

ภาคผนวก ฎ
เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว

เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว

โดย หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน

แพทย์วิถีธรรมและครูฝึกแพทย์แผนไทย ศูนย์สุขภาพสวนป่านานาชาติ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ โรงพยาบาลอานาจเจริญ

คำนำ

ผู้เขียนได้จัดทำหนังสือเทคนิคการทำใจให้หายโรครเร็ว ด้วยการถอดเทปคำบรรยายในค่ายสุขภาพวิถีธรรม ปรับปรุงและเพิ่มเติมเนื้อหา เพื่อให้เป็นประโยชน์กับผู้อ่านมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งผู้เขียนได้พบความจริงที่เกี่ยวข้อกับโรครภัยไข้เจ็บที่สำคัญอย่างยิ่งสิ่งหนึ่งก็คือ ถ้าเราทำใจได้ถูกต้องอย่างมีประสิทธิภาพ ก็จะช่วยให้โรครภัยไข้เจ็บลดลงได้รวดเร็วอย่างน่าอัศจรรย์ แต่ถ้าเราทำใจไม่ถูกต้อง ก็จะทำให้โรครภัยไข้เจ็บรุนแรงเพิ่มขึ้นอย่างน่ากลัวทีเดียว

ผู้เขียนขอเชิญท่านที่สนใจในการดูแลแก้ไขปัญหสุขภาพ ติดตามเนื้อหาสาระของเทคนิคการทำใจให้หายโรครเร็วได้ในหนังสือเล่มนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้ จะพอเป็นประโยชน์กับท่านผู้อ่านบ้าง

เราทั้งหลายพี่น้องกัน

หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน

สารบัญ

	หน้า
จิตใจเกี่ยวข้องกับการหายหรือไม่หายโรคอย่างไร	2780
เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว 4 ประการ	2783
- อย่ากลัวตาย	
- อย่ากลัวโรค	
- อย่าเร่งผล	
- อย่ากังวล	
เทคนิคการล้างความทุกข์ใจอย่างยั่งยืน	2798

เทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว

จิตใจเกี่ยวข้องกับการหายหรือไม่หายโรคอย่างไร

ความไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล จะทำให้โรคทุเลาหรือหายได้เร็ว ตายได้ยาก และจิตใจเป็นสุขที่สุดในโลก ส่วนความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล จะทำให้โรคทรุดหนัก กำริบหนัก ตายได้เร็ว และจิตใจเป็นทุกข์ที่สุดในโลก

ผู้เขียนพบว่า เมื่อคนมีความกลัวตาย กลัวโรค เร่งผล กังวล จิตจะไม่ต้องการอารมณ์ทุกข์ ดังกล่าว จึงสั่งให้ระบบประสาทอัตโนมัติไขสันหลัง สั่งการให้กล้ามเนื้อในร่างกายของผู้นั้น เกร็งตัวบีบเอาอารมณ์ทุกข์นั้นออกไป แต่โดยสัจจะแล้วร่างกายไม่สามารถบีบความทุกข์ออกจากจิตใจได้ จิตใจที่มีปัญหาทางธรรมที่แท้เท่านั้น จึงจะสามารถล้างทุกข์ในจิตใจได้

ดังนั้น トラบเท่าที่ความทุกข์ทางใจไม่ถูกกำจัดออก กล้ามเนื้อก็จะเกร็งค้างเพื่อบีบความทุกข์ใจออก แต่กายก็เกร็งบีบเอาความทุกข์ใจออกไม่ได้ จึงเกร็งบีบค้าง เพราะชีวิตไม่ต้องการทุกข์ใจ การเกร็งบีบค้างของกล้ามเนื้อ จะกดทับเส้นเลือด เส้นประสาท และเส้นลมปราณ เกิดอาการตึงแข็งปวดชา และทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่ได้ ของดีเข้าไปเลี้ยงเนื้อเยื่อไม่ได้ ของเสียไหลเวียนออกจากเนื้อเยื่อไม่ได้ ทำให้เนื้อเยื่อเสื่อมและตายลง เกิดอาการกำลังตกอ่อนเพลียหมดเรี่ยวหมดแรง เพราะเสียพลังในการเกร็งตัวขับอารมณ์ทุกข์ และเลือดลมก็ไหลเวียนไม่ได้ ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ โรคทรุดหนักและเสียชีวิตได้อย่างรวดเร็ว

ดังตัวอย่างของความจริงที่ได้พบเห็นกันบ่อย ๆ เช่น บางคนที่ไม่มีอาการเจ็บป่วยใด ๆ แต่ไปตรวจร่างกาย แล้วหมอก็บอกว่าพบโรคร้ายแรง คาดว่าจะมีอายุอยู่ได้ประมาณ 6 เดือน แต่ในความเป็นจริงส่วนใหญ่ผู้ป่วยมักจะมียุไม่ถึง 6 เดือน เช่น เสียชีวิตทันทีที่รับรู้ข้อมูล (ช็อคตาย) หรือภายในหนึ่งเดือน สองเดือน หรือสามเดือนก็ตายแล้ว เป็นต้น หรือชีวิตปกติไม่มีอาการอะไร แต่พอรับรู้ข้อมูลเรื่องโรคที่พบ ก็เกิดอาการทรุดหนัก กินไม่ได้นอนไม่หลับอย่างรวดเร็ว สิ่งเลวร้ายต่าง ๆ เหล่านี้ ไม่ได้เกิดจากโรคเลย แต่เกิดจากจิตใจที่มีอารมณ์ทุกข์ล้วน ๆ

ตรงกันข้าม เมื่อจิตใจไม่มีอารมณ์ทุกข์ จิตใจก็จะเป็สุข จิตก็จะสั่งให้ระบบประสาทอัตโนมัติไขสันหลังสั่งการให้กล้ามเนื้อคลายการเกร็งบีบ เพราะไม่มีอารมณ์ทุกข์ที่จะต้องบีบออก เมื่อกล้ามเนื้อคลายตัว เลือดลมก็จะไหลเวียนสะดวก ของดีเข้าไปเลี้ยงเนื้อเยื่อได้ ของเสียระบายออกจากเนื้อเยื่อได้ ประกอบกับสารเอนโดรฟิน ก็จะหลั่งออกมาจากต่อมพิทูอิทารี ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เนื้อเยื่อของร่างกายแข็งแรงได้อย่างรวดเร็วและระงับอาการปวดได้ดีมาก กลไกดังกล่าวทำให้

อาการตึงแข็งปวดชาหรืออาการไม่สบายต่าง ๆ นั้นลดลงอย่างรวดเร็ว ร่างกายก็จะฟื้นฟูสภาพได้อย่างรวดเร็ว

ผู้เขียนพบว่า มีประชาชนจำนวนมากที่มีอาการทรุดหนัก ทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง แต่ก็ฟื้นฟูสภาพร่างกายได้อย่างรวดเร็ว ภายในเสี้ยววินาทีก็มี ใช้เวลาไม่กี่วัน ไม่กี่เดือนก็มี เมื่อสามารถทำจิตใจให้ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล ด้วยความเชื่อมั่นในสิ่งนั้นสิ่งนี้ ในคนนั้นคนนี้ หรือเชื่อมั่นในสัจจะที่แท้จริง

ผู้เขียนขอยกตัวอย่างจิตใจที่ทุกข์หรือไม่ทุกข์ ว่ามีผลต่อสุขภาพมากแค่ไหน เช่น ผู้ป่วยที่อาการแย่ทรุดหนักหลายท่านที่ศรัทธา (เชื่อมั่น) ในผู้เขียน เมื่อรู้ว่าจะได้มาหาผู้เขียนหรือจะได้มาเข้าค่าย ร่างกายก็ดีขึ้นอย่างรวดเร็วทันที ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้มาหรือเพิ่งกำลังเดินทางมา สิ่งที่ดีนั้นล้วนเกิดจากจิตใจของผู้ป่วยเองทั้งสิ้น ไม่ได้เกิดจากผู้เขียน หรือในช่วงแรก ๆ ที่ผู้เขียนเปิดศูนย์สุขภาพ ได้รับผู้ป่วยหนักไว้ดูแล (ปัจจุบันไม่ได้รับแล้วเนื่องมามีภารกิจมากจนเกินกำลังที่จะรับผู้ป่วยหนักไว้ได้) ถ้าผู้เขียนอยู่ในศูนย์สุขภาพ ผู้ป่วยส่วนใหญ่ก็มักจะมีอาการดีขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยที่ผู้เขียนไม่ได้ไปทำอะไรให้กับผู้ป่วย แต่ถ้าผู้เขียนไปทำภารกิจนอกศูนย์สุขภาพเพียงหนึ่งวัน หรือบางครั้งก็หลายวัน ผู้ป่วยส่วนใหญ่ก็จะอาการทรุดหนักหรือเสียชีวิต

อาการที่ดีขึ้นหรือแย่ลงของผู้ป่วยดังกล่าวมานั้น ล้วนเกิดจากจิตใจของผู้ป่วยเองทั้งสิ้น คือถ้าผู้เขียนอยู่ในศูนย์สุขภาพ ผู้ป่วยก็จะมั่นใจ สุขใจ ไม่กลัว ไม่กังวล อาการจึงดีขึ้น แต่ถ้าผู้เขียนไม่อยู่ในศูนย์สุขภาพ ผู้ป่วยก็จะไม่มั่นใจ ทุกข์ใจ กลัว กังวลใจ อาการจึงแย่ลง

จะเห็นได้ว่า จิตใจมีผลต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “จิตวิญญูณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง จิตเป็นใหญ่” (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 11)

ดังนั้น แทนที่จะให้ผู้ป่วยมายึดมั่นถือมั่นในตัวผู้เขียน ซึ่งชีวิตของผู้เขียนก็ไม่เที่ยง ไม่แน่นอนว่าเวลาจะอยู่ที่ไหน ไปที่ไหนหรือจะเป็นจะตายตอนใด ผู้เขียนจึงเน้นให้ผู้ป่วยเชื่อมั่นในสัจจะที่พาพ้นทุกข์ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ สมดุลร้อนเย็น (พระไตรปิฎก เล่ม 11 ข้อที่ 293) หยุคชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล (พระไตรปิฎก เล่ม 10 ข้อ 54) แล้วพากเพียรปฏิบัติให้มีสัจจะนั้นในตัวเอง ผู้นั้นเองก็จะมีที่พึ่งแท้ที่ที่สุดตลอดกาลนาน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ธรรมทั้งหลาย มีจิตนำหน้า” (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 11), “เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว สுகติเป็นอันหวังได้” (พระไตรปิฎก เล่ม 12 ข้อ 64), “เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุกติเป็นอันต้องหวัง” (พระไตรปิฎก เล่ม 12 ข้อ 64)

“ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล” (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 122)

จะเห็นได้ว่า ทุกข์ย่อมไม่มีในผู้ไร้กังวล

จากการวิจัยของผู้เขียนในระดับปริญญาโทสาขาพัฒนบริการศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอคอนคาถ จังหวัดมุกดาหาร” พบว่า จิตใจมีผลต่อสุขภาพ 70% ส่วนวัตถุมีผลต่อสุขภาพ 30%

จะเห็นได้ว่า จิตใจมีผลอย่างมากต่อสุขภาพ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องสาเหตุของการมี อายุสั้น อายุยืน โรคมากและโรคน้อย ดังข้อความในพระไตรปิฎก เล่มที่ 14 ข้อที่ 580-585 ดังนี้

ข้อ 580 สุขมาณพ โตเทยบุตร พอนั่งเรียบร้อยแล้ว ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีต คือ มนุษย์ ทั้งหลายย่อมปรากฏมีอายุสั้น มีอายุยืน มีโรคมก มีโรคน้อย มีผิวพรรณทราม มีผิวพรรณงาม มีศักดาน้อย มีศักดามาก มีโรคะน้อย มีโรคะมาก เกิดในสกุลต่ำ เกิดในสกุลสูง ไร้ปัญญา มีปัญญา ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญอะไรหนอแล เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ ปรากฏความเลวและความประณีต

ข้อ 581 พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรมาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงพบว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่แต่ละคนรับอยู่ เกิดจากกรรม (การกระทำ) ของคน ๆ นั้นทั้งหมด

ข้อ 582 พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสดังนี้ว่า ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกลง เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือดหมกมุ่นในการประหารประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต... จะเป็นคนมีอายุสั้น...

ข้อ 583 ดูกรมาณพ ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ละปาณาติบาตแล้ว เป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต วางอาชญา วางศตรา (อาวุธหรือวิชาเช่นฆ่า) ได้ มีความละอาย (ต่อบาป) ถึงความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และภูตอยู่... จะเป็นคนมีอายุยืน...

ข้อ 584 ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นผู้มีปกติเบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศตรา (อาวุธหรือวิชาที่เบียดเบียน) ... จะเป็นคนมีโรคมก...

ข้อ 585 คูกรมานพ บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุษยก็ตาม เป็นผู้มีปรกติไม่เบียดเบียนสัตว์ด้วยฝ่ามือ หรือก้อนดิน หรือท่อนไม้ หรือศาสตรา (อาวุธหรือวิชาที่เบียดเบียน)... จะเป็นคนมีโรคน้อย...

ความไม่เบียดเบียนกันเป็นสุขในโลก (ขุ.ธ. เล่ม 4 ข้อ 6)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า การเบียดเบียนทำให้มีโรครุนแรงและอายุสั้น ส่วนการไม่เบียดเบียนทำให้มีโรคน้อยและอายุยืน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 59), ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 33)

ดังนั้น การที่จะมีสุขภาพดีหรือทำให้ความเจ็บป่วยลดน้อยลงจึงต้องแก้ปัญหาคือต้นเหตุคือลดละเลิกพฤติกรรมที่ทำให้ภาวะร้อนเย็นของร่างกายไม่สมดุลหรือทุกข์เบียดเบียน และทำพฤติกรรมที่ทำให้ภาวะร้อนเย็นของร่างกายสมดุลหรือไม่ทุกข์ไม่เบียดเบียนทั้งด้านวัตถุและด้านจิตใจ

ดังนั้นการทำให้ไม่ทุกข์ คือ ไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผล ไม่กังวล เป็นการไม่เบียดเบียนตนด้านจิตใจ จึงเป็นการรักษาโรคที่สำคัญมากอย่างหนึ่ง

เทคนิคการทำให้หายโรคเร็ว

มีวิธีการทำให้ในการปฏิบัติ 4 ประการดังต่อไปนี้

1. อย่ากลัวตาย
2. อย่ากลัวโรค
3. อย่าเร่งผล
4. อย่ากังวล

ซึ่งสามารถขยายรายละเอียดในแต่ละประการได้ดังต่อไปนี้

1. อย่ากลัวตาย

ความไม่กลัว คือยกกำจัดโรคที่ดีที่สุดในโลกและออกฤทธิ์เร็วที่สุดในโลก ส่วนความกลัวคือยาพิษที่ร้ายที่สุดในโลกและออกฤทธิ์เร็วที่สุดในโลก ถ้าท่านใดที่สามารถทำให้ไม่กลัวในทุกเรื่องได้จริง ๆ รวมถึงการไม่กลัวตายด้วย ก็จะมีสิ่งมหัศจรรย์เกิดขึ้นจริง ๆ เรื่องจิตวิญญาณนี้ยิ่งใหญ่ มหัศจรรย์ ผู้เขียนไม่เคยเห็นอะไรที่มหัศจรรย์ยิ่งใหญ่อ่างนี้มาก่อนเลย

การไม่กลัวตาย วิธีปฏิบัติก็คือ ให้มันพิจารณาความจริงว่าป่วยก็ตาย ไม่ป่วยก็ตาย ความตายเป็นสมบัติของทุกคน แม้แต่พระพุทธเจ้าที่ประเสริฐที่สุดในโลก เก่งที่สุดในโลกท่านยัง ต้องต้องตายเลย ในเมื่อป่วยก็ตาย ไม่ป่วยก็ตาย จะกลัวให้มันตายเร็วทำไม กลัวให้มันทรุดหนัก ทำไม กลัวให้มันทุกข์ใจทำไม

เราก็ห่มพิจารณาเข้าไปเข้ามา ๆ ๆ ๆ เราจะเข้าใจชัดเจนว่า ความกลัวในอะไรก็ตาม มีแต่ขาดทุนอย่างเดียว ความกลัวไม่มีประโยชน์อะไรเลย แต่ถ้าเราไม่กลัว ใจก็ไม่เป็นทุกข์ อยู่ก็ไม่ทุกข์ใจ ตายก็ไม่ทุกข์ใจ ก็แปลว่าอยู่เป็นสุข ตายเป็นสุข ดังนั้นประโยชน์ในประการแรกคือ ใจเป็นสุขที่สุด ประการที่สอง คือ ทำให้โรคทุเลาหรือหายได้ดีที่สุด และประการสุดท้าย คือ ตายได้ยาก หรือตายช้า

ความไม่กลัวตายนี้แหละเป็นประโยชน์กว่า พิจารณาเข้าไปเข้ามา ๆ ๆ ๆ จิตนี้เขาฉลาด และมีพลัง ถ้าเราพิจารณาเข้าไปเข้ามา ๆ ๆ ๆ จะเป็นการเติมปัญญาและพลังให้กับจิต เมื่อปัญญาที่ถูกต้องเป็นประโยชน์แท้มีพลังมากพอ ก็จะทำลายพลังปัญญาหรือความคิดที่เป็นโทษ แล้วจิตก็จะเลือกเอา เลือกเป็นสิ่งที่ประโยชน์เอง

เรื่องอะไรจะไปเอาสิ่งที่เป็นโทษ กลัวตายเป็นโทษอย่างยิ่ง เพราะทำให้ใจเป็นทุกข์ โรคก็กำเริบหนัก ทรมาณกายมากขึ้น และทำให้ตายเร็วกว่าที่ควรจะเป็น

ส่วนความไม่กลัวตายนั่นเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะทำให้ใจก็ไม่เป็นทุกข์จากความกลัวตาย โรคก็ทุเลาหรือหายได้เร็ว ตายก็ตายได้ยาก

ดังนั้นเราเอาความไม่กลัวตายดีกว่า เพราะทำให้ไม่ทุกข์ใจ ทุเลาหรือหายเจ็บป่วยได้เร็ว และตายช้า คุ่มกว่า จิตนี้สำคัญ เป็นยาเม็ดเอกเลย

ความตายไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว ความตายเป็นเพียงการเปลี่ยนร่างจากที่ทรุดโทรม ทุกข์ทรมาณมากแล้ว ให้เราไปเอาร่างใหม่ที่ดีกว่าเดิมเท่านั้น จริง ๆ เมื่อเราเปลี่ยนไปเอาร่างใหม่ที่ดีแล้ว จะไปทุกข์ใจทำไม

ผู้ยังไม่ใช่พระอรหันต์ ก็ต้องเกิดใหม่อยู่แล้ว ไม่ต้องไปกลัวหรือกลัวว่าจะไม่ได้เกิด ส่วนพระอรหันต์ท่านจะกลับมาเกิดอีกเพื่อบำเพ็ญโพธิสัตว์ต่อ หรือจะปรินิพพานดับสูญก็สิทธิ์ของท่าน สำหรับคนทั่วไปนั้นต้องกลับมาเกิดอยู่แล้ว เพราะยังมีกิเลสอยู่ อยากได้ อยากมี อยากเป็น เรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ยังหลงทุกข์หลงสุขอยู่ จิตวิญญาณก็จะรวมตัวเอาดิน น้ำ ลม ไฟ มารวมกันเป็นตัวตน เป็นตา หู จมูก ปาก ลิ้น กาย ใจ เพื่อจะไปเสพในสิ่งที่คุณนั้น ๆ ชอบ เพราะฉะนั้นไม่ต้องกลัว ตายก็แค่เปลี่ยนร่างใหม่ จากร่างเก่าที่ทรุดโทรมไปเอาร่างใหม่ที่ดีกว่าเดิม อยู่ที่ว่าจะได้ร่างคนหรือร่างสัตว์เท่านั้นเอง ก็แล้วแต่กรรมของผู้นั้น ๆ ที่ทำกรรมดีหรือกรรมชั่วไว้

จะได้ร่างกายหรือร่างสัตว์ก็ตาม อย่างน้อยก็ไม่ทุกข์เท่ากับร่างเก่าที่ทรمانอยู่ ถ้าเราดูแลร่างกายอย่างเต็มที่แล้ว ร่างกายก็ยังทรุดโทรมอยู่อีก ยังแ่อยู่อีก ก็ไม่เห็นจะยากอะไรเลย ก็คืนโลกไป จะไปลำบากตรงไหน ร่างที่ยึดมั่นเก่าแล้ว มันเป็นทุกข์ หนได้ยากทนได้ลำบากแล้ว ก็คืนโลกไป แล้วก็ไปเอาร่างใหม่ที่ดีกว่าเดิม ก็อาศัยร่างใหม่ไป แล้วถ้าร่างใหม่ทรุดอีก แ่อีก จะทำอย่างไร ก็คืนโลกไป แล้วก็ไปเอาร่างใหม่ที่ดีกว่าเดิม มันก็เป็นอยู่เท่านี้ จะต้องไปกลัวอะไรกับความตาย

ครูบาอาจารย์ของผู้เขียนได้บอกไว้ว่า คนเราตายมาตั้งไม่รู้กี่ภพกี่ชาติแล้ว ยังจะกลัวอยู่อีกทำไม ซ้อมตายมาตั้งเท่าไร ๆ แล้ว ยังไม่ชินหรืออย่างไร ความจริงเรายังไม่เคยตายอย่างมีความสุขเท่านั้นเอง มันก็เลยกลัว ๆ ถ้าเรารู้วิธีตายอย่างมีความสุข อยู่อย่างมีความสุข เราจะไม่กลัว แต่คิดว่าพอร่างทรุดก็คืนโลกไป แล้วก็ไปเอาร่างใหม่มาใช้

ถ้าไม่อยากได้ร่างสัตว์ แต่อยากได้ร่างคนจะทำอย่างไร ก็ให้บำเพ็ญบุญมาก ๆ เท่านั้นเอง ถ้าเราเข้าใจจะไม่ทุกข์ใจเพราะฉะนั้น อย่างกลัวตาย จำไว้ละ พอไม่กลัวตาย โรคก็จะทุเลาอย่างรวดเร็วเลย

เราก็ปรับสมดุลด้านวัตถุร่วมด้วยอยู่แล้ว แ่ใช้วัตถุอย่างเดี๋ยวลดโรคได้เร็วอยู่พอสมควรแล้วสำหรับการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เพราะเราได้ทดลองมาแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของอาหาร หรือยาเม็ดอื่น ๆ ในยา 9 เม็ด (วิธีปฏิบัติ 9 ข้อ ตามหลักแพทย์วิถีธรรม) ก็ตาม สามารถถอนพิษได้เร็ว

2. อย่างกลัวโรค

โรคไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว การกลัวโรคจะทำให้โรคกำเริบหนัก แต่การไม่กลัวโรค จะทำให้กำจัดโรคได้อย่างดี การไม่กลัวโรคจะเป็นยาทำลายโรค ผู้เขียนทดลองมาแล้ว การไม่กลัวโรค จะทำให้โรคลดน้อยลง การไม่กลัวโรคจะฆ่าโรค แต่ถ้าเรากลัวโรค โรคจะฆ่าเรา นี่คือสัจจะเป็นจริงตลอดกาล

ท่านพิสูจน์ได้ เพราะถ้าท่านไม่กลัวโรค จิตก็จะไม่ทุกข์จากโรค ท่านจะไม่ทุกข์ใจ เมื่อไม่ทุกข์ใจ ก็ไม่เบียดเบียน พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การไม่เบียดเบียนจะทำให้โรคน้อยลง” (พระไตรปิฎก เล่ม 14 ข้อ 585) และพระพุทธเจ้าตรัสว่า วิมุติ (การหลุดพ้นจากทุกข์) เป็นกำลัง (พระไตรปิฎก เล่ม 31 ข้อ 629) ท่านจะมีกำลังฆ่าโรคเอง เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ

โรคไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว ไม่ต้องไปกลัวโรค โรคหายอยู่แล้ว ไม่หายตอนเป็น ก็หายตอนตาย อย่าไปกลัวเลย จะไปกลัวทำไม จะกลัวให้ทรุดหนักทำไม จะกลัวให้ตายเร็วทำไม จะกลัวให้ทุกข์ใจทำไม

ถ้าไม่กลัว ก็ไม่ทรุดหนัก การไม่กลัวช่วยให้โรคทุเลาได้ดีที่สุด ถ้าไม่กลัวก็ไม่ตายเร็ว (ตายยาก ตายช้า และยืดอายุได้ดี) ถ้าไม่กลัวก็ไม่ทุกข์ใจ ไม่ต้องไปกลัวโรคหรือโรคร้ายอยู่แล้ว ถ้าไม่หายตอนเป็น ก็หายตอนตาย

โรคไม่ชนะเราหรือ อย่าไปกลัว ระหว่างโรคกับเรา เรามีแต่ชนะกับเสมอเท่านั้น ถ้าเราสามารถทำลายโรคได้ในขณะที่เรามีชีวิตอยู่ ก็แสดงว่าเราชนะโรค แต่ถ้าเราทำลายโรคไม่ได้ เราก็ตายและโรคก็ตายด้วย ก็เสมอกัน

โรคเป็นเพียงความไม่สมดุลเท่านั้น ในธรรมจกกับปวัตตสูตรพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ทุกข์เกิดจากความโง่ง หรือความไม่สมดุล 2 ด้าน ด้านหนึ่ง คือ กามสุขลิกะ อีกด้านหนึ่ง คือ อตตกิลมละ” (พระไตรปิฎก เล่ม 19 ข้อ 1664)

ดังนั้นโรคซึ่งเป็นทุกข์ก็เกิดจากความไม่สมดุล มันโง่งไป 2 ด้าน ด้านหนึ่งจิตหลงรูปธรรมหรือวัตถุ (กามสุขลิกะ จิตหลงติดรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่เป็นภย) อีกด้านหนึ่งจิตหลงนามธรรม (อตตกิลมละ จิตหลงทรมาณตนด้วยนามธรรม คือ หลงทำชั่ว หลงไม่ทำดี หลงทำจิตใจให้เศร้าหมอง)

หลักในการดับทุกข์ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ “การดับทุกข์ที่ต้นเหตุ” (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 59) ก็คือ อย่าไปหลงเอาวัตถุที่เป็นพิษเป็นโทษมาใส่เรา หรือให้เอาออกไป แล้วเลือกเอาวัตถุที่เป็นประโยชน์มาใส่เรา และเลือกเอาจิตที่ติดนามธรรมที่เป็นโทษออกไป (หลงทำชั่ว หลงไม่ทำดี หลงทำจิตใจให้เศร้าหมอง) แล้วเอาจิตที่ถูกต้องเป็นประโยชน์มาใส่แทน (หยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจโปร่งใส) เท่านั้นโรคก็จะทุเลาหรือหาย

รักษาโรคไม่ยากเลย เพียงแค่เอาวัตถุที่เป็นประโยชน์มาใส่ เอาจิตที่เป็นประโยชน์มาใส่ เพียงเท่านั้นเอง โรคเป็นเพียงความไม่สมดุล พระพุทธเจ้าท่านพบสัจจะว่า เมื่อใดเกิดความไม่สมดุล โง่งไปในรูปธรรมหรือวัตถุที่เป็นภย โง่งไปในนามธรรมที่เป็นภย ก็จะเกิดความทุกข์ต่าง ๆ รวมทั้งเกิดโรครึ้น

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

ไม่ว่าเราจะสมดุลหรือไม่สมดุล สัจจะแห่งชีวิตก็บอกเราเท่านั้นเอง ก็มีอยู่เท่านั้นในโลกใบนี้ ไม่สมดุลก็แปลงเป็นพลังงานทุกข์ บอกเราว่ามีพิษอยู่ตรงนี้ ช่วยเอาพิษออกให้หน่อย ช่วยปรับ

สมคูลให้หน่อย ช่วยเอาพิษออก พอเราเอาพิษออก แล้วใส่สิ่งที่ถูกกันเข้าไป เอาสิ่งที่มีประโยชน์มาใส่ มันก็สมคูล พลังชีวิตก็จะแปลงเป็นพลังประโยชน์สุขให้เรา ก็มีอยู่เท่านี้ ไม่เห็นน่ากลัวอะไร

พระพุทธเจ้าตรัสหลักไว้ว่า ไม่สมคูลก็เป็นทุกข์เป็นโรค สมคูลก็หายทุกข์หายโรค หายโรคเราก็คัดชั้นแข็งแรงมีพลังชีวิต ไม่สมคูลเราก็คือโรค ก็เท่านี้ พลังชีวิตก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา อยู่แค่นี้ไม่ได้มีอะไรมากไปกว่านี้ ไม่ใช่เรื่องเลวร้ายอะไร

เมื่อเรารู้อันนี้แล้ว หลักการสำคัญที่จะทำให้เราไม่กลัวโรค ก็คือ เราก็จะเอาประโยชน์จากโรคนี้ให้ได้ จงเอาประโยชน์จากโรคให้ได้ ใหน ๆ ก็ได้เป็นโรคแล้ว เอาประโยชน์จากโรคให้ได้ เราจะไม่กลัวโรค แล้วใจก็จะมีความสุข เพราะพระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 27 ข้อที่ 2444 ว่า “คนมีปัญญาแม้ออกทุกข์ ก็ยังหาสุขพบ” จะเห็นได้ว่า แม้ขณะที่มีทุกข์ยังไม่ทุกข์ใจเลย ขณะทุกข์ยังเป็นสุขใจ คนมีปัญญา แม้ประสบทุกข์ยังหาสุขพบ หาสุขให้ได้ในโรค จะหาสุขได้อย่างไร หาประโยชน์ของโรค สุขนั้นคือประโยชน์

ความเป็นโรคทำให้เราได้ประโยชน์หลัก ๆ อย่างน้อย 3 ประการ ดังนี้

1. โรคทำให้เรามีน้ำอดน้ำทนมากขึ้น ทำให้เราแข็งแรงมากขึ้น เพราะการเป็นโรคนั้น ทุกข์ทรมาน จะทำให้เราได้อดได้ทน ทำให้จิตวิญญาณเรามีน้ำอดน้ำทน เราจะแข็งแรงขึ้น จะเสียหายหรือไม่ถ้าคนเราจะแข็งแรงมากยิ่งขึ้น มีน้ำอดน้ำทนมากขึ้น ไม่เสียหายอะไร

ถ้าจิตวิญญาณเราจะแข็งแรงยิ่งขึ้น คนที่แข็งแรงมาก มีน้ำอดน้ำทนมาก จะทุกข์ได้ยาก เพราะฉะนั้น เอาโรคมาทำประโยชน์ อย่างน้อยเราก็แข็งแรงขึ้น มีน้ำอดน้ำทนมากขึ้น ได้ฝึกความอดทน ก็จะแข็งแรงขึ้น ไม่มีอะไรขาดทุน

2. โรคก็ทำให้เวรกรรมเราน้อยลง โรคทำให้สิ่งไม่ดีในชีวิตเราลดน้อยลง เพราะไม่มีอะไรที่เราได้รับโดยที่เราไม่ทำมา นี่เป็นสัจจะที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “กัมมสโกมหิ กัมมทายาโท กัมมโยนิ กัมมพันธุ กัมมปฏิสรโณ” (พระไตรปิฎก เล่ม 22 ข้อ 57) แปลว่า เรามีกรรม (การกระทำ) เป็นของของตน เราเป็นทายาทของกรรม เรามีกรรมเป็นกำเนิด เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เรามีกรรมเป็นผู้ให้ผล กัมมปฏิสรโณ คือ เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยหรือเป็นผู้ให้ผล ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า คำใดที่ท่านตรัสไว้จะไม่มีผู้ใดลบล้างได้ คือ อกาลิโก (เป็นจริงตลอดกาล) และเอหิภัสสิโก (เชื่อเชิญให้มาพิสูจน์กันได้)

ดังนั้นสิ่งที่เรารับอยู่ ก็คือสิ่งที่เราทำมา จะได้ดีหรือไม่ดี ล้วนเกิดจากสิ่งที่เราทำมาทั้งหมดทั้งสิ้น จะเกิดจากสิ่งอื่นไม่มี พระพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อเราทำมา ก็จะเป็นสมบัติของเรา จะสะสมฝังไว้ในจิตวิญญาณของเรา เป็นวิบากกรรมที่คอยคลี่ให้เราได้รับผล เมื่อวิบากกรรมใดคลี่ให้เราได้รับผล แล้วก็หมดไปเท่าที่เรารับ

เพราะฉะนั้น โรคภัยไข้เจ็บก็เป็นผลจากวิบากกรรมที่เราได้ทำมา ไม่ว่าจะในชาตินี้หรือชาติก่อน เกิดจากบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ดีที่เราได้ทำมา ไม่ว่าจะชาตินี้หรือชาติก่อน เป็นวิบากกรรมที่คลให้เกิดผลกับเรา ได้รับผลแล้วก็ดับไป รับเท่าไร ก็หมดไปเท่านั้น และเมื่อวิบากกรรมที่ไม่ดีหมดไป พลังวิบากกรรมที่ดีก็จะส่งผลแรงเพราะไม่มีพลังขั้วมาต้านไว้

เสียดายหรือที่พลังไม่ดีหมดไป เสียดายสิ่งไม่ดีหรือ? จะไปเสียดายสิ่งที่ไม่ดีทำไม สิ่งที่ไม่ดีหมดไปก็ดีแล้ว จะเสียดายทำไม สิ่งที่ไม่ดีทยอยหมดไปก็ดีแล้ว ดีกว่าให้สิ่งที่ไม่ดีรวมมาทีเดียวมาก ๆ ก็จะถูกขังจะหนักมาก ลองทบทวนดูก็ได้ว่า เราเคยไม่สบายเป็นมาเท่าไร ๆ ที่เราทยอยรับผลมา ถ้าความไม่สบายนั้นรวมมาเป็นหนัก ๆ ที่เดียวจะเป็นอย่างไร เราตายเลยนะ ดีแล้วที่ความไม่สบายทยอยมาให้รับไป แล้วทยอยหมดไป ทยอยรับมาเท่าไร ก็หมดไปเท่านั้น รับมากก็หมดมาก รับน้อยก็หมดน้อย รับแล้วก็หมดไป

เราอย่าไปทำเพิ่มก็แล้วกัน เราก็ทำแต่สิ่งดี เราก็จะรับแต่สิ่งดี เพราะฉะนั้น ประโยชน์ข้อที่สองของการเป็นโรคก็คือ เวรกรรมเราจะน้อยลง พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนที่เชื่อเรื่องบาปบุญจะพ้นทุกข์ ท่านตรัสในสัมมาทิฎฐิ 10 ในข้อที่ 4 ในพระไตรปิฎก เล่ม 14 ข้อ 257 “ทางพ้นทุกข์ คือเชื่อเรื่องของกรรมและผลของกรรม” เชื่อเรื่องการกระทำหรือผลของการกระทำ เชื่อเรื่องวิบากวิบากแปลว่า ผลของการกระทำ ในโลกนี้ไม่มีอะไรบังเอิญทั้งสิ้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า ในโลกใบนี้ไม่มีอะไรบังเอิญ ไม่มีอะไรฟลุ๊คทุกอย่างมีมาแต่เหตุ เหตุคือกรรม (การกระทำ) ทุกอย่างเกิดจากการกระทำทั้งสิ้น ไม่มีอะไรบังเอิญ ไม่มีอะไรฟลุ๊คทั้งสิ้น ใครจะมีความสุขได้รับทุกข์ ได้รับอะไร ๆ ก็เกิดจากผู้นั้น ๆ ทำมาทั้งหมด ไม่ว่าจะทำอะไรมาราก็ตาม

ในพระไตรปิฎก เล่ม 37 ข้อ [1,698] “พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม (การกระทำ) อันเป็นไปด้วยความจงใจ ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป”

ดังนั้น อะไรที่เราทำมาก็จะสะสมเป็นวิบากกรรม อะไรทำด้วยเจตนาจะสะสมลงในจิตวิญญาณของเรา เป็นวิบากแล้วรอรับผล ทำดีรอรับผลดี ทำไม่ดีรอรับผลไม่ดี เพราะฉะนั้นสิ่งที่เรารับอยู่คือสิ่งที่เราทำมา ถ้าเราเชื่อเรื่องเวรเรื่องกรรม เราก็จะไม่ทุกข์ใจ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ใครไม่เชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญจะไม่พ้นทุกข์ ใครเชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญจะพ้นทุกข์ เพราะถ้าไม่เชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญ เวลาได้รับทุกข์จะคลายใจไม่ได้ เพราะเขาไม่รู้ว่าทุกข์เกิดจากอะไร

จะทำใจไม่ได้ว่าทำไมเป็นเรา ทำไมเป็นเรา เมื่อไหร่จะหมด ทำไมเป็นเรา แต่ถ้าเชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญก็พ้นทุกข์ใจได้ เพราะรู้ว่ารับแล้วมันก็หมดไป ๆ ๆ ๆ รับเท่าไรก็หมดเท่านั้น หมดเท่าที่รับ รับไปเรื่อย ๆ ก็หมดเอง ไม่เหลือ ส่วนคนไม่เชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญ จะไม่รู้ที่มาที่ไปของ

ทุกข์ก็จะทุกข์ใจ บางทีก็ไปโกรธคนอื่นอีก เขามาทำเรานะ แต่จริง ๆ แล้วเราทำมาเอง ก็วิบากกรรม เราไปดึงให้เขามาทำร้ายเรา เขามาให้เราได้ชดใช้เวรกรรม

ถ้าเรารู้เรื่องกรรม จะไปโกรธคนอื่นได้อย่างไร เราจะไม่ไปโกรธไม่ไปถือสาคนอื่น แต่ถ้าใครไม่รู้เรื่องกรรม ก็ถือสาเขา เขามากินตับเรา เราก็กินตับเขากลับ สร้างวิบากกรรมใหม่ก่อเวรก่อกรรมที่ไม่ดีต่อกันไปไม่รู้จบไม่รู้แล้ว เมื่อไม่เชื่อเรื่องกรรม ไม่เชื่อว่าสิ่งที่เราได้รับผลอยู่เกิดจากเราทำมา หรือไม่เชื่อว่าสิ่งที่ดีหรือไม่ดีต่าง ๆ ที่เกิดกับผู้ใด ๆ ก็ล้วนเกิดจากผู้นั้น ๆ ทำมา ก็จะไปโกรธเขาใจก็เป็นทุกข์ ใจเป็นทุกข์ก็ส่งผลให้เป็นโรค

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

3. เอาโรคมาฝึกแก้ปัญหาที่ต้นเหตุให้ได้ เพราะผู้ใดก็ตามที่แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ทุกข์ในชีวิตจะดับได้ แล้วทุกข์ในชีวิตจะดับไปทั้งหมด เพราะต้นเหตุของทุกข์ทุกอย่างในโลกใบนี้เกิดจากทางโถง 2 ด้านทั้งหมด ด้านหนึ่งโถงไปในทางกามสุขลึเกะ (จิตหลงติดรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่เป็นภัย) และอีกด้านโถงไปในทางอัตตกลิมณะ (จิตหลงทำชั่ว หลงไม่ทำดี หลงทำจิตใจให้เศร้าหมอง)

ถ้าท่านมาลองฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรม ในการฝึกปฏิบัติแบบนี้ ถ้าท่านเข้าใจ สมมติว่าต้นเหตุเกิดจากทางโถงทั้งสองด้าน โถงไปในทางเอาวัตถุที่เป็นพิษมาใส่ตนเอง โถงเอาจิตที่เป็นพิษมาใส่ตนเอง เราก็เอาสิ่งที่เป็นพิษทั้งทางวัตถุและทางจิตออกไป เอาสิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งทางจิตและทางวัตถุมาใส่ชีวิตเรา ถ้าเราทำแบบนี้ด้วยวิธีการดูแลสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรม ยาหรือเทคนิค 9 ข้อ จะสามารถแก้ปัญหาสุขภาพและปัญหาอื่น ๆ ได้ เพราะผู้เขียนพิสูจน์มาแล้ว

1. ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บก็แก้ได้

2. ปัญหาความยากจนก็แก้ได้ เรามาฝึกกินข้าวกับเกลือ จะไม่รวยก็ให้รู้ไป (ความจริงก็กินอย่างอื่นด้วยแต่กินใช้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นประโยชน์ที่สุด ไม่ขาดแคลน แต่สมบูรณ์แบบที่สุด) หลายคนพอฝึกแบบนี้แล้วกลัวใจเลย เพราะไม่รู้ว่าจะเอาเงินไปทำอะไร ชีวิตนี้มาทำแบบนี้ จะเอาเงินไปทำอะไร การเอาไม้มาท้าวชา ขูดไปทั้งชีวิต ขูดไปจนตาย ไม้ท้าวชามันจะหมดหรือไม่ เผลอ ๆ เราสามารถให้ลูกไว้เป็นมรดกตกทอดได้อีก

การกคจุดลมปราณ ก็ไม่เสียชกบาท หาสมนไพรใกล้บ้าน ประหยัดหรือไม่ หาของใกล้ตัวมารักษา พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกกคจุดลมปราณ ใช้สิ่งทีหาได้ง่ายและไม่มีโทษด้วยความประหยัดมาคดับทุกข์ คือให้หาของใกล้ตัวของในตัวโดยใช้อย่างประหยัดเป็นหลัก มารักษาโรคกายโรคใจก็จะคดับทุกข์ได้ รวมถึงการทำใจให้สบาย จะเสียเงินก็บาท ไม่ได้เสียชกบาท

เห็นหรือไม่ว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้สามารถนำมาแก้ปัญหาคความยากจนได้ นี้คือวิธีแก้ปัญหาคความยากจนแห่งชาติ ถ้าทำได้สิ่งแวดล้อมก็จะดี เพราะใช้ทรัพยากรของโลคน้อย แต่สร้างสิ่งทีดี สร้างความสะอาด สร้างธรรมชาติไว้สารพิน สร้างสิ่งทีเป็นประโยชน์ให้กับโลคนาก ๆ ก็จะสามารถแก้ปัญหาคสิ่งแวดล้อมได้ สิ่งแวดล้อมจะดีขึ้นได้ โดยคนมาปลูกพืชปลูกผักไว้สารพิน คนมีระเบียบ วินัย ไม่ทำสิ่งสกปรกต่าง ๆ ช่วยกันทำคความสะอาด กินน้อย ใช้น้อย เอาทรัพยากรจากโลคน้อย สร้างสิ่งแวดล้อมทีดี ไม่ได้ใช้หรือเผาผลาญทรัพยากรอย่างไ้ประโยชน์ ไม่ได้สร้างมลพิษต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น เราสร้างแต่สิ่งทีดี สิ่งแวดล้อมทีดี สร้างต้นไม้ สร้างสิ่งทีมีประโยชน์

แก้ปัญหาคการทะเลาะเบาะแว้งได้อีก กินข้าวกับเกลือจะไปทะเลาะกับใคร จะไปแย่งเงินกับใคร วัน ๆ กินข้าวกับเกลือ ทำกัวซาไป มีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลกันไป รักษาโรคก็รักษาแบบถูก ๆ ชีวิตก็ดำเนินไปแบบถูก ๆ จะต้องไปโลกไปหาเงินมาก ๆ ทำไม ไม่ได้ไปหาเงินมาก ๆ จะไปทะเลาะกับใคร คิดดูให้ดีชใจ จะไปแย่งเงินกับใคร ก็เรามีพอใช้แล้วเหลือด้วย ก็จะไปแบ่งให้เขา ไม่ใช่ไปแย่งเขา จริง ๆ การปฏิบัติแบบนี้มันจะเหลือเพื่อ ลคปัญหาคการทะเลาะเบาะแว้งได้ ไม่ต้องไปแย่งเงินแย่งทอง แย่งทรัพย์สมบัติกับใคร พอกินพอใช้ เหลือด้วย คิดดูว่าจะแบ่งใครดี ยังมีน้ำใจเกื้อกูลกันช่วยเหลือกัน ช่วยเหลือกันฟรี ๆ คนมีความรู้ อะไรกันก็เกื้อกูลกัน ช่วยเหลือกัน ช่วยเหลือกันฟรี ๆ ช่วยเหลือกันถูก ๆ สามัคคีกัน แก้ปัญหาคทะเลาะเบาะแว้งได้

ถ้าเราเริ่มต้นจากปัญหาใดก็แล้วแต่ในโลคนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า รากเหง้าของปัญหาทั้งหมดในโลคนอยู่ที่เดียวกันหมด ดังนั้นจะเริ่มจากปัญหาใดก็แล้วแต่ ก็แก้ให้ถูกเหตุ ให้แก้ที่ต้นเหตุของปัญหา ไล่หาต้นเหตุมันลงไปเรื่อย ๆ สุดท้ายมันก็อยู่ที่เหตุแห่งทุกข์อันเดียวกัน ดังทีพระพุทธเจ้าตรัสไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรก็คือทางโต้งหรือคความไม่สมคูล 2 ด้าน ได้แก่ กามสุขลิกะ (จิตหลงคิดรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทีเป็นภย) และอตตกิลมถะ (จิตหลงทำชั่ว หลงไม่ทำดี หลงทำจิตใจให้เศร้าหมอง)

ขณะเราคดับเหตุเรื่องโรคภยไข้เจ็บ เราไม่เอาวัตถุทีเป็นพิษมาใส่ แต่เอาวัตถุทีถูกต้องมาใส่ ไม่เอาจิตทีเป็นพิษมาใส่ แต่เอาจิตทีถูกต้องทีดีงามมาใส่ ก็สามารถแก้ทุกปัญหาได้

ดังนั้นถ้าเราเริ่มต้นการแก้ทุกปัญหาโดยการแก้ที่ต้นเหตุ อันคือทางโต้งทั้งสองด้าน มันแก้ได้ทุกปัญหา ดังทีพระพุทธเจ้าตรัสไว้จริงว่า คำใดทีท่านตรัส จะไม่มีใครลบล้างได้ อกาลิโก (เป็นจริงตลอดกาล) เอหิภัสสิโก (เชื่อเชิญให้มาพิสูจน์กันได้) แม้ว่าเราเริ่มทีปัญหาเจ็บป่วย แล้วเรา

เริ่มต้นแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ แก้ปัญหาที่ต้นเหตุของความเจ็บป่วยไปเรื่อย ๆ ความเจ็บป่วยก็จะลดลงเรื่อย ๆ ก็จะทำให้ปัญหาของชีวิตด้านอื่น ๆ ก็จะลดลงตามกัน

หลายท่านบอกกับผู้เขียนว่าขอบคุณที่เป็นโรค เพราะถ้าไม่เป็นโรคก็จะไม่พบสัจจะ ถ้าไม่เป็นโรคก็จะไม่พบสิ่งที่เป็นประโยชน์สุขที่มนุษย์จะควรได้ อาจไปท่องเที่ยวอยู่แห่งหนใดก็ไม่ทราบ มัวเพลินเพลิน เสียเวลาไปมัวเมาอยู่กับอะไรก็ไม่รู้ ไม่มาดูแลสุขภาพ แต่ความเจ็บป่วยก็ทำให้ต้องมานั่งเรียนการฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรม ทำให้ได้สิ่งที่ดีที่ควรได้ในชีวิต ทำให้ได้ความสุขในชีวิต ทำให้ได้พบสัจจะ ทำให้แก้ปัญหาได้ทุกปัญหา

เพราะฉะนั้น การเป็นโรค ก็ทำให้ท่านพบกับสิ่งเหล่านี้ได้ คือ

1. โรคทำให้มีน้ำอมน้ำทนมมากขึ้น
2. โรคทำให้เวรกรรมสิ่งไม่ดีในชีวิตลดลง
3. โรคทำให้ผู้เป็นโรคฝึกแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ จึงทำให้ลดปัญหาทุกอย่างในโลกได้

เมื่อพิจารณาอย่างแยกกายจนชัดเจนในจิตใจแล้ว ผู้เป็นโรคจะไม่กลัวโรค จะขอบคุณโรค เพราะถ้าไม่มีโรค คงไม่ได้ดี โรคจะทำให้ได้สิ่งที่ดีในชีวิต ถ้าผู้ที่เป็นโรคนั้นสามารถเอาประโยชน์จากโรคได้

3. อย่าเร่งผล

อย่าเร่งผล คือว่า เราปรารถนาจะหายเร็วได้ แต่อย่ายึดมั่นถือมั่นว่าต้องหายเร็ว ผู้ใดที่ใจร้อน ทั้งรีบร้อน เร่งร้อน เร่งผล ว่าต้องหายเร็ว ไปยึดมั่นถือมั่นว่าต้องหายเร็ว มันจะกดดันจิตใจตัวเอง ถ้ามันหายไม่ได้ทันใจ จะเครียดทำให้เป็นทุกข์ใจ ทุกข์ใจก็คือการเบียดเบียน ทำให้ก่อโรคได้ ยิ่งเร่งเท่าไรยิ่งกดดันยิ่งเป็นทุกข์ใจมากเท่านั้น ๆ ใจร้อนเท่าไร ก็ทุกข์ใจเท่าที่ใจร้อน เมื่อทุกข์ใจร่างกายจะเจ็บป่วย โรคกำเริบ เพราะฉะนั้น ไม่มีประโยชน์อันใดที่จะเร่งผล

วิธีปฏิบัติคือ ให้ทำใจว่า เราปรารถนาที่จะให้หายเร็วได้ อยากหายเร็วได้ เราก็ดูแลเต็มที่เลยตามบุญตามความรู้ที่เรามี เมื่อเราทำเต็มที่แล้ว ให้เราทำใจว่า หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ จริง ๆ ทำใจไปเลย เมื่อทำใจแบบนี้ ใจจะเป็นสุข เมื่อใจเป็นสุข โรคจะหายเร็ว ถ้าเราทำใจว่าโรคจะหายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ ใจจะสบาย แล้วโรคก็จะหายเร็ว

หลายคนที่ทำทุกอย่างแล้ว แต่ก็ไม่หายเจ็บป่วยซักที ปรากฏว่าเมื่อมาตรวจใจแล้วพบว่าใจร้อน ไปยึดมั่นถือมั่นว่าต้องหายเร็ว จริง ๆ มันจะหายเร็วหรือช้าก็ได้ อย่าไปยึดมั่นถือมั่น อย่าใจร้อน ทำเต็มที่แล้วปล่อยวางเลย โรคเขาจะหายตอนไหนก็ช่างเขา โรคจะหายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้

หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ เพราะการปล่อยวางทำให้ใจเป็นสุข เมื่อใจเป็นสุข โรคก็จะหายเร็ว มันจะทุเลาเร็วมาก

ทำให้มันถูก พอเราปล่อยวางก็สบายใจ แล้วเราก็พักไป คราวหน้าพอเรามีแรงอีก ก็พากเพียรอีก ทำไปให้เต็มที่ พอเราหมดเรี่ยวหมดแรงแล้วก็พัก ทำเต็มที่แล้วก็ปล่อยวางเลย ปล่อยวางที่ใจ

เวลาทำก็ทำด้วยความสุข ทำด้วยใจที่รู้ว่าเมื่อทำแบบนี้แบบนี้จะทำให้ทุเลาหรือหายเร็ว ทำด้วยความสุข (ความยินดี ความพอใจ สุขใจ รู้ค่า รู้ประโยชน์) เมื่อทำด้วยความยินดี สุขใจเต็มที่เรียบร้อยแล้ว เพลียแล้วก็ปล่อยวางเลย โรคจะหายเร็วก็ได้ หายซำก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้ เป็นการพักใจ ใจก็เบิกบาน สบายใจ

พักกายคือหยุดทำ พักใจคือหยุดทุกข์ ก็หยุดทุกข์ในใจเรา เราทำเต็มที่แล้ว ทำการเพียร และพักด้วยความสุขนะ ว่าเราได้ทำเต็มที่แล้ว ได้ดูแลตัวเองแล้ว เราไม่ได้ดูตาย ทำด้วยความสุขเต็มที่ เป็นประโยชน์ที่สุดแล้ว ทำตามบาปตามบุญของเรา ทำเต็มที่แล้วปล่อยวาง อย่าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ๆ ใจก็เป็นสุข

โรคจะหายเร็วเท่าที่เราปล่อยวางได้ แต่ละคนหายเร็วหรือหายช้าไม่เท่ากัน เราไม่สามารถจะไปคาดเดาได้ คนปฏิบัติเหมือนกัน แต่หายต่างกันได้ ขึ้นอยู่กับวิบากกรรมและความฉลาดของจิต ถ้าเราทำจิตได้ดีมากเท่าใด ก็ทุเลาหรือหายได้ดีเท่านั้น

เปลอ ๆ บางท่านที่อ่านมาถึงตรงนี้ แล้วทำใจตามได้นะ ผู้เขียนพบว่าหลายท่านนี้ โรคลดลงได้เลย อาการปวดหายไปตอนไหน หายไปตั้งแต่เมื่อไรก็ไม่รู้ โรคจะหายหรือทุเลาได้ ลองตรวจดูได้เลย พอใจเราสบาย แล้วมันหายหรือทุเลาโรคเลย คนไม่ทุกข์ใจจะมีกำลังในการรักษาโรคจริง ๆ สิ่งนี้ช่วยดับทุกข์ได้อย่างดีเยี่ยมเลย

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล” (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 122) แปลว่า ทุกข์ย่อมไม่มีในผู้ไร้กังวล เราทำใจไร้กังวลได้เมื่อไร ทำใจไร้กังวลได้มากเท่าไร ทุกข์ใจก็จะไม่ตกถึงเรา ทุกข์กายก็จะลดหรือสลายไปได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ทำใจให้ถูกแล้วโรคจะทุเลาหรือหายไปอย่างที่เราคิดไม่ถึง

ผู้เขียนรู้อย่างนี้ ชีวิตจึงมีความสุขมาก ทำใจให้ไร้กังวลอย่างเดียว ทุกข์ต่าง ๆ จะลดลงหรือหายเองได้เลย เป็นยาที่แรงที่สุด ผู้เขียนพิสูจน์อย่างชัดเจนมาแล้ว 16 ปี

4. อย่างกังวล

การปฏิบัติในเรื่อง อย่างกังวล ในเบื้องต้นให้ปฏิบัติแบบง่าย ๆ คือ คิดแบบไหนก็ได้ให้ใจมันสบาย ถ้าคิดแล้วใจสบาย อันนั้นเป็นประโยชน์ ช่วยลดโรคทันที เป็นสิ่งที่ควรทำ ถ้าคิดแล้วใจ

ไม่สบาย แปลว่าเป็นโทษ ก่อโรค ไม่มีประโยชน์ ไม่ควรทำ พยายามปรับจิตใจอย่างไรก็ได้ ปรับแบบไหนก็ได้ ให้ใจเป็นสุขสบายจริง ๆ

ถ้าคนเชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญ จะคิดทำให้ใจเป็นสุขได้ง่าย ถ้าเราเชื่อว่าบาปบุญมีจริง เราก็จะหยุดทำชั่ว ไม่ทำชั่ว เราก็จะทำแต่ดี พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ความสั่งสมบุญ (การปฏิบัติศีลด้วยการละสิ่งที่ไม่ดี ทำความดี และทำจิตใจให้ผ่องใส) นำสุขมาให้” (ขุททกนิกาย ฌมมปท. เล่ม 25 ข้อ 30), “ความสั่งสมบาป (ผิดศีล) นำทุกข์มาให้” (ขุททกนิกาย ฌมมปท. เล่ม 25 ข้อ 30)

นี่เป็นคำตรัสของพระพุทธเจ้าอันเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้หายหรือเกิดโรคที่วงการแพทย์แผนปัจจุบันไม่ทราบ การจะมีสุขภาพที่ดีนั้นมีเรื่องสมดุรร้อนเย็นด้วย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก “สังคิสิสูตร” ในประเด็นของการทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อยแล้ว พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสว่า “การไม่ทำบาป นำสุขมาให้” (ขุททกนิกาย ฌมมปท. เล่ม 25 ข้อ 59), “ความสั่งสมบุญ นำสุขมาให้” (ขุททกนิกาย ฌมมปท. เล่ม 25 ข้อ 30)

ดังนั้น คนจะมีความสุขจะต้องละบาป บำเพ็ญบุญ เมื่อเราละบาปบำเพ็ญบุญแล้ว ถ้าเรายังได้รับผลร้ายอยู่ มีความทุกข์ในขณะที่เราทำดีอยู่ ก็แปลว่า ผลร้ายที่เราได้รับมันน้อยกว่าความชั่วหรือสิ่งไม่ดีที่เราได้เคยทำมาไม่ว่าในชาตินี้หรือชาติก่อน เพราะมีความดีที่เราทำมาและกำลังทำอยู่นั้นช่วยต้านหรือบรรเทาเบาบางสิ่งไม่ดีที่เราเคยทำมาก่อนนั้น นั่นคือผลดีที่เราได้รับ แต่ถ้าเราไม่ทำดีก็ต้องได้รับสิ่งที่ไม่ดีหนักกว่านั้นแน่นอน ดังนั้น เมื่อเราทำดีเราก็เลยได้รับผลดีนั้น ถ้าเรารู้สัจจะนี้เราก็จะสุขใจ และถ้าเราอยากได้รับผลดีมากขึ้นและยาวนานมากต่อไป จะทำอย่างไร ก็ต้องทำดีให้มาก ๆ ๆ ๆ ๆ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “กุศลธรรมเจริญขึ้น อกุศลธรรมเสื่อม” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 10 ข้อที่ 258), เมื่อเขาเสพศีล พรต ชีวิตพรหมจรรย์ซึ่งมีการบำรุงดี อกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมเจริญมากยิ่งขึ้น ศีล พรต ชีวิตพรหมจรรย์ ซึ่งมีการบำรุงดี เห็นปานนั้นมีผล (พระไตรปิฎก เล่ม 20 ข้อ 518) แสดงว่ากุศลธรรมสามารถยังอกุศลธรรมให้เบาบางได้ คุณความดีจะทำให้สิ่งไม่ดีในชีวิตลดลงได้

ในพระไตรปิฎก เล่ม 32 ว่าด้วยบุพจริยาของพระองค์เอง ข้อ 392 พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า ในอดีตชาติปางที่ท่านยังไม่บำเพ็ญบุญท่านเคยทำบาปหลายอย่าง เช่น เคยเป็นนายทหารเคยฆ่าคนตายเป็นจำนวนมาก เคยฆ่าน้องชายต่างมารดา เคยห้ามโคไม่ให้ดื่มน้ำ เป็นต้น พอท่านรู้แล้วว่า เป็นบาปหรือไม่ดี ท่านก็หยุดทำบาป แล้วท่านก็ทำแต่ความดีมาก ๆ ๆ ๆ เมื่อท่านทำความดีมาก ๆ ๆ ๆ ท่านก็พบว่าวิบากกรรมบาปที่ท่านได้รับมันน้อยกว่าที่ท่านเคยทำมา ยกตัวอย่างเช่น ในอดีตชาติของพระพุทธเจ้าท่านเคยฆ่าน้องชายต่างมารดา คือ อดีตชาติของพระเทวทัต เพราะเหตุแห่งทรัพย์จับใส่ลงในชอกเขา และบด (ทับ) ด้วยหิน ด้วยวิบากแห่งกรรมนั้น ในยุคที่ท่านเป็นพระพุทธเจ้าพระเทวทัตจึงผลักก้อนหิน ก้อนหินกลิ้งลงมากกระทบนิ้วแม่เท้าของท่านจนห้อเลือด จะเห็นได้ว่า

แทนที่ท่านจะถูกฆ่าตาย ก็ถูกเพียงสะเก็ดหินเท่านั้น เพราะมีพลังความดีด้านหรือบรรเทาสิ่งที่ไม่ดี ให้น้อยลง

เพราะฉะนั้น เมื่อเรารู้ว่าเราได้รับน้อยกว่าที่ทำมาจริง เราก็สบายใจ ถ้าไม่ทำความดีจะเป็นอย่างไร จะโดนหนักกว่านี้อีก ดังนั้นเราโดนเท่านี้ก็ดีแล้ว ไม่หนักกว่านี้ก็ดีแล้ว ถ้าเราไม่ทำความดี เราก็จะโดนหนักกว่านี้ และเมื่อเราได้รับผลแล้วสิ่งไม่ดีนั้นก็หมดไป ๆ ๆ เท่าที่เรารับ เมื่อรู้ดังนี้เราก็จะสบายใจ

ถ้าอยากให้ความไม่ดีขึ้นเร็ว จะทำอย่างไร ก็ทำความดีมาก ๆ ๆ ๆ ไว้ การทำความดี จะช่วยให้ความเดือดร้อนในชีวิตลดน้อยลงตามคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่ว่า กุศลกรรมสามารถยังอกุศลกรรมให้เบาบางลงได้ เผลอ ๆ ถ้าเข้าใจได้ชัดเจนแจ่มแจ้งแล้วทำไว้ในใจได้ดี ๆ จะไม่ทุกข์ใจเลย ซึ่งจะช่วยให้โรคทุเลาหรือหายได้เร็ว

การเชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญ จะทำให้เราหายโรคได้ง่าย คนไม่เชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญ ยากที่จะทำใจให้ไว้กังวลได้ แม้ผู้ที่บอกให้พลิกจิตมองโลกในแง่ดี เวลาถ้าโดนสิ่งไม่ดีน้อย ๆ ก็จะพอพลิกจิตได้ แต่เวลาโดนสิ่งไม่ดีหนัก ๆ และไม่เชื่อเรื่องบาปบุญ ไม่มีทางพลิกจิตมองโลกในแง่ดีให้สบายใจได้ เพราะจะไม่วินิจฉัยว่าทำไมต้องเป็นเรา ทำไมเป็นเรา ๆ แล้วจะหมดเมื่อไร จะไม่รู้เหตุรู้ผลเลย ไม่รู้ที่มาที่ไปก็จะทุกข์ใจ

เผลอ ๆ ไปโกรธคนอื่นอีก เพราะไม่รู้ความจริงว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้รับอยู่ล้วนเกิดจากกรรม (การกระทำ) และวิบาก (ผล) กรรมของเราทั้งสิ้น ที่ลิขิต (เขียนบท) หรือคลให้เกิดขึ้นนั้นสิ่งนี้กับเรา แม้แต่คลให้คนอื่นนั้นคนนั้นมาทำไมดีกับเราก็ไม่ใช่ความผิดของเขา แต่เป็นความผิดของเรา เกิดจากวิบากกรรมของเราที่เคยทำไม่ดีมาอาจในชาตินี้หรือชาติก่อน ลิขิตหรือคลให้เกิดผลกับเรา เมื่อเราได้รับผลไม่ดีนั้นแล้ววิบากกรรมไม่ดีนั้นก็หมดไป จะต้องไปโกรธเขาให้เราทุกข์ใจทุกข์กายทำไม

ยิ่งถ้าเขามาทำไม่ดีกับเราด้วยเจตนาที่จะสั่งสมเป็นวิบากกรรมร้ายของเขา นำสงสารเขาที่จะต้องรับทุกข์จากวิบากกรรมนั้นต่อไป เราช่วยให้เขาลดสิ่งที่ไม่ดีนั้นได้ไหม ช่วยได้ก็ช่วย ช่วยไม่ได้ก็ปล่อยวางให้เขาเรียนรู้สุขทุกข์ตามบาปบุญของเขา เมื่อเขาทุกข์มากพอ เขาก็จะหาทางออกจากทุกข์เอง และเราก็รู้ว่าสุดท้ายทุกอย่างก็ดับไป เราก็จะไม่ทุกข์ใจอะไร

พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า คน ไม่เชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญจะไม่พ้นทุกข์ ส่วนคนที่เชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญก็จะพ้นทุกข์ได้ เพราะจะคลายทุกข์ในใจได้

ชีวิตเดินทางไปสู่ความตายด้วยกันทุกคน ถ้าเราเชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญ ต่อให้เรื่องบาปเรื่องบุญไม่มีจริง (แต่ความจริง บาปบุญมีจริง) ใจเราก็จะไม่ทุกข์ ใจเราก็จะเป็นสุข จะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตเราและผู้อื่น เราจะเดินทางสู่ความตายโดยไม่ทุกข์ใจซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพด้วย

ส่วนคนที่ไม่เชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญ ก็เดินทางสู่ความตายเหมือนกัน แต่เดินทางสู่ความตายด้วยความทุกข์ใจและเป็นผลเสียต่อสุขภาพ เมื่อท่านได้ตรองให้ดีขึ้นก็จะชัดเจนว่าอะไรเป็นประโยชน์กว่า เพราะฉะนั้น การเลือกเชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญ ไม่มีอะไรขาดทุน มีแต่กำไรอย่างเดียว เพราะใจก็ไม่ทุกข์และกายก็ได้ประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

นอกจากเชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญ จะทำใจให้ไว้กังวลได้แล้ว การปฏิบัติที่ทำให้เราทำใจไว้กังวลได้ที่สำคัญประเด็นต่อไป คือ เรามีหน้าที่กิจการงานอะไรก็แล้วแต่ ให้เราทำหน้าที่กิจกรรมการงานนั้นเต็มที่สุดฝีมือ ตามเหตุปัจจัยที่ทำได้ เช่น มีหน้าที่ดูแลตัวเอง ดูแลครอบครัว ดูแลกิจการงาน ดูแลสังคม เมื่อทำเต็มที่แล้ว ให้เราทำใจว่า สิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่เป็นไปได้จริง

อย่าอยากได้ดีหรืออยากให้เกิดดีเกินกว่าฤทธิ์แรงเกินกว่าความสามารถที่ทำได้จริง เพราะการอยากได้เกินจริง อยากได้เกินกว่าที่ทำได้จริง จะทำให้ใจเป็นทุกข์แล้วจะเจ็บป่วย แต่ถ้าการยอมรับความจริง จะทำให้ใจเป็นสุข และหายเจ็บป่วยเร็ว

เมื่อเราได้พยายามทำให้ดีที่สุดอย่างเต็มที่แล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นจะดีมากน้อยเท่าไรก็แล้วแต่ มันก็ดีที่สุดแล้วตามที่มันเป็นจริง จะดีมากก็น้อยก็แล้วแต่ หรือจะล้มเหลวก็ตามนะ ถ้าเราไม่ทำดีเลยมันอาจจะล้มเหลวว่านั่นก็ได้ เพราะฉะนั้นมันดีที่สุดแล้วตามบาปตามบุญของโลก

เมื่อมันดีที่สุดที่เป็นไปได้จริงแล้ว จะทุกข์ใจไปทำไม ต่อให้ดีที่สุดที่เป็นไปได้จริง ต่อให้ดีมากก็น้อย หรือล้มเหลวก็ตาม สุดท้ายมันก็จะดับไป มันไม่ใช่สมบัติแท้ของเรา เพราะความสำเร็จของการทำงาน ความสำเร็จของการช่วยคน แม้แต่ความสำเร็จในการดูแลสุขภาพทางกายของเรา ก็ไม่ใช่ความสำเร็จแท้ของเรา ความสำเร็จแท้ของเราคือเราไม่ทุกข์ใจไม่ว่าผลที่เกิดขึ้นจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ เมื่อเราได้ลงมือทำอย่างเต็มที่แล้ว

ทำดีเต็มที่แล้วก็ดีเต็มที่แล้ว ทำเต็มที่แล้วก็สุขเต็มที่ได้แล้ว ทำดีที่สุดแล้วก็ไม่มีอะไรที่ต้องเสียใจ ทำดีที่สุดแล้วก็ไม่มีอะไรจะต้องเสียดาย ทำดีที่สุดแล้วก็ไม่มีอะไรจะต้องทุกข์ ทำดีที่สุดแล้วก็สุขที่สุดได้แล้ว

ดังนั้น ในการทำกิจกรรมการงานต่าง ๆ รวมถึงการดูแลสุขภาพกายของเรา ความสำเร็จแท้ของเราคือเราไม่ทุกข์ใจ ไม่ว่ามันจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ เมื่อเราได้ลงมือทำอย่างเต็มที่แล้ว ภายใต้เงื่อนไขการได้ลงมือทำอย่างเต็มที่แล้ว มันจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ แล้วเราไม่ทุกข์ใจ นั่นคือความสำเร็จที่แท้จริงของชีวิต คือประโยชน์ที่แท้จริงของชีวิต และคือความผาสุกที่แท้จริงของชีวิต

สิ่งที่มีค่าที่สุดของชีวิต คือ ความผาสุกของจิตวิญญาณของจิตใจ เพราะฉะนั้น เราจงเอาสิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิตเถิด งานสำเร็จหรือไม่สำเร็จไม่เป็นไร เพราะสำเร็จก็ดับไป ไม่สำเร็จก็ดับไป ไม่ใช่สมบัติแท้ที่ยั่งยืนของเรา เราทำเต็มที่แล้วไม่ทุกข์ใจต่างหาก คือ ความสำเร็จที่แท้

ดังนั้น ทำเต็มที่แล้วก็ปล่อยให้มันเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน มันจะเป็นอะไรก็แล้วแต่ จะสำเร็จมาก สำเร็จน้อย หรือจะล้มเหลว ปล่อยให้เป็นอย่างที่มันเป็น ใจเราจะไม่เป็นทุกข์ ปล่อยให้วางไป มันจะเป็นอะไร ก็ปล่อยให้มันไปตามบาปบุญของโลก เพราะไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม มันเกิดขึ้นจากผลของการกระทำ จากการสังเคราะห์ของเหตุปัจจัยดังนี้คือ

1. ความพอกเพียรของเรา
2. ความพอกเพียรของโลก
3. บาปบุญของเรา
4. บาปบุญของโลก
5. องค์ประกอบสิ่งแวดล้อม

ผลที่เกิดขึ้นต่าง ๆ ในโลกก็ล้วนเกิดจาก 5 สิ่งนี้สังเคราะห์กัน ถ้าเหตุปัจจัยลงตัวและสังเคราะห์กันดีมันก็ได้ผลดีมาก ถ้าเหตุปัจจัยลงตัวกันน้อยหรือสังเคราะห์กันได้น้อยมันก็ได้ผลดีน้อย ถ้าเหตุปัจจัยไม่ลงตัวหรือสังเคราะห์กันไม่ดีมันก็ได้ผลไม่ดี มันจะลงตัวหรือไม่ลงตัวก็ตาม สุดท้ายมันก็ดับไป นี่เป็นสิ่งสำคัญ อย่าไปยึดมั่นถือมั่น แม้ดีก็ตามก็ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ เพราะพระพุทธเจ้าตรัสว่าการยึดมั่นถือมั่นจะทำให้เป็นทุกข์

ผู้เขียนได้น้อมนำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้าในหลักพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) มาปฏิบัติ แล้วพบว่า เป็นหลักการที่ดีที่ทำให้จิตใจเป็นสุขอย่างยิ่ง ซึ่งผู้เขียนได้อธิบายเป็นภาษาปฏิบัติง่าย ๆ เป็นหลักการทำดีอย่างมีสุข 6 ข้อ ดังนี้

1. รู้ว่าอะไรดีที่สุด เช่น รู้ว่าเรารักษาโรคให้หาย ก็จะเป็นดีที่สุด รู้ว่าสามัคคี ภรรยาคดี บุตรดี สังคมดี บ้านเมืองดี ก็จะเป็นดีที่สุด คือรู้ว่าอะไรดีที่สุดที่จะทำให้เราหรือผู้อื่นได้ประโยชน์ที่สุด
2. พยายามให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด
3. ลงมือทำให้ดีที่สุด
4. ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว
5. ไม่คิดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด
6. นั่นแหละคือสิ่งที่ดีที่สุด

ถ้าอยากมีความสุข อยากให้โรคหายเร็ว ก็ทำ 6 ข้อนี้ให้ได้

ตรงกับหลักการทำให้แข็งแรงอายุยืนที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก“อนายุสสูตร” ในข้อที่ 5 ประพฤติเพียรตั้งพรหม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ซึ่งสามารถขยายรายละเอียดเพิ่มเติม ดังนี้

1. เมตตา ก็คือ รู้ว่าอะไรดีที่สุด และปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุดกับเขาหรือเรา เมตตา คือ ปรารถนาให้เกิดสภาพจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
2. กรุณา ก็คือ ลงมือทำให้ดีที่สุด เช่น กรุณาทำนั้น กรุณาทำนี้ให้หน่อย
3. มุทิตา ก็คือ ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว ยินดีเมื่อเกิดขึ้นกับเขาหรือเรา แม้เขาหรือเราจะไม่ได้ผลดีดังที่มุ่งหมายหรือได้ด้น้อยกว่าที่มุ่งหมาย เราก็ยินดีที่เราไม่ได้ดูตาย ยินดีที่เราได้พยายามทำให้ดีที่สุดแล้ว เพราะเมื่อเราได้พยายามทำให้ดีที่สุดแล้ว ดีก็ได้เกิดขึ้นแล้วในกายหรือ วาจาหรือใจของเรา เราก็ยินดีที่ดีได้เกิดขึ้นแล้วในกายหรือวาจาหรือใจของเรา
4. อุเบกขา ก็คือ การปล่อยวาง ไม่คิดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด เป็นการปล่อยวาง ความยึดมั่นถือมั่นในทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะความยึดมั่นถือมั่นทำให้ใจเราเป็นทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ว่า “สัพเพ ธรรมานาสัง อภินิเวสายะ” แปลว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น สิ่งใด ที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นจะไม่ทุกข์เป็น ไม่มี ผู้ไม่ยึดมั่นถือมั่นย่อมไม่ทุกข์”(พระไตรปิฎก เล่ม 29 ข้อ 360)

นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัส แม้แต่ดีที่ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ เราปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุดได้ ลงมือทำให้ดีที่ดีที่สุดก็ได้ แต่จะไปยึดมั่นถือมั่นว่าดีต้องเกิดปริมาณเท่านั้นเท่านั้นไม่ได้ (มันไม่เที่ยง ไม่แน่นอน) ยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นจะคงอยู่ตลอดกาลนานก็ไม่ได้ (สุดท้ายมันก็จะดับไป) ถ้าเรายึดมั่นถือมั่น จะทำให้ใจเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น ยึดไม่ได้ ปล่อยวางเลย ปล่อยให้เป็นอย่างที่มีมัน เป็น จะได้มากได้น้อยก็แล้วแต่บาปบุญของ โลก ปล่อยไปเลย แล้วใจจะเป็นสุข นั่นคือสิ่งที่ดี ที่สุด คือ ข้อที่ 6

หลักการทำอย่างมีสุข 6 ประการ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องจิตใจก็จะเป็นสุขอย่างยิ่ง แต่ต้อง ทำดีก่อนแล้วค่อยวางดี อย่างวางดีโดยไม่ทำดี ศาสนาพุทธวางชั่ว ชั่วไม่ต้องทำ ทำแต่ดี ศาสนาพุทธ ต้องทำดี แต่ไม่ต้องไปติดดี เป็นการหยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส ๆ ด้วยการไม่ต้องติดดีไม่ต้อง ติดชั่ว อย่าไปทุกข์กับมัน จะได้ผลเท่าไรก็แล้วแต่ ปล่อยวางเลย ทำจิตใจให้ผ่องใส เพราะสุดท้ายมัน ก็ดับไป

ชีวิตเราเดินทางไปสู่ความตายด้วยกันทุกคน ฉะนั้น เรามีหน้าที่ทำทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เรา พอละทำได้ ให้มันอยู่ในสภาพที่ดีที่สุด เท่าที่เราจะทำได้ เพื่อให้โลกได้อาศัย ให้เราได้อาศัย ก่อนที่

มันจะดับไป หรือก่อนที่เราจะดับไปเท่านั้น ปฏิบัติให้ถูกแล้วจิตใจจะเป็นสุขและหายโรคได้เร็ว เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ

การทำดีแล้วค่อยวางดี เราจะมีดีอาศัยแล้วใจจะไม่เป็นทุกข์ เรียกว่า ทำดีอย่ามีสุข แต่ถ้าวางดีโดยไม่ทำดี ด้วยการคิดว่าทุกอย่างไม่ใช่ตัวเราของเรา ตายไปเอาอะไรไปไม่ได้ ก็เลยไม่ทำดีอะไร ไม่ต้องทำอะไรหรอก อยู่เฉย ๆ มันจะเป็นยังไง คือวางดีโดยไม่ทำดี มันจะเป็นยังไง มันจะไม่สดชื่น หดหู่ ห่อเหี่ยว บื้อ ๆ ดีที่ไม่มีอาศัย ใจก็จะหดหู่ ห่อเหี่ยวไปเรื่อย ๆ อันนั้นมันไม่ใช่ศาสนาพุทธ

แต่คนทำดี ใจจะสดชื่น มีบุญให้อาศัย ทำให้ดีที่สุด แล้ววางความยึดมั่นถือมั่นให้ถึงที่สุด ทุกข์ใจเกิดเมื่อใด ก็หมั่นพิจารณาซ้ำ ๆ การพิจารณาซ้ำ ๆ มันจะทำลายทุกข์ใจได้ เมื่อทุกข์ใจถูกล้าง ความสุขใจจะเกิดขึ้น เมื่อความสุขใจเกิดขึ้น โรคจะลดลงทันที อันนี้คือ สิ่งที่ดีสุดที่ไม่ต้องซื้อหา เป็นยาที่ดีที่สุด ที่แรงที่สุดในโลก คือการทำดีแล้ววางดี ไม่ใช่วางดีโดยไม่ทำดี ทำดีแล้ววางดี ใจก็จะมีความสุข นี่คือหลักการทำดีอย่างมีสุข จะทำให้แข็งแรงอายุยืนความเจ็บป่วยลดน้อยลง

เทคนิคการล้างความทุกข์ใจอย่างยั่งยืน

คำตรัสของพระพุทธเจ้า ในพระไตรปิฎก เล่ม 13 ข้อ 260 “... ดูกรวัจจะ ธรรมทั้งสอง คือสมถะและวิปัสสนา นี้ เธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อแทงตลอดธาตุหลายประการ.”

แสดงว่า การฝึกสมถะและวิปัสสนาจะทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริง

สมถะ เป็นอุบายทางใจ เป็นวิธีฝึกอบรมจิตให้สงบ (พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต), 2531)

สมถะเป็นการอดทนฝืนข่มที่จะไม่ทำตามกิเลสตัณหาหรือสิ่งที่เป็นภัยนั้น ๆ, การหลบเลี่ยงพรากห่าง เมื่อรู้สึกลัว มีความเครียดมากเกินไป ทนฝืนได้ยากทนฝืนได้ลำบาก ถ้าอยู่ในจุดที่มีกิเลส นั้น ๆ, การใช้กสิณฝึกจิตให้สงบด้วยการเอาจิตไปกำหนดไว้ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งจุดใดจุดหนึ่ง, และการใช้ปัญญาสมถะ เช่น มันหรือเขาก็เป็นธรรมชาติของมันหรือของเขาอย่างนั้นแหละ ตายไปก็เอาอะไรไปไม่ได้ ปล่อย ๆ วาง ๆ ลืม ๆ ทิ้ง ๆ เสียบ้าง เป็นต้น สมถะไม่ใช่ตัวล้างพลังงานทุกข์ แต่เป็นตัวที่เสริมพลังของวิปัสสนาให้มีประสิทธิภาพในการล้างสลายพลังงานที่เป็นทุกข์ให้ดียิ่งขึ้น

วิปัสสนา เป็นอุบายทางปัญญาเพื่อให้จิตสงบ อุบายทางปัญญาให้เกิดความรู้ เข้าใจตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2531)

ดังนั้น วิปัสสนาจึงเป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้ สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

- แสงสว่างเสมอด้วยปัญญา ไม่มี (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 29)

- ไม่พึงละเลยการใช้ปัญญา (พระไตรปิฎก เล่ม 14 ข้อ 683)
- คนย่อมบริสุทธ์ด้วยปัญญา (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 311)
- ปัญญา เป็นแสงสว่างในโลก (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 61)
- ปัญญา เป็นดวงแก้วของคน (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 159)
- คนมีปัญญา แม้มักทุกข์ ก็ยังหาสุขพบ (พระไตรปิฎก เล่ม 27 ข้อ 2444)
- คนฉลาดกล่าวว่า ปัญญาแลประเสริฐสูงสุด (พระไตรปิฎก เล่ม 27 ข้อ 2468)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับปัญญาว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความผาสุก บริสุทธ์จากกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งเป็นความประเสริฐในชีวิต

ดังนั้น การใช้ปัญญาที่ถูกต้อง อันเป็นวิปัสสนาแท้ สามารถทำให้ดับทุกข์ได้อย่างยั่งยืน

พระไตรปิฎกเล่ม 17 อนุชัมมสูตรที่ 2 ข้อ 84 ว่าด้วยการพิจารณาเห็นอนิจจัง...ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์. ข้อ 85 ว่าด้วยการพิจารณาเห็นทุกข์...ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์. ข้อ 86 การพิจารณาเห็นอนัตตา...ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์. (พระไตรปิฎก เล่ม 17 ข้อ 84-86)

จะเห็นได้ว่า เทคนิคที่สำคัญในการสลายล้างพลังงานยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในสิ่งนั้น ๆ เพื่อดับต้นเหตุของทุกข์ ดับอารมณ์ที่ทำลายสุขภาพหรืออารมณ์ที่เป็นพิษ ได้แก่ วิปัสสนา คือ การหมั่นพิจารณาไตร่ตรองทุกข์โทษภัยผลเสียของการเสพ การคิด การยึดมั่นถือมั่น ปักมั่น หรือ การเอา สิ่งนั้น ๆ (เพื่อทำลายล้างพลังงานหลงสุขของโลกีย์ที่ยึดมั่นถือมั่นอยู่ในจิต ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า “เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม” และดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 31 ว่า “...ปราชญ์พึงเห็นความสุขอันไพบูรณ์ (โลกุตรระสุข เป็นความสุขอันยิ่งใหญ่ยั่งยืนและประเสริฐสูงสุด) เพราะสละความสุขพอประมาณไฉรี (โลกียะสุข เป็นความสุขที่น้อย สุขชั่วคราว สุขระยะเวลายสั้น ๆ สุขไม่ยั่งยืน และมีทุกข์เจือมาก) เมื่อปราชญ์เห็นความสุขอันไพบูรณ์ (โลกุตรระสุข) พึงสละความสุขพอประมาณเสีย (โลกียะสุข) ผู้ใดปรารถนาความสุขเพื่อตนด้วยการเข้าไปตั้งความทุกข์ไว้ในผู้อื่น ผู้ นั้นระคนแล้วด้วยความเกี่ยวข้องด้วยเวร ย่อมไม่พ้นไปจากเวร...”) ร่วมกับการพิจารณาไตร่ตรองความไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนแท้ของสิ่งนั้น ๆ และทุกสิ่งทุกอย่างในโลก รวมถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดจากการสัมผัสสิ่งใด ๆ นั้น ๆ ก็ไม่เที่ยงไม่มีตัวตนแท้ (การพิจารณาความไม่เที่ยงเพื่อทำลายพลังงานหลงยึดมั่นถือมั่นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเที่ยงแท้ ส่วนการพิจารณาความไม่มีตัวตนก็เพื่อทำลายความหลงยึดมั่นถือมั่นว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีตัวตนแท้)

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในหลักกาลามสูตร “...เมื่อใดพึงรู้ด้วยตนเอง ว่าธรรมเหล่านี้ เป็น อกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงธรรมตามนั้น” (พระไตรปิฎก เล่ม 20 ข้อ 505), บัณฑิตย่อมเว้นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ (พระไตรปิฎก เล่ม 21 ข้อ 42)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า การจะดับทุกข์ได้ ต้องใช้ปัญญาพิจารณาความจริงว่า สิ่งใดเป็นอกุศลหรือมีโทษ ก็ให้ละเลิกเสีย ส่วนในสิ่งที่ เป็นกุศล ไม่มีโทษหรือมีประโยชน์ ก็ให้ เข้าถึง ซึ่งก็คือเลือกเอา เลือกทำ เลือกเป็นในสิ่งนั้น

ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกต้อง อีกข้อก็คือ หมั่นไตร่ตรองผลดีหรือประโยชน์ของการไม่เสพ ไม่คิด ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ปักมั่น ไม่เอา ให้ ปล่อย หรือวาง สิ่งนั้น ๆ ให้เป็นของโลก ให้ หมุนวนเกิดดับ ๆ อยู่ในโลก หรือหมั่นไตร่ตรองผลดีหรือประโยชน์ของการได้ การเป็น และการมี ในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่ไม่ดีหรือสิ่งที่เป็นภัยนั้น เพื่อให้เห็นข้อดีหรือประโยชน์ และเข้าถึง สภาพธรรมที่ประโยชน์แท้ด้วยความสุขใจ

พระไตรปิฎก เล่ม 22 ฐานสูตร [57] คูกริกขุทั้งหลาย ฐานะ 5 ประการนี้ อันสตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือ บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ 5 ประการเป็น ไฉน คือ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือ บรรพชิต ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ 1 เรามีความ เจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ 1 เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตาย ไปได้ 1 เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น 1 เรามีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่ง กรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง จักทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เรา จะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น 1 ฯ

พระไตรปิฎก เล่ม 37 ข้อ [1,698] พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ว่า คูกริกขุทั้งหลาย เราไม่ กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วยความจงใจ ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้ เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป

พระไตรปิฎกเล่ม 30 ข้อ [219] กรรมชั่วอันบุคคลทำด้วยตนเองแล้ว จักเศร้าหมองด้วย ตนเอง กรรมชั่วอันบุคคลไม่ทำด้วยตนเองแล้ว ย่อมบริสุทธิ์ด้วยตนเอง ความบริสุทธิ์ ความไม่สุจริต เฉพาะตน ผู้อื่นจะช่วยชำระผู้อื่นให้บริสุทธิ์หาได้ไม่

ดังนั้นวิปัสสนาอีกข้อหนึ่ง ก็คือ การไตร่ตรองว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราหรือใคร ๆ ครอบงำ เป็นอยู่ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี ล้วนเกิดจากสิ่งที่เราหรือใคร ๆ ทำมาทั้งชาตินี้และชาติก่อน ทำดีก็ให้ผล ดี ทำไม่ดีก็ให้ผล ไม่ดี เมื่อให้ผลของการกระทำแล้วก็จบดับ ไป เพื่อให้รู้เหตุและผล อันเป็นที่ไป

ที่มาของทุกสิ่งทุกอย่าง ทำให้เกิดสภาพอยู่กับความจริง รู้จักความจริง ยอมรับความจริง ซึ่งจะส่งผลให้ใจไม่ทุกข์

เนื่องจากกิเลสนั้นตั้งสมในจิตวิญญาณมากและยาวนาน ยากต่อการละล้าง ผู้เขียนพบว่าการจะประสบความสำเร็จในการละล้างกิเลส นั้น ต้องวิปัสสนา(พิจารณาไตร่ตรองตามสาระดังกล่าว) ซ้ำแล้วซ้ำอีกหลาย ๆ ครั้ง (ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า คนจะล้างทุกข์ได้เพราะความเพียร) ในขณะที่มีอารมณ์ทุกข์หรืออารมณ์ที่เป็นพิษนั้น จนพลังงานหรืออารมณ์ที่ทุกข์นั้นลดน้อยลงหรือหายไป แล้วเกิดสภาพรู้สึกสุขสงบปลอดภัยไว้ทุกข์ใจขึ้นมาแทน ถ้ามีอารมณ์ทุกข์ดังกล่าวอีก เราก็วิปัสสนาอีก ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอารมณ์ที่เป็นทุกข์นั้น จะถูกสลายจนหมดไปจากชีวิตเรา

ความรู้สึกสุขใจที่ได้จากการวิปัสสนาที่ถูกต้องแท้จริงมีผลทำให้กิเลสลดหรือดับไปนั้น เป็นความรู้สึกสุขใจที่สุขยิ่งกว่าการได้เสพสมใจ เป็นฉาน 4(พระไตรปิฎก เล่ม 13 ข้อ 32) เป็นโลกุตรสุข ที่สุขยิ่งกว่าโลกียะสุข

ฉาน 4 (ฉาน แปลว่า การเพ่งเพิกกิเลส) ได้แก่ ปฐมฉาน (ฉานที่ 1 วิตกวิจาร์) คือ อยู่ในระหว่างเคร่งครัดพยายามไม่เสพสิ่งนั้น โดยใช้ปัญญาวิตกว่า ถ้าเสพสิ่งนั้นต้องเป็นทุกข์ต้องเดือดร้อนแน่ ประกอบกับใช้ปัญญาวิจาร์ว่าถ้าเสพสิ่งนั้นจะเป็นทุกข์ จะเดือดร้อนอย่างไรบ้าง โดยพิจารณาตามปัญญาที่มี และพิจารณาซ้ำ ๆ เข้าไปเรื่อย ๆ จนปัญญานั้นมีฤทธิ์ฆ่ากิเลสได้ เกิดผลกิเลสลดลงหรือดับไป ก็ จะเกิดทุติยฉาน(ฉานที่ 2 ปีติ) คือ เป็นสภาพจิตที่รู้สึกสุขซาบซ่านไปทั่วตัว บางท่านจะรู้สึกสุขแรง ส่วนบางท่านจะรู้สึกสุขไม่แรง คล้าย ๆ กับเมื่อความทุกข์จากการปวดศีรษะลดลงหรือดับไป ในช่วงแรกเราจะจิตใจสุขใจฟูใจแรง ๆ จากนั้นก็จะเป็นตติยฉาน(ฉานที่ 3 สุข) คือ ความรู้สึกสุขที่ซาบซ่านไปทั่วตัวนั้นจะนิ่งสงบลง ในสภาพรู้สึกสุขกริม ๆ คล้าย ๆ กับสภาพที่เมื่อเราไม่ปวดศีรษะนานเข้า เราก็ยังรู้สึกสุขอยู่ แต่ความรู้สึกจิตใจสุขใจฟูใจนั้นจะเริ่มนิ่งสงบลง เป็นสภาพอารมณ์ดีใจฟู ๆ ให้เราได้รับรู้อยู่บ้าง แต่ไม่แรงเหมือนตอนแรก ๆ ที่เราสามารถทำความทุกข์จากการปวดศีรษะให้ลดลงหรือดับไป และต่อไปเป็นจตุตถฉาน(ฉานที่ 4 อุเบกขา) คือ สภาพที่รู้สึกสุขกริม ๆ แปรสภาพเป็นความรู้สึกสุขที่นิ่งลง เป็นสภาพสุขสบายใจเบิกบานแจ่มใสที่ไม่ต้องมีภัยนั้น ๆ ในชีวิตตน เข้าถึงประโยชน์แท้ของชีวิตอย่างสุขสบายใจ คล้าย ๆ กับความรู้สึกสุขสบายใจเบิกบานแจ่มใสที่ความทุกข์จากการปวดศีรษะลดลงหรือดับไปนานแล้ว โดยไม่มีความรู้สึกกริม ๆ ใจหรือฟูใจ

บางท่านจะรับรู้ความก้าวหน้าของฉานที่ 1 - ฉานที่ 4 เป็นลำดับอย่างช้า ๆ ส่วนบางท่าน ฉานที่ 1 - ฉานที่ 4 จะเกิดอย่างรวดเร็วจนจับอาการของอารมณ์ความรู้สึกในจิต ที่เป็น ฉานที่ 1 - ฉานที่ 3 แทบไม่ทัน แต่จะเข้าถึง ฉานที่ 4 อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะเมื่อวิปัสสนาล้างกิเลสในเรื่อง

นั้น ๆ เก่งยิ่งขึ้น ๆ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “คุณภิกษุทั้งหลาย ภพ 3 นี้ควรละ ควรศึกษาในไตรสิกขา ภพ 3 เป็นไฉน คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ภพ 3 นี้ควรละ ไตรสิกขาเป็นไฉน คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ควรศึกษาในไตรสิกขานี้ คุณภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดแล ภพ 3 นี้ เป็นสภาพอันภิกษุละได้แล้ว และเธอเป็นผู้มีสิกขาอันได้ศึกษาแล้วในไตรสิกขานี้ เมื่อนั้นภิกษุนี้เรากล่าวว่า ได้ตัดตัณหาขาดแล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้ว ได้ทำที่สุดทุกข์ เพราะละมานะได้โดยชอบ ๆ (พระไตรปิฎก เล่ม 22 “ภาวสูตร” ข้อ 376)

แสดงว่า ไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีล อธิจิต (สัมมาสมาธิ) อธิปัญญา เป็นการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์

อธิศีล คือ การละเว้น (เวรมณี) บาป เวร ภัย สิ่งที่ไม่ดี ความเดือดร้อน การเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น (ในศีลแต่ละข้อพระพุทธเจ้าจะระบุสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นภัยต่าง ๆ แล้วตามด้วยเวรมณี แปลว่า การละเว้น ซึ่งการละเว้นสิ่งที่เป็นภัย จะเป็นสภาพเดียวกันกับการเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยความสุขใจ) ในเบื้องต้นเป็นมรรค คือการพยายามปฏิบัติละเว้นสิ่งที่เป็นภัย และพยายามเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ เพื่อความสุขใจอย่างยั่งยืน เมื่อปฏิบัติจนสำเร็จ (บรรลุ) เป็นผล คือ พ้นภัย และเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยความสุขใจอย่างยั่งยืน

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

อธิปัญญา ที่เป็นมรรค คือ ใช้ปัญญากำหนดรู้ว่าจะอะไรเป็นกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ภัย และการพากเพียรปฏิบัติใช้ปัญญาล้างกิเลสเหตุแห่งทุกข์ภัยนั้น ใช้ปัญญาเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ เพื่อความสุขใจที่ยั่งยืน เมื่อปฏิบัติจนสำเร็จ(บรรลุ)เป็นผล คือ ทุกข์ในใจลดหรือดับไปและมีปัญญารู้สภาพทุกข์ที่อยู่ในใจอันเกิดจากกิเลสที่ดับไปด้วยการวิปัสสนา ว่าเป็นประโยชน์สุขสงบปลอดภัยอย่างดีที่สุดประเสริฐที่สุด และมีปัญญารู้การเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างตั้งมั่นด้วยความสุขใจอย่างยั่งยืน ว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ประเสริฐที่สุด

การวิปัสสนาเพื่อดับทุกข์ ก็ต้องกระทำอย่างรู้เพียรรู้พัก ไม่หย่อนเกินและไม่ตึงเกิน เช่น ในขณะที่เรากำลังใช้ปัญญาวิปัสสนาล้างความเสพ หรือความติด หรือความยึด ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอันเป็นภัยต่อชีวิตเรา โดยกระทำร่วมกับสมณะ คือ การอดฝืนทนหรือพรากห่าง เป็นการพากเพียรออกจากกามสุขลึกลับ (จิตหลงติดรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่เป็นภัย) เคลื่อนจากความหย่อนเข้ามาหา กลางในสิ่งที่เป็นประโยชน์แท้ต่อร่างกายและจิตใจของเราที่จะเป็นไปได้มากที่สุด ณ เวลานั้น เมื่อ

ลดละเลิกไปได้สักพักหนึ่งจิตเราจะหมดกำลังล้างทุกข์ กิเลสที่เหลือจะส่งกำลังของกิเลสมาเรื่อย ๆ ทำให้เราอยากเสพ ติด และยึดมากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ จนทนได้ยากได้ลำบาก ตึงเครียดเกิน ยึดมั่นถือมั่นในดีเกิน หรือหลงดีเกิน (อึดติดกิเลส) ถ้าเราฝืนทนในสภาพนี้นานเกินไป ก็จะเป็นผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ เพราะพิษที่เกิดจากความเครียดที่มากเกินไป จะเป็นพิษมากกว่าสิ่งเป็นพิษที่เราต้องการเสพ ก็ให้เราปล่อยวางหรือผ่อนคลายความลำบากเกิน ตึงเครียดเกิน ยึดมั่นถือมั่นในดีเกิน และหลงดีเกิน ด้วยการไปเสพในสิ่งที่เราต้องการเสพ เป็นการปฏิบัติเข้าหากกลางที่เป็นประโยชน์แท้ต่อร่างกายและจิตใจของเราที่จะเป็นไปได้อย่างมากที่สุดในเวลานั้น โดยกระทำด้วยวิปัสสนา (พิจารณาผลเสียของการไม่ปล่อยวาง พิจารณาผลดีของการปล่อยวาง) เป็นสภาพการรู้พัก เมื่อจิตตั้งหลักได้ คลายเครียดพอสมควรก็เพียรล้างกามสุขลักษณะอีกครั้ง เมื่อตึงเครียดเกินก็วางอึดติดกิเลส (การหลงยึดดี) เป็นการรู้พัก ทำสลับไปมาเรื่อย ๆ เป็นการล้างกาม ล้างอึดติด สุกท้ายก็จะหมดทั้งกามทั้งอึดติด ได้สภาพเป็นกลางหรือพ้นทุกข์

หมดกาม คือ หมดความใคร่อยาก หมดรสโลกียสุขในสิ่งที่เป็นภยันั้น หมดอึดติด คือ หมดความยึดดี ที่ยึดว่าจะไม่สัมผัสสิ่งที่เป็นภยันั้น หมายความว่า ถ้าจำเป็นต้องสัมผัสหรืออาศัยสิ่งที่เป็นภยันั้น ก็สัมผัสหรืออาศัยได้ โดยไม่ได้มีความรู้สึกสุขแบบโลกีย์ เช่น เราไม่มีรสโลกียสุขในอาหารรสจัดที่เป็นพิษแล้ว เรียกว่าหมดกาม แต่ถ้ามีความจำเป็นต้องกินอาหารรสจัดนั้น อาจเนื่องจากช่วงนั้นหาอาหารรสจัดที่ดีต่อสุขภาพไม่ได้ หรือช่วงนั้นเราจะกินอาหารรสจัดบ้าง เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย โดยให้ร่างกายได้ฝึกอดทนต่อพิษ ได้ฝึกขับพิษ เราก็สามารถกินอาหารรสจัดนั้นได้ ด้วยความสบายใจ โดยเราไม่ได้มีรสโลกียสุขในอาหารรสจัด เรียกว่า หมดอึดติด ซึ่งการหมดอึดติดนั้น เมื่อเราไม่ติดในสิ่งนั้นแล้ว ไม่มีรสโลกียสุขในสิ่งนั้นแล้ว เราสามารถสัมผัสสิ่งที่เป็นภยันั้นอย่างนั้นได้เป็นบางครั้งบางคราวเมื่อเหตุปัจจัยเหมาะสมที่จะให้เราหรือให้โลกได้ประโยชน์บางอย่าง ถ้าสิ่งนั้นไม่เลวร้าย ไม่ชั่วร้าย หรือไม่เป็นภัยมากเกินไป ไม่ผิดศีลธรรมรุนแรงจนเกินไป

สภาพเป็นกลาง คือ “สภาพไม่ดูดีไม่ผลึก หรือไม่ชอบไม่ชัง” การทำให้เกิดสภาพเป็นกลางเมื่อจิตมีความรู้สึกดูดีหรือชอบในสิ่งที่เป็นโทษ หรือเราอยากได้มากเกินไปจนความพอดีหรืออยากได้มากกว่าความจริงที่เป็นไปได้จริงในสิ่งที่ไม่ได้เป็นภัยแต่เป็นประโยชน์ด้วยซ้ำ ซึ่งการอยากได้มากเกินไปจนความพอดี หรืออยากได้มากกว่าความจริงที่เป็นไปได้จริง ก็จะทำให้เป็นภัยต่อชีวิตเราหรือผู้อื่น มีเทคนิค คือ พิจารณาโทษหรือผลเสียของการเสพ การได้ การเป็น การมี และการเอา ในสิ่งนั้น เมื่อจิตเรามีพลังดูดีในสิ่งนั้นแล้วเราพิจารณาผลเสียหรือโทษ (เกิดพลังผลึก) พลังดูดีและผลึกในจิตที่สมดุลกันจะสังเคราะห์กันเป็นกลาง จิตเราจะรู้สึกโปร่งโล่งสบายและมีพลังสุขสงบ (พลังสุขสงบ

นี้เราสามารถเอาไปสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์หรือสิ่งที่ดีงามต่าง ๆ ได้) และเราก็จะไม่เสพไม่เอาในสิ่งที่เป็นภัยนั้น

เช่น ถ้าเราอยากกินอาหารรสจัดมาก ๆ ซึ่งมีพิษต่อสุขภาพ เราก็พิจารณาโทษและผลเสียของอาหารรสจัดให้มาก ๆ พร้อมกับอดทนไม่กินอาหารรสจัด เมื่อปฏิบัติแบบนี้ให้มาก ๆ ก็จะมีฤทธิ์ล้างความติดความชอบในอาหารรสจัด และเราก็จะไม่กินอาหารรสจัด หรือเรามีอารมณ์ชอบและอยากคดโกง เราก็พิจารณาโทษและผลเสียของการคดโกงให้มาก ๆ พร้อมกับข่มใจ ฝืนทนไม่ทำพฤติกรรมคดโกง เมื่อปฏิบัติแบบนี้ให้มาก ๆ ก็จะมีฤทธิ์ล้างความติดความชอบในการคดโกง และเราก็จะไม่คดโกง เมื่อเราออกจากการติดหรือชอบได้แล้ว เราก็จะมีอารมณ์ความรู้สึกปลัดขังในสิ่งนั้น เป็นสภาพจิตที่ยังไม่เป็นกลางซึ่งจะทำให้เราเป็นทุกข์ใจอยู่ ก็ให้เราล้างความรู้สึกปลัดขังหรือขังนั้นเสีย จะได้เป็นกลาง

การทำให้เกิดสภาพเป็นกลางเมื่อจิตมีความรู้สึกปลัดขังหรือขัง มีเทคนิค คือ การพิจารณาประโยชน์หรือผลดีของการได้ การเป็น การมี การเกิด การเอา ในสิ่งนั้น เมื่อจิตเรามีพลังปลัดขังในสิ่งนั้นแล้วเราพิจารณาประโยชน์หรือผลดี (เกิดพลังดูด) พลังปลัดขังและดูดในจิตที่สมดุลกันจะสังเคราะห์กันเป็นกลาง ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี และเราได้พยายามแก้ไขอย่างเต็มที่แล้ว สิ่งที่ไม่ดีนั้นก็ยังคงเกิดขึ้นอยู่ ในขณะที่นั้นเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขให้ได้มากกว่านั้นแล้วและเราก็จะยอมให้เป็นให้เกิดสิ่งนั้นได้ ด้วยจิตที่รู้สึกโปร่ง โล่งสบายและมีพลังสุขสงบ (พลังสุขสงบนี้เราสามารถเอาไปสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์หรือสิ่งที่ดีงามต่าง ๆ ได้)

เช่น เมื่อเราไม่ติดไม่ชอบไม่ติดไม่ทำในการคดโกงได้แล้ว เรามักจะปลัดขังหรือขังในเมื่อพบเห็นการคดโกงของผู้ใดผู้หนึ่ง เมื่อเราได้พยายามหาทางแก้ไขอย่างเต็มที่แล้ว ก็แก้ไขไม่ได้ หรือแก้ไขได้น้อย สิ่งที่ไม่ดีนั้นก็ยังคงเกิดขึ้นอยู่ เราก็พิจารณาประโยชน์หรือข้อดีของการมีสิ่งที่ไม่ดีนั้น (สิ่งที่ไม่ดีอื่น ๆ ก็ใช้หลักพิจารณาอย่างเดียวกัน) เช่น ถ้าสิ่งที่ไม่ดีนั้นมีผลต่อเราหรือต่อใคร ๆ ก็ทำให้วิบากบาป เวรกรรม หรือสิ่งไม่ดีในชีวิตของเราหรือผู้ที่ได้รับผลไม่ดีนั้นลดน้อยลง เพราะได้ใช้เวรใช้กรรมที่เคยทำมาให้หมดไป วิบากดีของเราหรือของผู้ที่ได้รับสิ่งที่ไม่ดีนั้นก็ส่งผลดีได้มาก ผู้ที่ทำความที่ไม่ดีและคนอื่น ๆ ในโลกก็จะได้เรียนรู้สุขทุกข์ของการทำความที่ไม่ดีว่าจะมีสุขที่น้อยและมีทุกข์ที่มากอย่างไร ผู้ใดที่เรียนรู้ชัดเจนแล้วก็จะได้ไม่ทำความชั่วและสิ่งที่ไม่ดีนั้นอีก และโดยสังจะแล้วก็ไม่มีใครสามารถทำสิ่งที่ดีหรือไม่ดีให้หมดไปจากโลกได้ แม้สิ่งที่ดีหรือไม่ดีเกิดขึ้นก็ตาม สุดท้ายก็จะดับไป ไม่ใช่สมบัติอันยั่งยืนที่แท้จริงของใคร เป็นต้น เมื่อปฏิบัติดังนี้จนพลังปลัดขัง (รังเกียจที่รู้ว่าสิ่งนั้นไม่ดี) และดูด (พิจารณาข้อดีของการมีสิ่งที่ไม่ดีนั้น) ในจิตที่สมดุลกันจะสังเคราะห์กันเป็นกลาง และเราได้พยายามแก้ไขอย่างเต็มที่แล้ว สิ่งที่ไม่ดีนั้นก็ยังคงเกิดขึ้นอยู่ ในขณะนั้นเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขให้ได้มากกว่านั้นแล้ว เราก็จะยอมให้เป็นให้เกิดสิ่งนั้นได้

และรอวันดับไป ด้วยจิตที่เป็นกลางรู้สึกโปร่งโล่งสบายและมีพลังสุขสงบ (พลังสุขสงบนี้เราสามารถเอาไปสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์หรือสิ่งที่ดีงามต่าง ๆ ได้)

แม้สิ่งที่เราดูหรือชอบ จะเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ เมื่อเราทำเต็มที่แล้วก็ไม่เกิดอย่างที่เรามุ่งหมาย แล้วเกิดอาการทุกข์ใจไม่พอใจไม่ชอบใจ (ผลึก) แสดงว่าเราคิด คิด หรือชอบในดี และคิดหรือดูหรือชอบอารมณ์ทุกข์ (ผลึก) นั่นอยู่ เราก็ต้องพิจารณาโทษหรือผลเสียของการมีอารมณ์คิด และผลึกนั้น ว่าทำให้กายใจเราเป็นทุกข์ พิจารณาว่าเมื่อเราทำเต็มที่แล้วคนในโลกก็ได้ตามบาปบุญของคนในโลก และคนในโลกก็จะได้เรียนรู้ว่าถ้าทำดีน้อยก็จะได้ผลดีน้อย ไม่ทำดีเลยก็ไม่ได้ผลดีเลย ทำไม่ดีมากก็จะได้ผลไม่ดีมาก ทำดีมากก็ได้รับผลดีมาก

ชั่วเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น ไม่ควรทำ ไม่ควรส่งเสริม ไม่ควรอาศัย แต่ก็ไม่ใช่สุขทุกข์คิดผลึกในใจเรา ส่วนดีนั้นเป็นประโยชน์ เป็นสิ่งที่ควรทำ ควรส่งเสริม ควรอาศัย แต่ก็ไม่ใช่สุขทุกข์คิดผลึกในใจเรา ไม่ว่าจะชั่วก็เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ดีชั่วก็เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่สุขทุกข์คิดผลึกในใจเรา เราคิดดีเราก็เป็นทุกข์ แต่เรารู้ประโยชน์คุณค่าของดีแล้วทำดีอย่างไม่ติดใจเราก็มีความสุข เรามีหน้าที่ทำให้เกิดสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ตามบาปบุญของโลกตามบาปบุญของเรา เพื่อให้โลกและเราได้อาศัยก่อนที่มันจะดับไปหรือก่อนที่เราจะดับไปเท่านั้น

สรุปคือ เราล้างความดู (ชอบ) ด้วยความผลึก (โทษ) และล้างความผลึก (ไม่ชอบ) ด้วยความดู (ประโยชน์) จนเกิดสภาพเป็นกลาง ที่สำคัญ คือ ต้องล้างความดูหรือชอบก่อนแล้วค่อยล้างความผลึกหรือไม่ชอบ จึงจะเป็นกลางที่เป็นสัจจะอันเป็นความผาสุกที่แท้จริงได้

การปฏิบัติพรหมวิหาร 4 ก็เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดสุขภาพดี ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก “อนายุสสสูตร” ข้อ 5 ประพจน์เพียงดังพรหม

พรหมวิหาร 4 ได้แก่ 1. เมตตา 2. กรุณา 3. มุทิตา 4. อุเบกขา (พระไตรปิฎก เล่ม 11 “สังคีตสูตร” ข้อ 234)

1.) เมตตา คือ ปรารถนาให้ผู้อื่นผาสุก พันทุกข์ ได้ประโยชน์หรือได้สิ่งที่ดี

2.) กรุณา คือ ลงมือกระทำตามที่เรารารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีนั้น ๆ ตามเหตุปัจจัยที่ทำได้ โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ใช้หลักทำความผาสุกที่ตน สอนคนที่ศรัทธา

ทำความผาสุกที่ตนหรือทำตัวอย่างที่ตน เพราะเรากำหนดเราได้ เราเปลี่ยนแปลงเราได้ แต่เรากำหนดคนอื่นหรือเปลี่ยนแปลงคนอื่นไม่ได้ สอดคล้องกับคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่เน้นให้ทำความผาสุกที่ตนเป็นหลัก เช่น ตนแลเป็นที่พึ่งของตน, พึ่งตั้งตนอยู่ในคุณอันสมควรก่อนแล้วค่อยพำราสอนผู้อื่นภายหลังจักไม่มัวหมอง, ให้หมั่นทำนาตัวเองอย่าหมั่นทำนาคนอื่น, จงยัง

ประโยชน์ตนประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท เป็นต้น

สอนคนที่ศรัทธา เพราะการสอนหรือช่วยคนที่พร้อมเต็มใจศรัทธา จะสบายใจทั้งผู้ให้และผู้รับ ผู้รับจะทำใจในใจอย่างแนบคาย ในสิ่งนั้น ๆ เป็นผลสืบเนื่องให้พากเพียรปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ และได้สิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น

คังพระไตรปิฎกเล่มที่ 24 อวิชาสูตร ข้อ 61 “...การคบสัปปุรุษที่บริบูรณ์ย่อมยังการฟัง สัทธรรมให้บริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังศรัทธาให้บริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยัง การทำไว้ในใจโดยแนบคายให้บริบูรณ์ การทำไว้ในใจโดยแนบคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติสัมปชัญญะ ให้บริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการสำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การสำรวมอินทรีย์ที่ บริบูรณ์ ย่อมยังสุจริต 3 ให้บริบูรณ์ สุจริต 3 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติปัญญา 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) ให้บริบูรณ์สติปัญญา 4 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังโพชฌงค์ 7 (สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิณีต ปัสสทธิ สมาธิ อุเบกขา) ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์ย่อมยังวิชาและวิมุตติ (ความหลุดพ้นจากทุกข์) ให้ บริบูรณ์ วิชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ ฯ”

ส่วนการสอนหรือช่วยคนที่ไม่ศรัทธา ไม่พร้อม ไม่เต็มใจ จะทำให้เกิดความไม่สบายใจ ทั้งผู้ให้และผู้รับ ผู้รับจะไม่ทำใจในใจอย่างแนบคาย ในสิ่งนั้น ๆ เป็นผลสืบเนื่องให้ไม่พากเพียร ปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ จึงไม่ได้สิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น

คังพระไตรปิฎกเล่มที่ 24 อวิชาสูตร ข้อ 61 “...การไม่คบสัปปุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมยังการ ไม่ฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การไม่ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มีศรัทธาให้บริบูรณ์ ความ ไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่ทำไว้ในใจโดยไม่แนบคายให้บริบูรณ์ การไม่ทำไว้ในใจโดยไม่แนบ คายที่บริบูรณ์ ย่อมยังความไม่มีสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ ความไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการไม่สำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การไม่สำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสุจริต 3 ให้บริบูรณ์ สุจริต 3 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังนิรณัน 5 ให้บริบูรณ์ นิรณัน 5 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังวิชา (ความรู้ทางดับ ทุกข์ จึงทำให้ชีวิตเป็นทุกข์) ให้บริบูรณ์ วิชาอันมีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้ ฯ”

3.) มุกตา คือ ยินดีที่เขาได้ดีหรือเมื่อเกิดสิ่งดีนั้น หรืออย่างน้อยก็ยินดีที่คิดเกิดในใจเรา เรา ไม่ได้ดูคาย เพิกเฉย

4.) อุเบกขา คือ จิตปล่อยวางความคิดยึดในทุกอย่างอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง จึงเกิด สภาพสงบสบาย ไร้กังวล อันเกิดจากเมื่อได้พากเพียรพยายามทำดีเต็มที่แล้ว ไม่ว่าจะผลดีจะเกิดขึ้น มาก เกิดขึ้นน้อยหรือไม่เกิดขึ้น ก็ปล่อยวางสิ่งนั้นให้โลก ฝีกสลายเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ คือ การยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในจิต เช่น ยึดว่าถ้างานหรือเป้าหมายสำเร็จฉันจะเป็นสุขใจ ถ้าไม่สำเร็จฉัน

จะเป็นทุกข์ใจ ถ้าคนนั้นคนนี้สังคมนั้นสังคมนี้ดี หรือเป็น หรือได้ หรือสมบูรณ์อย่างนั้นอย่างนี้ฉัน ก็จะเป็นสุขใจ แต่ถ้าไม่ดี ไม่ได้ ไม่เป็น หรือไม่สมบูรณ์อย่างนั้นอย่างนี้ฉันก็จะทุกข์ใจ ได้สิ่งนั้น มากฉันก็จะสุขใจ แต่ถ้าได้น้อยหรือไม่ได้ก็จะทุกข์ใจ และอีกสารพัดเรื่องทุกอย่างที่คิด ว่าถ้าเกิด หรือเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ใจฉันก็จะสุข แต่ถ้าไม่เกิดหรือไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ใจฉันก็จะ ทุกข์ ส่วนเป็นเหตุให้หลงวนเวียนอยู่ในสุขลวงสุขน้อย หรือทุกข์จริงทุกข์มากไม่รู้จบ ไม่รู้แล้ว

แต่ถ้าเรามีปัญญาว่าสิ่งใดดี แล้วพากเพียรพยายามอย่างเต็มที่ที่จะให้เกิดสิ่งที่ดีนั้น ตาม เหตุปัจจัยที่ทำได้ โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น แล้วไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ปล่อยวางที่ใจว่าผลที่เกิดขึ้นจะเป็นอะไรอย่างไรเท่าไรแค่ไหนก็ได้ ปล่อยให้ผลตามการ สังเคราะห์ของกรรม(การกระทำ)กับบาปบุญของเราและของผู้อื่น ตามองค์ประกอบสิ่งแวดล้อม ณ ปัจจุบันนั้น ๆ อันเป็นเหตุปัจจัยของโลก พิจารณาผลเสียของการไม่ปล่อยวาง พิจารณาผลดีของการ ปล่อยวาง “มุ่งหมายที่จะให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด แล้วทำให้ดีที่สุด โดยไม่ติดสิ่งที่ดีที่สุด คือสิ่งที่ดีที่สุด”

พร้อมทั้งเป็นผู้ไม่ติดไม่หลงยึดมั่นถือมั่นบักมั่นในการกระทำและผลของการกระทำ ว่า เป็นตัวเราของเราอย่างยั่งยืนถาวร แต่มีปัญญาว่าเราทำสิ่งใดก็เป็นสมบัติวิบากของเรา เมื่อให้ผล แล้วก็จบดับไป สุดท้ายก็ไม่มีใครได้อะไร เพราะสมบัติแท้ชิ้นสุดท้ายของคนทุกคน คือ ความไม่ได้ ไม่เป็นไม่มีอะไร เป็นผู้ไม่อยากได้ไม่อยากเป็นไม่อยากมีอะไรตอบแทนจากใคร เพราะรู้ว่าใน ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่วิบาก(ผล)แห่งกรรม(การกระทำ)ของเรา ก็จะจัดสรรให้เราได้รับสิ่งนั้นสิ่งนี้เอง ตามกรรม จึงสงบสบายไม่มีทุกข์ในใจใด ๆ เป็นเหตุให้จิตใจผาสุก ร่างกายแข็งแรงอายุยืน

จากข้อปฏิบัติดังกล่าวข้างต้นก็คือการปฏิบัติธรรมะ 15 คือ ข้อประพฤติธรรมเพื่อบรรลु ธรรมอันปลอดโปร่งจากกิเลส ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกเล่ม 13 ข้อ 27-32 คือ

1. สังวรศีล (ถึงพร้อมด้วยศีล คือ การหยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส)
2. สාරวมอินทริย์ (ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ตอบสนองหรือทำตามความต้องการ ของกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ภัยทั้งปวง แต่ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำสิ่งที่ดีที่เป็นกุศลเป็น ประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น อย่างรู้เพียรรู้พัก)
3. โภชนมัตตัญญูตา (รู้ประมาณในการบริโภค คือ ไม่กินไม่ใช้ในสิ่งที่เป็นโทษ แต่กิน ใช้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างพอเหมาะพอดี คือ กินใช้ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะไม่ขาดแคลน แต่ สมบูรณ์แบบที่สุด เป็นประโยชน์ที่สุด)
4. ชาคริยานุโยคะ (ทำความเพียรตื่นอยู่ คือ ตื่นจากโลกียะมาสู่โลกุตระสุข เป็นการตื่น จากการทำชั่ว ไม่ทำดี ทำจิตใจให้เศร้าหมอง มาสู่การหยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส)

5. ศรัทธา (เชื่อมั่นในความตรัสรู้ทางคัมภีร์ของพระพุทธเจ้า พระอาริยะ และเชื่อมั่นว่าตัวเองก็สามารถฝึกฝนให้บรรลุธรรมหรือพ้นทุกข์ตามได้)

6. หิริ (ละอายต่อการทำชั่วทางกายวาจาใจ ต้องเกิดสภาพละอายต่อชั่วต่อบาปที่มีอยู่ในจิตใจรวมถึงที่ปฏิบัติแสดงออกทางกายวาจาจริง ๆ จึงจะบรรลุธรรม(พ้นทุกข์)ได้)

7. โอตตัปปะ (สะอึกสั่นต่อการทำชั่วทางกายวาจาใจ ต้องเกิดสภาพสะอึกสั่นต่อชั่วต่อบาปที่มีอยู่ในจิตใจรวมถึงที่ปฏิบัติแสดงออกทางกายวาจาจริง ๆ จึงจะบรรลุธรรมหรือพ้นทุกข์ได้)

8. พหูสูต (ฟังธรรมรู้ธรรมมาก คือ ฟังธรรมมากและปฏิบัติได้มาก จนมีสภาพบรรลุธรรมที่มาก จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้รู้ธรรมมาก)

9. วิริยารัมภะ (ปรารถนาคความเพียร คือ พากเพียรทำกิจกรรมการงานอันเป็นกุศล พร้อมกับการพากเพียรล้างทุกข์ในจิต ด้วยการหยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส ไปพร้อม ๆ กันในการดำเนินชีวิตปกติ)

10. สติ (ระลึกผู้ตัวไม่เพเลอใจ คือ ระลึกผู้กายวาจาใจอยู่เสมอว่าเป็นอกุศลหรือกุศลเป็นการทำชั่ว ไม่ทำดี ทำจิตใจให้เศร้าหมอง หรือเป็นการหยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส ปฏิบัติระลึกผู้กายวาจาใจที่จะให้เกิดการหยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใสอยู่เสมอ)

11. ปัญญา (ใช้ปัญญาที่ถูกต้องในการชำแรกล้างกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ และรู้แจ้งว่ากิเลสหรือทุกข์ ดับไปมากน้อยแค่ไหน)

12. ปฐมฌาน (ฌานที่ 1 วิตกวิจารณ์)

13. ทุติยฌาน (ฌานที่ 2 ปีติ)

14. ตติยฌาน (ฌานที่ 3 สุข)

15. จตุตถฌาน (ฌานที่ 4 อุเบกขา)

เมื่อปฏิบัติจรณะ 15 จนเกิดฌาน 4 อันเป็นสภาพที่จิตเราสามารถทำลายล้างกิเลสหรือทุกข์ได้ เมื่อเราทำได้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนรู้สึกว่ามีทุกข์เรื่องนั้น ๆ ในจิตใจ คือเรื่องนั้น ๆ หรือกิเลสตัวนั้น ๆ ไม่สามารถทำความทุกข์ให้กับจิตใจเราได้อีก เราก็จะตรวจจิตซ้ำด้วยอรูปรูปาน 4 ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่ม 18 ข้อ 519 ดังนี้

1. อากาสนัญญาตณณาน (เข้าถึงสภาวะอากาศหาที่สุดมิได้ คือ การตรวจจิตของตนเองว่าว่างโล่งจากกิเลสอันเป็นจิตวิญญาณที่ดีที่สุดนั้น เรามีสภาพนั้นจริงหรือไม่)

2. วิญญาณัญญาตณณาน (เข้าถึงสภาวะวิญญาณหาที่สุดมิได้ คือ การตรวจจิตของ

ตนเองซ้ำอีกครั้งว่าจิตวิญญาณไม่มีกิเลสอย่างสิ้นเกลี้ยง อันเป็นจิตวิญญาณที่ดีที่สุดนั้น เรามีสภาพนั้นจริงหรือไม่)

3. อากิจัญญาตนณาน (เข้าถึงสภาวะไม่มีอะไร น้อยหนึ่งก็ไม่ให้มี คือ การตรวจจิตของตนเองซ้ำอีกครั้งว่ากิเลสดับสูญจากจิตวิญญาณ จนไม่มีกิเลสอย่างสิ้นเกลี้ยง ไม่มีกิเลสเหลือ แม้เล็กแม้เล็กน้อยก็ไม่มี อันเป็นจิตวิญญาณที่ดีที่สุดนั้น เรามีสภาพนั้นจริงหรือไม่)

4. เนวสัจญานาสัจญญาตนณาน (เข้าถึงสภาวะหมายรู้ก็ไม่ใช่ ไม่รู้ก็ไม่ใช่ คือ การตรวจจิตของตนเองซ้ำอีกครั้งว่ากิเลสดับสูญสิ้นเกลี้ยงจากจิตวิญญาณ จนไม่มีกิเลส อย่างไม่มีกิเลสเหลือแม้เล็กแม้เล็กน้อยก็ไม่มี อย่างมั่นใจว่าไม่มีสภาพเหมือนจะรู้ว่ามีกิเลสเหลืออยู่หรือเหมือนรู้ว่าไม่มีกิเลสเหลืออยู่ เป็นสภาพที่ชัดเจนมั่นใจว่าไม่มีกิเลสเหลืออยู่ในจิตวิญญาณแน่ ๆ อันเป็นจิตวิญญาณที่ดีที่สุดนั้น เรามีสภาพนั้นจริงหรือไม่)

ถ้าตรวจจิตของเราเองด้วยรูปมาน 4 จนมั่นใจว่ากิเลสหรือทุกข์ ถูกล้างจนสิ้นเกลี้ยงจนไม่เหลือในจิตวิญญาณของเรา เราก็ตัดสินใจได้ว่าเราได้ปฏิบัติจนจบกิจในการล้างกิเลสหรือทุกข์นั้น ๆ ได้แล้ว เป็นสภาพสัจญาเวทิตนิโรธ คือ เราได้หมายรู้ (สัจญา) แล้วว่าในอารมณ์ความรู้สึก (เวทนา) ของเรานั้นดับหรือไม่มีกิเลสหรือทุกข์อย่างสิ้นเกลี้ยงแล้ว ก็คือวิมุติ (การหลุดพ้นจากทุกข์) หรือนิโรธ (สภาพดับทุกข์) หรือนิพพาน (ทุกข์ตายหรือสงบจากทุกข์) เป็นสภาพหมดทุกข์หมดภัยจากกิเลสนั้น ๆ อย่างยั่งยืน

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่ม 30 ข้อ 659 “สภาวะของนิพพาน 7 ข้อ” เป็นสภาวะของกิเลสทั้งปวงสิ้นเกลี้ยงแล้ว คือ

1. ไม่มีอะไรเปรียบเทียบได้ (นัตถิ อูปมา)
2. ไม่มีอะไรหักล้างได้ (อสังหริง)
3. ไม่กำเริบ (อสังกุปปิง)
4. เทียง (นิจัจ)
5. ยั่งยืน (ฐวัง)
6. ตลอดกาล (สัสตัง)
7. ไม่แปรปรวนเป็นธรรมดา (อวิปริณามชัมมัง)

ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกต้องแต่อย่างพากเพียร ก็จะทำให้สภาพทุกข์ใจที่เกิดขึ้นในแต่ละเรื่องลดลงหรือดับไปอย่างยั่งยืน ก็คือ วิมุติ (การหลุดพ้นจากทุกข์) หรือนิโรธ (สภาพดับ

ทุกข์) หรือนิพพาน (ทุกข์ตายหรือสงบจากทุกข์) ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า “วิมุตติ (การหลุดพ้นจากทุกข์) เป็นกำลัง” (พระไตรปิฎก เล่ม 31 ข้อ 629) ดังนั้นผู้พ้นทุกข์ทางใจได้ ก็จะมีพลังใจพลังกาย ในการทำสิ่งที่เป็นประโยชน์สิ่งที่ดีงามต่าง ๆ และมีพลังใจพลังกายในการขับพิษออกจากร่างกาย มีพลังใจพลังกายในการซ่อมแซมและเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง สามารถทำกิจกรรมการงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และพบกับความสุขที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง

จริงใจ ไมตรี มีอภัย ไร้ทุกข์

ใจเพชร กล้าจน

เอกสารอ้างอิง

กรมการศาสนา. พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541.

กรมการศาสนา. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, 2514.

โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา. ทฤษฎีแพทย์จีน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2541.

พรชัย มาตังคสมบัติ และจินดา นัยเนตร. “ความต้านทานและภูมิคุ้มกันโรค”, ใน วิทยาศาสตร์ชีวภาพ. เครือวัลย์ โสภาสรรค์ บรรณาธิการ. น.255-300. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กราฟฟิตอาร์ต, 2527.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ : ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2531.

พิชิต โดสุโขวงศ์. “กระบวนการของชีวิตในระดับโมเลกุล”, ใน วิทยาศาสตร์ชีวภาพ. เครือวัลย์ โสภาสรรค์ บรรณาธิการ. น.1-50. พิมพ์ครั้งที่ 11. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2535.

พิเชษฐ์ บุญทวี และคณะ. “เซลล์ของสิ่งมีชีวิต”, เซลล์และทฤษฎีของเซลล์. www.thaigoodview.com/library/.../45/.../mitochondria.html. สิงหาคม 14, 2553.

ราตรี สุตทรง และวีระชัย สิงหนิยม. ประสาทศรีวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.

