



เทคนิคการทำให้ ให้หายโรคเร็ว

อย่าโกรธ
อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย
อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล
อย่ากังวล

ดร.ไอเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

เทคนิคการกำจัดเหาโรคเร็ว

ISBN 978-616-92167-6-6

พิมพ์ครั้งที่ ๒ ปรับปรุงใหม่ ธันวาคม ๒๕๖๒

จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม ราคา ๕๐ บาท

จัดพิมพ์โดย @มูลนิธิแพथวิทยิธีธรรมแห่งประเทศไทย

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี โทร.๐๒-๔๐๑-๙๔๐๑



เผยแพร่สู่สาธารณชนโดย

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ
และเครือข่ายกิจกรรมแพทยิธีธรรม

สวนป่านาบุญ ๑ ๑๑๕ หมู่ ๑๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร ๔๙๑๒๐

โทร.๐๔๒-๓๔๗-๓๔๙๔ , ๐๙๔-๘๙๖-๔๘๑๑ , ๐๖๑-๙๗๕-๔๕๔๔

สวนป่านาบุญ ๒ ๑๔๐/๑ หมู่ ๘ บ้านพรุค้อ ต.ชะวอด อ.ชะวอด

จ.นครศรีธรรมราช ๘๐๑๔๐ โทร.๐๘๑-๖๙๐-๒๓๑๑

สวนป่านาบุญ ๓ ๓๐/๒๘ หมู่บ้านคันทรี่การ์เด็น หมู่ ๑๐ ต.คลองสาม

อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐ โทร.๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑

สวนป่านาบุญ ๔ ๕๕,๕๗-๖๐ หมู่ ๔ บ้านแดนสวรรค์ ต.ลุ่มหมั้ว อ.ธาตุพนม

จ.นครพนม ๔๘๑๑๐ โทร.๐๘๗-๔๓๖-๓๔๕๕

สวนป่านาบุญ ๕ ๔๒/๔ หมู่ ๕ ต.ตาขัน อ.บ้านค่าย จ.ระยอง ๒๑๑๒๐

โทร.๐๘๑-๔๔๒-๐๔๗๔ , ๐๘๙-๔๐๑-๙๐๔๗

สวนป่านาบุญ ๖ ไลน์กรุป ID ชมรมสุขภาพหมอเขียว U5A

โทร.๘๑๔-๒๔๔-๒๓๕๒ (แดง), ๙๗๒-๓๖๕-๖๐๘๓ (ตัว),

๓๕๒-๒๔๑-๖๑๖๖ (ปลั่ง)

สวนป่านาบุญ ๗ ๕๐/๑ ห้วยขอย ๕ ต.หนองแก อ.หัวหิน

จ.ประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐ โทร. ๐๘๓-๙๙๓-๓๔๙๒

สวนป่านาบุญ ๘ ๔/๑ ม.๕ บ้านป่าไผ่ (อวาสถานหอมบุญอโคก)

อ.เด่นชัย จ.แพร่ ๕๔๑๑๐ โทร.๐๘๙-๗๕๗-๓๔๐๗

สวนป่านาบุญ ๙ ๑๓๑ ม.๘ ต.สระกระโจม อ.ดอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี

๗๒๒๕๐ โทร. ๐๖๔-๙๓๔-๓๐๐๕-๗

(ศูนย์การแพทยิธีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง)

ช่องทางข่าวสาร www.morkeaw.com

facebook : หมอเขียวแฟนคลับ

facebook : กิจกรรมหมอเขียวแพทยิธีธรรม

ถ้าใครมีความรู้สึกอย่างนี้

โกรธ

กลัวเป็น กลัวตาย

กลัวโรค

เร่งผล

กังวล

เป็นความห่วงใยที่ร้ายแรง

ที่สุกในใจ

ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ที่สุกในใจ

ทำให้ทรุดอย่างแรงตายอย่างรวดเร็ว





ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญกุศล
ทำจิตใจให้ผ่องใส
คบมิตรดีสหายดี
สร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี



ดร.ไพบุญชร์ กล้าจอน : หมอเขียว

ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมชาติ

...กองการแพทย์ทางเลือก

กระทรวงสาธารณสุข

นักวิชาการอิสระ

ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมชาติแห่งประเทศไทย

วิชาการการบดี (อธิการบดี) สถาบันวิชชาธรรม

๑. ปรินญาตวิทย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ สาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมมาธิราช

๒. ปรินญาตวิทย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ บริหารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมมาธิราช

๓. สำเร็จการศึกษาวชิราวุฒยาศาสตร์การแพทย์แผนไทย, แนวคิดและ
ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย, เวชกรรมแผนไทย, เภสัชพฤกษศาสตร์,
ธรรมมานามัยและสังคมวิทยาการแพทย์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

๔. ศึกษาและอบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซียและ
จีนใต้หวัน

๕. ปรินญาโท สาขาพัฒนบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง)
มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความเจ็บป่วยกับ
การดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือก
วิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สอนป้า
นาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”

๖. ปรินญาเอก วิทยาศาสตร์สุขภาพบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาสาธารณสุข
ชุมชน จากมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

๗. ปรินญาเอก ปรัชญาดุสิตบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค
(สาธารณสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ทำการศึกษาดุษฎีนิพนธ์
เรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อมวลมนุษยชาติ”

สารบัญ

๑๑ เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว
เทคนิค/ยาเบ็ดที่ ๘ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

๑๓ จิตใจเกี่ยวข้องกับการหาย
หรือไม่หายโรคอย่างไร?

๓๘ อย่าโกรธ

๕๖ อย่างกลัวเป็น
อย่างกลัวตาย

๖๔ อย่างกลัวโรค

๓๔ ความเข้าใจเรื่องกรรม
อย่างแจ่มแจ้งเท่านั้นที่จะพาตนพ้นทุกข์ได้



๑๐๙ อย่างเร่งผล

๑๑๕ อย่างกังวล

๑๒๙ ยินดี พอใจ ไร้กังวล

(พลังอิทธิบาทและวิมุตติ)

เป็นพลังสูงสุดที่ทำให้แข็งแรงอายุยืน

และเป็นมหากุศลที่สุดในโลก

๑๓๕ เทคนิคการล้าง

ความทุกข์ใจอย่างยั่งยืน

คำนำ



ผู้เขียนได้จัดทำหนังสือ เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว ปรับปรุงและเพิ่มเติมเนื้อหา เพื่อให้เป็นประโยชน์กับผู้อ่านมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งผู้เขียนได้พบความจริงที่เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บที่สำคัญอย่างยิ่งสิ่งหนึ่งคือ ถ้าเราทำใจได้ถูกต้องอย่างมีประสิทธิภาพ ก็จะช่วยให้โรคภัยไข้เจ็บลดลงได้รวดเร็วอย่างน่าอัศจรรย์ แต่ถ้าเราทำใจไม่ถูกต้อง ก็จะทำให้โรคภัยไข้เจ็บรุนแรงเพิ่มขึ้นอย่างน่ากลัวทีเดียว

ผู้เขียนขอเชิญท่านที่สนใจในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพ ติดตามเนื้อหาสาระของเทคนิคทำใจให้หายโรคเร็วได้ในหนังสือเล่มนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้ จะพอเป็นประโยชน์กับท่านผู้อ่านบ้าง

เราทั้งผองพี่น้องกัน

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

A man with short dark hair, smiling, wearing a bright yellow long-sleeved shirt. He is holding two bundles of dried, light-brown roots or herbs, one in each hand. The background is a blurred outdoor setting with green trees and a white building.

อย่าโกรธ
อย่ากลัวเป็น
อย่ากลัวตาย
อย่ากลัวโรค
อย่าเร่งผล
อย่ากังวล

เทคนิคการทำใจ
ให้หายโรคเร็ว



นมอ 
ที่ดีที่สุดในโลกคือ
"ตัวคุณเอง"

เทคนิคการทำให้หายโรคเร็ว

เทคนิค/ยาเม็ดที่ ๘ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

การแพทย์วิถีธรรม เป็นศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ โดยมีจุดเด่นที่กระบวนการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ใช้สิ่งที่เหมาะสม เรียบง่าย ใกล้เคียงความเป็นหลัก ทำเองได้ สามารถพึ่งพาตนเอง ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ และมีความยั่งยืน การแพทย์วิถีธรรมให้ความสำคัญเป็นอันดับแรกกับเทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็นหรือเทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม คือ เทคนิคข้อ ๘ การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ ปรับสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส เบิกบาน ไร้กังวล ส่งผลต่อการส่งเสริมป้องกันรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก



ผู้เขียนพบว่า โรคเกิดจากวิบากร้ายและร้อนเย็นไม่สมดุล วิธีแก้ก็คือ ทำวิบากดี (ลดกิเลสช่วยเหลือผู้อื่น) และทำสมดุล ร้อนเย็น ทำให้ลดโรคทุกโรคได้ ดังเห็นได้จากงานวิจัยของผู้เขียน ในระดับปริญญาเอก ปรัชญาดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชายุทธศาสตร์การ พัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ เรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” พบว่า สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์วิถีพุทธเกิด จาก ๕ ประการใหญ่ ๆ ได้แก่ ๑) ความร้อนเย็นไม่สมดุลด้านวัตถุ



1. ใจไร้ทุกข์ คือ

1. ไม่ชอบไม่ชังอะไร

2. ไม่เอาอะไร

3. เข้าใจเรื่องกรรม

อย่างแจ่มแจ้ง

นี่คือนิโรธ... ๒

นี่คือนิพพาน...

นี่คือสัจสูงส่ง

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

2 พฤษภาคม 2562 ส่วนป่านาบุญ2 นครศรีธรรมราช

คนใช้มี ๓ กลุ่ม

๑) รักษาดีไม่หาย
ไม่รักษาดีไม่หาย

กลุ่มมีเวรมีกรรม

๒) รักษาดีหาย
ไม่รักษาดีหาย

กลุ่มหมดเวร

หมดกรรม

๓) รักษาจึงหาย
ไม่รักษาไม่หาย



๒) ทำบาปหรืออกุศลกรรม ๓) การไม่บำเพ็ญกุศล ๔) ความกลัว ความใจร้อน ความวิตกกังวล และความเศร้าหมอง และ ๕) การคบมิตรที่ไม่ดี การอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ดี

สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าพบว่า โรคเกิดจาก วิกากร้าย และพฤติกรรมที่ทำให้เกิดร้อนเย็นไม่สมดุล วิธีแก้ที่ดับที่ต้นเหตุ ดับเหตุแห่งทุกข์ ทุกข์จึงดับ คือลดละเลิกพฤติกรรมที่ทำให้ภาวะร้อนเย็นของร่างกายไม่สมดุลหรือทุกข์เบียดเบียน และทำพฤติกรรมที่ทำให้ภาวะร้อนเย็นของร่างกายสมดุล หรือไม่ทุกข์ไม่เบียดเบียนทั้งด้านวัตถุและด้านจิตใจ จึงเป็นสัจยอติที่ช่วยให้ลดโรคทุกโรคได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนไข้มี ๓ กลุ่ม

๑) รักษาก็ไม่หาย ไม่รักษาก็ไม่หาย กลุ่มนี้เป็นกลุ่มมีเวรมีกรรม ไปหาหมอไหน รักษาหรือไม่รักษาแบบไหนก็ไม่หาย จึงไม่มีการแพทย์แผนใดที่จะทำให้คนไข้หายหมดทุกคน

๒) รักษาก็หาย ไม่รักษาก็หาย กลุ่มนี้เป็นกลุ่มหมดเวรหมดกรรม ไม่ว่าจะไม่ไปหาหมอไหน ไม่รักษาแบบไหนเลย หรือไปเจอ หมอไหนรักษาแบบไหน ก็หายเพราะหมดเวร หมดกรรม วิกาหมดแล้ว

๓) รักษาจึงหาย ไม่รักษาไม่หาย กลุ่มนี้ไปหาหมอหรือรักษาด้วยวิธีที่ถูกกันจึงหาย ไม่ไปหาหมอหรือไม่รักษาด้วยวิธีที่ถูกกัน ก็ไม่หาย (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๗ ข้อที่ ๔๖๑)



ถ้าใจ

วาว

ได้

ทุกเรื่องก็

!

จบ

ดร. ใจเพชร กล้าจน
คำคมเพชรจากใจเพชร

จิตใจเกี่ยวข้องกับการหาย หรือไม่หายโรคอย่างไร?

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความหวั่นไหวเป็นโรค พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๘ ข้อที่ ๑๒๐-๑๒๑ ความหวั่นไหวเป็นโรค คือ ความทุกข์ใจ ใจที่กลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ไม่เข้มแข็งในใจ เป็นโรคอย่างยิ่ง เป็นทั้งโรคใจและก่อโรคกายก่อเรื่องร้ายได้ร้ายมากที่สุดในโลก

ความหวั่นไหวเป็นโรค ดังนั้น ความไม่หวั่นไหวทำให้หายโรค อย่างน้อยก็หายโรคใจก่อน หายทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลกก่อน แล้วก็จะไปช่วยให้โรคกายกับเรื่องร้ายให้ลดลงได้เร็วที่สุด ความหวั่นไหวทำให้เกิดความเจ็บป่วยมากที่สุดในโลก ร่างกายจะทรุดได้เร็วที่สุด แย่ที่สุด ตายได้เร็วที่สุด คือ ความโกรธ กลัวเป็น กลัวตาย กลัวโรค

เร่งผล กังวล เป็นความหวั่นไหวที่ร้ายแรงที่สุดในโลก ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ที่สุดในโลก ทำให้ทรุดอย่างแรง ตายอย่างรวดเร็ว ถ้าใครมีความรู้สึกอย่างนี้

พระพุทธเจ้าตรัสในอาพาธสูตรและนชสิขสูตรว่า ผู้ใดทำได้ดับทุกข์ใจได้ โรคจะลดลงเร็วฉับพลัน เอาไปทำให้ได้ ทำได้เท่าไรก็เอา ได้เท่าไรก็เอาเท่านั้น เอาเท่าที่เราทำได้ ทำคู่กับสมดุร้อนเย็น จะหายจากโรคอย่างรวดเร็วอย่างดีจะเกิดปาฏิหาริย์ขึ้น เป็นการดับการเบียดเบียนที่ใหญ่ที่สุดในโลก เพราะทุกข์ใจเป็นทุกข์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก เป็นทุกข์ทั้งแผ่นดิน ทุกข์กายกับเรื่องร้ายเท่ากับแค่ฝุ่นปลายเล็บ ดับทุกข์ใจได้เป็นการดับการเบียดเบียนอันใหญ่ทั้งแผ่นดิน เกิดประโยชน์เกิดกุศลทั้งแผ่นดิน กลายเป็นได้สุขทั้งแผ่นดินให้กับตัวเอง เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับผู้อื่นด้วย ก็ได้อานิสงส์มหาศาล เราก็ทำความดีไปทำสมดุร้อนเย็นไป แก้ปัญหาปลายเหตุไป อะไรที่มันต้องแก้รวมก็แก้ไป มันก็จะเบาไปเรื่อยๆ ดีก็ชิงออกฤทธิ์แทนร้าย มันก็เบาไปเรื่อยๆ และไม่มีวิบากร้ายเพิ่ม เป็นหัวใจสำคัญในการปฏิบัติที่ทำให้หายโรคได้เร็วที่สุดในโลก

ผู้เขียนพบว่า เมื่อคนมีความโกรธ กลัวเป็น กลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล หรือใจมีความเครียดแล้วทำให้เป็นโรคได้ทุกโรค ร่างกายจะทรุดอย่างรวดเร็วทรุดอย่างแรง นักวิทยาศาสตร์พบว่า การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกเพื่อต่อสู้ภาวะตึงเครียดเมื่อเกิดภาวะทุกข์ในใจ ใจเราเป็นทุกข์ใจเรากังวล คือระบบประสาทอัตโนมัติไขสันหลังจะสั่งการให้กล้ามเนื้อในร่างกายของผู้นั้นเกร็งตัวเพื่อพยายามบีบความทุกข์ใจออก ดันออก ทำให้ร่างกายพึ่งความเครียดที่สูงขึ้น ชีวิตเราจะสั่งให้หลังฮอริโมนคอร์ติซอลและ

อะตริณาลีนออกมา อะตริณาลีนจะทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรง คอรัตติคอลจะทำให้เซลล์อืดและเซลล์ก็เหี่ยวลงคือหมดเรี่ยวหมดแรง ภูมิต้านทานก็จะลด จะเห็นชัดเจนว่าชีวิตจะผลิตพลังงานมาเกร็งตัวบีบทุกซึ่ใจออกดันออก ร่างกายหมดพลัง พังหมดแยะหมด เขาผลิตพลังงานมาเพื่อดันเอาทุกซึ่ใจออกเพื่อบีบเอาทุกซึ่ใจออกเพิ่มอัตราการเกิดเมตาบอลิซึมก็คือการเผาผลาญอาหารของเซลล์ทั่วร่างกาย ร่างกายจะผลิตพลังงานออกมาเพื่อเกร็งตัวบีบเอาทุกซึ่ใจออก ดันออก ทำให้ร่างกายเราพังทลายอย่างแรงตายอย่างรวดเร็ว ถ้าเราสามารถลดความเครียดได้ภูมิต้านทานก็จะเพิ่มทันทีเพราะไม่เสียพลังไปสร้างทุกซึ่ไม่เสียพลังไปแก้ปัญหามากซึ่ พลังก็จะกลับมาเป็นของเราหมด สร้างร่างกายให้แข็งแรง สลายโรคซับซ้อนโรคออกทันทีที่เร็วมาก

ดังนั้น トラバเท่าที่ความทุกซึ่ทางใจไม่ถูกกำจัดออก กล้ามเนื้อก็จะเกร็งค้างเพื่อบีบความทุกซึ่ใจออก แต่ร่างกายก็เกร็งบีบเอาความทุกซึ่ใจออกไม่ได้ ซึ่งโดยสัจจะแล้วร่างกายไม่สามารถบีบความทุกซึ่ใจออกได้ ต้องใช้ปัญญาแห่งธรรมเท่านั้นที่จะดับทุกซึ่ใจได้ จึงเกร็งบีบค้าง เพราะชีวิตไม่ต้องการทุกซึ่ใจ การเกร็งบีบค้างของกล้ามเนื้อ จะกดทับเส้นเลือด เส้นประสาทและเส้นลมปราณ เกิดอาการตึงแข็งปวดชา และทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่ได้ ของดีเข้าไปเลี้ยงเนื้อเยื่อไม่ได้ ของเสียไหลเวียนออกจากเนื้อเยื่อไม่ได้ ทำให้เนื้อเยื่อเสื่อมและตายลง เกิดอาการกำลังตกอ่อนเพลียหมดเรี่ยวหมดแรง เพราะเสียพลังในการเกร็งตัวขับอารมณ์ทุกซึ่ และเลือดลมก็ไหลเวียนไม่ได้ ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยต่างๆ โรคทรุดหนักและเสียชีวิตได้อย่างรวดเร็ว

ดังตัวอย่างของความจริงที่เราได้พบเห็นกันบ่อย ๆ ครั้ง เช่น คนที่แข็งแรง ๆ อยู่ ไม่เป็นอะไรเลย ไปหาหมอ หมอตรวจพบว่าเป็น มะเร็งระยะสุดท้ายอีก ๖ เดือนจะตาย แต่หมอยังไม่ได้บอกเขา เขาก็ยังแข็งแรง ๆ อยู่ แต่พอหมอบอกเขาเท่านั้นแหละ ทันทีที่รู้ปั๊บก็หมดสภาพ เข้าอ่อน หดเหี่ยวหมดแรง กินไม่ได้นอนไม่หลับ ทุกข์อย่างแรง ทรมานอย่างแรง ตายอย่างรวดเร็ว หมอบอก ๖ เดือนตาย ก็อยู่ไม่ถึง ๖ เดือน ตายทันทีที่รับรู้ข้อมูล (ช็อคตาย) หรือภายในหนึ่งเดือน/สองเดือน/สามเดือนก็ตายแล้ว เป็นต้น ที่ตายก่อนไม่ใช่ตายเพราะโรคแต่ตายเพราะใจ ใจที่เป็นทุกข์ เป็นทุกข์ที่แรงที่สุดในโลก หรือเขาไปตรวจแต่เขาไม่กลัวเขาก็จะไม่ออกอาการอย่างนั้น จะเห็นว่าความไม่กลัวเป็นยารักษาโรคที่ดีที่สุดในโลก

ตรงกันข้าม เมื่อจิตใจไม่มีอารมณ์ทุกข์ จิตใจก็จะเป็นสุข จิตก็จะสั่งให้ระบบประสาทอัตโนมัติไขสันหลังสั่งการให้กล้ามเนื้อคลายการเกร็งบีบ เพราะไม่มีอารมณ์ทุกข์ที่จะต้องบีบออก เมื่อกล้ามเนื้อคลายตัว เลือดลมก็จะไหลเวียนสะดวก ของดีเข้าไปเลี้ยงเนื้อเยื่อได้ ของเสียระบายออกจากเนื้อเยื่อได้ ประกอบกับสารเอนโดรฟินก็จะหลั่งออกมาจากต่อมพิทูอิทารี ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เนื้อเยื่อของร่างกายแข็งแรงได้อย่างรวดเร็วและระงับอาการปวดได้ดีมาก กลไกดังกล่าวทำให้อาการตึงเครียดปวดชาหรืออาการไม่สบายต่าง ๆ นั้นลดลงอย่างรวดเร็ว ร่างกายก็จะฟื้นฟูสภาพได้อย่างรวดเร็ว

ผู้เขียนพบว่า มีประชาชนจำนวนมากที่มีอาการทรมานหนัก ทั้งเจ็บปวดและเรื้อรัง แต่ก็ฟื้นฟูสภาพร่างกายได้อย่างรวดเร็วภายในสัปดาห์ที่ก็มี ใช้เวลาไม่กี่วัน ไม่กี่เดือนก็มี เมื่อสามารถทำจิตใจให้ไม่โกรธ ไม่กลัวเป็น ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล

ด้วยความเชื่อมั่นในสิ่งนั้นสิ่งนี้ ในคนนั้นคนนี้ หรือเชื่อมั่นในสิ่ง
ที่แท้จริง

ผู้เขียนขอยกตัวอย่างจิตใจที่ทุกข์หรือไม่ทุกข์ ว่ามีผลต่อ
สุขภาพมากแค่ไหน เช่น ผู้ป่วยที่อาการแย่ทรุดหนักหลายท่าน
ที่ศรัทธา (เชื่อมั่น) ในผู้เขียน เมื่อรู้ว่าจะได้มาหาผู้เขียนหรือจะได้
มาเข้าค่าย ร่างกายก็ดีขึ้นอย่างรวดเร็วทันทีทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้มาหรือ
เพิ่งกำลังเดินทางมา สิ่งที่ดีนั้นล้วนเกิดจากจิตใจของผู้ป่วยเองทั้งนั้น
ไม่ได้เกิดจากผู้เขียน หรือในช่วงแรก ๆ ที่ผู้เขียนเปิดศูนย์สุขภาพ ได้
รับผู้ป่วยหนักไว้ดูแล (ปัจจุบันไม่ได้รับแล้วเนื่องจากมีภารกิจมาก
จนเกินกำลังที่จะรับผู้ป่วยหนักไว้ได้) ถ้าผู้เขียนอยู่ในศูนย์สุขภาพ
ผู้ป่วยส่วนใหญ่ก็มักจะมีอาการดีขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยที่ผู้เขียนไม่ได้
ไปทำอะไรให้กับผู้ป่วย แต่ถ้าผู้เขียนไปทำภารกิจนอกศูนย์สุขภาพ
เพียงหนึ่งวัน หรือบางครั้งก็หลายวัน ผู้ป่วยส่วนใหญ่ก็จะอาการทรุด
หนักหรือเสียชีวิต

อาการที่ดีขึ้นหรือแย่ลงของผู้ป่วยดังกล่าว นั้น ล้วนเกิดจาก
จิตใจของผู้ป่วยเองทั้งสิ้น คือ ถ้าผู้เขียนอยู่ในศูนย์สุขภาพ ผู้ป่วยก็จะ
มั่นใจ สุขใจ ไม่กลัว ไม่กังวล อาการจึงดีขึ้น แต่ถ้าผู้เขียนไม่อยู่ใน
ศูนย์สุขภาพ ผู้ป่วยก็จะไม่มั่นใจ ทุกข์ใจ กลัว กังวลใจ อาการ
จึงแย่ลง

จะเห็นได้ว่า จิตใจมีผลต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ดังที่
พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “จิตวิญญานเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง
จิตเป็นใหญ่” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๑๑)

ดังนั้น แทนที่จะให้ผู้ป่วยมายึดมั่นถือมั่นในตัวผู้เขียน ซึ่ง
ชีวิตของผู้เขียนก็ไม่เที่ยง ไม่แน่นอนว่าเวลาใดจะอยู่ที่ไหนไปที่ไหน

หรือจะเป็นจะตายตอนใด ผู้เขียนจึงเน้นให้ผู้ป่วยเชื่อมั่นในสัจจะที่พาพ้นทุกข์ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ สมดุลร้อนเย็น (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๑ ข้อที่ ๒๙๓) หยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๕๔) แล้วพากเพียรปฏิบัติให้มีสัจจะนั้นในตัวเอง ผู้นั้นเองก็จะมีที่พึ่งแท้ที่ดีที่สุดตลอดกาลนาน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ธรรมทั้งหลาย มีจิตนำหน้า”

(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๑๑)

“เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว สุขคติเป็นอันหวังได้”

(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๖๔)

“เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุกคติเป็นอันต้องหวัง”

(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๖๔)

“ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล”

(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๕ ข้อที่ ๑๒๒)

จะเห็นได้ว่า ทุกข์ย่อมไม่มีในผู้ไร้กังวล

จากผลการทำวิจัยของผู้เขียนในระดับปริญญาโท สาขาพัฒนบูรณาการศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอคอนสาร จังหวัดมุกดาหาร” พบว่า จิตใจมีผลต่อสุขภาพ ๗๐% ส่วนวัตถุมีผลต่อสุขภาพ ๓๐% จะเห็นได้ว่า จิตใจมีผลอย่างมากต่อสุขภาพ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องสาเหตุของการมีอายุสั้น อายุยืน โรคมากและโรคน้อย ดังข้อความในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ ข้อที่ ๕๘๐-๕๘๕ ดังนี้

ข้อที่ ๕๘๐ สุภมาณพ โตทยยบุตร พอนั่งเรียบร้อยแล้ว ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปราภฏ ความเลวและความประณีต คือ มนุษย์ทั้งหลายย่อมปราภฏมีอายุสั้น มีโรคมาก มีโรคน้อย มีผิวพรรณทราม มีผิวพรรณงาม มีศักดาน้อย มีศักดามาก มีโภคะน้อย มีโภคะมาก เกิดในสกุลต่ำ เกิดในสกุลสูง ไร้ปัญญา มีปัญญา ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปราภฏความเลวและความประณีตฯ

ข้อที่ ๕๘๑ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรมาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้ฯ

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงพบว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ แต่ละคนรับอยู่ เกิดจากกรรม (การกระทำ) ของคน ๆ นั้นทั้งหมด

ข้อที่ ๕๘๒ พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสดังนี้ว่า ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักทำชีวิต สัตว์ให้ตกลง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือด หมกมุ่นในการประหาร-ประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต... จะเป็นคนมีอายุสั้น...

ข้อที่ ๕๘๓ ดูกรมาณพ ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็น สตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจาก

ปาณาติบาต วาจาชญา วาสาตรา (อาวุธหรือวิชาเบียดเบียน) ได้มีความละอาย (ต่อบาป) ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่... จะเป็นคนมีอายุยืน...

ข้อที่ ๕๘๔ ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มีปรกติเบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือ ก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาสตรา (อาวุธหรือวิชาที่เบียดเบียน) ... จะเป็นคนมีโรครมาก...

ข้อที่ ๕๘๕ ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็น สตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มีปรกติไม่เบียดเบียนสัตว์ด้วย ฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาสตรา (อาวุธหรือวิชาที่เบียดเบียน)... จะเป็นคนมีโรคน้อย... ความไม่เบียดเบียนกัน เป็นสุขในโลก (ขุ.ธ. เล่มที่ ๔ ข้อที่ ๖) จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้า ทรงค้นพบว่า การเบียดเบียนทำให้มีโรครมากและอายุสั้น ส่วนการ ไม่เบียดเบียนทำให้มีโรคน้อยและอายุยืน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๒๔) ละทุกข์ทั้งปวงได้เป็นความสุข (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๓๓ และ ๕๙)

การที่จะมีสุขภาพดีหรือทำให้ความเจ็บป่วยลดน้อยลงจึง ต้องแก้ปัญหาคือต้นเหตุ คือลด ละ เลิกพฤติกรรมที่ทำให้ภาวะร้อน เย็นของร่างกายไม่สมดุล หรือทุกข์เบียดเบียน และทำพฤติกรรม ที่ทำให้ภาวะร้อนเย็นของร่างกายสมดุล หรือไม่ทุกข์ไม่เบียดเบียน ทั้งด้านวัตถุและด้านจิตใจ จึงเป็นสุดยอดยาคีทั้งสองเลย คือได้ทั้ง ความไม่กลัวได้ทั้งสมดุลร้อนเย็น ทำสองอันคู่กันไป ถ้าจำเป็นต้อง ใช้แผนอื่นๆ ช่วยปลายเหตุตรงไหนๆ ก็ทำไป



แก่นแท้ของการ
มีอายุยืน
และมีโรคน้อยคือ
การไม่เบียดเบียน
และมีเมตตา
แก่นแท้ของการ
มีอายุสั้น
และมีโรครุนแรงคือ
การเบียดเบียน
และไม่มีเมตตา

ดร.ใจเพชร กล้าจน
(หมอเขียว)

15 กันยายน 2559

ดังนั้น การทำใจไม่ให้มีทุกข์ คือ ไม่โกรธ ไม่กลัวเป็น ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล เป็นการไม่เบียดเบียนตน ด้านจิตใจ จึงเป็นการรักษาโรคที่สำคัญมาก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสหายดี สร้างสังคม สิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นยารักษาโรคที่เร็วและแรงที่สุดในโลก

อาพาธสูตร สูตรแห่งการเรียนรู้ต้นเหตุของโรคร้ายไข้เจ็บและวิธีการแก้ไขปัญหาโรคร้ายไข้เจ็บที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุดในโลก ผู้ใดทำได้ดี ๆ จะทำได้โรคหายฉับพลัน อย่างสายฟ้าแลบ พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๔ อาพาธสูตร ข้อที่ ๖๐ เป็นสูตรแห่งการรักษาโรคที่เร็วและแรงที่สุดในโลก

“สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีใกล้พระนครสาวัตถี ก็สมัยนั้นแล ท่านพระคิริมานนท้อพาธได้รับทุกข์เป็นไข้หนักครั้งนั้นแล ท่านพระอนนทเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายบังคม พระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้กราบทูล พระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านพระคิริมานนท้อพาธ ได้รับทุกข์เป็นไข้หนัก ขอประทานพระวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาค ได้โปรดอนุเคราะห์เสด็จเยี่ยมท่านพระคิริมานนทที่ยังที่อยู่เถิดพระเจ้าข้า ฯ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรอนนทถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าว สัจญญา ๑๐ ประการ แก่คิริมานันทภิกษุไซ้ ข้อที่อาพาธของคิริมานันทภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัจญญา ๑๐ ประการ นั้นเป็นฐานะที่จะมีได้

ถ้าพระคิริมานนทได้ฟังสัจญญา ๑๐ ประการ สัจญญาแปลว่าความจำได้หมายรู้หรือว่าองค์ความรู้คือให้หมายรู้ในองค์ความรู้

พระศรีเมานนท์จะเข้าใจ และจะปฏิบัติได้ เป็นฐานะที่จะมีได้ จะเข้าใจ และจะปฏิบัติได้ อาพาธคือความเจ็บป่วย จะพึงสงบระงับโดยพลัน คือความเจ็บป่วยจะลดลงทันทีเลย นี่เป็นสิ่งที่มิได้ เป็นการรักษา โรคแบบสายฟ้าแลบ

สัญญา ๑๐ ประการเป็นไฉน คือ อนิจจสัญญา ๑ อนัตตสัญญา ๑ อสุกสัญญา ๑ อาทีนวสัญญา ๑ ปหานสัญญา ๑ วิราคสัญญา ๑ นิโรธสัญญา ๑ สัพพโลเกอนภิตสัญญา ๑ สัพพสังขारे สุนิจจสัญญา ๑ อานาปานัสสติ ๑

อาทีนวสัญญา

อาทีนวแปลว่าโทษ สัญญาแปลว่าจำได้หมายรู้ ให้หมายรู้ ในความเป็นโทษและเหตุแห่งโทษ แล้วดับเหตุแห่งโทษเสีย จะทำให้ เราเห็นภาพรวมของการเกิดโรคทั้งหมดในชีวิตของคน

“ดูกรอานนท์ ก็อาทีนวสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กายนี้มีทุกข์มากมีโทษมาก เพราะฉะนั้น อาพาธต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้ คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย (โรคกายความหมายก็คลุมทุกโรค ทุกอวัยวะในร่างกายของเรา) โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคโอ โรคทืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคในท้อง โรคลมสลับ โรคบิด โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอคร่อ โรค ลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดดำน โรคคุดทะราดหูด โรคละอองบวม



โรคอาเจียนโลหิต โรคดีเดือด โรคเบาหวาน โรคเรื้อรัง โรคพุพอง โรคครีตีสถาง

พระพุทธเจ้าก็ตรัสถึงต้นเหตุของโรคคืออาพาธ มีต้นเหตุจาก อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาต อาพาธอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาธอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอ อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษในกายนี้ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อาทินวสัณญญา ฯ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๔ “อาพาธสูตร” ข้อที่ ๖๐)

อาพาธมีดี (ปิตตะ) เป็นสมุฏฐาน ดีคือปิตตะ แปลว่า ไฟ หมายถึง ความเจ็บป่วยที่มีไฟคือมีความร้อนเป็นเหตุ หนึ่งในความร้อนก็คือน้ำย่อย ให้ตรวจสอบสภาพการย่อยตั้งแต่ในช่องปาก ช่องท้อง (กระเพาะอาหารและลำไส้) จนถึงระดับเซลล์ ประเด็นในช่องปาก สัมผัสอาหารแล้วมีพลังไหม ถ้าเคี้ยวได้ละเอียดเป็นสิ่งดี แต่เคี้ยวไม่ละเอียดเป็นสิ่งไม่ดี ประเด็นในช่องท้อง (กระเพาะอาหารและลำไส้) ถ้าอาหารสมดุลร้อนเย็น พลังชีวิตจะหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อย ทำให้เบาท้อง แต่ถ้าอาหารไม่สมดุลร้อนเย็น พลังชีวิตจะไม่หลั่งน้ำย่อยออกมาย่อย ทำให้ท้องอืด ประเด็นการย่อยระดับเซลล์ (ไมโทคอนเดรีย) ถ้าสมดุลร้อนเย็นไมโทคอนเดรียจะย่อยสลายอาหารให้เป็นพลังงาน ทำให้มีพลังเบาสบายตามร่างกาย อิ่มนาน และโรคน้อยลง ตรงกันข้าม ถ้าไม่สมดุลร้อนเย็น จะเกิดผลคือไมโทคอนเดรีย

จะไม่ย่อยสลายอาหารให้เป็นพลังงาน ทำให้อ่อนเพลีย หนักตัว ไม่สบายตามร่างกาย หิวเร็ว และโรคเพิ่มขึ้น

อาหารมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน หมายถึง ความเจ็บป่วยที่มี น้ำเป็นเหตุ

อาหารมีลมเป็นสมุฏฐาน หมายถึง ความเจ็บป่วยอันเกิด จากลมในร่างกายไม่สมดุล ทั้งสภาพอากาศ การหายใจ ลมปราณ และปราณพทุธะ

อาหารมีไข้สันนิบาต หมายถึง ความเจ็บป่วยที่ซับซ้อนอัน เกิดจากทั้งดิน น้ำ ลมและไฟในร่างกายไม่สมดุล คือเย็นตึกกลับเป็น ร้อน ร้อนตึกกลับเป็นเย็น ดิน น้ำ ลม ไฟแปรปรวน ผู้เขียนได้กลั่นออกมาเป็นภาษาง่าย ๆ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม คืออาการเจ็บป่วย ๓ ภาวะ ๕ อาการ คือเย็นเกิน ร้อนเกิน ร้อนเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน เย็นหลอก ร้อนหลอก

อาหารอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน หมายถึง ความเจ็บป่วย อันเกิดจากฤดูคืออากาศแปรปรวนทำให้ร่างกายไม่สมดุล เราต้อง ปรับสมดุลร้อนเย็นให้เข้ากับฤดูด้วย เวลาปรับสมดุลร้อนเย็นให้ เข้ากับฤดู ไม่ใช่ว่าฤดูหนาวปรับจนหายหนาว ฤดูร้อนปรับจนหาย ร้อน ฤดูหนาวก็ปรับให้อุ่นขึ้น ลดเย็นลง เพิ่มร้อนในสัดส่วนที่แรงเต็ม สบายตัว สู้หนาวได้ (มีวิมุติเป็นกำลัง) ไม่ใช่ปรับจนหายหนาว มัน ก็ยังรู้สึกหนาวอยู่บ้างแต่สู้ได้ ทรमानน้อย เวลาร้อนก็ไม่ใช่ปรับให้ เย็นจนไม่รู้สึกร้อนเลย ปรับโดยลดร้อนเพิ่มเย็นในสัดส่วนที่แรง เต็มสบายตัวที่สุด ก็จะทนต่อร้อนได้ดี จะเห็นได้ว่าใส่ร้อนเกินหรือ

ใส่เย็นเกินไปก็จะส่งผลให้แรงตก ต้องใส่ร้อนหรือเย็นในสัดส่วนที่แรงเต็มสบายเบาตัวมีกำลังจะทำให้แข็งแรง

อาพาธอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอ หมายถึง ความเจ็บป่วยอันเกิดจากไม่บริหารร่างกายเป็นประจำ ทำให้ร่างกายไม่สมดุล อันนี้ก็คือพวกขี้เกียจเกินไปก็ทำให้ป่วย

อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง หมายถึง ความเจ็บป่วยอันเกิดจากขยันเกินจนทรมาณตน ทำให้ร่างกายไม่สมดุล อันนี้ก็คือพวกขยันเกินไปก็ทำให้ป่วย ให้ลำบากในสิ่งที่เบื่อกวนสดชื่นเข้มขื่นไม่ทรมาณจนเบื่อบูด (แล้วพักให้พอ) ไม่หย่อนยานจนอย่าแยะรู้เพียรรู้พัก การปรับสมดุลพอถึงจุดที่สบายแล้วเริ่มไม่ไปไม่มาแล้วให้หยุด อย่าไปต่อ ต่อแล้วจะเสียสมดุล

อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม หมายถึง ความเจ็บป่วยอันเกิดจากวิบากของกรรมเก่า (อดีต) หรือใหม่ (ปัจจุบัน) ซึ่งมีต้นเหตุมาจากอุปกิเลส ๑๖ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๙๓) วิบากกรรมมีผล โดยเฉพาะใจเป็นทุกข์เป็นวิบากในการเบียดเบียนตัวเองที่เร็วที่สุดที่ร้ายที่สุด เบียดเบียนตัวเองเบียดเบียนชีวิตที่ตนรักที่สุด (ผิดศีลข้อ ๑)

อาพาธอันเกิดจากความหนาว ความร้อน หมายถึง ความเจ็บป่วยจากภาวะร้อนเย็นที่ไม่สมดุลในร่างกาย อันเกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ ร้อนเย็นที่ไม่สมดุลก่อโรคได้ทุกโรค

อาพาธอันเกิดจากความหิว ความกระหาย หมายถึง ความเจ็บป่วยอันเกิดจากความหิวความกระหายของร่างกาย คืออาหารและน้ำ ส่วนความหิวความกระหายของจิตใจ คือ กิเลสตัณหา

อาหารอันเกิดจากปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ หมายถึง ความเจ็บป่วยอันเกิดจากการระบายพิษทางอุจจาระ ปัสสาวะ ได้ไม่ดี เพราะฉะนั้นให้เรียนรู้ให้เข้าใจและแก้ที่ต้นเหตุ

พระพุทธเจ้าพบว่า โรคเกิดจากวิบากร้ายและพฤติกรรมที่ทำให้เกิดร้อนเย็นไม่สมดุลทั้งหมด วิบากร้ายในชาตินี้ หรือชาติก่อน ๆ เขาจะไปเอาร้อนเย็นไม่สมดุลในตัวเราและนอกตัวเรา มาสร้างโรคในจุดต่าง ๆ ส่วนวิบากดีก็จะไปจับกับร้อนเย็นสมดุลในตัวนอกตัว แล้วก็ไปสร้างร่างกายให้แข็งแรงสลายโรคขับโรคออก รวมทั้งพลังวิบากดีก็ดูดสิ่งดีเข้าไป ดันสิ่งร้ายออกมา นี่คือสัจจะเป็นเช่นนี้

ตรงกับบทบทวนธรรมเพื่อสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก เป็นคัมภีร์ชีวิตที่จะทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ บทที่ ๙ คือ “สิ่งที่มองไม่เห็น ที่ทำหน้าที่สร้างสิ่งที่มองเห็น และสิ่งที่เป็นอยู่ทุกอย่างในชีวิตของคน คือ พลังวิบากดีร้ายที่เกิดจากการกระทำทางกาย หรือวาจา หรือใจของผู้นั้น ในอดีตชาติและชาตินี้ สังเคราะห์กันอย่างละหนึ่งส่วน”

พิสูจน์ได้ว่าเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ยกตัวอย่างให้คนกินพริก ๑๐๐ ช้อนเท่ากัน น้ำตาล ๑๐๐ ช้อนเท่ากัน เกลือ ๑๐๐ ช้อนเท่ากัน ไขมัน ๑๐๐ ช้อนเท่ากัน จะเกิดอาการไม่สบาย เกิดความเจ็บป่วย ไม่เท่ากัน ไม่เหมือนกัน ใส่สิ่งเดียวกันเข้าไปในคนเหมือนกัน ทำไมไม่เหมือนกัน เพราะมันมีวิบากดีร้ายต่างกัน ไม่เท่ากัน กินสิ่งเดียวกันไป ผลก็ต่างกัน บางคนกินสิ่งเดียวกันเข้าไปมาก ๆ ก็เป็นคนละโรคก็ได้ หรือโรคเดียวกันก็ได้ แต่ก็เจ็บป่วยไม่เท่ากัน หรือให้คนอายุเท่ากัน เป็นโรคเหมือนกัน หนักพอ ๆ กัน กินยาชนิดเดียวกัน จะไม่หายเท่ากัน ทำไมถึงไม่เท่ากัน เพราะมันมีวิบากดีร้ายเข้าไป

เกี่ยวข้องร่วมด้วย ถ้าชีวิตของคนมันเกี่ยวข้องกับวัตถุอย่างเดียวนั้น ใส่สิ่งเดียวกันเข้าไป ผลต้องออกมาเหมือนกัน แต่ใส่สิ่งเดียวกันเข้าไป แต่ผลออกมาไม่เหมือนกัน แสดงว่าวัตถุไม่ได้มีผลอย่างเดียว มันเป็นเรื่องของวิบากกรรมเข้าไปร่วมด้วย นี่คือสัจจะที่พิสูจน์กันชัดๆ แบบนี้

เอาในชาตินี้ก็ได้ ใครทำไม่ดีเรื่องไหนๆ มา มักจะเป็นโรคที่สัมพันธ์กับสิ่งไม่ดีที่ตนเคยทำมา เช่น บางคนชอบกินตาปลา ก็มักจะมีปัญหาที่ตา บางคนชอบกินชาหมี ขาไก่ มักจะเป็นปัญหาที่ขา ผู้เขียนเก็บข้อมูลมา ใครทำไม่ดีอะไรๆ มักจะเกิดปัญหาตรงนั้น บริเวณนั้น เพราะฉะนั้นใครทำร้อนเย็นไม่สมดุล เขาทำวิบากไม่ดีอะไร มันจะไปรวมสร้างโรคตรงบริเวณนั้น อย่างตอนเด็กๆ ผู้เขียนล่าสัตว์เก่ง ยิ่งหัวกับท้องมันแน่นมาก ไม่ค่อยพลาดเวลาผู้เขียนมีภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล กินอาหารผิดบ้าง นอนดึกบ้าง โหลดงานบ้าง มันไม่สมดุล มันจะเล่นงานที่หัวกับท้องของผู้เขียนเป็นหลัก จะไม่สบายที่หัวกับท้องเป็นประจำ นานๆ จะไม่สบายที่มือที่เท้า เพราะ นานๆ ผู้เขียนจะยิงพลาดไปถูกมือ ถูกเท้า ผู้เขียนก็รู้เลยว่าเป็นเรื่องของวิบากกรรม อย่างมีผู้ป่วยมาเข้าค่ายเรา ผู้ป่วยท่านนี้ปวดเข่ามากอาการไม่ทุเลา พอเขาสำนึกได้ว่าเขาชอบกินชาหมีและจะไม่กินอีก เขาตั้งใจจะไม่กิน อาการเจ็บป่วยก็ทุเลาเลย

ผู้เขียนพิสูจน์จนหมดสงสัยในเรื่องนี้ เพราะได้เก็บข้อมูลทั้งจากตนเองและผู้อื่นพบว่าโรคเกิดจากวิบากร้ายและร้อนเย็นไม่สมดุล วิธีแก้ก็คือทำวิบากดี (ลดกิเลสช่วยเหลือผู้อื่น) และทำสมดุลร้อนเย็น ทำให้ลดโรคทุกโรคได้ ดังปรากฏในงานวิจัยของผู้เขียน

ในระดับปริญญาเอก ปรัชญาคุณภิวัฒน์ิตสาขาวิชายุทธศาสตร์การ
พัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
เรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” พบว่าการทำ
วิบากดี (ลดกิเลสช่วยเหลือผู้อื่น) ควบคู่กับทำสมดุลง้อนเย็น ทำให้
ลดโรคทุกโรคในผู้ป่วย ๖๐,๐๐๐ กว่าราย ได้จริง

พระพุทธเจ้าตรัสว่าหัวใจหลักในการแก้ไข้ปทานลัญญา
ในอาพารสูตร อาทินวลัญญารู้ต้นเหตุแล้วก็ดับลงที่เหตุ โดยรวม
คือทำสมดุลง้อนเย็น ทำวิบากดี

ดูกรอานนท์ กิ่ปทานลัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุใน
ธรรมวินัยนี้ ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป
ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งกามวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว

กามก็คือไปชอบการเสพรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่เป็นภัย
วิตกกะแปลว่าความคิด คิดที่จะชอบไปเสพรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส
ที่เป็นภัย ตรวจสอบอะไรที่มันร้อนเย็นไม่สมดุล เป็นโทษเป็นภัย
เรื่องไหนก็ตามที่มันเป็นโทษเป็นภัย มันไม่จำเป็นต่อชีวิต **ให้ลดละ**
เลิกความคิดที่อยากเสพในรูป รส กลิ่น เสียงสัมผัสที่เป็นภัย
อันนี้เป็นตัวชอบล้างตัวชอบ กามคือตัวชอบ

ย่อมไม่ยินดี ย่อมละย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อม
ทำให้ถึงความไม่มี ซึ่ง**พยาบาท**วิตกอันเกิดขึ้นแล้ว

อันนี้เป็นตัวชัง กามคือชอบ พยาบาทคือชัง **ต้องยินดีใน**
ความไม่ชอบไม่ชังในสิ่งต่างๆ สิ่งเป็นโทษก็ตัดด้วยใจเป็นสุข อะไร
เป็นประโยชน์ก็อาศัยด้วยใจเป็นสุข เพราะถ้าเรามีความชอบชังใน
สิ่งต่างๆ มันจะกลัว มันจะกังวล มันจะเป็นวิบากร้าย ถ้าเราชอบชังสิ่ง
นั้นสิ่งนี้ ชอบก็กลัวจะไม่ได้มา ได้มาก็กลัวว่าจะหมดไป ชังก็กลัวว่า

มันจะเข้ามา เข้ามาก็กลัวว่ามันจะไม่หมดไป พอกลัวกลัวมเนื้อก็เกร็งบีบออกร่างกายก็พัง และอยากได้อะไรมากๆ ไม่ได้สมใจก็ทำไม่ได้ได้ทุกอย่าง และไปเหนียวนำไปให้คนอื่นเป็นตามอีกในสนิทานสูตร ทำให้เขาต้องทุกข์ใจทุกข์กาย เกิดเรื่องร้ายทุกอย่าง บันทึกลงเป็นวิบากร้ายของเขา ของเรา ดังวิบากร้ายมาใส่เขา ใส่เรา ชั่วกับชั่ว กัลป์ไม่มีวันสิ้นสุด ชอบขงจึงร้ายมาก เราต้องยินดีในความไม่ชอบ ไม่ขงให้ได้ ว่าชอบขงนำทุกข์ใจทุกข์กายและเรื่องร้ายทั้งมวลมาให้ตนเองและผู้อื่นชั่วกับชั่วกัลป์ไม่มีวันสิ้นสุด แต่การยินดีในความไม่ชอบไม่ขงคือการคิดแบบพุทธะ อะไรเกิดอะไรดับก็ไม่ทุกข์ ใจก็สบาย กายก็แข็งแรง ไม่เสียพลังไปสร้างทุกข์ ไม่เสียพลังไปแก้ปัญหายุ่งยาก พลังนั้นก็กลับมาเป็นของเราหมดเลย ร่างกายก็แข็งแรง สลายโรคขับโรค อะไรเป็นประโยชน์ก็อาศัยด้วยใจที่เป็นสุข อะไรเป็นโทษก็ตัดไปด้วยใจที่เป็นสุข แม้ต้องรับสิ่งไม่ดีที่เราไม่ยอมรับ แต่ถ้ามันต้องรับก็เต็มใจรับ เต็มใจให้มันหมดไป เพราะเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง ใจก็ไร้ทุกข์ ตั้งจิตหยุดสิ่งไม่ดี ตั้งจิตทำสิ่งที่ดี โรคก็จะหายเร็ว เราก็ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ แล้วก็ไปเหนียวนำไปให้คนอื่นเป็นตามๆ เขาก็ได้สุขใจสุขกายเกิดแต่เรื่องดีไม่มีเรื่องร้าย ก็บันทึกเป็นวิบากดีของเขาของเรา คุณสิ่งดีเข้ามาดันเรื่องร้ายออกไป ชั่วกับชั่วกัลป์ ก็ทำให้แข็งแรงได้เร็ว ล้างชอบขงก็ทำไปทีละเรื่องๆ เมื่อล้างชอบขงได้ ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่งวิหิงสาวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว

วิหิงสาวิตก คือการเบียดเบียน มี ๒ มิติ คือมีชอบขงตั้งแต่หยาบไปถึงละเอียด และการทำในสิ่งที่ เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น การไม่เอาร้อนเย็นที่สมควร การประมาณที่ไม่พอเหมาะ ให้มาเอา

ร้อนเย็นที่สมดุล การประมาณที่พอเหมาะ ที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเองและผู้อื่น สรุปลแล้ว เราล้างขอบซังได้แล้ว เราจะควบคุมใจของเราได้ ตัดสิ่งที่เป็นโทษด้วยใจที่เป็นสุข ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยใจที่เป็นสุข ก็อาศัยสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยใจที่เป็นสุข ก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป หรือจำเป็นต้องรับสิ่งที่เป็นโทษ ถ้ามั่นเฝียงไม่ได้ ก็รับด้วยใจที่เป็นสุข รู้ว่าเป็นวิบากกรรมของเราก็เต็มใจรับ รับเต็มๆ ให้มันหมดไป อยากหมดเร็วก็ทำดีไม่มีถือสาไปเรื่อยๆ ใจก็ไร้กังวล นี่คือนิเวศน์จิตวิหิงสาวิต

ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลายอันชั่วช้าอันเกิดขึ้นแล้ว

ให้ละอกุศลอันชั่วช้าที่เกิดขึ้นแล้ว คือมีเรื่องราวที่เกิดขึ้นมาแล้ว พระพุทธเจ้าก็ให้ลดละเลิกด้วยการทำกุศล ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ ข้อที่ ๗๔ การทำกุศลธรรมยังให้ออกุศลธรรมเบาบาง กุศลจะชิงออกฤทธิ์แทนร้ายแล้วดันร้ายออกไปมันจะเบา **ทำสิ่งที่ดีงามช่วยเหลือผู้อื่น** แล้วจะเกิดเรื่องที่ดีในชีวิต เป็นวิบากดีคุณสิ่งดีเข้ามาดันเรื่องร้ายออกไป

ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า ปหานสัญญาฯ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๔ “อาพาธสูตร” ข้อที่ ๖๐) นี่คือการรักษาโรคของพระพุทธเจ้า เป็นอย่างนี้

ในความเป็นจริง ร่างกายไม่สามารถดันความทุกข์ใจออกไปได้ ทุกข์ใจสามารถกำจัดได้ด้วยปัญญาแห่งธรรมเท่านั้น ถ้าเราสามารถกำจัดทุกข์ใจได้ เราก็ไม่ต้องเสียพลังไปสร้างทุกข์ พลังนั้นก็จะกลับมาเป็นของเราทั้งหมด สร้างร่างกายให้แข็งแรง สลายโรค ขับโรคออกไป หายโรคได้เร็วที่สุดในโลก ตอนนี้เรามาเริ่มเรียนรู้เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว แต่ละข้อ

ให้ชื่อสหายชื่อ "กรรม"



ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

๒๔ เมษายน ๒๕๖๒ ส่วนป่านาบุญ ๑ มุกดาหาร

อย่าโกรธ

โกรธ คือความไม่พอใจ คือความทุกข์ใจที่ทำให้เจ็บป่วยได้มากที่สุด ความโกรธเป็นความชังในชีวิต ไม่ว่าจะโกรธใครก็ตาม โกรธคนอื่น โกรธตัวเอง โกรธสิ่งนั้นสิ่งนี้ ชังสิ่งนั้นสิ่งนี้ ชังก็ไม่อยากได้มา กลัวว่าสิ่งที่ชังจะเข้ามา เข้ามาก็กลัวจะไม่หมดไป กล้ามเนื้อก็ต้องเกร็งตัว บีบเอาความกลัวออก ดันออกร่างกายก็พังหมด ความโกรธทำให้ใจเราเป็นทุกข์ มีความกลัวว่าสิ่งที่ชังมันจะเข้ามา เข้ามาก็กลัวว่าจะไม่หมดไป มันก็ทุกข์เป็นทุกข์ที่ทุกข์ที่สุดในโลก แล้วก็ทำให้ร่างกายเจ็บป่วย กล้ามเนื้อก็เกร็งตัวบีบทุกข์ใจนั้นออก พยายามดันออกร่างกายก็พัง โกรธมาก ๆ ก็ทำไม่ได้ดีได้ทุกเรื่อง ไปเหนียวนำไปคนอื่นเป็นตาม ๆ อีก เขาก็ต้อง

ทุกซอกทุกซอกกายและทำไม่ได้ทุกเรื่อง ก็บันทึกเป็นวิบากร้ายของเขาของเราชั่วคราวกับชั่วกัลป์ไม่มีวันสิ้นสุด

ถ้าเราไม่ต้องซัง เราก็สบาย อะไรเกิดเราก็ไม่ทุกข์เพราะเราไม่ได้ซัง อะไรดับ เราก็ไม่ทุกข์เพราะเราไม่ได้ชอบ สบาย เราไม่ชอบไม่ซัง กายก็แข็งแรง ไม่เสียพลังไปสร้างทุกข์ ไม่เสียพลังไปแก้ปัญหายุ่งยาก พลังนั้นกลับมาเป็นของเราหมด สร้างร่างกายให้แข็งแรง สลายโรคซับซ้อนออกไปเลยก็สบาย และเราก็ไม่ทำสิ่งที่ชั่ว ทำแต่สิ่งที่ดี ก็เกิดสิ่งดีต่อตนเองต่อผู้อื่น เหนียวแน่นให้คนอื่นเป็นตามชั่วกับชั่วกัลป์ ใจเป็นสุขกายแข็งแรงเกิดเรื่องดีต่อตนเองและผู้อื่นชั่วกับชั่วกัลป์ ก็เป็นวิบากดีที่ดูดีสิ่งดีเข้ามาดันสิ่งร้ายออกไปชั่วกับชั่วกัลป์

ชีวิตอย่าไปโกรธใคร สิ่งที่เราได้รับเกิดจากเราทำชั่วมา... หาที่ต้นที่สุดไม่ได้...รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคร้ายขึ้น คนที่ทำไม่ดีกับเรา เขาก็จะต้องได้รับวิบากร้ายนั่นเอง สิ่งที่เราทำได้ คือ เมตตา ปราบปราม ดี ช่วยเหลือ ปลอบโยน ปราบปรามให้เขาคิดดีได้เร็ว ๆ คิดถูกได้เร็ว ๆ

ตรงกับบททบทวนธรรมเพื่อสร้างจิตวิญญาณให้บริสุทธิ์ที่สุดในโลก เป็นคัมภีร์ชีวิตที่จะทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ บทที่ ๔ คือ “สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา”

ทำอย่างไรชีวิตจะไม่โกรธได้ พระพุทธเจ้ามีหลักการสำคัญที่จะทำให้ไม่โกรธได้ ต้องมีเมตตา มีอุเบกขา ต้องเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งเท่านั้นจึงจะไม่โกรธได้ ต้องรู้ชัดว่าทุกอย่างในโลกใบนี้เกิดจากตัวเองทั้งหมด ไม่ได้เกิดจากคนอื่น

ตรงกับบททบทวนธรรมเพื่อสร้างจิตวิญญาณให้บริสุทธิ์ที่สุดในโลก เป็นคัมภีร์ชีวิตที่จะทำให้ชีวิตพ้นทุกข์

บทที่ ๕ คือ “ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น แสดงว่าเรายังไม่เข้าใจตนเอง”

บทที่ ๖ คือ “เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น” และ

บทที่ ๙ คือ “เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา เราเท่านั้นที่ผิดต่อเรา คนอื่นที่ทำไมดีนั้น เขาผิดต่อตัวเขาเองเท่านั้น และเขาก็ต้องได้รับวิบากร้ายนั้นเอง เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเรา แต่เขานั้นผิดต่อตัวเขาเอง ถ้าเรายังเห็นว่าคนที่ทำไมดีกับเราเป็นคนผิดต่อเรา แสดงว่า เรานั้นแหละผิด อย่าโทษใครในโลกใบนี้ ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิดต่อตัวเราจะไม่มีทางบรรลุธรรม นี่คือคนที่ไม่ยอมรับความจริง เพราะไม่เข้าใจเรื่อง “กรรม” อย่างแจ่มแจ้งว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้น เมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้ว ผลนั้นก็จบดับไป และสุดท้ายเมื่อปรินิพพาน ทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป จึงไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น ไม่ต้องทุกข์กับอะไร”

มาดูเทคนิคที่เราจะไม่โกรธ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เป็นเทคนิค ๕ ข้อโดยย่อที่เราจะกำจัดความโกรธออกไปจากชีวิตเรา จะทำอะไร พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒ ข้อที่ ๑๖๑ อาฆาตวิริยสูตรที่ ๑

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมเป็นที่ระงับความอาฆาต ความพยาบาท ชิงชังรังเกียจ อาฆาต โกรธ เกลียดกัน ชิงชังกัน ธรรมเป็น

ที่ระบอบความอาฆาตที่เกิดขึ้นแก่ภิกษุนี้ โดยประการทั้งปวง ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นไฉน คือ

ไม่วิวาท (พุทฺธพจน์ ๗ ต้องไม่วิวาทกัน) คือดีที่ควรทำคือ ดีที่ไม่วิวาทกัน (อวิวาทะ)

- ๑) ไม่วิวาทกับหมู่มิตรดี
- ๒) ไม่วิวาทกับบุคคลสำคัญที่เกี่ยวข้อง
- ๓) ไม่วิวาทกับสุขภาพของตนและคนที่เกี่ยวข้อง
- ๔) ไม่วิวาทกับเหตุการณ์

ถ้าวิวาท แปลว่าสิ่งดีที่เรามุ่งหมายนั้นเป็นดีที่ยังไม่ใช้เวลา เป็นอกุศลของเราและของคนที่เกี่ยวข้องออกฤทธิ์ ถ้าใครเข้าใจเรื่อง กรรมจะไม่ฝ่าเข้าไป ฝ่าเข้าไปมีแต่วิวาทแตกร้าง ต่อให้ดินนั้นดีอย่างมากแล้วเราฝ่าทำดินนั้นได้สำเร็จสร้างผลงานได้สำเร็จ แต่คนเกลียดกันมาก ไม่พอใจกันมาก ทะเลาะกัน ก็ไม่มีความสุข งานสำเร็จเป็นสุข ปลายเล็บ แต่คนทะเลาะกัน เกลียดกันซึ่งกัน มันเป็นทุกข์ทั้งแผ่นดิน

๑) ความอาฆาตพึงบังเกิดขึ้นในบุคคลใด **พึงเจริญเมตตา** ในบุคคลนั้น

เมตตา คือ ปราบณาติ การปราบณาติจะไม่มีวิบากร้าย เรา ชิงชิงใครก็ตามเราไม่ชอบใครก็ตาม ให้เราปราบณาติต่อเขา โดย ทำใจว่าขอให้เขาคิดดีคิดถูกได้เร็วๆ จะได้หยุดสิ่งที่ไม่ดีทำสิ่งที่ดี คนที่เราไม่ชอบ เราก็รู้ว่าเขาทำไม่ดีต่อเรา ทำไม่ดีต่อใครๆ เราก็ ปราบณาติต่อเขา ขอให้เขาคิดให้ดี คิดให้ถูกในใจของเรา เรียกว่าการ เจริญเมตตาในบุคคลนั้น มันจะเป็นกุศลต่อเราต่อเขา

๒) ความอาฆาตพึงบังเกิดขึ้นในบุคคลใด **พึงเจริญกรุณา** ในบุคคลนั้น ๑ คือลงมือกระทำ

กรุณา คือ ลงมือกระทำ หาวิธีให้เขาหยุดสิ่งที่ไม่ดี ให้เขาทำ
สิ่งที่ดีเท่าที่เราทำได้ เราจะมีศิลปะอย่างไรให้เขาหยุดสิ่งที่ไม่ดีได้ เช่น
พูดดี ๆ ก็ได้ ถ้าเขาชอบพูดดี ๆ แล้วแก้ไขตัวเอง ก็พูดดี ๆ ไป ถ้าพูด
ดีแล้วเขาไม่แก้ไข ถ้าชอบพูดแรง ๆ แล้วแก้ไข เราก็พูดแรง ๆ บางที
ก็ด่าเขาบุญด้วยก็ได้ ถ้าด่าแล้วเขาหยุดสิ่งที่ไม่ดี ทำสิ่งที่ดี เราก็ด่า
ได้ แต่ใจอย่าไปโกรธเกลียดเขา ใจต้องปรารถนาดีต่อเขา เราก็ด่า
แรง ๆ ได้ แต่ถ้าด่าแล้วเขาชกปากเราเลยอย่างนี้ก็เลิกเลย ไม่ต้อง
ไปเสียเวลาด่า ต้องประเมินเอาว่าเราจะทำได้แค่ไหน บางทีเราก็แจ้ง
ตำรวจจับก็ได้ ฟ้องศาลก็ได้ ถ้ามันเหมาะที่จะให้เขาหยุดสิ่งที่ไม่ดี
ทำด้วยใจปรารถนาดีไม่ยากให้เขาทำชั่วต่อ ไม่ยากให้คนอื่น
เดือดร้อนเพราะเขา ทำด้วยความปรารถนาดีต่อทุกชีวิต อย่างนี้
ทำได้ ถ้าเขาทำชั่วต่อก็จะมีวิบากเพิ่ม คนอื่นต้องเดือดร้อนเพิ่มอีก
ไม่ดี นี่คือกรุณา หรือจะให้ข้อมูลทางตรงทางอ้อม ทำท่าเหมือนเปิด
เสียงบรรยายฟัง แต่ก็ให้ถึงเขาด้วยก็ได้ แล้วแต่ศิลปะของเรา จะใช้
วิธีไหนให้เขาได้ซึมซับข้อมูลที่มันเป็นประโยชน์ วันที่ทุกข์เขาจะเอา
ไปใช้ เขารับข้อมูลไว้ในจิตแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสว่าเห็นทุกข์จึงเห็น
ธรรม วันที่เขาทุกข์เขาจะเอาสิ่งที่เขาบันทึกไว้เอามาใช้ประโยชน์
เขาจะเอามาใช้ชาติไหนก็แล้วแต่เขา นี่คือวิธีเจริญกรุณา ทำอะไรไม่
ได้เลย ก็ทำตัวอย่างที่ดีให้ดู เปิดเผยข้อมูลดี ๆ ออกไป แล้วข้อมูลนี้
จะส่งถึงคนที่เราปรารถนาดีทุกคน นี่คือกรุณา

ตรงกับบททบทวนธรรมเพื่อสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุด
ในโลก เป็นคัมภีร์ชีวิตที่จะทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ บทที่ ๘ คือ “เราทำ
ดีด้วยการช่วยไม่ให้คนอื่นทำผิดได้ “ก็ช่วย” แล้ว “วาง” ให้เป็นไป
ตามวิบากดีของเขา “ช่วยไม่ได้” ก็ “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากร้าย

ของเขา เมื่อเขาเห็นทุกข์จนเกินทน จึงจะเห็นธรรม แล้วจะปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์”

๓) ความอาฆาตพินิจบังเกิดขึ้นในบุคคลใด พึงเจริญอุเบกขาในบุคคลนั้น

เมื่อเราได้เมตตาปรารภนาให้เกิดสิ่งที่ดี ปรารภนาให้เขาคิดถูก คิดดีได้เร็ว ๆ ปรารภนาให้เขาหยุดสิ่งที่ไม่ดี ทำสิ่งที่ดี แล้วก็ลงมือทำเต็มที่แล้วเท่าที่เราทำได้ เมื่อเราลงมือกระทำแล้วเราก็อูเบกขาปล่อยวางตามวิบากดีร้ายของเขา เขาจะไปใช้ไปแก้ตอนไหนก็แล้วแต่เขา เราก็ปล่อยวาง เขาจะพัฒนาตนเองได้มากน้อยแค่ไหน จะเอาไปพัฒนาตนเอง ชาตินี้ ชาติไหนก็แล้วแต่เขา ก็ปล่อยวาง นี่คืออุเบกขา ซึ่งแต่ละชีวิตเราก็ไม่รู้ทำดีมามากน้อยแค่ไหน มีความพากเพียรไหม แค่ไหนเราก็ไม่รู้ ไม่รู้เราก็ปล่อยวาง ทำดีสุดแล้วก็วาง หรือเราทำอะไรไม่ได้เลย ก็ทำตัวอย่างที่ดี เปิดเผยข้อมูลดีๆ ออกไป เขาจะไปใช้ชาติไหนก็แล้วแต่เขา นี่แหละอุเบกขา

ตรงกับบทพทพททธรรมเพื่อสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก เป็นคัมภีร์ชีวิตที่จะทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ บทที่ ๗ คือ “เรามีหน้าที่ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่างให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด เท่าที่จะพึงทำได้ ให้โลกและเราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น”

๔) ความอาฆาตพินิจบังเกิดขึ้นกับบุคคลใด พึงถึงการไม่นึกไม่ใส่ใจในบุคคลนั้น

พอปล่อยวางแล้ว เราก็ไม่ต้องไปใส่ใจในบุคคลนั้น ปล่อยวางไปเลย ไม่ต้องไปใส่ใจในบุคคลนั้น เพราะอะไร เพราะการที่เราไม่ไปใส่ใจสิ่งใดๆ ในบุคคลนั้น ทำให้เราไม่ต้องเสียพลังไปใส่ใจเขา เสียพลังไปติดกับเขา มันก็เป็นวิบากทำให้เราบาปไปด้วยเพราะ

ทำให้เราไม่ได้เอาพลังมาทำประโยชน์มาทำสิ่งดีงามที่ควรกระทำ
ดังนั้นเมื่อเราพยายามช่วยเต็มที่ทั้งปรารถนาทั้งลงมือทำเต็มที่แล้ว
ปล่อยวางแล้ว จึงเป็นการช่วยเขาได้เร็วที่สุดและดีที่สุด เพราะเรา
ไม่เสียเวลา เอาเวลา เอาพลังแรงงานไปคิดเรื่องของเขา เรา
เอาพลังงานเวลาของเรา องค์ประกอบต่างๆ มาทำสิ่งที่ดีงามเป็น
ประโยชน์ต่อเราเองและผู้อื่น เราทำให้พลังนั้นกลับมาเป็นพลังของ
เราทั้งหมด เราก็เอาพลังนั้นกลับมาทำความดีที่ควรทำ เราทำออก
ไปเปิดเผยข้อมูลดี ๆ ออกไป คนที่ได้พบได้เห็นเขาก็จะบันทึกความ
ดีไว้ในจิต วันที่เขาทุกข์และนำไปใช้ประโยชน์ เขาก็ได้ประโยชน์และ
เขาก็จะเปิดเผยข้อมูลต่อ ๆ ไป สุดท้ายก็ถึงคนทุกคนในโลก ถึงคน
ที่เรารักเราห่วงใยปรารถนาดีทุกคน เวลาใดเวลาหนึ่งวันใดวันหนึ่ง
มันเป็นลัจจะอย่างนั้น พอถึงวันนั้นเขาก็จะรับพลังนั้นได้ และถึงวัน
ที่ทุกข์ เขาจะได้เอามาใช้ เขาก็จะได้พ้นทุกข์ได้เร็ว

๕) ความอาฆาตพินิจบังเกิดขึ้นในบุคคลใด พินิจถึงความ
เป็นผู้มีกรรมเป็นของของตนให้มั่นในบุคคลนั้นว่า ท่านผู้นี้

กัมมัสสะโกมมิตี มีกรรมเป็นของของตน ทั้งกรรมเราและ
กรรมเขา หมายความว่าอะไรที่เกิดขึ้นกับเขา อะไรที่เป็นพฤติกรรม
ของเขา ก็เป็นกรรมของเขา เป็นวิบากดีร้ายของเขาที่เขาต้องไปรับ
ผล ทำดีก็รับผลดี ทำไม่ดีก็รับผลไม่ดีของเขา อะไรที่เราได้รับนั้น
แหละสิ่งนั้นเป็นของเรา อะไรที่เขาได้รับสิ่งนั้นเป็นของเขา อะไรที่เขา
รับอะไรที่เขาทำนั้นก็เป็นของเขา อะไรที่เรารับอะไรที่เราทำนั้นสิ่งนั้น
ก็เป็นของเรา เป็นลัจจะอย่างนี้ ของใครก็ของใคร นี่คือกัมมัสสะโกมมิตี
เรามีกรรมเป็นของของตน เป็นวิบากของตน

ตรงกับบทบทวนธรรมเพื่อสร้างจิตวิญญาณให้บริสุทธิ์ที่สุดในโลก เป็นคัมภีร์ชีวิตที่จะทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ บทที่ ๕ คือ “เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา เราเท่านั้นที่ผิดต่อเรา คนอื่นที่ไม่ได้นั้น เขาผิดต่อตัวเขาเองเท่านั้น และเขาก็ต้องได้รับวิบากภัยนั้นเอง เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเรา แต่เขานั้นผิดต่อตัวเขาเอง ถ้าเรายังเห็นว่าคนที่ทำไม่ดีกับเรา เป็นคนผิดต่อเรา แสดงว่า เรานั้นแหละผิด อย่าโทษใครในโลกใบนี้ ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิดต่อตัวเราจะไม่มีทางบรรลุธรรม นี่คือคนที่ไม่ยอมรับความจริง เพราะไม่เข้าใจเรื่อง “กรรม” อย่างแจ่มแจ้งว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้น เมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้ว ผลนั้นก็จบดับไป และสุดท้ายเมื่อปรินิพพาน ทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป จึงไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น ไม่ต้องทุกข์กับอะไร”

กัมมะทายาท เราเป็นทายาทของกรรม ก็เป็นผู้รับมรดกจากการกระทำที่ตัวเองทำมา การกระทำของเราเป็นมรดกของเรา เราต้องรับผลจากการกระทำนั้น โอนให้ใครไม่ได้

ตรงกับบทบทวนธรรมเพื่อสร้างจิตวิญญาณให้บริสุทธิ์ที่สุดในโลก เป็นคัมภีร์ชีวิตที่จะทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ บทที่ ๔ คือ “สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา” และ

บทที่ ๖ คือ “เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น”

กัมมะโยนิ เรามีกรรมเป็นกำเนิด จะไปเกิดที่ไหน ๆ หรือเกิดอะไรขึ้นในชีวิตเรา มันเกิดจากการกระทำของตัวเองเท่านั้น

กัมมะพันธ เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ เราจะเป็นพันธุ์ทำชั่ว พันธุ์ทำดีอย่างมีความสุข ทุกข์ พันธุ์ทำดีอย่างมีความสุข ก็เกิดจากการกระทำของเรา

กัมมะปะฏิสะระโณ เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย มีกรรมมีการกระทำของเราเป็นที่พึ่งอาศัย เป็นผู้ให้ผล ทุกคนมีการกระทำเป็นของตนเอง เป็นสิ่งที่ให้ผลกับตัวเอง

ยัง **กัมมัง** **กะริสสามิ** เราจักทำกรรมอันใดไว้

กัลยาณัง **วา ปาปะกัง** **วา** ดีก็ตามชั่วก็ตาม

ตัสสะ **ทายาโท** **กะวิสสามิ** เราจักเป็นทายาทได้รับผลของกรรมนั้นอย่างแน่นอน จะเป็นทายาทผู้รับผลของกรรมนั้น

ภิกษุควรระงับความอาฆาตในบุคคลนั้นด้วยประการฉะนี้ คือ ๕ ข้อที่ได้ตรัสเอาไว้ว่า ถ้าเราได้โกรธ เกลียด ชิงชัง ใครเข้า ก็ใช้ ๕ ข้อนี้ คือใช้เมตตา กรุณา อุเบกขา ไม่ระลึกถึง เข้าใจเรื่องกรรมให้แจ่มแจ้ง

สรุปโดยย่อว่าเวลาใครมาทำไม่ดีกับเรา เราก็ปรารถนาดีต่อเขา ถ้าเราไม่อยากบาปเพิ่ม ปรารถนาดีต่อเขา ช่วยให้เราหยุดสิ่งที่ไม่ดี ให้ทำสิ่งที่ดีเท่าที่จะทำได้ ทำได้เท่าไรก็เท่านั้น ทำไม่ได้ก็ทำตัวอย่างที่ดีให้ดู เปิดเผยข้อมูลดีๆ ออกไป เขาจะไปใช้ตอนไหนก็แล้วแต่เขา และให้เราเข้าใจเรื่องกรรมให้ชัดเจนว่า สิ่งที่เราโดน มันคือวิบากร้ายของเราไปยืมไปดิงชีวิตเขามาทำไม่ดีกับเรา รับแล้วทั้งหมดไปก็จะโชคดีขึ้น อยากหมดเร็วก็ทำดีไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ เราอย่าไปชิงเขา ส่วนเขามาทำไม่ดีกับเรา เป็นวิบากร้ายของเขาเอง เขาทำ

ไม่ดีกับตัวเอง เป็นวิบากร้ายของเขาเอง มันก็บันทึกเป็นวิบาก
ร้ายของเขาที่เขาก็ต้องไปรับผลนั่นเอง เราก็ปรารถนาดีต่อเขา ช่วย
ให้เขาหยุดสิ่งที่ไม่ดี ทำสิ่งที่ดี ขอให้เขาคิดดีคิดถูกได้เร็ว ๆ ทำได้ก็ทำ
ทำไม่ได้ก็เป็นตัวอย่างที่ดี ให้ดู เปิดเผยข้อมูลดี ๆ ออกไป เขาจะไป
ใช้ตอนไหนก็แล้วแต่เขา จะไปใช้ชาตินี้ชาติไหนก็เรื่องของเขา ทำใจ
แบบนี้ เราก็ปล่อยวางไปเลย อย่างนี้ก็ไม่มีความวิบากร้าย เราก็จะรับ
ความโกรธได้ ไม่โกรธ ไม่ทุกข์จากโกรธ แล้วก็ไม่มีวิบากร้ายเพิ่ม

ตรงกับบททบทวนธรรมเพื่อสร้างจิตวิญญาณให้บริสุทธิ์ที่สุดในโลก เป็นคัมภีร์ชีวิตที่จะทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ บทที่ ๗ คือ “เรามีหน้าที่
ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่างให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด เท่าที่จะพึงทำได้ ให้
โลกและเราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น”

บทที่ ๑๙ คือ “ทำดีให้มาก ๆ เพื่อจะให้ดีขึ้นออกฤทธิ์
แทนร้าย ที่เราเคยพลาดทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ จะได้มีดีไว้ใช้
ในปัจจุบันและอนาคต ในชาตินี้และชาติอื่นๆ สืบไป”

แต่ถ้าผู้ใดไปโทษคนอื่น เขาทำไม่ดีกับเรา ฉันไม่ชอบเลย
เราจะล้างความโกรธไม่ได้ มันก็จะเพิ่มความโกรธเพิ่มไป
เรื่อย ๆ จะได้แต่ภาษา อย่าโกรธ ๆ ก็จะได้แต่ท่อง รับรองเอาไม่อยู่
โกรธเหมือนเดิม อันนี้คือก่อเวรเพิ่มแล้ว วิบากร้ายเราทำมาแท้ ๆ
แต่ไปโทษคนอื่น เราทำไม่ดีมาแต่ไปโทษคนอื่น

ตรงกับบททบทวนธรรมเพื่อสร้างจิตวิญญาณให้บริสุทธิ์ที่สุดในโลก เป็นคัมภีร์ชีวิตที่จะทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ บทที่ ๕ คือ “ถ้าเรา
ยังไม่เข้าใจคนอื่น แสดงว่าเรายังไม่เข้าใจตนเอง”

สิ่งที่ไม่ดีเราก็รับไปแล้ว รับแล้วก็หมดไปแล้ว เพราะรับเต็มๆ มันก็หมดเต็มๆ แต่มันไม่หมดเพราะเราทำใหม่ คือไม่ยอมรับเต็มๆ แต่ไปทำใหม่คือไปโทษคนอื่น นี่คือการก่อเวรใหม่ ชีวิตอย่าไปโยงก่อเวรใหม่ สิ่งที่ได้รับไปแล้ว ถ้าเราเต็มใจรับ รับเต็มๆ มันก็หมดเต็มๆ ไปเท่าที่รับแล้ว แต่เราไปก่อใหม่อยู่เรื่อยๆ ด้วยการไปโทษคนอื่นไปเกลียดคนอื่นมันก็ไม่หมดสักที ก่อใหม่ก็ต้องไปรับใหม่อีก ความเกลียดนี้แหละคือการก่อใหม่ ตัวเองทำไม่ดีมา วิวาห์ร้ายของเราก็ไปยืมไปดึงชีวิตเขามาทำไม่ดีกับเรา รับแล้วก็หมดไปก็โชคดีขึ้น เราก็ไปโทษว่าเขาามาทำไม่ดีกับเรา มันก็เลยไม่หมดสักที แล้วมันก็โทษแรงขึ้นๆ โดนหลายทีแล้วนะ ทำไมคนนี้นั้นแย่งเลย ไม่ยอมแก้ไขตัวเองสักที ทำไมทำไม่ดีอย่างนี้ ทำไมจองเวรจองกรรมกับฉันอย่างนี้ ก็ไม่รู้ใครจองเวรจองกรรมใครกันแน่ แท้ที่จริงตัวเองนี่แหละไปจองเวรจองกรรมคนอื่นเขา แทนที่จะให้มันหมดๆไป ด้วยการยอมรับและไม่โทษผู้อื่น แต่กลับไปจองเวรเขาด้วยการเกลียดโทษผู้อื่น ก็ไปโกรธไปเกลียดเขาแรงขึ้นๆ เรายังไปโกรธไปเกลียดเขาแรงขึ้นๆ เขายังทำไม่ดีกับเราแรงขึ้นๆ เพราะวิวาห์โกรธเกลียดที่แรงขึ้นๆ จะดึงเขายืมชีวิตเขามาทำให้เราไม่ชอบใจแรงขึ้นๆ ก็เกิดสิ่งที่ไม่ดีกับเราแรงขึ้นๆ ไปเรื่อย ๆ

จำไว้ว่า ตราบใดที่เราไม่รู้สึกว่าเราทำมา มันจะแรงขึ้นไปเรื่อย ๆ มันจะไม่หมดอาฆาตพยาบาท เราจะเกลียดเขาแรงขึ้นๆ ไม่ชอบใจแรงขึ้นๆ กลัวว่าเขาจะทำสิ่งที่ไม่ดี กลัวว่าเขาจะทำไม่ดีกับเรา ไม่ชอบใจที่เขาทำไม่ดีกับเรา มันจะกลัวมันจะกังวล มันจะแรงขึ้นไปเรื่อย ๆ ไปพิสูจน์ได้เลยถ้าเราชิงเขา เขาจะแรงขึ้นไปเรื่อย ๆ แต่ถ้าเราไม่ชิงเขา เราเมตตาอุเบกขาเขา เขาก็จะเบาลงๆ นี่คือลัทธิจะ

ใจเรานี้จะเบาก่อนผู้อื่น ไก่โกรธ ไม่เกลียดใครเพราะเข้าใจ เรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งว่า เราทำมา จะไปโกรธเกลียดเขาได้ยังไง เราทำชั่วมา วิกากร้ายของเราจะไปเยี่ยม ไปดิงชีวิตเขามาทำไมดีกับเรา แล้วเราจะไปโกรธเกลียดเขาได้อย่างไร เราทำมาก็ยอมรับสิ เต็มใจรับ เต็มใจให้หมดไป ส่วนเขาทำไม่ดีก็เป็นวิกาไม่ดีของเขา เหตุการณ์เดียวกันที่เราได้รับคือเราทำมา ส่วนที่เขาทำ เขาต้องไปรับ นี่คือสัจจะ เราก็คงเมตตาอุเบกขาเขา ถ้าเราทำแบบนี้จะไม่มีวิกา ร้ายเพิ่มและมันจะเบาไปเรื่อย ๆ ทุกภพทุกชาติ แต่ถ้าเราไปโทษเขา เราก็จะเกลียดเขาแรงไปเรื่อย ๆ เพราะวิกาที่ไปโทษเขา ทั้ง ๆ ที่ตัวเองทำมาแล้วไปโทษคนอื่น วิกามันจะแรงไปเรื่อย ๆ วิกา ร้ายจะดึงให้เขาทำไม่ดีกับเราแรงขึ้น ๆ เราก็จะยิ่งเกลียดเขาแรงขึ้น ๆ ก็ยิ่งแย่เข้าไปอีกไม่รู้จบไม่รู้แล้ว ก่อเวรไม่รู้จบไม่รู้แล้ว แล้วใจจริง ๆ แล้วแต่ละคนไม่อยากจะเวร แต่กลับมีพฤติกรรมก่อเวร โทษคนอื่น คือก่อเวร พระพุทธเจ้าไม่ให้โทษคนอื่น โทษคนอื่นคือก่อเวร พระพุทธเจ้าตรัสว่า บัณฑิตหรือคนฉลาดมีการไม่เพ่งโทษผู้อื่นเป็นกำลัง คนจะได้ประโยชน์ คนจะพ้นทุกข์ต้องไม่เพ่งโทษผู้อื่นเป็นกำลัง ส่วนคนไม่พ้นทุกข์จะเพ่งโทษผู้อื่นเป็นกำลัง

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ ข้อที่ ๑๑๗ คนพาล แปลว่า คนผิด คีล คนจะทุกข์ คนทุกข์ คนโง่ คนชั่ว มีการเพ่งโทษผู้อื่นเป็นกำลัง มีเรื่องไม่ดีอะไร ๆ ก็ไปเพ่งผู้อื่น ๆ ช่วยตายโง่ตายเลย ก่อเวรเพิ่มไปเรื่อย นี่คือนักโทษที่ต้องได้รับโทษ นักโทษคนอื่น นักโทษต้องได้รับโทษนะ อย่าโง่ไปโทษคนอื่น โทษคนอื่นคือเบียดเบียน คือไม่มีความสุข แต่ถ้าเราไม่โทษคนอื่น โทษตัวเองด้วยใจที่เป็นสุข โทษตัวเองอย่างเบิกบาน โทษตัวเองอย่างจริงใจ รู้ว่าเราทำมา รับแล้วก็หมด

ไป ก็โชคดีขึ้น อยากหมดเร็วก็ทำได้ไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ ก็มีความสุข มีความสุขทันที ช่วยให้เขาหยุดสิ่งที่ไม่ดีได้ ก็ทำ ทำไม่ได้ก็เป็นตัวอย่างที่ดี เปิดเผยข้อมูลดี ๆ ออกไป เขาจะเอาไปใช้ตอนไหนก็แล้วแต่เขา นี่คือวิธีล้างความโกรธ นอกนั้นล้างความโกรธไม่ได้

บัณฑิตมีการไม่เพ่งโทษผู้อื่นเป็นกำลัง บัณฑิตคือคนมีปัญญามีศีล จะมีความสุขจะได้รับประโยชน์สุขในชีวิต ต้องมีการไม่เพ่งโทษผู้อื่นเป็นกำลัง ถ้าเรายังมีกิเลสอยู่ก็จะปล่อยเพ่งโทษอยู่เรื่อย ปล่อยเมื่อไหร่ก็ตั้งสติเอาใหม่ ๆ ขอโทษ ๆ เราทำมาแต่ไปปล่อยโทษคนอื่น เราก็ระลึกในใจสำนึกผิด ก็ให้มีสติ พอมีสติก็จะไปแก้วิบากร้ายไปเรื่อย ๆ เราก็จะเป็นคนใจเย็น มีความสุขไปเรื่อย ๆ พากเพียรทำไป ทำได้บ้าง ทำไม่ได้บ้าง แต่เรารู้เป้าหมาย ก็พากเพียรทำไปเรื่อย ๆ มีสติก็แก้ไขใหม่ สำนึกผิดไปเรื่อย ๆ เรื่องร้ายก็จะเบาไปเรื่อย ๆ ก็จะโทษตัวเองด้วยความจริงใจด้วยความเบิกบานใจ เหมือนพระพุทธเจ้า เวลาเจอเรื่องร้ายหรือมีใครมาทำไม่ดีกับท่าน ท่านก็ไม่เคยโทษคนอื่น โทษพระองค์เองด้วยความจริงใจด้วยความเบิกบานใจ และตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดี ทำแต่ดี ใจก็เย็นสบายเบิกบานแจ่มใสไร้กังวล ใจก็จะมีความสุข กายก็จะแข็งแรงได้เร็ว เรื่องดี ๆ ก็จะเข้าได้มาก เรื่องร้าย ๆ ก็จะไม่ลงน้อยลง พระพุทธเจ้าตรัสว่าคนเราเคยทำชั่วมาหาที่ตันที่สุดไม่ได้นับล้านปีไม่ถ้วน ทำดีมากหาที่ตันที่สุดไม่ได้นับล้านปีไม่ถ้วนเหมือนกัน แต่ว่าทำชั่วมากกว่าดีเพราะยังมีกิเลสก็เลยหลงโทษคนนั้นคนนี้อยู่เรื่อย ฉะนั้นถ้ามีเรื่องร้ายหรือเรื่องดีใด ๆ ที่เข้ามาในชีวิตเรา ที่เรารู้สึกว่าเราได้รับ นั่นแหละคือเราทำมา

พระพุทธเจ้าตรัสว่าเราเป็นผู้รับผลจากการกระทำของเรา แต่ถ้าเรารู้สึกว่าเราไม่ได้รับ นั่นแหละเราไม่ได้ทำมา แต่ถ้าเรารู้สึกว่าเราได้รับ จะมากหรือน้อยแค่ไหนนั่นแหละเราทำมา ผู้เขียนจึงเขียนไว้ในวาทะแห่งปี คือ เกิดอะไร จงท่องไว้ ภูตมา หรือเราทำมา หรือฉันทำมา คนเราไม่โทษใครจะเป็นคนที่มีความสุข โทษตัวเองด้วยความจริงใจด้วยความเบิกบานใจทำให้มีความสุข แต่ถ้าลองไปโทษคนอื่นมันจะทุกข์ทันทีเลย

พระพุทธเจ้าจึงตรัสเอาไว้ว่าการระับความโกรธ จะต้องเข้าใจเรื่องกรรมดีกรรมชั่วอย่างแจ่มแจ้ง และต้องมีเมตตา กรุณา อุเบกขา จึงจะเป็นผู้ที่ระับความโกรธได้ ถ้าเราไปคิดว่าคนที่ทำไม่ดีกับเราเป็นคนที่ทำไม่ดีกับเรา เราจะไม่วันล้างความโกรธได้ เราต้องชัดเจนว่าไม่ใช่เขา แต่คือวิบากร้ายของเราไปยืมไปดึงชีวิตเขามาทำไม่ดีกับเรา มันจึงจะระับความโกรธได้ ไม่จั้นระับความโกรธไม่ได้ ส่วนเขาทำไม่ดีกับเรามันเป็นวิบากของเขาเอง ในเหตุการณ์เดียวกัน เป็น ๒ ส่วน ถ้าแยกได้ก็จะสบายไม่ต้องไปโกรธเกลียดใคร ให้ไปฝึกไว้จะได้เป็นประโยชน์ ไม่จั้นก่อเวร ก่อภัยไม่รู้จบไม่รู้แล้ว

ตรงกับบทพททวนธรรมเพื่อสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก เป็นคัมภีร์ชีวิตที่จะทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ บทที่ ๑๐ คือ “เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา เราเท่านั้นที่ผิดต่อเรา คนอื่นที่ทำความผิดนั้น เขาผิดต่อตัวเองเท่านั้น และเขาก็ต้องได้รับวิบากร้ายนั่นเอง เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเรา แต่เขานั้นผิดต่อตัวเอง ถ้าเรายังเห็นว่าคนที่ทำไม่ดีกับเรา เป็นคนผิดต่อเรา แสดงว่า

เรานั้นแหละผิด อย่าโทษใครในโลกใบนี้ ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิดต่อตัวเราจะไม่มีความบรรลุธรรม นี่คือคนที่ไม่ยอมรับความจริง เพราะไม่เข้าใจเรื่อง “กรรม” อย่างแจ่มแจ้งว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้น เมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้ว ผลนั้นก็จบดับไป และสุดท้ายเมื่อปรินิพพานทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป จึงไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น ไม่ต้องทุกข์กับอะไร”

พระพุทธเจ้าตรัสว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดในชีวิตมนุษย์เกิดจากการกระทำของตัวเองทั้งหมดอื่นจากนี้ไม่มี ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๑๑ ยมกวรรคที่ ๑

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จแล้วจากใจ ก็แปลว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของใครๆ เกิดจากใจที่คิดพูดทำดีหรือไม่ดีทั้งนั้น สิ่งสมเป็นวิบากดีร้ายให้ผลดีร้ายต่อชีวิตแต่ละชีวิต ถ้าบุคคลอันมีใจเป็นโทษประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม ทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น ใจประทุษร้ายคือใจมีขอบขั้วมีความพยาบาท (โลกโกรธหลง) กล่าวอยู่ก็ตามทำอยู่ก็ตาม ทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น คือเป็นวิบากร้ายดังเรื่องร้ายทั้งมวลมาใส่ เพราะทุจริต ๓ อย่างนั้น คือกาย วาจา ใจที่ทุจริตผิดศีล เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโค ผู้ลากเกวียนไปอยู่ฉะนั้น โคลากเกวียนไปมันก็จะไปเรื่อย ๆ ล้อเกวียนก็ทับรอยเท้าไปเรื่อย ๆ เกวียนก็เหมือนกับวิบากร้าย รอยเท้าก็เหมือนกับชีวิตเรา วิบากร้ายก็ทับชีวิตเราไปเรื่อย ๆ ก็คือ คิดพูดทำไม่ดี ชีวิตก็บันทึกเป็นวิบากไม่ดีดังสิ่งไม่ดีมาใส่เรา

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า ใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้ว
แต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสนี้ก็กล่าวอยู่ก็ตามทำอยู่ก็ตาม ใจผ่องใสคือ
ใจละบาปบำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส ใจเบิกบานแจ่มใสไร้กังวล
ไม่ชอบไม่ชัง ไม่โกรธไม่หลง ไม่ทำชั่ว ประารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีทำสิ่งที่ดี
ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าจะได้แค่ไหนก็แล้วแต่วิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต
นี่เรียกว่าใจผ่องใส กล่าวอยู่ก็ตามทำอยู่ก็ตาม ย่อมไปตามบุคคล
นั้น เพราะสุจริต ๓ อย่าง ปฏิบัติแล้วเป็นวิบากดี ก็ดูสิ่งดีๆ ดู
ความสุขทุกมิติเข้ามาดันเรื่องร้ายๆ ออกไป สุขย่อมไปตามบุคคลนั้น
เพราะสุจริต ๓ อย่าง ก็กาย วาจา ใจ ที่สุจริตถูกศีล เหมือนเงามี
ปกติไปตามฉะนั้น เหมือนเงาติดตามเรา คอยช่วยเรา เราคิดพูดทำ
ดีปั๊บ บันทึกเป็นวิบากดีเลย ใครได้รับสิ่งดีเท่าไรก็บันทึกเป็นวิบาก
ดีของเรา คอยช่วยเราดูสิ่งดีๆ มาช่วยเราดันเรื่องร้ายๆ ออกไป
ทันทีเลย เหมือนเงามีปกติไปตามฉะนั้น เหมือนเงาติดตามตัว เป็น
ลัจจะอย่างนั้น

ก็ชนเหล่าใดเข้าไปผูกเวรไว้ว่า นี่คือนิพพานผูกเวรผูกภัยผูกเข้าไป
คนโน้นด่าเรา คนโน้นได้ตีเรา คนโน้นได้ชนะเรา คนโน้นได้ลักสิ่ง
ของๆ เรา ดังนี้ เวนของชนเหล่านั้นย่อมไม่ระงับ นี่คือนิพพานไม่ระงับ
ก็คือใครมาทำไม่ดีกับเราแบบไหนก็ช่างให้เราคิดว่าเขามาทำไม่ดีกับ
เรา นี่คือนิพพานก่อเวร อย่าไปคิดนะว่าวิบากร้ายของเราไปเยี่ยมชีวิตเขามา
ทำไม่ดีกับเรา อย่าคิดแบบนี้นะมันจะหมดเวรหมดภัยมันจะมีความสุข
สุขนะ ถ้าอยากมีความสุขต้องคิดอีกแบบหนึ่ง ให้คิดว่าเขามาทำไม่ดี
กับเรา ฉันไม่ชอบเลยๆ ให้คิดว่าเขามาทำไม่ดีกับเรา อย่าคิด
ว่าวิบากร้ายเราไปเยี่ยมไปดึงชีวิตเขาให้มาทำไม่ดีกับเรา ไม่งั้นมันจะ
ไม่หมดเวรนะ นี่คือการก่อเวร ในความเป็นจริงแล้ววิบากร้ายของ
เราไปเยี่ยมไปดึงชีวิตเขามาทำไม่ดีกับเรา ถ้าเราคิดแบบนั้นมันก็ไม่พ้น

ทุกข์ ถ้าเราอยากก่อเวรไม่อยากพ้นทุกข์ เราทำมาเราก็โทษคนอื่นซะ
ความจริงคือเราทำมาหาที่ตันที่สุดไม่ได้ ก็ให้ไปโทษคนอื่น นี่ก็ก่อเวร
เพิ่มแรงขึ้น ๆ ดึงเรื่องร้ายมาใส่เราแรงขึ้น ๆ เขาก็ทำไม่ดีกับเราแรง
ขึ้น ๆ เราก็อำไม่ดีกับเขาแรงขึ้น ๆ

ส่วนชนเหล่าใดไม่เข้าไปผูกเวรไว้ ว่าคนโน้นด่าเรา คนโน้น
ได้ตีเรา คนโน้นได้ชนะเรา คนโน้นได้ลักสิ่งของ ๆ เรา ดังนี้ เวรของ
ชนเหล่านั้นย่อมระงับ วิธีไม่เข้าไปผูกเวรก็คือ ไม่ว่าใครจะมาทำไม่ดี
กับเราแบบไหนก็ตาม เราอย่าไปคิดว่าเขาทำไม่ดีกับเรา อย่าไปผูก
เวรอย่าไปชิงชัง อย่าไปคิดว่าเขาทำไม่ดีกับเรา ให้คิดว่าวิบากร้าย
ของเราไปดิ่งไปเยี่ยมชีวิตเขามาทำไม่ดีกับเรา รับแล้วก็หมดไปก็โชค
ดีขึ้น เหมือนพระพุทธเจ้า เวลาท่านโดนใครทำไม่ดีต่อท่าน ท่านจะ
ตรัสเลยว่าเป็นเพราะวิบากไม่ดีของท่านที่ท่านทำมา ไปดิ่งชีวิตเขา
มาทำไม่ดีกับท่าน ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๒ ข้อที่ ๓๙๒ รับแล้ว
ก็หมดไปก็จะโชคดีขึ้น อยากหมดเร็วทำดีไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ เราทำ
มาเราก็ออมรับซะ รับแล้วก็หมดไป แต่ถ้าเราทำมาแต่ไปโทษคนอื่น
คือก่อเวรใหม่เพิ่มอยู่เรื่อยมันก็ไม่หมด แต่ถ้าเรายอมรับมันก็หมด
ดังนี้เวรของชนเหล่านั้นย่อมระงับ

ในกาลไหน ๆ เวนในโลกนี้ย่อมไม่ระงับเพราะเวรเลย แต่
ย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร จองรถก็ได้รถ จองบ้านก็ได้บ้าน จอง
เวรก็ได้เวร แล้วจะจองไปทำอะไร จองไปทำเวรจองไปทำภัยจองไป
ทำทุกข์จองไปทำโง่ มันไม่สนุกหรอก เลิกจองเวรเสียที ชีวิตจะได้มี
ความสุข



สิ่งที่ดีที่สุดในโลก

คือ

คนมีหัวใจ

ใจไร้ทุกข์

ทำดีเรื่องไป

ใจเป็นข้ามชาติ

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

21 เมษายน 2562 สำนักปาณานุกูล มูลคณาจารย์

อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย

บางคนไม่อยากมีชีวิตอยู่ อยากตาย อยากฆ่าตัวตาย อยู่แล้ว
มันทุกข์ นี่คือกลัวเป็น มันก็ทุกข์

บางคนกลัวตาย อยากอยู่ ไม่อยากตาย มันก็ทุกข์

ก็ทุกข์ทั้งคู่ ถ้าเราไม่กลัวเป็นไม่กลัวตายเราก็ไม่ทุกข์
เราดูแลสุขภาพอย่างเต็มที่แล้วทำใจเลยว่า ตายก็จะไปทำดีต่อ
อยู่ก็จะทำดีต่อ ความไม่กลัวคือยากำจัดโรคที่ดีที่สุดในโลกและ
ออกฤทธิ์เร็วที่สุดในโลก ส่วนความกลัวคือยาพิษที่ร้ายที่สุดในโลก
และออกฤทธิ์เร็วที่สุดในโลก ถ้าท่านใดที่สามารถทำใจไม่กลัวในทุก
เรื่องได้จริงๆ รวมถึงการไม่กลัวตายด้วย ก็จะมีสิ่งมหัศจรรย์เกิดขึ้น
จริงๆ เรื่องจิตวิญญาณนี่ยิ่งใหญ่มหัศจรรย์ ผู้เขียนไม่เคยเห็นอะไร
ที่มหัศจรรย์ยิ่งใหญ่อ่างนี้มาก่อนเลย

เหตุของความกลัวตายมี ๓ เรื่อง

- ๑) ไม่รู้ว่าข้างหน้าจะเป็นอย่างไร จะดีหรือไม่ กลัวว่าจะเลวร้าย
- ๒) อยากเสพสิ่งนั้นสิ่งนี้
- ๓) ห่วงคนนั้นคนนี้

ทางแก้

๑) ทางข้างหน้ามีแต่ดีขึ้นไปข้างหน้า เพราะเรากำลังทำความดี กำลังลดกิเลส

๒) มีความสุขกับการไม่ชอบไม่ชัง ไม่เสพอะไร

๓) ไม่ต้องห่วงใครในโลกใบนี้ เพราะทุกคนเมื่อเห็นทุกข์จึงเห็นธรรม แล้วจะปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์

เราดูแลสุขภาพเราให้ดีที่สุด ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด แล้วทำใจเลยว่าตายก็ไปเกิดใหม่จะไปทำดีต่อ อยู่ก็ทำหน้าที่ต่อไปจะทำดีต่อ

วิธีปฏิบัติ

ก็คือ ให้หมั่นพิจารณาความจริงว่า ป่วยก็ตาย ไม่ป่วยก็ตาย ความตายเป็นสมบัติของทุกคน แม้แต่พระพุทธเจ้าที่ประเสริฐที่สุดในโลก เก่งที่สุดในโลก ท่านยังต้องตายเลย ในเมื่อป่วยก็ตาย ไม่ป่วยก็ตาย จะกลัวให้มันตายเร็วทำไม กลัวให้มันทรมานหนักทำไม กลัวให้มันทุกข์ใจทำไม เราก็หมั่นพิจารณาเข้าไปซ้ำมา ๆ เราจะเข้าใจชัดเจนว่า ความกลัวในอะไรก็ตาม มีแต่ขาดทุนอย่างเดียว ความกลัวไม่มีประโยชน์อะไรเลย แต่ถ้าเราไม่กลัว ใจก็ไม่เป็นทุกข์ อยู่ก็ไม่ทุกข์ ตายก็ไม่ทุกข์ ก็แปลว่าอยู่เป็นสุข ตายเป็นสุข ดังนั้นประโยชน์ในประการแรกคือ ใจเป็นสุขที่สุด ประการที่สอง คือ ทำให้

โรคทุเลาหรือหายได้ดีที่สุด และประการสุดท้าย คือ ตายได้ยากหรือตายช้า

ความไม่กลัวตายนี้แหละเป็นประโยชน์กว่า พิจารณาเข้าไปเข้ามาๆ จิตนี้เขาฉลาดและมีพลัง ถ้าเราพิจารณาเข้าไปเข้ามาๆ จะเป็นการเติมปัญญาและพลังให้กับจิต เมื่อปัญญาที่ถูกต้องเป็นประโยชน์แท้ มีพลังมากพอ ก็จะทำลายพลังปัญญาหรือความคิดที่เป็นโทษ แล้วจิตก็จะเลือกเอาเลือกเป็นสิ่งที่ประโยชน์เอง เรื่องอะไรจะไปเอาสิ่งที่เป็นโทษ กลัวตายเป็นโทษอย่างยิ่ง เพราะทำให้ใจเป็นทุกข์ โรคก็กำเริบหนัก ทรมาณกายมากขึ้น และทำให้ตายเร็วกว่าที่ควรจะเป็น ส่วนความไม่กลัวตายนั่นเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะทำให้ใจก็ไม่เป็นทุกข์จากความกลัวตาย โรคก็ทุเลาหรือหายได้เร็ว ตายก็ตายได้ยาก ดังนั้นเราเอาความไม่กลัวตายดีกว่า เพราะทำให้ไม่ทุกข์ใจ ทุเลาหรือหายเจ็บป่วยได้เร็วและตายช้า คຸ້ມກວ່າ จิตนี้สำคัญ เป็นยาเม็ดเอกเลย

ความตายไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว ความตายเป็นเพียงการเปลี่ยนร่างจากที่ทรุดโทรมทุกข์ทรมาณมากแล้ว ให้เราไปเอาร่างใหม่ที่ดีกว่าเดิมเท่านั้น จริงๆ เมื่อเราเปลี่ยนไปเอาร่างใหม่ก็ดีแล้ว จะไปทุกข์ใจทำไม ผู้ยังไม่ใช้พระอรหันต์ ก็ต้องเกิดใหม่อยู่แล้ว ไม่ต้องไปกลัวหรือว่าจะไม่ได้เกิด ส่วนพระอรหันต์ท่านจะกลับมาเกิดอีกเพื่อบำเพ็ญโพธิสัตว์ต่อ หรือจะปรินิพพานดับสูญก็สิทธิของท่าน สำหรับคนทั่วไปนั้นต้องกลับมาเกิดอยู่แล้ว เพราะยังมีกิเลสอยู่ อยากได้ อยากมี อยากเป็น เรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ยิ่งหลงทุกข์หลงสุขอยู่ จิตวิญญานก็จะรวมตัวเอาดิน น้ำ ลม ไฟ มารวมกันเป็นตัวตน เป็นตา หู จมูก ปาก ลิ้น กาย ใจ เพื่อจะไปเสพในสิ่งที่ผู้อื่นๆ ชอบ เพราะ

ฉะนั้นไม่ต้องกลัว ตายก็แค่เปลี่ยนร่างใหม่จากร่างเก่าที่ทรุดโทรม ไปเอาร่างใหม่ที่ดีกว่าเดิม อยู่ที่ว่าจะได้ร่างคนหรือร่างสัตว์เท่านั้นเอง ก็แล้วแต่กรรมของผู้นั้น ๆ ที่ทำกรรมดีหรือกรรมชั่วไว้

จะได้ร่างคนหรือร่างสัตว์ก็ตาม อย่างน้อยก็ไม่ทุกข์เท่ากับร่างเก่าที่ทรมาณอยู่ ถ้าเราดูแลร่างกายอย่างเต็มที่แล้ว ร่างกายก็ยังทรุดโทรมอยู่อีก ยังแะอยู่อีก ก็ไม่เห็นจะยากอะไรเลย ก็คืนโลกไป จะไปลำบากตรงไหน ร่างที่ยื้อมมามันเก่าแล้ว มันเป็นทุกข์ ทนได้ยากทนได้ลำบากแล้ว ก็คืนโลกไป แล้วก็ไปเอาร่างใหม่ที่ดีกว่าเดิม ก็อาศัยร่างใหม่ไป แล้วถ้าร่างใหม่ทรุดอีก แะอีก จะทำอย่างไร ก็คืนโลกไป แล้วก็ไปเอาร่างใหม่อีกที่ดีกว่าเดิม มันก็เป็นอยู่เท่านี้ จะต้องไปกลัวอะไรกับความตาย

ครูบาอาจารย์ของผู้เขียนได้บอกไว้ว่า คนเราตายมาตั้งไม่รู้กี่ภพกี่ชาติแล้ว ยังจะกลัวอยู่อีกทำไม ซ้อมตายมาตั้งเท่าไร ๆ แล้วยังไม่ชินหรืออย่างไร ความจริงเรายังไม่เคยตายอย่างเป็นสุขเท่านั้นเอง มันก็เลยกลัว ๆ ถ้าเรารู้วิธีตายอย่างเป็นสุข อยู่อย่างเป็นสุข เราจะไม่กลัว แค่คิดว่าพอร่างทรุดโทรมแล้วก็คืนโลกไป แล้วก็ไปเอาร่างใหม่มาใช้ ให้คิดแบบนี้

ถ้าไม่อยากได้ร่างสัตว์ แต่อยากได้ร่างคนจะทำอย่างไร ก็ให้บำเพ็ญกุศลเท่านั้นเอง ถ้าเราเข้าใจจะไม่ทุกข์ใจ เพราะฉะนั้น อย่ากลัวตาย จำไว้ละ พอไม่กลัวตาย โรคก็จะทุเลาอย่างรวดเร็วเลย

เราก็ปรับสมดุลด้านวัตถุร่วมด้วยอยู่แล้ว สำหรับการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม แค่วัดดูอย่างเดียวก็ลดโรคได้เร็วอยู่พอสมควรแล้ว เพราะเราได้ทดลองมาแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง

ของอาหาร หรือยาเม็ดอื่น ๆ ในยา ๙ เม็ด (วิธีปฏิบัติ ๙ ข้อ ตามหลักแพทย์วิถีธรรม) ก็ตาม สามารถถอนพิษได้เร็ว

ทำใจแบบนี้เลย แล้วจะเกิดสิ่งดี ๒ อย่าง

๑) ใจเราไม่ยึดมั่นถือมั่น ตายก็ได้ อยู่ก็ได้ เราได้รู้ทุกซัแล้ว

พระพุทธเจ้าตรัสว่า สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น สิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นจะไม่ทุกข์เป็นไม่มี ไปยึดว่ามันต้องตายก็ทุกข์ ไปยึดว่ามันต้องอยู่ก็ทุกข์ อย่าไปยึดตายก็ได้ อยู่ก็ได้ เราไม่ยึด ตายก็ได้ อยู่ก็ได้ เราไม่ทุกข์อะไร เราจะไม่สบายไร้กังวล ก็สบายใจแล้ว

๒) เราตั้งมั่นในความดี ว่าตายก็ไปเกิดใหม่จะไปทำดีต่อ อยู่ก็ทำหน้าที่ต่อไปจะทำดีต่อ พลังความดีก็จะดูสิ่งดี ๆ เข้ามา ดันเรื่องร้าย ๆ ออกไป ตกลงอยู่มั่นก็จะดีไปข้างหน้า ตายมันก็จะดีไปข้างหน้า แล้วมันจะกลัวอะไร ไปทุกข์อะไร ที่มันจะดีไปข้างหน้า มีแต่ประโยชน์ที่มันมากขึ้นไปเรื่อย ๆ โทษที่น้อยลง ๆ มันก็จะไปทุกข์อะไร ก็ไม่ทุกข์ หัวใจสำคัญอยู่ตรงนี้

แล้วเราก็ไม่ต้องไปห่วงใคร ไปกังวลใคร บางคนไม่อยากตายเพราะไปห่วงคนโน้นคนนี้ **ไม่ต้องไปห่วงใครในโลกใบนี้ คนทุกคนจะพ้นทุกข์อยู่แล้ว** พระพุทธเจ้าตรัสว่าเห็นทุกข์จึงเห็นธรรม คนที่เขาทำผิดเขาก็ต้องทุกข์ ทุกข์มาก ๆ ก็ทำชั่วต่อไม่ไหว ก็หันกลับมาทำดีแล้วก็มีกิเลสที่ขอไต่องค์ประกอบดี ๆ ก็เอาไปทำชั่วอีก ทุกข์จนเกินทนก็กลับมาทำดีอีก วนไปวนมาอย่างนี้ พอทำความดีมากเข้า ๆ พบสัตบุรุษคือพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ จึงได้ฟังสัทธรรม สุดท้ายก็จะเป็นคนดีที่พ้นทุกข์ในที่สุด ก็มีแค่นี้คนเรา **จะก็ล้านชาติก็แล้วแต่ไม่เร็วก็ช้า ไม่ชาตินี้ก็ชาติหน้าหรือไม่ก็ชาติอื่น ๆ สืบไป** คนทุกคน

จะพ้นทุกข์อยู่แล้วไม่ต้องกังวล อยากให้เขาพ้นทุกข์ได้เร็วอีกแรงหนึ่ง
เราก็อำนาจสมาธิที่ตนให้เราพ้นทุกข์ได้เป็นลำดับ ๆ ช่วยคนที่ศรัทธา
เปิดเผยข้อมูลดี ๆ ออกไปให้ได้มากที่สุดเป็นการช่วยพระพุทธเจ้าช่วย
พระโพธิสัตว์อีกแรง คนที่มีโอกาสพบเห็นก็จะบันทึกไว้ในจิตเขา บันทึก
ไว้หลาย ๆ คน เขาจะเอามาใช้ได้เร็ว วันที่เขาทุกข์เขาจะเอามาใช้ได้เร็ว
จะช่วยเปิดเผยข้อมูลต่อ ๆ ไป สุดท้ายก็ถึงคนที่เรารักเราห่วงใยเร็วที่สุด
นี่คือวิธีที่เราช่วยคนที่เรารัก คนที่เราห่วงใยได้เร็วที่สุดแล้ว ดังนั้นจึง
ไม่ต้องไปห่วงใครในโลกใบนี้ นี่คือสัจจะ

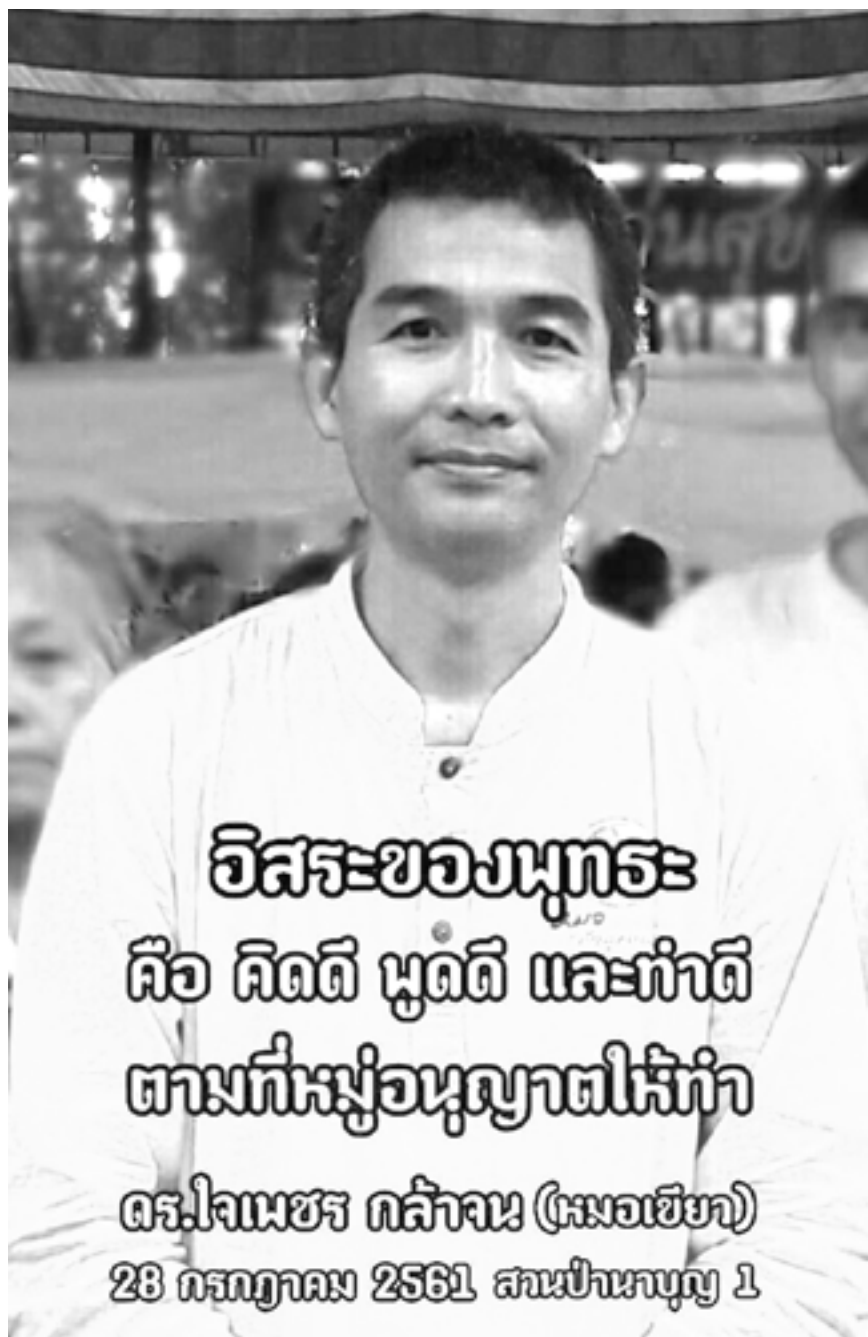
ผู้เขียนเคยทำตัวเองให้ใกล้ตาย อยากจะรู้ว่าเป็นอย่างไร
แต่คนอื่นอย่าไปทำ ผู้เขียนมีวิชาแก้ไขตนเอง ผู้เขียนไม่ให้คนอื่น
ทำเดี๋ยวตายมาจะยุ่ง ผู้เขียนโหลดงานหนักจนใจจะขาดตาย พอแค่
ปรับสมดุลร้อนเย็นให้ถูกกันก็จะฟื้นเร็วอย่างดี เวลาใช้น้ำอุ่นน้ำเย็น
ถูกกันมาเช็ดตัวก็ดีขึ้นเลย ไข้ไม่ถูกกันแรงก็ตก ถูกกันแรงก็เต็ม ก็
รู้ว่าสมดุลร้อนเย็นมีจริง

ผู้เขียนทำใจว่าเราตายไม่ได้หรอก เรามีหน้าที่ต้องทำคือต้อง
ช่วยคนต่อไปอยู่ โอ้โฮ ! มันยังจะตาย เพราะมันกลัวว่าจะตาย ถ้าตาย
แล้วมันไม่ได้ทำ มันอยากอยู่ ถ้าอยู่แล้วจะสุขใจ ถ้าตายแล้วจะทุกข์ใจ
ใจมันก็กลัว ๆ กลัวว่ามันจะตาย มันมีความกลัว กล้ามเนื้อก็เกร็ง
ตัว ปีบความกลัวออกดันออก ยิ่งทรุด ๆ แย่ลง ๆ

ผู้เขียนคิดว่าการทำใจแบบนี้ใช้ไม่ได้ เอาใหม่ ๆ นึกถึง
พระพุทธเจ้า นึกถึงพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ท่านก็บอกว่าปล่อยวาง ๆ
ผู้เขียนฟังแล้วก็ทำเป็นเลย ปล่อยวางเลย ตายก็ไปเกิดใหม่จะไปทำ
ดีต่อ อยู่ก็ทำหน้าที่ต่อไปจะทำดีต่อ เท้านี้แหละ ฟันว็บ ๆ เลยกินเลย
ทันทีเลย โรคหายฉับพลันเลย เพราะมันไร้กังวล ดีขึ้นฉับพลันเลย

ให้ทำใจแบบนี้ แล้วก็ไม่ต้องไปห่วงใคร แต่ตอนนั้นผู้เขียนก็ไป
 ห่วงคนโน้นคนนี้ เอ้ แล้วใครจะช่วยเขาละถ้าเราตายไปนี่ ก็เป็น
 ห่วงเขา ก็นึกใหม่อีกที ถ้าเขามีวิบากดีจะได้พบเรา ให้เราได้ช่วย
 เหลือ มันก็จะได้เจอกันได้ช่วยเหลือกัน แล้วเราก็จะไม่ตาย แต่
 ถ้าเขาหมดกุศลหมดบารมีจะไม่ได้สิ่งดีๆ จากเราแล้ว ก็ไม่ต้องได้
 ก็ถูกแล้วนี่ ก็ไม่เป็นไร ก็เป็นไปตามธรรม กิยติธรรมแล้ว เราไป
 เจอใครเราก็ไปสอนต่อข้างหน้า ถ้าเขามีความดีร่วมกับเราก็จะได้
 เจอกันอีก พอคิดแบบนี้ก็สบายใจก็พึ่่นขึ้นบิ๊บๆ เลย นี่คือวิธีทำใจ
 ให้หายโรคเร็ว อย่างกลัวเป็นอย่างกลัวตาย





**อิสระของพุทธะ
คือ คิดดี พูดดี และทำดี
ตามที่หม่อมขุนญาตให้ทำ**

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขีย)
28 กรกฎาคม 2561 สานป่าหยาบุญ 1

อย่ากลัวโรค

โรคไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว การกลัวโรคจะทำให้โรคกำเริบหนัก แต่การไม่กลัวโรคจะทำให้กำจัดโรคได้ดี การไม่กลัวโรคจะเป็นยาทำลายโรค ผู้เขียนทดลองมาแล้ว การไม่กลัวโรคจะทำให้โรคลดน้อยลง ไม่กลัวโรค จิตก็จะไม่ทุกข์จากกลัวโรค จะไม่ทุกข์ใจ เมื่อไม่ทุกข์ใจ ก็ไม่เบียดเบียน พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การไม่เบียดเบียนจะทำให้โรคน้อยลง” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ ข้อที่ ๕๘๕) และพระพุทธเจ้าตรัสว่า วิมุติ (การหลุดพ้นจากทุกข์) เป็นกำลัง (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๑ ข้อที่ ๖๒๙) การไม่กลัวโรคจะฆ่าโรค แต่ถ้าเรากลัวโรค โรคจะฆ่าเรา นี่คือสัจจะเป็นจริงตลอดกาล

พระพุทธเจ้าตรัสว่า โรคเกิดจากไม่สมดุลร้อนเย็น และวิบากร้าย โรคจึงไม่ใช่สิ่งน่ากลัว ไม่ต้องไปกลัวโรค โรคหาย



ความสุข...
อยู่ที่ "ใจ"

สุขแท้ๆ
อยู่ที่ "ใจ"

"ใจ"
ที่ไร้ทุกข์

ดร.ใจเพชร กล้าจ
(หมอเขียว)

21 พฤศจิกายน 2560

อยู่แล้ว ไม่หายตอนเป็น ก็หายตอนตาย อย่าไปกลัวเลย จะไปกลัวทำไม จะกลัวให้ทรุดหนักทำไม จะกลัวให้ตายเร็วทำไม จะกลัวให้ทุกข์ใจทำไม ถ้าไม่กลัว ก็ไม่ทรุดหนัก การไม่กลัวช่วยให้โรคทุเลาได้ดีที่สุด ถ้าไม่กลัวก็ไม่ตายเร็ว (ตายยาก/ตายช้า/ยืดอายุได้ดี) ถ้าไม่กลัวก็ไม่ทุกข์ใจ ไม่ต้องไปกลัวโรคหรือโรคร้ายอยู่แล้ว ถ้าไม่หายตอนเป็น ก็หายตอนตาย และการต่อสู้ของเรากับโรค เรามีแต่ชนะกับเสมอเท่านั้น ถ้าชนะตอนเป็น ๆ คือในขณะที่เรามีชีวิตอยู่ เราก็คชนะโรค เราไม่ชนะโรคตอนเป็น ๆ เราตาย โรคก็ตายด้วย ก็เสมอกัน บอกได้เลยแย่สุดแค่เสมอกันเท่านั้น เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปกลัวอะไร ยิ่งไปกลัวยิ่งเป็นโรคร้ายยิ่งทรุด ยิ่งกลัวโรคร้ายยิ่งกำเริบยิ่งตายเร็ว จะกลัวให้โง่ทำไม กลัวมีแต่ผลเสีย เราก็คต้องหาทางคิดไม่ให้มันกลัว เรามีแต่ชนะกับเสมอจะไปกลัวทำไม และเรารู้สึกลงไปอีกว่าพระพุทธเจ้าตรัสว่าโรคเกิดจากไม่สมดุลร้อนเย็นบวกวิบากร้ายเท่านั้น และผู้เขียนก็ได้พิสูจน์มาแล้วว่าจริงอย่างนั้นเลย วิธีแก้ก็ดับที่เหตุ ก็ทำสมดุลร้อนเย็น ทำวิบากดี วิบากดีก็จับสมดุลร้อนเย็นสร้างร่างกายให้แข็งแรง สลายโรคขับโรคออกก็หายจากโรค ไม่เห็นยากเลยรักษาโรค เพียงทำให้มันถูกเท่านั้นเอง เราก็คไม่กลัวโรค

โรคเป็นเพียงการเกิดความไม่สมดุลของร่างกายเท่านั้น ในอัมมจักกัปปวัตตนสูตรพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ทุกข์เกิดจากความโต่ง/ความไม่สมดุล ๒ ด้าน ด้านหนึ่ง คือ กามสุขขัลลิกะ อีกด้านหนึ่ง คือ อตตกิลมละ” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๔ ข้อที่ ๑๓)

ดังนั้นโรคซึ่งเป็นทุกข์ก็เกิดจากความไม่สมดุล มันโต่งไป ๒ ด้าน ด้านหนึ่งจิตหลงรูปธรรม/วัตถุ (กามสุขขัลลิกะ จิตหลงติดสุขปลอมในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่เป็นภัย อีก

ด้านหนึ่งอรรถกถา จิตหลงทรามตนด้วยการคิดดี ยึดดี หลงดี หลักในการดับทุกข์ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ “การดับทุกข์ที่ต้นเหตุ” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๕๙) ก็คือ อย่าไปหลงเอาวัตถุที่เป็นพิษเป็นโทษมาเสียบมาใส่เรา/ให้เอาออกไป เอาจิตที่ถูกต้องเป็นประโยชน์มาใส่แทน (หยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจผ่องใส ทำดีอย่างไม่หลงดี คือ ทำดีที่ทำได้ ไม่วิวาท ให้อภัยที่สุดด้วยใจที่เป็นสุข อย่างรู้เพียรรู้พัก ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ ผลดีจะเกิดได้มากน้อยแค่ไหนอย่างไร ตอนไหน ก็ตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต เท่านั้นโรคก็จะทุเลาหรือหาย

รักษาโรคไม่ยากเลย เพียงแค่เอาวัตถุที่เป็นประโยชน์มาใส่ เอาจิตที่เป็นประโยชน์มาใส่ เพียงเท่านั้นเอง โรคเป็นเพียงความไม่สมดุล พระพุทธเจ้าท่านพบสัจจะว่า เมื่อใดเกิดความโต่ง เกิดความไม่สมดุล ก็เกิดความทุกข์ต่างๆ รวมทั้งเกิดโรคขึ้น

พลังงานชีวิตของเรา ถ้าเมื่อใดไม่สมดุล ก็จะแปลงเป็นพลังงานทุกข์ เขาจะบอกเราให้เป็นทุกข์ ให้เป็นโรค เพื่อให้เราได้อายุนั่น เพราะเขาบอกเราเพื่อให้แก้ไข ให้ทำความสมดุล เขาบอกเราว่ามีพิษอยู่ตรงนั้นตรงนี้ เรามีพิษ ช่วยเอาพิษออกให้ด้วย พอเอาพิษออก แล้วใส่สิ่งที่เป็นประโยชน์เข้าไป เราก็สมดุล พลังชีวิตก็จะแปลงเป็นพลังสุขให้เรา แปลงเป็นความผาสุก พลังชีวิตเราก็จะเต็ม จะแปลงเป็นทั้งประโยชน์สุขและเป็นทั้งพลังงานสร้างสรรค์ให้เรา

ไม่ว่าเราจะสมดุลหรือไม่สมดุล สัจจะแห่งชีวิตก็บอกเราเท่านั้นเอง ก็มีอยู่เท่านั้นในโลกใบนี้ ไม่สมดุลก็แปลงเป็นพลังงานทุกข์ บอกเราว่ามีพิษอยู่ตรงนั้น ช่วยเอาพิษออกให้หน่อย ช่วยปรับสมดุลให้หน่อย ช่วยเอาพิษออก พอเราเอาพิษออก แล้วใส่สิ่งที่ถูกกันเข้าไป



เอาสิ่งที่มีประโยชน์มาใส่ มันก็สมดุล พลังชีวิตก็จะแปลงเป็นพลัง
ประโยชน์สุขให้กับเรา ก็มีอยู่เท่านี้ ไม่เห็นน่ากลัวอะไร

พระพุทธเจ้าตรัสหลักไว้ว่า ไม่สมดุลก็เป็นทุกข์เป็นโรค
สมดุลก็หายทุกข์หายโรค หายโรคเราก็คัดขึ้นแข็งแรงมีพลังชีวิต
ไม่สมดุลเราก็คือเป็นโรค ก็เท่านี้ พลังชีวิตก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่แค่นี้
ไม่ได้มีอะไรมากไปกว่านี้ ไม่ใช่เรื่องเลวร้ายอะไร

เมื่อเรารู้อันนี้แล้ว หลักการสำคัญที่จะทำให้เราไม่กลัวโรค
ก็คือ เราก็คงเอาประโยชน์จากโรคนี้ให้ได้ จงเอาประโยชน์จากโรค
ให้ได้ ไหนๆ ก็ได้เป็นโรคแล้ว เอาประโยชน์จากโรคให้ได้ เราจะ
ไม่กลัวโรค แล้วใจก็จะเป็นสุข เพราะพระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน
พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๗ ข้อที่ ๒๔๔๔ ว่า “คนมีปัญญาแม้ตกทุกข์
ก็ยังหาสุขพบ” จะเห็นได้ว่า แม้ขณะที่มีทุกข์ยังไม่ทุกข์ใจเลย ขณะ
ทุกข์ยังเป็นสุขใจ คนมีปัญญา แม้ประสบทุกข์ยังหาสุขพบ หาสุขให้ได้
ในโรค จะหาสุขได้อย่างไร หาประโยชน์ของโรค สุขนั้นคือประโยชน์

**ความเป็นโรคทำให้เราได้ประโยชน์หลักๆ อย่างน้อย ๓
ประการ ดังนี้**

๑. โรคทำให้เรามีน้ำอดน้ำทนมากขึ้น ทำให้เราแข็งแกร่ง
มากขึ้น เพราะการเป็นโรคนั้นทุกข์ทรมาน จะทำให้เราได้อดได้ทน
ทำให้จิตวิญญาณเรามีน้ำอดน้ำทน เราจะแข็งแกร่งขึ้น จะเสียหาย
หรือไม่ถ้าคนเราจะแข็งแกร่งมากยิ่งขึ้น มีน้ำอดน้ำทนมากขึ้น
ไม่เสียหายอะไร ถ้าจิตวิญญาณเราจะแข็งแกร่งยิ่งขึ้น คนที่แข็งแกร่ง
มาก มีน้ำอดน้ำทนมาก จะทุกข์ได้ยาก เพราะฉะนั้น เอาโรคมาทำ
ประโยชน์ อย่างน้อยเราก็คงแข็งแกร่งขึ้น มีน้ำอดน้ำทนมากขึ้น ได้
ฝึกความอดทนก็จะแข็งแกร่งขึ้น ไม่มีอะไรขาดทุน

๒. โรคก็ทำให้เวรกรรมเราน้อยลง โรคทำให้สิ่งไม่ดีในชีวิตเราลดน้อยลง เพราะไม่มีอะไรที่เราได้รับโดยที่เราไม่ทำมา นี่เป็นลัทธิที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “กัมมสโกมทิ กัมมทยาโท กัมมโยนิ กัมมพันธุ กัมมบฏิสโร” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒ ข้อที่ ๕๗) แปลว่า เรามีกรรม (การกระทำ) เป็นของของตน เราเป็นทายาทของกรรม เรามีกรรมเป็นกำเนิด เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เรามีกรรมเป็นผู้ให้ผล กัมมบฏิสโร คือ เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยหรือเป็นผู้ให้ผล ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า คำใดที่ท่านตรัสไว้จะไม่มีผู้ใดลบล้างได้ คือ อกาลโก (เป็นจริงตลอดกาล) และเอหิปัสสิโก (เชื่อเชิญให้มาพิสูจน์กันได้)

ดังนั้นสิ่งที่เรา ربอยู่ ก็คือสิ่งที่เราทำมา จะได้ดีหรือไม่ดี ล้วนเกิดจากสิ่งที่เราทำมาทั้งหมดทั้งสิ้น จะเกิดจากสิ่งอื่นไม่มี พระพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อเราทำมาก็จะเป็นสมบัติของเรา จะสะสมฝังไว้ในจิตวิญญาณของเรา เป็นวิบากกรรมที่คอยดลให้เราได้รับผล เมื่อวิบากกรรมใดดลให้เราได้รับผลแล้วก็หมดไปเท่าที่เรารับ

เพราะฉะนั้น โรคภัยไข้เจ็บก็เป็นผลจากวิบากกรรมที่เราได้ทำมา ไม่ว่าจะในชาตินี้หรือชาติก่อน เกิดจากบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ดีที่เราได้ทำมา ไม่ว่าจะชาตินี้หรือชาติก่อน เป็นวิบากกรรมที่ดลให้เกิดผลกับเรา ได้รับผลแล้วก็ดับไป รับเท่าไร ก็หมดไปเท่านั้น และเมื่อวิบากกรรมที่ไม่ดีหมดไป พลังวิบากกรรมที่ดีก็จะส่งผลแรงเพราะไม่มีพลังชั่วมาต้านไว้

เสียดายหรือที่พลังไม่ดีหมดไป เสียดายสิ่งไม่ดีหรือ? จะไปเสียดายสิ่งที่ไม่ดีทำไม สิ่งที่ไม่ดีหมดไปก็ดีแล้ว จะเสียดายทำไม

สิ่งที่ไม่ดีทยอยหมดไปก็ดีแล้ว ดีกว่าให้สิ่งที่ไม่ดีรวมมาทีเดียว
มาก ๆ ก็ทุกข์จะหนักมาก ลองทบทวนดูก็ได้ว่า เราเคยไม่สบาย
เป็นมาเท่าไร ๆ ที่เราทยอยรับผลมา ถ้าความไม่สบายนั้นรวม
มาเป็นหนัก ๆ ที่เดียวจะเป็นอย่างไร เราตายเลยนะ ดีแล้วที่ความ
ไม่สบายทยอยมาให้รับไป แล้วทยอยหมดไป ทยอยรับมาเท่าไร
ก็หมดไปเท่านั้น รับมากก็หมดมาก รับน้อยก็หมดน้อย รับแล้วก็
หมดไป เราอย่าไปทำเพิ่มก็แล้วกัน เราก็ทำแต่สิ่งดี เราก็จะรับแต่
สิ่งดี เพราะฉะนั้น ประโยชน์ข้อที่สองของการเป็นโรคก็คือ เวรกรรม
เราจะน้อยลง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนที่เชื่อเรื่องบาปบุญจะพ้นทุกข์ ท่าน
ตรัสในสัมมาทิฎฐิ ๑๐ ในข้อที่ ๔ ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ ข้อ
ที่ ๒๕๙ “ทางพ้นทุกข์คือเชื่อเรื่องของกรรมและผลของกรรม” เชื่อ
เรื่องการกระทำหรือผลของการกระทำ เชื่อเรื่องวิบาก วิบาก แปลว่า
ผลของการกระทำ ในโลกนี้ไม่มีอะไรบังเอิญทั้งสิ้น พระพุทธเจ้าตรัส
ว่า ในโลกใบนี้ไม่มีอะไรบังเอิญ ไม่มีอะไรฟลุค ทุกอย่างมีมาแต่เหตุ
เหตุคือกรรม (การกระทำ) ทุกอย่างเกิดจากการกระทำทั้งสิ้น ไม่มี
อะไรบังเอิญ ไม่มีอะไรฟลุคทั้งสิ้น ใครจะได้รับสุขได้รับทุกข์ ได้รับ
อะไร ๆ ก็เกิดจากผู้นั้น ๆ ทำมาทั้งหมด ไม่ว่าจะทำอะไรมาก็ตาม

ตรงกับบททบทวนธรรมเพื่อสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดใน
โลก เป็นคัมภีร์ชีวิตที่จะทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ บทที่ ๖ คือ “เมื่อเกิดสิ่ง
เลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเรา
เคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น”

ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๗ ข้อที่ ๑๖๔๘ “พระผู้มีพระภาค ได้ตรัสไว้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม (การกระทำ) อันเป็นไปด้วยความจงใจ ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะ ล้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือ ในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบๆ ไป”

ดังนั้น อะไรที่เราทำมาก็จะสะสมเป็นวิบากกรรม อะไรทำ ด้วยเจตนาจะสะสมลงในจิตวิญญาณของเรา เป็นวิบากแล้วรอรับผล ทำดีรอรับผลดี ทำไม่ดีรอรับผลไม่ดี เพราะฉะนั้นสิ่งที่เรารับอยู่ คือสิ่งที่เราทำมา ถ้าเราเชื่อเรื่องเวรเรื่องกรรม เราก็จะไม่ทุกข์ใจ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ใครไม่เชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญจะไม่พ้นทุกข์ ใคร เชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญจะพ้นทุกข์ เพราะถ้าไม่เชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญ เวลาได้รับทุกข์จะคลายใจไม่ได้ เพราะเขาไม่รู้ว่าทุกข์เกิดจากอะไร

จะทำใจไม่ได้ว่าทำไมเป็นเรา ทำไมเป็นเรา เมื่อไหร่จะหมด ทำไมเป็นเรา แต่ถ้าเชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญก็พ้นทุกข์ใจได้ เพราะรู้ว่า รับแล้วมันก็หมดไปๆ รับเท่าไรก็หมดเท่านั้น หมดเท่าที่รับ รับไปเรื่อยๆ ก็หมดเอง ไม่เหลือ ส่วนคนไม่เชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญ จะไม่รู้ที่มาที่ไปของทุกข์ก็จะทุกข์ใจ บางทีก็ไปโกรธคนอื่นอีก เขามา ทำเรานะ แต่จริงๆ แล้วเราทำมาเอง ก็วิบากกรรมเราไปดึงให้เขามา ทำร้ายเรา เขามาให้เราได้ชดใช้เวรกรรม

ถ้าเรารู้เรื่องกรรม จะไปโกรธคนอื่นได้อย่างไร เราจะไม่ไป โกรธไม่ไปถือสาคนอื่น แต่ถ้าใครไม่รู้เรื่องกรรม ก็ถือสาเขา เขามา กินตับเรา เราก็กินตับเขากลับ สร้างวิบากกรรมใหม่ก่อเวรก่อกรรม ที่ไม่ดีต่อกันไปไม่รู้จบไม่รู้แล้ว เมื่อไม่เชื่อเรื่องกรรม ไม่เชื่อว่าสิ่งที่

เราได้รับผลอยู่เกิดจากเราทำมาหรือไม่เชื่อว่าสิ่งที่ดี/ไม่ดีต่าง ๆ ที่เกิดกับผู้ใด ๆ ก็ล้วนเกิดจากผู้นั้น ๆ ทำมา ก็จะไปโกรธเขาใจก็เป็นทุกข์ ใจเป็นทุกข์ก็ส่งผลให้เป็นโรค

คนที่ไม่เชื่อเรื่องกรรม (การกระทำ) และวิบาก (ผล) กรรมใจก็จะไปชิงชังรังเกียจเขา มักจะคิดว่าเมื่อไหร่เขาจะตาย เมื่อไหร่เขาจะตาย เมื่อไหร่เขาจะไปเสียที ระหว่างเรากับคนที่เรารังเกียจใครจะตายก่อนกัน รังเกียจเขามาก ๆ โกรธเขามาก ๆ ตัวเรานั้นแหละจะตายก่อน เราสร้างความรู้สึกรังเกียจชิงชังรังเกียจก็เป็นการฆ่าตัวเองเปล่า ๆ อย่าไปฆ่าตัวเองเลย ทั้งหมดนี้เราเองเป็นผู้ทำมา ใครทำไม่ดีกับเรา เราทำมาทั้งหมด รับแล้วก็หมดไป อย่าไปทุกข์ใจเลย อย่าไปทำทุกข์ทับถมตนเพิ่มอีกเลย ให้ทำแต่สิ่งดี ๆ ชีวิตก็จะได้สิ่งที่ดีสิ่งที่เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้น



ความเข้าใจเรื่องกรรม อย่างแจ่มแจ้งเท่านั้น ที่จะพาตนพ้นทุกข์ได้

สิ่งที่เราประสบพบเจอทั้งหมด สิ่งที่เราสัมผัสทั้งหมด สิ่งที่เราได้รับทั้งหมด คือผลผลิตจากพลังวิบากดีร้ายกุศล อกุศลที่เกิดจากการกระทำของเราทั้งหมด จริง ๆ แล้ว ไม่ว่าใครจะทำดีหรือไม่ดีกับเรา สัตว์จะทำดีหรือไม่ดีกับเรา สภาพร่างกายมันจะดีหรือไม่ดีกับเรา สภาพเหตุการณ์มันจะดีหรือไม่ดีกับเรา เราจะได้หรือไม่ได้ ข้าวของที่ดีหรือไม่ดีอย่างไร สรรูปแล้วทุกสิ่งทุกอย่างที่เราประสบพบเจอทั้งหมด...มันไม่ใช่...สิ่งนั้นเลย...ไม่ใช่เกิดจากนอกจิตวิญญาณของเราเลย

ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๑๑ ว่า “ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ” และเล่มที่ ๒๒ ข้อที่ ๑๖๑ “เรามีกรรมเป็นของ ของ ตน (กระทำอะไรจะส่งผลเป็นวิบากของตน) เราเป็นทายาทของกรรม (ผู้รับผลจากการกระทำของตน)” ดังนั้น สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดคือพลังวิบากดีร้ายของเราที่สร้างที่ดูตึงให้เรา

แต่มายากลลงของกิเลส เขาจะหลอกเราว่าสิ่งที่เราประสบพบเจอทั้งหลาย เกิดจากข้างนอก เกิดจากสิ่งนั้นสิ่งนี้ คนนั้นคนนี้อย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้เรา สร้างให้เรา แต่แท้ที่จริงแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสว่า เกิดจากข้างใน คือวิบากดีร้ายของเราที่สร้างให้เราดูตึงมาให้เราทั้งหมด แต่มันก็ไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ดับ รับผลแล้วก็หมดไป บางอย่างก็จะเข้ามาสัมพันธ์กับเรามากหน่อย บางอย่างก็จะห่างไปหน่อย ตามวิบากดีร้ายของแต่ละชั้นๆ แต่ละชุดนั้นๆ ซึ่งมีความละเอียดลึกซึ้งในสิ่งต่างๆ เหล่านี้

ผู้ที่มีญาณปัญญาก็จะรู้ว่าสิ่งที่เราพบเห็นทั้งหมด เกิดจากพลังวิบากดีร้ายกุศลอกุศลที่เกิดจากการกระทำของเราทั้งหมด ผู้มีปัญญาที่สามารถทำใจให้เป็นสุขในทุกสถานการณ์ได้ เมื่อได้รับสภาพดี... ดีเกิด...ก็รู้ว่า...โชคดีอีกแล้ว... ดีออกฤทธิ์แล้ว... กุศลธัมมา เมื่อได้สภาพร้ายๆ...ดีไม่เกิด...ก็รู้ว่า...โชคดีอีกแล้ว... ร้ายหมดไปอีกแล้ว...อกุศลธัมมา พุทธะจึงรู้ความจริงของชีวิตว่า เดียวก็ดีเดี๋ยวก็ร้าย เดียวก็ดีเดี๋ยวก็ร้าย พุทธะไม่ทำชั่ว ทำแต่ดีที่ทำได้ ไม่วิวาท ให้ดีที่สุด ด้วยใจที่เป็นสุข อย่างรู้เพียงรู้พัก ดีเกิดก็สุขใจ ดีไม่เกิดก็สุขใจ ก็โชคดีตลอดเวลาเบิกบานแจ่มใสไร้กังวลตลอดเวลา ไม่ว่าจะเกิดสิ่งดีสิ่งร้ายก็โชคดีตลอดเวลา เป็นพุทธะที่โชคดีตลอดเวลาไม่ว่าดีหรือร้าย Buddhist is lucky All the Time.

เพราะมีปัญญาที่สร้างความโชคดีให้กับชีวิตได้ ปัญญาแลประเสริฐ
สูงสุด ผู้มีปัญญาแม้ประสบทุกข์ก็ยังหาสุขพบ ยังหาโชคดีเจอ เป็น
พุทธะที่มีความสุขทุกเวลา Buddhist is Happiness All the Time.

อรรถิ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก ผลวิบาก
ของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้วมีอยู่ ก็มีแต่ดีชั่วกุศลอกุศลพลังวิบาก
สร้างผลดีร้ายจากการกระทำดีชั่วของเราเท่านั้นที่สร้างผลให้ชีวิต
เราตลอดเวลา พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า เราไม่กล่าวความว่ากรรมคือ
การกระทำด้วยสัญญาเจตนา (ความตั้งใจ) ที่บุคคลทำแล้วสะสมแล้ว
จะสิ้นสุดไปเพราะไม่ได้เสวยผล แปลว่า ไม่มีการกระทำใดที่ทำแล้ว
จะไม่ได้รับผล แปลว่า การกระทำทุกการกระทำ คนที่ทำจะได้รับผล
แปลว่า ผลที่ชีวิตแต่ละชีวิตได้รับเกิดจากการกระทำของตัวเองทั้งหมด
กัมมัสสะโกมฺหิ เรามีกรรมเป็นของของตน กัมมะทายาโท เราเป็น
ทายาทของกรรม กัมมะโยนิ เรามีกรรมเป็นกำเนิด กัมมะพันธุ
เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ กัมมะปะฏิสะระโณ เรามีกรรมเป็นที่พึง
อาศัย ยัง กัมมัง กะริสสามิ เราจักทำกรรมอันใดไว้ กัลยาณัง วา
ปาปะกัง วา ดีก็ตามชั่วก็ตาม ตัสสะ ทายาโท ะริสสามิ เราจักเป็น
ผู้ได้รับผลของกรรมนั้น อย่างแน่นอน แปลว่า ใครทำกรรมอะไรก็
ต้องได้รับผลนั้น หรือ

ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ ข้อที่
๑๖๗-๑๗๘ ใครคิดพูดทำทุจริตผิดศีลทางกาย วาจา ใจ จะได้รับสิ่ง
ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร ไม่น่าพอใจ ใครคิดพูดทำสุจริตถูกศีลทาง
กายวาจาใจ จะได้รับสิ่งที่น่าปรารถนา น่าใคร น่าพอใจ ผลหรือสภาพที่
ชีวิตเราได้รับได้เจอได้สัมผัส เกิดจากการกระทำของเราทั้งหมด

•ของดี ราคาถูก •ซื้อง่าย •มีน้ำใจ



ถ้าสำคัญของการปฏิบัติธรรม
คือ ฝึกปล่อยวาง
เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ
ที่ไม่สำคัญให้ได้

ดร.इनเชร กล้าจน (หมอเขีย)

24 เมษายน 2561 สวนป่าบุญ 1

ตรงกับบทพบทวนธรรมเพื่อสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก เป็นคัมภีร์ชีวิตที่จะทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ บทที่ ๙ คือ “สิ่งที่มองไม่เห็น ที่ทำหน้าที่สร้างสิ่งที่มองเห็น และสิ่งที่เป็นอยู่ทุกอย่างในชีวิตของคน คือ พลังวิบากดีร้ายที่เกิดจากการกระทำทางกาย หรือ วาจา หรือใจของผู้นั้น ในอดีตชาติและชาตินี้สังเคราะห์กันอย่างละหนึ่งส่วน”

ตรงกับโคลกธรรม พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ที่กล่าวว่า “อยู่ในวัฏสงสารให้เชื่อในคำสอนพระพุทธเจ้า เชื่อกรรมวิบากให้รู้กรรมวิบาก วิบากเป็นของตัวเอง กรรมเป็นของของตน เราทำแล้วก็สั่งสมเป็นกรรมของเรา เราทำแล้วต้องรับมรดกของกรรมทุกหน่วยทุกปรมาณู ไม่มีระเหิดระเหย อยู่ครบ แล้วออกฤทธิ์เดชของมัน ตามที่มันจะต้องใช้ ผู้ได้รับวิบากอยู่ หากเชื่อกรรมวิบากแล้วไม่มีปัญหา วิบากเป็นเรื่องจริงโดยเราคิดไม่ออก บวกลบคูณหารไม่ได้เลย ลังจะของกรรมวิบาก มันทำการบวกลบคูณหารสังเคราะห์สังหารของมันเอง เสร็จเรียบร้อย ยิ่งกว่าเครื่องคิดเลข หรือ คอมพิวเตอร์ขนาดละเอียดที่สุด แต่วิบากกรรมมันไม่มีความผิดพลาดในการคำนวณเลย ไม่มีอะไรลำเอียง ไม่มีอคติอย่างเป็นสังขธรรม ออกมาแบบไม่มีใครหลบเลี่ยงพ้น วิบากเป็นของตัวเอง กรรมเป็นของของตน เราทำแล้วก็สั่งสมเป็นกรรมของเรา กรรมช่วยให้เราอาศัย กัมมทายาท เราทำแล้วต้องรับมรดกของกรรมทุกหน่วยทุกปรมาณู ไม่มีระเหิดระเหย อยู่ครบ แล้วออกฤทธิ์เดชของมัน ตามที่มันจะต้องใช้ แล้วมันใช้ไปตามกาละวิบากของแต่ละคนไม่ได้เอามาใช้ขณะเดียวหมด มันใช้เป็นตามกาละสะสมเหตุปัจจัยตามสัดส่วนตามความเหมาะสม (พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ บวรราชธานีโอศก อบลราชธานี)

เมื่อมีปัญญารู้ชัดแล้วว่าทุกอย่างเกิดจากเราทำมา ทำดีแล้ว
ได้รับผลดี ทำชั่วแล้วได้รับผลชั่ว ชีวิตก็จะได้ไม่ไปโทษใคร ไม่ไปโกรธ
ใคร ไม่ไปโทษคนอื่น ชีวิตก็มีความสุขดีมีความสุขตลอดเวลา

ดีเกิดก็... โชคดีอีกแล้ว... ดีออกฤทธิ์แล้ว... กุศลธัมมา

ดีไม่เกิดก็ โชคดีอีกแล้ว ร้ายหมดไปอีกแล้ว อกุศลธัมมา

อยากให้หมดเร็วก็ทำดีไม่มีถือสาไปเรื่อย ทำดีด้วยใจ
ที่เป็นสุข ไม่เอาอะไรด้วยใจที่เป็นสุข ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ
เรื่องร้ายทุกมิตติก็น่าลดลงไปเรื่อย ๆ เรื่องดีทุกมิตติก็น่าเพิ่มขึ้นไป
เรื่อย ๆ ทุกภพทุกชาติ

๓. เอาโรคมาฝึกแก้ปัญหาที่ต้นเหตุให้ได้ เพราะผู้ใดก็ตาม
ที่แก้ปัญหที่ต้นเหตุ ทุกข์ในชีวิตจะดับได้ แล้วทุกข์ในชีวิตจะดับไป
ทั้งหมด เพราะต้นเหตุของทุกข์ทุกอย่างในโลกใบนี้เกิดจากทางโถง
๒ ด้านทั้งหมด ด้านหนึ่งโถงไปในทางความสุขขัลลิกะ (จิตหลงติดสุข
ปลอมในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่เป็นภัย) และอีกด้านโถงไปใน
ทางอึดติดกิเลส (จิตติดดี ยึดดี หลงดี)

ถ้าท่านมาลองฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตามหลักแพทย์
วิถีธรรมแบบนี้ ถ้าท่านเข้าใจ สมมติว่าต้นเหตุเกิดจากทางโถงทั้ง
สองด้าน โถงไปในทางเอาวัตถุที่เป็นพิษมาใส่ตนเอง โถงเอาจิตที่เป็น
พิษมาใส่ตนเอง เราก็เอาสิ่งที่เป็นพิษทั้งทางวัตถุและทางจิตออกไป
เอาสิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งทางจิตและทางวัตถุมาใส่ชีวิตเรา ถ้าเราทำ
แบบนี้ด้วยวิธีการดูแลสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรม โดยปฏิบัติ
ปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยเทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด) ซึ่งปรับสมดุลไป
สู่จุดที่รู้สึกสุขสบาย เบากาย มีกำลัง และปรับกลับไปที่กลับมาตาม

ภาวะร้อนเย็นของผู้นั้น ณ สิ่งแวดล้อมปัจจุบันนั้นๆ อาจเลือกทำเพียงข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อร่วมกันตามความเหมาะสมของแต่ละคน ข้อใดที่ทำแล้วรู้สึกสุขสบาย เบากาย มีกำลัง แสดงว่าเหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรทำต่อไป ส่วนข้อใดที่ทำแล้วรู้สึกไม่สุข ไม่สบาย หนักตัว อ่อนเพลีย แสดงว่าไม่เหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรงดเสีย เทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด) มีดังนี้ ๑) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น ๒) การกัวชาหรือดูดซาหรือดูดพิษหรือดูดลม (การดูดระบายพิษทางผิวหนัง) ๓) การสวณล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง (ดีท็อกซ์) ๔) การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ๕) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ๖) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณโยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง ๗) การรับประทานอาหารปรับสมดุลตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย ๘) ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสหายดีสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี ๙) รู้เพียร รู้พักให้พอดี

จะสามารถแก้ปัญหาสุขภาพและปัญหาอื่นๆ ได้ เพราะผู้เขียนพิสูจน์มาแล้ว

๑. ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บก็แก้ได้

๒. ปัญหาความยากจนก็แก้ได้ เรามาฝึกกินข้าวกับเกลือจะไม่รวยก็ให้รู้ไป (ความจริงก็กินอย่างอื่นด้วยแต่กินใช้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นประโยชน์ที่สุด ไม่ขาดแคลน แต่สมบูรณ์แบบที่สุด) หลายคนพอฝึกแบบนี้แล้วกลุ้มใจเลย เพราะไม่รู้ว่าเอาเงินไปทำ

อะไร ชีวิตนี้มาทำแบบนี้ จะเอาเงินไปทำอะไร การเอาไม้มาท้าวขา
ชูดไปทั้งชีวิต ชูดไปจนตาย ไม้ท้าวขามันจะหมดหรือไม่ เผลอๆ เรา
สามารถให้ลูกไว้เป็นมรดกตกทอดได้อีก การกตัญญูถมปราม ก็ไม่
เสียสักบาท หาสมุนไพรใกล้บ้าน ประหยัดหรือไม่ หาของใกล้ตัวมา
รักษา พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกจัดตาริสสูตร ใช้สิ่งที่หาได้
ง่ายและไม่มีโทษด้วยความประหยัดมาดับทุกข์ คือให้หาของใกล้
ตัวของในตัวโดยใช้อย่างประหยัดเป็นหลัก มารักษาโรคกายโรค
ใจก็จะดับทุกข์ได้ รวมถึงการทำใจให้สบาย จะเสียเงินกี่บาท ไม่ได้
เสียสักบาท

เห็นหรือไม่ว่าสิ่งต่างๆ เหล่านี้สามารถนำมาแก้ปัญหา
ความยากจนได้ นี่คือวิธีแก้ปัญหาความยากจนแห่งชาติ ถ้าทำได้สิ่ง
แวดล้อมก็จะดี เพราะใช้ทรัพยากรของโลกน้อย แต่สร้างสิ่งที่ดี สร้าง
ความสะอาด สร้างธรรมชาติไร้สารพิษ สร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้
กับโลกมากๆ ก็จะสามารถแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมได้ สิ่งแวดล้อม
จะดีขึ้นได้ โดยคนมาปลูกพืชปลูกผักไร้สารพิษ คนมีระเบียบวินัย
ไม่ทำสิ่งสกปรกต่างๆ ช่วยกันทำความสะอาด กินน้อย ใช้น้อย เอา
ทรัพยากรจากโลกน้อย สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี ไม่ได้ใช้/เผาผลาญ
ทรัพยากรอย่างไรประโยชน์ ไม่ได้สร้างมลพิษต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น เรา
สร้างแต่สิ่งที่ดี สิ่งแวดล้อมที่ดี สร้างต้นไม้ สร้างสิ่งที่มีประโยชน์

แก้ปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งได้อีก กินข้าวกับเกลือจะไป
ทะเลาะกับใคร จะไปแย่งเงินกับใคร วันๆ กินข้าวกับเกลือ
ทำท้าวขาไป มีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลกันไป รักษาโรคก็รักษาแบบ
ถูกๆ ชีวิตก็ดำเนินไปแบบถูกๆ จะต้องไปโลกไปหาเงินมากๆ ทำไม
ไม่ได้ไปหาเงินมากๆ จะไปทะเลาะกับใคร คิดดูให้ดีสิ จะไปแย่งเงิน

กับใคร ก็เรามีพอใช้แล้วเหลือด้วย ก็จะไปแบ่งให้เขาไม่ใช่ไปแย่งเขาจริงๆ การปฏิบัติแบบนี้มันจะเหลือเพื่อ ลดปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งได้ ไม่ต้องไปแย่งเงินแย่งทอง แย่งทรัพย์สินสมบัติกับใคร พอกินพอใช้ เหลือด้วย คิดดูว่าจะแบ่งใครดี ยิ่งมีน้ำใจเกื้อกูลกันช่วยเหลือกัน ช่วยเหลือกันฟรีๆ คนมีความรู้ อะไรกันก็เกื้อกูลกัน ช่วยเหลือกัน ช่วยเหลือกันฟรีๆ ช่วยเหลือกันถูกๆ สามัคคีกัน แก้ปัญหาทะเลาะเบาะแว้งได้

ถ้าเราเริ่มต้นจากปัญหาใดก็ได้แล้วแต่ในโลกใบนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า รากเหง้าของปัญหาทั้งหมดในโลกอยู่ที่เดียวกันหมด ดังนั้นจะเริ่มจากปัญหาใดก็ได้แล้วแต่ ก็แก้ให้ถูกเหตุ ให้แก้ที่ต้นเหตุของปัญหา ไล่หาต้นเหตุมันลงไปเรื่อยๆ สุดท้ายมันก็อยู่ที่เหตุแห่งทุกข์อันเดียวกัน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรก็คือทางโต่งหรือความไม่สมดุล ๒ ด้าน ได้แก่ กามสุขัลลิกะ (จิตหลงติดสุขปลอมในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่เป็นภวังค์) และอัตตกิลมละ (จิตติดดี ยึดดี หลงดี)

ขณะที่ดับเหตุเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ เราไม่เอาวัตถุที่เป็นพิษมาใส่ แต่เอาวัตถุที่ถูกต้องมาใส่ ไม่เอาจิตที่เป็นพิษมาใส่ แต่เอาจิตที่ถูกต้องที่ติงามมาใส่ ก็สามารถแก้ทุกปัญหาได้

ดังนั้นถ้าเราเริ่มต้นการแก้ทุกปัญหาโดยการแก้ที่ต้นเหตุอันคือทางโต่งทั้งสองด้าน มันแก้ได้ทุกปัญหา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้จริงๆ คำใดที่ท่านตรัส จะไม่มีใครลบล้างได้ อกาลโก (เป็นจริงตลอดกาล) เอหิปัสสิโก (เชื่อเชิญให้มาพิสูจน์กันได้) แม้ว่าเราเริ่มที่ปัญหาเจ็บป่วย แล้วเราเริ่มต้นแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ แก้ปัญหาที่ต้น

เหตุของความเจ็บป่วยไปเรื่อย ๆ ความเจ็บป่วยก็จะลดลงเรื่อย ๆ
ก็จะทำให้ปัญหาของชีวิตด้านอื่น ๆ ก็จะลดลงตามกัน

หลายท่านบอกกับผู้อื่นว่า ชอบคุณที่เป็นโรค เพราะถ้าไม่
เป็นโรคก็จะไม่พบสัจจะ ถ้าไม่เป็นโรคก็จะไม่พบสิ่งที่เป็นประโยชน์
สุขที่มนุษย์จะควรได้ อาจไปท่องเที่ยวอยู่แห่งหนใดก็ไม่ทราบ มัว
เพลิดเพลิน เสียเวลาไปมัวเมาอยู่กับอะไรก็ไม่รู้ ไม่มาดูแลสุขภาพ
แต่ความเจ็บป่วยก็ทำให้ต้องมานั่งเรียนการฝึกปฏิบัติการดูแล
สุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรม ทำให้ได้สิ่งที่ดีที่ควรได้ในชีวิต ทำให้
ได้ความผาสุกในชีวิต ทำให้ได้พบสัจจะ ทำให้แก้ปัญหได้ทุกปัญหา
เพราะฉะนั้น การเป็นโรค ก็ทำให้ท่านพบกับสิ่งเหล่านี้ได้
คือ

๑. โรคทำให้มีน้ำอืดน้ำหนามากขึ้น
๒. โรคทำให้เวรกรรมสิ่งไม่ดีในชีวิตลดน้อยลง
๓. โรคทำให้ผู้เป็นโรคฝึกแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ จึงทำให้ลด
ปัญหาทุกอย่างในโลกได้

เมื่อพิจารณาอย่างแยกคายจนชัดเจนในจิตใจแล้ว ผู้เป็น
โรคจะไม่กลัวโรค จะชอบคุณโรค เพราะถ้าไม่มีโรค คงไม่ได้ดี โรคจะ
ทำให้ได้สิ่งที่ดีในชีวิต ถ้าผู้ที่เป็นโรคนั้นสามารถเอาประโยชน์จาก
โรคได้

สัมมาทิฎฐิ ๑๐

- ข้อที่ ๔ ผลวิบากของกรรมที่ทำได้ทำชั่วแล้ว มีอยู่
(อตฺถิ สุกตทุกกฺกานํ กัมมานํ ผลํ วิปาโก)
(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ “มหาจิตตาริสกสูตร” ข้อที่ ๒๕๗)
แยกเป็น ๒ ประเด็น คือ

๑) ทำความเข้าใจความรู้เรื่องวิบากกรรมให้แจ่มแจ้ง

๒) เอาความรู้เรื่องวิบากกรรมไปดับทุกข์ให้ได้ โดยใช้ญาณ

พระโสดาบัน

๑) ทำความเข้าใจความรู้เรื่องวิบากกรรมให้แจ่มแจ้ง

พระพุทธเจ้าตรัสว่าผลคือสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตแต่ละชีวิตนั้น เกิดจากพลังวิบากของกรรม คือพลังที่สร้างผลอันเกิดจากกรรมคือ การกระทำทางกาย วาจาและใจของผู้นั้น ที่ทำดีก็จะสร้างผลดี ทำไม่ดีก็จะสร้างผลไม่ดีให้แก่ชีวิต ซึ่งในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๗ ข้อที่ ๑๖๕๘ พระพุทธเจ้าก็จะตรัสว่า กรรมจะสร้างผลให้แก่ผู้นั้นในชาตินั้นส่วนหนึ่ง ชาติด่อๆ ไปส่วนหนึ่ง

ทุกวันนี้วิทยาศาสตร์ทันสมัย การทำความเข้าใจเรื่องกรรม จะง่ายขึ้นเพราะเรื่องวิบากกรรมเป็นเรื่องวิทยาศาสตร์ เป็นเรื่องของพลังงาน นักวิทยาศาสตร์พบว่า ในมหจักรวาลมีเพียงพลังงานคลื่นแม่เหล็กเท่านั้น ทั้งหมดคือพลังงานคลื่นแม่เหล็กไม่ว่าคน สัตว์ สิ่งของ พลังงานต่างๆ ทั้งหมดแบ่งเป็น ๒ แบบ คือ ๑.พลังงานที่มองเห็นและ ๒.พลังงานที่มองไม่เห็น พลังงานที่มองไม่เห็นเรียกว่า วัตถุ พลังงานที่มองเห็นก็คือพลังงานที่มองไม่เห็นอัดแน่นเป็นวัตถุ พอแตกสลาย ก็กลายเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กที่มองไม่เห็น เช่น ก่อนฝนจะตกก็จะครีမ်ฟ้าครีမ်ฝน แล้วฝนก็ตกลงมา มันเกิดจากไฮโดรเจน ๒ ตัว รวมกับออกซิเจน ๑ ตัวที่มองไม่เห็น รวมกันมันก็กลายเป็นน้ำขึ้นมาหยดลงมา พอมันระเหยไป ก็มองไม่เห็นอีกจากหยดน้ำที่มองเห็นก็ระเหยไป กลับไปกลับมาอยู่แบบนี้

สรุปแล้วทุกอย่างในมหจักรวาลก็คือคลื่นแม่เหล็กทั้งหมด นี่คือหัวใจที่สำคัญ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า คนต้องเข้าใจเรื่องกรรม

อย่างแจ่มแจ้งจึงจะดับทุกข์ได้ ถ้าไม่เข้าใจจะดับทุกข์ไม่ได้ ชีวิตเต็มไปด้วยทุกข์ไม่รู้จบ แต่ถ้าขัดเรื่องกรรมก็เอาความขัดเรื่องกรรมนั้นไปดับทุกข์ คลื่นแม่เหล็กมีคุณสมบัติพิเศษ คือสามารถดูดดึงสิ่งนั้น สิ่งนี้ ให้เลื่อนไปตรงนั้นตรงนี้ได้ เช่นทุกวันนี้เวลาจะเปิดประตู เราไม่ต้องไปเปิดเอง กดรีโมท กดคลื่นแม่เหล็กตัวนี้ ประตูก็จะเปิดแอ๊ดเลย พอเข้าไปก็ไม่ต้องปิด กดแอ๊ด ก็จะปิดเอง เขาใช้คลื่นแม่เหล็กส่งสัญญาณและเคลื่อนวัตถุ เวลาเราไปห้างร้านต่างๆ เราไม่ต้องเปิดประตู พอเดินไปใกล้ๆ ประตูก็เปิด ถ้าเป็นสมัยก่อน ผีหลอก วังป่าราบ ทุกวันนี้ใช้คลื่นแม่เหล็กเคลื่อนวัตถุ เลื่อนเข้าเลื่อนออก เลื่อนได้หมด สามารถโทรศัพท์หากันคุยกันข้ามทวีป สามารถเห็นกันก็ใช้คลื่นแม่เหล็กหรือคลื่นโทรทัศน์ สรุปคือคลื่นแม่เหล็กเขาสร้างสิ่งต่างๆ ได้ เลื่อนสิ่งนั้นสิ่งนี้ไปอยู่ตรงไหนก็ได้ สร้างภาพแสง สี เสียงก็ได้

ที่นี้มาดู จิตวิญญาณของมนุษย์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า จิตวิญญาณของมนุษย์เป็นคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตที่สร้างทุกสิ่งทุกอย่างให้แก่ชีวิตมนุษย์ ท่านตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๑๑ ว่า จิตวิญญาณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจเป็นใหญ่ ใจประเสริฐที่สุด ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ ทุกอย่างเกิดจากใจทั้งหมด แต่ละชีวิตได้รับ เกิดจากใจ ใจตัวเองที่คิดพูดทำ ดีหรือไม่ดีนั้นแหละที่ชีวิตได้รับสิ่งดีหรือไม่ดีอยู่ เพราะฉะนั้นสิ่งดีหรือไม่ดีที่เกิดในชีวิตของแต่ละชีวิต เกิดจากใจตัวเองเท่านั้นแหละเป็นผู้สร้าง

ลักษณะของใจหรือจิตวิญญาณ ที่เป็นผู้สร้างทุกสิ่งทุกอย่าง ให้แต่ละชีวิต มีลักษณะอยู่ ๗ ประการ ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๓๕๐ และในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๑๓ จิตวิญญาณมี

ลักษณะ ๗ ประการ ทุรงคมัง (ไปได้ไกล) เอกจรัญ (ไปแต่ผู้เดียว) อสรีรัง (ไม่มีรูปร่าง) คุหาสยัง (มีกายเป็นที่อาศัยถ้าไม่มีกายอาศัยจะอาศัยอยู่ในสภาพจิตตัวเอง) อนิทัสสนัง (มองไม่เห็น) อนันตัง (ไม่มีที่สิ้นสุด) ลัพพโต ปังง (แจ่มใสโดยประการทั้งปวง) นี่คือนิยามของจิตวิญญาน

ตกลงจิตวิญญานนั้นไม่มีรูปร่าง มองไม่เห็น เพราะฉะนั้นจิตวิญญานจึงเป็นพลังงาน เขาไม่ใช่วัตถุ เขาเป็นพลังงาน เขาเป็นแม่เหล็กที่อยู่ในรูปของพลังงาน ไม่ได้อยู่ในรูปของวัตถุ ดังนั้นจิตวิญญานของแต่ละคน โดยปกติเรามีชีวิตอยู่ เวลาเรากินน้ำกินอาหารเข้าไปพลังงานของจิตวิญญานจะดูดน้ำอาหารไปเลี้ยงชีวิตเรา แล้วขับปัสสาวะ อูจจาระออก แต่พลังที่ดูดผลึก เรามองไม่เห็นแต่มีจริง อย่างเราหายใจเข้าและออกนั้น มีจริง พลังหายใจเข้าและออกนั้นมองเห็นไหม ก็ไม่เห็น ชีวิตนั้นมีพลังดูด พลังผลึกอยู่นะ อันนี้คือจิตวิญญาน จิตวิญญานคือความรู้สึกนึกคิด คือพลังดูด พลังผลึก ในชีวิตของเรา นี่คือนิยามของจิตวิญญานของเรา ถ้าตายไป มันจะไม่มีจิตวิญญาน เขาจะไม่ดูดอาหารไปเลี้ยงชีวิต จะไม่ขับปัสสาวะ อูจจาระออก นี่คือสัจจะ

จิตวิญญานเป็นตัวสร้างทุกอย่างในชีวิตเรา เวลาคิดพูดทำดีหรือไม่ดี มันจะกลายเป็นคลื่นแม่เหล็กดีหรือไม่ดีตามนั้น แล้วใครได้รับผลดีร้ายเท่าไร พลังชีวิตก็จะทุรงคมัง ได้ไกล อนันตัง ไม่มีที่สิ้นสุด พลังชีวิตก็บันทึกเป็นวิบากดีร้ายตามนั้น เหมือนแท่งของเครื่องอัดเสียงนี้ เวลาพูดไปคลื่นเสียงเคลื่อนออกไป แท่งเครื่องเสียง เป็นคลื่นแม่เหล็กของเครื่องอัดเสียง เขาเป็นคลื่นแม่เหล็กของเครื่องอัดเสียง เวลาเปิด เหมือนกับที่พูดเลย แท่งของเครื่องอัด

เสียง บันทึกคลื่นเสียงฉันใด แห่งของคลื่นแม่เหล็กชีวิตเราก็บันทึกคลื่นแห่งการคิดพูดทำดีชั่ว หรือใครได้รับผลดีผลร้ายแค่ไหนอย่างไร ก็บันทึกเป็นวิบากดีร้ายของเราได้ฉันนั้น เหมือนกัน พอบันทึกเสร็จ ก็ตีค่า สร้างผล เพราะเขาเป็นพลังงานชีวิตของเรา เขาคิดได้ว่าจะให้สิ่งดีสิ่งร้ายอะไรกับเรา เขาเป็นพลังชีวิตที่คิดได้ เกิดจากพลังชีวิตของเรา เขาเป็นพลังชีวิตที่คิดได้ เป็นพลังวิบากดีร้าย ดูดดึงสิ่งดีสิ่งร้ายมาให้ชีวิตเรา คลื่นแม่เหล็กทั่วๆ ไปสามารถดูดดึงสิ่งนั้นสิ่งนี้ไปไว้ตรงนั้นตรงนี้ เปิดประตู ปิดประตู ให้โดนเหวี่ยงขึ้นไป สร้างภาพแสงสีเสียงฉันใด คลื่นแม่เหล็กแห่งวิบากดีร้ายของเรา ก็สามารถดูดดึงสิ่งดีสิ่งร้ายเข้ามาในชีวิต และก็ดันสิ่งร้ายดีฉันนั้นเหมือนกัน คลื่นแม่เหล็กวิบากดีจะดูดสิ่งดีเข้ามาจะดันสิ่งร้ายออกไป คลื่นแม่เหล็กวิบากร้ายจะดูดสิ่งร้ายเข้ามาจะดันสิ่งดีออกไป นี่คือสัจจะที่เป็นอยู่เช่นนี้ตลอดกาลนาน

ตัวอย่าง เวลาเราบาดเจ็บที่ใดที่หนึ่ง เราก็จะระวังไม่ให้อะไรโดน แต่ที่โดนทุกที่ โดนตรงกลางและโดนหลายที่ด้วย พอวันใหม่ไปอยู่ที่ใหม่ สิ่งใหม่ก็จะกระแทกตรงกลางเลย ทำไมมันแน่นอย่างนั้น ถ้ามันไม่มีไส้ศึก มันไม่แน่นอย่างนั้น เพราะมันมีไส้ศึก ไส้ศึกคือวิบากร้าย เขาชี้เป้า ตรงนี้กำลังบาดเจ็บพอดีๆ ดูดมาใส่เลย ไปไหนเขาก็ดูดมาใส่ นี่คือสัจจะ แล้วก็พิสูจน์ได้ด้วยว่ามาจากการคิดพูดทำของเราหรือเปล่า เพราะนักวิทยาศาสตร์ยืนยันว่าวัตถุจะไม่เคลื่อนไหว ถ้าไม่มีแรงมากระทำ วัตถุมันจะเคลื่อนมากระแทกจุดที่เราบาดเจ็บไม่ได้ ถ้าไม่มีแรงพามา มันต้องมีแรงพามา แรงพามาถ้าไม่ใช่แรงดูดจากข้างใน จะเป็นแรงผลักจากข้างนอก ถ้าเป็นแรงผลักจากข้างนอกมันต้องพลาตมากกว่าโดน เพราะเราขยับมัน

ก็พลาดแล้ว ถ้าเป็นแรงดูดจากข้างใน มันจะโดนมากกว่าพลาด และในความเป็นจริงมันก็โดนมากกว่าพลาด เพราะฉะนั้นมันเป็นแรงดูดจากข้างใน ที่นี้เราก็พิสูจน์ได้ว่ามันเกิดจากการคิดพูดทำจริงไหม เราก็เป็นนักวิทยาศาสตร์ เราก็ลองคิดพูดทำถูกต้องดู ละสิ่งที่ไม่ดี ทำสิ่งที่ดีด้วยใจที่เป็นสุขเป็นเรื่องๆ ไป ลองปฏิบัติถูกต้องก็เกิดปาฏิหาริย์ พอปฏิบัติดีมากๆ เข้า กลายเป็นดีซิงออกฤทธิ์แทนร้ายไป มันพลาดมากกว่าโดน ไอ้เรื่องร้ายมันก็พลาดไปเรื่อยๆ พอเราทำผิดศีลสักสัปดาห์หนึ่งก็รู้เรื่องแล้ว มันก็จะโดนมากกว่าพลาด เราทำแบบนี้ร้อยครั้ง หมื่นครั้ง พันครั้ง แสนครั้ง ล้านครั้ง เราก็จะรู้ว่าวิบากดีร้ายมีจริง เขาสามารถดูตึง ถูกศีลก็สามารถดูตึงสิ่งดีเข้ามา ต้นสิ่งร้ายออกไป ผิดศีลก็ดูตึงสิ่งร้ายเข้ามา ต้นสิ่งดีออกไป เราก็จะสังเกตเห็นเป็นวิทยาศาสตร์อยู่ เราก็จะชัดเรื่องกรรมดีกรรมชั่ว อีกข้อพิสูจน์คือ รถที่ชนกันบุบับบี้ คนส่วนใหญ่ตาย แต่มีบางคนไม่ตายก็มี วิทยาศาสตร์ธรรมดาไม่สามารถอธิบายได้ว่าทำไมไม่ตาย

แต่วิทยาศาสตร์ระดับพุทธศาสตร์ อธิบายได้ว่าทำไมจึงไม่ตาย การที่คนหนึ่งไม่ตาย ต้องมีอะไรบางอย่างมากันคนไม่ให้กระแทกเหล็ก กันเหล็กไม่ให้กระแทกคน ส่วนที่ไปกันจะเป็นวัตถุไม่ได้เพราะวัตถุต้องกระแทกวัตถุ ตายพอดี มันก็เหลือแต่พลังงานเท่านั้น แล้วพลังงานที่เหลือจะเป็นพลังงานอะไร ก็เป็นพลังความดีไง มันจะเป็นพลังงานอย่างอื่นไปไม่ได้เพราะพลังอย่างอื่นก็เหมือนกันหมด พลังดิน น้ำ ลม ไฟ พลังอะไรก็เหมือนกันหมดมันไม่เห็นคุ้มครองทั้งหมดเลย มีพลังที่ต่างกันอันเดียวอยู่คือ พลังดีชั่วในแต่ละชีวิตเท่านั้นที่ต่างกับพลังงานอื่น นี่คือลัจจะอย่างนี้ ความดีไปกัน

คนไม่ให้กระแทกเหล็ก กันเหล็กไม่ให้กระแทกคน คนก็รอดตายแบบนี้เป็นต้น พอเข้าใจสัจจะชัดเจนก็จะรู้ว่าพลังวิบากดีร้ายมีจริง

พอเราเข้าใจแบบนี้ เราจะเข้าใจในอาพาธสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า วิบากร้ายไปจับกับร้อนเย็นไม่สมดุล ไปสร้างโรคทุกโรคในชีวิตของเรา และการแก้ที่ต้นเหตุคือการทำวิบากดีกับทำสมดุลร้อนเย็น พอเราทำวิบากดีกับสมดุลร้อนเย็น พลังวิบากดี ก็จะดูแลสิ่งที่สมดุลร้อนเย็นมาสร้างร่างกายให้แข็งแรง สลายโรค ขับโรคออกไป นั่นคือสัจจะอย่างนี้

๒) เอาความรู้เรื่องวิบากกรรมไปดับทุกข์ให้ได้ โดยใช้ญาณพระโสดาบัน คือการชักชีวิตออกจากทุกข์

ความกลัวเป็นความเบียดเบียนเป็นความทุกข์ เวลาเราเจ็บป่วยเราจะไม่กลัวต้องทำใจอย่างไร เราจะไม่กลัวได้ต้องเข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรม เอาความเชื่อและชัดเรื่องกรรมไปใช้ดับทุกข์ โดยใช้ญาณพระโสดาบัน ๗ ข้อที่ ๔ ผู้ปฏิบัติตามนั้นจะพ้นทุกข์ได้เร็วที่สุด

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๕๔๖ ดูกรภิกษุ อีกข้อหนึ่งอริยสาวก ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวี่ประกอบด้วยธรรมตาเช่นใด ถึงเราก้ประกอบด้วยธรรมตาเช่นนั้น

หมายความว่า บุคคลใดเป็นอริยสาวกผู้ปฏิบัติอริยสัจ ๔ คือปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ ผู้ใดทำความเข้าใจนี้ได้ ปฏิบัติได้ เราในที่นี้คือ ตัวเราเองเมื่อปฏิบัติก็จะได้ผลเหมือนกัน พระพุทธเจ้าก็ปฏิบัติได้ผลเช่นเดียวกันและปฏิบัติเก่งกว่าด้วย

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวี่ ประกอบด้วยธรรมตาอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมตานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อม

ด้วยทิจู คือ ความออกจากอาบัติเช่นใดย่อมปรากฏ อาริยสาวกย่อมต้องอาบัติเช่นนั้นบ้างโดยแท้

ความหมายก็คือ อาบัติแปลว่าความทุกข์ในชีวิต และความทุกข์ทุกอย่างก็เกิดจากการผิติดลในปัจจุบันหรือในอดีตนั่นเอง มันมีทุกข์จากการผิติดล ทุกข์ใจทุกข์กายเรื่องเลวร้ายทั้งหมด มันเกิดจากการผิติดลทั้งหมด ความออกจากอาบัติ คือ วิธีออกจากทุกข์ที่ชีวิตเราเผชิญอยู่นั้นมีปรากฏอยู่ อาริยสาวกย่อมต้องอาบัติเช่นนั้นบ้างโดยแท้ หมายความว่า อาริยสาวก สาวกผู้ปฏิบัติอริยศีลให้พ้นทุกข์ต้องแปลว่าแต่ละต้อง สัมผัส ย่อมแต่ละต้องย่อมสัมผัส อาบัติคือความทุกข์เช่นนั้นบ้างโดยแท้ มันก็ต้องมีทุกข์บ้าง ขนาดพระพุทธเจ้ายังเจอเลย เรื่องโรคเรื่องร้าย แล้วสาวกจะไม่เจอยังไง เจออยู่แล้ว ชีวิตมันต้องมีทุกข์เข้ามาอยู่แล้วมันก็ต้องมี ไม่ทุกข์ใจก็ทุกข์กายหรือไม่ก็เรื่องร้าย หรือไม่ก็รวมๆ กันหมด ปนกันหมด

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ “โกสัมพียสูตร” ข้อที่ ๕๔๒-๕๔๙ ญาณของพระโสดาบัน ๗ ผิดรับแก้ (ญาณที่ ๔) คือ รับแก้ไขความผิดของตน เหมือนเด็กอ่อนนอนหงาย มือเท้าถูกถ่านไฟเข้าแล้ว ก็รีบชักหนีเร็วพลัน อาริยสาวกนั้นรับแสดงเปิดเผยทำให้ตื่นขึ้นซึ่งอาบัตินั้น นี่คือข้อปฏิบัติ เมื่อใครเจอความทุกข์ในชีวิตแล้ว อาริยสาวกนั้นรับแสดงตน เปิดเผย ทำให้ตื่นขึ้นซึ่งอาบัตินั้น คำว่าทำให้ตื่นขึ้นนั้นคือทุกข์มันจุกแน่นอยู่ ทำให้ทุกข์มันคลายออกมา เบาออกมา ให้ทุกข์นั้นเบาออกมา วิธีที่ทำให้ทุกข์เบาลง ก็รับแสดงเปิดเผย ก็แปลว่า สารภาพผิด สำนักผิด ยอมรับผิด เต็มใจรับโทษ ขอโทษกรรม ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดี ตั้งจิตทำสิ่งที่ดี คือลดกิเลสให้มากๆ และช่วยเหลือผู้อื่นให้มากๆ ให้สำนักผิดสารภาพผิดกับพระพุทธเจ้า แต่ถ้า

ใครไม่พบพระพุทธเจ้า ก็สารภาพกับครูบาอาจารย์ เพื่อนสหพรหม
จรรย์ที่เป็นวิญญูชนทั้งหลาย สารภาพกับหมู่มิตรดีผู้มีอริยศีลคือ
ผู้ที่ลดกิเลสได้ หรือบางเรื่องก็ไม่เหมาะที่จะสารภาพกับกลุ่มหมู่ใหญ่
ก็สารภาพกับบางท่านที่เรามั่นใจว่ามีธรรมะมีคุณธรรมลดกิเลสได้
จะให้กำลังใจ กำลังปัญญาเราได้ ก็เลือกเอาให้เหมาะสม แต่ถ้าไม่มี
โอกาสเจอพระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์หรือหมู่มิตรดีเลย ทำยังไงให้
ตั้งจิตระลึกถึงพระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ หมู่มิตรดี ตั้งจิตระลึก
ถึงเลย สารภาพผิด ยอมรับผิด สำนึกผิดเลย ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดี
ตั้งจิตทำสิ่งที่ดี และระลึกถึงคนหรือสัตว์ที่เราเคยเบียดเบียนด้วย

จริง ๆ แล้วที่เราเคยทำชั่วแบบนั้นมา เพราะเราไม่เชื่อ
พระพุทธเจ้า ไม่เชื่อครูบาอาจารย์ ไม่เชื่อหมู่มิตรดี ให้เราระลึกถึง
โอ้! เราเชื่อแล้ว เราทำผิดอันนี้ ตั้งจิตถึงพระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์
หมู่มิตรดีและคนหรือสัตว์ที่เราเคยเบียดเบียนมา แล้วให้ควบคุมกาย
วาจาใจให้อยู่ในปาติโมกข์ พระพุทธเจ้าให้สำรวมในการละบาป
ทำกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คือ ให้ควบคุมกาย วาจา ใจ ให้ไปสู่
การละบาป ทำกุศล ทำความดีงามต่าง ๆ ทำใจให้ผ่องใส

สรุปแล้วคือ ลดกิเลสและช่วยเหลือผู้อื่น ทำจิตใจให้ผาสุก
เปรียบเหมือน กุมารที่อ่อนน้อมง่าย เมื่อถูกไฟก็ชักหนีโดยพลัน
ฉะนั้น ก็เหมือนเด็กทารกแตะไฟแล้วชักมือชักเท้าออกเลย นี่คือวิธี
ชักชีวิตออกจากทุกข์ที่เร็วที่สุด คือทำแบบนี้ ใครเจอทุกข์อะไร
วิธีชักชีวิตออกจากทุกข์ให้เร็วที่สุดคือทำแบบนี้

ซึ่งผู้เขียนได้กลั่นออกมาเป็นภาษาง่าย ๆ ให้ทุกคนเข้าใจ
ง่าย ในบททบทวนธรรมเพื่อการสร้างจิตวิญญูญาณให้ผาสุกที่สุดใน
โลก คือคัมภีร์ชีวิตที่จะพาชีวิตให้พ้นทุกข์

บทที่ ๑๒ คือ ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้
ทำความดี ๔ อย่างนี้ ด้วยความยินดี จริ่งใจ จะช่วยให้ปัญหาหรือ
ความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว

๑) สำนึกผิด หรือยอมรับผิด

ให้รู้เลยว่าโรคหรือเรื่องร้ายที่เราได้รับ เหตุเกิดจากเราทำ
ไม่ดีมา ในชาตินี้หรือชาติก่อนๆ แน่ๆ ให้สำนึกผิดยอมรับผิด ถ้าเรา
รู้ลักษณะที่ไม่ดีก็สำนึกตามนั้น ถ้าไม่รู้ ก็เอาแบบรวมๆ ไม่เจาะจง
ถ้าเราไม่รู้ก็ไม่ใช่ไร ให้รู้แต่ว่าเคยทำไม่ดีมาไม่ชาตินี้ก็ชาติก่อน แต่
เบื้องต้นให้เรารู้ว่าเราทำมา ไม่ชาตินี้ก็ชาติก่อน หรือทั้งชาตินี้และ
ชาติก่อนรวมกัน แล้วทดลอง คิดดูว่า เราเคยทำอย่างนั้นอย่างนี้
มาหรือเปล่า

๒) ขอโทษ ขอรับโทษ เต็มใจรับโทษ หรือขออโหสิกรรม

ขอรับโทษ เต็มใจรับโทษ หรือขออโหสิกรรม เป็นการขอ
อโหสิกรรมให้กับตัวเองว่า ขอโทษคือขอรับโทษหรือว่าเต็มใจรับ
โทษ ไม่ใช่ไปขอให้คนอื่นอภัยให้เรา อย่าไปขอให้เขาอภัยให้เรา จะ
มีเวรกรรมเพิ่มเข้าไปอีก เราทำไม่ดีกับเขา แล้วยังขอให้เขาอภัยให้
เราอีก เอาจริงๆ เลย คนเรากลายเป็นคนชั่วเอา เกิดเขาไม่อภัยให้
แล้วคุณต้องทุกข์กันไปกี่ชาติล่ะ ถ้าไปขอโทษเขา แล้วเขาบอกไม่
ต้องมาพูด ไม่ต้องมาเผชิญกัน แล้วเราจะทำหน้ายังไง เจื่อนๆ ไปเลย
คนเราต้องเป็นที่พึ่งของตน เราต้องพาเราพ้นทุกข์ได้ ต้องทำให้เป็น
นะ ไม่ใช่ไปขอให้เขายกโทษให้นะ มันต้องขอรับโทษ เต็มใจรับโทษ
นี่เป็นการอโหสิกรรมให้แก่ตัวเราเอง นี่คือการขออโหสิกรรมให้แก่
ตัวเอง

ไม่มีใครอโหสิกรรมให้กับเราได้ นอกจากตัวเราเอง
เราเต็มใจรับเลย สมมติมีใครมาทำไม่ดีกับเรา แล้วเราให้อภัยเขา

เป็นความดีของเราเอง ถ้าเราไม่ให้อภัยเขา มันก็เป็นความไม่ดีของเราเอง ถ้าเราไปทำไม่ดีกับใคร แล้วเขาไม่ให้อภัยเรา มันก็เป็นความไม่ดีของเขาเอง ถ้าเขาให้อภัย มันก็เป็นความดีของเขาเอง สรุปแล้วใครให้อภัย ก็เป็นความดีของคนนั้นแหละ ใครไม่ให้อภัย ก็เป็นความไม่ดีของคนนั้นแหละ ไม่เกี่ยวข้องกับเรา แล้วแต่ใคร

ฟังดีๆ นะ ตัวที่เราจะพันทุกข้อคือ เราขอรับโทษ เต็มใจรับโทษ เป็นลักษณะคนทำผิดแล้วยอมรับผิด คนทำผิดแล้วยอมรับผิดเป็นคนดีหรือคนไม่ดี เป็นคนดี ทำผิดต้องกล้ารับผิดชอบ ซื่อสัตย์ ยุติธรรมเป็นคนดี ตั้งแต่เรากล้ารับใจเราก็เป็นสุขแล้ว ความดีจะซิงออกฤทธิ์แทนร้าย ดันร้ายออกไป แล้วเราตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีด้วย ตั้งจิตทำสิ่งที่ดีด้วย ยิ่งดีเข้าไปอีก ดีจะซิงออกฤทธิ์แทนร้ายออกไปอีก นี่คือสัจจะนะ ตั้งใจฟังให้ดี เอาเป็นว่าเราขอรับโทษนะ ไม่ต้องไปกลัว เต็มใจรับเลย ขอรับโทษเต็มใจรับโทษ เป็นการขอโทษกรรมให้แก่ตัวเอง ขอโทษกรรมต่อพระพุทธเจ้า ต่อสาวกแท้ของท่าน ต่อหมู่มิตรดีเลย ต่อคนสัตว์ที่เราเคยเบียดเบียนเลย ขอโทษจริงๆ เลย ด้วยความจริงใจเลย

๓) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น หยุดเลยอย่าทำอีก

๔) ตั้งจิตทำความดีให้มากๆ คือ ลดกิเลสให้มากๆ เกื้อกูลผองชนและหมู่สัตว์ให้มากๆ

จะลดกิเลสเรื่องไหนตั้งจิตเลยจะลดกิเลสเรื่องไหน พยายามทำเท่าที่เราจะทำได้ เกื้อกูลผองชนให้มากๆ ช่วยเหลือผองชนให้มาก เราก็ทำเท่าที่เราจะทำได้ เกื้อกูลผองชน หมู่สัตว์ เราจะตั้งจิตลดกิเลสให้ได้มากๆ ช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้มากๆ อันนี้เป็นญาณพระโสดาบัน

พอเราทำแบบนี้มันจะเบาเลย ใครทำอย่างจริงจัง ใจก็จะเบากายกับเรื่องร้ายก็จะเหลือความแรงแค่ปลายเล็บ จะเบาเร็ว เพราะพลังสำนึกผิดพลังความดีจะชิงออกฤทธิ์แทนร้าย แล้วดันร้ายออกไปโรคกับเรื่องร้ายก็เบาลง

การจะสำนึกผิดหรือยอมรับผิด ทำได้ ๒ ลักษณะ คือ

๑) สำนึกรวม ๆ ว่าเราเคยทำไม่ดีมาแน่ ๆ เลย เรายังไม่รู้ว่ามีความผิดอะไร ให้สำนึกรวม ๆ ว่าเราทำไม่ดีมาแน่ ๆ ไม่ชาตินี้หรือชาติก่อน อย่าไปโทษคนอื่น เพราะการโทษคนอื่นมันก่อเวรเพิ่ม เราจะไม่โทษใคร เราโทษตัวเอง เจอโรคเจอเรื่องร้ายอะไร ให้รู้ว่าเราทำมาแน่ ๆ ไม่รู้ว่าชาตินี้หรือชาติก่อน แต่รู้ว่าเราทำมาแน่ ๆ เราทำมา เราไม่โทษใครแบบนี้เป็นต้น ทีนี้ถ้าใครมีปัญหา ลองตรวจดูว่าน่าจะเป็นเรื่องไหนหนอ

๒) ถ้าเรารู้ชนิดที่เราทำมา ทุกข์มันจะลดลงเร็ว ทุกข์จะลดลงได้มากกว่าเดิม ถ้าเราไม่รู้ชนิดก็จะได้ประมาณหนึ่ง ถ้าเรารู้ชนิด ทุกข์ยิ่งลดลงเร็ว ถ้าถูกอัน มันจะเบา ผู้เขียนยกตัวอย่างของผู้ปฏิบัติแล้วได้ผลชัดเจน การปฏิบัติมีทั้ง ๔ ข้อรวมกันไป

มีจิตอาสาท่านหนึ่ง ปวดท้องมาก แก้อย่างไรก็ไม่หาย พอสำนึกผิดรวม ก็เบาลงแต่ยังไม่หาย กลับมาเป็นอีก ทีนี้ก็สนทนากับเพื่อน เพื่อนบอกว่า นี่เธอเป็นคนใต้ จะถามเธอผ่าท้องปลาหรือเปล่า เพราะคนใต้เขาจะจับปลามาเยาะ ๆ แล้วผ่าท้องปลา ปรากฏว่าเขาบอกใช่เลย เขาผ่าท้องปลามาเยาะเลย เขาก็สำนึกผิดเลย ทำไม่ดีกับปลา เขารู้ถูกอันแล้ว รู้แล้วทำกับปลา พอเขาสำนึกผิด ยอมรับผิด เต็มใจรับโทษ ขอโทษขอโหลิกรรม ตั้งจิตหยุดสิ่ง

ที่ไม่ดี ตั้งจิตทำสิ่งที่ดี ปรากฏว่าอาการเจ็บปวดท้องหายเลย พอเขาสำนึกแล้ว ปวดท้องหายไปเลย

มีป้าท่านหนึ่งมาเข้าค่ายเรา ท่านปวดเข้ามา ๓ ปี รักษาแผนต่าง ๆ หมดเงินไปหลายหมื่นแล้วก็ไม่หาย พอมาเข้าค่ายเรา ท่านก็ฟังธรรมเข้าใจ พอเข้าใจปุ๊บ ท่านก็ตั้งจิตเลยว่าถ้าอาการปวดเข้านี้ที่เกิดจากการชอบกินชาหมู จะหยุดกินชาหมู ปรากฏว่าพอตั้งจิตแบบนี้ อาการปวดนั้นเบาเลย ท่านรู้ว่าท่านชอบกินชาหมู พอสำนึกผิดปุ๊บ อาการปวดเบาเลย นอนหลับสบาย รุ่งขึ้นเดินปร๋อเลย ที่นี้พอกลับไปบ้าน อาการดีไปหลายเดือนเลย เสร็จแล้วไปงานศพ คนเขาเอากงหวยมาให้ท่านก็กิน ท่านกินจนหมดไปถ้วยหนึ่งเสร็จแล้วเขาก็เอามาให้อีก ท่านก็เห็นว่าเอ๊ะ ! มันมีหมูมาด้วย ท่านก็นึกในใจว่าคงไม่เป็นไรมั้ง เราไม่ได้กินหมู เราก็กินกงหวยกับน้ำก็พอ หลังจากกินเสร็จก็ปวดอย่างหนักเลย ท่านก็ตั้งจิตเลยถ้าอาการปวดเกิดจากการกินกงหวยใส่หมู จะไม่กินอีก พอตั้งจิตแบบนี้ อาการปวดก็เบาและหายไปเลย

มีเด็กคนหนึ่ง มาเรียนกับพวกเรา เขาปวดตามาก แก้อยังไงก็ไม่หาย จิตอาสา ก็บอกว่า ถ้าแก้อยังไงก็ไม่หายแบบนี้ แสดงว่าไปทำไม่ดีมา ให้ไปตรวจสอบสิว่าทำไม่ดีอะไรมา แล้วก็สำนึกผิดซะ เขามาเล่าว่า เขาทำไม่ดี ผู้ใหญ่ก็เตือนเขาแล้วเขาไม่ชอบใจที่ผู้ใหญ่เตือน แต่ทำอะไรไม่ได้เพราะเป็นเด็ก เลยทำตาขวางใส่ วันรุ่งขึ้นปวดตาจะเป็นจะตาย แก้อยังไงก็ไม่หายจนได้ฟังจากผู้ใหญ่แล้วสำนึก ถึงได้หาย

มีผู้ป่วยเข้าค่ายเรา ออกร้อนตามแขน เปื่อยไหม้ไปหมดเลย ทำสมดุร้อนเย็นยังงี้ก็ไม่หาย จิตอาสาเลยแนะนำให้ไปทบทวนดูว่าทำอะไรมาให้สำนึกผิด ให้ใช้ญาณพระโสดาบัน มาวันรุ่งขึ้นผู้ป่วย

วางใจได้

จะได้ใจกลับ

และ

ประสิทธิภาพ

ในการ

ทำประโยชน์

ให้กับตนเองและผู้อื่นได้มากที่สุด

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)
17 มีนาคม 2562 ส่วนปธานาบุญฯ มุกดาหาร

ท่านนี้อาการดีขึ้น มาขอบคุณ แล้วเล่าให้ฟังว่า ชอบกินต้มปูด กินวันละ ๑๐ ตัว เขาจะทำเอง ต้มน้ำเดือดๆ แล้วโยนปูเป็นๆ ลงไปเลย ทำเป็นปีเลย ตอนนี้อะการเจ็บปวดมาเหมือนไฟไหม้ น้ำร้อนลวกเลย พอเขาสำนึกได้อาการเจ็บปวดก็เบาเลย

มีผู้เข้าค่ายที่สวนป่าบุญ ๒ เข้ากลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน การเข้ากลุ่มก็คือการสนทนาธรรม พระพุทธเจ้าให้สนทนาธรรมกันจะทำให้พ้นทุกข์ (เหตุวิมุตติหลุดพ้นจากทุกข์ ๕ พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒ “วิมุตติสูตร” ข้อที่ ๒๖) พอเข้ากลุ่มเสร็จก็ให้ส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าเวที แต่ละกลุ่มก็มาเล่าประสบการณ์ มีอยู่ท่านหนึ่งมาเล่าว่า ค้นตามเนื้อตัวทำยังไงก็ไม่หาย ปรับสมดุลก็ไม่หาย พอฟังธรรมะแล้วไปตรวจสอบก็พบว่าท่านเป็นคนเกลียดไส้เดือน เจอทีไร จะเอาไปให้มดกัด เอาไปไว้ที่รังมด วิบากมาถึง จึงค้น ค้นมาก ไปรักษาหมอไหนก็ไม่หาย แต่พอสำนึกได้ หายได้ตอนเข้ากลุ่มนี้แหละได้สนทนาธรรมกับจิตอาสา สนทนาธรรมกับสมาชิกในกลุ่ม ไม่ค้นแล้วหายแล้ว อีกคนพอเพื่อนเล่าให้ฟังปุ๊บ เขาก็สำนึกเหมือนกัน เขาก็ค้นเหมือนกัน เขาเกลียดมด เจอทีไหน ก็เอาดินถมมดเหมือนกัน แต่พอเขาสำนึก มันเบา มันหายไปเลย อีกคนดวงตาเขามีปัญหา ตาเหมือนอะไรมาบัง มองไม่เห็น ไปหาหมอ หมอบอกว่ารักษาไม่ได้ มันเสื่อมไปแล้ว แก้อย่างไรก็ได้ มีแต่แย้ไปเรื่อยๆ พอเขาฟังเพื่อน เขาก็ไปตรวจสอบพบว่าเขาชอบกินตาปลา เขาก็ตั้งศีลจะไม่กินตาปลา สำนึกผิดแล้วจะไม่กินอีกแล้ว พอสำนึกผิด ตาเขาก็สว่างขึ้นมา อีกคนเขามีปัญหาที่ตับ เขาชอบกินตับ ตับอักเสบนะปวดตับปวดมาก พอเห็นเพื่อนสำนึกผิด เขาก็ทำบางสำนึกผิดตามบ้าง อาการปวดก็เบาลงไปเลย หายไปเลย

แบบนี้ เป็นต้น พระพุทธเจ้าตรัสว่าการสำนึกผิดการสารภาพกับหมู่มิตรดีจะมีฤทธิ์มาก ยิ่งสารภาพกับผู้ที่มีศีลมีธรรม มีศีลแท้ๆ จะยิ่งมีฤทธิ์มาก มีฤทธิ์เยอะ นี่คือความมหัศจรรย์ นี่เป็นอนุสาสนีปาฏิหาริย์ เป็นปาฏิหาริย์ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นคำสอนที่คนปฏิบัติแล้ว พ้นทุกข์ได้ ให้คนพ้นทุกข์ใจ ทุกข์กาย คือพ้นทุกข์ใจเป็นหลักและจะมีผลต่อเหตุการณ์ต่างๆ ให้ดีขึ้นได้ นี่คือธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ไปชุบชีวิตแท้ๆ เลย เพราะเวลาคนเขาสำนึกแล้ว ใจเขาจะไร้ทุกข์ ใจไร้ทุกข์สุขภาพก็จะดีขึ้น มันเป็นกุศลด้วย พอสำนึกผิดจะเป็นกุศลด้วย

ตรงกับบททบทวนธรรมเพื่อการสร้างจิตวิญญานให้ผาสุกที่สุดในโลก คือคัมภีร์ชีวิตที่จะพาชีวิตให้พ้นทุกข์ บทที่ ๑๓ คือ “การพิจารณาเพื่อปราบมาร คือ ความกลัว เวลาเจ็บป่วย หรือ พบเรื่องร้าย จะทำให้ดับทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้าย ได้ดีที่สุด คือทำใจว่า รับเต็มๆ หมดเต็มๆ เจ็บ...ก็ให้มันเจ็บ ปวด...ก็ให้มันปวด ทรมาน...ก็ให้มันทรมาน ตาย...ก็ให้มันตาย เป็นไงเป็นกัน รับเท่าไรหมดเท่านั้น เพราะสุดท้ายทุกอย่างก็ดับไป ไม่มีอะไรเป็นของใคร จะทุกข์ใจไปทำไม ไม่มีอะไรต้องทุกข์ใจ “เบิกบาน แจ่มใส ดีกว่า”

ที่ว่ารับเต็มๆ หมดเต็มๆ เป็นสัจจะของเขาว่า ถ้าเราเป็นโรคหรือรับเรื่องร้าย โดยสัจจะก็คือเป็นสิ่งที่เราทำมา สิ่งที่เราทำมา ถ้าเรากล้าทำกล้ารับเป็นความดี

๑) ให้เรายอมรับความจริง รับเต็มๆ หมดเต็มๆ กล้าทำ กล้ารับเลย คนทำผิด ยอมรับผิด เขาจะลดโทษให้ จะเบาเร็วที่สุด ใครหนิเขาจะเพิ่มโทษให้ จะหนักกว่าเดิม เรารู้ว่าเราทำมา รับแล้วก็หมดไป เราก็ตายใจแล้วเพราะมันไม่ได้อยู่ไปตลอด โรคกับเรื่องร้ายไม่อยู่ไปตลอดหรอก รับแล้วก็หมดไปๆ ก็มีแต่หมดไปเรื่อยๆ

เท่านั้น รู้แบบนี้เราก็จะสบายใจ ไม่กลัวอะไร และรู้ว่าเราทำมาด้วย ไม่ไปโทษใครด้วย ไม่ไปก่อเวรเพิ่มด้วย และรับแล้วก็หมดไปด้วย เราก็สบายใจเพราะรู้ว่ารับแล้วก็หมดไปมันไม่ได้อยู่ไปตลอด เรา กล้าทำกล้ารับ เราก็เต็มใจรับ เต็มใจให้หมดไป เราทำผิดแล้วเรา เต็มใจรับผิดเป็นความดี พลังความดีจะชิงออกฤทธิ์แทนร้ายแล้วก็ ดันร้ายออกไป โรคกับเรื่องร้ายจะเบาเร็ว ให้เราทำใจเลยรับเต็มๆ หมดเต็มๆ

๒) อย่าไปต่อลงๆ ต่อลงเขาจะเพิ่มโทษขึ้น จะหนักกว่า เดิม รับเท่าไรก็ยอมเลย เราอย่าไปขอผ่อนหน่อยได้ไหมๆ อันนี้ มันจะตึงกลับเป็นเพิ่ม ใครอยากให้มันผ่อนๆ มันจะเพิ่ม และอย่าไป ต่อรองลงนะ เราทำไม่ดีมา ศาลเขาตัดสินเรียบร้อยแล้วให้เรารับผล เท่านั้นๆ อย่าไปต่อรองนะ นี่ศาล-สถิต-ยุติ-กรรม-แล้ว เขาตัดสิน แล้ว ถ้าไปต่อรองเขาเอาเรื่องเลย จะไปอุทธรณ์ไปฎีกาต่ออีกไม่ได้ เขาตัดสินแล้ว เขาตัดสินแล้วว่าต้องออกฤทธิ์ก็ต้องยอมรับ ถ้า ยอมรับปั๊บเขาจะลดโทษให้ทันที แต่ถ้าไม่ยอมเขาจะเพิ่มโทษทันที ทำผิดแล้วไม่ยอมรับผิดเขาจะเพิ่มโทษ ถ้าไปกลัวๆ เขาจะเพิ่มโทษ เลย กลัวเป็นการเบียดเบียนใจตัวเองด้วย ไปทำความผิดเพิ่มด้วย และทำผิดมาไม่อยากรับด้วย ๒ ดอกเลย ก็แยะแล้ว ไปเหนียวนำไป คนอื่นเป็นตามด้วย ทำผิดไม่ยอมรับผิดนั้นไม่ดีเลย

ต้องเป็นคนซื่อสัตย์ยุติธรรมกล้ารับผิดชอบ กล้าทำกล้ารับ เลย รับเต็มๆ หมดเต็มๆ ถ้ามันหนักๆ ถ้ามันไม่หนักก็เอ้อ ! เรา ทำมา รับแล้วก็หมดไปเราก็โชคดีขึ้น ถือว่าเป็นวัคชิน เจอพิษเล็กน้อยถือว่าเราสร้างร่างกายขึ้นมาให้แข็งแรงมาสู้พิษมาขับพิษออก มาสลายพิษออก เป็นวัคชินทำให้ร่างกายแข็งแรง เจอหนักๆ ก็รับ

เต็มๆ หหมดเต็มๆ ให้ตั้งจิตแบบนี้เลย เป็นใจเป็นกัน รับเท่า ไหร่ก็หมดเท่านั้น

๓) **อย่าไปเรียกมาเพิ่ม** ชั่วที่เราทำมานั้นมีมาก จะตายคา ที่หรือหนักคาที่เลยทีเดียว พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนเราเคยทำชั่วมา มากหาที่ตันที่สุดไม่ได้ ถ้าเรียกมาทั้งหมด ตายในวันเดียว ผู้เขียนเคย เรียกมาแล้วเกือบตาย เคยคราวนี้ผู้เขียนปวดหัวเข้า อยู่ดีๆ ไม่มี ปี่ไม่มีขลุ่ยอะไร ปวดหัวเข้าขึ้นมาเฉยๆ ผู้เขียนรู้แล้วปวดขึ้นมาเฉยๆ นี่เกิดจากวิบากร้ายแน่ๆ และก็รู้ว่าน้ำไหลไปหาน้ำ น้ำมันไหลไปหา น้ำมัน ก็ตั้งจิตเลยว่าวิบากร้ายเราเคยทำมาเท่าไรๆ ความชั่วมาเท่า ไหร่ๆ มาให้หมดเลยๆ จะอดเอาทนเอา จะได้หมดไปจะได้ไม่ต้อง รับอีก มาให้หมดเลย โอ้โฮ ที่นี้เขามาอย่างหนัก มาแรงขึ้นๆ ปวดแรง ขึ้นๆ จนใจมันจะขาดตาย ก็เลยบอกว่าพอก่อนๆ ผ่อนส่งๆ โอย ! มันหนักมันไม่ไหว ใจจะขาดตาย มันทรมาณ ก็ดิ้นะที่เขาลดให้ๆ ที่เขาลดให้ เพราะมันไม่ใช่สิ่งที่เราต้องรับในตอนนั้น แต่เราบ้าเราโง่ เองที่ไปเรียกร้องให้มา เราไปเรียกมาเอง มันยังไม่ใช่ชีวิตที่จะมา แต่ ไปโง่ไปเรียกมาเอง เกือบตาย แต่เขาก็ยอมผ่อนๆ ให้ นี่เราไม่คิด ว่าเราจะชั่วขนาดนั้น ใครจะไปรู้ว่าชั่วขนาดนั้น เพราะฉะนั้นเรียกมา ที่เดียวนะ ตาย มันไม่หมดหรอก เรามีแต่ดันออก ดันออก อย่า โง่เรียกมา มีแต่ดันออก ทำความดีดันออกไปๆ ถ้าเขาเข้ามา เท่าไหร่แล้วก็เต็มใจรับเป็นการดันออกไปอีกวิธีหนึ่ง

พอศึกษากับพระพุทธเจ้า กับพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ พระ โภธิสัตว์ ถึงได้รู้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสว่า คนเราทำชั่วมาหาที่ตันที่สุดไม่ ได้ อย่าไปเรียกมาหมดนะตายคาที่เลย รับไม่ไหวหรอก พระพุทธเจ้า ก็ตรัส พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ก็พูดว่า การเกิดเป็นทุกข์ แม้แต่

พระพุทธเจ้าก็ต้องรับวิบากร้ายอยู่ แต่วิบากดีก็เยอะ สิ่งดีเยอะสิ่งร้ายก็น้อยลงๆ ก็ยังต้องรับอยู่อย่างนั้น เพราะทุกคนล้วนเคยพลาดทำชั่วมาหาที่ตันที่สุดไม่ได้ คือต้องปรินิพพานไปเลยจะได้ไม่ต้องรับ เพราะฉะนั้นอย่าไปเรียกมาให้โง่นะ ต่อให้เรียกมาเท่าไรเขาก็ไม่หมดนะ อย่าไปเรียกมาให้โง่ ยังไม่ใช่ควิอย่าไปเรียกมาให้ทุกข์ให้โง่ ทรมาณตนเองเปล่าๆ และเขาก็ไม่หมดด้วย ต้องปรินิพพานเขาจึงจะตามหาเราไม่เจอ เรียกร้ายมามาก โง่ตายเลย สู้ดีไม่ต้องเรียกมา รับเท่าที่เข้ามาก็พอแล้ว เราทำดีเต็มทีที่ตันออกไปได้เท่าไรที่เขาเรารับยอมให้หมดเลย ยอมเฉพาะที่เขาส่งมาเท่านั้นพอ ยอมให้หมด และอย่าเรียกมาเพิ่ม ที่ส่งมามันก็พอแล้วละ ก็ทรมาณพอสมควรแล้ว เราได้รับเต็มๆ หมดเต็มๆ เจ็บก็ให้มันเจ็บ ปวดก็ไมให้มันปวด ทรมาณก็ให้มันทรมาณ ตายก็ให้มันตาย เป็นโง่เป็นกัน รับเท่าไรหมดเท่านั้น พอทำใจแบบนี้มันจะเบา เพราะสุดท้ายทุกอย่างก็ดับไป ไม่มีอะไรเป็นของใคร จะทุกข์ใจไปทำไม ไม่มีอะไรต้องทุกข์-ใจ “เบิกบาน แจ่มใส ดีกว่า”

คนที่คิดแบบนี้ แล้วเชื่อมั่นเรื่องกรรม แล้วคิดแบบนี้ ใจจะไม่ทุกข์เลย ข้อปฏิบัติดังกล่าวมีคนทำได้หลายคนแล้ว และประสบความสำเร็จมาแล้ว คือ ทุกข์ใจ ทุกข์กายลดลง พอดับทุกข์ใจได้ มีความสุข ดับทุกข์ที่ทรมาณที่สุดในโลกได้คือทุกข์ใจ ทุกข์ใจคือทุกข์ทั้งแผ่นดิน เราก็จะดับทุกข์ใจได้ ทุกข์ทั้งแผ่นดินมันจะดับไปได้ เหลือแต่ทุกข์กายและเรื่องร้ายที่แรงแค่ปลายเล็บ เหลือแต่ฝุ่นปลายเล็บเท่านั้นจะไปทุกข์อะไร เหลือแค่ปลายเล็บเราก็แก้ไขไป ปรับสมดุล ร้อนเย็นไป ทำความดีไป แก้ปัญหาเฉพาะหน้าอะไรไปก็ทำไป ก็ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติไป ร้ายก็จะเบาลงๆๆ ไปเรื่อยๆ

มีแม่ชีท่านหนึ่ง เป็นมะเร็งที่เต้านม ปวดมาก ปวดอย่างแรงเลย หลับแทบไม่ได้ ทรมานมากเลย ท่านก็ตั้งจิตว่าจะทำตามพระพุทธเจ้า จะทำตามที่คุณเขียนสอน เพราะผู้เขียนเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ก็สอนตามที่พระพุทธเจ้าสอน หลายเรื่องท่านก็ทำตามทำตามสมควรร้อนเย็นมา แต่ท่านก็ยังไม่ได้ดีขึ้นยังปวดอยู่ และก็ยังอมรับเรื่องกรรม ก็รู้ว่าเราทำตามแต่ก็ยังปวดอยู่ ตรวจไปตรวจมา ด้านร่างกายทำหมดแล้ว เหลืออยู่ ๑ อันที่ยังไม่ได้ทำ อ้อ ท่านมีความชอบชัง คือแม่ชีกลัวความเจ็บปวด กลัวโรค ชังโรค ชังความเจ็บปวด ชอบที่จะไม่เจ็บปวด มีพยาบาลคือชังความเจ็บปวด ชังโรค พอจับได้ว่า อ้อยยังไม่ได้ทำตามที่คุณเขียนสอนตรงนี้ คือ ให้คลายชอบชังออก (วิราคะ) เป็นทางเอกสายเดียวสู่ความพ้นทุกข์ คลายชอบชังออก ยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง พอจับได้ปั๊บก็ได้ตั้งใจว่า ตกลงจะไม่ชัง จะเต็มใจรับ เจ็บปวดเท่าไรก็ยอม ยอมหมด ท่านว่าเจ็บปวดเท่าไรก็ยอมหมด ยอมๆ นี่แหละที่เรียกว่ารับเต็มๆ หมดเต็มๆ เจ็บก็ให้มันเจ็บ ปวดก็ให้มันปวด ทรมานก็ให้มันทรมาน เป็นไงเป็นกัน รับเท่าไรหมดเท่านั้น พอท่านทำใจแบบนี้ สิ่งที่เกิดขึ้นคือ อาการปวดทรมานอย่างหนัก มันเบาลง ณ วินาทีนั้นเลย มันเหลือแค่ปลายเล็บเลย ภายในเสี้ยววินาทีเลย ทำใจแบบนี้ไม่ใช่ธรรมดา ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าโรคหายฉับพลัน คือ แบบนี้แหละ จากทรมานหนักๆ เหลือเพียงแค่ปลายเล็บ ท่านได้เล่าให้ฟังว่าไม่เคยสัมผัสสภาพนี้เลย ได้ยินแต่พระพุทธเจ้า ได้ยินแต่อาจารย์หมอเขียวเล่าให้ฟัง อธิบายให้ฟัง แต่ไม่เคยสัมผัสกับตัวเองเลย ว่าที่

ทุกซั้ทั้งแผ่นดิน แล้วมันเหลือเพียงปลายเล็บทันทีมันเป็นอย่างไร ความเจ็บปวดเหลือแค่ฝุ่นปลายเล็บเลย สบายเลย และมีหลายท่านเลยที่ยอมรับความจริงแบบนี้ปุ๊บนี้เบาเลย ทำให้ชัดว่าคนเราถ้าดับทุกซั้ใจได้คือไม่กลัว จะดับทุกซั้ทั้งแผ่นดินได้ทันที แล้วโรคกับเรื่องร้ายจะแรงเท่าปลายเล็บ

มีป่าท่านหนึ่งมาเข้าค่ายแพทย์วิถีธรรม อายุราวๆ ๗๐ ปี เป็นมะเร็งระยะสุดท้าย มีอาการแย่มากเลย ผู้เขียนก็อธิบายตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกซั้ใจนี้เท่ากับดินทั้งแผ่นดิน ทุกซั้กายกับเรื่องร้ายเท่ากับฝุ่นปลายเล็บ แล้วก็อธิบายวิธีปฏิบัติ ป่าได้ปฏิบัติตามแล้ว ดีวันดีคืนๆ พอจะกลับบ้านก็สดชื่นมีชีวิตชีวา จิตอาสา ก็เลยไปถามว่า ป่าทำไมวันที่ป่ามาป่าแย่มาก แต่มาวันนี้ทำไมเบิกบาน ดีวันดีคืนเขียว ป่าทำยังไง ป่าก็บอกว่าอ้าว ! ก็ป่าไม่ได้เป็นอะไรมากนัก ป่าเป็นแค่มะเร็งระยะสุดท้าย พระพุทธเจ้าและหมอเขียวก็บอกว่ามันแรงแค่ปลายเล็บ ป่าเป็นแค่ปลายเล็บเท่านั้น แค่มะเร็งระยะสุดท้าย แค่ปลายเล็บเท่านั้น จะไปกลัวอะไร ทุกซั้ใจมันคือทุกซั้ทั้งแผ่นดิน ดับทุกซั้ใจได้ก็คือดับทุกซั้ทั้งแผ่นดิน ป่าไม่ทุกซั้ใจ ป่าก็เหลือแค่ฝุ่นปลายเล็บเท่านั้น ป่าก็ดีวันดีคืนๆ จะเห็นได้ว่า ใจเป็นยาที่เร็วและแรงที่สุดในโลก เป็นอย่างนี้

มีจิตอาสาท่านหนึ่งได้ฟังที่ผู้เขียนสอนก็รู้แต่ภาษา แต่ไม่ทำเอาจริงสักที พอตั้งใจเอาจริง อาการปวดที่หน้าอกเบาลงทันทีเลย เคล็ดลับคือต้องทำให้จริง กล้าทำกล้ารับ รับเต็มๆ หมดเต็มๆ ไม่ใช่แค่ท่อง...แต่ต้องทำ...

ผู้เขียนเคยเคี้ยวอาหารและไปกัดถูกโคนลิ้น เจ็บมาก เจ็บมาก ๆ ทรมาณสุดทรมาณ พูดก็ลำบาก กลืนน้ำลายก็ลำบาก

บัวหน้าลายก็ลำบาก กลิ่นน้ำก็ลำบาก บัวปากก็ลำบาก ลำบาก
หมด และปวดทรมาน ผู้เขียนก็ต้องบรรยายด้วยขยับปากก็เจ็บก็ลำบาก
แต่ก็พอบรรยายได้ แต่ก็ทรมานมาก... ก็ได้ทำใจว่า กลัวเจ็บก็ต้องพูด
ไม่กลัวเจ็บก็ต้องพูด กลัวเจ็บก็ต้องกินข้าวไม่กลัวเจ็บก็ต้องกินข้าว
กลัวเจ็บก็ต้องกินน้ำ ไม่กลัวเจ็บก็ต้องกินน้ำ ฯลฯ ในเมื่อมันต้อง
โดนอยู่แล้วมันต้องเจ็บอยู่แล้ว ผู้เขียนก็เลยทำใจว่า รับเต็มๆ หมด
เต็มๆ เจ็บ...ก็ให้มันเจ็บ... ปวด...ก็ให้มันปวด...ทรมาน...ก็ให้
มันทรมาน...ตาย...ก็ให้มันตาย... เป็นไงเป็นกัน...รับเท่าไรหมด
เท่านั้น...คือผู้เขียนรู้และเชื่อมั่นว่าเป็นกรรมวิบากของผู้เขียนที่ทำ
ไม่ดีมาในชาตินี้หรือชาติก่อนๆ ผู้เขียนจึงสำนึกผิยอรับผิด กล้า
รับผิดชอบในสิ่งที่ตัวเองทำมา กล้ารับผิดชอบ สารภาพผิด ตั้งจิตหยุด
สิ่งที่ไม่ดี ตั้งจิตทำสิ่งที่ดี พอทำจิตแบบนี้ ที่เป็นทุกข์ทั้งแผ่นดิน
คืออาการปวดทรมานหนักๆ ทั้งหลายมันเหลือแค่ปลายเล็บ และแผล
ก็ยุบด้วย ก่อนหน้า ๔ วันไม่ยุบเลย พอทำใจถูกแผลยุบลงทันทีเลย
ความปวดก็ลดลงทันทีเหลือปลายเล็บเลย ไปกินข้าวกินน้ำอะไรๆ
ก็ไม่อึดเสบเพิ่ม อาการดีขึ้นไปเรื่อยๆ จะเห็นได้ว่าการตั้งจิต
ที่ถูกตรงจึงสำคัญมาก เราอย่าไปกลัว อย่าไปกลัวความเจ็บ
ปวด อย่าไปกลัวเรื่องร้าย ทำให้ถูกตรงตั้งจิตให้ถูกตรง ทำได้ดี
ทำได้ถูกก็จะเบาทันทีเลย

มีครั้งหนึ่งตอนไปทำค่ายที่ภูผาฟ้าน้ำ เชียงใหม่ ผู้เขียนตื่น
เช้าขึ้นมาปวดเท้ามาก ปวดเหมือนอะไรทิ่ม ปวดฝ่าเท้าตอนกราบพระ
นิกได้ว่า...ผู้เขียนเก่งเตะตะกร้อ... ใช้เท้าเตะหลอกล่อเขา พอ
หลอกได้ก็สนใจ้วยคู่ต่อสู้ มันสำนึกว่า...เท่านั้น...ทำให้คนอื่นทุกข์
ทำให้เขาเจ็บใจ สำนึกได้ก็เบาลงไป ๑ ใน ๓ ยังเหลือความเจ็บอีก



คนทุกวันนี้
ทำลาย
ตัวเอง
ด้วย
ความกลัว
กังวล
ระแวง
หวั่นไหว
น้อยใจ
เข้าใจ
แหว่งใจ

ใคร
เกลียด
ดูถูก
รังแก
ไม่ให้อภัย
เผาตัวเอง
และผู้อื่น
ตลอดเวลา

ดร.ไพฑูริย์ กล้าจน
(หมอเขียว)
26 สิงหาคม 2561 กาญจนบุรี

ก็สำนึกอีกว่า...เคยเตะหมาตกบันไดเห็นผู้ใหญ่วะก็เตะตามเขา หมา
มันขวางบันได จริงๆ แล้วก็รู้สึกทำไมลง แต่ก็เตะตามที่เห็นผู้ใหญ่วะ
ทำ เตะตามผู้ใหญ่วะประมาณ ๓-๕ ครั้ง แต่ก็ไม่เตะอีกเพราะรู้สึกไม่ดี
พอสำนึกเรื่องหมาความเจ็บมันก็ลดลงอีก ๑ ใน ๓ แต่ก็ยังเหลืออีก
ชุดหนึ่ง ก็นึกว่าชุดไหนนะ เราไปทำชั่วอะไรมา มันขึ้นมาเลย จำได้ว่า
ก่อนหน้าที่จะมากินมังสวิรัตกินเจ ตั้งแต่เกิดจนอายุ ๒๔ ปี....มันชอบ
กินยาตื่น...ตื่นไปชูปะแป้งทอด...เรารอๆรอๆ แต่เขา(ไก่)นะ ทุกข์
แทบตาย ไม่ใช่แทบตาย เขาต้องตายเพื่อให้เราได้กินตื่นไก่ พอระลึก
ถึงเพราะเราชอบ เราทำให้เขาทุกข์ทรมาน พอสำนึกมันหายเลย หาย
ไปสักกระยะมันก็มีอีก แวบๆ เป็นระยะๆ ประมาณสัก ๑๐ ครั้ง แต่ก็
เบาลงๆ ไปเรื่อย ๆ สำนึกว่าเราทำชั่วมาเยอะ ทำให้คนอื่นทุกข์

นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสในอาพาธสูตรว่า โรคภัยไข้เจ็บมัน
เกิดจากวิบากกรรม วิบากกรรมมีจริงในโลกใบนี้ การที่เราได้เรียนรู้
เรื่องกรรม เชื่อชาติเรื่องกรรม แล้วเราสำนึกผิด ยอมรับผิด ถ้าเราสำ
นึกถูกสิ่งไม่ดีที่ทำมา จะเจอปาฏิหาริย์ทันที ผู้เขียนเคยทดลอง เรา
ทำชั่วอันนี้หรือเปล่านะ คือเราสำนึก มันก็ลงไปประมาณหนึ่ง อันนี้
หรือเปล่านะ ไม่ลง อันนี้หรือเปล่า ไม่ลง แต่พอถูกสิ่งไม่ดีที่ทำมา
จะหายไปเลย อาการเจ็บปวดต่างๆ ลดลงอย่างมาก จนหายเลย
ผู้เขียนทดลองมาหลายเรื่องราวแล้ว ก็เลยชัดเจนหมดสงสัยในเรื่อง
ราวเหล่านี้

ผู้เขียนอยู่อีสานเห็นสิ่งนี้มาตั้งแต่เด็ก เห็นผู้ใหญ่ไปโรง
พยาบาลไปหาหมอ ตรวจหาสาเหตุยังไม่เจอ เลยกลับมาที่
บ้านไปหาปราชญ์ชาวบ้านด้านธรรมะ หมอธรรม ก็จะบอกว่า
นี่ไปทำอะไรไม่ดี ไปตรวจสอบซะ แล้วก็ให้ไปขอโหรากรรม เขามี

ประสบการณ์เยอะ พอสำนึกผิด สารภาพผิด ขอโทษกรรมแล้วจะดีขึ้น จะหาย มี ๒ เรื่องที่คนมักจะทำกันคือ ๑) ทำไม่ดีกับพ่อแม่ ๒) ทำไม่ดีกับวัวควาย ควาย เป็นสัตว์ที่ใช้ไถนาเป็นสัตว์ที่มีบุญมีคุณ แต่บางเวลาที่วัวควายทำอะไรไม่ถูกใจ ก็จะทำร้ายหรือพูดไม่ดีกับวัวควาย ทำสารพัดทั้งคำ ทั้งดี แต่เมื่อสารภาพผิด สำนึกผิดแล้วอาการไม่สบายก็หาย มีคนหนึ่งปวดหัวแทบตาย ไปหาหมอไปโรงพยาบาลก็ไม่หายเสร็จแล้วเขามาสำนึกผิด เขาคำว่าวัวควาย เขาทำไม่ดีกับวัวควาย พอเขาสำนึกผิด เขาหายเลย แบบนี้เป็นต้น แต่ผู้เขียนก็ไม่รู้เพราะสมัยนั้นยังไม่รู้ ยังไม่ได้เรียนธรรมะ ตอนเด็กๆ มีแต่เห็นเหตุการณ์ว่า ผู้ใหญ่เขาแก้ปัญหากันยังไง หมอธรรมเขาแก้กันยังไง ก็เป็นความรู้ที่ติดมาในชีวิตของเราเท่านั้นเอง แต่ไม่รู้ว่าคืออะไร ตอนนี้รู้แล้วว่าคืออะไร เป็นเรื่องของวิบากกรรม และนำญาณพระโสดาบันมาสำนึกผิด ยอมรับผิด คือการชักชีวิตออกจากทุกข์

ตอนนี้มีหลายคนเอาญาณพระโสดาบันไปใช้ ถ้าเก็บข้อมูลจะสนุกเลย จิตอาสานำไปใช้หลายคน บางคนคิดไม่ดีกับเพื่อน รำคาญเพื่อน ปวดหัว แก้งังใจก็ไม่หาย ก้าวขา ดีที่อกซ้ ก็ไม่หาย พอสำนึกผิดคิดว่าคิดไม่ดีกับเพื่อน ไปซิงซัง ไปดูถูกเพื่อนอยู่ในใจ พอสำนึกผิดนะ หายเลย มันดีขึ้นฉับพลันเลย พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ถ้าผู้ใดปฏิบัติได้ถูกต้อง จะดีขึ้นฉับพลันเลย ถ้าใครสำนึกได้ จะดีขึ้นทันที

เมื่อเราเชื่อและขัดเรื่องกรรมเช่นนี้ และนำความเชื่อและขัดเรื่องกรรมไปดับทุกข์ได้โดยใช้ญาณพระโสดาบัน เราก็จะเป็นคนที่ไม่โกรธใคร ไม่โทษใคร เป็นผลวิบากชั่วที่เราทำมาเอง ได้รับร้ายแล้วมันก็จะหมดไป หมดไปเรื่อย ๆ เพราะเราไม่ได้ทำชั่วเพิ่ม เราก็จะโชคดีขึ้น นี่คืออย่ากลัวโรค ลองทำใจให้มันถูกจะดีขึ้นอย่างรวดเร็วเลย ทำคู่กับสมดุรอันเย็น จะดีขึ้นรวดเร็วอย่างมหัศจรรย์



อย่าเร่งผล

เราปรารถนาจะหายเร็วได้ แต่อย่ายึดมั่นถือมั่นว่าต้องหายเร็ว อย่าใจร้อนอยากหายเร็ว ผู้ใดที่ใจร้อน ทั้งรีบร้อน เร่งร้อน เร่งผล ว่าต้องหายเร็ว ไปยึดมั่นถือมั่นว่าต้องหายเร็ว ยึดมั่นถือมั่นว่าถ้าหายเร็วจะสุขใจ หายช้าจะทุกข์ใจ กลัวจะไม่หายเร็ว กลัวจะหายช้า มันจะกอดันจิตใจตัวเอง ถ้ามันหายไม่ได้ทันใจ จะเครียดทำให้เป็นทุกข์ใจ ทุกข์ใจก็คือการเบียดเบียน ทำให้ก่อโรคได้ ยิ่งเร่งเท่าไร ยิ่งกอดัน ยิ่งเป็นทุกข์ใจมากเท่านั้นๆ ใจร้อนเท่าไร ก็ทุกข์ใจเท่าที่ใจร้อน เมื่อทุกข์ใจร่างกายจะเจ็บป่วย โรคกำเริบ เพราะฉะนั้นไม่มีประโยชน์อันใดที่จะเร่งผล ใครมีความคิดแบบนี้จะหายช้า เพราะความกลัวทำให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวดันความกลัวออกจากร่างกายก็ทั้งหมด

แย่ไปหมด ผู้เขียนเคยทำใจผิดแบบนี้มาแล้ว ผลคือแย่เลย ที่ถูกต้องที่ถูกต้องให้ทำใจแบบนี้คือ เรารู้ว่าโรคหายเร็วแน่นอนดี แต่เราอย่าไปยึดมั่นถือมั่นว่าต้องหายเร็ว

ข้อปฏิบัติคือ ให้ทำใจว่า เราก็คงดูแลตัวเองให้ดีที่สุด ตามบุญตามความรู้ที่เรามี ทำความดีที่ควรทำให้ดีที่สุด เมื่อเราทำเต็มที่แล้ว ปล่อยาววงการเร่งผล เพราะความใจร้อน ทำให้หายช้า หรือไม่หาย แล้วก็ทำใจเราเลยว่า หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ หายตอนไหน ช่างหัวมัน เมื่อทำใจแบบนี้แล้ว ใจจะเป็นสุข สบายใจ เมื่อใจเป็นสุข สบายใจ จะเกิดปาฏิหาริย์คือโรคจะหายอย่างรวดเร็ว สำคัญมากในการทำใจให้มันถูก อย่าไปใจร้อน ใจร้อนมันทุกข์ ทำให้ท้อ มันกดดันตัวเอง

หลายคนที่ทำทุกอย่างแล้ว แต่ก็ไม่หายเจ็บป่วยสักที ปรากฏว่าเมื่อมาตรวจใจแล้วพบว่าใจร้อน ไปยึดมั่นถือมั่นว่าต้องหายเร็วจริงๆ มันจะหายเร็วหรือช้าก็ได้ อย่าไปยึดมั่นถือมั่น อย่าใจร้อน ทำเต็มที่แล้วปล่อยาวเลย โรคเขาจะหายตอนไหนก็ช่างเขา โรคจะหายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ เพราะการปล่อยาวทำให้ใจเป็นสุข เมื่อใจเป็นสุขโรคก็จะหายเร็ว มันจะทุเลาเร็วมาก ทำให้มันถูก เมื่อเราปล่อยาวก็สบายใจ แล้วเราก็พักไป คราวหน้าพอเรามีแรงอีก ก็พักเพียรอีก ทำไปให้เต็มที่ พอเราเหนื่อยหรือลำบากเกินแล้วก็พัก ทำเต็มที่แล้วก็ปล่อยาวเลย ปล่อยาวที่ใจ

เวลาทำก็ทำด้วยความสุข ทำด้วยใจที่รู้ว่าเมื่อทำแบบนี้แบบนี้จะทำให้ทุเลาหรือหายเร็ว ทำด้วยความสุข (ความยินดี ความพอใจ สุขใจ รู้ค่า รู้ประโยชน์) เมื่อทำด้วยความยินดีสุขใจเต็มที่

เรียบร้อยเต็มแรงแล้ว เพลียแล้วก็ปล่อยวางเลย โรคจะหายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ เป็นการพักใจ ใจก็ เบิกบาน สบายใจ

พักกายคือหยุดทำ พักใจคือหยุดทุกข์ ก็หยุดทุกข์ในใจเรา เราทำเต็มที่แล้ว เพียรและพักด้วยความสุขว่าเราได้ทำเต็มที่แล้ว ได้ดูแลตัวเองแล้ว เราไม่ได้ดูตาย ทำด้วยความสุขเต็มที่เป็นประโยชน์ที่สุดแล้ว ทำตามบาปตามบุญของเรา ทำเต็มที่แล้ว ปล่อยวาง อย่าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดๆ ใจก็เป็นสุข ร่างกายก็แข็งแรง

โรคจะหายเร็วเท่าที่เราปล่อยวางได้ แต่ละคนหายเร็วหรือ หายช้าไม่เท่ากัน เราไม่สามารถจะไปคาดเดาได้ คนปฏิบัติเหมือนกัน แต่หายต่างกันได้ ขึ้นอยู่กับวิบากกรรมและความฉลาดของจิต ถ้าเราทำจิตได้ดีมากเท่าใด ก็ทุเลาหรือหายได้ดีเท่านั้น

เพลงๆ บางท่านที่อ่านมาถึงตรงนี้ แล้วทำใจตามได้นะ ผู้เขียนพบว่าหลายท่านนี้โรคลดลงได้เลย อาการปวดหายไปตอนไหน หายไปตั้งแต่เมื่อไรก็ไม่รู้ โรคจะหายหรือทุเลาลงได้ ลองตรวจดูได้เลย พอใจเราสบาย แล้วมันหายหรือทุเลาโรคเลย คนไม่ทุกข์ใจ จะมีกำลังในการรักษาโรคจริง ๆ สิ่งนี้ช่วยดับทุกข์ได้อย่างดีเยี่ยมเลย

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๕ ข้อที่ ๑๒๒) แปลว่า ทุกข์ย่อมไม่มีใน ผู้ไรกังวล เราทำใจไรกังวลได้เมื่อไร ทำใจไรกังวลได้มากเท่าไร ทุกข์ ใจก็จะไม่ตกถึงเรา ทุกข์กายก็จะลดหรือสลายไปได้มากที่สุดเท่าที่จะ เป็นไปได้ ทำใจให้ถูกแล้วโรคจะทุเลาหรือหายไปอย่างที่เราคิดไม่ถึง

ผู้เขียนรู้ยาเม็ดนี้ ชีวิตจึงมีความสุขมาก ทำใจให้ไร้กังวล
อย่างเดียว ทุกข์ต่าง ๆ จะลดลงหรือหายเองได้เลย เป็นยาที่แรงที่สุด
ผู้เขียนพิสูจน์อย่างชัดเจนมาแล้วกว่า ๒๕ ปี

มีอยู่ครั้งหนึ่งผู้เขียนเป็นแผลที่ปาก ทุกที ๓ วันหาย คราว
นั้นเดือนหนึ่งก็ไม่หาย เอ้ ! เราก็อาสมดุรร้อนเย็นดีแล้วทำไมไม่หาย
พอมาตรวจดูพบว่าใจร้อนอยากหายเร็ว คิดว่าเราปรับสมดุรร้อนเย็น
ได้เก่งแล้ว ก็ต้องเก่งขึ้นหายเร็วขึ้นกว่าเดิม ปรากฏว่าไม่ใช่ บางทีมัน
มีวิบากก็ต้องเข้าข้างเป็นธรรมดา ถ้าทำสมดุรร้อนเย็นแต่มีวิบาก
มันก็ต้องเข้าข้าง เป็นธรรมดา มันไม่เร็วหรอก มันจะหายตอนไหน
ก็ช่างมัน พอเราเร่ง ๆ และไม่ปฏิบัติตามความต้องการ มันก็กลัว
จะไม่หายเร็ว อยากหายเร็ว หายเร็วสุขใจ ไม่หายเร็วทุกข์ใจ พอ
ไปตั้งจิตไว้แบบนี้ กล้ามเนื้อเกร็งตัวบีบเอาความทุกข์ใจความกลัว
ออก ดันออก ปากเปื่อยกว่าเดิมอีก พอผู้เขียนจับได้ โอ้ ! ทำเต็ม
ที่แล้ว หายเมื่อไหร่ช่างหัวมัน อาการแผลในช่องปากยุบลงภายใน
เสี้ยววินาทีเลยหายจับพลันเลย เร็วมากเลยภายในเสี้ยววินาทีเลย
เบาลงเลย อาการปวดทรมานลดลงทันทีเลย ภายในวันสองวันหายเลย
นี่ชัดเจน

มีผู้ป่วยท่านหนึ่งเป็นเนื้องอกที่มดลูก รักษาตามหลักแพทย์
วิถีธรรมแล้วดีวันดีคืน ภายใน ๓ เดือนก่อนเนื้องอกยุบลงเกือบหมด
พอ ๖ เดือนกลับมาอีกที มาบอกกับผู้เขียนว่า อาจารย์มันกลับมา
อีกแล้ว ทำไมมันโตขึ้น ทำหมดแล้วยา ๙ เม็ด ผู้เขียนจึงถามดูว่า ถ้า
ทำหมดแล้วมันน่าจะดีขึ้น ได้ถามดูยาที่ยาเม็ดที่ ๑-๗ ได้ทำ
หมดแล้ว ผู้เขียนถามยาเม็ดที่ ๘ คือธรรมชาติความสบายใจทำได้ไหม
ผู้เขียนถามว่ามีความไม่สบายใจอะไรบ้างไหม เขาตอบว่ามี ผู้เขียน
เลยรู้ว่าไม่ครบ ๙ เม็ด ได้ ๗ เม็ด เม็ด ๘ เม็ด ๙ ยังทำไม่ถูก

ผู้เขียนก็ถามว่า เล่าให้ฟังได้ไหมไม่สบายใจอะไร ผู้ป่วยเล่าให้ฟังว่าญาติกดดันว่าถ้าไม่หายภายใน ๖ เดือน จะบังคับให้ไปผ่าตัด เขาเลยเครียดมากก็เลยเร่งทำเร่งทำ ๗ เม็ดเต็มที แล้วใจก็เร่งว่าต้องหายก่อน ๖ เดือน ถ้าก้าวหน้าเร็วจะสุขใจ ถ้าก้าวหน้าช้าจะทุกข์ใจ มันก็ก้าวหน้าไม่เร็วดังใจหมาย มันก็ทุกข์ใจ กล้ามเนื้อก็จะเกร็งตัวบีบทุกข้อใจออกดันออก ร่างกายก็พังหมด มันดันความทุกข์ใจไม่ออก ชีวิตก็ผลิตเนื้อเยื่อเพิ่มมาช่วยกันบีบเอาความทุกข์ใจออก ก็เลยได้เนื้อออกได้มะเร็งเพิ่มขึ้นมาเท่านั้นเอง ที่นี้รู้วิธีทำเนื้องอกหรือทำมะเร็งแล้วใช้ไหม ถ้าอยากได้ก็ไปทำเอานะ บอกวิธีไว้แล้ว รู้วิธีทำแล้วนี่ ถ้าอยากได้ก็ไปทำเอา ไม่อยากหรือทำเนื้องอกหรือทำมะเร็ง

ที่นี้ถ้าเราไม่กังวลใจ จะหายเมื่อไหร่ช่างหัวมัน เราไม่กำหนดว่ามันจะหายตอนไหน เราทำดีเต็มที่ หายเร็ว หายช้า หายตอนเป็น หายตอนตาย หายตอนไหนก็ช่างหัวมัน ปล่อยวางไปได้ มันก็สบายใจ พอสบายใจ และเราก็ระบายพิษร้อนเย็นไม่สมดุลออกแล้ว เราสบายใจแล้ว ชีวิตก็ไม่มีทุกข์ที่จะต้องบีบออก เมื่อชีวิตไม่มีทุกข์ที่จะต้องบีบออก พลังชีวิตก็จะบอกว่าเนื้อเยื่อที่ผลิตขึ้นมาเพื่อบีบทุกข์ใจออก ไม่ได้ใช้ประโยชน์อะไร เลี้ยงไว้ก็เสียข้าวสุก ก็สั่งเม็ดเลือดขาวให้ไปสลายเนื้องอกหรือมะเร็งทิ้ง โดยไปโอบแล้วหลั่งเอนไซม์น้ำย่อยมาสลาย เรียกว่า กระบวนการฟาโกไซโตซิส ก็สลายทิ้งออกไปเนื้องอกก็ยุบลง มะเร็งก็ยุบลงๆ แล้วก็หายไปในที่ที่สุด ใจก็สบายด้วยโรคก็ลดลงด้วย เขาจะไปด้วยกัน ที่นี้ผู้ป่วยก็เอาไปปฏิบัติ ผู้เขียนบอกไปว่า อย่าไปยึดมันถือนั่น ว่าจะหายตอนไหน ดูแลตัวเองเต็มที่แล้ววางใจไปเลย หายตอนไหนช่างหัวมัน หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ หายตอนไหนช่างหัวมัน ก็บอกเขาให้ปล่อยวาง จะได้สบายใจ

และอย่าไปโกรธเกลียดญาติที่เขากดดันเรา เพราะ
พระพุทธเจ้าสอนว่า อะไรที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา จริงๆ แล้ว
ญาติเขাপรรณาคือต่อเรา ตามข้อมูลที่เขาให้ เราก็รับความปรรณา
ดีเขามา ส่วนเราจะทำหรือไม่ทำมันเรื่องของเรา มันชีวิตของเรา และ
พระพุทธเจ้าสอนว่า สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีอะไรที่เรา
ได้รับโดยที่เราไม่เคยทำมา เพราะฉะนั้นที่เขากดดันเราแสดงว่า เรา
เคยไปกดดันคนอื่นมาก่อน รับแล้วก็หมดไป ก็จะโชคดีขึ้น อย่าไป
ทุกข์ เราไปกดดันคนอื่นมาก่อนในชาตินี้หรือชาติก่อนๆ รับแล้วก็
หมดไป แล้วก็จะโชคดีขึ้น ไม่ต้องไปทุกข์ใจอะไร ผู้เขียนก็บอกให้
ผู้ป่วยไปปฏิบัติ ผู้ป่วยตั้งใจปฏิบัติประมาณวันที่ ๕ หรือ ๖ ของ
ค่าย ผู้ป่วยก็มารายงานว่า อาจารย์ฯ มันยุบลงแล้วๆ เร็วเหมือน
กันนะ ถ้าปฏิบัติได้ถูก มันจะยุบลงเร็วเห็นๆ เลย ก็อนยุบลงเห็นๆ
เลย ปฏิบัติให้มันถูก อย่าเร่งผล อย่าใจร้อนในทุกเรื่อง ตั้งแต่เรื่อง
ร่างกาย เหตุการณ์ก็ตาม อย่าไปใจร้อนในทุกเรื่อง เราดูแลร่างกาย
เราเต็มที่แล้ว เราทำดีเต็มที่แล้ว ปล่อยวางเลย ไม่ต้องไปใจร้อนทุก
เรื่อง จะหายเมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น

อย่ากังวล

การปฏิบัติในเรื่อง อย่ากังวล ในเบื้องต้นให้ปฏิบัติแบบ
ง่ายๆ คือ คิดแบบไหนก็ได้ให้ใจมันสบาย ถ้าคิดแล้วใจสบาย อัน
นั้นเป็นประโยชน์ ช่วยลดโรคทันที เป็นสิ่งที่ควรทำ ถ้าคิดแล้วใจ
ไม่สบาย แปลว่าเป็นโทษ ก่อโรค ไม่มีประโยชน์ ไม่ควรทำ พยายาม
ปรับจิตใจอย่างไรก็ได้ ปรับแบบไหนก็ได้ ให้ใจเป็นสุขสบายจริงๆ

ทำดีที่ทำได้ด้วยใจที่เป็นสุขอย่างรู้เพียรรู้พัก ดีเกิดก็สุขใจ
ดีไม่เกิดก็สุขใจ ไม่วิวาท ชีวิตถ้าอยากมีความสุขที่สุดในโลกมีความสุข
สุขทุกเวลา อย่าทำสิ่งที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น อะไรไม่ดี อย่าทำ
ลดละเลิกในสิ่งที่ไม่ดี หรืออะไรก็ตามที่เป็นผลเสียเป็นโทษเป็นภัย
ต่อจิตใจ ร่างกาย เหตุการณ์ ของตนเองและผู้อื่น พยายามลดละเลิกไป
พยายามพิจารณาโทษ แล้วลด ละ เลิกไป พิจารณาประโยชน์ว่า ลด ละ

เลิกแล้วมันจะได้อย่างไร ให้ทำสิ่งที่ดีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

๑) ทำดีที่ทำได้ด้วยใจที่เป็นสุขอย่างรู้เพียรรู้จัก

ธรรมทั้งหลายมีฉันทะเป็นมูล มีความยินดี พอใจ เต็มใจ ไม่บังคับใคร ไม่กดดันใคร ก็จะทำให้เกิดพลังความดีได้มากที่สุด ก็ดูสิ่งดีเข้ามาได้มากที่สุด ดันสิ่งร้ายออกไปได้มากที่สุด ก็จะทำให้เกิดเรื่องดีได้มากที่สุด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราเป็นเพียงผู้ชี้ทางแต่การเดินทางเป็นของท่าน

๒) ดีเกิดก็สุขใจ ดีไม่เกิดก็สุขใจ ดีเกิดก็สุขใจ แสดงว่า สิ่งดีนั้นเป็นกุศลของเราและของคนที่เกี่ยวข้องออกฤทธิ์ (โชคดียิ่งแล้ว... ดีออกฤทธิ์แล้ว...) ดีไม่เกิดก็สุขใจ แสดงว่า สิ่งไม่ดีนั้นเป็นอกุศลของเราและของคนที่เกี่ยวข้องออกฤทธิ์ (โชคดียิ่งแล้ว... ร้ายหมดไปอีกแล้ว...) คือไม่มีเงื่อนไขให้ใจเป็นทุกข์ สุขสบายใจทั้งขึ้นทั้งล่อง เพราะเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง ให้อดทน รอคอย ให้อภัย ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ

๓) ไม่วิวาท (พุทธพจน์ ๗ ต้องไม่วิวาทกัน) ดีที่ควรทำคือ ดีที่ไม่วิวาทกัน (อวิวาทะ) ไม่วิวาทกับหมู่มิตรดี ไม่วิวาทกับบุคคลสำคัญที่เกี่ยวข้อง ไม่วิวาทกับสุขภาพของตนและคนที่เกี่ยวข้อง ไม่วิวาทกับเหตุการณ์ ถ้าวิวาทแปลว่าสิ่งดีที่เรามุ่งหมายนั้นเป็นดีที่ยังไม่ใช้เวลา เป็นอกุศลของเราและของคนที่เกี่ยวข้องออกฤทธิ์ ถ้าใครเข้าใจเรื่องกรรมจะไม่ฝ่าเข้าไป ฝ่าเข้าไปมีแต่วิวาทแตกร้าง ต่อให้ดีนั้นดีอย่างมากแล้วเราฝ่าทำดีนั้นได้สำเร็จสร้างผลงานได้สำเร็จ แต่คนเกลียดกันมาก ไม่พอใจกันมาก ทะเลาะกัน ก็ไม่มีความสุข งานสำเร็จเป็นสุขปลายเล็บ แต่คนทะเลาะกัน เกลียดกันขัง



กัน มันเป็นทุกข์ทั้งแผ่นดิน เมื่อเราทำดีที่ทำได้ไม่วิวาทกันให้ดีที่สุด มันได้เท่าไรให้เราพอใจเท่านั้น ให้เราต้องการแต่ของที่เขาให้ รับแต่ของที่เขาให้ แล้วทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ อย่าไปอยากได้สิ่งที่มีมันยังไม่ได้ อยากได้เมื่อไหร่ เราก็เป็นขโมยเมื่อนั้น ยังไม่ใช่สิทธิของเรา ไม่ใช่กุศลของเรา หรือเราได้รับสิ่งไม่ดีอะไร นั่นแหละเป็นวิบากร้ายของเรา เป็นอกุศลของเรา ให้เต็มใจรับ เต็มใจให้หมดไป

ตรวจความวิตกกังวล ว่ามันกังวลๆ เรื่องไหนๆ อยู่ วิธีล้างความวิตกกังวล แบบง่ายๆ แบบย่อๆ เอาไปทำแล้วจะดีขึ้นเลย เราทำดีที่ทำได้ ด้วยใจที่เป็นสุข ทำดีที่ทำได้ให้ดีที่สุดด้วยใจที่เป็นสุข อย่างรู้เพียรรู้พัก เมื่อทำเต็มที่แล้วให้เราทำใจปล่อยวางว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต ปล่อยวางไปเลย เราทำดีให้ดีที่สุด ให้โลกและเราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น ทำใจแบบนี้เลย มันจะโล่ง สบายเลย เพราะสุดท้าย ทุกอย่างก็ดับไป ไม่มีอะไรเป็นของใคร ไม่ต้องทุกข์ใจอะไร เราปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดี ลงมือทำให้ดีที่สุด ดีเกิดก็สุขใจ ดีไม่เกิดก็สุขใจให้ได้ ดีเกิดก็สุขใจเพราะเรามีปัญญารู้ว่า เป็นกุศลของเราและคนที่เกี่ยวข้องสังเคราะห์ร่วมกัน ทำให้สิ่งที่ดีเกิดขึ้นให้เรา และคนที่เกี่ยวข้องได้อาศัย ก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป ดีไม่เกิดเราก็สุขใจเพราะเรามีปัญญารู้ว่า เป็นอกุศลเป็นวิบากร้ายของเราและคนที่เกี่ยวข้องออกฤทธิ์ให้ต้องได้รับผล ถ้าเราไม่ทำความดีจะหนักกว่านั้น นี่เราทำความดี ดีซึ่งออกฤทธิ์แทนร้าย ดันร้ายออกไป มันจึงเบาลง มันจึงเบาลงอย่างนั้น มันจึงได้ขนาดนั้น รับแล้วก็หมดไป ก็จะโชคดีขึ้น อยากหมดเร็วก็ทำดีไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ ชีวิตก็ไม่ต้องทุกข์ใจ สุดท้ายทุกอย่างก็ดับไป

เราไม่ต้องเป็นทุกขใจอะไร ทุกอย่างเป็นมายาเป็นสมมติโลก ใจเราก็สบาย สุขสบายใจไร้กังวล ทำใจให้มันถูกต้อง

พระท่านถึงสวดเวลามีคนตายว่า กุศล ัมมา อกุศล ัมมา แปลว่า มีแต่กุศลกับอกุศลเท่านั้นที่ชีวิตแต่ละชีวิตทำมาหาที่ต้นที่สุดไม่ได้ แล้วก็ออกฤทธิ์ในชาติที่ทำนั้นส่วนหนึ่ง ชาติต่อไปส่วนหนึ่ง ชาติต่อๆ ไปอีกส่วนหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างนั้น ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๗ ข้อที่ ๑๖๔๘ เพราะฉะนั้น ชีวิตเดียว กิตติเดียวก็ร้าย เดียวกิตติเดียวก็ร้าย เดียวกิตติเดียวก็ร้าย กุศล ัมมา อกุศล ัมมา แปลว่า ชีวิตเดียวกิตติ เดียวก็ร้าย เดียวกิตติ เดียวก็ร้าย กุศลมา มันก็ดี อกุศลมา มันก็ร้าย มันก็มีแค่นี้แหละ ชีวิตมนุษย์มีแค่นี้ มีแค่ดีกับร้ายไปคู่ได้เลยในแต่ละวันๆ มีแต่ดีกับร้ายไม่มีอะไรไปกว่านี้หรอก มีแค่นี้แหละ เดียวกิตติ เดียวก็ร้าย เดียวกิตติ เดียวก็ร้าย แล้วจะไปทุกขอะไร และมันไม่ใช่ตัวใครของใคร ดีกับร้ายเกิดก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ สุดท้ายก็ไม่มีอะไรเป็นของใคร จะไปทุกขใจอะไร ไม่ชอบไม่ชังอะไร ก็ไม่ทุกขใจอะไร ในขณะที่เรามีชีวิตอยู่เราก็รู้ว่า สิ่งที่ควรอาศัยคือดี เราก็ทำดีให้มากๆ ทำกุศล ทำดีให้มากๆ ล้างชอบชังออกไป ทำดีให้มากๆ ทำกุศลให้มากๆ เอาเท่าที่จะทำได้ แค่นี้แหละ ดีก็จะเกิดขึ้นได้มาก ร้ายก็จะน้อยลง น้อยลงเบาบางๆ สุดท้ายก็บรินิพพาน สูญจากทุกอย่างไป ก็สบายไร้กังวล

คนที่เชื่อเรื่องบาปบุญเรื่องบุญ จะคิดทำให้เป็นสุข ถ้าเราเชื่อว่าบาปบุญมีจริง เราก็จะหยุดทำชั่ว ไม่ทำชั่ว เราก็จะทำแต่ดี พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ความสังสมบุญ (การปฏิบัติศีลด้วยการละสิ่งที่ไม่ดี ทำความดี และทำจิตใจให้ผ่องใส) นำสุขมาให้” (ขุททกนิกาย ธมฺมปท. เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๓๐) “ความสังสมบาป (ผิดศีล) นำทุกข์มาให้” (ขุททกนิกาย ธมฺมปท. เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๓๐)

นี่เป็นคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่กล่าวถึงปัจจัยสำคัญที่จะทำให้หายหรือเกิดโรคที่ทางการแพทย์ส่วนใหญ่ไม่รู้ การจะมีสุขภาพที่ดีนั้นมีเรื่องสมดุร้อนเย็นด้วย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก “สังคิติสูตร” ในประเด็นของการทำสมดุร้อนเย็นทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย และพระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า “การไม่ทำบาป นำสุขมาให้” (ขุททกนิกาย ธมมปท. เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๕๙) “ความสังสมบุญนำสุขมาให้” (ขุททกนิกาย ธมมปท. เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๓๐)

ดังนั้น **คนจะมีความสุขจะต้องละบาป บำเพ็ญบุญและกุศล** เมื่อเราละบาป บำเพ็ญบุญและกุศลแล้ว ถ้าเรายังได้รับผลร้ายอยู่ มีความทุกข์ในขณะที่เราทำดีอยู่ ก็แปลว่า ผลร้ายที่เราได้รับมันน้อยกว่าความชั่วหรือสิ่งไม่ดีที่เราได้เคยทำมา ไม่ว่าในชาตินี้หรือชาติก่อน เพราะมีความดีที่เราทำมา และกำลังทำอยู่นั้นช่วยต้านหรือบรรเทาเบาบางสิ่งไม่ดีที่เราเคยทำมาก่อนนั้น นั่นคือผลดีที่เราได้รับ แต่ถ้าเราไม่ทำดี เราก็ต้องได้รับสิ่งที่ไม่ดีหนักกว่านั้นแน่นอน ดังนั้นเมื่อเราทำดี เราก็เลยได้รับผลดีนั้น ถ้าเรารู้สัจจะนี้ เราก็จะสุขใจ และถ้าเราอยากได้รับผลดีมากขึ้นและยาวนานมากต่อไป จะทำอย่างไร ก็ต้องทำดีให้มากๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “กุศลธรรมเจริญขึ้น อกุศลธรรมเสื่อม” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๒๕๘) เมื่อเขาเสพศีล พรต ขีตพรหมจรรย์ ซึ่งมีการบำรุ่ดี อกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมเจริญมากยิ่งขึ้น ศีล พรต ขีตพรหมจรรย์ ซึ่งมีการบำรุ่ดี เห็นปานนั้นมีผล (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ ข้อที่ ๕๑๘) แสดงว่ากุศลกรรมสามารถชิงออกฤทธิ์แทนอกุศลกรรม ทำให้อกุศลกรรมเบาบางลงได้ คุณความดีจะทำให้สิ่งไม่ดีในชีวิตลดลงได้

ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๒ ว่าด้วยบุพจริยาของพระองค์เอง ข้อที่ ๓๙๒ พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า ในอดีตชาติปางที่ท่านยังไม่บำเพ็ญบุญท่านเคยทำบาปหลายอย่าง เช่น เคยเป็นนายทหารเคยฆ่าคนตายเป็นจำนวนมาก เคยฆ่าน้องชายต่างมารดา เคยห้ามโคไม่ให้ดื่มน้ำ เป็นต้น พอท่านรู้แล้วว่าเป็นบาป/ไม่ดี ท่านก็หยุดทำบาปแล้วท่านก็ทำแต่ความดีมากๆ เมื่อท่านทำความดีมากๆ ท่านก็พบว่าวิบากกรรมบาป ที่ท่านได้รับมันน้อยกว่าที่ท่านเคยทำมา ยกตัวอย่างเช่น ในอดีตชาติของพระพุทธเจ้าท่านเคยฆ่าน้องชายต่างมารดา เพราะเหตุแห่งทรัพย์ จับใส่ลงในชอกเขา และบด (ทับ) ด้วยหิน ด้วยวิบากแห่งกรรมนั้น ในยุคที่ท่านเป็นพระพุทธเจ้า พระเทวทัตจึงปลักก้อนหิน ก้อนหินกลิ้งลงมากระทบนิ้วแม่เท้าของท่านจนห้อเลือด จะเห็นได้ว่า แทนที่ท่านจะถูกฆ่าตาย ก็ถูกเพียงสะกิดหินเท่านั้น เพราะมีพลังความดีต้านหรือบรรเทาสิ่งที่ไม่ดีให้น้อยลง

เพราะฉะนั้น เมื่อเรารู้ว่าเราได้รับน้อยกว่าที่ทำมาจริง เราก็สบายใจ ถ้าไม่ทำความดีจะเป็นอย่างไร จะโดนหนักกว่านี้อีก ดังนั้นเราโดนเท่านี้ก็ดีแล้ว ไม่หนักกว่านี้ก็ดีแล้ว ถ้าเราไม่ทำความดีเราก็โดนหนักกว่านี้ และเมื่อเราได้รับผลแล้ว สิ่งไม่ดีนั้นก็หมดไปๆ เท่าที่เรารับ เมื่อรู้ดังนี้เราก็จะสบายใจ

ถ้าอยากให้ความไม่ดีหมดไปเร็ว จะทำอย่างไร ก็ทำความดีมากๆ ไว้ การทำความดี จะช่วยให้ความเดือดร้อนในชีวิตลดน้อยลงตามคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่ว่า กุศลกรรมสามารถยังอกุศลกรรมให้เบาบางลงได้ เผลอๆ ถ้าเข้าใจได้ชัดเจนแจ่มแจ้ง แล้วทำไว้ในใจได้ดีๆ จะไม่ทุกข์ใจเลย ซึ่งจะช่วยให้โรคทุเลาหรือหายได้เร็ว

การเชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญ จะทำให้เราหายโรคได้ง่าย คนไม่เชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญ ยากที่จะทำให้ใจให้ไร้งังวลได้ ผู้ที่บอกให้พลิกจิตมองโลกในแง่ดี เวลาถ้าโดนสิ่งไม่ดีน้อยๆ ก็จะพอพลิกจิตได้ แต่เวลาโดนสิ่งไม่ดีหนักๆ และไม่เชื่อเรื่องบาปบุญ ไม่มีทางพลิกจิตมองโลกในแง่ดีให้สบายใจได้ เพราะจะไม่รู้เลยว่า ทำไมต้องเป็นเรา ทำไมเป็นเราๆ แล้วจะหมดเมื่อไร จะไม่รู้เหตุรู้ผลเลย ไม่รู้ที่มาที่ไป ก็จะทุกข์ใจ

เปลวๆ ไปโกรธคนอื่นอีก เพราะไม่รู้ความจริงว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้รับอยู่ล้วนเกิดจากกรรม (การกระทำ) และวิบาก (ผล) กรรมของเราทั้งสิ้น ที่ลิขิต (เขียนบท) หรือดลให้เกิดสิ่งนั้นสิ่งนี้กับเรา แม้แต่ดลให้คนนั้นคนนั้นมาทำไม่ดีกับเรา ก็ไม่ใช่ความผิดของเขา แต่เป็นความผิดของเรา เกิดจากวิบากกรรมของเราที่เคยทำไม่ดีมา อาจในชาตินี้หรือชาติก่อน ลิขิตหรือดลให้เกิดผลกับเรา เมื่อเราได้รับผลไม่ดีนั้นแล้ว วิบากกรรมไม่ดีนั้นก็หมดไป จะต้องไปโกรธเขาให้เราทุกข์ใจทุกข์กายทำไม

ยิ่งถ้าเขามาทำไม่ดีกับเราด้วยเจตนา ก็จะสั่งสมเป็นวิบากกรรมร้ายของเขา นำสงสารเขาที่จะต้องรับทุกข์จากวิบากกรรมนั้นต่อไป เราช่วยให้เขาลดสิ่งที่ไม่ดีนั้นได้ไหม ช่วยได้ก็ช่วย ช่วยไม่ได้ก็ปล่อยวางให้เขาเรียนรู้สุขทุกข์ตามบาปบุญของเขา เมื่อเขาทุกข์มากพอ เขาก็จะหาทางออกจากทุกข์เอง และเราก็รู้ว่าสุดท้ายทุกอย่างก็ดับไป เราก็จะไม่ทุกข์ใจอะไร

พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ใน สัมมาทิฐิ ๑๐ ว่า คนไม่เชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญจะไม่พ้นทุกข์ ส่วนคนที่เชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญก็จะพ้นทุกข์ได้ เพราะจะคลายทุกข์ในใจได้

ชีวิตเดินทางไปสู่ความตายด้วยกันทุกคน ถ้าเราเชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญ ต่อให้เรื่องบาปเรื่องบุญไม่มีจริง (แต่ความจริง บาปบุญมีจริง) ใจเราก็จะไม่ทุกข์ ใจเราก็จะเป็นสุข จะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตเราและผู้อื่น เราจะเดินทางไปสู่ความตายโดยไม่ทุกข์ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพด้วย ส่วนคนที่ไม่เชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญ ก็เดินทางไปสู่ความตายเหมือนกัน แต่เดินทางไปสู่ความตายด้วยความทุกข์ใจและเป็นผลเสียต่อสุขภาพ เมื่อท่านไตร่ตรองให้ดี ท่านก็จะชัดเจนว่าอะไรเป็นประโยชน์กว่า เพราะฉะนั้น การเลือกเชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญ ไม่มีอะไรขาดทุน มีแต่กำไรอย่างเดียว เพราะใจก็ไม่ทุกข์และกายก็แข็งแรงได้ประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

นอกจากเชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญ จะทำใจให้ไร้กังวลได้แล้ว การปฏิบัติที่ทำให้เราทำใจไร้กังวลได้ ที่สำคัญประเด็นต่อไป คือ เรามีหน้าที่กิจการงานอะไรก็แล้วแต่ ให้เราทำหน้าที่กิจการมการงานนั้นเต็มที่สุดฝีมือ ตามเหตุปัจจัยที่ทำได้ เช่น มีหน้าที่ดูแลตัวเอง ดูแลครอบครัว ดูแลกิจการงาน ดูแลสังคม เมื่อทำเต็มที่แล้ว ให้เราทำใจว่า สิ่งที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ดีที่สุดแล้วที่เป็นไปได้จริง

อย่าอยากได้ดีหรืออยากให้เกิดดี เกินกว่าฤทธิ์แรงเกินกว่าความสามารถที่ทำได้จริง เพราะการอยากได้เกินจริง อยากได้เกินกว่าที่ทำได้จริง จะทำให้ใจเป็นทุกข์ แล้วจะเจ็บป่วย แต่ถ้ายอมรับความจริง จะทำให้ใจเป็นสุข และหายเจ็บป่วยเร็ว

เมื่อเราได้พยายามทำดีที่สุดอย่างเต็มที่แล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นจะดีมาน้อยเท่าไรก็แล้วแต่ มันก็ดีที่สุดแล้วตามที่เป็นจริง จะดีมากขึ้นน้อยก็แล้วแต่ หรือจะล้มเหลวก็ตาม ถ้าเราไม่ทำดีเลย มันอาจ

จะล้มเหลวกว่านั้นก็ได้ เพราะฉะนั้น มันดีที่สุดแล้วตามบาปตามบุญของโลก

เมื่อมันดีที่สุดที่เป็นไปได้จริงแล้ว จะทุกข์ใจไปทำไม ต่อให้ดีที่สุดที่เป็นไปได้จริง ต่อให้ดีมากด้น้อย หรือล้มเหลวก็ตาม สุดท้ายมันก็จะดับไป มันไม่ใช่สมบัติแท้ของเรา เพราะความสำเร็จของการทำงาน ความสำเร็จของการช่วยคน แม้แต่ความสำเร็จในการดูแลสุขภาพทางกายของเรา ก็ไม่ใช่ความสำเร็จแท้ของเรา ความสำเร็จแท้ของเราคือ เราไม่ทุกข์ใจ ไม่ว่าผลที่เกิดขึ้นจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ เมื่อเราได้ลงมือทำอย่างเต็มที่แล้ว

ทำดีเต็มที่แล้ว ก็ดีเต็มที่แล้ว ทำเต็มที่แล้ว ก็สุขเต็มที่ได้แล้ว ทำดีที่สุดแล้ว ก็ไม่มีอะไรที่ต้องเสียใจ ทำดีที่สุดแล้ว ก็ไม่มีอะไรจะต้องเสียตาย ทำดีที่สุดแล้ว ก็ไม่มีอะไรจะต้องทุกข์ใจ ทำดีที่สุดแล้ว ก็สุขที่สุดได้แล้ว ทำดีให้ดีที่สุด ให้โลกและเราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไป ทำได้อย่างรู้เพียรรู้พัก แล้วปล่อยวางไปตามวิบากดีร้ายของเราของโลก

ดังนั้น ในการทำกิจกรรมการทำงานต่างๆ รวมถึงการดูแลสุขภาพทางกายของเรา ความสำเร็จแท้ของเราคือเราไม่ทุกข์ใจ ไม่ว่ามันจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ เมื่อเราได้ลงมือทำอย่างเต็มที่แล้ว ภายใต้งานไขการได้ลงมือทำอย่างเต็มที่แล้ว มันจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จแล้วเราไม่ทุกข์ใจ นั่นคือความสำเร็จที่แท้จริงของชีวิต คือประโยชน์ที่แท้จริงของชีวิต และคือความผาสุกที่แท้จริงของชีวิต

สิ่งที่มีค่าที่สุดของชีวิต คือ ความผาสุกของจิตวิญญาณของจิตใจ เพราะฉะนั้น เราจงเอาสิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิตเถิด งานสำเร็จ

หรือไม่สำเร็จไม่เป็นไร เพราะสำเร็จก็ดับไป ไม่สำเร็จก็ดับไป ไม่ใช่สมบัติแท้ยั่งยืนของเรา เราทำเต็มที่แล้วไม่ทุกข์ใจต่างหาก คือความสำเร็จที่แท้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในขลิตสูตรว่า สุขทุกข์ทางใจแรงเท่ากับดินทั้งแผ่นดิน สุขทุกข์ทางกายแรงเท่ากับฝุ่นปลายเล็บ

ดังนั้น ทำเต็มที่แล้วก็ปล่อยให้มันเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน มันจะเป็นอะไรก็แล้วแต่ จะสำเร็จมาก สำเร็จน้อย หรือจะล้มเหลว ปล่อยให้เป็นอย่างที่มีมันเป็น ใจเราจะไม่เป็นทุกข์ ปล่อยวางไปมันจะเป็นอะไร ก็ปล่อยมันไปตามบาปบุญของโลก เพราะไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม มันเกิดขึ้นจากผลของการกระทำ จากการสังเคราะห์ของเหตุปัจจัยดังนี้คือ

๑. ความ پاکเพียรของเรา
๒. ความ پاکเพียรของโลก
๓. บาปบุญของเรา
๔. บาปบุญของโลก
๕. องค์ประกอบสิ่งแวดล้อม

ผลที่เกิดขึ้นต่างๆ ในโลกก็ล้วนเกิดจาก ๕ สิ่งนี้สังเคราะห์กัน ถ้าเหตุปัจจัยที่ดีลงตัวและสังเคราะห์กันดีมันก็ได้ผลดีมาก ถ้าเหตุปัจจัยที่ดีลงตัวก็น้อย สังเคราะห์กันได้น้อยมันก็ได้ผลดีน้อย ถ้าเหตุปัจจัยไม่ดีสังเคราะห์กัน มันก็ได้ผลไม่ดี มันจะลงตัวหรือไม่ลงตัวก็ตาม สุดท้ายมันก็ดับไป นี่เป็นสิ่งสำคัญ อย่าไปยึดมันถือมัน แม้ดีก็ตามก็ยึดมันถือมันไม่ได้ เพราะพระพุทธเจ้าตรัสว่า การยึดมันถือมันจะทำให้เป็นทุกข์

ผู้เขียนได้น้อมนำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้าในหลักพรหมวิหาร ๔ (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) มาปฏิบัติ แล้วพบว่า

เป็นหลักการทำดีที่ทำให้จิตใจเป็นสุขอย่างยิ่ง ซึ่งผู้เขียนได้อธิบายเป็นภาษาง่ายๆ เป็น **หลักการทำดีอย่างมีสุข ๖ ข้อ** ดังนี้

๑. รู้ว่าอะไรดีที่สุด (เช่น รู้ว่าเรารักษาโรคให้หาย ก็จะเป็นดีที่สุด รู้ว่าสามีดี ภรรยาดี บุตรดี สังคมดี บ้านเมืองดี ก็จะเป็นดีที่สุด คือรู้ว่าอะไรดีที่สุดที่จะทำให้เราหรือผู้อื่นได้ประโยชน์ที่สุด)

๒. प्रारब्धनाให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด

๓. ปล่องวางความยึดมั่นถือมั่น แล้วลงมือทำให้ดีที่สุด

๔. ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว

๕. ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด

๖. นั่นแหละคือสิ่งที่ดีที่สุด

ถ้าอยากมีความสุข อยากให้โรคหายเร็ว ก็ทำ ๖ ข้อนี้ให้ได้ ตรงกับหลักการทำให้แข็งแรงอายุยืนที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก “อนายุสสสูตร” ในข้อที่ ๕ ประพจน์เพียรดังพรหม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ซึ่งสามารถขยายรายละเอียดเพิ่มเติม ดังนี้

๑. เมตตา ก็คือ รู้ว่าอะไรดีที่สุด และปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุดกับเขาหรือเรา เมตตา คือ ปรารถนาให้เกิดสภาพงเป็นสุขเป็นสุขเกิด

๒. กรุณา ก็คือ ลงมือทำให้ดีที่สุด เช่น กรุณาทำนั้น กรุณาทำนี้ให้หน่อย

๓. มุทิตา ก็คือ ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว ยินดีเมื่อดีเกิดขึ้นกับเขาหรือเรา แม้เขาหรือเราจะไม่ได้ผลดีดังที่มุ่งหมายหรือได้ดีน้อยกว่าที่มุ่งหมาย เราก็ยินดีที่เราไม่ได้ดูดย ยินดีที่เราได้พยายาม

ทำให้ดีที่สุดแล้ว เพราะเมื่อเราได้พยายามทำให้ดีที่สุดแล้ว ดิถีได้เกิดขึ้นแล้วในกาย วาจา ใจของเรา เราก็นิบัติที่ดีได้เกิดขึ้นแล้วในกายวาจา ใจของเรา สังขมเป็นวิบากดีของเราแล้ว

๔. อุเบกขา ก็คือ การปล่อยวาง ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด เป็นการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะความยึดมั่นถือมั่นทำให้ใจเราเป็นทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ลัทธิเพ ธรรมานาลัง อภินิเวสายะ” แปลว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น สิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นจะไม่ทุกข์เป็นไม่มี ผู้ไม่ยึดมั่นถือมั่นย่อมไม่ทุกข์”(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๙ ข้อที่ ๓๖๐)

นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัส แม้แต่ดิถีก็ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ เราปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุดได้ ลงมือทำให้ดีที่สุดที่สุดก็ได้ แต่จะไปยึดมั่นถือมั่นว่าดีต้องเกิดปริมาณเท่านั้นเท่านั้นไม่ได้ (มันไม่เที่ยง ไม่แน่นอน) ยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นจะคงอยู่ตลอดกาลนานก็ไม่ได้ (สุดท้ายมันก็จะดับไป) ถ้าเรายึดมั่นถือมั่น จะทำให้ใจเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น ยึดไม่ได้ ปล่อยวางเลย ปล่อยให้เป็นอย่างที่มีมันเป็น จะได้มากได้น้อยก็แล้วแต่บาปแต่บุญของโลก ปล่อยไปเลย แล้วใจจะเป็นสุข นั่นคือสิ่งที่ดีที่สุด คือ ข้อที่ ๖

หลักการทำดีอย่างมีสุข ๖ ประการ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้อง จิตใจก็จะเป็นสุขอย่างยิ่ง แต่ต้องทำดีก่อนแล้วค่อยวางดี อย่าวางดีโดยไม่ทำดี ศาสนาพุทธวางชั่ว ชั่วไม่ต้องทำ ทำแต่ดี ศาสนาพุทธต้องทำดี แต่ไม่ต้องไปติดดี เป็นการหยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส ด้วยการไม่ต้องติดดี ไม่ต้องติดชั่ว อย่าไปทุกข์กับมัน จะได้ผลเท่าไรก็แล้วแต่ ปล่อยวางเลย ทำจิตใจให้ผ่องใส เพราะสุดท้ายมันก็ดับไป

ชีวิตเราเดินทางไปสู่ความตายด้วยกันทุกคน ฉะนั้น เรามีหน้าที่ทำทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เราพอจะทำได้ ให้มันอยู่ในสภาพที่ดี ที่สุด เท่าที่เราจะทำได้ เพื่อให้โลกได้อาศัย ให้เราได้อาศัย ก่อนที่ มันจะดับไป หรือก่อนที่เราจะดับไปเท่านั้น ปฏิบัติให้ถูกแล้วจิตใจ จะเป็นสุขและหายโรคได้เร็ว เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ

การทำดีแล้วค่อยวางดี เราจะมีดีอาศัย แล้วใจจะไม่เป็น ทุกข์ เรียกว่า ทำดีอย่างมีสุข แต่ถ้าวางดีโดยไม่ทำดี ด้วยการคิดว่าทุกอย่างไม่ใช่ตัวเราของเรา ตายไปเอาอะไรไปไม่ได้ ก็เลยไม่ทำ ดีอะไร ไม่ต้องทำอะไรหรอก อยู่เฉยๆ มันจะเป็นยังงี้ คือวางดีโดยไม่ทำดี มันจะเป็นยังงี้ มันจะไม่สดชื่น หดหู่ ห่อเหี่ยว บื้อๆ ดึ๋งๆ ไม่มีอาศัย จิตใจก็จะหดหู่ ห่อเหี่ยวไปเรื่อย ๆ อันนั้นมันไม่ใช่ศาสนา พุทธ

แต่คนทำดี จิตใจจะสดชื่น มีบุญกุศลให้อาศัย ทำให้ดีที่สุด แล้ววางความยึดมั่นถือมั่นให้ถึงที่สุด ทุกข์ใจเกิดเมื่อใด ก็หมั่น พิจารณาซ้ำๆ การพิจารณาซ้ำๆ มันจะทำลายทุกข์ใจได้ เมื่อทุกข์ ใจถูกล้าง ความสุขใจจะเกิดขึ้น เมื่อความสุขใจเกิดขึ้น โรคจะลดลง ทันที อันนี้คือ สิ่งที่ดีที่สุดที่ไม่ต้องซื้อหา เป็นยาที่ดีที่สุด ที่แรงที่สุดในโลก คือการทำดีแล้ววางดี ไม่ใช่วางดีโดยไม่ทำดี ทำดีแล้ววาง ดี จิตใจก็จะเป็นสุข นี่คือหลักการทำดีอย่างมีสุข จะทำให้แข็งแรง อายุยืนความเจ็บป่วยลดน้อยลง

ยินดี พอใจ ไร้กังวล (พลังอิทธิบาทและวิมุตติ) เป็นพลังสูงสุดที่ทำให้แข็งแรงอายุยืน และเป็นมहाกุศลที่สุดในโลก

ยินดี พอใจ ไร้กังวล (พลังอิทธิบาทและวิมุตติ) เป็นพลังสูงสุดที่ทำให้แข็งแรงอายุยืน และเป็นมहाกุศลที่สุดในโลก ตัวอิทธิบาท คือเน้นตัวฉันนะ คือตัวยินดี เต็มใจ พอใจ มีชีวิตชีวา มันอีกเต็มๆ ที่จะทำทุกเรื่อง เพราะรู้คุณค่า รู้ประโยชน์ ทำให้คนได้ประโยชน์ เราก็ได้กุศลด้วยคือ ได้ความแข็งแรงอายุยืนและสิ่งที่ดีต่างๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า อิทธิบาทเป็นอายุ คือเป็นทั้งอายุยืน (อายุคือชีวิต) เป็นทั้งความมีชีวิตชีวา มันต้องให้มีชีวิตชีวาอีกเต็มๆ ทุกเรื่องที่ดีงามที่เหมาะสม ณ เวลานั้น กระชุ่มกระชวย มีชีวิตชีวา รู้ว่ามีคุณค่าประโยชน์ต่อตนเองต่อผู้อื่นเป็นบุญเป็นกุศลต่อตนเองต่อผู้อื่น เพียรเรื่องไหนก็ให้มันมีชีวิตชีวา ทำอะไรๆ ก็ให้มันมีชีวิตชีวาอยู่ตลอดเวลา

ผู้เขียนมีพลังอิทธิบาทมาตั้งแต่ตอนเป็นเด็กแล้ว คือจะทำอะไรแล้ว มันจะมีพลังที่จะทำ จะทุ่มโถมทำอย่างเต็มที่เต็มความสามารถ เป็นคนที่ตั้งใจทำอะไรแล้ว ต้องทำให้มันสุดๆ ต้องรู้ให้มันสุดๆ เป็นคนจริงจัง ทำอะไรมุ่งมั่น ทุ่มเท เป็นคนที่ตั้งใจทำอะไรแล้ว ต้องทำให้มันสุดๆ ต้องรู้ให้มันสุดๆ ถ้าเลิศก็ต้องเลิศสุดๆ รู้ก็ต้องรู้ให้มันสุดๆ มันเป็นอย่างนั้น มันคืออะไร มันเป็นอย่างไร มันเป็นอย่างนั้น พอจะทำอะไรก็ทุ่มโถมทำ พากเพียรเรียนรู้จนได้ความกระจ่างชัดในเรื่องที่สนใจนั้นๆ เล่นกีฬาเพื่อนก็ไม่เพียรเหมือนเรา เราก็เอาเป็นเอาตาย แต่เพื่อนก็ไม่เอาเป็นเอาตาย พอเราทำทำเอาเป็นเอาตาย เพื่อนก็เลิก แต่เราก็ไม่ยอมเลิก เราก็ไปต่อของเรา เรียนก็สุดๆ ทำอะไรก็สุดๆ เพื่อที่จะรู้ว่าถึงที่สุดแล้ว มันเป็นอย่างไง จากความมุ่งมั่น ทุ่มเท ตั้งใจ ทำอะไรแล้วต้องทำให้มันสุดๆ จึงทำให้มีทักษะในหลายเรื่องที่ทุ่มเททำ ทั้งด้านด้านกีฬา กลักรรรมไร้สารพิษ ด้านร้องเพลง ด้านสุขภาพ ด้านธรรมะ

และตั้งแต่มาพบอโศกและได้เริ่มปฏิบัติธรรมเมื่ออายุ ๒๔ ปี ยิ่งเห็นชัดในพลังอิทธิบาทของตนเอง ผู้เขียนมีอิทธิบาทขนาดว่า ตอนอยู่สถานีนอนมัย กลางวันผู้เขียนก็ทำงานตรวจคนไข้บ้างอะไรบ้างก็ว่ากันไป กลางคืนมาทำปุ๋ยทำกลักรรรมปลูกพืชปลูกผักทำไปตลอดจน ๖ ทุ่มก็ยังไม่เห็นเหนื่อยเลย พลังอะไรทำไมมันเยอะอย่างนี้ละ มันคือพลังอิทธิบาทที่เยอะ พลังอิทธิบาทเกิดจากเห็นคุณค่า เห็นประโยชน์ เห็นคุณค่าก็มี ๑) เราหมดกิเลสได้ ๒) เราได้กุศล โลกได้กุศล โลกหมดกิเลส เราหมดกิเลส หนึ่งในกุศลก็แข็งแรงอายุยืน อย่างน้อยเราก็แข็งแรงอายุยืน สองข้อนี้เป็นคุณค่าสุดยอด ก็กลัวเขาจะหาว่าเป็นบ้าเลยไปนอนดีกว่า ๖ ทุ่มก็พอแล้วละ นอนดีกว่า

กินนอน เดียวก็ตื่นแล้ว ตื่นแล้วก็ลุยแล้ว ลุยต่อแล้ว เห็นชัดเจน ทำให้รู้ว่ามื่อธิบาทนั้นเป็นอย่างนี้

การมื่อธิบาทนั้นจะมีพลังเอ็นโดฟิน จะมีทั้งความพอใจ สุขใจ มีชีวิตชีวา เป็นพลังมหาศาล จะมีแรงเยอะพืดเหมือนวัยรุ่น เหมือนหนุ่มสาว จะเบาตามเนื้อตัว เบาอย่างกับนุ่น เบาเหมือน มันไม่มีเรา เบาเหมือนไม่มีตัวตน ทำอะไรมันก็จะเบาไปหมด จะไม่เหนื่อย ถ้ามีความพอใจรู้คุณค่ารู้ประโยชน์ มื่อธิบาท ตั้งแต่ วินาทีนี้เป็นต้นไปเลย ทำแต่ละเรื่องๆ ก็ให้มีอิทธิบาท คือยินดี พอใจ ไร้กังวลที่จะมีชีวิตอยู่ยืนยาว ที่จะดูแลตัวเอง ที่จะเพียร ที่จะ ทำกิจกรรมการทำงาน ที่จะเดินเร็ว ที่จะฝึกลมหายใจ ที่จะทำอะไรๆ ทุก เรื่อง ประชุมก็ต้องมื่อธิบาทคือมีชีวิตชีวา บรรยายก็ให้มันมีชีวิตชีวา ไปทำงานลุยนั้นลุยนี้ก็ให้มันมีชีวิตชีวา ชัดห้องน้ำก็ให้มันมีชีวิตชีวา เป็นพิธีกรก็ให้มันมีชีวิตชีวา ทำกิจกรรมก็ให้มันมีชีวิตชีวา ประสาน งานเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็ให้มันมีชีวิตชีวา ทำการค้าอะไรๆ ก็ให้มันมีชีวิต ชีวา ทำตลาดอะไรๆ ก็ทำให้มันมีชีวิตชีวา จะไปปัสสาวะอุจจาระก็ไป ด้วยชีวิตชีวา ทำซูเปอร์พาวเวอร์ก็ให้มันมีชีวิตชีวา ทำอย่างอีกเหิม อีกตามฐานเราไม่ลำบากเกินไป มันมีจุดพอดีของมันนะ ให้มันทนได้ ยากและลำบากแล้วก็หยุด แล้วก็ผ่อนตรงนั้น โอ้โฮ ! มันสดชื่น มัน มีชีวิตชีวา มันจะทำให้แข็งแรงอายุยืน จะทำอะไรๆ ก็แล้วแต่ ให้มัน มีชีวิตชีวา ให้มันอีกเหิมๆ เข้าไว้ ยิ่งเราได้งานดีๆ อย่างนี้ คือเป็น จิตอาสาทำงานฟรี ได้ร่วมบำเพ็ญทำความดีไปด้วย ลดกิเลสไปด้วย ช่วยเหลือผู้อื่นไปกับหมู่มิตรดีสหายดีด้วย มันยังนำมื่อธิบาทอย่าง มากเลย ต่อให้เราต้องไปใช้วิบาก ยังต้องไปใช้วิบากด้วยอิทธิบาท เลย บางทีมันต้องไปใช้วิบากโน้นนี่ถูกลากไป ใช้วิบากที่ไหนก็ช่าง

ก็ใช้วิบากด้วยอิทธิบาท วิบากจะได้หมดไป จะได้โชคดีขึ้น ใช้ให้มัน เต็มที่เลย รับเต็มๆ หมดเต็มๆ รับเท่าไรหมดเท่านั้น ก็ใช้วิบาก ด้วยความเต็มใจเลย อ้าว ! หมดวิบากชุดนั้นแล้ว เขาปล่อยให้มา ทำความดีก็มาด้วยความเต็มใจ ไปใช้วิบากก็ไปด้วยความเต็มใจ อย่างนี้ ให้มันเต็มๆ ไปตลอดทุกเรื่องเลย

เราจะเพียรหรือเราจะพักก็ตาม เพียรก็เพียรด้วยความอิทธิ บาท ด้วยความพอใจ ด้วยความฮึกเหิม เพราะรู้คุณค่ารู้ประโยชน์ว่า เวลานี้ดีที่สุดที่เราทำได้ก็คืออันนี้ เวลานี้เป็นประโยชน์ต่อตนเองต่อ ผู้อื่นก็คืออันนี้ๆ มันทำให้เราพันทุกซ์ มันทำให้คนอื่นพันทุกซ์ ฟังตน และช่วยคนให้พันทุกซ์มีประโยชน์ ไม่มีอะไรมีค่ากว่านี้ ก็ใช้ปัญญา พิจารณาเอาประโยชน์ อิทธิบาทจึงเป็นเรื่องยิ่งใหญ่มา

แม้แต่เราพักก็ต้องพักด้วยอิทธิบาท ต้องพักด้วยความพอใจ ด้วยความสุขใจ ถ้าพักแล้วก็ยังไม่อยากพัก ยังห่วงนั่นห่วงนี่อยู่ ยัง อยากไปทำงานนั่นนี่อยู่ ห่วงอยู่นั่นแหละ มันกินแรง มันจะพักอย่าง กินแรงเลย พักอย่างกระสับกระส่าย พักอย่างไม่สดชื่น ให้เต็มใจ พักเลย มันถึงเวลาพักก็เต็มใจพัก เต็มใจวาง พอใจที่จะวาง พอใจ ที่จะพัก พักก็พักให้มันสบายใจ เพียรก็เพียรให้มันสบายใจให้มัน พอใจ ไม่ต้องไปกังวลอะไร อยากคิดก็ได้ไม่คิดก็ได้ให้มันสบาย ทำ ด้วยความพอใจ ผีอิทธิบาท ทำไปคู่กับใจไร้กังวล สำคัญคือ ยินดี พอใจ ไร้กังวล (พลังอิทธิบาทและวิมุตติ) เป็นพลังสูงสุดที่ทำให้แข็งแรงอายุยืน และเป็นมหากุศลที่สุดในโลก

ผู้เขียนลองไม่ใช้อิทธิบาท ลองทำใจเบื่อๆ โลก ทำแบบ ชังกะตาย เชิงๆ ดาย ๆ ทำไปให้มันเสร็จ ให้มันแล้ว ทำแบบไม่เห็น คุณค่า ไม่เห็นประโยชน์ โอโห ! มันก็จะไม่สดชื่น มันไม่มีชีวิตชีวา

มันซังกะตาย หนักไปหมดเลย มันหนักๆ ลากๆ ล้าๆ ฝืดๆ ฝืนๆ ซี้เกียจๆ ซังกะตาย ท้อแท้ๆ เมื่อยๆ เหนื่อยๆ หมดเรียวหมดแรง หมดสภาพ ไม่เข้าท่า มันจม มันจะจมๆ มันไม่สดชื่น ไปสอนไป บรรยายมันก็ไม่สดชื่น มันจมๆ มีแต่ จมๆ ไปเรื่อย ๆ พอทำเสร็จ มานอนพักก็เมื่อย พักเท่าไรก็ไม่พอ มันจะซี้เกียจๆ เมื่อยๆ เพลียๆ ไปเรื่อย ๆ มันจม จมไม่เข้าท่าเลย ถ้าไม่มีอิทธิบาท มันทำลายจริง ๆ มันคือพลังทำลาย พลังอิทธิบาทคือพลังชีวิต พลังที่ไม่มีอิทธิบาทนี้ มันคือพลังท้อๆ เมื่อยๆ ล้าๆ มันไม่เห็นคุณค่า ไม่เห็นประโยชน์ ทำไปอย่างซังกะตาย มันกินแรง มันจะทำลายตัวเอง มันเสื่อม มันเป็นพลังทำลายชีวิต มันซังกะตาย มันไม่มีชีวิตชีวา มันเพลียๆ แล้วก็ล้าๆ เมื่อยๆ มันไม่เห็นดีตรงไหนเลย มันไม่ดี อย่าไปทำ อย่าไปทำอาการอย่างนั้น

ให้ทำดีที่ทำได้ ให้ดีที่สุดในชีวิตที่ไม่วิาทอย่างรู้เพียรรู้พัก มันจะเกิดผลแก่ไหนก็แล้วแต่วิบากของใครๆ ดีเกิดก็สุขใจ มันเป็นกุศลของเราและคนที่เกี่ยวข้องให้ได้อาศัยก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป ดีไม่เกิดก็สุขใจ มันเป็นอกุศลของเราและคนที่เกี่ยวข้องให้ได้ชดใช้ก่อนที่ทุกอย่างจะดับไป ชดใช้แล้วก็ดับไป ก็โชคดีขึ้น ทำใจแบบนี้มันมีชีวิตชีวา มันไร้กังวล

และสุดท้ายก็ไม่มีใครได้อะไร จะไปกังวลอะไร เราไม่ได้ทำชั่ว ทำแต่ดี จะไปกังวลอะไร มันมีแต่ดีไปข้างหน้าอยู่แล้ว เราจะได้ทุกอย่างที่มันดีอยู่แล้ว จะไปกังวลอะไร จะได้อยู่แล้ว ชาตินี้ได้เท่าไรก็เท่านั้น วันนี้ได้เท่าไรก็เท่านั้น วันหน้าทำดีขึ้นไปอีก มันก็ได้มากขึ้นๆ ได้เท่าไรก็เท่านั้น ชาตินี้ได้เท่าไรก็เท่านั้น เดียวไปทำ

ต่อชาติต่อไปอีก ก็ได้มากขึ้น ๆ ไปอีก สุดท้ายมันก็ได้หมดทุกอย่าง
นั่นแหละ แล้วจะไปกังวลอะไร จะได้ดีทุกอย่างอยู่แล้ว จะไปกังวล
อะไร มันจะได้ทุกอย่างอยู่แล้ว ถ้าเราไม่ประนิพพาน เราก็อำดีเรื่อย
ไปใจเย็นข้ามชาติ เราจะได้หมดอยู่แล้ว ไม่ต้องไปกังวล เรื่องร้าย
มามันก็หมดไป จะไปกังวลอะไร กลัวร้ายเหวอ มันไม่ได้อยู่ถาวร
นะ มามันก็หมดไป เราไม่ได้ทำสิ่งร้ายเพิ่ม จะไปกลัวอะไร เราก็
ไม่ต้องกลัว เราไม่ได้ทำเพิ่ม มันก็มีแต่จะหมดไปเรื่อย ๆ แหละ

ดีเราก็อำดีเรื่อย ทำดีเรื่อยไปใจเย็นข้ามชาติ ทำดีที่ไม่
วิวาทน์แหละ ทำดีไม่วิวาท ไม่ถือสา ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ
มันก็จะดีไปเรื่อย ๆ ไม่มีร้ายปนเลย มันจะเป็นทุกซ่ออะไร ชีวิต
ให้มันยินดีแบบนี้ เราก็มีความยินดีในสิ่งเหล่านี้ ยินดีในใจที่มัน
ไร้กังวลนี่ มันต้องมีความยินดีในใจที่มันไร้กังวล กังวลเป็นกิเลส
ความทุกข์ใจความกังวลใจเป็นกิเลส เอาไว้ทำไม จับมันได้เมื่อ
ไหร่ใช้ปัญญาสลายทิ้ง

๒ อันนี้คู่กันเลยอิทธิบาทกับเจโตวิมุตติปัญญาวิมุตติ เจโต
วิมุตติคือจิตของเราสามารถที่จะทำลายตัวทุกซ่อกลัวกังวลหวั่นไหว
ได้ ส่วนปัญญาวิมุตติก็คือรู้ว่าตัวเองทำลายได้ จะทำกิจกรรมใดๆ ก็
ทำด้วยอิทธิบาท มีชีวิตชีวา รู้คุณค่ารู้ประโยชน์ ทำไปอย่างรู้เพียร
รู้พัก เพียรก็เพียรด้วยความพอใจสุขใจ พักก็พักด้วยความพอใจ
สุขใจ ชีวิตมันจะเบาเหมือนนุ่นเลย แล้วเราจะแข็งแรงอายุยืน เรา
มาช่วยกันทำอันนี้ปรากฏขึ้นไปในโลก คือมวลแพทย์วิถีธรรมที่
ผ่องใส มีชีวิตชีวาให้สละสลวย หมดโลกทั้งโลกด้วยอิทธิบาท ด้วย
เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ

เทคนิคการล้าง ความทุกข์ใจอย่างยั่งยืน

คำตรัสของพระพุทธเจ้า ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๓ ข้อที่ ๒๖๐ “... ดูกรวัจฉะ ธรรมทั้งสอง คือสมถะและวิปัสสนา เธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อแทงตลอดธาตุหลายประการ”

แสดงว่า การฝึกสมถะและวิปัสสนาจะทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริง

สมถะ เป็นอุบายทางใจ เป็นวิธีฝึกอบรมจิตให้สงบ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), ๒๕๓๑)

สมถะ เป็นการอดทนฝืนข่มที่จะไม่ทำตามกิเลสตัณหา/สิ่งที่เป็นภัยนั้นๆ การหลบเลี่ยงพรากห่าง เมื่อรู้สึกว่ามี ความเครียดมากเกินไป ทนฝืนได้ยากทนฝืนได้ลำบาก ถ้าอยู่ในจุดที่มีกิเลส นั้น ๆ การใช้กสิณฝึกจิตให้สงบด้วยการเอาจิตไปกำหนดไว้ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง

จุดใดจุดหนึ่ง และการใช้ปัญญาสมณะ เช่น มั่น/เขาก็คือธรรมดาของมั่น/เขาอย่างนั้นแหละ ตายไปก็เอาอะไรไปไม่ได้ ปล่อยๆ วางๆ ลืมๆ ทิ้งๆ เสียบ้าง เป็นต้น สมณะไม่ใช่ตัวล้างพลังงานทุกข์ แต่เป็นตัวที่เสริมพลังของวิปัสสนาให้มีประสิทธิภาพในการล้างสลายพลังงานที่เป็นทุกข์ให้ดียิ่งขึ้น

วิปัสสนา เป็นอุบายทางปัญญาเพื่อให้จิตสงบ อุบายทางปัญญาให้เกิดความรู้ เข้าใจตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๓๑)

ดังนั้น วิปัสสนาจึงเป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

- แสงสว่างเสมอด้วยปัญญา ไม่มี (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๕ ข้อที่ ๒๙)

- ไม่พึงละเลยการใช้ปัญญา (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ ข้อที่ ๖๘๓)

- คนย่อมมbrisุทธิ์ด้วยปัญญา (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๓๑๑)

- ปัญญา เป็นแสงสว่างในโลก (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๕ ข้อที่ ๖๑)

- ปัญญา เป็นดวงแก้วของคน (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๕ ข้อที่ ๑๕๙)

- คนมีปัญญา แมตักทุกข์ ก็ยังหาสุขพบ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๗ ข้อที่ ๒๔๔๔)

คนฉลาดกล่าวว่าปัญญาแลประเสริฐสูงสุด (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๗ ข้อที่ ๒๔๖๘)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับปัญญาว่าเป็น
สิ่งที่ทำให้เกิดความผาสุก บริสุทธ์จากกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์
ซึ่งเป็นความประเสริฐในชีวิต

ดังนั้น การใช้ปัญญาที่ถูกต้อง อันเป็นวิปัสสนาแท้ สามารถ
ทำให้ดับทุกข์ได้อย่างยั่งยืน

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๗ อнуธัมมสูตรที่ ๒ ข้อที่ ๘๔ ว่า
ด้วยการพิจารณาเห็นอนิจจัง...ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์ ข้อที่ ๘๕
ว่าด้วยการพิจารณาเห็นทุกข์...ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์. ข้อที่ ๘๖
การพิจารณาเห็นอนัตตา...ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์. (พระไตรปิฎก
เล่มที่ ๑๗ ข้อที่ ๘๔-๘๖)

จะเห็นได้ว่า เทคนิคที่สำคัญในการสลายล้างพลังงานยึด
มั่นถือมั่นปักมั่นในสิ่งนั้นๆ เพื่อดับต้นเหตุของทุกข์ ดับอารมณ์ที่
ทำลายสุขภาพ/อารมณ์ที่เป็นพิษ ได้แก่ วิปัสสนา คือ การหมั่น
พิจารณาไตร่ตรองทุกข์โทษภัยผลเสียของการเสพ/การติด/การยึด
มั่นถือมั่นปักมั่น/การเอา สิ่งนั้นๆ (เพื่อทำลายล้างพลังงานหลงสุข
ของโลภียที่ยึดมั่นถือมั่นอยู่ในจิต ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า “เห็นทุกข์จึง
เห็นธรรม” และดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก เล่มที่
๒๕ ข้อที่ ๓๑ ว่า “...ปราชญ์พึงเห็นความสุขอันไพบูรณ์ (โลกุตรสุข
เป็นความสุขอันยิ่งใหญ่ยั่งยืนและประเสริฐสูงสุด) เพราะสละความสุข
พอประมาณไซ้ (โลกียะสุข เป็นความสุขที่น้อย/สุขชั่วคราว/สุขระยะ
เวลาสั้นๆ/สุขไม่ยั่งยืน และมีทุกข์มาก) เมื่อปราชญ์เห็นความสุขอัน
ไพบูรณ์ (โลกุตรสุข) พึงสละความสุขพอประมาณเสีย (โลกียะสุข)
ผู้ใดปรารถนาความสุขเพื่อตน ด้วยการเข้าไปตั้งความทุกข์ไว้ใน

ผู้อื่น ผู้นั้นระคนแล้วด้วยความเกี่ยวข้องกับด้วยเวร ย่อมไม่พ้นไปจาก เวร...”) ร่วมกับการพิจารณาไตร่ตรองความไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนแท้ ของสิ่งนั้นๆ และทุกสิ่งทุกอย่างในโลก รวมถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดจากการสัมผัสสิ่งใดๆ นั้น ก็ไม่เที่ยงไม่มีตัวตนแท้ (การพิจารณาความไม่เที่ยงเพื่อทำลายพลังงานหลงยึดมั่นถือมั่นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเที่ยงแท้ ส่วนการพิจารณาความไม่มีตัวตนก็เพื่อทำลายความหลงยึดมั่นถือมั่นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีตัวตนแท้)

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในหลักกาลามสูตร “...เมื่อใดพึงรู้ด้วยตนเอง ว่าธรรมเหล่านี้ เป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงธรรมตามนั้น” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ ข้อที่ ๕๐๕) บัณฑิตย่อมเว้นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๑ ข้อที่ ๔๒)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า การจะดับทุกข์ได้ ต้องใช้ปัญญาพิจารณาความจริงว่าสิ่งใดเป็นอกุศลหรือมีโทษก็ให้ละเลิกเสีย ส่วนในสิ่งที่เป็นกุศลไม่มีโทษหรือมีประโยชน์ก็ให้เข้าถึง ซึ่งก็คือเลือกเอา เลือกทำ เลือกเป็นในสิ่งนั้น

ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกต้อง อีกข้อก็คือ หมั่นไตร่ตรองผลดีหรือประโยชน์ของการไม่เสพ ไม่ติด ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ปักมั่น ไม่เอา ให้ ปล่อย วาง สิ่งนั้นๆ ให้เป็นของโลก ให้หมุนวนเกิดดับๆ อยู่ในโลก หรือหมั่นไตร่ตรองผลดีหรือประโยชน์ของการได้ เป็น มี ในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่ไม่ดีหรือสิ่งที่เป็นภัยนั้น เพื่อให้เห็นข้อดี ประโยชน์ และเข้าถึงสภาพธรรมที่ประโยชน์แท้ด้วยความสุขใจ



ความดี

จะติดตามเรา

เหมือนเงาตามตัว

ความชั่ว

จะติดตามเรา

เหมือนล้อเกวียน

ตามรอยเท้า

ฉันนั้น

ดร.ใจเพชร กล้าจน(หมอเขียว)

1 กรกฎาคม 2561 ส่วนปทานบุญ 1

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒ ฐานสูตร ข้อที่ ๕๗ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฐานะ ๕ ประการนี้ อันสตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือ บรรพชิตควร พิจารณาเนื่อง ๆ ๕ ประการเป็นไฉน คือ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือ บรรพชิต ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ ๑ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ ๑ เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ๑ เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น ๑ เรามีกรรม เป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง จักทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ๑ ฯ

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๗ ข้อที่ ๑๖๙๘ พระผู้มีพระภาคได้ ตรัสไว้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วย ความจงใจ ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวย ผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในปัจจุบัน หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๐ ข้อที่ ๒๑๙ กรรมชั่วอันบุคคล ทำด้วยตนเองแล้ว จักเศร้าหมองด้วยตนเอง กรรมชั่วอันบุคคลไม่ ทำด้วยตนเองแล้ว ย่อมบริสุทธิด้วยตนเอง ความบริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์ เฉพาะตน ผู้อื่นจะช่วยชำระผู้อื่นให้บริสุทธิ์หาได้ไม่

ดังนั้นวิปัสสนาอีกข้อหนึ่ง ก็คือ การไตร่ตรองว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราหรือใคร ๆ ครอบงำเป็นอยู่ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี ล้วนเกิดจาก สิ่งที่เราหรือใคร ๆ ทำมาทั้งชาตินี้และชาติก่อน ทำดีก็ให้ผลดี ทำไม่ดีก็ให้ผลไม่ดี เมื่อให้ผลของการกระทำแล้วก็จบดับไป เพื่อให้รู้เหตุ และผล อันเป็นที่ไปที่มาของทุกสิ่งทุกอย่าง ทำให้เกิดสภาพอยู่ กับความจริง รู้จักความจริง ยอมรับความจริง ซึ่งจะส่งผลให้ใจไม่ทุกข์

เนื่องจากกิเลสนั้น สังสมในจิตวิญญาณมากและยาวนาน ยากต่อการละล้าง ผู้เขียนพบว่า การจะประสบความสำเร็จในการละล้างกิเลสนั้น ต้องวิปัสสนา (พิจารณาไตร่ตรองตามสารดังกล่าว) ซ้ำแล้วซ้ำอีกหลาย ๆ ครั้ง (ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า คนจะล่องทุกข์ได้เพราะความเพียร) ในขณะที่มีอารมณ์ทุกข์หรืออารมณ์ที่เป็นพิษนั้น จนพลังงานหรืออารมณ์ที่ทุกข์นั้นลดน้อยลงหรือหายไป แล้วเกิดสภาพรู้สึกสุขสงบปลอดภัยไร้ทุกข์ใจขึ้นมาแทน ถ้ามีอารมณ์ทุกข์ดังกล่าวอีก เราก็วิปัสสนาอีก ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอารมณ์ที่เป็นทุกข์นั้น จะถูกสลายจนหมดไปจากชีวิตเรา

ความรู้สึกสุขใจที่ได้จากการวิปัสสนาที่ถูกต้องแท้จนมีผลทำให้กิเลสลดหรือดับไปนั้น เป็นความรู้สึกสุขใจที่สุขยิ่งกว่าการได้เสพสมใจ เป็นฉาน ๔ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๓ ข้อที่ ๓๒) เป็นโลกุตระสุข ที่สุขยิ่งกว่าโลกียะสุข

ฉาน ๔ (ฉาน แปลว่า การเพ่งเพือกิเลส) ได้แก่ **ปฐมฉาน** (ฉานที่ ๑ **วิตกวิจารณ์**) คือ อยู่ในระหว่างเครื่องคลุมพยายามไม่เสพลิงนั้นโดยใช้ปัญญาจับอาการของกิเลส และใช้**วิตก** คือ ความคิดอันยิ่งในการพิจารณาไตร่ตรองลักษณะของกิเลส จนกำจัดกิเลสได้ สังสมเป็นพลัง**วิจารณ์** ตั้งมั่นในการปฏิบัติทั้งทางกายวาจาใจที่ถูกตรงและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ๆ จนปัญญานั้นมีฤทธิ์ฆ่ากิเลสได้ เกิดผลกิเลสลดลงหรือดับไป ก็เกิด**ทุติยฉาน** (ฉานที่ ๒ **ปีติ**) คือ เป็นสภาพจิตที่รู้สึกสุขซาบซ่านไปทั่วตัว บางท่านจะรู้สึกสุขแรง ส่วนบางท่านจะรู้สึกสุขไม่แรง คล้าย ๆ กับเมื่อความทุกข์จากการปวดศีรษะลดลงหรือดับไป ในช่วงแรกเราจะดีใจสุขใจพอใจแรง ๆ จากนั้นก็จะเป็น**ตติยฉาน** (ฉานที่ ๓ **สุข**) คือ ความรู้สึกสุขที่ซาบซ่านไปทั่วตัวนั้นจะนิ่งสงบลงในสภาพรู้สึกสุขกริ่ม ๆ คล้าย ๆ กับสภาพที่เมื่อเราไม่ปวดศีรษะ

นานเข้า เราก็ยังรู้สึกสุขอยู่ แต่ความรู้สึกดีใจสุขใจพุดใจนั้นจะเริ่มนั่ง
สงบลง เป็นสภาพอารมณ์ดีใจๆ ให้เราได้รับรู้อยู่บ้าง แต่ไม่แรง
เหมือนตอนแรกๆ ที่เราสามารถทำความทุกข์จากการปวดศีรษะให้
ลดลงหรือดับไป และต่อไปเป็นจุดตกฉาน (ฉานที่ ๔ อุเบกขา)
คือ สภาพที่รู้สึกสุขกรึ่ม ๆ แปรสภาพเป็นความรู้สึกสุขที่นั่งลง เป็น
สภาพสุขสบายใจเบิกบานแจ่มใสที่ไม่ต้องมีภัยนั้น ๆ ในชีวิตตน เข้า
ถึงประโยชน์แท้ของชีวิตอย่างสุขสบายใจ เป็นสภาพยินดีเบา ๆ คล้าย ๆ
กับความรู้สึกสุขสบายใจเบิกบานแจ่มใส ที่ความทุกข์จากการปวด
ศีรษะลดลงหรือดับไปนานแล้ว โดยไม่มีความรู้สึกกรึ่ม ๆ ใจหรือพุดใจ

บางท่านจะรับรู้ความก้าวหน้าของฉานที่ ๑-ฉานที่ ๔
เป็นลำดับอย่างช้า ๆ ส่วนบางท่านฉานที่ ๑-ฉานที่ ๔ จะเกิดอย่าง
รวดเร็วจนจับอาการของอารมณ์ความรู้สึกในจิต ที่เป็น ฉานที่ ๑-
ฉานที่ ๓ แทบไม่ทัน แต่จะเข้าถึง ฉานที่ ๔ อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะเมื่อวิปัสสนาล้างกิเลสในเรื่องนั้น ๆ เก่งยิ่งขึ้น ๆ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภพ ๓ นี้ควรละ
ควรศึกษาในไตรสิกขา ภพ ๓ เป็นโฉน คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ
ภพ ๓ นี้ควรละ ไตรสิกขาเป็นโฉน คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา
อธิปัญญาสิกขา ควรศึกษาในไตรสิกขานี้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อใด
แล ภพ ๓ นี้ เป็นสภาพอันภิกษุละได้แล้ว และเธอเป็นผู้มีสิกขาอัน
ได้ศึกษาแล้วในไตรสิกขานี้ เมื่อนั้นภิกษุนั้นเรากล่าวว่า ได้ตัดตัณหา
ขาดแล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้ว ได้ทำที่สุดทุกข์ เพราะละมานะได้โดย
ชอบ ฯ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒ “ภวสูตร” ข้อที่ ๓๗๖)

แสดงว่า ไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีล อธิจิต (สัมมาสมาธิ)
อธิปัญญา เป็นการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์

อธิศีล คือ การละเว้น (เวรมณี) บาป เวร ภัย สิ่งที่ไม่ดี ความเดือดร้อน การเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น (ในศีลแต่ละข้อ พระพุทธเจ้าจะระบุสิ่งที่ไม่ดี/เป็นภัยต่าง ๆ แล้วตามด้วยเวรมณี แปลว่า การละเว้นสิ่งที่เป็นภัย และการปฏิบัติศีลในจุลศีล นั้นต้องเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยความสุขใจ) ในเบื้องต้นเป็นมรรค คือ การพยายามปฏิบัติละเว้นสิ่งที่เป็นภัย และพยายามเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ เพื่อความสุขใจอย่างยั่งยืน เมื่อปฏิบัติจนสำเร็จ (บรรลุ) เป็นผล คือ พ้นภัย และเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยความสุขใจอย่างยั่งยืน

อธิจิต (สัมมาสมาธิ) ที่เป็นมรรค คือ ความตั้งมั่นในการปฏิบัติละเว้นสิ่งที่เป็นภัย และตั้งมั่นในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยปัญญา เพื่อความสุขใจที่ยั่งยืน เมื่อปฏิบัติจนสำเร็จ (บรรลุ) เป็นผล คือ สงบจากภัยอย่างตั้งมั่นด้วยความสุขใจอย่างยั่งยืน และเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างตั้งมั่นด้วยความสุขใจอย่างยั่งยืน

อธิปัญญา ที่เป็นมรรค คือ ใช้ปัญญากำหนดรู้ว่าอะไรเป็นกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ภัย และการ پاکเพียรปฏิบัติใช้ปัญญาล้างกิเลสเหตุแห่งทุกข์ภัยนั้น ใช้ปัญญาเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ เพื่อความสุขใจที่ยั่งยืน เมื่อปฏิบัติจนสำเร็จ (บรรลุ) เป็นผล คือ ทุกข์ในใจลดหรือดับไปและมีปัญญารู้สภาพทุกข์ที่อยู่ในใจอันเกิดจากกิเลส นั้นดับไปด้วยการวิปัสสนา ว่าเป็นประโยชน์สุขสงบปลอดภัยอย่างดีที่สุดประเสริฐที่สุด และมีปัญญารู้การเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างตั้งมั่นด้วยความสุขใจอย่างยั่งยืน ว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ประเสริฐที่สุด

การวิปัสสนาเพื่อดับทุกข์ ก็ต้องกระทำอย่างรู้เพียรรู้พัก ไม่หย่อนเกินและไม่ตึงเกิน เช่น ในขณะที่เรากำลังใช้ปัญญาวิปัสสนา

ล้างความเสพ ติด ยึดสิ่งใดสิ่งหนึ่งอันเป็นภัยต่อชีวิตเรา โดยกระทำร่วมกับสมณะ คือ การอดฝืนทน พราศทาง เป็นการพากเพียรออกจากความสุขขัลลิกะ (จิตหลงติดสุขปลอมในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่เป็นภัย) เคลื่อนจากความหย่อนเข้ามาหากลางในสิ่งที่ เป็นประโยชน์แท้ต่อร่างกายและจิตใจของเราที่จะเป็นไปได้มากที่สุด ณ เวลานั้น เมื่อลดละเลิกไปได้สักพักหนึ่งจิตเราจะหมดกำลังล้างทุกข์กิเลสที่เหลือจะส่งกำลังของกิเลสมาเรื่อยๆ ทำให้เราอยากเสพ มากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ จนทนได้ยากได้ลำบาก ตึงเครียดเกิน ยึดมั่น ถือมั่นในดีเกิน หลงดีเกิน (อึดติดกิเลส) ถ้าเราฝืนทนในสภาพนั้น นานเกินไป ก็จะเป็นผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ เพราะพิษที่เกิดจากความเครียดที่มากเกินไป จะเป็นพิษมากกว่าสิ่งเป็นพิษที่เรา ต้องการเสพ ก็ให้เราปล่อยวางหรือผ่อนคลายความลำบากเกิน ตึงเครียดเกิน ยึดมั่นถือมั่นในดีเกิน หลงดีเกิน ด้วยการไปเสพ ในสิ่งที่เราต้องการเสพ เป็นการปฏิบัติเข้าหากลางที่เป็นประโยชน์แท้ต่อร่างกายและจิตใจของเราที่จะเป็นไปได้มากที่สุด ณ เวลานั้น โดยกระทำด้วยวิปัสสนา (พิจารณาผลเสียของการไม่ปล่อยวาง พิจารณาผลดีของการปล่อยวาง) เป็นสภาพการรู้พัก เมื่อจิตตั้งหลักได้คลายเครียดพอสมควรก็เพียรล้างความสุขขัลลิกะอีกครั้ง เมื่อตึงเครียดเกินก็วางอึดติดกิเลส (การหลงยึดดี) เป็นการรู้พัก ทำสลับไปมาเรื่อยๆ เป็นการล้างกาม ล้างอัตตา สุดท้ายก็จะหมดทั้งกามทั้งอัตตา ได้สภาพเป็นกลาง/พ้นทุกข์

หมดกาม คือ หมดความใคร่อยาก หมดรสโลภียสุขในสิ่งที่เป็นภัยนั้น หมดอัตตา คือ หมดความยึดดี ที่ยึดว่าจะไม่สัมผัสสิ่งที่เป็นภัยนั้น หมายความว่า ถ้าจำเป็นต้องสัมผัสหรืออาศัยสิ่งที่เป็น

ภัยนั้น ก็ล้มผัสหรืออาศัยได้ โดยไม่ได้มีความรู้สึกสุขแบบโลกีย์ เช่น เราไม่มีรสโลกีย์สุขในอาหารรสจัดที่เป็นพิษแล้ว เรียกว่า หมดกาม แต่ถ้ามีความจำเป็นต้องกินอาหารรสจัดนั้น อาจเนื่องจากช่วงนั้น หาอาหารรสจัดที่ดีต่อสุขภาพไม่ได้ หรือช่วงนั้นเราจะกินอาหารรสจัดบ้าง เพื่อเพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกาย โดยให้ร่างกายได้ฝึกอดทน ต่อพิษ ได้ฝึกขับพิษ เราก็สามารถกินอาหารรสจัดนั้นได้ ด้วยความสบายใจ โดยเราไม่ได้มีรสโลกีย์สุขในอาหารรสจัด เรียกว่า หมดอรรถา ซึ่งการหมดอรรถานั้น เมื่อเราไม่ติดในสิ่งนั้นแล้ว ไม่มีรสโลกีย์สุขในสิ่งนั้นแล้ว เราสามารถล้มผัสสิ่งที่ภัยบางอย่างนั้นได้เป็นบางครั้งบางคราวเมื่อเหตุปัจจัยเหมาะสมที่จะให้เราหรือให้โลกได้ประโยชน์บางอย่าง ถ้าสิ่งนั้นไม่เลวร้าย ไม่ชั่วร้าย ไม่เป็นภัยมากจนเกินไป ไม่ผิดศีลธรรมรุนแรงจนเกินไป

สภาพเป็นกลาง คือ “สภาพไม่ดูดีไม่ผลึก ไม่ชอบไม่ชัง” การทำให้เกิดสภาพเป็นกลางเมื่อจิตมีความรู้สึกดูดี ชอบในสิ่งที่ เป็นโทษ หรือเราอยากได้มากเกินไปจนความพอดี อยากได้มากกว่าความจริงที่เป็นไปได้จริงในสิ่งที่ไม่ได้เป็นภัยแต่เป็นประโยชน์ด้วยซ้ำ ซึ่งการอยากได้มากเกินไปจนความพอดี อยากได้มากกว่าความจริงที่เป็นไปได้จริง ก็จะทำให้เป็นภัยต่อชีวิตเราหรือผู้อื่น มีเทคนิค คือ พิจารณาโทษหรือผลเสียของการยึดมั่นถือมั่นในการเสพ ได้ เป็น มีเอา ในสิ่งนั้น เมื่อจิตเรามีพลังดูดีในสิ่งนั้นแล้วเราพิจารณาผลเสียหรือโทษ (เกิดพลังฌาณสลายพลังดูดี) จิตเราจะรู้สึกโปร่ง โล่ง สบายและมีพลังสุขสงบ (พลังสุขสงบนี้เราสามารถเอาไปสร้างสรรค์ สิ่งที่เป็นประโยชน์/สิ่งที่ดีงามต่าง ๆ ได้) และเราก็จะไม่เสพไม่เอาในสิ่งที่เป็นภัยนั้น

เช่น ถ้าเราอยากกินอาหารรสจัดมาก ๆ ซึ่งมีพิษต่อสุขภาพ เราก็พิจารณาโทษ ผลเสียของการเสพอาหารรสจัดให้มาก ๆ พร้อมกับอดทนไม่กินอาหารรสจัด เมื่อปฏิบัติแบบนี้ให้มาก ๆ ก็จะมีฤทธิ์ล้างความติดความชอบในการเสพอาหารรสจัด และเราก็จะไม่กินอาหารรสจัดอย่างสบายใจ หรือเรามีอารมณ์ชอบ อยากคดโกง เราก็พิจารณาโทษ ผลเสียของการเสพการคดโกงให้มาก ๆ พร้อมกับข่มใจ ฝืนทนไม่ทำพฤติกรรมคดโกง เมื่อปฏิบัติแบบนี้ให้มาก ๆ ก็จะมีฤทธิ์ล้างความติดความชอบในการเสพการคดโกง และเราก็จะไม่คดโกงอย่างสบายใจ เมื่อเราออกจากการติด ชอบได้แล้ว เราก็จะมีอารมณ์ความรู้สึกปลั่งซึ้งในสิ่งนั้น เป็นสภาพจิตที่ยังไม่เป็นกลางซึ่งจะทำให้เราเป็นทุกข์ใจอยู่ ก็ให้เราล้างความรู้สึกปลั่งซึ้งนั้นเสีย จะได้เป็นกลาง

การทำให้เกิดสภาพเป็นกลางเมื่อจิตมีความรู้สึกปลั่งซึ้ง มีเทคนิค คือ การพิจารณาประโยชน์หรือผลดีของการได้ เป็น มีเกิด เอา ในสิ่งนั้น เมื่อจิตเรามีพลังปลั่งในสิ่งนั้นแล้ว เราพิจารณาประโยชน์หรือผลดีโดยใช้หลักการเข้าใจวิบากกรรม (เกิดพลังดูด) พลังปลั่งและดูดในจิตที่สมดุลกันจะสังเคราะห์กันเป็นกลาง ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี และเราได้พยายามแก้ไขอย่างเต็มที่แล้ว สิ่งที่ไม่ดีนั้นก็ยังเกิดขึ้นอยู่ ในขณะนั้นเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขให้ได้มากกว่านั้นแล้วและเราก็จะยอมให้เป็นให้เกิดสิ่งนั้นได้ ด้วยจิตที่รู้สึกโปร่งโล่งสบายและมีพลังสุขสงบ (พลังสุขสงบนี้เราสามารถเอาไปสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ สิ่งที่ดีงามต่าง ๆ ได้)

เช่น เมื่อเราไม่ติดไม่ชอบไม่ติดไม่ทำในการคดโกงได้แล้ว เรามักจะปลั่ง ซึ้งในเมื่อพบเห็นการคดโกงของผู้ใดผู้หนึ่ง เมื่อเรา

ได้พยายามหาทางแก้ไขอย่างเต็มที่แล้ว ก็แก้ไขไม่ได้ หรือแก้ไขได้น้อย สิ่งไม่ดีนั้นก็ยังเกิดขึ้นอยู่ เราก็พิจารณาประโยชน์ข้อดีของการมีสิ่งที่ไม่ดีนั้น (สิ่งที่ไม่ดีอื่นๆ ก็ใช้หลักพิจารณาอย่างเดียวกัน) เช่น ถ้าสิ่งที่ไม่ดีนั้นมีผลต่อเราหรือต่อใครๆ ก็ทำให้วิบากบาป เวรกรรมสิ่งไม่ดีในชีวิตของเราหรือผู้ที่ได้รับผลไม่ดีนั้นลดน้อยลง เพราะได้ใช้เวรใช้กรรมที่เคยทำมาให้หมดไป วิบากดีของเราหรือของผู้ที่ได้รับสิ่งที่ไม่ดีนั้นก็จะส่งผลดีได้มาก ผู้ที่ทำสิ่งที่ไม่ดีและคนอื่นๆ ในโลกก็จะได้เรียนรู้สุขทุกข์ของการทำสิ่งที่ไม่ดีว่าจะมีสุขที่น้อยและมีทุกข์ที่มากอย่างไร ผู้ใดที่เรียนรู้ชัดเจนแล้ว ก็จะได้ไม่ทำความชั่วสิ่งที่ไม่ดีนั้นอีก และโดยสัจจะแล้วก็ไม่มีใครสามารถทำสิ่งที่ดีหรือไม่ดีให้หมดไปจากโลกได้ แม้สิ่งที่ดีหรือไม่ดีเกิดขึ้นก็ตาม สุดท้ายก็จะดับไป ไม่ใช่สมบัติอันยั่งยืนที่แท้จริงของใคร เป็นต้น เมื่อปฏิบัติดังนี้จนพลั้งผลึก (รังเกียจที่รู้ว่าสิ่งนั้นไม่ดี) และดูด (พิจารณาข้อดีของการมีสิ่งที่ไม่ดีนั้น) ในจิตที่สมดุลกัน จะสังเคราะห์กันเป็นกลาง และเราได้พยายามแก้ไขอย่างเต็มที่แล้ว สิ่งที่ไม่ดีนั้นก็ยังเกิดขึ้นอยู่ ในขณะนั้นเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขให้ได้มากกว่านั้นแล้ว เราก็จะยอมให้เป็นให้เกิดสิ่งนั้นได้และรอวันดับไป ด้วยจิตที่ยินดีหรือเป็นกลางรู้สึกโปร่งโล่งสบาย และมีพลังสุขสงบ (พลังสุขสงบนี้ เราสามารถเอาไปสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ สิ่งที่ดีงามต่างๆ ได้)

แม้สิ่งที่เราดูด ชอบ จะเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ เมื่อเราทำเต็มที่แล้วก็ไม่เกิดตัวอย่างที่เรามุ่งหมาย แล้วเกิดอาการทุกข์ใจไม่พอใจ ไม่ชอบใจ (ผลึก) แสดงว่าเราติด ดูด ชอบในดี และติด ดูด ชอบ อารมณ์ทุกข์ (ผลึก) นั้นอยู่ เราก็ต้องพิจารณาโทษ ผลเสียของ



ซิงซิง
โครธ
เกลียด
คือ
ดาธเฒ่า...
ตัวเอง
และผู้อื่น...

ดร.ไพฑูริย์ กล้าจน(หมอมือชอ)
26 สิงหาคม 2561 บวรสันติอโศก

การมีอารมณ์ดูและผลึกนั้น ว่าทำให้กายใจเราเป็นทุกข์ เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร พิจารณาว่าเมื่อเราทำเต็มที่แล้วคนในโลกก็ได้ตามบาปบุญของคนในโลก และคนในโลกก็จะได้เรียนรู้ว่า ถ้าทำดีน้อยก็ได้รับผลดีน้อย ไม่ทำดีเลยก็ไม่ได้รับผลดีเลย ทำไม่ดีมากก็ได้รับผลไม่ดีมาก ทำดีมากก็ได้รับผลดีมาก

ชั่วเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น ไม่ควรทำ ไม่ควรส่งเสริม ไม่ควรอาศัย แต่ก็ไม่ใช่สุข ทุกข์ ดูด ผลึกในใจเรา ส่วนดีนั้นเป็นประโยชน์ เป็นสิ่งที่ควรทำ ควรส่งเสริม ควรอาศัย แต่ก็ไม่ใช่สุข ทุกข์ ดูด ผลึกในใจเรา ไม่ว่าดีชั่วก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ดีชั่วก็เป็นกลางๆ ไม่ใช่สุข ทุกข์ ดูด ผลึกในใจเรา เราติดดีเราก็เป็นทุกข์ แต่เรารู้ประโยชน์คุณค่าของดีแล้วทำดีอย่างไม่ติดดีเราก็มีความสุข เรามีหน้าที่ทำให้เกิดสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ตามบาปบุญของโลกตามบาปบุญของเรา เพื่อให้โลกและเราได้อาศัยก่อนที่มันจะดับไปหรือก่อนที่เราจะดับไปเท่านั้น

สรุปคือ เราล้างความดูด (ชอบ) ด้วยความผลึก (โทษ) และล้างความผลึก (ไม่ชอบ) ด้วยความดูด (ประโยชน์) จนเกิดสภาพเป็นกลาง ที่สำคัญ คือ ต้องล้างความดูดชอบในสิ่งที่ไม่ดีก่อน แล้วค่อยล้างความผลึก ไม่ชอบ จึงจะเป็นกลางที่เป็นสัจจะอันเป็นความผาสุกที่แท้จริงได้

การปฏิบัติพรหมวิหาร ๔ ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดสุขสภาพดี ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก “อนายุสสสูตร” ข้อที่ ๕ ประพฤติเพียงดังพรหม

พรหมวิหาร ๔ ได้แก่ ๑. เมตตา ๒. กรุณา ๓. มุทิตา ๔. อุเบกขา (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๑ ข้อที่ ๒๓๔)

๑) เมตตา คือ ปราบปรามให้ผู้อื่นผาสุก พ้นทุกข์ ได้ประโยชน์ ได้สิ่งที่ดี

๒) กรุณา คือ ลงมือกระทำตามที่เรাপราบปรามให้เกิดสิ่งที่ดีนั้น ๆ ตามเหตุปัจจัยที่ทำได้ โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ใช้หลักทำความผาสุกที่ตน สอนคนที่ศรัทธา

ทำความผาสุกที่ตน ทำตัวอย่างที่ตน เพราะเรากำหนดเรา ได้ เราเปลี่ยนแปลงเราได้ แต่เรากำหนดคนอื่น เปลี่ยนแปลงคนอื่นไม่ได้ สอดคล้องกับคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่เน้นให้ทำความผาสุกที่ตนเป็นหลัก เช่น ตนแลเป็นที่พึ่งของตน พึ่งตั้งตนอยู่ในคุณอันสมควรก่อน แล้วค่อยพร่ำสอนผู้อื่น ภายหลังจักไม่มัวหมอง ให้หมั่นทำนาตัวเอง อย่าหมั่นทำนาคนอื่น จงยังประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท เป็นต้น

สอนคนที่ศรัทธา เพราะการสอนหรือช่วยคนที่พร้อมเต็มใจ ศรัทธา จะสบายใจทั้งผู้ให้และผู้รับ ผู้รับจะทำใจในใจอย่างแยบคาย ในสิ่งนั้น ๆ เป็นผลสืบเนื่องให้พากเพียรปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ และได้สิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น

ดังพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๔ “อริยาสูต” ข้อที่ ๖๑ “.... การคบสัปปุรุษที่บริบูรณ์ย่อมยังการพึงสัทธรรมให้บริบูรณ์ การพึงสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังศรัทธาให้บริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำให้ไวในใจโดยแยบคายให้บริบูรณ์ การทำให้ไวในใจโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ สติสัมปชัญญะ

ที่บริบูรณ์ ย่อมยังการสำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การสำรวมอินทรีย์
ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสุจริต ๓ ให้บริบูรณ์ สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อม
ยังสติปัฏฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต ธรรม) ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน
๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ (สติ ธัมมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสทธิ
สมาธิ อุเบกขา) ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ย่อมยังวิชา
และวิมุตติ (ความหลุดพ้นจากทุกข์) ให้บริบูรณ์ วิชาและวิมุตตินี้
มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ ฯ”

ส่วนการสอนหรือช่วยคนที่ไม่ศรัทธา ไม่พร้อม ไม่เต็มใจ
จะทำให้เกิดความไม่สบายใจทั้งผู้ให้และผู้รับ ผู้รับจะไม่ทำใจในใจ
อย่างแยบคาย ในสิ่งนั้นๆ เป็นผลสืบเนื่องให้ไม่พากเพียรปฏิบัติ
สิ่งที่เป็นประโยชน์ จึงไม่ได้สิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น

ดังพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๔ “อวิชาสูตร” ข้อที่ ๖๑ “...
การไม่คบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่ฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์
การไม่ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มีศรัทธาให้บริบูรณ์
ความไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำให้ไว้ในใจโดยไม่แยบคายให้
บริบูรณ์ การทำให้ไว้ในใจโดยไม่แยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มี
สติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ ความไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อม
ยังการไม่สำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การไม่สำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์
ย่อมยังสุจริต ๓ ให้บริบูรณ์ สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังนิรอร ๕
ให้บริบูรณ์ นิรอร ๕ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังอวิชา (ความไม่รู้ทางดับ
ทุกข์ จึงทำให้ชีวิตเป็นทุกข์) ให้บริบูรณ์ อวิชานี้มีอาหารอย่างนี้
และบริบูรณ์อย่างนี้ ฯ”

๓) มุกิตา คือ ยินดีที่เขาได้ดีหรือเมื่อเกิดสิ่งดีนั้น หรืออย่าง
น้อยก็ยินดีที่ดีเกิดในใจเรา เราไม่ได้ดูดาบ ไม่ได้เพิกเฉย

๔) อุเบกขา คือ จิตปล่อยวางความติดยึดในทุกอย่างอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง จึงเกิดสภาพ สงบ สบาย ไร้กังวล อันเกิดจากเมื่อได้พากเพียรพยายามทำดีเต็มที่แล้ว ไม่ว่าผลดีจะเกิดขึ้นมาก เกิดขึ้นน้อยหรือไม่เกิดขึ้น ก็ปล่อยวางสิ่งนั้นให้โลก ผีกลายเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ คือการยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในจิต เช่น ยึดถ้าวางานหรือเป้าหมายสำเร็จฉันจะเป็นสุขใจ ถ้าไม่สำเร็จฉันจะเป็นทุกข์ใจ ถ้าคนนั้นคนนี้สังคมนั้นสังคมนี้ ดี เป็น ได้ สมบูรณ์อย่างนั้นอย่างนี้ฉันก็จะเป็นสุขใจ แต่ถ้า ไม่ดี ไม่ได้ ไม่เป็น ไม่สมบูรณ์อย่างนั้นอย่างนี้ฉันก็จะทุกข์ใจ ได้สิ่งนั้นมากฉันก็จะสุขใจ แต่ถ้าได้น้อย หรือไม่ได้ก็จะเป็นทุกข์ใจ และอีกสารพัดเรื่องทุกเรื่องทุกประเด็นที่ยึดว่าถ้าเกิด เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ใจฉันก็จะสุข แต่ถ้าไม่เกิด ไม่เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ใจฉันก็จะทุกข์ ล้วนเป็นเหตุให้หลงวนเวียนอยู่ในสุขลวง ทุกข์จริง ทุกข์มาก ไม่รู้จบ ไม่รู้แล้ว

แต่ถ้าเรามีปัญญารู้ว่าสิ่งใดดี แล้วพากเพียรพยายามอย่างเต็มที่ที่จะให้เกิดสิ่งที่ดีนั้น ตามเหตุปัจจัยที่ทำได้ โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น แล้วไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ปล่อยวางที่ใจว่า ผลที่เกิดขึ้นกับใคร จะเป็นอะไร อย่างไร เท่าไร แค่นั้นก็ได้ ปล่อยให้ผลเป็นไปตามการสังเคราะห์ของวิบากดีร้ายของผู้นั้นๆ ในอดีตชาติและปัจจุบัน สังเคราะห์กันอย่างละหนึ่งส่วน (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๗ ข้อที่ ๑๖๔๘) พิจารณาผลเสียของการไม่ปล่อยวาง พิจารณาผลดีของการปล่อยวาง “มุ่งหมายที่จะให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด แล้วทำให้ดีที่สุด โดยไม่ติดสิ่งที่ดีที่สุด คือสิ่งที่ดีที่สุด”

พร้อมทั้งเป็นผู้ไม่ติดไม่หลงยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในการกระทำและผลของการกระทำ ว่าเป็นตัวเราของเราอย่างยั่งยืนถาวร

แต่มีปัญญารู้ว่าเราทำสิ่งใดก็เป็นวิบากที่เป็นสมบัติของเรา เมื่อให้ผลแล้วก็จบดับไป สุดท้ายก็ไม่มีใครได้อะไร เพราะสมบัติแท้ขึ้นสุดท้ายของคนทุกคน คือ ความไม่ได้ ไม่เป็น ไม่มีอะไร เป็นผู้ไม่อยากได้ ไม่อยากเป็น ไม่อยากมีอะไรตอบแทนจากใคร เพราะรู้ว่าในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ วิบาก (ผล) แห่งกรรม (การกระทำ) ของเรา ก็จะจัดสรรให้เราได้รับสิ่งนั้นสิ่งนี้เองตามธรรม จึงสงบสบายไม่มีทุกข์ในใจใดๆ เป็นเหตุให้จิตใจผาสุก ร่างกายแข็งแรงอายุยืน

จากข้อปฏิบัติดังกล่าวข้างต้นก็คือ การปฏิบัติจรรยา ๑๕ คือ ข้อประพฤติธรรมเพื่อบรรลุธรรมอันปลอดโปร่งจากกิเลสที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๓ ข้อที่ ๒๗-๓๒ คือ

๑. สังวรศีล (ถึงพร้อมด้วยศีล คือ การตั้งจิตละบาปที่เป็นลักกายทิฎฐิ (กิเลสใหญ่หยาบ) บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส)

๒. สำรวมอินทรีย์ (ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยปัญญาที่เข้าใจเรื่องกรรม (ไตรลักษณ์ของกิเลส (ไม่เที่ยง เป็นโทษ เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราของเรา และประโยชน์ของการไม่มีกิเลส) ไม่ให้ตอบสนองหรือทำตามความต้องการของกิเลส อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ภัยทั้งปวง แต่ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำสิ่งที่ดีที่เป็นกุศลเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น อย่างรู้เพียรรู้จัก)

๓. โภชนเมตตัตถุญตา (รู้ประมาณในการบริโภค คือ ไม่กิน ไม่ใช่ในสิ่งที่เป็นโทษ แต่กินใช้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างพอเหมาะพอดี คือ กินใช้ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะไม่ขาดแคลน ไม่ทรมาณตน แต่ให้เป็นประโยชน์ที่สุดเท่าที่จะทำได้ บริโภคอาหาร ๔ ได้ถูกต้อง คือ ๑. กวพิงกรอาหาร ล้างความติดยึดในกามคุณ ๕ จากอาหารที่เป็นคำข้าว ๒. ผัสสอาหาร เมื่อกระทบผัสสะสามารถแยกแยะระหว่างเคหสิคตเวทนา (ความรู้สึกของกิเลส) และเนกขัมมสิต

เวทนา (ความรู้สึกของพุทธะ) ๓. มโนสังขเจตนาหาร พัฒนาเจตนา หรือความอยากให้เป็นแบบพุทธะ คือ เจตนาจำกัดกิเลส เจตนาให้เกิดสิ่งที่ดี โดยเพียรทำเต็มที่แบบไม่ยัดมันถ้อมมัน ๔. วิญญาณอาหาร อ่านอาการของกิเลส และแยกแยะชนิดของกิเลสได้ ใช้ปัญญาที่เข้าใจเรื่องกรรม (ไตรลักษณ์ของกิเลส (ไม่เที่ยง เป็นโทษ เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราของเรา และประโยชน์ของการไม่มีกิเลส) มาพิจารณาเพื่อกำจัดกิเลส จนเห็นสภาพกิเลสลดลงหรือจางหายไป)

๔. ซาคริยานุโยคะ (ทำความเพียรตื่นอยู่ คือ ตื่นจากโลภียะ มาสู่โลกุตระสุข ซึ่งเป็นความผาสุก ผ่องใส ไร้กังวล อันเกิดจากการกำจัดกิเลสตัวนั้นๆ ได้เป็นลำดับๆ ด้วยปัญญาเข้าใจเรื่องกรรม (ไตรลักษณ์ของกิเลส (ไม่เที่ยง เป็นโทษ เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราของเรา และประโยชน์ของการไม่มีกิเลส) เป็นการตื่นจากการทำบาป ไม่ทำกุศล ทำจิตให้เศร้าหมอง มาสู่การละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใสเป็นลำดับๆ)

๕. ศรัทธา (เชื่อมั่นในความตรัสรู้ทางดับทุกข์ของพระพุทธเจ้า พระโอรสตัว พระอาริยะ และเชื่อมั่นว่าตัวเองก็สามารถฝึกฝนให้บรรลุธรรม พ้นทุกข์ตามได้)

๖. หิริ (ละอายต่อการทำชั่วทางกายวาจาใจ เกิดสภาพละอายต่อชั่วต่อบาปที่มีอยู่ในจิตใจ อันเกิดจากมีปัญญาเข้าใจเรื่องกรรม (ไตรลักษณ์ของกิเลส (ไม่เที่ยง เป็นโทษ เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราของเรา และประโยชน์ของการไม่มีกิเลส) จนแสดงออกทางกายวาจาอันเกิดจากสภาพจิตใจที่ละอายต่อบาป)

๗. โอตตปปะ (สะดุ้งกลัวต่อการทำชั่วทางกายวาจาใจ เกิดสภาพสะดุ้งกลัวต่อชั่วต่อบาปที่มีอยู่ในจิตใจ อันเกิดจากมีปัญญาเข้าใจเรื่องกรรม (ไตรลักษณ์ของกิเลส (ไม่เที่ยง เป็นโทษ เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราของเรา และประโยชน์ของการไม่มีกิเลส) อย่างแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น จนแสดงออกทางกายวาจาอันเกิดจากสภาพจิตใจที่สะดุ้งกลัวต่อบาป)

๘. พหุสูตร (พึงธรรมรู้ธรรมมาก คือ พึงธรรมมากและปฏิบัติได้มาก จนมีสภาพบรรลุธรรมที่มาก เป็นสภาพผาสุก ผ่องใส ไร้กังวล ที่สามารถกำจัดกิเลสได้มากขึ้น จนถึงขั้นมีจิตไม่ถอยหลัง ในการกำจัดกิเลส เพื่อก้าวสู่ความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเกลี้ยง จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้รู้ธรรมมาก)

๙. วิริยารัมภะ (ปรารภความเพียร คือ เห็นคุณค่าเห็นประโยชน์ ชัดเจนในการทำกุศลไปพร้อมกับการกำจัดกิเลส จึงมีพลังอิทธิบาทเต็ม คือ ยินดี พอใจ ในการพากเพียร ทำกิจกรรมการงานอันเป็นกุศล พร้อมกับการพากเพียรล้างกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ส่วนที่เหลือ ในขณะที่ดำเนินชีวิตปกติ)

๑๐. สติ (ระลึก รู้ตัว ไม่ปล่อยใจในการอ่านอาการและกำจัดกิเลสขนาดเล็กที่เหลืออยู่ ซึ่งอ่านอาการได้ยาก คือ ระลึก รู้สภาพกิเลส ขนาดเล็ก ๆ แล้วใช้ปัญญาเรื่องกรรม (ไตรลักษณ์ของกิเลส (ไม่เที่ยง เป็นโทษ เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราของเรา และประโยชน์ของการไม่มีกิเลส) ทำให้เกิดการละบาป (กำจัดกิเลส) บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ ผ่องใสอยู่เสมอ)

๑๑. ปัญญา (เกิดปัญญาที่ถูกต้องว่า กิเลสแม้เล็กน้อยก็สร้างความเดือดร้อนหรือความเสียหายที่มากต่อจิตใจ ร่างกาย และ เหตุการณ์ อันเป็นสภาพที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ ไม่น่าได้ ไม่น่าเป็น ไม่น่ามี แต่ถ้ากำจัดกิเลสที่เล็กน้อยเบาบางส่วนที่ เหลือนั้นได้ จะเกิดพลังผาสุก ผ่องใส ไร้กังวล รวมถึงสภาพร่างกาย และเหตุการณ์ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่าได้ น่าเป็น น่ามี ที่ดีที่สุด ดีกว่าสภาพที่เหลือกิเลสแม้เล็กน้อย ซึ่งดีกว่าอย่างมาก ต่าง กันอย่างมาก จึงเกิดพลังปัญญาในการอ่านอาการและกำจัดกิเลสที่ เล็กน้อยเบาบางที่เหลือนั้น

๑๒. ปฐมฌาน (ฌานที่ ๑ วิตกวิจารณ์) คือ อ่านและกำจัดกิเลสเล็กน้อยเบาบางส่วนที่เหลือ

๑๓. ทุตติยฌาน (ฌานที่ ๒ ปีติ) คือ มีสภาพผาสุก ผ่องใส ไร้กังวล และดีใจแรง และสามารถกำจัดกิเลสได้

๑๔. ตติยฌาน (ฌานที่ ๓ สุข) คือ มีสภาพผาสุก ผ่องใส ไร้กังวล ที่สามารถกำจัดกิเลสได้ และลดสภาพดีใจแรงลงเป็นสภาพที่สุขสบายขึ้น ซึ่งถ้าสภาพดีใจแรงคงอยู่นานจะทำให้เสียพลังโดยเปล่าประโยชน์

๑๕. จตุตถฌาน (ฌานที่ ๔ อูเบกขา) มีสภาพผาสุก ผ่องใส ไร้กังวล ที่สามารถกำจัดกิเลส คือ ความชอบชัง หรือสุขปลอมทุกข์จริง หรือความอยากแบบยึดมั่นถือมั่นได้ และลดสภาพดีใจที่ฟูๆ ลงเหลือยินดีเล็กน้อย สบายๆ (พรณาปีติ หรือ อภิปปโมทยัง จิตตัง)

เมื่อปฏิบัติจรณะ ๑๕ จนเกิดฌาน ๔ อันเป็นสภาพที่จิตเราสามารถทำลายล้างกิเลส/ทุกข์ได้ เมื่อเราทำได้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนรู้สึกว่าไม่มีทุกข์เรื่องนั้นๆ ในจิตใจ คือเรื่องนั้นๆ กิเลสตัวนั้นๆ ไม่สามารถทำความทุกข์ให้กับจิตใจเราได้อีก เราก็จะตรวจจิตซ้ำด้วยอรุพฌาน ๔ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๘ ข้อที่ ๕๑๙ ดังนี้

๑. อากาสันัญญาตนฌาน คือ (เข้าถึงสภาวะอากาสดหาที่สุดมิได้ คือ รู้สึกว่าจิตของเราผาสุก ผ่องใส ไร้กังวล เพราะว่างโล่งจากกิเลส เครื่องกังวล เหมือนความว่างโล่งของอากาสดหาที่สุดมิได้)

๒. วิญญานัญญาตนฌาน (เข้าถึงสภาวะวิญญานหาที่สุดมิได้ คือ รู้ตัวว่าจิตวิญญานหรือธาตุรู้ของตน กำลังรู้ตัวหรือรับรู้สภาพจิตวิญญานของตนที่ว่างโล่งจากกิเลส นั้น เป็นสภาพผาสุก ผ่องใส ไร้กังวลที่สุด ไม่มีเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์เลย เป็นสภาพ

จิตวิญญาณที่ดีกว่าและดีที่สุด เมื่อเทียบกับสภาพจิตวิญญาณที่มีกิเลสไม่ว่าจะได้หรือไม่ได้สมใจจากกิเลส)

๓. อากิญจัญญายตนฌาน (เข้าถึงสภาวะไม่มีอะไร น้อยหนึ่งก็ไม่มี ให้อะไร คือ การตรวจจิตวิญญาณของตนเองซ้ำอีกครั้งว่า กิเลสดับสูญจากจิตวิญญาณ จนไม่มีกิเลสอย่างสิ้นเกลี้ยง ไม่มีกิเลสเหลือแม้เล็กแม้น้อย อันเป็นจิตวิญญาณที่ดีที่สุดนั้น เรามีสภาพนั้นจริงหรือไม่ ถ้าพบกิเลสแม้เล็กแม้น้อยเหลืออยู่ จะรีบกำจัดออกไปให้สิ้นเกลี้ยงทันที)

๔. เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน (เข้าถึงสภาวะหมายรู้ก็ไม่ใช่ว่าไม่รู้ก็ไม่ใช่ คือ จิตวิญญาณของตนนั้นตรวจซ้ำและรับรู้ ว่า กิเลสดับสูญสิ้นเกลี้ยงจากจิตวิญญาณ จนไม่มีกิเลส อย่างไม่มีกิเลสเหลือแม้เล็กแม้น้อยก็ไม่มี อย่างมั่นใจว่าไม่มีสภาพเหมือนจะรู้ว่ามีกิเลสเหลืออยู่หรือเหมือนรู้ว่าไม่มีกิเลสเหลืออยู่ เป็นสภาพที่ชัดเจนมั่นใจว่าไม่มีกิเลสเหลืออยู่ในจิตวิญญาณแน่ๆ อันเป็นจิตวิญญาณที่ดีที่สุดนั้น เรามีสภาพนั้นจริงหรือไม่)

ตรวจจิตของเราเองด้วยรูปฌาน ๔ จนมั่นใจว่ากิเลสเหตุแห่งทุกข์ ถูกล้างจนสิ้นเกลี้ยงจนไม่เหลือในจิตวิญญาณของเรา เราก็ตัดสินใจได้ว่าเราได้ปฏิบัติจนจบกิจในการล้างกิเลสเหตุแห่งทุกข์ได้แล้ว เป็นสภาพสัญญาเวทิตนิโรธ คือ เราได้หมายรู้ (สัญญา) แล้วว่า ในอารมณ์ความรู้สึกของกิเลส (เคหสิตเวทนา) อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ของเรานั้น ดับอย่างสิ้นเกลี้ยงแล้ว ก็คือ นิโรธ (สภาพดับทุกข์)/วิมุติ (การหลุดพ้นจากทุกข์)/นิพพาน (ทุกข์ตายหรือสงบจากทุกข์) เป็นสภาพवासูก ว่างใส ไร้กังวล หหมดทุกข์หมดภัยจากกิเลส นั้นๆ อย่างยั่งยืน

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๐ ข้อที่ ๖๕๙ “สภาวะของนิพพาน” ๗ ข้อ เป็นสภาวะของกิเลสทั้งปวงสิ้นเกลี้ยงแล้ว คือ

๑. ไม่มีอะไรเปรียบได้ (นัตถิ อูปมา)
๒. ไม่มีอะไรหักล้างได้ (อสังหิรัง)
๓. ไม่กำเริบ (อสังกุปปัง)
๔. เทียบ (นิจจัง)
๕. ยั่งยืน (ธวัง)
๖. ตลอดกาล (สัสสตัง)
๗. ไม่แปรปรวนเป็นธรรมดา (อวิปริณามธัมมัง)

ดังนั้น การ پاکเพียรปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกต้องแท้ จะทำให้สภาพทุกข์ใจที่เกิดขึ้นในแต่ละเรื่องลดลงหรือดับไปอย่างยั่งยืน ก็คือ นิโรธ(สภาพดับทุกข์)/ วิมุตติ (การหลุดพ้นจากทุกข์/นิพพาน (ทุกข์ตายหรือสงบจากทุกข์) ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า “วิมุตติ (การหลุดพ้นจากทุกข์) เป็นกำลัง”(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๑ ข้อที่ ๖๒๙) ดังนั้นผู้พ้นทุกข์ทางใจได้ ก็จะมีพลังใจที่ผาสุก ผ่องใส ไร้กังวล มีพลังใจพล้งกายในการทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ สิ่งที่ดีงามต่างๆ และมีพลังใจพล้งกายในการขับพิษออกจากร่างกาย มีพลังใจพล้งกายในการซ่อมแซมและเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง สามารถทำกิจกรรมการงานที่ดีงามต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นพลังเหนียวนำให้ผู้อื่นเข้าใจตาม และปฏิบัติตาม (สนิทานสูตร) จึงเป็นมหากุศลต่อตนเองและผู้อื่น เป็นประโยชน์สุขที่แท้จริงต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ

จริงใจ ไม่ตรี มีอภัย ไร้ทุกข์

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

- สิ่งที่เป็นพลังสูงสุดที่ทำให้แข็งแรง อายุยืน และเป็นมหากุศลที่สูงที่สุดในโลก คือ ยินดี พอใจ ไร้กังวล (พลังอิทธิบาทและวิมุตติ)
- ยินดี พอใจ ไร้กังวล เป็นพลังพุทธะ ทำให้แข็งแรงอายุยืน
- วางใจได้ ทำใจไร้กังวลได้ จะได้โควต้าและประสิทธิภาพในการทำประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่นได้มากที่สุด ตรงกันข้าม วางใจไม่ได้ มีใจกลัวกังวล จะลดหรือปิดกั้นโควต้าและประสิทธิภาพ ในการทำประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่นได้มากที่สุด
- ใจไม่ไร้ทุกข์ แก้ปัญหาอะไรก็ไม่ได้ ใจไร้ทุกข์ แก้ได้ทุกปัญหา ใจไม่ไร้ทุกข์ เพิ่มทุกปัญหา ใจที่ไร้ทุกข์ ลดทุกปัญหา ใจที่ไร้ทุกข์ เป็นพลังที่พึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง
- ความเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งเท่านั้นที่จะพาตนพ้นทุกข์ได้
- ใจไร้กังวลมีแต่ได้มากกว่าเสีย ใจกังวลมีแต่เสียมากกว่าได้
- กายนี้มีไว้เพื่อดับทุกข์ใจเท่านั้น กิจอื่นนอกจากนี้ไม่มี
- งานมีไว้เพื่อดับทุกข์ใจเท่านั้น กิจอื่นนอกจากนี้ไม่มี
- สมบัติที่มีค่าที่สุดเพียงหนึ่งเดียวที่ชีวิตต้องคว่าให้ได้คือใจที่ไร้ทุกข์
- ทำอะไรไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ทำใจไร้ทุกข์ให้ได้ก็พอแล้วชีวิต
- ทำอะไรไม่ได้ ไม่สำคัญ สำคัญที่ดับทุกข์ใจให้ได้
- ทำอะไรไม่ได้ ก็ดับทุกข์ใจให้ได้
- สิ่งที่ดีที่สุดในโลกคือ คบและเคารพมิตรดี ไม่โทษใคร ใจไร้ทุกข์ ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ

เอกสารอ้างอิง

กรมการศาสนา. พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

กรมการศาสนา. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง. พิมพ์ครั้งที่ ๑.

กรุงเทพมหานคร : กรมศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๑๔.

โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก
และมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา. ทฤษฎีแพทย์จีน. พิมพ์ครั้งที่ ๔.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๑.

ใจเพชร กล้าจน. (๒๕๖๐). บทบาทวัฒนธรรมเพื่อสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก
พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์ดี

ใจเพชร กล้าจน. (๒๕๕๘). จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ปรัชญาคุณ
บัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน)
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

ใจเพชร กล้าจน. (๒๕๕๓). ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง.
ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน
ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ส่วนป่านาบุญ อำเภอคอนสาร จังหวัดมุกดาหาร.
วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์
คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

มาดงค์ สมบัติ และจินดา นัยเนตร. “ความต้านทานและภูมิคุ้มกันโรค”, ใน
วิทยาศาสตร์สุขภาพ. เครือวัลย์ โสภาสรรค์ บรรณาธิการ. น.๒๕๕-
๓๐๐. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กราฟฟิคอาร์ต,
๒๕๒๗.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ : ฉบับประมวลศัพท์.
พิมพ์ครั้งที่ ๔ กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๓๑.

พิชิต ไตรสุขวงศ์. “กระบวนการของชีวิตในระดับโมเลกุล”, ในวิทยาศาสตร์สุขภาพ.
เครือวัลย์โสภาสรรค์ บรรณาธิการ. น.๑-๕๐. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. นนทบุรี:
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๓๕.

พิเชษฐ์ บุญทวี และคณะ. “เซลล์ของสิ่งมีชีวิต”, เซลล์และทฤษฎีของเซลล์.
[www.thaigoodview.com/library/.../๔๕/.../
mitochondria.html](http://www.thaigoodview.com/library/.../๔๕/.../mitochondria.html). สิงหาคม ๑๔, ๒๕๕๓.

ราตรี สุตทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. ประสาทสรีรวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ ๕.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.



แพทย์วิถีธรรม

ลดโรค ลดยา

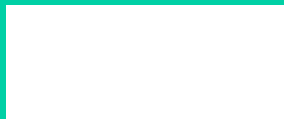
ลดค่าใช้จ่าย

ลดทุกข์

ดร.ไพบุช กล้านน (หมอเขียว)

www.morkeaw.net

ราคา ๕๐ บาท





เทคนิคการทำใจ ให้หายโรคเร็ว

อย่าโกรธ
อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย
อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล
อย่ากังวล

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)