข้าข้างกิเลส ภายนอก ด้วยเกิดจากการตั้งศีลข้อ 1, 2, 3, 4 และการลดละเลิกอบายมุข มาปฏิบัติได้เท่านั้น กิเลสกลางไปหาละเหี่ยด ยังละเมิดอยู่บ้าง ต้องต่อสู้หนักจึงจะพองดลดได้

2.1 ไม่ติดสิ่งมัวเมาในระดับหยาบที่ทำให้เสีย
สุขภาพ แรงงาน ทุนรอน เวลา ที่พาชีวิตเสื่อม
ต่ำอย่างมาก

2.2 ไม่มีมัวเมานักหนาในการเที่ยวกลางคืนจน
ทนไม่ได้

2.3 ไม่มีมัวเมานักหนาในการเล่นที่ส่งเสริม
กิเลสจนทน ไม่ได้

2.4 ไม่มีมัวเมานักหนาในการพนันหยาบ ๆ แต่
อาจยังมีการต่อรองในเรื่องสำคัญจำเป็นเพื่อ
โลกศุระ

2.5 ไม่คบคนชั่วเป็นมิตร (คนที่ทำให้เราตกต่ำใน
สี่ข้อ 1, 2, 3, 4 และอบายมุข)

2.6 ไม่เกียจคร้านการทำงานที่เป็นกุศล และยังเป็น
บุญ

3. กำจัดอาการและหรือความคิดเข้าข้างกิเลส (ความคิดที่
เหนียวนำ โน้มโน้มให้อยากเสพตามที่กิเลสต้องการ) ด้วยวิธี
พิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลส (ความไม่เที่ยงของสุขลงอัน เกิด
จากการเสพกิเลส ทุกข์โทษภัยของกิเลส และความไม่มีตัวตนของ
กิเลส จนกว่ากิเลสตัวนั้น ๆ จะละจางคลายสลายไปสิ้น)

4. ได้สัมผัสผลแห่งความผาสุกของการให้ทานและการปฏิบัติศีลข้อ 1, 2, 3, 4 และการลดละเลิกอบายมุข

5. เข้าใจชัดว่าผลวิบากของกรรมดีอันเกิดจากการปฏิบัติศีลห้า และผลวิบากของกรรมชั่วอันเกิดจากการปฏิบัติผิดศีลห้า นั้นมีจริง

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

7. เข้าใจชัดว่าการปฏิบัติศีลอย่างตั้งมั่น (แม่มมี) ด้วยปัญญาที่ถูกตรง (พ้อมมี) สามารถทำให้จิตวิญญาณหลุดพ้นจากทุกข์อันเกิดจากกิเลสหายไปในระดับศีลห้าได้ ในร่างเดิมโดยไม่ต้องรอเสียชีวิตก่อน (โอปปาติกะสัตว์)

8. รู้จักบุคคลผู้เป็นสัตบุรุษ (สยัง อภิญญา) ที่สามารถบอกวิธีปฏิบัติ ให้บรรลुพระโสดาบันและภูมิอาริยะที่สูงขึ้นได้

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

ครั้นแล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกอนาถบิณฑิกคฤหบดีว่า ดูกร คฤหบดีเพราะเหตุที่อริยสาวกเข้าไปประจันกับเวร 5

ประการ (การพิศศีล 5) เสียได้แล้ว เป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่อง
บรรลุละแสนิพพาน 4 ประการ

และเป็นผู้เห็นแจ้งแทงตลอดอุบายธรรม อันเป็นอริยะด้วย
ปัญญาอริยสาวกนั้น เมื่อหวังอยู่พึงพยากรณ์ตนด้วยตนเองได้ว่าเรา
มีนรกสิ้นแล้ว มีกามนิคตริจฉานสิ้นแล้ว มีปิตติวิสัยสิ้นแล้ว

มีอบายทุกติและวินิบาตสิ้นแล้ว เราเป็นพระโสดาบันมี
ความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในภายหน้า...”

พระพุทธเจ้ากล่าวถึงญาณ 7 ของพระโสดาบันใน
พระไตรปิฎก เล่ม 12 ข้อ 542-552

ดังนี้

ญาณที่ 1 รู้แล้วละ คือกำลังเรียนรู้กิเลสกลาง (ปริยฺยฐาน
กิเลส) นิเวรณ 5 เพื่อละกิเลสนั้นแต่ยังมีวิเวกกันด้วยหอกปาก (มุข
สัตติ) อยู่

ญาณที่ 2 ระงับดับกิเลสด้วยการเสพกลิ่นหรือทำซ้ำ ๆ (อา
เสวนา) ทำให้เกิดผลเจริญขึ้น ๆ (ภาวนา) ทำให้มาก (พหุสีกัมมัง)
กระทั่งระงับดับกิเลสเป็นเรื่อง ๆ ได้ ตามลำดับ

ญาณที่ 3 เชื้อมั่นธรรมวินัยนี้ คือชัดเจนว่า การปฏิบัติอื่น
นอกธรรมวินัยนี้ ไม่สามารถดับกิเลสสิ้นเกลี้ยง ไม่เป็นโลกุตระ

ญาณที่ 4 ผิดรีบแก้ คือรีบแก้ไขความผิดของตนไม่รอช้า เหมือนเด็กอ่อนนอนหงาย มือ หรือเท้าถูกถ่านไฟเข้าแล้ว ก็รีบชักหนีเร็วพลัน

ญาณที่ 5 ทำกิจตน - กิจท่าน คือทั้งศึกษาในอริสัจ - อริจิต - อธิปัญญา ทั้งชวนชวากิจใหญ่่น้อยของเพื่อนสหธรรมิก เหมือนวัวแม่ลูกอ่อนเล็มหญ้ากินไปพลางแล้วฆ่าเลื่องลูกด้วย

ญาณที่ 6 ชวนชวายพึงธรรม ศิษยาธรรมจากสัตบุรุษ มีกำลังจิตแยกแยะถูกผิดได้ชัด

ญาณที่ 7 ปีติปราโมทย์ในธรรม คือได้รู้แจ้งในธรรมะในกรอบศีลห้าละอบายมุข รู้แจ้งในแก่น และปีติปราโมทย์ในธรรมนั้น

เกณฑ์ความเป็นพระโสดาบัน

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

2. รู้วิธีลด-ละกิเลสสังโยชน์ 3 (สักกายะทิฏฐิ, วิจิกิจฉา, สิลัพพตปราชาส) ตามหลักอปปณณกรรม 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
ตกต่ำเข้าไปเป็นโลกียะอีก

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

ระดับที่ 4 หมายถึง ปฏิบัติได้บริสุทธิ์ประมาณ เกิน 75% =
นิยตะ คือบรรลุธรรมได้สำเร็จ ในเรื่องนั้น ๆ

ระดับที่ 5 หมายถึง ปฏิบัติได้บริสุทธิ์ 100% = สัมโพธิ
ปราชญะ มีแต่จะสูงไปสุดที่ที่สุด คือนิพพาน

เมื่อปฏิบัติศีล 5 ในเบื้องต้นและละเอียดจนจบได้แล้ว
กิเลสในขั้นต่อไปที่จะต้องลดละเลิก คือ กาม โลภธรรม อตถา
(อุปกิเลส 16) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

กามคุณ 5

- คือสิ่งที่ เป็นโทษภัยที่ปุณฺชนรู้สึกรำคาญใจ 5
อย่าง

1) รูป (รูปะ) ที่น่าพอใจ รู้ด้วยตา (จักขุ)

- 2) เสียง (สัทตะ) ที่น่าพอใจ รู้ด้วยหู (โสตะ)
 - 3) กลิ่น (คันธะ) ที่น่าพอใจ รู้ด้วยจมูก (ฆานะ)
 - 4) รส (รสะ) ที่น่าพอใจ รู้ด้วยลิ้น (ชีวาหา)
 - 5) สัมผัส (โชนะ) ที่น่าพอใจ รู้ด้วยกาย (กายะ)
- (พระไตรปิฎกเล่ม 9 “เทววิษุวัต” ข้อ 777)

โลกธรรม 8

- คือ 8 อย่างนี้ของมนุษย์ ย่อมหมุนไปตามโลก โลกย่อมหมุนไปตาม 8 อย่างนี้ของมนุษย์ คือ

- 1) ได้ลาภ (ลาภะ)
- 2) เสื่อมลาภ (อลาภะ)
- 3) ได้ยศ (ยโส)
- 4) เสื่อมยศ (อยโส)
- 5) โคนนินทา (นินทา)
- 6) ได้รับสรรเสริญ (ปัสสสา)
- 7) มีสุข (สุขัง)
- 8) เป็นทุกข์ (ทุกข์ัง)

ทั้ง 8 อย่างนี้ของมนุษย์เป็นสภาพไม่เที่ยง ไม่แน่นอน มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ผู้ใดที่ไปหลงยึดมั่นถือมั่นว่าต้องได้ดังใจหมายเที่ยงแท้แน่นอน ย่อมเป็นทุกข์

(พระไตรปิฎกเล่ม 23 “โลกธรรมสูตร” ข้อ 95)

อิตตา (อุปกิเลส 16)

- คือ กิเลสที่ทำให้จิตเศร้าหมอง 16 อย่าง
 - 1) อภิขฌาวิสมโลภะ (ละโมภเพ่งเล็งอยากได้ออยากเสพในสิ่งที่เป็นโทษเป็นภัยหรือเกินความจำเป็นต่อชีวิต)
 - 2) พยาบาท (ปองร้าย คือชิงชังขนาดแรงในขั้นที่ไม่ให้อภัย หรือมุ่งให้เกิดผลเสียต่อผู้อื่น)
 - 3) โกรธะ (โกรธ คือ ชิงชังขนาดปานกลาง ไม่ถึงมุ่งให้เกิดผลเสียต่อผู้อื่น)
 - 4) อุปนาหะ (ผูกโกรธ คือ ชิงชังขนาดเล็ก)
 - 5) มักขะ (ลบหลู่คุณท่าน ลบหลู่ความดีของแต่ละชีวิต ลบหลู่คุณค่าประโยชน์ในวัตถุข้าวของหรือวิธีการที่มีประโยชน์)
 - 6) ปลาสะ (ยกตนเทียบเท่ากับท่านที่มีบารมีสูงกว่าตน)
 - 7) อีสสา (ริษยาไม่ยอมยกให้คนอื่นได้ดี)
 - 8) มัจฉริยะ (ตระหนี่ คือ ไม่แบ่งปันความสามารถที่มีหรือวัตถุข้าวของที่เกินความจำเป็นช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจที่บริสุทธิ์ตามลำดับ)
 - 9) มายา (มารยาเสแสร้งแกล้งทำเพื่อสนองกิเลส มีมายาของกิเลสในจิตตนที่หลอกลวงตนได้อยู่)
 - 10) สาธุยยะ (โอ้อวดเพื่อสนองกิเลส)

- 11) ถัมภะ (หวั่นไหวไม่สำนึกผิด หรือเอาแต่ใจตนเอง ถึงขั้นแสดงพฤติกรรมทางกายหรือวาจา)
 - 12) สารัมภะ (แข่งขันเอาชนะกัน)
 - 13) มานะ (ยึดดี ถือดี หลงดี คือ ถ้าดีเกิดตั้งใจก็จะสุขใจ แต่ถ้าดีไม่เกิดตั้งใจก็จะทุกข์ใจ)
 - 14) อติมานะ (ดูหมิ่นในสิ่งด้อยหรือสิ่งไม่ดีของตนเอง หรือผู้อื่น)
 - 15) มทะ (ยังมัวเมาหลงระเรีงในกิเลส(โลภียสุข(สุขปลอม)/ทุกข์จริง) หรือไม่ฝึกประมาณการกระทำให้เหมาะสมกับสถานการณ์)
 - 16) ปมทะ (ประมาณเกินเลื้อ คือ เมื่อลดกิเลสได้ส่วนหนึ่งแล้ว หรือ ฝึกประมาณได้ระดับหนึ่งแล้ว ไม่เพิ่มอริยสีลเพื่อลดกิเลส (โลภียสุข (สุขปลอม)/ทุกข์จริง) ในส่วนที่เหลือให้สิ้นเกลี้ยงไปเป็นลำดับ หรือ ไม่ฝึกประมาณการกระทำให้เหมาะสมกับสถานการณ์ให้ดียิ่งขึ้น)
- (พระไตรปิฎกเล่ม 12 “วัฏฏปณณสูตร” ข้อ 93)

.....

อริยศีลรักษาโรค

ศีลอย่างไรที่มีประสิทธิภาพสูงสุดกว่าทุกวิธี
ในการป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาโรคได้ทุกโรค
ป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาเรื่องราวร้ายได้ทุกเรื่อง
และดูดดึงสิ่งดีงามมาสู่ตนได้ทุกมิติ

โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ชุดที่ 4

บทบพทวนธรรม (อริยศีล)

เพื่อการสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก

โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

1. เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่น เราต้องระลึก
ว่า มันคือวิบากกรรมเขา วิบากกรรมเรา แก้ไขได้ ด้วยการทำดี
ไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ แล้ววันใดวันหนึ่งข้างหน้า ในชาตินี้หรือ
ชาติหน้าหรือชาติอื่น ๆ สืบไป ความเข้าใจผิดนั้นก็จะหมดไป
เอง
2. เราต้องรู้ว่าแต่ละคนมีฐานจิตแตกต่างกัน เราจึงควร
ประมาณการกระทำให้เหมาะสมกับฐานจิตของเรา และฐานจิตของ
ผู้อื่น “คิดดี พูดดี ทำดีไว้ก่อน” ดีที่สุด
3. การกระทำเดียวกัน มีเหตุผลในการกระทำว่า
ล้านเหตุผล ต้องระวัง “อคติหรือความเข้าใจผิด จากการคาดเดา
ที่ผิดของเรา”
4. สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ
โดยที่เราไม่เคยทำมา
5. ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น แสดงว่าเรายังไม่เข้าใจ
ตนเอง

6. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น

7. เรามีหน้าที่ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่าง ให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด เท่าที่จะพึงทำได้ ให้โลกและเราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

8. เราทำดีด้วยการช่วยไม่ให้คนอื่นทำผิดได้ “ก็ช่วย” แล้ว “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากดีของเขา “ช่วยไม่ได้” ก็ “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากร้ายของเขา เมื่อเขาเห็นทุกข์จนเกินทน จึงจะเห็นธรรม แล้วจะปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์

9. สิ่งที่มีมองไม่เห็น ที่ทำหน้าที่สร้างสิ่งที่มีมองเห็น และสิ่งที่เป็นอยู่ทุกอย่างในชีวิตของคน คือ พลังวิบากดีร้ายที่เกิดจากการกระทำทางกาย หรือวาจา หรือใจของผู้คน ในอดีตชาติและชาตินี้สังเคราะห์กันอย่างละหนึ่งส่วน

10. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา เราเท่านั้นที่ผิดต่อเรา คนอื่นที่ทำไม่ดีนั้น เขาผิดต่อตัวเขาเองเท่านั้น และเขาก็ต้องได้รับวิบากภัยนั้นเอง เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเรา แต่เขาผิดต่อตัวเขาเอง ถ้าเรายังเห็นว่าคนที่ทำไม่ดีกับเรา เป็นคนผิดต่อเรา แสดงว่าเรานั้นแหละผิด อย่าโทษใครในโลกใบนี้ ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิดต่อตัวเรา จะไม่มีทางบรรลุธรรม นี่คือคนที่ไม่ยอมรับความจริง เพราะไม่เข้าใจเรื่อง “กรรม” อย่างแจ่มแจ้งว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับ ล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้น เมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้ว ผลนั้นก็จบดับไป และสุดท้ายเมื่อปรินิพพาน ทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป จึงไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น ไม่ต้องทุกข์กับอะไร”

11. การได้พบกับเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ตั้งใจเรา เป็นสุดยอดแห่งเรื่องมีอันล้าค่า ที่ทำให้ได้ฝึกล้างกิเลส คือ ความหลงชิงชังรังเกียจ หลงยึดมั่นถือมั่นในใจเรา และ ทำให้ได้ล้างวิบากภัยของเรา

12. ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำความดี 4 อย่างนี้ ด้วยความยินดี จริงใจ จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว

- 1) ถ้านึกผิด หรือยอมรับผิด
- 2) ขอโทษ หรือขออโหสิกรรม
- 3) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น
- 4) ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ ลดกิเลสให้มาก ๆ
แก้กุศลพองชนและหมุ่สัตว์ให้มาก ๆ

13. วิธีการ 5 ข้อในการแก้ปัญหายุ่งยากทุกปัญหาในโลกคือ

- 1) คบมิตรดี
- 2) มีศีล
- 3) ทำสมุทสร้อนเย็น
- 4) พึ่งตน
- 5) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์

14. หลักการทำความดีอย่างมีสุข 6 ข้อ

- 1) รู้ว่าอะไรดีที่สุด
- 2) ประารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด
- 3) ปลอ่ยวางความยึดมั่นถือมั่น แล้วลงมือทำให้ดีที่สุด

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

15. ทำดีให้มากๆ เพื่อจะให้ดีขึ้นออกฤทธิ์แทนร้าย ที่เราเคยพลาดทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อนๆ จะได้มีดีไว้ใช้ในปัจจุบันและอนาคตในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป

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

17. จงทำดีเต็มที่ เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่ ไม่มีอะไรใจไม่เอาอะไร คือสุดยอดแห่ง “ความอิมเอบิกันแจ่มใส”

๒๐ ๒๑

สุดยอวาทะแห่งปี

@ปัญหาทั้งหมดในโลก เกิดจากคน โง่ กว่ากิเลส

@ยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง ได้พลั้งสุด ๆ ได้สุขสุด ๆ

ยินดีในความชอบชัง เสียพลั้งสุด ๆ ได้ทุกข์สุด ๆ

@ทำร้ายเขามาตั้งมากตั้งมาย ยังมีหน้ามาโกรธมาเกลียดเขาอีก
มันชั่วเกินไปแล้วเรา

@ที่ทำชั่ว ยังมีเวลาทำ ที่ทำดี ทำไปไม่มีเวลาทำ

@อยากได้สิ่งใด จงคิดสิ่งนั้นกับผู้อื่น

@เกิดอะไร จงท่องไว้ ภูทำมา

@คนที่แพ้ไม่ได้ พลาดไม่ได้ พร่องไม่ได้

ทุกข์ตายเลย โง่ที่สุด

คนที่แพ้ก็ได้ ชนะก็ได้

พลาดก็ได้ ไม่พลาดก็ได้

พร่องก็ได้ ไม่พร่องก็ได้

สบายใจจริง ฉลาดที่สุด

@ถามว่า ตั้งใจทำดี ทำไม่ได้แค่นี้

ตอบว่า เพราะทำซ้ำๆ มาก

ถามว่า “มากแค่ไหน”

ตอบว่า “หาที่คืนที่สุดไม่ได้”

ถามว่า แล้วจะอย่างไร

ตอบว่า อดทน รอคอย ให้อภัย ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ

@เก่งศีลเป็นสุข ไม่เก่งศีลเป็นทุกข์

@อยากเป็นสุขจงติเตียนการผิดศีล จงยกย่องการถูกศีล

@ทุกเลี้ยววินาที ทุกอย่างไม่เที่ยง

@อย่ายึดมั่นถือมั่น ต้องพร้อมรับ พร้อมปรับ พร้อมเปลี่ยน

ตลอดเวลา

@สมบุญและทันใจ ดีที่สุด

พร่องแต่ทันการณ์ ดีกว่าสมบุญแต่ไม่ทันใจ

สมบุญแต่ไม่ทันใจ ไม่มีประโยชน์อะไร

เร็วและพร่อง แล้วเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย นั่นดี แต่เกิดผลเสีย

มากกว่าผลดี นั่นไม่ดี

ข้าและสมบุรณ์ แล้วเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย นั้นดี แต่เกิดผลเสีย
มากกว่าผลดี นั้นไม่ดี

@เย่ ๆ ๆ ดีใจจัง ไม่ได้ตั้งใจ (วิบากหมด กิเลสตาย ได้กุศล)

@เย่ ๆ ๆ ช่วยเน่เรา เอาแต่ใจ (วิบากเพิ่ม กิเลสพอก งอก
อกุศล)

@เย่ ๆ ๆ ไม่หวั่นไหว ใจเป็นสุข

เย่!

.....

อริยศีลรักษาโรค

คืออย่างไรที่มีประสิทธิภาพสูงกว่าทุกวิธี
ในการป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาโรคได้ทุกโรค
ป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาเรื่องราวร้ายได้ทุกเรื่อง
และดูดีถึงสิ่งดีงามมาสู่ตนได้ทุกมิติ

โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ชุดที่ 5

คู่มือดับทุกข์ : 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 จะไม่มีศรัทธาและศีลที่ถูกต้อง
 ส่วนคนที่มีศรัทธาและศีลที่ถูกต้อง ก็จะมีปัญญาที่พาพ้นทุกข์
 และคนที่มีปัญญาที่พาพ้นทุกข์ ก็จะมีศรัทธาและศีลที่ถูกต้อง

@ คนมีปัญญา จะไม่มีปัญหาหาเหตุผลให้ตนกลัว ชั่ว ทุกข์
 แต่จะมีปัญหาหาเหตุผลให้ตนพ้นกลัว พ้นชั่ว พ้นทุกข์

คนไม่มีปัญญา จะมีปัญหาหาเหตุผลให้ตนกลัว ชั่ว ทุกข์
 แต่จะไม่มีปัญหาหาเหตุผลให้ตนพ้นกลัว พ้นชั่ว พ้นทุกข์

@ ในโลกนี้ ไม่มีอะไรสำคัญเท่า “การดับทุกข์ใจให้ได้”

@ ถามว่า ตั้งใจทำดี ทำไม่ได้แค่นี้

ตอบว่า เพราะทำช้ามาาก

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 ไม่ยอมรับสารภาพผิด ไม่ยอมรับสำนึก

ผิด

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

- 1) ใจไม่ทุกข์
- 2) ดันเรื่องร้ายออกไปได้มากที่สุด
- 3) คุมสิ่งดีเข้ามาสู่ชีวิตได้มากที่สุด
- 4) รับร้ายแล้วร้ายก็หมดไป เราก็จะ โชคดีขึ้น
- 5) ได้เป็นตัวอย่างการปฏิบัติที่ดีที่ถูกต้องสู่ความพ้นทุกข์
 เพื่อประโยชน์สุขที่แท้จริงอันยอดเยี่ยมยั่งยืนที่สุด
 ต่อตนและมวลมนุษยชาติ

@ เป้าหมายทุกเรื่อง ถ้าต้องการให้สำเร็จเร็ว

จง “อย่ายึด”

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

ยิ่งยึด ยิ่งโง่ ยิ่งชวย

ยิ่งยึด เป้าหมายยิ่งสำเร็จช้า ทั้งทางโลกและทางธรรม
 ยิ่งไม่ยึด เป้าหมายยิ่งสำเร็จเร็ว ทั้งทางโลกและทางธรรม
 ยึด จะไม่พ้นกลัว จะไม่พ้นทุกข์ จะไม่ได้สุขยั่งยืน
 แต่ถ้าไม่ยึด จะพ้นกลัว จะพ้นทุกข์ จะมีความสุขที่ยั่งยืน

@ยึด ทำให้ “ใจเป็นทุกข์”

จะมีวิบากร้ายมาทำลาย

ทำให้ไม่สำเร็จหรือสำเร็จช้าหรือสำเร็จเร็วแต่มีเรื่องร้าย
 เป็นบาป มีวิบากร้ายเจอ ผลไม่สมบูรณ์
 จะสำเร็จความผาสุกทางจิตวิญญาณที่ยอดเยี่ยมยั่งยืนช้าที่สุด
 ทำให้เกิดการบาดเจ็บปวดร้าวทางจิตวิญญาณ ได้มากที่สุด
 และเป็นพลังที่ทำให้คนหรือผู้อื่นทำชั่วได้ทุกเรื่อง

@ไม่ยึด จะทำให้ “ใจเป็นสุข”

จะมีวิบากดีมาช่วย

ทำให้สำเร็จได้เร็ว เป็นบุญที่เต็มที่สุด
 ไม่มีวิบากร้ายเจอ จะสำเร็จเร็วที่สุด สมบูรณ์ที่สุด
 ไม่เกิดการบาดเจ็บปวดร้าวทางจิตวิญญาณ

และเป็นพลังที่ทำให้คนหรือผู้อื่นทำสิ่งดีได้ทุกเรื่องเมื่อถึงเวลาอัน

ควร

เป็นบุญกุศลสูงสุด

@ต้องไม่ยัดให้ได้ “จึงจะได้”

@ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้ที่เข้าใจ เชื่อ และซัดเรื่องราวอย่างแจ่มแจ้ง

@ผู้ที่เข้าใจ เชื่อและซัดเรื่องราวอย่างแจ่มแจ้ง จะเอาทุกข์มาแต่ไหน

@คนที่เชื่อและซัดเรื่องราวจะไม่ทำชั่ว จะทำแต่ดี
คนไม่เชื่อไม่ซัดเรื่องราว จะทำชั่ว

@คนที่ยังไม่เชื่อ ไม่ซัด ไม่เข้าใจเรื่องราวอย่างแจ่มแจ้ง
จะยังโง่อยู่ ชั่วอยู่ ทุกข์อยู่

@กลัว ชั่ว ทุกข์ คือ โง่

@ความเข้าใจในเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง

เป็นรหัสเป็นปัญญาที่จำเป็นที่สุด
 สำคัญที่สุด
 มีฤทธิ์ที่สุดในการดับทุกข์
 ในการคลายความยึดมั่นถือมั่น
 ในการเข้าสู่ความผาสุกที่แท้จริง

@ความเชื่อความซัดเรื่องกรรมเท่านั้นจึงจะคลายความยึดมั่นถือ
 มั่นได้

@ความไม่เชื่อไม่ซัดเรื่องกรรมทำให้ยึดมั่นถือมั่น ทำให้เป็นทุกข์
 ส่วนความเชื่อความซัดเรื่องกรรมทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่น ทำให้เป็น
 สุข

@สุขจากการให้ด้วยใจที่บริสุทธิ์ ยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่มากกว่าการเอา

@สุขจากการให้ด้วยใจที่บริสุทธิ์ สุขสบายใจที่สุดในโลก
 เป็นสุขที่สุขที่สุดในโลก

@ลูกที่แท้จริง คือ กิเลส

เป็นทุกข์ตัวแท้ที่คอยกักขัง ความทุกข์และความชั่วในใจคน

@ทำดีทุกครั้ง “ชนะทุกครั้ง”

@ทุกอย่างล้มเหลวได้ แต่ “ใจ” ล้มเหลวไม่ได้

@ปัญหา คือ เครื่องมือฝึกใจที่ดีที่สุดในโลก

@ปัญหาไม่เคยหมดไปจากชีวิตของเรา มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่หมดไป
จากใจของเรา

@โง่ทุก โง่ทุก เหตุการณ์ทุกเหตุการณ์
เป็นเครื่องมือฝึกจิตของเราให้มีความสุขอย่างถูกต้องตามธรรม

@เจอดีซะไม่ดี ได้โชค 3 ชั้น คือ
ได้เห็นทุกข์ ได้ล้างทุกข์
และได้ใช้วิบากกรรมเก่าที่ไม่ดี
รายนั่นก็จะหมดไป ดีก็จะออกฤทธิ์ได้มากขึ้น

@เกิดเป็นคน ต้องฝึกยอมรับสิ่งดีสิ่งร้ายด้วยใจที่เป็นสุขให้ได้

@คุณค่าและความผาสุกของการเป็นคน คือ การพึ่งตนและ
ช่วยเหลือคนให้พ้นทุกข์

@แก้ปัญหาทุกข์ของชีวิตเราได้ ก็จะสามารถช่วยแก้ทุกข์ของผู้อื่น
ได้

@ถ้าชนะความ กลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล ได้ อย่างอเนก
หมด

@คนที่ทำงานลงตัวตลอดไม่มีปัญหาใด ๆ คือ คนที่ช่วยที่สูงสุดใน
โลก

@งานล้มเหลวหรือสลาย แล้วอัธยาศัยได้ ก็คุ้มเกินคุ้ม

@ใครเขาจะยึดหรือไม่ยึดไม่สำคัญ ใครเขาจะคิดกับเราอย่างไรไม่
สำคัญ

สิ่งสำคัญคือเราต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น
จิตเราต้องสูงก่อนจึงจะดึงจิตคนอื่นขึ้นสูงได้

@ทำดีถูกด่าให้ได้ ถูกแกล้งให้ได้ ถูกนิทาให้ได้ ถูกว่าให้ได้

ถูกเข้าใจผิดให้ได้ ถูกทำไม่ดีสารพัดเรื่องให้ได้
เพราะเราทำมาทั้งนั้น

@ทำดีแล้ว ยังถูกเรื่องร้ายวิบากบาปเล่นงานหนัก
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

@ชีวิตที่มันคง คือ ชีวิตที่ให้และเสียสละอย่างแท้จริง

@จงทำดีเต็มที เหนื่อยเต็มที สุขเต็มที ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร
คือ สุดยอดแห่ง ความอึดอึด เบิกบานแจ่มใส

.....

อริยศีลรักษาโรค

คืออย่างไรที่มีประสิทธิภาพสูงสุดกว่าทุกวิธี
ในการป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาโรคได้ทุกโรค
ป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาเรื่องราวร้ายได้ทุกเรื่อง
และดูตึงตังตึงงามมาสู่ตนได้ทุกมิติ

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

การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกเพื่อต่อสู้ภาวะ
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)

ความเครียดที่เพิ่มขึ้นสูงในร่างกายจะทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง
ไม่ดี เวลาคนเราเครียดจะเกิดอะไรขึ้น ระบบประสาทในร่างกาย
จะส่งคำสั่งจากต่อมใต้สมองไปถึงต่อมหมวกไต ให้สร้างฮอร์โมน
ขึ้นมา 2 ตัว

ตัวหนึ่ง คือ คอร์ติซอล (cortisols) อีกตัวหนึ่ง คือ อะดรี
นาลีน (adrenalin)

อะดรีนาลีนจะทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรง
ขณะเดียวกันคอร์ติซอลจะทำให้เซลล์อืดแล้วเซลล์จะเหี่ยวลง คือ
หมดเรี่ยวหมดแรง เพราะฉะนั้น เด็กที่ใกล้สอบจะป่วยง่าย
เพราะว่าร่างกายเมื่อเกิดความเครียด ภูมิคุ้มกันจะลดลง

แต่ในผู้ใหญ่จะเป็นความเครียดแบบเรื้อรัง เพราะฉะนั้น
เมื่อมีความเครียดตลอด ภูมิคุ้มกันจะลดลง เพราะฮอร์โมนคอร์ติ
ซอลตัวนี้ ดังนั้น ถ้าเราสามารถลดความเครียดได้จะเพิ่มภูมิ
คุ้มกันให้ร่างกาย

(บรรจบ ชุณหสวัสติกุล. 2551 : 24)

ผม (หมอเขียว) พบว่า ใจเป็นทุกข์ กลัวตาย กลัวโรค รุ่ง
ผล ถังพล เพิ่มโรคได้มากที่สุด ทำให้ตายเร็วได้มากที่สุด โรคหาย
ช้าหรือไม่หายได้มากที่สุด

ส่วนใจสุขสบาย ร่างกายแข็งแรงได้มากที่สุด โรคหาย
หรือทุเลาได้เร็วที่สุด

ดังนั้น อย่างกลัวตาย อย่างกลัวโรค อย่างเร่งผล อย่างกังวล

อย่างกลัวตาย

เราดูแลสุขภาพให้ดีที่สุด ทำดีที่ทำได้ให้ดีที่สุด แล้วทำใจว่า ตายก็ไปเกิดใหม่ จะไปทำดีต่อ อยู่ก็ทำหน้าที่ต่อไป จะไปทำดีต่อ ใจจะสุขสบายที่สุด ทำให้หายโรคได้เร็วที่สุด

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

จะมีพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ มาสอนวิชาพ้นทุกข์เป็นระยะ ๆ อยู่แล้ว การที่เราจะมีส่วนช่วยเหลือให้คนที่เรารักหรือคนในโลกพ้นทุกข์ได้เร็วที่สุด คือ สานพลังกับหมู่มิตรดี ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา ทำดีไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ เปิดเผยข้อมูลที่เป็นประโยชน์ออกไปเรื่อย ๆ คนที่ได้สัมผัสจะบันทึกไว้ในจิตเขา วันที่เขาทุกข์กินทน เขาจะเอามาใช้ เขาจะได้ประโยชน์แล้วเปิดเผยข้อมูลที่เป็นประโยชน์นั้นต่อ ๆ ไป คนในโลกก็จะได้รับข้อมูลดังกล่าวไปเป็นลำดับ ๆ และเอามาใช้เมื่อถึงเวลาอัน

ควร สุดท้ายก็จะพ้นทุกข์ในที่สุด ไม่เร็ว ก็ช้า ไม่ชาตินี้ ก็ชาติหน้า หรือไม่ก็ชาติอื่น 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 การแก้ปัญหาโดยหลักอริยสัจสี่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ให้ ดับทุกข์ที่ต้นเหตุ คือ ทำวิบากดี (อริยศีล) ร่วมกับทำสมดุลร้อน เย็น (อาจใช้วิธีการดูแลสุขภาพแผนต่าง ๆ ที่มีอยู่ทั่วไปเสริมตาม ความเหมาะสมของแต่ละบุคคล) เมื่อทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ โรคก็จะลดลงหรือหายไป

อย่าเร่งผล

เร่งผลเป็นความใจร้อน เป็นทุกข์ใจ กลัวว่าจะไม่ได้ผลเร็ว
กล้ามเนื้อจะเกิดรีเฟล็กซ์เกร็งตัวบีบทุกข์ใจออก ดันออก ร่างกาย
ไม่สามารถดันทุกข์ใจออกได้ เนื่องจากทุกข์ใจละเอียดกว่าร่างกาย
จึงดันเซลล์เนื้อเยื่อก็จะพัง เกิดโรคได้ทุกโรค

เรารู้ได้ว่าหายเร็วนั้นดี แต่ยึดมั่นถือมั่นว่าต้องหายเร็ว
ไม่ได้ การทำใจที่ถูกต้องคือ เมื่อดูแลสุขภาพเต็มที่แล้ว ทำใจว่า
หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ จะ
หายตอนไหนก็ช่างหัวมัน ใจจะสุขสบายที่สุด ทำให้หายโรคได้
เร็วที่สุด

อย่ากังวล

ทำดีที่ทำได้ให้ดีที่สุดด้วยใจที่เป็นสุขอย่างรู้เพียรรู้พัก
แล้วปล่อยวางผลที่เกิดขึ้นให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต
เราทำดีให้ดีที่สุด ให้เราและโลกได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะ
ดับไปเท่านั้น ใจจะสุขสบายที่สุด ทำให้หายโรคได้เร็วที่สุด

.....

อริยศีลรักษาโรค

ศีลอย่างไรที่มีประสิทธิภาพสูงสุดกว่าทุกวิธี
ในการป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาโรคได้ทุกโรค
ป้องกันและกำจัดหรือบรรเทาเรื่องร้ายได้ทุกเรื่อง
และดึงดูดสิ่งดีงามมาสู่ตนได้ทุกมิติ

โดย

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ชุดที่ 7

สารธรรม (อริยศีล)

ค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ 20

รุ่น ศีลรักษาโรค

21-29 เมษายน 2561

21 เมษายน 2561

@ชีวิตมนุษย์ไม่มีอะไรดีไปกว่าความพ้นทุกข์
เป็นสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตมนุษย์

@ชีวิตมนุษย์ต้องการความผาสุก
ไม่มีอะไรยิ่งใหญ่กว่าความผาสุก

@พระพุทธเจ้าสอนแต่วิชาพ้นทุกข์เท่านั้น
ดังนั้น ทุกสูตรของพระพุทธเจ้าเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ทั้งหมด

@ความได้ดั่งใจ
เป็นความชวย ที่ชวยที่สุดในโลก
เป็นความโง่ ที่โง่ที่สุดในโลก
เป็นความชั่ว ที่ชั่วที่สุดในโลก
เป็นความทุกข์ ที่ทุกข์ที่สุดในโลก
เป็นความหลง ที่หลงที่สุดในโลก
เป็นความเลวร้าย ที่เลวร้ายที่สุดในโลก

@ความสมบูรณ์แบบ
ความได้ดั่งใจ
เป็นความทุกข์ทรมานที่เลวร้ายที่สุดในโลก

เป็นการสังสมความกลัว ความทุกข์ทรมาน ความเลวร้าย ที่ร้ายที่สุดใน

โลก

ไม่มีอะไรร้ายเท่ากับ

การได้ตั้งใจ การเอาแต่ใจ

(แยะ แยะ แยะ ช่วยเน่เรา เอาแต่ใจ)

@ชีวิต...ถ้าได้ตั้งใจไปตลอด...

เป็นไปอย่างที่เราคาดหมายตลอด...

เราจะไม่รู้สึอะไรของชีวิตเลยว่า

ทุกอย่าง...ไม่เที่ยง...

แล้ววันหนึ่งที่เราจะเจอสิ่งจะแท้ ๆ คือ ความไม่เที่ยง

จะกระอักเลือดตาย

จะทุกข์อย่างหนัก

ทุกข์เท่ากับดินทั้งแผ่นดินจะถาโถมเข้ามา

จะทรมานแสนสาหัส

ส่วนชีวิตใคร...

ที่เจอแต่ข้อพร่อง เจอแต่เรื่องพลิกลือค...

คือ คนที่โชคดีที่สุดในโลก ถ้าเอาประโยชน์ได้

ถ้าเอาประโยชน์ไม่ได้ ก็โชคร้ายที่สุดในโลก

@เวลาวิบากร้ายมา

เรื่องง่ายก็เป็นเรื่องยาก เรื่องยากก็เป็นเรื่องยาก

เวลาวิบากดีมา

เรื่องง่ายก็เป็นเรื่องง่าย เรื่องยากก็เป็นเรื่องง่าย

สักจะในโลกมีเท่านี้

@สุขใจ คือสุขที่สุดที่สุดในโลก

ทุกข์ใจ คือทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก

@ศีล นำความสุขมาให้ (สีเลน สุขดี ขนฺติ)

ศีล นำโภคทรัพย์มาให้ (สีเลน โภคสมฺปทา)

อริศีล เป็นประธานแห่งกุศลธรรมทั้งมวล

ศีล นำสิ่งดีงามทั้งหลายทั้งมวลทุกมิตมาให้ชีวิต

นำความแข็งแรง ความฉลาด มิตรดี

นำวัตถุข้าวของที่ควรได้ใช้ได้อาศัย

ที่จะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตเราและผู้อื่น

ศีล นำนิพพานมาให้ (สีเลน นิพฺพตฺติ ขนฺติ)

นิพพาน ความอึดอึดเบิกบานแจ่มใส สุขสบายใจ ไร้กังวล

ที่ยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกตลอดกาลนาน

อันเกิดจากการกำจัดกิเลสได้

นี่คือความสุขที่ยอดเยี่ยมที่สุด

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

- @อนิสงส์ของศีล 9 ประการ
- ศีลที่เป็นกุศล ย่อมถึงอรหัตตผลโดยลำดับ ดังนี้
- 1) อวิปปฏิสาร (ไม่เคียดแค้นร้อนใจ)
 - 2) ปามุขะ (เบิกบานยินดี)
 - 3) ปีติ (อิ่มใจ)
 - 4) ปัสสัทธิ (สงบระงับกิเลส)
 - 5) สุข (ความสุขอันเกิดจากความสงบ)
 - 6) สมาธิ (จิตตั้งมั่น)
 - 7) ขณฺฐญาณทัสสนะ (รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง)
 - 8) นิพพิทาวีระกะ (เมื่อหน่ายคลายกำหนด)
 - 9) วิมุตติญาณทัสสนะ (รู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้น)
- (พระไตรปิฎกเล่ม 24 “กัมมัตถยสูตร” ข้อ 1)

@ความทุกข์ในใจ คือ ทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก
 ทำลายทุกข์ในใจได้ จะได้สุขที่สุขที่สุดในโลก

@ความทุกข์ในใจ

คือ ทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก
 เท้ากับดินทั้งแผ่นดิน
 แล้ว...
 จะเก็บไว้ทำไม... ทุกข์นะ...
 จะโง่เลียงไว้ทำไม... ทุกข์นะ...

@ไม่มีอะไรดีไปกว่า “สุขใจ”

@ศีลรักษาโรค
 ศีลรักษาโรคใจโรคกาย
 กำจัดเรื่องเลวร้ายทั้งมวล
 คุณสิ่งดีทั้งมวลมาให้ชีวิต
 ศาสนาพุทธต้องมีศีล
 ศีลที่สมบูรณ์
 จะประกอบด้วยสมาธิและปัญญา
 ศีล ต้องมีสมาธิและปัญญาอยู่ในนั้นด้วย
 การปฏิบัติศีลอย่างตั้งมั่นด้วยปัญญา
 เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา
 เป็นหนึ่งเดียวกัน
 (สัจจะเป็นหนึ่งเดียวเท่านั้น)
 ศีลข้อ 1-4 คือ กายและวาจา

ต้องปฏิบัติไปถึงศีลข้อ 5 คือ ใจ
(ศีล 5 ทำลายชอบซึ่งตั้งแต่หยาบไปจนถึงละเอียด)

@ทุกข์เกิดจากประสบกับสิ่งที่ชัง

พลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ

เหตุ คือ ตัณหา ความอยาก

ความอยาก คือ ความชอบซึ่ง

อยากได้มา รากเหง้า คือ “ชอบ”

อยากเอาออกไป รากเหง้า คือ “ชัง”

ชอบ ก็อยากเอาเข้ามา

ชัง ก็อยากเอาออกไป

ทุกข์จากชอบซึ่ง

เป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก

เรียกว่า ทุกข์อริยสัจ

@เพิ่มศีล จะพ้นทุกข์

ไม่เพิ่มศีล จะไม่พ้นทุกข์

@ความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว (ใจเป็นทุกข์)

เป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก

ทำให้เกิดปัญหาทั้งมวล

ทำให้เกิดโรคภัย เรืองเลวร้ายทั้งมวล

โรคกาย เรื่องเลวร้ายทั้งมวล
จึงเป็นผลสืบเนื่องจากใจที่เป็นทุกข์ (after shock)

@ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง
ใจทุกข์ ทุกข์ที่สุดในโลก
ใจสุข สุขที่สุดในโลก
ต้องดับทุกข์ใจเหตุแห่งทุกข์ทั้งมวลให้ได้
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 อารมณ์ที่สุด
 เพราะฆ่าได้แม้กระทั่งตัวเอง ซึ่งเป็นชีวิตที่ตนรักที่สุด หวงแหนที่สุด
 คนจึงผิดศีลข้อ 1 ทุกวัน

@ศีลข้อ 1

- 1) ไม่ฆ่าสัตว์
- 2) ลดละเลิกการกินสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์
- 3) ทำสมณอุรอนเณ
- 4) พยายามลดกิเลสตัณหา ล้างตัวชอบชั่งในสิ่งต่าง ๆ
 ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- 5) ช่วยเหลือผู้อื่น
- 6) สานพลังกับหมู่มิตรดี

@ใจที่กลัว ใจที่ทุกข์ ฆ่าคนให้ตายได้ในไม่กี่วัน

@คนที่ไม่เชื่อเรื่องกรรม

ทำชั่วได้ทุกเรื่อง

เหนียวนำไปคนทำชั่วตาม

นี่คือ ความชั่วที่ชั่วที่สุดในโลก

@ไม่มีอะไรเลวร้ายเท่ากับใจที่เป็นทุกข์

รากเหง้าอยู่ที่ความชอบชั่ง
 ใจที่ชอบ คือ อภิขณา
 ใจที่ชั่ง คือ พยาบาท
 ใจที่หลง คือ มิจฉาทิฎฐิ
 ต้องไม่หลงยึดมั่นถือมั่น
 ไม่หลงเอาแต่ใจ
 ไม่หลงไม่เชื่อเรื่องกรรม
 ต้องมีสัมมาทิฎฐิจึงจะเชื่อเรื่องกรรม
 จึงจะล้างชอบชั่งได้
 ชอบ ก็กลัวว่าจะไม่เข้ามา
 เข้ามา ก็กลัวจะหมดไป
 ชั่ง ก็กลัวเข้ามา
 เข้ามาก็กลัวจะไม่หมดไป หรือกลัวจะหมดไปซ้ำ
 มีความกลัวอยู่ตลอดเวลา
 คือ ผิดศีลตลอดเวลา
 คือ ฆ่าตัวเองตลอดเวลา

@รากเหง้าของทุกข์ คือ ชอบชั่ง
 ล้างได้จะได้สุขที่สุดที่สุดในโลก
 มนุษย์ที่ฉลาดจึงต้องล้างชอบชั่งให้ได้

@เป้าหมายหลักของทุกชีวิต

ต้องฝึกล้างขอบขังให้ได้

ตัดสิ่งที่เป็นพิษด้วยใจที่เป็นสุขให้ได้

แล้วอาศัยสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยใจที่เป็นสุขให้ได้

แม้ต้องอาศัยสิ่งที่เป็นพิษ ก็ให้รู้ได้ว่า

เราเคยทำชั่วมาจึงต้องได้รับสิ่งที่เป็นโทษ

ทำให้เข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ไม่ได้

เป็นวิบากของเรา รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น

อยากให้เป็นมงคลเร็วก็ทำดีไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ

ดีก็จะชิงออกฤทธิ์แทนร้าย

เรื่องดีใหม่ก็เข้ามาในชีวิต

นี่คือสัจจะของชีวิต

@ถ้าใครไม่มาฝึกถือศีล 5

จนถึงใจที่ล้างขอบขังได้

ใจที่เข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งได้

ก็ไม่สามารถรักษาโรคได้

เพราะมันไม่หาย

หรือหายก็หายชั่วคราว ก็จะเป็นอีก

เครียดมาก ชอบขังมาก กลัวมาก

กลัวมากกลัวมึนเนื้อก็เกร็งตัวบีบเอาความกลัวออก
 ดันออก ๆ เซลล์ก็พังหมด เพราะดันทุกข์ในใจไม่ออก ก็ป่วย

เหมือนเดิม

คนที่ไม่ถือศีลไปจนถึงจิต

จึงรักษาโรคไม่ได้ จะป่วยเหมือนเดิม

เพราะล้างขอบขั้งไม่ได้

ล้างขอบขั้งได้

ก็ไม่มีความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว

ไม่ต้องเสียพลังมหาศาลไปสร้างทุกข์

ไม่ต้องเสียพลังมหาศาลไปแก้ปัญหายุ่งยาก

ที่มันไม่มีวันแก้ได้สำเร็จ

เพราะไม่ได้ดับเหตุแห่งทุกข์ที่แท้จริง “จิต”

พลังจำนวนมหาศาลจึงกลับมาเป็นของเราหมด

ใจก็เป็นสุขที่สุด

เซลล์ก็แข็งแรงที่สุด

สร้างเซลล์ได้แข็งแรงที่สุด

สลายโรคได้มากที่สุด

ขับโรคออกได้มากที่สุด

@ศีลเป็นเรื่องที่สำคัญและยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก

เพราะการปฏิบัติศีลที่ถูกต้อง

จนสามารถลึกไปถึงจิตที่ดับความกลัว
ที่เป็นทุกข์ใจ
ที่ทุกข์ที่สุดในโลกได้
การปฏิบัติศีลแต่ละข้อ
จึงต้องไปถึงระดับที่ล้างขอบขัณฑ์ให้ได้

@สาระหลักของชีวิต คือ ดับทุกข์ใจให้ได้

@สาระหลักสำคัญที่สุดในแต่ละวินาทีของชีวิต
คือ ชีวิตต้องดับทุกข์ใจให้ได้
อย่าให้มีความกลัว ระแวง กังวล หวั่นไหว ไม่เข้มแข็ง
ให้มีแต่ความอึดเอิบเบิกบานแจ่มใส
ไร้ความกลัว ระแวง กังวล หวั่นไหว
ในเหตุการณ์ที่กระทบอยู่ ณ ปัจจุบันนั้น ๆ

@ชีวิตต้องแม่นเป้า

คือ ต้องดับทุกข์ใจให้ได้ (ดับทุกข์ดับที่เหตุ)
อย่าไปถูกหลอก
มัวแต่ไปดับทุกข์ที่ “ร่างกาย” (เป็นปลายเหตุ)
ไปดับทุกข์ที่ “เหตุการณ์” (เป็นปลายเหตุ)
เพราะโรคกาย เรื่องเลวร้ายทั้งมวล
เป็นผลสืบเนื่อง (after shock)

จาก “ใจที่เป็นทุกข์”

@จุลศีล 13 ข้อ จาก 26 ข้อ

(พระไตรปิฎก เล่ม 9 ข้อ 103)

(ฝึกเท่าที่เราจะทำได้)

ศีลข้อ 1 เระละการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์

วางทัณฑะ (การลงโทษด้วยความรุนแรง)

วางศาสตรา (อาวุธหรือวิชาหรือวิธีที่เบียดเบียน)

มีความละอาย (ต่อบาป)

มีความเอ็นดู (เมตตาปรรณาคี)

มีความกรุณา (ลงมือกระทำ)

หวังประโยชน์ (มุ่งหวังให้เกิดประโยชน์) แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่

ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง

ดังนั้น ข้อปฏิบัติที่สอดคล้องกับศีลข้อ 1 คือ

1) ไม่ฆ่าสัตว์

2) ลดละเลิกการกินสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์

3) ทำสมุคสร้อนเย็น

4) พยายามลดกิเลสค้นหา ความกลัวตาย กลัวโรค แรงผล กังวล ระวัง

หวั่นไหว

ด้วยการล้างตัวชอบชั่ง โลภ โกรธ หลง (อุปกิเลส 16) ในสิ่งต่าง ๆ

ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

5) ช่วยเหลือผู้อื่น

6) สานพลังกับหมู่มิตรดี

ศีลข้อ 2 เจริญการลักทรัพย์ เว้นขาดจากการลักทรัพย์

รับแต่ของที่เขาให้ ต้องการแต่ของที่เขาให้

ไม่ประพฤติดนเป็นขโมย เป็นผู้สะอาดอยู่

แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง

ศีลข้อ 3 เจริญกรรมเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ประพฤติพรหมจรรย์

ประพฤติห่างไกล เว้นขาดจากเมถุนอันเป็นกิจของชาวบ้าน

แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง

ดังนั้น ข้อปฏิบัติที่สอดคล้องกับศีลข้อ 3 คือ

ไม่สมสู่คนคู่ ไม่สมสู่ตัวเอง ไม่หมกมุ่นในเรื่องเพศ

ศีลข้อ 4 เจริญการพูดเท็จ เว้นขาดจากการพูดเท็จ พูดแต่คำจริง ดำรง

คำสัตย์

มีถ้อยคำเป็นหลักฐาน ควรเชื่อได้ ไม่พูดลวงโลก

แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง

ศีลข้อ 5 เจริญคำส่อเสียด

(นิทานว่าร้ายยุคนทะเลาะกัน)

เว้นขาดจากคำส่อเสียด

ฟังจากข้างนี้แล้วไม่ไปบอกข้างโน้น เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้างกัน
หรือฟังจากข้างโน้นแล้วไม่มาบอกข้างนี้ เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้างกัน
สมานคนที่แตกร้างกันแล้วบ้าง ส่งเสริมคนที่พร้อมเพรียงกัน (สามัคคี
กัน) แล้วบ้าง

ชอบคนผู้พร้อมเพรียงกัน เพลิดเพลินในคนผู้พร้อมเพรียงกัน
กล่าวแต่คำที่ทำให้คนพร้อมเพรียงกัน
แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง

ศีลข้อ 6 เธอละคำหยาบ
(คำที่ส่งเสริมกิเลส คือ ความชอบชัง โสภ โกรธ หลง)
เว้นขาดจากคำหยาบ กล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษ เพราะเหตุ ขวนให้รักจับใจ
เป็นของชาวเมือง (ชาวเมืองคนดีมีศีล)
คนส่วนมาก (คนดีมีศีล)
รักใคร่ พอใจ
แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง

ศีลข้อที่ 7 เธอละคำเพ้อเจ้อ
(คำที่ไร้สาระประโยชน์)
เว้นขาดจากคำเพ้อเจ้อ
พูดถูกกาล พูดแต่คำที่เป็นจริง พูดอิงอรรถ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย

พูดแต่คำมีหลักฐาน มีที่อ้าง มีที่กำหนด
ประกอบด้วยประโยชน์โดยกาลอันควร
แม้ข้อนี้ก็เป็นศีลของเธอประการหนึ่ง

ศีลข้อ 8 เธอเว้นจากการพรากพืชคาม
(ส่วนประกอบของพืชที่ยังเกิดอยู่ในดิน)

และภุตคาม

(ส่วนประกอบของสัตว์ที่มีระบบประสาทอยู่หรือที่สัตว์หวงแห่นอยู่)

ในข้อนี้ นักบวชควรปฏิบัติให้ครบ

ส่วนฆราวาส

สามารถพรากส่วนประกอบของพืชที่ยังเกิดในดินเพื่อมาทำให้เกิด
ประโยชน์แทนนักบวชได้

ศีลข้อ 9 เธอฉันหนเดียว เว้นการฉันในราตรี งดจากการฉันในเวลา
วิกาล

ศีลข้อ 10 เธอเว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรีและดูการเล่น
อันเป็นข้าศึกแก่กุศล
(การแสดงหรือการเล่นที่ส่งเสริมกิเลสอกุศล)

ดังนั้น การแสดงหรือการเล่นที่ส่งเสริมการลคกิเลสหรือส่งเสริมกุศล
นั้น สามารถทำได้

ศีลข้อ 11 เธอเว้นขาดจากการตัดทรงประดับ และตกแต่งร่างกายด้วย

ดอกไม้

ของหอมและเครื่องประเทืองผิว

อันเป็นฐานแห่งการแต่งตัว

ดังนั้น ไม่ควรแต่งกายส่งเสริมกิเลส

เพราะเป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น

ควรแต่งกายให้เรียบร้อย

แล้วเอาเวลาของชีวิตมาแต่งความดี

คือทำความดี ซึ่งความดีนั้นเป็นสิ่งที่มิคุณค่าตลอดกาลนาน

ศีลข้อ 12 เธอเว้นขาดจากการนั่งนอนบนที่นั่งที่นอนอันสูงใหญ่

ความหมายนัยยะลึก คือ ไม่หลงใหญ่หลงโตใน

โลกธรรม (ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข)

และอัตตา (ยึดดี ถือดี หลงดี ในอัตตา 3 คือ

1) โอปาริกอัตตา (กามภพ คือ การเสพวัตถุหยาบ กิเลสหยาบ

หรือสิ่งดีที่มากเกินไปจนความสามารถที่จะทำได้)

2) มโนมยอัตตา (รูปภพ คือ กิเลสกลาง)

3) อรูปอัตตา (อรูปภพ คือ กิเลสละเอียด)

(พระไตรปิฎกเล่ม 9 “ปฏฐาปาทสูตร” ข้อ 302)

ข้อ 13 เสนอวันขาดจากการรับทองและเงิน
 ฝึกเสียสละเพื่อผู้อื่นโดยไม่รับค่าตอบแทนใด ๆ มาเพื่อตัวเอง
 ไม่รับเงินทอง

ไม่ย่อท้อ แม้แต่รอยยิ้ม คำขอบคุณ
 ความเข้าใจ หรือแม้แต่พฤติกรรมที่ดี ๆ ใด ๆ จากใคร ๆ
 นัยยะลึก คือ

ไม่เสพกิเลสใด ๆ ตอบแทน
 เป็นผู้ให้ แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใคร ให้ได้
 ประกอบสัมมาอาชีพะ
 คือ ละมิจฉาอาชีพะ 5
 ละมิจฉาวิชา 5

มิจฉาอาชีพะ 5

คือการทำมาหากินที่ผิด 5 อย่าง

- 1) การโกง อาชีพที่ผิดศีล 5 (กุหนะ)
- 2) การล่อลวง อาชีพที่ผิดศีล 8 (ลปนะ)
- 3) การตบตะแลง เสี่ยงทาย เหลือกิเลสละเอียด อาชีพที่ผิดศีล
 10 (เนमितตกตา)
- 4) การขอมมอบตนในทางที่ผิด (นิปเปสิกตา)
- 5) การเอาลากต่อลาก ทำงานยังรับค่าตอบแทน

ทำงานเพื่อจะได้แลกกิเลสมาเสพตอบแทน (ลาภณ ลาภัง นิชคิงสนตา)
(พระไตรปิฎกเล่ม 14 “มหาจิตตาริสกสูตร” ข้อ 275)

มิจฉาวณิชา 5

คือการค้าขายที่ผิด ชาวพุทธไม่ควรกระทำ

- 1) ค้าขายศาสตรา (สัตตวณิชา)
- 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

22 เมษายน 2561

@เนื้อหาทั้งหมดของ

บททบทวนธรรม

คู่มือดับทุกข์ : คำตอบของชีวิต

เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว

คือ บททบทวนศีล

คือ ปัญญาแห่งศีล

คือ ปัญญาแห่งธรรมที่พาพ้นทุกข์

คือ ศีลที่รักษาโรคได้โดยเฉพาะ

เป็นปัญญาในการปฏิบัติศีลเพื่อรักษาโรค ทั้งรักษาโรคใจ โรคกาย

รวมถึงกำจัดสิ่งเลวร้ายทั้งหมดให้ออกไปจากชีวิต

ทั้งคุณสิ่งดี ๆ เข้ามาสู่ชีวิต

@บททบทวนธรรม

เพื่อการสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก

ผม (หมอเขียว)

ได้กลั่นบททบทวนธรรมมาจากคำสอนของพระพุทธเจ้า

สามารถตรวจสอบได้ว่าสอดคล้องกับพระไตรปิฎกเล่มไหนข้อไหน

และที่สำคัญที่สุด คือ สามารถที่จะพิสูจน์ได้ว่า

ถ้าเชื่อชัดเรื่องกรรม พิจารณาตาม และปฏิบัติตาม

สามารถพิสูจน์ตามได้ทันทีเลยว่า
 ทุกข์ดับหรือไม่ดับ
 ถ้าผู้ใดเชื่อชัดอย่างถูกต้องอย่างมีปัญญาเข้าใจแจ่มแจ้ง
 ทุกข์ใจซึ่งเป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลกจะดับทันที
 เป็นคุณค่าที่สูงที่สุดในโลก
 คือดับทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลกได้
 ดับทุกข์ทั้งแผ่นดินได้
 ทุกข์ใจจะดับทันทีจะลดลงทันที
 ผู้ใดเข้าใจชัดแจ่มแจ้ง
 เชื่อมั่นว่าสิ่งนี้ถูกต้อง และน้อมนำมาปฏิบัติในใจ
 มาทำใจในใจให้แยกกาย มาทำให้ถูกต้องในใจเรา
 เพราะธรรมะของพระพุทธเจ้า
 เอหิภัสสิโก เชื่อเชิญให้มาพิสูจน์กันได้
 อกาลิโก เป็นจริงตลอดกาล
 เอามาคิดมาพูดมาทำให้ถูกต้อง
 ทุกข์ใจจะลดหรือดับทันที ณ วินาทีนั้น
 ไม่ต้องรอนาน ทันทีเลย
 และถ้าคิดผิด ทุกข์ใจจะเกิดขึ้นทันที
 การคิดผิดเป็นทุกข์ การคิดถูกเป็นสุข
 การคิดถูกแบบไม่มีเงื่อนไขให้ใจเป็นทุกข์ จะเป็นสุขที่ไม่มีทุกข์เจือ

เลย

ถ้าคิดหรือพูดหรือทำที่ผิด (มีเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์)

จะมีทุกข์อย่างเดียวกันเท่านั้น ไม่มีสุขเลย

(ต่อให้มีสุขก็มีสุขปลอม ที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว เก็บไม่ได้ เท่ากับไม่มี)

ถ้าคิดหรือพูดหรือทำ ที่ถูกต้อง สุขจิต ถูกคิด

จะมีสุขเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ไม่มีทุกข์เลย

เมื่อทุกข์ใจลดลง

ทุกข์กายก็จะลดลงตามทันที

เรื่องเลวร้ายก็จะลดลงตามทันที นี่เป็นสัจจะ

ถ้าเราแก้ไขได้ถูก เรื่องดีงามก็จะเพิ่มมากขึ้น

ทุกข์หรือสุขในใจ ชัดเจนที่สุด แรงที่สุด เร็วที่สุด

@เหตุของความเจ็บป่วยอยู่ที่จิตที่ผิดศีล

โรค คือ ปัญหาทุกปัญหา ความเสื่อม ความต่ำ ความทุกข์ ความ

ทรมาณ

ไม่ว่าจะเป็นโรคใจ โรคกาย โรคเศรษฐกิจที่ย่ำแย่เดือดร้อนลำบาก

โรคสังคม โรคสิ่งแวดล้อม

สรุปแล้ว โรค ก็คือ

ความชั่ว ความทุกข์ ความเดือดร้อน ทั้งหลายทั้งปวง

ศีลของพระพุทธเจ้าจึงยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก

เพราะสามารถกำจัดโรคความเดือดร้อนทั้งหลายทั้งปวงได้ทั้งหมด

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 ดับได้บ้าง ไม่ได้บ้าง

แม้พระพุทธเจ้าเก่งที่สุดในโลก ก็ยังดับได้บ้าง ไม่ได้บ้าง

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
 ทำกุศลทำสมุคลร้อนเย็นไม่หยุด
 ก็เป็นการแก้โรคภัยกับเรื่องเลวร้าย อยู่แล้ว
 แก้ได้เท่าไร ก็เท่านั้น แก้ไม่ได้ ก็วางใจ
 แก่ด้วยการยอมรับด้วยใจที่เป็นสุข 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% ก็อดินทั้งแผ่นดิน

ทุกข์ 10

คือ สภาพไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ทนได้ยาก

ทุกข์ที่เลี่ยงไม่ได้

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

ทุกข์ที่เลี่ยงได้

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

พระวิสุทธิมคค์ “ปัญญานิเทศ” 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 ยังยืน

6) สัสตัง ตลอดกาลนาน

7) อวิปริณามธัมมัง ไม่แปรปรวนเป็นธรรมดา

(พระไตรปิฎกเล่ม 30 “โสฬสมาณวกปัญญานิเทศ” ข้อ 659)

@ไม่มีอะไรเลวร้ายเท่ากับ

ใจที่เป็นทุกข์ ใจที่มันคิดผิด ใจที่มันทำตามกิเลส

@ธรรมชาติ จะยากตอนแรก แต่จะสบายตอนหลัง

กิเลส จะสบายตอนแรก แต่จะยากตอนหลัง

@สภาพดีอวยสภาพแย่ทุกอย่าง เกิดจากกิเลสทั้งหมด

สภาพดีสภาพสมบูรณ์ทุกอย่าง เกิดจากการลดกิเลสทั้งหมด

@เมื่อลดกิเลส

ทุกอย่างจะดีที่สุด สมบูรณ์แบบที่สุด

@ลดกิเลสได้ เรื่องยากก็เป็นเรื่องง่าย

ลดกิเลสไม่ได้ เรื่องง่ายก็เป็นเรื่องยาก

@เจริญอริยศีล

สานพลังกับหมู่มิตรดี

ในการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์

จะทำให้เกิดสภาพที่ดีที่สุดทุกมิติในทุกภพทุกชาติ

@กิเลส ชั่วที่สุดในโลก เลวที่สุดในโลก ทุกข์ที่สุดในโลก น่าเกลียด

ที่สุดในโลก

@กิเลส คือ ความไม่ดีทุกมิติ

ความชอบชัง ความยึดมั่นถือมั่น ความไม่เชื่อเรื่องกรรม การเอาแต่ใจ

ตัวเอง

การเสพให้ได้ตั้งใจ ได้ตั้งใจแล้วจะเป็นสุขใจ ไม่ได้ตั้งใจแล้วจะเป็น

ทุกข์ใจ

นี่คือ กิเลส

@เหตุที่คนโง่

1) กิเลสเป็นพลังโง่ที่มีพลังสะกดให้คนหรือสัตว์โง่ตาม

2) วิบากร้าย มีพลังสะกดให้โง่ (ศีลศีลจะมีวิบาก 11 ประการ)

พระไตรปิฎก เล่ม 24 “พยสนสูตร” ข้อ 88,213)

วิบากร้ายที่พลาดไปทำผิดศีลมา ไปพอกกิเลสมา ไปเสพกิเลสมา จะ

ทำให้โง่

3) คนคิดไม่ออก หรือ ไม่รู้ว่าทุกข์ใจเป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก

แล้วก็ทำให้เกิดทุกข์กาย ความทรมาน และเรื่องเลวร้ายทั้งหมด

แต่เพราะไปเข้าใจว่าทุกข์กาย เรื่องเลวร้ายต่าง ๆ ทุกข์ที่สุด

แท้จริงแล้วไม่ใช่

ทุกข์กาย ทุกข์จากเหตุการณ์ เป็นเพียงแค่ฝุ่นปลายเล็บ

แต่พอมารวมกันจึงคิดว่าเป็นทุกข์ที่สุดในโลก

แท้จริงแล้ว

ทุกข์ใจ เป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก

@ในโลกใบนี้ไม่มีอะไรทุกข์เท่ากับ

กิเลสดิน
มันชักดินชักงอ

@กิเลส คือ ได้สมใจก็เป็นสุข ไม่ได้สมใจก็เป็นทุกข์
(มีเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์)
ธรรมชาติ คือ ได้สมใจก็เป็นสุข ไม่ได้สมใจก็เป็นทุกข์
(ไม่มีเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์)
เพราะไม่ได้ชอบไม่ได้ชังอะไร
รู้ว่าเป็นวิบากของเรา รับแล้วก็หมดไป ก็จะโชคดีขึ้น
อยากหมดเร็ว ก็ทำดีไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ

@ผัสสะหรือเสพกิเลสเมื่อไหร่
ก็เพ่งโทษพระพุทธรเจ้า พระโพธิสัตว์ พระอริยะ เมื่อนั้น
จะเกิดหรือสั่งสมเป็นวิบากร้าย 11 ประการทันที
เพราะการเสพกิเลส คือ การผัสสะ
เป็นการไม่เชื่อพระพุทธรเจ้า
ไม่เชื่อว่าทำตามคำสอนท่านจะนำความสุขมาให้
เมื่อไม่เชื่อท่าน
แสดงว่าดูถูกคำสอนท่าน เพ่งโทษ
ทำตามพระพุทธรเจ้าแล้ว ไม่เป็นสุข
ทำตามกิเลส จึงจะเป็นสุข เชื่อมาร

เสพกิเลสเมื่อไหร่ก็เชื่อมารเมื่อนั้น
ไม่เชื่อพระพุทธเจ้าเมื่อนั้น จะมี

วิพาก 11 ประการ

1) ไม่บรรลुธรรมที่ยังไม่บรรลุ

ความผาสุกที่แท้จริง คือ สุขทั้งขึ้นทั้งล่อง ได้สมใจก็เป็นสุข ไม่ได้
สมใจก็เป็นสุข

นี่ไม่บรรลุ

ไม่บรรลุความผาสุกอันยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก

คือ เป็นสุขยังยืนตลอดกาลนาน

เป็นความซวยของชีวิตมนุษย์

แทนที่จะได้สุขทั้งขึ้นทั้งล่อง

คือ สมใจก็เป็นสุข ไม่ได้สมใจก็เป็นสุข

แต่กลับเป็น

สมใจจึงจะเป็นสุข ไม่สมใจก็จะเป็นทุกข์

ความผาสุกที่แท้จริง

คือ ความสุขสบายใจตลอดเวลาไม่ว่าจะได้สมใจหรือไม่สมใจ

สมใจก็สุขสบายใจ ไม่สมใจก็สุขสบายใจ

คืออรหัตต์ในเรื่อนั้น ๆ

ได้อมตะธรรมตลอดเวลาที่ยอดเยี่ยมที่สุดในโลก

ทุกครั้งที่ผิติด
 ทุกครั้งที่ทำตามกิเลสตาม
 ทุกครั้งที่ไม่เชื่อเรื่องกรรม
 ทุกครั้งที่ไปชอบไปชัง
 ทุกครั้งที่ไปยึดมั่นถือมั่น
 ทุกครั้งที่ไปสร้างความทุกข์ให้กับตัวเองและผู้อื่น
 คือผิติด
 คือผู้ไม่เชื่อพระพุทธเจ้า
 คือผู้เพ่งโทษพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ พระอริยะ
 จะมีพลังกัน ไม่ให้บรรลุ

2) เสื่อมจากธรรมที่บรรลุแล้ว

ขนาดพระพุทธเจ้ายังเสื่อมเลย
 เศษวิบากเก่าจากการพลาดเพ่งโทษในปางที่ยังไม่บำเพ็ญ
 ต้องทรมาณอยู่ 6 ปี และอายุ 35 ปี จึงได้ตรัสรู้

ผมเอง (หมอเขียว) ก็ยังเสื่อมเลย
 เกิดมาในชาตินี้เสื่อมตั้ง 24 ปี (เริ่มปฏิบัติธรรมตอนอายุ 24 ปี)
 ประมาณอายุ 35-37 ปี จึงค่อย ๆ รื้อฟื้นของเก่าขึ้นมา ๆ รื้อฟื้นขึ้นมา

ๆ

จากได้ฟังพระพุทธเจ้า ฟังพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ฟังพ่อหลวง ฟังพระ

โพธิสัตว์องค์นี้น้องฉัน
 ส่วนตอนที่หลงทางก็เป็นเพราะวิบากที่ไปทำไม่ดีมา ไปทำผิดศีลมา
 ในปางไหน ๆ ๆ ๆ
 ทำให้ ง เมา หลง
 การบรรลุนิพพานไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ
 ต้องอดทนใช้วิบากเก่า
 และต้องทำความดีใหม่ ดันวิบากเก่าออก
 คุณสิ่งดีเข้ามา มันถึงทะลุขึ้นไปได้
 เพราะมีวิบากชุดเพ่งโทษพระอริยะ
 มีพลังพิเศษนี้กั้นอยู่
 วิธีแก้กลับก็คือ
 ต้องเคารพพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ พระอริยะ

3) ลัทธิธรรม (ธรรมที่ดีแท้) ย่อมไม่ฝ่องแผ้ว
 จะบรรลุก็ไม่บรรลุ จะคา ๆ อยู่อย่างนั้น จนกว่าวิบากชุดนั้นจะหมด
 เราก็จะขึ้นไปได้
 เราก็ต้องพึงธรรมไปเรื่อย ๆ ลดกิเลสไปเรื่อย ๆ ทำความดีร่วมกับหมู่
 มิตรดีไปเรื่อย ๆ
 ก็ดันออกไปเรื่อย ๆ พอดันออกไปก็ฝ่องแผ้วไปเรื่อย ๆ
 วิบากดีก็ออกฤทธิ์ วิบากร้ายหมด
 วิบากดีก็ออกฤทธิ์ ก็ฝ่องแผ้วไปเรื่อย ๆ

ก็บรรลุขึ้นไปเรื่อย ๆ เป็นลำดับ ๆ
 ในระหว่างนั้นเราทำกุศลร่วมด้วย ก็ไม่ทุกข์มาก
 ดันเรื่องร้าย คอยช่วยเรา คุณเรื่องดีเข้ามาช่วย
 เพราะหากไม่ทำกุศลเพิ่ม วิบากร้ายที่โหมกระหน่ำเข้ามาก็จะไม่มี
 วิบากดีไปช่วยดันออก
 ก็แะก็หนั๊ก จะเอาแรงที่โหมมาฆ่ากิเลส ก็ตายพอดิ หมดแรง
 แล้วจะเอาแรงที่โหมมาฝ่าวิบาก ฝ่าไม่ได้ ฝ่าวิบากโง่ไปไม่ได้
 มันต้องทั้งดันวิบากร้ายออกและดันความโง่ออก
 วิบากจากการเพ่งโทษพระอริยะ มีทั้งเรื่องร้ายและมีทั้งความโง่
 ถ้าเราเคารพพระอริยะและทำดีร่วมกับท่าน ฟังธรรมท่าน
 มันจะดันทั้งเรื่องร้ายออก ดันทั้งความโง่ออก
 คุณเอาความฉลาดเข้ามา แล้วชีวิตเราจะฉลาดขึ้น
 พอฉลาดขึ้นก็บรรลุ ๆ ขึ้นไป ธรรมะที่ฟัง ๆ ไปก็เอามาใช้ได้

4) เข้าใจผิดว่าได้บรรลุสัทธิธรรม

หลงว่าตัวเองบรรลุแล้ว ก็เลยไม่ลดกิเลส ก็เลยพอกกิเลส ก็จะมีแต่
 ทุกข์เท่านั้น

5) ไม่นิยติประพฤติพรหมจรรย์ (ธรรมอันประเสริฐ)

ไม่นิยติที่จะลดกิเลส

6) มีความผิดเล้าหมองอย่างใดอย่างหนึ่ง

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

เท่านั้นก็สุขมากแล้วชีวิต
แล้วเราก็ไม่ก่อเวรขึ้น ไม่ก่อกิเลสเพิ่ม

7) เลิกปฏิบัติธรรมเวียนกลับมาเลวต่ำซ้ำ
จะคลใจให้กลับหัวเลย กลับมาเลวต่ำซ้ำเลย

8) เป็นโรคร้ายแรงหนัก
ใจที่มีกิเลส คนผิดศีล
ไม่เคารพพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ พระอริยะ ไม่เคารพคำสอนของ
ท่าน
ก็จะพอกความชอบชัง พอกความกลัว กังวล ระวัง หวั่นไหว
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

ระแวง คิดไปเอง คิดว่าคนอื่นจะมาทำไม่ดี
หรือ จะเกิดเรื่องร้ายอย่างนั้นอย่างนี้กับเราหรือกับใคร ๆ ที่เราห่วงใย
กลัว หวั่นไหว ฟุ้งซ่านไปเรื่อย 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) ทุกติ (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)

@อันิสงส์ในการฟังธรรม 5 ประการ

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

@สิ่งที่มีค่าที่สุด คือ วิชาดับทุกข์

@สาระของชีวิต คือ ดับทุกข์ใจให้ได้

@ศีลมีผลที่สุดต่อชีวิตมนุษย์

ปฏิบัติถูกศีล 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
 จิตของผู้นั้น ก็จะชอบในสภาพที่ไม่มีสิ่งที่ข้ง
 แต่ถ้าสิ่งที่ข้งหมดไปก็จะชอบสภาพนั้น
 เพราะฉะนั้นชอบกับข้ง ก็คือสิ่งเดียวกัน
 แค่มั่นคนละด้านเท่านั้นเอง
 ขั้วที่แรงๆ เรียกว่า อบายมุข
 ขั้วเบา ๆ เรียกว่า กาม
 เช่น
 เราชอบกินกาแฟ เราก็ข้ง ถ้าไม่ได้กินกาแฟ
 เราชอบกินผงชูรส เราก็ข้ง ถ้าไม่ได้กินผงชูรส
 เราชอบกินอาหารรสจัด เราก็ข้ง ถ้าไม่ได้กินอาหารรสจัด
 เราชอบสิ่งใด เราก็จะข้ง เมื่อไม่ได้สิ่งนั้น
 เมื่อเราทำลายความชอบในสิ่งนั้นได้
 มันก็จะหมดข้งไปด้วย
 เช่น

ถ้าเราทำลายความชอบในการเสพกาแฟ
 เมื่อหมดความชอบในการเสพกาแฟ
 เราก็จะหมดความชังในการไม่ได้เสพกาแฟ
 จะหมดไปด้วยกัน
 หมดชอบก็จะหมดชัง
 หมดชังก็จะหมดชอบ
 ถ้าเราหมดความชังที่ไม่ได้เสพกาแฟ (ไม่ได้เสพก็ไม่ได้ทุกข์อะไร)
 เราก็จะหมดความชอบที่จะได้เสพกาแฟ
 เพราะเราล้างความชอบได้แล้วก็จะล้างความชังได้
 (ไม่ได้ชอบกาแฟ และก็ไม่ได้ชังกาแฟ)
 ไม่นับอัตตาซ้อนอัตตา
 ที่เราไปชังคนที่เสพกาแฟ หรือเราชังที่เราไปเสพกาแฟ
 ถ้าจำเป็นต้องใช้ เราก็ใช้ด้วยใจที่เป็นสุข
 นี่คือการที่ต้องล้าง อัตตาซ้อนอัตตา
 หรือคนอื่นที่เขายังเสพกาแฟ เราก็ไม่ไปชังเขา
 ถ้าช่วยให้เขาลดละกาแฟได้ ก็ช่วย ช่วยไม่ได้ก็วาง
 หรือมีเหตุปัจจัยที่เราหรือใครจะไปใช้ด้วยเหตุปัจจัยอะไร
 ถ้ามันเป็นประโยชน์ก็ใช้ได้ในบางคราวของชีวิต

1. กามในชั่ว

คือไปคิดชั่ว เรียกว่าอบายมุข เรียกว่า กามสุจริต
เป็นภัยที่แรง เป็นหัวหน้าของความไม่สบายที่ใหญ่สุด
อบาย แปลว่า ไม่สบาย หรือ ทรมาณ 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 ยาอี

อะไรต่าง ๆ ที่มันเป็นยาเสพติดทั่ว ๆ ไป

และทุกอย่างที่มันติดแล้วเป็นโทษภัยที่แรงเกิน

เช่น อาหารรสจัดมาก ๆ กินแล้วทำให้ไม่สบายได้เร็วแรง

1.1.2 มีพฤติกรรมติดสิ่งใด ๆ ก็ตาม ที่ไม่ดี แรงมาก

จนถึงขั้นผิดศีล 4 ข้อแรก

สัปดาห์ระดับอบาย : กามในชั้นอบายมุข

เช่น ติดข้าวเหนียวมาก ๆ ๆ ๆ

“ตัวข้าวเหนียว” ไม่ได้มีพิษมาก

ตัวที่มีพิษมากคือ “ตัวติดยึด” ในข้าวเหนียว

ติดแรง เกรี้ยวแรง ชักคั่นชักงอ จะเป็นจะตายถ้าไม่ได้เสพ

นี่เป็นอบายมุข

1.2 กามในกาม

สักกายะระดับกาม : กามในขั้นกาม

ติดในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่เป็นภัย แต่ก็ไม่ได้เป็นภัยแรง

มีโทษน้อยกว่า ต้องเสพไปนานพอสมควร

จึงจะเป็นโทษเป็นภัยที่สืบเนื่อง

แต่ถ้าชอบอยู่

เช่น ยังชอบข้าวเหนียวอยู่

ไม่ได้กิน ก็ไม่ค่อยสบายใจเท่าไร ไม่โปร่งเท่าไร

ก็ยังหนัก ๆ ในใจอยู่ ไม่ได้อยากแรงมากมาย ไม่ถึงขั้นเครียดแรงมากที่

ไม่ได้เสพ

แต่เมื่ออดนานเข้า ก็อดไม่ได้ที่จะไม่เสพ

เรียกว่าอยู่ในขั้นกาม

หรือชอบอาหารสจัดพอประมาณ ไม่จัดมาก เป็นพิษ

กินนานเข้าแล้วทำให้เจ็บป่วยรุนแรง

1.3 กามในโลกธรรม

โลกธรรม 8

ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ

โดนนิินทา ได้รับสรรเสริญ มีสุข มีทุกข์

ไปหลงสุขทุกข์เพราะสิ่งเหล่านี้

ไปติดลาภยศสรรเสริญที่แรง
 ทำให้ต้องไปลักขโมยเนื้อโกงโกหกเข่นฆ่า
 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 ยึดวัตถุภายนอกเป็นตัวเราของเรา
 อยากได้มากจนไปทำผิดศีลข้อ 1-4

เป็นอบายมุข เป็นสักกาเยทิฏฐิ

2) มโนมยอิตตา

รูปที่สำเร็จด้วยจิต รูปที่สำเร็จด้วยใจ

ติดมากจนทำให้เกิดความเสียหายขึ้น

คือใจสร้างรูปขึ้นมา ไม่ว่าภายในภายนอก

จนไปทำผิดศีล ข้อ 1-4

เช่น เห็นผีสาวนางไม้ เห็นคนจะมามา เห็นผี บั่นไปเรื่อย

หรือพวกระแวงมาก ทุกข์มาก จนเบียดเบียนตัวเอง

ใจปั้นตัวตนว่าจะมีเรื่องร้ายอย่างโน้นอย่างนี้

ระแวงมากจนเป็นมโนมยอิตตา

มันไม่มีจริง แต่ระแวง ๆ

ไม่ปฏิบัติธรรม

ไม่เชื่อเรื่องกรรม

สุดท้ายก็จะระแวงมาก

พวกเป๊ะเวอร์ทั้งหลาย

เช่น กลุ่มหมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่สุขภาพ ส่วนใหญ่ (ไม่ใช่ทุกท่าน)

เป็นมโนมยอิตตาระดับอบาย ซึ่งเป็นศาสนาเซน หรือนิกรน หรือพระ

มหาวิระ

ที่ึดมั่นถือมั่นในวิธีการในวัตถุที่ต้องเป๊ะ ๆ ๆ ๆ

ยึดทฤษฎีเป๊ะ ๆ

โดยไม่ดูความเป็นจริงของความสมคูลของผู้ป่วย

และไม่ได้ดูเรื่องศีล

มโนเอา ว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

กลัวว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

มโนเอา คิดเอา

จนสร้างความทุกข์ความระแวงให้กับตนเองและผู้อื่น

เช่น บางคนกลัวว่าแผ่นดินจะไหว (ดูคำทำนาย)

ก็กลัว มาก ๆ ๆ ๆ

ไม่เชื่อกรรมดีกรรมชั่วมัน

จะระแวง

ความระแวงที่แรงเกิน

จะเป็นอบายมุข

แท้ที่จริงแล้ว

จะเกิดอะไรกับใครที่โหนอย่างไร

เป็นไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต ๆ

เปะเวอร์ คือ อัดตา คือ ยึดมั่นถือมั่น

เปะเวอร์ ในวิธีการ ความคิด คือ มโนมยอัดตา

เปะเวอร์ ในวัตถุ คือ โอฟารริกอัดตา

@อบายมุข 6

อบายมุข 6 เป็นกิเลสตัวแรกที่เราจะต้องเอาออก

ในสังโยชน์ 10 เรียกว่า สักกายะทิกฺขุ
 สักกะ แปลว่าใหญ่
 กายะ แปลว่าจิตที่อาศัยอยู่ในร่างที่มันติดกิเลสใหญ่กิเลสหาย
 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
ถูกผู้อื่นหมิ่นประมาท
คนดีมีศีลไม่มีใครอยากแต่งงานด้วย เพราะเลี้ยงครอบครัวไม่ได้

5) คบคนชั่วเป็นมิตร มีโทษ คือ

ชักจูงให้เป็นนักเลงการพนัน

ชักจูงให้เป็นนักเลงเจ้าชู้

ชักจูงให้เป็นนักเลงเหล้า หรือมัวเมาในความโลภ โกรธหลงที่รุนแรง

ชักจูงให้เป็นนักเลงหัวไม้ (ตีรันฟันแทง)

ชักจูงให้เป็นคนหลอกลวง

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 หรือผลิตภันท์จากสัตว์

ก็คือ ปรารถนาให้สัตว์ตาย
 เป็นอบายมุขที่หยาบมากแรงมาก
 ไปติตรสของเนื้อสัตว์ถึงขั้นต้องกินสัตว์
 ก็เป็นเหตุแห่งการฆ่า
 อันนี้ก็เป็นอบายมุข
 หรือบางคนคิดโลกธรรมมาก
 กลัวว่าคนเขาจะว่า กลัวสังคมเขาจะว่า
 ถ้าไม่กินสัตว์เขาก็จะว่าเอา
 ไปติดโลกธรรมมากจนทำให้ชีวิตอื่นตาย
 นี่ก็เป็นอบายมุข
 หรือบางคนติดดีมาก แต่เป็นแบบมิจฉา
 เข้าใจว่าอาหารเนื้อสัตว์จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
 มีโปรตีนที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
 เข้าใจว่าเป็นโปรตีนที่ดีที่สุดต่อร่างกาย
 เป็นธาตุอาหารที่ดีที่สุดต่อร่างกาย
 ติดดีมากถึงขั้นทำลายชีวิตอื่นได้
 ถึงขั้นกินชีวิตอื่นได้
 เพียงเพราะอยากให้ร่างกายตัวเองดี
 นี่ก็อบายมุข
 การติดอาหารเนื้อสัตว์ทำให้เกิดความเสียหายมากที่สุด

1) เสียทรัพย์

(ราคาแพงเมื่อเทียบกับผัก)

2) ก่อการทะเลาะวิวาท

(จิตวิญญาณสัตว์เกิดการอาฆาตพยาบาทแรง ทะเลาะแรง)

3) เป็นบ่อเกิดแห่งโรค

การเบียดเบียนทำให้มีโรค

4) เป็นเหตุให้เสียชื่อเสียง

ในทางธรรม ในหมู่บริวาร ใครไปกินเนื้อสัตว์จะเสียชื่อเสียง

เช่น หม่อมตรดีแพทย์วิถีธรรม

ใครไปกินเนื้อสัตว์ก็จะอายเพื่อน เสียชื่อเสียงแรง

5) เป็นเหตุให้ไม่รู้จักละอาย

ไม่ละอายต่อบาป

อ้างโน่นนี่เพื่อจะกินเนื้อสัตว์

6) เป็นเหตุบั่นทอนกำลังปัญญา

กินเนื้อสัตว์เป็นการบั่นทอนกำลังปัญญาพุทธะที่พาพ้นทุกข์

ในโกธนาสูตร

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ผู้ปรารถนาร้ายต่อผู้อื่น

จะมีวิบากร้าย คือ เห็นโทษเป็นประโยชน์ เห็นประโยชน์เป็นโทษ

และ

ในพยสนสูตร

พระพุทธเจ้าตรัสว่า
จะมีวิบากไม่บรรลุนิพพาน
แม้ธรรมที่บรรลไปแล้วก็จะเสื่อม
หลงผิด เตือนครุ่นทุกข์ทรมาน และ

ในมหาปริณิพพานสูตร

พระพุทธเจ้าตรัสว่า
การผิดศีลจะมีวิบากทำให้เสื่อมโภคะอย่างใหญ่
โภคะคือทรัพย์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า
อริยทรัพย์ที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง คือ ปัญญา
การผิดศีลจึงทำให้เสื่อมปัญญาที่ทำให้พาพ้นทุกข์
รวมถึงบั่นทอนกำลังปัญญาด้านอื่น ๆ ด้วย
จะมีตัวกั้นปัญญา
ทำให้ไม่ได้พบผู้รู้ทางพ้นทุกข์
หรือทำให้ไม่ได้ฟังธรรมะแท้ ๆ ที่พาพ้นทุกข์ได้
หรือต่อให้ได้ฟังธรรมะแท้ที่พาพ้นทุกข์ได้
ก็จะไม่เข้าใจ

หรือต่อให้ฟังเข้าใจ

ก็จะทำไม่ได้

คนกินเนื้อสัตว์เพราะไม่เข้าใจเรื่องกรรมดีกรรมชั่วแจ่มแจ้ง

จึงไม่รู้เลยว่ากรกินสัตว์เป็นเหตุแห่งการฆ่าสัตว์

เป็นเหตุให้บัณฑิตทอนกำลังปัญญาที่พาพ้นทุกข์

ไม่ละอายในการกินเนื้อสัตว์

แต่กลับหาเหตุผลต่าง ๆ เพื่อจะกินเนื้อสัตว์

ในจุลศีล ข้อ 1 ก็กินเนื้อสัตว์ที่ถูกคนเจาจงฆ่าไม่ได้แล้ว

(พระไตรปิฎกเล่มที่ 9 ข้อ 103,255)

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์

วางทัณฑะ

(การลงโทษ ความรุนแรง)

วางศาสตรา

(อาวุธ หรือวิชาที่เบียดเบียน)

(การกินสัตว์ที่ถูกคนเจาจงฆ่าก็เป็นวิธีที่เบียดเบียนสัตว์แล้ว)

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 (อุทิศมังสะ)

นอกจาก

สัตว์ตายเองกับคนสัตว์เท่านั้นที่กินได้ (ปวัตตมังสะ)

@จรณะ 15

ขั้นตอนการปฏิบัติศีล

เพื่อลดละเลิกการกินสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์

ใครคิดที่จะกินสัตว์ คือใครที่คิดอยากฆ่าสัตว์

คือ ประารถนาให้สัตว์ตาย

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)

ทำให้หม่อมัตริศผู้มีศีลตึเตียน

ตรวจด้วยญาณปัญญา

ขั้นแรก

ตั้งศีลมาปฏิบัติ ลด ละ เลิกการกินเนื้อสัตว์

ชนิดใดชนิดหนึ่งก่อน

อย่าเพิ่งไปเอาทุกชนิด

ถ้าอยากรู้ว่ามีบาปจริงหรือไม่

ตั้งศีล มา 1 ข้อ ว่าเราจะไม่กินสัตว์

2) ตำรวมอินทรีย์ (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

แป้นเดียวหมด ไม่เที่ยง เก็บไม่ได้ ไม่มีสาระ

พิจารณาโทษ

ไปกินก็เป็นโทษเป็นภัย สัตว์นั้นก็ตาย เขาก็ทุกข์ ก็จะมีเวร

พิจารณาความกลัวจากความอยาก

กลัวว่าจะไม่ได้กินสนใจ

ได้กินก็กลัวว่ามันจะหมดไป

กลัวจะไม่ได้กินอีก

กลัวก็ทำให้เสียสุขภาพ

อยากได้มาก ๆ ก็ทำชั่วได้ทุกอย่าง

ซ้ำยังเหนียวนำไปคนอื่นรู้สึกตามสืบเนื่องไปเรื่อย ๆ

เขาก็ทุกข์ใจ ทุกข์กาย และทำชั่วได้ทุกอย่างอย่างไม่วันสิ้นสุด

สั่งสมเป็นวิบากร้ายของเขา

นำเรื่องร้ายทั้งมวลทุกมิติมาใส่เขา

เรามีส่วนเสริมหนุนให้เกิดสิ่งนั้น

ก็สั่งสมเป็นวิบากร้ายของเรา นำเรื่องราวทั้งมวลทุกมิติมาใส่เรา

4) ชาคริยานุโยคะ (ทำความเพียรตื่นอยู่)

ไปดูตรวจดูว่าเราจะมีปัญญาเห็นโทษเห็นภัยในกิเลสการอยากกิน

เนื้อสัตว์ขนาดไหน

รู้จนถึงขั้นวิบากกรรม จนเราชนะกิเลสได้ ก็จะเลือกกินในสิ่งที่เป็

ประโยชน์

ไม่กินสิ่งที่เป็โทษด้วยใจที่เป็นสุข

จนจิตเรตื่น

คือ ชาคริยานุโยคะทำความเพียรตื่นอยู่

ตื่นจากความหนัก (มีกิเลส) สู่ความเบา (ไม่มีกิเลส)

ตื่นจากโลกียะ มาสู่โลกุตระ

ตื่นออกมาจากทุกข์ มาสู่สุขที่แท้จริงได้เป็นลำดับ ๆ

ตื่นขึ้นมา ไม่มีความกลัว

ล้างกิเลสได้

ไม่กินเนื้อสัตว์ ทำให้เบาใจ

เพราะไม่ชอบไม่ชัง

จึงไม่กลัว ไม่มีความกังวลใด ๆ

ทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้

กินก็ได้ ไม่กินก็ได้

เบาใจตลอดเวลาในเรื่องนั้น ๆ

ก็เป็นอรหันต์แล้ว
 ล้างกิเลสไม่ได้
 มันหนักใจ เพราะยังล้างขอบซังไม่ได้ ก็ไม่บรรลุนิพพาน
 ขอบซังทำให้หนักใจ

5) ศรัทธา (เชื่อมั่นความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า)
 ท่านยอมทนทุกข์ทรมานใช้วิบากชาติแล้วชาติเล่า ๆ
 วิบากที่พลาดทำมานับน้ำตามากกว่า 4 มหาสมุทร
 ทั้ง ๆ ที่ตัวเองปรินิพพานได้
 แต่ไม่ยอมปรินิพพาน
 ขอมเจ็บ ขอมทรมาน อดทน เสียสละ เมตตา
 เพื่อช่วยเราและพองชนให้พ้นทุกข์
 จิตของท่านต้องการทำชีวิตให้มีคุณค่า
 กตัญญูศาสนา เมตตาพองชน ฝึกฝนโลกวิทู
 นี่คือจิตของพระโพธิสัตว์

ถ้าเราเหนื่อย เราท้อ
 ใ้หนักถึงพระพุทธเจ้า
 ท่านลำบาก ทรมาน อดทน
 เพื่อช่วยเราและพองชนให้พ้นทุกข์

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

6) หิริ (ละอายต่อการทำทุจริตกายวาจาใจ)
 จะเกิดพลังพิเศษ ให้ละอายและเกรงกลัวต่อบาป เกิดหิริ โอตตัปปะ
 เพราะทำถูกศีล จะเกิดเรื่องดีอย่างรวดเร็ว
 ทำผิดศีล จะเกิดเรื่องร้ายอย่างรวดเร็ว
 จะเข้าใจลึกซึ้งยิ่งขึ้นว่า
 เราจุดคบเพลิงหญาแห่งวางในป่าหญาแห่งไป
 (เสวกิเลส, มิกิเลส)
 ไม่ใช่เราทุกข์คนเดียว
 แต่มันไหม้ลามไปหมด

ทุกชีวิตที่ยังมีกิเลสอยู่
 รับคลื่นนี้ได้หมด
 และไหลลตามไปชั่วกับชั่วกัลป์
 เราเป็นต้นเหตุเหนี่ยวนำให้คนทำชั่วตาม
 เกิดผลร้ายสืบเนื่องต่อทุกชีวิต
 จะเกิดญาณพิเศษที่ชัดเจนว่า
 การเสพกิเลส
 การมีกิเลสของเรา
 ทำให้ตนเองและคนอื่นเดือดร้อน
 ก็จะทำให้สะดุ้ง ละอาย และเกรงกลัวต่อบาป

 ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส
 ในพระไตรปิฎก เล่ม 16 ข้อ 357 ว่า
 อภิภุขุทั้งหลาย
 บุรุษวางคบหาที่ไฟติดแล้วในป่าหญ้าแห้ง
 ถ้าหากเขาไม่รีบดับด้วยมือและเท้าไซ้
 ก็เมื่อเป็นเช่นนี้
 สัตว์มีชีวิตทั้งหลายบรรดาที่อาศัยหญ้าและไม่อยู่
 พึ่งถึงความพินาศนิพพาน แม้ฉันใด
 อภิภุขุทั้งหลายสมณะหรือพราหมณ์คนใดคนหนึ่ง ก็ฉันนั้น
 เหมือนกัน

ไม่รับละ ไม่รับบรรเทา ไม่รับทำให้สิ้นสุด
 ไม่รับทำให้ไม่มีซึ่งอกุศลสัญญาที่ก่อวนอันบังเกิดขึ้นแล้ว
 สมณะหรือพราหมณ์นั้น ย่อมอยู่เป็นทุกข์
 มีความอึดอัด คับแค้น เร่าร้อน ในปัจจุบัน เบื้องหน้า
 แต่มรณะ เพราะกายแตก ฟังหวังทุกข์ได้ ฯ

7) โอตตปปะ (สะดุ้งกลัวต่อการทำทุจริตกายวาจาใจ)

8) พหุสุต (ฟังธรรมรู้ธรรมมาก)

ฟังธรรมมาก ปฏิบัติมาก ได้ผลมาก

9) วิริยารัมภะ (ปรารภความเพียรละอกุศล)

ก็จะเพียร เพราะเห็นคุณค่าเห็นประโยชน์

ทำเต็มที่ เดินหน้าเต็มที่ ไม่ถอยหลัง

เดินทางมรรคมีองค์ 8 เต็มที่

ทำกุศล ละอกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส

10) สติ (ระลึกทั่วไม่เพเลอใจ)

กิเลสก็เหลือเล็กลง ๆ ต้องใช้สติจับกิเลสล้างกิเลส

11) ปัญญา (รู้แจ้งชำแรกกิเลสได้)

แล้วก็จะเกิดปัญญาชัดเจน เก่งขึ้น ฯ

เจกิเลสก็ล้าง ง่ายๆ
เห็นความสุขจากการหมดกิเลสชัดเจน
เบาใจ

12) ปฐมณาน (ฌานที่ 1) วิตก วิจาร

13) ทุคฺคณาน (ฌานที่ 2) ปีติ

14) ตคฺคณาน (ฌานที่ 3) สุข

15) จตุตถณาน (ฌานที่ 4) อุเบกขาในขณะที่ลืมตา

จิตวิญญานก็จะอัมเิบเบิกบานแจ่มใส
สุขสบายใจที่ไม่เอากายใส่ชีวิตตนเองและผู้อื่น
(พระไตรปิฎก เล่ม 13 “เศษปิปทาสูตร” ข้อ 27-32)

@ความสำเร็จสูงสุดของชีวิต คือ ใจที่เป็นสุขตลอดเวลา

@งานนอกจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จก็ได้ แต่งานในต้องสำเร็จ
คือ ต้องมีจิตใจที่เป็นสุขตลอดเวลา

@ธรรมะของพุทธะ
เป็นไปเพื่อความเบาใจ
ผู้ใดเบาใจ ผู้นั้นก็เป็นพุทธะ

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

@การเพิ่มศีล

ทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริง
 รู้ว่าอะไรเป็นประโยชน์ อะไรเป็นโทษ
 จะรู้ได้เร็ว จะประมาณได้เก่ง
 ไม่มีตัวบัง จิตสะอาดบริสุทธิ์

@โกคขันธปหยาละ ญาติปริวัตตังปหยาละ

คือ ตัด โภคทรัพย์ ตัดญาติทางโลก
 คนเราจะพ้นทุกข์ได้ต้องตัดญาติ

การตัดญาติ
 ไม่ใช่ไปดูถูกเขา ไปดูหมิ่นเขา ไม่ใช่ไปชิงชังเขา
 ไม่ใช่ไม่ให้เกียรติเขา
 ที่เขาไม่ทำตามเรา
 ที่เขาไม่บำเพ็ญแบบที่เราต้องการ

นั่นคือการก่อเวร
 นั่นไม่ใช่การตัดญาติ
 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 ที่เป็นโลกุตระที่สุด
 คือ “ตัดการเอาจากญาติ” เปลี่ยนเป็น
 “ให้” คือ ให้เมตตาอุเบกขา

ตัดการเอาอะไร ๆ จากญาติให้ได้
 ไม่ไปอยากได้อะไรจากเขา
 อย่าไปเอาอะไรจากเขา
 โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าต้องการพ้นทุกข์
 อย่าไป “อยากได้” นิสสัยดี ๆ จากเขา
 อย่าไป “เอา” นิสสัยดี ๆ จากเขา
 เป็น “การจโมย” นิสสัยดี ๆ จากเขา

(ผดสีลข้อ 2)

คนส่วนใหญ่ทุกข์ที่สุดกับญาติ
 เพราะอยากให้ญาตินิสัยดี ๆ
 อยากให้ญาติปฏิบัติธรรมพันทุกข์
 นี่คือสิ่งที่เราอยากได้ที่สุดจากญาติ
 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

อย่าไปติดยึดว่าญาติต้องมาหรือไม่มา
 ต้องให้อิสระเขา
 บุญกุศลเขาเต็มรอบ เขาก็มา
 บุญกุศลเขาไม่เต็มรอบ เขาก็ไม่มา
 อย่าไปเอาจากเขา มันเห็นแก่ตัว
 เราจะทุกข์อย่างไม่รู้จบไม่รู้แล้ว

เขาจะมา หรือไม่มา เราก็ต้องเป็นสุขให้ได้
 บางชาติญาติเราก็คจะมาทุกคน
 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) ให้โอกาสให้อิสระในการปฏิบัติ

ตามฐานจิตของเขา

ตามบุญกุศลของเขา

ตามความต้องการของเขา

ตามวิบากดีร้ายของเขา

เขามีบุญกุศลเท่าไรก็เท่านั้น ๆ ตามนั้น ๆ

เพราะเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง

ดังนั้นญาติปริวัตตั้ง

คือตัดความเป็นโลกียะกับญาติ

โลกียะคือการเอา

คือตัดการเอาจากญาติ

โดยเฉพาะเอานิสัยดี ๆ จากเขา

ดั่งที่ใจเราหมาย

เอามาสนองอัตตาตัวเอง

สนองกิเลสตัวเอง

เขาทำดีเราถึงจะเป็นสุขใจ ไม่ทำดีเราเป็นทุกข์ใจ

ต้องตัดตัวเอานี้ให้ได้

เขาทำดีไม่ทำดีเราก็เป็นสุขใจได้ทั้งขึ้นทั้งลง

เขาทำดีก็ของเขาและดีของเราด้วย

เขาทำไม่ดี

ก็เป็นไม่ดีของเขารวมถึงวิบากไม่ดีของเราด้วย
 บางใดบางหนึ่งเราก็เป็นญาติที่นิสัยไม่ดีแบบนี้
 ทำให้ญาตินิสัยดีต้องทุกข์ใจ
 รับแล้วหมดไปก็จะ โชคดีขึ้น
 ก็ล้างใจให้มันเกลี้ยง

@ครอบครัว

เป็นเรื่องหนักที่สุดในการปฏิบัติธรรม
 บางทีเราก็กดดันเขา บางทีเขาก็กดดันเรา
 มีความปรารถนาดีต่อกันที่แรงมากจนกลายเป็นอึดตาเป็นทุกข์
 ต้องให้ชัดเจนในญาติปริวัตตัง
 ไม่ใช่การตัดญาติตัดมิตรแบบ
 ไม่เก้อกูลไม่ช่วยเหลือ
 แต่ให้เก้อกูลให้ช่วยเหลือไปตามธรรมตามวิบากดีร้าย
 ไม่ใช่ไปดูถูกไปชิงชัง ไม่ใช่ไปไม่ให้อภัย ไม่ใช่ไปอาฆาตพยาบาท
 ปรารถนาดีได้
 แต่อย่าไปคาดหวังว่าเขาจะบรรลुरुทธรมชาตินี้หรือชาติไหน ๆ
 เราก็ต้องปล่อยวาง
 ว่าเขาจะได้เท่าไรก็ได้เท่านั้น
 อย่าไปยึดมั่นถือมั่น
 ให้เราเมตตาอุเบกขา

ประรณาคี ปล่อยวาง
 ให้ตัวอย่างที่ดี ๆ ทำตัวเองให้ดี ๆ
 ให้ข้อมูลที่ถูกต้องที่เป็นประโยชน์ต่อเขา
 ให้โอกาสและให้อิสระในการเลือกปฏิบัติ
 ว่าเขาจะปฏิบัติอะไร แก่ไหน อย่างไร
 นี่ก็เราได้ทำหน้าที่ ๆ ดีที่สุดแล้ว
 จะไม่เกิดวิบากภัยกับใครทั้งสิ้น
 ใจเราก็จะเบาสบายที่สุด
 เพราะเราไม่มีบาปแล้ว
 ส่วนตัวเขาเองก็แล้วแต่วิบากของเขา
 ตรงกับสัมมาทิฐิข้อที่ 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

23 เมษายน 2561

@แก่นสารสาระสูงสุดของชีวิตคือ "ความไม่กลัว"

สิ่งเลวร้ายที่สุดในชีวิตคือ "ความกลัว"

@ความกลัว มีรากเหง้ามาจาก

“ชอบขัง”

หลงสุขัลลิกะ สุขหลง โลภียสุข

โลภียสุขมาจากชอบขัง

ชอบ

1) อยากได้มา

2) ได้มาก็กลัวจะหมดไป

ขัง

1) กลัวจะเข้ามา

2) กลัวจะไม่หมดไป

3) กลัวจะหมดไปซ้ำ

@ความกลัว เป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก

ความไม่กลัว เป็นสุขที่สุขที่สุดในโลก

@ล้างขอบขั้งให้ได้
ชีวิตจึงจะได้ความผาสุกที่แท้จริง

@ล้างขอบขั้งให้ได้
เข้าใจเรื่องกรรมดีกรรมชั่วให้ได้
ก็จะล้างทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลกได้

@พระพุทธเจ้า
ตรัสกับพระมาลุงกยบุตรว่า
ท่านจะสอนแต่อริยสัจ 4 เท่านั้น

คือ

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

@ในชั้นมัจฺจกัมปปวัตตนสูตร

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ทุกข์ เกิดจาก

- 1) ปลัดพราดสิ่งที่ชอบ
- 2) พบกับสิ่งที่ชัง

@ในพระไตรปิฎก เล่ม 31 ข้อ 91

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

การปฏิบัติศีล 5 ต้องละ

อภิชฌา (โลภหรือชอบ) พยาบาท (โกรธหรือชัง) มิจฉาทิฏฐิ (หลง)

คือ ไม่ชอบไม่ชัง ล้างชอบล้างชัง

@ความกลัวเป็นความรู้สึกทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก

@ใจที่กลัว เป็นทุกข์ที่แรงที่สุดในโลก

@การเอา ทุกข์ที่สุดในโลก

การไม่เอา สุขที่สุดในโลก

@การให้ สุขที่สุดในโลก

การเอา ทุกข์ที่สุดในโลก

@รากเหง้าของการเอา คือ ชอบชัง

รากเหง้าของการให้ คือ ไม่ชอบไม่ชัง

@ชอบชัง

คือ การเบียดเบียนที่ร้ายที่สุดในโลก

ผิดศีลที่สุดในโลก

แก้ยากที่สุดในโลก

@อย่าเบียดเบียนตัวเองและผู้อื่นด้วยขอบขั้ว
(ผิดศีลข้อ 1)

@การให้ที่สูงที่สุด
คือ ให้ปัญญาที่พาพ้นทุกข์

@ความไม่ยากได้อะไร
สบายที่สุดในโลก

@สิ่งที่มีค่าที่สุดในโลก
คือ ไม่เอาอะไรจากใคร จากสิ่งใด สุขสบายใจที่สุดในโลก

@รากเหง้าของความกลัว
คือ ขอบขั้ว โลภียสุข สุขัลลิกะ

@ความกลัว เป็นสิ่งเลวร้ายที่สุดในชีวิต

@แก่นสาระสูงสุดของชีวิต คือ "ความไม่กลัว"

@ล้างขอบขั้ว คือ สาระแท้ของชีวิต

@ล้างขอบขั้ว คือ หัวใจของความพ้นทุกข์

@ชอบขี้คือ “นรก”

@ปฏิบัติธรรม เป็นสิ่งยากในตอนแรก แต่ง่ายตอนหลัง

@ทำตามกิเลส เป็นสิ่งง่ายในตอนแรก แต่ยากตอนหลัง

@ชอบขี้

คือ นรกที่ใหญ่ที่สุด ทุกข์ที่สุด

คือ ที่สุดแห่งนรกทั้งมวล

@กลัว คือ โง่ที่โง่ที่สุดในโลก

@เหตุการณ์ต่าง ๆ

ความเจ็บป่วยต่าง ๆ

ไม่ใช่ นรก

"ความรู้สึกชอบขี้"

ในเหตุการณ์

ในความเจ็บป่วยต่าง ๆ

คือ นรกที่แท้จริง

@เรื่องต่าง ๆ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่ถูกใจ

ไม่ใช่ทุกข์อริยสัจ

“ความไม่ถูกใจ” ในเรื่องต่าง ๆ เหตุการณ์ต่าง ๆ

นี่คือ ทักษ์อริยสัจ (ทักษะจากชอบชัง)

@ทักษะไม่ได้อยู่ที่เหตุการณ์
ทักษะมันอยู่ที่ใจ (ใจที่ไปชอบชัง)

@ต้องอาศัยพลังหมู่มิตรดีเท่านั้น
ที่พาพ้นทุกข์ได้
ที่พาชนะกิเลสได้
ได้พลังบารมีร่วมในการดันวิบากร้ายออก
ได้พลังรวมในการเคารพอาริยะ
ดูคิดถึงสิ่งดีเข้ามา

@วิบากเกิดจาก

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

@ไม่มีสิ่งดีใดมีค่าเท่าหมู่มิตรดี

@ช่วยกันทำดีเป็นบุญ แข่งกันทำดีเป็นบาป

@ทำงาน เพื่อไม่ให้ติดงาน
แต่ทำงานเพื่อลคกิเลศให้สำเร็จ คือ ลคความยึดมั่นถือมั่นในทุกสิ่งทุก
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 ล้างขอบขังได้ ใจจะไร้ทุกข์

@ชีวิตต้องไม่ทุกข์ใจให้ได้ในทุกเรื่อง

@ชีวิตต้องดับนรก คือ ความกลัวให้ได้ในทุกเรื่อง

@อย่าก่อนรักเพิ่มความกลัว

@ชีวิตเกิดมาเพื่อดับทุกข์ใจให้ได้ทุกเรื่อง

@ความสุขที่สุดในโลก คือ การไม่เอาอะไร

@นรกในใจ คือ ทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก

@ธรรมะมีรสเดียว คือ

เบากาย เบาใจ ยึดก็ได้ วางก็ได้ สบายใจจริง

@กิเลส เป็นชีวิตโกหกที่หลงว่าตัวเองพูดจริง

@ดับชอบชัง คือ ดับทุกข์ทั้งมวล

@สิ่งต่าง ๆ เหตุการณ์ต่าง ๆ

ที่มากกระทบชีวิตมนุษย์ เป็นวิบากร้าย ไม่ใช่नรก

นรกคือ "ใจที่ชอบชัง" กับสิ่งที่ยากกระทบชีวิต

@วิธีสะสมนรกที่ใหญ่ที่สุดในโลก คือ เอาแต่ใจมาก ๆ

@ในโลกนี้มี 2 ทางเท่านั้น คือ

ลดกิเลส กับ เพิ่มกิเลส

@ทำงานอย่าหลงงาน

เราทำงานเพื่อให้ได้นิพพาน

ไม่ใช่ให้ได้ผลงาน คือ

1) ทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น สำเร็จก็ได้ไม่สำเร็จก็ได้

2) ทำร่วมกับหมู่ เอาตามมติหมู่มีแต่พาเจริญ

ทำคนเดียวมีแต่เสื่อม อัตตาโต เพราะไม่มีผัสสะมากระทบ ไม่มีหมู่
คนดีมาขัดเกลา

@งานเป็นเครื่องมือให้เราบรรลุธรรม ไม่ใช่บรรลุงาน

@แก่นของชีวิต คือ ไม่ทุกข์ใจ

ไม่ยึดมั่นถือมั่น

ใจเป็นสุขในทุกสถานการณ์

24 เมษายน 2561

@สิ่งที่มองเห็น ไม่ใช่สิ่งที่มองเห็น

1) เขาทำไม่ดีต่อเรา

สิ่งที่มองเห็น : เขาทำไม่ดีกับเรา

สิ่งที่มองไม่เห็น : วิวาห์ร้ายของเรา

ไปยืมชีวิตเขาให้มาทำไม่ดีกับเรา

ความจริง คือ

เขาไม่ได้ทำไม่ดีกับเรา แต่เป็นวิวาห์ร้ายของเราที่ทำกับเรา

เขาไม่ได้ทำไม่ดีกับเรา แต่เขาทำไม่ดีต่อตัวเขาเอง

ตั้งสมเป็นวิวาห์ร้ายของเขาเอง และเขาก็ต้องรับวิวาห์ร้ายนั้นเอง

2) เขาทำดีต่อเรา

สิ่งที่มองเห็น : เขาดีกับเรา

สิ่งที่มองไม่เห็น : วิวาห์ดีของเราไปยืมชีวิตเขาให้มาทำดีกับเรา

ความจริง คือ

เขาไม่ได้ทำดีกับเรา แต่เป็นวิวาห์ดีของเราที่ทำดีกับเรา

เขาไม่ได้ทำดีกับเรา แต่เขาทำดีต่อตัวเขาเอง

ตั้งสมเป็นวิวาห์ดีของเขาเอง และเขาก็จะได้รับวิวาห์ดีนั้นเอง

@การปล่อยวางให้เป็นไปตามวิวาห์ร้ายของเราของโลก

1) ทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้

2) ผลจะเกิดขึ้นมากน้อยแค่ไหน อย่างไรก็ได้

3) พร้อมพลิกสื่อตลอดเวลา

พร้อมรับ พร้อมปรับ พร้อมเปลี่ยนตลอดเวลา

4) สุดท้ายก็ไม่มีใครได้อะไร ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร

ทุกอย่างเป็นเพียงสมมุติโลก (อย่าไปเอาเป็นเอาตายกับสมมุติโลก)

@จะมีศีลต้องเชื่อเรื่องกรรม
และเชื่อว่าทุกอย่างไม่ว่าง (อนิจจัง ทุกขัง)

@ทำเต็มที่แล้วปล่อยวาง ไม่มีทุกข์ใจ

@นิพพาน คือใจที่เป็นสุขโดยไม่มีเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์เลย

@พุทธะต้องได้นิพพานตลอดเวลา
คือ ใจที่เป็นสุขตลอดเวลา

@ชีวิตมนุษย์ให้ฝึก 2 อย่าง

- 1) อย่าให้ใจเป็นทุกข์
- 2) ทำแต่ดีที่ทำได้ คือ ทำดีให้ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

@สถานการณ์ ณ ปัจจุบัน คือแผนการสอนที่ดีที่สุดในโลก

@การสอนที่ดีที่สุด คือสอนให้พึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์

@กิเลส

คือ ปิดกั้นเกิน ผิดฝืนเกิน เสียหายเกิน แดกร้าวเกิน ไม่โปร่ง ไม่
โล่ง ไม่สบายใจ

@ชีวิตอย่าให้ใจมีทุกข์มีชั่ว ให้มีแต่ดีแท้ ๆ และสุขแท้ ๆ เท่านั้น

@กิเลส คือตัวสงสัย แล้วคิดผิด แล้วก็ทุกข์ใจ (วิจิติจนา)

@คิดถูกต้องความจริงก็พ้นทุกข์ใจ (เข้าใจ ชัด และเชื่อเรื่องกรรม
อย่างแจ่มแจ้ง)

@สัมมาทิฐิ คือ การเชื่อเรื่องกรรมและใช้ความเชื่อเรื่องกรรมใน
การดับทุกข์ใจ

@ศีล ข้อ 5 คือ

ไม่เมาในการสร้างทุกข์ให้กับตัวเองและผู้อื่น
ด้วยปัจจัยใด ๆ ก็ตาม
ด้วยโลกโอโรหลง

@ทุกเรื่องถ้าพอดี เหมาะสมจะมีพลัง

@ถ้าเราค้นหาอะไรแล้วหาไม่เจอ

- 1) ต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น จะหาเจอก็ได้ หาไม่
เจอก็ได้
- 2) ถ้าหาแล้วมันกึดติด คือ ปิดกั้นเกิน ฝืดฝืน
เกิน เสียหายเกิน แดกร้าวเกิน

ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ

แปลว่า

ไม่ใช่เวลาที่จะใช้สิ่งนั้น อย่าไปเสียเวลา ให้คัดรอบเลย ถ้าใช้แล้ว

จะเสียหาย

ถ้าใช้เวลาที่จะใช้สิ่งนั้น จะเจอเอง ให้ใช้เท่าที่มีในปัจจุบันก็พอ

@ผู้ใดไม่พึงธรรม จะทุกข์ตลอดกาลนาน...

@คนจะบรรลुธรรมได้ ต้องมีคนที่เมกขัมมธาตุเป็นต้นเชื้อ

(ออกจากกาม ออกจากอัตตา)

@วิธีที่จะช่วยเราและผู้อื่นพ้นทุกข์

คือ

ลดกิเลสในตัวเรา จะเกิดเมกขัมมธาตุ

จะมีพลังเหนียวนำไปให้ผู้อื่นลดกิเลสตาม

เกิดเมกขัมมธาตุตาม

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก เล่ม 16 ข้อ 359 ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

ก็เมกขัมมวิตก ย่อมมีเหตุบังเกิดขึ้น มิใช่ไม่มีเหตุบังเกิดขึ้น

อัปยาปาทวิตก ย่อมมีเหตุบังเกิดขึ้น มิใช่ไม่มีเหตุบังเกิดขึ้น

อวิหิงสาวิตก ย่อมมีเหตุบังเกิดขึ้น มิใช่ไม่มีเหตุบังเกิดขึ้น อย่างไร

ภิกษุทั้งหลาย

ความหมายรู้ในเนกขัมมะบังเกิดขึ้นเพราะอาศัย

เนกขัมมธาตุ

ความดำริในเนกขัมมะบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความหมายรู้ใน

เนกขัมมะ

ความพอใจในเนกขัมมะบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความดำริในเนกขัม

มะ

ความเร่าร้อน (ความปรารถนาที่แรง) เพราะเนกขัมมะบังเกิดขึ้น

เพราะอาศัยความพอใจในเนกขัมมะ

การแสวงหาในเนกขัมมะบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความเร่าร้อน

(ความปรารถนาที่แรง) เพราะเนกขัมมะ

อริยสาวกผู้ได้สดับ

เมื่อแสวงหาเนกขัมมะ

ย่อมปฏิบัติชอบโดยฐานะ 3 คือ กาย วาจา ใจ

ความหมายรู้ในอภัยบาทบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยอภัยปาทธาตุ

ความดำริในอภัยบาทบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความหมายรู้ในอภัย

บาท

ความพอใจในอภัยบาทบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความดำริในอภัย

บาท

ความเร่าร้อน (ความปรารถนาที่แรง) เพราะอภัยบาทบังเกิดขึ้น

เพราะอาศัยความพอใจในอภัยบาท

การแสวงหาในอภัยบาทบังเกิดขึ้น เพราะอาศัยความร่ำร้อน

(ความปรารถนาที่แรง) เพราะอภัยบาท

อริยสาวกผู้ได้สดับ เมื่อแสวงหาอภัยบาท

ย่อมปฏิบัติชอบโดยฐานะ 3 คือ

กาย วาจา ใจ

ความหมายรู้ในอวิหิงสาบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยอวิหิงสาธาตุ

ความดำริในอวิหิงสาเกิดขึ้นเพราะอาศัยความหมายรู้ในอวิหิงสา

ความพอใจในอวิหิงสาบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความดำริในอวิหิงสา

ความร่ำร้อน (ความปรารถนาที่แรง) เพราะอวิหิงสาบังเกิดขึ้น

เพราะอาศัยความพอใจในอวิหิงสา

การแสวงหาในอวิหิงสาบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความร่ำร้อน (ความ

ปรารถนาที่แรง) เพราะอวิหิงสา

คุณภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับ เมื่อแสวงหาอวิหิงสา

ย่อมปฏิบัติชอบโดยฐานะ 3 คือ กาย วาจา ใจ ฯ

@ที่ ๆ เราควรอยู่ คือ

ที่ ๆ เรารู้สึกละสบาย มีพลัง เป็นอยู่ผาสุก

@จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

คือ การรวมธาตุของจิตวิญญาณที่เสียสละแบบพุทธะ (เนกขัมม

ธาตุ)

@แก่นของวิชาราม คือ ฟังตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์

@วิชาราม ศึกษาองค์ความรู้ของพระพุทธเจ้า
สื่อสารความเข้าใจ สานพลังกับหมู่มิตรดี ทำความดีไปลดกิเลสไป

@ชีวิตที่เกิดมาทำแต่เรื่องไร้สาระ (เพิ่มกิเลส ยึดมั่นถือมั่น)

เสียเวลาเปล่า

มีแต่เรื่องเลวร้ายในชีวิต

@สิ่งที่มีค่าที่สุดในโลก

คือ ใจสบายจากการไม่ยึดมั่นถือมั่น

คือ สภาพที่ไม่เบียดเบียน

คือ สภาพที่ดีที่สุดในโลก

@เพลงฟุ้งปลายเล็บ

เป็นเพลงอมตะนิรันดกาล

เป็นเพลงแห่งความผาสุกที่แท้จริง

เป็นเพลงที่ชื่นรกชีสวรรค์ที่แท้จริง

@แก่นของศาสนาพุทธ คือ ดับทุกข์ สร้างสุข

@การเอาเป็นเรื่องที่อำมหิตโหดร้ายที่สุด เพราะเป็นการ

เบียดเบียน

@ให้มีสติอยู่ในสัปดาห์ตลอดเวลา

@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 สาธกพลังหมู่มิตรดี นี่ผาสูก
 @ใจที่กลัวแรงเท่าไหน ๆ อาการก็จะทรุดลงเร็วเท่านั้น ๆ จะตาย
 เร็วเท่านั้น ๆ

@ไม่ฆ่าตัวเองด้วยความความเครียดความกลัว
 ไม่กินสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์

@สิ่งที่คุ้มครองแพทย์วิถีธรรม

- 1) ไม่เก็บเงิน
- 2) ให้เขาพึ่งตน
- 3) ทำงานวิจัยมาหนุน

@ภารกิจของผม (หมอเขียว)

ในการบูชาพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์
คือ การพาลนลดกิเลส

@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... ได้ความไม่ยึดมั่นถือมั่น

ก็พอแล้ว...ชีวิต

@ไม่ยึดมั่นถือมั่น จะมีความสุขในทุกเวลา

@สิ่งที่มีค่าที่สุดในโลก

คือ ความไม่เบียดเบียน

คือ ความไม่ยึดมั่นถือมั่น

@วางได้

ได้สุขที่สุดในโลก

ได้ความไม่เบียดเบียนที่สุดในโลก

ได้ความสุขที่สุดในโลก

@สิ่งที่ต้องเอาเป็นเอาตายเป็น ล้างความยึดมั่นถือมั่นให้ได้

@ใจที่เป็นทุกข์

คือ ใจที่ชั่วที่สุด ทุกข์ที่สุด โง่ที่สุด เลวร้ายที่สุด เบียดเบียน

ที่สุด ต่อตนเองและผู้อื่น

ใจที่ไร้ทุกข์ คือ
 ใจที่ดีที่สุด สุขที่สุด ฉลาดที่สุด เป็นประโยชน์ที่สุด ไม่
 เบียดเบียนที่สุด ต่อตนเองและผู้อื่น

@พลังหมู่มิตรดี 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 อัตตา

@อานิสงส์สูงสุด คือ ช่วยคนให้คนลดกิเลส ช่วยคนพ้นทุกข์ได้

@การอยู่ในหมู่มิตรดี จะมีพลังให้เราล้างมลทินล้างอรรถาได้ดี

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

@อธิปหานิยธรรม

คือ ญาณ 7 ข้อที่ 5 ของโศดาบัน

ชวนชวนในกิจกรรมน้อยใหญ่ของเพื่อนสหธรรมิก

ต้องร่วมบำเพ็ญความดีในหมู่มิตรดีเท่านั้น

จึงจะได้พลังพิเศษ เห็นและฆ่ากิเลสตัวละเอียดได้

@การทำดีร่วมกับมิตรดีอย่างมีสุข เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของการพ้น
ทุกข์

@มิมิตรดีทำให้ฆ่ากิเลสได้

@เมื่อเราทำลายกิเลสได้
จะได้พลัง

ผาสุกบรืสุทธีผ่องใส

อัมเอบเบิกบานแจ่มใส มีชีวิตชีวา

ส่งผลต่อร่างกายให้มีกำลัง แข็งแรง คล่องแคล่ว ว่องไว อายุยืน

@อิทธิบาท คือ มีพลัง มีชีวิตชีวา

@อมตะ คือ ผู้ไม่ตายไปจากความทุกข์ที่แท้จริง

@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

@ล้างขอบขั้วได้

ก็จะล้างความยึดมั่นถือมั่นได้

ล้างความยึดมั่นถือมั่นได้

ก็จะหมดความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว

ไร้ทุกข์ไร้กังวล ไร้ความสะดุ้ง สะเทือน หวั่นไหว

จะอ้อมเอิบเบิกบานแจ่มใส เบาใจที่สุดในโลก

เป็นสภาพที่ดีที่สุดในโลกที่มนุษย์

ควรได้ ควรเป็น ควรมี

@ยึดมั่นถือมั่น คือ กิเลส

รากเหง้า คือ ชอบชัง

@เพิ่มกิเลส เป็นตัวถ่วงคนดีให้ทำดีได้ยาก ทำดีได้น้อย

ลดกิเลส เป็นตัวหนุนคนดีให้ทำดีได้ง่าย ทำดีได้มาก

@วิบากร้าย همینมาก เจ็บแสบมาก ทรมานมาก สุขน้อยทุกข์มาก

@ชีวิตจะเกิดมาทำไม

ถ้าไม่ทำลายกิเลส ไม่ทำลายชั่วในตัวเอง เพื่อให้เกิดความผาสุกที่
เที่ยงแท้ยั่งยืน

@กิเลสเหมือนเบ็ดล่อเหยื่อมาล่อให้ปลากิน

สุขแว็บเดียว ที่เหลือทุกข์ทรมานแสนสาหัส

@ชีวิตเรียบง่าย ไร้ทุกข์ใจ เป็นชีวิตที่ยอดเยี่ยมที่สุดในโลก

@การล้างความยึดมั่นถือมั่น

1) ล้างความยึดมั่นถือมั่นในทุกสิ่งทุกอย่างในโลกให้ได้

- 2) ย้อนกลับไปดูสัปปริสธรรม
- 3) กลับมาให้ความสำคัญกับปัจจุบัน
- 4) และต้องวางความสำคัญกับสิ่งใด

@เศษหนาม เลี่ยน แก้ว แม้เพียงน้อยเดียว ทรมานมากจนใจ
 อรูปราคะ หรืออรูปภพ แม้มีน้อย ก็ทรมานมาก ฉะนั้น
 ต้องใช้จระณะ 15 ข้อสติปัญญา จึงจะเอาออกได้

@การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่มนุษย์ควรทำทุกวินาที

@พอใจ สุขใจ ในสิ่งที่มี สิ่งที่ได้ จะไม่ทุกข์ใจ

@ทำถูกคิด ความเสียหายจะเบาลง
 ทำผิดคิด ความเสียหายจะมากขึ้น

@การล้างกิเลสยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก ไม่มีอะไรยิ่งใหญ่ไปกว่านี้

@กำลังใจด้วยปัญญา เป็นกำลังใจที่เด็ดขาดที่สุด มีฤทธิ์ที่สุด

@กำลังใจที่แท้จริงเกิดจากปัญญา

@อธิศีลเป็นประธานแห่งกุศลธรรมทั้งมวล นำสิ่งดี ๆ ทุกมิติมาให้
 ทำผิดศีลเป็นประธานแห่งอกุศลธรรมทั้งมวล นำสิ่งเลวร้ายทุกมิติ
 มาให้

@ปัญญาที่ชัดเจน เกิดจากการปฏิบัติศีล
 ศีลที่ชัดเจน เกิดจากปัญญา
 ปัญญาจะมีอยู่ในบุคคลผู้มีศีล ศีลจะมีในบุคคลผู้มีปัญญา
 ศีลและปัญญาเป็นของคู่กัน
 เหมือนบุคคลล้างมือด้วยมือ ล้างเท้าด้วยเท้า ฉะนั้น
 คนจะพ้นทุกข์ได้ต้องมีปัญญา
 ศีลกับปัญญา ขอดเยี่ยมในโลก

@คบสัตบุรุษ ฟังสัตบุรุษ เป็นศีลข้อ 1

@เสพกิเลสทุกครั้ง ก็โกหกตัวเอง โกหกผู้อื่นทุกครั้ง

@สุขลวง คือ สุขขอดแยะ
 สุขจริง คือ สุขขอดเยี่ยม

@ล้างขอบขังได้ คือ สุขที่สุขที่สุดในโลก

@สุขที่สุดในโลก ไม่ได้เกิดจากการเสพ
 สุขที่สุดในโลก เกิดจากการไม่เสพ
 คือ ล้างขอบขังได้
 คือ
 เสพก็ได้ ไม่เสพก็ได้

เสพก็เป็นสุข ไม่เสพก็เป็นสุข

อย่าไปซังการเสพ

อย่าไปชอบการเสพ

@ไม่ติดยึดในความสำเร็จ คือ สิ่งสำคัญที่สุด

@อย่าไปหาสุขปลอมจากชอบซัง

@อนัตตา คือสิ่งไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเราของเรา

@ไม่ชอบไม่ซัง ก็ไม่มีอะไรทุกข์

@อย่าไปให้ความสำคัญกับสุขลงที่ไม่เที่ยง ไม่เป็นสาระ

@สิ่งมีค่าที่สุดในชีวิต คือไม่ทุกข์

@การปฏิบัติธรรม ต้องมีผัสสะเป็นปัจจัย และล้างชอบซังให้ได้

@ญาณธรรม คือรู้แจ้งเห็นความจริงตามความเป็นจริง

@เพิ่มศีล จะพบสิ่งดี ๆ ในชีวิต

@การเพิ่มศีล ทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริง

ชอบซัง ทำให้ไม่รู้ความจริงตามความเป็นจริง

วิบากของการไม่เพิ่มศีล เสพกิเลส ชอบซัง

จะกันไม่ให้รู้ข้อมูลตามความเป็นจริง คือ อวิชา

@กำลังใจที่แท้จริงเกิดจากปัญญา

@คนจะพ้นทุกข์ได้ต้องมีปัญญาที่ชัดเจนถึงขั้นวิพากกรรม

@คบสัตบุรุษ ฟังสัตบุรุษ เป็นศีลข้อ 1

@เสพกิเลสทุกครั้ง ก็โกหกตัวเองทุกครั้ง โกหกผู้อื่นทุกครั้ง

@ล้างขอบขั้งได้ คือ สุขที่สุดในโลก

@สุขที่สุดในโลก

คือ สุขที่ยิ่งกว่าการเสพ

คือ ไม่ชอบไม่ชัง

คือ เสพก็ได้ ไม่เสพก็ได้

@ศรัทธากับปัญญา เป็นยอดในโลก

@สิ่งสำคัญของชีวิตคือ

1) ไม่กลัวอะไร

2) ไม่เอาอะไร

3) พากคนอื่นไม่กลัวอะไร ไม่เอาอะไร

@อนัตตา คือสิ่งไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเราของเรา
เกิดดับตามกฎวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต

@อย่าไปให้ความสำคัญกับสุขหลวง ที่ไม่เที่ยง ไม่เป็นสาระ

@การปฏิบัติธรรม
ต้องมีผัสสะเป็นปัจจัย และล้างขอบขัณฑ์ให้ได้

@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 เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก

ทำได้ถูกต้องก็เป็นกุศลเร็วลดทุกข์ได้เร็ว

ด้านค่าตัวเลขทางการแพทย์ที่ผิดปกติหลังปฏิบัติยา 9 เม็ด

ไม่ใช่ตัวชีวิตว่าเราปฏิบัติถูกหรือผิด

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

@ธรรมะของพระพุทธเจ้า

คือ สุขตลอดกาลนานในทุกสถานการณ์

@สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ “ไม่ทุกข์ใจ”

@การใช้วิธีการใดรักษาโรค

ให้ใช้ตามความเหมาะสมตามวิบากกรรมของแต่ละชีวิต

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

@เรื่องตายเรื่องเล็ก เรื่องไม่กลัวตายไม่กลัวอยู่ เป็นเรื่องใหญ่

@ใจไม่ทุกข์ มีค่าที่สุดในชีวิตแล้ว

@ทำผิดแล้วสำนึกผิด จะได้ลดโทษ โทษจะเบาลง เป็นญาณ 7
 โสคาบัน ข้อ 4

@อาบัติ คือ ทุกข์จากการผิดศีล

@ในโลกนี้มีแค่ 2 ทาง คือ พ้นทุกข์ กับ เพิ่มทุกข์

@จะทุกข์ใจ ให้โง่งงทำไม

@ใจไม่ทุกข์ คือ
สิ่งที่มีมนุษย์ควรได้ ควรเป็น ควรมี
เป็นสภาพที่ดีที่สุดในโลก

@ดีที่ดียิ่งที่สุด คือ ไม่ติดดี คือ นิพพาน

@โกรธเกลียด ทำให้ปัญญาทรม

@ถ้าเราถูกบังคับแล้วเราเลี่ยงไม่ได้

- 1) อย่าไปโกรธเกลียดคนที่เขาไม่เข้าใจเรา คนที่เขามากดดันเรา
- 2) พร้อมยอมรับวิบากในทุกสถานการณ์ด้วยใจที่เป็นสุข เต็มใจรับ
เต็มใจให้หมดไปด้วยใจที่เป็นสุข

@สัพปุริสธรรม คือ อ่านสัพปายะ อ่านกิลมละให้ออก

@ต้องมีสติปัญญาคนตรงจึงจะบรรลुธรรมได้

@เหตุแห่งทุกข์ คือ ใจที่ทุกข์

@ปฏิบัติศีลได้ถูกต้อง คือ “บุญ”

@ล้างกิเลสยังไม่สิ้นเกลี้ยงตราบใด ก็จะต้องเบียดเบียนตัวเองและ
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”

@อ่อนนุ่มถ่อมตนเข้าไว้ดีที่สุดในโลก

@ไม่มีกิเลส ก็ไม่มีชั่ว ไม่มีกลัว ก็ไม่มีทุกข์

@ดีที่ดียิ่งที่สุด คือ

สอนให้คนยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง
ไม่ยึดมั่นถือมั่น

จะดูดีสิ่งดีเข้ามาได้มากที่สุด
ดันสิ่งร้ายออกไปได้มากที่สุด

@ล้างกิเลสไม่มีกุศลช่วยมีแต่ทุกข์

บุญกับกุศลต้องไปด้วยกัน

จึงต้องสานพลังทำดีกับหมุมิตรดี

@มนุษย์หน้าโง่

อยากสุขแต่ไปทำเหตุแห่งทุกข์

เพราะไม่รู้ความจริงตามความเป็นจริง

@ทำความดีธรรมดาไม่สามารถดันวิบากร้าย

ชุดโง่ชนิดกั้นบรรลุลุทธิธรรมออกไปได้

ดันได้แต่ชุดทำความเดือดร้อนเท่านั้น

ต้องมีความดีระดับอนุตริยะเท่านั้น

จึงจะเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ได้ (ดันความโง่ออกไปได้)

@ถ้าไม่ได้พบสัตบุรุษ ไม่มีทางพ้นทุกข์

@อย่าเป็นจี๊ข้ากิเลส

@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
เพื่อให้พองชนพื้นทุกข์

@โรงที่ดับทุกข์ไม่เป็น เป็นโรงที่โรงที่สุดในโลก ทุกข์ทรมานที่สุดใน
โลก

@โรงพอกกิเลส โรงทำความทุกข์ให้กับตัวเองและผู้อื่น เป็นโรง ที่โรง
ที่สุดในโลก

@ศีล คือการพึงตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์
ได้ทั้งประโยชน์ตนประโยชน์ท่านไปพร้อมกัน
และสามารถดับความโง่เขลาโลกิยะที่ไม่สามารถดับทุกข์ได้
ทำให้ได้ญาณปัญญาที่ดับทุกข์ได้

@ชีวิต ไม่เก่งอะไรก็ช่างมัน ดับทุกข์ใจให้เก่งก็พอแล้ว

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

@ทุกข์ที่ทุกข์ที่สุด จริงที่สุด คือ ทุกข์ใจ

@มนุษย์ควรร สบาย สบาย

แต่ทำไม จะตาย จะตาย

@พวกไม่ดับทุกข์ คือ พวกมั่งง่าย

มีทุกข์เหลืออยู่มากเท่าไร ๆ ก็มั่งง่ายเท่านั้น ๆ

@จะไปเสียดยทำไมกับ “กิเลส”

เราเสียเวลามานานหลายชาติแล้ว

@ไม่มีอะไรยากเท่า “การดับทุกข์”

@สิ่งที่ยากที่สุด เลิขยอดที่สุด มีคุณค่าที่สุด ยอดเยี่ยมที่สุด ผาสุก
ที่สุด

คือ ดับทุกข์ใจให้ได้

@มีศีลให้จริง จะเก่งในทุกเรื่อง

@ไม่มีอะไรง่ายเท่าโลกียะ เมื่อได้แล้วยากที่สุดในโลก ทุกข์ที่สุด
ในโลก

@ไม่มีอะไรยากเท่าโลกุตระ เมื่อได้แล้วยากที่สุดในโลก สุขสบาย
ที่สุดในโลก

@อรรถา คือ ชอบดี ชังชั่ว

@ไม่มีคัมภีร์มโนอะไร ก็ไม่ทุกข์อะไร

@ชีวิตมันต้อง อดทน รอคอย ให้อภัย ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ

@เหตุแห่งทุกข์ คือไม่เชื่อไม่ทำตามพระพุทธเจ้าและสาวก
ทางดับทุกข์ ก็เคารพทำตามพระพุทธเจ้าและสาวก

@จงเดินไปบนเส้นทางที่เต็มไปด้วยขวากหนามอย่างรื่นรมย์ให้ได้
(ตั้งตนอยู่บนความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่ง)

@ชีวิตต้องดับทุกข์ใจให้ได้

@ทุกข์อริยสัจ คือ ทุกข์จากชอบชัง

@สุขทุกข์จากชอบชังไม่เที่ยง

@ปล่อยวางได้ ก็หมดทุกข์ได้

@ชีวิตต้องรับให้ได้ทุกอย่าง จะได้ไม่ทุกข์

@ชีวิตต้องทำใจให้เป็นสุขในทุกเวลาให้ได้

@ขี้เกียจ จะเป็นวิบากร้าย

@พาคณลกิเลส มีกุศลแรงที่สุด เป็นประโยชน์ทั้งต่อเราต่อโลก

@ให้มีความสุขกับการได้บำเพ็ญ

@ชิงช้า เป็นบาป

29 เมษายน 2561

ถามว่า : คนเราทำชั่วมากขนาดไหน

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

ถามว่า : แล้วจะให้ทำอะไร

ตอบว่า : อดทน รอคอย ให้อภัย ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ
แต่ละคนล้วนเคยทำชั่วมากชั่วกับชั่วกลับนับล้านปีไม่ถ้วนหาที่
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 (ผิศาจ)

มักพูดคำพูดที่ชั่ว (ผิศาจ)

มักทำการทำที่ชั่ว (ผิศาจ)

ถ้าคนพาลจักไม่เป็นผู้คิดความคิดที่ชั่ว พูดคำพูดที่ชั่ว และทำการทำ
ที่ชั่ว

บัณฑิตพวกไหนจะพึงรู้จักเขาได้ว่า

ผู้นี้เป็นคนพาล เป็นอสัตบุรุษ

เพราะคนพาลมักคิดความคิดที่ชั่ว มักพูดคำพูดที่ชั่ว และมักทำการ

ทำที่ชั่ว

ฉะนั้น พวกบัณฑิตจึงรู้ได้ว่า

นี่เป็นคนพาล เป็นอัสตบุรุษ
 คูกริกษุทั้งหลาย คนพาลนั้นนั่นแล
 ย่อมเสวยทุกข์โศกนัส 3 อย่างในปัจจุบัน ฯ

ข้อ 469

คูกริกษุทั้งหลาย
 ถ้าคนพาลนั่งในสภาก็ดี
 ริมถนนรถก็ศิริมทาง
 สามแพรงก็ดี ชนในที่นั้น ๆ
 จะพูดถ้อยคำที่พอเหมาะพอสมแก่เขา
 ถ้าคนพาลมักเป็นผู้ทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง
 มักถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ มักประพฤติดิฉินในกาม
 มักพูดเท็จ มีปรกติตั้งอยู่ในความประมาท (กิเลสโลก โกรธ หลง)
 เพราะมัวเมาคือสุราและเมรัย (เมาในกิเลสโลก โกรธ หลงตั้งแต่
 หยาบ กลาง ละเอียด)
 ในเรื่องที่ชนพูดถ้อยคำที่พอเหมาะพอสมแก่เขานั้นแล
 คนพาลจะมีความรู้สึกลักษณะนี้ว่า
 ปรกติเหล่านั้นมีอยู่ในเรา และเราก็ปรากฏในปรกติเหล่านั้นด้วย
 คูกริกษุทั้งหลาย
 คนพาลย่อมเสวยทุกข์ โศกนัสข้อที่หนึ่งดังนี้ในปัจจุบัน ฯ

ข้อ 470

คูกริกษุทั้งหลาย

ประการอื่นยังมีอีก

คนพาลเห็นราชาทั้งหลายจับโจรผู้ประพฤติผิดมาแล้ว ตั้งลง

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 รื้อสาย บ้าง

- (16) ลงกรรมกรรมวิธี นุ่งเปลือกไม้ บ้าง
- (17) ลงกรรมกรรมวิธี ยืนกาง บ้าง
- (18) ลงกรรมกรรมวิธี เกี้ยวเหยื่อเบ็ด บ้าง
- (19) ลงกรรมกรรมวิธี เหยี่ยูกษาปณ์ บ้าง
- (20) ลงกรรมกรรมวิธี แปรงแสบ บ้าง
- (21) ลงกรรมกรรมวิธี กางเวียน บ้าง
- (22) ลงกรรมกรรมวิธี ตั้งฟาง บ้าง
- (23) ราดด้วยน้ำมันเดือด ๆ บ้าง
- (24) ให้สุนัขทิ้งบ้าง
- (25) ให้อนหงายบนหลาวทั้งเป็น ๆ บ้าง

(26) ตัดศีรษะด้วยดาบบ้าง

ในขณะที่เห็นนั้น

คนพาลจะมีความรู้สึกลักษณะนี้ว่า

เพราะเหตุแห่งกรรมชั่วปานใดแล

ราชาทั้งหลายจึงจับโจรผู้ประพฤติดีมาแล้ว สั่งลงกรรมกรรมต่าง
ชนิด

คือ โขยด้วยแส้บ้าง ฯลฯ ตัดศีรษะด้วยดาบบ้าง

ก็ปรกติเหล่านั้นมีอยู่ในเรา และเราก็ปรากฏในปรกติเหล่านั้นด้วย
ถ้าแม้ราชาทั้งหลายรู้จักเรา ก็จะจับเราแล้วสั่งลงกรรมกรรมต่างชนิด

คือ โขยด้วยแส้บ้าง ฯลฯ ให้อนหงายบนหลาวทั้งเป็น ๆ บ้าง ตัด

ศีรษะด้วยดาบข้าง
 คูกริกษุทั้งหลาย
 คนพาลย่อมเสวยทุกข์โศกนัส
 ข้อที่สอง แม้ดังนี้ในปัจจุบัน ฯ

ข้อ 471

คูกริกษุทั้งหลาย
 ประการอื่นยังมีอีก กรรมลามกที่คนพาลทำไว้ในก่อน
 คือ กายทุจริต วิจิทุจริต มโนทุจริต
 ย่อมปกคลุม ครอบงำคนพาลผู้อยู่บนตั้งหรือบนเตียงหรือนอนบน
 พื้นดินในสมัยนั้น
 เปรียบเหมือนเงาของภูเขาใหญ่ ย่อมปกคลุม ครอบงำแผ่นดินใน
 สมัยเวลาเย็น ฉะนั้นใด
 คูกริกษุทั้งหลาย
 ฉะนั้นเหมือนกันแล
 กรรมลามกที่คนพาลทำไว้ในก่อน คือ กายทุจริต วิจิทุจริต มโน
 ทุจริต
 ย่อมปกคลุม ครอบงำคนพาลผู้อยู่บนตั้ง หรือบนเตียงหรือนอนบน
 พื้นดินในสมัยนั้น
 คูกริกษุทั้งหลาย
 ในสมัยนั้น คนพาลจะมีความรู้สึกลักษณะนี้ว่าเราไม่ได้ทำความดี

ไม่ได้ทำกุศล

ไม่ได้ทำเครื่องป้องกันความหาวคกลัวไว้

ทำแต่ความชั่ว ทำแต่ความร้าย ทำแต่ความเลว ละโลกนี้ไปแล้ว
จะไปสู่คติของคนที่ไม่ได้ทำความดี ไม่ได้ทำกุศล ไม่ได้ทำเครื่อง
ป้องกันความหาวคกลัวไว้

ซึ่งทำแต่ความชั่ว ความร้าย และความเลว เป็นกำหนด
คนพาลนั้นย่อมเศร้าโศก ลำบากใจ คร่ำครวญ ร่ำไห้ ทุ่มอก ถึง
ความหลงพร้อม

คุณกริกขุทั้งหลาย

คนพาลย่อมเสวยทุกข์โศกนามัส ข้อที่สาม ดังนี้แลในปัจจุบัน ฯ

ข้อ 472

คุณกริกขุทั้งหลาย

คนพาลนั้นนั้นแลประพฤติกุศลกิจ ทางกาย ทางวาจา ทางใจแล้ว
เมื่อตายไป ย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก

คุณกริกขุทั้งหลาย

บุคคลเมื่อจะกล่าวถึงอบาย ซึ่งเขาพูดหมายถึงนรกนั้นแลโดยชอบ
พึงกล่าวได้ว่าเป็นสถานที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ

ส่วนเดียว

คุณกริกขุทั้งหลาย

เพียงเท่านั้นแม้จะเปรียบอุปมาจนถึงนรกเป็นทุกข์ ก็ไม่ใช่ขำขัน ฯ

ข้อ 473

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสแล้วอย่างนี้
 ภิกษุรูปหนึ่งได้กราบทูล พระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า
 ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อาจเปรียบเทียบมาได้หรือไม่
 พระผู้มีพระภาคตรัสว่า
 ดูกรภิกษุอาจเปรียบเทียบได้
 แล้วตรัสต่อไปว่า
 ดูกรภิกษุทั้งหลาย
 เปรียบเหมือนพวกราชนุชจับโจรผู้ประพฤติดีมาแสดงแด่
 พระราชาว่า
 ขอเดชะผู้นี้เป็นโจรประพฤติดีต่อพระองค์
 ขอพระองค์โปรดลงอาญาที่ทรงพระราชประสงค์แก่มันเถิด
 พระราชาทรงสั่งการนั้นอย่างนี้ว่า
 ท่านผู้เจริญ ไปเถิด
 พวกท่านจงเอาหอกร้อยเล่มแทงนุชจันในเวลาเช้า
 พวกราชนุชจจึงเอาหอกร้อยเล่มแทง นุชจันนั้นในเวลาเช้า
 ครั้นเวลากลางวัน พระราชาตรัสถามอย่างนี้ว่า
 พ่อมหาจำเริญ นุชจันนั้นเป็นอย่างไร พวกราชนุชจกราบทูลว่า
 ขอเดชะ ยังเป็นอยู่อย่างเดิม พระเจ้าข้า
 พระราชาทรงสั่งการนั้นอย่างนี้ว่า

ท่านผู้เจริญ ไปเถิด

พวกท่านจงเอาหอกร้อยเล่มแทงมันในเวลากลางวัน

พวกราชบุรุษจึงเอาหอกร้อยเล่มแทงบุรุษนั้นในเวลากลางวัน

ครั้นเวลาเย็น พระราชาตรัสถามอย่างนี้ว่า

พอมหาจำเริญ บุรุษนั้นเป็นอย่างไร

พวกราชบุรุษกราบทูลว่า

ขอเดชะ ยังเป็นอยู่อย่างเดิมพระเจ้าข้า

พระราชาทรงสั่งการนั้นอย่างนี้ว่า ท่านผู้เจริญ ไปเถิด

พวกท่านจงเอาหอกร้อยเล่มแทงมันในเวลาเย็น

พวกราชบุรุษจึงเอาหอกร้อยเล่มแทงบุรุษนั้นในเวลาเย็น

คูกรภิกษุทั้งหลาย

พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน

บุรุษนั้น ถูกแทงด้วยหอกสามร้อยเล่ม ฟิงเสวยทุกข์โศกนันทเหตุที่

ถูกแทงนั้นบ้างหรือหนอ ฯ

ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บุรุษนั้นถูกแทงด้วยหอกแม่เล่มเดียว

ก็เสวยทุกข์โศกนันทเหตุที่ถูกแทงนั้นได้ ป่วยการกล่าวถึงหอกตั้ง

สามร้อยเล่ม ฯ

ข้อ 474

ครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาคทรงหยิบแผ่นหินย่อม ๆ ขนาดเท่าฝ่ามือ

แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า

ดูภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน
แผ่นหินย่อม ๆ ขนาดเท่าฝ่ามือที่เราถือนี้กับภูเขาหลวงหิมพานต์

อย่างไหนหนอแลใหญ่กว่ากัน ฯ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แผ่นหินย่อม ๆ ขนาดเท่าฝ่ามือที่ทรงถือนี้

มีประมาณน้อยนัก เปรียบเทียบภูเขาหลวงหิมพานต์แล้ว
ย่อมไม่ถึงแม้ความนับ ย่อมไม่ถึงแม้ส่วนแห่งเสี้ยว ย่อมไม่ถึงแม้

การเทียบกันได้ ฯ

ดูภิกษุทั้งหลาย

ฉันทันนั้นเหมือนกันแล

ทุกข์โทมนัสที่บุรุษถูกแทงด้วยหอกสามร้อยเล่มเป็นเหตุ กำลังเสวย
อยู่นั้น

เปรียบเทียบกับทุกข์ของนรกยังไม่ถึงแม้ความนับ
ยังไม่ถึงแม้ส่วนแห่งเสี้ยว ยังไม่ถึงแม้การเทียบกันได้ ฯ

ข้อ 475

ดูภิกษุทั้งหลาย

เหล่านายนิรยบาลจะให้คนพาลนั้น (คนผิดศีล) กระทำเหตุเพื่อการจำ

5 ประการ คือ

ครึ่งตะปูเหล็กแดงที่มีมือข้างที่ 1 ข้างที่ 2 ที่เท้าข้างที่ 1 ข้างที่ 2 และที่

ทรวงอกตรงกลาง

คนพาลนั้นจะเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์กล้า เจ็บแสบ อยู่ในนรกนั้น

และยังไม่ตายตราบเท่าบาปกรรมยังไม่สิ้นสุด ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

เหล่านายนิรยบาลจะจับคนพาลนั้นจึงมัดแล้วเอาผืน ถาก

คนพาลนั้นจะเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์กล้า เจ็บแสบอยู่ในนรกนั้น

และยังไม่ตายตราบเท่าบาปกรรมยังไม่สิ้นสุด ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

เหล่านายนิรยบาลจะจับคนพาลนั้นเอาเท้าขึ้นข้างบน เอาหัวลง

ข้างล่าง แล้วถากด้วยพรา

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

คุณกริกษุทั้งหลาย

เหล่านายนิรยบาลจะจับคนพาลนั้นเอาเท้าขึ้นข้างบน เอาหัวลง

ข้างล่าง

แล้วพุ่งลงไปในหม้อทองแดงที่ร้อนมีไฟติดทั่วลูกโปลงโชติช่วง

คนพาลนั้นจะเดือดเป็นฟองอยู่ในหม้อทองแดงนั้น

เขาเมื่อเดือดเป็นฟองอยู่

จะพาดันขึ้นข้างบนครึ่งหนึ่งบ้าง พาดันลงข้างล่างครึ่งหนึ่งบ้าง

พาดันไปด้านขวาครึ่งหนึ่งบ้าง พาดันไปด้านซ้ายครึ่งหนึ่งบ้าง

จะเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์กล้า เจ็บแสบ อยู่ในหม้อทองแดงนั้น

และยังไม่ตายตราบเท่าบาปกรรมยังไม่สิ้นสุด ฯ

คุณกริกษุทั้งหลาย

เหล่านายนิรยบาลจะโยนคนพาลนั้นเข้าไปในมหานรก

กัมมหารกนั้นแล

มีสี่มุมสี่ประตูแบ่งไว้โดยส่วนเท่ากันมีกำแพงเหล็กล้อมรอบ ครอบ

ไว้ด้วยแผ่นเหล็ก

พื้นของนรกใหญ่นั้นล้วนแล้วด้วยเหล็กลูกโปลงประกอบด้วยไฟ

แผ่ไปตลอดร้อยโยชน์รอบด้านประดิษฐานอยู่ทุกเมื่อ ฯ

คุณกริกษุทั้งหลาย

เรากล่าวเรื่องนรกแม่โดยอเนกปริยายแล เพียงเท่านี้
จะกล่าวให้ถึงกระทั่งนรกเป็นทุกข์ไม่ใช่ทำได้ง่าย ๆ

ข้อ 476

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

มีเหล่าสัตว์เดียรัจฉานจำพวกมีหญาเป็นภักขา
สัตว์เดียรัจฉานเหล่านั้นย่อมใช้ฟันและเล็บกินหญ้าสด
ก็เหล่าสัตว์เดียรัจฉานจำพวกมีหญาเป็นภักขา คืออะไร
คือ ม้า โค ลา แพะ เนื้อ หรือแม่จำพวกอื่น ๆ ไม่ว่าชนิดใด ๆ ที่มี
หญาเป็นภักขา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

คนพาล นั้นนั่นแลผู้กินอาหารด้วยความติดใจสเบียงตันในโลกนี้
ทำกรรมลามกไว้ในโลกนี้ เมื่อตายไปแล้ว
ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของสัตว์จำพวกที่มีหญาเป็นภักขา
เหล่านั้น ๆ

ข้อ 477

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

มีเหล่าสัตว์เดียรัจฉานจำพวกมีอุถ (อุจจาระ) เป็นภักขา
สัตว์เดียรัจฉานเหล่านั้นได้กลิ่นอุถแต่ไกล ๆ
แล้วย่อมวิ่งไปด้วยหวังว่าจักกินตรงนี้

เปรียบเหมือนพวกพราหมณ์เดินไปตามกลืนเครื่องบูชาด้วยตั้งใจว่า

จักกินตรงนี้ จักกินตรงนี้ จันใด

คูกริกิษุทั้งหลาย

ฉันนั้นเหมือนกันแล

มีเหล่าสัตว์เดียรัจฉานจำพวกมีคุณเป็นภักขา

สัตว์เดียรัจฉานเหล่านั้น ได้กลืนคุณแต่ไกล ๆ แล้ว

ย่อมวิ่งไปด้วยหวังว่า จักกินตรงนี้ จักกินตรงนี้

ก็เหล่าสัตว์เดียรัจฉานจำพวกมีคุณเป็นภักขา คืออะไร

คือ ไก่ สุกร สุนัขบ้าน สุนัขป่า หรือแม่จำพวกอื่น ๆ ไม่ว่าชนิดใด ๆ

ที่มีคุณเป็นภักขา

คูกริกิษุทั้งหลาย

คนพาลนั้น นั่นแล

ผู้กินอาหารด้วยความติดใจสเบียงตันในโลกนี้

ทำกรรมลามกไว้ในโลกนี้เมื่อตายไปแล้ว

ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของสัตว์จำพวกมีคุณเป็นภักขาเหล่านั้น ๆ

ข้อ 478

คูกริกิษุทั้งหลาย มีเหล่าสัตว์เดียรัจฉานจำพวกเกิดแก่ตายในที่มืด

ก็เหล่าสัตว์เดียรัจฉานจำพวกเกิดแก่ตายในที่มืด คืออะไร

คือ ตั๊กแตนมอด ไส้เดือน หรือแม่จำพวกอื่น ๆ ไม่ว่าชนิดใด ๆ ที่

เกิดแก่ตายในที่มืด

ดูกรภิกษุทั้งหลาย
 คนพาลนั้นนั่นแล
 ผู้กินอาหารด้วยความติดใจสเบียงตันในโลกนี้
 ทำกรรมลามกไว้ในโลกนี้
 เมื่อตายไปแล้ว ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของสัตว์จำพวกเกิดแก่
 ตายในที่มืด ๆ

ข้อ 479

ดูกรภิกษุทั้งหลาย มีเหล่าสัตว์เดียรัจฉาน จำพวกเกิดแก่ตายในน้ำ
 ก็เหล่าสัตว์เดียรัจฉานจำพวกเกิดแก่ตายในน้ำ คืออะไร
 คือ ปลา เต่า จระเข้ หรือแม้จำพวกอื่น ๆ ไม่ว่าชนิดใด ๆ ที่เกิดแก่ตาย
 ในน้ำ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย
 คนพาลนั้นนั่นแล
 ผู้กินอาหารด้วยความติดใจสเบียงตันในโลกนี้ ทำกรรมลามกไว้
 ในโลกนี้
 เมื่อตายไปแล้ว ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของสัตว์จำพวกเกิดแก่
 ตาย ในน้ำ ๆ

ข้อ 480

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

มีเหล่าสัตว์เดียรัจฉานจำพวกเกิดแก่ตายในของโสโครก
 ก็เหล่าสัตว์เดียรัจฉานจำพวกเกิดแก่ตายในของโสโครกคืออะไร
 คือ เหล่าสัตว์จำพวกที่เกิดแก่ตายในปลาเน่าก็มี ในศพเน่าก็มี ใน
 ขนหมกมมาสเก่าก็มี
 ในน้ำคร่ำก็มี ในหลุมโสโครกก็มี หรือแม้จำพวกอื่น ๆ ไม่ว่าชนิดใด
 ๆ ที่เกิดแก่ตายในของโสโครก
 ดูกรภิกษุทั้งหลาย
 คนพาลนั้นนั่นแลผู้กินอาหารด้วยความติดใจสเบียงคั่นในโลกนี้
 ทำกรรมลามกไว้ในโลกนี้
 เมื่อตายไปแล้ว ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของสัตว์จำพวกเกิดแก่
 ตายในของโสโครก ฯ
 ดูกรภิกษุทั้งหลาย
 เรากล่าวเรื่องกำเนิดสัตว์เดียรัจฉานแม้โดยย่อเนกปริยายแล เพียง
 เท่านั้น
 จะกล่าวให้ถึงกระทั่งกำเนิดสัตว์เดียรัจฉานเป็นทุกข์ ไม่ใช่ทำได้ง่าย ฯ

ข้อ 481

ดูกรภิกษุทั้งหลาย
 เปรียบเหมือนบุรุษโยนทุ่นมีบัวงดาเดียวไปในมหาสมุทร
 ทุ่นนั้นถูกลมตะวันตกพัดไปทางทิศตะวันตก ถูกลมตะวันตกพัด
 ไปทางทิศตะวันออก

ถูกลมเหนือพัดไปทางทิศใต้ ถูกลมใต้พัดไปทางทิศเหนือ
 มีเต้าตาบอดอยู่ในมหาสมุทรนั้น
 ล่วงไปร้อยปีจึงจะผุดขึ้นครั้งหนึ่ง
 ดูกรภิกษุทั้งหลาย
 พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน
 เต้าตาบอดตัวนั้น
 จะพึงเอาคอสวมเข้าที่ท่อนมีบ่วงตาเดียวโน้นได้บ้างไหมหนอ ฯ
 ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า
 ข้อนั้นเป็นไปได้เลย พระพุทธเจ้าข้า
 ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ
 ถ้าจะเป็นไปได้บ้างในบางครั้งบางคราว
 ก็โดยล่วงระยะกาลนานแน่นอน ฯ
 ดูกรภิกษุทั้งหลาย
 เต้าตาบอดตัวนั้นจะพึงเอาคอสวมเข้าที่ท่อนมีบ่วงตาเดียวโน้นได้ยัง
 จะเร็วกว่า
 เรากล่าวความเป็นมนุษย์ที่คนพาลผู้ไปสู่วินิบาตคราวหนึ่งแล้วจะ
 พึงได้ ยังยากกว่านี้ นั่นเพราะเหตุไร
 ดูกรภิกษุทั้งหลาย
 เพราะในตัวคนพาลนี้
 ไม่มีความประพฤดิธรรม ความประพฤติสงบ การทำกุศล การ

ทำบุญ

มีแต่การกินกันเอง การเบียดเบียนคนอื่นแอ ๆ

ข้อ 482

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

คนพาลนั้นนั่นแล

ถ้าจะมาสู่ความเป็นมนุษย์ในบางครั้งบางคราว ไม่ว่ากาลไหน ๆ

โดยล่วงระยะกาลนาน

ก็ย่อมเกิดในสกุลต่ำ คือ สกุลคนจัณฑาล หรือสกุลคนจักษุสถาน หรือ

สกุลช่างรถ หรือสกุลคนเทษะ

เห็นปานนั้น ในบั้นปลาย

อันเป็นสกุลคนจน มีข้าวน้ำและโภชนาหารน้อย มีชีวิตเป็นไป

ลำบาก

ซึ่งเป็นสกุลที่จะได้ของกิน และเครื่องนุ่งห่มโดยฝืดเคือง

และเขาจะมีผิวพรรณทราม น่าเกลียดชัง ร่างม่อต้อ มีโรคมาก เป็น

คนตาบอดบ้าง เป็นคนง่อยบ้าง

เป็นคนกะจอกบ้าง เป็นคนเปลี้ยบ้าง ไม่ได้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้

ของหอม เครื่องอุปได้ ที่นอน ที่อยู่อาศัย และเครื่องตามประทีป

เขาจะประพฤติกายทุจริต วิจิทุจริต มโนทุจริต

ครั้นแล้วเมื่อตายไป จะเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ฯ

ข้อ 483

คุณกริกษุทั้งหลาย

เหมือนนักเลงการพนัน

เพราะเคราะห์ร้ายประการแรกเท่านั้นจึงต้องเสียลูกบ้าง เสียเมียบ้าง

เสียสมบัติทุกอย่างบ้างยิ่งขึ้นไป

อีกต้องถึงถูกจองจำ เคราะห์ร้ายของนักเลงการพนันที่ต้องเสียไป

ดังนั้น เพียงเล็กน้อย

ที่แท้แลเคราะห์ร้ายอันใหญ่หลวงกว่านั้น คือ เคราะห์ที่คนพาลนั้น

ประพฤติกายทุจริต วาจิตทุจริต มโนทุจริตแล้ว ดาญไป เข้าถึงอบาย

ทุกติ วินิบาต นรก นั่นเอง ฯ

คุณกริกษุทั้งหลาย

นี้ภูมิของคนพาลครบถ้วนบริบูรณ์ ฯ

ข้อ 484

คุณกริกษุทั้งหลาย ลักษณะ เครื่องหมาย เครื่องอ้างว่า

เป็นบัณฑิตของบัณฑิตนี้มี 3 อย่าง 3 อย่างเป็นไฉน

คุณกริกษุทั้งหลาย

บัณฑิตในโลกนี้มักคิดความคิดที่ดี (ถูกศีล)

มักพูดคำพูดที่ดี (ถูกศีล) มักทำการทำที่ดี (ถูกศีล)

ถ้าบัณฑิตจักไม่เป็นผู้คิดความคิดที่ดี พูดคำพูดที่ดี และทำการทำที่ดี

บัณฑิตพวกไหนจะพึงรู้จักเขาได้ว่าผู้นี้เป็นบัณฑิต เป็นสัตบุรุษ
เพราะบัณฑิตมักคิดความคิดที่ดี มักพูดคำพูดที่ดี และมักทำการทำที่
ดี

ฉะนั้น พวกบัณฑิตจึงรู้ได้ว่า ผู้นี้เป็นบัณฑิตเป็นสัตบุรุษ
คุณกริยาทั้งหลาย
บัณฑิตนั้นนั้นแลย่อมเสวยสุขโสมนัส 3 อย่างในปัจจุบัน ฯ

ข้อ 485-500

(ตรงกันข้ามกับคนพาล)...

ข้อ 501

ครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาคทรงหยิบแผ่นหินย่อม ๆ ขนาดเท่าฝ่า
มือ

แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า

คุณกริยาทั้งหลาย

พวกเธอจะสำคัญความ ชื่อนั้นเป็นไฉน

แผ่นหินย่อม ๆ ขนาดเท่าฝ่ามือที่เราถือนี้ กับภูเขาหลวงหิมพานต์

อย่างไหนหนอแลใหญ่กว่ากัน ฯ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แผ่นหินย่อม ๆ ขนาดเท่าฝ่ามือที่ทรงถือนี้มี

ประมาณน้อยนัก

เปรียบเทียบกับภูเขาหลวงหิมพานต์แล้ว ย่อมไม่ถึงแม้ความนับย่อมไม่

ถึงแม้ส่วนแห่งเสี้ยว
 ย่อมไม่ถึงแม้การเทียบกันได้ ฯ

คุณกริกษุทั้งหลาย
 ฉะนั้นเหมือนกันแล พระเจ้าจักรพรรดินี้ ทรงประกอบด้วย
 แก้ว 7 ประการและความสัมฤทธิ์ผล 4 อย่าง
 ย่อมทรงเสวยสุขโสมนัสอันมีสิ่งประกอบนั้นเป็นเหตุได้
 สุขโสมนัสนั้นเปรียบเทียบกับสุขอันเป็นทิพย์แล้ว
 ย่อมไม่ถึงแม้การนับ ย่อมไม่เข้าถึงแม้ส่วนแห่งเสี้ยว
 ย่อมไม่ถึงแม้การเทียบกันได้ ฯ

ข้อ 502

คุณกริกษุทั้งหลาย
 บัณฑิตนั้นนั่นแล
 ถ้ามารู้ความเป็นมนุษย์ในบางครั้งบางคราวไม่ว่ากาลไหน ๆ โดย
 ล่วงระยะกาลนาน
 ก็ย่อมเกิดในสกุลสูง คือสกุลกษัตริย์มหาศาล หรือสกุลพราหมณ์
 มหาศาล หรือสกุลคฤหบดีมหาศาล
 เห็นปานนั้นในชั้นปลาย
 อันเป็นสกุลมั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก มีทองและเงินอุปการณ์
 เครื่องปลื้มใจ

และทรัพย์สินยังหาอย่างเพียงพอ
 และเขาจะเป็นผู้มีรูปงาม นาคู นาคูเลื่อมใส ประกอบด้วยความงาม
 แห่งผิวพรรณอย่างยิ่ง
 มีปกติได้ข้าว น้ำ ผำ ยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่
 อยู่อาศัย
 และเครื่องตามประทีป เขาจะประพศิกายสุจริต วิสุจริต มโน
 สุจริต
 ครั้นแล้วเมื่อตายไปจะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ฯ

ข้อ 503

คุณกริกษุทั้งหลาย
 เหมือนนักแสดงการพนัน เพราะฉวยเอาชัยชนะได้ประการแรก
 เท่านั้น จึงบรรลุมงคลสมบัติมากมาย
 การฉวยเอาชัยชนะของนักแสดงการพนันที่บรรลุมงคลสมบัติมากมาย
 ได้นั้นแล เพียงเล็กน้อย
 ที่แท้แล การฉวยเอาชัยชนะใหญ่หลวงกว่านั้น
 การฉวยเอาชัยชนะใหญ่หลวงกว่านั้น คือ การฉวยเอาชัยชนะที่
 บัณฑิตนั้น
 ประพศิกายสุจริต วิสุจริต มโนสุจริต
 แล้วตายไป เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์นั่นเอง ฯ

คุณกริกษุทั้งหลาย

นี้ภูมิของบัณฑิตครบถ้วนบริบูรณ์ ฯ

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระภาษิตนี้แล้ว

ภิกษุเหล่านั้นต่างชื่นชมยินดีพระภาษิตของพระผู้มีพระภาคแล ฯ

พระไตรปิฎกเล่ม 16 ดิณกัณฐสูตร

ข้อ 421

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตุวัน อารามของท่าน

อนาถบิณฑิกเศรษฐีเขตพระนครสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระ

ภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลาย ...

แล้วได้ตรัสว่า คุณกริกษุทั้งหลาย

สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้

เมื่อเหล่าสัตว์ผู้มีวิชาเป็นที่กังกัน มีตัณหาเป็นเครื่องประกอบไว้

ท่องเที่ยวไปมาอยู่ ที่สุดเบื้องต้นย่อมไม่ปรากฏ ฯ

ข้อ 422

คุณกริกษุทั้งหลาย เหมือนอย่างว่า บุรุษตัดทอนหญ้า ไม่กิ่งไม้ ใบไม้

ในชมพูทวีปนี้ แล้วจึงรวมกันไว้ ครั้นแล้ว พึงกระทำให้เป็นมัด ฯ

ละ 4 นิ้ว วางไว้

สมมติว่า นี่เป็นมารดาของเรา นี่เป็นมารดาของมารดาของเรา โดย

ลำดับ

มารดาของมารดาแห่งบุรุษนั้นไม่พึงสิ้นสุด
ส่วนว่า หนาไม้ กิ่งไม้ ใบไม้ ในชมพูทวีปนี้ พึงถึงการหมดสิ้นไป
ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่า สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้อง

ปลายไม่ได้

เมื่อเหล่าสัตว์ผู้มีวิชาเป็นที่ทางกัน มีต้นหาเป็นเครื่องประกอบไว้

ท่องเที่ยวไปมาอยู่ที่สุดเบื้องต้นย่อมไม่ปรากฏ

พวกเธอได้เสวยทุกข์ ความเผ็ดร้อน ความพินาศ ได้เพิ่มพูนปฐพีที่

เป็นป่าช้าตลอดกาลนาน เหมือนฉะนั้น

คุณภิกษุทั้งหลาย ก็เหตุเพียงเท่านี้ พอทีเดียวเพื่อจะเบื่อหน่ายใน

สังขารทั้งปวง

พอเพื่อจะคลายกำหนด พอเพื่อจะหลุดพ้น ดังนี้ ฯ

พระไตรปิฎกเล่ม 16 ปฐวิสูตร

ข้อ 423

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณ

ทิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี

ครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลาย ...

แล้วได้ตรัสว่า คุณภิกษุทั้งหลาย

สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้

เมื่อเหล่าสัตว์ผู้มีวิชาเป็นที่ทางกัน มีต้นหาเป็นเครื่องประกอบไว้

ท้องเที่ยวไปมาอยู่ที่สุดเบื้องคั่นข้อมไม้ปรากฏ ฯ

ข้อ 424

คุณภิกษุทั้งหลาย เหมือนอย่างว่า บุรุษขึ้นมหาปฐพีนี้ให้เป็นก้อน

ก่อนละเท้าเมื่อกระเบาแล้ววางไว้

สมมติว่า นี่เป็นบิดาของเรา นี่เป็นบิดาของบิดาของเรา โดยลำดับ
บิดาของบิดาแห่งบุรุษนั้นไม่พึงสิ้นสุด ส่วนมหาปฐพีนี้ พึงถึงการ

หมดสิ้นไป

ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่า สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องคั่นเบื้อง

ปลายไม่ได้ ฯลฯ

ที่สุดเบื้องคั่นข้อมไม้ปรากฏ พวกเธอได้สวดยทุกข์ ความเผ็ดร้อน

ความพินาศ

ได้เพิ่มพูนปฐพีที่เป็นป่าช้า ตลอดกาลนาน เหมือนฉะนั้น

คุณภิกษุทั้งหลาย ก็เหตุเพียงเท่านี้ พอที่เดียวเพื่อจะเบื่อหน่ายใน

สังขารทั้งปวง

พอที่จะคลายกำหนด พอที่จะหลุดพ้น ดังนี้ ฯ

พระไตรปิฎกเล่ม 16 อัสสุสูตร

ข้อ 425

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณ

จิกเศรฐฐี

เขตพระนครสาวดี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุ
ทั้งหลาย ...

แล้วได้ตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้น
เบื้องต้นปลายไม่ได้ ฯลฯ

พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้น เป็นไฉน
น้ำตาที่หลังไหลของพวกเธอผู้ท่องเที่ยวไปมา คร่ำครวญร้องไห้อยู่
เพราะประสบสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งทีพอใจ โดย
กาลนานนี้

กับน้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 สิ่งไหนจะมากกว่ากัน ฯ

ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ
พวกข้าพระองค์ ย่อมทราบธรรมตามที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง
แล้วว่า

น้ำตาที่หลังไหลออกของพวกข้าพระองค์ผู้ท่องเที่ยวไปมา คร่ำ
ครวญร้องไห้อยู่
เพราะการประสบสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะการพลัดพรากจากสิ่งทีพอใจ
โดยกาลนานนี้แหละ มากกว่า

ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 ไม่มากกว่าเลย ฯ

ข้อ 426

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

ถูกละ ฯ พวกเธอทราบธรรมที่เราแสดงแล้วอย่างนี้

ถูกแล้ว น้ำตาที่หลังไหลออกของพวกเธอ ผู้ต้องเที่ยวไปมา ฯลฯ

โดยกาลนานนี้แหละ มากกว่า

ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 ไม่มากกว่าเลย

พวกเธอได้ประสบกรรมของมารดาตลอดกาลนาน

น้ำตาที่หลังไหลออกของเธอเหล่านั้น ผู้ประสบกรรมของ

มารดาคร่ำครวญร้องไห้อยู่

เพราะประสบสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจนั้น

แหละ มากกว่า

ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 ไม่มากกว่าเลย

พวกเธอได้ประสบกรรมของบิดา ...

ของพี่ชายน้องชาย พี่สาวน้องสาว ...

ของบุตร ...

ของธิดา ...

ความเสื่อมแห่งญาติ ...

ความเสื่อมแห่งภคะ ...

ได้ประสบความเสื่อมเพราะโรคตลอดกาลนาน

น้ำตาที่หลังไหลออกของเธอเหล่านั้น ผู้ประสบความเสื่อมเพราะ

โรค คร่ำครวญร้องไห้อยู่

เพราะประสบสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจนั้น

แหละมากกว่า

ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 ไม่มากกว่าเลย
 ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่าสงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้อง
 ปลายไม่ได้ ฯลฯ
 อภิธรรมทั้งหลาย ก็เหตุเพียงเท่านี้ พอทีเดียวเพื่อจะเบือนหน้าใน
 สังขารทั้งปวง
 พอเพื่อจะคลายกำหนด พอเพื่อจะหลุดพ้น ดังนี้ ฯ

พระไตรปิฎกเล่ม 16 จีรสูตร

ข้อ 427

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณ
 ทิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี
 ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลาย ...แล้วได้ตรัสว่า
 อภิธรรมทั้งหลาย
 สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ ฯลฯ
 เธอทั้งหลายจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน
 นานมมรดาที่พวกเธอผู้ท่องเที่ยวไปมาอยู่โดยกาลนานนี้ คัมแล้ว
 กับน้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 ไหนจะมากกว่ากัน ฯ
 ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า
 ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พวกข้าพระองค์ย่อมทราบธรรมตามที่พระผู้มี

พระภาคทรงแสดงแล้ว

น้านมมารดาที่พวกข้าพระองค์ผู้ท่องเที่ยวไปมาอยู่โดยกาลนาน คัม
แล้วนั้นแหละ มากกว่า
น้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 ไม่มากกว่าเลย ฯ

ข้อ 428

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อุทละ ฯ พวกเธอทราบธรรมที่เราแสดงแล้ว
อย่างนี้ อุทแล้ว
น้านมมารดาที่พวกเธอผู้ท่องเที่ยวไปมาอยู่โดยกาลนานคัมแล้วนั้น
แหละ มากกว่า
น้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 ไม่มากกว่าเลย
ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่า
สงสารนี้กำหนดที่สุด เบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ ฯล
พอเพื่อจะหลุดพ้น ดังนี้ ฯ

พระไตรปิฎก เล่ม 16 ปัพพตสูตร

ข้อ 429

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณ
ทิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี
ครั้งนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ
ครั้นเข้าไปเฝ้าแล้ว ฯล เมื่อภิกษุรูปนั้นนั่งเรียบร้อยแล้ว ได้ทูลถาม

พระผู้มีพระภาคว่า
 ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ
 กัปหนึ่ง นานเพียงไรหนอแล
 พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรภิกษุ
 กัปหนึ่งนานแล มิใช่ง่ายที่จะนับกัปนั้นว่า
 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
 บุรุษพึงเอาผ้าแคว้นกาสิมา (ผ้าที่มีสัมผัสนี้มมาก) แล้วปิดภูเขานั้น
 100 ปีต่อครั้ง
 ภูเขาหินลูกใหญ่นั้น พึงถึงการหมดไป สิ้นไป เพราะความพยายามนี้
 ยังเร็วกว่าแล ส่วนกัปหนึ่งยังไม่ถึงการหมดไป สิ้นไป กัปนานอย่าง
 นี้แล
 บรรดากัปที่นานอย่างนี้ พวกเธอต้องเที่ยวไปแล้ว มิใช่หนึ่งกัป มิใช่
 ร้อยกัป มิใช่ พันกัป มิใช่แสนกัป
 ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะ ว่า

สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องต้นปลายไม่ได้ ฯลฯ

คุณกริกษุทั้งหลาย

ก็เหตุเพียงเท่านั้นพอทีเดียวเพื่อจะเบือนหน้า ในสังขารทั้งปวง (การปรุง
แต่งชอบชงในสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายทั้งปวง)

พอเพื่อจะคลายกำหนด (คลายสุขปลอมจากสมชอบสมชง)

พอเพื่อจะหลุดพ้น (หลุดพ้นจากทุกข์อันเกิดจากชอบชง จากการยึด
มั่นถือมั่น) ดังนี้ ฯ

พระไตรปิฎก เล่ม 16 คงคาสูตร

ข้อ 435

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเวฬุวันกลันทกนิ
วาปสถาน เขตพระนครราชคฤห์
ครั้งนั้นแล พราหมณ์ผู้หนึ่งเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ
ได้ปราศรัยกับพระผู้มีพระภาค ครั้นผ่านการปราศรัยพอให้ระลึกถึง
กันไปแล้ว

จึงนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นพราหมณ์นั้นนั่งเรียบร้อยแล้ว
ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า

ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ กบที่ผ่านไปแล้ว ล่วงไปแล้ว มากเท่าไร
หนอแล ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า คุณพราหมณ์ กบทั้งหลายที่ผ่านไปแล้ว
ล่วงไปแล้ว มากแล

มิใช่ง่ายที่จะนับกับเหล่านั้นว่าเท่านี้กับ เท่านี้ 100 กับเท่านี้ 1,000

กับ หรือว่าเท่านี้ 100,000 กับ ฯ

ข้าแต่พระ โคดมผู้เจริญ ก็พระองค์อาจจะอุปมาได้ไหม 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

มิใช่ง่ายที่จะนับกับเหล่านั้นว่า

เท่านี้กับ เท่านี้ 100 กับ เท่านี้ 1,000 กับ หรือว่าเท่านี้ 100,000 กับ

เมื่อเหล่าสัตว์ผู้มีวิขาเป็นทิกังกัน มีตณหาเป็นเครื่องประกอบไว้

ท่องเที่ยวไปมาอยู่ ที่สุดเบื้องต้นไม่ปรากฏ สัตว์เหล่านั้นได้เสวย

ทุกข์ ความเผ็ดร้อน ความพินาศ

ได้เพิ่มพูนปฐพีที่เป็นป่าช้าตลอดกาลนาน เหมือนฉะนั้น

ดูกรพราหมณ์ก็เหตุเพียงเท่านี้ พอทีเดียวเพื่อจะเบื่อหน่ายในสังขาร

ทั้งปวง

พอเพื่อจะคลายกำหนด พอเพื่อจะหลุดพ้น ดังนี้ ฯ

ข้อ 437

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว

พราหมณ์ผู้นั้นได้กราบทูลว่า

แจ่มแจ้งยิ่งนัก ท่านพระโคตม แจ่มแจ้งยิ่งนัก ท่านพระโคตม

ขอพระโคตมผู้เจริญ จงทรงจำข้าพระองค์ว่าเป็นอุบาสก

ผู้ถึงสรณะจนตลอดชีวิตตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ดังนี้ ฯ

พระไตรปิฎกเล่ม 16 ทุคตสูตร

ข้อ 443

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของท่าน

อนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระ

ภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลาย ...แล้วได้ตรัสว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้

เมื่อเหล่าสัตว์ผู้มีวิชาเป็นที่กังกัน มีตัณหาเป็นเครื่องประกอบไว้

ท่องเที่ยวไปมาอยู่ที่สุดเบื้องต้นย่อมไม่ปรากฏ

เธอทั้งหลายเห็นทุกตบุรุษผู้มีมือและเท้าไม่สมประกอบ

พึงลงสันนิษฐานในบุคคลนี้ว่า เราทั้งหลายก็เคยเสวยทุกข์เห็นปาน

นี่มาแล้วโดยกาลนานนี้
 ข้อนั้นเพราะเหตุไร
 เพราะว่าสงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ ฯลฯ พอ
 เพื่อจะหลุดพ้น ดังนี้ ฯ

พระไตรปิฎก เล่ม 16 สุตตปิฎก

ข้อ 444

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของท่าน
 อนาถบิณฑิกเศรษฐี
 เขตพระนครสาวัตถี ณ ที่นั้นแล
 พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลาย ... แล้วได้ตรัสว่า
 ดูภิกษุทั้งหลาย
 สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้
 เมื่อเหล่าสัตว์ผู้มีวิชาเป็นที่ทางกัน มีตัณหาเป็นเครื่องประกอบไว้
 ท่องเที่ยวไปมาอยู่
 ที่สุดเบื้องต้นย่อมไม่ปรากฏ ...
 เธอทั้งหลายเห็นบุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยความสุข มีบริวารคอยรับ
 ใช้
 พึงลงสันนิษฐานในบุคคลนี้ว่า เราทั้งหลายก็เคยเสวยสุขเห็นปานนี้
 มาแล้วโดยกาลนานนี้

ข้อนั้นเพราะเหตุไร
 เพราะว่า สงสารกำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องต้นปลายไม่ได้ ฯลฯ พอเพื่อ
 จะหลุดพ้น ดังนี้ ฯ

พระไตรปิฎก เล่ม 16 ทิณสมัตตาสูต

ข้อ 447

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย
 สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องต้นปลายไม่ได้
 เมื่อเหล่าสัตว์ยังมีอวิชชาเป็นที่กำกวม 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

คุณภิกษุทั้งหลาย ถูกละ ฯ

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 โดยข้อหาว่าเป็นโจรประพาศพิศในกรรยาของ
 ผู้นั้น ตลอดกาลนาน
 โลหิตที่หลังไหลออกนั้นแหละมากกว่า
 น้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 ไม่มากกว่าเลย
 ข้อนั้นเพราะเหตุไร
 เพราะว่าสงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ ...
 พอเพื่อจะหลุดพ้น ดังนี้ ฯ

ข้อ 449

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสดังนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นต่างพอใจชื่นชม
 ภาษิตของพระผู้มีพระภาค
 เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสไวยากรณ์ภาษิตนี้อยู่
 จิตของภิกษุชาวเมืองปาวาประมาณ 30 รูป พ้นจากอาสวะเพราะไม่
 ถือมัน ฯ

พระไตรปิฎกเล่ม 27 ตจสารชาดก

คนฉลาดย่อมไม่แสดงอาการให้ศัตรูเห็น

ข้อ 788

พวกเจ้าตกอยู่ในเงื้อมมือของศัตรู ถูกเขาจองจำด้วยท่อนไม้ไฟแล้ว

ยังเป็นผู้มีสิทธิฟ้องได้ เพราะเหตุใดพวกเจ้าจึงไม่เสร์้าโทษเล่า?

ข้อ 789

บุคคลไม่พึงได้รับความเจริญแม้แต่เล็กน้อย
ด้วยความเสร์้าโทษ และ ความร่ำร่ำพัน
พวกศัตรูรู้ว่า บุคคลนั้นเสร์้าโทษ ได้รับความทุกข์ ย่อมดีใจ

ข้อ 790

ส่วนบัณฑิตผู้ฉลาดในการวินิจฉัยความ
ย่อมไม่สะทกสะท้านเพราะอันตรายที่จะเกิดขึ้นไม่ว่าเมื่อไร
พวกศัตรูได้เห็นหน้าของบัณฑิตนั้น อันไม่เปลี่ยนแปลง เป็นเหมือน
แต่ก่อน ย่อมเกิดความทุกข์.

ข้อ 791

บุคคลจะพึงได้ประโยชน์ในที่ใด ด้วยประการใด ๆ เช่น การร้าย
มนต์
การปรึกษาท่านผู้รู้ การกล่าววาจาอ่อนหวาน การให้สินบน
หรือการสืบทอดตระกูล พึงหาเพียรในที่นั้น ด้วยประการนั้น ๆ เกิด

ข้อ 792

ก็ในการใด บัณฑิตพึงรู้ว่า ประโยชน์นี้เราหรือคนอื่นไม่พึงได้รับ
ในกาลนั้น ก็ไม่ควรเสร์้าโทษ ควรอดกลั้นไว้ด้วยคิดเสียว่า กรรม

เป็นของมั่นคง
บัดนี้ เราจะกระทำอย่างไรดี

มิลิปตทชาดก
คำพูดที่ทำให้หายนะเร้าโรค

ข้อ 808

การที่ท่านเร้าโรคถึงลูกเนื้อผู้ละไปแล้ว เป็นการไม่สมควรแก่ท่าน
ผู้หลีกออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต สงบระงับ

ข้อ 809

ดูกรท้าวสักกะ ความรักของมนุษย์ หรือเนื้อ ย่อมเกิดขึ้นในใจเพราะ
อยู่ร่วมกันมา
มนุษย์ หรือเนื้อนั้น อาตมภาพไม่สามารถที่จะไม่เร้าโรคถึงได้

ข้อ 810

ชนเหล่าใด มาร้องไห้รำพัน บ่นเพ้อถึงผู้ตายไปแล้ว และผู้จะตายอยู่
ณ บัดนี้ การร้องไห้ของชนเหล่านั้น สัตบุรุษทั้งหลายกล่าวว่าเปล่า
จากประโยชน์

ดูกรฤาษี เพราะฉะนั้น ท่านอย่าร้องไห้เลย

ข้อ 811

ดูกรพราหมณ์ ผู้ที่ตายไปแล้ว ละไปแล้ว

หากจะพึงกลับเป็นขึ้นได้ เพราะการร้องให้
เราก็จะประชุมกันทั้งหมคร้องให้ถึงพวกญาติของกันและกัน

ข้อ 812

มหาบพิตร

มารดาอาตมภาพผู้เดือดร้อนยิ่งนักให้หายร้อน ดับความกระวน
กระวายได้ทั้งสิ้น

เหมือนบุคลลเอน้ำโรคไฟจิตที่เบี่ยงให้ดับ
ฉะนั้นมหาบพิตรมาถอนลูกศรคือความ โศกที่เสียบแน่นอยู่ในหทัย
ของอาตมภาพออกได้แล้วหนอ

เมื่ออาตมภาพถูกความ โศกครอบงำ
มหาบพิตรก็ได้บรรเทาความ โศกถึงบุตรเสียได้

ดูกรท้าววาสวะ

อาตมภาพเป็นผู้ถอนลูกศรออกได้แล้ว ปราศจากความเศร้าโศก ไม่
มีความมัวหมอง

อาตมภาพจะไม่เศร้าโศกร้องให้ เพราะได้ฟังถ้อยคำของมหาบพิตร

พระไตรปิฎกเล่ม 24 สจิตตสูตร

ข้อ 51

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อาราม

ของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี
 ใกล้พระนครสาวัตถี ณ ที่นั้นแล
 พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า
 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคแล้ว
 พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า
 ดูกรภิกษุทั้งหลาย
 หากว่าภิกษุไม่เป็นผู้ฉลาดในวารจิตของผู้อื่นไซ้ เมื่อเป็นเช่นนั้น
 เธอทั้งหลายพึงศึกษาว่า
 เราทั้งหลายจักเป็นผู้ฉลาดในวารจิตของตน
 ดูกรภิกษุทั้งหลาย
 เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้แล ฯ
 ดูกรภิกษุทั้งหลาย
 ภิกษุย่อมเป็นผู้ฉลาดในวารจิตของตนอย่างไร
 ดูกรภิกษุทั้งหลาย
 เปรียบเหมือนสตรีหรือบุรุษที่เป็นหนุ่มสาว มีปรกติชอบแต่งตัว
 ส่องดูเงาหน้าของตนในคันฉ่องอันบริสุทธีหมดจด หรือในภาชนะ
 น้ำอันใส
 ถ้าเห็นรูติหรือจุดดำที่หน้านั้น ก็พยายามเพื่อขจัดรูติหรือจุดดำนั้น
 เสีย
 หากว่าเราไม่เห็นรูติหรือจุดดำที่หน้านั้น ก็ย่อมดีใจ

มีความดำริอันบริบูรณ์ด้วยเหตุนั้นแล้ว
 เป็นลาภของเราหนอ หน้าของเราบริสุทธิ์แล้วหนอ แม้นใจ
 จูกรกิริยาทั้งหลาย
 การพิจารณาของภิกษุว่า
 เราเป็นผู้มีอภิชฌา (ชอบ) อยู่โดยมาก หรือหนอ หรือว่าเราไม่เป็นผู้
 มีอภิชฌาอยู่โดยมาก
 เราเป็นผู้มีจิตพยาบาท (ชัง) อยู่โดยมากหรือหนอ หรือว่าเราไม่เป็นผู้
 มีจิตไม่พยาบาทอยู่โดยมาก
 เราเป็นผู้อนัตตมิตถะ (หคหุชฌิมเสรฺร่า) กลุ่มรวมอยู่โดยมากหรือหนอ
 หรือว่าเราเป็นผู้ปราศจากอนัตตมิตถะอยู่โดยมาก
 เราเป็นผู้พึงชาน (อิดัด รำคาญ) อยู่โดยมากหรือหนอ หรือว่าเรา
 เป็นผู้ไม่พึงชานอยู่โดยมาก
 เราเป็นผู้มีความสงสัย
 (ไม่รู้ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ สภาพพันทุกข์ วิธีพ้นทุกข์ งง กลัว กังวล
 ระแวง หวั่นไหว)
 อยู่โดยมากหรือหนอ หรือว่าเราเป็นผู้ข้ามพ้นความสงสัยได้
 โดยมาก
 เราเป็นผู้โกรธอยู่โดยมากหรือหนอ หรือว่าเราเป็นผู้ไม่โกรธอยู่
 โดยมาก
 เราเป็นผู้มีจิตเศร้าหมองอยู่โดยมากหรือหนอ หรือว่าเราเป็นผู้มีจิต

ไม่เศร้าหมองอยู่โดยมาก

เราเป็นผู้มีกายอันปรารถนาล้ำอยู่โดยมากหรือหนอ หรือว่าเรา
เป็นผู้มีกายอันมิได้ปรารถนาล้ำอยู่โดยมาก เราเป็นผู้เกียจคร้าน
อยู่โดยมากหรือหนอ หรือว่าเราเป็นผู้ปรารถนาความเพียรอยู่โดยมาก
เราเป็นผู้มีจิตไม่ตั้งมั่นอยู่โดยมากหรือหนอ หรือว่าเราเป็นผู้มีจิตตั้ง
มั่นอยู่โดยมาก ดังนี้

ย่อมเป็นอุปการะมากในกุศลธรรมทั้งหลาย ฉะนั้นเหมือนกันแล ฯ

คุณกริยาทั้งหลาย

ถ้าว่าภิกษุเมื่อพิจารณาอยู่ ย่อมรู้อย่างนี้ว่า เราเป็นผู้มีภิกษาอยู่
โดยมาก

เป็นผู้มีจิตพยายามอยู่โดยมาก

เป็นผู้อันถิ่นมัทธกะลุ่มรวมอยู่โดยมาก

เป็นผู้ฟังชานอยู่โดยมาก

เป็นผู้มีความสงสัยอยู่โดยมาก

เป็นผู้มีความโกรธอยู่โดยมาก

เป็นผู้มีจิตเศร้าหมองอยู่โดยมาก

เป็นผู้มีกายอันปรารถนาล้ำอยู่โดยมาก

เป็นผู้เกียจคร้านอยู่โดยมาก

เป็นผู้มีจิตไม่ตั้งมั่นอยู่โดยมาก

ดังนี้ไซ้

ภิกษุ^{นั้น}ควรทำความพอใจ
 ความพยายาม ความอดสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ท้อถอย สติ
 และสัมปชัญญะ ให้มีประมาณยิ่ง
 เพื่อละธรรมทั้งหลาย ที่เป็นบาปอกุศลเหล่านั้น ๆ
 คูกรภิกษุ^{ทั้งหลาย}
เปรียบเหมือนบุคคลผู้มีผ้าอัน ไฟไหม้ หรือมีศีรษะอัน ไฟไหม้
พึงทำความพอใจ ความพยายาม ความอดสาหะ ความขะมักเขม้น
ความไม่ท้อถอย
สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง
เพื่อดับไฟไหม้ผ้าหรือ ไฟไหม้ศีรษะนั้น จันใด
 ภิกษุ^{นั้น} ก็พึงทำความพอใจ
ความพยายาม ความอดสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ท้อถอย สติ
และสัมปชัญญะ
ให้มีประมาณยิ่ง เพื่อละธรรมทั้งหลายที่เป็นบาปเป็นอกุศลเหล่านั้น
จันนั้นเหมือนกัน ๆ

คูกรภิกษุ^{ทั้งหลาย}
 ก็ถ้าว่าภิกษุเมื่อพิจารณาอยู่ ย่อมรู้อย่างนี้ว่า
 เราเป็นผู้ไม่มีภิกขาอยู่โดยมาก เป็นผู้มิจิตไม่พยาบาทอยู่โดยมาก
 เป็นผู้ปราศจากดินมิถะอยู่โดยมาก เป็นผู้ไม่พึงชานอยู่โดยมาก
 เป็นผู้ข้ามพ้นความสงสัยอยู่โดยมาก เป็นผู้ไม่โกรธอยู่โดยมาก

เป็นผู้มีจิตไม่เศร้าหมองอยู่โดยมาก เป็นผู้มีกายอันมิได้ปรารถนาร่าง

กล้าอยู่โดยมาก

เป็นผู้ปรารถนาคือเพียรอยู่โดยมาก เป็นผู้มีจิตตั้งมั่นอยู่โดยมากดังนี้

ไซริ

ภิกษุนี้ควรตั้งอยู่ในกุศลธรรมเหล่านั้นแล้ว

พึงทำความเพียรเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายให้ยิ่งขึ้นไป ฯ

@การตั้งจิตที่ถูกต้อง คือ

ตั้งให้สิ่งดีเข้ามาในชีวิตอย่างพอดีตามความจำเป็นสูงสุด

ตามประโยชน์สูงสุดที่จะเกิดแก่เราและแก่โลก

(ตามวิบากดีร้ายของเราและคนในโลก)

ไม่มากเกินไปหรือน้อยไปจนเกิดผลเสีย

หากตั้งจิตไม่ถูกต้อง

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

แทรก

@กลัว คือ ทุกข์ คือ ทำร้ายตัวเอง

@กิเลสเป็นโรคติดต่อร้ายแรงที่สุดในโลก
 นำทุกข์ทั้งมวลมาให้
 เพราะมีแรงเหนี่ยวให้คนทำตามเป็นตาม
 วิธีป้องกันคือ ตั้งศีล

@ความยึดมั่นถือมั่น ทำให้เกิดวิบากร้าย
 วิบากร้ายจะมากขึ้นไม่ให้ได้สิ่งดี เพราะเอาความยึดมั่นถือมั่นไปกัน
 ไร

@อย่าถือสาใคร จะมีวิบากร้าย 11 ประการ

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

@ชีวิตให้มีธรรมะ เป็นแก่นหลักของชีวิต

บรรลุธรรมมีค่าที่สุดในโลก

เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา

เป็นเพราะวิบากร้ายของเรา ไปยืมชีวิตเขาให้มาทำกับเรา
รับเรื่องร้ายมาเท่าไร ๆ ก็หมดเรื่องร้าย ๆ ไปจากชีวิตเท่านั้น ๆ

รับด้วยความยินดี จริงใจ

เพราะเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งว่า
สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับโดยที่เราไม่เคย
ทำมา รับแล้วก็หมดไป

คุ้มสุดคุ้ม หมดเรื่องร้ายไปจากชีวิต เราก็จะโชคดีขึ้น
จึงควรยินดี จริงใจ เต็มใจรับ เต็มใจให้หมดไปด้วยใจที่เป็นสุข

(วิบากหมด ก็เลสเตย ได้กุศล)

อย่าโง่ ที่ไม่ยอมรับหรือรับด้วยความทุกข์ใจ

เพราะเป็นการเพิ่มวิบากร้ายให้ชีวิต

(วิบากเพิ่ม ก็เลสพอก งอกอกุศล)

@คนที่เราด่าไม่ได้ เราอยู่ในสภาพถูกบังคับโดยที่เราด่าไม่ได้
เขาคือเจ้านี่ตัวจริงที่มาทวงหนี้

เขาคือเจ้านี่ที่เราเคยไปทำร้ายมา ไปกดดันมา
เช่น ลูกคือ พ่อแม่คือ สามี หรือภรรยาที่ไม่ดี หรือคนที่ทำไม่ดีกับเรา

เราก็ต้องยอมชดใช้หนี้ชดใช้วิบาก

เป็นหนี้ทางธรรม ต้องชำระหนี้ตามกฎหมายแห่งกรรม

@เจ้านี่มี 2 ประเภท

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

เขามาทวงคืน

ถ้าเรามีอำนาจก็ขัดใจบ้าง ขัดเกลือบ้าง ต้านบ้าง ไม่ใช่ตามใจทุก

เรื่อง ไม่ใช่ยอมทุกเรื่อง

แต่ถ้าไม่มีอำนาจก็ต้องยอม ต้องวาง ใช้นี้ไป

ชีวิตนี้... ใช้น้อยอย่างเดียว...

ด้วยใจที่เป็นสุข

@ถ้าเรากำลังทำสิ่งดี แต่มีคนมาขัดขวางไม่ให้ทำ

แสดงว่าชาติใดชาติหนึ่ง เราก็ก็น่าขัดขวางการทำดีของคนดีมา

แสดงว่ายังไม่ได้เวลา

เราก็ได้ใช้วิบาก ด้วยการวางดีด้วยใจเป็นสุข

รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น

@งานบางงานนะ ไม่คว่นหรือทวงก่อนก็ได้

(แท้จริงที่คว่น คือใจที่คว่น ใจที่ร้อน)

@งานที่คว่นที่สุด ใหญ่ที่สุด คือ งานพ้นทุกข์

@อย่าไปรับเงินรับทองจากคนไม่ลดกิเลส คนไม่มีศีล

เพราะคนไม่มีศีล คนไม่ลดกิเลส คือ คนนอกศาสนา

(ไม่แสวงหาบุญนอกขอบเขตพุทธ)

@วางดีได้ ก็ะพ้นทุกข์ได้
วางดีไม่ได้ ก็ะพ้นทุกข์ไม่ได้

@ดีที่มากกว่าดี คือ การวางดี
เพราะเป็นตัวอย่างที่ดีที่สุดของโลก

@เกิดมาเป็นมนุษย์
เพื่อล้างความยึดมั่นถือมั่น
ชาติชั่ว ชาติทุกข์ สิ้นแล้ว
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 งานที่พาดนเองและผู้อื่นพ้นทุกข์

@สัจจะของพุทธ คือ

ไม่ช้า ไม่ทุกข์ ไม่เบียดเบียนตัวเองผู้อื่นสัตว์อื่น

@วิมุตติ นิพพาน

คือสภาพพ้นทุกข์ คือความผาสุกอย่างยั่งยืน

@อคติ 4 คือ ความลำเอียงองครักษ์

คือรัก ชัง หลง กลัว

1) ฉันทาคติ (ลำเอียงเพราะรัก)

2) โทสาคติ (ลำเอียงเพราะชัง)

3) มหาคติ (ลำเอียงเพราะหลง)

4) ภยาคติ (ลำเอียงเพราะกลัว)

(พระไตรปิฎกเล่ม 21 “อคติสูตร” ข้อ 17)

เป็นวิบากร้ายที่ทำให้เราโง่
 ทำให้เราไม่รู้ความจริงตามความเป็นจริง
 ทำให้ประมาณผิด
 เหนี่ยวนาให้คนอื่นทำตาม
 ทำชั่วได้ทุกเรื่อง
 ดึงเรื้อยร้ายเข้ามาในทุกมิติ
 ทำให้เกิดวิบากร้าย

@เชื่อเรื่องกรรมดีกรรมชั่วอย่างแจ่มแจ้ง
 เราจะไม่ลำเอียง
 ใครจะได้รับอะไร แค่นั้น อย่างไรขึ้นกับวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต

@ข้าของเสียดาย แต่ใจไม่เสียดาย ก็คุ้มเกินคุ้ม
 หมดทั้งเรื่องร้ายเก่า (วิบากเก่า) กับ กิเลสใหม่ (วิบากใหม่)
 วิบากหมด กิเลสตาย ได้กุศล

@ความเป็นกลาง คือ
 หยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส
 คือ การเข้าข้างคนดี ไม่ใช่เข้าข้างกดีหารสอง
 คือ เมตตาปรารถนาดีต่อทุกคนเท่ากันหมด
 ช่วยเหลือโดยประมาณให้พอเหมาะกับฐานะจิตของแต่ละชีวิต

แล้วปล่อยวางไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต

@วิบากดีร้ายยุติธรรมที่สุดในโลก

@กิเลส คือ ศัตรูที่แท้จริงของทุกชีวิต

@การมาเกิดของพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ เป็นการเสียดสที่
ยิ่งขาด

เพราะยังมีเศษวิบากเก่าที่พลาดทำมา ต้องใช้วิบาก
แต่ท่านก็อดทน เสียดส เมตตาต่อพองชนให้พ้นทุกข์

@อย่าฆ่าตัวเอง เบียดเบียนตัวเอง ด้วยความเกรียด

@ต้องล้างกิเลสได้สิ้นเกลี้ยงเท่านั้น

จึงจะหยุดการเบียดเบียนได้

ถ้ายังมีกิเลสอยู่ ก็ยังเบียดเบียนอยู่

@เบียดเบียนตัวเอง ผู้อื่น ตัวอื่น ผิดศีลข้อ 1

@ให้ทั้งคิส่วนน้อย เพื่อไปเอาดีที่มากกว่า

@ศีล ต้องนำไปสู่การไม่เบียดเบียนและไม่มีภัยทั้งปวง

@เรียบง่ายมีคุณค่าประ โยชน์ มักง่ายมีโทษ

@ศาสนาพุทธ ช่วยให้เราและผู้อื่นพ้นชั่ว พ้นทุกข์ พ้นภัย

@สาเหตุที่รับประทานอาหารมังสวิรัตแล้วขาดวิตามิน B12

เกิดจากรับประทานอาหารไม่สมดุลและไม่เพิ่มสีล

ส่วนใหญ่จะรับประทานถั่วชนิดเดียวคือถั่วเหลือง คือเต้าหู้ เป็น

หลัก ทำให้ได้รับโปรตีนไม่ครบ

โปรตีนจะแปรสภาพเป็น B12

จะแปรสภาพเป็นเลือดที่สมดุล

เมื่อรับประทานอาหารไม่สมดุลก็ขาด

เพราะนำไปขับพิษที่ไม่สมดุลออกไป

B12 เอาไว้สร้างเลือด ก็ต้องเอาไปขับพิษในอาหารที่ไม่สมดุล

ทำให้ขาดวิตามิน B12

ทางแก้คือ รับประทานอาหารให้สมดุล และเพิ่มสีลที่ถูกตรง

ดังเช่น ชาวแพทย์วิถีธรรม ที่รับประทานอาหารที่สมดุล

รับประทานถั่วหลากหลาย

และรักษาสีล

ทำให้สุขภาพแข็งแรง

(อาการของการขาดวิตามิน B12 คือ

จะเพลีย ๆ วิงเวียน ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว พลังไม่เต็ม)

@แก่นหลักของงานวิจัยโลกุตระ คือ ลคกิเลส

@จิตใจเป็นสุขในทุกเวลาได้ คือ ปาฏิหาริย์ที่แท้จริง

@กิเลส คือ พิชสงที่เสบเผ็ด

@กิเลส คือ อนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่เที่ยง สั่งไม่ได้

สร้างได้ แต่สั่งไม่ได้

สั่งให้อยู่ก็ไม่ได้ (สุขดวง-สุขแว็บเดียวแล้วก็หมดไป)

สั่งให้ไปก็ไม่ได้ (ทุกข์จริง-ทุกข์ยาวนานกว่าสุขดวง หมดฤทธิ์ก็ดับไป)

ทั้งสุขดวงและทุกข์จริง เราสามารถกำจัดได้ ด้วยศีลสมาธิปัญญาที่
ถูกต้อง

@ยึดมั่นถือมั่น คือ กิเลส

ไม่ยึดมั่นถือมั่น คือ ตัวล้างกิเลส

@ผู้ใดยึดมั่นถือมั่น

ผู้นั้นไม่เคารพพระพุทธเจ้า

จะมีวิบากจากการเพ่งโทษ 11 ประการ

- 1) ไม่บรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ
- 2) เสื่อมจากธรรมที่บรรลุแล้ว

- 3) สัทธรรม (ธรรมที่ดีแท้) ย่อมไม่ฟ่องแผ้ว
 - 4) เข้าใจผิดว่าได้บรรลุสัทธรรม
 - 5) ไม่ยินดีประพจน์พรหมจรรย์ (ธรรมอันประเสริฐ)
 - 6) มีความผิดเส้าหมองอย่างใดอย่างหนึ่ง
 - 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 อวิชชานำทุกข์มาให้

@กิเลส เป็นพิษ เป็นโรคระบาด เป็นโรคติดต่อร้ายแรง เป็นเชื้อโรค
ร้ายแรงที่สุดในโลก

@กิเลสเป็นโรคระบาดเรื้อรังที่ร้ายแรงที่สุดในโลก

@กิเลส แม้น้อยก็เหม็นมาก (ทุกข์มาก)

@กิเลส คือ เชื้อชั่วที่ไม่ยอมตาย

@ชีวิต...ต้องทนให้ได้

@ชีวิตจะพ้นทุกข์ได้เพราะ “อดทน”
ชีวิตไม่มีวันพ้นทุกข์ได้เพราะ “ล่าถอย”

@โลกธรรมเป็นอันตรายอันแสนเผ็ด

@เด็กต้องให้ดี แต่ไม่ต้องให้เด่น (อัตตาจะโต จะฆ่าเขา)

@กิเลส จะยอมตายเมื่อรู้ความจริงตามความเป็นจริงระดับวิบาก
กรรมเท่านั้น

@อย่าชื่นชมความเก่งทางโลก จงชื่นชมเก่งคิดเป็นหลัก

@ชีวิตต้องสลายอัตตาได้โดยไม่ทุกข์

@ชีวิต...เอาตามมีตามได้
เพราะเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง

@คนแต่ละคนมีกิเลสแต่ละเรื่อง ๆ “หาที่ตันที่สุดไม่ได้”

@อริยศีล คือ วัคชิน

@ทุกข์ใจ มีพิษร้ายแรงที่สุดในโลก

@กุศล คือยาชา (ชะลอวิบากร้าย)

บุญ คือยามาเชื้อ

@บาทหลักที่จะช่วยทุกชีวิต คือ

บุญ กุศล สมคุณร้อนเย็น หม่อมิตรดี

@ชีวิต...อย่าให้มีความทุกข์ใจ

@วัตถุไม่ใช่เรื่องใหญ่ จิตวิญญาณเป็นเรื่องใหญ่

@งานนอกไม่ใช่เรื่องใหญ่

เรื่องใหญ่คืองานใน คือลดกิเลส คือใจไม่ทุกข์

@งานสำเร็จไม่สำเร็จไม่สำคัญเท่าใจเราต้องผาสุกได้สำเร็จ

@งานเสียหายไม่ใช่เรื่องเสียหาย

จิตวิญญาณเสียหาย คือความเสียหายที่แท้จริง

@“ดี” ที่ดีที่สุด คือ “วางดี” ที่ดีที่สุด

คือ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด

คือ สภาพที่ดีที่สุดในโลก

คือ อนัตตา

@ทำงานเพื่อบรรลุนิยาม ไม่ใช่ทำงานเพื่อบรรลุนาน

@น้ำท่วมไม่ตายหรอก แต่อดตายท่วมนี้สิตาย

@สิ่งที่ดีเลิศยอดที่สุด คือ สอนคนให้พ้นทุกข์

@ไม่ลงตัว คือ ความเจริญของชีวิต (อดตาย)

ลงตัว คือ ความเสื่อมของชีวิต (อดตาย)

@วางความสำคัญในสิ่งใด ๆ ได้ ชีวิตก็ไม่ทุกข์

@สัจจะของชีวิต คือ ไม่ทุกข์ คือ ใจผาสุกตลอดเวลา

@อุปหานิยธรรม คือ หัวใจของความพ้นทุกข์

เป็นพลปัจจัยที่มีค่ายิ่งสำหรับชีวิต

@ที่ ๆ เราควรจะไป คือ ที่ ๆ เราสามารถเจริญในธรรมได้

คือ ต้องมีขบวนการอุปหานิยธรรม

จะเจริญอย่างเดียวไม่มีเสื่อม

คือ เรามีส่วนร่วมในการแบ่งเบาภาระหน้าที่ ในการสร้างสรรค์

โดยให้งานเป็นหลัก

งานนอกเป็นรอง

@งานนะ... ไม่หนักหรอก...

ที่หนัก... คือ...อึดตา

@สิ่งที่มีค่าที่สุดของพุทธะ คือ ลตกลิสได้

@คนเจริญในธรรมจะไม่ขี้เกียจ แต่จะเพียรพักอย่างพอเหมาะ

@การตามใจ ทำให้เกิดความเสื่อม

การขัดใจ ทำให้เกิดความเจริญ

บรรณานุกรม

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

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

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

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

เจริญธรรม สำนักดี มีอภัย ไร้ทุกข์

อาจารย์หมอเขียว

(ดร.ใจเพชร กล้าจน)

ติดตามข่าวสารแพทยวิถีธรรม ได้ที่



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
ส่วนป่านบุญ 1
ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร