

พลังจิต เพื่อสุขภาพ

ดร.สนอง วรอุไร



พลังจิตเพื่อสุขภาพ
ดร. สอนอง วรอุไร



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๓๔๓

พลังจิตเพื่อสุขภาพ
ดร. สนั่น วรรณไรร

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๕๙

จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย : ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

รูปเล่ม : คีรีต วัชรสุขจิตร

แยกสีและจัดพิมพ์ : แคนนา กราฟฟิค
โทร ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

Facebook : Kanlayanatam

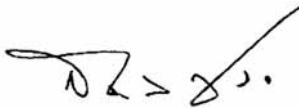
คำนำ



มนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาพลังให้เกิดขึ้นกับตัวเอง พลังที่กล่าวถึงนี้คือพลังจิต ซึ่งมีทั้งที่ให้ผลเป็นบวกและให้ผลเป็นลบกับการดำเนินชีวิตของตัวเอง มนุษย์มีร่างกายเป็นเครื่องมือให้จิตใช้งาน ผู้ใดใช้ร่างกายพัฒนาจิตไปในหนทางที่ถูกต้องชอบธรรม ผลดีย่อมเกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของผู้นั้น พลังสติ พลังสมาธิ และพลังปัญญาเห็นแจ้ง (สัมปชัญญะ) เป็นสิ่งที่ควร

แก่การพัฒนาให้เกิดมีขึ้น และรักษาไว้ให้คงอยู่ เพราะพลังสมาธิเมื่อนำมาใช้ในหนทางที่ชอบธรรม รวมถึงใช้พลังสติสัมปชัญญะมาส่งนำทางให้กับชีวิตแล้ว จะเป็นเหตุนำมาซึ่งการเกิดขึ้นของสุขภาพดีทางกายสุขภาพดีทางจิต และสุขภาพดีทางวิญญาน

มนุษย์ทุกผู้ปรารถนามีชีวิตที่ปกติสุขและไม่ปรารถนามีชีวิตที่ปกติทุกข์ ผู้ใดพัฒนาพลังทั้งสามนี้ได้แล้ว ความปรารถนาของมนุษย์ย่อมให้ผลเป็นความสำเร็จได้



(ดร.สนอง วรอุไร)



พลังจิตเพื่อสุขภาพ



เมื่อ ๒๐ กว่าปีมาแล้ว ผมไม่เชื่อเรื่องจิตจึงไปพิสูจน์ ไปบวชเรียนวิปัสสนากรรมฐาน ตอนที่กำลังจะลาสิกขาเปลี่ยนจากผ้าเหลืองมาเป็นชุดธรรมดา ท่านเจ้าคุณโชดก ท่านบอกว่า **“สิ่งที่ได้ไปนั้นเป็นของดีของวิเศษ ให้เก็บไว้กับตัวตลอดชีวิต”** วันนี้ผมจะเอาของดีของวิเศษมาอวดท่าน ผมจะทำหน้าที่เป็นกระจกวิเศษ

ในช่วงบรรยายที่ผ่านมา ท่านใช้สายตา มาก เสียพลังมาก ในเซลล์ของลูกตานี้ ถ้าท่านไปเรียนรู้ระบบสรีระ (Anatomy) และ

กายวิภาค แล้วถ่ายดูโครงสร้างภายในด้วย กล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอน ท่านจะพบว่าใน เซลล์ของลูกตา มีโรงงานสร้างพลังงานออกมา มหาศาล โรงงานที่ว่านั้นก็คือน้ำมันโตรคอนเดรีย ซึ่งบรรจุอยู่เกือบทั้งหมดในเซลล์ หากไปเทียบกับเซลล์อื่นๆ ของร่างกาย เซลล์พวกนั้นมีจำนวนน้อย แต่ในเซลล์ของลูกตา มองไปที่ไหนมีแต่เม็ดไมโตรคอนเดรีย ซึ่งทำหน้าที่เป็นแหล่งสร้างหรือผลิตพลังงานให้กับเซลล์

ในมหาวิทยาลัย เวลาที่ใช้บรรยายให้ เวลาเพียง ๕๐ นาทีต่อชั่วโมง (คาบ) เพราะ ว่าใช้พลังงานสูญไปจนเกือบหมดแล้ว จึงได้หยุด และเปลี่ยนในช่วง ๑๐ นาทีที่เดินไป เข้าชั้นเรียนใหม่ พลังงานก็กลับมีมากขึ้นอีก



สามารถจะใช้เรียนชั่วโมงถัดไปได้ วันนี้ผมจะประหยัดพลังงานของท่าน โดยใช้กระจกพิเศษ จะทำตัวเป็นกระจกพิเศษ ตาเนื้อ ตาหนัง ตานอกนี้ ท่านไม่ต้องใช้แล้ว วันนี้จะหัดให้ท่านใช้ตาใน มั่นใจว่าท่านใช้ได้ ตาในหรือตาทิพย์นี้มันอยู่ในดวงจิต ผู้บรรยายจะทำหน้าที่เป็นกระจกพิเศษส่องให้ท่านเห็นตัวเอง สุขภาพของตัวเองท่านเอง ที่จะพูดในวันนี้คือพลังจิตเพื่อสุขภาพ นอกจากจะเห็นสุขภาพของตัวเองแล้ว ท่านยังเห็นพลังจิตของท่านว่ามีมากหรือน้อยเพียงไร



พลังจิตของคนปกติ



พลังจิตของคนทุกๆ ไป ที่ไม่ได้ฝึกสติ มีน้อยนิดเดียว พิสูจน์ง่ายๆ ท่านดูตัวเอง ด้วยการใช้ตาในที่อยู่ในดวงจิตไปดูเองว่า พลังงานของท่านมีมากหรือน้อย

ยกตัวอย่างคนที่เรียนมาสูง เรียนจบปริญญาตรี จบปริญญาโท หรือจบปริญญาเอก หรือมีอายุมากขึ้นไปหรือผ่านประสบการณ์มากมาย ก็สุดแท้แต่ ถ้าพลังจิตของท่านมีมากหรือไม่ พลังงานต่างๆ สามารถเอามาใช้ทำงาน ที่ใดมีพลังงานที่นั่นทำงานได้ โดยเฉพาะจิตเป็นพลังงานอมตะ มีอยู่กับ

ทุกคน จึงสามารถจะทำงานได้เช่นกัน

ยกตัวอย่างปัญหาความเครียด เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ท่านแก้ความเครียดได้ไหม ถ้าแก้ได้ แสดงว่าท่านมีพลังมาก เช่นเดียวกัน ความโกรธ แก้ได้ไหม ถ้าแก้ได้ แสดงว่ามีพลังมาก อันนี้ก็เป็นกระจกสะท้อน ให้ท่านเห็นพลังในตัวท่านเอง เรื่องความเครียด ความโกรธ ความโลภ ความหลง เมื่อเกิดขึ้นแล้วแก้ได้จะไม่เครียด ความเครียดทำให้เกิดปัญหาเรื่องสุขภาพ

เมื่อ ๒ วันก่อนผมไปเยี่ยมข้าราชการท่านหนึ่ง อายุก็ยังไม่มากเท่าไร คนนี้ต้องทำบอลลูนเส้นเลือดที่เข้าหัวใจมีเส้นหนึ่งอุดตัน ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ อีกเส้นหนึ่งหมอทะลวงให้กลวงขึ้น เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจ



ตอนแรกคนไข้คิดว่าเขาไม่เป็นอะไรมาก จะไปตรวจกับหมอรักษาโรคธรรมดา เสร็จแล้วก็จะกลับบ้าน ปรากฏว่าพอหมอตตรวจเสร็จ ไม่ยอมให้กลับบ้าน ให้ใส่บอลูน ผู้บรรยายได้ไปเยี่ยม พอเห็นหน้าคนไข้ รู้เลยว่าเขาเป็นโรคหัวใจ ต้นเหตุที่สำคัญคือความเครียด คนนี้มีสถานะภาพสูง เรียนสูง จบถึงระดับปริญญาเอก แต่แก้ความเครียดไม่ได้ โรคหัวใจจึงตามมา แสดงว่ามีพลังจิตอ่อนไม่สามารถขจัดความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ปัญหาสุขภาพจึงตามมา ฉะนั้นถามตัวเองว่า ความเครียดมีไหม ความวิตกกังวลมีไหม นอนหลับดีไหม ถ้าหัวถึงหมอน ๕ นาทีหลับได้ โชคดีมาก บางคนล้มตัวลงนอนนานแล้ว ยังนอนไม่หลับ ต้องใช้ยาช่วย อย่างนี้แสดงว่าพลังจิตยังอ่อน



เรื่องของสุขภาพ



ในสังสารวัฏนี้ มีสัตว์อยู่ ๓ กลุ่มใหญ่ กลุ่มที่มีรูปและนาม อย่างเราท่านทั้งหลายนี้มีทั้งรูปและนาม คือ มีกายกับใจ สัตว์นรกก็มี มนุษย์ก็มี เดรัจฉาน เปเรต อสุรกาย เทวดาก็มี แต่มีสัตว์อยู่อีกกลุ่มหนึ่งมีรูปอย่างเดียว ได้แก่ อัสถุญีสัตว์ เป็นพรหมประเภทหนึ่ง แล้วยังมีสัตว์อีกกลุ่มหนึ่งมีนามอย่างเดียว ได้แก่ พวกกอรูปพรหม สัตว์ที่อยู่ในสังสารวัฏนี้มีสุขภาพดีและสุขภาพไม่ดีด้วยกันทั้งนั้น เพียงแต่ว่ามีสุขภาพดีมากหรือดีน้อยไม่เหมือนกันเท่านั้นเอง

เนื่องจากมีเวลาบรรยายไม่มากนัก
อยากจะทำถึงสิ่งที่ต้องมีรูปและนาม โดย
เฉพาะมนุษย์ เมื่อกกล่าวถึงคำว่าสุขภาพ เรา
ดูอะไรกันบ้าง ลักษณะสุขภาพใหญ่ๆ มีอยู่
๓ สุขภาพด้วยกัน

สุขภาพทางร่างกาย

จะดูร่างกายว่ามีสุขภาพดีหรือไม่ดี ต้อง
ดูที่ลักษณะและอาการที่ปรากฏกับรูปหรือ
ร่างกาย ถ้าลักษณะยังดีเป็นปกติ และอาการ
ดีเป็นปกติ ถือว่าสุขภาพดี ดูตัวเองว่า ลักษณะ
ทางร่างกายของท่าน ดีเป็นปกติไหม ไม่มีตุ่ม
ไม่มีเม็ด ไม่มียุบ ไม่มีบวม เส้นเลือดคดงว
งดี ไม่อุด ไม่ตัน ไม่ตีบ ไม่แคบ ฯลฯ นี่คือ
ลักษณะปกติ ปกติดีถือว่าสุขภาพทาง
ร่างกายดี แต่ถ้าปกติดีบ้าง ไม่ดีบ้าง แสดงว่า



สุขภาพร่างกายไม่ค่อยดี บางคนมีห้วนมอีกข้างเป็นรอยนูน อีกข้างหนึ่งยื่นออกมา แสดงว่าลักษณะผิดไปจากห้วนมของคนปกติ อันนี้แสดงว่าสุขภาพร่างกายไม่ดี ต้องรีบไปหาหมอ เพื่อวินิจฉัยการเป็นโรคทางร่างกาย หรืออวัยวะบางอย่างแทนที่มันจะโต แต่มันกลับเล็ก อวัยวะบางอย่างแทนที่มันจะเล็ก แต่มันกลับโต ลักษณะนี้ต้องรีบไปหาหมอ เพื่อวินิจฉัยความเป็นโรค คือถ้ามีลักษณะผิดไปจากปกติ แสดงว่าสุขภาพทางกายไม่ดี

เรื่องของอาการที่แสดงออกทางร่างกาย สามารถใช้เป็นเครื่องวัดสุขภาพทางร่างกายของสัตว์มนุษย์ได้ ถ้าอาการดีเป็นปกติ เช่น ไม่ไอ หายใจคล่อง ไม่หืด ไม่หอบ ฯลฯ แสดงว่ามีอาการดี ถ้าอาการดีบ้างไม่ดีบ้าง เช่นวันนี้ไอ อีกสามวันไม่ไอ แต่วันต่อไปไอ

สลับกันไป อย่างนี้แสดงว่าสุขภาพไม่ดี มีสุขภาพเสื่อมต้องไปหาหมอเพื่อวินิจฉัยโรค

ฉะนั้นสุขภาพทางร่างกายนี้ สามารถตรวจดูตัวเองได้ ด้วยการดูรูปลักษณะภายนอก หรือลักษณะภายใน เช่น ดูที่เม็ดเลือดแดง ปกติมีลักษณะกลมแบน เจาะเลือดไปให้หมอตตรวจดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ หมอเห็นเป็นลักษณะกลมแบน บางคนเจาะเลือดไปตรวจ มันไม่มีกลมแบนอย่างเดียว แต่มีบางเม็ดเลือดที่เป็นตะปุ่มตะป่ำ อันนี้มีลักษณะผิดปกติแล้ว เช่น พวกที่เป็นโรคทาลัสซีเมีย บางคนมีเม็ดเลือดขาวมากเกินไป ถือว่าผิดปกติ ต้องรีบไปหาหมอตตรวจวินิจฉัยโรค ฉะนั้นผู้ที่มีอายุย่างเข้าสู่วัยกลางคนจนถึงมีอายุก่อนไปวัยห้าฯ ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี



สุข ภาพทางจิต



ต้องดูที่ **อารมณ์** และ **การสั่งงาน** ท่าน
 มีอารมณ์ดีเป็นปกติใหม่ คือ สบาย ไม่เครียด
 ไม่โกรธ ไม่กังวล ฯลฯ แสดงว่าสุขภาพจิตดี
 แต่ถ้ามีอารมณ์ดีบ้างไม่ดีบ้าง แสดงว่าสุขภาพ
 จิตเริ่มไม่ดี ต้องรีบไปหาหมอตตรวจวินิจฉัย
 โรคทางจิต จิตทำหน้าที่สั่งสมองให้คิด สั่ง
 ปากให้พูดและสั่งอวัยวะร่างกายให้ทำ ความ
 คิดของท่านติดลบใหม่ ผู้ใดมีความคิด ติดลบ
 การพูดและการกระทำจะติดลบตามไปด้วย
 จะเจ็บไข้ได้ป่วยบ่อย



ผู้บรรยายได้มีโอกาสเข้ารับทราบเพื่อน
คนหนึ่งซึ่งขึ้นไปเที่ยวที่จังหวัดเชียงใหม่ ฟัง
เขาคุย ความคิดของเขาติดลบแทบทั้งนั้น
ผลที่ตามมาคือ เขาเจ็บไข้ได้ป่วยบ่อย เป็น
โรคนี้โรคนี้ ต้องไปหาหมออยู่เป็นประจำ
คิดไม่ดี คิดผิดปกติ แสดงว่าคิดติดลบ คิด
อย่างไรมันจะสร้างโปรแกรมจิตไว้อย่างนั้น
ผู้ que คิดติดลบ ทำให้มีโปรแกรมจิตติดลบ
เกิดขึ้น นี่เป็นต้นเหตุของการเกิดเรื่องเกิด
ปัญหาตามมา

เพราะฉะนั้นดูที่ความคิดของท่านคิด
เป็นปกติดี หรือ ปกติคิดไม่ดี หรือปกติคิดดี
บ้างคิดไม่ดีบ้าง ต้องถามตัวเองแล้วตอบตัว
เองให้ได้ แล้วจะเห็นความคิดของตัวเอง
เพราะจิตมันสั่งสมองให้คิด สมองมีระบบ

ประสาทโยงไปที่อวัยวะ แสดงออกเป็น
พฤติกรรม คือ พูด คำพูดของท่านปกติพูด
ดีไหม คำว่าดี หมายความว่าพูดออกไปแล้ว
เกิดประโยชน์ และเป็นคำพูดที่ไม่เบียดเบียน
ให้ดูว่าสิ่งที่เราพูดออกไปเกิดประโยชน์ไหม
เบียดเบียนไหม ถ้าเกิดประโยชน์และไม่เบียด
เบียน คำพูดที่กล่าวออกไปนั้นดี คำพูด
ประเภทนี้ แสดงว่าจิตมีการสั่งงานดี สุขภาพ
จิตของผู้นั้นดี แต่ถ้าพูดนินทาคนอื่น แสดง
ว่าผู้พูดสุขภาพจิตไม่ดี คำพูดให้ร้ายคนอื่น
หรือพูดแล้วเสียดแทงเข็ดแค้นผู้อื่น ทำให้
คนอื่นเดือดร้อน คนอื่นถูกเบียดเบียน แสดง
ว่าคำพูดนั้นไม่ดี ผู้พูดมีสุขภาพจิตไม่ดี

เยาวชนทุกวันนี้ โดยเฉพาะนักเรียน
นักศึกษา สุขภาพจิตไม่ดีเหตุเป็นเพราะว่า



คนในสังคมนั้น ชอบพูดในสิ่งที่ไม่ดี จิต
ของผู้ฟังจึงรับมาปรุงเป็นอารมณ์ไม่ดี เพราะ
ฉะนั้นคำพูดของท่านมีความสำคัญต่อคนที่
อยู่ใกล้ชิด ท่านจะพูดเพื่อเหตุอะไรก็ตามแต่
คำพูดต้องเกิดประโยชน์ และไม่เบียดเบียน
จึงจะนับได้ว่าเป็นคำพูดที่ดี เป็นคำพูดที่
ออกจากปากของผู้มีสุขภาพจิตดี

บางคนอยากจะทำในจุดประสงค์
เดียวกัน แต่พูดไม่เป็น พูดแล้วมันเกิด
ประโยชน์จริงแต่ไปเบียดเบียนผู้ฟัง ยก
ตัวอย่างเช่น เขาทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่ถูก และ
เราก็อยากจะบอกว่าต้องทำอย่างนี้มันถึงจะถูก
แต่พูดว่า ทำดีกว่านี้ทำไม่ได้หรือ คำพูด
อย่างนี้ไม่ควรจะหลุดออกจากปาก ควรจะ
เป็นคำพูดที่สร้างสรรค์ พูดออกไปแล้วเขา

เห็นทางและพร้อมจะปรับปรุงแก้ไข ถ้าเป็น
ในลักษณะนี้จึงควรจะพูด

เพราะฉะนั้นต้องย้ำที่ตัวท่านเอง ลูก
หลานที่มีปัญหาในด้านความฉลาดทางอารมณ์
หรือฝรั่งเขาเรียกว่า Emotional Quotient
คนเดี๋ยวนี้นี้มี EQ ต่ำ โดยเฉพาะเยาวชน
เนื่องจากสิ่งแวดล้อมไม่ดี ผู้ใหญ่เป็นต้นเหตุ
นั้นหรือเปล่า ถ้าเป็นต้นเหตุ ผู้ใหญ่มีความ
ผิดด้วยที่ไปทำร้ายทำลายจิตวิญญาณของเขา
ให้มีอารมณ์ไม่ดี เมื่ออารมณ์ไม่ดี เขาเจ็บ
ไข้ได้ป่วย แล้วใครเดือดร้อน ผู้ใหญ่ต้อง
เดือดร้อน ต้องพาเขาไปหาหมอ เพราะฉะนั้น
คนที่มี EQ ต่ำ หรือ อารมณ์ไม่ดี มีปัญหา
ทางด้านสุขภาพจิต



ด้วยเหตุนี้ เรื่องของสุขภาพจิต ให้ดูที่
อารมณ์และการสั่งงาน จิตสั่งให้คิด สั่งให้พูด
และสั่งให้ทำ ต้องดูตัวเอง ผู้บรรยายส่องดู
ตัวเองทุกวัน การคิด พูด ทำ ถ้าไม่ดี ต้อง
ปรับแก้ไข มนุษย์สามารถปรับแก้ไขตัวเองได้
เพราะมนุษย์มีร่างกายนี้เป็นเครื่องมือ ให้จิต
ได้ปรับปรุงแก้ไขตัวเอง นั่นคือสุขภาพจิต



สุขภาพทางวิญญาณ



เรียกว่า Spiritual Quotient หรือ (SQ) สุขภาพทางวิญญาณ ต้องดูที่ความเป็นอิสระของจิตของมนุษย์เมื่อหลุดออกจากร่าง การหลุดออกจากร่างนี้ เรียกว่า จูติ คือหลุดจากร่างไปแล้วไม่กลับ ปกติจิตของเราขณะที่นั่งอยู่นี้ ออกไปแล้วก็กลับ ยังไม่เรียกว่า จูติ แต่จะออกบ่อยมาก เตียวออกไปตลาด เตียวออกไปที่ทำงาน ออกไปบ้านโน้น บ้านนี้ จิตออกไปบ่อย แต่กลับเข้ามาเร็ว ถ้าจิตไปแล้วไปลับไม่กลับมา จึงเรียกว่า จูติ คือตายทิ้งร่างนี้ไว้เป็นศพ ต้องเอาไปเผา ไปฝัง เพราะมันเน่า ใช้งานไม่ได้ นั่นคือ จูติ

จิตที่หลุดออกจากร่างได้นี้ บางคน
สมมติเรียกว่า วิญญาณ ตัวนี้เป็นพลังงาน
จึงสามารถไปแสวงหาที่อยู่ใหม่ เป็นสัตว์ใน
สังสารวัฏ วิญญาณส่วนใหญ่ต้องหารูป
เข้าไปอยู่อาศัย อย่างพวกเราที่นั่งอยู่นี้ เมื่อ
จิตพอออกจากร่างเดิม ก็ไปแสวงหาร่างใหม่
เป็นที่เกิด บางคนเกลียดชังจิตมาก เห็นจิต
เป็นตัวร้าย ไปนำเอาเรื่องที่เป็นขยะ เรื่องที่
ไม่ดี มาทำร้ายร่างกายและจิตใจของตัวเอง
อยู่เสมอ บางคนเกลียดชังจิต ไม่อยากมีจิต
จึงภาวนา “อสังขณูปิ อสังขณูปิ ๆ ๆ ๆ ” คือ
ไม่มีจิต ทำจนเคยชินเป็นอัตโนมัติ ตายไป
แล้วไปเกิดเป็น อสังขณูสัตตทาพรหม ไปเกิด
เป็นพรหมที่มีแต่รูปอย่างเดียวไม่มีนาม คน
เดี๋ยวนี้มี EQ ต่ำ ต้นเหตุมาจากจิตตกต่ำ



เป็นทาสของโลกธรรมและวัตถุ เหตุคือ จิต
ไม่รู้เท่าทันสิ่งกระทบที่เป็นโลกธรรมและ
วัตถุตามความเป็นจริง

จิตที่มีอิสระมาก มี Spiritual Quo-
tient สูง มักจะไปแสวงหาที่เกิดใหม่ในภพที่
ดี เรียกว่า สุกติมภพ เช่นเกิดเป็นมนุษย์ เกิด
เป็นเทวดา เกิดเป็นพรหม ถ้ามีอิสระมาก
ที่สุดจะไม่เกิดอีกเลย จิตของคนต่างๆ ไป
ในปัจจุบันนี้ SQ ต่ำ ซึ่งดูได้จากความยึดติด
หรือ การมีจิตเป็นทาสของสิ่งต่างๆ การมี
จิตยึดติดหรือการมีจิตตกเป็นทาสของสิ่งต่างๆ
คือ ความไม่เป็นไท นั่นเอง

ถามตัวเองว่า ตอนนี้อัจฉริยะของคุณยังติด
อะไร จิตยังเป็นทาสของอะไร จิตยังเป็นทาส
คำพูดของคนใหม่ เวลาฟังเขาพูดแล้วจิต

ห้วนไหวใหม่ ถ้าจิตยังห้วนไหว แล้วเอามาคิด
 เอามายึดมาติดนี้ เป็นเครื่องบ่งชี้ว่ามี SQ ต่ำ
 คนที่มีมนุษยสัมพันธ์มาก จิตยังติดอยู่กับวัตถุ
 ทรัพย์สินเงินทอง พวกนี้ตายแล้วไปไม่ไกล
 เพราะจิตมี SQ ต่ำ พวกนี้ตายไปแล้วไป
 เกิดเป็นลูกสุนัข ฝ้าสมบัติของตัวเอง ใน
 ครั้งพุทธกาล มีพราหมณ์มหาศาลคนหนึ่งชื่อ
 โตเทยพราหมณ์ ลูกชายชื่อ สุภมานพ พ่อ
 เป็นคนหวงสมบัติ ในที่สุดตายไปแล้วไป
 เกิดเป็นลูกหมาฝ้าสมบัติอยู่ในบ้านของตัวเอง
 ถูกเลี้ยงดูอย่างดี ให้อินอย่างดี นอนอย่างดี
 มีที่หลับที่นอนอาบน้ำอาบทำแต่งตัวเสริมสวย
 ฯลฯ ลูกไม่รู้สาเหตุว่าทำไมรักลูกหมาตัวนี้
 เหลือเกิน ลูกหมาตัวอื่นไม่รัก ลูกชายไม่รู้
 ว่านั่นคือพ่อของตัวเองมาเกิดเป็นลูกหมา
 เนื่องจากมีจิตตกเป็นทาสของทรัพย์สินสมบัติ



เพราะมี Spiritual Quotient ต่ำ มีสุขภาพทางวิญญาณไม่ดี ตายไปแล้วจึงไปเกิดไม่ดี จิตที่ติดความโกรธ สลัดความโกรธไม่ออก เมื่อจิตจุตติจากร่างนี้ไปแล้ว ไปแสวงหารูปใหม่เข้าอยู่อาศัย โอกาสที่จะไปได้ร่างใหม่ในนรกจึงมีได้เป็นได้

ผู้ใดฝึกจิตจนหนึ่งเป็นฌานจะเกิดอภิญญา ทิพพจักขุ จึงมีโอกาสเห็นคนดังหลายคน ที่เขาตายแล้วลงไป เกิดเป็นสัตว์อยู่ในนรก พิสูจน์ไม่ยากเพียงแค่เข้าฌานให้ได้ทำจิตให้หนึ่งออกจากฌานได้เมื่อใด จะไปเห็นโน่นเห็นนี่เป็นเรื่องธรรมดา ฉะนั้นเรื่องของสุขภาพของวิญญาณมีเครื่องวัดคือความเป็นไทของจิตหรือความเป็นทาสของจิต ถ้าจิตยังติดอยู่กับวัตถุ สิ่งของ เครื่องใช้ ติด

คำพูดของคน ติดของสวยงาม จิตพวกนี้ยังมี SQ ต่ำ คือมีสุขภาพทางวิญญาณไม่ดี คนที่มีสุขภาพทางวิญญาณดีแล้ว ต้องมีจิตเป็นไท มีจิตเป็นอิสระ จึงจะสามารถอยู่กับสิ่งต่างๆ ได้ อยู่กับมนุษย์สมบัติได้ อยู่กับคำพูดที่ดี และไม่ตีได้

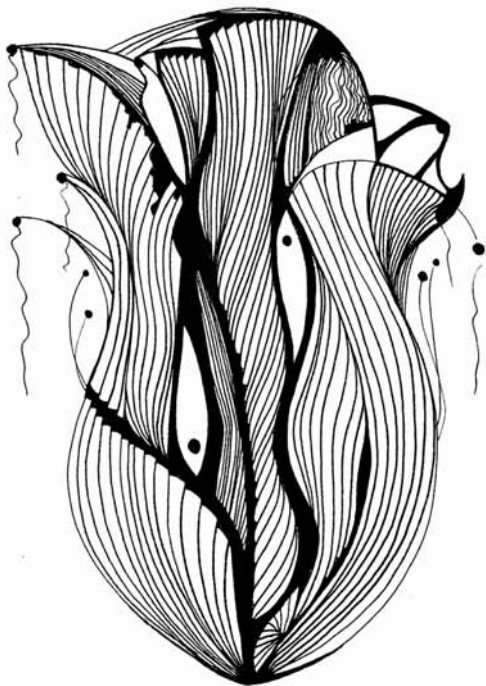
ที่เขารบกันในปัจจุบัน ประเทศที่เอาเครื่องบินไปทิ้งระเบิดบ้านพัง ทำนสะใจกับเขาไหม เห็นด้วยกับเขาไหม ถ้าสะใจ เห็นด้วย ลักวันหนึ่งเมื่อกรรมให้ผลท่านจะต้องไปร่วมกระบวนการกรรมประเภทนี้ ฉะนั้นคนที่มีความสุขทางวิญญาณดี จะดูว่า คู่เวร คู่กรรมสองฝ่ายกำลังใช้หนี้กัน จึงสักแต่ว่าดูแล้วก็วางเฉย



ที่โคราชที่คลังอาวุธของทหารระเบิด การที่เขาสร้างคลังอาวุธอยู่ในป่า ห่างไกล จากบ้านผู้คนแล้วพวกที่มีกรรมผูกพันยัง อุตส่าห์ตามไปปลุกบ้านอยู่ใกล้ รอเวลาเสวย วิบากไม่ดีที่เคยสร้างไว้ ผู้ใดประสงค์จะรู้ เรื่องอย่างนี้ไม่ยาก ต้องฝึกให้จิตมีพลัง จึง จะดูไกล ย้อนภพชาติได้

วันนี้มาเป็นกระจกให้ท่านส่องดูสุขภาพ ของตัวท่านเอง สุขภาพกาย สุขภาพจิต และ สุขภาพทางวิญญาณของท่านยังดีอยู่หรือไม่ ถ้าสุขภาพไม่ดีแก้ไขใหม่ได้ คนป่วยที่ได้ไป เยี่ยม เขาทำบอลูนเส้นเลือดเข้าหัวใจ จึง ได้บอกเขาเปลี่ยนพฤติกรรมคิด พูด ทำ ใน สิ่งที่เป็นตรงข้ามกับที่ประพฤติดูอยู่ในปัจจุบัน แล้วโรคหัวใจหายได้ ได้บอกว่าโรคที่เกิดขึ้น

เป็นโรคจิตทำ โรคหัวใจถือเป็นบทเรียนให้
เราได้เรียนรู้ วิธีจะหลีกเลี่ยงจากการเป็น
โรคหัวใจเป็นเรื่องไม่ยาก ต้องฝึกจิตให้มีพลัง
ที่ต้านสิ่งต่างๆ ที่ไม่ดี พลังจิตที่จะฝึกขึ้นมา
ใช้กำกับดูแลสุขภาพ ที่สำคัญมีอยู่ ๓ ตัว คือ
พลังสติ พลังสมาธิ และพลังปัญญา หยั้งรู้
เท่าทันโลกและชีวิต



พลังจิตที่ควรพัฒนา



๑. พลังสติ
๒. พลังสมาธิ
๓. พลังปัญญาหยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิต



พลังสติ



สติ คือ ระลึกได้ นึกได้ ไม่ลืม สติจะ
เกิดตอนที่ยังไม่หลับ ตอนที่หลับแล้วจิตตก
ภวังค์ ไม่มีสติ ขณะตื่นจิตมีการเกิด-ดับ จึง
ทำงานได้ ตรงนี้สำคัญ

จิตทำงาน ๓ เรื่องใหญ่ คือ

๑. รับสิ่งกระทบมาปรุงเป็นอารมณ์
๒. จิตเป็นตัวสั่งสมองส่งต่อไปสู่อวัยวะ
แล้วแสดงออกเป็นพฤติกรรม
๓. จิตสั่งสมผลงานของจิต คือ สั่งสม
พฤติกรรมที่ทำแล้ว คือ คิดแล้วเก็บสั่งสม
พูดแล้วเก็บสั่งสม ทำแล้วเก็บสั่งสม



ด้วยรู้ถึงการทำงานของจิตเช่นนี้ ผู้บรรยายจึงระมัดระวัง ในเรื่องของความคิด คำพูด และการกระทำ เพราะจิตทำหน้าที่เก็บข้อมูล คิด พูด ทำไม่ดี จิตเก็บข้อมูลไม่ดี ทำให้เดือดร้อน คิดไม่ดีทำให้มีโปรแกรมจิตติดลบ ตัวอย่างเช่น บางคนคิดว่าฉันจะเป็นมะเร็งหรือเปล่า คิดบ่อยๆ ทำให้มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งได้

ด้วยเหตุนี้จึงต้องมีสติ ระลึกได้ นึกได้ ไม่ลืมว่าขณะนี้กำลังคิดอะไร กำลังพูดอะไร และกำลังทำอะไร สถิตอยู่ที่จิต คนทั่วไปมีสติ น้อยนิดเดียว หลังจากเรียนจบปริญญาเอกมาแล้วได้ไปฝึกกรรมฐานกับท่านเจ้าคุณโชดก ท่านบอกว่า คนทั่วไปมีสตินิดเดียว นอกนั้นขาดสติ เมื่อได้มาดูในเรื่องของจิตวิทยา

คนทั่วไปมีสติอยู่ประมาณร้อยละ ๗ อีก
ร้อยละ ๙๓ เป็นเรื่องของการขาดสติ คน
ทั่วไปที่ไม่ได้ฝึกจิตเป็นอย่างนั้น ที่แรกไม่
ค่อยเชื่อเท่าไร แต่เดี๋ยวนี้มั่นใจเต็มร้อยว่าใช่
เพราะเมื่อใดที่จิตมีสติกำกับ การคิด พูด ทำ
จะดีตลอด เมื่อดีตลอด พฤติกรรมดีที่ทำ
แล้ว จะถูกเก็บสั่งสมไว้ในดวงจิต เป็นบุญ
เป็นกุศล เมื่อสั่งสมของดี การดำเนินชีวิต
ก็เป็นปกติ ร่างกายไม่ก่อเรื่องไม่ดี เพราะ
จิตมันอยู่ในร่างนี้ เมื่อจิตสั่งสมของดี จึงมี
แต่สิ่งดีแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย แต่ถ้าจิตสั่งสม
ของไม่ดี สิ่งไม่ดีก็แผ่ซ่านไปสู่ร่างกาย พลัง
ทางร่างกายกับพลังจิตที่ไม่ดีกระทบกัน ใน
ที่สุดทำให้ร่างกายไม่ดี



อายตนะภายนอก (รูป รส กลิ่น เสียง
สิ่งต่อมกาย สิ่งที่เราใจรู้) ที่เข้ากระทบอายตนะ
ภายใน (หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ) จิตที่มีสติ
จะรับผัสสะได้ทัน แล้วทำให้จิตสงบ ไม่ปรุง
อารมณ์ จึงใช้ผัสสะเป็นตัวฝึกสติได้ เด็ก
สมัยนี้ชอบเล่นคอมพิวเตอร์ ทำให้พลังจิต
สูญเสียบ เพราะเวลาตาเห็นภาพ ต้องใช้พลัง
มาก พอร่างกายสูญเสียบพลังงานจะเกิดการ
พร่อง พลังงานพร่องจึงต้องไปเติมพลังงาน
เปิดตู้เย็นกินอาหารที่มีพลังงานเข้าไป ความ
อ้วนจึงเป็นผลตามมา

ฉะนั้น ผู้มีพลังสติดีแล้ว จะไม่เอาเรื่อง
ในอนาคตและเรื่องในอดีตมาคิด จะอยู่กับ
เรื่องในปัจจุบัน อนาคตยังมาไม่ถึงจะเป็น
อย่างไรไม่รู้ อดีตที่ผ่านมาแล้ว ไม่เคยมีใคร

แก้ไขได้สักกาย เช่น คนเป็นมะเร็งเต้านม
 ผ่าตัดเต้านมทิ้งไปแล้วจะแก้ไขให้กลับมา
 เหมือนเดิมไม่ได้ เพราะฉะนั้นสิ่งที่ผ่านมาแล้ว
 แก้ไขไม่ได้ ต้องปล่อยให้มันผ่านไป ทุกอย่าง
 ต้องสร้างด้วยปัจจุบัน สิ่งที่ไม่ดีอย่าไปทำ
 สิ่งที่จะทำให้เราขาดสติอย่าไปทำ ทำปัจจุบัน
 ให้มีสติอยู่กับจิตตลอดเวลา เมื่อสติมี จิต
 จะเป็นกุศล อกุศลเข้าไม่ได้ อุบัติเหตุไม่เกิด
 สิ่งไม่ดีก็ไม่เกิด ให้รักษากุศลจิตไว้ตลอดเวลา
 คนทั่วไปร้อยละ ๗ มีสติ อีกร้อยละ ๙๓ เป็น
 ผู้ขาดสติ ด้วยเหตุนี้ อุบัติเหตุจึงเกิดขึ้น
 เพราะขาดสตินั่นเอง

พวกที่ขาดสติ และเกิดอุบัติเหตุตาย
 ก่อนอายุขัยมาถึง ต้องไปเกิดเป็นสัมภเวสี
 เป็นผีเฝ้าถนน ยังไม่ไปปฏิบัติ ไล่เสื่อซูด



สีแดงก่อนตาย เมื่อตายแล้วยังอยู่ในชุดสีแดง ก่อนตายใส่เสื้อสีฟ้าตายไปแล้วยังอยู่ในชุดสีฟ้านั่นเอง ไปปฏิสนธิในรูปอื่น ตั้งแต่ว่ารูปที่เป็นสัตว์นรกไปจนถึงรูปที่เป็นพรหม ยังไม่ได้ เพราะเป็นกฎธรรมชาติ พวกที่ตายก่อนถึงอายุขัย ต้องไปใช้รูปทิพย์ที่มีลักษณะเหมือนเดิมจนครบอายุขัย จึงจะไปปฏิสนธิได้ ผนตกเขาก็เปียก แดดออกเขาก็ร้อน ยังหิวไปไหนไม่ได้ ยังเฝ้าถนอยอยู่อย่างนั้น พวกที่ไปเกิดเป็นสัมภเวสี ตายเพราะขาดสติ เห็นแล้วน่าสงสาร

ผู้ใดฝึกจิต จนมีสติอยู่ตลอดเวลา อกุศลเข้าไม่ได้ โจรไปไหนปลอดภัย การเดินทางต้องให้มีสติ ไม่หลับ เพราะคนหลับขาดสติแล้วเดินทางจะไม่ปลอดภัย การเดินทาง

ต้องตื่นตัว คือต้องมีสติตลอดเวลา เมื่อมี
สติแล้ว กุศลจิตจะเกิด อกุศลจิตเข้าไม่ได้
ผู้มีสติจึงปลอดภัย

การฝึกสติทำได้หลายวิธีดังที่ระบุใน
กรรมฐาน ๔๐ ไครณัดทางไหน จริตใด
เหมาะสมกับกรรมฐานประเภทใด ต้องฝึก
ไปในแนวทางนั้น



พ ลั ง ส ม า ธิ



การทำสมาธิไม่ต้องไปฝึก เมื่อใดมีสติเกิดขึ้นกับจิต แล้วสมาธิจะเกิดตามมา ถ้าสติมากขึ้นๆ สมาธิก็เข้มข้นขึ้น สมาธิมี ๓ ระดับ

๑. *ขณิกสมาธิ* คือ จิตมีสติชนิดเดียว จิตตั้งมั่นประเดี๋ยวประด๋าว เดี่ยวก็แว็บไปเรื่องอื่นแล้ว ฟุ้งไปแล้ว

๒. *อุปจารสมาธิ* คือ จิตมีสติเข้มข้นขึ้น จิตตั้งมั่นยาวนานจวนแน่น้วน

๓. *อัปปนาสมาธิ* คือ จิตมีสติเข้มข้นถึงที่สุด จิตตั้งมั่นสูงสุด



ผู้ฟังกับผู้บรรยายมีร่างกายเป็นเครื่อง
มือไม่ต่างกัน ผู้บรรยายไปพิสูจน์ด้วยการ
ไปบวชแล้วฝึกสติ วันที่ ๗ เข้าอัปพนาสมาธิ
ซึ่งเป็นสมาธิระดับฌานได้ ปฏิบัติต่อไปจน
อารมณ์ฌานดับ อายตนะไม่ทำงาน สัญญา
ดับ เวทนาดับ นั่งแข็งกระด้างอยู่อย่างนั้น
มีแต่จิตรู้เท่านั้นที่เกิดขึ้น

ผู้ใดสามารถเข้าถึงอัปพนาสมาธิได้
พลังจิตมีกำลังมาก เพราะจิตไม่ปรุงแต่ง
อารมณ์ภายนอก โรคภัยไข้เจ็บและสิ่ง
ไม่ดีหายไปโดยอัตโนมัติ ร่างกายของเราคือ
ธรรมชาตินั่นเอง เมื่อจิตไม่เข้าไปรบกวน
ปล่อยให้ร่างกายทำงานโดยปกติ อวัยวะต่างๆ
ทำงานตรงตามปกติ โรคภัยไข้เจ็บหายไป
ได้ง่าย ด้วยเหตุนี้ ประเทศในยุโรปตะวันออก

จึงรักษาโรคบางอย่างด้วยการฉีดยานอนหลับ
ให้คนไข้ เวลาผ่านไป ๓ วันตื่นขึ้นมาโรค
หายเป็นปลิดทิ้ง

เมื่อใดพลังงานจิตเข้าไปรบกวนร่างกาย
ในด้านที่ติดลบ ก็เกิดเรื่อง ทำให้เจ็บป่วย
โรคเป็นได้ มันต้องหายได้ ในอเมริกา มี
พ็อคเก็ตบุ๊กขายดีเรื่อง “ข้าพเจ้าหายจากโรค
มะเร็งได้อย่างไร” มีฉบับแปลเป็นภาษาไทย
ด้วยการฝึกจิตให้คิดในทางที่เป็นบวก โรค
ที่เป็น หายไปที่ละน้อยๆ ในที่สุด ร่างกาย
แข็งแรง ทำให้โรคหายไปได้หมด

ผู้บรรยายมีโอกาสดำเนินไปพบและสนทนา
ธรรมกับพระปาดงค์หนึ่ง จำวัดอยู่ใกล้กับ
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ท่านอยู่องค์เดียว
เป็นพระธุดงค์ชอบโดดเดี่ยว ชอบเข้าไปอยู่



ในถ้ำในป่า ตอนนี้มีคนขอร้องให้ท่านมา
จำวัดอยู่ที่นั่น เพื่อเขาจะได้สร้างวัดให้สำเร็จ
ผู้บรรยายเรียนถามท่านว่า ในชีวิตที่ออก
ธุดงค์ ท่านเคยเป็นไข้มาเลเรียไหม ท่าน
ตอบว่าเคยเป็นหลายครั้งแล้ว ท่านรักษา
โรคด้วยวิธีใด ท่านตอบว่าเข้านิโรธสมาบัติ
นาน ๓ วัน ไข้หายเป็นปลิดทิ้ง นี่เป็น
ผลของจิตที่มีพลังกล้าแข็ง จึงทำให้หายจาก
การเป็นไข้ป่าได้

ประสบการณ์จริงของผู้บรรยาย ตอน
นั้นเป็นไข้หวัด มีไข้ขึ้นสูงมาก แต่ต้อง
บรรยายทั้งวันนาน ๖ ชั่วโมง ได้คิดว่าร่างกาย
และจิตใจเป็นคนละส่วนกัน ร่างกายเจ็บป่วย
เป็นเรื่องของร่างกาย จิตมีหน้าที่ใช้ปากให้พูด
จึงได้ใช้ปากพูดจนจบช่วงเช้า ๓ ชั่วโมง บ่าย

ไปบรรยายต่ออีกแห่งหนึ่ง ๓ ชั่วโมง พูดจบ
หมดแรงจึงเข้านอน ตื่นมาใช้หวัดหายไป
หมดสิ้น นี่แหละคือพลังจิต พิสูจน์ได้จริง
ว่ามีผลกระทบถึงร่างกาย

ด้วยเหตุนี้พลังสมาธิจึงมีคุณ ถ้าเข้า
อภิปนาสมาธิได้ ทำจิตให้เป็นฌานได้ พลังจิต
มีมหาศาล โรคภัยไข้เจ็บหายไปและร่างกาย
จะกลับมาสู่ปกติ ผู้ใดไม่เอาจิตเข้าไปยุ่งกับ
ร่างกาย ร่างกายจะฟื้นตัวด้วยตัวของมันเอง
สุนัขที่ป่วยจะนอนเฉย ไม่กิน ไม่ทำอะไร
ทำให้การเจ็บป่วยหายเร็ว ตรงข้ามกับคนที่
ป่วยในโรงพยาบาล หมอบอกให้กินโน่นกิน
นี่ซึ่งทำให้ร่างกายและอวัยวะต้องเสียพลังงาน
ทำงานย่อยของที่กินเข้าไป พลังงานยิ่งน้อย
ลงๆ



ดังนั้นเราควรจะเลียนแบบธรรมชาติ
เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายจะรู้วิธีทำงานด้วย
ตัวเอง ไม่กินอะไรจะหายเร็ว ไม่อยากให้
ท่านเชื่อ แต่ผู้บรรยายได้พิสูจน์แล้วมีจริง
และเป็นจริง



พลังปัญญาที่ยังรู้
เท่าทันโลกและชีวิต



พลังสมาธิไม่เพียงแต่เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ ยังเกี่ยวกับเรื่องของปัญญาหยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิตอีกด้วย ผู้ใดพัฒนาจิตจนเข้าถึงอภิปนาสมาธิสูงสุดได้ จะเกิดฌาน คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่จนเกิดสภาวะสงบประณีต มีตั้งแต่ระดับ ๑ จนถึง ๔ บางคนเข้าถึงอรุปรฌาน ๑ ถึง ๔ เมื่อใดนำจิตออกจากฌาน อภิปญญาคือปัญญาสูงสุด เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ รู้ใจคน ฯลฯ จะเกิดขึ้น พวกนี้ยังเป็นปัญญาทางโลก เอามาใช้ส่องนำชีวิตยังหนีไม่พ้นสังสารวัฏ ด้วยเหตุนี้จึงต้องไป

พัฒนาปัญญาที่หยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิต ซึ่ง
 จะเกิดได้ต้องถอนสมาธิมาอยู่ระดับกลางที่
 เรียกว่า อุปจารสมาธิ อะไรที่เข้าสัมผัสจิต
 พิจารณาผัสสะที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปตามกฎ
 ธรรมชาติ ใช้จิตที่นิ่งตามดู แล้วจะเห็นว่า
 ผัสสะมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ทุกสิ่งทุก
 อย่างที่เข้ามาสัมผัสจิต ในขณะที่จิตนิ่งระดับ
 กลาง ผัสสะจะดับทุกเรื่อง ไม่มีเรื่องไหนที่
 ไม่ดับ เมื่อดับทุกเรื่องแล้วจิตจะปล่อยวาง
 เพราะผัสสะไม่มีตัวตน จิตไม่ยึดติด จิตก็
 เป็นอิสระ ทุกสัมผัสเข้ามาต้องพิจารณา ว่า
 เป็นอย่างไรหมด

ในที่สุดพลังปัญญาหยั่งรู้เท่าทันโลก
 และชีวิตจึงเกิดขึ้น เอาพลังปัญญาเช่นนั้น
 มาใช้ส่องนำชีวิต เช่น คนทั่วไปเวลาบริโภค



อาหาร จะกินตามอารมณ์ ความอยาก ความชอบ ถ้ามีปัญญาหยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิตได้แล้ว จะบริโภคอาหารด้วยเหตุและผล ตัวอย่างเช่น โรคหัวใจ กษณะมูรติ บอกว่าการเกิดมาเป็นมนุษย์ สิ่งที่เราควรระวังไว้ให้ยืนยาวที่สุด คือ สมองกับหัวใจ เพราะสมองช่วยคิด หัวใจทำหน้าที่สูบฉีดเลือด ต้องรักษาไว้ให้อยู่นาน วันหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง หัวใจสูบฉีดเลือดมากกว่า ๑๓ ลูกบาศก์เมตร หัวใจทำงานด้วยระบบประสาทอัตโนมัติ ผู้ไม่รู้ยังมาเบียดเบียนหัวใจให้ห่อเหี่ยว ยุ่งเครียด รันทด เป็นการทำร้ายหัวใจโดยตรง คนอื่นไม่ได้ทำร้าย แต่เราทำร้ายหัวใจตัวเอง เพราะขาดสติ คนพวกนี้หัวใจวายเร็ว เป็นโรคของคนเครียด เวลาเครียด ไช้มันประเภท

คลอเรสเตอรอลเพิ่มทันที เครียดมาก เครียด
บ่อย เส้นเลือดเริ่มอุดตัน หัวใจฉีดเลือด
ไม่สะดวก ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น เริ่มมีนง
เลือดเข้าหัวใจไม่เพียงพอ เริ่มเกิดปัญหา
ตามมา

ผู้บรรยายไปพบคนหนึ่งแม่ฮ่องสอน
พอเห็นหน้าเขาจึงพูดว่า ถ้าคุณเจอผมบ่อยๆ
คุณจะต้องเดินตามผม พูดแค่นี้ จากนั้นก็
เปลี่ยนไปพูดเรื่องอื่น ปรากฏว่าเมื่อประมาณ
เกือบสองเดือน เขาลงมากรุงเทพฯ มาเข้า
โรงพยาบาล เนื่องจากเป็นโรคหัวใจ เครื่อง
มือวัดคลื่นหัวใจแสดงสัญญาณ ไม่มีคลื่น
ความถี่นาน ๕ นาที หลังจากนั้น ก็กลับมา
มีความถี่คลื่นหัวใจใหม่ หลังจากที่เขาฟื้น
ขึ้นมา เขามาบอกว่าเขาไปนรกมา ๒ วัน เวลา



ในโลกมนุษย์นาน ๕ นาที แต่ลงนรกนานถึง ๒ วัน

คนป่วยเป็นโรคหัวใจ เพราะเป็นคน
เครียด และขณะเดียวกันการกระทำของเขา
ติดลบ จึงต้องมารับผลเช่นนี้ เพราะเขาไม่เชื่อ
ไม่มีศรัทธา ไม่เข้าวัด ไม่มาพัฒนาจิตตนเอง
ปัญญาหยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิต จึงไม่เกิด
การขาดสติและพฤติกรรมไม่ดีจึงเกิดขึ้น

คนป่วยรายนี้ได้ตายไปจริง แต่ยังมี
โอกาสพื้หนักกลับมาจึงนับว่าโชคดี เขาอธิษฐาน
ขอบวช ผู้บรรยายไม่แน่ใจว่ายมบาลจะรอ
ให้เขาได้บวชหรือไม่ จึงได้บอกภรรยาของ
เขาว่า ให้คนป่วยไปอธิษฐานต่อพระธาตุ หรือ
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ขอให้ชีวิตอยู่จนถึงได้บวชเป็น
พระสงฆ์ นี่คือตัวอย่างของคนที่มีพฤติกรรม

เสี่ยง ถ้าไม่ได้เจอประสบการณ์ตรงด้วยตัวเอง คงไม่เปลี่ยนพฤติกรรม ฉะนั้นเรื่องทั้งหลาย ขึ้นอยู่กับจิตของเรา ผู้ใดขาดสติ สมาธิไม่มี ปัญญาหยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิตไม่เกิด โรค หัวใจนี้แก้ไขง่าย เมื่อเป็นได้ก็หายได้ คือ ทำพฤติกรรมให้ตรงกันข้าม คนที่ชอบกิน ขาหมู ชอบกินอาหารที่อุดมด้วยไขมัน พวก นี้โอกาสเป็นโรคหัวใจมีมาก

อาหารที่ทำให้ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ คือ ไขมันประเภทไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันละหุ่ง น้ำมันงา น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง กิน แล้วจะไปลดคอเลสเตอรอล อาหารอีก ประเภทหนึ่งที่ดี ก็คือ น้ำมันปลา มีงานวิจัย ในต่างประเทศได้รายงาน ว่า ปลาแซลมอน



ปลาซาบะ ปลาซาร์ดีน พวกนี้มีสาร DHA
อยู่ในไขมัน น้ำมันปลากินแล้วดี ไปลด
คลอเรสเตอรอลในเลือด

ไขมันที่กินแล้วไม่ดี ได้แก่ น้ำมันหมู
น้ำมันมะพร้าว ขนมหวานใส่กะทิ แกงใส่กะทิ
พวกนี้กินแล้วเพิ่มคลอเรสเตอรอล มี
อันตรายมาก

ฉะนั้นต้องใช้ปัญญาหยั่งรู้เท่าทันโลก
และชีวิต มาพิจารณา การกินอาหาร ต้องไม่
กินตามความอร่อยของลิ้น ต้องกินด้วยเหตุ
ด้วยผล พวกที่ช่วยลดไขมันได้ดี คือ อาหาร
ที่มีกากใย เช่น ผักต่างๆ เมล็ดธัญพืช บ้าน
เราก็มีมาก กินบ่อยๆ ดี เดียวนี้คนหันมากิน
อาหารชีวจิตที่มีกากใยอาหาร เช่น เมล็ดข้าว
ฟ่าง เมล็ดข้าวกล้อง ข้าวเหนียวแดงไม่ขัด

เปลือก บางคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี หันไปกินอาหารฝรั่งที่ประกอบด้วยเมล็ดข้าวโอ๊ต มีผลไม้หลายชนิดใส่ผสมลงไป กินอาหารประเภทนี้เป็นประจำก็จะดี มีงานวิจัยต่างประเทศ รายงานว่าถ้าหลีกเลี่ยงกินบ่อยๆ กินอยู่เสมอรวมทั้งเต้าหู้ด้วย จะทำให้เส้นเลือดไม่แข็งตัว เมื่อหัวใจทำงานบีบตัวแล้ว เส้นเลือดโป่งออก และยืดหยุ่นได้ โรคความดันโลหิตจะไม่เกิดคนที่ปฏิเสธไม่กินถั่วเหลือง เพราะไม่ชอบกลิ่น พวกนี้เส้นเลือดจะแข็งกระด้าง เมื่อหัวใจบีบตัว แล้วเส้นเลือดไม่โป่งออกความดันโลหิตจะเกิดขึ้น ฉะนั้นอาหารประเภทนี้แม้ไม่ชอบ ก็ควรจะกิน เพราะจะให้ผลดีกับตัวเอง



อาหารพวกตับไตไส้พุงไม่น่ากิน เพราะมีสารพิษอยู่มาก อาหารจำพวกโปรตีนมีกรดยูริคมาก ผักผลไม้กินมากๆ แล้วดี แต่ต้องเป็นผักปลอดสารพิษ หรือที่เรียกว่าผักสุขภาพ ไม่ใช่สารเคมีสังเคราะห์ แต่ใช้สารอินทรีย์แทน พวกนี้มีราคาแพง กินแล้วดี ดีกว่าเจ็บป่วยแล้วต้องไปเสียค่ายา ค่าหมอรักษา เข้าโรงพยาบาลเสียเงิน โรคหัวใจค่ารักษาแพง อาหารที่มีกากใยจะไปเคลือบไขมัน แล้วถูกขับถ่ายออกจากร่างกาย ทำให้ไม่อ้วน

ฉะนั้นการบริโภคอาหาร เรื่องชอบไม่ชอบให้ตัดทิ้งไปเลย ต้องบริโภคด้วยเหตุและผล แล้วจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี

ตามปกติไขมันไก่มีไขมันสูง คนที่เป็นที่เป็นโรคหัวใจไม่ควรกินไขมันไก่ ภูมิปัญญา

ไทยโบราณ เขากินข้าวมันไก่กับแตงกวา เนื้อของแตงกวามีสารโพลีคลอโรเรสเทอรอล คือมีเอนไซม์โพลีคลอโรเรสเทอรอลให้เป็น โคโปสแตนอลแล้วถูกขับถ่ายออกจาก ร่างกายได้ ฉะนั้นเวลากินข้าวมันไก่ต้องกิน แตงกวาให้มาก ข้าวมันส้มตำมีปาเปอีนอยู่ในมะละกอ สารตัวนี้จะไปย่อยโปรตีน ให้ เป็นสารโมเลกุลเล็ก คือเอาปาเปอีนไปช่วย ย่อย นอกจากนั้นการกินผลไม้หลังอาหาร เช่น สับปะรด ช่วยย่อยโปรตีนได้

สิ่งต่างๆ เหล่านี้เราต้องบริโภคด้วยเหตุ และผล คนที่ไม่ได้ฝึกจิตให้มีปัญญาหยั่งรู้ เท่าทันโลกและชีวิต จะกินตามใจอยาก ขาหมู ก็อร่อย ไก่ตอหนึ่ก็อร่อย เบ็ดย่างก็อร่อย กิน มาก กินบ่อย ทำร้ายตัวเองได้ ทำให้เกิดโรค

กับร่างกาย ทำให้เกิดโรคกับจิตใจได้ ร่างกาย เป็นโรคมะเร็ง จิตใจก็เป็นโรคด้วย เมื่อ สุขภาพกายไม่ดีสุขภาพจิตไม่ดี เครียดบ่อยๆ โกรธบ่อยๆ อิจฉาทาร้อนบ่อยๆ ทำให้ สุขภาพจิตไม่ดี จะส่งผลกระทบต่อร่างกาย ทำให้เป็นมะเร็งได้

เพราะฉะนั้นกายกับจิตสัมพันธ์กัน ด้วยเหตุนี้จึงต้องระมัดระวังรักษากายและใจ ให้ดีเป็นปกติ บางคนไม่ดูแลรักษาร่างกาย ใหม่ๆ ที่รู้ว่าแอลกอฮอล์เป็นสารพิษ ดื่มเข้าไป แล้วมันไปดูดนํ้าออกจากเซลล์ ก็ยังดื่มเข้าไปอีก เป็นการทำร้ายตัวเองโดยไม่มีเหตุผล ดื่มตามอารมณ์ ดื่มแล้วสนุกดี แต่มีผลเสีย ทำร้ายร่างกายในภายหลังได้



บทส่งท้าย



พลังจิตที่ควรพัฒนาให้ได้ก่อนที่จะถึงวันสุดท้าย ที่ต้องทิ้งร่างนี้ไป คือ พลังของสติ พลังของปัญญาหยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิต ส่วนพลังสมาธิไม่ต้อง ผู้ใดมีสติ สมาธิจะเกิดขึ้นเอง

ผู้บรรยายได้ไปพบ แม่ชีคนหนึ่ง ที่วัดจำเปิง ได้ถามท่านว่า อะไรเป็นเหตุให้มาบวชเป็นแม่ชีอยู่ที่วัดนี้ ได้คำตอบว่า เมื่อก่อนเอาชีวิตแทบไม่รอดก่อนหน้านั้นเป็นโรคนั้นโรคนี้เป็นอยู่หลายโรค พอมาบวชเป็นชีและได้ฝึกจิตแล้วโรคต่างๆ หายเป็นปลิดทิ้ง พอจิตสงบ

แล้ว ร่างกายจะปรับตัวเองเข้าสู่ธรรมชาติ
โรคภัยไข้เจ็บที่เคยเป็นอยู่แล้วจะหายไป

คนที่ เป็นโรคลูคีเมีย นอนอยู่ที่โรง
พยาบาลजूषाา ได้ไปฝึกจิตให้สงบที่เชียงใหม่
เดือนเศษ กลับมาโรคหายเป็นปกติ เมื่อ
ก่อนกินยาวันละยี่สิบกว่าเม็ด ในที่สุดเขาก็
ไม่ต้องกิน วันที่จะออกจากวัดกลับมา
กรุงเทพฯ ผู้บรรยายได้บอกเขาว่า โรคลูคีเมีย
เกิดขึ้นได้อย่างไร ก็รู้เหตุแล้ว และโรคหาย
ได้อย่างไร รู้เหตุแล้วต่อไปนี้ อยากรู้
โรคหรืออยากหายจากโรค เป็นเรื่องของ
พฤติกรรมตัวเอง

เพราะฉะนั้นโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ รวม
ถึงสุขภาพไม่ดีเกิดขึ้นกับตัวเอง ต้องนิ่งให้เป็น
แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งแก้ไขปัญหามี



เหตุมีผล รวมถึงกินหรือบริโภคอย่างมีเหตุมีผล หรือคิด พูด ทำ อย่างมีเหตุมีผลแล้ว สุขภาพกาย สุขภาพจิต จะดีเป็นปกติ

จิตที่หนึ่งมีพลังมหาศาล ทำไมจึงบอกว่ามีพลังมหาศาล ต้องดูตัวอย่าง คนที่สร้างปิรามิด หรือ สร้างทัชมาฮาล คนที่ไม่มีพลังจิตมากจะสร้างได้ไหม คนที่สร้างปราสาทหินพนมรุ้ง หินบางก้อนหนักถึง ๒ ตัน จะเอาพลังจากที่ไหนมายก ต้องคนมีพลังจิตมาก ถึงจะทำได้สำเร็จ

คนที่เจ็บไข้ได้ป่วย นอนอยู่ในโรงพยาบาล ไม่มีพลังจะมาฟังเรื่องอย่างนี้ ไม่มีพลังไปสร้างปิรามิด หรือ ปราสาทหินได้ไหม พลังที่สำคัญคือพลังจิต เมื่อพลังจิตดีแล้ว

พลังร่างกายและพลังอื่นจะตามมา ลองไป
พิสูจน์ดูเอาเอง

มาตรวัดพลังจิตว่ามีมากน้อยแค่ไหน
ให้ดูว่าคืนหนึ่งนอนพักกี่ชั่วโมง ในรอบวันมี
๒๔ ชั่วโมง คนที่มีพลังจิตดี จะนอนประมาณ
๔ ชั่วโมง อีก ๒๐ ชั่วโมงใช้พลังทำงาน


เพียงทำจิตให้มีสติ สมาธิเกิดขึ้นได้
โดยอัตโนมัติ จิตหนึ่งเป็นสมาธิ พอจิตหนึ่ง
พลังงานที่ใช้ในการปรุงแต่งอารมณ์ จะใช้ไป
น้อย ใช้ปรุงเฉพาะอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน เมื่อ
จิตมีอารมณ์น้อย พลังสูญหายไปน้อย จึง
ต้องการเพิ่มนิดเดียว นอนแค่ ๔ ชั่วโมงก็เต็ม
ผู้ที่ใช้เวลาอนยาวนานแสดงว่า อารมณ์เกิด
ขึ้นมาก พลังงานสูญหายไปมากโดยเปล่า
ประโยชน์



ด้วยเหตุนี้จึงต้องดูตัวเองว่าคิดไว้สาระ
มีไหม คิดไม่ดีมีไหม คิดไม่เกิดประโยชน์มี
ไหม ถ้ามีควรตัดทิ้งให้น้อยลงบ้าง พุดและ
ทำในทำนองเดียวกันตัดทิ้งลงบ้าง แล้วใน
ที่สุดจะทำให้เป็นผู้มีพลังจิตดี เมื่อมีพลังจิต
ดีแล้ว สุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพ
ทางวิญญาณ จะดีตามไปด้วย โดยเฉพาะ
พลังปัญญาหยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิตมีผล
กระทบถึงพลังวิญญาณ ผู้ใดมีจิตไม่เป็น
ทาสสิ่งต่างๆ มีจิตเป็นอิสระต่อโลกธรรม
และวัตรฏ เมื่อเราตายแล้ว จะไปได้สูง ไปได้
ไกล เกิดมาเป็นมนุษย์อยู่ในปัจจุบันมีจิต
เป็นอิสระ ไม่เป็นทาสของอะไรๆ ตายแล้ว
ยังไปเกิดดีอีกด้วย

เพราะฉะนั้นที่พูดบรรยายในวันนี้ เพื่อที่จะให้ผู้ฟังเอาไปคิด เอาไปพิจารณา เอาไปส่องดูตัวเอง เมื่อรู้ เห็น เข้าใจแล้ว จะทำตามหรือไม่ทำตามเป็นสิทธิ์ของท่าน แต่ที่แน่ๆ เมื่อเวลาจุติมาถึงแล้ว ยมบาล รอพบท่านอยู่ เขาเป็นผู้มีพลังจิตมาก เขา เป็นผู้ชี้ทางไปเกิดใหม่ให้กับชีวิตของสรรพ สัตว์ ที่ยังมีจิตเป็นทาสของกาม ขณะนี้ ท่านเตรียมตัวได้พร้อมที่จะพบกับเขาแล้ว หรือยัง





ประวัติ ท่านอาจารย์
ดร.สนอง วรอุไร

ดร.สนอง วรอุไร มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ที่
อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา มีพี่น้อง
ทั้งหมด ๘ คน ท่านเป็นบุตรคนที่ ๖

ดร.สนอง สนใจฝึกสมาธิครั้งแรกในขณะที่
เรียนชั้นมัธยม จนจบปริญญาตรีมหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์ สาขาโรคพืช เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๕

แล้วจึงไปทำงานเป็นนักวิชาการเกษตรในภาค
อีสานอยู่ประมาณ ๒ ปี จากนั้นได้โอนย้ายมา
เป็นอาจารย์รุ่นบุกเบิกของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
สังกัดคณะวิทยาศาสตร์

พ.ศ. ๒๕๑๔ ท่านก็ได้เรียนจบปริญญา
โทเกษตรศาสตร์มหาบัณฑิตจากมหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์ สาขาเชื้อรา ได้รับทุนไปศึกษา
ปริญญาเอก สาขาไวรัส มหาวิทยาลัยลอนดอน
ประเทศอังกฤษ เป็นเวลานาน ๔ ปี ท่านใช้
เวลาว่างพักผ่อนทำจิตนิ่งทุกวัน

เมื่อกลับเมืองไทย พ.ศ.๒๕๑๘ ท่าน
ตัดสินใจอุปสมบทที่วัดปริณายก แล้วมาฝึก
วิปัสสนากรรมฐานกับพระเทพสิทธิมุนี (โชดก
ปธ.๙) ที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์
ทำพระจันทร์ เพียงเวลา ๓๐ วันในสมณเพศ
ท่านได้รับประสบการณ์ทางจิตมากมาย

เมื่อลาสิกขาบทแล้วได้กลับไปเป็น
อาจารย์อยู่ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ วิถีชีวิต
ของท่านเปลี่ยนแปลงไปได้รับเชิญเป็นองค์
บรรยาย ตามหน่วยงานต่างๆ มากมาย

ปัจจุบันท่านได้นำประสบการณ์ตรงของ
ท่านมาเป็นแบบอย่าง สร้างจุดเปลี่ยนแปลง
ที่ดีให้แก่ชีวิตคนจำนวนมาก มีกลุ่มคณะศิษย์
ก่อตั้งเป็นชมรมกัลยาณธรรม และชมรม
สารธรรมล้านนา เผยแผ่ธรรมอย่างกว้างขวาง
ผลงานเด่นของท่าน คือ ทางสายเอก และอื่นๆ
เช่น หนังสือทำชีวิตให้ดีดีและมีสุข, ยิ่งกว่า
สุขเมื่อจิตเป็นอิสระ, บันทึกกสนทนาธรรม ตาม
รอยพ่อ



พลังสติ พลังสมาธิ และพลัง
ปัญญาเห็นแจ้ง (สัมปชัญญะ)
เป็นสิ่งที่ควรแก่การพัฒนาให้
เกิดมีขึ้น และรักษาไว้ให้คงอยู่
เพราะพลังสมาธิเมื่อนำมาใช้
ในหนทางที่ชอบธรรม รวมถึง
ใช้พลังสติสัมปชัญญะมาส่ง
นำทางให้กับชีวิตแล้ว จะเป็น
เหตุนำมาซึ่งการเกิดขึ้นของ
สุขภาพดีทางกาย
สุขภาพดีทางจิต และ
สุขภาพดีทางวิญญาน

