

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ
กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

ใจเพชร กล้าจน

บทความของหนังสือนี้เป็นส่วนหนึ่งของคณาณิพนธ์เรื่อง
“จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ”
ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ พ.ศ. 2558

คำนำ

ผู้เขียนได้จัดทำหนังสือ “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ : กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” ด้วยเห็นว่า สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อทุกชีวิต เพราะจะทำให้ผู้นั้นสามารถดำเนินกิจกรรมการงานที่ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข แต่ถ้าสุขภาพไม่ดีมีความเจ็บป่วย จะทำให้ผู้นั้นดำเนินกิจกรรมการงานที่ต่าง ๆ ได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพและเป็นทุกข์ แม้ไม่ได้ไปทำอะไรก็ยังเป็นทุกข์ ภัยพิบัติต่าง ๆ นอกจากความเจ็บป่วยนั้น ส่วนใหญ่สามารถพรวดห่างออกไปจากจุดที่เกิดภัยพิบัติได้ แต่ภัยจากความเจ็บป่วยนั้น ไม่ว่าจะไปอยู่ที่ไหน ก็ต้องพกวความเจ็บป่วยไปด้วย トラบเท่าที่ยังไม่สามารถกำจัดความเจ็บป่วยนั้นออกจากชีวิตได้ ดังนั้น การเรียนรู้เพื่อสร้างสุขภาพที่ดี จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุข และผู้เขียนได้พบความจริงว่าหากเราปฏิบัติได้ถูกต้องตามคำตรัสของพระพุทธเจ้าได้จริงอย่างสัมมา เราจะมีแต่ความสุขและความเจริญ และสามารถยังประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติให้มีความสุขอย่างยั่งยืน

ผู้เขียนหวังว่า บทความของหนังสือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์กับท่านผู้อ่านบ้าง เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุข ซึ่งเป็นความเจริญในธรรมอันเป็นบุญกุศล อย่างแท้จริง และเพื่อยังประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติให้มีความสุขอย่างยั่งยืน

เราทั้งหลายพี่น้องกัน

หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน

มกราคม ๒๕๕๕

สารบัญ

	หน้า
การปฏิบัติสู่ความเป็นพุทธะต้องเรียนรู้ฝึกฝนจากผู้รู้แท้.....	7
พุทธธรรมกับสุขภาพ.....	13
การปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อ สู่ความเป็นพุทธะ.....	30
การรู้และพิจารณาโทษภัยของกิเลสในระดับปัจจุสมุปบาท	
มีประสิทธิภาพสูงสุดในการทำลายกิเลส.....	38
ก้าวสู่พุทธะด้วยการปฏิบัติศีล อริจิต อธิปัญญา สอคร้อยกับทุกพระสูตร	
ที่พระพุทธเจ้าตรัส.....	72
กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ.....	80
ปฏิบัติกระบวนการอปริหานิยธรรม 7 ด้วยระบบสาราณียธรรม 6.....	81
ลักษณะสุขภาพแห่งพุทธะ.....	87
คุณสมบัติแห่งความเป็นพุทธะระดับต่างๆ.....	88
การแพทย์วิถีพุทธ ความรู้คู่คุณธรรม.....	102
บรรณานุกรม.....	103

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

โลกจะมีสันติสุขอยู่ได้ด้วยความสะดวก ในโลกถ้ามีคนเสียสละมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันมากเท่าไร ความอยู่เย็นเป็นสุขก็จะมีต่อมวลมนุษยชาติมากเท่านั้น ๆ ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสความสำคัญของการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันว่า “ที่พึงของสัตว์ทั้งปวงยิ่งไปกว่าทานไม่มี” (ขุ.ชา.28/1,073) ทานคือการให้หรือการแบ่งปันนั้น มีหลากหลายลักษณะ เช่น ให้วัตถุข้าวของ ให้ร่างกาย ให้แรงใจ ให้แรงบันดาลใจ เป็นต้น

การให้หรือการแบ่งปันนั้น นอกจากจะทำให้ผู้รับได้รับความผาสุกแล้ว ยังมีผลย้อนกลับมาทำให้ผู้ให้หรือผู้แบ่งปันนั้น ได้รับความผาสุกด้วย ดังใน “มณฑปทายีสูตร” พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกะอุคคเทพบุตร ด้วยพระคาถาความว่า ผู้ให้ของที่พอใจย่อมได้ของที่พอใจ ผู้ให้ของที่เลิศจ่อมได้ของที่เลิศ ผู้ให้ของที่ดีจ่อมได้ของที่ดีและผู้ให้ของที่ประเสริฐจ่อมเข้าถึงสถานที่ประเสริฐ นรชนใดให้ของที่เลิศให้ของที่ดีและให้ของที่ประเสริฐ นรชนนั้นจะบังเกิด ณ ที่ใด ๆ ย่อมมีอายุยืนมียศดังนี้ฯ (อง.ปญจก. 22/44)

จิตอาสา คือผู้ที่เห็นคุณค่าของการให้หรือการแบ่งปันสิ่งที่มีคุณค่าประโยชน์ และพยายามฝึกฝนตนให้เป็นผู้ให้หรือผู้แบ่งปันสิ่งที่มีคุณค่าประโยชน์ให้กับมวลมนุษยชาติ โดยไม่คิดค่าตอบแทนใดๆ จิตอาสาจึงเป็นบุคคลสำคัญที่สุดในการนำสันติภาพหรือความอยู่เย็นเป็นสุขมาสู่มวลมนุษยชาติ ซึ่งสุดยอดแห่งต้นแบบของจิตอาสาที่มีคุณค่าประเสริฐที่สุดในโลก คือพระพุทธเจ้า พระองค์เป็นบุคคลที่สามารถทำคุณสมบัติแห่งความผาสุกที่แท้จริงในตนได้ ดำรงชีวิตด้วยการบริโภคอุปโภคของกินของใช้เพื่อดำรงชีพส่วนตนน้อยที่สุดเท่าที่จะไม่ทรมาณตนเอง แต่พากเพียรอุทิศสาหัสทำประโยชน์สุขให้กับมวลมนุษยชาติและสัตว์โลกทั้งปวงให้มากที่สุดเท่าที่พระองค์จะพึงทำได้ เสียสละทุกสิ่งทุกอย่างให้กับมวลมนุษยชาติและสัตว์โลกทั้งปวง ด้วยความเต็มใจสุขใจและบริสุทธิ์ใจ จากความโลภโกรธหลงหรือความเห็นแก่ตัวทั้งปวง เป็นผู้ที่ค้นพบองค์ความรู้หรือกระบวนการสร้างจิตอาสาแนวพุทธ อย่างไม่มีใครเทียมเท่า สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสใน ที.สิ.9/235 “... อูกรพราหมณ์ พระตถาคตเสด็จอุบัติในโลกนี้เป็นพระอรหันต์ตรัสรู้เองโดยชอบ ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะเสด็จไปดีแล้ว ทรงรู้แจ้งโลกเป็นสารถีฝึกบุรุษที่ควรฝึก ไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่าเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกพระธรรม พระตถาคตพระองค์นั้นทรงทำโลกนี้พร้อมทั้ง เทวโลก มารโลก พรหมโลก ให้แจ้งชัดด้วยพระปัญญาอันยิ่งของพระองค์เอง แล้วทรงสอนหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์เทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม ทรงแสดงธรรมงามในเบื้องต้นงามในท่ามกลางงามในที่สุด

ทรงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถพร้อมทั้งพยัญชนะ บริสุทธิบริบูรณ์สิ้นเชิง ...” สอดคล้องกับเนื้อหาใน ขุ.วิ. 26/385 เถรคาถาวิสตินิบาต 1. อธิมุตตเถรคาถา คาถาสุภายิตของพระอธิมุตตเถระ “พระอธิมุตตเถระถูกพวกโจรจับไว้ มิได้มีความกลัวหวาดเสียว มีหน้าผ่องใสเมื่อหัวหน้าโจรเห็น ดังนั้น เกิดความอัศจรรย์ใจจึงได้กล่าวคาถาสรรเสริญ 2. คาถาว่า เมื่อก่อนเราจะฆ่าสัตว์เหล่าใดเพื่อบูชาขุมหรือเพื่อทรัพย์ ความกลัวก็ย่อมเกิดแก่สัตว์เหล่านั้นทั้งสิ้น สัตว์เหล่านั้นย่อมพากันหวาดหวั่นและบ่นเพื่อ แต่ความกลัวมิได้มีแก่ท่านเลย สีหน้าของท่านผ่องใสยิ่งนัก เมื่อภัยใหญ่เห็นปานนี้ปรากฏ แล้วเหตุไรท่านจึงไม่คร่ำครวญเล่า พระเถระเมื่อจะแสดงธรรม โดยมุ่งการตอบคำถามของนายโจรนั้น จึงได้กล่าวคาถาเหล่านี้ว่า คุณรายนายโจรทุกซ์ทางใจย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่ห่วงใยในชีวิต ความกลัวทั้งปวงอันเราผู้สิ้นสังโยชน์ล่วงพ้นได้แล้ว เมื่อค้นหาเครื่องนำไปสู่ภพสิ้น ไปแล้ว ความกลัวตายในปัจจุบัน มิได้มีด้วยประการใดประการหนึ่งเลย คุณบุรุษไม่กลัวความหนัก เพราะวางภาระแล้วฉะนั้น พรหมจรรย์เราประพาศดีแล้ว แม้มรรคเราก็อบรมดีแล้ว เราไม่มีความกลัวตายเหมือนบุคคลไม่กลัวโรค เพราะโรคสิ้นไปแล้วฉะนั้น พรหมจรรย์เราประพาศดีแล้ว แม้มรรคเราก็อบรมดีแล้ว กภทั้งหลายอันไม่น่ายินดีเราได้เห็นแล้ว เหมือนบุคคลดื่มยาพิษแล้วคายทิ้งฉะนั้น บุคคลผู้ถึงฝั่งแห่งภพไม่มีความถึมมั่นเสรัจกิจแล้ว หมคอาสวะ ย่อมยินดีต่อความสิ้นอายุ เหมือนบุคคลพ้นแล้วจากการถูกประหารฉะนั้น บุคคลผู้บรรลุธรรมอันสูงสุดแล้ว ไม่มีความต้องการอะไรในโลกทั้งหมด ย่อมไม่เศร้าโศกในเวลาตาย คุณบุคคลออกจากเรือนที่ถูกไฟไหม้ฉะนั้น สิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งมีอยู่ในโลกนี้ ก็ดี กภที่สัตว์ยอมได้ในโลกนี้ก็ดี พระพุทธเจ้าแสวงหาคุณอันใหญ่ยิ่งได้ตรัสไว้ว่าสิ่งทั้งหมดนี้ไม่เป็นอิสระ ผู้ใคร่แจ้งธรรมข้อนั้น เหมือนดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ผู้นั้นย่อมไม่ยึดถือภพอะไร ดังบุคคลผู้ไม่จับก้อนเหล็กแดงอันร้อน โชนฉะนั้น เราไม่มีความคิดว่าได้เป็นมาแล้วจักเป็นต่อไป จะไม่เป็นหรือสังขารจักนิพหายไป จะคร่ำครวญไปทำไมในเพราะสังขารนั้นเล่า คุณรายนายโจร ความกลัวย่อมไม่มีแก่ผู้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริง ซึ่งความเกิดขึ้นแห่งธรรมอันบริสุทธิ และความสืบต่อแห่งสังขารอันบริสุทธิเมื่อใด บุคคลพิจารณาเห็น โลกเสมอด้วยหญ้าและไม้ด้วยปัญญา เมื่อนั้น บุคคลนั้นย่อมไม่ยึดถือว่าเป็นของเรา ย่อมไม่เศร้าโศกว่าของเรา ไม่มีเรากลัดกลุ้มด้วยสรีระ ไม่ต้องการด้วยภพร่างกายนี้จักแตกไปและจักไม่มีร่างกายอื่น ถ้าท่านทั้งหลายปรารถนาจะทำกิจใดด้วยร่างกายของเรากิจนั้นจักเกิดขึ้น เกิด ความขัดเคืองและความรักใคร่ในสรีระนั้น จักไม่มีแก่เรา เพราะเหตุที่ท่านทั้งหลายทำกิจตามปรารถนาด้วยร่างกายของเรานั้น โจรทั้งหลายได้ฟังคำของท่านอันอัศจรรย์อันทำให้ขลุกลุชชันดังนั้นแล้ว จึงพากันวางศาสตราวุธแล้วกล่าวดังนี้ว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ความไม่เศร้าโศกที่ท่านได้นี้ เพราะท่านได้ทำกรรมอะไรไว้ หรือใครเป็นอาจารย์ของท่านหรือ เพราะอาศัยคำสั่งสอนของใคร ? พระเถระได้ฟังดังนั้นแล้ว จึงได้กล่าวตอบว่า พระศาสดาผู้เป็นสัตพัญญู รู้เห็นธรรมทั้งปวงขณะหม่อมาร มีพระกรุณาใหญ่ ผู้รักษาพยาบาลชาวโลกทั้งปวงเป็นอาจารย์ของเรา ธรรมเครื่อง

ให้ถึงความสิ้นอาสวะอันยอดเยี่ยมนี้ พระองค์ทรงแสดงไว้แล้ว ความไม่เศร้าโศกเราได้เพราะอาศัย คำสั่งสอนของพระองค์ พวกโจรฟังถ้อยคำอันเป็นสุภาษิตของพระเถระผู้เป็นฤาษี แล้วพากันวาง ศาตราและอาวุธ บางพวกก็งดเว้นจากโจรกรรม บางพวกก็ขอบรรพชา โจรเหล่านั้นครั้งได้บรรพชา ในศาสนาของพระสุคตแล้ว ได้เจริญโพชฌงค์และพลธรรม เป็นบัณฑิตมีจิตเพื่องฟูเบิกบาน มีอินทรีย์ อันทบพร้อมดีแล้ว ได้บรรลุดันตบพ คือนิพพานอันหาปัจจัยปรุงแต่งมิได้.”

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เป็นผู้ที่อาสาช่วยเหลือเกื้อกูลมนุษยชาติให้มีสุขภาพที่ดี โดย ไม่คิดค่าตอบแทนใด ๆ ซึ่งกระทำไปพร้อม ๆ กับการเรียนรู้ฝึกฝนตนให้มีสภาพแห่งความเป็น พุทธะตามลำดับ โดยใช้กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ซึ่งผู้วิจัย จะได้นำเสนอรายละเอียดดังต่อไปนี้

การปฏิบัติสู่ความเป็นพุทธะต้องเรียนรู้ฝึกฝนจากผู้รู้แท้

พระพุทธเจ้าได้ตรัสข้อปฏิบัติและสภาพแห่งความเป็นพุทธะ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยธรรม ใน ที.ปา.11/146 ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อน ภพก่อน กำเนิดก่อน เป็นผู้เข้าหาสมณะหรือพรหมณ์แล้วซักถามว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ กรรมส่วนกุศลเป็น อย่างไร กรรมส่วนอกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่ไม่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมที่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมที่ไม่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็น ไปเพื่อ ไม่เป็นประโยชน์ เพื่อทุกข์ตลอดกาลนาน อนึ่ง กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่ พึงเป็นไปเพื่อเป็นประโยชน์ เพื่อสุขตลอดกาลนาน ตถาคตยอมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เบื้องหน้าแต่ตาย เพราะกายแตก เพราะกรรมนั้น อันตนทำ สั่งสม พอกพูน ไพบูลย์ ฯลฯ ครั้นจุติจากสวรรค์นั้นแล้วมาสู่ความเป็น อย่างนี้ย่อมได้เฉพาะซึ่งมหาปริสตัลลักษณะนี้คือ มีพระฉวีสุกมละเอียดเพราะพระฉวีสุกมและละเอียด รุฉีละอองมิตติพระกายได้ พระมหาบุรุษสมบุรณ์ด้วยลักษณะนั้น ถ้าอยู่ครองเรือนจะได้เป็นพระเจ้า จักรพรรดิ ฯลฯ เมื่อเป็นพระราชาจะได้อะไร เมื่อเป็นพระราชาจะได้รับผลข้อนี้คือ มีปัญญามาก ไม่มีบรรดากาม โภคิ ชนผู้ใดผู้หนึ่ง มีปัญญาเสมอหรือมีปัญญาประเสริฐกว่าพระองค์ ถ้าพระมหา บุรุษนั้น ออกจากเรือนผนวชเป็นบรรพชิต จะได้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีหลังคาคือกิเลส อันเปิดแล้วในโลก เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะได้อะไร เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะได้รับผลข้อนี้ คือ มีพระ ปริชามาก มีพระปริชากว้างขวาง มีพระปริชาร่าเริง มีพระปริชาว่องไว มีพระปริชาเฉียบแหลม มีพระปริชาทำลายกิเลส ไม่มีบรรดาสรรพสัตว์ผู้ใดผู้หนึ่งมีปัญญาเสมอ หรือมีปัญญาประเสริฐกว่า พระองค์ ...”

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้านั้น พระองค์ได้ปฏิบัติบำเพ็ญอย่างต่อเนื่องหลายชาติ จนถึงชาติ ที่เป็นพระพุทธเจ้า จึงมีสภาพแห่งพุทธะมากที่สุดในโลก อย่างไม่มีใครเทียมเท่า สำหรับบุคคลใด

ก็ตามที่บำเพ็ญอย่างถูกต้อง ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสนั้น ก็จะสะสมความเป็นพุทธะมากขึ้นเป็นลำดับ คือ มีความสามารถมากขึ้น มีความสามารถที่มีความกว้างขวางหลากหลายมากขึ้น มีความสามารถในการสร้างความร่ำรวยเบิกบานมากขึ้น มีความสามารถที่ว่องไวมากขึ้น ในหลากหลายมิติ รวมทั้งการรับรู้ผลดีในการทำสิ่งที่ดี และผลเสียในการทำสิ่งที่ไม่ดี มีความสามารถที่เฉียบแหลมมากขึ้น มีความสามารถในการทำลายทุกข์ได้มากขึ้น และมีปัญญามากขึ้น ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า จะต้องเรียนรู้และปฏิบัติตามสมณะหรือพรหมณ์ได้บอกกล่าวเอาไว้

ซึ่งสมณะหรือพรหมณ์นั้นหมายถึง พระพุทธเจ้าหรือผู้รู้วิถีในการดับทุกข์ และสามารถปฏิบัติดับทุกข์ได้จริง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในขุ.ขุ.25/29 ว่า “... บุคคลไม่เชื่อว่าเป็นสมณะเพราะศีรษะโล้น บุคคลผู้ไม่มีวัตรพูดเหลวไหลและมากด้วยความอิจฉาและความโลภจักเป็นสมณะอย่างไรได้ ส่วนผู้ใดสงบบาป (กิเลสเหตุแห่งทุกข์) น้อยใหญ่ได้โดยประการทั้งปวงผู้นั้นเรากล่าวว่าเป็นสมณะเพราะสงบบาปได้แล้ว บุคคลไม่เชื่อว่าเป็นภิกษุด้วยเหตุเพียงที่ขอคนอื่น บุคคลสมาทานธรรมอันเป็นพิษไม่เชื่อว่าเป็นภิกษุด้วยเหตุอื่น ผู้ใดในโลกนี้ลอยบุญและบาปแล้ว (ผู้สามารถทำลายบาปคือกิเลสเหตุแห่งทุกข์ในตนจนหมดเกลี้ยงแล้ว โดยใช้บุญ คือธรรมะที่ใช้ทำลายกิเลส เมื่อทำลายกิเลสได้แล้ว จึงไม่ต้องใช้บุญทำลายบาปอีกต่อไป จึงเป็นผู้ลอยบุญและบาปแล้ว ชีวิตที่เหลือของท่านจึงไม่ทำบาป (กิเลส) ทั้งปวง แต่ทำกุศล (ความดีงามช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น และทำให้คนในโลกได้ประโยชน์) ให้ถึงพร้อม ซึ่งสั่งสมเป็นวิบากดีให้ท่าน ได้อาศัยตราบริณิพพาน จิตใจท่านจึงบริสุทธิ์ผ่องใส) ประพฤติพรหมจรรย์ธรรมทั้งปวงแล้ว เทียบไปในโลกผู้นั้นแล เราเรียกว่าเป็นภิกษุ บุคคลไม่เชื่อว่าเป็นมุนีเพราะความนิ่ง บุคคลผู้หลงลืม ไม่รู้แจ้ง ไม่เชื่อว่าเป็นมุนี ส่วนผู้ใดเป็นบัณฑิตถือธรรมอันประเสริฐเป็นคุณบุคคลประคองตราซัง เว้นบาปทั้งหลาย ผู้นั้นเชื่อว่าเป็นมุนี เพราะเหตุที่ผู้นั้นเชื่อว่ามี ผู้ใดรู้จักโลกทั้งสอง (โลกโลกิยะและโลกโลกุตตระ) ผู้นั้นเราเรียกว่าเป็นมุนีเพราะเหตุนี้ บุคคลไม่เชื่อว่าเป็นอริยะเพราะเหตุที่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง บุคคลที่เราเรียกว่าเป็นอริยะ เพราะไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง ...”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้ทำบาป ย่อมเศร้าโศกในโลกนี้ ละไปแล้วก็เศร้าโศก ชื่อว่าเศร้าโศกในโลกทั้งสอง เขาเห็นกรรมอันเศร้าหมองของตนจึงเศร้าโศกและเดือดร้อน” (ขุ.ธ.25/11), “ความสั่งสมบาป นำทุกข์มาให้” (ขุ.ธ.25/19) และ “การไม่ทำบาป นำสุขมาให้” (ขุ.ธ.25/25)

ดังนั้น สมณะหรือพรหมณ์จึงหมายถึงผู้ที่รู้วิธีดับบาป คือ อุปกิเลส 16 ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ อันเป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต 16 ประการ ได้แก่ อภิชฌาวิสมโลภะ (ละโมภไม่สมมาเสมอ คือความเพ่งเล็ง) พยาบาท (ปองร้ายเขา) โภชะ (โกรธ) อุปนาหะ (ผูกโกรธไว้) มกชะ (ลบหลู่คุณท่าน) ปลาสะ (ยกตนเทียบเท่า) อิสสา (ริษยา) มัจฉริยะ (ตระหนี่) มายา (มารยา) สาธุยชะ (โอ้อวด) ถัมภะ (หัวค้อ) สารัมภะ (แข่งดี) มานะ (ถือตัว) อติมานะ (ดูหมิ่นท่าน) มทะ (มัวเมา) ปมาทะ

(เดินเล่น) (ม.ม.12/93) และสามารถทำลายบาป (กิเลส) เหตุแห่งความทุกข์ ความเดือดร้อน ความเศร้าหมองทั้งปวงในตนได้จริง จึงจะสามารถบอกวิธีการดับเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งจะทำให้ทุกข์ดับได้จริง ดังที่พระพุทธเจ้ายืนยันว่า การปฏิบัติสู่ความดับทุกข์ที่แท้จริงอย่างยั่งยืนนั้น คาดคะเนค้นคว้าไม่ได้ (อรรถกถาจร) (ที.สิ.9/26) ต้องเรียนรู้จากผู้ที่รู้จริงและปฏิบัติได้จริงเท่านั้น จึงจะปฏิบัติได้ถูกต้องจนพ้นทุกข์ได้จริง (อง.ทสก.24/61)

พระพุทธเจ้าสมณโคดมได้ตรัสประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ดังต่อไปนี้

ใน “อาพาธสูตร” พระพุทธเจ้าตรัสถึงการสร้างสุขภาพ ด้วยสัญญา 10 ประการ ได้แก่ อนิจจสัญญา 1 อนัตตสัญญา 1 อสุภสัญญา 1 อาทีนวสัญญา 1 ปหานสัญญา 1 วิชาสัญญา 1 นิโรธสัญญา 1 สัพพโลเกอนภิตรตสัญญา 1 สัพพสังขารสุอนิจจสัญญา 1 อนาปานัสสติ 1ฯ” (อง.เอกาทสก. 24/60)

พระพุทธเจ้าตรัสข้อความสำคัญที่เกี่ยวกับสาเหตุของการมีโรคน้อยว่า “เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ (พลังความร้อนในร่างกาย) อันมีวิบาก (พลังที่สร้างผล) เสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลาง ๆ ควรแก่ความเพียรฯ” (ที.ปา.11/293)

“สุข ทุกข์ หรืออทุกข์ขมสุขเวทนา เกิดจาก เรื่องดี (ไฟ) 1 เสมหะ (น้ำ) 1 ลม (ลม) 1 ดี เสมหะ ลม รวมกัน (ดิน) 1 ฤดู 1 รักษาตัวไม่สม่ำเสมอ 1 ถูกทำร้าย 1 ผลของกรรม 1 เป็นที่ 8ฯ” (ส.สพ.18/427-429)

หลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้อายุยืน 7 ประการ ในพุทธธรรมได้แก่ 1) เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เทียวในกาลอันสมควร 5) ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) 6) เป็นผู้มึนคิด 7) มีมิตรดีงาม สำหรับเหตุให้อายุสั้น ก็ตรงกันข้าม (อง.สตุตต.22/125-126)

พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสถึง ปัจจัยซึ่งเป็นตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี 5 ข้อ ดังนี้ 1) ความเจ็บป่วยน้อย 2) ความลำบากกายน้อย 3) เบากาย 4) มีกำลัง 5) เป็นอยู่ผาสุก (ม.ม.12/265)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึง การฝึกศีลธรรมจะทำให้เกิดทุกข์ภัยต่าง ๆ รวมทั้งมีโรครุนแรงและอายุสั้น การปฏิบัติศีลธรรมจะทำให้เกิดความผาสุก แข็งแรงและอายุยืน ใน “จักกวัตติสูตร” (ที.ปา. 11/42-48)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่อง สาเหตุของการมีอายุสั้น อายุยืน โรครุนแรง โรคน้อย ในพระไตรปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ “จูฬกัมมวิภังคสูตร” ว่า “... ผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกลง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือดหมกมุ่นในการประหารชีวิต ประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต ... จะเป็นคนมีอายุสั้น ... ส่วนผู้ละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา

วางศัตรา (อาวุธหรือวิชาหรือความรู้หรือวิธีที่เบียดเบียน) ได้ มีความละเอียด ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่ ... จะเป็นคนมีอายุยืน ... ผู้มีปรกติเบียดเบียนสัตว์ (ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศัตรา (อาวุธหรือวิชาหรือความรู้หรือวิธีที่เบียดเบียน) ... จะเป็นคนมีโรครามาก ... ผู้มีปรกติไม่เบียดเบียนสัตว์ (ไม่ทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย) ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศัตรา (อาวุธหรือวิชาหรือความรู้หรือวิธีที่เบียดเบียน) ... จะเป็นคนมีโรคน้อย ... (ม.อ. 14/580-585)

ใน “คถาธรรมบททศทวารรทที่ 10” พระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุที่ทำให้ได้มาซึ่งความผาสุก ว่า “ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อคนยอมไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย (การไม่ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน เดือดร้อน ไม่สบาย บาดเจ็บ หรือล้มตาย)” (ขุ.ขุ.25/20)

ใน “ลักษณะสูตร” พระพุทธเจ้าตรัสเหตุที่ทำให้อายุยืน สมดุรร้อนเย็น เจ็บป่วยน้อย ไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อน ภพก่อน กำเนิดก่อน ละปาณาติบาตแล้ว เว้นขาดจากปาณาติบาตแล้ววางทัณทะ วางศัตราแล้ว มีความละเอียด มีความกรุณา หวังประโยชน์ แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ ตถาคตยอมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เบื้องหน้า แต่ตายเพราะกายแตก เพราะกรรมนั้น อันตนทำสังสมพอกพูนไพบูลย์ ... เมื่อเป็นพระราชชาติได้ผลข้อนี้ คือ มีพระชนมายุยืนดำรงอยู่นาน อภิบาลพระชนมายุยืนยาว ไม่มีใคร ๆ ที่เป็นมนุษย์ซึ่งเป็นข้าศึกศัตรู สามารถปลงพระชนมชีพในระหว่างได้ ... เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจึงได้ผลข้อนี้ คือ มีพระชนมายุยืนดำรงอยู่นาน ทรงอภิบาลพระชนมายุยืนยาว ไม่มีข้าศึกศัตรู จะเป็นสมณะ พราหมณ์ เทวดา พรหม มาร ไคร ๆ ในโลก สามารถปลงพระชนมชีพในระหว่างได้” (ที.ปา.11/136)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยเป็นมนุษย์ในชาติก่อน ภพก่อนกำเนิดก่อน เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือ ก้อนดิน ท่อนไม้ หรือศัตรา ตถาคตยอมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เพราะกรรมนั้น อันตนทำสังสมพอกพูนไพบูลย์ ฯลฯ ... เมื่อเป็นพระพุทธเจ้า จึงได้รับผลข้อนี้ คือ มีพระโรคาพาน้อย มีความลำบากน้อย สมบูรณ์ด้วยพระเตโชธาตุ อันยังอาหาร ให้อยอดี ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก อันควรแก่พระปธานเป็นปานกลาง” (ที.ปา.11/156)

ในจัดตริสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึง การดำรงชีวิตด้วยปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ เป็นองค์ประกอบหลักของการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ (ขุ.สุ.25/281) ซึ่งสอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้า ตรัสถึงสมุนไพรมะพร้าวที่ประหยัดเรียบง่ายในการดูแลสุขภาพใน วิ.ม.5/25-44

ในธรรมบทอรรถวรรค พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับ การพึ่งตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นไว้ว่า “หากว่าบุคคลพึงรู้ว่าตนเป็นที่รักไซ้ พึงรักษาดนนั้นไว้ให้เป็นอรรถภาพอันตนรักชาติแล้ว บัณฑิต พึงประคับประคองตนไว้ตลอดยามทั้งสาม ยามใดยามหนึ่ง บุคคลพึงยังตนนั้นแลให้ตั้งอยู่ในคุณอัน สมควรเสียก่อน พึงปราสอนผู้อื่นในภายหลัง บัณฑิตไม่พึงเศร้าหมอง หากว่าภิกษุพึงทำตนเหมือน อย่างที่ตนปราสอนคนอื่น ไซ้ ภิกษุนั้นมีตนอันฝักติแล้วหนอ พึงฝึก ได้ยินว่าตนแลฝึกได้ยาก ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นใครเล่าพึงเป็นที่พึ่งได้ เพราะว่าบุคคลมีตนฝักฝืนดีแล้ว ย่อมได้ที่ พึ่งอันได้โดยยาก ความชั่วที่ตนทำไว้เองเกิดแต่ตน มีตนเป็นแดนเกิด ย่อมย่ำยีคนมีปัญญาทรมัจจุ เพชรย่ำยีแก้วมณีที่เกิดแต่หิน ฉะนั้น ความเป็นผู้ทุศีล ล่วงส่วน ย่อมรวบรัดอรรถภาพของบุคคลใด ทำให้ เป็นอรรถภาพอันตนรดลงแล้ว เหมือนเถาข่านทรายรวบรัดไม้สาละให้เป็นอันทวมทับแล้ว บุคคลนั้น ย่อมทำตนเหมือนโจรผู้เป็น โจรปรารถนาโจร ผู้เป็นโจร ฉะนั้น กรรมไม่ดีและไม่เป็นประโยชน์แก่ตน ทำได้ง่าย ส่วนกรรมใดแล เป็นประโยชน์ด้วย ดีด้วย กรรมนั้นแลทำได้ยากอย่างยิ่ง ผู้ใดมีปัญญา ทรม อาศัยทิฐิอันลามก ย่อมคัดค้านคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ผู้อรหันต์ เป็นพระอริยเจ้า มีปกติ เป็นอยู่โดยธรรม การคัดค้านและทิฐิอันลามกของผู้นั้น ย่อมเผ็ดเพื่อฆ่าตน เหมือนขุยไฟฆ่าต้นไม้ ฉะนั้น ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมเศร้าหมองด้วยตนเอง ไม่ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมหมดจดด้วยตนเอง ความบริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์ เป็นของเฉพาะตัว คนอื่นพึงชำระคนอื่นให้หมดจดหาได้ไม่ บุคคล ไม่พึงยังประโยชน์ของตนให้เสื่อม เพราะประโยชน์ของผู้อื่นแม้มาก บุคคลรู้จักประโยชน์ของตน แล้ว พึงชวนชวายนประโยชน์ของตนฯ” (ขุ.ธ.25/22)

นอกจากสมดุริยอนเยนกายใจแล้ว มิตรสหาย สังคมและสิ่งแวดล้อมก็มีผลต่อสุขภาวะ ดังคำกล่าว “สัปปายะ คือสิ่งที่สมควรแก่การเพิกถอนกิเลส ได้แก่ อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งเหมาะ ครอบ) โจรสัปปายะ (ที่ไปซึ่งเหมาะ) ภัตสัปปายะ (การพุดคุดซึ่งเหมาะ) บุคคลสัปปายะ (บุคคลที่เหมาะสมเกี่ยวข้อง) โภชนสัปปายะ (อาหารที่เหมาะสม) อุดุสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่ เหมาะ) อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่เหมาะสม)” (อรรถกถาแปลเล่ม 2 “ตติยปาราชิกวรรคณา” ข้อ 368)

“อสัปปายะ คือสิ่งที่ไม่สมควรแก่การเพิกถอนกิเลส ได้แก่ อาวาสอสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่ง ไม่เหมาะ) โจรอสัปปายะ (ที่ไปซึ่งไม่เหมาะ) ภัตอสัปปายะ (การพุดคุดซึ่งไม่เหมาะ) บุคคลอสัปปายะ (บุคคลที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวข้อง) โภชนอสัปปายะ (อาหารที่ไม่เหมาะสม) อุดุอสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม) อิริยาปถอสัปปายะ (อิริยาบถที่ไม่เหมาะสม)” (อรรถกถาแปลเล่ม 2 “ตติยปาราชิกวรรคณา” ข้อ 368)

พระพุทธเจ้าตรัสใน “มงคลสูตร” ถึงหนึ่งในข้อปฏิบัติที่จะทำให้เกิดความเกษมผาสุก คือ “อยู่ในที่อันสมควรอยู่ (ปฏิรูปเทศวาโส จ)” (ขุ.ขุ.25/318)

และพระพุทธเจ้าตรัสถึงความเป็นผู้มีมิตรดี สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์) ในส.ส.15/381-384 ดังนี้

[381] พระผู้มีพระภาคประทับ ... เขตพระนครสาวัตถี ... พระเจ้าปเสนทิโกศลประทับนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง แล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานพระโอภาสความปริวิตกแห่งใจบังเกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ผู้เข้าที่ลับพักนอนอยู่อย่างนี้ว่า ธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้วนั้นแหละสำหรับผู้มีมิตรดีมีสหายดีมีจิตน้อมไปในคนที่ดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตรชั่วมีสหายชั่วมีจิตน้อมไปในคนที่ชั่วฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า คุณรมหาบพิตรข้อนี้เป็นอย่างนั้น คุณรมหาบพิตรธรรมที่อาตมภาพกล่าวดีแล้วนั้นแหละสำหรับผู้มีมิตรดีมีสหายดีมีจิตน้อมไปในคนดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตรชั่วมีสหายชั่ว มีจิตน้อมไปในคนที่ชั่วฯ

[382] คุณรมหาบพิตร สมัยหนึ่งอาตมภาพอยู่ที่นิคมของหมู่เจ้าศากยะ ชื่อว่านครกะในสักกชนบท คุณรมหาบพิตร ครั้งนั้นภิกษุอาณนทน์เข้าไปหาอาตมภาพถึงที่อยู่ ครั้นแล้วก็ทูลอาตมภาพแล้วนั่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง คุณรมหาบพิตรภิกษุอาณนทน์นั่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้วได้กล่าวกะอาตมภาพว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี เป็นคุณกึ่งหนึ่งแห่งพรหมจรรย์ คุณรมหาบพิตรเมื่อภิกษุอาณนทน์กล่าวอย่างนี้แล้วอาตมภาพได้กล่าวกะภิกษุอาณนทน์ว่า คุณรอาณนทน์เธออย่ากล่าวอย่างนั้น คุณรอาณนทน์ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดีนี้ เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว คุณรอาณนทน์ภิกษุผู้มีมิตรดี พึงปรารถนาภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี จักเจริญอริยมรรคมีองค์แปด จักกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้ฯ

[383] คุณรอาณนทน์ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ย่อมเจริญอริยมรรคมีองค์แปด ย่อมกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้อย่างไรฯ

คุณรอาณนทน์ ภิกษุในศาสนาที่ย่อมเจริญสัมมาทิฐิ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อความสลесคิน ... ย่อมเจริญสัมมาสังกัปปะ ... ย่อมเจริญสัมมาวาจา ... ย่อมเจริญสัมมากัมมันตะ ... ย่อมเจริญสัมมาอาชีวะ ... ย่อมเจริญสัมมาวายามะ ... ย่อมเจริญสัมมาสติ ... ย่อมเจริญสัมมาสมาธิ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อความสลесคินฯ

คุณรอาณนทน์ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ย่อมเจริญอริยมรรคมีองค์แปด ย่อมกระทำซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้โดยง่าย

คุณรอาณนทน์โดยปริยายแม้นี้ พึงทราบว่า ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี นี้เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียวฯ

ดูรอนานที่ด้วยว่าอาศัยเราเป็นมิตรดี สัตว์ทั้งหลาย ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความเกิดได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความแก่ได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความเจ็บป่วยได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความตายเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความตายได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความ โศก ความร่ำไร ความทุกข์ ความเสียใจ และความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความ โศก ความร่ำไร ความทุกข์ ความเสียใจ และความคับแค้นใจได้

ดูรอนานที่โดยปริยายนี้แล ฟังทราบว่าเป็นผู้มีมิตรดี มีสหชาติ มีจิตน้อมไปในคนที่ดี นี่เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว

[384] ดูกรมหาบพิตร เพราะเหตุนี้แหละ พระองค์พึงทรงสำเนียงอย่างนี้ว่า เราจักเป็นผู้มีมิตรดีมีสหชาติ มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ดูกรมหาบพิตร พระองค์พึงทรงสำเนียงอย่างนี้แล

ดูกรมหาบพิตร ธรรมอย่างหนึ่งนี้ คือความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย พระองค์ผู้มีมิตรดีมีสหชาติ มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ฟังทรงอาศัยอยู่เถิด

พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับ การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุไว้ว่า “ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง” (ขุ.ธ.25/59), “ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข” (ขุ.ธ.25/33)

พุทธธรรมกับสุขภาวะ

จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า การจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น มีประเด็นหลักที่จะต้องปฏิบัติ คือ การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย ฟังตนเอง ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้บริสุทธิ์จากกิเลส เมื่อลดกิเลสได้เป็นลำดับ ก็จะทำให้เกิดสภาพอิมเม็บเบิกบานผ่องใสเป็นลำดับ โดยปฏิบัติควบคู่ไปกับองค์ประกอบของการคบมิตรดี การสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ซึ่งสัมพันธ์กับข้อมูลที่ผู้วิจัย ได้สัมภาษณ์พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ โพธิรักขิตโต (ใช้นามว่า “พ่อครู”) ผู้นำชาวบุญนิยม ณ สวนป่าบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร เมื่อวันที่ 23 ตุลาคม พ.ศ. 2557 ในหัวข้อ “พุทธธรรมกับสุขภาวะ” เป็นส่วนหนึ่งของข้อมูลที่ผู้วิจัยนำมาบูรณาการเป็นองค์ความรู้ ในการสร้างความเป็นพุทธะ ของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อมวลมนุษยชาติ ดังนี้

ผู้วิจัย: วันนี้เป็นวันมหาสงกรานต์ คือ วันปิยมหาราช พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าฯ ทรงประกาศเลิกทาส

พ่อครู: พระพุทธเจ้าทรงปลดปล่อยทาสทางโลกีย์ ทั้งด้านวัตถุและจิตวิญญาณ ทรงปลดปล่อยชนชั้นวรรณะด้วย

ผู้วิจัย: วันนี้เป็นโอกาสดีที่พ่อครูได้มาที่นี่ และท่านจะแสดงธรรมเนื้อหาหลัก คือ **พุทธธรรมกับสุขภาพ** ขอเรียนถามพ่อครูว่า ตอนนี้อายุเท่าไรครับ

พ่อครู: 80 ปี 4 เดือน สุขภาพดีด้วย อาตมาไม่รู้สึกว่าตนเองแก่ กิ่งง ๆ ว่าตัวเลข 80 ปีมาอย่างไรอาตมาไม่เปลี่ยโหยโรยแรงที่ทำให้รู้สึกอายุ 80 ปี ตั้งแต่เด็ก อาตมาารู้สึกว่าคนอายุ 70 ปี ถึง 80 ปี คือคนแก่เพราะคุณตาคุณยายคุณปู่คุณย่าก็หนังเหี่ยวงก ๆ เงิน ๆ แต่ทำที่เราไม่เป็นเช่นนั้น เลยประมาณเอาเองว่า 18 ปี ได้มีการตรวจสุขภาพทางวิทยาศาสตร์บันทึกไว้เสมอ หมอตรวจทางหัวใจบอกว่าหัวใจเหมือนคนอายุ 30 ปี ส่วนสมองก็ว่าเหมือนคนอายุ 40 ปี ส่วนปอดว่าเหมือนคนอายุ 45 ปี ไปสแกนสมอง หัวใจก็ได้ผลออกมา ตรวจปอดต้องมาเป่า ตรวจหัวใจก็มาเดินสายพาน ได้ผลออกมาเท่ากับอายุไม่ถึง 50 ปี กำลังหนุ่มแน่นเลยนะ กำลังวังชาเต็มที่เลย

ผู้วิจัย: พ่อครูมีเทคนิคอย่างไรในการดูแลสุขภาพ และใช้พุทธธรรมในการดูแลสุขภาพอย่างไร

พ่อครู: ใช้ 8 อ. มี**อิทธิบาท** คือต้องมี**ฉันทะ** คนทั้งหลายต้องการให้มีอายุยืนยาว แต่**วิริยะ** นี้ขยันไหมแล้วก็เอาจริง **จิตตะ** อาตมาว่ามีจิตเท่าไรก็ทุ่มลงไปเลย แต่แปลว่ามีจิตเอาใจใส่จะไม่มีความอะไร แต่ว่าถ้าใจใส่เข้าไปเลยมีจิตเท่าไร โภภะใส่เข้าไปเต็มที่ แล้วเราจะได้คิดเอาเนื้ออึ้ง ๆ เป็น**วิมังสา** ปฏิบัติจริงก็เกิดผล เลือกเฟ้นเอง**อิทธิบาท**นั้นสำคัญ

และมาสรุปที่**อารมณ** เป็นการรักษา**อารมณ** เอาไว้พูดตอนหลัง เพราะ**อารมณ**หรือ**เวทนา** ถึงขั้นอุเบกขาสุดยอดเป็นฐานนิพพานก็ต้องรู้**เวทนา** 108 ใน ส.ส.18/431-437 (ธรรมพุทธศุคติก. 2555 : 196-200) ต้องทำให้ดีเสมอ

อาหาร ก็ต้องเข้าใจ**อาหาร**ธรรมชาติ **อาหาร**เป็นประโยชน์ตามโภชนาการ แต่ละคนก็ไม่เท่ากัน จะไปเอาสูตรตายตัวทุกคนเหมือนกันหมดไม่ได้ แต่ละคนก็ต้องต่างกันไปบ้าง คนนี้ร้อนมาก คนนี้เย็นมาก ตามธาตุของคน ต้องให้เหมาะสม

อากาศ จะต้องมีสิ่งแวดล้อม มีต้นไม้เป็นเครื่องปรับอากาศแบบธรรมชาติ ต้นไม้ ภูเขา ลำธาร แม่น้ำ จะให้อากาศที่ได้สัดส่วน ก็ต้องมีความเย็นความร้อนในสถานที่ที่ได้สัดส่วนพอเหมาะ แต่ทุกวันนี้เขาไม่เข้าใจ กลายเป็นป่าคอนกรีต ป่าเหล็กไปหมดแล้ว จนลมพัดเข้ามาที่หลงทาง น้ำตกเข้ามาไม่รู้จะไหลไปทางไหน ดิน น้ำ ลม ไฟ ไหลมาในป่าคอนกรีตก็หลงทางหมดแล้ว อาตมาได้พาทำสร้าง**ธรรมชาติ**ตั้งแต่ปฐมอโศก จนตอนนี้ที่ราชธานี อโศกก็พยายามทำ แต่ไม่ใช่ป่าดงดิบเพราะแบบที่เรียของป่าดงดิบ คนอยู่ด้วยไม่ได้ ก็ต้องทำให้ได้สัดส่วน สรุปคือ มีอากาศทั้งกันเชื้อโรค ทั้งสัดส่วนที่ดี

ออกกำลังกาย คนมันจี้เกียจจริง ๆ บางคนไฟแรงจัดออกกำลังกายเกิน มีคนได้ข่าวว่า นายยักษ์ตัวโตออกกำลังกายเกินอัมพฤกษ์กินแล้ว ส่วนมากจะทำขาด ไม่ค่อยทำทหนักหน่วง การออกกำลังกายต้องให้พอเหมาะ

เอนกาย คือต้องให้พักผ่อนรู้พักรู้เพียร พักไม่มากหรือ แต่เพียรให้มาก ชีวิตคนสมควร พักก็พัก มันเกินก็ทรุดเสื่อม แต่ต้องเข้าใจตนเองและเงินตัวเองในเรื่องออกกำลังกาย อาตมาออก กำลังกายสามอย่างวนเวียนกันไป หนึ่งเดินเร็ว ใช้เวลา 1 ชั่วโมง เดินเร็ว 45 นาที แล้ว cool down 15 นาที สองปั่นจักรยาน (เครื่องออกกำลังกาย) สามโยคะ และมีแถมมาคือคนมานวด คนไหนนวดดี ก็ต่อเนื่อง คนไหนนวดไม่ได้ความก็ทีเดียวพอ

เอาพิษออก พวกคุณรู้ดีกว่าอาตมางานเยอะ ทำอะไรบ้างมากมาย ทำให้เหงื่อออกก็ออก กำลังกายแล้ว ดีที่ออกซ์ คุณเลือดออกมา (ป่าก้วน) สารพัดก็ไม่ต้องอธิบายมาก เพราะเอามะพร้าวห้าว มาขายสวน

อาชีพ ตัวนี้สำคัญ เรื่องอาชีพเป็นพฤติกรรม เป็นงานของมนุษย์ ที่ไม่ค่อยคิดว่าเป็นโทษ หรือประโยชน์ อาชีพเดียวกันเป็นโทษเยอะ อาชีพนักธุรกิจนี่เป็นโทษเยอะ ไม่ต้องพูดถึงค้ายาบ้าค้าพิษ ค้าอาวุธ ก็เป็นมิจฉนวนฉิบชา เป็นอาชีพร้ายแรง ทำให้ตนและคนอื่นอายุสั้นแม้แต่อาชีพที่ล่อแหลมที่ ตายไวก็มีมากต้องรู้ว่า อาชีพที่จะให้เรามีอายุยาวยืนคืออย่างไร ยาเคมีทำให้สั้นไม่งาม แต่ตนเอง ได้รับพิษ ตนเองก็ตายก่อน ลูกเต่าก็กำพร้าไปหลงว่าต้องได้เงินทองมาก และอาชีพที่เป็นอบายมุข ทำร้ายทำลายคนอื่น เช่นเศรษฐกิจทำน้ำเหล้า ตัวเขาเองไม่ดื่มเหล้านะ อันนี้อำมหิต รู้ยู่ว่าเหล้าไม่ดี ตนเองไม่ดื่ม แต่ก็ทำมาขายมอมเมาคนอื่นเป็นพิษภัย คนแบบนี้คบไม่ได้ คนหน้าเนื้อใจเสือ ตนเอง รู้ว่าไม่ดีตนเองยังไม่ดื่ม แต่ฆ่าคนอื่นทำร้ายคนอื่น เขาก็ร่ำรวยอย่างบาป อย่าไปทำอาชีพแบบนี้เด็ดขาด ชาตินี้คุณอาจมีเงินรักษาชีวิตไปได้ เป็นมนุษย์พีชก็ได้เลยมีเทคโนโลยีมีอวัยวะเทียม มีเงินทองก็ไม่ตายง่าย แต่ชาติต่อไป คุณไม่ได้หอบหัวใจเทียมไปด้วย ก็ได้หัวใจอ่อนแอ จะหนีวิบากตามฤทธิ์เดชชาตินี้ อาจทำได้ แต่ชาติหน้าทำไม่ได้แน่ เราอย่าทำอาชีพล่อแหลมต่ออุบัตเหตุตายโหง อาชีพที่เป็นภัยต่อ ตนและผู้อื่น ต้องเรียนรู้สัมมาอาชีพให้ดี ไม่ทำบาปทำวิบากใส่ตัว รู้จักวิธีทำบุญกุศลให้แก่ตนเอง

ทำ 8.0 มาทำให้รู้สึก 80 ปี คือ 18 ปีพูดดีเข้าเป้าเลย แต่เข้าไกล แล้วอาตมาจะไม่ดีใจ เหมือนพวกนักบอลที่เตะเข้าไกล ดีใจดีลังกาออกหักตายเลย อีกหน่อยก็ยังมีดีใจช็อคตายเลย

ผู้วิจัย: พุทธธรรมหรือธรรมะจะช่วยเสริมให้มีสุขภาพดีอย่างไร

พ่อครู: อาตมาตอบได้เลยว่า ธรรมะนี่แหละเป็นสิ่งที่จะทำให้อายุยืน เป็นโอสถทิพย์ ที่สุดยอดเยี่ยมกว่ายาอะไรเลย เพราะธรรมะนั้น มีทั้งอารมณ์ดีเป็นจิตวิญญาณ โดยตรง และมีปัญญา **รู้ตัปปริสธรรม** (อง.สตุคก.23/65) รู้จักอะไรเป็นพิษหรือคุณ อันไหนจะเสริมหรือถ่วง จะเข้าใจมี ปัญญา รู้ จะเลือกเฟ้นให้ร่างกายอย่างได้สัดส่วนพอเหมาะ ธรรมะจึงมีทั้งปัญญาและเจโต ทำให้ชีวิต

ยืนยาวได้จริง ๆ ที่เขาพูดกันว่าถ้าใครท่อง **โพชฌงค์ 7** (ส.ม.19/505-507) เมื่อมีสติแล้ว มีสติ **สัมโพชฌงค์** ต้องเรียนรู้ขณะมีผัสสะ ให้มีสติ เป็นพลังงานที่ชื่อว่าสติ (สทแปลว่าร้อย) ครอบคลุม ปัจจัยเมื่อมีสติแล้วก็ใช้ธาตุรู้ ให้รู้ทั้งนอกและใน อ่านให้รวมหมดเรียกว่า กายรู้สัมผัสและต้อง เมื่อ มีสัมผัสก็เกิดองค์รวมเป็นธรรมชาติ เรียกว่า **สังขาร** คือการปรุงแต่ง ปรุงแล้วเกิดสังขาร เป็นเวทนา ถ้าไม่ได้ศึกษาก็ไม่ได้ตามรู้เวทนาองค์รวมก็เป็นสังขารผี มีกิเลสเป็นหัวหน้าใหญ่ เราจึงต้องทำสติ ให้เข้าไปรู้ เข้าไปจากนอกเข้าหาใจ ตามรู้ว่ามิอะไรเป็นเหตุ คือ **สราคะ สโทสะ สโมหะ** ใน หัวข้อ **เจโตปริยญาณ 16** คือความรู้รอบถ้วนในสภาวะของจิต (ที.ส.9/163) อ่านให้ออกว่าอะไรคือ เหตุ องค์รวมนี้เรียกว่า กาย มีสติรู้ควบคุมกายได้ทุกอิริยาบถก็เป็นกายคตาสติ แล้วรู้เข้าไปจากนอก เข้าหาใจ ทั้งรูปและอรูปร เข้าไปถึงภายในเลขอยู่ในวิโมกข์ **8** (ที.ม.10/66) **รู้อาณาปานสติ** (อยู่ใน หัวข้อ **สติปัญญาฐาน 4** (ที.ม.10/273-299) คือสติมีตลอดเท่าที่คุณมีลมหายใจเข้าออก ต้องมีสติกำกับตลอด อย่าแยกกายคตาสติกับอาณาปานสติออกจากกัน ต้องทำงานร่วมกันเสมอต้องอ่านจากนอกเข้าหาใจ

ให้รู้มุมเหลี่ยมทุกแง่ทุกเชิงของลมหายใจคือกายนั่นเอง คุณทิ้งกองลมไม่ได้ คือทิ้ง กายนอกไม่ได้ เขาเข้าใจไม่ได้ก็เลยไปมโนมยอัตตา (อยู่ในหัวข้อ **อัตตา 3** (ที.ส.9/302) ไปปรุงแต่ง สร้างลมต่าง ๆ เคลื่อนไปมา ออกนอกกริตพระพุทธรเจ้าเลยแล้วนิยมนมขึ้นกันว่าเก่ง พวกเก่งทางวาโย เก่งทางกองลม มันเป็นพลังจิตที่ใช้ นอกกริต เป็นอิทธิวิธี

เราสามารถทำตามพระพุทธเจ้าสอนรู้องค์ประกอบทั้งนอกและใน **กายปฏิสังเวท** (รู้แจ้ง กาย (กองลม) ในหัวข้อ **อาณาปานสติ 16** (ม.อ.14/288) แล้วทำให้ระงับ **ปีสสังกย** ระงับอะไร ไม่ใช่ร่างกายคือร่าง ไม่ใช่กระดูกกระดูก แม้นักเข้าลมหายใจก็ให้หยุด ก็ตายดี กายไม่ได้หมายถึง วัตถุ แต่กายนี้หมายถึงจิต กายนี้แหละคือองค์ประกอบของรูปนามที่รับรู้มา แล้วกายต้องใช้จิตรับรู้ กายนี้แหละคือจิต คือองค์รวมของเวทนา สัญญา สังขาร หรือตัววิญญาณนั้นแหละคือกาย ต้องรู้เข้าไป ในเวทนาคือ รากะโทสะโมหะ ที่เป็นสมุทัย กำจัดได้ก็ระงับกาย หมายถึงองค์รวมทั้งนอกและ ในเมื่อทำได้ก็รู้จักจิตสังขาร คือเอาเฉพาะตัวจิตเน้นเข้าไปในจิต เน้นรูปและอรูปรแต่ไม่ทิ้งข้างนอก เน้นสัญญากำหนดรู้ อธิจิตศึกษา อธิปัญญาศึกษา จิตแยกเป็นเจตสิกต่าง ๆ มากมาย ที่เขาแยกกัน

เมื่อเราสามารถสงบระงับกิเลสได้ในจิต ก็มาระงับในรูปและอรูปร สุดท้ายทำจิตให้ **อภิปรโมทัง** มีสมาทัง สมาทัง คือสดชื่นแข็งแรงแล้วกล้าหาญแข็งแรง นี่คืออาณาปานสติ 16 ชั้น (ม.อ.14/288) แล้วเหลืออีก 4 คือต้อง **รู้อนิจจานุปัตติ** (พิจารณาตามเห็นความไม่เที่ยงของ กิเลส) **วิราคานุปัตติ** (พิจารณาตามเห็นความคลายกำหนด) **นิโรธานุปัตติ** (พิจารณาตามเห็นความ ดับกิเลส) **ปฏินิสสัคคานุปัตติ** (พิจารณาตามเห็นความสลละคืน (สลัดทิ้ง) กิเลส) ไม่ใช่รู้แค่ตอน หลับตาว่ามันไม่เที่ยง แม้วัตถุก็ไม่เที่ยง อารมณ์เราก็ไม่เที่ยง เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปนานนับชาติ เห็น **อนิจจานุปัตติ** แล้วเราสามารถทำกิเลสสงบระงับได้ ก็รู้ว่าทำได้ ก็รู้ว่าสามารถส้ารอกกิเลส

ตามเห็นได้ว่า กิเลสถูกชำระ ก็อ่านออกว่าทำจิตวิมุติโรธ ก็ทำทวนทำซ้ำต่อไป ให้แข็งแรงเป็นสุขอย่าง วุปลโมสุขเป็นเนกขัมมสิต ไม่ใช่สุขได้บำเรอกิเลสเป็นเคหสิตโสมนัสเวทนา แล้วก็รักษาผลเป็นอนุรักษนาปธาน (คือ เพียรรักษาบุญที่เกิดแล้ว ในหัวข้อ สัมมัตถปธาน 4 (อง.จตุกก.21/13) แล้วทำซ้ำทำบ่อยให้มาก ๆ มาก ๆ จนมันสิ้นเกินก็ไม่เป็นไร ส่วนมากจะขาด แล้วตัดสินตนเป็นอรหันต์เร็วไป

เนื้อแท้ของจิตพุทธ จะมีมุกุฏธาคู (ธาคูแห่งการรู้อย่างไว อย่างอ่อนโยน อย่างฉลาด และสามารถปรับได้) ในหัวข้อ องค์คุณอุเบกขา 5 (ม.อ.14/690) อย่างมีขวนจิต (จิตที่แหวไว เร็วไว) มีมุกุปรับได้เร็วไว มีกัมมัญญา เหมาะควรแก่การงาน ถ้ามีเหตุปัจจัยเข้ามากระทบเราก็ขาวสะอาดได้เช่นเดิม จิตก็ดีขึ้น ทั้งขั้น 5 ก็สะอาดขึ้น เป็นกายปัสสัทธิ แล้วก็เอาประกอบการทำงานโดยมีญาณปัญญาเลือกเฟ้น ก็จะไปควบคุมกรรม เป็นกัมมัญญาตา ความควรแก่การงานเหมาะสมเหมาะสม ก็จะรู้สัปปริสธรรม ได้เหมาะสมได้ลงตัวได้สัดส่วนทุกเวลาที่ตัดกิเลสได้คือบุญ คนไทยเอาคำว่าบุญ ไปเพี้ยนกลายเป็นกุศล บุญกลายเป็นคุณงามความดีแบบโลกีย์ แค่ว่าดีก็เป็นผู้ดีแต่บุญไม่ใช่แค่กายกรรม วชิกรรม แต่บุญ คือ การชำระจิตสันดานให้หมดจด ภาษาบาลีกำกับว่า “บุญ” คือ “สัตตนาถ ปุณาติวิโสเทติ” คือต้องชำระกิเลสในจิตสันดานหมดจด

โพธิปักขิยธรรม 37 (คือธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้, ที.ปา.11/108) ตั้งแต่ภายในกาย ไปจนถึง อุเบกขา เราจะเกิดสัมมาสมาธิ สัมมาวิมุติ ทุกวันนี้ไม่เข้าหลักเกณฑ์แล้วแม้แต่คำว่า กายก็ไม่เข้าใจ ไปคิดว่าคือ ร่าง เท่านั้น แต่ที่จริงกายก็คือจิต กายคือองค์ประชุมของ เวทนา สัญญา สังขาร เราต้องอ่านรู้กาย โดยเฉพาะ กายสังขาร วชิสังขาร จิตสังขาร

อ่านรู้ถึงธาคูของความเพียรทั้ง 7 คือ อารัมภธาคู (ริเริ่มคิด) อารัมภธาคู (ตั้งต้นเพียร) นิกกมธาคู (เพียรไม่หยุดยั้ง) ปรักกัมมธาคู (บากบั่นมุ่งมั่นเพียร) งามธาคู (เรียวแรงเพียรแข็งแกร่ง) ธิติธาคู (ความเพียรตั้งมั่น) อุปกกมธาคู (ความเพียรในจิตสำเร็จผลบริบูรณ์) (อรรถกถาแปลเล่ม 30 “กายสูตร” หน้า 194, อรรถกถาแปลเล่ม 75 “จิตตูปปาทกัณฑ์” หน้า 385) จะเกิดพลังงานแบบนี้จากภายในออกมาข้างนอก เริ่มแต่ตักกะ ก็ต้องจัดการเหตุคือ กามกับพยาบาท กำจัดโดยมีวิตักกะ (ความตรัสรู้: Applied thought) วิชยวิจาร์ (ความตรอง หรือพิจารณา: Sustained thought) ให้เกิดกิเลสลด กำจัดมันได้ วิ คือการทำอะไรที่ไม่ควรมีให้ออกไปได้วิเศษ วิ มีความหมายทั้งเจริญและกำจัดออก ปหานกิเลสออก เป็นสังกัปปะ แล้วมาที่อัปปนา (ความแน่วแน่) เป็นองค์ธรรมใหม่ที่จัดสรร ก็มาคุมกับอัปปนา ถ้ากิเลสมากก็คุมกันมากหน้อยกับพยัปปนา (ความแนบเนียน) ถ้ากิเลสน้อยก็คุมกันน้อยหน้อยจนกิเลสหมด แล้วผ่านมาเป็นวจีสังขาร (เตรียมพูด) ในหัวข้อ สัมมาสังกัปปะที่เป็นอนาสวะ 7 คือ ความดำริถูกต้องที่ไม่มีกิเลสแล้ว 1. ความตรัสรู้ (ตักโก) 2. ความวิตก (วิตักโก) 3. ความดำริ (สังกัปป) 4. ความแน่วแน่ (อัปปนา) 5. ความแนบเนียน (พยัปปนา) 6. ความปักใจมั่น (เจตโส อภิ

นิโรปน 7. เจริญพุด (วชิสังขาโร) (ม.อ.14/263) ได้เป็นผลลัพท์ ที่ไม่มีกิเลสเข้าร่วมแล้วก็รอแต่ว่า จะสั่งออกมาเป็น กายกรรม วาจากรรม หรือกัมมันตะหรือเป็นอาชีวะเลย ก็อนุโลมปฏิบัติได้โดยตนเองบริสุทธิ์อยู่แต่อนุโลมเขาเป็นกายกรรมวาจากรรมที่ให้แก่เขา ทำงานกับสังคมได้อย่างจัดสรร ได้ คุณต้องมีพลังที่จะจัดสรรได้ ถ้าข้างนอกอ่อนแอมากแล้วคุณก็อ่อนแอต่อโลกธรรม คุณก็แย่สิแต่ ถ้าคุณไม่หวั่นไหวต่อนางคันทหาราคะอรติ คุณก็ทำงานได้ อนุโลมได้เรามีสติสัมปชัญญะ จึงเจริญ เป็น **สัมปชานะ** : ความรู้สึกตัวในการปฏิบัติอยู่ **สัมปาทติ** : เหตุไปสู่การละเลงเพื่อสัมปชชติ **สัมปชชติ** : ความรู้จากการแยกแยะขจัด **สัมปาเปติ** : การสังเคราะห์กันขึ้นอย่างอวจร **สัมปฐิสังขา** : ญาณรู้จักการทบทวนกระทำซ้ำ **สัมปชชลติ** : เข้าสู่การโหมใหม่ สว่าง เรืองรอง **สัมปตตะ,สัมปันนะ** : การเข้าบรรลุผล **สัมปฐิเวธ** : ความรู้ที่รู้แจ้งแทงตลอด **สัมปชัญญะ** : ความระลึกตัวต่อจากสติ สามารถเรียนรู้ถึงกามภพรูปภพ อรูปภพ ก็ละล้างไปตามลำดับ งามในเบื้องต้น ท่ามกลาง บั้นปลาย ลาดลุ่มเหมือนฝั่งทะเลไม่ต้องวอกวนเก็บตามหลังทำให้ละเอียดไปตามลำดับ ตั้งแต่โลกอบาย รู้จักวิธีการทำ ทำให้มันลดได้อย่างนี้กิเลสตัวไหนก็แล้วแต่ อันนี้เป็นอบายมุข หรือกิเลสความเร้ามันแรง เราก็ทำอันนี้หรือ โทสะเร้ามันแรงอันนี้ ยังมีคู่อาฆาตเลยเราก็ต้องปฏิบัติให้สำคัญ นายคนนี้มีวิบาก กันมาหลายชาติ เจอหน้ากันก็ทุกที เราก็ต้องจัดการที่จิตเราเจอหน้าก็ต้องอ่านให้ทัน อย่างน้อย วิกขัมภนปหาน กดข่มมันก่อน (Extinction by suppression) จะให้ดีกว่ามีวิปัสสนาญาณ มันไม่เที่ยง ต้องอ่านอาการจิตว่า **อภัย**เป็นเช่นนี้ เลิกอย่าจงเวรถือสา อย่าไปต่ออีก สร้างเวรกรรมอีก เอาให้วาง วางปล่อยให้ได้ ลดละไปหรือ ไปปฏิบัติสัมมุตถุกลไม้ อ่านจิตเรา ทั้งกระทบ วัตถุ บุคคลดินน้ำไฟ ลมก็ตาม

ใครเคยโกรธทะเลไหม เคาะมันจนหัก หาใหม่ก็ค่อยยังชั่ว หรือแย้งว่าเก่าก็จงเวรอัน ใหม่อีก จะเอาให้ได้ตั้งใจดู ทะเลมันรู้เรื่องกับเราที่ไหน นี่คือสิ่งต่าง ๆ ที่กระทบสัมผัสแล้วเกิด รากะโทสะ โสดาบันทำกิเลสลดได้แล้วก็มาศกิทาคามี อบายมุขเราหมดก็ทำไปตามสูตร โครงสร้าง ที่เราทำเป็นแล้ว ทำตั้งแต่กามภพ สมมุติว่าลดได้แล้วเป็นอนาคามี ก็ไม่ได้ไปนั่งหลับตา แต่ว่า กระทบสัมผัสแล้วข้างนอกเราไม่แล้ว จิตเรารู้ดี หิริเต็ม โอตตปปะเต็ม เหลือแต่ระริกระรี่ในจิตมีรูป รากะ อรูปรากะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา ที่เหลืออยู่ที่ไปตามลำดับ ทำให้ชัดเจนให้พันแนวสัญญาณา สัญญาตนะ (เข้าถึงสภาวะหมายรู้ก็ไม่ใช่ ไม่รู้ก็ไม่ใช่ ในหัวข้อ **อรุปลมาน 4** (ส.สพ.18/519) ก็พัน สังโยชน์สุดท้าย อวิชชาสังโยชน์ (คือความเขลา ไม่รู้แจ้งในอาริยสัจสี่ ในหัวข้อ **อุทธมภากิยสังโยชน์ 5** **สังโยชน์เบื้องสูง 5** (ที.ปา.11/285) จึงบริบูรณ์ไปตามลำดับจากองค์ประชุมภายนอกสู่รูปจิตและอรุปล จิตตามลำดับ คุณก็ทำให้กิเลสลดได้หมดได้ แต่ก็ยังเหลือกายอยู่ กิเลสหมดก็เป็นพระอรหันต์

โพธิปักขิยธรรม (ธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้ (ที.ปา.11/108) จึงยืนบนฐาน โพชฌงค์ 7 (ปริสภาวะ) และมรรคองค์ 8 (อิตถิภาวะ) มรรค เป็นตัวสร้างเรื่องเป็นอิตถิภาวะทั้ง

อาชีพ การงาน วาจา ความคิด เราก็ทำไปตามลำดับ ไม่ใช่จะไปดับอดีตภาวะหมด ก็ทำไปให้ วิชาญรู้เหตุดับเหตุ โภชนมงค์ 7 องค์แห่งการตรัสรู้ (ส.ม.19/505-507) เป็นตัวจัดการ ทำได้มีปิติ เราก็ ลดปีติจิต ก็ปีติสัทธา มีสมาธิตั้งมั่น อุเบกขาเป็นสุดท้าย เป็นฐานนิพพาน คุณก็รักษาผลไปก็สามารถ ทำได้ถูกต้องตามลำดับโดยไม่ทิ้งกาย มีประสิทธิภาพของสติปัญญา 4 ที่จะไปจัดการในกายคตาสติ และอานาปานสติ ก็จะบรรลुरुธรรม สัมผัสวิโมกข์ 8 ด้วยกาย ได้ฉาน 4 คือสภาวะจิตแน่นแน่นสงบจาก กิเลส โดยอาศัยรูปธรรมเป็นอารมณ์ (ที.สี.9/127-130)

สภาพว่างคือรูป เป็นอาภาสอันฉายตนะ (เข้าถึงสภาวะอากาศหาที่สุดมิได้) และสภาพ วิชาญฉายฉายตนะ (เข้าถึงสภาวะวิชาญหาที่สุดมิได้) คือ นามเป็นการตรวจสอบนามธรรม ว่าสะอาดไหมจากกิเลสค้นหา แล้วตรวจสอบเหลือไม่ให้มีอาภัพัญญาตนะ (เข้าถึงสภาวะไม่มีอะไร น้อยหนึ่งก็ไม่มี) ก็เอาเศษเหลือออกให้ได้ แม้มีสัมผัสแต่ต้องมีฐานรูปฉานแล้ว เก็บรายละเอียด ให้หมด อากาศก็ว่าง วิชาญก็ใสไม่มีเศษกิเลสเหลือเลย แล้วต้องรู้ทุกสัญญา ทุกอตตะ เป็นเนวสัญญานาสัญญายตนะ (เข้าถึงสภาวะหมายรู้ก็ไม่ใช่ ไม่รู้ก็ไม่ใช่) ทำซ้ำทำซากทำอีกทุกกาละทำปัจจุบัน ตั้งสมเป็นอดีต มีจิตอยู่เหนือโลกทั้งที่อยู่กับโลก แต่เรามีอำนาจมีวิสัยอยู่เหนือมัน ทำซ้ำ ตรวจสอบ ซ้ำให้เกิดสะสมตั้งมั่น อเนกชากิสังขาร ทุกลีลาบทบาท ทั้งที่ผลและไม่ผล ก็ทำทุกปัจจุบัน ตั้งสมเป็นอดีต จนพยากรณ์ได้เลยว่าอนาคตก็สูญทั้งเวทนาในส่วนอดีตส่วนอนาคต และส่วนอดีต และอนาคตก็สูญ เป็นการเรียนรู้เวทนา 108

เมื่อสามารถทำให้ออดีตสูญโดยทำทุกปัจจุบัน เรามีปริสุทธา (บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส นิ वर्ณ 5) ปริโยททา (ผุดผ่อง ขาวรอบ แข็งแรง แม้ผัสสะมากระทบ) มุทุ (รู้ แหว ไหว อ่อน ง่ายต่อการคัด ปรับปรุงให้เจริญ) กัมมัฏญา (สละสลวย ควรการทำงานอันไร้อคติ) ปภัสสรา (จิตผ่องแผ้ว แจ่มใส ถาวรอยู่ แม้มีผัสสะ) เก่งเป็นจอมยุทธ พอสัตถุมายิมเท่านั้นศัตรูก็ตาย เก่งอีก แค่มองศัตรูศัตรูก็ตาย หรือศัตรูมาสัมผัสเราศัตรูก็ตายหรือยอมสยบทันที คือสุดยอดแห่งวรยุทธ นี้สุดยอด ผู้ใดสามารถ ทำได้ ใครว่าไม่เป็นอรหันต์ก็ช่าง จบ

ผู้วิจัย: พ่อกฐมีเทคนิคธรรมะพุทธศาสตร์ในการสร้างคนให้เป็นจิตอาสาอย่างไร

พ่อครู: อาตมาไม่ต้องออกแบบอาตมาทำตามพระพุทธเจ้า คุณดำราที่มีของพระพุทธเจ้า ก็เอาการจัดการอาตมาเรียบเรียงไม่ได้ มันมากมายเยอะเยอะ ก็ดูตามองค์ประกอบเหมาะสมจัดการให้ ได้สัดส่วน พยายามใช้ **สี่ปฐิธรรม** รู้จักนิรุตติปฏิสัมภิตา (รู้แตกฉานในภาษา) ในหัวข้อ **ปฏิสัมภิตา 4** คือความรู้แตกฉาน 4 ด้าน อีก 3 ด้าน คือ อตถปฏิสัมภิตา (รู้แตกฉานในเนื้อหาสาระ) ชัมมปฏิสัมภิตา (รู้แตกฉานในธรรมะ) และปฏิภาณปฏิสัมภิตา (รู้แตกฉานในไหวพริบ) (อง.เอกก.21/172) สอบจากพระไตรปิฎก อาตมาไม่อ่านอรรถกถาจารย์ แต่ดี ๆ ก็มี อะไรใช้ได้ก็เอามาทำใช้ ภูมิคนเป็น เครื่องตัดสินทำมา 44 ปีแล้ว ทำมาแต่เป็นฆราวาสแต่คนไม่ยอมรับ ถามว่ามีเหตุปัจจัยอย่างไรก็ตอบ

ไม่หมด แต่โครงสร้างอะไรเป็นศีลสมาธิปัญญา ก็ให้จัดการไปตามเหมาะ ก็มีศีลข้อ 1 จัดการโทสะ มูล ศีลข้อ 2 จัดการโลภะมูล ศีลข้อ 3 จัดการราคะมูล ศีลข้อ 5 กำจัดโมหะ โลภะที่ต้องการมาให้ตน ราคะเอาให้ได้มาเสพรส มีนัยต่างกันแค่นี้ ส่วนโทสะคือความไม่ปรารถนาดี ทำร้ายฆ่าแวง โกรธเคืองกัน ไม่สบายใจ ก็อ่านใจรู้ใจ คนนี้เหมาะสมกับศีล 5 ก็จัดการ ฉันจะลดโทสะราคะของฉันอย่างนี้ ก็กำหนดเอา ส่วนศีลข้อ 4 คุณต้องไม่โกหกก่อนแล้วค่อยละโดยละเอียดเพิ่มขึ้น ก็ใช้ โครงสร้าง ศีล สมาธิ ปัญญาและมีจรณะ 15 อีก

คุณต้องมีศีลเป็นตัวหลักและตัวปฏิบัติคือ สारรวมอินทรีย์ (ระวัง ตาหู จมูก ลิ้น กาย ใจ) โภชนะมัตตัญญูตา (รู้ประมาณในการบริโภค) ชาคริยานุโยคะ (การหมั่นทำความดีอยู่เสมอ) ในหัวข้อ **อปัณณกปฏิบัติ 3** คือข้อปฏิบัติไม่ผิด เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ (อ.จ.เอกก.20/455) ต้องสำรวมให้ดีเพราะคุณเสพนิวรณ์เป็นอาหารตลอดเวลา หากไม่ได้สังวรสำรวม ต้องไม่ให้กิเลส เข้าไปบงการเราให้ทำกรรมแล้ว จะควบคุมไม่ให้มีทุจริต 3 ให้ได้ (กายทุจริต ประพฤติชั่วด้วยกาย มี 3 คือ ปาณาติบาต อทินนาทาน และ กามสุมิฉาจาร **วจีทุจริต** ประพฤติชั่วด้วยวาจา มี 4 คือ มุสาวาท ปิสุณาวาจา พรุสวาจา และ สัมผัสพลาปะ **มโนทุจริต** ประพฤติชั่วด้วยใจ มี 3 คือ อภิชฌา พยาบาท และ มิจฉาทิฎฐิ คือ อกุศลกรรมบท 10) ก็ต้องมีสารรวมอินทรีย์ มีสติสัมปชัญญะ ทำใจในใจ โยนิโสมนสิการเป็นทำใจให้ลดกิเลสเป็น ใครทำใจเป็นก็ได้ **ใครทำใจในใจเป็นคนนั้นมีโอกาส ไปได้นิพพานแน่นอน** ใครทำใจเป็นก็มีสัมมาทิฎฐิ ซึ่งมีองค์ประกอบคือ ปรโตโฆสะ (การตั้งใจรับฟังผู้อื่น) และ โยนิโสมนสิการ (การทำในใจโดยแยกพิจารณาไปถึงที่เกิด ในหัวข้อ **ปัจจัยเกิด สัมมาทิฎฐิ 2** (ม.ม.12/497)

ผู้วิจัย: เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นจะทำอย่างไร

พ่อครู: หนึ่งใน เอายาเม็ดแรกเลยทุกคนพอเกิดการขัดแย้งขึ้นมาทุกคน หยุด แล้วอม นี่ คือยาเม็ดแรก มัน ไม่ได้ก็ต้องกดข่มมันไป สอง เอามาวิจัยวิจารณ์ตกลงกันสัมมนากัน สุดท้ายตกลงกัน ไม่ได้ก็ต้องโหวต **เขภุยยติกา** (การระงับข้อขัดแย้งด้วยเสียงข้างมาก) เมื่อคะแนนเสียงชัดเจนก็เอา ตัวนั้น อ่ามีตัวตนเอาตัวตนเป็นหลัก ต้องเคารพหมู่ให้เกียรติทุกคน เพราะเราเลือกแล้วว่าหมู่ที่ดี ไม่ใช่ว่าคุณไปโหวตที่อื่น คนมาจากทุกทิศจากนครทุกหน แล้วมาโหวตร่วมกัน อย่างนั้นเอาตามไม่เอา มันต้องคัดเลือกคนเข้ามาเป็นสภาที่รวมกัน ที่ใดไม่มีบัณฑิตที่นั่นไม่ใช่สภา ใครจะเข้ามาเราต้องคัด เฝ้ากันถ้าสรุปมติได้เป็นเอกฉันท์ก็ไม่ต้องโหวต หรือว่าสุดท้ายต้องโหวตก็ทำ ประธานต้องอย่าอคติ ไม่บังคับใคร ถ้าบังคับก็เผด็จการตลอดเวลาไม่ได้เรื่องต้องพยายาม ต้องหมั่นพร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเล็ก เมื่อประชุมกัน เอาออกมาเทกันให้หมด แล้วมีมติ จะต้องโหวตก็โหวต ไม่ต้องโหวตตกลงกันได้ก็จบ ออกจากห้องประชุมแล้ว ทำตามมติ เก็บความคิดของตนไป ไม่เอาตามความคิดตน เอาตามหมู่ สังคมทุกสังคมต้องมีความขัดแย้ง สังคมใดไม่มีการขัดแย้งเลย

อันนั้นเป็นสังคมาว ยมันต้องมีความขัดแย้งอันพอเหมาะ แม้จะเป็นทิศทางเดียวกัน แต่อันทรีย์ไม่เท่ากัน จึงมีความขัดแย้งอันพอเหมาะ ความสามัคคีก็คือความขัดแย้งอันพอเหมาะ เอาตามมติหมู่

ผู้วิจัย: เกี่ยวกับน้ำปัสสาวะบำบัดพ่อครูมีความเห็นอย่างไร

พ่อครู: น้ำปัสสาวะเป็นน้ำที่สังเคราะห์ออกมาจากตัวคน ในทางแพทย์สมัยใหม่บอกว่า เป็นสิ่งสกปรก แต่พระพุทธเจ้าว่า เป็นสิ่งที่เป็นยาเรา เชื้อหอมพระพุทธเจ้า อาตมาก็ทดสอบมานานปีแล้ว อาตมาก็ดื่มน้ำปัสสาวะ แต่อาตมาไม่มีโรค ก็เลยไม่ได้พิสูจน์อะไร ว่ามันช่วยโรคอะไรบ้าง แต่ตั้งข้อสังเกตว่า ยังไม่มีใครเลย ที่ดื่มาแล้วบอกว่า น้ำปัสสาวะเป็นเหตุให้เกิดโรคอะไร มีแต่อ้วก เพราะมีอุปาทาน ทุกวันนี้ก็เลยไม่ค่อยได้ดื่ม แต่สປา ปัสสาวะใส่ขวดไว้ แล้วก็เอาไปสປา คือใช้อาบ สປาหลายที่ต่อวัน แล้วจะออกนอกสถานที่พบแขกก็หยุด อาบน้ำเสร็จก็หยุดสປาในวันนั้นแล้วก็ทำอีกในวันต่อไป ถ้าทิ้งค้างไว้หมักไว้ก็มีกลิ่น มันก็กลิ่นของเราแบคทีเรียมารวมก็เรื่องของมัน สປามาแล้วก็ดูดีบางคนก็สังเกตว่ากระที่ผิวหายไป

เรื่องนี้อันอาตมาก็ไปพบมาหลายหม้อแล้วหลายปีเข้า หมอพจน์ก็บอกว่าเป็น aging อายุมาก อาตมาก็ต้องยอมรับว่าเป็นวิบาก เพราะไปพบแพทย์เฉพาะทางมาที่ยอดที่สุดแล้วก็ไม่รู้ หาเหตุไม่ได้ ก็เลยรักษามาตามเรื่อง รักษาตามอาการมาเรื่อย ก็ไม่รู้เหตุ ก็คาราคาซังมาเรื่อย อาตมาก็เฝ้าเป็นกิจประจำของอาตมาเอง ค้นคอมมาจากอะไรก็ไม่รู้ไปโทษอาหารเครื่องดื่มนี่ไม่น่าใช่ สรุปแล้ว let it be

ผู้วิจัย: คนเราส่วนใหญ่ก็มีโรคภัยไข้เจ็บบางคนเป็นหนัก พอเป็นหนักแล้วใจเสีย

พ่อครู: จิตใจไม่ดีก็จะทรุด ยกตัวอย่าง โยมปราณีหมอบอกเป็นมะเร็งปอด อีก 6 เดือนจะตาย แต่โยมเขาคบหาชาวโศกก็ทำให้ใจเบิกบานอารมณ์ดี กินน้ำจืด กินอาหารธรรมชาติ ทำไปได้ตลอดจนเดี๋ยวนี้หมอบอกว่าจะตายแต่แกก็ยังอยู่ ตั้งแต่หมอบอกตอนอายุ 60 ปี จนอายุ 82 ปี ก็ไม่ตาย ไปตรวจก็ไม่เจอเนื้องอก แกก็บึกใจว่าหายเพราะปัสสาวะ แต่อาตมาว่าเพราะหลายประการ มีจิตใจดี อาหารดี ออกกำลังกายดี ผีมะเร็งก็หายไป

ผู้วิจัย: หลายครั้งพ่อครูโปรดคนใกล้ตายบอกว่าให้ปล่อยวาง ๆ คืออย่างไร

พ่อครู: คำว่า “ปล่อยวาง” ก็คือรักษาพลังงาน การมีจิตด้านก็เสียพลังงาน ให้เอาพลังงานที่เสียคืนมา ปล่อยให้จิตปรุงแต่งโดยไม่มีอะไรจะทำให้เสียพลังงาน ภาวก็ปรุงตามธรรมชาติ ตัวคนนี้เป็นพลังงานในชีวิต คนนี้รักษาตัวเองเก่งที่สุด มันมีหน้าที่ทำให้สมดุลอย่างดีที่สุด ถ้าไม่มีอะไรกวนมันทำงานไปตามขณธรรม

ผู้วิจัย: จิตดีนี้จะมีฤทธิ์เร็วที่สุด

พ่อครู: พระพุทธเจ้าว่ามโนปุพพังคมาธัมมา ใจเป็นใหญ่ใจเป็นประธาน หมอบปัจจุบันก็ยอมรับว่า ถ้าใจดี กว่า 60 % ก็หายได้แล้ว ใจนี้เหนือกว่าอวัยวะ 32 ใจเป็นใหญ่ หากทำใจได้และทำ

องค์ประมุขดินน้ำไฟลมด้วย คุณพยายามเรียนรู้ แล้วช่วยมันอีกก็หายดีได้ เรียนทั้งนอกและในทั้งกายและใจ

ทางโลกเขาเรียนรู้ร่างได้เล็กละเอียด แต่ใจไม่ค่อยรู้ ทั้งที่ยอมรับว่าใจเป็นเหตุกว่า 60 % เราก็ยอมรับหมอทางกายด้วย แต่ใจเราก็จะทำได้เก่งกว่าด้วย จะช่วยได้ดีมาก หมอที่เขาใช้พลัง เช่น โยเร พลังจักรวาล ก็ทำที่ใจเป็นตัวหลัก คนที่ยอมรับให้รักษาก็คือใจเขายอมรับให้รักษาแล้ว แต่ภาวะที่ด้านบางที่ก็ทำงานได้เร็วอีกนะ อาตมาเคยทำสะกดจิตบางคนด้าน แต่ก็สะกดได้ง่ายมาก มันโผล่มาเลย ถ้าแรงไม่มาก หากแรงมากก็ยาก แต่ถ้าไม่ด้านเลยบางทีหาไม่เจอ มันไม่มีแรงให้สัมผัสเลย

การรักษาทางสายพลังงานก็มี ค่อยสะสมความรู้ไป อาตมาไม่เก่งพอจะอธิบายได้ ก็ค่อยเรียนรู้ไป ชาตินี้อาตมาแสดงเป็นตัวละครของโลก คือ ตัวละครแสดงความรู้ธรรมะ ไม่ได้แสดงความรู้ทางโลก ความรู้ทางโลกอาตมาจะน้อย แต่เพื่อพิสูจน์ความรู้ทางธรรม ก็พยายามรวบรวมเท่าที่สื่อได้ คุณเรียนมาทางนี้ดีแล้วให้ได้ปริญาโท ปริญาเอกก็จะได้ใช้ประโยชน์ ข้อสำคัญละกิเลสให้ได้ ละกิเลสได้ก็จะทำประโยชน์แก่โลกได้มหาศาล

พวกเรารวมตัวกันก็ดี อย่างหมอเขียวทำมีรูปธรรมมากกว่าที่อาตมาทำ โดยตั้งตัวแกนเป็นโรคภัยไข้เจ็บเป็นฐานนำพา ก็เลยมากันมาก เพราะทุกคนกลัวโรคภัย ก็เลยเป็นแพทย์ที่สังเคราะห์ร่วมกันทั้งกายและจิต เขาหาว่าศาสนาพุทธไม่เป็นศาสนาเพราะไม่เอาวิญญาณ แต่ที่จริงศาสนาพุทธนั้นเรียนรู้จิตเจตสิกมากที่สุด

ศาสนาไหนจะจำแนกจิตเจตสิกได้ละเอียดเท่าศาสนาพุทธ มีถึงแยกเป็น 121 จะบอกว่าศาสนาพุทธไม่มีเรื่องจิตวิญญาณนั้นผิดแล้ว แต่ศาสนาเรามีแต่จิตที่ไม่รู้จักจิต แต่ของพุทธรู้ว่าเอาจิตวิญญาณมาใช้เมื่อไหร่ ก็เมื่อกระทบสัมผัสทางทวารทั้ง 6 ก็เกิดวิญญาณ แล้วทำวิญญาณให้เป็นปรมาตมัน คือจิตสะอาดที่สุด มีปัญญาริคุณ กรุณาธิคุณ วิสุททธิคุณ คือตรีมูรติ 3 มีปัญญาครอบงำ รู้กำจัดอกุศล จนหมดแต่เป็นกุศลจิตล้วน ๆ กุศลจิตที่ศึกษาอย่างไม่หนีสังคมไม่หนีกรรมกิริยา รู้จักองค์ประกอบ จัดการได้ ทุกกรรมเป็นอกิสังขาร กำจัดกิเลสหมดจากจิตก็เป็นผู้รู้แจ้งจิตวิญญาณจริง ทำจิตเป็นจิตพระเจ้าได้ มีตรีมูรติ ได้ในตัวเราเลย จะบอกว่าตัวเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระเจ้า พระเจ้าคือเรา เราคือพระเจ้า ศาสนาพุทธทำได้ แต่ศาสนาอื่นเขาว่าไม่ได้ ตัวเราเป็นแค่ส่วนหนึ่งของพระเจ้าที่เขาไม่รู้จักพระเจ้าอย่างแท้จริง คนไหนไม่เชื่อก็ไม่เป็นไรคนไหนเชื่อก็มา เชื่อแล้วก็ทำให้ได้ มีประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน เป็นอุกฤษณะ (ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย) คือมีทั้งปรัตตะ (ประโยชน์ท่าน) และอิตตัตตะ (ประโยชน์ตน) (ในหัวข้อ อิตตะ 3 คือ ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม 3 อย่าง, ขุ.จ.30/673) พอจบแล้วมีแต่ปรมัตตะ (คือ ประโยชน์สูงสุด พระนิพพาน : Final goal)

ผู้วิจัย: วันนี้เป็นวันมหามงคลที่สวนป่านาบุญได้รับธรรมะจากพ่อครูทั้งกายและใจ ทำควบคู่กับสังคมสิ่งแวดล้อม เป็นความครบสมบูรณ์แบบให้ชีวิตคน มีค่าทั้งคนและสังคม ทางเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ก็จะพยายามพากเพียรทำให้ได้มากที่สุด กราบนมัสการขอบพระคุณในความเมตตากรุณาของพ่อครูครับ

และเนื่องในวาระการประชุมเครือข่ายจิตอาสาบุคคลากรสาธารณสุขและจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธทั่วประเทศ ครั้งที่ 1 ที่ได้ประชุมพร้อมเพรียงกัน ณ พุทธสถานสันติอโศก เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2558 ในรายการ “วิถีอารยธรรม” พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ และสมณะเดินดิน ได้ให้ความรู้เรื่อง **8 อ. แบบพิสดารเพื่อก้าวสู่ความเป็นพุทธะ** อันเป็นส่วนหนึ่งที่ผู้วิจัยนำมาบูรณาการเป็นองค์ความรู้ในการสร้างความเป็นพุทธะของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ดังนี้

สมณะเดินดิน: ในพระไตรปิฎก มีกล่าวถึงว่า คนจะมีอายุยืนต้องเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง คือ 1. รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 2. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 3. เป็นผู้ไม่เที่ยวในกาลไม่สมควร 4. ประพฤติเพียงดั่งพรหม

พ่อครู: การที่จะทำให้เกิดความสุข ต้องพูดให้ชัดเจนว่าความสุข ในภาษาไทยเพี้ยนไปจากคำว่าสัพปาเย ซึ่งแปลว่าเจริญ อปาเยแปลว่าเสื่อม สัพปาเยนี้เอาชัด ๆ คือ **หมดกิเลส**

สถานที่สัพปาเยของชาวธรรมะ คือที่ลำบากไม่ใช่ที่สบาย ใครเข้าใจว่าวิธอร์ทสบาย บำเรออารมณ์ คือสัพปาเย ไม่ใช่เลย สถานที่นั่นคืออปาเย และกำลังใจนี้มันแข็งแรงนะ แต่ถ้าไม่พอใจอ่อนเปลี้ยเลย มนุษย์อหะจะจะเป็นเช่นนี้ พอเจอสิ่งพอใจมีพลังวังชาเกินสามัญ แต่พอเจอสิ่งไม่พอใจก็ท้อแท้ เหมือนเป็นลมไปเลย นี่คือเรื่องจริงของจิตวิญญาณ ถ้าชอบก็มีแรง ถ้าไม่ชอบก็อ่อนแรงเกินกว่าควรจะเป็น เคยเห็นไหม ?

สมณะเดินดิน: อารมณ์ชอบหรือชังเป็นปัจจัยให้เกิดโรคร้ายได้มาก

พ่อครู: เพราะมันทะเป็นมูล ถ้าไม่มีมันทะ อิทธิบาทไม่เกิด ไม่มีวิริยะ จิตตะ วิมังสาเลย ไม่สำเร็จ

สมณะเดินดิน: เราพยายามหาคนต้นแบบที่มีอายุยืนและแข็งแรง แต่พ่อครูอยู่กับพวกเรตลอด

พ่อครู: อาตมาอายุตั้ง 80 กว่าแล้ว จะทำเหมือนอายุ 20 ได้อย่างไร แต่ที่จริงอาตมาทำได้นะ แต่ทำแล้วมันไม่เหมาะ ที่จริงอาตมารู้ว่าอายุ 18 ไม่ใช่ 80 หมายถึงสรีระร่างกายของอาตมา

สมณะเดินดิน: ผมมองว่าที่พวกเรามองข้ามพ่อครู เพราะว่าข้อ 8 อ. นี้แต่ละข้อทำได้ยาก

พ่อครู: วันนี้ เราจะให้เทศน์เกี่ยวกับนโยบายสุขภาพ ซึ่งอาตมาก็มีหลักเดิมคือ **8 อ.** อาตมาเอามาจากหลักของเขา มีอาหาร อากาศ ออกกำลังกาย เอนกาย ที่เขามีก่อนอาตมาก็ว่าไม่สมบูรณ์ จึงมาขยายจนเป็น 7 อ. แล้วมาเก็บตกอาชีพเป็น 8 อ. คิดว่าครบแล้วจริง อาตมาจะยกไว้ 2 อ. แรก คือ **อิทธิบาทกับอารมณ์** ขอยกไว้ก่อนเพราะลึกซึ้งมาก **อารมณ์ คือจิตใจ** เมื่อจิตใจสมบูรณ์

แบบแล้ว อารมณ์จะสมบูรณ์ คือปราศจากกิเลส สิ้นเกลี้ยงจากกิเลส เป็นอุเบกขา ซึ่งอุเบกขาที่พระพุทธเจ้าตรัสไม่ใช่อยู่เฉย ๆ ไม่รู้เรื่อง แต่ฉลาดประกอบด้วยปัญญาสมบูรณ์แบบ และประกอบด้วยการงาน เป็น**อัญญา** (ปัญญาสุดยอด) เป็นปัญญาโลกุตระ อย่าง โภคทัณฺเฑาะฐะ เริ่มมีปัญญาก็คืออัญญาสิ เป็นสาวกคนแรกที่เกิดญาณปัญญาโลกุตระเช่นนี้ ใครทำการงานด้วย**อัญญา** (กัมมัฏฺเฐ) เป็นตัวขับเคลื่อน นั่นคือ ผู้มีอารมณ์สุดยอด ปริสุทธา ปริโยทตา มุทกัมมัฏฺเฐ ประภัสสรา **นี่คืออารมณ์ของพระอรหันต์**

หลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพดี อายุยืนยาว

1.อิทธิบาท 2.อารมณ์ 3.อาหาร 4.อากาศ 5.ออกกำลังกาย 6.เอนกาย 7.เอาพิษออก 8.อาชีพ
ในเรื่อง **อิทธิบาทกับอารมณ์** จะไม่สาธยายมากวันนี้

3. อาหาร คือเครื่องอาศัย ในชีวิตเราเมื่อมีเครื่องอาศัยที่ดีสุขภาพก็จะดี อันแรกที่สำคัญคืออาหารที่กินเข้าไปเลี้ยงชั้นเป็นคำข้าว คือ**กวจิณฺณารอาหาร** ขอไม่พูดขยายเรื่องนี้มาก ทางพุทธไม่ได้สอนเรื่องธาตุอาหารที่เป็นคำข้าว แต่สอนสิ่งที่แฝงในคำข้าวผสมในอารมณ์ ในรสของอาหารว่าอะไรเป็นพิษเป็นภัย เป็นผัสสะ ท่านให้ศึกษา**จิตมโนวิญญาณ** ให้ดีแตกอาการนามธรรมของคนศึกษาตัวนี้แล้วแยกสภาพจริงของธรรมชาติ สัมมันเปรี๊ยะ สะเดามันขม ไอ้นี้กลิ่นนี้ รสฝาด ขม กลิ่นอย่างนี้เป็นธรรมชาติ รูปเช่นนี้เป็นธรรมชาติ สีเหลือง ๆ เขียว ๆ รู้เท่ากันหมดทุกคนไม่เพี้ยนแต่ผิดเพี้ยนกันที่อารมณ์ ชอบหรือไม่ชอบ อาจคล้ายกันมากแต่ไม่เหมือนกัน เพราะจิตวิญญาณเป็นธาตุเล็กละเอียดยิ่งกว่าธาตุใด ๆ ที่เขาศึกษากันมา ไม่ใช่จะเอาได้ง่าย ๆ ในอาการอารมณ์ที่จะอ่านได้ อาการอารมณ์มันผลึกหรือคูด มันชอบหรือชัง นี่ก็ภาวะไม่เป็นกลางไม่ใช่มีขมิ้นมา คำว่า**ขมิ้น**มาของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ว่าจิตไม่ไหวติงไม่เคลื่อนเลย แต่จิตมีสภาพสองอย่าง สภาพนิ่งและสภาพเคลื่อนบวกกับลบ จิตมีเจโต คือ static ปัญญา คือ dynamic

ทุกอย่างที่มีนั้นมีการเคลื่อนไหวหมด แม้จะหยุดนิ่งเป็นพลังงานศักย์ แต่ก็เคลื่อนมีสภาพ potential มันนิ่ง static แต่มันก็มีนัยสภาพจริงที่มันเคลื่อนมันแตกตัวอยู่ สิ่งที่มีอยู่ไม่สลายออกจากกัน มีภาวะสองทั้งนั้น ผัสสะและเจตนา ผัสสาหารกับ**มโนสังฺกเยตนาหาร** ก็อยู่กับกวจิณฺณารอาหาร **วิญญาณาหาร** นั่นแหละ (อาหาร 4. อาหารคือเครื่องค้ำจุนชีวิต 1. กวจิณฺณารอาหาร คำข้าวเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต พึงกำหนดรู้ความยินดีในกามคุณ 5, 2. ผัสสาหาร ผัสสะเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต พึงกำหนดรู้ในเวทนา 3, 3. **มโนสังฺกเยตนาหาร** จิตเจตนาเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต พึงกำหนดรู้ในตัณหา 3, 4. **วิญญาณาหาร** ความรู้แจ้งอารมณ์เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต พึงกำหนดรู้ในนามรูป (ส.นิ.16/240)

ในจิตวิญญาณคือธาตุพลังงานพิเศษที่เรียกว่า **จิตนิยาม** ตั้งแต่ สัตว์เซลล์เดียวมาจนพัฒนาเป็นมนุษย์ มีจิตนิยามแล้วจิตมันมีสภาพหยุดกับการเคลื่อนเป็น static และ dynamic ในภาษาพระพุทธเจ้าเรียกว่า มีสิ่งที่ “มี” กับ “ไม่มี” หรือมีสิ่งที่ “ว่าง” กับ “เคลื่อน” ถ้าสิ่งที่มีจริง ๆ จะมี

สองอย่าง แม่วิทยาศาสตร์ก็บอกว่าทุกอย่างมีสองอย่าง คือ **สสารกับพลังงาน** พอมีการสัมผัสผัสสะ ก็มีสามแล้ว สองลักษณะ คือ 1. หนึ่ง กับ 2. เคลื่อน หรือ จัดแบ่งเป็น 1. ปสาทรูป กับ 2. โคจรรูป มาผัสสะกันก็เกิดภาวะใหม่ เป็นวิญญาน เป็นธาตุรู้ ที่เกิดจากปฏิกิริยาสองสิ่งสัมผัสกัน ธาตุรู้นี้แหละ ไปเรียกใน **รูป 28** ท่านเรียกว่า **ภารูป**

อันที่ 3 นี้แหละเป็นตัวการที่จะต้องศึกษา พอเกิดผัสสะแล้วเกิดอาการที่ 3 เป็นวิญญาน เป็นนามธรรมแตกตัวออก พระพุทธเจ้าแยกเป็น 5 อย่าง คือ เวทนา (Feeling) สัญญา (Perception) เจตนา (Volition) ผัสสะ (Contact, Sense-impression) มนสิการ (Attention) การศึกษาทั้งเรียนรู้และปฏิบัติ เรียกว่า **มนสิการ** จึงเกิดผล ไครมนสิการไม่เป็น ไม่มีปรีชิตที่สัมมาทิฐิแล้วปฏิบัติไม่ถูกต้อง ก็ไม่เกิดผล **สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ**

สัญญา คือตัวหลักของอัตภาพที่ทำงานตั้งแต่เกิดจนตาย ตั้งแต่ปุถุชนจนถึงพระพุทธเจ้า ในปัจจุบันที่เป็นธาตุรู้ ที่สอดรู้สอดเห็น แม้เบื้องต้นการศึกษาก็ต้องใช้

สมณะเดินดิน: ในศาสนาพุทธไม่เน้นธาตุอาหาร แต่จะเน้นตัว **ชอบหรือไม่ชอบ** ที่มากับธาตุอาหาร ซึ่งเป็นตัวนำเราไปสู่การมีสุขภาพดี หรือ ไม่ดี แม้เราจะเข้าคอร์สสุขภาพมา แต่ไม่ได้ศึกษาตัว **ชอบหรือไม่ชอบ** พอออกจากคอร์สตัว **ชอบหรือไม่ชอบ** ก็จะลากเราไปทำให้สุขภาพเสีย

พ่อครู: ตัวเวทนา**ชอบหรือไม่ชอบ** นี้แหละ มันเกิดเพราะได้สมกับเจตนาหรือไม่ จะต้อง **สัญญา** กำหนดเลยว่าเกิดอารมณ์ **ชอบหรือชัง**เกิดจากอะไร เกิดจากเจตนาหรือตัณหา (กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา) เราต้องใช้วิภวตัณหาเรียนรู้ กามตัณหา ภวตัณหา เรียนรู้กามตัณหาที่มันใคร่อยากได้ หรืออยากทำลายทำร้าย มันมีสองนัยเท่านั้นแหละ ถ้ามันแรงจนว่ามีข้าต้องไม่มีเอ็ง บางทีมันร้ายแรงขนาดนั้น มีแค่**ดูดกับผลัก** แต่ลึกซึ้งซับซ้อนก็มีสองจุด **ชอบกับชัง** เมื่อใช้**สัญญากำหนด** หมายถึงเป็นตัณหา ใครทำร้ายนี่คือชัง ใครมาดีกับตนหรือเสพกับตนนี่คือ**ชอบ**

คนเราแม้ไม่ศึกษาธรรมก็เป็นกลางได้ มันพักยกเฉย ๆ เป็นธรรมชาติ แต่ของพระพุทธเจ้า ต้องล้างธรรมชาติ มีแต่ธรรมะล้วน ๆ **อย่าไปบอกว่าธรรมะคือธรรมชาติ** แต่ธรรมะของพระพุทธเจ้า ไม่มีชาตินะ **สัญญา**ต้องกำหนดรู้เหตุ จับได้ว่า**ชอบหรือชัง** นี้ เป็นตัวสำคัญต้องล้างทั้งอาการ**ชอบหรือชัง**ให้สิ้นเกลี้ยง ให้เป็น**ไม่ชอบไม่ชัง** เป็น**อุเบกขา**ที่คุณต้องไปเรียนรู้ให้เกิดสภาวะนี้ในตน ไม่ผลัก ไม่ดูด ไม่เอนไปทางกามไม่เอนไปทางอัตตา เป็นกลาง ๆ **สูญ** พุดได้เป็นภาษาแต่คุณต้องไปรู้ได้ด้วยปัญญาญาณของตนเอง ถ้าได้จุดนี้ นี้แหละคือตัว**สัพปายะ** คุณมี **ผัสสะมีเจตนา**ก็ต้องทำให้เกิดจุดนี้ให้ได้ นี่คือเครื่องอาศัย คืออาหาร 4 ที่กินใช้เป็นองค์ประกอบหยาบ มาเป็นวัตถุดิบ แล้วเกิด **เจตนา** ต้องทำให้**ไม่ชอบไม่ชัง** เป็นวิญญานสะอาด นามรูปก็สะอาด ผู้ที่อ่านนามรูปออก จบ ชัดเจน ก็มีเท่านั้น เจตนาที่มี กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา (อง.ปญจก.22/377) เวทนามี 3 (สุขเวทนา (Pleasant feeling) ทุกขเวทนา (Painful feeling) อทุกขมสุขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทนา (Indifferent

feeling) นี่คือน้ำอาหาร 4 ที่ต้องเรียนรู้ หากมีอาการไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นเครื่องอาศัยอาหารดี สุขภาพคุณดีแน่

สมณะเดินดิน: พวกที่ไม่มีควมรู้เรื่องสารอาหาร แต่กินข้าวกับผักน้ำพริกนี้อายุยืนยาว

พ่อครู: พวกรู้สารอาหารมากนี้ตายไว

สมณะเดินดิน: ตอน ไปฉลองหนาว พวกชาวเขากินขนมที่เป็นข้าวเหนียวตากกับงากับเกลือ ถามเขาว่ากินแล้วได้อะไร เขาก็ว่ากินแล้วอึด เขาไม่มีอุปาทานว่า ต้องกินเพื่ออร่อยเหมือนชาวเมือง เขาจึงมีสุขภาพดี

พ่อครู: 4. อากาศ แปลว่าช่องว่าง เมื่อเราหายใจ เรานูมานว่าเราหายใจเอาธาตุลมไปตั้งเคราะห์ร่างกาย แต่ถ้าลมนี้มีแก๊สอะไรมากมายหลายอย่างผสมอยู่ คุณก็สูดเข้าไปสิ มีทั้งเป็นชิ้นเล็ก มีทั้งอากาศที่เป็นความว่าง (ทางวิทยาศาสตร์ก็แยกแยะเป็นธาตุได้อีก) **ลมคือมหาภูตรูป** แต่อากาศนี้ละเอียดกว่าลม แปลว่าว่าง ธาตุอากาศเรียกมันว่า ว่าง

ที่นี้ อากาศทางจิตมันว่าง นี่คืออะไร คือมีสองนัย ว่างอย่างโลกียะ กับว่างอย่างโลกุตระ ว่างอย่างโลกียะคือว่างโล่งเฉย ๆ เหมือนกับไม่มีอะไรแล้วไม่มีปฏิกิริยาอะไร ยิ่งว่างก็ยิ่งนิ่ง ยิ่งสงบ นี่คือนัยที่สัมผัสได้ ยิ่งว่างยิ่งไม่มีอะไร แต่ทาง **ปรมัตถธรรมความว่างคือว่างจากกิเลส** นะว่างจากกิเลสหายกลาง ละเอียด จนไม่เหลือแม้ชนิดหนึ่งน้อยหนึ่งก็ไม่มีในสิ่งที่จะให้ไม่มี อากิญจัญญายตนะ (Sphere of Nothingness) นั่นคือว่าง แบบต้องการให้กิเลสออกไป คุณต้องจับกิเลส แล้วทำให้มันเล็ก ๆ เล็กยิ่งกว่าธุลี ละออง จนไม่มีเลย อากิญจัญญายตนะคือชนิดหนึ่งน้อยหนึ่งก็ไม่มี เนวสัจญานาสัจญายตนะ (Sphere of Neither Perception Nor Non- Perception) คือมันยังข้องอยู่ จะว่ารู้ก็ไม่ใช่ ยังเหลือเศษนิด ๆ นิดจะต้องรู้ให้ครบถ้วน เมื่อรู้หมดครบก็จะเรียกว่า สัจญานเวทิตนิโรธังโหติ (Extinction of Perception and Feeling) คือสัจญานเคล้าเคลียอารมณ์ ตรวจสอบแล้วตรวจสอบอีก ในเวทนา 108 **ทุกปัจจุบัน 36** เมื่อกิเลสสูญตลอด ๆ จนอดีตสูญ อนาคตสูญ อากาศว่างสูงสุด นี่คือนิสภาวะทางธรรมของพระพุทธเจ้า

ถ้าได้ตัวนี้แกจิดแล้วจะเป็นผู้อมตะ จะสั่งให้ตัวเองเกิดหรือตายได้ พระอรหันต์บางองค์บอกเลยว่าเราจะตายในกัณฑ์ที่ 3 เดินไปสามกัณฑ์ก็ตายได้เลย สั่งตายสั่งเกิดได้ ทั้งร่างกายและชีวิตมาจากจิตเป็นเหตุ จะทำให้ทุกอย่างสำเร็จได้สูงสุดได้ สั่งตายหรือเกิดให้แก่อัตภาพได้

อากาศธาตุ คือทำจิตว่างได้แล้ว อารมณ์ที่เกิดอาการสมบูรณ์แบบได้ เป็นอารมณ์สัปบายะ แล้วทำอากาศให้เป็นความว่างได้ อารมณ์จะเป็นสิ่งประเสริฐให้สุขภาพดี ทำให้เกิด **มโนสัจญเจตนา** **หาร วิญญาณาหาร**ที่ดีได้ แม้พระพุทธเจ้าก็ไม่กำหนดว่าจะตายในก่อนสร้างศาสนา มารมอาราธนา ท่านก็ไม่ยอมตาย แต่พอสร้างศาสนาเสร็จท่านก็กำหนดว่าอีก 3 เดือน จะตาย

อากาศธาตุ คือตัวว่าง ต้องรู้ว่าการว่างของจิต แล้วโลกียะก็ว่างได้ ว่างพักยก จิตว่างไม่คิด ไม่ผลึก ไม่ทุกข์ไม่สุข แต่มันไม่รู้ กำหนดมันไม่ได้ เพราะไม่มีความรู้ไปกำหนดมันได้ แต่ผู้สามารถ กำหนดให้จิตว่างจากกิเลสได้ ทำจนเป็นอัตโนมัติ ก็มีสุขภาพดีแน่

5. ออกกำลังกาย คือให้เคลื่อนไหวสรีระได้สมดุล เพียงพอ น้อยไปหรือมากไปก็ไม่ดี แต่จะไปกำหนดความพอดีเป็นนั้นยาก ต้องเพื่อพอไว้ เด็กตามสัญชาตญาณ ดิ้นมากกว่าเฉย แต่ผู้ใหญ่ หนุ่มสาวก็ดิ้นไป บำเรอแสวงหาโลกีย์ พอชักชินชาเบื่อบ้างกำลังวังชาไม่ดี ก็หยุดเคลื่อนไหว ต้องออกกำลังกายเสริมให้มันสมดุล

อาตมาต้องขยายหน่อย คือเริ่มต้นเอาคนที่**ชดงค์**ก่อน

1. ชดงค์ไม่ได้แปลว่าเดิน ถ้าเข้าใจชดงค์ว่า คือเดินนี้ ผิดตั้งแต่ต้นทางเลย ในยุคพระพุทธเจ้า เป็นยุคการคมนาคมสัญจร ไม่ได้สะดวกอย่างนี้ จึงต้องเอาแต่ เดิน คำว่า “เดิน” ไม่ได้มีความหมายกับคำว่าชดงค์เลย แต่ท่านต้องเดินกัน

2. บริบทของนักปฏิบัติธรรมยุคนั้นเข้าใจว่า ปฏิบัติธรรมคือเดินออกป่าหรือดง แต่คำว่า “ดงค์” ในชดงค์ คือภาษาเพี้ยนมาจากคำว่า “ชดงค์ะ” หรือ ชดะ+องค คำว่า “องค” แปลว่าหน่วยหนึ่ง องคหนึ่งของชดงค์ คือองคหนึ่งของชดะ ซึ่งหมายถึงผู้ทำศีลเคร่งได้แล้ว เมื่อผู้ปฏิบัติศีลข้อนี้แล้ว ไม่ใช่ศีลพื้น ๆ เช่นศีล 5 ศีล 8 ซึ่งศีล 8 ก็ถือว่าเคร่งกว่าศีล 5 คุณทำชดะเรื่องใดได้ ก็ได้อองคหนึ่งของชดะแล้ว เช่น พระมหากัสสปะมีชดงค์วัตร 13 ข้อ เช่น อยู่ป่าตลอดชีวิต ซึ่งไม่ง่ายเลย

ในการเดินออกกำลังกาย ในศาสนาพุทธยุคก่อน จึงไม่ต้องออกกำลังกาย เดินก็ได้แล้ว สมัยพระพุทธเจ้า ก็มียาน มีรถ แต่ตลอดพระชนมชีพท่านไม่ใช้ ในยุคนี้ ไม่ใช่ยุคพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะมาปฏิบัติมรรคองค 8 ซึ่งมีหลักทำงานอาชีพ **กัมมันตะ** การพูด ความนึกคิด นี่คือหลัก 4 องคของมรรคมีองค 8 ปฏิบัติ 4 อย่างนี้ให้สัมมาตามประธานคือ**ทวิญญู**แล้วมี**สติ**กับ**ความเพียร** ช่วยให้**มีสติมันโต** รู้ควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้แข็งแรง แล้วทำให้เกิดอาชีพที่สัมมา มี**สัมมา**กัมมันตะ **สัมมา**วาจา **สัมมา**สังกัปปะ ทำให้ตกผลึกตกในจิต ให้ตั้งมั่นแข็งแรงแน่นเหนียว มันคงยั่งยืน โดยปฏิบัติมรรค 7 องคตาม**มหาจักรัตริสกุสูตร**

การออกกำลังกายในยุคพระพุทธเจ้าท่านเดินเอาที่พอแล้ว แต่อย่างอาตมานี้ อยู่กับที่มาก ก็ต้องเดิน

สมณะเดินดิน: ทุกวันนี้เราต้องตั้งหลักยามอ่านพญชุนะ แม้คำว่า “ชดงค์” ก็ต้องเอามาอธิบาย

พ่อครู: เริ่มต้นแต่คำว่า “ดงค์” นี้ ก็ไม่ใช่ดง ไม่ใช่ป่าแล้ว สมัยพระพุทธเจ้า หลงผิดว่าการปฏิบัติธรรมต้องเข้าป่า พระพุทธเจ้าถึงบอกว่า บรรลุธรรมแล้วต้องเข้าเมือง แม้แต่ใน**อัมพวิญญูสูตร** ท่านก็ว่า สมัยต่อไปคนจะไปแสวงหาอาจารย์ในป่า นี่คือความหลงผิด พระพุทธเจ้าพยากรณ์ไว้ก่อน

เลยว่า อนาคตจะหลงผิดออกป่ากัน ในความเลื่อมของผู้แสวงหาอันผิด ๆ ทางเลื่อมของนักบวช 4 (ที.สี.9/163) คือ

1. ผู้ยังไม่มีวิชา (ความรู้แจ้ง) และจรณะ (ความประพฤติ) แต่ไปแสวงหาอาจารย์ในป่า โดยเก็บผลไม้หล่นกินบำรุงชีพอย่างมักน้อยมาก ๆ
2. ไม่เก็บผลไม้ แต่ถือเสียม ตะกร้า หาชุดเห้งง่าไม้ หาผลไม้กินระหว่างออกแสวงหา อาจารย์ในป่า
3. สร้างเรือนไฟไว้ใกล้หมู่บ้าน แล้วบ่าเรือไฟรออาจารย์
4. สร้างเรือนมีประตูสี่ด้านไว้ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แล้วพำนักรอท่านผู้มีวิชาและจรณะอยู่

อาตมาขอสรุปว่า **ชุตงค์** ไม่ใช่การเดินทาง **ชุตงค์** คือหน่วยแห่งศีลเครื่องที่คุณปฏิบัติได้ **ชุตงค์** คือองค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส หรือชื่อข้อวัตรปฏิบัติ ท่านขยายว่า **ชุตงค์** คือข้อปฏิบัติที่ผู้สมาทานจะเต็มใจกำหนดประพฤติ เพื่อเป็นอุบายขัดเกลากิเลส เขารวบรวมมามี 13 ข้อ พระพุทธเจ้าทรงสอนเกี่ยวกับ **ชุตงค์วัตร** 13 ประการคือ

1. ถือการนุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร 2. ถือการนุ่งห่มผ้าสามผืนเป็นวัตร 3. ถือการบิณฑบาตเป็นวัตร 4. ถือการบิณฑบาตไปโดยลำดับแถวเป็นวัตร 5. ถือการฉันทง้วนมือเดียวเป็นวัตร 6. ถือการฉันทง้วนในภษณะเดียวคือฉันทง้วนในบาตรเป็นวัตร 7. ถือการห้ามภักตอาหารที่เขานำมาถวายภายหลังเป็นวัตร 8. ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร 9. ถือการอยู่โคนต้นไม้เป็นวัตร 10. ถือการอยู่อัปโกกาสที่แจ้งเป็นวัตร 11. ถือการอยู่ป่าช้าเป็นวัตร 12. ถือการอยู่ในเสนาสนะตามมีตามได้เป็นวัตร 13. ถือนิสัยชกชุตงค์ คือ การไม่นอนเป็นวัตร (วิ.ป. 8/1192)

คือเป็นข้อปฏิบัติที่พระมหากัสสปะทำงานจนแล้ว ท่านทำมาไม่รู้ก็ร้อยก็พันชาติ สังสมสังฆชาตญาณนี้ให้ตนเอง พระพุทธเจ้าก็ต้องยกให้ท่าน และท่านก็ตัดกิเลสได้แล้ว นี่เป็นवासนาบารมีของท่านดีดมา มันก็ไม่ได้ได้ง่าย ๆ ต้องยกให้ท่าน ว่าท่านไม่มีเวลาแล้ว

ยุคนี้ บริบทต่างกัน ออกกำลังกาย นี่ต้องทำให้พอดี อาตมาเดินออกกำลังกาย ไม่วิ่งเดินหลายแบบด้วย ต้องให้พอดี

6. เอนกายคือการพัก พระพุทธเจ้าตรัสว่า ให้รู้จักพัก รู้จักเพียร ผู้ใดจัดสัดส่วนพักและเพียรได้ พระพุทธเจ้าว่า **เราไม่พักเราไม่เพียร เราข้ามโอบะสงสารได้** ธรรมชาติของชีวิตต้องมีเพียรคือ เพียรจนไม่ต้องเพียรแล้วเป็นอัตโนมัติ แต่ถ้าถึงเวลาควรพักก็ต้องพัก หรือป่วยก็ต้องพัก ผู้ใดจัดสัดส่วนได้จะสุขภาพดี หากไม่พอก็ต้องออกกำลังกาย คนใดที่ออกกำลังกายเกินแล้วก็ไม่ต้องเพิ่มส่วนอาตมารู้ว่าไม่ได้ไปออกกำลังสรีระมาก ออกกำลังทางสมองเยอะ ก็ต้องให้สมองได้พักบ้าง

7. **เอาพิษออก** อาตมาไม่เอามะพร้าวหัวมาขายสวน พวกคุณเรียนรู้น่ามากกว่าอาตมาเออะ อาตมาก็ทำพอสมควร อาตมาเข้าใจเอาเองว่า อาตมาไม่ได้เป็นคนไปแสวงหาสิ่งเป็นพิษใส่ตน แม้คนเขาทำอาหารก็เอาสิ่งไม่เป็นพิษมาให้อาตมาฉัน

พระพุทธเจ้าตรัสใน อัง.ปญจก.22/125 ดังนี้

[125] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้เป็นเหตุให้อายุสั้น 5 ประการเป็นไฉน คือ บุคคลไม่เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 1 ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 1 บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก 1 เป็นผู้ที่ยวในกาลไม่สมควร 1 ไม่ประพฤติเพียงดังพรหม 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุสั้นฯ

1. บุคคลไม่เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง อันนี้อาตมาก็พยายามทำอยู่
2. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย อาตมาแปลความสบายว่าไม่ได้บำเรอกิเลสนะ สบายคือ สิ่งเจริญ ตรงข้ามกับอบาย สิ่งเจริญถ้าไม่รู้จักประมาณก็เสียประโยชน์ อย่างอาตมาถ้าตั้งหน้าตั้งตา จะขำคนอื่นไปหมด อาตมาก็คือคน ไม่รู้จักประมาณการสบาย เพราะว่าขำเขานี้มันร้อน เพราะต้อง ตั้งใจนะ จิตใจอาตมาไม่ได้อยากทำ ต้องฝืนต้องเป็นเลือดคิลปิน
3. บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก อาตมาไม่ค่อยรู้สึกว่าจะย่อยยาก สิ่งที่เขาทำมาให้ เขาก็เลือกเฟ้น แล้ว อาตมาถือว่ามิบาร์มี หรือกุศลเก่าที่ได้สั่งสมมาแล้ว
4. เป็นผู้ที่ยวในกาลไม่สมควร ไม่รู้จักที่ที่ควรไป แล้วไปเที่ยวในที่ที่ไม่สมควรด้วย
5. ไม่ประพฤติพรหมจรรย์

ใน อัง.ปญจก.22/125 ชัดเจนมากเลย เอาพิษออกแล้วก็อย่าเอาพิษเข้าละ

8. **อาชีพ** อย่างนักบวชนี่มีชีวิตเนื่องด้วยผู้อื่น (ปรปฏิกัถา เม ชีวิกา) ศาสนาพุทธ ไม่ได้ให้ไปพึ่งปาพึ่งสัตว์ไปอาศัยผลหมากรากไม้ แต่เราจะพึ่งคน เราจะเป็นประโยชน์แก่กันและกันอย่าเป็นโทษแก่กันและกัน ผู้ที่มาช่วยเหลืออาตมาก็คือคนที่เข้าใจศรัทธาต้องการให้อาตมามีชีวิต ยืนยาว ทั้งอุปโลก บริโภค อาตมาไม่อยากเอ่ยปากเท่าไร เดี๋ยวมาเออะเลย บางที่ยังไม่พูดก็มาเป็น ดุง ๆ เละนะ อย่างอาตมามีชีวิตเนื่องด้วยผู้อื่น อาตมาก็พึ่งญาติโยม อาตมาเอาตัวเองมาเป็นธรรมะ อย่างไปชุมนุมนี้ก็เอาตัวไปเลย ทำตามเหตุปัจจัยไม่ได้เพื่ออวดอ้าง ทำเต็มที่เลยในอาชีพที่เราจะทำ พวกคุณไม่มีหน้าที่รับโดยตรงว่าจะมาเผยแพร่ธรรม ผู้ที่จะเป็นธรรมทูต ต้องเป็นธรรมกถึก ต้องมีศีล มีศรัทธา คำว่า “ศรัทธา” มาจาก **ศัท** **ท** **หะ** คือ **สิ่งดี** ถ้าคุณไม่มีสิ่งทรงไว้ที่เป็นธรรมะ อย่างน้อยโศดาบัน ที่เป็นโศดาปัตติมรรคโศดาปัตติผล คุณจะไปอธิบายมรรค ให้เขาปฏิบัติได้ผล เลิกอบายมุข เลิกโกงกิน (กุหนา) ผู้จะแสดงธรรมเป็นธรรมกถึก ต้องเป็นผู้บรรลุธรรมก่อน ต้องมีคุณอันสมควรก่อน แล้วสอนผู้อื่นจึงไม่มัวหมอง ถ้าตนเองไม่มีธรรมะ ก็ไม่ควรเผยแพร่ แล้วเมื่อตนไม่มี ก็ต้องค้นหาผู้ที่มีธรรมะ ผู้เป็นสยงกัญญา เพื่อเอาธรรมะมาให้แก่ตนให้ได้ก่อน ผู้จะ

มีอาชีพแสดงธรรมมั่นใจว่าเราจะทำสิ่งดีเป็นอาชีพ มั่นใจเลยว่า เราจะเลี้ยงคุณไว้ ขอให้เป็นคนมี
 วรรณะ 9 คือการทำตัวเป็นคนน่ายกย่องสรรเสริญ 9 อย่าง 1. เป็นคนเลี้ยงง่าย (สุภระ) 2. บำรุงง่าย
 (สุโปสะ) 3. มักน้อย ถ้อยคำ (อัปปิจฉะ) 4. สันโดษ ใจพอ (สันตุญฐี) 5. ชัดเกลา (สัดเลชะ) 6. กำจัดกิเลส
 มีศีลเคร่ง (ฐุตะ) 7. มีอาการที่น่าเลื่อมใส (ปาสาทิกะ) 8. ไม่สะสม (อปจยะ) 9. ประรภความเพียร
 ยอดขยัน (วิริยารัมภะ) (วิ.มหา.1/20)

ธรรมกถึก ผู้จะเป็นธรรมทูตต้อง มีศรัทธา 10 คือ 1. มีศรัทธา (เชื่อถือเลื่อมใสในอริยสัจ
 เป็นต้น) 2. มีศีล (ในบริบทที่สูงไปสู่ศีลสัมปทาแห่งจรณะ 15) 3. เป็นพหูสูตหรือพหุสัจจะ (รู้สัจจะ
 บรรลุจริงจนรู้มากขึ้น) 4. เป็นพระธรรมกถึกะ (อธิบายสัจธรรม สอนความจริง) 5. เข้าสู่บริษัท
 (สู่หมู่ชน) 6. แกล้วกล้าแสดงธรรมแก่บริษัท 7. ทรงวินัย 8. อยู่ป่าเป็นวัตร ยินดีในเสนาสนะอันสงัด
 (คืออุเบกขา) 9. ได้ตามความปรารถนาโดยไม่ยาก ไม่ลำบากซึ่งฉาน 4 10. ได้ทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ
 ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 10 ประการนี้แล ย่อมเป็นผู้ก่อให้เกิดความ
 เลื่อมใสโดยรอบ และเป็นผู้บริบูรณ์ด้วยอาการทั้งปวง (สัทธา 10 จาก “สัทธาสูตร”) (อง.เอกาทสก.
 24/8)

พระพุทธเจ้าตรัสว่าให้เลิกมีฉาอาชีวะ 5 ไปตามลำดับ ที่ต้องเลิกเลย กุหนาคือการ โกง
 กินทุจริต

1. การ โกง ทุจริต คอรัปชั่น (กุหนาคือ) มีมากในงานการเมืองหรือข้าราชการทุกระดับ
2. การ ล่อลวง หลอกลวง (ลปนา) มีมากในนักธุรกิจ และการเมือง รวมถึงข้าราชการ
3. การ ตลบตะแลง (เนमितตกตา) ยังเสี่ยงทายไม่ตรงแท้
4. การ ขอมมอบตนในทางผิด อยู่คณะผิด (นิปเปสิกตา)
5. การ เอาลากแลกแลก (ลาเภณ ลากัง นิชิคิงสนตา)

(ม.อ.14/275)

รายละเอียดเกี่ยวกับสุขภาพที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก และหลัก 8 อ. แนวบุญ
 นิยม โดยพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ โพธิ์รักจิต ดังที่นำเสนอมา เป็นส่วนสำคัญที่ผู้วิจัยนำมาบูรณาการ
 มาเป็นการแพทย์วิถีพุทธและสร้างความเป็นพุทธะของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

การปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อ สู่อุบัติเป็นพุทธะ

การแพทย์วิถีพุทธ มีเทคนิคการปฏิบัติ 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ในบทที่ 1
 หน้า 4 ซึ่งการปฏิบัติดูแลสุขภาพในแต่ละข้อนั้น อาจปฏิบัติข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อร่วมกันตาม
 ความเหมาะสมของสภาพร่างกายของผู้คน โดยการปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อ สู่อุบัติเป็นพุทธะนั้น
 ต้องปฏิบัติอย่างสัมพันธ์กันทั้งรูปและนาม จนเกิดสภาวะจิตแห่งพุทธะ หมายถึง สภาพรู้ ตื่น

เบิกบานในการปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล จนได้สภาพจิตวิญญาณบริสุทธิ์ผ่องใสคือสภาพที่พ้นทุกข์ในจิตวิญญาณอย่างถาวรยั่งยืนเป็นลำดับ ๆ เริ่มต้นจากการที่บุคคลนั้นสามารถกำจัดทุกข์ในจิตชนิดหยাবไปสู่ทุกข์ละเอียดเป็นลำดับ ๆ ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ได้แก่

1. การปฏิบัติเทคนิคแต่ละข้อของแพทย์วิถีพุทธ ด้วยจิตพุทธะ คือใช้จิตอธิบาท (ความพอใจ ความเพียร ความจดจ่อทุ่มโถมเอาใจใส่ การตรวจสอบใคร่ครวญเอาส่วนที่เป็นประโยชน์ตัดส่วนที่เป็นโทษ ปรับปรุงแก้ไขหรือพัฒนาให้ดีขึ้น) เพื่อล้างจิตที่ขี้เกียจในปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ โดยปฏิบัติอย่างพอเหมาะพอดีไม่มากเกินไปจนเกิดผลเสีย และไม่น้อยเกินไปจนไม่ได้ประโยชน์ที่ควรได้ เป็นการฝึกจิตให้เข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ ด้วยจิตที่รู้สึกที่เป็นสุขเบิกบานแจ่มใส
2. เมื่อได้สัมผัสประโยชน์นั้น ๆ ด้วยตน ก็จะเกิดสภาพพุทธะ รู้ประโยชน์ของสิ่งนั้นจากการปฏิบัติจนสัมผัสสภาวะนั้นจริงด้วยตน
3. ปฏิบัติจิตพุทธะ ในการตัดสิ่งที่เป็นพิษด้วยจิตที่เป็นสุข
4. การประมาณ (สัพปริสธรรม) ในการปฏิบัติ ทางกาย วาจา และใจให้เหมาะสม ตามสถานการณ์ต่าง ๆ คุณสมบัติของจิตพุทธะนั้น จะพร้อมปรับเปลี่ยนไปสู่จุดสมคูลใหม่ (ไม่ยึดมั่นถือมั่น) เมื่อองค์ประกอบเปลี่ยนไปจากเดิม ด้วยจิตผาสูกผ่องใส
5. ช่วยเหลือเกื้อกูลมนุษยชาติด้วยจิตพุทธะ คือ ใช้หลักพรหมวิหารสี่ อย่างรู้เพียรรู้พัก

รายละเอียดของการปฏิบัติสู่ความเป็นพุทธะ มีดังต่อไปนี้

การปฏิบัติสู่ความเป็นพุทธะนั้น จะสร้างประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านไปพร้อม ๆ กัน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “... คุณกริกขุทั้งหลายอีกข้อหนึ่งอริยสาวกข่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิ (ความรู้ความเห็นความเข้าใจ) ประกอบด้วยธรรมดาเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น. คุณกริกขุทั้งหลายก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร คุณกริกขุทั้งหลาย ธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิ คืออริยสาวกถึงความขวนขวายในกิจใหญ่ น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสหพรหมจารีโดยแท้ ถึงอย่างนั้นความเพ่งเล็งกล้าในอริศีลสิกขา อริจิตตสิกขาและอริปัญญาสิกขาของอริยสาวกนั้นก็มิอยู่ เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนย่อมเล็มหญ้ากินด้วยชำเลื่องลูกด้วยฉะนั้น. อริยสาวกนั้นข่อมรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่าบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น. นี้ญาณที่ 5 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชนอันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว ...” (ม.ม.12/547)

ประโยชน์ตน คือการปฏิบัติอริศีลสิกขาอริจิตตสิกขาและอริปัญญาสิกขา (เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนย่อมเล็มหญ้ากินด้วย) เป็นหลักธรรมที่ชำระกิเลส โลก โภครทลงทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ ๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสใน ที.ปา.11/53 ถึงประโยชน์ตนว่า “ผู้ใดเป็นภิกษุสิ้นกิเลส

และอัสวะแล้วอยู่จบพรหมจรรย์แล้วมีกิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว ได้วางภาระเสียแล้ว ลูถึงประโยชน์ของตนแล้ว ลีนเครื่องเกาะเกี่ยวในภพแล้ว หลุดพ้นไปแล้วเพราะรู้โดยชอบ ผู้ที่ปรากฏว่าเป็นผู้เลิศกว่าคนทั้งหลายโดยชอบธรรมแท้” ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอรายละเอียดในการปฏิบัติและผลจากการปฏิบัติในลำดับต่อไป ส่วนประโยชน์ท่านคือขวนขวายในกิจใหญ่ย่อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อน สพรหมจารี (จำเลื่องคูลูกด้วย) ซึ่งก็คือการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เป็นสภาพที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก ...” (ที.ปา.11/108) สภาพจิตแห่งพุทธะจึงเป็นสภาพที่ตนเองพ้นทุกข์ด้วยและเกื้อกูลสร้างประโยชน์สุขให้กับมวลมนุษยชาติไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งเป็นคุณค่าประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ

การก้าวสู่ความเป็นพุทธะ เพื่อสุขภาวะของตนและมวลมนุษยชาติ นั้น เป็นการปฏิบัติ อริศลสิกขา อริจิตตสิกขา และ อริปัญญาสิกขา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “คุณกรภิกษุทั้งหลาย ภพ 3 นี้ ควรละ ควรศึกษาในไตรสิกขา ภพ 3 เป็นไฉน คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ภพ 3 นี้ ควรละ ไตรสิกขาเป็นไฉน คือ อริศลสิกขา อริจิตตสิกขา อริปัญญาสิกขา ควรศึกษาในไตรสิกขานี้ คุณกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดแล ภพ 3 นี้ เป็นสภาพอันภิกษุละได้แล้ว และเธอเป็นผู้มีสิกขาอันได้ศึกษาแล้ว ในไตรสิกขานี้ เมื่อนั้นภิกษุนี้เรากล่าวว่า ได้ตัดต้นหาขาดแล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้ว ได้ทำที่สุดทุกข์เพราะละมานะได้โดยชอบฯ (อง.ปญจก.22/376.)

แสดงว่า ไตรสิกขา ได้แก่ อริศล อริจิต (สมาธิ) อริปัญญา เป็นการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ อันคือสุขภาวะที่แท้จริงของชีวิต เพราะสามารถกำจัดเหตุแห่งทุกข์ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ละเหตุทุกข์ได้ เป็นสุขในที่ทั้งปวง” (จุ.ธ.25/59) “ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข” (จุ.ธ.25/33) จะเห็นได้ว่าความสุขที่แท้จริงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เกิดจากการละหรือดับทุกข์ได้ การจะละหรือดับทุกข์ได้นั้น เกิดจากการละหรือดับเหตุของทุกข์นั้นได้ ซึ่งเหตุแห่งทุกข์ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ได้แก่

กามภพ เป็นสภาพของการหลงเสพกิเลสตามสุขขัลลิกะ คือ การหลงเสพสุขลวง สุขไม่จริง สุขชั่วคราว สุขไม่ยั่งยืน ในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสลาภยศสรรเสริญ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งปวงซึ่งสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสใน “หลักปฏิจางสมุปปาท (อนุโลม) 11” (วิ.ม.4/1)

รูปภพ คือการพัฒนาจิตวิญญาณที่สูงกว่ากามภพ ถึงสภาพไม่เสพกามภายนอกแล้วแต่เหลือความรู้สึกอยากเสพอยู่ในใจเพียงเล็กน้อยที่พอรับรู้รูปลักษณะของอาการอยากเสพได้ชัด

อรุภพ คือการพัฒนาจิตวิญญาณที่สูงกว่ารูปภพ ถึงสภาพไม่เสพกามภายนอกแล้วแต่เหลือความอยากเสพอยู่ในใจที่น้อยกว่ารูปภพ เป็นสภาพที่พอรับรู้รูปลักษณะของอาการอยากเสพได้ แต่

ไม่ชัด จะรู้สึกเหมือนจะมี แต่ก็เหมือนจะไม่มีอาการอยากเสพกาม จึงเป็นสภาพรูปคือไม่มีรูปของอาการอยากเสพที่ชัดเจน

และมานะ เป็นสภาพการหลงเสพกิเลสอึดติดกิเลส คือ การหลงเสพความยึดมั่นถือมั่นว่าต้องได้ดังใจหมาย การอยากได้มากหรือน้อยกว่าความจริงที่เป็นไปได้จริง เมื่อไม่ได้ดังใจหมายก็ทรมานตนเองและผู้อื่น เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งปวง ซึ่งสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสใน “หลักปฏิจสงมฺพบาท (อนุโลม) 11” (วิ.ม.4/1)

ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ดังกล่าวนี้สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “กามสุขขัลลิกะ (การเสพสุขดวง ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาก ยศ สรรเสริญ ที่เป็นภัย) และอึดติดกิเลส (การประกอบความลำบากแก่ตนด้วยความยึดมั่นถือมั่น) เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์” (ส.ม.19/1664)

“อริ” แปลว่า ยิ่งขึ้น ๆ

“สิกขา” แปลว่า ศึกษา

“ศีล” คือ การละเว้นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น

“สมาธิ” คือ ความตั้งมั่นในการละเว้นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น

“ปัญญา” คือ การตรวจสอบว่าอะไรเป็นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น ตัวหยาบตัวร้ายสุดหรือตัวที่ติดน้อยที่สุด ที่เหลือในชีวิตตนในขณะนั้นแล้วกำจัดด้วยปัญญาแห่งธรรม เมื่อกำจัดตัวหยาบร้ายหรือตัวที่ติดน้อยที่สุดได้แล้ว ก็กำจัดพิษภัยตัวละเอียดหรือตัวที่ติดมากขึ้นไปตามลำดับ ลดละเลิกไปตามลำดับ

ขั้นตอนการปฏิบัติคือ อริศีล อริจิต อริปัญญา คือ

1. สิ่งเป็นพิษที่ผู้นั้นชอบมาก ๆ ติดมาก ๆ ไม่สามารถลดได้ ก็ให้เสพไปก่อน เพราะถ้าลดก็จะเครียดมาก ทุกข์มาก ลำบากมาก และทรมานมากเกินไป

2. สิ่งเป็นพิษที่ผู้นั้นชอบมากติดมากแต่ก็พอลดได้โดยไม่ทรมานเกินไป ก็ให้ลด

3. สิ่งเป็นพิษที่ผู้นั้นชอบปานกลางติดปานกลางจะได้เป็นบางวันบางช่วงโดยไม่ทรมานเกินไป ก็ให้ละบางวันบางช่วง

4. สิ่งเป็นพิษที่ผู้นั้นชอบน้อยติดน้อยเลิกได้โดยไม่ทรมานเกินไปก็ให้เลิกสิ่งที่เป็นภัยหรือเกินความจำเป็นนั้น

การปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพานต้องไม่ตั้งเครียดไม่ทรมานจนเกินไป ไม่หย่อนจนเกินไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกร โสณะเหมือนกันนั้นแล ความเพียรที่ปรารภเกินไปนัก ย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่อ่อนหย่อนนัก ก็เป็นไปเพื่อเกียจคร้าน เพราะเหตุนี้แล เธอจงตั้งความเพียรแต่พอเหมาะ จงทราบข้อที่อินทรีย์ (กำลังจิต) ทั้งหลายเสมอกัน (ไม่ตั้งไม่หย่อนเกินไป) และ

จงถือนิมิต (เครื่องหมายหรือการกำหนดหมาย) ในความสม่ำเสมอ” (วิ.ม.5/2) โดยใช้ปัญญาปฏิบัติลดละเลิกกิเลส ด้วยหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ตั้งตนอยู่บนความลำบากกุศลธรรมเจริญยิ่ง ตั้งตนอยู่บนความสบายอกุศลธรรมเจริญยิ่ง” (ม.อ.14/15) และ “การย่อหย่อนด้วยการเสพกามสุข (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาภ ยศ สรรเสริญ ที่เป็นภัย) ตามใจมากเกินไปหรือเคร่งครัดตัดการเสพจนถึงเครียดทรมาณตนเองเกินไป เป็นเหตุแห่งทุกข์” (ส.ม.19/1664) คือการปฏิบัติฝืนลดละเลิกกิเลสตามฐานกำลังใจกำลังปัญญาของแต่ละคนนั้น ให้อยู่ในสภาพตั้งตนอยู่ในความลำบาก แต่อย่าให้ทรมาณตนเองเกินไป (ไม่ตั้งเครียดเกินไปไม่หย่อนเกินไป) เพราะโดยสังขะแห่งธรรมชาติของกิเลส ในขณะที่มีผัสสะ (สิ่งกระทบ) ที่ทำให้กิเลสออกอาการอยากเสพ เมื่อเราใช้ศีลสมาธิปัญญาฝืนขัดใจลดละเลิกกิเลส นั้น กิเลส นั้น ก็จะคืนสร้างความรู้สึกทุกข์ไม่โปร่งไม่โล่งไม่สบายอีกอึดคดคันให้เราได้รับรู้ และพยายามใช้ปัญญาสะกดจิตมอมเมาเราให้ทำตามกิเลส ถ้ากิเลส นั้นคืนแรงทุกข์แรงจนเรารู้สึกทนได้ยากลำบาก เราก็พรากห่างจากผัสสะ (สิ่งกระทบ) ที่ทำให้กิเลสออกอาการนั้นก่อน แล้วค่อยทำลาย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “พรากไม้ที่ชุ่มด้วยยางออกจากน้ำก่อน แล้วค่อยเผาทำลาย” (ม.อ.14/312)

ถ้าพอทนได้โดยไม่ทุกข์เกินไป ก็ทำลายกิเลสในใจตน ขณะที่ผัสสะกระทบสิ่งที่ทำให้กิเลส นั้นออกอาการและพยายามใช้พลังและปัญญาของกิเลสสะกดจิตเหนี่ยวนำครอบงำมอมเมาเรา ให้ทำตามกิเลสพลังปัญญาที่เราจะทำลายกิเลสได้คือ “พิจารณาความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของกิเลส ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์” (ส.ข.17/84-86) โดยพิจารณาในขณะที่เรารู้ว่า กิเลสกำลังออกอาการ เมื่อเราพิจารณาความไม่เที่ยง ความไม่มีตัวตนแท้ ในสุขลวงของการเสพตามกิเลสสั่ง และความรู้สึกทุกข์ที่เกิดขึ้นเมื่อไม่เสพตามกิเลสสั่ง ว่าความรู้สึกสุขหรือทุกข์ดังกล่าวเมื่อเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ไม่นานก็จะดับไป เหมือนกลุ่มฟองน้ำ ฟองน้ำ พยับแดด ต้นกล้วย มายากล (ส.ข. 17/242-246) รวมทั้งการพิจารณาว่าพลังชีวิตของกิเลสจะใช้พลังและปัญญาของกิเลส สะกดจิตเหนี่ยวนำครอบงำมอมเมาเรา ให้ทำความทุกข์โทษภัยผลเสีย หรือทำความชั่วต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร โดยพิจารณาเท่าที่เรามีปัญญา ณ เวลานั้น พลังปัญญาดังกล่าวจะสามารถทำลายกิเลสได้ และพิจารณาประโยชน์ของการไม่มีหรือไม่เสพกิเลส นั้น พลังปัญญาดังกล่าว ก็จะสามารถทำลายกิเลสได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “... เมื่อใดพึงรู้ด้วยตนเอง ว่ากรรมเหล่าใดนั้นเป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงกรรมตามนั้น (อ.จ.เอกก.20/505) , “บัณฑิตย่อมเว้นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์” (อ.จ.จตุกก.21/42) และ “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ... พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ... ทรงประกาศโทษของสังขารที่ดำช้าเศร้าหมอง (โทษของการปรุงแต่ง หรือสร้างกิเลสความ โลภ โกรธ หลงสุขลวง อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ตามหลักปฏิจจนสมุบาทด้านเกิดทุกข์ทั้งปวง) และอนิสงส์ (ประโยชน์) ในพระนิพพาน (ประโยชน์

ของการไม่มีกิเลสความโลภ โกรธ หลง สุขดวง ตามหลักปฏิจสมุขปาธด้านการดับทุกข์ที่ต้นเหตุ ทุกข์ทั้งปวงก็จะดับ) จิตของภิกษุเหล่านั้น ผู้อันพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ... ทรงให้ เห็นแจ้ง ให้สมาทาน ให้อาหาญให้รื่นเริงด้วยธรรมมิกถา ไม่นานนักก็หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะ ไม่ยึดมั่นฯ (ส.ข.10/49) และในวิมุตติสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุแห่งการวิมุตติ 5 เหตุที่ทำให้ บรรลุหลุดพ้นกิเลส (วิมุตติ) ได้หลุดพ้นด้วยการฟังธรรม หลุดพ้นด้วยการแสดงธรรมหรือสนทนา ธรรม หลุดพ้นด้วยการท่องเที่ยวทวนธรรม หลุดพ้นด้วยการตรีกตรองไคร่ครวญธรรม หลุดพ้นด้วย สมาธินิมิต (การปฏิบัติมรรคทั้ง 7 องค์อย่างตั้งมั่น) (อง.ปญจก.22/26)

จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าพบว่า ในขณะที่มีสติรับรู้ว่ามีกิเลสกำลังออกอาการ การพิจารณา โทษของการมีกิเลสหรือการเสพตามกิเลส และประโยชน์ของการไม่มีหรือไม่เสพกิเลส จะทำให้ กิเลสตาย ดังนั้นการพิจารณาทบทวนซ้ำ ๆ อย่างตั้งมั่น จนถึงขั้นกิเลสนั้นสลายตายไป ผู้นั้นก็จะได้ ความผาสุกเพราะพ้นทุกข์จากกิเลสได้ซึ่งสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุที่ทำให้กิเลสพ่ายแพ้ สูญสลายตายไป อันจะทำให้เกิดสภาพแห่งพุทธะ ใน ส.ส./458-460 ดังนี้

[458] ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีเขตพระนครสาวัตถีฯ

[459] ครั้งนั้นแลมารผู้มีบาปได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้วได้กล่าว กะพระผู้มีพระภาคด้วยคาถาว่าบ่วงใดมีใจไปได้ในอากาศกำลังเที่ยวไปข้าพระองค์จักคล้อง พระองค์ไว้ด้วยบ่วงนั้นสมณะท่านไม่พ้นเราฯ

[460] พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า เราหมดความพอใจในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอัน เป็นของรื่นรมย์ใจแล้ว แน่มาร เรากำจัดท่านได้แล้วฯ ลำดับนั้น มารผู้มีบาปเป็นทุกข์เสียใจว่า พระ ผู้มีพระภาคทรงรู้จักเรา พระสุคตทรงรู้จักเรา ดังนี้ จึงได้หายไปในที่นั้นนั่นเองฯ

ผู้วิจัยพบว่า เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ ในวิถีชีวิตปกติมากระทบกับชีวิตเราแล้วทำให้กิเลสเรา ออกอาการ ในขณะที่เรามีสติรับรู้ว่ามีกิเลสกำลังออกอาการ การรู้และพิจารณาโทษภัยของกิเลส ทำให้ สามารถทำลายกิเลสได้ เนื่องจากแต่เดิมของชีวิตนั้น พลังกิเลสของทั้งตนเองและผู้อื่นได้สื่อสารให้ ข้อมูลอย่างต่อเนื่องซ้ำ ๆ กับจิตวิญญาณแท้ ๆ ของเราว่ากิเลสเป็นผู้นำความสุขอันเลิศยอดมาให้ เมื่อจิตวิญญาณแท้ ๆ ของเราหลงเชื่อจึงเทพลังให้กิเลสนำไปเสพไปเลี้ยงกิเลส กิเลสจึงโตนานแน่น ขึ้นไปเรื่อย ๆ เมื่อจิตวิญญาณแท้ ๆ ได้พบสังขารแห่งพุทธที่แท้จริง และได้ดำเนินการพิจารณา โทษของการมีหรือการเสพกิเลส และประโยชน์ของการไม่มีหรือไม่เสพกิเลส สุขดวงจากกิเลส นั้น เกิดขึ้นชั่วคราวสั้น ๆ แล้วดับไปไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนแท้ สุขดวงจึงมีค่าเท่ากับไม่มี โดยพิจารณาทบทวน ซ้ำ ๆ อย่างตั้งมั่นในขณะที่มีอาการอยากเสพกิเลส เมื่อพิจารณาสังขารมามากเท่าไร พลังงานคลื่น แม่เหล็กของปัญญาแห่งธรรมก็จะเกิดมากเท่านั้น ๆ เป็นพลังครอบงำทำลายกิเลสและไม่ส่งพลังให้

กิเลส เมื่อกิเลสเชื่อมั่นอย่างชัดเจนว่าจิตแท้ ๆ ได้รู้จักกิเลสอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งแล้วและจิตไม่ส่งพลังให้กิเลสแล้ว กิเลสตัวนั้น ๆ ก็จะยอมสลายตายไป อันทำให้เกิดสภาพแห่งพุทธะขึ้น

ผู้วิจัยพบว่า การพิจารณาโทษหรือผลเสียของสิ่งใด ซ้ำแล้วซ้ำอีกหลายครั้ง จนเชื่อมั่นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ว่าสิ่งนั้นมีโทษมีผลเสีย จะทำให้ตัดสิ่งนั้นได้ด้วยใจที่เป็นสุข ไม่ว่าจะในความ เป็นจริงสิ่งนั้นจะมีโทษหรือมีประโยชน์ก็ตาม ส่วนการพิจารณาประโยชน์ของสิ่งใด ซ้ำแล้วซ้ำอีก หลายครั้ง จนเชื่อมั่นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์ จะทำให้เข้าถึงสิ่งนั้นได้ด้วยใจที่เป็นสุข ไม่ว่าจะในความเป็นจริงสิ่งนั้นจะมีโทษหรือมีประโยชน์ก็ตาม ตัวอย่างเช่น

กรณีที่ 1 เมื่อเรารู้สึกเชื่อมั่นชัดเจนว่าใครเป็นคนดี เราจะอยากคบ เพราะคบคนดีไม่มีโทษ มีแต่ประโยชน์ เวลาคบคนดีจะรู้สึกเป็นสุข แต่วันหนึ่ง คน ๆ เดียวกันที่เราเคยรู้สึกว่าดีเป็นคนที่นั้น ไม่ได้เป็นคนดีอย่างที่เราคิด เราได้มีข้อมูลชัดเจนแล้วว่าเขาเป็นคนไม่ดี เราก็จะไม่อยากคบ เพราะ คบคนที่ไม่ดี จะมีแต่โทษ ไม่มีประโยชน์ เราจะตัดการคบคนที่ไม่ดี หรือตัดการสนับสนุนคนไม่ดี ด้วยความเต็มใจสุขใจ

กรณีที่ 2 คนส่วนใหญ่จะรู้สึกเป็นสุข สดชื่น อร่อย (รู้สึกรสดี) กับการรับประทานอาหาร รสจัด ซึ่งในปัจจุบันการแพทย์ทุกแผนยืนยันตรงกันว่าอาหารรสจัดเป็นโทษต่อสุขภาพ เพราะแต่ เดิมคนส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลอย่างต่อเนื่องซ้ำ ๆ จากครอบครัวญาติพี่น้องเพื่อนหรือสื่อต่าง ๆ ว่า การรับประทานอาหารรสจัดมีประโยชน์ มีสารอาหารมาก มีแรง อร่อย สดชื่น เป็นต้น และคนส่วนใหญ่ จะรู้สึกไม่มีความสุข ไม่สดชื่น ไม่อร่อย (รู้สึกรสไม่ดี) กับการรับประทานอาหารรสจัด ซึ่งใน ปัจจุบันการแพทย์ทุกแผนยืนยันตรงกันว่าอาหารรสจัดเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งแต่เดิมคนส่วนใหญ่ ได้รับข้อมูลอย่างต่อเนื่องซ้ำ ๆ จากครอบครัวญาติพี่น้องเพื่อนหรือสื่อต่าง ๆ ว่าการรับประทานอาหาร รสจัดเป็นโทษ คือมีสารอาหารน้อย ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่สดชื่น ไม่มีแรง ไม่อร่อย เป็นต้น ดังนั้น เมื่อมาเข้าค่ายสุขภาพ ในวันแรก ๆ นั้น ยังไม่ได้ข้อมูลใหม่ คนส่วนใหญ่จึง รับประทานด้วยความรู้สึกที่รสไม่ดี ไม่อร่อย ไม่สดชื่น แต่เมื่อได้ข้อมูลอย่างต่อเนื่องจากคณะจิตอาสา แพทย์วิถีพุทธว่า อาหารรสจัดเป็นโทษต่อสุขภาพ อาหารรสจัดที่สมดุลร้อนเย็นเป็นประโยชน์ต่อ สุขภาพ และได้ลงมือฝึกรับประทานอาหารรสจัดที่สมดุลร้อนเย็น จนเกิดสภาพสบายเบากายมีกำลัง ขึ้นกับตนเอง ทำให้คนส่วนใหญ่ที่มาเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม เริ่มรับประทานอาหารรสจัดที่ สมดุลร้อนเย็น ด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข สดชื่น อร่อย (รู้สึกรสดี)

กรณีที่ 3 ถ้ารู้สึกว่าการปรุงรสแบบใดอร่อย ก็รับประทานอาหารแบบนั้นซ้ำ ๆ หลายมื้อ ก็จะรู้สึกไม่อร่อย แสดงว่าความอร่อยไม่ได้อยู่ที่การปรุงรส เพราะถ้าการปรุงรสทำให้อร่อยได้จริง การปรุงรสแบบเดิมซ้ำ ๆ ก็ต้องรู้สึกอร่อยแบบเดิมทุกวัน เมื่อคนพิจารณาซ้ำ ๆ จนเชื่อมั่นว่าการรับประทาน อาหารแบบเดิมซ้ำ ๆ หลายมือนั้นไม่สดชื่น เวลารับประทานจึงรู้สึกไม่อร่อย ดังนั้น ความไม่อร่อย

เกิดจากการพิจารณาโทษหรือผลเสียของสิ่งนั้น จนเชื่อมั่นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งว่าสิ่งนั้นมีโทษ ส่วนความอรรอยเกิดขึ้นจากการพิจารณาประโยชน์ จนเชื่อมั่นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์

กรณีที่ 4 ถ้ารู้สึกว่าการปรุงเครื่องแบบโคธอรรอย ก็ใส่เครื่องปรุงนั้นมาก ๆ กลับไม่อรรอย แสดงว่าเครื่องปรุงชนิดนั้น ไม่ได้ทำให้เกิดความอรรอยที่แท้จริง เพราะถ้าเครื่องปรุงชนิดนั้นทำให้อรรอยได้จริง เมื่อใส่เครื่องปรุงมากขึ้นไปเรื่อย ๆ ก็ต้องรู้สึกอรรอยมากยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ แต่ตรงกันข้ามกลับไม่อรรอย เพราะเครื่องปรุงที่มากเกินไป เป็นโทษต่อชีวิต ที่ชีวิตสามารถรับรู้ได้อย่างชัดเจน ชีวิตจึงสร้างความรู้สึก ไม่เป็นสุข ไม่สดชื่น ไม่อรรอย (รู้สึกรสไม่ดี) ขึ้นมา

กรณีที่ 5 ถ้ารู้สึกว่าการปรุงรสแบบโคธอรรอยเมื่อปรุงรสแบบนี้มารับประทานในวันที่ เสาร์ โศกเสียใจมาก ๆ กลับไม่อรรอย ถ้าการปรุงแบบใดทำให้อรรอยจริง เมื่อรับประทานก็ต้องรู้สึก อรรอยในทุกสถานการณ์ แต่สถานการณ์ดังกล่าว ชีวิตได้รับความเสรา โศกซึ่งเป็นโทษเป็นผลเสีย เวลาสัมผัสอะไรก็จะรู้สึกทุกข์ ในทางตรงกันข้ามในวันที่สุขสบายใจ เช่น ในวันหยุดสำคัญ ญาติพี่น้องไม่ได้ไปเที่ยวให้เกิดความกังวลว่าจะเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายอะไรหรือไม่ แต่มารวมกัน ในบ้านอย่างพร้อมหน้าพร้อมตาไม่เสี่ยงอันตราย ช่วยกันปรุงอาหารแต่ไม่ได้ถูกสูตร กลับรู้สึกอรรอย รสดี สดชื่น เป็นสุข เพราะการเกิดสภาพที่เป็นประโยชน์ในชีวิต จึงทำให้สัมผัสสิ่งต่าง ๆ ด้วย ความรู้สึกที่เป็นสุข

จะเห็นได้ว่า ผู้ใดพิจารณาประโยชน์ในสิ่งที่เป็นโทษ จนเชื่อมั่นว่าสิ่งที่เป็นโทษนั้นเป็น ประโยชน์ จะทำให้ผู้นั้นเข้าถึงหรือสัมผัสสิ่งที่เป็นโทษด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข แต่เมื่อสิ่งที่เป็น โทษ ออกฤทธิ์ก็จะเกิดโทษทุกข์ขึ้น ตรงกันข้าม ผู้ใดพิจารณาประโยชน์ในสิ่งที่เป็นประโยชน์จนเชื่อมั่น ว่าสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นเป็นประโยชน์ จะทำให้ผู้นั้นเข้าถึงหรือสัมผัสสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น ด้วย ความรู้สึกที่เป็นสุข แต่เมื่อสิ่งที่เป็นประโยชน์ออกฤทธิ์ก็จะเกิดประโยชน์สุขขึ้น

ดังนั้น ผู้มีปัญญาก้าวสู่พุทธะแท้ จะพิจารณาโทษในสิ่งที่เป็นโทษ โดยพิจารณาซ้ำ ๆ จนเชื่อมั่นว่า สิ่งที่เป็นโทษนั้นเป็นโทษ ถึงขั้นที่ทำให้เกิดสภาพตัดสิ่งที่เป็นโทษ (ตัดกิเลส) ด้วยความรู้สึกที่เป็นสุขอัมเอบเบิกบานแจ่มใส อย่างไม่หวังหาอาลัยอารมณ์ในสิ่งที่เป็นโทษนั้น และพิจารณาประโยชน์ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ โดยพิจารณาซ้ำ ๆ จนเชื่อมั่นว่าสิ่งที่เป็นประโยชน์ นั้นเป็นประโยชน์ ถึงขั้นทำให้เกิดสภาพเข้าถึงหรือสัมผัสสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น ด้วยความรู้สึกที่ เป็นสุข อัมเอบเบิกบานแจ่มใส อย่างไม่หวังหาอาลัยอารมณ์ในสิ่งที่เป็นโทษที่เคยคิดเคยยึด เมื่อผู้ใด เข้าถึงสภาพรู้ (รู้บาปและโทษ รู้กุศลและประโยชน์) ตื่น (ตื่นรู้ออกมาจากบาปและโทษ ตื่นรู้เข้าถึง กุศลและประโยชน์) เบิกบาน (จิตบริสุทธิ์ผ่องใส เพราะความไม่ติดยึดในกิเลสนั้น ๆ) เพราะ สามารถตัดสิ่งที่เป็นโทษ (ละบาป) เข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ (บำเพ็ญกุศล) ด้วยใจที่เป็นสุข

(ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส เพราะความไม่คิดยึดในกิเลสนั้น ๆ) ได้มากขึ้นเท่าไร ๆ นั่นคือสภาพแห่งพุทธะ ได้เกิดมากขึ้นเป็นลำดับ ๆ

การรู้และพิจารณาโทษภัยของกิเลสในระดับปฏิจสมุปบาท มีประสิทธิภาพสูงสุดในการทำลายกิเลส

ผู้วิจัยพบว่า ถ้าผู้ใดติดกิเลสชนิดใดน้อย การพิจารณาโทษของกิเลสเพียงไม่กี่ข้อไม่กี่ครั้ง ก็สามารถทำลายกิเลสชนิดนั้นได้ แต่ถ้าผู้ใดติดกิเลสชนิดใดมาก การพิจารณาโทษของกิเลสเพียงไม่กี่ข้อไม่กี่ครั้งนั้น จะไม่สามารถทำลายกิเลสได้ แต่พอพิจารณาโทษของกิเลสและประโยชน์ของการไม่มีกิเลสในระดับปฏิจสมุปบาท จะสามารถทำลายกิเลสได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “... ธรรมที่เราบรรลุล้วนนี้ เป็นธรรมลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบประณีต จะคาดคะเนเอาไม่ได้ ละเอียด รู้ได้เฉพาะบัณฑิต ส่วนหมู่อัตถ์นี้ มีอาลัย (ความห่วงหาอาลัยอาวรณ์ในสุขหลวง) เป็นที่ยินดี ยินดีแล้วในอาลัย เบิกบานแล้วในอาลัย ก็อันหมู่อัตถ์ผู้มีอาลัย เป็นที่ยินดี ยินดีแล้วในอาลัย เบิกบานแล้วในอาลัย ยากที่จะเห็นได้ซึ่งฐานะนี้ คือ ปัจจัยแห่งสภาวะธรรมอันเป็นที่อาศัยกันเกิดขึ้น (ปฏิจสมุปบาท) ยากที่จะเห็นได้ ซึ่งฐานะแม่นี้คือพระนิพพาน ซึ่งเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง (การปรุงแต่งหรือสร้างสุขหลวงอันเป็นเหตุแห่งทุกข์จริง) เป็นที่สลัดอุปธิ (กิเลส) ทั้งปวง เป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา คลายความกำหนัดดับทุกข์” (ที.ม.10/44)

พระพุทธเจ้าตรัส ใน “มหาขันธกะ” ถึง “โพธิกาปฏิจสมุปบาทมนสิการ” (วิ.ม.4/1-3) ดังนี้

[1] โดยสมัยนั้นพระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าแรกตรัสรู้ประทับอยู่ ณ ฌวณิมโทธิพุกฤษ์ใกล้ฝั่งแม่น้ำเนรัญชราในอุรุเวลาประเทศ ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคประทับนั่งด้วยบัลลังก์เดียว เสวยวิมุตติสุข ณ ฌวณิมโทธิพุกฤษ์ตลอด 7 วันและทรงมนสิการ (การพิจารณาทำใจในใจโดยแยกกาย) ปฏิจสมุปบาท (การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น หรือความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) เป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดปฐมยามแห่งราตรีว่าดังนี้

ปฏิจสมุปบาทอนุโลม เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยจึงมีสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญาณ เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยจึงมีนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัยจึงมีสฬายตนะ เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัยจึงมีผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัยจึงมีอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยจึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีชรามรณะ โสกะปริเทวะทุกข์โทมนัสอุปายาส เป็นอันว่ากองทุกข์ทั้งมวลนั้นย่อมเกิดด้วยประการฉะนี้

ปฏิจสมเด็จพระบาทปฏิโลม อนึ่งเพราะอวิชชานั้นแหละดับโดยไม่เหลือ ด้วยมรรคคือวิราคะ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับวิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับนามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับสพายตนะจึงดับ เพราะสพายตนะดับผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับ เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส จึงดับ เป็นอันว่ากองทุกข์ทั้งหมดนั้นย่อมดับด้วยประการฉะนี้

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบเนื้อความนั้นแล้ว จึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่า ดังนี้ เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป เพราะมารู้ธรรมพร้อมทั้งเหตุ

[2] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจสมเด็จพระบาท เป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแลธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีเพียรเพ่งอยู่เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป เพราะได้รู้ความสิ้นแห่งปัจจัยทั้งหลาย

[3] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมนสิการปฏิจสมเด็จพระบาทเป็นอนุโลมและปฏิโลมตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ... จึงทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่าดังนี้ ... เมื่อใดแลธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ เมื่อนั้น พราหมณ์นั้น ย่อมกำจัดมารและเสนาเสียได้ คุจพระอาทิตย์อุทัยทำอากาศให้สว่างฉะนั้น.

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า หลักปฏิจสมเด็จพระบาท (อนุโลม) 11 คือ การอาศัยกันและกันเกิดขึ้นหรือความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ เพราะอวิชา (ความหลงความไม่รู้อย่างแจ่มแจ้งว่า กิเลสสุขลงในกามและอัตตา (ความยึดมั่นถือมั่น) จะนำทุกข์มหาศาลทั้งปวงมาให้ เป็นปัจจัย (เหตุ) จึงมี สังขาร (การปรุงแต่ง ผสมผสาน สร้าง และตั้งเคราะห์) สังขาร จึงมี วิญญาณ (พลังงานแห่งความรู้สึกนึกคิด) วิญญาณ จึงมี นามรูป (ตัวรู้และตัวถูกรู้) นามรูป จึงมี สพายตนะ (สื่อติดต่อ 6 อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) สพายตนะ จึงมี ผัสสะ (สิ่งที่มาสัมผัสหรือกระทบ) ผัสสะ จึงมี เวทนา (ความรู้สึก) เวทนา จึงมี ตัณหา (ความอยาก) ตัณหา จึงมี อุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) อุปาทาน จึงมี ภพ (สภาพกามภพ รูปภพ อรูปภพ และอดีตตามานะที่อาศัยอยู่) ภพ จึงมี ชาติ (การเกิด) ชาติ จึงมี ชรา (ความแก่ความเสื่อม) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (คร่ำครวญรำพันห่วงหาอาลัยอาวรณ์) ทุกข์ (ไม่สบาย) โทมนัส (เสียใจ) อุปายาส (ความลำบากใจ คับแค้นใจ อึดอัด กัดค้น หดหู่ รำคาญ ขุ่นมัว ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่เบิกบาน ไม่ผ่อนคลาย) กองทุกข์ทั้งหมดนั้นย่อมเกิด ด้วยประการฉะนี้ การดับเหตุแห่งทุกข์คืออวิชา จะทำให้ทุกข์ดับไป

อวิชา คือ ความหลงความไม่รู้อย่างแจ่มแจ้งว่ากิเลสสุขลวง (โลกียสุข) ในกามสุข และอรรถกถาจะนำทุกขมหาศาลทั้งปวงมาให้ หมายความว่า เมื่อชีวิตใดหลงว่ากิเลสสุขลวง สุขไม่จริง สุขชั่วคราว สุขไม่ยั่งยืน ในกาม คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อจะ ความยึดมั่นถือมั่นให้ได้ตั้งใจหมาย ว่าเป็นสิ่งที่ควรเสพ เป็นเหตุให้จิตวิญญาณของผู้นั้นสังขาร คือ การปรุงแต่งผสมผสาน สร้าง และสังเคราะห์ พลังงานความรู้สึกสุขลวงที่ได้เสพสิ่งนั้นตั้งใจหมาย ซึ่งเป็นวิญญาณของกิเลสที่ถูกสร้างขึ้นใหม่ในจิตวิญญาณของผู้นั้น

วิญญาณของกิเลสก็จะพัฒนาต่อเนื่องให้มีสภาพนามรูป นามคือสภาพรู้ และรูปคือสภาพ ที่ถูกรู้ว่าจะไรมากระทบแล้วรู้สึกอย่างไร วิญญาณที่มีคุณภาพถึงขั้นนามรูป จะมีความสามารถในการควบคุมวัตถุและพลังงานมาเป็นสพายนะ คือ สื่อติดต่อ 6 อย่าง ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อจะ เสพสิ่งนั้นตามต้องการ รวมทั้งพลังงานที่เชื่อมต่อระหว่างวัตถุกับวิญญาณ ให้รู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร เรียกว่าสพายนะภายนอก เมื่อเกิดสภาพรู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร (รูปในจิตวิญญาณ เช่น เปரியหวาน มัน เค็ม ขม เฝื่อน เย็น ร้อน อ่อน แข็ง สูง ต่ำ ดำ ขาว สุข ทุกข์ เป็นต้น) ก็มีพลังงานเชื่อมต่อให้ นามในจิตวิญญาณรับรู้ว่าเป็นสิ่งนั้น เรียกว่าสพายนะภายใน

สพายนะ จึงมี ผัสสะ (สิ่งที่มาสัมผัสหรือกระทบ) ผัสสะ จึงมี เวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ) เวทนา จึงมี ตัณหา (ความอยาก อยากได้สิ่งที่รู้สึกสุข อยากเอาสิ่งที่รู้สึกทุกข์ออกไป) ตัณหา จึงมี อุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่นว่าความรู้สึกสุขลวงจากได้เสพสมตามที่กิเลสกามและ อุตตาต้องการ และความรู้สึกทุกข์จากการไม่ได้เสพตามที่กิเลสกามและอุตตาต้องการนั้น เป็นตัวเรา ของเรา) อุปาทาน จึงมี ภพ (สภาพสุขลวงจากกิเลสกามและอุตตาที่อาศัยอยู่) ภพ จึงมี ชาติ (ภพอัน คือสุขลวงจากกิเลสกามและอุตตานั้นเกิดขึ้นและตั้งอยู่นานเท่าไร ก็มีชาติเกิดของสุขลวงจากกิเลส กามและอุตตาอยู่เท่านั้น) ชาติ จึงมี ชรา (ความแก่หรือความเสื่อมของสุขลวงจากกิเลสกามและ อุตตา) มรณะ (ความตายหรือความดับของสุขลวงจากกิเลสกามและอุตตา)

ซึ่งสุขลวงจากกิเลสกามและอุตตานั้นเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปในระยะเวลาเพียงสั้น ๆ ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณของกิเลสนั้น เหมือนกลุ่มฟองน้ำ ฟองน้ำ พยับแดด ต้นกล้วย มายากล (ส.ข.17/242-246)

จากนั้นเมื่อยังไม่ได้เสพสุขลวงจากกิเลสกามและอุตตานั้น กิเลสจะควบคุมพลังผู้ขึ้นไปสร้าง ความรู้สึก โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (คร่ำครวญรำพันห้วงหาอาลัยอาวรณ์ในสุขลวงนั้น) ทุกข์ (ไม่สบาย) โทมนัส (เสียใจ) อุปายาส (ความลำบากใจ คับแค้นใจ อึดอัด กอดัน หดหู่ รำคาญ ขุ่นมัว ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่เบิกบาน ไม่ผ่องใส) เพื่อต่อรองกอดันให้ผู้นั้นทำตามสิ่งที่กิเลสกามและ อุตตาต้องการเสพ

จากนั้นก็จะพัฒนาต่อเนื่อง เกิดเป็นกองทุกข์ทั้งมวล ซึ่งสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ขุ.ชา.27/1549-1552

[1549] กามทั้งหลายมีความพอใจ (ความสุข) น้อย ทุกข์อื่นยิ่งกว่ากามไม่มี คนเหล่าใด ล้างเสพกามทั้งหลาย คนเหล่านั้นย่อมเข้าถึงนรก

[1550] เหมือนดาบที่ลับคมดีแล้วเชือด เหมือนกระบี่ที่ขัดดีแล้วแทง เหมือนหอกที่พุ่งปักอก (เจ็บปานใจ) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

[1551] หลุมถ่านเพลิงลุกโผลงแล้ว ลึกกว่าชั่วบุรุษ ผลที่เขาเผาร้อนอยู่ตลอดวัน (ร้อนปานใจ) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

[1552] เหมือนยาพิษชนิดร้ายแรง น้ำมันที่เดือดพล่าน ทองแดงที่กำลังละลายคว้าง (ร้อนปานใจ) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

เนื้อหาเรื่องกามดังกล่าวสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสใน ขุ.ชา.27/778-779 เปรียบวัตถุกามเหมือนยาพิษ

[778] ยักษ์ชื่อคุมพิยะเที่ยวหาเหยื่อของตนอยู่ ได้วางยาพิษอันมีสีกลิ่น และรสเหมือนน้ำผึ้งไว้ในป่า

[779] สัตว์เหล่าใดมาสำคัญว่าน้ำผึ้ง กินยาพิษนั้นเข้าไป ยาพิษนั้นเป็นของร้ายแรงกว่าสัตว์เหล่านั้น สัตว์เหล่านั้นต้องพากันเข้าถึงความตายเพราะยาพิษนั้น

มีรายละเอียด คือ เมื่อจิตวิญญูณแท้หลงว่าวิญญูณกิเลสที่ชีวิตหลงสร้างขึ้นมานั้นเป็นตัวเราของเรา หลงว่ากิเลสคือชีวิตเรา เราคือชีวิตกิเลส กิเลสสุขเราสุข กิเลสทุกข์เราทุกข์ ชีวิตผู้นั้นจะยอมผลิตพลังงานส่งให้กิเลสเพื่อให้กิเลสสร้างความรู้สึกสุขลงให้กิเลสเสพ ซึ่งเป็นการเลี้ยงให้กิเลสโตขึ้น โดยกลไกอันเป็นโทษภัย คือกิเลสจะดูดพลังเราไปสร้างความรู้สึกว่าถ้าได้เสพจะเป็นสุขและอยากเสพ จากนั้นเมื่อยังไม่ได้เสพสุขลงนั้น กิเลสจะดูดพลังผู้นั้น ไปสร้างความรู้สึกโสกะ (ความเศร้าหมอง เศร้า โศก หดหู่ ไม่พอใจ ไม่เบิกบาน) ปรีทเวะ (คร่ำครวญรำพันห้วงหาอาลัย อารมณ์ในสุขลงนั้น) ทุกข์ (ไม่สบายใจ ทรมานใจ) โทมณัส (เสียใจ) อุปายาส (ความลำบากใจ) ได้แก่ กับแค้นใจ ดิ้นรน เราร้อน อึดอัด กดดัน รำคาญ ขุ่นมัว ไม่โปร่ง ไม่โล่ง เป็นต้น) เพื่อต่อรองกดดันให้ผู้นั้น ทำตามสิ่งที่กิเลสต้องการเสพ ซึ่งชีวิตนั้นจะไม่ต้องการสภาพทุกข์ทรมานดังกล่าว จึงสั่งให้เซลล์เนื้อเยื่อของร่างกายผลิตพลังงานขึ้นมา เพื่อผลักดันและเกร็งตัวบีบความรู้สึกทุกข์ในใจ และพิษของเสียในกายนั้นออกไป

ดังที่นักวิทยาศาสตร์พบว่า การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก เพื่อต่อสู้ภาวะตึงเครียด ดังนี้ เพิ่มความดันเลือดจากการทำให้หลอดเลือดหดตัว (Alpha receptor) และทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง เพิ่มปริมาณเลือดไปที่กล้ามเนื้อที่กำลังทำงาน คือ กล้ามเนื้อลายที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว

(Beta two receptor และ Cholinergic sympathetic) เพิ่มอัตราการเกิดเมตาโบลิซึมของเซลล์ทั่วร่างกายจากผลรวมนี้ทำให้เราสามารถใช้จ่ายพลังงานได้มากกว่าที่ควรจะเป็น เนื่องจากความเครียดทางร่างกาย (Physical stress) จะกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติกให้ร่างกายทำงานมากขึ้น เรียก sympathetic stress reaction และยังช่วยเพิ่มการทำงานในสภาวะตึงเครียดเกี่ยวกับอารมณ์ (Emotional stress) เช่น ในขณะที่มีความโกรธ ไฮโปทาลามัสถูกกระตุ้น ส่งสัญญาณสู่ Reticular formation และไขสันหลัง ทำให้มีการกระตุ้นต่อระบบประสาทซิมพาเทติกอย่างรุนแรง เรียก Sympathetic alarm reaction หรือบางทีเรียก fight or flight reaction คือตัดสินใจว่าจะสู้หรือหนี (ราตรี สุตทรวง และวีระชัย สิงหนิยม, 2550 : 153) แต่กลไกดังกล่าวนี้ไม่สามารถผลัดความทุกข์ออกจากจิตใจได้ (ความทุกข์ในจิตต้องล้างด้วยปัญญาแห่งธรรม) ประกอบกับการผลักดันและเกร็งตัวบีบพิษของเสียในเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกายออก เซลล์เนื้อเยื่อจึงผิดรูปหรือพัง ซึ่งจะทำให้เซลล์เนื้อเยื่อเสียหายที่ คือ ทำหน้าที่เพี้ยนหรือไม่ทำหน้าที่ จึงทำให้เกิดโรคและอาการไม่สบายต่าง ๆ ขึ้น ดังข้อความ “ ... ข้อที่น่าสังเกตในที่นี้คือชีวโมเลกุลประเภทต่าง ๆ ทำงานได้ตามหน้าที่เหมือนเครื่องจักรกลต่าง ๆ ความสามารถในการทำงานได้โดยมีหน้าที่จำเพาะอย่างจริงเป็นสมบัติสำคัญของชีวโมเลกุล นักวิทยาศาสตร์ได้พยายามศึกษาหาสาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้ชีวโมเลกุลต่าง ๆ มีคุณสมบัติที่สำคัญประการนี้ และได้พบว่าความสามารถในการทำงานของชีวโมเลกุลต่าง ๆ นั้น เนื่องมาจากลักษณะโครงสร้าง (Structure) และโครงรูป (Conformation) ของชีวโมเลกุล (พิชิต ไตสุ โขวงศ์, 2535 : 25)

และเมื่อชีวิตผลิตพลังงานแล้วคิด พุด และทำเพื่อสนองกิเลสจนกิเลสได้สมใจ กิเลสก็จะดูดพลังงานจากชีวิตไปสร้างความรู้สึกสุขลง ซึ่งจะใช้พลังงานอย่างมาก เมื่อชีวิตผลิตพลังงานอย่างมากส่งให้กิเลส จะเกิดของเสียที่เป็นพิษอย่างมากในเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย ชีวิตจึงเกิดสภาพหมดพลังงานที่จะมาเลี้ยงร่างกายและมีสารและพลังงานที่เป็นพิษของเสียเต็มร่างกาย พลังชีวิตจะพยายามผลิตพลังงานมาผลักดันและเกร็งตัวบีบเอาพิษของเสียที่ออกจากเซลล์เนื้อเยื่อ ส่งผลให้โครงสร้างโครงรูปของเซลล์เนื้อเยื่อผิดรูปและเสียหายที่ซ้ำเข้าไปอีก ทำให้เกิดโรคอาการอ่อนเพลียและอาการไม่สบายต่าง ๆ รวมทั้งจิตใจหดหู่เศร้าหมองตามมา (สุขลงงั้นเกิดขึ้นแล้วก็หมดไปอย่างรวดเร็ว สุขลงงั้นเท่ากับไม่มี ที่เหลืออยู่ก็คือความเสียหายและทุกข์) ซึ่งเป็นสภาพเดียวกันกับผู้ที่ถูกหวายรางวัลที่หนึ่งแล้วดีใจมากสุขใจมากจนหมดแรง สลบ หรือหัวใจวายตาย สำหรับกลไกอันเกิดจากการสร้างความรู้สึกสุขลงอื่น ๆ ที่ไม่ได้ดีใจมากสุขใจมากขนาดนั้น พิษก็ร่องลงมาตามความมากน้อยของสุขลง กลไกอันเกิดจากการหลงเสพสุขลงดังกล่าว จึงทำให้มีโรคมามากและอายุสั้น สุขลงมากก็พิษมาก สุขลงน้อยก็พิษน้อย ไม่มีสุขลงก็ไม่มีพิษจากสุขลงจากการหลงเสพสุขลงงั้น นอกจากจะเป็นการสูญเสียพลังสร้างทุกข์ใส่ตน ตามกลไกที่ทำให้มีโรคมามากและอายุสั้น

ดังกล่าวแล้ว ยังทำให้กิเลสโตขึ้นไปเรื่อย ๆ ซึ่งกิเลสก็จะมีความสามารถในการดูดพลังงานจากชีวิตเราไปสร้างกลไกแห่งความเสียหายและทุกข์ทรมานได้มากยิ่งขึ้น ๆ และผลสืบเนื่องจากการสูญเสียสมรรถนะของตณนั้น ยังทำให้ตนและผู้อื่นขาดโอกาสที่จะได้ประโยชน์ที่ควรได้ ทำให้ปัญหาที่ควรจะแก้ได้ยังคงอยู่และขยายผลร้ายสืบเนื่องต่อไป ซึ่งจะสั่งสมเป็นวิบากร้ายที่รอสร้างผลร้ายให้ชีวิตสืบไป

ตรงกันข้ามกับการใช้พลังงานในการทำกุศลอย่างรู้เพียรรู้พักกลับทำให้เกิดสุขภาพดีและเกิดประโยชน์สุขในชีวิต (แม้จะเกิดของเสียจากการใช้ทำกุศล พลังชีวิตและพลังกุศลก็สามารถจับของเสียออกได้) สัมพันธ์กับงานวิจัยที่ยืนยันว่าความเชื่อและการปฏิบัติตามคุณธรรมในศาสนา ส่งผลดีต่อพฤติกรรมสุขภาพและสร้างสุขภาพที่ดี ดังนี้

พระมหาอัคร ทำการวิจัยเอกสารร่วมกับการวิจัยเชิงพรรณนา เรื่องสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎก นั้นประกอบไปด้วย 4 มิติคือ ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิต และด้านปัญญา ผลของสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธเน้นที่ความสุข ภาวะสุขภาพที่เป็นภาวะที่เป็นความดีของชีวิต ประกอบด้วย วิชา วิมุตติ วิสุทธิ และสันติ แนวทางการได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมนั้น ใช้กระบวนการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 โดยรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวม 4 มิติ คือ 1) ด้านร่างกาย ประกอบไปด้วย 3 รูปแบบ คือ 1.1 รูปแบบดูแลร่างกาย ด้วยเรื่องเกี่ยวกับอาหาร การใช้ยาสมุนไพร (เภสัช) การออกกำลังกาย และการบริหารร่างกาย และอื่น ๆ 1.2 รูปแบบการพักผ่อนอิริยาบถ 1.3 รูปแบบการผ่าตัด 2) รูปแบบด้านสังคมหรือสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย คนและกลุ่มคน และธรรมชาติ 3) รูปแบบด้านจิตใจ และ 4) รูปแบบด้านปัญญา ธรรมะ เช่น โพชฌงค์ 7 สัจจะ 10 สติปัญญา 4 ขันธ์ 5 ไตรลักษณ์ 3 พรหมวิหาร 4 อิทธิบาท 4 และทิวฏฐิอุชุกรม การปรับทิวให้ตรง (พระมหาอัคร สุทธิธาโณ (เกตุทอง) . 2554 : 79)

อุ๋นเอื้อ สิงห์คำ ได้ศึกษากระบวนการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ พบว่า จิตวิญญาณเป็นต้นเหตุของความเจ็บป่วยของผู้มีภาวะเสี่ยงทางด้านสุขภาพ เป็นผลของจิตวิญญาณที่มีการสะสมกิเลส ความโลภ โกรธ หลง ในระดับที่เพิ่มขึ้น โดยความโลภจะเป็นตัวแสดงที่เด่นชัดที่เป็นแรงผลักดันให้เกิดปัญหาความอยาก จึงเกิดการงานอย่างหนักเพื่อแสวงหาทรัพย์สินเงินทองมาสะสมโดยมีความเข้าใจว่าเป็นความสุข ผลจากความสำเร็จในการหาเงิน ทำให้เกิดอึดตา (ตัวตน) ที่สูงขึ้น มีความยึดมั่นถือมั่นในตนเองจนไม่สนใจความรู้สึกของคนรอบข้าง เมื่อมีเงินแล้วก็แสวงหาความสุข ด้วยการบำเรอตนเองด้วยการ กิน สูบ ดื่ม ตามใจอยากของตนเอง พฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้ร่างกายสะสมพิษจากการบริโภค และพิษจากภาวะกดดันทางอารมณ์จากการทำงาน เมื่อสะสมถึงจุดหนึ่งจะเกิดภาวะความเจ็บป่วย นอกจากนี้ ยังพบว่าการที่ผู้ป่วยยอมรับวิธีการที่แตกต่างจากแนวทางการรักษาเดิมนั้น เกิดจากผู้ใดเห็นทุกข์ผู้ใดเห็นธรรม ความเจ็บป่วย

จะทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกทรมาน ถึงที่สุดถึงขั้นท้อแท้สิ้นหวัง และเมื่อทุกข์ถึงที่สุด (จุดวิกฤต) ซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล จิตจะปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นลง ยอมรับการหาทางดับทุกข์ในกระบวนการที่ค้นพบใหม่ (อุ๋นเอื้อ สิงห์คำ. 2555 : 183-184)

อุ๋นเอื้อยังพบว่า แกนกลางของการบูรณาการที่เชื่อมโยงสภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ คือ ธรรมะวิถีพุทธ ซึ่งเป็นกระบวนการปฏิบัติที่ทำให้กิเลส ตัณหา อุปาทาน ที่แสดงออกในรูปของความโลภ โกรธ หลง ที่อยู่ในจิตวิญญาณลดลงจากภาวะของปัจจุบัน ส่งผลให้กายกรรม วจีกรรม ที่เกิดจากแรงขับภายในคือจิตวิญญาณ ลดการดิ้นรนแสวงหาเพื่อให้สนใจในโลก โกรธ หลง ผลที่เกิดขึ้น คือเกิดจิตวิญญาณดวงใหม่ที่มิสภาวะตรงข้าม คือ ทาน เมตตา กรุณา ปัญญาโตขึ้นเรื่อย ๆ โดยวิถีพุทธนั้นเมื่อกิเลสตายลงจิตวิญญาณดวงใหม่จะโตขึ้น ส่งผลให้จิตใจ (อารมณ์) ลดภาวะความตึงเครียด เป็นสดชื่นแจ่มใส ร่าเริง เบิกบานเป็นสภาวะของความสุข และพบว่าจิตวิญญาณที่เป็น “บุญ” มีผลกระทบให้เกิด “พลัง” แห่งการเสียสละช่วยเหลือผู้อื่นบนพื้นฐานของความจริงจากผลที่บุคคลนั้นได้รับ เช่นมีสุขภาพกายที่ดีขึ้น ก็อยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีสุขภาพกายที่ดีขึ้นด้วยเช่นกัน โดยอาศัยความรู้ (ปัญญา) ที่บุคคลนั้นค้นพบในการปฏิบัติตน มีผลกระทบให้สุขภาพของสังคมดีขึ้น เป็นองค์รวมของสภาวะที่เกิดผลได้จริงในเชิงของการปฏิบัติ โดยการบูรณาการ “ธรรมะ” เข้าไปต่อยอดกับทฤษฎีสุขภาพขององค์รวมหรือทฤษฎีสุขภาพอื่น ๆ (อุ๋นเอื้อ สิงห์คำ. 2555 : 187)

งานของ Harold G. Koenig เป็นการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของศาสนา จิตวิญญาณและสุขภาพย้อนหลัง ปี ค.ศ.1872-2010 พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างศาสนา จิตวิญญาณและสุขภาพผลเชิงบวก ประกอบด้วยความเป็นอยู่ที่ดี, ความสุข, ความหวัง, การมองโลกในแง่ดี ความกตัญญู เมตตาต่อกัน รวมถึงผลทางด้านกายภาพและอุปนิสัย เช่น การออกกำลังกาย, การสูบบุหรี่, อาหารสุขภาพ เป็นต้น ส่งผลดีต่อโรคหัวใจ, ความดันโลหิตสูง, อัมพฤกษ์-อัมพาต, สมองเสื่อม (Alzheimer's disease), ภูมิคุ้มกัน, Eendocrine function, มะเร็งต่าง ๆ ความเจ็บป่วยจากโรคร้ายต่าง ๆ รวมถึงการเตรียมตัวรับวาระสุดท้ายของการสิ้นสุดชีวิต ซึ่งต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและผู้ดูแลด้านจิตวิญญาณ (Keonig H. G.Religion. 2010)

สัมพันธ์กับงานศึกษาของ David R. Williams และ Michelle J. Sternthal ซึ่งพบว่าในประเทศออสเตรเลีย พบความเชื่อมโยงสำคัญทางวิทยาศาสตร์ของความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณ ข้อบ่งชี้ทางสุขภาพหลายประการ การยอมรับการสิ้นสุดของชีวิต การลดอัตราเสี่ยงรุนแรงด้านสุขภาพต่าง ๆ และการอาศัยความเชื่อทางสังคมที่นับถือเป็นสิ่งเดียวกัน ช่วยให้กำลังใจได้อย่างมาก ส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมดีขึ้น (David R.W. and Michelle J. S. 2007 : 47-50)

เจกเช่นเดียวกับ Christin M. Puchalski ซึ่งพบว่าการศึกษาในปัจจุบันมุ่งเน้นด้านเทคโนโลยีการแพทย์เป็นหลักในการยืดอายุของผู้ป่วย ซึ่งต่างกับการแพทย์เมื่อหลายสิบปีก่อน ซึ่งมุ่งการรักษาผสมผสานทั้งทางด้านกายภาพ, จิตวิญญาณ อารมณ์และสังคม (George Washington Institute for Spirituality and Health) โดยงานวิจัยมุ่งเน้นในเรื่องของ 1) การมีชีวิตรื่นยาว 2) การรับมือกับความเจ็บป่วย ความเจ็บปวดหรือ ทุกข์ทรมานจากโรค และ 3) การฟื้นตัวจากความเจ็บป่วย ในเรื่องของการมีชีวิตรื่นยาว พบว่ากลุ่มผู้ที่เชื่อมั่นทางศาสนามีอายุยืนนานกว่า ในเรื่องของการรับมือกับความเจ็บป่วย พบว่ามีคุณภาพชีวิตดีกว่า และฟื้นตัวจากความเจ็บป่วยได้เร็วกว่า (Christina M.P. 2001 : 352-357)

Jade Dyer, BSc อธิบายการศึกษาถึง จิตวิญญาณ ความเชื่อทางศาสนา ส่งผลคืออย่างมากต่อสุขภาพโดยรวม ความยืนยาวของชีวิตและคุณภาพชีวิต แม้จะไม่สามารถอธิบายเหตุผลได้ทั้งหมดถึงกลไกการหายและการฟื้นตัวจากโรคต่าง ๆ โดยพบว่าอัตราการตายลดลงกว่า 30% จากกว่าแสนราย ในกลุ่มที่เข้าโบสถ์ศึกษาธรรมะ กินมังสวิรัต (พืชผักผลไม้, ลดเนื้อสัตว์) งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดบุหรี่ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ (ส่วนใหญ่อายุ > 40 ปี) สวดมนต์เป็นประจำ (Jade Dyer. 2007: 324-328)

Gowri Anandarajah และ Ellen Hight ทำการศึกษาพบว่า ความเชื่อมั่นในจิตวิญญาณและศาสนา มีความสำคัญต่อสุขภาพอย่างยิ่ง และได้ทำเครื่องมือในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม (H, O, P, E) เป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนทางจิตวิญญาณผู้ป่วยโดยสรุป คือ จิตวิญญาณเป็นสิ่งสำคัญหลากหลายมิติ การจะเข้าใจลึกซึ้ง จำเป็นต้องศึกษาอย่างกว้างขวาง จะได้ประโยชน์ต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ แต่หลักการ คือ ต้องเคารพต่อสิทธิผู้ป่วย ความเป็นส่วนตัว และอิสระในด้านความคิด และความเชื่อของผู้ป่วย การเชื่อมโยงระหว่างจิตใจและวิทยาศาสตร์การแพทย์ จำเป็นต้องพัฒนาการดูแลให้ครอบคลุมเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด (Gowri A. and Ellen H. 2001 : 81-88)

Kenneth I. Pargament และคณะ พบว่าผู้ป่วยสูงอายุ 268 รายที่นอนโรงพยาบาล ศึกษาทางความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณ สภาพทางจิตใจ พบว่า 2 ปีต่อมา ตรวจสุขภาพ สุขภาพโดยรวมดีขึ้น (ความเชื่อทางศาสนา การสวดมนต์ การสันทนาธรรม การลงโทษ) (Kenneth I.P. et al. 2004 : 713-710)

Jacqueline Ruth Mickley และ Karen Soeken ศึกษาจิตวิญญาณและสุขภาพในผู้ป่วยหญิง 175 รายที่เป็นมะเร็งเต้านมพบว่า Spiritual well-being (SWB) เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความหวัง ส่วน Prognostic Factor จากระยะของโรครจำนวน Lymph node positive ไม่สามารถใช้ในการพยากรณ์ใน SWB ได้ (Jacqueline RM, Karen S. and Anne B. 1992 : 267-272)

การศึกษาของ Lindsey McDougle และคณะ พบว่ามีความสัมพันธ์ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของอาสาสมัคร 1,805 ราย ที่ยึดถือเชื่อมั่นทางศาสนาต่าง ๆ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพทั้งด้านกายภาพและจิตใจในช่วงอายุวัยกลางคนขึ้นไป (Lindsey Mc. D. et al. 2014 : 337-351)

นักวิทยาศาสตร์พบว่า ในมหจักรวาลมีแต่วัตถุและพลังงานคลื่นแม่เหล็กที่หมุนวนกันไปมาเท่านั้น เมื่อวัตถุแตกสลายจะกลายเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็ก เมื่อพลังงานคลื่นแม่เหล็กมารวมกันก็จะเป็นวัตถุ ทุกสิ่งทุกอย่างในมหจักรวาลล้วนคือพลังงานคลื่นแม่เหล็กทั้งสิ้น ดังคำกล่าว “วิธีการใหม่ในการศึกษาตีความการแผ่รังสีแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งได้กลายมาเป็นส่วนสำคัญของทฤษฎีควอนตัม (ทฤษฎีที่ว่าด้วยปรากฏการณ์ของอะตอม) ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจว่ามวลสารมิใช่อะไรอื่นนอกจากพลังงานรูปแบบหนึ่งเท่านั้น แม้กระทั่งวัตถุในสภาพสถิตยก็มีพลังงานสะสมอยู่ในมวลสารของมันและความสัมพันธ์ระหว่างสสารและพลังงานได้ โดยสมการคือ $E = mc^2$ ” (Capra Fritjof. 2000 : 50-51, 61-63) และคำกล่าว “เนื่องจากสสารและพลังงานนั้น โดยเนื้อแท้แล้วเป็นสิ่งเดียวกัน เพียงแต่แสดงออกมาในรูปแบบที่แตกต่างกันเท่านั้น มวลของร่างกายนั้นไม่ใช่สิ่งที่หยุดนิ่งสามารถผันแปรตามการเปลี่ยนแปลงของพลังงานในตัวมันเอง ณ จุดนี้เองจึงนำมาสู่ความเข้าใจในอีกมิติว่าแท้ที่จริงแล้วร่างกายของมนุษย์ ณ ระดับใต้อะตอมก็คือพลังงานซับซ้อนที่มีการสั่นสะเทือนและแกว่งในอัตราที่แตกต่างกันไปเราจะพบว่าแท้ที่จริงแล้วร่างกายมนุษย์ก็มีการใช้พลังงานในรูปแบบต่าง ๆ ตลอดเวลา” (Einstein A. 1970 : 14-31)

ดังนั้น ในมหจักรวาลจึงมีเพียงคลื่นแม่เหล็กที่อยู่ในรูปพลังงานและอยู่ในรูปวัตถุเท่านั้น จิตวิญญาณนั้นเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นจึงอยู่ในลักษณะพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิต ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่ามีลักษณะ 7 ประการ ดังนี้

1. ทูริงคัมัง (ไปได้ไกล)
2. เอกจรั้ง (ไปแต่ผู้เดียว)
3. อสรีรั้ง (ไม่มีรูปร่าง)
4. กุหาสยัง (มีกายเป็นที่อาศัย ถ้าไม่มีกายก็อาศัยอยู่ในจิตตนเอง)
5. อนิทัสสนัง (มองไม่เห็น)
6. อนันตัง (ไม่มีที่สุด)
7. สัพพโต ปภัง (แจ่มใสโดยประการทั้งปวง)

(ที.สี.9/350) (ขุ.ขุ.25/13)

จิตวิญญาณคือพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตชนิดหนึ่ง จึงสามารถสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ ในมหจักรวาลได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในมหจักรวาล ล้วนคือพลังงานคลื่นแม่เหล็กทั้งสิ้น

ซึ่งธรรมชาติของแม่เหล็ก จะเหนี่ยวนำให้เหล็กปรับสภาพคลื่นในเหล็กนั้น ให้มีคุณสมบัติเป็นแม่เหล็กตาม นัยยะเดียวกันจิตวิญญาณซึ่งคือคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตที่ทูลง (ไปได้ไกล) อนันต์ (ไม่มีที่สุด) ก็จะมีพลังเหนี่ยวนำให้ชีวิตอื่น ๆ ปรับคลื่นให้มีคุณสมบัติเช่นเดียวกัน ตัวอย่างเช่น อยู่ใกล้คนดีจะมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำดี อยู่ใกล้คนชั่วจะมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำชั่ว ยิ่งอยู่ในหมู่กลุ่มคนดีจะยังมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำดีได้มาก (แม้คนชั่วที่แฝงเข้ามาทำชั่วอยู่ในกลุ่มคนดี บางคนจะเปลี่ยนใจไม่ทำชั่ว บางคนหยุดชั่วแล้วหันมาทำดี แม้บางคนจะทำชั่วอยู่แต่ถ้าไม่มีพลังดีของคนดีคนชั่วจะทำชั่วหนักกว่านั้นอีก แต่โดยสังจะแล้ว การทำชั่วในกลุ่มคนดีจะบาปแรงกว่าการทำชั่วในกลุ่มคนชั่ว) อยู่ในหมู่กลุ่มคนชั่วก็จะมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำชั่วได้มาก (ยกเว้น ผู้ที่หลุดพ้นจากกิเลสเรื่องนั้น ๆ แล้วเท่านั้นที่ความชั่วจากกิเลสตัวนั้น ๆ จะเหนี่ยวนำให้ทำความชั่วชนิดนั้นไม่ได้)

อีกตัวอย่างหนึ่ง เวลาเราไปในวัดวันที่คนส่วนใหญ่ถือศีลแปด ไม่กินอาหารมือเย็น เราก็จะไม่กินมือเย็นได้โดยไม่ยากไม่ลำบาก เพราะมีพลังคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้ไม่กินอาหารมือเย็นเหนี่ยวนำเรา แต่พอเราออกนอกวัด กิเลสก็จะมารอตั้งแต่อนั่งหน้าวัดว่า เย็นนี้จะกินอะไรดี เพราะมีคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้เสพอาหารมือเย็น เหนี่ยวนำเรา หรือเมื่อเราไปพบใครหรือหมู่กลุ่มใดที่กำลังกินอะไรอร่อย ๆ อย่างมีความสุข เราก็มักจะมีความรู้สึกอยากกินตามไปด้วย เป็นต้น ยิ่งหูได้ยินเสียง ตากระทบรูป จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส ยิ่งเหนี่ยวนำได้แรงมาก ยิ่งอยู่ใกล้แรงเหนี่ยวนำยิ่งมาก แม้ไม่ได้สัมผัสทางตาหูจมูกลิ้นกายก็มีแรงเหนี่ยวนำ แต่มีแรงน้อยกว่าการได้สัมผัส

ดังนั้น ทันทีที่ใครเสพสุขลวง ก็จะเหนี่ยวนำให้คนอื่น อยากเสพสุขลวงตาม ไปด้วย โดยเฉพาะคนที่อยู่ใกล้ก็จะถูกเหนี่ยวนำแรงที่สุด เมื่อเหนี่ยวนำใครได้ สนามแม่เหล็กแห่งการเสพสุขลวงก็จะรวมกัน และมีพลังเหนี่ยวนำแรงมากยิ่งขึ้น แล้วเหนี่ยวนำคนอื่นต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่ และผู้ที่หลงสุขลวงก็จะเสพสุขลวงซ้ำ ๆ เรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด จึงเพิ่มพลังเหนี่ยวนำให้แรงมากยิ่งขึ้น ๆ กว้างขึ้น ๆ เป็นลำดับ ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

เมื่อแต่ละคนที่ถูกพลังเหนี่ยวนำเอาพลังของชีวิตไปสร้างความรู้สึกสุขลวง จึงเกิดกลไกที่ทำให้มีโรคมากและอายุสั้น เกิดผลสืบเนื่องจากการสูญเสียสมรรถนะของตน ทำให้ตนและผู้อื่นขาดโอกาสได้ประโยชน์ที่ควรได้ ทำให้ปัญหาที่ควรจะแก้ไขยังคงอยู่และขยายผลร้ายสืบเนื่องต่อไปดังที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งจะสั่งสมเป็นวิบากร้ายที่รอสว่างผลร้ายให้ชีวิตสืบไป

ประกอบกับโดยสังจะสุขลวงในสิ่งใด ๆ ทุกตัวคือพลังที่เติมกันทั้งหมด เช่น การได้ลาภยศก็จะกระตุ้นให้อยากได้การยกย่องสรรเสริญ การได้การยกย่องสรรเสริญก็จะกระตุ้นให้อยากได้ลาภยศ เมื่อได้ลาภยศสรรเสริญก็อยากได้อำนาจ เมื่อมีอำนาจก็อยากได้ลาภยศสรรเสริญ มีอำนาจก็

อยากแบ่งข่มอยากอวดใหญ่อวดโต เมื่อได้แบ่งข่มอวดใหญ่อวดโตก็อยากมีอำนาจ การได้ลาภยศสรรเสริญต่าง ๆ ก็ทำให้ออยากโชว์อยากฉลองด้วยอาหารอร่อย ๆ เพลงไพเราะ ๆ วัสดุปรสกิ้นเสียงสัมผัสต่าง ๆ การมีอาหารอร่อย ๆ เพลงไพเราะ ๆ วัสดุปรสกิ้นเสียงสัมผัสต่าง ๆ ก็ทำให้ออยากโชว์อยากได้ลาภยศสรรเสริญ ฟังเพลงไพเราะทำให้อกินอาหารอร่อยเป็นสุขยิ่งขึ้น การกินอาหารอร่อยก็ทำให้มีความสุขในการฟังเพลงมากขึ้น ฟังเพลงมัน ๆ จะกระตุ้นให้ออยากเดินเข้าจังหวะ การเดินเข้าจังหวะจะกระตุ้นให้ออยากฟังเพลงมัน ๆ เมื่อแต่งตัวสวยหล่อหรือมีความเด่นบางอย่างก็อยากโชว์ ออยากได้รับการชื่นชม เมื่ออยากโชว์อยากได้รับการชื่นชมก็กระตุ้นให้แต่งตัวสวยหล่อหรือสร้างความเด่นบางอย่าง การอยากเด่นอยากโชว์มาก ๆ ทำให้หน้าด้าน ออยากหน้าด้านมาก ๆ วิธีการหนึ่งที่ทำให้หน้าด้านมาก ๆ ได้คือการดื่มเหล้า การดื่มเหล้าจะกระตุ้นให้ออยากกินกับแกล้ม การกินกับแกล้มจะกระตุ้นให้ออยากดื่มเหล้า การดื่มเหล้าก็ทำให้ออยากเสพอย่างอื่น ๆ ตามมาอีก เป็นต้น ดังนั้น เมื่อเสพสุขลวงอย่างหนึ่ง ก็จะเติมพลังให้ออยากเสพสุขลวงในวัสดุปรสกิ้นเสียงสัมผัสลาภยศสรรเสริญ การได้สมใจอย่างอื่น ๆ ทุกอย่างทีคนนั้นคิดด้วย การเสพแต่ละครั้งก็จะเพิ่มความติดยึดมากยิ่งขึ้น ๆ เพิ่มความอยากเสพเข้มข้นและหลากหลายมากยิ่งขึ้น ๆ

เมื่ออยากเสพมาก ๆ แต่ไม่สามารถหามาเสพได้ด้วยวิธีสุจริต ก็จะลักขโมยฉ้อโกงแย่งชิงเข่นฆ่าเบียดเบียนทำร้ายสารพัดรูปแบบ เพราะการหลงเสพสุขลวงมาก ๆ ทำให้เกิดความโลภอยากเสพอยากครอบครองสิ่งที่ทำให้ได้เสพสุขลวงนั้นให้มาก ๆ เมื่อความโลภรุนแรงมากยิ่งขึ้น ๆ ก็จะทำความชั่วได้ทุกอย่าง เช่น ออยากกินเนื้อสัตว์มากก็เป็นเหตุให้สัตว์ถูกฆ่าตาย ออยากข่มขืนคนมากก็เป็นเหตุให้คนถูกข่มขืนรวมทั้งถูกฆ่าปิดปาก ออยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ได้มาก ๆ ก็เกิดปัญหาหลักขโมยฉ้อโกงแย่งชิงเข่นฆ่าเบียดเบียนทำร้ายคน สัตว์ และผลาญทรัพยากรโลก เกิดขายเนื้อขายตัว ประพฤติผิดในกาม ฆ่าวาจาโกหกและวาจาที่เป็นบาปต่าง ๆ สร้างความเดือดร้อนทุกข์ทรมานทุกรูปแบบให้กับตนเอง และผู้อื่น รวมถึงสัตว์ต่าง ๆ ในโลก

เมื่อหลงติดสุขลวงมาก ๆ ก็จะทำให้อเอามาเสพมาก ๆ เอามากักตุนมาก ๆ และผลาญทรัพยากรโลกมาแปลเป็นทรัพย์สินมากยิ่งขึ้น ๆ เพื่อเอาไว้ซื้อหรือแลกเปลี่ยนเอาสิ่งทีคิดมาเสพสุขลวงให้ได้มากยิ่งขึ้น ๆ ทำให้เกิดความขาดแคลนในโลก ทำให้เกิดการลักขโมยฉ้อโกงแย่งชิง เข่นฆ่าเบียดเบียนทำร้ายสารพัดรูปแบบ เมื่อทรัพยากรโลกถูกนำมาใช้มากเกินไปเกินความสมดุลก็จะเกิดภัยพิบัติธรรมชาติสารพัดรูปแบบ ความเดือดร้อนใด ๆ ทีเกิดขึ้นกับใคร ๆ ทีคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้ใดมีส่วนในการเติมเต็มเสริมหนุนให้เกิดสภาพนั้นอยู่เท่าใด คลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้นั้น ก็จะดึงดูดเอาพลังแห่งความเดือดร้อนอันไม่มีที่สิ้นสุดตามกลไกของสัจจะดังกล่าว มาเป็นพลังสร้างผลร้าย (วิบากร้าย) ให้กับชีวิตของผู้นั้นในชาตินี้ ชาติต่อไปและชาติอื่นสืบ ๆ ไป เพราะจิตวิญญาณนั้นเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิต ทีมีคุณสมบัติพิเศษ ในการบันทึกพลังงานคลื่นแม่เหล็กของผลอัน

เกิดจากการกระทำสิ่งดีหรือไม่ดีที่ผู้กระทำ เป็นสมบัติของผู้กระทำ (กัมมสโกมทิ) พลังที่สร้างผลดี หรือร้ายให้กับผู้กระทำ (กัมมปฏิสรโณ) ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความ ที่กรรม (การกระทำทางกายวาจาใจ) อันเป็นไปด้วยสัตยเจตนา (ความตั้งใจ) ที่บุคคลทำแล้ว สะสม แล้วจะสิ้นสุดไป โดยมีได้เสวยผล (รับผล) แต่กรรม (การกระทำ) นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือใน ภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” (อภิ.ก.37/1698) , “ผล (สิ่งที่เกิดขึ้น) วิบาก (พลังสร้างผล) ของ กรรม (การกระทำทางกายวาจาใจ) ที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่ (อตฺถิ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก)” (ม.อุ.14/257) , “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจอัน โทษประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ที่ตามทำอยู่ที่ตาม ทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะทุจริต 3 อย่างนั้น เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคผู้ลากเกวียนไปอยู่ ฉะนั้น ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจ ประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจพองใสกล่าวอยู่ที่ตามทำอยู่ที่ตามสุขย่อมไปตามบุคคล นั้น เพราะทุจริต 3 อย่าง เหมือนเงามีปรกติไปตาม” (ขุ.ธ. 25/11) , “สุภมาณพ โตทยยบุตร พอนั่ง เรียบร้อยแล้ว ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปราภฏความเลวและความประณีต คือ มนุษย์ทั้งหลาย ย่อมปราภฏมิอายุสั้น มิอายุยืน มิโรคมก มิโรคน้อย มิผิวพรรณทราม มิผิวพรรณงาม มีศักดาน้อย มีศักดามาก มิโภคะน้อย มิโภคะมาก เกิดในสกุลต่ำ เกิดในสกุลสูง ไร้ปัญญา มีปัญญา ข้าแต่ พระโคตมผู้เจริญอะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปราภฏ ความเลวและความประณีตฯ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ดูกรมาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อม จำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้ฯ ...” (ม.อุ.14/580-585) ซึ่งสัมพันธ์กับข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัส ใน ขุ.ชา.27/783-787, 797) ให้ทุกข์แก่ท่านทุกขนั้นถึงตัว

[783] ผู้ใดลงใจให้เราจับงูเห่าว่านี่ลูกนกสาธิกา ผู้นั้นตามพร้าสอนสิ่งที่ลามกถูกงูนั้นกัด ตายแล้ว

[784] คนใดปรารถนาจะฆ่าบุคคลผู้ไม่ฆ่าเองและผู้ไม่ใช่คนอื่นให้ฆ่าตน คนนั้นถูกฆ่าแล้ว นอนตายอยู่ เหมือนกับบุรุษผู้ถูกงูกัดตายแล้วจะนั้น

[785] คนใดปรารถนาจะฆ่าบุคคลผู้ไม่เบียดเบียนตนและไม่ฆ่าตน คนนั้นถูกฆ่าแล้ว นอนตายอยู่เหมือนกับบุรุษถูกงูกัดตายแล้วจะนั้น

[786] บุรุษผู้กำฝืนไว้ในมือพึงชั้ดฝืนไปในที่ที่ทวนลมละอองฝุนนั้น ย่อมหวนกลับมา กระทบบุรุษนั้นเองเหมือนบุรุษถูกงูกัดตายแล้วจะนั้น

[787] ผู้ใดประทุษร้าย คนผู้ไม่ประทุษร้ายตน เป็นคนบริสุทธิ์ ไม่มีความคิดเลย บาปย่อม กลับมาถึงคนพาลผู้นั้นเอง เหมือนกับละอองละเอียดที่บุคคลชั้ดไปทวนลมจะนั้น

[797] อันธรรมคาถัณหาเป็นสิ่งที่กว้างขวางอยู่ ณ เบื้องบนให้เต็มได้ยาก มักเป็นไปตามอำนาจของความปรารถนา เพราะฉะนั้น คนเหล่าใดมากำหนดยินดีคัณหานั้น คนเหล่านั้น จึงต้องเป็นผู้ทวนจักรกรคไว้

จะเห็นได้ว่า สาเหตุจากการหลงเสพกิเลสสุขลวง จึงทำให้เกิดกิเลสความ โลก เมื่อไม่ได้เสพกิเลสสุขลวงตามที่หลง จึงทำให้เกิดกิเลสความ โกรธ รากเหง้าของกิเลสความ โลก ความโกรธก็คือกิเลสความหลง อันเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งปวง ต่อเนื่องเป็นลำดับ ๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้น ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “กองทุกข์ทั้งมวลย่อมเกิดด้วยประการฉะนี้” (วิ.ม.4/1) มีข้อสังเกตที่น่าสนใจว่า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ถูกต้อง คือ ช่วงชีวิตที่แต่ละคนเป็นเด็ก จะมีสุขลวงจากเงินทองข้าวของทรัพย์สินสมบัติรูปสกลันเสียงสัมผัสลาภยศสรรเสริญ การได้ตั้งใจหมายมาเสพประมาณหนึ่ง แต่พอเราโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ จะมีสุขลวงจากสิ่งดังกล่าวมาเสพมากขึ้นกว่าตอนเป็นเด็ก จะเห็นได้ว่า ปัญหาภาวะความทุกข์ความกังวลต่าง ๆ ก็จะมากกว่าตอนเป็นเด็ก และมีแนวโน้มที่มากขึ้นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แสดงให้เห็นชัดว่า เสพสุขลวงมากก็จะมีวิบากกรรมร้ายที่ปริมาณมาก เสพสุขลวงน้อยก็จะมีวิบากกรรมร้ายที่ปริมาณน้อย ซึ่งสิ่งจะดังกล่าวสามารถพิสูจน์ได้ในปัจจุบัน โดยทดลองด้วยตนเองจะพบว่า ช่วงไหนที่เสพสุขลวงมากก็จะมีวิบากกรรมร้ายที่ปริมาณมาก ช่วงไหนที่เสพสุขลวงน้อยก็จะมีวิบากกรรมร้ายที่ปริมาณน้อย

เมื่อดับอวิชชา (ความหลงเสพกิเลสสุขลวง) อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ทุกข์ก็จะดับ สุขก็จะเกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง (จุ.ธ.25/59) , ละทุกข์ทั้งปวงได้เป็นความสุข (จุ.ธ.25/33) จะเห็นได้ว่า ความสุขที่แท้จริงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เกิดจากการละหรือดับทุกข์ได้ การจะละหรือดับทุกข์ได้นั้น เกิดจากการละหรือดับเหตุของทุกข์นั้นได้

ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น เมื่อกิเลสสุขลวงตายก็คือ มหันตภัยทั้งปวงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องอันเกิดจากกิเลสสุขลวงดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น อันเกิดจากการเสพสุขลวงครั้งใหม่ก็จะไม่เกิดขึ้นใหม่อีกต่อไปตลอดกาลนาน ยิ่งไปกว่านั้น อาหาร อากาศ และพลังงาน ที่ชีวิตดูดเข้าไปสังเคราะห์เป็นพลังงานหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งแต่เดิมต้องสูญเสียให้กิเลสสุขลวง เอาไปเลี้ยงกิเลสให้โตขึ้น ซึ่งทำความเสียหายและความทุกข์ให้ชีวิตเรา เมื่อเราไม่มีกิเลสสุขลวงตัวนั้น ๆ แล้ว พลังงานดังกล่าวก็จะเลี้ยงชีวิตเราอย่างเดียว โดยไม่ต้องเลี้ยงกิเลสสุขลวงอีกต่อไป ทำให้ชีวิตมีพลังเต็มยิ่งขึ้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า วิมุติ (หลุดพ้นจากกิเลส) เป็นกำลัง (ที.ปา.11/50) จึงสามารถขับโรคร้ายไข้เจ็บออกไปจากร่างกาย สร้างร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น จิตใจเป็นสุขเบิกบานแจ่มใส ไร้ทุกข์ไร้กังวลยิ่งขึ้น

ชีวิตที่ไม่ต้องเสพสุขหลวง ก็จะกินน้อยใช้น้อย แต่มีศักยภาพในการทำผลิตผลกิจกรรม การงานได้มากขึ้น ประกอบกับการสะสมสิ่งที่ไม่ต้องเสพให้คนในโลก คนในโลกก็จะได้อาศัย ผลิตผลดังกล่าว เป็นต้นทุนของชีวิตสืบเนื่องไป ยิ่งไปกว่านั้นพลังแม่เหล็กแห่งความสุขของชีวิต อันเกิดจากวิมุติหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส ก็จะส่งคลื่นแม่เหล็กเหนี่ยวนำผู้ที่บำเพ็ญบุญกุศลเต็ม ครอบที่จะได้รับพลังงานคลื่นแม่เหล็กแห่งประโยชน์สุขดังกล่าว ให้ได้รับพลังงานคลื่นแม่เหล็กดังกล่าว ทำให้เกิดพลังแม่เหล็กดังกล่าวที่แรงขึ้น และแผ่ไพศาลให้ผู้อื่น ที่มีคุณสมบัติดังกล่าวต่อเนื่องมา ยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ อย่างไม่มีวันสิ้นสุด นอกจากนี้พลังดังกล่าวก็จะแผ่ไพศาลไปช่วยเสริมความสุข จากการไม่เสพสุขหลวง และด้าน คาน ลด หรือชะลอพลังแห่งการอยากเสพสุขหลวงของคนในโลก เท่าที่พลังดังกล่าวจะมีฤทธิ์แรง แม้คนในโลกจะยังไม่ได้บำเพ็ญบุญกุศลถึงรอบก็ตาม ถ้าไม่มีพลัง ดังกล่าวด้าน คาน ลด หรือชะลอพลังแห่งการอยากเสพสุขหลวงของคนในโลก คนในโลกก็จะเสพ สุขหลวงรุนแรงกว่าการมีพลังดังกล่าวด้าน คาน ลด หรือชะลอ และจิตวิญญาณนั้นมีสภาพเป็น เครื่องมือบันทึกข้อมูลต่าง ๆ ที่เขาได้พบเห็นหรือสัมผัส เขาจะดึงออกมาใช้เมื่อถึงเวลาอันควร ส่วนใหญ่มักจะเป็นช่วงที่ชีวิตทุกข์มากหรือทุกข์เกินทน ซึ่งเป็นสภาพที่ได้รับชดใช้วิบากกรรมร้าย ชุติใหญ่ วิบากกรรมร้ายชุติใหญ่ก็จะหมดไปอย่างมาก ข้อมูลที่ดึงมาอันเป็นกุศลที่บันทึกไว้ในจิต วิญญาณก็จะออกฤทธิ์ ปราบกฏตัวให้เขาเอาข้อมูลที่ดีนั้นมาใช้ในการดับทุกข์หรือสร้างประโยชน์สุข ต่าง ๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม” การทำลายกิเลสสุขหลวง จึงเป็นสุดยอดแห่ง คุณค่าประโยชน์มหาคุณสูงสุดต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ

ดังนั้น ผู้มีปัญญาแท้แห่งธรรม จะหยุดความคิดที่ไม่ดีแม้เพียงเล็กน้อย เพราะจะสั่งสมเป็น วิบากร้ายที่นำผลร้ายอย่างใดอย่างหนึ่ง มาให้ชีวิตอย่างแน่นอน โดยผู้ที่พากเพียรลดกิเลสและ ทำความดีมาก ๆ เมื่อทำสิ่งดีหรือไม่ดี ก็มักจะได้รับผลดีหรือไม่ดีบางส่วนได้เร็ว ส่วนคนทั่วไป ที่ไม่ได้พากเพียรลดกิเลส ไม่ได้พากเพียรทำความดีให้มาก ๆ หรือซ้ำร้ายบางคนกลับทำสิ่งไม่ดีด้วยซ้ำ เมื่อทำสิ่งดีหรือไม่ดี ก็มักจะได้รับผลดีหรือไม่ดีบางส่วนได้ช้า โดยเฉพาะการทำสิ่งที่ไม่ดีส่วนใหญ่ มักจะได้รับสิ่งที่ไม่ดีซ้ำแต่หนัก ทุกข์หรือปัญหาหลายอย่าง จะกระหน่ำซ้ำเติมอย่างต่อเนื่องเพราะ พลังวิบากร้ายรอสะสมมากแล้ว จึงออกฤทธิ์

การพัฒนาความสามารถของพลังชีวิตให้สร้างผลดีหรือร้ายอย่างรวดเร็ว เมื่อกระทำสิ่งดี หรือร้าย ด้วยการปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา เป็นการพากเพียรลดกิเลสและทำความดีมาก ๆ ไปพร้อม ๆ กัน คือ ปรับสมคุณร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส คมมิตรดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี เมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้องถูกต้องตรงได้มากพอ จะทำให้เกิดพลังชีวิตที่มี คุณสมบัติพิเศษต่างจากคนทั่วไป คือพลังชีวิตชนิดพิเศษดังกล่าว จะทำให้คลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากดี และร้ายของผู้ที่ปฏิบัติได้นั้น สร้างผลจากการคิด พูด และทำในทุกขณะปัจจุบันอย่างรวดเร็วให้ผู้

ปฏิบัตินั้น ได้รับความรู้ ไม่ว่าจะทำในสิ่งที่ดีหรือไม่ดี แม้แต่คิดยังไม่ดีพูดหรือไม่ได้ทำทางกาย ก็จะส่งผลดีหรือร้ายบางส่วน ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เช่น ความรู้สึกสุขทุกข์ในจิต ความรู้สึกสุขทุกข์ในกาย ความเจริญหรือเสื่อมของปัญญาในการแก้ปัญหาหรือพัฒนา ความเคารพนับถือเชื่อถือจากคนอื่นที่มีต่อตนหรือเกิดผลตรงกันข้าม ร่างกายมีกำลังมากขึ้นหรือน้อยลง เกิดสิ่งดีหรือไม่ดีแฉ่งอื่น ๆ เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยพบว่าส่วนใหญ่มักจะส่งผลภายใน 1-3 วัน ญาณปัญญาพิเศษดังกล่าว จะทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริงได้อย่างรวดเร็วว่า ทำดีหรือไม่ดีอะไร ทำให้เกิดผลดีหรือไม่ดีอย่างไร แต่จะออกผลไม่แรงมาก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การปฏิบัติศีลอันเป็นกุศล ... ทำให้รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง ...” (อภ.ทสก.24/1) และ “คูกรภิกษุทั้งหลาย ... เป็นผู้เข้าหาสมณะหรือพรหมณ์แล้วซักถามว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญกรรมส่วนกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนอกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่ไม่มีโทษเป็นอย่างไร กรรมที่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมที่ไม่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็นไปเพื่อไม่เป็นประโยชน์ เพื่อทุกข์ตลอดกาลนาน อนึ่ง กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็นไปเพื่อเป็นประโยชน์ เพื่อสุขตลอดกาลนาน ... เพราะกรรมนั้นอันตนทำสั่งสมพอกพูนไปบุญล้น ฯลฯ จะได้รับผลข้อนี้ คือ ... มีความสามารถว่องไว ...” (อภ.เอกาทสก.11/146) ดังนั้น การเรียนรู้และพากเพียรปฏิบัติศีลอันเป็นกุศลจะเกิดพลังพิเศษที่เมื่อทำดีหรือไม่ดีจะทำให้ส่งผลบางส่วนได้เร็ว จึงทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริงได้เร็ว เหตุปัจจัยดังกล่าวทำให้มั่นใจว่า การกระทำไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือวาจาหรือใจที่ดีหรือไม่ดีนั้น จะสั่งสมเป็นพลังคลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากดีหรือไม่ดี ที่จะสร้างผลที่ดีหรือไม่ดีให้กับชีวิตอย่างแน่นอน ในชาติที่กระทำนั้น หรือชาติต่อไป หรือชาติอื่นสืบ ๆ ไป (อภิ.ก.37/1698) ส่วนผู้ที่ไม่ได้ฝึกฝนศีลอันเป็นกุศลอย่างถูกต้องถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ผลจากการกระทำทางกายหรือวาจาหรือใจ มักจะเกิดขึ้นช้า ทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริงได้ช้า ว่าทำดีหรือไม่ดีอะไรทำให้เกิดผลดีหรือไม่ดีอย่างไร

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ความไม่ประมาทเป็นทางเครื่องถึงอมตนิพพาน ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย คนที่ไม่ประมาทย่อมไม่ตาย คนเหล่าใดประมาทแล้ว ย่อมเป็นเหมือนคนตายแล้ว บัณฑิตทั้งหลายตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ทราบเหตุ นั่น โดยความแปลกกันแล้ว ย่อมบันเทิงในความไม่ประมาท ยินดีแล้วในธรรมอันเป็นโคจรของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านเหล่านั้นเป็นนักปราชญ์ พงษ์พินิจมีความเพียรเป็นไปติดต่อกัน มีความบากบั่นมั่นเป็นนิตย์ ย่อมถูกต้องนิพพานอันเกษมจากโยคะ หารธรรมอื่นยิ่งกว่ามิได้ ยศย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีความหมั่น มีสติมีการงานอันสะอาด ผู้ใคร่ครวญแล้วจึงทำผู้สำรวจมระวังผู้เป็นอยู่โดยธรรม และผู้ไม่ประมาทผู้มีปัญญาพึงทำที่พึงที่ห้วงน้ำท่วมทับไม่ได้ ด้วยความหมั่นความไม่ประมาทความสำรวจมระวังและความฝึกตน คนทั้งหลายผู้เป็นพาล มีปัญญาทรมาย่อมประกอบตามความประมาท ส่วนนักปราชญ์ย่อมรักษาความไม่ประมาทเหมือน

ทรัพย์สินประเสริฐสุด ท่านทั้งหลายอย่าประกอบตามความประมาท อย่าประกอบการชมเชย ด้วยสามารถ ความยินดีในกาม เพราะว่าคนผู้ไม่ประมาทแล้ว พงออยู่ยอมถึงสุขอันไพบุลย์เมื่อใด บัณฑิตย่อมบรรเทาความประมาทด้วยความไม่ประมาท เมื่อนั้นบัณฑิตผู้มีความประมาทอันบรรเทา แล้วนั้นขึ้นสู่ปัญญาจุปราสาทไม่มีความโศก ย่อมพิจารณาเห็นหมู่มสัตว์ผู้มีความโศก นักปราชญ์ย่อม พิจารณาเห็นคนพาล เหมือนบุคคลอยู่บนภูเขา มองเห็นคนผู้อยู่ที่ภาคพื้นฉะนั้น ผู้มีปัญญาดิเมื่อสัตว์ ทั้งหลายประมาทแล้ว ย่อมไม่ประมาท เมื่อสัตว์ทั้งหลายหลับ ย่อมตื่นอยู่โดยมาก ย่อมละบุคคลเห็น ปานนั้นไป ประคุม่ามีกำลังเร็วละม่าไม่มีกำลังไป ฉะนั้นท้าวหมวาทถึงความเป็นผู้ประเสริฐที่สุด กว่าเทวดาทั้งหลายด้วยความไม่ประมาท บัณฑิตทั้งหลายย่อมสรรเสริญความไม่ประมาท ความ ประมาทบัณฑิตเตือนทุกเมื่อ ภิกษุยินดีแล้วในความไม่ประมาท หรือเห็นภัยในความประมาทเผา สังกโยชนน้อยใหญ่ไป ดังไฟไหม้เชื้อน้อยใหญ่ไป ฉะนั้น ภิกษุผู้ยินดีแล้วในความไม่ประมาทหรือ เห็นภัยในความประมาท เป็นผู้ไม่ควรเพื่อจะล้อมรอบยอมมีในที่ใกล้นิพพานทีเดียว” (ขุ.ขุ. 25/12)

ผู้วิจัยพบว่า เมื่อมีสติรับรู้อาการจิตในขณะที่จิตคิดไม่ดี ต้องรีบล้างออกทันทีเท่านั้น จึงจะ ไม่สั่งสมเป็นวิบากร้าย วิธีล้างก็คือ ในขณะที่คิดไม่ดีให้พิจารณาว่าต่อให้เสพดังใจหมายก็จะเกิดสุขดวง แคชั่วคราเว้าเบียดเดียวหมดไปไม่เที่ยงความไม่มีตัวตนแท้ พิจารณาโทษของการคิด พุค และทำในสิ่ง ที่ไม่ดีนั้น ว่าจะสั่งสมเป็นวิบากที่สร้างผลร้ายอย่างไรอย่างหนึ่งกับคนอย่างแน่นอน ไม่เร็วก็ช้า เสียพลังสร้างทุกข์ใส่ตน เสียสมรรถนะของตน ทำให้ตนและผู้อื่นขาดโอกาสได้ประโยชน์ที่ควรได้ ทำให้ปัญหาที่ควรจะแก้ได้ยังคงอยู่ และขยายผลร้ายต่อไป นอกจากนี้ยังเป็นแรงเหนี่ยวนำให้คนอื่น เป็นเช่นนั้นตาม ต้องได้รับสิ่งร้ายตามเรา และสิ่งนั้นจะเวียนกลับมาเป็นวิบากร้ายของเรา พิจารณา เข้าไปซ้ำมาจนหมดความคิดร้ายนั้น อย่างเต็มใจอึมเอบเบิกบานใจ จึงจะไม่สั่งสมเป็นวิบากร้าย แต่จะสั่งสมเป็นวิบากดีแทน

เทคนิคสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ในกรณีที่เกิดกิเลสตัวนั้นไม่หนาแน่นมาก เราสามารถทำลาย ให้สิ้นเกลี้ยงได้ในคราวเดียวได้เลย แต่ในกรณีที่กิเลสหนาแน่นมาก เราไม่สามารถทำลายให้สิ้นเกลี้ยง ทั้งหมดได้ในคราวเดียว ให้ใช้วิธีลดละเลิกโดยไม่หย้อนเกินไปไม่ถึงเครียดเกินไป อย่างรู้เพียรรู้พัก (ส.ส.15/2) คือ พากเพียรลดละเลิกกิเลส (กามสุขัลลิกะ) ตัวนั้นด้วยศีลสมาธิปัญญาดังรายละเอียดที่ กล่าวมาแล้ว เมื่อต่อสู้ไปได้ระยะหนึ่งก็จะสามารถกำจัดกิเลสได้ส่วนหนึ่ง แล้วเราก็จะหมดพลังใน การฆ่ากิเลส กิเลสก็จะออกอาการอยากเสพทุกข์ทรมานคิดค้นตั้งเครียดมากขึ้น ๆ จนทนได้ยาก ได้ลำบากเกินไป (อตตกิลมถะ) เมื่อถึงสภาพดังกล่าวให้เราวางจิตที่ไม่เสพกิเลส นั้น แล้วกลับมาเสพ ตามที่กิเลสต้องการ เพื่อลดความตั้งเครียด ลดความทรมานที่มากเกินไปลง ให้เรารู้สึกผ่อนคลาย สบายใจบ้าง พอตั้งหลักได้ก็ลงมือล้างกามสุขัลลิกะอีกครั้ง ถ้าถึงขีดตั้งเครียดเกินไปก็ผ่อนบ้าง (ล้าง อตตกิลมถะ) ทำสลับไปมาเรื่อย ๆ สุดท้ายก็จะหมดทั้งกามสุขัลลิกะและอตตกิลมถะอันเป็นทางโถง

สองด้านที่เป็นรากเหง้าแห่งทุกข์ทั้งปวง (ส.ม.19/1664) เมื่อเราดับเหตุแห่งทุกข์ได้ ทุกข์ก็จะดับแล้วเกิดความสุขขึ้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง” (ขุ.ธ.25/59), “ละทุกข์ทั้งปวงได้เป็นความสุข” (ขุ.ธ.25/33)

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การพิจารณาว่าสิ่งใดเป็นโทษ สิ่งใดเป็นประโยชน์ซ้ำเข้าไปหลาย ๆ ครั้ง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การทบทวนธรรมการตรีกตรองไคร่ครวญธรรมเป็นเหตุแห่งการหลุดพ้นจากกิเลส” (อ.ญ.ปญจก.22/26) พิจารณาด้วยอิทธิบาท (ความยินดีเต็มใจพอใจ) (ที.ปา.11/108) พิจารณาต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นว่ากิเลสจะสลายไปตอนไหน เมื่อพลังแห่งการพิจารณาดังกล่าวมีมากพอ ถึงขั้นเป็นพลังเผาทำลายกิเลสได้ กิเลสก็จะสลายตายไปด้วยความเต็มใจเมื่อสามารถทำลายกิเลสได้ ก็จะเกิดความรู้สึกหมกหมองความอยากเสพในกิเลสตัวนั้น อย่างยินดีเต็มใจพอใจสุขใจโปร่งโล่งสบายใจอิ่มใจเบิกบานแจ่มใสที่ไม่มีพลังกิเลสมาทำให้เป็นทุกข์ และจะได้พลังเพราะอาหาร อากาศ และพลังงาน ที่ชีวิตดูดเข้าไปสังเคราะห์เป็นพลังงานหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งแต่เดิมต้องสูญเสียให้กิเลสสุขลวงเอาไปทำทุกข์ให้ชีวิตเรา เมื่อเราไม่มีกิเลสสุขลวงตัวนั้น ๆ แล้ว พลังงานดังกล่าวก็จะเลี้ยงชีวิตเราอย่างเดียว โดยไม่ต้องเลี้ยงกิเลสสุขลวงอีกต่อไป ทำให้ชีวิตมีพลังเต็มจับ โรคภัยไข้เจ็บออกไป สร้างร่างกายให้แข็งแรงขึ้น จิตใจมีพลังแห่งความสุขเบิกบานแจ่มใสไร้ทุกข์ไร้กังวล ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การวิมุตติหลุดพ้นจากกิเลสเป็นกำลัง” (ที.ปา.11/50) พระพุทธเจ้ายืนยันว่า การทำลายกิเลสได้เป็นประโยชน์สุขที่สุดที่มนุษย์ควรได้ อย่างไม่มีสุขใดเปรียบได้ (ขุ.จ.30/659)

เมื่อล้างกิเลสดังกล่าวได้แล้ว ก็จะเหลืออสังขตกิเลส (ส.ม.19/1664) คือกิเลสอสังขตกิเลส การยึดถือถือดีหลงผิดที่เป็นทุกข์ทรมานตนที่ต้องล้าง การหลงเสพกิเลสอสังขตกิเลส เป็นการหลงเสพความยึดมั่นถือมั่นดังใจหมาย เมื่อไม่ได้ตั้งใจหมายก็ทุกข์ทรมานเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดทุกข์ทั้งปวงต่อเนื่องตามหลักปฏิจางสมุปบาท 11

การล้างอสังขตกิเลส ตัวอสังขตกิเลส ด้วยธรรมะหมวดพรหมวิหารสี่

พรหมวิหารสี่ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา (ส.ม.11/234) ได้แก่

- 1) เมตตา คือ ปรารถนาให้ตนเองและผู้อื่นผาสุก พ้นทุกข์ ได้ประโยชน์ และได้สิ่งที่ดี
- 2) กรุณา คือ ลงมือกระทำตามที่เรารารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีนั้น ๆ ตามเหตุปัจจัยที่ทำได้

โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ใช้หลักทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา

“ทำความผาสุกที่ตน/ทำตัวอย่างที่ตน” เพราะเรากำหนดเราได้ เราเปลี่ยนแปลงเราได้ แต่เรากำหนดคนอื่น หรือเปลี่ยนแปลงคนอื่นไม่ได้ สอดคล้องกับคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่เน้นให้ทำความผาสุกที่ตนเป็นหลัก ในธรรมบทอรรถวรรค ว่า “หากว่าบุคคลพึงรู้ว่าตนเป็นที่รัก ไซ้รักษาตนนั้นไว้ให้เป็นอรรถภาพอันตนรักษาดีแล้ว บัณฑิตพึงประคับประคองตนไว้ตลอดยามทั้งสาม ยามใด

ยามหนึ่ง บุคคลพึงยังตนนั้นแลให้ตั้งอยู่ในคุณอันสมควรเสียก่อน พึงพร่ำสอนผู้อื่นในภายหลัง บัณฑิตไม่พึงเศร้าหมอง หากว่าภิกษุพึงทำตนเหมือนอย่างที่คุณพร่ำสอนคนอื่นไว้ ภิภษุณั้นมีตน อันฝึกดีแล้วหนอ พึงฝึก ได้ยินว่าตนแลฝึกได้ยาก ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นใครเล่าพึงเป็นที่ พึ่งได้ เพราะว่าบุคคลมีตนฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งอัน ได้โดยยาก ความชั่วที่ตนทำไว้เองเกิดแต่ตน มีตนเป็นแดนเกิด ย่อมอย่ายืคนมีปัญญาทราวมัจจุพรายอย่ายืแก้วมณีที่เกิดแต่หิน ฉะนั้น ความเป็นผู้ทุศีล ล่วงส่วน ย่อมรวบรัดอัคตภาพของบุคคลใด ทำให้เป็นอัคตภาพอันตนรัดลงแล้ว เหมือนเถาย่านทราย รวบรัดไม้สาละให้เป็นอันท่วมทับแล้ว บุคคลนั้นย่อมทำตนเหมือนโจรผู้เป็นโจก พรารถนาโจรผู้ เป็นโจก ฉะนั้น กรรมไม่ดีและไม่เป็นประโยชน์แก่ตน ทำได้ง่าย ส่วนกรรมใดแล เป็นประโยชน์ ด้วย ดีด้วย กรรมนั้นแลทำได้ยากอย่างยิ่ง ผู้ใดมีปัญญาทราวม อาศัยทิวอันลามก ย่อมคัดค้านคำสั่ง สอนของพระพุทธเจ้า ผู้อรหันต์ เป็นพระอริยเจ้า มีปกติเป็นอยู่โดยธรรม การคัดค้านและทิวอัน ลามกของผู้นั้น ย่อมเผ็ดเพื่อฆ่าตน เหมือนขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่นั้น ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมเศร้าหมอง ด้วยตนเอง ไม่ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมหมดจดด้วยตนเอง ความบริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์ เป็นของ เฉพาะตัวคนอื่นพึงชำระคนอื่นให้หมดจดหาได้ไม่ บุคคลไม่พึงยังประโยชน์ของตนให้เสื่อม เพราะ ประโยชน์ของผู้อื่นแม้มาก บุคคลรู้จักประโยชน์ของตนแล้ว พึงชวนชวายนประโยชน์ของตนฯ” (จุ.ธ.25/22)

การปฏิบัติสู่ความเป็นพุทธะนั้น จะสร้างประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านไปพร้อม ๆ กัน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “... คุณภิกษุทั้งหลายอีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าบุคคลผู้ ถึงพร้อมด้วยทิวฐิติ (ความรู้ความเห็นความเข้าใจ) ประกอบด้วยธรรมคาเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วย ธรรมคาเช่นนั้น คุณภิกษุทั้งหลายก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิติประกอบด้วยธรรมคาอย่างไร คุณภิกษุทั้งหลาย ธรรมคานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิติ คืออริยสาวกถึงความชวนชวายนในกิจใหญ่ น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสหพรหมจารีโดยแท้ถึงอย่างนั้น ความเพ่งเล็งกล้าในอริศีลสิกขา อริจิตตสิกขาและอริปัญญาสิกขาของอริยสาวกนั้น ก็มีอยู่เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนย่อมเล็มหญ้า กินด้วยชำเลื่องดูลูกด้วยฉะนั้น อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชคอยู่อย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิติ ประกอบด้วยธรรมคาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมคาเช่นนั้น นี้ญาณที่ 5 เป็นอริยะเป็น โลกุตระ ไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชนอันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว ...” (ม.มู.12/547)

ประโยชน์ตน คือการปฏิบัติอริศีลสิกขาอริจิตตสิกขาและอริปัญญาสิกขา (เปรียบเหมือน แม่โคลูกอ่อนย่อมเล็มหญากินด้วย) เป็นหลักธรรมที่ชำระกิเลสโลก โกรธหลงทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ไป เป็นลำดับ ๆ ส่วนประโยชน์ท่านคือชวนชวายนในกิจใหญ่ น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสหพรหมจารี (ชำเลื่องดูลูกด้วย) ซึ่งก็คือการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เป็นสภาพที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “พรหมจรรย์ นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่

ชาวโลก ...” (ที.ปา.11/108) สภาพจิตแห่งพุทธะจึงเป็นสภาพที่ตนเองพันทุกซ์ด้วยและเกื้อกูลสร้างประโยชน์สุขให้กับมวลมนุษยชาติไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งเป็นคุณค่าประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ

“ช่วยคนที่ศรัทธา” เพราะการช่วยคนที่พร้อมเต็มใจศรัทธา จะสบายใจทั้งผู้ให้และผู้รับ ผู้รับจะทำใจในใจอย่างแนบกาย ในสิ่งนั้น ๆ เป็นผลสืบเนื่องให้รู้คุณค่าประโยชน์และพากเพียรปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ จนได้สิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสใน อัง.เอกาทสก. 24/61 “... การคบสัปปุรุษที่บริบูรณ์ย่อมยังการฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ย่อมยังศรัทธาให้บริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำให้ไว้ในใจโดยแนบกายให้บริบูรณ์ การทำให้ไว้ในใจโดยแนบกายที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการสำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสุจริต 3 ให้บริบูรณ์ สุจริต 3 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติปฏิฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) ให้บริบูรณ์ สติปฏิฐาน 4 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังโพชฌงค์ 7 (สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา) ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ วิชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้”

ซึ่งเมื่อวิพากติ ในชาตินี้หรืออดีตชาติออกฤทธิ์ ก็จะทำให้มีศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่มีประโยชน์ ทำให้ทำใจในใจโดยแนบกาย จึงเห็นคุณค่าประโยชน์ พากเพียรปฏิบัติในสิ่งที่มีคุณค่าประโยชน์นั้น จึงได้ประโยชน์นั้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วยสัญเจตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในทิวฏฐธรรมเทียว (ภพชาติปัจจุบัน) หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” (อภ.ก.37/1698) , “ผลวิบากของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่” (ม.อ.14/257) , “การไม่ทำบาป นำสุขมาให้” (จุ.ธ.25/25) , “ความตั้งสมบุญ นำสุขมาให้” (จุ.ธ.25/19) , “อกุศลธรรมเจริญขึ้น กุศลธรรมเสื่อม อกุศลธรรมเสื่อม กุศลธรรมเจริญขึ้น” (ที.ม.10/258) และเมื่อเขาเสพศีลพรต ชีวิตพรหมจรรย์ ซึ่งมีการบำรุงดี อกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมเจริญมากยิ่งขึ้น ศีล พรต ชีวิตพรหมจรรย์ ซึ่งมีการบำรุงดี เห็นปานนั้นมีผล (อัง.ทุก.20 /518)

ส่วนการช่วยคนที่ไม่ศรัทธา ไม่เชื่อมั่น ไม่พร้อม ไม่เต็มใจ จะทำให้เกิดความไม่สบายใจทั้งผู้ให้และผู้รับ ผู้รับจะทำใจในใจโดยไม่แนบกาย ในสิ่งนั้น ๆ เป็นผลสืบเนื่องให้ไม่รู้คุณค่าประโยชน์และไม่พากเพียรปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น จึงไม่ได้สิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นซึ่งคนที่ไม่เชื่อมั่นหรือไม่ศรัทธาในสิ่งที่เป็นประโยชน์ แต่กลับเชื่อมั่นหรือศรัทธาในสิ่งที่เป็นโทษ แสดงว่าในขณะที่นั้น มีวิบากร้ายที่เคยทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อนออกฤทธิ์อยู่ จนกว่าวิบากร้ายนั้นจะหมดฤทธิ์หรือวิบากดีซึ่งออกฤทธิ์แทน ชีวิตจึงจะเปิดรับเอาสิ่งที่ดี

ครั้งที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “คุณภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วยสัตถุเจตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในภพภูมิอื่น (ภพชาติปัจจุบัน) หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” (อภิ.ก.37/1698), “ผลวิบากของกรรมที่ ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่” (ม.อุ.14/257), “ผู้ทำบาป ย่อมเศร้าโศกในโลกนี้ ละไปแล้วก็เศร้าโศก ชื่อว่าเศร้า โศกในโลกทั้งสอง เขาเห็นกรรมอันเศร้าหมองของตนจึงเศร้าโศกและเดือดร้อน” (ขุ.ธ. 25/11), ความ ตั้งสมบาป นำทุกข์มาให้ (ขุ.ธ.25/19) และอกุศลธรรมเจริญขึ้น อกุศลธรรมเสื่อม อกุศลธรรมเสื่อม อกุศลธรรมเจริญขึ้น (ที.ม.10/258)

แม้แต่พระพุทธเจ้าองค์สมณโคดมผู้บำเพ็ญบุญกุศลอย่างมากมายมหาศาลนับชาติไม่ถ้วน ก่อนจะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้ปฏิบัติผิดทางทรมานตนเองอยู่ 6 ปี ท่านตรัสว่าเกิดจากวิบากร้ายที่ท่านไปกล่าวหาว่า พระพุทธเจ้าองค์กัสสปะไม่ใช่พระพุทธเจ้า ในครั้งอดีตชาติที่พระพุทธเจ้าองค์ สมณโคดมยังไม่บำเพ็ญ เมื่อชดใช้วิบากร้ายนั้นหมดแล้วจึงได้พบทางบรรลุมรรค ดังที่พระพุทธเจ้า ตรัสว่า “เราชื่อว่าโชติปาละ ได้กล่าวกะพระสุคตเจ้าพระนามว่ากัสสปะ ในกาลนั้นว่าจักมีโพธิมณฑล แต่ที่ไหน โภธิญาณท่านได้ยากอย่างยิ่ง ด้วยวิบากแห่งกรรมนั้น เราได้ประพฤติกกรรมที่ทำให้ยากมาก (ทุกกรกิริยา) ที่ตำบลดุริยเวลาเสนาณิกมตลอด 6 ปี แต่นั้น จึงได้บรรลุโพธิญาณ แต่เราก็ มิได้บรรลุโพธิญาณอันสูงสุดด้วยหนทางนี้ เราอันบรรพกรรมดึกเดือนแล้ว จึงแสวงหาโพธิญาณโดย ทางที่ผิด (บัดนี้) เราเป็นผู้สิ้นบาปและบุญ เว้นจากความเร่าร้อนทั้งปวง ไม่มีความเศร้าโศก ไม่คับแค้น เป็นผู้ไม่มีอาสวะ จักนิพพาน พระชินเจ้าทรงบรรลุกำลังแห่งอภิญญาทั้งปวงแล้ว ทรงพยากรณ์โดยทรงหวังประโยชน์แก่ภิกษุสงฆ์ ที่สระใหญ่อุโนดาต ด้วยประการฉะนี้แล” (ขุ.อป.32/392)

ดังนั้น เมื่อมีวิบากร้ายออกฤทธิ์จะส่งผลให้ไม่ศรัทธาหรือไม่เชื่อมั่นในสิ่งที่มีประโยชน์ ทำให้ทำใจในใจโดยไม่แยบคาย จึงไม่เห็นคุณค่าประโยชน์ ไม่ได้ปฏิบัติในสิ่งที่มีคุณค่าประโยชน์ นั้น จึงไม่ได้ประโยชน์นั้นดัง อัง.เอกาทสก.24/61 “... การไม่คบสัปปุรุษที่บริบูรณ์ย่อมยังการ ไม่ฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การไม่ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มีศรัทธาให้บริบูรณ์ ความไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำให้ใจโดยไม่แยบคายให้บริบูรณ์ การทำให้ใจโดยไม่แยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่มีสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ ความไม่มีสติสัมปชัญญะ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่สำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การไม่สำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังทุจริต 3 ให้บริบูรณ์ ทุจริต 3 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังนิวรรณ์ 5 ให้บริบูรณ์ นิวรรณ์ 5 ที่บริบูรณ์ย่อมยังอวิชชาให้ บริบูรณ์ อวิชชานี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ฯ”

3) มุกตา คือ ยินดีที่คนอื่นได้ดีหรือเมื่อเกิดสิ่งดีนั้น หรืออย่างน้อยก็ยินดีที่ดีเกิดในใจเรา เราไม่ได้ดูด้วย ไม่ได้เพิกเฉย นี้คือมุกตาที่ถูกต้อง ส่วนมุกตาที่ผิด (โรคพรหมสามหน้าหรืออวดตา

มานะหรือนรกของคนดี) คือ ยินดีที่ตนเองหรือผู้อื่นได้ดีหรือเกิดดี แต่ถ้าไม่ได้ดีไม่เกิดดีต่อตนเองหรือผู้อื่นแล้วยินดีร้าย ไม่พอใจ ไม่สุขใจ หรือเกิดทุกข์ใจ

4) อุเบกขา คือ จิตปล่อยวางเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง จึงเกิดสภาพสงบสบายไร้กังวล

องค์คุณอุเบกขา 5

1. ปริสุทธา คือ จิตบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส
2. ปรีโยทาทา คือ แม้จะมีผัสสะคือเหตุการณ์ต่าง ๆ มากระทบกระทบแตก จิตยังสะอาด ผุดผ่องจากกิเลสอยู่ ไม่ออกอาการของกิเลส
3. มุทุ คือ จิตแหว่วไว หัวอ่อนคดง่าย ไม่ยึดมั่นถือมั่น พร้อมปรับเปลี่ยนไปสู่จุดที่เป็นกุศล สูงสุดที่เป็นไปได้จริง ณ องค์ประกอบนั้น
4. กัมมัชญญา คือ จิตควรแก่การงาน มีปัญญากระทำอย่างเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม การงาน
5. ปกัสนรา คือ จิตผ่องใส แฉววาว งดงาม ดิงาม
(ม.อ.14/690)

การปฏิบัติกำจัดอหัตถกิเลส (ส.ม.19/1664) คือกิเลสอหัตถตามานะ การยึดดีถือดีหลงดี เพื่อก้าวสู่อุเบกขา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เมื่อได้พากเพียรพยายามทำดีเต็มที่แล้ว ไม่ว่าผลดีจะเกิดขึ้นมาก เกิดขึ้นน้อยหรือไม่เกิดขึ้น ก็ปล่อยวางผลนั้นให้โลก ผีกลสลายเงื่อนใจที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ ซึ่งเงื่อนใจที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ คือการยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในจิต เช่น ยึดว่าถ้างานหรือเป้าหมายสำเร็จฉันจะเป็นสุขใจ ไม่สำเร็จฉันจะเป็นทุกข์ใจ ถ้าคนนั้นคนนั้นสังคมนั้นสังคมนี้ดี เป็น หรือได้ หรือสมบูรณ์อย่างนั้นอย่างนี้ฉันหมายฉันก็จะสุขใจ แต่ถ้าไม่ดี ไม่ได้ ไม่เป็น หรือไม่สมบูรณ์อย่างนั้นอย่างนี้ฉันหมายฉันก็จะทุกข์ใจ ได้สิ่งนั้นมากฉันก็จะสุขใจ ได้น้อยหรือไม่ได้ก็จะทุกข์ใจ และอีกสารพัดเรื่องทุกเรื่อง ทุกประเด็นที่ยึดว่า ถ้าเกิดหรือเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ฉันหมายฉันก็จะสุขใจ แต่ถ้าไม่เกิดหรือเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ฉันหมายฉันก็จะทุกข์ใจ ล้วนเป็นเหตุให้หลงวนเวียนอยู่ในสุขลวงหรือสุขน้อยทุกข์จริงหรือทุกข์มากไม่รู้จบไม่รู้แล้ว

ใช้ปัญญาพิจารณาว่า สิ่งใดเป็นสิ่งที่ดี แล้วพากเพียรพยายามที่จะให้เกิดสิ่งที่ดีนั้นอย่างเต็มที่ ตามเหตุปัจจัยที่ทำได้ โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น แล้วไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ฉันหมาย แต่ปล่อยวางผลให้เป็น ไปอย่างถูกต้องตรงกับสัจจะคือความจริงแท้ว่าเราหรือใคร ๆ จะได้รับผลอะไรแค่ไหนเท่าไรหรืออย่างไร ก็ล้วนเกิดจากการสังเคราะห์ของกรรม (การกระทำที่เป็นกุศลหรืออกุศล) ในปัจจุบันกับกรรม (การกระทำที่เป็นกุศลหรืออกุศล) ในอดีตของเราหรือผู้อื่น ๆ จะเกิดดีหรือร้ายกับเราหรือผู้อื่น ๆ มากหรือน้อยไปกว่านั้นไม่ได้ รับผลแล้วผลนั้นอัน

คือพลังวิบากดีหรือร้ายนั้นก็จบดับไปเท่าที่รับ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “คุณกรณิกขุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม (การกระทำทางกายวาจาใจ) อันเป็นไปด้วยสัญเจตนา (ความจงใจ) ที่บุคคลทำแล้วสะสมแล้วจะสิ้นสุดไป โดยมีได้เสวยผล (รับผล) แต่กรรม (การกระทำ) นั้นแล จะให้ผลในภพนี้หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” (อภิ.ก.37/1698)

พิจารณาโทษหรือผลเสียของการไม่ปล่อยวาง ให้เป็นไปตามสัจจะหรือความจริงแท้ พิจารณาประโยชน์หรือผลดีของการปล่อยวางให้เป็นไปตามสัจจะหรือความจริงแท้ เมื่อพิจารณา ซ้ำ ๆ เรียกว่าวิปัสสนาญาณ จนเกิดฌาน (พลังปัญญาที่สามารถสลายทำลายความยึดมั่นถือมั่นในกามและในอัตตาซึ่งเป็นกิเลสเหตุแห่งทุกข์) ก็จะสามารถสลายพลังของอัตตา คือ การยึดมั่นถือมั่นให้ได้ดังใจมุ่งหมาย ว่าต้องเกิดสิ่งที่ดีหรือร้ายกับเราหรือกับใคร ๆ มากหรือน้อยกว่าความจริงที่เป็นไปได้จริง (ความอยู่ดีชั่ว) เมื่อสลายอัตตาหรือความอยู่ดีชั่วได้ด้วยปัญญาแห่งธรรมที่รู้ความจริงตามความเป็นจริง (อภ.เอกาทศก.24/1) ก็จะเกิดความสุขในการยอมรับและเข้าถึงความจริงตามความเป็นจริงตามสัจธรรมแห่งกรรม (การกระทำ) ในอดีตและปัจจุบัน ของแต่ละชีวิตสังเคราะห์กัน (ความอยู่ดีชั่ว) ดังนั้น หลักการทำคืออย่างมีความสุข คือ “มุ่งหมายที่จะให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด แล้วทำให้ดีที่สุด โดยไม่คิดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุดที่ตนมุ่งหมายหรือคาดหวัง นั่นคือสิ่งที่ดีที่สุด”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ยินดีในธรรม ขณะความยินดีทั้งปวง” (ขุ.ขุ.25/34) คือ จงยินดีในการหยุดชั่ว ยินดีในการทำดี ยินดีในการทำจิตใจให้ผ่องใส ด้วยการยินดีในการไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า การกระทำดังกล่าวต้องราบเรียบหรือไม่ราบเรียบ สำเร็จหรือไม่สำเร็จ ผ่านหรือไม่ผ่านถูกกอดันหรือไม่ถูกกอดัน ถูกแกล้งหรือไม่ถูกแกล้ง ถูกข่มเหงหรือไม่ถูกข่มเหง ถูกดูถูกหรือไม่ถูกดูถูก มีอุปสรรคหรือไม่มีอุปสรรค ต้องเกิดสิ่งดีหรือสิ่งร้ายในชีวิตเราหรือชีวิตใด ๆ เพราะชีวิตเราหรือชีวิตใด ๆ ในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ ล้วนแต่เคยทำดีและทำชั่วมาทั้งนั้น ตั้งสมเป็นวิบากดีและชั่วที่ทุกชีวิตจะต้องได้รับทั้งสิ่งดีและสิ่งร้ายเป็นธรรมดาตราบที่ยังมีชีวิตอยู่ ไม่มีชีวิตใดหนีพ้น รับผลจากวิบากดีและชั่วนั้นแล้วผลนั้นก็หมดไป ซึ่งไม่ว่าสิ่งดีหรือสิ่งร้ายที่แต่ละคนได้รับ ล้วนได้รับน้อยกว่าที่เคยทำมา เพราะพระพุทธเจ้าตรัสว่าการกระทำในชาติใดจะส่งผลในภพชาตินั้น หรือภพชาติต่อไป หรือภพชาติอื่นสืบ ๆ ไป (อภิ.ก.37/1698) ดังนั้น เมื่อทำสิ่งดีหรือร้าย ผู้นั้นจะรับผลในภพชาตินั้นส่วนหนึ่ง ภพชาติต่อมาอีกส่วนหนึ่ง และภพชาติต่อ ๆ ไปอีกส่วนหนึ่ง

ขณะที่ได้รับสิ่งดี พึงระลึกถึงว่าเกิดจากดีที่ทำมา ดังนั้น จงทำดียิ่ง ๆ ขึ้นไปสืบเนื่องไปอย่างรู้เพียรรู้พัก จะได้มีดีอาศัยสืบเนื่องไป ขณะที่ได้รับสิ่งเลวร้าย พึงระลึกถึงว่าเกิดจากชั่วร้ายที่เคยทำมา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างอยู่ดีชั่วเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น ที่เราทำชั่วร้ายกับใคร ๆ ในชาตินี้หรือชาติก่อนไม่เห็น โวยเลย พอโดนเองบ้างทำเป็นโวย เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น แล้วรีบทำดีมาก ๆ เพื่อให้ดีชิงออกฤทธิ์แทนร้าย

ใน ขุ.อป.32/392 ได้กล่าวถึงทุกครั้งเมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายขึ้นกับพระพุทธเจ้า พระองค์ไม่เคยโทษคนหรือสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดสิ่งเลวร้ายกับพระองค์เลย แต่พระองค์กลับโทษตัวเองและยอมรับผิดด้วยใจเบิกบานทุกครั้งทุกกรณี ว่าท่านเคยทำสิ่งที่ไม่ดีมากกว่านั้น ในชาตินั้นชาตินี้ แล้วพระองค์ก็ช่วยให้คนที่ทำไม่ดีนั้น ลดหรือหยุดการทำสิ่งที่ไม่ดีหันกลับมาทำดี เท่าที่พระองค์จะพึงทำได้ เพื่อให้เขาไม่ต้องมีวิบากร้ายเพิ่มไปกว่านั้น เพราะสิ่งที่พระองค์ได้รับคือวิบากร้ายที่พระองค์ทำมา ส่วนคนที่ทำไม่ดีกับพระองค์ จะสั่งสมเป็นวิบากร้ายของเขาที่เขาต้องรับผลช่วยได้ก็วาง ช่วยไม่ได้ก็วาง ให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของเขานี้คือ มนุษย์ที่ฉลาดที่สุดในการไม่ก่อเวร แต่สร้างคามดีงามอย่างผาสุกที่สุดในโลก ตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ ซึ่งสัมพันธ์กับคำกล่าวของพระพุทธเจ้าใน ขุ.ขุ.25/11 ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้ามีใจประเสริฐที่สุดสำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจอันโทษประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ที่ตามทำอยู่ที่ตามทุกข้อม ไปตามบุคคลนั้น เพราะทุจริต 3 อย่างนั้น เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคผู้ลากเกวียน ไปอยู่ฉะนั้น ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้ามีใจประเสริฐที่สุดสำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสกล่าวอยู่ที่ตาม ทำอยู่ที่ตามสุขข้อม ไปตามบุคคลนั้นเพราะสุจริต 3 อย่างเหมือนงามมีปรกติไปตามฉะนั้น ก็ชนเหล่าใดเข้าไปผูกเวรไว้ว่าคนโน้นด่าเรา คนโน้นได้ตีเรา คนโน้นได้ชนะเรา คนโน้นได้ลักสิ่งของ ๆ เรา ดังนี้เวรของชนเหล่านั้นย่อมไม่ระงับ ส่วนชนเหล่าใดไม่เข้าไปผูกเวรไว้ว่าคนโน้นด่าเรา คนโน้นได้ตีเรา คนโน้นได้ชนะเรา คนโน้นได้ลักสิ่งของ ๆ เรา ดังนี้ เวรของชนเหล่านั้นย่อมระงับในกาลไหน ๆ เวรในโลกนี้ย่อมไม่ระงับเพราะเวรเลย แต่ย่อมระงับเพราะความไม่จองเวร”

ดังนั้น เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา จงโทษตัวเองและยอมรับผิดด้วยใจเบิกบานทุกครั้งทุกกรณี โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา เราเท่านั้นที่ผิดต่อเรา คนอื่นที่ไม่ดีนั้น เขาผิดต่อตัวเขาเองเท่านั้น และเขาก็ต้องได้รับวิบากร้ายนั่นเอง เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเรา แต่เขาผิดต่อตัวเขาเอง ถ้าเรายังเห็นว่าคนที่ทำไม่ดีกับเราเป็นคนผิดต่อเรา แสดงว่าเรานั้นแหละผิด อย่าโทษใครในโลกใบนี้ ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิดต่อตัวเรา จะไม่มีทางบรรลุธรรม นี่คือ คนที่ไม่ยอมรับความจริง เพราะไม่เข้าใจเรื่อง “กรรม” อย่างแจ่มแจ้งว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับ ล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้น เมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้วผลนั้นก็จบดับไป และสุดท้ายเมื่อปรินิพพานทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป จึงไม่ต้องยึด ไม่ต้องทุกข์กับอะไร” แล้วเราก็ทำดีด้วยการช่วยไม่ให้คนอื่นทำ “ผิด” ได้ “ก็ช่วย” แล้ววางให้เป็นไปตามวิบากดีของเขา “ช่วยไม่ได้” ก็ “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากร้ายของเขา เมื่อเขาเห็นทุกข์จนเกินทนจึงจะเห็นธรรม แล้วจะปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์ (ส.ข.17/85) ซึ่งวิธีการที่ช่วยให้เขาลดหรือหยุดสิ่งที่ไม่ดี แต่ให้หันกลับมาทำดีนั้น สามารถใช้วิธีการต่าง ๆ โดยประมาณให้เหมาะสมที่จะให้เกิดประโยชน์สูงสุดตามองค์ประกอบในหลักสัปปริสธรรม 7 คือ

ธรรมของสัตบุรุษ (คนที่มีความเห็นถูกต้อง) ชัมมัณฺญ (เป็นผู้รู้ธรรม) อัถถณฺญ (เป็นผู้รู้สาระประโยชน์) อัถตฺถณฺญ (เป็นผู้รู้ตน) มัตตณฺญ (เป็นผู้รู้ประมาณ) กาลณฺญ (เป็นผู้รู้เวลาอันควร) ปริสฺสณฺญ (เป็นผู้รู้หมู่คน องค์ประกอบและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ) ปุคคปโรปริณฺญ (เป็นผู้รู้บุคคล) (อง.สตุตค.23/65) เช่น สื่อสารพูดคุยกับเขาอย่างอ่อนโยน ถ้าเขาชอบรับฟังแบบนั้น อาจพูดแรง ๆ ถ้าเขาชอบให้พูดแรง ๆ จึงจะหยุดสิ่งไม่ดีได้ อาจใช้กฎหมาย อาจใช้กฎสังคม อาจใช้คนที่เขาศรัทธา อาจหาวิธีให้เขาได้ซึมซับสิ่งดีกับหมู่มิตรดีสหายดีสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี อาจให้เขาได้ซึมซับข้อมูลที่ดีด้วยวิธีการต่าง ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม เป็นต้น เพราะพลังชีวิตของคนเป็นเครื่องมือบันทึกข้อมูลที่ได้พบได้เห็น ได้ยิน ได้สัมผัสไว้ในความจำ วันที่ทุกข์เกินทนหรือเห็นทุกข์จึงเห็นธรรม วิบากร้ายชุดหนึ่งถูกชดใช้ไป วิบากดีที่ได้ทำมาในชาติใดชาติหนึ่งจะออกฤทธิ์ไปดึงข้อมูลดี ๆ ออกมาใช้ เขาจะปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามที่เป็นประโยชน์ ไม่เร็วก็ช้า ไม่ชาตินี้ก็ชาติหน้า หรือไม่ก็ชาติอื่น ๆ สืบไป พลังความดีที่มากพอจะทำให้เขาได้พบสัตบุรุษ ได้ฟังสัทธรรม จนเกิดความเชื่อมั่น และปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ในที่สุด (อง.เอกาทสค.24/61)

เรามีหน้าที่ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่างให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะพึงทำได้ ให้โลกและเราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น ทำดีให้มาก ๆ เพื่อจะให้ดีซึ่งออกฤทธิ์แทนร้ายที่เราเคยพลาดทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ จะได้มีดีไว้ใช้ในปัจจุบันและอนาคต ในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไปโดยใช้หลักยึดอาศัย “ดีที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง” นั้น “ดี” แต่ยึดมั่นถึมมั่นว่า “ต้องเกิดดีตั้งใจหมายทั้ง ๆ ที่องค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น ไม่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง” นั้น “ไม่ดี” และใช้หลักการทำอย่างมีความสุข 6 ข้อ 1) รู้ว่าอะไรดีที่สุดใน 2) ปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุดใน 3) ลงมือทำให้ดีที่สุดใน 4) ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว 5) ไม่คิดไม่ยึดมั่นถึมมั่นในสิ่งที่ดีที่สุดใน 6) นั่นแหละคือสิ่งที่ดีที่สุด ดังนั้น จงทำดีเต็มที่ เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่ ไม่มีอะไรใจ ไม่เอาอะไร คือ สูดยอดแห่ง “ความอัมเิบเบิกบานแจ่มใส”

ถ้าผู้ใดพยายามทำอย่างเต็มที่แล้ว แต่ถูกกีดกันบังคับให้แพ้ชนิดเลียงไม่ออก จงยอมแพ้ด้วยความเต็มใจ เพราะชาติใดชาติหนึ่งผู้นั้นเคยใช้อำนาจองค์ประกอบต่าง ๆ กีดกันบังคับเอาชนะคนอื่นมา จึงเป็นวิบากให้ต้องรับความพ่ายแพ้ชดใช้ในชาตินี้ รับแล้วสิ่งเลวร้ายก็หมดไปเท่าที่รับ และสิ่งดีก็จะส่งผลดีได้มากยิ่งขึ้น แพ้ได้จึงชนะวิบากร้ายและชนะทุกข์ในใจได้ เพราะวิบากร้ายนั้นหมดไปโดยที่ผู้นั้น ไม่ได้สร้างวิบากร้ายคือความอาฆาตพยาบาทเอาชนะคะคานหรือวิบากร้ายอื่น ๆ เพิ่มใหม่ ดังนั้น เมื่อผู้ใดยินดีเต็มใจในการพ่ายแพ้ทำดียิ่ง ๆ ขึ้นไปสืบเนื่องไปอย่างรู้เพียรรู้พัก พลังแห่งความดีนั้นก็จะสร้างประโยชน์สุขให้กับตัวเองและผู้อื่น ผู้นั้นก็จะให้มีวิบากดีอาศัยสืบเนื่องไปในการชิงออกฤทธิ์แทนวิบากชั่วร้าย ผลกีดกันวิบากร้ายออกไป ทำให้วิบากร้ายออกฤทธิ์เบาบาง

ยุคนี้เป็นยุคที่ค่าธรรมแล้วคนทำสิ่งเลวร้ายเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น แม้ทำดีเต็มที่ก็มักจะเกิดผลสำเร็จไม่ได้มากเท่าที่ควร เพราะคนส่วนใหญ่ในยุคนี้เกิดมาเพื่อทำสิ่งที่เลวร้าย และชดใช้วิบากเลวร้าย ดังนั้น เมื่อทำดีเต็มที่แล้วจงอย่ายึดมั่นถือมั่นว่าต้องได้ผลอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะโดยสัญจะแล้วมันจะเป็นหรือไม่เป็นดังที่ใจเราหมายก็ได้ จงปล่อยวางผลที่เกิดกับเราหรือใคร ๆ ให้เป็นไปตามบาปบุญกุศลกุศลของเราหรือของใคร ๆ และสุดท้ายทุกอย่างที่เกิดขึ้นก็ดับไปเป็นธรรมดา เรามีหน้าที่ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่างให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เท่าที่เป็นไปได้จริง เพื่อให้เราและโลกได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

จงทำดีให้เต็มที่หรือทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้อย่างรู้เพียรรู้พัก (เพียรให้หนักพักให้พอ) ได้เท่าไรก็เท่านั้น เมื่อเราทำดีอย่างเต็มที่แล้ว กุศลย่อมเกิดสูงสุดแล้วที่เป็นไปได้จริง ไม่ว่าจะจบเร็วหรือจบช้าหรือไม่จบ รวมทั้งประสบกับสิ่งดีหรือสิ่งร้ายใด ๆ พระพุทธเจ้าบางพระองค์บำเพ็ญจนตรัสรู้และสร้างศาสนาในยุคที่มีคนดีมากก็ช่วยคนได้มาก บางพระองค์บำเพ็ญจนตรัสรู้และสร้างศาสนาในยุคที่มีคนดีน้อยก็ช่วยคนได้น้อยกว่า แต่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์มีกุศลบารมีเท่าเทียมกัน เพราะท่านบำเพ็ญเต็มที่เหมือนกันแต่ภายใต้สถานการณ์ที่แตกต่างกัน เนื่องจากกุศลสูงสุดอยู่กับการบำเพ็ญเต็มที่ของแต่ละชีวิต เราเป็นลูกหลานของพระพุทธเจ้า เมื่อได้พักเพียรบำเพ็ญอย่างเต็มที่แล้ว กุศลสูงสุดที่เป็นไปได้จริงก็เกิดในชีวิตของเราแล้ว ไม่ว่าจะผลที่เกิดขึ้นจากการทำดีนั้นจะได้มากหรือน้อยหรือล้มเหลวก็ตาม

เมื่อได้พยายามทำดีอย่างเต็มที่แล้วไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าการกระทำความดีดังกล่าวต้องราบเรียบหรือไม่ราบเรียบ สำเร็จหรือไม่สำเร็จ ผ่านหรือไม่ผ่านถูกกดดันหรือไม่ถูกกดดัน ถูกแกล้งหรือไม่ถูกแกล้ง ถูกข่มเหงหรือไม่ถูกข่มเหง ถูกดูถูกหรือไม่ถูกดูถูก มีอุปสรรคหรือไม่มีอุปสรรค ต้องเกิดสิ่งดีหรือสิ่งร้ายในชีวิตเราหรือชีวิตใด ๆ เพราะชีวิตเราหรือชีวิตใด ๆ ในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ ล้วนแต่เคยทำดีหรือทำชั่วมาทั้งนั้น สังคมเป็นวิบากดีหรือชั่วที่ทุกชีวิตจะต้องได้รับทั้งสิ่งดีหรือสิ่งร้ายเป็นธรรมดา ราบที่ยังมีชีวิตอยู่จะไม่มีชีวิตใดหนีพ้น รับผลจากวิบากดีหรือชั่วนั้นแล้วผลนั้นก็หมดไป และเมื่อเราทำดีเต็มที่แล้วกุศลสูงสุดก็ได้เกิดแล้วในชีวิตเรา

จงพยายามทำสิ่งที่ดีให้ดีที่สุด ตามความคิดของเราที่เห็นว่าถูกต้อง ในชีวิตที่ไม่วิวาทกัน แล้วจงยึดความถูกต้องยุติธรรมตามกรรมใหม่และเก่าของแต่ละคน แต่อย่ายึดความถูกต้องตามความคิดของเราว่าควรจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเราหรือกับใคร ๆ แต่ละเสี้ยววินาทีนั้นไม่เที่ยง บางเวลาเกิดสิ่งที่ดี บางเวลาเกิดสิ่งที่ร้าย อันเกิดจากทุกชีวิตล้วนเคยทำทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ร้ายในชาตินี้หรือชาติก่อนทั้งนั้น ซึ่งจากกิเลสและวิบากร้ายของแต่ละคน สิ่งที่เกิดขึ้นจึงมักเด่นไปทาง ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “โลกพร่องอยู่เป็นนิตย์ไม่รู้จักอ้อมเป็นทาสแห่งตัณหา ...” (ม.ม.13/450)

สิ่งที่แต่ละคนรับอยู่เป็นอยู่แต่ละเลี้ยววินาทีนั้น ล้วนเกิดจากวิบากกรรมใหม่บางส่วน สัมผัสที่ร่วมกับวิบากกรรมเก่าบางส่วน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าว ความที่กรรม (การกระทำทางกายวาจาใจ) อันเป็นไปด้วยสัญเจตนา (ความจงใจ) ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป โดยมีได้เสวยผล (รับผล) แต่กรรม (การกระทำ) นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” (อภิ.ก.37/698) ในส่วนที่รับผล รับเท่าไรก็หมดไป เท่านั้น แล้ววิบากกรรมใหม่บางส่วนก็จะสัมผัสร่วมกับวิบากกรรมเก่าบางส่วน เป็นผลที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันนั้น ๆ เกิดและดับอยู่อย่างนี้สืบต่อไป

ดังนั้น เมื่อได้พยายามทำสิ่งที่ดีให้ดีที่สุดแล้ว ถ้าเกิดสิ่งดีที่เป็นเพราะกุศลของทุกฝ่าย ซึ่ง จะเกิดจากกุศลมากหรือน้อยก็ตามที่แต่ละฝ่ายได้รับจริง ถ้าเกิดสิ่งที่ไม่ดีตั้งใจหมาย แสดงว่าเป็น วิบากไม่ดีของผู้ที่ได้รับสิ่งที่ไม่ดีนั้น กรณีในชาตินี้หรือชาติก่อนในขณะที่เรายังเป็นคนไม่ดีนั้น ได้มี คนดีช่วยเสนอสิ่งดีที่เหมาะสมมาให้แก่เรา แต่เราก็ไม่เอาสิ่งดีที่เหมาะสมนั้น ดังนั้น ในชาตินี้ที่ เราพัฒนาตนเป็นคนดี วิบากของเราก็จะดึงดูดหรือสร้างผลให้เราได้พบเหตุการณ์ที่คนไม่เอาดี ตามที่เรามุ่งหมาย คนที่ทำให้เราไม่ได้ตั้งใจมุ่งหมายนั้น จึงเป็นคนช่วยให้เราได้รับและหมดวิบาก นั้น เมื่อวิบากที่ไม่ดีหมดไป วิบากดีก็จะส่งผลได้มาก เราจะ โชคดียิ่งขึ้น เพราะเราทำแต่กุศลอย่าง เต็มที่แล้ว ตามเหตุปัจจัยที่เป็นไปได้จริง โดยไม่โกรธไม่เกลียดไม่อึดอัดไม่ขัดเคืองไม่วิวาทกับใคร ไม่ว่าจะเกิดสิ่งที่ดีมากหรือน้อยหรือล้มเหลวแก่ไหนก็ตาม จิตวิญญาณของเราก็จะบันทึกเป็น กุศลเต็มตามที่ตามแรงของกายวาจาใจที่เราทุ่มเท เราจึงควรสุขสบายใจเต็มที่ได้แล้วดังนั้น การยึด มั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่จริงตามสัจจะแห่งกรรม เป็นความมฤตธรรม ย่อมเป็นทุกข์ ส่วนการยึดมั่นถือ มั่นในสิ่งที่จริงตามสัจจะแห่งกรรม เป็นความยุดิธรรม ย่อมเป็นสุข

จึงเป็นผู้ไม่ติดไม่หลงยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในการกระทำและผลของการกระทำ ว่าเป็นตัวเราของ เราอย่างยั่งยืนถาวร แต่มีปัญญารู้ว่าเราทำสิ่งใดก็เป็นสมบัติวิบากของเรา เมื่อให้ผลแล้วก็จบดับไป สุดท้าย ก็ไม่มีใครได้อะไร เพราะสมบัติแท้ชิ้นสุดท้ายของคนทุกคน คือ ความไม่ได้ไม่เป็นไม่มีอะไร เป็นผู้ ไม่อยากได้ไม่อยากเป็นไม่อยากมีอะไรตอบแทนจากใคร เพราะรู้ว่าในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่วิบาก (ผล) แห่งกรรม (การกระทำ) ของเรา ก็จะจัดสรรให้เราได้รับสิ่งนั้นสิ่งนี้เองตามกรรม จึงสงบสบายไม่มี ทุกข์ในใจใด ๆ เป็นเหตุให้จิตใจผาสุก ร่างกายแข็งแรงอายุยืน

กรณีปกติธรรมดาทั่วไป ที่ไม่ใช่เรื่องเลวร้ายคือด้านจนเกิดผลเสียรุนแรง อย่าใช้อำนาจ บังคับคน ถ้าใครทำก็เป็นบาปของผู้นั้น ใช้อำนาจบังคับโดยที่เขาไม่เต็มใจคือบาป เขาไม่พร้อมแต่ ต้องพยายามทำตามที่มีอำนาจสั่งจิตวิญญาณเขาก็ทุกข์ ผู้ใช้อำนาจสั่งก็ต้องรับบาปนั้น อย่าไป ใช้อำนาจบังคับการอย่าคิดว่าจะได้ตั้งใจตลอด ได้เสพตั้งใจคืออนรก (กิเลส) ที่โตขึ้น ทำให้คนอื่น เดือดร้อน คลื่นแม่เหล็กแห่งการหลงเสพสุขหลวงจากการได้สมใจ จะไปเหนี่ยวนำวิญญาณของแต่ละคน

ให้อุบายเสพตาม พอได้เสพสมใจคือกิเลสอึดตายชั่ว ก็จะอยากเสพสภาพดังกล่าวซ้ำแล้วซ้ำอีกต่อเนื่อง ไม่มีที่สิ้นสุด เป็นคลื่นแม่เหล็กแห่งการหลงเสพสุขลวงในชีวิตของผู้นั้น ที่เพิ่มพลังแรงยิ่งขึ้น ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด เหนียวนำผู้อื่นคนแล้วคนเล่า ๆ ให้อุบายเสพตามและอยากเสพหรือกระทำการเสพสภาพดังกล่าวซ้ำแล้วซ้ำอีกต่อเนื่อง ไม่มีที่สิ้นสุด คลื่นแม่เหล็กแห่งการอยากเสพสภาพดังกล่าวของหลายคนก็จะรวมกัน เป็นสนามแม่เหล็กที่มีพลังเหนียวนำตนเองและผู้อื่นต่อเนื่อง ๆ อย่างรุนแรงมหาศาลยิ่งขึ้น ๆ ไม่มีที่สิ้นสุดเมื่ออยากเสพดีอย่างไรหมายมาก ๆ ก็จะใช้การบังคับกดดันด้วยวิธีการต่าง ๆ โดยที่คนถูกบังคับเขาไม่เต็มใจ เขาไม่พร้อมแต่พยายามทำตามที่คนมีอำนาจสั่งจิตวิญญาณคนถูกสั่งเขาก็ทุกข์ ในส่วนผู้ที่ทำการบังคับผู้อื่นก็ต้องรับบาปนั้นตรง ๆ อยู่แล้ว ในส่วนที่เหนียวนำคนอื่นให้เป็นสภาพนั้นตาม และเกิดพลังเหนียวนำคนอื่นและพลังเสพซ้ำแล้วซ้ำอีกต่อเนื่อง พลังของผู้ใช้อำนาจเริ่มต้นมีส่วนอยู่เท่าไร ผู้เริ่มต้นนั้นก็ต้องรับส่วนบาปอันต่อเนื่อง ไม่มีที่สิ้นสุดเท่านั้น ๆ ซึ่งจะต้องรับผลบาปนั้นในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป (อภิ.ก.37/1698)

จะเห็นได้ว่า แม่ผู้ที่บังคับผู้อื่นนั้นได้เสพสุขจากได้สมอึดตาย คือ การได้ตั้งใจหมาย ก็จะมีวิบากบาปที่ต้องรับอันไม่มีที่สิ้นสุด และถ้าเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ได้ตั้งใจมุ่งหมาย กิเลสอึดตายดังกล่าวก็จะสร้างความรู้สึกรู้สึกทุกข์ใจ โกรธ เกลียด ชิงชัง ไม่ชอบใจ อาฆาต พยาบาท อึดอัด หดหู่ รำคาญ ซึมเศร้า ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ไม่เบิกบานใจ เสียดสุขภาพตามมา เมื่อรุนแรงยิ่งขึ้น ๆ ก็จะทะเลาะวิวาท แดกความสามัคคี ไม่เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ทำร้ายคนอื่นได้ ทำร้ายตนเองได้ คลื่นแม่เหล็กดังกล่าวก็จะเหนียวนำคนอื่นให้มีสภาพดังกล่าวต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด คือรู้สึกเป็นทุกข์ ไม่พอใจ เมื่อไม่ได้ตั้งใจ สังคมเป็นวิบากบาปต่อตนเองและผู้อื่นต่อเนื่องอันไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งจะต้องรับผลบาปนั้นในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป (อภิ.ก.37/1698)

อึดตายนั้น จึงมีทั้งนรกทั้งขึ้นทั้งล่อง เพราะได้เสพสมใจก็สั่งสมวิบากบาป ไม่ได้สมใจก็สั่งสมวิบากบาป ดังนั้นชีวิตที่ต้องการความสุขที่แท้จริง จึงต้องเอาจริงเอาจังกับการเรียนรู้อึดตายและการสลายอึดตายเสพดีที่เกิดตั้งใจนั้น เกิดนรกแล้วไม่มีใครได้ตั้งใจตลอดเวลา อึดตายจะทำให้มองไม่เห็นความคิดของคนอื่นเห็นแต่ความไม่ดีของคนอื่น เราถูกคนอื่นผิด นั่นแหละอึดตายในความเป็นจริงสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้น ทุกคนมีส่วนผิดด้วยกันทั้งนั้น คือได้ทำสิ่งที่ไม่ดีมาในชาตินี้หรือชาติก่อน ดังที่พระพุทธเจ้ายืนยันว่า ไม่มีอะไรที่ใคร ๆ ได้รับโดยที่ผู้นั้นไม่เคยทำสิ่งนั้นมา ทุกสิ่งทุกอย่างที่แต่ละคนได้รับได้สัมผัสได้พบเจอคือสิ่งที่ผู้นั้นได้ทำสิ่งนั้นในชาตินี้หรือในชาติก่อนมาทั้งนั้น (อภิ.ก.37/1698)

อึดตาย คือ อยากได้สิ่งดี อยากให้เกิดสิ่งดีต่อตนเองหรือผู้อื่น มากกว่าความจริงที่เป็นไปได้จริงของกุศลอกุศลของตนเองหรือของใคร ๆ ที่ส่งผล (ออกฤทธิ์) ณ เวลานั้น เพราะไม่เข้าใจสัจธรรมว่า กุศลหรืออกุศลที่แต่ละคนเคยทำมาในอดีตชาติหรือปัจจุบันนั้น จะส่งผล (ออกฤทธิ์) แต่ละเสี้ยว

วินาทีของแต่ละชีวิต ทีละหุค ๆ อย่างไม่เที่ยง เอาแน่เอาอนไม่ได้ แต่เกิดจากที่ผู้ที่ได้รับผลนั้นเคยทำมาก่อนอย่างแน่นอนไม่ชาตินี้ก็ชาติก่อน รวมทั้งการกระทำ ณ ปัจจุบันขณะนั้นด้วย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “คูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม (การกระทำทางกายวาจาใจ) อันเป็นไปด้วยสัญเจตนา (ความจงใจ) ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป โดยมีได้เสวยผล (รับผล) แต่กรรม (การกระทำ) นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป (อภิ.ก.37/1698)

โดยสัจจะแล้ว กุศลของแต่ละคนที่ส่งผลออกฤทธิ์แต่ละขณะนั้น มักจะมีไม่มากพอที่จะสนองความอยากของอัตตาได้ เพราะอัตตาจะอยากได้มากกว่าความจริงที่เป็นไปได้จริงเสมอ อยากได้มากเกินไปบุญบาปหรือกุศลกุศลของตนเองหรือผู้อื่นเสมอ คนที่ไม่อยู่กับความจริงคือคน โง่ ผลคือทุกข์ เมื่อคิดผิดทำผิดจากความจริงที่เป็นจริงของสัจจะแห่งกรรม จะทำให้ความหมองในจิตเกิดขึ้นที่แต่ถ้ารู้ความจริงตามความเป็นจริง คิดพูดทำบุญกุศลตามความจริงที่เป็นไปได้จริง เป็นความเจริญแท้แห่งสังขาร จิตวิญญาณก็จะมีความสุขอย่างยั่งยืน

ความไม่ชอบใจใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา คือระจกส่องอัตตาและวิบากร้ายที่เราเคยทำมา เมื่อเราเกิดความไม่สบายใจกับสิ่งใด ๆ ล้วนคือสิ่งที่เราเคยทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อนหรือกำลังทำอยู่ ณ ปัจจุบันขณะนั้น ต้องยอมรับความจริงด้วยปัญญาที่แจ่มแจ้งต้องแท้ จึงจะพ้นทุกข์ ส่วนการท่องจำอย่างไม่เข้าใจไม่มีปัญญาแจ่มแจ้งต้องแท้ จะไม่พ้นทุกข์

คนที่ดีมากหรือเก่งมาก แล้วติดดีหรือติดเก่งมาก ๆ มักจะมีอัตตาที่หนาที่ใหญ่ ทำให้ทุกข์ได้มากที่สุด ทำให้แตกความสามัคคีได้มากที่สุด ทำดีเต็มที่อย่างไม่ติดดีหรือไม่ติดเก่ง นั่นคือดีแท้หรือเก่งแท้ ไม่มีทุกข์มีแต่สุขในจิตวิญญาณ แต่ติดดีติดเก่งนั้นติดกลับเป็นชั่วช้อนอย่างน่าสงสารชีวิตที่ตามไม่ทันอัตตาจึงทุกข์จึงแตกความสามัคคี ดังนั้น เมื่อทำดีเต็มที่ด้วยความยินดี อย่างไม่วิวาทกัน มีสามัคคีร่วมไม่ร่วมมือกัน และเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (พุทธพจน์ 7) แล้ว ต้องปล่อยให้ทุกอย่างสังเคราะห์เป็นผลต่าง ๆ ตามกุศลหรืออกุศลของเราและของคนในโลก (เป็นการพักอย่างมีความสุข) เมื่อมีกำลังก็พากเพียรทำบุญกุศลใหม่ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่เป็นไปได้จริง ณ ปัจจุบัน ตามกุศลหรืออกุศลของเราและคนในโลกด้วยอิทธิบาท คือ พากเพียรทำสิ่งที่ดีด้วยความยินดีเต็มใจพอใจสุขใจ ทำเต็มที่แล้วพักอย่างมีความสุข ทำสลับไปมา เป็นการเพียรพักด้วยความสุขที่แท้จริงตลอดกาลนานตราบปรินิพพาน

เราบังคับใครได้ เขาไม่เต็มใจเราก็บาป ต่อให้เขาเต็มใจถ้าเรามีอัตตาเราก็บาป ถ้าเขามีอัตตาเขาก็บาป จิตวิญญาณของคน คือเชื้อดีและเชื้อร้ายที่ติดต่อกันได้ เป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่กระจายเชื้อดีและร้ายออกไปให้คนอื่นได้เป็นสภาพนั้นตาม

อรรถา เป็นความชั่วของคนดีคือเมื่อทำสิ่งดีอย่างเต็มที่แล้ว สิ่งดีไม่เกิดตั้งใจมุ่งหมาย ก็ยังทุกข์ใจกับความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ต้องการ ถ้ายึดดีหลงดี ความดีจะติกลับเป็นไม่ดี ความสุขจะติกลับเป็นทุกข์

เวรกรรมจากการที่เราเคยเสพกิเลส นั้น เราไม่มีวันชดใช้ทั้งหมดได้ เพราะเป็นวิบากกรรมที่ต่อเนื่องยาวนานอย่างมหาศาล แต่เราสามารถทำให้วิบากร้ายออกฤทธิ์ทุเลาเบาบางมากที่สุดได้ ด้วยการละความชั่วทำความดี ลดกิเลสกามและอรรถา จิตใจก็จะมีพลังยินดีพอใจเบิกบานแจ่มใส วิบากดีก็จะชิงออกฤทธิ์แทนร้าย ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงและเกิดสิ่งดี ๆ ในชีวิตด้วย

การพิจารณาว่ากิเลส นั้นไม่ใช่กุศล แต่เป็นบาปหรืออกุศล เป็นทุกข์ทั้งปวงในโลก เป็นการไม่ให้อาหารกิเลส และส่งพลังไปทำลายกิเลส ภารกิจของเราคือสอนกิเลสและสอนตัวเรา สันตือหิงสาที่เป็นสงบไม่เบียดเบียนที่แท้จริง คือ การสอนกิเลส จนกิเลสยอมสลายตายไปอย่างเต็มใจ นั่นคือ สันติภาพที่แท้จริง

การตัดอะไรได้ ก็ยังไม่ใช่ตัวชี้วัดว่าลดกิเลสได้ (อาจลดได้หรือลดไม่ได้ก็ได้) การลดกิเลสได้จริงนั้น ต้องเกิดจากการพิจารณาความไม่เที่ยงไม่มีตัวตนแท้และโทษของกิเลส ประโยชน์ของการไม่มีกิเลส ถ้าเราพากเพียรให้ปัญญาดังกล่าว กับตนเองและกับกิเลสของเราด้วยอิทธิบาท (ความยินดีเต็มใจพอใจสุขใจ) หมั่นสอนกิเลส กิเลสเขาจะยอมสลายและตายดับสูญไปต่อหน้าต่อตาของเราเองอย่างเต็มใจ เราก็จะมีพลังเบิกบานแจ่มใส เมื่อมีผัสสะ (สิ่งกระทบ) หรือระลึกถึงสิ่งที่ทำให้เกิดกิเลส แล้วมีสติจับอาการกิเลสได้ เราก็พิจารณาความไม่เที่ยงไม่มีตัวตนแท้และโทษของกิเลส ประโยชน์ของการไม่มีกิเลสทุกครั้ง ทำไปเรื่อย ๆ จนกิเลสตัวนั้น ๆ สลายตายไปชนิดไม่กลับมาอีกเลยไม่ว่าจะมีผัสสะ (สิ่งกระทบ) หรือระลึกถึงสิ่งที่ทำให้เกิดกิเลสกี่ครั้ง ๆ ก็ไม่มีอาการของกิเลสปรากฏในจิต จึงเรียกว่า “บรรลุธรรม” ชีวิตผู้นั้นลดกิเลสตัวนั้นได้จริงจนหมดจากกิเลสตัวนั้นจริง

การหลงติดข้อที่ 3 ของพรหมแบบมิจฉา มักเป็นสาเหตุให้เกิดความเจ็บป่วย ส่วนการทำพรหมครบ 4 ข้ออย่างสัมมา ทำให้ความเจ็บป่วยทุเลาได้เร็ว เกิดสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการหลงติดข้อที่ 3 ของพรหม (วรรคบน-พรหม 3 หน้า-กิเลสอรรถตามานะ (ตัวตนของทุกข์)-นรกของคนดี) และการทำพรหมครบ 4 หน้า (วรรคล่าง-พรหม 4 หน้า-อนัตตา (ไม่มีตัวตนของทุกข์)-สวรรค์-นิพพานของคนดี)

- 1) *พรหม 3 หน้า* ทำดีมีทุกข์ใจ มีจิตไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายปะปน
พรหม 4 หน้า ทำดีไม่มีทุกข์ใจ จิตโปร่ง โล่ง สบายตลอด
- 2) *พรหม 3 หน้า* เป็นผู้จัดการ หรือเผด็จการชีวิตผู้อื่น
พรหม 4 หน้า เป็นที่ปรึกษาคอยช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น
- 3) *พรหม 3 หน้า* เป็นเลือกชน ล่วงละเมิด ขุนจ้าน วุ่นวาย กดดันบีบบังคับ บีบบังคับให้

ผู้อื่นคิด พูด ทำ ในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมดีงาม ดังที่ใจตนคิดและต้องการ แม้ผู้อื่นจะไม่พร้อมและไม่เต็มใจ

พรหม 4 หน้า เป็นสุภาพชน ไม่ล่วงละเมิด ไม่จู้จี้จ้าน ไม่วุ่นวาย ให้อิสระเสรี ให้สิทธิเสรีภาพผู้อื่นในการคิด พูด ทำ ตามความเห็นความต้องการของเขา เขาจะดีจะชั่ว มันก็เป็นสิทธิเสรีภาพของเขา

เรามีหน้าที่เชื่อเชิญ ชวนเชิญ ชักชวนให้มาพิสูจน์ประโยชน์ของการหยุดชั่ว หยุดสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่ดีงาม หันมาทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมดีงามตามความเห็นของเราหรือของหมู่ ด้วยความเต็มใจ สม่ครใจของเขา โดยไม่บีบบังคับจิตใจ จะช่วยเหลือเกื้อกูล หรือรับใช้ผู้อื่นเมื่อเขาพร้อมและเต็มใจให้เราช่วย

วิธีการดังกล่าวนี้ ใช้ในกรณีที่บุคคลนั้น ไม่ได้ก่อความเดือดร้อนเลวร้ายต่อผู้อื่นมากจนเกินไป แต่กรณีที่บุคคลนั้น ไร้เดียงสา แล้วกำลังสร้างอันตรายสร้างความเดือดร้อน ให้กับตนเองและผู้อื่นอย่างมาก ถ้าเรามีเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ เราควรลงมือช่วยเหลือขัดขวางพฤติกรรมนั้น ๆ แม้เขาจะไม่เต็มใจ

หรือกรณีที่บุคคลที่ไร้เดียงสา แต่กิเลสหรือชาตानในใจเขามีมาก จนถึงขั้นบีบบังคับให้เขาสร้างความเลวร้ายเดือดร้อนอันตรายให้กับผู้อื่นมากจนเกินไป เมื่อเราได้บอกดี ๆ แล้วเขาไม่หยุดพฤติกรรมนั้น ถ้าเรามีเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ เราควรใช้ศิลปะในการกดดันบีบบังคับขัดขวางพฤติกรรมนั้น ด้วยจิตเมตตาช่วยเหลือไม่ให้เขาสะสมบาปเวรภัยความเลวร้ายให้กับตัวเองและผู้อื่นมากไปกว่านั้น เป็นการช่วยไม่ให้ผู้อื่นต้องเดือดร้อนเพราะเขามากเกินไป และช่วยลดช่วยด้านตัวอย่างที่ไม่ดีให้กับสังคม เพื่อไม่ให้สังคมเอาเป็นเยี่ยงอย่าง และช่วยให้เขาไม่ต้องได้รับความทุกข์ทรมานจากบาปที่มากเกินไปกว่าที่ได้ทำมาแล้ว เพราะเขาต้องได้รับความทุกข์ทรมานจากผลบาปที่ได้ทำมาแล้วนั้นในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สิบไปอยู่แล้ว

แต่ถ้าเราไม่มีเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ เราก็ต้องปล่อยให้เขาทำพฤติกรรมนั้น ให้เขาเรียนรู้ผลเสียของพฤติกรรมนั้น โดยที่เราไม่ไปยุ่งเกี่ยวอะไรหรือเราก็แยกตัวแยกกลุ่มออกมาใช้ชีวิตต่างหาก จนกว่าเขาจะทุกข์เกินทน ซึ่งการได้รับทุกข์คือการชดใช้บาปที่เคยทำมา วิบากบาปจะหมดไปเท่าที่ได้รับ เมื่อวิบากบาปอันคืออกุศลหมดไป อกุศลก็จะออกฤทธิ์ได้มาก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “... อกุศลธรรมเสื่อม อกุศลธรรมเจริญขึ้น ...” (ที.ม.10/258) จะเกิดสภาพที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม” (ส.ข.17/85) วันนั้นเขาจะอยากและพร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น เขาจะปฏิบัติสิ่งดีที่เขาเคยสัมผัสพบเห็น ซึ่งจะปรากฏขึ้นในจิตวิญญาณของเขา เพราะจิตวิญญาณของแต่ละคน คือเครื่องมือบันทึกข้อมูลทุกอย่างที่ได้สัมผัสพบเห็น เมื่อถึงเวลาอันควร (บาปถูกชดใช้หรือกุศลออกฤทธิ์) ข้อมูลที่ดีดังกล่าวจะถูกนำออกมาใช้ ณ วันนั้น

ถ้าเรามีเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ เราก็จะช่วยเหลือเขาเพิ่มเติมอย่างเต็มที่ เท่าที่เราจะช่วยเขาได้ โดยไม่เบียดเบียนตัวเราเอง และเท่าที่เขาจะรับได้ (เป็นการช่วยเหลือเขาโดยที่ไม่เบียดเบียนเขา)

4) *พรม 3 หน้า* นาราคาญที่สุด นารังเกียจที่สุด น้าเปื้อน่ายที่สุด น้าไกลห่างที่สุด

พรม 4 หน้า เมื่อคบหาด้วยความสบายใจอบอุ่น สงบเย็นผาสุก นำเข้าใกล้ นำระลึกถึง

5) *พรม 3 หน้า* คนดีที่โลกเกลียดชัง เบื่อระอา รำคาญ ไม่ต้องการ และเป็นคนดีที่มีแต่ความทุกข์

พรม 4 หน้า คนดีที่โลกรัก รอ ต้องการ และเป็นคนดีที่มีแต่ความผาสุก

6) *พรม 3 หน้า* อยากให้เกิดสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมดั่งงาม แบบมุ่งหมายและปักมั่น เมื่อไม่ได้ตั้งใจตนต้องการ ก็จะทุกข์กายทุกข์ใจ หงุดหงิด โมโห พยาบาท น้อยใจ ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ไม่ชอบใจ อึดอัดขัดเคือง หาเรื่อง เอาเรื่อง กดดัน ผลักดัน ดิดดั้น ชัดสาย

พรม 4 หน้า อยากให้เกิดสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมดั่งงาม แบบมุ่งหมายแต่ไม่ปักมั่น แม้จะไม่ได้ตั้งใจ ดังความคิดที่ตนต้องการ ก็ไม่ทุกข์กาย ไม่ทุกข์ใจ ยังมีความสุขสบายใจอยู่ได้

7) *พรม 3 หน้า* หลงติดดี คือ ยินดีในการทำมาดีด้วยความวิตกกังวล กลัวว่าดีจะไม่เกิด ถ้าดีเกิดจะรู้สึกเป็นสุข แต่ถ้าดีไม่เกิดจะรู้สึกเป็นทุกข์ ยึดมั่นถือมั่นว่าการกระทำและผลของการกระทำนั้น ว่าเป็นตัวเราของเราที่ยั่งยืนไม่แปรเปลี่ยนตลอดกาลนาน

พรม 4 หน้า รู้จักอาศัยดีโดยไม่หลงติดดี คือ รู้จักอาศัยดี ด้วยการยินดี เต็มใจ พอใจ สุขใจในการทำดี เพราะรู้ว่าดีเป็นประโยชน์ เป็นคุณค่า เป็นความประเสริฐ เป็นสิ่งที่ควรอาศัย เมื่อดีเกิดก็รู้ว่าเกิดได้ เพราะทั้งผู้ให้และผู้รับได้ทำเหตุปัจจัยทั้งอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์กัน พอเหมาะครบเหตุปัจจัยที่ทำให้ผลดีเกิดได้ ไม่หลงติดดีว่าต้องเกิดได้ตั้งใจมุ่งหมาย ผลดีจะเกิดตั้งใจมุ่งหมายก็ได้ หรือไม่เกิดตั้งใจมุ่งหมายก็ได้ เพราะมีปัญญารู้ว่าผลดีจะเกิดขึ้นมากหรือน้อย หรือไม่เกิดดีหรือเกิดสิ่งร้าย ก็ล้วนเป็นไปตามสัจจะแห่งกรรมดีและชั่วในอดีตส่วนหนึ่ง และปัจจุบันส่วนหนึ่งของผู้รับผลนั้น ๆ สังเคราะห์กัน (อภิ.ก.37/1698) และมีปัญญาว่าการกระทำนั้นกระทำแล้ว การกระทำนั้นก็จะดับไปแล้ว เหลือเพียงพลังแห่งวิบากของการกระทำเท่านั้นที่รอส่งผลให้กับชีวิตของผู้นั้นในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป ผลดีหรือร้ายใดที่เกิดแล้ว ก็จะตั้งอยู่ตามฤทธิ์แรงที่ กอปรปก่อ เมื่อหมดฤทธิ์แรงของการกอปรปก่อแล้วก็จะดับไป หรือไม่เราก็ดับขันธปรินิพพานก่อนดีหรือร้ายที่ยังไม่ให้ผลจะให้ผล ทั้งพลังงานดีหรือร้ายที่ยังไม่ให้ผลนั้นเป็นสมบัติของโลก จึงไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าการกระทำและผลของการกระทำนั้น เป็นตัวเราของเราอย่างเที่ยงแท้ถาวรตลอดกาลนาน

จึงเป็นผู้ที่มีความสุขในการทำดีเมื่อมีเหตุปัจจัยที่เหมาะสม แต่ถ้าเหตุปัจจัยไม่เหมาะสม เช่นถ้าทำสิ่งที่เราเห็นว่าดีนั้น ในเวลานั้น สถานการณ์อย่างนั้น จะทำให้เกิดการเบียดเบียนจิตใจและ

ร่างกายของตนเองและผู้อื่น ก็จะมีความสุขมีความพอใจในการไม่ทำ เพราะนอกจากจะไม่เสียหายแล้ว ยังไม่เปลืองแรง ไม่เปลืองตัวด้วย

มีความยินดีพอใจสุขใจในการทำดี และมีความยินดีพอใจสุขใจในการวางดี ทั้งดีให้โลกสมบัติแท้ ๆ ซึ่งสุดท้ายของทุกชีวิตคือก็คือความไม่ได้ไม่เป็นไม่มีอะไร เรามีหน้าที่ทำสิ่งต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุดและเป็นประโยชน์ที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ เพื่อให้เราและโลกได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น มีความยินดีพอใจสุขใจ ในการไม่อยากได้ไม่อยากเป็นไม่อยากมีอะไรมาเสพเพื่อตัวเราของเรา แต่มีความยินดีพอใจสุขใจกับการมีอาศัยสิ่งต่างตามมีตามได้ตามธรรมเพื่อสร้างประโยชน์สุขให้โลกเท่าที่จะทำได้เท่านั้น เพราะรู้ว่าสมบัติที่มนุษย์ควรอาศัย ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ก็คือกรรมดี (กุศลธรรม) และความไม่ทุกข์เท่านั้น

8) *พรหม 3 หน้า* คิดหวังว่าโลกนี้ต้องสมบูรณ์แบบ

พรหม 4 หน้า รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่าโลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ ส่วนหนึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของโลก และปัจจัยหลักที่มีผลต่อความพร่องมากที่สุดคือ วิชาอกุศลของแต่ละคนในอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์กัน

9) *พรหม 3 หน้า* เป็นการให้เพื่อจะเอา เป็นผู้จะเอาจะเสพคิดพฤติกรรมดี ๆ จากผู้อื่น ดูเฝ้า ๆ เหมือนจะให้ผู้อื่นได้ดี หรือมีพฤติกรรมดี ๆ แต่ซ่อนลึกตนเองก็เอาการเสพคิดสิ่งดีนั้นตอบแทนให้สมใจตน จิตที่คิดจะเอาจะเร่ร้อนทุกข์ระทม

พรหม 4 หน้า เป็นการให้เพื่อให้ เป็นผู้ให้ผู้อื่นได้สิ่งดีหรือมีพฤติกรรมดี ๆ โดยไม่อยากได้ไม่อยากเป็นไม่อยากมีอะไรตอบแทน แม้แต่รอยยิ้มและคำขอบคุณ รวมทั้งการให้ผู้อื่นมีพฤติกรรมดี ๆ ตอบแทน จิตที่คิดจะให้สบายกว่าจิตที่คิดจะเอา

10) *พรหม 3 หน้า* ไม่รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า ใครจะได้รับอะไร เท่าไหร่ เวลาใด ก็ตามเหตุปัจจัยของการกระทำ (กรรม) ของคน ๆ นั้นทำมาในอดีตส่วนหนึ่งและปัจจุบันส่วนหนึ่งสังเคราะห์กัน (อภิ.ก.37/1698) จะได้ดีมากไปกว่าที่ตนทำมาไม่ได้

พรหม 4 หน้า รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่าใครจะได้รับอะไร เท่าไหร่ เวลาใด ก็ตามเหตุปัจจัยของการกระทำ (กรรม) ของคน ๆ นั้นทำมาในอดีตส่วนหนึ่งและปัจจุบันส่วนหนึ่งสังเคราะห์กัน (อภิ.ก.37/1698) จะได้ดีมากไปกว่าที่ตนทำมาไม่ได้

11) *พรหม 3 หน้า* เป็นผู้หลงผลของการกระทำ ผลออกมาดี สมใจ ก็จะฟูใจ สุขใจ ผลออกมาไม่ดีหรือได้น้อยก็จะทุกข์ใจ ไม่พอใจ

พรหม 4 หน้า เป็นผู้อยู่เหนือผลของการกระทำ ไม่ว่าผลจะออกมาอย่างไร ก็ไม่ทุกข์ใจ มีแต่ความยินดีพอใจสุขใจ เพราะรู้ว่าเมื่อเราได้ยินดีเต็มใจพอใจสุขใจในการเพียรพยายามอย่างเต็มที่ในจิตที่พอดีแล้ว ผลที่เกิดขึ้นก็ดีที่สุดแล้วที่เป็นไปได้จริง จึงยินดีพอใจสุขใจ

ในผลนั้น และยินดีพอใจสุขใจในการวางผลนั้นให้โลกได้อาศัย ส่วนตนเองเอาความยินดีเต็มใจพอใจสุขใจสงบสบายกับความไม่ติดยึดอะไรมาเพื่อตัวเราของเรา

พรหม 4 หน้า เป็นผู้ที่เข้าใจดีที่จะว่า ความสำเร็จในการทำงานหรือความสำเร็จในการช่วยคน หรือความสำเร็จในการรักษาโรคทางกายของเราก็ไม่ใช่ความสำเร็จหรือไม่ใช่ประโยชน์ที่แท้จริงของเรา ความสำเร็จหรือประโยชน์ที่แท้จริงของเรา คือเราไม่ทุกข์ ไม่ว่ามันจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ เมื่อเราได้ลงมือทำอย่างเต็มที่แล้ว อุเบกขาเท่านั้น เมื่อเราได้ยินดีเต็มใจพากเพียรพยายามทำสิ่งที่ดีให้กับตนเองหรือผู้อื่นอย่างเต็มที่แล้ว เราก็ยินดีเต็มใจปล่อยวางทั้งการกระทำและผลของการกระทำให้โลกไป ตามบาปบุญหรือกุศลกุศลของเราและโลก เพราะไม่ว่ามันจะเป็นอย่างไร สุดท้ายมันก็ดับไป

เรายินดีเต็มใจพอใจสุขใจกับการรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า ดีเป็นประโยชน์ เป็นคุณค่า เป็นสิ่งที่ควรส่งเสริม เป็นสิ่งที่ควรกระทำและควรอาศัย แต่ยึดมั่นถือมั่นให้ผลดีเกิดขึ้นดังใจเราหมายตลอดไม่ได้ เพราะขึ้นอยู่กับวิบากเก่าและใหม่ของแต่ละคนที่รับผลนั้น สักเคราะห์กัน ส่วนชั่วเป็นความเดือดร้อน เป็นความเสื่อมต่ำ เป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่ควรทำ ไม่ควรส่งเสริม (ควรต่อต้าน) และไม่ควรอาศัย เมื่อเราเลิกจากชั่วใดด้วยความรังเกียจชั่วได้แล้ว ก็ล้างความรังเกียจชั่วออกไป เพราะความรังเกียจชั่วทำให้ใจเป็นทุกข์ ด้วยการเปลี่ยนจากความรังเกียจเป็นเมตตาและอุเบกขา คือปรารถนาให้เขาพ้นชั่วพ้นบาปพ้นทุกข์นั้น เราช่วยเขาได้ก็ช่วย ช่วยเขาไม่ได้ก็ไม่ช่วย เราช่วยเขาให้เขาพ้นชั่วพ้นบาปพ้นทุกข์นั้นเท่าที่เราช่วยได้ ถ้าช่วยได้เท่าไรก็ปล่อยวางให้เป็นกุศลของเขาตามจริงนั้น ช่วยไม่ได้ก็ปล่อยวางให้เป็นอกุศลของเขา วันที่เขาทุกข์เกินทนเขาจะเลิกทำชั่ว (ไม่วันใดก็วันหนึ่งไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่ง) แล้วเขาจะหันมาทำดี (เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม) พลังความดีของเขาจะทำให้เขาได้พบสัตบุรุษ ได้ฟังสัทธรรม เกิดการปฏิบัติจนพ้นทุกข์ในที่สุด ส่วนเรานั้นได้ทำดีอย่างเต็มที่แล้ว จิตวิญญาณของเราก็จะบันทึกเป็นกุศลของเราอย่างเต็มที่เช่นกัน ซึ่งจะคอยให้ผลในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป ให้ผลแล้วก็จบดับไป สุดท้ายเมื่อถึงเวลาอันควรไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่งเราก็ปรินิพพานจบดับสูญ

มนุษย์ผู้มีปัญญาและมีความประเสริฐแท้ จึงเป็นผู้ยินดีเต็มใจพอใจสุขใจในการไม่ทำชั่ว ยินดีเต็มใจพอใจสุขใจในการทำแต่ความดีอย่างเต็มที่ โดยไม่เบียดเบียนไม่ทรมาณตนเองและผู้อื่น ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่จะทำได้ ณ เวลานั้น แล้วทำจิตใจให้ยินดีเต็มใจพอใจสุขใจผ่อนคลาย สงบสบาย ด้วยการปล่อยวางทั้งการกระทำให้จบดับไปและผลของการกระทำนั้น ให้ส่งผลตามวิบากของเราและของคนในโลกในอดีตส่วนหนึ่งและปัจจุบันส่วนหนึ่งสักเคราะห์กัน รับผลแล้วเมื่อหมดฤทธิ์ของวิบากนั้น ผลนั้นก็จบดับไป

12) *พรหม 3 หน้า* ทำดีด้วยความกังวลใจและเปลืองพลังในการลุ้นผล

พรหม 4 หน้า ทำดีด้วยความยินดี เต็มใจ สบายใจ ไม่กังวลกับผล แต่มีความสุข

ในการตรวจผล ว่า ทำเหตุอย่างนี้ มีองค์ประกอบอย่างนี้ เกิดผลอย่างนี้ ถ้าคราวต่อไปสามารถทำให้ดีกว่าได้ก็ทำ ถ้าทำไม่ได้ก็วางใจ ทำให้เกิดสภาพที่ดีที่สุดที่เป็นไปได้จริงทุกครั้งก็พอ

13) *พรหม 3 หน้า* ขยันเกินอย่างไม่ดูตาม้าตาเรือ ไม่ดูวิบากดีหรือร้ายที่ออกฤทธิ์ ณ เวลานั้น (สถานการณ์และความพร้อมของตัวเองและผู้อื่น) ขยันเกินจนตัวเองต้องเสียสุขภาพเป็นประจำ กินใช้ไม่พอดี สละผลที่ได้ออกไปอย่างไม่พอดี เช่น มากไปหรือน้อยไป จนเบียดเบียนตน

พรหม 4 หน้า ขยันพอดีอย่างดูตาม้าตาเรือ ดูวิบากดีหรือร้ายที่ออกฤทธิ์ ณ เวลานั้น (สถานการณ์และความพร้อมของตัวเองและผู้อื่น) ขยันเต็มที่ให้เหนื่อยหนักพอดีเท่าที่จะมีสุขภาพดี เพราะรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า ขยันเกินร่างกายก็เสื่อมเร็ว ขี้เกียจเกินร่างกายก็เสื่อมเร็ว ขยันเต็มที่ให้เหนื่อยหนักอย่างพอดีแข็งแรงที่สุด (ขยันอย่างพอดีก็คือ การตั้งตนอยู่บนความลำบาก ให้เหนื่อยหนักในจิตที่ทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบาก ไม่ทรมาณตนเองจนถึงขั้นทนได้ยากได้ลำบาก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตั้งตนอยู่บนความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่ง) จึงจะแข็งแรงที่สุด สบายที่สุด เสื่อมช้าที่สุด เป็นประโยชน์ตนประโยชน์ท่านสูงสุด สละผลที่ได้ออกไปอย่างพอดี เพราะรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า ถ้าสละมากไปก็ขาดแคลนไม่มีทุนขยายกิจการบุญกุศลนั้น ๆ ต่อไป หรือถ้ากักไว้มากเกินไปกินหรือสละออกน้อยไป ก็จะเป็นภาระและวิตกกังวลในการดูแลเปล่า ๆ แทนที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและเป็นกุศลต่อตนเอง กลับกลายเป็นปัญหาต่อตัวเอง

รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่าเราสละออกก็เป็นกุศลของเรานั้นแหละ เช่น เราช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นไว้มาก ๆ ถึงเวลาอันควรพลังงานสนามแม่เหล็กแห่งกรรมดีของเรา ที่เราได้กระทำความ ซึ่งได้สั่งสมไว้ในจิตวิญญาณของเรา ก็จะวิจัยบท (กรรมลิจิต) คลบ้นศาล แสดงฤทธิ์ แสดงบทบาท จัดสรร ให้มีผู้คน (อาจเป็นคนที่เราเคยช่วยเหลือหรือคนอื่น ๆ) สสาร พลังงาน เหตุการณ์ องค์ประกอบ เหตุปัจจัย สิ่งแวดล้อม ช่วยเหลือเกื้อกูลให้เราเอง แม้เราจะไม่ยอมได้ตอบแทนคืนก็ตาม เพราะมันเป็นสัจจะ เป็นสมบัติแท้ของเรา ความจริงในชีวิตการกินใช้แค่พอดีที่จะมีความเป็นอยู่ผาสุก มีสุขภาพที่ดี ไม่มีภาระมากนัก กินใช้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นเอง ไม่จำเป็นต้องสะสมไว้มากเกินไปจนเป็นภาระเป็นภัยต่อตน (สิ่งที่เกินความจำเป็น ถ้าเราเก็บเอาไว้จะเป็นภาระเป็นภัย ถ้าสละออกไปจะเป็นบุญกุศลเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและผู้อื่น) สละออกไปด้วยปัญญาว่า จะให้ข้าวของหรือกิจกรรมอะไร กับใคร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร จึงจะไม่ส่งเสริมความโลภโกรธหลงให้เขา ให้เขาได้พึ่งตนและมีน้ำใจเกื้อกูลแบ่งปันคนอื่นต่อไป

ดังตัวอย่างของพระพุทธเจ้า แม้พระองค์จะมีสมบัติ มีกุศลมากมายก็ไม่หลงหอบหวงมาเป็นภาระเป็นภัยต่อตน ส่วนผู้ที่ไม่รู้สัจจะก็ต้องทุกข์ เป็นภาระ เป็นความวิตกกังวล เป็นภัยกับสมบัติและกุศลโลกิยะของตน ทุกข์ยากลำบากในการแสวงหา ยังต้องทุกข์ยากลำบากในการรักษา ทุกข์ยากลำบากในการขยายกิจการต่อ ทุกข์จากทรัพย์สมบัติจะดึงดูดคนที่มีความโลกิยะเห็นแก่ตัว

มาอยู่ใกล้ตัวเรา ซึ่งเสี่ยงต่อการทำอันตรายต่อเราได้ ยิ่งไปกว่านั้นการกักเก็บไว้มากเกินความจำเป็น นั้นเป็นวิบากอกุศลซ้อนเพราะทำให้คนอื่นลำบากขาดแคลน ซึ่งวิบากอกุศลจะดูดดึงสิ่งเลวร้ายมาสู่ชีวิตตน ตามความโง่ ไม่รู้ทุกข์โทษภัยของการมีมากเกินของตนเอง นี่คือการชวยของคนรวย คนรวยจึงชวยกว่าคนจน (คนจนที่มีปัญญาผู้สัจธรรม)

ผู้ที่มีปัญญาฉลาดในสังขาร จะฝากสมบัติไว้กับผู้คนต่าง ๆ (เกื้อกูลผู้อื่นไว้) ซึ่งก็คือ ธนาคารบุญกุศลที่สั่งสมไว้ในจิตวิญญาณของตนเอง ย่อมสบายใจกว่า ไม่ต้องปวดหัววิตกกังวล กับสมบัติ และสมบัติก็ไม่ก่อภัย ไม่ก่อความเดือดร้อนให้ สมบัติบุญกุศลจะถูกจัดสรรมาให้เรา ใช้ตามความเหมาะสมตามธรรมเอง

ผู้ที่ถึงสัจจะว่าชีวิตจะมั่นคงผาสุกได้อย่างไร จึงเลือกที่จะจนอย่างขยัน ทำภาระหน้าที่การทำงานที่มีคุณค่าประโยชน์สุดฝีมือ โดยทำในจิตที่หนักหน้อยอย่างพอดี ที่จะไม่เบียดเบียนไม่ทรมาณตน ได้เท่าไรรู้สึกกินน้อยใช้น้อยแค่พอดีแข็งแรง ไม่ใช้ในสิ่งที่เกินภัยและไม่จำเป็น แต่ใช้ในสิ่งที่จำเป็น ประโยชน์และจำเป็นเท่านั้น อะไรที่จำเป็นที่เราพึ่งตนเองได้ ทำเองได้ก็ทำเอง ส่วนที่ต้องเก็บไว้ก็เก็บไว้แต่น้อยที่สุด เท่าที่พอดีที่จะดำเนินกิจกรรมการงานไปได้ โดยไม่ลำบากไม่ฝืดเคืองเกินไป ไม่เบียดเบียนไม่ทรมาณตน คือไม่ขาดแคลนและไม่มากจนเป็นภาระเป็นภัย ที่เหลือสละออกไป ฝากไว้เป็นธนาคารบุญกุศล ชีวิตก็จะพบกับความผาสุกที่แท้จริงอย่างยั่งยืน

ดังนั้น ผู้มีปัญญาแท้จึงฝึกดละเลิกพรหม 3 หน้า เลือกปฏิบัติพรหมที่ครบ 4 หน้า (พรหมวิหาร 4) ซึ่งเป็นการทำคืออย่างมีความสุขตลอดกาลนาน

กล่าวสู่พุทธะด้วยการปฏิบัติศีล อธิจิต อธิปัญญา สอดร้อยกับทุกพระสูตรที่ พระพุทธเจ้าตรัส

พระพุทธเจ้ายืนยันว่า ธรรมของท่านนั้น สัมพันธ์สอดคล้องลงตัวกันทุกสูตร โดยไม่ขัดแย้งกันดังคำตรัสในโลกสูตร พุ.ข.25/293 ว่า “คุณภิกษุทั้งหลายพระตถาคตย่อมตรัสรู้อนุตร สัมมาสัมโพธิญาณในราตรีใด และย่อมปรินิพพานด้วยอนุปาติเสสนิพพานราตรีใด ย่อมตรัส บอแสดงซึ่งพุทธพจน์อันใดในระหว่างนี้ พุทธพจน์นั้นทั้งหมดย่อมเป็นอย่างนั้นนั่นแล ไม่เป็นอย่างอื่น ...” ดังนั้น การปฏิบัติศีล อธิจิต อธิปัญญา เพื่อเข้าสู่ความเป็นพุทธะนั้น ปฏิบัติสอดร้อยอยู่ในทุกสูตร ที่พระพุทธเจ้าตรัสเพื่อความพ้นทุกข์ ซึ่งการสร้างความเป็นพุทธะในจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนั้น ผู้วิจัย ได้สอดร้อยการปฏิบัติศีล อธิจิต อธิปัญญา ในสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสดังนี้

จัดตาริสูตร

คุณภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยน้อยหาได้ง่ายและไม่มีโทษ 4 อย่างนี้ 4 อย่างเป็น โฉน คุณภิกษุทั้งหลาย บรรดาจิ๋ว ผ้ำบังสุกุล น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาโภชนะ คำข้าวที่ได้ด้วยปลีแข้ง

น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาเสนาสนะ โคนไม้ น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาเภสัช
 มุตรเน่า น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ของ
 ภิกษุซึ่งเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ว่าเป็นองค์แห่งความเป็นสมณะฯ
 ความคับแค้นแห่งจิต ย่อมไม่มีแก่ภิกษุผู้สันโดษด้วยปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ เพราะ
 ปราศจากเสนาสนะ จีวรปานะและโกชณะ ทิศของเธอชื่อว่าไม่กระทบกระเทือน ภิกษุผู้สันโดษ
 ไม่ประมาทยึดเหนี่ยวเอาไว้ได้ ซึ่งธรรมอันสมควรแก่ธรรม เครื่องความเป็นสมณะที่พระตถาคต
 ตรัสบอกแล้วแก่เธอ (ขุ.ขุ.25/281)

วรรณะ 9 คือ การทำตัวเป็นคนน่ายกย่องสรรเสริญ 9 อย่าง

เป็นคนเลี้ยงง่าย (สุภระ) บำรุงง่าย (สุโปสะ) มักน้อย (อัปปิจยะ) สันโดษ ใจพอ (สันตุภฺภู)
 ขัดเกลา (สัลเลชยะ) กำจัดกิเลส มีศีลเคร่ง (ฐุตตะ) มีอาการที่น่าเลื่อมใส (ปาสาทิกะ) ไม่สะสม
 (อปจยะ) ปราศจากความเพียร ยอดขยัน (วิริยารัมภะ) (วิ.มหา.1/20)

จรรยา 15 คือ ข้อประพฤติเพื่อบรรลุนิพพาน อันปลอดโปร่งจากกิเลส

1. ตั้งวรศีล คือ ตั้งพร้อมด้วยศีล ตั้งแต่ศีล 5, 8, 10, จุลศีล, มัชฌิมศีล และมหาศีล
ตามลำดับ
2. สำรวมอินทรีย์ คือ ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจไม่ทำตามกิเลสสั่งการ แต่ทำในสิ่งที่
เป็นบุญ (ชำระกิเลสตน) และกุศล (ความดีงามในการเกื้อกูลผู้อื่น)
3. โภชนะเนมัตตัญญูตา คือ รู้ประมาณในการบริโภค ในอาหาร 4 ได้แก่ กวพิงการาหาร
(คำข้าวเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต) พึงกำหนดรู้ความยินดีในกามคุณ 5, ผัสสาหาร (ผัสสะเป็นเครื่องค้ำจุน
ชีวิต) พึงกำหนดรู้ในเวทนา 3, มโนสัญเจตนาหาร (จิตเจตนาเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต) พึงกำหนดรู้ใน
ตัณหา 3 และวิญญาณาหาร (ความรู้แจ้งอารมณ์เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต) พึงกำหนดรู้ในนามรูป
(ส.นิ.16/240)
4. ชาคริยานุโยคะ คือ ทำความเพียรตื่นออกจากโลกิยะสู่โลกุตระ
5. ศรัทธา คือ เชื่อมั่นความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า
6. หิริ คือ ละอายต่อการทำทุจริตกายวาจาใจ
7. โอตตปปะ คือ สะดุ้งกลัวต่อการทำทุจริตกายวาจาใจ เพราะ เชื่อมั่นชัดเจนในผลของ
กรรมดีและกรรมร้าย
8. พหุสูต คือ พึงธรรมมาก ปฏิบัติธรรมมาก จนทำลายกิเลสตัวนั้นได้มาก ถึงขั้น
เดินหน้าไม่ถอยหลัง
9. วิริยารัมภะ คือ พากเพียรละกิเลสในส่วนที่เหลือ
10. สติ คือ ไม่พลั้งใจระลึกตัวในกิเลสแม้ส่วนเล็กน้อยที่เหลือ

11. ปัญญา คือ มีปัญญาในการกำจัดกิเลสแม้ส่วนเล็กน้อยที่เหลือ และรู้สภาพที่กิเลสนั้นถูกกำจัด

12. ปฐมฌาน (ฌานที่ 1) วิตกวิจารณ์

13. ทุติยฌาน (ฌานที่ 2) ปีติ

14. ตติยฌาน (ฌานที่ 3) สุข

15. จตุตถฌาน (ฌานที่ 4) อุเบกขา

(ม.ม.13/27-32)

สภาพจตุตถฌาน (ฌานที่ 4) มีลักษณะ 5 ประการ องค์คุณอุเบกขา 5

1. ปริสุทธา คือ จิตบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส

2. ปริโยทาคา คือ แม้จะมีผัสสะคือเหตุการณ์ต่าง ๆ มากกระทบกระแทก จิตยังสะอาด ผุดผ่องจากกิเลสอยู่ ไม่ออกอาการของกิเลส

3. มุทุ คือ จิตแวมไว หัวอ่อนคดง่าย ไม่ยึดมั่นถือมั่น พร้อมปรับเปลี่ยนไปสู่จุดที่เป็นกุศล สูงสุดที่เป็นไปได้จริง ณ องค์ประกอบนั้น

4. กัมมัฏญา คือ จิตควรแก่การงาน มีปัญญากระทำอย่างเหมาะสมตามหลัก สัปปริสธรรม 7 และมหาปเทศ 4 ในการดำเนินกิจกรรมการงาน

5. ปภัสสรา คือ จิตผ่องใส แวววาว งดงาม ดีงาม

(ม.อ.14/690)

เมื่อปฏิบัติได้รูปฌานในระดับอุเบกขาแล้วตรวจสอบด้วย อรูปฌาน 4

1. อากาสาณัญญาตนฌาน คือ ตรวจสอบว่าจิตวิญญาณว่างโล่งจากกิเลส เหมือนสถานะ อากาสาที่สูดมิได้ จริงหรือไม่ ถ้าพบว่ามีเศษกิเลสเหลืออยู่ที่ล้างกิเลสซ้ำแล้วซ้ำอีก จนจิตวิญญาณ ว่างโล่งจากกิเลส

2. วิญญาณัญญาตนฌาน คือ ตรวจสอบซ้ำว่าจิตวิญญาณไม่มีกิเลส จริงหรือไม่ ถ้าพบว่ามีเศษกิเลสเหลืออยู่ที่ล้างกิเลสซ้ำแล้วซ้ำอีก จนจิตวิญญาณไม่มีกิเลส ซึ่งเป็นสภาพจิตวิญญาณที่ดีที่สุดหาที่เปรียบมิได้

3. อากิญจัญญาตนฌาน คือ ตรวจสอบซ้ำว่ากิเลสดับสูญในระดับน้อยหนึ่งก็ไม่มี ถ้าพบว่ามีเศษกิเลสเหลืออยู่ที่ล้างกิเลสซ้ำแล้วซ้ำอีก จนจิตวิญญาณไม่มีกิเลสในระดับน้อยหนึ่งก็ไม่มี

4. เนวสัญญานาสัญญาตนฌาน คือ ตรวจสอบซ้ำเพื่อให้มั่นใจว่ากิเลสแม้ในระดับที่เบาบางอยู่ ก็ได้สิ้นเกลี้ยงหมดแล้ว อย่างหมดความลังเลสงสัย หรือหมดความไม่มั่นใจว่าเหมือนจะไม่มีการเกิด แต่ที่ดูเหมือนจะมีความไม่สะอาดจากกิเลสชนิดที่เบาบางอยู่ ถ้าพบว่ามีเศษกิเลสชนิดที่เบาบางที่เหลืออยู่ ก็ล้างกิเลสซ้ำแล้วซ้ำอีกครั้งแล้วครั้งเล่า จนมั่นใจว่าจิตวิญญาณไม่มีกิเลสแม้ในระดับเบาบาง

จึงจะผ่านพ้นแนวสัญญาณาสัญญาตนฉานอันเป็นสภาพรู้ก็ไม่ใช่ ไม่รู้ก็ไม่ใช่ (ส.สพ.18/519) เข้าสู่สภาพสัญญาเวทิตนโรธ คือ สภาพการหมายรู้อย่างแจ่มแจ้งในอารมณ์เวทนา 108 ว่ากิเลสดับสิ้นเกลี้ยงแล้ว

การปฏิบัติได้ถูกต้องตามลำดับ อนุปปพวิหาร 9 คือธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ตามลำดับ

1. สัจจจากาม สัจจจากอกุศลกรรม บรรลุปฐมฉาน (ฉานที่ 1) มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เกิดจากวิเวกอยู่

2. บรรลุตุติฉาน (ฉานที่ 2) มีความผ่อนคลายแห่งจิตภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตก วิจารณ์ มีแต่ปีติ สุข เกิดจากสมาธิอยู่

3. บรรลุตติฉาน (ฉานที่ 3) เพราะปีติสิ้นไป ได้รับสุขด้วยนามกาย มีสติอยู่เป็นสุข มีอุเบกขาอยู่

4. บรรลุตตตฉาน (ฉานที่ 4) ละสุข ละทุกข์ ดับโสมนัส โทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่

5. บรรลุดอกาสานัญญาตนะ

6. บรรลุตวิญญาณัญญาตนะ

7. บรรลุดอกิจัญญาตนะ

8. บรรลุนิวาสัญญาตนะ

บรรลุสัญญาเวทิตนโรธ (กำหนดรู้แจ้งอารมณ์ว่า กิเลสดับสนิทเด็ดขาดแล้ว) เพราะล่วงพ้นแนวสัญญาณาสัญญาตนะ (ที.ปา.11/355)

โสฬสญาณ 16 คือ ความรู้แจ้งเห็นจริงตามลำดับของการวิปัสสนา นามรูปปริจเฉทญาณ (รู้แจ้งแยกแยะนามได้) ปัจจัยปริคคหญาณ (รู้แจ้งเหตุปัจจัยแก่กันของนามรูป) สัมมสนญาณ (รู้แจ้งนามรูปเป็นไปตามไตรลักษณ์) อุทัพพยานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งความเกิดและดับ) ภัคคาณุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งว่าทุกสิ่งต้องเสื่อมสลาย) ภยคูปฏฐฐานญาณ (รู้แจ้งภัยอันน่ากลัวของกิเลส) อาทีนวานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งโทษชั่วของกิเลส) นิพพิทานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งในความเบื่อหน่ายกิเลส) มุญจិតุกัมมตาญาณ (รู้แจ้งการปลดปล่อยกิเลสออกไป) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ (รู้แจ้งทบทวนว่ากิเลสออกจริงไหม) สังขารูปেকชาญาณ (รู้แจ้งความปรุงแต่งที่เป็นกลางปราศจากกิเลส) สัจจานุโลมิกญาณ (รู้แจ้งในอารยสัจ 4 ทั้งอนุโลม ปฏิโลม) โคตรภูญาณ (รู้แจ้งรอยต่อระหว่างปุถุชนกับอารยชน) มัคคญาณ (รู้แจ้งในข้อปฏิบัติสู่ความเป็นอารยบุคคล) ผลญาณ (รู้แจ้งในอารยผลที่ทำได้) ปัจจเวกชนญาณ (รู้แจ้งตรวจสอบชัดว่าวิมุตติใหม่) (พระวิสุทธีมคค์ “ปัญญาภิเทศ” หน้า 540-656)

โพธิปักจียธรรม 37 หมายถึง ธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าพรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทพดาและมนุษย์ทั้งหลาย คืออะไรบ้าง คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อธิบาส 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8 คูกรจุนทะ ธรรมทั้งหลายเหล่านี้แล อันเราแสดงแล้ว ด้วยความรู้ยิ่ง ซึ่งเป็นธรรมที่บริบูรณ์ทั้งหมดเทียว พึงพร้อมเพรียงกันประชุม รวบรวมตรวจตราอรรถด้วยอรรถ พยายามด้วยพยายาม โดยวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ตลอดกาลยี่ดียว ตั้งมั่นอยู่สืบกาลนาน พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุข แก่เทพดาและมนุษย์ทั้งหลายฯ (ที.ปา.11/108)

ในมหาสติปัฏฐานสูตร 4 สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในกรุงชนบทมีนิคมของชาวกรุงชื่อว่ากัมมาสทัมมะณที่นั่น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า คูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคว่าพระพุทธเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธานุญาตนี้ว่า คูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงความ โศกและปริเทวะเพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ 4 ประการเป็นไฉนคูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1ฯ (ที.ม.10/273)

ในปธานสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า คูกรภิกษุทั้งหลายสัมมัปปธาน 4 ประการนี้ 4 ประการเป็นไฉนคือภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมยังฉันทะให้เกิดย่อมพยายามปรารภความเพียรประคองจิตตั้งจิตมั่นเพื่อไม่ให้กุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น 1 ย่อมยังฉันทะให้เกิดพยายาม ปรารภความเพียรประคองจิตตั้งจิตมั่นเพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่เกิดขึ้นแล้ว 1 ย่อมยังฉันทะให้เกิดพยายาม ปรารภความเพียรประคองจิตตั้งจิตมั่นเพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น 1 ย่อมยังฉันทะให้เกิดพยายามปรารภความเพียรประคองจิตตั้งจิตมั่น เพื่อความตั้งมั่นเพื่อความไม่หลงลืมเพื่อให้มียิ่งขึ้นเพื่อความไพบูลย์เพื่อเจริญเพื่อให้บริบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว 1 คูกรภิกษุทั้งหลายสัมมัปปธาน 4 ประการนี้แลฯ

พระจินาสพเหล่านั้น มีความเพียรอันชอบ ครองจำตฤมิกวัญอันเป็นบ่วงแห่งมาร เป็นผู้อันกิเลสไม่อาศัยแล้ว ถึงฝั่งแห่งภัยคือ ชาติและมรณะ ท่านเหล่านั้น ชนะมารพร้อมทั้งเสนาขึ้นชมแล้ว เป็นผู้ไม่หวั่นไหวก้าวล่วงกำลังพระยามารเสียทั้งหมด (ถึงความสุขแล้ว)ฯ (อง.จตุกถ.21/13)

อิทธิบาท 4 หมายถึง ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความสำเร็จอิทธิบาท 4 เหล่านี้อันพระผู้มีพระภาค ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติไว้แล้ว เพื่อความทำกุศลให้มาก เพื่อความทำกุศลให้วิเศษ เพื่อแสดงฤทธิ์ได้อิทธิบาท 4 เป็นไฉนท่านผู้เจริญทั้งหลาย ภิภุในพระธรรมวินัยนี้ เจริญอิทธิบาท ประกอบด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขารเจริญอิทธิบาท ประกอบด้วยวิริยสมาธิและปธานสังขารเจริญอิทธิบาท ประกอบด้วยจิตตสมาธิและปธานสังขารเจริญอิทธิบาท ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิ (ที.ม.10/200)

อินทรีย์ 5 ในสัทธาสูตร พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับอินทรีย์ 5 ไว้ดังนี้

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ณ นิคมของชาวอังคะชื่ออาปนละในแคว้น อังคะ ณ ที่นั้นแลพระผู้มีพระภาคตรัสเรียกท่านพระสารีบุตรมาแล้วตรัสว่าดูกรสารีบุตร อริยสาวกผู้ใดมีศรัทธามั่นเลื่อมใสยิ่งในพระตถาคตอริยสาวกนั้น ไม่พึงเคลือบแคลงหรือสงสัยในตถาคตหรือในศาสนาของตถาคต

พระสารีบุตรกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญอริยสาวกใดมีศรัทธามั่นเลื่อมใสยิ่งในพระตถาคตอริยสาวกนั้น ไม่พึงเคลือบแคลงหรือสงสัยในพระตถาคต หรือในศาสนาของพระตถาคตด้วยว่า อริยสาวกผู้มีศรัทธาพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเป็นผู้ปรารถนาความเพียรเพื่อละอกุศลกรรมเพื่อยังกุศลกรรมให้ถึงพร้อม มีกำลังมีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลกรรมทั้งหลาย

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็วิริยะของอริยสาวกนั้น เป็นวิริยอินทรีย์ ด้วยว่าอริยสาวกผู้มีศรัทธาปรารถนาความเพียรแล้ว พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเป็นผู้มีสติประกอบด้วยสติเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง จักระลึกถึง ตามระลึกถึง กิจที่ทำและคำพูดแม่นยำได้

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็สติของอริยสาวกนั้น เป็นสติอินทรีย์ ด้วยว่าอริยสาวกผู้มีศรัทธาปรารถนาความเพียร เข้าไปตั้งสติไว้แล้ว พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักยึดหน่วงนิพพานให้เป็นอารมณ์ ได้สมาธิได้เอกัคคตาจิต

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็สมาธิของอริยสาวกนั้น เป็นสมาธิอินทรีย์ ด้วยว่าอริยสาวกผู้มีศรัทธาปรารถนาความเพียร เข้าไปตั้งสติไว้ มีจิตตั้งมั่นโดยชอบ พึงหวังข้อนี้ได้ว่าจักรู้ชัดอย่างนี้ว่า สงสารมีที่สุดและเบื้องต้นอันบุคคลรู้ไม่ได้แล้ว เบื้องต้นที่สุดไม่ปรากฏแก่เหล่าสัตว์ ผู้มีวิชาเครื่องกั้น มีค้นหาเป็นเครื่องผูกไว้ ผู้เล่นไปแล้ว ท่องเที่ยวไปแล้ว ก็ความดับด้วยการสำรอกโดยไม่เหลือแห่งกองมืดคืออวิชชา นั้นเป็นบทอันสงบ นั้นเป็นบทอันประณีตคือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสลละคืนอุปธิทั้งปวง ความสิ้นค้นหา ความสิ้นกำหนดความดับ นิพพาน

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ก็ปัญญาของอริยสาวกนั้น เป็นปัญญาในทริย อริยสาวกนั้น แล พยายามอย่างนี้ ครั้นพยายามแล้ว ระลึกอย่างนี้ ครั้นระลึกแล้ว ตั้งมั่นอย่างนี้ ครั้นตั้งมั่นแล้ว รู้ชัดอย่างนี้ ครั้นรู้ชัดแล้ว ย่อมเชื่อมั่นอย่างนี้ว่า ธรรมเหล่านี้ ก็คือธรรมที่เราเคยได้ฟังมาแล้วนั่นเอง เหตุนี้ บัดนี้ เราถูกต้องด้วยนามกายอยู่ และเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญา (ส.ม.19/1011-1015)

พละ 5 ในวิถิตตสูตร อังคุตตรนิกาย พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับพละ 5 ไว้ดังนี้ คุณกริกษุทั้งหลายกำลัง 5 ประการนี้ 5 ประการเป็นไฉนคือกำลังคือศรัทธา 1 กำลังคือวิริยะ 1 กำลังคือสติ 1 กำลังคือสมาธิ 1 กำลังคือปัญญา 1 คุณกริกษุทั้งหลายกำลังคือศรัทธาเป็นไฉนอริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีศรัทธา ย่อมเชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคตว่าแม้เพราะเหตุนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ ... เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกธรรม นี้เรียกว่ากำลังคือศรัทธา ก็กำลังคือวิริยะเป็นไฉน คุณกริกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้ปรารถนาความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายนี้เรียกว่ากำลังคือวิริยะ ก็กำลังคือสติเป็นไฉน คุณกริกษุทั้งหลายอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีสติประกอบด้วยสติเครื่องรักษาตัวชั้นเยี่ยม ระลึกตามแม้สิ่งที่ทำแม้คำที่พูดไว้นานได้นี้เรียกว่า กำลังคือสติ ก็กำลังคือสมาธิเป็นไฉน คุณกริกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกามสังขารจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌานมีวิตกวิจารณ์มีปีติและสุขเกิดแต่เวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป บรรลุดุติยฌานอันเป็นความสงบใสแห่งจิตในภายในเป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตกวิจารณ์ มีปีติและสุข เกิดแต่สมาธิอยู่เพราะปีติสิ้นไป เป็นผู้มื่อเบกขามีสติมีสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุดุติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้มื่อเบกขามีสติอยู่เป็นสุข บรรลุดุติยฌานอันไม่มีทุกข์ไม่มีสุขเพราะละสุขละทุกข์และดับโสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่นี้ เรียกว่ากำลังคือสมาธิ ก็กำลังคือปัญญา เป็นไฉน คุณกริกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มื่อปัญญาประกอบด้วยปัญญาที่หยั่งถึงความเกิดและความดับเป็นอริยะ ฆ่าแรกกิเลสเป็นเครื่องให้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์โดยชอบ นี้เรียกว่ากำลังคือปัญญาคุณกริกษุทั้งหลาย กำลัง 5 ประการนี้แลฯ (อง.ปญจก.22/14)

โพชฌงค์ 7 ในจกกวตติสูตร พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบโพชฌงค์ 7 กับรัตนะ 7 อย่างคือองค์แห่งการตรัสรู้ คือเครื่องขำยิมาร (กิเลส) พระพุทธเจ้าปรากฏ โพชฌงค์ 7 จึงปรากฏได้ สติสัมโพชฌงค์ (การระลึกรู้แจ้งกิเลส) เปรียบเสมือนจักรแก้ว ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (พิจารณาแยกแยะกิเลส) เปรียบเสมือนช่างแก้ววิริยสัมโพชฌงค์ (พากเพียรลดละกิเลส) เปรียบเสมือนม้าแก้ว ปีติสัมโพชฌงค์ (อิมใจกำจัดกิเลสได้) เปรียบเสมือนแก้วมณี ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (สงบใจจากกิเลส) เปรียบเสมือนนางแก้ว สมานีสัมโพชฌงค์ (ได้สภาวะจิตตั้งมั่น) เปรียบเสมือนคหบดีแก้ว อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (จิตเที่ยงธรรม เป็นกลาง) เปรียบเสมือนปริณายกแก้ว (ส.ม.19/505 - 507)

อริยมรรคมืองค์ 8 ประกอบด้วยองค์ 8 ประการ คือ อกุศลกรรมทั้งหลาย ก็ทุกข์ อริยสังขันธ์ ๕ คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความประจวบด้วยสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปราศจากสิ่งใดไม่ได้ แม้ข้อนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์ ก็ทุกข์ สมุทัยอริยสังขันธ์ ๕ คือ ตัณหา อันทำให้มีภพใหม่ ประกอบด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจ ความเพติดเพลินยั้งนัก ในอารมณ์นั้น ๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ก็ ทุกขนิโรธอริยสังขันธ์ ๕ คือ ความดับด้วยการสาร์อกโดยไม่เหลือแห่งตัณหา นั้นแหละ ความสละ ความวาง ความปล่อย ความไม่อาลัย ก็ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทาอริยสังขันธ์ ๕ คือ อริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ซึ่งได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ (ส.ม. 19/1665)

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้พระนครพาราณสี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุปัญจวัคคีย์มาแล้วตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ส่วนสุด 2 อย่างนี้ อันบรรพชิตไม่ควรเสพ ส่วนสุด 2 อย่างนั้นเป็นไฉน ? คือ การประกอบตนให้พัวพันด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย เป็นของเหลวเป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ประเสริฐ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ 1 การประกอบความลำบากแก่ตน เป็นทุกข์ ไม่ประเสริฐ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ 1 ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลาง ไม่เข้าไปใกล้ส่วนสุด 2 อย่างเหล่านี้ อันตถาคต ได้ตรัสรู้แล้ว กระทำจักขุ กระทำญาณ ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ก็ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลางนั้น เป็นไฉน? คือ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ 8 นี้แหละ ซึ่งได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจชอบ ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลางนี้แล อันตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว กระทำจักขุ กระทำญาณ ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (ส.ม.19/1664)

ทางมืองค์ 8 ประเสริฐกว่าทางทั้งหลาย ทางนี้เท่านั้น เพื่อความหมดจดแห่งการเห็นด้วยปัญญา ทางอื่นไม่มี ท่านทั้งหลายจงดำเนินไปตามทางนี้แหละ เพราะทางนี้เป็นที่ทำการและเสนา มารให้หลงทาง หากท่านเดินไปตามทางนี้แล้ว จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ (ขุ.สุ.25/30)

สนังกุมารพรหมได้กล่าวเนื้อความนี้แล้ว เรียกเทวดาชั้นดาวดึงส์มาว่า ดูกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย เทวดาชั้นดาวดึงส์ จะสำคัญความข้อนี้เป็น ไฉนบริวารแห่งสมาธิ 7 ประการนี้ อันพระผู้มีพระภาค ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติแล้ว เพื่อความเจริญ เพื่อความบริบูรณ์แห่งสัมมาสมาธิ บริวารแห่งสมาธิ 7 ประการ เป็นไฉน คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ ดูกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย ความที่จิตตั้งมั่น แวดล้อมด้วยองค์ 7 นี้แล พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ มีอุปนิสัย ดังนี้บ้าง มีบริวารดังนี้บ้างฯ แสดงว่า พระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่า สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ เกิดจากการปฏิบัติ 7 ประการของมรรคมืองค์แปด (ที.ม.10/206)

การปฏิบัติมรรคทั้ง 7 อย่างตั้งมั่นเป็นหนึ่ง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส สัมมาสมาธิของ พระอริยะใน “มหาจัตตาริสกสูตร”ไว้ว่า “คุณภิกษุทั้งหลายก็สัมมาสมาธิของพระอริยะ อันมีเหตุ มืองค์ประกอบ คือ สัมมาทิจฺฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ เป็นไฉน คุณภิกษุทั้งหลายความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งประกอบแล้ว ด้วย องค์ 7 เหล่านี้แลเรียกว่า สัมมาสมาธิของพระอริยะ อันมีเหตุบ้างมืองค์ประกอบบ้างฯ (ม.อ.14/253)

กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

กระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธนั้น ขับเคลื่อนเกื้อกูลมนุษยชาติไปพร้อม ๆ กับการสร้างความเป็นพุทธะในตน ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ ผ่องใส คบมิตรดีสหายดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ตามที่ได้นำเสนอมาแล้ว ในกระบวนการที่ พระพุทธเจ้าตรัส ดังนี้

อธิปไตยธรรม 7

มหาปริณิพพานสูตร พระพุทธเจ้าตรัสอธิปไตยธรรม 7 คือ ธรรมที่พาเจริญอย่างเดียว ไม่มีเสื่อมเล่ห์หมั่นประทุษร้ายเนื่องนิคย์ พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิก พร้อมเพรียง กันช่วยทำกิจ ไม่บัญญัติสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงบัญญัติ ไม่เพิกถอนสิ่งที่ทรงบัญญัติแล้ว สักการะ เคารพ นับถือ บูชาภิกษุผู้เป็นเถระ (ผู้ใหญ่) เป็นสังฆปริณายก และเชื่อฟังถ้อยคำของท่านไม่ตกอยู่ ในอำนาจค้นหา อันจะก่อเกิดภพใหม่ยินดีในเสนาสนะป่า (คือที่อยู่อันสงัดจากกิเลส) ตั้งสติไว้ว่า ทำไฉนหนอ เพื่อนพรหมจรรย์ ผู้มีศีลเป็นที่รัก ที่ยังไม่มา ของงมาเถิดและผู้ที่มาแล้ว ของงอยู่เป็น สุข (ที.ม.10/71)

เห็นได้ว่า พระพุทธเจ้า พบว่า ความเจริญอย่างยั่งยืนที่แท้จริงของชีวิตมนุษย์ คือ กลุ่มคนดี มาประชุมกันเป็นเนื่องนิคย์ และรวมพลังกันทำสิ่งที่ประ โยชน์ดีงามให้กับพองชน โดย ชำระกิเลสตัณหาอันเป็นรากเหง้าของทุกข์ในตนไปพร้อม ๆ กัน ด้วยอริศีล อริจิต อริปัญญา ตามที่ พระพุทธเจ้าตรัส โดยเชื่อฟังผู้นำที่มีความสามารถในการปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ได้ และมี ประสพการณ์ในการบริหารหมู่กลุ่มให้สามารถปฏิบัติประ โยชน์ตน (ดับทุกข์อันเกิดจากกิเลส ของตน) และประโยชน์ท่าน (ประโยชน์ของมนุษยชาติ) ไปพร้อมกัน เพราะพระพุทธเจ้าพบว่า การที่คนจะพ้นทุกข์ได้นั้น คั้นเคาเอาไม่ได้ จะต้องเรียนจากผู้รู้แท้เท่านั้น แล้วน้อมนำมาปฏิบัติด้วย ตนเอง จึงจะเกิดสภาพพุทธะพ้นทุกข์อย่างรู้ตื่นเบิกบานได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงการได้พบ ผู้รู้หรือผู้ไม่รู้ในอวิชชาสูตรว่า “คุณภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การไม่คบสัปบุรุษที่บริบูรณ์

ยอมยังการไม่ฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การไม่ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มีศรัทธาให้บริบูรณ์ ความไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำให้ไว้ในใจโดยไม่แยกคายให้บริบูรณ์ การทำให้ไว้ในใจโดยไม่แยกคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มีสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ ความไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่สำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การไม่สำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังทวจิต 3 ให้บริบูรณ์ ทวจิต 3 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังนิรณ 5 ให้บริบูรณ์ นิรณ 5 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังอวิชาให้บริบูรณ์ อวิชานี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การคบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมยังการฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังศรัทธาให้บริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำให้ไว้ในใจโดยแยกคายให้บริบูรณ์ การทำให้ไว้ในใจโดยแยกคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการสำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสุจจิต 3 ให้บริบูรณ์ สุจจิต 3 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติปฏิฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) ให้บริบูรณ์ สติปฏิฐาน 4 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังโพชฌงค์ 7 (สติ ธัมมวิจย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมภา อูเบกขา) ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ วิชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้๑” (อง.ทสก. 24/61) ซึ่งสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงลักษณะของพุทธธรรม 8 ประการ ดังนี้ ลีลซึ่ง (คัมภีระ) เห็นตามได้ยาก (ทุตทสา) รู้ตามได้ยาก (ทุรณุโพธา) สงบ (สันตา) ประณีต (ปณีตา) คาคคะเนเดาไม่ได้ (อตักกาวจรา) ละเอียด (นิปฺญา) รู้ได้เฉพาะบัณฑิต (บัณฑิตเวทนียา) (ที.สี./26)

ปฏิบัติกระบวนการอธิการนิยธรรม 7 ด้วยระบบสาราณียธรรม 6

ในสาราณียสูตร พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับสาราณียธรรม 6 เป็นหลักการอยู่ร่วมกัน คือ ให้ระลึกรู้ถึงกันด้วย เมตตาคายกรรม (เมตตัง กายกัมมัง) เมตตาวจกรรม (เมตตัง วจิกัมมัง) เมตตานิกรม (เมตตัง มโนกัมมัง) แบ่งปันแลกแก่กันเป็นสาธารณโภคี (ลาภกัมมิกา) สิลบริบูรณ์เสมอกัน (สิลสามัญญตา) ความเห็นอย่างอาริยะที่เป็นนิยานิกธรรมเสมอกัน (ทิฏฐิวริยานิยานิกธรรม ทิฏฐิวริยานิกรม) (อง.ฉก. 22/282)

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเสียสละทำงานฟรีโดยใช้กองทุนส่วนกลางร่วมกัน (สาธารณโภคี) พัฒนากายวาจาใจให้ปรารถนาดีต่อกัน โดยมีศีล 5 เสมอกันเป็นขั้นต่ำ และสมานกับศีลที่ต่างระดับ โดยผู้มีศีลน้อยเคารพผู้มีศีลสูงกว่า และผู้มีศีลสูงกว่าเมตตาผู้มีศีลน้อยกว่า พยายามเกื้อกูลกันไปสู่สภาพที่มีศีลสูงขึ้นเจริญขึ้น ด้วยการปฏิบัติความรู้ความเห็นอย่างอาริยะเสมอกัน คือ นิยานิกธรรม 7 ดังนี้ ม.ม. 12/543-550

[543] ดูกรภิกษุทั้งหลายก็ทิฏฐิอันไกลจากกิเลสเป็นข้าศึกเป็นนิยานิกธรรมนำออกซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้นเพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบเป็นไฉน? ดูกรภิกษุทั้งหลายภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนต้นก็ดี ไปสู่เรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าเรามีจิตอันบริสุทธิ์

กิเลสใดกลุ่มรุมแล้วไม่พึงรู้เห็นตามความเป็นจริง ปริยฐานกิเลสในภพในนั้นที่เรายังละไม่ได้มีอยู่หรือ
 หนอ? ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุมีจิตอันภวระกกลุ่มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้ว
 เทียว มีจิตอันพยาบาทกลุ่มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้วเทียว มีจิตอันดินมิทธะกลุ่ม
 รุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้วเทียว มีจิตอันอุททัจจกุกุจะกลุ่มรุมก็ชื่อว่ามีจิต
 อันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้วเทียว มีจิตอันวิจิกิจฉากกลุ่มรุมก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่ม
 รุมแล้วเทียว เป็นผู้ชวนชวายนในการคิดเรื่องโลกนี้ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้วเทียว
 เป็นผู้ชวนชวายนในการคิดเรื่องโลกหน้าก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้วเทียว และเกิดขัด
 ใจทะเลาะวิวาทตีฆ่ากันและกันด้วยหอกคือปากออยู่ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุม
 แล้วเทียว ภิกษุนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่าเรามีจิตอันปริยฐานกิเลสใดกลุ่มรุมแล้ว ไม่พึงรู้เห็นตาม
 ความเป็นจริง ปริยฐานกิเลสในภพในนั้นที่เรายังละไม่ได้แล้ว มิได้มีเลย จิตเรตังไว้ดีแล้ว
 เพื่อตรัสรู้สัจจะทั้งหลาย นี้ญาณที่ 1 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันภิกษุนั้นบรรลุแล้ว

[544] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราเสพเจริญทำให้
 มากซึ่งทิวฐินี้ ย่อมได้ความระงับเฉพาะตน ย่อมได้ความดับกิเลสเฉพาะตนหรือหนอ? อริยสาวกนั้น
 ย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่าเราเสพเจริญทำให้มากซึ่งทิวฐินี้ ย่อมได้ความระงับเฉพาะตน ย่อมได้ความดับกิเลส
 เฉพาะตน นี้ญาณที่ 2 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[545] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวก ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าเราประกอบด้วย
 ทิวฐิเช่นใดสมณะหรือพราหมณ์อื่นนอกธรรมวินัยนี้ ประกอบด้วยทิวฐิเช่นนั้นมีอยู่หรือหนอ ?
 อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่าเราประกอบด้วยทิวฐิเช่นใด สมณะหรือพราหมณ์อื่นนอกธรรมวินัย
 นี้ประกอบด้วยทิวฐิเช่นนั้นมีได้มี นี้ญาณที่ 3 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชนอัน
 อริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[546] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อม
 ด้วยทิวฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น. ดูกรภิกษุทั้งหลาย
 ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมดานี้ของบุคคล
 ผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิคือความออกจากอาบัติเช่นใด ย่อมปรากฏอริยสาวกย่อมต้องอาบัตินั้นบ้าง
 โดยแท้ ถึงอย่างนั้น อริยสาวกนั้นรีบแสดงเปิดเผยทำให้ตื่นซึ่งอาบัตินั้น ในสำนักพระศาสดา
 หรือเพื่อน สพรหมจารีที่เป็นวิญญูชนทั้งหลาย ครั้นแสดงเปิดเผยทำให้ตื่นแล้วก็ถึงความสำรวม
 ต่อไป เปรียบเหมือนกุมารที่อ่อนนอนหงาย ถูกถ่านไฟด้วยมือหรือด้วยเท้าเข้าแล้ว ก็ชักหนีเร็วพลัน
 ฉะนั้น อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเรา
 ก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น นี้ญาณที่ 4 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริย
 สาวกนั้นบรรลุแล้ว

[547] คูกริกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น. คูกริกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิประกอบด้วยธรรมดาอย่างไร คูกริกษุทั้งหลายธรรมดานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิ คืออริยสาวกถึงความชวนชวายนในกิจใหญ่่น้อยที่ควรทำอย่างไร ของเพื่อนสพรหมจารีโดยแท้ถึงอย่างนั้น ความเพ่งเล็งกล้าในอธิศีลสิกขาอธิจิตสิกขาและอธิปัญญาสิกขาของอริยสาวกนั้นก็มิอยู่ เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนยอมเต็มหญ้ากินด้วยซ้ำเลื่องลูกด้วยฉะนั้น อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น นี้ญาณที่ 5 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุกุชนอันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[548] คูกริกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิประกอบด้วยผละเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยผละเช่นนั้น. คูกริกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิประกอบด้วยผละอย่างไร คูกริกษุทั้งหลายผละนี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิคืออริยสาวกนั้นเมื่อธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว อันบัณฑิตแสดงอยู่ทำให้มีประโยชน์ทำให้ในใจกำหนดด้วยจิตทั้งปวงเงี้ยวไสตพึงธรรม อริยสาวกนั้นรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิประกอบด้วยผละเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยผละเช่นนั้น นี้ญาณที่ 6 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุกุชนอันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[549] คูกริกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิประกอบด้วยผละเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยผละเช่นนั้น. คูกริกษุทั้งหลายก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิประกอบด้วยผละอย่างไร คูกริกษุทั้งหลาย ผละนี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิคืออริยสาวกนั้น เมื่อธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว อันบัณฑิตแสดงอยู่ยอมได้ ความรู้orroด ย่อมได้ความรู้ธรรม ย่อมได้ปราโมทย์อันประกอบด้วยธรรม อริยสาวกนั้นรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิประกอบด้วยผละเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยผละเช่นนั้น นี้ญาณที่ 7 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุกุชนอันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[550] คูกริกษุทั้งหลาย ธรรมดาอันอริยสาวกผู้ประกอบด้วยองค์ 7 ประการอย่างนี้ตรวจดูดีแล้วด้วยการทำให้แจ้งซึ่งไสตบัตติผล คูกริกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ประกอบด้วยองค์ 7 ประการนี้แล ย่อมเป็นผู้เปรียบพร้อมด้วยไสตบัตติผลจะนี้แล พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุททพจน์นี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นชื่นชมยินดี พระภายิตของพระผู้มีพระภาคจะนี้แล

เมื่อปฏิบัติกระบวนกรอธิหานิยธรรม 7 ด้วยระบบสาราณียธรรม 6 ก็จะพัฒนาความเป็นพุทธะในระดับพุททพจน์ 7 ในสาราณียสูตร พระพุททเจ้าตรัสถึงการปฏิบัติสาราณียธรรม 6 อันเป็นที่ตั้งแห่งการเกิดธรรมตามลำดับ คือ พุททพจน์ 7 ดังนี้ ระลึกถึงกัน (สาราณียะ) รักกัน (ปิยกรณะ)

เคารพกัน (ครุภณ) เกื้อกูลช่วยเหลือกัน (สังคหะ) ไม่วิวาทกัน (อวิวาทะ) พร้อมเพรียงกัน (สามัคคียะ) เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (เอกิกภาวะ) (อง.สตุตค.22/283)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า เมื่อปฏิบัติกระบวนการอธิธานิยธรรม 7 ด้วยระบบสาราณียธรรม 6 ก็จะพัฒนาความเป็นพุทธะในระดับพุทธพจน์ 7 ซึ่งเป็นสภาพการหลอมรวมพลังแห่งความดีงาม อันเป็นสภาพแห่งความสันติสุขที่มีคุณค่าประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและผู้อื่น

สัปปริสธรรม 7

สัปปริสธรรม 7 คือ ธรรมของสัตบุรุษ (คนที่มีความเห็นถูกต้อง) ชัมมัณฺญ (เป็นผู้รู้ธรรม) อตถัญญ (เป็นผู้รู้สาระประโยชน์) อตตัญญ (เป็นผู้รู้ตน) มัตตัญญ (เป็นผู้รู้ประมาณ) กาลัญญ (เป็นผู้รู้เวลาอันควร) ปริสัจญ (เป็นผู้รู้หมุ่คน) ปุคคลปโรปริญญ (เป็นผู้รู้บุคคล) (อง.สตุตค.23/65)

การปฏิบัติกระบวนการอธิธานิยธรรม 7 ด้วยระบบสาราณียธรรม 6 ที่จะสามารถพัฒนาความเป็นพุทธะในระดับพุทธพจน์ 7 ให้มีคุณค่าประโยชน์สูงสุดนั้น จะต้องเรียนรู้ฝึกฝนการประมาณในการกระทำให้พอเหมาะกับสถานการณ์ ณ เวลานั้น ๆ โดยพิจารณาทุกองค์ประกอบเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ณ ปัจจุบันนั้นอย่างเป็นองค์รวมแล้วประมาณการปฏิบัติโดยให้เกิดประโยชน์สุขต่อตนเองและผู้อื่นให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และให้เสียหายน้อยที่สุด และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยน (ไม่ยึดมั่นถือมั่น) ไปสู่จุดที่เป็นประโยชน์มากที่สุดและเสียหายน้อยที่สุด เมื่อสถานการณ์องค์ประกอบเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเปลี่ยนไปจากเดิม

เหตุแห่งการวิมุตติ 5

ในวิมุตติสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุแห่งการวิมุตติ 5 เหตุที่ทำให้บรรลุลหุดพ้นกิเลส (วิมุตติ) ได้หลุดพ้นด้วยการฟังธรรม หลุดพ้นด้วยการแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม หลุดพ้นด้วยการทอบทวนธรรม หลุดพ้นด้วยการตรีกตรองไคร่ครวญธรรม หลุดพ้นด้วยการตั้งจิตมั่นในนิมิต (สมาธินิมิต) (อง.ปญจก.22/26)

เหตุแห่งการวิมุตติ 5 เป็นกิจกรรมสำคัญที่จะต้องจัดสรรให้มีปฏิบัติควบคู่ไปกับกระบวนการอธิธานิยธรรม 7 ด้วยระบบสาราณียธรรม 6 โดยจัดสรรให้เหมาะสมตามหลักสัปปริสธรรม 7 จึงจะสามารถพัฒนาบุคลากรสู่ความพ้นทุกข์และได้หมู่กลุ่มที่มีสภาพพุทธพจน์ได้ เพราะสภาพพุทธะอันเกิดจากการพ้นทุกข์จากกิเลสได้ นั้นพระพุทธเจ้าตรัสว่า จะต้องปฏิบัติฟังธรรม แสดงธรรมหรือสนทนาธรรม ทบทวนธรรม ตรีกตรองไคร่ครวญธรรม ตั้งจิตมั่นในนิมิต (เครื่องหมาย) ที่ถูกต้องสู่ความพ้นทุกข์ (สมาธินิมิต) คือ การปฏิบัติมรรคทั้ง 7 อย่างตั้งมั่นเป็นหนึ่งดังที่พระพุทธเจ้าตรัส สัมมาสมาธิของพระอริยะใน “มหาจิตตาริสกสูตร” ไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลายก็ สัมมาสมาธิของพระอริยะอันมีเหตุมีองค์ประกอบ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากรรมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ เป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลายความที่จิต

มีอารมณ์เป็นหนึ่งประกอบแล้วด้วยองค์ 7 เหล่านี้แล เรียกว่าสัมมาสมาธิของพระอริยะ อันมีเหตุ บ้างมีองค์ประกอบบ้าง (ม.อ.14/253) สันถกุมารพรหมได้กล่าวเนื้อความนี้แล้ว เรียกเทวดา ชั้นดาวดึงส์มากล่าวว่า คุณกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย เทวดาชั้นดาวดึงส์ จะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน บริหารแห่งสมาธิ 7 ประการนี้ อันพระผู้มีพระภาค ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้น ทรงบัญญัติดีแล้วเพื่อ ความเจริญ เพื่อความบริบูรณ์แห่งสัมมาสมาธิ บริหารแห่งสมาธิ 7 ประการ เป็นไฉน คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ คุณกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย ความที่จิตตั้งมั่น แวดล้อมด้วยองค์ 7 นี้แล พระผู้มีพระภาคตรัสว่า สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ มีอุปนิสัย ดังนี้บ้าง มีบริหารดังนี้บ้าง (ที.ม.10/206)

จะเห็นได้ว่า สัมมาสมาธิ คือ การปฏิบัติมรรคทั้ง 7 องค์ด้วยจิตที่ตั้งมั่น ซึ่งก็คือ มรรคมีองค์ 8 อันเป็นทางเอกสายเดียวที่พาพ้นทุกข์นั่นเอง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทางมีองค์ 8 ประเสริฐกว่าทางทั้งหลาย ทางนี้เท่านั้น เพื่อความหมดจดแห่งการเห็นด้วยปัญญา ทางอื่นไม่มี ท่านทั้งหลายจงดำเนินไปตามทางนี้แหละ เพราะทางนี้เป็นที่ทำการและเสนามารให้หลงทาง หากท่านเดินไปตามทางนี้แล้ว จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ (พ้นทุกข์ได้)” (ขุ.ขุ.25/30)

ในการปฏิบัติพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ในทุกกระบวนการนั้นใช้หลักพรหมวิหาร 4 ประกอบไปด้วย 1) เมตตา 2) กรุณา 3) มุทิตา 4) อุเบกขา (ที.ป.า.11/234) ควบคู่ไปด้วยตลอดเวลา ซึ่งผลสัมพันธ์กับห้วงมิตติสหายคืออยู่ในสังคัมสิ่งแวดล้อมที่ดี ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสถึงความเป็นผู้มีมิตติ สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์) ใน ส.ส.15/381-384 ดังนี้

[381] พระผู้มีพระภาคประทับ ... เขตพระนครสาวัตถี ... พระเจ้าปเสนทิโกศลประทับนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้ว ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญขอประทานพระโอภาสความปริวิตกแห่งใจบังเกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ ผู้เข้าที่หลับพักผ่อนอยู่อย่างนี้ว่า ธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้วนั้นแหละสำหรับผู้มีมิตติมีสหายดีมีจิตน้อมไปในคนที่ดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตริชั่วมีสหายชั่วมีจิตน้อมไปในคนที่ชั่วๆ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า คุณกรมหาบพิตรข้อนี้เป็นอย่างนั้น คุณกรมหาบพิตรข้อนี้เป็นอย่างนั้น ธรรมที่อาตมภาพกล่าวดีแล้วนั้นแหละสำหรับผู้มีมิตติมีสหายดีมีจิตน้อมไปในคนดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตริชั่วมีสหายชั่วมีจิตน้อมไปในคนที่ชั่วๆ

[382] คุณกรมหาบพิตร สมัยหนึ่งอาตมภาพอยู่ที่นิคมของหมู่เจ้าสาकยะชื่อว่านครกะ ในสักกชนบท คุณกรมหาบพิตร ครั้งนั้นภิกษุอาณนท์เข้าไปหาอาตมภาพถึงที่อยู่ ครั้นแล้วก็อภิวัตอาตมภาพแล้ว นั่งอยู่ณที่ควรส่วนข้างหนึ่ง คุณกรมหาบพิตร ภิกษุอาณนท์นั่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้ว ได้กล่าวกะอาตมภาพว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญความเป็นผู้มีมิตติ มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี เป็นคุณกึ่งหนึ่งแห่งพรหมจรรย์ คุณกรมหาบพิตร เมื่อภิกษุอาณนท์กล่าวอย่างนี้แล้ว อาตมภาพได้กล่าวกะภิกษุอาณนท์ว่า คุณกรอาณนท์เธออย่างกล่าวอย่างนั้น คุณกรอาณนท์ความเป็น

ผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี นี้เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว ดูกรอานนท์ก็ภิกษุผู้มีมิตรดี พึงปรารถนาภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี จักเจริญอุริยมรรคมืองค์แปด จักกระทำซึ่งอุริยมรรคมืองค์แปดให้มากได้ฯ

[383] ดูกรอานนท์ ก็ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ย่อมเจริญอุริยมรรคมืองค์แปด ย่อมกระทำซึ่งอุริยมรรคมืองค์แปดให้มากได้อย่างไร ดูกรอานนท์ภิกษุในศาสนานี้ย่อมเจริญสัมมาทิฐิ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อความสละคืนย่อมเจริญสัมมาสังกัปปะ ... ย่อมเจริญสัมมาวาจา ... ย่อมเจริญสัมมากัมมันตะ ... ย่อมเจริญสัมมาอาชีวะ ... ย่อมเจริญสัมมาวายามะ ... ย่อมเจริญสัมมาสติ ... ย่อมเจริญสัมมาสมาธิ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อความสละคืนฯ ดูกรอานนท์ภิกษุผู้มีมิตรดีมีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดีย่อมเจริญอุริยมรรคมืองค์แปด ย่อมกระทำซึ่งอุริยมรรคมืองค์แปด ให้มากได้ดังนี้แลฯ ดูกรอานนท์ โดยปริยายแม้นี้พึงทราบว่าเป็นผู้มีมิตรดีมีสหายดีมีจิตน้อมไปในคนที่ดีนี้ เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียวฯ ดูกรอานนท์ ด้วยว่าอาศัยเราเป็นมิตรดี สัตว์ทั้งหลายผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความเกิดได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความแก่ได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความเจ็บป่วยได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความตายเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความตายได้ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความโศกความร่ำไรความทุกข์ ความเสียใจและความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความโศกความร่ำไรความทุกข์ ความเสียใจและความคับแค้นใจได้ฯ ดูกรอานนท์โดยปริยายนี้แล พึงทราบว่าความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี นี้เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียวฯ

[384] ดูกรมหาบพิตร เพราะเหตุอันนั้นแหละ พระองค์พึงทรงสำเนียงอย่างนี้ว่า เราจักเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี ดูกรมหาบพิตร พระองค์พึงทรงสำเนียงอย่างนี้แลฯ ดูกรมหาบพิตรธรรม อย่างหนึ่งนี่คือความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย พระองค์ผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี พึงทรงอาศัยอยู่เถิดฯ

สัปปายะ และ อสัปปายะ 7

สัปปายะ คือสิ่งที่สมควรแก่การเพิกถอนกิเลส ได้แก่ อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งสมควร) โจรสัปปายะ (ที่ไปซึ่งสมควร) ภัตสัปปายะ (การพุดคุยที่สมควร) บุคคลสัปปายะ (บุคคลที่เหมาะสมเกี่ยวข้อง) โภชนสัปปายะ (อาหารที่เหมาะสม) อุตุสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม) อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่เหมาะสม)

อสัปปายะ คือสิ่งที่ไม่สมควรแก่การเพิกถอนกิเลส ได้แก่ อาวาสอสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งไม่สมควร) โจรอสัปปายะ (ที่ไปซึ่งไม่สมควร) ภัตอสัปปายะ (การพุดคุยที่ไม่สมควร)

บุคคลอสัปปายะ (บุคคลที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวข้องกับ) โภชนอสัปปายะ (อาหารที่ไม่เหมาะสม)
 อุดุอสัปปายะ (สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม) อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่ไม่เหมาะสม) (วิ.อ.2/368)

ลักษณะสุขภาวะแห่งพุทธะ

เมื่อผู้ใดสามารถปฏิบัติอิทธิจิต อธิจิต อธิปัญญา ได้อย่างถูกต้องในการปรับสมคูลร้อนเย็น ละเอียด บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสหายดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ด้วยกระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ตามที่ได้นำเสนอมาแล้วข้างต้น ก็จะเกิดสภาพสุขภาวะแห่งพุทธะ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของศีล 9 ประการว่า ศีลที่เป็น กุศล คือ อธิศีลที่ประกอบด้วยอิทธิจิต (สมาธิ) และอธิปัญญาที่ทำลายกิเลสได้ “สังขจะมีอย่างเดียว เท่านั้น มิได้มีสอง” (ขุ.ขุ.29/549) ย่อมถึงอรหัตผล (การไม่มีตัวตนของทุกข์อันเกิดจากกิเลสในจิต วิญญาณ) โดยลำดับ ดังนี้ “... ดูกรอานนทศีลที่เป็นกุศลมีอวิปปฏิสารเป็นผลมีอวิปปฏิสารเป็น อานิสงส์ อวิปปฏิสารมีปราโมทย์เป็นผลมีความปราโมทย์เป็นอานิสงส์ ความปราโมทย์มีปีติเป็นผล มีปีติเป็นอานิสงส์ ปีติมีปีติสัททิมเป็นผลมีปีติสัททิมเป็นอานิสงส์ ปีติสัททิมมีสุขเป็นผลมีสุขเป็น อานิสงส์ สุขมีสมาธิเป็นผลมีสมาธิเป็นอานิสงส์ สมาธิมีญาณทัสสนะเป็นผลมีญาณทัสสนะเป็น อานิสงส์ ญาณทัสสนะมีนิพพิทาวิราคะเป็นผลมีนิพพิทาวิราคะเป็นอานิสงส์ นิพพิทาวิราคะมีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นผลมีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนทศีลที่เป็นกุศลย่อมถึงอรหัตผล โดยลำดับด้วยประการดังนี้แลฯ (อญ.เอกาทสก.24/1) จะ เห็นได้ว่า เมื่อปฏิบัติอิทธิจิต อธิจิต อธิปัญญาได้ถูกต้อง ก็จะเกิดผลแห่งพุทธะ 9 ประการตามลำดับ ดังนี้

1. อวิปปฏิสาร คือ ไม่เดือดเนื้อร้อนใจจากกิเลสตัวนั้น ๆ อีกต่อไปแล้ว
2. ปราโมชชะ คือ เบิกบานยินดีที่ไม่มีกิเลสตัวนั้น ๆ มาสร้างทุกข์ภัยให้กับชีวิตตนและผู้อื่นอีกต่อไป
3. ปีติ คือ อิ่มใจ เพราะไม่ต้องสร้างทุกข์ภัยให้กับตนเองและผู้อื่น และเป็นประโยชน์สุขที่แท้จริงสูงสุดต่อตนเองและผู้อื่นเนื่องจากกิเลสตัวนั้น ๆ ที่เคยมีในตนได้หมดไปแล้ว
4. ปีติสัททิม คือ สงบจากกิเลส อันเกิดจากกิเลสตัวนั้น ๆ ได้ตายไปอย่างถาวร
5. สุข คือ ความสุขอันเกิดจากกิเลสตัวนั้น ๆ ตายไปอย่างถาวร เป็นสภาพมีพลังยินดีเต็มใจเบิกบานผ่องใสสุขสบายใจไร้ทุกข์ไร้กังวล ที่ไม่ต้องสร้างทุกข์ภัยให้กับตนเองและผู้อื่น และเป็นประโยชน์สุขที่แท้จริงสูงสุดต่อตนเองและผู้อื่น เป็นมงคลกุศลสูงสุดในชีวิต ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ พลังอรหัตผลดังกล่าว จะเป็นพลังที่สามารถทำให้วิบากกุศลเบาบางได้มากที่สุด และจุดตั้งสร้างสรรสิ่งที่ดีงาม หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่าง ๆ ให้ชีวิตได้มากที่สุดตามธรรมชาติ

6. สมาธิ คือ จิตตั้งมั่นในการปฏิบัติมรรคทั้ง 7 องค์ (ที.ม.1/206) สมาธิปริหาร 7) จึงเกิดความตั้งมั่นในความผาสุกดังกล่าว

7. ขณัตถุญาณทัตตนะ คือ รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงว่า กระทำดีหรือร้าย สิ่งสมเป็นวิบากดีหรือร้ายอย่างไร ส่งผลอย่างไร โลกียสุขหรือสุขลวงนั้นให้ความสุขที่น้อย และสุขนั้นดับไปอย่างรวดเร็ว แต่นำทุกข์ทั้งปวงมาให้อย่างไม่มียวันสิ้นสุด เมื่อดับโลกียสุขหรือสุขลวงได้ จะเกิดโลกตระสุข ซึ่งเป็นความสุขที่ไม่มีทุกข์เจือ (ยกเว้น ทุกข์อันเกิดจากวิบากอกุศลที่ได้ทำมาก่อนแล้วก็ต้องรับผล แต่จะได้รับการน้อยกว่าที่ทำมา ถ้าทำกุศลใหม่มา กุศลใหม่ ๆ เพื่อให้ชิงออกฤทธิ์แทนอกุศล ซึ่งจะช่วยให้อกุศลเก่าถูกผลัดดันไปไกลจนออกฤทธิ์เบาบางหรือไม่ออกฤทธิ์) เป็นสุขอันไพบูรณ์ เป็นสุขที่ดีที่สุดในโลก (วิ.ม.4/1, ส.ข.17/242-246, ขุ.ชา.27/778, 779, 1549-1552, ที.ม.10/258, ขุ.ขุ.25 /8 และ ขุ.จู.30/659)

8. นิพพิทาวีระคะ คือ เบื่อหน่ายคลายกำหนด เกิดสภาพคลายจากการอยากเสพลโลกียสุขหรือสุขลวง อย่างเต็มใจพอใจสุขใจอ้อมเอิบเบิกบานแจ่มใส

9. วิมุตติญาณทัตตนะ คือ รู้แจ้งเห็นจริงในความหลุดพ้น ไม่ว่าผัสสะ (สิ่งที่มากระทบแล้วทำให้เกิดอาการอยากเสพลกิเลสสุขลวงนั้น ๆ) จะมากระทบกี่ครั้งต่อกี่ครั้ง หรือระลึกถึงเหตุการณ์ที่เคยเสพลหรือทำให้ออยากเสพลกิเลสสุขลวงนั้น ๆ กี่ครั้งต่อกี่ครั้ง ก็ไม่เกิดอาการอยากเสพลกิเลสสุขลวงนั้น ๆ ด้วยความเต็มใจพอใจสุขใจอ้อมเอิบเบิกบานแจ่มใส

คุณสมบัติแห่งความเป็นพุทธะระดับต่าง ๆ

การปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ได้อย่างถูกต้องในการปรับสมคูลร้อนเย็น ละบาปบำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสหายดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ด้วยกระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ตามที่ได้นำเสนอมาแล้วข้างต้น ก็จะเกิดสภาพแห่งความเป็นพุทธะ โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหันต์ ตามลำดับดังนี้

คุณสมบัติของพระโสดาบัน

พระพุทธเจ้ากล่าวถึงคุณสมบัติของพระโสดาบันใน อง.เอกาทสก./24 เวยสสูตร ข้อ 92 ว่า “ครั้งนั้นแล อนาถบิณฑิกคฤหบดีเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคยังที่ประทับถวายเป็นภิกษุพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกะอนาถบิณฑิกคฤหบดีว่า ดูกรคฤหบดีเพราะเหตุที่อริยสาวกเข้าไประงับภยเวร 5 ประการเสียได้แล้ว เป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลุมรรคเสนาฬิพาน 4 ประการ และเป็นผู้เห็นแจ้งแทงตลอดอุบายธรรม อันเป็นอริยะด้วยปัญญาอริยสาวกนั้น เมื่อหวังอยู่พึงพยากรณ์ตนด้วยตนเองได้ว่าเรามีนรกสิ้นแล้ว มีกามเนดิริจจานสิ้นแล้ว มีปิตติวิสัยสิ้นแล้ว มีอบายทุกคติและวินิบาตสิ้นแล้ว เราเป็นพระโสดาบันมีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในภายหน้าดังนี้

ภยเวร 5 ประการที่อริยสาวกเข้าไปประจับแล้ว เป็นโจนคือบุคคลผู้ฆ่าสัตว์ข่มประสบภยเวร ทั้งที่เป็นไปในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นไปในสัมปรายภพ ต้องเสวยทุกข์โทมนัสแม้ที่เป็นไปทางใจเพราะ ปาณาติบาตเป็นปัจจัย บุคคลผู้งดเว้นจากปาณาติบาต ข่มไม่ประสบภยเวรทั้งที่เป็นไปใน ปัจจุบัน ทั้งที่เป็นไปในสัมปรายภพ ไม่ต้องเสวยทุกข์โทมนัสแม้ที่เป็นไปทางใจ บุคคลผู้งดเว้น จากปาณาติบาตแล้ว เป็นอันระงับภยเวรด้วยประการฉะนี้ บุคคลผู้ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ให้ ... บุคคลผู้ประพฤติผิดในกามทั้งหลาย ... บุคคลผู้กล่าวคำเท็จ...บุคคลผู้...เมา...สุราและเมรัยอันเป็น ฐานแห่งความประมาทข่มประสบภยเวร ทั้งที่เป็นไปในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นไปในสัมปรายภพ ต้องเสวย ทุกข์โทมนัสแม้ที่เป็นไปทางใจ บุคคลผู้งดเว้นจากการ...เมา...สุราและเมรัยอันเป็นฐานแห่งความ ประมาท ข่มไม่ประสบภยเวรทั้งที่เป็นไปในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นไปในสัมปรายภพไม่ต้องเสวยทุกข์ โทมนัสแม้ที่เป็นไปทางใจ บุคคลผู้งดเว้นจากการ...เมา...สุราและเมรัยอันเป็นฐานแห่งความ ประมาทแล้ว เป็นอันระงับภยเวรนั้นด้วยประการฉะนี้ ภยเวร 5 ประการนี้ข่มสงบระงับไป๑

อริยสาวกผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลुरुกระแสนิพพาน 4 ประการเป็นโจน ดูกร คฤหบดีอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหว ในพระพุทธเจ้า ว่าแม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ ... เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้ จำแนกธรรม 1 เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหว ในพระธรรมว่า พระธรรมอัน พระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้ว ... อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน 1 เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอัน ไม่หวั่นไหว ในพระสงฆ์ว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว ... เป็นนาบุญ ของโลกไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า 1 เป็นผู้ประกอบด้วยศีลที่พระอริยะใครแล้ว ไม่ขาดไม่ทะลุ ไม่ค้างไม่พริ้วเป็นไทย วิญญูชนสรรเสริญอันค้นหาและทิจูลูบลำไม่ได้ เป็นไปเพื่อสมาธิ 1 อริย สาวกเป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลुरुกระแสนิพพาน 4 ประการนี้๑

ก็อุบายธรรมที่เป็นอริยะอันอริยสาวกนั้น เห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญาเป็นโจน ดูกร คฤหบดีอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ข่มพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมีเพราะสิ่งนี้เกิดสิ่งนี้ จึงเกิด เมื่อสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับสิ่งนี้จึงดับ คือเพราะอวิชชาเป็นปัจจัยจึงมี สังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญาณ เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยจึงมีนามรูป เพราะนามรูปเป็น ปัจจัยจึงมีสพายตนะ เพราะสพายตนะเป็นปัจจัยจึงมีผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา เพราะ เวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัยจึงมีอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยจึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และ อุปายาส ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ ข่มมีด้วยอาการอย่างนี้ ก็เพราะอวิชชาดับโดย สำรอกหาส่วนเหลือมิได้สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับวิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับนามรูปจึง ดับ เพราะนามรูปดับสพายตนะจึงดับ เพราะสพายตนะดับผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ

เพราะเวหนาดับคณหาจึงดับ เพราะคณหาดับอุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับเพราะชาติดับชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้ ฉวยธรรมที่เป็นอริยะนี้อันอริยสาวกนั้นเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญาฯ

ดูกรคฤหบดีเพราะเหตุที่อริยสาวกจะรับภัยเวร 5 ประการนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลุนิพพาน 4 ประการนี้ และเป็นผู้เห็นแจ้งแทงตลอดฉวยธรรมที่เป็นอริยะด้วยปัญญา อริยสาวกนั้นเมื่อหวังอยู่พึงพยากรณ์ตนด้วยตนได้ว่า เรามีนรกสิ้นแล้ว มีกำเนิดดิรัจฉานสิ้นแล้ว มีปิตติวิสัยสิ้นแล้ว มีอบายทุกคติและวินิบาตสิ้นแล้ว เราเป็นพระ โสดาบัน มีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในภายหน้าฯ

พระพุทธเจ้ากล่าวถึงคุณสมบัติของพระ โสดาบันใน ส.ม.19/1452-1467 ดังนี้

[1452] ดูกรช่างไม้ทั้งหลายอริยสาวกผู้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการ ย่อมเป็นพระ โสดาบัน มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในเบื้องหน้าธรรม 4 ประการเป็นไฉน ? อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้าว่า แม้เพราะเหตุนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ฯลฯ ในพระธรรม ฯลฯ ในพระสงฆ์ ฯลฯ มีใจปราศจากความตระหนี่อันเป็นมลทิน มีจาคะอันปล่อยแล้ว มีฝ่ามืออันชุ่มยินดีในการสละควรแก่การขอ ยินดีในการจำแนกทานอยู่ครองเรือน ดูกรช่างไม้ทั้งหลาย อริยสาวกผู้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการเหล่านี้แล ย่อมเป็นพระ โสดาบัน มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในเบื้องหน้า

[1459] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย ธรรมปริยายที่ควรน้อมเข้ามาในตนเป็นไฉน ? อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราอยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์ ผู้ใดจะปลงเรา ผู้อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์ เสียดจากชีวิต ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา อนึ่งเราพึงปลงคนอื่น ผู้อยากเป็นอยู่ ไม่อยาก ตายรักสุข เกลียดทุกข์ เสียดจากชีวิต ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจ แม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร ? อริยสาวกนั้น พิจารณาเห็นคตินั้นแล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากปาณาติบาตด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่องดเว้นจากปาณาติบาตด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นปาณาติบาตด้วย ภาษสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1460] ดูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงถือเอาสิ่งของที่เรามีได้ให้ ด้วยอาการขโมย ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา อนึ่งเราพึงถือเอาสิ่งของที่ผู้อื่นมิได้ให้ ด้วยอาการขโมย ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของผู้อื่น

ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่รักที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากอกุศลนาทานด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากอกุศลนาทาน ด้วยกล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากอกุศลนาทานด้วย ภายสมจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1461] คูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็น ดังนี้ว่า ผู้ใดพึงถึงความประพฤติ (ผิด) ในภริยาของเรา ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา อนึ่ง เราพึงถึงความประพฤติ (ผิด) ในภริยาของคนอื่น ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจแม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร? อริยสาวกนั้น พิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากกามเมสุมิฉฉาจารด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากกามเมสุมิฉฉาจารด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากกามเมสุมิฉฉาจารด้วย ภายสมจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1462] คูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็น ดังนี้ว่า ผู้ใดพึงทำลายประโยชน์ของเราด้วยการกล่าวเท็จ ข้อนั้นไม่เป็นที่รักใคร่ชอบใจของเรา อนึ่ง เราพึงทำลายประโยชน์ของคนอื่นด้วยการกล่าวเท็จ ข้อนั้นก็ไม่ใช่ที่รักที่ชอบใจแม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจแม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร? อริยสาวกนั้น พิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากมุสาวาทด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากมุสาวาทด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากมุสาวาทด้วย วจีสมจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1463] คูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็น ดังนี้ว่า ผู้ใดพึงยุยงให้เราแตกจากมิตรด้วยคำส่อเสียด ข้อนั้น ไม่เป็นที่รักที่ ชอบใจของเรา อนึ่ง เรา พึงยุยงคนอื่นให้แตกจากมิตรด้วยคำส่อเสียด ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจแม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจแม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร? อริยสาวกนั้น พิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากปิสุณาวาจาด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้เว้นจากปิสุณาวาจาด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากปิสุณาวาจาด้วย วจีสมจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดย ส่วนสามอย่างนี้

[1464] คูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็น
 ดังนี้ว่า ผู้ใดพึงพูดกะเราด้วยคำหยาบ ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา อนึ่ง เราพึงพูดกะคนอื่น
 ด้วยคำหยาบ ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา
 ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจแม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา เราจะพึง
 ประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร ? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้แล้ว ตนเองย่อม
 มงดเว้นจากภรรยาจากด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากภรรยาจากด้วย กล่าวสรรเสริญคุณแห่ง
 การงดเว้นจากภรรยาจากด้วย วิสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์โดยส่วนสามอย่างนี้

[1465] คูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย อีกประการหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณา
 เห็นดังนี้ว่า ผู้ใดพึงพูดกะเราด้วยถ้อยคำเพื่อเจ้อ ข้อนั้น ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของเรา อนึ่งเราพึงพูด
 กะคนอื่นด้วยถ้อยคำเพื่อเจ้อ ข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ แม้ของคนอื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก
 ที่ชอบใจของเรา ธรรมข้อนั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจแม้ของผู้อื่น ธรรมข้อใด ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจ
 ของเรา เราจะพึงประกอบผู้อื่นไว้ด้วยธรรมข้อนั้นอย่างไร ? อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้
 แล้ว ตนเองย่อมงดเว้นจากสัมผัปลาปะด้วย ชักชวนผู้อื่นเพื่อให้งดเว้นจากสัมผัปลาปะด้วย
 กล่าวสรรเสริญคุณแห่งการงดเว้นจากสัมผัปลาปะด้วย วิสมาจารของอริยสาวกนั้น ย่อมบริสุทธิ์
 โดยส่วนสามอย่างนี้

[1466] อริยสาวกนั้นประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหว ในพระพุทธเจ้า ... ใน
 พระธรรม ... ในพระสงฆ์ ... ประกอบด้วยศีลที่พระอริยเจ้าใคร่แล้ว ... เป็นไปเพื่อสมาธิ

[1467] คูกรพราหมณ์และคฤหบดีทั้งหลาย เมื่อใดอริยสาวกประกอบด้วยสัททธรรม
 7 ประการนี้ เมื่อนั้นอริยสาวกนั้น หวังอยู่ด้วยฐานะเป็นที่ตั้งแห่งความหวัง 4 ประการนี้ พึงพยากรณ์
 ตนด้วยตนเองได้ว่า เรามีนรกกำเนิด สัตว์ดิรัจฉาน ปิดติวิสัย อบายทุกติวินิบาต ลีนแล้ว เราเป็น
 พระโสดาบัน มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในเบื้องหน้า

พระพุทธเจ้ากล่าวถึงคุณสมบัติของพระโสดาบันใน ม.ม.12/542-550 ดังนี้

ว่าด้วยสาราณียธรรม 6 (ข้อ 542-552)

[542] ครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสบอกภิกษุทั้งหลายว่า คูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม
 6 ประการนี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน
 เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน 6 ประการเป็นไฉน ?

คูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เข้าไปตั้งกายกรรม อันประกอบด้วยเมตตาใน
 เพื่อนสพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและที่ลับ ธรรมเมื่อนี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน
 ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน
 เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

คุณภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งภิกษุเข้าไปตั้งวัจจกรรม อันประกอบด้วยเมตตาในเพื่อน สพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับธรรม แม่นี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

คุณภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งภิกษุเข้าไปตั้งมโนกรรม อันประกอบด้วยเมตตาในเพื่อน สพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับธรรม แม่นี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

คุณภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งภิกษุมิลาภเกิดขึ้นโดยธรรม ได้มาโดยธรรมที่สุดเป็นลาภสักว่า อาหารที่เนื่องในบาตร ก็บริโภคน้ำโดยไม่เกียดกันไว้เพื่อตน บริโภคเป็นสาธารณะกับเพื่อนสพรหมจารีผู้มีศีลธรรม แม่นี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

คุณภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่งภิกษุมีสีล ไม่ขาด ไม่เป็นช่อง ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท อันท่านผู้รู้สรรเสริญ อันค้นหาที่ธรรมไม่ครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ ถึงความเป็นผู้มีศีลเสมอกัน ในศีลเช่นนั้นกับเพื่อนสพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับอยู่ ธรรมแม่นี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

คุณภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุมิทิฎฐิอันไกลจากข้าศึก เป็นนิยานิกกรรมอันนำออกซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้น เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบ ถึงความเป็นผู้เสมอกัน ด้วยทิฎฐิในทิฎฐิ เช่นนั้น กับเพื่อนสพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับอยู่ ธรรมแม่นี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

คุณภิกษุทั้งหลาย ธรรม 6 ประการนี้แล เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน

คุณภิกษุทั้งหลาย ทิฎฐิอันไกลจากกิเลสเป็นข้าศึก เป็นนิยานิกกรรม นำออกซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้น เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบนี้ เป็นยออดีตคุณธรรม 6 ประการนี้ ที่เป็นเหตุให้ระลึกถึงกันไว้

คุณกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนยอดเป็นที่สูงสุด เป็นที่ยึดกุมของเรือนยอดจันใด ทิฏฐิอันไกลจากกิเลสเป็นข้าศึก เป็นนินยานิกธรรม นำออกซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้นเพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบนี้ ก็จันนั้นเหมือนกัน เป็นยอดยึดกุมธรรม 6 ประการนี้ ที่เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน

ทิฏฐิที่เป็นนินยานิกธรรม

[543] คุณกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทิฏฐิอันไกลจากกิเลสเป็นข้าศึก เป็นนินยานิกธรรม นำออกซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้น เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบเป็นไฉน? คุณกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนต้นก็ดี ไปสู่เรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า

เรามีจิตอันปริยฐานกิเลสใดกลุ่มรุมแล้ว ไม่พึงรู้เห็นตามความเป็นจริง ปริยฐานกิเลสในภพในนั้น ที่เรายังละไม่ได้มีอยู่หรือหนอ? คุณกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุมีจิตอันกามราคะกลุ่มรุม ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้วเทียว มีจิตอันพยาบาทกลุ่มรุม ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้วเทียว มีจิตอันดินมิทธะกลุ่มรุม ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้วเทียว มีจิตอันอุททัจจกุกุจะกลุ่มรุม ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้วเทียว มีจิตอันวิกิจจากลุ่มรุม ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้วเทียว เป็นผู้ชวนชวายในการคิดเรื่องโลกนี้ ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้วเทียว เป็นผู้ชวนชวายในการคิดเรื่อง โลกหน้า ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้วเทียว และเกิดขัดใจทะเลาะวิวาทตีแค้นกันและกันด้วย หอกคือปากอยู่ ก็ชื่อว่ามีจิตอันปริยฐานกิเลสกลุ่มรุมแล้วเทียว ภิกษุนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่าเรามีจิตอันปริยฐานกิเลสใดกลุ่มรุมแล้ว ไม่พึงรู้เห็นตามความเป็นจริง ปริยฐานกิเลสในภพในนั้น ที่เรายังละไม่ได้แล้ว มิได้มีเลย จิตเราตั้งไว้ดีแล้วเพื่อตรัสรู้สัจจะทั้งหลาย นี้ญาณที่ 1 เป็นอริยะเป็นโลกุตรระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันภิกษุนั้นบรรลุแล้ว

[544] คุณกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราเสพเจริญทำให้มากซึ่งทิฏฐินี้ ย่อมได้ความระงับเฉพาะตน ย่อมได้ความดับกิเลสเฉพาะตนหรือหนอ? อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า เราเสพเจริญทำให้มากซึ่งทิฏฐินี้ ย่อมได้ความระงับเฉพาะตน ย่อมได้ความดับกิเลสเฉพาะตน นี้ญาณที่ 2 เป็นอริยะเป็นโลกุตรระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[545] คุณกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราประกอบด้วยทิฏฐิเช่นใด สมณะหรือพราหมณ์อื่นนอกธรรมวินัยนี้ ประกอบด้วยทิฏฐิเช่นนั้นมิอยู่หรือหนอ? อริยสาวกนั้น ย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่าเราประกอบด้วยทิฏฐิเช่นใด สมณะหรือพราหมณ์อื่นนอกธรรมวินัยนี้ ประกอบด้วยทิฏฐิเช่นนั้นมิได้มี นี้ญาณที่ 3 เป็นอริยะเป็นโลกุตรระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[546] คุณกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง อริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมดาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมดาเช่นนั้น คุณกรภิกษุทั้งหลาย

ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิประกอบด้วยธรรมคาอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมคานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิ คือ ความออกจากอาบัติเช่นใดย่อมปรากฏอริยสาวก ย่อมต้องอาบัติเช่นนั้นบ้างโดยแท้ ถึงอย่างนั้น อริยสาวกนั้น รับผิดชอบเปิดเผยทำให้ตื่นซึ่งอาบัตินั้น ในสำนักพระศาสดาหรือเพื่อนสหพรหมจารีที่เป็นวิญญูชนทั้งหลาย ครั้นแสดงเปิดเผยทำให้ตื่นแล้ว ก็ถึงความสำรวมต่อไป เปรียบเหมือนกุมารที่อ่อนนอนหงาย ถูกถ่านไฟด้วยมือหรือด้วยเท้าเข้าแล้วก็ชักหนีเร็วพลันฉะนั้น อริยสาวกนั้น ย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิประกอบด้วยธรรมคาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมคาเช่นนั้น นี้ญาณที่ 4 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[547] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง อริยสาวกยอมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิประกอบด้วยธรรมคาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมคาเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิประกอบด้วยธรรมคาอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมคานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิ คือ อริยสาวกถึงความชวนชวายุในกิจใหญ่่น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสหพรหมจารีโดยแท้ถึงอย่างนั้น ความเพ่งเล็งกล้าใน อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขาของอริยสาวกนั้นก็มิอยู่ เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนยอมเล็มหญ้ากินด้วย ชำเลียงลูกด้วยฉะนั้น อริยสาวกนั้น ย่อมรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิประกอบด้วยธรรมคาเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมคาเช่นนั้น นี้ญาณที่ 5 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[548] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง อริยสาวกยอมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิประกอบด้วยผละเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยผละเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลายก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิประกอบด้วยผละอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผละนี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิ คือ อริยสาวกนั้น เมื่อธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว อันบัณฑิตแสดงอยู่ ทำให้มีประโยชน์ ทำให้ไว้ในใจ กำหนดด้วยจิตทั้งปวง เจริญโตตพึงธรรม อริยสาวกนั้น รู้ชัดอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิประกอบด้วยผละเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยผละเช่นนั้น นี้ญาณที่ 6 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[549] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง อริยสาวกยอมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิประกอบด้วยผละเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยผละเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลายก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิประกอบด้วยผละอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผละนี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิ คือ อริยสาวกนั้น เมื่อธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว อันบัณฑิตแสดงอยู่ ย่อมได้ความรู้orroด ย่อมได้ความรู้ธรรม ย่อมได้ปราโมทย์อันประกอบด้วยธรรม อริยสาวกนั้น รู้ชัดอย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิประกอบด้วยผละเช่นใด ถึงเราก็ประกอบด้วยผละเช่นนั้น นี้ญาณที่ 7 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชน อันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว

[550] คุณกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมดาอันอริยสาวกผู้ประกอบด้วยองค์ 7 ประการอย่างนี้ ตรวจดูดีแล้ว ด้วยการทำให้แจ้งซึ่งโศคาปัตติผล คุณกรภิกษุทั้งหลายอริยสาวกผู้ประกอบด้วยองค์ 7 ประการนี้แล ย่อมเป็นผู้เพียบพร้อมด้วยโศคาปัตติผล ฉะนั้นแล พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธพจน์นี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นชื่นชมยินดีพระภายิตของพระผู้มีพระภาค ฉะนั้นแล

จะเห็นได้ว่า คุณสมบัติของพระโศคาบัน คือ 1. สามารถระงับภยเวร 5 ประการ (อญ.เอกาทสก.24/92) 2. เป็นผู้ประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลุกระแสนิพพาน 4 ประการ (อญ.เอกาทสก.24/92) 3. เป็นผู้เห็นแจ้งแทงตลอดฉนฺยธรรมอันเป็นอริยะด้วยปัญญา (อญ.เอกาทสก.24/92) 4. มีใจปราศจากความตระหนี่ อันเป็นมลทินมีจาคะอันปล่อยแล้ว มีฝ่ามืออันชุ่มยินดีในการสละ (ส.ม.19/1452) 5. ประกอบด้วยสัทธรรม 7 ประการ (ส.ม.19/1452-1467) 6. ประกอบด้วยทิวฎฐิที่เป็นนียยานิกธรรม (ม.ม.12/542-550) 7. ประกอบด้วยสาราณียธรรม 6 (ม.ม.12/542-550) 8. ประกอบด้วยพุทธพจน์ 7 (ม.ม.12/542-550) 9. ละสังโยชน์เบื้องต่ำ 3 อย่างได้ (อญ.เอกก.20/527)

ผู้ที่ก้าวสู่ความเป็นพุทธะ คือผู้ที่สามารถละสังโยชน์ (กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์, ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ หรือกิเลสเครื่องร้อยรัดจิตใจให้จมอยู่ในวัฏฏะ 10 อย่าง) ได้เป็นลำดับ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส ใน ที.ปา.11/284-285

[284] โอรัมภากิยสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องต่ำ) 5 อย่าง 1. สักกายทิฎฐิ 2. วิจิกิจฉา 3. สีสัพตปรามาส 4. กามฉันทะ 5. พยาบาท

[285] อุทรมภากิยสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องบน) 5 อย่าง 1. รูปราคะ 2. อรูปราคะ 3. มานะ 4. อุทธัจจะ 5. อวิชชา

ใน อญ.เอกก.20/524-525 พระพุทธเจ้าตรัสถึงอริศีล อริจิต อริปัญญา ว่า

[524] สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ภูฏาคารศาลาป่ามहांวันโกลีเมืองเวสาลี ครั้งนั้นแล ภิกษุวัชชีบุตรรูปหนึ่ง เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งครั้งแล้วทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญสิกขาบท 150 ถ้วนนี้ย่อมมาสู่อุเทศทุกกิ่งเดือน ข้าพระองค์ไม่สามารถที่จะศึกษาในสิกขาบทนี้พระเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า คุณกรภิกษุ ก็ท่านสามารถจะศึกษาในสิกขา 3 คือ อริศีลสิกขา 1 อริจิตตสิกขา 1 อริปัญญาสิกขา 1 หรือ

ว. ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญข้าพระองค์สามารถจะศึกษาได้ในสิกขา 3 คือ อริศีลสิกขา 1 อริจิตตสิกขา 1 อริปัญญาสิกขา 1 พระเจ้าข้า

พ. คุณกรภิกษุ เพราะฉะนั้นแลท่านจงศึกษาในสิกขา 3 คือ อริศีลสิกขา 1 อริจิตตสิกขา 1 อริปัญญาสิกขา 1 เมื่อใดท่านจักศึกษาอริศีลสิกขาที่ดี จักศึกษาอริจิตตสิกขาที่ดี จักศึกษาอริปัญญาสิกขาที่ดี เมื่อนั้น เมื่อนั้น สึกษาอริศีลสิกขาอยู่ก็ดี สึกษาอริจิตตสิกขาอยู่ก็ดี สึกษาอริปัญญาสิกขาอยู่ก็ดี จักละราคะโทสะโมหะเสียได้ เพราะละราคะโทสะโมหะเสียได้ ท่านนั้นจักไม่กระทำ

กรรมเป็นอกุศล จักไม่เสพกรรมที่เป็นบาป ครั้นสมัยต่อมา ภิกษุนั้นศึกษาแล้ว ทั้งอริสติกศึกษา ทั้งอริจิตตศึกษา ทั้งอริปัญญาศึกษา เมื่อภิกษุนั้น ศึกษาอริสติกศึกษาก็ดี ศึกษาอริจิตตศึกษาก็ดี ศึกษาอริปัญญาศึกษาก็ดี ละระคะโทสะโมหะได้แล้ว เพราะละระคะโทสะโมหะเสียได้ เขามีได้ทำกรรมที่เป็นอกุศล มิได้เสพกรรมที่เป็นบาปฯ

[525] ครั้งนั้น ภิกษุรูปหนึ่ง เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้ทูลถามว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์ตรัสว่าเสขะ ๆ ดังนี้ ด้วยเหตุมีประมาณเท่าไรหนอ บุคคลจึงชื่อว่าเป็นเสขะ

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ดูกรภิกษุ ที่เรียกชื่อว่าเสขะด้วยเหตุว่ายังต้องศึกษา ศึกษาอะไร ศึกษาอริสติกศึกษา ศึกษาอริจิตตศึกษา และศึกษาอริปัญญาศึกษา ดูกรภิกษุ ที่เรียกชื่อว่าเสขะด้วยเหตุว่ายังต้องศึกษาแลฯ สำหรับพระเสขะผู้ศึกษาอยู่ ปฏิบัติตามทางตรงเกิดญาณในความสิ้นไปก่อนแต่นั้น คือแต่มรรคญาณที่ 4 อรหัตผลจึงเกิดในลำดับต่อไป ต่อจากนั้น ท่านผู้พ้นด้วยอรหัตผลผู้ซึ่ง มีญาณเกิดขึ้นในความสิ้นภวสังโยชน์ว่า วิมุตติของเรา ไม่กำเริบดังนี้ฯ

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้ายืนยันว่า การศึกษาและปฏิบัติอริสติก อริจิต อริปัญญา จนสิ้นสังโยชน์ทั้งหมดในจิต (กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์, ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ หรือกิเลสเครื่องร้อยรัดจิตใจให้จมอยู่ในวัฏฏะ 10 อย่าง) คือ ละระคะโทสะโมหะทั้งหมดได้ จะไม่ทำกรรมที่เป็นอกุศล ไม่เสพกรรมที่เป็นบาป (กิเลส) เป็นผู้เข้าถึงพุทธะในระดับอรหัตผล

ใน อจ.เอกก.20/527,529-530 พระพุทธเจ้าตรัสถึงมรรคผลกับสังโยชน์ว่า

[527] ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิกขาบท150 ถ้วนนี้ ย่อมมาสู่อุเทศทุกกึ่งเดือนซึ่งกุลบุตรทั้งหลายผู้ปรารถนาประ โยชน์ศึกษากันอยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลายสิกขา 3 นี้ ที่สิกขาบท 150 นั้นรวมอยู่ด้วยทั้งหมดสิกขา 3 เป็นไฉน คืออริสติกศึกษา 1 อริจิตตศึกษา 1 อริปัญญาศึกษา 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิกขา 3 นี้แล ที่สิกขาบท 150 นั้นรวมอยู่ด้วยทั้งหมด

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล เป็นผู้ทำพอประมาณในสมาธิ เป็นผู้ทำพอประมาณในปัญญา เธอย่อมล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ย่อมออกจากอาบัติบ้าง ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไม่มีใครกล่าวความเป็นคนอาภัพเพราะเหตุล่วงสิกขาบทนี้ แต่ว่าสิกขาบทเหล่านี้เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ สมควรแก่พรหมจรรย์ เธอเป็นผู้มีศีลยั่งยืน และมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้น สมทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

เธอเป็นพระตัดกัณฑ์ตัดอุปรมโสดาบัน เพราะสังโยชน์ 3 หมดสิ้นไป ท่องเที่ยวไปในเทวดา และมนุษย์อย่างมากเจ็ดครั้ง แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

เธอเป็นพระโกลังโกละโสคาบัน เพราะสังโยชน์ 3 หมดสิ้นไป ท่องเที่ยวไปสู่ 2 หรือ 3 ตระกูล (ภพ) แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เธอเป็นพระเอกพิชิโสคาบัน เพราะสังโยชน์ 3 หมดสิ้นไป มาเกิดยังภพนี้ภพเดียวเท่านั้น แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

เธอเป็นพระสกทาคามีเพราะสังโยชน์ 3 หมดสิ้นไป และเพราะระคะโทสะและโมหะเบาบาง มาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียว แล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

คุณภิกษุทั้งหลายก็ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในสมาธิเป็นผู้ทำพอประมาณในปัญญา เธอย่อมล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ย่อมออกจากอาบัติบ้าง ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไม่มีใครกล่าวความเป็นคนอาภัพ เพราะเหตุล่วงสิกขาบทนี้ แต่ว่าสิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์สมควรแก่พรหมจรรย์ เธอเป็นผู้มีศีลขังยั้ง และมีศีลมั่นคง ในสิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย เพราะโอรัมภาคียสังโยชน์ 5 (สังโยชน์เบื้องต้น) หมดสิ้นไป เธอเป็นพระอนาคามีผู้อุทธรังโสโตกนิภูฐคามิ เป็นพระอนาคามีผู้สังฆารปรินิพายี เป็นพระอนาคามีผู้สังฆารปรินิพายี เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพายี เป็นพระอนาคามีผู้อนตราปรินิพายี

คุณภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในสมาธิ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในปัญญา เธอย่อมล่วงสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ย่อมออกจากอาบัติบ้าง ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไม่มีใครกล่าวความเป็นคนอาภัพ เพราะเหตุล่วงสิกขาบทนี้ แต่ว่าสิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ สมควรแก่พรหมจรรย์ เธอเป็นผู้มีศีลขังยั้ง และมีศีลมั่นคง ในสิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย เธอทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ คุณภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ทำได้เพียงบางส่วนยอมให้สำเร็จได้บางส่วน ผู้ทำให้บริบูรณ์ยอมให้สำเร็จได้ บริบูรณ์อย่างนี้แล คุณภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสิกขาบททั้งหลายว่า ไม่เป็นหมันเลยฯ

[529] คุณภิกษุทั้งหลาย สิกขา 3 นี้ 3 เป็นไฉน ก็อริศีลสิกขา 1 อริจิตตสิกขา 1 อริปัญญาสิกขา 1

คุณภิกษุทั้งหลาย ก็อริศีลสิกขาเป็นไฉน คุณภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มึศีล ฯลฯ สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย คุณภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอริศีลสิกขา คุณภิกษุทั้งหลาย ก็อริจิตตสิกขาเป็นไฉน คุณภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากาม ฯลฯ บรรลุดุจตุตถฌาน คุณภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอริจิตตสิกขา คุณภิกษุทั้งหลาย ก็อริปัญญาสิกขาเป็นไฉน คุณภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่าทุกข์ ฯลฯ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คุณภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอริปัญญาสิกขา คุณภิกษุทั้งหลาย สิกขา 3 นี้แลฯ

[530] คุณกรภิกษุทั้งหลาย สิกขา 3 นี้ 3 เป็นไฉน คืออริศีลสิกขา 1 อริจิตตสิกขา 1 อริปัญญาสิกขา 1 คุณกรภิกษุทั้งหลาย อริศีลสิกขาเป็นไฉน คุณกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มศีล ฯลฯ สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย คุณกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอริศีลสิกขา คุณกรภิกษุทั้งหลาย อริจิตตสิกขาเป็นไฉน คุณกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม ฯลฯ บรรลุดุคตถณาน คุณกรภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่าอริจิตตสิกขา คุณกรภิกษุทั้งหลาย อริปัญญาสิกขาเป็นไฉน คุณกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ คุณกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าอริปัญญาสิกขา คุณกรภิกษุทั้งหลายสิกขา 3 นี้แลฯ

ภิกษุผู้มีความเพียร มีเรี่ยวแรงมีปัญญา เฟื่องพินิจมีสติคุ้มครองอินทรีย์ พึงครอบงำทั่วทุกทิศ ด้วยอัปमानสมาธิ ประพฤติทั้งอริศีล อริจิต และอริปัญญา เมื่อก่อนฉันใด ภายหลังก็ฉันนั้น ภายหลังฉันใด เมื่อก่อนก็ฉันนั้น เบื้องต่ำฉันใด เบื้องบนก็ฉันนั้น เบื้องบนฉันใด เบื้องต่ำก็ฉันนั้น ในกลางวันฉันใด ในกลางคืนก็ฉันนั้น ในกลางคืนฉันใด ในกลางวันก็ฉันนั้น ภิกษุเช่นนั้นบัณฑิต กล่าวว่าเป็นนักศึกษา เป็นนักปฏิบัติ และเป็นผู้มีความประพฤติเรียบร้อยดี ภิกษุเช่นนั้น บัณฑิต กล่าวว่าเป็นผู้ตรัสรู้ชอบ เป็นนักปราชญ์ เป็นผู้ถึงที่สุดของการปฏิบัติในโลก ท่านผู้ประกอบด้วย วิมุตติอันเป็นที่สิ้นตัณหา ย่อมมีจิตหลุดพ้นจากสังขารธรรม เพราะวิญญูณดับสนิท เหมือนความดับของประทีป ฉะนั้นฯ

พระพุทธเจ้าตรัสถึง ศีลธรรมที่เป็นอกุศล มีโทษ ไม่ควรเสพ ไม่เป็นอริยธรรม เป็นธรรมดำ มีวิบากดำ วิญญูชนดิเตียน ธรรมที่เป็นกุศล ไม่มีโทษ ควรเสพ เป็นอริยธรรม เป็นธรรมขาว มีวิบากขาว วิญญูชนสรเสรีญ ในที.ปา.11/52-54

[52] คุณรวาเสฏฐะและภารทวาชะ วรรณะเหล่านี้ มีอยู่สี่คือกษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ สุทร กษัตริย์บางพระองค์ในโลกนี้ มีปรกติฆ่าสัตว์ มีปรกติลักทรัพย์ มีปรกติประพฤตินอกงามทั้งหลาย มีปรกติพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพื่อเจ้า ละโมบมาก คิดปองร้ายผู้อื่น มีความเห็นผิด คุณรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล ธรรมเหล่าใดเป็นอกุศลนับว่าเป็นอกุศล เป็นธรรมมีโทษนับว่าเป็นธรรมมีโทษ เป็นธรรมไม่ควรเสพนับว่าเป็นธรรมไม่ควรเสพ ไม่ควรเป็นอริยธรรมนับว่าไม่ควรเป็นอริยธรรม เป็นธรรมดำมีวิบากดำ วิญญูชนดิเตียน อกุศลธรรมเหล่านั้นมีปรากฏอยู่แม้ในกษัตริย์บางพระองค์ในโลกนี้ คุณรวาเสฏฐะและภารทวาชะ แม้พราหมณ์บางคนในโลกนี้ ฯลฯ แม้แพศย์บางคนในโลกนี้ ฯลฯ

คุณรวาเสฏฐะและภารทวาชะ แม้สุทรบางคนในโลกนี้ มีปรกติฆ่าสัตว์ มีปรกติลักทรัพย์ มีปรกติประพฤตินอกงามทั้งหลาย มีปรกติพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพื่อเจ้า ละโมบมาก คิดปองร้ายผู้อื่น มีความเห็นผิด คุณรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล

กรรมเหล่าใดเป็นอกุศลนับว่าเป็นอกุศล เป็นกรรมมีโทษนับว่าเป็นกรรมมีโทษ เป็นกรรมไม่ควรเสพนับว่าเป็นกรรมไม่ควรเสพ ไม่ควรเป็นอริยธรรมนับว่าไม่ควรเป็นอริยธรรม เป็นกรรมด่ามีวิบากคำวิญญูชนคติเตียน กรรมเหล่านั้น มีปรากฏอยู่แม้ในศูทรบางคนในโลกนี้

[53] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ฝ่ายกษัตริย์บางพระองค์ในโลกนี้ เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์ เป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติดินกาม เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จ เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดต่อเสียด เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดคำหยาบ เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ ไม่ละโมภมาก ไม่คิดปองร้ายผู้อื่น มีความเห็นชอบ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล กรรมเหล่าใดเป็นอกุศลนับว่าเป็นอกุศล เป็นกรรมไม่มีโทษนับว่าเป็นกรรมไม่มีโทษ เป็นกรรมที่ควรเสพนับว่าเป็นกรรมที่ควรเสพ ควรเป็นอริยธรรมควรนับว่าเป็นอริยธรรม เป็นกรรมขามมีวิบากขาม วิญญูชนสรรเสริญ กรรมเหล่านั้นมีปรากฏอยู่ แม้ในกษัตริย์บางพระองค์ในโลกนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ แม้พราหมณ์บางคนในโลกนี้ ฯลฯ แม้แพศย์บางคนในโลกนี้ ฯลฯ แม้ศูทรบางคนในโลกนี้ เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ฯลฯ ไม่ละโมภมาก ไม่คิดปองร้ายผู้อื่น มีความเห็นชอบ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล กรรมเหล่าใดที่เป็นอกุศลนับว่าเป็นอกุศล เป็นกรรมไม่มีโทษนับว่าเป็นกรรมไม่มีโทษ เป็นกรรมที่ควรเสพนับว่าเป็นกรรมที่ควรเสพ ควรเป็นอริยธรรมควรนับว่าเป็นอริยธรรม เป็นกรรมขามมีวิบากขาม วิญญูชนสรรเสริญ กรรมเหล่านั้นมีปรากฏอยู่แม้ในศูทรบางคนในโลกนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็มีอวรรณะทั้งสิ้นเหล่านี้แล รวมเป็นบุคคลสองจำพวก คือพวกที่ตั้งอยู่ในธรรมดำ วิญญูชนคติเตียนจำพวกหนึ่ง พวกที่ตั้งอยู่ในธรรมขาววิญญูชนสรรเสริญจำพวกหนึ่งเช่นนี้ โฉนพวกพราหมณ์จึงพากันอวดอ้างอยู่อย่างนี้ว่า พราหมณ์พวกเดียวเป็นอวรรณะที่ประเสริฐที่สุด อวรรณะอื่นเลวทราม พวกพราหมณ์เป็นอวรรณะขาว พวกอื่นเป็นอวรรณะดำ พราหมณ์พวกเดียวบริสุทธี พวกอื่นนอกจากพราหมณ์หาบริสุทธีไม่ พราหมณ์พวกเดียวเป็นบุตรเกิดจากอูระเกิดจากปากของพรหม มีกำเนิดมาจากพรหมพรหมเนรมิตขึ้นเป็นทายาทของพรหมดังนี้เล่า ท่านผู้รู้ทั้งหลาย ย่อมไม่รับรองถ้อยคำของพวกเขานั้นเพราะเหตุไร ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เพราะว่าบรรดอวรรณะทั้งสิ้นเหล่านี้ ผู้ใดเป็นภิกษุสิ้นกิเลสและอาสวะแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว มีกิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว ได้วางภาระเสียแล้ว ลุถึงประโยชน์ของตนแล้ว สิ้นเครื่องเกาะเกี่ยวในภพแล้ว หลุดพ้นไปแล้ว เพราะรู้โดยชอบ ผู้ที่ปรากฏว่าเป็นผู้เลิศกว่าคนทั้งหลายโดยชอบธรรมแท้ มิได้ปรากฏโดยไม่ชอบธรรมเลย ด้วยว่าธรรมเป็นของประเสริฐที่สุดในหมู่ชนทั้งในเวลาที่จะเห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหลัง ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ โดยบรรยายนี้แล เธอทั้งสองพึงทราบเถิดว่า ธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุดในหมู่ชน ทั้งในเวลาที่จะเห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหลัง

[54] ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ พระเจ้าปัสเสนทิโกศลทรงทราบแน่ชัดว่า พระสมณโคดมผู้ยอดเยี่ยม ได้ทรงผนวชจากศากยตระกูลดังนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็พวกศากยตระกูล

ยังต้องเป็นผู้โดยเสด็จพระเจ้าปัสเสนทิโกศลอยู่ทุก ๆ ขณะ และพวกเจ้าสากยะต้องทำการนอบน้อม กราบไหว้ ต้อนรับ อัญชลีกรรม สามิจิกรรม ในพระเจ้าปัสเสนทิโกศลอยู่ ดูกรวาเสฏฐะและภราทวาชะ ด้วยประการดังที่กล่าวมานี้แล พวกเจ้าสากยะยังต้องกระทำการนอบน้อม กราบไหว้ ต้อนรับอัญชลีกรรม สามิจิกรรม อันใดอยู่ในพระเจ้าปัสเสนทิโกศล แต่ถึงกระนั้นกิริยาที่นอบน้อม กราบไหว้ ต้อนรับ อัญชลีกรรม และสามิจิกรรมอันนั้น พระเจ้าปัสเสนทิโกศลก็ยังทรงกระทำอยู่ในตถาคต ด้วยทรงถือว่า พระสมณโคดมเป็นผู้มีพระชาติสูง เรามิชาติต่ำกว่า พระสมณโคดมเป็นผู้มีพระกำลัง เรามิกำลังน้อยกว่า พระสมณโคดมเป็นผู้มีคุณนำเลื่อมใส เรามิคุณนำเลื่อมใสน้อยกว่า พระสมณโคดม เป็นผู้สูงศักดิ์ เราเป็นผู้ต่ำศักดิ์กว่า ดังนี้ แต่ที่แท้พระเจ้าปัสเสนทิโกศลทรงสักการะ เคารพ นับถือ บูชาไหว้ ต้อนรับ อัญชลีกรรม สามิจิกรรม ในตถาคตอยู่ด้วยอาการอย่างนี้ ดูกรวาเสฏฐะและภราทวาชะ โดยปริยายนี้แล เธอทั้งสองพึงทราบเถิดว่า ธรรมเท่านั้นเป็นของประเสริฐที่สุด ในหมู่ชนทั้ง ในเวลาที่เห็นอยู่ ทั้งในเวลาภายหลัง

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าได้ระบุนผลของการปฏิบัติศีล อธิจิต อธิปัญญา จนสามารถละสังโยชน์ได้ตามลำดับ เป็นคุณสมบัติแห่งความเป็นอริยะหรือพุทธะ ตามลำดับดังนี้

ละสังโยชน์ 3 ได้ เป็นคุณสมบัติของพระโสดาบัน สังโยชน์ 3 ได้แก่

1.1 สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นเป็นเหตุถือตัวถือตนที่แรง ความติดยึดในสิ่งที่เป็นโทษภัย ภัยร้ายแรง ส่งผลเสียหายทางด้านร่างกาย เวลา และทรัพย์สินได้มาก ได้แรง ในเวลาไม่นานนัก เช่น การผิดศีล 5 การเสพอบายมุข รวมถึงการเสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาก ยศ สรรเสริญ ที่มีโทษภัยแรง หรือการหลงติดยึดสิ่งดังกล่าว จนทำให้ต้องทำความชั่วร้ายแรง เป็นต้น

1.2 วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัยไม่มั่นใจว่าตนได้ละสักกายทิฏฐิได้สิ้นเกลี้ยงหรือยัง

1.3 สีลัพตปรามาส คือ การปฏิบัติศีลพรตเพียงแค่จับตอลูกปลา ยังไม่จริงจังถึงขั้นละกิเลสสักกายทิฏฐิได้

ละสังโยชน์ 3 จนหมดสิ้นไป และระคะโทสะและโมหะเบาบาง เป็นคุณสมบัติของพระสกทาคามี

2.1 สักกายทิฏฐิ พระสกทาคามีละได้แล้ว

2.2 วิจิกิจฉา พระสกทาคามีละได้แล้ว

2.3 สีลัพตปรามาส พระสกทาคามี ละได้แล้ว

2.4 กามฉันทะ ในระดับนี้คือ ความพอใจด้วยอำนาจแห่งกาม ได้แก่ การเสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาก ยศ สรรเสริญ ที่ยังเป็นโทษอยู่ แต่ไม่รุนแรงจนถึงขั้นต้องผิดศีล 5 แล้ว พระสกทาคามีสามารถลดการเสพกามฉันทะให้เบาบางลงไปได้อีก

2.5 พยาบาท ในระดับนี้คือ ไม่โกรธแค้นแล้ว ไม่ถูกเหยียดหยามแค้นแล้ว หรืออาการอุปกิเลสอื่น ๆ ไม่แค้นแล้ว แต่ยังรู้สึกคิดขุ่นเคือง อึดอัด ไม่พอใจ ไม่ถูกใจตนเองหรือผู้อื่น เมื่อไม่เกิดคิดตั้งใจหมาย หรือเมื่อเผชิญกับสิ่งที่รู้สึกว่าย่ำแย่ หรือสิ่งที่ไม่ดี ก็มีอาการถูกเหยียดหยาม หรืออาการอุปกิเลสอื่น ๆ โดยอาการในจิตดังกล่าวเด่นชัดพอสมควร พระสภากาฬามิยังลดสภาพพยาบาทดังกล่าวให้เบาบางลงไปได้อีก แต่ยังคงได้ไม่ถึงขั้นที่เหลือความไม่พอใจ หรือความไม่สบายใจ หรืออาการถูกเหยียดหยาม หรืออาการอุปกิเลสอื่น ๆ เพียงเล็กน้อยในระดับมานะ

ดังนั้น พระสภากาฬามิจึงมีโมหะคือความหลงเสพลอก็ยสุขที่เบาบาง

โอรัมภาคิยสังโยชน์ 5 (สังโยชน์เบื้องต่ำ) หมดสิ้นไปยังเหลือ อุทัมภาคิยสังโยชน์ 5 (สังโยชน์เบื้องบน) เป็นคุณสมบัติของพระอนาคามี อันประกอบด้วย

3.1 รูปราคะ (ความติดใจอยู่ในรูปธรรม) คือการพัฒนาจิตวิญญาณที่สูงถึงสภาพไม่เสพกามภายนอกแล้ว (ไม่เสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาก ยศ สรรเสริญ ที่เป็นโทษ) แต่เหลือความรู้สึกอยากเสพอยู่ในใจเพียงเล็กน้อยที่พอรับรู้รูปลักษณะ (รูปธรรม) ของอาการอยากเสพได้ชัด

3.2 อรูปราคะ (ความติดใจอยู่ในอรูปธรรม) คือ การพัฒนาจิตวิญญาณที่สูงถึงสภาพไม่เสพกามภายนอกแล้ว (ไม่เสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาก ยศ สรรเสริญ ที่เป็นโทษ) แต่เหลือความอยากเสพอยู่ในใจที่น้อยกว่ารูปราคะ เป็นสภาพที่พอรับรู้รูปลักษณะของอาการอยากเสพได้ แต่ไม่ชัด (อรูปธรรม) จะรู้สึกว่าย่ำแย่เหมือนจะมี แต่ก็เหมือนจะไม่มีอาการอยากเสพกาม จึงเป็นสภาพอรูปคือไม่มีรูปของอาการอยากเสพที่ชัดเจน

3.3 มานะ (ความสำคัญมั่นหมายให้เป็นที่นั่นสิ่งนี้ตั้งใจหมาย) คือ การหลงเสพความยึดมั่นถือมั่นว่าต้องได้ดีหรือเกิดคิดตั้งใจหมาย เมื่อไม่ได้ตั้งใจหมายก็มีอาการไม่พอใจ หรือไม่สบายใจเล็กน้อย หรือเมื่อเผชิญกับสิ่งที่รู้สึกว่าย่ำแย่ หรือสิ่งที่ไม่ดี ก็มีอาการถูกเหยียดหยาม หรืออาการอุปกิเลสอื่น ๆ เล็กน้อย

3.4 อุทัจจะ (ความคิดพละ่าน) คือ เศษของกิเลสที่เหลืออยู่ เป็นความรู้สึกยังมี ความไม่สะอาดจากกิเลสในระดับที่เล็กกว่าอรูปราคะและมานะ ที่มีเป็นบางครั้ง

3.5 อวิชชา คือ ความยังไม่แน่ใจว่ากิเลสระดับอุทัจจะหมดเกลี้ยงหรือยัง

โอรัมภาคิยสังโยชน์ 5 (สังโยชน์เบื้องต่ำ) และอุทัมภาคิยสังโยชน์ 5 (สังโยชน์เบื้องบน) หมดสิ้นไปคือ พระอรหันต์

ผู้ที่กำลังปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ในการละสังโยชน์แต่ละข้อ เรียกว่า มรรค เมื่อละสังโยชน์ได้แล้ว เรียกว่าผลคือคู่แห่งบุรุษ 4 คู่ นับเป็นบุรุษบุคคล 8 ได้แก่ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สภากาฬามิ มรรค สภากาฬามิผล อนาคามี มรรค อนาคามีผล อรหันต์ มรรค อรหันต์ผล

การแพทย์วิถีพุทธ ความรู้คู่คุณธรรม

ผู้ที่จะมีสภาพแห่งพุทธะนั้น จะต้องเรียนรู้และกระทำกุศล ละอกุศล ละการกระทำส่วนที่มีโทษ กระทำส่วนที่ไม่มีโทษ เสพในสิ่งที่ควรเสพ ไม่เสพในสิ่งที่ไม่ควรเสพ ละการกระทำที่ไม่เป็นประโยชน์ แต่เป็นทุกข์ตลอดกาลนาน กระทำในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ เป็นสุขตลอดกาลนาน (ที.ปา.11/146) ซึ่งเนื้อหาหลักที่ผู้วิจัยค้นพบตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ที่ได้นำมาบูรณาการเป็นองค์ความรู้ในการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ผู้ความเป็นพุทธะ คือ การปฏิบัติการปฏิบัติศีล อธิจิต อธิปัญญา (ม.ม.12/547) โดยสอดร้อยอยู่ในทุกสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสเพื่อความพ้นทุกข์ ได้แก่ การปรับสมดุลร้อนเย็นของชีวิต ทำให้มีโรคน้อยมีทุกข์น้อย ควรแก้ความเพียร (สังกิติสูตร, ลิวกสูตร, อาพาธสูตร), ปฏิบัติผู้การดับทุกข์ด้วยสิ่งที่ประหยัดหาได้ง่าย และไม่มีโทษเป็นหลัก (จัตตาริสูตร, เกสัชชขันธกะสูตร), ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ผ่องใส (โอวาทปาติโมกข์), วรรณะ 9 คือ การทำตัวเป็นคนน่ายกย่องสรรเสริญ 9 อย่าง (วิ.มหา. 1/20), จรรยา 15 คือ ข้อประพฤติเพื่อบรรลุนิพพาน อันปลอดโปร่งจากกิเลส (ม.ม.13/27-32), ปฏิบัติจนถึงสภาพจตุตถฌาน (ฌานที่ 4) มีลักษณะ 5 ประการ องค์คุณอุเบกขา 5 (ม.อ.14/690), เมื่อปฏิบัติได้รูปฌานในระดับอุเบกขาแล้วตรวจสอบด้วย อรูปฌาน 4 (ส.สพ.18/519), การปฏิบัติให้ถูกต้องตามลำดับ อนุปัปพวิหาร 9 คือ ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ตามลำดับ (ที.ปา.11/355), โสฬสญาณ 16 คือ ความรู้แจ้งเห็นจริงตามลำดับของการวิปัสสนา (พระวิสุทธิมรรค “ปัญญาภิเทศ” หน้า 540 - 656), โภชิกขัยธรรม 37 หมายถึง ธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้ (ที.ปา.11/108) ได้แก่ มหาสติปัฏฐานสูตร 4 (ที.ม.10/273) ปธานสูตร (อง.จตุกก.21/13) อิทธิบาท 4 (ที.ม.10/200) อินทรีย์ 5 (ส.ม.19/1,011-1,015) พละ 5 (อง.ปญจก.22/14) โภชณงค์ 7 (ส.ม.19/505 - 507) อริยมรรคมีองค์ 8 (ส.ม. 19/1665), สัมมาสมาธิของพระอริยะ (ที.ม.10/ 206, ม.อ.14/253) และพรหมวิหาร 4 (ที.ปา.11/234) โดยใช้กระบวนการเหตุแห่งการวิมุตติ 5 (อง.ปญจก.22/26), สาราณียธรรม 6 (อง.จตุกก.22/282), พุทธพจน์ 7 (อง.จตุกก.22/283), อุปริหานิยธรรม 7 (ที.ม.10/71) และสัปปริสธรรม 7 (อง.สตตก. 23/65) โดยฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง (อิตตวรรคที่ 12) ผสานพลังกับหมู่มิตรดีสหายดี อยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี (ทุติยอัปปมาทสูตร, อุปัชฌสูตร, สารีปุตตสูตร, และ สัปปายะ 7)

ผู้วิจัยพบว่า เมื่อมีปฏิบัติตามพุทธธรรมดังกล่าวอย่างถูกต้อง สภาพแห่งความเป็นพุทธะ คือ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหันต์ ก็จะเกิดมากขึ้นเป็นลำดับ อันเป็นคุณค่าและความผาสุกที่แท้จริงอย่างยั่งยืนที่มนุษย์ควรได้

บรรณานุกรม

- _____. (2556). **ธรรมพุทธสตฺถุติก**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : อูษาการพิมพ์.
- กนกวรรณ ตีลกสกุลชัย และชัยเลิศ พิษิตพรชัย. (2552). **สรวิทยา 3**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เรือนแก้วการพิมพ์.
- กรมการศาสนา. (2541). **พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2550). **ปฏิญญาอาสาสมัครไทย**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก http://www.m-society.go.th/content_detail.php?pageid=155. สืบค้น 14 พฤศจิกายน 2557.
- กระปุกดอทคอม. “สุขบัญญัติ 10 ประการ”, เสริมสร้างสุขภาพด้วย สุขบัญญัติ 10 ประการ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://health.kapook.com/view6623.html>. สืบค้น 28 ธันวาคม 2552.
- กระแสด ชนวงษ์. (2556, กันยายน 28). **ประธานอาศรมสาธิตสุขชุมชนหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การพัฒนากุมิภาค มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์**. บรรยาย. กิเลน ประลองเชิง. (2550). **น้ำในแก้วที่สาม**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก http://writer.dek-d.com/on_bluesky/story/viewlongc.php?id=403426&chapter=179 สืบค้น 28 มิถุนายน 2558.
- กลุ่มผู้ฝักใฝ่. (2556). **สรรค่าสร้างคน**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : อูษาการพิมพ์.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข. (2555). **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555 – 2559**. นนทบุรี : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์ กรุงเทพฯ.
- คำแก้ว สมบูรณ์. (2551). การวิจัยเรื่อง “กตจุฑหุดปวดอย่างรวดเร็ว”, ใน **กตจุฑหุดปวดแบบรวดเร็ว**. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ.
- โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา. (2541). **ทฤษฎีแพทย์จีน**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

- จุกา ลิมสุวัฒน์. (2552). “ปัสสาวะบำบัด (Urine Therapy)”, การรวบรวมองค์ความรู้ เรื่อง ปัสสาวะบำบัด (Urine Therapy). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :http://www.thaicam.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=183:-urine-therapy&catid=49:2009-09-09-09-44-27&Itemid=136. สืบค้น 11 มิถุนายน 2552.
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2549). สาส์นจากวาริ (Messages from Water). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก http://writer.dek-d.com/on_bluesky/story/viewlongc.php?id=403426&chapter=179 สืบค้น 28 มิถุนายน 2558.
- จำหลักนครธม. (ศิลาจำหลัก). (2556, พฤษภาคม 13). ภาพถ่าย.
- ใจเพชร กล้าจน. (2555). “การใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น สูตรหอมเขียว” ใน *หอมเขียว*. หน้า 32-33. มุกดาหาร : ศูนย์สุขภาพสวนป่านานาชาติ (จัดพิมพ์).
- _____. (ม.ป.ป.). การเตรียมวางชั้นรังว่าง (ส่งวิญญูณ). มุกดาหาร : ศูนย์สุขภาพสวนป่านานาชาติ (จัดพิมพ์).
- _____. (เรียบเรียง) (2556). การปรับสมดุลร้อนเย็นกายใจตามหลักการแพทย์วิถีธรรม. มุกดาหาร : มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย (จัดพิมพ์). (เอกสารการอบรมหลักสูตรการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง, นายแพทย์เทวัญ ธานีรัตน์. (บก.), สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข และโรงพยาบาลอำนาจเจริญ, มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย).
- _____. (ม.ป.ป.). การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อบ เช็ด ด้วยสมุนไพร. มุกดาหาร : ศูนย์สุขภาพสวนป่านานาชาติ.
- _____. และคนอื่นๆ. (2557). การแพทย์วิถีธรรมกับการสร้างสุขภาวะในเรือนจำ. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.
- _____. (2557). “การแพทย์วิถีธรรมเพื่อมวลมนุษยชาติ.” ใน **Program and Articles. International Conference of Public Health Program On Health Care Wisdom for Mankind. (ICPHP2014)**. หน้า 31-45. Surin : SurindraRajabhat University.
- _____. (2557). *ไขรหัสลับสุดยอดข้อฟ้า ๑ การผ่าตัดกิลเลส เหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวง*. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.
- _____. (2557). *ไขรหัสลับสุดยอดข้อฟ้า ๒ ผ่าตัดโรคร้ายโดยใช้สมดุลร้อนเย็น*. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.
- _____. (2557). *ไขรหัสลับสุดยอดข้อฟ้า ๓ เป็นโสดดีหรือมีคู่*. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.

- _____. (2553). ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกรัตนวิฑูรย์ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านานาชาติ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- _____. (2556). คู่มือการใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นกับการดูแลสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กองบุญแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย (จัดพิมพ์).
- _____. (ม.ป.ป.). คนพอเพียง. มุกดาหาร : ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านานาชาติ (จัดพิมพ์).
- _____. (2554, มกราคม-เมษายน). “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์ทางเลือกรัตนวิฑูรย์.” วารสารสำนักการแพทย์ทางเลือก. 4(1) : 25-483. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี พ.ศ. 2553).
- _____. (ม.ป.ป.). ความผาสุกที่แท้จริง. มุกดาหาร : ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านานาชาติ (จัดพิมพ์).
- _____. (2557, เมษายน-สิงหาคม). “เดินตามรอยบาท...พระศาสดา.” วารสารแพทย์วิถีธรรม. ฉ. 4 : 17-25.
- _____. (2556, ตุลาคม). “ตอบແຫລກ...ແຫກຄ້າຍ ຮົກໄຕວາຍເຣື້ອຣັງຣະຍະສຸດທ້າຍ.” ວາຣສາຣພາທິຣິທຣາມ. ຈ. 3 : 13-14.
- _____. (2557, เมษายน-สิงหาคม). “ตอบແຫລກ...ກ່ອນແຫກຄ້າຍ ກາວະຣ້ອນເຢັນພັນກັນ ຯລຯ.” ວາຣສາຣພາທິຣິທຣາມ. ຈ. 4 : 13-15.
- _____. (2556). ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๑ ร้อน-เย็นไม่สมดุล. พิมพ์ครั้งที่ 30. กรุงเทพฯ : อุษาการพิมพ์.
- _____. (2556). ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๒ ความลับฟ้า. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ : อุษาการพิมพ์.
- _____. (2556). ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๓ มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพฯ : อุษาการพิมพ์.
- _____. (เรียบเรียง) (ม.ป.ป.). เทคนิคการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เพื่อควบคุมป้องกันโรค บำบัดบรรเทา และฟื้นฟูสุขภาพ. มุกดาหาร : ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านานาชาติ (จัดพิมพ์).

- _____. (2555). **เทคนิคการทำใจให้หายจากโรคเรื้อร. มุกดาหาร : ศูนย์สุขภาพสวนป่านานาชาติ (จัดพิมพ์).**
- _____. (2555). **มหัศจรรย์น้ำปัสสาวะบำบัด ยาดีที่คนส่วนใหญ่ไม่รู้. มุกดาหาร : ศูนย์สุขภาพสวนป่านานาชาติ (จัดพิมพ์).**
- _____. (2555). **ย่านาง. พิมพ์ครั้งที่ 27. กรุงเทพฯ : ชีระการพิมพ์.**
- _____. (2555). **ผู้ทุกข์ทุกข์ด้วยใจเป็นสุข. มุกดาหาร : ศูนย์สุขภาพสวนป่านานาชาติ (จัดพิมพ์).**
- _____. (เรียบเรียง) (ม.ป.ป.). **อาหารล้างพิษร้อนปรับสมดุล. มุกดาหาร : ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านานาชาติ (จัดพิมพ์).**
- นัตรวรัฐ องคสิงห์. (2550). อาสาสมัครสาธารณสุข ; ศักยภาพและบทบาทในบริบทสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไป. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.**
- นันทนา อิศรางกูร ณ อยุธยา และทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์. (2540). “สสารกับพลังงาน”, ใน วิทยาศาสตร์กับสังคม. พรพิมล นุ่นปาน และสมพิศ นิชตานนท์ บรรณาธิการ. หน้า 119-170. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงพลังงาน.**
- เฉลิมพล เกติมณี. (2547). “ปรัชญา วัฒนธรรม และแนวคิดการแพทย์แผนไทย”, ใน แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย. ยาวภา ปิ่นทพินธ์ บรรณาธิการ. หน้า 1-24. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.**
- ชัชวาลย์ เรืองประพันธ์. (2543). สถิติพื้นฐานพร้อมตัวอย่างการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม Minitab SPSS และ SAS. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.**
- โชเกียล รินโปเช. (2543). เนื้อห้วงมหรณพ : คำสอนธิเบตเพื่อการอยู่และตายอย่างไร้ทุกข์. The Tibetan Book Of Living and Dying (Part I Living) แปลโดย พระไพศาล วิสาโล. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ มูลนิธิโกมลคีมทอง.**
- ณัฐนิชากร ศรีบริบูรณ์. (2550). การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของจิตอาสาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สาขาวิชาวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- ดวงทิพย์ อันประสิทธิ์. (2555). รูปแบบการขัดเกลาทางสังคมเพื่อเสริมสร้างจิตอาสาในชุมชน : กรณีศึกษา ชุมชนบางน้ำหวาน อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพัฒนาสังคม คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.**

- คุณฉวี สุทธปรียาศรี. (2535). “ปัญหาโภชนาการ.” ใน *โภชนศาสตร์สาธารณสุข*. กิตติศักดิ์คานนท์ บรรณาธิการ. หน้า 1-54. พิมพ์ครั้งที่ 9. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัย
 ธรรมมาธิราช.
- ดาริชาง ตูลูก. (2551). *ดุลยภาพแห่งชีวิต*. Gesture of Balance แปลโดยบุญญา. กรุงเทพมหานคร :
 มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- ธรรมทัศน์สมาคม. (2558). *สุดยอดหมออริยา (หมอชีวกโกมารภัก)*. กรุงเทพฯ : อุษาการพิมพ์.
- ธรรมภัทรภิกษุ. (2522). *ปรัชญาของพระพุทธองค์*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : อมรการ
 พิมพ์.
- ธรรมสภา. (2540). *พุทธศาสนสุภาษิต ฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- ชวีช บูรณถาวรสม. (2551). “โรคมะเร็งตามทฤษฎีแพทย์แผนจีน”, ใน *การดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
 ด้วยการแพทย์ผสมผสาน*. เทวัญ ธานีรัตน์ และคณะ บรรณาธิการ. หน้า 99-124. พิมพ์
 ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด.
- ชานินทร์ ศิลป์จารุ. (2557). *การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS และ AMOS* (พิมพ์
 ครั้งที่ 15). นนทบุรี: เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมสโปรดักส์. หน้า 419.
- นภนาท อนุพงศ์พัฒน์ และคณะ. (2556). *รอยเวลา : เส้นทางประวัติศาสตร์สุขภาพ*. กรุงเทพฯ :
 สุขศาลา.
- นัवरรณ เอมนุกุลกิจ. “ความหมายของสุขภาพ”, สุขภาวะคืออะไร. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :
dsd.pbru.ac.th/health/index.php?option=com.id. สืบค้น 25 กันยายน 2552.
- บรรจบ ชุมทสวัตติกุล. (2547). “การล้างพิษเพื่อเสริมสุขภาพและบำบัดโรค”, ใน *ธรรมานามัย*.
 มุกดา ต้นชัย บรรณาธิการ. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- _____. (2551). “ประสบการณ์รักษามะเร็งด้วยธรรมชาติบำบัด”, ใน *การดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
 ด้วยการแพทย์ผสมผสาน*. เทวัญ ธานีรัตน์ และคณะบรรณาธิการ. หน้า 15-52. พิมพ์
 ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สุขุมวิทมีเดียมาร์เก็ตติ้ง.
- _____. (2546). *วิทยาศาสตร์ว่าด้วยน้ำปัสสาวะบำบัดโรค*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์รวมธรรม.
- ประทีป อัสวภูมิ. (25520). “แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10”, กลุ่มพัฒนายุทธศาสตร์
 สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :
Bps.ops.moph.go.th/Plan10/plan10.htm. สืบค้น 25 กันยายน 2552.
- ประเวศ วะสี. (2552). “เอนโดรฟิน”, จิตวิญญาณ Spirituality. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :
www.novabizz.com/NovaAce/Spiritual/Spirituality.htm. สืบค้น 28 ธันวาคม 2552.

- ปรีดา ตั้งตรงจิต และคณะ. (2547). “อาหารไทยพื้นบ้าน”, ใน **ธรรมมานามัย**. มุกดา ต้นชัย บรรณาธิการ. หน้า 1-83. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- พรชัย มาตังคสมบัติ และจินดา นัยเนตร. (2527). “ความต้านทานและภูมิคุ้มกันโรค”, ใน **วิทยาศาสตร์ชีวภาพ**. เครือวัลย์ โสภาสรรค์ บรรณาธิการ. หน้า 255-300. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กราฟฟิโตอาร์ต.
- พรชัย มาตังคสมบัติ และมาลี จึงเจริญ. (2527). “โรคภูมิแพ้และความผิดปกติอื่นของระบบภูมิคุ้มกัน”, ใน **วิทยาศาสตร์ชีวภาพ**. เครือวัลย์ โสภาสรรค์ บรรณาธิการ. หน้า 303-349. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กราฟฟิโตอาร์ต.
- พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง. (2525). กรุงเทพมหานคร : กระทรวงศึกษาธิการ.
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง. (2514). กรุงเทพมหานคร : กรมศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2531). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ : ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระไพศาล วิสาโล. (2550). **เมื่อดอกไม้บานสะพรั่งทั้งแผ่นดิน**. กรุงเทพมหานคร : เครือข่ายพุทธิกา.
- พระมหาอุดร สุธาธิโณ (เกตุทอง). (2554). **ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์คุณิบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ประกาศนียบัตร และอนุปริญญาบัตร ของมหาวิทยาลัยศิลปากร ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยศิลปากร วันอังคารที่ 12 กรกฎาคม 2520. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech>. สืบค้น 16 กันยายน 2557.
- พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร และอนุปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ณ หอประชุมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันเสาร์ที่ 12 กรกฎาคม 2518. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech>. สืบค้น 16 กันยายน 2557.
- พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยมหิดล ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร วันพฤหัสบดีที่ 8 สิงหาคม 2534. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech>. สืบค้น 16 กันยายน 2557.
- พระราชดำรัส พระราชทานแก่คณะบุคคลต่างๆ ที่เข้าเฝ้าฯ ถวายชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดาฯ พระราชวังดุสิต วันพุธที่ 4

- ชันวาคม 2534. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech>. สืบค้น 16 กันยายน 2557.
- พระราชดำรัส พระราชทานแก่คณะบุคคลต่างๆ ที่เข้าเฝ้าฯ ถวายชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดาฯ พระราชวังดุสิต วันศุกร์ที่ 4 ธันวาคม 2541. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech>. สืบค้น 16 กันยายน 2557.
- พระราชดำรัส พระราชทานแก่คณะบุคคลต่างๆ ที่เข้าเฝ้าฯ ถวายชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต วันพฤหัสบดีที่ 23 ธันวาคม 2542. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก http://student.nu.ac.th/nu_aom-am/6-1.htm. สืบค้น 16 กันยายน 2557.
- พระราชดำรัส พระราชทานเพื่อเชิญไปอ่านในพิธีเปิดการประชุม การสังคมสงเคราะห์แห่งชาติ ครั้งที่ 15 ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ วันพฤหัสบดีที่ 25 เมษายน 2539. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech>. สืบค้น 16 กันยายน 2557.
- พิชญ์ สมพอง. (2555, มีนาคม 22). อาจารย์พิเศษประจำคณะรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. สัมภาษณ์.
- พิชิต โดสุโขวงศ์. (2535). “กระบวนการของชีวิตในระดับโมเลกุล”, ใน *วิทยาศาสตร์ชีวภาพ*. เครือวัลย์โสตสารค์ บรรณาธิการ. หน้า 1-50. พิมพ์ครั้งที่ 11. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- พิเชษฐ บุญทวี และคณะ. “เซลล์ของสิ่งมีชีวิต”, *เซลล์และทฤษฎีของเซลล์*. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: www.thaigoodview.com/library/.../45/.../mitochondria.html. สืบค้น 14 สิงหาคม 2553.
- พริตจ็อฟ คาปรั้า. (2550). *จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ*. เล่ม 3. The Turning Point แปลโดย พระประชาปสันนธมโมและคณะ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- มาลี อาณากุล และบุษกร เมฆางกูร. (2547). “หลักธรรมมานามัยกับภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย”, *ธรรมมานามัย*. มุกดา ต้นชัย บรรณาธิการ. หน้า 1-41. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- มุกดา ต้นชัย. (2547). “วิทยาศาสตร์ในการนวดและการประคบ”, *วิทยาศาสตร์ในการแพทย์แผนไทย*. เขียวภา ปิ่นทุพันท์ บรรณาธิการ. หน้า 145-178. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย. (2556, กุมภาพันธ์). *วารสารแพทย์วิถีธรรม*. ฉ.1 : 13.

- ราตรี สุตทรวง และวีระชัย ลิงหนิยม. (2550). **ประสาทสรีรวิทยา**. พิมพ์ครั้งที่ 5.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลลิตา อาชานานุภาพ และสุรเกียรติ อาชานานุภาพ. (2538). **กจุดหยุดโรค**. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ลามะโซปะ ริมโปเช. (2553). **พลังแห่งกรุณาคือการเยียวยาสูงสุด**. Ultimate Healing : The Power of Compassion แปลโดยธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง.
วัลลภ พรเรืองวงศ์. “เพิ่มผัก ลดเนื้อ ลดความดันเลือด”, บ้านสุขภาพ เพิ่มผัก ลดเนื้อ ลดความดันเลือด. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : gotoknow.org/blog/health2you/10180. สืบค้น 28 ธันวาคม 2552.
- วรรณดี สุทธิรินากร. (2556). **การวิจัยเชิงคุณภาพ : การวิจัยในกระบวนทัศน์ทางเลือก**. กรุงเทพฯ : สยามปริทัศน์.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. “เปอรอกซิโซม”, เซลล์ชีววิทยา. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://th.wikipedia.org/wiki/เปอรอกซิโซม>. สืบค้น 14 สิงหาคม 2553.
- แรงจูงใจ. (2557). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://th.wikipedia.org/wiki/แรงจูงใจ>. สืบค้น 14 มีนาคม 2557.
- วิภาพร เกิดท่าไม้. (2555). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมจิตอาสาของประชาชนในกองพลทหารปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยาน กรณีศึกษามหาอุทกภัย ปี 2554**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาการจัดการสาธารณะ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วุฒิ วุฒิชรมเวช. (2547). **คัมภีร์เภสัชรัตนโกสินทร์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิลป์สยามบรรณกิจและการพิมพ์ จำกัด.
- ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัลวี. (2553). “การสวนล้างลำไส้”, การสวนล้างลำไส้-ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัลวี. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : www.balavi.com/content_th/activity/activity_2.asp. สืบค้น 7 มกราคม 2553.
- สฤณา บัณฑิตรัตน์, สุภาวดี อินนุพัฒน์ และอภิรัฐ คำวัง. (2550). **แนวคิด รูปแบบ และวิธีการของการพัฒนาจิตสำนึกอาสาสมัครในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ : กรณีศึกษาการจัดกิจกรรมของสำนักบัณฑิตอาสาสมัคร**. สำนักบัณฑิตอาสาสมัคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมชาย ลีทองอินทร์. (2547). “การเคลื่อนไหวร่างกายกับสุขภาพ”, ใน **ธรรมานามัย**. มุกดา ต้นชัยบรรณาธิการ. หน้า 223-278. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

สมบุรณ์ จัยวัฒน์. “กินเพื่อสุขภาพด้วยหลัก 9 ประการ.” กินเพื่อสุขภาพด้วยหลัก 9 ประการ.

[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : www.mfu.ac.th/school/nurse/download/current_news01.pdf. สืบค้น 28 ธันวาคม 2552.

สมณะโพธิรักษ์ โพธิ์รักขิต. (2557, ตุลาคม 23) สัมภาษณ์.

สันต์ ใจยอดศิลป์. (2556). “หลักทฤษฎีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต” [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :

<http://visitdrsant.blogspot.com/2010/01/transtheoretical-stage-of-change-model.html>. สืบค้น 18 ธันวาคม 2557.

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนโดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเล่มที่ 15.

“มลพิษต่างๆ”, ปัญหาสิ่งแวดล้อมระดับสากล. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :

web.ku.ac.th/schoolnet/snet6/envi3/en-sakol/sakoln.htm. สืบค้น 7 มกราคม 2553.

สาวคำเอื้อย. (2557, กุมภาพันธ์ 26). สัมภาษณ์.

สิทธิโชค วรรณสันติกุล. (2546). **จิตวิทยาสังคม: ทฤษฎีและการประยุกต์ใช้**. กรุงเทพมหานคร :

บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน).

สำนักงานแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวง

สาธารณสุข. (2551). **การดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งด้วยการแพทย์ผสมผสาน**. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด.

สำนักงานแพทย์ทางเลือกกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2551). “การ

รวบรวมองค์ความรู้ เรื่อง ปัสสาวะบำบัด (Urine Therapy)”, **ปัสสาวะบำบัด**.

กรุงเทพมหานคร : สำนักงานแพทย์ทางเลือกกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2552). **แนวทางการปฏิบัติงาน**

ควบคุมและป้องกันโรคไม่ติดต่อสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. สุวิภา นิตยางกูร และ

คณะบรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

สินวล ไชยจักร. (2557, กุมภาพันธ์ 25). สัมภาษณ์.

สุรพล ธรรมร่มดี และมิรา ชัยมหาวงศ์. (2552). **หลอมรวมการเรียนรู้เพื่อความเป็นไทยเล่ม 3**

สุขภาพทางเลือกเพื่อคุณภาพแห่งชีวิต กลุ่มแพทย์และสาธารณสุขทางเลือก.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท แพลน ฟรินติ้ง จำกัด.

หมอเด่น. “เอนโดรฟิน”, ความรักกับสารเอ็นโดรฟินส์ (ENDORPHINES). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้

จาก : www.oknation.net/blog/moh-den/2009/07/28/entry-2. สืบค้น 27 ธันวาคม

2552.

- อภิชาติ ลิมต๊ะโยธิน. (2547). “วิทยาศาสตร์ในการนวดและการประคบ”, ใน **วิทยาศาสตร์ในการแพทย์แผนไทย**. เยาวภา ปิ่นทุพันท์ บรรณาธิการ. หน้า 185-256. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- อมร ทองสุก. (2553). **เข็มทิศสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ชูณหวัดร์ จำกัด.
- อาตี๊กะ จรัสสาส์น. (2550). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติงานของอาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ระดับตำบล ศึกษากรณีตัวอย่างในจังหวัดปัตตานี**. กลุ่มนโยบายและวิชาการสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดปัตตานี.
- อัจฉรา ภาณุรัตน์. (2550). **บริบทและแนวโน้มทางการศึกษาเพื่อสันติสุข**. สุรินทร์ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- _____. (2554). **สัมมนาวิจัยและศึกษา : ปรัชญาการวิจัยและการศึกษาท้องถิ่น**. สุรินทร์ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- อัมพร กุลเวชกิจ และคณะ. (2552, ตุลาคม 13-16). “การวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกโยคะต่อความสุขและภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยที่มีอาการซึมเศร้า”. **ศรีนครินทร์เวชสาร**. ฉ. 3 : 54.
- อุ้นเอื้อ สิงห์คำ. (2555). **กระบวนการและผลกระทบของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธ**. คุยภูมินพนธ์ สาขาพัฒนบูรณาการศาสตร์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. สำนักวิทยบริการ : มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- โอภาส ภูษิสสระ, สุพินดา ศิริจันทร์ และนวนันท์ กิจทวี. (2550). **อาหารแมคโครไบโอติกส์**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สุขุมวิทมีเดียมาร์เก็ตติ้ง จำกัด.
- Ackerknecht, Erwin H. (1974). “The History of the discovery of the vegetative (autonomic) nervous system. *Medical History*”, **Anesthesiology**. 18 : 623-624.
- AhluwaliaAditya. (2010). “History of Aryurveda in India”, *Life Positive: Your complete Guide to Holistic Living*. [Online]. Available : <http://www.lifepositive.com/body/ayurveda/ayurveda-in-india.asp>. Retrieved October 8, 2010.
- Benson, Herbert., and Stuart, Eileen M. R.N. (1993). **The Wellness Book**. New York : Carol Publishing Group.
- Bernard Jensen. (1998). **Dr. Jensen's Guide to Better Bowel Care : A Complete Program for Tissue Cleansing through Bowel Management**. Revised edition. New York : Avery Trade Pub.
- Capra Fritjof. (2010). **The Tao of Physics : An Exploration of the Parallels between Modern Physics and Eastern Mysticism**. 5th edition. Shambhala Publishing.

- Caroline Myss. (1997). **Anatomy of the Spirit : The Seven Stages of Power and Healing**.
New York: Three Rivers Press Publisher.
- Christina M.P. (2001). **The role of spirituality in health care**. BUMC Proceedings. 14 : 352-357.
- Crellin J.K. and Fernando Ania. (2002). "Chapter 3, Changing the Health Care Paradigm?, Professionalism and Ethics", In **Complementary and Alternative Medicine**. New York : The Haworth Press Inc.
- Cronbach, L.J. (1970). **Essential of Psychological Testing**. 3rd ed. New York : Harper and Row.
- Dalai lama. (2001). **Ancient Wisdom, Modern World : Ethics for the New Millennium**. New York: Abacus Press.
- David Bohm. (2006). **The Mind/Body Connection On Dialogue**. New York : Routledge.
- David R.W. and Michelle J.S. (2007). Spirituality, religion and health ; evidence and research directions. **Spirituality and Health**.MJA. May 21, 186 (10) : 47-50.
- Edward Jenner Museum. "Edward Jenner", **Milestones in Immunology**. [Online]. Available : <http://www.jennermuseum.com/Jenner/milestones.html>. Retrieved October 8, 2010.
- Einstein A. (1970). **Theory of Special Relativity**. 5th edition. New Jercey : Press Princeton.
- Einstein A. (1980). **A letter from Albert Einstein to his daughter: about The Universal Force which is LOVE**. [Online]. Available : <https://wearelightbeings.wordpress.com/2015/04/15/a-letter-from-albert-einstein-to-his-daughter-about-the-universal-force-which-is-love/>. Retrieved June 25, 2015.
- Gowri A. and Ellen H. (2001). **Spirituality and Medical Practice :using the HOPE Questions as a Practical tool for Spiritual assessment**. Am. Fam. Phys. January 1 : 63(1) : 81-88.
- Herbert Benson and Miriam Z. Klipper. (2000). **The relaxation response**. New York : Harper Collins Publishers Inc.
- Jacqueline RM, Karen S., and Anne B. (1992). Spiritual Well-Being; Religious and hope among Women with Beast Cencer. **J Nursschol**. December 24(4) : 267-272.
- Jade Dyer, BSC. (2007). How dose spirituality affect Physical Health? A conceptual Review. **Holist NursPract**. 21(6) : 324-328.

- Kenneth I.P. et al. (2004). Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual outcome among Medically ill elderly Patients : A two year Longitudinal study. **Healthy Psychol.** 9(6) : 713-710.
- Kenneth S. Cohen. (1999). **The Way of Qigong: The Art and Science of Chinese Energy Healing.** New York : Ballantine Books.
- KeonigH.G.Religion. (2010). Spirituality and Health : The Research and Clinical Implications. ISRN Psychiatry. [Online]. Available at :<http://dx.doi.org/10.5402/2012/278730>.
- Koch SM et al. (2008). "Prospective study of colonic irrigation for the treatment of defaecation disorders". in **Br J Surg.** 95 (10) : 1273-1279.
- Likert, Rensis A. (1961). New Patterns of Management. New York : McGraw-Hill Book Company Inc. - See more at : <http://www.thaiail.com/blog/tag/likert/#sthash.Ef4ZQbID.dpuf>.
- Lindsey Mc.D., et al. (2014). Health Outcomes and Volunteering : The Moderating Role of Religiosity. **Social indicators Research.** June 117 (2) : 337-351.
- Lioness. (2551). ความจริงวันนี้ วันจิตอาสา. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.oknation.net/blog/thanomwong/2008/12/27/entry-1>. สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2557.
- Mae-wan Ho. (2008). **The Rainbow And The Worm: The Physics of Organism.** 3rd Edition. Singapore : World Scientific Publishing Company.
- Masaru Emoto. (2005). The Hidden Messages in Water. [Online]. Available : <http://www.creatingconsciously.com/books/emotowaterbook.pdf>. Retrieved June 28, 2015.
- Mehmet C, et al. (1999). **Healing from the Heart: A Leading Surgeon Combines Eastern and Western Traditions to Create the Medicine of the Future.** 1st edition. New York: Plume.
- Orem, D. E. (2001). **Nursing: Concepts of practice.** 6th ed. St. Louis, MO : Mosby.
- Oscar Carl Simonton et al. (1992). **Getting well again.** 1st edition. New York : Bantam.
- Peter J D' Adamo and Whitney, Catherine. (1998). **Eat Right 4 Your Type .** 4th edition.UK : Cornerstone Published.

- Rattanakosinstrategy. (2014). หลักการพัฒนาพลังสร้างสรรค์ขององค์กรด้วยแนวคิดและกระบวนการเอไอซี. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://sites.google.com/site/rattanakosinstrategy/knowledge/aic>. สืบค้น 21 มิถุนายน 2557.
- Rudolph Ballentine. (1999). **Radical Healing: Integrating The World's Great Therapeutic**. 1st edition. New York : Three Rivers Press.
- Scoreboards Company. (2010). “การกัวซา”, กัวซาบำบัด ศาสตร์แพทย์แผนจีนโบราณ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : www.look4thailand.com/healthy/news. สืบค้น 5 ธันวาคม 2553.
- Stickycorn. (2010). “ถ่านไม้ไฟ คูดสารพิษ”, ถ่านไม้ไฟคูดสารพิษ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://stickycorn.multiply.com/journal/item/11/11>. สืบค้น 15 ธันวาคม 2553.
- The World Health Organization (WHO). (2013). “Cardiovascular diseases (CVDs) Fact sheet N317”. [Online]. Available : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/index.html>. Retrieved December 28, 2013.
- The World Health Organization (WHO), (2013). “Diabetes Fact sheet N 312”. [Online]. Available : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/index.html>. Retrieved December 28, 2013.
- Wanutwira. (2013). ฝล็กน้ำและความสัมพันธ์กับจิต (Messages in Water). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://nstda.or.th/blog/?p=22258>. สืบค้น 29 มิถุนายน 2558.
- WebMed MD Medical Reference. (2010). “Understanding Types of Complementary and Alternative Medicine”, Health & Balance. [Online]. Available : <http://www.webmd.com/balance/what-is-alternative-medicine>. Retrieved October 8, 2010.
- Wikipedia. (2010). “Discussion”, History of alternative medicine. [Online]. Available : http://en.wikipedia.org/wiki/History_of_alternative_medicine. Retrieved October 8, 2010.
- Wong Cathy. (2010). “What are the 5 Main Types of Complementary/Alternative”, About.com Guide. [Online]. Available : http://altmedicine.about.com/od/alternative_medicinebasics/a/types.htm. Retrieved October 8, 2010.