

ความผูกพัน

ที่แท้จริง

ดร.ไพบูลย์ กล้าจวน (หมอเขียว)

ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกว่างเลือกวิถีธรรม
สำนักการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

ความผูกพัน ที่ได้รับ
จากความรักและ
รัก & ปรองดอง

ความพาสฏ ที่แท้จริง



จัดพิมพ์โดย มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
เผยแพร่โดย สอนปานาบุญ ๑ ถึง ๘
และเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม
www.morkeaw.net 610821

คำนำ

จากประสบการณ์ที่ผู้เขียนได้ฝึกฝน
ปฏิบัติธรรมมากกว่า ๒๐ ปี พร้อมๆ กับ
การทำหน้าที่ดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพ
ของประชาชน พบว่า จิตใจที่เร่งรีบ
(ต้องการผลสำเร็จเร็วๆ) / หวาดกลัว/
วิตกกังวล/ ไม่พอใจ/ จิตใจไม่ผาสุก
มีผลมากที่สุดต่อการทำให้เกิดความ
เจ็บป่วยและทำให้ความเจ็บป่วยรุนแรง
ได้มากที่สุด ตรงกันข้ามกับจิตใจที่
ผาสุก สงบ สบาย ไม่เร่งรีบ ไม่หวั่นไหว
ไม่หวาดกลัว ไม่วิตกกังวล จะมีผล
ทำให้โรคร้ายไข้เจ็บทุเลาหรือหายได้
มากที่สุด ทำให้เกิดสุขภาพที่ดีได้มาก
ที่สุด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า





“ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล” หรือ
 “ทุกข์ย่อมไม่มีในผู้ไร้กังวล”
 (อภิญจัน นานุปตน์ ติ ทุกฺขา) จากสํยุตฺตนิ
 กาย สคาถวคค ๑๕/๑๒๒

และอีกข้อความหนึ่งอันน่าสนใจที่
 พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ

“บุคคลไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว
 ไม่ไฝหาถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ยังชีวิตให้เป็น
 ไปด้วยสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า
 เพราะเหตุนี้ ฌีวพรรณย่อมผ่องใส.”

(อติตํ นานุโสจณฺติ นปฺปชปฺนติ นาคตํ ปจ
 จุปฺนเนน ยาเปณฺติ เตน วณฺโณ ปสํหติ.)
 จาก สํยุตฺตนิกาย สคาถวคค ๑๕/๗.

ซึ่งในความเป็นจริงผู้ที่จะมีผิวพรรณผ่องใส
ได้ก็คือ ผู้ที่มีจิตใจที่ผาสุกนั่นเอง

ผู้เขียนพบว่า “การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง
ก็คือ การทำหน้าที่/กิจกรรม/การงาน
ที่สัมมาอย่างผาสุก ทุกวินาที”

ผู้เขียนจึงขอนำเสนอบทความซึ่งเป็นอีกแง่มุมหนึ่งของการสร้างความผาสุกในจิตใจ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะพอเป็นประโยชน์กับผู้อ่านบ้าง

จริงใจ ไมตรี มีอภัย ไร้ทุกข์
ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

จัดพิมพ์โดย มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

เผยแพร่โดย สวณปานานบุญ ๑ ถึง ๘

และเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม

www.morkeaw.net 611001



■ ความผาสุกที่แท้จริง ■



สาระแท้ อันเป็นประโยชน์สูงสุดที่แท้จริง
ของมนุษย์ คือ จิตใจที่ผาสุกอย่างยั่งยืน
เท่านั้น นอกนั้นไม่ใช่สาระแท้ ไม่ใช่
ประโยชน์แท้เลย

จิตใจที่ผาสุกแท้ คือ จิตใจที่มีปัญญารู้ว่า
 ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่บนโลกไม่ว่าจะเป็น
 สิ่งมีชีวิต สิ่งไม่มีชีวิต ดินน้ำลมไฟ กิจกรรม
 การงาน ความดี ความชั่ว ความเหมาะ
 ความไม่เหมาะ ความถูกต้อง ความไม่ถูกต้อง
 ความเจ็บป่วย ความไม่เจ็บป่วย ปัญหาต่างๆ
 ทั้งหมดในโลก ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ ในใจเรา
 แต่เป็นเพียงวัตถุ สสาร พลังงานที่เป็นกลางๆ
 เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป หมุนวนอยู่ในโลก
 トラบชั่วกาลนาน ไม่มีหมดไปอย่างถาวร และ
 ไม่มีตั้งอยู่อย่างถาวร ครูบาอาจารย์สอนไว้ว่า
 มีเพียงผู้ที่ฝึกฝนจนได้จิตวิญญานที่ผาสุก
 อย่างยั่งยืนแท้จริงเท่านั้นที่เลือกจะเกิดก็ได้
 เลือกจะดับก็ได้





“ปัญหาไม่ใช่สิ่งที่น่ารังเกียจ แต่เป็นสิ่งที่ควรแก้ไขให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้” รังเกียจก็ทุกข์เปล่าๆ รังเกียจให้โง่ทำไม เพราะปัญหาไม่เคยหมดไปจากโลก ปัญหาหมดได้ที่ใจเราเท่านั้น หน้าที่/กิจกรรม/การงาน ก็ไม่เคยหมดไปจากโลก ดังนั้นเราจงยินดีเต็มใจเบิกบานแจ่มใสผาสุกสงบสบาย กับการยอมรับความจริงดังกล่าว แล้วทำหน้าที่ลดปัญหาที่ต้นเหตุหรือทำหน้าที่/กิจกรรม/การงานที่สัมมา (เป็นกุศล/ไม่เป็นบาป-เวร-ภัย) สร้างสรรเต็มที่สุดฝีมือตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่จะทำได้ (ตามอุปกรณ์-สิ่งแวดล้อม-บุญบารมี-ความเพียร ทั้งของเราและของผู้อื่น



ในโลก) ไม่มากเกินไปจนเบียดเบียนธรรมชาติ
ตนเองและผู้อื่น และรู้พักอย่างพอดี (เพียร
เต็มที่ พักพอดี) เมื่อพากเพียรอย่างเต็มที่แล้ว
ก็ทำให้เรารู้ว่าผลที่เกิดขึ้นนั้น “ดีที่สุดแล้วที่
เป็นไปได้จริง” จากนั้นก็ทำให้มีความสุขกับการ
ปล่อยการกระทำและผลนั้น ให้มันเกิดขึ้น
ตั้งอยู่ ให้โลกได้อาศัย แล้วก็ดับไปเมื่อหมด
ฤทธิ์ของเหตุปัจจัยที่ก่อรูปก่อ หนวนวนอยู่
อย่างนั้นๆ เมื่อเราพักพอดีแล้ว ก็เพียร



อย่างเต็มที่ใหม่ ทำสลับกันไปเรื่อยๆ トラบที่
เรายังมีชีวิตรอยู่ ถ้าเราฝึกฝนกระทำสิ่งดัง
กล่าวให้ได้มันคงทุกๆ วินาที เราก็จะได้จิตใจ
ที่ผาสุกอย่างยั่งยืน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า
“เราไม่พัก เราไม่เพียร ก็ข้ามโอฆะสงสารได้”
(พระไตรปิฎกเล่ม ๑๕ “โอฆตรณสูตร”
ข้อ ๒) แปลว่า รู้เพียร รู้พัก ก็พ้นทุกข์ได้



เมื่อถึงเวลาสมควรที่ต้องพากเพียรใหม่
แต่ละครั้ง เราก็พากเพียรด้วยจิตใจที่ผาสุก
รู้คุณค่า รู้ประโยชน์ของกุศลที่กำลังกระทำ
อยู่นั้น เมื่อพากเพียรอย่างเต็มที่แล้ว ก็ปล่อย
วางด้วยจิตใจที่ผาสุก อย่าไปโง่หลงสร้างสุข
สร้างทุกข์ยึดมั่นถือมั่นในใจกับสิ่งต่างๆ ในโลก
และมหาจักรวาล เพราะจะทำให้จิตใจ
ไม่ผาสุกอย่างยั่งยืน

ในขณะที่เรายังดำรงชีวิตอยู่ เราควร
ทำใจผาสุกกับการไม่ทำอกุศล เพราะอกุศล
เป็นโทษ ทำให้เดือดร้อนแต่ไม่ควรรัก/เกลียด/
ชอบ/ชังในอกุศล เพราะทำให้ใจเป็นทุกข์
เนื่องจากอกุศลก็เกิดขึ้นตั้งอยู่ตามเหตุปัจจัย
ของการกอร์ปก่อและดับไป เมื่อหมดเหตุ





ปัจจัยของการกอร์ปก่อ สิ่งเหล่านี้ไม่เคยหมด
ไปจากโลกและมหาจักรวาล หมุนวนอยู่อย่าง
นี้ตราบชั่วกาลนาน ควรทำใจผาสุกกับการทำ
กุศล เพราะกุศลเป็นประโยชน์ที่ควรอาศัย
แต่ไม่ควรรัก/เกลียด/ชอบ/ชัง ยึดมั่นถือมั่น
ในกุศล เพราะทำให้ใจเป็นทุกข์ เนื่องจากกุศล
ก็เกิดขึ้นตั้งอยู่ตามเหตุปัจจัยของการกอร์ปก่อ
และดับไปเมื่อหมดเหตุปัจจัยของการกอร์ปก่อ
สิ่งเหล่านี้ไม่เคยหมดไปจากโลกและ
มหาจักรวาล หมุนวนอยู่อย่างนี้ตราบชั่วกาลนาน

แต่ในขณะที่ทำกุศลต้องทำอย่างยึด
มั่นถือมั่น (ทำให้แน่น) ติดในกุศลอย่างรู้คุณ
ค่าประโยชน์ ไม่เช่นนั้นจะไม่มีพลังและไม่มี
ความผาสุกในการทำกุศล แต่เมื่อเสร็จแล้ว

พึงปล่อยวางความความยึดมั่นถือมั่นให้หมด
 ทั้งการกระทำและผลของการกระทำ
 ปล่อยวางทุกอย่างให้โลก (แบให้เกลี้ยง)
 เราเอาความผาสุกสงบสบายในใจกับความ
 ปล่อยวางกับความไม่ได้ไม่เป็นไม่มีอะไร เพราะ
 เป็นทางเอกสายเดียวที่จะทำให้เราได้จิตใจที่
 ผาสุกอย่างยั่งยืน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า
 มัชฌิมาปฏิปทา (การปฏิบัติสู่ความสมดุลพอดี
 เป็นกลาง) เป็นทางเอกสายเดียวที่พาพ้นทุกข์
 (กลางในการหยุดชั่ว/อกุศล/บาป-เวร-ภัย/
 ความไม่สมดุล/ความไม่พอดี ด้วยใจที่ผาสุก
 กลางในการทำดี/กุศล/ความสมดุล/ความพอดี
 ด้วยใจที่ผาสุก กลางในจิตใจที่ผาสุก สงบ สบาย
 เบิกบาน ผ่องแผ้ว ผ่องใส จากการปล่อยวาง
 ความยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวางเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง)





ทุกวินาทีที่พื้งหมั่นตรวจ
สอบและล้างความชอบ
ความซังทุกอย่างในจิตใจ
เพราะมันเป็นเหตุให้เกิด
ทุกข์ในใจคือ กลัวว่าจะไม่ได้
สมใจ ได้สมใจก็กลัวว่า
จะหมดไป ชอบก็กลัวว่าจะ
ไม่ได้มา ได้มาก็กลัวว่าจะ
หมดไป ซังก็กลัวว่าจะเข้ามา
เข้ามาก็กลัวว่าจะไม่หมดไป
กลัวว่าจะหมดไปซ้ำ ความกลัว
เป็นทุกข์ ใจซึ่งเป็นทุกข์
ที่ทุกข์ที่สุดในโลก ทำให้เกิด
ความเจ็บป่วยได้มากที่สุด



ทำให้เกิดเรื่องราวทั้งมวลต่อตนเองและผู้อื่น
 ชั่วกับชั่วกัลป์ไม่มีวันสิ้นสุดและสิ่งที่เราชอบ
 หรือไม่ชอบไม่เคยหมดไปจากโลกอย่างถาวร
 และไม่เคยอยู่กับเราอย่างถาวร ในความเป็น
 จริงทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นกลางๆ เกิดขึ้นตั้งอยู่
 และดับไป หมุนวนอยู่อย่างนั้นตราบชั่วกาล
 นาน ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ในใจเราเลย แต่เราหลง
 โง่สร้างความรู้สึกรับชอบ/เป็นสุขหรือไม่ชอบ/
 เป็นทุกข์ในใจของเราเอง





ถ้าเราหลงชอบ/หลงว่าเป็นสุข
ก็ทำให้เกิดอารมณ์ทุกข์จากความอยาก
ได้ดังใจหมาย ถ้าไม่ได้ก็เกิดความทุกข์ใจ
ถ้าได้ก็ลดความทุกข์ใจลงสู่ความไม่
ทุกข์ชั่วคราว สังคมเป็นพลังงานหลงติด
ว่าเป็นสุขฝังไว้ในใจ แล้วก็อยากใหม่/
ทุกข์ใจใหม่ วนเวียนอยู่อย่างนี้ตราบชั่ว
กาลนาน ต่อให้สิ่งนั้นไม่มีโทษ เป็น
ประโยชน์ด้วยซ้ำ แต่เราหลงว่าเป็นสุข
ในใจเรา ก็จะทำให้เราอยากได้มาก
ถ้าไม่ได้ก็ทุกข์ใจ ถ้าสามารถหามาตอบ
สนองได้ ก็จะหาเอามากจนเกินพอดี
เมื่อการกระทำและสิ่งที่ได้มานั้นเกิน
พอดี สิ่งนั้นจะกลายเป็นพิษเป็นโทษ
ทันที

ส่วนถ้าเราหลงชัง/หลงไม่ชอบใจ/หลง
ว่าเป็นทุกข์ในใจเรา เวลาเราประสบพบเจอ
สิ่งนั้น เราก็จะไม่ชอบใจ/ทุกข์ใจ อยากทำลาย
หรืออยากหลบเลี่ยงสิ่งนั้น ถ้าทำลายหรือหลบ
เลี่ยงไม่ได้ก็จะทุกข์ใจต่อไป ถ้าทำลายหรือ
หลบเลี่ยงได้ทุกข์ใจก็ระงับหรือลดลงสู่ความ
ไม่ทุกข์/เป็นสุขในใจชั่วคราว สัมผัสเป็น
พลังงานฝังไว้ในใจ ซึ่งเป็นพลังงานหลงเข้าใจ
ว่าสิ่งนั้นเป็นทุกข์ ถ้าทำลายหรือหลบเลี่ยงได้
จึงจะเป็นสุข เวลาประสบพบเจออีกก็ทุกข์ใจ/
ไม่ชอบใจอีก ต้องการทำลายหรือหลบเลี่ยงอีก
วนเวียนอยู่อย่างนี้ตราบชั่วกาลนาน

มนุษย์ผู้ฉลาดแท้ จะคงไว้เพียงการรับ
รู้ว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์ สิ่งใดเป็นโทษ
เท่านั้น จึงมีความผาสุกกับการละเว้นสิ่งที่





เป็นโทษ มีความผาสุกกับการอาศัยสิ่งที่เป็น
ประโยชน์ และพึงจำไว้เสมอว่าอาการหลงชอบ
หรือหลงชัง ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ในใจเรา
จะปรากฏออกมาเป็นเป็นคราวๆ อยู่เรื่อยๆ
(ยกเว้นผู้ที่ละล้างมาหลายชาติจนเหลือน้อยแล้ว)
เพราะเราได้หลงโง่สั่งสมพลังงานดังกล่าว
อย่างมากมายมาหลายภพหลายชาติ เราไม่มี



หน้าที่ง่ว่าทำไมมันมากจ้ง เราไม่มีหน้าที่ท้อ
ว่าทำไมมันไม่หมดสักที เรามีหน้าที่คอย
ตรวจสอบและพากเพียรล้างพลังงานหลงโง่
ดังกล่าวด้วยความผาสุกเท่านั้น ซึ่งละล้างได้
ด้วยการวิปัสสนา คือ การใช้สติปัญญาหมั่น
ไตร่ตรองผลเสียของการมีอารมณ์ชอบ/ช้งด้ง
กล่าว หมั่นไตร่ตรองผลดีของการรู้ความจริง
ตามความเป็นจริง ผลดีของการไม่มีอารมณ์
ชอบ/ช้งด้งกล่าว และพิจารณากรรม
(การกระทำ) และวิบาก (ผลของการกระทำ)
ว่าใครกระทำสิ่งใดๆ เป็นสมบัติของผู้นั้น รอ
วันให้ผล บางอย่างให้ผลทันที บางอย่างต้อง
รอเวลาจึงจะให้ผล บางอย่างให้ผลข้ามภพ
ข้ามชาติ สร้างกรรมดีก็ให้ผลดี สร้างกรรม





ไม่ดีก็ให้ผลไม่ดี เมื่อให้ผลจนหมดฤทธิ์
ของเหตุแล้ว กรรมนั้นก็จบดับไป
ถ้าสร้างกรรมใหม่ก็สั่งสมเป็นสมบัติ
ใหม่และรอเวลาให้ผลตามเหตุปัจจัย

จงทำกุศล/แก้ปัญหาละอย่าง
ด้วยจิตใจที่ผาสุก เมื่อกำลังทำกุศล/
แก้ปัญหาใดอยู่ จงตัดความกลัว
ความวิตกกังวล ความห่วงหาอาลัย
อาวรณ์ในกุศล ในปัญหา ในบทบาท
หน้าที่อื่นๆ ให้หมด เพราะความกลัว
ความวิตกกังวล ความห่วงหาอาลัย
อาวรณ์ ไม่เป็นประโยชน์อะไรเลย
แต่จะเป็นผลเสียอย่างร้ายแรงที่สุดต่อ
จิตใจและร่างกายของเรา

ต่อให้เรามีความกลัว วิตกกังวล ห่วงหา
 อาลัยอาวรณ์กับสิ่งอื่น เราก็ไม่สามารถกระทำ
 พร้อมกันทั้งหมดได้ในเวลาเดียวกันอยู่แล้ว
 เมื่อองค์ประกอบเหตุปัจจัยจัดสรรให้เราต้อง
 ทำกุศลนั้น แสดงว่า ณ เวลานั้น สิ่งนั้นสำคัญ
 ที่สุด ดีที่สุด เป็นประโยชน์ที่สุด ควรทำที่สุด
 เป็นสาระแท้ที่สุดสิ่งอื่นๆ ล้วนไม่ใช่สาระ
 สำคัญทั้งสิ้น เพราะสิ่งต่างๆ บนโลกและ
 จักรวาล ล้วนไม่มีสิ่งใดเป็นสาระแท้

ในขณะที่กำลังทำกิจกรรมใดก็ตามการ
 ทำด้วยความผาสุก อย่างรู้คุณค่าประโยชน์
 อย่างยึดมั่นถือมั่น นั่นแหละคือสาระแท้ที่ควร
 ทำ เป็นสภาพการรู้เพียร อย่างมีเมตตา





(ปรารภนาให้เกิดสิ่งที่ดี/สิ่งที่เป็น
ประโยชน์/พันทุกข์/ผาสุก) กรุณา
(ลงมือกระทำตามความปรารภนาดีนั้น)
โดยกระทำด้วยอิทธิบาท ได้แก่ ฉันทะ
(ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ
(จิตใจจดจ่อ หุ่นโถมเอาใจใส่) วิมังสา
(ตรวจสอบใคร่ครวญทั้งผลทางวัตถุและ
ทางใจ) เพราะพระอานนททัฬหาลาม
พระพุทธเจ้าตั้งที่ว่า อะไรคือความสุขใน
โลก พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความสุขคือ
ความพอใจ และพระพุทธเจ้าตรัสว่า
ผู้มีอิทธิบาทจะมีอายุเกินกัป คือมีอายุ
ยืนเกินกว่าที่ได้มา

และเมื่อทำเสร็จหรือทำยังไม่เสร็จ แต่มีเหตุจัดสรรให้ต้องกระทำอย่างอื่น ควรทำใจพร้อมที่จะปรับเปลี่ยน (ไม่ยึดมั่นถือมั่น) ไปทำอย่างอื่นตามเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น เป็นสิ่งที่ดี เพราะจะทำให้ไม่ทุกข์ใจ และพึงทำใจว่าการกระทำและผลที่ผ่านมานั้นก็ดีที่สุดแล้วที่เป็นไปได้จริง (มุทิตา-ยินดีที่เกิดดีขึ้น) จากนั้นทำใจให้ผาสุกกับการปล่อยวาง การกระทำนั้นๆ รวมถึงผลของการกระทำนั้นๆ ให้เกิดดับอยู่บนโลกเป็นธรรมดา เป็นกลางๆ ไม่ดูดี ไม่ผลึก ไม่รัก ไม่เกลียด ไม่สุข ไม่ทุกข์ ในใจเรา แต่เรามีสภาพยินดีในความไม่กลัว ไม่กังวล ไม่ระแวง ไม่หวั่นไหว อันเป็นความผาสุก ในใจกับความไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ดูดีไม่ผลึก ไม่รัก ไม่เกลียด ไม่ชอบไม่ชัง (อุเบกขา-ทำใจให้





เป็นกลาง ปล่อยวางความติดขัดและเหตุแห่ง
ทุกข์ทั้งปวง) นั้นแหละคือสาระแท้ที่ควรทำ
เพราะสาระแท้ คือ ความผาสุกยินดีที่ยั่งยืน
ในใจเรา

ดังนั้นเมื่อมีปัญหาหรือกุศลอื่นแทรก
เข้ามา ในขณะที่เรากำลังแก้ปัญหาก็
บำเพ็ญกุศลอย่างหนึ่งอยู่ แล้วองค์ประกอบ
เหตุปัจจัยจัดสรรให้เราแก้ปัญหาก็
กุศลที่แทรกเข้ามานั้น ให้ถือว่าการแก้ปัญห



หรือบำเพ็ญกุศลที่แทรกเข้ามานั้น
 สำคัญที่สุด ดีที่สุด เป็นประโยชน์ที่สุด
 ควรทำที่สุด เป็นสาระแท้ที่สุด สิ่งอื่นๆ
 ล้วนไม่ใช่สาระแท้ทั้งสิ้น เพราะสิ่งต่างๆ
 บนโลกและจักรวาล ล้วนไม่มีสิ่งใดเป็น
 สาระแท้ เพราะสาระแท้ คือ ความผาสุก
 ในใจเราทุกวินาที เราพึงกระทำการแก้
 ■ ปัญหาหรือบำเพ็ญกุศลที่แทรกเข้ามา
 ■ นั้นด้วยความผาสุก ยินดี เพราะต่อให้
 ■ เรามีความกลัว วิตกกังวล ห่วงหาอาลัย
 ■ อารมณ์กับปัญหาหรือกุศลเดิมหรือ
 ■ สิ่งอื่นๆ เราก็ไม่สามารถกระทำพร้อม
 ■ กันทั้งหมดได้ ในเวลาเดียวกันอยู่แล้ว
 ■ โง่ทุกซ์ทำไม ฉลาดผาสุกดีกว่า





ความกลัวโรค ยิ่งกลัวมากเท่าไร
ยิ่งทำให้โรคกำเริบรุนแรงมากเท่านั้น
ความกลัวตาย ยิ่งกลัวมากเท่าไร ยิ่งทำให้
ความตายกำเริบมากเท่านั้น พึงทำจิต
ปล่อยวางความกลัว รู้ว่าโรคนั้นเป็นธรรมดา
ของมันอยู่อย่างนั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป
ตราบชั่วกาลนาน ไม่ดับตอนเป็นก็ดับตอน
ตายเป็นธรรมดา โรคดับไปแล้วก็มาใหม่ได้
ถ้าเรายังมีชีวิตอยู่ มาแล้วก็ดับไปได้ ไม่ดับ
ตอนเป็นก็ดับตอนตาย โรคเป็นของอยู่คู่โลก
โรคเป็นเพื่อนของทุกคน เป็นเพื่อนที่คอย
มาบอกว่าร่างกายเราไม่สมดุล/มีพิษ เราจะได้
ปรับสมดุลล้างพิษจากร่างกายเสีย โรคเป็น
เพื่อนที่เตือนว่าเรามีวิบาก พึงรีบแก้ไขด้วย
การบำเพ็ญ (กำจัดกิเลส) บำเพ็ญกุศลคือ

ช่วยเหลือผู้อื่น เพื่อไม่ก่อวิบากร้ายเพิ่ม
จึงออกฤทธิ์แทนร้ายและดันวิบากร้ายออกไป

โรคอยู่กับคนทุกคนเป็นธรรมดา
พระพุทธเจ้าตรัสว่า โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ
ไม่มีใครสามารถทำความสมดุลทางวัตถุสาร
พลังงานภายนอกจิตให้ยั่งยืนถาวรได้ (ความ
สมดุลที่ยั่งยืน มีได้ที่พลังงานทางจิตวิญญาณ
เท่านั้น) ดังนั้นในขณะที่เราสามารถจัดสรร
วัตถุสารพลังงานนอกจิตให้สมดุลได้โรคก็จะ
ไม่แสดงอาการ และเมื่อความสมดุลที่จัดสรร
ได้แล้วนั้น ถูกเหตุปัจจัยกระทบจนความ
สมดุลแปรเปลี่ยนไปสู่ความไม่สมดุล โรคก็จะ
แสดงอาการ ดังนั้นทุกคนจึงมีโรคอยู่กับตัว
เป็นธรรมดา โรคจะแสดงอาการเมื่อไม่สมดุล
และจะไม่แสดงอาการเมื่อสมดุล โรคเป็น





สัจจะที่มีหน้าที่เกิดและตายพร้อมกับคนเป็น
ธรรมดา

โรคเกิดจากวิบากเก่าหรือวิบากใหม่ที่
ไม่ดีและความไม่สมดุล วิบากกรรมเก่าหรือ
วิบากใหม่ที่ไม่ดี สามารถแก้/บรรเทาได้ด้วย
การบำเพ็ญบุญกุศล ส่วนความไม่สมดุล
สามารถแก้/บรรเทาได้ด้วยการดูแลรักษา
ปรับสมดุลเต็มทีตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย
ที่ทำได้ พึงปล่อยวางความกลัวความเกลียด
โรค ทำใจให้เป็นกลางๆ และมีความยินดีผาสุก
สงบสบายกับความเป็นกลางๆ ทำใจรับรู้ว่ามี
โรคหายเราก็ต้องตายต้องดับ แม้โรคไม่หาย
เราก็ต้องตายต้องดับ จะทุกข์กลัวตายกลัวดับ
ให้โง่งทำไม เมื่อเราดูแลรักษาอย่างเต็มที่แล้ว
ถึงอย่างไรโรคนั้นก็ต้องหายอยู่ดี ไม่หาย

ตอนเป็น มันก็หายตอนตาย การหมั่นพิจารณา
ทบทวนยอมรับความจริงเหล่านี้ จะทำให้เกิด
ประโยชน์สูงสุดกับจิตใจและร่างกาย ช่วยให้
หายหรือบรรเทาอาการของโรคได้เร็วได้ดีที่สุด
แม้ไม่หายก็ช่วยให้ทุกข์ทรมานน้อย

ความเร่งรีบ/เร่งรัด/รีบร้อน อยากให้
เกิดผลสำเร็จเร็วๆ กลัวจะไม่เกิดผลดีเร็วๆ
กลัวจะเกิดผลดีช้า เป็นเหตุแห่งทุกข์ เป็นเหตุ
ให้ประสบความสำเร็จช้า พึงทำใจยินดี
ให้ผาสุกกับการพากเพียรทำเหตุที่ดีอย่าง
เต็มທີ່ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย แต่อย่าเร่ง
ผล เพราะการเร่งผล จะเกิดผลเสียร้ายแรง
ที่สุดต่อร่างกายและจิตใจ

พึงหมั่นพิจารณาว่า ความสำเร็จนั้นเกิด
ขึ้นทุกๆ วินาที ที่เราได้พากเพียรอย่างเต็มที่





ดั่งที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก
เล่ม 37 ข้อ 1698 ว่า ทุกการกระทำ
จะให้ผลดีในปัจจุบันส่วนหนึ่ง
ช่วงเวลาต่อไปส่วนหนึ่ง ชาติอื่นๆ
สืบๆ ไปอีกส่วนหนึ่ง ดังนั้น เราจึง
ควรมีความยินดี/พอใจ/ผาสุกในใจ
ทุกวินาทีที่เราได้พากเพียรเต็มที่
เพราะมันสำเร็จตามจริงทุกๆ วินาที
อยู่แล้ว อย่าเฝ้าขาดทุนรอผลสำเร็จ



ปริมาณมากหรือผลสำเร็จตอนจบภารกิจ
ทั้งหมดแล้วค่อยยินดีมีความสุข ฟังทำให้ความ
ยินดีมีความสุขกับความสำเร็จเมื่อน้อย ตามรายทาง
ไปเรื่อยๆ อย่างรอยยินดีมีความสุขแค่ปลายทางอย่าง
เดียว

และผลก็ไม่ได้เกิดจากการเร่งผล ผลเกิด
จากการกระทำเหตุ เมื่อเรามีความสุขกับ
พากเพียรทำเหตุที่ดีอย่างเต็มที่แล้ว จงมีความสุข
มีความสุขในการปล่อยวางผล โดยทำใจว่าหายก็ได้





ไม่หายก็ได้ หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตาย
ก็ได้ หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้ เป็นก็ได้ ตาย
ก็ได้ เพราะเราไม่สามารถกำหนดผลได้
ว่าจะให้ผลนั้นเกิดมากเกิดน้อยเกิดเร็วเกิดช้า
และในความเป็นจริงเมื่อเราได้พากเพียรเต็ม
ที่แล้ว ผลดีที่เกิดขึ้นทุกวินาทีก็มากที่สุดและ
เร็วที่สุดแล้วที่เป็นไปได้จริง และไม่ว่าผลมัน
จะออกมาอย่างไรสุดท้ายมันก็ต้องดับไป
อยู่ดี (การทำใจในผลของกิจกรรมการงาน
อย่างอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน) จะเป็นประโยชน์
ต่อร่างกายและจิตใจมากที่สุด

ดังนั้น ♦จงทำใจ อย่างกลัวตาย อย่างกลัว
โรค อย่างเร่งผล อย่างกังวล อย่างสอนคนไม่
ศรัทธา ♦อย่าใจร้อนอยากขยายดีให้กว้างเกิน
มากเกิน จนลำบากเกิน หรือทำไม่ไหว หรือ
ทำอย่างไม่มีประสิทธิภาพ ให้ค่อยๆ ทำไป

มันก็จะค่อยๆ ขยาย ค่อยๆ โตขึ้นเองตาม
ธรรมชาติ ♦ และอย่าอยากได้ดีหรืออยากให้เกิด
สิ่งที่ดีเกินกว่าฤทธิ์แรงที่มีจริงที่ทำได้จริง
♦ การทำใจอย่างนี้ก็จะประโยชน์ต่อ
ร่างกายและจิตใจมากที่สุด

จริงใจ ไม่ตรี มือภัย ไร้ทุกข์
ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)





ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)
 ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม
 ...สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
 นักวิชาการอิสระ
 ประธานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
 ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
 ประธานหลักสูตรผู้ประกอบการสังคม
 ...สาขาแพทย์วิถีธรรม สถาบันอาศรมศิลป์
 วิชาการการบดี สถาบันวิชาการราม
 ผู้อำนวยการศูนย์การเรียนรู้สถาบันวิชาการราม

การศึกษาและอบรม

๑. ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
๒. ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ บริหารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
๓. สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีการแพทย์แผนไทย, แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย,เวชกรรมแผนไทย,เภสัชพฤกษศาสตร์,ธรรมานามัยและสังคมวิทยาการแพทย์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
๔. ศึกษาและอบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซียและจีนได้ห้วน
๕. ปริญญาโท สาขาพัฒนบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง) มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอคอนสาร จังหวัดมุกดาหาร"
๖. ปริญญาเอก วิทยาศาสตร์สุขภาพบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาสาธารณสุขชุมชน ประจำปี ๒๕๕๕ (วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๕๕) จากมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
๗. ปริญญาเอก ปรัชญาสุขภาพบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมาร (สาธารณสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ทำการศึกษาคณะวิทยานิพนธ์เรื่อง "จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ" พ.ศ.๒๕๕๘



ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
 สวนป่านาบุญ ๑,๒,๓,๔,๖,๕,๗,๘,๙
 สมัครเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมศึกษาข้อมูล
 Facebook ตารางกิจกรรมค่ายหมอเขียวแพทย์วิถีธรรม
WWW.MORKEAW.NET