

เป็นของก๊อปของจีนอะคะแล้วหน้าจอมันก็ซ้มนะแต่สเปคดีมากนี่เรากำลังผิคือข้อ 2 อยู่นะเรา กำลังมีส่วนหนึ่งในการขโมย คือ บริษัทนั้นคนจีนก็ขโมยความคิดของซัมซุงมานะแหละเราไม่รู้ว่ เล้าขโมยยังงแต่เรากำลังมีส่วนร่วม แต่ก็แบบไม่ไหวละเราก็เลยซื้อมา ซื้อมาเสร็จก็มาอดเพื่อนที่ สุรินทร์วันนึงและวันรุ่งขึ้นก็เดินทางไปที่นครพนมมาอดเพื่อนได้สองวัน เออวางไว้ที่เดินแล้วข้าพเจ้า ก็เดินเข้าไปเหยียบหน้าจอแตกเหตุการณ์ครั้งนั้นมันทำให้รู้เลยว่า ก็รู้อยู่แล้ว แล้วไอ้สองสามวันที่ ซื้อมามันไม่ได้มีความสุขไม่ได้ติดมือถือ ใจเราเสพเสร็จแล้วตอนที่พิจารณานั้นอะคะ ในการดู เว็บไซค์ในการค้นหาข้อมูล พอมันได้มาเสร็จก็รู้สึกอะไร สิ่งที่เราพยายามสู้ออนนั้นที่รู้ว่ามันไม่ ดียังแต่ก็เต็มไปหมดเลยใจพอเราได้ของแล้วอะ ไอ้นั่นก็ไม่ดีไอ้นี้ก็ไม่ดีที่คิดไว้อะคะ เราก็คิดว่า จะไม่ซื้ออะวันนั้นอะคะปิดมาเราก็ลคอดตามากอะคะ น่องก็ให้มือถือมาใช้ก็ชีวิตนี้ไม่เคยใช้ของมือ สองอะเป็นครั้งแรกก็โอเคใช้ก็ใช้ แต่มันก็ฝืน ๆ และก็ได้มาเครื่องนึงก็ถือว่าโอเค คิดว่าตอนนั้นมัน คือความจำเป็นอาการกริยาต่าง ๆ มันต่างจากครั้งแรกเสร็จแล้วเนื่องจากว่าตอนนั้นที่ซื้อมาเสร็จก็ ขึ้นมาทำข้าวที่คลองสาม พอมาทำข้าวที่คลองสามเนี่ยเวลาเปิดเว็บมันก็เสทไม่ได้ไงมันเป็นส่วน ของกลางก็ละอาย ฉันทกำลังมีกิเลสทำบาปและมาทำที่มีบุญ งานส่วนกลางก็ไม่ทำส่วนใหญ่เวลา จะไปหาข้อมูลเราก็จะไปหาที่บ้าน แต่มันก็เหมือนบุญเก่าช่วย อยู่บ้านไม่ได้คืออยากกลับไปบ้านไป ค้นหาข้อมูลแต่ไม่รู้มันมีอะไรดี ๆ ที่มาสู้อะนะว่า อ้อยอยากได้นู่นนี่ไปเสทที่บ้านอะนะ กลับบ้านพัก ไปส่วนใหญ่ก็ไปเสทอินเทอร์เน็ตพวกนี้กลับไม่ได้ละ กลับปุบหอบ แพ้ขนแมวที่บ้านไม่ได้เลี้ยง แมวอะ แมวหากินบ้านอื่นแต่ตอนนอนจะมานอนที่บ้าน เพราะฉะนั้นจะมีขนแมวเยอะมากเพราะ งั้นกลับปีปตอนแรกเคยอยู่ได้คืนนึงแล้วหอบสองชั่วโมงเข้าไปแบบผ้าปิดจมูกด้วยนะ อยู่ไม่ได้คือ หอบ คือไม่ได้อยากเป็นคนดีที่ต้องบำเพ็ญบุญทุกวันแต่มันไม่มีที่อยู่ พอมันไม่ได้เสท ใจเสทจาก เว็บอะคะ เพราะงั้นมันก็จะคิดอยู่ในหัวว่าอยากจะได้ของใหม่

หมอเขียว: นี่จะบอกให้จะได้มาบำเพ็ญเนี่ยมันเสียสละเยอะจริง ๆ เลย มีคนแอบ ประทับใจ เเงหลายคนนะเค้าจะรู้ความลับวันนี้แหละ

อยู่บ้านไม่ได้ พอมันไม่ได้เสท ใจมันก็ไม่ได้มีเวลาไปเสทเน็ตอย่างน้อยเพื่อจะดูว่าทำ ให้ชื่นฉ่ำใจมันกดคันเนอะมันก็จะไปเรื่อย ๆ แล้ววันนึงนี่เข้าไปในห้างเสร็จก็เดินเที่ยวตรงนั้นก็มีอยู่ สามสี่ร้านคิดว่าจะไม่ซื้อของที่ว่าเลียนแบบอย่างน้อยคือข้อ 2 เรามีสุทธิเถอะ ไอ้เรื่องเสพนี่ยังเป็น ส่วนตัวอบายมุขนี่ขอคิดนึงละกัน ไปปีปเงินก็มีคาร์คี่ซื้อแบบไม่คิด คือ ก่อนหน้านั้นเคยมีแบบเข้า ห้าง 2-3 ครั้งแล้วก็ไปคู่มือถือ ดูเสร็จตอนนั้นอ่านไม่ออกพนักงานก็เข้ามาถามอยากได้อะไรเราก็คง พุดอะไรซักคำสองคำซึ่งปกติเราก็เป็นคนที่ไม่พูดสุภาพอยู่แล้ว แต่ปฏิกิริยาของคนขายนี่อาจจะ เพราะการแต่งตัวของเราด้วยเค้าพูดไม่ดี ปกติไม่เคยโดนพูดไม่ดีอย่างนั้นอะ เราก็คิดว่าเราอาจพูด เสียไม่ดีเพราะข้างในเราอะรู้สึกโกรธทำไมเราตัดตัวนี้ไม่ได้ซักที ทำไมมันมาเสียเวลากับตรงนี้มัน

ก็เลยออกเป็นแข็งซึ่งเค้าอาจตีกลับมา ก็ 2 ครั้งนะคะ ครั้งที่สามปรับจ่ายเงินเสร็จ ฉันซื้อมาทำไมเนี่ย และวันแรกเนี่ยคะ อาจารย์ก็จะพูดเรื่องไปอยู่กับเรื่องไร้สาระมันเสียเวลาเสียเงิน เออฉันก็คิดได้เนาะ ตอนนั้นไม่มีพลัง ตอนที่สองที่อาจารย์พูดแล้วแบบว่ากระแทกอะ โอ้ยคราวหน้ามาช่องนี้เนาะรอดแน่ แต่ถ้ามาช่องอื่นไม่รู้ มาช่องนี้มันใจมากกว่าอันนี้คือบททบทวนธรรมส่วนตัวนะคะที่จะต้องเพิ่มขึ้นไปก็คือเรื่องของการใช้ชีวิตไร้สาระจะทำให้สุขภาพกายไม่ดี เสียทั้งทรัพย์ เสียทั้งเวลา และอันสุดท้ายคือเรื่องของทรัพยากรของโลกและเรื่องของความสามัคคีกันนะคะ มันเป็นเรื่องที่แบบว่าเนี่ยแหละอ่านบททบทวนทุกอันมันมันเป็นแบบว่ายังไม่ตรงใจแต่อันนี้มันแบบว่าตรงมากเลยคะ มันคืออันที่แบบว่าพยายามอยู่แต่มันทำไมไม่ได้ตอนนี้ก็เลยมีปัญหาทุกอย่างอยู่ว่าจากการที่ได้ขึ้นใหม่มาตอนนี้มีไอแพท มีมือถือเครื่องเก่า มีเอ็มพีสามที่ไม่ใช่ แล้วก็ไออันใหม่เนี่ยจะไปบริจาคที่ไหนก็ยังทุกอย่างอยู่ ก็ยังมีความตระหนี่บางอย่างเล็กกว่าจะเอาอันไหนไว้ให้ตัวเองดีก็ยังไม่เห็นแล้วก็ต้องสู้เพราะการที่เราพลาดพลั้งหนึ่งครั้งทำให้เรามีเรื่องทุกข์ต่อเนื่องมาเรื่อย ๆ ค่ะ แค่นี้ละกันนะคะขอบคุณค่ะ

กรณีศึกษาที่

7.107 นางสาวพวงเพชร ช่างซอ

อายุ 50 ปี เพศหญิง



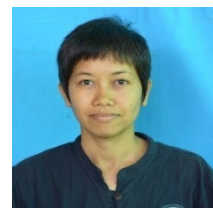
กราบนมัสการพระคุณเจ้า กราบคารวะท่านอาจารย์หมอเขียว เจริญธรรมสำนักดีพี่น้องทุกท่านคะ ชื่อพวงเพชร หรืออานาย เชียงใหม่ เชียงดาว อายุ 50 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรีคะ ส่วนเพศหญิง มีคนสงสัยสภาวะธรรมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา จริง ๆ แล้วทำงานเยอะ รอบปีที่ผ่านมาพาพี่น้องหมู่กลุ่มทำงานเยอะหนึ่ง ก็คือเรารู้สึกมีความประทับใจการทำงานแบบหมู่กลุ่มซึ่งอาจารย์พูดเสมอ มิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี เราได้ประจักษ์นะคะ ในรอบปีที่ผ่านมาเราได้ทำงานในระบบหมู่กลุ่มเยอะมาก ทั้งหมู่กลุ่มของสธรรมเอง และได้ไปเชื่อมร้อยกับทางพี่น้อง แต่อาจจะเป็นภาคอีสานเป็นส่วนใหญ่ ประทับใจที่ว่าส่วนหนึ่งเวลาเรามาที่นี่รู้สึกเหมือนเรามาเส้าหลิน เราคิดว่าเรามาสำนักเส้าหลินบวกกับสำนักดักศิลา ซึ่งเรามีศิษย์พี่ซึ่งนำพาเรา อยู่แถวนี้ อะไรประมาณนี้ ถึงแม้จะไม่อยู่บางทีก็จะไลน์ ไปกำกับกลุ่ม ซึ่งบางทีรวมกลุ่มกันในหมู่ผู้หญิงมั่ง ก็จะพากันแตก พากันไปกิน ไปคุย ไปทำโน่น ทำนี่ตลอดเวลา เรารู้สึกว่ามันมีความอบอุ่นใจในหมู่พี่น้องนะคะมีความสามัคคี และก็ทำงานได้เยอะส่วนสภาวะธรรมใน 1 ปีที่ผ่านมา สงบมากขึ้นแล้วก็นิ่งมากขึ้น แล้วก็ภาวะความเป็นผู้นำมันเกิดขึ้น อันนี้คือที่เรารู้สึกเองและมีคนบอก ส่วนหนึ่งก็คือแต่ก่อนเราเป็นมิถิลา แต่เดี๋ยวนี้เราเป็นสัมมา ถ้าจะเป็นความชั่วคือไอ้สัมมาคิดดีนี่แหละคะ 1 ปีที่ผ่านมาเรา

รู้สึกเวลาอยู่ในหมู่มิตรเพื่อนฝูง คิดว่าต้องกินอาหารรสจัด เราจะต้องไม่กินโน้น ไม่กินนี้ รู้สึกว่าเป็นการปฏิบัติธรรมปกติ แค่เวลาไปอยู่กับคนอื่น เราจะรู้สึกว่าเราถูกกระทบ ว่าเนี่ย อย่างโน้นก็ไม่ดี อย่างนี้ก็ไม่ได้ เวลาห่างจากเพื่อนฝูงใจเราก็จะเขวเหมือนกัน แต่ว่าเราก็มุ่งมั่นนะ ยิ่งมาฟังอาจารย์ 4-5 วันนี้ รู้สึกว่าเราจะต้องเข้มแข็งและก็นิ่งสงบ และทำให้ได้โดยที่เราจะไม่สนใจคำพูดหรือ การกระทำของคนรอบ ๆ ซึ่งไม่ใช่เพื่อนฝูงเรา เพราะบางทีเราก็มีเพื่อนฝูงเหมือนกัน นี่เรามาทำดีแล้วคิดดีมาก ไปหรือเปล่า จะมีความรู้สึกอย่างนั้น จริง ๆ แล้วเราอยากจะเป็นอิสระ อิสระจากความทุกข์ แต่ว่าเราก็ไม่ได้อยากมีความสุขนะ สุขที่ว่าที่เราต้องการคือสุขสงบจากกิเลสส่วนความดีก็อย่างที่ว่าจะ การไปทำร่วมกันกับหมู่มิตรกับเพื่อนฝูง ได้ทำความดีเป็นพลังนะคะที่ทำให้เราต่อสู้กับกิเลสเพื่อจะลด กาม ลอัตตาที่เราที่เรามีอยู่ จริง ๆ แล้วก็ยังพูดไปก็ยังเสียดายน้ำลายของปีศาจอยู่บ้าง ก็เหมือนเพื่อนฝูงคนอื่น ๆ ที่เราได้พยายาม มารู้สึกตัวอีกทีปีนี้นักศึกษารหัสปี 55 นะคะ ปีนี้มันเข้า 4 ปีเข้าไปแล้ว ทำอะไรอยู่หนอ ก็สุดท้ายก็คือลดละเลิกกิเลสอะไรได้บ้าง นั่นละคะ บางสิ่งบางอย่างก็จะเหลือเชื้อของน้ำลายของกิเลสซึ่งคิด ตั้งใจว่าเรากลับไปนี่ พันทึงแน่นอน ขอบพระคุณคะ

กรณีศึกษาที่

7.108 นางสาวพนาวรรณ ระวีโรจน์

อายุ 40 ปี เพศหญิง



กราบนมัสการท่านสมณะทุกรูปนะคะ กราบอาจารย์หมอเขียว เจริญธรรมสำนักศีลพี่น้อง ผู้ใฝ่ในธรรมทุกท่านคะ ชื่อ นางสาวพนาวรรณ ระวีโรจน์ ชื่อทางธรรมคือ แพรelayไม้ กล้าจน เป็นคน 2 โลก เมื่อก่อนเคยติดโลกียะมามากตอนนี้ก็มาสู่โลกุตระ เพราะฉะนั้นชื่อก็ยังใช้ทั้ง 2 ชื่ออยู่เพื่อเป็นตอกย้ำตัวเองว่าเมื่อวันใดวันหนึ่งเมื่อเราทิ้งโลกข้างนอกแล้ววันหนึ่งเราต้องกลับไปใช้แก้วมันก็ มาสู่ อายุอย่าง 41 ปี อาชีพก็ปั่นจิตอาสาณะคะอดีตก็เคยเป็นพนักงานบริษัทส่งออกต่างประเทศตอนนี้ เป็นคนจังหวัดนครพนม วุฒิกการศึกษาปริญญาตรีเอกภาษาอังกฤษธุรกิจจาก ราชภัฏจันเกษม เริ่ม โคนประท้วงแมงเม่าจะบินเข้าปากวิบากเข้าณะคะทำวิบากไว้คะ ก็เข้าใจชัดเจนเรื่องของวิบากทำให้ ทุกวันนี้ก็เริ่มที่จะสงบปากสงบคำเริ่มมาจุดจิตของตัวเองอันดับแรก เรื่องของสภาวะธรรมในเรื่องของ กามตัวยหยาบ ๆ คิดว่าเลิกได้หมดแล้ว โดยเฉพาะเนื้อสัตว์คิดว่า 100 เปอร์เซ็นต์ ก็เคยไปนั่งกินในหมู่ที่ ทานเนื้อสัตว์อยู่หรือแม้กระทั่งว่าไม่มีอาหารจะทานแล้วมีแค่อาหารเนื้อสัตว์เราก็คิดว่าเราขอตาย ด้วยการที่จะไม่ทานเนื้อสัตว์นะคะซึ่งตัวนี้เราคิดว่าเราผ่าน 100 เปอร์เซ็นต์และก็อีกตัวหนึ่งที่ผ่าน 100 เปอร์เซ็นต์ คือความรู้สึกของตัวเองอันนี้ไม่ใช่ 100 เปอร์เซ็นต์ ประมาณ 95 เปอร์เซ็นต์ ที่ผ่านคือไข

พอเราจะทานขนมหรือที่มีคนบอกว่าตัวนี้มีไขเราจะดูส่วนผสมพอเห็นว่ามีไขเนี่ยเราสามารถที่จะหยุดได้เลยนะคะ โดยที่ไม่คิดที่จะเอาเข้าไปในร่างกายส่วนในเรื่องของอัตราอุปกิเลส 16 ของเราคือตัวถูกเหยียดหยามคนอื่นคิดว่าตัวเองเก่งกว่าคนอื่นเพราะว่าเราเป็นคนทำงานมาเยอะเป็นคนตัดสินใจอะไรด้วยตนเองแล้วก็ทำงานแทบจะไม่เคยพลาดแต่เมื่อวันนึงตัวเองได้ทำงานพลาดบ้างก็รู้สึกว่ามีชีวิตคนเราจะยึดอะไรกันหนา ก็เริ่มผ่อนปรน คือผ่อนปรนให้ผู้อื่นเคร่งครัดที่ตนผ่อนปรนให้ผู้อื่นเอาแต่ในบางครั้งด้วยการที่เราสะสมสิ่งเหล่านี้มาตั้งแต่เด็กจนโตคือตัวเก่งของเราทำให้เราไม่ค่อยมีเมตตาให้กับผู้อื่น ก็ได้ยินคำพูดหนึ่งที่หมอบอกว่าพระคาถียะได้ฟังธรรมแค่ 4 คำแล้วบรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วบอกว่าถ้าผมรู้สึกแบบนี้ผมคงรู้สึกปวดหัวน่าดูเพราะว่าก็คงจะไม่มีเมตตาให้กับคนอื่นที่ไม่รู้ว่าสภาวะทุกข์ของคนที่จะต้องผ่านตรงนั้นมันก็เลยทำให้เราย้อนกลับมาคิดว่าเราโง่คิดแล้วแหละที่เราไม่พลาดบ้างถ้าเราไม่พลาดเลยเราก็คงเป็นคนช้าคงเร็วกว่านี้ปีศาจร้ายในตัวคงเยอะกว่านี้ ก็เริ่มค่าตัวเองได้แล้วก็พยายามค่าเพื่อนรักของเรานี้คะคนที่เค้าอยู่กับเรามาตั้งแต่เกิดก็เริ่มคุยกันรู้เรื่องก็เริ่มคุยกับกิเลสรู้เรื่องบางครั้งก็มีความรู้สึกที่เราที่ยอมเค้าแต่ในตอนนี้คะสิ่งที่เราเห็นเราเชื่อเรื่องกรรมมากขึ้นแล้วไม่ใช่แค่เชื่อแค่ 100 เปอร์เซ็นต์ คะเชื่อ 1,000,000 เปอร์เซ็นต์ เพราะว่าทุกอย่างที่เราคิดเนี่ยแค่คิดนะคะมันดูดีเข้ามาหาเราเลยแล้วก็ตัวที่เห็นสภาวะล่าสุด คือว่าเราไม่ชอบคนแบบนั้นเราดึงคนแบบนั้นเข้ามาหาเราแม้แค่เพียงคิดมันก็ก็เลยทำให้เราวิปัสณาอยู่เรื่อย ๆ แล้วก็พยายามล้างความรู้สึก แม้แค่มนกรรมก็จะทำให้น้อยลงแล้วก็เรื่องของเมื่อก่อนเนี่ยหอกปากเก่งมากสามารถทำให้คนเจ็บปวดด้วยคำพูดของตัวเองตอนนี้ก็พยายามที่จะมานึกถึงวิบากกรรมแล้วก็มองว่าคนเราก็ต้องศรัทธาในเรื่องของส่วนดีของเค้าแล้วก็ในส่วนด้อยก็ต้องเมตตาให้กับเค้าให้ได้เพราะฉะนั้นเรื่องของการถูกเหยียดหยามคนอื่นเริ่มน้อยลงแล้วก็เริ่มอยู่กับ ในกลุ่มได้ เพราะเรามองว่าไม่มีใคร 100 เปอร์เซ็นต์ แม้กระทั่งตัวเราเอง ถ้าเราไม่อยากจะให้มีวิบากกรรมเพื่อบรรลุนิพพานในชาติภพอันใกล้เราก็ต้องจัดการกับกิเลสแม้ตัวเล็กตัวน้อยก็ต้องตามไปเก็บมัน เพราะว่ามันจะมีตัวจี๊เก็ยของตัวเองคือตัวจี๊เก็ยในเรื่องของการตื่นนอนพอมันมีจี๊เก็ยหนึ่งเรื่องมันจะพ่วงมาด้วยตัวจี๊เก็ยในเรื่องอื่น ๆ มันก็เลยทำให้เราต้องกลับมามองตรงนั้น มีอีกตัวหนึ่งก็คือเราออกจากกิเลสหลาย ๆ ตัวมาด้วยความรังเก็ยแล้วก็ไม่ชอบการสัมผัสของผู้ชายผู้หญิง ทุกครั้งที่มิตัวรังเก็ย ทุกครั้งที่เราคิดอย่างนี้คือคนเข้ามาล่าสุดได้ใช้วิบากเหล่านี้มีตัวรังเก็ยการสัมผัสปรากฏว่าเราจะต้องถูกส่งไปทำรายการอยู่ ๆ แขกรับเชิญของเราเค้าก็มาจับเอวเราเหมือนประมาณว่าให้เค้าดันกับเราตัวรังเก็ยพุ่งขึ้นมาอะคะสุดท้ายเราก็ต้องมาล้างกิเลสตัวเองว่าเพราะว่าเราคิดแบบนี้เราก็เลยดึงคนแบบนี้มาเราก็เลยทำหน้าที่ตรงนั้นเราก็จะหนีออกไปก็ไม่ได้มันก็เลยทำให้ยังละเอียดในจิตของตัวเองยิ่งขึ้นแค่คิดก็อย่าได้ทำยิ่งคุณทำงานกับพระ โพธิสัตว์คุณทำงานในแดนบุญคุณหมอใส่เก็ย 8 แล้วคุณยังประมาทไม่ลดละเลิกกิเลสไม่ตามไปเก็บตัวละเอียดจะยิ่งได้รับ

วิบากเร็วแล้วก็หนักด้วย ล่าสุดที่ตัวเองเจอก็คือในเรื่องของโลกธรรมคือเรารักษาหน้าตาตัวเองมาก แล้วอยู่วันหนึ่งมันเป็นสิ่งที่เราเลี่ยงไม่ได้มาตลอดแล้วเราหนีมาตลอดเราทำงานกับพระโพธิสัตว์เรารู้ว่ายังมีกิเลสอะไรอยู่เราไม่อยากจะทำงานตรงนั้นอยากหนีแต่สุดท้ายในวันนั้นเราหนีตรงนั้นไม่ได้ เพราะว่ากล้องพร้อมพิธีกรก็หนีไม่ได้แล้วเพราะฉะนั้นในวันนั้นวันที่ต้องรายงานข่าวพ่อครูเจอไปเต็ม ๆ ก็สมองก็มันคิดไม่ทันแต่พอในขอตสำคัญข้อมูลมันหายไปเลยเนื่องจากว่าวิบากที่เราเป็นคนชอบพูดเล่นมันเกิดจากวิบากหลาย ๆ ตัวของเรามันทำให้เราจะต้องได้ล้างโลกธรรมในตอนนั้น มันมีจิตตัวหนึ่งที่แบบว่าไม่เป็นไรอะ โห้วมัสโกออนก็มันได้ก็ไปแล้วจะหยุดไม่ได้คือเทปนั้นก็ถูกเอาออกมาถ่ายทอด ถ่ายทอดเสร็จก็ถูกคอมเม้นจากระดับผู้ใหญ่แล้วมันทำให้เรารู้สึกระวังสำรวม กาย วาจา ใจทุกชั้นตอนเพราะว่าถ้าคุณจะทำงานกับพระโพธิสัตว์ทุกระดับหรือแม้กระทั่งในหมู่คนดีเนี่ยมันจะต้องเก็บระเอียดตรงนี้ให้ได้จริง ๆ นะคะเพราะฉะนั้นในส่วนตัวของตัวเองคิดว่าความดีและความซื่อของตัวเองมันเริ่มสมดุลพอเราทำบุญ ทำทำกุศลมาก ๆ ความซื่อจะมาเร็วมันให้เราได้ล้างวิบากเร็วเช่นเดียวกันคะเพราะฉะนั้นก็อยากจะฝากทุกคนนะคะว่า วชิกรรม กายกรรม มโนกรรมทุกอย่างมีผลนะคะแม้เนี่ยก็อย่าได้ประมาทส่วนบาปน้อย ๆ ก็อย่าได้ทำโดยเฉพาะใน แคนบุญนะคะก็ฝากไว้เพียงเท่านี้ถ้าใครอยากรู้รายละเอียดเพิ่มเติมก็สามารถพูดคุยได้นะคะอีก ตัวนี้คะตัวสุดท้ายที่ตอนนี้อาจจะบอกทุกคน คือว่าเรื่องของงานบางอย่างในเรื่องของการเพ่งโทษ ก็ไม่ควรจะทำ เพราะว่าอย่างของตัวเองเนี่ยมันจะมีตัวหนึ่งที่รู้สึกกริ่งกรึบอยู่ คือเรื่องของเทคโนโลยี แล้วสุดท้ายเราก็ต้องมาทำงานที่เกี่ยวกับเทคโนโลยี แต่เรารู้ว่าเรามีเกราะป้องกันเราจะใช้เทคโนโลยีให้เกิดประโยชน์และในขณะที่เดียวกันต้องไม่รังเกียจคนที่ใช้เทคโนโลยีคนที่จะต้องวิ่งตามเทคโนโลยี ถ้าเราสามารถที่จะเอาประโยชน์จากมันได้เราก็จะใช้มันได้อย่างเกิดประโยชน์ ก็ขอฝากไว้เพียงเท่านี้ขอขอบพระคุณอย่างสูงคะเจริญธรรมสำนึกดีค่ะ

กรณีศึกษาที่

7.109 นางพิมพ์นภัส ทับทิม

อายุ 42 ปี เพศหญิง



กราบนมัสการพระคุณเจ้า กราบคารวะอาจารย์หม่อเจียว เจริญธรรมสำนึกดีพี่น้องผู้รักสุขภาพทุกท่านนะคะ ชื่อพิมพ์นภัส ทับทิม ชื่อเล่นชื่อหนึ่งนะคะ อายุ 42 ปี ปัจจุบันรับราชการเป็นพยาบาลวิชาชีพอยู่ที่ โรงพยาบาลโพธาราม อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ก็จะขอพูดถึงเรื่องกับสภาวะธรรมนะคะก็แต่เดิมจะมีเป็นคนที่มีลักษณะที่ค่อนข้างจะมีความวิตกกังวลง่ายเป็นคนค่อนข้างจะเครียดเนื่องจากเรื่องของภาระกิจการงานเจอแต่ละสิ่งคนที่ไม่อยากจะเจออะคะเจอแต่

ความเจ็บความป่วยและก็คนที่ใกล้ตายก็จะมีอาการเครียดสูงในแต่ละเรื่องแต่ปัจจุบันนี้ได้เรียนรู้เรื่องแล้วก็มีพัฒนาการที่ดีเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นเรื่องของความวิตกกังวลก็ยังพอมีบ้างแต่ก็พอที่จะสามารถควบคุมได้ในระดับความวิตกกังวลของตัวเองได้ดีขึ้นพัฒนาการที่ดีขึ้นระดับหนึ่งนะคะก็ได้สร้างคุณภาพชีวิตที่ดีที่ปฏิบัติมาณะคะอายุก็ปุนี่นะคะ 42 ปี นะคะก็คือมีความเชื่อในความดีของตัวเองที่ปฏิบัติมาณะคะและคิดว่าตัวเองเป็นคนดีคนหนึ่งก็ได้สร้างคุณภาพชีวิตมาในระดับหนึ่งแล้วก็คุณภาพชีวิตที่น่าภาคภูมิใจที่สุดในชีวิตของตัวเองก็คือ ได้มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธได้มีโอกาสศึกษาเป็นนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม 7 ปีแล้วได้มาบำเพ็ญบุญได้มีโอกาสได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมในค่ายสุขภาพในที่ต่าง ๆ ได้มีโอกาสเผยแพร่วิชาที่เป็นสุดยอดหนึ่งวิชาในโลกนี้ที่เคยเจอมาก็คือวิชาแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมเทคนิค 9 เม็ด ที่ตัวเองมีโอกาสศึกษาเล่าเรียนแล้วก็ได้มีโอกาสถ่ายทอดให้กับคนอื่น โดยเฉพาะในค่ายสุขภาพที่มีคนป่วยที่เค้ามีความทุกข์ทรมานจากโรคร้ายไข้เจ็บและมีคนอีกเยอะแยะมากมายที่เค้ายังไม่รู้ศาสตร์วิชาแพทย์วิถีธรรมนี้ก็จะปฏิบัติในเรื่องของคุณงามความดีตรงนี้ต่อไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้เอามาใช้กับตัวเองแล้วก็ได้แนะนำให้กับบุคคลในครอบครัวได้รู้จักกับ ศาสตร์การเรียนรู้การดูแลสุขภาพพึ่งตนของอาจารย์หมอเขียวมีโอกาสที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของลูกของตัวเองคือตัวเองมีบุตรสาวคนหนึ่งและก็มีบุตรชายคนหนึ่ง ลูกสาวคือเค้าจะยอมรับได้ในระดับหนึ่งแต่จะยังไม่ค่อยปฏิบัติตามแต่ว่าลูกชายจะสอนง่ายกว่าก็ได้มีโอกาสแก้ปัญหาสุขภาพ แต่ว่าลูกชายจะมีภาวะร้อนเกินจะเป็นหนุ่มร้อนเกินแห่งปีจะกินของสารพัดอย่างเลยร้อนทุกอย่างเลยตามประสาเด็ก ๆ แล้วก็จะมีปัญหาก็คือโรคกระเพาะอาหารจะปวดท้องกลางคืนคือตัวเองได้ใช้วิชาของอาจารย์หมอเขียวเน้นในการบำบัดอาการของเค้าใช้วิชาท้าวชาและก็ สอนให้เค้ากินผักผลไม้ก่อนกินอาหารแต่ก็ได้ไประดับหนึ่งจน ส่งผลให้เค้าคิดวิชาท้าวชาแล้ว เค้าได้มีโอกาสไปบวชเรียนภาคฤดูร้อนไปเป็นสามเณรเค้าก็ใช้วิชาแก้ปัญหาตัวเองและไปถ่ายทอดเผยแพร่ให้กับเพื่อนสามเณรในวัดจนเพื่อนสามเณรสั่งซื้อไม้ท้าวชาน้ำมันเขียวอันนี้ เป็น ผลที่เราถ่ายทอดให้กับเค้าส่วนเรื่องความชั่วที่ตนเองทำมาก็เป็นความชั่วที่ทำด้วยตัวเองแล้วส่งผลกับตัวเองจนเป็นผลให้ไปเบียดเบียนคนอื่นก็คือตัวเอง เป็นโรคประจำตัวอยู่แล้ว ทั้ง ๆ ที่รู้วิชา 9 เม็ดของอาจารย์แต่ว่าตัวเองยังปฏิบัติได้ไม่ดีก็ส่งผลทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยอย่างหนักจนต้องเข้านอนโรงพยาบาลเบียดเบียนตัวเองยังไม่พอยังเบียดเบียนคนอื่นคนใกล้ตัวทำให้เค้าเดือนร้อนเสียเวลาในการประกอบอาชีพแล้วก็ตัวเองก็หยุดงานเบียดเบียนเพื่อนร่วมงานด้วยให้เค้ามาทำงานแทนตัวเองอันนี้เป็นสิ่งที่ไม่อยากที่จะให้อภัยตัวเองแต่ว่าก็จะขอปฏิญาณตัวเองว่าจะไม่ทำให้ตัวเองเดือดร้อนและจะไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนอีกแล้วนะคะ จะตั้งใจปฏิบัติตามเทคนิค 9 ข้อของท่านอาจารย์หมอเขียวนะคะ และก็เรื่องของอาการลดละกิเลสของเวลานอกอีกครั้งนาที่ เรื่องของการลดละกิเลส กิเลสของตัวเองมีเยอะมาก แต่เท่าที่ผ่านมา 2 ปี 3 ปีที่ผ่านมาสามารถที่จะลดละ

กิเลสลงได้ไม่น้อยนะคะ แต่ก็ยังไม่ได้สมบูรณ์แบบโดยเฉพาะเรื่องการรักษาศีล 5 ข้อฆ่าสัตว์และการรับประทานอาหารแต่เดิมทานอาหารสาระพัดอย่างเลยแต่ตอนนี้ ประมาณ 90% ตัดได้แล้วก็ตั้งเป้าหมายในชีวิตว่าจะขอบรรลุโสดาบันในชีวิตนี้

กรณีศึกษาที่

7.110 นางพิมพ์เพชรบุญ เชื้อสุวรรณ

อายุ 35 ปี เพศหญิง



ขออนอบน้อมแด่องค์สัมมาสัมพุทธเจ้า กราบคารวะพ่อครูสมณะ และก็คุณหมอเขียวคะ ชื่อพิมพ์เพชรบุญ อายุตอนนี้ก็ประมาณ 35 ปีคะ แล้วก็การศึกษานักศึกษาแพทย์รุ่น 1 ปี 4 ค่ะ แล้วก็อาชีพตอนนี้อิสระคะ แล้วก็สภาวะธรรมตอนนี้ก็ที่ได้ตอนนี้ด้วยความที่มีความเคารพรักในพระพุทธรูปเจ้ามากเราไม่ได้ แค่คำพูด เรามีความเคารพและรักในพระพุทธรูปเจ้ามากก็เลยมีความรู้สึกไว้ในธรรมะของพระพุทธรูปเจ้าทุกส่วนเป็นอะไรที่ละเอียดอ่อน แล้วยังได้ฟังธรรมของคุณหมอได้ฟังตั้งแต่ คราวก่อน รุ่นแรก ๆ ค่ะ ยิ่งฟังก็ยิ่งลึกซึ้ง ลึกซึ้งมาไปเรื่อย ๆ จนเดี๋ยวนี้ได้สภาวะเรื่องปฏิบัติสมุปปาทคะ พุทจะไม่ค่อยได้ แต่จะได้เรื่องสภาวะในข้างในคะ ก็เลยจะคิดพิจารณาถึงกิเลสตรงแต่ไม่แน่ใจว่าคิดถูกมั๊ย เรื่องของกิเลสที่เรายังมีความ โกรธ ความหลงอยู่เพราะว่าคราวนี้ก็จะมาเรื่องของสวดมนต์คะ สวดมนต์ไหว้พระ คิดว่าได้ผลคะ เพราะว่าตัวเองจะรู้สึกว่าจะตั้งสมาธิสั้นหน่อยนะคะ เป็นคนอยู่ไม่ค่อยนิ่งคะ คือ จะยุกยิก ๆ อะคะ คือ มันไม่รู้เป็นไง แล้วเสร็จแล้วเราได้มาสวดมนต์ไหว้พระ ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น แล้วจิตนิ่ง มีสมาธิ มีสติคะ เพราะว่าก่อนหน้านั้นสวดตาม ๆ ก็คือจะไม่เป็นอะคะ เหมือนกับสับหมูอะคะ คือ สวดไม่ได้นิ่งสงบแบบนี้คะ แต่ตรงนี้สอนให้กราบไหว้ทำให้เรามีความรู้สึกนิ่งสงบ แล้วตอนที่เรากราบไปอะ เรามีความรู้สึกคิดถึงระลึกถึงคะพระพุทธรูปเจ้า ระลึกถึงพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ได้อย่างแท้จริง ทำให้จิตนิ่งและสงบ และมีสติขึ้น แล้วก็สติขึ้น แล้วก็ได้ฟังธรรมบ่อย ๆ บ่อย ๆ ติดตามตลอด ไม่ว่าจะไปอยู่ที่ไหนก็จะมี MP3 ก็ฟังตลอด เพราะมีความรู้สึกว่าตัวเองจะ อยากจะลดละกิเลสหลาย ๆ ตัวที่ว่าเราที่มันเกิดขึ้นในตัว อ่าได้ฟังธรรม พอฟังธรรมมากก็เลยรู้เยอะรู้มากกว่า กิเลสเกิดจากอะไรแล้วก็ยังอาจารย์มาพูดเรื่องปฏิบัติสมุปปาท คือ พุทอาจจะไม่เก่ง แต่ในความคิดมันคิดขึ้นมาได้ว่า เมื่อเรากลับมาความ โกรธ ก็เลยมีความหลง เมื่อเกิดความ โกรธ ก็เลยมีความ โกรธ แล้วก็มีความหลง แล้วก็คิดว่าใน ความ โกรธนั้นนะ ในความ โกรธอะที่เราอยากได้อะอยากมีเนี่ยก็มันก็จะเกิดความเห็นแก่ตัว แล้วก็การเอาแต่ใจตัวเองในนั้น เมื่อเอาแต่ใจตัวเองแล้วยิ่ง เมื่อเห็นยิ่ง ๆ เรามาปฏิบัติเสียคะ เมื่อเราเห็นว่าตรง

นี้ถูกต้องแล้วใช่แล้ว เราก็เกิดมีความรู้สึกเห็นถูกว่าตัวเองคิดถูก แล้วก็เกิดมีพรหมสามหน้าขึ้นมา อยากให้คนในบ้านหรือทุกคนได้ติดตามที่เราเป็นอย่างมุ่งหมาย ยิ่งได้มาเห็นหมูกุ่มที่เค้าว่า แน่ใจอยู่แล้วว่าสิ่งนี้ดี ๆ ก็ยังมั่นใจว่าเอานี้ดีจริง เมื่อในสิ่งดีที่มุ่งหมายนี้ทำไมไม่เอาตั้งใจหมายที่ซึ้นคิดล่ะ แล้วก็เกิดอารมณ์โกรธไม่พอใจที่คนในบ้านไม่เห็นด้วยกับเรา เพราะเรายังไม่รู้ว่าสิ่งที่ดีทำไมคุณไม่รับคืนไป ก็ไม่พอใจก็มีความโกรธ ความโกรธก็อารมณ์โกรธก็มีรุนแรง แบบว่าชนิดที่ว่าออกอาการเลย ออกรุนแรง แล้วบางทีก็โกรธถ้าเกิดแฟนไม่เจอก็สองสามวัน หลายวันและมีความเคียดแค้น แล้วแบบ มีความรู้สึกว่ามันไม่ดีในตัวเราหลาย ๆ อย่าง แล้วนอกจากโกรธแล้วนั้นนะ เหตุแห่งการโกรธก็มาจากความหลง เราคิดว่าหลงว่าสิ่งที่เราทำนี่มันดี ดีทำไมไม่รับ อารมณ์ก็ไม่ดีหลายอย่าง มีอะไรหลายอย่างที่ไม่ดีในใจ แล้วเสร็จแล้วก็เกิดความทุกข์ในใจ เกิดความทุกข์ในใจแล้วทำยังไงจะออกจากทุกข์ ทุกข์ที่เราได้รับมันทั้งทางใจที่เราคิดไม่ดีต่าง ๆ ทั้งทุกข์ทางกาย ในช่วงนั้นก็เร่งปฏิบัติธรรม ต้องฟังให้มากศึกษาให้มาก ฟังให้มากศึกษาให้มาก กิเลสที่พุดมาทั้งหมดตอนแรกเราก็ลดได้ ต่อมาเราก็ละ ส่วนเล็กยังไม่ได้ เราก็ค่อยเป็นค่อยไป เพราะว่าเราต้องค่อยเป็นค่อยไป ธรรมะของพระพุทธเจ้ามีทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง แล้วก็บั้นปลาย ตอนนี้อะไรได้แค่นี้ ลดละก็ ก็โอเคแล้วละ แล้วสิ่งที่เราเรามั่นใจว่าเลิกได้แน่นอนก็คือเรื่องของกามคนคู่ เพราะว่าตอนที่เรา ตอนนั้นเราจะออกมาอยู่แล้วในเรื่องนี้ ตาเรายังหาทางออกไม่พบเพราะเรายังไม่เจอสัตตบุรุษ เราเดินทางมา แต่เรามั่นใจว่าสิ่งที่อาจารย์สอนเนี่ยเป็นสิ่งที่จะต้องแล้ว เพราะเป็นที่ฟังมาหรือที่ฟังธรรมะมา จะต้องออกจากตรงนี้ มี เรายังมีเพื่อนหลาย ๆ คนมาขึ้นขันแล้วว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่ดี แล้วก็พยายามจนกระทั่งมาเจอที่อาจารย์สอน พุดเกี่ยวกับเรื่องคนคู่เนี่ยซะแล้วก็เราก็ได้รับสิ่งนั้นก็คือมีความรู้สึกมันไม่ใช่สุขจริง มันเป็นทุกข์ต่างหากเล่า ที่เราที่เราพอปฏิบัติธรรมมาก ๆ เห็นหลายคนที่เป็นหลายคน เราก็ด้วย ก็จะไม่มียุทธธรรมทางด้านนี้ แล้วไม่คิด คิดว่าจะหาทางออกยังไงกับเรื่องพวกนี้ เนี่ยจนได้มาฟังธรรมบ่อยว่าเนี่ย มันเป็นทุกข์นะ เวลาถูกเสียดสีอะไรเนี่ย มันจะทำให้เราเจ็บทุกข์ทรมาน ก็เลยคิดว่าต้องออกจากตรงนี้ อ่า จะมั่นใจได้ไงว่าเราจะออกจากตรงนี้ได้ มีความรู้สึกเหมือนพร้อมกันกับเนื้อสัตว์ เราเห็นชีวิตไร่ให้แล้วเราอยากจะทำสัตว์ใหญ่ แต่สัตว์เล็กสัตว์น้อยเรายังพอมีบ้าง ยังแคะได้หน่อย ๆ แต่บางทีก็เผลอไปกินบ้างนิดหน่อย แล้วเสร็จแล้วที่ว่ามันใจที่เลิกกับเรื่องนั้นที่เลิกได้ก็คือ เวลาอยู่ใกล้คนที่เค้ายังมีกามเรื่องกิน ก็จะมีกลิ่นคาวหมื่น หรือว่ากามเรื่องคนคู่ก็จะรู้สึกได้ มันจะเหม็นกลิ่นคาว ที่ว่าไม่ดี ๆ ทำให้เรารับรู้ได้ แล้วก็คิดหาวิธีใช้ปัญญา เอาเอาตัวรอด ที่อยู่กับแฟนอะ ทำยังไงให้เค้าไม่มาอะไรกะเรา ก็คือพอเราได้กลิ่นตรงนี้ว่า เค้าคงจะมีอะไร แน่ เราก็คิดหาวิธีก็คือ แยกกันนอนคนละห้อง ถ้าไม่แยกนอนก็จะเอาลูกมากันไว้ไม่ให้เค้ามายุ่ง มาอะไรตรงนี้ เราก็คุยกะเค้าดี ๆ ว่า ด้วยเหตุด้วยผลว่า อ่า เราอยู่ด้วยกันแบบเพื่อนนะ ไม่ต้องมีเรื่องนั้นก็ดีเพราะว่ามันไม่จำเป็นเลย ตอนนี้อยู่แบบคุณก็เป็นพ่อซึ้นก็เป็นแม่ แล้วเราก็อยู่กันแบบเป็น

เพื่อน โขคดี คิดว่าสิ่งที่เราทำมานี้ เราต้องทำศีลเคร่ง พอเราทำศีลเคร่งนะ อยู่ที่บ้านฝึกมือเดียว แล้วจะอยู่ในศีลเนี่ย คิดว่าศีลคุ้มครองเรา ทำให้เค้าไม่มายุ่ง มาอะไรกะเรา และอีกวิธีหนึ่งก็คือไปหย่า ก็ช่วยได้ เพราะเป็นสมมติโลกก็จริง แต่ที่เราหย่ากะเค้าอะ ทำให้ตรงเนี่ย เค้าไม่มีสิทธิ์ในตัวเราได้ นะอะ อันนี้คือสิ่งที่ลดละ และก็เลิกได้ แล้วก็สิ่งที่ไม่ดีในตัวเองก็คิดว่าเป็นเรื่องเนื้อสัตว์นะกะ เรา รู้อยู่แล้วว่าเป็นสิ่งไม่ดี ผิดศีลข้อ 1 ด้วย แต่ทำไมมันเลิกไม่ได้ อยู่ในนี้มันได้เกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ ออกไปเนี่ย โอ้โฮ! มันก็ยังมีตัง ๆ เล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่ที่เราจะต้องเลิกมันให้ได้ ก็คิดว่าการฟังธรรม มาก ๆ ปฏิบัติธรรมมาก ๆ ก็จะช่วยค่อยเป็นค่อยไปให้ได้จนได้ นะกะ แล้วสิ่งดีที่ตัวเองได้ทำ คิดว่า สิ่งที่ดีที่ตัวเองทำเนี่ยะ อ่า ก็คือเป็นสิ่งที่ดีงามแล้วก็คือ มาปฏิบัติธรรมแล้วมาช่วยเหลือคน แล้วจะ จะต้องคงความซื่อสัตย์กับตัวเองและผู้อื่น แล้วก็มี ความกตัญญูที่เราควรจะมี ความกตัญญูกับผู้ที่ทำให้เราเกิดปัญญา มีปัญญาได้แก้ไขสถานการณ์ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ไม่ว่าจะอะไรก็แล้วแต่ ทำให้เราเกิดปัญญา ใช้ปัญญาแก้ไขสถานการณ์ทุกอย่าง แต่ก่อนจากที่คิดไม่ดีกับลูกกับสามีว่า เพราะเค้าทำให้เราเป็นอย่างนี้ เกิดเหตุอย่างนี้ ตอนนี้อคิดใหม่ว่าขอบคุณนะที่ทำให้ฉันทุกข์ พอเห็น ทุกข์มาก ๆ เลยทำให้เลยเห็นธรรม แล้วก็คิดกับลูกเนี่ยว่า ลูกเนี่ยนะเป็นสิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำ มา เค้าก็ไม่ว่าเรื่องอะไรหรอก เราเป็นคนทำค่านั่นแหละให้มาอยู่ตรงนี้ แล้วลูกก็คือเพราะตัวเองก็ เคยดื้อกับแม่ ก็เลยรู้เหตุ ก็เลยทำให้วางใจได้ละ แล้วก็ฝากอีกนิดนึงในเรื่องที่อาจารย์หมอสอนเนี่ย จะน้อมนำไปปฏิบัติ แล้วก็คิดว่าในชีวิตของตนเองเนี่ยตอนเนี่ยก็จะทำ คิดว่ามีบทกลอนอย่างหนึ่งก็คือ เราทำของพ่อครูนะกะ กลอนนี้ซึ่งแล้วก็สะดุดใจมากเราทำสิ่งที่บุคคลอื่นทำได้ยากเราทำสิ่งที่ บุคคลอื่นเสียสละ ได้ยากและเราทำสิ่งที่คนอื่นเอาชนะได้ยากละ ขอบคุณละ

กรณีศึกษาที่

7.111 นางพิมลพร สุนทรกะลัมพ์

อายุ 58 ปี เพศหญิง



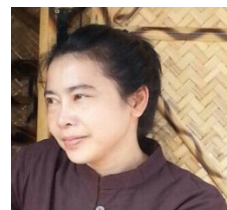
กราบนมัสการพระคุณเจ้า กราบคารวะอาจารย์หมอเขียว เจริญธรรมพี่น้องทุกคนคะ ข้าพเจ้าพิมลพร สุนทรกะลัมพ์เป็นนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมปี 55 ค่ะ อายุ 58 ปีค่ะอาชีพ ไม่มีแล้ว ออกมาแล้วคะ ก็สภาวะธรรม ก็ได้เห็น โสลกธรรมของอาจารย์เกี่ยวกับคนเลี้ยงกิเลสนะคะ คือ คนไม่เอาภาระตนเอง ไม่เอาภาระผู้อื่น และไม่เอาภาระสังคมโลก แล้วทำให้โลกขาดแคลน จะเอาแบบนี้ หรือก่อนตาย และอีกอันหนึ่งที่แบบว่าเอามาคิด กิเลสจะ ว่างิบหายในทางที่ดี แต่จะฉลาดฉิบหาย ในทางชั่ว ในเมื่อตัวเองได้เข้ามาตรงนี้ คือ จากการที่สุขภาพไม่ดี มาดูเส้นทางเทคนิค 9 ข้อ นำมา

ปฏิบัติตามอาจารย์หมอตตามที่อาจารย์หมอได้สั่งสอน คือ โรคที่ป่วยก็ลดลง แต่เราก็กังไม่ทำ ในสถานะจะพูดถึง คือ ความชั่วและความดีที่ตัวเราที่ติดกับกิเลส กิเลสที่ทำให้เรารู้แล้วว่ากิเลสอะไรที่ทำให้เราหายป่วยแล้วดีขึ้น แต่พอเราพ้นจากหมูกุ่ม เหมือนกับอินทรีย์พละเราไม่เข้มแข็ง จิตใจเราไม่เข้มแข็ง เราคิดว่าเราทำได้ พอเราออกไปจากหมูกุ่มที่เราปฏิบัติตามอย่างเงี้ยะ ในปี 56-57 มีการชุมนุมการเมือง เราก็กังไปเพื่อไม่ได้ไปชุมนุมแบบว่าตามใคร แต่เรามีจิตสำนึกกว่าเรา เป็นประชาชนคนหนึ่ง ไปร่วมกับพี่น้อง แต่พอเราไปร่วม เราก็กังรู้จากการรักษา จากคุณหมอแล้ว แต่ไม่ควบคุมกิเลสในการกินของเรา มันก็ค่อย ๆ กระทบ ๆ ให้เราแบบว่า คิดเข้าข้างตัวเองนะเป็นเหตุผลเข้าข้างตัวเองว่า 'ไม่เป็นไรกินไปหอะเดี๋ยวก็กังรู้เดี๋ยวก็กังกลับไปทำ 9 ข้อ เดี๋ยวก็กังดี แต่กว่าเราก็กังรู้เราก็กังนึกมันก็กังพอโตมันก็กังฟูไปเรื่อย ๆ จนแบบว่าเราก็กังกลับมา เราก็กังเหมือนห่างหมูกุ่ม ถึงฟัง แต่ในจิตถึงเราก็กังนึกแต่มันก็กังเข้ามากับตัวเรา โรคที่เราก็กังเป็นมันก็กังกลับมาอีกแล้วกับภาวะของเรา เรามาเราก็กังยังมีครอบครัว ปัญหาที่เราก็กังลดละกิเลส ลงไป เราก็กังดีลงไป ปัญหาทางครอบครัวมันเข้ามา มันก็กังทำให้เราก็กังเครียด เครียด โรคเราก็กังกลับมา แต่เราก็กังยังมีจิตสำนึกที่ดี แล้วก็กังมีแบบว่า ในความคิดว่า เราต้องกลับไปหาหมูกุ่มนะ เราตั้งใจที่เราก็กังจะทำ ก็กังได้พอดีเราก็กังคิดถึงปัญหาที่บ้านว่า มันเกิดขึ้นเราก็กังเคยทำมาเราก็กังเลยวาง ได้ เราก็กังเลยมาช่วยงานที่ใกล้ที่สุดก็กังคือคลอง 3 ก็มาช่วยพี่น้องมาช่วยอาจารย์แต่บางครั้งมันก็กังเกิดกิเลส กามกิเลส คืออึดตาของเราคือบางครั้งไปทำคือเราเป็นคนที่ไม่ค่อยจำทางวิชาการเราก็กังไม่ค่อยจำไม่ค่อยอะไร เราก็กังจะแบบจำแล้วมันปวดหัว ๆ แล้วก็กังไม่จำ เราก็กังมุ่งไปทำงานแต่ทำมาก ๆ มันก็กังเกิดอึดตาว่า เออทำไมเราต้องมาทำทำทำ แต่ทำงานที่หนัก ๆ แต่เราทำ ๆ แล้วสบายใจใหม่ กลับไปมันก็กังเออ มันก็กังสบายใจ มันเหนื่อยแป็บเดียว กับการที่จะให้เราไปจำ ๆ เนาะ เราก็กังคิดว่า เราต้องทำนะ ทำให้มันเบิกบาน แล้วก็กังครอบครัวทำให้รู้กิเลสที่เราเคยกิน เขาก็กังมองเราอยู่ว่าเราไปรู้เราเล่าให้เขาฟังแต่เราก็กังยังทำไม่ได้บางข้อก็กังบกพร่องหรืออะไรอย่างนี้ แต่เราก็กังหมั่น ๆ พยายามให้จนได้ คือจนกว่า เขาก็กังมาตามเรา มาที่คลอง 3 หาอาจารย์ เจออาจารย์ แล้วเขาก็กังไปค่ายแล้วก็กังไปค่าย สุภร์ เสาร์ อาทิตย์ที่คลอง 3 ได้นี้แหละเป็นผลที่เราว่า เราได้กลับมาคิดนะว่าในการที่อาจารย์สั่งสอนให้เราดูแลตัวเองและธรรมะที่ได้เราก็กังจะพัฒนาตัวเองเองถึงจะน้อย ๆ ก็กังพัฒนาไปเรื่อย ๆ จนกว่าชีวิตเราจะหาไม่ค๊ะ ขอบคุนค๊ะ

กรณีศึกษาที่

7.112 นางสาวพันทิพา นุชทิม

เพศหญิง



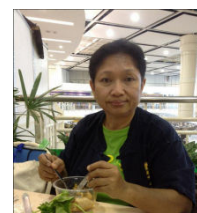
ดิฉันนางสาวพันทิพา นุชทิมอยู่ จังหวัดสมุทรสาคร เป็นนักศึกษาแพทยวิถีธรรม (พวธ.) นักศึกษาปริญญาโท นักศึกษา พวธ. รหัส 028 นะคะ สภาวะธรรม ในตอนนี้ก็สภาวะธรรม ในตอนนี้สิ่งที่ลดละในตอนนี้ก็คือมีหลายอย่างนะคะที่พยายามสละออกและก็ลดละพยายามลดละ อย่างมาก แต่ก็ยังมีมากอยู่ยังมีมากอยู่ที่สละออกเพราะว่าสู้กับปีศาจร้ายทุกวัน บีบเข้ามาโดยที่ทั้งที่ รู้ตัวและไม่รู้ตัว อย่างที่คุณหมอบอก ต้องใช้ปัญญาสู้ นะคะก็ได้บ้างไม่ได้บ้างก็แล้วแต่ สภาวะธรรม เป็นบางวันที่ก่อให้เกิดพลัง พลังในการต่อสู้ ก็พยายามอยู่นะคะพยายามให้ได้มากที่สุด และก็จะ ตามรู้จิตตัวเองให้ได้มากที่สุด ว่าทำอะไรในแต่ละวันนะคะ ในเรื่องคิดดี คิดชั่ว ทำดีทำชั่วโดยปรกติ แล้วเป็นคนชอบคิดมากกว่า เมื่อคิดแล้ว เมื่อบ่งบอกว่าชั่วก็จะไม่ทำ จะทำให้ให้น้อยที่สุดไม่ใช่ไม่ทำ นะคะ มาที่นี้ ที่บ้านจะบอกว่าดีจังเลยมาค่ายหมอเจิว มาค่ายพระไตรปิฎกบอกว่า ไม่ได้ดีนะคะ บอกว่า ถ้าดีก็ไม่มา เพราะว่ายังไม่ได้ดีเลยยังมีอีกมากมายที่ต้องต่อสู้กับกิเลสที่ตัวเองสะสมไว้ ตั้งแต่ชาติปางก่อน มันก็ลดน้อยถอยลงแต่ว่าไม่มาก แต่ว่าไม่มากยังมีอยู่มากกว่าที่สละออก เรื่องที่ สละออกก็เห็น ได้ชัดเจนก็เรื่องกินเนื้อสัตว์นะคะ ตั้งแต่มาเข้ามาปฏิบัติ พวธ.ประมาณ 6 ปี ก็ลดลง ถึง 90 % ไม่ใช่ว่าไม่ได้แต่เลยมันก็มีพลาดพลั้งไปบ้างสัตว์เล็กสัตว์น้อยและก็เรื่องฟุ่มเฟือย เมื่อก่อน เป็นคนที่ฟุ่มเฟือยมากใช้จ่ายแบบไม่ประหยัด พอมาเข้าตรงนี้ก็กินง่ายอยู่ง่าย ไม่ต้องพิธีพิถันกับการ แต่งตัวมากมายนักแล้วก็เรื่องความสวย ความงามก็ยังมียู้ง่ายเล็กน้อย ก็เป็นผู้หุญ แล้วก็ทำดีเหวอ เขาเป็นว่าไม่รู้ว่าทำดีหรือมีวิบากเมื่อผ่านมาก็ที่ค่ายคลอง 3 มีค่าย 5 วัน ก็พอดีเจอลูกหมาที่เขาเอามา ปล่อยหน้าค่าย 4 ตัว ทีนี้ก็เห็นก็เกิดความเวทนาเห็นมีรถเข้าออกมากมาย ก็พอดีเป็นอยู่ฐานทำยา ก็ มาทำยาที่ค่ายนะคะ ก้อยก็มีความเมตตาเอาเข้าไปข้างใน ทีนี้พี่นะรุ่นพี่ก็บอกว่า ทำไมเอาหมามา เลี้ยงละคะ คุณหมอเจิวไม่ให้เลี้ยงหมา ไม่ได้ตามหมอหรือไง เราก็บอกว่าไม่ได้ตามแต่ก็ว่าติดตาม ทางด้านอื่น ไม่ได้ติดตามติดเกาะต้องติดตามขนาดนั้นก็บอกว่า คุณหมอไม่ให้เลี้ยงหมาก็เข้าใจ เจตนาคุณหมอว่า อาจจะเป็นสัตว์ใหญ่ที่ไม่ให้เลี้ยง ถ้าเกิดความเคยชินว่าต้องเลี้ยงอาหารเขาก็จะมา อยู่เรื่อย ๆ แต่จริง ๆ เขาเป็นสัตว์เล็กที่ช่วยตัวเองไม่ได้ มีความเมตตาเอาไปช่วยบูรณาการให้เขา แข็งแรงขึ้นเพื่อครบค่ายแล้วจะได้เอามาขายตลาดอริยธรรม ให้แก่พี่น้องที่มาเข้าค่ายแล้วก็มา เดินตลาดนะเพื่อให้เขามีแรงและได้เอาไปเลี้ยงต่อไป แต่พวกพี่ก็ไม่เข้าใจเรา ก็บอกว่าเราเลี้ยง แต่ จริง ๆ เราไม่ได้เลี้ยง จริง ๆ เราไม่ได้รักษขนาดนั้น เราไม่ผูกพันกับอะไรใด ๆ ทั้งสิ้น สามารถดูแลได้ และก็เอามาจำหน่ายได้ให้เขาแข็งแรงก็เป็นผลสำเร็จ และก็ได้เอาไปจำหน่าย มันไม่หมดคะ ได้ไป ตัวเดียว ที่เหลือก็ไปจ่ายแถวบ้านสวน แถวบ้าน อันนี้เราก็คิดว่าเราทำความดีนะคะ คิดอยู่คนเดียวว่า เนี่ย! แหะละจิต จิตเราสบาย เรามีความรู้สึกที่ดีนะคะ ไม่ว่าสัตว์เล็ก สัตว์น้อย ดวงจิตหนึ่งก็เป็นดวง จิตที่เท่าเทียมกันนะคะ ถ้าเราปล่อยให้เขาอยู่ข้างนอกเนี่ยเขาเกิด โคนรทบัขึ้นมาระจะยังรู้สึกเศร้า กว่านี้ อันนี้เหมือนกับเอามาให้เขามีชีวิตแต่มันเป็นวิบากกรรมของเขาที่เกิดเป็นหมานะคะ เราก็

เข้าใจ แต่ที่นี้เราก็ช่วยแค่เบื้องต้นเท่านั้น ไม่ได้อะไรมากมายค่ะ ก็พยายามคุยกับพี่ชานะคะ พี่เขาก็
 รุนเดอะคือพี่แวก เลยนะคะขอเอ่ยชื่อะคะเขาชอบหยอกเล่นอยู่แล้วว่า เดี่ยวจะฟ้องดร.กรีน แกเอา
 หมามาเลี้ยง เขาพูดอย่างนี้ ไม่ต้องฟ้องเดี๋ยวหนูจะคุยกับอาจารย์เองก็ได้ว่า เอาไปเลี้ยงข้างหลังนะ
 เลี้ยงเพื่ออะไร ก็จึงคุยกับพี่เขาประมาณนี้ค่ะ ก็นี่คะก็คิดว่าตัวเองทำดี จิตใจที่ผ่องใส มีความผาสุก
 ในการที่ช่วยเหลือถึงจะเป็น เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็เถอะไม่ได้มองข้ามนะคะ และก็ สิ่งที่ชั่วเหวอคะที่ทำ ที่
 ทำเอาเป็นว่าไม่ได้ทำแต่เป็นความรู้สึก ความนึกคิดละกันว่า มีความรู้สึกนึกคิดกับเพื่อน เพื่อนที่
 สนุกมาก ๆ ว่าเขานะมีเจตนาที่ไม่ดีกับเรา แต่ที่เนีย เรามาพบทวน เรามาได้เข้ามาอยู่ตรงนี้แล้วเนีย
 ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเราและเขาเนีย มันเป็นเรื่องจริง หรือวิบากกรรมที่เราทำกันมา อันนี้ คือ
 โद्यรอบที่พูดคร่าวะคะ แต่เมื่อมาได้มาฟังทบทวนธรรมของคุณหมอ ค่ะเป็นการทบทวนธรรมนะ
 คะว่า เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่นนะ เราต้องระลึกว่ามันคือวิบากกรรมของเขาและก็ของเรา
 แก้ไขได้โดยการทำดี นะคะ ไม่ถือสาไปเรื่อย ๆ แล้ววันใดวันหนึ่ง ข้างหน้าในชาตินี้หรือชาติหน้า
 เนีย หรือชาติต่อ ๆ ไปสืบต่อไปความเข้าใจผิดก็จะหมดลงไปได้เอง พออ่านนี้ซ้ำแล้ว ซ้ำแล้ว 10 กว่า
 ข้อนี้คะมันหายไปเลยคะ มันหายไปใจโดยไม่มีอะไรเคลือบแคลงหรือสงสัยเขาเลย โดยที่ไม่ต้อง
 ฟ้าเปิดให้ถามเลยว่า เธอเข้าใจผิดฉันทำไม เธอทำไมถึงต้องว่าฉันแบบนี้มันเป็นความรู้สึกเท่านั้น ที่
 เราจะให้ความรู้สึกนั้นมันดีขึ้นมันอยู่ที่ตัวเราเอง ที่เราทำความผาสุก ให้กับตัวเราเองมีจิตใจที่ผ่องใส
 คิดดี ทำดี และสิ่งดี ๆ ก็จะเข้ามาหาเราในที่สุด ขอขอบคุณค่ะ

กรณีศึกษาที่

7.113 นางสาวเพลินพิศ สังข์บุญลือ

อายุ 57 ปี เพศหญิง



เจริญธรรมพี่น้องทุกท่านคะ ก็ขอภัยนะคะ พอดีเพิ่งมาถึง มีภารกิจที่อุดรธานีเพิ่งกลับมา
 เมื่อก็มาถึงเขาบอกให้สอบลေး สอบกี่สอบล ก็อยากจะบอกว่าชีวิตพี่น้องเรา จิตอาสาเนียเฉพาะค่าย
 หมอเขียว ขอโทษคะ พลาดไปหน่อย เป็นนักศึกษา ปี 5 จාරหัสไม่ได้ เพศหญิงคะ ก็ยังเป็นนางสาว
 อายุปีนี้ก็ย่าง 57 ค่ะ สอบลทุกปีก็อาศัยเพื่อน ๆ เป็นกำลัง สิ่งที่ได้ก็คือ ได้เป็นจิตอาสา และวันนี้เขาก็
 ให้มาสอบจิตวิญญาณหรือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในตัวเราในรอบปีที่ผ่านมา จริงแล้วที่มาพูดอย่างนี้
 พูดไม่ค่อยออก พูดไม่ค่อยรู้เรื่อง เออ! สรุปว่า ตั้งแต่จบผ่านฟ้าดิกว่า มหา'ลัย ผ่านฟ้าจากสวนลุมฯ
 เวลาเจอเรื่องอะไรใหม่ ๆ ใหญ่ ๆ มันก็จะรู้สึกที่ทุกข่มันนิดเดียว ทุกข่มันน้อยลง มันจะ ที่ว่า เลยจุด
 เลยจุดที่ว่าเสียเวลากับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือบางครั้งเวลาที่สภาวะจิตนิ่ง ๆ ก็ได้ฟังธรรมะของ

อาจารย์หมอบ่อย ๆ มาสะกิดความคิด ช่วยดึงเรากลับ ยิงระยะหลัง ๆ นี้ ระยะหลังนี้คุณหมอมานั่งขยับ
 เลย จากที่หลังก็ได้ สะกิดกลับมาอยู่บ่อย ๆ อย่างรอบนี้ นั่งรถนั่งหนึ่งห้องก็มีธรรมชาติของคุณหมอบ่อย ตอบ
 แผลกก่อนแผลค่า ปี 55-56 ก็ไม่ทราบ ไปกลับ 700-800 โล ก็ หมุนกลับไปกลับมา ไปมา ๆ อยู่
 อย่างนี้ คับเครื่องลงจากรถถึงจะไม่ได้ฟัง คือ รู้เลยว่า คุณหมอบ่อยจะพูดอะไรในชอตต่อไป ที่อาจารย์
 เคยบอกให้หมั่นทบทวน ก็ นะ เราก็ทำ คือ อัจฉริยะเกิดจากการทำบ่อย ๆ ฝึกบ่อย ๆ เราก็เลย เอ้อ
 จริง! เอ้อ! แล้วที่พูดถึง ความรัก 10 ประการ หรืออะไร? ไม่แน่ใจ รักหนึ่งก็ทุกข์หนึ่ง รักสิบก็ทุกข์
 สิบ รักร้อยก็ทุกข์ร้อย ไม่รักเลยก็ไม่ทุกข์ ที่บอกว่า มีรักเมตตาให้กันและกัน เออ ก็ทำให้รู้สึก
 เออ! มันชัด คือ เราเข้าใจแต่อธิบายไม่เป็น ขอบพระคุณค่ะ

กรณีศึกษาที่

7.114 นายไพโรจน์ โกสุขจรเกียรติ

อายุ 58 ปี เพศชาย



กราบคารวะท่านอาจารย์หมอเขียว นะครับ แล้วก็เจริญธรรมสำนึกดีสำหรับพี่น้องทุก
 ท่านครับ ผมไพโรจน์ โกสุขจรเกียรติจากภาคเหนือ นะครับ คุณไพโรจน์ โกสุขจรเกียรติกราบ
 คารวะท่านอาจารย์หมอเขียว นะครับ แล้วก็เจริญธรรมสำนึกดีสำหรับพี่น้องทุกท่านครับ ผม
 ไพโรจน์ โกสุขจรเกียรติจากภาคเหนือ นะครับ อายุ 58 ปี เท่ากับเพศนะครับ อาชีพหลักเป็นสถาป
 นิก นะครับ ใครมีปัญหาเรื่องสร้างบ้านก็ปรึกษาได้ นะครับ จบปริญญาตรีเท่านั้นครับ เหตุที่ได้มาที่นี้
 คือ ที่เชียงใหม่จะมีร้านอาหารมังสวิรัต ก็จะมีหนังสืออาจารย์หมอเขียววางขายด้วย ก็หยิบมาอ่านดู
 สำหรับยา 9 เม็ด ก็ไม่ได้ตั้งใจจะโรมาก นะครับ ติดใจอยู่คนเดียวสมุนไพรรุทธีเย็นสด เพราะเดิม
 มีร้านอาหารด้วย เคยมีแต่ตอนนี้ไม่มีแล้ว สนใจเรื่องน้ำสมุนไพรรุทธีเย็นสด นะครับ ก็เลยเอ๊ะ!
 อยากจะมาดูว่าทำยังไงกันแน่ เห็นชื่อผักแต่ละอย่าง ก็ไม่รู้จักเลย ไม่ค่อยรู้จัก ย่านางก็ไม่มีรู้จักเลยนะ
 ครับ ก็ได้ชวนเพื่อนคนหนึ่งมาด้วยเขาก็สนใจเรื่องผักต่าง ๆ เหมือนกัน ก็คงเข้าเทรนสีเขียวในช่วง
 นี้ นะครับ แต่ปรากฏว่ามา ๆ มาค่า 5 วัน ครั้งนั้นเนี่ย นะครับ ซึ่งเป็นค่ายสุขภาพวันสุดท้ายเนี่ยไม่
 เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพเลย ใช่มั้ยครับ พวกเรามาค่า 5 วัน วันที่ 5 เนี่ยคุณหมอบ่อยจะพูดถึงเรื่องธรรมะ
 ทั้งหมด ก็เลยฟังธรรมะมา ส่วนใหญ่เราจะฟังจากพระไข่ม้อยครับ นี่เป็นครั้งแรกที่ได้ฟังธรรมะจากผู้
 ซึ่งที่ไม่ใช่พระ ฟังแล้วก็เป็นอย่างที่เป็นอีกแบบหนึ่ง มีคำศัพท์แปลก ๆ เช่น พรหมสามหน้า อย่างเงี้ย
 ก็แปลกและน่าสนใจมากเลย จนต้องรบกวนน้องอ๊ะ ให้ช่วยอัดเทป อัดซีดี ให้ด้วย นะครับ ตอนหลัง
 ๆ จะมีหนังสือ อย่างเช่น "เป็นโสดดีหรือมีคู่ดี" ก็ยังมองมาที่กลุ่มคนของเรา กลุ่มที่มาเรียนนี้ เรา

รู้สึกใหม่ครับว่า พวกเราเคยสอบตกอะไรสักอย่างมาก่อน ผมว่าพวกเราต้องเคยสอบตกมาก่อนแน่ ๆ ตอนนี้เนี่ยพวกเราต้องมาสอบกันอีกครั้งในชาตินี้เนาะ ผมว่าเราต้องสอบตกในยุคของพระพุทธเจ้า ขอบคุณสำหรับน้องเดือนนะครับ (หัวเราะ) ข้อดีที่ได้ทำเมื่อมาเข้าค่ายนะครับ คือการได้ทานมังสะวิรัตินะครับ และการทานมังสะวิรัตินี้ะครับ ได้ทำให้ผมได้เตรียมตัวมาก่อนล่วงหน้าบายเดือนเลยนะครับ ทำให้ไม่ทราบว่าจะเป็นบุญหรือเปล่า ได้ไปบวชถวายพระเทพฯที่วัดพุทธคยา ได้ต้นโพธิ์เลยนะครับ ก็ยังมี ๆ เออ ถึงค่ายนี้ทุกครั้งที่เราเคยทานมังสะวิรัติแน่ ๆ เลยทำให้ได้ไปบวช ทุก ๆ สถานที่ที่ขึ้นชื่อว่า เขตวัน सालะถิ หรือเมืองอะไรต่าง ๆ เนี่ย ได้ไปมาหมดเลยนะครับ แล้วทำให้มีความรู้สึก ว่า นอกจากสวรรค์ นรกแล้วเนี่ย ที่ได้ไปเจอจริง ๆ ที่อินเดียเนี่ย ทำให้เราต้องกลับมาตรองในเรื่องของศีล เรื่องของปัญญา ในเรื่องของการประพฤติ ปฏิบัติ ให้เข้มข้นขึ้นในจุดศีล ทั้งหลายด้วย ก็เท่านี้ะครับ ขอบคุณครับเท่ากับเทศนะครับ อาชีพหลักเป็นสถาปนิกนะครับ ใครมีปัญหาเรื่องสร้างบ้านก็ปรึกษาได้นะครับ จบปริญญาตรีเท่านั้นครับ เหตุที่ได้มาเพราะเชียงใหม่จะมีร้านอาหารมังสะวิรัติ ก็จะมีหนังสืออาจารย์หมอเขียววางขายด้วย ก็หยิบมาอ่านดู สำหรับยา 9 เม็ด ก็ไม่ได้ตั้งใจอะไรมากนะครับ คิดใจอยู่อย่างเดียวสมุนไพรรุทธีเย็นสด เพราะเดิมมีร้านอาหารด้วย เคยมีแต่ตอนนี้ไม่มีแล้ว สนใจเรื่องน้ำสมุนไพรรุทธีเย็นสดนะครับ ก็เลยเอ๊ะ! อยากจะมากล่าวทำยังงัยกันแน่ เห็นชื่อผักแต่ละอย่าง ก็ไม่รู้จักเลย ไม่ค่อยรู้จัก ย่านางก็ไม่รู้จักเลยนะครับ ก็ได้ชวนเพื่อนคนหนึ่งมาด้วยเขาก็สนใจเรื่องผักต่าง ๆ เหมือนกัน ก็ลงเข้าเทรนนิ่งเขียวในช่วงนี้ะครับ แต่ปรากฏว่ามา ๆ มาค่าย 5 วันครั้งนั้นเนี่ยะครับซึ่งเป็นค่ายสุขภาพวันสุดท้ายเนี่ยไม่เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพเลยใช่มีัยครับ พวกเรามาค่าย 5 วัน วันที่ 5 เนี่ยคุณหมอมองจะพูดถึงเรื่องธรรมะทั้งหมด ก็เคยฟังธรรมะมา ส่วนใหญ่เราจะฟังจากพระไข่ม้อยครับ นี่เป็นครั้งแรกที่ได้ฟังธรรมะจากผู้ซึ่งไม่ใช่พระ ฟังแล้วก็ เป็นภาษาที่เป็นอีกแบบหนึ่ง มีคำศัพท์แปลก ๆ เช่น พรหมสามหน้า อย่างเงี้ย ก็แปลกและน่าสนใจมากเลย จนต้องรบกวนน้องอ๊ะ ให้ช่วยอัดเทป อัดซีดี ให้ด้วยนะครับ ตอนหลัง ๆ จะมีหนังสือ อย่างเช่น "เป็นโสดดีหรือมีคู่ดี" ก็ยังมองมาที่กลุ่มคนของเรา กลุ่มที่มาเรียนนี้ เรา รู้สึกใหม่ครับว่า พวกเราเคยสอบตกอะไรสักอย่างมาก่อน ผมว่าพวกเราต้องเคยสอบตกมาก่อนแน่ ๆ ตอนนี้เนี่ยพวกเราต้องมาสอบกันอีกครั้งในชาตินี้เนาะ ผมว่าเราต้องสอบตกในยุคของพระพุทธเจ้า ขอบคุณสำหรับน้องเดือนนะครับ (หัวเราะ) ข้อดีที่ได้ทำเมื่อมาเข้าค่าย คือ การได้ทานมังสะวิรัตินะครับ และการทานมังสะวิรัตินี้ะครับ ได้ทำให้ผมได้เตรียมตัวมาก่อนล่วงหน้าบายเดือนเลยนะครับ ทำให้ไม่ทราบว่าจะเป็นบุญหรือเปล่า ได้ไปบวชถวายพระเทพฯที่วัดพุทธคยา ได้ต้นโพธิ์เลยนะครับ ก็ยังมี ๆ เออ ถึงค่ายนี้ทุกครั้งที่เราเคยทานมังสะวิรัติแน่ ๆ เลยทำให้ได้ไปบวช ทุก ๆ สถานที่ที่ขึ้นชื่อว่า เขตวัน सालะถิ หรือเมืองอะไรต่าง ๆ เนี่ย ได้ไปมาหมดเลยนะครับ แล้วทำให้มีความรู้สึก ว่า นอกจากสวรรค์ นรกแล้วเนี่ย ที่ได้ไปเจอจริง ๆ ที่อินเดียเนี่ย ทำให้

เราต้องกลับมาตรองในเรื่องของศีล เรื่องของปัญญา ในเรื่องของการประพฤติ ปฏิบัติ ให้เข้มข้นขึ้น ในจุดศีลทั้งหลายด้วย ก็เท่านั้นนะครับ ขอบขอบคุณครับ

กรณีศึกษาที่

7.115 นางสาวฟ้าปัสสิม ศรีจันทร์

อายุ 47ปี เพศหญิง



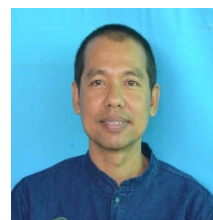
กราบนมัสการพระคุณเจ้าทุกรูปทุกฐานะ กราบคารวะ อาจารย์หมอเขียวที่เคารพบูชา กราบครูบาอาจารย์ที่อยู่ที่นี่ รวมทั้งพี่ต๋อนด้วย รวมทั้งทุกคนที่เป็นครูบาอาจารย์ดิฉัน ที่ประสบความสำเร็จในเรื่องนั้นๆ ที่ท่านได้ชัดเจนมา แล้วกราบหัวใจของนักศึกษา ที่ยื่นหยัดที่จะสู้ฝ่าฟัน หันขา กิเลสทุกคนคะ วันนี้ดิฉันฟัง โผล่หน้ามาที่ศาลาได้ เพราะว่าอยู่ในช่วงของการรับวิบาก ป่วยมาคะ สภาวะธรรมของการป่วย นึกถึงคำสอนของสมณะที่เทศน์ในหน้าศพแม่ดิฉันว่า ขณะที่เรามีร่างกาย แต่เรามีกิเลสเยอะ เราก็สามารถที่จะเอาร่างกายเราไปบรรเทากิเลสเราได้ เราก็ทุกข์น้อยได้ใช่ไหมคะ แต่เมื่อไหร่ที่ร่างกายเราไม่มี หรือถ้าเรายังเป็น ๆ อยู่เนี่ย เราไม่สามารถที่จะออกคำสั่งได้ ถ้ากิเลสเรายังเยอะอย่างนรกเป็นที่หมาย ทุก ๆ ท่านพอจะเข้าใจได้ใช่ไหมคะ ดิฉันทดลองอยู่ในนรกหลายรอบ จากการป่วย ซึ่งแต่ก่อนเนี่ยเป็นคนคือ คนเชื่อมั่น คนเก่ง ตามที่เค้าบอกได้ตามสมควร กัดฟันทำให้ได้ ถ้าเค้าบอกว่าดีเราก็ทำ ถ้าเค้าบอกว่าเก่งเราก็ทำ ทำงานได้ฮึดตา และก็ยึดดี ใครที่พูดผิดไปจากตัวเอง คนนั้นต้องผิด เราก็ต้องจัดการ จัดการก็ใช้กำลัง วิบากมันก็ซ้อนมา เราก็ได้มาโดยไม่รู้ตัว ทั้ง ๆ ที่เราบอกว่า เราเป็นคนดีคะ ดิฉันก็ทดลองอยู่ในนรกมาแล้ว ช่วงบ้านราช เนื่องจากว่าไปเรียนหนังสือ ใช้ทุนของอาจารย์ไปเรียน จิตสำนึกมันก็คิดว่าเราสู้ก็ไม่ได้เราต้องเพียร เราก็เพียรให้หนัก พี่ต๋อนก็บอกว่า เพียรให้ตะเส้นแดง พอตะเส้นแดงเราก็พักให้พอตะเส้นแดงเราก็พักให้พอ ช่วงไหนที่ไม่ตะเส้นแดงเราก็ดีตัวเอง หาว่าจี้ก็เลยจี้กิเลสอะไรพวกนี้ มันเพียรจนมันตึงก็ไม่วู้ ออกกำลัง กายก็ออกแบบสุดโต่ง มีได้ข้อคิดจากบีว่า ต้องออกกำลังกายแบบอ่อนโยน ได้ข้อคิดจากพี่เมล์ว่า ดูแลร่างกาย ต้องค่อย ๆ ดูแลด้วยใจที่อ่อนโยน เราก็พบว่า สภาวะเร่งผลของเรานี้ เวลาป่วยเราก็เร่งผล อยากได้ดีเราก็เร่งผล เรานี้มันชั่วนะคะ ดิฉันก็บอกว่าดิฉันก็คนชั่วนี้แหละ มาเจอครูบาอาจารย์ เจอมิตรดี คอยปรามเขียนเราคอยเขกกะบาลเรา คอยเตือนเรา แต่ความชั่วในใจเรานั้นมักจะทรยศ หาว่าเค้าประสงคร้าย หาว่าเค้าคิดไม่ดีกับเรา มีเหตุผลมากมายที่จะเข้าข้างตัวเองที่จะยืนอยู่ในจุดที่ชั่วนั้น ขอมรับจริง ๆ เลย มันไม่ง่ายเลยเส้นทางนี้ เราต้องมารวมกลุ่มกันทำดี ก็ดีขึ้นเพราะมิตรดี สหายดี สิ่งแวดล้อมดี กับการเรียนรู้สภาวะธรรมที่เกิดจากการป่วย ที่เกิดจากการขอมรับ ขอมรับคุณ

พูดมาถูกหมดค่ะ ถูกทุกคน ความดีที่ได้มาก็พยายามทำและไปเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ มากมาย ซื่อนางสาว ปลื้มฟ้า ศรีจันทร์ อายุ 47 ปี เป็นคน โคราช ฝึกปฏิบัติธรรมกินมังสวิรัตมา 19 ปี ฝึกที่จะไม่ทำงานมีเงิน 7 ปีตอนนี้ก็อยู่ที่พุทธสถานสีมาอโศกค่ะ ก็รับทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากสิกขมาตุให้ดูแลลูกไก่ ดูดูแลเหยียบ เค้าเป็นคนดี คนที่กล้าหาญ ที่จะหักตัวเองเข้ามาในนักปฏิบัติธรรม ก็เลยให้ไปทำกับพ่อใหม่กับแม่ใหม่เพราะว่าสุดโต่งค่ะ เจริญธรรมค่ะ

กรณีศึกษาที่

7.116 นายภาสกร วัฒนพฤกษ์

เพศชาย



ผมชื่อภาสกร วัฒนพฤกษ์นะคะ ปัจจุบันบ้านอยู่แหลมฉบัง ชลบุรีนะคะ ยังทำงานบริษัทอยู่ ตอนนี้ก็กำลังขออนุญาตลูกและแม่บ้าน ขออนุญาตอยู่ว่า เมื่อไรจะได้ออกมาทำงานนี้เต็มตัว แต่ทุกวันนี้ก็ทำงานเต็มตัวอยู่นะครับ คือทำงานฟรีอยู่ ให้กับบูรพาล้าจัน อันนี้ผมก็ทำงานให้กับบูรพาล้าจันนะคะ เมื่อก่อนท่านจะเห็นภาพผมจับมอเตอร์ไซด์ คันใหญ่ ๆ มานี้ทุกท่านก็จะถามผมว่าอันนี้จับมอเตอร์ไซด์มารี่เปล่า ขายไปแล้วครับ เมื่อปลายปี 56 เมื่อก่อนเป็นคนชั่วช้า ก่อนปี 55 เป็นคนชั่วช้า พอปี 55 มาก็เป็นคนสารเลว เป็นบางครั้งนะคะ ตอนนี้ก็ประพฤติดี 5 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ 43 นะครับ เอาให้ถึงที่สุดเพราะว่า คิดว่า ชีวิตนี้อะอะไรไปไม่ได้ นอกจากกุศลและอกุศลที่ผมจะเอาไปเท่านั้น ปัจจุบันทำงานก็จริง แต่ว่าสลบเงินเดือนไม่ได้ดูมาเกือบ 2 ปีละ ไม่เคยเปิดสลบเงินเดือนดูเลยว่าได้เท่าไร เท่าไร ไม่ได้สนใจเงินเดือนนะคะ อย่างที่บอกก็คือ กำลังขออนุญาตมาบ้านเกษียณตามที่เค้าได้อนุญาต เพราะว่าใช้ชีวิตร่วมกัน เราก็ต้องขออนุญาตจากเค้าก่อน ว่าเค้าจะยินยอมให้เราทำอย่างนี้หรือเปล่า เราอยากเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณให้เค้า เรื่องกายเค้าเราไม่ป่วนอะไร จะเป็นอย่างไรเรื่องกาย แต่เราหวังเรื่องจิตวิญญาณเค้ามากกว่าตอนนี้ เราอยากเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณให้เค้า นะครับ สภาธรรมตอนนี้ก็คือ ผมทานอาหารมือเดียวมาตั้งแต่ถ่ายแฟนพันธุ์แท้ ปลายปี 56 ท่านก็ได้ ๓ ปัจจุบัน ผมคิดว่าได้ประมาณ 90 % อีก 10 %ที่เหลือ ก็คือทานขนมกับลูก ตอนเย็นบางทีลูกก็กินขนม ก็กินกับเค้าอย่างนี้ครับ คือได้ 90 % ละ โดยทั่วไปคือไม่ลำบาก ทานอาหารมือเดียวไม่ลำบาก ไปไหนมาไหน อยู่บ้านก็กินอาหารไม่ลำบากกินมือเดียว ไปทำงานก็หิ้วปิ่นโตไปครับ ทานอาหารมังสวิรัตคือหิ้วปิ่นโต เคยเห็น ถ้าที่ทำงานผมจะนั่งทานข้าวตั้งแต่เที่ยงจนถึงบ่ายโมงทุกวัน นั่งในกลุ่มที่เค้ากินปกติกันนะคะ ผมก็ทานไปอย่างสบาย ก็มีคนถาม ผมก็อธิบายเค้าไปว่าทำไม ทำไม นะครับ ก็มีคนถามเหมือนกันนะคะ และก็สภธรรมของผม ณ เวลานี้ ผมก็ฟัง

ธรรมของพ่อท่าน ก็รู้สึกว่าได้มีความเข้าใจ อะไรก็ยิ่งมากขึ้น ปฏิบัติได้ดีขึ้นนะครับ หลังจากฟังธรรม แล้วไม่ทราบว่าเป็นอย่างไรนะครับ มันฟังแล้วมันเข้าใจมาก เข้าใจทะลุปรุโปร่งนะครับ ถ้าคิดไม่ดีเนี่ย มันว่องไว อย่างที่อาจารย์บอกนะครับ มันว่องไวมาก ก็คิดสั้น เกิดบาดแผล เตะหิน เตะอะไร จะไวมาก แป๊บ ทันทีเลย เมื่อก่อนสมัยที่เป็นคนชั่วช้านะเนี่ย เวลาผิติดเนี่ย มันจะใช้เวลาประมาณอาทิตย์ หรือว่าประมาณ 3-4 วัน แล้วมันจะพันเราเลยทันที เสียเงินเสียทอง แต่ตอนนี้เนี่ย เวลาเราทำอะไร คิดไม่ดี หรือพูดไม่ดีนะครับ โคนทันที เจ็บ แต่มันเจ็บน้อย ๆ นะครับ บาดแผลเล็ก ๆ มันไม่ใหญ่นะครับ ส่วนการปฏิบัติศีลตอนนี้ ก็คือตั้งใจปฏิบัติศีล 43 ให้มันละเอียด ให้มันดีขึ้นยิ่ง ๆ ขึ้นไป ทำความดีอะไรบ้าง ตอนนี้ก็ฆ่ากิเลสได้มากพอสมควร และก็เป็นที่วิทยากรบูรพาเกล้าจนบ้านญาติแพทย์วิถีธรรม นะครับ ก็ทำงานฟรีให้กับแพทย์วิถีธรรมอยู่นะครับ ตามที่ตัวเองมีเวลา ก็คือเสาร์ อาทิตย์ วันธรรมดาที่จะมีเวลาให้กับบริษัท แต่หลังเกษียณ ก็จะมีเวลาทำอันนี้ 100 % นะครับ ทำความชั่วอะไรบ้าง มันก็มีใช่ คือบางครั้งมันก็ เราก็ไม่ได้โทษแม่บ้าน บางทีก็มีไข่ในอาหาร เราก็ทาน เราารู้สึกว่ามันควาก กลิ่นมันควาก แต่เราก็พยายามทานให้มันได้ และยังพูดเพื่อเจ้ออยู่นะครับ กับหมู่กลุ่มที่เป็นเพื่อนที่เค้าเป็นปุณฺชนอยู่นะเนี่ย เวลาเค้าพูดเพื่อเจ้อเราก็พูดเพื่อเจ้อตามเค้าด้วยนะครับ นี่คือการชั่วของผม แล้วก็เรื่องกามก็สามารถลดได้แล้ว ประมาณ 90 % และยังใช้ชีวิตฟุ่มเฟือย คือใช้เงินใช้ทองมันยังใช้เยอะอยู่ ยังไม่ประหยัดเท่าไร แต่เรื่องอื่น เรื่องประหยัดเนี่ย เรื่องสบุเนี่ย ไม่ได้ใช้ ยาสระผมสองอาทิตย์ครั้งนึง ยาสีฟันก็ใช้เท่าหัวไม้จืด ประมาณนี้นะครับ ใช้ไม่เยอะ สามารถลดกิเลสคือ สามารถลดกามได้ ประเมิน ประเมิน ก็ประมาณ 90% นะครับ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ทานอาหารได้มือเดียว ปฏิบัติศีล ได้เป็นจุลศีลมากขึ้นนะครับ สุดท้าย ทำยสุดท้ายก็คือ จะเรียนแพทย์วิถีธรรมจนกว่าจะหมดลมหายใจ สาธุครับ

กรณีศึกษาที่

7.117 นางสาวภูเพียรธรรม กล้าจน

อายุ 46 ปี เพศหญิง



ขอนอบน้อมแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอริยเจ้าทุกพระองค์ กราบคารวะอาจารย์หมอเขียวที่เคารพค่ะ เจริญธรรมสำนึกดีพี่น้องผู้ใฝ่ในธรรมทุกท่านค่ะ ชื่ออยู่ ภูเพียรธรรม กล้าจน ค่ะ อาชีพจิตอาสา ได้รู้จักอาจารย์หมอเขียวประมาณ 5 ปีที่แล้ว จบการศึกษาระดับปริญญาโท MBA เพศหญิงในเรื่องของการทำความดี สภาธรรมนະคะ จริง ๆ ถ้าจะพูดตามความรู้สึกจริง ๆ ที่ขึ้นมาพูด ถ้าจะบอกว่า

ให้เล่าคุณความดีเรียนตามตรงไม่รู้เหมือนกันว่าตัวเองมีคุณความดีอะไร รู้สึกว่าความซื่อมั่นน่าจะมีมากกว่าความดีนะคะ แล้วก็พยายามนึกว่าเราควรจะได้เรียนพี่น้องอะไรบ้าง ก็อย่างที่บอกว่าคุณด้วยโอกาสอันงามอันนี้ด้วยเวลาอันจำกัดด้วย ก็อยากจะพูดสิ่งที่เป็นประโยชน์มากที่สุดนะคะ นี่พอดีก็ถูกรีเฟอร์จากดีนาตอนแรกก็ไม่ว่าจะรู้ว่าจะคุยสภาวะธรรมอย่างไร พอดีก็ต้องขอบคุณดีนาค่ะ รู้สึกว่าดีนาเป็นเพื่อนที่ดีเป็นกัลยาณมิตรที่ดี เพราะจะมีความรู้สึกอย่างที่บอกไว้แล้วเคยไปขอความช่วยเหลือจากดีนา จะไม่เคยปฏิเสธเลย กับอะด้วยนะคะ สองคนนี้อย่างที่ดีนาค่ะ ถ้าเราไปขอความช่วยเหลือจากเขาแล้วเขาปฏิเสธ ก็จะรู้สึกไม่อยากจะขอความช่วยเหลือ ซึ่งก็รู้ว่าตัวเองก็ซื่อมั่นนะคะ ไม่สามารถทำได้อย่างที่เขาทำเลย เพราะไปขอความช่วยเหลือเขา เขาไม่เคยปฏิเสธ แต่อย่างวันก่อนที่ดีนาขอความช่วยเหลือเราก็คิดว่า โอ๊ย! เราจะเริ่มทำงานของเราแล้ว รู้สึกว่าพอเราจะไปเสียเวลาทำอย่างอื่นเราก็อยากทำงานแล้ว แต่ตอนที่ได้ดีนาคลับไป ก็รู้สึกเสียใจ พอมันออกไปแล้วรู้สึกสะอึกก็ไม่น่าเลยเรา รู้สึกเราทำร้ายเขาโดยที่เราไม่ตั้งใจ ก่อนที่ดีนาจะพูดกลับมาให้ระวัง เรารู้สึกว่ามันแย่มากเราก็คิดว่าจะช่วยเขากลับนะคะ แต่ตอนนั้นก็วิ่งไปสั๊กพักแล้ว พอดีดีนาก็พูดกลับมาบอก ก็เลยบอกว่าดีนาเล่นแรงนะ เอาคำว่า “วิบาก” เล่นนะ พอจะกลับมาก็คิดในใจว่าจะช่วยเขาดีหรือไม่ช่วยเขาดีนะคะ พอดีก็มาขยับเมาส์ที่เครื่องคอม เอ้า! ปรากฏว่ามันขยับไม่ได้ เราก็นึกว่าเครื่องคอมเราแฮงค์แล้วเราจะกลับไปช่วยเขาอย่างไร ก็ไม่รู้ก็รู้สึกว่ามันต้องช่วย มันปล่อยไม่ได้ที่จะไม่ช่วยเขา เพราะดีนาบอกว่าต้องการด่วน ก็บอกดีนาไปว่าเครื่องมันแฮงค์ ตอนนี้ไม่แน่ใจว่ามันทำได้แล้วก็กลายเป็นคิดอีกในรูปหนึ่งว่าการที่เราไปช่วยเขาเดี๋ยวคอมเราที่เสียก็อาจจะดีขึ้นได้ กลับไปคิดอย่างนั้นอีก ก็ไม่รู้ว่าจะตรงนั้นหวังผลหรือความดีมันจะทดแทนได้ แต่ก็ช่วยเขาก็โอเค เสร็จแล้วก็เอาไปทำคุณ ดีนาก็จะช่วยคุณเพราะว่าเขาจะเก่งคอมพิวเตอร์แล้วก็ช่วยกันคุณก็โอเค ก็เหมือนได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เขาก็ได้ช่วยเราคอมพิวเตอร์ เราก็คือได้ช่วยให้เขาได้ปรี้งงานตรงนั้น ก็ต้องรู้สึกว่าคุณดีนาอย่างมาก ๆ พอหลังจากจะเสร็จเราก็คือคุยกันนะคะ

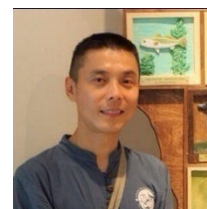
แล้วก็มีอีกเคสหนึ่งวันนี้ก็รู้สึกกระตือรือร้นมาก ก็พอดีจะต่อคิวขึ้นมาสอบนี่ละ เราก็นั่งอยู่ถ้าแถวสั้นเมื่อไหร่เราจะไปนั่งรอคิว ก็ด้วยความที่อยากทำงานให้เสร็จ เป็นคนที่ติดภพเยอะมาก จะทำงานจะทำงาน แต่ไอ้ความที่จะทำงานนี้แหละ มันทำให้รู้สึกที่เราทำร้ายคนอื่นโดยที่เราไม่รู้ตัวตรงนั้น ก็พอดีจะมาลงแถว ฮ้าว! เขาก็บอกให้มาต่อขึ้นมาก่อน พี่ทำงานเยอะ เรารู้สึกว่ามันไม่อยากจะใช้ถ้าจะเรียกทั่วไปเขาเรียกอภิสิทธิ์คือไม่อยากจะใช้เลย เพราะว่ามันก็จะเป็นอย่างหนึ่งสำหรับพี่น้องจิตอาสาที่พอคุณไปที่ไหนหรือว่าเป็นจิตอาสาเขาจะให้เฟเวอร์คุณก่อน ตัวนี้มันมาร้ายนะ รู้สึกว่าไม่อยากจะทำ คือจิตไม่ได้คิดแบบนั้น มันก็มีสิ่งหนึ่งที่มัน คือกำลังจะบอกว่าในขณะที่ทำเราคิดที่จะทำดีนะ แต่มันก็จะมีความชั่วแฝงอยู่ตลอดเวลาว่าไอ้สิ่งที่เราทำดีมันทำดีหรือทำชั่วกันแน่ ก็ด้วยรู้สึกว่าคุณกายะตัวใหญ่ของตัวเอง คือการติดดี การติดดี ก็อย่างที่พอดีมานึกคำได้ที่อาจารย์พูด

ถึงคำโคลกธรรมที่พ่อครูพูดว่า “การเอาแต่ใจตัวเอง นี่มันชั่วโดยอัตโนมิติ” นะ ก็รู้สึกว่าคุณเอง (อาจารย์หอมเขียว : พ่อครูพูดว่า “เอาแต่ใจตัว คือชั่วโดยอัตโนมิติ” คำพ่อครู) ก็นั่นแหละค่ะ “เอาแต่ใจตัว คือชั่วโดยอัตโนมิติ” ก็คิดว่าตัวเองน่าจะเป็นคนประเภทนั้นนะค่ะ ก็เลยรู้สึกว่ามันมีเต็มไปหมดเลยสัตว์ เพื่อนพ้องอยู่ในใจเราเต็มไปหมดไม่ว่าจะทั้งเปรต สัตว์นรก อสุรกายหรืออะไรอีกตัวหนึ่งจะอาจารย์ 4 ตัว ก็รู้สึกว่ามันมีแต่ก็พยายามจะจับด้วย ถ้าใครที่รู้จักกันและกัน แรก ๆ ก็จะรู้ว่าเราเป็นคนค่อนข้างโทสะร้อน แต่อันนั้นก็คืออย่างที่บอกแหละ มันก็คือคิดดีคิดดี ความดีคิดดี แต่ก็ได้จากการที่ได้อยู่กับหมู่มดและก็มีคนนำพาปฏิบัติโดยอาจารย์หอมเขียวกับกัลยาณมิตรทุกท่าน ก็คือทำให้เราเชื่อว่าสัตว์นรกของเราเปรตของเราณะค่ะ ก็คือเป็นคนอกิษปามาก คือคิดดีมันก็เลยอกิษปาเยอะนะค่ะ ก็วันนี้ มันก็ค่อย ๆ ที่จะลดลงนะค่ะ แต่ว่าก็ไม่มั่นใจว่ามันจะลดลงสักเท่าไร เพราะนั่นก็คือถือโอกาสอันดีงามนี้จริง ๆ มันมีเยอะนะแต่ก็เพื่อเวลาให้พี่น้องท่านอื่น ก็คือถือโอกาสอันดีนะค่ะ ก็คืออยากจะขอปวารณาตัวกับอาจารย์หอมเขียวนะค่ะแล้วก็พี่น้องทุกท่านค่ะ ก็คือจริง ๆ แล้วก็มีความตั้งใจที่จะฝึก เพียรพยายามในเรื่องของการที่เราจะเป็นคนพูดดีเพราะเรารู้สึกว่าสิ่งที่เราหวังดีเราปฏิบัติคืออยากจะสื่อสิ่งที่ดี แต่ด้วยโทสะที่ร้อนของเรา เรารู้สึกว่าคนอื่นเขาไม่รับเราไม่ได้ และสิ่งนี้มันเป็นการทำร้ายน้ำใจเขาอย่างยิ่งนะค่ะ ซึ่งตัวนี้ก็ได้มีกัลยาณมิตรท่านหนึ่งก็ได้คุยกันนะค่ะ ก็คือ อาตุง นึกถึงคำนี้ตอนที่คุยกับอาตุงเสมอว่า อาตุงบอก “มันนะไปทำร้ายจิตใจคนอื่นเขา” ตัวนี้แหละค่ะที่ทำให้เราสังวรระวังมาอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งมันก็จะมีการละเลยผลอสติได้เพราะเราทำดีไม่มากพอถือโอกาสนี้ถ้าพี่น้องเห็นก็อยากขอรับคำชี้แนะ คำแนะนำจากพี่น้องกับอาจารย์ จากพี่น้องทุกท่านด้วย เพราะตัวเองเป็นคนฝึกประมาณการไม่เป็นเลย ในชาตินี้ก็ขอเรียนรู้การประมาณกันด้วย ทำยนี้ก็ขอขอบพระคุณอาจารย์หอมเขียวแล้วก็พี่น้องจิตอาสาทุกท่านมากเป็นอย่างสูงค่ะ เพราะว่าเชื่อว่าทางพันทุกข์ทางเดียวเท่านั้น คือการได้อยู่ในหมู่มิตรที่ดี หมู่มิตรดีสหายดีสังคมดีสิ่งแวดล้อมดีเท่านั้นที่จะเป็นทั้งหมดทั้งมวลทั้งสิ้นของการพ้นทุกข์ค่ะ ขอบพระคุณอาจารย์และพี่น้องทุกท่านค่ะ

กรณีศึกษาที่

7.118 นายภัคธร คุ้มกิตติพร

อายุ 42 ปี เพศชาย



กราบคารวะท่านอาจารย์หอมเขียว เจริญธรรมสำนักศีลผู้ไฟในธรรมทุกท่าน ผมชื่อภัคธร คุ้มกิตติพร ชื่อปลอมนะครับ ปัจจุบันเปิดบริษัทอยู่ 2 แห่ง เป็นเจ้าของและก็เป็นหุ้นส่วน ในด้านชีวิตของ

ความเป็นโลกธรรมก็ถือว่าเป็นคนที่ประสบความสำเร็จพอสมควรทั้งครอบครัวและการทำงาน แต่เป็นเรื่องของความเห็นแก่ตัวล้วน ๆ ไม่ได้มีอย่างอื่น พอหลังจากผมที่มาเข้าค่ายเมื่อปี 56 ครั้งแรก ผมก็มีความรู้สึกว่ายากค้นหาตัวเอง ด้วยต้นเหตุของโรคโดยเป็นผู้ป่วยมาเจออาจารย์ครั้งแรกผมรู้สึกว่ายากพออาจารย์พูดครั้งแรกผมสามารถตัดเนื้อสัตว์ได้ทันที พอกลับบ้านไปและรักษาโรคตัวเองก็หาย กลับไปปรึกษาแม่ก็หาย ผมก็เลยมีความรู้สึกว่ายากพอครูอาจารย์ ด้วยสิ่งที่อาจารย์พูดมันเป็นจริงทุกอย่างที่ตั้งใจจะมาตอบแทนอาจารย์ หลังจากนั้นอีกเจ็ดช่วงเดือนกรกฎาคม ผมห่างจากทางค่ายด้วยความที่ไม่รู้ธรรมชาติอะไรเลย มาเจออาจารย์อีกครั้งที่ค่ายพระไตรปิฎก ที่ป้อมหึงงวนมา ก็มาเจออาจารย์อีกครั้ง ก็ได้ตอบแทนอาจารย์ด้วยการอ่านหนังสือมา 7 เล่ม ทำทุกอย่างมาตามขั้นตอนเพื่อที่จะมาช่วยเรื่องเงิน ไม่ได้คิดว่าการบำเพ็ญบุญมันต้องใช้กายมา ใช้เงินอย่างเดียวนะ ใช้เงินซื้อความสำเร็จ พอมาฟังอาจารย์โดยเข้าค่ายธรรมะครั้งแรกอินเข้าไปในจิตตัวเองเลย ครับ แต่เราไม่รู้จะรับว่านั่นคืออะไร นั่นคือธรรมะ นั่นคือกาม นั่นคืออัตตาไม่รู้ รู้อย่างเดียวว่าทำดีกลับบ้านไปเลิกเลยเรื่องของกาม ไม่ว่าจะเที่ยว กินเหล้า เข้าสังคมทุกอย่างหายหมดเลย แล้วก็สมัครตัวเองเข้ามาสู่แพทย์วิถีธรรมปี 56 ก็คิดว่าการบำเพ็ญทำยังไงได้เจอพี่เมย์ พี่เมย์ก็บอกว่ามันก็ไม่ยาก ก็มาบำเพ็ญแบบนี้ มาค่ายเป็นช่วง ๆ พอได้ฟังกติกาก็ได้บำเพ็ญครั้งแรกที่สวนลุม ก็คิดว่าก็ไม่มีอะไรมาก แค่เชิญน้ำมาเลี้ยงคน ง่ายนิดเดียว สบายมาก เรื่องเล็กน้อยเดียว แต่พอช่วงเดือนตุลาคม พลศิกายน อาจารย์ประกาศศึกขึ้นมา พาเดินจาริกครั้งแรกจากสวนลุมไปถึงนางเลิ้ง พอไปถึงเรานึกว่าเป็นพี่น้องที่มีแต่ผู้เฒ่าผู้แก่ คงไม่มีอะไรมาก พอไปถึงเผชิญหน้าตำรวจเป็นกองร้อยยื่นเผชิญหน้าเราก็ดึงเหมือนเมื่อก่อนตอนติดกัน แล้วหนีตำรวจตอนเด็ก ๆ เลยนะ ใจมันก็ตอบไม่ได้นะครับ สภาวะตอนนั้นไม่รู้ว่าจะกัมกับอัตตาคืออะไร รู้แต่อย่างเดียวว่า อาจารย์พาพูดแล้วก็นิ่ง ๆ ขึ้นไปบนรถ เราก็งงไม่รู้สภาวะธรรมของตัวเอง ไม่รู้ว่าการเมืองมันเป็นแบบนี้หรือ แต่ศึกษาจากการปฏิบัติของอาจารย์ ปรากฏว่าพอหลังจากนั้น กลับบ้านไปก็นั่งตรวจตัวเองดูว่า คงจะเป็นประมาณนี้แหละ คงไม่มีอะไรแล้ว ครั้งที่สองอาจารย์เรียกไป คราวนี้จาริกไปนอนใต้สะพานอรุณพงษ์ หน้ากว่าเดิมไม่เคยนอนมาก่อนอาจารย์พานอนอีก ยุ่งไปหมดเลยคราวนี้ก็ตรวจใจตัวเองดูว่ามันเป็นยังไง แต่ถามว่าอยู่ใกล้อาจารย์แล้วมันรู้สึกได้ว่า มันไม่ได้กลัวอะไรเลย ทีนี้ก็นอนไปเรื่อยทั่วกรุงเทพฯเลยครับ นอนไปจนถึงสะพานพระราม 8 จาริกทั่วกรุงเทพฯเลย กลับไปบ้านก็นอนซบใจ โอ้โฮ มันลำบากมาก นอนก็ยุ่งด้วยลำบากมากเลย ยังไม่มีสภาวะรู้แต่อาจารย์บอกว่า สู้ให้สุดหัวใจจะได้ไม่มีอะไรคาใจ แล้วก็บอกว่าใจมันอยู่เหนือปิ่น ที่ไหนมีระเบิดที่ไหนมีปืนอาจารย์ไปที่นั่นทุกที่เลย มันทำให้ผมรู้สึกว่า มันตอบไม่ได้เลย แต่มันมีความกลัวแล้ว ก็ตื่นตื่นพร้อมกัน แต่มันก็รู้สึกว่าจะอยู่กับอาจารย์แล้วมันมีพลังอะไรอย่างหนึ่ง ซึ่งมันบอกไม่ถูก แล้วก็ยังมีพลัง พลังอะไรสักอย่างที่ผมก็ไม่รู้ว่ามันคืออะไร กลับมาบ้าน พออยู่กับอาจารย์ ปฏิบัติกับอาจารย์ได้ 9 เดือน อาจารย์ก็สอนการปฏิบัติตัวของท่าน ไม่ได้สอนอะไรนะครับ ท่านสอนให้เรียนรู้การใช้ชีวิต โห อาจารย์ใช้ชีวิตแบบนี้ อาจารย์ใช้ชีวิตแบบไม่เคยหลุดคิดเลย แม้ว่าเหตุการณ์จะรุนแรงขนาดไหน เราก็

คิดว่า เอาละเดี๋ยวก็สบายแล้วได้กลับบ้าน ไปซื้อเต๋งไฟฟ้ามา ล้หม่นกว่าบาท เต๋งเต๋งเพราะคิดว่า จากกรที่นอนพื้นมากลับบ้านจะไปนอนเต๋งให้สบายเลย พอกลับไปถึงบ้านนอนวันแรกนอนไม่ได้เลยครับ ได้แล้วได้เลยแบบที่อาจารย์บอกเลย เต๋งนอนไม่ได้แล้วกลับมาอีกทีก็เลยทำให้รู้ธรรมะมากขึ้น รู้กาม รู้อัตตามากขึ้น รู้กรรมมากขึ้น ก็คิดว่าชีวิตมันน่าจะดี กลับมาสู้กับหมู่กลุ่มใหม่ ปรากฏว่าพอรู้ อัตตารู้กรรมตัวเองทุกข์กว่าเดิมทีนี้ มาที่นี้ก็ทุกข์ ที่นั่นก็ทุกข์ ต้องร้องเพลงเบิร์ดเลย กลับตัวก็ไม่ได้จะไปต่อไปก็ไปไม่ถึง จะทำอะไรก็ไม่ไปไม่มาละ ก็ได้เดินเข้าไปกราบอาจารย์อีกทีก็รับว่า อาจารย์ครับ มันไม่ไปไม่มาแล้วครับ มีความรู้สึกว่าคุณ มันต้องเดินให้สุด มันต้องทำให้จริงแล้วก็การปฏิบัติของอาจารย์ทุกอย่างเนี่ย ผมใช้อะไรไม่ได้เลย กลับไปอยู่ที่บ้านผมใช้อะไรไม่ได้ ต้องกลับไปใช้สภาวะที่อยู่กับอาจารย์อย่างเดิมทุกอย่างที่อาจารย์ถือศีลเลย แม้กระทั่งอาบน้ำด้วยผ้าขนหนู จากที่แรกขันเดียว อาจารย์ขันเดียว ผม 5-6 ขัน ตอนนี้ก็ลดลงเหลือ 3 ปฏิบัติใช้ชีวิตประจำวันรู้เลย รู้ว่าการใช้ชีวิตประจำวันนอกเหนือจากที่อาจารย์ใช้ไปนี้ พอเราได้รู้ทุกอย่าง แล้วเรากลับไปที่บ้านเนี่ยมันเป็นมิจาทั้งสิ้น เราก็เลยปรับตัวใหม่ เพราะอยู่ไม่ได้ ต้องกลับมารับใช้อาจารย์ ติดตามอาจารย์เพื่อเรียนรู้ธรรมะต่อไปครับ

กรณีศึกษาที่

7.119 นางสาวมณี เสือเล็ก

อายุ 53 ปี เพศหญิง



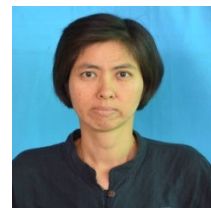
กราบนมัสการพระคุณเจ้าคะ และกราบคุณหมอเขียว เจริญธรรมสำนึกดีที่น้องทุก ๆ ท่าน ค่ะชื่อ มณี เสือเล็กนะคะ ชื่อเล่นเมนี่นะคะ อายุ 53 ปีเต็มแล้วคะ การศึกษาก็จบปริญญาตรีทางการผลิตสื่อการเรียนการสอนนะคะ แล้วก็ด้วยมิจาที่ภูู ทำให้ไม่เลือกที่จะไม่เรียนปริญญาโท แต่ไปเรียนปริญญาตรีอีกใบหนึ่ง ทางด้านภาษาและวรรณคดีเยอรมัน ก็เลยเป็นคนตั้งใจเรียน ได้รับทุนการศึกษาให้ไปเรียนในประเทศเยอรมัน ทางด้านวรรณคดีเด็กซึ่งก็ค่อนข้างตรงกับจริตเหมือนกันนะคะ ที่เป็นคนที่มีความอ่อนไหว แล้วก็ชอบที่จะเป็นคนละเอียดก็เลยชอบที่จะหาความหมายในช่องว่างระหว่างบรรทัด พอปฏิบัติธรรมก็เลยค่อนข้างสับสนว่าสิ่งที่เรามอง ไป และมองเห็นนั่นมัน คือ เรามองความเป็นจริงตามความเป็นจริง หรือว่าเราฟังโทษก็ยังสับสนอยู่ทุกวันนี้ ก็มักจะถามเพื่อนว่าสิ่งที่เล่านี้พี่ ๆ ฟังโทษหรือเปล่าที่บอกความจริงตามความเป็นจริง เพราะว่าไม่อยากจะคิดให้เป็นอกุศลกับตัวเอง ทำงานในบริษัทของเยอรมันด้านประสานงานระหว่างประเทศ ช่วยทำงานทุกอย่างซึ่งก็หนักหนาสาหัสทีเดียว และก็รู้สึกในช่วงนั้นก็ทุกข์มากกว่าเราต้องมาทำงานอยู่กับพวกง ๆ พวกนี้อยู่กับพวกนี้หรือ ทำไมเราไม่มี

ความสุขเลย แล้วก็ค้นหา ณ วันหนึ่งจากประสบการณ์ที่เคยมี และที่เคยทำงานกับหอภาพยนตร์แห่งชาติ มาสักกระยะหนึ่งก็ได้รับเชิญให้ร่วมกับคณะทำงานคณะหนึ่ง แล้วก็ได้ไปทำงานในประเทศเยอรมัน คือ การอนุรักษ์มรดกภาพยนตร์สำคัญของโลกเรื่องหนึ่งและก็ได้รับประกาศให้เป็นนวัตกรรมใหม่ของโลก ด้วยที่เอาเทคโนโลยีสมัยใหม่ไปชุบชีวิตภาพยนตร์ที่เรียกว่าตายแล้วให้ฟื้นกลับมาได้อีก ส่วนเรื่องชีวิต ความที่เป็นคนตัวเล็ก ๆ เสียงเล็ก ๆ แบบนี้ก็เลยทำให้เป็นคนที่ไม่เคยทะเลาะกับคน พอมีเรื่องอะไรก็เก็บ กอดแล้วก็ไปคิดเองคิดเอะทำให้ทุกข์ แล้วทุกข์แต่ละครั้งก็อยู่กับเรานาน ๆ นะคะ เคยทุกข์เรื่องหนึ่งแล้ว ร้องให้ทุกข์อื่น 5 ปีอะ เพราะความทุกข์นี้เองเหมือนวิบากบาปที่ทำให้มาพบกับวิบากบุญนะคะ ทุกข์ ครั้งหลังสุดก็ร้องไห้อยู่ปีครึ่ง ร้องทุกวันนอนไม่หลับก็เลยคิดว่าเราน่าจะหาประโยชน์อะไรทำ แต่ช่วง นั้นก็ป่วยแล้วก็มาเข้าค่ายคุณหมอเขียวแล้วก็มาเป็นจิตอาสาตั้งแต่หลังการเรียนรู้แพทย์วิถีธรรมไปได้แค่ เดือนเดียว พอปลายปี 2555 ที่มีการสร้างป่านาบุญนี้ นะคะ ก็เริ่มที่จะเข้ามาช่วยงานที่สวนป่านาบุญ 3 ทุกครั้ง ๆ การอยู่ก็ค่อนข้างนานประมาณ 2 เดือนบ้าง เดือนหนึ่งบ้าง แล้วก็กลับไปเยี่ยม ส่วนเรื่อง สุขภาพก็ยังแข็งแรง และก็ได้ไม่ได้อยู่ที่ให้เราเข้ามาดูแล หรือไม่ ๆ ต้องการให้เราอยู่กับท่านแล้ว ต้องมาประคบประหงมท่าน เราก็ก่อนเลยแล้วก็สำนึกอยู่ในบุญคุณอยู่ตลอดว่าการที่ท่านปล่อยมาแบบนี้ โดยที่ท่านไม่เรียกร้องว่าเราต้องคงอยู่ข้างท่าน เรามอบาเพื่อบุญคุณบุญช่วยชีวิตคนตั้งมากมายเชื่อว่ากุศล นั้นก็จะกลับไปถึงคุณแม่ด้วย แล้ว ณ วันหนึ่งก็มีวิกฤติของครอบครัว คือ คุณแม่ประสบอุบัติเหตุ ก่อนข้างสาหัส แล้วตอนนั้นอยู่ในช่วงซุ่มนุมนะคะ เราก็ได้ทราบที่เราทำหน้าที่ตรงนี้แล้ว อะไรจะเกิดก็ ๆ ต้องเกิด ไม่ได้คิดเลยว่าข้างหน้าแม่เราจะอยู่หรือว่าจะแขนหัก ขาหัก หรือว่าต้องพิการ ที่เราจะต้องดูแล ไปตลอด เรามาทำบุญนี้เราก็ทำให้ดีที่สุดแล้ว ณ วันหนึ่งที่วิบากจะมาถึงเราจะกลับไปดูแลท่าน เราก็ต้อง ไปแต่ตอนนี้ก็ขอทำให้ดีที่สุดแล้วมหัศจรรย์ก็เกิดขึ้นจริง ๆ อะ คุณแม่อายุเกือบแปดสิบ คุณแม่หักแบบ แทะจะไม่มีชิ้นดินะคะ แต่คุณแม่ก็หายภายในสามเดือน และก็สามารถกลับมาเดินได้ภายใน 6 เดือน แล้ว คุณแม่ก็ดูแลตัวเองได้เหมือนปกติ ไปออกกำลังกายได้ภายในหนึ่งปี ซึ่งใคร ๆ ก็ว่าคุณแม่ว่าคงไม่มีชีวิต อยู่แล้ว ก็คงจะเป็นผลบุญที่เราได้ทำมา ส่วนความชั่วนั้นก็ชั่วที่โง่ที่ยังเบียดเบียนตัวเองอยู่ คิดมากทำให้ ทุกข์ แล้วก็ถือสา เวลาที่เราคิดไม่ดีหรือว่ามีทุกข์หรือว่า เวลาที่เราจะทำในสิ่งที่มันรู้สึกที่เราอยากจะทำ แต่มันก็ขัดกับความรู้สึกสำนึกที่เราได้เรารู้มา ก็จะไปปรึกษาหมูกุุ่มไปถามพี่ที่อยู่ ในสวนป่านาบุญ นั้นนะคะ ว่าเราคิดไม่ดีแล้วนะ คือ ไปสารภาพว่าเราคิดไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะได้รับคำแนะนำกลับมา ซึ่งก็เป็นอันสังข์ของการที่เราอยู่ในหมู่มิตรดี สหายดี นะคะก็ขอท่านนี้ นะคะเจริญธรรมค่ะ

กรณีศึกษาที่

7.120 นางมาลิน จุ้ยทรัพย์เปี่ยม

อายุ 40 ปี เพศหญิง



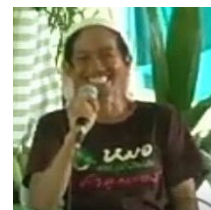
กราบนมัสการพระคุณเจ้าณะคะ กราบคารวะอาจารย์หมอเจียวคะ และเจริญธรรมพี่น้องทุกท่านคะ ชื่อมาลิน จุ้ยทรัพย์เปี่ยม คะ ชื่อเล่นชื่อต่าย อายุปีนี้ 40 คะ อาชีพทำงานประจำสามวัน ทำงานส่วนตัววัน งานประจำ คือ เจ้าหน้าที่การเงิน โครงการต่างประเทศ มูลนิธิศูนย์พิทักษ์เด็ก คือ มีเหตุการณ์อยู่เรื่องหนึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับอัตราและกั โลกธรรมล้วน ๆ คือว่าจะมีเพื่อนกลุ่มเขาก็คุยกันในไลน์ เสร็จแล้วเขาก็แจ้งข่าวว่ามีพี่คนหนึ่งภรรยาเขาเสียชีวิตระหว่างที่เขาคลอดแล้วเสร็จแล้วก็จะมึน้องคลอดออกมา ซึ่งรอดชีวิตอย่างนี้ เพื่อนคนที่เขาเคยมีประสบการณ์เรื่องลูกอะไร เราก็จะพยายามเหมือนแบบจะออฟเฟอร์จะซื้อตู้แช่นมแม่ ก็จะไปหานมแม่จากของคนอื่นมาให้ ทีนี้คือพอเรามาอยู่ทางนี้เรารู้สึกว่ามันไม่ใช่วิธีที่ถูกต้องมัน ไม่ใช่วิธีที่ประหยัดเรียบง่าย เราก็บอกเขาและถามเขาหรือยังว่าเขาอยากได้ไหม? เขาอยากจะได้ในสิ่งที่เราเสนอหรือเปล่าอะไร เพื่อนก็ไม่ฟังความคิดก็ตกไป ๆ เราก็ถามและไม่ได้เถียงแต่เราก็บอกดี ๆ แต่เขาไม่เชื่อ เสร็จแล้วสุดท้ายเขาก็ตัดสินใจไปแล้วว่าเขาซื้อตัดสินใจซื้อไปเลยซึ่ง เราก็รู้สึกว่าเขาเสียหน้า มันมีมันมีตัวอัตรามานะขึ้นมาว่าทำไมเขาถึง ๆ ไม่ฟังเราตอนนั้น มันก็นึกถึงคำคุณหมอบอกว่าเขาจะมันเป็นมติหมู่กลุ่มมันมีเรื่องสามัคคี เราก็รับได้เราก็เลยเขียนไปในไลน์ว่า “OK” จะอย่างไรก็เอา ก็เขียนไปว่ามันเป็นมติของหมู่กลุ่ม แต่จริง ๆ แล้วพิมพ์เข้าไป ความรู้สึกในใจของเรานั้นยังไม่หาย มันเป็นสิ่งที่เรายังรู้สึกว่ายังเสียหน้าทำไมถึง แล้วคนเขาถึง ไม่ยอมรับความคิดเรา คิดอยู่นานเลยก็คิดหลายวิธีมากเลยว่าทุกอย่างมันก็มีเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป มันก็ไม่หลุดยัง ใจก็ไม่หลุด เหมือนเราเสียหน้า เหมือนเราต้องการให้เขายอมรับความคิดเรา ก็หาวิธีซึ่งแรก ๆ ก็นึกถึงว่ามันเหมือนเป็นปฏิจางสมุขบาท มันมีมันกัวนตามนั้นนะ พยายามนึกว่ามันเป็นเวทนาเราก็ต้องตัดที่ตรงนี้ อย่าไปนึกถึงมัน ใจความ ๆ คิดนี้มันทุกข์เราไม่ควรจะนึกถึงมัน มันก็เป็นดังอยู่เสร็จแล้วก็เลยเดียวจะกลับบ้านไปจะไปเปิดดู ๆ หนังสือเล่มเล็ก ๆ ธรรมพุทธ สดุดีที่มันกิเลสตัวไหนที่เราติดอยู่มัน ๆ ไม่หายนะ แต่หน้ายังซาอยู่เลยว่าทำไมเพื่อน ไม่ยอมรับเราเสร็จแล้วก็ไปนั่งเปิดดูนะ เปิดก็ไม่หายก็เลยนึกถึงว่ามันก็ต้องมีวิธีที่คุณหมอบอกว่า มีหลายวิธีเลยก็นึกถึงกัลยามิตรนะคะก็เพื่อน ๆ จิตอาสาที่โทรคุยกันเล่าให้ฟังเขาก็แนะนำว่ามันเป็นเรื่องไรสาระเพราะว่าศีล ไม่เสมอกัน มันเลยพูดกันไม่รู้เรื่องหรือ แต่เออ มันก็เกือบหลุดนะ โกลัแล้ว ๆ แต่เราก็ไม่ได้ดูถูกเขาว่าเขาไม่ได้มีศีลเท่าเราหรืออะไร เพียงแต่ว่าเขา ๆ อาจจะมีการเลี้ยงดูที่ต่างจากเรา เพราะว่าเขาเป็นมนุษย์เงินเดือน เขาเหมือนกับว่าคนโลก ๆ นะ อยากได้อะไรก็ซื้อคะ ซื้อของแพง ๆ ของแพง คือ ของดีนะ แต่เรานะถือว่ามันน่าจะประหยัดนะ มันไม่ต้องซื้อให้เขา สุดท้ายเราก็เลยหลุดเลย ใจความที่เวลามันทุกข์มันทำให้จิตตกนะ พอจิตตกเหมือนมันไม่มีพลัง มันหมดแรง

ข้าวปลาก็ไม่กิน ไม่เหมือนอกหักนะว่าทำไมมันทุกข์ เสร็จแล้วพอ ๆ มาคิดเรื่องนี้แล้วพอมันหลุดไปแล้วนี่มันมีพลังเอมมันมีพลังจริง ๆ และก็มันมีอานิสงค์ ก็คือพอหลังจากวันนั้นแล้วเราก็ไปขายข้าว ก็ขายดียอดก็ดี มันก็เลยหลุดอันนี้ก็สภาวะธรรมนะค่ะ เสร็จแล้วเรื่องความดี เอาความดีก่อนนะค่ะ ก็คือเป็นคนทำงานหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน ก็ทำงานประจำสามวันขับรถไปทำงานสามวันกรุงเทพ ที่เหลือก็ไปขายของที่หัวหิน ก็เจ็ดวันแล้วยังมีเวลามากายก็พยายามจะมานะเป็นคนที่อึดและเพียร ๆ เวลาที่เราจะทำให้ดีที่สุด อยากจะช่วยทุก ๆ ฝ่าย ทุกฐานนะค่ะ ก็ทำได้ทุก ๆ ฐาน ส่วนความซำก็ค่อนข้างจะเยอะ ก็มีเรื่องติดรูปติดกามอยู่และมีเรื่องพูดเพื่อเจอเวลาอยู่กับหมู่มุ่กุ่มนะ ก็พูดเพื่อเจอ สนุกสนานลอยลมบนไปเรื่อย ๆ ก็ไม่ค่อยจะวนกลับมา และก็เรื่อง ๆ การลดละก็คือส่วนมากก็จะเป็นเรื่องอาหารค่ะ เพราะด้วยความที่สามารถทานมือเดียวได้นะค่ะ สามวันที่ทำงานนี้ทานได้ ๆ แบบเราเตรียมปืน โตไปเองเลย แต่พอว่าพ้อที่เหลือทำไม่ได้เพราะว่า เราต้องไปขายของดึกเกินไป ก็พยายามทำและก็เพราะว่ามาอยู่ในหมู่มุ่กุ่มนะค่ะ ก็ตั้งก่อนมาว่าจะไม่ทานไข่มุ่กุ่มมุ่กุ่มย่อย ๆ นะ เขาทานกัน ขนมนเราก็ทาน แต่ว่าเราก็นึกในใจว่าพ้ออยู่บ้านเราทำได้ อยู่บ้านคนเดียวเราก็ทำได้เราก็เตรียมอะไรก็กกก ๆ ของเราไปหิ้วปืนโตไปทานเราก็ทำได้คืนะ แต่ว่าพ้อเจอหมู่มุ่กุ่มเล็ก ๆ ไม่ใช่หมู่มุ่กุ่มใหญ่ ๆ ถ้าหมู่มุ่กุ่มใหญ่ ๆ จึงทำได้นะ พ้อกลุ่มเล็ก ๆ แล้วมันทำไม่ค่อยได้ค่ะ คือ หมู่มุ่กุ่มพาไป เราชอบความสนุกก็กรีนมันก็เลยทำไม่ได้ ก็จะทำกเพียรต่อไปค่ะเจริญธรรมค่ะ

กรณีศึกษาที่

7.121 นางมาลี จำปาทอง

เพศหญิง



กราบนมัสการสมณะ กราบคารวะอาจารย์หมอเขียว และพี่น้องผู้รักสุขภาพทุกท่าน ชื่อมาลี จำปาทอง อยู่ระยอง การศึกษาม. 3 ตามตำรา ส่วนปริญญาชีวิตจบเมื่อตอนเจออาจารย์หมอเขียวค่ะ วางแล้วอดิตชั่ว เป็นแม่ค้าขายของเก่ง ชอบโชว์ชอบอวด ชอบหาเงิน ส่วนความดีตอนนี้ก็ลดโชว์ลดอวด ลดการหาเงิน ทำงานศูนย์บาทค่ะ ปัจจุบันสภาวะธรรมเรื่องเนื้อสัตว์ได้งดมาประมาณ 1 ปี อันนี้ 100 % แล้วที่ 2 มือ ได้แบบไม่ยาก 1 มือ จะได้เวลาอยู่กับหมู่มุ่กุ่ม เวลาอยู่บ้านก็ล้ม แล้วถึงงดการใช้เงินซื้อของ จะกินของที่ปลูก ๆ ของที่กิน ย้ำตัวเองอยู่เสมอ และพยายามนอนที่ไม่ใช่บ้านตัวเองเพื่อไม่ให้มันติดมันยึด พยายามนั่งรถคนอื่นที่ไม่ใช่รถของตัวเอง เพื่อลดละการเป็นตัวตน

และทุกวันนี้ทำงานอยู่ที่บูรพาเกล้าจน เป็นงานศูนย์บาท ก็มีสิ่งตอบแทนมา คือ ตอนนี้มีพ่อบ้านที่
ถูกใจ ของเราก็มีประมาณแค่นี้คะ

กรณีศึกษาที่

7.122 นางสาวมลทิพย์ บวรวิชญ์พรธนา

อายุ 40 ปี เพศหญิง



กราบนมัสการพระคุณเจ้า กราบคารวะท่านอาจารย์หมอมะเข็ญ เจริญธรรมสำนักคิพ็น้องจิต
อาสาและผู้ร่วมเข้าค่ายทุกท่านคะดิฉัน นางสาวมลทิพย์ บวรวิชญ์พรธนา อายุ 40 ปี เป็นคนจังหวัด
นครศรีธรรมราชค่ะ ประสบการณ์ทำงาน ทำงานเกี่ยวกับการดูแลเด็ก ดูแลผู้ป่วย แล้วก็ดูแลผู้สูงอายุ
ในโรงพยาบาลทั้งโรงพยาบาลของรัฐบาล และโรงพยาบาลเอกชน ในตำแหน่งผู้ช่วยเหลือคนไข้
และดูแลผู้ป่วยตามบ้านคะ การศึกษา ปริญญาตรีคณะวิทยาศาสตร์ สาขาการแพทย์แผนไทย จาก
มหาวิทยาลัยรามคำแหง เพศหญิงคะ รายงานสภาวะธรรมนะคะ ที่แรกตนเองยังยังไม่รู้เลยว่าสภาวะ
ธรรมคืออะไร ฟังจะได้มาเข้าใจจากท่านอาจารย์หมอมะเข็ญ และได้มาแจ่มแจ้งกับคำว่าสภาวะธรรม
กับอาตุ้มในคู่มือเมื่อวานนี้เองคะ อยู่มาตั้งนานยังไม่รู้จักแยกแยะให้ออกเลย แล้วเราก็จะไปมาอะไร
ได้นะคะ ก็พอเข้าใจก็ทำให้เรารู้สึกว่าสภาวะธรรมของเรา ก็คือการทำร่างกายและจิตใจของเราได้ไป
กระทบกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ทั้งทางตาหูจมูก ลิ้น กาย ใจ ว่าขณะนั้นเรารู้สึกอย่างไร แล้ว
เราจะแยกแยะลงในธรรมข้อไหน เพื่อที่จะมาล้างกิเลสในใจของเราต่อไป และสิ่งที่ดิฉันได้เจอได้
เห็นมากที่สุดตอนนี้ก็คือ ไม่ว่าดิฉันจะคิดดีหรือคิดไม่ดีทำดีหรือทำไม่ดี ผลที่ตามมาจะรวดเร็วมาก
คะ ทำความดีอะไรบ้าง ความดีในที่นี้ก็คือ ดิฉันได้เข้าร่วมทำงานกับหมูกุ่มทั้งที่คลอง 3 และที่
สวนปานานบุญ 2 ดิฉันก็ได้ร่วมบำเพ็ญบุญหลาย ๆ ที่ และที่ประจำถ้าหากฉันไม่ได้ไปบำเพ็ญที่ไหน
ก็จะไปที่โรงพยาบาลจุฬาพร อำเภोजุฬาพร จังหวัดนครศรีธรรมราช และให้คำแนะนำผู้ป่วยที่เดิน
เข้ามาที่บ้านคะ อันนี้ก็เป็นอาชีพที่ดิฉันทำอยู่ปัจจุบัน ก็คืออาชีพทำงานฟรีคะ ทั้งที่บ้านแล้วก็ทุก ๆ
ที่ดิฉันไปคะ ตอนนี้อยู่ทำอะไรบ้าง ตอนนี้เห็นได้ชัดเจนเลยนะคะ ว่าดิฉันตั้งสัจจะว่าจะไม่ทาน
เนื้อสัตว์ แต่แพ้กิเลสตัวดีคะ ก็เลยต้องมารับผลวิบากกรรม เจ็บไปหมดเลยคะจากการชูดกัวชาคะ
แล้วก็ตั้งใจว่าต่อไปนี้จะ ลด ละ เลิก ให้ได้ให้มากที่สุดคะ แล้วจะตั้งใจรักษาศีล 43 ให้มากขึ้นนะคะ
ก่อนหน้านี้อันนี้ก็ได้รักษาศีลแต่ก็ไม่ได้ละเอียดยขนาดนี้ ต่อไปนี้เมื่อเข้าใจแล้วว่าศีล 43 เป็นอย่างไร แล้ว
จะตั้งใจให้มากกว่านี้ แล้วก็ปรับปรุงพัฒนาตนให้เป็นคนดี ต่อตนเอง รักตนเอง และช่วยเหลือ
ผู้อื่นให้มากที่สุด สุดท้ายก็ต้องขอขอบพระคุณท่านอาจารย์หมอมะเข็ญ ที่เปิดโอกาสให้ดิฉันได้มา

เรียนรู้แพทย์วิถีธรรมค่ะ และขออนุโมทนาบุญกับจิตอาสาทุกท่านที่ร่วมบำเพ็ญมาและที่กำลังจะปฏิบัติต่อไป สาธุค่ะ

กรณีศึกษาที่

7.123 นายรวม เกตุกลม

เพศชาย



ขอกราบนมัสการพระคุณเจ้า ชื่อรวม เกตุกลม เดิมเกิดที่จังหวัดเลย และไปสร้างสวนอยู่ที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี เลิกทานเนื้อสัตว์ ที่มาทานมังสวิรัตเพราะอยากจะสุขภาพดี อ่านแล้ว กินมังสวิรัตจะทำให้สุขภาพดี กินมังสวิรัตเพื่อรักษาสุขภาพ คนที่กินมังสวิรัต ถือสิดห่าได้ ปฏิบัติธรรมแบบไม่เอาจริงเอาจัง ที่มาปฏิบัติธรรมจริง ๆ ก็มาเจอหมอเขียว ฟังธรรมง่วง ก่อนจะมาเข้าค่ายแพนพันธุ์แท้ อยู่บ้านกิน 2 มื้อ หยุคมือเย็น กินไปกินมา รู้แล้วว่ากินเมื่อเดียวจะรอดยังไง ยา 9 เม็ด สมดุลร้อนเย็น ไม่ง่วง ๆ น้อยมาก รับประทานได้ตลอด สมดุลร้อนเย็นเป็นหลักการพูดเพื่อเจ้า ขอขอบคุณแม่บ้าน ขอขมาแซวเราทำดีขอช่วยเหลือคนอื่น ขอเสียความชั่วก็คือ เป็นประธานกองทุน ละกิเลสอะไรได้บ้าง เป็นอาหารของกิเลสมันมาล้อมเราเมื่อเดียว เบาทกายมีกำลัง ถ้ายังไม่เกิดตัวนี้ก็ยังไม่ใช้ สวัสดิ์ศรีรับ เจริญธรรม

กรณีศึกษาที่

7.124 นางสาววิวรรณ ปุณณาภิรมย์

อายุ 48 ปี เพศหญิง



กราบนมัสการพระคุณเจ้านะคะ กราบนมัสการอาจารย์หมอเขียวด้วยนะคะ การจะขอการขออาจารย์หมอเขียวค่ะก็ เจริญธรรมสำนึกดีนะค่ะผู้ใฝ่ในธรรมทุกท่าน ชื่อนะคะ นางสาววิวรรณ ปุณณาภิรมย์ อายุ 48 ปีค่ะ จังหวัดกรุงเทพและที่ นิวเจอร์ซี่ อาชีพแม่บ้านและที่อาชีพอิสระ วุฒิกการศึกษาปริญญาตรี การบัญชีนะค่ะ และที่กฎหมายค่ะ เพศหญิงค่ะ ก่อนที่จะเข้าเรื่องก็ขอเกริ่นนำซักนิดนะค่ะ คราวก่อนนี้เคยรับราชการนะค่ะเป็นเจ้าหน้าที่ตรวจสอบภาษี 6 ของกรมสรรพากรนะค่ะ แล้วก็ลาออกไปต่างประเทศนะค่ะไปแต่งงานสามีอยู่ต่างประเทศก็เลยลาออก