



พุทธธรรม อภินันท์ ปุณฺณโก



สำหรับ
ธรรมะ
คนเจ็บไข้

ธรรมที่ไม่มีความตาย
ไม่มีตัวตนให้มัจจุราชนำไป

คู่มือ **เหนือโรค**





ธรรมะ สำหรับคนเจ็บไข้

พุทธทาสภิกขุ



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime



เสียงธรรมพุทธทาส



สุภาพใจ

ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้

พุทธทาสภิกขุ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พุทธทาสภิกขุ.

ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้.- กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, 2566.

56 หน้า.

1. ธรรมเทศนา. I. ชื่อเรื่อง.

294.308

ISBN 978-616-14-0507-6

พิมพ์ครั้งที่ ๑	: ธันวาคม ๒๕๖๖
จัดพิมพ์	: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ บริษัท บুদ্ধ ใจ จำกัด
ประธานกรรมการบริหาร	: บัญชา เฉลิมชัยกิจ
กรรมการผู้จัดการ	: โชนรังสี เฉลิมชัยกิจ
ที่ปรึกษา	: คณิต นนทเปารยะ สงวนศรี ตรีเทพประติมา
บรรณาธิการบริหาร	: วรุตม์ ทองเชื้อ
บรรณาธิการ	: จิรภิญญา เจษฎาบริรักษ์
ศิลปกรรม	: รุ่งฤทัย ศรีสุข
ฝ่ายประสานโรงพิมพ์	: สุรินทร์ บุระณา
ฝ่ายขาย	: มนูญชา ศิริวงษ์
ฝ่ายการตลาด	: ชวิน เฉลิมชัยกิจ อัคคณัฐ ชุมนุช
จัดจำหน่ายโดย	: บริษัท บুদ্ধ ใจ จำกัด ๒๑๔ ถ.พระราม ๒ ซอย ๓๘ บางมด จอมทอง กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐ โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๕-๒๖๒๑, ๐-๒๔๑๕-๖๕๐๗

คำนำสำนักพิมพ์

คำถามใหญ่ว่า เราจะอยู่กันอย่างไรในโลกนี้ ทั้งโลกภายนอกอันแวดล้อมตัวเรา โลกภายในที่อยู่กับเราทุกขณะจิต สำนักพิมพ์สุภาพใจ ตั้งใจชวนทุกคนร่วมตอบคำถามนี้ด้วยตัวเองกับหนังสือธรรมะชุด อยู่กับโลก ซึ่งมีทั้งหมด ๑๐๐ เล่ม แบ่งเป็นคู่มือต่างๆ ให้แต่ละคนสามารถเลือกเป็นแนวทางการใช้ชีวิตอยู่กับโลกได้อย่างเบิกบานด้วยอำนาจของธรรมะ ทำให้อยู่เป็น อยู่เย็น กระทบกิเลสดับไม่เหลือ ได้อยู่เหนือกรรมเหนือโลก ดังที่ท่านอาจารย์พุทธทาสได้กล่าวไว้

เดิมหนังสือชุดนี้ จัดทำขึ้นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๙ สืบเนื่องจากวาระสำคัญของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ สำนักพิมพ์ฯ ได้จัดโครงการ “๑๐๐ ปี ชาตกาล สืบสานปณิธานพุทธทาส” ขึ้น ซึ่งหนึ่งในกิจกรรมของโครงการคือ หนังสือชุด “พุทธทาส ๑๐๐ ปี หนังสือดี ๑๐๐ เล่ม” โดยคัดเนื้อหาสาระธรรมสำคัญ โดดเด่น รวมถึงหลักธรรมพื้นฐานที่เข้าใจง่าย จัดทำเป็นหนังสือเล่มเล็ก เพื่อเผยแพร่ธรรมะให้ได้กว้างไกลและเข้าถึงคนหมู่มาก

ครั้งนี้ ปี พ.ศ. ๒๕๖๖ ในวาระ ๓๐ ปีแห่งการจากไปของท่านอาจารย์พุทธทาส สำนักพิมพ์จึงได้นำหนังสือดี ๑๐๐ เล่มนี้มาปรับปรุงรูปเล่ม ให้เป็นหนังสือที่มีตัวอักษรขนาดใหญ่ อ่านง่าย พร้อมเพิ่มเสียงธรรมพุทธทาสหรือเสียงอ่านในเล่ม เพื่อให้สาระธรรมเล่มน้อยๆ นี้สามารถเข้าถึงผู้คนได้มากยิ่งขึ้น

หนังสือธรรมะชุด อยู่กับโลก | คู่มือเหนือโรค ประกอบด้วยหนังสือ ๕ เล่ม ได้แก่ ศาสนาคือโรงพยาบาลโลก ธรรมะคือโอสถสำหรับโลก ความเจ็บไข้มาเตือนให้ฉลาด ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้ และยาระงับสรรพโรค

ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้ คัดเลือกหลักแก่นธรรมสำคัญที่ควรทำความเข้าใจเมื่อความเจ็บไข้มาเยือน ซึ่งท่านอาจารย์พุทธทาส กล่าวถึงคำสอนธรรมที่สรุปรวมได้ว่า “มันเป็นเช่นนั้นเอง” หรือ “ตถตา” และเมื่อเข้าใจแล้ว เนื้อหาธรรมที่ลึกซึ้งขั้นต่อไปคือ การรู้เรื่อง ความดับไม่เหลือ ให้รู้ว่า ถ้ามีเกิดก็ต้องมีแก่ ต้องมีเจ็บ ต้องมีตาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตน เมื่อความเจ็บไข้เข้าครอบงำ ควรกระทำจิตให้ว่าง เรียนรู้เรื่องลมหายใจ ทำสมาธิเบื้องต้น เพื่อให้เกิดภาวะสะอาด สว่าง สงบขึ้นในจิต จึงจะหาสุขได้จากทุกข์

สำนักพิมพ์สุขภาพใจ

สารบัญ

ตอนที่ ๑

ตถตา

๙

ตอนที่ ๒

ความดับไม่เหลือ

๑๙

ตอนที่ ๓

การทำสมาธิ

๓๓

ตอนที่ ๔

สะอาด สว่าง สงบ

๔๕

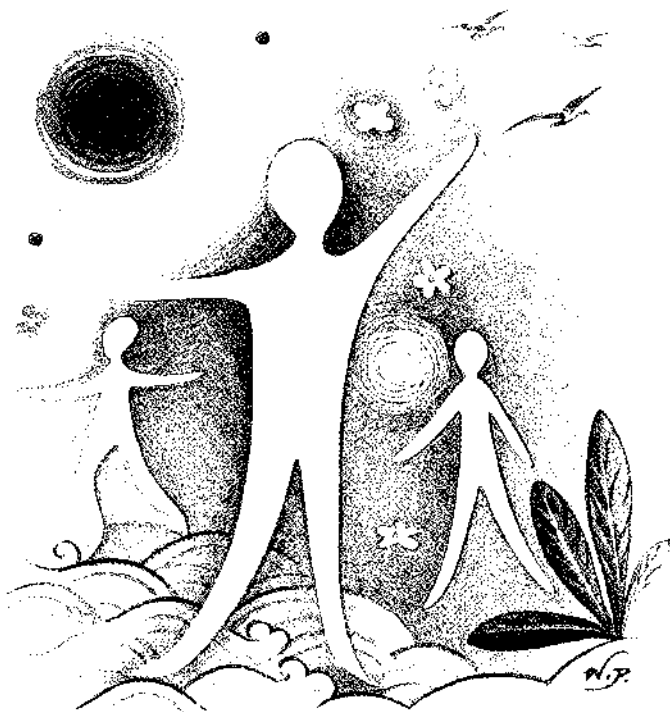
ขอ

ให้

เรื่องของชนชาติเป็นของชนชาติ

อย่าได้เอามาเป็นของเรา .



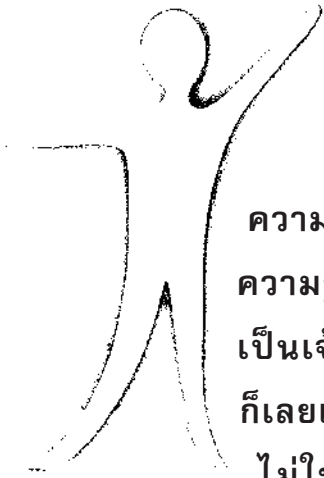


ตอนที่ ๑ ตถตา

ธรรมะสำหรับคนเจ็บ ก็มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกอย่างเพียงพอมากมาย, ซึ่งถ้า สรุบเอาแต่ใจความสำคัญ รวมกันแล้ว ก็ได้แก่คำสอนที่สอนให้เห็นว่า **มันเป็นเช่นนั้นเอง** เรียกว่า **ตถตา** – เป็นเช่นนั้นเอง, มันมีเหตุปัจจัยปรุงแต่งกันแล้ว **เป็นเช่นนั้นเอง** เรียกว่า **อิทัปปัจจยตา** โดยละเอียด.

นี่ถ้า **เห็นความเป็นเช่นนั้นเองก็เห็นเป็นของที่ไม่ต้องหวาดกลัวอะไร**, ไม่ต้องเกิดปัญหายุ่งยากลำบากใจ เพราะมันเป็นเช่นนั้นเอง, เป็นของธรรมดาที่มันต้องมีตามธรรมชาติ. เรา **ไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นของธรรมดาตามธรรมชาติก็เป็นทุกข์** คือเกิดความรู้สึกที่ว่าตัวเราขึ้นมารับเอาความทุกข์นั้น.

ข้อนี้ต้องฟังให้ดีๆ สักหน่อย จึงจะเข้าใจได้ คือว่าเป็นของธรรมดาของธรรมชาติ ไม่ใช่ของใคร; แต่ครั้งมันเกิดขึ้นกับชีวิตจิตใจนี้ มันก็มีความเข้าใจผิดเกิดขึ้นในชีวิตจิตใจนี้ คือ **เกิดความเข้าใจไปว่า**



**มันเกิดแก่ตัวเรา, ไม่ใช่เป็นของ
ธรรมชาติ เกิดอยู่ตามธรรมชาติ.**

ข้อนี้มันมีความลับอยู่นิดหนึ่งว่า พอ
ความทุกข์เกิดขึ้นในจิตแล้ว จิตนี้ก็จะปรุง
ความรู้สึกคิดนึกว่า ตัวเราผู้ทุกข์, ตัวเราผู้
เป็นเจ้าของความทุกข์ นั้นแหละมีอยู่, มัน
ก็เลยเกิดแก่ตัวเรา, ความทุกข์ก็เลยเป็นว่า
ไม่ใช่เป็นของตามธรรมชาติเกิดอยู่ตาม
ธรรมชาติ กลายเป็นเกิดแก่ตัวเรา.

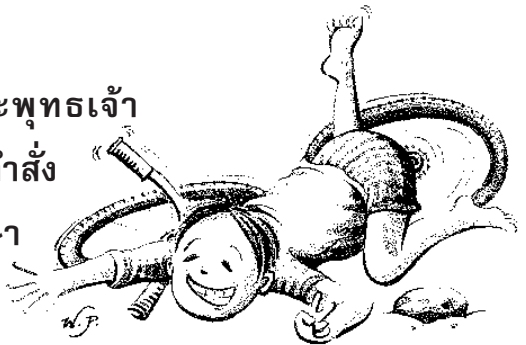
ที่จริงนั้นต้องการจะให้มองเห็นว่า **ความทุกข์เกิดอยู่ตาม
ธรรมชาติ ระบบประสาทมันสัมผัสและรู้สึกว่าเป็นทุกข์.** ตัว
ระบบประสาทนั้นก็ป็นธรรมชาติ ไม่ใช่ตัวเรา; แต่ว่าพอความทุกข์
ปรากฏที่ระบบประสาทตามธรรมชาติแล้ว มันเกิดความรู้สึกว่า มีตัวเรา
ผู้เป็นทุกข์ขึ้นมา แล้วก็มีปัญหา : เราเป็นผู้ทุกข์, เรามีความทุกข์, เรา
จะต้องทนทรมาน จะต้องถึงแก่ความตาย เป็นต้น; นี้เรียกว่าความทุกข์
ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความไข้ กระทั่งความตายใน
ที่สุด.

แต่ พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสว่า ถ้าได้อาศัยพระองค์เป็นกัลยาณมิตร
แล้ว ก็จะหมดปัญหา. อาศัยพระองค์เป็นกัลยาณมิตรนั้นเป็นอย่างไร?

คือว่า ได้อาศัยพระองค์เป็นผู้บอก ผู้สอน ผู้กล่าว ผู้ชี้ ผู้แนะ ให้เห็นความเป็นธรรมชาติ, ไม่ใช่เป็นตัวเราตัวตน ซึ่งมีความทุกข์ หรือเป็นผู้ทุกข์ ให้ทั้งเนื้อทั้งตัวทั้งจิตทั้งใจ อะไรทั้งหมดทั้งสิ้น เป็นเพียงธรรมชาติ, กำลังเป็นไปตามธรรมชาติ, ปรงแต่งกันอยู่ตามธรรมชาติ, ไม่มีส่วนไหนเป็นตัวเรา; **อย่างนี้ก็เรียกว่าอนัตตา.** พอไม่มีตัวเราแล้ว ความทุกข์มันก็ไม่เป็นของเรา, เพราะมันไม่มีตัวเรา ความทุกข์ก็กลายเป็นของธรรมชาติ.

นี่เรียกว่าใจความสั้นๆ สำหรับที่จะหมดปัญหา หรือไม่มีปัญหา อันเนื่องมาแต่ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย, **ทุกอย่างกลายเป็นกิริยาอาการ เกิดอยู่ตามธรรมชาติ, ก็มีผลปรากฏที่ระบบประสาทของสิ่งที่มีชีวิต.** ครั้นปรากฏแก่ระบบประสาทของสิ่งที่มีชีวิตแล้ว สิ่งที่มีชีวิตเหล่านั้นก็เกิดความคิดขึ้นมาใหม่ตามธรรมชาติ ตามธรรมดาอีกเหมือนกัน, เกิดความคิดขึ้นมาใหม่ว่าเรา, ว่ากูเป็นผู้เกิด เป็นผู้แก่ เป็นผู้เจ็บ เป็นผู้ตาย; มันก็เลยเกิดเป็นปัญหาขึ้นมาจากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย จนได้มีความทุกข์ทรมาน เพราะเหตุนั้น.

ทุกคนต้องอาศัยพระพุทธเจ้า เป็นกัลยาณมิตรคือรับเอาคำสั่งสอนของพระองค์มาศึกษา พินิจพิจารณา จนเห็นอย่าง





CONTACT US!



@booktime



www.facebook.com/SukkhapabjaiPUB



www.booktime.co.th



๑๐๐ เล่ม อยู่กับโลก | คู่มือเหนือโรค

อยู่กับโลก

โลกนี้ หมายถึงโลกภายนอกทั้งหมดที่แวดล้อมตัวเรา
และโลกภายในตัวเรา โลกภายในใจ

ซึ่งขณะนี้เราต่างล้วนต้องการคู่มือที่จะอยู่กับโลกทั้งสอง
ให้อยู่ได้เหนือทุกข์ เหนือโรค เหนือโลกทั้งปวง

ธรรมะสำหรับคนเจ็บไข้

จงมีคุณธรรมอันสูงสุด คือความสะอาดแห่งจิต
ความสว่างแห่งจิต ความสงบแห่งจิต
เป็นสิ่งที่สุดสู้กันกับความเกิด แก่ เจ็บ ตาย
ตามธรรมชาติ เป็นไปตามธรรมชาติ
จิตก็หลุดพ้นจากสิ่งที่ยึดถือ หลุดพ้นจากความทุกข์
ไม่เป็นจิตที่มีกิเลส หรือจะยึดมั่นถือมั่นอะไรอีกต่อไป



เสียงบรรยายธรรมของพุทธทาส



อักษรใหญ่พิเศษอ่านง่าย



สุภาพใจ

f SukkhapabjaiPUB



ทดลองอ่าน



@booktime



www.booktime.co.th

AA0359 ศาสนาและปรัชญา

9 786161 405076

55.-