

บทบทวนธรรม

คือปัญญาพาพ้นทุกข์
ที่สร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก
เป็นคัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์
กลั่นออกมาจากพระไตรปิฎก

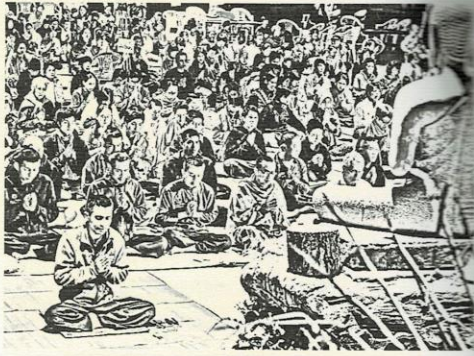


โดย อาจารย์หมอเขียว (ดร.ใจเพชร กล้าจน)

บทบทวนธรรม
คือปัญญาพาพ้นทุกข์
ที่สร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโล
เป็นคัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์
กลั่นออกมาจากพระไตรปิฎก
โดย อาจารย์หมอเขียว (ดร.ใจเพชร กล้าจน)
ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์วิถีธรรม
กองการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
www.morkeaw.net

ขอมอบให้

จาก



บทบทวนธรรม

คือปัญญาพาพ้นทุกข์
ที่สร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก
เป็นคัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์ กลับออกมาจากพระไตรปิฎก
โดย อาจารย์หมอเขียว (ดร.ใจเพชร กล้าจน)
ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์วิถีธรรม
กองการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

www.morkeaw.net

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๔

หนา ๙๖ หน้า

จำนวนพิมพ์ ๒๐,๐๐๐ เล่ม

ราคาเล่มละ ๑๐ บาท

สนใจสั่งหนังสือติดต่อ

กองบุญสื่อแพทย์วิถีธรรม



บทบทวนธรรม

คือปัญญาพาพ้นทุกข์
ที่สร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก
เป็นคัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์
กลับออกมาจากพระไตรปิฎก
โดยอาจารย์หมอเขียว (ดร.ใจเพชร กล้าจน)

บทบทวนธรรม เป็นองค์ความรู้แห่ง
พลังผาสุก บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล

เริ่มต้นจากพระพุทธเจ้าแล้วกระจายไป
สู่มวลมนุษยชาติเป็นอุดมมงคล

บทบทวนธรรมเป็นบทที่ผู้เขียนได้
กลับออกมาจากคำตรัสของพระพุทธเจ้า
พระโพธิสัตว์ในพระไตรปิฎก

คัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์ ๓

เมื่อผู้เขียนได้ศึกษาพระไตรปิฎก ได้เรียนรู้จากครูบาอาจารย์และพากเพียรปฏิบัติตาม แล้วก็ได้เข้าใจเข้าถึงสภาวะธรรม

ได้ความจริงที่เป็นพลังผาสุกส่องใสที่สุดในโลก อันเกิดจากการรู้ความจริงตามความเป็นจริง

จนถึงขั้นที่สามารถดับกิเลสเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงได้เป็นลำดับ จนเกิดพลังผาสุกส่องใสอันเลิศยอดที่สุดในโลก

ผู้เขียนได้เข้าใจสภาวะว่าเป็นอย่างไร และได้กลั่นออกมาเป็นภาษาที่เข้าใจได้ง่าย ๆ

สามารถตรวจสอบได้ว่าสอดคล้องกับพระไตรปิฎกเล่มใดข้อใด

แม้ถ้อยคำจะไม่ได้ตรงกันทีเดียว แต่เนื้อหาสาระเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

เป็นดังที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า เวลาเราไปอยู่ที่ไหนเมืองไหน เราก็ใช้คำของคนในเมืองนั้น ให้คนในเมืองนั้นเข้าใจได้ง่าย ก็จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

หากผู้ใดได้พยายามทบทวนธรรมอย่างเข้าใจความหมาย เนื้อหาสาระให้ได้ทุกวัน

พิจารณาทบทวนซ้ำ ๆ อย่างเข้าใจความหมายจากคำเดิม ๆ ทบทวนทุก ๆ วัน อย่างรู้เพียรรู้ฝึก ชัดเจนกับทุกกรรมกิริยาอาการทางกายวาจาใจและผลสืบเนื่องในทุก ๆ คำ ทุก ๆ ประโยค

ก็จะพบกับปาฏิหาริย์ คือ ผู้ทบทวนธรรมจะมีปัญญามากขึ้นทุกวัน ๆ มากขึ้นกว่าภาษาที่เราทบทวน

จะมีญาณปัญญามากขึ้น นำไปใช้ในการพัฒนาฝึกฝนต่อยอดสู่ความเป็นพุทธะ (ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน)

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันใดที่ผู้ใดมีความทุกข์ใจ ทุกข์กาย หรือทุกข์เดือดร้อนจากสิ่งใด ๆ ก็ตาม ลองเอาบททบทวนธรรม มาปฏิบัติที่กายวาจาใจดู

ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้อง ท่านจะพบว่า ปัญหาทุกปัญหานั้นจะคลี่คลายออกไปเรื่อย ๆ ปัญหาจะเบาบาง จะคลี่คลายไปเรื่อย ๆ อย่างมหัศจรรย์

ยิ่งถ้าเราทบทวนเป็นประจำทุกวัน ก็ จะเพิ่มพลังบุญกุศลในชีวิตของเรา

๖ บททบทวนธรรม

ถ้าทบทวนอย่างเข้าใจ แล้วเอามา ปฏิบัติกายวาจาใจของเราให้ถูกต้อง ก็จะทำให้ปัญญาแตกฉานในการทำลายทุกข์ ในการเพิ่มความผาสุกในชีวิตของเรา

ทุกข์จากอะไรก็แล้วแต่ ธรรมะนี้คือ ปัญญาหรือคาถาดับทุกข์

วันใดที่ทุกข์ การได้ทบทวนธรรม โดยพยายามทำความเข้าใจความหมายที่ถูกต้อง ในบททบทวนธรรมนี้ ให้เข้าไปในจิต

ทบทวนหัวข้อแล้วพยายามทำความเข้าใจว่าหมายถึงอะไร มีเนื้อหาอย่างไร การทบทวนซ้ำ ๆ จะสามารถทำลายกิเลส ความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้

คัมภีร์ชีวิตพหุพันทุกข์ ๗

นี่คือ ปัญญาที่ใช้ในการพัฒนาจิต
วิญญาณเพื่อความผาสุกของเราและมวล
มนุษยชาติ

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

บททบทวนธรรม เป็นบทที่กลั่นออก
มาจากพระไตรปิฎก

๘ บททบทวนธรรม

ซึ่งคำบางคำที่พระพุทธเจ้าตรัส ถ้าไม่
เข้าใจสภาวะจริง ๆ จะเข้าใจยาก อธิบาย
ยาก ผู้เขียนจึงเอามาแปลเป็นภาษาที่
เข้าใจง่าย เพื่อจะได้นำไปใช้ให้เกิด
ประโยชน์ได้ง่าย ได้ดี ได้เร็ว

บททบทวนธรรมนี้ทำให้

๑. ปัญญามากขึ้นทุกวัน ๆ มีญาณ
ปัญญาแตกฉานในการทำลายทุกข์ เพิ่ม
ความผาสุกในชีวิต

๒. ปัญหาทุกปัญหา จะคลี่คลาย เบาบาง

ธรรมะนี้คือ ปัญญาดับทุกข์

คือ คาทาดับทุกข์

วันใดที่ทุกข์ สามารถทำลายกิเลส
ความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้

คัมภีร์ชีวิตพหุพันทุกข์ ๙

นี่คือ ปัญญาที่ใช้ในการพัฒนา

จิตวิญญาณ

ให้ตั้งงาม

และผาสุกที่สุดในโลก

จึงเป็นสิ่งที่แต่ละชีวิต

จะได้มีโอกาส

เรียนรู้

และได้พัฒนาตน

ให้มีคุณค่า

และผาสุกสืบไป

อาจารย์หมอเขียว

(ดร.ใจเพชรกล้าจน)

๑ เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่น
เราต้องระลึกไว้ว่า

มันคือวิบากกรรมเขา วิบากกรรมเรา
แก้ไขได้ด้วยการทำดี ไม่มีถือสาไปเรื่อยๆ

แล้ววันใดวันหนึ่งข้างหน้า

ในชาตินี้ หรือชาติหน้า

หรือชาติอื่น ๆ สืบไป

ความเข้าใจผิดนั้น ก็จะหมดไปเอง

๒ เราต้องรู้ว่า

แต่ละคนมีฐานจิตแตกต่างกัน

เราจึงควรประมาณการกระทำ

ให้เหมาะสมกับฐานจิตของเรา

และฐานจิตของผู้อื่น

“คิดดี พูดดี ทำดีไว้ก่อน” ดีที่สุด

๓ นับ ๑ ที่เรา
เริ่มต้นที่เรา ทำความดีที่เรา
นี่คือเส้นทางเพื่อการพึ่งตน
และช่วยคนให้พ้นทุกข์

๔ ต้องกล้าในการทำสิ่งดี
ละอายและเกรงกลัวในการทำสิ่งชั่ว
ชีวิตจึงจะพ้นทุกข์ได้

๕ ชีวิตที่ไม่ได้หยุดชั่ว ไม่ได้ทำดี
ไม่ได้ทำจิตใจให้ผ่องใส
คือชีวิตที่ผิดพลาด
คือชีวิตที่ขาดทุน
คือชีวิตที่สูญเปล่า

๖ การกระทำเดียวกัน
มีเหตุผลในการกระทำ
กว่าล้านเหตุผล
ต้องระวัง “อคติ
หรือ ความเข้าใจผิด
จากการคาดเดาที่ผิดของเรา”

๗ หลัก ๕ ข้อ ที่นำพาชีวิต
พ้นจากนรกตลอดกาลนาน
อย่าทนายใจผู้อื่น
อย่าใส่ร้ายผู้อื่น
อย่าโกหกผู้อื่น
อย่าชิงชังผู้อื่น
อย่าเบียดเบียนผู้อื่น

๘ สิ่งที่เราได้รับ
คือสิ่งที่เราทำมา
ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ
โดยที่เราไม่เคยทำมา

๙ ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น
แสดงว่า เรายังไม่เข้าใจตนเอง

๑๐ เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา
ไม่มีอะไรบังเอิญ
ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ
เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น
เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป
เราก็จะโชคดีขึ้น

๑๔ บทบททวนธรรม

๑๑ สิ่งที่สร้างผลทุกวินาทีให้กับชีวิต
คือ วิชากรรม

๑๒ วิชากรรมมีจริง
ทำอะไร
ได้ผลอะไร
ก็เกิดจากการกระทำ
ของเราเองทั้งหมด
เจอเรื่องดีเพราะทำดีมา
เจอเรื่องไม่ดีเพราะทำไม่ดีมา
ทั้งในปัจจุบันและอดีต
สังเคราะห์กันอย่างละ ๑ ส่วน

คัมภีร์ชีวิตพหุพันทุกซ์ ๑๕

๑๓ ไม่มีใครทำดีกับเราได้

นอกจากตัวเราเอง
ไม่มีใครทำร้ายเราได้ นอกจากตัวเราเอง
เราเป็นทายาทของกรรม
เรามีกรรมเป็นกำเนิด
เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
เราจักทำกรรมอันใดไว้
ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม
เราจักได้รับผลของกรรมนั้น
อย่างแน่นอน
ไม่มีอะไรดลบันดาลสิ่งดีสิ่งร้ายให้เรา
นอกจากวิบากดีร้ายของเราเท่านั้น
ที่ดลบันดาลสิ่งดีสิ่งร้ายให้เรา
เราทำดีก็ได้รับผลดี
เราทำชั่วก็ได้รับผลชั่ว

๑๖ บทบททวนธรรม

๑๔ ไม่มีชีวิตใดหนีพ้น

อำนาจแห่งกรรมไปได้
ทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี
ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว

๑๕ มาตลีเทพสารถิ

คือวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต
เราทำดี
มาตลีเทพสารถิ ก็จะพาไปสวรรค์ คือ
สุข สงบ เบา สบาย ได้สิ่งดี
เราทำชั่ว
มาตลีเทพสารถิ ก็จะพาไปนรก คือ
ทุกข์ เปร้อร้อน เดือดเนื้อ ร้อนใจ
ได้สิ่งร้าย

คัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์ ๑๗

๑๖ มาตลีเทพสารถิ คือ
วิบากดีร้ายที่สร้างสิ่งดีร้ายให้ชีวิต
เป็นสิ่งเตือนสิ่งบอกว่า
อะไรเป็นกิเลสเป็นโทษ ให้ลดละเลิก
อะไรเป็นบุญกุศล เป็นประโยชน์
ให้เข้าถึง อะไรเป็นโทษ ให้เว้นเสีย

๑๗ เรามีหน้าที่ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่าง
ให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด
เท่าที่จะพึงทำได้
ให้โลกและเราได้อาศัย
ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

๑๘ เราทำดีด้วยการช่วยไม่ให้คนอื่น
ทำผิดได้ “ก็ช่วย” แล้ว “วาง”
ให้เป็นไปตามวิบากดีของเขา

“ช่วยไม่ได้” ก็ “วาง”
ให้เป็นไปตามวิบากร้ายของเขา
เมื่อเขาเห็นทุกข์จนเกินทน
จึงจะเห็นธรรม
แล้วจะปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์

๑๙ สิ่งที่ไม่มองไม่เห็น
ที่ทำหน้าที่สร้างสิ่งที่มองเห็น
และสิ่งที่เป็นอยู่ทุกอย่าง
ในชีวิตของคน
คือ พลังวิบากดีร้าย
ที่เกิดจากการกระทำ ทางกาย หรือ
วาจา หรือใจของผู้นั้น
ในอดีตชาติ และชาตินี้
สังเคราะห์กันอย่างละหนึ่งส่วน

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

นี่คือคนที่ไม่ยอมรับความจริง เพราะ
ไม่เข้าใจเรื่อง “กรรม”
อย่างแจ่มแจ้งว่า
“ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับ
ล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้น
เมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้ว
ผลนั้นก็จบดับไป
และสุดท้ายเมื่อปริณิพพาน
ทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป
ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร
เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป
จึงไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น
ไม่ต้องทุกข์กับอะไร”

๒๑ การได้พบกับเหตุการณ์
ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ตั้งใจเรา
เป็นสหายอดแห่งเครื่องมืออันล้ำค่า
ที่ทำให้ได้ฝึกล้างกิเลส
คือ ความหลงชิงชังรังเกียจ
หลงยึดมั่นถือมั่นในใจเรา
และทำให้ได้ล้างวิบากร้ายของเรา

๒๒ ถ้าใครมีปัญหา
หรือความเจ็บป่วยในชีวิต
ให้ทำความดี ๔ อย่างนี้
ด้วยความยินดี จริ่งใจ จะช่วยให้ปัญหา
หรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว
๑) สำนึกผิด หรือยอมรับผิด
๒) ขอรับโทษ เต็มใจรับโทษ

๒๒ บทบาททวนธรรม

หรือขออโหสิกรรม
๓) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น
๔) ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ
ลดกิเลสให้มาก ๆ
แก้อุปpongชนและหมุ่สัวให้มาก ๆ

๒๓ ความดีจะติดตามเรา
เหมือนเงาตามตัว
ความชั่วจะติดตามเรา
เหมือนล้อเกวียนตามรอยเท้าโคฉนั้น

๒๔ การกระทำทางกายวาจาใจที่ดีงาม
คือกำแพงความดีที่คุ้มครองชีวิตเรา
ทั้งในชาตินี้ ชาติหน้า
และชาติอื่น ๆ สืบไป

คัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์ ๒๓

๒๕ เมื่อเกิดทุกข์ใจ ทุกข์กาย
เรื่องร้ายเข้ามาในชีวิต
เข้ามาเพื่อให้เราได้คิดใช้
ให้เราไม่ประมาท ให้เราเพิ่มอริยศีล
ให้เราได้สำนึก ให้เราได้หมดวิบาก

๒๖ การพิจารณาเพื่อปราบมาร คือ
ความกลัว เวลาเจ็บป่วย
หรือ พบเรื่องร้าย
จะทำให้ดับทุกข์ใจ ทุกข์กาย
และเรื่องร้าย ได้ดีที่สุด
คือ ทำใจว่า โชคดีอีกแล้ว
ร้ายหมดอีกแล้ว รับเต็มๆ หมดเต็ม ๆ
เจ็บ...ก็ให้มันเจ็บ ปวด...ก็ให้มันปวด
ทรมาน...ก็ให้มันทรมาน

ตาย...ก็ให้มันตาย
เป็นไงเป็นกัน รับเท่าไร หมดเท่านั้น
เรา...แสบ...สุดๆ มัน...ก็ต้องรับ...สุดๆ
มัน...จะได้หมดไปสุดๆ
เรา...จะได้เป็นสุข...สุดๆ
เพราะสุดท้ายทุกอย่างก็ดับไป
ไม่มีอะไรเป็นของใคร
จะทุกข์ใจไปทำไม
ไม่มีอะไรต้องทุกข์ใจ
“เบิกบาน แจ่มใส ดีกว่า”

๒๗ เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว คือ
อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น
อย่ากลัวตาย
อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล

อย่าโกรธ คือ
เราหรือใครได้รับอะไร ผู้นั้นทำมา
ส่งเสริมมา เฟ่งโทษ ถือสา ดูถูก ชิงชิง
หรือไม่ให้อภัยสิ่งนั้นมา
เราหรือใครทำอะไร
ผู้นั้นต้องไปรับผลจากการกระทำนั้น
ทุกคนล้วนอยากสุข อยากสมบูรณ์
ไม่มีใครอยากทุกข์ อยากพร้อง
ที่ยังทุกข์ ยังพร้อง เพราะไม่รู้
หรือรู้ แต่ยังไม่ทำ
ไม่รู้ เพราะมีวิบากร้ายกันอยู่
หรือรู้ แต่ยังไม่ทำ
หรือเพียรเต็มที่แล้ว
แต่ยังมีวิบากร้ายกันอยู่
เราทำดีที่สุดแล้ว พอใจทุกเรื่องให้ได้
แล้วเพียรทำดีต่อไป ด้วยใจไร้ทุกข์

อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย คือ
ตาย...ก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่อ
อยู่...ก็ทำหน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ

อย่ากลัวโรค คือ
โรคไม่หายตอนเป็น ก็หายตอนตาย
เราสู้กับโรค
เรามีแต่ชนะ กับเสมอเท่านั้น
โรคหาย เราก็นะ
ถ้าโรคไม่หาย
เราตาย โรคก็ตาย ก็เสมอกัน!!
สูตรแก้โรค คือ
ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม รู้เพียรรู้พัก
สมดุร่อนเย็น
หรือใช้สิ่งที่รู้สึกสบาย

อย่าเร่งผล คือ
หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้
หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้
หายตอนไหน ช่างหัวมัน

อย่ากังวล คือ
ทำดีที่ทำได้ ไม่วิวาท อย่างรู้เพียรรู้พัก
ให้ดีที่สุด
ล้างความยึดมั่นถือมั่น ให้ถึงที่สุด
สุขสบายใจ ไร้กังวลที่สุด
ดีที่ทำได้ไม่วิวาท คือเส้นทางทำดีนั้น
ไม่ปิดกั้นเกิน ไม่ฝืดฝืนเกิน
ไม่ลำบากเกิน
ไม่ทรมานเกิน ไม่เสียหายเกิน
ไม่แตกร้าเกิน ไม่เสี่ยงเกิน

๒๘ ความกลัว กังวล ระแวง
หวั่นไหว ทำให้เป็นได้ทุกโรค
ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม
เป็นสิ่งที่มฤตมามากที่สุด
ที่ทำให้หายหรือทุเลาจากโรค
เป็นยารักษาโรคที่มีฤทธิ์เร็ว
และแรงที่สุดในโลก

๒๙ วิธีการ ๕ ข้อ
ในการแก้ปัญหาทุกปัญหาในโลก
คือ ๑) คบและเคารพมิตรดี
๒) มีอริยศีล
๓) ทำสมดุลง้อนเย็น
๔) ฟังตน
๕) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์

๓๐ ตัวชี้วัดว่า

วิธีนั้นถูกต้องกับผู้นั้น ทำให้สุขภาพดี
คือ สบาย เบากาย มีกำลัง
เป็นอยู่ผาสุก

ตัวชี้วัดว่า

วิธีนั้นไม่ถูกต้องกับผู้นั้น
ทำให้เสียสุขภาพ คือ ไม่สบาย
ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง ไม่ผาสุก
หรือทุกข์ทรมาน

๓๑ ตัวชี้วัดว่า

อาหารสมดุรร้อนเย็น
เป็นประโยชน์ ทำให้มีโรคน้อย
มีทุกข์น้อย คือ เบาท้อง สบาย
เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน

ตัวชี้วัดว่า

อาหารไม่สมดุรร้อนเย็น เป็นโทษ
ทำให้มีโรคมามาก มีทุกข์มาก คือ
ไม่เบาท้อง ไม่สบาย ไม่เบากาย
ไม่มีกำลัง หิวเร็ว

๓๒ หลักการทำความดีอย่างมีสุข ๖ ข้อ

- ๑) รู้ว่าอะไรดีที่สุด
- ๒) ประารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด
- ๓) ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น
แล้วลงมือทำให้ดีที่สุด
- ๔) ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว
- ๕) ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด
- ๖) นั่นแหละ คือสิ่งที่ดีที่สุด

๓๓ ทำดีเต็มทีทุกวัน
ก็สุขใจเต็มที่ได้ทุกวัน
ได้เท่าไรพอใจเท่านั้น
พอใจเมื่อไหร่ ก็สุขใจเมื่อนั้น

๓๔ ทำดีให้มาก ๆ
เพื่อจะให้ดีซิงออกฤทธิ์แทนร้าย
ที่เราเคยพลาดทำมา
ในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ
จะได้มีดีไว้ใช้ในปัจจุบันและอนาคต
ในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป

๓๕ ยึดอาศัย “ดี”
ที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง” “นั่นดี”
แต่ยึดมั่นถือมั่นว่า

ต้องเกิด “ดี” ดังใจหมาย
ทั้ง ๆ ที่องค์ประกอบเหตุปัจจัย
ณ เวลานั้น
“ไม่สามารถทำให้ดีนั้นเกิดขึ้นได้จริง”
“นั่นไม่ดี”

๓๖ จงทำดีเต็มที่
เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่
ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร
คือสุดยอแด่แห่ง
“ความอึดเียบเบิกบานแจ่มใส”

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

๓๘ กิเลส โลภ โกรธ หลง
เป็นสิ่งที่คนโง่ คนชั่ว คนทุกข์ คนบ้า
หวงแหนที่สุดในโลก

๓๙ วิธีแก้ปัญหามหาปัญหาในโลก
คือ ลดกิเลส เหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง
ลดกิเลสลดทุกปัญหา
เพิ่มกิเลสเพิ่มทุกปัญหา

๔๐ วิธีแก้ปัญหาง่ายนิดเดียว
อันไหนแก้ได้ก็แก้ แก้ไม่ได้ก็ไม่ต้องแก้

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

๓๔ บทบทวนธรรม

๔๒ ยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง
ได้พลั้งสุด ๆ ได้สุขสุด ๆ
ยินดีในความชอบชัง
เสียพลั้งสุด ๆ ได้ทุกข์สุด ๆ

๔๓ ทำร้ายเขามาตั้งมากตั้งมาย
ยังมีหน้ามาโกรธมาเกลียดเขาอีก
มันชั่วเกินไปแล้วเรา

๔๔ ที่ทำชั่ว ยังมีเวลาทำ
ที่ทำดี ทำไมไม่มีเวลาทำ

๔๕ อยากได้สิ่งใด จงคิดสิ่งนั้นกับผู้อื่น

๔๖ เกิดอะไร จงท่องไว้
“กู-เรา-ฉัน” ทำมา

คัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์ ๓๕

๔๗ เมื่อมีเรื่องไม่ชอบใจ ไม่เข้าใจ
แล้วเกิดคำถามว่า ทำไมๆๆ
ให้ตอบว่า ทำไมๆๆ

๔๘ คนที่แพ้ไม่ได้ พลาดไม่ได้
พร่องไม่ได้ ทุกข์ตายเลย “โง่ที่สุด”
คนที่แพ้ก็ได้ ชนะก็ได้
พลาดก็ได้ ไม่พลาดก็ได้ พร่องก็ได้
ไม่พร่องก็ได้ สบายใจจริง “ฉลาดที่สุด”

๔๙ ถามว่า ตั้งใจทำดี ทำไมได้แค่นี้
ตอบว่า เพราะทำชั่วมามาก
ถามว่า มากแค่ไหน
ตอบว่า หาที่ต้นที่สุดไม่ได้
ถามว่า แล้วจะทำอย่างไร
ตอบว่า อดทน รอคอย ให้อภัย
ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ

๕๐ อดีตที่ผิดพลาด
ให้สำนึก

ปัจจุบันที่ผิดพลาดจากกิเลส
หรือจากการประมาณที่ไม่พอเหมาะ
ให้แก้ไข

๕๑ ทำดีเต็มทุกวัน
ก็สุขใจเต็มที่ได้ทุกวัน

๕๒ เก่งอริยศีลเป็นสุข
ไม่เก่งอริยศีลเป็นทุกข์
อยากเป็นสุข
จงติเตียนการผิดอริยศีล
จงยกย่องการถูกอริยศีล

๕๓ ศิล คือไม่เบียดเบียน
ตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น
เป็นประโยชน์
ต่อตนเอง ต่อคนอื่น ต่อสัตว์อื่น

๕๔ วิธีตั้งอริยศิลป์ คือ
ให้เลิกในสิ่งที่ชอบแบบยึดมั่นถือมั่น
(ล้างชอบ)
ให้ชอบในสิ่งที่ชังแบบยึดมั่นถือมั่น
(ล้างชัง)

๕๕ อย่าดื้อต่อศีล
ดื้อต่อศีล
ทำให้ทุกข์หนัก ทุกข์หนักมาก
ทุกข์หนักที่สุด

๕๖ ทุกเสียวินาที
ทุกอย่างไม่เที่ยง อย่ายึดมั่นถือมั่น
ต้องพร้อมรับ พร้อมปรับ
พร้อมเปลี่ยน ตลอดเวลา

๕๗ สมบูรณ์และทันใช้ ดีที่สุด
พร้อมแต่ทันการณ์
ดีกว่าสมบูรณ์แต่ไม่ทันใช้
สมบูรณ์แต่ไม่ทันใช้ ไม่มีประโยชน์อะไร
เร็วและพร้อม
แล้วเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย นั้นดี
แต่เกิดผลเสียมากกว่าผลดี นั้นไม่ดี
ช้าและสมบูรณ์
แล้วเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย นั้นดี
แต่เกิดผลเสียมากกว่าผลดี นั้นไม่ดี

๕๘ เย่ ๆ ๆ ดีใจจัง ไม่ได้ตั้งใจ
(วิบากหมด กิเลสตาย ได้กุศล)
เย่ ๆ ๆ ขวัญแน่นเรา เอาแต่ใจ
(วิบากเพิ่ม กิเลสพอก งอกอกุศล)

๕๙ เย่ ๆ ๆ ไม่หวั่นไหว ใจเป็นสุข

๖๐ ใจที่เป็นสุข สุขที่สุดในโลก
ใจที่เป็นทุกข์ ทุกข์ที่สุดในโลก

๖๑ “ให้”

แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใคร

...ให้ได้...

(กล่าวทั้งหมด ๓ ครั้ง)

๔๐ บทบาทธรรม

๖๒ รวมพลัง พวธ. (จนรับว่า)

พลัง พวธ. (กล่าวทั้งหมด ๓ ครั้ง)

(พร้อมกัน) คิดดี พูดดี ทำดี เสนอดี
สลายอึดตา สามัคคี นี่ผาสูก เย่

๖๓ ยินดี พอใจ ไร้กังวล

๖๔ ความสุขของชีวิตอยู่ที่ความพอ
สุขอยู่ที่พอ พออยู่ที่ใจ
พอเมื่อไหร่ก็สุขเมื่อนั้น
ไม่พอเมื่อไหร่ก็ทุกข์เมื่อนั้น

๖๕ สุขทุกข์ทางใจ

แรงเท่ากับดินทั้งแผ่นดิน
สุขทุกข์ทางกาย แรงเท่ากับ
ฝุ่นปลายเล็บ

คัมภีร์ชีวิตพหุพันทุกข์ ๔๑

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

๖๗ สิ่งที่ดีที่สุดในโลก คือ
คบและเคารพมิตรดี
ไม่โทษใคร ใจไร้ทุกข์
ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ

๖๘ ไม่คบไม่เคารพมิตรดี
ไม่มีทางพ้นทุกข์

๖๙ พร้อมสู้อุปสรรคอย่างเบิกบาน
ไม่ทรมานจนเบิกbud
ไม่หย่อนยานจนย่ำแย่

๗๐ ตั้งตนอยู่บนความลำบาก
ที่ไม่ทรมานเกิน คือ
หนทางแห่งการพึ่งตน
และช่วยคนให้พ้นทุกข์

๗๑ ปัญหาและอุปสรรค
ไม่เคยหมดไปจากโลก
มีแต่ทุกข์ใจเท่านั้นที่หมดไปจากเราได้

๗๒ ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะทุกข์ใจ
ความทุกข์ใจ ไม่ได้แก้ปัญหา
มีแต่เพิ่มปัญหา
สุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป
จะทุกข์ใจไปทำไม
เบิกบานแจ่มใสดีกว่า

๗๓ เมื่อเรามุ่งหมาย

และพยายามหยุดชั่ว

มุ่งหมายให้เกิดดี

และพยายามทำดีอย่างเต็มที่แล้ว

ยอมหรือกล้าให้เกิดสิ่งเลวร้ายสุดๆ

ทุกเรื่องให้ได้

ชีวิตก็ไม่มีอะไรทุกข์ใจ

๗๔ ให้ตรวจสอบว่าในชีวิตเรา

ยังมีเรื่องอะไรที่เกิดขึ้น

หรือเสียหายแล้ว

ทำให้ใจเราเป็นทุกข์ได้

ถ้ามีอยู่แสดงว่า

ยังมีกิเลสเหตุแห่งทุกข์อยู่

ให้กำจัดกิเลสความยึดมั่นถือมั่นนั้นเสีย

๗๕ ถ้าเรดับทุกข์ใจได้

ก็ไม่มีทุกข์อะไรที่ดับไม่ได้

๗๖ ความสำเร็จของงาน

ไม่ใช่ความสำเร็จของงาน

ความสำเร็จของใจ

คือความสำเร็จของงาน

ใจที่ไร้ทุกข์

ใจที่ยินดี

ใจที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า

งานจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ

เมื่อเราได้พยายามทำเต็มที่แล้ว

เพราะเข้าใจเรื่องกรรม

อย่างแจ่มแจ้ง

๗๗ ระว่างกิเลส
มักจะหลอก
ให้ยึดมั่นถือมั่น
ในสิ่งที่สำคัญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๗๘ ความสมบูรณ์
หรือความสำเร็จ
ของกิจกรรมการงาน
คือความหลง
หลงให้ยึด หลงให้ทุกข์
ส่วนความสำเร็จของใจที่พ้นทุกข์
พ้นความยึดมั่นถือมั่น
คือความจริง

๗๙ ดีทางโลก ๑๐ ระดับ
ดีระดับ ๑๐
เป็นความหลง
ส่วนดีระดับ ๑๑
คือความจริง
เป็นดีทางธรรม
เป็นความพ้นทุกข์
จากความไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า
ดีทางโลกจะเกิดมากน้อยแค่ไหน
เมื่อได้มุ่งหมายให้เกิดดีระดับ ๑๐
และพยายามทำอย่างเต็มที่แล้ว

๘๐ เมื่อได้มุ่งหมายให้เกิดดี
และพยายามทำอย่างเต็มที่แล้ว
แต่ดีนั้นไม่สมบูรณ์ ไม่สำเร็จดังใจหมาย
กิเลสมักจะหลอกบอกว่า
ถ้าไม่สมบูรณ์ ไม่สำเร็จจะเสียหาย
จะไม่สบายใจ เป็นความหลง
ให้ใช้ปัญญาหักล้างกิเลส
โดยบอกกับกิเลสว่า
ถ้าได้มากกว่านี้ ถ้าสมบูรณ์
หรือสำเร็จกว่านี้ จะเสียหาย
เพราะในขณะนั้น ยังไม่ใช่เวลาที่จะได้
มากกว่านี้ ยังไม่ใช่เวลาที่จะสมบูรณ์
หรือสำเร็จกว่านี้ ในครั้งนั้นไม่สมบูรณ์
ไม่สำเร็จจะดีที่สุด ยุติธรรมที่สุด
ตามกุศลอกุศลของเรา
และคนที่เกี่ยวข้อง

๘๑ เหนือความเก่ง
คือ วิชากร้าย

๘๒ จงฝึกอยู่กับ
ความเป็นจริงของชีวิต
ที่พร้อมอยู่เป็นนิตย์
อย่างผาสุกให้ได้

๘๓ ความยึดมั่นถือมั่น
จะทำให้เกิด
ความพร่อง ความพลาด
ความทุกข์

๘๔ ล้างความยึดมั่นถือมั่น
ของใจได้สำเร็จ คือ
ความสำเร็จที่แท้จริง

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

๘๖ แพทย์วิธธรรม
ลดโรค ลดยา ลดค่าใช้จ่าย
ลดทุกข์

๘๗ แต่ละชีวิตจะมีสภาพ
ทุกข์เท่าที่โง่ โง่เท่าที่ทุกข์
โกรธเท่าที่โง่ โง่เท่าที่โกรธ
โลภเท่าที่โง่ โง่เท่าที่โลภ
ยึดเท่าที่โง่ โง่เท่าที่ยึด
กลัวเท่าที่โง่ โง่เท่าที่กลัว
ชั่วเท่าที่โง่ โง่เท่าที่ชั่ว
ไม่ทุกข์เท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่ทุกข์
ไม่โกรธเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่โกรธ
ไม่โลภเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่โลภ
ไม่ยึดเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่ยึด
ไม่กลัวเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่กลัว
ไม่ชั่วเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่ชั่ว

๘๘ คนลดกิเลส

คือคนฉลาด

คนดี คนสุข

คนไม่ลดกิเลส

คือคนโง่

คนชั่ว คนทุกข์

อยากฉลาด อยากสุข อยากดี

ต้องลดกิเลส

๘๙ ในโลกนี้

ไม่มีอะไรเที่ยง

ไม่มีอะไรที่เราควบคุมได้

ไม่มีอะไรที่เรากำหนดได้

นอกจากใจที่ไม่ทุกข์ของเราเท่านั้น

๕๒ บทบาททวนธรรม

๙๐ วัตถุไม่เที่ยง

มีแต่ใจไร้ทุกข์เท่านั้นที่เที่ยง

๙๑ คนโง่

ไม่มีปัญญาที่พาพ้นทุกข์

จะไม่มีศรัทธา

และศีลที่ถูกต้อง

ส่วนคนที่มีศรัทธา

และศีลที่ถูกต้อง

ก็จะมีปัญญาที่พาพ้นทุกข์

และคนที่มีปัญญาที่พาพ้นทุกข์

ก็จะมีศรัทธา

และศีลที่ถูกต้อง

คัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์ ๕๓

๙๒ คนมีปัญญา
จะไม่มีปัญญาหาเหตุผล
ให้ตน กลัว ชั่ว ทุกข์
แต่จะมีปัญญาหาเหตุผล
ให้ตน พ้นกลัว พ้นชั่ว พ้นทุกข์
คนไม่มีปัญญา
จะมีปัญญาหาเหตุผล
ให้ตน กลัว ชั่ว ทุกข์
แต่จะไม่มีปัญญาหาเหตุผล
ให้ตน พ้นกลัว พ้นชั่ว พ้นทุกข์

๙๓ ในโลกนี้
ไม่มีอะไรสำคัญเท่า
“การดับทุกข์ใจ...ให้ได้”

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

๙๕ การไม่ยอมรับผิด

ไม่สารภาพผิด จะเพิ่มฤทธิ์วิบากร้าย
แต่การยอมรับผิด การสารภาพผิด
จะลดฤทธิ์วิบากร้าย และเพิ่มฤทธิ์วิบากดี

๙๖ คนโง่เท่านั้นที่ไม่ยอมรับผิด

ไม่ยอมรับสารภาพผิด
ไม่ยอมรับสำนึกผิด

๙๗ การยอมรับ

ความจริงตามความเป็นจริง
ด้วยการสำนึกผิด สารภาพผิด ยอมรับผิด
เต็มใจรับโทษ ขอโทษ ขออโหสิกรรม
ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดี ตั้งจิตทำสิ่งที่ดี
คือลดกิเลส และช่วยเหลือผู้อื่น

๕๖ บทบาททวนธรรม

ให้ได้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้

ด้วยความยินดี จริงใจ

เป็นสุดยอดแห่งพลังความดี

ที่ทำให้ใจไม่ทุกข์

ดันเรื่องร้ายออกไป ได้มากที่สุด

ดูดสิ่งดีเข้ามาสู่ชีวิต ได้มากที่สุด

รับร้ายแล้ว ร้ายก็หมดไป

เราก็จะโชคดีขึ้น

ได้เป็นตัวอย่าง และแรงเหนี่ยวนำ

ในการปฏิบัติที่ดี ที่ถูกต้อง

สู่ความพ้นทุกข์

เพื่อประโยชน์สุขที่แท้จริง

อันยอดเยี่ยมยั่งยืนที่สุด

ต่อตนและมวลมนุษยชาติ

คัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์ ๕๗

๙๘ เป้าหมายทุกเรื่อง

ถ้าต้องการให้สำเร็จเร็ว

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

ยิ่งยึด ยิ่งโง่ ยิ่งชวย

ยิ่งยึด เป้าหมายยิ่งสำเร็จช้า

ทั้งทางโลกและทางธรรม

ยิ่งไม่ยึด เป้าหมายยิ่งสำเร็จเร็ว

ทั้งทางโลกและทางธรรม

ยึด จะไม่พ้นกลัว จะไม่พ้นทุกข์

จะไม่ได้สุขที่ยั่งยืน

แต่ถ้าไม่ยึด จะพ้นกลัว จะพ้นทุกข์

จะได้ความสุขที่ยั่งยืน

๙๙ ยึดมั่นถือมั่น

ทำให้ “ใจเป็นทุกข์”

จะมีวิบากร้ายมาทำลาย

ทำให้ไม่สำเร็จหรือสำเร็จช้า

หรือสำเร็จเร็ว

แต่มีเรื่องร้าย เป็นบาป

มีวิบากร้ายเจอ

ผลไม่สมบุญ

จะสำเร็จความผาสุกทางจิตวิญญาณ

ที่ยอดเยียมยั่งยืนช้าที่สุด

ทำให้เกิดการบาดเจ็บปวดร้าว

ทางจิตวิญญาณได้มากที่สุด

และเป็นพลังที่ทำให้ตนหรือผู้อื่น

ทำชั่วได้ทุกเรื่อง

๑๐๐ ไม่ยึดมั่นถือมั่น
จะทำให้ “ใจเป็นสุข”
จะมีวิบากดีมาช่วย
ทำให้สำเร็จได้เร็ว
เป็นบุญที่เต็มที่สุด
ไม่มีวิบากร้ายเจือ
จะสำเร็จเร็วที่สุดสมบูรณ์ที่สุด
ไม่เกิดการบาดเจ็บ
ปวดร้าวทางจิตวิญญาณ
และเป็นพลังที่ทำให้ตนหรือผู้อื่น
ทำสิ่งดีได้ทุกเรื่องเมื่อถึงเวลาอันควร
เป็นบุญกุศลสูงสุด

๑๐๑ ต้องไม่ยึดมั่นถือมั่นให้ได้
“จึงจะได้”

๑๐๒ ทำตามจริงที่เป็นไปได้จริง
ชีวิตก็ไม่มีอะไรทุกข์

๑๐๓ ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้ที่เข้าใจ
เชื่อ และ ชัด
เรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง

๑๐๔ ผู้ที่เข้าใจ เชื่อ และ ชัด
เรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง
จะเอาทุกข์มาแต่ไหน

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

๑๐๖ ผู้ที่ยังไม่เข้าใจ ไม่เชื่อ ไม่ขัด
เรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง
จะยังโง่อยู่
ชั่วอยู่ ทุกข์อยู่

๑๐๗ กลัว ชั่ว ทุกข์
คือ โง่

๑๐๘ กรรมคือความจริง
ความจริงคือกรรม
เชื่อขัดเรื่องกรรม
คือเชื่อขัดความจริง
เชื่อขัดความจริง
จึงจะหลุดพ้นจากทุกข์ได้

๑๐๙ ความเข้าใจ
เชื่อ และขัด
เรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง
เป็นรหัสเป็นปัญญาที่
จำเป็นที่สุด
สำคัญที่สุด
มีฤทธิ์ที่สุดในการดับทุกข์
ในการคลายความยึดมั่นถือมั่น
ในการเข้าสู่ความพาสูกที่แท้จริง

๑๑๐ ความเข้าใจ
ความเชื่อ และขัด
เรื่องกรรมเท่านั้น
จึงจะคลายความยึดมั่นถือมั่นได้

๑๑๑ ความไม่เข้าใจ
ไม่เชื่อ ไม่ซัด เรื่องกรรม
ทำให้ยึดมั่นถือมั่น
ทำให้เป็นทุกข์
ส่วนความเข้าใจ
เชื่อ ซัด เรื่องกรรม
ทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่น
ทำให้เป็นสุข

๑๑๒ สุขจากการให้
ด้วยใจที่บริสุทธิ์
ยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่มากว่าการเอา

๑๑๓ สุขจากการให้
ด้วยใจที่บริสุทธิ์
สุขสบายใจที่สุดในโลก
เป็นสุขที่สุขที่สุดในโลก

๑๑๔ คุณที่แท้จริง
คือ กิเลส
เป็นทุกข์ตัวแท้
ที่คอยกักขังความทุกข์
และความชั่วในใจคน

๑๑๕ ทำดีเต็มที่ทุกครั้ง
ก็ “ชนะทุกครั้ง”

๑๑๖ ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ คือ
ชนะโง่
ชนะชั่ว
ชนะทุกข์ ในใจเรา

๑๑๗ ตอนหน้าไม่รู้
ตอนนี้สู้ไม่ถอย
สู้กิเลสอย่างรู้เพียรรู้พัก

๑๑๘ ทุกอย่างล้มเหลวได้
แต่ “ใจ” ล้มเหลวไม่ได้

๑๑๙ ปัญหา คือ
เครื่องมือฝึกใจที่ดีที่สุดในโลก

๑๒๐ ปัญหาไม่เคยหมดไป
จากชีวิตของเรา
มีแต่ทุกข์เท่านั้น
ที่หมดไปจากใจของเรา

๑๒๑ โจทย์ทุกโจทย์
เหตุการณ์ทุกเหตุการณ์
เป็นเครื่องมือฝึกจิตของเรา
ให้เป็นสุขอย่างถูกต้องตามธรรม

๑๒๒ สิ่งใดที่เหมือนจริง
แต่คิดพูดทำตามแล้ว
ทุกข์
แสดงว่า
สิ่งนั้นไม่จริง
แต่สิ่งใดที่เหมือนไม่จริง
เมื่อคิดพูดทำตามแล้ว
พ้นทุกข์
แสดงว่า
สิ่งนั้นจริง

๑๒๓ เจอผัสสะไม่ดี
ได้โชค ๓ ชั้น
คือได้เห็นทุกข์
ได้ล้างทุกข์
และได้ใช้วิบาก
ได้ใช้วิบากกรรมที่ไม่ดี
ร้ายนั้นก็จะหมดไป
ดีก็จะออกฤทธิ์ได้มากขึ้น

๑๒๔ เกิดเป็นคน
ต้องฝึกยอมรับสิ่งดีสิ่งร้าย
ด้วยใจที่เป็นสุขให้ได้

๑๒๕ อย่าปล่อยเวลาชีวิตให้สูญเปล่า
ด้วยการไม่ลดกิเลส

๑๒๖ คุณค่าและความผาสุก
ของการเป็นคน คือ
การพึ่งตน
และช่วยคนให้พ้นทุกข์

๑๒๗ แก้ปัญหาทุกข์
ของชีวิตเราได้
ก็จะสามารถช่วยแก้ทุกข์
ของผู้อื่นได้
ผู้ที่พ้นทุกข์เท่านั้น
จึงจะช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ได้
ทำความผาสุกที่ตน
ช่วยคนที่ศรัทธา

๑๒๘ ถ้าเราสอนเขา
ให้ดีขึ้นไม่ได้
ก็ไม่ต้องสอน
แสดงว่า ณ เวลานั้น
เราไม่ใช่สัตว์บุรุษของเขา
ก็ให้ “สัตว์บุรุษของเขา”
หรือให้ “ทุกข์ของเขา”
สอนแทน!!!

๑๒๙ อย่าไปเสียเวลา
กับคนกิเลสหนาที่ขุ่นไม่ขึ้น
เพราะถ้ามัวเสียเวลา
กับคนกิเลสหนาที่ขุ่นไม่ขึ้น
มันเป็นวิบากร้าย
ต่อตนเองต่อผู้อื่น

๑๓๐ อย่าแบกชีวิตคนอื่น
อย่าทำผิดหน้าที่ อย่าทำเกินหน้าที่
ถ้าเขาไม่ฟังเรา ให้เขาเป็นอย่างที่เขาเป็น
ให้เขาทำอย่างที่เขาต้องการจะทำ
ปล่อยวาง
ให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต
ถ้าเราได้พยายามบอกแล้ว
สอนแล้ว เตือนแล้ว แต่เขายังไม่ฟัง
เราสอนเขาไม่ได้ แปลว่า
การสอนเขา ไม่ใช่หน้าที่ของเรา
เราไม่ใช่สัตว์บุรุษของเขา
หน้าที่เราคือ ทำเต็มที่เต็มแรง
อย่างรู้เพียรรู้พัก แล้วปล่อยวาง
ให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต

๑๓๑ ถ้าชนะ
ความโกรธ
กลัวเป็น
กลัวตาย
กลัวโรค
แรงพล กังวล ได้
อย่างอื่นง่ายหมด

๑๓๒ คนที่ทำงานลงตัวตลอด
ไม่มีปัญหาใด ๆ คือ
คนที่ซวยที่สุดในโลก

๑๓๓ อุปสรรคและปัญหา
คือ ชีวิตชีวา

๑๓๔ กุศลาธัมมา อกุศลาธัมมา
 แปลว่า “ชีวิต
 “เดี๋ยวก็ดี เดียวก็ร้าย
 เดี๋ยวก็สนใจ เดียวก็ไม่สนใจ”
ตราบไต่ยังมีชีวิตอยู่ ยังไม่ปรินิพพาน
 จะได้รับแต่สิ่งที่ดี
 สิ่งที่สนใจอย่างเดียว เป็นไปไม่ได้
 จะได้รับแต่สิ่งร้าย
 สิ่งไม่สนใจอย่างเดียว เป็นไปไม่ได้
 จะได้รับทั้งสองสิ่ง เป็นธรรมดา
 ในเมื่อทุกชีวิตล้วนเคยทำดีมา
 จึงมีดีคอยช่วยเป็นระยะ ๆ
 และเคยพลาดทำไม่ดีมา
 หาที่ตันที่สุดไม่ได้
 จึงมีวิบากร้ายกองมหีมา
 มาไล่ล่าชีวิต ทุกชีวิตตลอดเวลา

๗๔ บทบาทธรรม

๑๓๕ โลกนี้มีสิ่งดีให้เราได้อาศัย
 มีอุปสรรคให้เราได้ฝึกฝน
 มีอุปสรรคให้เราได้ใช้วิบาก
 มีอุปสรรคให้เราได้ล้างทุกข์ใจ

๑๓๖ ชีวิตที่ลงตัว
 คือชีวิตที่มีแต่ความเสื่อม
 ชีวิตที่ไม่ลงตัว
 คือชีวิตที่มีแต่ความเจริญ

๑๓๗ เวลาชีวิต มีน้อยนัก สั้นนัก
 อย่าปล่อยเวลาชีวิต
 ให้สูญเปล่า จงละบาป บำเพ็ญกุศล
 และยินดี พอใจ เต็มใจ สุขใจ
 มีชีวิตชีวา ในทุกเสี้ยววินาทีของชีวิต

คัมภีร์ชีวิตพหุพันทุกซ์ ๗๕

๑๓๘ จงเผชิญกับปัญหาอุปสรรค
ที่มีอยู่คู่โลกตลอดกาลนาน
อย่างมีชีวิตชีวาให้ได้

๑๓๙ งานล้มเหลวหรือสลาย
แล้วอดตายสลายได้ ก็คุ้มเกินคุ้ม

๑๔๐ ใครเขาจะยึด
หรือไม่ยึดไม่สำคัญ
ใครเขาจะคิด
กับเราอย่างไรไม่สำคัญ
สิ่งสำคัญคือ
เราต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น
จิตเราต้องสูงก่อน
จึงจะดึงจิตคนอื่นขึ้นสูงได้

๑๔๑ ความผิดความถูก
อยู่ที่การยึดหรือไม่ยึด
ถ้ายึดคือผิด

ถ้าไม่ยึดคือถูก
ผิดถูกไม่ได้อยู่ที่เหตุผล
ใครเลิศยอดเยี่ยมกว่าใคร
ผิดถูกมันอยู่ที่ยึดหรือไม่ยึด
ยึดคือผิด

ถ้าไม่ยึดคือถูก
ยึด คือ
ยึดมั่นถือมั่นตามความคิดของเรา
เอาดีแบบเราหมายจึงจะสุขใจ
ไม่เอาดีแบบเราหมายจะทุกข์ใจ
นี่แหละยึด นี่แหละกิเลส นี่แหละบาป

๑๔๒ “ยึดที่ไม่ยึด”
คือ “ยึดความไม่ยึดมั่นถือมั่น”

๑๔๓ ทำดีถูกด่าให้ได้
ถูกแกล้งให้ได้
ถูกนินทาให้ได้
ถูกว่าให้ได้
ถูกเข้าใจผิดให้ได้
ถูกทำไม่ดีสารพัดเรื่องให้ได้
เพราะเราทำมาทั้งนั้น

๑๔๔ ทำดีแล้ว
ยังถูกเรื่องร้ายวิบากบาป เล่นงานหนัก
แสดงว่าชาติก่อนเราทำบาปมาก
เราแสบมาก เราแสบสุด ๆ
มัน...ก็ต้องรับ...สุดๆ
มัน...จะได้หมดไป...สุดๆ
เรา...จะได้เป็นสุข...สุดๆ

๑๔๕ อย่าสร้างความสุขให้กับตน
ด้วยการสร้างความทุกข์ให้กับผู้อื่น

๑๔๖ ถามว่า เกิดมาทำไม
ตอบว่า เกิดมาเพื่อฝึกฝน
การสร้างความสุขที่แท้จริง
ให้กับตนเองและผู้อื่น

๑๔๗ ทุกอย่างที่เกิดขึ้น ดีที่สุดแล้ว
(Everything happens for the best)

๑๔๘ ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่ไม่มีข้อดี
มีข้อดีได้หมด
มีประโยชน์ได้หมด
ต้องหาข้อดี
หาประโยชน์ให้ได้ในทุกเรื่อง

๑๔๙ ความสุขแท้ คือไม่ทุกข์ใจ
ไม่ว่าจะเกิดอะไร ในสถานการณ์ใด

๑๕๐ ชีวิตที่มั่นคง คือ
ชีวิตที่ให้หรือเสียสละอย่างแท้จริง

๑๕๑ เราจะทำ ในสิ่งที่คนอื่น
ทำได้ยาก
เราจะเป็น ในสิ่งที่คนอื่น
เป็นได้ยาก
เราจะสละ ในสิ่งที่คนอื่น
สละได้ยาก
เราจะพันทุกข์ ในสิ่งที่คนอื่น
พันทุกข์ได้ยาก
(ทุกข์จากสุขปลอมทุกข์จริง)
เราจะชนะในสิ่งที่คนอื่น
ชนะได้ยาก
(ชนะกิเลสเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง)

๑๕๒ เสพกิเลส
มีโทษคือ ทุกข์หนัก
ทุกข์หนักมาก
ทุกข์หนักที่สุด
จะเสพไปทำไมให้ทุกข์

๑๕๓ มาเป็นหมอ
ดูแลตัวเองกันเถอะ

๑๕๔ หมอที่ดีที่สุดในโลก
คือ ตัวเราเอง

๑๕๕ ถ้าสุขภาพพังตนเกิดไม่ได้
หมอและคนไข้
จะพากันป่วยตาย

๑๕๖ กิเลสโลกโกรธหลง
เป็นโรคติดต่อร้ายแรง
ที่วงการสุขภาพส่วนใหญ่ไม่รู้

๑๕๗ ลดกิเลส
รักษาโรค

พลังเด็ดขาดในการลดกิเลส
เป็นพลังรักษาโรค
ที่มีฤทธิ์เร็ว
และแรงที่สุดในโลก

๑๕๘ ศูนย์บาท
รักษาทุกโรค

๑๕๙ การให้ หรือแบ่งปัน
เป็นที่พึงแท้ของโลก

๑๖๐ การให้
หรือการแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์
คือความเจริญของจิตวิญญาณที่งดงาม
มีคุณค่า และพาสงที่สุดในโลก

๑๖๑ ชีวิตต้องฝึกลงอยู่
อย่างประหยัด เรียบง่ายให้ได้
ประหยัดคือกินน้อยใช้น้อย
ในซัดที่แข็งแรงที่สุด
ไม่ทรมาณตน ไม่เสียหาย
จำเป็นจึงใช้ ไม่จำเป็นไม่ใช้
เป็นประโยชน์จึงใช้ เป็นโทษไม่ใช้

๘๔ บทบาททวนธรรม

เพื่อก้าวไปสู่ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย
ร่างกายที่แข็งแรง
จิตใจที่งดงาม จิตใจที่เป็นสุข

๑๖๒ การดำรงชีวิต
มันไม่ได้มีอะไรมากมาย
อย่าเสียเวลาไปไขว่คว้า
หาสิ่งที่เกินความจำเป็นของชีวิต
สิ่งจำเป็นในชีวิต คือ
ปัจจัย ๔
(อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย
ยารักษาโรค)

มิตรดี ความดี คือสมบัติที่แท้จริง
สิ่งจำเป็นในชีวิตมีเพียงเท่านี้

คัมภีร์ชีวิตพหุพันทุกซ์ ๘๕

๑๖๓ อาหารเป็นหนึ่งในโลก
สิ่งสำคัญในชีวิต คือ อาหาร ได้แก่
สมุนไพร ผลไม้ ผักสด ผักลวก ข้าว
เกลือ ถั่วหลากหลายชนิด ธัญพืชไขมัน
ทำให้แข็งแรง เบาท้องสบาย
เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน
อาหารที่จำเป็นสำคัญต่อชีวิต
มีเพียงเท่านั้น
แล้วจะโลภจะโง่ไปทำไม

๑๖๔ กสิกรรมไร้สารพิษ
คือความมั่นคงด้านอาหาร ยา
และปัจจัยที่จำเป็นต่อชีวิต
คือความมั่นคงของชีวิต
ทำให้ชีวิตอยู่รอด

ทำให้ชีวิตอยู่เย็น
เป็นสุขและมีคุณค่า

๑๖๕ คุณค่าและความผาสุก
ของชีวิต คือ
ชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย
ร่างกายที่แข็งแรง
จิตใจที่ดีงาม
จิตใจที่เป็นสุข

สาร



ประวัติผู้เขียน

ดร.โจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)
ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์
ทางเลือกวิถีธรรม
...กองการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข
นักวิชาการอิสระ
ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

การศึกษาและอบรม

๑. ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
๒. ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ บริหารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
๓. สำเร็จการศึกษาวชิราวุธศาสตรการแพทย์แผนไทย, แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย, เวชกรรมแผนไทย, เภสัชพฤกษศาสตร์, ธรรมานามัยและสังคมวิทยาการแพทย์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
๔. ศึกษาและอบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซียและจีนได้ในวัน
๕. ปริญญาโท สาขาพัฒนาบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ส่วนบ้านบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร"
๖. ปริญญาเอก วิทยาศาสตร์สุขภาพบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาสาธารณสุขชุมชน จากมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
๗. ปริญญาเอก ปรัชญาสุขภาพบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมาร (สาธารณสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ทำการศึกษาคณะกัมมพันธ์เรื่อง "จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อมวลมนุษยชาติ"

๘๘ บทบาทวรรณกรรม

บันทึก.....

วันที่.....

บันทึก.....

วันที่.....

บันทึก.....

วันที่.....

บันทึก.....

วันที่.....

บันทึก.....

วันที่.....

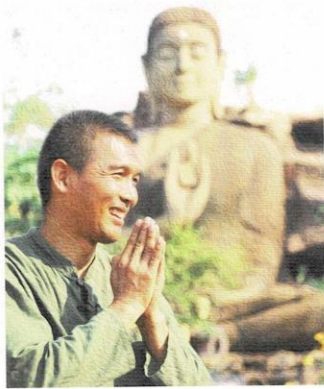
บันทึก.....

วันที่.....

บันทึก.....

วันที่.....

ให้...
แล้วคิดที่จะไม่เอา
อะไรจากใครให้ได้...



อาจารย์หมอเขียว
(ดร.ใจเพชร กล้าจน)

ผู้เชี่ยวชาญด้าน
การแพทย์วิถีธรรม

www.morkeaw.net