

บททบทวนธรรม

คือ ปัญญาพาพ้นทุกข์ที่สร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก

เป็นคัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์ กลับออกมาจากพระไตรปิฎก

โดย อาจารย์หมอเขียว (ดร. ใจเพชร กล้าจน)

ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์วิถีธรรม กองการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

บททบทวนธรรม เป็นองค์ความรู้แห่งพลังผาสุก บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล เริ่มต้นจากพระพุทธเจ้าแล้วกระจายไปสู่มวลมนุษยชาติเป็นอุดมมงคล

บททบทวนธรรมเป็นบทที่ผู้เขียนได้กลับออกมาจากคำตรัสของพระพุทธเจ้าพระโพธิสัตว์ในพระไตรปิฎก เมื่อผู้เขียนได้ศึกษาพระไตรปิฎก ได้เรียนรู้จากครูบาอาจารย์และพากเพียรปฏิบัติตามแล้วก็ได้สภาวะธรรม ได้ความจริงที่เป็นพลังผาสุกผ่องใสที่สุดในโลก อันเกิดจากการรู้ความจริงตามความเป็นจริงจนถึงขั้นที่สามารถดับกิเลสดับเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงได้เป็นลำดับ จนเกิดพลังผาสุกผ่องใสอันเลิศยอดที่สุดในโลก

ผู้เขียนได้เข้าใจสภาวะว่าเป็นอย่างไร และได้กลับออกมาเป็นภาษาที่เข้าใจได้ง่าย ๆ สามารถตรวจสอบได้ว่าสอดคล้องกับพระไตรปิฎกเล่มใดข้อใด แม้อ้อคำจะไม่ได้ตรงกันทีเดียว แต่เนื้อหาสาระเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นดังที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า เวลาเราไปอยู่ที่ไหนเมืองไหน เราก็ใช้คำของคนในเมืองนั้น ให้คนในเมืองนั้นเข้าใจได้ง่าย ก็จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

หากผู้ใดได้พยายามทบทวนธรรมอย่างเข้าใจความหมาย เนื้อหาสาระให้ได้ทุกวัน พิจารณาทบทวนซ้ำ ๆ อย่างเข้าใจความหมายจากคำเดิม ๆ ทบทวนทุก ๆ วัน อย่างรู้เพียรรู้พักชัดเจนกับทุกกรรมกิริยาอาการทางกายวาจาใจและผลสืบเนื่องในทุก ๆ คำ ทุก ๆ ประโยค ก็จะพบกับปาฏิหาริย์ คือ ผู้ทบทวนธรรม จะมีปัญญามากขึ้นทุกวัน ๆ มากขึ้นกว่าภาษาที่เราทบทวนจะมีญาณปัญญามากขึ้น นำไปใช้ในการพัฒนาฝึกฝนต่อยอดสู่ความเป็นพุทธะ (ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน)

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในวันใดที่ผู้ใด มีความทุกข์ใจ ทุกข์กาย หรือทุกข์เดือดร้อนจากสิ่งใด ๆ ก็ตาม ลองเอาบททบทวนธรรมมาปฏิบัติที่กายวาจาใจดู ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้อง ท่านจะ

พบว่าปัญหาทุกปัญหานั้นจะคลี่คลายออกไปเรื่อย ๆ ปัญหาจะเบาบาง จะคลี่คลายไปเรื่อย ๆ อย่างมหัศจรรย์ ยิ่งถ้าเราทบทวนเป็นประจำทุกวัน ก็จะเพิ่มพลังบุญกุศลในชีวิตของเรา ถ้าทบทวนอย่างเข้าใจ แล้วเอามาปฏิบัติกายวาจาใจของเราให้ถูกต้อง ก็จะทำให้ปัญญาแตกฉานในการทำลายทุกข์ ในการเพิ่มความผาสุกในชีวิตของเรา ทุกข์จากอะไรก็แล้วแต่ **ธรรมะนี้คือปัญญาหรือคาถาดับทุกข์**

วันใดที่ทุกข์ การได้ทบทวนธรรม โดยพยายามทำความเข้าใจความหมายที่ถูกต้องในบททบทวนธรรมนี้ ให้เข้าไปในจิต ทบทวนหัวข้อแล้วพยายามทำความเข้าใจว่าหมายถึงอะไร มีเนื้อหาอย่างไร การทบทวนซ้ำ ๆ จะสามารถทำลายกิเลสความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ **นี่คือปัญญาที่ใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณเพื่อความผาสุกของเราและมวลมนุษยชาติ**

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การทบทวนธรรม การตรึกตรองใคร่ครวญธรรม เป็นเหตุแห่งการหลุดพ้นจากกิเลสทุกข์” พิจารณาด้วยอิทธิบาท (ความยินดี เต็มใจ พอใจ) พิจารณาต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นว่ากิเลสทุกข์จะสลายไปตอนไหน เมื่อพลังแห่งการพิจารณาดังกล่าวมีมากพอถึงขั้นเป็นพลังเผาทำลายกิเลสทุกข์ได้ กิเลสทุกข์ก็จะสลายตายไปด้วยความเต็มใจ

บททบทวนธรรม เป็นบทที่กลั่นออกมาจากพระไตรปิฎก ซึ่งคำบางคำที่พระพุทธเจ้าตรัส ถ้าไม่เข้าใจสภาวะจริง ๆ จะเข้าใจยาก อธิบายยาก ผู้เขียนจึงเอามาแปลเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย เพื่อจะได้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ง่าย ได้ดี ได้เร็ว

บททบทวนธรรมนี้ทำให้

1. **ปัญญามากขึ้นทุกวัน ๆ** มีญาณปัญญาแตกฉานในการทำลายทุกข์ เพิ่มความผาสุกในชีวิต

2. **ปัญหาทุกปัญหา จะคลี่คลาย เบาบาง**

ธรรมะนี้ คือ ปัญญาดับทุกข์ คือ คาถาดับทุกข์ วันใดที่ทุกข์ สามารถทำลายกิเลสความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ **นี่คือ ปัญญาที่ใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณให้ดีงามและผาสุกที่สุดในโลก** จึงเป็นสิ่งที่แต่ละชีวิตจะได้มีโอกาสเรียนรู้และพัฒนาตนให้มีคุณค่าและผาสุกสืบไป

DHAMMA REVIEW

For obtaining the ultimate happiness of the mind and soul

By Dr. JAIPHET KLAJON (Morkeaw)

The "Dhamma Review" is the knowledge that leads human beings to the ultimate happiness of the mind and soul. It is extracted from Tripitaka (the collection of Buddha's teachings that are divided into three parts). I have scrutinized the Tripitaka, extracted the most important parts and summarized it for the general public.

This "Dhamma Review" is written in plain language that lay people can understand and recite. They can apply this knowledge to their daily lives immediately. With the understanding and putting it into practice, they will be able to get rid of their defilements and become free of sufferings. This will lead them to the utmost power and wisdom.

Those who have practiced what is taught in the "Dhamma Review" in daily lives have found that many of their problems and sufferings have subsided or disappeared. On the days that they feel unhappy or things do not go the way they want them to be, they will recite the "Dhamma Review" over and over and try to understand why those things happen to them. Then they will eventually get the wisdom that will help them feel better. They will understand that defilements are the cause of all troubles and unhappiness that they are facing. Finally, they have become wiser and happier. They have learned that when they eliminate the cause of their unhappiness, which are defilements, they can become truly happy.

For those who are already happy, the "Dhamma Review" will help improve their spirituality. It can solve every problem in the world. *Buddhist Dhamma Medicine* uses Dhamma as the main tool to heal diseases.

It is the best tool for people to be rid of their unhappiness and sufferings. In summary, the "Dhamma Review" will help you as follows:

1. Increase your wisdom on a daily basis. You will master the wisdom that will help you destroy your unhappiness and have a real happy life.

2. Solve, eliminate or ease all sorts of problems in the world. The Dhamma is the wisdom to end sufferings. It is an incantation that will lead you to the ultimate happiness in the world.

บทบทวนธรรม
เพื่อการสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก
เป็นคัมภีร์ชีวิตที่จะทำให้ชีวิตพ้นทุกข์
ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)



DHAMMA REVIEW

For obtaining the happiest mind and soul

Dr. JAIPHET KLAJON (Morkeaw)

(1) เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่น
เราต้องระลึกไว้ว่า
มันคือวิบากกรรมเขา วิบากกรรมเรา
แก้ไขได้ด้วยการทำดีไม่มีลืมหาไปเรื่อย ๆ
แล้ววันใดวันหนึ่งข้างหน้า ในชาตินี้
หรือชาติหน้า หรือชาติอื่นๆ สืบไป
ความเข้าใจผิดนั้นก็หมดไปเอง

(1) When there is
a misunderstanding between me and someone else,
I must remind myself that
it's the result of my bad deeds
and that person's bad deeds.
I can fix this by
doing good deeds
and not worrying.
One day in this life
or the next lives,
this misunderstanding
will eventually come to an end.

(2) เราต้องรู้ว่า
แต่ละคนมีฐานจิตแตกต่างกัน
เราจึงควรประมาณการกระทำ
ให้เหมาะสมกับฐานจิตของเรา
และฐานจิตของผู้อื่น
“คิดดี พูดดี ทำดีไว้ก่อน” ดีที่สุด

(2) I have to understand that
each person has
a different state of mind.
Before I interact with others,
I should always
think before I act.

<p>(3) การกระทำเดียวกัน มีเหตุผลในการกระทำว่าล้านเหตุผล ต้องระวัง “อคติ หรือ ความเข้าใจผิด จากการคาดเดาที่ผิดของเรา”</p>	<p>(3) People have a million reasons for doing something. Therefore, I must be careful when I judge others because my prejudice or my misunderstanding can cause wrong judgment.</p>
<p>(4) สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา</p>	<p>(4) What I am facing or receiving now is the result of what I have done. I will not face or receive something that I never have done before.</p>
<p>(5) ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น แสดงว่า เรายังไม่เข้าใจตนเอง</p>	<p>(5) If I don't understand others, it means I still don't understand myself.</p>
<p>(6) เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น</p>	<p>(6) When something bad happens to me, it's not a coincidence. Everything happens for a reason. It's because I have done it before and I did it even more seriously in the past. Once I accept it, my fate will become better and better.</p>
<p>(7) เรามีหน้าที่ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่าง ให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด เท่าที่จะพึงทำได้ ให้โลกและเราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น</p>	<p>(7) My job is do my best to keep everything in its best condition so that we can live together in this world before everything</p>

	becomes extinct.
<p>(8) เราทำดีด้วย การช่วยไม่ให้คนอื่นทำผิดได้ “ก็ช่วย” แล้ว “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากดีของเขา “ช่วยไม่ได้” ก็ “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากร้ายของเขา เมื่อเขาเห็นทุกข์จนเกินทน จึงจะเห็นธรรม แล้วจะปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์</p>	<p>(8) I can do good deeds by helping others not to do wrong. If they are willing to accept my help, I will do so. If not, I will let it go. Let the good or bad results of their karma do its job. When they can no longer endure their suffering, they will see Dharma and will practice it and they will eventually be free from suffering.</p>
<p>(9) สิ่งที่ไม่เห็น ที่ทำหน้าที่สร้างสิ่งที่มองเห็น และสิ่งที่เป็นอยู่ทุกอย่างในชีวิตของคน คือ พลังวิบากดีร้าย ที่เกิดจากการกระทำ ทางกาย หรือวาจา หรือใจของผู้ ในอดีตชาติและชาตินี้ สังเคราะห์กันอย่างละหนึ่งส่วน</p>	<p>(9) Invisible energy that forms every visible and tangible thing in our lives is the good or bad result of our actions from what we do, what we say and how we think both in past lives and in this life.</p>
<p>(10) เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา เราเท่านั้นที่ผิดต่อเรา คนอื่นที่ทำไม่ผิดนั้น เขาผิดต่อตัวเองเท่านั้น และเขาก็ต้องได้รับวิบากร้ายนั่นเอง เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเรา แต่เขานั้นผิดต่อตัวเอง</p>	<p>(10) When something bad happens to me, no one has done wrong to me. It's me who has done wrong to myself. Others that do a bad act, they are doing wrong to themselves. They will eventually receive</p>

ถ้าเรายังเห็นว่าคนที่ทำไม่ดีกับเรา
เป็นคนผิดต่อเรา
แสดงว่า
เรานั้นแหละผิด
อย่าโทษใครในโลกใบนี้
ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิดต่อตัวเรา
จะไม่มีทางบรรลุธรรม
นี่คือคนที่ไม่ยอมรับความจริง
เพราะไม่เข้าใจเรื่อง “กรรม”
อย่างแจ่มแจ้งว่า
“ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับ
ล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้น
เมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้ว
ผลนั้นก็จบดับไป
และสุดท้ายเมื่อปรินิพพาน
ทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป
ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร
เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป
จึงไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น
ไม่ต้องทุกข์กับอะไร”

the results of their own
bad actions.
Therefore, they are not doing wrong to me,
but to themselves.
If I still think that
someone is doing wrong to me,
I'm actually the one
who is doing wrong.
Do not blame anyone else.
If I keep blaming others,
I will never
become enlightened.
People who do not accept
this truth are people who
do not understand
the law of karma
which states that
everything that everyone
is receiving
is caused by the acts done
by themselves.
Once they accept the bad results of their own actions,
that result will disappear.
Once they reach Nirvana,
they will be free from
all of the results of
their good and bad karma.
Nobody actually owns anything in this universe.
At the end everything
will go into extinction.
Therefore,

	<p>if we are not attached to anything, we will not have to suffer from anything.</p>
<p>(11) การได้พบกับเหตุการณ์ ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ตั้งใจเรา เป็นสุดยอดแห่งเครื่องมืออันล้ำค่า ที่ทำให้ได้ฝึกล้างกิเลส คือ ความหลงชิงชังรังเกียจ หลงยึดมั่นถือมั่นในใจเรา และ ทำให้ได้ล้างวิบากร้ายของเรา</p>	<p>(11) When we face an unpleasant situation, it is an invaluable tool to practice fighting with defilements which are the feeling of hatred, love, ignorance and other attachments. It is a good tool to help get rid of bad karma.</p>
<p>(12) ถ้าใครมีปัญหา หรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้ทำความดี 4 อย่างนี้ ด้วยความยินดี จริใจ จะช่วยให้ปัญหาหรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ตำนึกผิด หรือยอมรับผิด 2) ขอรับโทษ เต็มใจรับโทษ หรือขออโหสิกรรม 3) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น 4) ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ <p>คือ ลดกิเลสให้มาก ๆ แก้กุศลพองชนและหมุ่สัตว์ให้มาก ๆ</p>	<p>(12) If you or someone is in trouble or sick, please do the following virtuous acts with delight and sincerity. Doing so will ease the problem and alleviate the sickness quickly.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Accept your mistake or admit your guilt 2) Apologize or ask for forgiveness for your sin 3) Apologize, fully accept your guilt or ask for forgiveness for your sin 4) Determine to do only good deeds by reducing defilements (greed, anger, ignorance, passions, etc.), and help other people

	<p>and animals as much as possible.</p>
<p>(13) การพิจารณาเพื่อปราบมาร คือ ความกลัว เวลาเจ็บป่วย หรือ พบเรื่องร้าย จะทำให้ดับทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้าย ได้ ดีที่สุด คือทำใจว่า รับเต็ม ๆ หมดยุติเต็ม ๆ เจ็บ...ก็ให้มันเจ็บ ปวด...ก็ให้มันปวด ทรมาน...ก็ให้มันทรมาน ตาย...ก็ให้มันตาย เป็นใจเป็นกัน รับเท่าไรหมดเท่านั้น เพราะสุดท้ายทุกอย่างก็ดับไป ไม่มีอะไรเป็นของใคร จะทุกข์ใจไปทำไม ไม่มีอะไรต้องทุกข์ใจ “เบิกบาน แจ่มใส ดีกว่า”</p>	<p>(13) Fear is the enemy that we have to conquer. When we are sick or face bad things that cause us to suffer physically or emotionally, this is what you can say to cope with that situation, “I’m accepting it – totally! Sickness...I’m accepting the sickness. Pain...I’m accepting the pain. Suffering...I’m accepting the suffering. I don’t care if I die. Whatever will be, will be In the end everything will come to extinction. Nothing belongs to anyone. Why worry, why be afraid? Better to be delightful and contented than afraid or worried.</p>
<p>(14) เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว คือ อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล</p>	<p>(14) The mindset technique That can help cure diseases quickly is... Do not get angry, do not be afraid of living, do not be afraid of dying, do not be afraid of disease,</p>

	<p>do not rush for results and do not worry.</p>
<p>(15) วิธีการ 5 ข้อ ในการแก้ปัญหาทุกปัญหาในโลก คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) คบและเคารพมิตรดี 2) มีอริยศีล 3) ทำสมดุร้อนเย็น 4) ฟังตน 5) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ 	<p>(15) Here are the 5 ways to solve every problem in the world that you have.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Associate with good friends and have respect for them 2) Practice the noble precepts 3) Adjust the cooling and heating elements in your body 4) Help yourself 5) Share with others with a pure heart
<p>(16) ตัวชี้วัดว่า วิธีนั้นถูกต้องกับผู้นั้น ทำให้สุขภาพดี คือ สบาย เบบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก ตัวชี้วัดว่า วิธีนั้นไม่ถูกต้องกับผู้นั้น ทำให้เสียสุขภาพ คือ ไม่สบาย ไม่เบบบากาย ไม่มีกำลัง ไม่ผาสุก หรือทุกข์ทรมาน</p>	<p>(16) An indicator that tells you that the method being used is right for a person is that it makes that person healthy; meaning, the person feels comfortable, light, energized and happy. An indicator that tells you that the method being used is not right for a person is that it makes that person unhealthy; meaning, the person feels uncomfortable, not lightened, not energized, unhappy or is suffering.</p>

<p>(17) ตัวชี้วัดว่า อาหารที่สมดุลร้อนเย็น เป็นประโยชน์ จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย คือ เบาท้อง สบาย เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน</p> <p>ตัวชี้วัดว่า อาหารที่ไม่สมดุลร้อนเย็น เป็นโทษ จะทำให้มีโรรมาก มีทุกข์มาก คือ หนักท้อง ไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง หิวเร็ว</p>	<p>(17) An indicator that tells you that the food is well-balanced, beneficial to the body, causing no or little illness or suffering is that the feeling is good in the stomach, comfortable, lightened, energized and the stomach feels full for a long time.</p> <p>An indicator that tells you that the food is not hot & cold balanced, harmful to the body, causing many illnesses or sufferings is that the feeling is bad in the stomach, uncomfortable, heavy, unenergized and you feel hungry in a short time.</p>
<p>(18) หลักการทำดีอย่างมีสุข 6 ข้อ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) รู้ว่าอะไรดีที่สุด 2)ปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด 3)ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น แล้วลงมือทำดีที่สุด 4)ยินดีเมื่อได้ทำดีที่สุดแล้ว 5)ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด 6) นั่นแหละคือสิ่งที่ดีที่สุด 	<p>(18) Here are the 6 principles for doing good deeds with a happy heart.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Know what is best 2) Wish the best thing to happen to you 3) Let go of your attachments and just do your best 4) Be contented when you have done your best

	<p>5) Do not attach to things that are the best</p> <p>6) Do these 5 things and that is what the best is.</p>
<p>(19) ทำดีให้มาก ๆ เพื่อจะให้ดีชงออกฤทธิ์แทนร้าย ที่เราเคยพลาดทำมา ในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ จะได้มีดีไว้ใช้ในปัจจุบันและอนาคต ในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป</p>	<p>(19) Keep doing many good deeds so the power of good karma will manifest and overcome the bad karma which we have mistakenly done in this life or in past lives.</p> <p>The good karma will save us in this life and in future lives.</p>
<p>(20) ยึดอาศัย “ดี” ที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง” “นั่นดี” แต่ยึดมั่นถือมั่นว่า ต้องเกิด “ดี” ตั้งใจหมาย ทั้ง ๆ ที่ องค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น “ไม่สามารถทำให้ดีนั้นเกิดขึ้นได้จริง” “นั่นไม่ดี”</p>	<p>(20) Doing something “good” that can actually happen is a “good” thing, but expecting it to happen the way you want it when timing and other factors are not right is “not a good thing.”</p>
<p>(21) จงทำดีเต็มที่ เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่ ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร คือสุดยอดแห่ง “ความอิมเอิบเบิกบานแจ่มใส” สาธุ....</p>	<p>(21) Do good deeds to the best of your ability, exert yourself to the fullest and be totally happy.</p> <p>Do not have anything stuck in your mind.</p> <p>Do not attach to material or immaterial things.</p> <p>This is the ultimate happiness and joyfulness</p> <p>Sathu (Amen)...</p>

<p>วาทะแห่งปี</p> <p>วาทะที่คม ชัด แม่น ได้รับความพันทุกข์</p> <p>ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)</p> <p>Quotes of the year</p> <p>are quotes that are witty, unique and accurate</p> <p>that lead to the cessation of suffering.</p> <p>from Dr. JAIPHET KLAJON (Morkeaw)</p>	
<p>(1) ปัญหาทั้งหมดในโลก เกิดจาก คน...โง่กว่ากิเลส</p>	<p>(1) All the problems in the world occur because people are foolish and yield to defilements.</p>
<p>(2) สุขจากกิเลส คือ ทุกข์ที่บรรเทาชั่วคราว เหมือนได้เกาซึกกลาก บวกร้ายไม่สิ้นสุด เลิกซะ!!!</p>	<p>(2) Happiness derived from defilements is a temporary relief of unhappiness. It's like scratching the ringworm in addition to the unceasingly bad karma. Stop it!!!</p>
<p>(3) ยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง ได้พลังสุด ๆ ได้สุขสุด ๆ ยินดีในความชอบชัง เสียพลังสุด ๆ ได้ทุกข์สุด ๆ</p>	<p>(3) Be content with the feeling of not liking and not hating something. This will give you the ultimate power and happiness.</p>
<p>(4) ทำร้ายเขามาตั้งมากตั้งมาย ยังมีหน้ามาโกรธมาเกลียดเขาอีก มันชั่วเกินไปแล้วเรา</p>	<p>(4) I have hurt that person many times (in my past lives), yet I still have</p>

	<p>the gut feelings of rage and hatred for that person.</p> <p>I am the evil one</p>
<p>(5) ที่ทำชั่ว ยังมีเวลาทำ ที่ทำดี ทำไปไม่มีเวลาทำ</p>	<p>(5) We have time to commit bad acts but we don't have time to commit good acts.</p>
<p>(6) อยากได้สิ่งใด จงคิดสิ่งนั้น กับผู้อื่น</p>	<p>(6) If you want to have something, think about that for someone else.</p>
<p>(7) เกิดอะไร จงท่องไว้ “กูทำมา”</p>	<p>(7) Whatever happens to you, keep in mind “I caused it.”</p>
<p>(8) คนที่แพ้ไม่ได้ พลาดไม่ได้ พร่องไม่ได้ ทุกข์ตายเลย “โง่ที่สุด” คนที่แพ้ก็ได้ ชนะก็ได้ พลาดก็ได้ ไม่พลาดก็ได้ พร่องก็ได้ ไม่พร่องก็ได้ สบายใจจริง “ฉลาดที่สุด”</p>	<p>(8) Those who cannot lose or fail are the unhappy ones. “They are the foolish ones.” Those who can win or fail and can take whatever happens are the happy ones. “They are the wise ones.”</p>
<p>(9) ถามว่า ตั้งใจทำดี ทำไม่ได้แค่นี้ ตอบว่า เพราะทำชั่วมามาก ถามว่า มากแค่ไหน ตอบว่า หาที่ذنที่สุดไม่ได้ ถามว่า แล้วจะทำอย่างไร ตอบว่า อดทน รอคอย ให้อภัย ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ</p>	<p>(9) Question: I have worked so hard to be so good, is that all I get? Answer: Because you have done many bad things. Question: How many ? Answer: Gazillions and unfathomable. Question: And what should I do ? Answer: Be patient. Wait. Forgive.</p>

	<p>Keep doing good acts.</p> <p>You may have to wait until your next life.</p>
<p>(10) เก่งอริยศีลเป็นสุข ไม่เก่งอริยศีลเป็นทุกข์ อยากเป็นสุข จงติเตียนการผิดอริยศีล จงยกย่องการถูกอริยศีล</p>	<p>(10) Following the noble precepts brings you happiness; not following the noble precepts brings you unhappiness.</p> <p>If you want to be happy, condemn those who break the noble precepts and praise those who follow the noble precepts.</p>
<p>(11) ทุกเสี้ยววินาที ทุกอย่างไม่เที่ยง อย่ายึดมั่นถือมั่น ต้องพร้อมรับ พร้อมปรับ พร้อมเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา</p>	<p>(11) Every split second is uncertain.</p> <p>Do not hold fast to anything.</p> <p>Always be ready to accept, adjust and change.</p>
<p>(12) สมบูรณ์และทันใช้ ดีที่สุด พร้อมแต่ทันการณ์ ดีกว่าสมบูรณ์แต่ไม่ทันใช้ สมบูรณ์แต่ไม่ทันใช้ ไม่มีประโยชน์อะไร เร็วและพร้อม แล้วเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย นั้นดี แต่เกิดผลเสียมากกว่าผลดี นั้นไม่ดี ช้าและสมบูรณ์ แล้วเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย นั้นดี แต่เกิดผลเสียมากกว่าผลดี นั้นไม่ดี</p>	<p>(12) Perfect and timely” is best.</p> <p>Imperfect but timely is better than “perfect but not timely.”</p> <p>“Perfect but not timely” is useless.</p> <p>“Fast but imperfect” that yields more advantage than disadvantage is good; however, if it yields more disadvantage that advantage,</p>

	<p>it is not good.</p> <p>“Slow but perfect”</p> <p>that yields</p> <p>more advantage</p> <p>than disadvantage is good;</p> <p>however,</p> <p>if it yields</p> <p>more disadvantage</p> <p>than advantage,</p> <p>it is not good.</p>
<p>(13) เย่ ๆ ๆ ดีใจจัง ไม่ได้ตั้งใจ (วิบากหมด กิเลสตาย ได้กุศล) แย่ ๆ ๆ ช่วยแน่เรา เอาแต่ใจ (วิบากเพิ่ม กิเลสพอก งอกอกุศล)</p>	<p>(13) Yay! Yay! Yay!</p> <p>I’m so happy</p> <p>I’m not getting what I want.</p> <p>Yae! Yae! Yae!</p> <p>I’m so busted</p> <p>for being self-centered.</p>
<p>(14) เย่ ๆ ๆ ไม่หวั่นไหว ใจเป็นสุข</p>	<p>(14) Yay! Yay! Yay!</p> <p>I’m not worried.</p> <p>I’m happy at heart.</p>
<p>(15) “ให้” แล้วคิดจะไม่เอาอะไรจากใคร...ให้ได้... (กล่าวทั้งหมด 3 ครั้ง)</p>	<p>(15) “Give”</p> <p>without expecting anything</p> <p>in return.</p> <p>(Say it three times.)</p>
<p>(16) รวมพลัง พวช. (ขานรับว่า) พลัง พวช. (กล่าวทั้งหมด 3 ครั้ง) (พร้อมกัน) คิดดี พูดดี ทำดี เสนอดี สลาย อัตรตา สามัคคี นี้ผาสูก เย่</p>	<p>(16) United Por. Wor. Tor.</p> <p>(Leader say)</p> <p>United Por. Wor. Tor.</p> <p>(Say it three times.)</p> <p>Think good,</p> <p>say good,</p> <p>do good,</p> <p>provide good.</p>

	<p>Destroy ego.</p> <p>Be united.</p> <p>Be happy. Yay!</p>
(17) ยินดี พอใจ ไร้กังวล	(17) Be delighted, be content and be free from worries.
(18) สุขทุกข์ทางใจ แรงเท่ากับดินทั้งแผ่นดิน สุขทุกข์ทางกาย แรงเท่ากับฝุ่นปลายเล็บ	<p>(18) The strength of emotional happiness or unhappiness is astronomical.</p> <p>The strength of physical comfort or discomfort is minuscule.</p>
(19) กายนี้มีไว้เพื่อดับทุกข์ใจเท่านั้น กิจอื่นนอกจากนี้...ไม่มี...	<p>(19) The body is made for cessation of the suffering of the mind, not made for anything else.</p>
(20) สิ่งที่ดีที่สุดในโลก คือ คบมิตรดี ใจไร้ทุกข์ ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ	<p>(20) The best thing in this world is associating with good friends, continuing doing good deeds and being patient until the next life.</p>
(21) จงเบิกบาน... เบิกบาน... และเบิกบาน... จงเบิกบานอย่างเป็นอมตะธรรม สาธุ...	<p>(21) Be delightful, contented and happy.</p> <p>Be everlastingly delightful, contented and happy with dharma.</p> <p>Sathu (Amen)...</p>

งานสื่อวิชาการออนไลน์ สถาบันวิชาราม
มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

12 ตุลาคม 2556