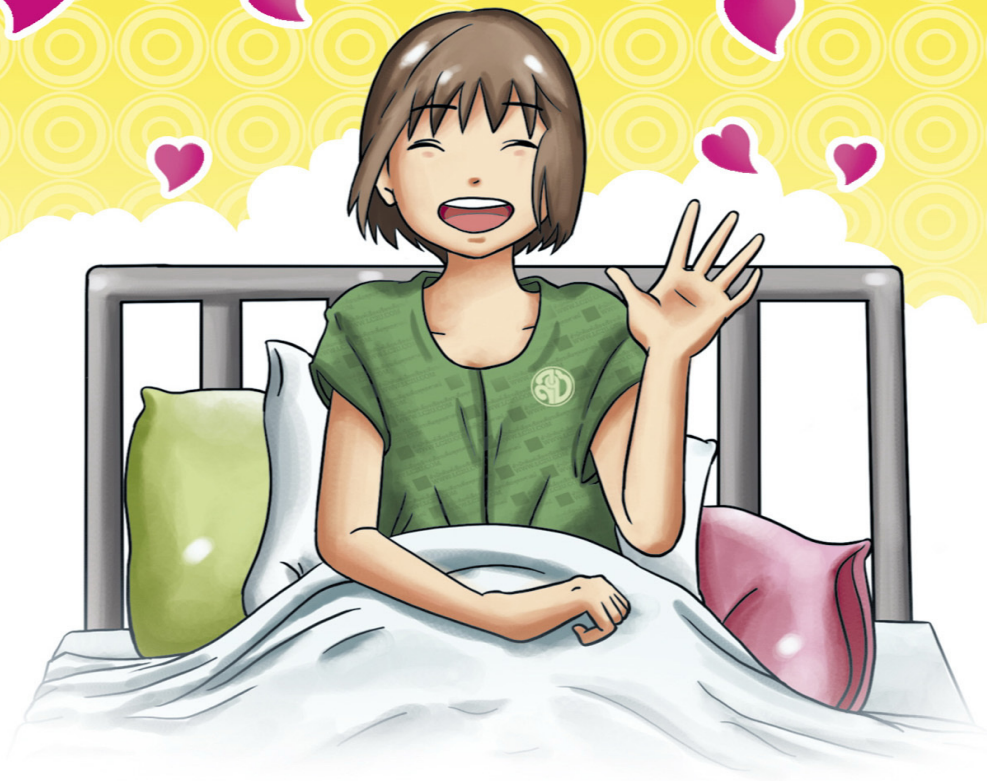




สุขใจ ๑ ในยามป่วย



“โรคภัยไข้เจ็บเป็นเรื่องธรรมดา” เอาชนะด้วยการสร้างกำลังใจที่ดี
พร้อมบทสวดมนต์โพชฌังคปริตร, พาหุงมหากา และอื่นๆ
การรักษาโรคด้วยสมุนไพร และการกดจุดหยุดทุกปวด



หนังสือคุณภาพในเครือเลียงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์

ความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา หากเข้าใจ ย่อมแก้ไขและป้องกันได้

สบายใจ ๑ ในยามป่วย



ธรรมชาติร่างกายกำลังใจในยามป่วย
พร้อมบทสวดมนต์พาหุงมหากา,
โพชฌังคปริตร พุทธอุทธีพิชิตโรค
สมุนไพรรักษาโรค และวิธีกจุดหยุคโรคตามภูมิปัญญาไทย

เรียบเรียง : คุณดา รามัญศรี

ออกแบบปก : จิว-พัลลภ ธีงไธย

รูปเล่ม/จัดอาร์ต : จิว-พัลลภ ธีงไธย

บรรณาธิการสาระ : ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สิริ

บรรณาธิการศิลปะ : อรุณิด คำทองเมือง

ภาพประกอบ : สมควร ทองสีลา, ชิงกาน ทองศิริ

ขอเชิญร่วมสร้าง



เพื่อจรรโลงสังคมไทย

ในโมงยามที่สังคมกำลังเกิดความสับสนวุ่นวาย อ่านข่าว
ในหนังสือพิมพ์หรือฟังข่าวตามโทรทัศน์ก็มักจะได้ยินหรือได้
เห็นข่าวประเภทการก่ออาชญากรรม การทำแท้ง การฆ่าตัวตาย
หรือการทุจริตอยู่บ่อยครั้ง สิ่งเหล่านี้เกิดจากสังคมของเราขาด
เชื่อ “DNC” หรือเชื่อธรรมะนิวเคลียร์ นั่นเอง

เราจะเติมเชื่อธรรมะนิวเคลียร์ได้อย่างไร? การพิมพ์
หนังสือธรรมะแจกเป็นธรรมทาน ก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะเติมเชื่อ
ธรรมะได้ เพราะเป็นการเผยแพร่ธรรมะให้คนในสังคมได้ศึกษา
ให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น ดังคำที่พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส-
ภิกขุ) ท่านกล่าวไว้ว่า

“คำว่า ธรรมะ เพียงคำเดียว มีความหมายหลายประการ
แต่ประการที่สำคัญที่สุดนั้น ธรรมะ คือ หน้าที่ที่มนุษย์
จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎหมายของธรรมชาติ ทุกชั้นทุกตอน
แห่งวิวัฒนาการของเขา เพื่อความมีชีวิตอยู่อย่างผาสุก ทั้งโดย
ส่วนตัวและส่วนรวม หรือทั้งโลก การพิมพ์หนังสือธรรมะขึ้น
เป็นธรรมทาน ในสมัยที่โลกกำลังขาดแคลนธรรมะอย่างยิ่ง
เช่นนี้ เป็นสิ่งที่มีเหตุผลและควรแก่การอนุโมทนา”

ร่วมกันเติมเชื่อ “DNC” โดยการแจกหนังสือเป็นธรรมทาน
เพื่อสร้างบุญแก่ตนเอง และยังเป็นการสร้างสรรค์สังคมให้เป็น
สุขสงบเย็น

คำขวัญ

“ความเจ็บป่วย มันก็เป็นเช่นนั้นเอง” เป็นคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุ สามารถตีความเบื้องต้นได้ว่า ความเจ็บป่วยก็เป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติ ที่คนเราจะต้องมีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา

เมื่อเราป่วย ถ้าสามารถวางความเป็นตัวตนของเรา คิดว่าความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา จิตใจก็จะสบาย มีกำลังใจเพิ่มมากขึ้นในการที่จะต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บ โรคที่เป็นก็จะหายได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งตรงกับคำกล่าวที่ว่า “กายป่วย ใจไม่ป่วย” เพราะร่างกายของเราแบ่งเป็นสองส่วน คือ ส่วนกาย และส่วนใจ ถ้าเรารักษาใจให้แข็งแรง ไม่วิตกกังวลยามเจ็บป่วยได้ โรคร้ายที่คุกคามเราก็จะทุเลาเบาบางลงได้ ดังคำสอนของท่านพุทธทาสที่ว่า

“เดี๋ยวนี้เรามีความเจ็บความไข้แล้วเราไม่รู้จักรักษาอย่างไร ไม่รู้จักกำจัดโรคนั้นออกไปได้โดยวิธีใด เพราะไม่รู้ธรรมะ เพราะไม่รู้จักหน้าที่ หารู้ไม่ว่า โรคร้ายทั้งหลายเกิดจากความวิตกกังวล แล้วก็ไม่ได้กำจัดความวิตกกังวล

ตัวเป็นโรคกระเพาะอาหาร เพราะมีความวิตกกังวลเป็นต้นเหตุ แต่แล้วก็ไม่สนใจที่จะรักษาโรคกระเพาะอาหาร ด้วยการทำลายความวิตกกังวล กลับไปสร้างความวิตกกังวล ในด้านกิจการงาน การเงิน การอะไรต่างๆ ให้มากขึ้น อีกทางหนึ่ง

มันก็ไม่มีทางจะหายได้

โรคทั้งหลายมีมูลมาจากความไม่เป็นปกติของส่วนประกอบของร่างกายซึ่งเป็นธรรมชาติ และเป็นไปตามกฎธรรมชาติทั้งนั้น ไม่ว่าจะโรคอะไร

ฉะนั้น ถ้าผู้ใดได้เข้าถึงความจริงข้อนี้ มีธรรมะกันจริงๆ ในข้อนี้แล้ว ก็ยากที่จะเจ็บไข้หรือยากที่จะตายได้”

หนังสือ “สุขใจในยามป่วย” เล่มนี้ เนื้อหาประกอบด้วย

๑. บทธรรมบรรยายเรื่อง “ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้” ของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

๒. บทสวดมนต์ประจำวัน (ก่อนนอน)

๓. สมุนไพรไทยรักษาโรค

๔. วิธีกดจุดเพื่อรักษาและบรรเทาโรค

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะสร้างประโยชน์และความสุขแก่ผู้อ่านทุกท่าน และได้แนะนำหนังสือเล่มนี้แก่ผู้อื่นต่อไป

anquet samudis

เล่มแรก



โปรดใช้เล่มนี้ให้คุ้มค่าที่สุด & อ่านแล้ว -> แบ่งกันอ่านหลายท่านจะดี
อ่านสิบบรอบ ระดมสมองคิดสิบบท นิกายปัญญา พัฒนาการใช้ในชีวิตประจำวัน
จิตมีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันสรรพสิ่ง ฉลาดใช้ เติบโตชีวิต ชีวิตสมบูรณ์ สุขสงบ เย็น แล่งเช่นพระนิพพาน
สำคัญที่สุดคือตัวเอง เก็บไว้เพื่อทุกคน โปรดนำมาใช้ทุกครอบครัวมีความสุข

สุขใจในยามป่วย*

คตคา หัวใจพระพุทธศาสนาที่ควรใส่ใจ

อาตมาเห็นว่า หัวใจของพระพุทธทวณะทั้งหมดจะมีประโยชน์แก่ความเจ็บไข้ จึงอยากจะมาพูดกันสักหน่อย ด้วยเรื่องหัวใจของพระพุทธทวณะ โดยคิดว่าก็ทราบอยู่แล้ว แต่อาจจะลืมไปก็ได้ เพราะความเจ็บไข้ครอบงำอาจจะเพื่อนไปก็ได้ จึงอยากจะมาพูดด้วยเรื่องนี้ เพื่อเป็นการชักชวนที่มีประโยชน์ที่สุดในเวลาเช่นนี้



หัวใจของพระพุทธศาสนา หรือพระพุทธทวณะนั้น อาจจะกล่าวได้หลายๆ อย่าง แต่ที่เห็นว่าถูกต้องที่สุด ก็คือคำกล่าวสั้นๆ ว่า “สิ่งทั้งปวงเป็นเช่นนั้นเอง” ซึ่งโดยบาลีก็คือคำว่า “คตคา”^๑

อาตมายังจำได้ว่า ได้เคยพูดถึงเรื่องนี้เมื่อนานมาแล้ว ลองรำลึกดูว่าได้พูดอย่างไร

- * เดิมชื่อ “ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้”
- * คตคา แปลว่า สรรพสิ่งทั้งหลายเป็นไปเช่นนั้นเอง เกิดเอง ตั้งอยู่เอง ตั้งเองตามกฎของธรรมชาติ

สรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นเช่นนั้นเอง

ตถตา ว่า เช่นนั้นเอง เช่นนั้นเอง ทุกสิ่งเป็นเช่นนั้นเอง ทั้งสิ่งที่มีเหตุ มีปัจจัย หรือสังขารทั้งปวง มันก็เป็นเช่นนั้นเอง ตามแบบของสังขาร แม้สิ่งที่มีไม่ใช่สังขาร แต่เป็น วิสังขาร^๑ เป็นอสังขตะ^๒ มันก็มีความเป็นเช่นนั้นเองตามแบบของวิสังขาร

ถ้าเราเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง จะเป็นอย่างไร ? ข้อนี้เคยพูดกันแล้ว เพียงแต่ย้อนระลึกนึกถึงใจความเหล่านั้น ก็ควรจะพอ

ทบทวนกันได้ง่ายๆ สั้นๆ ว่า พวกที่มีเหตุ มีปัจจัย สังขารที่มีเหตุ มีปัจจัย มันก็มีการเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป การเกิดขึ้นก็เป็นเช่นนั้นเอง การตั้งอยู่ก็เป็นเช่นนั้นเอง การดับไปก็เป็นเช่นนั้นเอง



ดังนั้นความเกิด
ก็คือความเป็นเช่นนั้นเอง
การแก่ชรามันก็เป็นเช่นนั้นเอง
ความเจ็บไข้ก็เป็นเช่นนั้นเอง
กระทั่งความตายก็เป็นเช่นนั้นเอง

- ๑ วิสังขาร แปลว่า สิ่งที่เกิดปราศจากการปรุงแต่งให้เกิดขึ้น
- ๒ อสังขตะ แปลว่า สิ่งที่มีปัจจัยไม่ปรุงแต่ง หรือไม่มีเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น

เจ็บไข้หรือหายป่วย เป็นไปด้วยเหตุปัจจัยเช่นนั้นเอง

ขอให้ดูให้ดี จนรู้สึกในความจริงเช่นนี้ว่า

การที่เราอยู่สบาย มันก็คือเช่นนั้นเอง

การที่เราต้องเจ็บไข้มันก็เช่นนั้นเอง

ถ้าหายมันก็คือความเป็นเช่นนั้นเอง

คือมีปัจจัยที่ถูกต้อง

ถ้าไม่หายมันก็เป็นเช่นนั้นเอง

เพราะมีปัจจัยที่ไม่ถูกต้อง



ถ้าสมมติว่าจะต้องตายมันก็เช่นนั้นเอง ถ้าไม่ตาย
มันก็เช่นนั้นเอง ดังนี้ ทั้งหมดนี้ล้วนแต่เป็นเรื่องของ
เช่นนั้นเอง เป็นความเป็นเช่นนั้นเองของสังขารทั้งหลายทั้งปวง

เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย จักพ้นได้เมื่อเข้าถึงธรรม

แต่พระองค์ได้ตรัสว่า

“ถ้าได้อาศัยพระองค์มาเป็นกัลยาณมิตรแล้ว
พวกสัตว์ที่มีความเกิดเป็นธรรมดา
ก็จะพ้นจากความเกิด
ที่มีความแก่เป็นธรรมดา
ก็จะพ้นจากความแก่
ที่มีความตายเป็นธรรมดา
ก็จะพ้นจากความตาย”



ข้อนี้หมายความว่าอย่างไร ? ข้อนี้หมายความว่า เมื่อเราได้อาศัยพระพุทธองค์เป็นกัลยาณมิตรแล้ว ก็คือได้ฟังธรรมของพระองค์ ได้เข้าใจธรรมของพระองค์จนกระทั่งเห็นธรรมะสูงสุดที่เป็นเช่นนั้นเอง สูงสุดคือความไม่มีตัวตน ความไม่มีของตน มีแต่ธรรมชาติของความเป็นเช่นนั้นเอง ทุกอย่างเป็นเช่นนั้นเอง ไม่มีความหมายแห่งตัวตนของมันเลย

ไม่หลงสมมติ ก็ยุติทุกข์เพราะความเกิด แก่ เจ็บ ตาย

เมื่อมองเห็นความเป็นอนัตตา
ไม่มีสิ่งไหนควรถือว่าเป็นตัวตน
สิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ไม่ใช่ตัวตน
ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล
มันจึงไม่มีใครเกิด ไม่มีใครแก่
ไม่มีใครเจ็บ ไม่มีใครตาย
มีแต่สังขารทั้งหลายเป็นไปตามเหตุ
ตามปัจจัยของมันเท่านั้น



นี่เรียกว่า เห็นความจริงเป็นเช่นนั้นเองของสังขาร
ทั้งปวง ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มีแต่สังขารทั้งหลาย
ปรุงแต่งไปตามกฎของอิทัปปัจจยตา* กฎอิทัปปัจจยตา
บันดาลให้สังขารเป็นไป เราสมมติเอาอาการนั้นๆ ว่าเป็น
ความเกิดบ้าง เป็นความแก่บ้าง เป็นความเจ็บบ้าง เป็นความ
ตายบ้าง ถ้าหลงในสมมตินี้ ก็จะต้องเป็นทุกข์เพราะความ
เกิด แก่ เจ็บ ตาย

* อ่านว่า อิ-ทั-บ-บัต-จะ-ชะ-ตา เป็นคำสอนที่เป็นหลักสำคัญทางพุทธศาสนา
กล่าวถึงความเกี่ยวเนื่องกันของเหตุและผล เมื่อมีเหตุย่อมมีผล และเมื่อเหตุดับ
ผลก็ดับ คือเมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับ

เข้าใจ "ความเป็นเช่นนั้นเอง" ก็ไม่ต้องเกรงกลัวทุกข์

เมื่อได้อาศัยพระพุทธองค์เป็นกัลยาณมิตร เห็นความจริง
แล้ว ก็เห็นว่า

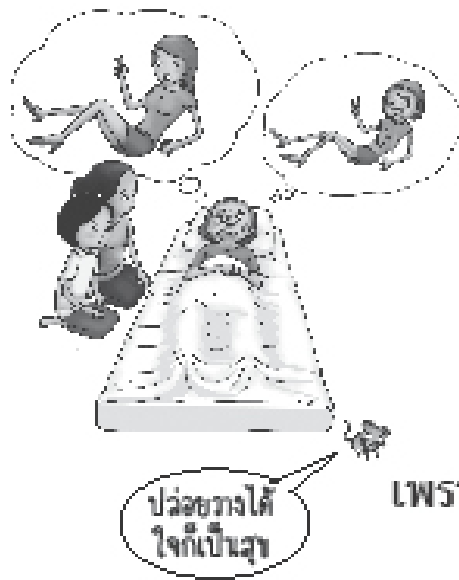
ไม่มีใครๆ ไม่มีสัตว์ บุคคลใด
มีแต่สังขารล้วนๆ เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ
นี่เรียกว่าเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ของสิ่งที่เป็นสังขาร
คือมีเหตุ มีปัจจัยปรุงแต่งไปตามธรรมชาติ

ที่นี้มาดูพวกที่ไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย เป็นธรรมชาติประเภท
อสังขตธรรม อสังขตธรรมไม่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง พวกนี้
ไม่เป็นเหตุไม่เป็นผลของอะไร มีแต่สภาพเช่นนั้นเองของ
ธรรมะส่วนนี้ ซึ่งเรียกว่า "วิสังขาร" เป็นที่ดับแห่งสังขาร
ทั้งปวง เราเรียกกันโดยภาษาธรรมต่างๆ ว่า "พระนิพพาน"
ธรรมประเภทนี้ว่างจากการปรุงแต่ง จึงว่างจากความเกิด แก่
เจ็บ ตาย



คนเป็นทาสของกิเลส จึงรุ่มรวย เป็นทุกข์ อย่างรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว
สำนักคิมทีเสียงเฮียง เชิญชวนทุกท่านร่วมกันช่วยเหลือมนุษยชาติเอาชนะกิเลส
พบสุขได้ ด้วยการคิมทีหนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ยิ่งมาก บุญยิ่งทวี อย่างไม่โลกมากบุญ รู้ว่าเป็นหน้าที่ช่วยเหลือมนุษยด้วยกัน
(โปรดใช้ปัญญาพิจารณาเรื่องดี)

ว่างจากตัวตนเมื่อใด ก็หมดเหตุปัจจัยให้ต้องทุกข์



แม้ว่าสังขารทั้งหลาย
จะมีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย
ถ้าบุคคลมองเห็นวิสังขาร
หรือภาวะของการไม่ปรุงแต่งแล้ว
สิ่งที่มีการปรุงแต่ง
ก็จะหมดความหมายไปเอง
เพราะว่ามันว่างจากสิ่งที่เป็นตัวเป็นคน
เป็นสัตว์ เป็นบุคคล

ให้พิจารณาดูว่า ในที่ทุกแห่งไม่มีอะไรที่เป็นตัวเป็นคน
ที่เกิดเป็นตัวเป็นคนขึ้นมา ก็เพราะเราเข้าใจเอาเอง เรา
สมมติกันเอง เพราะเราไม่รู้

เมื่อได้อาศัยพระพุทธองค์เป็นกัลยาณมิตร จึงได้รู้ว่า
สังขารทั้งปวงเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย มีอาการต่างๆ กัน
ถูกเอามาสมมติยึดถือให้เป็นเกิด เป็นแก่ เป็นเจ็บ เป็นตาย
แล้วก็เข้าใจตัวเองว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเจ้าของ
ผู้กระทำความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น

ว่างจากความเป็นตัวตนเมื่อใด ก็ไม่มีอะไรนำเอา นำเป็น

ถ้าเข้าใจถึงหัวใจของพระธรรม หรือของพระพุทธวจนะ
แล้ว ย่อมไม่เกิดความรู้สึกว่ามีอะไรที่เป็นตัวเป็นตน ไม่มี
อะไรที่นำเป็น ด้วยความยึดถือที่เราเป็นหรือใครเป็นนั่นเป็นนี่

นี้เรียกว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง แล้วก็ไม่นำเอา

ไม่นำนำมาเป็นของเรา

ถ้าเห็นอย่างนี้จิตก็ไม่จับฉวยอะไร



ไม่จับฉวยเอาอะไรมาเป็นตัวเป็นตน หรือเป็นของตน
ไม่จับฉวยเอาความเกิด แก่ เจ็บ ตาย มาเป็นของตน ไม่มี
อะไรที่จะต้องจับฉวยเอามาเป็นตัวตน ของตน และจับฉวย
เอามาเป็นตัวตน ของตนก็ไม่ได้ มันทำไม่ได้ เพราะว่ามัน
ว่างจากความเป็นตน หรือของตน มันเป็นเพียงกิริยาแห่งการ
เปลี่ยนแปลงของสังขารที่มีการเปลี่ยนแปลง