

# ๓ กิลเลส ๗ อริยะะ

เคล็ดลับ  
กำจัดกิเลส  
ให้เด็ดขาด

294.3076  
พ527ส  
2555  
ฉ.1

วิธีรับมือกับกิเลส โลก ไทรอ หลว  
เรียบง่าย เด็ดขาด ปฏิบัติได้จริง!

# สารบัญ

๑. กิเลส คืออะไร
- ๐๒ กิเลสคืออะไร
- ๐๔ ตัวกิเลสเป็นอย่างไร
- ๑๒ กิเลสเกิดจากอะไร
- ๑๘ กิเลสร้ายแรงแค่ไหน
- ๒๐ อะไรที่ทำให้คนเราละกิเลสได้

๒. โลกะ (ความโลภ ความอยากได้)

๒๑ หาก“โลภะ”เกิดขึ้น จะเป็นอย่างไร

๒๔ หากเราทำบุญแล้วอธิษฐานขอให้สิ้นอาสวะกิเลสนั้นถูกต้องหรือไม่

๓๒ ทุกข์ของคนเรานั้นเกิดขึ้นเพราะอะไร

๓๕ หากทุกข์เพราะเป็นหนี้ มีคดี เราหาเงินไปใช้หนี้ไม่ดีกว่าหรือ

๓๘ “อุปาทาน” หมายถึงอะไร

๔๐ ทำไมกามารมณ์จึงร้ายกาจ

๔๑ จิตคนเราจะหลุดพ้นจาก “อุปาทาน” ทั้งหลายได้อย่างไร

๕๐ เมื่อ “จิตหลุดพ้นจากอุปาทาน” ทั้งหลายแล้ว จะเป็นอย่างไร

๓. โทสะ (ความโกรธ ความรุนแรง)

๕๑ “โทสะ” คืออะไร

๕๔ ต้นเหตุที่แท้จริงของ “โทสะ” คืออะไร

๖๒ เมื่อ “โทสะ” เกิดแล้ว ควรทำอย่างไร

๖๖ เราจะควบคุมไม่ให้เกิด “โทสะ” ได้อย่างไร

๗๒ วิธีป้องกันมิให้โทสะเกิดขึ้นใหม่ ทำอย่างไร

๗๕ “โกรธแล้วหายเอง” กับ “โกรธแล้วให้อภัย” เหมือนกันหรือไม่ อย่างไร

๗๘ เราสามารถฝึก “ใจ” ให้รู้จักให้อภัยได้อย่างไร

## ๔. โมหะ (ความรัก ความหลง)

- ๘๔ “โมหะ” คืออะไร
- ๘๖ ทำไมทางพุทธศาสนาจึงกล่าวว่า “ความรัก” เกิดจากความหลง
- ๘๘ วิธีแก้ “ความหลง” ที่แทรกอยู่ในความรักความชอบนั้น ต้องทำอย่างไร
- ๙๒ “ให้คิดให้เห็นว่าไม่มีอะไรสวย ไม่มีอะไรงาม” ทำอย่างไร
- ๙๖ ทำไมต้องพิจารณาจากรูปขันธ์หรือร่างกายคนเราก่อน
- ๑๐๐ “กรรม” ของคนเราลบล้างได้หรือไม่
- ๑๐๔ สิ่งใดที่จะทำให้ “โมหะ” ในตัวเรลดน้อยลง
- ๑๐๘ ทุกวันนี้คนเรายังทำความชั่วเพราะอะไร

## ๕. หลุมพรางกิเลส

- ๑๑๑ เมื่อรู้ว่ากิเลสไม่ดี ทำไมคนเรายังไม่ยอมละกิเลส
- ๑๒๑ หากตกหลุมพรางกิเลสนานๆ จะเป็นอย่างไร
- ๑๒๓ เมื่อรู้ตัวที่กำลังตกหลุมพรางกิเลส ควรทำอย่างไร
- ๑๒๕ “ปัญญาเอาความจริงมาสอนจิต” ได้อย่างไร
- ๑๒๗ ทำไมการพิจารณาด้วยปัญญาต้องอาศัย “สัญญา” และ “สมมติ”

## ๖. วิธีดับกิเลส

- ๑๓๒ ถอนกิเลสชั้น ยากหรือไม่
- ๑๓๖ ทำอย่างไรจะต่อสู้กับกิเลสในใจได้
- ๑๔๑ ความเพียรจะทำให้คนเราละกิเลสได้จริงหรือ
- ๑๔๔ ความเพียรชนะกิเลสด้วยวิธีใด
- ๑๔๘ ทำไมเรานั่งภาวนา เดินจงกรม ก็ยังไม่นิพพานเสียที่
- ๑๕๕ นิพพาน เป็นอย่างไร
- ๑๕๗ ทำอย่างไร จึงจะถึงนิพพาน
- ๑๖๑ หากพยายามแล้วก็ละกิเลสไม่ได้สักที ควรทำอย่างไร
- ๑๖๔ ข้อดีของ “กิเลส” มีบ้างหรือไม่

## ภาคผนวก

- ๑๖๗ ๗ อริยะแห่งกรุงรัตนโกสินทร์