

เทคโนโลยี ให้หายโรคเร็ว ฉบับย่อ



อย่าໂກຣ ອຍ່າກລັວເປັນ ອຍ່າກລັວຕາຍ
ອຍ່າກລັວໂຮກ ອຍ່າເຮັງຜລ ອຍ່າກັງວລ

โดย ดร.ใจเพชร กล้าจัน และคณะจิตอาสาแพทย์วิจิตรรัม
www.morkeaw.net / www.vijjaram.ac.th

ข้อมูลบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ใจเพชร กล้าจัน

เทคนิคทำใจให้หายโรคเรื้อรัง (ฉบับย่อ).-- ปทุมธานี : มูลนิธิแพทย์วิจิตรรัมแห่ง

ประเทศไทย. 2564.

32 หน้า.

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน 2. สุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง

294.3144

ISBN 978-616-93843-1-1

เทคนิคทำใจให้หายโรคเรื้อรัง

โดย ดร.ใจเพชร กล้าจัน และคณะจิตอาสาแพทย์วิจิตรรัม

ลิขสิทธิ์ © มูลนิธิแพทย์วิจิตรรัมแห่งประเทศไทย

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2564

ราคา 10 บาท

จำนวนพิมพ์ 10,000 เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ มูลนิธิแพทย์วิจิตรรัมแห่งประเทศไทย

พิมพ์ที่ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โทร. 02-401-9401

เผยแพร่โดย กองบัญสือแพทย์วิจิตรรัมและเครือข่ายแพทย์วิจิตรรัม

สวนป่านาบุญ 1 Tel. 089-630-7076

สวนป่านาบุญ 2 Tel. 081-690-2311

สวนป่านาบุญ 3 Tel. 081-800-4511

สวนป่านาบุญ 9 Tel. 064-938-3005-6

ร้านค้ากองบัญสืออ้วกัน 8 โทร. 095-525-2413 (ID line)

หรือเฟสบุ๊ค ตลาดวิจิตรรัม หรือ ID line @nia5670q

ร้านดอยฟ้า เชียงใหม่ โทร. 066-141-4955 (ID line)



คำนำ



โรคหรือความเจ็บป่วยเป็นหนึ่งในสิ่งที่สร้างความทุกข์ทรมานให้กับชีวิต การที่จะทำให้โรคหายหรือทุเลาได้เร็วนั้น มีทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม ด้านรูปธรรม คือการรับสารหรือพลังงานด้านรูปธรรมที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต ณ เวลาเดียวกัน เช่นอาหารหรือสมุนไพร ฯลฯ ที่ใช้หรือสัมผัสแล้วรู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก และระบายน้ำหรือพลังงานที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต ด้วยวิธีการต่างๆ ผู้เขียนและคณะได้วิจัยพบว่า วิธีการรับหรือระบายน้ำสารหรือพลังงานที่เป็นรูปธรรม ดังกล่าว จะมีผลประมาณ 30 เปอร์เซ็นต์ บวกลบ

ในการทำให้หายหรือทุเลาจากโรค ส่วนด้าน
นามธรรม คือ ปฏิบัติอารียศิล (อาริยสัจ 4) ที่ถูกตรง
จนเกิดสภาพใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม เป็นลำดับ คือ
ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส เป็นลำดับ
คบมิตรดี สหายดี สร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี
จะมีผลถึงประมาณ 70 เปรอร์เซ็นต์ บวกเกินร้อย
เปอร์เซ็นต์ ในการทำให้หายหรือทุเลาจากโรค

การเรียนรู้และฝึกฝนปฏิบัติด้านนามธรรม
คือ เทคนิคทำใจให้หายโรคเร็ว จึงมีฤทธิ์เร็วและแรง
ที่สุดในการทำให้หายหรือทุเลาจากโรค เมื่อเปรียบ
เทียบกับวิธีอื่น

ดังนั้น การปฏิบัติทั้งด้านรูปธรรมและ
นามธรรมควบคู่กันไป จึงมีประสิทธิภาพสูงที่สุดใน
การทำให้หายหรือทุเลาจากโรค ทำให้ชีวิตแข็งแรง
และผาสุก

เจริญธรรม สำนักดี มีใจไร้ทุกข์

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

และคณะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

สารบัญ



6...เทคนิคทำใจให้หายโรคเรื้อรัง

10...อย่าໂກຣຣ

11...อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย

11...อย่ากลัวโรค

12...อย่าเร่งผล

12...อย่ากังวล

13...การพิจารณาเพื่อปราบมาร

14...วิธีการ 5 ข้อ

ในการแก้ปัญหาทุกปัญหาในโลก

15...สิ่งที่ดีที่สุดในโลก

26... บรรณานุกรม

เทคนิคทำใจ ให้หายโรคเรื้อร้า



ผู้เขียนและคณะ วิจัยพบว่า เมื่อปฏิบัติ อาริยศีล (อริยสัจ 4) ที่ถูกตรง จนเกิดสภาพใจ ไร้ทุกข์ ใจดีงาม เป็นลำดับ คือ ละบาป บำเพ็ญ กุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส เป็นลำดับ ควบมิตรดี สายยดี สร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี จะมีฤทธิ์ เรื้อร้าและแรงที่สุด ในการทำให้หายหรือทุเลา จากโรค เมื่อเปรียบเทียบกับวิธีอื่น และจะ ทำให้ทุกวิธีในการรักษา มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

ส่วนการผิดศีล หรือใจเป็นทุกข์ จะทำให้เป็นโรคหรือเจ็บป่วยได้มากที่สุด และทำให้ทุกวิธีในการรักษาโรคมีประสิทธิภาพลดลง

การปฏิบัติอารยศีล จะได้สภาพใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม เป็นลำดับ จะทำให้สารเอ็นโดรฟินหลังออกมายากต่อมพิทูอิثار มีผลทำให้เซลล์ทั่วร่างกายแข็งแรง มีโครงสร้าง และโครงรูปปกติ ทำหน้าที่ได้เป็นปกติได้มีประสิทธิภาพที่สุด หากหรือทุเลาจากโรคได้เร็วที่สุด ซึ่งการปฏิบัติต้านนามธรรมนี้จะมีผลถึงประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์ บวกเกินร้อย เปอร์เซ็นต์

กลไกในการทำให้สุขภาพดีคือ พลังของชีวิตจะทำหน้าที่เป็นปกติ คือ ผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุล

ร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิต พลังวิบากกรรมดีของบุญกุศลเป็นพลังงานที่ช่วยผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิตอีกแรงหนึ่ง ส่วนพลังวิบากกรรมร้ายของบาปอภิคุศลเป็นพลังงานที่ดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาทำร้ายชีวิต และผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต

ผู้เขียนและคณะ พบว่า ธรรมะที่ทำให้โรคหายหรือทุเลาได้เร็วที่สุด มีรายละเอียดดังนี้

เทคนิคทำใจ ให้หายโรคเรื้อรัง

คือ



อย่าໂກຮ່າ

อย่ากลัวເປັນ อย่ากลัวຕາຍ

อย่ากลัวໂຮມ

อย่าເຮັ່ງຜລ

อย่าກັ້ງວລ

อย่าໂກຮ



อย่ากอร คือ พิจารณาว่า เราหรือใคร
ได้รับอะไรที่ไม่ดี ผู้นั้น ทำมา ส่งเสริมมา เพ่งโทษ
ถือสา ดูถูก ชิงชัง หรือ ไม่ให้อภัย สิ่งนั้นมา
เราหรือใครทำอะไร ผู้นั้นต้องไปรับผล จาก
การกระทำนั้น ทุกคนล้วนอยากสุข อยากร
สมบูรณ์ ไม่มีใครอยากรักษา อยากร่วง ที่ยัง
ทุกข์ ยังพร่อง เพราะไม่รู้ หรือรู้แต่ยังทำไม่ได้
ไม่รู้ เพราะมีวิบากร้ายกันอยู่ หรือรู้แต่ยังทำ
ไม่ได้ หรือเพียรเต็มที่แล้ว แต่ยังมีวิบากร้าย
กันอยู่ เราทำดีสุดแล้ว พอใจทุกเรื่องให้ได้
แล้วเพียรทำดีต่อไป ด้วยใจไร้ทุกข์

อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย

อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย คือ พิจารณา
ว่า ตาย...ก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่อ อญู่...ก็ทำ
หน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ



อย่ากลัวโรค

อย่ากลัวโรค คือ พิจารณาว่า โรคไม่หาย
ตอนเป็น ก็หายตอนตาย เราสู้กับโรค เราไม่
แต่ชนะกับ死 الموเท่านั้น โรคหาย เรา ก็ชนะ
ถ้าโรคไม่หาย เราตาย โรคก็ตาย ก็สมอกัน!! !!

สูตรแก้โรค คือใจไร้ทุกข์ ใจดึงมา
รู้เพียรรู้พัก สมดุลร้อนเย็น หรือใช้สิ่งที่รู้สึก
สบาย

อย่าเร่งผล

อย่าเร่งผล คือ พิจารณาว่า หายเร็ว ก็ได้
หายช้า ก็ได้ หายตอนเป็น ก็ได้ หายตอนตาย
ก็ได้ หายตอนไหน ช่างหัวมัน



อย่ากังวล

อย่ากังวล คือ พิจารณาว่า ทำดีที่ทำได้
ไม่ว่าวาท อย่างรู้เพียรรู้พัก ให้ดีที่สุด ล้างความ
ยึดมั่นถือมั่น ให้ถึงที่สุด สุขสบายใจไร้กังวล
ที่สุด

ดีที่ทำได้ ไม่ว่าวาท คือเส้นทางทำดีนี้
ไม่ปิดกั้นเกิน ไม่ผิดฝืนเกิน ไม่ลำบากเกิน
ไม่ทรมานเกิน ไม่เสียหายเกิน ไม่แตกร้าวเกิน
ไม่เสี่ยงเกิน

ความกลัว กังวล ระวัง หวั่นไหว ทำให้เป็นโรคได้ทุกโรคอย่างเร็วและแรงที่สุด ส่วนใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม เป็นสิ่งที่มีฤทธิ์มากที่สุด ที่ทำให้หายหรือทุเลาจากโรค เป็นยารักษาโรค ที่มีฤทธิ์เร็วและแรงที่สุดในโลก



การพิจารณา เพื่อป्रบามาร

การพิจารณาเพื่อป्रบามาร คือ ความกลัว เวลาเจ็บป่วย หรือ พบร่องร้าย จะทำให้ดับทุกข์ใจ ทุกข์กาย และร่องร้าย ได้ดีที่สุด คือ ทำใจว่าโชคดีอีกแล้ว ร้ายหมดอีกแล้ว รับเต็ม ๆ หมดเต็ม ๆ เจ็บ...ก็ให้มันเจ็บ ปวด...ก็ให้มันปวด חרمان...ก็ให้มัน חרمان ตาย...ก็ให้มันตาย เป็นไปเป็นกัน รับเท่าไหร่ หมดเท่านั้น

เรา...ແສບ...ສຸດໆ ມັນ...ກີ່ຕ້ອງຮັບ...ສຸດໆ
ມັນ...ຈະໄດ້ໜົດໄປ...ສຸດໆ ເຮາ...ຈະໄດ້ເປັນສຸ...
ສຸດໆ ເພຣະສຸດທ້າຍທຸກອຍຢ່າງກີ່ດັບໄປ ໄມມືອະໄຣ
ເປັນຂອງໂຄຣ ຈະທຸກໝືໃຈໄປທຳໄມ ໄມມືອະໄຣຕ້ອງ
ທຸກໝືໃຈ “ເບີກບານ ແຈ່ນໃສ ດີກວ່າ”

ວິທີກາຣ 5 ຂໍອ ໃນກາຣແກ້ປັບປຸງຫາທຸກປັບປຸງຫາໃນໂລກ គື້ອ



- 1) ຄບແລະເຄາຣພມິຕຣິ
- 2) ມີອາຣີຍສີລ
- 3) ທຳສມດຸລຮ້ອນເຢັນ
- 4) ພຶ້ງຕນ
- 5) ແປ່ງປັນດ້ວຍໃຈທີບຣີສຸທົ່ງ

สิ่งที่ดีที่สุดในโลก

คือ

คบและเคารพมิตรดี
ไม่โหงคร
ใจไร้ทุกข์
ทำดีเรื่อยไป
ใจเย็นข้ามชาติ



ในพระไตรปิฎก เล่ม 4 ข้อ 14 และ เล่ม 4 ข้อ 1 พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตัณหา (ความอยาก) เป็นเหตุแห่งทุกข์ ทำให้เกิดทุกข์ใจ และกองทุกข์ ทั้งหมดทั้งมวลสืบเนื่องต่อมา

ผู้วิจัยพบว่า เมื่อใจเกิดความอยากในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือหลายเรื่องก็ตาม ก็จะเกิด

ทุกข์ใจ กล่าวว่าจะไม่ได้ตามที่อยากร แม่ได้แล้ว ก็กลัวจะหมดไป โดยหลักพุทธศาสตร์และหลัก วิทยาศาสตร์ ชีวิตจะเสียพลังไปสร้างทุกข์ใจ เสียพลังดันทุกข์ใจออก โดยชีวิตจะส่งให้กล้ามเนื้อผลิตพลังงานมากเกินปกติมาเกร็งตัวบีบ และผลักดันเอาทุกข์ใจออก การผลิตพลังที่มากเกินปกติ ร่างกายจะเกิดของเสียที่เป็นพิษ ตกค้าง ส่งผลสืบเนื่องให้ชีวิตส่งให้กล้ามเนื้อ ผลิตพลังงานมากเกินปกติมาเกร็งตัวบีบและ ผลักดันเอาของเสียที่เป็นพิษออก กลไกการเสียพลัง รวมถึงกล้ามเนื้อบีบตัวผลักดันเอาทุกข์ใจและของเสียในร่างกายออกจากชีวิตดังกล่าว จะทำให้เซลล์ผิดโครงสร้างและโครงรูปเซลล์จะเสื่อมและเสียหน้าที่ ภูมิต้านทานลด และทำให้เป็นโรคได้ทุกโรค

เมื่อเกิดกิเลสความอยากในเรื่องใดๆ ก็จะเกิดทุกข์ใจทุกข์กายทันที (สนิธานสูตร) เมื่อลงมือแก้ทุกข์ด้วยการทำให้ได้สมใจอยากกิเลสก็จะลดความทุกข์ใจลงอย่างรวดเร็วชั่วคราว กล้ามเนื้อก็จะคลายการบีบตัวและคลายการผลักดันความทุกข์ใจลงชั่วคราวทำให้รู้สึกสุขสบายใจหายขึ้นชั่วคราวและดีใจพอดีชั่วคราวแบบหนึ่ง แล้วละลายดับสูญไปในที่สุด (ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน) จะรู้สึกอิมเต็มพอสองบสบายนี้ชั่วคราวครู่หนึ่ง เป็นสภาพพักยกครู่หนึ่ง ซึ่งกิเลสจะหลอกให้หลงว่าเป็นความสุขสบายที่ยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่ยั่งยืนที่ดีงามน่าได้น่าเป็นน่ามีที่สุดในโลกอย่างไม่มีสิ่งใดเทียบเท่าแล้วก็อยากใหม่ เกิดทุกข์ใจทุกข์กายใหม่อีกซึ่งจะแรงกว่าเดิมทวีคูณไปเรื่อยๆ

แม้ไม่ได้สมใจอยาก ความทุกข์ก็จะลดลง
เหมือนกัน แต่ซึ่งกว่าการได้สมใจอยาก แล้วก็
อยากร่วม เกิดทุกข์ใจทุกข์กายใหม่อีก ซึ่งจะ^{ชี้}
แรงกว่าเดิมทวีคูณไปเรื่อยๆ และกิเลสก็จะ^{ชี้}
ปะรุงแต่งซนนิตของความอยากรเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ
วนเวียนอยู่อย่างนี้ตลอดกาล เพราะไม่ได้ล้าง^{ชี้}
ความอยากรอย่างถูกต้องหลักพุทธะ

แท้ที่จริงการไม่อยาก ไม่เกิดทุกข์ ไม่ต้อง^{ชี้}
ดับทุกข์ นั้นสุขสบายกว่า สุขสบายที่สุด สภาพสุข^{ชี้}
สงบสบายนอกเกิดอยากร ก่อนเกิดทุกข์ หรือ^{ชี้}
เมื่อหมดอยากร หมดทุกข์นั้นแหล่ะ สุขสบาย^{ชี้}
ที่สุด ดีที่สุด

เมื่อยากได้มากๆ จะทำไม่ดีทำช้ำต่อ^{ชี้}
ตนเอง หรือต่อคนอื่น หรือต่อสัตว์อื่น หรือต่อ^{ชี้}
ทรัพย์การสิ่งแวดล้อมได้ทุกเรื่อง เหนี่ยวนำให้^{ชี้}
คนอื่นเป็นตาม (สนิธานสูตร) เกิดเรื่องร้ายได้^{ชี้}

ทุกเรื่อง สะสมเป็นวิบากร้าย ดึงเรื่องร้ายมาสู่ตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่นชั่วกับชั่วกลัปต์ตลอดกาล

ถ้าเรามีอาริยะปัญญาชัดเจนแจ่มแจ้ง ว่าอยากรเป็นทุกข์ ทุกข์จากการไม่ได้สมใจอยาก ก็เป็นทุกข์ สุขจากการที่ได้สมใจอยาก ก็เป็นทุกข์ ไม่อยากเท่านั้นที่ไม่ทุกข์เลย ก็จะไม่อยาก เมื่อไม่อยาก ก็ไม่ทุกข์ ไม่อยาก คือไม่ชอบไม่ชัง ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ดูดไม่ผลัก ไม่รักไม่เกลียด ไม่อยาก ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่อยาก ก็ไม่ทุกข์ อะไรจะเกิดจะดับ ก็ไม่ทุกข์ อะไรจะเกิด ก็ไม่ทุกข์ เพราะไม่ได้อยากให้มันดับ อะไรจะดับ ก็ไม่ทุกข์ เพราะไม่ได้อยากให้มันเกิด ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า มันต้องเกิดหรือมันต้องดับดังใจหมายจึงจะสุขใจ ชอบใจ แต่ถ้าไม่เป็นดังใจหมายจะทุกข์ใจ ไม่ชอบใจ เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว อะไรจะเกิด ก็ให้มันเกิด อะไรจะดับ ก็ให้มันดับ จะไม่มีทุกข์

ใจไดๆ เป็นความสุขสบายใจรักษ์วลที่ดีเยี่ยม
ที่สุดในโลกอย่างไม่มีสิ่งใดเทียบเท่า ดังที่
พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎกเล่ม 30
“โสพสมานวกปัญหานิเทศ” ข้อ 659 ว่า
สภาพนิพพาน คือ สภาพจิตที่สามารถ捺ชำระ
หรือกำจัดกิเลสความอยากได้นั้น เป็นสภาพ
ผาสุกที่ไม่มีอะไรเปรียบได้ (นัตถि อุปมา) ไม่มี
อะไรหักล้างได้ (อสังหาริรัง) ไม่กำเริบ (อสังกุปปัง)
เที่ยง (นิจจัง) ยั่งยืน (ธุวัง) ตลอดกาล (สัสสตัง)
ไม่แปรปรวนเป็นธรรมชาติ (อวิป্রิณาณรัมมัง)

เมื่อไม่มีทุกข์ใจ ชีวิตก็จะไม่เสียพลังไป
สร้างทุกข์ ไม่เสียพลังไปผลักดันทุกข์ออก
พลังนั้นก็จะกลับมาเป็นของเราทั้งหมด ทำให้
ร่างกายแข็งแรง สายโนรคและผลักดันโนรคออก
ไปได้ดี ทำให้มี-CN-oY แข็งแรงอายุยืน
ไม่ได้เสียเรียวแรงเวลาไปทำงานองกิเลส

ไม่สนองความอยาก จึงเอาเรี่ยวนางเวลามาทำสิ่งที่เป็นกุศลเป็นประโยชน์ต่อตนเองต่อผู้อื่น และเห็นว่านำให้ผู้อื่นเป็นตาม (สนิธานสูตร) สั่งสมเป็นวิบากดี ดูดดึงสิ่งดีมาสู่ตนเองและผู้อื่น ผลักดันวิบากร้ายที่ก่อโรคและเรื่องร้ายออกจากตนเองและผู้อื่น ให้เบาลงสืบเนื่องตลอดกาล

เมื่อปฏิบัติศีลสมาริปัญญาที่เป็นอาริยะ (อาริยสัจ 4) คือ ตั้งศีลมาปฏิบัติด้วยอาริยะปัญญาอย่างตั้งมั่น ด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยงของทุกสิ่งทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความไม่เที่ยงของกิเลส คือ สุขที่ได้สมใจอยากร (สุขขัลลิกะ ซึ่งเป็นสุขลวงหลอก ปลอม เทียม ที่พระพุทธเจ้าตรัสในรัมมจักรกับปรัวตนสูตร ว่าเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งมวล) ความไม่เที่ยงของกิเลสทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยากร

ความไม่ใช่ตัวตนของทุกสิ่งทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความไม่ใช่ตัวตนของกิเลสสุขที่ได้สมใจอยากร ความไม่ใช่ตัวตนของกิเลสทุกข์ที่ไม่ได้สมใจอยากร และความเป็นทุกข์โทางภัยของกิเลสตั้นหาความอยากรในแต่สิ่งแต่ละอย่างแต่ละเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นอบายมุข การโลกรรรมอัตตา ว่าทำให้เกิดทุกข์ใจ ทุกข์กาย และเรื่องร้ายทั้งหมดทั้งมวลต่อตนเอง คนอื่น สัตว์อื่นตลอดกาล

เพื่อกำจัดกิเลสความอยากรในแต่ละอย่างแต่ละเรื่อง ทีละอย่าง ทีละเรื่องเป็นลำดับๆ ตั้งแต่เรื่องที่เลวร้ายมาก ไปสู่เรื่องที่เลวร้ายน้อยเป็นลำดับ เมื่อหมดอยากรในสิ่งที่ไม่ดีแล้ว ก็ตัดสิ่งที่ไม่ดีนั้นออกไป

สำหรับเรื่องดีนั้น ให้กำจัดความอยากรแบบกิเลส แบบเป็นทุกข์ แบบยึดมั่นถือมั่น

ออกไป โดยปฏิบัติจากสิ่งที่ดีน้อย ไปสู่สิ่งที่ดีมาก เป็นลำดับ โดยสิ่งดีใดที่เป็นไปไม่ได้ในเวลานั้น ก็ให้หยุดอยากรอในเวลานั้น ส่วนสิ่งดีใดที่เป็นไปได้ ในเวลานั้น ก็ให้อยากแบบไม่ทุกข์ แบบไม่ยึดมั่น ถือมั่น แบบพุทธะ คือ อยากรหรือปรารถนา ให้เกิดสิ่งที่ดีนั้นต่อตนเองหรือต่อผู้อื่นอย่าง ไม่ทุกข์ใจ คือ จะได้ทำหรือไม่ได้ทำ จะสำเร็จ หรือไม่สำเร็จก็ไม่ทุกข์ใจ เพราะเข้าใจเรื่องกรรม และวิบากกรรมอย่างแจ่มแจ้งว่า การยึดมั่น ถือมั่นเป็นทุกข์ การไม่ยึดมั่นถือมั่นไม่ทุกข์ เป็นสุข

และเข้าใจชัดเรื่องกรรมว่า ถ้ากุศลหรือ วิบากดีของเราและคนที่เกี่ยวข้องทั้งในอดีต และปัจจุบันอย่างละเอหะหนึ่งส่วนประกอบที่เท่าได สิ่งดีนั้นก็จะทำได้และสำเร็จเท่านั้น ให้ได้อาศัย ก่อนที่จะหมดฤทธิ์แล้วดับไป แต่ถ้ากุศลหรือ

วิบากร้ายของเราและคนที่เกี่ยวข้องทั้งในอดีต และปัจจุบันอย่างละเอหะหนึ่งส่วนประกอบที่เท่าได สิ่งดีนั้นก็จะทำไม่ได และไม่สำเร็จเท่านั้น สิ่งร้าย ก็จะเกิดขึ้นแทนเท่านั้น ให้ได้ชดใช้ก่อนที่ จะหมดฤทธิ์แล้วดับไป เมื่อพลังอภุศลหรือ วิบากร้ายหมดไป ถ้าเราหรือคนที่เกี่ยวข้องไม่ได ทำอภุศลวิบากร้ายเพิ่ม จะทำให้พลังกุศลหรือ วิบากดีออกฤทธิ์ได้มาก ให้ได้อาศัยก่อนที่ ทุกอย่างจะดับไป การพิจารณาสักจะด้วยอารียะ ปัญญาดังกล่าว จะทำให้สุขสบายใจไร้กังวล ตลอดกาล

การใช้ธรรมะ มีอารียะศีล (ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม เป็นลำดับ) คือ ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สหายดี สร้าง สังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี จะทำให้ร่างกายแข็งแรง

โรคหาย หรือทุเลาได้เร็วที่สุด และนำสิ่งดีๆ กลมิตามาให้

ท้ายนี้ ผู้เขียนและคณะหวังว่า หนังสือเล่มนี้ จะพอเป็นประโยชน์บ้าง ต่อผู้ที่ศึกษาเพื่อความพำสุกของชีวิต

เจริญธรรม สำนักดี มีใจไร้ทุกข์
ดร.ใจเพชร กล้าจัน (หมอยาเยียว)
และคณะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ติดตามรายการถ่ายทอดสด

หมอยาเยียวทีวี

สื่อสารเพื่อการพึ่งตนเอง

และช่วยคนให้พ้นทุกข์ 24 ชม.

และทางยูทูป หมอยาเยียวแพทย์วิถีธรรม

เฟสบุ๊ค หมอยาเยียวแฟนคลับ

เฟสบุ๊ค กิจกรรมหมอยาเยียวแพทย์วิถีธรรม

•••••

ทุกวัน เวลา 5.30 -08.00 น.

พบรายการ ธรรมะพาพื้นทุกข์

โดย ดร.ใจเพชร กล้าจัน

(หมอยาเยียว)



บรรณานุกรม

กนกวรรณ ติลกสกุลชัย และชัยเลิศ พิชิตพรชัย. (2552).
ศรีวิทยา 3. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
เรือนแก้วการพิมพ์.

กรรมการศาสนา. (2541). พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหاجุฬาลงกรณ์
ราชวิทยาลัย.

จรินันท์ ทับเนียม.(2561). ผลของการใช้บทเรียน
ออนไลน์ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้เข้าร่วม
กิจกรรมค่ายแพทย์วิถีธรรม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหา
บัณฑิต สาขาวิชาสารารณสุขศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏ
สุรินทร์.

ใจเพชร กล้าจน. (2553). ความเจ็บป่วยกับการดูแล
สุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถี
พุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนเองแนวเศรษฐกิจพอเพียง
สวนป่านานบุญ อำเภอdonatal จังหวัดมุกดาหาร. วิทยานิพนธ์
ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาบูรณาการศาสตร์
มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

ใจเพชร กล้าจน. (2558). ยุทธศาสตร์การสร้างจิต
อาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ. วิทยานิพนธ์ปรัชญา
ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาอยุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค
(สารารณสุขชุมชน). มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

ใจเพชร กล้าจัน และคณะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (2564). สุขภาพพึงตนด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวศรัทธาจิตเพียงกับการป้องกันและลดปัญหาต่างๆ อันเกิดจากโควิด 19. วารสารวิชาการวิชชาราม ฉบับที่ 11.

นิตยาภรณ์ สุระสาย (2563). รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา�ุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

พิชิต โตสุขวงศ์. (2535). “กระบวนการของชีวิตในระดับโมเลกุล”, ใน วิทยาศาสตร์ชีวภาพ. เครือวัลย์โสภาสรรค์ บรรณาธิการ. หน้า 1-50. พิมพ์ครั้งที่ 11. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช.

พรชัย มาตั้งคสมบติ และจินดา นัยเนตร. (2527). “ความต้านทานและภูมิคุ้มกันโรค”, ในวิทยาศาสตร์ชีวภาพ. เครือวัลย์ โสภาสรรค์ บรรณาธิการ. หน้า 255-300. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กราฟฟิตอาร์ต.

พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ประจำปีบัตร และอนุปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยศิลปากร ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยศิลปากร วันอังคารที่ 12 กรกฎาคม 2520. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech>. สืบค้น 16 กันยายน 2557.

สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (2551). การดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งด้วยการแพทย์ผสมผสาน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สุขุมวิทย์มีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด.

راتรี สุดท่วง และวีระชัย สิงหนิยม. (2550). ประสาทสรีรวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 5.

หมอด่าน. “เอนโดรฟิน”, ความรักกับสารเอ็นโดรฟินส์ (ENDORPHINS). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : www.oknation.net/blog/moh-den/2009/07/28/entry-2. สืบค้น 27 ธันวาคม 2552.

เออมอร แซลลีม. (2561). ผลของการเสริมพลังต่อพฤติกรรมการลด ละ เลิก บริโภคน้ำอสัตว์และภาวะสุขภาพของผู้เข้าอบรมแพทย์วิถีธรรม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

Wybran, J. (1985, January). Enkephalins and endorphins as modifiers of the immune system: present and future. In Federation proceedings (Vol. 44, No. 1 Pt 1, pp. 92-94).



สำนักการแพทย์ทางเลือก
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
มอบเกียรติบัตรนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า
อาจารย์ใจเพชร กล้าจัน

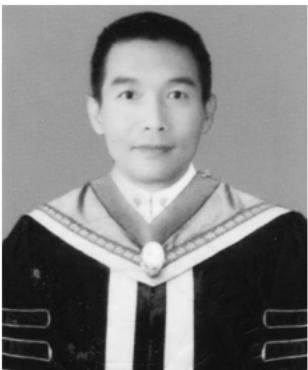
เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึงต้นตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
และมีคุณปการในการเป็นผู้ถ่ายทอดดงค์ความรู้
ด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึงต้นตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
โดยหลักสูตรที่สำนักการแพทย์ทางเลือกจัดอบรม

ขอให้ท่านประสบความสุข ความเจริญ
และมีพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์

ให้ไว้ ณ วันที่ ๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

| เทวัญ ฐานะ /

(นายเทวัญ ฐานีรัตน์)
ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์ทางเลือก



ประวัติผู้เขียน
ดร.ใจเพชร กล้าจัน (หมออเขียว)
ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม
เพื่อการพิงตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
กองการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข
ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม
แห่งประเทศไทย
อธิการบดี (วิชาชีวการบดี) สถาบันวิชาการ

การศึกษาและอบรม

- บริโภคยาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ สาขาวรรณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมราช
- บริโภคยาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ บริหารสาขาวรรณสุข มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมราช
- สำเร็จการศึกษาวิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนไทย, แนวคิด และทฤษฎีการแพทย์แผนไทย, เวชกรรมแผนไทย, เกสัชพุทธศาสนาศาสตร์, ธรรมานามมัยและสังคมวิทยาการแพทย์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช
- ศึกษาและอบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซียและจีน ไต้หวัน
- บริโภคยาโท ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวัฒนบูรณะการศาสนา (เศรษฐกิจพอเพียง) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพิงตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านบุญ อำเภอคอนตลา จังหวัดมุกดาหาร”
- บริโภคยาเอก วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวรรณสุข ชุมชน จากมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
- บริโภคยาเอก ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค (สาขาวรรณสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ทำการศึกษาดุษฎีบัณฑิต เรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อมวลมนุษยชาติ”



ห้องไลน์สายด่วน แพกย์วีดีตต์ ฝ่าวิกฤตโควิด 19



ให้ความรู้ในการพัฒนาด้วยการแพกย์วีดีตต์
ในสถานการณ์โควิด 19

โดย จิตอาสาแพกย์วีดีตต์ทั่วโลก

- ตอบคำถามและให้คำปรึกษา
- แนะนำการใช้ยา 9 เม็ด
- ประสานช่องทางช่วยเหลือเก่งๆ ที่จะทำได้

มาเป็นหนึ่ง
ดูแลด้วยกัน
กันเด้อ:



ติดต่อสั่งซื้อหนังสือที่เครือข่ายร้านค้ากองบุญ

ร้านค้ากองบุญเอ็อกกัน 8 พุทธสถานภูพาน้ำ 31/1 หมู่ 5
บ้านแม่เลา ต.ป่าแป๊ะ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ 51051

โทร. 095-525-2413 (ID line)

สวนป่านาบุญ 1 114 หมู่ 11 ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร
49120 โทร.089-630-7076 (เจ้า)

สวนป่านาบุญ 2 140/1 หมู่ 8 บ้านพรุค้อ ต.ชะວอด อ.ชะວอด
จ.นครศรีธรรมราช 80180 โทร.081-690-2311

สวนป่านาบุญ 3 30/28 หมู่บ้านคันทรีการ์เด้น หมู่ 10 ต.คลองสาม
อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120 โทร.081-800-4511

สวนป่านาบุญ 9 131 ม.8 ต.สะกระโงม อ.ดอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี
72250 โทร. 064-938-3006

หรือสั่งซื้อได้ทาง เฟสบุ๊ค ตลาดวิถีธรรม หรือ ID line @nia5670q
ร้านดอยฟ้า ภูพาน้ำ เชียงใหม่ โทร. 066-141-4955 (ID line)



หนังสือใหม่ราคาเล่มละ 10 บาท



สูตรแก้โรค คือ

ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม

รู้เพียรรู้พัก

สมดุลร้อนเย็น

หรือใช้สิ่งที่รู้สึกสบาย

ดร.ใจเพชร กล้าจัน (หมออเขียว)
ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม
เพื่อการพัฒนาตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
กองการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

ราคา 10 บาท

ISBN 978-616-93843-1-1

เทคโนโลยีทำใจ ให้หายโรคเรื้อรัง

ฉบับย่อ



อย่าโกรธ อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย
อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล
โดย ดร. ใจเพชร กล้าจัน และคณะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
www.morkeaw.net / www.vijjaram.ac.th