



ไทรหัลล์บสดงอบฟ้า ๑  
การฆ่าตัดกิเลส  
เหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวง  
หมอเขียว(ใจเพชร กล้าจน)



มากเป็น หมอดูแลสุขภาพตัวเอง กับแถม

## มูลนิธิแพथยาภิธรรมแห่งประเทศไทย หมอเขียวใจเพชร กล้าจนและทีมงานจิตอาสา

### วัตถุประสงค์ของการจัดตั้ง

๑. เพื่อส่งเสริมการเผยแพร่ การศึกษา องค์กรความรู้ และทักษะในการปฏิบัติดูแลสุขภาพ
๒. เพื่อส่งเสริมการศึกษา ปฏิบัติ และเผยแพร่สัจธรรมในพระพุทธศาสนา
๓. เพื่อส่งเสริมการกุศลอื่นๆ หรือดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์
๔. เพื่อส่งเสริมการปกครองในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๗

จำนวนพิมพ์ ปกในตัว ๕,๐๐๐ เล่ม

ปกอาร์ตการ์ด ๕,๐๐๐ เล่ม

แยกสีและพิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. ๐๒-๔๐๑-๙๔๐๑

เจ้าของ มูลนิธิแพथยาภิธรรมแห่งประเทศไทย

เผยแพร่โดย กองบุญแพथยาภิธรรมแห่งประเทศไทย (หมอเขียว)

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน สอนป่านาบุญ ๑ ,๒ ,๓ ,๔

เบอร์โทร. ๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑ (สอนป่านาบุญ ๓) และ ๐๘๕-๒๒๐-๕๑๘๑ (ตา)

อีเมลล์ : jiranun1963@gmail.com

Facebook : จิรันนัท ทับเนียม พริ้วลมบุญ

www.morkeaw.net และ www.morkeaw.com

# ไพบูลย์ลดับสูญของข้า ๑

การฆ่าตัดกิเลสเหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวง หน้า ๗

การหลงเสพกามสูงจัลลิกะ คือ การหลงเสพสูงหลง  
ทำให้เกิดทุกข์ทั้งปวงได้อย่างไร หน้า ๘

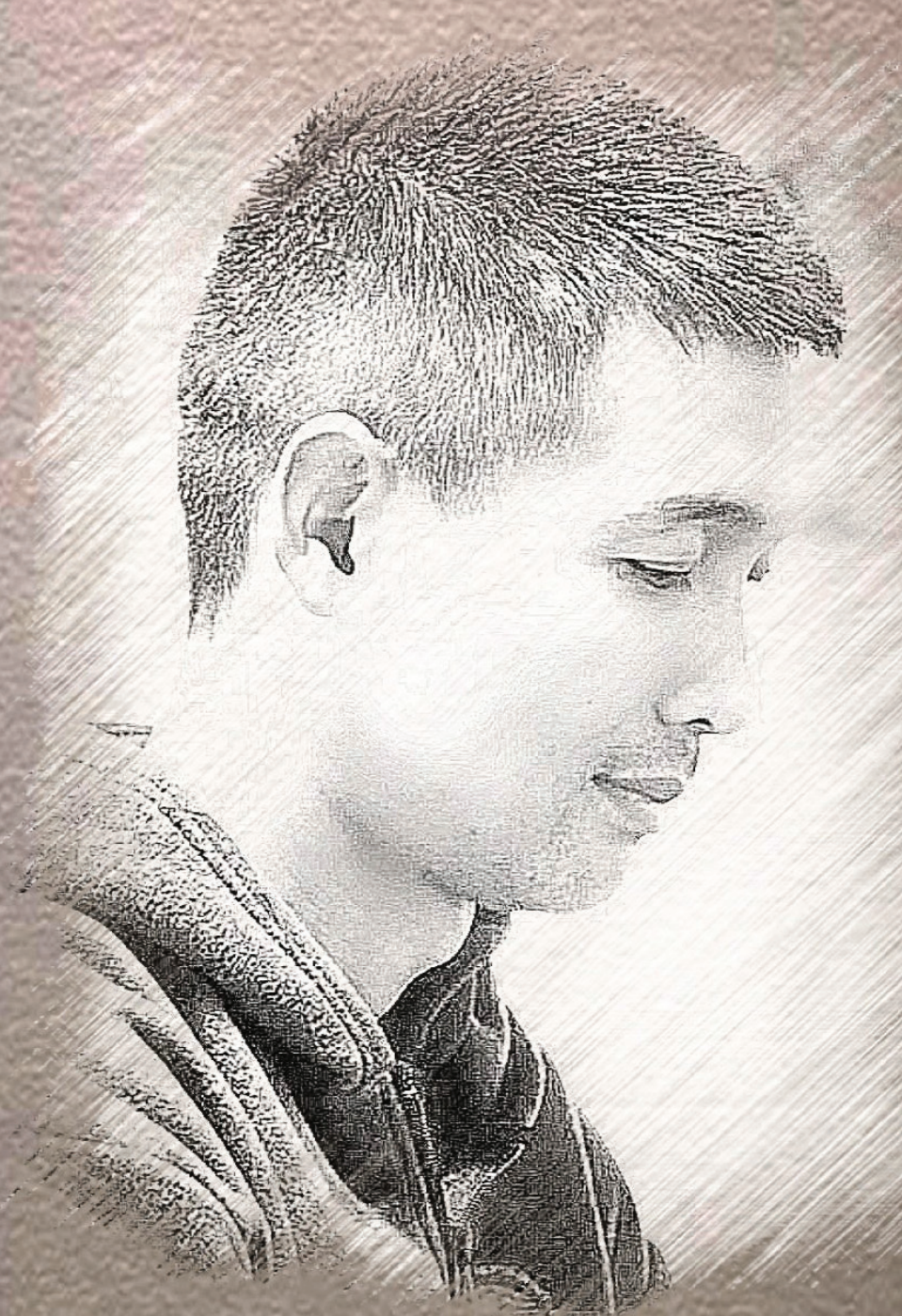
เมื่อดับอวิชชา(ความหลงเสพกิเลสสูงหลง)  
อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ทุกข์ก็จะดับ สุขก็จะเกิดขึ้น  
หน้า ๑๒

การฆ่าตัดกิเลสสูงหลง หน้า ๒๗

การล้างอึดติดกิเลส ตัวยึดตามานะ  
ด้วยธรรมะ หมวดพรหมวิหารสี่  
หน้า ๓๗

วิธีการล้างอึดตามานะ หน้า ๔๔

หมอเจียว บรรยายกับนักศึกษาแพทยวิถิธรรม  
เม.ย. ๕๗ ณ สวนป่านาบุญ ๑ หน้า ๖๕



# ไทรหัลล์สุดขอบฟ้า ๑

## การผ่าตัดกิเลส

### เหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวง

เรามีหน้าที่ในการเรียนรู้ในการผ่าตัดเชื้อโรคตัวจริงก็คือกิเลส ตัวก่อโรคและความความเดือดร้อนทั้งปวงก็คือกิเลส เพราะฉะนั้นเราจึงต้องเป็นแพทย์ที่สามารถผ่าตัดกิเลสได้ เราจึงจะเป็นแพทย์วิถีธรรมได้ ถ้าเราไม่สามารถทำสิ่งนี้ได้ เราก็ไม่พ้นทุกข์ชาวโลกก็ไม่พ้นทุกข์ การแก้ไขปัญหาโรคภัยไข้เจ็บและความเดือดร้อนทั้งปวงไม่มีวันประสบความสำเร็จได้ ถ้าไม่ผ่าตัดกิเลสออกจากชีวิตได้ เราเรียนรู้การผ่าตัดกิเลส จึงเป็นเป้าหมายหลักของแพทย์วิถีธรรม ซึ่งจะเป็นที่พึ่งแท้ของเราและผองชน วิชานี้เป็นวิชาที่สำคัญที่สุดของเราและทุกๆชีวิต



# การฆ่าตัดกิเลส เหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวง

การฆ่าตัดกิเลสเหตุแห่งโรคทุกข์ทั้งปวง ต้อง  
ศึกษารายละเอียดดังนี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง (ขุททกนิกาย ฌมมปท. ๒๕ ข้อ ๕๙), ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข (ขุททกนิกาย ฌมมปท. ๒๕ ข้อ ๓๓) จะเห็นได้ว่า ความสุขที่แท้จริงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้น เกิดจากการละหรือดับทุกข์ได้ การจะละหรือดับทุกข์ได้ เกิดจากการละหรือดับเหตุของทุกข์ได้

พระไตรปิฎกเล่ม ๑๙ “ตถาคตสูตร” ข้อ ๑๖๖๔-๑๖๖๕ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกข์ทั้งปวงต้นเหตุเกิดจากการหลงเสพกิเลสกำสรวลขัลลิกะและอัตตกิลมละ

การหลงเสพกิเลสกำสรวลขัลลิกะ คือ การหลงเสพสุขลวง สุขไม่จริง สุขชั่วคราว สุขไม่ยั่งยืน ในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสสลาภยศสรรเสริญ ทำให้เกิดทุกข์ทั้งปวง

# การหลงเสียกามสุขจัลลิกะ คือ การหลงเสียสขลวง ทำให้เกิดทุกข์ทั้งปวง ได้อย่างไร

ค้นหาคำตอบได้ในพระไตรปิฎก เล่ม ๔ “มหาขันธกะ”  
ข้อ ๑ พระพุทธเจ้าตรัส “หลักปฏิจจสมุปปาท(อนุโลม) ๑๑ คือ  
การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกัน  
เป็นไปตามลำดับ) เพราะอวิชา (ความหลงความไม่รู้อย่าง  
แจ่มแจ้งว่ากิเลสสุขลวงและความยึดมั่นถือมั่นจะนำทุกข์  
มหาศาลทั้งปวงมาให้) เป็นปัจจัย (เหตุ) จึงมี สังขาร (การปรุง  
แต่ง/ผสมผสาน/สร้าง/สังเคราะห์) สังขาร จึงมี วิญญาณ  
(พลังงานแห่งความรู้สึกนึกคิด) วิญญาณ จึงมี นามรูป (ตัวรู้  
และตัวถูกรู้) นามรูป จึงมี สฬายตนะ (สื่อติดต่อ ๖ อย่าง คือ  
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) สฬายตนะ จึงมี ผัสสะ (สิ่งที่มาสัมผัส  
หรือกระทบ) ผัสสะ จึงมี เวทนา (ความรู้สึก) เวทนา จึงมี



ตัณหา (ความอยาก) ตัณหา จึงมี อุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) อุปาทาน จึงมี ภพ (สภาพที่อาศัยอยู่) ภพ จึงมีชาติ (การเกิด) ชาติ จึงมี ชรา (ความแก่ความเสื่อม) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (คร่ำครวญรำพันห้วงหาอาลัยอาวรณ์) ทุกข์ (ไม่สบาย) โทมนัส (เสียใจ) อุปายาส (ความลำบากคับแค้นใจ) กองทุกข์ทั้งมวลนั้นย่อมเกิด ด้วยประการฉะนี้”

หมายความว่า เมื่อชีวิตใดหลงว่ากิเลสสุขลวง สุขไม่จริง สุขชั่วคราว สุขไม่ยั่งยืน ในรูปปรสกลิ่นเสียงสัมผัสลาภยศสรรเสริญ และความยึดมั่นถือมั่นให้ได้ตั้งใจหมาย เป็นสิ่งที่ควรเสพ เป็นเหตุให้จิตวิญญาณของผู้นั้นสังขารคือการปรุงแต่ง/ผสมผสาน/สร้าง/สังเคราะห์ พลังงานความรู้สึกสุขลวงที่ได้เสพสิ่งนั้นตั้งใจหมาย ซึ่งเป็นวิญญาณของกิเลสที่ถูกสร้างขึ้นใหม่ในจิตวิญญาณของผู้นั้น

วิญญาณของกิเลสก็จะพัฒนาต่อเนื่องให้มีสภาพนามรูป นามคือสภาพรู้ และรูปคือสภาพที่ถูกรู้ว่าอะไรมากระทบแล้วรู้สึกอย่างไร วิญญาณที่มีคุณภาพถึงขั้นนามรูป จะมีความสามารถในการดูดวัตถุและพลังงานมาเป็นสพายนะ คือ สือติดต่อ ๖ อย่าง ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อจะเสพสิ่งนั้นตามต้องการ รวมทั้งพลังงานที่เชื่อมต่อระหว่างวัตถุกับวิญญาณให้รู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร เรียกว่าสพายนะภายนอก เมื่อเกิดสภาพรู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร(รูปในจิตวิญญาณ เช่น เปรี๊ยะหวาน มัน เค็ม ขม เผ็ด เย็น ร้อน อ่อน แข็ง สูง ต่ำ ดำ ขาว

สุข ทุกข์ เป็นต้น) ก็มีพลังงานเชื่อมต่อให้นามในจิตวิญญาณรับรู้ว่าเป็นสิ่งนั้นเรียกว่าสฬายตนะภายใน

สฬายตนะ จึงมี ผัสสะ (สิ่งที่มาสัมผัสหรือกระทบ)  
ผัสสะ จึงมี เวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ) เวทนา จึงมี  
ตัณหา (ความอยาก อยากได้สิ่งที่รู้สึกสุข อยากเอาสิ่งที่รู้สึก  
ทุกข์ออกไป) ตัณหา จึงมี อุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่นว่า  
ความรู้สึกสุขลงจากได้เสพสมตามที่กิเลสต้องการและความ  
รู้สึกทุกข์จากการไม่ได้เสพตามที่กิเลสต้องการนั้นเป็นตัวเราของ  
เรา) อุปาทาน จึงมี ภพ (สภาพสุขลงที่อาศัยอยู่) ภพ จึงมี ชาติ  
(ภพอันคือสุขลงนั้นเกิดขึ้นและตั้งอยู่นานเท่าไรหรือมีชาติเกิดของ  
สุขลงอยู่เท่านั้น) ชาติ จึงมี ชรา (ความแก่หรือความเสื่อมของ  
สุขลง) มรณะ (ความตายหรือความดับของสุขลง)

ซึ่งสุขลงนั้นเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปในระยะเวลาเพียง  
สั้นๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร  
วิญญาณของกิเลสนั้น เหมือนกลุ่มฟองน้ำ ฟองน้ำ พยับแดด  
ต้นกล้วย มายากล (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๗ ข้อ ๒๔๒ - ๒๔๖)

จึงมี โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (คร่ำครวญรำพัน  
ห้วงหาอาลัยอาวรณ์ในสุขลงนั้น) เมื่อยังไม่ได้เสพสุขลงนั้นก็  
จะเกิดความรู้สึก ทุกข์ (ไม่สบาย) โทมนัส (เสียใจ) อุปายาส  
(ความลำบากใจ คับแค้นใจ อึดอัด กอดตัน หดหู่ รำคาญ ชุ่มมัว  
ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่เบิกบาน ไม่ผ่องใส)

จากนั้นก็พัฒนาเป็นกองทุกข์ทั้งหมด ซึ่งสัมพันธ์กับ  
ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๗

ข้อ [๑๕๔๙] กามทั้งหลายมีความพอใจ(ความสุข) น้อย ทุกข์อื่นยิ่งกว่ากามไม่มี ชนเหล่าใดส้องเสพกามทั้งหลาย ชนเหล่านั้นย่อมเข้าถึงนรก.

ข้อ [๑๕๕๐] เหมือนดาบที่ลับคมดีแล้วเชือด เหมือนกระบี่ที่ขัดดีแล้วแทง เหมือนดอกไม้พุ่มปักอก (เจ็บปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น.

ข้อ [๑๕๕๑] หลุมถ่านเพลิงลูกโพลงแล้ว ลึกกว่าชั่วบุรุษ ผลที่เขาเผาร้อนอยู่ตลอดวัน(ร้อนปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

ข้อ [๑๕๕๒] เหมือนยาพิษชนิดร้ายแรง น้ำมันที่เดือดพล่าน ทองแดงที่กำลังละลายคว้าง (ร้อนปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น.

สัมพันธกับที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ คุมพียชาดก เปรียบวัตถุกามเหมือนยาพิษ

ข้อ [๗๗๘] ยักษ์ชื่อคุมพียะเที่ยวหาเหยื่อของตนอยู่ ได้วางยาพิษอันมีสี กลิ่นและรสเหมือนน้ำผึ้งไว้ในป่า.

ข้อ [๗๗๙] สัตว์เหล่าใด มาสำคัญว่าน้ำผึ้ง กินยาพิษนั้นเข้าไป ยาพิษนั้นเป็นของร้ายแรงกว่าสัตว์เหล่านั้น สัตว์เหล่านั้น ต้องพากันเข้าถึงความตาย เพราะยาพิษนั้น.

มีรายละเอียด คือ เมื่อจิตวิญญูณแท้หลงว่าสุขลวง อันคือวิญญูณกิเลสที่ชีวิตหลงสร้างขึ้นมานั้นเป็นตัวเราของเรา หลงว่ากิเลสคือชีวิตเรา เราคือชีวิตกิเลส ชีวิตผู้นั้นจึงยอม

เทพลังงานให้กิเลสเพื่อไปสร้างความรู้สึกลุบลงให้กิเลสเสพ  
เลี้ยงให้กิเลสโตขึ้น เมื่อกิเลสเอาพลังของชีวิตนั้นไปสร้างความรู้  
สึกลุบลง จะใช้จ่ายพลังงานอย่างมาก เกิดของเสียที่เป็นพิษ  
อย่างมาก ทำให้อ่อนเพลีย เศร้าหมอง มีโรคมากและอายุสั้น  
ซึ่งเป็นพลังงานและสารที่เป็นพิษชนิดเดียวกันกับผู้ที่ถูกหวย  
รางวัลที่หนึ่งแล้วดีใจมากสุขใจมากจนหมดแรง สลบ หรือหัวใจ  
วายตาย ส่วนการสร้างความรู้สึกลุบลงอื่นๆที่ไม่ได้ดีใจมาก  
สุขใจมากขนาดนั้นพิษก็รองลงมาตามความมากน้อยของสุข  
ลวง สุขลวงมากก็พิษมาก สุขลวงน้อยก็พิษน้อย ไม่มีสุขลวงก็  
ไม่มีพิษจากสุขลวง





เป้าหมายการศึกษา  
"แพทย์วิถีธรรม"

ประโยชน์ตน และ  
ประโยชน์ท่าน  
(ฟังตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์)



เทคนิคทำใจ  
ให้หายโรคโดยเร็ว!!!

อย่ากลัวตาย  
อย่ากลัวโรค  
อย่าเร่งผล  
อย่ากังวล

ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)



อย่าปล่อยให้ชีวิตสูญเปล่าไปวันๆ  
จงพากเพียรชวนชวายเป็นทำความดี  
ด้วยการฟังตนในสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิต  
และแก้กฏประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น  
ให้มากที่สุด!!  
เท่าที่องค์ประกอบแห่งปัจจัยจะทำได้

ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

นักวิทยาศาสตร์พบว่า ในมหาจักรวาลมีแต่วัตถุและพลังงานที่หมุนวนกันไปมาเท่านั้น เมื่อวัตถุแตกสลายจะกลายเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็ก เมื่อพลังงานคลื่นแม่เหล็กมารวมกันก็จะเป็นวัตถุ ดังนั้น ในมหาจักรวาลจึงมีเพียงคลื่นแม่เหล็กที่อยู่ในรูปพลังงานและอยู่ในรูปวัตถุเท่านั้น จิตวิญญาณจึงคือคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิต ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่ามีลักษณะ ๗ ประการ ดังนี้

๑. ทูรังคมัง (ไปได้ไกล)
  ๒. เอกจรั้ง (ไปแต่ผู้เดียว)
  ๓. อสรีรัง (ไม่มีรูปร่าง)
  ๔. คุหาสยง (มีกายเป็นที่อาศัย ถ้าไม่มีกายก็อาศัยอยู่ในจิตตนเอง)
  ๕. อนิทัสสนัง (มองไม่เห็น)
  ๖. อนันตัง (ไม่มีที่สุด)
  ๗. สัพพโต ปภัง (แจ่มใสโดยประการทั้งปวง)
- (พระไตรปิฎกเล่ม ๙ “เกวัฏฐสูตฺร” ข้อ ๓๕๐ พระไตรปิฎกเล่ม ๒๕ “จิตตวรรค” ข้อ ๑๓)

ธรรมชาติของแม่เหล็ก จะเหนี่ยวนำให้เหล็กปรับสภาพคลื่นในเหล็กนั้นให้มีคุณสมบัติเป็นแม่เหล็กตาม นัยยะเดียวกันจิตวิญญาณซึ่งคือคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตที่ทูรังคมัง (ไปได้ไกล) อนันตัง (ไม่มีที่สุด) ก็จะมีพลังเหนี่ยวนำให้ชีวิตอื่นๆ ปรับคลื่นให้มีคุณสมบัติเช่นเดียวกัน ตัวอย่างเช่น อยู่ใกล้คนดี

จะมีแรงเหวี่ยงนำให้ทำดี อยู่ใกล้คนชั่วจะมีแรงเหวี่ยงนำให้ทำชั่ว ยิ่งอยู่ในหมู่กลุ่มคนดีจะยิ่งมีแรงเหวี่ยงนำให้ทำดีได้มาก(แม้คนชั่วที่แฝงเข้ามาทำชั่วอยู่ในกลุ่มคนดี บางคนจะเปลี่ยนใจไม่ทำชั่ว บางคนหยุดชั่วแล้วหันมาทำดี แม้บางคนจะทำชั่วอยู่แต่ถ้าไม่มีพลังดีของคนดีคนชั่วจะทำชั่วหนักกว่านั้นอีก แต่โดยสัจจะแล้วการทำชั่วในกลุ่มคนดีจะบาปแรงกว่าการทำชั่วในกลุ่มคนชั่ว) อยู่ในหมู่กลุ่มคนชั่วยังจะมีแรงเหวี่ยงนำให้ทำชั่วได้มาก(ยกเว้น ผู้ที่หลุดพ้นจากกิเลสเรื่องนั้นๆ แล้วเท่านั้นที่ความชั่วจากกิเลสตัวนั้นๆจะเหวี่ยงนำให้ทำความชั่วชนิดนั้นไม่ได้)

อีกตัวอย่างหนึ่ง เวลาเราไปในวัดวันที่คนส่วนใหญ่ถือศีลแปดไม่กินอาหารมือเย็น เราก็จะไม่กินมือเย็นได้โดยไม่ง่ายไม่ลำบาก เพราะมีพลังคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้ไม่กินอาหารมือเย็นเหวี่ยงนำเรา แต่พอเราออกนอกวัดกิเลสก็จะมารอตั้งแต่อยู่หน้าวัดว่าเย็นนี้จะกินอะไรดี เพราะมีคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้เสพอาหารมือเย็นเหวี่ยงนำเรา หรือเมื่อเราไปพบใครหรือหมู่กลุ่มใดที่กำลังกินอะไรอร่อยๆอย่างมีความสุข เราก็มักจะมีความรู้สึกอยากกินตามไปด้วย เป็นต้น ยิ่งหูได้ยินเสียง ตากระทบรูป จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส ยิ่งเหวี่ยงนำได้แรงมาก ยิ่งอยู่ใกล้แรงเหวี่ยงนำยิ่งมาก แม้ไม่ได้สัมผัสทางตาหูจมูกลิ้นกายก็มีแรงเหวี่ยงนำ แต่มีแรงน้อยกว่าการได้สัมผัส

ดังนั้น ทันทิที่ใครเสพสุขหลวง ก็จะเหวี่ยงนำให้คนอื่น



อยากเสพสุขหลวงตามไปด้วย โดยเฉพาะคนที่อยู่ใกล้ก็จะถูก  
เหนียวนำแรงที่สุด เมื่อเหนียวนำใครได้ สนามแม่เหล็กแห่ง  
การเสพสุขหลวงก็จะรวมกันและมีพลังเหนียวนำแรงมากยิ่งขึ้น  
แล้วเหนียวนำคนอื่นต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่ และผู้ที่หลงสุขหลวง  
ก็จะเสพสุขหลวงซ้ำๆเรื่อยๆไม่มีที่สิ้นสุด จึงเพิ่มพลังเหนียวนำ  
ให้แรงมากยิ่งขึ้นๆกว้างขึ้นๆเป็นลำดับๆอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

เมื่อแต่ละคนที่ถูกพลังเหนียวนำเอาพลังของชีวิต  
ไปสร้างความรู้สึกสุขหลวง จะใช้จ่ายพลังงานอย่างมาก เกิด  
พลังงานและสารของเสียที่เป็นพิษอย่างมาก ทำให้อ่อนแรง  
เศร้าหมอง มีโรคมามากและอายุสั้น

ประกอบกับโดยสัจจะสุขหลวงในสิ่งใดๆทุกตัวคือพลังที่  
เติมกันทั้งหมด เช่น การได้ลาภยศก็จะกระตุ้นให้ออยากได้การ  
ยกย่องสรรเสริญ การได้การยกย่องสรรเสริญก็จะกระตุ้นให้  
อยากได้ลาภยศ เมื่อได้ลาภยศสรรเสริญก็อยากได้อำนาจ เมื่อ  
มีอำนาจก็อยากได้ลาภยศสรรเสริญ มีอำนาจก็อยากแบ่งข่ม  
อยากอวดใหญ่อวดโต เมื่อได้แบ่งข่มอวดใหญ่อวดโตก็อยากมี  
อำนาจ การได้ลาภยศสรรเสริญต่างๆก็ทำให้ออยากไขว่อยาก  
ฉลองด้วยอาหารอร่อยๆเพลงไพเราะๆรูปรสกลืนเสียงสัมผัส  
ต่างๆ การมีอาหารอร่อยๆเพลงไพเราะๆรูปรสกลืนเสียงสัมผัส  
ต่างๆก็ทำให้ออยากไขว่อยากได้ลาภยศสรรเสริญ ฟังเพลง  
ไพเราะทำให้กินอาหารอร่อยเป็นสุขยิ่งขึ้น การกินอาหาร  
อร่อยก็ทำให้มีความสุขในการฟังเพลงมากขึ้น ฟังเพลงมันๆจะ  
กระตุ้นให้ออยากเต้นเข้าจังหวะ การเต้นเข้าจังหวะจะกระตุ้น

ให้อยากฟังเพลงมันๆ เมื่อแต่งตัวสวยหล่อหรือมีความเด่นบาง  
อย่างก็อยากโชว์อยากได้รับการชื่นชม เมื่ออยากโชว์อยากได้  
รับการชื่นชมก็กระตุ้นให้แต่งตัวสวยหล่อหรือสร้างความเด่น  
บางอย่าง การอยากเด่นอยากโชว์มากๆ ทำให้หน้าด้าน อยาก  
หน้าด้านมากๆ วิธีการหนึ่งที่ทำให้หน้าด้านมากๆ ได้คือการ  
ดื่มเหล้า การดื่มเหล้าจะกระตุ้นให้อยากกินกับแกล้ม การกิน  
กับแกล้มจะกระตุ้นให้อยากดื่มเหล้า การดื่มเหล้าก็ทำให้อยาก  
เสพอย่างอื่นๆ ตามมาอีก เป็นต้น ดังนั้น เมื่อเสพสุขลวงอย่าง  
หนึ่ง ก็จะเติมพลังให้อยากเสพสุขลวงในรูปปรสกลืนเสียงสัมผัส  
ลาภยศสรรเสริญการได้สมใจอย่างอื่นๆ ทุกอย่างที่คุณนั้นติด  
ด้วย การเสพแต่ละครั้งก็จะเพิ่มความติดยึดมากยิ่งขึ้นๆ เพิ่ม  
ความอยากเสพเข้มข้นและหลากหลายมากยิ่งขึ้นๆ

เมื่ออยากเสพมากๆ แต่ไม่สามารถหามาเสพได้ด้วย  
วิธีสุจริตก็จะลักขโมยฉ้อโกงแย่งชิงเช่นฆ่าเบียดเบียนทำร้าย  
สารพัดรูปแบบ เพราะการหลงเสพสุขลวงมากๆ ทำให้เกิด  
ความโลภอยากเสพอยากครอบครองสิ่งๆ ที่ทำให้ได้เสพสุขลวง  
นั้นให้มากๆ เมื่อความโลภรุนแรงมากยิ่งขึ้นๆ ก็จะทำความชั่ว  
ได้ทุกอย่าง เช่น อยากกินเนื้อสัตว์มากก็เป็นเหตุให้สัตว์ถูกฆ่า  
ตาย อยากข่มขืนคนมากก็เป็นเหตุให้คนถูกข่มขืนรวมทั้งถูกฆ่า  
ปิดปาก อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ได้มากๆ ก็เกิดปัญหาหลักขโมยฉ้อโกง  
แก่งแย่งแข่งขันเช่นฆ่าเบียดเบียนทำร้ายคน สัตว์ และผลาญ  
ทรัพยากรโลก เกิดขายเนื้อขายตัว ประพฤติผิดในกาม ใช้วาจา  
โกหกและวาจาที่เป็นบาปต่างๆ สร้างความเดือดร้อนทุกข์ทรมาน

ทุกรูปแบบให้กับตนเอง และผู้อื่น รวมถึงสัตว์ต่างๆในโลก

เมื่อหลงติดสุขลวงมากๆ ก็จะทำให้เอามาเสพมากๆ เอามากักตุนมากๆ และผลาญทรัพย์สินของโลกมาแลกเปลี่ยนทรัพย์สินมากยิ่งขึ้นๆเพื่อเอาไว้ซื้อหรือแลกเปลี่ยนเอาสิ่งที่ดีมาเสพสุขลวงให้ได้มากยิ่งขึ้นๆ ทำให้เกิดความขาดแคลนในโลกทำให้เกิดการลักขโมยฉ้อโกงแย่งชิงเช่นฆ่าเบียดเบียนทำร้ายสารพัดรูปแบบ เมื่อทรัพยากรโลกถูกนำมาใช้มากเกินไป ความสมดุลก็จะเกิดภัยพิบัติธรรมชาติสารพัดรูปแบบ

ความเดือดร้อนใดๆที่เกิดขึ้นกับใครๆที่คลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้ใดมีส่วนในการเติมเต็มเสริมหนุนให้เกิดสภาพนั้นอยู่เท่าใด คลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้นั้น ก็จะดูตึงเอาพลังแห่งความเดือดร้อนอันไม่มีที่สิ้นสุดตามกลไกของสัจจะดังกล่าว มาเป็นพลังสร้างผลร้าย(วิบากร้าย)ให้กับชีวิตของผู้นั้นในชาตินี้ ชาติต่อไปและชาติอื่นสืบๆไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม(การกระทำทางกายวาจาใจ)อันเป็นไปด้วยสัญเจตนา(ความจงใจ) ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป โดยมีได้เสวยผล(รับผล) แต่กรรม(การกระทำ)นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบๆไป” (พระไตรปิฎก เล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๙๘)

ซึ่งสัมพันธ์กับข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๗ สาลิยชาดก ให้ทุกข์แก่ท่านทุกข์นั้นถึงตัว

ข้อ [๗๘๓] ผู้ใดลวงให้เราจับงูเห่าว่า นี้อู่นกสาลิกา

ไพเราะสลับสุดขอบฟ้า ๑๙

ผู้นั้นตามพร่ำสอนสิ่งที่ลามก ถูกงูนั้นกัดตายแล้ว.

ข้อ [๗๘๔] คนใดปรารถนาจะฆ่าบุคคลผู้ไม่ฆ่าเอง และผู้ไม่ใช่คนอื่นให้ฆ่าตน คนนั้นถูกฆ่าแล้วนอนตายอยู่ เหมือนกับบุรุษผู้ถูกงูกัดตายแล้ว ฉะนั้น.

ข้อ [๗๘๕] คนใดปรารถนาจะฆ่าบุคคลผู้ไม่เบียดเบียนตน และไม่ฆ่าตน คนนั้นถูกฆ่าแล้วนอนตายอยู่ เหมือนกับบุรุษถูกงูกัดตายแล้ว ฉะนั้น.

ข้อ [๗๘๖] บุรุษผู้กำฝืนไว้ในมือ พึงชดฝืนไปในที่ทวนลม ละอองฝุนนั้น ย่อมหวนกลับมากระทบบุรุษนั่นเอง เหมือนบุรุษถูกงูกัดตายแล้ว ฉะนั้น.

ข้อ [๗๘๗] ผู้ใดประทุษร้ายคนผู้ไม่ประทุษร้ายตน เป็นคนบริสุทธิ์ ไม่มีความผิดเลย บาปย่อมกลับมาถึงคนพาลผู้นั้นเอง เหมือนกับละอองละเอียดยที่บุคคลชดไปทวนลม ฉะนั้น.

ข้อ [๗๘๘] อันธรรมดา ตัณหาเป็นสิ่งที่กว้างขวาง อยู่ ณ เบื้องบน ให้เต็มได้ยาก มักเป็นไปตามอำนาจของวาทะปรารถนา เพราะฉะนั้น ชนเหล่าใดมา กำหนดยินดีตัตถ์นั้น ชนเหล่านั้นจึงต้องเป็นผู้ทวนจักรกรวดไว้.

จะเห็นได้ว่า สาเหตุจากการหลงเสพกิเลสสุขลวง จึงทำให้เกิดกิเลสความโลภ เมื่อไม่ได้เสพกิเลสสุขลวงตามที่หลง จึงทำให้เกิดกิเลสความโกรธ รากเหง้าของกิเลสความโลภความโกรธก็คือกิเลสความหลง อันเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งปวงต่อเนื่องเป็นลำดับๆดังที่กล่าวมาข้างต้น ดังนั้น

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “กองทุกข์ทั้งมวลย่อมเกิดด้วยประการ  
ฉะนี้” (พระไตรปิฎก เล่ม ๔ “มหาขันธกะ” ข้อ ๑) มีข้อสังเกต  
ที่น่าสนใจว่าพระพุทธเจ้าตรัสไว้ถูกต้อง คือ ช่วงชีวิตที่แต่ละ  
คนเป็นเด็กจะมีสุขหลวงจากเงินทองข้าวของทรัพย์สินสมบัติรูป  
รสกลิ่นเสียงสัมผัสสลาภยศสรรเสริญการได้ตั้งใจหมายมาเสพ  
ประมาณหนึ่ง พอโตขึ้นจะมีสุขหลวงจากสิ่งดังกล่าวมาเสพมาก  
ขึ้นกว่าตอนเป็นเด็ก จะเห็นได้ว่า ปัญหาภาระความทุกข์ความ  
กังวลต่างๆ ก็จะมีมากกว่าตอนเป็นเด็ก และมีแนวโน้มที่มาก  
ขึ้นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แสดงให้เห็นชัดว่า เสพสุขหลวงมากก็จะมี  
วิบากกรรมร้ายที่ปริมาณมาก เสพสุขหลวงน้อยก็จะมีวิบาก  
กรรมร้ายที่ปริมาณน้อย ซึ่งสิ่งจะดังกล่าวสามารถพิสูจน์ได้ใน  
ปัจจุบัน โดยทดลองด้วยตนเองจะพบว่า ช่วงไหนที่เสพสุขหลวง  
มากก็จะมีวิบากกรรมร้ายที่ปริมาณมาก ช่วงไหนที่เสพสุขหลวง  
น้อยก็จะมีวิบากกรรมร้ายที่ปริมาณน้อย



เมื่อดับอวิชา  
(ความหลงเสวกิเลสขุลงว)  
อันเป็นเหตุแห่งทุกข์  
ทุกข์ก็จะดับ สุขก็จะเกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง (ขุททกนิกาย ฌมมปท. ๒๕ ข้อ ๕๙), ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข (ขุททกนิกาย ฌมมปท. ๒๕ ข้อ ๓๓) จะเห็นได้ว่า ความสุขที่แท้จริงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เกิดจากการละหรือดับทุกข์ได้ การจะละหรือดับทุกข์ได้นั้น เกิดจากการละหรือดับเหตุของทุกข์นั้นได้

ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นเมื่อกิเลสขุลงวตายก็คือ มหันตภัยทั้งปวงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องอันเกิดจากกิเลสขุลงว ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น อันเกิดจากการเสพสุขขุลงวครั้งใหม่ก็



สิ่งที่ดูแลเราได้ดีที่สุดทุกเวลา  
และดูแลได้ดีกว่าคุณครองหรือลูกหลานด้วยซ้ำ



สิ่งนั้นคือความดีคุณค่าประโยชน์ที่เรา  
ทำไว้กับบุคคลต่างๆ

ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)



จะไม่เกิดขึ้นใหม่อีกต่อไปตลอดกาลนาน

ยิ่งไปกว่านั้น อาหาร อากาศ และพลังงาน ที่ชีวิตดูดเข้าไปสังเคราะห์เป็นพลังงานหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งแต่เดิมต้องสูญเสียให้กิเลสสุขลวงเอาไปเลี้ยงมันให้โตขึ้นและทำทุกขให้ชีวิตเรา เมื่อเราไม่มีกิเลสสุขลวงตัวนั้นๆแล้ว พลังงานดังกล่าวก็จะเลี้ยงชีวิตเราอย่างเดียว โดยไม่ต้องเลี้ยงกิเลสสุขลวงอีกต่อไป ทำให้ชีวิตมีพลังเต็มยิ่งขึ้น ขับโรคร้ายไข้เจ็บออกไป สร้างร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น จิตใจเป็นสุขเบิกบานแจ่มใสไร้ทุกข์ไร้กังวลยิ่งขึ้น

ชีวิตที่ไม่ต้องเสพสุขลวง ก็จะกินน้อยใช้น้อย แต่มีศักยภาพในการทำผลิตผลกิจกรรมการงานได้มากขึ้น ประกอบกับการสละคืนสิ่งที่ไม่ต้องเสพให้คนในโลก คนในโลกก็จะได้อาศัยผลิตผลดังกล่าว เป็นต้นทุนของชีวิตสืบเนื่องไป ยิ่งไปกว่านั้นพลังแม่เหล็กแห่งความผาสุกของชีวิตอันเกิดจากวิมุติ หลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส ก็จะส่งคลื่นแม่เหล็กเหนี่ยวนำให้ผู้ที่บำเพ็ญบุญกุศลเต็มรอบที่จะได้รับพลังงานคลื่นแม่เหล็กและปัญญา ได้รับพลังงานคลื่นแม่เหล็กและปัญญาดังกล่าวก็จะเกิดพลังแม่เหล็กดังกล่าวที่แรงขึ้นและแผ่ไพศาลให้ผู้อื่นที่มีคุณสมบัติดังกล่าวต่อเนื่องมากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆอย่างไม่มีวันสิ้นสุด นอกจากนี้พลังดังกล่าวก็จะแผ่ไพศาลไปช่วยเสริมความสุขจากการไม่เสพสุขลวง และต้าน/คาน/ลด/ชะลอพลังแห่งการอยากเสพสุขลวงของคนในโลก เท่าที่พลังดังกล่าวจะมีฤทธิ์แรง แม้คนในโลกจะยังไม่ได้บำเพ็ญบุญกุศลถึงรอบก็ตาม ถ้าไม่มีพลังดังกล่าวต้าน/คาน/ลด/ชะลอพลังแห่งการอยากเสพสุขลวง

ของคนในโลก คนในโลกก็จะเสพสุขลวงรุนแรงกว่าการมีพลัง  
ดังกล่าวด้าน/คาน/ลด/ชะลอ และจิตวิญญาณนั้นมีสภาพเป็น  
เครื่องมือบันทึกข้อมูลต่างๆที่เขาได้พบเห็นหรือสัมผัส เขาจะดึง  
ออกมาใช้เมื่อถึงเวลาอันควร ส่วนใหญ่มักจะเป็นช่วงที่ชีวิตทุกข์  
มากหรือทุกข์เกินทน ซึ่งเป็นสภาพที่ได้รับชดใช้วิบากกรรมร้าย  
ชดใช้ใหญ่ วิบากกรรมร้ายชดใช้ใหญ่ก็จะหมดไปอย่างมาก ข้อมูลที่ดี  
งามอันเป็นกุศลที่บันทึกไว้ในจิตวิญญาณก็จะออกฤทธิ์ปรากฏตัว  
ให้เขาเอามาใช้ในการดับทุกข์หรือสร้างประโยชน์สุขต่างๆ ดังที่  
พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม”

ดังนั้น การทำลายกิเลสสุขลวง จึงเป็นสุดยอดแห่งคุณค่า  
ประโยชน์มหาศาลสูงสุดต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ



# การผ่าตัดกิเลสขุลง

การผ่าตัดกิเลสขุลงนั้น ใช้สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภพ ๓ นี้ควรละ ควรศึกษาในไตรสิกขา ภพ ๓ เป็นไฉน คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ภพ ๓ นี้ควรละ ไตรสิกขาเป็นไฉน คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ควรศึกษาในไตรสิกขานี้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดแล ภพ ๓ นี้ เป็นสภาพอันภิกษุละได้แล้ว และเธอเป็นผู้มีสิกขาอันได้ศึกษาแล้วในไตรสิกขานี้ เมื่อนั้นภิกษุนี้เรากล่าวว่า ได้ตัดต้นหาขาดแล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้ว ได้ทำที่สุดทุกข์ เพราะละมานะได้โดยชอบ ฯ (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๒ “ภวสูตร” ข้อ ๓๗๖.)

แสดงว่า ไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีล อธิจิต(สมาธิ) อธิปัญญา เป็นการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์  
ผ่าตัดกิเลสด้วยศีลสมาธิปัญญา(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๒

ข้อ ๓๗๖) ศีล คือ การละเว้นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น สมာธิ คือ ความตั้งมั่นในการละเว้นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น ปัญญา คือ การตรวจสอบว่าอะไรเป็นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น ตัวหยาบตัวร้ายสุดหรือตัวที่ติดน้อยที่สุดที่เหลือในชีวิตตนในขณะนั้นแล้วผ่าตัดออกหรือกำจัดด้วยปัญญาแห่งธรรม เมื่อกำจัดตัวหยาบร้ายหรือตัวที่ติดน้อยที่สุดได้แล้ว ก็กำจัดพิษภัยตัวละเอียดหรือตัวที่ติดมากขึ้นไปตามลำดับ ลดละเลิกไปตามลำดับ

๑. สิ่งที่เราชอบมากๆติดมากๆไม่สามารถลดได้ ก็ให้เสพไปก่อน เพราะถ้าลดก็จะเครียดมาก/ทุกข์มาก/ลำบากมาก/ทรมานมากเกินไป

๒. สิ่งที่ชอบมากติดมากแต่ก็พอลดได้โดยไม่ทรมานเกินไป ก็ให้ลด

๓. สิ่งที่ชอบปานกลางติดปานกลางละได้เป็นบางวัน บางช่วงโดยไม่ทรมานเกินไป ก็ให้ละบางวันบางช่วง

๔. สิ่งที่ชอบน้อยติดน้อยเลิกได้โดยไม่ทรมานเกินไปก็ให้เลิกสิ่งที่เป็นภัยหรือเกินความจำเป็นนั้น

ใช้ปัญญาปฏิบัติลดละเลิกกิเลสด้วยหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ตั้งตนอยู่บนความลำบากกุศลธรรมเจริญยิ่งตั้งตนอยู่บนความสบายอกุศลธรรมเจริญยิ่ง” (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๔ ข้อ

๑๕) และ“การย่อหย่อนด้วยการเสพงามคุณ ๕ ตามใจมาก  
เกินหรือตัดจนตั้งเครียดทรمانตนเองเกินไปเป็นเหตุแห่งทุกข์  
”(พระไตรปิฎก เล่ม ๑๙ ข้อ ๑๖๖๔) คือการปฏิบัติฝืนลดละ  
เล็กกิเลสตามฐานกำลังใจกำลังปัญญาของแต่ละคนนั้น ให้อยู่  
ในสภาพตั้งตนอยู่ในความลำบากแต่อย่าให้ทรมานตนเองเกินไป  
(ไม่ถึงเครียดเกินไปไม่หย่อนเกินไป) เพราะโดยสังจะแห่ง  
ธรรมชาติของกิเลส ในขณะที่มีผัสสะ(สิ่งกระทบ)ที่ทำให้กิเลส  
ออกอาการอยากเสพ เมื่อเราใช้ศีลสมาธิปัญญาฝืนขัดใจลดละ  
เล็กกิเลส นั้น กิเลสนั้นก็เริ่มต้นสร้างความรู้สึกทุกข์ไม่โปร่งไม่  
โล่งไม่สบายอึดอัดกดดันให้เราได้รับรู้ ถ้ากิเลสนั้นดันแรงทุกข์  
แรงจนเรารู้สึกทนได้ยากลำบาก เราก็พรากห่างจากผัสสะ(สิ่ง  
กระทบ)ที่ทำให้กิเลสออกอาการนั้นก่อน แล้วค่อยทำลาย ดัง  
ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “พรากไม้ที่ชุ่มด้วยยางออกจากน้าก่อน  
แล้วค่อยเผาทำลาย”(พระไตรปิฎกเล่ม ๑๔ ข้อ ๓๑๒)

ถ้าพอทนได้โดยไม่ทุกข์เกินไปก็ทำลายกิเลสในใจตน  
ขณะที่มีผัสสะกระทบสิ่งที่ทำให้กิเลส นั้นออกอาการ ซึ่ง  
ปัญญาที่ทำลายกิเลสได้คือ “พิจารณาความไม่เที่ยง ความ  
เป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของกิเลส ย่อมหลุดพ้นจาก  
ทุกข์”(พระไตรปิฎกเล่ม ๑๗ ข้อ ๘๔-๘๖) ในขณะที่เรารู้ว่า  
กิเลสกำลังออกอาการ เมื่อเราพิจารณาความไม่เที่ยงความ  
ไม่มีตัวตนแท้ในสุขลวงของกิเลสและความรู้สึกทุกข์ที่ไม่ได้  
เสพกิเลสว่าเมื่อเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ไม่นานก็จะดับไป เหมือน  
กลุ่มฟองน้ำ ฟองน้ำ พยับแดด ต้นกล้วย มายากล (พระไตรปิฎก

เล่ม ๑๗ ข้อ ๒๔๒ – ๒๔๖) รวมทั้งการพิจารณาทุกข้อโทษภัยผลเสียของการมี/การเสพกิเลสนั้นเท่าที่เรามีปัญญา จะสามารถทำลายกิเลสได้ และพิจารณาประโยชน์ของการไม่มี/ไม่เสพกิเลส นั้น จะสามารถทำลายกิเลสได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “...เมื่อใดพึงรู้ด้วยตนเอง ว่าธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงธรรมตามนั้น (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๐ ข้อ ๕๐๕), “บัณฑิตย่อมเว้นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์”

(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๑ ข้อ ๔๒)

สอดคล้องกับหนึ่งหมวดธรรมในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ (ธรรมที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้) ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ อิทธิบาท ๔ คือธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความสำเร็จ ได้แก่ ๑. ฉันทสมาธิ (จิตตั้งมั่นในความพอใจ) ๒. วิริยสมาธิ (จิตตั้งมั่นในความเพียร) ๓. จิตตสมาธิ (จิตตั้งมั่นในความตั้งใจฝักใฝ่) ๔. วิมังสาสมาธิ (จิตตั้งมั่นในการพิจารณาทบทวนตรวจสอบใคร่ครวญ) (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๐ “ชนวสภสูตร” ข้อ ๒๐๐)

สอดคล้องกับสมาธิปริขาร ๗ “...ปริขารแห่งสมาธิ ๗ ประการนี้ อันพระผู้มีพระภาค ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติแล้วเพื่อความเจริญ เพื่อความบริบูรณ์แห่งสัมมาสมาธิ ปริขารแห่งสมาธิ ๗ ประการ เป็นไฉน คือ สัมมาทิวฐิ(ความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์) สัมมาสังกัปปะ(ความคิดที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์) สัมมาวาจา(วาจาที่ถูกต้องถูกตรงสู่การ ๓๐ ไพร่สลับสุดขอบฟ้า

พันทุกข์) สัมมากัมมันตะ(การกระทำที่ถูกต้องถูกต้องถูกตรงสู่การพ้น  
ทุกข์) สัมมาอาชีวะ(การประกอบอาชีพที่ถูกต้องถูกต้องถูกตรงสู่การ  
พ้นทุกข์) สัมมาวายามะ(ความเพียรที่ถูกต้องถูกต้องถูกตรงสู่การพ้น  
ทุกข์) สัมมาสติ(การระลึกจำตัวทั่วพร้อมที่ถูกต้องถูกต้องถูกตรงสู่การ  
พ้นทุกข์) ดูกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย ความที่จิตตั้งมั่น แวดล้อม  
ด้วยองค์ ๗ นี้แลพระผู้มีพระภาคตรัสว่า สัมมาสมาธิอันเป็น  
อริยะ (จิตตั้งมั่นที่ถูกต้องถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์) มีอุปนิสัย ดังนี้  
บ้าง มีบริษาดังนี้บ้าง ฯ (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๐ ข้อ ๒๐๖)  
จะเห็นได้ว่า สัมมาสมาธิ คือ การปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์ด้วย  
จิตที่ตั้งมั่น ซึ่งก็คือ มรรคมืดองค์ ๘ อันเป็นทางเอกสายเดียว  
ที่พาพ้นทุกข์นั่นเอง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทางมืดองค์ ๘  
ประเสริฐกว่าทางทั้งหลาย ทางนี้เท่านั้น เพื่อความหมดจด  
แห่งการเห็นด้วยปัญญา ทางอื่นไม่มี ท่านทั้งหลายจงดำเนิน  
ไปตามทางนี้แหละ เพราะทางนี้เป็นที่ทำการและเสนามารให้  
หลงทาง หากท่านเดินไปตามทางนี้แล้ว จะทำที่สุดแห่งทุกข์  
ได้(พ้นทุกข์ได้)” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๓๐)

และพระพุทธเจ้าตรัส เหตุ ๕ ประการ ที่ทำให้บรรลु  
หลุดพ้นกิเลส (วิมุตติ) ได้แก่ หลุดพ้นด้วย ๑. การฟังธรรม  
๒. แสดงธรรมหรือสนทนาธรรม ๓. ทบถวณธรรม ๔. ตรึก  
ตรองใคร่ครวญธรรม ๕. สมาธินิมิต(การปฏิบัติมรรคทั้ง ๗  
องค์อย่างตั้งมั่น) คือ มรรคมืดองค์ ๘ (พระไตรปิฎกเล่ม ๒๒  
“วิมุตติสูตร” ข้อ ๒๖) ซึ่งธรรมทุกหมวดที่พระพุทธเจ้าตรัส  
นั้น บอกความจริง ๒ ลักษณะเท่านั้น คือ ๑. สิ่งใดเป็นโทษ

## ๒. สิ่งใดเป็นประโยชน์

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบความจริงของจิตวิญญาณมนุษย์ว่า เมื่อยินดีพอใจ(ฉันทะ)ในการพิจารณาโทษของสิ่งใด ซ้ำๆๆ จะทำให้สลายหรือตัดความติดยึดในสิ่งนั้นได้ด้วยความพอใจสุขใจ เมื่อยินดีพอใจ(ฉันทะ)ในการพิจารณาประโยชน์ของสิ่งใดซ้ำๆๆ จะทำให้เข้าถึงสิ่งนั้นได้ด้วยความพอใจสุขใจ

ตัวอย่างเช่น ถ้าเรารู้สึกว่าใครนิสัยดี เราก็จะคบกับผู้นั้นด้วยความพอใจสุขใจ แต่พอคบไปนานเข้า เราก็รู้ว่าผู้นั้นนิสัยไม่ดี เราจะอยากเลิกคบผู้นั้น ถ้าเลิกคบคนไม่ดีนั้นได้ เราจะรู้สึกสบายใจพอใจสุขใจ

อีกตัวอย่างหนึ่ง อาหารรสจัดซึ่งการแพทย์ทุกแผน ยืนยันว่าเป็นพิษสะสม เมื่อใครพิจารณาว่าอร่อยเป็นประโยชน์ สุข ผู้นั้นก็จะกินอาหารรสจัดซึ่งเป็นพิษนั้นด้วยความรู้สึกอร่อยพอใจสุขใจ เมื่อความรู้สึกอร่อยหายไปก็จะรับรู้ถึงความรู้สึกทุกข์จากพิษและพิษนั้นก็ทำลายสุขภาพต่อไปรวมถึงวิบากกรรมจากการเสพสุขลวงด้วย แต่พอกินอาหารรสไม่จัดซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ เมื่อใครพิจารณาว่าไม่อร่อยเป็นทุกข์เป็นโทษไม่เป็นสุข ก็จะกินอาหารที่ติดต่อสุขภาพด้วยความรู้สึกที่ไม่อร่อยไม่พอใจไม่สุขใจไม่สดชื่น แต่ถ้าใครพิจารณาอาหารรสไม่จัดว่าเป็นผลดีต่อสุขภาพ ก็จะกินอาหารรสไม่จัดนั้นด้วยความรู้สึกพอใจสุขใจตรงตามความเป็นจริงซึ่งเป็นสภาพดีมีประโยชน์มีพลังสดชื่น และอาหารรสไม่จัดนั้นก็ส่งผลดีต่อสุขภาพต่อไปโดยไม่ต้องรับวิบากกรรมจากการเสพสุขลวง เพราะเป็นสภาพ



รู้ความจริงตามความเป็นจริง เมื่อพิจารณาว่าอาหารรสจัดเป็นโทษ ก็จะมีอาหารรสจัดด้วยความรู้สึทที่ไม่อร่อยไม่พอใจ ไม่สุขใจไม่สดชื่นลำบาคฝืดฝืน

ในประเด็นอาหาร กรณีที่เราสามารถกินอาหารรสไม่จัดซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้เป็นปกติในวิถีชีวิตแล้ว เมื่อจำเป็นที่ต้องกินอาหารรสจัดเป็นบางวัน หรืออาหารจะผิดพลาดไม่สมดุลบ้างเป็นบางวัน ก็ให้พิจารณาว่า กินเพื่อเติมธาตุบางอย่างที่ร่างกายอาจขาดในช่วงที่กินอาหารรสไม่จัด ต่อเนื่องยาวนาน หรือฝึกขาดบ้างเพื่อให้ร่างกายดึงของเก่าที่ตกค้างหรือสะสมไว้มาใช้ ร่างกายจะได้สะอาดขึ้น จะได้รับธาตุใหม่ที่มีคุณภาพกว่าเข้าไปแทนที่ได้ดี และเพื่อให้ได้ธาตุส่วนเกินหรือธาตุที่ไม่สมดุลเป็นวัคซีนให้ร่างกายได้ฝึกอดทนต่อพิษได้ฝึกทำลายพิษได้ฝึกขับพิษที่แรงบ้างเป็นบางครั้ง ร่างกายจะได้แข็งแรง การพิจารณาดังกล่าวจะทำให้อาหารเกิดประโยชน์มากที่สุด เป็นพิษน้อยที่สุด(ซึ่งจะออกฤทธิ์เป็นวัคซีนเป็นประโยชน์) และกินได้โดยไม่ทุกข์ใจ แท้จริงแล้วชีวิตมีพิษตลอดเวลา จากการที่ร่างกายทำงานตลอดเวลาจะเกิดพลังงานและสารที่เป็นพิษตลอดเวลา และรับมลพิษในสิ่งแวดล้อมบ้างอยู่แล้ว รวมถึงพิษจากอาหารที่ไม่สมดุลเป็นบางวัน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าโลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ ดังนั้น โดยสังจะเราไม่สามารถล้างพิษให้หมดเกลี้ยง ๑๐๐ % ได้ เราล้างพิษด้วยวิธีการต่างๆตามสมควรแค่พอสบายและมีพลังเต็มที่สุดที่เป็นไปได้ก็พอ(อาจไม่สบายบ้างเป็นบางครั้ง) การที่

ร่างกายมีพิษเล็กน้อยบ้างในแต่ละวัน ตามเหตุปัจจัยดังกล่าว โดยที่พิษนั้นไม่มากเกินไป จะเป็นวัคซีนทำให้ร่างกายได้ฝึก อดทนต่อพิษได้ฝึกทำลายพิษได้ฝึกขับพิษ ทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่ถ้าไม่มีพิษดังกล่าวเลย เมื่อร่างกายได้รับพิษที่แรงเป็น บางคราวจะไม่สามารถอดทน/ทำลายและขับพิษที่แรงนั้นได้ เราจะไม่แข็งแรง

การพิจารณาว่าสิ่งใดเป็นโทษ สิ่งใดเป็นประโยชน์ ซ้ำเข้าไปหลายๆครั้ง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การทบทวน ธรรมการตรีกตรองใคร่ครวญธรรมเป็นเหตุแห่งการหลุดพ้นทุกข์ จากกิเลส”(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๒ ข้อ ๒๖) พิจารณาด้วย อธิติบาท (ความยินดีเต็มใจพอใจ) พิจารณาต่อเนื่อง ไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นว่ากิเลสจะสลายไปตอนไหน เมื่อพลัง แห่งการพิจารณาดังกล่าว(เรียกเป็นภาษาบาลีว่าวิปัสสนาญาณ) มีมากพอ ถึงขั้นเป็นพลังฉาน(เมากิเลสได้) กิเลสก็จะสลายตาย ไปด้วยความเต็มใจ เมื่อสามารถทำลายกิเลสได้ ก็จะเกิดความรู้สึกหมดความอยากเสพในกิเลสตัวนั้นอย่างยินดีเต็มใจพอใจ สุขใจโปร่งโล่งสบายใจอิมใจเบิกบานแจ่มใสที่ไม่มีพลังกิเลส มาทำให้เป็นทุกข์ และจะได้พลังเพราะอาหาร อากาศ และ พลังงาน ที่ชีวิตดูดเข้าไปสังเคราะห์เป็นพลังงานหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งแต่เดิมต้องสูญเสียให้กิเลสสุขลวงเอาไปทำทุกขให้ชีวิตเรา เมื่อเราไม่มีกิเลสสุขลวงตัวนั้นๆแล้ว พลังงานดังกล่าวก็จะเลี้ยง ชีวิตเราอย่างเดียว โดยไม่ต้องเลี้ยงกิเลสสุขลวงอีกต่อไป ทำให้ ชีวิตมีพลังเต็ม ขับโรคภัยไข้เจ็บออกไป สร้างร่างกายให้แข็งแรง

ขึ้น จิตใจมีพลังแห่งความสุขเบิกบานแจ่มใสไร้ทุกข์ไร้กังวล  
ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การวิมุตติหลุดพ้นทุกข์จากกิเลสเป็น  
กำลัง” (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๑ ข้อ ๕๐) พระพุทธเจ้ายืนยันว่า  
การทำลายกิเลสได้เป็นประโยชน์สุขที่สุดที่มนุษย์ควรได้อย่าง  
ไม่มีสุขใดเปรียบได้ (พระไตรปิฎกเล่ม ๓๐ ข้อ ๖๕๙)

เทคนิคสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ในกรณีที่กิเลสตัวนั้นไม่  
หนาแน่นมาก เราสามารถทำลายให้สิ้นเกลี้ยงได้ในคราวเดียว  
ได้เลย แต่ในกรณีที่กิเลสตัวนั้นหนาแน่นมาก เราไม่สามารถ  
ทำลายให้สิ้นเกลี้ยงทั้งหมดได้ในคราวเดียว ให้ใช้วิธีลดละเลิก  
โดยไม่หย่อนเกินไปไม่ถึงเครียดเกินไป อย่างรู้เพียรรู้พัก (พระ  
ไตรปิฎกเล่ม ๑๕ ข้อ ๒) คือ พากเพียรลดละเลิกกิเลส(กาม  
สุขัลลิกะ)ตัวนั้นด้วยศีลสมาธิปัญญาตั้งรายละเอียดที่กล่าว  
มาแล้ว เมื่อต่อสู้อไปได้ระยะหนึ่งก็จะสามารถกำจัดกิเลสได้  
ส่วนหนึ่ง แล้วเราก็จะหมดพลังในการฆ่ากิเลส กิเลสก็จะออก  
อาการอยากเสพทุกข์ทรมานติดดินตึงเครียดมากขึ้นๆจนทน  
ได้ยากได้ลำบากเกินไป(อตตกิลมละ) เมื่อถึงสภาพดังกล่าวให้  
เราวางดีที่ไม่เสพกิเลสนั้น แล้วกลับมาเสพตามที่กิเลสต้องการ  
เพื่อลดความตึงเครียดลดความทรมานที่มากเกินไปลง ให้  
เรารู้สึกผ่อนคลายสบายใจบ้าง พอตั้งหลักได้ก็ลงมือล้างกาม  
สุขัลลิกะอีกครั้ง ถ้าถึงขีดตึงเครียดเกินไปก็ผ่อนบ้าง(ล้างอต  
ตกิลมละ) ทำสลับไปมาเรื่อยๆสุดท้ายก็จะหมดทั้งกามสุขัล  
ลิกะและอตตกิลมละอันเป็นทางโต่งสองด้านที่เป็นรากเหง้า  
แห่งทุกข์ทั้งปวง(พระไตรปิฎก เล่ม ๑๙ ข้อ ๑๖๖๔) เมื่อเรา

ดับเหตุแห่งทุกข์ได้ ทุกข์ก็จะดับ แล้วเกิดความสุขขึ้น ดังที่  
พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ตั้งปวง”(ขุท  
ทกนิกาย ฌมมปท. เล่ม ๒๕ ข้อ ๕๙), “ละทุกข์ทั้งปวงได้เป็น  
ความสุข”(ขุททกนิกาย ฌมมปท. เล่ม ๒๕ ข้อ ๓๓)

เมื่อล้างกิเลสดังกล่าวได้แล้ว ก็จะเหลืออสังขาร  
คือกิเลสอสังขาร การยึดถือดีหลงดีที่เป็นทุกข์ทรมาน  
ตนตัวสุดท้ายที่ต้องล้าง การหลงเสพกิเลสอสังขาร คือ  
การหลงเสพความยึดมั่นถือมั่นตั้งใจหมาย เมื่อไม่ได้ตั้งใจ  
หมายก็ทรมานตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดทุกข์ทั้งปวงต่อ  
เนื่องตามหลักปฏิจจสมุปบาท๑๑



# การล้างอดีตกิเลส ตัวอัตตamaanะ ด้วยธรรมะ หมวดพรหมวิหารสี่

พรหมวิหารสี่ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา  
(พระไตรปิฎก เล่ม ๑๑ ข้อ ๒๓๔) ได้แก่

๑. เมตตา คือ ปรารถนาให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุข/พ้นทุกข์/ได้ประโยชน์/ได้สิ่งที่ดี

๒. กรุณา คือ ลงมือกระทำตามที่เราปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีนั้นๆ ตามเหตุปัจจัยที่ทำได้ โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ใช้หลักทำความมีความสุขที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา

ทำความสุขที่ตน/ทำตัวอย่างที่ตน เพราะเรากำหนดเราได้ เราเปลี่ยนแปลงเราได้ แต่เรากำหนดคนอื่น/เปลี่ยนแปลงคนอื่นไม่ได้ สอดคล้องกับคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่เน้นให้ทำความสุขที่ตนเป็นหลัก เช่น ตนแลเป็นที่พึ่งของตน, พึ่งตั้งตนอยู่ในคุณอันสมควรก่อนแล้วค่อยพรั้าสอนผู้อื่นภายหลัง จักไม่มัวหมอง, ให้หมั่นทำนาตัวเองอย่าหมั่นทำนาคนอื่น,

จงยังประโยชน์ตนประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่  
ประมาท เป็นต้น

ช่วยคนที่ศรัทธา เพราะการช่วยคนที่พร้อมเต็มใจศรัทธา  
จะสบายใจทั้งผู้ให้และผู้รับ ผู้รับจะทำใจในใจอย่างแยบคาย ใน  
สิ่งนั้นๆ เป็นผลสืบเนื่องให้รู้คุณค่าประโยชน์และพากเพียรปฏิบัติ  
สิ่งที่เป็นประโยชน์ จนได้สิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๔ อวิชชา  
สูตร ข้อ ๖๑ “....การคบสัปปุรุษที่บริบูรณ์ย่อมยังการฟังสังฆธรรม  
ให้บริบูรณ์ การฟังสังฆธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังศรัทธาให้บริบูรณ์  
**ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำให้ไว้ในใจโดยแยบคายให้บริบูรณ์**  
การทำให้ไว้ในใจโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติสัมปชัญญะให้  
บริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการสำรวมอินทรียให้  
บริบูรณ์ การสำรวมอินทรียที่บริบูรณ์ ย่อมยังสุจริต ๓ ให้บริบูรณ์  
สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติปัญญา ๔ (กาย เวทนา จิต ธรรม)  
ให้บริบูรณ์ สติปัญญา ๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ (สติ ธัมม  
วิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา) ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗  
ที่บริบูรณ์ย่อมยังวิชาและวิมุติให้บริบูรณ์ วิชาและวิมุตินี้มี  
อาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ ฯ”

ส่วนการช่วยคนที่ไม่ศรัทธา ไม่พร้อม ไม่เต็มใจ จะทำให้  
เกิดความไม่สบายใจทั้งผู้ให้และผู้รับ ผู้รับจะไม่ทำใจในใจอย่าง  
แยบคาย ในสิ่งนั้นๆ เป็นผลสืบเนื่องให้ไม่รู้คุณค่าประโยชน์  
และไม่พากเพียรปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น จึงไม่ได้สิ่งที่เป็น  
ประโยชน์นั้น

ดังพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๔ อวิชชาสูตร ข้อ ๖๑ “... การไม่คบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ย่อมยังการไม่ฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การไม่ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มีศรัทธาให้บริบูรณ์ ความไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำให้ไว้ในใจโดยไม่แยบคายให้บริบูรณ์ การทำให้ไว้ในใจโดยไม่แยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มีสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ ความไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่สำรวมอินทรียให้บริบูรณ์ การไม่สำรวมอินทรียที่บริบูรณ์ ย่อมยังทุจจริต ๓ ให้บริบูรณ์ ทุจจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังนิวรรณ์ ๕ ให้บริบูรณ์ นิวรรณ์ ๕ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังอวิชาให้บริบูรณ์ อวิชานี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ ฯ”

๓. มุกิตตา คือ ยินดีที่คนอื่นได้ดีหรือเมื่อเกิดสิ่งดีนั้น หรืออย่างน้อยก็ยินดีที่ดีเกิดในใจเรา เราไม่ได้ดูตาย ไม่ได้เพิกเฉย นี่คือมุกิตตาที่ถูกต้อง ส่วนมุกิตตาที่ผิด(โรคพรหมสามหน้า หรืออึดตามานะหรือนรกของคนดี) คือ ยินดีที่ตนเองหรือผู้อื่นได้ดี/เกิดดี แต่ถ้าไม่ได้ดีไม่เกิดดีต่อตนเองหรือผู้อื่นแล้ว ยินร้าย/ไม่พอใจ/ไม่สุขใจ/เกิดทุกข์ใจ

๔. อุเบกขา คือ จิตปล่อยวางเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง จึงเกิดสภาพสงบสบายไร้กังวล อันเกิดจากเมื่อได้พักเพียรพยายามทำดีเต็มที่แล้ว ไม่ว่าผลดีจะเกิดขึ้นมาก เกิดขึ้นน้อย หรือไม่เกิดขึ้น ก็ปล่อยวางผลนั้นให้โลก ฝึกสลายเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ ซึ่งเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ คือการยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในจิต เช่น ยึดว่าถ้างาน/เป้าหมายสำเร็จฉันจะเป็นสุขใจ

ไม่สำเร็จฉันจะเป็นทุกข์ใจ ถ้าคนนั้นคนนี้สังคมนั้นสังคมนี้ดี/  
เป็น/ได้/สมบูรณ์อย่างนั้นอย่างนี้ตั้งใจฉันหมายฉันก็จะสุขใจ  
แต่ถ้าไม่ดี/ไม่ได้/ไม่เป็น/ไม่สมบูรณ์อย่างนั้นอย่างนี้ตั้งใจฉันหมาย  
ฉันก็จะทุกข์ใจ ได้สิ่งนั้นมากฉันก็จะสุขใจ ได้น้อยหรือไม่ได้ก็จะ  
ทุกข์ใจ และอีกสารพัดเรื่องทุกเรื่องทุกประเด็นที่ยึดว่าถ้าเกิด/  
เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตั้งใจฉันหมายฉันก็จะสุขใจ แต่ถ้าไม่เกิด/  
เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตั้งใจฉันหมายฉันก็จะทุกข์ใจ ล้วนเป็นเหตุ  
ให้หลงวนเวียนอยู่ในสุขลวง/สุขน้อย/ทุกข์จริง/ทุกข์มากไม่รู้  
จบไม่รู้แล้ว

แต่ถ้าเรามีปัญญารู้ว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่ดี แล้วพากเพียร  
พยายามที่จะให้เกิดสิ่งที่ดีนั้นอย่างเต็มที่ ตามเหตุปัจจัยที่ทำได้  
โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น แล้วไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าต้อง  
เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตั้งใจเราหมาย แต่ปล่อยวางผลให้เป็นไป  
อย่างถูกต้องกับสัจจะคือความจริงแท้ว่าเราหรือใครๆจะได้รับ  
ผลอะไรแค่ไหนเท่าไรหรืออย่างไร ก็ล้วนเกิดจากการสังเคราะห์  
ของกรรม(การกระทำที่เป็นกุศลหรืออกุศล)ในปัจจุบันส่วนหนึ่ง  
กับกรรม(การกระทำที่เป็นกุศลหรืออกุศล)ในอดีตส่วนหนึ่งของ  
เราหรือผู้นั้นๆ จะเกิดดีหรือร้ายกับเราหรือผู้นั้นๆมากหรือน้อย  
ไปกว่านั้นไม่ได้ รับผลแล้วผลนั้นอันคือพลังวิบากดีหรือร้าย  
นั้นก็จบดับไปเท่าที่รับ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย  
เราไม่กล่าวความที่กรรม(การกระทำทางกายวาจาใจ)  
อันเป็นไปด้วยสัญเจตนา(ความจงใจ) ที่บุคคลทำแล้ว สะสม  
แล้วจะสิ้นสุดไป โดยมีได้เสวยผล(รับผล) แต่กรรม(การกระทำ)



นั่นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบๆไป”  
(พระไตรปิฎก เล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๔๘)

พิจารณาโทษ/ผลเสียของการไม่ปล่อยวางให้เป็นไปตามสัจจะ/ความจริงแท้ พิจารณาประโยชน์/ผลดีของการปล่อยวางให้เป็นไปตามสัจจะ/ความจริงแท้ เมื่อพิจารณาซ้ำๆ เรียกว่าวิปัสสนาญาณ จนเกิดฉันท(พลังปัญญาที่สามารถสลายทำลายความยึดมั่นถือมั่นในกามในอัตตาซึ่งเป็นกิเลสเหตุแห่งทุกข์) ก็จะสามารถสลายพลังของอัตตา คือ การยึดมั่นถือมั่นให้ได้ตั้งใจมุ่งหมาย ว่าต้องเกิดสิ่งที่ดีหรือร้ายกับเราหรือกับใครๆมากหรือน้อยกว่าความจริงที่เป็นไปได้จริง(ความยุติธรรม) เมื่อสลายอัตตาได้ก็จะเกิดความสุขในการยอมรับ/เข้าถึงความจริงตามความเป็นจริงตามสัจธรรมแห่งกรรม(การกระทำ)ในอดีตส่วนหนึ่งและปัจจุบันส่วนหนึ่งของแต่ละชีวิตสังเคราะห์กัน(ความยุติธรรม) ดังนั้น หลักการทำคืออย่างมีความสุข คือ “มุ่งหมายที่จะให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด แล้วทำให้ดีที่สุดในสิ่งที่ตนมุ่งหมาย/คาดหวัง นั่นคือสิ่งที่ดีที่สุด”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ยินดีในธรรม ชนะความยินดีทั้งปวง” (พระไตรปิฎกเล่ม ๒๕ ข้อ ๓๔)

คือ จงยินดีในการหยุดชั่ว ยินดีในการทำดี ยินดีในการทำจิตใจให้ผ่องใส ด้วยการยินดีในการไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าการกระทำดังกล่าวต้องราบเรียบหรือไม่ราบเรียบ สำเร็จหรือไม่สำเร็จ ผ่านหรือไม่ผ่าน ถูกกอดตันหรือไม่ถูกกอดตัน ถูกแกล้งหรือ

ไม่ถูกแก้ง ถูกข่มเหงหรือไม่ถูกข่มเหง ถูกดูถูกหรือไม่ถูกดูถูก มีอุปสรรคหรือไม่มีอุปสรรค ต้องเกิดสิ่งดีหรือสิ่งร้ายในชีวิตเรา หรือชีวิตใดๆ

เพราะชีวิตเราหรือชีวิตใดๆในชาตินี้หรือชาติก่อนๆ ล้วนแต่เคยทำดี/ทำชั่วมาทั้งนั้น สังคมเป็นวิบากดี/ชั่วที่ทุกชีวิต จะต้องได้รับทั้งสิ่งดี/สิ่งร้ายเป็นธรรมดา トラบที่ยังมีชีวิตอยู่ ไม่มีชีวิตใดหนีพ้น รับผลจากวิบากดี/ช่วนั้นแล้วผลนั้นก็หมดไป

ขณะที่ได้รับสิ่งดี พึงระลึกรู้ว่าเกิดจากดีที่ทำมา ดังนั้น จงทำดียิ่งๆขึ้นไปสืบเนื่องไปอย่างรู้เพียรรู้พัก จะได้มีดีอาศัยสืบเนื่องไป ขณะที่ได้รับสิ่งเลวร้าย พึงระลึกรู้ว่าเกิดจากชั่วร้ายที่เคยทำมา ที่ทำชั่วร้ายกับใครๆในชาตินี้หรือชาติก่อนไม่เห็นไฉนเลย พอโดนเองบ้างทำเป็นไฉน

ดังนั้นถ้าพยายามทำดีอย่างเต็มที่แล้วแต่ถูกกดดัน บังคับให้แพ้ชนิดเลียงไม่ออก จงยอมแพ้ด้วยความเต็มใจ เพราะชาติใดชาติหนึ่งเราเคยใช้อำนาจองค์ประกอบต่างๆ กดดันบังคับเอาชนะคนอื่นมา จึงเป็นวิบากให้ต้องรับความพ่ายแพ้ชดใช้ในชาตินี้ รับแล้วสิ่งเลวร้ายก็หมดไปเท่าที่รับและสิ่งดีก็ จะส่งผลดีได้มากยิ่งขึ้น แพ้ได้จึงชนะวิบากร้ายและชนะทุกขในใจได้ เพราะวิบากร้ายนั้นหมดไปโดยที่เราไม่ได้สร้างวิบากร้าย คือความอาฆาตพยาบาทเอาชนะคะคานเพิ่มเติม ดังนั้นจงทำ ดียิ่งๆขึ้นไปสืบเนื่องไปอย่างรู้เพียรรู้พัก จะได้มีดีอาศัยสืบเนื่อง ไปในการละลายวิบากชั่วร้ายให้เบาบาง และสร้างประโยชน์สุข ให้กับตัวเองและผู้อื่น

ยิ่งยุคนี้เป็นยุคที่ค่ารวมแล้วเลวร้ายเป็นส่วนใหญ่ แม้ทำดีเต็มที่ก็จะส่งผลดีได้ไม่มากเท่าที่ควร เพราะคนส่วนใหญ่ในยุคนี้เกิดมาทำและชดใช้รับวิบากเลวร้าย ดังนั้น เมื่อทำดีเต็มที่แล้วจงอย่ายึดมั่นถือมั่นว่าต้องได้ผลอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะโดยสังจะแล้วมันจะเป็นหรือไม่เป็นดังที่ใจเราหมายก็ได้ จงปล่อยวางผลที่เกิดกับเราหรือใครๆ ให้เป็นไปตามบาปบุญกุศลอกุศลของเรา หรือของใครๆ และสุดท้ายทุกอย่างที่เกิดขึ้นก็ดับไปเป็นธรรมดา เรามีหน้าที่ทำทุกสิ่งทุกอย่างให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้เท่าที่เป็นไปได้จริง เพื่อให้เราและโลกได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

จงทำให้เต็มที่ทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้อย่างรู้เพียร รู้พัก(เพียรให้นักพักให้พอ) ได้เท่าไรก็เท่านั้น เมื่อเราทำดีอย่างเต็มที่แล้ว กุศลย่อมเกิดสูงสุดแล้วที่เป็นไปได้จริง ไม่ว่าจะจบเร็วหรือจบช้าหรือไม่จบ รวมทั้งประสบกับสิ่งดีหรือสิ่งร้ายใดๆ พระพุทธเจ้าบางพระองค์บำเพ็ญจนตรัสรู้และสร้างศาสนาในยุคที่มีคนดีมากก็ช่วยคนได้มาก บางพระองค์บำเพ็ญจนตรัสรู้และสร้างศาสนาในยุคที่มีคนดีน้อยก็ช่วยคนได้น้อยกว่า แต่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์มีกุศลบารมีเท่าเทียมกัน เพราะท่านบำเพ็ญเต็มที่เหมือนกันแต่ภายใต้สถานการณ์ที่แตกต่างกัน เนื่องจากกุศลสูงสุดอยู่ที่การบำเพ็ญเต็มที่ของแต่ละชีวิต เราเป็นลูกหลานของพระพุทธเจ้าเมื่อได้พักเพียรบำเพ็ญอย่างเต็มที่แล้ว กุศลสูงสุดที่เป็นไปได้จริงก็เกิดในชีวิตของเราแล้ว ไม่ว่าจะผลที่เกิดขึ้นจากการทำดีนั้นจะได้มากน้อยหรือล้มเหลวก็ตาม

# วิธีการล้างอัตตamaanะ

วิธีการล้างอัตตamaanะคือ เมื่อได้พยายามทำตัวอย่างเต็มที่แล้ว ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าการกระทำดังกล่าวต้องราบเรียบหรือไม่ราบเรียบ สำเร็จหรือไม่สำเร็จ ผ่านหรือไม่ผ่าน ถูกกดดันหรือไม่ถูกกดดัน ถูกแกล้งหรือไม่ถูกแกล้ง ถูกข่มเหงหรือไม่ถูกข่มเหง ถูกดูถูกหรือไม่ถูกดูถูก มีอุปสรรคหรือไม่มีอุปสรรค ต้องเกิดสิ่งดีหรือสิ่งร้ายในชีวิตเราหรือชีวิตใดๆ เพราะชีวิตเราหรือชีวิตใดๆ ในชาตินี้หรือชาติก่อนๆ ล้วนแต่เคยทำดี/ทำชั่วมาทั้งนั้น สิ่งสมเป็นวิบากดี/ชั่วที่ทุกชีวิตจะต้องได้รับทั้งสิ่งดี/สิ่งร้ายเป็นธรรมดา ราบที่ยังมีชีวิตอยู่ไม่มีชีวิตใดหนีพ้น รับผลจากวิบากดี/ชั่วนั้น แล้วผลนั้นก็หมดไป และเมื่อเราทำดีเต็มที่แล้วกุศลสูงสุดก็ได้เกิดแล้วในชีวิตเรา

จงพยายามทำสิ่งที่ดีให้ดีที่สุด ตามความคิดของเราที่เห็นว่าถูกต้อง ในชีวิตที่ไม่วิวาทกัน แล้วจงยึดความถูกต้องยุติธรรม ตามกรรมใหม่และเก่าของแต่ละคน แต่อย่ายึดความถูกต้องตามความคิดของเราว่าควรจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะสิ่งที่เกิดขึ้น

๔๔ ไทร่หัลลับสุดขอบฟ้า

กับชีวิตของเราหรือกับใครๆแต่ละเสี้ยววินาทีนั้นไม่เที่ยง บางเวลาเกิดสิ่งที่ดี บางเวลาเกิดสิ่งที่ร้าย อันเกิดจากทุกชีวิตล้วนเคยทำทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ร้ายในชาตินี้หรือชาติก่อนทั้งนั้น ซึ่งจากกิเลสและวิบากร้ายของแต่ละคน สิ่งที่เกิดขึ้นจึงมักเด่นไปทางที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ”

สิ่งที่แต่ละคนรับอยู่เป็นอยู่แต่ละเสี้ยววินาทีนั้นล้วนเกิดจากวิบากกรรมใหม่บางส่วนสังเคราะห์ร่วมกับวิบากกรรมเก่าบางส่วน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม(การกระทำทางกายวาจาใจ) อันเป็นไปด้วยสัญเจตนา(ความตั้งใจ) ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป โดยมีได้เสวยผล(รับผล) แต่กรรม(การกระทำ)นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่น สืบๆ ไป” (พระไตรปิฎก เล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๙๘) ในส่วนที่รับผลรับเท่าไรก็หมดไปเท่านั้น แล้ววิบากกรรมใหม่บางส่วนก็จะสังเคราะห์ร่วมกับวิบากกรรมเก่าบางส่วน เป็นผลที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันนั้นๆ เกิดและดับอยู่อย่างนี้สืบต่อไป

ดังนั้น เมื่อได้พยายามทำสิ่งที่ดีให้ดีที่สุดแล้ว ถ้าเกิดสิ่งดีก็เป็นเพราะกุศลของทุกฝ่าย จะเกิดจากกุศลมากหรือน้อยก็ตามที่แต่ละฝ่ายได้รับจริง ถ้าเกิดสิ่งที่ไม่ดีตั้งใจเราหมายแสดงว่าเป็นวิบากไม่ดีของผู้ที่ทำหรือได้รับสิ่งที่ไม่ดีนั้น ส่วนเราที่ไม่ได้ตั้งใจเราหมาย ก็เป็นวิบากไม่ดีที่เราทำมาก่อนในชาตินี้หรือชาติก่อน ที่มีคนที่ดีช่วยเสนอสิ่งดีที่เหมาะสมให้เรา แต่เราก็ไม่เอาดีที่เหมาะสมนั้น ในชาติที่เราเป็นคนดีนี้

วิบากของเราก็จะดูตึงหรือสร้างผลให้เราได้พบเหตุการณ์ที่คน  
ไม่เอาดีตามที่เรามุ่งหมาย คนที่ทำให้เราไม่ได้ตั้งใจมุ่งหมายนั้น  
จึงเป็นคนช่วยให้เราได้รับและหมดวิบากนั้น เมื่อวิบากที่ไม่ดี  
หมดไป วิบากดีก็จะส่งผลได้มาก เราจะโชคดียิ่งขึ้น เพราะเรา  
ทำแต่กุศลอย่างเต็มที่แล้วตามเหตุปัจจัยที่เป็นไปได้จริงโดย  
ไม่โกรธไม่เกลียดไม่อึดอัดไม่ขัดเคืองไม่วิวาทกับใคร ไม่ว่าจะเกิด  
สิ่งดีมาน้อยหรือล้มเหลวแค่นั้นก็ตาม จิตวิญญาณของเรา  
ก็จะบันทึกเป็นกุศลเต็มที่ตามแรงของกายวาจาใจที่เราทุ่มเท  
เราจึงควรจะสุขสบายใจเต็มที่ได้แล้ว

โดยสรุป การยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่จริงตามสัจจะแห่ง  
กรรม คือความอยุติธรรม ย่อมเป็นทุกข์ การยึดมั่นถือมั่นในสิ่ง  
ที่เป็นจริงตามสัจจะแห่งกรรม คือความยุติธรรม ย่อมเป็นสุข  
จงเป็นผู้ไม่ติดไม่หลงยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในการกระทำ

และผลของการกระทำ ว่าเป็นตัวเราของเราอย่างยั่งยืนถาวร แต่  
มีปัญญารู้ว่าเราทำสิ่งใดก็เป็นสมบัติวิบากของเรา เมื่อให้ผลแล้ว  
ก็จบดับไป สุดท้ายก็ไม่มีใครได้อะไร เพราะสมบัติแท้ขึ้นสุดท้าย  
ของคนทุกคน คือ ความไม่ได้ไม่เป็นไม่มีอะไร เป็นผู้ไม่อยากได้  
ไม่อยากเป็นไม่อยากมีอะไรตอบแทนจากใคร เพราะรู้ว่าในขณะที่  
ยังมีชีวิตอยู่วิบาก(ผล)แห่งกรรม(การกระทำ)ของเรา ก็จะจัดสรร  
ให้เราได้รับสิ่งนั้นสิ่งนี้เองตามธรรม จึงสงบสบายไม่มีทุกข์ในใจ  
ใดๆ เป็นเหตุให้จิตใจผาสุก ร่างกายแข็งแรงอายุยืน

อย่าใช้อำนาจบังคับคน ถ้าใครทำก็เป็นบาปของผู้นั้น  
ใช้อำนาจบังคับโดยที่เขาไม่เต็มใจคือบาป เขาไม่พร้อมแต่ต้อง

พยายามทำตามที่มีอำนาจสั่ง จิตวิญญานเขาก็ทุกข์ ผู้ใช้อำนาจสั่งก็ต้องรับบาปนั้น

อย่าไปใช้อำนาจบังคับการ อย่าคิดว่าจะได้ตั้งใจตลอดติดการได้ตั้งใจคือนรกที่ยั่งยืน ทำให้คนอื่นเดือดร้อน คลื่นแม่เหล็กแห่งการหลงเสพสุขหลงจากการได้สมใจ จะไปเหนี่ยวนำวิญญานของแต่ละคนให้อยากเสพตาม พอได้เสพสมใจคืออึดตายชั่ว ก็จะอยากเสพสภาพดังกล่าวซ้ำแล้วซ้ำอีกต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด เป็นคลื่นแม่เหล็กแห่งการหลงเสพสุขหลงในชีวิตของผู้คนที่เพิ่มพลังแรงยิ่งขึ้นๆไม่มีที่สิ้นสุด เหนี่ยวนำผู้อื่นคนแล้วคนเล่าให้อยากเสพตามและอยากเสพ/กระทำการเสพสภาพดังกล่าวซ้ำแล้วซ้ำอีกต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด คลื่นแม่เหล็กแห่งการอยากเสพสภาพดังกล่าวของหลายคนก็จะรวมกันเป็นสนามแม่เหล็กที่มีพลังเหนี่ยวนำตนเองและผู้อื่นต่อเนื่องๆอย่างรุนแรงมหาศาลยิ่งขึ้นๆไม่มีที่สิ้นสุด เมื่ออยากเสพคืออย่างไรหมายมากมาย ก็จะใช้การบังคับกดดันด้วยวิธีการต่างๆ โดยที่คนถูกบังคับเขาไม่เต็มใจ เขาไม่พร้อมแต่พยายามทำตามที่มีอำนาจสั่ง จิตวิญญานคนถูกสั่งเขาก็ทุกข์ ในส่วนผู้ที่ทำการบังคับผู้อื่นก็ต้องรับบาปนั้นอยู่แล้ว ในส่วนที่เหนี่ยวนำคนอื่นให้เป็นสภาพนั้นตาม และเกิดพลังเหนี่ยวนำคนอื่นต่อเนื่อง รวมทั้งเกิดการเสพซ้ำแล้วซ้ำอีกต่อเนื่อง พลังของผู้ใช้อำนาจเริ่มต้นมีส่วนอยู่เท่าไร ผู้เริ่มต้นนั้นก็ต้องรับส่วนบาปอันต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุดเท่านั้นๆ ซึ่งจะต้องรับผลบาปนั้นในชาตินี้และชาติอื่นๆสืบไป(พระไตรปิฎกเล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๘๘)

จะเห็นได้ว่า แม้ผู้ที่บังคับผู้อื่นนั้นได้เสปสุขจากได้สม  
อัตตา คือ การได้ตั้งใจหมาย ก็ยังมีวิบากบาปที่ต้องรับอันไม่มีที่  
สิ้นสุด และถ้ามีอัตตาดังกล่าวแล้ว เกิดเหตุการณ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ  
มุ่งหมาย ก็จะมีรู้สึกทุกข์ใจ โกรธ เกลียด ซิงซัง ไม่ชอบใจ  
อาฆาต พยาบาท อึดอัด หดหู่ รำคาญ ซึมเศร้า ไม่โปร่ง ไม่โล่ง  
ไม่สบายใจ ไม่เบิกบานใจ เสียดสุขภาพตามมา เมื่อรุนแรงยิ่งขึ้นๆ  
ก็จะทะเลาะวิวาท แหกความสามัคคี ไม่เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน  
ทำร้ายคนอื่นได้ ทำร้ายตนเองได้ คลื่นแม่เหล็กดังกล่าวก็จะเหนี่ยว  
นำคนอื่นให้มีสภาพดังกล่าวต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด คือรู้สึกเป็น  
ทุกข์ ไม่พอใจ เมื่อไม่ได้ตั้งใจ สั่งสมเป็นวิบากบาปต่อตนเองและ  
ผู้อื่นต่อเนื่องอันไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งจะต้องรับผลบาปนั้นในชาตินี้  
และชาติอื่นๆสืบไป(พระไตรปิฎกเล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๔๘)

อัตรานั้นจึงมีทั้งนรกทั้งขึ้นทั้งลง เพราะ ได้เสปสมใจ  
ก็สั่งสมวิบากบาป ไม่ได้สมใจก็สั่งสมวิบากบาป ดังนั้น ชีวิตที่  
ต้องการความผาสุกที่แท้จริง จึงต้องเอาจริงเอาจังกับการเรียน  
รู้อัตตาและการสลายอัตรตา เสพติดดีที่เกิดตั้งใจนั้นเกิดนรก  
แล้ว ไม่มีใครได้ตั้งใจตลอดเวลาหรอก อัตรตาจะทำให้มองไม่  
เห็นความดีของคนอื่น เห็นแต่ความไม่ดีของคนอื่น เราถูกคน  
อื่นผิด นั้นแหละอัตรตา ในความเป็นจริงสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้น ทุกคน  
มีส่วนผิดด้วยกันทั้งนั้น คือได้ทำสิ่งที่ไม่ดีมา ไม่ในชาตินี้ก็ชาติ  
ก่อน ดังที่พระพุทธเจ้ายืนยันว่า ไม่มีอะไรที่ใครๆได้รับโดยที่ผู้  
นั้นไม่เคยทำสิ่งนั้นมา ทุกสิ่งทุกอย่างที่แต่ละคนได้รับได้สัมผัส  
ได้พบเจอคือสิ่งที่ผู้นั้นได้ทำสิ่งนั้นในชาตินี้หรือในชาติก่อนมา



ทั้งนั้น (พระไตรปิฎกเล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๔๘)

อัตตา คือ อยากได้สิ่งดี อยากให้เกิดสิ่งดีต่อตนเอง หรือผู้อื่น มากกว่าหรือน้อยกว่าความจริงที่เป็นไปได้จริงของ กุศลอกุศลของตนเองหรือของใครๆ ที่ส่งผล(ออกฤทธิ์) ณ เวลานั้น นั่นคือความช่วยของมนุษย์ เพราะกุศลหรืออกุศลที่ แต่ละคนเคยทำมาในอดีตชาติหรือปัจจุบันนั้น จะส่งผล(ออกฤทธิ์)แต่ละเสี้ยววินาทีของแต่ละชีวิตที่ละชุดๆอย่างไม่เที่ยง เอาแน่เอาอนไม่ได้ แต่เกิดจากที่ผู้ที่ได้รับผลนั้นเคยทำมาก่อนอย่างแน่นอนไม่ชาตินี้ก็ชาติก่อน รวมทั้งการกระทำ ณ ปัจจุบันขณะนั้นด้วย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม(การกระทำทางกายวาจาใจ) อันเป็นไปด้วยสัญญาเจตนา(ความตั้งใจ) ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป โดยมีได้เสวยผล(รับผล) แต่กรรม(การกระทำ)นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่น สืบๆ ไป”(พระไตรปิฎก เล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๔๘)

โดยสังจะแล้ว กุศลของแต่ละคนที่ส่งผลออกฤทธิ์ แต่ละขณะนั้น มีไม่มากพอที่จะสนองความอยากของอัตตาได้ หรืออก เพราะอัตตา คือความอยากได้มากหรือน้อยกว่าความจริงที่เป็นไปได้จริง อยากได้มากหรือน้อยเกินบุญบาป/กุศล อกุศลของตนเองหรือผู้อื่น คนที่ไม่อยู่กับความจริงคือคนโง่ ผลคือทุกข์ เมื่อคิดผิดทำผิดจากความจริงที่เป็นจริงของสังจะ แห่งกรรม จะทำให้ความหมองเกิดขึ้นที่ จงรู้ความจริงตามความเป็นจริง ไม่โกหกตัวเองและผู้อื่น คิดพูดทำบุญกุศล

ตามความจริงที่เป็นความจริงแห่งสัจธรรม จิตวิญญานก็จะ เป็นสุขอย่างยั่งยืน

เมื่อเราได้ทำสิ่งดีให้ดีที่สุดแล้ว เราไม่สามารถทำให้ ได้ดีกว่ากุศลของเราและของผู้อื่นที่ออกฤทธิ์ได้หรือ ความ ไม่ชอบใจใดๆที่เกิดขึ้นกับเราคือกระจกส่องอัตตาของเราและ วิชากร้ายที่เราเคยทำมา เมื่อเราเกิดความไม่สบายใจกับสิ่งใดๆ ล้วนคือสิ่งที่เราเคยทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อนหรือกำลังทำอยู่ ณ ปัจจุบันขณะทั้งนั้น ต้องยอมรับความจริงด้วยปัญญาไม่ใช่ แค່ห้องเอาอย่างไม่เข้าใจ ไม่มีปัญญาไม่จบทุกข์

คนที่ดีมาก/เก่งมาก แล้วติดดี/ติดเก่งมากๆ นั้นแหละ โศครพ้อโศครแม่ของอัตตา ทำให้ทุกข์ได้มากที่สุด ทำให้แตก ความสามัคคีได้มากที่สุด (ผู้เขียนต้องขออภัยที่ใช้คำอาจจะดู เหมือนหยาบ แต่แท้ที่จริงแล้วเจตนาสื่อให้เข้าใจสภาพจริง อย่างชัดเจน จะได้สะดุ้ง และรีบแก้ไขมหันตภัยที่จะเกิดกับตัว เองและผู้อื่น) ทำดีเต็มที่ไม่ติดดี/ไม่ติดเก่ง นั่นคือดีแท้/ เก่งแท้ไม่มีทุกข์มีแต่สุขในจิตวิญญาน แต่ติดดีติดเก่งนั้นตีกลับ เป็นชั่วซ้อน นำสงสารคนที่ตามไม่ทันอัตตา ติดไม่ได้ เมื่อทำดี เต็มที่ด้วยความยินดี อย่างไม่วิวาทกัน มีสามัคคีร่วมไม้ร่วมมือ กัน และเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน(พุทธพจน์๗) แล้วต้องปล่อยให้ ทุกอย่างสังเคราะห์เป็นผลต่างๆตามกุศลอกุศลของเราและของ คนในโลก เป็นการพักอย่างเป็นสุข เมื่อมีกำลังก็พากเพียร ทำบุญกุศลใหม่ตามเหตุองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่เป็นไปได้จริง ณ ปัจจุบัน ตามกุศลอกุศลของเราและคนในโลกด้วยอิทธิบาท

คือ พวกเพียรทำสิ่งที่ดีด้วยความยินดีเต็มใจพอใจสุขใจ ทำเต็มที่ แล้วพักด้วยความยินดีเต็มใจพอใจสุขใจ ทำสลับไปมา เป็นการเพียรพักด้วยความสุขที่แท้จริงตลอดกาลนานตราบบริณิพพาน

กิเลสจะใช้พลังของเราสร้างความรู้สึกรู้สึกทุกข์ให้กับเรา และเราจะเสียพลังชีวิตในการดันความรู้สึกรู้สึกทุกข์นั้นออก การใช้พลังเสริมกิเลส/ทำสิ่งไม่ดีต่างๆทำให้เกิดของเสียเกาะในชีวิต เราต้องเสียพลังอย่างมากขับของเสียนั้นออกอีกทีหนึ่ง ทำให้พลังชีวิตลดลงเกิดความเจ็บป่วยบั่นทอนให้อายุสั้นและมีสิ่งเลวร้ายเข้ามาในชีวิต

อัตราคือ ความชั่วของคนดี คือเมื่อทำสิ่งดีอย่างเต็มที่แล้ว สิ่งดีไม่เกิดตั้งใจมุ่งหมาย ก็ยังทุกข์ใจกับความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ต้องการ ถ้ายึดดีหลงดี ความดีจะตีกลับเป็นไม่ดี ความสุขจะตีกลับเป็นทุกข์

เราบังคับใครได้เขาไม่เต็มใจเราก็บาป ต่อให้เขาเต็มใจ ถ้าเรามีอัตราก็บาป ถ้าเขามีอัตราก็บาป จิตวิญญูณของคนคือเชื่อดี/เชื่อร้ายที่ติดต่อกันได้ เป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่กระจายเชื่อดี/ร้ายออกไปให้คนอื่นได้เป็นสภาพนั้นตาม

การตัดอะไรได้ ก็ยังไม่ใช่ตัวชีวิตว่าลดกิเลสได้(อาจลดได้หรือลดไม่ได้ก็ได้) การลดกิเลสได้จริงนั้นต้องเกิดจากการพิจารณาความไม่เที่ยงไม่มีตัวตนแท้และโทษของกิเลสประโยชน์ของการไม่มีกิเลส ถ้าเราพากเพียรให้ปัญญาดังกล่าวกับตนเองและกับกิเลสของเราด้วยอิทธิบาท(ความยินดีเต็มใจพอใจสุขใจ) หมั่นสอนกิเลสโดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นว่า

กิเลสจะตาย/สลายตอนไหน สอนกิเลสไปเรื่อยๆ และทำใจว่า กิเลสจะตาย/สลายตอนไหนก็ได้ กิเลสเขาจะยอมสลายและตายดับสูญไปต่อหน้าต่อตาของเราเองอย่างเต็มใจ เราก็จะมีพลังเบิกบานแจ่มใส เมื่อมีผัสสะ(สิ่งกระทบ)หรือระลึกถึงสิ่งที่ทำให้เกิดกิเลส แล้วมีสติจับอาการกิเลสได้ เราก็พิจารณาพูดคุยกับกิเลสแบบนี้ทุกครั้ง ทำไปเรื่อยๆจนกิเลสตัวนั้นๆสลายตายไปชนิดไม่กลับมาอีกเลยไม่ว่าจะมีผัสสะ(สิ่งกระทบ)หรือระลึกถึงสิ่งที่ทำให้เกิดกิเลสกี่ครั้งๆก็ไม่มีอาการของกิเลสปรากฏในจิต จึงเรียกว่า “บรรลुरुธรรม” ชีวิตผู้นั้นลดกิเลสตัวนั้นได้จริงจนหมดจากกิเลสตัวนั้นจริง

เวรกรรมจากการเสพกิเลสของเรานั้น เราไม่มีวันชดใช้ทั้งหมดได้ เพราะเป็นวิบากกรรมที่ต่อเนื่องยาวนานอย่างมหาศาล แต่เราสามารถทำให้ทุเลาเบาบางมากที่สุดได้ ด้วยการละความชั่ว ทำความดี ลดกิเลสกามและอัตตา จิตใจก็จะมีพลังยินดีพอใจเบิกบานแจ่มใส ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงและเกิดสิ่งดีๆในชีวิตด้วย

การรู้ว่ากิเลสนั้นไม่ใช่กุศล แต่เป็นอกุศลเป็นทุกข์ทั้งปวงในโลก คือการไม่ให้อาหารกิเลส ภารกิจของเราคือสอนกิเลสและสอนตัวเรา สันตือหิงสาที่สงบไม่เบียดเบียนที่แท้จริง คือ การสอนกิเลส ด้วยการเจรจากับกิเลส จนกิเลสยอมสลายตายไปอย่างเต็มใจ นั่นคือสันติภาพที่แท้จริง

การหลงติดข้อที่ ๓ ของพรหมแบบมิจฉา เป็นสาเหตุให้

เกิดความเจ็บป่วย ส่วนการทำพรหมครบ ๔ ข้ออย่างสม่ำเสมอ ทำให้  
ความเจ็บป่วยทุเลาได้เร็ว เกิดสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการหลงติด  
ข้อที่ ๓ ของพรหม (วรรคบน-พรหม ๓ หน้า-กิเลสอัตโนมัติ  
มานะ(ตัวตนของทุกข์)-นรกของคนดี)และการทำพรหมครบ ๔  
หน้า (วรรคกลาง-พรหม ๔ หน้า-อนัตตา(ไม่มีตัวตนของทุกข์)-  
สวรรค์/นิพพานของคนดี)

๑. พรหม ๓ หน้า ทำดีมีทุกข์ใจ มีจิตไม่โปร่ง ไม่โล่ง  
ไม่สบายปะปน

พรหม ๔ หน้า ทำดีไม่มีทุกข์ใจ จิตโปร่ง โล่ง  
สบายตลอด

๒. พรหม ๓ หน้า เป็นผู้จัดการ/เผด็จการชีวิตผู้อื่น

พรหม ๔ หน้า เป็นที่ปรึกษาคอยช่วยเหลือเกื้อกูล  
ผู้อื่น

๓. พรหม ๓ หน้า เป็นเสือกชน ล่วงละเมิด จู้จี้จ้าน  
วุ่นวาย กัดดันบีบบังคับ บีบบังคับให้ผู้อื่นคิด พุด ทำ ในสิ่งที่ถูก  
ต้องเหมาะสมดีงาม ดังที่ใจตนคิดและต้องการ แม้ผู้อื่นจะ  
ไม่พร้อมและไม่เต็มใจ

พรหม ๔ หน้า เป็นสุภาพชน ไม่ล่วงละเมิด ไม่จู้จี้จ้าน  
ไม่วุ่นวาย ให้อิสระเสรี ให้สิทธิเสรีภาพผู้อื่นในการคิด พุด ทำ  
ตามความเห็นความต้องการของเขา เขาจะดีจะชั่ว มันก็เป็น  
สิทธิเสรีภาพของเขา

เรามีหน้าที่เชื่อเชิญ ชวนเชิญ ชักชวนให้มาพิสูจน์

ประโยชน์ของการหยุดชั่ว หยุดสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่ดีงาม หันมาทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมดีงามตามความเห็นของเราหรือของหมู่ ด้วยความเต็มใจ สมัคใจของเขา โดยไม่บีบบังคับจิตใจ จะช่วยเหลือเกื้อกูล หรือรับใช้ผู้อื่นเมื่อเขาพร้อมและเต็มใจให้เราช่วย

วิธีการดังกล่าวนั้น ใช้ในกรณีที่คุณคนนั้นไม่ได้ก่อความเดือดร้อนเลวร้ายต่อผู้อื่นมากจนเกินไป

แต่กรณีที่คุณคนนั้นไร้เดียงสา แล้วกำลังสร้างอันตรายสร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่นอย่างมาก ถ้าเรามีเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ เราควรลงมือช่วยเหลือขัดขวางพฤติกรรมนั้นๆ แม้เขาจะไม่เต็มใจ

หรือกรณีที่คุณคนนั้นรู้เดียงสา แต่กิเลส/ซาตานในใจเขามีมากจนถึงขั้นบีบบังคับให้เขาสร้างความเลวร้ายเดือดร้อนอันตรายให้กับผู้อื่นมากเกินไป เมื่อเราได้บอกดีๆ แล้วเขาไม่หยุดพฤติกรรมนั้น ถ้าเรามีเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ เราควรใช้ศิลปะในการกดดันบีบบังคับขัดขวางพฤติกรรมนั้น ด้วยจิตเมตตาช่วยเหลือไม่让他สะสมบาปเวรภัยความเลวร้ายให้กับตัวเองและผู้อื่นมากเกินไป เป็นการช่วยไม่ให้ผู้อื่นต้องเดือดร้อนเพราะเขามากเกินไป และช่วยลด ช่วยต้านตัวอย่างไม่ดีให้กับสังคม เพื่อไม่ให้สังคมเอาเป็นเยี่ยงอย่าง และช่วยให้เขาไม่ต้องได้รับความทุกข์ทรมานจากบาปที่มากกว่าที่ได้ทำมาแล้ว เพราะเขาต้องได้รับความทุกข์ทรมานจากผลบาปที่ได้ทำมาแล้วนั้นในชาตินี้และชาติอื่นๆสืบไปอยู่แล้ว

แต่ถ้าเราไม่มีเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ เราก็ต้องปล่อยให้เขาทำพฤติกรรมนั้น ให้เขาเรียนรู้ผลเสียของพฤติกรรมนั้น โดยที่เราไม่ไปยุ่งเกี่ยวอะไรหรือเราก็แยกตัวแยกกลุ่มออกมาใช้ชีวิตต่างหาก จนกว่าเขาจะทุกข์เกินทน ซึ่งการได้รับทุกข์คือการชดใช้บาปที่เคยทำมา วิบากบาปจะหมดไปเท่าที่ได้รับ เมื่อวิบากบาปอันคืออกุศลหมดไปกุศลก็จะออกฤทธิ์ได้มาก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “...อกุศลธรรมเสื่อม กุศลธรรมเจริญขึ้น...” (พระไตรปิฎก ๑๐ ข้อ ๒๕๘) จะเกิดสภาพที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม” วันนั้นเขาจะอยากและพร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น เขาจะปฏิบัติสิ่งดีที่เขาเคยสัมผัสพบเห็นซึ่งจะปรากฏขึ้นในจิตวิญญาณของเขา เพราะจิตวิญญาณของแต่ละคน คือเครื่องมือบันทึกข้อมูลทุกอย่างที่ได้สัมผัสพบเห็น เมื่อถึงเวลาอันควร(บาปถูกชดใช้/กุศลออกฤทธิ์) ข้อมูลที่ดีดังกล่าวจะถูกนำออกมาใช้ ณ วันนั้น ถ้าเรามีเรี่ยวแรงกำลังความสามารถ เราก็จะช่วยเหลือเขาเพิ่มเติมอย่างเต็มที่เท่าที่เรามาจะช่วยเขาได้โดยไม่เบียดเบียนตัวเราเอง และเท่าที่เขาจะรับได้(เป็นการช่วยเหลือเขาโดยไม่เบียดเบียนเขา)

๔. พรหม ๓ หน้า นารำคาญที่สุด นารังเกียจที่สุด  
น่าเบื่อหน่ายที่สุด น่าไกลห่างที่สุด

พรหม ๔ หน้า เมื่อคบหา มีความสบายใจ อบอุ่น  
สงบเย็น ผาสุก น่าเข้าใกล้ น่ารระลึกถึง

๕. พรหม ๓ หน้า คนดีที่โลกเกลียดชัง เปื่อระอา

รำคาญ ไม่ต้องการ และเป็นคนดีที่มีแต่ความทุกข์

พรหม ๔ หน้า คนดีที่โลกรัก รอ ต้องการ และเป็น  
คนดีที่มีแต่ความผาสุก

๖. พรหม ๓ หน้า อยากให้เกิดสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม  
ดั่งงาม แบบมุ่งหมายและปึกมั่น เมื่อไม่ได้ตั้งใจตนต้องการ ก็  
ทุกข์กายทุกข์ใจ หงุดหงิด โมโห พยาบาท น้อยใจ ไม่โปร่ง ไม่โล่ง  
ไม่สบายใจ ไม่ชอบใจ อึดอัด ขัดเคือง รำคาญ หาเรื่อง เอาเรื่อง  
กตตัน ผลักดัน ตีตตี้น ชัดสาย

พรหม ๔ หน้า อยากให้เกิดสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมดี  
งาม แบบมุ่งหมายแต่ไม่ปึกมั่น แม้จะไม่ได้ตั้งใจ ดังความคิดที่ตน  
ต้องการ ก็ไม่ทุกข์กาย ไม่ทุกข์ใจ ยังมีความสุขสบายใจอยู่ได้

๗. พรหม ๓ หน้า หลงติดดี คือ ยินดีในการทำความดี  
ด้วยความวิตกกังวล กลัวว่าดีจะไม่เกิด ถ้าดีเกิดจะรู้สึกเป็นสุข  
แต่ถ้าดีไม่เกิดจะรู้สึกเป็นทุกข์ ยึดมั่นถือมั่นว่าการกระทำและ  
ผลของการกระทำดีนั้น ว่าเป็นตัวเราของเรายั่งยืนไม่แปร  
เปลี่ยนตลอดกาลนาน

พรหม ๔ หน้า รู้จักอาศัยดีโดยไม่หลงติดดี คือ รู้จัก  
อาศัยดี ด้วยการยินดี เต็มใจ พอใจ สุขใจในการทำดี เพราะรู้ว่า  
ดีเป็นประโยชน์ เป็นคุณค่า เป็นความประเสริฐ เป็นสิ่งที่ควรอาศัย  
เมื่อดีเกิดก็รู้ว่าเกิดได้ เพราะทั้งผู้ให้และผู้รับได้ทำเหตุปัจจัยทั้ง  
อดีตและปัจจุบันสังเคราะห์กันพอเหมาะครบเหตุปัจจัยที่ทำให้  
ผลดีเกิดได้ ไม่หลงติดดีว่าต้องเกิดได้ตั้งใจมุ่งหมาย ผลดีจะเกิด  
ตั้งใจมุ่งหมายก็ได้/ไม่เกิดตั้งใจมุ่งหมายก็ได้ เพราะมีปัญญา





"การได้มีโอกาสทำดี  
คือรางวัลอันล้ำค่าของชีวิต"

หมอเชียว (ใจเพชร กล้าจน)



อาหาร สังเคราะห์ "กาย"  
จิตวิญญาณ สังเคราะห์ "ใจ"

อาหารจะเชื่อมโยง  
ถึงจิตวิญญาณได้

สูตรอาหารจานเด็ด!  
ที่จะทำให้เราสุขกายสุขใจ  
คือ...

"ทำความเต็มในความพร่อง  
ทำสารพลังงานให้สมดุล"

**แค่นี้เอง !!!**

ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

[www.morkeaw.net](http://www.morkeaw.net)  
[www.morkeaw.com](http://www.morkeaw.com)



แนวปฏิบัติจิตอาสา  
แพทย์วิถีธรรม

"ทำตัวอย่างที่ตน  
ช่วยคนที่ศรัทธา"

ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

[www.morkeaw.net](http://www.morkeaw.net)  
[www.morkeaw.com](http://www.morkeaw.com)

รู้ว่าผลดีจะเกิดขึ้นมากหรือน้อยหรือไม่เกิดดีหรือเกิดสิ่งร้าย ก็ล้วนเป็นไปตามสัจจะแห่งกรรมดี/ชั่วในอดีตส่วนหนึ่งและ ปัจจุบันส่วนหนึ่งของผู้รับผลนั้นๆ สัจจะคราะห์กัน(พระไตรปิฎก เล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๙๘) และมีปัญญารู้ว่าการกระทำนั้น กระทำแล้ว การกระทำนั้นก็จบดับไปแล้ว เหลือเพียงพลังแห่งวิบากของการกระทำเท่านั้นที่รอส่งผลให้กับชีวิตของผู้นั้นในชาตินี้ และชาติอื่นๆสืบไป ผลดี/ร้ายใดที่เกิดแล้วก็จะตั้งอยู่ตามฤทธิ์แรงที่ก่อก่อ เมื่อหมดฤทธิ์แรงของการก่อก่อแล้วก็จะดับไป หรือไม่เราก็ดับขั้นธปรินิพพานก่อนดี/ร้ายที่ยังไม่ให้ผลจะให้ผล ทิ้งพลังงานดี/ร้ายที่ยังไม่ให้ผลนั้นเป็นสมบัติของโลก จึงไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าการกระทำและผลของการกระทำนั้นเป็นตัวเราของเราอย่างเที่ยงแท้ถาวรตลอดกาลนาน

จึงเป็นผู้ที่มีความสุขในการทำดีเมื่อมีเหตุปัจจัยที่เหมาะสม แต่ถ้าเหตุปัจจัยไม่เหมาะสม เช่นถ้าทำสิ่งที่เราเห็นว่าดีนั้น ในเวลานั้น สถานการณ์อย่างนั้น จะทำให้เกิดการเบียดเบียนจิตใจและร่างกายของตนเองและผู้อื่น ก็จะไม่มีความสุขมีความพอใจในการไม่ทำ เพราะนอกจากจะไม่เสียหายแล้ว ยังไม่เปลืองแรง ไม่เปลืองตัวด้วย

มีความยินดีพอใจสุขใจในการทำดี และมีความยินดีพอใจสุขใจในการวางดี ทิ้งดีให้โลก สมบัติแท้ๆ ขึ้นสุดท้ายของทุกชีวิตก็คือความไม่ได้ไม่เป็นไม่มีอะไร เรามีหน้าที่ทำสิ่งต่างๆให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด/เป็นประโยชน์ที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ เพื่อให้เราและโลกได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป

เท่านั้น มีความยินดีพอใจสุขใจในการไม่ยอภาคได้ไม่ยอภาคเป็น  
ไม่ยอภาคมีอะไรมาเสพเพื่อตัวเราของเรา แต่มีความยินดีพอใจ  
สุขใจกับการมีอาศัยสิ่งต่างตามมีตามได้ตามธรรมเพื่อสร้าง  
ประโยชน์สุขให้โลกเท่าที่จะทำได้เท่านั้น เพราะรู้ว่าสมบัติที่  
มนุษย์ควรอาศัยขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ก็คือกรรมดี (กุศลธรรม)  
และความไม่ทุกข์เท่านั้น จึงเป็นการทำได้อย่างมีความสุข ขณะ  
ทำดีก็ทำด้วยความสุข ได้ตั้งใจก็เป็นสุข ไม่ได้ตั้งใจก็เป็นสุข

๘. พรหม ๓ หน้า คิดหวังว่าโลกนี้ต้องสมบูรณ์แบบ

พรหม ๔ หน้า รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่าโลก  
นี้พร่องอยู่เป็นนิจ ส่วนหนึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของโลกและ  
ปัจจัยหลักที่มีผลต่อความพร่องมากที่สุดคือวิบากอกุศลของ  
แต่ละคนในอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์กัน

๙. พรหม ๓ หน้า เป็นการให้เพื่อจะเอา เป็นผู้จะเอา  
จะเสพติดพฤติกรรมดีๆ จากผู้อื่น ดูเผินๆเหมือนจะให้ผู้อื่นได้  
ดี หรือมีพฤติกรรมดีๆ แต่ซ่อนลึกตนเองก็เอาการเสพติดสิ่งดีนั้น  
ตอบแทนให้สมใจตน จิตที่คิดจะเอาจะเร่าร้อนทุกข์ระทม

พรหม ๔ หน้า เป็นการให้เพื่อให้ เป็นผู้ให้ผู้อื่นได้  
สิ่งดีหรือมีพฤติกรรมดีๆ โดยไม่ยอภาคได้ไม่ยอภาคเป็นไม่ยอภาคมี  
อะไรตอบแทน แม้แต่รอยยิ้มและคำขอบคุณ รวมทั้งการให้ผู้  
อื่นมีพฤติกรรมดีๆ ตอบแทน จิตที่คิดจะให้สบายกว่าจิตที่คิด  
จะเอา

๑๐) พรหม ๓ หน้า ไม่รู้ความจริงตามความเป็นจริง  
ว่าใครจะได้รับอะไรเท่าไรเวลาใด ก็ตามเหตุปัจจัยของการกระทำ

(กรรม) ของคนๆ นั้นนำมาในอดีตส่วนหนึ่งและปัจจุบันส่วนหนึ่งสังเคราะห์กัน(พระไตรปิฎกเล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๔๘) จะได้ดีมากกว่าที่ตนทำมาไม่ได้

*พรหม ๔ หน้า* รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า ใครจะได้รับอะไร เท่าไหร่ เวลาใดก็ตามเหตุปัจจัยของการกระทำ (กรรม) ของคนๆ นั้นนำมาในอดีตส่วนหนึ่งและปัจจุบันส่วนหนึ่งสังเคราะห์กัน(พระไตรปิฎกเล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๔๘) จะได้ดีมากกว่าที่ตนทำมาไม่ได้

๑๑. *พรหม ๓ หน้า* เป็นผู้หลงผลของการกระทำ ผลออกมาดี สมใจ ก็จะมีใจ สุขใจ ผลออกมาไม่ดีหรือได้น้อย ก็จะมีทุกข์ใจ ไม่พอใจ

*พรหม ๔ หน้า* เป็นผู้อยู่เหนือผลของการกระทำ ไม่ว่าจะผลจะออกมาอย่างไรก็ไม่ทุกข์ใจ มีแต่ความยินดีพอใจสุขใจ เพราะรู้ว่าเมื่อเราได้ยินดีเต็มใจพอใจสุขใจในการเพียรพยายามอย่างเต็มที่ในสิ่งที่พอดีแล้ว ผลที่เกิดขึ้นก็ดีที่สุดแล้วที่เป็นไปได้จริง จึงยินดีพอใจสุขใจในผลนั้นและยินดีพอใจสุขใจในการวางผลนั้นให้โลกได้อาศัย ส่วนตนเองเอาความยินดีเต็มใจพอใจสุขใจสงบสบายกับความไม่ติดยึดอะไรมาเพื่อตัวเราของเรา

*พรหม ๔ หน้า* เป็นผู้ที่เข้าใจสัจจะว่า ความสำเร็จในการทำงานหรือความสำเร็จในการช่วยคนหรือความสำเร็จในการรักษาโรคทางกายของเรา ก็ไม่ใช่ความสำเร็จหรือไม่ใช่ประโยชน์ที่แท้จริงของเรา ความสำเร็จหรือประโยชน์ที่แท้จริงของเรา คือเราไม่ทุกข์ ไม่ว่าจะมันจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ

เมื่อเราได้ลงมือทำอย่างเต็มที่แล้ว อุเบกขาเท่านั้น เมื่อเราได้ยินดีเต็มใจพากเพียรพยายามทำสิ่งที่ดีให้กับตนเองหรือผู้อื่นอย่างเต็มที่แล้ว เราก็ยินดีเต็มใจปล่อยวางทั้งการกระทำและผลของการกระทำให้โลกไป ตามบาปบุญ/กุศลอกุศลของเราและโลก เพราะไม่ว่ามันจะเป็นอย่างไร สุดท้ายมันก็ดับไป

เรายินดีเต็มใจพอใจสุขใจกับการรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่าดีเป็นประโยชน์ เป็นคุณค่า เป็นสิ่งที่ควรส่งเสริม เป็นสิ่งที่ควรกระทำและควรอาศัย แต่ยึดมั่นถือมั่นให้ผลดีเกิดขึ้นตั้งใจเราหมายตลอดไม่ได้ เพราะขึ้นอยู่กับวิบากเก่าส่วนหนึ่ง และวิบากใหม่ส่วนหนึ่งของแต่ละคนที่รับผลนั้นสังเคราะห์กัน ส่วนชั่วเป็นความเดือดร้อน เป็นความเสื่อมต่ำ เป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่ควรทำ ไม่ควรส่งเสริม(ควรต่อต้าน)และไม่ควรอาศัย เมื่อเราเลิกจากชั่วได้ด้วยความรังเกียจชั่วได้แล้ว ก็ล้างความรังเกียจชั่วออกไป เพราะความรังเกียจชั่วทำให้ใจเป็นทุกข์ ด้วยการเปลี่ยนจากความรังเกียจเป็นเมตตาและอุเบกขา คือปรารถนาให้เขาพ้นชั่วพ้นบาปพ้นทุกข์นั้น เราช่วยเขาได้ก็ช่วย ช่วยเขาไม่ได้ก็ไม่ช่วย เราช่วยเขาให้เขาพ้นชั่วพ้นบาปพ้นทุกข์นั้นเท่าที่เราช่วยได้ ถ้าช่วยได้เท่าไรก็ปล่อยวางให้เป็นกุศลของเขาตามจริงนั้น ช่วยไม่ได้ก็ปล่อยวางให้เป็นอกุศลของเขา วันที่เขาทุกข์เกินทนเขาจะเลิกทำชั่ว(ไม่วันใดก็วันหนึ่งไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่ง) แล้วเขาจะหันมาทำดี(เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม) พลังความดีของเขาจะทำให้เขาได้พบสัตว์บุรุษ ได้ฟังสัตว์ธรรม เกิดการปฏิบัติ

จนพันทุกขีในที่สุด ส่วนเรานั้นได้ทำอย่างเต็มที่แล้ว จิต  
วิญญาณของเราก็จะบันทึกเป็นกุศลของเราอย่างเต็มที่เช่นกัน  
คอยให้ผลในชาตินี้และชาติอื่นๆสืบไป ให้ผลแล้วก็จบดับไป  
สุดท้ายเมื่อถึงเวลาอันควรไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่งเราก็ปรินิพพานจบ  
ดับสูญ

มนุษย์ผู้มีปัญญาและมีความประเสริฐแท้ จึงเป็นผู้ยินดี  
เต็มใจพอใจสุขใจในการไม่ทำชั่ว ยินดีเต็มใจพอใจสุขใจในการ  
ทำแต่ความดีอย่างเต็มที่โดยไม่เบียดเบียนไม่ทรمانตนเอง  
และผู้อื่น ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่จะทำได้ ณ เวลานั้น  
แล้วทำจิตใจให้ยินดีเต็มใจพอใจสุขใจมองใสสงบสบาย ด้วย  
การปล่อยวางทั้งการกระทำให้จบดับไปและผลของการกระทำ  
นั้นให้ส่งผลตามวิบากของเราและของคนในโลกในอดีตส่วน  
หนึ่งและปัจจุบันส่วนหนึ่งสังเคราะห์กัน รับผลแล้วเมื่อหมด  
ฤทธิ์ของวิบากนั้นผลนั้นก็จบดับไป

๑๒. พรหม ๓ หน้า ทำดีด้วยความกังวลใจและเปลือง  
พลังในการลุ้นผล

พรหม ๔ หน้า ทำดีด้วยความยินดี เต็มใจ สบายใจ  
ไม่กังวลกับผล แต่มีความสุขในการตรวจผล ว่า ทำเหตุอย่างนี้ มี  
องค์ประกอบอย่างนี้ เกิดผลอย่างนี้ ถ้าคราวต่อไปสามารถทำให้  
ดีกว่าได้ก็ทำ ถ้าทำไม่ได้ก็วางใจ ทำให้เกิดสภาพที่ดีที่สุดที่เป็น  
ไปได้จริงทุกครั้งก็พอ

๑๓. พรหม ๓ หน้า ขยันเกินอย่างไม่ดูตาม้าตาเรือ  
(สถานการณ์และความพร้อมของตัวเองและผู้อื่น) ขยันเกิน

จนตัวเองต้องเสียสุขภาพเป็นประจำ กินใช้ไม่พอดี สละผลที่ได้ ออกไปอย่างไม่พอดี เช่น มากไปหรือน้อยไป จนเบียดเบียนตน

พรหม ๔ หน้า ขยันพอดีอย่างดูตาม้าตาเรือ (สถานการณ์และความพร้อมของตัวเองและผู้อื่น) ขยันเต็มที่ ให้เหนื่อยหนักพอดีเท่าที่จะมีสุขภาพดี เพราะรู้ความจริง ตามความเป็นจริงว่า ขยันเกินร่างกายก็เสื่อมเร็ว ขี้เกียจเกิน ร่างกายก็เสื่อมเร็ว ขยันเต็มที่ให้เหนื่อยหนักอย่างพอดีแข็งแรงที่สุด(ขยันอย่างพอดีก็คือ การตั้งตนอยู่บนความลำบาก ให้เหนื่อยหนักในขีดที่ทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบาก ไม่ทรมาน ตนเองจนถึงขั้นทนได้ยากได้ลำบาก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตั้งตนอยู่บนความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่ง) จึงจะแข็งแรงที่สุด สบายที่สุด เสื่อมช้าที่สุด เป็นประโยชน์ตนประโยชน์ ท่านสูงสุด สละผลที่ได้ออกไปอย่างพอดี เพราะรู้ความจริง ตามความเป็นจริงว่า ถ้าสละมากไปก็ขาดแคลนไม่มีทุนขยาย กิจการบุญกุศลนั้นๆต่อไป หรือถ้าักไว้มากเกินไปหรือสละออก น้อยไป ก็จะเป็นภาระและวิตกกังวลในการดูแลเปล่าๆ แทนที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและเป็นกุศลต่อตนเอง กลับกลายเป็น ปัญหาต่อตัวเอง

รู้ความจริงตามความเป็นจริงว่าเราสละออกก็เป็นกุศล ของเรานั้นแหละ เช่น เราช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นไว้มากๆ ถึง เวลาอันควรพลังงานสนามแม่เหล็กแห่งกรรมดีของเรา ที่เรา ได้กระทำให้ ได้สั่งสมไว้ในจิตวิญญาณของเรา ก็จะเขียน



บท(กรรมลิขิต) ดลบันดาล แสดงฤทธิ์ แสดงบทบาท จัดสรร ให้มีผู้คน(อาจเป็นคนที่เราเคยช่วยเหลือหรือคนอื่นๆ) สสาร พลังงาน เหตุการณ์ องค์กรประกอบ เหตุปัจจัย สิ่งแวดล้อม ช่วยเหลือเกื้อกูลให้เราเอง แม้เราจะไม่อยากได้ตอบแทนคืน ก็ตาม เพราะมันเป็นสัจจะ เป็นสมบัติแท้ของเรา ความจริง ในชีวิตการกินใช้แค่พอดีที่จะมีความเป็นอยู่มีความสุข มีสุขภาพที่ดี ไม่มีภาระมากนัก กินใช้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นเอง ไม่จำเป็นต้องสะสมไว้มากเกินจนเป็นภาระเป็นภัยต่อตน(สิ่งที่เกินความจำเป็น ถ้าเราเก็บเอาไว้จะเป็นภาระเป็นภัย ถ้าสละออกไป จะเป็นบุญกุศลเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและผู้อื่น) สละออกไป ด้วยปัญญาว่า จะให้ข้าวของหรือกิจกรรมอะไร กับใคร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร จึงจะไม่ส่งเสริมความโลภโกรธหลงให้เขา ให้เขาได้พึงตนและมีน้ำใจเกื้อกูลแบ่งปันคนอื่นต่อไป

ตั้งตัวอย่างของพระพุทธเจ้า แม้พระองค์จะมีสมบัติ มีกุศลมากมายก็ไม่หลงหอบหวงมาเป็นภาระเป็นภัยต่อตน ส่วนผู้ที่ไม่รู้สัจจะก็ต้องทุกข์ เป็นภาระ เป็นความวิตกกังวล เป็นภัยกับสมบัติและกุศลโลกียะของตน ทุกข์ยากลำบากในการแสวงหา ยังต้องทุกข์ยากลำบากในการรักษา ทุกข์ยากลำบากในการขยายกิจการต่อ ทุกข์จากทรัพย์สมบัติจะดึงดูดคนที่มีความโลภความเห็นแก่ตัวมาอยู่ใกล้ตัวเรา ซึ่งเสี่ยงต่อการทำอันตรายต่อเราได้ ยิ่งไปกว่านั้นการกักเก็บไว้มากเกินความจำเป็นนั้นเป็นวิบากอกุศลซ้อนเพราะทำให้คนอื่นลำบากขาดแคลน ซึ่งวิบากอกุศลจะดูดดึงสิ่งเลวร้ายมาสู่ชีวิตตน ตาม

ความโง่ ไม้รู้ทุกข้อโทษภัยของการมีมากเกินไปของตนเอง นี่คือ ความช่วยของคนรวย คนรวยจึงช่วยกว่าคนจน (คนจนที่มี ปัญญา รู้ สัจธรรม)

ผู้ที่มีปัญญาฉลาดในสัจธรรมจะฝากสมบัติไว้กับผู้คน ต่างๆ (เกื้อกูลผู้อื่นไว้) ซึ่งก็คือธนาคารบุญกุศลที่สั่งสมไว้ในจิต วิญญาณของตนเอง ย่อมสบายใจกว่า ไม่ต้องปวดหัววิตกกังวล กับสมบัติ และสมบัติก็ไม่ก่อภัย ไม่ก่อความเดือดร้อนให้ สมบัติ บุญกุศลจะถูกจัดสรรมาให้เราใช้ตามความเหมาะสมตามธรรมเอง

ผู้ที่ถึงสัจจะว่าชีวิตจะมั่นคงผาสุกได้อย่างไร จึงเลือกที่จะจนอย่างขยัน ทำภาระหน้าที่การงานที่มีคุณค่าประโยชน์สุดฝีมือ โดยทำในขีดที่หนักหน้อยอย่างพอดีที่จะไม่เบียดเบียน ไม่ทรมาณตน ได้เท่าไหนฝึกกินน้อยใช้น้อยแค่พอดีแข็งแรง ไม่ใช่ในสิ่งที่เป็นภัยและไม่จำเป็น แต่ใช้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ และจำเป็นเท่านั้น อะไรที่จำเป็นที่เราพึ่งตนเองได้ ทำเองได้ ก็ทำเอง ส่วนที่ต้องเก็บไว้ก็เก็บไว้แต่น้อยที่สุดเท่าที่พอดีที่จะ ดำเนินกิจกรรมการงานไปได้ โดยไม่ลำบากไม่ฝืดเคืองเกินไป ไม่เบียดเบียนไม่ทรมาณตน คือไม่ขาดแคลนและไม่มากจนเป็น ภาระเป็นภัย ที่เหลือสละออกไปฝากไว้เป็นธนาคารบุญกุศล



"ปล่อยวางไม่ได้"

เป็นวิบากใหม่  
ที่ทำให้ทุกข์  
และขัดขวางสิ่งดี  
ไม่ให้เข้ามาในชีวิต

08/08/57



กุศลทำหน้าที่ 2 อย่าง คือ  
ละลายทุกข์ และ เพิ่มสุข

# หมอเขียว บรรยายกับ นักศึกษาแพทย์วิถีธรรม เม.ย. ๕๗ ณ สวนป่านาบุญ ๑

จะวิเคราะห์ตรงนี้ให้ฟังนะมันมีหลายประเด็น ตั้งแต่  
กลุ่มที่แล้วที่พูดถึงว่าใครจะอดขนม ๓๕ วัน พออดเสร็จใจ  
มันห่อเหี่ยวเลยนะ เห็นใหม่ว่าอดขนม ๓๕ วันเราทำได้ แต่  
ว่าล้างกิเลสไม่ได้ นี่เล่าให้ฟังว่าการตัดการหยุดสิ่งใดได้ ไม่ได้  
หมายความว่าล้างกิเลสตัวนั้นได้ เพราะฉะนั้นต้องตรวจสอบสิ่ง  
นั้นที่ใจจริง ๆ ว่าปล่อยใสใหม่ ถ้าเราล้างกิเลสได้จริงที่ไม่ใช่การ  
กดข่ม การอดหรือการตัดเอาเฉยๆ จิตใจจะปล่อยใส จะไม่ใช่  
หมดแรง เพราะมีวิมุติเป็นกำลังไง เราจะมีกำลัง เราจะเบิก  
บาน ไม่ใช่ห่อเหี่ยว แต่การกดข่ม การอด หรือการตัด ก็เป็น  
สมณะเป็นพลังเสริมในการควบคุมกิเลส การได้อุด ได้ทน ก็  
ได้สมณะ ได้ความสงบจากกิเลสชั่วคราว แต่ไม่สามารถทำลาย

กิเลสได้ คนที่ไม่มีญาณปัญญา ถ้าตัวเองกดขี่มานาน เป็นปี สองปี หลายปี หรือทั้งชีวิต ก็จะหลงว่าตัวเองบรรลุลุธรรม ซึ่ง แท้ที่จริงยังไม่ได้บรรลุ

แต่ถ้าเรารู้จักอ่านใจของเรา ว่ามันมีความไม่เบิกบาน มันมีความผิด ๆ ผืน ๆ อยู่ หรือแม้แต่อ่านใจว่าจริง ๆ ยังอยาก กินอยู่ คุณจะอยากกิน ไม่ว่าจะอยากแรง หรือไม่แรง คุณยังไม่ พ้น อยากกินอยู่มันยังไม่ใช่ ยังจะมีเชื้อกิเลสอยู่ ถึงแม้ไม่อยาก น้อยก็เป็นเชื้อกิเลสอยู่ ถ้าไม่ตามฆ่าให้มันหมด มันจะกลับมา โຕใหม่ แม้จะเหลือแค่ตัวเล็ก ตัวน้อย นี่แหละ

อันนี้ขอให้เราอ่านจิตให้เก่งๆ พยายามฝึกอ่าน ให้ ชื่อสัตย์ต่อตัวเอง เหมือนที่จับพูดนั่นแหละ จริงๆมันต้อง ชื่อสัตย์ต่อตัวเอง กิเลสอยากก็บอกว่ากิเลสอยาก หิวก็บอกว่าหิว ทั้งกิเลสอยากและทั้งหิวทั้งสองอันก็บอกทั้งสองอัน บอกมาชัดๆเลย โดยเฉพาะบอกใจตัวเอง บอกใจตัวเองให้ชัด ๆ พูดกับเพื่อน ก็ได้ แต่อย่างน้อยต้องบอกใจตัวเอง ตกลงเรามีอย่างเดียวหรือ สองอย่าง มันเมื่อยเหนื่อยเพลียหิวจริง ๆจากการโหลตงาน ประกอบกับกิเลสก็อยากกินด้วย มีสภาพทั้งสองอย่างก็ต่อรู้ ทั้งสองอย่าง

จะบรรลุลุธรรมต้องมีสัญชาติญาณแห่งคนตรงนะเพราะ จิตวิญญานเราจะบันทึกทุกอย่าง จิตวิญญานจะบันทึกทุกอย่างเลย นะ คิดยังไง คิดจริงเขาบันทึกทุกศลให้คุณ คุณคิดไม่จริงปุ๊ปคุณหลอก ตัวเอง และหลอกคนอื่น จิตวิญญานของคุณเขาบันทึกเลยนะ บาบเลยนะ อันนี้เราจะไม่บรรลุ ถ้าเราไม่ชื่อสัตย์ต่อตัวเอง แล้ว

ต้องชัดเจนให้ได้ว่าถ้าเป็นวิมุติแท้ มันจะเบิกบาน มันจะ  
เต็มใจ มันจะไม่มี ความอยากเสพสิ่งนั้นเลย อย่างเต็มใจ อย่าง  
มีพลัง ที่ไม่ยอมเสพเพราะใช้ปัญญาล้างสุขดวงได้ จิตใจจะ  
ผ่องใส เพราะไม่ใช่การกดข่ม อันนี้ต้องอ่านให้ดี ๆ โดยเฉพาะ  
ถ้าเราล้างกิเลสตัวนั้นๆไปได้มาก กิเลสจะลดลงเหลือขนาด  
เล็กๆที่เรามักจะไม่ใช่ใจ เราจะมีความรู้สึกว่าเราล้างได้แล้วนี่

นักปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่จะตกม้าตายตรงนี้ ตรงนี้  
ระวังให้ดี เราจะรู้สึกที่เราล้างได้แล้ว เราสู้ได้แล้วแหละ เราลืม  
อ่านรายละเอียดว่ามันมีความอยากไรๆอยู่ มันมีความอยาก  
เล็กๆมาเป็นตัวกาวเกาะอยู่ ถ้าเราไม่จัดการกับตัวนี้นะ มันจะ  
กลับมาโตใหม่ และกลับมาเตะเราใหม่ ตัวนี้ร้ายมาก อันนี้ทำให้  
นักปฏิบัติธรรมตกม้าตายมาเยอะแล้ว หรือเราตัดเราผ่านอะไร  
มาได้เราจะประมาท และมักจะห้ามๆ และไม่ละเอียดล่อใน  
การตรวจจับอาการกิเลสตัวเล็กๆที่เหลืออยู่ ถ้าไม่ละเอียดล่อ  
ในการจับอาการนี้แหละ จะทำให้ล้างยากมากเลยนะ เพราะ  
มันจะไม่ยอมล้าง มันจะเนิ่นช้าแล้วก็หลงว่าตัวเองบรรลุจริงๆมัน  
ก็บรรลุมาเป็นลำดับๆอยู่แต่มันไม่เกลี้ยง ไม่เกลี้ยงแล้วพร้อม  
จะกลับมาโตใหม่

ระวังให้ตื่นตัวนี้จะมาเหมือนฟ้าแลบ แลบแล้วก็หายไป  
ถ้าไม่สังเกตก็จะไม่รู้ไม่เห็นแล้วปล่อยให้มันหายไปโดยไม่ถูก  
ทำลาย มันอุตสาแลบมาแล้ว ฟ้าแลบแล้วยังปล่อยมันไปเฉย  
เลย ปล่อยไม่ได้นะ จับอาการฟ้าแลบ คือกิเลสมันแลบมา เอา  
ใจดี มาเสร็จมันหายไปเลย ถ้าคุณไม่ตามล่ามันนะมันจะแอบ

โตะไปเรื่อย แอบแลบมาเรื่อย ๆ แล้วก็ลากเราไปนรกเลย ระวัง  
เถอะตัวนี้จะทำให้เราพลาดได้ อย่าพลาดพวกนี้อย่าพลาดอ่าน  
ใจให้ดี

ถ้ามันยังมีรูปรอยของความอาลัยอาวรณ์ในกิเลสตัวใด  
ตัวใดอยู่ ล้างให้เกลี้ยงมันไม่ได้มีประโยชน์อะไร อย่าประมาท  
บางที่เราสู้สึกว่าเราเหลือเล็กน้อยแล้ว พอไม่ละเอียดคิด  
ว่าเราพ้นแล้ว เราจบแล้ว นั่นแหละมันจะซ้ำ มันจะกลับมา  
เตะเรา อันนี้ตามให้ละเอียดให้ดี ๆ อันนี้หลายคนสู้กับบางอัน  
ชนะมาแล้วแต่ไม่ได้เก็บรายละเอียดจริง ๆ มันเป็นลักษณะ  
ของอนาคามีในเรื่องนั้น ๆ เป็นเรื่อง ๆ เป็นเรื่อง ๆ ไป แต่ถ้า  
ประมาท ๆ บางทีเล่นงานเราได้อันนี้ระวัง อย่าประมาท มัน  
กลับมาโตะได้ ตรวจดูตัวนี้ให้ดีแลบมาตามเก็บเลยแม้อาการมัน  
จะหายไป เราก็กตามพิจารณาโทษของมันด้วยอิทธิบาทยินดี  
เต็มใจพอใจ

ให้มีความยินดี อย่าลืมนำอิทธิบาทในการสู้กับกิเลส  
อิทธิบาทเป็นหนึ่งในโพธิปักขยธรรม ๓๗ อิทธิบาท ฉันทะ  
ความยินดีเต็มใจพอใจ ใช้ฉันทะในการสู้กับกิเลส ซึ่งจริง ๆ อิทธิ  
บาทเองความพอใจเป็นข้อหนึ่งในมูลสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า  
ธรรมทั้งปวงมีฉันทะเป็นมูล คนจะบรรลุธรรมจะต้องมีฉันทะ  
เป็นมูล อย่าลืมนำฉันทะให้เป็นประโยชน์ให้ได้ และในแสงเงิน  
แสงทอง พระพุทธเจ้ายืนยันก็ยืนยันว่า คนที่จะบรรลุธรรมจะเดิน  
มรรคมีองค์ 8 ได้ดีต้องมีฉันทะ จะเห็นว่าแต่ละสูตรนั้น  
พระพุทธเจ้าเน้นย้ำเรื่องฉันทะ นักปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มักจะ  
๗๒ ไชรหัสลับสุดขอบฟ้า



ลืมหือเอาฉันทะมาใช้ ถ้าลืมหือเอาฉันทะมาใช้พลังจะน้อย ถ้าเอาฉันทะมาใช้พลังก็จะสูงสุด ความสุขก็จะสูงสุด พลังและความสุขสูงสุดอยู่ที่ฉันทะ จำไว้ว่าจะอยู่ที่ฉันทะอย่าทิ้งเด็ดขาด ฉันทะในการฆ่ากิเลส ในการทำความดี

จริง ๆ พวกเราส่วนใหญ่มีฉันทะในการหยุดชั่ว มีฉันทะในการทำความดี อันนี้ส่วนใหญ่ทำกันได้ดี แต่ฉันทะในการล้างกิเลสไม่ค่อยเอามาใช้ มันก็จะล้างไปดุ่น ๆ อย่างนั้น พิจารณาโทษก็พิจารณาไปดุ่น ๆ อย่างนั้น โดยไม่ใช้ฉันทะร่วมนะ มันซ้ำมันไม่มีพลังทำลายกิเลส แต่ถ้าเรามีฉันทะยินดีเต็มใจพอใจสุขใจในการพิจารณาโทษของกิเลส พิจารณาความไม่เที่ยง ความไม่มีตัวตนของกิเลส ยินดีเต็มใจพอใจสุขใจในการพิจารณาประโยชน์ในการไม่มีกิเลส เราสร้างความยินดีขึ้นมาในการพิจารณาซ้อนขึ้นไปเลย แม้กิเลสวิ่งหนีหายไปแล้วก็ตามประจันหน้า อยู่ก็ตาม ประจันหน้าอยู่แล้วมันอยากอยู่ เราสร้างความยินดีขึ้นมาซ้อน สร้างความยินดีในการพิจารณาไตรลักษณ์(ความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ความไม่มีตัวตนของกิเลส) และพิจารณาอานิสงส์(ประโยชน์ของการไม่มีกิเลส)

การพิจารณาไตรลักษณ์และอานิสงส์จะเป็นหัวใจหลักในการทำลายกิเลส ไตรลักษณ์ของกิเลสกับอานิสงส์ของการไม่มีกิเลสนี่จะเป็นหลักสำคัญที่เราต้องพิจารณาด้วยฉันทะความยินดีเต็มใจพอใจ อันนี้จะมีค่ามากจะบรรลุธรรมเร็ว ไม่เช่นนั้นจะช้า ผู้ที่ต้องการความเร็วสูงสุดและเป็นสายสุขาปฏิบัติ(ปฏิบัติอย่างเป็นสุข)ในการฆ่ากิเลสแบบไม่ทุกข์ หรือทุกข์น้อย ต้องใช้

ฉันทะ เราใช้ฉันทะพิจารณาไตรลักษณ์ของกิเลสและอานิสงส์ของการไม่มีกิเลส ไม่ว่าจะกิเลสจะประจันหน้าอยู่หรือกิเลสที่มันแวบมาปั๊บแล้วมันหายไป เราตามไปพิจารณาเลยเพื่อที่จะตามเข้าไปล้างในอนุสัย ถ้าเราปล่อยไปเฉย ๆ มันจะแอบโต

กิเลสนี้แหละถ้าเราสู้มันไม่ได้มันจะมาแล้วออกอาการ ค้างเติ่ง แต่ถ้าเราสู้ได้นะ มันจะฉลาดมาก โศครฉลาด มันฉลาด กิเลสเนี่ย ถ้ามันรู้ว่ามันสู้เราไม่ได้มันแวบๆแล้วรีบหนีไป สุดฉลาดเลยนะ กิเลสมีชีวิตมันไม่อยากจะตาย สุดวายร้าย วายร้ายสุดวายร้าย แต่ถ้ามันรู้ว่ามันสู้เราได้นะ มันจะไม่ไปไหนมันจะอยากอยู่นั้น ออยากอยู่นั้นแหละ ทรมานอยู่นั้นแหละ แต่ถ้ามันรู้จะแพ้เรามันมาแวบแล้วรีบหนี แต่ถ้าวันที่มันรีบหนีอย่าปล่อยให้มันหนีไปเฉย ๆ มันหนีไปไหนก็ช่างตามเข้าไปล้างในอนุสัยเลย พิจารณาโทษมันเข้าไป พิจารณาประโยชน์ของการไม่มีมัน ถ้าเราหมั่นพิจารณาอย่างนี้ซ้ำ ๆ จนเราเบิกบานที่ไม่เอากิเลส เราเต็มใจไม่เอากิเลส ตามเข้าไปฆ่ากิเลสให้หมด ถ้าเราพิจารณาอย่างนี้มาคราวหน้ากิเลสจะเบากว่าเดิม แวบมาก็เบาเลย เราก็ไล่ตามพิจารณาโทษของกิเลส ประโยชน์ของการไม่มีกิเลส สุดท้ายแล้ว กิเลสมันจะไม่มา

เพราะฉะนั้นตัวนี้อ่าเฝิน อย่าเฝินในการเก็บรายละเอียด ของกิเลสแต่ละตัวแต่ละตัว เพราะตอนนี้เราแต่ละคนก็สู้ได้ ตัวนั้นตัวนี้มา แต่บางที่เก็บรายละเอียดพวกนี้ยังไม่เกลี้ยง จงเก็บให้มันเกลี้ยงแล้วมันจะเป็นพลังให้ล้างกิเลสตัวอื่นๆต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพดี

ถ้าเราล้างกิเลสได้หลายตัว แต่ไม่ฝึกเก็บล้างตัวเล็กๆ ที่เหลือให้เกลี้ยง จะหลงตัวว่าเป็นอรหันต์ได้ง่าย เพราะจะปล่อยวางความทุกข์ต่างๆ ได้ง่ายได้มาก ดูเฉินๆ เหมือนรู้สึกว่าจะไม่เอาอะไร เหมือนคิดว่าจะไม่เอาอะไร แต่จริงๆ มันมีแวบๆ วับๆ อยู่ ต้องล้างให้เกลี้ยง จึงจะได้สภาพอรหัตผลที่สมบูรณ์ในแต่ละเรื่อง หรือหลายเรื่องตามที่เราได้พากเพียรละล้างกิเลสจริง

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของศีล ๘ ประการว่า ศีลที่เป็นกุศล คือศีลที่ประกอบด้วยสมาธิและปัญญาที่ทำลายกิเลสได้ “สังจะมีอย่างเดียวกันนั้น มิได้มีสอง” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๙ ข้อ ๕๔๙) ย่อมถึงอรหัตผล(การไม่มีตัวตนของทุกข์ อันเกิดจากกิเลสในจิตวิญญาณ)โดยลำดับ ดังนี้

๑. อวิปปฏิสาร คือ ไม่เดือดเนื้อร้อนใจจากกิเลสตัวนั้นๆ อีกต่อไปแล้ว

๒. ปามุชชะ คือ เบิกบานยินดีที่ไม่มีกิเลสตัวนั้นๆ มาสร้างทุกข์ภัยให้กับชีวิตตนและผู้อื่นอีกต่อไป

๓. ปีติ คือ อิ่มใจ เพราะไม่ต้องสร้างทุกข์ภัยให้กับตนเองและผู้อื่น และเป็นประโยชน์สุขที่แท้จริงสูงสุดต่อตนเองละผู้อื่น เนื่องจากกิเลสตัวนั้นๆ ที่เคยมีในตนได้ตายหมดไปแล้วอย่างถาวร

๔. ปัสสัทธิ คือ สงบจากกิเลส อันเกิดจากกิเลสตัวนั้นๆ ได้ตายไปอย่างถาวร

๕. สุข คือ ความสุขอันเกิดจากกิเลสตัวนั้นๆ ตายไปอย่างถาวร เป็นสภาพมีพลังยินดีเต็มใจเบิกบานผ่องใสสุขสบายใจไร้ทุกข์ไร้กังวลที่ไม่ต้องสร้างทุกข์ภัยให้กับตนเองและ

ผู้อื่น และเป็นประโยชน์สุขที่แท้จริงสูงสุดต่อตนเองละผู้อื่น เป็นมงคลกุศลสูงสุดในชีวิต ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่พลังหรือหัต ผลดังกล่าวจะเป็นพลังที่สามารถทำให้วิบากกุศลเบาบาง ได้มากที่สุดและดึงดูดสิ่งสร้างสรรค์ที่ดีงาม/สิ่งที่เป็นประโยชน์ ต่างๆให้ชีวิตได้มากที่สุดตามธรรม

๖. สมาธิ คือ จิตตั้งมั่นในการปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์ (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๐ ข้อ ๒๐๖ สมาธิปริขาร ๗) จึงเกิดความ ตั้งมั่นในความผาสุกดังกล่าว

๗. ยถาภูตญาณทัสสนะ คือ รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงว่า โลกียสุขหรือสุขลวงนั้นให้ความสุขที่น้อย และสุข นั้นดับไปอย่างรวดเร็ว แต่นำทุกข์ทั้งปวงมาให้อย่างไม่มีความ สิ้นสุด เมื่อดับโลกียสุขหรือสุขลวงได้ จะเกิดโลกตรสุขซึ่งเป็น ความสุขที่ไม่มีทุกข์เจือ(ยกเว้นทุกข์อันเกิดจากวิบากกุศลที่ได้ ทำมาก่อนแล้วก็ต้องรับผล แต่จะได้รับน้อยกว่าที่ทำมาเพราะมี กุศลใหม่ไปทำให้อกุศลเก่าเบาบาง) เป็นสุขอันไพบูรณ์ เป็นสุข ที่ดีที่สุดในโลก (พระไตรปิฎก เล่ม ๔ ข้อ ๑, เล่ม ๑๗ ข้อ ๒๔๒ - ๒๔๖, เล่ม ๒๗ ข้อ ๗๗๘,๗๗๙,๑๕๔๙-๑๕๕๒, เล่ม ๑๐ ข้อ ๒๕๘, เล่ม ๒๕ ข้อ ๘ และเล่ม ๓๐ ข้อ ๖๕๙)

๘. นิพพิทาวีราคะ คือ เปื่อหน่ายคลายกำหนด เกิด สภาพคลายจากการอยากเสพ/ไม่อยากเสพโลกียสุขหรือสุข ลวงอย่างเต็มใจพอใจสุขใจ

๙. วิมุตติญาณทัสสนะ คือ รู้แจ้งเห็นจริงในความหลุด พ้น ไม่ว่าจะผัสสะ(สิ่งที่มีมากระทบแล้วทำให้เกิดอาการอยากเสพ กิเลสสุขลวงนั้นๆ) จะมากระทบก็ครั้งต่อก็ครั้ง หรือระลึกถึง

เหตุการณ์ที่เคยเสพหรือทำให้อยากเสพกิเลสสุขลวงนั้นๆ ก็  
ครั้งต่อก็ครั้ง ก็ไม่เกิดอาการอยากเสพกิเลสสุขลวงนั้นๆ ด้วย  
ความเต็มใจพอใจสุขใจ(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๔ “กัมมัตถยสูตร”  
ข้อ ๑)

ท่านที่ใส่ใจในการฟังธรรมบ่อยๆ แสดงธรรมหรือ  
สนทนาธรรมบ่อยๆ ทบทวนธรรมบ่อยๆ พิจารณาใคร่ครวญ  
ธรรมบ่อยๆ และปฏิบัติสมาธินิมิต คือ จิตตั้งมั่นในการปฏิบัติ  
มรรคทั้ง ๗ องค์ ซึ่งก็คือการปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ นั้นเอง  
พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นเหตุแห่งการวิมุตติหลุดพ้นจากทุกข์อัน  
เกิดจากกิเลสในจิต(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๒ “วิมุตติสูตร” ข้อ  
๒๖) จิตใจก็จะมีแต่ความผาสุกที่ยั่งยืนตลอดกาลนาน (พระ  
ไตรปิฎกเล่ม ๓๐ ข้อ ๖๕๙)



เจริญธรรม สำนึกดี มือภัย ไร้ทุกข์  
หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน)

บรรณานุกรม

กรมการศาสนา. (2541). พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ. กรุงเทพมหานคร  
: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



ประวัติผู้เขียน หมอเจียว (ใจเพชร กล้าจน)

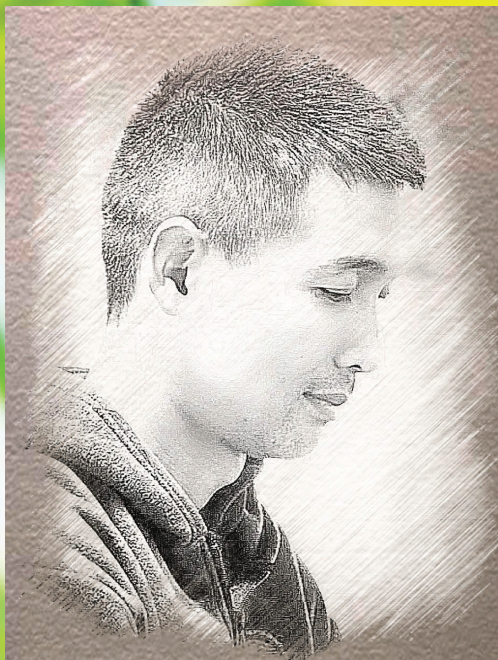
ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม สำนักการแพทย์ทางเลือก  
กระทรวงสาธารณสุข  
นักวิชาการสาธารณสุข ระดับชำนาญการ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ  
แพทย์วิถีธรรมและครูฝึกแพทย์แผนไทย ศูนย์สุขภาพส่วนป่านาบุญ  
ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย  
ประธานหลักสูตรผู้ประกอบการสังคม สาขาแพทย์วิถีธรรม สถาบันอาศรมศิลป์

## การศึกษาและอบรม

๑. ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ สาธารณสุขศาสตร์ มสธ.
๒. ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ บริหารสาธารณสุข มสธ.
๓. สำเร็จการศึกษาวิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนไทย, แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย, เวชกรรมแผนไทย, เกษัชพฤษศาสตร์, ธรรมเนียมและสังคมวิทยาการแพทย์ มสธ.
๔. ศึกษาและอบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซียและจีนได้ห้าวัน
๕. ปริญญาโท สาขาพัฒนาบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”
๖. ปริญญาเอกวิทยาศาสตร์สุขภาพบัณฑิตศึกษาศาสาธาณสุขชุมชน ด้วยผลงานการค้นพบและเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรมจากมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๕
๗. นักศึกษาปริญญาเอก สาขายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

## ผลงาน

๑. รางวัลข้าราชการโรงพยาบาลดีเด่น พ.ศ. ๒๕๓๖
๒. รางวัลข้าราชการสาธารณสุขดีเด่น จังหวัดมุกดาหาร พ.ศ. ๒๕๔๓
๓. ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์มงกุฎไทย ชั้นที่ ๓ ตริตาภรณ์ วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๔๕ เป็นปีที่ ๕๗ ในรัชกาลปัจจุบัน
๔. รางวัลต้นแบบคนดีแทนคุณแผ่นดิน พ.ศ. ๒๕๕๓ เครือข่ายเดอะเนชั่น
๕. รางวัลคนค้นคนอวอร์ด ครั้งที่ ๒ สาขาคนต้นเรื่องแห่งปี พ.ศ. ๒๕๕๓
๖. รางวัลชนะเลิศ ผลงานวิชาการ Routine to Research ประเภทโปสเตอร์ เรื่อง “ฝ่าทางตันปัญหาสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม ของหน่วยแพทย์วิถีธรรมโรงพยาบาลอำนาจเจริญ” จากสำนักป้องกันควบคุมโรคที่ ๕, ๖, ๗ วันที่ ๒๙ มิถุนายน - ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔
๗. รางวัลชนะเลิศอันดับ ๑ ในผลงานวิชาการงานเวชปฏิบัติครอบครัว และชุมชน เรื่อง “นวัตกรรมฝ่าทางตันปัญหาสุขภาพโรงพยาบาลอำนาจเจริญ” จากสำนักงานบริการสาธารณสุขและสมาคมเวชกรรมสังคมแห่งประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๔



จะดีไหม ?  
จะเหมาะสมไหม ?  
จะเห็นอย่างไร ?  
จะลองดูบ้างไหม ?  
จะเอาก็ได้ไม่เอาก็ได้นะ ?  
เป็นถ้อยคำที่ให้ “ อิสระ ” จากการบีบคั้น  
แก่ตัวเรา และผู้ที่เราจะให้คำแนะนำ  
หรือช่วยเหลือ

หมอมณี (ใจเพชร กล้าจน)