

กันมากเวลาประชุมกันเยอะมาก เมื่อก่อนก็จะไม่ค่อยยอมนะครับ ถ้าเราเหตุผลดีพอก็จะเถียงจนเราชนะครับ หลังจากที่ได้ธรรมะแล้วหลักการปล่อยวาง ก็คืออย่างว่าอันไหนที่เราเสนอ ข้อที่ดีแล้วแต่เขาไม่ยอมรับก็ปล่อยวาง ทำให้ได้รู้สึกมีความสุขมาก ๆ ยิ่ง ๆ ขึ้นนะครับ เพราะในระบบของราชการมันจะมีการแข่งขันค่อนข้างสูงมาก หน้าที่มันต้องบางที่ต้องทนกระแสก็เลยคิดว่าหลักธรรมอันนี้ช่วยได้เยอะมากก็ใจเย็นขึ้นและคิดว่าในส่วนของกามนี้หลีกเลี่ยงอาหาร หลีกเลี่ยงได้มากในส่วนที่หลีกเลี่ยงคือขนม ในส่วนที่มันก็แปลกครับ เราตั้งใจไว้แบบนี้ครับ บางทีผ่านร้านขนมเมื่อก่อนนี้ต้องแวะซื้อต้องไปตลาดแวะซื้อนะครับ ตอนนี้นั้นผ่านไปเลยนะ บางทีเรียนได้กลิ่นมาเมื่อก่อนนี้ไม่ได้เลย ตอนนี้นัดได้เยอะ ก็ว่านี่เป็นหลัก ๆ ที่ได้ ความดีที่ทำก็คิดว่าติดตัวติดท่านมานี้ค่อนข้างเยอะ แต่ผมจะเน้นเรื่องติดตน ผมเข้าใจว่าที่ได้รับธรรมะในคำชุดนี้ รู้ว่าติดตนก็คือเยอะเกินไป ในเรื่องของอัตตภาพวิเคราะห์หน้าจะใช่ บางทีเราอาจจะ คิดว่าเราช่วยเหลือคนอื่นได้เยอะกว่าที่เราจะช่วย แต่ช่วยไม่ได้เพราะฉะนั้นก็ครับ สงสัยจะต้องไปลดเรื่อง ไร้สาระลงไป อะไรที่เป็นติดตนให้มากยิ่งขึ้น และก็คิดว่าเป็นส่วนหนึ่งของสภาวะธรรม บางช่วงในเรื่องของศีลครับ ศีลนี้คิดว่า การตัดกิเลส ข้อ 1,2 เรื่องการแข่งขันเอาชนะ มันมีอยู่นะครับ เข้าใจว่าเป็นเรื่องของประมาทเดินเล่นนะครับ จริง ๆ เรื่องประมาทเดินเล่นนี่ตอนที่ออกค่ายพระไตรปิฎกครั้งที่แล้ว กินมือเดียวหนึ่งเดือนเต็มแล้วลองวิเคราะห์เรื่องนี้ นี่ยังอาจจะติดประมาทชนิดหนึ่งเพราะคิดว่าตัวเองมีข้อจำกัด เหมือนกับว่ากิเลสพยายามที่จะให้เหตุผลนะครับ ว่าเอ๊ะ! เราสอนเยอะนะ เราทานไม่ตรงเวลานะบางที สอนตั้งแต่ 8 โมงเช้า ถึงเที่ยงทีนี้ก็เลยมาทดสอบดูว่า กินอย่างไรมันจะอยู่ได้ทั้งวัน ถ้ากินตั้งแต่เช้าจะอยู่ไม่ได้ ก็เลยอดมา 2 มื้อ มันก็เป็นสิ่งที่น่าแปลกมากนะครับ คือ 2 มื้อที่กินช่วง 11 โมงนี่ ตอนบ่ายจะไม่หิวอาจจะทานพวกผลไม้อยู่ได้ทั้งวัน ตอนเย็นนี่ก็ไม่หิวอยู่ได้อดเลย แต่ผมเชื่อว่าสิ่งหนึ่งที่ระบบราชการ ก็คือว่าเราไปอยู่ในส่วนที่เรียกว่าไม่ใช่หมุมิตรดี สหายดี มันจะพาเราดึงเราไปค่อนข้างเยอะมาก มีงานเลี้ยงงานประชุมสัมมนาบ่อยมากก็เลยคิดว่านี่กลับไปได้องค์ความรู้ที่ท่านอาจารย์ให้ครั้งที่แล้ว ท่านอาจารย์ได้ร้อยเรื่องผูกหลักกิเลสของส่วนที่เป็นจำไม่ได้แล้วอย่างเห็นได้ชัดเช่น ครั้งที่แล้วอาจารย์จะร้อยให้เห็น ได้ชัดภาพรวมครั้งนี้ผมมีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น มากแบบตั้งใจว่าพอมานี้ เรื่องของกิเลสท่านชี้ให้เห็นชัด ชี้ให้เห็นโทษเห็นคุณชัดมากให้เห็นโทษของกิเลสอย่างนี้กลับไปจะต้องตั้งใจ ตอนแรกเราเป็นนักศึกษาเข้าปี 55 ครับ เราคิดว่าประเมินตัวเองนี่ปี 4 ไม่ไม่คิดว่าไม่ผ่านการเลื่อนชั้น เพราะว่าปีที่แล้วนี้ไปติดเรื่องของการของส่วนรวมเยอะเกินไปก็ยังไม่ได้มาช่วยในกลุ่มนะครับและที่ตั้งใจว่า ถ้าตัวเองยังไม่สามารถกิเลสได้ 50 % ก็จะไม่ขอจบแพทย์วิถีธรรมครับ ขอขอบคุณครับ

## กรณีศึกษาที่

7.147 นางสาวรัตน์ องค์พัฒนาวุฒิคุณ

อายุ 68 ปี เพศหญิง



เรียนอาจารย์หมอเจิว เจริญธรรมธรรมสำนึกดีเพื่อนนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมที่มานั่งที่นั่งนี้ทุกท่านคะ ชื่อป้าเอียงนะคะ อายุไม่บอกเพราะห้ามถามสุภาพสตรี แต่เกิดปี พ.ศ.2491 ตอนนี้อยู่ยะลา อำเภอเบตง เกิดที่อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ที่มานั่งตรงนี้นี่วันก็เพื่อมาเรียนสารภาพบาปพวกเราทุกท่านนะคะว่าสภาวะธรรมที่ได้มาเข้าค่ายพระไตรปิฎกเป็นครั้งที่ 10 แล้วใช้ใหม่ อ้อ! ลืมบอกเป็นนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมปี 54 รุ่น 1 ขึ้นปี 5 รีเปล่าก็ไม่รู้ คือ สภาวะธรรมของตนเองวันนี้ได้ฟังอาจารย์หมอเจิวตั้งแต่เช้า คือ โชคดีและมีบุญที่ไม่หลับ ก็รู้ตัวเองว่าโง่มาก ๆ ความจริงก็รู้ตัวมาซั๊กพักหนึ่งแล้วนะว่า โง่แต่มันมาแจ่มชัดวันนี้ เนื่องจากว่าตัวเองนี่ก็ตกเป็นทาสของมารของกิเลสมาช้านานมเน คือ ที่บอกว่ายานานมเนเพราะว่าเมื่อหลังจากอายุ 33 หลังจากตกน้ำตายนี้ก็วางแผนว่ามีชีวิตอยู่รอดหรือเกษียณอายุก็เคยคิดว่าตัวเองจะไปบวชที่วัดเขาสวนหลวงจังหวัดราชบุรี หลายคนคงจะได้ยินชื่อท่านดอกสวนหลวงนะคะ ก็ปรากฏว่ามาเจออาจารย์หมอเจิวก่อนไม่กี่เดือนเดือนกันก็เลยไม่ต้องไปโกนผมจะเรียกว่ามีบุญจริง ๆ ก็มีบุญจริง ๆ เพราะว่าอะไรที่บอกว่าโง่ เอ่อ! แล้วก็โง่มาก ๆ นี้ คือ ว่าแค่มีสติปัญญา รู้ปริมาณการบริโภคก็ทำไม่ได้ซะแล้ว หมอเจิวบอกมานานทุกวัน ทุกครั้งที่ประชุมว่าให้กินมือเดียว ตัวเองก็เริ่มจาก 3 มื้อ มาจนเหลือ 2 มื้อ แต่มือเดียวนี่ไม่ได้ก็ได้ตอนที่เข้าค่ายก็นับว่าโชคดีที่มาเข้าค่ายถึง 7 วันนะคะ นับว่ามีข้อดีไปก็คือบุญและข้อดีไปจุลศีล ข้อแรกเพื่อนนะคะป้ามาาก็ค่อนข้าง ที่จริงก็ทำได้แล้วพวกเนื้อสัตว์ใหญ่ๆนะคะก็เลิกกินอย่างเด็ดขาดคือเนื้อวัว เนื้อสุกร เนื้อไก่ นี้ที่บอกว่าเลิกอย่างเด็ดขาด คือ เพราะว่าเป็นคนทำอาหารให้ที่บ้านรับประทาน อยู่บ้านก็เป็นแม่บ้านทำอาหาร 3 มื้อ แล้วก็เขายังกินเนื้อสัตว์อยู่ที่บ้านและก็ต้องผัดเจียวบ้างหรือทำอาหารแบ่งบ้าง เมื่อไหร่ที่เจียวไม่หมดพอแต่เนื้อเข้าไปมันจะรู้สึกผิดปกติก็ต้องรีบถ่ายออกแต่ว่ายังไม่ดีพอหมายความว่ายังมีน้ำลายของกิเลสในพวกไข่และพวกเนื้อปลาก็แฉ่ง ๆ ไป คือ ตอนนีถ้ำทานไข่เมื่อไหร่จะเหม็นคาวและนี่ออกมาจะเหม็นคาวไข่อ่างมาก ก็คิดว่าคงจะเลิกได้ภายในเร็ว ๆ นี้ กิเลสนี้บอกว่าป้าเป็นคนต้องขึ้นเครื่องขึ้นรถเดินเรือบ่อยเดี๋ยวจะไม่มีอะไรกินไม่รู้ว่าจะเสิร์ฟอะไร ก็เลยบอกว่ามีแอลเอ คือ อะไรที่ยังมีไก่ออยู่ละนะ ซึ่งกิเลสมันก็จะบอกอย่างนั้นนะคะแต่วันนี้มารู้แล้วว่ากิเลสจะได้สารพัดพิษเลยเพราะฉะนั้นนี่ก็จะ เรื่องความชั่วได้บอกไปแล้ว

ที่นี้เรื่องความดีวันนี้ต้องบอกนิดหน่อยว่าวันนี้มีความภาคภูมิใจมากที่ได้มาเข้าค่ายในครั้งนี้เพราะว่าได้ไปชวนคนทั่วโลกแล้วที่จะให้มาเรียนวิชาของหมอเจิวซึ่งมีประโยชน์สูงสุดสำหรับ

ชีวิตมนุษย์ แต่คนที่บ้านตอนนี้อยู่อเมริกาก็เลยมาได้ ก็ไม่ได้ชวนก็เลยหันไปชวนน้องสาว กับน้องสาวนี้ทะเลาะกันมาตลอดเคยด่ากันจะตัดญาติตัดพี่น้อง ข้อแรกที่อาจารย์สอนวันแรกที่บอกว่าเราอย่าไปคิดเรื่องไว้สาระมาเป็นสาระเพราะงั้นก็คิดว่าน้องเราทั้งคนถ้าเราชวนมาในทางที่ดีอย่างนี้ นี่ คือ เราก็อภัยเขาไม่โกรธเขาปรากฏว่าเธอก็มีบุญนะพอโทรไปบ๊อบ! ก็มาบ๊อบ! เรื่องปฏิบัติจะแคไหนก็ต้องรอดว่าน้องจะเข้าถึงแบบของวิถีธรรมได้แคไหน อีกเรื่องหนึ่งก็คือมีความยินดีที่ตัวเองวันนี้หลังจากฟังพระไตรปิฎกตอนเช้าแล้วก็เลยจะขออาจารย์ว่าให้จัดค่ายพระไตรปิฎกที่อเมริกา อาจารย์ยอมรับตรงนี้มีความสุขมากขอขอบพระคุณอาจารย์ไว้วันนี้ด้วย

### กรณีศึกษาที่

7.148 นางสาวสุชญา ทิวถนอม

อายุ 46 ปี เพศหญิง



กราบนมัสการพระคุณเจ้าแล้วก็สมณะนะคะ กราบคารวะอาจารย์หมอเขียว เจริญธรรมสำนึกดีที่น้องจิตอาสาและผู้เข้าค่ายทุกท่านคะ ชื่อสุชญา ทิวถนอม นะคะ เพศหญิงอายุ 46 ปี จบการศึกษาปริญญาตรีพยาบาล ปริญญาโทบริหารธุรกิจ อยู่จังหวัดกรุงเทพมหานครนะคะ สภาวะธรรมที่ได้มาที่นี้ ได้ฟังธรรมะของอาจารย์ ได้ยินมาอันหนึ่งก็คือในเรื่องของความสงสารนี่เป็นหนึ่งในลักษณะของพระโพธิสัตว์ ตัวเองเป็นหนึ่งคนที่มีความสงสารมาก แต่ไม่ได้บอกว่าตัวเองจะสามารถเป็นพระโพธิสัตว์นะคะยังห่างไกลมากที่นี้ในความสงสารที่ตัวเองมีนี่ทำให้เกิดนำไปสู่เรียกว่าสภาวะที่เป็นสุขเป็นปกติได้และในขณะที่เดียวกันความสงสารก็นำพาเราไปสู่สภาวะทุกข์ได้นะคะ พุถึงในเรื่องที่มันทำให้เราเป็นสุขได้ก็คืออย่างการมาที่นี้รอบนี้ที่ตัวเองมาต้องบอกว่าสุขภาพนี้ไม่ได้เต็มร้อยเพราะว่ามีอาการของไฮเปอร์ไทรอยด์ ก็จะมีลักษณะว่าใจสั่น หิวง่าย กินแป๊บ! เดียวก็จะหิวแล้ว แล้วก็ตาโปน เวลาใช้สายตาใช้คอมพิวเตอร์ใช้มือถืออะไรนี่ก็จะปวดตา แล้วก็จะเป็นร้อนมากจะอยู่โดยอากาศสมัยก่อนนี่ปกติสมัยก่อนตอนเป็นไฮเปอร์ไทรอยด์จะไม่รู้สึกร้อนเท่าไร แต่ตอนนี้เวลาร้อนก็ร้อนมาก ๆ นะคะ ที่นี้ด้วยลักษณะของโรคแล้วงานที่รับในฐานะทะเบียนเป็นงานที่ต้องใช้สายตาเยอะมาก ทำไปก็ปวดตาไปคลื่นไส้อาเจียนไป แต่เรามีความรู้สึกว่าถ้าตรงนี้เราไม่ได้ทำ แล้วพอดีพี่น้องในฐานะทะเบียน พี่หลินก็ป่วยอยู่ระดับหนึ่งแล้วป่าหลอง แล้วเรามีความรู้สึกว่าถ้าเราไม่ได้ทำนี่อาจทำให้กระบวนการเรื่องการลงทะเบียนเหมือนกับไม่สมบูรณ์ แล้วทำให้เพื่อนที่มาทำอาจจะโหลดงาน

กรณีศึกษาที่

7.149 นางสาวกาญจน์ แก้วดี

เพศ หญิง



ขออนอบน้อมแด่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า กราบนมัสการพระคุณเจ้า กราบระลึกและกราบ  
 ขอบพระคุณท่านอาจารย์หม่อเจียว ทำอย่างที่ทำ พูดอย่างที่ทำ เจริญธรรม สำนึกดีพี่น้องผู้รัก  
 สุขภาพและใฝ่ธรรมทุกท่านค่ะ สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง กุสะลัตถูปะสัมปะทา สะจิตตะปะริโย  
 ทะปะนัง เอตัง พุทธานะสาสะนัง ชั่วทั้งหมดไม่ทำ ทำกุศลให้ถึงพร้อม และชำระจิตของตนให้  
 บริสุทธิ์ ธรรม 3 อย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ตัวนิคเองกำลังฝึกฝน  
 อยู่ค่ะถึงแม้จะเป็นน้องใหม่ในการเข้าสู่การปฏิบัติธรรม แต่ก็ยังมีความภาคภูมิใจที่ชาติหนึ่งได้เกิด  
 มาเป็นมนุษย์ได้พบพระพุทธศาสนา จากที่หลุดจากการอยู่ทางโลกียะมาเห็นสภาวะว่ามันทุกข์  
 เกินทนแล้วอยากเข้าสู่ทางธรรมมีโอกาส โชคดีมากที่ได้มาเจอธรรมะ ที่ท่านอาจารย์หม่อเจียวได้สั่ง  
 สอนมาจากที่เมื่อก่อนที่เราหลุดจากตรงนั้นมา เราแสวงหาธรรมะตลอด ก็แค่ได้ฟังมาก็แค่ได้คิด  
 ตามแต่ก็ไม่เคยได้เห็นจากปัญญาตัวเองแท้ที่เกิดจากตัวเองจริง ๆ ก็เลยนำสิ่งนี้ไปฝึกปฏิบัติ ถามว่า  
 สู้กิเลสอะไรบ้างในระหว่างปฏิบัติ ก็พยายามละความชั่วนี้ค่ะ ฟังอาจารย์แล้วอือหือ! โศครชาติชั่ว  
 เลยนะคะ เยอะมากถ้าไม่มีคนสอนไม่มีคนบอกทุกคนก็ยังคง เอ้อ ! ถ้ามีคนสอนมีคนบอกเราก็คง  
 ไม่ชั่วหรอก สู้กับอะไรบ้าง ก็ลองฝึกดูนะค่ะ ตั้งแต่เดือนมกรถึงเดือนมีนา เป็นเวลา 3 เดือนของ  
 ปี 58 ด้วยจากที่เราทำงานทั้งทางโลกและทางธรรมมันก็จะมึนอะไรมากระทบ ทั้งทางโลกและ  
 ทางธรรม ทั้งสู้กับตัวเองสู้กับผู้อื่นรอบด้านถ้าจิตเราไม่เข้มแข็งไม่บริสุทธิ์มากพอเราก็คงจะอ่อนแอ  
 เราก็คงจะล้มพับไปนานแล้ว แต่ที่ยืนหยัดมาได้ทุกวันนี้เพราะมีครูบาอาจารย์คอยชี้แนะ ที่เขา  
 เรียกว่าสัตบุรุษนะค่ะ นิดต่อสู้กับการนั่งวิปัสสนากรรมฐาน ครั้งแรกก็คือเคยเข้าคอร์สนั่งครั้งหนึ่งก็  
 ประมาณ 12 ชั่วโมงค่ะ ต่อสู้กับตัวเองฝ่าตัดกิเลสออกมา เห็นตัวเห็นตนของกิเลสค่อนข้างชัด  
 ซึ่งเมื่อก่อนมันไม่ชัด แต่ตอนนี้ชัด สู้ นั่งพอหลังจากออกจากตรงนั้นมาก็ไปปฏิบัติที่บ้าน 1 ชม.  
 ตอนเช้ากับก่อนนอน 1 ชม. ทำอย่างนี้มา 3 เดือน แล้วกลางวันก็คือไปทำงานเพื่อพิสูจน์กับตัวเองว่า  
 ตัวเองจะทำได้ไหม แล้วจะสู้ได้ไหม มันก็ล้มลุกคลุกคลานได้บ้าง ไม่ได้บ้างแต่ก็ทำต่อเนื่องไม่หยุด  
 และต้องการพิสูจน์ความจริงในเรื่องยา 9 เม็ด เพราะเรารักษาคณ ไขรูปรกรรมมาเยอะแล้ว เราอยาก  
 รักษาตัวเองนำเรื่องของนามธรรมนิคปวดขามากเป็นคนไข้ปวดขาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเยอะมาก  
 ก็เลยใช้การนั่งวิปัสสนากรรมฐานรักษาโรคตัวเอง ช่วงที่เราเกิดสภาวะธรรมที่จิตมันว่าง จิตมีพลัง  
 เราก็เชื่อมั่นความดีและมีพลังตรงนั้นเข้าสู่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และแผ่ส่วนบุญส่วนกุศล ให้  
 สรรพสัตว์ทั้งหลายรวมทั้งตัวเราด้วย แผ่ผ่านความรู้สึที่คิดตรงนั้น ตั้งแต่ศิระจรดปลายเท้า

ทำให้หลังจากที่เราออกจากวิปัสสนากรรมฐาน ตั้งแต่นั้นมานิดไม่เคยปวดขาอีกเลย มันเป็นเรื่องมหัศจรรย์ที่เราทำได้ มันเป็นเรื่องที่รู้สึกลึกลับใจนะคะ ส่วนเรื่องให้เวลาน้อยเนาะ ! ไม่เป็นไร เราจะต้องว่องไวเนาะคะ ก็เอาเป็นว่านิดก็ได้ฝึกตรงนี้มาและก็ได้สภาวะธรรมตรงนี้มา ก็ได้เห็นการเกิดของทุกข์ในสายปฏิบัติก็คือนิดก็ฝึกตรงนี้ ขอบทนายพระอาจารย์ได้เมตตาชี้แนะนิตหนึ่งนคะ ว่านิดก็จะตัดตรงขั้นตอนของสังขาร ไปเลยไม่ค่อยปรุงคะ แล้วก็ไปดูที่ตัวอุปาทานว่าที่ขานิดหายไปเพราะนิดไปพิจารณาว่าตัวเราไม่ใช่ของเรา เมื่อเราไม่ใช่ตัวเรา เราไม่ยึดมั่นถือมั่น อาการปวดขามันหายไปเลยนคะ นิดก็ตัดตรงที่สังขารแล้วก็มาไม่ยึดมั่นถือมั่นตัวเราตัวเขาทุกอย่างมันก็ดีขึ้น เป็นไปตามเห็นไปตามความเป็นจริงอย่างนั้นเป็นต้นนคะ ส่วนเรื่องความดีที่จะทำ จริง ๆ ความดีมันมีเยอะทำไมไม่ทำนิดก็เลยก่อนมานี้ นิดตัดสินใจรื้อห้องแผนไทยที่บ้านออก เพื่อที่จะรองรับพี่น้องที่ไปขอความช่วยเหลือที่บ้าน แต่ตอนรื้อออกก็ยังไม่คิดว่าจะทำอะไร แต่ตอนนี้คิดออกแล้วคือทำอะไรในที่นี้หมายความว่านิดก็ยังต่อยอดเดิมที่จะบำเพ็ญบุญที่บ้านให้พี่น้องได้มาอาศัยได้มาพึ่งพาเราในฐานะที่เราได้แบ่งปันความรู้เผยแพร่ตรงนี้ออกไป ตอนแรกก็ยังไม่รู้ว่าจะทำอะไร แต่ตอนนี้รู้แล้วก็จะนำนโยบายอาจารย์ไปปฏิบัติที่บ้านนั่นคือเราจะจัดคอร์สพระไตรปิฎกที่บ้านเป็นเวลา 3 สัปดาห์ที่บ้านนคะทุกเสาร์-อาทิตย์หรืออะไรก็ได้ 2 วันในสามสัปดาห์แล้วก็อีกสัปดาห์สุดท้ายเราก็จะจัดค่ายสุขภาพจะรับนโยบายอาจารย์หมอบไปทำ เออ ! ส่วนเรื่องความชั่ว เอาประเด็นใหญ่ ๆ เลยกี้ได้คะ เคยทำกินข้าวมือเดียวได้แล้ว สบายชีว ๆ แต่ก็คิดว่าตัวเองประมาทแล้วละก็กินได้สองมือบ้างสามมือ ได้สบาย แต่คิดว่ากลับไปนี่ก็จะต้องพยายามสู้กับมือเดียวให้ได้เหมือนเดิมและที่สำคัญความชั่วอีกอย่างหนึ่งก็คือว่าชั่วคนเดียวไม่พอ ผิดศีลคนเดียวไม่พอยังไปชวนพี่น้องกินเนื้อกินปลา กินอะไรนี่ กินปลาไข้อยู่คะก็ต้องพยายามลดละเลิกตรงนี้ให้เร็วต้องกราบขอโทษกรรมเพื่อน ๆ พี่น้องที่นิคชวนกินเนื้อด้วยนคะ ขอโทษกรรมด้วยกับที่พลาดพลั้งด้วยกาย วาจา ใจ ทั้งที่ตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจนคะ ก็ต้องกราบขอโทษกรรมด้วยคะสาธุคะ ก่อนจะจบวันนี้ขอฝากกลอนไว้หนึ่งนคะ อันไม่จันทน์แม้จะแห้งก็ไม่ทิ้งกลิ่นหัสดินแม้จะก้าวสู่สงครามก็ไม่ทิ้งลีลา อ้อยแม้จะเข้าหีบยนต์ก็ไม่ทิ้งรสหวาน อันบัณฑิต(พวกเราจิตอาสา)แม้จะทุกข์เจียนตายก็ไม่ทิ้งธรรม สาธุคะ

กรณีศึกษาที่

7.150 นางสุภาพร แสงสุวรรณ โณ

เพศหญิง



ดิฉันนางสุภาพร แสงสุวรรณ โณ อยู่นครศรีธรรมราชนะคะ การศึกษาก็จบปริญญาตรีของ เกษตรแม่โจ้คะ อดีตก็เคยทำงานอยู่บริษัทสวนส้มชนาธร จำกัด ปัจจุบันก็ทำสวน ความซึ้งของ ตัวเองก็คิดว่าส่วนมากจะเกิดขึ้นที่บ้านข้างนอกก็ไม่ว่า เพราะว่าตัวเองก็อยู่กับแม่และพี่สาว 4 คน ก็เหมือนกับว่าได้ไปกู้มาได้รางวัลที่ 1 มา บางทีก็อยู่ในภาวะที่มีโทษแต่ว่ามันก็แพ้อยู่ เหมือนกันพยายามทำให้ได้เยอะ คิดว่าเป็นการสะสมแต้มไว้ มาคราวที่แล้ว คุณหมอบอก แต่บางครั้งก็พลาด เสียหายของกับข้าวราคาไม่กี่บาททำให้เรามองเห็นอะไรเยอะ ประมาทไม่ได้ เราจะจับอะไรไม่ได้เลย

กรณีศึกษาที่

7.151 นางสาวสุมาลี ปรีชาศิริพันธ์

อายุ 45 ปี เพศหญิง



ชื่อ สุมาลี ปรีชาศิริพันธ์ ชื่อเล่น ป้อม อายุ 45 ปี จบปริญญาตรีเศรษฐศาสตร์ ทำความดี อะไรมาบ้าง คือได้มีโอกาสถ่ายทอดองค์ความรู้ของยา 9 เม็ดให้กับผู้ที่มีความทุกข์ทั้งที่มาเข้าค่าย และอยู่นอกค่าย หลั ก ๆ เลยให้เขารู้ว่าสาเหตุแห่งทุกข์ คือ อะไรและวิธีดับทุกข์คืออะไร เขาจะได้ เข้าใจเหตุและผล อะไรเป็นเหตุอะไรเป็นผล ดับทุกข์ก็ไปดับที่ต้นเหตุไปแก้ไขที่พฤติกรรม โดยที่ เราจะบอกให้เขารู้แต่การตัดสินใจจะเป็นของเขา เราจะไม่วัดเข็ดและก็ได้พยายามที่จะทำ หลังจาก ที่เราเข้าใจนิยามของคำว่าความดี กับคำว่าบุญที่ชัดเจนขึ้นจากที่สมณะพ่อท่านได้อธิบายว่าความดี ก็คือกุศลที่เราทำทั่ว ๆ ไป บุญคือการชำระล้างกิเลสคือ โลก โกรธ หลง ในตัวเรา และก็พยายาม ถ่ายทอดอธิบายตรงนี้กับคนที่เราได้พบแล้วเขามีความทุกข์ให้เขามีความชัดเจนขึ้น แล้วเขาจะได้ พบทางที่ถูกต้องและนำไปปฏิบัติให้ถูกต้อง ไม่หลงผิดเหมือนเรานะคะที่แต่ก่อนเราไม่รู้คำว่า “บุญคืออะไร” ที่แท้จริง เรานึกว่าบุญกับความดีเป็นตัวเดียวกันจริง ๆ แล้วมันเป็นคนละตัวกัน ความซึ้งก็คือว่าหลงกินเนื้อสัตว์มานานตั้ง 41 ปี กว่าจะได้มาพบอาจารย์ก็เพิ่งเลิกซึ้งได้ 3-4 ปี คือทานมังสวิรัตแล้วก็จับได้ว่าไม่ทุกข์ ไม่อาลัยแน่นอน รวมถึงเนื้อ นม ไข่ เนย ก็มีครั้งหนึ่งสงสัยมี โอกาสถามอาจารย์ว่าระหว่างคนที่กินเนื้อเดียวแต่กินเนื้อ นม ไข่ หรืออย่างใดอย่างหนึ่งกับคนที่กิน หลายมือ กินมากกว่าหนึ่งมือ แต่เขาไม่กินเนื้อ นม ไข่เลย ถามยังไม่จบอาจารย์ฟันธงเลยจุดตัดอยู่ ตรงที่ไม่เบียดเบียนคะ ฉะนั้นก็คือว่าถ้าเราจะทำอริศลจริง ๆ จุดตัดจริง ๆ คือ การไม่เบียดเบียน ถ้าจับจุดนี้ได้คุณจะได้เอง ถ้าจับคำ ๆ คำนี้ได้ว่าไม่เบียดเบียน เนื้อ นม ไข่ มันเป็นการเบียดเบียน จับได้ไม่ยากไม่ลำบากและทุกวันนี้ก็มีความสุขดี ความซึ้งอีกอันหนึ่งคือตอนนี้ตักมือกินหลายมืออยู่

ค่ะพยายามที่จะปรับปรุงพัฒนาตรงนี้เพราะจับสภาวะว่ากินหลายมือเป็นการเสพความได้ตั้งใจเป็น  
 เกละลิตะเวทนาไม่ใช่เนกขัมมะลิตะเวทนา ก็จะเป็นการสะสมอรรถาสะสมกิเลสโตโดยที่เราอาจจะ  
 ไม่รู้ตัว จริง ๆ มันมีความซับซ้อนอยู่ในนั้น คิดว่ามือเดียวก็คือกวฬิงกรอาหารเฉย ๆ จริง ๆ แล้วนัยยะ  
 มีมากกว่านั้นอีกมันซับซ้อนอยู่ในนั้น ก็รู้สึกจับตัวนี้ได้อยู่ก็พยายามปรับปรุงค่ะ สภาวะธรรมคือช่วง  
 ที่ผ่านมาเจ็บขาทำให้เรายืนตัวตรงไม่ได้ก็จะหลังค่อมเป็นยายต้องถือไม้เท้า เพิ่งหายก่อนมีค่ายสัก  
 4 วันเอง ทำให้รู้ว่าสังขารไม่เที่ยง ยามที่เรามีพลังกำลังมือวิยะครบจงทำดีอะไรที่เป็นความดีจึงรีบ  
 ทำอย่ามัวผลัดวันประกันพรุ่ง อันนี้เขายังให้ออกาสเราว่ารักษาไม่ก็อาทิตยก็หาย แต่ครั้งหน้าเขาอาจ  
 ไม่ให้ออกาสเราอีก ถ้าชีวิตดับไปมันยังไม่เกิดคุณค่าประโยชน์อะไรเลย เรากิน เราใช้ในโลกลีมาตั้ง  
 นานเท่าที่อายุเรามีอยู่ตายไปก็มีประโยชน์น้อยมากเลย ต้นไม้เขาล้มไปเขายังเอาไปทำฟืนได้ ของเรา  
 ตายไปก็เป็นเพียงซากศพเท่านั้นเองไม่มีประโยชน์อะไรกับโลกเลย สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์เราต้อง  
 รู้ก่อน คือผลนะคือสอบตกข้อ 6 ไม่ได้ออกกำลังกาย และข้อ 9 ไม่ค่อยรู้พัก ก็กำลังปรับปรุงพัฒนา  
 อยู่ หลังจากทีอาจารย์ประกาศลั่นกลองรบกับกิเลสก็คิดทำที่อาจารย์สอน ๆ คิดได้ว่ากิเลสคือจอม  
 ขมังเวทย์ที่สะกดให้เราทำชั่ว อย่าแพ้เขาจะคะมาร่วมกันสู้ ขอบคุณค่ะ

กรณีศึกษาที่

7.152 นายสุเมธ พรหมรักษา

เพศชาย



ขอโอกาสท่านอาจารย์หมอเขียว เจริญธรรมสำนึกดีพี่น้องทุกท่าน ชื่อ สุเมธ พรหมรักษา  
 คงเป็นที่รู้จักกันในฐานะที่เคยผลัดคณงานอยู่ทางภาคเหนือ ที่ได้มารู้จักกับทาง พวช. ก็ต้องขอบคุณ  
 แม่บ้านอาจารย์ศิริบุรณ์ ซึ่งป่วยจะเรียกว่าเปลี่ยนจากวิกฤตตรงนั้นจากปัญหาตรงนั้น เราก็ได้มา  
 เรียนรู้เรื่องราวละเอียดทางด้านธรรมะเพิ่มขึ้น ที่จริงได้เป็นญาติธรรมมานานแล้ว ตั้งแต่ปี 2525 เรา  
 ก็เริ่มเปลี่ยนแปลงชีวิตศึกษาระบบกับพี่น้องชาวโศกมา และได้เข้าไปเป็นผู้รับใช้ในกลุ่มของ  
 “ภูผาฟ้า” หรือกลุ่มของเชียงใหม่ในสมัยนั้น โดยลักษณะการทำงานของตัวเองคือ ยังไม่เหมาะ  
 ที่จะอยู่ตรงนั้น คือยังชอบที่จะทำงานมวลชน ที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิต เริ่มมาปฏิบัติธรรมเมื่อปี 24-25  
 ก็ได้เริ่มเปลี่ยน เขาเรียกอะไร ปรับสัมมาอาชีวะของเรา การเรียนการสอนก็ปรับไปพานักเรียนทำ  
 กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ อบรมเข้าค่าย ที่นี้พอเข้าไปอยู่ในแควงของวัด ก็ยังติดนิสัยเชิงนี้ไป แล้ว  
 ก็มีเครือข่ายอยู่ในภาคเหนือ แต่ว่าทางชุมชน “ภูผาฟ้า” มุ่งไปที่ความสงบ เป็นวัดป่าเป็นนั่นไป  
 ก็เลยต้องจัดสรรตัวเองใหม่ ออกจากหมู่กลุ่มตรงนั้นมาแต่ก็ไม่ได้ทิ้งการปฏิบัติธรรม ยังบำเพ็ญ

ต่อเนื่องมาที่นี้พอได้มาเจอ แนวการปฏิบัติธรรมของหมอเขียว ก็มีความรู้สึกที่ “อันนี้ละใช่” นี้คือแนวทางที่เราจะได้เพิ่มภูมิธรรมเพิ่มฐานในการปฏิบัติมากขึ้นในส่วนที่ตัวเองยังพร่องอยู่ การปฏิบัติที่ดีก็ส่วนกิเลสผสมผสานไปด้วยคือเราอ้างว่างาน คือเวลาเราไปกับเพื่อน ๆ นี้ จะไม่ได้ละเลยคิดในเรื่องของการมาจับสภาวะของตัวเอง โดยอนุโลม อย่างเช่นที่ไปช่วยงานที่มกก้อย ก็จะรู้ว่าเวลาเราเข้ามาหมู่บ้านเข้ามาชุมชนนี้ ยังไงก็ต้องเอาใจชาวบ้าน ทำนองนั้นคือเราต้องเข้ากับเขาให้ได้ คือจะกินจะอยู่ อะไรต่าง ๆ นี้ บางทีเราก็ต้องเอื้อเขาเพราะฉะนั้นในการคุมมืออาหารเราจะไม่ได้ระมัดระวังส่วนใหญ่จะอยู่ประมาณ 2 มือ เรื่องมังสวิรัตินี้ก็จะยืนพื้นมาตลอดอยู่แล้วนะ ส่วนเรื่องสำคัญ ๆ ของตัวเอง ในเรื่องของการปฏิบัติทางจิตนี่ก็คือเมื่อเราได้มาลดมาละ ได้มาพักเพียรร่วม 10-20 ปีที่ผ่านมา ก็รู้ว่าสิ่งไหนที่เราจะต้องเร่งทำ คือให้ความสำคัญกับสิ่งที่สำคัญนะครับ อยู่ในหมู่กลุ่มของชาวโศกก็รู้ว่าการทำตัวให้ดีเป็นสิ่งสำคัญอันดับ 1 การช่วยคนอื่นก็เป็นอันดับรองลงไป แต่พอได้มาร่วมงานกับทีมของแพทย์วิถีธรรมเรารู้ว่านี่เราได้สิ่งที่เป็นคุณสมบัติ ในเรื่องของคุณธรรมในระดับ 1 แล้วนี่ เราก็ต้องเร่งในการที่จะช่วยมวลมนุษยชน อย่างน้อย ๆ ในภาวะที่เราอยู่ใกล้ ๆ พอสมควรไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงทีมงาน แล้วก็ขยับไปถึงระดับภาคเหนือนี้ ผมก็อาสาที่จะรับงานโดยที่ไม่มีใครแต่งตั้งหรือใครให้เราสำนึก มีความรู้สึกยังงั้น ที่นี้พอขยับขึ้นมาแล้วนี่ก็มองเห็นอีกแล้วว่าคุณหมอก็ได้ให้โจทย์ ให้งานซึ่งพาเราทำยากขึ้นไปอีก คุณอย่างวันนี้รับงานเรื่องการศึกษา นี่ จริง ๆ ก็รู้ว่าหลาย ๆ คนมีความถนัด มีความรู้เรื่องนี้ก็อยากจะชวนให้มาช่วยกันมารวมกัน จริง ๆ ผมเป็นคนไม่คิดยึดอะไรมากมาย ก็พร้อมที่จะเชิญให้ทุกคนได้มีโอกาส มีส่วนร่วมทางด้านความคิด แล้วก็ลงมือปฏิบัติการ เราจะพากันไปในทิศทางของแพทย์วิถีธรรมนี้ละ แต่ว่าเราจะต้องออกแบบร่วมกัน ไม่ใช่คนใดคนหนึ่งหรือแค่จะฟังคุณหมออย่างเดียว เพราะคุณหมอก็ยังไม่สามารถเก็บรายละเอียดได้ทั้งหมด อย่างเมื่อสักครู่อ.ปลวก ได้มาปรึกษาหารือเรื่องตั้งวิทยาลัยเกษตรกระโระไรขึ้นมา นี่ อันนี้ก็ยินดีที่จะร่วมไม้ร่วมมือกับทุก ๆ ท่าน ขอให้แสดงตัวออกมาแล้วเราจะร่วมมือกัน เพื่อภาระกิจอันยิ่งใหญ่ของคุณหมอเขียวของเรา เจริญธรรมครับ

กรณีศึกษาที่

7.153 นายสุ่งแสงสุญ มีมา

เพศชาย อายุ 36 ปี



กราบคารวะอาจารย์ใจเพชร กล้าจน เจริญธรรมพี่น้องผู้ใฝ่ในธรรมและบรรลุนิธรรมทุกท่านครับ ผมสุ่งแสงสุญ มีมาครับ อาชีพจิตอาสาครับ เป็นจิตอาสาทำงานฟรี อายุ 36 ปีครับ



จบการศึกษา ปวส.คอมพิวเตอร์ธุรกิจ ก็มีโอกาสใช้บ้างนิด ๆ หน่อย ๆ เพราะว่ารู้ว่าพิชมันเยอะ สภาธรรมนະครับ ตั้งแต่มาอยู่ที่นี้ก็เปลี่ยนแปลงไปตามลำดับขั้นขึ้น จากการศึกษาที่เราไม่ค่อยจะรู้ว่า ธรรมะจริงนั้นคืออะไร เรียนรู้ได้คำสอนของอาจารย์มาก็นำไปปฏิบัติใช้กับตัวเอง จนถึงปัจจุบันนี้ก็ สภาวะที่เข้ามากระทบกับตัวเอง ก็สามารถที่จะแยกว่าเป็นกิเลสเป็นอรรถาได้แทบทุกตัวนะครับ ทุกตัวที่ตัวเองสามารถจับได้นะครับ แต่การประหารการฆ่านี้ ก็เป็นลำดับขั้นนะครับ ผมก็ยังอยู่ชั้น อนุบาลอยู่ สำหรับตัวใหม่ะครับ ตัวเก่า ๆ ที่เราผ่านได้ก็ไม่ได้คิดไม่ได้ยึดอะไรแล้ว ไม่มี ผลกระทบอะไรแล้ว แต่ตัวใหม่ ๆ ที่มันเข้ามา มันทำให้เราต้องหมั่นพิจารณาหมั่นฆ่านะครับ ผมส่วนสักกายะตัวใหญ่ ๆ ของผมก็คือจะอรรถาแรง ตัวเองนี่ค่อนข้างจะจับได้ บางเรื่องก็ไปกระทบ กับพี่น้องหมู่มิตรศิษย์ศิษย์ บางทีผมก็เสียใจนะ แต่มันก็เหมือนเด็กฝึกใหม่ บางทีก็กลัวหรืออก แต่พอมันกระทบไปแล้ว มันเกิดอาการของพี่น้องนี้ บางทีผมก็เสียใจ เราก็คิดว่ามันไม่มีแล้ว แต่ก็ยังมี อยู่นะครับผมมันจะซ่อนอยู่แอบอยู่ ใครจับมากมันก็ไม่พอใจเหมือนกัน ก็พอรู้สึกตัวนะครับ เราก็กล่าวขอขมาลาโทษนะครับผม อันนี้ผมก็ทำอยู่เป็นประจำบ่อย ๆ แล้วก็ตอนนี้ก็จะรู้สึก ว่า ถ้าเกิดเหตุการณ์อะไรผมก็ขอยอมจนเรื่องไม่ทันจบผมก็ยอมละ จนพี่น้องบอกว่ามันไม่ใช่ฟังก่อน อะไรก่อน ผมก็รับ ๆ บางทีมันอาจจะเป็นอรรถาที่ซ่อนอยู่หลังจากจบเหตุการณ์นั้นผมก็จะเอา คำที่ปรึกษาพูดคุยตรงนั้นมาพิจารณาอีกทีหนึ่ง ดูรายละเอียดของคำพูดอะไรต่าง ๆ ระหว่างเรา กับ เพื่อนสหธรรมมิตรว่าเป็นอย่างไร ถ้ามีคำไหนที่มันไม่เข้ารูปเข้ารอย เราก็จะปรับแต่งคำพูดใหม่ แล้วก็กล่าวขอขมาลาโทษตรงนั้นเลย อันนี้ก็เป็นสิ่งเป็นสภาวะธรรมที่ปฏิบัติมาเรื่อย ๆ นะครับ แล้วก็ทำความดีอะไรบ้าง ก็หยาบ ๆ ผมไม่มีแล้ว มีแต่ตัวกลางกับตัวละเอียด ที่จำเป็นต้องล้าง จำเป็นต้องหมั่นพิจารณานะครับผม ส่วนทำความชั่วก็มีผัสสะกับหมู่กลุ่มกับพี่น้องนะครับผม บางครั้งก็ทำให้พี่น้องต้องน้ำตาไหลนะครับ ผมก็ต้องขอขมาด้วย แล้วก็จริง ๆ แล้วมันก็เป็น เหตุการณ์เป็นผัสสะต่อกันครับผม จริง ๆ แล้วมันก็ไม่ดีนะ จิตของผมมันชอบเชื่อกว่ามันขึ้นเร็วไหม อะไรไหม แล้วก็เหมือนกับว่าฐานมันไม่แน่นพอนะครับผม มันก็เหมือนเป็นผัสสะให้กันและกัน แต่ว่าผลที่ได้ก็คือเราจะรู้ว่าตัวเองพลาดไปถึงขนาดไหน ตรงที่ดีคือเราสามารถขอขมาได้ เราก็อายุ ยังน้อยคือว่าถ้ามีรุ่นน้องที่ฟังเข้ามาแล้วอายุมากกว่าเราก็ต้องเคารพ เคารพตามสมมติโลกนิตหนึ่ง ข้อสุดท้าย ลด ละ กิเลสอะไรได้บ้างก็เป็นขั้น ๆ นะครับ กิเลสจืดก็ไม่ค่อยมี จะมีก็อรรถาที่จะต้อง พากเพียรล้างมันต่อไปนะครับผม ขอบุณครับ

## กรณีศึกษาที่

7.154 นางสาวสำรวย เดชดี

อายุ 59 ปี เพศ หญิง



ขอกราบนมัสการพระคุณเจ้า กราบคารวะครูหมอมะ ดิฉันชื่อสำรวย เดชดี ชื่อเล่นศรีเรือน และที่ชื่อทางธรรมขอพ่อบานไว้ว่าเป็นกรรมฐานในการปฏิบัติธรรม พอให้ชื่อว่ารักศีล เดิมเป็นคนที่ไม่สนใจใคร่เรียนใคร่รู้ แม่บอกว่ารักพันคอสองรอบจะเป็นหมอ ก็พอดีเรียน มศ.3 และไปสอบ ร.พ.ราชวิถีได้แต่ก็โธ่! จะมาเป็นหมอแบบนี้ ก็ไม่ชอบคือแบบหีบอะไรนี่อะไรหน่อยก็ต้องมาล้างมือ คือ มันสำรวยเกินไปก็เลยลาออกไปเรียนแพทย์แผนไทย ผลสุดท้ายที่เรียนมาก็เพื่อช่วยเหลือคนแต่ก็ไม่ได้ทำผลสุดท้ายเมื่อปี 2555 ครูหมอก็ได้เปิดรับสมัครแพทย์วิถีธรรม แต่ก็คิดว่าพอแล้วไม่คิดว่าจะมาสมัครแต่เสียงพ่อบานก้องอยู่ในหูบอกว่า เรียนเพื่อช่วยคนเรียน เพื่อช่วยคนเอาซึ่งใจดีก็เลยไปสอบถามครูหมอม่ว่าจะสมัครได้ไหมความรู้ดิฉันก็แค่ มศ. 3 เรียนแพทย์แผนไทยมาแล้วแต่ไม่มีคำตอบจากครูหมอ แต่ก็ได้สมัครเป็นคนสุดท้าย และก็หลังจากนั้นก็เรียนมาเรื่อยหลังจากนั้นก็ประทับใจนะคะเพราะว่าดั้งเดิมขอท้าวความนิดหนึ่ง ก่อนเจอสันตโศกก่อนเจอครูหมอนี้ดิฉันฝันเห็นพระพุทธเจ้าสองครั้งแต่ครั้งแรกจำไม่ได้ว่าที่ไหนแต่ครั้งสองนี้ไปทางใต้ของบ้านซึ่งในนั้นเป็นห้องและพอเปิดไปมีพระอยู่ในนั้นและก็มีธูปออกมาเต็มเลยอยู่ ๆ มาสันตโศกก็เกิดแต่ครั้งที่แรกนี้จำไม่ได้ว่าที่ไหน แต่พอมาแพทย์วิถีธรรมนี้ดิฉันก็ไม่สงสัยแล้วว่าครั้งแรกนี้คือที่ไหนแล้วต่อจากนั้นก็เรียนมาเรื่อย ๆ หลังจากนั้นคุณแม่เสียเราก็ได้มาเรียนต่อกับครูหมอ ดิฉันประทับใจมากได้มาเรียนต่อกับครูหมอแล้วคุณแม่เสียไปแล้วก็เพื่อนๆ ญาติธรรมทุก ๆ พระองค์คนที่เราได้มาอยู่กันนี้ได้มารองรับชีวิตของดิฉันไม่ให้ตกต่ำไปกว่าที่เป็นอยู่คือขอบพระคุณครูหมอที่มารองรับไม่ให้ชีวิตดิฉันตกต่ำไปในความชั่วเป็นบุญอย่างยิ่งต้องขอกราบขอบพระคุณครูหมอและเพื่อนญาติธรรมทุกคน อาชีพอิสระ วุฒิกการศึกษา มศ. 3 เพศหญิง สภาวะธรรมนี้ก็คือปกตินี้จะเป็นคนที่ศึกษาธรรมอยู่แล้ว แล้วก็ไม่ได้คิดว่าจะเป็นกิเลสหรือเป็นอะไรไม่ค่อยได้ตามอันนี้แต่คิดว่าจะทำแล้วก็ให้บางครั้งจิตที่คิดจะให้ก็ไม่ได้คิดว่าเขาจะรับได้ไม่ได้ ก็ต้องกราบขอภัยด้วยความดีมีอะไรบ้างความดีก็ปกตินะคะ ก็คือตัดผมทำแชมพูครีมนวดขายในส่วนขาย แจกในส่วนแจกความช้วนนี้ยังมีอีกเยอะมากโดยเฉพาะบางอย่างยังทำไม่ถูกต้องในกาละบางกาละนี้ บางทีอยากจะให้อยากจะพูดจะถามอะไรนี่บางครั้งยังไม่ค่อยประมาณและอีกอย่างหนึ่งบางที่พี่น้องเดือนนี้เราก็ยังไม่มียศพอที่จะนั่งอยู่ข้างแต่ก็ขอแก้ตัวคะ และก็ลดละเลิกกิเลสอะไรได้บ้าง ก็ทานมังสวิรัตตั้งแต่ 20 นะคะแล้วก็ฝึกมีศีล กินมังสวิรัตมาตั้งแต่นั้นนะคะ ที่ทำนี่ก็จะฝึกให้ดีตามที่ครูหมอบอกนะคะ แล้ว

ก็งานนี้คิดว่าดิฉันเองและเพื่อน ๆ ทุกคน โชคดีและมีบุญที่สุดที่ได้มาฟังทบทวนธรรมและก็ได้อ่าน ล้างกิเลสและก็ได้คิดว่างานนี้ครบสมบูรณ์ที่สุดครุหมอนี้สรุปกิเลสให้เราได้ชัดมากและก็จะกลับไป ปฏิบัติให้ดีที่สุดตามกำลังค่ะ

กรณีศึกษาที่

7.155 นางสาวเสาวรส วรประคอง

เพศหญิง



กราบเคารพอาจารย์หมอเขียวและที่เจริญธรรมเพื่อนๆ ทุกคนค่ะ ชื่อ เสาวรส วรประคอง นักศึกษาปี 57 รหัส 027 ค่ะรายงานสภาวะธรรมก็ตอนนี้รักษาศีล 5อยู่ได้ถึง 90 % แล้วค่ะ จะมีมั่ง ก็ตรงชอบพูดจาล้อเล่นทำความดีอะไร ตอนนี้ทำความดีก็สิ่งที่ตัวเองทำอย่างเข้มแข็งก็คือช่วยคน ไม่ว่าจะป่วยเล็กป่วยน้อยหรืออะไรที่สามารถยื่นมือเข้าไปช่วยได้ก็จะยื่นมือเข้าไปช่วยมากที่สุด ถ้าเขารับเราก็สานต่อ ถ้าเขาไม่รับเราก็ถอยออกมา ทำความชั่วอะไร ตอนนี้ทำความชั่วที่ตัวเอง ประสบ ก็คือตัวเองตั้งใจจะละเนื้อสัตว์ใหญ่แล้วมีอยู่ครั้งหนึ่งผลอกินเข้าไปก็โดนโทษ ก็ไม่น่าเชื่อ แคंपกติเมื่อก่อนเราทานอยู่เป็นประจำ พอเราตั้งใจแต่เราก็ยังไม่ปฏิบัติตามออกมาเป็นคำพูดว่าเราจะ ละแต่ตั้งอยู่ในใจว่าแล้วจะละด้วยความพยายามก็ยังพยายามทำอยู่ ปรากฏว่าผลอกินเนื้อเข้า หนึ่งครั้งแค่ 2-3 ชิ้นเองสิ่งที่ได้รับโทษก็คือด้อมน้ำเหลือง ตามรักแระ ขาหนีบ มันจะโตขึ้นมา ประมาณปลายนิ้วก้อยนี้เลยคะ ถามว่าปวดไหมก็ได้ปวดอะไร แต่รู้สึกแล้วว่า นี่คือนั่งปกติที่เรา ได้รับจากผลที่เราผิดไม่ได้ผิดคำพูดใคร ผิดคำพูดสัญญาในใจเราเอง ลดละกิเลส กิเลสตัวที่ลดได้ แน่นอนเลย คือ ละความโกรธ โทสะลงได้เกือบ 90 % แล้ว จากคนที่เมื่อก่อนนี่จะเป็นคนที่ค่อนข้าง จะอารมณ์โมโหง่าย และก็จะสวนกลับทันที เดี่ยวก็เป็นคนนิ่งเฉยๆ ก็ดูเขาไปว่าเขาจะมีฤทธิ์ แคไหนได้แล้วค่ะ

กรณีศึกษาที่

7.156 นางสาวหมายขวัญพุทธ สุขโสด

เพศ หญิง



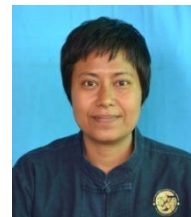
น้อมกราบสักการะองค์สัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พ่อครูสมณะโพธิรักษ์พระคุณเจ้า สมณะทุกรูป กราบเท้าอาจารย์หมอเขียว ใจเพชร กล้าจน เจริญธรรมสำนักศึกษาศึกษาแพทย์ วัชรธรรม ผู้เข้าค่ายนักรบผู้กล้าหาญกล้าฆ่ากิเลสทุกท่านค่ะ ชื่อจริงจิตติพร สุขโต คุณพ่อคุณแม่ ตั้งให้แต่ก็ได้เปลี่ยนมาเป็น หมายขวัญพุทธ กล้าจนอันนี้กล้าจนขอคุณหมอในนามเท่านั้นนะ ยังไม่ได้อะไรมา ก็เป็นลูกอาหมอแล้วขอกกล้าจนด้วยคนหนึ่ง พ่อครูท่านตั้งให้ว่า หมายขวัญพุทธ สภาธรรม คือ เมื่อเช้านี้ที่คุณหมอคอยเรื่องเกี่ยวกับการฆ่ากิเลส นะคะ รุ่นนี้ล้นกลองรบไซ้ใหม่คะ ทำให้หัวใจอึดเิบมามากเลย มันตื่นตึก ๆ เราเป็นนักรบนะคะ แต่ขณะที่เราจะรบอยู่ก็นึกถึงตอนที่ คุณหมอ คือ คุณหมอพุดไปด้วยแล้วก็เหมือนไฮปาร์คเลยนะ พุดให้เราสู้ให้กล้าหาญ อย่าไปกลัว เรา ก็นึกจินตนาการอาหมอเหมือนไล่หวมกแบบนักรบ แล้วมีชุดเกราะกล้าหาญแล้วมีดาบ 2 ดาบด้วย นะแกว่งไกวใหญ่เลยนะ แกว่งไกว ชื่อยุ่นมั่วด้วย พวกเราสู้ลุย แล้วก็หันกลับมามอง พวกเราไม่มีใครตามสักคนเลย คุณหมอไปคนเดียว ตอนนั้นคิดอย่างนั้นจริง ๆ นะกราบขอโทษอาหมอคะ คือ ด้วยความที่มันอึดเิบมามาก แต่เราก็ทะเล้นนิดหนึ่ง กราบขอโทษด้วย จริง ๆ แล้วเราเข้าไปกลัวกิเลส ตัวนี้ นะ มองเขาให้เหมือนเหยื่อตัวหนึ่ง คือเหมือนเรามองให้เป็นแมวก็ได้คะ แมวเวลามันจะจับเหยื่อตัวหนึ่ง มันจะนั่งอยู่เป็นวัน ๆ เลย ถ้าเขาเจอว่าเขาหนีเหยื่ออยู่ในชอกนี้ นะ เขาจะนั่งไม่ขยับเขยื้อนไปไหนเลย จะคอยมองสอดสายตาคูว่าเหยื่อจะออกมาเมื่อไหร่ พอมันเจอเหยื่อปุ๊บ! ตะครุบปุ๊บ! นะ มันตบซ้ายตบขวาตบหน้าตบหลังจนมันนุ่ม เราต้องทำตัวเหมือนแมว นะอย่าให้กิเลสมาอาศัยเราอยู่ มาเป็นเจ้าของเรา เราต้องทำตัวเป็นนักล่า นะ นักล่ากิเลสคอยที่จะจับกิเลสด้วยตัวเองทำไปเรื่อย ๆ มันก็ทำได้ นะคะ เรื่องความคิดที่มีอะไรบ้าง นะคะ สิ่งที่เราเห็นในตัวเองก็คือเป็นคนไม่ประมาทนะคะ เพียรไม่หยุดนะ เป็นคนมีความขยันนะคะ อันนี้ทุกคนจะชมแต่ที่อยู่เสมอ ก็ไม่ได้หลงนะคะแต่ก็รู้ว่ามีความขยันมากเนื่องจากว่าสมองไม่ดีก็เลยต้องขยันมาก ๆ เรียนรู้เยอะ ๆ เพราะว่าจะทำให้เราได้ปฏิบัติและได้รู้จักว่า อะไรที่มันควรจะเปลี่ยนแปลงตัวเองนะคะ ก็พากเพียรเรียนหนังสือต้องมาเรียนปริญญาโท เห็นเพื่อน ๆ เขาเรียนก็อยากเรียนบ้าง ไม่ได้คิดว่า จะให้ประโยชน์อะไรบ้างแต่พอเราเริ่มต้นเรียนปุ๊บ! แล้วนี่รู้ว่ามันยากมาก ๆ เลย แต่ด้วยความเพียรนี้ ค่ะ ตัวเองยอมรับจริง ๆ เป็นคนขยัน อ่านหนังสือเยอะ แล้วก็ถามเพื่อน ๆ ที่เป็นพี่ ๆ น้อง ๆ ที่เป็นมิตรศิษย์ดีนี่ละค่ะ คอยเกื้อหนุนช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา เคยมีอยู่ครั้งหนึ่งซึ่งตอนนั้นผ่าน 3 บทแล้ว ขอเล่าอีกครั้งหนึ่งนะคะ คือผ่าน 3 บทแล้วซึ่งมันยากมาก ๆ ที่นี้ด้วยความที่มันยากแล้วเราผ่านแล้วนี่อาจารย์นะคะ อยากให้เราสอบใหม่อีกที อะไรนะตกใจเลย อะไรสอบใหม่ทำไม เราผ่านแล้วนี่แล้วให้สอบใหม่ อายก็อาย โห้โห! ยากก็ยาก แล้วยังต้องเอาเงิน จ่ายเงินไปอีก เกียงเลยคะ รู้สึกตัวเองปกติไม่เคยเป็นคนก้าวร้าวขนาดนั้น เกียงเลยนะ เกียงในใจนะ ไม่ได้เกียงออกมาข้างนอก แล้วก็พยายามจะแก้ตัวเอง แต่แก้ไม่ออก ก็ให้เพื่อนนะคะ เพื่อนที่เรียนปริญญาโทด้วยกันมานั่งประชุมกัน

เลย ประมาณ 20 กว่าคน พูตกันเลยว่าเต้ลผัดตรงไหน ว่ามีปัญหาอย่างนี้ เต้ลจะแก้งังงิ พูตกันจน  
 สุดท้ายมีคนบอกว่าเต้ลนะผัด เท่านั้นละเต้ลนึ่งเลย จากพยศ ๆ นึ่งเลย เฮ้ย! เราผัดจริง ๆ แล้วก็มอง  
 ไป เราผัดจริง ๆ เราต้องรู้ตัวก่อนว่า อะไรเกิดณ ตอนนั้นเราต้องวางให้เป็น วางก่อนชนะ วางก่อน  
 นั้นได้ พอคิดได้ปั๊บ! ตื่นเข้ามาคิดอีกนิดหนึ่งก็มานึกถึงเพื่อนที่มาซัดเกลารานะ ตอนนั้นบอกตรง ๆ  
 ว่าใจเหมือนเพชรจริง ๆ มันถูกซัดเกลามันโปรงโล่ง เบาทัวยังงิบอกไม่ถูก คือเรายอม ยอมสอ  
 ใหม่ ยอมที่จะเสียเวลา ยอมไปทำฟรีเซนต์ ยอมทำเพาเวอร์พอยท์ใหม่ อะไรจะเกิดก็เกิด  
 ณ ตอนนั้นมันคิดได้ขนาดนั้น เออ! มันยอมจริง ๆ เรายอมจริง ๆ พอเอาเข้าจริง ๆ ปั๊บ! อาจารย์  
 ก็ไม่ได้สออะไรเลย แค่ถามเฉย ๆ ทำให้เราอ้อหือ ! กลัวได้ทั้งวัน ความยอมของเราเนี่ยละคะ  
 (อาจารย์หอมเจิว : อันนี้มันจะเป็นเหมือนเราหาบุญเจอ หาเท่าไรก็ไม่เจอ แล้วก็เครียด ๆ นะละ)  
 ในเรื่องความขัวนะคะ ก็คือเป็นคนขี้น้อยใจเป็นมานานแล้วตั้งแต่เด็ก คือ ไม่ใช่ว่า คือ เห็นคนอื่นเขา  
 เก่ง ทำไมเราไม่เก่ง ทำไมเราถึงอ่อน ทำไมสมัยก่อนเราไม่ขยัน ไม่หมั่นเรียน คือ มันไม่มีทักษะ เป็น  
 คนไม่มีทักษะ ใช้ความจิตใจมากกว่า มักจะเป็นคนแบบว่ายอม เรายอม จะยอมเขา เราไม่หมั่น  
 เรียนรู้ เลยคิดอุปกิเลส 2 ตัวนี้มาก ๆ เลย ขี้น้อยใจ และก็อิจณาเขา ก็เลยกลับมาเปลี่ยนว่า การที่เราจะ  
 อิจณาเขาเนี่ย มันไม่เจริญเลยนะ มันหมองมากเลย มันหมองแล้วมันก็เศร้า ๆ งิไม่รู้ ทั้งๆ ที่เราก็ล้าง  
 กิเลสไปเยอะแล้ว ก็เลยตัดสินใจตั้งคิลทุกวันเลย เอามันทุกวันเลย พอวันนี้ไม่ได้ต่อวิชาไปเรื่อย ๆ  
 ยังไม่ได้ทำอีก ยังไม่ได้ทำอีก ทำอย่างนี้ ทำอย่างนี้ละ จนรู้สึกปัจจุบันนี้เบาบางลงไปเยอะเลย  
 มีความเป็นอุเบกขา มีมุทิตา ยินดีกับเพื่อน ยินดีกับความสำเร้จของคนอื่น อีกอย่างหนึ่งในการล้าง  
 กิเลส คือ เรื่องอาหาร อันนี้เต้ลรู้สึกพัฒนา เมื่อก่อนนี้พอมากินอาหารมือเดียว ด้วยความกลัว อาจะ  
 กลัวตายหรือกลัวอดก็ไม่ทราบ ขัวเยอะมาก แต่ทุกวันนี้เต้ลกินขัวถือว่าขัวน้อยลงไปมาก แล้วกับ  
 ก็ประมาณหนึ่งนะ คิดว่ากินมือเดียวมาน่าจะมากกว่า 90 % ขึ้นไป รู้สึกล้มนิดน้อยมาก และอยู่บ้าน  
 นี้ยังไม่กังวลเลย กินมือเดียวสบาย ๆ หิวเมื่อไหร่เอาน้ำซุ๊ปที่เป็นน้ำต้มผักเปล่า ๆ กินคะหิวจริง ๆ  
 ก็กินแค่นั้น ไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องกินอาหารมือเดียว แต่ว่าอาหารที่ลดได้ก็คือความเยอะขี้นนะคะ  
 ความโลภนะคะ มันจะน้อยลงไป รู้สึกตัวเองด้านนี้จะดีขึ้น ยอมรับว่าตัวเองดีขึ้นจะพัฒนาไปเรื่อย ๆ  
 เพราะการกินเยอะมันก็ไม่ดีต่อสุขภาพ ก็เลยคิดว่าตรงนี้สำคัญด้วย ทำให้ตัวเองร่างกายแข็งแรง เวลา  
 เพื่อนมีปัญหาเรื่องสุขภาพก็ช่วยเพื่อนได้ด้วย สุดท้ายนี้ก็ขอบอกว่าขอให้อยู่กับปัจจุบันนะคะ  
 ปัจจุบันมันเป็นความจริงนะคะ อย่ามัวแต่เก็บคิดอยู่ในใจ มันเป็นเพียงแค่ความจำเท่านั้นเอง สิ่งที่จะ  
 เกิดขึ้นมีฤทธิ์มีแรงก็คือปัจจุบันที่เราเป็นอยู่ณะคะ สัมผัสต่าง ๆ อยู่กับอานาปานสติณะคะ อยู่กับตัว  
 รู้ตัวให้พร้อม จะทำอะไรรู้สึกรู้ทำณะคะ รู้ตัวแล้วสิ่งที่เกิดขึ้นมันจะส่งผลดีแก่ตัวเองและผู้อื่นด้วย  
 ก็ขอเพียงเท่านี้ก่อนละกันนะคะ ขอขอบคุณมากคะ

กรณีศึกษาที่

7.157 นางสาวอรรวรรณ ปลื้มสามเณร

เพศ หญิง



กราบอาจารย์หมอเขียวค่ะ เจริญธรรมสำนึกดีพี่น้องผู้รักสุขภาพทุกท่านค่ะ ชื่ออรรวรรณ ปลื้มสามเณร ชื่อเล่นชื่อจอม จิตอาสาเครือข่ายภาคกลาง อยู่กรุงเทพฯ ทำงานอยู่โรงเรียนรุ่งอรุณเป็นผู้ประสานงานของนักศึกษาป.ตรี ผู้ประกอบการสังคม สถาบันอาศรมศิลป์นะคะ เพื่อพี่น้องท่านใดไม่รู้จักจอมนะคะ สภาวะธรรมของตัวเองนะคะ ก็ปฏิบัติอยู่ที่บ้าน ไปด้วยก็คือในเรื่องของยา 9 เม็ดเราก็อิงใช้กับตัวเองและใช้กับคนที่บ้านและก็ยังบอกคนข้างเคียงแล้วก็บอกกับคนที่เข้ามาปรึกษาโรคกับเราแล้วก็ปีนี้เป็นปีที่น่าสังเกตของจอมว่า เป็นปีที่ 5 อย่างเข้าปีที่ 6 ของตัวเองในการเป็นจิตอาสาที่ผ่านมาก็ไม่เคยมีคนไข้มาเรื่องเรื้อรังหน้ามากเท่ากับปีนี้ก็เลยคิดว่าเป็นปีที่ตัวเองคงต้องบำเพ็ญให้กับคนไข้ที่เป็นโรคมะเร็งมากขึ้น เพราะว่าในระยะเวลาไม่กี่เดือนนี้ก็พบคนไข้ไปเกือบจะ 10 ราย และคิดว่าพี่น้องท่านอื่นคงจะเจอมากกว่านี้คะ เรื่องดีที่ทำอยู่แล้วก็ทำงานประกอบอาชีพเลี้ยงชีพตนและก็เลี้ยงครอบครัวก็ก็ยังมีการที่จะต้องเลี้ยงดูแม่คะ มาค่ายก็จะไปจิตอาสาวันหยุดและวันนักขัตฤกษ์นะคะ ก็จะเห็นหน้ากันสำหรับเรื่องชั่วของตัวเองที่จะสารภาพกับอาจารย์และพี่น้องก็อาจจะไม่ต้องบอกเพราะว่าอาจารย์และพี่น้องก็คงจะมองเห็น เรื่องชั่วและไม่ค่อยซ้ำของตัวเองก็คือน้ำหนักตัวเองที่ขึ้นมา คือตอนนี้สิ่งที่หลงก็คือหลงเสพกาม ก็คือมันเป็นเรื่องของกามินคะ กินอาหารมากขึ้นและที่สำคัญก็คือตัวเองกลับมากินน้ำตาล คือกินน้ำหวานมากขึ้นก็เลยทำให้ความอ้วนเข้ามาเยือน หลังจากผ่าตัดไปแล้ว ไขว้ปากไปแล้ว ไขว้ปากกับคัมมิดไปแล้ว น้ำหนักแค่ 54 เอง ผ่านไปได้แค่ปีเดียวนี้ น้ำหนักตอนนี้ขึ้นมาอยู่ที่ 64 ก็สำนึกผิดอยู่นะคะรู้อยู่ เพราะว่าเวลามาคายนี้นี่ๆ ก็จะทำว่าเราอ้วนกลมแล้วนะ อย่างกลมกว่านี้คะ สุขภาพเราจะไม่ดีนะอะไรอย่างนี้ เราก็ไม่ยอมก็ไม่รู้สติไม่ได้คิดขัดข้องใจอะไรนะเพราะว่าเราก็ยอมรับในสิ่งที่เราได้กระทำลงไปแล้วเราก็จะตั้งใจกลับไปเพื่อที่จะลดน้ำหนักลงนะคะ อาจจะลงไม่ได้เท่า 54 เท่าเดิมแต่ก็จะพยายามน้ำหนักลดให้ลงกว่านี้แล้วก็ แต่ถามว่า ณ ตอนนี้ ชั่วเออ ! ซ้ำในเรื่องการกิน แต่ว่าถ้าสุขภาพใจในตอนนี้แล้วนี้แข็งแรงคืออยู่นะคะ แต่ถามว่ามีเรื่องจริงเข้ามาที่ทำให้ไม่สบายใจไหมมีวิบากกรรมเข้ามาไหมมีคะ มีหลายเรื่องด้วยมีเรื่องที่ไม่สบายใจอยู่บ้าง ทั้งเรื่องการทำงานที่รับผิดชอบ ทั้งเรื่องการเรียนรู้ของพี่น้องเรื่องของการประสานงานที่เราทำผิดพลาดก็ยอมรับสารภาพผิดกับอ.หมอ แล้วก็เรารู้สึกว่าจอมจะไม่คลอเคลียอยู่กับความผิन्नนานมากแต่มันยังเป็นความรู้สึกที่จรมารไปแต่ว่าเราจะไม่ได้ฝังอยู่กับตรงนั้นนานจะไม่คลอเคลียอยู่กับอารมณ์นั้นนาน เราจะทำใจให้สบายที่สุด เรารู้สึกว่าเราทำได้เต็มที่ ดีที่สุดเท่าที่เราทำได้แต่เรายัง

จะสามารถทำได้ที่สุดกว่านี้อีก เราก็จะบำเพ็ญรับใช้พี่น้องต่อไป เพราะว่าตอนแรกตั้งใจแล้วว่า จะไม่ประสานงานแล้ว จะเลิกแล้วรู้สึกตัวเองประสานแบบไม่โอเค ไม่ดีจะปล่อยให้พี่น้องเข้าไปทำ แทนแต่ก็พอมารวันนี่จริง ๆ ไม่ใช่วันนี้หรือกัตตสินใจมาหลายวันแล้วค้ะยังงี้ก็คงไม่ถอยหรือก ก็คงยังจะทำงานรับใช้อาจารย์ แล้วก็รับใช้พี่น้อง เพราะว่าตรงนั้นนี่คือเราไม่สามารถไปค่ายใหญ่ได้ ไปค่ายที่อื่นก็ไม่ค่อยไปได้จะใช้ตรงส่วนที่เราสามารถทำได้ตรงนั้น ให้มันดีที่สุด ส่วนเรื่องของ ความดีที่เราจะกระทำไป เราก็ทำดีมาอยู่อย่างต่อเนื่องอาจจะดีไม่มากดีเล็กดีน้อย ดีจิบ ๆ จ้อย ๆ แต่ก็สบายใจในการที่เราจะทำสะสมไปเรื่อย ๆ แล้วต่อไปเออ! ปีนี้นี้ ตั้งเป้าเอาไว้ว่าหลังจาก การชุมนุม ก็จะมีเรื่องของไปปฏิบัติธรรมบ้าง มาค่ายให้เยอะขึ้นนะค้ะ แต่การมาค่ายให้เยอะ ขึ้นเสาร์-อาทิตย์นี่ก็ค้ะตั้งไว้ว่าจะต้องขอแบ่งวันเสาร์สำหรับค่าย วันอาทิตย์สำหรับแม่เพราะว่า มาค่ายทุกอาทิตย์แม่พูดคำเดียวเลยว่ แม่เหงา ฉะนั้นชีวิตนี้ต้องขอค่ายครั้งหนึ่งแม่ครั้งหนึ่ง ขอบคุณ ค้ะ เจริญธรรมสำนึกค้ะ

กรณีศึกษาที่

7.158 อารีรัตน์ เอียประสิทธิ์

เพศหญิง



ชื่อ อารีรัตน์ เอียประสิทธิ์ อยู่บ้านเฉย ๆ จบปริญญาตรีการบริหารการตลาด มหาวิทยาลัย หอการค้าไทย เอาความซ้วก่อน คือเวลาแม่เรียกใช้ก็จะบอกเดียว ๆ แต่เดี๋ยวนี่พัฒนาขึ้นมาแม่ปวด หลังก็จะกัวซา ชอบเถียงก็ใจเย็นลง ไม่ค่อยเถียงแม่เท่าไร สารภาพก่อนไปค่ายไปเที่ยวทะเลมาคือ ไปกินอาหารทะเล แต่วันพระไม่ทาน ก็รู้สึกกินเสร็จร่างกายปวดเมื่อยเหมือนไม่ได้กินมานาน แล้ว กินแล้วปวดร้าวไปทั้งตัว ก็รู้สึกผิดค้ะ เพราะว่าตั้งแต่ปีใหม่มาปกติจะเดินจงกลมวันละ 2 ชม. ก็ขี้เกียจและสวดมนต์อยู่ค้ะ คิดว่าสงสัยต้องตั้งต้นใหม่คือต้องไปบำเพ็ญเพียรใหม่อีกรอบ หนึ่งค้ะ แล้วลดกิเลส ได้คือลดกาแฟได้แต่ถ้าขนมเบเกอรี่ยังลดไม่ได้ ความคิดก็คือการเรียนรู้ ยา 9 เม็ด เวลาญาติพี่น้องใครป่วยเราก็จะบอกรักษา ถ้าไม่เข้าใจก็จะ LINE เข้ามาในกลุ่มจิตอาสา ถามว่ารักษาขัง ใจ อาการเป็นขัง ใจ เคยรักษาพี่สาวผิดพลาดไม่ได้ผิดพลาด คือเขาปวดหลังก้มไม่ได้ เรากัวซาเสร็จกัวซาไม่หมด กลายเป็นเขาหลังแข็ง ก็ถามปลากะพง ก็บอกให้พอกเลยพียมันค้าง เรากัวซาเขาไม่หมดเป็นเคสที่เราว่าต้องแก้ไขขัง ใจ เวลารักษาแล้วพียเขาค้างก็คือพอกให้เขาค้ะ

## กรณีศึกษาที่

7.159นางสาวอิศรา อัสวภาค

อายุ 50 ปี เพศ หญิง

อิศรา อัสวภาค อายุ 50 ปี ระดับการศึกษาปริญญาตรี เพศหญิง อาชีพพยาบาล สภาวะธรรมที่เกิดในตัวเอง ตั้งแต่อดีตย้อนไป 1 ปี นับตั้งแต่วันนี้ เข้ามาเป็นนักเรียนแพทย์วิถีธรรม ปี 57 ได้ตั้งใจไว้ว่า จะรับประทานอาหารวันละ 1 มื้อ ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ และงดการดื่มชา กาแฟ หลังจากที่ได้ตั้งใจไว้ ก็ได้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดอริสดี อริจิต อริปัญญาขึ้นเรื่อย ๆ หลังจากที่ตั้งใจไว้ ก็แอบคิดในใจว่า จะทำมากกว่าที่ได้ตั้งใจไว้ โดยเพิ่มจะไม่มีภาวะคนคู่ แต่แอบคิดในใจนะคะ ซึ่งพอเราปฏิบัติไปก็สามารถทำได้ โดยที่สามีก็ให้ความร่วมมือโดยไม่มาทำให้เรารู้สึกต้องถูกบังคับ จิตใจเราเมื่อเราบอกว่า เราขออยู่ด้วยกันแบบเพื่อนได้ไหม เขาบอกว่าไม่เอา เพื่อนมีเยอะแล้ว อยากให้มาทำหน้าที่ของภรรยา เราก็บอกก็ได้ แต่ขอทำหน้าที่แม่ที่ดีของลูกภรรยาที่ดีของสามี แต่เราไม่ชอบเรื่องนี้ เราขอได้ไหม สามีก็ไม่มากจนรับประทานอาหาร 1 มื้อ จากที่เคยทาน 3 มื้อ ก่อนที่จะเป็นนักเรียนแพทย์วิถีธรรมทาน 2 มื้อ พอเรียนแพทย์วิถีธรรม ได้ปฏิบัติก็ทำได้แต่ยังกินน้ำปานะ อยู่แต่อาหารมื้อหลักได้ ก็ยอมแพ้กิเลสในเรื่องของแม่ไม่ทานเนื้อสัตว์ก็ยังกินอาหารที่ทำจากผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น ขนมน ที่มี ไข่ เนยหรือมีเนื้อสัตว์เล็กน้อย เช่น ลูกชิ้น ไอศกรีม แต่หลังจากได้ฟังอาจารย์หมอเขียวแล้ว เข้าใจว่า มีตัวชักชวนให้เราทำชั่ว ซึ่งถ้าเราอยากพัฒนา อริสดี อริจิต อริปัญญาเราต้องเช็คปัญญาของเรา ในการต่อสู้กับกิเลส ให้มันยอมแพ้ ให้มันตายให้ได้ ก็เลยชัดเจนขึ้น คิดว่าหลังจากนี้ไป 1 ปี ที่จะมาเจอกัน การสอนนักเรียนแพทย์วิถีธรรม คงจะพัฒนาขึ้น สำหรับความดีที่ทำ เมื่อมาเป็นนักเรียนแพทย์วิถีธรรมแล้ว ก็คิดว่าเราจะทำอย่างไร คงจะตอบแทน พระคุณอาจารย์หมอเขียว ที่ให้ความรู้ในเรื่องยา 9 เม็ด ก็เลยคิดว่า เมื่อมีโอกาสทำความดีก็จะทำ เต็มที่และสิ่งที่ไม่ดี เราก็มีสติเราจะเลิกทำทันที เรียกว่า ทุกวินาทีจะพยายามบำเพ็ญให้มีแต่บุญ ส่วนความชั่วที่ทำผิดศีลในบางครั้ง คือศีลข้อหยาบ ๆ เช่น เวลาเป็นแม่บ้าน ทำความสะอาดบ้าน ถ้าพื้นบ้านไม่สะอาดเมื่อถูไปเจอมด เราก็ทำให้มันตาย แต่การฆ่าสัตว์อื่น ศีลทั้ง 5 ข้อก็อยู่ในระดับที่ใช้ได้พอลูกเห็น แม่ก็เป็นตัวอย่างที่ดี ในบ้านลูกไม่เคยฆ่าชีวิตสัตว์เลย ไม่ว่าจะเป็น ยุง มด แมลง ต่างๆ การลดกิเลส เริ่มที่ ลด ละ เลิก รับประทานมังสวิรัตแบบบริสุทธิ์ ไม่ทาน ไข่ นม เนย คิดว่าทำ ได้คะสิ้นสุดการสนทนา



กรณีศึกษาที่

7.160 นางอุไรวรรณ วิเศษศักดิ์สันติ

อายุ 50 ปี เพศ หญิง



กราบคารวะท่านอาจารย์หมอเขียว และกราบขอบคุณงามความดีของท่านผู้ทำดีทุกท่าน เจริญธรรมสำนึกดีพี่น้องผู้รักสุขภาพทุกท่าน ชื่อ อุไรวรรณ วิเศษศักดิ์สันติ อายุ 50 ปี จังหวัด กรุงเทพฯ อาชีพทันตแพทย์จัดฟัน การศึกษาปริญญาโททันตกรรมจัดฟัน เซนต์หลุยส์ยูนิเวอร์ซิตี อเมริกา แล้วก็เทศหญิงคะ ก็คือกราบเรียนอาจารย์ก่อนว่าไม่ได้รีบกลับแต่คือที่รีบขึ้นมาพูด เพราะว่า ยิ่งอยู่หลายวัน ยิ่งเห็นความชั่วตัวเองเยอะคะ กลัวมันจะมากกว่าความดี ก็เลยรีบขึ้นมาเลย ตัดสินใจจะทันทันคะอาจารย์ ก็สภาวะธรรมที่เห็นก็คือเห็นว่าแรงดึงดูดของใจเราต่ออาหารนี่มัน น้อยลง แต่ก่อนเห็นอาหารไขมันเหมือนทะยานเข้าไปเสพ แต่ตอนนี้รู้สึกว่ามันผ่านมา ๆ แล้วก็ผ่านไป อะไรประมาณนี้นะคะ แต่ว่าก็ยังเสพน้ำลายของกิเลสเยอะ คือมันเห็นว่าเป็นผ่านแบบอัติโนมัติ อยากให้มันวนกลับมาอีก อะไรอย่างนี้คะอาจารย์ แล้วก็เห็นถึงแรงผลักดันที่ไม่ชอบก็ลดลง ถ้าพูด ภาษานั้นก็คือถ้าเราเห็นสิ่งที่เราชอบ เราก็จะรู้สึกเหมือนเมฆผ่านไปก็เลยลอยผ่านไป ไม่เป็นไร ไม่ต้องไปสนใจมาก แต่ถ้าเห็นตัวที่เราไม่ชอบเราก็จะบอกว่า หมามาเห่าแป๊บ! เดียวเดี๋ยวมันก็ไป อย่างนี้ประมาณนี้ โทคนิดหนึ่ง อะไรอย่างนี้คะ ก็สภาวะธรรมที่ประทับใจมากก็คือหลังไม่สบาย แบบที่รู้สึกว่าจะตายแน่ที่ค่ายแพนพังก์แท้ เมื่อเดือนตุลา คือแล้วก็มีพี่น้องมาช่วยถอนพิษแล้ว ท่านอาจารย์ก็มาช่วยจัดกระดูกให้คะ ก็กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์แล้วก็พี่น้องทุกท่านที่เมตตา คือ ตอนแรกก็ไม่คิดว่ามันจะทำให้เราเปลี่ยนแต่กลับไปบ้านนี่คือ รู้สึกจิตใจเปลี่ยนไปเลย คือคิดว่า จะกราบสามีนานแล้ว เพราะเขาก็ดีดี นี่เขาก็มารับมาส่ง ขนาดว่าอยู่กันแบบเป็นพรหม เป็นพี่น้อง แล้วเขาก็ไม่เคยเปลี่ยนแปลงในการดูแลเราอะไรอย่างนี้คะ ก็คือกลับบ้านนี่ก็ถ้ากราบสามีคะ ก็กราบในความดีของเขาอะไรอย่างนี้คะ แล้วก็บอกเขาว่า นี่ให้เขาเปลี่ยนด้วยคืออย่าตามใจเรามาก เพราะยังแต่งงานนานเรายังนิสัยเสีย ก็กิเลสเยอะขึ้นอะไรอย่างนี้เพราะฉะนั้นเขาต้องจัดใจเราบ้าง อะไรอย่างนี้คะ ความดีที่ทำก็พยายามแนะนำ ยา 9 เม็ด พร้อมกับพยายามเน้นธรรมะไปด้วยในตัว ก็ชื่อของแจกคนรอบตัว แนะนำคนไข้ อะไรเท่าที่ทำได้คะ ก็พาคุณพ่อมาเข้าค่าย แล้วก็พี่ที่บ้าน คนดูแลคุณพ่อคุณแม่ มีความชั่วที่ยังทำหลัก ๆ นี่จะเป็นเรื่องอาหารคือ เรียกว่าแทบไม่เคยทานมื้อ เดียวได้ ก็แค่คือลดละจากที่เคย ทานทั้งวัน มาเหลือแค่ 4-5 มื้อ อะไรอย่างนี้จะคะ แล้วก็สำคัญก็คือ ยังเลิกกินกาแฟเย็นไม่ได้ ทั้งที่ใช้สารพัดเทคนิคที่อาจารย์สอน ทั้งพิจารณาโทษ ประโยชน์ แล้วก็ พยายามทานของที่มีประโยชน์ก่อนทานผลไม้ก่อนแล้วก็ทานกาแฟ มันขมก็คำตัวเองว่าแพงก็แพง อร่อยก็ไม่อร่อยไม่ดีต่อสุขภาพ แล้วทำไมยังกินอยู่ แต่ว่ากิเลสมัน คือ บางทีนี่รู้สึกที่เรา ก็ เราก็ใช้

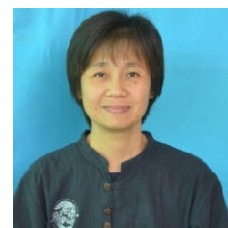
หลายกระบวนการท่ามาทั้งวัน แต่ว่าเราก็ผลอแวบเดียว มันมาคาบเดียวพื้นแสกหน้าหงายห้องเลยคะ อาจารย์ไปกินทุกที อะไรอย่างนี้คะ แล้วก็นึกเห็นความเสียดายอยู่มากคือ พอกินไม่อร่อยเป็นไปไม่ได้ ยิ่งไง มันต้องกินให้อร่อยซิ อะไรอย่างนี้คะอาจารย์ อาจารย์พูด ตรงนี้ต้อง ต้องเถียงมันให้ได้ ต้องอ่านให้ได้ สมมติว่าตอนนี้เราแพ้นี่ไซ้ใหม่ เราไปกินนี้ เราต้องจับมันให้ได้ว่ามันไซ้เหตุผลอะไร ต้องสืบให้ได้สืบสวนสอบสวนให้ได้ว่ามันไซ้เหตุผลอะไร ที่ทำให้เราแพ้ ต้องตามหาให้ได้ เพราะแต่ละคนสาเหตุนี้เหตุผลไม่เหมือนกันนะ บางคนอร่อยบางคนเท่าแล้วแต่ละ มันจะมีอะไรก็แล้วแต่เหตุผลตัวไหน แล้วใช้ปัญหาหากล้างเหตุผลนั้นให้ได้ ต้องหาปัญญามาหากล้างให้ได้นะ ถ้าหาปัญญาที่มาก้างเหตุผลนั้นไม่ได้ ชะมันไม่ได้ นี่ละการสู้กับกิเลส มันลึกอยู่ตรงนี้นะ มันต้องตามให้ได้ ตรวจสอบให้ได้ว่า เหตุผลที่มันทำให้เราแพ้คือเหตุผลอะไร จะหนึ่งเหตุผลหรือหลายเหตุก็แล้วแต่ จับให้ได้ เสร็จแล้วต้องหาตัวที่มันมาก้างเหตุผลนั้นให้ได้ มันจะกลับกัน เช่น ถ้ามันบอกว่าสุข เราต้องบอกว่ามันไม่ใช่สุขจริงหรือมันทุกข์ มันทุกข์ มันทุกข์มากกว่าสุข สุขแป๊บเดียวแล้วก็หมดไป มันทุกข์มากกว่าอะไรอย่างนี้นะ บางทีเราต้องหาเหตุผลว่า มันทุกข์ หรือหาเหตุผลว่ามันรสอย่างนั้น มันไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์อะไรสักอย่าง ไล่เข้าไปมันเป็นเพียงคุณพลังเราไปแล้วมันก็ไปรวม ๆ กัน กิเลสมันเอาพลังเราไปสังเคราะห์รวมเป็นวิบาก รวมเป็นสุขลวงแว็บหนึ่ง แล้วมันก็หมดไปอย่างนี้ เราก็ต้องหาเหตุผลหากล้างมันให้ได้นะ ถ้ามันบอกว่าสุขอันเลิศยอด เลิศยอดบ้าไร นิดเดียวเอง อะไรอย่างนี้นะ คือ แล้วแต่เราต้องหาเหตุผลมาก้างมันให้ได้ แล้วเหตุผลมันต้องมีน้ำหนักมากกว่าด้วย ต้องมีน้ำหนักมากกว่ามัน ถ้าเหตุผลเรามีน้ำหนักน้อยกว่า เราสู้มันไม่ได้เราแพ้ เหตุผลเราต้องมีน้ำหนักมากกว่านี้ก็บอกทุกคนนะ บอกเราด้วยทุกคนด้วยครับ ว่าสู้กับกิเลสนี้ถ้าปัญญาเราไม่คมไม่ชนะ ปัญญาไม่คมไม่ชนะกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์คะ ก็คือพยายามทำอย่างที่อาจารย์บอก แต่ว่าอย่างที่เรียนอาจารย์ คือ บางทีพิจารณาทั้งวัน แต่ว่าพอเขาคาบเดียวอะไรอย่างนี้ แบบว่าก็จะพยายามต่อไปให้ดีขึ้นคะอาจารย์ แต่ว่าคือในด้านจิตใจก็ ก็คือพอใจเท่าที่ทำได้ ก็โอเค ก็คิดซะว่า ทานแล้วสดชื่นเราก็เอาพลังมาทำความดี แต่ว่าเราก็จะพยายามที่จะสดชื่นได้ด้วยใจของเราเอง โดยที่ไม่อาศัยกาแพะเย็น ก็จะพยายามต่อไปคะ ลด ละ เลิก กิเลสก็คืออดตาไปเยอะ เพราะจากการมาเข้าหมู่กลุ่มนี้เราก็จะรู้เลย งานที่เราทำเป็นก็คืองานเราอย่างเดียวคืองานอื่นเราก็ทำไม่ค่อยเป็น แล้วก็ต้องเรียนรู้อะไรอีกเยอะอะไรอย่างนี้จะคะ แล้วก็ที่เลิกได้ก็คือเนื้อวัวก็ไม่ทานมาหลายปีแล้ว ตอนนั้นก็เลิกหมูเลิกสัตว์ใหญ่ไปนานแล้ว ก็ไก่สัตว์เล็กนี่ก็ทานเฉพาะต่อหน้าสามีหรือว่าพ่อแม่คนที่รักเราแล้วเขายังรับเราไม่ได้ ถ้าเราไม่ทานอะไรอย่างนี้จะ เพราะเราไม่อยากจะให้เขาเห็นว่าเราสุดโต่ง แล้วก็มันรู้สึกไม่ดีกับวงการเราอะไรอย่างนี้เป็นกิเลสตัวหนึ่ง ไซ้ใหม่คะอาจารย์ แต่ก็ยังทานไปอยู่แต่ว่าตั้งใจจะลดละไปเรื่อย ๆ คะ คือใจความอยากเรื่องเนื้อสัตว์คิดว่าตัดได้สัก 95% แต่ก็ยังมีเวลาที่เดินผ่านเมนูสวย ๆ ร้านอาหารที่ไม่คุ้นเคยที่น้ำลาย

มันจะหกบ้างแต่ถ้าอยู่บ้านมันคุ่นเคยก็เฉย ๆ ะไรอย่างนี้ละ บางทีก็จะมีเดินไปทดสอบบ้าง บางระยะอะไรอย่างนี้ละ ก็เท่านี้ละ กราบขอบพระคุณละ (อาจารย์หอมเจิว พุด ฮ้าว ! พากเพียรไป ก้าวหน้ามากแล้ว)

กรณีศึกษาที่

7.161 เอมอร์ แซ่ลิ้ม (ขวัญดินไพร)

อายุ 45 ปี เพศ หญิง



กราบนมัสการพระคุณเจ้าณะคะกราบการวะอาจารย์หอมเจิวณะคะ แล้วก็เจริญธรรมพี่น้องผู้ใฝ่ในธรรมทุกท่านคะ ขอแนะนำตัวณะคะชื่อเอมณะคะ ชื่อทางธรรมที่พ่อท่านตั้งให้ก็คือขวัญดินไพรณะคะ อายุ 45 ปี ปีนี้ก็มารู้จักกับอาจารย์และก็ได้เริ่มปฏิบัติธรรมโดยที่ไม่ได้ตั้งใจก็ประมาณเข้าปีที่ 5 นะคะ และก็ได้เห็นต้องบอกว่าได้เห็นถึงตัวสัตว์ในตัวเองเยอะจริง ๆ แล้วเป็นคนสายโทสะณะคะ จริง ๆ มันมีทั้งหมดคะ มีทั้งกรรมทั้งอตตาทังสองตัวแต่ที่สึกยะใหญ่ ๆ เลขก็คือเป็นคนที่ไม่เอาแต่ใจตัวเองก็คือต้องทำอะไรให้ได้ตั้งใจตนเองเยอะ ซึ่งถามว่าในเรื่องของการปฏิบัติธรรมมา 5 ปีนี้ ก็ทำให้ได้ลดค่อย ๆ ลดลงไม่ว่าทั้งเรื่องของกามการกินเรื่องของกามทุก ๆ ตัวที่เจอนะคะมันก็จะลดลงที่เห็น ได้ค่อนข้างชัด แต่ตัวที่เห็นยังเป็นอยู่ คือ เรื่องของอตตาที่เวลาบางทีมันก็จะมีความเหมือนว่าแต่ตอนนี้ก็จะเหลือประมาณว่าเห็นแล้วมีอาการรำคาญหงุดหงิดเวลาเห็นพฤติกรรมบางอย่างที่เรารู้สึกเราไม่ชอบและเราเป็นสายพวกจัดการสมัยก่อนเจอปุ๊บ! สวานเลย แต่เดี๋ยวนี้ก็จะพยายามดูแล้วก็กลับมาดูตัวเองว่าเอ๊ะ! เราพฤติกรรมแบบนี้ทำไมเราถึงไม่ชอบเพราะอะไรอย่างนี้ ก็พยายามที่จะมาล้างที่ตัวเองก่อนแต่บางทีก็แล้วแต่สภาวะบางสภาวะบางช่วงถ้าสติหน้อยก็ไม่ค่อยถือสาที่จะวางได้แต่ถ้าเกิดช่วงไหนไม่ค่อยมีสติก็ซัดไปเหมือนกันบางทีก็ไปแบบแรง ๆ โด่ง ๆ แต่ถ้าเกิดเดี๋ยวนี้ถ้าเรามองเห็นแล้วเราเกิดมีความสงสัยเราจะใช้วิธีการถามตรง ๆ กับเพื่อนว่าเอ๊ย! เราเห็นพฤติกรรมแบบนี้มันเป็นแบบนี้หรือเปล่า และเราก็เชื่อในสิ่งที่พูดแต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะเชื่อทั้งหมดแต่คือก็ยังมีความกลัว ๆ ที่เรามีติด ๆ อยู่ซึ่งเราก็ต้องล้างเหมือนกันมันก็คือความยึดติดของเราเองและก็ในเรื่องความชั่วของตัวเองณะคะ ก็เยอะเหมือนกันนะก็จริง ๆ อย่างที่บอกเป็นคนที่ชี้หงุดหงิดรำคาญณะคะแล้วก็สมัยก่อนก็เป็นคนทำอะไรเร็ว ๆ ซึ่งอาจารย์ก็จะบอกว่าเร็ว ๆ ละเลย ก็ต้องมาฝึกให้มันช้า ๆ ซึ่งมันก็ได้ฝึกอะไรหลาย ๆ อย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เราทำอะไรที่เริ่มแรกคือเรื่องของวัตถุอย่างที่บอกเมื่อก่อนนี้ทำอะไรต้องให้ได้ตั้งใจต้องให้เสร็จถ้าไม่เสร็จไม่ลุกแล้วมันก็จะเจอผัสสะที่บอกว่าพอมันกระทบมาแล้วนี่ พอมันไม่เสร็จแล้วยังไง

สุดท้ายคือจบที่การวางใจของเราถ้าเราวางใจได้ปั๊บ! มันก็จะมีปฏิกิริยาขึ้นมาว่าสิ่งที่เราจะเอาคือถ้าเรายังมีตัวที่จะเอาอยู่มันก็จะไม่ได้แต่พอเราวางใจได้ปั๊บ! มันก็ให้เห็นว่าโอเคมันก็คือแค่นี้เองใจเราก็เบาแล้วงานมันไม่จำเป็นว่าจะต้องตอนนี้ก็ได้ ะไรอย่างนี้ค่ะ พอหลังจากที่มาเจอวัตถุก็มาเจอเรื่องของคนที่ก็ต้องมาฝึกเรื่องการวางใจของคนเราเจอในหลากหลายของคนซึ่งมันก็ไม่ได้ถูกทุกคนจะให้เขาเป็นอย่างไรที่เราต้องการก็ไม่ได้ทุกคนอีกทีนี่เราจะทำได้มากน้อยแค่ไหนมันก็คือการฝึกเรื่องการประมาทด้วยเรื่องการวาง วางให้ได้จริง ๆ หรือว่าถ้าเกิดเราวางได้จริง ๆ ปั๊บ ! เราจะไม่มีผลกระทบในบางเรื่องนะจะไม่ใช่ว่าจะได้ทุกเรื่องนะจะได้เป็นสเต็ป ๆ เป็นบางเรื่องนี่โอเคเราผ่านไปแล้วแต่เราอาจจะเจอสิ่งที่เราไม่ชอบใจอีกซึ่งก็กลับมาถามว่าและฉันจะต้องไม่ชอบใจอย่างนี้อีกนานแล้วยังจะเอาอีกหรือเปล่า พอเราวางใจในตรงนั้นได้มันก็จะไม่มานะคะแต่ถ้าวางใจไม่ได้ปั๊บ ! เหมือนจะวางใจได้คือวางใจได้ไม่จริงนี่เดี๋ยวมันจะส่งมาทดสอบอีกแล้ว แต่ก็จะเป็นรอบเฉพาะที่ช่วงที่เราได้บำเบ็ญเยอะ ๆ นี่มันจะเห็นตัวนี้ค่อนข้างเร็ว แต่ช่วงไหนที่มันนิ่ง ๆ บางทีมันมาเจียบ ๆ สบาย ๆ เราคิดว่าโอ๊ย! เราไม่มีแล้วไม่ใช่หรือว่ามันนอนเนื่องอยู่ข้างล่างในจิตของเราจะนะ แล้วก็ยังมีตัวเรื่องของภารกิจที่รู้อยู่ว่าบางทีเรายังกินอาหารเร็ว คือ จิตบางทีมันไม่ได้เกี่ยวกับการละเอียดในการดูตนเองมันยังหลุดออกนอกกรอบบ้างเหมือนกัน แต่ว่าก็ต้องพยายามฝึกตัวนี้ก็ต้องพยายามฝึกอยู่กับตัวเองให้เยอะขึ้นคะแล้วก็ถามว่ามีตัวชี้เก็ยใจใหม่ยังรู้สึกว่าตัวเองมีตัวชี้เก็ยอยู่เยอะนะ บางทีอย่างนี้ เช้า ๆ ตื่นมาอยากจะนอนต่ออีกนิดหนึ่งและก็ตื่นมาสวดมนต์และรอบนี้ก็พยายามมาช่วย ทุกที่ต้องสารภาพความชั่วของตัวเองก่อนว่าไม่ค่อยได้มาช่วยเท่าไรในช่วงเช้าหรือแค่ถ้าช่วงอื่นช่วยได้ แต่ถ้าช่วงเช้านอนน้อยอะไรอย่างนี้รอบนี้เขาบอกว่าให้มาช่วยตรงนี้ทำยังไงถ้าไปนอนตรงโน้นไม่ตื่นแน่ ๆ ก็เลยมานอนตรงนี้ อย่างน้อย ๆ เพื่อนสะกิดขยี้งก็ตื่น ถ้าไม่ตื่นก็อาจครูบาอาจารย์อยู่ตรงนี้ มันก็เป็นการฝึกทำให้เราได้แบบว่าโอเคจริง ๆ แล้วถ้าเราจะเอาจริงเอาจังกับกิเลสของเราเราก็ทำได้แต่ว่าโดยตัวเองมันยังมีหวงตัวหวงตนอยู่ไ้คงยังอาลัยอาวรณ์ยังมีตัวที่แบบชนิดหนึ่งนะกับกิเลส ซึ่งถ้าเราตั้งมั่นนี้เราคิดว่าเราสามารถที่จะต่อสู้กับเขาได้มันก็อยู่ที่รอบของอินทรีย์พะละในแต่ละครั้งคะ แล้วในส่วนของสภาวะช่วงนี้มันก็จะมีความรู้ที่บอก เพราะว่าอาจจะแบบเนื่องจากบางที่ทำงานและมันอยู่กับภพตัวเองบางทีมันก็มีตัวไม่ได้ตั้งใจมันก็ทำให้เราเห็นเราก็ได้ถูกล้างเพราะทุกครั้งที่มีมันกระทบเข้ามาปั๊บ ! เราจะจัดการกับมันยังไงเราจะวางใจกับมันยังไง มันก็เป็นบททดสอบที่เราจะได้ทดสอบนะคะซึ่งถามว่าสิ่งที่เราจะต้องทำมาก ๆ ก็คือเรื่องของกรสารรวมกาย วาจา นั้นละเพราะว่าจริง ๆ เป็นคนที่ไม่ค่อยสารรวมมีอะไรจริง ๆ เป็นคนพูดโผงผาง ก็พยายามฝึกวาจาและพยายามที่จะสารรวมและดูตัวเองมากขึ้นมันก็จะช่วยได้ประมาณหนึ่งนะคะ ส่วนความดี ก็คือพยายามพากเพียรทำงานไปอ่านกิเลสตัวเองไปแล้วว่ามันได้บ้างชนะบ้างแพ้บ้างตามอินทรีย์พะละเวลานั้นนะคะ ซึ่งก็พยายามอยู่ซึ่งเราก็ไม่อยากจะหลุดออกไปจากวงจร

ของการปฏิบัติธรรมเพราะว่าบางทีก็ยังมี ก่อนหน้านี้ก็มีตัวอยากสบาย ๆ ก็คือลูป ๆ คล้ำ ๆ นั่นล่ะ อย่างที่อาจารย์บอกแต่พอถึงเวลาปั๊บ ! ถ้าเราทำจริง ๆ ทำไมเราไม่สู้กับมันสักตั้งหนึ่งอะไรอย่างนี้ มันก็ทำให้เรารู้สึกว่าไม่ได้เดี๋ยวเพื่อนไปนู่นแล้วนะเรายังอยู่ตรงนี้อยู่เลยอะไรอย่างนี้ทำให้เรามีความฮึดที่จะสู้ขึ้น แต่ถ้าเกิดบางทีเราไม่ไหวเราก็หันมาดูเพื่อนที่เพียรมากขึ้น มันก็จะเป็นการทำให้เราได้ต่อสู้กับมันได้มากขึ้นนะคะ ก็เลสที่ลดลงได้ก็คือเรื่องของเนื้อสัตว์ที่เลิกได้ขาดนานแล้วนะคะ ไม่ได้อาลัยอวรณ์แต่ในเรื่องของก่อนหน้านี้ก็มีตัวหวง ๆ ในเรื่องกินไข้อยู่แต่คือไข่นี้ยังแบบประมาณว่า ลูก ๆ ฉันไม่กินแต่คือจริง ๆ แล้ว อยากจะกินพวกส่วนผสมอะไรอยู่ แต่รอบนี้ตั้งใจว่าจะทำอย่างตั้งใจไม่กินเลยนะคะ และก็ความโกรธก็ยังมียู่นั่นล่ะคืออยู่ข้างในบางทีก็หลุดบางทีก็ไม่หลุดก็แล้วแต่บางช่วงแต่ก็พยายามที่จะลดตัวนี้ลงให้ได้เยอะที่สุดนะคะ ก็เจริญธรรมทุกคนค่ะ

กรณีศึกษาที่

7.162 นายอำนาจ คลีใบ

เพศชาย



นมัสการพระคุณเจ้า เรียนท่านอาจารย์หมอเขียว และขอเจริญธรรมท่านพี่น้องจิตอาสา แพทย์วิถีพุทธทุกท่านครับ ผมอำนาจ คลีใบ มาจาก จ. แพร่ นะครับ อาชีพเป็นเกษตรกร และเป็นนักปฏิบัติธรรม เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ การศึกษากำลังสำเร็จในระดับปริญญาโท ส่วนเรื่องสภาวะธรรมเป็นชาวอโศกมาตั้งนาน ตั้งแต่ปี 32 ได้รู้จักชาวอโศกก็หลายปีพอสมควร ก็มาอยู่กับชาวอโศก ก็ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงอะไรเยอะแยะมากมาย มันเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรต่าง ๆ มากมายไม่ว่าจะเป็นเรื่องของวัตถุข้าวของหรือเรื่องของคนอะไรก็ตามแต่มันเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรเยอะแยะฉะนั้นถ้าเราไปคิดถึงอะไรบางอย่างว่าจะให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เราจะต้องเป็นอย่างนั้นจะต้องเลียนแบบของที่นั่นที่นี้เมื่อก่อนเคยเห็นนะ เคยเห็นว่าที่นั่นใหญ่ที่นี้ใหญ่ โอ้! เราอยากจะเป็นแบบนั้นจะเป็นอย่างนี้ ความอยากมันมีนะเมื่อก่อนแต่เดี๋ยวนี้เราเข้าใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่มีอะไรแน่นอนซักอย่าง ยิ่งถ้าใครที่เคยไปที่บ้านราชถ้าใครไปยึด โอ้ย ! ทุกข์เลยตอนนี้เราเข้าใจว่า เรายังไงก็ได้ ถ้าเหตุปัจจัยมันจะเกิด มันก็ต้องเกิดจะถูกทิ้งหรือถูกละเลย หรือถูกไม่เอามาใช้ เราก็จะทำใจได้ง่าย อะไรต่าง ๆ นี้ เรื่องของสภาวะธรรม มันทำให้เราปรับจิตปรับใจได้เยอะ ความทุกข์ที่มีอะไรต่าง ๆ ก็จะลดน้อยลง สำหรับเรื่องการทำสมาธินี้รู้สึกเรามีจุด ๆ ในนี้ว่าเรามีความเต็มใจ เวลาใครไปหาเราที่บ้านหรืออะไรก็ตามแต่ เต็มใจที่จะให้เวลาสำหรับหลายท่าน

ที่ต้องการไปพบเราเกือบทุกคน บางครั้งให้เวลาตั้งครึ่งวันก็ยังมี แต่ไม่สามารถเปลี่ยนจิตวิญญาณเขาได้ มันก็คุ้มนะสำหรับหนึ่งคน ก็ยังคุ้ม แต่สำหรับสิ่งที่ไม่ดีก็มีเหมือนกันบางครั้ง เราเหนื่อยเหนื่อย อยากไปนอนพักสักแป๊บ ไปนอนบนเปลในบ้าน มีเสียงรถเข้ามา เอ! วันนี้มันไม่อยากจะรับแขกก็เลยไม่รับแขก เขาก็ขับรถวนไปวนมา แล้วเขาก็กลับตอนเย็นเขาก็โทรมาหา เอ! วันนี้ไปหาทำไมไม่เจอเลย ไปที่ไหนหนอ ที่จริงเราอยู่บนบ้านนั่นละ โอ้! เราารู้สึกเสียใจมาก เขาวิ่งรถมาร้อยกว่ากิโล ที่จริงเราเดินไปหาเขาไม่ก็ก้าว ฉะนั้นรู้สึกสำนึกว่า โอ้โห! มัน แต่เราก็เหนื่อยมาก แต่ตอนหลังก็พยายามตั้งใจไปหาจะไม่ให้เสียโอกาสที่เขาอดสำห้วิ่งรถเป็นร้อย ๆ กิโลเมตรมาหา ต้องการมาพบเรา อันนี้ละคือสิ่งที่เราอาจจะทำความเข้าใจไม่ได้ มีบ้างสำหรับสิ่งที่เกิดขึ้น สำหรับเรื่องการลดกิเลส ทั้งในเรื่องของการลดอัตตาและเรื่องของกาม ก็พยายามที่จะทำทั้งสองอย่างควบคู่กันไปทั้งสองด้าน ทางด้านอัตตาก็ทำให้เราไม่ถือตัวอะไรมากเกินไปเป็นคนที่ยังงี้ก็ได้ เราเป็นคนสวนเป็นอะไรก็ได้ เป็นผู้นำจะเป็นอะไรก็ตามแต่ ขอเป็นคนธรรมดา ๆ ขอมอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างสำหรับใครก็ได้ เป็นคนยอมคน ทั้งนี้ทั้งนั้นเราก็ต้องรู้จักประมาณตน รู้จักไม่ยอมคนยังก็ไม่ได้เนาะสำหรับเรื่องกามมันก็ลดลงไปได้เยอะ เรื่องของรูป รส กลิ่น เสียง ทำให้เราได้เข้าใจตามความเป็นจริง เข้าใจในสิ่งที่เป็ความไม่ยั่งยืนของสิ่งต่าง ๆ นี้ มันก็จะทำให้ลดลงในเรื่องของกาม เรื่องของอัตตาไปได้เยอะครับสำหรับผมนี้ก็ ทางสภาวะธรรมเรื่องของความดี ความไม่ดี และก็เรื่องกามก็พยายามพากเพียรอย่างไม่หยุดหย่อน ก็พยายามพากเพียรไปเรื่อย ๆ สำหรับสิ่งที่ทำได้ดีก็คือการที่ได้มาพบกลุ่ม ถ้าไม่มาพบกลุ่มมันก็เป็นเรื่องที่เป็นการยาก มันจะต้องอยู่กับพวกกลุ่มตนเอง ฉะนั้นก็ต้องขอขอบคุณกลุ่ม ขอขอบคุณพี่น้องทุก ๆ คน ขอกราบขอบพระคุณคุณหมอเขียวที่มีโอกาสได้เปิดโอกาสให้ได้มาเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ครับขอบคุณมาก ๆ ครับ

---