

ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต

(ชุดลอยปทุม อันดับ ๑๐)



พุทธทาสภิกขุ

อุทิศนา

ลอยธรรมะมาลัย	ลงสู่โลกอันเบียดบีบ
แผ่ธรรมะรังษี	ตามพระพทธทรงประสงค์ ๗
มั่นหมายจะเสริมศาสน์	สถาปนโลกให้อยู่ยง
ปลอดภัยพินาศ, คง	เป็นโลกศุขสถาพร ๗
หากแลงพระธรรมญาณ	อันธพาลกลีบพร
จะครองโลกเป็นอากร	ให้เลวลุสเตรัจฉาน ๗
จะทกขันทนทั้งคืนวัน	พิฆาตกันบมมีประมาณ
ด้วยเหตุอหังการ	เข้าครองโลกวิโยคธรรม ๗
บรรษัทพระพทธองค์	จึงประสงค์ประกอบกรรม
ตามแนวพระธรรมนำ	ให้โลกผองผ่องพันภัย ๗
เผยแผ่พระธรรมทาน	ให้ไพศาลพิชิตชัย
แปดหมื่นสี่พันนัย	อุทิศทั่วทั้งปถพี ๗

พ.ท.

๒๕๒๓

ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต

[ชุดลอยปฐม อันต์ับ ๑๐]

คำบรรยายของ

พุทธทาสภิกขุ

ภาคมาฆบูชา

ณ สวนโมกขพลาราม ไชยา

๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๔

พิมพ์ครั้งที่ ๑/๓,๒๐๐ เล่ม

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๒๔

[๒๕ มีนาคม ๒๕๒๕]

บุญ เวียน ฉะ โร.

สิบห้าถึง เว้นหนึ่งวัน ของเดือนกุมภาพันธ์
 ก็เวียนมา ก็มาทุก ทั้งที่
 ก็เวียนมา มีไว้ เพื่อ
 ใช้เป็นคุณ สวดคาถา อธิษฐาน
 นรวิชัยโพธิ์ มีไว้ใช้ ใช้ไว้แยก
 ภาวนาทุกแบบ วิชาสั้น ประพันธ์หนังสือ
 วิชาอื่นหนังสือ วิชาละต่อ, บัญชีหนังสือ
 บุญเหมือนเรือ มีไว้ใช้ ไปให้พยาน
 มีไว้เพื่อ ไว้ประดับ วิชาสกปรก
 ก็ยัง ๑๐๑๕ แยกไป ทุกสถาน
 นรวิชัยโพธิ์ ไปในโลก โลกกันดาร
 ไม่เคยข้าม จึงให้พยาน เสียตาเรือ ๑

พุทธทาส วิมลมังคลาราม



อนิเมทา

การพิมพ์หนังสือธรรมะ อันเป็นธรรมบท ในสมัย
ที่โลกกำลังขาดแคลนธรรมะอย่างยิ่ง เช่นนี้ เป็นสิ่งที่
ไม่สมควร และควรแก่การอนิเมทา, จึงขออนิเมทา.

คำว่า "ธรรม" เฉพาะคำเดียว มีความหมาย มาก
มาย นานาประการ, แต่ประการที่สำคัญที่สุดนั้น ธรรมะ
คือ หน้าที่ ที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติ ในทุกโอกาสของ
ของธรรมชาติ ทุกชั้นทุกตอน แห่งวิวัฒนาการ ของ เขา,
เพื่อความดีที่สถิตย์อยู่อย่างยั่งยืน ทั้ง โดยส่วนตัว และ
ส่วนรวม, หรือทั้งโลก.

โลกขาดแคลนธรรมะ เพราะ ไม่มีผู้รักสิ่งที่
ดี ธรรมะอย่างถูกต้อง ดังที่กล่าวแล้ว เพราะค่านิยม
ผิดอย่างผิดๆ ในระบอบอันเกิดจากประเพณี
ผิดธรรมะ นั้นเอง. สังเกตว่า กาลสมัยใดคน ย่อมชอบ
ใจในระบอบอันใดนั้น และเครื่องเล่นใดอันใดคน
ทั้งนี้ มีลักษณะเป็นกาลีไม่มี ทั้งเนื้อทั้งตัว. มนุษย์ใดสัก
คนเห็นว่าเป็นที่ ไม่ดีมีธรรมะ อธิปไตย
อีกแล้ว; หรือแต่ให้ มี ใน ชีวิต ของ กาลี ให้ ได้ มี ที่ อยู่
ตลอด เวลา เป็น มา แล้ว. เขาเห็นว่า หน้าที่ ของเขา มีอยู่
เพียง แต่ เขาเห็นคือ สนองความดีของกาลีเท่านั้น.

โลกส่วนใหญ่ กำลังตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ จึง

เขา มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำหรับใครสักคน เพื่อใช้
 รู้จักสิ่งทั้งปวง ๑๔๖ ถูกตัดลงตามที่เป็นจริง เพื่อมีชีวิตอยู่ได้
 ๑๔๖ สบซึ้ง มีใช้ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำหรับไว้ใช้ใน
 สวรรค์ ๑๔๗ เราตกเป็นทาสของกโนเลส คนในสวรรค์นั้น ไม่ยอมให้
 เมื่อก่อนอยู่ โดยมากในโลกนี้จริงนั้น ซึ่งกำลังขาด ขาด
 เขามองด้วยใจของเขาเองไม่ได้ ก็จริง แต่เขาสามารถควบคุม
 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ๑๔๘ สิ่งสัมผัสโลก แต่ในลักษณะนี้
จะไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่เราได้ โดยอาศัยธรรมะ นั่นเอง. ที่
 คนในโลก ทำได้เช่นนั้น" โลกนี้ ก็เป็นโลกที่สงบงาม น่าอยู่/ส-
บาย หรือเป็นโลกของพระพรเจ้าด้วยเมตตาโดย นั้นมากทั้งที่
กมลัน เพราะเป็นโลกที่ ดีมีสุข ไว้ด้วย ธรรม.

ทางโลก ของโลก ๑๔๙ มีอยู่ทั้งที่ ใจที่
คือ โลกนี้ ธรรม. ๑๕๐ เพราะฉะนั้น ทุกคน ได้ เห็น ไป ตาม
ตามธรรม ย่อม เป็น กุศล อัน ใหญ่ น่าย สรรเสริญ. ขอ ให้
การ วัด การ ฝึก ปฏิบัติ ธรรม นั้น โดย แพร่ ดัง ลม ที่ พัด ไป ระ-
บาย อัน เต็ม ตาม ความ ประ สพ กับ แก่ ผู้ ที่ คือ กับ ไม่ แล้ว ๑๕๑
ผู้ ที่ ยัง มี ชีวิต อยู่ โดย ทุก แห่ง ทุก มุม แห่ง ที่. ท่าน เจ้า ขอ อนุ-
โมทนา กับ ผู้ ที่ ได้ ด้วย เมื่อ ๑๕๒ ๑๕๓.

พระพุทธเจ้า

โลกขพลาธาราม, เชียง
 ๑ มกราคม ๒๕๒๖

ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต*

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่ ๗ ในวันนี้ อาตมาจะได้กล่าว เรื่องปัญหาแห่งมนุษยภาพ ต่อไปตามเดิม, และมีหัวข้อย่อยเฉพาะการกล่าวครั้งนั้นว่า ความมีสุขภาพอนามัยในทางจิต.

* คำบรรยายของท่านพุทธทาสภิกขุ ๑๘ ก.พ. ๒๕๒๔

[บททวนคำบรรยายครั่งก่อน.]

ขอทำความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า ปัญหาแห่งมนุษยภาพ กันไว้เรื่อย ๆ; หมายความว่า เกิดมาทั้งที ไม่ได้เป็นมนุษย์เต็มที หรือไม่ได้รับประโยชน์จากการเป็นมนุษย์ให้เต็มที, ไม่มีความสดชื่นเยือกเย็น จากความเป็นมนุษย์อย่างเต็มที. ^๕ เราเรียกว่า ปัญหาของการเป็นมนุษย์ ใครมีปัญหาอย่างนี้ ก็ขอให้สนใจว่า จะแก้ปัญหานั้นอย่างไร? แม้พุทธบริษัทเราก็ยังไม่ค่อยสนใจ.

บางคนยังจะไม่รู้ตัวซ้าไปว่า ความเป็นมนุษย์นั้น คืออย่างไร? สมบูรณ์กันอย่างไร? และไม่รู้ว่ การทำให้ความเป็นมนุษย์สมบูรณ์นั้นแหละ คือ ศาสนา. คนพวกนี้ไม่รู้จักความเป็นมนุษย์ นึกเอาเองว่า เกิดมาก็เป็นมนุษย์. ขอให้นึกถึงเรื่องที่เล่าสืบ ๆ กันมา เรื่องนี้ เรื่องความเป็นมนุษย์^๕ มีอยู่ในที่ทั่วไป.

ที่เล่ากันมากที่สุดก็คือเรื่องนักปราชญ์ ปรมจารย์ ในประเทศกรีก เมื่อสองพันกว่าปีมาแล้ว ชื่อโสเครติส เขาจุดคบเพลิงส่องไปตามถนน เมื่อคนเขาถามว่า เทียวหาอะไร ท่านอาจารย์? เขาตอบว่า เทียวส่องหาคน; คำ^๕คือคำว่า

“มนุษย์” พวกเขาบ้านเขาถามว่า พวกเราเหล่านี้ล่ะ
ไม่ใช่คนหรืออย่างไร? เขาก็ตอบว่า ยังไม่ใช่คนชนิดที่ฉัน
ต้องการ; ก็หมายความว่า ยังไม่เป็นคนที่สมบูรณ์แบบ
เขาต้องการคนที่สมบูรณ์แบบ.

ในท้องกัมเรื่องราวทำนองนี้ ในพระพุทธศาสนา
ก็ต้องการมนุษย์ที่แท้จริง จึงจะให้บวชเป็นพระได้.

เป็นมนุษย์สมบูรณ์ต้องมีใจสูง.

คำว่ามนุษย์กับคน มาปนกันเสียจนกำกวม; มนุษย์
ก็คน, คนก็มนุษย์, อย่างนั้นไม่ถูก. ถ้าเป็นมนุษย์มัน
ต้องมีค่าของความเป็นมนุษย์ ค้อมีจิตใจสูง อยู่เหนือ
ปัญหา. ถ้ายังมีชีวิตที่เต็มไปด้วยปัญหา มีความทุกข์ทรมาน
อยู่แล้ว ยังไม่เรียกว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์.

เราจะต้องสนใจ ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์; ถ้า
ชอบคำว่าเป็นคน ก็ต้องพูดว่า ความเป็นคนที่สมบูรณ์,
สักว่าเกิดมา มันก็เป็นสักว่าคน; เหมือนหมาเกิดมา ก็เป็น
ลูกหมา, แมวเกิดมา ก็เป็นลูกแมว, สักว่าเกิดมาไม่สมบูรณ์;

มันต้องมีอะไรที่สมบูรณ์ คือมีค่า มีคุณสมบัติ มีสมรรถนะ
มีอะไรต่าง ๆ สมบูรณ์ตามความหมายนั้น ๆ.

ฉะนั้น คนเราพอเกิดมา มันยังไม่สมบูรณ์ จะต้องฝึกฝนอบรมกันอีกมาก. มันเหมือนกับว่า ได้เมล็ดพืช
มา แล้วต้องเพาะปลูกลงไปในดิน ดูแลรักษาให้งอกงาม
เจริญเต็มที่ จนกว่ามันจะออกดอกออกผล จึงจะเรียกว่า
มันเป็นต้นไม้ที่สมบูรณ์. เดียวกันมันยังเป็นเมล็ด เป็น
เมล็ดที่อยู่ มันเนาแห้งตายไปเสียบ้าง ไม่งอกขึ้นมาได้, งอก
ขึ้นมาแล้ว ไม่กี่มากน้อย มันก็มีโรค มีอันตราย ทำให้ตาย
ไปเสียบ้าง ไม่ได้เป็นต้นไม้ที่อยู่ จนกระทั่งมีดอกและมีผล.

คนเราก็เหมือนกัน เกิดมาทีหนึ่ง ต้องให้ได้เจริญ
งอกงามไปตามลำดับ จนมีดอกและมีผล; **มีดอกก็**
เหมือนกับบรรลุมรรค, มีผลก็คือบรรลุผล : อย่างสูงสุด
ก็เป็นพระอรหันต์ เป็นพระโสดาบัน เป็นพระสกิทาคามี
เป็นพระอนาคามี, เป็นพระอรหันต์ในที่สุด; **นี่คือบรรลุ**
มรรคและผล. ถ้าสมบูรณ์แบบโดยแท้จริงก็ไปถึงที่นั่น.

เดี๋ยวนี้เราเอาแต่เพียงว่า เป็นบุคคลธรรมดาสามัญ
เป็นบุद्धชนชั้นดี หรือเป็นกัลยาณชน ก็พอ ถ้าไปสูงไป

ได้ถึงอริยชน คือเป็นพระอริยเจ้า ก็นับว่าสมบูรณ์ที่สุด. เตียวหนามมองดูกันว่า เป็นกัลยาณชนอยู่ในโลกนี้ อย่างคนธรรมดา เป็นบุรุษชนนี้แหละ มันก็ยังไม่ได้ ยังไม่สมบูรณ์ ยังอยู่ในสภาพที่เรียกว่า น่าละอายแมว.

นี่เป็นเครื่องเปรียบเทียบง่าย ๆ ที่สุดว่าเป็นคนทั้งที่ยังอยู่ในสภาพที่น่าละอายแมว; หมายความว่า แมวมันนอนหลับสนิท ไม่ต้องกินยานอนหลับ. แมวไม่ปวดหัว ไม่ต้องกินยาแก้ปวดหัว แมวไม่เป็นโรคประสาท. ส่วนคนเป็นโรคประสาท, แมวมันไม่เป็นโรคจิต, คนยังเป็นโรคจิต และมากขึ้น ๆ อย่างนี้เรียกว่า ความเป็นคนนั้นไม่สมบูรณ์ เป็นคนชนิดที่น่าละอายแมว แล้วจะทำอย่างไรกัน ?

เรื่องมันก็ไม่มื่ออะไร ก็มีแต่เพียงว่าเป็นคนกันให้สมบูรณ์เสียก็แล้วกัน. นี่ปัญหาหมันยังเหลืออยู่ คือเป็นกันไม่ได้; นี่อาตมาเรียกว่า ปัญหาแห่งมนุษยภาพ คือปัญหาของความเป็นมนุษย์, ปัญหาที่เนื่องด้วยความเป็นมนุษย์

ปัญหาของความเป็นมนุษย์นั้น มันแบ่งออกได้เป็นสองฝ่าย คือ **ปัญหาทางฝ่ายร่างกาย** กับ **ปัญหาทางฝ่ายจิตใจ.**

เป็นมนุษย์ในทางฝ่ายร่างกาย ก็ยังไม่ค่อยสมบูรณ์ คือมีร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ ; เพราะว่าคนโง่ๆ เหล่านั้น ไม่ทำลายสมรรถภาพของร่างกายเสีย ด้วยการสูบบุหรี่บ้าง ด้วยไข้ยาเสพติดอย่างอื่นบ้าง กินเหล้าเมายาบ้าง, ทำลายสมรรถภาพทางฝ่ายกายให้บกพร่องไป มันก็ไม่ใช่มนุษย์ที่สมบูรณ์ แม้ในทางฝ่ายร่างกาย.

ในทางฝ่ายจิตใจ มันยังมีอะไรละเอียด ลึกซึ้งสุขุม ไปกว่านั้นอีก ก็ยังไม่เข้าใจ. นี่จะต้องพูดกันให้มากเป็นพิเศษ. ถ้าเรื่องทางฝ่ายกาย ก็แก้ปัญหาในเรื่องฝ่ายกาย ให้มีร่างกายที่ดี, เรื่องฝ่ายจิต ก็แก้ปัญหาในทางฝ่ายจิตให้ดี.

คำว่า "สุขภาพอนามัย" มักจะพูดกันแต่เรื่องทางกาย รู้จักกันแต่สถานอนามัยที่จ่ายยา, เจ็บไข้ก็ไปหา, แต่สุขภาพอนามัยทางฝ่ายจิตนั้นไม่ค่อยรู้จัก แล้วเขาก็ไม่มักจะเรียกว่า สถานอนามัยทางจิตเสียด้วย ถ้าไปก็ไปที่โรงพยาบาลบ้างนั่นแหละ ; เลยไม่ค่อยได้ยินคำว่า อนามัยทางจิต. เราจะต้องมาคิดกันดูให้ดี.

อนามัย โดยใจความสำคัญ ก็คือว่า เป็นอยู่อย่างถูกต้อง สำหรับส่งเสริมแก่สุขภาพ. ถ้าอนามัยไม่ดี ไม่มี

เครื่องส่งเสริมสุขภาพที่ดี คนเราก็ไม่มีความสุข. อนามัย
 แปลว่า สิ่งที่ทำให้สำเร็จ ตามที่มันควรจะเป็น คือเราไม่มี
 อะไรเป็นเครื่องตัดทอน; การที่มันจะเจริญงอกงามไปตาม
 กฎเกณฑ์ของมัน นี่เราทำไม่ถูก มันก็มีอุปสรรค สะกັ
 ้กความเจริญ แล้วมันก็ไม่ส่งเสริมสุขภาพ.

ฉะนั้นขอให้สนใจพร้อม ๆ กันไป คืออนามัยทาง
 ฝ้ายกาย และอนามัยทางฝ้ายจิต. เคยได้ยินกันแต่เรื่องทาง
 กาย ก็เดี๋ยวนี้มาได้ยินกันเสียใหม่ว่า มันก็เรื่องทางจิต มี
 อนามัยทางจิต; หมายความว่า จิตจะสดชื่นแจ่มใส มี
 สมรรถภาพ มีอะไรดี เหมือนกับที่ร่างกายมันมี.

ถ้าเราดูต้นไม้สักต้นหนึ่ง ที่จะเรียกได้ว่า มันมี
 อนามัยดี ก็เป็นต้นไม้ที่กำลังงอกงามสดชื่น มีแวงแห่งความ
 สงบเย็นเป็นสุข. ไม้ต้นไม้มืออนามัยดี แล้วก็เป็นเรื่องทาง
 ฝ้ายวัตถุ หรือร่างกายเสียโดยมาก.

ที่หน้าตาที่คน แยกออกเป็นสองส่วน ทางฝ้ายกาย
 บางคนก็จะพอดีอยู่ คือมีอนามัยทางกายดี; แต่ส่วนมาก
 ไม่ค่อยเป็นอย่างนั้น ทำผิดอยู่มากเหมือนกัน. อนามัย
 ทางกายก็ไม่สมบูรณ์. พอมาถึงเรื่องอนามัยทางจิต ก็แทบ

จะไม่รู้ ไม่ได้สนใจเลย ปล่อยมันไปตามบุญตามกรรม ; เพราะไม่รู้ว่ มันมีอยู่อีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งจะต้องสนใจให้มากเป็นพิเศษ.

สรุปความว่า การประพุดให้ถูกต้องในทางฝ่ายจิต ให้จิตได้เจริญ ให้จิตได้ปกติ ไม่มีอะไรมาทำลาย ให้จิตนั้นมีสมรรถภาพ ทำหน้าที่ของจิตได้อย่างสูงสุด ก็เรียกว่าจิตนั้นมีนามัยส่งเสริม แล้วก็จะเกิดความสุข อันเนื่องมาจากจิต แก่คน ๆ นั้น.

อนามัยทางจิตควรส่งเสริม.

เอาตมาได้พุตมาแล้วถึงบัจจัยทางฝ่ายจิต ๖ อย่างมาแล้ว ต่อจากบัจจัยทางร่างกาย ๔ อย่าง คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ; นี้ถ้าเป็นไปดี ก็เป็นไปทางกายดี. ที่นี้ไม่พอก็ต้องส่งเสริมทางจิตใจนี้ ว่าต้องมีบัจจัยในทางฝ่ายกายช่วย.

ที่ได้พุตมาแล้วก็คือจะต้องมีสิ่งประเล้าประโลมใจ ที่ถูกต้อง จิตใจจึงจะดี, คือมีธรรมะเป็นเครื่องประเล้าประโลมใจ ไม่ใช่เอาเหยื่อของกิเลส มาเป็นเครื่องประเล้าประ-

โลมใจ, และต้องมีความแน่ใจ ไว้ใจในสิ่งที่ตนยึดถือเอาเป็น
 ที่พึ่ง, แล้วต้องมีความรู้สึกเป็นมิตรภาพ ไม่มีเวร ไม่มีภัย
 ไม่มีศัตรูอยู่ตลอดเวลา. มีความรู้สึกว่าคุณประพาศดีอย่าง
 ถูกต้องทางกาย ทางวาจา จิต, มีความรู้ ที่เป็นเหตุให้แน่ใจ
 ตัวเองว่า รู้เพียงพอในสิ่งที่ควรจะรู้, แล้วมีผู้นำทางวิญญาณ
 ที่ถูกต้อง. หกอย่างนี้ มันก็คือเครื่องส่งเสริมสุขภาพพอนามัย
 ทางจิตด้วยเหมือนกัน.

แต่เดี๋ยวน้อยากจะแยกออกมาพูด โดยหัวข้อเฉพาะ
 ของมัน ว่า ความมีความสุขพอนามัยทางจิต นี้กรวม ๖ ข้อ
 ที่พูดมาแล้วนั้นด้วยโดยปริยาย; แต่จะแยกความหมายให้
 เห็นชัด ในรูปเรื่องของสุขภาพและพอนามัย. ฉะนั้นจึงแยก
 ออกมาอีก แยกออกมาเป็นข้อหนึ่งต่างหาก จาก ๖ ข้อที่ได้
 บรรยายมาแล้ว จัดเป็นบัจจัยที่ ๗ ในทางฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณ.
 ถ้าเอาไปต่อกันเข้ากับบัจจัยฝ่ายร่างกาย มันก็กลายเป็นบัจจัย
 ที่ ๑๑. นี้ก็ควรจะสังเกตไว้.

๒. ศึกษาความสำคัญของอนามัยทางจิต.

ถ้าจะพูดถึงเรื่อง^๕ คือ เรื่อง *สุกขาพอนามัยัน*^๕ เราควรจะนึกถึงพระพุทธรักษา หรือ *ธรรมรักษา* หรืออะไรแล้วแต่จะเรียก ที่เป็นพระบาลีมีอยู่ว่า *อโรคยา ปรมา ลาภา* แปลว่า *ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง.* ประโยค^๕นี้เก่าแก่ก่อนพุทธกาล เพราะเคยอ่านพบในบาลี ในอรรถกถาว่ามันเก่าก่อนพุทธกาล.

หมอรักษาโรค แม้แต่หมอถอนพิษตามข้างถนนก็ร้องตะโกนว่า “*อโรคยา ปรมา ลาภา*” กันทั้งนั้น; หมายความว่า *เป็นรักษาของพวกเขา* ที่เขาจะตะโกนเรียกคนมารับการรักษา เพื่อจะเอาค่ารักษา นี่ก็เป็นของเก่าแก่ก่อนพุทธกาล.

ครั้นมาถึง *สมัยพุทธกาล* ประโยค^๕นี้ก็ยังใช้อยู่ แต่ความหมายมันเปลี่ยนสูงขึ้นไป จนเป็นเรื่อง *ความไม่มีโรคในทางวิญญาณ.* ก่อน^๕นี้พูดกันแต่เรื่องไม่มีโรคในร่างกาย ไม่เจ็บไม่ไข้ ไม่ปวดหัว ไม่ปวดฟัน ไม่อะไรต่าง^๕ๆ เหล่านี้เรียกว่า *ความไม่มีโรค.*

ที่^๕นี้ พอมาถึง สมัยพระพุทธศาสนา ข้อความ^๕นี้เลื่อน^๕ขึ้นไปถึงโรคทางจิต โดยแบ่งโรคออกเป็นสองชนิด คือโรคทางกาย และโรคทางจิต. เมื่อไม่มีโรคทั้งทางกายและทางจิต จึงจะเรียกว่าความไม่มีโรคที่สมบูรณ์. เราก็จะอาศัยบาลีข้อ^๕นี้เป็นหลัก สำหรับศึกษากัน ในเรื่องความมีสุขภาพอนามัย.

เดี๋ยว^๕นี้อาตมาอยาก^๕จะแบ่งโรค^๕นี้ให้มัน^๕เป็นสาม อย่างที่เคยพูดมาแล้วหลายครั้งหลายหน ; แต่บางคนไม่เคยได้ฟังก็จะแบ่งโรคออกเป็นสามระบบ คือ โรคทางกาย โรคทางจิต และ โรคทางวิญญาณ.

ในพระบาลีแท้ ๆ แบ่งเป็นเพียงสอง คือโรคทางกาย และโรคทางจิต ; แต่พอมาถึงสมัยปัจจุบัน^๕นี้ คำว่า จิตมันไม่มีความหมายอย่างเดียวกับครั้งพุทธกาล เราจึงต้องเพิ่มอีกโรคหนึ่งคือโรคทางวิญญาณ. โรคทางจิตนั้น เป็นเหมือนกับโรคที่รักษา^๕กันที่โรงพยาบาลโรคจิต, ส่วนโรคทางวิญญาณ^๕นั้น ต้องรักษา^๕กันที่โรงพยาบาลของพระพุทธเจ้า^๕ คือมรรคมะ.

ความไม่มีโรคสามประการ^{๕๕}ก็คือ ความถูกต้อง
ในทางกาย, ทางจิต, และทางสติปัญญา^๕ นั่นเอง.

ไม่มีโรคทางกาย ก็เพราะว่าเรามีความประพฤติก
กระทำถูกต้องทางระบบกาย ลงไปถึงวัตถุสิ่งของที่เนื่องด้วย
กาย เช่นบ้านเรือนเป็นต้น และยังเนื่องไปถึงสิ่งแวดล้อม
อันละเอียด เช่นดินฟ้าอากาศเป็นต้น มันมีความถูกต้อง
ทางระบบกาย; หมายความว่า ที่เนื่องกันก็อย่าง ๑ อยู่กับ
กาย ก็เรียกว่าระบบกายแล้วมันถูกต้องหมด; คนก็สบายดี.

เดี๋ยวนี้เรายังมีปัญหาเสียแล้ว แม้แต่ในเพียง
ระบบกาย เช่นอากาศเป็นพิษ อาหารเป็นพิษ, อาหารที่
ใช้ศิลป์หลอกลวง เพื่อเอาเงินกัน แล้วก็^๕เป็นพิษ อย่าง
ก็มี. ไม่มีความปลอดภัยในทางกาย ก็เรียกว่า ไม่มีความ
ถูกต้องในระบบกาย; คนเราก็มีโรคทางกายกันมากขึ้น
จนเหลือกำลังของผู้มีหน้าที่ ที่จะเยียวยาโรคในทางกายอยู่แล้ว.

ที่^๕นี้ โรคทางจิต, ความไม่มีโรคทางจิต ก็หมาย
ความว่า ความถูกต้องในระบบจิตในทุกความหมาย. จิตใน
ที่^๕นี้ยังเนื่องกันอยู่กับกายเป็นส่วนใหญ่ หมายถึงระบบประ-
สาท; ระบบประสาทมันก็เป็นเรื่องกาย แต่เป็นเหมือน

กับสำนักงานของจิต มันเนื่องกันอยู่กับจิต, เอาประสาท
เอาระบบประสาทไปฝากไว้กับระบบจิต. ฉะนั้นเราก็ต้องมี
ความถูกต้อง ในระบบประสาทด้วย.

สิ่งที่เรียกว่า จิต นี้ ถ้าตามหลักธรรมะในพุทธ-
ศาสนา เป็นของที่เกิดจากการกระทบทางอารมณ์; ถ้ายัง
ไม่มีอารมณ์กระทบ ก็ยังไม่เกิดจิตใดเลย. ฉะนั้นต้องมี
ความถูกต้องทางอารมณ์ คือสิ่งที่มากระทบตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ ด้วย. มีอะไรมากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย
ใจ เราจัดหรือทำให้มันถูกต้อง ไม่ให้เกิดเป็นปัญหาขึ้นมา
จึงจะเรียกว่า มีความถูกต้องทางระบบจิต คือ:-

จัดการกับอารมณ์ถูกต้อง, จัดการกับระบบประ-
สาทที่รับอารมณ์ถูกต้อง, จัดการกับความคิดนึก ที่มันคิด
ขึ้นมา จากระบบประสาทนั้นๆ ได้โดยถูกต้อง, ไม่มีปัญหา
ผิดพลาดอันใดเกิดขึ้น แล้วก็เรียกว่า มีความถูกต้องใน
ระบบจิต. แล้วก็เลยไม่มีโรคทางจิต ไม่ต้องไปหาหมอที่
โรงพยาบาลโรคจิต.

โรคที่ ๓ คือ โรคทางวิญญาณ เราจำไว้ว่า เราใช้
กันเฉพาะในหมู่พวกเรา พวกอื่นเขาจะไม่ใช้อย่างนี้ก็ตามใจ

เขา. เราไม่รู้จะใช้อย่างไร เราจำเป็นจะต้องใช้คำว่า **วิญญาณ**, โรคทางระบบวิญญาณ. **วิ** แปลว่า **วิเศษ**, **ญาณ** แปลว่า **รู้**, **วิญญาณ** แปลว่า **รู้อย่างวิเศษ**. ^{๕๔๔} **นักคอระบบ สติปัญญา** นับตั้งแต่ **ความคิด** **ความเห็น** **ความเชื่อ** **ความเข้าใจ** **ความรู้สึก**ทุกอย่าง ที่มันเป็นเรื่องเกี่ยวกับ**สติปัญญา**. ถ้ามันไม่ถูกต้อง; ยกตัวอย่างง่ายๆเช่น **คิดผิด** **เห็นผิด** มันก็**มีปัญหา** ^{๕๔๕} **ไม่มีที่สุดสุด** หาก**ความสงบสุข**ไม่ได้. เราจะต้องมีความ **คิด**ที่ถูกต้อง **มี**ความรู้ที่ถูกต้อง **มี**สติสำหรับจะ**ชนะ**เอา**ความรู้**มาใช้ให้**ทัน**ที่**่วง**ที่ ถูกกาลเทศะ.

ระบบวิญญาณ เป็นอย่างนี้ **ต้อง**ศึกษา**รู้**เรื่อง**ที่**ควร **จะ**รู้**ทุก**เรื่อง; ^{๕๔๖} **นี้**เรียกว่า **ปัญญา** **แล้ว**จะ**ต้อง**มี**สติ** **คือ** **ธรรมะ**อีก**อัน**หนึ่ง เป็น**คุณสมบัติ**ของ**จิต**อีก**อัน**หนึ่ง, **เรียกว่า** **สติ** **สำหรับ**จะ**ชนะ**เอา**ปัญญา** **คือ**ความรู้**นั้น**มา**ให้**ทัน**ที่** **ที่** **ทัน**เวลา **ถูกต้อง**ตาม**กาล**เทศะ **และ**ใน**ทุก**ๆ **กรณี**.

เดี๋ยวนี้**คน**เรา**ไม่**ค่อย**มี**สติ **ความรู้**ก็ไม่**มา**ช่วย **เพราะ** **ไม่มี**สติ **ที่**จะ**ชนะ**เอา**ความรู้**มา**ช่วย**แก้**ปัญหา**, **มา**เข้าไป**บ้าง**ก็**แก้** **ไม่ได้**, **มา**ผิด **ใช้**ไป**ผิด**กาล**เทศะ** **ก็**ไม่มี**ประโยชน์**อะไร, **ผิด**เรื่อง**ผิด**ราว **มัน**ก็**ไม่มี**ประโยชน์**อะไร**. **ฉะนั้น**คำว่า **ปัญญา**

กับสติ^๕ จะต้องไปด้วยกันเสมอ; ถ้าไม่มีสติเพียงพอแล้ว ปัญญาจะเป็นความโง่ง^๕ขึ้นมา โดยไม่ทันรู้ตัว.

มีเรื่องเขาเล่ากันมาว่า ที่หลังสวน^๕นี้เอง เด็กเล็ก ๆ คนหนึ่ง กลืนส탕ค์เข้าไปติดคอ; แม่ของเด็กก็หล่อน้ำกรดลงไป^๕ในคอสุก โดยหวังว่า มันจะกัดส탕ค์นั้นให้ละลายไป แล้วมันก็จะหมดปัญหา. นี่ทุกคนก็คิด^๕เหตุเกิด ว่ามันจะเกิดอะไรขึ้น. ที่รู้ว่า^๕ น้ากรดกัดส탕ค์ได้นั้นเป็นปัญญาแล้ว^๕หลงไปโดยไม่มีสติ ปัญญาก็กลายเป็นความโง่ง. ช่วยจำไว้ทุกคนว่า สตินั้นสำคัญเท่ากับปัญญา; ถ้าไม่มีสติแล้วปัญญาจะกลายเป็นความโง่ง, หรือว่าปัญญาจะกลายเป็นอันตราย.

นิทานสมมติอีกเรื่องหนึ่งว่า คนกับลิงเป็นเพื่อนรักกัน รักกันมากเหลือที่จะเปรียบ. ที่นี้^๕ คนนอนอยู่ แมลงวันมาไต่ที่ก้นหู ลิงมันก็โกรธแมลงวัน ว่ารบกวนเพื่อน มันก็เอาค้อน^๕ไม้มา ฆ^๕เืองชนสองมือแล้วก็ฟาดลงไปบนแมลงวัน.

นี้เหมือนกับว่า คนมันไม่มีสติ มันก็ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ, ผิดกาลละผิดเทศะผิดกรณี; เพราะไม่มีสติอย่างเดียว ปัญญากลายเป็นความโง่ง, ความหวังดีกลายเป็นความโง่ง, ความรักกลายเป็นศัตรู.

ขอให้ทุกคนรู้ความจำเป็น ที่จะต้องมีสติและปัญญา;
ถ้าขาดสติและปัญญาแล้ว โรคในทางวิญญาณก็จะเกิดขึ้น,
ความรู้หรือปัญญาจะไม่มีประโยชน์ ถ้าไม่มีสติ.

เพราะฉะนั้นเราจะต้องสนใจพร้อมกันทั้งสองอย่าง
คือมีปัญญาและสติ เพื่อจะกำจัดโรคในทางวิญญาณ. ถ้ามี
ความถูกต้องในทางวิญญาณแล้ว ทางกายและทางจิตจะพลอย
ถูกต้องด้วย คือถ้ามีปัญญา ระบบปัญญาถูกต้อง ไม่มีโรค
แล้ว ระบบกายระบบจิตก็จะพลอยถูกต้องไปด้วย เพราะ
ปัญญามันเหนือกว่า จึงควรจะสนใจ.

ถ้าเราไม่มีโรคทั้งทางกาย ทั้งทางจิต ทางวิญญาณ
แล้ว นี้ก็เรียกว่า มีสุขภาพอนามัยเลิศที่สุด, เลิศที่สุด สูง
สุดที่มนุษย์จะเป็นไปได้ ก็จะเป็นไปจนถึงชั้นพระอรหันต์
ได้เลย ถ้าไม่มีโรคทางกาย ทางจิต และทางวิญญาณ.

คนเป็นโรคประสาทเพราะผิดอนามัย.

เอ้า, ที่นี้ เราดูว่า คนปัจจุบันนี้เป็นโรคประสาท
กันมาก. วันก่อนได้ยินทางวิทยุประกาศสถิติว่า ในประเทศ
ไทยนี้เป็นโรคประสาทกันเป็นแสน ๆ คน, เป็นโรคจิตกัน

เป็นหมื่น ๆ คน. คนเป็นโรคประสาทกันตั้งแสน ๆ คน ;
นี่คิดดูเถอะว่า มันมีความไม่ถูกต้องทั้งสามระบบ นั้นแหละ.

คนที่จะเป็นโรคประสาทขนาดนี้ได้นั้น ทางระบบ
กายมันก็ทำผิด การกิน การอยู่ การหลับนอน อะไรต่าง ๆ
มันก็ผิด. ที่นี้ระบบจิตมันก็ตั้งจิตไว้ไม่ถูก มันก็เต็มไปด้วย
ตัววิตกกังวล, ระบบวิญญาณก็ ไม่มีความรู้ เรื่องนี้เอาเสียเลย
มันจึงเป็นคนโง่ ปล่อยตัวเองให้เป็นโรคประสาท จนน่า
ละอายแหมว ซึ่งไม่รู้จักเป็นโรคประสาท.

ฉะนั้น ถ้าทำให้มีความถูกต้องทางกาย ทางจิต ทาง
วิญญาณแล้ว เราก็ไม่ต้องเป็นโรคประสาท; นี่สนใจกัน
ให้ครบ ให้เพียงพอ.

แต่ก่อน *บรรพบุรุษของเรา ไม่ค่อยเป็นโรคประสาท*
นั้น เพราะเขามีความถูกต้องในสามระบบนี้อยู่โดยมาก และ
เรียกว่าโดยอัตโนมัติก็ได้ คือไม่รู้สึกรู้สี้; ไม่ต้องรู้สึกรู้สี้
เพราะเหตุไร? เพราะเหตุว่า *สมัยก่อนนั้น เขามีวัฒนธรรม*
ประจำมนุษย์ ประจำบ้านเรือน ประจำชาติ *ที่ถ่ายทอดออกมา*
มาจากพระพุทธศาสนา.

คนเกิดมา เขาก็ประพฤติไปตามระบบวัฒนธรรม
เหล่านั้น จึงมีความถูกต้องในเรื่องกิน เรื่องอยู่ เรื่องทางร่างกาย
และเรื่องทางจิต; แม้เรื่องทางปัญญา เขารู้จักคิด
รู้จักนึก รู้จักปลง รู้จักวาง. เขาจะพูดว่า มันอย่างนั้นเอง
หรือข้างมันเถอะ มันอย่างนั้นเอง; อย่างนี้ มากกว่าพวก
เราสมัยนี้ ซึ่งไม่รู้จัก ไม่ยอม จะเอาเป็นเอาตายกันให้ได้; ใน
ความโง่โง่มาก ขนาดนี้ แล้วก็ทิ้งระบบวัฒนธรรมที่ประเสริฐ
นั้นเสียเรื่อย ๆ จนจะหมดสิ้น.

คนสมัยนี้ไม่มีระบบวัฒนธรรมของพุทธศาสนา
เหมือนอย่างคนสมัยก่อนนี้. นี่มันก็เปลี่ยนแปลงไปตาม
ยุคตามสมัยของโลก; ยิ่งคนมากขึ้นมันควบคุมกันไม่ทัน
แล้วมันก็เฮกันไปทางไหนก็เป็นไปทางนั้น จนตั้งไว้ไม่อยู่.
ฉะนั้น ปัญหา มันจึงเกิดขึ้นแก่คนไทยเรา ในยุคปัจจุบัน
ชนิดที่ไม่เคยเกิดแก่คนไทยเราในยุคโบราณ.

เด็ก ๆ ยุคโบราณได้ขันทรายไปก่อพระเจดีย์ทรายที่
วัด ก็สนุกแล้วก็พอใจ ทำได้ทั้งวันทั้งคืนก็ได้ นี่เด็กสมัย
โบราณ; เด็กสมัยนี้ก็หว่า นันมันโง่เด็กโง่ จะไปเที่ยว

เล่น จะไปสถานที่เรีงรรมณ์ กระทั่งไปหาหาเสพติดในที่สุด,
เด็ก ๆ ไปบูชามาเสพติด.

ฉะนั้น อนาคตจึงต่างกัน; เด็กที่ว่า ไปชนทราย
ก่อพระเจดีย์ทรายได้บุญ แล้วชื่นใจ แล้วพอใจ, จิตใจดี
ว่าเรีง สติปัญญาของเขาถูกต้องอยู่โดยอัตโนมัติ. ฉะนั้น
เด็กสมัยโบราณจึงไม่เป็นโรค อย่างที่เด็กสมัยนี้เป็น.

นี่ขอให้ดูความเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ว่ามัน
เกี่ยวข้องกันกับมนุษย์อย่างไร ควรจะหยิบมาพิจารณากัน
เสียใหม่ให้ดี ๆ. ศาสนาที่มาอยู่ในรูปของวัฒนธรรม ขนบ
ธรรมเนียม ประเพณี นั้นคุ้มครองได้มาก คือ ให้คนนั้น
แหละ มันถูกต้องอยู่ทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ โดย
ไม่รู้รู้สึกตัว; นี้เรียกว่าอัตโนมัติก็พอจะได้. ฉะนั้นเขา
จึงไม่ค่อยมีปัญหาเหมือนอย่างเดีวนี้.

เดีวนี้การศึกษาไม่สมบูรณ์ ไม่ได้สอนให้คนกลัว
บาป กลัวความชั่ว, คำว่าบาปไม่มีสำหรับคนสมัยนี้, คำว่า
บุญก็ไม่มี; อร่อยก็แล้วกัน สนุกสนานก็แล้วกัน. ถ้า
จะให้มีความดี บุญ ก็ไปอยู่ที่ความสนุกสนานเอรีตอ่อยมาก;
ชนทรายไปก่อพระเจดีย์ทรายนี้ ไม่บุญเสียแล้ว ไม่ใช่

บุญเสียแล้ว สำหรับเด็กสมัยนี้ ไม่เหมือนกับเด็กโง่ ๆ สมัย
 อดีมา.

สมัยโน้นเพียงแต่ว่าได้ชนทรายก่อพระเจดีย์ ก็เป็น
 สุขเหลือเกินแล้ว เป็นบุญเหลือเกินแล้ว, และคำว่าบาปก็ยัง
 มี แม้จะไปสุบยาบุหรืออย่างนี้ เด็ก ๆ ก็สันทิษฐานลงเอาเอง
 ว่ามันบาป; เพราะได้ความหมายรวม ๆ กันว่า มันชั่ว มัน
 ไม่ควรกระทำ, ผู้ใหญ่เขาห้าม แล้วมันก็บาป.

สมัยนี้มันไม่มีบาปอย่างนี้ แก่เด็ก ๆ สมัยนี้ หรือ
 วัยรุ่นสมัยนี้. ฉะนั้นเขาจึงพลัดตกลงไปในอบายมุข แล้ว
 ตอนตัวไม่ขึ้น ก็ได้เป็นโรคครบทั้งสามอย่าง : เป็นโรค
 ทางกาย เป็นโรคทางจิต เป็นโรคทางวิญญาน แล้วโรค
 ประสาหมันจะไม่มากได้อย่างไรเล่า? ลองคิดดูเถิด เมื่อโรค
 ประสาหมันมากหนักเข้าแล้ว โรคจิตมันก็ต้องพลอยมากตาม
 เพราะมันเป็นพี่น้องกัน.

นี่เป็นอันว่า ถ้าเราไม่มีโรคทางกาย ทางจิต ทาง
 วิญญาน ก็เรียกว่ามีสุขภาพอนามัยที่ดี, มีความสุข
 ตามที่มนุษย์ควรจะมีได้, หมกปัญหาแห่งความเป็นมนุษย์.

พิจารณาว่าสติปัญญา นำกายและจิต.

เอ้า, ที่นี้ก็คู่ต่อไปถึงเรื่องราวข้างหน้า คนโดยมาก เข้าใจกันว่า กายนำจิต จิตนำสติปัญญา. ถ้าใครมีความเชื่ออยู่อย่างนี้ อาตมาขอรับรองให้คิดดูใหม่. ที่ว่า กายนำจิต คนพวกนั้นก็พูดว่าถ้ากายสบายดี แล้วจิตก็ดีเอง; แล้วเขาพูดว่า จิตนำสติปัญญา ถ้าจิตมันดีแล้ว คนก็ฉลาดเอง. เขาถือกันอย่างนั้นอยู่น้อย น้อย น้อยขอให้ใคร่ครวญเสียใหม่.

ที่ว่า กายนำจิตนั้น มันนำได้แต่จิตที่เนื่องอยู่กับกาย.

จิตต้องแบ่งออกเป็นสองซีก; จิตซีกหนึ่งมันเนื่องกันอยู่กับกาย เช่นระบบประสาท เป็นต้น อย่างจริง ถ้ากายดี จิตมันก็จะพลอยดี; เช่นว่าเมื่อคนกินข้าวอิ่มแล้วอารมณ์มันก็ดี, พอคนหิวข้าว อารมณ์ก็เสีย. อย่างนี้เรียกว่า กายนำจิตจริง แต่ว่ามันส่วนน้อย ส่วนที่มันเนื่องอยู่กับกาย ส่วนที่เป็นจิตล้วน ๆ นั้น มันแยกตัวออกไป ไม่ได้อยู่ใต้ อำนาจของกาย แล้วมันจะเป็นฝ่ายนำกายเสียอีก.

ที่นี้ พวกที่ถือว่า จิตนำปัญญา ถ้าจิตดีแล้ว สติปัญญาก็ดีเอง. เขาสนใจแต่เรื่องทางจิต นี้ก็ไม่ถูก เพราะ

ว่าถ้าไม่มีสติปัญญาแล้ว จิตมันก็ตีไปได้ไม่ถึงไหน, ตีไปได้ไม่กี่มากน้อย เพราะปัญญามันเป็นความรู้ มันรู้ว่า ควรจะ ทำอย่างไรกายจึงจะดี? ทำอย่างไรจิตจึงจะดี.

ฉะนั้น เราเข้าใจ แล้วก็ทำให้ถูกต้องตามธรรมชาติ ที่มีอยู่จริง เพราะจิตมันจะนำร่างกาย. ถ้าว่าสติปัญญามัน จะนำจิต นำร่างกาย ผู้นำทั้งหมดก็คือสติปัญญา นำไปทั้ง จิตและร่างกาย. สติปัญญาถูกต้องแล้ว ก็บริหารกายและ จิตให้ถูกต้องได้.

วิวัฒนาการตามธรรมชาติ แม้ในทางวัตถุ^๕ เขาก็ถือกันว่า จิตคือความต้องการ นั้นแหละ *ต้องนำไปก่อนเสมอ* จึงเกิดวิวัฒนาการขึ้นมาในโลกนี้. เกิดสัตว์แปลก ๆ เกิดต้นไม้แปลก ๆ เกิดอะไรแปลก ๆ ขึ้นมาในโลกนี้ ก็เพราะว่าระบบจิตมันคิดไกลออกไป แต่ก่อนมีแต่สัตว์อยู่ในน้ำ มันอยากจะขึ้นบก มันมีความคิดที่อยากจะขึ้นบก มันจึงค่อย ออกมาสำหรับจะขึ้นบก, ขึ้นบกแล้ว มันคิดจะไปอยู่บนต้นไม้ มันจึงมีอวัยวะที่จะขึ้นไปอยู่บนต้นไม้, แล้วมันคิดจะบินไปในอากาศ มันจึงค่อยมีอวัยวะสำหรับจะบินไปในอากาศ

หลักทางชีววิทยาเขาเชื่อกันอย่างนี้ ว่าจิตมันนำกาย นำ
วิวัฒนาการทางฝ่ายกาย.

ที่นี้ ที่จิตมันจะนำไปอย่างไรนั้น มันต้องมีความผิด
หรือความถูก; ถ้ามันคิดไปผิด มันต้องตายตัว มันต้อง
สูญพันธุ์ไปแล้ว ที่มันคิดถูก มันจึงรอดและเหลืออยู่ให้เรา
ดู จนมาถึงเรา^{นี้}; เรียกว่าปัญญานำมาโดยปลอดภัย ทั้ง
ทางกายและทางจิต.

นี่เราจะต้อง มองเห็นความจริง แล้วอย่าไปหลงว่า
ให้กายมันนำจิต แล้วก็บำรุงบำเรอกันแต่เรื่องกาย, หรือว่า
จิตมันนำปัญญา แล้วก็บำรุงบำเรอกันแต่เรื่องของจิต ก็ให้
กิเลสทั้งนั้น, แล้วปัญญามันก็วินาศ ไม่ต้องสงสัย; จะต้อง
ทำให้ถูกต้อง จนสมบูรณ์ทั้งสามระบบ.

เรื่องของจิต ก็ต้องจัดกันไปตามเรื่องของจิต, เรื่อง
ของปัญญา ก็จะต้องจัดไปตามเรื่องของปัญญา แล้วปัญญา
มันก็จะนำจิตตลอดเวลา. กายดีจิตก็ดี แต่จิตดีมันก็นำกาย
ได้ดียิ่งขึ้นไปกว่า สติปัญญา เมื่อจิตดีมันก็ทำอะไรได้มาก
มันก็นำจิตไปได้มาก มันเป็นเรื่องอาศัยซึ่งกันและกันอย่าง^{นี้};
ไม่ใช่ว่าคนเกิดก่อน จะต้องเป็นบ้จ้ายแก่คนเกิดทีหลังเสมอ

ไป. คนเกิดทีหลังก็เป็นบัจจัยแก่คนเกิดก่อน ก็ได้เหมือนกันตามหลักของธรรมชาติ.

ทีนี้ เราก็จะไม่ทำผิดกันอีกต่อไป ในเรื่องทั้งสาม คือเรื่อง กาย เรื่อง จิต แล้วก็เรื่อง วิญญาณ; อย่าให้มีโรคทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ, ให้มันเข้ารูปกัน ให้มันลงระบบกัน, ให้ทั้งสามอย่างนี้เป็นไปอย่างถูกต้อง เจริญก้าวหน้าไปพร้อม ๆ กัน ตามหน้าที่ของตน ๆ.

ความรอดของชีวิตไม่ใช่อาหารคำข้าว

แต่อยู่ที่พระธรรม.

เฮ้, ทีนี้ก็จะมาคุยปัญหา ที่มันใกล้เข้ามา หรือว่าคุยเรื่องใกล้กับตัวปัญหายิ่งขึ้นไป ก็คือ คนโดยมากจะเห็นว่า เรามืออาหาร มีข้าวปลาอาหารกิน ก็หมดปัญหาแล้ว

ก็มองดูเถอะ เราเอง หรือเพื่อนมนุษย์ของเรา^๕ เขาสนใจกันแต่เรื่องปากเรื่องท้องเท่านั้นแหละ ไม่ได้สนใจกันถึงเรื่องจิต เรื่องวิญญาณ. เขาทำงานลงทุนลงแรงอะไร ก็เพื่อกำไร เพื่อประโยชน์ เป็นเงินเป็นทอง, เป็นเรื่อง

ปากเรื่องท้อง โดยไม่ต้องดูว่า จิตจะดีจะเลวอย่างไร, โดยไม่ต้องดูว่า มันผิดหรือถูก, มันเป็นธรรมหรือไม่เป็นธรรมอย่างไร เขาไม่ดู. คนพวกนี้ถือว่า เรื่องปากเรื่องท้องเป็นเรื่องสำคัญ จนถึงกับเชื่อเสียทีเดียวว่า คนเราอยู่ได้ด้วยอาหาร, ข้าวปลาอาหาร ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น.

ที่นี้ มีข้อความในคัมภีร์คริสตัง พระเยซูกล่าวว่า คนเราไม่ได้มีชีวิตอยู่ด้วยข้าวปลาอาหาร แต่มีชีวิตอยู่ด้วยพระคำของพระเจ้า. พุทธบริษัทจะกลายเป็นคนโง่ไปก็ได้ ก็น่าละอาย; เดียวนี้เราก็มั่นใจว่าจะทะเลาะกันระหว่างศาสนา; แต่เราก็ควรจะระวัง อย่าให้พุทธบริษัทกลายเป็นคนโง่.

เมื่อพวกคริสเตียนเขาถือว่า ชีวิตไม่ได้อยู่ด้วยข้าวปลาอาหาร แต่อยู่ด้วยพระคำของพระเจ้า ก็คือพระธรรมนั้นแหละ. ชีวิตรอดอยู่ด้วยพระธรรม ไม่ได้รอดอยู่ด้วยข้าวปลาอาหาร. นี้คนบางคนก็จะประชดเอาว่า เอ้า, ถ้าอย่างนั้นก็อย่ากินข้าวปลาอาหาร กินแต่พระธรรมสิ มันจะอยู่ไปได้อย่างไร; นี้เรียกว่า ไม่พยายามจะทำความเข้าใจกันเสียแล้ว.

เขาพูดว่า ถ้าเรามีข้าวปลาอาหารกิน รอคชีวิตอยู่
ได้ แต่ไม่มีพระธรรม มันก็ไม่เป็นมนุษย์แหละ มันเท่ากับ
ตายแล้วแหละ. มีข้าวปลาอาหารกิน รอคชีวิตอยู่ได้ แต่
ไม่มีพระธรรมในบุคคลนั้นเลย, ไม่มีธรรมะในบุคคลนั้นเลย
คนนั้นมันตายแล้ว ไม่เป็นมนุษย์แล้ว; เป็นคนเฉยๆ
เท่ากับตายแล้ว เพราะไม่มีธรรมะของมนุษย์, ไม่มีภาวะแห่ง
ความเป็นมนุษย์ ก็ตายแล้วนั้น, กินแต่อาหาร ไม่กินพระ
ธรรมด้วย มันตายแล้วอย่างนี้.

ทีนี้ ถ้ามีพระธรรม มีธรรมะ ประพฤติธรรม มันก็
มีความเป็นมนุษย์ มนุษย์นั้นก็ยังไมตาย ยังรอดชีวิตอยู่ คือ
รอดชีวิตเป็นมนุษย์ถูกต้องและสมบูรณ์อยู่. นี้ก็เรียกว่า
มนุษย์ไม่ตาย; มนุษย์รอดอยู่ได้ เพราะกินพระธรรม คือ
กินพระคำของพระพุทธเจ้า. พุทธบริษัทเราอย่าโง่ไปกว่า
พวกคริสเตียนคริสตังในข้อนี้. อย่าเห็นเรื่องปากเรื่องท้อง
เป็นของสำคัญ ซึ่งจะรอดแต่ทางกาย แต่ทางจิตทางวิญญาณ
จะตายหมด ไม่มีความเป็นมนุษย์เหลืออยู่.

ถ้าเรามีธรรมะมันก็ต้องรู้ว่า จะทำอย่างไรบ้าง ที่จะ
ให้เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์. พระธรรมจะช่วยให้เกิดการ

กระทำ ทำให้เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์; มนุษย์ก็เกิดมา
 มนุษย์ก็ไม่ตาย เพราะได้อาศัยพระธรรม. ฉะนั้น อย่าไป
 นึกว่า มีข้าวปลาอาหารกินก็พอแล้ว; มันไม่ได้เป็นมนุษย์
 คือก มันตายแล้ว ตายจากความเป็นมนุษย์ ไปเป็นคนตาม
 ธรรมคาสัมมัญ เป็นคนสักว่าเกิดมาก็เป็นคน.

เราควรจะถือว่า อาหารมีอยู่สองฝ่ายเสมอ. อาหาร
 ฝ่ายร่างกาย คือ ข้าวปลาอาหาร, อาหารฝ่ายจิต ฝ่าย
 วิญญาณ ก็คือ พระธรรม. ฉะนั้น อุทิศสร้างสรรค์อบรม
 พระธรรม มาเป็นอาหารฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาณ แล้วความเป็น
 มนุษย์ของเราก็สมบูรณ์; เพราะว่ามีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์
 ทั้งฝ่ายกาย และฝ่ายจิต ฝ่ายวิญญาณ ดังกล่าวแล้ว.

การที่ประพฤติกกระทำอะไรให้ถูกต้องนั้นแหละ เรียก
 ว่าอาหารฝ่ายวิญญาณ; พุติให้ง่าย ๆ ซัด ๆ ก็ว่า ศาสนานั้น
 แหละเป็นอาหารฝ่ายวิญญาณ, ข้าวปลาอาหารในทุ่งนานั้น
 มันเป็นอาหารทางร่างกาย, พระศาสนาหรือพระธรรม
 นั้นแหละ เป็นอาหารฝ่ายวิญญาณ ต้องเอามาด้วย เอาเข้า
 มาในชีวิตนี้ด้วย. ให้มีอาหารทั้งสองฝ่าย คนนั้นก็เป็น
 มนุษย์ที่สมบูรณ์ไม่ตาย.

เราจะ **ต้องทำให้ถูกต้องทั้งสองฝ่ายเสมอไป** จะยกตัวอย่างอาหารธรรมดา. ข้าวปลาอาหาร เอามาหุงต้มแกงแล้วก็จะกิน ส่วนที่เป็นวัตถุดิบเป็นอาหารของทางกาย. ที่นี้การที่จะกินนี้แหละ จะเป็นเรื่องทางฝ่ายธรรมะ.

ต้องกินให้ดี ต้องกินให้ถูกวิธี นับตั้งแต่ว่าอย่ากินก้างเข้าไป ก้างมันจะติดคอ; จะต้องกินชนิดที่เป็นอาหารอย่ากินอย่างเป็นเหยื่อ, อย่ากินเพื่อกิเลส. ข้าวปลาอาหารที่จะเอามากินนั้นแหละ กินให้เป็นอาหารทางจิตใจด้วย คืออย่ากินเพื่อความเอร็ดอร่อย ให้เป็นเหยื่อของกิเลส, กินเท่าที่เหมาะสมที่จะหล่อเลี้ยงร่างกายให้ปรกติแล้ว จิตใจก็จะได้อาศัยอยู่บนร่างกายที่เป็นปรกติ.

ฉะนั้น เราจึงจะต้อง กินอาหาร โดยมีธรรมะ อยู่ในอาหารที่กินเข้าไป, จะถ่าย อูจจาระ ก็ต้อง ให้ถูกวิธี ที่ให้รอดอยู่ได้ ให้สบาย, จะอาบนำ ก็ควรจะให้ถูกวิธี ที่จะให้ร่างกายสบาย ให้จิตสบาย ให้มีอนามัยทางกาย หรือทางระบบประสาท ที่มันพัดฟุ้งไปถึงจิตนั้นพลอยดีด้วย. เราจะยืน เดิน นั่งนอน ก็ให้ถูกต้องตามหลักของธรรมะ ก็จะสบาย, เราจะต้อง พักผ่อนให้ถูกต้อง และเพียงพอ.

เดี๋ยวนี้พอถึงเวลาพักผ่อน ก็ไปทำอบายมุข ไป
 โรงหนังโรงละครอะไรต่าง ๆ นานา แทนที่จะพักผ่อน, กลาง
 คืนเป็นเวลาสำหรับพักผ่อน ก็ไปหาหาเสพติดทางอบายมุข
 ไปสถานที่ที่บันเทิงเรีงรมณ์เหล่านั้น ไม่มีการพักผ่อน.

ต้องให้มันเป็นการพักผ่อนตามธรรมชาติ มิฉะนั้น
 จะละลายหมาละลายแมว ซึ่งมันพักผ่อนตามธรรมชาติ ไม่
 ต้องปวดหัว ไม่ต้องนอนไม่หลับ. นี่เราถึงเวลานอน ไม่
 นอน ไปเที่ยวดูหนังดูละคร ฟังเพลง สว่างคาศา ไม่เท่าไร
 เราก้ได้เป็นโรคประสาท อายหมาอายแมว. ควรจะกิตตุ
 อย่างนี้เสมอไป จึงจะรอดตัวไปได้ เกี่ยวกับการพักผ่อน.

เกี่ยวกับการสมาคม เราต้องสมาคมกันแต่ ในทาง
 ที่ถูกต้อง อย่าไปสมาคมด้วยความโง่. มีคนพูดกันมากกว่า
 ถ้าเราไม่สุขุมหรือเราไม่มีเพื่อน, เราไม่กินเหล้าเราไม่มีเพื่อน.
 พวกข้าราชการชอบอ้างกันนักว่ ถ้าไม่กินเหล้าแล้วเข้ากับ
 ประชาชนไม่ได้ ทางการเขาให้ข้าราชการเข้ากับประชาชน
 แล้วเขาอ้างว่า ต้องกินเหล้าจึงจะเข้ากับประชาชนได้ นั้น
 มันเป็นความโง่พูด หรือแก้งพูดแก้งโกหก โดยเจตนา รู้ดี
 เราไม่ต้องกินเหล้าก็ได้.

มีหลายคนมายืนยันว่า เตี้ยวน^๕ไม่ต้องกินเหล้า^๖ก็เข้า
กับประชาชนได้ คือเพียงแต่บอกว่า อาจารย์ขอร้องเสียแล้ว
กินไม่ได้ แล้วเขาก็ไม่ว่าอะไร, หรือว่าเตี้ยวน^๕หมอมห้ามเด็ด
ขาด กินเหล้าไม่ได้ประชาชนก็ไม่ว่าอะไร ยังคบหากันได้
โดยไม่ต้องกินเหล้า, หรือไม่ต้องสูบบุหรี่ หรือไม่ต้องอะไร
ทำนองนั้น. นี่ในการสมาคมอย่าให้มีปัญหา, ให้ลากจูงกัน
ไปแต่ในทางที่ถูกต้อง.

ที่^๗ จะคุยไปถึง เรื่องกีฬา ก็แปลว่าเป็นการเล่น มนุษย์^๘
หรือสัตว์ หรือสิ่งมีชีวิต ชนิดไหนก็จะต้องมีการเล่น; อันนี้^๕
แปลกและลึกลับ สุนัขและแมวมันก็เล่น. อาตมายังเชื่อว่า
แม้แต่ต้นไม้มันยังมีเวลาที่มันเล่น เหมือนกับเรียกว่า พักผ่อน
ด้วยการเล่น คนก็ต้องมีการเล่น ที่เรียกว่ากีฬา.

ฉะนั้น ต้องมีกีฬา ที่^๗เป็นธรรมชาติ ประกอบไปด้วย
ธรรมชาติ; อย่าให้เป็นกีฬาที่ทำไปด้วยความโง่ ความหลง
ด้วยอวิชา เล่นเพื่อกิเลส. กีฬาอย่างนั้นก็จะทำลายมนุษย์;
ถ้ากีฬาที่มีธรรมะกำกับอยู่ มันก็จะส่งเสริมมนุษย์ จะคุ้มครอง
รักษามนุษย์.

กีฬาที่ให้โทษ แล้วเบนไปเพื่อกีเลส ก็ยังชอบกัน
อยู่ แล้วก็เจริญก้าวหน้ามาก, หากความเพลิดเพลินด้วยการ
เล่น ชนิดที่เป็นอบายมุขกันอยู่มาก.

เราจัดกีฬาให้เป็นธรรมะ พวกฤษีมีเขาเล่นกีฬา
ด้วยการเข้าฌานอย่างผาคโผน เข้าสมาธิ เข้าสมาบัติ เข้า
ฌานอย่างหนึ่งอย่างนั้น อย่างผาคโผน เขาเรียกว่า
เล่นกีฬาด้วยเหมือนกัน เป็นเรื่องจิตใจ. ทางจิตใจก็มีกีฬา
ทางกายก็มีกีฬา.

ทีนี้ ถ้าว่า เป็นสันดานนักมวย ก็ชอบเป็นนักมวย
ก็ลองเป็นนักมวยปล้ำกับกีเลสดูบ้าง ก็แล้วกัน. ถ้าเรา
ชอบเป็นมวยปล้ำ ก็ปล้ำกับกีเลส; นักมวยปล้ำเขาก็ต่อสู้
คู่มวยคู่ต่อสู้. แต่เดี๋ยวนี้เรามีคู่ต่อสู้คือกีเลส เราก็เป็น
นักมวย, มวยปล้ำก็ได้, มวยชกธรรมดาก็ได้ เพื่อจะต่อสู้
กับกีเลส. อายายอมแพ้ เหมือนที่เขาเป็นนักมวย เขาฟิต
ตัว เขาฟิตกล้ามเนื้ออย่างไร เราก็ทำอย่างนั้น. เขาซ้อม
ชกกระสอบทราย เราก็มีกระสอบทรายซ้อมชก สำหรับจะ
ไปชกกับกีเลส.

ทำไมไม่เล่นกีฬาอย่างอื่นบ้าง? เป็นนักมวยปล้ำ
ที่จะปล้ำกับกิเลส หักแข้งหักขากิเลส ให้กิเลสมันพ่ายแพ้ไป
ตามระเบียบ ระบบของเรื่องฝึกฝนจิต ซึ่งมีมาแต่โบราณ
จนกระทั่งบัดนี้.

ฝึกฝนจิตนั่นคือ ฝึกฝนจิตเพื่อจะให้ชนะกิเลส
ให้จิตฝ่ายสูงมันต่อสู้กับจิตฝ่ายต่ำ ให้มันชกกัน ให้มันปล้ำกัน
จนจิตฝ่ายสูงมันชนะ อย่างนี้ก็สนุก; ถ้าพูดถึงสนุกก็สนุก,
พูดถึงประโยชน์ก็มีประโยชน์เหลือหลาย.

พูดอีกคำหนึ่งก็ว่า เป็นขบถต่อตัวกู; เตียว
เราเป็นตัวกู—ของกูมานานแล้ว ตีตัวออกห่างจากตัวกู—ของ
กูเสียบ้างซิ. เป็นขบถต่อตัวกู—ของกู คือ ไม่ยอมเป็นทาส
ของกิเลสประเภทตัวกู—ของกูอีกต่อไป. นี่เดียวกับชนะกิเลส
กิเลสไสหัวให้ไปทำอะไรผิดๆไม่ได้ เราก็มีอนามย์ดี เพราะ
ว่าเราไม่เป็นบ่าวเป็นทาสของกิเลส ประเภทตัวกู—ของกู
อีกต่อไป.

อย่าสมัครเป็นทาสของกิเลสประเภทตัวกู—ของกู
แล้วมันจะเป็นอย่างไร? กิเลสมันก็พ่ายแพ้ไป พ่ายแพ้ไปตาม
ลำดับ ถ้ากิเลสพ่ายแพ้ไปเท่าไร พระนิพพานก็แสดง

ออกมาให้เห็นเท่านั้น, เมื่อไม่มีกิเลสเมื่อไร ก็เป็นนิพพาน
เมื่อนั้น.

เขาไม่พูดกันอย่างนี้ เขาต้องรออีกหลายร้อยชาติพัน
ชาติ หมื่นชาติ จึงจะพบกับพระนิพพาน. แต่อาตมาบอกว่า
เมื่อใดกิเลสมันว่างไปจากจิตใจ เมื่อนั้นมันนิพพานน้อย ๆ
ก็ได้, ชั่วโมงสั้น ๆ ก็ได้ ก็เป็นนิพพานอยู่ที่. นิพพาน
แปลว่าเย็น เพราะว่างจากความร้อน; กิเลสคือความร้อน;
ว่างจากกิเลสเมื่อใด ก็เป็นนิพพานเมื่อนั้น. นี่เราอยู่กับ
ความเย็น อย่างนี้ คือ สุขภาพอนามัยที่สูงสุด. ขอให้ทุก
คนรู้จักทำให้จิตว่างจากไฟ คือกิเลส เมื่อนั้นแยกเย็นเบน
นิพพาน ออกส่ำห่าเสพคบกับพระนิพพานชนิดน้อยอยู่เสมอไป
จะเป็นสุขภาพอนามัยของมนุษย์ชั้นสูงสุด.

นี่เรียกว่า เราพูดกันตั้งแต่ต้น จนถึงที่สุดแล้ว
ว่าจะมีสุขภาพอนามัยกันอย่างไร? จะปลอดโรคทั้งหลาย
ทั้งสามอย่าง คือทั้งทางกาย ทางจิต และทางวิญญาณ
กันอย่างไร?

หลักการปฏิบัติให้มีความสุขทางจิต.

เอ้า, ถ้ายังไม่เบื่อจะฟัง ก็แยกตัวอย่างเป็นอย่างๆ
ต่อไปอีก ขอให้ตั้งใจฟังให้ดี เดียวนี้จะเป็นเพียงยกตัวอย่าง
แต่ละอย่าง ประกอบระบบใหญ่นั่น.

ข้อที่ ๑. อยากจะพูดถึงว่า เดียวนี้เรารู้สึกว่า หมด
ปัญหาเกี่ยวกับโลกนี้ เกี่ยวกับโลกอื่น และเกี่ยวกับ
เหนือโลก. จำคำไว้สามคำว่า **โลกนี้** **โลกอื่น** แล้วก็ **เหนือ**
โลก เป็นปัญหาการค้างอยู่ เราจะทำลายปัญหานั้นให้หมด
ไป คือให้ชนะมันให้ได้.

ปัญหาโลกนี้ ที่เขาวางเป็นหลักไว้ ก็ว่ามีเงินใช้
คือ **มีทรัพย์สมบัติ** แล้วก็ **มีอำนาจพอสมควร** แล้วก็ **มีมิตร**
สหายที่ดีพอสมควร; คือมีเงิน มีชื่อเสียง มีเพื่อนดี นี้
เรียกว่าเป็นปัญหาโลกนี้. ถ้าใครมีเงินใช้ มีชื่อเสียง พอ
สมควร มีเพื่อนดี เรียกว่า คนนี้ หมดปัญหาเกี่ยวกับโลกนี้
โลกนี้ไม่เป็นปัญหาสำหรับเขไปอีกต่อไป นี้ข้อหนึ่ง เราทำให้
หมดปัญหาเกี่ยวกับเรื่องโลกนี้.

ที่นี้เกี่ยวกับ**โลกอื่น** ถ้าสมมุติว่า จะตายไปแล้ว
เข้าโลงไปแล้ว จะไปอยู่เป็นอย่างอื่น เป็นโลกอื่นก็ได้;

เราก็อำดี ทำถูก จนว่าไปเกิดในโลกอื่น ก็จะไม่มีปัญหา
อะไรเลย; เพราะว่าเราทำแต่ความดี ถ้าโลกอื่นมันมี
เราก็อำดี อยู่ดี ก็หมดปัญหาเรื่องโลกอื่น.

ที่นี้ คำว่า โลกอื่น นี้ มีความหมายอย่างอื่นอีก
มีความหมายว่า จิตมันเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น โดยที่ร่างกายไม่
ต้องตายนี้ จิตเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น ไปเกิดเป็นอย่างอื่น
ที่เรียกว่าโอปปาติกะ. พอเราคิดอย่างโจร เราก็อำดีเป็น
โจรที่นี้และเดี๋ยวนี้, เราคิดอย่างบัณฑิต ก็เกิดเป็นบัณฑิต
ที่นี้และร่างกายนี้, เราคิดอย่างหมา เราก็อำดีเป็นหมา เป็น
สัตว์เดรัจฉานที่นี้และเดี๋ยวนี้, เราจะคิดเหมือนกับสัตว์นรก
เราก็อำดีเป็นสัตว์นรก ที่นี้และเดี๋ยวนี้, คิดเป็นพระก็เกิด
เป็นพระ, หรือปฏิบัติธรรมะได้สูงสุด ก็เกิดเป็นพระอรหันต์
ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ในร่างกายนี้. นี้ก็เรียกว่า โลกอื่นเหมือน
กัน คือมันผิดไปจากโลกมนุษย์ตามธรรมดา ที่เป็นมาตรฐาน
ของเรา.

โลกอื่น อย่างนี้ ก็ไม่ใช่เป็นปัญหา คือไม่มีเป็น
โลกอื่นชนิดแล้ว จะมีแต่เป็นโลกอื่นชนิดดีเท่านั้น. ความ
คิดของเราจะเป็นไปแต่ในทางดี เกิดจิตที่ดี เกิดทางจิตที่ดี

บรรลุนิพพานะ เกิดเป็นผู้มีธรรมะที่ดี; อย่างนี้เรียกว่า
โลกอื่น ก็ไม่มีปัญหา เพราะจัดไว้ดีทั้งนั้น ที่จะไปเร็วไป
ช้าไม่มี ไม่ต้องตกนรก เพราะเกิดเป็นสัตว์นรกที่นี้เดี๋ยวนี้
นี้เรียกว่าปัญหาที่สอง คือโลกอื่น ก็ไม่เป็นปัญหาสำหรับ
เรา.

ที่นี้ ที่ว่าเหนือโลก, เหนือโลกนี้ยากมาก อันนี้
สูงสุด. ถ้าเกิดเป็นโลกอย่างนั้น เกิดเป็นโลกอย่างนี้ มัน
มีปัญหามากไม่สิ้นสุด, จะระงับการเกิดเสียสักที ไม่มีตัวตนกัน
เสียสักที อยู่เหนือโลกกันเสียสักที เราก็สามารถทำได้.

เช่นว่า ถ้ามันยังขึ้นมานัก บอกว่าไม่เอา ๆ หยุด ๆ ๆ
หยุดจิตไม่เป็นโลกชนิดอย่างไหนหมด. จิตสงบ ไม่ยอม
เป็นมนุษย์ ไม่ยอมเป็นสัตว์เดรัจฉาน ไม่ยอมเป็นอะไร
ชนิดไหนหมด, จิตว่างไปเสียที ก็ทำได้; อย่างนี้เรียกว่า
เหนือโลก, เหนือความเป็นอะไร อย่างนี้เราก็ทำได้, จะเป็น
อย่างที่จะเป็นเราก็ทำได้, เป็นแปลกไปก็ทำได้ หรือไม่เป็น
อะไรเลยก็ได้, นี้เราชนะทุกโลก. ถ้าจิตเป็นได้ อย่างนี้
สุขภาพอนามัยจะดีที่สุด, ไม่มีสิ่งที่ตัดทอนสุขภาพอนามัย
ทั้งทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ.

ตัวอย่างต่อไป ข้อที่ ๓. ก็อยากจะระบุเรื่องที่เราเห็นอยู่บ่อย ๆ คือไม่มีการกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา. คนโง่ ๆ เกือบทั้งหมดในโลกนี้ มีการกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลาอยู่เสมอ; แม้ที่สุดแต่ว่า เวลารถไฟ เวลาเรือออก. คนโง่ ๆ จะมีปัญหาเรื่องไม่ทันเรือ ไม่ทันรถอยู่เสมอ. ทำไมไม่จัดให้เผื่อไว้ให้มันทัน ไม่ต้องกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา; ฉะนั้นเราอย่าเป็นคนอย่างนั้นเลย.

ถ้ามันมีอะไรเกี่ยวกับเวลา จำกัดตายตัว เช่น เวลา รถเวลาเรือ เราก็จะไม่ทำให้เราต้องกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา; ให้มันเย็นเฉื่อยเรื่อยอยู่ แม้ว่าเกี่ยวกับเวลา.

แต่อาตมาหมายความว่ามากกว่านั้น คือหมายถึง การงานที่กระทำ เราจะต้องกระทำให้พอดีกับเวลา ให้มันเสร็จทันเวลา, แล้วอย่าทำด้วยกิเลสตัณหา.

เวลา ^{สิ่ง ๆ หนึ่ง} คือสิ่งที่เกิดขึ้นมาเพราะความอยากของเรา, เวลาที่มีค่ามีอำนาจขึ้นมา เกี่ยวกับความอยากของเรา. ถ้าจะให้บัญญัติความหมายของคำว่า เวลา ก็คือ **ช่องว่างระหว่างจุดตั้งต้น แห่งความต้องการของเรา กับความสำเร็จที่เราหวังจะได้.**

มันมี ช่องว่างอยู่ระหว่าง ความต้องการของเรา
 เมื่อตั้งต้นกับความสำเริง คือได้สิ่งนั้น. ช่องว่างตรงนั้น
 เราเรียกว่าเวลา มันเต็มไปด้วยทัศนหาคือความต้องการ.
 ถ้าเราเกิดไม่ต้องการอะไรขึ้นมาชั่วเวลาไม่มีตอก, เวลาจะไม่มี
 สำหรับเรา; เราก็ไม่ต้องเตือนคร้อนด้วยเวลา ไม่ต้องกระหืด
 กระหอบด้วยเวลา.

ฉะนั้นเราควบคุมความต้องการไว้ให้ได้ แล้วเวลาก็
 จะไม่ย่ำหัวใจของเรา. เรารู้จักต้องการแต่ที่ควรต้องการ,
 แล้วจัดแล้วทำให้มันเป็นไปได้ ตามหลักของการกระทำ, ทำ
 ไปได้ตามสบาย ๆ ไม่ต้องกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา ว่างาน
 ที่ทำนั้นไม่เสร็จทันเวลาบ้าง หรือเสียหายอย่างอื่นบ้าง เลย
 เตือนคร้อนเหลือประมาณ เกี่ยวกับงานไม่เสร็จทันเวลา.

ที่ตองกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา เป็นสมบัติ
 ของคนโง่, ยกไว้ให้พวกคนโง่ ที่ทำอะไร ๆ ก็ตองร้อนใจ
 เกี่ยวกับเรื่องของเวลา. ถ้ามัน เป็นไปตามธรรมชาติ มัน
 ไม่ทันเวลา ก็ไม่เป็นไร ก็ช่างหัวมันซิ มันก็เป็นเรื่องของ
 ธรรมชาติ; แต่ถ้าเราจัดได้ทำได้ เราก็ทำให้มันทันแก่
 เวลา. ฉะนั้นเราจะมีใจคอปรกติ ไม่ให้ทัศนหาคือความ

อยาก มาบั่นใจเรา, แล้วเวลาก็ทำอะไรเราไม่ได้. เรา จะไม่มีการกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา.

นี่เดี๋ยวนี้คนมันกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลาอยู่ เรื่อยไป; รวยไม่ทันใจ, สำเร็จอะไรไม่ทันใจ เพราะว่ ความโง่ของเขานั่นเอง; ชีวิตนี้ก็ซุบซิดเศร้าหมอง ไม่มี สุขภาพทางจิตทางวิญญาณเสียเลย สำหรับคนที่ต้องกระหืด กระหอบเกี่ยวกับเวลาอยู่เป็นประจำ.

ข้อที่ ๔. ต่อไปไม่หวาดผวาเกี่ยวกับเหตุการณ์ของโลก. เหตุการณ์ของโลกจะเป็นอย่างไร เราไม่มาหวาดผวา. เดี่ยวนี้มีคนเป็นอันมากนอนไม่หลับเกี่ยวกับเหตุการณ์ของโลก ที่จะผันแปรไปอย่างนั้นอย่างนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับสงคราม บางคนไปไกลมาก ถึงกับเตรียมเงินไปฝากไว้ เมืองนอกแล้วจะได้บินไปเมื่อไรก็ได้; นี่เขาหวาดผวา เกี่ยวกับเหตุการณ์ของโลกมากเกินไป.

เราอย่าถึงอย่างนั้นเลย เหตุการณ์ ในโลกมันก็เป็น ไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน; บางทีก็หลอกกันเปล่า ๆ หลอกให้กลัวมากเกินไปกว่าความจริงก็มี. นี่ไม่ควรจะหวาด ผวา เกี่ยวกับเหตุการณ์ของโลก แต่มีปัญญา^๔รู้ว่า ควรทำ อย่่างไรก็ทำไป. ความกลัวความหวาดผวาทำให้นอนไม่

หลับนั้น มันเป็นเรื่องขาดทุนเปล่า ๆ ชีวิตก็จะซุบซิบ
เพราะอยู่ด้วยความกลัว.

ที่ข้อที่ ๕. ถัดไปก็ว่า **ไม่มีความโสโคร่า.**
เมื่อสิ่งทั้งปวงมันต้องเป็นไปตามกฎของมัน ก็เช่นนั้นเอง ;
เพราะมันจะต้องเกิด ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย, ของเราก็คือ
ของญาติมิตรสหาย ก็ดี ของอะไรก็ตาม มันเป็นเช่นนั้นเอง. อย่า
เอามาโสโคร่า ถ้ามันปรากฏขึ้นมาที่ไล่มันกลับไปว่า เออ,
มันเช่นนั้นเอง.

เราจะไม่ยอมเป็นทุกข์, เราจะไม่ยอมโสโคร่าให้
เสียสุขภาพอนามัยของจิต. ถ้าไปมัวโสโคร่าด้วยความโง่
มันก็เท่ากับทำลายจิต ทำลายวิญญาณ ให้ซุบซิบ จนตายไป
จนยากที่จะก่อขึ้นมา. เราไม่ได้เกิดมาสำหรับจะมีความ
ทุกข์, เราจะไม่เป็นทุกข์, เราไม่ยอมเป็นทุกข์.

นี่ไม่โสโคร่าโสโคร่าเกี่ยวกับเรื่องของธรรมชาติธรรมดา
ซึ่งมันจะต้องเป็นอย่างนั้นเอง. บุคคลจะต้องเกิด แก่ เจ็บ
ตาย, จะต้องได้ต้องเสีย ต้องแพ้ต้องชนะ ต้องอะไรต่าง ๆ.
ประเทศชาติก็เหมือนกัน จะต้องเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ
ธรรมดา. เราไม่มาเป็นทุกข์ให้เสียเวลา; แต่เราเตรียม
แก้ไข ให้มันถูกต้องดีกว่า จะได้ประโยชน์.

ที่ ๖. ต่อไป คงจะฟังแปลกหูหน่อยว่า ไม่
 อดดี ให้เปลืองดีและเหน็ดเหนื่อย. อาตมาเห็นคนเป็น
 อันมาก พระเนรก็มีเยะที่อดดี, อดดีจนเปลืองดี, แล้ว
 ก็เหน็ดเหนื่อยเปล่าๆ, เขาอดดี ไม่มีดีจะอดก็ยังอดดี
 มันก็หมดดี มันก็เปลืองดี แล้วมันก็เหน็ดเหนื่อยเปล่าๆ.
 ฉะนั้น ขอร้องทุกคนว่า อย่าอดดีให้มันเปลืองดี; สละสม
 ไว้ให้มากๆ ดีกว่า อย่าเอาไปอดเสีย แล้วมันเหนื่อยเปล่าๆ,
 เรื่องอดดีเบนเรื่องเหน็ดเหนื่อยเปล่าๆ.

เราจะเห็นคนที่เรียกว่า “ไม้” เต็มไปทุกหัวระแหง
 มันอดดี เลียดของมันก็หมด, มันก็เปลืองดี แล้วมันก็
 เหนื่อยด้วยนะ. ลองไปเที่ยวไม้ที่ตรงไหนดูสักพัก เหนื่อย
 เกือบตาย นี้ก็เรียกว่า อย่าอดดีให้มันเปลืองดี แล้วมัน
 เหน็ดเหนื่อยเลย.

ข้อที่ ๗. ต่อไปก็ว่า ไม่ชอบเมื่อยให้ใครนวด. มัน
 ไม่เมื่อยมันก็อยากจะเมื่อยให้คนนวด; มันเอาเปรียบนี้
 มันเล่นไม้ซ้อ. นี้ใครชอบเมื่อยให้คนนวด เลิกเสียที. เขา
 กิดค่านวดแพงมาก, โรงอาบอบนวดนั้นมันแพงมาก. ฉะนั้น
 อย่าไปเมื่อยให้ใครนวด; เก็บสตางค์ไว้ดีกว่า.

ถึงเรื่องธรรมดา ๆ นึกเหมือนกัน ถ้ามัน ไม่จำเป็น
จะต้องไปเสียเวลา เสียทรัพย์สินสมบัติ แล้วก็อย่าไปทำให้มัน
ต้องเกิดเป็นเรื่องขึ้นมา. เช่นเรื่องเอาเปรียบคนอื่น, เป็น
เรื่องตามใจตัวเอง, เป็นเรื่องรบกวนเขา, นั้นมันก็ไม่ยุติธรรม.
ถ้าว่า รู้จักจัด รู้จักอะไรของตัวเอง ก็ไม่ต้องรบกวนใคร.

ข้อที่ ๘. ต่อไปว่า ถ้าร่างกายมันปวด จิตใจต้อง
ไม่ปวด, ถ้าร่างกายมันเจ็บปวด จิตใจต้องไม่เจ็บปวด;
เพราะว่ามันเป็นอย่างนั้นเอง. มันจะเจ็บปวดด้วยโรคภัย
ไข้เจ็บ หรือเจ็บปวดด้วยอะไร ที่มันเป็นเรื่องในโลก ๆ นั้น.

ที่นี้ เรื่องแพ้ เรื่องเสียหาย เรื่องเจ็บปวด การต่อสู้
ทางสังคม ทางอะไรก็ตาม ให้เจ็บปวดแต่ทางกาย จิตใจต้อง
ไม่ปวด; แม้ว่าเจ็บปวดป่วยเจ็บไข้ นี้ ก็ให้มันเจ็บแต่ทาง
กาย จิตใจไม่ต้องปวด เพราะว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง.

เรื่องนี้ทำยากไม่ใช่ทำงานง่าย; เช่นว่าเจ็บปวดอะไร
ขึ้นมาที่เนื้อที่หนึ่ง จะให้เจ็บปวดอยู่ที่นั่น ใจอย่าปวด นี้ทำ
ยาก. แต่พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้ทำ ว่ามัน ปวดแต่ที่กาย
อย่าให้ปวดมาถึงใจ. ท่านเปรียบให้ฟังว่า เจ็บปวดที่ร่าง

กายนั้น เหมือนกับว่า ญูกิ่งตัวลูกศรเล็ก ๆ เด้งเล่น ไม่ได้
 อายยาพิษ มันก็ปวดเท่านั้นแหละ.

แต่ถ้าเรา ใจเป็นตัวกู-ของกู, กูจะตาย มัน ก็เกิด
 เจ็บทางจิตทางวิญญาณขึ้นมา. เปรียบเหมือนกับว่า เตี้ยว
 ญูกิ่งลูกศรดอกใหญ่ อายยาพิษเต็มที มาเสียบเข้าอีกดอกหนึ่ง
 ก็คืนบ๊ต ๆ ไปเลย เพราะมันใจปล่อยให้เกิดเจ็บปวดทางจิต
 หรือทางวิญญาณขึ้นมาอีกด้วย.

ฉะนั้น ถ้ามัน เจ็บปวดที่กาย ก็หยุดมันเสียได้เท่า
 นั้น. อย่ามีตัวกู-ของกูไปรับเอามา เป็นความเจ็บของกู,
 กูจะตาย อย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งมันเป็นความยึดถือ, เป็นทุกข์
 เกิดใหม่จากความยึดถือ ไม่ใช่ความทุกข์ธรรมดา ที่เกิดจาก
 ความผันแปรตามธรรมชาติ

ความผันแปรตามธรรมชาติ ไม่เป็นทุกข์ก็มากนัก ;
 พอไปรับเอามาเป็นของกู เป็นความยึดถือเข้ามา มันก็จะ
 เจ็บมากมายกว่ากันหลายสิบเท่า. ท่านยังเปรียบว่า เหมือน
 กับลูกศรเล็ก ๆ เด้งเล่น มาแทงก็เจ็บเท่านั้น ที่นี้ ลูกศร
 ดอกใหญ่อายยาพิษ มาด้วยกำลังแรง เสียบเข้าไปนี้ มันก็
 เจ็บมาก บางทีก็ตายเลย.

ถ้าเราพยายามที่จะให้มันเจ็บอยู่แต่ตามธรรมชาติทางกายทางอะไรก็ตาม แต่จิตอย่าเจ็บ ปัญญาวิญญาณอย่าโง่, สติปัญญาอย่าโง่ไป คือโง่จนหมดปัญญา เกิดเป็นตัวกู—ของกูขึ้นมา ยึดถือเป็นตัวกู—ของกูขึ้นมา คือไม่มีปัญญาแล้วมันก็จะต้องเจ็บมาก หรือจะต้องทุกข์มาก. ถ้ากายปวด ใจไม่ต้องปวด มันก็เป็นเช่นนั้นเอง.

ข้อที่ ๘. ต่อไป อย่าดูดยนายโง่เงงอยู่แต่ภายนอก. อตมาเห็นคนเป็นอันมาก แสดงท่าทางดูดยนายโง่เงง อวดดีอวดคิบบ ทางพุดจา ทางแต่งเนื้อแต่งตัว ทางกิริยาอาการอะไร มันโง่เงงอยู่แต่ภายนอก เพราะมันอยากอวด; ไม่ควรจะอวดมันก็อยากอวด ภายในไม่มีอะไร. มันเหมือนกับสัตว์ชนิดหนึ่ง มันอวดดีทั้งที่ไม่มีอะไรที่จะอวด นี้เรียกว่าเลิกเสียเถอะ ที่มันจะอวดให้มันดูดยนายให้มันโง่เงง ข้างในไม่มีอะไร.

ข้อที่ ๑๐. อยู่ในคอกของศีลธรรมดีกว่าอยู่ในคอกของจำเลย. พวกหัวใหม่ พวกสมัยใหม่นี้ เขาหาว่าศีลธรรมมันตัดทอนเสรีภาพ สูญเสียประชาธิปไตย; เขาไม่อยากจะมาอยู่ในกรอบของศีลธรรม เขาเลยทะลุออกไป

นอกกรอบ นอกขอบเขตของศีลธรรม บ้ากันทั้งโลก ไม่มี
ศีลธรรม. นี้อาตมาว่า อยู่ในคอกของศีลธรรมนี้ ดีกว่า
อยู่ในคอกของจำเลยบนศาล.

เราไม่อยากอยู่คอกก็จริง แต่ว่าคอกนั้นมันมีสอง
ความหมาย : คอกหนึ่งทนทรมาน ทำให้เกิดความทรมาน,
แต่คอกอีกชนิดหนึ่งนั้นคุ้มครองป้องกัน ไม่ให้เกิดอันตราย
ไม่ให้มีอันตรายมาแผ้วพาน. เหมือนเราขังคอกลูกเป็ดลูกไก่
เต็กรๆตัวเล็กๆไว้ อย่าให้มันตกใต้ถุน คอกอย่างนั้นมันมี
ประโยชน์.

แต่ถ้าคอกเหมือนกับคอกไก่ คอกที่มันขังไว้อย่าง
เสียอิสรภาพนั้น มันก็ไม่น่าดูจริงเหมือนกันแหละ ; แต่
เดี๋ยวนี้คอกที่ปลอดภัย เรียกว่าคอกของศีลธรรม ดีกว่าคอก
ของจำเลย. ฉะนั้นเราอยู่ในคอกของศีลธรรมกันเถิด จะ
ได้ไม่ต้องไปอยู่ในคอกของจำเลย.

ข้อที่ ๑๑. ต่อไป เป็นผู้สามารถวางเฉยต่อโลก
ธรรม. โลกธรรม ๘ คือ *ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อม
ยศ ได้นินทา ได้สรรเสริญ ได้สุข ได้ทุกข์* เรียกว่าโลก
ธรรม มีอยู่ ๘ อย่าง เป็นที่รู้จักกันดี.

เราสามารถที่จะวางเฉย ไม่ว่าโลกธรรมชนิดไหน มาถึงเข้า. โลกธรรมชนิดที่ทำให้จิตใจเป็นบ้า ก็เฉยได้, โลกธรรมชนิดที่ทำให้เศร้าโศกต้องร้องไห้ เราก็เฉยได้; นี้ เรียกว่าเฉยได้ต่อโลกธรรม เป็นเครื่องพิสูจน์ว่า มีสุขภาพ อนามัยทางจิตเข้มแข็งอย่างยิ่ง.

เพราะเขามีอนามัยทางจิตที่เข้มแข็งอย่างยิ่ง จึงเฉย ได้ต่อโลกธรรม แล้วรู้จัก รู้พูด รู้ทำ โดยนึกถึงพระพุทธเจ้า ก่อนแวบหนึ่งก็ยั้งตี; จะคิด จะพูด จะทำอะไรลงไป ให้มี ขณะที่หยุดนึกถึงพระพุทธเจ้าก่อนเสมอ แม้แต่แวบหนึ่งก็ ยั้งตี. เราจะคิดดี พูดดี ทำดี กว่าที่เราจะไม่นึกถึงพระ- พุทธเจ้าก่อน.

โบราณเขาว่า ทำอะไรให้ตั้งนโมก่อนนั้น; เด็ก สมัยนี้ไม่รู้ความหมายว่า ตั้งนโมก่อนทำไม? เด็กที่ประพฤติ ปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณี จะทำอะไรสักชนิดก็ต้อง ตั้งนโมก่อน; ว่านโม กว่าที่จะจบนึกถึงพระพุทธเจ้าได้พอ สมควร, แล้วก็ตัดสินใจว่า ที่จะคิด จะพูด จะทำนั้นมัน เป็น อย่างไร? มันถูกต้องหรือไม่? จะยังคิดได้พอสมควร นี้ก็ เป็นเรื่องถูกมากกว่าเป็นเรื่องผิด.

ฉะนั้นจะทำอะไรให้ นึกถึงพระพุทธเจ้าก่อน แม่
 แวบหนึ่งก็ยังมี. ถ้าเวลานั้นไม่พอ นึกถึงแวบหนึ่งก็ยังมี
 มัน พอที่จะทำให้ตัดสินถูกต้อง ยับยั้งถูกต้อง วางแผนการ
 ถูกต้อง อะไรถูกต้อง ไม่ทำไปอย่างสะเพร่า โง่เขลา ตะพึด
 ตะพือ ไม่นึกไม่คิดอะไรเสียเลย; นี่ถ้าทำอะไรนึกถึงพระ
 พุทธเจ้าก่อน แวบหนึ่งก็ยังมี.

ข้อที่ ๑๒. บ้านเราไม่มีผี มีแต่มนุษย์, ในบ้าน
 เราอย่าให้มีผี ให้มีแต่มนุษย์. ผีชนิดไหนก็ตามเถอะ มี
 หลายชนิด บ้านเราอย่ามีผี, บนบ้านบนเรือนของเราอย่ามีผี มี
 แต่มนุษย์. พวกที่เชื่อเรื่องผีเรือนผีอะไร ก็เปลี่ยนให้เป็น
 เทวดาไปเสีย อย่าให้เป็นผี ผีมันน่าเกลียด อย่ามีกันเลย.

บ้านเรือนของเราย่ามีผี มีแต่มนุษย์หรือเทวดา;
 ถ้ายังชอบผีเรือนผีอะไรอยู่, ที่เขาเรียกว่าผี ๆ อยู่ ก็อย่าเรียกผี
 เรียกเทวดาเสียดีกว่า บ้านเรือนของเราก็จะน่าอยู่. ถ้าบ้าน
 เรือนของเราเต็มไปด้วยผี มันยิ่งกว่าเต็มไปด้วยเชื้อโรคเสียอีก.

บ้านเรือนที่เต็มไปด้วยเชื้อโรค, เชื้อวัณโรค เชื้อ
 อะไรก็ตาม น้ำมันไม่ไหว. ถ้าเต็มไปด้วยผีมันยิ่งไปกว่า

นั้นอีก; ไปทำเสียใหม่ ให้เรามีความนึกถึงถูกต้อง แน่ใจ
ไม่หวาดเสียว ไม่หวาดกลัว ไม่ต้องมีที่พึ่งอย่างโง่เขลา;
เรียกว่าบ้านเราไม่มีผี มีแต่มนุษย์ มีจิตใจสูง มีปัญญา,
บ้านเราไม่มีผี มีแต่มนุษย์.

ข้อที่ ๑๓. เรามีพระพุทธที่เก็บไว้ ในหัวใจทุก
ขณะจิต, เรามีพระพุทธที่เราเก็บไว้ในหัวใจของเราทุกขณะ
จิต. เขาเอาพระพุทธไว้ที่วัด อย่างดีก็แขวนไว้ที่คอก ยกแก้ว
เหล้าข้ามหัวอยู่ทุกวันทุกเวลา แม้มีพระพุทธแขวนอยู่ที่คอก.
เราไม่เอาอย่างนั้น พระพุทธของเราอยู่ในจิตของเรา เก็บ
ไว้ในตัวเอง. หมายความว่า ท้าวเรามีพระพุทธ ในเลือด
ในเนื้อในชีวิต ในร่างกาย ในวาจา ในใจของเรา มีพระ
พุทธคุ้มครองอยู่ เป็นตัวเราเลย. เดียวนี้เรามีพระพุทธกัน
แต่ปาก ฝากคนอื่นไว้ก็มี เก็บไว้ที่วัดก็มี ไม่เข้าไปในจิตใจ
ของเราได้แล้วก็ไม่มีประโยชน์คอก.

พระพุทธคือ ปัญญาที่รู้ว่า จะดับทุกข์กันอย่างไร?
มีความถูกต้องอยู่เสมอ จนความทุกข์เกิดไม่ได้; นั่นแหละ
คือพระพุทธ ต้องมีอยู่ในตัว ในเนื้อในตัว ไม่อยู่นอกตัว;
มีพระพุทธที่เก็บไว้ในตัวเองทุกขณะจิต.

ข้อที่ ๑๔. มีชีวิตที่ไม่ต้องละอายแม้อีกต่อไป.
 ข้อนี้สำคัญมาก ใครมีชีวิตชนิดที่ไม่ต้องละอายแม้อีกต่อไป
 คนนั้นมีความสุขพอนามยดีที่สุด. คนนอนไม่หลับ คนปวดหัว
 คนเป็นโรคประสาท คนเป็นโรคจิต มีชีวิตที่น่าละอายแมว
 แสดงว่ามันไม่มีสุขภาพพอนามยดีที่ตรงไหน.

เดี๋ยวนี้เรามีชีวิตถูกต้อง ไม่น่าละอายแมว ไม่ต้อง
 ละอายแมว. เรานอนหลับสนิท เราไม่ต้องปวดหัว เราไม่
 ต้องสะอึก ไม่ต้องเป็นโรคประสาทหวาดเสียว ไม่ต้อง
 เป็นโรคจิต. เพราะเรามีชีวิตที่ไม่ละอายแม้อีกต่อไป.

ข้อที่ ๑๕. ใครเห็นแล้วพลอยชื่นใจและขอกระทำ
 ตาม. ข้อสุดท้ายแล้ว ใครเห็นสุขภาพพอนามยของเราแล้ว
 เขาพลอยชื่นใจ และสมัครกระทำตาม, ขอทำตามอย่างเรา
 ด้วยนี้. นี่ข้อสุดท้าย ขอให้ชีวิตเป็นอยู่ ชนิดที่ใคร
 เห็นเข้าแล้ว อยากจะเอาอย่างทำตาม. นี้สุขภาพทางจิต
 ทางวิญญาณถึงที่สุดนี้.

บททวนอีกที่ว่า:—

หมดปัญหาเรื่องโลกนี้ โลกอื่นและเหนือโลก,
 ไม่ตกอบายทั้ง ๔ ได้สวรรค์นิพพานทันที;

ไม่กระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา ;

ไม่หวาดผวาเกี่ยวกับเหตุการณ์ของโลก ;

ไม่เศร้าโศกกับเรื่องเช่นนั้นเองของธรรมชาติในทุกกรณี .

ไม่อวดดีให้เปลืองดี และเหน็ดเหนื่อย ;

ไม่ชอบเมื่อยให้ใครนวด ;

ถ้ากายปวดใจต้องไม่ปวดเพราะว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง ;

ไม่มัวโงงเงงฉุยฉายแต่ภายนอกเปลือกนอก ;

สมัครอยู่ในคอกของศีลธรรมดีกว่าในคอกของจำเลย ;

สามารถวางเฉยต่อโลกธรรม รู้ คิด พุค ทำ โดยนึกถึง-

พระพุทธรองค์ก่อนแวบหนึ่งก็ยังมี .

บ้านเราไม่มีผีมีแต่มนุษย์ ,

มีองค์พระพุทธรที่เก็บไว้ในจิต ,

มีชีวิตที่ไม่ต้องละอายแมวอีกต่อไป ,

ให้ใครได้เห็นแล้วพลอยชื่นใจ แล้วสมัครจะทำตาม .

นี่เป็นตัวอย่างแต่ละอย่าง ๆ ยกมาให้ดู จะมีกว่านี้
อีกมาก แต่ไม่จำเป็น ท่านนั้นก็เกินพอแล้ว ; บัจจัย
เหล่านี้ เป็นบัจจัยแห่งสุขภาพอนามัยทางจิตอย่างสูงสุด.
ผู้ใดมีบัจจัยสุขภาพอนามัยอย่างนั้นแล้ว ก็ไม่เป็นโรคทางกาย

ทางจิต ทางวิญญาณ เป็นผู้ที่ไม่มีโรค เป็นลาภอย่างยิ่ง ;
ไม่มีโรคทั้งสามประการนั้น

ดูให้ดีจะเห็นว่า เรารู้จักจิต รู้จักทำให้ถูกต้องเกี่ยว
กับบัจจัยแห่งมนุษยภาพ คือความเป็นมนุษย์ต้องการเหตุ
บัจจัยอย่างไร เราทำได้ครบถ้วน ความเป็นมนุษย์ของเรา
ก็บริสุทธิ์ ก็ถูกต้อง ผ่องใส ชุ่มชื้น สงบเย็น. นี้เรียกว่าเป็น
มนุษย์กันจริงๆ สำเร็จได้เพราะสัมมาทิฐิ; ธรรมะเรียก
ว่า สัมมาทิฐิ คือ ความถูกต้องทางปัญญา ทำให้เกิดความ
ถูกต้องทางจิต, แล้วทำให้เกิดความถูกต้องทางกาย, ถูกต้อง
ทั้งสามอย่างแล้ว มันก็ไม่เหลืออะไรไว้สำหรับให้ทำผิด.

พุทธบริษัทเรา ถ้าจะไม่เสียที่ที่เป็นพุทธบริษัท
ควรจะทำได้อย่างนี้. นี้เป็นที่น่าละอาย ถ้าว่าพุทธบริษัท
ยังล้าหลังกว่าบริษัทแห่งลัทธิอื่น, หรือไม่รู้จักด้วยซ้ำไปว่า
เรามีเรื่องทางจิต ทางวิญญาณ ที่สำคัญกว่าเรื่องทางกาย.
ธรรมะเป็นอาหารของจิตใจ ต้องเอามากินมาใช้ มาบริโภคน
จึงจะรอดชีวิตอยู่ได้. ถ้าไม่กินแต่ข้าวปลาอาหาร มันก็ตาย
ตายที่ตรงนั้นแหละ คือมันตายจากมนุษย์ ไม่มีความเป็น
มนุษย์แล้วก็เรียกว่าตาย.

จะหนีอย่าเห็นแก่ปากแก่ท้องนัก มันจะตายเร็ว
 เกินไป. ให้เห็นแก่พระธรรม ให้ถูกต้องทางจิต ทางวิญญาณ
 แล้ว ก็ไม่รู้จักตาย, ถึงขนาดที่ว่า ตายไม่เป็น ไม่รู้จักตาย.
 ถอนตัวตนเสียได้ ไม่รู้จักเกิด แก่ เจ็บ ตาย มันก็ถึงขนาด
 นั้น.

เป็นอันว่า ในวันนี้อาตมาได้กล่าวถึง บัจจัยใน
 ทางจิต เป็นบัจจัยที่ ๗ ต่อท้ายจากบัจจัยทั้ง ๖ ที่ได้พูดมา
 แล้วทั้งหมดนี้ให้เอาไปต่อท้ายบัจจัยทางกาย คือเรื่องอาหาร
 เรื่องเครื่องนุ่งห่ม เรื่องที่อยู่อาศัย เรื่องยารักษาโรภภัยไข้-
 เจ็บ นั้น. บัจจัยทางกายมีอยู่ ๔ อย่าง เป็นความรอดแต่
 ทางร่างกาย; ถ้าเอาบัจจัยทางจิตมาต่อเข้าอีกด้วย ก็จะเป็น
 ความรอดในทางจิต; แล้วยังมีเหลืออยู่ที่จะพูดต่อไปอีก จน
 กว่าจะหมดการบรรยายภาคนี้ ภาคมาฆบูชา.

วันนี้อาตมาได้กล่าวข้อความ เรื่องบัจจัยมาพอ
 สมควรแก่เวลาแล้ว. ขอวิงวอนให้ท่านทั้งหลาย ได้นำไป
 คิดไปนึก ไปพิจารณาดู. ถ้าเห็นด้วยว่ามันถูกต้อง ก็ขอ
 ให้ช่วยกันประพฤติปฏิบัติ; ไม่เห็นด้วยก็ไม่ต้องทำอะไร.
 ถ้าเห็นด้วย ก็ขอให้ไปประพฤติกระทำ ให้สำเร็จประโยชน์

ให้มีสุขภาพอนามัยทางจิต แล้วชีวิตนี้จะสดชื่นแจ่มใส ไม่
 เสียที ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และพบพระพุทธศาสนา.

ขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้แต่เพียงเท่านี้ เป็น
 โอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย จะได้สวดบทพระธรรมเป็น
 กำลังใจให้เกิดการปฏิบัติธรรม ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ต่อไป.



รายชื่อหนังสือ
ชุดลอยปทุม

อันดับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่
๑	คู่มือมนุษย์	๖
๒	ศิลป์แห่งการดูด้วยตาทุกสัมผัสบัญญัติ	๑
๓	ศิลป์แห่งการมีพระพุทธรเจ้าอยู่กับเนื้อกับตัว	๑
๔	ธรรมะสำหรับคนเกลียดวัด	๑
๕	ธรรม ๒๔ เหลี่ยม	๒
๖	พูดกับเถร	๑
๗	ศีลธรรมกลับมา ตอนที่ ๑	๑
๘	เห็นธรรมชาติคือเห็นความเป็นเช่นนั่นเอง	๑
๙	ธรรมโอสถสำหรับโลก	๑
๑๐	ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต	๑
๑๑	ปรมัตถธรรมคำกลอน	๑
๑๒	นิพพานที่หนึ่งและเดี๋ยวนั้น	๑



ขำป๋ใหญ่-ขำป๋เล็ก ?

คี๋กว่าดี กว่าเขา ขี้เขาแย
 มันเพียบแต่ คี๋กว่าคน ขี้ขำป๋ใหญ่
 ส่วนตัวเอง ขำป๋เล็ก นึกุ่ไหนไกล
 มัน ขำป๋เขา อยู่เมื่อไร ขี้ขำป๋เล็ก
 เขาตืดซำป, ปุ่ตืดขงว, ทั่ขำป๋เล็ก
 มัน ยับตืด เขลื่อสิ่กั กั้นทั้งคั,
 ไม้ ตืดซำป เลวกว่า ไม้คัค
 แต่ ตืดขงว มัน ก็ หุร อยู่เมื่อไร.
 มันเพียบแต่ คี๋กว่าคน ขี้ขงวเลว
 ส่วนตัวเอง ก็ยังเขลว ไม้ขงวไหน
 ใ้เ้า เกลื่อคซำป รั๊กขงว ไม้ขงว
 มัน ก็ ใ้เ้า พลัดหน้า ทุบขงวพพาน ๙

พ.วิเศษสิน