

พลังชีวิต/เพื่อสุขภาพ

กราบบูชาอาจารย์คุณ

อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีอันดับที่ ๕๐

พลังจิตเพื่อสุขภาพ : ดร. สนั่น วรอุไร

พิมพ์ครั้งแรก : กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ : ๑๐,๕๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง
จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทร. ๐๒-๗๐๒๗๓๕๓, ๐๒-๖๓๕๓๙๙๘

ภาพปก-ภาพประกอบ : วิสูตร ธรรมภิญโญ

รูปเล่ม-จัดพิมพ์ : ก้อนเมฆแอนด์กันย์กรู๊ป โทร. ๐๘๙-๑๐๓-๓๖๕๐

ISBN :

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะ ย่อมชนะการให้ทั้งปวง
www.kanlayanatam.com

คำนำ



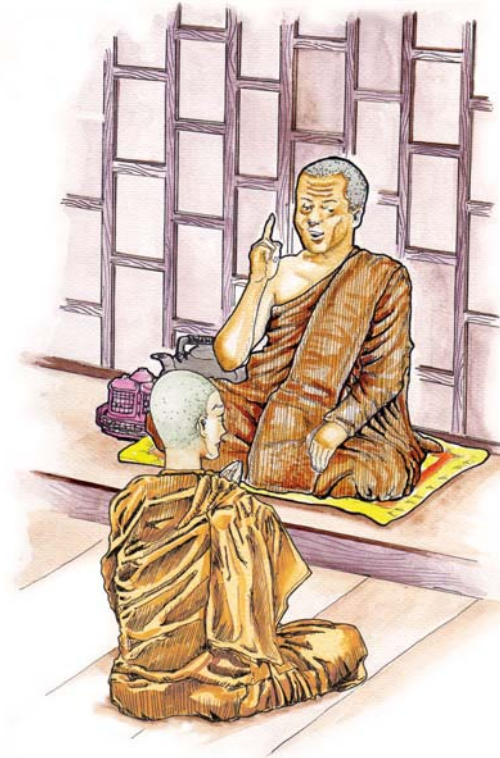
มนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาพลังให้เกิดขึ้นกับตัวเอง พลังที่กล่าวถึงนี้คือพลังจิต ซึ่งมีทั้งที่ให้ผลเป็นบวกและให้ผลเป็นลบกับการดำเนินชีวิตของตัวเอง มนุษย์มีร่างกายเป็นเครื่องมือให้จิตใช้งาน ผู้ใดใช้ร่างกายพัฒนาจิตไปในหนทางที่ถูกต้องชอบธรรม ผลดีย่อมเกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของผู้คน พลังสติ พลังสมาธิ และพลังปัญญาเห็นแจ้ง (สัมปชัญญะ) เป็นสิ่งที่ควรค่าแก่การพัฒนาให้เกิดมีขึ้น และรักษาไว้ให้คงอยู่ เพราะพลังสมาธิเมื่อนำมาใช้ในหนทางที่ ชอบธรรม รวมถึงใช้พลังสติสัมปชัญญะมาส่องนำทางให้กับชีวิตแล้ว จะเป็นเหตุนำมาซึ่งการเกิดขึ้นของสุขภาพดีทางกาย สุขภาพดีทางจิต และสุขภาพดีทางวิญญาณ

มนุษย์ทุกผู้ปรารถนามีชีวิตที่ปกติสุข และไม่ปรารถนามีชีวิตที่ปกติทุกข์ ผู้ใดพัฒนาพลังทั้งสามนี้ได้แล้ว ความปรารถนาของมนุษย์ย่อมให้ผลเป็นความสำเร็จได้

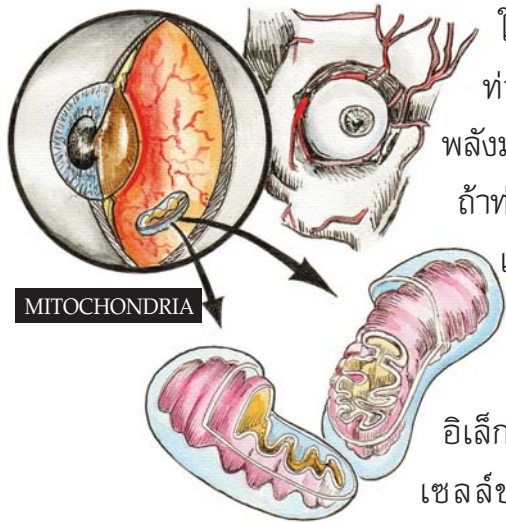
(ดร.สนั่น วรอุไร)



พลังจิต/เพื่อสุขภาพ



เมื่อ ๒๐ กว่าปีมาแล้ว ผู้บรรยายไม่เชื่อเรื่องจิต จึงไปพิสูจน์ ไปบวชเรียนวิปัสสนากรรมฐาน ตอนที่กำลัง จะลาสิกขาเปลี่ยนจากผ้าเหลืองมาเป็นชุดธรรมดา ท่าน เจ้าคุณโชดกท่านบอกว่า “สิ่งที่ได้ไปนั้นเป็นของดี ของวิเศษ ให้เก็บไว้กับตัวตลอดชีวิต” วันนี้จะเอาของดีของวิเศษมา อวดท่าน จะทำหน้าที่เป็นกระจกวิเศษ



ในช่วงบรรยายที่ผ่านมา
ท่านใช้สายตา มาก เสีย
พลังมาก ในเซลล์ของลูกตา
ถ้าท่านได้เรียนรู้ระบบสรีระ
และกายวิภาค แล้วถ่าย
ดูโครงสร้างภายใน
ด้วยกล้องจุลทรรศน์
อิเล็กตรอน ท่านจะพบว่าใน
เซลล์ของลูกตา มีโรงงาน

สร้างพลังงานออกมามหาศาล โรงงานที่ว่านั้นคือ *ก้อนไมโทคอนเดรีย* ซึ่งบรรจุอยู่เกือบทั้งหมดในเซลล์ หากไปเทียบกับเซลล์อื่นๆ ของร่างกาย เซลล์พวกนั้นมีจำนวนน้อย แต่ในเซลล์ของลูกตา มองไปที่ไหนมีแต่เม็ด *ไมโทคอนเดรีย* ซึ่งทำหน้าที่เป็นแหล่งสร้างหรือผลิตพลังงานให้กับเซลล์

ในมหาวิทยาลัย เวลาที่ใช้บรรยายให้เวลาเพียง ๕๐ นาทีต่อชั่วโมง(คาบ) เพราะที่ใช้พลังงานสูญเสียไปจนเกือบหมด จึงได้หยุด และเปลี่ยนในช่วง ๑๐ นาที ที่เดินไปเข้าชั้นเรียนใหม่ พลังงานก็กลับมีมากขึ้นอีก สามารถจะใช้

เรียนในชั่วโมงถัดไปได้
วันนี้ จะ ประหยัด
พลังงานของท่าน โดย
ใช้กระจกพิเศษ จะทำ
ตัวเป็นกระจกพิเศษ ตา
เนื้อ ตาหนัง ตานอกนี้
ท่านไม่ต้องใช้แล้ว วัน
นี้จะหัดให้ท่าน

ใช้ตาใน
มั่นใจว่าท่าน
ใช้ได้ ตาในหรือตา
ทิพย์นี้มันอยู่ในดวงจิต
ผู้บรรยายจะทำหน้าที่
เป็นกระจกพิเศษสอง
ให้ท่านเห็นตัวเอง
สุขภาพของตัวท่านเอง ที่จะพูดในวันนี้คือ พลังจิตเพื่อ
สุขภาพ นอกจากจะเห็นสุขภาพของตัวเองแล้ว ท่านยัง
จะเห็นพลังจิตของท่าน ว่ามีมากหรือน้อยเพียงไร



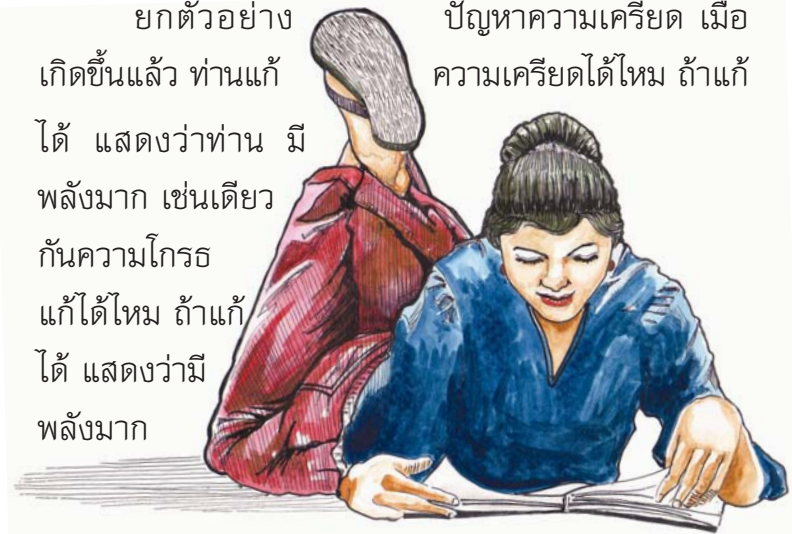


พลังจิตของคนปกติ

พลังจิตของคนทั่ว ๆ ไป ที่ไม่ได้ฝึกสติ มีน้อยนิด
เดียว พิสูจน์ง่าย ๆ ท่านดูตัวเองด้วยการใช้ตาในที่อยู่ใน
ดวงจิต ไปดูตัวเองว่าพลังงานของท่านมีมากหรือน้อย

ยกตัวอย่างคนที่เรียนมาสูง เรียนจบปริญญาตรี
จบปริญญาโท หรือจบปริญญาเอก หรือมีอายุ
มากขึ้นไป หรือผ่านประสบการณ์มากมาย ก็สุดแท้แต่ ถ้าม
ว่าพลังจิตของท่านมีมากหรือไม่ พลังงานต่าง ๆ สามารถ
เอามาใช้ทำงาน ที่ใดมีพลังงานที่นั่นทำงานได้ โดยเฉพาะ
จิตเป็นพลังงานอมตะ มีอยู่กับทุกคน จึงสามารถจะ
ทำงานได้ เช่นกัน

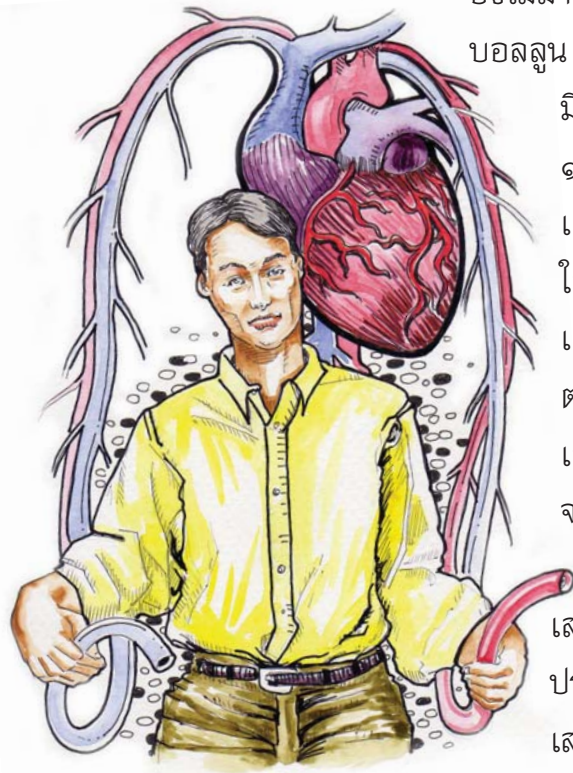
ยกตัวอย่าง ปัญหาความเครียด เมื่อ
เกิดขึ้นแล้ว ท่านแก้ ความเครียดได้ไหม ถ้าแก้
ได้ แสดงว่าท่าน มี
พลังมาก เช่นเดียว
กันความโกรธ
แก้ได้ไหม ถ้าแก้
ได้ แสดงว่ามี
พลังมาก



อันนี้ก็เป็นการกระจกสะท้อน ให้เห็นพลังในตัวท่านเอง เรื่องความเครียด ความโกรธ ความโลภ ความหลง เมื่อเกิดขึ้นแล้วแก้ได้ จะไม่เครียด ความเครียดทำให้เกิดปัญหาเรื่องสุขภาพ

เมื่อ ๒ วันก่อนได้ไปเยี่ยมข้าราชการท่านหนึ่ง อายุยังไม่มากเท่าไร คนนี้ต้องทำบอลลูน เส้นเลือดที่เข้าหัวใจ

มีอยู่เส้นหนึ่ง อุดตัน ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ อีกเส้นหนึ่งหมอทะลวงให้กลวงขึ้น เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจ ตอนแรกคนไข้คิดว่าเขาไม่เป็นอะไรมากจะไปตรวจกับหมอรักษาโรคธรรมดาเสร็จแล้วก็จะกลับบ้านปรากฏว่าหมอตรวจเสร็จไม่ยอมให้กลับบ้าน



ให้ใส่บอลลูน ผู้บรรยายได้ไปเยี่ยม พอเห็นหน้าคนไข้ รู้เลยว่าเขาเป็นโรคหัวใจ ต้นเหตุที่สำคัญ คือ ความเครียด คนนี้มี สถานะภาพสูง เรียนสูงจบถึงระดับปริญญาเอก แต่แก้ความเครียดไม่ได้ โรคหัวใจจึงตามมา แสดงว่ามีพลังจิตอ่อนไม่สามารถจัดความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ปัญหาสุขภาพจึงตามมา ฉะนั้นถามตัวเองว่า ความเครียดมีไหม ความวิตกกังวลมีไหม นอนหลับดีไหม ถ้าหัวถึงหมอน ๕ นาทีหลับได้ โชคดีมาก บางคนล้มตัวลงนอนนานแล้วยังนอนไม่หลับ ต้องใช้ยาช่วย อย่างนี้แสดงว่าพลังจิตยังอ่อน





เรื่องบึงสุภาพ

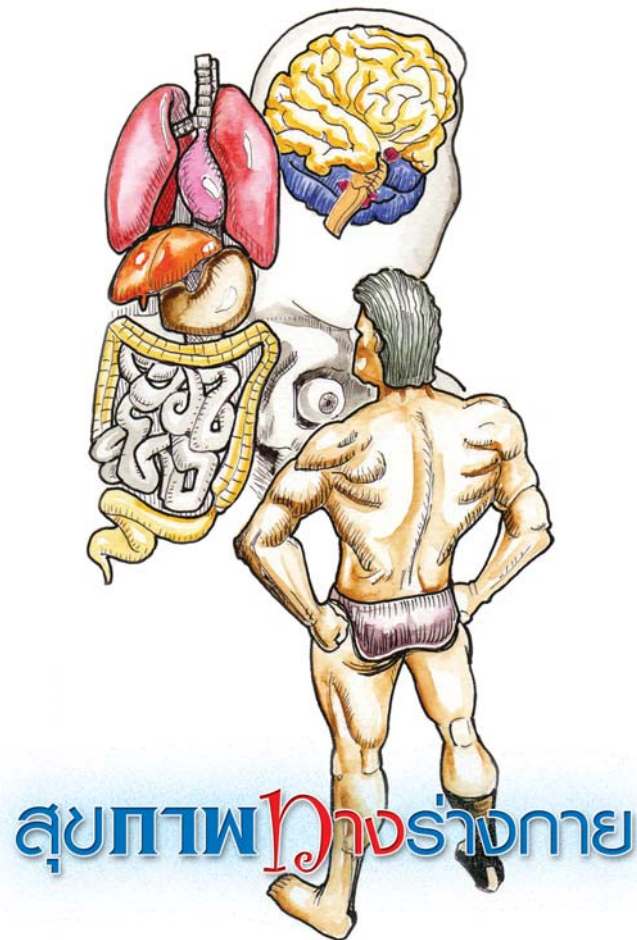
ในสังสารวัฏนี้ มีสัตว์อยู่ ๓ กลุ่มใหญ่ กลุ่มที่มีรูปและนาม อย่างเราท่านทั้งหลายนี้มีทั้งรูปและนาม คือมีกายกับใจ สัตว์นรกก็มี มนุษย์ก็มี เดรัจฉาน เปเรต อสุรกาย เทวดาก็มี แต่มีสัตว์อยู่อีกกลุ่มหนึ่งมีรูปอย่างเดียวได้แก่อัสถุญีสัตว์เป็นพรหมประเภทหนึ่ง แล้วยังมีสัตว์อีกกลุ่มหนึ่ง มีนามอย่างเดียวได้แก่พวกออรูปพรหม



สัตว์ที่อยู่ในสังสารวัฏนี้มี สุขภาพ ดี และ สุขภาพ ไม่ดี ด้วยกันทั้งนั้น เพียงแต่ว่ามีสุขภาพ

ดีมากหรือดีน้อยไม่เหมือนกันเท่านั้นเอง

เนื่องจากมีเวลาบรรยายไม่มากนัก อยากจะกล่าวถึงสัตว์ ที่มีรูปและนาม โดยเฉพาะมนุษย์เมื่อกล่าวถึงคำว่าสุขภาพ เราดูอะไรกันบ้าง ลักษณะสุขภาพใหญ่ ๆ มีอยู่ ๓ สุขภาพด้วยกัน



จะดูร่างกายว่ามีสุขภาพดีหรือไม่ดี ต้องดูที่ **ลักษณะและอาการ**ที่ปรากฏกับรูปหรือร่างกาย ถ้าลักษณะยังดีเป็นปกติ และอาการดีเป็นปกติ ถือว่ามีสุขภาพดี คุณตัวเองว่า ลักษณะทางร่างกายของท่าน ดี เป็นปกติไหม ไม่มีตุ่ม ไม่มีเม็ด ไม่มีขุย ไม่มีบวม เส้นเลือด กว้างดี ไม่อุดตัน ไม่ตัน ไม่ตีบ ไม่แคบ ฯลฯ นี่คือนิยามของ ปกติ ปกติดีถือว่ามีสุขภาพทางร่างกายดี แต่ถ้าปกติดี บ้าง ไม่ดีบ้าง แสดงว่าสุขภาพร่างกายไม่ค่อยดี บางคน มีห้วนนมอีกข้างเป็นรอยบวม อีกข้างหนึ่งยื่นออกมา แสดง ว่าลักษณะผิดไปจากห้วนนมของคนปกติ อันนี้แสดงว่า สุขภาพร่างกายไม่ดี ต้องรีบไปหาหมอ เพื่อวินิจฉัยการ เป็นโรคทางร่างกาย หรืออวัยวะบางอย่างแทนที่มันจะโต แต่มันกลับเล็ก อวัยวะบางอย่างแทนที่มันจะเล็ก แต่มัน กลับโต ลักษณะนี้ต้องรีบไปหาหมอเพื่อวินิจฉัยความเป็น โรค คือถ้ามีลักษณะผิดไปจากปกติ แสดงว่าสุขภาพทาง กายไม่ดี

เรื่องของอาการที่แสดงออกทางร่างกาย สามารถ ใช้เป็นเครื่องวัดสุขภาพทางร่างกายของสัตว์มนุษย์ได้ ถ้า อาการดีเป็นปกติ เช่น ไม่ไอ หายใจคล่อง ไม่หืด ไม่หอบ ฯลฯ แสดงว่ามีอาการดี ถ้าอาการดีบ้างไม่ดีบ้าง เช่น วัน นี้ไอ อีกสามวันไม่ไอ แต่วันต่อไปไอ สลับกันไปอย่างนี้

แสดงว่าสุขภาพไม่ดี มีสุขภาพเสื่อมต้องไปหาหมอเพื่อวินิจฉัยโรค



ฉะนั้นสุขภาพทางร่างกาย
นี้ สามารถตรวจดูตัวเองได้
ด้วยการดูรูปลักษณะภายนอก
หรือลักษณะภายใน เช่นดูที่
เม็ดเลือดแดง ปกติมีลักษณะ
กลมแบน เจาะ
เลือดไปให้
หมอตตรวจดูด้วย
กล้องจุลทรรศน์
หมอเห็นเป็นลักษณะ
กลมแบน บางคนเจาะ
เลือดไปตรวจ มันไม่มี
กลมแบนอย่างเดียว แต่

มีบางเม็ดเลือดที่เป็นตะปุ่มตะป่ำ อันนี้มีลักษณะผิดปกติ
แล้ว เช่นพวกที่เป็นโรคทาลัสซีเมีย บางคนมีเม็ดเลือด
ขาวมากเกินไป ถือว่าผิดปกติ ต้องรีบไปหาหมอตตรวจ
วินิจฉัยโรค ฉะนั้นผู้ที่มีอายุย่างเข้าสู่วัยกลางคนจนถึง
มีอายุก่อนไปวัยท่าย ๆ ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี



สุขภาพทางจิต

ต้องดูที่**อารมณ์และการสั่งงาน** ท่านมีอารมณ์ดี เป็นปกติไหม คือ สบาย ไม่เครียด ไม่โกรธ ไม่กังวล ฯลฯ แสดงว่ามีสุขภาพจิตดี แต่ถ้ามีอารมณ์ดีบ้างไม่ดีบ้าง แสดงว่าสุขภาพจิตเริ่มไม่ดีต้องรีบไปหาหมอตระวจวินิจฉัยโรคทางจิต จิตทำหน้าที่สั่งสมองให้คิด สั่งปากให้พูด และสั่งอวัยวะร่างกายให้ทำ ความคิดของท่านติดลบไหม ผู้ใดมีความคิดติดลบ การพูดและการกระทำจะติดลบตามไปด้วย จะเจ็บไข้ได้ป่วยบ่อย



ผู้บรรยายได้มีโอกาสขับรถรับเพื่อนคนหนึ่งซึ่งขึ้นไปเที่ยวที่จังหวัดเชียงใหม่ ฟังเขาคุยความคิดของเขาติดลบแทบทั้งนั้น ผลที่ตามมาคือ เขาเจ็บไข้ได้ป่วยบ่อย เป็นโรคนั้นโรคนี้ต้องไปหาหมออยู่เป็นประจำ คิดไม่ดี คิดผิดปกติ แสดงว่าคิดติดลบ คิดอย่างไรมันจะสร้างโปรแกรมจิตไว้อย่างนั้น ผู้ที่คิดติดลบ ทำให้มีโปรแกรมจิตติดลบเกิดขึ้น นี้เป็นต้นเหตุของการเกิดเรื่องเกิดปัญหาตามมา

เพราะฉะนั้นดูที่ความคิดของท่าน คิดเป็นปกติดี หรือปกติคิดไม่ดี หรือปกติคิดดีบ้างคิดไม่ดีบ้าง ต้องถามตัวเองแล้วตอบตัวเองให้ได้ แล้วจะเห็นความคิดของท่านเอง เพราะจิตสั่งสมองให้คิด สมองมีระบบประสาทโยงไปที่อวัยวะ แสดงออกเป็นพฤติกรรม คือ พูด คำพูดของท่านปกติพูดดีไหม คำว่าดี หมายความว่าพูดออกไปแล้วเกิดประโยชน์ และเป็นคำพูดที่ไม่เบียดเบียน ให้ดูว่าสิ่งที่เราพูดออกไปเกิดประโยชน์ใหม่ เบียดเบียนใหม่ ถ้าเกิดประโยชน์และไม่เบียดเบียน คำพูดที่กล่าวออกไปนั้นดี คำพูดประเภทนี้ แสดงว่าจิตมีการสั่งงานดี สุขภาพจิตของผู้คนดี แต่ถ้าพูดนินทาคนอื่น แสดงว่าผู้พูดมีสุขภาพจิตไม่ดี คำพูดให้ร้ายคนอื่น หรือพูดแล้วเสียดแทง เชือดเฉือนผู้อื่น ทำให้คนอื่นเดือดร้อน คนอื่นถูกเบียดเบียนแสดงว่าคำพูดนั้นไม่ดี ผู้พูดมีสุขภาพจิตไม่ดี

เยาวชนทุกวันนี้ โดยเฉพาะนักเรียน นักศึกษา มีสุขภาพจิตไม่ดี



เหตุเป็นเพราะว่า คนในสังคมนั้น ชอบพูดในสิ่งที่ไม่ดี จิตของผู้ฟังจึงรับมาปรุงเป็นอารมณ์ไม่ดี เพราะฉะนั้นคำพูดของท่านมีความสำคัญต่อคนที่อยู่ใกล้ชิด ท่านจะพูดเพื่อเหตุอะไรก็สุดแท้แต่ คำพูดต้องเกิดประโยชน์ และไม่เบียดเบียน จึงจะนับได้ว่าเป็นคำพูดที่ดี เป็นคำพูดที่ออกจากปากของผู้มีสุขภาพจิตดี

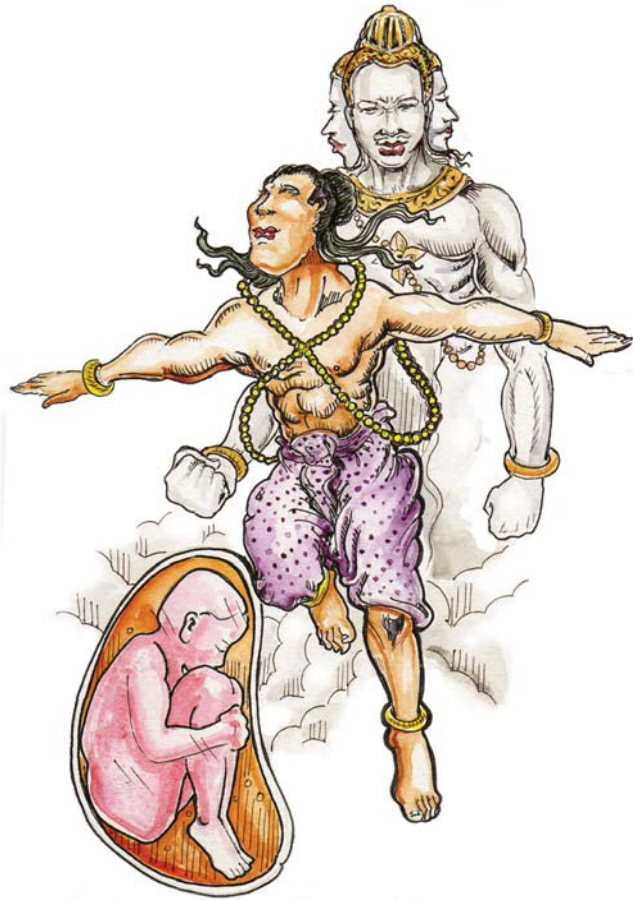
บางคนอยากจะทำในจุดประสงค์เดียวกัน แต่พูดไม่เป็น พูดแล้วเกิดประโยชน์จริงแต่ไปเบียดเบียนผู้ฟัง ยกตัวอย่างเช่น เขาทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่ถูก และเราก็อยากจะทำอย่างนั้นมันถึงจะถูก แต่พูดว่า ทำดีกว่านี้ทำไม่ได้หรือ คำพูดอย่างนี้ไม่ควรจะหลุดออกจากปาก ควรจะเป็นคำพูดที่สร้างสรรค์ พูดออกไปแล้วเขาเห็นทางและพร้อมจะปรับปรุงแก้ไข ถ้าเป็นในลักษณะนี้จึงควรพูด

เพราะฉะนั้นต้องย้ำที่ตัวท่านเอง ลูกหลานที่มีปัญหา ในด้านความฉลาดทางอารมณ์ หรือฝรั่งเขาเรียกว่า Emotional Quotient คนเดี๋ยวนี้อีกมี EQ ต่ำ โดยเฉพาะเยาวชน เนื่องจากสิ่งแวดล้อมไม่ดี ผู้ใหญ่เป็นต้นเหตุนั้นหรือเปล่า ถ้าเป็นต้นเหตุ ผู้ใหญ่มีความผิดด้วย ที่

ไปทำร้าย ทำลายจิตวิญญาณของเขา ให้มีอารมณ์ไม่ดี เมื่ออารมณ์ไม่ดีเขาเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วใครเดือดร้อน ผู้ใหญ่ต้องเดือดร้อนต้องพาเขาไปหาหมอ เพราะฉะนั้นคนที่มี EQ ต่ำ หรืออารมณ์ไม่ดี มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต

ด้วยเหตุนี้ เรื่องของสุขภาพจิต ให้ดูที่อารมณ์ และการสั่งงาน จิตสั่งให้คิด สั่งให้พูด และสั่งให้ทำ ต้องดูตัวเอง ผู้บรรยายสองดูตัวเองทุกวัน การคิด พูด ทำ ถ้าไม่ดี ต้องปรับแก้ไข มนุษย์สามารถปรับแก้ไขตัวเองได้ เพราะมนุษย์มีร่างกายนี้เป็นเครื่องมือ ให้จิตได้ปรับปรุงแก้ไขตัวเอง นั่นคือสุขภาพจิต





สุขภาพทางวิญญาณ

เรียกว่า Spiritual Quotient (SQ) สุขภาพทาง
วิญญาณต้องดูที่**ความเป็นอิสระของจิต** จิตของมนุษย์
เมื่อหลุดออกจากร่าง การหลุดออกจากร่างนี้ เรียกว่าจตุติ
คือหลุดจากร่างไปแล้วไม่กลับ ปกติ
จิตของเราขณะที่นั่งอยู่นี้ ออกไป
แล้วก็กลับ ยังไม่เรียกว่าจตุติ
แต่จะออกบ่อยมาก เตียวออกไป
ไปตลาด เตียวออกไปที่
ทำงาน ออกไปบ้านโน้น
บ้านนี้ จิตออกไปบ่อย แต่
กลับเข้ามาเร็ว ถ้าจิตไปแล้ว
ไปลับ ไม่กลับมา จึงเรียกว่า
จตุติคือ ตาย ทั้งร่างนี้ไว้เป็น
ศพ ต้องเอาไปเผา ไปฝัง
เพราะมันเน่า ใช้งาน
ไม่ได้ นั่นคือ จตุติ
จิตที่หลุดออก
จากร่างได้นี้ บางคน
สมมุติเรียกว่า วิญญาณ



ตัวนี้เป็นพลังงานจึงสามารถไปแสวงหาที่อยู่ใหม่ เป็นสัตว์ในสังสารวัฏ วิญญาณส่วนใหญ่ต้องหารูปเข้าไปอยู่อาศัย อย่างพวกเราที่นั่งอยู่นี้ เมื่อจิตออกจากร่างเดิมก็ไปแสวงหาร่างใหม่เป็นที่เกิด บางคนเกลียดชังจิตมาก เห็นจิตเป็นตัวร้าย ไปนำเอาเรื่องที่เป็นขยะ เรื่องที่ไม่ดีมาทำร้ายร่างกายและจิตใจของตัวเองอยู่เสมอ บางคนเกลียดชังจิต ไม่อยากมีจิตจึงภาวนา “อสังขณฺญี อสังขณฺญีปิ ๆ ๆ ๆ” คือไม่มีจิต ทำจนเคยชินเป็นอัตโนมัติ ตายไปแล้วไปเกิดเป็นอสังขณฺญีสัตตาพรหม ไปเกิดเป็นพรหมที่มีแต่รูปอย่างเดียวไม่มีนาม คนเดี๋ยวนี้อีมี EQ ต่ำ ต้นเหตุมาจากจิตตกเป็นทาสของโลกธรรมและวัตถุ เหตุคือ จิตไม่รู้เท่าทันสิ่งกระทบที่เป็นโลกธรรมและวัตถุตามความเป็นจริง

จิตที่มีอิสระมาก มี Spiritual Quotient สูง มักจะไปแสวงหาที่เกิดใหม่ในภพที่ดี เรียกว่า สุกตภพ เช่น เกิดเป็นมนุษย์ เกิดเป็นเทวดา เกิดเป็นพรหม ถ้ามีอิสระมากที่สุดจะไม่เกิดอีกเลย จิตของคนทั่ว ๆ ไปในปัจจุบันนี้ SQ ต่ำ ซึ่งดูได้จากความยึดติด หรือ การมีจิตเป็นทาสของสิ่งต่าง ๆ การมีจิตยึดติดหรือการมีจิตตกเป็นทาสของสิ่งต่าง ๆ คือ ความเป็นไท นั่นเอง



ถามตัวเองว่า ตอนนี้อัจตของท่านยังติดอะไร จิตยังเป็นทาสของอะไร จิตยังเป็นทาสคำพูดของคนใหม่ เวลาฟังเขาพูดแล้วจิตหวั่นไหวไหม ถ้าจิตยังหวั่นไหว แล้วเอามาคิด เอามายึดมาติดนี่ เป็นเครื่องบ่งชี้ว่ามี SQ ต่ำ คนที่มีมนุษยสัมพันธ์มาก จิตยังติดอยู่กับวัตถุทรัพย์สินเงินทอง พวกนี้ตายแล้วไปไม่ไกล เพราะจิตมี SQ ต่ำ พวกนี้ตายไปแล้วมีโอกาสไปเกิดเป็นลูกสุนัข ฝ้าสมบัติของตัวเอง ในครั้งพุทธกาล มีพราหมณ์มหาศาลคนหนึ่งชื่อ *โตเทยยพราหมณ์* มีลูกชายชื่อ *สุภมาณพ* พ่อเป็นคนหวังสมบัติในที่สุดตายไปแล้วไปเกิดเป็นลูกหมา ฝ้าสมบัติอยู่ในบ้านของตัวเอง ถูกเลี้ยงดูอย่างดี ให้กินอย่างดี นอนอย่างดี มีที่หลับที่นอน อาบน้ำอาบท่าแต่งตัวเสริมสวย ฯลฯ ลูกไม่รู้สาเหตุว่าทำไมรักลูกหมาตัวนี้เหลือเกิน ลูกหมาตัวอื่นไม่รัก ลูกชายไม่รู้นั่นคือพ่อของตัวเองมาเกิดเป็นลูกหมา เนื่องจากมีจิตตกเป็นทาสของทรัพย์สินสมบัติเพราะมี Spiritual Quotient ต่ำ มีสุขภาพทางวิญญาณไม่ดี ตายไปแล้วจึงไปเกิดไม่ดี จิตที่ติดความโกรธ สลัดความโกรธไม่ออก เมื่อจิตจุดจากร่างนี้ไปแล้ว ไปแสวงหารูปใหม่ เข้าอยู่อาศัย โอกาสที่จะไปได้ร่างใหม่ในนรกจึงมีได้เป็นได้



ผู้ใดฝึกจิตจนนิ่งเป็นฌานจะเกิดอภิญญา ทิพพจักขุ จึงมีโอกาสเห็นคนดังหลายคน ที่เขาตายแล้วลงไป

เกิดเป็นสัตว์อยู่ในนรก พิสูจน์ไม่ยากเพียงแค่เข้าฌานให้ได้ ทำจิตให้นิ่งออกจากฌานได้เมื่อใด จะไปเห็นโน่นเห็นนี่ เป็นเรื่องธรรมดา ฉะนั้นเรื่องของสุขภาพของวิญญานมีเครื่องวัด คือ ความเป็นโทของจิต หรือความเป็นทาสของจิต ถ้าจิตยังติดอยู่กับวัตถุ สิ่งของ เครื่องใช้ ติดคำพูดของคน ติดของสวยงาม จิตพวกนี้ยังมี SQ ต่ำ คือมีสุขภาพทางวิญญานไม่ดี คนที่มีสุขภาพทางวิญญานดีแล้ว ต้องมีจิตเป็นไท มีจิตเป็นอิสระ จึงจะสามารถอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ได้ อยู่กับมนุษย์สมบัติได้ อยู่กับคำพูดที่ดีและไม่ดีได้

ที่เขารบกันในปัจจุบัน ประเทศที่เอาเครื่องบินไปทิ้งระเบิดบ้านพัง ท่านสะใจกับเขาไหม เห็นด้วยกับเขาไหม ถ้าสะใจ เห็นด้วย สักวันหนึ่งเมื่อกรรมให้ผลท่านจะต้องไปร่วมกระบวนการกรรมประเภทนี้ ฉะนั้นคนที่มีสุขภาพทางวิญญานดี จะดูว่า คู่เวรคู่กรรมสองฝ่ายกำลังใช้หนี้กัน จึงสักแต่ว่าดูแล้วก็วางเฉย

ที่โคราชมีคลังอาวุธของทหารระเบิด การที่เขาสร้างคลังอาวุธอยู่ในป่า ห่างไกลจากบ้านผู้คน แล้วพวกที่มีกรรมผูกพันยังอุตส่าห์ตามไปปลุกบ้านอยู่ใกล้ รอ



เวลาเสวยวิบากไม่ดีที่เคยสร้างไว้ ผู้ใดประสงค์จะรู้เรื่อง
อย่างนี้ไม่ยาก ต้องฝึกให้จิตมีพลัง จึงจะดูไกล ย้อนภพ
ชาติได้

วันนี้มาเป็นกระจกให้ท่านส่องดูสุขภาพของตัวเอง
ท่านเอง สุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพทางวิญญาณ
ของท่านว่ายังดีอยู่หรือไม่ ถ้าสุขภาพไม่ดีแก้ไขใหม่ได้
คนป่วยที่ได้ไปเยี่ยม เขาทำบอลูนเส้นเลือดเข้าหัวใจ จึง
ได้บอกให้เขาเปลี่ยนพฤติกรรมคิด พูด ทำ ในสิ่งที่

ตรงข้ามกับที่ประพฤติดูอยู่ในปัจจุบัน
แล้วโรคหัวใจหายได้ ได้บอกว่าโรค
ที่เกิดขึ้นนี้เป็นโรคจิตทำ โรคหัวใจ
เป็นบทเรียนให้เราได้เรียนรู้ วิธีจะ
หลีกเลี่ยงจากการเป็นโรคหัวใจ เป็น
เรื่องไม่ยาก ต้องฝึกจิตให้มีพลัง
ด้านสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่ดี พลังจิตที่จะ
ฝึกขึ้นมาใช้กำกับดูแลสุขภาพ
ที่สำคัญมีอยู่ ๓ ตัว คือ พลังสติ
พลังสมาธิ และพลังปัญญาหยั่งรู้
เท่าทันโลกและชีวิต



พลังจิตที่ควรพัฒนา

๑. พลังสติ
๒. พลังสมาธิ
๓. พลังปัญญาหยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิต



พลังสติ

สติ คือ ระลึกได้ นึกได้ ไม่ลืม สติจะเกิดตอนที่ยังไม่หลับ ตอนที่หลับแล้วจิตตกภวังค์ไม่มีสติ ขณะตื่นจิตมีการเกิด-ดับ จึงทำงานได้ ตรงนี้สำคัญ

จิตทำหน้าที่ ๓ เรื่องใหญ่ คือ

๑. รับสิ่งกระทบมาปรุงเป็นอารมณ์

๒. จิตเป็นตัวสั่งสมอง

ส่งต่อไปสู่อวัยวะแล้วแสดง
ออกเป็นพฤติกรรม

๓. จิตสั่งสมผล

งานของจิต คือสั่งสม
พฤติกรรมที่ทำแล้ว คือ
คิดแล้วเก็บสั่งสม พูด
แล้วเก็บสั่งสม ทำแล้ว
เก็บสั่งสม

ด้วยรู้ถึงการ
ทำงานของจิตเช่นนี้
ผู้บรรยายจึงระมัดระวัง
ในเรื่องของ ความคิด
คำพูด และการกระทำ



เพราะจิตทำหน้าที่เก็บข้อมูล คิดพูดทำไมดี จิตเก็บข้อมูลไม่ดี ทำให้เดือดร้อน คิดไม่ดีทำให้มีโปรแกรมจิตติดลบ ตัวอย่างเช่น บางคนคิดว่าฉันจะเป็นมะเร็งหรือเปล่า คิดบ่อย ๆ ทำให้มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งได้

ด้วยเหตุนี้จึงต้องมีสติ ระลึกได้ว่า นึกได้ว่า ไม่ลืมว่าขณะนี้กำลังคิดอะไร กำลังพูดอะไร และกำลังทำอะไร

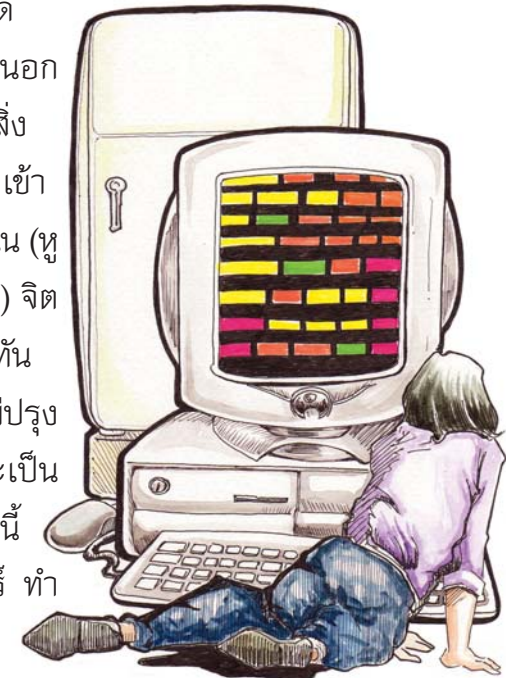


สติอยู่ที่จิต คนทั่วไปมีสติน้อยนิดเดียว หลังจากเรียนจบปริญญาเอกมาแล้ว ได้ไปฝึกกรรมฐานกับท่านเจ้าคุณโชดก ท่านบอกว่า คนทั่วไปมีสตินิดเดียวนอกนั้นขาดสติ เมื่อได้มาดูในเรื่องของจิตวิทยา คนทั่วไปมี

สติอยู่ประมาณร้อยละ ๗ อีกร้อยละ ๙๓ เป็นเรื่องของการขาดสติ คนทั่วไปที่ไม่ได้ฝึกจิตเป็นอย่างนั้น ที่แรกไม่ค่อยเชื่อเท่าไรแต่เดี๋ยวนี้มั่นใจ

เต็มร้อยว่าใช่ เพราะเมื่อใดที่จิตมีสติกำกับ การคิดพูดทำจะดีตลอด เมื่อดีตลอด พฤติกรรมดีที่ทำแล้ว จะถูกเก็บสั่งสมไว้ในดวงจิต เป็นบุญเป็นกุศล เมื่อสั่งสมของดีการดำเนินชีวิตก็เป็นปกติ ร่างกายไม่ก่อเรื่องไม่ดี เพราะจิตมันอยู่ในร่างนี้ เมื่อจิตสั่งสมของดี จึงมีแต่สิ่งดีแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย แต่ถ้าจิตสั่งสมของไม่ดี สิ่งไม่ดีก็แผ่ซ่านไปสู่ร่างกาย พลังทางร่างกายกับพลังจิตที่ไม่ดีกระทบกัน ในที่สุดทำให้ร่างกายไม่ดี

อายตนะภายนอก (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) ที่เข้ากระทบอายตนะภายใน (หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ) จิตที่มีสติจะรับผัสสะได้ทันแล้วทำให้จิตสงบ ไม่ปรุงอารมณ์ จึงใช้ผัสสะเป็นตัวฝึกสติได้ เด็กสมัยนี้ชอบเล่นคอมพิวเตอร์ ทำให้พลังจิตสูญเสีย



เพราะเวลาตาเห็นภาพ ต้องใช้พลังร่างกายมาก พอ ร่างกายสูญเสียพลังงานจะเกิดการพร่อง พลังงานพร่อง จึงต้องไปเติมพลังงาน เปิดตู้เย็นกินอาหารที่มีพลังงาน เข้าไป ความอ้วนจึงเป็นผลตามมา

ฉะนั้นผู้มีพลังสติดีแล้ว จะไม่เอาเรื่องในอนาคต และเรื่องในอดีตมาคิด จะอยู่กับเรื่องในปัจจุบัน อนาคต ยังมาไม่ถึงจะเป็นอย่างไรไม่รู้ อดีตที่ผ่านมาแล้ว ไม่เคย มีใครแก้ไขได้สักกราย เช่น คนเป็นมะเร็งเต้านม ผ่าตัด เต้านมทิ้งไปแล้วจะแก้ไขให้กลับมาเหมือนเดิมไม่ได้ เพราะ ฉะนั้นสิ่งที่ผ่านมาแล้วแก้ไขไม่ได้ ต้องปล่อยให้มันผ่านไป ทุกอย่างต้องสร้างด้วยปัจจุบัน สิ่งที่ไม่ดีอย่าไปทำ สิ่งที่จะทำให้เราขาดสติอย่าไปทำ ทำปัจจุบันให้มีสติอยู่กับจิตตลอดเวลา เมื่อสติมี จิตจะเป็นกุศล อกุศลเข้าไม่ได้ อุบัติเหตุไม่เกิด สิ่งไม่ดีก็ไม่เกิด ให้รักษากุศลจิตไว้ ตลอดเวลา คนทั่วไปร้อยละ ๗ มีสติ อีกร้อยละ ๙๓ เป็นผู้ขาดสติ ด้วยเหตุนี้ อุบัติเหตุจึงเกิดขึ้น เพราะขาดสติ นั่นเอง

พวกที่ขาดสติ และเกิดอุบัติเหตุตายก่อนอายุ ชัยมาถึง ต้องไปเกิดเป็นสัมภเวสี เป็นผีเฝ้าถนน ยังไม่ไป ปฏิสนธิ ใส่เสื้อชูชีพสีแดงก่อนตาย เมื่อตายแล้วก็ยังอยู่ใน



ชุดสีแดง ก่อนตายใส่เสื้อสีฟ้าตายไปแล้วยังอยู่ในชุดสีฟ้านั้นเอง ไปปฏิสนธิในรูปอื่น ตั้งแต่รูปที่เป็นสัตว์นรกไปจนถึงรูปที่เป็นพรหมยังไม่ได้ เพราะเป็นกฎธรรมชาติ พวกที่ตายก่อนถึงอายุขัย ต้องไปใช้รูปทิพย์ที่มีลักษณะเหมือนเดิมจนครบอายุขัย จึงจะไปปฏิสนธิได้ ฝนตกเขาก็เปียก แดดออกเขาก็ร้อน ยังหิว ไปไหนไม่ได้ ยังเฝ้าถนอนอยู่อย่างนั้น พวกที่ไปเกิดเป็นสัมภเวสีตายเพราะขาดสติ เห็นแล้วน่าสงสาร

ผู้ใดฝึกจิตจนมีสติอยู่ตลอดเวลา อกุศลเข้าไม่ได้ โจรไปไหนปลอดภัย การเดินทางต้องให้มีสติ ไม่หลับ เพราะคนหลับขาดสติแล้วเดินทางจะไม่ปลอดภัย การเดินทางต้องตื่นตัวคือต้องมีสติตลอดเวลา เมื่อมีสติแล้ว กุศลจิตจะเกิด อกุศลจิตเข้าไม่ได้ ผู้มีสติจึงปลอดภัย

การฝึกสติทำได้หลายวิธีดังที่ระบุในกรรมฐาน ๔๐ ใครถนัดทางไหน จริตใครเหมาะสมกับกรรมฐานประเภทใด ต้องฝึกไปในแนวทางนั้น



พลังสมาธิ

การทำสมาธิไม่ต้องไปฝึก เมื่อใดมีสติเกิดขึ้นกับจิต แล้วสมาธิจะเกิดตามมา ถ้าสติมากขึ้น ๆ สมาธิก็เข้มข้น ขึ้น ๆ สมาธิมี ๓ ระดับ

๑. ขณิกสมาธิ คือ จิตมีสติชนิดเดียว จิตตั้งมั่น ประเดี๋ยวประด๋าว เดี่ยวก็แวบไปเรื่องอื่นแล้ว ฟุ้งไปแล้ว

๒. อุปจารสมาธิ คือ จิตมีสติเข้มข้นขึ้น จิตตั้งมั่น ยาวนานจนแน่วแน่

๓. อัปปนาสมาธิ คือ จิตมีสติเข้มข้นถึงที่สุด จิต ตั้งมั่นสูงสุด

ผู้ฟังกับผู้บรรยายมีร่างกายเป็นเครื่องมือไม่ต่างกัน ผู้บรรยายไปพิสูจน์ ด้วยการไปบวชแล้วฝึกสติ วันที่ ๗ เข้า อัปปนาสมาธิซึ่งเป็นสมาธิระดับฌานได้ ปฏิบัติต่อไปจน อารมณ์ฌานดับ อายุตนเองไม่ทำงาน สัญญาดับ เวทนาดับ นั่งแข็งกระด้างอยู่อย่างนั้น มีแต่จิตรู้เท่านั้นที่เกิดขึ้น

ผู้ใดสามารถเข้าถึงอัปปนาสมาธิได้ พลังจิตมี กำลังมาก เพราะจิตไม่ปรุงแต่งอารมณ์ภายนอก โรคภัย ไข้เจ็บและสิ่งที่ไม่ดีหายไปโดยอัตโนมัติ ร่างกายของเรา

คือธรรมชาตินั่นเอง เมื่อจิตไม่เข้าไปรบกวน ปล่อยให้ ร่างกายทำงานโดยปกติ อวัยวะต่าง ๆ ทำงานตรงตามปกติ โรคภัยไข้เจ็บหายไปได้ง่าย ด้วยเหตุนี้ ประเทศในยุโรป



ตะวันออก จึงรักษาโรคบางอย่างด้วยการฉีดยานอนหลับให้คนไข้ เวลาผ่านไป ๓ วันตื่นขึ้นมาโรคหายเป็นปลิดทิ้ง

เมื่อใดพลังงานจิตเข้าไปรบกวนร่างกาย ในด้านที่ติดลบก็เกิดเรื่อง ทำให้เจ็บป่วย โรคเป็นได้มันต้องหายได้ ในอเมริกา มีพ็อคเก็ตบุ๊คขายดีเรื่อง “ข้าพเจ้าหายจากโรค มะเร็งได้อย่างไร” มีฉบับแปลเป็นภาษาไทย ด้วยการฝึกจิตให้คิดในทางที่เป็นบวก โรคที่เป็นหายไปที่ละน้อย ๆ ในที่สุดร่างกายแข็งแรง ทำให้โรคหายไปได้หมด

ผู้บรรยายมีโอกาสไปพบและสนทนาธรรมกับพระป่าองค์หนึ่ง จำวัดอยู่ใกล้กับมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ท่านอยู่องค์เดียว เป็นพระธุดงค์ชอบโดดเดี่ยว ชอบเข้าไปอยู่ในถ้ำในป่า ตอนนี้มีคนขอร้องให้ท่านมาจำวัดอยู่ที่นั่น เพื่อเขาจะได้สร้างวัดให้สำเร็จ ผู้บรรยายเรียนถามท่านว่าในชีวิตที่ออกธุดงค์ ท่านเคยเป็นไข้มาเลเรียไหม ท่านตอบว่าเคยเป็นหลายครั้งแล้ว ท่านรักษาโรคด้วยวิธีใด ท่านตอบว่าเข้านิโรธสมาบัติ นาน ๓ วัน ไข้ป่าหาย



เป็นปลิดทิ้ง นี่เป็นผลของจิตมีพลังกล้าแข็ง จึงทำให้หายจากการเป็นไข้ป่าได้

ประสบการณ์จริงของผู้บรรยาย ตอนนั้นเป็นไข้หวัดมีไข้ขึ้นสูงมาก แต่ต้องบรรยายทั้งวันนาน ๖ ชั่วโมง ได้คิดว่าร่างกายและจิตใจเป็นคนละส่วนกัน ร่างกายเจ็บป่วยเป็นเรื่องของร่างกาย จิตมีหน้าที่ใช้ปากให้พูด



จึงได้ใช้ปากพูดจนจบช่วงเช้า ๓ ชั่วโมง บ่ายไปบรรยายต่ออีกแห่งหนึ่ง ๓ ชั่วโมง พูดจบหมดแรงจึงเข้านอน ตื่นมาไข้หวัดหายไปหมดสิ้น นี่แหละคือพลังจิต พิสูจน์ได้จริงว่ามีผลกระทบต่อร่างกาย

ด้วยเหตุนี้พลังสมาธิจึงมีคุณ ถ้าเข้าอัปนาสมาธิได้ทำจิตให้เป็นฌานได้ พลังจิตมีมหาศาล โรคภัยไข้เจ็บหายไปและร่างกายจะกลับมาสู่ปกติ ผู้ใดไม่เอาจิตเข้าไปยุ่งกับร่างกาย ร่างกายจะฟื้นตัวด้วยตัวของมันเอง สุขสบายที่ป่วยจะนอนเฉย ไม่กิน ไม่ทำอะไร ทำให้การเจ็บป่วยหายเร็ว ตรงข้ามกับคนที่ป่วยในโรงพยาบาล หมอบอกให้กินโน่นกินนี่ ซึ่งทำให้ร่างกาย และอวัยวะต้องเสียพลังงาน ทำงานย่อยของที่กินเข้าไป พลังงานยิ่งน้อยลง ๆ

ดังนั้นจึงควรเลียนแบบธรรมชาติ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายจะรู้วิธีทำงานด้วยตัวเอง ไม่กินอะไรจะหายเร็ว ไม่อยากให้ท่านเชื่อ แต่ผู้บรรยายได้พิสูจน์แล้ว มีจริงและเป็นจริง



พลังปัญญา หยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิต

พลังสมาธิไม่เพียงแต่เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ ยังเกี่ยวกับเรื่องของ**ปัญญาหยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิต**อีกด้วย ผู้ใดพัฒนาจิตจนเข้าถึงอัปนาสมาธิสูงสุดได้ จะเกิดฌาน คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่จนเกิดสภาวะสงบ ประณีต มีตั้งแต่รูปฌาน ๑ จนถึง ๔ บางคนเข้าถึงอรุณฌาน ๑ ถึง ๔ เมื่อใดนำจิตออกจากฌาน อภิญญาคือปัญญาสูงสุดเช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ รู้ใจคน ฯลฯ จะเกิดขึ้น พวกนี้ยังเป็นปัญญาทางโลก เอามาใช้ส่องนำชีวิตยังหนีไม่พ้นสังสารวัฏ ด้วยเหตุนี้จึงต้องไปพัฒนาปัญญาที่หยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิตซึ่งจะเกิดได้ต้องถอนสมาธิมาอยู่ระดับกลางที่เรียกว่า อุปจารสมาธิ อะไรที่เข้าสัมผัสจิต ต้องพิจารณาผัสสะที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ใช้จิตที่นิ่งตามดู แล้วจะเห็นว่าผัสสะมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามาสัมผัสจิต ในขณะที่จิตนิ่งระดับกลาง ผัสสะจะดับทุกเรื่อง ไม่มีเรื่องไหนที่ไม่ดับ เมื่อดับทุกเรื่องแล้วจิตปล่อยวาง เพราะผัสสะไม่มีตัวตน จิตไม่ยึดติด จิตเป็นอิสระทุกสัมผัสเข้ามาต้องพิจารณาว่าเป็นอย่างนี้หมด

ในที่สุดพลังปัญญาหยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิตจึงเกิดขึ้น เอาพลังปัญญาเช่นนั้นมาใช้ส่องนำชีวิต เช่น คน

ทั่วไปเวลาบริโภคอาหาร จะกินตามอารมณ์ ความอยาก ความชอบ ถ้ามีปัญหาที่ยังรู้เท่าทันโลกและชีวิตได้แล้ว จะบริโภคอาหารด้วยเหตุและผล ตัวอย่างเช่น โรคหัวใจ กฤษณะมูรติ กล่าวว่า การเกิดมาเป็นมนุษย์ สิ่งที่เราควรระวังรักษาไว้ให้ยืนยาวที่สุด คือ **สมองกับหัวใจ** เพราะสมองช่วยคิด



หัวใจทำหน้าที่สูบฉีดเลือด ต้องรักษาไว้ให้อยู่ยาวนาน วันหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง หัวใจต้องสูบฉีดเลือดมากกว่า ๑๓ กิโลเมตร หัวใจทำงานด้วยระบบประสาทอัตโนมัติ ผู้ไม่รู้ยังมาเบียดเบียนหัวใจให้ห่อเหี่ยว ยุ่ง เครียด

รันทด เป็นการทำความร้ายหัวใจโดยตรง คนอื่นไม่ได้ทำความร้าย แต่เราทำความร้ายหัวใจตัวเอง เพราะขาดสติ คนพวกนี้หัวใจวายเร็ว เป็นโรคของคนเครียด เวลาเครียด ไชมันประเภทคลอ

เรสเทอโรลเพิ่มขึ้นที่ เครียดมาก เครียดบ่อย เส้นเลือดเริ่มอุดตัน หัวใจฉีดเลือดไม่สะดวก ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น เริ่มมีนิ่ว เลือดเข้าหัวใจไม่เพียงพอ เริ่มเกิดปัญหาตามมา

ผู้บรรยายไปพบคนหนึ่ง ที่แม่ฮ่องสอน พอเห็นหน้าเขาจึงพูดว่า ถ้าคุณเจอผมบ่อย ๆ คุณจะเดิมตามผมพูดแค่นี้ จากนั้นก็เปลี่ยนไปพูดเรื่องอื่น ปรากฏว่าเมื่อ

ประมาณเกือบสองเดือน เขาลงมากองเทพฯ มาเข้าโรงพยาบาล เนื่องจากเป็นโรคหัวใจ เครื่องมือวัดคลื่นหัวใจ แสดงสัญญาณไม่มีคลื่นความถี่นาน ๕ นาที หลังจากนั้น ก็กลับมามีอาการคลื่นหัวใจใหม่ หลังจากที่เขافی้นขึ้นมา เขาบอกว่าเขาไปรอกมา ๒ วัน เวลาในโลกมนุษย์นาน ๕ นาทีแต่ลงนรกยาวนานถึง ๒ วัน

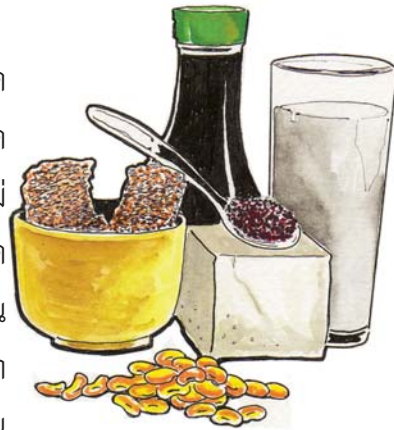
คนป่วยเป็นโรคหัวใจ เพราะเป็นคนเครียด และ ขณะเดียวกันการกระทำของเขาติดลบ จึงต้องมารับผล เช่นนี้ เพราะเขาไม่เชื่อ ไม่ศรัทธา ไม่เข้าวัด ไม่มาพัฒนา จิตตนเอง ปัญญาหยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิตจึงไม่เกิด การ ขาดสติและพฤติกรรมไม่ดีจึงเกิดขึ้น

คนป่วยรายนี้ได้ตายไปจริง แต่ยังมีโอกาสฟิ้น กลับมาจึงนับว่าโชคดี เขาอธิษฐานขอบวช ผู้บรรยายไม่ แน่ใจว่ายมบาลจะรอให้เขาได้บวชหรือไม่ จึงได้บอก ภรรยาของเขาว่า ให้คนป่วยไปอธิษฐานต่อพระธาตุ หรือ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ขอให้มีชีวิตอยู่จนถึงได้บวชเป็นพระสงฆ์ นี่ คือตัวอย่างของคนที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ถ้าไม่ได้เจอ ประสพการณ์ตรงด้วยตัวเองคงไม่เปลี่ยนพฤติกรรมฉะนั้น



เรื่องทั้งหลายขึ้นอยู่กับจิตของเรา ผู้ใดขาดสติ สมาธิไม่มี ปัญญาหยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิตไม่เกิด โรคหัวใจนี้แก้ไขง่าย เมื่อเป็นได้ก็หายได้ คือทำพฤติกรรมให้ตรงกันข้าม คนที่ชอบกินขำหมู ชอบกินอาหารที่อุดมด้วยไขมัน พวกนี้โอกาสเป็นโรคหัวใจมีมาก

อาหารที่ทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ คือ ไขมันประเภทไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันละหุ่ง น้ำมันงา น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง กิน

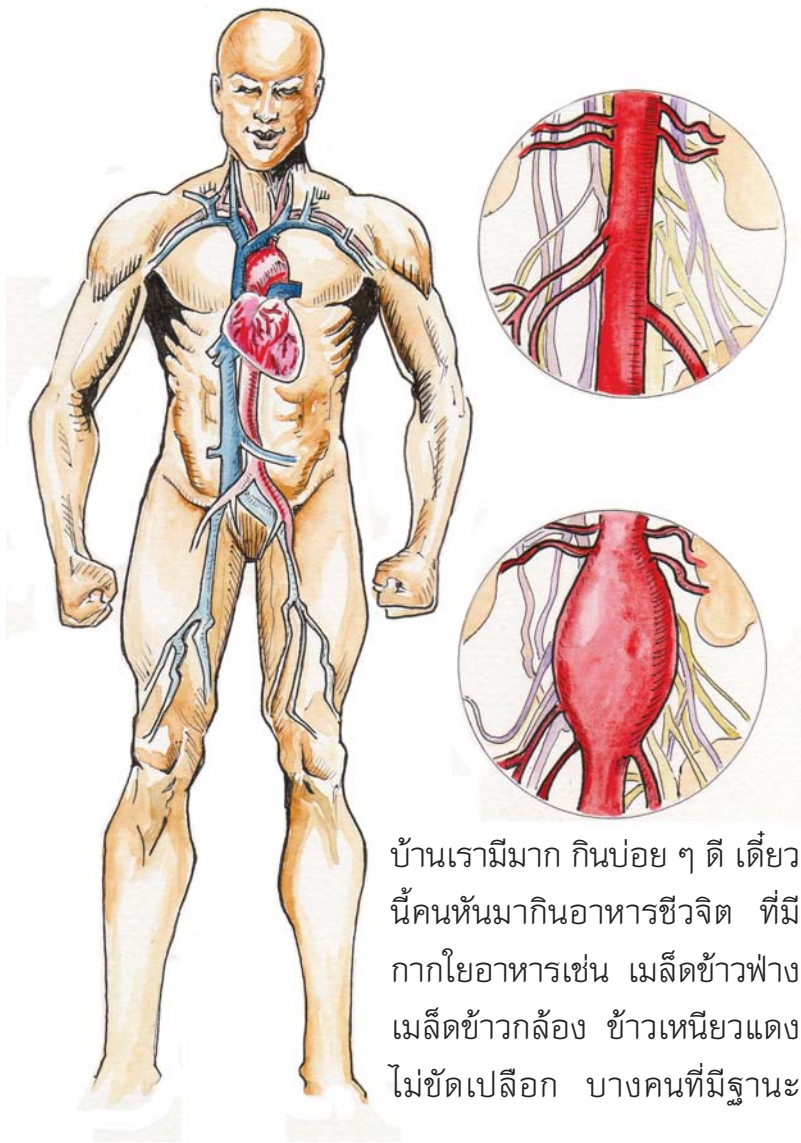


แล้วจะไปลดคอเลสเตอรอล อาหารอีกประเภทหนึ่งที่ดีคือ น้ำมันปลา มีงานวิจัยในต่างประเทศได้รายงานว่ปลาแซลมอน ปลาซาบะ ปลาซาร์ดีน พวกนี้มีสาร DHA อยู่ในไขมัน น้ำมันปลากินแล้วดี ไปลดคอเลสเตอรอลในเลือด

ไขมันที่กินแล้วไม่ดี ได้แก่ น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว ขนมหวานใส่กะทิ แกงใส่กะทิ พวกนี้กินแล้วเพิ่มคอเลสเตอรอล มีอันตรายมาก

ฉะนั้นต้องใช้ปัญญาหยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิต มาพิจารณาการกินอาหาร ต้องไม่กินตามความอร่อยของลิ้น ต้องกินด้วยเหตุด้วยผล พวกที่ช่วยลดไขมันได้ดี คือ อาหาร ที่มีกากใยเช่น ผักต่าง ๆ เมล็ดธัญพืช





บ้านเรามีมาก กินบ่อย ๆ ดี เดี่ยว
 นี้คนหันมากินอาหารชีวจิต ที่มี
 กากใยอาหารเช่น เมล็ดข้าวฟ่าง
 เมล็ดข้าวกล้อง ข้าวเหนียวแดง
 ไม่ขัดเปลือก บางคนที่มีฐานะ

ทางเศรษฐกิจดีหันไปกินอาหารฝรั่ง ที่ประกอบด้วยเมล็ด
 ข้าวโอ๊ต มีผลไม้หลายชนิดใส่ผสมลงไป กินอาหาร
 ประเภทนี้เป็นประจำจะดี มีงานวิจัยต่างประเทศ รายงาน
 ว่าถ้าเหลือกินบ่อย ๆ กินอยู่เสมอรวมทั้งเต้าหู้ด้วย จะ
 ทำให้เส้นเลือดไม่แข็งตัว เมื่อหัวใจทำงานบีบตัวแล้ว
 เส้นเลือดไปงอก และยืดหยุ่นได้ โรคความดันโลหิตจะ
 ไม่เกิด คนที่ปฏิเสธไม่กินถั่วเหลือง เพราะไม่ชอบกลิ่น พวก
 นี้เส้นเลือดจะแข็งกระด้าง เมื่อหัวใจบีบตัว แล้ว
 เส้นเลือดไม่ไปงอก
 ความดันโลหิตจะเกิดขึ้น
 ฉะนั้นอาหารประเภทนี้
 แม้ไม่ชอบก็ควรที่จะกิน
 เพราะจะให้ผลดีกับ
 ตัวเอง

อาหารพวกตับ
 ไตไส้พุงไม่น่ากิน เพราะ
 มีสารพิษอยู่มาก
 อาหารจำพวกโปรตีนมี
 กรดยูริกมาก ผัก



ผลไม้กินมาก ๆ แล้วดี แต่ต้องเป็นผัก ผลไม้ที่ปลอดสารพิษ หรือที่เรียกว่าผักสุขภาพ ไม่ใช่สารเคมีสังเคราะห์ แต่ใช้ สารอินทรีย์แทน พวกนี้มีราคาแพง กินแล้วดี ดีกว่าเจ็บ ป่วยแล้วต้องไปเสียค่ายา ค่าหมอ รักษา เข้าโรงพยาบาลเสียเงิน โรคหัวใจค่ารักษาแพง อาหารที่มีกากใยจะไปเคลือบไขมันแล้วถูกขับถ่ายออกจากร่างกาย ทำให้ไม่อ้วน

ฉะนั้นการบริโภคอาหารเรื่องชอบไม่ชอบให้ตัดทิ้งไป ต้องบริโภคด้วยเหตุและผล แล้วจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี

ตามปกติข้าวมันไก่มีไขมันสูง คนที่เป็นโรคหัวใจไม่ควรกินข้าวมันไก่ ภูมิปัญญาไทยโบราณ เขากินข้าวมันไก่กับแตงกวา เนื้อของแตงกวามีสารที่จะไปลดคอเลสเตอรอล คือมีเอนไซม์ไปลดคอเลสเตอรอลให้เป็นโคปสเตอรอล แล้วถูกขับถ่าย



ออกจากร่างกายได้ ฉะนั้นเวลากินข้าวมันไก่ต้องกินแตงกวาให้มาก ข้าวมันส้มตำมีปาเปอินอยู่ในมะละกอ สารตัวนี้จะไปย่อยโปรตีนให้เป็นสารโมเลกุลเล็ก คือเอาปาเปอินไปช่วยย่อยสลาย นอกจากนี้การกินผลไม้หลังอาหาร เช่น สับปะรด ช่วยย่อยโปรตีนได้

สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ต้องบริโภคด้วยเหตุและผล คนที่ไม่ได้ฝึกจิตให้มีปัญญาหยั่งรู้เท่าทันโลกและชีวิต จะกินตามใจอยาก ขาหมูก็อร่อย ไก่ตอนก็อร่อย เป็ดย่างก็อร่อย

กินมาก กินบ่อย ทำร้ายตัวเองได้ ทำให้เกิดโรคกับร่างกาย
ทำให้เกิดโรคกับจิตใจได้ ร่างกายเป็นโรคมะเร็ง จิตใจก็
เป็นโรคด้วย เมื่อสุขภาพกายไม่ดี สุขภาพจิตไม่ดี เครียด
บ่อย ๆ โกรธบ่อย ๆ อิจฉาตาร้อนบ่อย ๆ ทำให้สุขภาพ
จิตไม่ดี จะส่งผลกระทบต่อร่างกายทำให้เป็นมะเร็งได้

เพราะฉะนั้นกายกับจิตสัมพันธ์กัน ด้วยเหตุนี้จึง
ต้องระมัดระวังรักษากายและใจให้ดีเป็นปกติ บางคนไม่
ดูแลรักษาร่างกาย ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าแอลกอฮอล์เป็นสารพิษ
ดื่มเข้าไปแล้วมันไปอุดน้ำออกจากเซลล์ ยังดื่มเข้าไปอีก
เป็นการทำร้ายตัวเองโดยไม่มีเหตุผล ดื่มตามอารมณ์ ดื่ม
แล้วสนุกดี

แต่มีผลเสียทำร้ายร่างกายในภายหลังได้



ปกส่งท้าย

พลังจิตที่ควรพัฒนาให้ได้ก่อนที่จะถึงวันสุดท้าย
ที่ต้องทิ้งร่างนี้ไป คือพลังของสติ พลังของปัญญาหยั่งรู้
เท่าทันโลกและชีวิต ส่วนพลังสมาธิไม่ต้องพัฒนา
ผู้ใดมีสติ สมาธิจะเกิดขึ้นเอง

ผู้บรรยายได้ไปพบ
แม่ชีคนหนึ่ง ที่วัด
จำเปิง ได้ถาม
ท่านว่า อะไรเป็น
เหตุให้มาบวชเป็น
แม่ชีอยู่ที่วัดนี้ ได้
คำตอบว่า เมื่อก่อน
เอาชีวิตแทบไม่รอด
ก่อนหน้านั้นเป็น
โรคนั้นโรคนี้ เป็นอยู่
หลายโรค พอมาบวช
เป็นชีและได้ฝึกจิต
แล้วโรคต่างๆ
หายเป็นปลิดทิ้ง



พอจิตสงบแล้วร่างกายจะปรับตัวเองเข้าสู่ธรรมชาติ โรค
ภัยไข้เจ็บที่เคยเป็นอยู่แล้วจะหายไป

คนที่ เป็นโรคลูคีเมีย นอนอยู่ที่โรงพยาบาลจุฬาฯ
ได้ไปฝึกจิตให้สงบที่เชียงใหม่ เดือนเศษ กลับมา
โรคหายเป็นปกติ เมื่อก่อนกินยาวันละยี่สิบกว่าเม็ด
ในที่สุดเขาไม่ต้องกิน วันที่จะออกจากวัดกลับมา
กรุงเทพฯ ผู้
บรรยาย ได้บอก
เขาว่า โรคลูคีเมีย
เกิดขึ้นได้อย่างไร
ก็รู้เหตุแล้ว และ
โรคหายได้อย่างไร
ก็รู้เหตุแล้ว ต่อไปนี้
อยากเป็นโรคหรือ
อยากจะหายจากโรค
เป็นเรื่องของ
พฤติกรรมตัวเอง



เพราะฉะนั้นโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ รวมถึงสุขภาพไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ต้องนั่งให้เป็น แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งแก้ไขปัญหามีเหตุมีผล รวมถึงกินหรือบริโภคอย่างมีเหตุมีผล หรือคิด พูด ทำ อย่างมีเหตุมีผล แล้วสุขภาพกาย สุขภาพจิต จะดีเป็นปกติ

จิตที่นิ่งมีพลังมหาศาล ทำไมจึงบอกว่ามีพลังมหาศาล ต้องดูตัวอย่าง คนที่สร้างปิรามิด หรือ สร้างทัชมาฮาล คนที่ไม่มีพลังจิตมากจะสร้างได้ไหม คนที่สร้างปราสาทหินพนมรุ้ง หินบางก้อนหนักถึง ๒ ตัน จะเอาพลังจากที่ไหนมายก ต้องคนที่มีพลังจิตมากถึงจะทำได้สำเร็จ

คนที่เจ็บไข้ได้ป่วย นอนอยู่ในโรงพยาบาล ไม่มีพลังที่จะมาฟังเรื่องอย่างนี้ ไม่มีพลังไปสร้างปิรามิด หรือ ปราสาทหินได้ พลังที่สำคัญคือพลังจิต เมื่อพลังจิตดีแล้วพลังร่างกายและพลังอื่นจะตามมา ลองไปพิสูจน์ดูเอาเอง

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

เพียงทำจิตให้มีสติ สมาธิเกิดขึ้นได้โดยอัตโนมัติ จิตนิ่งเป็นสมาธิ พอจิตนิ่ง พลังงานที่ใช้ในการปรุงแต่งอารมณ์จะใช้ไปน้อย ใช้ปรุงเฉพาะอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน เมื่อจิตมีอารมณ์น้อย พลังสูญเสียไปน้อย จึงต้องการเพิ่มอีกนิดเดียว นอนแค่ ๔ ชั่วโมงก็เต็ม ผู้ที่ใช้เวลานอนยาวนานแสดงว่า อารมณ์เกิดขึ้นมาก พลังงานสูญเสียไปมาก โดยเปล่าประโยชน์



ด้วยเหตุนี้จึงต้องดูตัวเองว่าคิดไร้สาระมีไหม คิดไม่มีไหม คิดไม่เกิดประโยชน์มีไหม ถ้าสมควรตัดทิ้งให้น้อยลงบ้าง พูดและทำในทำนองเดียวกันตัดทิ้งลงบ้าง แล้วในที่สุดจะทำให้เป็นผู้มีพลังจิตดี เมื่อมีพลังจิตดีแล้วสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพทางวิญญาณ จะดีตามไปด้วย โดยเฉพาะพลังปัญญาหยั่งรู้เท่าทันโลกและ

ชีวิตมีผลกระทบต่อพลังวิญญาณ ผู้ใดมีจิตไม่เป็นทาสสิ่งต่าง ๆ มีจิตเป็นอิสระต่อโลกธรรมและวัตถุ เมื่อตายแล้วจะไปได้สูง ไปได้ไกล เกิดมาเป็นมนุษย์อยู่ในปัจจุบันมีจิตเป็นอิสระ ไม่เป็นทาสของอะไร ๆ ตายแล้วยังไปเกิดดีอีกด้วย

เพราะฉะนั้นที่พูดบรรยายในวันนี้ เพื่อที่จะให้ผู้ฟังเอาไปคิด เอาไปพิจารณา เอาไปส่องดูตัวเอง เมื่อรู้ เห็น เข้าใจแล้ว จะทำตามหรือไม่ทำตามเป็นสิทธิ์ของท่าน **แต่ที่แน่ ๆ เมื่อเวลาจุติมาถึงแล้ว ยมบาลรอพบท่านอยู่ เขาเป็นผู้มีพลังจิตมาก เขาเป็นผู้ชี้ทางไปเกิดใหม่ให้กับชีวิตของสรรพสัตว์ ที่ยังมีจิตเป็นทาสของกาม ขณะนี้ท่านเตรียมตัวได้พร้อมที่จะพบกับเขาแล้วหรือยัง.**



รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือพลังจิตเพื่อสุขภาพ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	คุณกรณ์รัตน์ วรริทธิเศรษฐ์	๓๕,๐๐๐
๒	คุณสุกัญญา อัครพงษ์ไพศาลและครอบครัว	๑๐,๐๐๐
๓	คุณปิยนุช ประโยชน์กุลนันท์	๗,๒๓๐
๔	คุณฉวีวรรณ	๖,๕๐๐
๕	คุณสิริภาส สงเคราะห์	๕,๖๖๒
๖	คุณสุพัชร จันทร์ปัญญา	๕,๐๐๐
๗	คุณพ่อวัชร-คุณแม่ทองสุก โลทาร์กษ์พงษ์	๕,๐๐๐
๘	คุณธนากร กิจจุลลาริต	๕,๐๐๐
๙	คุณฉวีวรรณ	๕,๐๐๐
๑๐	คุณอุดม มุ่งเกษม	๔,๐๐๐
๑๑	ร้านเพนนี่เฮ้าส์	๔,๐๐๐
๑๒	คุณภาณินท์ เลิศประสิทธิ์วงค์	๔,๐๐๐
๑๓	คุณสุวรรณา บุญญาภิมลย์	๓,๕๔๐
๑๔	คุณอุษา พิเศษฐ์ไพบุลย์	๓,๓๐๐
๑๕	คุณสมใจ สุทธิกมลกาญจน์	๓,๐๕๐
๑๖	คุณบำเพ็ญ พลละคร	๓,๐๐๐
๑๗	คุณกาญจนา วิรุฬห์ศรี	๒,๘๘๕
๑๘	คุณนันทภัก อักษรกิจ	๒,๖๘๐
๑๙	คุณพิชิต เลิศพัชรประภา	๒,๕๐๐
๒๐	คุณรัชนี้	๒,๔๐๐
๒๑	คุณสุวรรณา คล้ายกระแสน์	๒,๓๐๐
๒๒	คุณพ่อน้อย ภูทองวิจิตร, คุณแม่บุญมาก พันธุ์กรรม, คุณเฮ้ง แซ่ตั้ง	๒,๐๐๐
๒๓	คุณพัชรา ธรรมลิขิตชัยและคณะ	๒,๐๐๐
๒๔	คุณจิตราลดา สีเลิศพันธ์, คุณประสพศักดิ์ อังศุธรชัย, ด.ช.ศุภกฤต สีเลิศพันธ์	๒,๐๐๐
๒๕	คุณวไลพร บรรจบกาญจน์	๒,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๒๖	นพ.ยุทธนา คุ้มสมิติ	๒,๐๐๐
๒๗	คุณยุทธชัย จิราลักษณ์	๒,๐๐๐
๒๘	คุณพิทอนันท์ ตันติไพจิตร	๑,๙๓๐
๒๙	คุณจิราลักษณ์	๑,๖๐๐
๓๐	คุณกฤษฎา บุศรา	๑,๕๐๐
๓๑	คุณเรวัตร์-คุณวัลยา แสงนิล	๑,๐๐๐
๓๒	คุณอินทรา สิทธิสรเดช	๑,๐๐๐
๓๓	คุณศิริพร ชัยยะคำ	๑,๐๐๐
๓๔	คุณอรุณี มณีโรจน์ฉาย	๑,๐๐๐
๓๕	คุณปรีเปรม มหากนก	๑,๐๐๐
๓๖	คุณอารัสรา ภัคดีพัฒนสันติ	๑,๐๐๐
๓๗	อุทิศให้คุณพ่อมานพ-คุณแม่อัปสร วรอุไร	๑,๐๐๐
๓๘	หจก.เซ็นทรัลออปติคัลวิปเม้นท์	๑,๐๐๐
๓๙	คุณณัฐวดี พิพิธวนิชการ	๑,๐๐๐
๔๐	พ.ต.อ.บุญเสริม-คุณยุพดี ศรีชมภู	๑,๐๐๐
๔๑	คุณจิต	๑,๐๐๐
๔๒	คุณณัฐฐาวดี เรืองทวีป	๑,๐๐๐
	คุณอุดมพร หล่อกิตติยะกุล	๑,๐๐๐
	คุณปาริชาติ โมกขมรรคกุล	๑,๐๐๐
๔๓	คุณอมร จุฬาลักษณ์านุกุล	๙๒๐
๔๔	คุณชัยวัฒน์ อีร์ธรรมากร	๘๙๐
๔๕	คุณอมรลักษณ์ ศรีมุกดา	๘๑๐
๔๖	คุณภัทรภร เคารพ	๘๐๐
๔๗	บริษัทแสงชัยวิศวกรรมบูรพาการ	๘๐๐
๔๘	คุณยุพา พงสะบุตร	๘๐๐
๔๙	คุณจินตนา เขตชูวิทย์ศิลป์	๗๕๐
๕๐	คุณฐานิตา จันทร์วัชรังกุล	๗๐๐
๕๑	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๖๘๐
๕๒	คุณสุมาลี ชาวกุลเวชกุล	๖๕๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๕๓	คุณสุพจน์ วัฒนานานนท์	๖๐๐
๕๔	คุณธนโชติ วสุศิริวิทย์	๕๘๐
๕๕	คุณสมศักดิ์ ขจรเสรี	๕๘๐
๕๖	คุณชมภร กมลสุทธิ	๕๕๐
๕๗	คุณปรีดา ประทุมมา	๕๒๐
๕๘	คุณณภัทร ชัชวาลโกศล	๕๐๐
๕๙	คุณวิณา มณีโรจน์ฉาย	๕๐๐
๖๐	คุณพิมพ์พิภักจุ หิรัญอาจ	๕๐๐
๖๑	คุณสำเร็จ-คุณอภิญญา-ต.ญ.ตุลิตา-ต.ญ.จรีษา บัวผุด	๕๐๐
๖๒	คุณกิตติ-คุณปิ่นตรา-ต.ญ.กัลยกร เก่งการพานิช	๕๐๐
๖๓	คุณวาสนา ไชยสวัสดิ์	๕๐๐
๖๔	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๕๐๐
๖๕	คุณเอมอร วัฒนไธม	๕๐๐
๖๖	คุณภรภัทร สุจิราธรณ์	๕๐๐
๖๗	คุณอมร ติระศิริชัย	๕๐๐
๖๘	คุณพรชัย พูลเกิด	๕๐๐
๖๙	คุณชูชีพ คงไทย	๕๐๐
๗๐	คุณเพลินพิศ นวาระสุจิตร์	๕๐๐
๗๑	คุณกัญพิมล เลิศจิระประเสริฐ	๕๐๐
๗๒	คุณวิภา จรรยาภรณ์พงษ์	๕๐๐
๗๓	คุณธรากร เจยเสนานนท์	๕๐๐
๗๔	คุณพรรณี เขตร้าไพ	๕๐๐
๗๕	คุณสุพัตรา วิศรุตพงษ์	๕๐๐
๗๖	คุณนารีรัตน์ หวังพิระวงศ์	๕๐๐
๗๗	คุณพรทิพย์ นาที่ทอง	๔๗๐
๗๘	คุณนพสิทธิ์ ศรีวิศาลนิมิตร	๔๓๐
๗๙	คุณวรรณทนา เข้มทอง	๔๐๐
๘๐	คุณอังกูร ไพริมัน	๔๐๐
๘๑	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๓๗๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๘๒	คุณสุมล ธิรจิตตกุล	๓๖๐
๘๓	คุณปิยาภรณ์ ฉันทะวุฒิกุล	๓๖๐
๘๔	คุณมาลินี ปิยะมาสิกพงษ์	๓๕๐
๘๕	คุณสิริภาส ขินวงศ์	๓๓๐
๘๖	คุณมาลินี	๓๓๐
๘๗	คุณสุพรรณมา อัครชัยอุดม	๓๒๐
๘๘	คุณวรากร กริมวงษ์รัตน์	๓๒๐
๘๙	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๓๐๐
๙๐	เงินบริจาคจาก รพ.สมุทรปราการ	๓๐๐
๙๑	คุณโสภณ ศรีสกุล	๓๐๐
๙๒	คุณณตยา ประทุมชาติ	๓๐๐
๙๓	คุณสมชาย แซ่เล่า	๓๐๐
๙๔	คุณธีรรัตน์ กาศย์เกิด	๓๐๐
๙๕	คุณรัตนา งามพงศ์พรรณ	๓๐๐
๙๖	คุณภาณุวัชร เผ่าหฤหรรษ์	๒๘๐
๙๗	คุณบรรจง สงวนกุลชัย	๒๗๐
๙๘	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๒๖๐
๙๙	คุณกฤตคม มิ่งกมลรัตน์	๒๕๐
๑๐๐	คุณกนกนันท์ ขวนสนิท (วรอูไร)	๒๓๐
๑๐๑	คุณจินดารัตน์ คุณทวีลาภ	๒๐๐
๑๐๒	คุณอุ๋นใจ ลิ้มตระกูล	๒๐๐
๑๐๓	คุณดวงพร สุขเจริญศักดิ์	๒๐๐
๑๐๔	คุณวาสนา ไชยสวัสดิ์	๒๐๐
๑๐๕	แม่ซึ้งศักดิ์	๒๐๐
๑๐๖	คุณวิไลวรรณ จตุรภัทรพงศ์	๒๐๐
๑๐๗	คุณพยอม มณีพุกภัย	๒๐๐
๑๐๘	คุณรุจามา วัฒนโธม	๒๐๐
๑๐๙	คุณแม่นี่-คุณปัทมา วัฒนานนท์	๒๐๐
๑๑๐	คุณแก้วตา เปี่ยมศักดิ์ศิริกุล	๒๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๑๑	คุณมาสิวรรณ-คุณลัดดาวัลย์ สกุลศึกษาดี	๒๐๐
๑๑๒	คุณบุญเลี้ยง-คุณกรรณการ์	๒๐๐
๑๑๓	คุณประนอม อัครวิบูลย์พันธ์	๒๐๐
๑๑๔	คุณอุษณีย์ กิจเจริญค้า	๒๐๐
๑๑๕	คุณสุนันทา จิตติการโกศล	๒๐๐
๑๑๖	คุณนฤมล อัครสกุลเกียรติ	๒๐๐
๑๑๗	คุณเกวลี ตันติกรพรรณ	๒๐๐
๑๑๘	คุณเจตน์ นิลเทิน	๑๘๐
๑๑๙	คุณพิมพ์กมล	๑๗๐
๑๒๐	คุณนารีรัตน์ ตุ่มทอง	๑๕๐
๑๒๑	คุณทอดเตี๊ต-คุณลำนวน ทาหาร	๑๒๐
๑๒๒	คุณพัฒนาชาติ สุจริตวิริยะกุล	๑๐๐
๑๒๓	คุณมะลิจันทร์ ชานบุตร	๑๐๐
๑๒๔	คุณศิริพรรณ	๑๐๐
๑๒๕	คุณอรุณ	๑๐๐
๑๒๖	คุณนาถลดา มีฤกษ์งาม	๑๐๐
๑๒๗	คุณอุไรวรรณ พัฒนไธพาร	๑๐๐
๑๒๘	คุณภัทธรินทร์ ตั้งวงศ์สว่าง	๑๐๐
๑๒๙	คุณวีรวัลย์ ขวัญภูมิและครอบครัว	๑๐๐
๑๓๐	คุณปิยพัชร์ เรียบร้อยกมลและครอบครัว	๑๐๐
๑๓๑	คุณแม่สมพร ซามี	๑๐๐
๑๓๒	คุณพูลลาภ ประจันบาน	๑๐๐
๑๓๓	คุณสุลีลา สี่มาชัยบวร	๑๐๐
๑๓๔	ครอบครัวคุณธนาธาร โกศลสุวิวัฒน์	๑๐๐
๑๓๕	ครอบครัวคุณวราดา ผดุงวิวัฒน์โรจน์	๑๐๐
๑๓๖	คุณวรรณฤดี-ต.ช.สรวิชัย นวาระสุจิตร์	๑๐๐
๑๓๗	คุณสมสมร ตันติศิริวิทย์	๑๐๐
๑๓๘	คุณประวิทย์-คุณนตยา นวาระสุจิตร์	๑๐๐
๑๓๙	คุณวฤทธิ ลาภสุภฤทธิ	๑๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๔๐	คุณแม่อนุสิ์ แซ่ฮิม	๑๐๐
๑๔๑	คุณสอาด พนารังสรรค์	๑๐๐
๑๔๒	คุณอมรรัตน์ พนารังสรรค์	๑๐๐
๑๔๓	คุณสรายุทธ พนารังสรรค์	๑๐๐
๑๔๔	คุณอัญชลี นวาระสุจิตร์	๑๐๐
๑๔๕	คุณสมพร กล้าตระกูล	๑๐๐
๑๔๖	คุณแม่พาณี เนติประวัติ	๑๐๐
๑๔๗	คุณอุษา เนติประวัติ	๑๐๐
๑๔๘	คุณทิพัลย์ สอนเย็น	๑๐๐
๑๔๙	คุณอรอนงค์ ชีวะประภานันท์	๑๐๐
๑๕๐	คุณวัลภา อร่ามวิทย์	๑๐๐
๑๕๑	คุณชัชไฉ แซ่ลิ้ม	๑๐๐
๑๕๒	คุณรักชนก นุสรานุภานันท์	๑๐๐
๑๕๓	คุณเกศริน พนารังสรรค์	๑๐๐
๑๕๔	คุณสุรีย์ บุญยพัฒน์วงศ์	๘๐
๑๕๕	คุณนงนาคี ตึกปากเกร็ด	๖๐
๑๕๖	คุณภูมิพันธ์ ไชคอุดมทรัพย์	๕๐
๑๕๗	คุณสุทิน จุลพงศธร	๕๐
๑๕๘	คุณเลอพงศ์ นวาระสุจิตร์	๕๐
๑๕๙	คุณทองใบ นวาระสุจิตร์	๕๐
๑๖๐	ด.ญ.ณัชชา นวาระสุจิตร์	๕๐
๑๖๑	คุณวรรณภา เทวศิริ	๔๐
๑๖๒	คุณสิริมน ธนรัช	๓๐
๑๖๓	คุณอิทธิพันธ์ หโยดม	๓๐
๑๖๔	คุณกัญญณัช มุ่งสวัสดิ์	๒๐
๑๖๕	คุณเพิ่มพงศ์-ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สังจา	๒๐

รวมศรัทธาทั้งสิ้น **๑๘๘,๗๓๗**

กราบเรียนสาธุชนทุกท่าน

ชมรมฯ มีนโยบายที่จะเผยแพร่ธรรมะสู่สังคม ด้วยการ
จัดงานบรรยายธรรมเป็นธรรมทาน และผลิตสื่อที่ส่งเสริมการ
พัฒนาคุณธรรมจริยธรรม เช่น หนังสือ, เทปคลาสเส็ท, ซีดี, MP3
และบริจาคเป็นสาธารณกุศลไปยังสถานที่ต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก

ท่านสามารถมีส่วนร่วมเป็นสมาชิกชมรมได้ ไม่ว่าจะ
เป็นเพศใด วัยใด ไม่จำกัดความรู้ เชื้อชาติและศาสนาด้วยการ
สละแรงกาย แรงใจ และร่วมบริจาคเพื่อเป็นเจ้าภาพ ในการ
จัดงานธรรมบรรยาย เป็นเจ้าภาพในการบริจาคหนังสือไปยัง
ห้องสมุด หรือวัด ต่าง ๆ เป็นต้น ตามกำลังศรัทธาของท่าน หรือ
เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชมรม โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ

ท่านผู้มีจิตศรัทธาต้องการหนังสือและสื่อธรรมทาน
ของชมรมก็เลยาดธรรม กรุณาติดต่อ

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
๑๐๒๗๐ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
โทรสาร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๘๗๖๓ หรือ

ชมรมกัลยาณธรรม

๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ แขวงสีลม
เขตบางรัก กทม. ๑๐๕๐๐
โทร. ๐๒-๖๓๕-๓๙๙๘
โทรสาร. ๐๒-๒๖๖-๓๘๐๗

ผลงานเล่มอื่น ๆ ของ อ.ดร.สรวง วรอุไร

- ทางสายเอก (ฉบับไทยปกแข็ง, เล่มเล็ก, สองภาษา, และฉบับภาษาอังกฤษ)
- บันทึกสนทนาธรรม ตามรอยพ่อ
- การใช้ชีวิตที่คุ้มค่า
- มาตสไตด้วยหัวใจเกินร้อย
- สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗ และเล่ม ๘
- อัญมณีแห่งชีวิต , รวบรวมธรรม
- อริยมรรค และ การปฏิบัติคือบทพิสูจน์
- ชีวิตหลังความตาย ชีวิตใหม่ที่ต้องเตรียมตัว
- วิธีอยู่เหนือดวง และโอวาทสี่ของเหลี่ยมผืนผ้า
- อุบายทำให้จิตสงบและกระจกส่องกรรมฐาน
- ดวงดีวิถีพุทธ
- คนดีที่โลกต้องการ
- มหัศจรรย์แห่งจิต
- EQ กับผู้สูงอายุ, บริหารใจ
- ชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณค่า
- มองชีวิตด้วยจิตว่าง

นอกจากนี้มีเทปคำบรรยาย, ซีดี และ MP3 อีกจำนวนมาก
โทร. ๐๒-๗๐๒๙๖๒๔ และ ๐๒-๗๐๒๗๓๕๓ (โทรสาร)

ร่วมเป็นเจ้าของภาพกรุณา โอนเงิน ธ.กรุงเทพ สาขาสมุทรปราการ
ออมทรัพย์ ชื่อ บช. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ เลขที่ ๑๕๕-๗๐๐-๘๒๒๒