

บทที่ 3

ประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

ขณะทำงานได้เชิญอดีตผู้ป่วยที่มีประสบการณ์ในการเยียวยาตนเองด้วยจิตวิญญาณได้ผลเป็นรูปธรรมชัดเจน 3 ท่านมาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผ่านภาวะวิกฤตของชีวิตเมื่อเป็นมะเร็ง แม่ชีถ้ายอง แสงศรี (แม่ชีแดง)

เราได้รับการถ่ายทอดประสบการณ์การเยียวยาตนเองด้วยจิตวิญญาณจากอีกท่านหนึ่ง ท่านเป็นแม่ชีท่านเปลี่ยนสถานะทางสังคมด้วยเหตุที่ได้อธิษฐานไว้ว่าถ้าหายจากเป็นมะเร็งจะอุทิศชีวิตเพื่อทดแทนบุญคุณพระพุทธศาสนาเมื่อสังเกตใกล้ๆ พบว่าท่านมีผิวพรรณที่เปล่งปลั่ง ด้วยวัย 52 ปี พี่ชิมเป็นแม่ค้าแล้วก็คอนหลังมาก็ได้ป่วยเป็นมะเร็งปากมดลูกอยู่ประมาณ 7 ปี ไม่เคยที่จะขาดการดูแลจากหมอเลยเพราะว่าถือว่าเรายังไม่มีทางเลือกแล้วก็ไม่กล้าเสี่ยงออกไปทางอื่นเพราะว่ากลัวตาย พออยู่มาจนฉายแสงครั้งแรกเรียบร้อยแล้วก็ปฏิบัติตัวตามหมอสั่งทุกอย่างแต่การกินอยู่หมอก็ไม่ได้สั่งเราก็กินเหมือนเดิม พออยู่มาหมอบอกว่ามันไม่ได้ขยายออกไปมันปกคดียูมาจนว่าหมอตรวจจนถึงสามเดือนไปตรวจครั้งนึงแล้วก็พอรู้ว่ามันไม่ถูกถามแล้วตอนนั้นก็ทำงานตามปกติไปขายของเหมือนเดิมแต่การกลับไปขายของมันทำให้เราเครียดอีกครั้งหนึ่ง มะเร็งก็เลยกลับมาขยายตัวเข้าไปที่กระดูก สะโพก ก็คิดว่ามันป่วยธรรมดาเราคงชินมากไปไหมเราทำงานมากไปไหม ตอนหลังก็ไปตรวจกับหมอเสรี แล้วก็ถามหมอมว่าเป็นมะเร็งหรือเปล่าที่สะโพก หมอบอกว่าสงสัยจะเป็นกล้ามเนื้อมากกว่า ตอนหลังมันเจ็บทวีขึ้นมาๆ ก็ไปหาหมอที่สุราษฎร์หมอมกระดูกหมอก็ให้ยาเกี่ยวกับกล้ามเนื้อมากินว่าจะหายหรือไม่หาย ถ้าไม่หายก็ให้ไปโรงพยาบาลที่สุราษฎร์เลยแต่กินยาสองวันแล้วไม่หายมันเจ็บจนเราขึ้นไม่ได้ขามันสั้น ตอนหลังก็ไปโรงพยาบาลหมอก็บอกว่าให้หมอไปตรวจที่โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เพราะเขามีเครื่องดีก็เพราะว่าเราเคยตรวจที่นั่นอยู่แล้วตอนหลังเขาก็บอกให้ไปพอก็เข้าห้องฉุกเฉิน หมอบอกว่ามันยังไม่ชัดต้องฉีดสีอีกครั้งก็ทำตามหมอบอกทุกอย่าง พอตอนหลังเขาบอกว่ายังไม่ชัดแล้วก็ให้ไปตรวจกระดูกทั้งตัวแล้วหมอก็บอกว่าคุณป้าเป็นมะเร็งที่กระดูกสะโพกมันจะกินลามไปทั่วแต่ถ้าจะตัดก็ตัดไม่ได้ขอให้ฉายแสงสักเจ็ดแสง ถามว่ามันหายไหม หมอบอกว่าไม่หายหรอกแต่ว่ามันจะหายปวดความที่เชื่อหมอก็บอกตามที่เขาบอก ฉายแสงครั้งที่สามมันเจ็บสุดๆ เลย เจ็บจนตาลอยเลย พอตอนกลางคืนต้องมาฉีดยาบอกให้หลวงพ่อบารอไปส่งเพื่อไปฉีดยาตอนขึ้นรถก็ขึ้นไม่ไหวต้องให้ลูกช่วยยกพอฉีดยาเสร็จหมอบอกว่าให้นอนรอก่อนให้หายเจ็บก่อนแล้วค่อยไปนอนที่วัดโคกนาว พอฉีดยาเสร็จก็หายเหมือนปกติทั้งเลยมันสบายใจเบิกบานใจอีกครั้งหนึ่ง ได้ยินหลวงพ่อบารอกับลูกสาวว่า ลูกจะเอาอย่างไรกับแม่ที่หมอบอกว่าไม่หาย ลูกก็บอกว่าไม่รู้เหมือนกันให้หลวงพ่อช่วยคิดให้

หน้อย หลวงพ่อบอกว่าถ้าไม่หายให้กลับบ้านคิดว่าสงสารแม่เธอ ตอนนั้นพูได้ยืนอยู่ หลวงพ่อ
บอกว่าเคี้ยวถ้าแม่ตื่นขึ้นมาหลวงพ่อดัมข้าวไว้ให้แล้ว พูได้ยืนตอนนั้นน้ำตาก็ไหลพรากลงมาว่า
ทำไมหลวงพ่อไม่ได้เป็นอะไรกับเรตักกินหนึ่งแต่ทำไมต้องมาดัมข้าวให้เราทำไมต้องมาเยียวยาเรา
เขาเป็นคนที่เมตตาสูงให้แม่กระทั่งน้ำใจและเงินและการดูแล พูได้ยืนอย่างนั้นก็ลุกขึ้นมาแล้วก็
บอกว่าหลวงพ่อดัมหายเจ็บแล้วฉันอยากจะกลับบ้านแต่ไม่ได้กลับบ้านหรอกแต่อยากจะไปหาแม่
ย่าที่ตำเขารูปเพราะว่าเคยกินยาของแม่ย่าเหมือนกันแต่ว่ามันไม่ได้ถูกลามแต่เราคิดว่ามันหายแล้ว
เราก็หยุดแล้วก็ไปทำงานเหมือนเดิม ตอนหลังความอยากของเรามันเครียดที่มะเร็งมันกลับมาอย่าง
นี้เพราะฉะนั้นถ้าบุคคลไหนที่ยังมีความอยากยังตัดตัวตนไม่ได้ตรงนี้แหละที่มันจะเป็นโรครทางจิต
ทางวิญญาณก่อนจะมาเป็นโรครทางกายเป็นโรครมะเร็ง เพราะฉะนั้นความอยากของเรามันไม่พอแค่
ว่าเรามีเงินได้วันละ 200 มันน่าจะพอแต่มันไม่ใช่มันต้องได้ 400-500 แล้วมันต้องเหลือเก็บอีก

พูได้มาถึงตรงนี้แล้วได้ไปหาแม่ย่าที่หลวงพ่อส่งไป หลวงพ่อบอกว่าอีกเจ็ดวันถัดมาจะ
ไปเยี่ยมมะง่าเป็นตายยังงหลวงพ่อก็จะทำศพให้เอง บอกหลวงพ่อกว่าไม่เป็นไรหรอกถ้าตายก็ดีแต่
ที่มันทรมาณสุด ๆ มันจะทำยังไง ตอนหลังพูไปถึงที่ตำเขาก็ทรมอง หลวงพ่อบอกที่ดัมขามะเร็ง
บอกว่าเคยมาช่วยผูกเหล็กอยู่ทำไมวันนี้ต้องห้ามเลยเธอ ก็บอกหลวงพ่อกว่าเป็นมะเร็งที่กระดูก
สะโพก หลวงพ่อก็ดัมยาให้แล้วก็ใช้ให้ทำลมหายใจว่ามันจะได้ไม่ทรนทรายในการเจ็บปวดแต่พู
เจ็บมาก ๆ มันก็ลืมหัดลมหายใจมันก็เจ็บพอตอนหลังหลวงพ่อบอกว่าถ้าเราทำลมหายใจไม่ได้ก็
ให้เราทำมือที่จะคอยดันแขนดันตัวการเคลื่อนไหวให้เราสติในการขมมือให้เราสติที่ทำตามแต่ไม่
ค่อยรู้เรื่อง พอตอนหลังอยู่มาอีกประมาณ 1 เดือนก็เดินได้ตอนกลับมาจาก มอ. เดินไม่ได้จะซื้อไม้เท้า
ก็ไม่มีเงิน หลวงพ่อให้มา 5,000 บาท วันที่ไปอยู่กับแม่ย่าแล้วก็ให้ลูกไปซื้อยามาทาที่เจ็บ ลูกก็ไป
นานเราก็เจ็บเข้าห้องน้ำก็กลานเข้าห้องน้ำ ทายาประมาณ 10 กว่าวันก็เดินได้แล้วก็ค่อยๆ เดินเหมือน
กับหุ่นยนต์ ชาวบ้านแถวนั้นก็แซวกันว่าแม่ย่าได้หุ่นยนต์มาจากที่ไหน เราก็สงสัยว่าหุ่นยนต์มาจาก
ไหนทำไมเราไม่เห็นพอตอนหลังเด็ก ๆ ก็บอกว่ก็ปีนนั้นแหละคือหุ่นยนต์ ตอนหลังอาการก็หายจาก
กายแล้วแต่จิตมันยังทุกข์มากพอกายเดินได้จิตมันยังทุกข์มากใครจะมาพูดอะไรที่เราไม่ค่อยพอใจเราก็
เป็นทุกข์มันจะคิดกลับไปกลับมา ๆ ทำไมเราเป็นโรคร้ายแล้วเพื่อนยังต้องมาว่าเรา มาแกล้งเรา มาว่า
เราว่าแข็งแรงดีแล้วทำไมไม่ทำงานบ้าง แต่เขาไม่รู้ว่กำลังของเราที่มันเสียจิตใจคิดว่าไม่ใช่เกี่ยวกับ
อาหารด้วยเพราะว่าเราเสียที่จิตใจของเราไม่ได้บับคเลยมีแต่คิดออกนอกๆ ไม่ได้นั่งสมาธิควบคุม
จิตให้ได้ ตอนหลังก็คิดว่า เห็นเขาว่าพระพุทธศาสนาช่วยเราพันทุกข์ได้จริงก็มาคิดในใจว่าถ้าเราไม่
ตายวันนี้วันต่อไปเราก็ตายเราไม่ได้อยู่ค่าฟ้า ก็เลยตัดสินใจไปหาท่านพระพุทธาสแต่ท่านดับไปแล้ว
แต่ถือว่าคำสั่งสอนของท่านที่สืบต่อจากพระพุทธเจ้ามันยังมีก็เลยไป ไปตอนแรกก็ไปนั่งฟังบรรยาย
ธรรมว่า “ทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง สร้างผลงานให้ความว่าง กินอาหารอย่างมีสติ กินอาหารทุก
ชนิดด้วยจิตว่าง” มันกินยังงั้นเราก็ไม่รู้ ก็ฟังไปเรื่อย ๆ ก็นั่งสมาธิไปเรื่อย ๆ ถูกบ้างไม่ถูกบ้าง พอ
ตอนหลังอยู่ ๆ ไปก็สงบเย็นดีตอนหลังก็บอกว่าหลวงพ่อยากจะทำคอร์สนานาชาติสักคอร์สนึง

หลวงพ่อบอกว่าวันที่ 19 เข้าไปได้เลยไม่ต้องส่งอะไรไปเลยพอได้เข้าไปทำคอนั้นคนที่อยู่ข้างนอก แล้วให้มันส่งบนี้สมองจะมีเลขแล้วเขาก็ไม่ให้คุยแล้วตัวหนังสือที่เขาเขียนเราก็อ่านไม่ออกเลขคิดในใจว่าลำบากจริง ๆ เลขปฏิบัติธรรมนี่ ก็คิดว่าลองทำดูเขาสอนอะไรก็ทำแต่ที่เราอ่านไม่ออกเราก็ออย่าไปอยากรู้ก็หมดเรื่อง พอวันที่สี่ที่ห้านั่งสมาธิทำลมหายใจไปนั่งไปๆ ความที่มันแน่นอยู่ในสมอง มันพุ่งไปเลยเหมือนกับลูกโป่งแตกมันสว่างไสว บอกไม่ถูกเลยว่าความสุขตรงนั้นมันมาจากไหน พอวันรุ่งขึ้นเขาบรรยายเรื่องปฏิจสมุหบาปว่าตากระทบรูปแล้วเกิดผัสสะแล้วส่งมาให้ใจในใจคิดดีไม่คิด ถ้าคิดดีก็ขึ้นสวรรค์คิดไม่ดีก็ตกนรก จนกระทั่งออกจากคอร์สแล้วก็ประมาณ 10 วันจะเข้าพรรษาไปขอหลวงพ่อกับเข้าพรรษาที่นั่นหลวงพ่อก็ก็นั่งให้อยู่ ก็คิดว่าแล้วชีวิตเราจะไปไหนกลับบ้านเราก็ก็นั่งไม่ได้ถ้ากลับไปก็ทุกข์เหมือนเดิมถ้าความศักดิ์สิทธิ์มีจริงพระพุทธเจ้ามีจริงวิญญานของพระที่เขามีความเมตตา ขอให้ช่วยใครมาพาไปให้เราไปอยู่ปฏิบัติก็อธิษฐานจิตแล้วก็นั่งน้ำตาไหลทำไมชีวิตของเราจึงไม่มีที่พึ่งก็พอดีมีโยมเขามาปฏิบัติธรรมแต่ยังเป็นฆราวาสแต่ใส่ชุดขาว เขาก็ถามว่าพี่ทำไมไม่นั่งเสร้านะ เราก็บอกว่านี่ไม่มีทางไปแล้วจะไปบ้านก็ทุกข์แล้วอยากกลับไปก็เดิมก็ไม่อยากจะไป เพราะว่าตัดสินใจแล้วว่าขอมตายข้างหน้าดีกว่ากลับไปข้างหลัง เขาก็เลยบอกว่าไปอยู่ที่เกาะพังง์เอาไหมท่านพระครู พอได้ยินคำว่าท่านพระครูเราก็กังใจอีกเพราะเราไม่มีกาละเทศะเราไม่ได้สอนในการกราบการไหว้เราไปเจอพระผู้ใหญ่เราก็กังใจใหญ่ ก็คิดว่าจะไปดีหรือไม่ไป ก็คิดตัดสินใจก็เลยตัดสินใจไป พอไปอยู่เกาะพังง์ปฏิบัติประมาณเดือนแรกพบเลขว่าพระพุทธศาสนาทำให้เราพ้นทุกข์ได้จริงไม่ใช่การมาสวดมนต์มาไหว้พระสวดผิอย่างนี้ไม่ใช่ แก่นของมันที่ทำให้เราพ้นทุกข์ได้จริงคือการกำหนดสติฐานสี่ แล้วกำหนดอย่างไรทุกกริยาบทที่ทำท่านสอนก็ทำทุกอย่างการเข้าห้องน้ำมีสติตลอดเวลา ก็มาได้ธรรมะตอนที่กวาดขยะ กวาดหน่อ ๆ นี่แหละมันถูกคิดขึ้นมาว่าถ้าเราไม่ได้เป็นมะเร็งแล้วเราจะไม่ได้เจอตรงนี้ถ้าเราไม่พบจุดที่ทุกข์สุด ๆ เราก็ก็นั่งนรก ก็ยกมือไหว้ขอบคุณว่าถึงจะธรรมแห่งความเป็นจริงมันมีจริง ๆ แต่เราไม่ได้ค้นคว้าหาและก้ไม่มีคนสอน ตอนหลังเมื่อได้สติแล้วก็นั่งกราบและแผ่เมตตาให้เจ้ามะเร็งที่เขาเป็นเจ้ากรรมนายเวรเราก็ก็นั่งเมตตาและบอกว่า ขอให้เธอเป็นสุขนะฉันจะทำเพื่อเธอไม่ได้ทำเพื่อฉัน ฉันขอบใจเธอที่ฉันได้มาพบพระพุทธเจ้าที่แท้จริงคำสั่งสอนของท่านเมื่อเรารู้แล้วชีวิตนี้จะอุทิศให้กับท่านแม้จะไปแห่งหนไหนขอชีวิตนี้ให้ไว้กับท่านที่เหลือ ตอนหลังเขาก็พาไปอบรมเด็กเชื่อไหมคนที่ไม่มีความรู้เลขสักนิดเดียวเขาเจริญขึ้นมาอย่างนี้น้ำตามันก็ไหลจิตที่มันคิดว่าเรานั้นจะไม่ตายแล้วให้เรามาขึ้นพูอยู่ตรงนี้นั้นมันมีความปิดมันพูดไม่ได้จนเวลาจบไปครึ่งชั่วโมง แล้วก็บอกเด็กว่าแม่เป็นมะเร็งแต่แม่หายจากการเป็นมะเร็งแม่จะเป็นแม่ที่ดีจะเป็นแม่ซีที่ขาวทั้งจิตทั้งใจ เด็กๆ เขาก็ร้องไห้แล้วเขาบอกว่าเขาจะเป็นคนดีให้แม่ซีเห็นภายใน 7 วันนี่ เขาก็เจอแม่ซีที่เดินผ่านเขาไปเขาก็ก้มไหว้แล้วเขาก็ขอบคุณที่แม่ซีได้มาดูแลผม เพียงแต่ดูแลการเดินจงกรมแค่นั้นเพราะว่าเรายังไม่มีความรู้และไม่มีความปัญญา

พอเราออกพรรษาเราก้มาหาคุณแม่สิริให้กำหนดการเดินจงกรมว่าเห็นหนอดคิดหน่อไม่สบายใจหน่อพอเราปฏิบัติตรงนี้ 7 วันมันจะแจ้งไปหาถึงของพระพุทธทาสว่ามันเกิดเวทนาครั้ง

หนึ่งเราคืบได้ครึ่งหนึ่ง มันคืบได้ทั้ง 7 กพ 7 ชาติที่เราไม่ได้ปรุงแต่ง เราก็มายึดหลักตรงนี้ทำไป ๆ พอทำไปทำมามันจะรู้ภายในร่างกายเราแล้วว่าระบบร่างกายของเรานี้เราจะสร้างเม็ดเลือดขึ้นอย่างไร เราจะสร้างภูมิต้านทานขึ้นได้อย่างไรเราก็ดูการนั่งสมาธิแล้วก็ดู พอจิตเราสงบการเดินหนอ ่างหนอ เหยียบหนอตรงนี้คือว่าเราคุมธรรมชาติที่ไม่ให้มันไหลพอมันไหลเราก็ตามมันไป พอเรากุมได้มัน เกิดปัญญา การฉายแสงนี้ถ้าเราควบคุมทั้งกายทั้งจิตได้เม็ดเลือดขาวนี้มันสร้างได้แน่นอนเพราะว่าสีปีที่ปฏิบัติมาคู้ทั้งกายคู้ทั้งใจ การดีใจเบิกบานใจ ที่เส้นเลือดสมองแตกนี้เพราะว่าเลือดที่มันฉีดจน บานจนสุดขีดของเลือดเส้นเลือดฝอยมันแตกได้ก็เพราะมันบานเกินไปและตอนหลังมารู้ว่าท่านพระ พุทธทาสบอกว่า **ดีใจเสียใจไม่ใช่ทางพ้นทุกข์** ดีใจก็ไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ให้อยู่เป็นกลาง ๆ หัวเราะก็ ไม่ต้องไปหัวเราะขอแต่ให้เราทำจิตให้สงบแล้วก็เดินด้วยสติและเดินด้วยวิปัสสนาที่ไม่มีตัวตน

เดี๋ยวพีชีจะเล่าให้ฟังว่าตอนที่ไปเนิน 491 มาถึงถ้ำที่อาจารย์อาภรณ์โทรไปพอดี พอกลับ มาถึง เขาก็มาบอกว่าถ้ากลับมาแล้วให้โทรกลับไปหาอาจารย์ด้วย เดินประมาณก็ตั้งแต่ฉันข้าวเช้า เสร็จแปดโมงกลับมาถึง หกโมงเย็นเหนื่อยมาก ใจมันว่ามึงไปทำไม บอกว่าจะทดสอบทั้งร่างกาย และจิตใจมึงไม่ต้องห่วงมันเรื่องของมึงมึงเดินใจคู้ก็แล้วกันอย่ามีตัวตน กลับมาเหนื่อยมากก็อาบน้ำ สวดมนต์ไหว้พระเสร็จก็นอน นอนตาย นอนปล่อยสภาวะ นอนตาย นอนคลุมหายใจแล้วก็หุขุคลุม แล้วก็ผ่อนคลายออกทางจมูกแล้วก็ทำอยู่ประมาณครึ่งชั่วโมง ถามว่าเหนื่อยไหมตอนนั้นมันหายไป เหมือนปลิดทิ้งเลยนะตอนที่เรานอนพักผ่อนตรงนั้น มาคิดว่าอ้อใช่ได้ที่เดินมาทั้งวันใช่ได้มันไม่ได้ ปวดเมื่อยตรงไหนมันคู้ทั้งกายทั้งใจ พีชีเคยไปที่ยโสธรเขาให้ไปพูดเรื่องพัฒนากายพัฒนาจิตพิชิต มะเร็งมีพระของเสฉิขธรรมเชิญไป ท่านบอกมาให้โยมชี้พูด ญพูดว่าถ้าเราไม่อยากเป็นมะเร็งหรือโรค เบาหวานเราต้องพัฒนาจิตให้จิตมันอยู่กับกายแล้วมันจะได้ไม่ต้องฟุ้งซ่านแล้วเลือดลมก็เดินปกติของ มัน มันจะไม่ออกทางโน้นทางนี้ ที่เลือดลมที่ปกตินี้ตอนแรก ๆ เราทำอย่างไรให้มันล้างกายล้างภายในของเราเสียก่อนให้มันปกติเราต้องชะล้างแต่คนเราทุกวันนี้มันล้างแต่ภายนอกแต่ภายในจิตใจมันไม่ ได้ล้างแล้วล้างทั้งจิตใจล้างทั้งเส้นเลือดข้างในเพราะเราต้องล้างด้วยลมหายใจเพราะถ้าเราล้างด้วยลม แล้วตอนหลังก่อนค่อยๆ หายใจธรรมดาขึ้นแล้วก็ถึงสักพักหนึ่งเราก็นั่งสมาธิพอเรานั่งสมาธิเราจะ ปรับโครงสร้างของร่างกายจับกระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครง และกระดูกคอ พอจับเสร็จเราก็นั่ง สำรวจดูจุดลมหายใจเข้าแล้วก็ค่อยๆ ชะล้างความเครียดไขมันในเม็ดเลือด คนที่ไม่ได้ล้างเลยบาง อย่างมันฉีดจนกลายเป็นมะเร็งเหมือนกัน เพราะว่าเนื้อคนมันเหมือนกับว่ามันมีเส้นเลือดฝอยอยู่เต็ม ไปทั้งตัวรากของขนทุกอย่างมันจะมีทั้งตัวเลข ที่มันมีปัญญาตรงนี้คือการที่เราพัฒนาจิตแล้วมันจะรู้ ของมันเองว่ามันจะจัดการกับระบบร่างกายอย่างจัดการกับปอดอย่างไรล้างปอดอย่างไรมันจะบอก ของมันเองแต่ขอให้เรามีสติอย่างเดียว แล้วอยากจะคุยกับหมอที่ให้คีโมตรงนี้อีกอย่างหนึ่งนะคะ พีชี ปฏิบัติอยู่ที่ถ้ำมันเหมือนว่าเราตั้งตัวมันเลยที่เราเป็นมะเร็งหมอฉีดคีโมแล้วมันจะล้างมันเหมือนว่า เม็ดเลือดของเรา มันจะชะล้างไปหมดเลยแล้วมันไม่ล้างแต่มะเร็งนะมันล้างภูมิต้านทานของเราไป

ด้วย มาคิดว่าถ้าล้างหมดแล้วและเราไม่พัฒนาจิตเสริมขึ้นมาโอกาสที่ร่างกายจะเปลี้ยมากที่สุด ซึ่งคนแก่นี้โอกาสที่จะเสี่ยงกับการตายมาก พี่ชื้ออยู่ในถ้าไม่ได้อยู่เฉยๆ ตอนกลางวันจะไปนั่งสมาธิ ประมาณสามโมงก็ไปฝึกสติกับการกวาดขยะ ฝึกสติกับการอาบน้ำ พอตอนกลางคืนก็นั่งสมาธิอีก เขาเปิดคาราโอเกะเราถามใจว่าคนอื่นทำไมเขานั่งคาราโอเกะจนถึงตีสามเขานั่งได้แต่เรามานั่งดูจิตดูใจเราทำไมไม่มีใครมาเมตตามานั่งเป็นเพื่อนเราสักคนไม่มี มันท้อแท้เหลือเกินก็คิดว่านั่งก็นั่งเราไปสวรรค์คนเดียว มันไปปรกเป็นสิบก็นั่งประมาณ 4 ทุ่มแล้วก็นอน พอตื่นขึ้นมาตีสามเขาก็ก็นั่งร้องเพลงอยู่เลยเราก็ถูกขี้ขึ้นมาเปิดเทปธรรมะแล้วก็ทำสมาธิไปด้วย มานึกในใจว่ามันคือเหมือนกันมันชวนเพื่อนไปปรกแต่เราชวนเพื่อนไม่ได้เราไปคนเดียวไม่ต้องคอยใครนึกในใจก็นั่งไปเรื่อยๆ พี่ชื้ออยากจะขอว่าคนที่ เป็นหมอพยาบาลเมื่อก่อนคิดว่าพี่ชื้อจนไม่มีเงินหมอเขาไม่สนใจเขาคงทำไปตามหน้าที่ คิดในใจแต่พอเรามาทำตรงนี้เราได้เข้ามาใกล้จิต เราก็เห็นใจว่าเขาค้นหาทุกวิถีทางที่จะมาช่วยเรา แต่เราไม่ได้เห็นคิดว่าทำไมเขาไม่สนใจเรา แต่คนที่เขากำลังจะตายยิ่งกว่าเราเขาต้องไปหาคนอื่นก่อน เรา มาคิดว่าเขาก็ใกล้ชิดกับเราแต่เราอยากจะให้มันเป็นมากกว่านั้น แต่มันเป็นไปไม่ได้เพราะคนไข้มีเยอะ ตอนหลังก็มาคิดว่าอยากจะมาช่วย อาจารย์อาภรณ์ ถ้ามีอะไรที่จะช่วยได้หรือแนะนำได้ก็อยากจะช่วย เพราะว่าพี่ชื้อก็ไม่ใช่นักวาง ตอนนั้นก็ยังช่วยเด็กนักเรียนจัดกิจกรรมฝึกสติเพื่อพัฒนาอีคิว ไอคิว พี่ชื้อจัดกิจกรรมฝึกสติให้ลูกตาแล้วก็จูงกันเป็นแถวเดินตามในคลอง เดินเข้ามรุ ถ้าเดินไม่ดีก็หัวชนมรุ ตอนหลังขนาดเดินลงคลองก็อ่อนหिनเต็มไปหมดเลยแต่เขาไม่บาดเจ็บเพราะเขามีสติแล้วก็เดินขึ้นกำแพงก็จูงกันเป็นแถวเปิดตาคนเดียวแต่คนจูง คนข้างหลังพูดได้แต่คนข้างหน้าพูดไม่ได้นะ แล้วก็ถามว่าสนุกไหมลูก สนุกเหมือนกันแต่กลัวตก บอกว่าถ้าตกมันก็ตกอย่างมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวตัวพร้อม ตรงนี้ที่พี่ชื้อทำอยู่ตรงนี้

เรื่องของพี่ชื้อทำให้พวกเราเห็นว่า ในภาวะวิกฤตของชีวิต การพัฒนาจิตจะช่วยให้เราได้หยุดคิดพิจารณาตนเอง แล้วก็ได้ปัญญา รักษาตนให้พ้นทุกข์

2. จากการรักษาด้วยยาสู่สมาธิ : เฉียดตายด้วยภูมิแพ้ คุณอินทรีรา จิวาลักษณ์

ดิฉันชื่ออินทรีรา จิวาลักษณ์ เป็นนักเรียนเตรียมอุดมรุ่นที่ 23 จบ ป.ตรี จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จบ ป.โท จาก แคริฟอเนียสเตต ยูนิเวอร์ซิตี ในสหรัฐอเมริกา ในวิชาการบริหารและการตลาด ปัจจุบันเป็นผู้อำนวยการกองในฝ่ายคอมพิวเตอร์ของการประสานนครหลวง จากประวัติตัวเองดิฉันเดิมทีเป็นคนที่ไม่แข็งแรงเล่นเทนนิส ก็ไม่เคยป่วย ตอนไปอยู่อเมริกาก็เป็นนิด ๆ หน่อย ๆ อยู่ที่นั่น 5 ปี ทำงานอยู่ที่ บริษัทแมทเทล แผนกคอมพิวเตอร์ ก็ปกติดีพอกลับมาเมืองไทยก็เริ่มมีอาการจามมากไปหาหมอ หมอก็บอกว่าคุณเป็นภูมิแพ้ แพ้ฝุ่นละอองในอากาศก็เฉย ๆ ปกติ ตอนหลังก็เริ่มเป็นเอง หมอก็บอกว่าแพ้ท่อไอเสียรถยนต์ ก็เป็นอยู่อย่างนี้กินยาทุกเดือนเป็นมา 20 ปี สุดท้ายก่อนที่จะมาเจอพระอาจารย์รัตน์ (พระอาจารย์รัตน์ รตนญาโณ วัดคอดอยเก็ง อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน) เป็นมากขึ้นเริ่มแน่นหน้าอก หายใจไม่ออก ก็ไปหาหมอที่

รักษาประจำคือหมอหู คอ จมูก หมอกี้ให้ยาฟัน เอามาฟันก็ไม่อยู่กลางคืนก็แน่นเราก็กั้วตาย
ทำไมเราแน่นอย่างนี้สงสัยไม่รอดแน่ ที่บ้านก็พาไปส่งโรงพยาบาลธนบุรีหมอให้ออกซิเจนแล้วก็
ให้ยาฟัน พอให้ยาฟันแพ้ยาฟันคะ หัวใจเต้นเร็วมากเลขมือตัวต้นหมดเลยหมอกี้ให้พยาบาลสั่ง
หยุดยา ให้ไม่ได้ให้ไปแล้วเคี้ยวช็อค ก็คิดว่าเราจะรอดไหมนี่ คือตัวเองเป็นคนไม่เชื่อเรื่องสมาธิ
บอกไว้ก่อนเลยว่าทำไมไม่เป็นคะ ขอบอกประวัติตัวเองอีกนิดนึงนะคะว่าดิฉันเป็นญาติพี่น้องของนาย
แพทย์อรรถสิทธิ์ เวชชาชีวะ ก็โทรไปบอกพี่ พี่ก็บอกมาให้ส่งออกซิเจนมาไว้ที่บ้านเพราะมีคน
บอกว่าไปถึงหน้าโรงพยาบาลแล้วถ้าไปไม่ทันขาดใจตายไปเลย ตอนนั้นเราก็งงไม่แก่ ก็ยังอยาก
อยู่ต่อก็บอกไม่เอาแล้ว ออกจาก รพ.มาได้สักสามสี่วันก็กลับเข้าไปอีก เป็น ๆ หาย ๆ อย่างนี้ตั้ง
หลายครั้งก็ไปเช็ดที่ศิริราช หมอบอกว่าเส้นเลือดหัวใจตีบข้างซ้ายให้ผ่าตัด แล้วเราจะผ่าได้อย่างไร
เป็นภูมิแพ้อยู่ด้วยผ่าด้วยสงสัยไม่รอดแน่ครั้งนี้ ก็ไปงานนักเรียนเตรียมรุ่น 23 ตั้งสรรคาก็ไปเจอ
อาจารย์คนหนึ่งชื่ออาจารย์พิมลจันทร์ ขณะนี้เป็นรองอธิการบดี อยู่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิ
ราช (มสธ) เป็นเพื่อนกันสนิทมาก เขาก็บอกมาให้เราลองไปเรียนทำสมาธิ เราก็บอกว่าให้มาทำ
สมาธิหรือเราทำไมไม่เป็นหรือ จะให้เราทำสมาธิบอกตรง ๆ เราเป็นคนที่อยู่ไม่นิ่งแล้วให้มานั่งนิ่งๆ
คือสมาธิตามความเข้าใจของดิฉันคือนั่งนิ่งๆ กลับตาเราทำไมไม่ได้หรือ เขาก็บอกว่าให้ลองดูเพื่อมี
ทางรอดบ้างก็ไป แล้วก็ไปเรียนชั่วโมงแรกกับพระอาจารย์ธรรณ ท่านก็บอกมาให้หลับตานิ่งๆ ทำ
ตามวิธีก็คือสิ่งที่เรียนครั้งแรกก็คือกระชังจุดแล้วก็เดินลมปราณ เราก็ตกกระชังจุดทำอย่างไร ท่าน
บอกให้ทำอย่างไรเราก็ทำไปอย่างนั้น ก็ทำไปไม่รู้ถูกหรือผิดก็ทำไปเรื่อย ๆ หมดชั่วโมงเรียนไป 3
วัน ระหว่างที่เรียนกับพระอาจารย์ธรรณปรากฏว่าเพื่อนร่วมห้องก็บอกว่าเป็นอะไรทำไมนี่แล้วก็ถ่าย
ออกมามีกลิ่นขี้หมาเหม็นไปหมด แต่เป็นเรื่องที่แปลกหลังจากเรียนไปแล้ว 3 วันกลับไปบ้านก็พยายาม
ทำ ทำได้บ้างไม่ได้บ้างเพราะเป็นคนจินตนาการไม่เป็น ก็ปรากฏว่าไม่ต้องไปหาหมอเลยทั้งเดือน
ก็ตามไปเรียนอีกครั้งหนึ่ง เพราะตอนนั้น มสธ. จัดทุกเดือนก็ตามไปเรียนตลอดจนพระอาจารย์
ถามว่า โยมมาทำไมเสียเงินเปล่า บอกกับท่านว่าไม่ทราบเหมือนกันว่ามาทำไมแต่คิดว่ามาฟัง
อาจารย์พูดแล้วสบายใจสิ่งที่ได้จากอาจารย์ ตอนนั้นยังไม่ทราบว่าได้อะไรบ้างเพราะสิ่งที่ได้ก็คือ
นี่กว่าได้มาทำบุญให้ตัวเองคือทานมังสวิรัต 3 วัน ปกติก็ไม่ชอบทานแล้วก็ทานเลี้ยงอยู่เป็นประจำ
เนื่องจากมีเพื่อนฝูงอยู่หลายหน่วยงาน ตอนนั้นก็เริ่มเรียนพระอาจารย์สอนที่ มสธ. จะสอน
วิปัสสนาและวิชาอื่น วิชาที่กลัวที่สุดคือพระอาจารย์สอนมรณานุสติไม่อยากจะทำเลยกลัวตาย พอไป
ถึงจุดหนึ่งคือท่านบอกให้ลมหายใจน้อยๆ แล้วก็แบบมันเหมือนเราหายใจไม่ออกแล้วเราเป็นโรค
ภูมิแพ้เรารู้ว่าเราทำอย่างนี้เราตายแน่ก็ไม่ยอมทำก็จะนั่งดูพระอาจารย์ทำ ก็ไม่ทำเพราะกลัว หลัง
จากนั้นก็กลับมาไม่ได้ไปหาหมออีกเลย ก็ไปบ้างเป็นครั้งเป็นคราว

ความรู้สึกที่เฉียดความตายก็คือมีอยู่วันหนึ่งอยู่บ้านเฉยๆ แน่นหน้าอกขึ้นมาถึงต้นคอแล้ว
ไม่มีใครอยู่บ้านเลยตัวเองขับรถไม่เป็นคือปกติเวลาแน่นหน้าอกก็จะต้องนั่งและหายใจไม่ออก ไม่รู้
จะทำอย่างไรกลัวมากหัวใจยังเต้นแรงยิ่งแน่นยิ่งกลัวยิ่งแน่นมากเลย คิดว่าสงสัยจะไม่รอดแน่ จิตมัน

แว็บขึ้นมามากทำไมไม่ทำมรณานุสติละ คนเราถ้าคิดว่าตัวเองตายพระอาจารย์บอกว่าก่อนจะตายให้ทำจิตใจสบายๆ ตายแล้วก็จะได้ไปสวรรค์ ความเข้าใจของตัวดิฉันเองถ้าจิตไปผูกพันกับสิ่งหนึ่งมันก็จะไปด้า แต่ถ้าเราสามารถปล่อยวางตอนเราตายได้เราก็จะไปดี เราก็คิดว่าไหนๆ จะตายก็ขอ ไปดี ก็ถูกขึ้นมาก็คัพพันสู้นั่งสมาธิทำมรณานุสติก็นั่งทำไปก็ท้องคาถาเลยพอท้องไปสักพักนึ่งมันเลอแล้วอ๊วกออกมาเป็นเสล็ดเป็นกระโถนเลย เป็นเรื่องแปลกมาก ๆ เลข อาการนั้นก็หาย ตอนหลังมาวิเคราะห์ตัวเองได้ว่าสิ่งที่เราได้จากตรงนั้นคือความที่เราไม่กลัวตาย เมื่อเราไม่กลัวตายจิตเราก็สงบ เมื่อจิตเราสงบร่างกายเราก็จะปรับสภาพของมันเองคือความสมดุลทำให้สิ่งที่เป็เสล็ดมันก็อ๊วกออกมา นี่คืสิ่งที่ตัวดิฉันเคยผ่านความตายมา อาการของโรคหัวใจก็คืขึ้นกระโคสามชั้นก็จะวูบเป็นลม ขึ้นภูเขาสูง ๆ ก็เป็นลม ก็ไม่รู้ตัวเองว่าตัวเองหายจากอาการเหล่านั้นแล้วก็ไปช่วยเขาของของเยอะ ๆ คนเขาก็ทักว่าที่เป็โรคหัวใจไม่ใช่หรือที่ไปยกของหนักไม่เป็ไรหรือ เราก็บอกไม่เห็นเป็ไรเลยจนทุกวันนี้ก็ไม่มีอะไร พอหลังจากไปเรียนกับพระอาจารย์มาแล้วจนถึงปัจจุบันนี้ก็ไม่ได้เข้าโรงพยาบาลอีกเลย

สิ่งหนึ่งที่ได้รับจากพระอาจารย์ซึ่งเป็นสิ่งที่ดิฉันไม่รู้จะตอบแทนพระคุณพระอาจารย์อย่างไรก็คือตัวปัญญาที่พระอาจารย์ให้ทำให้ตัวดิฉันเองจากเป็คนเคยใจร้อน ขี้โมโห ฉุนเฉียว ลูกน้องทำอะไรไม่ถูกใจก็จะอาลวาดฟาดทางเลย ตอนนีไม่มีเป็เลยใจเย็นขึ้นเยอะทำอะไรมีสติมากขึ้น มีปัญญาที่จะช่วยเหลือตัวเอง บางครั้งไม่ใช่ว่าหายนะคะสิ่งที่พระอาจารย์ให้มาโรคที่เป็ประจำคืเป็ภูมิแพ้มันไม่หายหรือ เพราะชั้นบรรยากาศที่มันเสี่ยเราก็เป็ประจำ โดยวิชาของพระอาจารย์เราก็จะเอาตัวนี้มารักษาตัวอื่น เช่นเวลาเกิดแน่นหน้าอกขึ้นมาหายใจไม่ออกก็จะเอาวิชาพระอาจารย์ เอาเส้นแสดมาถูหรือหอดดเล็คหัวใจที่มันตีบเรารู้ว่ามันแน่น ก็รู้สึกดีขึ้นไม่มีอะไรเลย อันหนึ่งก็คืที่ได้คือกเเลสลดลงเพราะเมื่อก่อนเป็คนชอบไปทานอาหารแพง ๆ อาหารอร่อย ๆ เป็ความสุขอย่างหนึ่ง แต่เดี๋ยวนีไม่ยากไปไหนอยากอยู่เฉย ๆ สบาย ๆ แล้วบางอย่างเวลานั่งสมาธิกับพระอาจารย์เมื่อก่อนนั่งไม่ได้ชั่ว โมงนึ่งนี้บิคไม่รู้ก็รอบขอเหยียดไปเหยียดมาแต่เดี๋ยวนีนั่งได้ไม่ทรบว่ากิดอะไรขึ้น แต่คืคิดว่าสิ่งที่คืสิ่งที่ได้รับจากพระอาจารย์มา พระอาจารย์ถามว่าโยมทุกวันนี้โยมมาตามช่วยเหลืออาจารย์นี้โยมได้อะไรจากตรงนี้ บอกพระอาจารย์ไปว่าบุญคุณที่พระอาจารย์ให้โยมก็คืให้ชีวิตในการสามารถศึกษาจากตรงนี้แล้วก็เออองค้ความรู้ของพระอาจารย์มาใช้ในการช่วยตัวเองแล้วก็พยายามชักชวนเพื่อนฝูงอีกหลายๆ คน ขอยกตัวอย่างก่อนนะคะมีเพื่อนคนหนึ่งเป็อัยการจังหวัดคนหนองบุรี ท่านเป็มะเร็งที่ต่อมน้ำเหลืองในความเชื่อและศรัทธาในองค้พระอาจารย์ก็บอกเพื่อนว่าอย่าไปให้เลศโมให้แล้วตายทุกรายเพราะหมอบอกแล้วว่าที่ตายไม่ได้ตายเพราะมะเร็งหรือกแต่ตายเพราะให้คืโมอย่าไปให้เลศเราก็บอกเพื่อนอย่างนั้นก็บอกให้ไปลองเรียนกับพระอาจารย์ก่อนวิชาของพระอาจารย์อาจจะช่วยได้ ปัจจุบันนี้มะเร็งที่ต่อมน้ำเหลืองตอนนี้ยังมีชีวิตอยู่ย้ายไปเป็อัยการจังหวัดเชียงใหม่ เข้าใจว่าโรคมะเร็งส่วนใหญ่นคนกรุงเทพฯ เป็มากแล้วคนไหนสนใจจะแลกเปลี่ยนความรู้กัน จดเบอร์โทรศัพทที่ได้นะคะ

02-5040123 ต่อ 301 การประปานครหลวง ขอบอกอีกนิดนึงนะจะว่าทำไมศรัทธาพระอาจารย์ เพราะท่านสอนอะไรที่เป็นสมัยใหม่ไม่โบราณถ้าเป็นโบราณเราอาจจะรับไม่ได้ เป็นเหตุเป็นผล สามารถพิสูจน์ได้ คอนันต์ตัวเองก็เริ่มกินมังสวิรัตด้วยเพราะตัวเองอายุมากแล้วปีนี้อายุ 58 ปีแล้วจะวิธีทำของพระอาจารย์ทำง่ายนะจะสามารถทำที่ทำงานได้ ส่วนมากดิฉันจะทำตอนพักเที่ยงเพราะว่าตอนเช้าเนื่องจากบ้านอยู่ไกลจากที่ทำงานมากก็ระหว่างนั่งรถมาทำงานก็ทำได้สัก 5-10 นาที ก็ สามารถทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นแล้วก็สามารถทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น โดยเป็นภูมิป้องกันตัวเองไม่ให้ เป็นโรค

ถาม : ถ้าสมมุติถ้าคุณนั่งสมาธิแล้วไม่หาย คิดว่าการนั่งสมาธิหรือสิ่งที่อาจารย์สอนจะมีบทบาท อิทธิพลต่อคนที่พยายามรักษาให้หายแต่ไม่หายอย่างไรบ้างให้เขามีความสุขใหม่หรือว่าอย่างไร ครับ

ตอบ : สิ่งที่เราเรียนจากพระอาจารย์ก็คือตัวปัญญาวิชาสมาธิก็คล้ายๆ กันคือทำให้จิตนิ่ง วิชาของพระ อาจารย์ไม่ใช้วิชาที่ทำสมาธิแบบนั่งนะจะมันมีการเคลื่อนไหวคือว่าตัวปัญญาที่ได้ทำให้เรารู้ว่า ณ เวลานี้เราต้องทำอะไรแล้วเราควรจะช่วยเหลือคนอื่นแบบไหนแนะนำแบบไหน เวลานั่งสมาธิเฉยๆ คือบอกตรงๆ ไม่เคยเรียนกับอาจารย์ไหนเลยเพราะไม่ชอบทำสมาธิเพราะคิดว่ามันเป็นเรื่องไร้สาระ มันนั่งนิ่งๆ กลับคาทำไม่ได้หรือทำไม่เป็น พระอาจารย์เป็นอาจารย์องค์เดียวที่เคยสอนมา

ถาม : คือที่ผมถามนี้เพราะว่าอยากรู้ว่าถ้าฉันนั่งสมาธิแล้วไม่หายจะนั่งสมาธิต่อไหม รู้สึกผิดหวังไหม เสียใจไหม

ตอบ : ตอนนั้นไม่คิด เพราะคิดว่าเป็นอีกทางเลือกหนึ่งว่าถ้าไม่หายก็ตายก็มีแค่นั้นเพราะมันไม่มี ทางอื่นแล้วมันถึงที่สุดแล้วก็คือมันเรียกว่าสามวันเข้าโรงพยาบาลครั้งนึงให้ออกซิเจนที่มันแน่นไป หมอเลยเพราะว่าเสียดมาก และหลานคนนึงได้ความเมตตาจากพระอาจารย์ตัวเล็ก ๆ เลย ปรากฏว่า ต้องเคาะปอดเป็นเหมือนกันเสียดออกมาเป็นกระโถนเลย เข้าๆ ออก ๆ โรงพยาบาลเด็กเล็กขนาด นั้นนะจะพระอาจารย์สอนสมาธิหมุนเล่น ๆ ให้เขาทำเขาก็ทำได้ปรากฏว่าทั้งตัวหลานเองและดิฉัน ไม่มีอาการอีกเลย สำหรับคนอื่นคิดว่าน่าจะลองเรียนก่อนนะจะ ถ้าไม่หายจะคิดยังไง แต่ตัวดิฉันเองคิดวันนั้นว่าถ้าเราทำไม่ได้ก็คือไม่มีทางเลือกแล้วเพราะหมอแผนปัจจุบันเขาบอกว่ามันชัวย อะไรไม่ได้แล้วต้องเข้าๆ ออกๆ โรงพยาบาลให้ยาอย่างนี้ กินยาวันนึงเป็น 10 เม็ดเลย ค่ายารวดนึง ไม่ต่ำกว่า 4-5 พัน แต่เจ็ดวันนะจะ ก็เลยคิดว่ามันไม่มีทางเลือกแล้ว ตอนที่ไปหาพระอาจารย์คิดว่า ถ้าทำไม่ได้ก็ตาย

ถาม : คือผมเข้าใจว่าสมาธิมีประโยชน์เสมอไม่ว่าจะหายไม่หายทำให้จิตนิ่ง สงบ ถึงแม้ว่าคนนั้น จะทุกข์ทรมานแต่ผมมั่นใจว่าถ้าฉันนั่งสมาธิสิ ๆ คนนั้นจะสงบนิ่งและอยู่ในท่ามกลางความทุกข์

ทราบได้ เป้าหมายของสมาธิผมคิดว่าบางคนอาจจะนั่งสมาธิแล้วไม่หายก็ได้แต่เขาก็มีความสงบ
จิตนิ่งหรือมีสติ ผมมั่นใจอย่างนั้นนะครับ ไม่ทราบว่ามีความคิดเห็นอย่างไร

ตอบ : ที่พูดมาก็ถูกกว่าทำสมาธิแล้วจิตนิ่งตามหลักแพทย์นะคะเคยเรียนมาว่าถ้าร่างกายเราจิตใจ
สบาย สงบ ในร่างกายจะหลั่งสารตัวหนึ่งออกมา หมอที่เคยมาสอนที่โรงพยาบาลตัวนี้เรียกว่าสารสุข
สารตัวนี้จะเป็นตัวป้องกันตัวเองอยู่แล้วในตัว แต่สมมุติถ้าเกิดเรากลัวมากมันก็จะหลั่งสารอีกตัว
ออกมาเรียกว่าสารทุกข์ตัวนี้จะไปทำลายเซลล์บางตัวทำให้ตัวเองป่วยได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้นก็
คิดว่าสมาธิมีประโยชน์ในสิ่งที่ทำ แต่ว่าช่วงหลังเริ่มนั่งได้เป็นชั่วโมงเมื่อก่อนนั่งไม่ได้ปีนี้ปีที่ 5
เพิ่งนั่งเป็น

3. คู่ความสมดุลของชีวิต : เขียดบ้าเพราะความ โลก โกรธ หลง คุณครูณี สุมนมิตร

สวัสดิ์คะท่านประธานท่านคณาจารย์ทุกท่านและท่านที่รักทุกท่านดิฉันขอเล่าประสบ
การณ์ก่อนการพัฒนาจิตและหลังพัฒนาจิตโดยสรุปนะคะ ดิฉันชื่อครูณี สุมนมิตร ปัจจุบันอายุ
49 ปี อดีตเป็นนักบัญชี อาจจะเหมือนกับคนส่วนใหญ่ที่คิดก็คือมีความมุ่งมั่นปรารถนาที่จะพัฒนา
ตัวเองที่จะก้าวขึ้นไปสู่ตำแหน่งทางโลก ดิฉันเรียนบัญชีมาก็ตั้งใจว่าวันหนึ่งต้องก้าวไปอยู่ตำแหน่ง
สูงสุดของวิชาที่เรียนรู้อา ตำแหน่งสุดท้ายในอดีตผู้จัดการฝ่ายอาวุโสฝ่ายบัญชี นิสัยส่วนตัวจะเป็น
คนที่ค่อนข้างจะใจร้อนแล้วก็ตั้งอกตั้งใจที่จะทำดี ทำอะไรต้องทำให้ได้ต้องทำให้ดี ทำงานมา
หลายปีเป็นสิบๆ ปีเมื่อตอนอายุประมาณ 39 ปี ดิฉันมีอาการทางกายเริ่มจากเวียนศีรษะ มีน ปวด
ร้าวไปที่ท้ายทอย ในช่วงนั้นก็หาหมออยู่ประจำสม่ำเสมอ ยาที่ได้รับมาก็จะเป็นยาขยายหลอดเลือด
เลือดคุณหมอบอกว่าเส้นเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ ก็ทานยามาตามอาการก็ไม่ได้ดีขึ้นเป็นมากขึ้น
อีก อาการที่วิกฤติที่สุดในช่วงนั้นในตัวร้อนไปหมดทั้งตัวแล้วก็ไม่มีแรง ขาไม่มีแรง นอนไม่
หลับ พอเคลิ้มไปก็จะฝันเหมือนกับไฟไหม้บ้าน ตอนนั้นเข้าใจเลยว่านรกคืออะไร ได้รับยาจาก
คุณหมอทั้งยาฉีด ยาทาน ก็มาทราบว่าเป็นขาดกลายเครียด หมอจะให้ยาชนิดหนึ่งแล้วบอกว่าถ้าเกิด
อาการมากให้ทานยานี้ภายใน 15 หรือ 20 นาทีดิฉันก็จะหาย อันนี้เป็นอาการทางกาย ส่วนอาการ
ทางจิตช่วงหลังจะดูหนังไม่ได้ ช่วงนั้นจะเป็นหนังเรื่องเปาบุ้นจิ้น แล้วก็มีการรบที่รุนแรงมีการใช้
อารมณ์ที่ได้เถียงโต้ตอบกัน ดิฉันดูไม่ได้เลยเป็นสภาวะจิตที่อ่อนมากเลย พอรับกับอารมณ์ตัวเอง
ไม่ได้ก็ทานยาชนิดนี้พอทานเสร็จก็หาย ดิฉันก็มานั่งใคร่ครวญว่าตัวเราเป็นอะไรต้องทานยาอย่างนี้
ไปตลอดชีวิตหรือ บางครั้งก็ขอมหุดยาแล้วก็ไปพบหมอจีนหมอแะยังจำคำพูดหมอจีนได้ว่า
“คุณมาหาอ้าวทำไมอาการอย่างคุณข้างในแย่หมดแล้วต้องนอนโรงพยาบาล” แทนที่เจอหมอจีนแล้ว
จะรู้สึกดีขึ้นดิฉันกลับแย่ลงไม่มีเรี่ยวแรงเลยในวันนั้น ก่อนไปตั้งใจจะไม่ทานยาพอฟังคำพูดหมอ
เสร็จต้องให้สามีไปเอายาที่รถมาทาน พอทานเสร็จก็ดีขึ้นอีกภายใน 15-20 นาที พอกลับมาบ้าน
ดิฉันก็ใคร่ครวญว่าตัวเราเป็นอะไรกันแน่ เอกซเรย์ทุกอย่างทางสมองอะไรทุกอย่างก็หาสาเหตุของ
โรคไม่เจอ ดิฉันอยู่ในภาวะจิตใจว่าวุ่น สับสน ร่างกายก็แย่ จิตใจก็แย่แทบจะเป็นบ้า ดิฉันก็

ทราบมาว่าที่สะกัพัฒนาจิตปฏิบัติธรรมดิฉันก็โทรปรึกษาเขา เขาก็ให้คำแนะนำอย่างดีแต่ที่สำคัญอย่างหนึ่งเขาบอกว่าดิฉันต้องได้รับการพัฒนาจิต จริงๆ แล้วหลายปีก่อนดิฉันก็ได้เข้าพัฒนาจิตมาแล้วครั้งหนึ่ง 7 วัน แต่เนื่องจากหน้าที่การงานดิฉันก็เลย หลังจากออกจากคอร์สมาแล้วจนกระทั่งวันนั้นจากอาการที่เป็นผ่านมาน่าจะเป็นปีเศษ ๆ เกือบสองปี ในวันนั้นดิฉันจำได้ว่าเป็นวันที่ 29 สิงหาคม ดิฉันตัดสินใจที่จะเข้าพัฒนาจิตอีกครั้งในคอร์ส 10 วัน ในคอร์สสามวันแรกให้ทำสมาธิตั้งแต่วันที่สี่เป็นต้นไปให้ปฏิบัติวิปัสสนา ท่านชื่อใหม่จะว่าตั้งแต่วันที่สี่เป็นต้นไปคือดิฉันเป็นคนมุ่งมั่นพยายามทำตามคำสอนทุกอย่าง ในคำสอนจะบอกให้เราดูกายตัวเองสังเกตุกายตัวเองสำรวจกายตัวเอง ตลอดชีวิตไม่เคยดูกายตัวเองเลย คือถ้าเจ็บนิคหนึ่งก็ต้องทานยาให้หาย รู้สึกว่ากายไม่สบายอย่างไรก็จะทานยาให้มันหาย คือไม่ต้องการที่จะรู้สึกอย่างนั้นแต่ ณ วันนั้นในคำสอนบอกให้เราสังเกตุตัวเองเป็นครั้งแรกที่สังเกตุตัวเองให้เคลื่อนความสนใจจากศรีษะไปยังเท้าจากเท้าขึ้นไปศรีษะในคำสอนบอกว่าทุก ๆ ความรู้สึกที่ไปสำรวจร่างกายทุกๆ ส่วนของร่างกายไม่ว่าจะพบกับความรู้สึกเช่นไรก็ตามจะต้องวางใจให้เป็นกลางก็คือวางใจให้เป็นอุเบกขานั้นเอง ดิฉันก็ตั้งอกตั้งใจที่จะทำความรู้สึกในช่วงนั้นที่เจอไม่ว่าจะเคลื่อนความสนใจผ่านไปที่ร่างกายส่วนใดก็ตามจะมีเหงื่อออกมา ใช้คำพูดว่าทักเลขนะคะเยอะมาก ทั้ง ๆ ที่ในช่วงเดือนสิงหาช่วงนั้นบรรยากาศโคจรอบไม้ได้ร้อนมากเลย ประกอบกับฝนก็ตกแต่ตัวดิฉันเองเหงื่อออกมาเยอะมากจากศรีษะจรดเท้าจากเท้าจรดศรีษะจะมีแต่เหงื่อ ดิฉันจะอุปมาเหมือนกับว่าตัวของดิฉันเปรียบเสมือนเป็นผ้าชีริ้วเก่า ๆ ผืนหนึ่งที่อมไปด้วยความสกปรกแล้วก็ความร้อน ในขณะที่เอามือลูคผ้าชีริ้วลงไปแล้วก็สังเกตุมันจะมีความร้อนที่สกปรกมากทักออกมา มีอยู่วันหนึ่งดิฉันเคลื่อนความสนใจจากเท้าไปที่ศรีษะในวันนั้นก็ไปสำรวจบริเวณศรีษะอย่างช้าๆ โคจรอบก็พบความรู้สึกอีกความรู้สึกหนึ่งรู้สึกว่ เส้นในสมองเราด้านหลังมันขีดเส้นแล้วเส้นเล่าไม่ทราบว่ามันงอไปเมื่อไหร่ แต่ในช่วงนั้นมันขีดก็พยายามปฏิบัติตามคำสอนคือตามครูเท่าทันและอุเบกขา แล้วก็รู้สึกว่าตัวเองมีศรีษะในวันนั้นเอง คือไม่เคยสังเกตุกายก็ได้สังเกตุได้ว่ากายเป็นอย่างไร ท่านชื่อใหม่ว่า 10 วันในคอร์สนั้นหลังจากจบคอร์สดิฉันรู้สึกว่าตัวเองเบาสบายความร้อนมันได้ออกไปเยอะมากสบายทั้งกายเบาทั้งจิตใจ อย่างที่เมื่อสักครูที่ท่านพระอาจารย์ธันน์ บรรยายที่ได้ถามพระอาจารย์ในขณะที่สังเกตุกายตัวเองก็จะมีหมุนตลอดเลย นอกจากที่เล่าให้ฟังในกายจะหมุนตลอดทั้งในขณะที่ทำสมาธิวิปัสสนาหรืออยู่นอกในชีวิตประจำวัน นับแต่นั้นมาดิฉันใช้เทคนิคในการปฏิบัติมาใช้กับชีวิตประจำวันทั้งนั่งสมาธิ ทั้งใช้ในชีวิตประจำวัน ก็คือว่าทุกๆ อย่างที่เข้ามาไม่ว่าประจุใดก็ตามคาหู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดิฉันจับหลักจับประเด็นได้ว่ามันจะทำให้เรารู้สึกทั้งนั้นไม่ว่าจะรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ ความรู้สึกที่พอใจจะพัฒนากลับไปเป็นความโลภในที่สุดเพราะดิฉันชอบ ไม่พอใจก็จะพัฒนาไปเป็นความโกรธในที่สุด และตัวดิฉันเองในอดีตก็มีอยู่สามอย่างคือ โลก โกรธ หลง มาตลอด สิ่งที่ยาขามพัฒนาตัวเองให้ก้าวไปสูงสุดในตำแหน่งที่ต้องการ ยังมีของแถมเข้ามาก็คืออวิชา ตั้งแต่เข้าคอร์สตอนนั้นประมาณปี 41 จนถึงทุกวันนี้ดิฉันไม่มีอาการเหล่านั้นอีกเลย สิ่งที

ดิฉันจะลืมไม่ได้ในชีวิตบุคคลสามคน นอกจากบิดามารดาแล้วก็มีพี่สะใภ้ที่ดิฉันพูดถึงท่านผู้นี้เป็นผู้จุดประกายส่องทางให้ดิฉันเริ่มก้าวเดินขออนุญาตเอ่ยชื่อณะคะท่านก็คือ ดร.อาภรณ์ เชื้อประไพศิลป์ ท่านที่สองคือคุณแม่สิริ กรินชัย ที่ดิฉันเคยเข้าคอร์ส 7 วัน และอีกท่านหนึ่งคืออาจารย์โกเอนก้า สำหรับคอร์ส 10 วันซึ่งใช้เทคนิคของท่านปฏิบัติจนทุกวันนี้และสุดท้ายท่านเป็นผู้มีพระมหาเมตตากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นดิฉันสิโรลาพกัมกราบท่านมาตลอดชีวิตท่านผู้นี้คือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้ประทานธรรมะอันบริสุทธิ์ให้กับดิฉันและชาวโลก ท้ายที่สุดนี้ดิฉันขอบารมีของพระองค์ท่านจงดลบันดาลให้ทุกคนเจริญรุ่งเรืองในธรรมะ

คุณครูณีได้ยื่นขันให้เราเห็นจากประสบการณ์ของท่านที่เจ็บค้ำจากเวียนศีรษะ นอนไม่หลับ มีนงง ปวดร้าวไปที่ท้ายทอย สภาวะจิตใจอ่อนแอมาก ขาไม่มีแรง ต้องเข้า ๆ ออก ๆ โรงพยาบาล จนสามารถเอาชนะอาการเหล่านั้นได้ด้วยวิปัสสนากรรมฐาน พัฒนาจิตวิญญาณ คุณครูณีสรุปว่าอาการที่เกิดเป็นอาการของการสะสมความอยาก ความโลภ โกรธ หลง ซึ่งเมื่อเข้าใจสาเหตุก็แก้ไขได้ ไม่ต้องพึ่งยาอีกเลย และบอกว่าในช่วงวิกฤติชีวิตช่วงนั้นลูกชายกำลังเล็ก ทุกวันนี้ถูกพูดเสมอเลยว่าขอบคุณโรคภัยไข้เจ็บของแม่ที่เกิดขึ้นในช่วงนั้นเพราะว่ามันได้ปรับเปลี่ยนชีวิตคือมีเวลาให้กับลูกมากขึ้นเข้าใจกันมากขึ้นดูแลตัวเองและก็ครอบครัวได้ดียิ่งขึ้น