

## บทที่ 8

### ตำนานแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

การแพทย์วิถีพุทธ เป็นการบูรณาการองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้เข้าถึงมวลมนุษยชาติในมิติกว้างในการดูแลสุขภาพเบื้องต้น เพื่อให้เหมาะกับคนทุกชนชาติทุกฐานจิตทุกฐานะ ทุกอาชีพ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ โดยดำเนินการภายใต้สโลแกน “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวคุณเอง” และ “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค” สำหรับการแพทย์วิถีพุทธนั้น เป็นการพัฒนาต่อยอดจากการแพทย์วิถีธรรม ผู้ความเป็นพุทธะในมิติที่ลึกยิ่งขึ้นเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการเรียนรู้ฝึกฝนจนเข้าถึงวิชาแห่งพุทธะ ที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการสร้างสุขภาวะที่ดีของตน ทั้งในด้านสุขภาพกาย ใจ มิตรสหายที่ดี สังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี และช่วยเหลือเกื้อกูลมนุษยชาติให้มีสุขภาวะที่ดีไปพร้อม ๆ กัน ด้วยสภาวะจิตที่ดีงามและผาสุกอย่างยั่งยืน ซึ่งผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธ ที่มีความศรัทธาต่อหลักการแพทย์วิถีพุทธ เมื่อได้ปฏิบัติตามและได้พบเห็นว่า ตนเองมีความสุขขึ้นได้จริง จากการได้ปฏิบัติตามกระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ จากการฟังสิ่งที่ผู้วิจัยได้พิจารณาเสนอผ่านการบรรยายของผู้วิจัย การอ่านจากการเขียนหนังสือ วารสารแผ่นพับ ที่เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ และการดูภาพและฟังเสียงจากสื่อออนไลน์ในรูปแบบต่าง ๆ (เช่น ยูทูบ เอ็มพีสาม ซีดีและดีวีดี เฟสบุ๊กและไลน์ เป็นต้น) พร้อมกับการได้ร่วมบำเพ็ญบุญกุศลช่วยเหลือมวลมนุษยชาติในที่ต่าง ๆ ตลอดระยะเวลา 20 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538 ถึง พ.ศ. 2558 จึงได้มาร่วมปฏิบัติพัฒนาฝึกฝนตน เพื่อก้าวสู่ความเป็นพุทธะด้วยการปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา จนเกิดจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพิ่มมากขึ้นในที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศและต่างประเทศ จนเกิดเป็นเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธแห่งประเทศไทย และจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเครือข่ายอเมริกา รวมถึงกระจายอยู่ตามประเทศต่าง ๆ กว่า 10 ประเทศ ได้แก่ ลาว พม่า มาเลเซีย กัมพูชา เวียดนาม ฟิลิปปินส์ อินโดนีเซีย สิงคโปร์ จีน ไต้หวัน ฮองกง อินเดีย สวิสเซอร์แลนด์ เยอรมัน อังกฤษ ฝรั่งเศส สเปน เนเธอร์แลนด์ ฟินแลนด์ ออสเตรเลีย แอฟริกา และแคนาดา เป็นต้น

หนึ่งในยุทธศาสตร์หรือนโยบายการแพทย์วิถีพุทธ คือ ยุทธศาสตร์สี่เหลี่ยมจัตุรัส คือ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ แต่ละคนที่อยู่ในแต่ละที่แต่ละแห่ง ติดต่อกันสื่อสารส่งสัญญาณให้กัน แล้วลงมือปฏิบัติดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีพุทธที่ตนเอง และทำกิจกรรมช่วยเหลือมนุษยชาติพร้อมกับทำการสื่อสารในกลุ่มและต่อสาธารณชนทุกรูปแบบ เช่น จัดค่ายอบรมสุขภาพ การแนะนำแบบปากต่อปาก หนังสือ วารสาร แผ่นพับ ซีดี ดีวีดี วีซีดี เอ็มพี 3 โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ยูทูบ เฟสบุ๊ก

ไลน์ เป็นต้น โดยลงมือปฏิบัติสิ่งที่ตั้งมดงกล่าว พร้อม ๆ กัน อย่างเต็มที่ตามความสามารถและองค์ประกอบของแต่ละคน ซึ่งเป็นนโยบายที่สัมพันธ์กับทฤษฎีไร้ระเบียบ

ทฤษฎีไร้ระเบียบ มาจาก Chaos theory ซึ่งแปลเป็นไทยแล้วใช้ต่างกันหลายคำ อาทิ ทฤษฎีความโกลาหล ทฤษฎีความอลวน หรือบางทีก็เรียกทับศัพท์ว่า ทฤษฎีเคออส “ผีเสื้อขยับปีกทำให้เกิดพายุ” มาจาก “Butterfly effect” ซึ่งศาสตราจารย์เอ็ดเวิร์ด ลอเรนซ์ (Edward Lorenz) ค้นพบโดยบังเอิญ จากการเฝ้าดูตัวเลขการจำลองทางอุตุนิยมวิทยาที่ทำการปรับเปลี่ยนทุก 0.0000001 สร้างให้เกิดความคลาดเคลื่อนที่คาดไม่ถึง เขาค้นพบว่าความคลาดเคลื่อนเพียงน้อยนิดก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาลทางอุตุนิยมวิทยา และในแต่ละครั้งผลลัพธ์ไม่เหมือนเดิมเลยเมื่อพล็อตกราฟออกมาจะเป็นรูปร่างคล้ายผีเสื้อ และเขานำไปอธิบายว่า แม้กระทั่งผีเสื้อตัวเล็ก ๆ กระพือปีกเบา ๆ ที่บราซิล อาจส่งผลกระทบต่อจนถึงเท็กซัสได้ ซึ่งเป็นที่มาของวลีก้องโลก “ผีเสื้อขยับปีกทำให้เกิดพายุ” และต่อมามีคนขยายความว่า “เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว” ซึ่งขณะนั้นยังไม่ได้ตั้งเป็นทฤษฎีอะไร ผู้ที่บัญญัติคำว่า Chaos theory คือ เจมส์ เอ ยอร์ค (James A. Yorke) ทฤษฎีเคออส อธิบายถึงปรากฏการณ์ในธรรมชาติที่ดูเหมือนสะเปะสะปะไร้ระเบียบ แต่แท้จริงแล้วมันมีระเบียบของมันอยู่ภายในนั้น

นัยยะเดียวกันเมื่อผีเสื้อแห่งธรรมขยับปีก หมายถึง บุคคลที่มีความดีงาม เริ่มทำสิ่งที่ดีงาม และสื่อสารไปตามช่องทางต่าง ๆ จะเป็นการส่งสัญญาณให้ผู้ที่มิจิตใจที่ดีงาม ขยับปีกตาม คือ ทำความดีตามเหตุปัจจัยที่แต่ละคนจะพึงทำได้ และสื่อสารไปตามช่องทางต่าง ๆ เป็นการส่งสัญญาณต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ทำให้คนดีรับสัญญาณได้และทำความดีต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ เป็นพายุแห่งความดีที่ช่วยพัดพาความทุกข์ความเดือดร้อน ออกจากชีวิตของมนุษยชาติ

## ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม และจิตใจที่เป็นสุข

ในมณฑปทาสีสูตร พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกะอุคคเทพบุตรด้วยพระคาถาความว่า ผู้ให้ของที่พอใจย่อมได้ของที่พอใจ ผู้ให้ของที่เลิศย่อมได้ของที่เลิศ ผู้ให้ของที่ดีย่อมได้ของที่ดี และผู้ให้ของที่ประเสริฐย่อมเข้าถึงสถานที่ประเสริฐ นรชนใดให้ของที่เลิศให้ของที่ดีและให้ของที่ประเสริฐ นรชนนั้นจะบังเกิด ณ ที่ใด ๆ ย่อมมีอายุยืนมียศดังนี้ฯ (อง.ปญจก.22/44) และพระพุทธเจ้าตรัสความสำคัญของการแบ่งปันว่า “ที่พึงของสัตว์ทั้งปวงยิ่งไปกว่าทานไม่มี” (จ.ช.28/1,073)

โดยดำรงชีวิตอย่างประหยัดเรียบง่าย ดังในจัตตาริสสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า คุณกริกษุทั้งหลาย ปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ 4 อย่างนี้ 4 อย่างเป็นไฉน คุณกริกษุทั้งหลาย บรรดาจิ๋ว ผ้าบังสุกุล น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาโภชนะ คำข่าวที่ได้ด้วยปลีแข่ง น้อย หาได้ง่ายและ

ไม่มีโทษ บรรดาเสนาสนะ โคนไม้ น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ บรรดาเกศ มุตรเน่า น้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ... คูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ของภิกษุซึ่งเป็นผู้สันโดษ ด้วยปัจจัยที่น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ ว่าเป็นองค์แห่งความเป็นสมณะฯ ความคับแค้นแห่งจิต ย่อมไม่มีแก่ภิกษุผู้สันโดษ ด้วยปัจจัยน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ เพราะปรารถนาเสนาสนะ จีวรปานะ และโภชนะ ทิศของเธอเชื่อว่าไม่กระทบกระเทือน ภิกษุผู้สันโดษ ไม่ประมาทยึดเหนี่ยวเอาไว้ได้ ซึ่งธรรมอันสมควรแก่ธรรมที่พระตถาคตตรัสบอกแล้วแก่เธอ (ขุ.สุ. 25/281)

การดำรงชีวิตอย่างพอเพียงเรียบง่ายและแบ่งปันเกื้อกูลกันนั้น สอดคล้องกับพระราชดำรัส ในหลวงว่า “เราเคยบอกว่า ถ้าจะแนะนำก็แนะนำได้ ต้องทำแบบ “คนจน” เราไม่เป็นประเทศร่ำรวย เรามีพอสมควร พออยู่ได้ แต่ไม่เป็นประเทศที่ก้าวหน้าอย่างมาก เพราะถ้าเราเป็นประเทศก้าวหน้าอย่างมาก ก็จะมีแต่ถอยหลัง ประเทศเหล่านั้น ที่เป็นประเทศที่มีอุตสาหกรรมก้าวหน้า จะมีแต่ถอยหลัง และถอยหลังอย่างน่ากลัว แต่ถ้าเรามีการบริหาร แบบเรียกว่าแบบ “คนจน” แบบไม่ติดกับตำรา มากเกินไป ทำอย่างมีสามัญสำนึกนี้แหละ คือ เมตตา กันก็จะอยู่ได้ตลอดไป คนที่ทำงานตามวิชาการ จะต้องดูตำรา เมื่อพลิกไปถึงหน้าสุดท้ายแล้ว ในหน้าสุดท้ายนั้น เขาบอก “อนาคตยังมี” แต่ไม่บอกว่าจะทำอะไร ก็ต้องปิดเล่มคือปิดตำรา ปิดตำราแล้ว ไม่รู้จะทำอะไร ลงท้ายก็ต้องเปิดหน้าแรกใหม่ เปิดหน้าแรกก็เริ่มต้นใหม่ ถอยหลังเข้าคลอง แต่ถ้าเราใช้ ตำราแบบ “คนจน” ใช้ความอะลุ่มอล่วยกัน ตำรานั้นไม่จบ เราจะก้าวหน้าเรื่อย ๆ” (พระราชดำรัส 8 สิงหาคม 2534)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าและในหลวง ทรงพบว่า การแก้ปัญหาหรือพัฒนาที่ก้าวหน้าที่สุดนั้น ต้องกระทำอย่างประหยัดที่สุดคือใช้เงินหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ให้น้อยที่สุด (ทำแบบคนจน) แต่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และมีเมตตา คือ ปรารถนาดีแบ่งปันเกื้อกูลช่วยเหลือกัน จะนำประโยชน์สุขสูงสุด มาสู่ตนเองและผู้อื่น

ผู้วิจัยพบว่า ทุกวันนี้การบริการสุขภาพโดยส่วนใหญ่กลายเป็น “ธุรกิจ” ที่ผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่จะเดือดร้อน เพราะต้องเสียค่าใช้จ่ายมากในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพ จึงสร้างยุทธศาสตร์ ในการช่วยเหลือแก้ไขความเดือดร้อน ด้วยการพัฒนาจิตวิญญาณของผู้ให้บริการสุขภาพให้เป็นนัก เสียสละเปลี่ยนจากการทำ “ธุรกิจ” บนความเดือดร้อนของประชาชน ให้เป็น “ธุรกิจบุญ” คือ แบ่งปันช่วยเหลือเกื้อกูลกันโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ผู้ให้ก็ได้บุญกุศล ส่วนผู้รับการแบ่งปันก็ได้ความผาสุก แล้วเกิดจิตวิญญาณที่ต้องการเกื้อกูลผู้อื่นต่อไป ทำให้มนุษยชาติมีที่พึ่งและได้คนซื่อสัตย์เสียสละ มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

ผู้ให้การแพทย์วิถีพุทธ ที่มีความศรัทธาต่อหลักการแพทย์วิถีพุทธ เมื่อได้ฟังสังฆธรรมที่สื่อ โดยผู้วิจัยว่า ผู้ที่ถึงสังฆะว่าชีวิตจะมั่นคงผาสุกได้อย่างไร จึงเลือกที่จะจนอย่างขยัน ทำภาระหน้าที่การทำงาน ที่มีคุณค่าประโยชน์สุดฝีมือ โดยทำในจิตที่หนักหน้อยอย่างพอดีที่จะไม่เบียดเบียนไม่ทรมาณตน

ได้ผลผลิตเท่าไร ก็ฝึกกินน้อยใช้น้อยที่สุดเท่าที่พอดีแข็งแรงที่สุด ไม่ใช้ในสิ่งที่เกินภัยและสิ่งที่ไม่จำเป็น แต่ใช้ในสิ่งที่จำเป็นและสิ่งที่จำเป็นเท่านั้น อะไรที่จำเป็นที่เราพึ่งตนเองได้ ทำเองได้ก็ทำเอง ส่วนที่ต้องเก็บไว้ก็เก็บไว้แต่น้อยที่สุด เท่าที่พอดีที่จะดำเนินกิจกรรมการงานไปได้ โดยไม่ลำบากไม่ฝืดเคืองเกินไป ไม่เบียดเบียนไม่ทรมาณตน คือไม่ขาดแคลนและไม่มากเกินไปจนเป็นภาระเป็นภัย ที่เหลือสละออกไปฝากไว้เป็นธนาคารบุญกุศล ผู้ที่เข้าใจและเชื่อมั่นในสังฆธรรมดังกล่าว ก็จะมาร่วมเสียดสละบำเพ็ญบุญกุศลกับทีมแพทย์วิถีพุทธ เป็นหนึ่งในผีเสื้อแห่งความดีงามที่ร่วมขยับปีกขับเคลื่อนเกื้อกูลมนุษยชาติไป พร้อม ๆ กับการสร้างความเป็นพุทธะในตน ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีศหาดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี

ผู้วิจัยได้ใช้ยุทธศาสตร์จัดทำ “คำคมเพชรจากใจเพชร” เพื่อเสริมกำลังใจและพัฒนาความดีงามในจิตวิญญาณให้กับจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ผู้เข้าค่ายสุขภาพ และผู้สนใจทั่วไป เพื่อพัฒนาความเป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ให้กับทุกจิตวิญญาณ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538 จนถึงปัจจุบัน คือ ปี พ.ศ. 2558 โดยได้สรุปเนื้อหาของ “คำคมเพชรจากใจเพชร” ตามลำดับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538 ถึง พ.ศ. 2558 รวมจำนวน 823 สำนวน ดังที่จะได้นำเสนอบางส่วนในบทนี้ และบันทึกบางส่วนในภาคผนวก ท. “คำคมเพชรจากใจเพชร” ที่ได้แนบมาพร้อมนี้

## คำคมเพชรจากใจเพชร

“คำคม” “สำนวน” และ “คำสอน” ตามแนวทางแพทย์วิถีพุทธ มีความสำคัญ คือ เป็นถ้อยคำเนื้อหาสาระที่หลักแหลมเฉียบคม ชวนให้คิด มีพลังในการกระทบกระเทือน กระตุกปลุกจิตวิญญาณให้ตื่นรู้ ในการกำจัดทุกข์กำจัดชั่ว สร้างดีสร้างประโยชน์สุขที่แท้จริงอย่างยั่งยืน

“คำคมเพชรจากใจเพชร” เป็น “คำคม” หรือ “สำนวน” หรือ “คำสอน” ที่จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธได้รวบรวมจากที่ผู้วิจัยได้ถ่ายทอดและสื่อให้กับจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ผู้เข้าค่ายสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ และผู้สนใจทั่วไป ในการบรรยายอบรมในค่ายอบรมสุขภาพแพทย์วิถีพุทธ ค่ายแฟนพันธุ์แท้แพทย์วิถีพุทธ ค่ายพระไตรปิฎกแพทย์วิถีพุทธ การประชุมกิจกรรมการงานของเครือข่ายแพทย์วิถีพุทธ และการประชุมกิจกรรมการงานต่าง ๆ ทั้งการประชุมเตรียมงาน ก่อนและหลังเสร็จการทำกิจกรรมงาน ที่เรียก “การประชุมเทวิชโซ” การปรึกษาหารือกิจกรรมการงานในโอกาสต่าง ๆ การพูดคุยสื่อสารในทุกช่องทาง แบบปากต่อปาก หนังสือ วารสาร

แผ่นพับ ซีวีดี วีซีดี เอ็มพี 3 โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ยูทูป เฟสบุ๊ค ไลน์ เป็นต้น ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538-2558 เพื่อใช้พัฒนาจิตวิญญาณความเป็นพุทธะของจิตอาสา ซึ่งเก็บรวบรวม โดยจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ดังนี้

“บทบทพทวนธรรม เพื่อการสร้างจิตวิญญาณที่ผาสุกที่สุดในโลก” (ใจเพชร กล้าจน 27 มกราคม 2558)

1. เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่น เราต้องระลึกไว้ว่า มันคือวิบากกรรมเขา วิบากกรรมเรา แก้ไขได้ด้วยการทำดีไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ แล้ววันใดวันหนึ่งข้างหน้า ในชาตินี้หรือชาติหน้าหรือชาติอื่น ๆ ลืบไป ความเข้าใจผิดนั้นก็หมดไปเอง

2. เราต้องรู้ว่าแต่ละคนมีฐานจิตแตกต่างกัน เราจึงควรประมาณการกระทำที่เหมาะสมกับฐานจิตของเรา และฐานจิตของผู้อื่น “คิดดี พูดดี ทำดีไว้ก่อน” ดีที่สุด

3. การกระทำเดียวกัน มีเหตุผลในการกระทำกว่าล้านเหตุผล ต้องระวัง “อคติหรือความเข้าใจผิด จากการคาดเดาที่ผิดของเรา”

4. สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา

5. ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น แสดงว่าเรายังไม่เข้าใจตนเอง

6. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น

7. เรามีหน้าที่ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่าง ให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด เท่าที่จะพึงทำได้ ให้โลกและเราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

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

9. สิ่งที่ไม่มองไม่เห็น ที่ทำหน้าที่สร้างสิ่งที่มองเห็น และสิ่งที่เป็นอยู่ทุกอย่างในชีวิตของคน คือ พลังวิบากดีร้ายที่เกิดจากการกระทำทางกาย หรือวาจาหรือใจของผู้นั้น ในอดีตชาติและชาตินี้ตั้งเคราะห์กันอยู่อย่างละหนึ่งส่วน

10. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา เราเท่านั้นที่ผิดต่อเรา คนอื่นที่ไม่ดีนั้น เขาผิดต่อตัวเองเท่านั้น และเขาก็ต้องได้รับวิบากร้ายนั่นเอง เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเรา แต่เขาผิดต่อตัวเอง ถ้าเรายังเห็นว่าคนที่ทำไม่ดีกับเรา เป็นคนผิดต่อเรา แสดงว่าเรานั้นแหละผิดอย่าโทษใครในโลกใบนี้ ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิดต่อตัวเรา จะไม่มีทางบรรลุธรรม นี้คือคนที่ไม่ยอมรับความจริง เพราะไม่เข้าใจเรื่อง “กรรม” อย่างแจ่มแจ้งว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับ ล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้น เมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้ว ผลนั้นก็จบดับไป และสุดท้าย

เมื่อปรินิพพาน ทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป จึงไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น ไม่ต้องทุกข์กับอะไร”

11. การได้พบกับเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ตั้งใจเรา เป็นสุดยอดแห่งเครื่องมืออันล้ำค่า ที่ทำให้ได้ฝึกล้างกิเลส คือ ความหลงซึ่งซังรังเกียจ หลงยึดมั่นถือมั่นในใจเรา และทำให้ได้ล้างวิบากร้ายของเรา

12. ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำความดี 4 อย่างนี้ ด้วยความยินดี จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว

12.1 สำนึกผิด หรือยอมรับผิด

12.2 ขอโทษ หรือขออโหสิกรรม

12.3 ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น

12.4 ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ ลดกิเลสให้มาก ๆ เกื้อกูลพองชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ

13. หลักการทำดีอย่างมีสุข 6 ข้อ

13.1 รู้ว่าอะไรดีที่สุด

13.2 ประารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด

13.3 ลงมือทำให้ดีที่สุด

13.4 ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว

13.5 ไม่คิดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด

13.6 นั่นแหละคือสิ่งที่ดีที่สุด

14. ทำดีให้มาก ๆ เพื่อให้ดีซึ่งออกฤทธิ์แทนร้าย ที่เราเคยพลาดทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ จะได้มีดีไว้ใช้ในปัจจุบันและอนาคต ในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป

15. ยึดอาศัย “ดี” ที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง “นั่นดี” แต่ยึดมั่นถือมั่นว่า ต้องเกิด “ดี” ตั้งใจหมาย ทั้ง ๆ ที่องค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น “ไม่สามารถทำให้ดีนั้นเกิดขึ้นได้จริง” “นั่นไม่ดี”

16. จงทำดีเต็มที่ เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่ ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร คือสุดยอดแห่ง “ความอิมเอิบเบิกบานแจ่มใส”

วาทะแห่งปี

เย่ เย่ เย่ !!! ดีใจจัง ไม่ได้ตั้งใจ (วิบากหมด กิเลสตาย กุศลได้)

เย่ เย่ เย่ !!! ซวยแน่เรา เอาแต่ใจ (วิบากเพิ่ม กิเลสพอก งอกอกุศล)

เย่ เย่ เย่ !!! ไม่หวั่นไหว ใจเป็นสุข

หากผู้ใด ได้พยายามทบทวนธรรมอย่างเข้าใจความหมายเนื้อหาสาระให้ได้ทุกวัน พิจารณา ทบทวนซ้ำ ๆ จากคำเดิม ๆ ทบทวนทุก ๆ วัน แล้วจะพบกับปาฏิหาริย์ คือ ผู้ทบทวนธรรมจะมีปัญญา มากขึ้นทุกวัน ๆ มากขึ้นกว่าภาษาที่เราทบทวน จะมีญาณปัญญามากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันใดที่ ผู้ใดทุกข์ ด้วยอะไรก็แล้วแต่ ธรรมะนี้คือปัญญาดับทุกข์ นี่คือการดับทุกข์ วันใดที่ทุกข์ การได้ ทบทวนธรรม โดยพยายามทำความเข้าใจความหมายที่ถูกต้องในบททบทวนธรรมนี้ ให้เข้าไป ในจิตใจ ทบทวนหัวข้อแล้ว พยายามทำความเข้าใจว่าหมายถึงอะไร มีเนื้อหาอย่างไร การทบทวน ทั้งหมดนี้ซ้ำ ๆ จะสามารถทำลายกิเลสความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ นี่คือ ปัญญาที่ใช้ในการ พัฒนาจิตวิญญาณของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

ปัญญา ในพุทธธรรม หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้ เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ศิขั้ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ดำเนินการให้ลุล่วง ล่วงพ้นปัญหา ความรอบรู้ในสังขารมองเห็นตามเป็นจริง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

คนฉลาดกล่าวว่า ปัญญาแลประเสริฐสูงสุด (ขุ.ชา.27/ 2468)

โอวาทปาฏิโมกข์เป็นหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา หรือคำสอนอันเป็นหัวใจสำคัญ ของพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระพุทธพจน์ 3 คาถากึ่ง ที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอรหันต์ 1,250 รูป ที่ไป ประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย ณ พระเวฬุวนาราม ในวันมาฆบูชา ได้แก่

การไม่ทำบาปทั้งปวง

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว

ธรรมทั้ง 3 อย่างนี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย (ที.ม.10/ 54)

คุณภิกษุทั้งหลายเราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็น ไปด้วยสัญเจตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้ว จะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในภพภูมิธรรมเทียว หรือในภพถัดไป หรือใน ภพอื่นสืบ ๆ ไป (อภ.ก.37/1698)

กรรมชั่วอันบุคคลทำด้วยตนเองแล้ว จักเศร้าหมองด้วยตนเอง กรรมชั่วอันบุคคล ไม่ทำด้วยตนเองแล้ว ย่อมบริสุทธิ์ด้วยตนเอง ความบริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์ เฉพาะตน ผู้อื่นจะ ช่วยชำระผู้อื่นให้บริสุทธิ์หาได้ไม่ (ขุ.จ.30/219)

ในหลวงตรัสว่า “แม้ปัจจุบัน โลกเราจะวิวัฒนาการก้าวหน้าไปเพียงใดก็ตาม แต่ปัญหาต่าง ๆ ก็มีได้เปลี่ยนแปลงไป เพียงแต่มีตัวอย่างทั้งดีและไม่ดีปรากฏ ให้เห็นเด่นชัด มากกว่าแต่ก่อน ดังนั้นบุคคลผู้สามารถประคับประคองตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข จึงต้องมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้น ที่จะยึดมั่นปฏิบัติดีมั่นตามแบบอย่างที่เราพิจารณารู้ชัดด้วยปัญญาแล้วว่าเป็นทาง

แห่งความดี ความเจริญ ไม่ปล่อยตัวปล่อยใจให้มัวเมา หลงผิดไปในทางเสื่อมเสีย พร้อมกันนั้นก็ ต้องมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลาที่จะไม่ให้ประพฤติปฏิบัติผิดพลาด ด้วยความประมาทพลั้งเผลอ เหตุนี้ การแก้ไขปัญหาและพัฒนาสังคม นอกจากจะมุ่งสงเคราะห์ทางด้านฐานะความเป็นอยู่แล้ว จึงควร ได้พัฒนาบุคคลเป็นข้อใหญ่ด้วย เพราะถ้าบุคคลซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสังคม มีความเข้มแข็ง และมีสติปัญญาที่จะพิจารณาเลือกเฟ้นสิ่งที่ควรและไม่ควรปฏิบัติ ปัญหาต่าง ๆ ในสังคม ก็จะบรรเทาลง และสังคมส่วนรวมย่อมจะมีโอกาสพัฒนาให้ก้าวหน้าได้โดยไม่ยากนัก” (พระราชดำรัส วันที่ 25 เมษายน 2539)

“ความสุขความเจริญอันแท้จริงอันควรหวังนั้น เกิดขึ้นได้จากการกระทำและการประพฤติ ที่เป็นธรรม มีลักษณะสร้างสรรค์ คืออำนวยผลที่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัว แก่ผู้อื่น ตลอดถึง ประเทศชาติโดยส่วนรวมด้วย” (พระบรมราโชวาท วันที่ 12 กรกฎาคม 2518)

จากคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ดังข้อความข้างต้น จะเห็นได้ว่า การจะสร้างสังคมประเทศชาติให้เจริญเป็นอยู่ ผาสุกด้วยกันทุกฝ่ายนั้น การพัฒนาจิตวิญญาณให้ดีงามและผาสุกที่สุดในโลก จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนในโลกจะต้องเรียนรู้และได้พัฒนาตนเป็นอันดับแรก การพิจารณาตามหลัก “บททวนธรรม เพื่อการพัฒนาจิตวิญญาณเพื่อความผาสุกที่สุดในโลก” เป็นผลจากการปฏิบัติธรรมของผู้วิจัย ตลอดระยะเวลา 20 ปี อย่างรู้เพียรรู้พัก ทำให้ได้ “บททวนธรรม เพื่อการพัฒนาจิตวิญญาณที่ผาสุกที่สุดในโลก” ที่แสดงได้ชัดเจนกับทุกกรรมกิริยาอาการทางกายวาจาใจในทุก ๆ คำ ทุก ๆ ประโยค ที่ได้สื่้อออกมาในบททวนธรรม ให้มีการกระทำที่สมบูรณ์ได้ตั้งแต่กายวาจา ไปจนถึงใจในระดับจิตวิญญาณที่เป็นพลังชีวิตที่ละเอียดที่สุด เป็นสิ่งที่ผู้วิจัยได้ถ่ายทอดให้กับ หมุกุ่มจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ได้นำไปใช้ในการพัฒนาฝึกฝนต่อยอดสู่ความเป็นพุทธะ เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธของแต่ละท่าน รวมถึงการได้นำไปใช้เผยแพร่แก่กุลประโยชน์ให้กับ ประชาชนผู้สนใจทั่วไป

หากถ้าใครทำได้ถึงจิตอย่างเข้าใจแตกฉานในทุกคำทุกประโยค ในเรื่องกรรม ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต อย่างแจ่มแจ้งถึงระดับ “ปฏิจจนุปบาท” (การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ของกรรมดิกรรมชั่วที่สั่งสมเป็นพลังสร้างผล คือ วิบากดีวิบากชั่ว จนเข้าใจอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ว่าตัวปีศาจร้าย (กิเลสมาร) ทั้งของเราทั้งของผู้อื่น มันทำอะไรมาบ้าง จึงทำให้เกิดปัญหานั้น ๆ และเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า ในขณะที่มีสติจับอาการและ ความคิดของปีศาจ (กิเลสมาร) โลกโกรธหลงตัวนั้น ๆ ได้ การพิจารณาโทษของปีศาจ (กิเลสมาร) ร้ายตัวนั้น ประโยชน์ของการไม่มีปีศาจ (กิเลสมาร) ร้ายตัวนั้น พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีกให้มาก ๆ จะเกิดเป็นญาณที่สร้างพลังฆาตที่ทำลายปีศาจ (กิเลสมาร) ร้ายตัวนั้นได้ เป็นการสร้างพลังแห่ง



พุทธะขึ้นมาในชีวิต เป็นธรรมะแห่งพุทธะที่มีคุณค่ามหาศาลยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของผู้นั้น ธรรมะดังกล่าวจะเข้าไปเติมพลังในจิตวิญญาณของผู้นั้นแทนปีศาจร้าย ธรรมะจะเข้าไปคุ้มครอง เข้าไปดำเนินการ เข้าไปดูแลชีวิตของผู้นั้น ไม่ให้ปีศาจร้ายใด ๆ เข้าไปทำร้ายหรือทำความเสียหายต่อชีวิตของผู้นั้นได้อีก ผู้นั้นก็จะมีทุกข์ มีแต่ความสุขกับปัญญาที่มากขึ้น ๆ เท่านั้น จึงเป็นความผาสุกที่สุดในโลก トラบปรินิพพาน

คำว่า “**ทำดีให้ดีที่สุด**” ลึกซึ้งในระดับต่าง ๆ มี “**ศีลธรรมดา**” คือ “**ดีกุศล**” กับ ดีที่มีคุณค่า ประเสริฐสูงสุด คือ “**ดีบุญ**” เราต้องทำ “**ดีกุศล**” ทำเต็มที่ เท่าที่เราทำได้ และ “**ดีบุญ**” ก็ทำสุดหัวใจ

**ดีบุญ** คือ ดีทำลายปีศาจกิเลสเหตุแห่งทุกข์ในตน ส่วน**ดีกุศล**คือการช่วยเหลือผู้อื่น **ทำดีให้ดีที่สุด** **ทำดีให้มาก ๆ** **ทำดีเต็มที่** คนที่ทำดีเต็มที่ที่สมบูรณ์ มีสองมิติ ซึ่งสามารถทำให้เกิดขึ้นในเวลาเดียวกันได้ คือพยายามทำให้ดีที่สุดทั้งบุญทั้งกุศล ได้แก่ ชีวิตเรากินน้อยใช้น้อยที่สุด เท่าที่พอดีที่สุด ทำไปพร้อมกับทำลายกิเลสภาม (ความคิดยึดในการเสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ฅน ๗ สรรเสริญ ที่เป็นภัย) เราควรเสพแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แท้ แล้วที่เหลือก็ทำประโยชน์ให้กับโลกให้ได้มากที่สุด ด้วยความมุ่งมั่นจริงใจสุขใจ ทำไปพร้อม ๆ กับทำลายกิเลสอึดตา (การเสพความยึดมั่นถือมั่นว่า ถ้าดีเกิดตั้งใจหมายจะเป็นสุข แต่ถ้าดีไม่เกิดตั้งใจหมายจะเป็นทุกข์) ถ้าทำลายกิเลสอึดตาได้จะเกิดสภาพ คือ ถ้าได้พยายามทำอย่างเต็มที่ในจิตที่ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นแล้ว ก็จะเกิดหรือไม่เกิดตั้งใจหมายใจก็เป็นสุขได้ ทำดีเต็มที่เป็นอย่างนี้ ดีทั้งต่อตนเองต่อผู้อื่นวินาทีเดียวกันเลย

การทำดีแท้ คือ การกินน้อยใช้น้อยที่สุด แต่ทำประโยชน์ให้กับโลกสูงที่สุด ด้วยใจที่เป็นสุข กินน้อยใช้น้อยที่สุดที่เข้าหลักพระพุทธเจ้า คือ **กินวันละมือ** ไม่มากไป ไม่น้อยไป มากไปก็ไม่ดี น้อยไปก็ไม่ดี “**ทรมาน**” ต้องให้พอดีที่สุดที่จะแข็งแรงที่สุด ทำดีเต็มที่เลย (ส่วนท่านที่กินวันละมือ ยังไม่ได้ ก็ลดมากินน้อยมือที่สุดเท่าที่พอดีสบายและกำลังเต็มที่ที่สุด) ใช้สิ่งต่าง ๆ เพื่อตนให้น้อยที่สุดในจิตที่มีศักยภาพสูงสุด ที่เหลือก็เป็นประโยชน์โลก มีประโยชน์อะไรช่วยเต็มที่ที่สุดหัวใจเลย เหนื่อยเต็มที่เลย เหนื่อยนี้ก็อยู่ในจิตที่ไม่ทรมานตัวเองเกินไป “**ตั้งตนอยู่ในความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่ง**” ทำเต็มที่ให้หนัก ให้เหนื่อย แต่อย่าให้ป่วย อย่าให้ทรมานตัวเองเกินไป นั่นจะเป็นจุดที่แกร่ง และมีคุณค่าสูงสุดของคน

“**สุขเต็มที่**” อธิปไตย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา หนึ่งในองค์ของโพธิปักขิยธรรมที่เป็น 37 องค์แห่งการตรัสรู้ สุขเต็มที่เลย อธิปไตย ความพอใจ เป็นความสุข พอใจทำ เมื่อควรทำ (เห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อตนเองหรือผู้อื่น) พอใจวางเมื่อควรวาง (เห็นว่าเป็นเหตุเกิดสภาพที่เป็นโทษต่อตนเองหรือผู้อื่น) วางได้ ก็ไม่มีอะไรคาใจ อย่าให้เหลืออะไรคาใจ ยังมีความไม่สบายใจอยู่ แปลว่า ยังมีกิเลสอยู่ ก็ล้างกิเลสออก ไม่มีอะไรคาใจ ทำเต็มที่แล้ว ผลมันออกมาเท่าไร อย่าให้มันมีอะไรคาใจ อย่าให้มีความโลภ ความโกรธ ความหลงเสพย์โลกียสุข ความหลงยึดมั่นถือมั่นที่เป็นเหตุ

แห่งทุกข์ เรายึดอาศัยได้ พอหมดฤทธิ์ของการกอร์ปก่อสร้างนั้น ๆ ก็ดับไป อย่าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเราตลอดกาลนาน ไม่มีอะไรคาใจ ไม่มีอะไร ไม่มีอะไรต้องเอา ชีวิตนี้ไม่มีอะไรต้องเอา

“คนเอา” คือ คนยังมีทุกข์ คนยังไม่เต็มสุข คนเต็มสุขแท้แล้วไม่เอา จะไม่เอาอะไรมาเสพ พอมันเต็มสุขแล้ว มันรู้ว่าเสพเป็นเหตุแห่งนรก (ทุกข์) ไม่เสพเป็นสุขแท้ จึงไม่เอา ก็เสพความ “ไม่เอา” นั่นแหละ จะเสพก็ได้ เสพความไม่เอาอะไร ไม่ต้องง้อใคร คือ ความสุขแท้ ๆ ต้องไม่ง้อใคร ต้องไม่คาดหวังจากใคร ไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นว่า เขาต้องดีหรือเขาต้องชั่ว ฉะนั้นจึงจะสุขหรือจะทุกข์ มีแต่ปรารถนาดีเท่านั้น เมื่อเราได้ทำดีเต็มที่ในจิตที่ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นแล้ว ใครจะดีจะชั่วเราก็สุขเต็มที่ของเรา นี่คือ สุขยอดแห่งความอิมเมียบิกบานแจ่มใส

ทำแล้วก็ตรวจจิตดี ๆ ทำไปเรื่อย ๆ ถ้าเรามีข้อสงสัยว่าทำแบบนี้แล้วเป็นปรมาตม์หรือไม่? เป็นธรรมะสุขยอดหรือไม่ มันจริงหรือไม่? ถูกต้องหรือไม่? อันนี้คือดีสุดหรือยัง ที่จะไม่มีวิบากร้าย อันเป็นเหตุแห่งทุกข์เจือปน ถ้าเราตั้งข้อสงสัยอย่างนั้น ให้เราใช้ปัญญาว่า แล้วถ้าคิดแบบนี้จะมีทุกข์อะไรมั๊ย? ถ้าคิดแบบนี้แล้วยังมีเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์อยู่ไหม ยังมีโอกาสทุกข์อยู่ไหม ถ้าคิดหรือพูดหรือทำแบบใดก็ตามที่ยังมีโอกาสทุกข์อยู่ ความคิดนั้น “ผิด” ยังมีส่วนยึดมั่นถือมั่นอยู่ ยึดว่าต้องได้แบบนี้แบบนี้ตั้งใจหมายจึงจะสุข แต่ถ้าไม่ได้ตั้งใจหมายแล้วทุกข์ แสดงว่าผิด เพราะยังมีโอกาสทุกข์ได้ ต้องไม่ให้มีโอกาสทุกข์เลย ตรวจดูดี ๆ ว่าเราคิดนั้นถูกหรือยัง? ถ้ามีโอกาสทุกข์อยู่ “ผิด” ถ้าไม่มีโอกาสทุกข์ “ถูก” การคิดหรือพูดหรือทำต้องเป็นเช่นนั้น อย่าให้เหลือโอกาสทุกข์ ถ้ายังมีเหตุผลที่เหลือโอกาสทุกข์อยู่ นั่นคือ วิญญาณฝักใฝ่เลสร้ายยังอยู่ นั่นคือ การเพ้อความคิดไว้ให้ฝักใฝ่เลสร้าย ต้องจัดการฆ่าฝักใฝ่เลสร้ายให้ตาย อย่าให้เหลือโอกาสทุกข์ และอย่าให้เหลือโอกาสชั่ว ต้องไม่ทุกข์ ต้องไม่ชั่ว มีแต่ดีและสุขแท้ ๆ เท่านั้นจึงจะถูก ซึ่งต้องใช้ปัญญาตรวจดี ๆ “ชั่ว” คืออะไร ชั่วคือเอามากเกินไป เอามากเกินไปที่เป็นไปได้จริงถึงขั้นเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น เอามากอยู่หรือไม่? เอาน้อยที่สุดเท่าที่พอดีที่สุดในจิตที่ไม่เบียดเบียนตนเองหรือยัง ทำดีที่สุดในจิตที่ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นหรือยัง

**พลังชีวิตคนเราคือ “พลังศักดิ์สิทธิ์”** พลังศักดิ์สิทธิ์ที่บันทึกการกระทำดีหรือชั่วของเราทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นทางกาย หรือวาจา หรือใจ บันทึกแล้วดีค่า ดีนี้มีค่าเท่านี้ ชั่วนี้มีค่าเท่านี้ “พลังศักดิ์สิทธิ์” นอกจากดีค่าแล้ว ก็จะสร้างผล (วิบาก) ให้ตามค่านั้นอย่างอัตโนมัติ โดยให้ผลในชาตินี้ หรือชาติอื่น ๆ สืบไป (อภิ.ก.37/1698) พลังชีวิตจึงเป็นเครื่องมือที่มีคุณสมบัติพิเศษวิเศษแบบนี้ เป็นพลังศักดิ์สิทธิ์ของใครก็ของใคร ทุกคนมีพลังศักดิ์สิทธิ์นี้เหมือนกันทุกคน นี่คือการมหัศจรรย์ของชีวิต แต่ว่าการสร้างผลไม่เหมือนกันไม่เท่ากัน เพราะว่าการใส่พลังแห่งความดีความไม่ดี คือ การทำดี หรือทำไม่ดีนั้น แต่ละคนทำไม่เท่ากัน มีเครื่องมือมีประสิทธิภาพชนิดเดียวกัน แต่ใช้ทำสิ่งดี ไม่ดี ไม่เท่ากัน ก็ให้ผลไม่เท่ากัน คือ ทำดี สร้างดีให้ ทำชั่ว สร้างชั่วให้ ทำดีเป็นคลื่น

แม่เหล็กดี ทำชั่วเป็นคลื่นแม่เหล็กชั่ว พลังชีวิตจะดีค่าและสร้างผลให้กับทุกคนเหมือนกันหมด นี้คือความเท่าเทียมยุติธรรมที่ทุกคนได้รับ อันเกิดจากการทำที่ดีและชั่วของตนเองเท่านั้น

### สิ่งที่ควรทำและสิ่งที่ไม่ควรทำ

การปฏิบัติธรรมจึงมีการควบคุมกายวาจา สังวรศีลสำรวมอินทรีย์ ในจรรยา 15 ข้อที่ 2 สำรวมอินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ควบคุมกายวาจาใจ แท้จริงคือการควบคุมไปถึงใจ ผู้ใดควบคุมกายวาจา ผู้นั้นควบคุมถึงใจแล้ว แต่เป็นการควบคุมระดับหนึ่ง ระดับที่ใช้ทั่วไป มันมีปัญญารธรรมดาทั่วไปอยู่ด้วย การใช้ปัญญารธรรมดาทั่วไปและใช้สมถะคุมไว้อยู่ มันได้ระดับหนึ่ง แต่มันจะไม่จบ ถ้าไม่ทำถึงขั้นอธิจิต การควบคุมกายวาจา มันถึงใจอยู่ แต่ไม่ถึงอภิมันยังไม่เกลี้ยง มันต้องทำถึงจิตไปจนถึงอธิจิต สรุปลแล้วเมื่อมีการควบคุมกายวาจา กิเลสก็จะถูกควบคุมไประดับหนึ่งแล้ว ยิ่งถ้าเราล้างให้เกลี้ยงเลย ด้วยอธิศีลกับอธิปัญญาอย่างตั้งมั่นถูกต้องตรง ก็จะได้อธิจิต ต้องทำให้ถึงอธิจิต อันนี้จะครบทั้งกาย วาจา ใจ ที่สมบูรณ์ การใช้อธิศีลควบคุมกาย วาจา ใจ โดยไม่ใช้อธิปัญญา ล้างกิเลส ใช้แต่จิตกดข่มมันจะเก็บบด รอวันระเบิด เราต้องทำลึกมากกว่านั้น ต้องล้างกิเลสไปด้วย แต่เบื้องต้นต้องใช้จิตกดข่มไว้ก่อน เก็บกายวาจาก่อน เพราะถ้าไม่เก็บกาย วาจา เราจะไม่เห็นกิเลสที่มันคั่นอยู่ข้างใน ไม่เห็นความขุ่นมัวที่มันไม่ได้ตั้งใจ ถ้าเก็บอาการกายวาจาแล้วจะเห็นกิเลสมันคั่นมันทุกข์ จึงใช้สติปัญญาล้างกิเลสตัวนั้น ด้วยการพิจารณาโทษของการมีกิเลส และประโยชน์ของการไม่มีกิเลส พิจารณากรรม พิจารณาซ้ำ ๆ จนกิเลสตาย ทำอย่างนั้นจึงจะประสบความสำเร็จ

ใครที่โดนผัสสะไม่ว่าทางกายวาจาแบบใด แล้วมีอาการตอบโต้สวนกลับทันที นั้นหมายถึงกิเลสโตทันที ไม่มีวันเจริญ ขอยืนยัน ไม่มีวันเจริญ กิเลสโตทุกวัน ๆ ไม่มีทางที่จะเอาชนะกิเลสได้ จึงต้องควบคุมกายวาจาก่อน แต่ใครที่ไม่ล้างไปถึงใจ ก็จะไม่ชนะเหมือนกัน สุดท้ายก็จะระเบิด ถ้าล้างใจด้วยปัญญา ก็มีแต่ฟองใส มันไม่ระเบิด มีแต่พลังเบิกบานแจ่มใส ไม่ระเบิดร้ายออกมา มีแต่สิ่งดีออกมา ยิ่งถ้าได้เข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งด้วย จะทำให้ได้ดีเพราะจะล้างกิเลสได้มากที่สุด ฉะนั้น ถ้าใครรู้ว่า ตัวเองตอบโต้กลับสวนหมัดได้เร็ว ฟังจับสวนปับ สวนปากเร็วนั้น ถ้าต้องการบรรลุธรรมสู่ความผาสุกที่แท้จริง ต้องนั่งก่อน ฝึกนั่ง ฝึกเขียน ฝึกพิจารณาทำลายกิเลส

การพูดที่ไม่เต็มรอบ แม้ใจบริสุทธิ์แล้ว อย่าคิดว่าจะไม่มีความวิบาก การพูดที่สัปบุริสธรรมไม่ดี หรือสื่อข้อมูลที่ไม่เหมาะสม ขอยืนยันว่ามีวิบาก จึงต้องมีการฝึก และฝึกในมิตรสหายดีที่ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน ถ้าพูดไม่เหมาะสมมันจะสะสมลึกลงในใจ มันมีญาณอันนี้อยู่ ถ้าเป็นขึ้นมาให้ตรวจเลยว่าเป็นที่ตรงไหน อย่างกรณีของผู้วิจัย พบว่าหากประมาณไม่เหมาะสมพลังพิเศษเขาจะเดือนเลย ซึ่งแต่ละท่านก็จะมีญาณนี้ได้ ถ้าได้ฝึกตั้งศีลตั้งตะบะและสังเกตุ เมื่อมีการประมาณที่ไม่เหมาะสมกับเหตุการณ์ จะมีตัวเดือนอยู่ เหมือนอย่างกรณีที่ครีมฟ้าครีมฝนที่เป็นการเดือนว่าฝนจะตก ดังนั้นถ้ามีปัญหาให้เห็นอยู่

ให้ตรวจ กาย วาจา ใจ ของตน และหมั่นฟังคนอื่น (ปรโตโมษะ) ผู้นั้นจะได้ปรับปรุงตัวเอง หากฝึกไม่ฟังเสียงอื่น ก็จะได้ปรับปรุงตัวเอง การฟังเสียงนั้นต้องรวมทั้งสังเกตด้วย หมั่นสังเกต ทำอย่างนี้ ทุกวันนี้ ก็จะเป็นอัตโนมัติได้

การอยู่เฉย ๆ นั้น ผิดไหม นี่คือญาณปัญญาอันหนึ่ง คือ อะไรที่ควรทำแต่ไม่ทำ นั่นผิด เป็นวิบากร้าย ส่วนอะไรที่ไม่ควรทำแต่ทำ ก็ผิดเป็นวิบากร้าย นี่คือสังขะ ซึ่งสอดคล้องตรงกับที่ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ใน “มหาปเทศ 4” ควรทำแล้วไม่ทำ มันเสียหาย คือ สิ่งที่ควรทำ และเราสามารถทำได้แต่เราไม่ทำ เราจะได้รับวิบากร้าย แต่เราเห็นว่าถ้าทำอันนี้มันจะดี แต่เราไม่มีความสามารถที่จะทำ เพราะองค์ประกอบในชีวิตเราไม่ได้เหมาะที่จะทำอันนั้น พลังชีวิตไม่บันทึกเป็นวิบากร้าย พลังชีวิตของทุกชีวิตของใครก็ของใคร เขาเชื่อศรัทธามาก เขาคำนวณเลยว่า คุณทำได้หรือไม่ ได้ ทำได้ แล้วคุณไม่ทำเป็นวิบากร้ายเลย มันจะดึงเรื่องเลวร้ายมาสู่ชีวิต ตรงกับมหาปเทศ 4 สิ่งไหนที่เข้ากับ สิ่งที่ควร สิ่งไหนที่เข้ากับสิ่งไม่ควร ขอยกตัวอย่างอย่างง่ายที่สุด เช่น คุณมีแรงเต็มที่ สดชื่นเต็มที่ คุณควรจะทำกิจกรรมการงานแต่คุณไม่ทำ คุณกลับไปนอนคุณก็จะรู้ว่านรกจะถามหาคุณ มันจะเพ็ช ๑ ล้า ๆ หดหู่บื้อ ๆ กระสับกระส่าย มีอาการเหมือนเสียดจัน สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นนี้ คือ วิบากร้าย ของชีวิต สิ่งที่ไม่มันไม่สดชื่นมันห่อเหี่ยวมันคือวิบากทั้งหมด และสิ่งที่ไม่ควรทำแต่ทำนั้นก็เป็นวิบากร้าย

#### มหาปเทศ 4 (วิ.ม.5/92)

คือ หลักการใหญ่ที่ใช้ อ้างอิงตรวจสอบ แล้วตัดสินใจ

1. สิ่งใดไม่ห้ามว่า ไม่ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งไม่ควร ขัดกับสิ่งควร สิ่งนั้นจึงไม่ควร

หมายความว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้ระบุว่าสิ่งนั้นไม่ควร แล้วเราก็มাত্রตรวจสอบด้วยหลักการ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในสูตรต่าง ๆ กับองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น ด้วยปัญญาอย่างซื่อสัตย์ ว่าสิ่งนั้นมันไม่ควรจริง ๆ ก็เข้ากับสิ่งที่ไม่ควร ขัดกับสิ่งควร ก็ไม่ต้องทำ

2. สิ่งใดไม่ห้ามว่า ไม่ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งที่ควร ขัดกับสิ่งไม่ควร สิ่งนั้นจึงควร

หมายความว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้ห้ามว่าอย่าไปทำสิ่งนั้นและเมื่อเราตรวจสอบแล้ว สิ่งนั้น ควรทำ สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดี ขัดกับสิ่งไม่ควร คือสิ่งนั้นควรทำเราก็ทำ

3. สิ่งใดไม่อนุญาตว่า ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งไม่ควร ขัดกับสิ่งควร สิ่งนั้นจึงไม่ควร

หมายความว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้ระบุว่าสิ่งนั้นควร และเมื่อตรวจสอบแล้วสิ่งนั้น เข้ากับสิ่งไม่ควร ขัดกับสิ่งที่ควร สิ่งนั้นจึงไม่ควรทำ

4. สิ่งใดไม่อนุญาตว่า ควร แต่สิ่งนั้นเข้ากับสิ่งควร ขัดกับสิ่งไม่ควร สิ่งนั้นจึงควร

หมายความว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้ระบุว่าสิ่งนั้นควร และเมื่อตรวจสอบแล้วสิ่งนั้น เข้ากับสิ่งควร ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร สิ่งนั้นจึงควรทำ

ดังนั้น แม้พระพุทธเจ้าจะไม่ได้ระบุก็ตาม ก็ให้ใช้ปัญญาตรวจสอบว่าสิ่งนั้นควรทำหรือไม่ควรทำ อะไรควรทำก็ทำ อะไรไม่ควรทำก็ไม่ทำ นัยยะลึกลงในนี้ ถ้าประมาณผิดจะเป็นโทษเป็นวิบากร้าย ถ้าประมาณถูกก็เป็นวิบากดีมีประโยชน์

### คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร

“คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร” ที่ได้รวบรวมมาในงานวิจัยนี้มีทั้งสิ้น 909 จำนวน ตามที่นำเสนอใน ภาคผนวก ข. โดยในบทที่ 8 นี้ได้คัดเลือกคำคมและคำสอนเด่น ๆ มา 539 จำนวน ดังนี้

ตารางที่ 39 คำคมเพชรจากใจเพชร ประจำปี พ.ศ. 2538-2558 จำนวน 539 จำนวน

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
1	กรรมดีกรรมชั่วเป็นตัวเขียนบทให้กับชีวิตของเรา กรรมเป็นที่พึ่งแท้ของทุกคนเมื่อเหตุทั้งหมดเกิดจากกรรม การแก้ ก็ต้องแก้ที่กรรม คือการกระทำ วิบากบาปที่ค้างอยู่ ทำกำแพงกันมันด้วยการทำความดี
2	กฎทุกกฎมีไว้เพื่อปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด แต่กฎทุกกฎย่อมมีข้อยกเว้นเสมอ
3	กว้างแล้วจะลึกยาก กิเลสมันไม่ยอมเลิก
4	กามราคะ สุขน้อย ทุกข์มาก สุขหายไป เหลือทุกข์
5	การเบียดเบียน คือ การก่อโรค
6	การเพ่งโทษ จะทำให้เสื่อม
7	การเห็นข้อบกพร่องคนอื่นเป็นประโยชน์ แต่จะไม่ใช่ประโยชน์ ถ้าไม่มีศิลปะ และ วางใจไม่ได้ อวดตา ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ความผาสุกของตนลดลง ความผาสุกของหมู่กลุ่มลดลง จงทุ่ม โถมในการทำดี แต่อย่าทุกข์เพราะการทำดี
8	การเอานิสัยดีจากผู้อื่น (ยึดมั่นถือมั่นว่าผู้อื่นต้องทำดีดังใจเราหมาย) ก็ทุกข์
9	การแบ่งปัน คือ หลักประกันของชีวิต
10	การใช้วิบากร้ายพร้อมหมู่ ใช้พลังกุศลของหมู่มิตรดีสหายดีมาคุ้มครองเรา จะมีวิบากดี มาร่วมคุ้มครองเราด้วย วิบากจะเบากว่าเราใช้วิบากคนเดียว ร่วมเป็น ร่วมตายกับหมู่กลุ่ม คนเราจะได้รับวิบากเบาบางลงได้ แล้วเวลาได้รับกุศลก็จะ ได้รับมากกว่าเราทำดีคนเดียว

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
11	การให้ ให้จนไม่มีอะไรจะเอา ให้ให้หมดใจ ให้จนหมดกิเลส แล้วจะพบกับความผาสุกที่ยั่งยืน
12	การได้เกิดมาเป็น “มนุษย์” ที่ประเสริฐ มีคุณค่า และผาสุก ก็คือชีวิตที่เกิดมาเพื่อพึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์ นี่คือนคุณค่าแท้ของชีวิต
13	การได้มีโอกาสทำดี คือรางวัลอันล้ำค่าของชีวิต
14	การไม่หลงโลกียสุข เป็นการก้าวสู่โลกที่ไม่ทุกข์ ถ้าเราหลงโลกียสุข จะออกจากทุกข์ไม่ได้
15	“การกินที่อึดและเป็นสุขกว่าการกินอาหารเมื่อส่วนเกิน คือ การกินอิทธิบาท กินปีติ” หมายความว่า กินความยินดีพอใจที่ไม่กินอาหารส่วนเกิน แทนการกินอาหารส่วนเกิน อันเนื่องจากการยินดีพอใจในการพิจารณาโทษภัยของอาหารส่วนเกิน และการยินดีพอใจในการพิจารณาประโยชน์ของการไม่กินอาหารส่วนเกิน
16	การตรวจงาน คงส่วนดีไว้ แก่ใจส่วนบกพร่อง
17	การตัดสินอะไร ๆ ควรใช้มติของหมู่กลุ่ม เพราะถ้าตัดสินคนเดียว แล้วตัดสินไปผิด วิวาทจะแรงมาก เราจะให้วิวาทเกิดแรงกับเราหรือ
18	การทำเพื่อคนอื่นคือ ความสุขที่แท้จริง การทำเพื่อตนเองคือ ความทุกข์ที่แท้จริง
19	การทำความดีเป็นการทนหนัก (ทำด้วยความสุข หนักเพียงการงานหรือสิ่งที่ต้องทำเพียงหนักกาย หนักในการฝ่าฝืนอุปสรรค) จะมีพลังและแว่วไ แต่ถ้าทำแบบทนทุกข์ (ทำด้วยความไม่เต็มใจ ทำความดีแต่เกินแรง เพราะไม่เข้าใจในการทำความดี) จะไม่มีพลัง หดหู่มัวหมองไม่ส่องใส (เพชรแห่งสังฆธรรมอาจารย์หอมเขียว) ใครลดกิเลสได้เท่าไรจะทำให้มีบารมีในการช่วยคน จะมีธรรมมัญญารังสี การมาทำกิจกรรมกับหมู่มิตรคือการมาเติมพลังในการลดกิเลส ถ้าปฏิบัติในการลดกิเลส จะช่วยคนได้มาก ถ้ามีโอกาสมาเติมบารมีจากหมู่กลุ่ม นี่คือการศักยภาพในการช่วยคน จงทำตัวอย่างมีความสุข โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ เมื่อทำดีที่สุดแล้ว พร่องบ้างก็ไม่เป็นไร

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
20	การทำดีไม่มีใครขาดทุน โลกก็ได้อาศัย เราก็ได้อาศัย
21	การที่คนดีสามารถมาทำงานร่วมกันได้คือพลังบุญกุศลที่สูงที่สุด สามารถมีพลังในการออกฤทธิ์แทนวิบากร้ายได้มากที่สุด ในเวลาที่สั้นที่สุดแต่เกิดบุญกุศลสูงสุด เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสูงสุดต่อมวลมนุษยชาติ
22	การที่จะมีความสุขได้ ต้องเอาประโยชน์จากทุกสถานการณ์ ผู้มีปัญญาจะมีความสุขได้ทุกเหตุการณ์
23	การนึกถึงสังคม คือ อย่าลืมตัว ถ้าเรายังเห็นว่าเขาร้ายแล้วชิงชัง แปลว่า เรายังดีไม่พอ ถ้าเราพากเพียร ทำดีตลอดเวลา สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตเรา ก็เป็นเพียงสิ่งที่ให้เราก้าวผ่านเพื่อไปสู่สิ่งที่ดีกว่าเท่านั้น
24	การบริโภคนิยม เป็นการสร้างอาชญากรรมให้กับสังคม เพราะไปกระตุ้นให้คนเสพมากขึ้น กามสุขัลลิกะ คือ รากเหง้าของปัญหาในโลก สุขหลวง คือ "ทุกข์จริง"
25	การบริหารที่แท้จริง คือ การบริหารจัดการวิญญาณ
26	การปฏิบัติธรรม คือ การทำหน้าที่การทำงานอย่างสม่ำเสมอ (เพียรพักพอดี) อย่างมีความสุขทุกวินาที ตั้งแต่เกิดจนตาย
27	การปฏิบัติธรรม คือ หาทางให้ชีวิตมีความสุขตลอดเวลา
28	การปฏิบัติธรรม คือ ใช้ปัญญาปรับจิตให้ไม่มีทุกข์แม้เสี้ยววินาที
29	การปล่อยวางเป็นการปล่อยโรคที่แรงที่สุด
30	การปล่อยวางของพุทธที่แท้จริง คือ วางความชั่วและความทุกข์ในตน แล้วพากเพียรทำแต่ความดีด้วยจิตใจที่เป็นสุขอย่างรู้เพียรรู้พักเท่านั้น เมื่อทำอย่างเต็มที่แล้ว ก็วางความยึดมั่นทั้งปวง อะไรจะเกิดขึ้นกับใครแก่ไหนอย่างไร ก็เป็นไปตามบาปบุญของเขา รับแล้วก็หมดไป ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าอะไรเป็นตัวเราของเรา หรือตัวใครของใครอย่างยั่งยืน เรามีหน้าที่ทำทุกสิ่งทุกอย่าง ให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเป็นไปได้จริง เพื่อให้โลกให้เราได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น นั่นคือ ความสุขที่แท้จริง
31	การปวารณาตัว ให้ออก ข้อประทับใจ ข้อควรแก้ไข ข้อเสนออื่น ๆ ต้องปรโตโมสะ ฟังผู้อื่นฟังเสียงอื่นบ้าง ว่ามาถูกต้องก็เอาไปปรับปรุง ว่ามาไม่ถูกต้องก็เอามาล้างใจ ดังนั้นเพื่อนบอกผิดบอกถูก เราต้องมีความสุขให้ได้

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
32	การฟังคน และช่วยคนให้พ้นทุกข์ นั่นคือการลดกิเลส
33	การฟังธรรม เป็นงานชิ้นหนึ่งที่สำคัญที่สุดของชีวิต
34	การยอมให้อะไรเกิดก็ได้ เมื่อเราทำดีที่สุดแล้ว เราจะไม่ทุกข์
35	การรังเกียจความไม่ดีที่เลิกรามาได้แล้ว รังเกียจคนที่ยังทำไม่ได้อยู่ นั่นคือสภาพ “อึดตาช้อนอึดตา” นั่นคือ “นรกของคนดี”
36	การลดกิเลสกับการประมาณยากที่สุดในโลก แต่มีค่าที่สุดในโลก
37	การลดวิบากที่แท้จริง คือ อย่าถือสา เพ่งโทษให้ได้ทุกเรื่อง คือ การเมตตา และ อุเบกขา อย่างแท้จริง จึงมีแต่ดี ไม่มีวิบากร้ายเพิ่ม ดีที่ทำมาก ๆ จะชิงออกฤทธิ์แทนร้าย ร้ายจึงออกฤทธิ์ได้น้อย รับแล้วก็หมดไป
38	การล้างความโกรธ ทำได้ด้วยการพิจารณากรรม
39	การสร้างทุกข์ทับถมตนนั้น กินพลังอย่างมาก
40	การหลงโลกียสุขทำให้เกิดทุกข์
41	ถ้าไรแท้ คือ ล้างทุกข์ได้
42	กำลังทำอะไรอยู่ ให้นึกว่าสิ่งอื่นนอกเหนือจากการล้างกิเลส เป็นสิ่งไร้สาระ
43	กิเลสจะตายได้ต้องอาศัยหมู่มิตรดีสหายดีเท่านั้น จึงจะหนุนให้เรามีพลังในการได้ฆ่ากิเลส กิเลสจะไม่ตาย ถ้าไม่มีพลังของหมู่มิตรดีมาช่วย
44	กิเลสจะมีพลังเหนียวนำไปคนทำตาม จะเหนียวไปได้เฉพาะคนที่ยังไม่พ้นกิเลสยังไม่พ้นทุกข์เท่านั้น แต่ผู้ใดที่มีมานทำลายกิเลสจนพ้นทุกข์แล้ว พลังกิเลสของใครก็เหนียวนำกิเลสผู้นั้นไม่ได้ ผู้นั้นอยู่นิ่งแล้ว มีแต่ผู้นั้นจะเหนียวนำไปผู้อื่นทำตาม มีแต่จะเหนียวนำไปผู้อื่นให้ลดกิเลสตามเท่านั้น ผู้ที่ล้างกิเลสได้จะเป็นผู้นำเหนียวนำไปผู้อื่นลดกิเลสตาม
45	กิเลสดึงพลังงานจากจิต สร้างพลังคัมภีร์ขึ้นมา เป็นเหตุให้เกิดโรค



## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
46	กิเลส เป็นวิญญานที่ไม่สมบูรณ์ที่เราหลงสร้างมันขึ้นมา แล้วเราจะเลี้ยงมันอีก หรือ แล้วยังแพร่เชื้อโรคให้คนอื่นเป็นตามอีก ใครตามใจกิเลส แสดงว่าคนนั้นกำลังเลี้ยงคนชั่วอยู่ และคนชั่วคนนี้ที่ทำร้ายคุณและคนอื่นได้ มันไม่สนใจว่าคนอื่นจะเดือดร้อนจะพังแค่ไหน มันเห็นแก่ตัวโคตร ๆ จะเลี้ยงคนชั่วไปถึงไหน ที่คนอื่น ๆ ทำชั่ว เรายังไม่ยอมได้ ไม่ยอมให้คนอื่นทำชั่ว เกลียดมากเลยวิญญานแบบนี้ เราเคยรู้ไหมว่าวิญญานแบบนี้ก็มีอยู่ในตัวเราด้วย ยิ่งคุณเกลียดชั่วเท่าไร ๆ ก็หันมาตำตัวเองด้วย เรามักจะพูดว่า “ทำไมเขาไม่รู้ตัวสักที” คำคำนี้ เราก็ควรต้องหันมาตำตัวเราด้วย
47	กิเลสเป็นพลังชีวิตที่สะกดจิตเราทุก ๆ วัน เป็นไสยศาสตร์เป็นมนต์ดำ จะสู้ด้วยตัวเองไม่ได้ จะต้องอาศัยพลังหมู่ พระอาริยะมาส่องแสงสว่างช่วยจึงจะพ้นทุกข์หรือออกจากนรกได้
48	กิเลส แปลว่า เครื่องบันเทิงความสุขและบันเทิงใจสูงสุด
49	กิเลส แปลว่า เหตุผลที่น่าเชื่อถือ แต่ทำตามแล้วมีทุกข์ตามมา
50	กิเลสมาก เรามายังไม่ได้ไม่เป็นไร อย่าตีตนเองซ้ำ อย่าทำความทุกข์ให้ตัวเอง ให้พากเพียรลดละไป ลดได้ที่ละน้อยก็เอา
51	กิเลสมาก ปัญหาหนัก กิเลสหมด ปัญหาหมด ปัญหาไม่เคยหมดไปจากโลก แต่ปัญหาสามารถหมดไปจากใจเราได้
52	กิเลสมีแต่จะให้ทุกข์ เสพกิเลสไปเรื่อย ๆ จะพบทุกข์เอง
53	กิเลสมีหน้าที่ดลบันดาลให้เราลืมธรรมะ ทำให้เราลืมว่าทุกอย่างเกิดจากเราทั้งหมด ไม่ได้เกิดจากคนอื่น
54	กิเลส... มันจะใช้มุกที่เราแพ้ มันจะใช้มุกเดิม มันสอนเราตัวไหน ถ้าเราเชื่อมัน มันจะครอบงำเรา เราอย่าเชื่อกิเลส เราต้องใช้ปัญญาหักล้างมันให้ได้ เราต้องเอาจนกิเลสหมด เราจะไม่แพ้มัน
55	กิเลสไม่ใช่จิตวิญญานที่สมบูรณ์แบบ กิเลสเป็นชีวิตที่เลี้ยงตัวเองไม่ได้ ฟังตัวเองไม่ได้ สร้างสุขที่แท้จริงไม่ได้ สร้างแต่สุขปลอม ทุกครั้งที่สร้างสุขปลอม เขาจะสร้างทุกข์จริง

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
56	กิเลสไม่ได้ให้อะไรกับเราเลย มีแต่เอาจากเราเท่านั้น
57	กิเลสสุขหลวง นี่แหละคือพลังนิวเคลียร์ตัวจริงในจิตวิญญาณของแต่ละคนที่ทำร้ายทำลายตนเองและผู้อื่น แต่ถ้าเราล้างได้ พลังทั้งหมดไม่ต้องไปเลี้ยงกิเลสสุขหลวงอีกต่อไป แต่จะกลับมาเลี้ยงชีวิตเรา เป็น “สุขอันไพบูลย์” และพลังกำลัง “อันเหลือเฟือ” นี้คือ “นัตถิ อุปมา” คือสุขกว่านี้ไม่มี
58	กุศลทะเลหลวงทุกอย่างที่จะให้ประโยชน์กับคนที่ทำกุศล เพื่อเอาประโยชน์ไปยื่นให้กับคนที่ทำกุศล (ภาษาทะเลหลวงวิญญาณ)
59	เก่งแค่ไหน ก็แพ้ใจที่ร้อนเสมอ
60	เกิดเป็นคน ต้องฝึกยอมรับสิ่งดีสิ่งร้ายให้ได้ ด้วยใจที่เป็นสุข
61	แก้ทุกข์กาย ทุกข์ใจ ได้ เป็นมหากุศล ไม่มีใครเทียบเท่า ชีวิตจะมีความเลวร้ายเสมอ ครอบประณีพพาน แต่จิตที่ฝึกฝนไว้จะไม่ทุกข์ พุทธรจะฝึกใจให้ผาสุกท่ามกลางความเลวร้ายที่โหมกระหน่ำเข้ามา โทษจะมาแบบคาดไม่ถึง และถ้าวางใจได้ เราจะมีความสุขมากกับโทษที่มาแบบคาดไม่ถึง
62	เกิดมาเป็นคนเนี่ย.. เกิดมาไม่ทุกข์..ไม่ชั่ว.. เลิกชั่วได้ เลิกทุกข์ได้ เป็นสิ่งที่ขอดเลิศ และประเสริฐที่สุด
63	เกิดมาเพื่อล้างทุกข์ ล้างชั่ว ไปพร้อม ๆ กับการทำความดี
64	แก่นของชีวิต คือ ต้องลดกิเลสเป็น ความเจริญอยู่ที่เรลดกิเลสได้ เป้าหมาย คือ ลดกิเลสได้
65	แก้ปัญหาทุกข์ของชีวิตเราได้ ก็จะช่วยเหลือแก้ทุกข์ของผู้อื่นได้
66	แก้กลัวกลัว อาจหาญ แต่อ่อนน้อมถ่อมตน “เพื่อมาอัธดาและโลกธรรม”
67	โกหกตัวเองเป็นบาปต้องดูฐานตัวเอง หากเพียรทำ ไม่ตั้งหรือหย่อนเกินไป ตรวจสอบว่าเรามีกำลังสู้ ลุกขึ้นสู้เลย อย่าทำช้า คีลพอดี ใจใสก้าวหน้าดีที่สุด
68	ขณะทำ กำให้มั่น ทำเสร็จแล้ว แเบให้เกลี้ยง
69	ขยัน คือ หากเพียรเต็มที่ พักพอดี ไม่เบียดเบียนตน

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
70	ขอให้ช่วยคนไปให้ถึงใจ ให้อย่างไม่เอาอะไรเลย ทำอะไรอย่าหวังสิ่งตอบแทน ให้อย่างไม่เอาอะไรเลย ให้โดยไม่หวังผลตอบแทน แม้กระทั่งรอยยิ้มและคำขอบคุณ พลังความดี ไม่เคยละเลยที่จะให้ผลดี ให้คนดีได้รับความสุข พลังความชั่ว ไม่เคยละเลยที่จะให้ผลชั่ว / สิ่งเลวร้ายกับคนที่ทำชั่ว ไม่กลัวตาย ตายเป็นตาย จะเป็นพลังเปิดช่องให้สิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต ขอให้ดีจริง คิบริสุทธิ์จากการเอาให้ได้
71	ขอให้มีความสุขกับความเห็นดีเห็นชอบ ความสุขที่สุดอยู่ที่เห็นดีเห็นชอบที่สุด (ในจิตใจที่ไม่ทรمانเกินไป) อย่างรู้คุณค่าของสิ่งที่ตนทำ
72	ขัดเกลา ผ่อนปรน ยืดหยุ่น แต่ต้องประมาณให้ดี
73	คนเก่งมากก็สร้างความเสียหายมาก ถ้าไม่มีธรรมะ
74	คนเราเกิดมา ถ้าอยากพ้นทุกข์ ต้องฝึกค่ากิเลสของตนให้เก่ง ๆ และต้องหาคนค่าเก่ง ๆ หาเพื่อนมาช่วยค่า จึงจะพ้นทุกข์ เพราะกิเลสมันชอบค่าชม จึงต้องหาคนมาช่วยค่ากิเลส
75	คนเราจะคลายใจได้ เพราะยอมรับความจริง
76	คนเราถ้ากล้าหาญ กล้ายอมรับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราบนโลกนี้ว่าเกิดขึ้นจากเราทำมาทั้งหมด คนที่ยุติธรรม อย่างมีปัญญาเต็มรอบ จะไม่ทุกข์ เรื่องกรรมเป็นทั้งพื้นฐานและสุดยอดในการปฏิบัติธรรม อะไรที่ควรทำ แต่เราไม่ทำนั่น คือวิบากร้าย สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นกับชีวิตเรานั้น คือวิบากร้ายที่เราทำมา
77	คนในโลกมีบุญคุณกับเราทั้งหมด อย่างน้อยที่สุดก็เป็นครูของเราว่าทำอะไรเกิดผลอย่างไร
78	คนได้ตั้งใจตลอด ทำงานสำเร็จตลอด ช่วยเหลือคนในโลก
79	คนไม่มีธรรมะ เกิดมาเพื่อสร้างปัญหา ปัญหาทุกอย่างเกิดจากกิเลส กิเลสมาก ก็ปัญหามาก กิเลสหมด ก็ปัญหาหมด คนที่มีธรรมะจะฟังตน จะพ้นทุกข์ได้
80	คนไม่มีปัญญา ไม่ชอบสอนให้คนฟังตน

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
81	คนจะล้างทุกข์ได้เพราะความเพียรที่ถูกต้อง
82	คนฉลาด จะหยุดเจ้ากรรมนายเวร โดยการหยุดทำร้ายคนอื่น
83	คนชั่ว คือ คนที่เพิ่มกิเลสขึ้นเรื่อย ๆ คนดี คือ คนที่ลดกิเลสลงเรื่อย
84	คนดูถูกเรา เท่ากับเราได้กำไรเหนาะ ๆ
85	คนที่ไม่ “ซัง” อะไร จะเอาประโยชน์ได้ทุกเหตุการณ์
86	คนที่ไม่มียะไรจะเอามาเพื่อตน จะไม่ทุกข์ใจ
87	คนที่จนที่สุด กินน้อยใช้น้อยที่สุด แต่ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นมากที่สุด คือคนที่มีความสุขที่สุด
88	คนที่จะได้ประโยชน์จากกรรม คือ คนที่เข้าถึงกรรม และดีที่สุดกว่านั้น คือ เมื่อสามารถเข้าถึงกรรมแล้ว สามารถตีออกไปเพื่อช่วยผู้อื่นได้
89	คนที่จะทำาทำเววิซได้จะต้องมีบารมีสั่งสมพลังเมตตาข้ามภพข้ามชาติ
90	คนที่ทำได้ตั้งใจไปเรื่อย ๆ ก็จะยิ่งสั่งสมความคิดยึดไปเรื่อย ๆ
91	คนที่ทำงานลงตัวตลอดไม่มีปัญหาใด ๆ คือ คนที่ช่วยที่สุดในโลก
92	คนที่พร้อมที่จะจากทุกสิ่งไป ไม่ว่าจะดีหรือชั่ว ผู้นั้นจะไม่ทุกข์อะไรเลย เพราะล้างทุกข์จากการพลัดพรากได้
93	คนที่มีความสุขในโลก คือ คนที่ตัดความกังวลได้หมดที่สุด
94	คนที่มีความสุขจากการให้ คนที่มีความสุขจากการไม่เอาอะไรตอบแทน คือ คนที่มีความผาสุกที่สุด
95	คนที่มีธรรมะ จะฟังตนจนพ้นทุกข์ได้ คนเก่งมาก ก็ยังเสียหายมาก ถ้าไม่มีธรรมะ
96	คนที่มีศีลธรรม ตัดกิเลสได้จริง จะเสียสละและแบ่งปันได้จริง ตามจริง จะช่วยมวลมนุษยชาติและพาประเทศชาติรอดไปได้จริง เป็นศักยภาพสูงสุดในการแก้ปัญหาสังคม
97	คนที่ลด “อึดตา” ได้มาก จะมีมิตรมาก งานก็ได้มาก
98	คนทุกข์ = คนชวย
99	คนบรรลุนิธรรมจะแยกประโยชน์และโทษทุกวินาที เป็นสติปกติ
100	คนผู้จะบรรลุนิธรรมต้องมีญาณ รู้ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ที่แท้จริง
101	คนผู้มีปัญญา จะชอบใจคนที่สอนให้คนฟังตน

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
102	คนมีกาม/อึดตามาก เมื่อไม่ได้ตั้งใจ ก็จะเกิดผิดหวังอย่างแรง
103	คนมีกิเลสเห็นคนอื่นมีคนอื่นได้ ก็อยากมีอยากได้เหมือนคนอื่น ไม่รู้จักอึดไม่รู้จักพอ
104	คนมีธรรม เป็นที่พึ่งแท้ของมวลมนุษยชาติ
105	คนอื่นเป็นเพียงเครื่องมือที่จิตวิญญาณของเราคิดดึงมาให้เราได้สัมผัสได้รับรู้เท่านั้น ทำกรรมดีก็ได้สัมผัสกระทบที่ดี ทำกรรมไม่ดีก็ได้สัมผัสกระทบที่ไม่ดี
106	ความเที่ยง คือ เพียรเต็มที่ พักพอดี
107	ความเร่งรีบเร่งรัดรีบร้อน ให้เกิดผลสำเร็จเร็ว ๆ เป็นเหตุแห่ง "ทุกข์" เป็นเหตุให้ ประสบความสำเร็จช้า พึงทำใจให้ผาสุกกับการพากเพียรทำเหตุที่ดียิ่งเต็มที่ ตามองค์ประกอบเหตุ ปัจจัย แต่อย่าเร่งผล การเร่งผลจะเกิดผลเสียร้ายแรงที่สุดต่อร่างกายและจิตใจ ความสำเร็จนั้นเกิดขึ้นทุก ๆ วินาที ที่เราได้พากเพียรอย่างเต็มที่..
108	ความไม่กลัว จะทำให้เราได้ประโยชน์สูงสุด
109	ความไม่กลัว เป็นวิบากดีที่ออกฤทธิ์แทนวิบากร้าย
110	ความกลัว คือ ศัตรูที่จะทำให้โรคที่เป็นอยู่ทรุดหนัก
111	ความกังวลจะรัดพิชเอาไว้ ต้องฝีกวางใจให้ได้ จึงจะหายป่วย
112	ความก้าวหน้าการปฏิบัติธรรม คือ จับทุกข์ได้ รู้ว่าทุกข์เกิดจากเราและลดทุกข์ที่ เหตุได้
113	ความคิดที่แตกต่างกันแต่มีจุดร่วมอันเดียวกัน มีคุณค่ามหาศาล จะเกิดขึ้นได้ต้อง ลดกามลดอัตตา
114	ความงมงายยิ่งใหญ่ของมนุษย์ที่ควรฝึกฝน คือ ลดกิเลส
115	ความง่าย ความลงตัวไม่มีความเจริญ ความยากความมีอุปสรรคคือความเจริญ
116	ความจนไม่ได้ขวางความสุข ความโง่ต่างหากที่ขวางความสุข
117	ความชอบเสพแท้จริงของคน คือ ความทุกข์ คนทุกข์ไม่อ่านทุกข์ คือ คนชวย
118	ความชวยแท้ของคน คือ ความทุกข์

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
119	ความซวยของคนรวย <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เหน็ดเหนื่อยเสาะหาสะสม</li> <li>2. เป็นภาระดูแล</li> <li>3. มีภัยจากคนรอบข้าง ดึงดูดคนเลวเข้ามา</li> <li>4. ทำให้คนในโลกขาดแคลนลำบากเดือดร้อน ยิ่งรวยยิ่งยิ่งเลว</li> </ol>
120	ความดี มิตรดี ผลพลอยได้จากการทำดี มิได้เกิดด้วยการอยู่เฉย ๆ มิตรดีเป็นผลพลอยได้จากการทำดี
121	ความดีของเราจะคุ้มครองตัวเราและคนอื่น ได้มากที่สุด พลังที่คล้อยคนให้ทำดีตัวจริง คือ ความดีของเรา ทำดีมาก ๆ จะคล้อยคนให้ทำดีได้
122	ความตายไม่ใช่เรื่องใหญ่ และไม่ใช่เรื่องสำคัญในชีวิต เรื่องใหญ่คือ สุขทุกข์ในชีวิต
123	ความบกพร่อง ความไม่สมบูรณ์แบบ ความล้มเหลว อุปสรรค เป็นเครื่องมือที่มีค่า ที่สุด ทำให้มนุษย์บรรลุความผาสุกที่สุด
124	ความบกพร่อง คือ สิ่งที่มีค่าในชีวิตคน ความบกพร่องทำให้บรรลุธรรมได้ ความสมบูรณ์แบบทำให้บรรลุธรรมไม่ได้
125	ความป่วยเป็นทุกข์อย่างยิ่ง ความแข็งแรงเป็นสุขอย่างยิ่ง
126	ความลงตัวคือความเสื่อม ความไม่ได้ตั้งใจคือความเจริญ
127	ความลำบากสร้างความแข็งแรง ไม่ใช่สร้างความอ่อนแอ
128	ความสามัคคี คือ ความสุข ขอมให้เขาเข้าใจผิดให้ได้ ขอมออกจากหมู่ก็ได้ หมดวิบากเราก็กลับมาใหม่ได้ หมู่กลุ่มไหนที่ทำได้ คือ ความเลิขยอดในชีวิต ความขัดแย้งอันพอเหมาะ คือ ความสามัคคี เห็นต่างกันได้ กุศลโลกุตระ ต้องได้สูงสุด คือ ไม่มีอิตตา
129	ความสำเร็จเกิดทุกครั้งที่เราสู้ แม้เราจะแพ้
130	ความสำเร็จแท้ คือ ความไม่ทุกข์
131	ความสำเร็จแท้ คือ การปล่อยวางได้

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
132	ความสำเร็จของการทำงาน ไม่ใช่ประโยชน์ของเรา เป็นประโยชน์ของโลก ประโยชน์ที่แท้จริงของเรา คือ เราไม่ทุกข์ ไม่ว่าจะงานจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ เมื่อเรา ได้ทำอย่างเต็มที่แล้ว
133	ความสุข คือการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและผาสุก คือการทำประโยชน์ที่แท้จริง ให้กับตนเองและผู้อื่น
134	ความสุขแท้ คือ ไม่ทุกข์ ไม่ว่าจะเกิดเหตุอะไร ในสถานการณ์ใด
135	ความสุขที่ซื้อไม่ได้ คือ การแบ่งปันและเสียสละ คุณจะไม่มีความรู้สึกสุขแบบนี้ ได้เลย ถ้าคุณไม่แบ่งปัน คือแม้คุณจะมีเงินเป็นล้าน ๆ แต่คุณก็จะไม่มีความสุข หรือได้ความรู้สึกว่าสุขที่สุดได้เลย ถ้าคุณไม่แบ่งปัน “ต้องให้ จนไม่มีอะไรจะเอา” จึงจะเกิดสภาพ “ให้ จนไม่มีอะไรจะทุกข์” “ชีวิตที่มั่นคง คือ ชีวิตที่ให้และเสียสละอย่างแท้จริง”
136	ความสุขสูงสุด คือ การฆ่ากิเลสได้
137	ความหิวเป็นวัชชิน ทำให้อายุยืน คือ ตั้งตนอยู่บนความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่ง
138	คำชม คือ น้ำหวานที่แสนขม ส่วนคำต่อว่ามีคุณค่ามากกว่าคำชม
139	คำดำหนิ คำตักเตือน คำเข้าใจผิด คำดูถูกดูแคลนเหยียดหยาม ซึ่งมาแบบรู้ตัว หรือไม่รู้ตัวก็ตาม เป็นคำที่ดีที่สุดในโลกต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อล้างทุกข์ในใจเรา
140	คิดเกินจริงเป็นทุกข์ คิดดี คิดจริง เป็นสุข คิดจริง คือ ตามความเป็นจริง คิดดี คิดตามความเป็นจริงเป็นสุข แต่คิดเกินความเป็นจริงนั้นเป็นทุกข์
141	คิดดี พุดดี ทำดี วางดี จะเกิดอารมณ์ที่เป็นสุขที่สุด
142	คุณได้ผลของงานแต่คุณได้ศัตรู คุณได้อะไรเป็นที่พึ่ง ศัตรูไม่ใช่ที่พึ่งของคุณ อย่าเอางานเป็นหลัก จงเอาผลของความสามัคคีเป็นหลัก ถ้าเอางานจะอวดตาขึ้น ไม่เอามิตร เอาศัตรู ไม่เอาความสามัคคี ถ้าเอางานจะ หลงไปเรื่อย ๆ สิ่งที่เป็นประโยชน์ คือความเป็นมิตร คุณได้ผลของงานตามใจคุณ แต่คุณได้ศัตรูเป็นเพื่อน เพราะฉะนั้นสิ่งที่จะช่วยตัวเองและผู้อื่นได้อย่างแท้จริง คือ สิ่งที่เป็นบุญกุศล ความพันทุกข์เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นที่แท้จริง สิ่งนั้นคือ ความเป็นมิตรกัน ไม่ใช่ความเป็นศัตรูกัน ศัตรูไม่ใช่ที่พึ่งของคุณ.. ขอให้ทุกคน จดจำไว้ เพราะเราต้องทำงานอีกยาวไกล เพื่อผองชนและเพื่อตัวเรา

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
143	คุณค่าและความผาสุกของการเป็นคน คือ การพึ่งตนและช่วยเหลือคนให้พ้นทุกข์
144	คุณค่าอยู่ที่ ความจริงใจ ความมีน้ำใจ มีค่ามากในโลก ใจที่มั่นคง ใจที่มีความจริงใจ สิ่งที่มีค่าคือ ใจ คุณค่ามากกว่านั้นคืออนาคต ไม่ติดไม่ยึด
145	แค่ได้สู้ก็เป็นสุขแล้ว (พากเพียร)
146	แค่มีโอกาสทำบุญกุศล ก็เป็นความ โชคดีที่สุดในชีวิตแล้ว
147	ใครจริงจะเจริญ ใครไม่จริงจะเสื่อม
148	ใครทำงานถ้าตนยังมีกิเลสอยู่ แต่ไม่เห็นกิเลสเลย คือ ขาดทุน
149	ใครที่เชื่อเรื่องกรรมจะพ้นทุกข์
150	ใครยังโกรธคนอื่นอยู่ คือ คนขี้โกงทั้งหมด คนไม่ยุติธรรม คนไม่ซื่อสัตย์ คนขี้กลัว คนไม่รู้จักความจริงตามความเป็นจริง นี่คือนิสัยของคนที่ขี้โกง คุณยังโกรธคนอื่นอยู่ คนที่ซื่อสัตย์ยุติธรรม ไม่กลัว และรู้ความจริง จะเป็นคนที่ไม่โกรธใครเลยในโลกใบนี้ พระพุทธเจ้า ไม่โกรธใครเลย มีแต่ท่านพูดว่า ท่านทำมา ท่านทำมา มากกว่านั้น
151	ใครอยากเจริญในธรรม ระวังอัตตามานะให้ดี
152	เงินกับความสุข เงินเป็นเครื่องมือที่ใช้แลกเปลี่ยนวัตถุข้าวของและบริการต่าง ๆ ความสุขที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ เมื่อเราได้พยายามทำกิจกรรมการงานอย่างเต็มที่แล้ว เราได้รับเงินเป็นค่าตอบแทน เราก็ใช้จ่ายเงินเพื่ออุปโภคบริโภคในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ส่วนตัว โดยอุปโภคบริโภคให้น้อยที่สุดเท่าที่จะแข็งแรงที่สุด เก็บไว้ให้น้อยที่สุด เท่าที่จะดูแลครอบครัว และดำเนินกิจกรรมการงานไปได้โดยไม่ฝืดเคืองเกินไป ที่ เหลือสละออกไปช่วยเหลือเกื้อกูลพองชนด้วยปัญญาว่า จะสละเงินนั้นแปลเป็น ข้าวของหรือกิจกรรมการงานอะไร เพื่อใคร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร ที่จะไม่เสริม ความโลภโกรธหลงให้แก่เขาหรือใคร ๆ แต่ให้เขาสามารถพึ่งตนได้ และให้ มีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นต่อไป การกระทำดังกล่าว จะสั่งสมเป็นพลังกุศลในชีวิตของผู้กระทำนั้น พลังกุศล ดังกล่าวจะออกฤทธิ์สร้างความรู้สึกรู้สึกเป็นสุข ออกฤทธิ์แทนสิ่งเลวร้าย และดูคิด สิ่งที่ดีมาสร้างประโยชน์ให้กับชีวิตผู้นั้น ในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป นี่ก็คือ



## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
152 (ต่อ)	<p>ความถูกต้องในการใช้เงินให้เกิดคุณค่า และความผาสุกที่แท้จริง แต่ถ้าใช้เงินอย่างไม่ถูกต้องก็จะทำให้เกิดทุกข์อย่างแท้จริง เช่น การทำชั่วเพราะต้องการเงิน การใช้เงินทำความชั่ว การใช้เงินอุปโลกปบริโภคนสิ่งที่ เป็นพิษต่อชีวิต ต่อให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์ แต่อุปโลกปบริโภคนมากเกินไป ก็จะเป็นพิษต่อชีวิต รวมทั้งการกักตุนเงินหรือทรัพย์สินสมบัติไว้มากเกินไป ก็จะเป็นพิษต่อชีวิต รวมทั้งการกักตุนเงินหรือทรัพย์สินสมบัติไว้มากเกินไป ก็จะเป็นพิษต่อชีวิต รวมทั้งการกักตุนเงินหรือทรัพย์สินสมบัติไว้มากเกินไป ก็จะเป็นพิษต่อชีวิต รวมทั้งการกักตุนเงินหรือทรัพย์สินสมบัติไว้มากเกินไป ก็จะเป็นพิษต่อชีวิต</p> <p>ส่วนที่เกินความจำเป็นนั้น จะทำให้คนอื่น ๆ เกิดความขาดแคลน</p> <p>ต้นเหตุทั้งหมดข้างต้นดังกล่าวจะสั่งสมเป็นพลังอกุศลในชีวิตของผู้กระทำ พฤติกรรมดังกล่าวนี้ พลังอกุศลดังกล่าวจะออกฤทธิ์สร้างความรู้สึกรู้สึกทุกข์ ออกฤทธิ์ร้ายแทนประโยชน์ และดูสิ่งที่ไม่ดีมาสร้างโทษภัยให้กับผู้ที่มีพลังอกุศลนั้น นี่คือการใช้เงินเพื่อให้เกิดทุกข์ที่แท้จริง</p>
153	งานเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกาย วาจา ใจ
154	งานเรามั่นงานขัดเกลาความทุกข์ความชั่ว การช่วยคนด้วยเงิน โดยผู้รับเงินนั้น ไม่มีวิชาลภกิเลส เป็นการเสริมกิเลสคนให้ทำชั่วได้ทุกชนิด
155	งานทุกงาน สามารถทำให้อัตตา และ โลกธรรมโตได้ ระวัง อย่าหลง
156	งานทุกงานอาศัยไปสู่การบรรลุธรรมได้หมด
157	<p>งานนอกทำให้ดีที่สุด ให้โลกได้อาศัยเท่าที่ทำได้</p> <p>ส่วนงานใน (จิต) ต้องทำให้อดอย่างเดียว</p> <p>และต้องดีถึงที่สุดให้ได้ คือ ดับทุกข์ดับชั่ว มีแต่ดีและสุขที่แท้จริงเท่านั้น</p>
158	งานล้มเหลวได้ แต่อย่าให้ใจล้มเหลว
159	เจอสสสะได้โชค 3 ชั้น คือ เห็นทุกข์ ล้างทุกข์ และได้ใช้วิบากกรรม
160	เจออะไรให้คิดดี มีเมตตาและอุเบกขา
161	โทษทุกโทษ เหตุการณ์ทุกเหตุการณ์ เป็นเครื่องมือฝึกจิตของเราให้เป็นสุขอย่างถูกต้องตามธรรม
162	“ใจเต็ม ใจพอ” คือ บุญที่เห็น ๆ
163	ใจที่ซื่อสัตย์ บริสุทธิ์ มั่นคงต่อความดีงาม จะเคลียร์ทุกอย่างเอง
164	“ใจ” ที่เต็มคือ “บุญ” ที่เต็ม
165	ใจที่พ้นทุกข์ ซ้ำไม่ได้

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
166	ใจที่ไม่ทุกข์ คือ ใจที่สมบูรณ์แบบ
167	ใจที่ไม่ยุติธรรมเท่านั้นที่เป็นทุกข์
168	ใจเป็นสุขเพราะไม่เบียดเบียน
169	ใจเราไม่สุขไม่ได้
170	จงเห็นคุณค่าแม่ในสิ่งที่ไม่ชอบใจ เก็บเกี่ยวใจที่อภัยให้ได้
171	จงเหนื่อยด้วยใจที่เป็นสุข แม้จะยิ้มไม่ออกก็ตาม
172	จงเอาประโยชน์จากคำดี เป็นสุขจากการโดนตีให้ได้
173	จงโชคดี เพราะการทำดี โดยไม่หลงดี
174	จงทำงานด้วยความขาดแคลนเพื่อบรรลุผล
175	จงทำดีและอดทนต่อความทุกข์ทรมาน เพื่อก้าวผ่านสู่ความผาสุก
176	จงทำดีด้วยใจที่ผาสุกกันต่อไป เหนื่อยไม่ใช่ทุกข์ใจ พักก็หายเหนื่อย และเราสามารถฝึกใจให้เป็นสุขท่ามกลางความเหนื่อยยากลำบากได้ ถ้ากิจกรรมการงานนั้นเป็นสิ่งที่ดีงาม
177	จงทำดีอย่างผาสุกด้วยความขัดแย้ง แต่อย่าทะเลาะเบาะแว้งด้วยหลงดี จงมีความสุขจากการเหนื่อยเพราะทำดี แต่อย่ามีความทุกข์และเหนื่อยจากการทะเลาะกัน เพราะหลงสุขจึงหลงทุกข์ จงโชคดีเพราะทำดีโดยไม่หลง
178	จงพากเพียรทำดีพร้อมกับลดกิเลสด้วยอิทธิบาท เป็นกุศลที่มีคุณค่าผาสุกที่แท้จริงต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ
179	จงมีความสุขใจเบิกบานแจ่มใสกับชัยชนะสูงสุดที่เป็นไปได้จริงตามรายทาง เมื่อได้สู้สิ่งเลวร้ายอย่างสุดหัวใจแล้ว ทำกุศลทำสิ่งที่ดีงามเต็มที่แล้ว อย่างรู้เพียรรู้พัก ด้วยสันติ อหิงสา อโหสิ เมตตา อุเบกขา มีความสุขเบิกบานแจ่มใสกับการชนะความยึดมั่นถือมั่น ด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าจะได้ชัยชนะมากน้อยแค่ไหนในเวลาใด เพราะมีปัญญารู้ว่า เมื่อได้ทำสิ่งที่ดีอย่างเต็มที่แล้ว ผลที่เกิดขึ้นทุกปัจจุบันนั้น ๆ เป็นสภาพหรือชัยชนะที่ดีที่สุดแล้ว ที่เป็นไปได้จริง และพลังแห่งกุศลนั้นยังส่งผลดีงามอันเป็นประโยชน์สุขต่อตนเองและผู้อื่นสืบเนื่องในอนาคต ทั้งชาตินี้และชาติอื่น ๆ ต่อไป (พระไตรปิฎก เล่ม 37 ข้อ 1698)

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
179 (ต่อ)	<p>ดังนั้น การมุ่งมั่นทำดีด้วยความยินดี เต็มใจ พอใจ สุขใจ อย่างรู้เพียรรู้พัก รู้บุก รู้ถอย ย่อมสะสมชัยชนะรายทางทุกปัจจุบัน และสะสมรอสร้างผลดี (ชัยชนะ) ในอนาคตด้วย เมื่อชีวิตใดที่มุ่งมั่นทำดีตามยุทธศาสตร์บุญญาวุธดังกล่าว อย่างไม่ท้อแท้ ทุกเสี้ยวลมหายใจ ทั้งในชาตินี้และชาติต่อไปทุกภพทุกชาติ ด้วยความกล้าหาญ เสียสละ อย่างผาสุกในจิตวิญญาณด้วยปัญญาแท้แห่งธรรม ย่อมนำมาซึ่งชัยชนะรายทางซึ่งเป็นชัยชนะที่สมบูรณ์แบบอย่างแท้จริงที่เป็นไปได้จริงทุกปัจจุบัน ขณะนั้น ๆ และเมื่อบำเพ็ญต่อเนื่องทุกภพทุกชาติ ชัยชนะดังกล่าวก็จะมีปริมาณ และคุณภาพที่มากยิ่งขึ้น ๆ ทุกภพทุกชาติไม่มีอื่นจากนี้ อันเป็นประโยชน์สุขให้เราและโลกได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป</p> <p>พระพุทธเจ้าพบว่า ยุทธศาสตร์ดังกล่าวเป็นบุญญาวุธที่มีแสนยานุภาพสูงสุดอย่างไรเทียบทานตลอดกาลนาน</p>
180	<p>จงยินดีในความไม่ยินดีในกิเลส เมื่อล้างความยินดีในสิ่งที่ เป็นพิษ ได้แล้ว พัฒนาตนไปสู่สภาพไม่ยินดีร้ายในสิ่งใด ๆ</p>
181	<p>จงยอมรับความทุกข์ด้วยใจที่เป็นสุข</p>
182	<p>จงรีบทำลายเชื้อทุกข์หรือปีศาจร้ายแห่งชีวิตอันคือกิเลสให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เราดับทุกข์ได้ช้าเท่าไรก็เป็นทุกข์โทษภัยผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นเท่านั้น ๆ เราดับทุกข์เร็วเท่าไรเป็นประโยชน์สุขอันเลิศยอดสูงสุดต่อเราและมนุษยชาติเร็วมากเท่านั้น ๆ เพราะทุกข์โทษภัยหายนะจากกิเลสและวิบากอันเลวร้ายแสนสาหัสกำลังไล่ล่าทุก ๆ ชีวิตอยู่นรกมันมาแน่ รีบใส่เกียร์แปด (มรรคมืองค์แปด) ไปให้พ้นนรกเสีย อย่างช้า</p>
183	<p>จงอย่ากลัวปัญหา เพราะมันมาแน่          トラバ ใดยังมีชีวิต トラバ นั้นยังมีปัญหา          ผู้มีปัญญาแท้จะเตรียมตัวต่อสู้ปัญหาด้วยใจที่ผาสุก          เพราะปัญหาคือเครื่องมือสร้างปัญญาและความผาสุกที่แท้จริงให้ชีวิต</p>
184	<p>จริง ๆ ผมไม่ใช่คนเก่งหรอก ผมเป็นคน โง่ผมถึงรู้มาก          ถ้าผมเป็นคนฉลาด ผมจะไม่ฟังใครเลยและคนที่ ไม่ฟังใครเลย จะทำให้ไม่รู้มาก          คนฉลาดถึงรู้น้อย เพราะไม่โปรดโง่โง่ ไม่เปิดใจรับฟังผู้อื่นหรือสิ่งอื่น</p>

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
184 (ต่อ)	ผมมีองค์ความรู้แบบนี้ได้เพราะผมโง่ ผมไม่ได้เป็นคนฉลาดเลย เพราะผมเป็นคน โง่ ผมก็เลยฟังเสียงอื่นมาก ใจ ฟังมาก ๆ ๆ ผมก็เลยรู้มาก ถ้าผมฉลาดผมจะไม่ฟังใคร แล้วถ้าผมไม่ฟังใครเลย ผมจะไม่รู้มาก
185	จะเจ็บแรงล้างยากและเนิ่นช้า เหตุเพราะมัวเสพสะสมอยู่
186	จะไม่ติดอะไร จะไม่ทุกข์ อย่ามีตั้งของการเอาแม่แต่น้อย
187	จะทำอะไรก็ตาม ต้องสุขก่อนจบ
188	จับความไม่ได้ตั้งใจ ให้เห็นทุกข์ เพื่อล้างทุกข์ เป็นเรื่องใหญ่ (ประเด็นหลัก)
189	จิตตั้งอยู่ในกุศล ไม่มีอะไรขาดทุน
190	จิตที่ไม่ดีมีผลต่อตนเองและผู้อื่น
191	จิตที่คิดจะให้ เป็นความงมงาย
192	จิตที่ช่างดูถูกคน “รังสีอำมหิต” จะออก จะกร่าง จะหยิ่ง และมีวิบาก
193	จิตพระโพธิสัตว์ : กตัญญูต่อศาสนา ทำชีวิตให้มีคุณค่า เมตตาพองชน ผูกฝน โลกวิทู
194	จิตวิญญูณที่จริงใจ ดีค่าไม่ได้ แต่มีคุณค่ามาก มันคือน้ำใจ คือความจริงใจ
195	“ซัง” ในสิ่งที่เป็นพิษ “ชอบ” ในสิ่งที่ไม่ถูกใจ (ที่จำเป็นต้องรับอย่างเลี่ยงไม่ออก) นี่แหละคือการบรรลुरुธรรม คือความผาสุก ความสามัคคี
196	ใช้พลังหมู่ แม่เรามีแรงน้อย ก็ฆ่ากิเลสได้มาก
197	ชนะกามยากที่สุดในโลก
198	ชนะความยึดดี คือ ชนะทุกข์ในใจเรา และจะพาพี่น้องพ้นทุกข์ไปด้วย
199	ชอบเสพอะไรที่เป็นภัย คือ กาม ชอบอะไรที่ดี แต่เกิดดีไม่ได้แล้วทุกข์ คือ อัดตา
200	ชีวิตก็คือ งานที่ไม่ลงตัว
201	ชีวิตต้องสร้างความสุขสร้างกุศลในทุกปัญหาให้ได้ ชีวิตจะไม่มีความทุกข์
202	ชีวิตที่เจริญ คือ อยู่กับงานที่ไม่ลงตัวอย่างเป็นสุขให้ได้ ต้องปฏิบัติธรรมสร้างจิตใจให้ผาสุกท่ามกลางความไม่เที่ยง ท่ามกลางปัญหา โลกนี้เป็นปัญหา
203	ชีวิต สุดท้ายไม่มีอะไรเป็นของเรา เราควรเพียรพยายามทำความดีเสียสละ แบ่งปัน ให้เป็นประโยชน์ เพื่อช่วยเหลือมวลมนุษยชาติก่อนที่จะจากโลกไป เป็น

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
203 (ต่อ)	<p>สิ่งที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต คือ คุณค่าสูงสุดของผู้ปฏิบัติธรรม</p> <p>สมบัติแท้ของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม คือ พี่น้องแพทย์วิถีธรรมที่ร่วมอุดมการณ์เดียวกัน จะเป็นกำลังสำคัญ ในการทำ “ตลาดวิถีธรรม” จะสามารถพลิกวิกฤติสู่ประเทศชาติและช่วยเหลือมวลมนุษยชาติ</p>
204	<p>ชีวิตที่ผาสุก คือ ชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย ร่างกายที่ผาสุก จิตใจที่แข็งแรง จิตใจที่เป็นสุข สิ่งของหรือวัตถุที่เราได้ใช้ในชาตินี้ เราได้ใช้นิดเดียว แต่สิ่งที่ได้ใช้ตลอดเวลา คือ พลังความดี และนำข้ามภพข้ามชาติไปได้ด้วย มีแต่ความดีและความไม่ทุกข์ที่เป็นที่พึ่งแท้ ทุกภพทุกชาติ</p> <p>วัตถุใช้เพียงนิดเดียว ที่พึ่งแท้ คือ บุญกุศล ทุกชีวิตจึงต้องมีที่พึ่งแท้ 2 อย่าง คือ บุญ และกุศล ปัญญาและความสามารถ นำมาใช้ได้ทุกภพทุกชาติ เป็นสมบัติแท้ทุกภพ ทุกชาติ ที่ทุกคนแย่งไม่ได้ และนำข้ามชาติได้ คนเรามัวแต่เสียเวลาไปสั่งสมสมบัติปลอม ที่ก็นำข้ามภพข้ามชาติไม่ได้ เราจึงไม่ควรไปเสียเวลาสั่งสมสมบัติปลอม แต่มาสั่งสมสมบัติแท้ คือ บุญและกุศล</p>
205	<p>ชีวิตทุกชีวิตต้องผ่านบทเรียนทุกคน ทุกคนต้องผ่านโจทย์นี้ให้ได้ คือ การพลัดพราก ไม่มีใครจะไม่ต้องพลัดพรากจากอะไรทั้งสิ้น ทุกคนต้องพรากหมด เพราะมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไป เป็นธรรมดา ไม่มีอะไรเป็นของใคร แม้แต่ชีวิตเราก็ต้องพรากไป</p>
206	<p>ดับภพ คือ ดับทุกข์</p>
207	<p>ดีที่ยังไม่ถึงดีที่สุด คือ ดีที่ยังไม่ถึงการให้อภัย</p>
208	<p>ดีที่สุดคือไม่ทุกข์ ดีที่ไม่มีทุกข์เจอเป็นดีที่สุดที่สุด</p>
209	<p>ดีที่สูงที่สุด คือ ความไม่เบียดเบียน</p>
210	<p>ดีมากแค่ไหนก็ตาม ถ้าเป็นไปไม่ได้แล้ว ปล่อยวางคืนันได้ นั่นคือดีที่สุด</p>
211	<p>ต่อให้ดีเลิศแค่ไหน ถ้าเป็นไปไม่ได้ก็ต้องปล่อยวางให้ได้</p>
212	<p>ต้องมีเมตตา มีอนัตตาให้ได้ทุกงาน</p>
213	<p>ต้องยอมให้งานพร่องลงบ้าง ลดประสิทธิภาพบางอย่าง เป็นความจำเป็น ถ้าวางค์ประกอบเหตุปัจจัยไม่สามารถทำให้ดีกว่านั้นได้</p>
214	<p>ต้องลดกิเลสให้ได้ จึงจะแก้ปัญหาได้</p>

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
215	ต้องวางดีที่มันสร้างความเสียหายต่อจิตวิญญาณ แล้วมาเอาดีที่มัน ไม่เสียหายต่อจิตวิญญาณ
216	ต้องสร้างความสุขในความเหน้อยล้า นั้น
217	ตั้งบะเพื่อให้เห็นทุกข์และมีปัญญาในการล้างทุกข์
218	ตั้งศีล แล้วจะเห็นทุกข์ พิจารณาทุกข์ ล้างทุกข์ จะเห็น “ไตรลักษณ์” ย่อมหลุดพ้น จากทุกข์ “สุขหลวง” จะถูกทำลายด้วยการพิจารณาให้เห็นทุกข์
219	ตัดความกังวลทุกอย่าง ได้ คือ ตัดทุกข์ได้ทุกอย่าง
220	ตัดสิ่งที่เป็นภัย ด้วยใจที่เป็นสุข
221	ต่างคนต่างเป็นครูให้แกกัน
222	ตามใจกิเลสง่ายช่วงแรก ยากช่วงหลัง ขัดเกลากิเลสยากช่วงแรก ง่ายช่วงหลัง
223	ตื่นแต่เช้า กินข้าววันละมื้อ ทำงานที่ดีเต็มที่ พักพอดี ทำชีวีให้ผาสุก เป็นสุขยอด แห่งบุญกุศล
224	ถ้าเราเห็นเวลาเป็นคุณค่าก็จะทำในสิ่งที่เป็นสาระและประโยชน์ ในช่วงเวลาของ ชีวิตได้สูงสุด เท่าที่เป็นไปได้จริง
225	ถ้าเราไม่เคียดขาดเราก็ไม่มีโอกาสนะ ชีวิต... ถ้าใครจะอ้างงานยังอ้างได้อีกหลาย ชาติ แล้วจะมาเมื่อไหร่ มาได้ตอนไหนนะชีวิต... ที่จะมาเรียนวิชาพ้นทุกข์ให้กับชีวิต
226	ถ้าเราไม่ช่วยกันกำจัดคนชั่วให้โลกแล้วใครจะทำ เราต้องช่วยกันกำจัดคนชั่วให้กับโลก คนชั่วคนแรกที่เราต้องกำจัด คือ กิเลสเราเอง
227	ถ้าเราซื้อข้าวแพงกว่าตลาด ( <a href="http://youtu.be/iEa1-Ba2mDI">http://youtu.be/iEa1-Ba2mDI</a> ) 1. เราได้คนปลอม 2. เราจะได้ข้าวปลอม อื่น ๆ ก็เหมือนกัน ถ้าเราขายของแพง มันจะมีวิบากร้าย ธุรกิจมันจะพัง แต่ถ้าเราขายของถูก มันจะมีวิบากดีเข้ามาหนุนให้ไปตลอด ยิ่งยืนยาวนาน ไม่เชื่อลองทำดูได้เลย ลองช่วยกันทำดู ช่วยกันทำสิ่งที่มีคุณค่า ราคาถูก

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
227 (ต่อ)	เราทำสิ่งที่มีคุณค่า เราไม่ได้ทำสิ่งที่มีราคา จงทำสิ่งที่มีคุณค่า อย่าทำสิ่งที่มีราคา เราทำสิ่งที่มีคุณค่าให้ราคาถูก แล้วพลังบุญกุศล วิบากดีจะคุ้มครอง จะทำให้เรานั้น ทำงานได้อย่างอยู่เย็นเป็นสุข อย่างยั่งยืน
228	ถ้าเราตามใจกิเลส เท่ากับได้รับข้อหา สมรู้ร่วมคิดกับกิเลส เป็นโทษประหาร 7 ชั่วโมง
229	ถ้าเราถูกเข้าใจผิด แต่เราไม่ชั่ว เราไม่ทุกข์ ไม่อาลัยอารมณ์เป็นสภาพจิตและ ความคิดที่มั่นคงที่สุดในโลก
230	ถ้าเราทำดี วิบากบาปที่เราได้รับ น้อยกว่าสิ่งที่ทำมาอยู่แล้ว เพราะกุศลวิบากที่บำเพ็ญช่วยไว้ ด้วยการชิงออกฤทธิ์แทน
231	ถ้าเราทำดี สิ่งเลวร้ายที่เราโดนขังน้อยกว่าสิ่งที่ทำมาอยู่แล้ว เพราะดีชนะไว้
232	ถ้าเรามีความสุขได้ท่ามกลางความบกพร่องมันจะลงตัว ลงตัวที่จิตวิญญาณ
233	ถ้าเรายังหลงเสพออยู่ แล้วไม่เห็นทุกข์ จะมาปฏิบัติธรรมใหม่ ? เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม พระพุทธเจ้าท่านไม่สอนหรือคนเห็นสุข ถ้าเราเป็นสุขอยู่ เราจะไม่เปลี่ยนแปลงชีวิตเรา เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม
234	ถ้าเสียสละทำดีแล้วยังไม่มีใครเลียง แสดงว่าบุญกุศลยังไม่มากพอ ให้ทำดีไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องอยากได้อะไร ไม่มีใครเลียงก็จงปล่อยให้มันตายไปซะ อยู่ทำไมกับคนใจดำ
235	ถ้าไม่ใช่สิ่งประหยัดเรียบง่ายเป็นหลัก ก็ไม่สามารถพอเพียงได้
236	ถ้าไม่ได้สมอยาก ก็โกรธ เป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ
237	ถ้าไม่คิดดี จะไม่ทุกข์ จะไม่ชนะกับใคร
238	ถ้าไม่คิดดี จะไม่มีพลังทำดี เมื่อทำดีจนชนะความยึดดี ชนะทุกข์ในใจเรา จะพาที่ น้องเราพ้นทุกข์ไปด้วย
239	ถ้าไม่คิดดีจะไม่พลังทำดี แต่เมื่อดีเกิดไม่ได้แล้ว ใครวางก่อน คนนั้นชนะกิเลส ชนะทุกข์ในตน
240	ถ้าไม่ปฏิบัติธรรม ก็มีสองอย่าง คือ “ทุกข์” กับ “ชั่ว”
241	ถ้าควบคุมกิเลสไม่ได้ ก็ควบคุมพิษต่าง ๆ ที่จะเข้าสู่ร่างกายไม่ได้
242	ถ้าฆ่ากิเลสไม่ตาย ก็ต้องทรมานก่อนตายและหลังตาย ชั่วกับชั่วกลับ

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
243	ถ้าชนะความ “กลัวตาย” “กลัวโรค” “เร่งผล” “กังวล” ได้ อย่างอื่นง่ายหมด
244	ถ้าทำลายกิเลสได้ จะมีพลังวิมุตติมหาศาล
245	ถามว่าเกิดมาทำไม ตอบ เกิดมาเพื่อฝึกฝนการสร้างความสุขที่แท้จริงให้กับตนเองและผู้อื่น
246	ถ้าล้างกิเลสได้ ใจจะล้างกายให้บริสุทธิ์เอง
247	ถ้าสร้างความสุขในขณะที่มีความทุกข์ไม่ได้ ช่วยที่สุด
248	ถึงจะเรียนมาเก่งแค่ไหน ฆ่ากิเลส ล้างกิเลสไม่เป็น โลกก็เดือดร้อนอยู่ดี เรียนไม่เก่ง แต่ฆ่ากิเลส ล้างกิเลสเป็น โลกย่อมอยู่เย็นเป็นสุข
249	แท้จริงคนต้องการสลายแรงกดดันทั้งหมดในใจ ไม่ว่าจะเผชิญกับอะไรก็ตาม
250	โทษเขาคืออดีตเรา
251	ทฤษฎีผีเสื้อขยับปีก (เคออส) ทำให้เกิดพลังพายุ ที่ผ่านการพิสูจน์มาแล้วว่าเป็นจริง แต่ของเราเป็นเคออสแห่งธรรม เมื่อผีเสื้อแห่งธรรมหนึ่งตัว เริ่มขยับปีกส่งสัญญาณ ผีเสื้อที่มีพลังแห่งธรรมจะรับสัญญาณได้ แล้วขยับปีกส่งสัญญาณต่อเนื่องกันไป จนเกิดเป็นพลังพายุแห่งความดี ที่พัดความทุกข์โศกความเดือดร้อนสิ่งเลวร้าย ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปจากชีวิตมนุษย์
252	ทำเต็มที่ เต็มใจ เต็มแรง ส่วนผลจะพร้อมอยู่เป็นนิรันดร์ ก็ไม่เป็นไร เพราะสาระแท้ คือ ความสุขที่ยั่งยืน วางดีให้ได้
253	ทำเต็มที่ แล้ววางให้ถึงที่สุด
254	ทำเต็มที่ก็เป็นบุญเต็มที่ เป็นกุศลเต็มที่
255	ทำใจให้เป็นสุขได้ทุกวินาที เอาประโยชน์ให้ได้ทุกเหตุการณ์
256	ทำใจให้สุขตลอดเวลาไม่ว่าอะไรจะล้มเหลว
257	ทำให้ดีที่สุด แล้วยอมให้เกิดสิ่งเลวร้ายทุกอย่างให้ได้
258	ทำให้ดีที่สุด วางดีให้ถึงที่สุด จึงจะถึงนิพพาน
259	“ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา” สามารถล้าง “ความยึดมั่นที่จะอยากให้ผู้อื่นได้ดีดังใจเรา”
260	ทำความพ้นทุกข์ที่ตน ชี้อะไรที่พ้นทุกข์ให้คน
261	ทำความยินดี กับความรู้ความไม่ดีที่ตัวเองและยินดีแก้ไข



## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
262	ทำงานเพื่อให้เกิดการเห็นความพร่อง ได้เห็นทุกข์ ล้างทุกข์ เพื่อตรวจสอบว่าเรายังคิดหลงอะไร
263	ทำงานแล้ว เป็นสุขขึ้นเรื่อย ๆ คือความเจริญ แม้เหนื่อยก็หายเร็ว จิตที่เจริญจะคุ้มครองได้มาก
264	ทำงานแล้วเกิดความผิดพลาดบกพร่อง คือ คนที่ได้กำไรที่สุดในโลก
265	ทำงานแล้วเห็นทุกข์ แสดงว่าได้เห็นกิเลส จะได้ล้างกิเลส
266	ทำงานให้เหนื่อย ๆ จะได้ให้กิเลสออกมา เหนื่อยตอนที่อึดตายังไม่โตมาก... ดีแล้ว จะได้กระทั่งออกมาและฆ่าได้
267	ทำงานให้บรรลुरुธรรม คือ ทำงานให้บรรลุสัจธรรม (ทำงานได้งานสูงสุดในจิตที่ลดกิเลสได้สูงสุด)
268	ทำงานให้หนัก ๆ มาก ๆ เข้าไว้ ไม่ไหวค่อยถอย ลุยไป... จะได้รู้กำลังจริง
269	ทำงานไป ทำความดีไป อ่านใจไป มีทุกข์ปนก็อ่านทุกข์ไป ล้างทุกข์ไป นี่คือมรรคองค์ 8 (เดินมรรค)
270	ทำงานไป สร้างนิพพานไป การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า และผาสุก ดูกาย ดูใจ ล้างใจ นี่คือการปฏิบัติธรรม
271	ทำดี เพื่ออาศัยวางดี เพื่อล้างกิเลส สู้ปรมาตม์
272	ทำดี ถูกแกล้งให้ได้ ทำดี ถูกดูถูกให้ได้ โคนค่า โคนว่า เท่าไหร่ วิวาห์ก็หมด ไม่มีอะไรที่เราได้รับ โดยที่เราไม่ได้ทำมา ใครที่เชื่อเรื่องกรรม จะพ้นทุกข์
273	ทำดีเต็มที่ด้วยใจที่ไร้ทุกข์ คือ ดีแท้
274	ทำดีเต็มที่ทุกวันก็ลงตัวทุกวัน ความลงตัวอยู่ที่ทำดีเต็มที่ ความไม่ลงตัวอยู่ที่ทำดีไม่เต็มที่ ความลงตัวหรือไม่ ไม่ได้อยู่ที่ทำดีเรื่องนั้น ๆ เสร็จหรือไม่เสร็จ มีคนช่วยหรือไม่มีคนช่วย ทำเต็มที่แล้วลงตัวแล้ว แต่อยู่ที่ทำเต็มที่หรือไม่
275	ทำดีแล้ว ถูกสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายกระทบให้ได้
276	ทำดีแล้ว ยังถูกวิวาห์บาปเล่นงานหนัก แสดงว่าชาติก่อนเราทำบาปมาก (เราแสบมาก)
277	ทำดีให้ดีที่สุด แต่ดีที่สุด ๆ คือ ฆ่ากิเลสให้ได้
278	ทำดีให้ดีที่สุด แล้ววางความยึดมั่นถือมั่นให้ถึงที่สุด จิตใจก็จะมีความสุข

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
279	ทำดีไม่มีเสีย ไม่มีแพ้ (ไม่แพ้ชั่ว ไม่แพ้วิบากบาปในตน) เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และพองชน
280	ทำดีไม่มีถือสา เป็นการล้างอัตตาและล้างกรรม
281	ทำดีไม่มีถือสา สร้างเมตตา อุเบกขา ไปสู่ความเบิกบาน แจ่มใส
282	ทำดีถูกค่าให้ได้ ถูกแกล้งให้ได้ ถูกนิทาให้ได้ ถูกว่าให้ได้ เพราะเราทำมาทั้งนั้น
283	ทำดีที่สุด แต่อย่าคิดยึด เอาประโยชน์คนให้ได้และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยน เพราะทุกอย่างไม่เที่ยง พร้อมปรับเปลี่ยนตลอดเวลา ปรับแล้ว สงบสันติ สามัคคี คือความสำเร็จ
284	ทำดีที่สุดแต่อย่าติดยึด จงพร้อมที่จะปรับเปลี่ยน เพราะมันไม่เที่ยง พร้อมปรับเปลี่ยนตลอดเวลา ปรับแล้วเกิดสิ่งดีขึ้นหรือไม่ก็ได้ แต่ใจไม่ทุกข์เท่ากับสำเร็จ
285	ทำดีที่สุดแล้วก็สุขที่สุดแล้ว ทำงานเต็มที่แล้ว ก็สุขเต็มที่แล้ว
286	ทำดีทุกครั้ง “ชนะทุกครั้ง”
287	ทำดีทุกวันก็ช่วยออกฤทธิ์แทนสิ่งเลวร้ายในตนและใน โลกทุกวัน สร้างประโยชน์สุขให้ตนและโลกทุกวัน ทุกครั้งที่ทำดีเต็มที่อยู่เพื่อรู้พัก สิ่งที่เกิดขึ้น ณ เวลานั้น ก็ดีที่สุดแล้วที่เป็นไปได้จริง สมบูรณ์แบบที่สุดแล้วที่ เป็นไปได้จริง พลังแห่งความดีที่ลงไปจะส่งผลในปัจจุบันส่วนหนึ่ง ส่วนที่เหลือจะส่งผลใน อนาคตในชาตินี้หรือชาติอื่น ๆ สืบไป (พระไตรปิฎกเล่ม 37 ข้อ 1698) ดังนั้น ถ้าเราทำอย่างนี้ทุกภพทุกชาติ ผลดีงามก็จะเจริญก้าวหน้ามากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ทุกภพทุกชาติ เกิดความเจริญก้าวหน้าในสิ่งที่ดีงามที่สุด สมบูรณ์แบบที่สุด ที่ เป็นไปได้จริงทุกภพทุกชาติ
288	ทำดีรับผลดีก็จบกัน ทำชั่วรับผลชั่วก็จบกัน
289	ทำดีอย่างดิดดีเต็มที่ แต่ถ้าทำท่าจะไม่ดี หรือ แดกร้าวให้วางดีทันที
290	ทำดีอย่างมีความสุข คือ ทำดีถูกคนเข้าใจผิดให้ได้ ทำดีถูกคนดูถูกให้ได้ ทำดีถูก คนแกล้งให้ได้ แล้วคุณจะได้จริง ๆ
291	ทำดีอย่างมีความสุข จริงจัง ล้างใจ

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
292	ทิ้งดีส่วนน้อย เพื่อเอาดีที่มากกว่า
293	ทุกข์เกิดจากการเอา สุขเกิดจากการให้
294	ทุกวินาที ทำความดีให้มีพลัง เป็นประโยชน์แท้
295	ทุกสถานการณ์ต้องฆ่ากิเลสให้ได้ ทุกสถานการณ์ต้องทำได้
296	ทุกอย่างที่เกิดขึ้น ยุติธรรมแล้ว ยุติธรรมที่สุดแล้ว ไม่มีอะไรไม่ยุติธรรมในโลกใบนี้
297	<p>ในโลกใบนี้จะช่วยหน่อย ตรงที่ว่า คนที่จะมีตำแหน่งหน้าที่อะไรต่าง ๆ นานา ตำแหน่งที่สูงที่โก้ ที่อะไรมักจะเป็นคนเก่ง มันจะช่วยตรงนี้ พอเป็นคนเก่ง ก็เลยหลงว่าตัวเองเก่ง ก็เลยนึกว่าตัวเองรู้มากกว่าเพื่อน ก็เลยไม่โปรดโทษสะ (โปรดโทษสะ คือ การได้ฟังสัจจะมูมอื่นจากผู้รู้อื่น ๆ หรือจากบัณฑิตอื่น จะไม่ติดยึดแต่ภูมิรู้เดิม ๆ ของตน) เก่งแล้วทำไมแก้ปัญหาไม่ได้ล่ะ</p> <p>เก่งก็แก้ปัญหาให้มัน ได้สิ ถ้าเก่งแล้วคุณแก้ปัญหานั้นได้ คุณไม่ต้องฟังใครหรอก เพราะคุณแก้ปัญหาได้ทุกปัญหาแล้ว คุณไม่ต้องฟังใคร ๆ หรือ เพราะคุณแก้ปัญหาทุกปัญหาได้แล้วนี่</p> <p>แต่จริง ๆ ก็ต้องฟังเลยว่าเรามีปัญหาอะไร จะได้ช่วยเขาแก้ ขนาดคนเก่ง แก้ปัญหาทุกปัญหา ยังต้องฟังเลย เพื่ออะไร เพื่อที่จะช่วยคนอื่นได้ ใช่ไหม? ว่าเรามีปัญหาอะไร กล่าวไปไย ถ้าเรายังไม่สามารถแก้ปัญหาทุกปัญหาได้ เราต้องฟัง ฟังให้มาก ตราบใดที่เรายังแก้ปัญหาไม่ได้ เราต้องฟัง</p> <p>ใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคาย ฟังเพื่อเลือก ไม่ใช่ฟังเพื่อเอาทุกอัน</p>
298	ในโลกนี้ไม่มีใครชนะความเร่งได้
299	<p>ในโอกาสวันครูแห่งชาติ ขอน้อมคารวะพระบรมครูองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์เจ้า พระอริยเจ้าทุกพระองค์ ขอส่งพลังใจให้ศิษย์และพี่น้องทุกท่าน เจริญในธรรมอันเป็นพลังและความผาสุกที่แท้จริงของชีวิต</p> <p>“กิเลสกินพลังชีวิตคนเป็นอาหาร ธรรมะเติมพลังชีวิตให้คน”</p>
300	ในหมู่คนดีเราชิงยอมก่อนแม้เราถูก ใครจะว่าอย่างไรก็ช่าง ให้เราทำความจริงแห่งการยอมที่เรา
301	นรกที่ซ่อนอยู่ในดีคือ “อึดตามานะ”

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
302	นักบริหารที่แท้จริงไม่ใช่บริหารงาน แต่คือบริหารคน แล้วคนจะสร้างงาน งานที่ออกมาจะมีคุณค่า
303	นักบริหารที่สุดยอด คือ นักบริหารที่ทำให้คนลดกิเลสได้
304	นักสาธารณสุข คือ ผู้ที่สามารถพัฒนาคนให้มีพฤติกรรมสุขภาพของตนดีได้ และมีศิลปะในการช่วยผู้อื่นให้มีสุขภาพที่ดีได้ นักสาธารณสุขที่เก่งที่สุดในโลกคือ พระพุทธเจ้า รองลงมาคือ พระโพธิสัตว์ ผู้บรรลุนิพพานที่แท้จริง คือ นักสาธารณสุข ผู้ที่ลดกิเลสเป็น จึงเป็นนักสาธารณสุข ผู้ที่ลดกิเลสไม่เป็น จึงไม่ใช่ นักสาธารณสุข นักสาธารณสุข คือ ผู้ที่สร้างความสุขให้ผู้อื่น นักสาธารณสุขที่แท้จริง คือ บุคคลที่มีค่าที่สุดในโลก
305	นानุญตัวจริง คือ สร้างคนให้มีจิตวิญญาณที่ดั่งงามและผาสุก
306	นิพพาน คือ ความ “ปล่อยใจอย่างยิ่ง”
307	เบียดเบียนผู้อื่นเท่าไร จะทำให้ตนเองทรمانเท่านั้น
308	บทเรียนการบริหารใจจะหาเรียนที่ไหนก็ไม่ได้ นอกจากได้พบผู้รู้แท้
309	บารมีกลุ่ม คือ บารมีสูงสุด มีประสิทธิภาพสูงสุด พุทธองค์ ตรัสว่า อย่าพราดประโยชน์ตน เพื่อประโยชน์ผู้อื่นแม้มาก ปัญหาไม่เคยหมดไปจากชีวิตของเรา มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่หมดไปจากใจของเรา
310	บำเพ็ญแบบไม่เห็นสิ่ง จงวายเป็นไม่ต้องคิดถึงสิ่ง
311	บุญ = ลดกิเลส (ชำระกิเลส)
312	บุญแท้ คือ ความไม่ทุกข์
313	บุญกุศลของเรา = วิชาศีลของเรา
314	บุญกุศลของเราคือ “บอดีการ์ด” คุ้มครองเรา
315	บุญกุศล คือ ความฉลาด
316	บุญกุศลจะเจริญไปเรื่อย ๆ ต้องเหนื่อยเพื่อเพิ่มศักยภาพ
317	เป็นการทำมรรคมืองค์แปด มีทั้งงานมีทั้งใจอยู่ในนั้น ตัวคนเดียวไม่มีทางอัพเดททัน หากคนเดียวมา ข้อมูลเหตุการณ์ก็เปลี่ยนแล้ว จะได้ข้อมูลจริงตามเวลาจริงต้องทำ “อธิษฐานนิยธรรม” ในหมู่มิตรดีสหายดี

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
318	ปฏิบัติธรรมไม่มีผัสสะผิดหมด ไม่มีประโยชน์ ไม่พ้นทุกข์
319	ประเด็นหลักคือ ตนล้างกิเลส ประเด็นรองคือ งานหรือคนอื่นพัฒนา
320	ประโยชน์ในโลกนี้ คือ ใจเราเป็นสุขยั่งยืน
321	ประโยชน์ของเรา คือ การทำดีที่สุด ก็สุขที่สุดแล้ว
322	ปัญหาแท้เกิดจากกำจัดบาป (กิเลส) ที่สั่งสม
323	ปัญหาไม่เคยหมดไปจากโลก ปัญหาหมดได้ที่ใจเราเท่านั้น
324	ปัญหา คือ เครื่องมือฝึกใจที่ดีที่สุดในโลก
325	ปัญหาทุกอย่างเกิดจากกิเลส
326	ปีติแม้น้อยก็ทำให้สุขใจและเพิ่มพลัง
327	ปฐิสภาพะ คือ จิตที่เข้มแข็งที่อยู่เหนือวิบากและทำลายกิเลสได้
328	ผู้แบ่งปัน ไม่มีวันตกงาน ทำงานฟรี <ol style="list-style-type: none"> <li>1. จะพอกินพอใช้</li> <li>2. ไม่ตกงาน</li> <li>3. เหลือกินเหลือใช้</li> <li>4. มีมิตรมาก</li> </ol>
329	ผู้ใดเห็นทุกข์แล้วแปลเป็นสุขอย่างเป็นกุศลได้ ผู้นั้นจะเป็นผู้มีความสุขตลอดกาลนาน
330	ผู้ใดถูกกดคั้น ถูกตำหนิ ถูกแกล้ง ถูกรังเกียจ ถูกไม่เห็นด้วยจากผู้ที่มีอำนาจหรือจากบุคคลใด ๆ จงล้างทุกข์ล้างวิบาก ด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าต้องโดนหรือไม่โดนสภาพดังกล่าว ถ้าโดนแสดงว่าเราเคยทำอย่างนั้นมาไม่ชาตินี้ก็ชาติก่อน รับแล้ววิบากร้ายก็หมดไป กุศลของเราก็จะส่งผลดีได้มากยิ่งขึ้น เราจะ โชคดีมีประโยชน์สุขมากยิ่งขึ้น ยิ่งเราพากเพียรทำดีและล้างทุกข์จากไม่ยึดมั่นถือมั่นได้มากเท่าไร ยิ่งออกฤทธิ์แทนวิบากร้ายได้มากเท่านั้น ๆ อย่าโทษอย่าโกรธใคร เพราะสิ่งที่เรารับแท้จริงแล้วเกิดจากเราทำมาทั้งนั้น จงทำดีต่อไปด้วยใจที่เป็นสุข
331	ผู้ใดที่ละเอียดในเรื่องใดเรื่องใดก็ตาม เมื่อไม่สามารถทำให้ละเอียดได้ อย่าลืมลปล่อยวางความละเอียดนั้น ๆ
332	ผู้ที่เบียดเบียนคนอื่น คือ ผู้ที่เบียดเบียนตัวเอง

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
333	ผู้ที่ไม่เอาอะไรมาเสพเพื่อตน คือ ผู้ที่สุขที่สุดในโลก
334	ผู้ที่พร้อมที่จะผิดหวัง จะไม่มีความผิดหวังในชีวิต
335	ผู้ที่มีวเสพ สะสมอยู่ จะเจ็บหนัก เจ็บแรง ล้างยากและเนิ่นช้า
336	ผู้บรรลธรรมตามลำดับ คือ ผู้ที่มีความสุขในการ پاکเพียรลดละกิเลส (ฉันทะในมรรค) และมีความสุขที่ลดละกิเลสได้ (ฉันทะในผล)
337	ฝึกให้มีความสุขท่ามกลางความเลวร้าย
338	ฝึกทุกอย่างก่อนจะได้ไม่ต้องทุกข์ ไม่พรากวันใดก็วันหนึ่ง เรามีหน้าที่ทำให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด ก่อนที่มันหรือเราจะดับไปเท่านั้น
339	เพียงได้เสพความรู้สึก “สุขหลง” นิดเดียว แต่จะเหลือความทุกข์อีกยาวนาน คือ ความติด ความอยาก ความเจ็บป่วยและสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ
340	เพียรแล้ว สำเร็จแล้ว ไม่สำเร็จที่ผล แต่สำเร็จที่เพียร
341	พร้อมเผชิญกับความไม่เที่ยง ถ้าทุกคนวางได้ ก็ได้ประโยชน์หมดถ้วนหน้า
342	พร้อมที่จะพลิกจิตตลอดเวลา
343	พลังแห่งความดีทำให้คนดีมีพลัง เป็นพลังแห่งความสุข เป็นพลังแห่งศักยภาพอัน มหัศจรรย์ที่มนุษย์ควรได้ ลดกิเลสไป ทำความดีไป ก็จะสัมผัสรู้เห็นสภาพนั้นในตนเองด้วยตนเอง และ เข้าใจผู้อื่นที่มีสภาพดังกล่าว
344	พลังกุศล คือ พลังปีติในโลก จะเป็นพลังเสริมในการล้างทุกข์ได้มาก แต่ถ้าเอามาเสพมาติด จะเป็นนรกที่ลึกมาก
345	พลังกุศลจะเคลียร์ให้เอง ความจริงใจและการล้างใจจะเป็นพลังคุ้มครองเราได้
346	พลังจากการ “ฆ่ากิเลส” ยิ่งกว่า “ปรมาณู”
347	พลังชีวิตของแต่ละคน เป็นพลังศักดิ์สิทธิ์ ที่ดีค่าและบันทึกสิ่งดีหรือไม่ดี ที่บุคคล นั้นกระทำทางกายหรือวาจาหรือใจ แล้วสร้างผลทุกอย่างให้ชีวิต ตามน้ำหนักค่า ของสิ่งดีหรือร้ายนั้น ๆ ในชาติที่ทำนั้น หรือในชาติอื่น ๆ สืบไป
348	พลังรักษาสุขภาพที่ดีที่สุด คือ ลดกิเลส
349	พึงรบบมารด้วยอาวุธ คือ ปัญญา จิตที่ตั้งไว้ผิด (จิตที่ขึ้นชมกิเลส) นั้น เลวยิ่งกว่าความฉิบหาย

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
350	พุทธะ รู้ประมาณอย่างฉลาด
351	ฟ้าไม่เคยใจดำกับคนใจดี
352	ฟ้าไม่เคยใจดำกับคนใจดี คือ ความดีไม่เคยใจดำกับคนใจดี
353	ภพ คือ สภาพสุขหลวง ล้างภพ คือ ล้างเงื่อนไขที่จะทำให้ใจเป็นทุกข์
354	เมตตาคะกว้างแผ่ไพศาล อุเบกขาคะลงลึกมั่นคง
355	เมื่อเราทำแต่ดี ไม่มีชั่ว จึงยินดีกับทุกเรื่องที่เกิดขึ้น แต่ไม่คิดในทุกอย่างที่เกิดขึ้น
356	เมื่อใดโทษคนอื่น เมื่อนั้นคือกิเลส เมื่อใดโทษคนอื่น คือกิเลสสั่งการ ผิดทันที เมื่อใดโทษตนเอง คือธรรมสั่งการ
357	เมื่อไหร่ทุกข์เกิด แสดงว่ากิเลสทำงาน
358	เมื่อชั่ว ก็ทำชั่วได้ทุกอย่าง มันก็ขี้เกียจทำงาน เท่ากับเป็นการสั่งสมวิบากให้กับตัวเอง ไม่อยากได้วิบาก จงอย่าเสพชั่ว อย่าทำชั่ว “เราคือคนที่เรารักที่สุด แต่เราก็สามารถทำร้ายตัวเราเองได้ กล่าวไปโยที่ทำ ร้ายคนอื่นให้ตัวเองเสพสมใจ” “ความน่ากลัวของกิเลส คือ ดิ้นได้แรง และทำชั่วได้แรง” “ถ้าเราไม่ช่วยกำจัดคนชั่ว แล้วใครจะทำ คนชั่วคนแรกที่เราควรจะทำจัดให้ได้ คือ กิเลสในตัวเรา ถ้าเรายังกำจัดคนชั่วความชั่วในตัวไม่ได้ อย่าหวังว่าจะช่วยคนชั่ว คนอื่นได้ ฉะนั้น ถ้าไม่ได้ฟังสัตบุรุษไม่มีทางพ้นทุกข์” กลัวทั้งชั่วทั้งทุกข์ คือ มนุษย์ที่ประเสริฐที่สุดในโลก เกิดมาเพื่อปราบความชั่วช้าความสารเลว ความหยิ่งยโสโอหัง ปราบคนทรยศที่ ชั่วช้าที่สุดในโลก คือ กิเลสในตัวเราให้ได้ก่อน ในโลกไม่มีอะไรน่าภาคภูมิใจที่สุด ที่ปราบคนที่ทรยศขี้เกียจขี้โกง ไม่ทำประโยชน์อะไรเลย นั่งกินนอนกิน คือ กิเลสในตัวเรา “กิเลสมันเหลือมากเท่าไร มันสะกดจิตเรามากเท่านั้น เราต้องสังวรศีล กายวาจาไปก่อน แล้วใจก็ตามไปด้วย เรากลายเป็นคนไม่เอาภาระสังคม ไม่เอาภาระตัวเองไม่เอาภาระผู้อื่น เสพตัวเองเท่ากับไม่เอาภาระตัวเอง คนที่เสพกิเลส เป็นคนที่ไม่เอาภาระตัวเองไม่เอาภาระผู้อื่น แต่เป็นคน สร้างภาระให้กับตัวเองและผู้อื่น เกิดมาจะเอาแค่นี้หรือ จะเอาแค่นี้หรือ

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
358 (ต่อ)	ก่อนตาย มาเสพกิเลสสร้างภาระให้กับตัวเองและผู้อื่น” ถ้าเรารู้จักกิเลส เราจะไม่เพ่งพลังให้มัน เมื่อเรารู้ว่ากิเลสเป็นทุกข์ เราไม่ต้องไปส่งพลังให้มันเลย ทำลายกิเลสในตัวเราเป็นบุญ วิชาที่ขาดแคลนที่สุดในโลก คือ วิชาที่ฆ่ากิเลสได้ บุคคลากรที่ขาดแคลนที่สุดในโลก คือ บุคคลที่ฆ่ากิเลสได้ เป็นบุคคลที่นำสันติสุขมาสู่โลก สร้างสันติสุขให้กับโลก เกิดมาแล้วฆ่ากิเลสไม่ได้ ฆ่ากิเลสไม่เป็น ขาดทุนที่สุดในโลก พอฆ่ามันได้ พลังของเราก็ไม่ต้องไปเลี้ยงชีวิตกิเลสมันอีกต่อไป มีแต่อัมเอบเบิกบานแจ่มใส ไม่ต้องไปขัว ก็จะต้องดึงดูดพลังมาให้เราสมดุร้อนเย็น สุขภาพกายแข็งแรงที่สุด ใจเป็นสุขที่สุด
359	เมื่อตั้งจิตอยู่ในบุญกุศล ย่อมได้ประโยชน์ในทุกสถานการณ์ และนี่เป็นประโยชน์ที่แท้จริง
360	เมื่อทำดีที่สุดแล้ว เราก็ได้อาศัยสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว จะเศร้าหมองไปทำไม
361	เมื่อมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นกับเรา ให้คิดพิจารณาว่า ที่เราเคยทำมาในอดีตชาติ หนัก(แสบ) กว่านี้
362	แม้เขาไม่ตีจริง ก็ไม่ถือสา อย่าดูถูกแม่ศรีจางาน ให้รู้ความจริง ตามความเป็นจริง
363	แม้แก้ไขไม่ได้ก็เป็นสุขได้ เพราะได้รู้ว่า ทำอะไร เกิดผลอะไร
364	แม้แต่การขีตมันถ้อมันให้เกิดสิ่งดีตั้งใจหมายจึงจะเป็นสุขใจ ถ้าไม่เกิดดีตั้งใจหมายจะเป็นทุกข์ใจ ก็สั่งสมเป็นวิบากร้าย ที่ถูกต้อง คือทำเต็มที่ให้ที่สุดตามเหตุปัจจัยที่ทำได้ ในจิตที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ทะเลาะวิวาทกัน แล้ววางให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละคน รับผิดชอบแล้วก็จบดับไป มีกำลังมีโอกาสอีกก็ทำดีอีก แล้ววางอีก ทำสลับไปมาตราบปรนินพาน ทำให้เกิดจริงในจิต จะไม่สั่งสมเป็นวิบากร้าย แต่เป็นวิบากดีตลอดกาลนาน มีความสุขสบายใจตลอดกาลนาน
365	แม้ชีวิตจะเดือดร้อนก็ไม่ขาดทุน (ไม่ทุกข์) เพราะมองเห็นความเลวร้ายหมดไปอย่างเดียว (วิบากกรรมหมดไป) ชีวิตก็ได้อาศัยสิ่งดี ๆ อย่างเดียว
366	แม้พร่องไป ก็ใจเต็ม ใจผาสุก
367	ไม่คิดสงบ ไม่คิดวุ่นวาย แต่รู้ว่าจังหวะไหนควรทำอะไร



## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
368	ไม่ท้อแท้เสียอย่างเด็ดว ความสำเร็จเป็นอันหวังได้ จิตวิญญาณที่ฝึกมาอย่างดีจะตามคุ้มครองเรา
369	ไม่มีโลกที่สวยงามใด ๆ ที่ไม่นำทุกข์ใหญ่มาให้เรา
370	ไม่มีงานใดสมบูรณ์แบบได้
371	ไม่มีสิ่งใดจะไม่พราวจากกัน
372	ไม่มีอะไรคือสาระที่แท้ของชีวิต สาระแท้คือการไม่เอาอะไรมาเสพเพื่อตน
373	ไม่มีอะไรจะไม่พราวจากกัน อะไรที่ไปจากเราแล้วเราไม่ทุกข์ นั่นคือกำไรของเรา
374	ไม่ละเลย พยายาม แก้อไขข้อบกพร่องของตนเป็นหลัก
375	ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ก็ไม่ทุกข์
376	ไม่ว่าอะไรจะล้มเหลว แต่ใจต้องเป็นสุขให้ได้
377	มนุษย์ในโลกโง่ต้องการความพร้อม แต่แท้จริงแล้ว โลกนี้มันไม่เที่ยง เพราะโลกนี้ย่อมพร่องอยู่เป็นนิจ
378	มิตรมีค่ามากกว่าข้าวของที่เสียหาย มิตรมีค่ามากกว่าชื่อเสียงที่เสียหาย มิตรมีค่ามากกว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ อย่าเอาความบกพร่องเพียงเล็กน้อย มาทำลายมิตรภาพที่ยิ่งใหญ่ ถ้าอยากได้มิตรแท้จงลดทอน ลดอัตตา
379	มีแรงก็ล้างกิเลส หมดแรงก็พัก
380	มีโอกาสเสียสละแล้วไม่เสียสละ นั่นแหละคนโง่ มีโอกาสเสียสละแล้วรีบเสียสละ นั่นแหละคนฉลาด
381	มีกามหรือไม่มีกาม ครอบที่ ไม่ทุกข์ ไม่หวังหาอภิลักขณ์
382	มีความยินดีพอใจในสิ่งที่ชั่วต่อกรรม
383	มีความสุขในการทำลายทุกข์ที่ต้นเหตุ
384	มีน้อยที่สุด แล้วเป็นสุขที่สุด
385	มีอึดใจจัด เมื่อไม่ได้ตั้งใจจะเจ็บใจมาก
386	มุ่งหมาย แต่อย่าปักมั่นว่า “ดี” ต้องเกิด เพราะมันไม่เที่ยง
387	แยกโทษ แยกประโยชน์ อย่างชัดเจน แล้วจะเข้าถึงธรรมได้
388	ยอมให้อะไรเกิดก็ได้ ยอมได้หมด คือ หมดทุกข์ (เมื่อได้พยายามให้ดีที่สุดแล้ว)

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
389	ยอมด้วยความผาสุก คือ ความเจริญแท้ (เมื่อได้พยายามให้ดีที่สุดแล้ว)
390	ยากที่สุด คือพัฒนาคนให้ดีงามและผาสุก ดีที่สุด คือพัฒนาคนให้ดีงามและผาสุก
391	ยารักษาโรคที่แรงที่สุด คือ จิตที่เป็นสุข ยาพิษที่ร้ายแรงที่สุด คือ จิตที่เป็นทุกข์
392	ยิ่งเหนื่อย ยิ่งหนัก อดตายังออกอาการ ถ้ายังมีอดตายู่
393	ยิ่งถูกตีก็ยิ่งมีกำไร ลดวิบากลงเป็นกอง โดยเฉพาะได้ล้างอดีตและโลกธรรม
394	ยินดี เต็มใจ พอใจ สุขใจ ในการรับผลนั้น เมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว พอใจในผลอย่างไม่ติดยึด คือประโยชน์ตน ส่วนผลที่ออกมาเป็นประโยชน์โลก
395	ยินดีในการทำดี แต่อย่าทุกข์ในการทำดี จงทุ่มโถมในการทำดี แต่อย่าทุกข์เพราะการทำดี
396	เราเข้าใจคนอื่นเพื่อล้างทุกข์เรา เราเองก็แก้ไขปากเพียรเท่าที่จะทำได้
397	เราไม่เอาชนะใคร เราจึงชนะทุกคนในโลก
398	เราไม่มีอะไรที่จะเอาอยู่แล้ว ทำดีให้เหนื่อยอย่างมีความสุขได้ คือปรมัตถ์แท้
399	เรากระทบกับอะไร หรือสิ่งใดกระทบเรา ไม่ใช่เรื่องสำคัญ ให้เราไม่ทุกข์ได้ นั่นคือ สำเร็จ
400	เราจะเดินไปสู่ความไม่เอาอะไร
401	เราจะมีปัญญา มากขึ้น ๆ ทุกวัน ๆ จากการทบทวนธรรม
402	เราต้องการความจริงใจ เคารพความมีน้ำใจ เราต้องเข้าถึงความจริงใจของหมู่ เพื่อนดีให้ได้ จะหล่อหลอมสร้างความอ่อนโยน ความเมตตา
403	เราต้องทำใจให้เบิกบาน มีความสุขที่สุด นี่คือสาระของชีวิต
404	เราต้องอโหสิกรรมให้ตัวเอง ด้วยการทำความดีให้มากขึ้น ด้วยความยินดี
405	เราทำความดีแท้ด้วยความสุขใจไปเรื่อย ๆ เมื่อเรามั่นคง คนอื่นเขาก็จะมั่นใจ
406	เรามาสึกตนเพื่อให้เกิด “ความผาสุก”
407	เรามีบทบาทหน้าที่อะไร เราก็ทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุด อย่าอยากได้ดีหรืออยากให้เกิดดี เกินกว่าฤทธิ์แรงที่ทำได้จริง
408	เรามีหน้าที่ไม่ทุกข์
409	เรียนรู้ทุกข์ในจิตวิญญาณ แล้วฟังตนและมีน้ำใจช่วยกันแก้
410	เรียวแรงและเวลาของเรามีจำกัด ต้องฉลาดทำแต่เรื่องที่ดีที่สุด

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
411	เรื่องใหญ่ต้องยื่นหยัด เรื่องเล็กต้องยึดหยุ่น
412	เรื่องของการพัฒนาจิตวิญญาณ ช้าและยากที่สุดในโลก แต่ถ้าทำได้คุ้มที่สุดในโลก เป็นกิจที่ควรทำ เป็นตัวจบ
413	โรคเป็นสิ่งที่ปลายเหตุ ลดกิเลสก็ลดทุกโรค
414	โรคจะลดลงทุกวินาที ที่ใจเป็นสุข
415	รอยอาลัย คือ เศษน้ำลายของปีศาจ อย่าไปเสพมัน เพราะมันเป็นพิษ
416	รับคำติ ใช้คำดีให้เกิดความเจริญให้ได้
417	รำเรียงในธรรม เบิกบานเสมอ
418	รากเหง้าของความทุกข์ คือ มันจะเอาให้ได้ตั้งใจ
419	รางวัลอันล้ำค่าที่แท้จริง ของคนทำดี คือ ได้รับคำดี แล้วล้างทุกข์ได้
420	รู้เหตุจะไม่ทุกข์
421	รู้ได้แต่ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้
422	รู้ความจริงช้าชวยนาน รู้ความจริงเร็ว โชคดี
423	รู้สัจจะแท้ของชีวิตจะไม่ทุกข์ ที่ทุกข์เพราะไม่รู้สัจจะแท้ของชีวิต
424	โลกธรรมจะรู้ตอนที่มิคนดิเรา
425	โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิตย์ มีที่ที่สมบูรณ์อยู่ทีเดียว คือใจของเรา
426	โลกุตระ ไม่มีใคร “ผิด” “ถูก” แต่เอาสัจจะในตัวเองบ่งชี้
427	ลด “อึดตา” จะเพิ่มทั้ง “ประโยชน์ตน” และ “ประโยชน์ท่าน” ที่มาก
428	ลดการเสพ ก็ลดทุกข์ ทุกข์เพราะเสพ ทุกข์เพราะยึด
429	ลดกิเลส ทำกุศล ทำให้จิตมีพลัง
430	ลดอึดตา สามัคคี มีน้ำใจ คือ พลังหลอมรวมบุญบารมี
431	ล้มแล้วลุกเรื่อย ๆ คือ ความเจริญ
432	ล้างวิบาก ล้างใจ ได้กำไรอย่างเดียว
433	ลาภยศที่แท้จริง คือ กินน้อยใช้น้อย แบ่งปันสิ่งดี
434	ลาภยศที่แท้จริง คือ คุณงามความดีของเรา

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
435	วัตถุเป็นเพียงเครื่องอาศัยชั่วคราว ร่างกายของเราไม่ต้องการมาก นิดเดียวก็พอ แต่คน โมหะชอบสะสม เป็นภาระหนักเกิน ต้องดูแลรักษา ทุ่มเทในการดูแลรักษา สิ่งไร้สาระ ที่สุดก็เอาอะไรไปไม่ได้ นอกจากวิบากบาปและจิตวิญญาณที่ติดยึด
436	วัตถุจะเจริญหรือไม่ไม่สำคัญ ขอให้จิตเป็นสุข
437	วันที่ไม่ได้ตั้งใจ คือ วันที่โชคดีที่สุดในชีวิต
438	วางโดยไม่ทำ นั้นทุกข์ ทำแล้ววาง นั้นสุข
439	วิญญาณนักรู้ แคได้รู้ก็เป็นสุขแล้ว
440	วิธีที่คัดคนออกดีที่สุด คือ การเพิ่มอริศัล วิธีที่คัดคนดีเข้ามาได้แรงที่สุด คือ การเพิ่มอริศัล วิธีที่คัดคนดีให้สามัคคีกันได้ คัดคนดีเข้ามารวมกันได้มากที่สุด คือ การเพิ่มอริศัล วิธีที่คัดคนไม่จริงออกไปได้ดีที่สุด คือ การเพิ่มอริศัล และวิธีที่ช่วยคนขี้เกียจให้ขยัน ช่วยคนที่ไม่เข้าทำให้เข้าทำ คือ การเพิ่มอริศัล การเพิ่มอริศัลคือคำตอบทั้งหมด ทำที่เราคือคำตอบทั้งหมด
441	วิบากของบาป หรือ อาณิสสของดี จะไม่มีใครหรือสิ่งใดขวางได้ นอกจากทำสิ่งที่ตรงกันข้ามให้มาก ๆ
442	วิมังสา คือ ตรวจสอบทั้งทางวัตถุและจิต เพื่อรู้สภาพปัจจุบันและปรับให้เป็นประโยชน์ที่สุด
443	วิมังสา ตรวจสอบทั้งสมมติและปรมาัตถ์
444	วิมังสาที่เป็นปรมาัตถ์ คือ ตรวจจิตที่ละเอียด ทุกข์แม้เล็กน้อยนิตก็อย่าให้มีในจิต
445	ศรัทธาในส่วนดี เมตตาในส่วนคือยส่วนบกพร่อง แต่อย่าไปยึดมั่นถือมั่น ให้ปล่อย...
446	ศรัทธาในส่วนดี เมตตาในส่วนคือย สอดร้อยด้วยอุเบกขา ไปสู่ความเบิกบานแจ่มใส
447	ศรัทธาที่แท้จริง เกิดจากปัญญาที่เห็นความจริงแท้
448	ศักยภาพสูงสุดของการต่อสู้ คือ สู้ให้สุดหัวใจ จะได้ไม่มีอะไรคาใจ
449	ศีล คือ การละเว้นสิ่งที่เป็นโทษ เข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ ด้วยใจที่เป็นสุข
450	ศีล คือ ข้อกำหนด หยุดสิ่งที่ชั่วร้ายด้วยใจที่เป็นสุข

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
451	ศีลนี้เป็นเรื่องใหญ่ของเรา ถ้าทำผิดจากตนประกาศ สัจจะฉบับที่กวิบากร้ายทันที เพราะเท่ากับผิดสัจจะในชีวิต
452	ศูนย์บาท เป็นยุทธศาสตร์เป็นแรงบันดาลใจที่จุดชีวิตคนให้ รู้สึกเป็นสุขในการดำรงชีวิต อยากให้โลกมีความสุขมากเท่าไร ๆ จงมาช่วยกันทำงานศูนย์บาทให้มาก ๆ เท่านั้น ๆ
453	สนทนาธรรมสำคัญมาก จะพาบรรลุมรรค
454	สภาพจิตและความคิดที่มั่นคงที่สุดในโลก คือ ไม่นินดีในโลภียะ ไม่นินร้ายในทุกอย่างที่เข้ามากระทบ ให้นินดิธรรม
455	สนใจหรือไม่สนใจก็สั่งสมนรก ถ้าไม่ล้างอึดตา
456	สมบัติแท้ของทุกคน คือ ความไม่ได้ ไม่เป็น ไม่มีอะไร
457	สมมุติโลก กับ ปรมัตถ์ พัฒนาไปพร้อม ๆ กัน
458	สามัคคีคือพลังแห่งพุทธะ เป็นพลังงานที่เลิศยอดที่สุดในโลก
459	สาระแท้คือใจที่ไม่ทุกข์
460	สาระในโลกคือ ความผาสุกของจิต
461	สำเร็จก็ว่าง ไม่สำเร็จก็ว่าง “ให้” จนไม่มีอะไรจะเอา แม้แต่ “ดี” จะเป็นสุขที่สุด สุขที่ยั่งยืน
462	สิ่งใดไม่ใช่อุปสรรค สิ่งนั้นไม่ใช่สัจจะ สิ่งใดไม่มีอุปสรรค สิ่งนั้นไม่ได้ฝึกฝนจิต วิญญาน จิตวิญญาน ที่เราทำมาก็คือ วิบากที่เราทำมา
463	สิ่งที่เราควรได้ คือ จิตใจผาสุกที่แท้จริง และยั่งยืน
464	สิ่งที่คนทั่วไปในโลกทำไม่เป็น คือ ลดกิเลส เรามาช่วยกันทำสิ่งที่โลกต้องการ ทำสิ่งที่ประเสริฐที่สุดที่มนุษย์พึงจะทำ คือ ลดกิเลส
465	สิ่งที่มองเห็นไม่ใช่สิ่งที่มองเห็น สิ่งที่เห็นเกิดจากสิ่งที่เห็นบวกสิ่งที่มองไม่เห็นในอดีตและปัจจุบันสังเคราะห์กัน
466	สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิตเราที่ต้องสะสม คือบุญกุศล ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนก็ตาม “สิ่งที่มีค่าที่สุดไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ๆ คือบุญ (การชำระกิเลส) กับกุศล (การทำความดี)”
467	สิ่งที่มีค่าที่สุดคือ การล้างกิเลส

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
468	สิ่งที่ยากที่สุดในโลก คือ การลดกิเลส สิ่งที่มีค่าที่สุดในโลก คือ การลดกิเลส เรากำลังพยายามพึ่งตนและช่วยคนให้ทำสิ่งที่ยากที่สุด และมีค่าที่สุดในโลก คือ การลดกิเลส
469	สิ่งที่ยากที่สุดคือวิชาการแพทย์ เพราะมันมีสิ่งที่มองไม่เห็นเข้ามาเกี่ยวข้อง และไม่มีวิธีการตายตัว ตัวแปรสำคัญ คือ วิชากรรม
470	สุขที่เกิดจากการได้สรรเสริญ ถ้าได้รับคำดีจะทุกข์มาก
471	สู้ภัยร้ายด้วยการแบ่งปัน
472	เหตุการณ์พลิกลือค แปรเปลี่ยน แต่ใจอย่าลือค วางพื้นที่
473	เหตุข้างนอก แก้ไม่แก้ก็ได้ แต่ “ใจ” ไม่แก้ไม่ได้
474	เหตุผลที่แท้จริง (เมื่อเหตุปัจจัยเต็มรอบ) วิชาร้าย คือ เหตุที่จะทำให้เกิดการปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์
475	เหตุผลไม่สำคัญเท่ามรรคผล
476	เห็นทุกข์ อย่าท้อ นั่นคือ องค์ประกอบในการสร้างกำไร
477	เหนื่อยอย่างมีความสุข จะมีพลังล้างกิเลส พลังที่เป็นสุขจากความเหนื่อย ถ้าใช้อย่างถูกต้อง จะช่วยล้างความคิดยึด
478	ให้เวลากับชีวิตเราบ้าง ชีวิตจะให้เวลากับเรา
479	ให้จนหมดใจ ให้จนหมดกิเลส แล้วจะพบความสุขที่ยั่งยืน
480	ให้อภัยคนอื่น เพื่อหยุดการเพิ่มเจ้ากรรมนายเวร
481	หน้าที่ของกิเลส คือ กดไม่ให้เรามีปัญญา
482	หมอเก่งแค่ไหนก็แพ้ ถ้าไม่แก้ที่ต้นเหตุ
483	หมอเขี้ยวไม่จ่ายยา แต่จ่าย “ปัญญา”
484	หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง
485	หมั่นพิจารณาการทำดีต้องไม่มีทุกข์เจือ
486	หลงสุขลวงมากเท่าไรก็เป็นทุกข์มากเท่านั้น
487	หลักการทำงานใหญ่ คือ 1. เรื่องใหญ่เรื่องสำคัญให้ยื่นหยัด 2. เรื่องเล็กให้ยึดหยุน เวลางานใหญ่ให้แกลังโง้งบ้าง อย่าฉลาดไปทุกเรื่อง ทำเป็นฉลาดไปทุกเรื่องไม่ได้นะ เรื่องใหญ่ ๆ ทำงานใหญ่ต้องแกลังโง้งเป็น แกลังโง้งไม่เป็น ฉลาดไม่เป็น

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
487 (ต่อ)	ถ้าฉลาดเป็น ต้องแกล้งโง่เป็นในบางประเด็น ที่มันจะต้องแกล้งโง่ ก็ต้องแกล้งโง่ฉลาดทุกเรื่องมันเสีย ถ้าจะทำงานใหญ่ ต้องแกล้งโง่เป็น แกล้งโง่แปลว่าอ่อนน้อมถ่อมตน
488	หลักประกันของชีวิต คือ พึ่งตน ขยัน แบ่งปัน ในสิ่งที่ดี
489	อนุญาตให้คนอื่นพูดดีกับเราก็ได้ ไม่ดีก็ได้ ถ้าเขาพูดไม่ดี แสดงว่าเราได้ใช้เวรกรรม ใช้หนี้กรรมของเรา
490	<p>อบายมุขเป็นสิ่งที่เลวร้ายรุนแรงที่สุดในชีวิตมนุษย์ การเอาชนะอบายมุขได้ เป็นพื้นฐานของความผาสุกแห่งชีวิต</p> <p>การที่คนจะลดละเลิกอบายมุขได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ต้องได้พบผู้ที่มีสัจจะ คือ ผู้ที่ปฏิบัติได้ จึงจะได้ฟังสัจจะนั้น</p> <p>แล้วพากเพียรปฏิบัติจนพันทุกข์ตาม การศึกษาที่ถูกต้องที่จะพามนุษย์มีความผาสุกนั้น ต้องสามารถพาผู้เรียนลดละเลิกอบายมุขได้</p> <p>ถ้าการศึกษาเพียงแค่สอนให้คนเป็นคนเก่ง โดยไม่มีความดี การศึกษานั้นจะเป็นเครื่องมือให้คนมีศักยภาพในการทำให้ตนเองและผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน ทุกข์ทรมานและฉิบหายเท่านั้น</p> <p>ขอขอบพระคุณครูดีไม่มีอบายมุขทุกท่าน ที่ให้โอกาสกระผมได้มาผสานพลังแห่งความดีครับ</p> <p>“และกล่าวในการเสวนา “เป็นครูด้วยหัวใจ” ใจความว่า</p> <p>“ด้วยหัวใจที่อยากให้ตนเอง และมวลมนุษยชาติมีความผาสุกที่แท้จริง ด้วยสิ่งทีประหยัดเรียบง่ายที่สุดแต่มีคุณค่าสูงสุด”</p>
491	อภัย คือไม่มีภัย ไม่มีกิเลส เก็บเกี่ยวใจที่อภัยให้ได้
492	อย่าเคา-อย่าสรูป อย่าตัดสิน โดยไม่ถามกัน ถามคูให้ดีกว่า ให้เก็บข้อมูล ชักถามกันในที่ประชุม
493	อย่าเฝินการเติมพลังให้ตนเอง ด้วยการเติมพลังให้ผู้อื่น ให้โดยไม่อยากได้อะไรจะได้ทั้งบุญทั้งกุศล
494	อย่าเลี้ยงจิตที่เป็นทุกข์ ให้ล้างจิตที่ทุกข์
495	อย่าเอาความชั่วของคนใจชั่ว มาทำให้ใจเราเป็นทุกข์

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
496	อย่าเอาความผาสุกไปแขวนกับความไม่เที่ยง
497	อย่าให้เนิ่นช้า การเพียรอย่างถูกต้องจะเป็นหนทางบรรลุธรรม
498	อย่าให้กิเลสสะกดจิตว่า ความลำบากทำให้อ่อนแออย่าแ่ ต้องใช้ปัญญาแห่งสัจจะหักล้างความหลงของกิเลสให้ได้ว่า ความลำบากนำความเจริญทุกมิติมาให้กับชีวิต จิตวิญญาณมีพลังอำนาจมหาศาล ถ้าทำตามกิเลสไปนรกมหาศาล ทำตามธรรมะไปสวรรค์มหาศาล
499	อย่าให้ความสำคัญกับสิ่งที่มีความสำคัญน้อย จงให้ความสำคัญกับสิ่งที่มี ความสำคัญมาก จงเหนื่อยด้วยใจที่เป็นสุข แม้จะขี้มไม่ออกก็ตาม
500	อย่าไปหลงค่ายกลการงาน ว่ามันต้องทำให้มากจนพอกับความต้องการของคน แต่คิดก็โง่แล้ว โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิรันดร์ โลกนี้คนมีกิเลส มีอยู่เป็นนิรันดร์ คุณจะทำ เท่าไรหรือถึงจะพอกับความต้องการของคน
501	อย่าไปหลงติดความเที่ยง อย่าไปหลงติดความลงตัว ต้องฝึกอยู่กับความไม่ลงตัว ให้เป็นสุขให้ได้
502	“อยากได้อะไรจงเกลียดสิ่งนั้น” เป็นคำประชดให้สะอึกใจหันกลับมาคิด เจตนา คือ ให้แปลว่าเราจะได้ในสิ่งที่เราเกลียดเสมอ เกลียดอะไรจะได้สิ่งนั้น ดังนั้นอย่ารังเกียจสิ่งนั้น ถ้าเราไม่อยากได้สิ่งนั้น เราก็จะพ้นจากสิ่งนั้นได้ ต่อให้ได้สิ่งนั้นเราก็จะไม่ทุกข์
503	อย่ากลัว อย่างน้อยใจในความลำบาก เพราะความลำบากนำความเจริญทุกมิติมา ให้กับชีวิต ได้แก่ ความแข็งแรง ความแข็งแกร่งทนทาน ปัญญา และศักยภาพทุก มิติ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ตั้งตนอยู่บนความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่ง” "ตั้งตนอยู่บนความสบาย อกุศลธรรมเจริญยิ่ง"
504	อย่ากลัวจนเกินกาล อย่ากลัวจนเกินเหมาะ
505	อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล
506	อย่าคิดไม่ดีแม้เพียงเล็กน้อย เพราะจะสั่งสมเป็นวิบากร้ายที่นำผลร้ายอย่างใดอย่าง หนึ่งมาให้ชีวิตอย่างแน่นอน ผู้ที่พากเพียรลดกิเลสและทำความดีมาก ๆ จะพบสภาวะนี้ได้เร็ว ส่วนคนทั่วไปที่ ไม่ได้พากเพียรลดกิเลส ไม่ได้พากเพียรทำความดีนั้นจะพบเร็วหรือช้าก็ได้



## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
	<p>(ส่วนใหญ่จะพบซ้ำ) แต่จะรอสร้างผลร้ายอย่างใดอย่างหนึ่งให้ชีวิตอย่างแน่นอน ถ้าจับอาการจิตในขณะที่จิตคิดไม่ดีได้ ต้องรีบล้างออกทันทีซึ่งจะไม่ส่งผลเป็นวิบากร้าย วิธีล้างก็คือ ในขณะที่คิดไม่ดี ให้พิจารณาความไม่เที่ยงความไม่มีตัวตนแท้ของสุขลวงชั่วคราว เป็บเดียวหมดไป</p> <p>เมื่อได้เสพสิ่งไม่ดีตั้งใจหมาย พิจารณาโทษของการคิดไม่นั้นว่าจะส่งผลเป็นวิบากที่สร้างผลร้ายอย่างใดอย่างหนึ่งกับตนอย่างแน่นอน ไม่เร็วก็ช้า เสียพลังสร้างทุกข์ใส่ตนเสียสมรรถนะของตน ทำให้ตนและผู้อื่นขาดโอกาสได้ประโยชน์ที่ควรได้ ทำให้ปัญหาที่ควรจะแก้ได้ยังคงอยู่และขยายผลร้าย นอกจากนี้ ยังเป็นแรงเหนี่ยวนำให้คนอื่นเป็นเช่นนั้นตาม ต้องได้รับสิ่งร้ายตามเรา และเวียนกลับมาเป็นวิบากร้ายของเรา</p> <p>พิจารณาเข้าไปเข้ามาจนหมดความคิดร้ายนั้นอย่างเต็มใจอ้อมเอิบเบิกบานใจ จึงจะไม่ส่งผลเป็นวิบากร้าย แต่จะส่งผลเป็นวิบากดีแทน</p>
507	<p>อย่าจมอยู่กับความละเอียด เพราะความละเอียดและความสมบูรณ์ไม่มีวันสิ้นสุด</p>
508	<p>อย่าดูแลงาน อย่าจมอยู่แต่กับงาน แต่ไม่ปฏิบัติธรรม ทุกอย่างจะละเอียดไปหมด ความละเอียดและความสมบูรณ์ของงานไม่มีวันสิ้นสุด</p> <p>เราต้องตัดรอบที่สี่ปฐิสธรรม เวลาปฏิบัติธรรม</p> <p>ดูเรา ดูคนอื่น ดูองค์ประกอบทั้งหมด เหตุผล ประมาณกาลว่ากาลไหนเร่งด่วน ทำหายบั้นกาลได้ประโยชน์จะต้องทำ ถ้าละเอียด มีเวลาค่อยทำ</p> <p>แต่ถ้าไม่ทันการณ์ ก็ถอยมาทำหายบ</p> <p>หายบก็คือเร็ว ละเอียดคือช้า ชีวิตจริงยึดไม่ได้สักอย่าง จะต้องทำเป็นหมดทุกอย่าง ตั้งแต่หายบจนถึงละเอียด จะต้องเป็นหมดทุกคน เราต้องเป็นทุกอัน เป็นตั้งแต่หายบจนถึงละเอียดได้หมด แล้วเลือกใช้ให้เหมาะสมกับกาล</p> <p>นี่แหละเรียกว่าสี่ปฐิสธรรม นี่แหละเรียกว่าการทำงาน คือ</p> <p>“ประโยชน์สูงสุดของศาสนา คือการประมาณ พ่อครูพูดอย่างนี้นะ”</p> <p>เพราะฉะนั้นในสี่ปฐิสธรรม 7 จึงเป็น ธรรมของสัตว์บุรุษ ธรรมของผู้มีสติจะแล้ว เป็นสัจจะสูงสุด</p> <p>พระพุทธเจ้าท่านประมาณเก่งที่สุดในโลก เพราะฉะนั้นการทำงานโดยพุทธแท้ ๆ จึงไม่ใช่บล็อคเดียวตลอด</p>

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
509	อย่าดูถูกคนที่ตกต่ำ ย่ำแย่ ช่วยเขาไม่ได้ก็อุเบกขา
510	อย่าคิดความคิดความเห็นของตนเอง อย่าเอาการเสพนิสัยดี ๆ จากเพื่อน
511	อย่าทะเลาะกันเพราะความบกพร่อง อย่าเสียเวลาเสียแรงมารบกันเอง
512	อย่าทำทุกข์ทับถมตน อย่าตีตัวเองซ้ำ
513	อย่าทำร้ายกันด้วยการเอาใจ
514	อย่าทำร้ายตัวเองและสังคม
515	อย่าทิ้งความละเอียด แต่อย่าติดความละเอียด
516	อย่าปล่อยให้กิเลสลอยนวล การงานจะเซาะมันออกมา
517	อย่ายึดดี หลงดี ติดดี แต่ต้องทำดีด้วยใจที่เป็นสุข ทำอย่างเต็มที่เท่าที่จะทำได้ แล้ววางให้เกลี้ยง
518	อย่ารังเกียจทั้งคำดีหรือคำชม
519	อย่าสร้างเงื่อนใจให้ใจเป็นทุกข์ ล้างภพทุกข์
520	อย่าสร้างความสุขให้กับตน ด้วยการสร้างความทุกข์ให้กับผู้อื่น
521	อย่าสร้างชุมชนด้วยคำชม
522	อย่าสร้างทุกข์ทับถมตน (ซึ่งมีทุกข์มากอยู่แล้ว)
523	อย่าสัมพันธ์กับเขา เพราะเราอยาก “ได้” อะไรจากเขา แต่สัมพันธ์กับเขา เพราะเราอยาก “ให้” อะไรกับเขา ทำให้คนรู้ชัดว่า “เราเป็นผู้ให้ ไม่ใช่ผู้เอา”
524	อย่าอยากได้ดีเกินกว่าฤทธิ์แรงที่ทำได้จริง
525	อยู่ที่ทุกข์ ดายก็ทุกข์ ถ้าไม่ทำลายกิเลสเหตุแห่งทุกข์ การรู้แจ้งความจริงตามความเป็นจริง จึงจะหลุดพ้นจากทุกข์ได้
526	อยู่อย่างพอเพียง เลี้ยงชีพด้วยความดี
527	อะไรน่ากลัวที่สุด เดือดร้อนที่สุด ทรมานที่สุด เลวร้ายที่สุด ที่สุดของความเลวร้าย ที่สุดของความทุกข์ทรมาน ที่สุดของความเดือดร้อน ที่สุดของสิ่งที่น่ากลัวที่สุด คือ กิเลส ส่วนที่สุขของสิ่งที่ดีที่สุด น่าได้น่าเป็นนามีที่สุด คือ อะไร? คือนิพพาน สุขที่สุด ดีที่สุด ยั่งยืนที่สุด น่าได้น่าเป็นที่สุด คือ นิพพาน

## ตารางที่ 39 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมและคำสอน เพชรจากใจเพชร ปี พ.ศ. 2538-2558
528	อึดตาคือไม่รู้เหตุผลที่แท้จริง คือสิ่งที่มองไม่เห็นและสิ่งที่มองเห็น เป็นตัวสร้างสิ่งต่าง ๆ จึงไม่มีอะไรเที่ยง
529	อึดตาคือตัวกินกำลังมากที่สุดเร็วที่สุด
530	อึดตาทำให้ ประสิทธิภาพของเราลดลง ความผาสุกลดลง หมู่คณะแตกสามัคคี
531	อาชีพ “ให้” “อาชีพทำงานฟรี” คืออาชีพที่มั่นคงที่สุด และเป็นสุขที่สุดในโลก
532	อาชีพเรื่องไม่ดีที่กระทบเข้ามา เป็นเครื่องมือสร้างความเจริญ
533	อาชีพประโยชน์ท่าน เพื่อประโยชน์คน อาศัยสมมติคู่ปรมาตม์ เรามาฝึกเพื่อที่จะไม่ได้อะไร
534	อาชีพพลังหมู่ แม้จะมีแรงน้อย ก็มากิเลสได้มาก
535	อาหารของจิตวิญญาณ คือ สัจจะที่ล้างทุกข์ได้
536	อาหารที่รสจัดมาก ๆ เป็นอบายมุข
537	อิทธิบาทจะทำให้มีพลัง
538	“อุเบกขา” คือความ “ปล่อยใจ”
539	อุปสรรคยิ่งมาก ยิ่งยากลำบากเท่าไร ยิ่งเป็นเครื่องมือที่สร้างความอดทน แข็งแกร่ง และปัญญาให้เราท่านนั้น ๆ ทำให้สิ่งนั้นมีคุณค่ามากท่านนั้น ๆ รวมทั้ง ยิ่งทำให้เกิดการถนอมรักษาและภาคภูมิใจมากท่านนั้น ๆ

สำหรับสำนวนหรือ “คำคมเพชรจากใจเพชร” ที่ได้มีการเผยแพร่ผ่านช่องทางออนไลน์ในเฟซเพจชื่อ “คำคมเพชรจากใจเพชร” เพื่อเป็นประโยชน์กับพวงชน ได้มีผู้ที่เห็นประโยชน์ที่ได้เข้ามาติดตามและเข้าถึงข้อมูล ที่ได้นำมาเรียบเรียงนำเสนอเป็นบางส่วนในงานวิจัยนี้ 60 สำนวน โดยนำเสนอเรียงลำดับตามจำนวนคนเข้าถึง และได้แสดงจำนวนของความเห็นว่า “ถูกใจ” ดังนี้

ตารางที่ 40 “คำคมเพชรจากใจเพชร” ที่ได้มีการเผยแพร่ผ่านช่องทางออนไลน์ในเฟซเพจชื่อ “คำคมเพชรจากใจเพชร” เรียงลำดับตามยอดการเข้าถึง

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
1	<p>“คนไม่ซื่อสัตย์ต่อคู่ครอง ไปมีผัวน้อยเมียน้อยคุณว่าเป็นคนดีหรือ คนไม่ดี คนไม่ดีใช่ไหม ? แล้วคุณจะเสียดายของไม่ดีทำไม ? คุณไม่ต้องไปเสียดายหรอก.. ของไม่ดี !! อยากได้หรือ ?? ของไม่ดี ? โธ่ !! ไปเสียดายทำไม ? ของไม่ดี ไปก็คืนักหนาแล้ว มันควรจะ ฉลอง 7 วัน 7 คืน ที่ของไม่ดีไปจากเราเสียได้ โอ้โห.. หลงเชื่ออยู่ตั้งนาน หลงรับใช้อยู่ตั้งนาน หลงช่วยเหลืออยู่ตั้งนาน นับว่าโชคดีที่สุด ๆ แล้ว ที่ของไม่ดีไปจากเราได้ มันดีนะ!! ไม่ต้องไปเสียดายหรอก ของไม่ดีเนี่ย พระพุทธเจ้าบอก ไม่ต้องไปเสียดาย ว่างั้น จริง ๆ แล้ว ต้องขอบคุณ คนที่เขาเอาไปด้วยนะ เพราะถ้าไม่ใช่ฝีมือขนาดเขา ก็เอาของไม่ดีไปจากเราไม่ได้มันต้อง ขอบคุณเขา ร้อยครั้ง พันครั้ง แล้วเขาต้องไปอดทนอยู่กับของไม่ดี แทนเรา ขอขอบคุณมาก ๆ เราไม่ต้องไปอดทนอยู่ กับของไม่ดีไง ? เขาไปอดทนแทนเรา มันต้องขอบคุณเขานะ ไม่ต้องไปโกรธ ไปเกลียดคนะ เมื่อของไม่ดีไปจากเรา แสดงว่าเราได้หมดเวรหมดกรรมแล้ว ไม่ต้องไปรับใช้อะไรเขาอีกแล้ว ไม่ต้องไปเจ็บปวด ทุกข์ทรมานกับคนไม่ดี ไม่ต้องไปหวังใยรับใช้ปรนนิบัติคนไม่ดีอีกต่อไปแล้ว หมดเวรหมดกรรมแล้ว ทุกข์ทำไม? มันต้องเป็นสุขสิถึงจะถูก ?</p>	117,088	5,466

## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
1 (ต่อ)	<p><a href="http://youtu.be/2SmW_anpaoY...">http://youtu.be/2SmW_anpaoY...</a></p> <p>ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2558 (หนังสือไซรหัสลับสุดขอบฟ้า)</p>		
2	<p>ใครอยากได้อะไรจากคนอื่นมาก ๆ จะไม่ได้รับการเคารพจากคนนั้น</p> <p>ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) บรรยาย ณ เรือนจำแดนหญิงภูเก็ต วันที่ 12 มีนาคม 2558</p>	33,249	2,046
3	<p>อยากจะบอกคนว่า “อย่ารอให้หนักนะ มันช่วยยากนะ” มีความรู้สึก ว่าอย่ารอให้หนักเลยรีบมาเถอะ ไม่งั้นคว้าไม่ทัน นรกก็เอาไปกินนะ</p> <p>มีความรู้สึกว่า โอ้ มนุษย์น้อ ไปเพลินอะไรอยู่รีบมาเรียนแล้วค่อย ไปเพลินก็ได้ มาเรียนให้ทำเป็นก่อน เรียนแล้วจะไปไหนก็ไป เถอะ รู้วิธีดูแลสุขภาพแล้ว รู้วิธีทำให้ตัวเองแข็งแรง รู้วิธีทำให้ ตนเองปลอดภัย รู้วิธีดำรงชีวิตแล้ว จะลุยที่ไหนก็เชิญ ไม่มีปัญหา หรอก แต่ยังไม่รู้นี้ มาเรียนให้มันชัด ๆ ก่อน อันตราย มันไม่ไหว หลายท่าน ผมทำการแพทย์วิถีพุทธมา 19 ปี ผมเห็น เสียหาย แต่ถ้า มาช้า แต่ละท่าน ๆ มันก็ยากมากเลย คุ้มได้เหมือนกัน แต่มันก็ยาก รู้ ว่ามันยากแต่ถ้ามาเร็วหลายท่านรอด คนที่รับสิ่งนี้ได้ก็รีบมารับ เถอะ ก่อนที่นรกจะไล่ล่า นรกนี้มันไล่ล่าตลอดเวลา</p> <p>ถ้าเข้าใจเรื่องวิบากกรรม พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า วิบากกรรมจะ ไล่ล่าภัยพิบัติต่าง ๆ จะไล่ล่ามนุษย์ตลอดเวลา พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ อย่างนั้น มันไล่ล่าตลอดเวลาเลยนะ มันไล่ล่ายิ่งกว่าหมาไล่เนื้อ มันเร็วมาก แรงมาก ถ้าใครไม่ทันแล้ว ตัวใครตัวมันเลย ใครสร้าง เกาะป้องกันหรือเกาะทำลายมันได้ สามารถป้องกันได้ ทำลายได้ มันมีวิธี ถ้าผู้ใดรู้วิธีก็จะปลอดภัย ก็จะอยู่เป็นสุข</p> <p>ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 19 ธันวาคม 2557</p>	31,317	2,392

## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
4	<p>อย่าไปจองเวร เสร็จจะเป็นของเรา  ผู้เข้าใจเรื่องกรรมไม่แจ่มแจ้ง จะจองเวรตลอด  ต่อให้ไม่อยากจองมันก็จะอยู่那儿แหละ  เพราะมันอดไม่ได้ที่จะจอง จองเพราะมันรู้สึกไม่ยุติธรรมซะใหม่  แต่ถ้าเราเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง  มันจะรู้สึกยุติธรรมใหม่ ยุติธรรม  เพราะทุกอย่างยุติธรรมเสมอ ไม่มีอะไรบังเอิญ  ถ้าเกิดเรื่องเลวร้ายแปลว่าอะไร  เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น รับแล้วก็หมดไป  เราก็อึดยั้งขึ้น กุศลออกฤทธิ์ได้มากยิ่งขึ้น  หมั่นทำดีมาก ๆ สิ อย่าไปทำชั่ว อย่าไปจองเวร  ส่วนคนที่ทำไม่ดีกับเรา  เขาทำไม่ดีกับเรา เสร็จกรรมนั้นเป็นของใคร ของเรา  สิ่งที่เราได้รับเท่าไรสิ่งนั้นเป็นของเรา  แล้วคนไม่ดีมาทำกับเรา ทำไม่ดีกับเราเท่าไร  สิ่งนั้นเป็นของใคร ของเขาเอง  ก็อันเดียวกันนั่นแหละ เข้าใจมั๊ย  สิ่งที่เราได้รับเป็นอันเดียวกับที่เขาได้รับ เข้าใจมั๊ย  ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)  วันที่ 28 ตุลาคม 2557</p>	29,232	657
5	<p>อยากได้อะไรจงเกลียดสิ่งนั้น  เป็นคำประชดให้สะอึกใจหันกลับมาคิดเจตนา คือให้แปลว่าเรา  จะได้ในสิ่งที่เราเกลียดเสมอ เกลียดอะไรจะได้สิ่งนั้น ดังนั้นอย่า  รังเกียจสิ่งนั้น ถ้าเราไม่อยากได้สิ่งนั้น เราก็จะพ้นจากสิ่งนั้นได้  ต่อให้ได้สิ่งนั้นเราก็จะไม่ทุกข์  ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)  วันที่ 5 มีนาคม 2558</p>	27,548	1,547

## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
6	ใครที่ถูกคนอื่นว่า อย่าไปโกรธเขานะ แปลว่าเราแสบมาก ขนาดพระพุทธเจ้าท่านยังถูกว่าเลย ทำความดีมาก ๆ นะ มันจะไปชิงออกฤทธิ์แทนวิบากบาปเอง ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)	26,560	1,318
7	หากคุณไม่ป่วย คุณจะไม่รู้หรือว่า มันทุกข์ทรมาณแค่ไหน คนเจ็บป่วยจะเป็นคนมีน้ำใจ จะเข้าใจ จะรู้สึกเห็นใจกัน เวลาเราแข็งแรง ๆ บางทีเราไม่เห็นใจคนป่วยหรือ คนเห็นใจจะมีน้ำใจ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)	25,936	637
8	ถ้าไม่มีเหตุการณ์ร้ายนั้น ๆ มันจะไม่เกิดสิ่งดี ๆ ในโลก ให้ยินดี ที่เราจะได้เป็นคนมีเมตตา ประโยชน์ของความผิดพลาดอันหนึ่งในชีวิตของเรา ก็คือ ทำให้ เราเป็นคนมีเมตตา ความผิดพลาดมีคุณค่ามหาศาลต่อชีวิต มีคุณค่ายิ่งกว่าความไม่ผิดพลาด การไม่ผิดพลาด คือ ความเลวร้ายสูงสุดในชีวิต คนที่ไม่เคยผิดพลาดเลย จะเป็นคน ไม่ให้อภัยคน คนเก่ง ๆ ไม่พลาด ๆ จะไม่ค่อยให้อภัยคน ยิ่งเก่งเท่าไร ๆ จะไม่ให้อภัยคนเท่านั้น ๆ ถ้าเราเป็นคนผิดพลาดมาก่อน จะรู้ว่าเราผิดพลาดกันได้นะ โลกนี้พร้อมอยู่เป็นนิรันดร์..... เราต้องพลาดมีข้อบกพร่องอยู่เป็นนิรันดร์ ชีวิตเราถ้าได้พลาด เราจะยังมีเมตตามากขึ้น แม้แต่กับตัวเราเองเช่นเดียวกัน เมื่อมีเมตตาจะได้กุศล ไม่มันจะไปตีทั้งคน ให้ตั้งหลักใหม่	23,400	471

## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
8 (ต่อ)	อย่าตีทั้งคน เราก็ก่อนไม่ได้ถูกสลเขาก็ไม่ได้ถูกสล ให้มีเมตตาต่อกันจะได้ถูกสลทั้งสองฝ่าย ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 8 กรกฎาคม 2556		
9	อย่าคิดไม่ดีแม้เพียงเล็กน้อย เพราะจะสั่งสมเป็นวิบากร้ายที่นำผลร้าย อย่างใดอย่างหนึ่งมาให้ชีวิตอย่างแน่นอน ผู้ที่พากเพียรลดกิเลสและทำ ความดีมาก ๆ จะพบสภาวะนี้ได้เร็ว ส่วนคนทั่วไปที่ไม่ได้ พากเพียรลดกิเลส ไม่ได้พากเพียรทำความดีนั้นจะพบเร็วหรือ ช้าก็ได้ (ส่วนใหญ่จะพบช้า) แต่จะรอสร้างผลร้ายอย่างใดอย่าง หนึ่งให้ชีวิตอย่างแน่นอน ถ้าจับอาการจิตในขณะที่จิตคิดไม่ดีได้ ต้องรีบล้างออกทันทีจึง จะไม่สั่งสมเป็นวิบากร้าย วิธีล้างก็คือ ในขณะที่คิดไม่ดีให้ พิจารณาความไม่เที่ยงความไม่มีตัวตนแท้ของสุขลวงชั่วคราว แป๊บเดียวหมดไปเมื่อได้เสพงามหรือเสพการเกิดสิ่งที่ดีตั้งใจหมาย พิจารณาโทษของการคิดไม่ดีนั้นว่าจะสั่งสมเป็นวิบากที่สร้าง ผลร้ายอย่างใดอย่างหนึ่งกับตนอย่างแน่นอน ไม่เร็วก็ช้า เสียพลัง สร้างทุกข์ใส่ตน เสียสมรรถนะของตน ทำให้ตนและผู้อื่นขาดโอกาส ได้ประโยชน์ที่ควรได้ ทำให้ปัญหาที่ควรจะแก้ได้ยังคงอยู่และขยาย ผลร้าย นอกจากนี้ยังเป็นแรงเหวี่ยงนำให้คนอื่นเป็นเช่นนั้นตาม ต้องได้รับสิ่งร้ายตามเรา และเวียนกลับมาเป็นวิบากร้ายของเรา พิจารณาเข้าไปข้ามจนหมดความคิดร้ายนั้นอย่างเต็มใจอ้อมเอิบ เบิกบานใจ จึงจะไม่สั่งสมเป็นวิบากร้าย แต่จะสั่งสมเป็นวิบาก ดีแทน ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 5 มีนาคม 2558	22,800	747



## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
10	<p>คนเราชีวิตมันอยู่ที่การฝึกนะ ชีวิตคนนี่ฝึกได้  อย่าไปกลัวร้อนอย่าไปกลัวหนาว ถ้ากลัวหนาวมันยิ่งหนาว  ถ้ากลัวร้อนมันยิ่งร้อน ถ้ากลัวโรคมันยิ่งเป็นโรค  ถ้ากลัวตายมันยิ่งจะตาย อย่าไปกลัว ความกลัวเป็นกิเลส  กิเลสแปลว่าทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่ากิเลสเป็นเหตุแห่งทุกข์  ความกลัวเป็นเหตุแห่งทุกข์ แล้วเราจะทุกข์ทำไม  ชีวิตมันควรจะสุข มันไม่ควรจะทุกข์ อย่าไปกลัว ฝึกได้  คนเราฝึกได้ ทุกอย่างมันฝึกได้  ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)  บรรยายค่าย อสม. เจ็ดเสมียน  วันที่ 28 ธันวาคม 2557</p>	22,548	775
11	<p>แพทย์วิถีธรรมทำงานไม่ต้องมีตัวตน ไม่มีคนเคารพเราไม่เป็นไร  ขอให้เราได้บอกได้ช่วยเหลือคน คนได้สาระประโยชน์ก็พอ  แก่นแพทย์วิถีพุทธคือ เอาสาระให้คนได้ประโยชน์ ชื่อเสียงอะไร  ไม่สำคัญกับเรา สำคัญคนได้สาระประโยชน์ก็พอ  ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)  วันที่ 15 มกราคม 2558</p>	21,496	580
12	<p>ทำดีไว้ใช้ในปัจจุบันและอนาคต  ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)  วันที่ 15 มกราคม 2558</p>	22,167	1,567
13	<p>อะไรที่ควรทำแต่ไม่ทำ  อะไรที่ไม่ควรทำแต่ทำ  อะไรที่ช่วยได้แต่ไม่ช่วย คือวิบากร้าย  ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)  วันที่ 25 มีนาคม 2558  จังหวัดภูเก็ต</p>	21,234	2,187

## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
14	ทุกอย่างล้มเหลวได้ แต่ “ใจ” ล้มเหลวไม่ได้ ใจต้องไม่ทุกข์ใจต้องเป็นสุขตลอดเวลา คนที่จะเป็นตรงนี้ได้ คือคนที่รู้ว่าไม่มีอะไร ที่ “ไม่พราวจากกัน” มีแต่คน “โง่” เท่านั้นที่หลงว่าเป็นของตนเอง ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 18 ตุลาคม 2556	20,926	2,198
15	“เวลาไม่ใช่เงินไม่ใช่ทองนะ เวลาเป็นคุณค่าและความผาสุก” ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) รัฐฟลอริดา สหรัฐอเมริกา วันที่ 25 กันยายน 2557	20,876	852
16	“การแก้ไขปัญหาโรคภัยไข้เจ็บที่แท้จริง ไม่ใช่การฟังข้อมูล หรือ ไม่ใช่การพบหมอเพียงแค่ 5 นาทีนะ ขอยืนยัน การแก้ไขปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ใช่พบผู้รู้เพียงแค่ 5 นาที เข้าไปไหม ? พบ 5 นาทีได้ข้อมูลนิดเดียว หากชีวิตจริงไม่ต้องเรียนรู้ความจริงอย่างละเอียด ไม่ต้องใช้เวลาเรียนรู้ชีวิตจริง ถ้าไม่ต้องใช้เวลาเรียนรู้ความจริงของชีวิตที่มากพอ ป่านนี้ปัญหา ทุกปัญหา มันแก้ได้ง่ายแล้ว ถ้าชีวิตเราไม่ต้องสละเวลาเรียนรู้ความจริงของชีวิตที่มากพอ ไม่สละเวลาที่มากแล้วสามารถแก้ปัญหาได้ ป่านนี้ปัญหาทุกปัญหามันแก้ไปหมดแล้ว หมายความว่า ใช้เวลาน้อย ๆ แล้วแก้ปัญหาได้ ป่านนี้มันแก้ไปแล้ว ใครจะไม่อยากใช้เวลาน้อยใช้ไหม ก็อยากใช้เวลาน้อยทั้งนั้นแหละ แต่ได้พิสูจน์แล้วไม่ใช่หรือ	20,392	359

## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
16 (ต่อ)	<p>ร้อยกว่าปี ร้อยกว่าปีมันเป็นการวิจัยที่ถือว่าชัดเจนแล้วนะ</p> <p>แล้วใช้เพียงแค่เวลาสั้น ๆ แล้วแก้ปัญหา</p> <p>มันไม่ประสบความสำเร็จ</p> <p>นี่มันเป็นผลการวิจัยชัด ๆ เลยนะว่า</p> <p>ใช้เวลาสั้น ๆ แก้ปัญหามันไม่สำเร็จ</p> <p>มันชัดแล้วนะ</p> <p>งานวิจัยปริญญาเอกเขาทำกันแค่ 3 ปี 5 ปี</p> <p>นี่ 100 กว่าปีแล้วว่าทดลองใช้เวลาสั้น ๆ จะแก้ปัญหาได้ไหม</p> <p>หรือพบหมอ 5 นาทีนี้ โรคมันหายไหมนี่</p> <p>โรคส่วนใหญ่มันไม่หาย ชัดอยู่แล้ว หายเพียงเล็กน้อย</p> <p>บางอันก็ไม่หาย หายเหมือนกันแต่มันน้อย ไม่หายมันชัดแล้ว</p> <p>เพราะฉะนั้นเมื่อมันชัดแล้ว ใช้วิธีเดิมแล้วมันไม่หาย อย่างนั้นมัน</p> <p>จะหายไหมล่ะ มันก็ไม่หาย มันชัดแล้ว</p> <p>แล้วพระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสว่า ได้ฟังสังฆกรรมที่</p> <p>บริบูรณ์ พระพุทธเจ้าว่างั้น จึงจะพ้นทุกข์</p> <p>ได้ฟังความจริงที่บริบูรณ์</p> <p>แล้วความจริงที่บริบูรณ์มันจะพูดสั้น ๆ ได้ยังไง ??</p> <p>ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)</p> <p>วันที่ 22 กันยายน 2557</p> <p>รัฐฟลอริดา สหรัฐอเมริกา</p>		
17	<p>อย่าดูแต่งงาน อย่าจมอยู่แต่กับงาน แต่ไม่ปฏิบัติธรรม</p> <p>ทุกอย่างจะละเอียดไปหมด ความละเอียดและความสมบูรณ์ของ</p> <p>งานไม่มีวันสิ้นสุด</p> <p>เราต้องตัดรอบที่สัปปริศธรรม เวลาปฏิบัติธรรม</p> <p>ดูเรา ดูคนอื่น ดูองค์ประกอบทั้งหมด</p> <p>เหตุผล ประมาณกาลว่ากาลไหนเร่งด่วน</p> <p>ทำหยาบทันกาลได้ประโยชน์จะต้องทำ</p>	19,888	481

## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
17 (ต่อ)	ถ้าละเอียดย มีเวลาค่อยทำ แต่ถ้าไม่ทันการณ์ ก็ถอยมาทำหยาบ หยาบก็คือเร็ว ละเอียดย คือช้า ชีวิตจริงยึดไม่ได้สักอย่าง จะต้องทำเป็นหมดทุกอย่าง ตั้งแต่หยาบจนถึงละเอียดจะต้องเป็นหมดทุกคน เราต้องเป็นทุกอัน เป็นตั้งแต่หยาบจนถึงละเอียดได้หมด แล้วเลือกใช้ให้เหมาะสมกับกาละ นี่แหละเรียกว่าสัปปริสธรรม นี่แหละเรียกว่าการทำงาน คือ “ประโยชน์สูงสุดของศาสนาคือการประมาณ พ่อครูพูดอย่างนี้นะ” เพราะฉะนั้นในสัปปริสธรรม ๗ จึงเป็น ธรรมของสัตว์นุรุษ ธรรมของผู้มีสติจะแล้ว เป็นสัจจะสูงสุด พระพุทธเจ้าท่านประมาณเก่งที่สุดในโลก เพราะฉะนั้นการทำงานโดยพุทธแท้ ๆ จึงไม่ใช่บล๊อคเดียวตลอด ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2558		
18	เป้าหมายคือ ลดกิเลสได้ ตายก็ช่างมัน ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ณ สวนป่าอนุญ 4 วันที่ 25 ธันวาคม 2557	19,218	667
19	ถ้าชีวิตของเรายังมีทุกข์อยู่ แสดงว่าสิ่งที่เราเรียนมามันดับทุกข์ ได้มัย ? ไม่ได้ใช่มัย ? ถ้าเราฟังอยู่เท่าเดิม เรียนรู้ที่อยู่เท่าเดิม เราจะดับทุกข์ได้เก่งเท่าเดิมมัย?	1,9166	902

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน ถูกใจ เข้าถึง
19	<p>เก่งกว่าเดิมมั้ย? ไม่เก่งกว่าเดิม</p> <p>(ต่อ) ฟังดี ๆ นะ ถ้าชีวิตใครยังวนอยู่ในทุกข์อยู่ ยังมีความทุกข์เรื่องนั้น เรื่องนี้ วนวนเวียนเรื่องนั้น ลำบาก ทุกข์ สารพัดเรื่อง แสดงว่า ความรู้ที่เรียนมา ไม่พอที่จะดับทุกข์ ถ้าไม่ปรโตโมสะ จะจมอยู่แค่นั้นแหละ และไม่จมอยู่แค่นั้นธรรมดา จะทนทุกข์ไปเรื่อย ๆ</p> <p>สังเกตดูนะว่า มันไม่เท่าเดิม แต่จะหนักไปเรื่อย ๆ สังเกตนะ ผู้ใดไม่เรียนรู้เพิ่ม ทุกข์ไม่ได้อยู่เท่าเดิม แต่จะมากขึ้นกว่าเดิม ๆ</p> <p>อย่าคิดว่า ทรัพย์สมบัติจะช่วยเราได้นะ</p> <p>ตอนเราเป็นเด็กกับตอนเราเป็นผู้ใหญ่</p> <p>ตอนไหนมีทรัพย์สมบัติมากกว่ากัน ? ตอนเป็นผู้ใหญ่ใช่ไหม ?</p> <p>อยากกินอะไรก็ได้ มีเงินมีอะไรเป็นของตัวเองใช่ไหม ?</p> <p>ตอนเป็นเด็กกับตอนเป็นผู้ใหญ่อะไรมีทุกข์มากกว่ากัน? ตอนเป็นผู้ใหญ่ใช่ไหม ? สมบัติช่วยได้ไหม ? ช่วยไม่ได้เลย สมบัติมากกว่าเป็นเด็กนะ แต่ช่วยอะไรไม่ได้เลย อย่าโง่หาแต่สมบัตินะ หาปัญญาด้วยนะ ไม่งั้นจะได้สมบัติกับนรกเท่านั้น</p> <p>อย่าเอาแต่สมบัติกับนรกนะ เกิดเป็นคนนะ เอาปัญญาด้วย ปัญญาที่พาเราพ้นทุกข์นะ เอาด้วย สมบัติก็หาเอาพอสมควร พอใช้หนี้ใช้สิน พอดำรงชีวิตไป แต่สิ่งสำคัญที่กว่านั้นคือ</p> <p>ปัญญาที่จะทำให้เราอยู่เย็นเป็นสุข เอาด้วยชีวิต กินมือเดียวก็ไม่ตาย</p> <p>พระพุทธเจ้าว่างั้น นอนโคนไม้ก็ไม่ตาย</p> <p>มีเสื้อผ้าไม่กี่ชุดก็ไม่ตาย ใช้จ่ายที่ประหยัดเรียบง่าย ท่านบอกใช้จ่ายที่อยู่ใกล้ตัว อยู่ในตัวก็ไม่ตาย ท่านตรัสอย่างนี้นะ อยู่ได้ไม่ตาย</p> <p>มีเสื้อผ้าไม่กี่ชุดก็ไม่ตาย ใช้จ่ายที่ประหยัดเรียบง่าย ท่านบอกใช้จ่ายที่อยู่ใกล้ตัว อยู่ในตัวก็ไม่ตาย ท่านตรัสอย่างนี้นะ อยู่ได้ไม่ตาย</p> <p>ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)</p> <p>บรรยาย ณ โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช</p> <p>วันที่ 20 มีนาคม 2558</p>	

## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
20	<p>ผู้ใดโทษคนอื่นว่าผิด เข้าข้างตัวเองว่าถูก          ผู้นั้นผิดสัจจะร้อยเปอร์เซ็นต์          และผู้ใดโทษตัวเองอย่างเบิกบาน          ด้วยปัญญาด้วยสัจจะแห่งธรรมและไม่โทษผู้อื่น          ผู้อื่นไม่ใช่คนผิดสำหรับเรา ผู้นั้นเป็นผู้เข้าถึงธรรม เป็นผู้ไม่ทุกข์          อย่างแท้จริง</p> <p>ผู้ใดโทษตัวเองด้วยความหดหู่ ผู้นั้นก็ยิ่งทำผิดอยู่          ผู้ใดโทษคนอื่นว่าผิด ผู้นั้นก็ยิ่งผิดใหญ่เลย          ผิดสัจจะที่ถูกตรงแห่งการพ้นทุกข์          เมื่อใดก็ตามที่เราเจอกับสิ่งเลวร้ายหรือสิ่งที่ไม่พอใจ          ให้เรารีบระลึก รีบมีสติ พิจารณาว่า          เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น สิบคำ ๆ          นี่คือการที่พาเราพ้นทุกข์ มันเป็นสัจจะ          โดยเฉพาะในขณะที่เราทำความดี          สิ่งนี้พิจารณาแบบนี้ได้ในขณะที่ชีวิตเรา          ผู้กำลังมุ่งมั่นทำความดีเท่านั้น จึงจะทำคำนี้ได้          ถ้าเรากำลังมุ่งมั่นทำความดีอยู่ แล้วเกิดเรื่องเลวร้ายในชีวิตเรา          หรือเราได้รับรู้สิ่งเลวร้ายใด ๆ ให้เรารีบพิจารณาว่า          “เราทำมามากกว่านั้น” เพราะมีดีที่เรากำลังทำอยู่ในปัจจุบันช่วยลด          ไขว้ (ดีซึ่งออกฤทธิ์แทนร้าย)          มันจึงบอกกว่าที่เราเคยทำมา          เราเคยทำมามากกว่านั้น นี่คือการสัจจะแท้          เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น          เพราะมีดีที่เราที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบันช่วยลดไขว้ (ดีซึ่งออกฤทธิ์          แทนร้าย)          มันจึงบอกกว่าที่เราทำมา          แต่จริง ๆ การกระทำใดที่เราทำมานี้</p>	19,112	412

## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
20 (ต่อ)	<p>เขาจะให้ผลในชาตินั้นส่วนหนึ่ง</p> <p>ชาติต่อมาส่วนหนึ่ง เขาแบ่งส่วนให้ ช่วยย่อยตั้งไม่รู้ก็ย่อย ที่เราได้รับมานั้น เขาย่อยมาแล้ว เขาแบ่งให้เรา แล้วคิดดูซิถ้ามาชุดเดียวจะเป็นยังไง คิดเอาเอง เขามีดีมาลดอีกนะ มาทั้งหมดชุดเดียว ตาย เราทำมามากกว่านั้นอีก เขาย่อยให้ไม่รู้ตั้งเท่าไรแล้ว เราไม่ต้องมาทำเป็นโวย ๆ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ค่ายอเมริกา วันที่ 22-26 กันยายน 2557 กรมองต์รัฐฟลอริดา ประเทศสหรัฐอเมริกา</p>		
21	<p>“ฝากทิศทางนโยบายไว้กับพี่น้องแพทย์วิถีธรรม เราคิดว่า อย่าเอาเงิน อย่าเอากำไรที่มากมาล่อใคร ๆ ให้เข้ามาร่วมกิจกรรมการงาน ใครก็ตามที่เอาเงินเอากำไรที่มากมาล่อ ผู้นั้นกำลังพากันไปสู่ความฉิบหาย เพราะจะมีคนปลอมของปลอมมา แทรกเข้ามา แล้วทั้งหมดก็จะกอดคอกันพัง” ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 4 มกราคม 2558</p>	18,658	684
22	<p>ในชีวิตจริง ๆ ถ้าเราไม่ตาย ตราบไคที่ยังมีชีวิตอยู่ อย่าจ้านต่อความพ่ายแพ้ ตราบไคที่ยังมีชีวิตอยู่ ชีวิตยังไม่ตายอย่าจ้านต่อความพ่ายแพ้</p>	17,616	426

## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
22 (ต่อ)	<p>คนอ่อนแอเท่านั้นที่จะจำนนต่อความพ่ายแพ้ คนที่แข็งแกร่งคนที่มีเลือดนักสู้ ก็จะไม่จำนนต่อความพ่ายแพ้ นักปราชญ์เขาถึงบอกว่า ตายชะในการต่อสู้ ดีกว่าอยู่อย่างผู้แพ้ ๆ สู้จนมันตายนั้นแหละ ตายแล้วค่อยเลิก ถ้ามันไม่หาย ก็ตาย เกิดใหม่ค่อยสู้่อีก เอาจนมันหาย แม้แต่พระพุทธเจ้า ท่านยังตรัสว่าโรคดับได้ หายได้ มันไม่มีโรคใดไม่ดับไม่หาย เราก็ดับได้ หายได้ ถ้าเรารู้ต้นเหตุของมันแล้วดับที่เหตุของมันได้ ดังนั้นชีวิตเกิดมาเพื่อฝึกฝนเอาชนะทุกข์ทั้งปวง จำไว้นะ เกิดมาเพื่อต่อสู้กับความทุกข์จนชนะทุกข์ทั้งปวงได้ เอาชนะทุกข์ไม่ได้ไม่ถือว่าเก่งจริง เก่งจริงต้องเอาชนะทุกข์ให้ได้ สุดยอดฝีมือต้องชนะทุกข์ทุกอย่างได้ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ค่ายอเมริกา เคมมอนด์รัฐฟลอริดา ประเทศสหรัฐอเมริกา วันที่ 22-26 กันยายน 2557</p>		
23	<p>หมอเขียวไม่จ่ายยา แต่จ่ายปัญญา ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 19 ตุลาคม 2556</p>	17,144	1,861
24	<p>กินให้น้อย ทำงานให้มาก ชีวิตจะมีความสุข ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)</p>	17,096	363



## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
25	ภารกิจของเรา คือ ทำความดี คบคนดี สร้างคนดี ได้ 3 อย่างนี้ เท่ากับได้ทุกอย่างในมหจักรวาล ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ประชุมจิตอาสาภาคใต้ ณ จังหวัดภูเก็ต วันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2558	16,043	743
26	จงทำตัวอย่างผาสุกด้วยความซัดแย้ง แต่อย่าทะเลาะเบาะแว้งด้วยหลังดี จงมีความสุขจากการเหนื่อยเพราะทำดี แต่อย่ามีความทุกข์จากการเหนื่อยเพราะทะเลาะกัน เพราะหลงสุขจึงหลงทุกข์ จงโชคดีเพราะทำดีโดยไม่หลง ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)	15,332	662
27	ตัวเราเองต้องมั่นคงในธรรมจริง ๆ เวลาเกิดเรื่องต่าง ๆ เนี่ย เราอย่าเอาสิ่งที่เห็นสังเคราะห์หั้นะมันจะผิด อึดตายี่มันร้ายที่สุดใน โลก ความยึดมั่นถือมั่น อึดตายี่เลวร้าย ยากที่สุดใน โลก คือ การเอาเหตุผลเฉพาะที่ตาเห็นหรือได้ยิน เฉพาะที่เห็นรูปนั้นแหละ มาวิเคราะห์สิ่งที่เห็น นี่คือสิ่งที่เลวร้ายที่สุดใน โลก สิ่งที่เราเห็นนั้นมัน ไม่ได้เกิดจากสิ่งที่มองเห็นอย่างเดียว สิ่งที่ได้ยินได้ฟังนั้น เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้น มันเกิดจากสิ่งที่เห็นและสิ่งที่ไม่เห็นสังเคราะห์กัน เคยไหม บางครั้งเราประมวลเหตุการณ์ เราเห็นเหตุการณ์อย่างนี้ เราคาดว่ามันเป็นอย่างนี้ ๆ หรือเราเก็บข้อมูลต่าง ๆ เราคิดว่าเราทำอันนั้นลงไป มันจะได้ดีเท่า ๆ กับที่เราหมาย บางทีมันได้เกินหมาย มีไหม เกินคาดก็มี	15,016	379

## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
27	<p>พลิกลือกเลขก็มีนั่นแหละ พลิกลือกเลขก็มี</p> <p>(ต่อ) แสดงว่าสิ่งที่เราเห็นมันถูกต้องตลอดกาลนานไหม ไม่ได้ถูกนะ ฟังดี ๆ นะ มันไม่ได้ถูกนะ มันมีสิ่งที่มองไม่เห็นมาร่วมสังเคราะห์ด้วย สิ่งที่มีมองไม่เห็นคืออะไร คือวิบากดีร้าย คือวิบากดีร้ายของแต่ละคนที่สัมพันธ์กัน กับเหตุการณ์นั้นที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้นสังเคราะห์กัน เพราะฉะนั้นเหตุผลที่ถูกต้องที่สุดคือ สิ่งที่มีมองเห็นกับสิ่งที่มองไม่เห็นสังเคราะห์กัน นี่คือเหตุผลที่ถูกต้องที่สุด</p> <p>ส่วนเหตุผลที่ผิด คือเหตุผลเฉพาะ เอาสิ่งที่เห็นมากำหนด อันนี้ผิด เมื่อวิบากมันมาถึง มันเป็นอย่างนี้ มันจะคลบบันดาลเขียนเรื่องเนียนที่สุดในโลก ถ้าเราไม่ได้เอาสิ่งที่มองไม่เห็นมากำหนดด้วย มันจะพลาด มันจะทะเลาะกัน</p> <p>รับรองเลยถูกค่ายับ</p> <p>ถ้าเราไม่เอาเรื่องกรรมมากำหนดมาพิจารณา เราจะไม่เข้าใจจริง ๆ</p> <p>ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)</p> <p>ค่ายอเมริกา เครมองต์รัฐฟลอริดา ประเทศสหรัฐอเมริกา</p> <p>วันที่ 22-26 กันยายน 2557</p>		
28	<p>ในโลกใบนี้จะช่วยหน่อย ตรงที่ว่า</p> <p>คนที่จะมีตำแหน่งหน้าที่อะไรต่าง ๆ นา ๆ ตำแหน่งที่สูง ที่โก้ ที่อะไรมักจะเป็นคนเก่ง มันจะช่วยตรงนี้ พอเป็นคนเก่ง ก็เลยหลงว่าตัวเองเก่ง ก็เลยนึกว่าตัวเองรู้มากกว่าเพื่อน ก็เลยไม่ปรโตโมสะ (ปรโตโมสะ คือการได้ฟังสัจจะมุมอื่นจากผู้รู้อื่น ๆ หรือจากบัณฑิตอื่น จะไม่ติดยึดแต่ภูมิรู้เดิม ๆ ของตน)</p> <p>เก่งแล้วทำไมแก้ปัญหาไม่ได้ละ เก่งก็แก้ปัญหาให้มันได้สิ ถ้าเก่งแล้วคุณแก้ปัญหาไม่ได้ คุณไม่ต้องฟังใครหรอก</p>	14,976	416

## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
28 (ต่อ)	<p>เพราะคุณแก้ปัญหาได้ทุกปัญหาแล้ว คุณไม่ต้องฟังใคร ๆ หรือ แต่จริง ๆ ก็ต้องฟังเลยว่ามีปัญหาอะไร จะได้ช่วยเขาแก้ ขนาด คนเก่ง แก้ปัญหาทุกปัญหา ยังต้องฟังเลย เพื่ออะไร เพื่อที่จะช่วย คนอื่นได้ ใช่ไหม ? ว่าเรามีปัญหาอะไร กล่าวไปไป ถ้าเรายังไม่สามารถแก้ปัญหาทุกปัญหาได้ เราต้องฟัง ฟังให้มาก ตราบใดที่เรายังแก้ปัญหาไม่ได้ เราต้องฟัง ใช้ปัญญาพิจารณาให้แยกคาย ฟังเพื่อเลือก ไม่ใช่ฟังเพื่อเอาทุกอัน ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 13-15 กุมภาพันธ์ 2558</p>		
29	<p>มอบความรักที่แท้จริงให้แก่กันและกัน ด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกันด้วยความจริงใจ คือ ใจที่ บริสุทธิ์จากกิเลส (บริสุทธิ์จากความทุกข์ บริสุทธิ์จากความเห็นแก่ตัว แต่เต็มไปด้วย ด้วยดีงามและความผาสุกที่แท้จริง) ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สวนป่านานุญ 1 วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2558</p>	14,528	326
30	<p>หลักการทำงานใหญ่ คือ 1.เรื่องใหญ่เรื่องสำคัญให้ยื่นหยัด 2.เรื่องเล็กให้ยึดหยุ่น เวลาทำงานใหญ่ให้แก้งังบ้าง อย่าฉลาดไปทุกเรื่อง ทำเป็นฉลาดไปทุกเรื่องไม่ได้นะ</p>	14,368	471

## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
30	<p>เรื่องใหญ่ ๆ ทำงานใหญ่ต้องแก้งังเป็น (ต่อ) แก้งังไม่เป็นฉลาดไม่เป็น ถ้าฉลาดเป็นต้องแก้งังเป็น ในบางประเด็น ที่มันจะต้องแก้งัง ก็ต้องแก้งัง ฉลาดทุกเรื่องมันเสีย ถ้าจะทำงานใหญ่ ต้องแก้งังเป็น แก้งังแปลว่าอ่อนน้อมถ่อมตน ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) พุทธสถานปฐมอโศก วันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2558</p>		
31	<p>จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ได้รับการสร้างจิตวิญญาณ ให้เป็นบุคคลที่มีหน้าที่ฝึกฝนการฟังตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์ ทำตัวอย่างที่ตน ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา แพทย์วิถีพุทธ เพื่อมวลมนุษยชาติ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 25 ตุลาคม 2556 วารสารแพทย์วิถีธรรมฉบับที่ 5 จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (ธรรมจาริก ครั้งที่ 2)</p>	14,242	980
32	<p>ปัญญามันมาด้วยปัญหา ขอบคุณคนที่มาทำไม่ดีกับเรา ให้เราได้หยุดสิ่งไม่ดี คนทำบาปจะไม่ทุกข์เป็นไม่มี ไม่วันใดก็วันหนึ่ง เขาต้องได้รับทุกข์อย่างแน่นอน วิบากบาปจะเขียนบทอย่างที่เราคาดไม่ถึง จะเข้ามาโดยที่เราคาดไม่ถึง</p>	14,240	372

## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
	ยังมีสิ่งเหนือกว่าเหตุผลอยู่ คือ วิชากรรม ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)		
33	ความสุขที่ซื้อไม่ได้ คือการแบ่งปันและเสียสละ คุณจะไม่มีความรู้สึกสุขแบบนี้ได้เลย ถ้าคุณไม่แบ่งปัน คือแม้คุณจะมีเงินเป็นล้าน ๆ แต่คุณก็จะไม่มีความสุข หรือได้ความรู้สึกว่าสุขที่สุดได้เลย ถ้าคุณ ไม่แบ่งปัน “ต้องให้ จนไม่มีอะไรจะเอา” จึงจะเกิดสภาพ “ให้ จนไม่มีอะไรจะทุกข์” “ชีวิตที่มันคง คือ ชีวิตที่ให้และเสียสละอย่างแท้จริง” ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)	14,008	398
34	คนที่ได้ตั้งใจตลอด คือคนที่ช่วยที่สุดในโลก ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สนามบินอินซอน ประเทศเกาหลี วันที่ 17 กันยายน 2557	13,240	308
35	วิธีที่คัดคนไม่คือออกดีที่สุด คือ การเพิ่มอริศ วิธีที่คัดคนดีเข้ามาได้แรงที่สุด คือ การเพิ่มอริศ วิธีที่คัดคนดีให้สามัคคีกันได้ คัดคนดีเข้ามารวมกันได้มากที่สุด คือ เพิ่มอริศ วิธีที่ดันคนไม่จริงออกไปได้ดีที่สุด คือ การเพิ่มอริศ และวิธีที่ช่วยคนจี้เกียจให้ขยัน ช่วยคนที่ไม่เข้าทำให้เข้าทำ คือ การเพิ่มอริศ การเพิ่มอริศ คือคำตอบทั้งหมด ทำที่เราคือคำตอบทั้งหมด ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สวนป่านาบุญ 1 มุกดาหาร วันที่ 5 พฤศจิกายน 2557	12,208	417

## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
36	การโกหก ทำให้มีโรครุนแรง บาปที่ไม่ได้ตั้งใจหมาย จะทำให้ความทุกข์ซ้อนทุกข์ไปอีก คนโกหกไม่เจริญรุ่งเรือง คนโบราณ พูดว่า “คนซื่อกินไม่หมด คนคดกินไม่นาน” การพูดจริง คือ การลดทอน ลดอัตราได้จริง ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 18 กรกฎาคม 2557	12,124	392
37	ปีใหม่ไทยขอให้ชีวิตได้ชุ่มเย็นด้วยความผาสุกแห่งธรรม ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 13 เมษายน 2558	14,282	1,703
38	ลูกที่แท้จริง คือ กิเลส เป็นทุกข์ตัวแท้ที่คอยกักขัง ความทุกข์ และความชั่วในใจคน ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 28 มีนาคม 2558 เรือนจำภูเก็ต	11,620	1,307
39	ไม่มีอะไรเสียหาย ถ้าใจไม่เสียหาย ใจที่เสียหาย คือความเสียหายที่แท้จริง ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 10 พฤศจิกายน 2557	11,572	2,375
40	อย่าประมาทในชีวิต อย่าปล่อยให้ชีวิตสูญเปล่าไปวัน ๆ จงชวนขวยพากเพียรทำความ ดีด้วยการพึ่งตนในสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตและเกื้อกูลทำประโยชน์สุข ต่อผู้อื่นให้มากที่สุดเท่าที่องค์ประกอบเหตุปัจจัยจะทำได้พร้อมกับ พากเพียรล้างกิเลสความติดยึดในสิ่งต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้ชีวิตเป็น ทุกข์ เพราะวันที่วิบากร้ายสร้างปัญหาให้ชีวิต ซึ่งทุกชีวิตจะต้อง เผชิญในแต่ละช่วงเวลาของชีวิตอย่างแน่นอนอนไม่ช้าก็เร็ว เมื่อเผชิญ	11,105	1,059

## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
40 (ต่อ)	<p>สถานการณ์ดังกล่าว จะได้ไม่ทุกข์ใจ (จากการฝึกดลละล้างกิเลส ความติดยึดไว้แล้ว) และมีเหตุปัจจัยอันเกิดจากพลังความดีที่ได้ทำ มาช่วยเพราะแม้แต่พระพุทธเจ้าผู้มีความดีมหาศาลก็หนีไม่พ้น วิบากร้ายที่เคยพลาดทำมาในปางที่ยังไม่บำเพ็ญกรรมมาเล่นงาน และท่านก็มีพลังความดีพลังล้างกิเลสที่ได้บำเพ็ญทั้งในปัจจุบัน และอดีตมาช่วย แต่ผู้ที่ประมาทไม่ชวนชวยไม่พากเพียรบำเพ็ญ ความดีไม่ลดละล้างกิเลส ปล่อยชีวิตให้เปล่าตายไปวัน ๆ หรือ พากเพียรทำความชั่วด้วยซ้ำ วันที่วิบากร้ายสร้างปัญหาให้กับชีวิต ก็จะเป็นทุกข์และไม่มียोग์ประกอบเหตุปัจจัยมาช่วย หรือ องศ์ประกอบเหตุปัจจัยที่มาช่วยจะลดน้อยลงไปเรื่อย ๆ และหมด ไปในที่สุด ชีวิตก็จะจมอยู่ในความทุกข์ทรมานอย่างรุนแรงและ ยาวนาน</p> <p>พระพุทธเจ้าตรัสว่า “วันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้ท่านทำอะไรอยู่ จงยัง ประโยชน์ตน (การลดละล้างกิเลส) และประโยชน์ท่าน (การช่วยเหลือผู้อื่น) ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด” ดังนั้น จึงไม่ควรประมาทในชีวิต จงทำทุกเสี้ยววินาทีให้เป็นเสี้ยววินาที แห่งความดีแห่งบุญกุศลอย่างรู้เพียรรู้พัก</p> <p>ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2557</p>		
41	<p>กิเลสกินพลังชีวิตคนเป็นอาหาร ธรรมะเติมพลังชีวิตให้คน</p> <p>ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 15 มกราคม 2558</p>	10,854	480
42	<p>ทำเรื่องข้าวก้าวไปสู่การกอบบ้านกู้เมืองและมนุษยชาติ</p> <p>ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 2 ธันวาคม 2558</p>	10,072	296
43	<p>ทำดีเต็มที่ทุกวันที่ลงตัวทุกวัน ความลงตัวอยู่ที่ทำดีเต็มที่</p>	9,812	241

## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
43 (ต่อ)	<p>ความไม่ลงตัวอยู่ที่ทำดีไม่เต็มที่</p> <p>ความลงตัวหรือไม่ ไม่ได้อยู่ที่ทำดีเรื่องนั้น ๆ เสร็จหรือไม่เสร็จ มีคนช่วยหรือไม่มีคนช่วย แต่อยู่ที่ทำเต็มที่หรือไม่ ทำเต็มที่แล้วลงตัวแล้ว</p> <p>ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)</p> <p>สวนป่าบุญ 1</p> <p>วันที่ 1 ธันวาคม 2557</p>		
44	<p>เราเข้าใจคนอื่นเพื่อล้างทุกข์เรา</p> <p>เราเองก็พากเพียรแก้ไขเท่าที่จะทำได้</p> <p>ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)</p> <p>วันที่ 27 ธันวาคม 2557</p>	9,592	312
45	<p>การแพทย์วิถีพุทธ เกิดจากแก่นแท้อันลึกซึ้ง</p> <p>ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ที่ยังไม่เคยมีในระบบสุขภาพเดิม</p> <p>วงการสุขภาพส่วนใหญ่จึงปรับตัวไม่ทัน</p> <p>ผู้มีปัญญาแห่งธรรมจะเข้าใจได้ตามเหตุปัจจัยอันควรตามลำดับ</p> <p>ทุกชีวิตจะเข้าใจแพทย์วิถีธรรมอย่างแน่นอนเมื่อเหตุปัจจัยอันควร</p> <p>ไม่เร็วก็ช้า ไม่ชาตินี้ก็ชาติหน้า หรือชาติอื่น ๆ สืบไปครับ</p> <p>ในแต่ละชาติเราช่วยผู้มีดวงตาเห็นธรรมอย่างสุดฝีมือสุดหัวใจ</p> <p>เท่าที่จะทำได้ครับ</p> <p>ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)</p> <p>วันที่ 20 ธันวาคม 2557</p>	9,360	327
46	<p>การตั้งจิต ต้องตั้งเป้าหมาย แต่ไปยึดไม่ได้</p> <p>วางทำวาง</p> <p>วางให้ได้ก่อนว่าโลกนี้ไม่มีอะไรจะต้องเอา ชีวิตนี้ไม่มีอะไรเป็น</p> <p>ของใคร มีแต่กรรมและผลของกรรมเท่านั้นที่เกิดดับตลอดเวลา</p> <p>วางที่จะไม่ทุกข์</p> <p>ตั้ง ตั้งเป้าหมาย ด้วยฉันทะมีคุณค่ามีประโยชน์ให้โลกได้อาศัย</p>	8,860	291



## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
46 (ต่อ)	ทำ ทำเต็มที่สู้กับความลำบากยิ่ง ลำบากยิ่งแข็งแรงได้ทั้งกุศลและสิ่งดีงาม แล้วยังไม่ต้องทุกข์อะไร วางทำวาง ตั้งตนอยู่บนความลำบากอย่างสุขใจสบายใจให้ได้ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 18 มกราคม 2558		
47	พ่อ (พ่อครู) มี 2 วิชาให้ลูก คือ ทำความดีและลดกิเลส ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ประชุมจิตอาสาหลังจบค่ายเรือนจำภูเก็ต วันที่ 11 มีนาคม 2558	8,716	727
48	การเห็นข้อบกพร่องคนอื่นเป็นประโยชน์ แต่จะไม่ใช่ประโยชน์ ถ้า 1) ไม่มีศิลปะ 2) วางใจไม่ได้ อึดตาทำให้ 1) ทำให้ประสิทธิภาพทำงานลดลง 2) ทำให้ความผาสุกลดลง 3) ทำให้ความผาสุกของหมู่กลุ่มลดลง จงทุ่ม โถม ในการทำดีแต่อย่าทุกข์เพราะการทำดี ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 27 ธันวาคม 2557	8,448	288
49	ปัญหาไม่เคยหมดไปจากชีวิตของเรา มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่หมดไปจากใจของเรา ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 10 มกราคม 2558	7,452	287

## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
50	ของดีราคาถูก คือ ชนะ คือ อยู่รอด ของดีหรือไม่ดีก็ตามแต่ราคาแพง คือ แพ้ คือ พินาศ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 15 มกราคม 2558	7,216	277
51	ทุกกิจกรรม ทุกสถานการณ์ ถ้าไร คือเราลดกิเลสได้ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 7 ธันวาคม 2557	6,888	195
52	สุขที่เราได้ทำงานเต็มที่แล้วคนอื่นจะไม่เห็น เราไม่ได้รับคำชม คือ “บุญ” ส่วนสุขที่งานสำเร็จ ได้รับคำชมแล้วเราสุขใจ อวดดี เบ่ง นั่นคือ “บาป” ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 1 มกราคม 2558	6,644	215
53	เจริญธรรมสำนักดีปีใหม่ครับ ขอให้ทุกท่านประสบความสำเร็จใน การดำรงชีวิตที่พอเพียง ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ตั้งงาม จิตใจ ที่เป็นสุขกันทุกท่านครับ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 1 มกราคม 2558	6,146	541
54	ขอแสดงความยินดีกับพี่น้องเราที่ได้สอบจบครับ ขอให้กำลังใจกับพี่ น้องเรากำลังพากเพียร จงทำอย่างรู้เพียรรู้พัก และติดต่อกับอาจารย์ ที่ปรึกษาเป็นคราว ๆ ในจังหวะเวลาที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง พร้อม ปรับเปลี่ยนตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา อาจต้องปรับกลับไป กลับมาจนเราหมดจดเรื่องนั้น ๆ ได้ด้วยใจที่เป็นสุขอย่างรู้เท่าทัน กิเลส นั่นคือ การปฏิบัติธรรมกับผัสสะการศึกษาปริญญาโท เอกครับ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 4 ธันวาคม 2557	6,106	450

## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
55	ปัญหาคือเครื่องมือฝึกใจที่ดีที่สุดในโลก ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 10 มกราคม 2558	6,064	613
56	ผีเสื้อแห่งธรรมจขยับปีกแห่งความดี ส่งสัญญาณเพื่อตามหาที่ น้องเรามาสานพลังร่วมขยับปีกแห่งความดี เพื่อความผาสุกของเรา และมวลมนุษยชาติ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 19 ธันวาคม 2558	5,736	547
57	อย่าแปลกใจ.. เมื่อเจอคนวินแตก โดยปกติคนเรามีมารยาทสังคม ก็ต้องคุม แต่พอ โคนกระทั่งกิเลสเข้าไป ก็วินแตก อย่าไปผิดหวังกับเพื่อน ที่บางทีกายวาจาใจดี.. แล้วมีเหตุการณ์ ก็วินแตก ให้เราประมาณ ถ้าเราเห็นอาการ หรือเข็มกระดิก ให้รีบถอย ให้เราแว่วไว (อาจารย์หมอย้ำ) ต่อให้ปะทะไปแรง.. ก็จะมีวิบากที่แรงกว่านั้น ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) วันที่ 23 มกราคม 2558	5,502	145
58	ผู้บรรลุนิพพาน คือ ผู้ที่มีความสุขในการ پاکเพียรตลอดกิเลส (ฉันทะในมรรค) และมีความสุขที่ตลอดกิเลสได้ (ฉันทะในผล) ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว ) วันที่ 4 สิงหาคม 2557	5,316	474
59	เกิดเป็นคน ต้องฝึกยอมรับสิ่งดีสิ่งร้ายให้ได้ ด้วยใจที่เป็นสุข ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)	5,234	576

## ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลำดับ	คำคมเพชรจากใจเพชร	จำนวนคน เข้าถึง	ถูกใจ
60	<p>“อบายมุขเป็นสิ่งที่เลวร้ายรุนแรงที่สุดในชีวิตมนุษย์ การเอาชนะอบายมุขได้ เป็นพื้นฐานของความผาสุกแห่งชีวิต การที่คนจะลดละเลิกอบายมุขได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ต้องได้พบผู้ที่มีสัจจะ คือผู้ที่ปฏิบัติได้ จึงจะได้ฟังสัจจะนั้น แล้วพากเพียรปฏิบัติจนพันทุกซ์ตาม การศึกษาที่ถูกต้องที่จะพามนุษย์มีความผาสุกนั้น ต้องสามารถพาผู้เรียนลดละเลิกอบายมุขได้ ถ้าการศึกษาเพียงแค่สอนให้คนเป็นคนเก่งโดยไม่มีคุณธรรม การศึกษานั้นจะเป็นเครื่องมือให้คนมีศักยภาพในการทำให้ตนเองและผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อนทุกซ์ทรมานและฉิบหายเท่านั้น ขอขอบพระคุณครูดีไม่มีอบายมุขทุกท่าน ที่ให้โอกาสกระผมได้มาผสานพลังแห่งความดีครับ”</p> <p>และกล่าวในการเสวนา “เป็นครูด้วยหัวใจ” ใจความว่า “ด้วยหัวใจที่อยากให้ตนเอง และมวลมนุษยชาติมีความผาสุกที่แท้จริง ด้วยสิ่งที่ย่ำแย่เรียบง่ายที่สุดแต่มีคุณค่าสูงสุด”</p> <p>ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)</p> <p>กล่าวในงานรับมอบ โล่ประกาศเกียรติคุณ ครูดีไม่มีอบายมุขของแผ่นดิน ด้านสาธารณสุข ที่คุรุสภา</p> <p>วันที่ 12 มกราคม 2558</p>	4,672	497

## สรุป

จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธหรือผู้ที่สนใจ ที่ได้พยายามทำความเข้าใจความหมายเนื้อหาสาระใน “บททบทวนธรรม” หรือ “คำคม” หรือ “สำนวน” หรือ “คำสอน” ตามแนวทางแพทย์วิถีพุทธ ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับภาษาจากพระไตรปิฎกมาเป็นภาษาของผู้วิจัย โดยใช้สภาวะธรรมจากการปฏิบัติธรรมตามที่พระพุทธเจ้าตรัส เป็น “คำคมเพชรจากใจเพชร” เมื่อพิจารณาบททบทวนซ้ำ ๆ จากคำเดิม ๆ

ทบทวนทุก ๆ วัน แล้วจะพบกับปาฏิหาริย์ คือ ผู้ทบทวนธรรมตามแนวทางแพทย์วิถีพุทธ จะมีปัญญามากขึ้นทุกวัน ๆ มากขึ้นกว่าภาษาที่ระบุไว้ จะมีญาณปัญญามากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันใดที่ผู้ใดทุกข์ ด้วยอะไรก็แล้วแต่ ธรรมะนี้คือปัญญาดับทุกข์ นี่คือการดับทุกข์ วันใดที่ทุกข์ การได้ทบทวนธรรมตามแนวทางแพทย์วิถีพุทธ พยายามทำความเข้าใจความหมายที่ถูกต้องใน “บททบทวนธรรม” หรือ “คำคม” หรือ “สำนวน” หรือ “คำสอน” ตาม “คำคมเพชรจากใจเพชร” นี้ให้เข้าไปถึงจิต ทบทวนหัวข้อแล้ว พยายามทำความเข้าใจว่าหมายถึงอะไร มีเนื้อหาอย่างไร การทบทวนทั้งหมดนี้ซ้ำ ๆ จะสามารถทำลายกิเลสความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ นี่คือ ปัญญาที่ใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณของจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ

