

# วิธีรักษาสุขภาพอนามัยทางจิตที่ดี



พุทธทาสภิกขุ

# วิธีรักษาสุขภาพอนามัยทาง **จิต** ที่ดี

ยอดแห่งความสุข  
ลมหายใจที่ใช้แก้ปัญห สุขภาพ

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์และที่ระลึก นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งซึ่งเป็นประโยชน์ที่คง  
อยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทาน คือการให้ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญว่าเป็นทาน  
อันยอดเยี่ยมด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ได้ชื่อว่าได้แสดงออกซึ่งญาติธรรม พร้อมไปกับการมีส่วนร่วมในการ  
เผยแพร่วรรณเพื่อส่งเสริมสัมมาทิศนะและธรรมปฏิบัติ อันจะอำนวยประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดีมีคุณภาพ เป็นที่ระลึกในทุกโอกาสของงานประเพณี  
อันเป็นการใช้จ่ายเงินอย่างถูกต้องและมีประโยชน์สูงสุด

โปรดติดต่อ.....ธรรมสภา

เลขที่ ๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ : ๐-๒๔๔๑-๑๕๓๕, ๐-๒๕๕๘-๗๙๔๐ โทรสาร : ๐-๒๔๔๑-๑๕๘๘

*การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง การรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมชนะการรับทั้งปวงเช่นกัน*

# คำนำ

ในสภาพของสังคมปัจจุบัน ประชาชนได้รับผลกระทบจากสภาวะแวดล้อมที่เป็นพิษ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง และสภาพสังคม เป็นต้น ซึ่งผลกระทบที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเสียหาย เพราะมีผลกระทบเป็น โทษ เป็นพิษภัยต่อร่างกายและจิตใจของประชาชนเป็นอย่างมาก ซึ่งปัญหาจากสภาวะแวดล้อมเป็นพิษดังกล่าว สมควรอย่างยิ่งที่จะได้รับการดูแลและแก้ไข ตลอดจนได้รับความช่วยเหลือจากผู้มีหน้าที่อันเกี่ยวข้องจากภาครัฐ โดยเร็วที่สุด

สำหรับในเรื่องทางร่างกายนั้น หน่วยงานของภาครัฐที่มีหน้าที่เกี่ยวข้อง ควรให้ความช่วยเหลือ ดูแล โดยเฉพาะด้านของการสาธารณสุข และด้านการประกันความปลอดภัย หรือที่เรียกกันว่าประกันสังคมแก่ประชาชน ให้ทั่วถึงและครอบคลุมในทุกเขต ทุกชุมชน และทุกพื้นที่ของประเทศไทย เพื่อความปลอดภัยของร่างกาย แต่สิ่งที่สำคัญที่สุด อันจักมีผลต่อความสุขในด้านความเป็นอยู่ของชีวิตและสังคม คือ ความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของ ประชากรในประเทศ

“*วิถีรักษาสุขภาพอนามัยทางจิตที่ดี*” ซึ่งพระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อพุทธทาส ภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม ไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้เมตตาบรรยายให้แก่พุทธศาสนิกชน โดยได้แนะนำถึง วิธีการดูแลรักษาชีวิตให้มีความเป็นปกติสุขในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกายหรือทางด้านจิตใจ ซึ่งมุ่งเน้นถึงการ รักษาอนามัยทางจิต และหลักในการปฏิบัติให้มีสุขภาพอนามัยทางจิตที่ดี โดยหมดปัญหาในเรื่องโรคนี้ โลกอื่น และ เหนือโลก การได้สวรรค์นิพพานที่นี้ การไม่กระหืดกระหอบกับเวลา ไม่หวาดผวากับเหตุการณ์ของโลก ตลอดจน การวางแผนได้ต่อโลกธรรม ซึ่งได้แก่ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ สุข ทุกข์ สรรเสริญ และนินทา เป็นต้น อันเป็นผลให้ สุขภาพทางจิตและทางกายเกิดความสมดุล เพื่อกรดำรงชีวิตประจำวันให้อยู่ในสังคมได้อย่างผาสุก

นอกจากคำบรรยายเรื่อง *วิถีรักษาสุขภาพอนามัยทางจิตที่ดี* แล้ว ในหนังสือเล่มนี้ พระเดชพระคุณ หลวงพ่อ พุทธทาสได้เมตตาบรรยายถึงเรื่อง “*ยอดแห่งความสุข*” ซึ่งท่านได้อธิบายถึงความหมายของคำว่าความสุข และระดับ ของความสุข ๓ ชั้น ได้แก่ ๑.สุขของปุถุชน ๒.สุขของกัลยาณปุถุชน และ ๓.สุขของพระอริยเจ้า หรือคนผู้มีความรู้ลึก สูงสุดด้วยปัญญา กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ สุขที่เป็นรากฐาน สุขในชั้นกลาง และสุขที่เป็นสุดยอดแห่งความสุข เพื่อให้พุทธ ศาสนาสนิกชนได้เลือกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และธรรมบรรยายเรื่องสุดท้ายคือ “*ลมหายใจที่ใช้แก้ปัญหาสุขภาพ*” ซึ่ง ได้บรรยายถึงวิธีการใช้อานาปานสติ ให้เป็นประโยชน์แก่กิจการในบ้านเรือน ในการดำรงชีวิต เป็นต้น โดยไม่ต้องลงทุน เป็นทรัพย์สินเงินทองแต่ประการใด แต่ทว่าก่อให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างมหาศาล

ธรรมสภา ปรรารถนาเป็นอย่างยิ่งว่า ธรรมบรรยายเล่มนี้จะทำให้ทุกท่านได้พบกับความสุขที่แท้จริง หรือ ยอดแห่งความสุขของมนุษย์ได้ตามสมควรแห่งการประพฤติปฏิบัติ

*ด้วยความสุขจิต หวังดี*

*ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข*

# สารบัญ

	หน้า
<b>วิธีรักษาสุขภาพอนามัยทางจิต</b>	๑
ปัญหาทางร่างกายและปัญหาทางจิตใจ	๒
มีอนามัยทางจิตชีวิตจะแจ่มใส	๓
อนามัยทางจิตที่ควรส่งเสริม	๔
ความหมายของโรคทางกาย ทางจิตและทางวิญญาณ	๕
คนเป็นโรคประสาทเพราะผิดอนามัย	๘
สติปัญญานำกายและจิต	๙
การกระทำทำให้เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์	๑๑
การพักผ่อนตามธรรมชาติ	๑๒
ฝึกฝนจิต เพื่อที่จะชนะกิเลส	๑๔
<b>หลักการปฏิบัติให้มีสุขภาพอนามัยทางจิต</b>	๑๕
หมดปัญหาในเรื่องโลกนี้ โลกอื่น และเหนือโลก	
ไม่ตกบอขายทั้ง ๔ ได้สวรรค์นิพพานที่นี่	
ไม่กระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา	
ไม่หวาดผวาเกี่ยวกับเหตุการณ์ของโลก	
ไม่เศร้าโศกกับเรื่อง เช่นนั้นเองของธรรมชาติในทุกกรณี	
ไม่อวดดีให้เปลืองดีและเหน็ดเหนื่อย	
ไม่ชอบเมื่อยให้ใครนวด	
ถ้ากายปวดใจต้องไม่ปวด เพราะว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง	
ไม่มัวโงงเงงฉุยฉายแต่ภายนอกเปลือกนอก	
สมัครอยู่ในคอกของศีลธรรมดีกว่าในคอกของจำเลย	
สามารถวางเฉยต่อโลกธรรม	
บ้านเราไม่มีผี มีแต่มนุษย์	
มีองค์พระพุทธรูปที่เก็บไว้ในจิต	
มีชีวิตที่ไม่ต้องละอายุแม่อีกต่อไป	
ให้ใครได้เห็นแล้วพลอยชื่นใจ แล้วสมัครจะทำตาม	
ธรรมะเป็นอาหารของจิตใจ	๒๒
<b>ยอดแห่งความสุข</b>	
สุขที่เป็นรากฐาน	๒๓
สุขในชั้นกลาง	๒๔
สุขที่เป็นสุดยอด	๒๘
<b>ลมหายใจที่ใช้แก้ปัญหาสุขภาพ</b>	๓๔
ใช้อานาปานสติแก้ปัญหาชีวิต	๔๑



### ความสูง

ความสูง ความสูง  
ใครๆ จาก คน, ขอม เค้า เค้า รุ่งน  
" แก้วสูง, มีนก็สูง, จากเวลา "  
แต่ดูนี่ดี ๓๓.๓๓ ปี ๒๕๖๓

นี่เขาเขา ๓๓.๓๓, ก็หน้าสูง,  
นี่มันเขา เขาก็ "สูง" น้อแกว้มได้  
เขาว่สูง สูงแน่! อย่างน้อยไป  
นี่สูงแน่! น้อสูงใหม่ ๓๓.๓๓ ๓๓ ๓

# วิธีรักษาสุขภาพ อนามัยทางจิตที่ดี

พุทธทาสภิกขุ

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายในวันนี้ อาตมาจะได้กล่าว **เรื่องปัญหาแห่งมนุษยภาพ** ต่อไปตามเดิม, และมีหัวข้อย่อยเฉพาะการกล่าวครั้งนี้ว่า **ความมีสุขภาพอนามัยในทางจิต**

ขอทำความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า ปัญหาแห่งมนุษยชาติกันไว้เรื่อย ๆ หมายความว่า เกิดมาทั้งที่ไม่ได้เป็นมนุษย์เต็มตัว หรือไม่ได้รับประโยชน์จากการเป็นมนุษย์ให้เต็มที่ ไม่มีความสดชื่นเยือกเย็น จากความเป็นมนุษย์อย่างเต็มที่ นี่เราเรียกว่า ปัญหาของการเป็นมนุษย์ ใครมีปัญหาอย่างนี้ ก็ขอให้สนใจว่าจะแก้ปัญหานั้นอย่างไร? แม้พุทธบริษัทเราก็ยังไม่ค่อยสนใจ

บางคนยังจะไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่า ความเป็นมนุษย์นั้นคืออะไร? สมบูรณ์กันอย่างไร? และไม่รู้ว่าการทำให้ความเป็นมนุษย์สมบูรณ์นั้นแหละ คือ ศาสนา คนพวกนี้ไม่รู้จักความเป็นมนุษย์ นึกเอาเองว่าเกิดมาก็เป็นมนุษย์ ขอให้นึกถึงเรื่องที่เล่าสืบ ๆ กันมา เรื่องนี้ เรื่องความเป็นมนุษย์นี้ มีอยู่ในที่ทั่วไป

ที่เล่ากันมากที่สุดก็คือเรื่องนักปราชญ์ ปรมจารย์ในประเทศกรีก เมื่อสองพันกว่าปีมาแล้ว ชื่อโสเครติส เขาจุดคบเพลิงส่องไปตามถนน เมื่อคนเขาถามว่า เทียบหาอะไร ท่านอาจารย์? เขาตอบว่า เทียบสองหาคน คำนี้คือคำว่า “มนุษย์” พวกชาวบ้านเขาถามว่า พวกเราเหล่านี้ละไม่ใช่คนหรืออย่างไร? เขาก็ตอบว่า ยังไม่ใช่คนชนิดที่ฉันต้องการ ก็หมายความว่ายังไม่เป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบ เขาต้องการคนที่สมบูรณ์แบบ

ในที่อื่นก็มีเรื่องราวทำนองนี้ ในพระพุทธศาสนาก็ต้องการมนุษย์ที่แท้จริง จึงจะให้บัวชเป็นพระ  
ได้

## เป็นมนุษย์สมบูรณ์ต้องมีใจสูง

คำว่ามนุษย์กับคน มาปนกันเสียจนกำกวม มนุษย์ก็คน คนก็มนุษย์ อย่างนี้มันไม่ถูก ถ้าเป็น **มนุษย์มันต้องมีค่าของความเป็นมนุษย์ คือมีจิตใจสูง อยู่เหนือปัญหา** ถ้ายังมีชีวิตที่เต็มไปด้วยปัญหา มีความทุกข์ทรมานอยู่แล้ว ยังไม่เรียกว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

เราจะต้องสนใจ ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ถ้าชอบคำว่าเป็นคนก็ต้องพูดว่า ความเป็นคนที่สมบูรณ์ ลึกว่าเกิดมา มันก็เป็นลึกกว่าคน เหมือนหมาเกิดมา ก็เป็นลูกหมา แมวเกิดมา ก็เป็นลูกแมว ลึกกว่าเกิดมาไม่สมบูรณ์ มันต้องมีอะไรที่สมบูรณ์ คือมีค่า มีคุณสมบัติ มีสมรรถนะ มีอะไรต่าง ๆ สมบูรณ์ตามความหมายนั้น

ฉะนั้น **คนเราพอเกิดมา มันยังไม่สมบูรณ์ จะต้องฝึกฝนอบรมกันอีกมาก** มันเหมือนกับว่า ได้เมล็ดพืชมา แล้วต้องเพาะปลูกลงไปในดิน ดูแลรักษาให้งอกงามเจริญเต็มที่ จนกว่ามันจะออกดอกออกผล จึงจะเรียกว่ามันเป็นต้นไม้ที่สมบูรณ์ เดี่ยวนี้มันยังเป็นเม็ด เป็นเมล็ดอยู่ มันเนาแห้งตายไปเสียบ้าง ไม่งอกขึ้นมาได้ งอกขึ้นมาแล้ว ไม่กี่มากน้อย มันก็มีโรค มีอันตราย ทำให้ตายไปเสียบ้าง ไม่ได้เป็นต้นไม้ที่อยู่จนกระทั่งมีดอกและมีผล

คนเราก็เหมือนกัน เกิดมาที่หนึ่ง ต้องให้ได้เจริญงอกงามไปตามลำดับ จนมีดอกและมีผล **มีดอกก็เหมือนกับบรรลุมรรค มีผลก็คือบรรลุผล อย่างสูงสุดก็เป็นพระอรหันต์ เป็นพระโสดาบัน เป็นพระสกทาคามี เป็นพระอนาคามี เป็นพระอรหันต์ในที่สุด** นี่ก็บรรลุมรรคและผล ถ้าสมบูรณ์แบบโดยแท้จริงก็ไปถึงที่นั่น

เดี๋ยวนี้เราเอาแต่เพียงว่า เป็นบุคคลธรรมดาสามัญเป็นปุถุชนชั้นดี หรือเป็นกัลยาณชน ก็จะพอ ถ้าไปสูง ไปได้ถึงอริยชน คือเป็นพระอริยเจ้า ก็นับว่าสมบูรณ์ที่สุด เดี่ยวนี้เรามองดูกันว่า เป็นกัลยาณชนอยู่ในโลกนี้ อย่างคนธรรมดา เป็นปุถุชนนี่แหละ มันก็ยังไม่ได้ ยังไม่สมบูรณ์ยังอยู่ในสภาพที่เรียกว่า นาละอายแมว

## ปัญหาทางร่างกายและปัญหาทางจิตใจ

นี่เป็นเครื่องเปรียบเทียบง่าย ๆ ที่สุดว่าเป็นคนทั้งที่ยังอยู่ในสภาพที่นาละอายแมว หมายความว่า แมวมันนอนหลับสนิท ไม่ต้องกินยานอนหลับ แมวไม่ปวดหัว ไม่ต้องกินยาแก้ปวดหัว แมวไม่เป็นโรคประสาท ส่วนคนเป็นโรคประสาท แมวมันไม่เป็นโรคจิต คนยังเป็นโรคจิตและมากขึ้น ๆ อย่างนี้เรียกว่า ความเป็นคนนั้นไม่สมบูรณ์ เป็นคนชนิดที่นาละอายแมว แล้วจะทำอย่างไรกัน?



เรื่องมันก็ไม่มีอะไร ก็มีแต่เพียงว่าเป็นคนกันให้สมบูรณ์เสียก็แล้วกัน นี่ปัญหามันยังเหลืออยู่ คือเป็นกันไม่ได้ นี่เอาตามเรียกว่า ปัญหาแห่งมนุษยภาพ คือปัญหาของความเป็นมนุษย์ ปัญหาที่เนื่อง ด้วยความเป็นมนุษย์

**ปัญหาของความเป็นมนุษย์นั้น** มันแบ่งออกได้เป็น ๒ ฝ่ายคือ **ปัญหาทางฝ่ายร่างกาย** กับ **ปัญหาทางฝ่ายจิตใจ**

เป็นมนุษย์ในทางฝ่ายร่างกาย ก็ยังไม่ค่อยสมบูรณ์ คือมีร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ เพราะว่าคนโง่ ๆ เหล่านั้น ไปทำลายสมรรถภาพของร่างกายเสีย ด้วยการสูบบุหรี่บ้าง ด้วยใช้ยาเสพติดอย่างอื่นบ้าง กินเหล้าเมายาบ้าง ทำลายสมรรถภาพทางฝ่ายกายให้บกพร่องไป มันก็ไม่เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ แม้ในทางฝ่ายร่างกาย

ในทางฝ่ายจิตใจ มันยังมีอะไรละเอียด ลึกซึ้งซุ่มไปกว่านั้นอีก ก็ยังไม่เข้าใจ นี่จะต้องพูดกันให้มากเป็นพิเศษ ถ้าเรื่องทางฝ่ายกาย ก็แก้ปัญหาในเรื่องร่างกายให้มีร่างกายที่ดี เรื่องฝ่ายจิต ก็แก้ปัญหาในทางฝ่ายจิตให้ดี

คำว่า “สุขภาพอนามัย” มักจะพูดกันแต่เรื่องทางกาย รู้จักกันแต่สถานีนอนามัยที่จ่ายยา เจ็บไข้ก็ไปหา แต่สุขภาพอนามัยทางฝ่ายจิตนั้นไม่ค่อยรู้จัก แล้วเขาก็ไม่มักจะเรียกว่า สถานีนอนามัยทางจิตเสียด้วย ถ้าไปก็ไปที่โรงพยาบาลบ้ากันเลย เลยไม่ค่อยได้ยินคำว่า นอนามัยทางจิต เราจะต้องมาคิดกันดูให้ดี

**อนามัย** โดยใจความสำคัญ ก็คือว่า **เป็นอยู่อย่างถูกต้อง สำหรับส่งเสริมแก่สุขภาพ** ถ้าอนามัยไม่ดี ไม่มีเครื่องส่งเสริมสุขภาพที่ดี คนเราก็ไม่มีความสุข อนามัยแปลว่า สิ่งที่ทำให้สำเร็จ ตามที่มันควรจะเป็น คือเราไม่มีอะไรเป็นเครื่องตัดทอน การที่มันจะเจริญงอกงามไปตามกฎเกณฑ์ของมัน นี่เราทำไม่ถูกมันก็มีอุปสรรค สกัดกั้นความเจริญ แล้วมันก็ไม่ส่งเสริมสุขภาพ

### มือนามัยทางจิต ชีวิตจะแจ่มใส

ฉะนั้น ขอให้สนใจพร้อม ๆ กันไป คืออนามัยทางฝ่ายกาย และอนามัยทางฝ่ายจิต เคยได้ยินกันแต่เรื่องทางกาย ก็เดี๋ยวนี้มาได้ยินกันเสียใหม่ว่า มันก็เรื่องทางจิต **มือนามัยทางจิต** หมายความว่า **จิตจะสดชื่นแจ่มใส มีสมรรถภาพ** มีอะไรดีเหมือนกับที่ร่างกายมันมี

ถ้าเราดูต้นไม้สักต้นหนึ่ง ที่จะเรียกได้ว่า มันมีอนามัยดีก็เป็นต้นไม้ที่กำลังงอกงามสดชื่น มีแววแห่งความสงบเย็นเป็นสุข นี่ดูต้นไม้ที่มีอนามัยดี แล้วก็ก็เป็นเรื่องทางฝ่ายวัตถุ หรือร่างกายเสียโดยมาก

ที่นี้มาดูที่คน แยกออกเป็นสองส่วน ทางฝ่ายกายบางคนก็ดูจะพอดีอยู่ คือมือนามัยทางกายดี แต่ส่วนมากไม่ค่อยเป็นอย่างนั้น ทำผิดอยู่มากเหมือนกัน นอนามัยทางกายก็ไม่สมบูรณ์ พอมาถึงเรื่อง

อนามัยทางจิต ก็แทบจะไม่รู้ ไม่ได้สนใจเลย ปล่อยมันไปตามบุญตามกรรม เพราะไม่รู้ว่ามีมันอยู่อีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งจะต้องสนใจให้มากเป็นพิเศษ

สรุปความว่า การประพடுத்தให้ถูกต้องในทางฝ่ายจิต ให้จิตได้เจริญ ให้จิตได้ปกติ ไม่มีอะไรมาทำลาย ให้จิตนั้นมีสมรรถภาพ ทำหน้าที่ของจิตได้อย่างสูงสุด ก็เรียกว่า จิตนั้นมันมีอนามัยส่งเสริม ให้จิตได้เจริญ ให้จิตได้ปกติ ไม่มีอะไรมาทำลาย ให้จิตนั้นมีสมรรถภาพ ทำหน้าที่ของจิตได้อย่างสูงสุด ก็เรียกว่า จิตนั้นมันมีอนามัยส่งเสริม แล้วก็จะเกิดความสุข อันเนื่องมาจากจิต แก่คน ๆ นั้น

## อนามัยทางจิตที่ควรส่งเสริม

อาตมาได้พูดมาแล้วถึงปัจจัยทางฝ่ายจิต ๖ อย่างมากแล้ว ต่อจากปัจจัยทางร่างกาย ๔ อย่าง คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค นี่ถ้าเป็นไปดี ก็เป็นไปทางกายดี ที่นี้ไม่พอก็ต้องส่งเสริมทางจิตใจนี้ ว่าต้องมีปัจจัยในทางฝ่ายกายช่วย

ที่ได้พูดมาแล้วก็คือ จะต้องมียิ่งประเล้าประโลมใจที่ถูกต้อง จิตใจจึงจะดี คือมีธรรมะเป็นเครื่องประเล้าประโลมใจ และต้องมีความแน่ใจ ไว้วางใจในสิ่งที่ตนยึดถือเอาเป็นที่พึ่ง แล้วต้องมีความรู้สึกเป็นมิตรภาพ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีศัตรูอยู่ตลอดเวลา มีความรู้สึกที่ตนเป็นปกติอย่างถูกต้องทางกาย ทางวาจา จิต มีความรู้ที่เป็นเหตุให้แน่ใจตัวเองว่า รู้เพียงพอในสิ่งที่ควรจะรู้ แล้วมีผู้นำทางวิญญูณที่ถูกต้อง ๖ อย่างนี้มันก็คือเครื่องส่งเสริมสุขภาพอนามัยทางจิตด้วยเหมือนกัน

แต่เดี๋ยวนี้อยากจะแยกออกมาพูด โดยหัวข้อเฉพาะของมันว่า ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต นี้ก็รวม ๖ ข้อ ที่พูดมาแล้ว นั้นด้วยโดยปริยาย แต่จะแยกความหมายให้เห็นชัดในรูปเรื่องของสุขภาพและอนามัย ฉะนั้น จึงแยกออกมาอีก แยกออกมาเป็นข้อที่หนึ่งต่างหาก จาก ๖ ข้อที่ได้บรรยายมาแล้ว จัดเป็นปัจจัยที่ ๗ ในทางฝ่ายจิตฝ่ายวิญญูณ ถ้าเอาไปต่อกันเข้ากับปัจจัยฝ่ายร่างกาย มันก็กลายเป็นปัจจัยที่ ๑๑ นี้ก็ควรจะสังเกตไว้

## ศึกษาความสำคัญของอนามัยทางจิต

ถ้าจะพูดถึงเรื่องนี้ คือ เรื่อง **สุขภาพอนามัยนี้** เราควรจะนึกถึงพระพุทธรูป หรือ ธรรมภาสิต หรืออะไรแล้วแต่จะเรียก ที่เป็นพระบาลีมีอยู่ว่า **อโรคยา ปรมา ลาภา แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง ประโยชน์นี้เก่าแก่ก่อนพุทธกาล** เพราะเคยอ่านพบในบาลี ในอรรถกถาว่ามันเก่าก่อนพุทธกาล

หมอรักษาโรค แม้แต่หมอถอนพิษตามข้างถนนก็ร้องตะโกนว่า **“อโรคยา ปรมา ลาภา”** กัน ทั้งนี้ หมายความว่า เป็นภาสิตของพวกเขาทั้งหมด ที่เขาจะตะโกนเรียกคนมารับการรักษาเพื่อจะเอาค่ารักษา นี่ก็เป็นของเก่าแก่ก่อนพุทธกาล

ครั้นมาถึงสมัยพุทธกาล ประโยค ๆ นี้ก็ยังใช้อยู่ แต่ความหมายมันเปลี่ยนสูงขึ้นไป จนเป็นเรื่อง **ความไม่มีโรคในทางวิญญาณ** ก่อนนี้พูดกันแต่เรื่องไม่มีโรคในทางร่างกาย ไม่เจ็บไม่ไข้ ไม่ปวดหัว ไม่ปวดฟัน ไม่อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เรียกว่า ความไม่มีโรค

ที่นี่ พอมาถึงสมัยพระพุทธศาสนา ข้อความนี้เลื่อนขึ้นไปถึงโรคทางจิต โดยแบ่งโรคออกเป็นสองชนิด คือ โรคทางกาย และโรคทางจิต เมื่อไม่มีโรคทั้งทางกายและทางจิต จึงจะเรียกว่าความไม่มีโรคที่สมบูรณ์ เราก็จะอาศัยบาลีข้อนี้เป็นหลัก สำหรับศึกษากันในเรื่องความมีสุขภาพอนามัย

เดี๋ยวนี้เอาตมอยากจะแบ่งโรคนี้ให้มันเป็นสาม อย่างที่เคยพูดมาแล้วหลายครั้งหลายหน แต่บางคนไม่เคยได้ฟัง คือจะแบ่งโรคออกเป็นสามระบบ คือ **โรคทางกาย โรคทางจิต และโรคทางวิญญาณ**

## ความหมายของโรคทางกาย โรคทางจิต และโรคทางวิญญาณ

ในพระบาลีแท้ ๆ แบ่งเป็นเพียงสอง คือ โรคทางกายและโรคทางจิต แต่พอมาถึงสมัยปัจจุบันนี้ คำว่าจิตมันไม่มีความหมายอย่างเดียวกันกับครั้งพุทธกาล เราจึงต้องเพิ่มอีกโรคหนึ่งคือโรคทางวิญญาณ **โรคทางจิตนั้น เป็นเหมือนกับโรคที่รักษาที่โรงพยาบาลโรคจิต ส่วนโรคทางวิญญาณนั้นต้องรักษาที่โรงพยาบาลพระพุทธเจ้า คือมีธรรมะ**

**ความไม่มีโรคสามประการนี้ก็คือ ความถูกต้องในทางกาย ทางจิต และทางสติปัญญา** นั่นเอง

ไม่มีโรคทางกาย ก็เพราะว่าเขามีความประพฤติกระทำถูกต้องทางระบบกาย ลงไปถึงวัตถุ สิ่งของที่เนื่องด้วยกาย เช่น บ้านเรือน เป็นต้น และยังเนื่องไปถึงสิ่งแวดล้อมอันละเอียด เช่น ดินฟ้า อากาศ เป็นต้น มันมีความถูกต้องทางระบบกาย หมายความว่า ที่เนื่องกันก็อย่าง ๆ อยู่กับกาย ก็เรียกว่าระบบกาย แล้วมันถูกต้องหมด คนก็สบายดี

เดี๋ยวนี้อาจยังมีปัญหาเสียแล้ว แม้แต่ในเพียงระบบกาย เช่น อากาศเป็นพิษ อาหารเป็นพิษ อาหารที่ใช้ซิลปะหลอกลงเพื่อเอาเงินกัน แล้วก็ยังเป็นพิษ อย่างนี้ก็ไม่มีความปลอดภัยในทางกาย ก็เรียกว่า ไม่มีความถูกต้องในระบบกาย คนเราก็มีโรคทางกายกันมากขึ้นจนเหลือกำลังของผู้มีหน้าที่ ที่จะเยียวยาโรคในทางกายอยู่แล้ว

ที่นี้ **โรคทางจิต ความไม่มีโรคทางจิต** ก็หมายความว่า **ความถูกต้องในระบบจิตในทุกความหมาย** จิตในที่นี้ยังเนื่องกันอยู่กับกายเป็นส่วนใหญ่ หมายถึงระบบประสาท ระบบประสาทมันก็เป็นเรื่องกาย แต่เป็นเหมือนกับสำนักงานของจิต มันเนื่องกันอยู่กับจิต เอาประสาทเอาระบบประสาทไปฝากไว้กับระบบจิต ฉะนั้น เราก็ต้องมีความถูกต้อง ในระบบประสาทด้วย

สิ่งที่เรียกว่า **จิต** นี้ ถ้าตามหลักธรรมะในพุทธศาสนาเป็นของที่เกิดจากการกระทบทางอารมณ์ ถ้ายังไม่มีอารมณ์กระทบ ก็ยังไม่เกิดจิตใดเลย ฉะนั้นต้องมีความถูกต้องทางอารมณ์ คือสิ่งที่จะมากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วย มีอะไรมากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราจัดหรือทำให้มันถูกต้อง ไม่ให้เกิดเป็นปัญหาขึ้นมาจึงจะเรียกว่า มีความถูกต้องทางระบบจิต คือ

จัดการกับอารมณ์ถูกต้อง จัดการระบบประสาทที่รับอารมณ์ถูกต้อง จัดการกับความคิดนึก ที่มันคิดขึ้นมาจากระบบประสาทนั้น ๆ ได้โดยถูกต้อง ไม่มีปัญหาผิดพลาดอันใดเกิดขึ้นแล้วก็เรียกว่า มีความถูกต้องในระบบจิต แล้วก็เลยไม่มีโรคทางจิต ไม่ต้องไปหาหมอที่โรงพยาบาลโรคจิต

โรคที่ ๓ คือโรคทางวิญญาณ เราจำไว้ว่าเราใช้กันเฉพาะในหมู่พวกเรา พวกอื่นเขาจะไม่ใช้อย่างนี้ก็ตามใจเขา เราไม่รู้จะใช้อย่างไร เราจำเป็นจะต้องใช้คำว่า วิญญาณ โรคทางระบบวิญญาณ, วิแปลว่า วิเศษ, ญาณ แปลว่า รู้, วิญญาณ แปลว่า รู้อย่างวิเศษ นี่ก็คือระบบ สติปัญญา นับตั้งแต่ความคิด ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจ ความรู้สึกทุกอย่าง ที่มันเป็นเรื่องเกี่ยวกับสติปัญญา ถ้ามันไม่ถูกต้อง ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่น คิดผิด เห็นผิด มันก็มีปัญหาไม่มีที่สิ้นสุด หาความสงบสุขไม่ได้ เราจะต้องมีความคิดที่ถูกต้อง มีความรู้ที่ถูกต้อง มีสติสำหรับจะขนเอาความรู้มาใช้ให้ทันท่วงที ถูกกาลเทศะ

ระบบวิญญาณเป็นอย่างนี้ ต้องศึกษาเรียนรู้เรื่องที่จะควรจะรู้ทุกเรื่อง นี้เรียกว่า ปัญญา แล้วจะต้องมี สติ คือธรรมะอีกอันหนึ่ง เรียกว่า สติ สำหรับจะขนเอาปัญญา คือความรู้นั้นมาให้ทันท่วงที ทันเวลา ถูกต้องตามกาลเทศะ และในทุก ๆ กรณี

## เราควรมีสติและปัญญาในทางที่ถูกต้อง

เดี๋ยวนี้คนเราไม่ค่อยมีสติ ความรู้ก็ไม่มาช่วย เพราะไม่มีสติ ที่จะขวนเอาความรู้มาช่วย แก้ปัญหา มาเข้าไปข้างก็แก้ไม่ได้ มาผิดใช้ไปผิดกาลเทศะ ก็ไม่มีประโยชน์อะไร ผิดเรื่องผิดราวมันก็ไม่มีความประโยชน์อะไร ฉะนั้นคำว่า **ปัญญากับสตินี้ จะต้องไปด้วยกันเสมอ ถ้าไม่มีสติเพียงพอแล้ว ปัญญาจะเป็นความโง่งขึ้นมา โดยไม่ทันรู้ตัว**

มีเรื่องเขาเล่ากันมาว่า ที่หลังสวนนี้เอง เด็กเล็ก ๆ คนหนึ่งกลิ่นสดางค์เข้าไปติดคอ แม่ของเด็กก็หล่อน้ำกรดลงไปในคอลูก โดยหวังว่ามันจะกัดสดางค์นั้นให้ละลายไป แล้วมันก็จะหมดปัญหา นี่ทุกคนคิดดูเถิด ว่ามันจะเกิดอะไรขึ้น ที่รู้ว่าน้ำกรดกัดสดางค์ได้นั้นเป็นปัญญา แล้วหลงไปโดยไม่มีสติ ปัญญาก็กลายเป็นความโง่ ช่วยจำไว้ทุกคนว่า **สตินั้นสำคัญเท่ากับปัญญา** ถ้าไม่มีสติแล้วปัญญาจะกลายเป็นความโง่ หรือว่าปัญญาจะกลายเป็นอันตราย

นิทานสมมติอีกเรื่องหนึ่งว่า คนกับลิงเป็นเพื่อนรักกัน รักกันมากเหลือที่จะเปรียบ ที่นี่ คนนอนอยู่ แมลงวันมาได้ที่กอกหู ลิงมันก็โกรธแมลงวันว่ารบกวนเพื่อน มันก็เอาดุ้นไม้มาเงื้องขึ้นสองมือแล้วก็ฟาดลงไปบนแมลงวัน

นี่เหมือนกับว่า คนมันไม่มีสติ มันก็ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ ผิดกาลผิดเทศผิดกรณี เพราะไม่มีสติอย่างเดียว ปัญญากลายเป็นความโง่ ความหวังดีกลายเป็นความโง่ ความรักกลายเป็นศัตรู

ขอให้ทุกคนรู้ความจำเป็นที่จะต้องมีสติและปัญญา ถ้าขาดสติและปัญญาแล้ว โรคในทางวิญญาณก็จะเกิดขึ้น ความรู้หรือปัญญาจะไม่มีประโยชน์ ถ้าไม่มีสติ

เพราะฉะนั้น เราจะต้องสนใจพร้อมกันทั้งสองอย่าง คือมีปัญหาและสติ เพื่อจะกำจัดโรคในทางวิญญาณ ถ้ามีความถูกต้องในทางวิญญาณแล้ว ทางกายและทางจิตจะพลอยถูกต้องด้วย คือถ้ามีปัญหา ระบบปัญญาถูกต้อง ไม่มีโรคแล้ว ระบบกายระบบจิตก็พลอยถูกต้องไปด้วย เพราะปัญญามันเหนือกว่าจึงควรจะสนใจ

ถ้าเราไม่มีโรคทั้งทางกาย ทั้งทางจิต ทางวิญญาณแล้ว นี่ก็เรียกว่า มีสุขภาพอนามัยเลิศที่สุดเลิศที่สุด สูงสุดที่มนุษย์จะเป็นไปได้ คือจะเป็นไปจนถึงขั้นพระอรหันต์ได้เลย ถ้าไม่มีโรคทางกาย ทางจิต และทางวิญญาณ

## คนเป็นโรคประสาทเพราะผิดอนามัย

เฮ้อ! ที่นี้เราดูว่า คนปัจจุบันนี้เป็นโรคประสาทกันมาก วันก่อนได้อินทางวิทยุประกาศสถิติว่า ในประเทศไทยนี้เป็นโรคประสาทกันเป็นแสน ๆ คน เป็นโรคจิตกันเป็นหมื่น ๆ คน คนเป็นโรคประสาทกันตั้งแสน ๆ คน นี่คิดดูเถอะว่า มันมีความไม่ถูกต้องทั้งสามระบบนั้นแหละ

คนที่จะเป็นโรคประสาทขนาดนี้ได้ นั่น ทางระบบกายมันก็ทำผิด การกิน การอยู่ การหลับนอน อะไรต่าง ๆ มันก็ผิด ที่นี้ระบบจิตมันก็ตั้งจิตไว้ไม่ถูก มันก็เต็มไปด้วยวิตกกังวล ระบบวิญญาณก็ไม่มี ความรู้เรื่องนี้เอาเสียเลย มันจึงเป็นคนโง่ ปล่อยตัวเองให้เป็นโรคประสาท จนน่าละอายแหมว ซึ่งไม่รู้จักเป็นโรคประสาท

ฉะนั้น ถ้าทำให้มีความถูกต้องทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณแล้ว เราก็ไม่ต้องเป็นโรคประสาท นี่สนใจกันให้ครบให้เพียงพอ

แต่ก่อน บรรพบุรุษของเรา ไม่ค่อยเป็นโรคประสาท นั่นเพราะเขามีความถูกต้องในสามระบบนี้ อยู่โดยมาก และเรียกว่าโดยอัตโนมัติก็ได้ คือไม่รู้สึกรู้สีกตัว ไม่ต้องรู้สึกตัวเพราะเหตุไร? เพราะเหตุว่า สมัยก่อนนั้น เขามีวัฒนธรรมประจำมนุษย์ ประจำบ้านเรือน ประจำชาติ ที่ถ่ายทอดออกมาจาก พระพุทธศาสนา

คนเกิดมาเขาก็ประพฤติไปตามระบบวัฒนธรรมเหล่านั้น จึงมีความถูกต้องในเรื่องกิน เรื่องอยู่ เรื่องทางร่างกาย และเรื่องทางจิต แม้เรื่องทางปัญญา เขารู้จักคิด รู้จักนึก รู้จักปลง รู้จักวาง เขาจะพูดว่า มันอย่างนั้นเอง หรือช่างมันเถอะ มันอย่างนั้นเอง อย่างนี้เอง มากกว่าพวกเราสมัยนี้ ซึ่งไม่รู้จักรู้จัก ไม่ยอม จะเอาเป็นเอาตายกันให้ได้ นี่ความโง่มีมากขนาดนี้ แล้วก็ทิ้งระบบวัฒนธรรมที่ประเสริฐนั้นเสียเรื่อย ๆ จนจะหมดสิ้น

คนสมัยนี้ไม่มีระบบวัฒนธรรมของพุทธศาสนาเหมือนอย่างคนสมัยก่อนมี นี่มันก็เปลี่ยนแปลงไปตามยุคตามสมัยของโลก ยิ่งคนมากขึ้นมันควบคุมกันไม่ทันแล้ว มันก็เฮกันไปทางไหนก็เป็นไปทางนั้น จนตั้งไว้ไม่อยู่ ฉะนั้น ปัญหา มันจึงเกิดขึ้นแก่คนไทยเราในยุคปัจจุบันชนิดที่ไม่เคยเกิดแก่คนไทยเราในยุคโบราณ

เด็ก ๆ ยุคโบราณได้ขนทรายไปก่อพระเจดีย์ทรายที่วัด ก็สนุกแล้วก็พอใจ ทำได้ทั้งวันทั้งคืนก็ได้ นี่เด็กสมัยโบราณ เด็กสมัยนี้ก็จะหาว่า มันมันโง่ เด็กโง่ จะไปเที่ยวเล่น จะไปสถานที่เรingers กระทบไปหายาเสพติดในที่สุด เด็ก ๆ ไปบูชายาเสพติด

ฉะนั้น อนาคตจึงต่างกัน เด็กที่ว่าไปชนทรายก่อกษัตริย์ทรายได้บุญ แล้วชื่นใจ แล้วพอใจ จิตใจดี ร่าเริง สติปัญญาของเขาถูกต้องอยู่โดยอัตโนมัติ ฉะนั้นเด็กสมัยโบราณจึงไม่เป็นโรคอย่างที่เด็ก สมัยนี้เป็น

นี่ขอให้ดูความเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ว่ามันเกี่ยวข้งกันกับมนุษย์อย่างไร ควรจะหยิบมา พิจารณากันเสียใหม่ให้ถี่ ๆ ศาสนาที่มาอยู่ในรูปของวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี นั้นคุ้มครอง ได้มาก คือ ให้คนนั้นแหละมันถูกต้องอยู่ทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ โดยไม่ได้รู้สึกตัว นี่เรียกว่า อัตโนมัติก็พอจะได้ ฉะนั้นเขาจึงไม่ค่อยมีปัญหาเหมือนอย่างเดี๋ยวนี้

เดี๋ยวนี้การศึกษาไม่สมบูรณ์ ไม่ได้สอนให้คนกลัวบาปกลัวความชั่ว คำว่าบาปไม่มีสำหรับคน สมัยนี้ คำว่าบุญก็ไม่มี อร่อยก็แล้วกัน สนุกสนานก็แล้วกัน ถ้าจะให้มีความสนุกสนาน เอรีดอร่อยมาก ขนทรายไปก่อกษัตริย์ทรายนี้ ไม่บุญเสียแล้ว ไม่ใช่บุญเสียแล้ว สำหรับเด็กสมัยนี้ ไม่ เหมือนกับเด็กโง่ ๆ สมัยอาตมา

สมัยโน้นเพียงแต่ว่าได้ชนทรายก่อกษัตริย์ ก็เป็นสุขเหลือเกินแล้ว เป็นบุญเหลือเกินแล้ว และ คำว่าบาปก็ยังมี แม้จะไปสูบบุหรี่อย่างนี้ เด็ก ๆ ก็สันนิษฐานลงเอาเองว่ามันบาป เพราะได้ ความหมายรวม ๆ กันว่ามันชั่ว มันไม่ควรกระทำ ผู้ใหญ่เขาห้าม แล้วมันก็บาป

สมัยนี้มันไม่มีบาปอย่างนี้แก่เด็ก ๆ สมัยนี้ หรือวัยรุ่นสมัยนี้ ฉะนั้นเขาจึงพลัดตกลงไปใน อบายมุข แล้วถอนตัวไม่ขึ้น ก็ได้เป็นโรคทางวิญญาณ แล้วโรคประสาทมันจะไม่มากได้อย่างไรเล่า? ลองคิดดูเถิด เมื่อโรคประสาทมันมากหนักเข้าแล้ว โรคจิตมันก็ต้องพลอยมากตามเพราะมันเป็นพี่น้อง กัน

นี่เป็นอันว่า ถ้าเราไม่มีโรคทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ ก็เรียกว่ามีสุขภาพอนามัยดีที่สุด มีความสุขตามที่มนุษย์ควรจะมีได้ หมดปัญหาแห่งความเป็นมนุษย์

## พิจารณาดูว่าสติปัญญานำกายและจิต

เอ้า ที่นี้ก็ดูต่อไปถึงเรื่องราวข้างหน้า คนโดยมากเข้าใจกันว่า กายนำจิต จิตนำสติปัญญา ถ้า ใครมีความเชื่ออยู่อย่างนี้ อาตมาขอรับรองให้คิดดูใหม่ ที่ว่ากายนำจิต คนพวกนั้นก็พูดว่าถ้ากายสบายดี แล้วจิตก็ดีเอง แล้วเขาพูดว่าจิตนำสติปัญญา ถ้าจิตมันดีแล้ว คนก็ฉลาดเอง เขาถือกันอย่างนั้นอยู่ไม่ น้อย นี่ขอให้ใคร่ครวญเสียใหม่

ที่ว่า กายนำจิตนั้น มันน่าได้แต่จิตที่เนื่องอยู่กับกาย จิตนี้ต้องแบ่งออกเป็นสองซีก จิตซีกหนึ่งมัน เนื่องกันอยู่กับกาย เช่น ระบบประสาท เป็นต้น อย่างนี้จริง ถ้ากายดี จิตมันก็จะพลอยดี เช่นว่าเมื่อคน

กินข้าวอิ่มแล้วอารมณ์มันก็ดี พอคนหิวข้าวอารมณ์ก็เสีย อย่างนี้เรียกว่า กายนำจิตจริง แต่ว่ามันส่วนน้อย ส่วนที่มันเนื่องอยู่กับกาย ส่วนที่เป็นจิตล้วน ๆ นั้น มันแยกตัวออกไป ไม่ได้อยู่ได้อำนาจของกาย แล้วมันจะเป็นฝ่ายนำกายเสียอีก

ที่นี้ พวกที่ถือว่า จิตนำปัญญา ถ้าจิตดีแล้วสติปัญญาก็ดีเอง เขาสนใจแต่เรื่องจิต นี่ก็ไม่ถูก เพราะว่าถ้าไม่มีสติปัญญาแล้ว จิตมันก็ดีไปได้ไม่ถึงไหน ดีไปได้ไม่กี่มากน้อย เพราะปัญญามันเป็นความรู้ มันรู้ว่า ควรจะทำอย่างไรกายจึงจะดี ทำอย่างไรจิตจึงจะดี

ฉะนั้น เราเข้าใจแล้วก็ทำให้ถูกต้องตามธรรมชาติที่มีอยู่จริง เพราะจิตมันจะนำร่างกาย ถ้าว่าสติปัญญามันจะนำจิต นำร่างกาย ผู้นำทั้งหมดก็คือสติปัญญา นำไปทั้งจิตและร่างกาย **สติปัญญาถูกต้องแล้ว ก็บริหารกายและจิตให้ถูกต้องได้**

**วิวัฒนาการตามธรรมชาติ** แม้ในทางวัตถุนี้ เขาก็ถือกันว่าจิตคือความต้องการนั้นแหละ ต้องนำไปก่อนเสมอ จึงเกิดวิวัฒนาการขึ้นมาในโลกนี้ เกิดสัตว์แปลก ๆ เกิดต้นไม้แปลก ๆ เกิดอะไรแปลก ๆ ขึ้นมาในโลกนี้ ก็เพราะระบบจิตมันคิดไกลออกไป แต่ก่อนมีแต่สัตว์อยู่ในน้ำ มันอยากจะขึ้นบก มันมีความคิดที่อยากจะขึ้นบก มันจึงค่อยงอกขาสำหรับจะขึ้นบก ขึ้นบกแล้ว มันคิดจะไปอยู่บนต้นไม้ มันจึงมีอวัยวะที่จะขึ้นไปอยู่บนต้นไม้ แล้วมันคิดจะบินไปในอากาศ มันจึงค่อยมีอวัยวะสำหรับจะบินไปในอากาศหลักทางชีววิทยาเอามาเชื่อมกันอย่างนี้ ว่าจิตมันนำกาย นำวิวัฒนาการทางฝ่ายกาย

ที่นี้ ที่จิตมันจะนำไปอย่างไรนั้น มันต้องมีความผิดหรือความถูก ถ้ามันคิดไปผิด มันต้องตายด้าน มันต้องสูญพันธุ์ไปแล้ว ที่มันคิดถูก มันจึงรอดและเหลืออยู่ให้เราดู จนมาถึงเรา นี้เรียกว่าปัญญา นำมาโดยปลอดภัย ทั้งทางกายและทางจิต

นี้เราจะต้องมองเห็นความจริง แล้วอย่าไปหลงว่าให้กายมันนำจิต แล้วก็บำรุงบำเรอกันแต่เรื่องกาย หรือว่าจิตมันนำปัญญา แล้วก็บำรุงบำเรอกันแต่เรื่องของจิต ก็ให้กิเลสทั้งนั้น แล้วปัญญามันก็วิเศษ ไม่ต้องสงสัย **จะต้องทำให้ถูกต้อง จนสมบูรณ์ทั้งสามระบบ**

เรื่องของจิต ก็ต้องจัดกันไปตามเรื่องของจิต เรื่องของปัญญา ก็จะต้องจัดไปตามเรื่องของปัญญา แล้วปัญญามันก็จะนำจิตตลอดเวลา กายดีจิตก็ดี แต่จิตดีมันก็นำกายได้ดียิ่งขึ้นไปกว่า สติปัญญาเมื่อจิตดีมันก็ทำอะไรได้มาก มันก็นำจิตไปได้มาก มันเป็นเรื่องอาศัยซึ่งกันและกันอย่างนี้ ไม่ใช่ว่าคนเกิดก่อน จะต้องเป็นปัจจัยแก่คนเกิดทีหลังเสมอไป คนเกิดทีหลังก็เป็นปัจจัยแก่คนเกิดก่อนก็ได้เหมือนกันตามหลักของธรรมชาติ

ที่นี้ เราก็จะไม่ทำผิดกันอีกต่อไป ในเรื่องทั้งสามคือเรื่องกายเรื่องจิต แล้วก็เรื่องวิญญาณ อย่าให้มีโรคทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ ให้มันเข้ารูปกัน ให้มันลงระบบกัน ให้ทั้งสามอย่างนี้เป็นไปอย่างถูกต้องเจริญก้าวหน้าไปพร้อม ๆ กัน ตามหน้าที่ของตน ๆ



## ความรอดของชีวิตไม่ใช่อาหารคำข้าว แต่อยู่ที่พระธรรม

เอ้า ทีนี้ก็จะมาดูปัญหาที่มันใกล้เข้ามา หรือว่าดูเรื่องใกล้กับตัวปัญหายิ่งขึ้นไป คือว่า คนโดยมากจะเห็นว่าเรามีอาหาร มีข้าวปลาอาหารกิน ก็หมดปัญหาแล้ว

ก็มองดูเถอะ เราเองหรือเพื่อนมนุษย์ของเราเนี่ย เขาสนใจกันแต่เรื่องปากเรื่องท้อง เท่านั้นแหละ ไม่ได้สนใจกันถึงเรื่องจิตเรื่องวิญญาณ เขาทำงานลงทุนลงแรงอะไรก็เพื่อทำไร เพื่อประโยชน์เป็นเงินเป็นทอง เป็นเรื่องปากเรื่องท้อง โดยไม่ต้องดูว่า จิตจะดีจะเลวอย่างไร โดยไม่ต้องดูว่ามันผิดหรือถูก มันเป็นธรรมหรือไม่เป็นธรรมอย่างไร เขาไม่ดู คนพวกนี้ถือว่าเรื่องปากเรื่องท้องเป็นเรื่องสำคัญ จนถึงกับเชื่อเสียทีเดียวว่า คนเราอยู่ได้ด้วยอาหาร ข้าวปลาอาหาร ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น

ทีนี้มีข้อความในคัมภีร์คริสตัง พระเยซูกล่าวว่คนเราไม่ได้มีชีวิตอยู่ด้วยข้าวปลาอาหาร แต่มีชีวิตอยู่ด้วยพระคำของพระเจ้า พุทธบริษัทจะกลายเป็นคนโง่ไปก็ได้ก็น่าละอาย เดียวนี้เราก็ไม่ใช่ว่าจะทะเลาะกันระหว่างศาสนา แต่เราก็ควรจะระวัง อย่าให้พุทธบริษัทกลายเป็นคนโง่

เมื่อพวกคริสเตียนเขาถือว่าชีวิตไม่ได้อยู่ด้วยข้าวปลาอาหาร แต่อยู่ด้วยพระคำของพระเจ้า ก็คือพระธรรมนั่นแหละ ชีวิตรอดอยู่ด้วยพระธรรม ไม่ได้รอดอยู่ด้วยข้าวปลาอาหาร นี่คนบางคนก็จะประชดเออว่า เอ้า, ถ้าอย่างนั้นก็อย่ากินข้าวปลาอาหาร กินแต่พระธรรมสิ มันจะอยู่ไปได้อย่างไร นี่เรียกว่าไม่พยายามจะทำความเข้าใจกันเสียแล้ว

เขาพูดว่า ถ้าเรามีข้าวปลาอาหารกิน รอดชีวิตอยู่ได้แต่ไม่มีพระธรรม มันก็ไม่ใช่มนุษย์แหละ มันเท่ากับตายแล้วแหละ มีข้าวปลาอาหารกิน รอดชีวิตอยู่ได้ แต่ไม่มีพระธรรมในบุคคลนั้นเลย ไม่มีธรรมะในบุคคลนั้นเลย คนนั้นมันตายแล้ว ไม่ใช่มนุษย์แล้ว เป็นคนเฉย ๆ เท่ากับตายแล้ว เพราะไม่มีธรรมะของมนุษย์ ไม่มีภาวะแห่งความเป็นมนุษย์ ก็ตายแล้วนั้น กินแต่อาหาร ไม่กินพระธรรมด้วย มันตายแล้วอย่างนี้

## การกระทำที่ทำให้เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์

ทีนี้ ถ้ามีพระธรรม มีธรรมะ ประพฤติธรรม มันก็มีความเป็นมนุษย์ มนุษย์นั้นก็ยังไม่ตาย ยังรอดชีวิตอยู่ คือรอดชีวิตเป็นมนุษย์ถูกต้องและสมบูรณ์อยู่ นี่ก็เรียกว่ามนุษย์ไม่ตาย มนุษย์รอดอยู่ได้ เพราะกินพระธรรม คือกินพระคำของพระพุทธเจ้า พุทธบริษัทเราอย่าโง่ไปกว่าพวกคริสเตียนคริสตังในข้อนี้ อย่าเห็นเรื่องปากเรื่องท้องเป็นของสำคัญ ซึ่งจะรอดแต่ทางกาย แต่ทางจิตทางวิญญาณจะตายหมด ไม่มีความเป็นมนุษย์เหลืออยู่

ถ้าเรามีธรรมะมันก็ต้องรู้ว่า จะทำอะไรบ้าง ที่จะให้เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ **พระธรรมจะช่วยให้เกิดการกระทำที่ทำให้เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์** มนุษย์ก็เกิดมามนุษย์ก็ไม่ตาย เพราะไม่อาศัยพระธรรม ฉะนั้น อย่าไปนึกว่ามีข้าวปลาอาหารกินก็พอแล้ว มันไม่ได้เป็นมนุษย์ดอก มันตายแล้ว ตายจากความ เป็นมนุษย์ ไปเป็นคนตายธรรมดาสามัญ เป็นคนลักว่าเกิดมาก็เป็นคน

เราควรจะต้องรู้ว่า อาหารมีอยู่สองฝ่ายเสมอ **อาหาร ฝ่ายร่างกายคือ ข้าวปลาอาหาร, อาหาร ฝ่ายจิต ฝ่ายวิญญาณก็คือ พระธรรม** ฉะนั้น อุตสาห์สร้างสรรค์อบรมพระธรรมมาเป็นอาหารฝ่ายจิต ฝ่ายวิญญาณ แล้วความเป็นมนุษย์ของเราก็สมบูรณ์ เพราะว่ามีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ทั้งฝ่ายกายและ ฝ่ายจิต ฝ่ายวิญญาณดังกล่าวแล้ว

การที่ประพฤติกกระทำอะไรให้ถูกต้องนั้นแหละ เรียกว่าอาหารฝ่ายวิญญาณ พุดให้ง่าย ๆ ชัด ๆ ก็ว่า ศาสนานั้นแหละเป็นอาหารฝ่ายวิญญาณ ข้าวปลาอาหารในทุ่งนานั้นมันเป็นอาหารทางร่างกาย พระศาสนาหรือพระธรรมนั้นแหละเป็นอาหารฝ่ายวิญญาณ ต้องเอามาด้วย เอาเข้ามาในชีวิตนี้ด้วย ให้ มีอาหารทั้งสองฝ่าย คนนั้นก็เป็นผู้ที่สมบูรณ์ไม่ตาย

เราจะ**ต้องทำให้ถูกต้องทั้งสองฝ่ายเสมอไป** จะยกตัวอย่างอาหารธรรมดา ข้าวปลาอาหาร เอา มาหุงต้มแกงแล้วก็กิน ส่วนที่เป็นวัตถุนั้นเป็นอาหารของร่างกาย ที่นี้การที่จะกินนี้แหละ จะเป็นเรื่อง ทางฝ่ายธรรมะ ต้องกินให้ดี ต้องกินให้ถูกวิธี นับตั้งแต่ว่าอย่ากินก้างเข้าไป ก้างมันจะติดคอ จะต้องกิน ชนิดที่เป็นอาหาร อย่ากินอย่างเป็นเหยื่อ อย่ากินเพื่อกิเลส ข้าวปลาอาหารที่จะเอามากินนั้นแหละ กิน ให้เป็นอาหารทางจิตใจด้วย คืออย่ากินเพื่อความเอร็ดอร่อย ให้เป็นเหยื่อของกิเลส กินเท่าที่เหมาะสมที่จะหล่อเลี้ยงร่างกายให้ปกติแล้ว จิตใจก็จะได้อาศัยอยู่บนร่างกายที่เป็นปกติ

ฉะนั้น เราจึงจะต้องกิน**อาหาร โดยมีธรรมะ** อยู่ในอาหารที่กินเข้าไป จะถ่ายอุจจาระก็ต้องให้ถูกวิธี ที่ให้รอดอยู่ได้ ให้สบาย จะอาบน้ำก็ควรจะให้ถูกวิธี ที่จะให้ร่างกายสบายให้จิตสบาย ให้มีอนามัย ทางกาย หรือทางระบบประสาท ที่มันพาดพิงไปถึงจิตนั้นพลอยดีด้วย เราจะยืน เดิน นั่ง นอน ก็ให้ ถูกต้องตามหลักของธรรมะ ก็จะสบาย เราจะต้องพักผ่อนให้ถูกต้องและเพียงพอ

## การพักผ่อนตามธรรมชาติ

เดี๋ยวนี้พอถึงเวลาพักผ่อนก็ไปทำอบายมุข ไปโรงหนังโรงละครอะไรต่าง ๆ นานา แทนที่จะ พักผ่อน กลางคืนเป็นเวลาสำหรับพักผ่อน ก็ไปหาเสพติดทางอบายมุข ไปสถานที่บันเทิงเรีงรรมณ์ เหล่านั้น ไม่มีการพักผ่อน

**ต้องให้มันเป็นการพักผ่อนตามธรรมชาติ** มิฉะนั้นจะละอายหมาละอายแมว ซึ่งมันพักผ่อนตามธรรมชาติ ไม่ต้องปวดหัว ไม่ต้องนอนไม่หลับ นี่เราถึงเวลานอน ไม่นอน ไปเที่ยวดูหนังดูละคร ฟังเพลง สว่างคาตา ไม่เท่าไรเราก็ได้เป็นโรคประสาท อายหมาอายแมว ควรจะคิดดูอย่างนี้เสมอไปจึงจะรอดตัวไปได้ เกี่ยวกับการพักผ่อน

เกี่ยวกับการ**สมาคม** เราต้องสมาคมกันแต่ **ในทางที่ถูกต้อง** อย่าไปสมาคมด้วยความโง่ มีคนพูดกันมากกว่า ถ้าเราไม่สูบบุหรี่เราไม่มีเพื่อน เราไม่กินเหล้าเราไม่มีเพื่อน พวกข้าราชการชอบอ้างกันนัก ว่า ถ้าไม่กินเหล้าแล้วเข้ากับประชาชนไม่ได้ ทางเราให้ข้าราชการเข้ากับประชาชนแล้วเขาอ้างว่าต้องกินเหล้าจึงจะเข้ากับประชาชนได้ นั่นมันเป็นความโง่ พูดหรือแกล้งพูดแกล้งโกหก โดยเจตนา รู้ดีเราไม่ต้องกินเหล้าก็ได้

มีหลายคนมายืนยันว่า เดี่ยวนี้ไม่ต้องกินเหล้าก็เข้ากับประชาชนได้ คือเพียงแต่บอกว่า อาจารย์ขอร้องเสียแล้วกินไม่ได้ แล้วเขาก็ไม่ว่าอะไร หรือว่าเดี๋ยวนี้หมดห้ามเด็ดขาด กินเหล้าไม่ได้ ประชาชนก็ไม่ว่าอะไร ยิ่งคบหากันได้โดยไม่ต้องกินเหล้า หรือไม่ต้องสูบบุหรี่ หรือไม่ต้องอะไรทำนองนั้น นี่ในการสมาคม อย่าให้มีปัญหา ให้ลากจูงกันไปในทางที่ถูกต้อง

ที่นี่ จะดูไปถึงเรื่องกีฬา ก็แปลว่าเป็นการเล่น **มนุษย์หรือสัตว์ หรือสิ่งมีชีวิต ชนิดไหนก็ต้องมีการเล่น** อันนี้แปลกและลึกลับ สุนัขและแมวมันก็เล่น อาตมายังเชื่อว่าแม้แต่ต้นไม้มันยังมีเวลาที่มันเล่น เหมือนกับเรียกว่า พักผ่อนด้วยการเล่น คนก็ต้องมีการเล่น ที่เรียกว่ากีฬา

ฉะนั้น **ต้องมีกีฬาเป็นธรรมชาติ** ประกอบไปด้วยธรรมชาติ อย่าให้เป็นกีฬาที่ทำไปด้วยความโง่ ความหลงด้วยอวิชา เล่นเพื่อกิเลส กีฬาอย่างนั้นก็จะทำลายมนุษย์ ถ้ากีฬาที่มีธรรมะกำกับอยู่ มันก็จะส่งเสริมมนุษย์ จะคุ้มครองรักษามนุษย์

กีฬาที่ให้โทษ แล้วเป็นไปเพื่อกิเลสก็ยังชอบกันอยู่ แล้วก็เจริญก้าวหน้ามาก หาความเพลิดเพลินด้วยการเล่น ชนิดที่เป็นอบายมุขกันอยู่มาก

**เราจัดกีฬาให้เป็นธรรมะ** พวกฤษีมีเขาเล่นกีฬาด้วยการเข้าฌานอย่างผาดโผน เข้าสมาธิ เข้าสมาบัติ เข้าฌานอย่างนั้นอย่างนี้อย่างโน้น อย่างผาดโผน เขาเรียกว่าเล่นกีฬาด้วยเหมือนกัน เป็นเรื่องจิตใจ ทางจิตใจก็มีกีฬาทางกายกีฬาด้วย

ที่นี่ **ถ้าว่าเป็นสันดานนักมวย ก็ชอบเป็นนักมวย ก็ลองเป็นนักมวยปล้ำกับกิเลสดูบ้าง** ก็แล้วกัน ถ้าเราชอบเป็นมวยปล้ำ ก็ปล้ำกับกิเลส นักมวยปล้ำเขาก็ต่อสู้คู่มวยคู่ต่อสู้ แต่เดี๋ยวนี้เรามีคู่ต่อสู้คือกิเลส เราก็เป็นนักมวย มวยปล้ำก็ได้ มวยชกธรรมดาก็ได้ เพื่อจะต่อสู้กับกิเลส อายยอมแพ้ เหมือนที่เขาเป็นนักมวย เขาพิตตัว เขาพิตกล้ำเนื้ออย่างไร เราก็ทำอย่างนั้น เขาซ้อมชกกระสอบทราย เราก็มีกระสอบทรายซ้อมชกสำหรับจะไปชกกับกิเลส

## ฝึกฝนจิตเพื่อที่จะชนะกิเลส

ทำไมไม่เล่นกีฬาอย่างนี้กันบ้าง? เป็นนักมวยปล้ำที่จะปล้ำกับกิเลส หักแข้งหักขากิเลส ใ้กิเลส มันพ่ายแพ้ไปตามระเบียบ ระบบของเรื่องฝึกฝนจิต ซึ่งมีมาแต่โบราณจนกระทั่งบัดนี้

ฝึกฝนจิตนั่นคือ **ฝึกฝนจิตเพื่อจะให้ชนะกิเลส** ให้จิตฝ่ายสูงมันต่อสู้กับจิตฝ่ายต่ำ ให้มันชกกัน ให้มันปล้ำกันจนจิตฝ่ายสูงมันชนะ อย่างนี้ก็สนุก ถ้าพูดถึงสนุกก็สนุก พูดถึงประโยชน์ก็มีประโยชน์ เหลือหลาย

พูดอีกคำหนึ่งก็คือ เป็นขบถต่อตัวกูขี้ เดียวนี้เราเป็นตัวกู ของกูมานานแล้ว ตีตัวออกห่างจากตัวกู ของกูเสียบ้างสิ **เป็นขบถต่อตัวกู-ของกู คือไม่ยอมเป็นทางของกิเลสประเภทตัวกู-ของกูอีกต่อไป** นี่ เดียวก็ชนะกิเลส กิเลสไสหัวให้ไปทำอะไรผิด ๆ ไม่ได้ เรามืออานามัยดี เพราะว่าเราไม่เป็นบ่าวเป็นทาส ของกิเลส ประเภทตัวกู-ของกูอีกต่อไป

อย่าสมัครเป็นทาสของกิเลสประเภทตัวกู-ของกูแล้วมันจะเป็นอย่างไร? กิเลสมันก็พ่ายแพ้ไป พ่ายแพ้ไปตามลำดับ ถ้ากิเลสพ่ายแพ้ไปเท่าไร พระนิพพานก็แสดงออกมาให้เห็นเท่านั้น **เมื่อไม่มีกิเลส เมื่อไร ก็เป็นนิพพานเมื่อนั้น**

เขาไม่พูดกันอย่างนี้ เขาต้องรออีกหลายร้อยชาติพันชาติหมื่นชาติ จึงจะพบกับพระนิพพาน แต่ อาตมาบอกว่า **เมื่อใดกิเลสมันว่างไปจากจิตใจ เมื่อนั้นมีนิพพานน้อย ๆ ก็ได้** ชั่วโมงละสั้น ๆ ก็ได้ ก็เป็นนิพพานอยู่ดี **นิพพาน แปลว่า เย็น เพราะว่างจากความร้อน** กิเลสคือความร้อน ว่างจากกิเลสเมื่อใดก็เป็นนิพพานเมื่อนั้น นี่เรา อยู่กับความเย็น อย่างนี้คือสุขภาพอนามัยที่สูงสุด **ขอให้ทุกคนรู้จักทำให้จิต ว่างจากไฟ คือกิเลส เมื่อนั้นเยือกเย็นเป็นนิพพาน** อุตุล่ำที่เสพคบกับพระนิพพานชนิดนี้อยู่เสมอไปจะเป็นสุขภาพอนามัยของมนุษย์ขั้นสูงสุด

นี่เรียกว่า เราพูดกันตั้งแต่ต้น จนถึงที่สุดแล้วว่าจะมีสุขภาพอนามัยกันอย่างไร? จะปลอดภัย ทั้งหลายทั้งสามอย่าง คือทั้งทางกาย ทางจิต และทางวิญญาณกันอย่างไร?

## หลักการปฏิบัติให้มีสุขภาพอนามัยทางจิต

เอ้า, ถ้ายังไม่เบื่อจะฟัง ก็จะยกตัวอย่างเป็นอย่าง ๗ ต่อไปอีก ขอให้ตั้งใจฟังให้ดี เต็มใจจะเป็นเพียงยกตัวอย่างแต่ละอย่างประกอบระบบใหญ่ขึ้น

**ข้อที่ ๑. อยากจะพูดถึงว่า เต็มใจเรารู้สึกว่า หมดปัญหาเกี่ยวกับโลกนี้ เกี่ยวกับโลกอื่น และเกี่ยวกับเหนือโลก** จำคำไว้สามคำว่า **โลกนี้ โลกอื่น แล้วก็ เหนือโลก** เป็นปัญหาคาราคาซังอยู่ เราจะทำลายปัญหานั้นให้หมดไป คือให้ชนะมันให้ได้

**ปัญหาโลกนี้** ที่เขาวางเป็นหลักไว้ ก็ว่ามีเงินใช้คือ **มีทรัพย์สมบัติ** แล้วก็**มีอำนาจพอสมควร** แล้วก็**มีมิตรสหายที่ดีพอสมควร** คือมีเงิน มีชื่อเสียง มีเพื่อนดี นี่เรียกว่าเป็นปัญหาโลกนี้ **ถ้าใครมีเงินใช้ มีชื่อเสียง พอสมควร ก็มีเพื่อนดี เรียกว่า คนนี้หมดปัญหาเกี่ยวกับโลกนี้** โลกนี้ไม่เป็นปัญหาสำหรับเขาอีกต่อไป นี่ข้อหนึ่ง เราทำให้หมดปัญหาเกี่ยวกับเรื่องโลกนี้

ทีนี้เกี่ยวกับ**โลกอื่น** ถ้าสมมติว่า จะตายไปแล้วเข้าโลงไปแล้ว จะไปอยู่เป็นอย่างอื่น เป็นโลกอื่นก็ได้ **เราก็ทำดี ทำถูก** จนกว่าไปเกิดในโลกอื่น ก็จะไม่มีปัญหาอะไรเลย เพราะว่าเราทำแต่ความดี ถ้าโลกอื่นมันมีเราก็ไปเกิดดี อยู่ดี ก็หมดปัญหาเรื่องโลกอื่น

ทีนี้ คำว่า**โลกอื่น** นี้ มีความหมายอย่างอื่นอีก มีความหมายว่า **จิตมันเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น** โดยที่ร่างกายไม่ต้องตายนี้ จิตเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น ไปเกิดเป็นอย่างอื่นที่เรียกว่า โอบปาติกะ พอเราคิดอย่างโจร เราก็เกิดเป็นโจรที่นี้และเต็ยวนี้ เราคิดอย่างบัณฑิต ก็เกิดเป็นบัณฑิตที่นี้และร่างกายนี้ เราคิดอย่างหมา เราก็เกิดเป็นหมา เป็นสัตว์เดรัจฉานที่นี้และเต็ยวนี้ เราจะคิดเหมือนกับสัตว์นรก เราก็เกิดเป็นสัตว์นรก ที่นี้และเต็ยวนี้ คิดเป็นพระ ก็เกิดเป็นพระ หรือปฏิบัติธรรมะได้สูงสุด ก็เกิดเป็นพระอริยเจ้าที่นี้และเต็ยวนี้ ในร่างกายนี้ นี่ก็เรียกว่า โลกอื่นเหมือนกัน คือมันผิดไปจากมนุษย์ตามธรรมดาที่เป็นมาตรฐานของเรา

**โลกอื่น อย่างนี้ก็ไม่ให้เป็นปัญหา** คือไม่มีเป็นโลกอื่นชนิดแล้ว จะมีแต่เป็นโลกอื่นชนิดดีเท่านั้น ความคิดของเราจะเป็นไปแต่ในทางดี เกิดจิตที่ดี เกิดทางจิตที่ดีบรรลुธรรมะ เกิดเป็นผู้มีธรรมะที่ดี อย่างนี้ก็เรียกว่าโลกอื่น ก็ไม่มีปัญหา เพราะจัดไว้ดีทั้งนั้น ที่จะไปเลวไปชั่วไม่มี ไม่ต้องตกนรก เพราะเกิดเป็นสัตว์นรกที่นี้เต็ยวนี้ นี่เรียกว่าปัญหาที่สอง คือโลกอื่น ก็ไม่เป็นปัญหาสำหรับเรา

ทีนี้ ที่ว่า**เหนือโลก** เหนือโลกนี้ยากมาก อันนี้สูงสุด ถ้าเกิดเป็นโลกอย่างนั้น เกิดเป็นโลกอย่างนี้ มันมีปัญหาไม่สิ้นสุด จะระงับการเกิดเสียสักที **ไม่มีตัวตนกันเสียสักที อยู่เหนือโลกกันเสียสักที** เราก็สามารถทำได้

เช่นว่า ถ้ามันยุ่งขึ้นมาบอก ว่า ไม่เอา ๆ หยุด ๆ ๆ หยุดจิต ไม่เป็นโลกชนิดอย่างไหนหมด จิตสงบ ไม่ยอมเป็นมนุษย์ ไม่ยอมเป็นสัตว์เดรัจฉาน ไม่ยอมเป็นอะไรชนิดไหนหมด จิตว่างไปเสีย ก็ทำได้ อย่างนี้เรียกว่าเหนือโลก เหนือความเป็นอะไร อย่างนี้เราก็ทำได้ จะเป็นอย่างไรจะเป็นเราก็ทำได้ เป็นแปลกไปก็ทำได้ หรือไม่เป็นอะไรเลยก็ทำได้ นี่เราชนะทุกโลก ถ้าจิตเป็นได้อย่างนี้สุขภาพอนามัยจะดี ที่สุด ไม่มีสิ่งที่ตัดทอนสุขภาพอนามัยทั้งทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ

**ข้อที่ ๒.** ตัวอย่างว่า ถ้าเราจะมีสุขภาพอนามัย คือมีจิตใจเยือกเย็น ชุ่มชื้นที่สุดนี้ ก็ต้องไม่ตกอบายสี่ จึงทำจิตให้หมดปัญหาเกี่ยวกับโลกนี้ เกี่ยวกับโลกอย่างอื่นและเกี่ยวกับจะอยู่เหนือโลกกัน เสียสักพักสักคราก็ทำได้ **นี่อย่าตกนรกที่นี่ แล้วก็ได้สวรรค์ที่นี่ แล้วก็นิพพานกันที่นี่** อย่าทำผิดด้วยกิเลส จนจิตร้อนเหมือนกับไฟเผาที่นี่ก็เลยไม่ตกนรกที่นี่ ซึ่งเป็นนรกสำคัญกว่านรกต่อตายแล้ว

แล้วให้ได้สวรรค์ที่นี่ คือถูกต้อง ทำถูกต้องจนพอใจตัวเอง ยกมือไหว้ตัวเองได้ ขึ้นนอกขึ้นใจยกมือไหว้ตัวเองได้ นี่เรียกว่าสวรรค์ที่นี่ ดีกว่าสวรรค์ต่อตายแล้ว แล้วก็ถ้าเห็นอกเห็นใจได้ที่นี่ก็คือนิพพานที่นี่ ทันอกทันใจ ไม่ต้องรออีกตั้งหมื่นชาติ แสนชาติ อสงไขยชาติ นั่นเขารอกันไปเกิด เราไม่ต้องรอ เราจะมีความเห็นอกเห็นใจ ที่เป็นความหมายของพระนิพพานได้ที่นี่และเดี๋ยวนี้ นี่ก็ดูดีกว่าจิตของเราจะเป็นอย่างไร? จิตของเราจะชุ่มชื้น เป็นจิตที่เต็มเปี่ยม เป็นความสุข มีสุขภาพเหมือนอนามัยที่ดี เพราะว่าเราจัดจิตไว้ในลักษณะอย่างนี้

**ข้อที่ ๓.** ก็อยากจะระบุเรื่องที่เห็นอยู่บ่อย ๆ คือ **ไม่มีการกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา** คนโง่ ๆ เกือบทั้งหมดในโลกนี้ มีการกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลาอยู่เสมอ แม้ที่สุดแต่ว่า เวลารถไฟ เวลาเรือ ออกคนโง่ ๆ จะมีปัญหาเรื่องไม่ทันเรือ ไม่ทันรถอยู่เสมอ ทำไมไม่จัดให้เพื่อไว้ให้มันทัน ไม่ต้องกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา ฉะนั้น เราอย่าเป็นคนอย่างนั้นเลย

ถ้ามันมีอะไรเกี่ยวกับเวลาจำกัดตายตัว เช่น เวลารถ เวลาเรือ เราก็จะไม่ทำให้เราต้องกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา ให้มันเย็นเฉื่อยเรื่อยอยู่ แม้ว่าเกี่ยวกับเวลา แต่เอาตมาหมายความมากไปกว่านั้น คือหมายถึง การงานที่กระทำ เราจะ**ต้องกระทำให้พอดีกับเวลา ให้มันเสร็จทันเวลา แล้วอย่าทำด้วยกิเลสตัณหา**

**เวลา** นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นมาเพราะความอยากของเรา เวลาที่มีค่ามีอำนาจขึ้นมา เกี่ยวกับความอยากของเรา ถ้าจะให้บัญญัติความหมายของคำว่า เวลา ก็คือ ช่องว่างระหว่างจุดตั้งต้นแห่งความต้องการของเรา กับความสำเร็จที่เราหวังจะได้

มันมี ช่องว่างอยู่ระหว่าง ความต้องการของเราเมื่อตั้งต้น กับความสำเร็จคือได้สิ่งนั้น ช่องว่างตรงนั้นเราเรียกว่าเวลา มันเต็มไปด้วยตัณหาคือความต้องการ ถ้าเราเกิดไม่ต้องการอะไรขึ้นมา นี่ เวลาไม่มีติดอก เวลาจะไม่มีสำหรับเรา เราก็ไม่ต้องเดือดร้อนด้วยเวลา ไม่ต้องกระหืดกระหอบด้วยเวลา

ฉะนั้น เราควบคุมความต้องการไว้ให้ได้ แล้วเวลาก็จะไม่ย่ำยหัวใจของเรา เรารู้จักต้องการแต่ที่ควรต้องการ แล้วจัดแล้วทำให้มันเป็นไปได้ตามหลักของการกระทำ ทำไปได้ตามสบาย ๆ ไม่ต้องกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา ว่างานที่ทำนี้ไม่เสร็จทันเวลาบ้าง หรือเสียหายอย่างอื่นบ้าง เลยเดือดร้อนเหลือประมาณเกี่ยวกับงานไม่เสร็จทันเวลา

ที่ต้องกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา เป็นสมบัติของคนโง่ ยกไว้ให้พวกคนโง่ที่ทำอะไร ๆ ที่ต้องร้อนใจเกี่ยวกับเรื่องเป็นเวลา ถ้ามันเป็นไปได้ตามธรรมชาติ มันไม่ทันเวลา ก็ไม่เป็นไร ก็ช่างหัวมันสิ มันก็เป็นเรื่องของธรรมชาติ แต่ถ้าเราจัดได้ทำได้ เราก็ทำให้มันทันแก่เวลา ฉะนั้น **เราจะมีใจคอปรกติ ไม่ให้ตัณหาคือความอยาก มาบีบคั้นใจเรา แล้วเวลาก็ทำอะไรเราไม่ได้** เราจะไม่มีอาการกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา

นี่เดี๋ยวนี้คนมันกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลาอยู่เรื่อยไป รวยไม่ทันใจ สำเร็จอะไรไม่ทันใจ เพราะว่าความโง่ของเขานั้นเอง ชีวิตนี้ก็ซุบซิดเศร้าหมอง ไม่มีสุขภาพทางจิตทางวิญญาณเสียเลย สำหรับคนที่ต้องกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลาอยู่เป็นประจำ

**ข้อที่ ๔. ต่อไปไม่หวาดผวากับเหตุการณ์ของโลก** เหตุการณ์ของโลกจะเป็นอย่างไร เราไม่มาหวาดผวา เดี่ยวนี้มีคนเป็นอันมากนอนไม่หลับเกี่ยวกับเหตุการณ์ของโลก ที่จะผันแปรไปอย่างนั้นอย่างนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับสงคราม บางคนไปไกลมาก ถึงกับเตรียมเงินไปฝากไว้เมืองนอกแล้วจะได้บินไปเมื่อไรก็ได้ นี่เขาหวาดผวา เกี่ยวกับเหตุการณ์ของโลกมากเกินไป

เราอย่าถึงอย่างนั้นเลย เหตุการณ์ในโลกมันก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน บางทีก็หลอกกันเปล่า ๆ หลอกให้กลัวมากเกินไปกว่าความจริงก็มี นี่ไม่ควรจะหวาดผวากับเหตุการณ์ของโลก แต่มีปัญญารู้ว่าควรทำอะไรก็ทำไป ความกลัวความหวาดผวาทำให้นอนไม่หลับนั้น มันเป็นเรื่องขาดทุนเปล่า ๆ ชีวิตก็จะซุบซิดเพราะอยู่ด้วยความกลัว

นี่ **ข้อที่ ๕. ถัดไปก็ว่า ไม่มีความโศกเศร้า** เมื่อสิ่งทั้งปวงมันต้องเป็นไปตามกฎของมัน คือเช่นนั้นเอง เพราะมันจะต้องเกิด ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ของเราก็ดีของญาติมิตรสหายก็ดี ของอะไรก็ดี มันเช่นนั้นเอง อย่าเอามาโศกเศร้า ถ้ามันปรากฏขึ้นมากก็ไล่มันกลับไปว่า เออ..มันเช่นนั้นเอง

**เราจะไม่ยอมเป็นทุกข์** เราจะไม่ยอมโศกเศร้าให้เสียสุขภาพอนามัยของจิต ถ้าไปมัวโศกเศร้าด้วยความโง่มันก็เท่ากับทำลายจิต ทำลายวิญญาณ ให้ซุบซิด จนตายไปจนยากที่จะก่อภูเขื่อนมา **เราไม่ได้เกิดมาสำหรับจะมีความทุกข์** เราจะไม่เป็นทุกข์ เราจะไม่ยอมเป็นทุกข์

นี่ **ไม่เศร้าโศกเกี่ยวกับเรื่องของธรรมชาติธรรมดาซึ่งมันจะต้องเป็นเช่นนั้นเอง** บุคคลจะต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย จะต้องได้ต้องเสีย ต้องแพ้ต้องชนะ ต้องอะไรต่าง ๆ ประเทศชาติก็เหมือนกัน จะต้องเป็นไปตามกฎของธรรมชาติธรรมดา เราไม่มาเป็นทุกข์ให้เสียเวลา แต่เราเตรียมแก้ไข ให้มันถูกต้องดีกว่า จะได้ประโยชน์

ที่นี้ **ข้อที่ ๖.** ต่อไป คงจะฟังแปลกหูหน่อยว่า **ไม่เอาดีให้เปลืองดีและเหน็ดเหนื่อย** อาตมาเห็นคนเป็นอันมาก พระเนรก็มีแยะที่เอาดี อดดีจนเปลืองดี และก็เหน็ดเหนื่อยเปล่า ๆ เขาเอาดี ไม่มีดี จะเอาดีก็ยังเอาดีมันก็หมดดี มันก็เปลืองดี แล้วมันก็เหน็ดเหนื่อยเปล่า ๆ ฉะนั้น ขอร้องทุกคนว่า อย่าเอาดีให้มันเปลืองดี สะสมไว้ให้มาก ๆ ดีกว่า อย่าเอาไปเอาเสีย แล้วมันเหนื่อยเปล่า ๆ **เรื่องเอาดีเป็นเรื่องเหน็ดเหนื่อยเปล่า ๆ**

เราจะเห็นคนที่เรียกว่า “โม่” เต็มไปทุกหัวระแหง มันเอาดี เลยอดของเขาก็หมด มันก็เปลืองดี แล้วมันก็เหนื่อยด้วยนะ ลองไปเที่ยวโม่ที่ตรงไหนดูสักพัก เหนื่อยเกือบตาย นี่ก็เรียกว่าอย่าเอาดีให้มันเปลืองดี แล้วมันเหน็ดเหนื่อยเลย

**ข้อที่ ๗.** ต่อไป **ไม่ชอบเมื่อไหร่ให้ใครนวด** มันไม่เมื่อไหร่มันก็อยากจะเมื่อไหร่ให้ใครนวด มันเอาเปรียบนี่มันเล่นไม่ซื่อ นี่ใครชอบเมื่อไหร่ให้ใครนวด เลิกเสียที เขาคิดว่านวดแพงมาก โรงอาบอบนวดนั่นมันแพงมาก ฉะนั้นอย่าไปเมื่อไหร่ให้ใครนวด เก็บสตางค์ไว้ดีกว่า

ถึงเรื่องธรรมดา ๆ นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามัน **ไม่จำเป็นต้องไปเสียเวลา เสียทรัพย์สินสมบัติ** แล้วก็อย่าไปทำให้มันต้องเกิดเป็นเรื่องขึ้นมา เช่นเรื่องเอาเปรียบคนอื่น เป็นเรื่องตามใจตัวเอง เป็นเรื่องรบกวนเขา นี่มันก็ไม่ยุติธรรม ถ้ารู้จักจัด รู้จักอะไรของตัวเอง ก็ไม่ต้องรบกวนใคร

**ข้อที่ ๘.** ต่อไปว่า **ถ้าร่างกายมันปวด จิตใจต้องไม่ปวด** ถ้าร่างกายมันเจ็บปวด จิตใจต้องไม่เจ็บปวด เพราะว่ามันเป็นอย่างนั่นเอง มันจะเจ็บปวดด้วยโรคภัยไข้เจ็บ หรือเจ็บปวดด้วยอะไรที่มันเป็นเรื่องในโลก ๆ นี้

ที่นี้ **เรื่องแพ้ เรื่องเสียหาย เรื่องเจ็บปวด การต่อสู้ทางสังคม** ทางอะไรก็ตาม ให้เจ็บปวดแต่ร่างกาย จิตใจต้องไม่ปวด แม้ว่าเจ็บปวดป่วยเจ็บไข้ ก็ให้มันเจ็บแต่ร่างกาย **จิตใจไม่ต้องปวด เพราะว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง**

เรื่องนี้ทำยากไม่ใช่ทำง่าย เช่นว่าเจ็บปวดอะไรขึ้นมาที่เนื้อที่หนัง จะให้เจ็บปวดอยู่ที่นั่น ใจอย่าปวด นี่ทำยาก แต่พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้ทำ ว่ามัน **ปวดแต่ที่กายอย่าให้ปวดมาถึงใจ** ท่านเปรียบให้ฟังว่า เจ็บปวดที่ร่างกายนั้นเหมือนกับว่า ถูกยิงด้วยลูกศรเล็ก ๆ เด็กเล่น ไม่ได้อาบยาพิษ มันก็ปวดเท่านั้นแหละ

แต่ถ้าเราเผลอเป็นตัวกู-ของกู **กูจะตาย มันก็เกิดเจ็บทางจิตทางวิญญาณขึ้นมา** เปรียบเหมือนกับว่าเดี๋ยวนี้มีลูกศรดอกใหญ่ อาบยาพิษเต็มที มาเสียบเข้าอีกดอกหนึ่งก็ตื่นปัด ๆ ไปเลย เพราะมันเผลอปล่อยให้เกิดเจ็บปวดทางจิตหรือทางวิญญาณขึ้นมาอีกด้วย

ฉะนั้น ถ้ามันเจ็บปวดที่กาย ก็หยุดมันเสียได้เท่านั้น อย่ามีตัวกู-ของกูไปรับเอามาเป็นความเจ็บของกู กูจะตายอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งมันเป็นความยึดถือ เป็นทุกข์เกิดใหม่จากความยึดถือ ไม่ใช่ความทุกข์ธรรมดา ที่เกิดจากความผันแปรตามธรรมชาติ



ความผันแปรตามธรรมชาติ ไม่เป็นทุกซั๊กที่มากนักน้อย พอไปรับเอามาเป็นของกู เป็นความยึดถือเข้ามา มันก็จะเจ็บมากมายน่ากว่ากันหลายสิบเท่า ท่านยังเปรียบว่าเหมือนกับลูกศรเล็ก ๆ เด็กเล่นมาแทงก็เจ็บเท่า นั้น ที่นี้ลูกศรดอกใหญ่อาบยาพิษมาด้วยกำลังแรง เสียบเข้าไปนี้ มันก็เจ็บมาก บางทีก็ตายเลย

ถ้าเราพยายามที่ว่า ให้มันเจ็บอยู่แต่ตามธรรมชาติทางกายทางอะไรก็ตาม **แต่จิตอย่าเจ็บ** **ปัญญาวิญญาณอย่าโง่** สติปัญญาอย่าโง่ไป คือโง่งจนหมดปัญญา เกิดเป็นตัวกู-ของกูขึ้นมา ยึดถือเป็นตัวกู-ของกูขึ้นมา คือ**ไม่มีปัญญา** แล้วมันก็ต้องเจ็บมาก หรือจะต้องทุกข์มาก ถ้ากายปวด ใจไม่ต้องปวด มันก็เป็นเช่นนั้นเอง

**ข้อที่ ๙.** ต่อไป **อย่าฉวยฉวยโง่งโง่งอยู่แต่ภายนอก** อาตมาเห็นคนเป็นอันมาก แสดงท่าทาง ฉวยฉวยโง่งโง่ง อดดี อดดิบ ทางพูดจา ทางแต่งเนื้อแต่งตัว ทางกิริยาอาการอะไรมันโง่งโง่งอยู่แต่ภายนอก เพราะมันอยากอวด ไม่ควรจะอวดมันก็อยากอวด ภายในไม่มีอะไร มันเหมือนกับสัตว์ชนิดหนึ่ง มันอวดดีทั้งที่ไม่มีอะไรจะอวด นี้เรียกว่าเล็กเสียเถอะ ที่มันจะอวดให้มันฉวยฉวยให้มันโง่งโง่ง ข้างในไม่มีอะไร

**ข้อที่ ๑๐.** **อยู่ในคอกของศีลธรรมดีกว่าอยู่ในคอกของจำเลย** พวกหัวใหม่ พวกสมัยใหม่นี้ เขาหาว่าศีลธรรมนี้ดัดทอนเสรีภาพ สูญเสียประชาธิปไตย เขาไม่อยากจะมาอยู่ในกรอบของศีลธรรม เขาเลยทะลุออกไปนอกกรอบ นอกขอบเขตของศีลธรรม บ้ากันทั้งโลก ไม่มีศีลธรรม นี้อาตมาว่า อยู่ในคอกของศีลธรรมนี้ดีกว่าอยู่ในคอกของจำเลยบนศาล

เราไม่ได้อยู่ในคอกก็จริง แต่ว่าคอกนั้นมันมีสองความหมาย คอกหนึ่งทนมาน ทำให้เกิดความทนมาน แต่คอกอีกชนิดหนึ่งนั้นคุ้มครองป้องกัน ไม่ให้เกิดอันตรายไม่ให้มีอันตรายมาแผ้วพาน เหมือนเราขังคอกลูกเปิดลูกไก่เด็ก ๆ ตัวเล็ก ๆ ไว้ อย่าให้มันตกได้ถุน คอกอย่างนี้มันมีประโยชน์

แต่ถ้าคอกเหมือนกับคอกไก่ คอกที่มันขังไว้อย่างเสียอิสรภาพนั้น มันก็ไม่น่าดูจริงเหมือนกันแหละ แต่เดี๋ยวนี้คอกที่ปลอดภัย เรียกว่าคอกของศีลธรรม ดีกว่าคอกของจำเลย **ฉะนั้น เราอยู่ในคอกของศีลธรรมกันเถิด จะได้ไม่ต้องไปอยู่ในคอกของจำเลย**

**ข้อที่ ๑๑.** ต่อไป **เป็นผู้สามารถวางเฉยต่อโลกธรรม โลกธรรม ๘ คือ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ ได้นินทา ได้สรรเสริญ ได้สุข ได้ทุกข์** เรียกว่าโลกธรรม มีอยู่ ๘ อย่างเป็นที่รู้จักกันดี

เราสามารถที่จะวางเฉย **ไม่ว่าโลกธรรมชนิดไหนมาถึงเข้า** โลกธรรมชนิดที่ทำให้ดีใจเป็นบ้า ก็เฉยได้ โลกธรรมชนิดที่ทำให้เศร้าโศกต้องร้องไห้ เราก็เฉยได้ นี่เรียกว่าเฉยได้ต่อโลกธรรม เป็นเครื่องพิสูจน์ว่า มีสุขภาพพอนามัยทางจิตเข้มแข็งอย่างยิ่ง

เพราะเขา**มีอนามัยทางจิตที่เข้มแข็งอย่างยิ่ง จึงเฉยได้ต่อโลกธรรม** แล้วรู้คิด รู้พูด รู้ทำ โดยนึกถึงพระพุทธเจ้าก่อนแวบหนึ่งก็ยังดี จะคิด จะพูด จะทำอะไรลงไป ให้มีขณะที่หยุดนึกถึงพระพุทธเจ้าก่อนเสมอ แม้แต่แวบหนึ่งก็ยังดี **เราจะคิดดี พูดดี ทำดี กว่าที่เราจะไม่นึกถึงพระพุทธเจ้าก่อน**

**โบราณเขาว่า ทำอะไรให้ตั้งนโมก่อนนั้น** เด็กสมัยนี้ไม่รู้ความหมายว่า ตั้งนโมก่อนทำไม? เด็กที่ประพฤติปฏิบัติตามว่านโม กว่าที่จะบิณฑ็ก็นึกถึงพระพุทเจ้าได้พอสมควร แล้วก็ตัดสินใจว่า ที่จะคิด จะพูด จะทำนั้มันเป็นอย่างไร? มันถูกต้องหรือไม่? จะยังคิดได้พอสมควร นั้ก็เป็นเรื่องถูกมากกว่าเป็นเรื่องผิด

**ฉะนั้น จะทำอะไรให้นึกถึงพระพุทเจ้าก่อน** แม้เว็บหนึ่งก็ยังมี ถ้าเวลามันไม่พอ นึกถึงเว็บหนึ่งก็ยังมี มันพอที่จะทำให้ตัดสินใจถูกต้อง ยับยั้งถูกต้อง วางแผนการถูกต้อง อะไรถูกต้อง ไม่ทำไปอย่างสะเพร่า ใจเขลา ตะพิดตะพือ ไม่นึกไม่คิดอะไรเสียเลย นั้ถ้าทำอะไรนึกถึงพระพุทเจ้าก่อน เว็บหนึ่งก็ยังมี

**ข้อที่ ๑๒. บ้านเราไม่มีผี มีแต่มนุษย์** ในบ้านเราอย่างไรให้มีผี ให้มีแต่มนุษย์ ผีชนิดไหนก็ตามเถอะ มีหลายชนิด บ้านเราอย่ามีผี บนบ้านบนเรือนของเราอย่ามีผี มีแต่มนุษย์ พวกที่เชื่อเรื่องผีเรือนผีอะไร ก็เปลี่ยนให้เป็นเทวดาไปเสีย อย่าให้เป็นผี ผีมันน่าเกลียด อย่ามีกันเลย

**บ้านเรือนของเราอย่ามีผี มีแต่มนุษย์หรือเทวดา** ถ้ายังชอบผีเรือนผีอะไรอยู่ ที่เขาเรียกว่าผี ๆ อยู่ ก็อย่าเรียกผี เรียกเทวดาเสียดีกว่า บ้านเรือนของเราก็จะน่าอยู่ ถ้าบ้านเรือนของเราเต็มไปด้วยผี มันยิ่งกว่าเต็มไปด้วยเชื้อโรคเสียอีก

บ้านเรือนที่เต็มไปด้วยเชื้อโรค เชื้อวัณโรค เชื้ออะไรก็ตามนี้มันไม่ไหว ถ้าเต็มไปด้วยผีมันยังยิ่งไปกว่านั้นอีก ไปทำเสียใหม่ ให้เรามึความคิดนึกถูกต้อง แน่ใจไม่หวาดเสียว ไม่หวาดกลัว ไม่ต้องมีที่พึ่งอย่างใจเขลา เรียกว่าบ้านเราไม่มีผี มีแต่มนุษย์ มีจิตใจสูง มีปัญญา บ้านเราไม่มีผี มีแต่มนุษย์

**ข้อที่ ๑๓. เรามีพระพุทที่เก็บไว้ในหัวใจทุกขณะจิต** เรามีพระพุทที่เราเก็บไว้ในหัวใจของเราทุกขณะจิต เขาเอาพระพุทไว้ที่วัด อย่างดีก็แขวนไว้ที่คอก ยกแก้วเหล้าข้ามหัวอยู่ทุกวันทุกเวลา แม้มีพระพุทแขวนอยู่ที่คอก เราไม่เอาอย่างนั้น **พระพุทของเราอยู่ในจิตของเรา เก็บไว้ในตัวเอง** หมายความว่า **ตัวเรามีพระพุท ในเลือดในเนื้อในชีวิต ในร่างกาย ในวาจา ในใจของเรา มีพระพุทคุ้มครองอยู่ เป็นตัวเราเลย** เดียวนี้เรามีพระพุทกันแต่ปาก ฝากคนอื่นไว้ก็มี เก็บไว้ที่วัดก็มี ไม่เข้าไปในจิตใจของเราได้ แล้วก็ไม่มีประโยชน์ดอก

**พระพุทคือ ปัญญาที่รู้ว่าระดับทุกข์กันอย่างไร?** มึความถูกต้องอยู่เสมอ จนความทุกข์เกิดไม่ได้ นั่นแหละคือพระพุทต้องมีอยู่ในตัว ในเนื้อในตัว ไม่อยู่นอกตัว มีพระพุทที่เก็บไว้ในตัวเองทุกขณะจิต

**ข้อที่ ๑๔. มีชีวิตที่ไม่ต้องละอายแม่อีกต่อไป** ข้อนี้สำคัญมาก ใครมีชีวิตชนิดที่ไม่ต้องละอายแม่อีกต่อไปคนนั้นมีสุขภาพอนามัยดีที่สดุ คนนอนไม่หลับ คนปวดหัว คนเป็นโรคประสาท คนเป็นโรคจิต มีชีวิตที่น่าละอายแมว แสดงว่ามันไม่มีสุขภาพอนามัยที่ตรงไหน

เดี๋ยวนี้เรามีชีวิตถูกต้อง ไม่น่าละอายแหมว ไม่ต้องละอายแหมว เรานอนหลับสนิท เราไม่ต้องปวดหัว เราไม่ต้องสะดุ้ง ไม่ต้องเป็นโรคประสาทหวาดเสียว ไม่ต้องเป็นโรคจิต เพราะเรามีชีวิตที่ไม่ละอายแหมวอีกต่อไป

**ข้อที่ ๑๕. ใครเห็นแล้วพลอยชื่นใจและขอกระทำตาม** ข้อสุดท้ายแล้ว ใครเห็นสุขภาพอนามัยของเราแล้วเขาพลอยชื่นใจ และสมัครกระทำตาม ขอทำตามอย่างเราด้วยนี้ นี่ข้อสุดท้าย **ขอให้มีชีวิตเป็นอยู่ ชนิดที่ใครเห็นเข้าแล้ว** อยากจะเอาอย่างทำตาม **นี้สุขภาพทางจิตทางวิญญาณถึงที่สุดในช่วงนี้**

**บททวนอีกที่ว่า :-**

หมดปัญหาเรื่องโลกนี้ โลกอื่น และเหนือโลก,

ไม่ตกอบายทั้ง ๔ ได้สวรรค์นิพพานที่นี่

ไม่กระที่ดกระหอบเกี่ยวกับเวลา

ไม่หวาดผวาเกี่ยวกับเหตุการณ์ของโลก

ไม่เศร้าโศกกับเรื่องเช่นนั้นเองของธรรมชาติในทุกกรณี

ไม่อวดดีให้เปลืองดี และเหน็ดเหนื่อย

ไม่ชอบเมื่อโยให้ใครนวด

ถ้ากายปวดใจต้องไม่ปวด เพราะว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง

ไม่มีัวโจงเงงฉุยฉายแต่ภายนอกเปลือกนอก

สมัครอยู่ในคอกของศีลธรรมดีกว่าในคอกของจำเลย

สามารถวางเฉยต่อโลกธรรม รู้ คิด พุด ทำ โดยนี้ถึงพระพุทธรองค์ก่อนแวนหนึ่งก็ยังดี

บ้านเราไม่มีผี มีแต่มนุษย์

มีองค์พระพุทธรที่เก็บไว้ในจิต

มีชีวิตที่ไม่ต้องละอายแหมวอีกต่อไป

ให้ใครได้เห็นแล้วพลอยชื่นใจ แล้วสมัครจะทำตาม

นี่เป็นตัวอย่างแต่ละอย่าง ๆ ยกมาให้ดู จะมีกว่านี้อีกมากแต่ไม่จำเป็น เท่านี้มันก็เกินพอแล้ว บัจฉัยเหล่านี้เป็นบัจฉัยแห่งสุขภาพอนามัยทางจิตอย่างสูงสุด ผู้ใดมีบัจฉัยสุขภาพอนามัยอย่างนี้แล้ว ก็ไม่เป็นโรคทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ เป็นผู้ที่ไม่มีโรค เป็นลาภอย่างยิ่ง ไม่มีโรคทั้งสามประการนั้น

ดูให้ดีจะเห็นว่า เรา รู้จักจัด รู้จักทำให้ถูกต้องเกี่ยวกับปัจจัยแห่งมนุษยภาพ คือความเป็นมนุษย์ ต้องการเหตุปัจจัยอย่างไร เราทำได้ครบถ้วน ความเป็นมนุษย์ของเราก็บริสุทธิ์ ก็ถูกต้อง ผ่องใส ชุ่มชื้น สงบเย็น นี่เรียกว่าเป็นมนุษย์กันจริง ๆ สำเร็จได้เพราะสัมมาทิฐิ ธรรมะเรียกว่า สัมมาทิฐิ คือ ความถูกต้องทางกาย ถูกต้องทั้งสามอย่างแล้ว มันก็ไม่เหลืออะไรไว้สำหรับให้ทำผิด

## ธรรมะเป็นอาหารของจิตใจ

พุทธบริษัทเรา ถ้าจะไม่เสียทีที่เป็นพุทธบริษัทควรจะทำได้อย่างนี้ นี่เป็นที่น่าละอาย ถ้าว่าพุทธบริษัทยังล่าหลังกว่าบริษัทแห่งลัทธิอื่น หรือไม่รู้จักด้วยซ้ำไปว่าเรามีเรื่องทางจิต ทางวิญญาณ ที่สำคัญกว่าเรื่องทางกาย ธรรมะเป็นอาหารของจิตใจ ต้องเอามากินมาใช้ มาบริโภคจึงจะรอดชีวิตอยู่ได้ ถ้ามีวอกินแต่ข้าวปลาอาหาร มันก็ตาย ตายที่ตรงนั้นแหละ คือมันตายจากมนุษย์ ไม่มีความเป็นมนุษย์แล้วก็เรียกว่าตาย

ฉะนั้น อย่าเห็นแก่ปากแก่ท้องนัก มันจะตายเร็วเกินไป ให้เห็นแก่พระธรรม ให้ถูกต้องทางจิต ทางวิญญาณแล้ว ก็ไม่รู้จักตาย ถึงขนาดที่ว่า ตายไม่เป็น ไม่รู้จักตาย ถอนตัวตนเสียได้ ไม่รู้จักเกิด แก่ เจ็บ ตาย มันก็ดีถึงขนาดนั้น

เป็นอันว่า ในวันนี้เอาตมาได้กล่าวถึง ปัจจัยในทางจิต เป็นปัจจัยที่ ๗ ต่อท้ายจากปัจจัยทั้ง ๖ ที่ได้พูดมาแล้วทั้งหมดนี้ ให้เอาไปต่อท้ายปัจจัยทางกาย คือเรื่องอาหาร เรื่องเครื่องนุ่งห่ม เรื่องที่อยู่อาศัย เรื่องยารักษาโรคภัยไข้เจ็บนั้น ปัจจัยทางกายมีอยู่ ๔ อย่าง เป็นความรอดแต่ทางร่างกาย ถ้าเอาปัจจัยทางจิตมาต่อเข้าอีกด้วย ก็จะเป็นความรอดในทางจิต แล้วยังมีเหลืออยู่ที่จะพูดต่อไปอีกจนกว่าจะหมดการบรรยายภาคนี้ ภาคมาฆบูชา

วันนี้เอาตมาได้กล่าวข้อความ เรื่องปัจจัยมาพอสมควรแก่เวลาแล้ว ขอวิงวอนให้ท่านทั้งหลาย ได้นำไปคิดไปนึก ไปพิจารณาดู ถ้าเห็นด้วยว่ามันถูกต้อง ก็ขอให้ช่วยกันประพฤติปฏิบัติ ไม่เห็นด้วยก็ไม่ต้องทำอะไร ถ้าเห็นด้วยก็ขอให้ไปประพฤติกระทำ ให้สำเร็จประโยชน์ให้มีสุขภาพอนามัยทางจิต แล้วชีวิตนี้จะสดชื่นแจ่มใส ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และพบพระพุทธศาสนา

ขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้แต่เพียงเท่านี้ เป็นโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย จะได้สวดบทพระธรรมเป็นกำลังใจให้เกิดปฏิบัติธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป ต่อไป.

# ยอดแห่งความสุข

พุทธทาสภิกขุ

# ยอดแห่งความสุข

พุทธทาสภิกขุ

ณ บัดนี้ จะได้วิไลสนาพระธรรมเทศนา เพื่อเป็นเครื่องประดับสติปัญญา ส่งเสริมศรัทธา-ความเชื่อ และวิริยะ-ความพากเพียรของท่านทั้งหลาย ผู้เป็นพุทธบริษัท ให้เจริญงอกงามก้าวหน้า ในทางแห่งพระศาสนาของพระบรมศาสดาอันเป็นที่พึ่งของเราทั้งหลาย

สิ่งที่เรียกว่า “ความสุข” ย่อมแตกต่างกันเป็นชั้น ๆ เช่นเดียวกับคำว่า “อาหาร” อาหารของคนชั้นต่ำ-กลาง-สูง หรือคนต่างชาติ ต่างมุมโลกย่อมแตกต่างกัน แต่ก็เรียกว่าอาหารด้วยกันนี้ฉันใด คำว่า “สุข” ก็ฉันนั้น ย่อมแตกต่างกันตามความเหลื่อมล้ำต่ำสูงของความรู้สึกภายในใจเป็นคน ๆ หรือชั้น ๆ ไป ๑. สุขของปุถุชน ๒. สุขของกัลยาณปุถุชน และ ๓. สุขของพระอริยเจ้า หรือคนผู้มีความรู้สึกสูงสุดด้วยปัญญา

เมื่อถือตามหลักนี้ ถ้าเราจะก่อพระเจดีย์แห่งความสุข เราจะได้ความไม่เบียดเบียนกันและกัน เป็นฐานรากพระเจดีย์ ความไม่กำหนดหรือไม่เป็นทาสอยู่โดยน้ำใจ ในสิ่งอันยั่วยวน ซึ่งมีอยู่ในโลกตามธรรมดาโลก นี่เป็นองค์พระเจดีย์ และได้ความไม่ลำค้ำยว่า เราเป็นตัวเป็นตน นี่เป็นยอดพระเจดีย์

## สุขที่เป็นรากฐาน

ความไม่เบียดเบียนกันและกัน คือความไม่เบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น เหตุย่อมให้เกิดผล การเบียดเบียนท่าน เป็นเหตุให้เกิดการเบียดเบียนตอบ และกลายเป็นการเบียดเบียนกันไปมา จนกลายเป็นคนที่ต้องระแวงภัยหวาดหวั่นอยู่เสมอ แม้แต่นอนหลับก็ไม่วายฝันไปในทำนองชั่วร้าย การเบียดเบียนท่านจึงคือการเบียดเบียนตนเอง เป็นการเผาผลาญตัวเอง ทั้งที่บางครั้งราวฝ้ายที่ถูกเบียดเบียนยังไม่รู้ว่าใครเบียดเบียนหรือคิดตอบแทนผู้เบียดเบียนก่อนก็เริ่มเป็นผู้หวาดหวั่นระแวงภัยเสียแล้ว

การเบียดเบียนตนโดยส่วนเดียว เช่น การดื่มน้ำเมา การละเลยอนามัย เป็นต้น แม้ไม่เนื่องถึงผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา ก็มีการเบียดเบียนแฝงอยู่อย่างลึกลับ เช่นการเป็นคนรกลอกเป็นที่ขยะแขยงระแวงภัยของเพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียง เป็นการทำให้บุตรภรรยาหรือวงศ์ตระกูล ค่อย ๆ กลายเป็นตระกูลที่ไร้ค่า ไร้สุข จึงเป็นอันว่าเราต้องรับรองว่า พระพุทธทาสภิกขุที่ตรัสว่าความมัตถิยสฺสํ สำรวมระวาง

เป็นอย่างดี ในลัทธิมีชีวิตทั้งหลายนั้น ย่อมหมายถึงความเปียดเบียนอันล้นล้นด้วย มิได้หมายความว่า  
แต่การฆ่าฟัน เปียดเบียนกันโดยตรง ๆ อย่างเดียว

ความสุขอันเกิดแต่ความไม่เปียดเบียนกันและกัน คือ ความที่สมาคมกันได้อย่างเอือกเอ็นสนิท  
สนม มองดูกันด้วยสายตาอันแสดงความรัก ไม่ต้องเมินหน้าหรือหลบตากันในเมื่อสวนทางกัน เข้ากัน  
ได้สนิทเหมือนน้ำกับน้ำนม ไม่ต้องเกียดกันกันอยู่ดูจนน้ำมันกับน้ำ นำให้เกิดความรู้สึกดูว่าคนทั้งโลก  
ล้วนแต่เป็นบิดามารดาญาติพี่น้องของตนเองไปทั้งนั้น ไม่ต้องระแวงภัยทั้งหลับและตื่น

นี่คือ ความสุขอันผลิตออกมาจากการไม่เปียดเบียนแผ่ซ่านอยู่ทั่วโลก เป็นรากฐานของ  
ความสุขซึ่งสูงยิ่งขึ้นไป สันติสุขของโลก เท่าที่โลกทั่วไปทั้งหมดต้องการ ก็คือความสุขข้อนี้

การที่พระองค์ไม่ทรงยกเอาแก้วแหวนเงินทอง บุตร ภรรยา บ้านช่องที่สวयงามว่าเป็น  
“ความสุขของโลก” ก็เพราะว่านั่นเป็นเพียงความเพลิดเพลินหรือความสะดวกสบายเท่านั้น ยังไม่เป็นตัว  
ความสุขสงบอย่างชัดเจนเหมือนกันที่ไม่เปียดเบียนกัน และเมื่อสิ่งเหล่านี้ จะเป็นความสุขแม้แต่ในวิสัย  
โลกก็ไม่ได้เสียแล้ว จึงเป็นอันว่า จะเป็นตัวความสุข วิสัยธรรมที่สูงขึ้นไปกว่าไม่ได้อยู่เอง

เมื่อถือเอาผู้มีปัญญาซึ่งเห็นจริงเป็นหลัก การบัญญัติความสุขขั้นต่ำที่สุด ก็ต่ำได้เพียงแต่การ  
ไม่เปียดเบียนเท่านั้น จะต่ำลงไปอีก จนถึงเงิน-ทอง-บุตรภรรยาสามีนั้น หาได้ไม่ เพราะไม่ใช่สุขสงบ  
เป็นสุขที่เผลอน หรือเป็นเพียงความเพลิดเพลินของชีวิตเท่านั้น เว้นแต่จะให้ปุถุชนเราตามธรรมดาทั่วไป  
บัญญัติ นั้นแหละสิ่งเหล่านั้นจึงจะถูกยกเอามาเป็นความสุขประเภทหนึ่งด้วย และนี่เป็นการแสดงให้เห็น  
อีกครั้งหนึ่งว่า แม้สิ่งที่เรียกว่าสุขด้วยกันแต่ต่างกันเป็นคนละอัน ตามความรู้สึกที่เหลื่อมล้ำต่ำสูงของผู้  
พึงเล็ง

## สุขในชั้นกลาง

เมื่อเขยิบสูงขึ้นมาถึงขั้นนี้ **ตัวความสุข ได้แก่ ความคายออกเสียได้ซึ่งการยึดถือเอาด้วยความ  
กำหนดรัก อันมีอยู่ในสิ่งที่ยั่ววนในโลกนี้** ตลอดถึงสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความรัก ตามธรรมดา

บรรดาสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความใคร่ จะเป็นพวกรูปธรรมคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือที่  
เป็นพวกนามธรรม เช่น ชคคัคคี สรรเสริญ ก็ดี ที่เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนดรักนั้น เป็นเหมือนเหยื่ออัน  
หุ้มเปิดไว้ ความสุขอันเกิดจากสิ่งนี้ จึงเป็นสุขปลอม ไม่จริงยั่งยืน เป็นเพียงความเพลิน หรือสุขที่เป็นไป  
กับด้วยเหยื่อ พระพุทธองค์จึงไม่ทรงยกขึ้นเป็นความสุข เพราะทรงหมายเฉพาะสุขที่แท้จริงคือไม่มี  
เหยื่อล่อ ซึ่งอย่างต่ำสุดที่สุดได้แก่ความไม่เปียดเบียนกัน และข้อนี้ก็เครื่องแสดงให้เราหยั่งทราบ  
น้ำใจของท่านผู้เป็นพระอริยะเจ้าได้อย่างดี ว่าท่านพึงมองความสุขกันโดยเหลี่ยมไหน

สิ่งที่น่ารักน่าพอใจทั้งหลาย ที่เรียกกันว่า กามคุณเป็นเหตุให้เกิดความสุข แต่ต้องอาศัยความกำหนด ความรัก ความช่วยยวน ความพอใจ เข้าช่วย จึงจะเป็นความสุขไปได้ เมื่อมีความสุขหวังแล้วก็เคยชิน เบื่อและแสหาใหม่สลับไป จึงเป็นของเผาลนอยู่เสมอ และชั่วขณะเหมือนของยืมผู้อื่นเขามา

และเมื่อกำลังเมามัวหลงรักอยู่ ก็ต้องอุทิศหัวใจตนให้เป็นเหมือนเขียงรองลับเนื้อ ยอมรับทุก ๆ ประการเพื่อบำรุงบำเรอของรักจนกว่าจะเบื่อหน่าย และพร้อมกันนั้น ยังเป็นทางเกิดขึ้นแห่งความหึงหวง อิจฉาริษยา ซึ่งเป็นเครื่องเผาลนอีกเป็นอย่างมาก

และยิ่งในเมื่อยังไม่ได้ ยังกำลังปรารถนาจ้องมองอยู่ แล้วดูเหมือนว่าภายในใจจริงนั้น มิได้มีมนุษยธรรมอาศัยอยู่เลย เพราะบรรจุกเต็มไปด้วยไฟฟ้า คือทะยานอยากและการคำนึงหาอุปายที่จะให้ได้สมอยากเท่านั้น

แต่ว่าความรู้สึกทั้งสามอย่างนี้ มักไม่มีใครมองในแง่ร้าย กลับมองไปในแง่ดี คือเห็นเป็นความสามารถบ้าง ความอดสาหะบ้าง และอะไรต่ออะไรอีก ตามที่นิยมกันในหมู่ชน ผู้มีความรู้สึกอยู่ในระดับเดียวกัน ไม่ว่าจะแก่ หนุ่ม นักศึกษา หรือมิใช่นักศึกษา ก็เป็นได้เสมอกัน และกล่าวกันว่าเป็นความสุขทั้งที่มีมันเผาลนอยู่นั่นเอง ส่วนพระพุทธองค์ทรงหมายอาการตรงกันข้ามคือ **ความไม่เผาลน เพราะกามคุณ ว่าเป็นความสุข**

การมีชีวิตอยู่ด้วยความไม่กำหนดรักใคร่ในสิ่งที่น่ารัก เป็นความเยือกเย็น เป็นชีวิตที่มีญาณทัศนะคือความรู้จักกามคุณอย่างชัดเจนจริงเป็นผู้นำ มิใช่ค้นหาเป็นผู้นำ **การรู้จักกามคุณคือรู้ว่ามันเกิดมาจากอะไร มันเคลือบหุ้มอยู่ด้วยอะไร จึงชนะใจคนเป็นจำนวนมากได้** มันจะไม่มีพิษสงต่อเมื่อเรารู้จักมันให้ซาบซึ้งอย่างไร หรือกล่าวสรุปอย่างสั้น ๆ ว่า ความจริงมันคืออะไรกันแน่ เมื่อรู้จักมันดีแล้ว จะทำให้มันไม่อยากจะลืมหิวหรืออย่างต่ำที่สุดก็ไม่กลืนลงไปทั้งเบ็ดด้วยการสุขเอาอย่างไว้ความรู้สึกเพราะฉะนั้น จึงเป็นความสุขที่บริสุทธิ์ สะอาด จืด และเย็นอย่างยิ่ง เป็นอิสระอย่างยิ่ง

ความกำหนดรัก เป็นบ่อเกิดของความโศก ความกลัว ความระแวง ความอาลัย ความสะดุ้ง ความหึง ฯลฯ เพราะฉะนั้นในนาที่แห่งความรักก็คือนาที่แห่งความชั่วร้าย ที่ออกนามมาแล้วไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง ในทำนองอันตรงกันข้าม นาที่แห่งความจิตสนิทจากความรัก ก็คือนาที่แห่งความโปร่งโล่ง เยือกเย็นของใจนั่นเอง

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า การชนะความรักเป็นความสุข ผู้แพ้ความรักต้องทำงานให้ความรักทั้งหมด เพราะในขณะที่นั้นตนเองไม่มี ผู้ที่พยายามในความรักจนสำเร็จสมหมาย ก็คือผู้ที่แพ้ความรักตลอดเวลา จนหมดไม่มีอะไรจะแพ้อีก สำหรับความรักเรื่องนั้นรายนั้น



ชีวิต หรือคนเรา ก็คือลูกบอลหรือลูกกอล์ฟ ซึ่งมีความอยาก ความโง่ อุปาทาน เป็นผู้ตีให้กลิ้ง ไปกลิ้งมาในสนาม กล่าวคือ วัฏฏสงสาร จะเป็นสุขหรือทุกข์อะไรในการเป็นลูกบอล แต่ถึงกระนั้นเราก็ไม่รู้รู้สึกเกลียด เพราะเรายังไม่รู้จักรั้วว่ามันกำลังเป็นไปอย่างไรกันนั่นเอง เรายังคิดปัญหาชีวิตของเราไม่ได้เลยว่า คนเราคืออะไร? เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็ต้องกระดอนไปกระดอนมา โลด ๆ เต็ม ๆ ไปตามที่เรานึกอยากสนุกเหมือนรับประทานครก ที่ทั้งอร่อยและเผ็ดยิ่งกว่าเผ็ด จนกว่าเราจะรู้จักดีว่า กามคุณหรือสิ่งที่ยั่วชวนความอยากนั้นคืออะไรกันแน่

เราลืมตาขึ้นมาในโลกนี้และพบ “กามคุณ” ในฐานะเป็นสิ่งที่เรารู้จักมันแต่เพียงว่าเป็น “สิ่งที่น่ารักจริง ๆ” เท่านั้น เราไม่เห็นและไม่ทราบว่ามันเกิดขึ้นมาอย่างไร เพื่ออะไร มีอะไรแฝงอยู่ข้างใน เป็นต้น จึงติดเบ็ดหมดอสรภาพ ไม่มีส่วนเหลือแม้แต่นิดเดียว

**พระองค์จึงตรัสว่า “ความอยาก ดึงจูงไปได้รอบ ๆ ซึ่งคนเรา”** หมายความว่า เราแพ้โดยประการทั้งปวง แต่เมื่อชนะสิ่งที่น่ารัก เป็นอิสระ มีตนเป็นของตน (มิใช่ตนของความอยาก) เมื่อนั้นจึงจะเยือกเย็นไม่เผาผลาญ ไม่ชอกช้ำ เหมือนเขียงสับเนื้อ และนั่นคือความสุข ความสุขที่พระพุทธองค์ทรงหมายถึงในขั้นนี้

จอมวิรุฬฐะที่ชนะคนทั้งโลก แต่อาจมาแพ้ผู้หญิงคนเดียว ก็เพราะตนของตนไม่มี มีแต่ตนของความอยาก เพราะฉะนั้น ตนของความอยากจึงมิใช่ตนอันแท้จริง ตนของความไม่อยากต่างหากเป็นตนอันแท้จริง เหตุฉะนั้นในหมู่มนุษย์ยังมีตัวตน คือยังไม่เป็นพระอรหันต์ ยังถือลัทธิมีตัวตน จะต้องยึดถือเอาตัวตนให้ถูกต้อง จึงจะได้ตัวตนที่เยือกเย็น เป็นที่พึ่งแก่ตนได้

ข้อที่พระพุทธองค์ตรัสว่า **“ตนเป็นที่พึ่งของตน”** ก็หมายถึงตัวตนอันแท้จริงนี้ เพราะตัวตนที่เป็นของความอยาก ย่อมมอบทุกซีให้ตนโดยส่วนเดียวรำไป การคายออกเสียซึ่งความกำหนัดรักที่เรเคยมีไว้สำหรับรัก และอยาก จึงเป็นทางแห่งความสุข และการคายออกเสียได้ ก็คือความสุขอันเยือกเย็นอย่างแน่แท้

เราจะเป็นผู้ชนะความอยากได้ ก็ด้วยการปฏิบัติธรรมตามหลักแห่งพระพุทธโอวาท ซึ่งเป็นอีกเรื่องหนึ่งจากเรื่องนี้ ซึ่งรวมความสั้น ๆ ได้ว่า **“ความมีสติระลึกได้ทันทั่วทั้งที่ ก่อนแต่จะพบกันเข้าหรือกำลังพบกันอยู่กับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความอยากนั้น ๆ เพื่อเป็นผู้ไม่หลงใหลมีมถมน จนจิตบังคับจิตและกายไว้ไม่ได้** ซึ่งเราเรียกกันว่า บังคับตนไว้ไม่ได้ถึงกับยอมมอบตนให้ไปเป็นสิทธิ์แก่อารมณ์นั้น

เมื่ออยู่ในที่เฉพาะหน้าอารมณ์ เราทำบาทเรียนแห่งการข่มจิต วางเฉย กำหนดจิตไว้ โดยประการที่ความรู้จักผิดชอบชั่วดียังคงมีอยู่ในจิต หรือถึงความเยือกเย็นยังคงมีอยู่ในจิต

ในทีหลังหลังอารมณ์ เราจะปลุกมโนคติเป็นอารมณ์ต่าง ๆ แล้ว พิจารณามันไปโดยละเอียดในสายแห่งความจริง จนเห็นทะลุเข้าไปถึงความที่มันเป็น **“ดอกไม้แห่งผู้ล้างผลาญคุณความดีหรือธรรมชาติฝ่ายสูง”** ซึ่งเป็นเหยื่อล่อดึงเราไปเป็นการพรา เวลาอันมีค่าของเราให้สิ้นเปลืองไปด้วยความ

มัวเมา เป็นชาติ ๆ จนเป็นผู้ชนะอารมณ์ หรืออย่างทีกล่าวเป็นบุคลาธิษฐานว่า **“ทำพญามารเจ้าของดอกไม้ให้หมดอุบายที่จะล่อลวง จนต้องนั่งกอดเขา”** ดังนี้ก็ถือว่าเป็นผู้ก้าวล่วงเสียซึ่งอารมณ์ และนั่นก็คือความสุขที่แท้จริงขั้นหนึ่ง แต่จะเป็นที่แจ่มแจ้ง และที่ปรารถนาของคนทั่วไปได้หรือไม่ นั้น ได้แสดงเหตุผลไว้ข้างต้นแล้ว

ดังกล่าวมาแล้วนี้ คงชวนให้เกิด ปัญหา ว่า ถ้าปราศจากความรักและความอยากเสียแล้ว เราจะมีชีวิตอยู่ได้อย่างไร? คำตอบคือ ก่อนนี้ชีวิตเราถูกความอยากขึ้นนั่งบัลลังก์เป็นนายกหรือผู้บัญชาการ เราทำทุกอย่างด้วยความอยากบังคับ หรือมีฉะนั้นก็คลุกเคล้าไปด้วยความอยาก แต่เดี๋ยวนี้เราจะให้ความรู้สึกชนิดที่ดั่งงาม เช่น **ความรู้สึกหน้าที่ของชีวิต ความรู้จักหน้าที่ธรรมชาติ ความมกัตถุญญกตเวที ความเมตตากรุณา ความเคารพตนเอง** และประชาชนเหล่านี้ เป็นต้น เป็นผู้นั่งบัลลังก์แห่งชีวิตประจำวันของเรา ในขณะที่ทำงานอาชีพหรือหน้าที่ที่ดี ในเวลาบริโภคผลของงาน หรือเวลาพักผ่อนหย่อนใจ เล่นสนุกก็ดี โดยเราปราบปรามตัวด้วยความทะเยอทะยานอยากเหวี่ยงลงมาเสียจากบัลลังก์ตำแหน่งผู้บังคับการในใจเรา

เราจะเห็นได้ง่ายในระหว่างคนสองคน คนหนึ่งกินอาหารด้วยความอยาก หมายถึงอยากในรสหรือรสชาติหมา ไม่ใช่ความหิวตามธรรมชาติ ต้องมีพิธีประดักประเดิด ใส่เนื้อเต็มนี้ ทำอย่างนั้นอย่างนี้ มารยาสาไถยในการกิน คนครัวหรือบุตรภรรยาถูกตำว่าแตกดิน

อีกคนหนึ่ง กินอาหารเพียงด้วยความรู้สึกถึงหน้าที่ บริหารกายตามธรรมชาติ แม้อาหารจะเลวทรามจืดชืดเพียงไร ก็บริโภคได้อย่างเอือกเย็น หากเป็นสิ่งที่เนื่องมาจากความไม่รู้เท่าถึงการณ์ของคนครัวคนใช้ อย่างมากก็จะเพียงแต่ถูกเรียกมารับคำสั่งสอนชี้แจงด้วยวาจาอันอ่อนหวานไม่มีการสาดเทหรือแตกดินดูตัวอย่างอื่นใด นี่ก็เป็นเครื่องแสดงว่า แตกต่างกันเพียงไร ในระหว่างการกินด้วยความอยาก และการกินด้วยความรู้สึกที่ดั่งงาม ดังกล่าวแล้ว

ในการเล่น หรือแม้การงาน อันเป็นหน้าที่ต้องรับผิดชอบในฐานะเป็นหัวหน้าก็อย่างเดียวกัน ซึ่งเราจะต้องระวังในการเคลื่อนไหวทุก ๆ อิริยาบถ อยู่ในความควบคุมของความรู้สึกที่ดั่งงามต่าง ๆ ชนิดเหล่านั้นเสมอ อย่าให้ความอยากอย่างนั้นอย่างนี้ โผล่ขึ้นนั่งเหนือหัวใจเป็นอันขาด การงานนั้นจะดำเนินไปด้วยดี หลีกเลียงอุปสรรคและความผิดพลาดได้คล่องแคล่ว เนื่องจากความรู้สึกที่ดั่งงามเหล่านั้น ย่อมเรียกร้องมาซึ่งคุณสมบัติอย่างอื่น ๆ เช่น ความมีสติสัมปชัญญะ ความหยิ่งถึงเหตุผล เป็นต้น อย่างเพียบพร้อมเสมอ

ผู้กระทำก็เอือกเย็นทั้งก่อนทำ กำลังทำ และทำเสร็จแล้ว ไขว่ความอยากจะจงให้ทำเร็วหรือบังคับบัญชาผู้อื่นได้ดีก็หาไม่ เพราะนั่นเป็นความฉลาดซึ่งเกิดออกมาจากความรู้สึกอันดั่งงามดังกล่าวต่างหาก ส่วนความอยาก มีแต่ความแผดเผา เท่านั้น

เหล่านี้คือ **นิมิตของความสุข** อันเกิดจาก**ความมีชีวิตอยู่ด้วยความปราศจากความอยากและราคา**

## สุขที่เป็นสุดยอด

สุขที่กล่าวมาแล้วในขั้นสอง อาจทำให้ท่านสงสัยว่า จะยังมีความสุขเท่าไหนอีก ซึ่งสูงขึ้นไปกว่าการชนะตนในเรื่องความรักและความอยากนั้น

ควรทราบว่ เท้าที่กล่าวมาแล้ว เป็นความสุขที่ยังไม่หลุดพ้นไปได้จากความโง่หลงว่า “อึดตา” คือยังมีความสำคัญตนเป็นตนอยู่ เป็นสุขอย่างอึดตาซึ่งทำให้มีความสำคัญตนว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถือเขาถือเรา อยากเกิดอยากเป็นอย่างไม่รู้จักสิ้นสุด

แม้เกิดมาได้รับความสุขสองอย่างที่กล่าวมาแล้วข้างต้นก็ยังคงเวียนเกิด แก่ เจ็บ ตาย บริหารกาย บริหารทุกข์คือขันธ ซึ่งในระยะนั้นก็ประสพกันกับความโศก ปริเทวะ ร่ำไร ร่ำพัน อยากแล้วไม่ได้เหมือนอยาก แม้ในสิ่งที่เบ็ญกุศล หรือเป็นไปตามทำนองคลองธรรมอย่างยุติธรรม จิตก็ยังมีความรู้สึกว่าตนเป็นอึดตาอยู่เพียงใด ก็ยังไม่อาจหยุดการเวียนว่ายไปในวัฏฏสงสาร หรือลัมพันธ์กับความตายอยู่เพียงนั้น **สุขอย่างอึดตาจึงไม่ใช่ยอดสุด ต่อเมื่อใดก้าวล่วงขึ้นถึงขีด อนัดตา จึงจะเป็นยอดสุข เพราะเป็นที่สุดแห่งความทุกข์ หรือความวิ่งไปวิ่งมาในวัฏฏสงสารของชีวิต**

สุขประการสุดท้ายนี้ นอกจากไม่ลู้จะเป็นที่น่าปรารถนาของคนทั่วไปโดยมากแล้ว ยิ่งกว่านั้นยังเป็นสุขที่ชนเหล่านั้นจะฟังไม่ออกหรือไม่เข้าใจอีกโสดหนึ่ง สุขนี้จะเข้าใจและปรารถนาก็เฉพาะแต่ผู้ทีผ่านความสุขประเภทต้นมาแล้ว

ตัวอย่างง่าย ๆ เช่น ในพวกของเล่น เด็ก ๆ ชอบเล่นตุ๊กตา หรือรถไฟ หม่อมสาวชอบฟุตบอล เบสบอล คนสูงอายชอบเล่นกอล์ฟ หรือเทนนิส ทั้งนี้ก็เพราะความคะนองมีระดับต่าง ๆ กัน เด็ก ๆ จะไม่เข้าใจเลยว่เล่นกอล์ฟจะสนุกอย่างไรได้ และผู้ใหญ่ก็ไม่ปรารถนาจะมาเล่นตุ๊กตาอีก นี้เพราะความรู้สึกในภายในต่างกันฉฉฉฉใด การจะเข้าใจและปรารถนาความสุขเป็นขั้น ๆ ก็ฉฉฉฉนั้น ย่อมแล้วแต่ความรู้สึกต่อโลก ที่ตนมีอย่างสูงต่ำตื้นลึกหนาบางเพียงไรนั่นเอง

“สุขอย่างอนัดตา” ประเภทนี้ ก็คือผลของการที้นำออกเสียได้จากภายใน ซึ่งความรู้สึกสำคัญว่ “ตน” มีอยู่ เป็นอยู่ เช่นนั้น เช่นนี้ ถ้าความสำคัญว่ “ตน” มีอยู่ ตัวตนก็มีสำหรับคนผู้นั้น มีความรู้สึกว่ ฉฉฉฉเป็นฉฉฉ ฉฉฉก็เป็นฉฉฉ ฉฉฉของใครก็ฉฉฉของผู้นั้น ความรู้สึกฉฉฉนี้เกิดจากความโง่ ความเขลาไม่รู้ลู้ถึงความจริงของบุคคลผู้นั้นเอง เพราะฉฉฉนั้น “ตน” ก็คือสิ่งทีถูกสร้างขึ้ด้วยความโง่เขลา

เมื่อหายโง่เขลา “ตน” ก็หายไปเอง ปรากฏเป็น “ไม่ใช่ตน ไม่มีตน” (อนัตตา) มีแต่สิ่งที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย หรือ เป็นไปตามเรื่อง ของมันเท่านั้น จะเป็นฝ่ายพวกกาย หรือพวกจิตใจก็ตาม จะกล่าวโดยส่วนรวมหรือแยกกล่าวเป็นส่วน ๆ ก็ตาม “ตัวตน” ไม่มีในมนุษย์เรา แต่เมื่อเรายังไม่รู้ เราก็กาล่าคัญว่า “ตัวตน” มี เช่นเด็ก ๆ ที่เห็นเครื่องจักรในนาฬิกาพวกเป็นครั้งแรกก็เข้าใจว่ามันมีชีวิต มีตัวตนเหมือนกัน

ต่อไป, เมื่อความสำคัญว่าตัวตน มีอยู่ภายใน ก็เกิดความรู้สึกว่านี่เป็นเรา นั่นเป็นเขา ขึ้นโดยลำดับ มองเห็นเป็นตนคนละตน จะรู้สึกเป็นคู่แข่ง ฝ่ายดีเป็นคู่แข่งสำหรับรักใคร่หึงหวง ฝ่ายร้ายก็เป็นคู่แข่งสำหรับแข่งขันแย่งชิงทำลายล้าง ถ้าความโง่เขลา (อวิชชา) มีมาก ก็มีความรู้สึกได้แม่ในสิ่งอันหาชีวิตวิญญานมิได้ เช่นเด็ก ๆ เล็ก ๆ คิดว่าตุ๊กตาก็เป็นคนเหมือนกับตน เหมือนกัน และเด็กอีกคนหนึ่งหยุดร้องไห้ เมื่อพี่เลี้ยงตีเส้าเป็นการลงโทษเพราะทำให้เด็กเจ็บ (โดยเด็กไปโดนเข้าเอง) ดังนี้เป็นต้น นี่คือน่าเกิดของการเห็นแก่ตน (selfish)

ต่อไป เมื่อความสำคัญว่าตนเป็นตนมีอยู่แล้ว ก็คลอความสำคัญว่า “ของตน” ออกมาอีก จึงมีความรู้สึกว่า เงินของตน ทอง บุตร ภรรยา มิตร สหาย ชื่อเสียง เกียรติยศ ฯลฯ ของตน ๆ สิ่งที่ต้องบริหารจึงไม่มีเพียงตนอย่างเดียว ต้องบริหารไปทุก ๆ อย่างที่เป็นของตนด้วย บางทีส่วนที่เป็น “ของตน” กลับมีน้ำหนักยิ่งกว่าส่วนที่เป็น “ตัวตน” เองเสียอีก ดังจะเห็นได้ในรายที่คู่รักถึงกับเสียสละชีวิตหรือความสุขส่วนตนเอง หรือบิดามารดาจะรู้สึกห่วงลูกน้อย ๆ มากกว่าตนในคราวรับภัยพิบัติ เช่น อัคคีภัย อุทกภัย เป็นต้น

ต่อไป เมื่อความรู้สึกว่าตนและของตนฝ่ายหนึ่ง กับรู้สึกว่าเขาและของเขาอีกฝ่ายหนึ่ง มาแนวความสำคัญตนและท่านในจุดมุ่งหมาย จะเปรียบก็เกิดเป็นความรู้สึกว่า ดีกว่า เสมอกัน เลวกว่า ก็เกิดขึ้น ต่อนั้นก็เกิดความรัก โกรธเกลียด กลัว ริษยา ยินดีด้วย ฯลฯ ขึ้นพร้อมบริบูรณ์ เพราะความเห็นแต่แก่ตน และพวกของตน และความไม่เห็นแก่ท่านและพวกของท่านเสียเหล่านี้

**“อัตตา” อ่อนกำลังลงไปเท่าไร ก็แปลว่าฉลาดขึ้นเท่านั้น ความเห็นแต่แก่ตนถ้ายิ่งน้อยลงไปเท่านั้น** ความหลงใหลมัวเมาก็เบาบางไปเท่านั้น ภาระหนักหรือ “ก้อนหินแห่งชีวิต” ก็เบาลงเท่านั้น ซึ่งกล่าวในที่สุดก็คือ ความทุกข์จะเบาบางลงเท่านั้น ภาระหนักหรือ “ก้อนหินแห่งชีวิต” ก็เบาลงเท่านั้น ซึ่งกล่าวในที่สุดก็คือ ความทุกข์จะเบาบางลงเท่านั้นนั่นเอง เมื่อใด “อัตตา” หดไป “อนัตตา” ก็เกิดขึ้นแทน ซึ่งแปลว่า วิชชาหรือแสงสว่างเกิดขึ้นถึงที่สุด ก็หมดทุกข์โดยประการทั้งปวง เนื่องจากเป็นผู้เห็นคำตอบอย่างแจ่มแจ้งของปัญหาชีวิต ทุกข้อทุกกระทง คนเราคืออะไร? เกิดมาทำไม? ชีวิตคืออะไร? จะครองชีวิต หรือทำใจต่อโลกนี้อย่างไร? เหล่านี้

เมื่อมีคำตอบอย่างแจ่มแจ้งถูกต้อง เพราะความเห็นแจ้งชัดด้วยปัญญา แล้วการครองชีวิตที่เราเคยรู้สึกว่าเป็นของหนักและมีดมนก็กลายเป็นเบาสบาย และไม่มี ความสงสัยเกิดขึ้นหรือเหลืออยู่ในใจ แม้แต่น้อย และทั้งหมดนี้ เป็นของที่ไม่ต้องมีเจตนาให้กลับกลายเป็นไปเอง เช่นเดียวกับเราจุดไฟขึ้น ความมืดก็หาย และแสงสว่างก็เกิดขึ้นแทน ฉะนั้น

ชีวิตแห่ง “อนัตตา” หรือชีวิตที่ปราศจากความรู้สึกว่า “ในโลกนี้มีสภาพที่เป็นตัวตนหรืออัตตา” นั้นยอมไปคนละสายหรือมีภาวะตรงกันข้ามกับชีวิตแห่ง “อัตตา” เช่นสว่างกับมืด

ก่อนนี้เคยมีลมหายใจอยู่ด้วยความอยากในสิ่งที่ตนชอบ เดียวนี้ลมหายใจอยู่ด้วยความเป็นอิสระ ไม่มีสิ่งที่ตนอยาก สิ่งที่ตนเคยอยากกลับกลายเป็นสิ่งที่จะได้มาหรือไม่ได้ก็เท่ากัน เป็นหรือตายเท่ากัน ไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรตาย มีแต่สิ่งที่หมุนกลิ้งไปตามเรื่องของมันด้วยกันทั้งนั้น

ก่อนนี้เคยเสพรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เพราะความกำหนัดรัก เดียวนี้เสพแต่บางสิ่งบางอย่าง เพียงเพื่อให้ร่างกายตั้งอยู่ได้หรือตามธรรมชาติของชีวิต ก่อนนี้มีชีวิตอยู่ เพื่อดูดีมีสิ่งที่ดีที่ตนอยาก เดียวนี้เข้าไปพลาญ ดูดีมีรสแห่งสันติสุข อันเยือกเย็นไปพลาญ จนกว่าจะถึงกาลอวสานของวัตถุธาตุ ที่ประชุมมั่วสุมกันขึ้นเป็นร่างกายนี้เท่านั้น

แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่ลุล่วงอนัตตา ก็มีชีวิตไปพลาญ ศึกษาเรื่องความจริงอันนี้ไปพลาญ ก็จนอกนั้น เป็นเพียงอุปกรณ์เพื่อให้ชีวิตตั้งอยู่ได้เพื่อการศึกษ หรือกิจการบางอย่างซึ่งเป็นส่วนน้อย ก็เพื่อตอบแทนหนี้ธรรมชาติ ค่าที่ให้เราใช้ชีวิตอยู่ในโลกได้ จนกว่าเราจะหลุดไปจากกรอบวงของธรรมชาติ คือขณะที่เราศึกษาพบยอดของความจริงแล้ว

ชีวิตแห่ง “อนัตตา” หรือชีวิตที่นำออกเสียได้ซึ่งความสำคัญว่า “ตนมี” “ตนเป็น” ซึ่งการตัดรากเหง้าของความทุกข์ ความชั่วร้ายทุกประการแห่งชีวิตเสียได้นั้น ย่อมปลอดโปร่งจากความทุกข์ ทั้งนี้ เป็นลักษณะที่คนเราก่อสร้างกันขึ้นเพื่อปรนปรือตัณหา

ที่เป็นลักษณะที่คนเรารู้สึกในใจว่านั่นเพศชายนี้เพศหญิง ซึ่งก่อให้เกิดปัญหา อันตรายและศีลธรรมระหว่างเพศ ตลอดถึงบ่อกใจ ให้สงบจากอดีตารมณถึงเพศตรงกันข้าม แม้ที่เป็นมโนคติ แต่เมื่อเห็น “อนัตตา” นำความรู้สึกว่าตนออกเสียได้ จนความรู้สึกว่าตัวตนของตนหายไปจากจิตแล้ว ความรู้สึกว่าเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย ก็พลอยอันตรธานไปด้วย ไม่มีส่วนเหลือ ในโลกนี้เลย ไม่มีหญิงหรือชาย สำหรับผู้เป็นผู้นั้นเป็นผู้พ้นอยู่นอเหนือเพศหรือลึกลับที่ชาวโลกรู้จักกันจนต้องเดือดร้อนรุงรัง เพราะเรื่องนี้

จิตใจของผู้เห็นอนัตตาไม่ถูกรบกวน แม้แต่น้อย โดยปัญหาระหว่างเพศ หรืออันตรายระหว่างเพศ ในขณะที่ผู้อื่นถูกกามารมณรังควานจิตใจจนเหี่ยวแห้ง แต่ผู้นี้กำลังสดชื่นเยือกเย็น มองเห็นโลกโดยประการที่ไม่ทำให้ยินดียินร้ายด้วยโลกธรรมได้อยู่เสมอ

ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่า การที่กามราคะหายไปไม่มีวีแววนั้น มิใช่เพราะมันถูกข่มขี่หรือป้องกันไว้ ที่แท้เป็นเพราะมันถูกตัดราก ไม่มีเชื้อเหลืออยู่เลยนั่นเอง เรียกว่าเป็นการตัดอย่างสมบูรณ์หมดจด แม้สิ่งที่น่าพอใจอย่างอื่น ซึ่งนอกจากกามารมณ์ระหว่างเพศ ก็ทำนองเดียวกัน คือว่าเมื่อตัวตนที่จะเป็น ผู้เสวยอารมณ์ไม่มีเสียแล้ว สิ่งอื่นแม้มีก็เท่ากับไม่มีอยู่เอง

จงใคร่ครวญดูเถิด เมื่อตะปูหรือลูกศรภายในจิต กล่าวคือราคะ ถูกเพิกถอนขึ้น ทำลายล้างเสีย อย่างไม่มีเชื้อเหลือเช่นนี้แล้ว มันจะเป็นความสุขอย่างเยือกเย็น แสนที่จะเย็นลึกเพียงไร? ควรจะเรียก การนำออกเสียได้ซึ่งความสำคัญในใจว่า “เรามี – เราเป็น” ว่า **“นั่นเป็นยอดสุขเวทย์”** ได้หรือไม่?

ถ้ามีการสงสัยอยู่อีก เราจะได้พิจารณากันในแง่แห่งความขลาดกลัวสับสนไป ความเป็นผู้สะดุ้ง ความเป็นผู้หวาดเสียวระแวงภัย และความเป็นคนมีความรู้สึกแต่ในอันจะหนีหรือป้องกันตัวเป็นปกติ เหล่านี้ย่อมทรมาณจิตหรือรบกวนทำลายประสาทของคนเราเพียงใด ก็พอจะทราบกันได้อยู่แล้ว

สัญญาชาตญาณ ๓ อย่างนี้ คือธรรมดาของมนุษย์ผู้ยังมีราคะ โทสะ โมหะ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่ง ว่า ยังนำอัสสัมมานะออกจากจิตไม่ได้ แม้จะฝึกข่มขี่ หรืออาศัยความกักขะอย่างอื่นมากลบเกลื่อน เช่น ใจใจบาป ทารุณ ไม่แสดงอาการกลัวก็เป็นเพียงภายนอก ส่วนภายในยังมีบริบูรณ์ เพียงแต่ซ่อนไว้ เท่านั้น

ส่วนผู้ลู่ถึง “อนัตตา” ย่อมมีเส้นขนและผมอันตกราบสนิททั้งในที่มืดที่แจ่ม ทั้งในขณะที่สงบสงบ หรือมีเสียงกระเดັกกระต๋ากออกมา ความสะดุ้งไม่เกิด เพราะหมดเชื้อแห่งการสะดุ้ง ไม่รู้สึกหวาดเสียว เพราะไม่มีตัวตนที่จะเป็นผู้หวาดเสียว ความรู้สึกว่าจะหนีหรือป้องกันตัวให้ทันท่วงที่ไม่เกิด เพราะไม่มี ใครเป็นผู้รู้สึกว่าจะ ใครจะเป็นผู้ลอบทำร้าย และใครเป็นผู้ถูกทำร้าย จะมีการทำร้ายหรือไม่มีการทำร้าย ก็ไม่แตกต่างกันเลย สำหรับความรู้สึกของผู้นั้น

ขณะที่ผู้หนึ่งกำลังอกสั่นหัวนไหว อยู่ในที่มืดเปลี่ยว แม้มีลมโกรกเย็น แต่อีกผู้หนึ่งรู้สึกโปร่งโล่ง ชุ่มชื้น ไม่รู้สึกว่าแตกต่างกันเลย ในระหว่างเสียงคำรามที่ส่งออกมาจากปากร ในราตรีอันมืดมิด และ เปลี่ยนผู้เดียว กับเสียงดนตรีในที่ประชุมแห่งการเลี้ยง นี้ แงแห่งความกลัว ทั้งนี้ก็เพราะหมดอัสสัมมานะ ที่เป็นต้นเหตุแห่งความรู้สึกว่า นั่นผู้ทำร้าย นี้ผู้ถูกทำร้าย เป็นต้น

ใคร่ครวญดูเถิด เมื่อเครื่องชู่ขวัญ หรือรบกวนประสาทในภายในของเขา ถูกรื้อทิ้งออกมาหมด ทั้งกระบิเช่นนี้แล้ว ชีวิตนั้นจักสดใส และร่าเริงเยือกเย็นแสนที่จะเย็นลึกเพียงไร? ควรจะเรียกการนำ อัสสัมมานะออกเสียจากใจได้ ว่า **“นั่นเป็นยอดสุขเวทย์!”** ได้หรือไม่?

ถ้ายังมีข้อสงสัยอยู่อีก เราจะได้พิจารณากันในแง่แห่งความโกรธ ความรำคาญ ความเบื่อหน่าย และอื่น ๆ ซึ่งเป็นพวกโทสะด้วยกันสับสนไป ความรู้สึกจิตจาง เบื่อหน่าย ผลักดัน ต้านทานต่ออารมณ์ที่เรา เกลียด หรือโกรธเหล่านี้ ก็คือกองไฟที่ลุกวู่วามหรือกรุ่นอยู่ในภายใน แผลดเผาทั้งกายและจิตให้ทรุด

โทรม จึงหมดความสุข แม้ว่าความโกรธทำให้ได้ค่าว่าเซียนดีผู้อื่นสมใจอยาก เป็นความเพลินไปครู่หนึ่ง ก็จริง ก็ยังคงเป็นการแผดเผาและทำให้ทรุดทรอมอยู่นั่นเอง

ความโกรธจะทำให้ต้องมานั่งกอดเข่าเสียใจในภายหลัง เพราะผู้โกรธแล้ว ย่อมซ่าได้กระทั่ง บิดามารดาของตนเอง ย่อมมีติดต่อกำตอบ หรือคำตอบที่ดั่งงาม เพียงจะมานึกคำแย้งหรืออุบายดี ๆ เมื่อหายโกรธแล้ว แต่ผู้ไม่โกรธย่อมนึกได้ในขณะนั้น แม้ที่สุดแต่นักกีฬาที่ไม่รู้จักโกรธ ก็เท่ากับเขาได้ แต่มสูงกว่าอีกฝ่ายหนึ่งหลายสิบเปอร์เซ็นต์แล้ว ตั้งแต่เริ่มลงมือเล่น

ส่วนผู้ถึงขีดแห่ง “อนัตตา” สามารถขยี้ “ตัวตน” ให้สาปสูญไปได้แล้ว จะไม่มีความรู้สึกว่ามีผู้เอาเปรียบหรือถูกเอาเปรียบ มีผู้ริษยาหรือถูกริษยา ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น ความโกรธจึงไม่อาจเกิด เช่นเดียวกับไฟไม่อาจเกิดจากไม้ขีดไฟที่ถูกแช่น้ำจนเปียกหลุดไปหมดแล้ว

**คนไม่โกรธ ก็คือผู้ที่ไม่รู้จักแต่** ไม่มีใครมาทำให้แพ้ได้ เพราะเมื่อไม่โกรธไปตามอารมณ์ที่ผู้อื่นส่งมา หรือเกิดขึ้นเอง เรื่องนั้นหรือส่วนนั้นก็เท่ากับไม่มีอะไรเกิดขึ้น นี่กล่าวเฉพาะในแง่แห่งความโกรธ ขณะที่ผู้อื่นกำลังมีไฟระอุเป็นควนกลุ่มอยู่ในภายในหรือออกมาภายนอกแล้ว แต่อีกผู้หนึ่งกำลังหลับสนิท กำลังทำหน้าที่ของตนเพลิน กำลังคิดหาทางช่วยเหลือผู้โกรธ ฯลฯ มีดวงตาชุ่มไปด้วยความสงสาร ผู้หลงโกรธ หรือกำลังยิ้มแยมอยู่ทั้งภายนอกและภายใน

นี่เราจะเห็นคุณานิสงส์แห่งการตัดความโกรธ หรือโทสะได้อย่างสมุจเฉทปานว่า เป็นความเยือกเย็นแสนที่จะเย็นเพียงไร จงใคร่ครวญดูเถิด เมื่อกองไฟและเชื้อเพลิงสำหรับไฟถูกทำลายสาปสูญไปจากจิตใจ พร้อมกันตั้งแต่เมื่อความรู้สึกว่า “อัตตา” ได้ถูกทำลายแล้ว อะไรเล่าจะอาจชั่วให้จิตนั้นขุ่นหรือแม้แต่กำเรบนิดหน้อยได้เล่า? ควรเรียกการนำอัสมิมานะออกเสียจากใจได้ว่า **“นั่นเป็นยอดสุขเวทย์”** ได้หรือยัง?

ถ้ายังมีความสงสัยอยู่อีก เราจะได้พิจารณากันเป็นครั้งสุดท้าย ในแง่แห่งความมัวเมาหลงผิด เป็นถูก (โมหะ) ไม่รู้สิ่งที่ควรจะรู้ (อวิชชา) สืบไป ผู้ที่มีความรู้อย่างแจ่มแจ้ง เป็นแสงสว่างส่องให้มองเห็นและตัดสินใจลงไปได้ ว่าตามความเป็นจริงแล้ว โลกนี้เป็นอัตตาหรืออนัตตา แล้วนั่นชื่อว่าถึงยอดสุดแห่งความรู้ที่ควรรู้

อะไรคือสิ่งที่ควรรู้? คือความรู้ชนิดที่เมื่อรู้แล้ว มีความเยือกเย็นชุ่มชื่น อย่างที่กล่าวมาแล้ว เกิดขึ้นจากความที่ได้รู้จนถึงขั้นไหน จึงเรียกว่ายอด? ถึงขั้นที่เป็นความสุขอย่างแท้จริงไม่คืนคลาย ไม่กลับกำเรบหวั่นไหว หมดความสงสัย มีความพอใจ จนไม่มีความอยาการู้สิ่งอื่นใดเกิดขึ้นอีกแม้พยายามจะสงสัย หรืออยากรู้ นั่นคือความรู้ที่แจ่มแจ้งว่า **“สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา”**

ที่กล่าวว่า สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตานั้นเป็นอย่างไร? “เป็นอนัตตา” คือสภาพที่เราควรถือหรือเรียกว่า “ตัวตนของเรา” นั้นมันไม่มีอยู่ในสิ่งนั้น ๆ ทุก ๆ สิ่ง แม้ในยอดแห่งความรู้หรือยอดแห่งผลที่



ประสงค์ที่เรียกต่าง ๆ กัน ตามความหมายแห่งลัทธิว่า “นิพพาน” บ้าง “ปรมาตมัน” บ้าง ก็ไม่ใช่ตัวตน หรือมีตัวตน นับประสาอะไรกับโลกที่เป็นตัวมายา จะเป็นตัวตนได้

โดยนัยดังกล่าวมานี้ เราจะสรุปได้ว่า

**“ยอดของความรู้ที่ควรรู้ ก็คือความรู้เท่าทันต่อสิ่งที่เคยหลงว่าเป็นตัวตน ว่าไม่เป็นตัวตน หรือมีตัวตนนั่นเอง เปลี่ยนจากความเผลอหลงว่า “มีอัตตา” มาเป็นความเห็นอย่างรอบรู้และแจ่มแจ้งว่า “ไม่มีอัตตา” ดังนี้ ความรู้นี้เกิดขึ้น ความไม่รู้ (อวิชชา) ก็หายไป รากะ โทสะ โมหะ ซึ่งเกิดขึ้นจากความไม่รู้เป็นมูลฐานก็พลอยถูกโค่นทำลายสาบสูญไปด้วย จึงไม่มีการหลงผิดเป็นถูก ไม่หลงใหลมัวเมา**

ความรู้สึกว่า “อัตตา” ซึ่งเป็นเหมือนต้อกระจำในนัยน์ตา ถูกลอกออกอย่างเกลี้ยงเกลา ญาณทัสนะหรือดวงตาที่แจ่มใสก็ทำหน้าที่เห็นได้อย่างถูกต้องตามที่เป็นจริง รู้จักโลก โดยประการที่มันไม่อาจย่ำยีจิตใจให้ทุกข์ทรมานใหม่ได้อีกตลอดกาลาวสาน นั่นคือแสงสว่างชนิดที่อาจส่องลงไปได้ ถึงที่ ๆ แสงอาทิตย์ ซึ่งเรารับรองกันว่าไม่มีแสงอะไรยิ่งกว่า ส่องไปไม่ถึง!

ความเผลอเพิกถอน กวาดทิ้งหมดไปจากดวงจิต ความฉลาดแผ่รัศมีออก สร้างความเยือกเย็น เย็นโดยไม่ต้องรดน้ำ แต่เย็นกว่ารดน้ำ อยู่โดยรอบ เช่น เส้นรัศมีของดวงไฟ และนั่นคือยอดแห่งความสุข ซึ่งพระพุทธองค์ผู้เป็นบิดาของโลกได้ทรงวางไว้เป็นบทเรียน สำหรับเราทั้งหลายผู้ยอมตนเป็นสาวกผู้ทำตาม โดยนัยในใจจริง จะต้องพยายามเอาด้วยคุณค่าแห่งการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ทุก ๆ เมื่อ

**ขอให้ท่านเขยิบการถืออัตตาของท่านให้สูงขึ้นเป็นลำดับ ๆ จงมองให้เห็น แล้วพรากความรู้สึกว่า “ของตน” ออกมาเสียจากสังขารร่างกายมายึดเอาศีล-สมาธิ-ปัญญา เมื่อถึงยอดของปัญญา มันก็จะพรากจากที่นั่น มายึดถือเอาที่มรรคและผลขั้นต้น ๆ เป็นลำดับจนถึงขั้นยอด ท่านจะหมดอะไรที่จะยึดถือต่อไปเอง**

เมื่อไม่ยึดถือ “ตน” ก็ไม่มี เพราะ “ตน” เกิดมาจากการหลงยึดถือ นั่นก็คือการมองเห็นแล้ว ปล่อยวาง “อัตตา” เสียได้ ถึงความรู้สึก “อนัตตา” ได้เสวยผลสูงขึ้นตามลำดับดังกล่าวมาแล้ว ซึ่งถ้า มองย้อนหลังลงไปตามที่ผ่านมา ก็จะพบได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องเชื่อตามผู้อื่น ว่านี่คือ **“ยอดแห่งความรู้” และ “ยอดแห่งความสุข”** อันแท้จริง ตามที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้อย่างแน่แท้.

(จาก พระธรรมเทศนา ณ สวนโมกขพลาราม ไชยา)



# ลมหายใจที่ใช้แก้ปัญหาสุขภาพ

การใช้อานาปานสติ

ให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน

พุทธทาสภิกขุ

ท่านสาธุชนผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาควิสาขบูชาในวันนี้ อาตมาจะได้บรรยายโดยหัวข้อว่า **วิธีการใช้อานาปานสติ ให้เป็นประโยชน์แก่กิจการในบ้านเรือน** ในบ้านเรือน

ฟังดูก็แปลกดี ในบ้านเรือน ในที่นี้หมายความว่า **ไม่ได้เกี่ยวกับธรรมะโดยตรง แต่จะเอามาใช้ในบ้านเรือน** ในการประกอบอาชีพ ในการดำรงชีวิต ในการเยียวยาแก้ไขปัญหอย่างบ้านเรือน โรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น

ข้อนี้มันมีปัญหาอยู่บางอย่าง คือ **คนโดยมากไม่ยอมเชื่อว่า ธรรมะอันสูงสุดในพระพุทธานุศาสนานั้น จะเอามาใช้ได้ในบ้านเรือน** หรืออย่างธรรมดาสามัญ มีคนเคยกล่าวกระแนะกระแหน ด่ามันแหละ พูดกันตรง ๆ ว่า อาตมานี้เอาธรรมะของพระพุทธเจ้ามาใช้ในเรื่องบ้านเรือน ซึ่งไม่ถูก หรือผิด หรือจะเป็นมิจกฏิลูไปเลย เช่นว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ไม่อาจจะเอามาใช้ในบ้านเรือน มีแต่สำหรับจะไปนิพพานเท่านั้น อาตมาก็บอกว่า โอ้ ยิ่งกว่านั้นอีก โพชฌงค์ ๗ ที่ทำให้ตรัสรู้มันแหละ เอามาใช้ในบ้านเรือนทำอะไรทำนาก็ได้ นี่ก็ได้พูดกันมา เต็มวันก็ยังไม่จบ ลดผู้คัดค้านลงไปได้มาก เต็มวันก็ยังจะพูดต่อไปว่า มันใช้ได้ อย่าได้เข้าใจไปถึงว่า **ธรรมะชั้นสูง ที่ไปบรรลุมรรคผล นิพพานนั้น จะเอามาใช้ในประโยชน์ทั่วไปไม่ได้** เอามาใช้ได้ เอามาใช้ได้ **ตัวเองเองเถิด**

**ความเพียร หรือ อิทธิบาท หรือ พละ หรือ อินทรีย์** เหล่านี้ ซึ่งเป็นโพธิปักขิยธรรม นั้นแหละ เอามาใช้ได้ที่บ้านที่เรือน แม้แต่จะทำไร่นา ถ้าประกอบไปด้วยธรรมเหล่านี้แล้วก็ได้ดี มีผลดี เราจะต้องรู้จักนำมาใช้ให้ถูกเรื่องแล้วมันก็ได้ใช้ได้ อยากจะยกตัวอย่าง ว่าของบางอย่างที่มันมีค่ามาก ถ้าจำเป็นจะต้องเอามาใช้อย่างของมีค่าน้อย หรือไม่มีค่ามันก็ได้เหมือนกัน ทำไมจะไม่ได้ สมมติว่า เพชรพลอย แพงมาก เราจะเอามาใช้เป็นกระสุนยิงหนังสติ๊กไม่ได้หรือ? ถ้าเอามาใช้มันก็ได้ ทำไมมันจะไม่ได้

ว่าแต่ว่าจะเอามาใช้หรือไม่เอามาใช้เท่านั้นแหละ หรือว่า ทองคำนี้ ถ้าไม่มีเหล็กขึ้นมาจะเอามาใช้ทำลูก  
กระสุนบรรจุกระบอกปืนยิงคนได้หรือไม่ได้ มันก็ได้เหมือนกัน นี่จะต้องรู้ว่าถ้ารู้จักใช้แล้วมันก็ใช้ได้  
กว้างขวาง เพียงแต่ว่ามันไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ หรือมันสงวนไว้ใช้อย่างอื่นดีกว่า แต่เดี๋ยวนี้ถ้าจำเป็นมันก็  
ต้องใช้ได้ สำหรับอานาปานสตินี้เอามาใช้ได้อย่างไม่ฝืน ไม่ฝืนความรู้สึกหรือไม่ฝืนเหตุผลอะไรเลย **เอา**  
**เรื่องอานาปานสติมาใช้กับกิจการบ้านเรือนทั่วไปก็เรื่อง ๆ ก็ได้** เดี่ยวก็จะได้บรรยายกันไปตามลำดับ

**เอาเรื่องไปนิพพานมาใช้ในการทำนาก็ได้** อย่างว่าแต่เรื่องอานาปานสติส่วนหนึ่งเลย โทษณงค์ ๗  
: สติ อัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมภา อุกเบกขา ๗ ประการนี้ **เอามาใช้เรื่องทำนาก็ได้** ว่ากันย่อ ๆ ว่า  
**สติ** ข้อแรกระลึกถึงเรื่องที่จะต้องทำนา จะต้องหาหน้า หาท่า หาข้าว หาพืช หาอะไรต่าง ๆ **ระลึกแล้วก็**  
**เลือกเป็นอัมมวิจยะ** เลือกที่ดีที่สุด ที่เหมาะสมที่สุด แล้วก็**ใช้ความเพียร** ทำลงไป แล้วก็**ปิติ** สำหรับให้  
เกิดกำลังใจ ในการที่จะทำอย่างสนุกสนาน แล้วก็มีความสงบระงับเข้าสู่เข้ารอยเป็น**ปัสสัทธิ มีสมาธิ**ใน  
การกระทำถึงที่สุด แล้วก็**รอว่าเมื่อไรมันจะออกเป็นรวงข้าวมา** นี่ สติ อัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ  
สมภา อุกเบกขา ในโทษณงค์ ๗ เอามาใช้ทำนาก็เรื่องไปนิพพาน เอามาใช้ในเรื่องการทำนาก็ได้ ถ้ารู้จักใช้

## ใช้อานาปานสติตามธรรมชาติ

เดี๋ยวนี้จะพูดเฉพาะเรื่องอานาปานสติ ซึ่งได้บรรยายมาโดยละเอียดแล้วในการบรรยายครั้ง  
ก่อน ๆ ว่า ทำกันอย่างไรจึงจะเป็นอานาปานสติที่สมบูรณ์ แล้วก็**ใช้ได้สารพัดอย่าง**

ในขั้นแรกนี้ เราจะต้องนึกถึงประวัติความเป็นมาของคำว่าอานาปานสตินี้กันเสียก่อนว่า มันมี  
มาตั้งแต่เมื่อไร? ในอินเดียมีระบบจัดการกับลมหายใจแบบโบราณโบราณนานที่สุด เขาเรียกว่า ปราณ  
ยามะ, ปราณายามะ ตัดบทเป็น ปราณ+อายามะ แปลว่า **การควบคุมบังคับลมปราณ** ลมปราณคือลม  
หายใจตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ตั้งแต่สมัยเป็นคนป่า มนุษย์รู้จักจัดการเกี่ยวกับลมหายใจ ทำอย่างไรจะ  
ให้ได้รับประโยชน์ที่สุด แล้วระบบนี้ก็ได้รับการปรับปรุงแก้ไขมาเรื่อย ๆ เรื่อยมา ดีขึ้น ๆ กว้างขวางขึ้น  
ละเอียดลออออกไปเป็นปราณายามะ ปราณายามะ ครั้นมาเป็นลัทธิธรรมะลัทธิศาสนา ก็ใช้เป็น  
เบื้องต้น เบื้องต้นของการทำสมาธิ ควบคุมลมหายใจเป็นเบื้องต้นของการทำสมาธิด้วยกันทุกลัทธิ  
แม้ว่ามันจะต่างกันโดยวิธีเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่ใจความเหมือนกัน คือการควบคุมลมหายใจให้เกิดผล  
ตามที่เรากำลังต้องการ ฉะนั้น อย่าเข้าใจว่ามีแต่ในพุทธศาสนาในลัทธิโยคะ โยคี ลัทธิใด ๆ ก็ตาม เขาใช้  
ปราณายามะเป็นพื้นฐาน เป็นหลักการพื้นฐานหรือว่าเป็นบุพพภาคแห่งการกระทำ

นี่เรียกว่าเรื่องลมหายใจนี้ รู้จักกันมาแต่ดึกดำบรรพ์ รู้จักทำให้เป็นประโยชน์เท่าที่จะทำได้ จน  
มากลายเป็นเรื่องทางธรรม ทางศาสนา เป็นสมาธิที่เป็นบาทฐานของวิปัสสนา จนกระทั่งเป็นตัว

วิปัสสนาเสียเอง เป็นอานาปานสติสูงสุด เป็นวิปัสสนาเสียเอง ก็รู้ธรรมะอันสูงสุดได้ นี้เรียกว่า การใช้ระบบลมหายใจให้เป็นประโยชน์นี้ได้ใช้กันมาแล้วตั้งแต่ต่ำที่สุดจนถึงสูงที่สุด โดยเฉพาะในพระพุทธศาสนาเป็นอานาปานสติ ๑๖ ชั้น แล้วก็ได้ผลเป็นมรรคผล นิพพาน ดังที่ได้บรรยายมาแล้วโดยพิสดาร

ที่นี่ เราก็จะต้องมาดูกันบ้างในแง่ของธรรมชาติล้วน ๆ ธรรมชาติล้วน ๆ ลมหายใจมันเกี่ยวข้องกันกับระบบกลไกต่าง ๆ ในร่างกาย การจัดการลงไปที่ลมหายใจ มันจะมีผลเนื่องกันไปถึงอะไรก็ได้ ที่เรียกว่ามันเนื่องกัน แล้วก็มากมายเสียด้วย

ลมหายใจจะขับไล่ความรู้สึกเลวร้ายใด ๆ ออกไปได้ เมื่อกลัวขึ้นมา เอ้า..เมื่อกลัวขึ้นมา ขอให้ลองหายใจแบบอานาปานสติช้า ๆ ละเอียดย ๆ เต็มมันจะขับไล่ความกลัวให้หายไป หรือว่ามันประหม่าประหม่าจนทำอะไรไม่ถูก ก็กำหนดลมหายใจให้ดี ๆ ทำให้ถูกต้องตามวิธี เต็มความประหม่าก็จะหายไป อาตมาได้เห็นเป็นครั้งแรกแล้วก็สะดุดตา แล้วก็ติดใจ จำได้กระทั่งวันนี้ คือ นักบวชญี่ปุ่นคนหนึ่ง เขาเชิญมาบรรยายปาฐกถาเรื่องพุทธศาสนาในประเทศญี่ปุ่น ที่สามัคคยาจารย์ยุคเก่า ๆ โน่น แกขึ้นไปบนเวที ไปยืนนั่งอยู่ที่หน้าไมโครโฟน นั่งอยู่ สงสัยว่า นี่ทำไมแกจึงนั่งเหมือนกับเป็นไป้อย่างนี้ตั้ง ๒-๓ นาที หรือตั้ง ๕ นาทีแล้วจึงค่อยพูด เห็นได้ชัดว่าเป็นการสำรวมที่ดีที่สุด แล้วก็พูดได้ดีที่สุดคงจะประหม่า แล้วก็หายไป ขับไล่ไปด้วยการหายใจที่อย่างถูกต้องวิธี นี้เรียกว่าขับไล่ความประหม่า ธรรมชาติมันก็สร้างมาอย่างนั้น

เมื่อเรารู้สึกตกเศร้าอัดอั้นตันใจ ก็มีการถอนหายใจใหญ่ ไม่สังเกตเห็นบ้างหรือ การถอนหายใจใหญ่นะ มันถอนได้เอง มันเป็นได้เอง เมื่อสิ่งต่าง ๆ มันขัดข้องภายใน ร่างกายมันก็จัดการของมันเอง ถอนหายใจใหญ่ ให้ยาวให้คล่อง ความอัดอั้นความขัดเค้น ความจะร้องไห้มันหายไป นี่ลมหายใจมันช่วยแก้กันได้แบบนี้

ดังนั้น เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย มนุษย์โบราณจึงได้รู้เรื่องนี้มาก ใช้ลมหายใจแก้ปัญหาในการเป็นอยู่อย่างสบาย หรือเด็กมันจะร้องไห้ หรือเด็กมันจะสะอึก นี่เอาให้มันหายใจยาว ๆ หายใจแบบอานาปานสติเต็มมันก็หาย มันก็สบาย รู้เรื่องธรรมชาติสร้างกันมา กำหนดกันมาอย่างนั้น ถ้าว่าเลือดมันออกมาก ก็หายใจให้ละเอียดย บังคับลมหายใจให้ละเอียดยเข้า เลือดมันก็จะออกน้อย หรือบางทีมันอาจจะหยุดไปเลย

นี่เรียกว่า เขารู้เรื่องลมหายใจกันมาแต่ดึกดำบรรพ์ ตั้งแต่มนุษย์ที่ยังเป็นคนป่าอยู่ก็ได้ บังคับลมหายใจโดยวิธีต่าง ๆ สืบกันมา สืบกันมาจนถึงยุคพระพุทธเจ้านี้ เรียกว่าใช้กันทั่วไปหมด ใช้เป็นการอิทธิฤทธิ์ สมาธิเหาะเหินเดินอากาศ อย่างพวกยักษ์ พวกมารในหนังสือเรื่องจักร ๆ วงศ์ ๆ นี้ บริกรรมคาถาแล้วเป่าไป ๓ คาบ ลุกขึ้นรบได้อีก ใครไม่เคยอ่านบ้างหรือหนังสืออย่างนี้ นี่มันเกี่ยวกับลมหายใจ

ทั้งนั้น เป็นมนต์ขับไล่ความซี้ซลาด ความไม่กล้าหาญ ความไม่สง่าผ่าเผย ความอะไรต่าง ๆ นี่ขับไล่ออกไป

ที่นี้เราจะมาใช้ในการทำงานในหน้าที่ พอเหนื่อยขึ้นมาลองหายใจซิ ถอนหายใจยาวมันก็หายใจเบาเหนื่อยขึ้นมาแล้ว ลองหยุดถอนหายใจยาวสักพักก็หาย นี่ทำการงานหรือว่าจะทำอะไรให้ดีก็ถอนหายใจยาว นึกอะไรไม่ออก นึกอะไรไม่ออก เรื่องที่เคยจำได้แล้วก็นึกไม่ออก ก็ถอนหายใจยาว นั่งทำสมาธิถอนหายใจยาว เต็มมันก็นึกออกแหละ มันเป็นการปรับระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ให้มันเข้ารูป ให้มันถูกต้องหน้าที่การงาน จึงใช้กันทั้งในทางศาสนาและทางไสยศาสตร์

อานาปานสติของพวกอื่นก็มี ไม่ใช่มีเฉพาะของพวกพุทธ จนกระทั่งมันกลายเป็นไสยศาสตร์ ไสยศาสตร์เวทมนต์คาถา การรำยมนต์นี้ก็ต้องบังคับลมหายใจ ก็ต้องพ่นไปเป็นคาบ ๆ ให้ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ มันก็ได้ผลเป็นเรื่องทางจิตใจ นี่เป็นเรื่องธรรมชาติ ธรรมชาติ เกี่ยวข้องกับธรรมชาติมาแต่ดึกดำบรรพ์

**จงรู้จักลมหายใจว่ามันเกี่ยวข้องกับระบบประสาท** ความรู้สึก ความคิด ความนึก กลไกต่าง ๆ ในร่างกาย ดับ โด ไล่ฟุ้ง มันก็เกี่ยวข้องกับลมหายใจ พุดแล้วก็เหมือนกับว่าแกลิ่งพุด ถ้าคุณถ่ายไม่ออก จะเบ่ง ก็ต้องปรับรูปลมหายใจให้เหมาะ ให้เหมาะ พอเหมาะแล้วก็เบ่ง เบ่งแล้วอุจจาระก็ออกมา มันก็ใช้ลมหายใจให้เป็นประโยชน์ แก้ปัญหาได้ไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง ทำไม่ไม่ชอบคุณปรานายามะ คือการบังคับลมหายใจกันเสียให้ถูกต้อง ยิ่งรู้จักมากเท่าไร ก็ยิ่งใช้ให้เป็นประโยชน์ได้มากเท่านั้น ที่เด็ก ๆ เขาสะอื้นนะ สะอื้น ร้องไห้สะอื้นนั้น จำเป็นที่สุดท้ายที่จะต้องทำอย่างนั้น เพื่อขับไล่อารมณ์ร้าย ขับไล่ความผิดปกติให้มันเข้ารูป การร้องไห้สะอื้นนั้นไม่ใช่เรื่องผลร้าย แต่เป็นเรื่องผลดีที่จะขจัดความไม่ถูกต้อง ความไม่เป็นระเบียบอะไรให้มันเข้ารูปเข้าร่อง นี่เรื่องของลมหายใจ มันเป็นไปได้มากอย่างนี้

อ้าว ที่นี้จะมาดูกันให้ละเอียด ให้ชัดเป็นเรื่องเป็นราวไปที่เดียวว่า จะทำอะไรได้บ้าง พุดดัดลัด ลั่นเลย ถ้าอยากจะสงบเดี๋ยวนี้ ถ้าอยากจะสงบกาย สงบใจอะไรเดี๋ยวนี้นะ ก็มานั่งสำรวจลมหายใจให้ละเอียดลง ๆ ละเอียดลง มันก็จะสงบเดี๋ยวนี้ สงบกายสงบใจอะไรก็ตามเถอะ ลมหายใจทำให้สงบ ฉันอยากจะสงบเดี๋ยวนี้ ไม่ต้องไปหาเขาเออะอะไรมากินที่ไหน ทำลมหายใจให้ละเอียด ให้สงบ ให้ระงับเป็นลำดับ ๆ ลมหายใจสงบกายสงบ กายสงบจิตสงบ เลยอยู่ด้วยความสงบเดี๋ยวนี้ มีความสงบได้เดี๋ยวนี้ โดยอาศัยการกระทำทางลมหายใจ

ที่นี้อยากจะพุดอีกจำนวนหนึ่งว่า อยากเป็นพระเดี๋ยวนี้ ฉันอยากจะพระเดี๋ยวนี้ ก็ทำลมหายใจเถอะ ทำลมหายใจให้สงบให้ระงับ ให้เป็นพระแท้จริงขึ้นมาทันที ไม่ต้องบวช ไม่ต้องโกนหัว ไม่ต้องนุ่งผ้าเหลือง อยากจะเป็นพระเดี๋ยวนี้แล้ว อึดใจนี้ก็จะพระ กำหนดลมหายใจให้สงบ ให้ระงับ ให้เย็นลง เย็นลง เย็นลง นั่นแหละคือเป็นพระในความหมายที่ถูกต้อง เป็นพระได้ด้วยการบังคับลมหายใจให้สงบ ให้ระงับ ให้ละเอียด

เมื่ออยากจะทำงาน เตรียมตัวสำหรับจะทำงาน งานทางกาย งานทางจิต งานอะไรก็ตาม แม้ว่า จะไปไถนา จะลงมือทำนา จะไถนาเดี๋ยวนี้แล้ว เอ้า สงบ ๆ สงบระงับลมหายใจเต็มที่ ร่างกายปกติ ระบบประสาทปกติก็ไถนาสนุกไปเลย แม้แต่จะเขียนจดหมายสักฉบับหนึ่ง ขอแนะนำว่า ทำความสงบ ด้วยลมหายใจ ทางลมหายใจเสียสัก ๔-๕ ครั้งสักขณะหนึ่งเกิด ใจคอจะปกติ จะเขียนจดหมายฉบับนั้น ได้ดีที่สุดในตอนเช้าหรือตอนเย็นอย่างนี้เคยใช้มาแล้ว ไม่หลอกดอก เคยใช้มาแล้ว ว่าต้อง ทำให้จิตใจสงบบ้าง หนึ่ง เจียบ เป็นที่พอใจแล้วจึงลงมือเขียนหนังสือ เขียนก็ลื่นปากก็ร่อนปาก ก็ พยายามหาความสงบมาค้นไว้เรื่อย ๆ ค้นไว้เรื่อย พอรู้สึกว่าจะรวมเรื่อกี่ทำความสงบ สงบแล้วก็เขียนอีก พอมันจะรวมเรื่อกี่ทำความสงบอีก เขียนอีก นี่แม้จะทำงาน จะทำงานก็ทำอย่างนี้ กำลังทำงานอยู่ก็ทำ อย่างนี้ กำลังทำงานอยู่ก็ทำอย่างนี้

เอ้า ทีนี้ จะพักผ่อน จะพักผ่อน ขอบอกว่า ถ้าจะพักผ่อนให้เป็นการพักผ่อนที่แท้จริงยิ่งกว่านอน หลับ จงพักผ่อนด้วยการทำลมหายใจให้สงบบ้าง ให้เป็นสมาธิด้วยลมหายใจนี้ มันจะเป็นการพักผ่อนยิ่ง กว่านอนหลับ ที่ว่านอนหลับแล้วชุ่มชื้น ตื่นขึ้นมาสดชื่นนี้ ลองทำการพักผ่อนด้วยการทำลมหายใจให้ สงบบ้างดูเถอะจะมีผลดีกว่านอนหลับ ทำลมหายใจสักชั่วโมงจะดีกว่านอนหลับสัก ๕ ชั่วโมง

เมื่อจะพักผ่อนให้แท้จริง ไปนอนที่เก้าอี้เอน ๆ ข้างหน้าต่างกำหนดลมหายใจให้สงบบ้าง แล้ว มันพักผ่อนไปด้วยลมหายใจสงบบ้าง นั้นจะเป็นการพักผ่อนดีกว่านอนหลับจริง ๆ มันไม่ฝันร้ายด้วย มันไม่ฝันลามกด้วย กำหนดลมหายใจสงบระงับพักผ่อนนี้ ที่เรียกว่าพักผ่อนด้วยการไปดูหนังดูละคร นั้น เป็นการพักผ่อนของคนบ้า ยังไม่พักผ่อน ที่จะไปพักผ่อนที่โรงหนัง โรงละคร

พักผ่อนที่เก้าอี้เอน นอนเล่น แล้วก็กำหนดลมหายใจให้ละเอียด ๆ ๆ ๆ จนมันจะหลับไปเลยก็ ไม่เป็นไร แต่ก็ไม่ต้องหลับ ให้ลมระงับ ระบบประสาทระงับความร้อนในร่างกายระงับ กล้ามเนื้อ เส้น เอ็น อะไรมันสงบระงับ นี่เป็นการพักผ่อน ๆ จะเรียกว่าหย่อนใจก็ได้ แต่ว่าหย่อนใจในทางธรรม นี่เป็น การพักผ่อนที่ดี ไม่มีการพักผ่อนไหนจะดีเท่า อย่าพักผ่อนด้วยการไปดูหนังดูละครหรือร้องเพลง หรือ เต้นรำอะไร ป่วยการ พักผ่อนด้วยการทำให้ลมหายใจระงับ

เอ้า ทีนี้จะหาความสุขที่ทันใจนี้ หาความสุขให้ได้ทันใจนี้ทันที่เดี๋ยวนี้ที่นี้ ทำอย่างไร ๆ จะไปหา อะไรมากินมาดื่ม ป่วยการเป็นสุขเดี๋ยวนี้ ที่นี้ ทันใจนี้ก็ทำอานาปานสติ ให้ลมหายใจระงับให้ร่างกาย ราบเรียบ ประสาทระงับ มีความพอใจในความราบเรียบ และจะเป็นสุขได้ในเวลา ๒-๓ นาที ทันใจที่นี้และ เดี่ยวนี้ ขอยืนยันว่าเป็นสิ่งที่ทำได้รับประกัน ขอให้ไปลองดูเถอะ ขอให้ทำให้จริง ๆ สักหน่อยเท่านั้น แหะละ จะหาความสุขที่ทันที่เดี๋ยวนี้ ไม่ต้องไปหาอะไรที่ไหน อาศัยการทำจิตให้สงบบ้าง โดยทาง ร่างกายระงับ โดยทางลมหายใจระงับ ลมหายใจระงับกาย แล้วระงับจิตไปถึงที่สุดเป็นสุขพอใจที่นี้และ เดี่ยวนี้ นี่เรียกว่าจะมีความสุขที่ทันที่เดี๋ยวนี้มันก็ได้

หรือว่าเมื่อพบโซคร้าย ที่เขาเรียกกันว่าโซคร้าย มีความกลัดกลุ้มอะไรเข้ามา ความวิตกกังวล หวาดเสียวอะไรเข้ามา ได้รับข่าวร้าย ได้รับโทรเลขข่าวร้าย ได้รับเรื่องร้าย ๆ เกี่ยวกับลูกหลานหรือทรัพย์สินสมบัติเกียรติยศชื่อเสียง เงินทอง ก็เหมือนกัน ทำให้จิตใจปั่นป่วนเหมือนจะบ้าอยู่แล้ว **จงระวังมัน** **ขับไล่มันไปด้วยระบบอานาปานสติ** อย่างที่เคยฝึกมาแล้ว อย่างที่เคยบรรยายมาแล้ว ความรู้สึกเลวร้ายนั้นจะหายไป จะหายไป เรียกว่าไล่ความรู้สึกเลวร้ายหรือจะขับผีปีศาจออกไป ด้วยระบบอานาปานสติ นี่เห็นไหมว่ามันเป็นเรื่องที่นำมาใช้ในเรื่องบ้านเรือน ในเรื่องเกี่ยวกับบ้านเรือนแล้วมีประโยชน์

## ใช้อานาปานสติแก้ปัญหาทุ กว่ ย

ที่นี้ก็อยากจะให้เป็นมากกว่านั้น ให้เป็นมากกว่านั้นไปอีก เราอยากจะให้เด็กในท้องได้รับประโยชน์ ถ้าแม่ของเด็กไม่โง่ ถ้าแม่รู้จักทำอานาปานสติ ทำอานาปานสติบ่อย ๆ เอะ **เด็กในท้องก็จะได้รับประโยชน์ จะได้รับความสุข ความสบาย เด็กในท้องก็จะมีสุขภาพอนามัยดี จะเป็นเด็กที่คลอดออกมาปลอดภัยแข็งแรง เข้มแข็งเฉลียวฉลาด** ถ้าแม่ผู้อุ้มท้องรู้จักทำอานาปานสติ ถ้าเด็กคลอดออกมาแล้วรู้จักสอนให้ทำอานาปานสติ เมื่อมันพอจะฟังถูกเข้าใจสอนให้ทำอานาปานสติเอะ มีประโยชน์ ไม่ให้โทษอะไร เด็กจะสามารถบังคับระบบประสาท กระทั่งระบบจิตใจ จะเป็นเด็กที่สุขภาพเยือกเย็น เรียบร้อยกว่า

ที่นี้พอถึง เด็กวัยรุ่น มันกำลังจะบ้าแล้ววัย พวกเด็กวัยรุ่นนี้มันกำลังจะบ้า จับตัวมาฝึกระบบอานาปานสติ ให้รู้จักบังคับความรู้สึก ขับไล่ความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนาออกไป สร้างสรรค์ความรู้สึกที่ควรจะมี ถ้าเด็กวัยรุ่นทำได้อย่างนี้ มันไม่ต้องไปติสโก้เฮค ให้พ่อแม่ต้องน้ำตาไหลเหมือนที่เป็น ๆ อยู่ มันจะไม่ทำอะไรให้พ่อแม่ น้ำตาตกเหมือนเด็กชนิดที่มันไม่รู้จักรับบังคับ เด็กวัยรุ่นที่รู้จักบังคับจิตนี้ จะช่วยพ่อแม่ได้มาก ช่วยทางเศรษฐกิจได้มาก ช่วยตัวเองได้มาก ช่วยอะไรได้มากทุกอย่างแหละ ขอให้สอนให้เขาทำอานาปานสติให้สำเร็จ ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

อ๊า พอมาถึง รุ่นหนุ่มสาวนี้มันไวไฟแล้ว มันจะบ้าแล้ว ถ้ารู้จักทำอานาปานสติกันเสียบ้าง แล้วมันก็ไม่ต้องเดือดร้อนมาก ไม่ต้องหมดเปลืองมาก ไม่ต้องเสียเงินเสียทองไปบำรุงบำเรออะไรกันให้มันมากมาย ไม่ต้องวิตกกังวลด้วยการที่มันจะไม่สมเกียรติ สมยศสมศักดิ์สมอะไรต่าง ๆ นี้ สงบราบังบจิตใจไว้ได้ด้วยระบบอานาปานสติ จะเป็นคนหนุ่มคนสาวที่สดชื่นแจ่มใสไม่มีไฟเผาเผาอยู่ในหัวใจ เป็นคนสงบเยือกเย็น

ที่นี้ก็พ่อบ้านแม่บ้าน ที่รับเอาชีวิตวิวัฒนาการ ลากแอกลากไถเหมือนกับสัตว์ที่ลากแอกลากไถ พ่อบ้านแม่เรือนรู้จัก ทำอานาปานสติ มันจะขับไล่แอกไถทางจิตทางวิญญาณ ให้มันหมดไป ให้มันเบาไป ชีวิตนี้ก็จะไม่หนัก ไม่เต็มไปด้วยความรู้สึกตึงเครียด กดทับหนักหน่วงเหมือนที่เขาเป็น ๆ กัน

คนสูงอายุ อายุยิ่งมากเข้าร่างกายมันรบกวนมากเข้า ก็ขอให้รู้จักทำอานาปานสติเถิด คนสูงอายุทั้งหลายอายุก็ต้องเรียกตัวเองว่า สูงอายุกับเขาเหมือนกันแหละ เดี่ยวนี้ก็ ๘๐ กว่าแล้ว ก็ได้อาศัยระบบนี้ช่วยตัวเองมาโดยตลอด ความชรามันจึงไม่ค่อยย่ำยี ความชราไม่ค่อยเบียดเบียนไม่ค่อยย่ำยี ไม่ค่อยเพลาลน มันก็อยู่ได้ด้วยความเป็นปกติอยู่มาก ผู้สูงอายุใช้ระบบอานาปานสติเป็นเครื่องมือต่อต้านกับความชรา

ที่นี้ พอถึงความชราเก่าแก่คร่ำคร่า แล้วก็ฝึกอานาปานสติไว้ให้ดีเถิด จะได้รู้เวลาตาย จะตายด้วยการหายใจครั้งไหน มันมีทางที่จะรู้ เพราะมันฉลาดในการสังเกตลมหายใจมาเรื่อย ๆ เปลี่ยนแปลงมาอย่างไร เปลี่ยนแปลงมาอย่างไร ศึกษาลมหายใจนั้นแหละ จะได้รู้ว่ามันใกล้จะตายหรือยัง มันใกล้จะตายหรือยัง อาจจะทำหนดได้ว่า จะตายในการหายใจครั้งไหนก็ได้เหมือนกัน มันจะได้ตายดีที่สุด หัวเราะเยาะความตาย คนแก่ชราตาย ก็จบกัน

นี่มันก็ใช้อานาปานสติตั้งแต่อยู่ในท้อง จนคลอดออกมาจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนชราเป็นคนตาย ได้อาศัยอานาปานสติหล่อเลี้ยงมาอย่างนี้ เป็นมนุษย์สมบูรณ์แบบ มนุษย์ที่เต็มเปี่ยมแห่งความเป็นมนุษย์ มีความสดชื่นแจ่มใส เป็นพุทธบริษัทที่ถูกต้อง คือมีความรู้ มีความตื่น มีความเบิกบาน

**พุทธบริษัท แปลว่า บุคคลผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน** มันจะรู้จะตื่นจะเบิกบานด้วยอะไร? ขอเสนอว่า ด้วยระบบอานาปานสติ จะทำให้รู้เรื่องที่ควรรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเช่น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็ **ตื่นจากหลับ** คือตื่นจากความง่วง ตื่นจากอวิชชา ไม่ใช่ตื่นตูมตกใจ ไม่ใช่ตื่นแต่ตื่นจากหลับหลับด้วยกิเลส ตื่นมาเสียได้จากความหลับด้วยกิเลส แล้วก็เป็นผู้สดชื่น แล้วก็เบิกบานด้วยอำนาจของธรรมะ เป็นบานที่ไม่โรย บานที่ไม่กลับหุบแล้วก็ไม่โรย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานได้ถึงที่สุด ด้วยอาศัยอำนาจของอานาปานสติ

นี่เรียกว่าถ้าจะดูกันตามวัยระดับแห่งอายุแล้ว อานาปานสติช่วยได้ตั้งแต่อยู่ในท้อง ไม่ใช่หลอกกันเล่นนะ ถ้าว่าแม่รู้จักทำอานาปานสติเถิด ลูกในท้องก็จะได้รับประโยชน์ด้วยแล้วก็ดีมาเรื่อย ๆ ๆ กระทั่งคลอดออกมา เติบโตเป็นคนแก่คนชรา จะตายไปด้วยความกล้าหาญ บังคับใจให้ปกติอยู่ได้



## ใช้อานาปานสติแก้ปัญหาชีวิต

เข้า ที่นี้อาจจะพูดอีกลักษณะต่อไปอีกว่า ระบบการงาน การงานที่มีอยู่ต่าง ๆ กัน อาชีพการงานหน้าที่นั้นแหละ มันทำให้เกิดเป็นวาระขึ้นมา วาระแท้จริงมันมีโดยอาชีพหน้าที่การงาน วาระสมมติว่าเกิดมาจากท้องบิฑามารดา นั้นมันสมมติ มันไม่จริงดอก กษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทรย์สี่วาระนี้เพียงแต่เกิดมาจากท้องนี้ไม่จริงดอก เลิกเสียก็ได้ แต่วาระโดยหน้าที่การงานที่ทำอยู่จะเลิกไม่ได้

ถ้าว่า ทำหน้าที่การปกครอง ต่อต้านข้าศึกศัตรู นั่นก็เป็นอาชีพกษัตริย์ เป็นวาระกษัตริย์ที่แท้จริง จะเกิดมาจากบิฑามารดาชนิดไหนก็ได้ นับเป็นวาระกษัตริย์ แต่ถ้า ทำหน้าที่ศึกษาสามารถสั่งสอน ก็เป็นวาระ พราหมณ์ ถ้าทำการทำงานให้เกิดความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจของบ้านเมือง ก็เป็นวาระแพทย์ หรือไวยศะ ถ้าด้อยสมรรถภาพ ต้องเป็นกรรมกร มันก็เป็นวาระศูทรย์ มันมีอยู่จริงถึง ๔ วาระ อันนี้เลิกไม่ได้ ไม่มีใครอาจจะเลิกได้ เพราะหน้าที่การงานมันบังคับให้เป็น ขอให้วาระแต่ละวาระรู้จักทำอานาปานสติเถิด

วาระกษัตริย์ รู้จักทำอานาปานสติแล้ว จะปฏิบัติหน้าที่ได้ดี วาระพราหมณ์ ผู้สั่งสอน ปฏิบัติอานาปานสติเถิด จะสั่งสอนได้ดี วาระแพศย์ หรือไวยศะก็ประกอบธุรกิจการงานทั้งหลาย ก็มีอานาปานสติเถิด จะทำหน้าที่ของตนได้ดี จะเป็นกรรมกรแบกหามก็เถอะ รู้จักทำอานาปานสติเถิด จะเหนื่อยน้อย จะแบกข้าวสารได้มากกว่าคนที่ไม่รู้จักรู้ทำ พอโยนกระสอบหนักลงไปแล้ว นั่งทำอานาปานสติ ๒-๓ ครั้งก็หายเหนื่อย การทำอานาปานสติ ช่วยหน้าที่การงานของคนได้ทุกวาระ นี้เรียกว่า วาระทั้ง ๔

ที่นี้ยังมีวาระ วาระที่ไม่ค่อยจะรู้จักกันอีก ก็คือ วาระฆราวาส และวาระบรรพชิต บวช เป็นนักบวชก็เรียกว่าวาระเหมือนกัน อยู่บ้านเป็นฆราวาสก็เรียกว่าวาระเหมือนกัน วาระฆราวาส แล้วบวชก็เป็นวาระนักบวช ๒ วาระ มี ๒ วาระ ทั้ง ๒ วาระ นี้แต่ละวาระจงรู้จักทำอานาปานสติเถิด แม้จะอยู่เป็นฆราวาสก็เป็นฆราวาสที่เยือกเย็น เป็นวาระนักบวชแล้วยังต้องรู้จักทำอานาปานสติ จะส่งเสริมให้ความเป็นนักบวชดีที่สุดในที่สุดให้ถึงที่สุด นี้วาระ ๒ ซึ่งเป็นอยู่จริงและเป็นอยู่มาก เป็นอยู่ด้วยกันทั้งนั้น ไม่วาระใดก็วาระหนึ่ง หรือว่าจะถือว่าเมื่อได้ทำอานาปานสติ มันก็เปลี่ยนเป็นวาระนักบวชก็ได้เหมือนกันแหละ อยู่ที่บ้านทำอานาปานสติ ใจสงบก็กลายเป็นวาระสมณะนักบวช ได้ผลดีลองดูซิ อยู่เป็นฆราวาสนั่นแหละ พอทำอานาปานสติสำเร็จก็เป็นวาระนักบวชขึ้นมาแล้ว นี่อานาปานสติมันจะช่วยได้ถึงขนาดนี้



อ้าว ถ้าจะอยากให้มันชัด ๆ ไปกว่านี้อีก แยกเป็นอะไรดี ชาวนาชาวสวน รู้จักทำอานาปานสติ เกิด จะขุดดินไม่เหนื่อย จะขุดดินไม่เหนื่อย ชาวนาชาวสวนรู้จักทำอานาปานสติ

ที่นี้ พ่อค้า ค้าขาย จะไม่เป็นพ่อค้าใจร้ายขูดรีดสูบเลือด เพราะว่าจิตมันสงบ พ่อค้าที่มีอานาปานสติ จิตมันสงบ มันจะไม่ขูดรีดมันจะไม่สูบเลือด

ข้าราชการ ก็เหมือนกันแหละ มันจะไม่ทำนาบหลังราษฎรดอก ถ้ามันมีอานาปานสติมีจิตใจสงบ จะได้รับความรักความเคารพจากประชาชนทั้งหลาย ไม่ขูดรีด ไม่กดขี่ ไม่ข่มเหง ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอาเปรียบ จะเป็นข้าราชการที่ดี

เป็นกรรมกรทุกชนิด จะกวาดถนน จะล้างท่อถนน จะแจวเรือจ้าง จะทำอะไรก็ตาม ถ้ามีอานาปานสติ ทำอานาปานสติได้แล้วจะเหนื่อยน้อย จะโกรธยาก ยากที่จะโกรธ ยากที่โกรธผู้อื่น ยากที่จะโกรธตัวเอง กรรมกรเหล่านี้ที่เห็นว่ามันโกรธชัดใจเพราะมันเหนื่อย แต่ถ้ารู้จักทำอานาปานสติบรรเทาเหน็ดเหนื่อยแล้ว มันจะไม่อึดอัดใจเหมือนตกรอกทั้งเป็นอย่างนั้น มันจะพอใจ มันจะชื่นใจ มันจะเย็นใจ ในการปฏิบัติ เหนื่อยยิ่งออกมายิ่งเย็น เหนื่อยยิ่งออกมายิ่งเย็น ใครทำได้บ้าง เหนื่อยออกมายิ่งเย็น มันมีแต่ว่าเหนื่อยออกมายิ่งร้อน ยิ่งโมโหโทโส ยิ่งด่าผีด่าสาธด่าเทวดาโชคชะตาอะไรต่าง ๆ อาตมาเคยเห็นพวกแท็กซี่อาชีพแท็กซี่บางคนด่าเรื่อย ไม่รู้ด่าอะไร มันไม่ได้ตามพอใจของตน กรรมกรที่มีอานาปานสติเป็นคู่มือ เหนื่อยจะเย็น จะบอกเสียหน่อย กรรมกรคนไหนมีอานาปานสติอยู่กับเนื้อกับตัวแล้ว เหนื่อยจะเย็น เหนื่อยจะไม่เป็นของร้อน เหนื่อยจะไม่เป็นสิ่งที่ทรมาณจิตใจ นี้ ขอให้เป็นกรรมกรเย็น

แม้ว่า **จะเป็นขอตาน** เป็นคนขอตาน **จะมีความสุขยิ่งกว่ามหาเศรษฐี** ยิ่งกว่ามหาเศรษฐี ถ้าไม่มีธรรมะ ไม่มีอานาปานสติแล้ว มันก็จะตกรอกทั้งเป็น ตกรอกทั้งเป็น แต่ถ้ามีธรรมะแล้วมันจะสงบเย็นพอใจอิมใจ ไม่มีอะไรเดือดร้อนใจ มหาเศรษฐีต้องมีภาระมาก ต้องบริหารเงินจำนวนร้อยล้านพันล้าน มันหนักอกหนักใจ แต่ถ้ามีอานาปานสติเป็นเครื่องระงับความหนักอกหนักใจแล้ว ก็จะเป็นเหมือนกัน จะไม่เป็นโรคจิตโรควิญญูณ แต่จะมีความสุขสงบ ฉะนั้น ทั้งเศรษฐีก็ตาม ขอตานก็ตาม ถ้ามีอานาปานสติแล้วมันก็จะมีความสุข

ถ้าเป็นนักศิลปิน มีการฝีมือ มีความละเอียดประณีตในการทำงานอย่างยิ่งแล้ว ยิ่งต้องมีอานาปานสติ อานาปานสติทำให้ใจเย็น พอใจเย็นแล้วการฝีมือจะทำได้ที่สุด จะเย็บปักถักร้อย ศิลปินนั้นจะทำงานได้ดี เพราะว่ามันมีอานาปานสติ

เห็นจะพอแล้วกระมังที่ว่าเอาอานาปานสติมาใช้นอกวัด เอามาใช้ในกิจการบ้านเรือน ขอให้ลองคิดดู เท่าที่กล่าวมาแล้วนี้ มันแก้ปัญหาได้มากมายมหาศาล

## ใช้แก้ปัญหาลมหายใจ

เรื่องเบ็ดเตล็ดเล็ก ๆ น้อย ๆ อาจจะขอให้สังเกตดูอีกสัก ๒-๓ เรื่อง ถ้าเกิดความร้อนระอุขึ้นมากในกาย จะร้อนเพราะอากาศเหมือนเมื่อ ๒-๓ วันที่แล้วมากก็ตาม ทำอานาปานสติขบไล่ความร้อนนั้นดีกว่าพัดลมเสียอีก แต่ว่าไม่มีใครเชื่อแน่ ไม่มีใครเชื่อ ทำอานาปานสติขบไล่ความร้อนในอากาศที่มัน**ทำให้ร้อนรุ่มไปหมด ไม่เชื่อก็ลองดู** ถ้าทำอานาปานสติสำเร็จ ความร้อนไม่รู้หนีไปไหนหมด ไม่มีความร้อน ร้อนทางภายนอก ร้อนทางอากาศ ที่นี้จะร้อนเพราะความเจ็บไข้ ร้อนความไข้ก็เหมือนกันแหละ คนไข้ก็ทำอานาปานสติได้ ตัวจะร้อนน้อยกว่าที่ทำไม่เป็น ร้อนด้วยกิเลสก็เหมือนกันแหละ ทำอานาปานสติได้ มันร้อนน้อยลงไปมาก กิเลสมันไม่ค่อยจะข่มอะไรได้นัก **อานาปานสติจะระงับความร้อนได้**

ถ้าว่าเลือดออกมาก จะเป็นแผลฉกรรจ์หรือไม่ฉกรรจ์ก็ตาม เลือดออกมากก็แล้วกันแหละ ถ้าจะให้เลือดออกช้า เลือดออกน้อยแล้วก็ จงทำอานาปานสติทำระบบลมหายใจให้ยาวให้ละเอียดที่สุด เลือดจะออกช้าและออกน้อย โดยที่ไม่ต้องใช้ส่วนอื่นประกอบ ถ้ามันไม่มีอะไรจะประกอบจะมาใช้มานั้นละก็ขอให้ใช้ประทังการไหลออกของโลหิตไว้ด้วยอานาปานสติ แล้วจะใช้เครื่องมืออย่างอื่นด้วยก็ตามใจเถอะ เครื่องมือนี้ใช้ได้ทันที มีอยู่กับเนื้อกับตัว จะไปเป็นที่ไหนเมื่อไรก็สามารถจะใช้ได้ ส่วนหยูกยาเครื่องมือแพทย์นั้น มันหาได้ในที่บางแห่งเท่านั้นแหละ ถ้ามันหาไม่ได้ก็ใช้เครื่องมือนี้ ของธรรมชาติ อานาปานสติลมหายใจ อันละเอียดอ่อนนี้จะบรรเทาการไหลออกของเลือด

แม้แต่ ความดันโลหิตสูงนี้ อาตมาก็**เชื่อว่ามันช่วยได้** เท่าที่เคยผ่านมารู้สึกว่ามันช่วยได้ แต่ไม่มีอะไรพิสูจน์ เพียงแต่เชื่อมันช่วยได้ ในการที่จะลดความดันของโลหิตกันบ้างด้วยอานาปานสตินี้

เอาละเป็นอันว่า อานาปานสติภาวนาที่มีไว้สำหรับบรรลุมรรค ผล นิพพานนี้ ขอเชิญมาใช้ที่บ้านที่เรือนล่งหน้าเสี้ยก่อน เตรียมพร้อมที่จะเอาไปใช้เพื่อมรรค ผล นิพพานยิ่ง ๆ ขึ้นไป ขอให้สนใจอานาปานสติที่บรรยายมาแล้วไม่รู้จักกี่ครั้ง ในการบรรยายชุดนี้ก็ได้บรรยายกันอย่างละเอียดมาครบถ้วนแล้ว ทั้ง ๔ จตุกกะอาทิตย์ที่แล้วมาก็บรรยายจตุกกะ ที่ ๔ อัมมานุปัสสนาสติปิฎกาน วันนี้ก็ อธิบายบรรยายพิเศษที่จะไปใช้นอกกระบวนอกคัมภีร์ นอกพระไตรปิฎก จะเรียกว่า ว่าเอาเองก็ได้ แต่มันเป็นการว่าเองเองที่มีเหตุผล ที่พร้อมที่จะพิสูจน์ ที่ใคร ๆ จะพิสูจน์ได้ทุกเมื่อ

ขอให้ไปลองดู ใช้ระบบอานาปานสติแก้ปัญหาลมหายใจ แม้แต่ทางวัตถุทางร่างกาย หิวข้าวขึ้นมาอย่าไปด่าใครเลย ทำอานาปานสติเถิด ความหิวข้าวมันจะลด ไม่ต้องไปด่าใคร อย่างน้อยที่สุดเป็นอย่างนี้ เขาหาข้าวมาให้กินไม่ทัน หุงข้าวไม่ทัน ก็ไม่ต้องด่า กินอานาปานสติไปพลาง มันก็หายหิวข้าว เดี่ยวข้าวสุกค่อยกินก็แล้วกัน มันถึงขนาดนี้ ขอให้รู้จักเอาไปใช้ให้เป็นประโยชน์ด้วยกันทุกคน

วันนี้ไม่พูดเรื่องอะไร พูดนอกเรื่อง อานาปานสติที่นำไปใช้นอกเรื่อง นอกเรื่องจากที่กล่าวไว้ใน คัมภีร์ แต่มันไม่นอกเรื่องตามที่ธรรมชาติมันมีไว้ มันมีให้หรือมันมีอยู่แปลว่าไม่นอกธรรมชาติไม่ผิดธรรมชาติ แม้ว่าจะนอกพระคัมภีร์ ซึ่งในพระคัมภีร์ไม่ได้กล่าวไว้ แต่เอาตมาเอามากล่าวให้ฟังว่าเป็นไปได้ถึงอย่างนั้น ขอท่านทั้งหลายอย่าได้เห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยเลย อย่าได้เห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยเลย เป็นเรื่องที่ว่าถ้าสามารถกอบโกยเอามาได้ ก็เป็นประโยชน์อันมหาศาล ไม่ต้องลงทุนสักสตางค์หนึ่งก็ได้ แต่ก็ได้ประโยชน์มหาศาล แรงก็ซึกจะไม่มีวันนี้ ฝนก็คุกคามแล้ว

ขอยุติการบรรยายแต่เพียงเท่านี้ เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าสวดบทพระธรรมคุณสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจของท่านทั้งหลายให้ก้าวหน้าเจริญงอกงามสืบต่อไปในพระศาสนา ในกาลบัดนี้เถิด

## ยามไหนก็ได้.

ยามละใด ได้ในเมื่อ ไม่เป็นทุกข์  
ยามละเมื่อ เป็นหนักทุกข์  
ยามละตใด ตกให้ เป็นหนักดี  
ที่อย่าบ่ ไม่เสียทุกข์ ทุกอันเลย ๕

— พุทฺธทส อโณนโรน —

## คำบรรยายเพื่อความสุขภาพอนามัยทางจิตที่ดี

- เป็นมนุษย์สมบูรณ์ต้องมีใจสูง
- ควรส่งเสริมอนามัยทางจิต
- ศึกษาความสำคัญของอนามัยทางจิต
- คนเป็นโรคประสาทเพราะผิดอนามัย
- สติปัญญา นำกายและจิต
- ความรอดของชีวิตอยู่ที่พระธรรม
- หลักการปฏิบัติเพื่อให้มีความสุขภาพอนามัยทางจิต
  - หมดปัญหาเกี่ยวกับโลกนี้ โลกอื่น อยู่เหนือโลก
  - ไม่ตกในอบายทั้งสิ้น
  - ไม่มีการกระหืดกระหอบเพราะเวลา
  - ไม่หวาดผวากับเหตุการณ์ของโลก
  - ไม่มีความเศร้าโศกในทุกกรณี
  - ไม่อวดดี ให้เปลืองดี และเหน็ดเหนื่อย
  - ไม่ชอบเมื่อยให้ใครนวด
  - ร่างกายเจ็บปวด แต่ใจไม่ปวด
  - ไม่อวดโอ้ ฉวยฉาย แต่ภายนอก
  - อยู่ในคอกศีลธรรม ไม่เป็นจำเลย
  - สามารถวางเฉยต่อโลกธรรม
  - เพิ่มพูนความเป็นมนุษย์
  - มีพระพุทธอยู่ที่หัวใจทุกขณะจิต
  - มีชีวิตที่ไม่ต้องละลายแมว
  - ใครเห็นแล้วชื่นใจและอยากทำตาม

# บันทึกการจัดพิมพ์

ธรรมสภา และ สถาบันบันลือธรรม ขอกราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) องค์บรรยายธรรมแห่งหนังสือเล่มนี้ เป็นอย่างสูง อันเปรียบเสมือนดวงประทีป นำทางพุทธศาสนิกชนไปสู่การประพฤติปฏิบัติ เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและดีงาม มีจิตใจที่สะอาด สว่าง สงบ อันเป็นที่มาแห่งความสุขที่แท้จริง ซึ่งหาได้ยากยิ่งในปัจจุบัน

ขอกราบขอบพระคุณ มูลนิธิ กองทุน หน่วยราชการ วัด โรงเรียน ศูนย์หนังสือ และร้านจำหน่ายหนังสือทั่วประเทศ ที่ได้กรุณาช่วยเผยแพร่หนังสือเล่มนี้

ท่านที่ประสงค์มีไว้เพื่อศึกษาหรือจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

โปรดติดต่อที่...ธรรมสภา

๑/๔-๕ ถ.บรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทร.(๐๒)๔๔๑๑๕๓๕, ๘๘๘๗๙๔๐ โทรสาร.(๐๒)๔๔๑๑๕๑๗

ธรรมสภาได้รวบรวมหนังสือและสื่อธรรมะไว้บริการแก่ท่านสาธุชน  
จากสำนักพิมพ์และสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ท่านที่สนใจเลือกชมได้ที่

ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

๒-๖ ถ.บรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐ โทร.(๐๒)๔๔๑๑๕๘๘

ริมถนนบรมราชชนนี กิโลเมตรที่ ๑๖ ก่อนถึงพุทธมณฑลสถานเพียง ๒ กิโลเมตร

สถาบันบันลือธรรม เชิญสาธุชนฟังพระธรรมเทศนา ในรายการ **พบพระ พบธรรม**

ทุกวันเสาร์ เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. ณ ห้องประชุมสถาบันบันลือธรรม อาคารศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

สอบถามองค์บรรยายธรรมได้ที่ โทร.(๐๒)๔๔๑๑๖๐๔