



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล โทร. ๒๒๔๘ โทร. ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๕๑

ที่ สบค ๐๗/ ๒๕๕ / ๒๕๖๕

วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์บทความธรรมะในวันพระใหญ่ และวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

เรียน ผู้อำนวยการส่วนบริหารทั่วไป สำนัก กอง กลุ่ม และสถาบัน

ด้วยคณะอนุกรรมการสวัสดิการการส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมกรมชลประทาน เห็นชอบให้จัดกิจกรรมเผยแพร่ธรรมะทุกวันพระใหญ่ และวันสำคัญทางพุทธศาสนา เพื่อเป็นการส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม ให้เกิดมีขึ้นกับบุคลากรกรมชลประทานทุกคน ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค

ดังนั้น คณะอนุกรรมการสวัสดิการการส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมกรมชลประทาน จึงขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์เผยแพร่บทความหัวข้อ “รักษาโรคด้วยสมาธิ” และ Infographic หลักธรรมะ ซึ่งในเดือนนี้มีวันพระใหญ่ ๓ วัน สำหรับครั้งนี้ ตรงกับวันเสาร์ที่ ๓๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๕ (แรม ๑๔ ค่ำ เดือน ๕) เพื่อเป็นการสร้างความรู้ ความเข้าใจ ในหลักคุณงามความดี อันจะนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมของชาวพุทธที่ดีต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและประชาสัมพันธ์ให้ทราบโดยทั่วกัน

(นายชัยวรธรณ์ ชุนทองจันทร์)

สก.บค. รักษาการในตำแหน่ง ผสค.บค.

อนุกรรมการและเลขานุการสวัสดิการ

การส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมกรมชลประทาน

เรียน ผอ.ส่วน, ผอช.ภาค, ทน.๑ - ๙ บอ.

เพื่อโปรดทราบ และประชาสัมพันธ์

ให้ทราบโดยทั่วกัน



(นางรุ่งนภา ทองศิริ)

ธก.บอ. แทน ผบท.บอ.

๒๙ เม.ย. ๒๕๖๕

สามารถดาวน์โหลดไฟล์เสียงเพื่อนำไป  
ประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย



## รักษาโรคด้วยสมาธิ

เทศนาธรรม ท่านเจ้าคุณพระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อดุสิต ฐานิโย ป.ธ.๔)

วิธีนั่งสมาธิเพื่อรักษาโรคภายในภายนอก ก่อนอื่นหลังจากที่เราไหว้พระสวดมนต์เสร็จแล้ว ให้อธิฐานจิตว่า “ขอบารมีสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จงดลบันดาลให้โรคร้ายไข้เจ็บของข้าพเจ้าหายไป ณ บัดนี้”

แล้วก็มานึกในใจ พุทโธ ธัมโม สังโฆ แล้วก็นึกว่าพระพุทธรูปเจ้าอยู่ที่จิตของเรา พระธรรมอยู่ที่จิตของเรา พระสงฆ์อยู่ที่จิตของเรา เราจะสำรวมเอาจิตอย่างเดียว แล้วก็นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง ตั้งสติให้ดี สูดลมหายใจเข้า ๆ เบา ๆ สัก ๔ - ๕ ครั้ง สูดเข้า - ปล่อยออก นับเป็น ๑ ครั้ง พอถึง ๕ ครั้งแล้วก็นั่งทำให้เฉย ๆ อย่าไปตั้งใจคิดอะไร กำหนดสติรู้ใจของเราอยู่เฉย ๆ ในช่วงนั้น ลมหายใจจะปรากฏในความรู้สึกของเรา ก็ดูลมหายใจเรื่อยไป อันนี้ถ้าเราทำได้ จิตสงบ จะมองเห็นลมหายใจขาว วิ่งออก วิ่งเข้า พอมองเห็นลมหายใจว่องออกว่องเข้า เราเป็นโรคร้ายไข้เจ็บอยู่ที่ไหน จิตมันจะวิ่งไปที่ตรงนั้น ลมจะวิ่งตามไป เช่น เป็นแผลในกระเพาะ พอลมหายใจขาวสะอาดดีแล้ว มันจะวิ่งไปสู่จุดที่มันเจ็บนั้นแหละ พอจิตวิ่งไปตรงนั้นแล้ว จะทำให้แผลในกระเพาะหายได้ อันนี้มีคนที่ทำหายมาหลายคนแล้ว อันนี้เป็นวิธีทำสมาธิรักษาโรค

เมื่อจิตของเราไปรวมอยู่ที่ลมหายใจ มองเห็นลมหายใจว่องออก วิ่งเข้า ขาวเหมือนปุยนุ่น ปุยฝ้าย ในช่วงนั้นจิตสงบเป็นสมาธิ มันจะดึงดูดเอาพลังรอบข้างเข้าไปรวมอยู่ที่จุดนั้น เรียกว่า พลังจักรวาล พอหลังจากนั้น จิตเขาจะทำหน้าที่ของเขาเอง เราไม่ต้องไปบังคับเขา เราเจ็บที่ตรงไหน ขัดข้องที่ตรงไหน เช่น เกิดอาการมึนตึ๊งในสมอง ปวดศีรษะบ่อย ๆ ตึงเครียด มันจะคลายเบาบางลง แล้วในที่สุดจะหายขาด บางคนไปทำเพียง ๓ วัน ก็หาย

อันนี้คือวิธีทำสมาธิรักษาโรคด้วยตนเอง

ที่มา : วาสารธรรมานุศาสน์



จัดทำโดย...คณะอนุกรรมการสวัสดิการการส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมกรมชลประทาน



## กฎไตรลักษณ์

**อนิจจัง** คือ ความไม่เที่ยง ไม่คงที่ ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

**ทุกขัง** คือ ความเป็นทุกข์ ภาวะบีบคั้นที่ถูกบังคับด้วยการเกิดขึ้นและ  
สลายไปด้วยปัจจัยปรุงแต่ง

**อนตตา** คือ สภาวะความไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้แน่นอน

