

# อิศิวกับผู้สูงอายุ



ดร.สนอง วรอุไร

เรียบเรียงจากคำบรรยายที่สวนบัววิสุทธิ์ พ.ศ.๒๕๔๔



หนังสือลำดับที่ ๔๙

EQ กับผู้สูงอายุ : ดร.สนอง วรอุไร

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑

จำนวนพิมพ์ : ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง

จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๖๓๕-๓๙๙๘

จัดรูปเล่ม : คุณนุชจรินทร์ ตั้งอาวีชนาการ

แยกสี : Canna Graphic โทร ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑

ภาพปก : คุณจักรกฤษณ์ วิจิตรมาลา

ภาพประกอบ : คุณพรเทพ อมรวัฒนา

ISBN : ๙๗๘-๙๗๔-๑๓-๘๕๖๖-๖

จัดพิมพ์ที่ : บริษัท ขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด

๕๙/๘๔ หมู่ ๑๙ ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์

เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๐-๘๒๗๒

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

## คำนำ

ทุกคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ต่างปรารถนาดีความเป็นอยู่ดี อยู่แล้ว  
ชีวิตมีความสุข ทั้งสองความปรารถนาจะสำเร็จได้ต้องทำด้วยตัวเอง เพราะ  
ชีวิตคือการทำงาน มีชีวิตมีงานทำ หหมดชีวิตคือหมดงาน งานของชีวิตมี  
อยู่สองงานใหญ่ คือ “งานภายนอก” ได้แก่ งานที่ทำให้กับโลก ที่มนุษย์  
ใช้เป็นที่เกิดที่อยู่อาศัย ที่ทำกิจกรรมของชีวิต หากทำถูกทางแล้วจะนำมา  
ซึ่งการมีปัจจัยดำรงชีวิตดี อาทิ มีข้าวกิน มีบ้านอยู่ มีเสื้อผ้าสวมใส่ มียา  
รักษาโรครายเจ็บป่วย ฯลฯ ส่วนงานใหญ่ที่สองคือ “งานภายใน” ได้แก่  
งานพัฒนาจิตวิญญาณตัวเอง ให้มีสติและสัมปชัญญะ เพื่อใช้เป็นเครื่อง  
ส่องนำชีวิตให้ดำเนินไปถูกตรงแนวทางมีความสะดวกราบรื่นและปลอดภัย

เกือบทั้งหมดของผู้สูงอายุได้ปล่อยวางงานที่ทำให้กับโลกแล้ว จึง  
ควรมุ่งเน้นงานภายในให้มาก ซึ่งได้แก่การพัฒนาจิตวิญญาณตัวเองให้มี  
ความสุขบนปลายของชีวิต นำพาชีวิตไปสู่ความสงบสุข และสู่ความสุขสูงสุด  
คือมีจิตเป็นอิสระจากโลกธรรมและเวทถุ

หนังสือเล่มนี้ได้เสนอสาระให้ผู้อ่านได้คิดพิจารณาและหากนำไป  
ใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเองได้เมื่อใดแล้ว คุณค่าการอ่านก็จะเกิดขึ้นกับ  
ตัวท่านเอง ดังคำที่ว่า “มโน มยา” คือ สำเร็จด้วยใจ

ท้ายนี้ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมทำให้หนังสือสำเร็จเป็นรูปเล่ม  
และเผยแพร่ความรู้สู่ใจของมวลชนผู้มีบุญ มีศรัทธา และมีปัญญาเห็นถูก  
อาณิสสรี่จึงเป็นพลรบปัจจัยชักนำทุกท่านที่มีส่วนร่วม ให้เข้าถึงความสว่าง  
สงบและมีจิตเป็นอิสระจากสิ่งลวงตาลวงใจทั้งปวงทุกท่านทุกคนเทอญ

ดร.สนอง วรอุไร

## สารบัญ

อิศวกับผู้สูงอายุ .....	๔
อารมณ์คืออะไร .....	๙
กฎการทำงานของจิต .....	๑๓
อิศวและมาตรวัดอิศว .....	๑๘
อิศวกับพฤติกรรม .....	๒๑
อิศวกับบุคลิกภาพ .....	๒๔
อิศวกับสุขภาพ .....	๒๗
อิศวกับวิธีการดำเนินชีวิต .....	๓๘
มนุษย์ ๕ ประเภท .....	๔๑
ทำอะไรให้อิศวสูง .....	๕๐
ปรัชญาว่าด้วยโลกและชีวิต .....	๕๖
ทำอะไรจึงจะมีสุขภาพดี .....	๖๒
ปัญหาท้ายเล่ม .....	๘๒
ชมรมกัลยาณธรรม .....	๘๖
รายชื่อผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์ .....	๙๒



# ๑

## อิศวกับผู้สูงอายุ

“สิ่งใดๆ ก็ตามที่ปรากฏในโลกนี้  
ไม่มีปรากฏการณ์ใดที่เกิดขึ้นลอยๆ  
โดยไม่มีเหตุที่ทำให้เกิดปรากฏการณ์นั้น  
เป็นผลที่สืบเนื่องมาจากเหตุ  
ไม่มีเกิดขึ้นโดยบังเอิญ  
ต้องมีเหตุทำให้เกิดทั้งสิ้น  
นั่นคือความจริง ”





การบรรยายนี้เป็นการถ่ายทอดประสบการณ์ ที่ได้มีการพัฒนาจิตวิญญาณมายาวนาน มีเจตนาที่จะบอกเล่าความจริง ผู้ฟังจะเชื่อหรือไม่เชื่อ เป็นสิทธิของท่าน แต่เป็นความจริงที่มีเหตุผลรองรับ

จากการเป็นอาจารย์ทางด้านวิทยาศาสตร์ โดยเฉพาะวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวกับสิ่งมีชีวิตวิทยาศาสตร์เป็นเรื่องของเหตุและผล ลองคิดพิจารณาดูว่า สิ่งใดๆ ก็ตามที่ปรากฏในโลกนี้ไม่มีปรากฏการณ์ใดที่เกิดขึ้นลอยๆ โดยไม่มีเหตุที่ทำให้เกิด ปรากฏการณ์นั้นเป็นผลที่สืบเนื่องมาจากเหตุ ไม่มีเกิดขึ้นโดยบังเอิญ ต้องมีเหตุทำให้เกิดทั้งสิ้น นั่นคือความจริง

เมื่อใดสามารถเชื่อมโยงเหตุและผลได้ นั่นคือความจริง แต่เป็นที่น่าเสียดายว่า ในด้านของวิทยาศาสตร์สอนให้เคารพความจริง ยอมรับความจริงด้วยข้อจำกัดเพียงสองด้าน คือ ระบบประสาทสัมผัสได้ จึงยอมรับว่าเป็นจริง มีจริง หรือยอมรับว่าเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์สัมผัสได้ ตรวจวัดได้ จึงยอมรับว่าเป็นจริง มีจริง นี่คือความจริงในระดับที่เป็นฟิสิกส์ แต่ยังมีความจริงที่อยู่เหนือ นั่นคือ ความจริงที่ระบบประสาทไม่สามารถสัมผัสได้ เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ที่มีอยู่ในปัจจุบันไม่สามารถตรวจวัดได้ นั่นคือความจริงระดับเมต้าฟิสิกส์ ด้วยเหตุนี้ความจริงระดับเมต้าฟิสิกส์ จึงดูแล้วเหมือนไม่เป็นความจริง แต่สิ่งที่จะพูดในเข้านี้ เป็นความจริงที่อยู่ในระดับของฟิสิกส์และระดับเมต้าฟิสิกส์ เพราะฉะนั้น ด้วยเหตุนี้ จึงได้กล่าวไว้แต่แรกว่า จะเชื่อหรือไม่เชื่อเป็นสิทธิของท่าน แต่ความจริงที่จะพูดถึงนี้รอการพิสูจน์จากท่าน มีวิธีการที่สามารถเข้าถึงความจริงนั้นได้เพราะผมได้ทำการพิสูจน์มาแล้ว เนื่องจากเป็นนักวิทยาศาสตร์ จึงต้องตามหาความจริงให้ถึงที่สุด

ลองถามตัวท่านเองว่า ก่อนที่จะมาเกิดเป็นมนุษย์ ได้อัตภาพเป็นมนุษย์กันทุกวันนี้ รู้ไหมว่าท่านมาจากไหน เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วจะทำอะไร บางคนยังไม่รู้จนเดี๋ยวนี้ ไม่รู้ว่าเกิดมาแล้วจะทำอะไร คือไม่มีเป้าหมายที่แน่นอน ไม่มีอุดมการณ์ สุดท้ายของชีวิตทุกคนหนีไม่พ้นความตาย เมื่อตายแล้วจะไปอยู่ที่ไหน หรือเชื่อว่าตายแล้วสูญ อันนี้น่าคิด สิ่งต่างๆ เหล่านี้มันเป็นเรื่องน่าคิด

ซึ่งจะถูกหรือผิดเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ที่แน่ๆ ทั้งสามสิ่งที่พูดมานี้มีเหตุ และผลรองรับ ถ้าตอบ ๓ ข้อนี้ได้ แสดงว่าท่านเข้าใจตัวเอง อ่านตัวเองได้ แต่ถ้าตอบไม่ได้ เช้าวันนี้ผมจะทำหน้าที่เป็นกระจกส่องให้ท่านได้เห็นตัวเอง กระจกที่ส่องนี้เป็นกระจกที่ไม่หลอกใจ เป็นกระจกที่เห็นตัวจริงได้ชัด ซึ่งผมจะทำหน้าที่นี้เมื่อเห็นตัวท่านเองแล้ว จะปรับปรุงแก้ไขตัวเอง หรือจะทำอะไรกับตัวท่านเอง หรือไม่ทำอะไร ก็เป็นสิทธิของท่าน

ที่ขอไว้วันนี้คือว่า จะเชื่อหรือไม่เชื่อเป็นสิทธิของท่าน แต่ผมบอกท่านให้ทราบไว้อย่างหนึ่งว่า ในปรโลกยังมีผู้มีอำนาจเหนือสรรพชีวิต เขามีสิทธิและหน้าที่ที่จะทำหรือไม่ทำอย่างไรกับชีวิตของสรรพสัตว์ก็ได้ นี่คือความจริงที่ทุกชีวิตต้องประสบด้วยตัวเอง



อารมณ์ คือ ความรู้สึกนึกคิด ที่เกิดขึ้นกับจิตใจของสัตว์ เราเป็นสัตว์มนุษย์ที่มีความรู้สึกนึกคิด มนุษย์มีทั้งรูปร่างกายที่สัมผัสได้นี้เป็นรูป ส่วนจิตใจที่อยู่ข้างในร่างกายนี้เป็นนาม ที่ระบบประสาทสัมผัสไม่ได้

ผมเป็นอาจารย์สอนชีววิทยา คือ วิทยาหรือความรู้ที่ว่าด้วยสิ่งมีชีวิต สิ่งมีชีวิตที่ใช้สอนเป็นสากลมีอยู่ ๒ ประเภท ประเภทหนึ่งคือ มีรูปและนาม เช่น มนุษย์และสัตว์ อีกประเภทหนึ่งมีแต่รูป ไม่มีนาม ได้แก่พวกพืช เช่น ต้นไม้ เป็นเรื่องที่น่าเสียดาย เมื่อสอนเรื่องของสัตว์ให้กับนักเรียน สอนเพียงครึ่งเดียวในส่วนที่เป็นรูปร่างกายเท่านั้น สอนหมด ตับ ไต ไส้ ปอด ผิวหนัง เซลล์ ฯลฯ แต่เรื่องที่เป็นนามธรรม คือ จิตใจเราไม่ได้สอน สถาบันชีววิทยาทั่วโลกก็มิได้สอน ทำไม่ได้สอน ก็เพราะว่า จิตเป็นพลังงาน เป็นนามธรรม

ที่ละเอียดอ่อน เครื่องมือวิทยาศาสตร์ปัจจุบันนี้ไม่สามารถจะตรวจวัดได้ จึงไม่เอาเรื่องของจิตใจมาสอน สอนแล้วไม่รู้จะเอาอะไรมาวัด นั่นเพราะคนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจเรื่องของจิต ด้วยเหตุนี้ผมจึงบอกว่า อารมณ์คือความรู้สึก นึกคิดที่เกิดขึ้นในจิต

คนที่จะมีอารมณ์ได้ มีอยู่ ๒ ประเภท คือ คนที่ยังไม่ตาย และ คนที่ยังตื่นอยู่ คนหลับไม่มีอารมณ์ คนที่ยังตื่นอยู่มีอารมณ์ คนที่ตายแล้ว จิตหรือพลังงานตัวนั้น มันออกไปจากร่าง ออกไปจากรูป ไปที่ไหน นั่นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง เมื่อออกไปแล้วมันก็ไม่มีอารมณ์ ฉะนั้น คนตาย ท่านไปคุยไปพูด ไปทำอะไร เขาไม่แสดงอะไรทั้งนั้น คือ ไม่มีจิตให้แสดงอารมณ์ เช่นเดียวกัน คนที่นอนหลับสนิท ไปพูดกับเขา เขาไม่รู้เรื่อง ไปด่าว่าเขา เขาก็ไม่มีอารมณ์โกรธ เพราะจิตไม่ทำงาน เพราะพลังงานตัวนั้นไม่ทำงาน พลังงานมีความถี่คลื่นเหมือน กระแสไฟฟ้า แต่มันละเอียดอ่อนเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นอารมณ์ก็คือ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นกับจิต ท่านที่นั่งอยู่ในห้องนี้ มีท่านใดไหม ที่ไม่มีอารมณ์ คนทั่วโลกถ้ายังตื่นอยู่มีอารมณ์ทุกคน อารมณ์มีทั้ง ดีและไม่ดีเพราะเป็นสากลในการทำงานของพลังงานจิต

### อารมณ์เกิดขึ้นได้อย่างไร

ธรรมชาติของจิตเป็นพลังงานที่ละเอียดอ่อน เครื่องมือวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันไม่สามารถวัดได้ นี่คือจุดอ่อนของเครื่องมือวิทยาศาสตร์ จิตเป็นพลังงานที่มีความถี่คลื่นละเอียดมาก เป็น

พลังงานอมตะ พลังงานตัวนี้มีอยู่ในรันดร์ เพียงแต่ว่าอยู่ที่ไหนเป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่มันไม่สูญหายไปจากเอกภพ ธรรมชาติมีพลังงานชนิดนี้อยู่ตลอดเวลา พลังงานตัวนี้มันเหมือนกับคลื่นไฟฟ้า มีการเกิดดับมีความถี่คลื่นที่ละเอียด เกิดดับ เกิดดับจึงทำงานได้ เช่นเดียวกับแสงสว่างในห้องนี้ ถ้าพลังงานไฟฟ้าไม่มีการเกิดดับ ไม่ใคร่ไหนตัวนี้ทำงานไม่ได้ ไม่มีการเกิดดับของพลังงาน พลังงานไม่เข้า การขยายเสียงจะไม่มี เพราะฉะนั้นพลังงานไฟฟ้าต้องมีการเกิดดับ พลังงานจิตทำงานด้วยการเกิดดับเหมือนกัน ที่สำคัญ พลังงานจิตเคลื่อนที่เร็วมาก

ดาวอังคารอยู่ห่างจากโลกประมาณ ๓๐๐ ล้านไมล์ ยานอวกาศที่เดินทางไปสู่ดาวอังคารใช้เวลาจนถึง ๗ เดือน ใช้พลังงานอะไรที่ขับเคลื่อนยานอวกาศไปสู่ดาวอังคาร จึงต้องใช้เวลาจนถึง ๗ เดือน นักวิทยาศาสตร์ที่นาซ่าได้ส่งคำสั่งจากนาซ่าไปถึงดาวอังคาร คำสั่งใช้เวลาเดินทางนาน ๗ นาที ถ้ามว่าพลังงานจิตหรือใจของท่านเดินทางไปถึงดาวอังคารใช้เวลาเท่าไร ความเร็วของการเคลื่อนที่ของพลังงานจิตเร็วมาก ด้วยเหตุที่เป็นพลังงานที่เร็วมาก จึงเป็นอุปสรรคของการที่จะนำมาศึกษา เขาจึงไม่ศึกษากัน นี่คือจุดอ่อนของวิทยาศาสตร์ ที่สำคัญที่สุดในดวงจิตนั้นมีธาตุรู้ บอกว่ามีธาตุรู้ คนทั่วไปไม่เชื่อ พลังงานจะรู้ได้อย่างไร แท้จริงแล้วการจะรู้อะไรได้ ต้องใช้พลังงาน จะรู้จะเห็นจะทำอะไรต้องใช้พลังงานทั้งสิ้น

เมื่อเดือนมกราคมที่ผ่านมา นักวิทยาศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ดได้ค้นพบว่า พลังงานแสงสามารถจะบรรจุข้อมูลความจำได้ เพราะฉะนั้นในอนาคตอันใกล้นี้ หากสามารถนำพลังงานแสงมาใช้เป็นหน่วยบันทึกความจำได้ คอมพิวเตอร์จะมีโอกาสพัฒนาไปสู่ระดับที่เราเรียกว่า ควอนตัม คอมพิวเตอร์ เมื่อไรที่ควอนตัมคอมพิวเตอร์เกิดขึ้น ประสิทธิภาพในการทำงานของคอมพิวเตอร์ยิ่งมหาศาลกว่าที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน ข้อจำกัดในการเก็บข้อมูลจะถูกยกเลิก เช่นเดียวกันความรวดเร็ว ในการประมวลผลจะเกิดเร็วแต่ยังไม่เร็วเท่ากับการประมวลผลของพลังงานจิต



## กฎการทำงานของจิต

ในธรรมชาติ มีกำหนดอันแน่นอนตายตัวอยู่หลายกฎด้วยกัน ฟนตาก็เป็นกฎธรรมชาติชนิดหนึ่ง แต่ในเรื่องของจิตใจ มีกฎธรรมชาติที่เรียกว่า Psychic law ซึ่งรวมถึงจิตของสรรพสัตว์ ต้องเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ทั้ง ๓ ข้อที่ผมจะบอกกล่าวว่าเป็นสากล

**ข้อ ๑.** จิตมีหน้าที่รับสิ่งกระทบเข้าปรุงเป็นอารมณ์ สิ่งกระทบจะเข้าทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งทวารทั้งหลายจะมีระบบประสาทเชื่อมโยง รับสิ่งกระทบเข้าปรุงเป็นอารมณ์เกิดขึ้นกับจิต สิ่งกระทบดี อารมณ์ของจิตจะดี สิ่งกระทบไม่ดี อารมณ์ของจิตไม่ดี

ผู้มีบุตรหลานที่เป็นนักเรียน เมื่อเขาเอาสมุดพกมาให้ดู ถ้าเขาได้คะแนนไม่ดีเห็นแล้วอารมณ์ดีไหม นี่คือหน้าที่ของจิตรับสิ่งกระทบเข้าปรุงเป็นอารมณ์ สรรพสัตว์รวมถึงมนุษย์ทั่วโลก จะเป็นชาติใด ภาษาใด ศาสนาใด หนีไม่พ้นกฎธรรมชาติข้อนี้

เคยไปทดลอง กับทหารยามที่พระราชวังวินด์เซอร์ ไปกับเพื่อนชาวอังกฤษ ทหารจะยืนตัวแข็งทื่อ ไม่กระดิกเคลื่อนไหว ยิ่งหายใจแต่ยืนตัวแข็ง ตาไม่กระพริบ หูไม่ได้ปิด เพื่อนชาวอังกฤษพูดคำที่ไม่ดีใส่หูเขา เขาโกรธ คนโกรธดูที่ตาดูออก พอเขาโกรธ เราก็รีบเดินหนีคนโกรธ ถ้าขาดวินัยขึ้นมาเราอาจเจ็บตัว เพราะเขามีอาวุธ นี่แสดงให้เห็นลักษณะของกฎธรรมชาติของจิต

**ข้อ ๒.** จิตทำหน้าที่เป็นตัวสั่งสมอง สมองเป็นเครื่องมือเหมือนคอมพิวเตอร์ สมองเป็นเครื่องมือให้จิตได้ใช้ทำงาน เหมือนรถยนต์เป็นเครื่องมือให้เราได้ใช้ขับเคลื่อนไปไหนมาไหนได้ เมื่อจิตสั่งสมองมีระบบประสาทโยงไปที่อวัยวะ แสดงออกเป็นพฤติกรรมขณะที่จิตมีอารมณ์ดี จิตสั่งงานขณะมีอารมณ์ดี พฤติกรรมจะแสดงออกมาดี กฎธรรมชาตินี้ไม่พ้นสัตว์มนุษย์ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนาทำงานเหมือนกันหมด ตรงกันข้ามอารมณ์ไม่ดี จิตสั่งงานไม่ดี ก็แสดงออกเป็นพฤติกรรมไม่ดี

พฤติกรรมที่แสดงออกมีอยู่ ๓ อย่าง ได้แก่พฤติกรรมในการคิด การพูด และการกระทำ การพูดและการกระทำสามารถตรวจวัดได้ด้วยระบบประสาทสัมผัสจึงเห็นพฤติกรรมสองข้อนี้ได้ชัด พฤติกรรมคนนั้นดีคนนี้ไม่ดี ฟังเขาพูด ดูเขาทำก็เห็นได้วัดได้ แต่พฤติกรรมในการคิดนี้เป็นสิ่งที่เหลือเชื่อ คนที่โกรธแล้วเขานั่งเฉย

ไม่แสดงอะไรออกมาให้เห็น รู้ไหมว่าเขากำลังโกรธเขาคิดอะไรอยู่ คนทั่วไปไม่รู้ เพราะความคิดเป็นเรื่องของจิตนึกคิด เครื่องมือวิทยาศาสตร์วัดไม่ได้ เพราะพลังงานจิตมีคลื่นความถี่คลื่นละเอียดมาก นักวิทยาศาสตร์เยอรมันพยายามคิดประดิษฐ์เครื่องมือ แล้วนำไปตั้งไว้ข้างหน้าคน ดูสิว่าเขากำลังคิดอะไรอยู่ ยังทำไม่สำเร็จ แต่ความคิดของคนเป็นพฤติกรรมด้วยเหตุที่ไม่เชื่อในเหตุผลหลายเรื่อง จึงได้พัฒนาจิตวิญญาณเพื่อที่จะดูว่าเรื่องแบบนี้เป็นไปได้อย่างไร พฤติกรรมในการคิด เช่นคนที่กำลังนั่งคิดเขาคิดอะไรอยู่ เหตุผลนี้มีจริงไหม ผมจึงไปฝึกจิตให้หนึ่ง เมื่อ ๒๕ ปีกว่าที่แล้ว ฝึกจิตตัวเองให้หนึ่งถึงที่สุด คือหนึ่งในระดับฌานจึงไปรู้ความคิดของคนได้

นี่เป็นความจริงที่ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้ หากสร้างเงื่อนไขได้ถูกต้อง เมื่อจิตหนึ่งจนถึงที่สุด สมัยที่ผมไปพัฒนาจิตวิญญาณ มีเด็กหนุ่มอยู่คนหนึ่งนั่งอยู่ข้างหลัง เย็นวันนั้นใกล้จะมืดแล้ว ได้คลายสมาธิ เข้ามาสู่อารมณ์ปัจจุบันหันหน้าไปเห็น มีอยู่สองคนในที่นั้นคือมีผมกับเขา เขาได้ยกมือไหว้แล้วอ้าปากจะพูด พออ้าปากจะพูด ผมไปรู้เรื่องราวของเขาทั้งหมด ที่เขาเข้ามาฝึกจิต เหตุเพราะ





เขาได้ใช้มีดสั้นแทงคนแล้วตาย เขาจึงหนีตำรวจมาฝึกจิตเพื่อดับ  
อารมณ์ไม่ดี ผมไปรู้เรื่องของเขาโดยเขาไม่ได้พูด เห็นใหม่ว่าความ  
คิดของเขาอยู่ในใจของเขา คลื่นจิตที่ละเอียดไปจนเข้ากับคลื่นจิต  
ของเขาได้ จึงสามารถตรวจวัดความคิดได้ นี่คือเหตุผลในระดับ  
เมตต้าฟิสิกส์ คลื่นโทรทัศน์ที่ส่งไปจากกรุงเทพฯ สมมติว่าช่อง ๗  
ถ้าเปิดเครื่องรับช่อง ๕ ที่มีความถี่คลื่นคนละความถี่กัน รับภาพ  
และเสียงไม่ได้ แต่ถ้าเปิดเครื่องรับช่อง ๗ ที่มีความถี่คลื่นเดียวกัน  
จึงจะรับภาพและเสียงได้

ในทำนองเดียวกัน ถ้าท่านปรารถนาจะรู้ใจคน ต้องทำจิตให้  
นิ่งจนเข้าไปสู่ความถี่คลื่นจิตระดับเดียวกัน แล้วท่านจะรู้ว่า  
พฤติกรรมในการคิดมีจริงเป็นจริง แต่เหตุผลนี้อยู่เหนือฟิสิกส์  
มีจิตที่พัฒนาดีแล้ว เป็นเครื่องมือที่ใช้ตรวจวัดความคิด เพียงแต่  
ทำจิตให้นิ่งให้เป็นเท่านั้นเอง ในปรัชญาจีนบอกว่า แก่นแท้ของ  
ความรู้จะเกิดขึ้นได้ จิตต้องตั้งมั่นเป็นสมาธิด้วยเหตุนี้สถาบันการ  
ศึกษาหลายแห่งในสหรัฐอเมริกาจึงได้ให้นักเรียนนักศึกษาในสถาบัน  
ฝึกจิตนิ่งแบบที่เอ็ม (Transcendental Meditation)

**ข้อ ๓.** จิตมีหน้าที่เก็บสิ่งสมพฤติกรรมที่ทำแล้ว คิดแล้วเก็บ  
เป็นข้อมูลความจำไว้ในดวงจิต พุดแล้วก็เก็บสิ่งสม ทำแล้วก็เก็บ  
สิ่งสมไว้ในดวงจิต ดังที่บอกว่า นักวิจัยฮาร์เวิร์ดได้ค้นพบว่า  
พลังงานแสงสามารถจะเก็บข้อมูลไว้ได้ จิตเป็นพลังงานทำไมจึงจะ

เก็บข้อมูลความจำไม่ได้ สิ่งนี้สำคัญที่สุด ด้วยเหตุที่จิตเก็บสิ่งสม  
พฤติกรรมที่ทำไว้แล้ว เมื่อจิตโคจรไปอยู่ที่ไหน ก็นำเอาผลของการ  
กระทำนี้ติดตัวไปด้วย

สรุปแล้ว กฎธรรมชาติของจิตใจมีอยู่ ๓ ข้อ ที่ครอบคลุม  
สรรพสัตว์ คือ รับสิ่งกระทบเข้าปรงเป็นอารมณ์ สิ่งสมองแล้ว  
แสดงออกเป็นพฤติกรรม และสิ่งสมผลของการกระทำในรูปของ  
พฤติกรรม ๓ แบบ คือ คิด พุด ทำเก็บไว้ในดวงจิต





## อีคิวและ มาตรวัดอีคิว

อารมณ์ คือ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นกับจิต ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความฉับไวในความรู้สึกนึกคิด ขณะนี้เราคิดอะไรจิตต้องระลึกได้ทันว่าเรากำลังคิดอะไร ถ้าคิดไม่ดีต้องปรับแก้ไขให้ดีแล้วอารมณ์จะดี นี่คือความฉลาดทางอารมณ์ที่ฝรั่งเขาเรียกว่าอีคิว (Emotional Quotient) ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญ เพราะว่าเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของคน กำหนดวิถีชีวิตของเราได้ เพราะฉะนั้นความฉลาดทางอารมณ์ก็คือความฉับไวในความรู้สึกนึกคิด แล้วปรับแก้ไขให้มีอารมณ์ดีนั่นเอง

คราวนี้ลองถามตัวเองว่า นอกจากคนที่เขาฝึกจิตนิ่งแล้ว เวลาท่านคิดไม่ดี มันเก็บสิ่งสมความคิดไม่ดีเอาไว้ ปรกติผมมีจิตนิ่งความถี่คลื่นจิตของผมตรงกับความถี่คลื่นจิตของผู้ถาม คือ มีความถี่เดียวกันจึงรู้เรื่องของเขา เขามีความคิดลึกๆ ที่ไม่ได้อยู่ในใจ

แล้วความคิดตัวนั้นถูกเก็บสั่งสมมายาวนาน เมื่อใดที่กรรมให้ผล จึงแสดงออกเป็นผลให้ลูกตัวเองได้รับ คือ ประสบอุบัติเหตุ แล้วลูกตาบอดด้วยการถูกของแข็งทิ่มแทงลูกตา

เขาคิดว่าใครมาทำร้ายเขา เขาจะแทงตาให้บอด เมื่อคิดไม่ดีแล้วสั่งสมใหม่ เขาคิดไม่ดีมาก็ปีแล้ว คิดไม่ดีคิดเพียงปีเดียวยังไม่เกิดผล เหมือนคนที่สูบบุหรี่ครั้งแรกยังไม่เกิดผล สูบไปนานๆ จึงเกิดผลได้ เหมือนดื่มเหล้าดื่มใหม่ๆ ยังไม่เกิดผล ดื่มแล้วรู้สึกว่าสนุกดี ดื่มไปนานๆ โอกาสเป็นโรคตับแข็งเกิดขึ้นได้ เช่นเดียวกัน เขาคงไม่ได้คิดไม่ดีเพียงครั้งเดียว คงคิดมานานแล้วจิตเก็บสั่งสม จึงได้บอกเขาว่า ความคิดลึกๆ ที่อยู่ในใจของคุณตัวนั้นเป็นต้นเหตุที่ส่งผลให้เกิดกับลูก พฤติกรรมในการคิดไม่ดีของเขา เขาไม่กล้าบอกผมพูดว่า คุณบอกมาได้ผมไม่ถามชื่อว่าคุณคือใคร จนเดี๋ยวนี้ก็ยังไม่ว่าผู้ถามปัญหาว่ามีชื่อว่าอะไร เขาบอกว่า เขาคิดว่าใครมาทำร้ายเขาจะแทงตาให้บอด จิตจึงเก็บสั่งสมไม่ดี ในที่สุดลูกของเขาจึงประสบอุบัติเหตุทำให้ตาบอด นี่คือพฤติกรรมที่ทำแล้วไม่ดี จิตจึงเก็บสั่งสมไม่ดี

ท่านที่นั่งอยู่ในห้องนี้ คิดทั้งดีและไม่ดีในชีวิตของท่าน แล้วความคิดที่ไม่ดีมีโอกาสนำให้ผลที่ไม่ดีในอนาคต ความฉับไวในความคิดที่ไม่ดีมีหรือไม่มี ยกตัวอย่างเช่น ความโกรธ เป็นเหตุให้เกิดความคิดที่ไม่ดี มีใครใหม่ที่นั่งอยู่ในห้องนี้โกรธแล้วเลิกยก

ถ้าเลิกยกความฉับไวในความคิดที่ดียังไม่เกิด หากเลิกโกรธได้ทันที  
นั้นแหละจิตมีความฉลาดทางอารมณ์สูง บางคนมีอาการโกรธ  
ตั้งแต่เช้าจนถึงคืนเที่ยงคืนยังไม่หายโกรธ นั่นเป็นเครื่องแสดงว่าจิต  
มีอหิวต่ำ ในที่สุดผลร้ายจะเกิดตามมาแน่นอน



อารมณ์ คือ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในดวงจิต ส่วนความ  
ฉลาดทางอารมณ์คือความฉับไวในความรู้สึกนึกคิดของจิต รู้สึก  
นึกคิดไม่ดี คือ การขาดสติสัมปชัญญะ บุคคลใดขาดสติสัมปชัญญะ  
บุคคลนั้นมีอหิวต่ำ แต่ถ้ามีความรู้สึกนึกคิดที่ดี นั่นแสดงว่ามี  
สติสัมปชัญญะทำให้จิตมีอหิวสูง

อยากจะทำตัวเองอหิวสูงหรือต่ำอย่างน้อยดูได้ ๔ เรื่องคือ  
ดูที่พฤติกรรม ดูที่บุคลิกภาพ ดูที่สุขภาพ และดูที่วิถีการดำเนินชีวิต

**ถ้าดูที่พฤติกรรมต้องดูเรื่องการคิด พูด ทำ**

**พฤติกรรมในด้านการคิด** ถ้าคิดแล้วมีสาระ คิดสร้างสรรค์  
คิดจะให้ คิดไม่เบียดเบียน นี่คืออหิวสูงเป็นความคิดของพระเจ้า  
สาวกของพระเจ้า นี่แหละคือ พวกที่มีอหิวสูง คิดมีสาระ คิด

สร้างสรรค์ คิดแก้ปัญหา คิดช่วยเหลือ คิดให้ แต่ถ้าคิดตรงกันข้าม คิดฟุ้ง คิดเพ้อเจ้อ คิดแต่สิ่งไร้สาระ คิดเบียดเบียน คิดจะเอาจะได้ คิดสร้างปัญหา นั่นแหละอีคิวต่ำ ฉะนั้นต้องถามใจตัวเอง ทุกขณะที่คิด ใจที่ตัวเองคิดขณะนั้นมันแสดงถึงศักยภาพของอีคิวที่มีอยู่ในใจของผู้คิด

**พฤติกรรมในด้านการพูด** พูดความจริง พูดมีสาระ (มีประโยชน์) พูดแล้วเกิดกำลังใจ เกิดแรงจูงใจ พูดไม่นินทาไม่ให้ร้าย พูดแล้วเกิดความปรองดอง เกิดความร่วมมือ คำพูดต่างๆ เหล่านี้เป็นคำพูดของคนที่มียีคิวสูง ต้องถามตัวเองแล้วตอบตัวเองให้ได้ ถ้าพูดตรงกันข้าม วันนี้พูดอย่าง มะรืนนี้พูดอีกอย่าง พูดกลับไปกลับมา อย่างที่บางคนแสดงในจอโทรทัศน์ให้เราดู พูดกลับไปกลับมา พูดไม่จริง พูดไร้สาระ ฟังแล้วไม่เข้าใจ ฟังแล้วเกิดความสงสัย พูดแล้วเกิดข้อเท้าไม่เกิดกำลังใจ พูดแล้วแตกความสามัคคี พูดนินทาคือพูดถึงคนอื่นในทางที่ไม่ดีลับหลัง คำพูดต่างๆ เหล่านี้ออกมาจากปากของใคร ก็แสดงว่าคนพูดมียีคิวต่ำ

**พฤติกรรมในด้านการกระทำ** ทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ทำแต่สิ่งที่ไม่เบียดเบียน ทำเพื่อผู้อื่น ทำเพื่อสังคม ทำเพื่อส่วนรวม การกระทำต่างๆ เหล่านี้ เป็นการกระทำของคนที่มียีคิวสูง ชีวิตที่เวียนผ่านมาถึงเดี๋ยวนี้ มานั่งอยู่ในขณะนี้ กำลังทำอะไรอยู่ มีเป้าหมาย มีอุดมการณ์ของชีวิตเป็นอย่างไร ถ้ามีอุดมการณ์ มีเป้าหมายใน

การทำที่ดีมีแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ มีสาระ ทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ สิ่งที่ทำให้สังคมสงบเย็น ทำในสิ่งที่ทำให้จิตวิญญาณของตนงอกงาม นั่นคือการกระทำของคนที่มีอีคิวสูง ตรงกันข้ามทำแต่สิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ส่วนรวม เบียดเบียน คอร์รัปชั่น ช่มชู้ น้อฉล คดโกง นั่นแสดงถึงการกระทำของคนที่มีอีคิวต่ำ เป็นการทำลายสังคม ไม่ได้สร้างสรรค์สังคม ทำให้คนอื่นเดือดร้อน

ฉะนั้น ในเรื่องของมาตรวัดอีคิว ให้ดูที่พฤติกรรม คิด พูด ทำถามตัวเองให้ได้ ไม่ต้องดูคนอื่นเพราะมันเป็นเรื่องปกติของคนบุคคลใดอ่านตัวเองออก ดูตัวเองออก บุคคลนั้นสามารถมองคนอื่นออก มองคนอื่นเป็นแล้วไม่เดือดร้อน ยกตัวอย่างเช่น ในครอบครัวของเรา สมมติว่าทุกคนชอบกินเป็ดย่าง ไปซื้อเป็ดย่างมาบริโภค คนจะกินเป็ดย่างไม่อิ่มในอารมณ์สักที เอาใจมาติดอยู่ที่เป็ดย่าง ด้วยเหตุนี้พระเจ้าจึงสร้างคนมาหลายจริต คนนั้นชอบนั้น คนนี้ชอบนี้ ความสมดุลของสังคม ความสมดุลของธรรมชาติจึงเกิดขึ้น





## อีคิวกับ

# บุคลิกภาพ

ในด้านบุคลิกภาพ ถ้ามีบุคลิกภาพเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน แสดงว่ามีอีคิวสูง งามตัวเอง เราเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตนใหม่ ถ้าเป็นคนที่มีนิสัยเฉพาะตน คับแคบ ไม่เชื่อ ไม่ฟัง ไม่สนใจ ใครพูดอะไรไม่เชื่อ จิตใจคับแคบ ไม่รับฟัง นั้นแสดงถึงคนมีอีคิวต่ำ ถ้าเราเปิดใจให้กว้าง รับได้ทุกสถานการณ์ ทั้งดีทั้งไม่ดีฟังได้ ข้อมูลความรู้จะเข้ามามากจึงสามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ง่าย ฉะนั้น คนที่มีจิตใจคับแคบ มีอีคิวต่ำจึงแก้ปัญหาชีวิตได้ยาก เพราะเขามีบุคลิกภาพเป็นคนคับแคบ เพราะฉะนั้นเรื่องความอ่อนน้อม เรื่องมีใจไม่คับแคบ มีใจเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจเห็นแก่ผู้อื่น พวกนี้เป็นพวกที่มีอีคิวสูง ผู้มีบุคลิกภาพเป็นคนที่สงบเย็น มีใจเมตตา ใครเขาจะด่าจะว่ามีแต่ใจสงบเย็น พวกที่สงบเย็น มีเมตตาใครๆ ก็อยากเข้าใกล้

ฉะนั้น เมตตาเป็นความรักความปรารถนาที่จะให้คนอื่นได้ รับประทานอาหารและมีความสุข นั่นคือสิ่งที่เกิดขึ้นกับใจที่มีเมตตา ถ้ารักเขาและเขาไม่เป็นไปตามที่ใจต้องการแล้วเกิดโทสะอย่างนี้ ไม่มีจิตเมตตา รักแบบนี้เขาเรียกว่ารักแบบมีตัวตนนับสนุน เป็นรักของชาตาน รักแบบมีเมตตาต้องรักอย่างพ่อแม่รักลูก ลูกจะดี จะชั่วอย่างไรพ่อแม่ก็ยังรักอยู่ ฉะนั้นคำว่า เมตตาจึงมีลักษณะดังที่กล่าวนี้ เป็นบุคลิกภาพที่แสดงถึงใจที่มีอีคิวสูง





## ๗ อีคิว กับสุขภาพ

ถามตัวเองว่า เป็นคนร้อนหรือคนเย็น ถ้ามีอารมณ์ร้อน แสดงถึงการมีอีคิวต่ำ ร้อนน้อยอีคิวก็สูงขึ้นหน่อย ถ้าไม่ร้อนเลย อีคิวสูงสุด ทำอย่างไรถึงจะมีอารมณ์ไม่ร้อน เรื่องนี้สำคัญ จะบอกวิธีการพัฒนาจิตให้ภายหลัง ถ้าบุคลิกภาพเป็นคนที่ขี้เกียจไม่อดทน ทำอะไรเห็น้อยยากหน่อยก็บ่น ไปไหนมาไหนก็บ่นไม่อดทน แสดงให้เห็นถึงการมีอีคิวต่ำ ถ้าขยันและมีความอดทนไม่พูดไม่บ่นทำงานไปเรื่อยๆ นี่แสดงให้เห็นถึงการมีอีคิวสูง หรือบุคลิกภาพเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ ทำอะไรแล้วไม่เสียนงาน พวกนี้มีอีคิวสูงเป็นเครื่องสนับสนุนการทำงาน

ฉะนั้น เรื่องของบุคลิกภาพสามารถที่จะวัดระดับอีคิวของบุคคลได้ トラบิตที่ยังมองตัวเองไม่ออก อ่านตัวเองไม่เป็น อย่าเพิ่งไปดูคนอื่น ดูไม่ออกมันเป็นการดูที่ผิดไปหมด เมื่อไรเห็นถ่องแท้แจ่มชัดในตัวเองได้แล้ว จึงจะมองเห็นคนอื่นได้ชัดมาก



นอกจากนี้ มาตรฐานอีคิวยังดูได้ที่สุขภาพ เพราะสุขภาพเป็นตัวสะท้อนให้เห็นถึงการมีอีคิวของจิตใจเหมือนกัน เพราะว่าจิตมันอยู่ในร่างกาย คนที่ยังไม่ตายมีจิตใจอยู่ในร่างกาย แต่ถ้าตายแล้วจิตไปไหนนั่นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ถ้ายังไม่ตายมันก็อยู่ในร่างเราเอง จิตเป็นพลังงานมันจึงทำงานได้ ถ้าจิตมีอีคิวต่ำจะทำให้สุขภาพเสื่อม เพราะว่าอีคิว นี่เป็นตัวสะท้อนให้เห็นถึงโปรแกรมจิต จิตที่มีสำนึกดี จะกำหนดโปรแกรมจิตไว้ดี ที่ทางฝรั่งเขาเรียกว่า positive thinking ถ้ากำหนดโปรแกรมจิตเป็นบวก คือ เห็นถูกแล้วคิดดีอยู่เสมอ อีคิวจะสูง เพราะอีคิวสูงจึงส่งผลให้มีสุขภาพดี ผู้ใดคิดว่าตัวเองจะเป็นโรคนั้น จะเป็นโรคนี้ นั่นแสดงให้เห็นถึงจิตมีอีคิวต่ำ กำหนดโปรแกรมจิตไว้ไม่ดี เพราะคิดไม่ดีจิตก็สั่งสมแต่สิ่งไม่ดี เมื่อเหตุปัจจัยไม่ดีลงตัวก็เป็นโรคแน่นอน

จะเล่าเรื่องจริงให้ฟัง มีคนเป็นเนื้องอกที่รังไข่ แล้วก็ขยายใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ คนนี้ผมรู้จักดีเพราะว่าใกล้ชิด ได้เห็นบุคลิกภาพของเขา โปรแกรมจิตของเขาผิดไปหมด บุคลิกภาพผิด อีคิวจึงต่ำ เพราะอ่านเขาออก แต่ไม่มีสิทธิ์ที่จะไปบอกเขา เพราะเขาไม่ได้มาขอคำแนะนำ

จนกระทั่งวันหนึ่ง เขาได้มาบอกว่าเขาเป็นเนื้องอกที่รังไข่ จะทำอย่างไร แสดงว่าเขาเริ่มสนใจ โปรแกรมจิตเริ่มดี จึงได้บอกว่าอะไรที่มันเกิดขึ้นได้ มันก็ต้องหายไปได้ตามกฎธรรมชาติ ต้องทำตัวเองให้มีพฤติกรรมตรงข้ามกับที่เคยทำ ปรกติเขาเป็นคนมีอีคิวต่ำ ต้องทำให้มันมีอีคิวสูง เช่น ปรกติเป็นคนร้อนก็ทำให้เป็นคนสงบเย็น อะไรที่ปล่อยวางได้ก็ปล่อยวางลงบ้าง และในขณะเดียวกันถ้าจิตใจไม่เข้าไปเกี่ยวข้องในด้านติดลบกับระบบสรีระต่างๆ อวัยวะต่างๆ ก็ทำหน้าที่ของมันเป็นปรกติ โดยเฉพาะเม็ดเลือดขาวที่อยู่ในระบบเลือด มีหน้าที่คอยจับกินสิ่งแปลกปลอม รวมทั้งกินเซลล์มะเร็งได้ แต่ใจที่ไม่ดีของเราทำให้เม็ดเลือดขาวทำหน้าที่บกพร่อง ทำให้เม็ดเลือดขาวขี้เกียจ ทำให้ระบบสรีระผันแปร จึงส่งผลเป็นความเดือดร้อนกับตัวเอง แท้จริงไม่ได้เดือดร้อนกับตัวเองหรือกตัวเราคือจิต แต่มันเดือดร้อนกับร่างกายที่จิตใช้เป็นบ้านอาศัย ทำโน่นทำนี่ได้ไม่สะดวกก็เดือดร้อน ด้วยเหตุนี้จึงได้บอกเขาว่า คุณเปลี่ยนบุคลิกภาพให้เป็นตรงข้าม แทนที่คุณจะเป็นคนร้อนซึ่งผลงานทุกอย่างต้องดีที่สุดใน ขอให้ปล่อยวางให้เป็นแล้วคุณจะ

หายจากการเจ็บป่วย เป็นสิ่งที่เหลือเชื่อที่เขาปฏิบัติตามคำแนะนำ มาเดือนแรกๆ ปรากฏว่าขนาดของก้อนเนื้อเล็กลง เดือนที่ ๒ ไปเอ็กซเรย์ใหม่ขนาดลดลงอีก เดือนที่ ๓ ก้อนเนื้องอกหายไปหมด ทั้งๆ ที่หมอได้นัดผ่าตัดแล้ว ในที่สุดหมอก็ไม่ได้ผ่า เดียวนี้ก็ไม่มีสิ่งผิดปรกติปรากฏ ต้องสร้างโปรแกรมจิตว่าเม็ดเลือดขาวจับเซลล์มะเร็งกินทุกวัน ต้องสร้างจินตนาการว่า เข้าตื่นขึ้นมาก่อนเนื้องอกมันเหลือเล็กลงทุกวัน เล็กลงๆ จนหมดไป นี่คือการสร้างโปรแกรมจิตที่เป็นบวก บอกเขาแล้วเขาเข้าใจแล้วทำตามโรคจึงได้หาย

เห็นใหม่ว่าเป็นเรื่องง่าย เพียงแต่ทำความเข้าใจให้ถูกและมีจิตสำนึกดี ตอนนั้นไปเจอคนเป็นโรคลูคีเมียที่กรุงเทพฯ นอนป่วยอยู่ในโรงพยาบาล ๓ เดือน ไม่ได้ออกจากโรงพยาบาล ไปรู้ว่าเขาจะเปลี่ยนพฤติกรรมได้ เปลี่ยนบุคลิกภาพได้ เปลี่ยนแนวความคิดได้ จึงบอกให้เขาขึ้นมาหาที่เชียงใหม่ เขาขึ้นมาพร้อมกับภรรยาด้วย คนไข้ต้องกินยาวันละ ๒๐ กว่าเม็ด ยารักษาโรคที่กินเข้าไปเป็นสิ่งแปลกปลอมในร่างกาย ถ้าร่างกายขจัดสิ่งแปลกปลอมไม่หมดเกิดเรื่อง ผมพาคนไข้ไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ รายงานของหมอที่ออกมาผิดปรกติตรงกับที่โรงพยาบาลจุฬาฯ ได้รายงานไว้ก่อนแล้ว เสร็จแล้วให้เขาไปฝึกจิตนิ่ง ฝึกสมาธิได้นาน ๓ สัปดาห์ เขาถามว่า ยาที่เขาต้องกินวันละ ๒๐ เม็ดเลิกกินได้ไหม ผมบอกว่าไม่รู้นอกจากตัวเองรู้เอง ในที่สุดเขาลดกินยาและเลิกไปในที่สุด หลังจากนั้นได้พาคนไข้ไปโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

เป็นครั้งที่สอง ผลการตรวจเลือด ตรวจทุกอย่างดีเหมือนคนปกติ เขาอยู่พัฒนาจิตเกือบ ๒ เดือน ก่อนที่เขาจะกลับกรุงเทพฯ ผมบอกเขาว่า เรารู้ว่าเราเป็นโรคหิวเพราะอะไร แล้วที่มันหายได้ ก็รู้ว่าหายได้เพราะอะไร ต่อไปนี้เป็นโรคหรือไม่เป็นโรคก็เป็นเรื่องของคุณ อะไรเกิดขึ้นได้ก็ต้องหายได้ ความโกรธเกิดขึ้นได้ ก็ไม่โกรธได้ ความสุขหมดเมื่อไร ความทุกข์มันเกิดขึ้นได้ เพราะฉะนั้นไม่มีอะไรที่มันเกิดและคงอยู่ค่าฟ้า ไม่มีอะไรที่คงอยู่นิรันดร ทุกอย่างมีเกิดแล้วมันดับ มองตัวนี้ให้ออก สร้างโปรแกรมจิตให้เป็นบวกอยู่เสมอ แล้วอุปสรรคปัญหาจะไม่เกิดขึ้น

ฉะนั้น อีคิวจะสูงหรือต่ำ ให้อูที่สุขภาพ ให้ตั้งโปรแกรมจิตเป็นบวกไว้สุขภาพจะดี ใครที่เป็นอะไรแล้วก็หายได้ เพียงแต่ให้ตั้งโปรแกรมจิตเป็นบวกไว้ ใครจะเป็นอะไรเป็นเรื่องของเขา เรื่องของเรามีแต่สบาย ร่างกายของเราก็อย่าเอาของไม่ดีใส่เข้าบรรจุไว้

เล่าประสบการณ์ตัวเอง ผมชอบกินเปิดอย่างไถ่่าง กินเสร็จแล้วภายใน ๕ นาทีเกิดมีถุงน้ำโป่งพองขนาดเท่าผลมะนาวที่ข้อคอก หมอใช้กระบอกฉีดยาดูดน้ำออก เหตุที่เกิดถุงน้ำก็คือกินเปิดกินไถ่่าง กินสัตว์ปีก หมอบอกว่าไม่ใช่ ในตำราแพทย์ไม่มี พอรักษาหายแล้วหมอบอกว่าอาจารย์ไปกินสัตว์ปีกใหม่ ทดลองกินใหม่ได้ถุงน้ำโป่งพองลูกที่ ๒ ที่ตำแหน่งเดิม หมอใช้กระบอกฉีดยาดูดเอาน้ำออก หายไปนาน หมอบอกว่าอาจารย์ไปกินสัตว์ปีกใหม่จึงได้ถุงโป่งพอง

ลูกที่ ๓ ออกมา ก็ดูดน้ำออก แล้วนัดผ่าตัดเอาถุงน้ำที่เป็นพังผืดออก คราวนี้หายไปนาน ๖ เดือน หมอได้บอกว่าอาจารย์ลองไปกินใหม่ คราวนี้ไม่มีถุงน้ำเกิดขึ้นตำแหน่งเดิม แต่ถุงน้ำถุงใหม่ไปออกที่ขาพับขนาดเท่าลูกมะนาว จึงผ่าตัดเป็นครั้งที่ ๒ พิสูจน์ข้อแรก อยากจะได้ความรู้ เหตุที่ทำให้เกิดถุงน้ำโป่งพองเพราะกินสัตว์ปีกไม่เคยมีในตำรา ไปตรวจเลือด ตรวจยूरิคเป็นปกติ แต่มันเกิดผลตรงนี้ขึ้นมา ในที่สุดก็แจ่มแจ้ง คิดว่าค้่มค่าที่ต้องเข้าโรงพยาบาลถึงสองครั้งจึงได้ความรู้ขึ้นมา

เพราะฉะนั้น อะไรที่เป็นผลเกิดขึ้น มันต้องมีเหตุที่ทำให้เกิด ทั้งนั้นอาหารอะไรก็ตามที่ชอบบริโภค กินแล้วบำรุงร่างกายให้แข็งแรง กินเข้าไปได้แต่อย่าให้มันมากเกินไป ถ้่าร่างกายกำจัดออกไม่หมด สิ่งที่มีเกินสามารถทำให้เกิดโทษได้

ด้วยเหตุนี้จึงต้องตั้งโปรแกรมจิตให้เป็นบวกเสมอ แล้วจะแข็งแรง ใครเขาเป็นโรคอะไรมันเป็นเรื่องของเขา เราเป็นโรคแล้วยังไถ่่างก็ต้องหายจากโรคได้ ด้วยการทำเหตุให้ถูกต้อง

**สุขภาพของมนุษย์มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพทางวิญญาณ**



**สุขภาพกาย** ต้องดูลักษณะและอาการของร่างกายว่าเป็นปกติไหม เช่น ไม่มีเนื้องอก ไม่มีก้อน ไม่มีเม็ด คอไม่พอก ลักษณะเป็นปกติ นั่นคือมีสุขภาพกายดี อาการไอเป็นอาการไม่ปกติ สุขภาพเริ่มไม่ดี คนปกติไม่ไอ หรือถ่ายท้อง ๗ ครั้ง ๘ ครั้ง เป็นอาการที่ผิดปกติ แสดงถึงการมีสุขภาพไม่ดี ผู้มีสุขภาพร่างกายดีให้ดูที่ลักษณะเป็นปกติกับอาการเป็นปกติ ดังนั้นให้ถามตัวเองอยู่เสมอว่ามีลักษณะเป็นปกติ มีอาการเป็นปกติไหม นี่เป็นสิ่งที่วัดสุขภาพทางร่างกาย

**สุขภาพจิต** จิตมีหน้าที่รับสิ่งกระทบเข้าปรุงเป็นอารมณ์ สังเกต และสั่งสมผลกรรม ให้ดูอารมณ์และการสั่งงาน ถ้าอารมณ์ปกติดี นั่นคือมีสุขภาพจิตดี ทุกขณะตื่นมีอารมณ์เป็นอย่างไร ตลอดวันมีอารมณ์ดีตลอดอย่างนี้ถือว่าสุขภาพจิตดี และถ้าการสั่งงานดีสั่งให้คิดดี สั่งให้พูดดี สั่งให้ทำดี นั่นคือมีสุขภาพจิตดี

คำว่าดีในที่นี้ ใช้มาตรวัดคือเกิดประโยชน์และไม่เบียดเบียน จิตสั่งให้พูด คำพูดออกจากปากแล้วทำให้คนฟังท้อแท้ใจ เสียใจ ถือว่าเป็นคำพูดที่เบียดเบียน คำพูดนั้น สะท้อนถึงสุขภาพจิตไม่ดี ถ้าพูดแล้วสร้างสรรค์ พูดแล้วเกิดกำลังใจ พูดอย่างนี้ผู้พูดมีสุขภาพจิตดี

สรุปแล้วในเรื่องของสุขภาพจิตดูที่ ๒ อย่าง คือ

**ดูที่อารมณ์** ตลอดวันมีอารมณ์ดีเป็นปกติ หรือว่าดีบ้างเลวบ้าง ถ้าดีบ้างเลวบ้างแสดงว่าสุขภาพจิตไม่ดี แต่ถ้ามีอารมณ์ดีตลอดวันสุขภาพจิตดี

**ดูที่การสั่งงาน** ให้คิด ให้พูด และให้ทำ คิดรอบวันดี พูดรอบวันดี ทำรอบวันดี นั่นคือมีสุขภาพจิตดี

**สุขภาพทางวิญญาณ** คนที่ยังมีชีวิตอยู่ วิญญาณยังอยู่ในตัว เมื่อใดวิญญาณออกจากร่างกายไปแล้ว เหลือแต่ซากศพ ร่างกายตัวที่ปราศจากวิญญาณนี้เรียกว่าผี วิญญาณออกไปแล้ว จึงเรียกว่าตาย คนจำนวนหนึ่งไม่อยากฟังเรื่องตาย แต่จริงๆ ความตายเป็นเรื่องปกติ เกิดมาแล้วต้องตายทุกคน หนีความจริงไม่พ้น เป็นเรื่องที่แปลก คนชอบความจริงแต่ไม่ยอมรับความจริง แต่เมื่อความจริงมาถึงตัวแล้วไม่ยอมรับถึงการตาย การเข้า-ออกจากร่างกายเป็นเรื่องปกติของจิต (วิญญาณ) ออกไปแล้วไม่กลับมาอีก ถือว่าตาย

ในรอบวันจิตมันออกไปไม่รู้กี่ครั้งก็หน แต่มันไปเร็วมาเร็ว จึงระลึกไม่ได้ว่ามันออกไป เช่น ไปคิดถึงที่บ้าน จิตออกไปแล้วทั้งที่ตัวเรายังนั่งอยู่ จิตออกจากตัวไปแล้ว แต่มันกลับเข้ามาเร็ว ระบบประสาททำงานช้า จึงตามไม่ทัน จิตเข้าออก เข้าออก อย่างนี้เป็นประจำอยู่แล้ว เป็นเรื่องที่เหลือเชื่อ แต่ต้องเชื่อ เพราะว่าผู้ใดทำจิตนิ่ง



จนถึงระดับหนึ่ง ตัวในของจิตมันออกไป พอจิตออกไปจะเห็นตัวนี้คือร่างกายได้ชัดเจนว่าตัวนี้ไม่ใช่เรา เพียงแต่ขอยืมมาใช้ชั่วคราวเท่านั้น ในที่สุดก็ต้องทิ้งตัวแท้ๆ ของเรา คือตัวที่ออกไป คือจิตหรือวิญญาณ มีจริงเป็นจริง

เมื่อก่อนเคยกลัวผี แต่เดี๋ยวนี้ไม่กลัว ร่างที่นอนตายมันทำอะไรไม่ได้ กลัวไปทำไม บางคนตอนนอนอยู่ด้วยกันยังไม่ตายก็อยู่กันได้ แต่พอเพื่อนตายจากไปแล้วนอนห้องนั้นไม่ได้ นี่เป็นเพราะความไม่รู้จริง ซากศพลุกขึ้นมาว่าเราไม่ได้ มาทำอะไรเราก็ไม่ได้ มันน่าจะนอนกับเขาที่สุด เพราะมีแต่ความสงบ ตัวที่ออกไปเขาเรียกวินญาณ ผู้รู้จริงไม่เคยคิดว่าจะตาย แต่คิดว่าถึงเวลาแล้วจะต้องไปเกิดใหม่ ตอนที่กำลังจะตายหมายถึงกำลังจะไปเกิดใหม่

เพราะฉะนั้นสุขภาพทางวิญญาณดี คือ จิตเป็นอิสระจากสิ่งผูกมัด จึงจะไปเกิดดี นั่นคือเอสคิว (Spiritual Quotient) ต้องสูงจึงจะไปเกิดดีถ้าจิตยังติดโน่นติดนี่ ยังห่วงสมบัติ สิ่งสมมติมนุษย์ เช่น ทรัพย์สิน เงินทอง บ้าน ที่ดิน รถยนต์ สิ่งสมไว้มาก สุขภาพทางวิญญาณไม่ดี จิตยังห่วงสมบัติ จิตยังเป็นทาส คือ จิตไม่เป็นอิสระ จิตที่ยังห่วง จิตที่ตกเป็นทาส จิตที่ไม่เป็นอิสระ นี่คือนักที่มีสุขภาพทางวิญญาณไม่ดี ตายแล้วไปไม่ไกล เช่น ไปเป็นปุโรหิต สมบัติตัวเอง ใครเข้าบ้านจึงแสดงตนเป็นผีหลอก ไม่ให้เขาเข้าใกล้กลัวเขาจะมาเอาสมบัติ พวกปุโรหิตทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้ก็เพราะ มีสุขภาพทางวิญญาณไม่ดีนี่เอง

คนที่ทำชั่วไว้มาก พวกนี้มีสุขภาพทางวิญญาณไม่ดี ในที่สุดไปไม่ดี ไปเกิดในภพต่ำ ผู้มีสุขภาพทางวิญญาณไม่ดี แล้วยังไม่ตาย จิตยังไม่หลุดออกไปจากร่าง อยู่ในสังคมแล้วทำแต่ความเดือดร้อน ต้องเอาไปกักขังไว้ที่เฉพาะ นี่เป็นหลักฐานแสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาพทางวิญญาณไม่ดี

เรื่องยาเสพติดสร้างปัญหาให้คนต้องเข้าไปอยู่ในเรือนจำ มีท่านหนึ่งจะไปสอนวิธีฝึกจิตเพื่อที่จะยกระดับจิตวิญญาณของคน ในเรือนจำให้สูงขึ้น ในเรือนจำนั้นมีนักโทษ ๑,๘๔๑ คน ขออาสาสมัครว่า ถ้ามานั่งฝึกจิตหนึ่งแล้วไม่ต้องทำงานหนักกลางแดด

ผลปรากฏว่ามีอยู่ ๓๐ คน ที่มาสมัครฝึกจิต นอกนั้นขอทำงานหนักดีกว่า เห็นแล้วนางสงสาร ก็ช่วยได้เท่าที่จะช่วย นั่นเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงการมีสุขภาพทางวิญญาณไม่ดี ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ต้องอยู่ในที่จำกัดบริเวณ เมื่อตายแล้วต้องไปเกิดใหม่ในภพต่ำ

ที่ถนนเลขที่ ๕ ในนครนิวยอร์กได้มีการสำรวจ คนเดินถนนด้วยการสุ่มตัวอย่าง ถามคนที่เดินบนถนนว่า ท่านเชื่อไหมว่าตายไปแล้ว จะต้องไปเกิดใหม่หรือตายแล้วสูญ ร้อยละ ๖๐ เชื่อว่าตายแล้วต้องไปเกิดใหม่ เช่นเดียวกันที่อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ กรุงเทพฯ ทำการสำรวจแบบเดียวกัน ผลปรากฏว่ามีเพียงร้อยละ ๓๐ เท่านั้นที่เชื่อว่าตายแล้วต้องไปเกิดใหม่

น่าวิเคราะห์มากกว่า อะไรได้เกิดขึ้นกับคนในสังคมนี้ เมื่อเชื่อว่าตายแล้วสูญคนจะทำไม่ดี เพราะตายแล้วกรรมชั่วไม่มีผล โดยเขาไม่รู้ว่าจิตสังกรรมทั้งดีทั้งไม่ดี เมื่อสั่งสมแล้ว จิตเป็นอมตะไม่เคยตาย จิตจะไปไหนล่ะ จิตสั่งสมไม่ดีวิญญาณจะลงไปเกิดในภพภูมิต่ำ ลองกลับไปมองที่บ้านของท่าน ระหว่างมนุษย์กับสัตว์เดรัจฉาน สัตว์เดรัจฉาน เช่น สุนัข แมว ยุง มด ปลวก แมลง กิ่งกือ ไล่เตี๊ยน กิ้งก่า สัตว์เลื้อยคลาน จิ้งเหลน ฯลฯ เปรียบเทียบจำนวนมนุษย์และจำนวนสัตว์เดรัจฉานในบริเวณบ้านของท่าน อย่างไหนมีจำนวนมากกว่ากัน ท่านเคยคิดไหมว่าทำไมสัตว์เดรัจฉานจึงมีเป็น

จำนวนมาก ทำไมมนุษย์มีจำนวนน้อย ไม่ใช่อยู่ๆ จะมีขึ้นได้ ต้องมีเหตุที่ทำให้เกิด ด้วยเหตุนี้ผมจึงเป็นห่วง คนที่ถูกจำกัดบริเวณอยู่ในเรือนจำทั้ง ๑,๘๔๑ คน มีแค่ ๓๐ คนเท่านั้นที่มาปฏิบัติธรรม





## อึดิวกับ



## วิธีการดำเนินชีวิต

คนที่ม้อึดิวสูงดำเนินชีวิตแบบมักน้อย มีสาระ (ประโยชน์) มีสันโดษ สันโดษคือความพอใจในสิ่งที่ตนมี ตนเป็น ตนได้รับ

คำว่าสันโดษคนจำนวนหนึ่งไม่ค่อยเข้าใจ นี่ก็ว่าไม่ต้องทำอะไรเลย อยู่เฉยๆ คิดว่าเป็นความสันโดษ อันนี้ผิดถนัด พระพุทธะไม่เคยสอนให้คนขี้เกียจ ไม่เคยสอนให้คนไม่ทำงาน สอนคนให้สร้าง ความดี สอนคนให้ทำงาน สอนคนให้ขยัน แต่ได้สิ่งตอบแทนกลับมาแค่ไหนเอาแค่นั้น นั่นคือสันโดษ

กรรมกรก่อสร้างทำงานวันละ ๘ ชั่วโมง เทียบกับนักธุรกิจทำงาน ๘ ชั่วโมง ใครได้เงินมากกว่า ท่านเคยคิดไหม ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะสิ่งที่อยู่ในใจของเขาเป็นตัวกำหนด สิ่งที่ทำสั่งสมไว้ เรียกว่าบุญหรือบาป มีบุญมากทำนิดเดียวได้เงินมาก บางคนทำงาน

แทบตายไม่ได้เลื่อนขั้น อย่าไปอิจฉาคนอื่น เขาไม่ทำอะไรเลยแล้ว ได้ดีกว่า แสดงว่าเขาเคยทำอะไรที่ดีมาก่อน ทำดีมาก จิตสั่งสม สิ่งดีไว้มาก พอเขาทำนิดเดียวบุญส่งผลให้ได้ผลแล้ว ยกตัวอย่างน้ำในโอ่ง ถ้ามีขี้โคลนสักครึ่งโอ่ง เอาน้ำใสใส่ลงไปนานไหม กว่าน้ำในโอ่งจะใส แต่ถ้ามีขี้โคลนในโอ่งอยู่นิดเดียว พอเติมน้ำใสลงไปไม่เท่าไรน้ำในโอ่งจะใส

ตอนรับราชการใหม่ๆ ทำงานเหนื่อยแทบตายไม่ได้ดี คนอื่นทำงานสบายกว่าทำไม่ได้ดี คิดว่าจะไม่ทำราชการแล้ว แต่ด้วยบุญเก่ายังมี จึงมีสติคิดได้ว่า ถ้าไม่ทำงานยิ่งแย่งไปอีก จึงทำไม่หยุด และไม่เอาไปเทียบกับคนอื่น ตอนหลังทำบ้างไม่ทำบ้างได้ดีตลอด นี่คือของจริง

ฉะนั้น คนที่มีอึดิวสูง วิธีการดำเนินชีวิตเป็นคนสมถะ มีสาระ สันโดษและอยู่เพื่อทำตัวเป็นที่พึ่งของผู้อื่นเป็นผู้ให้เหมือนต้นไม้ใหญ่ มีชีวิตอยู่เพื่อคนอื่น เพื่อประโยชน์ของคนอื่น ต้องถามตัวเองว่า เป็นคนสมถะไหม ซึ่งสมถะของแต่ละคนไม่เท่ากัน มีสาระไหม สาระก็คือประโยชน์ มีคนหนึ่งเขาไปต่างประเทศเป็นผู้หญิง เขาไปเห็น รองเท้าคู่หนึ่งราคาประมาณสามหมื่นบาทไทย ด้วยมีรูปร่างสวย ด้วยมีเชื้อเป็นที่นิยมของยุคสมัยจิตจึงตกเป็นทาสยึดติดกับรองเท้าด้วย มีราคาแพงถึงสามหมื่นบาทจึงเดินผ่านไป แต่ได้เดินกลับมาดูแล้ว ดูอีก เขาได้ระลึกถึงคำพูดของผมว่า สาระ อสาระ คำพูดของผม



ก้องอยู่ในโสตประสาทของเขา เหมือนกับผมได้ไปเดินอยู่กับเขาที่ต่างประเทศ ปรากฏว่าดูไปดูมา จึงเกิดปัญญาขึ้นกับตัวเองว่า รongเท้าเอาไว้สวมใส่เพื่อหุ้มเท้าไม่ให้ดูนี้วน่าเกลียด ใส่เพื่อไม่ให้ไปเหยียบถูกของมีคม เท้าจะได้ไม่บาดเจ็บ สารระมันแค่นั้นเอง ราคาตั้งสามหมื่นบาทเชียวหรือ เขาคิดได้ว่า รongเท้านี้แท้จริงใส่ป้องกัน ไม่ให้ไปเหยียบของมีคมเท่านั้น ไม่ต้องถึงสามหมื่นบาทหรอกเขาเลยไม่ซื้อ นี่คือผลที่เกิดจากการมีอีคิวสูง

อีคิวดูที่วิถีการดำเนินชีวิต ฉะนั้นวัดตัวเอง แล้วไม่ต้องไปบอกใคร ถามตัวท่านเอง แล้วก็บอกตัวเองว่ามีอีคิวสูงหรือเปล่า



## มนุษย์ ๕ ประเภท

เรื่องของความเชื่อว่าตายแล้วเกิดหรือตายแล้วสูญ บางคนเคยมีประสบการณ์ตายแล้วฟื้นเป็นคำตอบ แต่ผู้ที่ประสงค์จะพิสูจน์ว่า ตายแล้วสูญหรือตายแล้วต้องไปเกิดใหม่ ผมแนะนำว่ายังมีวิธีตายก่อนตาย ด้วยการฝึกจิตให้หนึ่งจนถึงที่สุด เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิสูงสุด จิตมีโอกาสดูออกจากร่างกายเป็นอัตโนมัติ พอจิตออกไปท่านจะรู้เห็นเข้าใจ นี่คือการตาย มีจริง ตายแล้วไปไหนเห็นจริง ตัวอย่างเช่น คนผ่าตัด นอนอยู่บนเตียงในห้องผ่าตัด บางคนจิตออกจากร่างกายไปดูอยู่ข้างนอก หมอทำอะไรกับร่างกาย พยาบาลทำอะไรกับร่างกาย เขามองเห็นและบอกได้ถูก เมื่อจิตโคจรห่างไกลไปเห็นใครต่อใครในโลกก็สามารเห็นได้ ฉะนั้นจึงไม่ยากให้ท่านตายตอนนี้ เอร่างนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ร่างกายเป็นเครื่องมือให้จิตได้ใช้งาน เอาไว้ใช้ประโยชน์สร้างสรรร่างกาย กำลังจะโรยชราให้มันโรยชราด้วยความสง่างาม

ที่มาของจิตก่อนปฏิสนธิมาจากไหน นี่เป็นเรื่องสำคัญ จิตที่ไปเกิดในประเทศที่ไม่มีการปฏิรูป ไม่มีการพัฒนาอิคิ๋ว ไม่รู้วิธีบริหารสมมติต่างๆ เหล่านี้เป็นเหตุให้อิคิ๋วต่ำ ดุที่เหตุแรก ที่มาของจิตก่อนปฏิสนธิ เป็นสากลของทุกสังคม สังคมเมืองไทย เมืองนอก เมืองไหนก็ตาม เป็นสังคม เกาหลี ญี่ปุ่น ไต้หวัน ฯลฯ

### มีมนุษย์อยู่ ๕ ประเภท

**ประเภทที่ ๑ เป็นมนุษย์ที่มีโทษะมาก เขาเรียกว่ามนุษย์นรก (มนุษย์เนรโยโก)** พวกที่อยู่ในเรือนจำ พวกที่อยู่ในห้องขัง พวกที่ฆ่าแล้วผ่าศพแฉ่ออกเป็นชิ้นๆ ฯลฯ พวกนี้เป็นมนุษย์ประเภทแรก ในสังคมของเรามีไหมมนุษย์ประเภทนี้ บางสังคมประชุมสภาฯโต้แย้งโต้เถียงกันแล้วลุกขึ้นมาต่อยกัน คนประเภทนี้มีเศษกรรมจากนรกหลงเหลืออยู่ในจิตวิญญาณ

**ประเภทที่ ๒ ได้แก่คนที่มีความโลภ ความอยากได้ ความไม่พอ ความพร่อง (มนุษย์เปโต)** ทำงานได้เงินมาร้อยล้านไม่พอดังนั้นต้องหาให้ได้เป็นพันล้านเป็นหมื่นล้านบาท ฯลฯ ในสังคมของเรามีไหมมนุษย์ประเภทนี้

**ประเภทที่ ๓ ได้แก่มนุษย์ที่มีความหลง (มนุษย์ติรัจฉาน)** หลงอยู่ในนโยบาย मुख หลงอยู่กับสิ่งเสพติด หลงอยู่กับความเลื่อนลอยไร้สาระ พวกนี้ตายแล้วมีโอกาสไปเกิดเป็นเดรัจฉาน คนชอบมีอำนาจ

ก็เพราะความหลง คนรู้จักจริงจิตของเขาไม่ติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้

**ประเภทที่ ๔ พวกที่มีศีลธรรม (มนุษย์สกุโต)** พวกนี้เป็นมนุษย์ที่ดี มีศีลมีธรรมเป็นคนที่สมบูรณ์แบบของการเป็นมนุษย์ที่แท้ ไม่ก่อความเดือดร้อน มีคุณธรรมมีจริยธรรม มีศีลธรรมประจำใจ

**ประเภทที่ ๕ มนุษย์เทวดา (มนุษย์เทโว)** มีร่างกายเป็นมนุษย์ แต่ทำตัวเหมือนเทวดา ไปไหนมาไหนง่าย มีคุณธรรม มีศีลธรรม มีชีวิตสุขสบาย มีข้าทาสรองรับ ตื่นขึ้นมาไม่ต้องเก็บผ้าห่มไม่ต้องเก็บที่นอน กินข้าวไม่ต้องล้างจาน ด้วยเหตุที่ยังมีเศษกรรมของชาวฟ้าชาวสวรรค์ติดตัวมา

จิตที่มีอิคิ๋วต่ำเนื่องด้วยเหตุที่มาของจิตก่อนปฏิสนธิ ตอนที่มนุษย์จะมาเกิด ไข่กับสเปิร์มต้องผสมกันแล้วจึงมี ปฏิสนธิวิญญาณ หรือพลังงานจิตเข้าอยู่อาศัย จึงเกิดเป็นมนุษย์ได้ นักวิทยาศาสตร์พยายามเอาไข่กับสเปิร์ม ผสมกันในหลอดแก้ว ให้เด็กเกิดขึ้นในหลอดแก้ว ทำไม่สำเร็จเพราะไม่มีจิตวิญญาณใด เข้าอยู่อาศัยในตัวอ่อนที่เกิดขึ้นในหลอดแก้ว จึงต้องย้ายไข่และสเปิร์มที่ผสมกันแล้วเข้าไปไว้ในมดลูก จิตวิญญาณจึงเข้าปฏิสนธิได้ การเกิดเป็นมนุษย์ได้ ต้องมีครบถึง ๓ ปัจจัย คือ ไข่ผสมกับสเปิร์มและมีจิตวิญญาณเข้าปฏิสนธิ นักวิทยาศาสตร์ก็ยังหลงประเด็น บอกว่าเป็นเด็กหลอดแก้ว แท้จริงแล้วไม่ใช่ ถ้าเป็นเด็กหลอดแก้ว ต้องเกิดเป็นทารก

มนุษย์ที่มีรูปนามในหลอดแก้ว แต่เน่เกิดเป็นทารกมนุษย์ที่มีรูปนาม  
ได้ด้วยเหตุที่อยู่ในท้องของแม่ต่างหาก

คนที่มีอึดิวต่ำปฏิสนธิวิญญาณมาจาก ๓ พวกแรกที่กล่าวถึง  
คือ พวกที่มีจิตสังสม ความโลภ ความโกรธ ความหลงไว้มาก  
พวกนี้มาจากภพภูมิที่ต่ำ เมื่อมีโอกาสมาเกิดเป็นมนุษย์จึงเกิดเป็น  
มนุษย์ที่มีอึดิวต่ำ แล้วไม่พัฒนาจิตวิญญาณตัวเอง มนุษย์ประเภท  
นี้ทำให้สังคมเดือดร้อนพวกนี้ตายแล้วมีโอกาสจะลงไปเกิดต่ำ ดังนั้น  
พวกที่มีอึดิวต่ำเกือบทั้งหมดมีที่มาของจิตจากอบายภูมิก่อนปฏิสนธิ  
ปฏิสนธิจิตที่มีศีลธรรม มีคุณธรรมและกลับมาเกิดเป็นมนุษย์  
พวกนี้ไม่สร้างความเดือดร้อนให้สังคม พวกนี้มีอึดิวสูงอยู่แล้ว หรือ  
พวกที่มาจากสวรรค์ เป็นนางฟ้าเป็นเทวดามาเกิดเป็นมนุษย์ ที่มี  
ข้าทาสบริวารรองรับ เขายังสวยวิภาคดี เป็นผู้ที่มีอึดิวสูงอยู่ก่อนแล้ว  
พวกนี้มีจิตละเอียดอ่อนผู้ใดไปต่ำไปว่าเขา เขาเสียใจยาวนาน

ฉะนั้น เหตุแรกของการมีอึดิวต่ำ คือ ที่มาของจิตก่อนปฏิสนธิ  
พวกที่มีอึดิวต่ำมาจาก ๓ ภพภูมิแรก เหตุที่สองเกิดในประเทศที่ไม่  
ปฏิรูป มีการฉกชิงวิ่งราว มีการแก่งแย่งมีการทำร้ายร่างกายกันเพราะ  
ไม่มีคนดีคอยพร่ำสอนอึดิวจึงต่ำ ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงส่ง  
สาวกไปเผยแผ่พระธรรมวินัยในที่ต่างๆ ในประเทศที่ไม่ปฏิรูป เพื่อ  
ที่จะยกระดับจิตวิญญาณของมนุษย์ให้สูงขึ้น ประเทศที่ไม่ปฏิรูป

คือประเทศที่นอกจากไม่มีคนดีพร่ำสอนแล้ว  
ยังมีการจลาจลรบกันฆ่ากัน มีศึกสงคราม  
ฯลฯ ประเทศที่ไม่ปฏิรูปคนจึงมีอึดิวต่ำ  
ประเทศที่ขาดแคลนปัจจัยอาหารในการ  
ดำเนินชีวิต มีการวิ่งราว มีการลักขโมย คน  
จำนวนหนึ่งที่อาศัยอยู่ในประเทศนั้นจึงมี  
อึดิวต่ำ ท่านทั้งหลายโชคดีที่ได้เกิดใน  
ประเทศที่ปฏิรูป ยังมีคนดีคอยมาบอก  
กล่าวพร่ำสอน

**อึดิว** เป็นความปราดเปรื่องในด้าน  
สมอง อึดิวพัฒนาได้ง่าย อึดิวจะสูงได้  
มีเงื่อนไขอยู่ ๒ ประการคือต้องมีความ  
จำมาก และต้องมีความคิดมาก วิธีเพิ่ม  
ความจำให้กับสมองนั้นไม่ยาก ต้องฟังให้  
มาก เวลาครูบาอาจารย์หรือผู้รู้พูด ต้องฟัง  
ให้เต็มร้อยและต้องอ่านให้มาก อ่านแล้ว  
ทำให้เกิดเป็นข้อมูลความจำต่างๆ มาก  
แล้วเอาข้อมูลมาคิดมาพิจารณามาวิจัยทำให้  
ความคิดมาก ความจำมาก ความคิดมาก  
ทำให้อึดิวสูง เมื่อรู้วิธีแล้วให้กลับมาดู  
ลูกหลานของตัวเอง ว่ามีอึดิวสูงพอที่จะ



อยู่ในสังคมที่มีการแข่งขันสูงนี้ได้หรือไม่ลูกหลานเป็นคนประเภทไหน พูดอะไรแล้วเขาฟังไหม ถ้าเขาทำตัวเป็นผู้ฟังที่ดี เขาเรียน เขาทำงาน เขาทำหน้าที่ของเขาได้สมบูรณ์แบบ นั้นแสดงว่ามีไอคิวสูง ตรงกันข้ามพูดแล้วเขายังไม่ฟัง แล้วเขาจะไปฟังครูบาอาจารย์พร่ำสอน ให้ความรู้ ให้ความบรรยายวิชาการในห้องเรียนได้อย่างไร ผลงานออกมาไม่ดีเพราะมีไอคิวต่ำ ซึ่งเป็นเหตุให้ความจำและความคิดเกิดขึ้นน้อย ไอคิวจึงต่ำ ผู้ใดสามารถเพิ่มการอ่านให้มาก เพิ่มการฟังให้มาก เพิ่มการคิดให้มากเป็นการเพิ่มความจำและความคิดทำให้ไอคิวสูง เมื่อไอคิวสูงความปรารถนาปรองดองด้านสมองก็สูงได้ด้วยวิธีการเช่นนี้

ข้อเสียของการพัฒนาไอคิวให้สูง คืออีโก้มันใหญ่ตามมา อีโก้คืออัตตาคือตัวตน คือความเห็นแก่ตัว ฉะนั้นในสังคมมนุษย์ปัจจุบัน ถ้าเราพัฒนาด้านเดียวคือด้านที่เป็นไอคิว มีโอกาสทำให้สังคมเดือดร้อน วุ่นวายได้ สังคมบ้านเราที่ล้มละลายทางเศรษฐกิจ เหตุเกิดเพราะผู้รับผิดชอบบ้านเมืองมีไอคิวสูงและมีอีโก้สูง ตาสีตาสาวไร้อาวุธมีอีคิวไม่สูง ไม่สามารถสร้างปัญหานี้ให้เกิดขึ้นได้แต่เหตุเป็นเพราะผู้มีไอคิวสูงมีอีโก้สูง และมีไอคิวต่ำ ปัญหาล้มละลายทางเศรษฐกิจจึงได้เกิดขึ้น

ทำไมไอคิวจึงต่ำ ก็เพราะคนที่มีอีโก้สูง คือ คนที่มีตัวตนมาก คนพวกนี้เห็นแก่ตัวมาก ความเห็นแก่ตัวจึงเป็นเหตุนำมาซึ่งการ

ทำร้ายคนที่อยู่ในสังคมได้ การศึกษาในบ้านเรา การศึกษาในสถาบันต่างๆ ปัจจุบันมุ่งเห็นสร้างคนให้มีไอคิวสูง แต่มีไอคิวต่ำนี้คือ การศึกษาที่ผิดพลาด จึงได้เริ่มมาคิดกันว่า จะทำอย่างไรจึงจะพัฒนาคนให้มีไอคิวสูงและมีอีคิวสูงด้วย

ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นผู้นำครอบครัว หากสร้างคนในครอบครัวให้มีไอคิวสูงและมีอีคิวสูง สังคมครอบครัวจะสงบสุข เศรษฐกิจในครอบครัวไม่ล้มละลาย ในเมื่อไม่มีหน้าที่ปกครองบ้านเมือง แต่มีหน้าที่ปกครองสังคมครอบครัว ทำครอบครัวให้เข้มแข็ง ถ้าทุกคนทำครอบครัวให้เข้มแข็ง สังคมใหญ่ส่วนรวมถึงประเทศชาติก็เข้มแข็งตามไปด้วย ด้วยเหตุนี้คนที่มีความไอคิวต่ำ จึงเนื่องจากพัฒนาไอคิวเพียงด้านเดียว

ไม่รู้วิธีบริหารสมมุติ ทำให้มีไอคิวต่ำ นี่เขาสมมุติเรียกว่ามือนี้เขาสมมุติเรียกว่าศีรษะ ถ้ารู้จักวิธีใช้สมมุติ เช่น ใช้หัวของเราในการช่วยคิด คิดให้ดี ไอคิวสูงรู้จักวิธีใช้ปากพูดให้ดี พูดแล้วไม่ไปทำร้ายคนอื่น พูดแล้วสร้างสรรค์ ไม่พูดนินทา นี่คือรู้จักวิธีใช้ปากที่เป็นสมมุติ ผู้ที่ใช้สมมุติเป็น จะได้ประโยชน์จากสมมุติ ผมใช้ประโยชน์จากการใช้ปากพูดของผม ผมได้ประโยชน์จากปากที่เป็นสมมุติ ใช้ปากสร้างคุณธรรม สร้างจิตวิญญาณของผู้ฟังในฮ่องกงขึ้นมา นี่เรียกว่าใช้สมมุติเป็น



บางคนใช้สมมุติไม่เป็น ใช้ปากไปตีหมเหล่า ซึ่งมีคุณสมบัติ เป็นแอลกอฮอล์ คุณสมบัติทางเคมีมันเป็นตัวดูดน้ำ ร่างกายของ คนเราจะสมดุลได้ ดิน น้ำ ลม ไฟ ต้องสมดุล ในเมื่อแอลกอฮอล์ที่ ต้มเข้าไปมันดูดน้ำออกมา เนื้อเยื่อที่ประกอบขึ้นเป็นอวัยวะก็ขาดน้ำ เมื่อร่างกายไม่สมดุลจึงเจ็บไข้ได้ป่วยตีหมแอลกอฮอล์มากทำให้ตับแข็ง บุหรี่มีควันที่เป็นมลพิษเมื่อสูดเข้าไปในร่างกาย สูดเข้าไปในปอด ไม่รู้จักใช้ปากที่เป็นสมมุติให้ถูกต้อง จึงไม่ได้ประโยชน์จากสมมุติ อีคิวจึงต่ำ สุขภาพร่างกายก็เสื่อมมีพฤติกรรมไม่ดี ปากไม่ดี พูด ไม่ดี ทำไม่ดีอีคิวจึงต่ำ คนไม่รู้จักวิธีใช้สมมุติเหตุเป็นเพราะขาดสติ ไม่รู้ว่าขณะนี้กำลังพูดอะไร คิดอะไร ทำอะไร ในหลักของจิตวิทยา จิตสำนึก ที่นำมาใช้ ขณะตื่น นำมาใช้ดำเนินชีวิต รวมทั้งการทำงาน ด้วยมีสติให้ใช้แค่ร้อยละ ๗ อีกร้อยละ ๙๓ เป็นการใช้จิตที่ขาดสติ ทำงาน สมมุติว่ากำลังคิดอีกจากคนอื่น หรือกำลังโกรธคนอื่น ทำให้ มีอารมณ์ค้างเต็งไปยาวนาน ดึกตื่นเที่ยงคืนยังนอนไม่หลับ เหตุ เป็นเพราะมีอีคิวต่ำ ผู้ที่ขาดสติใช้สมมุติไม่เป็น จึงไม่ได้ประโยชน์ จากสมมุติแต่กลับเป็นโทษ จึงต้องรับโทษจากสมมุติ

จากวันนี้ไปแล้ว ผมส่องให้ท่านเห็นตัวเอง จึงหวังว่าท่าน จะได้ประโยชน์จากสมมุติโดยใช่ให้เป็น ใช้ตาดูอะไรต้องดูให้ดี ดูให้เกิดประโยชน์ ใช้ปากพูดอะไรต้องพูดให้ดี ใช้ปากกินอะไร

มือทำอะไรต้องคิดก่อนทำ ใช้มือไปเล่นการพนันจะเกิดเป็นโทษได้ ด้วยเหตุที่บุคคลไม่รู้วิธีบริหารจัดการสมมุติอีคิวจึงต่ำ คือ ทำให้ เกิดเป็นความไม่ฉลาดในอารมณ์ขึ้นได้





## ทำอย่างไรให้อีคิวสูง

**อีคิว (Emotional Quotient)** คือ ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความฉับไวในความรู้สึกนึกคิดของจิต ความฉับไวตัวนั้นคือสติ สติของคนในยุคปัจจุบันมีอยู่ประมาณร้อยละ ๗ นั่นคือสติที่เรามี และใช้อยู่ทุกขณะตื่น จิตจึงเก็บสิ่งสมของดีได้นิดเดียว คนส่วนใหญ่ ชาติสติมีถึงร้อยละ ๙๓ จึงคิดพูดทำทั้งดีและเลว ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมไม่ดีด้วยเหตุมีจิตเป็นทาสของโลกธรรมและวัตถุ น่าเสียดายหนึ่งชีวิตที่เกิดมาได้ร่างกาย เป็นเครื่องมือให้จิตใช้งานแต่ใช้ไม่เป็น จึงได้ประโยชน์จากร่างกายน้อย เปรียบเทียบกับเครื่องคอมพิวเตอร์ ถูกสร้างขึ้นมาให้ใช้ประโยชน์ได้มาก แต่ถ้าเอามาใช้ แค่เป็นเครื่อง พิมพ์ดีดจึงใช้ได้ไม่คุ้มค่า ซึ่งศักยภาพของเครื่องมือนี้มีมากกว่านั้น เช่นเดียวกัน ร่างกายของเราแทนที่จะใช้ให้ได้ประโยชน์เต็มที่ แต่เราใช้แล้วเกิดประโยชน์ได้เพียงน้อยนิด ด้วยเหตุนี้จะใช้ร่างกายได้ คุ้มค่าต้องทำอีคิวให้สูง ด้วยการพัฒนาสติให้มีกำลังกล้าแข็ง

สติ คือ การมีจิตระลึกได้ นึกได้ ไม่ลืม ในห้องนี้ไม่มีใคร ลักคน ตั้งแต่เกิดมาไม่เคยลืมอะไร เหตุที่ลืมเพราะขาดสติ สมมุติ ลืมลูกกุญแจ เอาไปวางไว้ที่ไหนนึกไม่ได้ นั่นคือการขาดสติ บางคน ที่มีอายุมากกินข้าวแล้วบอกว่ายังไม่ได้กิน นี่คือการขาดสติ ระลึก ได้ไม่ลืมมีร้อยละ ๗ อีกร้อยละ ๙๓ เป็น จิตใต้สำนึก มีสติบ้าง ไม่มี สติบ้าง ทำอย่างไรจึงจะมีจิตที่ระลึกได้มากกว่าร้อยละ ๗ เรามี ร่างกายให้จิตได้ใช้งาน ควรเอาร่างกายนี้มาช่วยในการฝึกจิตให้มีสติ เช่นเวลาหายใจเข้าระลึกได้ว่าออกซิเจนมันเข้า เวลาหายใจออก ระลึก ได้ว่าคาร์บอนไดออกไซด์มันออก เราก็นึกหายใจเข้าก็ออกซิเจน ระลึก รู้ว่าขณะนี้ ออกซิเจนมันถูกนำเข้า หายใจออกจากร่างกายก็นึกว่า ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์มันออก ก่อนนอนให้ระลึกถึงออกซิเจน ซีไอทิว เรื่อยไปจนหลับการระลึกได้อย่างนี้มีสาระมาก แต่คนทั่วไป มองไม่เห็นประโยชน์ ปฏิบัติทุกวันจะทำให้จิตระลึกอยู่กับลมเข้า ลมออก จิตไม่ไปคิดเรื่องอื่น จิตไม่ขาดสติ อานิสงส์ที่ได้จากจิตที่ มีสติ คือนอนแล้วหลับง่าย ก่อนที่ลมหายใจจะหยุดเข้า-ออก คือ ตาย จึงควรเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์ ตราบใดที่ระลึกรู้ว่าลมเข้า คือ ออกซิเจน ลมออก คือ ซีไอทิว ระลึกอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ความตั้งมั่น ของจิตคือสมาธิจะเกิด ผลที่ได้จากการฝึกคือจิตนิ่งเป็นสมาธิ ทำให้ ความถี่ของคลื่นสมองเปลี่ยน ส่งผลให้ความจำเพิ่มขึ้น คนชรา มี เซลล์สมองเหี่ยวลงๆ ความจำเสื่อมลงๆ เป็นธรรมดา คนที่ฝึกลม เข้าลมออก สมองไม่เสื่อม โรคอัลไซเมอร์ไม่เกิด แต่มีความจำเพิ่มขึ้น นี่เป็นผลงานวิจัยของต่างประเทศ ได้เอาเด็กเล็กมาฝึก ปรากฏว่า

เมื่อเด็กโตขึ้นมีปัญญาเฉียบคม มีความจำดีมาก นักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่เรียนอยู่นานถึงหกปี แล้วยังเรียนไม่จบเหตุเพราะผลการเรียนมีค่าลำดับชั้น (GPA) ไม่ถึง ๒.๐๐ กฎกติกาของมหาวิทยาลัยให้จบไม่ได้ นักศึกษาจึงถูกอาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำพบ และได้ถามว่าร้องไห้ทำไม เรียนไม่จบทำให้มันจบก็ได้เป็นเรื่องง่าย ถ้าเราวิธีเรียนที่ถูกต้อง นักศึกษาบอกว่าพ่อแม่จะไม่ให้เงินมาเรียนอีกแล้ว จึงได้บอกว่าคุณกลับไปบ้านก่อนเปิดเทอมใหม่ ค่อยกลับมาเรียน ปรากฏว่าเปิดเทอมไปแล้วนักศึกษาไม่มาเรียน เพราะพ่อแม่ไม่ให้เงินมาเรียน จึงได้ไปพบกับอาจารย์ที่ปรึกษา บอกว่าลูกศิษย์ไม่มาเรียน ให้โทรเลขกลับไปให้มาเดี๋ยวนี้ เอาเฉพาะเงินค่ารถมา เมื่อนักศึกษากลับมาจึงได้หาเงินให้เรียนอีก ๔ เดือนเป็นค่าลงทะเบียน ค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าใช้จ่ายส่วนตัว ฯลฯ เสร็จแล้วให้เขาไปนัดกับอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อลงวิชาเรียนที่จะดีเกรดให้ถึง ๒.๐๐ ลงเรียนอีก ๓ วิชา หน้าที่ของผมคือเป็นคนหาเงินให้เรียนและได้กำหนดว่า ทุกเที่ยงวันหลังจากรับประทานอาหารแล้ว จะต้องมาที่ห้องทำงาน เขาจะต้องมาฝึกลมเข้า-ลมออก อย่างที่กล่าวไว้ข้างต้น เพื่อทำจิตให้นิ่ง ทำคลื่นสมองให้เปลี่ยน ทำความจำให้เพิ่ม ต้องฝึกวันละประมาณ ๑๕ นาทีผลปรากฏว่าเทอมนั้นเขาได้ A สองตัว ได้ B หนึ่งตัว ทำให้ค่าลำดับชั้นสะสมเฉลี่ยเป็น ๒.๐๐ จึงจบการศึกษาได้

ทั้งหมดนี้เป็นการใช้ผลงานวิจัยระดับปริญญาเอกของ

มหาวิทยาลัย UCLA ในสหรัฐอเมริกา มาทดลองกับนักศึกษาได้ เป็นผลสำเร็จ นอกจากไม่ล้มแล้วการทำจิตนิ่งยังทำให้มีสุขภาพดี ความจำดี อัลไซเมอร์ไม่เกิด การฝึกสติโดยใช้ลมเข้าหรือจะใช้วิธีอื่นได้ทั้งนั้น มีหลายวิธี นี่คือการทำให้อีคิวสูงต้องทำให้สติเกิดขึ้นได้ก่อน

สำหรับคนที่ขาดสติ ลืมของบ่อยๆ เช่นลืมลูกกุญแจรถ เมื่อออกจากรถยนต์จะวางลูกกุญแจที่ไหนหรือจะใส่ลงในกระเป๋า อย่าเพิ่งปล่อยมือ ต้องกำหนดว่าวางหนอ ๆ ๆ ยังไม่ลืม ไปลองพิสูจน์ดู นี่เป็นวิธีการตั้งโปรแกรมไว้ในจิต ทำให้ไม่ลืม ได้บอกไว้แต่แรกว่าปรัชญาจีนบอกว่า ตราบใดที่จิตนิ่งเป็นสมาธิ แก่นแท้ของความรู้มันเกิด เด็กที่เรียนจบได้ง่าย ก็เพราะด้วยเหตุอย่างนี้ สามารถเข้าถึงเหตุผลทั้งระดับฟิสิกส์และระดับเมตาฟิสิกส์ได้ หลังจากนั้นนำปัญญาตัวนี้มาดับตัวตนหรืออีโก้ของเรา

วิธีดับอีโก้ ต้องใช้ปัญญาที่เกิดกับจิตนิ่ง ปัญญาไอคิวใช้ไม่ได้ แก่นแท้ของความรู้ตัวนั้นคือปัญญาเห็นแจ้ง จะสามารถดับอัตตาหรืออีโก้ได้ ปัญญาเห็นไม่แจ้งจะเห็นว่านี่มือเรา นี่หัวของเรา แท้จริงไม่มี เป็นเพียงสมมติชั่วคราว ปัญญาเห็นแจ้งเห็นว่าแท้จริงแล้วเพื่อนของเราไม่มีเพราะตายไปแล้ว หัวและตัวของเพื่อนของเราก็หายไปแล้ว อีกไม่นานทุกคนจะต้องหายไปเหมือนเขา ไม่มีอะไรแน่นอน ต้องดูตัวนี้ให้เห็นว่ามันดับไปไม่ใช่สมองคิดแต่ต้องใช้จิต

ตามดูเพราะจิตมีธาตุรู้ จิตเป็นพลังงาน เอาพลังงานตัวนั้นมาส่อง ให้เห็นชัด จิตต้องนิ่งถึงจะส่องได้ถูกต้อง

พิจารณาตัวของเราตั้งแต่เกิดมา ตั้งแต่อยู่ในท้องแม่เมื่อไข่ และสเปิร์มผสมกันแล้วพัฒนาเป็นตัวอ่อน เป็นเด็กอ่อนโตขึ้นตาม วัยจนเป็นวัยรุ่น ลองเอารูปเก่าๆ มาดูเปรียบเทียบกับรูปปัจจุบัน เป็นคนละหุ่นกัน ยิ่งแก่ยิ่งไม่เหมือนเดิมมองดูให้ตลอดสาย ในที่สุดเมื่อตายแล้วร่างกายไม่มี มองให้ถึงจนกระทั่งเพื่อนของเรา ไม่มีอยู่จริง แล้วเอามาเปรียบเทียบกับตัวของเราเห็นอย่างนี้ได้แล้ว จะปล่อยวางตัวตน ความยึดติดจะไม่มี เมื่ออึดอัดได้หมด อีโก้ เป็นความเห็นแก่ตัวจะดับตามไปด้วย

เมื่อความเห็นแก่ตัวไม่มี คู่ของมันจะเกิดขึ้นคือ ความเห็นแก่ผู้อื่น จะเกิดเป็นอัตโนมัติ เช่นเดียวกันเมื่อความทุกข์ดับความสุขมันเกิด เมื่อความสุขดับความทุกข์มันเกิด ผู้ใดเห็นแก่ผู้อื่นจะ พิถีพิถันในการคิด การพูดและการกระทำ ว่าพฤติกรรมของเราจะ เกิดประโยชน์กับผู้อื่นไหม พฤติกรรมของเราจะเบียดเบียนผู้อื่นไหม คิดอยู่เสมอ เรื่องคิดถ้าเกิดประโยชน์และไม่เบียดเบียน จึงจะคิด จะพูดและจะทำ แต่ถ้ายังดับอีโก้ไม่ได้ มันก็เห็นว่าเป็นเราอยู่อย่างนั้น ยังคงมีพฤติกรรมด่าเขา มั่งว่าเขามั่ง เพราะยังมีอัตตามีอีโก้ อยู่ยัง ต้องเหนือกว่าเขา ต้องเก่งกว่าเขา แท้จริงแล้วคนที่เก่งกว่าเรามีอยู่มาก

คนที่ดีกว่าเรามีอยู่มาก ผู้ที่เห็นได้อย่างนี้ ความอ่อนน้อมถ่อมตน จะเกิดขึ้นอีคิวก็จะสูง

ฉะนั้น วิธีทำให้อีคิวสูงต้องพัฒนาจิตให้มีสติ แล้วอีคิวตัวนี้ จะเกิดตามมาเป็นอัตโนมัติ เพราะอีคิวคือความจับไว้ในความรู้สึก นึกคิด ความจับไวตัวนั้นคือสติ





## ปรัชญา ว่าด้วยโลกและชีวิต

โลกเป็นชุมทางของชีวิต ให้ชีวิตได้มาเกิด มาอยู่อาศัย มาทำ  
กิจกรรมแล้วตายทิ้งซากของชีวิตไว้ที่นี่

### คนที่มาสู่โลกนี้มีอยู่ ๔ ประเภท

#### ประเภทที่ ๑

ตอนมาเกิดมาจากภพสูงแต่มาทำกิจกรรมของชีวิตไม่ดี ทำให้  
จิตสังสมไม่ดี มีอึดิวต่ำ ตายแล้วจึงต้องลงไปเกิดในภพภูมิที่ต่ำ

#### ประเภทที่ ๒

ตอนมาเกิดมาจากภพสูงเกิดมาแล้วได้พัฒนาสติ พัฒนาอ  
ึดิวของตัวเองขึ้นมาเป็นผู้มีจิตแนบแน่นกับความดีงามทำให้มีอึดิวสูง  
เมื่อจำเป็นต้องตายลาโลก ไปเกิดในภพภูมิที่สูง

#### ประเภทที่ ๓

ตอนมาเกิดมาจากภพภูมิที่ต่ำ มาเจอผู้รู้ จึงได้พัฒนาจิต  
วิญญานของตนเองให้สูงขึ้น มีอึดิวสูงตายไปแล้วไปเกิดใหม่ใน  
ภพภูมิที่สูง

#### ประเภทที่ ๔

ตอนมาเกิดมาจากภพภูมิที่ต่ำ แล้วไม่พัฒนาจิตวิญญานให้  
สูงขึ้น อึดิวยังต่ำเหมือนเดิม ตายแล้วไปสู่ภพภูมิที่ต่ำ น่าสงสารที่สุด  
เคยเข้าไปบรรยายในเรือนจำ ไปเจอคนประเภทนี้เห็นแล้วน่าสงสาร

โลกเป็นชุมทางของชีวิต ให้เราได้มาเกิด มาพัฒนาจิตวิญญาน  
ท่านพอจะมองออกไหมว่า เกิดมาเพื่ออะไร ขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่  
ในที่สุดต้องตายไปเกิดใหม่แน่นอน โลกนี้จึงเป็นชุมทางให้ชีวิต  
ได้ปรับปรุงแก้ไขสิ่งผิดพลาด หรือมาทำร้ายทำลายจิตวิญญานของ  
ตัวเอง ชีวิตเป็นของตัวเอง จะบริหารจัดการชีวิตไปในทางไหนต้อง  
ทำด้วยตัวเอง

ด้วยเหตุนี้ผมจึงบอกว่า จะเชื่อหรือไม่เชื่อเป็นสิทธิ์ของท่าน  
จะทำหรือไม่ทำเป็นสิทธิ์ของท่าน มาจากไหนไม่สำคัญ แต่เกิดมาแล้ว  
สามารถปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นได้ แต่ขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ เครื่องมือ  
คือร่างกายก็มีให้ใช้ได้ จะทำอะไรกับตัวเอง ประเด็นอยู่ตรงนี้  
ทุกคนต้องไปเกิดใหม่แน่นอนจะไปเกิดที่ไหนตอนนี้องออกหรือยัง

จิตวิญญาณสั่งสมอะไรไว้ สั่งสมโทษสั่งสมความโลภ สั่งสมความหลง ก็เลสสามตัวนี้อันตราย ถ้าสั่งสมไว้มากมีโอกาสไปเกิดในภพภูมิต่ำขณะเดียวกัน ถ้ามีศีลธรรม จริยธรรม คุณธรรมสั่งสมไว้ในจิต อย่างน้อยมีโอกาสเกิดเป็นมนุษย์ มีความละเอียดชั่วเกรงกลัวต่อบาปมีโอกาสไปเกิดในสวรรค์ พระเจ้าไม่เคยช่วยคนที่ไม่ช่วยตัวเอง ต้องช่วยตัวเองแล้วพระเจ้าจะช่วยท่าน

กรณีผู้สูงอายุกับการมีสุขภาพดี รู้แล้วว่าทุกคนต้องไปเกิดใหม่ ผู้ที่มีชีวิตเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว เป็นไม้ใกล้ฝั่งแล้ว จะใช้เครื่องมือ (ร่างกาย) นี้อย่างไรให้มีประสิทธิภาพ สงสารคนทั่วไปที่ไม่เจอผู้รู้ ไม่ได้ยินไม่ได้ฟังผู้รู้มาบอกเล่า เขาใช้เครื่องมือนี้ทั้งสร้างและทำลายจิตวิญญาณของตัวเอง คนส่วนใหญ่ใช้ร่างกายแล้วให้ผลเป็นการทำลาย แต่ในฐานะที่อยู่ในวัยสูงอายุ ต้องพิถีพิถันในการใช้เครื่องมือนี้มาก ร่างกายเป็นเครื่องมือให้จิตได้ใช้ประกอบกรรม สองอย่าง คือทำดีกับทำไม่ดี ถ้าทำดีก็เป็นการปรับปรุงจิตวิญญาณให้ดี ทำแล้วผลของความดีจะถูกเก็บสั่งสมไว้ในดวงจิต เท่ากับเป็นการปรับปรุงจิตวิญญาณให้ดี ถ้าทำไม่ดี ก็เท่ากับเป็นการทำร้ายจิตวิญญาณให้ต่ำลง เมื่อใดที่จิตวิญญาณหลุดออกไปจากร่างนี้แล้ว มันก็ไปตามแรงของกรรมที่บุคคลได้ทำไว้ ถ้าเข้าใจอย่างนี้ จึงจำเป็นต้องระมัดระวังดูแลรักษาร่างกายนี้ให้อยู่ในสภาพดีไว้ เพื่อที่จะใช้เป็นเครื่องมือประกอบกรรม ให้ร่างกายมีความพร้อมใช้งานได้ดีอยู่เสมอ

ผมได้บอกว่าสุขภาพมีอยู่ ๓ ด้านคือ สุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิตและสุขภาพทางวิญญาณ ผมจะทำหน้าที่เป็นกระจกส่องให้เห็นสุขภาพของท่านว่าดีแค่ไหน โดยเฉพาะสุขภาพทางร่างกาย ว่าร่างกายของท่านมีความแข็งแรงแค่ไหน มีสุขภาพดีแค่ไหน อายุขณะนี้ยังสามารถปีนต้นไม้ได้ไหม ถ้าปีนได้ นั่นแสดงว่ามีร่างกายแข็งแรงมาก ถ้าปีนไม่ได้ก็ยังอยู่ในเกณฑ์แข็งแรง เพราะยังไม่ต้องให้หมอช่วย ไปไหนมาไหนต้องพกยาติดตัวนั้นแสดงว่า แข็งแรงน้อย ถ้ายังพึ่งยารักษาโรค ยังต้องไปหาหมอก่อน จะไปท่องเที่ยวไปไหนไปนี้ต้องไปเอายาก่อน นั่นแสดงว่าแข็งแรงน้อย นอนป่วยอยู่ที่บ้านอยู่ที่โรงพยาบาลนั้นแสดงว่าไม่แข็งแรง ต้องให้คนอื่นช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นมา ตอนนี้ทราบแล้วใช่ไหมว่า สุขภาพทางร่างกายของท่านเป็นอย่างไร ถามตัวเองและตอบตัวเองได้ให้

ส่วนในเรื่องของสุขภาพทางจิตใจ สุขภาพจิต ก็สามารถวัดได้ว่ามี สุขภาพจิตแข็งแรงแค่ไหนเช่น เวลาพบอุปสรรคปัญหาแล้วจิตไม่หวั่นไหวแก้ไขได้สบาย นี่แสดงว่ามีสุขภาพจิตดี รถยนต์ประสบเหตุยางแตกยังมีจิตนิ่งได้ บางคนไม่อย่างนั้นยางรถยนต์แตกแล้วเกิดโทสะระบายออกมาเป็นพฤติกรรมคำพูดที่ไม่ดี เช่น ไม่ซ่อมให้ดี ไม่เตรียมตัวก่อนล่วงหน้า จะเดินทางไม่วัดลม ขับรถไม่ดี ขับไปทับตะปูได้อย่างไร นี่เป็นเครื่องแสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาพจิตที่ไม่ดี แต่ถ้าเจออุปสรรคปัญหาแล้วหวั่นไหวบ้างแต่ไม่มากอย่างนี้แสดงว่ามีสุขภาพจิตดีปานกลาง แต่ถ้าเจออุปสรรค

ปัญหาแล้วหวั่นไหวมาก ดังที่ได้ยินว่ามีการฆ่ากัน ๘ ศพทั้งครอบครัว แสดงว่าสุขภาพจิตดีน้อย ถ้าพบอุปสรรคปัญหาแล้วแก้ไขด้วยตัวเองไม่ได้ ต้องไปอยู่โรงพยาบาลโรคจิต อยู่โรงพยาบาลประสาท ต้องให้คนอื่นช่วยแก้ปัญหาให้ นี่แสดงว่ามีสุขภาพจิตไม่ดีอย่างมาก

สรุปแล้วในเรื่องของสุขภาพจิต ถ้าเจออุปสรรคปัญหาแล้วไม่หวั่นไหว มีจิตนิ่งเห็นเป็นเรื่องเล็กแก้ไขได้ สุขภาพจิตเยี่ยม ถ้าเจออุปสรรคแล้วหวั่นไหว ถ้าจิตหวั่นไหวมาก สุขภาพจิตดีน้อย ถ้าจิตหวั่นไหวน้อยสุขภาพจิตดีปานกลาง ดังนั้นจึงต้องถามตัวเองว่าสุขภาพจิตของตัวเองเป็นอย่างไร

สุดท้ายสุขภาพทางวิญญาณ ถ้าจิตเป็นอิสระต่อสิ่งผูกมัดทั้งปวง ไม่เป็นทาสอะไรทั้งสิ้น เช่นมีจิตไม่เป็นทาสของเสื้อผ้าสวยๆ มันจะเลอะ มันจะเปื้อน จะรีดไม่เรียบ รีดแล้วผ้าไหม้ จิตสงบนิ่ง รู้ว่าหาใหม่ได้ นี่แสดงว่ามีสุขภาพทางวิญญาณดี จิตเป็นอิสระจากสิ่งร้อยรัดทั้งปวง ใครเขาตำใครเขาว่านินทาไม่หวั่น ไม่กระเพื่อมนั้นแสดงว่ามีสุขภาพทางวิญญาณดี มนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาจิตวิญญาณของตัวเองไปสู่จุดนี้ได้

ผู้ใดมีจิตตกเป็นทาสของสรรพสิ่ง ได้ลามกก็ดีใจ เลื่อมลามกเสียใจ มียศดีใจ เลื่อมยศเสียใจ ใครนินทาก็ทุกข์ ใครสรรเสริญก็สุข ถ้ายังติดอยู่ในพวกนี้ถือว่าดีทางโลกยังมีสุข ยังมีทุกข์ สุขทุกข์

มีพอกันถือว่าดีทางโลก ถ้าจิตตกเป็นทาสของกิเลสใหญ่ ๓ ตัวมีโทษ มีความโลภ มีความหลง เป็นเจ้าเรือนเป็นสิ่งอันตราย ผู้มีสุขภาพจิตวิญญาณดีเป็นอย่างนี้ตายแล้วมีโอกาสลงไปเกิดในภพภูมิที่ต่ำ ทุกขณะตื่นเครียดอยู่ตลอดเวลา หมกมุ่นอยู่กับสิ่งเศร้าหมองตลอดเวลา อย่างพวกที่อยู่ในเรือนจำส่วนมาก พวกนี้ตายแล้วไปเกิดในอบายภูมิ

ฉะนั้น ต้องดูตัวเองว่ามีสุขภาพทางวิญญาณอยู่ในระดับไหน แล้วก็พัฒนามันขึ้นมา พัฒนาให้มันดีขึ้น





## ทำอย่างไร จึงจะมีสุขภาพกายดี

สุขภาพทางร่างกายจะดีได้ต้องประพฤติตามหลัก ๕ อ.

### ๑. อาหารดี

สำหรับผู้สูงอายุ อาหารดีต้องเป็นอาหารอ่อน อาหารย่อยง่าย เมื่อ ๔ ปีที่แล้วกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้สำรวจผู้สูงอายุ ปี พ.ศ. ๒๕๐๗ มีประชากรประมาณ ๖๐ ล้านคน (ตอนนั้นมีประมาณ ๖๒ ล้านคน) สมัยนั้นประชากร ๖๐ ล้านคนมีผู้สูงอายุ ที่มีอายุเกิน ๑๐๐ ปี อยู่ ๑๕๖ คน (๑๒๐ คนเป็นผู้หญิง ๓๖ คนเป็นผู้ชาย) ได้มานึกถึงการมีอายุอยู่เกินร้อย ถ้าเกินร้อยแล้วใช้ร่างกายไปไหนมาไหนไม่ได้ช่วยตัวเองไม่ได้ ก็ไม่น่ามีชีวิตอยู่ ถ้าอยู่เกินร้อยปีแล้วยังเป็นเหมือนดอกไม้บาน หรือยังทำงานได้ดีก็น่าอยู่ เคยคิดไว้กับตัวเองว่า อยู่นานแค่ไหนถ้าไม่เป็นภาระคนอื่น และอยู่

เพื่อทำงานให้กับสังคมส่วนรวมได้ ผมก็จะอยู่ ถ้าไม่อยู่ในเงื่อนไขนี้ ตายไปเกิดได้ร่างใหม่ใช้ดีกว่า ได้ส่องดูตัวเองวัดตัวเอง ก็น่าจะอยู่ได้เกินร้อยปี คือ ดูแล้วความเป็นไปได้มีอยู่ตั้งนั้นคนที่อายุเกินร้อยจำนวน ๑๕๖ คนถือเป็นเรื่องธรรมดา ท่านที่นั่งอยู่ในห้องนี้ อยากที่จะมีอายุเกินร้อยก็สามารถทำได้ ตัวเองต้องสร้างเงื่อนไขให้ถูกต้องคืออาหารต้องดี อาหารอ่อน อาหารย่อยง่าย อาหารฝรั่งส่วนใหญ่อุดมไปด้วยโปรตีนกับไขมันและมีแป้งนิดหน่อย มีผักผลไม้ น้อย อาหารไทยมีโปรตีนไขมันน้อย แป้งผักผลไม้มีมาก เหตุเพราะบ้านเมืองของเราอุดมสมบูรณ์ด้วยอาหารประเภทนี้ คนไทยกินโปรตีน ไขมันไม่มากเท่าฝรั่ง ยกเว้นคนที่อยู่ในเมือง คนที่มีการศึกษาสูงๆ ที่ไปเรียนต่างประเทศไปเอาพฤติกรรมมารกินอาหารของฝรั่งมาใช้ แต่หาว่าไม่รู้ไม่ว่าพฤติกรรมกินอาหารแบบฝรั่ง ทำให้เกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน สูงเป็นอันดับ ๑ เพราะฉะนั้นเดี๋ยวนี้ฝรั่งจึงหันมากินอาหารแบบคนไทย นโยบายรัฐบาลให้สร้างองค์ความรู้ดูแลสุขภาพขึ้นมา แล้วได้เผยแพร่อาหารไทยไปทั่วโลก เพราะขณะนี้ฝรั่งกำลังนิยมรับประทานอาหารไทย ซึ่งอาหารไทยเป็นอาหารที่โปรตีนน้อยมีเส้นใยมาก

หมอบอกว่าผู้สูงอายุ ควรรับประทานอาหารโปรตีน ๕๐ กรัม ต่อวันพอแล้ว ถ้ากินโปรตีนมากและไม่ออกกำลังกาย จะมีกรดยูริกสะสมทำให้เดือดร้อน แต่ควรกินผักผลไม้ให้มาก เพราะว่ามีโปรตีน



และไขมันเป็นโครงสร้างหลักของร่างกาย ไม่จำเป็นต้องไปทำให้ร่างกายอ้วนงามให้มันคงอยู่แค่นั้น จึงไม่จำเป็นต้องกินโปรตีน และไขมันให้มาก แต่ผักผลไม้ทำให้ระบบสรีระทำหน้าที่ได้สมดุล มีปฏิกิริยาเคมีในร่างกายสมบูรณ์ผักผลไม้ไม่มีวิตามิน และเกลือแร่ ต้องกินให้มากและกินให้สม่ำเสมอ

ที่ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยทุกวันนี้ก็ด้วย ลดการบริโภคโปรตีน ตรวจสอบสุขภาพทุกปี และขณะเดียวกันกินผักผลไม้ ดื่มน้ำผัก น้ำผลไม้สด น้ำปั่นทุกอย่างทั้งแครอท มะเขือเทศ มะเฟือง ส้ม ฯลฯ ปั่นแล้ว ดื่มน้ำสดๆ ทำให้มีสุขภาพกายแข็งแรง

เพื่อนร่วมงานแม้อายุยังน้อยแต่เจ็บไข้ได้ป่วยบ่อย เพราะเขาไม่รู้วิธีกินอาหาร ให้เหมาะกับสุขภาพ อาหารไทย เช่น แกงแค เป็นอาหารที่ดีมีกากใยสูงอาหารที่มีไขมันสูงพยายามลดการบริโภคให้น้อยลง ที่มวิจัยของ ๓ มหาวิทยาลัยคือ ม.เกษตร, ม.โตเกียว และ ม.กิมกิกของญี่ปุ่น ได้วิจัยพบว่าต้มยำกุ้ง ในขา ตะไคร้ ใบมะกรูด มีสารที่มีประสิทธิภาพสูง ในการต่อต้านมะเร็งในระบบย่อยอาหารมากกว่าอาหารอื่นถึงหนึ่งร้อยเท่า ต้มยำกุ้งเป็นอาหารที่ดี ยกเว้นหัวกุ้งมีไขมันมากอย่ากินบ่อย กินกุ้งทำให้มีไขมันและกรดไขมันสูง ฉะนั้น อาจเปลี่ยนเป็นต้มยำปลาเพราะ ปลาเป็นอาหารที่ย่อยง่าย และมีไขมันน้อย



นักวิจัยชาวเยอรมันพบว่า เม็ดเลือดขาวของคนกินผักสามารถทำลายเซลล์มะเร็งได้มากกว่าเม็ดเลือดขาวของคนกินเนื้อสัตว์ ถึง ๒ เท่า เม็ดเลือดขาวกินสิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกายได้จริงเป็นรูปธรรม ทำหน้าที่เหมือนมือคอยจับกินสิ่งแปลกปลอม รวมทั้งกินเซลล์มะเร็งได้อีกด้วย มีงานวิจัยเพาะเลี้ยงเซลล์มะเร็งและเอาเม็ดเลือดขาวใส่ มันกินเซลล์มะเร็งจนหมด คนกินผักเม็ดเลือดขาว

ขยันทำงาน ทำงานได้เก่งกว่าเม็ดเลือดขาวของคนกินเนื้อสัตว์ถึง ๒ เท่า ปลาซาร์ดีน ปลาซาบะ ปลาแซลมอนที่มีขายตามร้านอาหารญี่ปุ่น มีสารช่วยควบคุมปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยป้องกัน เส้นเลือดในสมองไม่ให้อุดตัน โรคอัลไซเมอร์จะไม่เกิด เดียวนี้ปลา กระป๋องที่โฆษณา DHA ที่เขานำมาทำแซนวิช, ปลาทูน่ามีสาร DHA โฆษณากันมากทำให้มีราคาแพง ปลาทูน่าหัวและที่ม้ามมีสาร DHA มากกว่าที่เนื้อ เอ็นไซม์จากปล็อคเคอรี ทำลายสารก่อมะเร็งได้ดี ฉะนั้นคนที่ชอบกินปล็อคเคอรี โอกาสเป็นโรคมะเร็งจึงมีลดน้อย ยกเว้น ปล็อคเคอรีที่มีสารเคมีปนเปื้อนต้องเลือกดูให้ดี ถ้าเลือกไม่ได้ต้อง เอามาแช่น้ำนานๆ เดียวนี้เขามีผักปลอดสารพิษขายในตลาด

ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการของมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ วิจัยพบว่า การกินถั่วเหลืองสามารถลดคอเลสเตอรอล และลดความเสี่ยง ต่อการเป็นโรคหัวใจได้ บ้านเรามีน้ำถั่วเหลืองน้ำเต้าหู้ อย่างเดียวที่ ผู้สูงอายุต้องระวังคือลดการบริโภคน้ำตาล ควรดื่มน้ำเต้าหู้ อย่าง ชนิตจืด นอกจากนี้ถั่วเหลืองยังทำให้เส้นเลือดไม่แข็งตัว นักวิจัย โภชนาการแห่งรัฐโอไอโอพบว่า แต่งกวมมีเอ็นไซม์ไปเปลี่ยนคอเลสเตอรอลให้เป็นโคโคสเตอรอลและจะถูกขับออกมาทางอุจจาระ ต้อง ขอบคุณคนโบราณที่คิดสูตรอาหารข้าวมันไก่ใส่แต่งกวม เพราะฉะนั้น เมื่อรู้อย่างนี้กินข้าวมันไก่ต้องกินแต่งกวมให้มาก เช่นเดียวกัน ไก่ย่างส้มตำ กินไก่มากไม่ดี เพราะย่อยแล้วเกิดสารยูริคมาก

ทำให้ปวดข้อ เมื่อกินไก่ย่างต้องสั่งส้มตำมากินด้วย ไก่ย่างมีโปรตีน สูงย่อยยาก ยิ่งมีอายุมากน้ำย่อยยิ่งขับออกมาน้อย สารปาเปนใน มะละกอจะช่วยย่อยโปรตีน พิสูจน์ได้ง่าย เอาไก่คลุกหมักแล้วเอา ยางมะละกอใส่ลงไปด้วย ใช้เวลาไม่นานเนื้อสัตว์จะเปื่อยนุ่ม

เคยพานักเรียนไปศึกษาที่น้ำพุร้อนที่อำเภอสันกำแพงมีหม่อม ต่างชาติ ๒ คนมาถามว่าสลัดมะละกอมีขายที่ไหน ได้บอกไปร้าน ขายส้มตำ แสดงว่าเขารู้คุณค่าของสารที่มีอยู่ในส้มตำ

กาแฟอื่นที่มีอยู่ในเครื่องดื่ม ดื่มมากๆ จะทำให้เกิดอาการ ตกใจผิดปกติ คณะผู้วิจัยจากมหาวิทยาลัยมหิดลพบว่า นำสาร สกัดจากหญ้าปักกิ่งให้คนที่ เป็นมะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านมดื่ม สามารถ หลีกเลี่ยงโรคร้ายได้

สิ่งมีชีวิตทั้งพืชและสัตว์ที่ได้จากการตัดต่อยีน (GMOs) มี สารที่ผิดไปจากธรรมชาติกินบ่อยๆ ให้โทษ ประเทศเกาหลีใต้ห้าม นำวัตถุดิบและอาหาร (GMOs) เข้า ประเทศญี่ปุ่นประกาศให้ผู้ขาย ติดฉลากลงบนผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสิ่งมีชีวิตที่ตัดต่อยีนก่อนวางขาย ที่ประเทศอินเดียสมาพันธ์ผู้บริโภคกดดันให้รัฐบาลติดฉลากผลิตภัณฑ์ GMOs ประเทศบราซิลศาลสูงตัดสินห้ามปลูกพืช GMOs ประเทศ อินเดียพบเมื่อวิกฤตเร็วๆ นี้ สหรัฐอเมริกาส่งอาหารGMOs ไปช่วย

ผู้ประสพภัย อินเดียนวิเคราะห์ได้ว่าเป็นผลิตภัณฑ์ GMOs ซึ่งอันตรายมาก ตลาดร่วมยุโรปสั่งห้ามนำสิ่งมีชีวิตที่ได้จากการตัดต่อยีนเข้าไปวางขาย ที่ญี่ปุ่นมีแบคทีเรียตัวหนึ่ง เกิดจากการตัดต่อยีนเพื่อให้มีวิตามิน A สูง พอได้แบคทีเรียที่มียีนที่ให้วิตามิน A สูง เขาก็เอาแบคทีเรียตัวนี้มาเพาะเลี้ยง แล้วสกัดเอาวิตามิน A ออกมาขายให้คนกิน ผลทำให้เป็นโรคตาถ่านมาก อีก ๑,๕๐๐ กว่าคนเจ็บป่วย พิษที่มีการตัดต่อยีนแล้วนำไปปลูก เช่น ข้าวสาลี ข้าวโพดถั่วเหลือง พวกเนื้อสัตว์ พวกนม ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ที่ได้จากการตัดต่อยีน ควรจะติดป้าย GMOs ร่างกายเติบโตมาจากธรรมชาติ แต่ผลิตภัณฑ์ GMOs มันผิดไปจากธรรมชาติ ถ้าบริโภคบ่อยมีโอกาสเกิดโรคได้ จึงได้บอกให้รู้ไว้เพื่อให้ร่างกายนี้มันอยู่ยาวนาน เอาไว้สร้างจิตวิญญาณให้ดี

อนุมูลอิสระในร่างกาย เหตุที่เกิดเพราะกินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ความเครียด เป็นโรคฮิตอันดับหนึ่งของโลก ด้วยเหตุที่คนในโลกมีความเครียดมาก ยาหลายตัวจึงถูกผลิตขึ้นมาขาย คือ ยานอนหลับ ยาขยายหลอดเลือด ยาลดความเครียด ยาแก้ลมประสาท และมลพิษที่เกิดขึ้นในร่างกายอีกตัวหนึ่ง คือ กินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้เกิดโรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน และทำให้แก่เร็ว เพราะคอลลาเจนผิวหนังถูกทำลาย สารต้านอนุมูลอิสระพวกนี้มีอยู่ในผักและผลไม้ที่ไม่มีสารพิษปนเปื้อน

ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติที่ไม่ใช่ GMOs รวมถึงวิตามิน A, C, E ควรจะกินเป็นประจำ วิตามิน A มีในผักสีเหลือง เช่น ในมะละกอ ฟักทอง แครอท มะเขือเทศ วิตามิน C มีในผลฝรั่ง ผลฝรั่งพื้นเมือง มีวิตามิน C สูง มะนาวมีวิตามิน C น้อย ได้ให้นักเรียนทำวิจัยทางชีวเคมีพบว่า ฝรั่งเวียดนามมีวิตามิน C มาก ส้ม มะนาว มีวิตามิน C น้อยเมื่อเทียบกับวิตามิน C ในฝรั่งในมะขามป้อม ซึ่งมีมากกว่า

วิตามิน E มีในไขมัน พวกงาป่น น้ำมันงา มหาวิทยาลัยมหิดล สํารวจร้านขายก๋วยเตี๋ยวต้มยำ ๑๒๐ ตัวอย่าง พบว่ามีสารปนเปื้อนถึงร้อยละ ๕๐ และเป็นสารก่อมะเร็ง ก๋วยเตี๋ยวต้มยำถ้าเลี้ยงได้จะดี เอาร่างกายไว้ใช้ทำประโยชน์ เพราะเหลือเวลาใช้งานอีกไม่นานต้องทิ้งชั้นธาล็อก นานๆ กินครั้งถ้าคิดว่าร่างกายสามารถกำจัดสารพิษออกได้ไม่มีปัญหา ถ้ากำจัดสารพิษออกไม่หมดเกิดเรื่อง โดยเฉพาะ ถั่วลิสงป่น พริกป่น ถั่วคั่วที่เกาะกันเป็นก้อนๆ เพราะมีเส้นใยของเชื้อราขึ้นอยู่ พวกนี้ผลิตสารอะฟลาท็อกซินเป็นอันตรายมาก บ้านเรามีความชื้นสูงมีความร้อนสูงเชื้อราพวกนี้เจริญเร็ว แม้กระทั่งงาป่นก็มีเชื้อราชนิดนี้อยู่จึงต้องระวังในการบริโภค

## ๒. อากาศ

อากาศดี หมายถึงอากาศบริสุทธิ์เช่น อากาศหลังฝนตก เม็ดฝนจะชะฝุ่นละอองและเชื้อโรคที่แขวนลอยอยู่ในบรรยากาศ ในเมืองใหญ่แทบทุกเมืองมีมลพิษในอากาศมาก เช่นในกรุงเทพฯ เมื่อ

สูดอากาศเข้าไปในร่างกายโรคทางเดินหายใจจะเกิดตามมา หลังฝนตกจึงมีอากาศบริสุทธิ์สูดอากาศให้เต็มปอด ไปในป่าที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน หายใจได้เต็มปอด แต่ไปทำธุระในกรุงเทพฯ พยายามหายใจให้น้อยเอาแค่นี้ให้มีชีวิตอยู่ได้หมดภาระที่ต้องทำในกรุงเทพฯ แล้วจึงออกมาหายใจลึกๆ ในชนบท เมื่อทำได้แล้วจะรู้สึกว่ามี ความสดชื่นมาก อากาศดีคืออากาศหลังฝนตก อากาศในท้องทุ่งกว้าง อากาศในชนบทที่อยู่ห่างไกล อากาศในป่าเขา อากาศริมทะเล อากาศบนดอยสูง เช่น อากาศบนดอยแม่สะลอง หายใจให้เต็มที่ นานๆ จะเจออากาศแบบนี้สักที เคยบอกกับคนกรุงเทพฯ ที่เขาพอจะมีปัจจัยพอจะมีบุญว่า ในเมื่อชีวิตเลือกได้ ทำไมไม่เลือกอยู่ในที่มีสิ่งแวดล้อมดี เขาจึงย้ายครอบครัวมาสร้างบ้านอยู่ที่เชียงใหม่อยู่หลายครอบครัว ปัจจุบันเชียงใหม่เป็นเมืองไม่หนาวอยู่ ไม่ติดอันดับเมืองหนาวอยู่อาศัย อันดับหนึ่ง คือ โคราช ส่วนเชียงใหม่และอุดรเท่ากัน หนาวอยู่เป็นอันดับสอง ฉะนั้นอากาศดี คือ อากาศบริสุทธิ์ อากาศหลังฝนตก อากาศในท้องทุ่ง อากาศในชนบท อากาศในป่าเขา อากาศริมทะเล อากาศบนดอยสูง

### ๓. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นยึด ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ต้องออกกำลังกายอยู่เสมอ จนกระทั่งวันที่เราจะไปเกิดใหม่ หมายถึงต้องออกกำลังกายไปจนตาย เพื่อ

สองจุดประสงค์ คือเพื่อให้กล้ามเนื้อและเอ็นยึด ขณะเดียวกันเพื่อให้เลือดไหลเวียนดี

อาทิตย์หนึ่งต้องออกกำลังกายอย่างน้อย ๓ วัน ถ้าออกกำลังกายได้ทุกวันยิ่งดี วันหนึ่งออกกำลังกายต้องไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที ตามตัวเองว่า อ. ที่ ๓ ของท่านทำได้ถึงพร้อมหรือยัง ถ้าพร้อม โอกาสมีสุขภาพดีจะเป็นไปได้ ประกิติร่างกายสูบน้ำหนักเลือดปริมาณ ๑๘,๐๐๐ ลิตร ในเวลา ๑ วัน (๒๔ ชั่วโมง) ใครเคยสูบน้ำบ้าง เคยใช้ปั๊มสูบน้ำไหม หัวใจต้องสูบน้ำหนักเลือดถึงวันละ ๑๘,๐๐๐ ลิตร แท็งค์เก็บน้ำ ๑ คิวบิกเมตรบรรจุน้ำได้ ๑,๐๐๐ ลิตร หัวใจขนาดเท่ากำปั้นสูบน้ำหนักเลือดวันละ ๑๘ แท็งค์ ทำงานหนักแค่ไหน แล้วที่ไปรับภาระคนอื่นมาคิดให้เกิดความเครียด เกิดความเสียใจ เกิดการบีบคั้นหัวใจ มันยิ่งทำร้ายหัวใจมากยิ่งขึ้น แค่ออกกำลังกายวันละ ๑๘,๐๐๐ ลิตร นำส่งสารอยู่แล้ว หัวใจเป็นอวัยวะชนิดเดียวที่ทำงานได้ยาวนานมาก เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ยังทำงานได้ไม่ยาวนานเท่า หัวใจทำงานได้ครบจนตลอดชีวิตตั้งแต่เกิดไม่เคยหยุดพักผ่อน

เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ เช่น ไมโครโฟนอายุสั้น เครื่องปั๊มน้ำในรถยนต์ อายุสั้น ทำงานสู้หัวใจไม่ได้ หัวใจทำงานไม่หยุดเลยบางหัวใจทำงานยาวนานกว่า ๑๒๐ ปีก็มี

รักษาหัวใจไว้ด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ถ้าไม่ออกกำลังกาย ไชมันจะถูกส่งสมพอกอยู่ที่หัวใจ ไปตลาดไปดูหัวใจหมูเหมือนกัน ไชมันพอมันพอกอยู่ที่หัวใจการหด-คลายของกล้ามเนื้อหัวใจทำงานไม่สะดวก วัดความดันจะรู้ว่าการบีบตัวของกล้ามเนื้อหัวใจต้องทำงานหนัก ฉะนั้น ต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงเป็นปรกติ

การวิจัยของมหาวิทยาลัยวิสคอนซิล ทดลองให้หนูสูงอายุ ธิบัจกร เป็นเวลานาน ๓ วัน อีกกลุ่มหนึ่งไม่เอาจักรให้มัน ธิบ นาน ๓ วันเท่ากัน แล้วทำการผ่าดูเส้นเลือดฝอยในสมอง พบว่า กลุ่มหนูสูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยการธิบัจกรมีเส้นเลือดฝอยในสมองเจริญงอกงามมากกว่าหนูสูงอายุที่ไม่มีจักรให้ธิบ คือ ไม่ได้ออกกำลังกาย

ฉะนั้น การออกกำลังกายทำให้เส้นเลือดในสมองมีเลือดไหลเวียนดี เส้นเลือดแตกกิ่งก้านสาขาองกวม โรคอัลไซเมอร์จะไม่เกิดความจำเสื่อมจะไม่เกิดถ้าจะให้ดีต้องออกกำลังกายทุกวันนอนหัวต่ำ เอาขายกขึ้นสูงผู้ที่ฝึกโยคะมาแล้วจงฝึกต่อไป จะทำให้ไม่หลงลืม ไม่เลอะเลือน เพราะมีสมองดี

กฤษณะ มูรติ บอกว่าสิ่งสำคัญที่สุดของร่างกายมีสองอย่างคือ มีสมองดีกับมีหัวใจดี สมองกับหัวใจรักษาไว้เถิด เพราะสมองใช้

เหมือนเครื่องคอมพิวเตอร์และหัวใจต้องสูบฉีดเลือด สองอย่างนี้สำคัญกับชีวิต ฉะนั้น ต้องรักษาไว้นานๆ ด้วยการออกกำลังกาย ที่นักวิทยาศาสตร์ทดลองใช้หนูธิบัจกร เขาแนะนำว่าถ้าเป็นคนอย่างน้อยต้องออกกำลังกายนาน ๑ เดือน เส้นเลือดฝอยในสมองถึงจะเพิ่ม เครื่องมือ SIT UP ที่มันเออนเอาหัวห้อยต่ำ พอนอนเอาหัวห้อยต่ำแล้วต้องหายใจเข้าลึกๆ ออกซิเจนถูกนำเข้าสู่ร่างกายแล้วหยุดไว้สักพัก พอรู้สึกหัวเริ่มโตก็ SIT UP ขึ้นมาแล้วปล่อยลมหายใจออก วิธีนี้แทบจะจินตนาการได้ คือ เลือดมันดันเส้นเลือดฝอยในศีรษะให้โป่งออก ต้องทำอย่างนี้เป็นประจำ หรือก่อนจะลุกขึ้น จากเตียงตอนเช้า เอาตัวไว้บนเตียงเอาหัวห้อยไว้ข้างล่าง นานประมาณ ๑๕ นาที เป็นการทำให้เส้นเลือดฝอยในสมองเพิ่มได้เป็นการออกกำลังกายที่ดีให้กับสมอง

ได้มีการศึกษาผู้สูงอายุ ๘,๒๐๐ คน มีอายุ ๖๘ ปีขึ้นไป ศึกษาอยู่นาน ๓ ปีพบว่า การเดิน การทำสวน การขี่จักรยานอยู่เสมอ ทำให้การตกเลือดในลำไส้ลดลงครึ่งหนึ่ง เมื่อเทียบกับคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย เส้นเลือดในผนังลำไส้แข็งแรงเพราะมีการออกกำลังกาย

นักกีฬาโซเวียตใช้เวลา ๑ ใน ๔ ฝึกร่างกายและใช้เวลา ๓ ใน ๔ ฝึกจิต ด้วยการฟังเพลงจังหวะช้าแต่สง่างาม ทำให้การเต้นของหัวใจเข้าได้กับจังหวะของเสียงเพลง เกิดเป็นการผ่อนคลายระดับลึก เกิดพลังจิตเกิดพลังร่างกายเพิ่มขึ้น นักกีฬาโซเวียตจึงแข็งแรงด้วย

การใช้เวลา ๓ ใน ๔ ผีกจิต แต่เขาใช้เวลา ๑ ใน ๔ ผีกร่างกาย ฉะนั้น เพลงสวดมนต์ที่ท่านได้ทำแล้วเมื่อเช้าดีมาก ฟังไปเรื่อยๆ จิตจะ คล้อยตามจังหวะของเสียงเพลง เพลงแบบดิสโก้ใช้ไม่ได้ ต้องเป็น เพลงจังหวะช้า สง่างาม ผมฟังเพลงสวดพระโพธิสัตว์ ยูไลเพราะมาก ฟังเกือบทุกวัน เพลงสวดของทิเบตมีจังหวะช้าทำให้จิตผ่อนคลาย จิตจะเข้าสู่ความสงบ ร่างกายจะแข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บไม่มี จึง เสนอมาให้ท่านคิด

อาหารดีอีกชนิดหนึ่งแต่ไม่แนะนำให้ท่านกิน คือ หุฉลาม กระดูกอ่อนของหุฉลามป้องกันเส้นเลือดฝอยที่ไปสู่เซลล์มะเร็งไม่ให้เติบโต เนื้อเยื่อที่เป็นมะเร็งจึงลดขนาดลง คนเป็นโรคมะเร็งใน สหรัฐอเมริกานิยมบริโภคหุฉลามมาก จึงเป็นการส่งเสริมให้มีการ ล่าปลาคฉลามเพื่อเอาหุฉลามมาทำยารักษาโรคมะเร็ง ผมไม่แนะนำ เพราะไปเบียดเบียนเขา มีการทดลองเอาฉลามมาทำให้เกิดบาดแผล แล้วนำปลาคฉลามมาบดเจ็บบไปปล่อยลงในน้ำ เอาสารมีพิษให้มันกิน มันไม่เป็นโรค เพราะกระดูกอ่อนของปลาคฉลามทำให้เส้นเลือดหดตัว

#### ๔. การมีอุจจาระดี

ปรกติถ่ายอุจจาระวันละครั้ง ผู้มีสุขภาพดีถ่ายอุจจาระเช้า และเย็น ถ้ามีสุขภาพไม่ดีหลายวันถ่ายอุจจาระครั้งหนึ่ง ถามตัวเอง ว่ามีสุขภาพดีไหม ให้ดูที่การถ่ายอุจจาระ ถ่ายอุจจาระหลายวันครั้ง

แสดงว่ามีสุขภาพไม่ดี ถ้าวันหนึ่งถ่ายสองครั้งมีสุขภาพดีมาก ถ้า ถ่ายวันละครั้งมีสุขภาพดี สรุปแล้วการดื่มน้ำอุ่นสำคัญ อาหารที่มีกาก มีเส้นใยโดยเฉพาะกล้วยน้ำว้าสุกเป็นอาหารดีมากทำให้การขับถ่ายดี พวกผักผลไม้ก็ดี มะละกอก็ดี ที่มีเส้นใยดีดีทั้งนั้น ท่านที่ไม่ถ่าย อุจจาระในตอนเช้าต้องถามใจตัวเองว่า เช้านี้เมื่อเราตื่นขึ้นมาเรา เครียดไหม จิตเครียดทำให้การถ่ายอุจจาระคลาดเคลื่อนได้

คนที่ยังอยู่ในวัยมีประจำเดือนเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นความ คลาดเคลื่อนของการมีประจำเดือนก็เกิดขึ้นได้ วิทยาศาสตร์อธิบาย



ได้ง่ายเมื่อจิตมีความเครียดเกิดขึ้น Gonadotrophic Releasing Hormone มันไม่เกิด เมื่อฮอร์โมนไม่เกิด ไข่ไม่ตก ทำให้การมีประจำเดือนเคลื่อน ด้วยเหตุนี้ประเทศในยุโรปตะวันออกมีการรักษาคนไข้ที่ไม่มีลูกโดยทำจิตนิ่ง (สมาธิ) ฉะนั้น การถ่ายอุจจาระอยู่ที่จิตด้วย ต้องไม่เครียด ต้องปล่อยวางให้เป็น

#### ๕. อารมณ์

การมีอารมณ์ดี ต้องสร้างภูมิทัศน์รอบตัวให้สะอาดเรียบร้อย สิ่งนี้สำคัญมากสงสารคนไทย เวลามีการตัดถนน ข้างถนนไม่ตกแต่งให้ดูสวยงาม ในต่างประเทศเขาพิถีพิถันในเรื่องภูมิทัศน์มาก ถนนหนึ่งสายที่จะไปสู่ เมืองต่างๆ สองข้างทางทิวทัศน์ต้องสวยงามของเรายังไม่เจริญ เพราะเรายังไม่ให้ความสำคัญในเรื่องนี้ อย่างจริงจังต้องชมผู้บริหารจังหวัดสุพรรณบุรีที่ทำให้ภูมิทัศน์สวยงาม เพราะฉะนั้นการสร้างภูมิทัศน์ให้สวยงามเป็นตัวส่งเสริมให้มีอารมณ์ดี

อารมณ์จะดีได้ ต้องคบเพื่อนดี เพื่อนที่นำปัญหาไปสู่ เพื่อนที่ชวนเล่นไพ่ เล่นการพนัน เพื่อนที่ชวนดื่มเหล้า พวกนี้คบแล้วอารมณ์ไม่ดี ต้องคบเพื่อนดีที่เขาเรียกว่ากัลยาณมิตร คือ เพื่อนที่ขัดขวางป้องกันไม่ให้เราประพฤตชั่วแต่ชักชวนเราให้ประพฤตดี

คนที่อายุมากไม่ควรไปกินข้าวคนเดียว เพราะกินข้าวคนเดียวกินได้น้อย แต่ถ้าไปกินกับเพื่อนที่ถูกต้อง จะกินอาหารได้ครบ กินอาหารได้มาก ฉะนั้นถ้าอายุมากแล้วอย่าเก็บตัว ต้องออกไปหาเพื่อน เข้าตื่นมาไปออกกำลังกาย จะดีมีน้ำ อะไรที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพก็สุดแท้แต่ เสร็จแล้วนอนพักผ่อน ตื่นขึ้นมากินอาหาร หรือจะชวนเพื่อนไปกินอาหารด้วยก็ได้อย่าเก็บตัว เคยเห็นบางคน พอเกษียณอายุแล้ว ไม่ยอมออกจากบ้านเป็นความคิดเห็นที่ผิด ไม่ออกจากบ้านมันก็เหี่ยวโรยเร็ว ลูกเขามาปรึกษาว่าพ่อไม่ยอมออกจากบ้านหนูปยายามชวนพ่อไปเที่ยวโน่นเที่ยวนี้ บอกไม่ยอมไป หัวเด็ดตีนขาดก็ไม่ยอมออกจากบ้าน ทั้งๆ ที่ตอนทำงานก็เป็นใหญ่เป็นโตแต่พอเกษียณอายุแล้วเฝ้าบ้านไม่ยอมออกจากบ้านดูแล้ว น่าสงสาร อย่างนี้ตายเร็ว

ฉะนั้น อารมณ์จะดีได้ต้องออกไปท่องเที่ยวพบปะผู้คน เรียกรู้ธรรมชาติ เต็มนี้มีแพ็คเกจทัวร์ไปกับเขาแล้วไม่ต้องคิดอะไรมากเพียงแค่นั่งรถไปกับเขา เขาพาไปไหนก็ไป เฮฮาสนุกสนาน ทำให้อารมณ์ดีต้องท่องเที่ยวบ่อยๆ

ทั้งหมด ๕๐. มี อาหารดี อากาศดี ออกกำลังกายดี อุจจาระดี และมีอารมณ์ดี เท่านั้นยังไม่พอต้องพักผ่อนดีด้วย พักผ่อนดี

ปรกติแล้ว ๖-๘ ชั่วโมง ท่านนอนคืนละกี่ชั่วโมง ต้องนอนให้หลับได้ ๖-๘ ชั่วโมงจึงจะดี

วิธีที่จะทำให้มีการพักผ่อนดีคือ ฟังเพลงจังหวะช้าสง่างาม อย่างที่เรียนท่านไว้แต่แรก ฟังเพลงสวดมนต์พระโพธิสัตว์อุไล ฟัง เพลงสวดมนต์ธิเบต ฟังเพลงสวดมนต์เจ้าแม่กวนอิมจะรู้สึก ว่า ทำให้จิตผ่อนคลาย เป็นการพักผ่อนที่ดีวิธีหนึ่ง คือ จิตสงบจาก การปรุงแต่งอารมณ์ทั้งหลาย มารับปรุงแต่งอยู่เพียงอารมณ์เดียว จิตจะคล้อยตามจังหวะของเพลง ทำให้จังหวะการเต้นของหัวใจ คล้อยตาม

การสูดดมของหอม ทำให้อารมณ์สงบได้ ปลูกไม้หอมที่มัน ออกดอกแล้วให้กลิ่นหอม ผู้ที่ไม่มีที่กว้างพอจะปลูกต้นไม้ได้เดี๋ยวนี้ เขามีสารให้ความหอมที่ผสมอยู่ในแอลกอฮอล์หรือในสารละลายอื่น มีตะเกียงเทียนไขเผาภาชนะที่บรรจุน้ำเอาน้ำมันหอมระเหยหยดลง บนผิวน้ำในภาชนะ พอน้ำมันเริ่มอุ่นขึ้นไอระเหยของสารให้ความหอม จะออกมา อียิปต์โบราณนิยมใช้กัน ผมมีรุ่นน้องที่จับดอกเตอร์ ทางการสกัดของหอมจากฝรั่งเศส เขาทำขายมีหลายกลิ่น เช่น กลิ่น ลาเวนเดอร์ กลิ่นหอมจากดอกไม้ไทย มีกลิ่นดอกนวมแมว กลิ่นดอก กุหลาบ กลิ่นดอกการะเวก ฯลฯ หายใจสูดดมเข้าไปแล้วทำให้จิต วิญญาณสงบถือว่าเป็นการพักผ่อนได้วิธีหนึ่ง

พักผ่อนโดยการไปแช่น้ำอุ่น เช่นไปแช่น้ำอุ่นที่น้ำพุร้อน อำเภอสันกำแพง เดี่ยวนี้เขาทำเป็นลำธารน้ำอุ่น เอาเท้าแช่ลงไป ใน ลำธารทำให้ความเครียดลด ทำให้จิตผ่อนคลายเกิดความสงบ นี่ก็ ถือเป็นการพักผ่อนได้

สุดท้ายต้องตรวจสุขภาพปีละครั้งเป็นอย่างน้อย ทำไม่จึง ต้องตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อว่าถ้ายังอ่านตัวเองไม่ออก ดูตัวเองไม่ได้ก็ให้คนอื่นที่มีความรู้ทางด้านเทคนิคการแพทย์เขาดูให้ ปริมาณไขมันในเลือดเป็นอย่างไร ถ้าไขมันสูงจะได้ปรับลดให้อยู่ ในภาวะสมดุล ถ้ากรดยูริกมีมาก ต้องปรับลดการบริโภคโปรตีนลง ฯลฯ หากตรวจแล้วทุกอย่างอยู่ในเกณฑ์ปรกติแสดงว่ามาตรการที่ ใช้ควบคุมตัวเองถูกต้อง

การดูตัวเองทำได้ง่าย ถ้าเริ่มมีน้ตึรชะเส้นเลือดที่เข้าสมอง เริ่มตีบ ไขมันเริ่มเกาะเส้นเลือด ต้องลดการบริโภคไขมัน แล้วออก กำลังกายให้มาก หรือแม้กระทั่งปวดศีรษะ สิ่งปฏิกูลมันลั่งสมใน เซลล์สมอง ต้องดื่มน้ำให้มากเพื่อกำจัดของเสียออกจากสมอง

ดื่มน้ำไฟลมไม่สมดุลเช่นร่างกายมีน้ำน้อยจะรู้สึกหนาวๆ น้ำมีน้อยต้องดื่มน้ำเพิ่มเข้าไป ต้องดูตัวเองให้ได้แบบนี้ แต่ถ้าดูไม่ ออก ต้องไปตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อให้คนอื่นเขาดูให้ เพราะฉะนั้น



การที่จะมีสุขภาพดีได้ ต้องใช้หลัก ๕ อ. ขณะเดียวกันต้องพักผ่อน ต้องตรวจสุขภาพด้วย นั่นคือการดูแลสุขภาพทางร่างกาย

สุขภาพจิตจะได้ดีต้องฝึกจิตให้มีสติ และสัมปชัญญะ วิธีที่ดีก็คือ การกำหนดลมเข้า-ลมออกว่าออกซิเจนซีไอทิว์ หรือจะกำหนดเป็นอย่างอื่นได้ทั้งนั้น แต่ผลที่ได้คือจิตต้องนิ่ง เพราะการนิ่งของจิตเป็นผลที่เกิดจากจิตมีสติ คนที่นอนไม่หลับเพราะจิตขาดสติ คนที่มีอารมณ์พุ่งเพราะจิตขาดสติ คนที่มีจิตสั่งสมทั้งดีทั้งเลว เพราะจิตขาดสติ ผลที่ไม่ดีทั้งหลายเหล่านี้เกิดจากจิตที่ขาดสติเป็นเหตุ

ผู้ใดสร้างสติขึ้นมาได้แล้ว ทำให้จิตมีสติกำกับทุกขณะตื่น สิ่งดีงามทั้งหลายจะเป็นมนุษย์สมบัติ เป็นสวรรค์สมบัติก็จะเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นการฝึกสติ พัฒนาสติและรักษาสติให้มีอยู่ ทุกอย่างที่ดีงามจะตามสติมาหมด จะเป็นรถยนต์ เป็นบ้าน เป็นตำแหน่งหน้าที่การงานตามสติมาหมด อาจจะสายไป เพราะตอนนี้ได้ก็เกษียณอายุไปแล้ว แต่งานของชีวิตยังไม่สิ้นสุด ต้องทำไปจนตาย เมื่อยังไม่ตายต้องทำงาน เพราะชีวิตมิได้สิ้นสุดลงแค่นี้ชีวิตนี้ ชีวิตยังมีการสืบต่อ ยังมีต่อเนื่องไปยาวนาน เพราะฉะนั้นต้องทำงานไม่หยุด เมื่อยังมีโอกาสยังเปิดให้ทำ ถ้าหมดโอกาสแล้ว ดังผู้ที่มีสภาพเป็นเจ้าชายนิทร่า เจ้าหญิงนิทร่า เป็นอัมพฤกษ์ เป็นอัมพาต โอกาสจะหมดไป ฉะนั้น อย่าให้ถึงวันนั้น จึงต้องทำสิ่งดีๆ เช่น ปรับปรุงร่างกายสมมุติให้มีสุขภาพดี ฝึกจิตให้มีสติ เพื่อให้สุขภาพจิตดี

เมื่อสุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็ดีตาม สุขภาพจิตเขาวัดกันที่ อารมณ์ และการสั่งงาน ทุกขณะตื่นจนนอนหลับ อารมณ์ดีตลอดวัน สั่งงาน คิด พูดทำดีตลอดวัน นั่นคือผู้มีสุขภาพจิตดี

สุดท้ายสุขภาพทางวิญญาณ ต้องทำให้ถูกต้องตรง สุขภาพทางวิญญาณที่ดีจึงจะเกิด ความเห็นที่ถูกตรงจะเกิดขึ้นได้ ต้องศรัทธา แล้วรับฟังผู้รู้มาบอกกล่าว ความเห็นที่ถูกตรงจะเกิดขึ้น เมื่อผู้รู้มาบอกกล่าวแล้วทำตาม อุปสรรคและปัญหาจะไม่เกิด เมื่อผู้รู้บอกกล่าวแล้วต้องโยนิโสมนสิการ สัมมาญาณจะเกิดขึ้น เมื่อใช้ปัญญาตัวนี้ส่องนำทางให้ชีวิตแล้ว จิตจะเป็นอิสระต่อโลกธรรม และวัฏฏ์ได้ สุขภาพวิญญาณจึงเกิดขึ้นด้วยวิธีนี้



๑๓



## ปัญหาท้ายเล่ม

**ถาม ๑.** เคยอ่านในวารสารบอกว่า ในน้ำเต้าหู้มีสารบางอย่างที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดอาการปวดข้อ ไม่ทราบเท็จจริงอย่างไร เพราะว่ามันสังเกตดูหลายครั้ง พอรับประทานน้ำเต้าหู้ก็ปวดเข่า พอเลิกดื่มน้ำเต้าหู้อาการดังกล่าวก็จะหาย ลองทานอีกครั้งก็เป็นอีกก็เลิกอีก

**ตอบ** ขอขอบคุณมากสำหรับการเป็นตัวอย่งที่ดีในการเรียนรู้ ยุริคเพิ่มครับ เป็นอันตรายกับผู้สูงอายุ เพราะฉะนั้นท่านได้พิสูจน์ให้เห็นเป็นลัทธิธรรม พอเริ่มปวดข้อต้องหยุดรับประทาน และขณะเดียวกันเพื่อให้มันทำลายสารตัวนี้ต้องดื่มน้ำให้มากแล้วออกกำลังกายเพื่อสารตัวนี้จะถูกขจัดให้หมดไป เมื่อหมดไปแล้วธาตุ ๔ สมดุลร่างกายแข็งแรง สิ่งนี้เป็นการเรียนรู้ที่ดีมาก รู้ด้วยตัวเองจึงแจ่มแจ้งด้วยตัวเอง จะได้พิถีพิถันในการบริโภคอาหาร ไม่ใช่ตัวนี้เพียงตัวเดียว ต้องรู้ว่ารับประทานสิ่งใดแล้วมันเกิดอาการไม่ดีเลิกกินสิ่งนั้นทันที หรือบริโภคได้นานๆ ครั้ง หรือถ้ารู้ว่าวันนี้ไปสังสรรค์

กับเพื่อนฝูงกินอาหารมากเกินไปไม่เป็นไร ต้องออกกำลังกายให้มาก ดื่มน้ำให้มาก เพื่อให้สิ่งเกินพอกออกไปจากร่างกายให้เร็วที่สุด



**ถาม ๒.** อยากเรียนถามว่าเมื่อเรารู้ว่า GMOs เป็นพิษเป็นภัยกับผู้คนในประเทศ ทำไมจึงมีคนใช้และผลิตขาย

**ตอบ** ขอขอบคุณครับ ที่บอกว่าเรารู้ ถามว่าเราคือใคร แล้วเขาคือใคร เขาไม่รู้ เขาจึงออกข่าวให้บริโภค แต่คนที่รู้ อย่างในประเทศ สวิสเซอร์แลนด์ห้ามสินค้า GMOs และทุกอย่างที่เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จาก GMOs เข้าประเทศ ตลาดร่วมยุโรปก็ห้าม หรือในบางประเทศนำเข้าได้ แต่ต้องติดฉลากเพื่อให้คนเลือกจะกินหรือไม่กิน บ้านเราไม่ทำ จะด้วยสาเหตุใดก็ตาม ชำยังโฆษณาให้บริโภคผู้พยายามดู อาหารที่เป็น GMOs พอจะดูกันออก ว่าสินค้าตัวนี้มี GMOs ไม่ดี นานๆ กินที่ไม่เป็นไร ถ้าบริโภคบ่อยแล้วร่างกายกำจัดออกไม่ได้ อันตราย เหมือนกับโรคปวดข้อ เพราะมีการดยุริคมากเกินไปจนขจัดไม่หมด อันตราย สงสารแม่อยู่ วันนั้นไปตลาด บ่นกับแม่ค้าขายไก่สดว่า อยู่ปวดข้อ ปวดหลัง แต่ยังซื้อไก่ไปบริโภค

ชอบกินไก่หรือเปล่าไม่ทราบ ไปพุดกับแม่ค้าขายไก่ แล้วก็ไปซื้อไก่สด กลับบ้าน ไม่รู้จะช่วยอย่างไรเพราะเขาไม่ได้ขอความเห็น จริงๆ แล้ว ยุริคไม่ใช่มีแต่ในไก่หรือสัตว์ปีก พวกผักยอดอ่อน เช่น ชะอมก็มี ยุริคมาก ในหน่อไม้มีมาก ในแตงกวามีมากอยู่ที่ไส้เน เพราะฉะนั้น กินแตงกวาต้องเอาไส้แตงกวาออก ความไม่รู้ทำให้ต้องเดือดร้อน แล้วก็ต้องเป็นโรคภัยไข้เจ็บ ฉะนั้นจึงต้องพยายามที่จะเรียนรู้ เพราะ ไม่รู้จึงเกิดอุปสรรคและปัญหาเกิดการเจ็บป่วย

ดังนั้นพยายามทำตัวให้เรียนรู้ให้มาก การเรียนรู้ต้องมีจน วันตาย ผมต้องเรียนรู้ทุกเรื่องทุกสื่อ เรียนรู้ตลอด สิ่งไหนรู้ว่าไม่ดี รู้แล้วจะไม่ทำ สิ่งไหนรู้ว่าทำแล้วดีจะทำตาม ฉะนั้นจะดีทั้งขึ้นทั้ง ล่องทำให้ไม่มีอะไรเป็นเหตุให้จิตใจโทสะไม่เกิด จิตจะเข้าสู่ความสงบ จิตเข้าสู่ความเป็นอิสระ ทั้งนี้ทั้งนั้นต้องฝึกจิตให้มีสติสัมปชัญญะ อยู่ตลอดเวลา การมีสติและสัมปชัญญะทำให้เราได้ดี ทำให้จิตเป็น อิสระได้จริง



... วิธีทำให้อีคิวสูง ต้องพัฒนาจิตให้มีสติ  
แล้วอีคิวตัวนี้จะเกิดตามมาเป็นอัตโนมัติ  
เพราะอีคิว คือ ความฉับไวในความรู้สึกนึกคิด  
ความฉับไวตัวนั้น คือ สติ ...





## ชมรมกัลยาณธรรม

### วัตถุประสงค์

- เผยแพร่หลักธรรมเพื่อเสริมสร้างปัญญาให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
- ช่วยเหลือสังคมให้เกิดสันติภาพ และมีเมตตาธรรมต่อกัน
- จรรโลงไว้ซึ่งคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเพื่อพระพุทธศาสนาได้ยั่งยืนถาวรสืบไป

### อุดมการณ์

- ปลุกฝังคุณธรรมและจริยธรรมในหมู่สมาชิก
- ไม่แสวงหากำไรหรือรายได้ เพื่อประโยชน์ส่วนตัวแต่ประการใด
- มุ่งยกระดับจิตใจคนให้สูงขึ้น โดยไม่เน้นวัตถุหรือเรียกรูปแบบต่างๆ

### กิจกรรมหลัก

- จัดธรรมบรรยายเป็นธรรมทานปีละ ๓-๔ ครั้ง หรือแล้วแต่โอกาสจะอำนวย
- ผลิตสื่อธรรมะในรูปแบบต่างๆ เช่น หนังสือ เทป แผ่นซีดี วีซีดี เอ็มพีสาม เพื่อแจกเป็นธรรมทาน หรือจำหน่ายในราคาทุน เพื่อจะได้มีปัจจัยหนุนต่อการพิมพ์หนังสือหรือผลิตสื่อธรรมะในครั้งต่อไป

- บริจาคหนังสือและสื่อธรรมะต่างๆ ให้แก่ห้องสมุดทั่วประเทศ เรือนจำ สถานศึกษา วัดวาอาราม องค์กรสาธารณกุศลหรือหน่วยงานต่างๆ ที่มีความสนใจ
- เผยแพร่หลักธรรมและตอบปัญหาธรรมะทางอินเทอร์เน็ตที่ [www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

### การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรม

ทุกท่านที่มีอุดมการณ์เดียวกับชมรมฯ สามารถช่วยเหลือกิจกรรมของชมรมฯ ไม่ว่าจะเป็นเป็นร่างกาย แรงใจ แนวความคิด หรือช่วยค่าพิมพ์หนังสือค่าทำเทปหรือซีดีธรรมะเพื่อแจกเป็นธรรมทาน โดยท่านสามารถบริจาคเข้าชมรมฯ ได้ที่บัญชีข้างล่างนี้

### ชื่อบัญชี อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ธนาคารกรุงเทพ (สาขาสมาพรปราการ)

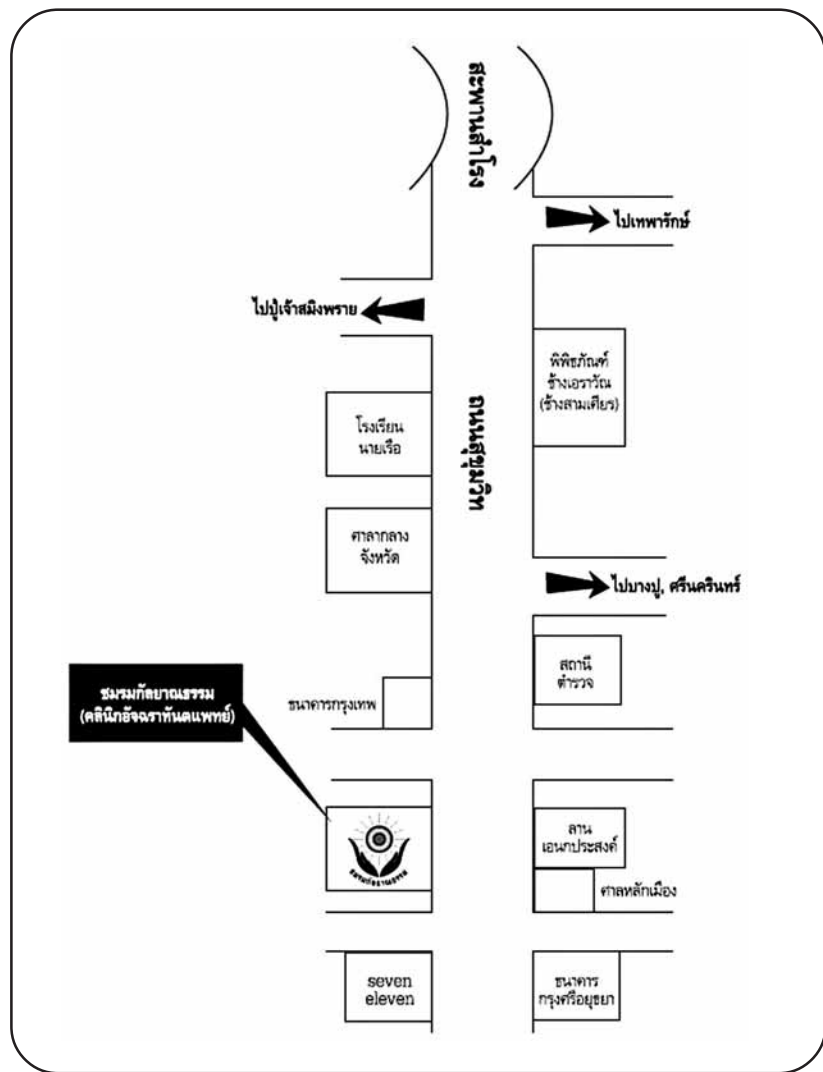
บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๕๕-๗๐๐-๘๒๒๒

(กรุณาฝากซีดีเข้าบัญชีธนาคารเข้ามาที่ทำการชมรมฯ หมายเลข ๐๒ ๗๐๒ ๗๓๕๓ พร้อมระบุชื่อผู้บริจาคและหมายเลขโทรศัพท์ที่จะติดต่อกลับด้วย)

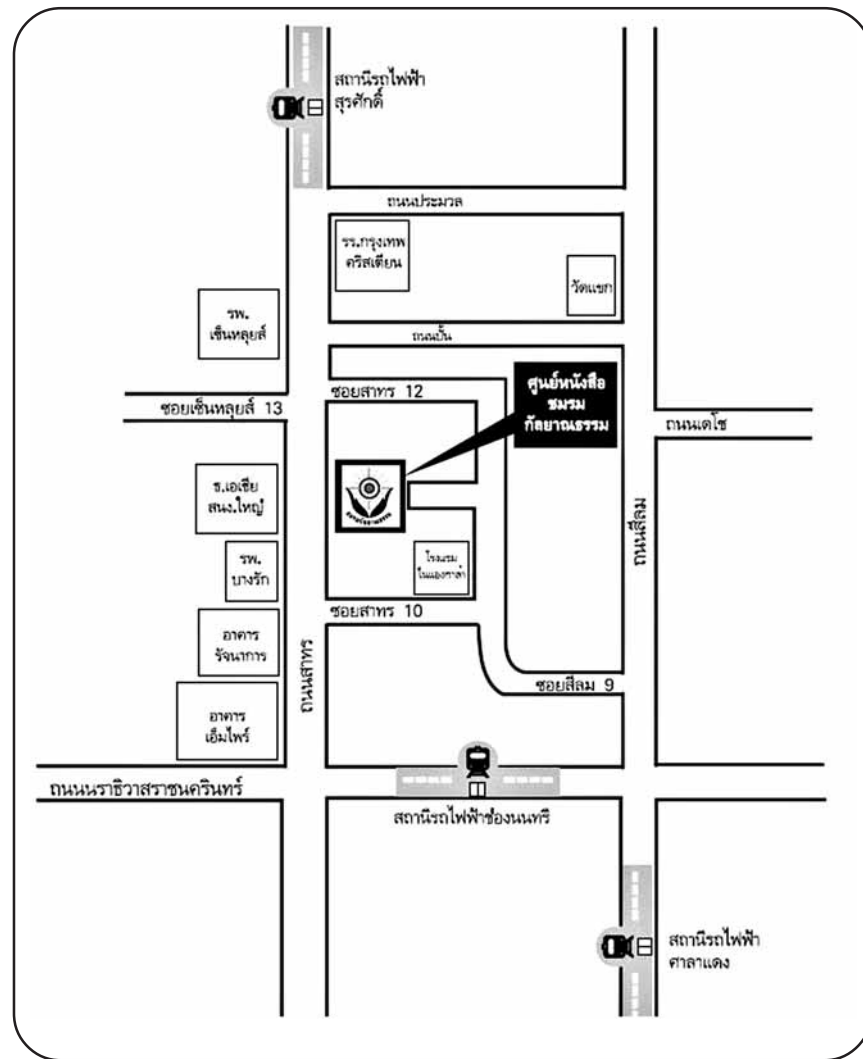
### สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

## แผนที่ชมรมกัลยาณธรรม และศูนย์หนังสือชมรมกัลยาณธรรม



## แผนที่ชมรมกัลยาณธรรมและศูนย์หนังสือ



## รายชื่อหนังสือและสื่อธรรมะของ ดร.สนอง วรอุไร

๑. ทางสายเอก (ปกแข็ง, ปกอ่อน), สองภาษา, ภาษาอังกฤษ
๒. บันทึกสนทนาธรรมตามรอยพ่อ
๓. การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า
๔. มาดสติไสด้วยหัวใจเกินร้อย
๕. อุบายทำจิตให้สงบและกระจกส่องกรรมฐาน
๖. อริยมรรค
๗. อธิษฐานบารมี
๘. อัฏฐมถีนีแห่งชีวิต
๙. สนทนาภาษาธรรมเล่ม ๑ - เล่ม ๘
๑๐. การปฏิบัติคือบพพิสูจน์
๑๑. มองชีวิตด้วยจิตว่าง
๑๒. ชีวิตหลังความตายชีวิตใหม่ที่ต้องเตรียมตัว
๑๓. วิธีอยู่เหนือดวง
๑๔. ดวงดีวิถีพุทธ
๑๕. รวมรสบพธรรม
๑๖. ชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณค่า
๑๗. มหัศจรรย์แห่งจิต
๑๘. บริหารใจเพื่อสร้างจิตสำนึก
๑๙. EQ กับผู้สูงอายุ
๒๐. คนดีที่โลกต้องการ
๒๑. คีลและปัญญา (กำลังจัดพิมพ์)

นอกจากนี้ยังมี CD, VCD, MP3 อีกหลายชุดที่ควรศึกษาและปฏิบัติตามเพื่อความเจริญก้าวหน้าทางจิตวิญญาณ

ท่านที่มีความประสงค์จะร่วมบุญเป็นเจ้าของหนังสือและสื่อธรรมะเหล่านี้ สามารถติดต่อได้ที่ชมรมกัลยาณธรรมทั้ง ๒ แห่ง (ตามแผนที่แนบ) หรือติดต่อที่เบอร์โทรศัพท์ ๐๒ ๗๐๒ ๗๓๕๓, ๐๒ ๗๐๒ ๗๖๒๔ และ ๐๒ ๖๓๕ ๓๙๙๘

กรณีที่ต้องการส่งโทรสาร กรุณาติดต่อ ๐๒ ๗๐๒ ๗๓๕๓, ๐๒ ๒๖๖ ๓๘๐๗

หากท่านมีความประสงค์จะร่วมสมทบทุนกับกองทุนเผยแผ่ธรรมะของดร.สนอง วรอุไร กรุณาโอนเงินผ่านทาง

**ธนาคารกรุงเทพ**

**สาขาสมุทรปราการ ออมทรัพย์**

**ชื่อบัญชี อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ**

**เลขที่บัญชี ๑๕๕-๗๐๐-๘๒๒๒**

**ขอกราบอนุโมทนาในบุญกุศลทุกท่าน**

## รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสืออศิวกับผู้สูงอายุ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	บริษัท ยูนิลีเวอร์ไทยเทรตดิ้ง จำกัด	๑๖,๘๐๐
๒	คุณพรพิมล จรุงจิตราอารี	๑๐,๐๐๐
๓	คุณพ่อวัชรระ-คุณแม่ทองสุก โลทาร์กษพงศ์ และครอบครัว	๕,๐๐๐
๔	คุณป้อมเพชร อ่างเงิน	๔,๐๐๐
๕	คุณอุษณาพร พงษ์พิทักษ์	๓,๑๘๐
๖	คุณภูมิพันธ์ โชคอุดมทรัพย์	๓,๑๐๐
๗	คุณสุทธิ มโนกิจจารุณมัย	๓,๐๒๐
๘	คุณศศิธร พร้อมทองคำ, คุณกนิษฐา คำรินทร์, คุณอุษา จินโก, คุณนงลักษณ์ ซอบดี ครอบครัวญาติพี่น้อง และเพื่อน ๆ	๓,๐๑๘
๙	คุณศิริชัย ชัยยะคำ	๒,๕๐๐
๑๐	ดร.สนอง-คุณทวีศรี วรอุไร	๒,๕๐๐
๑๑	คุณพูนันท์ เตยระชากุล	๒,๔๐๐
๑๒	คุณปลายทอง จันทศิริ และคุณแฉะอรินธร นันทพูลทรัพย์	๒,๔๗๐
๑๓	คุณวรรณมา คงสวัสดิ์กุล	๒,๔๕๐
๑๔	คุณพรวดี สันติภากรณ์	๒,๒๔๐
๑๕	คุณนงนุช งามพร้อม	๒,๑๐๐
๑๖	๓ เพ็ชรรัตน์เภาลัย	๒,๐๐๐
๑๗	คุณเบญจพร เจนวัฒนาเวช	๒,๐๐๐
๑๘	คุณจอมกฤตย์ ศิริทวีป และดร.ฐานิษา สังก์ประเสริฐ และครอบครัว	๒,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๙	รศ.ดร.สุภัณฑิต นิมรัตน์	๑,๙๐๐
๒๐	คุณบุญมา พงษ์ปริญญา	๑,๘๕๐
๒๑	คุณพรทิพย์ หวังลี	๑,๘๐๕
๒๒	คุณฐิตามา หนูหาญ	๑,๘๐๐
๒๓	คุณทวี สงวนปรางค์	๑,๗๐๐
๒๔	คุณภูมิพันธ์ โชคอุดมทรัพย์	๑,๕๐๐
๒๕	คุณฤทธิชัย เลิศจรัส	๑,๒๐๐
๒๖	คุณเยาว์รัตน์	๑,๒๐๐
๒๗	คุณภูมิพันธ์ โชคอุดมทรัพย์	๑,๒๐๐
๒๘	คุณชรินทร์ สุวัชรังกุล	๑,๒๐๐
๒๙	คุณฐานิตา จันทร์วิวัฒน์กุล	๑,๑๖๕
๓๐	คุณบุญวราศรี สวัสดิ์สุข	๑,๑๐๐
๓๑	คุณใจทิพย์ เชื้อรัตนวงศ์	๑,๐๗๐
๓๒	คุณวิภาภรณ์ วิโรจนารมย์	๑,๐๐๐
๓๓	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑,๐๐๐
๓๔	คุณอุดมพร กิจทวี	๑,๐๐๐
๓๕	คุณเรวัต-คุณวัลยา แสงนิล	๑,๐๐๐
๓๖	คุณเพ็ญศรี มหายศนันท์	๑,๐๐๐
๓๗	คุณแอน	๑,๐๐๐
๓๘	พลโทสมหวัง ยัญญะสิทธิ์และครอบครัว	๑,๐๐๐
๓๙	คุณศิริชัย อนันตมิตร-คุณสุวิรัตน์ ใจเดียว	๑,๐๐๐
๔๐	คุณสุชาติ-คุณทัตษพร-ด.ช.สมิทธิ-ด.ญ.พานิตา ฉายาวารกุล	๑,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๔๑	คุณนันทพร สมเจตน์	๑,๐๐๐
๔๒	คุณครินยารัตน์ หวังสุภกิจโกศล	๑,๐๐๐
๔๓	คุณวิรัช กิจปรีชาวนิช	๑,๐๐๐
๔๔	คุณตี๋ แซ่จั้ง	๑,๐๐๐
๔๕	พีเจ ออโต้ซัพพลาย	๑,๐๐๐
๔๖	คุณชุตติกานต์ รุจีจรัสวัลย์	๑,๐๐๐
๔๗	คุณปาริชาติ โมกขมรรคกุล	๑,๐๐๐
๔๘	คุณอุดมพร หล่อกิติยะกุล	๑,๐๐๐
๔๙	คุณวิภา จรรยาภรณ์พงษ์	๑,๐๐๐
๕๐	คุณสมวงศ์	๙๘๐
๕๑	คุณกนกกาญจน์	๙๘๐
๕๒	คุณสุวีรัตน์ ใจเดียว	๙๗๐
๕๓	คุณอ้อ บางกอกโพสท์	๙๖๐
๕๔	คุณปริฉัตร คงอุไร	๙๕๐
๕๕	พ.ต.อ.ประจักษ์-คุณดวงกมล นาคศรีสุข	๘๐๐
๕๖	คุณธนากร บุญมั่ง	๘๐๐
๕๗	คุณวาสนา ไชยสวัสดิ์	๘๐๐
๕๘	คุณนพดล สมนาวิริยะ	๗๐๐
๕๙	คุณนันทวัฒน์ ลิ้มธัญลักษณ์	๖๙๐
๖๐	คุณสถัญลักษณ์ ทังศิริ	๖๘๐
๖๑	คุณพัชรี รักเรียนรบ, คุณเบญจมาพร พงษ์ศักดิ์ภักดี, คุณพนัญย์ เขียวสระคู, คุณสุวิทย์-คุณจันทร์รัตน์ ศรีสง่า	๖๘๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๖๒	คุณมานพ	๖๔๐
๖๓	คุณชัชวาลย์ สีเสวพร	๖๒๐
๖๔	คุณชวิน ชัยวัฒน์รัตน์	๖๑๐
๖๕	คุณรัชต์พิสุทธิ์ เพชรเพ็งใส	๕๗๐
๖๖	คุณยุพดี มาลีพันธุ์	๕๖๐
๖๗	คุณปู	๕๕๐
๖๘	คุณเดือนเพ็ญ พงษ์ประเสริฐ	๕๔๕
๖๙	คุณประกอบ มานะจิตต์	๕๔๐
๗๐	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๕๔๐
๗๑	คุณวรากร กริมวงษ์รัตน์	๕๐๐
๗๒	คุณสุภารัตน์ วัจนินดา	๕๐๐
๗๓	คุณสมหมาย บุญซัด	๕๐๐
๗๔	คุณศรีวรรณ มหาเหมรัตน์	๕๐๐
๗๕	คุณรัชณี-คุณประสิทธิ์-คุณชนันวัน สุวรรณพัตรา	๕๐๐
๗๖	อ.มนตรี-อ.พรรณิการ์ จตุรภัทร	๕๐๐
๗๗	คุณพ่อฉัตร-คุณแม่บุญเลื่อม กลิ่นสุวรรณ	๕๐๐
๗๘	คุณอัปสร ตั้งมโนกุล	๕๐๐
๗๙	คุณสุจิตรา ทรงธัมจิตติ	๕๐๐
๘๐	คุณชวนชม ลิ้มพันทา	๕๐๐
๘๑	คุณมยุรี สีพัฒนพานิช	๕๐๐
๘๒	คุณวรรณพร ดวงอินทร์ และคุณประทีป ศรีคุ้ม	๕๐๐
๘๓	คุณเพลินพิศ นวาระสุจิตรา	๕๐๐
๘๔	คุณพรรณิ เขตไร่ไพ	๕๐๐



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๘๕	คุณกัญพิมล เลิศจิระประเสริฐ	๕๐๐
๘๖	คุณนารีรัตน์ หวังพีระวงศ์	๕๐๐
๘๗	คุณณิยะดา จำงตระกูล	๕๐๐
๘๘	คุณธรากร เจยเสนาหนนท์	๕๐๐
๘๙	คุณสุพัตรา วิศวตพงษ์	๕๐๐
๙๐	คุณกรพันธ์	๕๐๐
๙๑	คุณบุญเจือ แซ่ลิ้ม	๔๙๐
๙๒	คุณศุภลักษณ์ สุวรรณพันธ์	๔๓๐
๙๓	คุณจวีพรรณ ภูทอง	๔๑๐
๙๔	คุณทันยาพร	๔๐๐
๙๕	คุณภัทรภร เคารบ	๔๐๐
๙๖	คุณปิยะนาถ มณฑา	๓๘๕
๙๗	คุณวีไลลักษณ์ จริยสุธรรมกุล	๓๗๐
๙๘	คุณระวีวรรณ เขมมะสิริ	๓๖๐
๙๙	น.ต.สมุห์ แก้วจินดา	๓๕๐
๑๐๐	คุณวันชัย จรรยาสิทธิ์กุล	๓๑๐
๑๐๑	คุณพรจนา มุ่งการนา	๓๐๐
๑๐๒	คุณชูชีพ คงไทย	๓๐๐
๑๐๓	คุณพรธนิกา สุคนธชาติ	๓๐๐
๑๐๔	คุณณชาฤกษ์ สิริขัยงูร	๓๐๐
๑๐๕	คุณอภิญา เสถียรพันธ์	๓๐๐
๑๐๖	คุณประเสริฐชัย จันแตง	๓๐๐
๑๐๗	พระชัยพร จันทวิโส	๓๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๐๘	คุณนฤมล อัครสกุลเกียรติ	๓๐๐
๑๐๙	คุณอนัญญาภร สรสิริ	๒๘๐
๑๑๐	คุณจันทร์ดี เรือนคำ	๒๘๐
๑๑๑	คุณอำไพ ฉายสุวรรณ	๒๕๐
๑๑๒	คุณรัตนา งามพงศ์พรรณ	๒๕๐
๑๑๓	คุณปองจิต	๒๔๐
๑๑๔	คุณณัฐชนก บุศยานนท์-คุณประสิทธิ์ อาชีพสมุทร	๒๒๐
๑๑๕	คุณดวงใจ แซ่ถั่ว	๒๒๐
๑๑๖	คุณภาณุวัชร เผ่าทฤทธิรงค์	๒๐๐
๑๑๗	คุณชูชีพ คงไทย	๒๐๐
๑๑๘	คุณดวงพร สุขเจริญศักดิ์	๒๐๐
๑๑๙	คุณแก้วตา เปี่ยมศักดิ์ศิริกุล	๒๐๐
๑๒๐	คุณมาลีวรรณ-คุณลัดดาวัลย์ สกุลศิษชาติ	๒๐๐
๑๒๑	คุณแก้วลี ตันติกรพรรณ	๒๐๐
๑๒๒	คุณประนอม อัครวิบูลย์พันธ์	๒๐๐
๑๒๓	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑๗๐
๑๒๔	คุณสัฎยา นามสว่าง	๑๘๐
๑๒๕	คุณสิรินรี อัจฉรานนท์	๑๗๐
๑๒๖	คุณยุพิน วรรณานารม	๑๖๐
๑๒๗	คุณธัญพร ภูบั้งบอน	๑๖๐
๑๒๘	คุณพิสมัย หลีกคำ	๑๔๐
๑๒๙	คุณธัญ ทักนาพลพินิจ	๑๐๐
๑๓๐	คุณสุภาภัก พุทธิพฤทธิธาดา	๑๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๓๑	คุณเชียง เลิศจิระประเสริฐ	๑๐๐
๑๓๒	คุณแม่สมพร ซามี	๑๐๐
๑๓๓	คุณพูลลาภ ประจันบาน	๑๐๐
๑๓๔	คุณจิตรา วิสุทธิพิศาล	๑๐๐
๑๓๕	คุณสุลีลา สีมาชัยบรร	๑๐๐
๑๓๖	คุณสุนันทา จิตติการโกศล	๑๐๐
๑๓๗	ครอบครัวคุณธนวัฒน์ โกศลสุวิวัฒน์	๑๐๐
๑๓๘	ครอบครัวคุณวราดา ผดุงวัฒนโรจน์	๑๐๐
๑๓๙	คุณวรรณฤดี และ ด.ช.สรวิชัย นวาระสุจิตร	๑๐๐
๑๔๐	คุณสมสมร ตันติศิริวิทย์	๑๐๐
๑๔๑	คุณประวิทย์ และ คุณนาตยา นวาระสุจิตร	๑๐๐
๑๔๒	คุณวฤทธิ์ ลากศุภฤทธิ์	๑๐๐
๑๔๓	คุณแม่อนุลี แซ่ฮิม	๑๐๐
๑๔๔	คุณสอาด พนารังสรรค์	๑๐๐
๑๔๕	คุณเกศริน พนารังสรรค์	๑๐๐
๑๔๖	คุณสรายุทธ พนารังสรรค์	๑๐๐
๑๔๗	คุณอัญชลี นวาระสุจิตร	๑๐๐
๑๔๘	คุณบุญเลี้ยง และคุณกรรณิการิ	๑๐๐
๑๔๙	คุณวัลภา อร่ามวิทย์	๑๐๐
๑๕๐	คุณทิพาภา ชื่อตรง	๑๐๐
๑๕๑	คุณมารศรี ศรีโสวรรณ	๑๐๐
๑๕๒	คุณอรอนงค์ ชีวะประภาพันธ์	๑๐๐
๑๕๓	คุณอรทัย ศิริวัฒนาและครอบครัว	๑๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๕๔	คุณประไพศรี ลิทชวากุล	๑๐๐
๑๕๕	คุณอุษณีย์ กิจเจริญคำ	๑๐๐
๑๕๖	คุณช้อยไฉ่ แซ่ลิ้ม	๑๐๐
๑๕๗	คุณจันทนา จินดารัตน์	๑๐๐
๑๕๘	คุณปณิชา วงศ์สังข์	๑๐๐
๑๕๙	คุณอมรรัตน์ พนารังสรรค์	๑๐๐
๑๖๐	คุณปราณี วิทาลัย	๙๐
๑๖๑	คุณไพฑูรย์ อยู่สุข	๙๐
๑๖๒	คุณเสาวลักษณ์ ชินวัฒน์โชติ	๖๐
๑๖๓	คุณวิรัช กิจปรีชาวนิช	๖๐
๑๖๔	คุณชัต-คุณแก้ว จันทอม	๕๐
๑๖๕	คุณเลอพงศ์ นวาระสุจิตร	๕๐
๑๖๖	คุณศรีนวล สร้อยงาม	๕๐
๑๖๗	คุณทองใบ นวาระสุจิตร	๕๐
๑๖๘	ด.ญ.ณัชชา นวาระสุจิตร	๕๐
๑๖๙	คุณพัชชนันท์ แห่งสมบุญกุล	๒๐
๑๗๐	คุณจิตราลดา ธรรมปทุมพงศ์	๒๐
๑๗๑	คุณเพิ่มพงศ์-ด.ช.เอกสิทธิ์ ธนพิพัฒน์ล้ำจา	๒๐
	<b>รวม</b>	<b>๑๔๖,๗๖๘</b>



## ประวัติ ท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร



ดร.สนอง วรอุไร ภูมิลำเนาของท่านอยู่ที่ตำบลคลองหลวงแพ่ง อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา มีพี่น้องทั้งหมด ๘ คน ท่านเป็นบุตรคนที่ ๖ บิดามารดาของท่านมีอาชีพทำสวน ทำไร่ นอกจากนี้บิดายังเป็นกำนันของตำบลคลองหลวงแพ่ง และเป็นมัคทายกของวัดในละแวกบ้านด้วย ในวัยเด็กท่านมีหน้าที่ใส่บาตรตอนเช้าทุกวัน และนำอาหารที่มารดาจัดเตรียมไปถวายพระในวันสำคัญและวันพระตามประสาชีวิตในชนบทยุคนั้น

ท่านได้รับการศึกษาเบื้องต้นจากโรงเรียนสุวรรณศิลป์ไกล่บ้าน เมื่อสงครามโลกครั้งที่ ๒ สงบลง ท่านและพี่ๆ น้องๆ ได้ย้ายเข้ามา

เรียนในกรุงเทพฯ อยู่บ้านที่บิตามารดาซื้อไว้ให้พี่น้องทุกคนอยู่ร่วมกันย่านประตูน้ำ โดยบิดามารดาได้ย้ายมาด้วย ท่านศึกษาในโรงเรียนวัฒนศิลป์วิทยาลัยจนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๘ ชีวิตท่านต้องรับผิดชอบงานส่วนตัว เช่น ซักรีดผ้าเอง และแบ่งหน้าที่กันรับผิดชอบงานในบ้านร่วมกับพี่ๆ น้องๆ ท่านเป็นอยู่อย่างมัธยัสถ์อดออม และมีระเบียบ เมื่อถึงช่วงปิดเทอมก็พากันกลับไปเยี่ยมบิดามารดาเพื่อช่วยงานด้านเกษตรกรรม เช่น เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ เลี้ยงหมู เป็นต้นี่ตลอดมา

ดร.สนอง วรอุไร สนใจฝึกสมาธิครั้งแรกในขณะที่เรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยสนทนากันระหว่างพี่ๆ น้องๆ แล้วนำมาฝึกหัดปฏิบัติเองเมื่อมีโอกาส จนถึงระดับอุดมศึกษา ท่านเลือกศึกษาในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จบปริญญาตรีสาขาโรคพืช เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๕ แล้วไปทำงานเป็นนักวิชาการเกษตร เผยแพร่ความรู้ด้านการปลูกข้าวปลูกเห็ดแก่ประชาชนในภาคอีสานอยู่ประมาณ ๒ ปี ในระหว่างนี้ท่านแต่งงานมีครอบครัวและได้โอนย้ายจากกรมวิชาการข้าวกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ มาเป็นอาจารย์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สังกัดคณะวิทยาศาสตร์ เป็นอาจารย์รุ่นบุกเบิกมหาวิทยาลัยและบุกเบิกบัณฑิตวิทยาลัยด้วย

จากนั้นปี พ.ศ.๒๕๑๔ ท่านก็ได้เรียนจบปริญญาโทเกษตรศาสตร์มหาบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาเชื้อรา ปีเดียวกันนั้นเอง ท่านได้รับทุนโคลัมโบไปศึกษาปริญญาเอก สาขาไวรัสวิทยา มหาวิทยาลัยลอนดอน ประเทศอังกฤษ นาน ๔ ปี ในระหว่างการศึกษา ท่านมิได้เดินทางกลับมาเมืองไทยเลย เพราะเรียนหนักมาก ท่านใช้เวลาว่างพักทำจิตนิ่งทุกวัน ซึ่งมีผลให้ท่านจดจำได้เร็ว เรียนเข้าใจง่าย และจบ ๔ ปีตามกำหนด

เมื่อกลับเมืองไทยในเดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๑๘ และมีเวลาว่างช่วงก่อนเปิดเทอมไปสอนนักศึกษา ท่านตัดสินใจอุปสมบทเพื่อพิสูจน์สังฆกรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ณ วัดปริณายก แล้วมาฝึกวิปัสสนากรรมฐานกับพระเทพสิทธิมนี (โชดก ปธ.๙) ที่คณะทำวัตรมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ทำพระจันทร์ ในช่วงระยะเวลา ๓๐ วัน ที่ท่านปฏิบัติตามคำสอนของครูบาอาจารย์อย่างมอบกายถวายชีวิต เป็นพุทธบูชา ท่านได้รับประสบการณ์ทางจิตและความก้าวหน้าในญาณอภิญาต่างๆ มากมาย โดยหลังจากปฏิบัติได้เพียง ๑๐ วัน ท่านสามารถแยกกายกับจิตได้ และได้รับนิมิตไปแสดงธรรมเป็นครั้งแรกในชีวิต ณ ลานอโศก วัดมหาธาตุฯ นั้นเอง

เมื่อลาสิกขาบทแล้ว วิถีชีวิตของท่านเปลี่ยนแปลงไปมาก ด้วยความคิด ด้วยคำพูด และการกระทำซึ่งถูกหล่อหลอมจากภavana มยปัญญา ที่ได้รับจากการพัฒนาจิตวิญญาณในครั้งนั้น ท่านได้รับเชิญเป็นองค์บรรยายด้านหลักธรรม คุณธรรม จริยธรรม ตามหน่วยงานต่างๆ องค์กรต่างๆ มากมาย และหลังจากเกษียณอายุราชการที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ท่านยังเป็นอาจารย์พิเศษถวายความรู้แก่พระนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนาด้วย

ปัจจุบันท่านเป็นครูบาอาจารย์สั่งสอนธรรม โดยได้นำประสบการณ์ตรงของท่านเองมาเป็นแบบอย่าง สร้างจุดเปลี่ยนแปลงที่ดีให้กับชีวิตของคนจำนวนมาก มีกลุ่มคณะศิษย์ก่อตั้งเป็นชมรมกัลยาณธรรมช่วยกันเผยแพร่ผลงานของท่านโดยทำเป็นหนังสือหลายเล่ม เช่น ทำชีวิตให้ดีและมีสุข, ยิ่งกว่าสุขเมื่อจิตเป็นอิสระ, ทางสายเอก, ตามรอยพ่อ, การใช้ชีวิตที่คุ้มค่า, มาตสไตด้วยใจเกินร้อย, อริยมรรค นอกจากนี้ยังมีตลับเทป ซีดี และ MP3 อีกเป็นจำนวนมาก

ผลงานเรื่อง “**ทางสายเอก**” ได้รับการแปลเป็นภาษาอังกฤษ  
โดยอาจารย์ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม เพื่อให้ชาวต่างชาติได้มีโอกาส  
ศึกษาถึงประสบการณ์การปฏิบัติธรรมและการพัฒนาจิตวิญญาณ  
ของท่านเพื่อเสริมสร้างความศรัทธาในวิชาวิปัสสนากรรมฐานสุดยอด  
วิชาเอกของโลก

