จิตวิทยาพัฒนาสุขภาพจิต

Mental Health Development Psychology

(ขจัดทุกข์ สร้างสุข)



ผศ.ดร. ไตรรัตน์ ยืนยง

จิตวิทยาพัฒนาสุขภาพจิต

Mental Health Development Psychology

(ขจัดทุกข์ สร้างสุข)

ดร. ไตรรัตน์ ยืนยง

Ph.D.การบริหารการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

อธิการบดี Northern College



สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์

1/35 - 39 ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กทม. 10700

โทร 02 - 4348814 - 5

จิตวิยาพัฒนาสุขภาพ (Mental Health Development Psychology)

ดร. ไตรรัตน์ ยืนยง

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2560 จำนวน 1,000 เล่ม

❁ หนังสือเล่มนี้สงวนสิทธิ์ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พุทธศักราช ๒๕๓๗
ห้ามผู้ใดพิมพ์ซ้ำ ลอกเลียน ส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้
ไม่ว่าในรูปแบบใดๆ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น ❁

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ไตรรัตน์ ยืนยง, ดร.

จิตวิทยาพัฒนาสุขภาพจิต (ขจัดทุกข์สร้างสุข) – กรุงเทพฯ
โอเดียนสโตร์ 2560 133 หน้า.
1. จิตวิทยา 2.ความเครียด 3.ชื่อเรื่อง

ISBN 000-000-000-000-0

พิมพ์ที่ โอ.เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์
113/13 ซอยวัดสุวรรณคีรี ถนนบรมราชชนนี
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700
โทร. 02-4246944, 02-4247292 โทรสาร 02-4343802
นายประสิทธิ์ สันติวัฒนา ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา พ.ศ. 2554

บรรณาธิการบริหาร: ประสาร สันติวัฒนา ที่ปรึกษาฝ่ายวิชาการ: รองศาสตราจารย์ดนัย ไชยโยธา บรรณาธิการวิชาการ: ภูสิทธิ พรายชมภู กองบรรณาธิการ : จิระภรณ์ ศักดิ์แก้ว สนธยา รายีทอง สิริญญา ไชยโยธา บัวงาม **พิสูจน์อักษร** : สมคิด สำลีดี **ฝ่ายศิลปกรรม:** สุวิทย์ เจิมจันทร์ โพชาฌ จันทร์เจริญ ภูรดา วงศ์แหวน ประสิทธิ์ ภารา ชัยวัฒน์ แก้วกู่ ประยง อ่อนแสง ธีรพล ศรีสวัสดิ์ **เรียงพิมพ์**: ณศวรรณ พลสมัคร ออกแบบปก: กองสุพันธ์ ขวาเปาะ **รูปเล่มและอาร์ตเวิร์ค**: วันละไพ หนูแก้ว **ประสานงานการผลิต**: ปิยะวัลย์ พันธ์แจ่ม ฝ่ายประกอบฟิล์ม: ปัญญา ผูกสินธ์ สุดใจ พันเทศ

❁ สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ขอเรียนเชิญครู-อาจารย์และบุคคลทั่วไปทุกท่านที่สนใจในงานเรียบเรียง การเขียนเอกสารประกอบการสอน เอกสารคำสอน ตำรา หนังสือ รายงานการพัฒนา นวัตกรรม งานประดิษฐ์ รวมทั้งผลงานทางวิชาการทุกสาขา และมีผู้ทรงคุณวุฒิตรวจผลงานถูกต้องตามหลักวิชาการให้อีกด้วย ทั้งนี้ให้ส่งสำเนาต้นฉบับ ประวัติ สถานที่ทำงาน เบอร์โทรศัพท์ ที่อยู่สามารถติดต่อได้สะดวกมาในนาม บรรณาธิการ สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ 1/35-39 ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอัมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700 ❁

⊙ ในกรณีที่ท่านต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม และส่งเสริมการขาย เป็นต้น กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ทุกสาขา : **สาขาปิ่นเกล้า** โทร.02-4348814-5; **สาขาสยามสแควร์** โทร. 02-2514476, 02-2548807: **สาขาวังบูรพา** โทร. 02-2210742, 02-2216567 ⊙

คำนำ

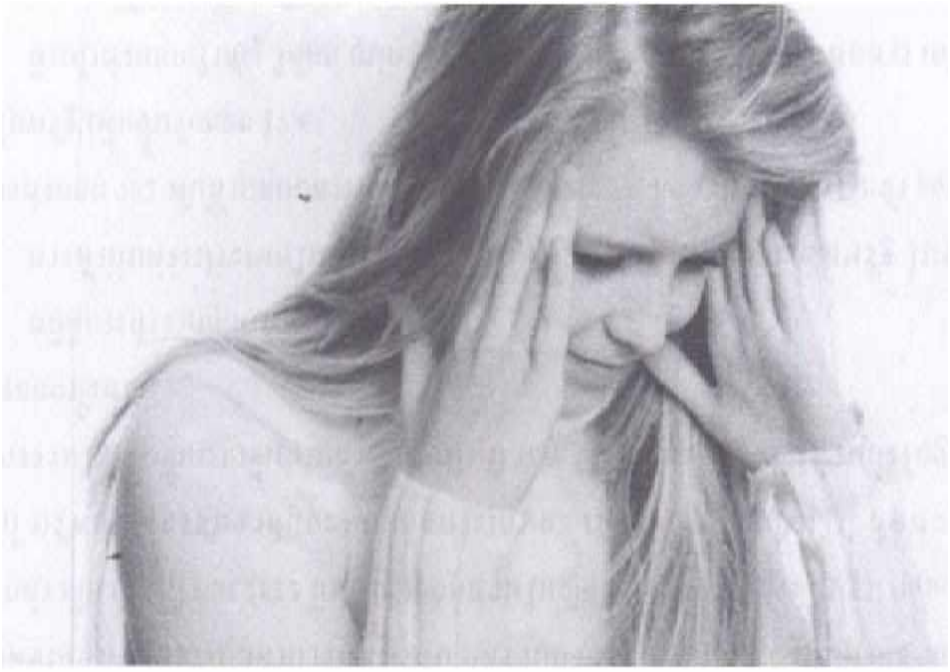


ปัจจุบันสถิติประชากรมีความทุกข์ – เครียด ทวีจำนวนมากขึ้นๆ เป็นเหตุบันดาลใจให้ปรากฏหนังสือเล่มนี้ชี้นำวิถีชนะทุกข์สร้างสุขด้วย “จิตวิทยาพัฒนาสุขภาพจิต” ซึ่งประจักษ์ผลสัมฤทธิ์แก่ผู้ปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมมาแล้ว แท้จริงเพียงแต่ไม่มีทุกข์ก็เป็นสุขอย่างยิ่งแล้ว หนังสือเล่มนี้เป็นเชิงจิตวิทยาและปรัชญา ประยุกต์ด้วยธรรมะ นำหลักมาผสานกับวิถีวิทยาศาสตร์การแพทย์และจิตวิทยาสุขวิทยาจิต เพื่อประสิทธิภาพสูงสุดในการเปิดทวารความสุขปิดทวารความทุกข์ เทคนิควิธีอันละเอียดอ่อนเป็นเสมือนโอสถวิเศษมีความศักดิ์สิทธิ์ต่อการกำจัดทุกข์บำรุงสุข สลายความเครียดความวิตกกังวลได้อย่างมหัศจรรย์ “จิตวิทยาพัฒนาสุขภาพจิต” เป็นคัมภีร์ “จิตวิทยาขจัดทุกข์ : เสริมสุข” จะเป็นคู่คิด คู่มือเป็นที่ปรึกษา แนะแนวสำหรับผู้ที่มีความเครียดมีความทุกข์ได้ใช้ทฤษฎี หลักวิชาการ จากหลักสูตรมหาบัณฑิตจิตวิทยาการแนะแนวและให้คำปรึกษาอาชีพ (M.A. Vocational Guidance & Counseling) ของมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงทางจิตวิทยาแนะแนว Roosevelt University, Chicago, Il. USA. มาประยุกต์ด้วย แต่ไม่พ้นอิงอุดมคติทางศาสนาซึ่งเป็นปรัชญาชั้นสูง

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะอำนวยประโยชน์ช่วยให้ผู้อ่านชนะทุกข์ มีความสุขสมเจตนารมณ์ที่ผู้เขียนตั้งปณิธานไว้ ผู้เขียนมีความมั่นใจอย่างมากหากท่านปฏิบัติตามหนังสือเล่มนี้อย่างจริงใจและจริงจังจะนิราศปราศจากทุกข์ มีความสุขใจอย่างประหลาดและสามารถป้องกันทุกข์ได้ด้วย

ดร. ไตรรัตน์ ยืนยง

2560





ต้องทำใจให้ว่างและกว้างสุด
เขาเป็นเขาเราเป็นเราเข้าใจตน
ให้ “ความเชื่อ” นำพาสายตาเสมอ
เป็นดอกบัวโผล่พ้นจากโคลนตม

อย่าไปหยุดพิพากษาหาเหตุผล
ไม่สับสนค้นหาด้วยอารมณ์
สิ่งที่เจอจะเข้าใจได้เหมาะสม
เพื่อชื่นชมอากาศขาวเห็นดาวเดือน



สารบัญ

จิตวิทยาพัฒนาสุขภาพจิต

เรื่อง	หน้า
ความสุขเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์	2
อายุขัยของคนไทย	4
ภาคที่ ๑ ความทุกข์	**7**
๑.๑ ความทุกข์	7
๑.๒ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ	9
๑.๓ ความทุกข์ ๑๐ ประการ	9
๑.๔ ความทุกข์เป็นอนิจจัง	10
ภาคที่ ๒ เหตุแห่งทุกข์	**11**
๒.๑ ค้นหาต้นเหตุแห่งทุกข์	11
๒.๒ สิ่งบอกเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์โดยจิตวิทยา	11
๒.๓ ทุกข์เกิดจากอะไร	14
๒.๔ ทุกข์และเหตุเกิดแห่งทุกข์	15
เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์	17
มนุษย์ทุกข์เพราะเหตุใดกันบ้าง	18
ตัณหาเป็นเหตุให้ทุกข์	18
ทุกข์เพราะความยึดถือ	20
ทุกข์เพราะไม่ได้อย่างใจ	21
ทุกข์จากอุปาทาน	22
ภาคที่ ๓ ความเครียด	**23**
๓.๑ ความเครียด	23
๓.๒ อาการที่เกิดขึ้นเมื่อเครียด	24
อาการที่บอกถึงความเครียด	24
ปฏิกิริยาของร่างกายเมื่อเครียด	25
๓.๓ สาเหตุของความเครียด	26

๓.๔ ผลเสียที่เกิดจากความเครียด 27

๓.๕ โรคที่เกิดจากความเครียด 29

๓.๖ กลยุทธในการจัดการกับความเครียด 29

วิธีขจัดความเครียดทางกาย 30

วิธีจัดการกับความเครียดทางจิตใจ 30

วิธีขจัดความเครียดทางความคิด 30

วิธีขจัดความเครียดทางอารมณ์ 30

วิธีแก้ไขความเครียด 31

ชนะความเครียดด้วยตนเอง 33

๓.๗ วิธีป้องกันความเครียด 36

วิธีบำบัดความเครียดด้วยการทำสมาธิ 38

การใช้สมาธิแก้ไขความเครียดจากการทำงาน 39

วิธีการสร้างนิสัยสดชื่น 39

ชื่นบานตั้งแต่เริ่มตื่นตอนเช้า 40

ขั้นตอนของการมีชีวิตที่สมดุล 42

ภาคที่ ๔ วิธีป้องกันและขจัดทุกข์ **47**

๔.๑ การจะตัดทุกข์ได้ต้องตัดเหตุเสียก่อน 47

๔.๒ แนวทางเพื่อมิให้เกิดความทุกข์ 48

หลักปฏิบัติเพื่อทำลายความยึดมั่นในตัวตน 49

๔.๓ แนวปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ 49

๔.๓.๑ แก้ปัญหาที่ตัวเราก่อน 50

๔.๓.๒ ภูมิคุ้มกันทุกข์ 51

๔.๓.๓ ดับทุกข์ด้วยไตรลักษณ์ 52

เบญจขันธ์ (ขันธ์๕) 54

๔.๔ ระงับทุกข์ด้วยการสงบจิต 55

๔.๕ อุบายดับทุกข์ 56

๔.๖ กลวิธีแก้ทุกข์ 58

การแก้ทุกข์ 59

๔.๗ ทางพ้นทุกข์ 59

วิธีชนะทุกข์อันเกิดจากความวิตกกังวล 60

จงคิดถึงแต่วันนี้ 62

วิธีแก้ทุกข์ตามพุทธศาสนา 64
วิธีชนะอารมณ์ 64
กิเลส 66
ภาคที่ ๕ วิธีสร้างความสุข **70**
๕.๑ ความสุข 70
๕.๒ ทำอย่างไรจึงจะพบความสุข 79
๕.๓ วิธีหาความสุข 80
๕.๔ ชั้นของความสุข 80
๕.๕ ประเภทของความสุข 81
ความสุขที่เห็นได้ 82
๕.๖ คิดให้เป็น เป็นสุขยิ่ง 83
เหตุไม่สงบสุข 84
แนวทางแห่งสันติสุข 85
วิธีปฏิบัติตัวให้ชีวิตมีความสุข 87
ปฏิบัติธรรมไร้ทุกข์มีสุข 100
หลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขขั้นต้น 102
ใช้จิตวิทยาช่วยให้เกิดความสุข 105
ภาคที่ ๖ กลยุทธอายุยืน **110**
๖.๑ เทคนิคการชะลออายุ และหลักในการดำเนินชีวิต 110
๖.๒ อาหาร 111
๖.๓ การออกกำลังกาย 112
๖.๔ สมาธิ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน 117
๖.๔.๑ ความหมายของสมาธิสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนาสมถกัมมัฏฐาน 117
การฝึกสมาธิ 117
การฝึกจิตด้วยตนเอง 120
ลักษณะของสมาธิ 122
กรรมวิธีการฝึกสมาธิ 122
วิธีเดินจงกรม 126
ภาคผนวก 128
อภิธานศัพท์ 130
บรรณานุกรม 131

สารบัญภาพ

ภาพที่ หน้า

2.1 Abraham H. Maslow (อับบราฮัม เอ็ช มาสโลว์) 11
2.2 Maslow's Hierarchy of needs (ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์) 12
2.3 Sigmund Freud (ซิกมันด์ ฟรอยด์) 13
2.4 Henry A. Murray (เฮนรี่ เอ. เมอร์เร่ย์) 13
2.5 Thematic Apperception Test (สามบัตรภาพ TAT) 13
2.6 Ink blot (ภาพหยดหมึก) 14
4.1 Albert Ellis (แอลเบอร์ท เอลิส) 68
4.2 ซุ้มให้คำปรึกษาแนะแนวในอเมริกา 69



จิตวิทยาพัฒนาสุขภาพจิต

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม(Man is social animal)ต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เป็นสังคม และแต่ละสังคมต่างก็คิดสร้างสรรค์จรรโลงสังคมของตนให้เกิดความสะดวกสบาย สงบ สันติสุข ถ้าคนส่วนใหญ่ในสังคมมีความทุกข์ ความเดือดร้อน ก็ไม่มีจิตใจจะเอื้ออาทรใคร มนุษย์ทุกคนเป็นหน่วยหนึ่งของสังคม ถ้าทุกคนมีสุขภาพจิตดี สุขกายสบายใจดี สังคมนั้นก็จะเป็นสังคมที่ดีเป็นสังคมที่น่าอยู่ มีความสงบสุข มีแต่รอยยิ้ม ยิ้มแย้มให้กัน ดังสังคมคนไทยในอดีต ไม่ประสบปัญหาธรรมชาติ ปัญหาเศรษฐกิจ การเมืองและสังคมมากอย่างปัจจุบัน แม้จะไม่สุขจนเหลือล้นแต่ก็ไม่ทนทุกข์เหลือหลาย ฝรั่งให้ฉายาว่า ดินแดนแห่งความยิ้มแย้ม (smile land) เพราะเขามองไปทางไหนก็เห็นคนไทยยิ้มแย้มแจ่มใส แต่ปัจจุบันความเครียด ความไม่สบายกาย ความทุกข์ใจ ทวีความเข้มข้นไปทุกสังคม ในเมื่อมนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ มีสมองทรงคุณภาพ อีกทั้งพระพุทธเจ้าก็พบเหตุแห่งทุกข์ ทางดับทุกข์แล้ว แล้วทำไมเราจะยอมปล่อยให้ทุกข์เป็นนายเหนือเรา

วิริเยน ทุกฺขมจฺเจติ
(บุคคลล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร)

ธมฺโม สุจิณฺโณ สุขมาวหาติ
(ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้)

Application is necessary for success.
(ความเพียรพยายามเป็นทางนำไปสู่ความสำเร็จ)

แม้จะมีตรรกะ(logic) หรือสัจธรรมว่า **No man is exempt from sorrow. ไม่มีมนุษย์คนใดที่จะรอดพ้นจากความทุกข์ได้** แต่ถ้าเราพยายามหลีกเลี่ยงก็จะลดความเสี่ยงได้มาก ต้องพิจารณาตัวเองอยู่เนื่องๆถึงคุณภาพชีวิต วิถีชีวิต (way of life) มาตรฐานชีวิต (standard of life) ต้องระลึกรู้อดีตปัจจุบันและอนาคต ชีวิตต้องการโภชนาการที่สมดุล การพักผ่อนเพียงพอ การออกกำลังกาย รักษาความสะอาดปราศจากมลพิษ ไปพบแพทย์ตรวจร่างกาย รักษาสุขภาพจิตและกาย

ความสุขเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์

เป็นสัจธรรมอย่างหนึ่งมนุษย์เกิดมาย่อมประสบกับความทุกข์ และพยายามทุกวิถีทางในอันที่จะเอาชนะความทุกข์ กล่าวคือขจัด สลัด ระงับ หนี ซึ่งความทุกข์ โดยใช้กลวิธานต่างๆ เท่าที่ไขว่คว้าหาได้ ทั้งๆ ที่เราพยายามหลีกเลี่ยง หลบหลีกแล้ว เจ้าความทุกข์ ความเครียด ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ก็มิวายที่จะแวะเวียนเข้ามาเยี่ยมเยือนอยู่เสมอ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เราเกลียด กลัว และไม่ปรารถนา สิ่งที่เป็นยอดปรารถนาของมนุษย์คือ ความสุข ใครๆ ก็ต้องการความสุข ไม่มีใครปฏิเสธความสุข นักคิดที่เรานิยมเรียกกันในทางวิชาการว่านักปรัชญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกสุขนิยม มีทัศนะว่า การที่มนุษย์เรามีชีวิตอยู่และกระทำอะไรๆ ทุกอย่างอยู่นั้นก็เพื่อผลสุดท้ายคือ ความสุขอย่างเดียวเท่านั้น แม้บางครั้งจะต้องทุกข์บ้างก็ทุกข์เพื่อความสุข เช่นทนลำบากตากแดดตากฝน อดหลับ อดนอน ไปซื้อของ ไปทำงาน ไปเที่ยว ก็เพื่อความมุ่งหมายสุดท้ายคือความสุข สุขจากการได้ของมากินใช้ ได้เงินจากการทำงานเพื่อจับจ่ายใช้สอย สุขจากได้เที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ เป็นอาหารตา อาหารใจ วิธีชนะทุกข์และเพิ่มสุขแก่ชีวิต หามีสูตรสำเร็จไม่ต้องอาศัยทักษะประสบการณ์ และเรียนรู้จากการแนะแนว (guidance) หนังสือเล่มนี้มีแนวคิดช่วยให้สัมฤทธิ์ผลยิ่งขึ้น เป็นแนวปฏิบัติเพื่อขจัดทุกข์เพิ่มสุขได้สมปรารถนา ผู้ที่ศรัทธานำไปประพฤติปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ด้วยความจริงใจและจริงจังจะเห็นผลทันตา

ที่อริสโตเติล (Aristotle) นักปรัชญากรีกสมัยโบราณ กล่าวว่า “Man is social animal” (มนุษย์เป็นสัตว์สังคม) นั้นเพราะมนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันเป็นสังคม แต่ละคนเป็นสมาชิก เป็นหน่วยหนึ่งของสังคม ถ้าทุกคนอยู่ดีมีสุข ก็จะมีความรักความเมตตา สามัคคีกัน ปราศจากการเบียดเบียนกันสังคมนั้นก็จะมีความสงบสุข มีสุขภาพจิตดีถ้วนทั่วกัน มีผู้กล่าวกันอยู่เสมอว่าคนในสมัยก่อนสันติสุขมากกว่าคนในปัจจุบัน คนในปัจจุบันทุกข์และเครียดกว่าคนสมัยก่อน สมัยโบราณอยู่กันเป็นสังคมแคบๆ ผู้คนยังน้อย คมนาคมไม่สะดวก จึงไม่นิยมโยกย้ายถิ่นไปหากินไกลๆ อยู่กันฉันญาติพี่น้อง ในลักษณะปฐมภูมิ (primary group) ต่างถ้อยทีถ้อยอาศัยเป็นกันเอง รู้จักมักคุ้นกัน ธรรมชาติ ดุลยภาพ พืชพันธ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์ กุ้งปลาหารับประทานได้ง่าย เครื่องอุปโภคบริโภค สิ่งของเครื่องใช้ไม่หลากหลายเหมือนปัจจุบันนี้ เทคโนโลยีไม่พัฒนาก้าวหน้ารวดเร็วอย่างปัจจุบัน คนสมัยนั้นจึงไม่จำเป็นต้องแก่งแย่งแข่งดีกัน





วิถีชีวิตดั้งเดิม

นับจากเกิดสงครามโลกมาจนบัดนี้คนเราเครียดและทุกข์มาก และทวีมากขึ้นทุกวัน เพราะภาวะเศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง คุณธรรม สภาพสังคม อุดมคติ เจตคติ สวัสดิภาพ ค่านิยม ฯลฯ ได้เปลี่ยนไปและมีลักษณะบีบรัด เร่งเร้า ต้องกระตือรือร้นขวนขวายแข่งกับเวลา แข่งกับความเจริญรุดหน้าอย่างรวดเร็วของโลกจนตามไม่ทัน แข่งกับบุคคลอื่นๆ และเพื่อนร่วมสังคม ปริมาณคนเป็นโรคประสาทจึงมีมากขึ้นๆ ไม่ว่าแขก ฝรั่ง จีน ไทย ญี่ปุ่น ฯลฯ ได้พยายามศึกษาและเสาะแสวงหาแนวทางปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากความทุกข์ ความเครียด วิธีที่ดีที่สุดและยอมรับกัน กล่าวขวัญกันมากคือ การนั่งสมาธิ วิปัสสนา กัมมัฏฐาน หลายท่านพูดว่าทุกข์ สุข อยู่ที่ใจ ทำใจได้ ปรับใจได้ รู้จักมรรคคือทางดับทุกข์ก็ระงับทุกข์ได้ ทำใจให้สบายได้ ศาสนิกชนยังอยู่ในวังวนของความเชื่อเรื่อง นรก สวรรค์ ชาติหน้า ตายแล้วเกิด ที่สำคัญทั้งผู้รับและผู้ให้เน้นอามิสบูชามากกว่าปฏิบัติบูชา จินตนาการคำว่า “บุญ” ในเชิงปรัชญา (philosophy) และอุดมคติ (ideal)

Philosophy เป็นมิตินามธรรมที่เกินเลยไปไกลมากกว่าความหมายในพจนานุกรมที่ว่า บุญหมายถึงคุณงามความดี ฉะนั้นทำบุญคือทำความดี ถ้าตระหนักในปฏิบัติบูชาด้วยวิธีที่เหมาะกับกาลเทศะให้มากขึ้นก็จะช่วยขจัดทุกข์สร้างสุขได้ทางหนึ่ง ศาสนาพุทธมุ่งประเด็นที่เรื่อง “ทุกข์” อยู่แล้ว กล่าวคือ อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ ความไม่สบายกายใจ สมุทัย เหตุเกิดแห่งทุกข์ นิโรธ ความดับทุกข์ มรรค ทางแห่งการดับทุกข์ สังคมไทยจึงน่าจะมีทุกข์น้อยกว่าสังคมอื่นๆ แต่ข้อเท็จจริงหาได้ยิ่งหย่อนกว่ากันไม่

ตามปกติ ตั้งแต่โบราณกาลมาแล้ววัดหรือพระเป็นสถาบันที่ช่วยจรรโลงใจช่วยคลายทุกข์คลายเครียด เป็นที่พึ่ง ที่ปรึกษาแก้ปัญหาต่างๆ และให้ศิลปะวิชาการต่างๆ ศาสนิกชนมีความศรัทธาเชื่อถือพระยกย่องให้อยู่ในฐานะผู้นำของชุมชน สมัยก่อนใครมีทุกข์ก็นึกถึงวัด ปัจจุบันมีสถาบันทางจิตวิทยาช่วยแก้ปัญหา คลายทุกข์ คลายเครียด ที่นอกเหนือไปจากวัดคือ บริการแนะแนว (guidance service) หรือบริการให้คำปรึกษาหารือ (counseling service) ในสหรัฐอเมริกานิยมกันมาก มีผู้ตั้งสำนักเพื่อบริการ ในเมืองไทยในด้านนี้พอจะใช้บริการของศูนย์สุขวิทยาจิต ที่อยู่ตรงข้ามกับโรงพยาบาลรามาได้บ้าง ในประเทศญี่ปุ่นมีเกอิชา ช่วยคลายทุกข์ได้บ้างด้วยการบริการเสิร์ฟน้ำชา เล่านิทาน บีบนวด พูดคุย ร้องเพลง ให้คำปรึกษา ยังมีกรรมวิธีอื่นๆ ของสังคมต่างๆ อีกบ้าง ที่ฮือฮากันทั่วไปในเวลานี้คือ การทำสมาธิ, “ทำสมถกัมมัฏฐาน” “ทำวิปัสสนากัมมัฏฐาน” พระศาสดาไม่จำเป็นต้องเทศน์เรื่องความสุข ความแท้จริงพูดถึงความทุกข์จะครอบคลุมโยงใยไปถึงความสุขด้วย ปราศจากความทุกข์ร้อน จิตใจย่อมสบาย สุขภาพจิตดี นั่นคือมีความสุข เพียงแต่ไม่มีทุกข์ก็เป็นสุขแล้ว เหมือนกับ “ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ” (อโรคยา ปรมาลาภา)เพียงไม่มีโรคก็ถือว่ามีลาภแล้ว

ทุกคนไม่ปรารถนาความทุกข์ต้องการความสุขและสามารถจะสมหวังได้ทุกคน แต่ต้องมานะอดทนต้องอาศัยทฤษฎีข้อปฏิบัติหลายๆ ทาง เช่นทางจิตวิทยา วิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์การแพทย์ การศาสนา โภชนาการ สุขศึกษา ออกกำลังกาย ทำสมาธิ ฯลฯ ซึ่งต่อไปนี้จะมีข้อเสนอแนะคละเคล้ากันไป ในลักษณะกระตุ้นให้เกิดแนวความคิดเพื่อนำมาเป็นหลักพินิจพิเคราะห์สำหรับถือปฏิบัติ

"อยากมีความสุขต้องออกกำลังกาย เพื่อจิตใจได้คลายความตึงเครียด
ออกกำลังกายเสมออย่าขี้เกียจ จิตไม่เครียดใจเป็นสุขทุกข์คลาย"
"กีฬาก่อให้เกิดพลังกาย กีฬาคลายความเครียดดีกว่ายา
กีฬาชูสมองดีนักหนา ยิ่งชรากีฬายิ่งสำคัญ"



พบแพทย์



ทำสมาธิ

อายุขัยของคนไทย

คนที่มีความเครียด มีความทุกข์อายุจะสั้น คนที่สุขภาพจิตดีมีความสุขอายุมักจะยืนยาว และคนที่สุขภาพกายสุขภาพจิตดี จะมีทัศนคติที่ดีต่อโลก ดูโลกสดใสน่าอยู่ อยากมีชีวิตอยู่ในโลกนานๆและท่านอยากมีอายุยืนยาวสักกี่ปีลองพิจารณาดูจากข้อมูลทางการแพทย์ดีที่สุด

อายุขัยประชากรไทย นพ. เฉก ธนะสิริ[1] กล่าวว่าเดิม ชาย ๖๑ ปีกว่าๆ หญิง ๖๖ ปีกว่าๆ ในประเทศพัฒนาอายุขัยประชากรชาย ๗๐ – ๗๔ ปีกว่าๆ หญิง ๗๕ – ๗๙ ปีกว่าๆ ในประเทศด้อยพัฒนาอายุขัยประชากรชาย ๕๐ - ๕๕ ปี หญิง ๕๕ - ๖๐ ปี (ปัจจุบันทุกประเทศอายุยืนกว่าเดิมมาก)

ข้าราชการไทยเกษียณอายุ ๖๐ ปี ในประเทศพัฒนาให้สูงถึง ๖๖ - ๖๗ ปี แต่ก่อนนี้ประเทศไทยมีผู้สูงอายุเกินกว่า ๖๕ ปี น้อยกว่าประเทศที่พัฒนาถึง ๒ เท่า แต่ปัจจุบันนี้ประเทศไทยมีคนอายุเกิน ๘๐ ปี เป็นจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ

ชนชาติรัสเซีย ญี่ปุ่น อินเดีย ปากีสถาน มีประชากรที่อายุยืนเกิน ๑๐๐ ปี ก็มีบางประเทศอายุถึง ๑๒๕ ปีก็ยังมี ส่วนมากพวกนี้อาศัยอยู่บนภูเขา เป็นพวกมังสวิรัติ รับประทานเนื้อสัตว์และไขมันน้อย รับประทานอาหารที่มีกากและเยื่อมาก เช่น พืช ผัก ถั่ว ผลไม้

---

[1]เฉก ธนะสิริ, นพ.,**ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข.** (กรุงเทพมหานคร : บริษัท แปลน พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๓๘). หน้า ๖๕.

สองทศวรรษที่ผ่านมาปรากฏว่า อายุของคนในประเทศไทย คนที่มีอายุ ๖๖ ปี ก็ถือว่าอายุยืนแล้ว เพศหญิงมีอายุยืนกว่าเพศชาย ประเทศด้อยพัฒนา ประชากรมีอายุขัยแค่ ๕๐ ปีเท่านั้น ประเทศพัฒนาแล้ว มีอายุถึง ๗๐ ปี ประเทศต่างๆ โดยทั่วไป คนที่อายุยืนเกิน ๑๐๐ ปีขึ้นไปก็ยังมีบ้างโดยเฉพาะใน อินเดีย รัสเซีย ปากีสถาน ญี่ปุ่น มีคนบางเผ่ามีอายุถึง ๑๒๕ ปีก็มีจำนวนหลายคนเหมือนกัน โดยที่ร่างกายยังแข็งแรงไม่เลอะเลือน มีสติสัมปชัญญะไม่หลงลืม และมีข้อสังเกตว่า คนอายุยืนมากๆ มักจะอาศัยอยู่บนภูเขา เซลล์ที่ประกอบเป็นชีวิตคนแต่ละเซลล์สามารถมีอายุยืน ๑๐๐ – ๑๑๐ ปี แต่คนเราไม่มีอายุยืนยาวเท่าอายุเซลล์ ก็เป็นเพราะเซลล์ของคนเกิดความเสื่อม การสูดเอามลภาวะอากาศที่เป็นพิษเข้าสู่ปอด การสูบบุหรี่[1] ดื่มแอลกอฮอล์ รับประทานอาหารที่มีสารเคมี พิษภัยของสารเคมีจากเครื่องสำอาง การฉีดยาฆ่าแมลง ฯลฯ ล้วนทำร้าย เซลล์ต่างๆ ให้ทรุดโทรมและหมดอายุขัยลงไปอย่างรวดเร็วเป็นเหตุบั่นทอนให้คนอายุสั้นลง ตรงกันข้ามการรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายจะทำให้เซลล์แข็งแรง เป็นการยืดอายุของเซลล์เป็นการยืดอายุของคนอย่างง่ายดายและตรงที่สุด ตามธรรมชาติแล้ว คนเราจะมีอายุยืนยาวถึง ๑๐๐ ปี ได้ทุกคนเพราะเซลล์และอวัยวะต่างๆ ถูกสร้างมาอย่างสมบูรณ์แต่คนเรามักจะละเลย ไม่สนใจดูแลเซลล์และอวัยวะต่างๆ ให้แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งๆ ที่ชีวิตดำรงอยู่ได้เพราะส่วนประกอบเหล่านี้



สูบบุหรี่ทำลายสุขภาพ



ออกกำลังกายเสริมสุขภาพ



รับประทานอาหารครบ ๕หมู่



สุขภาพจิตดีอายุยืน

[1]เรื่องพิษภัยของบุหรี่ ศึกษาได้ที่ภาคผนวก

สถิติอายุขัยเมื่อ ๒ ศตวรรษตามที่กล่าวมานั้นบัดนี้เป็นอดีตไปแล้ว โลกเจริญก้าวหน้าขึ้นมาก วิถีชีวิตมนุษย์เปลี่ยนไปเฉพาะสังคมไทยตั้งแต่ยุค พ.ต.ท.ดร.ทักษิณ ชินวัตร ดำรงตำแหน่งนายกรัฐมนตรีบริหารประเทศด้วยปรัชญาเศรษฐกิจก้าวกระโดดทุกมิติพัฒนารวดเร็วมาก การศึกษาดีขึ้น การแพทย์ดีขึ้น อย่างน้อยบริการประกันสุขภาพทั่วหน้า ๓๐ บาทรักษาทุกโรคก็ยืดอายุคนไทยได้จำนวนมากและทวีจำนวนผู้สูงอายุประกอบกับปัจจัยอื่นๆหลายมิติได้พัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็วเอื้อให้คนไทยอายุยืนมากขึ้นอย่างหน้ามือเป็นหลังมือจนนักวิชาการเกิดความกังวลว่าผู้สูงอายุทวีจำนวนมากขึ้นจนเป็นภาระต่อสังคมอย่างมากในอนาคตอันใกล้นี้

เหตุที่คนอายุสั้น คือ**ป่วยที่ร่างกาย** และ **ป่วยที่ใจ**คนเราไม่สามารถมีอายุได้ยืนยาวเป็นเพราะร่างกายไม่สมบูรณ์พอที่จะยืนหยัดผ่านวันเวลาไปให้เนิ่นนานได้ ซึ่งมีหลากหลายลักษณะแตกต่างกันไป เช่นคนพิการแต่กำเนิด คนเจ็บป่วยเป็นโรค คนที่ทำงานหนักติดต่อกันหลายปีย่อมเกิดความเครียดที่เซลล์ประสาท ร่างกายและสมองถูกใช้งานหนักไม่ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ จิตใจพลอยเครียดไม่แจ่มใส ความทรุดโทรมเกิดขึ้นในระบบต่างๆ ของร่างกาย เป็นเหตุให้เจ็บป่วยเสียชีวิตเร็ว ต้องสนใจดูแลรักษาร่างกายไม่ให้เจ็บป่วย เสริมสร้างเซลล์ต่างๆ อวัยวะต่างๆ ให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยการออกกำลังกาย รักษาสุขภาพจิตให้ดี กินอยู่ดี ไม่ประมาท ความเจ็บป่วยทางใจมีผลเสียมาก หากสุขภาพจิตอ่อนแอมีผลกระทบต่อร่างกายด้วย คนที่จิตใจเต็มไปด้วยความทุกข์ อับเฉาเศร้าสร้อยมักจะป่วยเป็นมะเร็งได้ง่าย เคร่งเครียดมากๆ อย่างต่อเนื่อง ร่างกายจะพลอยเสื่อมทรุดเป็นที่มาของโรคภัยไข้เจ็บนานาชนิด

การออกกำลังกาย ต้องพอเหมาะพอดีกับอายุ และสิ่งแวดล้อม คนที่ทำงานใน office ทั้งวันและทุกวันโดยเฉพาะผู้สูงอายุควรออกกำลังกายขาและแขนอย่างง่าย ๆ โดยทำ ๓ – ๔ ครั้งทุก ๆ ชั่วโมงและควรหยุด ถ้าทำแล้วเกิดอาการเจ็บปวด





ภาคที่ ๑ ความทุกข์

๑.๑ ความทุกข์

คำว่า ทุกข์ หมายความว่า สิ่งที่จำจะต้องทน ความไม่สบายกายไม่สบายใจ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสว่า ในชีวิตนี้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นทุกข์[1] ฉะนั้นแทนที่จะใช้คำว่า “สวัสดี” พระสาวกของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในสมัยพุทธกาลโน้น เมื่อพบกันจะกล่าวคำทักทายว่า “ขมนิย” ซึ่งแปลว่า “ยังทนได้หรือ” หมายความว่าชีวิตนี้เป็นทุกข์และยังทนความทุกข์ได้อยู่หรือ เพราะถือว่า “ชาติปิทุกขา, ชราปิ ทุกขา, มรณังปิ ทุกขา” คือความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เฒ่าลงก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ และมีอื่นๆ อีกซึ่งล้วนแต่เป็นทุกข์ทั้งนั้น ทุกข์เป็นของจริง มนุษย์จึงเอาทุกข์เป็นอารมณ์สำหรับที่จะให้โทษ ความคิดอย่างนี้ไม่ใช่แต่เฉพาะในทางพระพุทธศาสนา แม้นักปราชญ์ นักปรัชญาหลายท่านที่ไม่เคยรู้จักพุทธศาสนาก็ยังมีความคิดเห็นเช่นเดียวกัน

พระ นักคิด นักเขียน ที่มีชื่อเสียงของฝรั่งเศส ชื่อ **แซงต์แบร์นาร์ด** กล่าวว่า “เวลาเกิดก็ยากเข็ญ เวลาเป็นก็ยากแค้น เวลาตายก็ยากลำบาก” **วอลแตร์** นักปราชญ์และนักประพันธ์ของฝรั่งเศสได้เขียนไว้ว่า *“ชีวิตคือการพนันอันหนึ่ง ซึ่งเมื่อเล่นเข้าแล้วก็ต้องเสีย”* **เดอ ลาวิญ** ปราชญ์ ฝรั่งเศส เขียนไว้ว่า *“การที่มีชีวิตก้าวไปแต่ละก้าวนั้น เป็นการก้าวไปสู่ความตาย”*[2]

ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า **“พอจิตวุ่นการงานก็เป็นทุกข์ พอจิตว่างการงานก็สนุก”**

จะกล่าวว่าเป็นเรื่องธรรมดา หรือเป็นสัจธรรมก็ได้ “ความทุกข์” ย่อมไปๆ มาๆ ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ อย่าแบกทุกข์ไว้จงคิดว่า “ยังมีคนที่ทุกข์หนักกว่าเราอีกมาก” เขายังทนได้แล้วทำไมเราจะทนไม่ได้ ให้นึกถึง อนิจฺจ คือ ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน และอนตฺตา คือทำใจให้ได้ว่า ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา “เพราะละความยึดมั่นถือมั่นได้ทั้งหมด ทุกข์จึงไม่เกิด”

“คนมีปัญญา ถึงเผชิญอยู่กับความทุกข์ ก็ย่อมไม่สิ้นหวังที่จะประสบความสุข”

พุทธพจน์

---

[1]พระนิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาจารย์ (เทศก์ เทศรังสี) ,**ปุจฉาวิสัชนาในประเทศ,** (กรุงเทพมหานคร : กรุงเทพการพิมพ์ ๒๕๒๑), หน้า ๑๗๑.

[2]เฉก ธนะสิริ นพ.,**สมาธิกับคุณภาพชีวิต** พิมพ์ครั้งที่ ๗ (กรุงเทพมหานคร : บริษัท แปลน พับลิชชิ่ง จำกัด ๒๕๓๕), หน้า ๑๔ – ๑๕.

จำแนกทุกข์ได้เป็น ๒ อย่าง

๑. สภาวทุกข์ คือทุกข์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ได้แก่ เกิด แก่ เจ็บ ตาย

๒. ปกิณณกทุกข์ (ทุกข์จร) เป็นทุกข์ที่มีมาเป็นครั้งคราว ตามกรรมของแต่ละคน ได้แก่ ความโศกเศร้า ความร่ำไห้รำพรรณ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความเดือดร้อน ความเศร้าเสียใจ ความผิดหวัง ความโทมนัสใจ ความคับแค้นใจ ความประสบกับสิ่งที่ไม่รัก ไม่พอใจ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น

ท่านปัญญานันทะ ภิกขุ[1] เทศน์สอนว่า ความทุกข์เกิดขึ้นแก่ทุกคนไม่เลือกหน้า เด็กก็มีความทุกข์ตามประสาเด็ก หนุ่มสาวก็มีความทุกข์ตามประสาหนุ่มสาว พ่อบ้านแม่เรือนก็มีความทุกข์ตามประสาพ่อบ้านแม่เรือน คนทุกคนที่ยังมีลมหายใจอยู่ในโลกนี้ย่อมมีปัญหาอาจจะมีความทุกข์เดือดร้อนใจขึ้นมาเมื่อไรก็ได้ ถ้าหากเราไม่ศึกษาให้เข้าใจ เวลาใดคือความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้นเราก็ไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้กลายเป็นคนเจ้าทุกข์ไป หมายความว่าทุกข์มันเข้าครอบครองใจกลายเป็นคนมีทุกข์ตลอดเวลาจะนั่ง นอน กินก็ไม่สบาย มีแต่เรื่องกลุ้มใจ อันนี้ไม่มีใครปรารถนาต้องการให้พ้นจากสิ่งเหล่านี้ด้วยกันทั้งนั้น การที่จะให้พ้นสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องทำได้ ไม่ใช่เรื่องเหลือวิสัย พระพุทธเจ้าทรงคิดว่ามีมืดก็มีสว่าง มีร้อนก็มีเย็น ฉะนั้นมีทุกข์ก็ต้องมีสุข ผลที่สุดก็ค้นพบได้ว่า ความดับทุกข์นั้นมีอยู่ที่เรียกกันว่า พระนิพพานนั่นเอง ซึ่งทุกคนถ้ามีความเพียรพยายามย่อมถึงได้

ความทุกข์มีทั้งทุกข์กาย ทุกข์ใจ ทุกข์กายก็เช่นความพิการทางกาย ป่วย ไข้ ทุกข์ใจก็เป็นความวิตกกังวล มีความเครียดหงุดหงิด “ตัวทุกข์” เป็นมารร้ายของชีวิตตัวทุกข์มาจากกิเลส ตัณหา ซึ่งประกอบด้วยมารร้าย ๓ ตัว คือ โลภ โกรธ หลง ทั้ง ๓ ตัวนี้เป็นตัวสร้างปัญหา นำทุกข์มาให้แก่เรา ทุกคนไม่ต้องการความทุกข์ อยากให้มันห่างไกล มีปัญหาว่าจะทำอย่างไร แก่นคำสอนของพระพุทธศาสนาบรรยายไว้ในพระไตรปิฎกเรื่อง อริยสัจ ๔ กล่าวสรุปโดยย่อได้ว่า

๑. ให้เราคิดเสียว่าทุกอย่างในโลกไม่มีอะไรเที่ยงแท้ ย่อมมีเกิดมีดับอยู่ทุกขณะ เมื่อมีความสุขความสุขก็ต้องหมดไป หรือเมื่อเกิดทุกข์ ทุกข์นั้นก็ต้องหมดไปเช่นกัน ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืนตลอดไป ฉะนั้นเมื่อสุขก็อย่าหลงระเริง หรือเมื่อมีทุกข์ก็ต้องคิดว่าไม่ช้าก็จะหายไป อย่าเอาเป็นอารมณ์จนเสียสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๒. อย่ายึดมั่น ถือมั่นว่า “ตัวเรา ของเรา” อันที่แท้แล้วไม่มีอะไรเป็นของเรา ทุกอย่างล้วนแต่สมมุติขึ้นทั้งนั้น จงฝึกหัด “ปล่อยวาง” เสียบ้าง อย่าเอามาเป็นอารมณ์เสียทุกเรื่องไป ให้คิดเสียว่าตัวเราแบกของขึ้นบนบ่ามันหนักมาก เอาทิ้งเสียบ้างก็จะเบาลง

๓. ให้ใช้หลักมัชฌิมปฏิปทาหรือเดินทางสายกลางใช้หลักความพอดี ไม่มากไม่น้อย ในทุกเรื่อง ให้รู้จักถือสันโดษเสียบ้าง ไม่ว่าจะเป็นด้าน ลาภ ยศ ทรัพย์สินเงินทอง

---

[1]ปัญญานันทะ ภิกขุ. **ทางพ้นทุกข์**. (กรุงเทพมหานคร : แพร่พิทยา. ๒๕๒๖), หน้า ๑๘๙.

๔. ให้ประพฤติธรรม รักษาศีล มีใจเป็นทาน ปฏิบัติสมาธิ และอบรมปัญญาให้มีสติ (ระลึกได้) มีสัมปชัญญะ (รู้ตัว) อยู่ทุกขณะ

๑.๒ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ

ความทุกข์ มี ๒ แบบ คือ **ทุกข์ทางกาย** กับ **ทุกข์ทางใจ**

ทุกข์ทางกาย หมายความว่าร่างกายเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกาย เพราะร่างกายผิดปกติ แท้จริงแล้วความทุกข์ประเภทนี้ก็หนีไม่พ้นที่จะไปทุกข์อยู่ที่ใจ เพราะว่าใจเข้าไปยึดถือกับกาย เมื่อใจเข้าไปยึดถือกาย ก็เลยเป็นทุกข์อันเนื่องมาจากกาย จึงเรียกว่า กายิกทุกข์ แปลว่า ทุกข์เนื่องจากกาย

ทุกข์ทางใจ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในใจของเราเอง เรียกว่า เจตสิกทุกข์ ทุกเนื่องจากจิต คือ จิตมันคิด มันสร้างอารมณ์ให้เกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวล ความหวาดกลัว ความระแวงต่างๆ เมื่อเกิดขึ้นในใจเรา ทำให้เราไม่สบายใจ มีความทุกข์ เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะการสร้างของจิต นั่นเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง

๑.๓ ความทุกข์ ๑๐ ประเภท

๑. สภาวทุกข์ ทุกข์ประจำสังขาร คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย

๒. ปกิณณกทุกข์ ทุกขจร คือ โสกะ (เศร้า เดือดร้อน) ปริเทวะ(คร่ำครวญรำพันด้วยเสียใจ) ทุกขะ (ทุกข์) ไทมนัส (ความเสียใจ) อุปายาส

๓. นิพัทธทุกข์ ทุกข์เนื่องนิตย์ คือ หนาวร้อน หิว กระหาย ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ

๔. พยาธิทุกข์ ทุกข์เพราะโรคต่างๆ

๕. สันตาปทุกข์ ทุกข์เกิดจากกิเลส คือ โลภ โทสะ(โกรธ) และโมหะ (หลง)

๖. วิบากทุกข์ ทุกข์เกิดจากกรรมเก่าตามมาสนอง

๗. สหคตทุกข์ (วิปริณามทุกข์) ทุกเกิดจากโลกธรรม ๘

๘. อาหารปริเยฏฐิทุกข์ ทุกข์เกิดจากการหาอาหาร

๙. วิวาทมูลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการทะเลาะวิวาท

๑๐. ทุกขขันธ์ ทุกข์รวบยอด มีความยึดมั่นในขันธ์ ๕

ชีวิตมนุษย์ประกอบด้วย กาย กับ จิต รวมเรียกว่า **ขันธ์ ๕ คือรูป** และ **นาม** นามนั้นได้แก่ **เวทนา สัญญา สังขาร** และ**วิญญาณ** หรือจะกล่าวว่า มนุษย์เรานี้ประกอบด้วย รูปหรือกาย กับความรู้สึก ความจำ ความคิด และความรู้แจ้ง

ขันธ์ ๕ ประกอบด้วย

รูป ได้แก่ สภาวะที่เรามองเห็นด้วยตา

เวทนา คือ ความรู้สึก เช่นรู้สึกร้อน เจ็บปวด

สัญญา คือ ความจำเช่นจำได้ว่าวันนี้ พรุ่งนี้
สังขาร คือ ความนึกคิดปรุงแต่งสารพัดอย่าง จิตใจของเรา ชอบปรุงแต่ง
วิญญาณ คือ ผู้รู้ซึ่งนามธรรม ซึ่งอาศัยอยู่ในรูปนี้

๑.๔ ความทุกข์เป็นอนิจจัง

ความทุกข์ ก็เป็นอนิจจังเหมือนกัน แม้เราไม่ได้ทำอะไรเลย อยู่เฉยๆทุกข์มันก็เข้ามาสู่เราได้ และเราอยู่เฉยๆ ทุกข์มันก็หายไปเองได้เราต้องตระหนักว่ามีมืดก็ย่อมมีสว่าง เมื่อมีความทุกข์มันก็ย่อมจะมีทางดับทุกข์ ซึ่งเป็นของคู่กัน พึงรู้กฎธรรมดาไว้ล่วงหน้าว่า ถึงอย่างไรขึ้นชื่อว่าปุถุชนจะไม่พบกับความทุกข์เลยย่อมจะเป็นสิ่งพ้นวิสัย หรือไม่มีทางที่จะเป็นไปได้เลย ดังนั้นผู้ที่กำลังประสบความทุกข์อยู่ จึงไม่ควรท้อแท้ใจหรือหมดอาลัยตายอยากในชีวิต จนถึงกับคิดทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น ไม่ควรก่ออกุศลกรรม ควรที่จะหันมาบำบัดทุกข์ใจ ด้วยธรรมโอสถของพระพุทธเจ้าดีกว่า เพราะ

๑. ความทุกข์มิใช่สิ่งจีรัง ความทุกข์คนไม่ต้องการ คนต้องการความสุข แต่ว่าใครจะต้องการ หรือไม่ต้องการ มันก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงทั้งนั้น เมื่อมีทุกข์ได้ มันก็ย่อมจะหายจากทุกข์ได้

๒. ไม่ควรฆ่าตัวตาย และไม่ฆ่าคนอื่น เพราะเป็นบาปหนัก เป็นสัญลักษณ์ของคนขี้แพ้หรือคนโง่ การฆ่าคนเป็นอารมณ์ของคนโง่

๓. พุทธวิธีแก้ทุกข์มีมากมายหลายวิธี ต้องใช้ปัญญาพิชิตความทุกข์ต้องศึกษาและปฏิบัติตามแนวพุทธธรรม ทุกข์เป็นสิ่งที่มีประจำโลก ไม่มีใครจะฝืนหรือบันดาลได้ เมื่อเรารู้ว่ามันเป็นสิ่งประจำโลกเช่นนี้แล้วเราจะไปทุกข์กับมันทำไม และเราจะทุกข์กับมันแล้วมันจะหายไปก็เปล่า จะยิ่งทรมานหนักขึ้น ดีไม่ดีจะพาให้เจ็บป่วย ถ้าเราเงยหน้าแล้วมองออกไปไกลๆ เราจะพบสัจธรรมว่าในโลกนี้มิได้ มีแต่เราคนเดียวที่ทุกข์ คนทั่วโลกเขาก็ทุกข์ และเป็นอันมากที่เขาทุกข์ยิ่งกว่าเราเสียอีก ฉะนั้นอย่ามัว ทุกข์อยู่เลยหันมาหาวิถีทางแก้ทุกข์จะดีกว่า

เพราะความสุขในโลกนี้มันไม่แน่
มันผันแปรเป็นทุกข์ไม่ใช่ฝัน
มันเกิดดับ เกิดดับ ชั่วนิรันดร์
อนิจจัง ทุกข์ขัง อนัตตา

วิภูษนา



ภาคที่ ๒ เหตุแห่งทุกข์

๒.๑ ค้นหาต้นเหตุแห่งทุกข์

ความทุกข์ เป็นผลงานของความชั่วหรือความผิดในปัจจุบันหรือในอดีตก็ได้ การที่เราจะแก้หรือดับทุกข์ ก็จะต้องสาวไปหาให้พบต้นเหตุเสียก่อน ซึ่งจะต้องมีแน่ๆ หากแต่ว่าเราจะรู้หรือไม่รู้ รู้ผิดรู้ถูกมากน้อยแค่ไหน นั่นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ขึ้นอยู่กับระดับของสติและปัญญา การค้นพบต้นเหตุดูเหมือนจะเป็นการแก้ทุกข์ไปได้แล้วครึ่งหนึ่ง เพราะเมื่อคนเราเกิดความทุกข์ขึ้น ก็ย่อมจะเกิดความมืดบอดในใจ อัดอั้นตันใจ กลัดกลุ้ม หาทางออกไม่ได้ เหมือนเดินในที่มืด เมื่อมีไฟส่องทางย่อมทำให้ตาสว่าง มองเห็นทาง ชีวิตของคนเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าใช้ปัญญานำหน้าก็ทุกข์น้อย ถ้าปัญญามากถึงที่สุดก็เรียกว่าสัมมาปัญญา ก็หมดความทุกข์ แต่ถ้าไม่ใช้ปัญญาเลยใช้แต่อารมณ์ ก็ย่อมจะประสบทุกข์ถึงที่สุด

สูตรของความดับทุกข์ ขั้นแรกที่สุด เราจะต้องค้นหาต้นเหตุของความทุกข์ให้พบก่อน ส่วนเราจะค้นพบหรือไม่หรือเมื่อค้นพบแล้วจะแก้ได้หรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับสติและปัญญา แน่นอนเมื่อไม่มี ปัญญามันก็แก้ทุกข์ไม่ได้ แต่ทุกคนก็สามารถที่จะสร้างปัญญาได้ เหตุเกิดของปัญญามี ๓ ทาง คือ สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง อ่าน จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการอบรมสั่งสอน

๒.๒ สิ่งบอกเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์โดยจิตวิทยา

ในทางจิตวิทยา อับบราฮัมมาสโลว์ (Abraham H.Maslow) นักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) เชื่อว่ามนุษย์มีความต้องการลำดับแรกคือ ปัจจัยจำเป็นสำหรับชีวิต เช่น อากาศ อาหาร บ้าน คู่ครอง และสูงขึ้นตามลำดับคือ ความรัก, ความปลอดภัย, เกียรติ ความสำเร็จสูงสุด ถ้าไม่ได้สมปรารถนาจะเกิดความเครียด กลุ้ม ทุกข์ วิตกกังวลและไม่สบายใจ



ภาพที่ 2.1 Abraham H. Maslow
ที่มา : รศ.ดร. กันยา สุวรรณแสง. (2546). **จิตวิทยาทั่วไป** กท. รวมสาส์น.

ทฤษฎีลำดับขั้นของความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's need hierarchy) อับบราฮัม มาสโลว์ กล่าวว่าบุคคลมีความต้องการไม่สิ้นสุดและเมื่อความต้องการได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการในสิ่งอื่นๆ จะเข้ามาแทนที่ ความต้องการสามารถจัดลำดับได้ตั้งแต่ขั้น

ต่ำสุดไปถึงขั้นสูงสุด เรียกว่าลำดับขั้นของความต้องการ (Hierarchy of Needs) แบ่งเป็น 5 ขั้นคือ

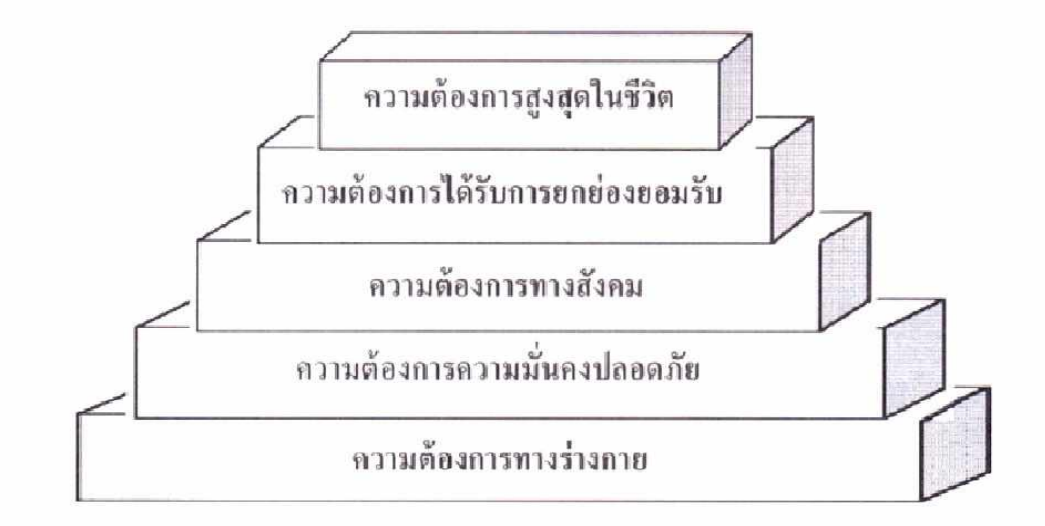
๑. ความต้องการทางร่างกาย (physiological needs) หมายถึง ความต้องการอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ความต้องการทางเพศ ความสะดวกสบาย เป็นต้น

๒. ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัย (safety need) หมายถึง สวัสดิภาพ ไม่เป็นอันตราย ไม่ได้รับบาดเจ็บ ไม่เสียหาย ไว้ใจได้ เชื่อถือได้ ไม่มีภัย

๓. ความต้องการทางสังคม (social need) ต้องการมิตรสหายญาติพี่น้อง เพื่อนบ้านที่ดี เพื่อนร่วมงานที่ดี

๔. ความต้องการเกียรติ การยอมรับนับถือ (esteem need) ชื่อเสียง คำสรรเสริญ ความนิยม ความเคารพ ยกย่อง

๕. ความต้องการบรรลุผลสำเร็จสูงสุด (self actualization) หมายถึง ความต้องการได้รับความสำเร็จสูงสุดในสิ่งที่ปรารถนาทุกอย่างที่ตั้งใจไว้



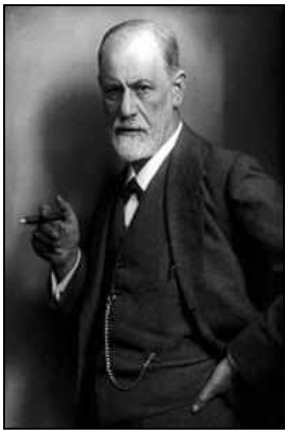
ภาพที่ 2.2 ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of needs)

ที่มา : ผศ. ดร. เนตรพัณณา ยาวิราช. **ภาวะผู้นำและผู้นำเชิงกลยุทธ์.** กรุงเทพฯ : เซ็นทรัลเอ็กซ์เพลส. 2547. หน้า 101.

ซิกมันด์ฟรอยด์ (Sigmund Freud) จิตแพทย์ชาวออสเตรีย เชื่อว่ามนุษย์มีจิต ๓ ระดับ คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตไร้สำนึก เริ่มแรกรับรู้อยู่ที่จิตสำนึก จำได้ ระลึกรู้ต่อมานานเข้าก็เลื่อนไปอยู่ที่จิตใต้สำนึกจำได้บ้างจำไม่ได้บ้าง ครึ่งหลับครึ่งตื่นลืมเลือนไปบ้าง ที่สุดเป็นเวลานานพอสมควรถูกเลื่อนไปเก็บที่จิตไร้สำนึกเสมือนลืมไปแล้ว แต่แท้จริงยังอยู่โดยไม่สำนึก ต่อเมื่อมีสิ่งกระตุ้นเรื่องนั้นจึงระลึกได้ ฟรอยด์ กล่าวไว้ว่า ความฝัน การละเมอ หลงเพ้อ เป็นช่องทางหนึ่งที่บอกความทุกข์ความต้องการ สิ่งที่เป็นปัญหาความวิตกกังวลที่ค้างคาอยู่ภายใน เช่น คนที่มีปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัย

อาจจะฝันว่าหลงทางกลับบ้านไม่ถูก จำทางไม่ได้ คนที่มีปัญหาอดอยาก ขาดอาหาร จะฝันว่าได้รับเชิญไปงานเลี้ยง มีคนนำอาหารมาให้หรือไปซื้ออาหาร คนที่อยู่ในโลกของความกลัวจะฝันว่าลงอาบน้ำในแม่น้ำ จระเข้ไล่กัดหรือหลงไปในป่า เสือไล่กัด คนที่อยู่ในโลกของความรักจะเพ้อ ละเมอ เกี่ยวกับคนรัก

สรุปว่า ทางจิตวิทยาสามารถบอกความในใจ ความทุกข์ ความกลัว โดยฝัน ละเมอ เผยให้ทราบว่ายังทุกข์ อึดอัดใจเกี่ยวกับเรื่องอะไรของบุคคลนั้นๆ บาปในอดีตผุดขึ้นมารบกวน



ภาพที่ 2.3 Sigmund Freud
ที่มา : รศ.ดร. กันยา สุวรรณแสง. (2546). **จิตวิทยาทั่วไป**. กท. : รวมสาส์น



ภาพที่ 2.4 Henry Murray
ที่มา : รศ.ดร. กันยา สุวรรณแสง. นด.

เฮนรี่ เอ. เมอร์เร่ย์ (Henry A. Murray) ใช้บัตรภาพ (figure card) ชื่อ TAT : The matic Apperception Test) หยั่งรู้ความทุกข์ - สุข โดยให้ดูภาพใดภาพหนึ่งแล้วเล่าเรื่องในภาพ คนมีทุกข์จะเล่าแต่เรื่องทุกข์ คับแค้นใจ น้ำท่วม โจรปล้น ทะเลาะกัน ฯลฯ คนมีสุข จะเล่าเรื่องโชคดี สนุก สมหวัง เป็นต้น



ภาพที่ 2.5 สามบัตรภาพ TAT (Thematic Apperception Test)
ที่มา : Henry A. Murray. (1971). **Psychological Testing.** Cambridge, Mass : Harvard University Press. P.310

วิธีที่นักจิตวิทยานิยมใช้ คือ หยดหมึกกระจาย (ink blot) เป็นภาพเกิดจากหยดหมึกลงบนกระดาษ แล้วพับกระดาษ ตรงหยดหมึก ให้หมึกกระจายเกิดเป็นภาพ ให้บอกว่าเป็นภาพอะไร ถ้าผู้นั้นมีทุกข์ จะตอบว่าเป็นภาพที่น่าเกลียด น่ากลัว เช่น คนป่วย สัตว์ดุร้าย ศัตรู ถ้ามีสุขจะตอบว่าเป็นสิ่งที่ดีงาม เช่น ดอกไม้ อาหาร ของมีค่า ฯลฯ



ภาพที่ 2.6 ภาพหยดหมึก (ink blot)
ที่มา : รศ.ดร. กันยา สุวรรณแสง.
(2546). **จิตวิทยาทั่วไป.** กท. : รวมสาส์น.

๒.๓ ทุกข์เกิดจากอะไร

ความทุกข์เกิดขึ้นได้กับคนทุกคน ไม่ว่าชาติ ชั้น วรรณะ และวัยใด ไม่ว่าคนรวยคนจนมีทุกข์ได้ทั้งนั้น ทุกข์ย่อมเกิดขึ้นด้วยเหตุดังต่อไปนี้

๑. ทุกข์เกิดจากอวิชชา โง่เขลา โลภ โกรธ หลง ตัณหา กิเลส

๒. ทุกข์เกิดจากร่างกายพิการทุพพลภาพหรือไม่สวยงามเหมือนคนอื่น

๓. ทุกข์เกิดจากตัณหาความทยานอยากเป็นโน่นเป็นนี่

๔. ทุกข์เกิดจากการพลัดพรากจากคนที่รัก สิ่งของที่รัก ทุกข์เพราะไม่สมหวังหรือสมหวังแล้วต้องพลัดพรากจากกันไป

๕. ทุกข์เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ อันตราย อุบัติเหตุ โจรกรรม ความหิว

๖. ทุกข์เกิดจากการทำผิดกฎหมายผิดขนบประเพณีหรือผิดศีลธรรม

๗. ทุกข์เกิดจากการเสื่อมลาภ เสื่อมยศ เสื่อมสรรเสริญ

๘. ทุกข์เกิดจากเศรษฐกิจในครอบครัวไม่ดี รายได้ไม่พอรายจ่าย ความขัดสนยากจนเงินทอง หนี้สินรุงรัง

๙. ทุกข์เกิดจากความระแวงสงสัย

๑๐. ทุกข์เกิดจากภัยธรรมชาติ อุทกภัย วาตภัย

๑๑. ทุกข์เกิดจากกิจการล้มเหลว ขาดทุนล่มจม

๑๒. ทุกข์เกิดจากการกดขี่ข่มเหงจากผู้มีอิทธิพลหรืออำนาจเหนือกว่าตน

๑๓. ทุกข์เกิดจากปัญหาชีวิต

๑๔. ทุกข์เกิดจากการสงคราม การจลาจล

๑๕.ทุกข์เกิดจากวิกฤตการณ์หรือเหตุการณ์ทางการเมือง

๑๖.ทุกข์เกิดจากการเสียของรัก ทรัพย์สิน เงินทอง ญาติมิตร

๑๗.ทุกข์เกิดจากการไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา

๑๘.ทุกข์เกี่ยวกับตำแหน่ง หน้าที่ การงาน

๑๙.ทุกข์เกิดจากบุคคลในครอบครัว เช่น ภรรยาสามีนอกใจ ลูกหลานไม่อยู่ในโอวาท

๒๐.ทุกข์เกิดจากผู้บังคับบัญชา หรือผู้ใต้บังคับบัญชา

๒๑.ทุกข์เกิดจากคนอิจฉา นินทา ประมาท กลั่นแกล้ง

๒๒.ทุกข์เพราะมีแล้วไม่รู้จักพอ

และยังมีเหตุอื่นๆ อีกมากมายที่ทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งทั้งหลายทั้งปวงก็คือความทุกข์ในทุกอริยสัจ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นั่นเอง คือการเกิดเป็นทุกข์ การแก่เป็นทุกข์ การตายเป็นทุกข์

ชีวิตคนเรานั้นมีทุกข์เป็นธรรมดา ทุกวันคนเรามีความทุกข์ เป็นทุกข์กายบ้าง เป็นทุกข์ใจบ้าง พวกเราทั้งหลายมีประสบการณ์เรื่องทุกข์กันทุกคน ทำอย่างไรจะพ้นทุกข์ได้ทุกคนอยากพ้นทุกข์

สรุปความทุกข์มาจากมิติต่อไปนี้

๑. ความทุกข์จากธรรมชาติ

ความทุกข์ได้แก่ความไม่สบายกายไม่สบายใจ เป็นความทุกข์ทั้งร่างกายและจิตใจ เกิดจากเหตุต่างๆกัน บางครั้งก็เป็นทุกข์เพราะว่าธรรมชาติเบียดเบียนเช่นว่าเกิดอุทกภัย วาตภัย แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด ฯลฯ เป็นทุกข์เพราะต้องการขับถ่ายอย่างนี้ก็เป็นทุกข์แก่ร่างกายของเรา

ความทุกข์ที่สำคัญและมีผลร้ายแรงกว่าความทุกข์กาย คือทุกข์ใจ ไม่สบายใจ

๒. ความทุกข์จากเพื่อนมนุษย์

บ่อยครั้งที่ความทุกข์เกิดจากคนอื่นเป็นผู้ก่อให้เรา เช่น การอยู่ร่วมกันสังคมก็ย่อมจะมีการกระทบกระทั่งกันบ้างมีความอิจฉาริษยา ทำร้ายเบียดเบียน กลั่นแกล้ง ชิงดีชิงเด่น โกง เอาเปรียบ ฯลฯ

๓. ความทุกข์จากตัวเอง

บางครั้งเราทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ เช่น ทุจริต ทำชั่วด้วยตัวเอง ฯลฯ

๒.๔ ทุกข์และเหตุเกิดแห่งทุกข์

คนส่วนมากคิดว่าจะมีความสุขได้ก็เพราะมีลาภยศ สรรเสริญ ทรัพย์สมบัติ ถ้าขาดสิ่งเหล่านี้แล้วจะมีทุกข์ คนเราทุกวันนี้มักจะมีความมุ่งหวังอยู่กับความสุขทางเนื้อหนังร่างกายเป็นส่วนมาก ถ้าพินิจพิเคราะห์ให้ลึกซึ้งจะเห็นว่า คนที่ทำธุรกิจการงาน สมบัติมากๆน่าจะไม่สุขสบายนักต้องวุ่นครุ่นคิด จะมั่งมีสักเท่าไรก็ไม่รู้จักพอ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้มีความสุขด้วยใจ คนที่มีความสุขคือคนที่ไม่มีทุกข์ จะสามารถพ้นจากความทุกข์ไปได้นั้นก็เพราะเป็นผู้ที่มีปัญญา และเราจะมี

ปัญญาได้อย่างไร พระทุทธเจ้าท่านให้เรารู้จักพินิจพิจารณาในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงทั่วๆ ไปให้เราพิจารณาจนเราไม่มีความอยาก และถ้าหากว่าเราสามารถที่จะทำให้ความอยากของเราหมดไปได้ เราก็เป็นผู้ที่พ้นจากความทุกข์ได้เท่านั้นเอง คนทุกคนไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม ถ้าหากว่าเกิดมีความอยากขึ้นเมื่อใดแล้วก็ต้องมีทุกข์เมื่อนั้น มันมีความอยากที่จะได้โน่นได้นี่อยู่เสมอ ท่านผู้อ่านอาจจะคิดว่าพูดง่ายทำยาก ทวนกระแสครรลองของสังคม หามิได้ พระบรมศาสดาสอนว่าให้คนทุกคน ดำเนินชีวิตไปตามปทัสถานของสังคมให้ทำงานทุกอย่างตามหน้าที่ของตนไปตามปกติธรรมดา และพึงมี พึงได้ ตามควรแก่กรณีและกาลเทศะ แต่ต้องปราศจากกิเลส ตัณหา ความโลภ พระพุทธองค์เองก็มีสิ่งต่างๆ ได้สิ่งต่างๆอยู่เหมือนกัน แต่ว่าท่านได้อะไรๆ โดยที่ท่านไม่ได้อะไร ท่านเป็นอะไร โดยที่ท่านไม่เป็น ท่านได้ท่านมีท่านเอา เพื่อการปล่อยวางเท่านั้น มิใช่ว่าได้อะไร มีอะไรก็แบกไว้ หามไว้ ท่านไม่ให้เราแบกสิ่งใดไว้เลย เพราะถ้าหากว่าเราแบกอะไรไว้ จะต้องมีความทุกข์ทุกเมื่อ เรื่องความสุขความทุกข์มันเป็นเรื่องของจิตใจ ถ้ามันคิดผิดเมื่อใดต้องเป็นทุกข์ทันที ถึงแม้จะเป็นเศรษฐีมั่งมีศักเท่าไร หรือจะเป็นยาจกยากจนก็ตาม ถ้าหากคิดผิดเมื่อใด เป็นทุกข์ทั้งนั้น แต่ถ้าคิดถูกก็สบาย ถึงแม้เป็นขอทานก็ยังสบาย มีความเป็นอยู่ตามมีตามได้อยู่อย่างนั้น

สุขและทุกข์ อยู่ที่ใจ มิใช่หรือ ถ้าใจถือ ก็เป็นทุกข์ ไม่สุกใส
ถ้าไม่ถือก็ไม่ทุกข์ พบสุขใจ เราอยากได้ ความสุข หรือทุกข์กัน[1]

หน้าที่ของคนเราก็คือ เกิดมาแล้วก็แสวงหาสิ่งต่างๆ เมื่อหามาได้แล้วก็เสียไป เสียไปแล้วก็หามาอีก ได้แล้วเสีย เสียแล้วได้โลกมนุษย์ก็เป็นอย่างนี้ เราอยากให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามความอยากความนึกความคิดของเรา เมื่อไม่เป็นไปตามลักษณะที่ได้ดังใจของเราๆ ก็เลยเป็นทุกข์ บางครั้งมันเหลือวิสัยที่จะเป็นไปตามที่เราอยาก พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ธรรมชาติมันเกิดเพราะเหตุ มีเหตุเป็นแดนเกิดของมันเหตุของมันนั้นก็คือกรรม กรรมก็หมายถึง การกระทำ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว คงเคยได้ยินผู้ที่ได้รับเคราะห์กรรม นำมากล่าวอ้างบ่อยๆ ว่าสิ่งที่บังเกิดขึ้นนั้นเป็นเพราะกรรมเก่า กรรมแต่อดีตฯลฯ ซึ่งก็มีส่วนถูก และความคิดนี้ดูจะลดความทุกข์โศกลงได้บ้าง

เราทำบุญ บุญก็หนุนจุนเจือสุข เราทำบาป บาปให้ทุกข์โศกคลุกเคล้า
เราทำดี ผลก็มีดีตอบเรา เราทำชั่ว ชีวิตเหงาเศร้าจนตาย[2]

พระเถระ พระผู้ใหญ่ พระนักเทศน์ ที่มีชื่อเสียงหลายองค์สอนให้ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของตน โดยเฉพาะท่านพุทธทาสเน้นเรื่องนี้มาก ถ้าใครฝึกจิตให้เชื่องมีสังกัป (Concept) เช่นนี้ได้ ไม่มีความทุกข์แน่ พระบรมศาสดาตรัสว่าสิ่งทั้งหลายไม่ใช่ของเรามันไม่ใช่ตัวเรา

---

[1]พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตโต), **ไตรลักษณ์ในชีวิตประจำวัน** (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม ๒๕๓๙), หน้า ๔๘.

[2]พระธรรมโกศาจารย์(พุทธทาสภิกขุ), , **ความเกิดความตาย** (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา ม.ป.ป.), หน้า ๓๒.

เราจึงควรพิจารณาให้ถี่ถ้วน มันเป็นอนิจจังความไม่เที่ยง มันเป็นความทุกข์ หากใครยังคิดว่าสิ่งทั้งหลายนั้นเป็นของเราอยู่อีก เขาก็ไม่มีวันที่จะพ้นทุกข์ไปได้ นี่ก็เพราะว่า สิ่งทั้งหลายมันไม่ใช่สภาพที่จะเป็นของเรา เป็นตัวเรามันเป็นของโลกต่างหาก เราเป็นแต่เพียงผู้ที่เกิดมาเพื่ออาศัยสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ใช้สอยหาประโยชน์หรือยังชีพไปชั่วคราวเท่านั้น มันเป็นสิ่งที่ไม่มีความหมายอะไรมากนัก ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงพิจารณาเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่เราเป็นทุกข์ก็เพราะเราคิดว่าสิ่งนั้นๆ เป็นของเรานั่นลูกรักของเรา นั่นสมบติของเรานั่นมันเป็นยศของเรา ถ้าท่านไม่อยากทุกข์ต้องเลิกคิดเช่นนั้นเด็ดขาด แล้วแกคิดให้เกิดทักษะ (Skill) ว่า มันไม่ใช่ของเรา เพราะว่ามันจะจากเราไปเมื่อไรก็ได้เช่นกันจงแกให้รู้จักปล่อยวางให้ได้แล้วเราจะสามารถปล่อยวางความทุกข์ได้เราจะพ้นจากความเศร้าโศกอาลัยต่างๆ ได้และเมื่อเรารู้ว่าความอยาก ทำให้เกิดความทุกข์เราก็ต้องไม่ปรุงแต่งสิ่งต่างๆเอาตามใจ จงขูดเกลาความอยากออกจากจิตใจของเราเสียให้สิ้น

เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์

บางครั้งตนเองนั่นแหละเป็นผู้ทำให้ตนเป็นทุกข์ เช่น

๑. มองโลกในแง่ร้ายอยู่เสมอ

๒. ทำตัวหดหู่ สงสารตัวเอง

๓. อิจฉา ริษยา โกรธ ให้ร้ายผู้อื่น ทำให้ตัวเองมีความทุกข์

๔. เชื่อข่าวร้าย ข่าวลือ จากสื่อต่างๆ

๕. ตัดตัวเองออกจากโลกภายนอก ไม่อยากมีชีวิตอยู่คิดแต่ว่าไม่ควรมีชีวิตอยู่

๖. ดูถูกตัวเอง เกลียดตัวเอง ตำหนิ ติตัวเองครั้งแล้วครั้งเล่า ประเมินชีวิตของตัวเองว่าไร้คุณค่า

๗. พร่ำบ่นเกี่ยวกับความทุกข์ คบ หา พูดคุยแต่กับพวกที่มีความทุกข์ ความขมขื่น

๘. ไม่พยายามดูแลตัวเอง ไม่เอาใจใส่สุขภาพของตัวเอง

๙. มองแต่ในสิ่งที่เลวร้าย เพิ่มความเจ็บปวดให้แก่ตัวเอง

๑๐. รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ดื่มสุรา ยาเสพติด มีชีวิตอย่างสำส่อน ทำตัวให้เหนื่อยล้า เครียด

๑๑. จู้จี้จุกจิกในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ คิดแต่ภาพที่ไม่เจริญหูเจริญตา กังวลใจอยู่ตลอดเวลา

๑๒. ไม่สร้างสัมพันธภาพอย่างใกล้ชิดกับใคร

๑๓. ตำหนิผู้อื่นอยู่เสมอ

๑๔. เป็นคนเก็บกด ไม่แสดงตัว ไม่แสดงความรู้สึกที่แท้ออกมา

๑๕. มีอารมณ์ขุ่นมัวอยู่เสมอ

๑๖. ไม่ต้องการการเปลี่ยนแปลงใดๆ แม้จะทราบว่าจะทำให้คุณภาพของชีวิตดีขึ้น

๑๗. ทีมงานไม่รับผิดชอบส่วนงานที่เกี่ยวข้อง

มนุษย์ทุกข์เพราะเหตุใดกันบ้าง

๑. ทุกข์เพราะการเรียน เรียนไม่ดีเท่าคนอื่น เกรดไม่ดี เรียนไม่สำเร็จ คนเรียนเก่งก็ทุกข์เหมือนกันทุกข์เพราะเล็งผลเลิศเกินไป ฉะนั้นต้องคิดเผื่อพลาดไว้บ้าง

๒. ทุกข์เพราะอยากตามอย่างเขา ถ้า “อยาก” ต้องขยัน หมั่นเพียรพยายามตั้งหน้าตั้งตากระทำสร้างสรรค์และต้องรู้จักความพอดี พอดีกับฐานะความเป็นอยู่ พอดีกับความรู้ความสามารถ อยากได้อะไรต้องค่อยๆทำเอาตามความสามารถ “เห็นช้างขี้ ขี้บ้างอย่างช้างสาร” นั้นหาควรไม่

๓. ทุกข์เพราะตัณหาหน้ามืด ความใคร่เป็นธรรมชาติ ต้องคำนึงถึงกรอบขนบธรรมเนียมและศีลธรรมอันดีงามให้มาก อย่าปล่อยให้ความใคร่ครอบงำจนหน้ามืดตามัวจะพาเดือดร้อนทุกข์หนัก

๔. ทุกข์เพราะความประมาท ระลึกเสมอว่า “ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย” ทำอะไรอย่าเผลอระมัดระวังอยู่เสมอ ต้องมีสติอยู่กับตัว

๕. ทุกข์เพราะตกงาน ได้งานสุจริตก็ทำไปก่อน ถ้าได้งานดีที่ถูกใจก็รักษาไว้ให้ดี ดีกว่าตกงาน

๖. ทุกข์เพราะทำงานไม่ก้าวหน้า ก็ต้องขยัน ใช้ปัญญา

๗. ทุกข์เพราะยึดมั่นถือมั่น หัดปล่อยวางเสียบ้างแล้วชีวิตจะเบาสบาย

๘. ทุกข์เพราะไม่ยอมรับความจริง ต้องยอมรับว่าทุกข์เป็นความทุกข์ บางคนมองทุกข์ว่าเป็นสุขเช่น เรื่องการพนัน สุรา นารี พาชี กีฬาบัตร ยาเสพติด จะก่อทุกข์ภายหลัง

๙. ทุกข์เพราะกลัวแก่ เราหยุดความแก่ไม่ได้ต้องถือเป็นธรรมชาติ

๑๐. ทุกข์เพราะกลัวตาย จะทุกข์อย่างไรก็ต้องตาย ทุกคนเกิดมาต้องตาย ให้ถือเป็นของธรรมดา แต่ก็มีคนเป็นทุกข์เพราะไม่อยากตายมากมาย เพราะยังห่วงอะไรๆ อยู่

ตัณหาเป็นเหตุให้ทุกข์

เหตุอันจะทำให้เกิดความทุกข์แก่ตัวเราก็มี “ตัณหา” “อุปทาน” โดย “อวิชชา” เป็นตัวต้นเรื่องเป็นรากเหง้าเค้ามูล แล้วก็เป็นเหตุให้เกิดตัณหา เกิดอุปาทานต่อไป **ตัณหา** ก็คือความอยาก จำแนกเป็น ๓ เรื่องด้วยกัน คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา[1]

ตัณหา หมายถึง**ความอยากที่ประกอบขึ้นด้วยกิเลส มีอวิชชา**เป็นเครื่องหนุนหลัง คือไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องนั้นให้ถูกต้องตามความเป็นจริง มีความอยากได้ใคร่มี ไม่อยากมีไม่อยากเป็นเมื่อเห็นว่าติดขัดไม่สบายใจ

กามตัณหา ก็คือความอยากได้ในทางกาย คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อันเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาพึงพอใจ บุคคลที่หลงใหลยังเข้าใจผิดอยู่ มีความอยากเนแรงถึงขนาดนอนเป็นทุกข์

ภวตัณหา คือ ความอยากในเรื่องความมีความเป็น เช่น อยากจะเป็นนั่นเป็นนี่ โดยไม่มีปัญญาไม่มองดูฐานะความเป็นอยู่ของตนว่า ตัวจะเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ได้หรือไม่

---

[1]ธรรมรักษา, บันทึกธรรม ฉบับดับทุกข์ (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สติ),(ม.ป.ป.) หน้า ๗.

วิภวตัณหา คือ ความอยากในเรื่อง ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น หมายความว่าไม่พอใจ อึดอัดใจ เนื่องจากว่าไม่ได้ดังใจเรา มีความต้องการอย่างนั้นต้องการอย่างนี้แล้วไม่ได้ดังใจ

มีความอยากที่ไหน ก็มีความร้อนใจที่นั่นและเมื่อต้องกระทำตามความอยาก ก็ย่อมมีความทุกข์ ตามส่วนของการกระทำ ได้ผลมาแล้วก็หยุดอยากไม่ได้คงอยากต่อไป ต้องมีความร้อนใจต่อไปอีก เพราะยังไม่เป็นอิสระจากความอยาก เราเอาชนะความอยากทั้ง ๓ อย่างที่กล่าวแล้วได้จึงจะพ้นจาก ความทุกข์โดยประการทั้งปวง แล้วเราจะกำจัดหรือดับระงับตัดรากเหง้าของความอยากให้หมดสิ้นเชิง ได้อย่างไร คำตอบก็คือ “พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความทุกข์ความไม่ใช่ตัวตน จนมองเห็นว่าไม่มี อะไรที่น่าอยากนั่นเอง” ลองตั้งปัญหาถามขึ้นว่า มีอะไรบ้างที่น่าเอา น่าเป็น ซึ่งเมื่อเอาหรือเป็นเข้าแล้ว จะไม่นำความทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งมาให้ ได้อะไรหรือเป็นอะไรบ้างที่จะไม่นำมาซึ่งความหนักอก หนักใจ ได้ภรรยา บุตร ได้ตำแหน่ง เพิ่มภาระหลายอย่างให้ เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุ ตามวิสัยของมันเอง

อุบายที่จะจัดการกับสิ่งทั้งหลาย ที่ไม่น่าเอาไม่น่าเป็น ได้แก่การพิจารณาให้ลึกซึ้งจนพบความ จริง ว่าเมื่อยังมีกิเลสตัณหา ความรู้สึกในการเอา การเป็นนั้น ย่อมมีลักษณะไปอย่างหนึ่ง ถ้าไม่มีกิเลส ตัณหามีแต่ปัญญาที่รู้จักสิ่งต่างๆ ถูกต้องดีว่าอะไรเป็นอะไรแล้ว ความรู้สึกในการเอา (หรือการได้) การเป็นของบุคคลนั้นย่อมอยู่ในลักษณะอีกแบบหนึ่งเช่นว่า การกินอาหารด้วยตัณหาหรือความอยากใน ความเอร็ดอร่อย ย่อมมีอาการต่างจากบุคคลที่ไม่กินอาหารด้วยตัณหา แต่กินด้วยสติสัมปชัญญะมี สติปัญญา รู้ว่าอะไรเป็นอะไร การกินจะต้องผิดกันกิริยาอาการกินและความรู้สึกในขณะกินก็จะต้องผิดกัน ผลอันเกิดจากการกินก็ผิดกัน ผู้ใดหวังจะเป็นผู้พ้นทุกข์ก็ควรฝึกฝนตนเอง ในการที่จะทำอะไรไป ด้วยปัญญา อย่าทำด้วยอำนาจกิเลส ถ้าเป็นนักศึกษาเล่าเรียนก็ศึกษาไปด้วยความรู้สึกผิดชอบชั่วดีว่า สมควรที่จะต้องศึกษา ถ้าประกอบอาชีพการงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ทำไปด้วยความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ว่าเป็นสิ่งที่ควรกระทำและทำให้ดีที่สุด ด้วยความเยือกเย็นเท่าที่สติปัญญาจะอำนวยให้ ถ้าทำไปด้วย ตัณหา มันจะร้อนใจเมื่อขณะกำลังทำ และจะร้อนใจเมื่อทำเสร็จแล้ว แต่ถ้าทำด้วยอำนาจของปัญญา ควบอยู่ จะไม่ร้อนใจเลยผลแตกต่างกันอย่างนี้ ฉะนั้นเราจำเป็นต้องรู้อยู่เสมอว่า สิ่งทั้งหลายโดยแท้จริง แล้วเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น ถ้าจะเข้าไปเกี่ยวข้องก็เข้าไปด้วยปัญญา การกระทำ ของเราก็จะไปตกหลุมของกิเลสตัณหา การทำด้วยสติปัญญา จะไม่มีความทุกข์ตั้งแต่เบื้องต้นจนปลาย จิตใจจะไม่มีความหลงยึดถือว่าเป็นของน่าเอา น่าเป็นทำไปด้วยจิตว่าง ปล่อยให้เป็นไปตาม ขนบธรรมเนียมประเพณีหรือตามกฎหมาย ตามปทัสถานของสังคม (Social Norm)

หลวงพ่อชา (พระโพธิญาณเถระ[1]) เทศน์สอนว่าเมื่อเราเห็นทุกข์และเอาทุกข์ทิ้งไปเสียเราก็จะ หมดทุกข์แก้ปัญหาได้พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ไม่มีอุบายอะไรที่จะดีไปกว่านี้ อุบายที่จะไม่ให้มีทุกข์ ก็ให้เห็นว่าอันนี้ไม่ใช่ตัว อันนี้ไม่ใช่ของตัว เท่านี้ อันนี้เลิศแล้ว อันนี้ประเสริฐแล้ว ให้ระลึกเสมอว่า อนิจจัง เป็นของไม่เที่ยง อยากให้มันเที่ยงมันก็ไม่เที่ยง เมื่อมันไม่เที่ยงเมื่อไรก็เสียใจเมื่อนั้นถ้าใครเห็น ว่าอนิจจังเป็นของไม่เที่ยงอย่างนั้น คนในก็สบายไม่มีปัญหา คนอยากให้มันเที่ยงก็มีปัญหา เป็นทุกข์ เป็นร้อน นี่เรียกว่าไม่รู้เรื่องอนิจจัง ต้องทำปัญญาให้เกิดขึ้นในจิตของเรา เมื่อปัญญาเกิดขึ้นในจิตของ เราแล้ว จะมองไปที่ไหนจะเห็นธรรมะ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตลอดเวลา อนิจจังเป็นของไม่เที่ยง ทุกขังถ้าไปยึดว่ามันเที่ยงก็เป็นทุกข์เพราะอันนั้นไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนอยู่แล้ว เป็นเพียงสิ่งสมมุติเท่านั้น สมมุติขึ้นเพื่อให้สะดวกแก่การเรียก เหมือนกับการตั้งชื่อต่างๆ กันไปนั่นแหละ มนุษย์เรามีอัตตา อุปาทาน จึงยึดมั่นว่ามีตัวมีตนเป็นของเราของเขา แท้จริงร่างกายของคนเราไม่มีอะไรมากนอกจาก ส่วนที่เป็นดิน น้ำ ไฟ ลม ผสมกันเข้าแล้วเราสมมุติชื่อว่ามนุษย์เมื่อแยกกันออกไปอีกส่วนดินก็เป็นดิน ไป ส่วนน้ำก็เป็นน้ำไป ส่วนไฟก็เป็นไฟไป ส่วนลมก็เป็นลมไป เป็นมนุษย์ที่ไหนมนุษย์ไม่มีเลย

ตัวคนเราประกอบด้วย ๕ ส่วนที่เรียกว่าขันธ์ ๕ มีรูป คือร่างกาย ที่เหลืออีก ๔ ส่วนนั้นเกี่ยวกับใจทั้งนั้น ได้แก่ เวทนา ความรู้สึก สุขทุกข์ ชอบใจ ไม่ชอบใจ สัญญา คือความรู้สึกตัวอยู่ได้ไม่เป็นคนลืมหลง สังขาร ความคิดที่เป็นตัวคิดอยู่ในจิต วิญญาณ ตัวจิตที่จะรับรู้ทางอายตนะ หู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ ฉะนั้นขันธ์ ๕ ก็คือ กายกับใจนั่นเอง

ทุกข์เพราะความยึดถือ

ความทุกข์อย่างหนึ่งเกิดจากการเกี่ยวเนื่องกับร่างกาย เช่น ร่างกายเราเจ็บป่วย เป็นไข้ใจก็เข้าไปเป็นทุกข์ด้วย การที่ใจไปเป็นทุกข์ด้วยก็เพราะใจยึดมั่นว่า “ร่างกายของฉัน” “ความยึดถือ” ตัวนี้ เองเป็นตวนำให้ทุกข์ ถ้าเราไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น มันก็ไม่มีความทุกข์อะไร พระพุทธเจ้าจึงสอนเรื่องขันธ์ ๕ ว่า รูปัง อนิจจัง รูปไม่เที่ยง เวทนา อนิจจา เวทนาไม่เที่ยง สัญญาอนิจจา สัญญาไม่เที่ยง สังขารา อนิจจจา สังขารไม่เที่ยง วิญญาณัง อนิจจัง วิญญาณไม่เที่ยง และสอนต่อไปอีกว่า รูปัง อนัตตา รูปไม่ใช่ตัวตน, เวทนา อนัตตา เวทนาไม่ใช่ตัวตน, สัญญา อนัตตา สัญญาไม่ใช่ตัวตน, สังขารา อนัตตา สังขารไม่ใช่ตัวตน, วิญญาณัง อนัตตา วิญญาณไม่ใช่ตัวตน, สัพเพ สังขารา อนัตตา สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สัพเพ ธัมมา อนัตตา ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน

---

[1]หลวงพ่อชา พระโพธิญาณเถระ, (สุภทฺโท) **น้ำไหลนิ่ง**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ฟันนี่พับลิชชิ่ง, ๒๕๓๑), หน้า ๕๔.

“ร่างกาย” กับ “จิตใจ” เป็นเรื่องธรรมชาติที่มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น คนทั่วไปยังเข้าใจอยู่ว่า “กาย” กับ “จิต” รวมกันเรียกว่าเป็น “ตัว” เป็น “คน” ขึ้นมา การเข้าใจไปยึดถือว่าเป็นตัวฉันเป็นของฉัน นั่นแหละเป็นต้นเหตุให้เกิดความทุกข์ ทำให้เกิดความเดือดเนื้อร้อนใจ

ทุกข์เพราะไม่ได้อย่างใจ

คนส่วนมากที่ทุกข์ก็เพราะมันไม่ได้อย่างใจ เหตุที่คนมีความทุกข์ทั้งหมดนั้นเกิดจากต้นเหตุเดียวคือไม่ได้ตามใจกิเลส หรือไม่ได้สนองตัณหาของตนเอง

อัตตา คือความยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเรา เป็นเขา เป็นของเรา เป็นของเขา ตราบใดถ้ายัง มีเรา มีเขา ก็ยังไม่พ้นจากความทุกข์ไปได้ตัวเรา ตัวเขา นี่แหละเป็นรากเหง้าแห่งทุกข์รองลงมาจากอวิชชา คือ ตัวไม่รู้ หรือ รู้ผิดๆ เป็นอันว่า “ความทุกข์” ก็คือตัว “อุปาทาน” อุปาทาน คือ ความยึดมั่นหรือ ความถือมั่น ด้วยอำนาจกิเลส ตัณหา มีอยู่ ๔ ตัว ที่จัดว่าเป็นหัวหน้าชักนำความทุกข์มาสู่ตัวเรา คือ

๑. กามุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในกาม

๒. ทิฏฐุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในทิฏฐิ

๓. สีลัพพตุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในศีลและพรต

๔. อัตตวาทุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นวาทะตน

ถ้าเราไม่มีความยึดถือ หรือยึดมั่นถือมั่นในอะไรๆ แล้วมันจะเกิดความทุกข์ไม่ได้เลย โปรดพิจารณาด้วยใจเป็นธรรมหรือด้วยใจเป็นกลางดูเถิด เราทุกข์เรื่องเงิน ก็เพราะเรายึดมั่นในเงิน, เราทุกข์ เรื่องลูก ก็เพราะเรายึดมั่นในลูก, เราทุกข์เรื่องภรรยา ก็เพราะเรายึดมั่นในภรรยา, เราทุกข์ในเรื่องอะไร ก็เพราะเรายึดมั่นในเรื่องนั้น เราเห็นสุนัขของคนอื่นกัดกัน เราก็เฉยๆ บางทีดูมันกัดกันสนุกดีด้วยซ้ำไป แต่พอรู้ว่า ๑ ใน ๒ ตัวนั้นเป็นสุนัขของเรา และเป็นสุนัขที่เรารักมากเสียด้วย ความรู้สึกสนุกจากสุนัข กัดกันจะสลายหายไปในทันที นี่ก็เพราะยึดมั่นว่าเป็นสุนัขของเรานั่นเอง

ที่เรามีความรู้สึกว่าคนอื่นมักจะทำอะไรไม่ค่อยถูกใจเรา แล้วเราก็ไปหลงโกรธเขาที่แท้หาได้เป็นเพราะคนอื่นทำให้แก่ตัวเราไม่ แต่เป็นเพราะเขาทำไม่ถูกกิเลสตัณหาของเราซึ่งมีต้นตอมาจากอุปาทานตัวใดตัวหนึ่ง หรือหลายตัวจาก ๔ ตัวต่างหาก ฉะนั้นจำไว้ว่า อุปาทาน เป็นต้นเหตุของความทุกข์ทั้งปวง เหตุที่คนเราทุกข์เพราะไม่ได้อย่างใจนั้นที่แท้ก็คือ เราไม่ได้สนองอุปาทานต่างหากหาใช่เพื่อตัวเราจริงๆไม่ เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็อย่าได้ไปหลงกลติดข่ายอุปาทาน ๔ ตัวนี้ หรือเมื่อหลงติดแล้วก็จงสำรวจดูว่าเราติดอยู่ในตัวไหนซึ่งบงการให้เราเป็นทุกข์ เราต้องลดอัตตาตัวตนของเราลงเสียบ้าง เพียงเท่านี้ความทุกข์ก็จะลดลงไปมากทีเดียว

ทุกข์จากอุปาทาน

“ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์นั้น ก็อยู่ที่การยึดถือในขันธ์ห้าว่าเป็นตัวเป็นตน” ดังภาษาบาลีว่า “ปัญชุปาทานักขันธาทุกขา” (ความทุกข์เกิดเพราะความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ทั้ง ห้า ว่าเป็นตัวเป็นตน) ความยึด ในหลักธรรมเรียกว่า อุปาทาน ซึ่งหมายความว่า คิดถึงเรื่องนั้นด้วย อำนาจความหลง ความเข้าใจผิด ท่านภิกขุ ปัญญานันทะ กล่าวว่า “อุปาทาน หรือว่าความยึดถือนี้ ไม่ว่าในเรื่องอะไรย่อมทำให้กังวลใจทั้งนั้น แม้เพียงเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ถ้าเราไปนึกด้วยอุปาทาน ก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ในใจทันที”[1] เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้คลายความยึดถือ ถอนอุปาทานเสียบ้าง ใจจะได้ไม่กังวลไม่ต้องวิตกในเรื่องนั้นมากเกินไป ใจจะได้สบาย อุปาทานที่ทำให้เกิดทุกข์อันยิ่งใหญ่นั้น รวมยอดอยู่ที่ขันธ์ห้า การเข้าไปยึดถือขันธ์ห้า เป็นตัวเรา ของเรา นั่นแหละคือความทุกข์ ท่านสอนไม่ให้ยึดถือแต่ให้คิด ให้ดูมันด้วยปัญญา พิจารณาด้วยปัญญา ไม่เข้าไปจับ ไม่เข้าไปกอดหวงแหนไว้แต่เราดูว่ามันไปอย่างไร คอยสังเกตพิจารณาสิ่งทั้งหลายในตัวเราเพื่อให้เกิดปัญญา คนเราจะบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา จะพ้นความทุกข์ความเดือดร้อนได้ก็ด้วยปัญญา

[1]ภิกขุ ปัญญานันทะ, ชนะทุกข์ (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อำนวยสาสน์ ๒๕๒๙), หน้า ๑๓.



ภาคที่ ๓ ความเครียด

๓.๑ ความเครียด

ถ้าจะพูดว่า “ความเครียด” เป็นอาการของความทุกข์ก็คงจะไม่ผิดนัก เพราะคนที่ทุกข์จะเครียด คนที่เครียดจะทุกข์ หนังสือเล่มนี้ตั้งใจเน้นถึงความทุกข์ ความสุข ถ้าไม่พูดถึงความเครียดก็คงจะไม่สมบูรณ์ ฉะนั้นเราต้องทำความเข้าใจ และขจัดความเครียดให้สูญสิ้นไป

ปัจจุบันปัญหาความเครียดได้กลายเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญของคนทั่วไป โดยเฉพาะผู้ที่อาศัยอยู่ในเมือง เนื่องจากสภาพสังคมกลายเป็นสังคมซับซ้อน สภาพการดำเนินชีวิตต้องรีบเร่ง มีการแข่งขันกันอยู่ตลอดเวลา ต้องทำงานหนัก ต้องอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ ครอบครัวไม่ค่อยมีเวลาให้กัน ภาวะเศรษฐกิจบีบคั้น มีปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ปัญหาสุขภาพกาย ปัญหาค่าเงินบาทลดลง ปัญหารัฐบาลเก็บภาษีเพิ่มขึ้น ปัญหาขาดสวัสดิภาพในการงานและรายได้

Hans Selye[1] กล่าวว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่ร่างกายไม่ประสงค์จะกระทำให้มันเกิดขึ้น (Stress is the non – specified response of the body to any demand made upon it)



ความเครียด แบ่งเป็น ๒ ประเภท

๑. ความเครียดทางกาย ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากตัวกระตุ้นที่กระทำต่อร่างกาย เช่น ความร้อน แสงเสียง เชื้อโรค สารเคมี มลพิษ แรงขับภายใน เช่น ความหิว ความกระหาย ความอยาก ความต้องการทางเพศ ความต้องการขับถ่าย ฯลฯ

---

[1]นายแพทย์ เกษม ตันติผลาชีวะ, **ความเครียดและสุขภาพจิต** (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บุ๊คแบงค์, ม.ป.ป.), หน้า ๑๓.

๒. ความเครียดทางจิตใจ ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากเรื่องราวที่มากระทบต่อจิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางใจ เช่น การพลัดพราก สูญเสียสิ่งของหรือบุคคลที่เรารัก เกียรติ ลาภ ยศ ทรัพย์สิน เงินทอง อิสรภาพ การถูกกักขังหน่วงเหนี่ยว ถูกบังคับให้อยู่ร่วม พบปะกับบุคคลที่เกลียด และกระทำสิ่งที่ฝืนความรู้สึกโดยทั่วไปแล้วความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้พร้อมกันทั้งทางกายและทางใจ จากตัวกระตุ้นเดียวกัน เช่น ถูกเด็กที่เก็บมาเลี้ยงไว้เนรคุณตบหน้าเอา เจ็บทั้งกายและใจ

ความเครียดจากภายนอก สามารถเปลี่ยนแปลงปฏิกิริยาเคมีภายในร่างกายของเรา ทำให้เกิดโรคหรืออารมณ์ที่แปรปรวนไป หากเราอยู่กับความเครียดนานวันเข้า จะมีผลให้เราเป็นโรคอย่างใดอย่างหนึ่งได้ แต่ถ้าเครียดระยะสั้นๆ ความเปลี่ยนแปลงอาจเกิดขึ้นแก่อวัยวะหรือต่อมไร้ท่ออย่างใดอย่างหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับความเครียดนั้น

๓.๒ อาการที่เกิดขึ้นเมื่อเครียด

อาการที่เกิดขึ้นทางจิตใจ คือ หงอย เป๋อ เหี่ยว อ่อนเปลี้ยเพลียแรง หมดอารมณ์ที่จะทำงาน หงุดหงิด จู้จี้ขี้บ่น โมโหโกรธง่าย ต่อต้านสังคม แยกตัวออกจากสังคม ตื่นกลัว ขัดเขิน ท้อถอย รู้สึกตื่นเต้น ตกใจง่าย ฝันร้าย ใจสั่น

อาการที่เกิดขึ้นทางร่างกาย ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หลับยาก หลับไม่สนิท ตื่นกลางดึก ละเมอ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดมวนในท้อง ระบบย่อยอาหารไม่ดี หายใจไม่ออก แน่นทรวงอก ความดันโลหิตสูง หัวใจตีบตันเส้นเลือดในสมองแตก เป็นผื่นคัน ลมพิษ ตัวบวม อัมพาต มะเร็ง ฯลฯ เหนื่อยง่ายกว่าปกติ เบื่ออาหาร ท้องผูกหรือท้องเสียบ่อยๆ ท้องอืดท้องเฟ้อ ถอนหายใจบ่อย หายใจไม่เต็มอิ่ม สมรรถภาพลดลง มือเท้าเย็น ไม่มีสมาธิ

อาการที่บอกถึงความเครียด

ห่วง กังวล ตื่นเต้น ประหม่า ตกใจ เคอะเขิน อาย โกรธ มีอารมณ์ ถ้าเกิดขึ้นมากหรือนานเกินไปจะแสดงออกโดยอาการต่อไปนี้

๑. หงุดหงิด โมโหง่าย พาลหาเรื่องคนอื่นโดยไม่สมควร

๒. หน้าแดง หน้าซีด เซียว

๓. หน้ามืดเป็นลม

๔. มือ เท้าเย็น อาจมีเหงื่อออกตามมือและเท้า

๕. หัวใจสั่น เต้นเร็ว แรง

๖. ปวด มึน วิงเวียนศีรษะ

๗. นอนไม่หลับ หรือหลับยาก ตื่นบ่อย ฝันทั้งคืน มักจะฝันร้าย

๘. เบื่ออาหาร รับประทานไม่ลง ร่างกายผอมลงๆ มีบางคนที่เครียดกลับกินบ่อย กินมาก จนอ้วนขึ้น

๙. ปัสสาวะบ่อย แม้กระทั่งนอนกลางคืนก็ปัสสาวะบ่อย

๑๐. หายใจไม่สะดวก หายใจขัด หายใจไม่เต็มปอด เหนื่อย หอบ

๑๑. ปวดท้อง ท้องเดิน ท้องเสีย หรือท้องผูก

๑๒. อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เบื่อหน่าย เซ็ง ท้อถอย ไม่มีกำลังใจ

ปฏิกิริยาของร่างกายเมื่อเครียด

๑. หายใจเร็วขึ้น หอบถี่ ๒. ความดันโลหิตสูงขึ้น

๓. หัวใจเต้นเร็วขึ้น ๔. ตัว มือ เท้าเย็น

๕. เหงื่อแตก ๖. หน้าซีด

๗. กล้ามเนื้อทั่วร่างกายเกร็งตัว ๘. รู้สึกเพลีย

ดร.ฮันส์ เซลเย[1] วิจัยเกี่ยวกับความเครียด แบ่งอาการเครียดดังกล่าวเป็น ๓ ระยะ คือ ระยะตกใจ ระยะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาต่อความเครียด ระยะพักหรือระยะฟื้นตัว

ความเครียดเป็นต้นเหตุของการเจ็บป่วย ความเครียดก่อให้เกิดผลต่อจิตใจก่อนเป็นเบื้องแรก ทำให้จิตใจปรวนแปร กระทั่งเกิดอาการทางประสาท ถ้ามีอาการเครียดติดต่อกันยาวนานผิดปกติ ต่อมหมวกไตจะถูกกระตุ้นให้ทำงานตลอดเวลา จนกระทั่งไม่ได้พักและไม่มีระยะฟื้นตัว ต่อมหมวกไตชั้นนอกซึ่งเป็นแหล่งสร้างอะดรีนาลีนบวมและใหญ่ขึ้น เพราะทำงานเกินกำลังต่อมธัยมัสม้าม และต่อมน้ำเหลืองหดตัวเล็กลง ฝ่อลงกระเพาะ และลำไส้เล็กส่วนต้นมีแผลลึก ทำให้เลือดออก อะดรีนาลีน เป็นสาระสำคัญในการปรับระดับน้ำตาลในเลือด เมื่อต่อมหมวกไตผลิตอะดรีนาลีนออกมาไม่ทันใช้ ร่างกายก็จะอยู่ในภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ทำให้เกิดภาวะเครียด มีอาการเหล่านี้เกิดขึ้น เหงื่อออก หัวใจเต้นเร็ว เนื้อตัวสั่นเทา หายใจเร็วขึ้น อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ตาพล่ามัว สมองมึนงง อารมณ์แปรปรวน เวียนศีรษะ นอนไม่หลับ ตาขวาง ตัวสั่น ภูมิแพ้ ปวดเมื่อยตัว

ปฏิกิริยาตอนเครียด สมองส่วนฮัยโปธาลามัสปล่อยสารเคมีไปกระตุ้นต่อมหมวกไตให้หลั่งฮอร์โมนชื่ออะดรีนาลีนออกมากระตุ้นร่างกาย ทำให้หายใจเร็ว ทำให้เต้นแรง ความดันเลือดสูง

ในยามปกตินำ้จะถูกขับออกทางไต แต่ขณะเกิดอาการเครียด น้ำจำนวนนี้จะถูกขับออกไปทางผิวหนังแทน เพราะในยามเครียดปัสสาวะจะไม่ค่อยออก ดังนั้นระหว่างเครียดเหงื่อจึงออกมาก และมือเท้าเย็นเฉียบ

ปฏิกิริยาของร่างกายที่เปลี่ยนไปในระยะเครียดจัดๆ

๑. ต่อมหมวกไตชั้นนอก ซึ่งเป็นแหล่งสร้างอะดรีนาลีนบวมและใหญ่ขึ้น

---

[1]ภาณุ อัมพรบุพชา, **สยบความเครียด : วังวนคร่าชีวิต** (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์รวมทรรศน์, ๒๕๓๗), หน้า ๒๒ – ๓๔.

๒. ต่อมธัยมัส ม้าม และต่อมน้ำเหลือง หดตัวเล็กลง หรือฝ่อลง

๓. กระเพาะและลำไส้เล็กส่วนต้นมีแผลลึก ทำให้เลือดออก

๓.๓ สาเหตุของความเครียด

๑. สาเหตุจากทางด้านจิตใจ ความขัดแย้งภายในจิตใจ ทำให้เกิดความไม่สบายใจ เกิดความไม่สมหวัง เกิดความกลัวต่างๆ ได้แก่ กลัวการสูญเสียว่าจะไม่ได้ดังหวัง จริงจังมากเกินไป กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตัวเองทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

๒. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การย้ายบ้าน การเกษียณอายุ

๓. สาเหตุจากความเจ็บป่วย ความทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ ไม่สบาย เป็นโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไตเรื้อรัง โรคเอดส์

๔. ความกดดันจากภายนอก เช่น เรื่องงาน เรื่องเงิน เรื่องครอบครัว[1] เรื่องที่อยู่อาศัย

เรื่องงาน คือ บรรยากาศในการทำงาน ทำให้เกิดความเครียดได้ ไม่ว่าผู้บริหาร, ผู้ใต้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานมีส่วนทำให้เกิดอาการเครียด การต้องเอาใจคนมากๆก็เครียด ไม่ได้ทำงานที่อยากจะทำก็เครียด

เรื่องครอบครัว คือ คนที่ทุ่มเทเวลาให้แต่งาน สังคม ชื่อเสียงมากเกินไป ครอบครัวย่อมถูกทอดทิ้ง และยังมีปัญหาต่างๆทำให้เกิดเครียดได้ หาเด็กรับใช้ทำงานบ้านไม่ได้ คนใกล้ชิดทางสายโลหิตในบ้านเป็นอัมพาต ลูกติดยาเสพติด สามีภรรยามีชู้ แชร์ล้ม หาเงินผ่อนบ้านหรือรถไม่ทัน น้ำท่วมบ้าน ฯลฯ

๕. ความเครียดจากสิ่งแวดล้อม มลภาวะต่างๆ อากาศเป็นพิษ (ควัน ฝุ่น มีกลิ่นเหม็น มีสารพิษ) อากาศร้อนหรือหนาวจัด น้ำเป็นพิษ น้ำท่วม มีเชื้อโรค มีกลิ่นเหม็น เสียงดังหนวกหู ฝนแล้ง แผ่นดินไหว ไฟไหม้ สงคราม จราจรติดขัด ที่ทำงานบรรยากาศไม่ดี คับแคบ แสงไม่พอ

๖. ความเครียดจากเศรษฐกิจและสังคม รายได้ไม่พอจ่าย ความสูญเสีย การเปลี่ยนแปลงในทางลบ

๗. ความเครียดจากการดำเนินชีวิต ภูมิหลังและบุคลิกภาพของคนไม่เหมือนกัน ฉะนั้นเรื่องเดียวกัน ปัญหาเดียวกัน บางคนเครียดมาก บางคนเครียดน้อย บางคนไม่เครียดเลย

บุคลิกของคนที่ชอบเครียดคือ มีแบบแผนในการดำเนินชีวิตตายตัว ไม่ยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ มีความทะเยอทะยานสูงมาก, ทำงานหนัก ทำงานแข่งกับเวลา ให้

---

[1] กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, **ความเครียดและข้อคิดเพื่อชีวิตที่เป็นสุข** (กรุงเทพมหานคร : กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์, ๒๕๓๓), หน้า ๒ – ๔

ความสำคัญกับงานและเวลามาก, รับประทานอาหารอย่างรีบเร่งทุกมื้อ, มองโลกในแง่เลวร้ายเสมอ, ตกอยู่ในภาวะที่ได้รับแรงกดดันเสมอ อาจจะจากผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานและครอบครัว, แบ่งเวลาไม่เป็น

บุคลิกภาพของคนไม่เครียด มีแบบแผนในการดำเนินชีวิตยืดหยุ่น เปลี่ยนแปลงได้ ไม่ตายตัว ดำเนินชีวิตแบบง่ายๆ ไม่มักใหญ่ใฝ่สูงหรือมุ่งความสำเร็จมากนัก ไม่จำกัดชีวิตไว้กับเวลา พอใจผลงานเท่าที่ทำได้ ไม่เป็นคนโกรธง่าย พักผ่อนหลับนอนพอสมควร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานพอเหมาะพอควร ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่เสพยาเสพติด รักษาสุขภาพให้แข็งแรง พักผ่อนให้เพียงพอ มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ไม่สะสมความเก็บกด รู้จักผ่อนคลายสิ่งกดดัน แบ่งเวลาการดำเนินชีวิตให้มีความสมดุล

๓.๔ ผลเสียที่เกิดจากความเครียด

หากปล่อยให้มีความเครียดสะสมไว้เป็นเวลานานโดยไม่ได้ผ่อนคลายเลยจะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยรุนแรงได้

ความเครียดเพียงเล็กน้อยมีผลดีทางจิตวิทยาคือ ทำให้คนเรารู้สึกตื่นตัว และสนใจในกิจวัตรประจำวัน แต่ถ้าความเครียดรุนแรงและเกิดนานเกินไป ย่อมก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ บางคนอาจเกิดเป็นโรคประสาท โรคจิต แผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคภูมิแพ้ หอบหืด สิว ความเครียดเป็นอันตรายต่อชีวิต ทำให้ท้อแท้ หมดกำลังใจ สุขภาพเสื่อมโทรม ความเครียดมีผลกระทบต่อร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อตึง จุกเสียด แน่นท้อง เหงื่อออกที่ฝ่ามือ เหม่อลอย ไมเกรนหรือปวดศีรษะข้างเดียว

เมื่อคนเราเกิดความเครียดขึ้นมาระบบอื่นในร่างกายของเราพลอยถูกกระทบกระเทือนไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นระบบต่อมไร้ท่อ ระบบหายใจ ระบบย่อย ระบบไหลเวียน กล้ามเนื้อหัวใจทั่วร่างกายก็เกร็งตัว เกิดอาการตามหลังความเครียดอีกสารพัด[1] ความเครียดสามารถเปลี่ยนแปลงปฏิกิริยาเคมีภายในร่างกายของเรา ทำให้เกิดโรคหรืออารมณ์ที่แปรปรวนได้

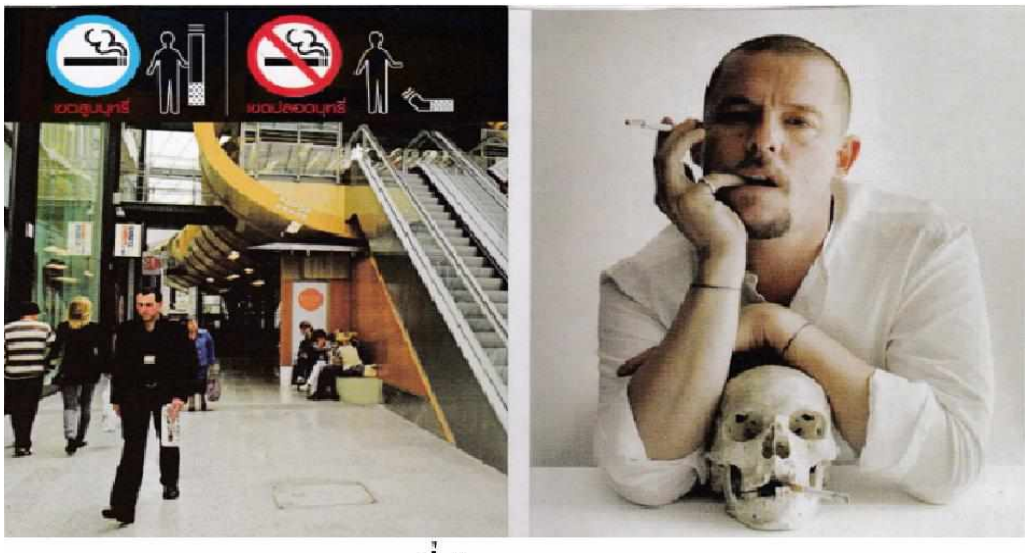
ความเครียดมีผลต่อสมองซึ่งสัมพันธ์กับระบบประสาททั่วร่างกาย ถ้าเป็นระบบประสาทที่ไปยังร่างกายภายนอก ก็อาจทำให้กล้ามเนื้อมีการหดเกร็งมากขึ้น มีอาการปวดศีรษะ ปวดกระบอกตา ปวดต้นคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ถ้าเป็นระบบประสาทที่ไปควบคุมอวัยวะภายในคือ ระบบประสาทอิสระ(Autonomic nervous system) เช่นการหายใจแรงและเร็วผิดปกติ เกิดอาการมึนชา วิงเวียน ตาลาย ใจหวิว มือสั่น หอบหืด ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง เรอบ่อย ผายลมบ่อย เป็นโรค

---

[1]ภาณุ อัมพรบุพชา, **สยบความเครียด : วังวนค่าชีวิต** (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์รวมทรรศน์ ๒๕๓๕), หน้า ๕.

ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด เหงื่อออกมากผิดปกติ คันโดยไม่พบสาเหตุ แม้กระทั่งโรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคต่างๆที่กล่าวมานี้จัดได้ว่าเป็นโรคทางกายที่มีเหตุจากจิตใจ (Psychosomatic disorders)พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ทำงานแข่งกับเวลาอยู่เสมอ มุกับงานมาก ชอบแข่งขัน ไม่ได้พักผ่อน จะทำให้เป็นโรคหัวใจขาดเลือดมากกว่าคนทั่วไปถึง ๖.๕ เท่า ใน (กลุ่มอายุ ๔๐-๔๔ ปี) และมากกว่าคนทั่วไป ๑.๔ เท่า (ในกลุ่มอายุราว ๕๐-๕๔ ปี)

คนที่มีความเครียดต้องไม่รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ชนิดปั่นเป็นแป้งขัดขาว เพราะถ้ากินเข้าไปจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นทำให้อินซูลินหลั่งออกมาโดยเร็ว เพื่อกดระดับน้ำตาลที่เพิ่มขึ้นเท่ากับเป็นการเพิ่มความเครียดให้กับตัวเอง สรุปว่าอาหารประเภทแป้งขัดขาวป่นละเอียด และน้ำตาลเพิ่มความเครียดให้กับต่อมหมวกไตมากขึ้น, คนดื่มกาแฟแม้ไม่ใส่น้ำตาลก็ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น, การสูบบุหรี่ก็ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เปลือกนอกของต่อมหมวกไตก็จะต้องทำงานหนักเมื่อนิโคตินเข้าสู่ร่างกาย เพราะร่างกายจะต้องสลายเอากลัยโคเจน (น้ำตาล ที่สะสมไว้) ออกมาใช้เพื่อเป็นพลังงานที่ถูกนิโคตินใช้ไป



บุหรี่ทำลายสุขภาพ

ความเครียด มีผลต่อเนื้อเยื่อบางจุด เช่น ต่อมหมวกไต เมื่อเกิดความเครียดมากๆเนื้อเยื่อในต่อมจะมีลักษณะเป็นรูพรุนคล้ายฟองน้ำ เส้นเลือดโป่งจวนจะปริ ซึ่งลักษณะเนื้อเยื่อแบบนี้คล้ายคลึงกับเนื้อเยื่อของเหงือกที่เป็นโรคเลือดออกตามไรฟัน ขาดวิตามินซี จะเห็นว่าวิตามินซีมีส่วนช่วยในการทำงานของเนื้อเยื่อผลิตฮอร์โมน ฉะนั้นคนที่เครียดจัดๆ ควรได้วิตามินซีสักวันละประมาณ ๘ กรัม ต่อมหมวกไตของเราจะไม่สามารถทำงานได้ถ้าหากขาดโปแตสเซียม ฉะนั้นร่างกายควรได้วันละประมาณ ๑.๒-๑.๕ กรัม โปแตสเซียมมีมากในผักใบเขียว ในเกลือมีโปแตสเซียม ๖๐% และโซเดียม ๔๐ %

๓.๕ โรคที่เกิดจากความเครียด[1]

ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้หลายอย่าง เช่น

๑.โรคความดันโลหิตสูง เกิดจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น กรรมพันธุ์ อายุ ความอ้วน ซึ่งความเครียดก็เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่ง

๒.โรคกระเพาะหรือลำไส้เป็นแผล ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อหิว และปวดเมื่ออิ่ม โดยเฉพาะเมื่อรับประทานอาหารเผ็ดๆ หมักดอง พริก น้ำส้มสายชู

๓.โรคไข้หวัด เกิดจากงานหนัก นอนไม่หลับเนื่องจากเครียด ทำให้ร่างกายอ่อนแอลง เพราะความต้านทานในร่างกายลดน้อยลง

๔.โรคหัวใจ ความเครียดทำให้ไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดหัวใจตีบ

ปริมาณของความเครียด

คนเราจะเครียดมากเครียดน้อยขึ้นอยู่กับหลายสิ่งหลายอย่างต่อไปนี้

๑. ความรุนแรงของปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น การสูญเสียคนรัก ธุรกิจล้มเหลว ถูกออกจากงาน

๒. บุคลิกภาพของแต่ละคน เช่น คนที่รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนได้ มีความมั่นใจในตนเอง กล้าได้กล้าเสีย มีอารมณ์ขัน ยืดหยุ่นได้

๓. เคยพบปัญหาแบบนี้มาก่อน รู้วิธีแก้ปัญหา

๔. การให้ความสำคัญกับปัญหา เช่นมองว่าปัญหาเป็นสิ่งท้าทาย ก็จะเครียดน้อยลง

๕. ความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือรู้สึกว่าไม่มีใครช่วยเหลือ หรือมีผู้ซ้ำเติม จะรู้สึกเครียดมากขึ้น

๓.๖ กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด

โดยทั่วไปคนเรามีความสามารถจัดการกับความเครียดได้ทุกคน ขอเพียง

- ต้องรู้ตัวให้ได้เสียก่อนว่า ตอนนี้ตัวเองกำลังเครียด

- รู้จักทบทวนสาเหตุของความเครียด โดยอาจพิจารณาด้วยตัวเอง หรือปรึกษากับคนใกล้ชิดที่ไว้วางใจรวมทั้งการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิตโดยตรง

- ต้องยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตในปัจจุบัน และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ชีวิตดีขึ้น

- เต็มใจที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่เอาแต่โทษคนอื่น ปรับปรุงตัวเองก่อน

---

[1]เคอร์ต ดับบลิว ดอนสะบัก (ภาณุ อัมพรบูพชา เรียบเรียง) **สยบความเครียด: วังวนคร่าชีวิต** (กรุงเทพมหานคร : บริษัทรวมทรรศน์จำกัด, ๒๕๓๕), หน้า๔๓.

วิธีขจัดความเครียดทางกาย

๑. มีระเบียบในการดำเนินชีวิต จัดสรรเวลาให้ถูกต้องเหมาะสมทั้งการกิน การนอน การทำงาน และกิจกรรมอื่นๆ ไม่ให้อะไรมากหรือน้อยเกินไป

๒. หาเวลาบริหารร่างกาย วิ่ง เดิน เล่นกีฬา กายบริหาร

๓. บำรุงร่างกาย เสริมพลังให้แข็งแรงไว้ผจญความเครียด โดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในปริมาณที่พอเหมาะสม ดื่มน้ำมากๆ งดเว้นสุรา น้ำชา กาแฟ ยาเสพติด นอนให้พอในที่อากาศถ่ายเทได้ดี อากาศบริสุทธิ์

วิธีขจัดความเครียดทางจิตใจ

๑. ฝึกขบคิดปัญหาต่างๆ ตามเวลา คิดปัญหาต่างๆ ในเวลาที่ควรคิด เมื่อถึงเวลาก็เลิกคิดเรื่องนั้น ถึงเวลากินก็กิน ถึงเวลานอนก็นอน เลิกคิด กลับถึงบ้านเลิกคิดเรื่องที่ทำงาน ถึงที่ทำงานเลิกคิดเรื่องทางบ้าน

๒. บริหารจิตใจ เปิดใจรับธรรม ฝึกสมาธิ เล่นดนตรี กีฬา ท่องเที่ยว ปลูกต้นไม้

๓. ทำนุบำรุงจิตใจ ให้มีพลังจิตแข็งแกร่งขึ้นเพื่อรับและต่อสู้กับความเครียด โดยสร้างอารมณ์ขันมองโลกในแง่ดี หาสิ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้ปีติชุ่มชื่นอยู่เสมอ โดยนึกถึงความสุข ความสำเร็จที่เคยมีมาแต่ก่อน เพื่อเป็นน้ำทิพย์มาต่อชีวิตให้ยืนยาว ประพฤติพรหมวิหาร ๔ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

วิธีขจัดความเครียดทางความคิด

๑. ต้องมีการตัดสินใจที่เด็ดขาด เมื่อได้พิจารณาปัญหาอย่างรอบคอบแล้วก็ตัดสินใจทำทันที เมื่อทำไปแล้วก็ไม่กลับมาคิดอีก

๒. ถ้าความคิดขัดแย้งกันมาก ตัดสินใจไม่ได้เด็ดขาด ต้องใช้วิธีประนีประนอม คือ พักความคิดไว้ก่อนชั่วคราว พอมีกำลังความคิดดีพอเมื่อใดจึงเอากลับมาคิดใหม่ หรืออีกประการหนึ่งพยายามหลอมความคิดทั้งสองอย่างเข้าด้วยกัน หาจุดร่วมกันให้ได้พยายามเอาข้อดีทั้งหมดมารวมกัน

๓. ถ้ามีหลายปัญหาต้องคิดพร้อมกัน จัดความสำคัญก่อนหลังดูความจำเป็นเร่งด่วนให้หมดไปเป็นเรื่องๆ พอเหนื่อยสมองล้าก็หยุดแล้ว ควรพอใจผลสำเร็จเท่าที่ออกมา แม้จะไม่ประสบผลสำเร็จ ๑๐๐% ก็จงสบายใจไว้ก่อน

วิธีขจัดความเครียดทางอารมณ์

ถ้าประสบกับความเครียดในอารมณ์ อาจเลือกให้วิธีการต่อไปนี้ช่วยลดความเครียดทางอารมณ์ของท่านให้น้อยลงและหายไปในที่สุด

๑. ระบายเรื่องที่ไม่พอใจ หรือเรื่องที่ทำให้ไม่สบอารมณ์นั้นให้ผู้ที่ไว้วางใจได้ฟัง อาจเป็น พ่อ แม่ สามี ภรรยา พี่ น้อง เพื่อนสนิท ครู อาจารย์ การระบายเรื่องที่ไม่พอใจออกไปให้ผู้อื่นฟัง จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ลงได้

๒. หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ไม่สบอารมณ์เสียสักระยะหนึ่ง โดยการไปเล่นกีฬาที่ชอบ อ่านหนังสือที่ชอบ ไปพักผ่อนที่อื่นเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ ฯลฯ เพื่อให้ลืมคิดถึงเรื่องที่ทรมานใจสักพักหนึ่ง

๓. พยายามกำจัดความขึ้งโกรธ ความโมโหฉุนเฉียวลงด้วยเวลาอันรวดเร็วที่สุด ขณะที่มีความโกรธ จะทำให้มีแต่ความคิดที่มืดมนและหาทางออกที่ไม่สุขุมรอบคอบ อันจะทำให้รู้สึกเสียใจภายหลังได้ จงจำไว้ว่า ถ้าท่านอยากจะแก้แค้นใครสักคนหนึ่งแล้วจงรอให้ข้ามคืนไปเสียก่อน เพื่อจะได้มีเวลาคิดไตร่ตรองหาลู่ทางในขณะที่ปลอดจากอารมณ์โกรธ ซึ่งจะมีสติ ได้ใช้มันสมอง อันจะช่วยให้แก้ปัญหาได้ถูกทางเอาชนะหรือยุติข้อพิพาทได้ด้วยสันติวิธี

๔. พยายามวิเคราะห์ดูถึงความไม่สบายอารมณ์ให้ถ่องแท้ด้วยใจเป็นธรรม ด้วยความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ว่าอะไรเป็นเหตุให้เราไม่พอใจ ความบกพร่องหรือความผิดพลาดควรจะอยู่ที่ใคร อยู่ที่เขาหรืออยู่ที่เรา เมื่อรู้ถึงสาเหตุแล้วก็จงพยายามแก้ไขไม่ให้เกิดขึ้นต่อไป มีอยู่บ่อยๆ ที่การไม่สบอารมณ์ของคนเรา เกิดจากการคิดฝันของตนเอง มาจากเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง หรือมาจากความเข้าใจผิดกันก็ได้

๕. อย่าทำตนเป็นยอดมนุษย์ ที่จะแสวงหาความสุขสมบูรณ์พร้อม อย่าคิดฝันอยากได้อยากเป็น อยากมีนั่นนี่เพราะถ้าเกิดความไม่สมหวังจะนำความทุกข์ ความคับข้องใจมาให้ เนื่องจากคิดไปว่าตนไม่ได้รับความสำเร็จ

วิธีแก้ไขความเครียด

แก้ที่สาเหตุ หาวิธีดับทุกข์ ยอมรับความจริง พอใจในสิ่งที่ตนมี อย่าหวังความสำเร็จเต็ม ๑๐๐% มองคนในแง่ดี ให้อภัย ฝึกสมาธิ ออกกำลังกาย ทำงานอดิเรก พักผ่อนให้พอ ฟังเพลง ไปหาแพทย์เพื่อบำบัดรักษา[1]

๑. รักษาสุขภาพสม่ำเสมอ เมื่อสุขภาพดี อาหารดี ออกกำลังกาย นอนพักผ่อนเพียงพอ ก็พร้อมที่จะเผชิญกับความเครียด นิสัยการกินอาหารไม่กินมากหรือน้อยเกินไป ไม่ดื่ม ชา กาแฟ สุรา ไม่กินอาหารที่ย่อยยาก

๒. หางานอดิเรกที่มีประโยชน์ทำในยามว่าง เช่น ปลูกต้นไม้ดอก ไม้ประดับ พูดคุยพบปะสังสรรค์

---

[1]นายแพทย์ธัชชัย มุ่งการดี **“มิติใหม่ในการส่งเสริมสุขภาพ”** บรรยายในการประชุมวิชาการประจำปีของกระทรวงสาธารณสุข ณ โรงแรมลิตเติลดั๊ก จังหวัดเชียงราย วันที่ ๑๑ – ๑๓ กันยายน ๒๕๓๔.

๓. พยายามคิดทำอะไรที่สนุกสนาน ทิ้งปัญหาต่างๆ ไว้ชั่วคราว จนกว่าอารมณ์จะดีขึ้น แล้วค่อยนำปัญหานั้นมาคิดใหม่

๔. ปลอบใจตัวเองว่าทุกคนย่อมประสบปัญหา ปัญหาเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะผ่านไปเอง

๕. ฝึกทำใจให้เป็นปกติ ทำตนให้พร้อมที่จะรับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นกับเราอยู่เสมอ ด้วยใจสงบไม่ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจะดีหรือร้าย

๖. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นวิธีการที่ได้ผลดีมาก

๗. ฝึกหัดมองแต่สิ่งที่ดีในตัวผู้อื่น อย่าไปสนใจโต้แย้งในสิ่งที่ไม่รู้จักจบสิ้น

๘. มุ่งแก้ปัญหาทีละด้าน อย่าให้หลายปัญหาเข้ามาอยู่ในอารมณ์พร้อมๆ กัน ในการทำงานก็ให้เลือกงานที่ดีกว่า ทำที่สำคัญที่สุดก่อน

๙. รู้จักแพ้ รู้จักชนะ ไม่ว่าการแข่งขันใดๆ ย่อมมี ๒ ประตู ไม่ชนะก็ต้องแพ้

๑๐. มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง อย่าตำหนิติเตียนหรือเกลียดตัวเอง อย่าตั้งความหวังไว้สูงเกินไป

๑๑. มีความรู้สึกที่ดีต่อคนอื่น รักอภัยและเข้าใจคนอื่น

๑๒. สิ่งที่ต้องทำซ้ำซากๆ จำเจในชีวิตทำให้เซ็ง เครียด ควรเปลี่ยนให้ไแปลกใหม่บ้างและอย่าหักโหมมาก

๑๓. หลีกเลี่ยงสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ป้องกันไว้ก่อนเกิดความเครียด เช่น รู้ว่าหิวแล้วเครียด ก็ต้องกิน ขับรถเร็ว เสี่ยงอันตราย ก็อย่าขับเร็ว

๑๔. พักผ่อนให้เพียงพอ การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด

๑๕. ใช้ยาคลายหรือลดความวิตกกังวล ต้องอยู่ในการควบคุมของแพทย์ ไม่จำเป็นก็ไม่แนะนำให้ใช้ เพราะมีผลเสียหลายอย่าง ยาบางกลุ่มกินแล้วติด ทำลายตับ ไต หัวใจ

๑๖. ใช้จิตบำบัด หรือ พูดคุยให้ผู้ป่วยเห็นปัญหา

๑๗. การพัฒนากำลังจิต ทำสมาธิ รวมจิตนิ่งที่ลมหายใจ เข้า – ออก

๑๘. นวดตัวเอง (Selt – massage) ใช้ปลายนิ้วทั้ง ๒ มือ นวดบนหนังศีรษะเบาๆ ให้ทั่วศีรษะ, แล้วนวดริมใบหูทั้ง ๒ ข้าง ตั้งแต่ตรงขมับไปจนถึงติ่งหู, แล้วนวดทั้งด้านหน้า ด้านหลังใบหูไปพร้อมๆ กัน, ใช้มือสองข้างลูบกล้ามเนื้อลำคอโดยเริ่มจากท้ายทอยลงมาด้านหน้าลำคอเบาๆ,วางมือลงบนหน้าผาก ให้ปลายนิ้วมือทั้งสองจรดกันที่แสกหน้า แล้วลูบมือออกไปทางด้านข้างไปสุดที่ขมับช้าๆ, นวดกล้ามเนื้อบนกระดูกรอบลูกตาโดยเริ่มต้นจากดั้งสันจมูกใกล้ตาด้วยปลายอุ้งนิ้วคลึงไปรอบๆ ลูกตา, นวดสันจมูกตั้งแต่ดั้งลงมาที่ปลายจมูก, วางอุ้งนิ้วทั้งหมดลงบนกระดูกกรามเริ่มจากจอนผม นวดเรื่อยลงมาจนบรรจบกันที่คาง, ดึงหน้าคางเบาๆ ให้ยืดลงมาทางคอ, นวดไหล่ขวาด้วยมือซ้าย นวดไหล่ซ้ายด้วยมือขวา นวดทีละข้าง, หลับตา เพ่งความรู้สึกไปที่นิ้วมือ ผิวหนัง ร่างกายตามลำดับ ทำจิตว่าง

แล้วค่อยๆ คลายความเครียดของร่างกายทีละส่วนจากศีรษะถึงปลายเท้า โดยหายใจลึกๆ ช้าๆ เป็นอันเสร็จวิธีนวดตนเอง

ชนะความเครียดด้วยตนเอง[1] ปฏิบัติตนดังนี้

๑. รู้ขีดจำกัดของตนเอง ทำไมจึงต้องเครียด เราพยายามไม่เครียด แต่ไม่สามารถทำได้สำเร็จ จึงเกิดความสิ้นหวังท้อแท้ ฉะนั้นต้องเลิกกังวลกับมันโดยเด็ดขาด ยกโทษให้ตัวเองที่มีขีดความ สามารถจำกัด และระบายความกดดันภายในใจไปเสีย จิตใจจะสงบสุขไม่กระวนกระวาย

๒. นั่งสมาธิเพื่อผ่อนคลายความเครียด นั่งสมาธิประจำสม่ำเสมอ จะปลอดโปร่งโล่งใจ คลายกังวล ลดความเครียด ใจสว่าง ความดันโลหิตจะลดต่ำลง

๓. ตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิต การดำเนินชีวิตโดยปราศจากเป้าหมาย เปรียบเสมือนการเดินในที่มืด ไม่ทราบว่าได้ทำอะไรไปแล้ว ยังจะต้องทำอะไรอีกบ้าง ชีวิตจะสับสนวุ่นวาย ชีวิตที่ปราศจากจุดมุ่งหมายย่อมก่อให้เกิดความตึงเครียด ไม่รู้สึกภูมิใจในตัวเองหรือในงานที่ได้ทำ มีแต่ความรู้สึกเคว้งคว้าง หงุดหงิด กังวล และเป็นทุกข์เกี่ยวกับชีวิต

๔. ความยุ่งเหยิงสับสนทำให้เครียด สิ่งของที่วางเกะกะไม่เป็นระเบียบ ดูรกรุงรัง ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ เครียด ว้าวุ่น หงุดหงิด ฉะนั้นจัดให้ทุกอย่างเรียบร้อย งามตา หยิบใช้ได้ง่าย

๕. ปลดเปลื้องพันธะให้ใจสบาย มนุษย์เราย่อมมีพันธะผูกพันด้วยกันทั้งนั้น ชีวิตของเรามีสิ่งยึดเหนี่ยวมากมายหลายอย่าง บางครั้งก็ทำให้เครียด เช่น ผูกพันกับครอบครัว เพื่อนฝูง ทรัพย์สมบัติ การปล่อยวางหรือปลดพันธะจากตัว เป็นวิธีหนึ่งที่จะลดความตึงเครียด

๖. หาความสุขกับการอยู่ลำพังคนเดียว คนเราต้องมีเวลาเอาใจใส่ตัวเองบ้าง การติดต่อกับความรู้สึกนึกคิดในส่วนลึก ความฝัน ความหวังแห่งอนาคต และความปรารถนาอันล้ำลึก การคำนึงถึงตนเองในส่วนลึก ต้องใช้เวลาและสมาธิพอสมควรฉะนั้นต้องให้เวลากับตัวเองได้อยู่ตามลำพังบ้าง เพื่อใคร่ครวญตรวจตราตนเอง เราจะได้ตัดตัวเองจากโลกภายนอก แล้วใคร่ครวญพิจารณาความต้องการ ความปรารถนา และความฝันที่เรามี ช่วงเวลานี้แหละจะเป็นเวลาที่เราจะรู้สึกปลาบปลื้มกับความเป็นของตนเอง

๗. เผื่อเวลาไว้สำหรับการเดินทาง การมาสายเป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียด ไม่ว่าจะมีนัดประชุม ไปสอบ ไปทำงาน ไปโรงเรียน ไปขึ้นรถไฟ จะต้องออกเดินทางก่อนเวลาเผื่อไว้มากๆ เผื่อมีอุปสรรคเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น หรือรถติด จิตใจจะได้สบาย ถ้าเวลาจวนแจจะเกิดวิตก กังวล พะว้าพะวง ตื่นเต้นตกใจ กระตือรือร้นและเร่งรีบ เป็นเหตุให้ต่อมอะดรีนาลีนขับฮอร์โมนออกมาปนกับโลหิตไหลเวียนไปทั่วร่างกาย

---

[1]แคทเธอรีนเชียนซี คาราส (แปลโดยน้องใหม่) **ชนะความเครียดด้วยตนเอง** (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์น้องใหม่, ม.ป.ป.), หน้า ๑๖.

๘. ปล่อยใจให้เป็นอิสระจากการต้องจำสารพัดเรื่อง การเพิ่มความเครียดให้ตนเองอย่างหนึ่ง คือ การที่เราต้องจดจำเรื่องโน้นเรื่องนี้จิปาถะ เช่น จำวันนัด จำรายการสิ่งของที่ต้องซื้อ จำวันประชุม จำวันรับรอง ฯลฯ ทำให้พลังงานสมองส่วนหนึ่งหมดไปกับการต้องคอยจดจำเรื่องจุกจิก วิตกกังวลกลัวว่าจะลืม วิธีปลดปล่อยจิตใจให้เป็นอิสระก็คือหาสมุดจดบันทึกเล็กๆ มาสักเล่มหนึ่ง เพื่อจดสิ่งต่างๆ ที่ต้องจำลงไว้ในสมุดนั้นและพกมันไปทุกหนทุกแห่ง สมองจะปลอดโปร่งโล่งจากภาระที่จะต้องคอยจำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ มีอิสระจะคิดเรื่องอื่นที่สำคัญกว่า โดยเฉพาะความเครียดที่ครอบงำจะจางหายไปจะมีความมั่นใจตนเองมากขึ้นด้วย

๙. บรรเทาความรู้สึกผิดให้เบาบางลง ด้วยการละเลิกทำสิ่งผิดหัดทำสิ่งที่ถูก สลัดความรู้สึกผิดทิ้งไป ให้ความนับถือตนเองและเติมความสุขให้ชีวิตสมบูรณ์

๑๐. เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าแก่ร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารที่ให้โทษ เช่น Junk foods.

๑๑. อย่าผัดวันประกันพรุ่ง จงลงมือทำทันที เพื่อไม่ให้งานทับถมล้นมือ ต้องคอยพะวงจดจำความเครียดจะได้ไม่ครอบงำ

๑๒. ผ่อนคลายความเครียดด้วยการเล่น เล่นอะไรที่สนุกๆ

๑๓. ยอมรับคำวิจารณ์อย่างมีศักดิ์ศรี ถ้าคำวิจารณ์มีเหตุผล เราก็ควรยอมรับอย่างหน้าชื่นตาบาน และหาทางแก้ไขที่เหมาะสม ถ้าไม่มีเหตุผล เราก็ชี้แจง ให้กำลังใจตัวเองที่กล้าเผชิญหน้าความจริง มีความเคารพในตนเองพร้อมๆ กับทะนงในศักดิ์ศรี

๑๔. สุขภาพแข็งแรงย่อมส่งผลถึงจิตใจที่เบิกบาน ต้องออกกำลังกายเสมอ จะทำให้สดชื่น เบิกบาน แจ่มใส กระปรี้กระเปร่า หลับสนิท ลดน้ำหนักส่วนเกิน ขับของเสียออกจากร่างกาย ผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยกระตุ้นระบบความหมุนเวียนของโลหิต เอนโดฟินและสารเคมีที่ขับจากต่อมของสมองหลังการออกกำลังกาย จะช่วยให้รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย นอนหลับสนิท เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ไม่อ้วนอุ้ยอ้าย

๑๕. ระบายความโกรธไม่เก็บกด ด้วยการเขียนระบายลงในกระดาษ แล้วฉีกให้ละเอียดทิ้งให้พ้นหูพ้นตา

๑๖. พักผ่อนอย่างแท้จริงเพื่อคลายเครียด สนุกกับจินตนาการของตนเอง ทำสิ่งที่อยากทำและคิดว่าจะมีความสุขในมโนคติของเรา

๑๗. จัดตารางเวลาให้ชีวิต บอกสิ่งที่จะต้องทำไม่ใช่เป็นเจ้านายบงการชีวิตแต่เป็นเครื่องชี้แนะ

๑๘. ทำใจให้กว้างอย่ามองโลกแคบ จะช่วยลดความเครียด เมื่อใจเปิดกว้าง พลังใจจะหลั่งไหลออกมาไม่มีที่สิ้นสุด เราจะรู้สึกเบิกบานใจ

๑๙. เผชิญหน้ากับความกระวนกระวายใจ อย่าหลีกเลี่ยงเมื่อต้องเผชิญสถาน การณ์ ยิ่งผัดวันประกันพรุ่งยิ่งกังวลใจ เครียด

๒๐. ชั่งใจให้ดีก่อนเสี่ยง ต้องคิดว่าเสี่ยงทำไมผลที่ได้คุ้มค่าหรือไม่

๒๑. เป็นคนซื่อสัตย์จริงใจ ทุกครั้งที่โกหกตัวเองความเครียดจะเพิ่มขึ้น

๒๒. ลดความเครียดจากภาวะแวดล้อม เช่น อากาศเป็นพิษ เสียงเอะอะปึงปัง ก๊าซพิษ อุณหภูมิร้อนหรือหนาวจัด แสง ฯลฯ ปรับปรุงเท่าที่ทำได้ ปรับปรุงไม่ได้ต้องย้ายไปหาสิ่งแวดล้อมใหม่

๒๓. ระบายความคับข้องใจไปเสีย พยายามสนุกสนาน อารมณ์ดี

๒๔. ดูแลเอาใจใส่ตัวเองให้ดี อย่าให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ

๒๕. เผชิญหน้าคู่กรณีอย่างสุภาพนุ่มนวล การมีกรณีคั่งค้างอยู่กับคนอื่น ทำให้ไม่สบายใจเครียด ถ้ามีอารมณ์ต้องระงับ พยายามสื่อสารกันให้เข้าใจยอมเสียหน้าเป็นฝ่ายเจรจาก่อนด้วยภาษาดอกไม้

๒๖. ให้กำลังใจตนเอง พูดกับตัวเองว่าพรุ่งนี้เป็นวันดีของเรา

๒๗. นอนหลับให้เพียงพอ อย่านอนดึกเกินไป

๒๘. อย่าพะวงถึงของที่สูญหาย หาทั่วแล้วนึกคิดดูแล้ว ถามผู้ที่เกี่ยวข้องแล้ว ยังหาไม่พบ หยุดคิด วิตก กังวล

๒๙. สร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มองสิ่งที่ดีชื่นชม จะได้มีอารมณ์ดี

๓๐. ทำงานที่คั่งค้างให้เสร็จ เลิกนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง

๓๑. การให้อภัยเป็นการลดความเครียด ต้องตระหนักรู้ว่าทุกคนย่อมมีการผิดพลาด ควรให้อภัยกัน

ข้อเสนอแนะของพระดุษฎี เมธงฺกุโร[1] อาจช่วยลดความเครียดลงได้บ้าง โดยปฏิบัติดังนี้

๑. อยู่อย่างพุทธะ คือมีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

๒. เปลี่ยนวิถีชีวิตให้เรียบง่าย ไม่เบียดเบียน สงบกาย วาจา ใจ

๓. มีศีลและอินทรีย์สังวร สำรวม ไม่พูดร้าย ไม่ทำร้าย

๔. รู้จักประมาณในการบริโภค อาหารบางอย่างบริโภคมากเป็นโทษ เช่น ไขมัน น้ำตาล

๕. รสชาติของชีวิตที่ไม่จัดจ้าน มีจิตใจสงบ

๖. อยู่ในที่อันสงบสงัด จะทำให้เกิดการวิตก จิตวิเวก คือจิตสงบจากความคิดรบกวน ไม่ถูกความหลงครอบงำ ความยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานก็จะจางหายไป

๗. หมั่นฝึกหัดอบรมจิต คือการฝึกจิตให้มีสมาธิปัญญา

๘. รู้จักประหยัด จะได้ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยไปหาเงินมาก

๙. หัดรอได้ คอยได้ ใจเย็นและเป็นสุขไม่ใจร้อน

๑๐. ไม่ทำลายธรรมชาติแวดล้อม พยายามไม่ใช้สิ่งที่ทำให้สภาพแวดล้อมเสีย

๑๑. ทำอะไรให้เงียบสงบและช้าลง ขับรถหรือเดินหรือทำอะไรต้องมีสติอย่าเร่งรีบเกินไป

๑๒. นึกคิดแต่ในทางที่ดี

---

[1]พระดุษฎี เมธงฺกุโร, **การภาวนา** (กรุงเทพมหานคร : อตัมมโย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๕.

๓.๗ วิธีป้องกันความเครียด

๑. พินิจพิจารณาไตร่ตรองดูให้แน่ว่าอาการไม่สบายของเรานั้นคืออะไรแน่ ปัญหาหรือทุกข์ที่รบกวนเรามากที่สุดเป็นอันดับ๑และรองๆลงไป เป็นอันดับ ๒, ๓, ๔

วิเคราะห์หาสาเหตุของอาการหรือปัญหาที่เป็นอยู่นั้นว่าเกิดจากอะไร แล้วพยายามรักษาที่สาเหตุ

๒. ยิ้มให้กับตนเอง ยิ้มให้ฟ้าดินและสิ่งรอบตนพร้อมกับคิดในใจว่า “วันนี้เรารู้สึกดีขึ้นและจะดีขึ้นเรื่อยๆ” “ป่วยเพียงแค่นี้ดีกว่าป่วยหนักหรือเคราะห์หนักกว่านี้หรือดีกว่าคนอื่นที่เขาป่วยหนัก”

๓. อย่าคิดในด้านร้าย เช่น อย่าคิดว่าเป็นอาการของโรคร้ายแรง มะเร็ง อัมพาต หรือคิดว่ารักษาไม่หาย อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นที่ดีกว่า

๔. อย่าหยุดอยู่เฉยๆไม่ทำงาน ยิ่งว่างจะยิ่งคิดมากทำให้ มีอาการหรือเกิดปัญหามากยิ่งขึ้น ฉะนั้นจึงควรพยายามทำงาน และทำใจให้สนุกกับงาน ทำงานด้วยความสนุกเมื่อใจมาจดจ่ออยู่กับงานจะหลุดพ้นจากความฟุ้งซ่านความกังวล ความโกรธเกลียด และอารมณ์อื่นๆ ที่ทำให้เกิดอาการไม่สบายขึ้น

แต่ถ้างานประจำที่ทำอยู่เป็นสาเหตุให้เกิดอาการเครียดควรหยุดทำงานนั้นชั่วคราว แล้วหันไปทำงานอื่นที่ตนชอบ เช่น งานอดิเรก การออกกำลังกาย

๕. ระบายความเครียดออก โดยเฉพาะในขณะที่ได้รับความเครียดอย่างกะทันหัน เช่น มีคนขับรถปาดหน้าจนต้องเบรกรถทันที ก็บ่นออกมาว่า “แย่จริงๆ” การรู้จักระบายความเครียดออก จะทำให้ไม่เกิดการเก็บกดและสะสมความเครียดต่างๆ ไว้

๖. การออกกำลังกายทุกวัน ช่วยให้หายเครียด ไม่เครียดง่าย ช่วยให้หัวใจ ปอด กล้ามเนื้อเอ็น กระดูก ตับ ไต ไส้ พุง และอวัยวะอื่นๆ แข็งแรงขึ้น

๗. หัดฝึกจิตให้สงบ เวลาเครียดหรือมีอาการไม่สบาย ให้ตั้งใจสูดลมหายใจเข้าช้าๆ จนหายใจเข้าต่อไปอีกไม่ได้ กลั้นหายใจสักครู่หนึ่ง แล้วจึงหายใจออกช้าๆ จนหายใจออกต่อไปอีกไม่ได้ แล้วจึงหายใจเข้าช้าๆ ใหม่จนสุด แล้วกลั้นหายใจ และหายใจออกช้าๆจนสุดสลับกันไปเรื่อยๆเช่นนี้จนอาการเครียดหรืออาการไม่สบายหายไป

เวลาที่ไม่เครียดหรือสบายดี ก็ควรจะฝึกหายใจลึกๆช้าๆ เข้าๆออกๆ โดยที่เวลาหายใจเข้า ก็ตั้งสติให้รู้ว่าลมหายใจกำลังเข้าสู่ปอดของตน และเวลาหายใจออก ก็ให้รู้ว่าลมหายใจกำลังออกจากร่างกายของตน การฝึกหายใจเช่นนี้บ่อยๆในยามว่าง แต่ละครั้งฝึกให้นานเท่าที่จะสบายใจและสะดวกใจ การฝึกเช่นนี้จะทำให้จิตสงบ เกิดสมาธิ จิตปลอดโปร่ง เบาสบายหายจากโรคเครียดได้

๘. พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ การนอนหลับสนิทเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด และสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตควรหลับให้สนิท เมื่อตื่นขึ้นมาร่างกายและจิตใจจะได้สดชื่น เป็นการผ่อนคลาย

เครียดได้ดีที่สุดวิธีหนึ่ง การพักผ่อนทางใจเช่น รดน้ำต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ออกไป สัมผัสธรรมชาติ ป่า เขา ทะเล

๔. ให้ระลึกถึงสัจธรรม อันเป็นความจริง ๓ ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เคล็ดลับลดความเครียดสำหรับภรรยาที่ต้องทำงานนอกบ้าน[1]

เรื่องที่จะแนะนำต่อไปนี้ฟังดูเผินๆแล้วทำได้ยาก แต่แท้จริงแล้วเป็นเรื่องที่สามารถทำได้

พยายามไม่ปล่อยให้ชีวิตการทำงานของที่ทำงานกับชีวิตในบ้านคาบเกี่ยวปนเปกัน หลีกเลี่ยงการเอาเรื่องงานมายุ่งเกี่ยวกับชีวิตในบ้าน ต้องแยกทั้งสองส่วนออกจากกันให้ไกลที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ใช้ชีวิตในด้านหนึ่งเป็นทางผ่อนคลายความเครียดสำหรับอีกด้านจะดีกว่า นั่นคือทำงานให้สนุกเพื่อผ่อนคลายเครียดจากปัญหาในบ้าน และหาความสุขในบ้านเพื่อคลายความเครียดจากงานการอันหนักสมอง

พยายามแบ่งเวลา แม้แต่เพียงเล็กน้อยก็ยังดี เพื่อผ่อนคลาย เมื่อกลับจากที่ทำงานถึงบ้าน ควรนั่งลงพักสัก ๑๐ นาที ก่อนเตรียมทำอาหารเย็นหรืองานอื่นๆในบ้าน เพื่อให้ปรับตัว จะทำให้รู้สึกดีขึ้นมาก

ให้กำลังใจกับคู่ครอง ลูก หลาน ด้วยการทำตัวเป็นผู้ฟังที่ดี และให้คำแนะนำเมื่อเห็นสมควร ควรหลีกเลี่ยงการใช้อำนาจกดดันแม้แต่ในทางอ้อม

วิธีลดความเครียดในบ้าน

ปัจจุบัน “วัตถุนิยม” เข้าครอบงำสังคมไทย สื่อมวลชนต่างๆเร้าจนรู้สึกเป็นความต้องการพื้นฐานของสังคมและผู้บริโภค ความฝันมีส่วนทำให้คนเราเครียดมากขึ้นในที่ทำงานและมีผลกระทบต่อชีวิตครอบครัว การแข่งขันเป็นแรงจูงใจที่ทรงพลัง ความอยากโดยธรรมชาติหรือกิเลสในตัวมนุษย์เป็นสัญชาตญาณ ธุรกิจโฆษณา ทำให้มนุษย์พยายามดิ้นรนอย่างหนักเพื่อดำรงชีวิตตามที่สื่อมวลชนชี้นำ การคาดหวังในตัวเราเองจนเกินกำลังเป็นสาเหตุของความเครียดซึ่งพบมากที่สุดในชีวิตของคนยุคนี้ เป็นความเจ็บปวดสำหรับบางคนที่ปรับตัวไม่ได้ ใฝ่ฝันว่าจะทำได้แต่ไม่ได้จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเองไร้ความสามารถ เกิดความอิจฉาริษยาและไม่พอใจ ข้อแนะนำต่อไปนี้จะช่วยหลีกเลี่ยงปัญหาเหล่านี้ได้บ้าง

๑. อย่าทำตัวเป็นพวกสมบูรณ์แบบ ทุกอย่างต้องดีเลิศไม่มีที่ติ ใหญ่โต หรูหรา อย่างที่เห็นในนิตยสารสวยๆ นั่นเป็นบ้านในฝัน บ้านเป็นเพียงที่อยู่เพื่อการดำรงชีวิต แค่ตกแต่ง จัดบ้าน สร้างบรรยากาศให้บ้านน่าอยู่ สะอาด พอแก่ฐานะ

---

[1]ภูริภัทร ภควลีธร, **การจัดการกับความเครียด** แปลจาก Coping with stress ของเฮเลน โดรี (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผู้จัดการ, ๒๕๓๖), หน้า ๕๘- ๖๒.

๒. วางแผนจัดลำดับความสำคัญในชีวิตให้ถูกต้อง เขียนรายการสิ่งต่างๆที่มีความสำคัญมากที่สุดในชีวิตครอบครัว ปรึกษากับคนอื่นๆที่อยู่ด้วยกันดู

๓. แบ่งความรับผิดชอบ ต้องให้แน่ใจว่าทุกคนในบ้านต่างรู้ว่าใครรับผิดชอบอะไรบ้าง เช่น ใครจ่ายค่าใช้จ่ายอะไรในบ้าน

๔. แบ่งงานบ้านกันทำ เช่น ทำความสะอาด จ่ายตลาด ล้างจาน ฯลฯ ควรแบ่งหน้าที่กันตามความเหมาะสม บ้านสะอาด จัดเป็นระเบียบ ย่อมน่าอยู่ ช่วยลดความรู้สึกเครียดในด้านอื่นๆด้วย

๕. ช่วยกันจ่ายตลาด ไป ๒ คนช่วยกันเป็นการดี เขียนรายการสิ่งที่ต้องการติดไปด้วยจะได้ไม่ต้องเดินวนไปเวียนมา ซื้อสัปดาห์ละครั้งพอรับประทานตลอดสัปดาห์ ซื้อตามซูเปอร์มาร์เก็ตจะสะดวกสบายเพลิดเพลิน เลือกเวลาช่วงที่คนไม่แน่น เช่น เลี่ยงช่วงเช้าวันเสาร์เป็นต้น

๖. การเข้าครัวทำอาหารควรทำด้วยความสนุกเพลิดเพลิน ถ้าว่างก็ช่วยกัน ทำอาหารแปลกใหม่บ้างในวันสุดสัปดาห์

๗. ให้คนอื่นเรียนรู้และทำแทน มอบหมายให้คนที่เหมาะสมทำหน้าที่แทนบ้าง รู้จักแบ่งงานให้คนอื่นช่วยทำ จะช่วยลดความเครียดลงได้

๘. สนับสนุนให้เด็กๆช่วยงานบ้าน อธิบายให้เขารู้จักช่วยตัวเอง รู้จักรับผิดชอบ

๙. อุปกรณ์ช่วยผ่อนแรงสามารถลดความเครียดได้มาก เช่น เครื่องซักผ้า เครื่องล้างชาม เลือกเฉพาะที่จำเป็น ทุ่นแรงสำหรับงานกิจวัตรประจำวัน

๑๐. ถ้าเป็นไปได้พยายามรับประทานอาหารด้วยกันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อมีโอกาสพูดคุยปรึกษาเรื่องต่างๆที่เกี่ยวข้องกับทุกคนในครอบครัว ทั้งเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในบ้านด้วย

๑๑. ควรหาเวลามีกิจกรรมบางอย่างเพื่อการพักผ่อนยามว่างร่วมกัน สักสัปดาห์ละครั้งก็เป็นการดี เช่น ไปว่ายน้ำ เดินเล่น ไปวัด ไปปิคนิค

๑๒. พยายามเริ่มต้นในตอนเช้าด้วยบรรยากาศที่ดี อย่าให้มีเรื่องเครียด

วิธีบำบัดความเครียดด้วยการทำสมาธิ

การทำสมาธิช่วยลดความเครียดทางจิตใจได้ดีเป็นพิเศษ คุณค่าในข้อนี้สามารถยืนยันได้จากการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการเคมีในร่างกายและผลตรวจคลื่นสมอง ซึ่งสังเกตได้ในระหว่างที่ฝึกสมาธิ การเต้นของหัวใจจะช้าลงคลื่นสมองแสดงให้เห็นภาวะทางจิตที่รวมเอาความสงบกับความตื่นตัวเข้าด้วยกัน ในขณะเดียวกันปริมาณออกซิเจนที่ใช้และการหายใจลึกๆก็ลดลง รวมทั้งอาการเกร็งของกล้ามเนื้อก็ผ่อนคลายด้วย

วิธีทำสมาธิที่ดีควรทำวันละ ๒ ครั้ง ครั้งละ ๑๐-๒๐ นาที คือในตอนเช้า และตอนค่ำ ถ้าฝึกจนเคยชินแล้วการทำสมาธิแม้เพียง ๒-๓ นาที ก็สามารถลดระดับความเครียดได้ทันที การคลายเครียดด้วยการทำสมาธินั้นเหมือนกับการฝึกกายบริหาร จำเป็นต้องทำอย่างต่อเนื่องและพัฒนาให้

ก้าวหน้าขึ้นแบบค่อยเป็นค่อยไป และต้องเรียนรู้วิธีอย่างถูกต้องด้วย มีโรงเรียนสอนการทำสมาธิในอังกฤษหลายแห่ง ส่วนใหญ่มีรากฐานกำเนิดมาจากอินเดีย เช่น โรงเรียน Transcendentol Meditation ก่อตั้งโดยมหาริชีมเหศโยคี ใช้วิธีเพ่งจิตไปยังอนัตตาที่อยู่ภายในและภาวนาซ้ำๆด้วยคำสั้นๆ เพื่อขจัดความคิดวอกแวกอื่นๆให้หมดไปจากจิตใจ ในเมืองไทยก็มีการสอนทำสมาธิตามวัดต่างๆหลายวัด

การใช้สมาธิแก้ไขความเครียดจากการทำงาน[1]

ในประเทศไทยนิยมนำหลักของพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขความเครียดที่เกิดจากการทำงาน เพราะเป็นวิธีที่ง่ายต่อการเข้าใจและนำไปปฏิบัติ วิธีนั้นคือการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นเทคนิควิธีเพื่อความพ้นทุกข์อันได้แก่ หลักศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง

ปัจจุบันในต่างประเทศได้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของสมาธิที่มีต่อสรีระร่างกายกันมาก เท่าที่พบตรงกันก็คือ สมาธิที่เกิดจากการฝึกฝนมาดีแล้วจะทำให้ความดันโลหิตลดต่ำลง อัตราการเต้นของหัวใจ (ชีพจร) และอัตราการหายใจก็ลดต่ำลงด้วย น้ำตาล สารแลคเตต และไขมันในเลือดก็ลดต่ำลงไปจากผลของสมาธิอีกด้วย สมดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่าสมาธิมีผลให้กายสังขารสงบระงับ จะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงทางสรีระที่เกิดจากสมาธินั้นมันสวนทางกลับกันกับการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลจากความเครียด ฉะนั้นการฝึกสมาธิจึงเป็นยารักษาความเครียดโดยตรง วิธีการฝึกสมาธินั้นไม่ยาก เมื่อใดที่รู้สึกตัวว่ามีความเครียดก็ทำดังนี้

นั่งบนเก้าอี้, ห้อยเท้าลงไปไขว้กันไว้ (ไม่จำเป็นต้องนั่งขัดสมาธิ) หลังจะพิงพนักเก้าอี้หรือไม่พิงก็ได้, ศีรษะจะเอนถึงพนักเก้าอี้หรือไม่ก็ได้, เอามือวางซ้อนกันไว้บนตัก, มือขวาซ้อนมือซ้าย หรือมือซ้ายซ้อนมือขวาก็ได้ตามถนัด, ต่อจากนั้นก็หลับตาลงเบาๆ (ไม่ใช่หลับตาปี๋) ทำใจให้สบาย แล้วนึกถึงลมหายใจว่านี่มันกำลังเข้า นี่มันกำลังออก ตามดูรู้อยู่อย่างนั้นสักประเดี๋ยวหนึ่งพอรู้สึกว่าจิตใจสงบนิ่งดี หลังจากนั้นก็ให้เริ่มนับลมหายใจเป็นคาบ คือเข้าออกนับหนึ่ง เข้าออกนับสองเรื่อยไป ต่อเมื่อใดที่ใจฟุ้งซ่าน คือไปนึกถึงเรื่องอื่นๆด้วย นอกจากการนึกถึงลมใจเข้าออก (ส่วนมากเรื่องที่นึกถึงก็เป็นเรื่องที่ทำให้เราเกิดความเครียดนั่นเอง) ก็ให้ดึงจิตใจกลับมานึกถึงลมหายใจเข้าออกแต่อย่างเดียว แล้วก็เริ่มต้นนับหนึ่งใหม่ ทำดังนี้เรื่อยๆไปเท่าที่จะมีเวลาทำได้ ควรจะประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

วิธีการสร้างนิสัยสดชื่น

๑. การสร้างนิสัยสดชื่นจากสิ่งแวดล้อม

---

[1]ศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ โสมประยูร, **จิตสบายกายเป็นสุข** (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไทพัน อินเตอร์แอคท์ จำกัด, ม.ป.ป.), หน้า ๖๗ อ้างจาก กองอาชีวศึกษา กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข **การประยุกต์หลักการทางพุทธศาสนาเพื่อแก้ไขความเครียดที่เกิดจากการทำงาน.**

สิ่งแวดล้อมในชั้นต้นคือสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวเรา เริ่มต้นแต่เคหสถาน บ้านเรือน ที่อยู่อาศัย แม้จะเล็กเพียงใด ก็พยายามจัดทำให้มีความสดชื่นอยู่เสมอ ไม่จำเป็นต้องใช้วิธีที่แพง หมดเปลืองความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความสะอาดเป็นบ่อเกิดแห่งความสดชื่น ถ้าทาสีก็อย่าเป็นสีฉูดฉาด บาดตา ต้องดูสบายตาสบายใจ ปลูกต้นไม้ ถ้าไม่มีที่ว่างก็ปลูกในกระถางตั้งในห้อง

๒. การสร้างนิสัยสดชื่นจากการหัดมองในแง่ขบขัน

แม้จะเกิดความทุกข์ ความลำบาก ถ้าสามารถมองเป็นของขบขันเสียได้ ก็ได้ชื่อว่าเอาชนะได้ อาจแสร้งหรือฝืนหัวเราะ ก็เป็นประโยชน์บางคนใครพูดเรื่องร้ายให้ฟัง เขาก็พูดแปลงเป็นขบขัน

๓. การสร้างนิสัยสดชื่นจากการแสดงความสนุกในทางประกอบความดี

ในทางพระพุทธศาสนาว่า ปีติสุขได้รับจากการประกอบความดี ความอิ่มเอมเปรมปรีดิ์เกิดจากการทำความดีให้ผู้อื่น คำว่า “คนมีบุญ” ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึงผู้ที่มีความสดชื่นในชีวิต มีผิวพรรณผุดผ่อง ซึ่งเกิดจากผลของความดีที่ได้ทำการแสวงหาความสุขสนุกสนาน ด้วยการประกอบความดีอย่างนี้จะนำมาซึ่งความสดชื่นอย่างแน่นอน มีคำสอนในทางธรรมจรรยาและจิตวิทยาว่า Be good and you will be happy (เป็นคนดีไปก็แล้วกัน แล้วท่านก็จะมีความสุขเอง)

การสร้างนิสัยสดชื่น มีความสำคัญมากเป็นประโยชน์แก่ทั้งตนเองและผู้อื่น นิสัยสดชื่นจะเป็นประตูที่ปิดกั้นความวิตกทุกข์ร้อน เมื่อไม่มีความวิตกทุกข์ร้อน ก็จะสมบูรณ์ด้วยกำลังทั้ง ๓ คือ กำลังกาย, กำลังความคิด, และกำลังใจ

ชื่นบานตั้งแต่เริ่มตื่นตอนเช้า

การตื่นนอนเช้าให้มีอารมณ์ดีเป็นสิ่งสำคัญจะได้สุขสดชื่นไปตลอดวัน ถ้าอารมณ์เสียตั้งแต่แรกตื่นจะทำให้ใจวิปริตไปตลอดวัน บางคนตื่นขึ้นมาก็รู้สึกปวดศีรษะ มึนงง ซึมเซา อาจเป็นเพราะนอนดึก เพราะ ตอนเย็นดื่มมากไปเพื่อให้นอนหลับสบาย ตื่นนอนจะแจ่มใส ได้ต้องทำบรรยากาศของห้องนอนให้ถูกสุขอนามัย สะอาด ปราศจากกลิ่น ระบายอากาศได้ดี อุณหภูมิพอดี สงบเงียบ มีระเบียบดูสบายตา ทำใจให้สงบสบาย ก่อนนอนต้องสำรวมใจ เลิกคิดเรื่องวิตกกังวลและธุระเสียให้หมด นั่งสมาธิ สวดมนต์ ฟังเพลงเบาๆ อ่านหนังสือธรรมะ ดูภาพสวยๆการนอนหลับสบายจะทำให้ตื่นขึ้นอย่างกระปรี้กระเปร่า ซึ่งเป็นการตื่นที่ถูกวิธี เมื่อรู้ตัวว่าตื่นแล้วก็ค่อยๆลุกขึ้นอย่าลุกพรวดพราดไม่ดีกล่าวคำที่ดีเป็นมงคลสัก ๒-๓ คำในตอนตื่น สุนทรภู่ว่า “แล้วเอื้อนอรรถตรัสคำที่ดีก่อน” จัดเวลาไว้ให้พอเหมาะโดยไม่ต้องเร่งรีบจนเกินไป ล้างหน้า แปรงฟัน นั่งส้วม อาบน้ำ รับประทานอาหาร แต่งตัว รู้ว่าต้องใช้เวลานานก็ตื่นให้เนิ่นๆ จะปรับตัวได้เอง วางแผนงานให้พอเหมาะกับเวลา เมื่อไปพบเพื่อนฝูงหรือผู้ร่วมงานก็ยิ้มย่องผ่องใส ทักทายด้วยมธุรวาจาอารมณ์ดี จะบรรเทาความเครียดลงได้มาก[1]

---

[1]เปลื้อง ณ นคร, **สร้างกำลังใจ** (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง, ๒๕๓๕), หน้า ๑-๓.

ความพอดีอยู่ที่ความพอใจ ร้อนไป เย็นไป ช้าไป เร็วไป มากไป น้อยไป เราไม่ชอบ ไม่พอใจ สังเกตได้ว่าหน้าฝนก็มีคนบ่นไม่ชอบฝน ฤดูร้อนคนก็บ่นว่าร้อน ฤดูหนาวก็บ่นว่าหนาว แล้วจะชอบฤดูอะไรดี จะหาอะไรที่พอดีจนเราพอใจตลอดคงจะยาก ฉะนั้นเราต้องทำใจให้พอใจ สมใจในสิ่งที่เกิดเฉพาะหน้า ทำทุกอย่างให้เป็นสัปปายะ คือหมุนใจให้ได้รับความสบายไปเสียทุกท่า เช่นฝนตกเราก็สบาย แดดจัดเราพอใจก็สบายใจ การสร้างความพอใจสมใจ ด้วยยอมรับสภาพ เราหมุนนึกคิดในแง่ดีงาม จะไม่เป็นทุกข์เดือดร้อน ถ้าไม่รู้จักทำใจจะก่อให้เกิดทุกข์กลัดกลุ้มใจ เป็นการทำลายสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ ได้ชื่อว่าเราทำลายตัวเราเอง แต่ถ้าเรารู้จักคิดก็จะพบสุขสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นในวิถีชีวิตคน เกิดจากความคิดของเราเอง เราคิดให้เป็นสุขก็ได้ คิดให้เป็นทุกข์ก็ได้ คิดให้กลุ้มให้เบาใจก็ได้ทั้งนั้น อยู่ที่เรารู้จักทำใจ ต้องรู้จักเก็บเกี่ยวเอาประโยชน์

ในการที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขนั้น จะต้องรู้จักปฏิบัติตนไปในทางที่ถูกที่ควร เช่น ต้องรู้จักพักผ่อนหย่อนใจตามโอกาสอันควร ให้ร่างกายอยู่ในลักษณะสมดุลปราศจากความตึงเครียด ความวิตกกังวลใดๆ ทั้งสิ้น ปรับปรุง ดูแลให้ร่างกายอยู่ในสภาพปกติเสมอ หมั่นให้แพทย์ตรวจรักษาขจัดความยุ่งยากที่เกิดขึ้นให้หมดไป ถ้าจิตใจสบายปราศจากความวิตกกังวล ก็มีผลร่างกายมักไม่เจ็บป่วย

การหายใจของคนเรามีผลต่อสุขภาพมาก ช่วยให้ร่างกายทุกส่วนได้ทำงานไปตามปกติ และช่วยให้มีสุขภาพดี ถ้าการหายใจเป็นปกติ และเป็นไปตามธรรมชาติแล้ว จะช่วยให้มีสุขภาพดี การหายใจที่มีประสิทธิภาพ ต้องหมั่นฝึกให้มีการหายใจยาวๆ ลึกๆ อยู่เสมอ ต่อไปก็จะติดเป็นนิสัย กลายเป็นหายใจโดยอัตโนมัติ การหายใจยาวๆ ลึกๆ ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น สังเกตได้ว่า เวลาคนเรามีอารมณ์ เช่น โกรธหรือกลัว การหายใจจะตื้นและถี่ ทำให้รู้สึกเหนื่อยเร็ว การตกใจ กลัวและการเกิดอารมณ์ต่างๆ จึงเป็นศัตรูที่สำคัญของการหายใจทีเดียว การที่คนเราจะลดอารมณ์ตึงเครียดลงได้ก็โดยการหายใจยาวๆ ลึกๆ จะช่วยบรรเทาความตึงเครียดลงได้มาก การฝึกหัดหายใจยาวๆ ลึกๆ เราฝึกได้แทบทุกเวลา แต่เวลาที่เหมาะที่สุดได้แก่ตอนเช้า ก่อนอาหารเช้า หลังการอาบน้ำขณะเช็ดตัว การฝึกหายใจยาวๆ จะช่วยให้รู้สึกเบาตัว ชุ่มชื่น มีความสดชื่นไปเกือบทั้งวันทีเดียว ช่วยให้ร่างกายมีพลังงานเพิ่มขึ้นอย่างประหลาด ช่วยบริหารปอดช่วยให้การหมุนเวียนของโลหิตสะดวกขึ้น นอกจากตอนเช้าแล้วในระหว่างกลางวันไม่ว่าตอนไหน จะเป็นเวลาที่กำลังทำงาน หรือหลังอาหารกลางวันก็ตามท่านควรหายใจยาวๆ อย่างน้อยวันละ ๑๐ – ๑๒ ครั้งเป็นประจำ และควรทำทุกวันจนติดเป็นนิสัย ควรฝึกในขณะที่รู้สึกสบายและในขณะที่ฝึกควรยืนในท่าที่สบายหรือยืนตัวตรงๆ จะช่วยให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ในขณะที่ต้องใช้สมองควรหาโอกาสหายใจยาวๆ เป็นครั้งคราวไปคนที่ประหม่าเมื่อต้องปรากฏตัวในที่ชุมชน ถ้าได้หายใจยาวๆ เสียบ้างจะรู้สึกว่าความหวาดกลัวนั้นจะคลายลง

ต้องหาเวลาพักผ่อนและออกกำลังกายบ้าง การออกกำลังกายในตอนเช้าเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์จะช่วยให้การหมุนเวียนของโลหิตสะดวกขึ้น และร่างกายสดชื่นขึ้น ถ้าออกกำลังตอนเช้าไม่สะดวก ก็

ควรจะหาเวลาอื่นฝึกออกกำลังกายอย่างน้อยวันละครั้ง เวลาใดก็ได้ที่ว่างหรือสะดวก ควรหาเวลาที่ไม่มีใครรบกวน การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ได้พักผ่อนมากขึ้นความตึงเครียดภายในตัวจะค่อยๆ ลดลง

ควรจะหาเวลาพักผ่อนอย่างน้อยวันละ ๑๐ – ๒๐ นาที โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังอาหารกลางวันและกลางคืนควรนอนหลับให้สนิทและเพียงพอ

การฝึกหัดการทำงานของกล้ามเนื้อจึงนับว่าสำคัญไม่แพ้การฝึกฝนการหายใจ โดยเฉพาะการรู้จักใช้กล้ามเนื้อทำงานได้พอเหมาะพอดี รู้จักผ่อนคลายความเหนื่อยอ่อนของกล้ามเนื้อ และรู้จักพักผ่อนกล้ามเนื้อ นั่นคือเวลานั่งก็ควรปล่อยแขนขาในท่าที่สบายปราศจากความตึงเครียดหรืออารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น

การพักผ่อนหย่อนใจที่ดีเป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่จะต้องเรียนหรือฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไป เป็นต้นว่าการออกกำลังที่ถูกต้อง ปล่อยนิ้วมือ แขน ขา ตามสบาย ไม่ให้มีการเกร็งใดๆ บางครั้งหรี่ตาลงด้วย หายใจยาวๆ หลายครั้งจะช่วยให้ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ขึ้น ในการพักผ่อนที่ดีให้ถือเป็นเคล็ดสำคัญประการหนึ่ง คือ จะต้องงดการทำงานทุกชนิด งดการขบคิดปัญหา พยายามปรับตัวให้อยู่ในท่าสบาย ไม่ครุ่นคิดถึงเรื่องยุ่งยากใจใดๆ ทั้งสิ้น ทำใจให้ว่าง ปล่อยจิตใจตามสบายและไม่ยอมพ่ายแพ้ต่อเรื่องที่มารบกวนจิตใจ

ขั้นตอนของการมีชีวิตที่สมดุล

แพทย์หญิง ดร.ซูซาน สมิต โจนส์[1] ได้วิจัยพบว่า ความคิด ความเชื่อ ความหวังของคนเรามีอิทธิพลต่อการมีชีวิตที่ดี การมีชีวิตที่สมบูรณ์คือการมีสุขภาพดี ไม่ใช่เพียงแต่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หรือการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะเท่านั้น

ขั้นตอนต่อไปนี้จะช่วยให้มีชีวิตที่สมบูรณ์ สามารถควบคุมความเครียดได้

๑. จงทำให้ร่างกายแข็งแรง ออกกำลังกาย นอนให้เพียงพอเพียง ดื่มน้ำมากๆ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงพวกสารคาเฟอีน นิโคติน แอลกอฮอล์ ยาบางประเภท

๒. เรียนรู้วิธีพักผ่อน จงควบคุมความเครียดโดยการเล่นกีฬา ทำงานอดิเรกที่น่าสนใจยามว่าง เรียนรู้เทคนิคการทำสมาธิ โยคะ และการหายใจ หาความสงบและพักผ่อนด้วยวิธีที่เห็นว่าเหมาะที่สุด

๓. ขจัดอารมณ์เสียออกไป ต้องหาทางขจัดความรู้สึกที่ไม่ดีต่างๆออกไปโดยเร็วที่สุด เนื่องจากความโกรธ ความเศร้า ความหมดหวัง ฯลฯ จะไปกระตุ้นสารที่เป็นอันตรายต่อระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย

---

[1] จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี, **ชีวิตและการรู้ตนเอง** (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๘), หน้า ๖๘-๖๙.

๔. จงคิดในแง่ที่ดีต่อสิ่งต่างๆที่เป็นหนึ่งในชีวิต จินตนาการหรือสร้างความฝันให้มีความสุขบ้าง

๕. หาเวลาอยู่คนเดียวบ้างในแต่ละวัน เพื่อความรื่นรมย์ในความสงบจากตัวเอง

๖. ทำชีวิตให้ง่ายขึ้น ไม่ต้องเร่งรีบหรือผลักดันตนเองอย่างมาก ไม่ตกเป็นเหยื่อของสภาพแวดล้อม เราเป็นผู้กำหนดเวลา อย่าให้เวลามาเป็นผู้กำหนดเรา

๗. จงมีอารมณ์ขันบ้าง ขจัดอารมณ์ไม่ดีออกไป หัวเราะอย่างเต็มที่ทุกวัน อย่ามองโลกอย่างเคร่งเครียด

ความวิตก (Worry)

ความวิตกเป็นภัยร้ายแรงของมนุษย์ เป็นโทษแก่สุขภาพ อนามัย ทำให้กินไม่ได้ นอนไม่หลับ หายใจไม่สะดวก ศาสตราจารย์ แฮดดอค (Frank C.Haddock) กล่าวว่า ความวิตกคือมารร้ายที่ทำลายสุขภาพของมนุษย์โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ ทำอันตรายแก่การเดินของโลหิต (Blood circulation) ทั่วสรรพางค์กาย ผู้ที่มีลักษณะเป็นคนช่างวิตกมักจะผมหงอกตั้งแต่หนุ่ม ทำให้แก่เร็ว ทำให้อายุสั้น และหาความสุขไม่ได้เลยในชีวิต คนที่พูดว่าชีวิตของตนมีเคราะห์ร้ายและประสบโชคร้ายนั้น ก็คือคนช่างวิตกนั่นเอง ถ้าจะพูดให้ถูกแท้ “โชคร้ายหรือเคราะห์ร้าย” นั้นก็คือ ความวิตก คนช่างวิตกแม้จะสมบูรณ์พูนทรัพย์มั่งคั่งด้วยศฤงคารบริวาร นั่งนอนอยู่บนกองเงินกองทองก็หาความสุขในชีวิตไม่ได้ ตรงกันข้ามคนที่ไม่วิตกเขาจะไม่รู้จักว่าเคราะห์ร้ายหรือโชคร้ายนั้นเป็นอย่างไร

ความวิตกกังวลเป็นศัตรูที่โหดร้ายสำหรับมนุษย์เรา เป็นตัวมารร้ายที่แทรกแซงเข้ามาเพื่อให้เราพ่ายแพ้ มันจำเพาะเจาะจงมาเกิดขึ้นในเวลาที่เราจำเป็นต้องใช้กำลังใจ กำลังความคิด กล่าวคือ เมื่อมีเหตุร้ายที่เราจะต้องต่อสู้ เมื่อมีภัยที่เราจะต้องผจญ เมื่อมีอันตรายที่เราจะต้องเผชิญ เมื่อมีปัญหายากลำบากที่เราจะต้องฟาดฟัน เมื่อนั้นความวิตกก็เกิดขึ้น มาบั่นทอนกำลังใจ กำลังความคิด ฉะนั้นจึงเป็นเรื่องที่ควรศึกษาให้รู้เท่าทันมัน

สมุฏฐานที่เกิดความวิตก

นักจิตวิทยาแบ่งความวิตกออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. ความวิตกเกิดจาก ความคิดที่มองแง่ร้าย

๒. ความวิตกเกิดจาก ความคิดในทางปฏิเสธ

๓. ความวิตกที่ปราศจากเหตุผล

๑. ความวิตกเกิดจากความคิดที่มองแง่ร้าย

“ความคิดที่มองแง่ร้าย” การมุ่งมองของมนุษย์เรามีอยู่ ๒ อย่าง คือ การมองแง่ดี เรียกว่า Optimism การมองแง่ร้าย เรียกว่า Pessimism

ทุกสิ่งทุกอย่างมีแง่ให้เรามอง ๒ แง่เสมอ คือมีทั้งแง่ดีและแง่ร้าย สุดแต่เราจะเลือกมอง ชีวิตที่เราเกิดมา โลกที่เราอาศัยอยู่มีทางให้เรามองได้ ๒ ทาง นักจิตวิทยา หรือนักธรรมจรรยาสอนเราว่าโลกเป็นเหมือนเงาในกระจก ถ้าเรายิ้มเขาจะยิ้มด้วย ถ้าเราบึ้งเขาจะบึ้งด้วย ถ้าเราร้องไห้เขาจะร้องด้วย ความรับผิดชอบจึงตกอยู่แก่เราซึ่งเป็นผู้เลือก ถ้าเราเลือกเอาในทางบึ้งทางร้องไห้ ก็เป็นความผิดของเราเอง ธรรมชาติได้สร้างให้มีใบไม้เขียวสด ดอกไม้ต่างๆสี นกนานาพันธุ์ ภูเขาลำเนาไพร ห้วงน้ำ ทะเลสาบ แม้กระทั่งเมฆในท้องฟ้า สำหรับทำให้ชีวิตรื่นรมย์ บำรุงความสุขให้มนุษย์ถ้ามนุษย์มองในแง่ดี แต่ถ้าไปมองในแง่ร้ายก็เป็นความผิดของมนุษย์เองจะโทษโลกโทษธรรมชาติไม่ได้ ฉะนั้นนักจิตวิทยาและนักธรรมจรรยาจึงสอนให้คนเรามองแง่ดีมองหาความสุขรื่นรมย์ การมองไปในแง่เลวร้ายมีแต่โทษ ไม่มีประโยชน์แก่ตัวเรา แต่เป็นการประหลาดมาก ที่มนุษย์เราชอบมองในแง่ร้าย เมื่อมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นเรามักมุ่งมองไปในทางที่จะเป็นผลร้ายแก่เรา แทนที่จะมองอีกทางหนึ่งคือมองว่าจะมีทางดีอันใดในเหตุการณ์นั้นบ้าง การมุ่งมองในทางร้ายเรื่อยไปเช่นนี้เป็นบ่อเกิดแห่งความวิตก อันที่จริงเหตุการณ์ไม่ว่าเรื่องใดที่เกิดขึ้นแก่ตัวเราเองก็ดี หรือแก่ส่วนใหญ่ส่วนรวมของหมู่คนก็ดี ย่อมมีทั้งทางดีและทางไม่ดีอยู่ด้วยกัน มนุษย์ที่ได้รับการฝึกฝนให้มานะพยายาม เขาย่อมจะหาทางดีจากเหตุการณ์ที่คนอื่นเห็นเป็นทางร้ายนั้นได้ เมื่อญี่ปุ่นใกล้แพ้สงคราม ขณะที่แลเห็นชัดว่าจะพ่ายแพ้แน่เขาก็สอนไม่ให้วิตกว่า เมื่อเข้าสงครามก็ต้องมุ่งหวังในชัยชนะ และเมื่อยังไม่แพ้ก็ต้องถือว่าหนทางชนะยังมีอยู่ ขอให้นึกถึงแต่ทางชนะไม่ให้นึกถึงทางแพ้ รบไป ทำงานไป ทนไปตราบใดที่พระเจ้าจักพรรดิยังไม่บอกว่าแพ้ ตราบนั้นทางชนะก็ยังมีอยู่ ไม่จำเป็นต้องวิตกถึงความพ่ายแพ้ เพราะความวิตกไม่สามารถจะทำให้กลับชนะความพ่ายแพ้ ไม่ใช่หน้าที่ของทหารหรือพลเมืองจะต้องนึกถึงในขณะที่สงครามยังไม่สิ้นสุด เขาหาวิธีสอนให้คิดทางดีเรื่อยไป ชนชาวญี่ปุ่นทนสู้ภัยสงครามอันโหดร้าย โดยไม่ปริปาก ได้เผชิญกับความพิบัติยากลำบากโดยไม่เจ่าจุกทุกข์ร้อน ความขยันขันแข็งที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และทำประโยชน์แก่ส่วนรวมนั้นมีอยู่โดยไม่ลดถอย ถนนใหญ่สายหนึ่งตึกพังลงมาขวางทางจราจร ด้วยกำลังลูกระเบิดในทันทีที่การโจมตีทางอากาศสุดสิ้นลง คนจำนวนร้อยจำนวนพันมาทำการขนสิ่งปรักหักพังเข้าข้างถนนเพื่อให้ถนนนั้นกลับใช้ได้ ทั้งนี้โดยไม่มีใครเรียกร้องกะเกณฑ์ ทุกคนทำ คนทุกคนเป็นคนงาน ไม่มีใครตั้งตัวเป็นนายงาน คอยชี้นิ้วออกคำสั่ง ได้ทำด้วยความพร้อมเพรียงกัน เพียง ๒ ชั่วโมง ยวดยานพาหนะก็กลับเดินในถนนนั้นได้และคนเหล่านั้นก็หายไป ไม่ต้องการเสนอชื่อเอาความดีความชอบจากจักรพรรดิหรือรัฐบาล

ภายหลังความพ่ายแพ้ เขาสอนกันให้มองหาแง่ดีจากการพ่ายแพ้ เขาบอกกันว่าจะได้เป็นโอกาสศึกษาหาความรู้จากผู้ชนะว่าเขามีอะไรดีกว่า เขาจึงเอาชนะได้ เมื่อทราบว่าญี่ปุ่นถูกปลดอาวุธหมด ถูกทำลายอาวุธยุทธภัณฑ์ จะไม่มีโอกาสได้กลับเข้าสู่ความยิ่งใหญ่ทางแสนยานุภาพอีกต่อไป เขาก็สอนกันว่าเป็นทางดีที่จะทุ่มเทกำลังเงิน รายได้ของประเทศบำรุงการสื่อสาร คมนาคม ความเจริญภายใน และสุขภาพอนามัยของพลเมือง เมื่อแน่ใจว่าความฝันของญี่ปุ่นที่จะเอาชนะใครๆ ในทาง

กำลังรบได้สูญสิ้นไปแล้ว เขาก็สอนกันว่านั่นเป็นโอกาสดีที่จะประมวลกำลังมาเอาชนะทางการค้า อุตสาหกรรม หาทางรุ่งโรจน์ทางเศรษฐกิจ ซึ่งจะให้ความมั่งคั่งสมบูรณ์ได้ เมื่อญี่ปุ่นแน่ใจว่าไม่สามารถจะตีบ้านตีเมืองใดๆต่อไปอีก เขาก็สอนกันว่าเป็นโอกาสที่จะได้ตีตลาดโลก ชนชาวญี่ปุ่นเชื่อฟังกันดี ๒ เดือนภายหลังการแพ้สงครามเครื่องจักรโรงงานอุตสาหกรรมได้เริ่มเดิน ๖ เดือนภายหลังเครื่องอุปโภคซึ่งพลเมืองขาดแคลนอยู่เป็นอันมากก็ได้รับการผลิตออกมา ๑ปีต่อมาความขาดแคลนในเรื่องเครื่องอุปโภคก็หมดไป และเครื่องจักรโรงงานอุตสาหกรรมก็เดินได้ตั้งแต่หัวเกาะถึงท้ายเกาะ ต่อจากนั้นมาอีกปีเดียวสินค้าญี่ปุ่นก็เริ่มไหลออกสู่ตลาดโลก นี่คือผลแห่งการมองหาแง่ดี ลักษณะของชาวญี่ปุ่น เหมือนคนเยอรมัน คือไม่เจ่าจุกทุกข์ร้อน วิตกหมกมุ่นจนไม่เป็นอันกินอันนอน ไม่เป็นอันทำอะไรคนพวกนี้ไม่มีเวลาอยู่เฉย พากเพียรบากบั่นไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีภัยพิบัติอันใดที่จะทำให้มนุษย์เหล็กเหล่านี้วิตกท้อถอย หมดความมานะพยายาม ทั้งนี้ก็เพราะเหตุอย่างเดียวคือเขาสั่งสอนอบรมกันให้มองหาแง่ดี ในมุมร้ายมองหาจุดขาวในวงดำ และมองหาแสงสว่างในความมืด มนุษย์ชนิดนี้ย่อมจะช่วยตัวเองได้เสมอ แม้ว่าที่กล่าวมานี้เป็นเรื่องของชนทั้งชาติ แต่เราก็สามารถนำเอาวิธีการเช่นนั้นมาใช้ในส่วนตัวบุคคลได้ สิ่งที่เป็นศัตรูต่อเรา สิ่งที่ทำลายความสุขของเรา ทำลายสุขภาพอนามัย หรือถึงกับทำลายชีวิตเรานั้น ไม่ใช่เหตุการณ์ไม่ใช่อะไรอื่น แต่เป็นความวิตกของเราเอง ขอให้เราทุกคนปลงใจสร้างความเชื่อถือ ถึงแม้จะไม่เชื่อได้ในทันทีทันใดก็ให้ค่อยๆเชื่อไปทีละน้อยจนกว่าจะเป็นความเชื่อที่หนักแน่น คือเชื่อว่าความวิตกนั้นเป็นมารร้าย ก่อภัยพิบัติให้แก่เรา ยิ่งกว่าโรคร้าย อัคคีภัย ยุทธภัย หรือ อะไรๆทั้งสิ้น ก็เหตุไฉนเล่า เราจึงหล่อเลี้ยงความวิตกไว้เป็นภัยแก่เราเหมือนเลี้ยงงูพิษไว้ทำอันตรายตัวเราเอง ถ้าเราฆ่าความวิตกเสียได้อย่างเดียวเราก็จะเป็นผู้ที่ไม่มีภัยอันตราย และทางดีทางหนึ่งที่จะฆ่าความวิตกนั้น คือมองหาแง่ดี ดังที่กล่าวมาแล้ว การมองหาแง่ดีนั้น ควรถือเป็นหลักปรัชญาได้ข้อหนึ่ง เพราะให้ประโยชน์ทุกสถานและนอกจากจะเป็นอาวุธสำคัญสำหรับปราบความวิตกอันเป็นมารร้ายของเราแล้ว การมองหาแง่ดียังเป็นทางนำความดีมาให้แก่ตัวเรา เช่นการมองหาแง่ดีของคน ถ้าเรามีนิสัยมองแง่ดีของคน พบใครรู้จักใคร หรือได้ทราบเรื่องราวของใครก็เก็บมากลั่นกรองดูว่าคนคนนั้นมีดีอะไรบ้าง จะเป็นคุณประโยชน์และนำความดีมาสู่ตัวเราแต่ตรงกันข้าม ถ้าหากเรามีนิสัยมุ่งมองในทางร้ายเห็นใครเข้าก็จ้องหาแต่แง่ที่ไม่ดี พบใครรู้จักใครหรือได้ทราบเรื่องราวของใคร ก็พยายามแต่จะคิดค้นว่ามีความเลวร้ายอะไรบ้าง บางทีทางดีแท้ ๆ อุปาทานทำให้เราผิดผันไปในทางร้าย นิสัยอันนี้จะไม่นำความดีความเจริญมาสู่เราเลย จะไม่ประสบผลดีหรือความสำเร็จอันใดในชีวิต โปรดสังเกตคนที่ชอบนินทาว่าร้ายกล่าวโทษจับผิดคนอื่นไม่เคยเห็นใครดีเลย มักจะเป็นคนที่ไม่ปรากฏว่าตัวเองได้เคยทำอะไรประสบความสำเร็จ หรือเป็นชิ้นเป็นอันบ้าง แต่มีแรงริษยา หาแนวร่วมหาพวกเป็นหมาหางด้วน คนชั้นผู้ใหญ่หรือหัวหน้าที่ชอบพูดว่าผู้น้อยในบังคับบัญชาของตนใช้ไม่ได้หาคนดีไม่ได้เลย เราก็หมายหน้าไว้ได้ทีเดียวว่าคนคนนี้จะต้องล้มเหลวในหน้าที่ ไม่สามารถสร้างความสำเร็จหรือผลดีแก่งานที่ทำ ตรงกันข้ามผู้ที่ประสบผลอันยิ่งใหญ่ในการงานนั้นคือคนที่รู้จักมองแง่

ดีของคนอื่น เก็บเอาสิ่งดีมาใช้ประโยชน์แก่ตัว หาบทเรียนเรื่องชีวิตด้วยการมองแง่ดีของมนุษย์ ไม่มีใครจะเลวร้ายไปเสียทุกอย่าง ผู้ใหญ่ที่รู้จักมองเห็นแง่ดีของผู้น้อย และใช้งานให้ตรงกับแง่ดีที่เขามีอยู่จะได้ผลสำเร็จในการงาน

๒. ความวิตกเกิดจากความคิดในทางปฏิเสธ

"ความคิดในทางปฏิเสธ" แปลจาก "Negative Thought" คือความคิดในทาง "ไม่" เช่น ไม่ได้ ไม่ทำ ไม่สู้ ไม่สามารถ เป็นไปไม่ได้ ฯลฯ ตรงกันข้ามกับ "ความคิดในทางยืนยัน" ซึ่งภาษาอังกฤษเรียกว่า Affirmative Thought

ความคิดในทางปฏิเสธ เป็นบ่อเกิดแห่งความวิตก เพราะคนที่มีความคิดชนิดนี้ ระย่อท้อถอย ไม่เชื่อความสามารถ ความวิตกหมกมุ่นก็เกิดขึ้น ถ้าเราคิดไปในทางไม่ ไม่ ไม่ เสียเรื่อยไป หนทางที่จะสำเร็จ ที่จะข้ามพ้นอุปสรรคหรือที่จะฝ่าฟันอันตรายไปได้นั้นจะไม่มีเลย

การขจัดความวิตกอันเป็นมารร้ายออกไปจากหัวใจของเรา ไม่เป็นเรื่องยากนัก การหัดคิดในทางยืนยัน (Affirmative) และไม่คิดในทางปฏิเสธ (Negative) เป็นวิธีที่จะฆ่าความวิตกของเราได้

๓. ความวิตกที่ปราศจากเหตุผล

ความวิตกประเภทนี้เกี่ยวกับนิสัยของคนซึ่งมีอยู่เป็นอันมาก ที่วิตกโดยไม่มีเหตุผล มีความวิตกอยู่ในใจ ทำให้หงอยเหงาเจ่าจุก ไม่อยากทำอะไร ครั้นลองคิดดูว่าวิตกเรื่องอะไรก็ไม่มีเรื่องและไม่มีเหตุผล ทางจิตวิทยาอธิบายว่าความวิตกชนิดนี้เป็นผลแห่งความเกียจคร้าน คนที่ขยันขันแข็งจะไม่มีความวิตกอย่างนี้ ความเกียจคร้านทำให้คนอายุสั้น คนขยันอายุยืน การแก้นิสัยวิตกโดยไม่มีเหตุผล ก็มีอยู่ทางเดียว คืออย่าปล่อยตัวให้อยู่ว่างโดยไม่ทำอะไร ทำตัวให้เป็นคนขยันขันแข็ง ให้มีงานประจำตัวอยู่เสมอ เมื่อมีงานทำอยู่เสมอแล้วความวิตกโดยไม่มีเหตุผลจะไม่บังเกิดขึ้น โดยมากความวิตกโดยไม่มีเหตุผลนี้มันจะเกิดขึ้นเมื่อเวลาตื่นเช้า ความวิตกอันนี้จะทำให้ใจเศร้า หาความผาสุกไม่ได้ และก็จะเป็นพิษร้ายแก่สุขภาพอนามัยเช่นเดียวกับความวิตกชนิดอื่นทั้งหลาย ถ้าเราปล่อยให้ความวิตกอันนี้ครอบงำอยู่ทุกเช้า ก็เท่ากับเราตัดทอนชีวิตของเราเอง พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้หลักธรรมว่า อุฏฐานสัมปทา คือ ในทันทีที่ตื่นขึ้น ให้รีบหยิบอะไรมาทำ อย่าปล่อยตัวปล่อยใจให้ว่างอยู่ เพราะถ้าปล่อยให้ว่างอยู่ตัวมารร้าย คือความวิตกจะสำแดงเดชขึ้น งานจะฆ่าความวิตกหรือนิสัยวิตกได้อย่างดีวิเศษ



ภาคที่ ๔ วิธีป้องกันและขจัดทุกข์

การป้องกันดีกว่าแก้ อะไรที่หมิ่นเหม่ต่อความเครียด ความทุกข์ อย่าเสี่ยงดีกว่า ปลอดภัยไว้ก่อน (safety first) แต่ถ้าเกิดขึ้นแล้วต้องรีบกำจัด ดับให้สูญสิ้นไม่ปล่อยให้ลุกลาม

๔.๑ การจะตัดทุกข์ได้ต้องตัดเหตุเสียก่อน

เหตุที่เกิดทุกข์ก็ได้แก่ ตัณหา ๓ ประการ คือ

กามตัณหา ความอยากในกามคุณคือรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความใคร่ในเมถุน

ภวตัณหา คือความอยากมี อยากเป็น อยากได้ อยากให้เกิด เช่น ลาภ ยศ สมบัติ

วิภวตัณหา คือความไม่อยากให้คงอยู่ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ไม่อยากได้ เช่น ความจน ความเจ็บป่วย

ถ้าจิตใจยังมีอารมณ์เหล่านี้ ใจก็เป็นทุกข์ สิ่งที่ไม่มีตะเกียกตะกายจะให้มีขึ้น ในเมื่อยังหาไม่ได้ก็เป็นทุกข์ใช้ความพยายามมากเกินไปจนเกิดความเครียดความกังวลใจก็เป็นทุกข์

ทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อเป็นสภาวะของโลกมันก็มีกฎธรรมดาบังคับนั่นก็คือ **อนิจจัง** ทุกอย่างในโลกนี้มีสภาพ**ไม่เที่ยง** ของใหม่ได้มาแล้วไม่ช้าก็เก่า แก่ ทรุดโทรมไปในที่สุดก็พัง ตาย คนเกิดมาเป็นทารกแล้วพัฒนามาเป็นเด็ก เป็นหนุ่มสาว เป็นผู้ใหญ่ ที่สุดก็แก่ ตาย หาได้ทรงสภาพ เป็นทารกอยู่ตลอดไปและก็ไม่ทรงความเป็นหนุ่มเป็นสาวซึ่งเป็นวัยที่ทุกคนชอบอยู่ได้ตลอดไป ความแก่ ความตายที่ทุกคนไม่ปรารถนาจะเข้ามาถึงตามวุฒิภาวะ (Maturity) ตามกฎธรรมชาติ ไม่มีใครจะหลีกเลี่ยงได้

สำหรับท่านที่ทรงตัณหา คือ **ภวตัณหา** ต้องการ**ความทรงตัว** ความผ่องใส ความเป็นหนุ่มเป็นสาว ไม่ต้องการความแก่ ไม่ต้องการความตาย เมื่อสภาวะของร่างกายมันเคลื่อนไปตามนี้ เมื่อความแก่มันเข้ามาถึง ใจก็มีอารมณ์เป็นทุกข์

แล้วในที่สุด **วิภวตัณหา** ก็ปรากฏความชราเข้ามาสู่ ความตายเข้ามาคอยเราห้ามไม่ได้ การไม่อยากตาย ใจมันก็เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ถ้าเราจะตัดทุกข์ ต้องตัดที่ตัณหา** คือความทะยานอยากทั้ง ๓ ประการ

กามตัณหา อยากและตะเกียกตะกายเกินไป แต่การทำมาหากินด้วยสัมมาอาชีวะไม่ถือว่าเป็นตัณหา รับราชการ เป็นลูกจ้าง ทำนา ทำไร่ ทำการค้าขาย ทำธุรกิจ ประกอบอาชีพสุจริต เราเรียกว่าสัมมาอาชีวะทำไปตามความรู้ ความสามารถ ทำไปด้วยความดี ทำไปด้วยใจสบายๆ ทำให้เต็มที่ไม่คดไม่โกงใคร

ต้องทำใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิด มันมีขึ้นมาได้มันก็สลายตัวได้ แม้เราไม่ได้ใช้มันก็อาจถูกขโมยลัก ไฟไหม้ น้ำท่วม พายุพัดพัง แม้แต่ร่างกายของเราเองก็ดี คนหรือสิ่งของที่เรารัก ก็ไม่พ้นกฎของธรรมดาไปได้มีโอกาสที่จะพลัดพรากจากกันไป ถ้าทำใจได้อย่างนี้ เมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้น ใจเราก็เป็นสุข อย่างนี้ชื่อว่าหลบภวตัณหา และในตอนสุดท้ายการหลบวิภวตัณหาก็ต้องเตรียมใจไว้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีการเสื่อมได้ และไม่ใช่แค่เสื่อมอย่างเดียวในที่สุดมันก็ต้องพัง

จิตของคนเราจะสบายได้ให้มีการยอมรับ รู้สึกไว้เสมอว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกมันมีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น แล้วก็เสื่อมลงไปทุกวัน ในที่สุดมันก็พัง ร่างกายของเราอยู่ในสภาพมีเรี่ยวแรง แล้วแรงก็หมดไปทีละน้อยๆ ในที่สุดก็พัง พระพุทธเจ้าให้พยายามละตัณหาทั้ง ๓ ประการ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ให้พิจารณาว่าร่างกายที่มีอยู่นั้นไม่ใช่ร่างกายของเราจริง มันเป็นเรือนร่างที่อาศัยชั่วคราวเท่านั้น มันมีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความเปลี่ยนแปลงไปในท่ามกลาง และมีการสลายตัวไปในที่สุด ถ้าใครวางภาวะนี้เสียได้ ก็จะพ้นจากความทุกข์

๔.๒ แนวทางเพื่อมิให้เกิดความทุกข์[1]

พระพุทธเจ้าสอนแนวทางเพื่อให้เราได้พิจารณาเพื่อไม่ให้เกิดความทุกข์ โดยให้พิจารณาแยกร่างกายออกเป็นกองๆ ที่เรียกว่า “ขันธ์ ๕” คำว่า “ขันธ์” แปลว่า กอง ให้แยกส่วนประกอบของร่างกายออกเป็นกองๆ ไป ถอดออกมาเสียให้หมด เพื่อไม่รวมไว้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถ้ารวมกันก็เห็นว่า เป็นตัว เป็นตน เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา ขึ้นมา ถ้าเราแยกออกไปหมดแล้ว “ความเป็นตัว” ก็อันตรธานสูญหายไปในชั้นแรกท่านให้แยกออกไปเป็น ๕ กอง คือ กองรูป, กองเวทนา, กองสัญญา, กองสังขาร, กองวิญญาณ เอาแต่ละกองเหล่านี้แยกกันไปวางไว้คนละที่กัน เมื่อแยกออกไปแล้ว ตัวเนื้อมันก็ไม่มี ไม่มีตัว ไม่มีตน เหมือนกระเช้าผลไม้ เอาหวาย เอาตอก มาถัก ร้อยเรียง ประกอบกันเข้า มันก็ปรากฏลักษณะ เป็นตัวตนบรรจุผลไม้ได้ ถ้าดึงหวาย ดึงตอกดึงเชือกออกไปกองไว้เป็นแต่ละประเภท เมื่อถอดออกหมด คำว่ากระเช้าก็หายไป มันไม่มีตัวตน ของใช้ในชีวิตประจำวันทุกอย่าง ถ้าเราแยกส่วนออกไปแล้ว ก็ไม่มีตัวปรากฏ ถอดออกไปหมด ทุกอย่างเป็นของประกอบรวมกันเข้า ไหลไปตามอำนาจของการปรุงการแต่ง ถ้าเราถอดออกเมื่อไรเมื่อนั้นก็ไม่มี

ในทางพระพุทธศาสนาสอนว่าคนเราประกอบด้วย รูป กับ นาม คือ กาย กับ จิต รูปคือสิ่งที่สัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง ๕ รูปหรือกายประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ของใดเป็นของแข็ง เรียกว่า ธาตุดิน, ของเหลว ก็เป็น ธาตุน้ำ, ของที่ให้ความอบอุ่นเรียกว่าธาตุไฟ, ของที่เลื่อนไปมาได้ เรียกว่าธาตุลม ถ้าแยกส่วนเหล่านี้ออกเป็นส่วนๆ“ร่างกาย” ก็ไม่มี หายไป แล้วเราจะไปยึดตัวใดว่าเป็นตัวเราว่าเป็นของเรา เพราะไม่มีตัวที่จะให้ยึด ท่านสอนให้แยกให้พิจารณาออกเป็นส่วนๆ อย่างนี้ ก็เพื่อจะไม่ให้ไปหลงติดอยู่กับร่างกาย ความทุกข์เกิดจากความยึดถือ ที่เรียกว่าอุปาทาน ถ้าเราไปยึดว่าเป็น “ตัวเรา”

---

[1]พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **คู่มือดับทุกข์.** กรุงเทพฯ : ธรรมสภา. ม.ป.ป.

“ของเรา” ก็เป็นทุกข์ ไม่ว่าอะไรถ้าเราเข้าไปยึดถือ แม้แต่เป็นเข็มเล่มหนึ่งถ้าเรายึดถือว่าเป็น “ของฉัน” เราก็จะเป็นห่วง เป็นกังวลเป็นทุกข์ ต้องเก็บต้องวางตรงนั้นตรงนี้ ถ้าหายไปก็เป็นทุกข์ต้องค้นหา

“ทุกข์” แปลว่า ทนไม่ได้ บรรดาความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นในจิตใจเรานั้น มันเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวฉันก่อน เรียกว่า ตัวฉัน ของฉัน มีตัวฉันก็มีของฉันขึ้นมา บาลีว่า อหังการะ คือการสำคัญว่าตัวมี, มมังการะ สำคัญว่าของฉันมี “มีตัวฉัน” “มีของฉัน” ขึ้นมาในขณะใด เราก็จะเกิดทุกข์ขึ้นในขณะนั้นมีความกังวล มีความห่วงใยในสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา ถ้าหากว่าเรามีอะไรอยู่กับเนื้อกับตัว เราก็เกิดความทุกข์กังวลด้วยเรื่องนั้นๆ ด้วยเรื่องปัญหาที่เราเข้าไปติดอยู่ในสิ่งนั้น เราจึงได้เป็นทุกข์ เป็นทุกข์เพราะความยึดถือ ความยึดถืออันแรก อันเป็นฐานแรก คือยึดถือว่า “ฉันมี” “ฉันเป็น” แล้วต่อไปก็ “ของฉัน” ขึ้นมา เมื่อมี “ของฉัน” ก็เป็นทุกข์ละ ทุกข์เกิดจากฐานว่า เรายึดมั่นว่า “มีตัวมีตน” พอยึดว่าตัวตนมี ก็มี “ของฉัน” ขึ้นมา “มีเป็น” ขึ้นมาพอเขาให้เป็นอะไรขึ้นมา ความรู้สึกมันเปลี่ยนแปลงไปเกิดความยึดใน “ความเป็น” นั้นขึ้นมาทันที เขาให้เป็นรัฐมนตรี เป็นแม่ทัพ ก็มีความยึดถือติดพันขึ้นในตำแหน่งนั้น

หลักปฏิบัติเพื่อทำลายความยึดมั่นในตัวตน

หลัก “สามัญลักษณะ ๓ ประการ” (ไตรลักษณ์) คือ สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง, สิ่งทั้งหลายเป็นทุกข์โดยสภาพ, สิ่งทั้งหลายไม่ใช่ตัวตน (ไม่มีอะไรเรียกว่าเนื้อแท้) ปฏิเสธความมี ความเป็น ตัวตน มันเป็นเพียงธรรมชาติ ที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

ร่างกายที่เราสมมุติว่าเป็นตัวตนนี้ ไม่เที่ยง ไม่ถาวร เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ในที่สุดก็สลายหายสูญไป ไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร หลักอันนี้สอนให้เรารู้จักพิจารณา เพื่อให้รู้ว่าอะไรๆ นั้นไม่ถาวรคงที่ อย่าไปยึดมั่น ถือมั่นว่าเป็น “ตัว” ว่าเป็น “ตน” ให้รู้กฎของธรรมชาติว่าจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติตลอดเวลา

๔.๓ แนวปฏิบัติเพื่อดับทุกข์

ก. โยนิโสมนสิการ คือการทำในใจโดยแยบคาย ได้แก่การพิจารณา สืบค้นหาเหตุผลเหตุปัจจัยต่างๆ ทั้งสิ่งที่ดีและชั่ว ได้แก่การคิดเป็นนั่นเอง

ข. ปรึกษาบัณฑิต คือการอาศัยปัญญาของท่านนักปราชญ์ต่างๆ ให้ท่านช่วยแก้ให้แต่จะต้องได้ผู้รู้จริงๆบางปัญหามันก็ย่อมจะลึกลับซับซ้อนซ่อนเงื่อน ยากที่คนธรรมดาสามัญจะรู้ได้ง่ายๆ แม้แต่ผู้นำก็ยังต้องมีที่ปรึกษา เพราะโดยความจริงทุกคนไม่อาจที่จะรอบรู้และทำอะไรๆ ได้ทุกสิ่งทุกอย่าง บางสิ่งเราอาจจะรู้ละเอียดแตกฉานแต่ในอีกหลายๆ อย่างเราอาจไม่รู้เลย การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน จึงเป็นการเจริญปัญญาที่ดีประการหนึ่ง

การแก้ปัญหาที่ถูกต้อง จะต้องตั้งต้นที่ฐานแห่งสัจจะคือความจริง อุปสรรคที่จะทำลายสัจจะของเราก็คือ ตัณหา อคติ ทิฐิ มานะ และอุปาทาน เราจะต้องปล่อยวางสิ่งเหล่านี้ก่อน การแก้ปัญหาจึงจะได้ผล เช่น เรามีความลำเอียง (อคติ) เข้าข้างตนเอง เห็นว่าเราทำอะไรจะถูกไปหมด มันก็ย่อมจะได้ข้อมูลที่ผิด เพราะมันไม่เป็นความจริงเพราะถ้าเราทำอะไรถูกหมด มันก็ไม่เกิดความทุกข์ มันจะต้องมีอะไรที่ไม่ถูกอยู่บ้าง การดับทุกข์ที่ต้นเหตุนี้ ประการแรกเราจะต้องทำใจให้กว้าง สละความเห็นแก่ตัวให้มากที่สุด แล้วเราจะพบของจริงหรือต้นตอ

ประการต่อมา เมื่อพบต้นตอแล้วก็อย่ารีรอ อย่าผัด จงรีบตัดมันในทันที อย่าอ้างโน่นอ้างนี่ บางปัญหาของความทุกข์อาจเกี่ยวข้องกับคนอื่นหรือสิ่งอื่น และบางอย่างมันก็มีอิทธิพลและใหญ่เกินไปที่เราจะจัดการได้แต่ถึงกระนั้นเราก็ทำได้ในขอบเขตของเรานั่นคือ สิ่งใดที่เราเห็นว่าสามารถทำได้จงทำในทันทีอย่าขี้ขลาด เมื่อทำจนสุดความสามารถของเราแล้ว มันก็แล้วกันไป เราทำดีที่สุดแล้ว ทำเต็มความรู้ เต็มความสามารถ เต็มเวลา ทำเต็มกำลัง ทำเต็มที่แล้ว ก็ไม่ต้องทุกข์ต่อไปอีกแล้ว บางอย่างก็ต้องรอเวลาเราทำได้แค่ไหนก็แค่นั้น เราก็ควรจะพอใจในระดับหนึ่งก่อน ในชั้นนี้เป็นขั้นสำคัญสุดยอด คือเมื่อเราค้นหาต้นเหตุพอแล้ว ก็ต้องตัดสินใจให้เด็ดขาด การค้นหาความผิดของตนเองเป็นเรื่องแสนยาก เพราะคนส่วนมาก ชอบที่จะมองคนอื่นว่าผิด มากกว่าที่จะมองความผิดของตนเอง เพราะคนเรามีความเห็นแก่ตัว คนเราถ้าลดความเห็นแก่ตัวลงมากเท่าไรก็ย่อมจะพบความจริงของตนเองมากขึ้นเท่านั้นนั่นคือเห็นความผิดของตนเองมากขึ้นดังนั้นจงลดอัตตาตัวตนลงไปให้มากที่สุด เปิดโอกาสให้คนอื่นชี้ข้อบกพร่องของตนเองอย่างอิสระ ยอมรับความจริงว่า เราอาจจะเป็นคนผิดก็ได้ในเรื่องนี้ อย่าเข้าข้างตัวเองจงกล้าที่จะยืนอยู่บนฐานของความถูกต้องหรือในฐานแห่งสัจจะ ถ้ากล้ายอมรับความจริง กล้าที่จะเปิดเผยความผิดของตนอย่างยุติธรรม ก็จะคลายทุกข์ลงไปได้ เพราะรู้ว่าทุกข์นั้นเกิดจากตนเป็นฝ่ายผิดต้องมีความเชื่อว่า ผลทั้งปวงย่อมมาจากเหตุความทุกข์เป็นผลแห่งการปฏิบัติที่ผิดธรรม เหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายแหล่ก็เช่นเดียวกันอยู่ดีๆ มันจะเกิดความทุกข์ขึ้นมาไม่ได้ จะต้องมีการปฏิบัติอะไรที่ผิดพลาด บกพร่องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน คนเราไม่ค่อยจะเพ่งโทษที่ตนเอง เพราะทุกคนย่อมมีกิเลส มีความเห็นแก่ตัวชอบลำเอียงเข้าข้างตัวเอง ดังนั้น กุญแจดอกแรกที่จะไขไปสู่ความดับทุกข์ทั้งปวงนั้น ต้องตั้งต้นด้วยสัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบและเห็นตามความเป็นจริง

๔.๓.๑ แก้ปัญหาที่ตัวเราก่อน

คนทั่วไปเมื่อเกิดทุกข์ หรือมีปัญหาเกิดขึ้น มักจะนึกถึงคนอื่นหรือสิ่งอื่นก่อน การแก้ปัญหาต่างๆ จึงมุ่งแก้ไปที่คนอื่นหรือสิ่งอื่นเพราะด้วยเหตุ ๒ ประการคือ เพื่อเบี่ยงเบนความรับผิดชอบ และเพื่อมิต้องแก้ไขปรับปรุงตนเอง โดยพื้นฐานความจริงปุถุชนทุกคนย่อมมีความเห็นแก่ตัว มีกิเลส โดยเฉพาะในประการ “เพื่อเบี่ยงเบนความรับผิดชอบ” นั้นในทางจิตวิทยาเรียกว่า “เป็นการปรับตัวปรับใจ” (Adjustment)

๔.๓.๒ ภูมิคุ้มกันทุกข์

ท่านเคยสังเกตไหม ทุกสิ่งในโลกนี้ถ้าเรารู้ล่วงหน้าอยู่ก่อนแล้วว่าอะไรจะเกิดขึ้น เมื่อมันเกิดขึ้นจริงๆ เราก็จะรู้สึกเฉยๆ เห็นเป็นของธรรมดา ไม่ตื่นเต้น เพราะเตรียมใจไว้ก่อนแล้วว่าจะได้พบกับสิ่งนั้น พระพุทธเจ้าทรงเน้นความไม่ประมาทเป็นหลัก คือเตรียมกายเตรียมใจให้พร้อมไว้รับกับสภาวะแห่งความเป็นจริง ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นเมื่อไรก็ได้ เหมือนทางการแพทย์ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไว้ล่วงหน้านั่นเอง แต่ในทางธรรม เราจะเรียกว่าเป็นการฉีดวัคซีนป้องกันโรคทางใจก็ได้ คำสอนประเภทนี้พระท่านเรียกว่า อภิณหปัจจเวกขณ์ คือ ข้อพิจารณาเนืองๆหรือเรื่องที่ควรพิจารณาทุกๆวัน มีหลักพิจารณาล่วงหน้าเพื่อความดับทุกข์ ๕ ข้อ

๑. ชะราธัมโมมหิ ชะรัง อะนะตีโต เราต้องมีความแก่เป็นธรรมดา เราหนีความแก่ไปไม่ได้

๒. พยาธิธัมโมมหิ พยาธิง อะนะตีโต เรามีความเจ็บไข้บ้างเป็นธรรมดา เราหนีความเจ็บไข้ไปไม่ได้

๓. มะระณะโมมหิ มะระณัง อะนะตีโต เราต้องมีความตายเป็นธรรมดา เราหนีความตายไปไม่พ้น

๔. กัมมัสสะโกมหิ กัมมะทายาโท กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ เรามีกรรมเป็นของตัว ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เราจะหนีจากผลที่เรากระทำไว้ไม่ได้

๕. สัพเพหิ เม ปิเยหิ นานาภาโว วินาภาโว เราจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เรารักเราชอบใจ เป็นธรรมดา

๕ ประการนี้ เป็นสัจธรรมที่บอกล่วงหน้าว่าวันหนึ่งจะต้องเกิดขึ้น ให้เตรียมตัวเตรียมใจไว้รับสถานการณ์อันไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันความทุกข์ ฉะนั้นต้องพิจารณาเป็นเครื่องเตือนใจไว้ว่า ต้องแก่ ต้องป่วย ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ ต้องได้รับผลตามการกระทำ (กรรม)

ทั้ง ๕ ประการดังกล่าวนี้เป็นวัคซีนธรรมป้องกันได้สารพัดโรคใจ สารพัดทุกข์ ถ้าเราพิจารณาบ่อยๆ พิจารณาเป็นประจำ พร้อมทั้งปรับใจให้น้อมหรือคล้อยตามไปด้วย ก็ย่อมจะมีภูมิคุ้มกันทุกข์ได้แน่ ส่วนว่าจะป้องกันได้มากน้อยแค่ไหน นั่นย่อมจะต้องขึ้นอยู่กับการยอมรับความจริง หรือสัจจะแห่งชีวิตของแต่ละคนด้วยแต่ถึงจะป้องกันได้แค่ไหน ก็ยังดีกว่าที่เราจะไม่ป้องกันไว้เลยอุปมาเหมือนเราจะจับของร้อนจัดๆ เราก็จะต้องหาสิ่งอื่นมาหุ้มกันความร้อนเสียชั้นหนึ่ง ความร้อนก็อาจจะไม่มาถึงมือ หรือถึงก็ร้อนน้อยที่สุด ถ้าไม่จำเป็นก็อาจไม่จับก็ได้ เพราะรู้อยู่แล้วว่าเป็นของร้อน แต่ถ้าเราไม่รู้มาก่อน เราอาจจะจับเข้าเต็มมือในวิถีชีวิตของคนเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเรารู้ว่าอะไรทำแล้วจะเกิดทุกข์โทษและภัย ถ้าไม่จำเป็นเราก็ไม่ทำ หรือถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องทำเราก็จะต้องหาเครื่องป้องกันไว้ก่อน ฉันใดก็ฉันนั้นไม่มีใครสักคนเดียวที่จะรอดพ้นจากสัจธรรมไปได้ ไม่มีใครได้รับการยกเว้น

เป็นพิเศษเลย เมื่อเป็นดังนี้แล้วเราจะไปทุกข์ทำไม เพราะใคร ๆ ที่เกิดมาแล้วก็ต้องเป็นเหมือนเราทั้งนั้น ต่างกันแต่ว่าจะช้าหรือเร็วเท่านั้น

๔.๓.๓ ดับทุกข์ด้วยไตรลักษณ์

เราสามารถใช้ “ไตรลักษณ์” ดับทุกข์ได้สารพัดทุกข์ ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะ ๓ ประการที่มีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ ได้แก่ อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ทุกขัง (เป็นทุกข์) และเป็นอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) ไม่มีแก่นสารที่ถาวร อนิจจัง แปลว่า ไม่เที่ยง หมายความว่าสิ่งทั้งหลายมีลักษณะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไม่มีความคงที่ตายตัว สิ่งทั้งปวงเปลี่ยนแปลงเรื่อยไม่มีอะไรเป็นตัวเองที่หยุดอยู่แม้ชั่วขณะ ไม่เที่ยง คือ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและดับไปทุกขณะ ทุกขัง แปลว่า เป็นทุกข์ มีความหมายว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะที่เป็นทุกข์เป็นความทนทุกข์ทรมานอยู่ในตัวของตัวเอง มีลักษณะดูแล้วน่าชังน่าเบื่อหน่าย น่าระอาอยู่ในตัวของมันเอง

ทุกขัง ในไตรลักษณ์มีความหมายถึง ๓ ประการ ประการที่ ๑ ทุกขตา หมายถึงความรู้สึกเจ็บปวดในกายหรือในใจ ปวดใจก็ทุกข์ ปวดกายก็ทุกข์ ความรู้สึกอย่างนี้ เรียกว่า ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกในใจที่เราส่วนมากรู้สึกกัน ประการที่ ๒ คือ วิปริณามทุกข์ หมายถึงทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะความเปลี่ยนแปลง สุขกลายเป็นทุกข์ เคยมีความสุขอยู่ พอสุขนั้นหายไปตามกฎอนิจจังเราก็ทุกข์ขึ้นมา ประการที่ ๓ สังขารทุกข์ หมายถึง สิ่งที่ถูกบีบคั้นจนทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่ตัวตน หมายความว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวเป็นตนไม่มีลักษณะอันใดที่จะทำให้เรายึดถือได้ว่ามันเป็นตัวเรา ของเรา บรรดาสิ่งทั้งปวงไม่มีอะไรที่เราควรจะเข้าไปยึดมั่นด้วยจิตใจว่า เป็นตัวเรา หรือ ของเรา ถ้าเห็นอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนถูกต้องแล้ว ความรู้สึกที่ว่า “ไม่มีตัวตน” จะเกิดขึ้นมาเองในสิ่งทั้งปวง แต่ที่เราไปหลงเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนนั้น ก็เพราะความไม่รู้อย่างถูกต้องนั่นเอง ถ้าเราไปยึดถือก็ต้องเป็นทุกข์ ทางพระพุทธศาสนาถือว่าเราไม่มีตัวตนที่ถาวรเป็นแก่นแท้ตัวเราอาศัยสิ่งต่างๆ ปรุงแต่งขึ้น ที่เรารู้สึกว่าเป็นเราเป็นคนนั้นคนนี้ก็เพราะความหลงผิดคิดว่าเรามีตัวตนที่ถาวร เราใส่ความยึดถือเข้าไป ผลก็คือเราไม่เห็นใจคนอื่น คิดแต่เรื่องของตัวเองกลายเป็นคนเห็นแก่ตัว คนที่เข้าใจเรื่องอนัตตานั้นเป็นคนที่ไม่มีความเห็นแก่ตัว

ไม่ใช่ตัวตน หมายความว่า สิ่งทั้งหลายไม่มีแก่นสารถาวร เหมือนกับบ้านหลังหนึ่งถ้ารื้อเอาเสา พื้น หลังคา ฯลฯ ออก บ้านก็หายไปหมด ตัวเราก็เช่นเดียวกันมาจากส่วนประกอบที่เรียกว่าเบญจขันธ์ คือ รูป (ร่างกาย) เวทนา (ความรู้สึก) สัญญา (ความจำ) สังขาร (ความดีชั่วในใจ) และวิญญาณ (ความรู้อารมณ์) ทุกสิ่งทุกอย่างปรุงแต่งเข้ามาเป็นตัวคน พอดึงออกมาแต่ละอย่าง ความเป็นคนก็กระจายออกไป เพราะฉะนั้น จึงไม่มีตัวเราที่เที่ยงแท้ถาวร ถ้าเรามองแบบคนธรรมดาจะไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของเรา ทั้งๆ ที่มันเปลี่ยนไปทุกขณะ แต่ถ้ามองแบบพระพุทธเจ้าจะเห็นความเปลี่ยนแปลง เพราะท่านมองแบบแยกธาตุออกเป็นชิ้น ๆ เช่น ผม เล็บ ฟัน หนัง จะมองเห็นความ

เปลี่ยนแปลง พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้คือทุกข์ สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตน ไม่มีแก่นสาร”[1] เมื่อเรารู้ไตรลักษณ์อย่างนี้ เราก็ต้องใช้ปัญญาวิเคราะห์ให้ประจักษ์แจ้งในความเป็นจริง

อันรูปรสกลิ่นเสียงนั้นเพียงหลอก ไม่จริงดอกอวิชชาพาให้หลง
อย่าลืมนะร่างกายไม่เที่ยงตรง ไม่ยืนยงทรงอยู่คู่ฟ้าเอย

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ปญฺญาชีวี ชีวิตมาหุเสฏฺฐ์ ชีวิตของคนที่อยู่ด้วยปัญญานั้นเป็นชีวิตที่ประเสริฐสุด” การอยู่ด้วยปัญญา ก็ด้วยการเข้าใจไตรลักษณ์นี่เอง คือเข้าใจกฎของชีวิตว่าสิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปเป็นกระแส ไม่เที่ยง แล้วเราจะไปยึดมั่นเกินไปได้อย่างไร ทุกสิ่งจะต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นปกติ ฉะนั้นเราอย่าไปยึดทวนกระแสจนเกินไป เช่น บางครั้งอะไรที่เสียแล้วก็ปล่อยไปบ้าง ดังภาษิตฝรั่งเขาว่า “อย่าไปร้องไห้หานมหก” ถ้าหากสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นแล้วเราเปลี่ยนไม่ได้ เราก็ต้องเข้าใจกฎของความเปลี่ยนแปลง อะไรที่ไม่ได้ดังใจก็ปล่อยวางบ้าง คิดเสียว่ามันจะต้องเป็นอย่างนั้น บางครั้งไม่ได้ดังใจก็ยืดหยุ่น มองเป็นแบบอนิจจังต้องทำใจไว้เสมอว่าไม่มีอะไรที่สมบูรณ์ ทำอะไรไม่ได้ดีอย่าโกรธอย่าหงุดหงิด รู้ว่านั่นเป็นอนิจจัง วันนี้ทำไม่ดี วันหน้าอาจทำดีได้

ธรรมรักษา[2] ท่านได้ประยุกต์ให้ไตรลักษณ์มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เกิดผลในทันทีที่คิดหรือที่นำไปใช้ท่านเรียกว่า จตุลักษณ์ คือ ลักษณะ ๔ ได้แก่ ทุกข์แท้, แปรผัน, เน่าเหม็นและแตกดับ ทั้งหมดนี้พิจารณาให้ดีอยู่ในไตรลักษณ์นั่นเอง ธรรมรักษาบอกว่าถ้าใช้จตุลักษณ์จะได้ผลทันที มีจิตสำนึกได้ดีกว่า

เมื่อเห็นคนสวย แล้วเกิดชอบใจ ราคะเกิดก็นึกถึงเน่าเหม็น เข้าไปพิจารณาก่อน ราคะก็จะสลายลงไปในทันที ถ้ายังไม่หายสนิท ก็ให้เอาข้ออื่นๆ มาพิจารณาร่วมด้วยทุกข้อ

เมื่อเกิดความเจ็บปวด ก็เอา ทุกข์แท้ ขึ้นมาพิจารณาว่า ชีวิตก็มีความทุกข์เป็นของธรรมดาเราไม่อาจจะหลีกหนีทุกข์ไปได้ เมื่อรู้ความจริงหรือสัจจะแห่งชีวิต และสติมาทัน มันก็ไม่ทุรนทุราย ก็สามารถจะควบคุมเวทนาได้

เมื่อเกิดต้องพลัดพรากจากกัน ก็เอาข้อแปรผันมาพิจารณาเป็นตัวๆ และชัดๆ เราก็สามารถสร้างมโนภาพทันกับกิเลสที่เกิดขึ้นในทันที ทั้งนี้ทั้งนั้น “สติ” เป็นปัจจัยสำคัญ ดังนั้นจึงต้องมีการเจริญสติ ฝึกสติไว้ก่อนให้ชำนาญ ว่องไว จะต้องฝึกเป็นชีวิตประจำวัน ไม่ใช่นานๆ ทำที เมื่อเราคิดหรือเห็นอะไรแล้วเกิดราคะ โลภะ โทสะ โมหะ หรือความทุกข์อะไรก็ตามจงรีบนึกถึงไตรลักษณ์ แล้วภาวนาไว้ในใจตลอดเวลาว่า อนิจจัง ไม่เที่ยง,ทุกขัง เป็นทุกข์, อนัตตา มิใช่ตัวตน

---

[1]พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **ไตรลักษณ์ในชีวิตประจำวัน** (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม๒๕๓๙)หน้า ๗.

[2]ธรรมรักษา. **วิถีแห่งความดับทุกข์.** กรุงเทพฯ : สติ. ๒๕๓๙.

เบญจขันธ์ (ขันธ์ ๕)

ขันธ์ แปลว่า กอง แบ่งออกเป็น ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายวัตถุ เรียกว่า รูปธรรม มี ๑ ส่วนคือรูปหรือรูปขันธ์ กับ ฝ่ายจิตใจ เรียก นามธรรม มี ๔ ส่วน (๔ กอง) คือ

ส่วนที่ ๑ เรียก เวทนา หมายถึงความรู้สึก ๓ ประการ คือ สุขหรือพอใจอย่างหนึ่งในบางครั้งเราพบอะไรที่ชอบใจพอใจ เราก็มีความสุข ความสุขที่เกิดขึ้นนั้นเรียกว่า สุขเวทนา , ทุกข์หรือไม่พอใจอย่างหนึ่ง บางครั้งเราไม่ชอบไม่พอใจ เห็นแล้วขวางหูขวางตารำคาญ ก็เรียกว่าเป็น ทุกขเวทนา , อีกอย่างหนึ่งอยู่ในลักษณะที่ไม่อาจจะเรียกได้ว่าสุขหรือทุกข์ คือ เป็นเรื่องที่ยังเฉยๆ อยู่ แต่ก็เป็นความรู้สึกเหมือนกัน ความรู้สึกนี้มีประจำอยู่ในคนเราเป็นปกติ วันหนึ่งๆ ย่อมเต็มไปด้วยความรู้สึก ท่านจึงถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ประกอบกันเป็นคน และเรียกส่วนนี้ว่า เวทนา หรือ เวทนาขันธ์

ส่วนที่ ๒ เรียกว่า สัญญา แปลว่า รู้ตัว เป็นความรู้สึกตัวอยู่ เหมือนอย่างว่าเรากำลังตื่นอยู่ ไม่เมา ไม่หลับ ไม่สลบ ไม่ตาย มีสติสมปฤดี เป็นความจำได้หมายรู้ เมื่อกระทบอะไร ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็รู้สึก หรือ จำรูปคนนั้นได้ จำเสียงคนนั้นได้ จำกลิ่นที่กระทบจมูกได้ จำเสียงที่ผ่านหูได้ จำสิ่งที่เราได้จับต้องได้การจำอาการต่างๆ ได้นี้เป็นความรู้สึกของสมปฤดี หรือ สัญญา สัญญา มันเกิดขึ้นต่อมาจากเรื่องเวทนานั่นเอง กลายมาเป็นสัญญาคือความจำได้หมายรู้ในเรื่องต่างๆ ความจำบางอย่างนี้ก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ บางอย่างก็เป็นเหตุให้เกิดความสบายใจ แต่ความสบายใจนั้นต้องมีปัญญาเข้าเกี่ยวข้อง ถ้าไม่มีปัญญาเข้าเกี่ยวข้อง “สัญญา” หรือความจำนั้นจะต้องเป็นทุกข์

ส่วนที่ ๓ เรียกว่า สังขาร แปลว่า ปรุง คือ กิริยาอาการของสิ่งที่เป็นอยู่ในคนหนึ่งๆ ได้แก่ การคิด หรือความคิด เช่นคิดจะทำ คิดจะพูด คิดอย่างนั้นอย่างนี้ คิดดี คิดเลว คิดในทางไหน ก็จัดเป็นความคิดทั้งนั้น ความรู้สึกที่เป็นความคิดพลุ่งขึ้นมาเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง ความริษยาอยากได้นั่นได้นี่เรียกว่าถูกปรุงแต่ง อาการที่ถูกปรุงแต่งอย่างนี้เรียกว่า สังขาร

ส่วนที่ ๔ เรียกว่า วิญญาณ หมายถึง จิตที่ทำหน้าที่รู้สึก ที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น และที่กายทั่วไปตลอดถึงที่ใจของตนเองด้วย (ไม่ใช่เจตภูตอย่างที่คนส่วนมากเข้าใจกัน) เกิดความรู้สึกทางตา เรียกว่า จักษุวิญญาณ ทางหูเรียกว่า โสตวิญญาณ ทางจมูกเรียกว่า ฆานวิญญาณ ทางลิ้นเรียกว่า ชิวหาวิญญาณ ทางกายเรียกว่า กายวิญญาณ เกิดความรู้ทางใจเรียกว่า มโนวิญญาณ

ขันธ์ ๕ เป็นที่เกาะยึดของอุปาทาน ความยึดนั้นมันเกาะจับอยู่กับ ๕ ส่วน (๕ กอง) พระพุทธศาสนาปฏิเสธแนวความคิดเหล่านี้ เมื่อได้แยกดูทีละส่วนๆ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่มีส่วนไหนที่เป็นตัวตนของตน พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “เบญจขันธ์เป็นอนัตตา”

เราต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่า รูปังอนิจจัง รูปไม่เที่ยง, เวทะนาอนิจจา เวทนาไม่เที่ยง, สังขาราอนิจจาสังขารไม่เที่ยง, วิญญาณังอนิจจัง วิญญาณไม่เที่ยง, ต้องหมั่นคิดพิจารณา ว่างเมื่อไรก็ระลึกไว้ตลอดเวลาโดยเฉพาะเวลามีทุกข์

๔.๔ ระงับทุกข์ด้วยการสงบจิต

ความทุกข์ เกิดจากจิตไม่สงบ เหตุที่จิตไม่สงบ ก็เกิดจากมีปัจจัยไปปรุงแต่งมัน ตัวที่ปรุงแต่งให้จิตไม่สงบท่านเรียกว่า “นิวรณ์” ในที่นี้จะมุ่งไปที่ อนิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ไม่น่าใคร่ ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าชอบใจ เป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ ทรมาน จัดเป็นอารมณ์ฝ่ายลบ แต่ว่า อิฏฐารมณ์ คือ อารมณ์น่าปรารถนา น่ายินดี น่าใคร่ น่ารัก ได้สัมผัสแล้ว เป็นเหตุให้เจริญตา เจริญใจ อยากสัมผัสอีก เป็นอารมณ์ฝ่ายบวก แต่ก็มีทำให้จิตหวั่นไหว ไม่สงบได้เหมือนกัน

นิวรณ์ คือ สิ่งที่กั้นจิตมิให้บรรลุความดีเป็นสิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรมต่างๆ เป็นมารของการเจริญสติหรือสมาธิ มี ๕ ประการ คือ

๑. กามฉันทะ พอใจในกามคุณ
๒. พยาบาท คิดร้ายผู้อื่น
๓. ถีนมิทธะ ความหดหู่ซึมเซา
๔. อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญ
๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย

ในการเจริญสติ หรือสมาธิทุกครั้ง ให้สำรวจดู “นิวรณ์” ๕ ประการนี้ ว่ามีอยู่หรือไม่ ถ้ามีอยู่แม้ตัวใดตัวหนึ่ง การเจริญสติหรือสมาธิก็ไม่ได้ผล ต้องรีบกำจัดออก

หลวงพ่อชา สุภัทโท (พระโพธิญาณเถระ[1]) สอนว่า จิตไม่สงบ เพราะจิตหลงอารมณ์ จิตสงบหรือไม่สงบเป็นเพราะอารมณ์มาหลอกลวงจิตที่ไม่ได้ฝึก โดยธรรมชาติจิตของคนเรามีความสงบอยู่เฉยๆ เหมือนกับใบไม้ที่ไม่มีลมพัด ถ้ามีลมพัดก็กวัดแกว่ง จิตถ้าไม่หลงอารมณ์ก็ไม่กวัดแกว่งถ้ารู้เท่าอารมณ์แล้วมันก็เฉยๆ จิตเป็นสุขเป็นทุกข์ก็เพราะอารมณ์มาหลอกลวง **ฉะนั้นเราต้องฝึกจิตให้ฉลาดรู้เท่าทันอารมณ์ ไม่เป็นไป ตามอารมณ์ จิตก็สงบ**

เรื่องจิต เป็นเรื่องที่มันเกิดทุกข์ กับเรื่องที่มันดับทุกข์เท่านั้นเอง “จิต” ตามธรรมชาติของมันไม่มีอะไร ถ้าหากว่ามันเข้าใจตัวเอง เข้าใจในสิ่งแวดล้อมต่างๆ ของมัน มันก็มีแต่เรื่องเกิดแล้วดับไปคล้ายๆ กับก้อนหินก้อนหนึ่งที่วางอยู่ข้างหน้าเราแม้จะมีน้ำหนักเป็นตันก็ช่างมันเถิด ถ้าเราไม่ยกมันก็ไม่หนัก เรื่องทุกอย่าง อารมณ์ทุกอย่าง ก็เหมือนกัน ดีหรือชั่วก็ปล่อยไปตามเรื่องของมัน เป็นอารมณ์ที่มนุษย์ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง อารมณ์ไม่ได้แสดงอะไรของมันมันอยู่ของมันเฉยๆ เหมือนก้อนหินที่มีน้ำหนักวางอยู่เฉยๆ แต่ความมั่นหมายของมนุษย์เข้าไปยึดมั่นถือมั่นมัน นับว่าอันนี้เราชอบอันนั้นเราไม่ชอบแท้จริงอารมณ์ก็เป็นเพียงอารมณ์เท่านั้น มันอยู่ของมันอย่างนั้นเป็นธรรมชาติของมัน เกิดแล้วก็

---

[1]หลวงพ่อชา สุภัทโท (พระโพธิญาณเถระ),. **ทางสายกลาง**, (กรุงเทพมหานคร : บุ๊คคอนเนคชั่น ม.ป.ป.), หน้า ๓ - ๕.

ดับไป ไม่มีดีมีชั่ว ที่มันจะเกิดดีเกิดชั่วนั้นก็เพราะเราเข้าไปหมายมั่นว่ามันดีมันชั่วจิตของเราหลงไปอุปาทานมั่นหมายมัน ก็เท่ากับเข้าไปแบกมัน เมื่อไปแบกมันมันก็หนัก ความหนักนั้นก็ทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมา ถ้าปล่อยวางมันมันก็ไม่หนัก

อารมณ์เกิดมาจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าจิตรู้เรื่องแล้วก็ปล่อยๆ มันไปทางตาก็ดี ทางหูก็ดี ทางจมูกก็ดี ทางลิ้นก็ดี ทางกายก็ดี ทางใจก็ดี ถ้าประจักษ์สภาพมันเป็นอย่างนั้นก็ปล่อย รับรู้แล้วก็ปล่อยอารมณ์ทั้งหลายนั้น มันก็เสมอกัน ไม่มีอะไรดีอะไรชั่ว มันจะดีหรือชั่วก็เพราะเราไปมีอุปาทานมั่นหมายมันเท่านั้น ที่เกิดภพเกิดชาติขึ้นมาก็เพราะความยึดมั่นถือมั่น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้วางเสีย อย่ายึดมั่นถือมั่นมัน แต่จิตใจของมนุษย์ปุถุชนเรามีอวิชชาตัณหา จึงไม่ยอมวาง

๔.๕ อุบายดับทุกข์

ท่าน “ธรรมรักษา”[1] เสนอแนะเทคนิควิธีในการดับทุกข์ไว้ดี ถ้าอ่านขณะยังไม่มีทุกข์ก็อาจจะไม่ศรัทธาสักเท่าไร แต่ถ้าอ่านขณะมีทุกข์และนำไปปฏิบัติ จะเกิดความศรัทธาด้วยเหตุผลปฏิบัติ (เป็นศัพท์ทางปรัชญา หมายถึง เกิดความศรัทธาเพราะปฏิบัติแล้วได้ผล)

ท่านจำแนกความทุกข์ไว้ ๒ ประเภท คือ ความทุกข์แบบไฟไหม้ฟาง กับ ความทุกข์แบบไฟสุมขอน เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น หรือขณะมีความทุกข์อยู่นั้น ให้สังเกตดูว่า เรามีความทุกข์ชนิดไหน เพราะแต่ละชนิดมีวิธีแก้ทุกข์ต่างกัน

ความทุกข์แบบไฟไหม้ฟาง

เป็นความทุกข์แบบเกิดง่ายหายเร็ว เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน แบบปัจจุบันทันด่วน มีความรุนแรงมาก แต่เพียงชั่วครู่เดียวก็หายไปแล้วก็หมดไปเลย ไม่เหลือค้างในใจอีกเหมือนกับวาตภัย หรือพายุพัดผ่านอย่างรุนแรงแล้วก็เลยไป คนประเภทนี้เป็นคนไวต่อความรู้สึก อ่อนไหวง่าย จิตใจอ่อนแอ พอจิตกระทบอะไรนิดหน่อย ก็มักจะรู้สึกรุนแรง โผงผาง ตึงตัง เอะอะโวยวายแต่ชั่วเดี๋ยวเดียวก็หาย

วิถีทางดับทุกข์ประเภทไฟไหม้ฟาง

๑. ต้องปลุกสติ เพราะคนประเภทนี้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นเกิดจากการขาดสติ หรือไม่มีสติอยู่กับตัว มักเป็นคนตะแบง ดื้อรั้น เอาแต่ใจตัวเอง ไม่ชอบเจริญสติ ฉะนั้นถ้าเป็นคนรักตัว ก็ต้องแก้นิสัย จากการเป็นคนหวั่นไหวง่าย ทุกข์ง่าย โดยการหมั่นเจริญสติอยู่เนืองๆ ตั้งแต่ยังไม่มีทุกข์

[1] ธรรมรักษา,**วิถีแห่งความดับทุกข์**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สติ๒๕๓๙), หน้า ๑๑๘. – ๑๓๐.

๒. รีบเปลี่ยนอารมณ์ ขณะมีความทุกข์กำลังทำงานอะไรอยู่ หรืออยู่ในอิริยาบถใดก็ให้เคลื่อนย้ายไปเสียที่อื่น อย่าจำเจอยู่ในที่เดิม รีบเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นเสียชั่วคราวเพียงเราเปลี่ยนงานหรือเปลี่ยนอิริยาบถ ความทุกข์ก็จะลดลงไปในทันที เพราะจิตใจคนเราไวต่อการปรับเปลี่ยนสถานที่ไปที่อื่นเราไม่ได้ยิน ไม่เห็นบรรยากาศเดิม แต่ได้เห็น ได้ฟังอะไรใหม่ ก็จะทำให้ลืมเรื่องที่ทุกข์ไปได้ชั่วขณะ ข้อเสนอแนะให้ปฏิบัติ

๒.๑ สวดมนต์ไหว้พระ ถ้ามีห้องพระก็เข้าห้องพระ ไหว้พระ สวดมนต์ดังๆ เจริญสติ สมาธิ แผ่เมตตา

๒.๒ ออกกำลังกาย กายบริหาร กีฬาที่ชอบ ว่ายน้ำ วิ่ง ฯลฯ จะช่วยให้ลืมความทุกข์เปลี่ยนอารมณ์ได้ดี เอาพอเหงื่อออกหรือเริ่มเหนื่อยความทุกข์ก็จะบรรเทา จางหายไป

๒.๓ คุยกับคนที่สนิทกัน อาจเป็นภรรยา สามีญาติผู้ใหญ่ เพื่อนที่ไว้ใจ ฯลฯ ต้องเลือกคุยกับบุคคลที่เขามีเจตคติที่ดีต่อเรา ถูกคอกัน อย่าคุยกับคนที่ชอบขัดคอเก่ง จะทำให้ทุกข์เพิ่มขึ้น การคุยจะช่วยระบายอารมณ์ได้ดีมากวิธีหนึ่ง

๒.๔ อาบน้ำ อาบน้ำให้นานๆ ถูตัวให้แรงๆ สระหัวด้วยก็ได้ จะช่วยบรรเทาทุกข์ลงไปได้มาก เป็นการเปลี่ยนอารมณ์ที่ดี

๒.๕ เล่นดนตรี ที่เราชอบ เคยเล่นอะไรได้ก็เล่นอย่างนั้น

๒.๖ ดูภาพยนตร์ ดูละคร ฟังเพลง ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ อ่านการ์ตูน ฯลฯ

ทำตามวิธีใดวิธีหนึ่งที่ชอบ ความทุกข์จะลดลงอย่างรู้สึกได้ชัด ยังมีอุบายอื่นๆ นอกเหนือจากที่กล่าวมาอีกมากมาย จุดประสงค์หลักก็เพื่อการปลุกสติและเปลี่ยนอารมณ์นั่นเอง จะทำอะไรก็ได้ที่ทำให้ลืมความทุกข์ไปได้เป็นระยะๆ พอนานๆ เข้ามันก็จะเริ่มจางลงไปเอง เพราะตัวความทุกข์มันก็เป็นอนิจจัง

ความทุกข์แบบไฟสุมขอน

เป็นความทุกข์ที่ฝังลึก ติดแน่น เป็นความทุกข์ที่อยู่ในส่วนลึกของจิตใจ เป็นความทุกข์ที่แฝงอยู่ข้างในคนอื่นมองดูภายนอกอาจไม่รู้ ความทุกข์แบบนี้อันตรายมาก เพราะเป็นบ่อเกิดของโรคต่างๆ ได้มาก เช่น โรคประสาท ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ ฯลฯ ผู้ที่เป็นทุกข์มีความเครียดมาก

วิถีทางแก้ทุกข์ประเภทไฟสุมขอน

๑. หมั่นเจริญสติ ควรเจริญสติประจำวันหรือในชีวิตประจำวันไว้ เพราะสติคู่กับปัญญา เมื่อสติไม่มาปัญญาก็ไม่เกิด

๒. เจริญปัญญา เพราะขาดปัญญาจึงพาให้เราต้องทุกข์ และไม่อาจที่จะสลัดทุกข์ออกไปได้

๓. ควรอ่านหนังสือมากๆ เพื่อทำให้โลกทัศน์กว้าง เป็นบ่อเกิดของปัญญาด้วย ยิ่งเป็นหนังสือประเภทธรรมะ ก็ยิ่งจะช่วยให้ความทุกข์ลดลงได้เร็ว

๔. อย่าเก็บกดอารมณ์ เมื่อเรามีความคิด ความรู้สึกในใจ อัดอั้นอยากพูดอยากแสดงออก ถ้าไม่เบียดเบียน ไม่เดือดร้อนแก่ตนและผู้อื่น ก็อย่าฝืนหรือเก็บกดไว้ อาจไปในที่ปลอดคน แล้ว พูด บ่น ตะโกน ระบาย เขียน เล่าให้ผู้ที่ไว้ใจได้ฟัง คุยแลกเปลี่ยนความคิด

๕. ปรึกษากับจิตแพทย์ หรือพระที่แตกฉานในธรรมะ หรือนักจิตวิทยา หรือนักแนะแนว

๖. ไปท่องเที่ยว ให้เพลิดเพลินลืมทุกข์

๗. คุยกับสัตว์เลี้ยง เป็นการระบายความทุกข์วิธีหนึ่ง อาจเป็นนก สุนัข แมว ฯลฯ

๘. ฟังเพลง ร้องเพลง เพลงกล่อมจิตใจให้เพลิดเพลิน สงบเย็นได้

๙. ทำตนให้เป็นคนมีค่า ทำความดีบำเพ็ญประโยชน์ ให้รู้สึกว่าตนมีศักดิ์ศรี รู้สึกภูมิใจตนเอง

๑๐. เข้ากรรมฐาน เป็นวิธีการดับทุกข์ที่วิเศษที่สุด

๔.๖ กลวิธีแก้ทุกข์[1]

๑. อย่าขยายทุกข์ เป็นสัจธรรม ทุกข์ย่อมเกิด ทุกข์ย่อมตั้งอยู่ ทุกข์ย่อมดับไป ฉะนั้นเวลาเรามีทุกข์ ให้ตั้งสติให้ดี ยอมรับความจริง แล้วอย่าขยายทุกข์ที่มีอยู่นั้นให้ใหญ่โตเกินความจริง คนส่วนมากมีทุกข์ชนิดเดียวแต่ชอบขยายทุกข์ให้ใหญ่โตโดยใช่เหตุ เท่ากับเป็นการเพิ่มทุกข์เข้าไปทับถมจิตใจยิ่งขึ้น เหมือนเอากล้องขยายตัวเหา เห็นตัวใหญ่น่ากลัว ถ้าทิ้งกล้องเสีย เหาก็จะตัวเล็กเท่าเดิม เท่ากับความเป็นจริงของมัน แล้วความน่ากลัวที่เราเผชิญอยู่ก็จะหมดไปเอง ความทุกข์ที่ทับถมเราอยู่ก็เช่นกัน เนื้อแท้ของทุกข์จริงๆ ไม่เท่าไรดอกยอมรับความจริงเสีย แล้วอย่าขยายให้มันใหญ่ด้วยความวิตกกังวล หวาดกลัวล่วงหน้าไปต่างๆ นานา ตั้งใจดูทุกข์นั้นอย่างใจเย็น แล้วทุกข์ที่เราคิดว่ามันมากเกินกำลัง ก็จะเหลือน้อยลง ข้อสำคัญอย่าขยายทุกข์เล็กน้อยให้มันใหญ่โตจนแบกรับไม่ไหว

๒. อย่าตีตนก่อนไข้ ไม่ควรวิตกกังวลทุกข์ร้อนถึงเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น บางคนวาดภาพที่น่ากลัวไปต่างๆ นานา เท่ากับว่าทุกข์ไม่มีก็หาเรื่องสร้างทุกข์ขึ้นมาเอง

๓. ลดความอยากลง ความอยากเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

เพื่อควบคุมความอยาก ให้ทำเป็นขั้นๆ ดังนี้

ขั้นที่ ๑ ตัดความอยากที่ไม่จำเป็นออก สำรวจดูว่ามีความอยากอะไรบ้างที่ไม่จำเป็น ถึงไม่มีสิ่งที่อยากชนิดนั้น ชีวิตเราก็ไม่เดือดร้อน เช่น อยากดื่มเหล้า เบียร์ อยากสูบบุหรี่ อยากซื้อเพชรนิลจินดา เสื้อผ้าราคาแพงๆ ตัดชนิดที่เหลือเฟือไม่จำเป็นออกเสียบ้าง

---

[1]เสฐียรพงษ์ วรรณปก, **พุทธวิธีแก้ทุกข์ในสายธารธรรม** (กรุงเทพมหานคร:ธรรมสภา ๒๕๓๕), หน้า ๒๖ – ๓๑.

ขั้นที่ ๒ ตัดความอยากที่เกินความจำเป็นลงเสียบ้าง เช่น ตัดการกินจุบกินจิบ กินอวดมั่งอวดมี ให้เหลือแต่กินเพื่อสุขภาพ ตัดการนุ่งห่มประชันขันแข่ง อวดร่ำอวดรวย

ขั้นที่ ๓ อย่าตั้งความอยากไว้ไกลเกินไป ควรตั้งใจระยะใกล้ๆ พอมีหวังมีโอกาส ไม่ไกลสุดเอื้อม ควรซอย “สถานีความอยาก” ออกเป็นขั้นในระยะถี่ แล้วทำตามที่อยาก ที่หวังนั้นให้สำเร็จเป็นระยะๆ

การแก้ทุกข์

การแก้ทุกข์ทางกาย

ต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง มีการบริโภคที่พอดี ไม่ว่าจะเป็นบริโภคอาหาร เสื้อผ้า ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย ต้องรู้จักใช้สอยให้พอดี นอกจากนั้นต้องรู้จักการบริหารร่างกายให้ถูกต้องพอเหมาะพอดี สมดุล พักผ่อนให้เพียงพอ รู้จักบริบาล

การแก้ทุกข์ทางสังคม

มีศีล มีธรรม ควบคุมกาย วาจา ใจ ให้สงบสุขในสังคม ไม่ละเมิดสิทธิ์ของผู้อื่นไม่ก่อความเดือดร้อนให้ใคร

การแก้ทุกข์ทางใจ

บางครั้งจิตใจของเรารู้สึกเสียใจ น้อยใจ เคียดแค้น วิตก กังวล ฉะนั้นทำความดีอะไรลงไปแล้วอย่าหวังผลตอบแทน รู้จักให้ความรัก ความเมตตา อย่าโกรธ เกลียด หึง หวง อิจฉา อาลัยอาวรณ์ เราจะพ้นจากอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดีหรือปราศจากอารมณ์ร้าย และปราศจากกิเลสได้จะต้องมีสมาธิและปัญญา รู้จักทำจิตทำใจ

ทุกข์สุขอยู่ที่ใจยึดถือ

ความทุกข์นั้นเกิดขึ้นทุกครั้งเมื่อเรามีความยึดถือว่าเป็นตัวตน เป็นของตน ถ้าหากว่าเราไม่ยึดถือเราก็มีความสุข อันนี้เป็นสภาวะเป็นไปเองตามธรรมชาติ

ความสุขกับความทุกข์อยู่ที่ใจ ถ้าใจยึดถือก็มีความทุกข์ตลอดเวลา ถ้าไม่ถือมันก็เบาสบาย มีความสุขถ้าเราเข้าใจถูกต้องก็ไม่ต้องทุกข์ มีสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบ และมีความดำริถูกต้อง ไม่เบียดเบียน แย่งชิง แต่ให้ดำริไปในทางเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน จะทำให้ลดความเห็นแก่ตัว เป็นการลดทุกข์

๔.๗ ทางพ้นทุกข์

ท่านเคยมีความทุกข์ไหม ? ท่านเคยมีความสุขไหม ? ถ้ามีมันเกิดที่ไหน ? ขอให้ลองนึกคิดดู เชื่อว่าทุกท่านคงตอบพ้องกันว่า มันเกิดที่ใจ ใจมันเป็นทุกข์ ใจมันเป็นสุข พึงทราบเถิดว่า มันเกิดที่ไหนมันดับที่นั่น ถ้าเรารู้จักทุกข์ รู้จักเหตุของทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ รู้จักข้อปฏิบัติของความดับทุกข์ เราก็แก้ปัญหาได้ ความทุกข์มี ทุกข์ธรรมดา และทุกข์ที่เหนือธรรมดา ทุกข์ธรรมดา คือทุกข์ประจำสังขาร

คือทุกข์ทั่วๆ ไป ใครๆ ก็ต้องได้รับทุกข์นี้ เช่น อิริยาบถต่างๆ นั่ง นอน เดินก็เป็นทุกข์ มันเป็นของมันอย่างนั้น ไม่รุนแรง ส่วนทุกข์เหนือธรรมดา เป็นทุกข์ที่จรมา

วิธีชนะทุกข์อันเกิดจากความวิตกกังวล[1]

ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ร้ายชนิดหนึ่งที่ทำให้มนุษย์เกิดความทุกข์ เป็นสิ่งที่เว้นให้ห่างไกลไม่ได้ แม้จะพยายามอย่างไรมันก็ยังเกาะกินอยู่ในส่วนลึกของความรู้สึก แผดเผาจิตใจไม่ให้ได้รับความสุขสดชื่น ซึมเซา สลดหดหู่ กำลังใจที่เคยเข้มแข็งอ่อนกำลังลง ความกล้าหาญลดคุณภาพลง ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง มองดูโลกไม่สดใส เกลียดโลก เกลียดมนุษย์ อารมณ์วิตกกังวลเปรียบเสมือนไฟสุมขอนค่อยๆ ไหม้ช้าๆ จนเป็นเถ้า ร่างกายและจิตใจของคนที่วิตกกังวลจะค่อยๆ อ่อนกำลังลงตามลำดับ ท่านศาสตราจารย์แฮดคอ กล่าวว่า “ความวิตกกังวลคือมารที่ทำลายสุขภาพของมนุษย์ การเดินของหลอดโลหิตทั่วร่างกายเดินไม่สะดวกคนช่างวิตกมักจะมีผมหงอกก่อนวัยคือตั้งแต่ยังหนุ่มทำให้ร่างกายแก่เร็วผิดปกติ และมักอายุสั้น”

สมุฏฐานแห่งความวิตกกังวล

๑. ความวิตกกังวลในเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น

มนุษย์เราทุกคนมักกลัวสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เช่น กลัวสอบตก กลัวไฟจะไหม้บ้าน กลัวเครื่องบินตก กลัวฝนจะไม่ตก ฯลฯ อารมณ์เช่นนี้ทำให้เกิดความทุกข์ มีความวิตกกังวลอยู่ในสมองจิตใจเลื่อนลอยเป็นผลให้การงานผิดพลาด ความวิตกกังวลในเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นภัยแก่ชีวิตมนุษย์อย่างร้ายแรง บั่นทอนความสุข ทำให้ชีวิตเหี่ยวแห้งซึมเซาใบหน้าเคร่งเครียดซูบโทรม พลาดความสำเร็จในการงาน ถ้ามีความวิตกกังวลในเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น เพียงเป็นการไม่ประมาท เป็นทางให้เกิดการระวัง “กันไว้ก่อนเกิดเหตุ” ก็จะเป็นประโยชน์แต่ไม่ควรจะวิตกกังวลให้มากเกินขอบเขตจนทำให้กำลังใจอ่อนลงไป

๒. ความวิตกกังวลในเรื่องที่ผ่านมาแล้ว

เป็นสมุฏฐานอีกข้อหนึ่งที่ร้ายแรง ในชีวิตนับแต่เกิดมาย่อมมีโอกาสทำอะไรผิดพลาดด้วยกันทุกคนหากแต่มากบ้างน้อยบ้าง และต่างก็อดที่จะนำเรื่องความหลังที่ผ่านมาแล้วมาคิดมาวิตกไม่ได้ ยังให้เกิดความเสียใจ สุขภาพจิตเสื่อม หนีสังคม ประณามโลก ประณามมนุษย์ การวิตกกังวลถึงความหลัง ไม่เพียงแต่จะทำให้ชีวิตตนร่วงโรยไม่เจริญก้าวหน้าในการงาน ซึมเซา ไม่มีความสุข แต่ยังทำให้คนอื่นเดือดร้อนจากการผูกเวรกรรม จองล้างจองผลาญอีกด้วย

---

[1]พูนศักดิ์ ศักดานุวัฒน์, **ชนะทุกข์และสร้างความสุข** (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานหอสมุดกลาง ๐๙, ๒๕๓๒), หน้า ๒๓ – ๓๕.

มีภาษิตฝรั่งว่า “Let by gones be by gones” (สิ่งที่ล่วงแล้วให้แล้วไป) ซึ่งเป็นข้อเตือนใจไม่กลับไปกังวลเรื่องเศร้าในอดีต ถือว่า “อดีตคือความฝัน ปัจจุบันคือความจริง”

๓. ความวิตกกังวลเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ

เนื่องจากมนุษย์รัก สงสาร ยึดมั่นในตนเอง พ่อ แม่ ภรรยา สามี บุตร หลาน ญาติ พี่น้อง มิตรสหาย กลัวโรคภัยไข้เจ็บ จะรักษาไม่หาย เสียเงินมาก สังคมรังเกียจ จึงวิตกกังวลหม่นหมอง

๔. ความวิตกกังวลเรื่องเล็กๆ น้อยๆ

เกิดขึ้นบ่อยๆ แก่คนทุกคน อาจด้วยความเป็นห่วง เช่น ห่วงลูกถูกเกณฑ์ทหารจะลำบาก, ลูกสาวออกค่ายจะได้รับอันตราย, เครงมีปัญหาเรื่องการเงิน

โอสถระงับความวิตกกังวล

สามารถบำบัดความวิตกกังวลได้หลายขนานเป็นต้นว่า มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ไม่ยอมนำเรื่องอะไรมาคิดทั้งสิ้น หมายมั่นปั้นมือที่จะเอาความสำเร็จซึ่งตนปรารถนาอย่างเดียว

เครื่องระงับความวิตกกังวลที่ดีอีกประการหนึ่งคือ การทำงาน ดังที่ Henry Ward Bueher กล่าวไว้ว่า “การทำงานไม่เคยฆ่าคนเลย ความวิตกกังวลนั่นแหละ คืออาวุธร้ายแรง การทำงานเป็นการบำรุงสุขภาพ ไม่หักโหมเกินไป จนทนไม่ไหว แต่ความกังวลเหมือนสนิมที่เกาะกินอยู่บนดาบ” อีกท่านหนึ่งเป็นดาราภาพยนตร์มีชื่อเสียงโด่งดัง ชื่อ Lionil Borrymoreได้ให้ทัศนะว่า “ฉันสนใจปฏิบัติงานในวันหนึ่ง ๆ ให้ดีที่สุด ฉันไม่กังวลถึงพรุ่งนี้ ไม่เคยครุ่นคิดถึงสิ่งที่เกิดเมื่อวานนี้ ถ้าหากท่านคิดอยู่แต่เรื่องของพรุ่งนี้ วานนี้อยู่ตลอดเวลา ท่านจะยุ่งใจอยู่ตลอดไปฉันคิดว่า เมื่อใครทำงานวันนี้ได้ดีที่สุด ชีวิตภายหน้าของเขาก็น่าจะสุขสบายตลอดไป การเสียเวลาไปนึกถึงเรื่องที่แล้วมาหรืออนาคตนั่นแหละคือประตูของความวิตกกังวลอย่างกว้างใหญ่ทีเดียว” จะเห็นได้ว่าคำพูดของสองท่านที่ยกมากล่าวนี้ แสดงว่าการทำงานเป็นโอสถขนานเอก ที่จะทำให้เราเพลิดเพลินลืมความวิตกกังวลได้อย่างดี อีกท่านหนึ่งคือ Lowrenceแห่งอาระเบีย ครั้งหนึ่งได้สูญเสียความหวังในเรื่องสัญญาสันติภาพของอาหรับ ทำให้เราวิตกกังวล ใบหน้าเศร้าหมอง ซึม เหมือนคนปราศจากชีวิตนั่งจมอยู่ที่เดียวอย่างไม่มีสติ แต่ในที่สุดท่านก็สามารถชนะใจตนเองโดยถือว่า “สิ่งที่ล่วงแล้วก็แล้วไป” หันมาจับปากกาแต่งหนังสือเรื่อง The Seven Cillars of Wisdom ซึ่งกลายเป็นงานชิ้นโบว์แดงที่ครึกโครม จากนั้นความมีชีวิตชีวาก็กลับคืนมาสู่ท่าน เพราะความเพลิดเพลินในงานและผลงานชิ้นสำคัญนี้

ฉะนั้นผู้ที่มีความวิตกกังวล เป็นทุกข์ในเรื่องใดๆ ก็ตาม หากประสงค์จะให้ชีวิตกลับคืนสู่ความสดชื่น ปราศจากความวิตกกังวล ก็จงระลึกถึง “กำลังใจที่เข้มแข็ง” และ “การงาน” จะช่วยปราบความวิตกกังวลได้อย่างราบคาบ ความสุขจะเข้ามาแทนที่

Dale Carnegie เขียนไว้ในหนังสือ How to Stop Worrying and Start Living แนะถึงวิธีแก้ความวิตก ความกลัว หรือความทุกข์ไว้ดังนี้

๑. เขียนหรือพิมพ์ลงในกระดาษว่า เราวิตก กลัวหรือทุกข์ ในเรื่องอะไร

๒. นึกคิดดูว่าอะไรเป็นมูลเหตุ

๓. มีวิธีแก้ไขอย่างไรบ้าง วิเคราะห์ดู

๔. แล้วสังเคราะห์ คือเลือกวิธีที่ดีที่สุดแล้วลงมือแก้ไขทันที

๕. หากแก้แล้ว ยังคงมีความเสียหายอยู่จงยอมรับโดยดุษฎี

๖. อย่าอยู่ว่าง หางานทำให้สนุกเพลิดเพลินอยู่เสมอ

๗. จงลืมอดีต คิดแต่เพียงปัจจุบัน

๘. ลืมความทุกข์ให้หมดสิ้น ด้วยการบำเพ็ญประโยชน์ ทำให้ผู้อื่นมีความสุข

วิลเลี่ยมโธมัส เบอร์กเลย์ เขียนลง วารสาร Selection Du Readers Digest เดือนพฤศจิกายน ๒๕๓๓ มีสาระว่า

๑. การมองโลกในแง่ดีให้ผลคุ้มค่า เป็นคนที่มีความสุข สามารถแก้ปัญหาได้อย่างง่ายดาย สามารถพลิกผันสถานการณ์ร้ายให้กลายเป็นดี

๒. ทำทีละอย่าง ทางจิตวิทยาถือว่าเป็นการผ่อนคลายชีวิต ไม่รู้สึกว่าต้องแบกอุปสรรคอันมากมาย

๓. ในยามทุกข์ยากจงรักษาศรัทธาไว้ ศาสนาทุกศาสนาสอนให้เป็นคนดี ใครนับถือศาสนาใดก็จงศรัทธา ยึดมั่นศาสนานั้น

๔. จับจุดให้ถูกว่ายืนอยู่ตรงไหน ไม่สิ้นหวังเหมือนเป็นคนตาบอด การที่จะเอาตัวรอดได้จากพฤติการณ์อันเลวร้าย จำต้องวิจัยสถานการณ์อย่างละเอียดรอบคอบ

๕. การป้องกันล่วงหน้า ป้องกันปัญหาไว้ก่อนดีกว่าปล่อยให้ปัญหาเกิดแล้วตามแก้

จงคิดถึงแต่วันนี้

ถ้าทำได้จะไม่มีทุกข์ นักประพันธ์เอกของอังกฤษ ชื่อธอมมัส คาไลล์ เขียนไว้ว่า *"ภารกิจของเราคือไม่มองสิ่งที่เห็นสลัวๆ ในระยะไกล* ***แต่ปฏิบัติในสิ่งเห็นกระจ่างที่อยู่ใกล้ๆ****"*

นายแพทย์ เซอร์วิลเลี่ยม ออสเลอร์ ยึดถือเป็นปรัชญาชีวิต ใช้เป็นหลักปาฐกถาที่มหาวิทยาลัยเยล ให้ทุกคนศึกษาวิธีที่จะมีชีวิตอยู่ ***"ภายในห้องที่มีแต่วันนี้"***ให้ถือว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วเมื่อวานนี้ (อดีต) เป็นสิ่งที่ล่วงมาแล้ว ปิดฉากไปแล้ว เป็นความตายที่ถูกฝังไว้แล้วและสำหรับพรุ่งนี้ (อนาคต) ที่ยังมาไม่ถึงจงเอาฉากเหล็กมากั้นไว้เสีย เพราะถ้าเราห่วงใยอนาคตจะทำให้จิตใจว้าวุ่น กระวนกระวายทุกข์

พระเยซู ทรงสอนว่า ***"อย่าวิตกกังวลอย่างใดถึงวันพรุ่งนี้"*** โรเบอร์ตลุยส์ สตีเว็นสัน เขียนไว้ว่า ***"ผู้ที่มีชีวิตเต็มไปด้วยความสุขจะต้องเป็นผู้รู้จักอดทนต่อภาระรับผิดชอบของตนเอง, แม้จะหนักสักปานใด, ตลอดทั้งวัน, จะต้องสามารถปฏิบัติงานของตน ด้วยความร่าเริง พากเพียร ยิ้มแย้ม แจ่มใส***

จนกว่าพระอาทิตย์จะตกดิน"ที่กล่าวมานี้เป็นคติทำให้ผู้ปฏิบัติชนะทุกข์คลายเครียดลงได้ หญิงคนหนึ่งสามีป่วยเสียชีวิต สิ้นเนื้อประดาตัว เศร้าเสียใจมาก ไปของานนายเก่าทำ เป็นงานขายหนังสือให้แก่โรงเรียนในชนบทและในเมืองเล็กๆ ต้องใช้รถเป็นพาหนะ จึงซื้อผ่อนส่งรถเก่าๆ คันหนึ่ง คิดว่าการขับรถไปตามถนนในชนบทจะช่วยลดความโศกเศร้าเหงาหงอยลงไปได้บ้าง แต่ปรากฏว่าการขับรถไปคนเดียว กินอาหารคนเดียว กลับทวีความเศร้าเหงาแทบทนไม่ไหว รายได้ก็ไม่พอที่จะดำรงชีวิต ผู้คนก็ยากจน ถนนก็แสนเลวเต็มทน ไม่มีความหวังในชีวิต ความสำเร็จอยู่ห่างไกลเหลือเกิน ทุกๆ เช้าเธอตื่นนอนด้วยความทุกข์หวาดวิตกที่จะเผชิญชีวิตต่อไป กลัวจะไม่มีเงินผ่อนส่งค่ารถ ค่าเช่าห้อง ไม่มีอาหารกิน ถ้าเจ็บป่วยจะไม่มีเงินรักษา จึงคิดจะฆ่าตัวตาย สิ่งที่ฉุดชีวิตไว้คือฉุกคิดขึ้นมาว่าน้องสาวจะต้องเสียใจและไม่มีเงินพอจะทำศพ และอ่านพบข้อความตอนหนึ่งในหนังสือพิมพ์ว่า ***"คนฉลาดย่อมถือว่าวันหนึ่งๆ เป็นชีวิตใหม่ของเขา"***ทำให้เธอพบความจริงว่าไม่เป็นของยากลำบากเลยที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปทีละวันๆ ข้อความนี้เป็นบทเรียนที่ช่วยให้ลืมวันก่อนๆ และไม่คิดถึงวันพรุ่งนี้ ทุกๆ เช้าจะพูดแก่ตนเองว่า ***"วันนี้เป็นชีวิตใหม่"***เธอได้รับผลสำเร็จในการชนะทุกข์กลับเป็นคนที่มีความสุขมีกำลังใจ กรณีตัวอย่างนี้พิจารณาให้ดีจะเห็นว่าสุภาพสตรีผู้นี้ขจัดทุกข์สร้างสุขได้ก็เพราะใจไม่คิดถึงเรื่องทุกข์ เรื่องเศร้าของอดีตและอนาคตขอเพียงอยู่รอดไปวันหนึ่งๆ ก่อน ฮอริซ กวีเอกโรมัน นิพนธ์ไว้เมื่อก่อนพระเยซูเกิด ๓๐ ปีว่ามนุษย์ผู้มีความสุขอย่างเหลือคณานับคือผู้ที่ต้อนรับวันนี้เป็นของเขา"พรุ่งนี้ช่างมันชีวิตของฉันอยู่วันนี้ก็พอแล้ว"

ชาวโรมันโบราณมีสุภาษิตว่า ***Carpe*** Diem แปลว่า ***"สุขสำราญวันนี้"*** หรือ ***"จับวันนี้ไว้"***

โลเวลล์ธอมมัส นักเขียนและผู้จัดรายการวิทยุ มีข้อความว่า ***"วันนี้เป็นวันซึ่งพระเจ้าสร้างขึ้นเราจะต้องรื่นเริงและชื่นชมยินดีตลอดวัน"***ใส่กรอบแขวนไว้ในห้องส่งกระจายเสียง

เดล คาร์เนกี แปะข้อความหนึ่งไว้ที่กระจกซึ่งสามารถมองเห็นทุกเช้าเวลาโกนหนวด ซึ่งประพันธ์โดย กาลิทาสนักแต่งบทละครชาวอินเดียผู้แต่งเรื่อง สกุนตลา มีข้อความว่า *"จงเตรียมตัวต้อนรับวันนี้เพื่อได้มาซึ่งชีวิตอันเต็มไปด้วยความสุขในระยะอันสั้นของวันนี้จงใช้ชีวิตของท่านให้ห้อมล้อมอยู่ด้วยความสุขเกษมเปรมปรีดิ์แห่งชีวิต ความประพฤติอันควรแก่การสรรเสริญ ความสำเร็จอันควรแก่กรณียกิจเพราะวานนี้เป็นแต่เพียงความฝันและพรุ่งนี้เป็นแต่เพียงมโนภาพหากความสุขของวันนี้จะทำให้ความฝันเมื่อวานนี้เป็นความฝันอันแสนหวาน และทุกๆ พรุ่งนี้เป็นมโนภาพแห่งความหวังเพราะฉะนั้น จงเตรียมตัวต้อนรับวันนี้ด้วยการแสดงความเคารพต่อรุ่งอรุณ"*

เซอร์ วิลเลี่ยมออสเลอร์ กล่าวว่าถ้าต้องการให้ "ความทุกข์" อยู่ห่างไกลชีวิตของเรา ต้องปฏิบัติ ดังนี้**"ปิดประตูเหล็กกั้นอดีตและอนาคตไว้เสีย จงดำรงชีวิตอยู่ในห้องที่มีแต่วันนี้"**[1] ไม่ทุกข์ถึง

---

[1]เดล คาร์เนกี (อายา ขอจิตต์เมตต์ แปล) **วิธีชนะทุกข์และสร้างสุข** (How to stop Worrying and Start Living) (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ขอจิตต์เมตต์, ๒๕๓๖),หน้า ๑๒ - ๓๒.

เรื่องในอนาคต, ไม่เก็บความหลังที่เศร้าเสียใจมาคิดให้กลุ้ม, ตื่นขึ้นในตอนเช้าด้วยความตั้งใจที่จะจับวันนี้ คือมีความสุขอย่างดีที่สุดตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง, ทำตัวให้สุขสบาย

วิธีแก้ทุกข์ตามพุทธศาสนา

๑. ยอมรับว่าทุกข์นั้นมีจริง ทุกสิ่งอย่างในโลกไม่มีอะไรแน่นอน มีเกิดมีดับ วันนี้สุข พรุ่งนี้ทุกข์ ทั้งสุขและทุกข์ไม่คงทน ฉะนั้นเมื่อมีทุกข์ก็เชื่อได้ว่ามันมีเวลาที่จะหายไป อย่าเอามาเป็นอารมณ์จนทำให้เราเจ็บไข้ได้ป่วย

๒. ใช้หลักเดินสายกลาง ให้พอดีๆ ไม่มาก ไม่น้อย จนสุดโต่ง

๓. ให้ประพฤติธรรม รักษาศีล มีใจเป็นทาน ทำสมาธิ ฝึกอบรมให้มีปัญญาสติสัมปชัญญะอยู่ทุกขณะ

๔. “ทุกข์” เกิดจากกิเลส กิเลสนั้นมาจากความคิดและการกระทำ (กรรม) อันสืบเนื่องมาจากความอยาก ในพุทธศาสนาแบ่งกรรมไว้เป็น ๒ กาล ในที่นี้จะกล่าวถึงในด้านอกุศลกรรม ดังนี้

๔.๑ อกุศลกรรมในอดีต เป็นผลของกิเลสในอดีต หมายถึงการกระทำที่ผ่านมาแล้ว เพิ่งจะส่งผลให้เกิดทุกข์แก่ชีวิตในปัจจุบัน

๔.๒ อกุศลกรรมในปัจจุบัน เป็นผลของกิเลสในปัจจุบันอันจะส่งผลให้เกิดเป็นทุกข์ เริ่มตั้งแต่ทุกข์ในใจ ตั้งแต่บัดนี้เรื่อยไป ทุกข์ของใจนี้ก็ได้แก่การประสบสิ่งอันไม่พึงปรารถนาไม่เป็นที่รัก พลัดพรากจากสิ่งที่รัก มีความวิตกกังวลใจหรือเกิดความเครียด

สำหรับผู้ที่ประกอบกุศลกรรมนั้นผลที่ได้รับก็จะตรงกันข้ามกับอกุศลกรรมและมีอิทธิพลที่จะคุ้มครองคนเราไม่ให้ตกไปเป็นทาสของอารมณ์ อันเป็นกิเลสทุกชนิด มีจิตใจเป็นอิสระไม่มีความทุกข์

วิธีชนะอารมณ์

คนเราจะอยู่ในโลกด้วยความผาสุกได้ ไม่เพียงแต่อาศัยฐานะทางการเงินและความรอบรู้ในวิชาชีพต่างๆ เท่านั้น ปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งคือ การรู้จักเอาชนะอารมณ์ของตนเองได้ “ชนะอารมณ์” ในทางพุทธศาสนาหมายถึง การรู้จักเอาชนะเครื่องเร้าหรือสิ่งแวดล้อม “ชนะตน” ก็หมายถึงการชนะใจตนเอง ซึ่งก็หมายถึงชนะอารมณ์นั่นเอง ทุกคนย่อมตกเป็นทาสของอารมณ์มากบ้างน้อยบ้าง ยกเว้นพระอรหันต์เท่านั้น

ผู้ที่สามารถจะเอาชนะอารมณ์ได้ก็ต่อเมื่อได้ปฏิบัติตามหลักการดังต่อไปนี้

๑. จะต้องเป็นคนที่มีความปรารถนาสุจริตต่อคนทั้งปวง หรืออีกนัยหนึ่งคือ เป็นคนมีความเมตตาปราณีต่อคนทั่วไปเสมอ

๒. ในชีวิตประจำวันจะต้องเป็นคนที่ดำเนินชีวิตอยู่เพื่อความดี

๓. การรู้จักมองคนในแง่ดีเสมอ รู้จักแยกแยะความดีกับความชั่วออกจากกัน ไม่เอาความชั่วในแง่อื่นมาลบล้างความดีที่เขามีอยู่จริงๆ

๔. การหัดให้เป็นคนมีนิสัยจะทำอะไรให้นึกถึงปัจจัยก่อนที่จะทำตามใจตน[1]

สาเหตุความกดดันที่เกิดจากปัญหาทางร่างกาย

องค์ประกอบด้านร่างกายมีอิทธิพลต่อการปรับอารมณ์ สุขภาพร่างกาย การได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย การได้รับพลังงานอย่างเพียงพอ การปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บและการเบียดเบียนของโรค เมื่อไรก็ตามที่พบปัญหาทางอารมณ์ เช่น เกิดความกดดัน ก็จะต้องพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วนว่าเกิดจากปัญหาทางร่างกายหรือเปล่า ทางการแพทย์ชี้ว่า สาเหตุหนึ่งมาจากการทำงานของต่อมไร้ท่อในร่างกาย โดยเฉพาะต่อมไธรอยด์ จะสร้างฮอร์โมนที่เรียกว่า ไธรอกซิน (Thyroxine) ซึ่งทำหน้าที่ให้ระบบต่างๆ ของร่างกายดำเนินไปได้อย่างปกติ ถ้าหลั่งฮอร์โมนนี้ออกมาน้อยเกินไป ระบบการทำงานของร่างกายก็จะเชื่องช้าลงมีอาการหลงๆ ลืมๆ นอกจากนั้นแล้วก็ยังเหนื่อยอ่อนง่าย เซื่องซึม หดหู่ ท้อแท้[2]

คนที่เดินทางในกรุงเทพมหานคร หนีไม่พ้นที่จะต้องพบกับสภาพจราจรแน่นขนัด ที่พูดกันเป็นธรรมดาว่า “รถติด” ทำให้เกิดหงุดหงิด เครียดทุกข์ร้อน เพราะทำให้ผิดนัด ผิดเวลา เสียการเสียงาน ไปทำงานไม่ทัน ไม่ทราบจะถึงที่หมายปลายทางเมื่อไร เราหงุดหงิด เครียดแล้วได้อะไรขึ้นมา แก้ปัญหาได้ไหม ทำให้รถแล่นไปได้เร็วขึ้นกระนั้นหรือ คำตอบคือความหงุดหงิดไม่ทำให้ได้อะไรดีขึ้น มีแต่โทษ เพราะยิ่งหงุดหงิดมากเท่าไรก็ยิ่งเพิ่มทุกข์แก่ตนเอง ไม่ใช่แค่ทุกข์ใจเท่านั้น หากยังทุกข์กายด้วย จะทำให้เป็นโรคกระเพาะ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ ถ้าเราได้ใช้สติปัญญาแก้ปัญหาแล้ว เช่น เปลี่ยนเส้นทาง ถ้าบริษัทมีสาขาก็ขอย้ายไปประจำสาขาที่ใกล้บ้าน ถ้าอยู่บ้านเช่าก็ย้ายที่อยู่มาอยู่ใกล้ที่ทำงาน ในเมื่อไม่มีทางใดจะแก้ไขได้ก็ต้องหันมาทำใจ หาทางดึงจิตให้ไปจดจ่อกับเรื่องอื่น พยายามฝึกทำใจให้ว่าง เป็นวิธีที่จะช่วยคลายความเครียดได้มาก เช่น เปิดเทปฟังเพลง ฟังการบรรยายธรรม เปิดวิทยุฟังข่าว อ่านหนังสือเบาๆ สมอง คิดจินตนาการ ฯลฯ การอยู่เฉยๆ บนรถโดยไม่ให้เครียดหรือหงุดหงิดเป็นเรื่องทำได้ยากเพราะใจคอยแต่จะคิดกังวลต่างๆ นานา เปิดช่องให้โทสะเข้าครอบงำ แต่สำหรับผู้ที่ฝึกมาดีแล้ว เพียงแค่ตามลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องก็สามารถทำจิตใจให้สงบได้แม้ผู้คนรายรอบจะรุ่มร้อนรำคาญใจที่รถไม่เคลื่อนเลยก็ตาม ทางเลือกมีมากมาย ข้อสำคัญคือ ควรหาอะไรทำเพื่อดึงจิตใจให้เป็นสมาธิกับสิ่งอื่นจะได้ไม่จดจ่อกับสภาพรถติด พร้อมกันนั้นก็ควรฝึกจิตให้รู้จักปล่อยวางกับปัญหานี้ โดยเตือนใจไว้เสมอว่าหงุดหงิดเพียงใดก็ไม่ช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้น เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไขอะไรไม่ได้ ก็ต้องยิ้มรับอย่างเป็นสุข ตั้งจิตปรารถนาที่ดี แผ่เมตตาจิต

---

[1]พร รัตนสุวรรณ, **ทางแห่งความพ้นทุกข์** (กรุงเทพมหานคร : สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ, ๒๕๓๘), หน้า ๑ – ๑๓.

[2]ไคลด์เอ็ม.แนรามอร์ (Ctyde M. Narramore) แปลโดย วัลลภา อรุโรทยานนท์ **การจัดการกับความกดดัน** (กรุงเทพมหานคร :คริสเตียนศึกษาแบ๊บติสต์ ๒๕๓๗), หน้า ๑๒ – ๑๔.

สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง

อุปกิเลส คือโทษเครื่องเศร้าหมอง หรือสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมองขุ่นมัว และรับคุณธรรมได้ยาก มี ๑๖ ประการ คือ

๑.อภิชฌาวิสมโลภะ มักได้ ละโมบ	๒.โทสะ คิดประทุษร้าย
๓.โกธะ โกรธ	๔.อุปนาหะ ผูกโกรธไว้
๕.มักขะ ลบหลู่คุณท่าน	๖.ปลาสะ ตีเสมอ
๗.อิสสา ริษยา	๘.มัจฉริยะ ตระหนี่
๙.มายา เจ้าเล่ห์	๑๐.สาเถยยะ โอ้อวด
๑๑.ถัมภะ หัวดื้อ	๑๒.สารัมภะ แข่ง (อวด) ดี
๑๓.มานะ ถือตัว	๑๔.อติมานะ ดูหมิ่นท่าน
๑๕.มทะ มัวเมา	๑๖.ปมาทะ ละเลย

กิเลส

“กิเลส” ทำให้ไม่มีศีลธรรม ไม่มีสัจจธรรม กิเลส แปลว่า เศร้าหมอง จุดด่าง จุดเศร้าหมอง แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ “เครื่องทำให้เกิดความเศร้าหมอง” และ “ความเศร้าหมอง” กิเลสเป็นเครื่องทำมนุษย์ให้เกิดความทุกข์ มันอยู่ที่ไหน? มันอยู่ในสันดานของมนุษย์ปุถุชนทั่วไปจะปรากฏตัวที่กาย วาจา ใจ และที่ทิฏฐิ หรือความคิด ความเห็น ความเชื่อ ที่กายที่วาจานี้คือการทุศีล เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ทำกาเมสุมิจฉาจาร และการกระทำไม่ดีไม่งามอย่างอื่นๆ ที่ใจก็เช่น ความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความคิดที่ไม่ดีต่างๆ ที่สันดานหรือที่ทิฏฐินั้น หมายความว่า ที่สติปัญญา ที่เขลามีความเห็นผิด มีความเข้าใจผิด เช่น แทนที่จะเห็นว่าสิ่งทั้งปวงมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน กลับเห็นว่า เป็นของเที่ยง เป็นของน่ารัก น่ายึดถือ เป็นตัวเป็นตน เป็นของตนไปเสีย การเข้าใจผิด ยึดถือหลักผิดเชื่อผิดทำนองนี้ก็เป็นกิเลสอยู่ที่สติปัญญา การระงับกิเลสหรือดับทุกข์ด้วยการอดกลั้น การสำรวมใจ และการทำสมาธิจะระงับความกระวนกระวายใจ ความเร่าร้อนใจได้เป็นครั้งคราวเท่านั้น แต่มิใช่วิธีระงับดับทุกข์ที่แน่นอนเด็ดขาดต้องอาศัยใช้หลักทางพระพุทธศาสนา วิธีปฏิบัติอย่างหนึ่งซึ่งทำให้เกิดความเห็นแจ้งในสิ่งทั้งปวง ว่าสิ่งทั้งปวงนี้แท้จริงมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงนั่นแหละจึงจะเอาชนะกิเลสได้ เมื่อเข้าใจถูกต้องแล้วก็จะไม่มีกิเลสในการคิด ในการปฏิบัติ หรือการเป็นอยู่ เรียกว่าสะอาดหมดจดอย่างสิ้นเชิง

กิเลส เครื่องเศร้าหมอง หรือความทุกข์ มาจากอวิชชา ซึ่งแปลว่า ความไม่รู้ จึงต้องทำไปโดยความไม่รู้เลยเป็นมูลเหตุของความผิด ความชั่ว ความทุกข์ร้อนทั้งปวง กิเลสจำแนกโดยลักษณะใหญ่ๆ ออกเป็นโลภะ โทสะ โมหะ คือ ความโลภ ความขัดเคือง และ ความหลงงมงาย โลภะนี้รวมไปถึงราคะ ความกำหนัดด้วย โลภะ โทสะ โมหะ มีมูลมาจากความไม่รู้ เพราะถ้ารู้โดยถูกต้องจริงๆ แล้ว จะไม่โลภ ไม่กำหนัด ที่แท้จริงแล้ว สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้ไม่น่ารัก ไม่น่าโลภ ไม่น่าหลงใหล ไม่น่ากำหนัดเลย แต่

เพราะความไม่รู้จึงได้เห็นผิดไป เป็นสวยงาม น่ารัก น่ายึดถือ น่ากำหนัด จึงเกิดความทุกข์ขึ้นมา ส่วนโทสะหรือโกธะก็ไม่รู้เหมือนกันจึงไปหลงโกรธ เลยเป็นการเผาผลาญตัวเอง ทำลายตัวเอง ตัวผู้โกรธได้รับความทุกข์ใจ โมหะ โง่ หลงงมงายสงสัยวนเวียนก็มาจากความไม่รู้ ถ้ารู้จริงเสียอย่างเดียวเท่านั้นอะไรๆ จะไม่มาทำให้ทุกข์ได้ ผู้ใดมีความรู้แจ้งขนาดที่เรียกว่า “วิชชา” ของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็จะไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นแก่จิตใจเขาได้เลย

ถ้าความไม่รู้ (อวิชชา) มีในเรื่องใด กิเลสก็มีขึ้นในเรื่องนั้น แล้วความทุกข์ก็มีขึ้นในเรื่องนั้นด้วย ท่านเจ้าคุณพระธรรมโกศาจารย์[1]กล่าวว่าคำสอนแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์นั้น พระพุทธเจ้าสรุปได้เป็นประโยคเดียวว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น” เมื่อทราบอย่างนี้แล้วสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเราอย่าฝังตัว ฝังชีวิตจิตใจเข้าไปรักด้วยความยึดมั่นถือมั่น ยึดติด เพราะเป็นความเขลา เป็นความไม่รู้ แล้วจะเป็นความทุกข์ร้อนยุ่งยากความยึดมั่นถือมั่นเป็นต้นตอของกิเลส

นิพพาน

“นิพพาน” แปลว่า ดับไม่เหลือ ธรรมะอันเป็นเครื่องมือสำหรับดับ ภาวะของการดับ คือ ดับอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน คือดับเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจทั้งหลายนั่นเอง เมื่อสิ่งเหล่านี้ดับไปหมดแล้ว สิ่งที่เหลืออยู่ก็คือความสงบเงียบ ความสงบเย็น ความว่าง ความหยุด ความไม่วุ่นวาย ความไม่ปรุงแต่งของกิเลสดับกิเลสโดยสิ้นเชิงแล้ว ท่านพุทธทาสให้หมายเอาง่ายๆ ว่า นิพพานคือภาวะแห่งความดับร้อนดับทุกข์ทางใจ จิตใจของคนเราเดิมเป็นความว่าง ความวุ่นมันเกิดขึ้นทีหลัง ถ้าหากเรามีปัญญาหรือวิธีจะทำให้ความวุ่นไม่เกิดขึ้นได้แล้ว เรื่องนิพพานก็มีหวังมากขึ้น วิธีที่จะทำให้เราไม่วุ่นก็คือ เมื่อ หู ตา จมูก ลิ้น กายและใจ สัมผัสเสียง รูป กลิ่น รส วัตถุ และอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเข้าแล้วจะต้องระมัดระวังอย่าให้จิตใจของเราเกิดวุ่นวายขึ้นมาได้ อย่าให้จิตใจเสียภาวะดั้งเดิมได้

คำว่า “นิพพาน” ถ้าเราหมายเอาตามที่ท่านพุทธทาสภิกขุ แปลว่า “กิเลสและความทุกข์ดับไม่เหลือ” คนธรรมดาอย่างเราๆ ท่านๆ ก็สามารถถือเอาประโยชน์ของนิพพานได้โดยไม่จำเป็นต้องเป็นพระอริยบุคคลเสียก่อน ถ้าเรามีอุบายที่แยบคาย ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ ให้จิตใจของเรายังคงสงบเป็นปกติดังเดิม หรืออยู่ในภาวะเดิมที่เรามีมาตั้งแต่เกิด อุบายฉลาดอย่างนี้เรียกว่าอุบายที่จะทำตนให้ใกล้ชิดต่อนิพพาน หรือความพ้นทุกข์ [2]

---

[1]พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)๒๕๓๗, **คู่มือดับทุกข์** (กรุงเทพมหานคร:ธรรมสภา,๒๕๓๗) หน้า๖๒.

[2]กรมการศาสนา, **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง** เล่มที่ ๒๐ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๑), หน้า ๕๐๕.

นักจิตวิทยาชี้เหตุและการป้องกันทุกข์

แอลเบอร์ท เอลลิส (Albert Ellis) นักจิตวิทยาศึกษาพบว่าคนเราเครียด วิตกกังวล ทุกข์โดยไม่สมควร วิธีป้องกันไม่ให้เกิดทุกข์ คือ

๑.อย่าทุกข์ล่วงหน้าโดยคาดการณ์ว่าเหตุการณ์นั้นอาจจะเกิดขึ้น เช่น ทุกข์ว่า “ประชาคมอาเซียน” จะเป็นตัวเพิ่มปัญหาสังคมแก่ประชาชนคนไทยในอนาคต อาจไม่เกิดขึ้นตามที่คาดคิดถ้าทุกข์ล่วงหน้าก็จะเป็นทุกข์ฟรี (Free)

ภาพที่ 4.1 แอลเบอร์ท เอลลิส
(Albert Ellis)
ที่มา : รศ.ดร. กันยา สุวรรณแสง. **จิตวิทยาทั่วไป.** กรุงเทพฯ : รวมสาส์น. 2556.



๒.อย่าทุกข์ย้อนหลัง โดยครุ่นคิดถึงสิ่งผิดพลาดที่เกิดขึ้นแล้วว่าตอนนั้นตนไม่ควรกระทำเช่นนั้นเลย เช่น ขายสร้อยคอทองคำไปหลังจากนั้น ๑ สัปดาห์ทองขึ้นราคา ก็มานั่งเสียดายว่าถ้าขายช้าอีกนิดก็จะได้เงินเพิ่มขึ้นอีกมากซึ่งคิดหนักสักเท่าไรก็ไร้ประโยชน์เพราะขายไปแล้ว

๓.อย่าทุกข์แทนคนอื่น ถ้าช่วยเหลือเขาดีที่สุดแล้ว การแบกทุกข์แทนคนอื่นๆไม่เป็นผลดีแก่ตัวเองเลย

๔.อย่าคิดว่าตนต้องชนะทุกเรื่องตลอดกาล เป็นไปไม่ได้ว่าตนจะเก่งกว่าคนอื่นทุกเรื่อง

๕.อย่าคาดหวังว่าทุกคนมีความคิดความเชื่อเหมือนตนเองทุกคน ต้องยอมรับ นานาจิตฺตํ คือ ต่างจิตต่างใจ และความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual different)

๖. ไม่วิตก ครุ่นคิด และเครียดกับความผิดพลาด สี่เท้ายังรู้จักพลาด นักปราชย์ยังรู้จักพลั้ง ต้องยอมรับเสียเพื่อได้ ได้เพื่อเสีย

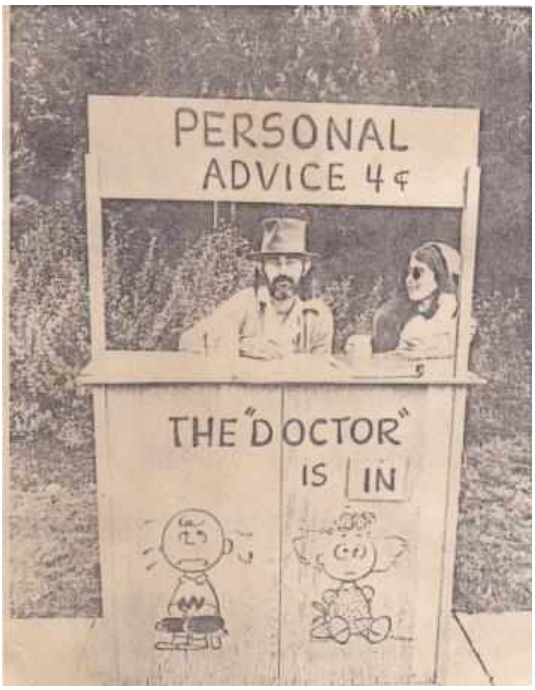
ที่พึ่งของคนเดือดร้อน

คนที่เดือดร้อนย่อมนึกถึงพระ นึกถึงธรรมะ นึกถึงกรรม ศาสนาสอนให้เป็นคนไม่ประมาท อุตส่าห์สร้างกรรมดีไว้ และแน่ใจว่าต้องได้รับผลดี เพราะผลย่อมมาจากเหตุ การทำดีคือ สร้างกรรมดี ย่อมได้รับผลดี มีความสบายใจ การรักษาศีลก็เป็นกรรมดี[1]

[1]ดอกบัวขาว, **นานาศาสนา** (กรุงเทพมหานคร :คลังวิทยา, ม.ป.ป.), หน้า ๒๑๒ – ๒๑๔.

ญี่ปุ่น ใช้บริการเกอิชา คือหญิงบริการ ปรนนิบัติ เสิร์ฟน้ำชา อาหารว่าง ให้คำปรึกษา พูดคุย เล่านิทานให้ฟัง ร้องเพลงให้ฟัง นวด (ไม่เกี่ยวเรื่องเพศสัมพันธ์)

อเมริกา บริการให้คำปรึกษา แนะแนว (guidance & counselling) ซักถามให้คิดแก้ปัญหาเอง ไม่แนะนำ (advise) ใช้วิธี แนะแนว (guidance) อาจารย์ที่ปรึกษา (adviser) ในสถานศึกษาเขาก็นิยมที่ปรึกษาที่เรียกว่า mentor ในโรงแรม โรงพยาบาล โรงงาน แม้แต่ตามสวนสาธารณะหรือที่จอดพักรถระหว่างทางก็มีซุ้มรับบริการแนะแนว ให้คำปรึกษาอาชีพ เรียกว่า vocational guidance & counselling ตั้งเป็นสำนักงาน หรือตามบ้านก็มี



ภาพที่ 4.2 ซุ้มให้คำปรึกษาแนะแนวในอเมริกา



ภาคที่ ๕ วิธีสร้างความสุข

๕.๑ ความสุข

ความสุข คือ ความสบายกายสบายใจ

ชีวิตของคนย่อมต้องประสบปัญหา มีความทุกข์ความเดือดร้อนอยู่บ่อยๆ ถ้าชีวิตมีแต่ความทุกข์เบียดเบียนตลอดเวลา ไม่มีวันสงบจากความทุกข์บ้างเราก็ทนไม่ไหว ชีวิตของเราควรจะต้องมีความสุขบ้าง เราก็ต้องวิเคราะห์กันว่า ความสุขที่แท้จริงเป็นอย่างไร ความสุขอยู่ที่ไหน ทำอย่างไรจึงจะพบสุขเราต้องพิจารณาให้ดีว่า ความสุขนั้นๆ เป็นความสุขที่แท้จริงหรือยัง บางครั้งก็เป็นความสุขที่เจืออยู่ด้วยความทุกข์ เป็นความสุขปลอมๆ ให้ผลเป็นทุกข์เป็นความเดือดร้อนในภายหลังได้ ความสุขแบ่งได้เป็น ๒ อย่าง คือ ความสุขกาย กับ ความสุขใจ

ความสุขกายคือการที่มีร่างกายเข้มแข็ง สะอาด ปราศจากโรคเบียดเบียนการที่ได้ดื่ม ได้บริโภคอาหาร ได้นอนพักผ่อน การได้ชำระร่างกายให้สะอาด การได้กระทำกายบริหารจัดเป็นความสุขทางกาย ความสุขทางกายนี้เป็นความสุขที่ไม่จีรังยั่งยืน ไม่เที่ยงแท้ถาวร บางทีก็เจ็บป่วย บางทีร่างกายแข็งแรงดี แต่จิตใจอ่อนแอ

ความสุขใจเป็นความสุขที่สำคัญกว่า เราให้อาหารกายทุกวัน แต่อาหารใจนั้นเราไม่ค่อยได้ให้กับจิตใจของเราเท่าที่ควร อาหารของใจก็คือความสงบ ความรู้เท่าทันหรือสติปัญญานั่นเอง ถ้าจิตใจมีความสงบ มีความรู้เท่าทันก็จะมีความสุข เราจึงควรต้องบริหารจิตใจอยู่เสมอ อย่าให้ความโลภ โกรธ หลง มาเป็นโรคเบียดเบียนใจของเรา เพราะมันจะทำให้จิตใจของเราอ่อนเปลี้ยเพลียแรงเราต้องทำให้จิตใจสงบจึงจะพบกับความสุข และในฐานะที่เราอยู่ในสังคม เราควรปฏิบัติต่อสังคมเพื่ออยู่ร่ วมกันอย่างมีความสุข นั่นคือความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีเมตตาจิต ทาน คือการให้ การแบ่งปัน การมีศีล เว้นจากการเบียดเบียน การประพฤติตนเป็นคนดีในสังคมจะมีแต่มิตร เกิดความอบอุ่น เป็นหนทางแห่งความสุข และทำความสุขด้วยการบำเพ็ญ ภาวนา คือทำจิตใจให้เจริญด้วยสมาธิ เจริญด้วยปัญญา ที่เรียกว่า การทำสมาธิภาวนาบ้าง เรียกว่าจิตภาวนาบ้าง เรียกว่าทำกรรมฐานบ้าง คือการเฝ้าดูลมหายใจเข้าออกอยู่เสมอ ตามปกติเพียงหายใจลึกๆ ยาวๆ ร่างกายก็จะผ่อนคลาย จิตใจแจ่มใสอยู่แล้ว[1]

---

[1]พระดุษฎี เมธงฺกุโร, **สุขทุกข์อยู่ที่ใจ** (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ใจสบาย, ม.ป.ป.), หน้า ๒๒ – ๒๕.

ความสุขที่แท้จริง คือความที่จิตใจสบาย ใจเป็นปกติ ใจสะอาด จิตใจผ่องใส ไม่ใช่ความสุขจากการเที่ยว ดื่ม กิน เล่นการพนัน ความสุขประเภทนี้ไม่ใช่ความสุขที่พระพุทธเจ้าสอนแต่เป็นกิเลสย้อมใจ[1]

คนเราเกิดมาทุกวันนี้มีเรื่องเดือดร้อนต่างๆ นาๆ สรุปได้เป็นเรื่องใหญ่ๆ ๒ ประการ

๑. เดือดร้อนทางกายและวัตถุ ได้แก่ โรคภัยไข้เจ็บ ความยากจน การไม่มีงานทำ การไม่มีรายได้พอเพียงต่อการครองชีพ

๒. เดือดร้อนทางใจ ความไม่สงบสุขไม่ปรองดองในครอบครัว เช่น ความไม่ซื่อตรงของสามีภรรยา บุตรไม่อยู่ในโอวาท ความบีบคั้นจิตใจทางการงาน ชีวิตจะเจริญรุ่งเรือง มีความสุขได้ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง ใช่ว่าจะปล่อยไปตามยถากรรมหรือพรหมลิขิต เราต้องลิขิตตัวเราเอง ต้องใช้สมองคิด เช่น ถิ่นที่อยู่ของเรา มีสภาพเป็นถิ่นกันดารแร้นแค้น ฝืดเคือง อดอยาก โจรผู้ร้ายชุกชุม มีแต่อันตราย เราจะทนอยู่เผชิญกับสิ่งเลวร้ายต่างๆ เอาชีวิตเข้าเสี่ยงอย่างนั้นหรือก็เมื่อเราไม่มีทางแก้ไขปรับสภาพให้ดีได้จริงๆ แล้ว ก็ควรจะละจากถิ่นที่นั้นไปหาที่อยู่ใหม่ไปอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม อยู่ในถิ่นที่เจริญด้วยวิทยาการต่างๆ เช่น ศูนย์กลางของอารยธรรม วัฒนธรรม และศาสนา เหมาะแก่การทำความดีงาม และหาความเจริญก้าวหน้าไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนเราจะต้อง สมาคมกับคนดี รู้จักเสวนา คบหาสมาคมกับบุคคลผู้รู้ ผู้ทรงคุณธรรม และผู้ที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ความเจริญงอกงาม คนดีย่อมจะไม่นำความทุกข์ร้อนมาให้ ควรคบหาสมาคมไว้ จะเป็นรั้วล้อมบ้านป้องกันโจรผู้ร้ายได้ ตัวเราเองต้องทำตนเป็นผู้น่าคบหาสมาคมด้วย คือ ต้องทำตัวเป็นคนดีเป็นที่ปรารถนาของสังคม นั่นคือ ตั้งตนไว้ชอบ ตั้งจิตไว้ชอบ ตั้งใจไว้ถูกทาง ลักษณะของคนตั้งตนไว้ชอบคือ มีสัจจะครองชีวิต, มีสติสัมปชัญญะครองตน, มีความเชื่อมั่นในตนเอง, ซื่อสัตย์ต่อหน้าที่, มีความคิดริเริ่ม, เป็นคนตรงต่อเวลา กล่าวอีกอย่างหนึ่ง การตั้งตนไว้ชอบคือ รวมเอาจิต กับ อวัยวะทุกส่วนเข้าเป็นตัวเรา มี ๓ ส่วน คือ ส่วนกาย ส่วนวาจา และส่วนใจ ดังนั้น การตั้งตนไว้ชอบก็คือ การตั้งกาย วาจา และใจ ไว้ในทางที่ชอบนั่นเองและอีกประการหนึ่งจะต้อง ทำดีไว้ก่อน คนเราจะอยู่ที่ไหนก็ตาม ถ้าจะให้ร่มเย็นเป็นสุขจะต้องประพฤติธรรมสร้างสรรค์ให้สิ่งแวดล้อมดีน่าอยู่ สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี เพราะฉะนั้นผู้ต้องการความสุข ความสงบนั่นคือความสุข ตัวความสุขก็อยู่ที่ความสงบ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง (สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี) พระองค์ยังตรัสอีกว่า สันติมัคคะเมวะ พรูเหยยะ ท่านทั้งหลายจงพอกพูนทางแห่งสันติเพราะตัวสันตินั้นคือตัวสงบ ความสงบนั้นคือ ความสุขที่เกิดขึ้นในใจของเรา เวลาใดใจวุ่นวายก็ไม่สงบ ไม่เป็นสุข ใจเร่าร้อนก็ไม่สงบ ไม่เป็นสุข มีเรื่องเข้ามาก่อกวนอยู่ในใจ มีกิเลสประเภทใดเกิดขึ้น เกิดโกรธ เกิดโลภ เกิดหลง ก็เป็นความทุกข์ขึ้นมาทันที เพราะจิตใจถูกเปลี่ยนสภาพจากเดิม ดั้งเดิมของใจนั้นสงบ สะอาด สว่าง พอเปลี่ยน

---

[1] หลวงพ่อจรัญฐิตธมฺโม, **ธรรมะพาสุข ๕ พระเถราจารย์** “ความสุข” (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ตรงหัว, ๒๕๓๘), หน้า ๘๖ – ๘๗.

สภาพไปก็มีอารมณ์เกิดความทุกข์ เกิดความเดือดร้อนใจ แผดเผาตัวเองด้วยอำนาจกิเลสที่เกิดขึ้นในใจ ฉะนั้นเราต้องหาทางป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ เดือดร้อนใจ ปัญญาเป็นสิ่งสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา หลักคำสอนของพระพุทธองค์ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ขั้นต้นก็รักษาศีล คือ ทำตนให้เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย ไม่อยู่ตามอารมณ์ตามความอยากของตัว แต่อยู่อย่างคนมีระเบียบวินัย เรียกว่าเป็นคนมีศีล บังคับตัวเองได้ ควบคุมตัวเองได้ ไม่ทำอะไรไปตามชอบใจ ขั้นต่อไปก็ฝึกสมาธิ คือการเจริญสมถกรรมฐานมุ่งทำจิตใจให้เกิดความสงบ ให้ใจตั้งมั่น ให้ใจอ่อนโยน แล้วก้าวไปสู่ขั้นปัญญาด้วยการเจริญวิปัสสนาให้เกิดปัญญา พิจารณาสิ่งที่เราประสบพบเห็น ตาได้เห็น หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัสถูกต้อง ให้ทราบความจริงของสิ่งทั้งหลายว่าคืออะไร เห็นด้วยตานั้น เห็นอยู่ตามธรรมดาอยู่แล้ว ต้องเห็นด้วยใจ เห็นด้วยปัญญาด้านในด้วย จะเห็นว่ามันไม่มีอะไรเป็นตัวตนอย่างแท้จริง ไม่มีอะไรที่เราน่าเข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวเรา เป็นของเราอย่างแท้จริง แม้แต่ตัวเราเองก็ไม่มีอะไร มันเป็นแต่เพียงสิ่งหนึ่ง เกิดขึ้นตามอำนาจการปรุงแต่ง ไหลไปตามอำนาจการปรุงแต่ง เมื่อไหลไปถึงที่สุดมันก็หยุดไหล เรียกว่าแตกดับไป สิ่งทั้งหลาย จะเป็นสิ่งมีชีวิต วัตถุ สิ่งของ แม้แต่อารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจเรา มันก็เกิดขึ้นจากเหตุอย่างนั้น เปลี่ยนไปตามสภาพอย่างนั้นแล้วมันก็แตกดับไป ไม่มีอะไรที่เรียกว่าเนื้อแท้ เช่น ความโกรธ เกิดขึ้นเพราะการปรุงแต่งจากอายตนะทั้ง ๕[1]

จิตแพทย์กล่าวว่า คนเป็นจำนวนมากพากันเจ็บป่วยเพราะ กลุ้มใจมากเกินไป ผู้ป่วยเหล่านี้ไม่สามารถขจัดความกังวลใจของตัวเองได้ และมันทำให้เกิดความเจ็บป่วยหลายแบบ การวิจัยทางการแพทย์พบว่า นักบริหารที่มีอายุประมาณ ๔๔ ปีนั้นมีอยู่ครึ่งหนึ่งที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะ ซึ่งสาเหตุสำคัญมาจากความกังวลใจ[2]

ความสุข ความทุกข์ของเรานั้นขึ้นอยู่กับการปลูกฝังนิสัยความคิดของเรา การปลูกฝังความรื่นเริงเบิกบานลงไปในใจของเรา ก็คือการพัฒนานิสัยของเราให้มีความสุข และเพราะเรามีความสามารถปลูกฝังนิสัยของเราได้นี่เอง เราจึงมีอำนาจในการสร้างความสุขให้แก่ตัวเอง เราจะพัฒนานิสัยชอบทำให้ตัวเองมีความสุขได้ก็โดยการฝึกคิดแต่ในเรื่องที่มีความสุขใจ พยามยามฝึกทำบัญชีความคิดต่างๆ ที่ทำให้เรามีความสุข แล้วส่งมันผ่านเข้าไปในสมองวันละหลายๆ ครั้ง หากความทุกข์ผุดขึ้นมาในความคิดก็ให้รีบขจัดมันออกไปเสียให้เร็วที่สุด แล้วใส่ความคิดที่เป็นสุขเข้าไปแทนที่ ทุกๆ เช้าก่อนที่จะลุกจากเตียง ให้นอนพักผ่อนนิ่งๆ อยู่ก่อนแล้วป้อนความคิดที่เต็มไปด้วยความสุขเข้าไปในจิตสำนึกของเรา ให้ภาพของความสุขหลายๆ อย่าง ผ่านเข้ามาในสมอง ภาพของความสำเร็จที่เราคิดว่าจะเกิดขึ้นในวันนั้นเพราะความคิดในแง่ดีจะทำให้เหตุการณ์เป็นไปดังที่คาดหมายไว้ อย่าคิดถึงเรื่องไม่

---

[1]พระเทพวิสุทธิเมธี(ปัญญานันทภิกขุ), **การเจริญภาวนา : ศิลปะในการแก้ปัญหาชีวิต** (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๖), หน้า ๙๔ – ๑๐๒.

[2]เศียรเสวต (ผู้แปล) **จะไม่มีคำว่าแพ้สำหรับฉัน** พิมพ์ครั้งที่ ๗ (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ชีวิต, ๒๕๓๙), หน้า ๓๐.

ดี เพราะเพียงแค่คิดเท่านั้น มันก็อาจเกิดขึ้นได้ และอาจจะทำให้เราดึงเอาองค์ประกอบทุกอย่างไม่ว่าเล็กหรือใหญ่มาทำให้เรารู้สึกไม่มีความสุข

เมื่อลุกจากที่นอนไปเข้าห้องน้ำ ก็ให้บอกกับตัวเองว่า “ฉันเชื่อว่าวันนี้จะเป็นวันดี ฉันจะทำอะไรต่ออะไรได้สำเร็จดังที่คาดคิดไว้และฉันมีความสุขมากที่สุด” นอกจากนั้นก็บอกกับตัวเองว่า “ฉันดีใจมากที่ยังมีชีวิตอยู่และมีทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันมี” ถ้าหากเราวาดมโนภาพในสิ่งที่เป็นสุข ก็จะมีแนวโน้มว่าจะได้รับในสิ่งที่เราคิดไว้ในใจดังนั้น จงยืนยันว่าวันนี้ทุกอย่างจะเป็นไปแต่ในทางดี ทำให้มีความสุข แล้วสิ่งที่ดีๆ จะเกิดขึ้นอย่างมากมาย

อย่างไรก็ตาม เพียงแต่ยืนยันในความคิดของเราทุกๆ เช้านั้นยังไม่เพียงพอยังจะต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างอยู่บนรากฐานและทัศนคติของการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขด้วย

ความรัก ความปรารถนาดี ทำให้จิตใจปิติ มีความสุข การแสดงออกถึงความมีใจเมตตาปราณีเห็นอกเห็นใจและการกระทำที่เต็มไปด้วยความสุภาพอ่อนโยนต่อผู้อื่น จะให้ความสุขอย่างประหลาด

กระบวนการต่อไปนี้สามารถควบคุมอารมณ์โกรธ ความเครียด และทำให้เกิดความสุขได้

๑. นั่งปล่อยตัวอยู่ในเก้าอี้อย่างสบายอารมณ์ปล่อยให้ร่างกายทุกส่วนตั้งแต่ศีรษะจนถึงปลายเท้าพักผ่อนอย่างจริงจัง

๒. คิดว่าจิตใจของเราเป็นเช่นผิวน้ำในทะเลสาบ ที่ลมเงียบสงบ อยู่ในสภาพราบเรียบไม่มีละลอกคลื่น

๓. ใช้เวลาสัก ๒ – ๓ นาที คิดถึงทิวทัศน์ที่สวยงามที่สุดที่เคยเห็นมา ตัวอย่าง เช่น ภาพดวงอาทิตย์กำลังจะคล้อยเคลื่อนลับเหลี่ยมเขาในตอนพลบค่ำ หรือไม่ก็ป่าทึบสงบเงียบยามก่อนอรุณรุ่ง หรือดวงจันทร์ทอแสงสีนวลอยู่เหนือทะเลสาบอันเวิ้งว้าง

๔. พูดคำต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกมีความสงบสุข เช่น ความสงบ ความสวยงาม

ศีล สมาธิ ปัญญา สามอย่างนี้เป็นทั้งตัวความสุข และเป็นหลักประกันของความสุข ที่บริสุทธิ์แท้จริง ฐานแห่งความสุขที่แท้จริงอยู่ในชีวิต เริ่มตั้งแต่ประพฤติที่ดีงาม เกื้อกูลต่อการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ จิตใจที่ผ่องแผ้วเบิกบาน สดชื่น ใสบริสุทธิ์ นึกคิดในทางที่ดีงามมีเมตตาและไมตรี หยั่งรู้เท่าทันในความจริงของสิ่งทั้งหลาย ทำจิตใจให้ยืนอยู่เป็นอิสระ ไม่เกาะยึดต่อสิ่งอื่น ผู้อิ่มเอิบในธรรมมีใจผ่องใสย่อมเป็นสุข ใครๆ ก็อยากอยู่อย่างมีความสุข เกลียดชังความทุกข์แม้กระทั่งจะตายยังอยากตายอย่างเป็นสุข มนุษย์เรากระทำอะไรๆ ทุกอย่างก็หวังจะได้รับความสุขตอบแทน ความสุขเป็นความพอใจสูงสุดของมนุษย์ การศึกษา การทำงาน ความรัก และการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม ก็ด้วยมุ่งความสุขเป็นผลตอบแทน บ่อเกิดแห่งความสุข ความพอใจ มีหลายอย่างและหลายระดับ เราจึงได้เห็นคนแสวงหาความสุขทางกาม เรียกว่า กามสุข บางคนแสวงหาความสุขความพอใจด้วยการบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม บางคนแสวงหาความสุขจาก ฌาน เรียกฌานสุข บางคนแสวงหาความสุขจากการ

ประพฤติธรรม เพื่อให้จิตหลุดพ้นจากอาสวะ (กิเลส) ได้รับความสุขจากการประพฤติเช่นนั้น เรียกว่า ธรรมปิติ โดยทั่วไปก็เป็นประเภท โลกียสุข อย่างหนึ่ง ซึ่งมีความสุขอันเกิดจากกาม สุขประเภทนี้ย่อมเจือปนอยู่ด้วยทุกข์ เป็นความทุกข์ที่ไม่ค่อยปลอดภัยนัก และอีกอย่างหนึ่งคือ โลกุตตรสุข เป็นความสุขอันเกิดจากธรรม เกิดจากการปฏิบัติธรรมจนใจสงบปราศจากนิวรณ์ ความสุขอันไม่เจือปนด้วยโทษ มีความปลอดภัย

ความสุขไม่ใช่สิ่งของที่ส่งให้กันได้แต่สร้างได้ วิธีการดังนี้

๑. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ออกกำลังกายให้พอดีๆ ไม่มากหรือน้อยเกินไป คือมีความรู้สึกปลอดโปร่ง สบายอกสบายใจและร่างกายแข็งแรง

๒. ฝึกให้มีความสุขขณะทำงาน ซึ่งเป็นศิลปะที่ยอดเยี่ยม อยู่ที่การทำใจ พยายามมีทัศนคติที่ดีต่องาน และเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชามีความปิติ ชื่นชมกับงานนั้นๆ มีสติรู้อยู่กับการสัมผัส คนที่ทุกข์ในการทำงาน ไม่ได้เกิดจากตัวงาน แต่เกิดจากความคิด เช่น คิดเบื่อหน่าย

๓. คิดที่จะให้แก่ผู้อื่นอยู่เสมอ เช่น การให้ความเห็นอกเห็นใจ ให้อภัย ให้ธรรมะ ให้ข้าวของเงินทอง จิตที่คิดจะให้นั้นเบาสบาย

๔. หัดทำอะไรให้สำเร็จ เพราะความสำเร็จทำให้เกิดความชื่นชมยินดี ปลื้มปิติ สงบสบาย ความไม่สำเร็จทำให้วิตก กังวล เครียด งุ่นง่าน ทุกข์

๕. เจริญสติและสมาธิ ศึกษาให้เข้าใจในเรื่องสติและสมาธิ, หมั่นฝึกปฏิบัติ แล้วเจริญทุกวันจะพบความสุขอย่างประหลาด

๖. เลือกบริโภคแต่อาหารที่มีประโยชน์ รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารที่ให้โทษแก่ร่างกาย

สุขและทุกข์มีอยู่ คู่กับโลก จะย้ายโยกแห่งหน ตำบลไหน
จะสุขบ้างทุกข์บ้าง ช่างเป็นไร จะทำใจ ให้เศร้า ไม่เข้าการ[1]

ชีวิตมนุษย์เราย่อมมีทั้งสุขและทุกข์ “สุขและทุกข์” มาจากไหน ? ใครทำให้เกิด ? พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สุขและทุกข์นั้นเกิดจากเหตุปัจจัย อาศัยผัสสะการกระทบคนจึงทุกข์ อาศัยผัสสะคนจึงสุข” จุดเชื่อมระหว่าง จิต ของท่านกับ โลก ภายนอก อยู่ที่ผัสสะ ผัสสะเกิดขึ้นเมื่อตากระทบกับรูป เห็นภาพ, หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายถูกต้อง สัมผัส หรือใจคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เมื่อเรามองเห็นสิ่งต่างๆ ถ้าเห็นสิ่งที่ดีก็มีความสุข ถ้ามองเห็นสิ่งที่ไม่ดีรับรู้สิ่งที่ไม่ดี ก็มีความทุกข์ เพราะฉะนั้นผัสสะนี้คือจุดที่ทำให้ชีวิตเป็นสุขเป็นทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า นตฺถิโลเกอนินฺทิโต (คนที่ไม่ถูกด่าไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก)

---

[1]พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **อยู่อย่างไรให้เป็นสุข** (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๓๗), หน้า ๖.

ยมฺปิจฺฉ น ลภติ ตมฺปิทุกฺขํ (ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์) เพราะความอยากได้อยากสำเร็จพอไม่สำเร็จสมปรารถนา ก็ทุกข์ เรายึดติดด้วยอุปาทานว่า ถ้าไม่ได้อย่างนั้นแล้วจะไม่มีความสุข ก็ด้วยเหตุนี้แหละคนรวยมหาศาลก็ยังทุกข์ เพราะเขาเอาความสำเร็จไปผูกไว้กับความสุข

อับบราฮัม ลิงคอล์น กล่าวไว้ว่า "มนุษย์ทุกคนจะมีความสุขมากน้อยแล้วแต่ใจของเรา" ความสุขเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน ไม่ใช่อยู่ภายนอก

มองตาญ นักปราชญ์ยิ่งใหญ่ของฝรั่งเศส มีสุภาษิตประจำชีวิตว่า "มนุษย์ไม่ปวดร้าวอะไรนักต่อเหตุการณ์ที่อุบัติขึ้น แต่ปวดร้าวเพราะเอามาคิดต่างหาก"

ท่านอยากทราบไหมว่า "อยู่อย่างไรให้ใจเป็นสุข" ทุกผู้ทุกนามต้องการความสุขใจอันว่าอากาศร้อน หากร้อนแต่ภายนอกคือร้อนกาย อันเกิดจากธรรมชาติ พอทนไหวหรือแก้ไขได้ง่าย ใช้พัดลม เครื่องปรับอากาศช่วยได้ แต่ถ้าร้อนภายใน คือร้อนใจ อันเกิดจากไฟกิเลส จะต้องอยู่ร้อนนอนทุกข์กระสับกระส่ายวุ่นวายจิตใจ บางครั้งถึงกับมีโรคภัยเข้าแทรกซ้อนโรค มี ๒ ชนิด โรคทางกายกับโรคทางใจ ผู้ที่มีทุกข์มีปัญหาทางใจ ก็เพราะถูกกิเลสเบียดเบียน หากสามารถยับยั้งป้องกันกิเลสน้อยใหญ่ได้ ก็จะพ้นสภาพจากอยู่ร้อนนอนทุกข์ แต่จะ "อยู่สุขเย็นใจ" กิเลสที่เป็นโรคบั่นทอนพลานามัยและภัยต่อสังคมมากคือ ความอิจฉาริษยา เห็นใครดีใครเด่น ใครเกินหน้าแล้วทนไม่ไหว ทำใจไม่ได้ ทุกข์ ต้องขจัดกิเลสตัวนี้ให้ได้ และไม่ใช่กำจัดเฉพาะกิเลสตัวนี้เท่านั้น ต้องกำจัดกิเลสทุกๆ ตัวด้วย โอสถพิเศษคือ ธรรมะ อย่าให้เข้าตำราว่า "มีเกลือแต่ปล่อยให้เนื้อเน่า" อย่าปล่อยให้โรคร้ายคือกิเลสรุมกัดรุมเกาะ ศีลธรรมทางศาสนาเป็นยอดโอสถหรืออาหารใจ อย่าเพลินแต่แสวงอาหารกายจนลืมบำรุงอาหารใจ จะกลายเป็น "อิ่มเพียงท้องแต่พล่องทางใจ" ใช้ศาสนาให้เป็นประโยชน์ "มีลูกไว้พึ่งพา มีศาสนาไว้พึ่งใจ"

ความสุขตามวิสัยโลกียชน คือมีบ้านอยู่มีคู่เคล้า มีข้าวกิน มีสินใช้ แต่อย่าลืมว่าความสุขมี ๒ แบบ คือ สุขกาย กับ สุขใจ และทั้ง ๒ ประเภทนี้ มีความสัมพันธ์กัน แทบจะแยกกันไม่ออกทีเดียว ฉะนั้นเราจะต้องดำเนินคู่กันไปโดยเฉพาะเราๆ ท่านๆ ที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ย่อมจะสลัดความสุขทางกายหรือทางโลกไม่ได้ แม้พระพุทธองค์ ก็ยังตรัสสอนและรับรองมติทางโลกไว้เหมือนกัน ไม่ได้ทรงปฏิเสธเหตุแห่งความสุขทางโลกแต่อย่างใด ดังที่ทรงตรัสเรื่อง ความสุขของฆราวาสไว้ด้วยหลักธรรม ๔ ประการ คือ

๑.สุขเกิดจากการมีทรัพย์ ๒.สุขเกิดจากการใช้ทรัพย์

๓.สุขเกิดจากการไม่เป็นหนี้ ๔.สุขเกิดจากการประกอบการงานที่ปราศจากโทษ

นี่จะเห็นได้ว่า ทรงตรัสรับรองอำนาจทรัพย์ไว้ มีทรัพย์แล้วรู้จักใช้ให้เห็นเป็นประโยชน์ใช้จ่ายเพื่ออำนวยความสะดวกสบาย ตามโอกาสอันควรถ้าเป็นทาสของทรัพย์ เหมือนปู่โสมเฝ้าทรัพย์ก็ไม่มีประโยชน์อะไร ตรงกันข้ามถ้าใช้จ่ายมากเกินไป "คนเป็นหนี้ต้องอยู่เป็นทุกข์" จะต้องวิตกกังวล เกรงจะไม่มีใช้เขา การจะได้เงินมานั้น ต้องทำงาน ต้องเป็นทรัพย์ที่บริสุทธิ์อันได้มาจากงานที่ปราศจากโทษ ถ้าได้จากงานทุจริต มิจฉาชีพ ผิดศีลธรรม จะพาให้เดือดร้อนกลับทุกข์แทนสุข

ความสุขอีกประการที่ว่า “ความสุขอยู่ที่บุญ” คงจะไม่คร่ำครึสำหรับคนทั้งรุ่นเก่าและรุ่นใหม่ มติในธรรมะทางศาสนาว่า

“มา ปุญญานิ ภายิตฺถ สุขสฺเสตํ อธิวจนำ” แปลว่า “ท่านทั้งหลายอย่ากลัวบุญเลย เพราะคำว่าบุญ เป็นชื่อของความสุข” ข้อนี้บอกว่าบุญกับสุขเป็นเรื่องเดียวกัน การหาความสุขก็ต้องหาที่บุญ[1]

“สุโข ปุญฺญสฺสอุจฺจโย” แปลว่า “การสั่งสมบุญ นำมาซึ่งความสุข” โบราณกล่าวไว้ว่า “ยามบุญมากาไก่กลายเป็นหงส์ ยามบุญลงหงส์กลายเป็นไก่” คำว่า “บุญ” ในที่นี้เราหมายเอาว่า “ความดี” อันว่าบุญคือความดียิ่งทำเท่าไรยิ่งมีความสุขเป็นที่ยอมรับของสังคม แต่บุญที่เข้าใจกันผิดๆ นั้นพาให้คนเบื่อหน่าย เช่น แจกใบฎีกา

ตายายเกี่ยวข้าวอยู่กลางทุ่งนา แดดเปรี้ยงๆ พระเดินผ่านมาใกล้เห็นเป็นคนชรานึกสงสาร จึงเอ่ยปากทักถาม แสดงน้ำใจว่า “โยมทั้งสอง ปีนี้พอจะได้ดีอยู่หรอกหรือ” ตาเฒ่าคิดว่าพระจะมาบอกบุญคือเรี่ยราย จึงตอบไปว่า “ปีนี้ได้พอสมควร ถ้าพระไม่กวนก็คงจะพอกินพอใช้” เล่ากันว่าที่ศาลาวัดมีผู้เขียนกลอนพ้อบุญไว้ว่า

บ้านก็ขัดวัดก็ขูดพูดไม่ออก วัดก็บอกบ้านก็บ่นทนไม่ไหว
บ้านได้บุญส่วนวัดได้ปัจจัย สักเมื่อไรจะเลิกบุญพ่อคุณเอ๋ย

ก็เพราะทุกวันนี้มีนักบุญพวกหนึ่ง พากันบิดเบือนความหมายของ “บุญ” โดยพากันเน้นว่าบุญคือการให้อย่างเดียว จนพูดติดปากว่า ทำบุญให้ทาน คนจึงกลัวบุญ ต้องขอบคุณ ท่านเจ้าคุณพระธรรมทัศนาธร อดีตเจ้าอาวาสวัดชัยชนะสงครามที่แต่งกลอนแก้ไว้ให้เห็นค่าของบุญว่า

บ้านก็ขัดวัดก็ขูดครูดกิเลส วัดเป็นเหตุบ้านเป็นผลพ้นทุกข์ได้
บุญช่วยคนให้พ้นทุกข์เป็นสุขใจ หากเมื่อไรขืนเลิกบุญโลกวุ่นเอย

แท้จริง “บุญ” มีสองตอน คือโดยผลกับโดยเหตุ โดยผลก็คือ ใจที่ร่าเริง เบิกบาน เป็นสุข ปลอดโปร่งแจ่มใส อันเป็นสำนึกที่ได้มาจากการได้ทำความดี คือ ทำบุญ โดยเหตุ มีหลายอย่าง (มิใช่เฉพาะอามิสบูชา หรือการให้ทาน) เช่น รักษาศีล เจริญภาวนา ขวนขวายช่วยงานที่มีประโยชน์ของเพื่อน ของสังคมการนอบน้อมคารวะสิ่งที่ควรคารวะ การพลอยยินดีกับกิจที่ดีของผู้อื่น เป็นต้น แต่ละเรื่องมุ่งให้เกิดผลที่จิตใจ คือสภาพจิตที่ดี แจ่มใส สะอาด บริสุทธิ์ รวมความว่าบุญเป็นเครื่องชำระใจ ใจที่ถูกชำระอย่างถูกวิธี ก็สะอาดผ่องใส เป็นสาเหตุสำคัญที่จะบันดาลให้ชีวิตพบกับความสุข ถ้าเราระดมปลูกฝังสร้างความเข้าใจแก่ปวงชนดังนี้เสมอๆ แล้ว คนกลัวบุญก็จะไม่มีแล้วจะทำบุญได้เสมอหน้ากัน ไม่ว่าจะจนหรือจะรวยถ้าถามว่าความสุขอยู่ที่ไหน ตอบได้ว่า สุขอยู่ที่จิตอันผ่องใส ใจที่สะอาด ถ้าจิตใจใสสะอาด ผ่องแผ้วแล้วไซร้ จะทำ จะพูด จะคิด ความสุขย่อมติดตาม เสมือนเงาติดตามตนฉันนั้น

---

[1]พระครูวิวิธธรรมโกศล (ชัยวัฒน์ธมฺมวฑฺฒโน) **อยู่อย่างไรให้ใจเป็นสุข** (กรุงเทพมหานคร : องค์การเผยแผ่วัดประยุรวงศาวาส, ๒๕๓๕), หน้า ๑๗ -๑๘.

บางท่านบอกว่า “สุข” อยู่ที่ “ชอบ” ถ้าเข้าใจอย่างนี้อันตราย เพราะใครชอบอะไรก็จะอ้างว่าสิ่งที่ตนชอบนั่นแหละสุข เช่น ชอบเหล้าก็อ้างว่าเหล้าดีทำให้มีสุข ชอบเที่ยว ชอบหุ้น ชอบหวย ชอบมวย ชอบม้า ชอบไพ่ ไฮโล โปถั่ว ก็อ้างว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นสุข แล้วสุขจริงๆ อยู่ที่ไหน พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ว่า นตฺถิสนฺติ ปรํสุขํ แปลว่า สุขอื่นยิ่ง กว่าความสงบไม่มี ความสงบเป็นบรมสุข พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ ๖) ได้ทรงพระราชนิพนธ์ไว้ว่า

สุขใดไม่มาตรแม้น ความสงบ
มนุษย์จะประสบ สุขแท้
ต่อเมื่อทุกข์ภัยลบ สูญหมด นั้นแล
ยามสุขสราญแม้ ทุกข์กลั้วสุขไฉน

สงบจะเป็นบรมสุขได้มี ๔ ขั้น

ขั้นที่ ๑ ต้องสงบจน ขั้นที่ ๒ ต้องสงบใจ
ขั้นที่ ๓ ต้องสงบเวรภัย ขั้นที่ ๔ ต้องสงบกิเลส

ประการที่ ๑ สงบจน ไม่มีใครปรารถนาความจน เพราะทำให้เป็นทุกข์, ชีวิตขาดความสุข, ไม่ว่าจะจนทรัพย์ จนปัญญา ล้วนทำให้ขัดสน, พ่ายแพ้, หมดหวัง, หนทางตัน จนทรัพย์ไม่มีเงินใช้, จนตรอกไม่มีทางไป, จนใจไม่มีทางคิด, จนแต้มไม่มีทางเดิน, จนมุมไม่มีทางหนี

มีพระบาลี ว่า ทลิทฺ ทิยํ ทุกฺขํ โลเก ความจนเป็นทุกข์ในโลก โดยเฉพาะจนทรัพย์ ไม่มีจะกิน ต้องประกอบอาชีพ ให้ได้มาซึ่งเงิน ไม่หยิบยืมของผู้อื่นเพราะจะเป็นทุกข์ อิณา ทานำ ทุกฺขํ โลเก เป็นหนี้เขาเป็นทุกข์ในโลก ไหนจะคำนึงถึงเงินต้น ไหนจะพะวงถึงดอกเบี้ย ถ้าไม่มีคืนให้ตามกำหนด เขาจะฟ้องล้มละลาย สิ้นเนื้อประดาตัว เสียเกียรติ เสียใจ เสียหน้า บางคนจนเพราะหน้าใหญ่ ใจเติบ ไม่เจียมตนให้ระลึกไว้เสมอว่า “ทุกข์แล้วต้องทน จนแล้วต้องเจียม” ต้องรู้จักพอดี พอเหมาะ พอควร แล้วจะพอกินพอใช้

อุบายสงบจน คือปฏิบัติตาม ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ ๔ คือ

๑.ขยันหา ได้แก่ อุฏฐานสัมปทา ๒.รักษาดี ได้แก่ อารักขสัมปทา
๓.มีกัลยาณมิตร ได้แก่ กัลยาณมิตตตา ๔.เลี้ยงชีวิตเหมาะสม ได้แก่ สมชีวิต

พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสถึงอุบายเลี้ยงชีพและวิธีสร้างฐานะไว้ว่า ปฏิรูปการี ธุรวา อุฏฐาตา วินฺทเต ธนำ แปลว่า “ผู้ขยันหมั่นเอาธุระ ทำงานเหมาะแก่จังหวะ ย่อมหาทรัพย์ได้”

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ วัดสามพระยา กล่าวไว้ว่า “มีเกินใช้ ได้เกินเสีย อย่างนี้รวย ถ้าเสียเกินได้ ใช้เกินมี อย่างนี้จน”

คนที่อยากตั้งเนื้อตั้งตัวได้จะต้องยึดมั่น คือ ซื่อสัตย์สุจริต เป็นนิตย์ขยัน ประหยัดให้มั่น หันหลังให้อบาย จำไว้ว่า “อยากสบายให้ขวนขวายทำดี อยากเป็นเศรษฐีให้รู้จักประหยัด”

ประการที่ ๒ สงบใจ วิธีทำให้ใจสงบ คือ

๑) สมถกัมมัฏฐาน อุบายยังใจให้สงบ มีกามฉันทะ ความหมกมุ่นในกาม, พยาปาทะ ความคิดปองร้ายหมายพยาบาท ถิ่นมิทธะ ความเคลิบเคลิ้มหดหู่แห่งจิต, อุทธัจจะกุกกุจจะ อาการที่จิตฟุ้งซ่านหวั่นไหว, วิจิกิจฉาความลังเลสงสัยตกลงใจไม่ได้

๒) วิปัสสนากัมมัฏฐาน อุบายยังปัญญาให้สว่าง เกิดการรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวงที่เป็นจริงด้วยปัญญา การเห็นแจ้งในแง่ของการเกิดทุกข์และการดับทุกข์ รู้เท่าทันในไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ประการที่ ๓ สงบเวรภัย ไม่ก่อเวร ไม่เบียดเบียน, ไม่ผูกเวร ไม่ผูกใจเจ็บ ยกโทษ อโหสิกรรม ให้อภัย

ประการที่ ๔ สงบกิเลส “กิเลส” แปลว่า เศร้าหมอง จุดด่าง จุดเศร้าหมอง เหตุแห่งความชั่ว กิเลสที่มีอิทธิพลต่อจิตใจมากที่สุด คือ โลภะ อกุศลจิตคิดอยากได้ในทางมิชอบ โทสะ มีอารมณ์ฉุนเฉียวเกรี้ยวกราด โมหะ ความโง่เขลา กิเลสเหล่านี้มีในผู้ใดทำให้ผู้นั้นหมดเสน่ห์ ขจัดแก้ไข ด้วยการให้เมตตา เสียสละ ทานและใช้ปัญญา ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก (ปญฺญา โลกสมี ปชฺโชโต)

มีปัญญาพาตนให้พ้นผิด รู้จักคิดเหตุผลพ้นกังขา
ทำอะไรเหมาะเจาะเพราะปัญญา ช่วยรักษาตัวตนให้พ้นภัย

การทำใจไม่ให้ทุกข์พึงปฏิบัติ ๔ ประการ

๑.รู้จักพอ ไม่โลภเกินขอบเขต มีสันโดษ พอใจตามมียินดีตามได้

๒.รู้จักให้ เสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวมรู้จักให้ไม่ตระหนี่ กำจัดความเห็นแก่ตัว

๓.รู้จักปล่อยวาง สละ ละ วาง ปลงตก

๔.เห็นทุกอย่างเป็นธรรมดา สุข ทุกข์ ได้ เสีย สมหวัง ผิดหวัง เกิด แก่ เจ็บ ตาย เห็นเป็นธรรมดา

ถ้าสุขภาพทางจิตเสื่อม สุขภาพทางกายก็พลอยเสื่อมโทรมไปด้วย ฉะนั้นต้องรักษาใจอย่าให้พ่ายแพ้ต่ออารมณ์ที่มารบกวน อารมณ์เป็นตัวการทำให้เราขุ่นเคืองคล้ายกับเอาไม้ไปกวนน้ำในโอ่ง ทำให้น้ำขุ่น ถ้าเราไปอยู่ในที่สงบ ไม่มีอะไรมากระทบหูกระทบตา ไม่มีอะไรมายั่วยวนกวนใจเรา จะรู้สึกสบายจิตใจสงบ ส่วนความสุขประเภทอื่นๆ นั้น ต้องอาศัยเครื่องประกอบมากมายจึงจะเกิดความสุขขึ้นในใจของเรา ภาษาธรรมะเขาเรียกว่า “อามิส” ซึ่งหมายถึงเหยื่อที่มาล่อ มาจูงใจเราให้รู้สึกตื่นเต้น ความสุขประเภทนี้หาเป็นความสุขที่แท้จริงไม่ เพราะมันเกิดจากการปรุงแต่งด้วยเครื่องประกอบหลายอย่าง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า มตฺตญฺญุตา สทา สาธุ ความรู้จักประมาณคือพอดี เป็นเหตุให้เกิดความสุข ความสุขอยู่ที่ความพอดี ถ้าเกินไปก็เป็นทุกข์ ขาดไปก็เป็นทุกข์

ใครๆ ก็อยากมีความสุขทางใจสิ่งที่จะทำให้เป็นสุขได้คือ ความพอใจในสิ่งเฉพาะหน้าที่เรียกว่า “สันโดษ” นึก คิด พูดเสมอว่า “เท่านี้ก็ดีแล้ว” “เท่านี้ก็พอแล้ว” “เท่านี้ก็ถมไปแล้ว” ทำใจให้เป็นสุขอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าสิ่งใดจะเกิดขึ้น รู้จักปล่อยวาง ใช้สติปัญญาพิจารณาแล้วรู้จักปลง รู้จักวางในสิ่งนั้นๆ ไม่เข้าไปยึดถือด้วยความโง่เขลา จะทำให้เราเป็นทุกข์เปล่าๆ ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลยแม้แต่น้อยกับการที่นั่งเป็นทุกข์ ทำให้สุขภาพจิต สุขภาพกายเสื่อมทรุดโทรม

ระลึกไว้เสมอว่า “ทุกสิ่งเป็นธรรมดา ธรรมดามันเป็นอย่างนี้เอง” ควรยึดไปเป็นคาถาวิเศษสำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน คือคำว่า “ตถตา” แปลว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง อะไรๆ มันก็เป็นอย่างนั้น เราจะไปบังคับมันก็ไม่ได้ ทำอะไรมันก็ไม่ได้ มันไม่ได้อยู่ในอำนาจของเรา ถ้าเรานึกอย่างนี้ ปลงวางเสียสภาพจิตรู้เท่าทันในสิ่งนั้นๆ ความทุกข์ก็จะเบาไป ไม่หนักอึ้ง เช่น การค้าขายได้กำไรน้อย การเดินทางมีอุปสรรค ถูกกลุ่มอิทธิพลที่ทำงานรังแก ฯลฯ เราก็คิดเสียว่า “เป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีอะไรที่จะคล่องเสมอไป ย่อมต้องมีการติดขัดบ้าง”

ต้องพยายามมองโลกในแง่ดี คนที่เป็นทุกข์ก็เพราะคิดแต่เรื่องทุกข์อยู่เรื่องเดียว ไม่รู้จักเปลี่ยนอารมณ์เปลี่ยนความคิดบ้าง คิดไปในทางดี ในแง่ดีบ้างก็จะสบายใจขึ้น

๕.๒ ทำอย่างไรจึงจะพบความสุข

พุทธธรรมในพระธรรมบทว่า “เว้นเหตุแห่งทุกข์ ย่อมมีสุขในที่ทั้งปวง” ถ้าเราสามารถเว้นเหตุแห่งความทุกข์ได้มากเท่าไร เราก็ย่อมจะได้รับความสุขมากขึ้นเท่านั้น การที่เราจะรู้ว่า อะไรเป็นต้นเหตุของความทุกข์ และอะไรจะเป็นต้นเหตุของความสุขนั้น ไม่มีเครื่องมืออะไรที่จะไปวินิจฉัยได้เลย นอกจากปัญญา เพียงตัวเดียวเท่านั้น ในพระธรรมบทที่เดียวกัน พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้อีกว่า “มีปัญญา พาให้บรรลุความสุข” ก็เป็นอันว่า ทางพระพุทธศาสนาเน้นที่ตัวปัญญา สามารถใช้ได้ทั้งดับทุกข์ และใช้สร้างความสุขได้ด้วย นั่นก็คือ เมื่อเว้นเหตุแห่งทุกข์แล้ว ก็ย่อมจะพบความสุขเอง เราจึงมีความจำเป็นที่จะต้องปลูกปัญญา ปัญญานั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร ในสังคีติสูตร พระสารีบุตร ได้แสดงถึงเหตุที่จะให้เกิดปัญญาได้ ๓ ทางด้วยกัน คือ

๑.จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากความคิด การคิดหรือพิจารณาทบทวนเหตุผล เรียกว่าต้องใช้สมองปัญญาจึงจะเกิด

๒.สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การอ่าน การเล่าเรียนศึกษา การค้นคว้าหาความรู้ การสอบถามท่านผู้รู้

๓.ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฝึกอบรม การลงมือกระทำหรือปฏิบัติ การทดลองปฏิบัติด้วยตนเองเนืองๆ

ขอเน้นว่า ต้องเป็นคนมีปัญญา จึงจะแก้ปัญหาในการดับทุกข์ได้ ไม่ใช่เพียงแต่เป็นคนที่มีความคิดเท่านั้น แม้ว่าความคิดจะเป็นต้นเหตุให้เกิดปัญญาก็จริง แต่ถ้าคิดเพียงตื้นๆ หรือผิวเผิน ก็ไม่

เกิดปัญญา เรียกได้เพียงว่า มีแต่ความคิด แต่ไม่มีปัญญา ไม่อาจที่จะแก้ปัญหาชีวิตหรือดับทุกข์ได้ ความคิดกับปัญญาไม่เหมือนกัน การมีปัญญา ก็เสมือนว่ามีดวงตามีแสงสว่าง ที่จะใช้ส่องนำทาง ให้ชีวิตปลอดภัยและบรรลุถึงจุดหมายปลายทางคือความดับทุกข์

๕.๓ วิธีหาความสุข

๑.จงยิ้ม หมั่นพูดเพราะๆ กับคนทั่วไป

๒.ทำตัวให้เป็นสุข ปฏิเสธความทุกข์

๓.ดูแลตัวเองให้ดี แต่งกายให้ดีให้สมสมัยและกาลเทศะ มีจิตใจดี มองมนุษย์และโลกในแง่ดี ไม่กังวลกับงาน

๔.ไม่เกรงกลัวอะไรทั้งสิ้น จงคิดและทำกิริยาให้ร่าเริงตลอด

๕.๔ ชั้นของความสุข

พระพุทธเจ้าทรงสรุปหลักของความสุขอันแท้จริงเป็น ๓ ชั้น คือ สุขสำหรับโลก (สุขเบื้องฐาน) สุขไม่ใช่วิสัยโลก (สุขเบื้องกลาง) และยอดสุข (สุขเบื้องยอด)

๑. สุขเบื้องฐาน

ถ้าอยากมีความสุขเบื้องต้นต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ถ้าเราเบียดเบียนเขา ก็เป็นเหตุให้เขาเบียดเบียนตอบ และกลายเป็นการเบียดเบียนกันไปมาจนกลายเป็นคนที่ต้องระแวงภัย หวาดหวั่นอยู่เสมอ แม้กระทั่งนอนหลับก็ไม่วายฝันร้าย การเบียดเบียนท่านจึงเป็นการเบียดเบียนตนเอง เป็นการเผาลนตนเอง แม้บางคราวฝ่ายที่ถูกเราเบียดเบียนยังไม่คิดเบียดเบียนตอบแทน เราผู้เบียดเบียนก่อนก็เริ่มเป็นผู้หวาดหวั่นระแวงภัยเสียแล้ว

การเบียดเบียนตนโดยส่วนเดียว เช่น ดื่มน้ำเมาเป็นการละเลยอนามัย ตระหนี่ซื้อของใช้ที่จำเป็นแม้กระทั่งยารักษาโรค แม้ไม่เนื่องถึงผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา ก็มีการเบียดเบียนแฝงอยู่อย่างลี้ลับ เช่น เป็นคนรกโลก เป็นที่ขยะแขยงระแวงภัยของเพื่อนบ้าน บุตร ภรรยา วงศ์ตระกูล ถูกมองว่าไร้ค่า ไร้ความสุข

ความสุขอันเกิดแต่ความไม่เบียดเบียนกันและกันคือความที่สมาคมกันได้อย่างเยือกเย็นสนิทสนม มองดูกันด้วยสายตาอันแสดงความรัก นำให้เกิดความรู้สึกดุจว่าคนทั้งโลกล้วนแต่เป็นญาติมิตรกัน

๒. สุขเบื้องกลาง

เป็นความสุขที่เขยิบสูงขึ้นมาอีกขั้นหนึ่ง ตัวความสุขได้แก่คายออกเสียได้ซึ่งการยึดถือเอาด้วยความกำหนัดรัก อันมีอยู่ในสิ่งที่ยั่วยวนในโลกนี้ ตลอดถึงสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความรักตามธรรมดา บรรดาสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความใคร่ จะเป็นพวกรูปธรรม คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือที่เป็นพวกนามธรรม เช่น ยศถาบรรดาศักดิ์ เกียรติ สรรเสริญ ก็ดี ที่เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดรักนั้น ความสุขที่

เกิดจากสิ่งเหล่านี้เป็นความสุขปลอม ไม่จีรังยั่งยืน เป็นเพียงความเพลิน ท่านพุทธทาสภิกขุ เปรียบว่าความสุขชนิดนี้เป็นเสมือนเหยื่อที่หุ้มเบ็ดไว้ สิ่งที่น่ารักน่าถูกใจทั้งหลายที่เรียกกันว่า กามคุณ เป็นเหตุให้เกิดความสุข แต่ต้องอาศัยความกำหนัด ความรัก ความยั่วยวน ความพอใจ เข้าช่วยจึงจะเป็นความสุขได้ เมื่อสมหวังแล้วก็เคยชิน เบื่อ ไปหาของใหม่ต่อไป จึงเป็นของเผาลนอยู่เสมอ

คนทั่วไปมักจะไม่มองกามคุณในแง่ร้ายกลับมองไปในแง่ดี เป็นความสุข ทั้งที่มันเป็นตัวเผาลน ส่วนพระพุทธเจ้าหมายเอาอาการตรงกันข้าม คือความไม่เผาลนเพราะกามคุณว่าเป็นความสุข การมีชีวิตอยู่ด้วยความไม่กำหนัดรักในสิ่งที่น่ารักเป็นความเยือกเย็น

๓. สุขเบื้องยอดสุด

ความสุข ๒ ประการที่กล่าวมาแล้วเป็นความสุขที่ยังไม่หลุดพ้นไปได้จากความโง่หลงว่า “อัตตา” คือสำคัญตนว่าเป็นตนอยู่ เป็นสุขอย่างอัตตา สำคัญตนว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ยังถือเขา ถือเรา อยากเกิด อยากเป็น สุขอย่างอัตตาจึงไม่ใช่ยอดสุข ต่อเมื่อใดก้าวล่วงขึ้นถึงขีด อนัตตา จึงจะเป็นยอดสุข เพราะเป็นที่สุดแห่งความทุกข์ “อัตตา” อ่อนกำลังลงไปเท่าไร ก็แปลว่าฉลาดขึ้นเท่านั้น ความเห็นแก่ตนถ่ายเดียวก็น้อยลงไปเท่านั้น ความหลงใหลมัวเมาก็เบาบางลงไปเท่านั้น เมื่อใด “อัตตา” หมดไป “อนัตตา” ก็เกิดขึ้นแทน ซึ่งแปลว่า วิชชา หรือแสงสว่างเกิดขึ้นถึงที่สุด ก็หมดทุกข์โดยประการทั้งปวง เนื่องจากเป็นผู้เห็นคำตอบอย่างแจ่มแจ้งของปัญหาชีวิต ทุกข้อ ทุกกระทง ชีวิตแห่ง “อนัตตา” หรือชีวิตที่นำออกเสียได้ซึ่งความสำคัญว่า ตนมีตนเป็น ซึ่งเป็นการตัดรากเหง้าของความทุกข์ ความชั่วร้ายทุกประการแห่งชีวิตเสียได้นั้นย่อมปลอดโปร่งจากความทุกข์

๕.๕ ประเภทของความสุข

ความสุข เป็นที่ปรารถนาของทุกคน ความสุขมี ๓ ประการคือ

๑.โลกียสุข ๒.โลกุตตรสุข ๓.วิมุตติสุข

๑.โลกียสุข (ความสุขทางโลก) เป็นความสุขประเภทเดียวที่ปุถุชนแสวงหาเป็นอย่างยิ่ง ไม่ปรารถนาสุขอย่างอื่นเลยเพราะไม่รู้จัก และไม่สนใจกับสุขอย่างอื่น พากันเข้าใจว่าสุขนั้นมีเพียงอย่างเดียว ที่ตนกำลังแสวงหาอยู่นี้ ด้วยความปรารถนาอย่างยิ่ง และเพียงพอแล้ว แต่ผู้มีปัญญาไม่ปรารถนาโลกียสุขนี้เลย เพราะสุขชนิดนี้ไม่จีรังยั่งยืน และอาจเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ได้

โลกียสุข เป็นสุขอันเกิดจาก การได้ทรัพย์สินเงินทอง ความร่ำรวย, ได้เกียรติยศ ชื่อเสียง อำนาจ, ได้ความแข็งแรง ไม่มีโรค, ได้ทุกสิ่งที่ปรารถนา

ตัวอย่างที่ว่าสุขชนิดนี้ไม่ถาวรยั่งยืน เช่น เมื่อได้ทรัพย์สินเงินทอง เกียรติยศชื่อเสียงมาแล้วได้แล้วก็ดีใจ สมใจ มีความสุข แต่เพียงไม่นานก็อยากได้เพิ่มมากขึ้นอีก และอยากได้มากขึ้นเรื่อยๆ หรือในเรื่องการเรียน เรียนมัธยมแล้วก็อยากเรียนต่อมหาวิทยาลัย สอบเข้าได้ก็แสนจะดีใจ มีความสุข พอ

เริ่มเรียนก็รู้สึกยาก เป็นทุกข์กลัวสอบตก กลัวเรียนไม่จบ พอเรียนจบได้ปริญญาดีใจอีก และไม่นานก็ทุกข์ใจเรื่องงาน เรื่องรายได้ค่าตอบแทน จึงกล่าวว่าโลกียสุข เป็นสุขที่ไม่จีรังยั่งยืน คงทนถาวร

ที่ว่าโลกียสุข อาจเป็นต้นเหตุของความทุกข์ได้ เช่น เป็นคนรสนิยมสูง เคยตัวกับการหาความสุขด้วยการรับประทานอาหารดีๆ ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย พอเงินหมดไม่มีเงิน จะหงุดหงิด อาจหยิบยืมหรือก่อการทุจริตเป็นเหตุให้ติดตะราง

๒.โลกุตตรสุข (สุขเหนือโลก) เป็นความสุขที่เหนือโลกียะ เป็นสุขที่สงบ สันติสุข เป็นสุขที่ไม่มีทรัพย์สินเงินทอง ลาภสการ และเกียรติยศ มาเกี่ยวข้อง เป็นสุขของผู้ปฏิบัติธรรมจนได้ผลดีเข้าหนทาง (มรรค) แห่งพระนิพพานได้ แต่ยังไม่สำเร็จเป็นพระอรหันต์ เป็นสุขอันเกิดจาก ได้ฌาน คือ *ความสงบ* และ *ได้ปัญญาในสมาธิ* ผู้ที่ทำสมาธิ ได้ทุติยฌานขึ้นไปจะได้ปีติและสุข คือ ความอิ่มเอิบใจและจิตนิ่งแน่วแน่ จะมีความสุข สงบมาก

๓.วิมุตติสุข (สุขอันเกิดจากความหลุดพ้น) คือ ผู้ถึงพระนิพพานแล้ว สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วสิ้นสุดภพชาติต่างๆ แล้ว หลุดพ้นจากกิเลสแล้ว เช่น พระพุทธเจ้าหลังจากตรัสรู้เป็นพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วได้ ๗ สัปดาห์ ท่านก็เสวยวิมุตติสุข โดยไม่ต้องเสวยอาหารเลย ก็มีแต่ความสุขและความอิ่มเอิบใจ

ความสุขที่เห็นได้

ทุกคนปรารถนาความสุข ความสุขเกิดขึ้นที่กายและจิตใจ ในเวลาที่กายและจิตใจอิ่มเอิบสมบูรณ์สบาย นั่นคือความสุข ความสุขจิตสุขใจสำคัญมากถ้าจิตไม่สบาย กายก็พลอยซูบซีดเศร้าหมองด้วย ถ้าจิตยังร่าเริงสบายดีอยู่ ความไม่สบายของกายก็อาจบรรเทาได้ ความสุขทางจิตทุกคนน่าจะหาได้เพราะมันอยู่ที่จิตใจของตนเอง[1] ใจประเสริฐสุด สำเร็จด้วยใจ ถ้ามีใจผ่องใส จะพูดหรือทำสุขย่อมติดตามผู้นั้นไป เหมือนเงาไม่ละตัวผู้นั้น ถ้าบุคคลมีจิตใจไม่ดี จะพูดหรือทำ ทุกข์ย่อมติดตามผู้นั้นไป เพราะเหตุนั้น เหมือนอย่างล้อไปตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป บุคคลผู้มีใจไม่ดี คือมากด้วยกิเลส มีความโลภ ความโกรธ ความหลง จะคิดจะทำอะไรย่อมเป็นเหตุให้ตนเองเป็นทุกข์ บุคคลผู้มีใจผ่องใส คือผู้ไกลกิเลส หรือกิเลสเบาบาง ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือมีก็เพียงเบาๆ จะคิดจะพูดจะทำอะไรย่อมเป็นเหตุให้ตนเองเป็นสุข ดังนี้ย่อมแสดงว่าใจสำคัญที่สุด ความสุขความทุกข์ของทุกคนเกิดจากใจ ใจดีทำให้เกิดสุข ใจไม่ดีทำให้เกิดทุกข์ ความสุขความทุกข์ของคนไม่ได้เกิดจากภายนอก ไม่ได้เกิดจากบุคคลอื่น หรือเหตุการณ์ทั้งหลาย สามัญชนมักเข้าใจกันว่าทุกข์ สุข เกิดจากภายนอก ไม่ฉุกคิดว่าใจตนเป็นเหตุสำคัญ เมื่อไม่รู้เหตุที่แท้จริงของความทุกข์ จึงไม่ถูกจุด แก้ไม่ได้

ถ้าไม่ปรารถนาความทุกข์ ต้องการความสุขต้องพยายามอบรมตนเองให้พ้นจากความเป็นผู้มีใจร้ายกลับมาเป็นผู้มีใจผ่องใส หรือใจดี ผู้ใดมีความโลภในทรัพย์สิ่งของของคนอื่น มีความโกรธแค้น

---

[1] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **ความสุขหาได้ไม่ยาก** (กรุงเทพมหานคร : ธรรมบรรณาการ, ๒๕๓๔), หน้า ๑ – ๒.

ขุ่นเคืองอาฆาตพยาบาท มีความหลงผิดในเรื่องหนึ่งเรื่องใด ผู้นั้นจักเป็นผู้ได้รับทุกข์ด้วยตนเองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงว่า จิตที่ฝึกแล้วนำความสุขมาให้ การฝึกจิตจึงเป็นการดีจิตเป็นสิ่งที่ข่มยาก แต่ก็ข่มได้ จิตเบา ไว อ่อนไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ ง่าย เกิดดับเร็ว แต่ถ้าได้ฝึก และด้วยการข่มก็สามารถทำให้หนักแน่นมั่นคงสม่ำเสมอได้ ไม่อ่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ต่างๆ โดยง่าย การฝึกจิตต้องอาศัยสติและปัญญาประกอบกัน ติดตามรู้อาการของจิตอยู่เสมอ ฝึกอบรมจนสามารถรู้ผิดชอบชั่วดีอะไรควรไม่ควรแล้วจิตก็จะละสิ่งที่ผิดที่ชั่วที่ไม่ควรได้ เรียกว่า ข่มจิต จิตที่ข่มได้แล้ว หยุดกวัดแกว่งวุ่นวายแล้ว หยุดตกอยู่ใต้อำนาจความปรารถนาพอใจแล้วเป็นจิตที่นำสุขมาให้

๕.๖ คิดให้เป็น เป็นสุขยิ่ง[1]

พระพุทธองค์ทรงสอนถึงวิธีควบคุมความคิดให้อยู่ในอำนาจใจไว้ว่า ถ้ามีสติรู้ว่ากำลังคิดในเรื่องไม่ควรคิด ถ้ารู้ว่ากำลังคิดเรื่องที่ทำให้โทสะเกิดหรือเกิดอยู่แล้วแต่น้อยให้เพิ่มมากขึ้น เมื่อมีสติรู้ว่ากำลังคิดเช่นนั้นให้เปลี่ยนเรื่องคิดเสีย เช่นคิดถึงเรื่องเกี่ยวกับ X กำลังเกิดโทสะเกี่ยวกับ X ก็ให้เปลี่ยนเป็นคิดถึงเรื่องเกี่ยวกับ Y เสีย โทสะที่กำลังจะเกิดเกี่ยวกับ X ก็จะดับไป ถ้าเปลี่ยนเรื่องคิดเช่นนั้นแล้วก็ยัง คอยแต่จะย้อนกลับไปคิดเรื่องเก่าที่ก่อให้เกิดโทสะอีก ท่านให้พิจารณาโทษของความคิดเช่นนั้น คือ พิจารณาให้เห็นว่า การคิดเช่นนั้นทำให้จิตใจเร่าร้อน ไม่สบาย ไม่มีประโยชน์ ทำลายสุขภาพจิต ถ้าไม่คิดเช่นนั้นจะสบาย ตนเองได้ประโยชน์จากความสบายนั้น แม้จะพิจารณาโทษของความคิดที่ไม่ดีนั้นแล้วก็ยังไม่อาจยับยั้งความคิดนั้นให้สงบลงได้อีก ท่านก็ให้ไม่ใส่ใจในเรื่องนั้น คือพยายามไม่สนใจเสียเลย พยายามลืมเสียเลย แต่ถ้าไม่สำเร็จอีก ลืมไม่ได้อีก ยังใส่ใจอยู่อีก ท่านให้ใช้ความใคร่ครวญ พิจารณาหาเหตุผลว่าทำไมจึงคิดเช่นนั้น ขณะที่คิดหาเหตุผลอยู่นี้ ความโกรธจะลดระดับความรุนแรง เปรียบว่าเหมือนคนกำลังวิ่งเร็วก็จะเปลี่ยนเป็นวิ่งช้ากำลังวิ่งช้าก็จะเปลี่ยนเป็นเดิน กำลังเดินก็จะเปลี่ยนเป็นยืน กำลังยืนก็จะเปลี่ยนเป็นนั่ง และกำลังนั่งก็จะเปลี่ยนเป็นลงนอน ถ้าทำเช่นนี้แล้วก็ยังไม่ได้ผล ความคิดเดิมยังไม่หยุดท่านให้ใช้ฟันกัดฟันให้แน่น เอาลิ้นกดเพดานไว้ เช่นนี้ความคิดจะหยุดเมื่อแก้ไขความคิดที่จะนำไปสู่ความมีโทสะได้สำเร็จ คือเลิกคิดในทางที่จะทำให้เกิดโทสะได้ ก็เท่ากับไม่เพิ่มเชื้อให้แก่ไฟโทสะ ไฟโทสะก็จะเย็นลง และถ้าหากบังคับความคิดจนเคยชินโดยไม่คิดในทางที่จะทำให้เกิดโทสะ โทสะก็จะลดลงจิตใจเบาบางลง มีความเยือกเย็นเกิดขึ้นแทนที่นั่นแหละจะมีความสุขทั้งตัวเองและทั้งผู้เกี่ยวข้องใกล้ชิดด้วย นับเป็นผลอันน่าปรารถนาที่เกิดจากการบริหารจิตตามหลักพุทธศาสนา วิธีแก้กิเลสทุกประเภท รวมทั้งโทสะให้ลดน้อยถึงให้หายขาดไปได้นั้น พระพุทธองค์ทรงสอนให้ใช้เหตุผล คือใช้ปัญญาพิจารณาลงไปเป็นเรื่องๆ ว่าอะไรเป็นอะไร ทำไมจึง

---

[1]สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **ความสุขหาได้ไม่ยาก** พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร : ธรรมบรรณาการ, ๒๕๓๔), หน้า ๘๘ – ๑๒๑.

เกิดขึ้น ควรปล่อยให้เกิดอยู่ต่อไปหรือควรแก้ไขอย่างไร ควรปล่อยวางอย่างไร จะต้องใช้สติความระลึกพร้อมทั้งความรู้ตัว การจะควบคุมความคิดไม่ให้เป็นเหตุให้เกิดโทสะ มีวิธีอยู่ว่า ให้พิจารณาโทษของความคิด ให้เห็นว่าความคิดที่นำให้เกิดโทสะนั้นมีโทษอย่างไร เมื่อพิจารณาจนเห็นโทษของความคิดเช่นนั้นชัดเจน ใจก็จะสลัดความคิดนั้นทิ้ง คิดลงไปให้ลึกจนเห็นชัดเข้าไปเห็นภาพความทุกข์ร้อนน่ากลัว น่ารังเกียจ จะเป็นผลทำให้หลุดพ้นไปจากใจ

เหตุไม่สงบสุข

ในชีวิตของคนเรานั้น มีเงื่อนไขให้ความสุขได้มากมาย แต่เราไม่ได้รับความสุขเพราะเหตุที่ใจเรา ปัญหาของเหตุไม่สงบสุขมี ๓ ประการ

๑.เมื่อใจมีรูรั่ว ถึงจะถมเท่าไรก็ไม่รู้จักเต็ม ใส่เข้าไปเท่าไรก็ไม่รู้จักพอ ใส่เข้าไปก็หายหมดเพราะมันรั่ว ไม่เต็ม ไม่อิ่ม เหมือนตักน้ำใส่ถังรั่ว

คนที่มีความสุข จะต้องมีลักษณะ ๔ ประการ

๑.๑. มีปราโมทย์ บันเทิง ร่าเริง เบิกบาน

๑.๒. มีปีติ อิ่มใจ พอใจ ภูมิใจ

๑.๓. มีปัสสัทธิความผ่อนคลาย ไม่เครียด

๑.๔. มีความเบาสบาย

คนเราทุกข์เพราะไม่รู้จักพอ ไม่มีความพอใจ ไม่อิ่มใจ คือมีความโลภนั่นเอง

๒.ใจเล่าร้อนเหมือนไฟ ใส่อะไรลงไปก็เผาไหม้หมด บางครั้งได้ยินเสียงดีๆ คำพูดดีๆ ก็รำคาญหู เห็นภาพสวยๆ ดีๆ ก็ไม่ถูกใจ หงุดหงิดไปหมด เพราะฉะนั้นอะไรที่ดีงามทั้งหลายที่เสนอมาใจก็เผาไหม้หมด เพราะโทสะเร่าร้อนนั่นเอง

๓.ใจมืดบอด เพราะโมหะ ความหลงผิด เหมือนอยู่ในความมืด ต่อให้เอาภาพที่สวยงามสักเท่าไรมาตั้งให้ดู เราก็มองไม่เห็น ใจที่มืดบอดก็มองไม่เห็นสิ่งที่มีคุณค่า ดีงาม บางทีมีอะไรที่ดีวิเศษนั้น บางคนรสนิยมไม่ถึงมองไม่เป็น ไม่เข้าใจ บทกวีไพเราะ บางคนอ่านไม่ถึงอรรถรส ไม่รู้ลึกซึ้ง

โลภ โกรธ หลง คือ รูรั่วในใจ, ความเร่าร้อนในใจ ความมืดบอดในใจ เป็นเงื่อนไขที่ทำให้เราไม่เพลิดเพลินจนไม่ยอมรับสิ่งที่ดีงามและมีความสุข เราอยู่ด้วยการลดความโลภ โกรธ หลง ลงไปบ้าง อุดรูรั่วในใจ ดับความเร่าร้อนลง สร้างแสงสว่างขึ้นมาทางจิตใจ เราก็จะอยู่อย่างมีความสุข มีชีวิตที่น่าอภิรมย์มากขึ้น

ต้นเหตุที่ทำให้สังคมไม่สงบสุข มี ๔ เรื่อง คือ[1]

๑. แย่งที่กันหากิน

๒. แย่งถิ่นกันอยู่

---

[1]พระครูวิวิธธรรมโกศล, **อยู่อย่างไรให้ใจเป็นสุข** (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, ๒๕๓๕), หน้า ๒๖ - ๒๗.

๓. แย่งคู่กันสวาท

๔. แย่งอำนาจกันเป็นใหญ่

แนวทางแห่งสันติสุข

๑. ประพฤติตนเป็นผู้ไม่มีปม ไม่มีทั้งปมด้อยและปมเขื่อง ปม (Complex) พระพุทธเจ้าเรียก “อัสมิมานะ หรือ อหังการ” การไม่มีปมเป็นวิถีทางเพื่อความสงบสุขของชีวิต “ปม” เกิดจากการเปรียบเทียบ เมื่อเลิกเปรียบเทียบก็สามารถลบปมออกได้ ปมก็หายไป ไม่เปรียบเทียบระหว่างตนกับผู้อื่น

๒. อยู่อย่างต่ำทำอย่างสูง ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย (Simplicity) ทำประโยชน์ได้มาก ทำงานอย่างสูงได้ แต่อยู่อย่างธรรมดาสามัญ (Plain living high doing อยู่อย่างต่ำทำอย่างสูง) เป็นอย่างนกอินทรีย์ แต่อยู่อย่างนกกระจอกได้ ไม่ต้องแสดงศักดิ์ศรีของคนมีระดับแต่ประการใด ความเรียบง่ายเป็นคุณสมบัติสำคัญของผู้มุ่งหวังความสงบสุขแห่งชีวิต ผู้นิยมความเรียบง่ายย่อมไม่ต้องการความฟู่งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย ความมีหน้ามีตา

๓. แยกสิ่งสมมุติออกจากความจริง เงินทอง ยศศักดิ์ เหรียญตรา สายสะพาย ฯลฯ เป็นเพียงสิ่งสมมุติของโลก เป็นเพียงสิ่งจูงใจ ถ้าไม่ลุ่มหลงในสิ่งสมมุตินี้จิตใจก็จะสงบสุข

๔. ไม่เป็นทุกข์ล่วงหน้าและไม่ยอมเป็นทาสของอดีต ความทุกข์ล่วงหน้าเป็นสิ่งรบกวนจิตใจให้ปราศจากความสงบ ทำให้ฟุ้งซ่าน ว้าวุ่น เรื่องที่เป็นทุกข์ล่วงหน้านั้นก็ไม่แน่ว่าจะเกิดขึ้น อาจเป็นเพียงความกังวลใจของเราเฉยๆ คนมีความทุกข์ก็มักหงุดหงิด ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราดสิ่งที่เราทุกข์ล่วงหน้านั้นเราเป็นทุกข์แทบแย่ เป็นทุกข์ไปเปล่าๆไม่เป็นประโยชน์แก่ตัวเองเลย บางครั้งเมื่อถึงเวลา สิ่งนั้นหาได้เกิดขึ้นไม่ เป็นอันว่าทุกข์ฟรี ทุกข์เปล่าๆ หรือถ้าจะเกิดขึ้นจริงๆ ก็ใช้เวลาทุกข์ล่วงหน้าไปตั้งนาน สมมุติว่าเรื่องที่เราเป็นทุกข์ว่าจะเกิดขึ้นนั้นอยู่ห่างเราอีกตั้ง ๑๐ วัน ๙ วันก่อนถึงเหตุการณ์เราจะทุกข์ทำไมเล่า ไปทุกข์เอาวันที่ ๑๐ เพียงวันเดียวมิดีกว่าหรือ ๙ วันนี้มีชีวิตอยู่อย่างสงบสุขไปก่อน

ส่วนอดีตที่ล่วงไปแล้ว กลับคืนไม่ได้ ต้องปล่อยให้ล่วงไป อย่าเศร้าโศกเสียใจจนไม่เป็นอันทำอะไร อย่าเก็บเอาความผิดพลาดในอดีตมาทรมานใจตนเอง ท่านธมฺวิตฺกโก ภิกขุ (พระยานรรัตน์ราชมานิต) ได้ให้โอวาทไว้ว่า “ไม่สบายใจ” อย่าให้มีขึ้นในใจ Let it go and get it out คือ ก่อนมันจะเกิดขึ้นต้อง Let it go เปลี่ยนให้มันผ่านไป อย่ารับเอาความไม่สบายใจไว้ ถ้าเผลอไปมันแอบเข้ามาอยู่ในใจได้ พอมีสติรู้สึกตัวต้อง get it out ขับมันออกไปทันที ความไม่สบายใจเป็นศัตรู เป็นมารทำให้ใจไม่สงบ ประสาท สมองไม่ปกติ ต้องหัดให้จิตใจแช่มชื่นรื่นเริง ปิติ ปราโมทย์ เป็นสุขสบายอยู่เสมอ เป็นเหตุให้เกิดกำลังกาย กำลังใจ มีชีวิตอยู่ด้วยความเบิกบาน (Enjoy living) สมองจึงจะแจ่มใส เพ่งพินิจปัจจุบันให้ดี อย่ายอมเป็นทาสของอดีต และไม่กังวลถึงอนาคต

๕. ต้อนรับสิ่งที่หนีไม่พ้นด้วยความสงบ อะไรที่รู้แน่ว่าหนีไม่พ้น ไล่ไม่ไป หลีกไม่พ้น ขอให้ต้อนรับสิ่งนั้นด้วยความสงบ ไม่ตีโพยตีพายให้เสียเวลาและเป็นที่รำคาญแก่ผู้อื่นไม่มีประโยชน์อะไรที่จะเศร้าโศกทุกข์ร้อน ต้องพยายามคิดว่าสิ่งที่เราคิดว่าร้ายนั้น อาจซ่อนสิ่งดี หรือผลดีไว้บ้างก็ได้ พยายามมองสิ่งดีๆ เพื่อความสบายใจ เพราะฉะนั้นอะไรจะเกิดขึ้นก็ให้ต้อนรับด้วยความสงบแล้วค่อยหาทางแก้ไขด้วยสันติวิธี หลินยู่ถัง นักปราชญ์จีนได้กล่าวไว้ว่า “ความสงบอันแท้จริงของดวงใจนั้นมาจากการยินดีต้อนรับสิ่งอันร้ายแรงที่สุดที่เกิดขึ้นแก่เรา” (True peace of mind comes from accepting the worst)

๖. เชื่อกรรม ไม่เชื่องมงาย มั่นใจว่าคนทำความดีย่อมได้รับผลดี ทำชั่วย่อมได้รับผลชั่ว อย่าพลุ่งพล่านไปกับความเชื่องมงาย สุขทุกข์ย่อมขึ้นอยู่กับกรรม คือการกระทำของเรา

๗. ความไม่ยึดมั่นถือมั่น ทำให้จิตใจโปร่ง เบา ผ่อนคลาย สงบ สว่าง เป็นสุข เยือกเย็น พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า “สิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่นไว้จะไม่เป็นโทษนั้นไม่มี”

๘. อ่อนน้อมถ่อมตนและนิยมยกย่องผู้อื่น วางตนเหมาะสมแก่คนทุกชั้น เพศ วัย วางตนเสมอต้นเสมอปลาย ไม่เย่อหยิ่งอวดดี จะไม่ทำให้คนเกลียด ไม่มีศัตรูให้เดือดร้อน

๙. กล้าสู้ต่อความทุกข์ยาก ให้คิดว่าความทุกข์ยากลำบากเป็นฤดูกาลของชีวิต เหมือนต้นไม้ จะต้องผ่านฤดูทั้ง ๓ จึงจะเจริญงอกงามได้

๑๐. หัดให้รางวัลแก่ตนเอง หัดชื่นชมตนเองเสียบ้าง อย่าเอาแต่ลงโทษซ้ำเติมตัวเองอยู่ร่ำไป หัดซื้อของขวัญให้ตัวเองบ้าง

๑๑. มีอารมณ์ขัน และสดใสร่าเริงอยู่เสมอ พยายามทำตัวให้มีความสุข ไม่หมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ที่ขุ่นมัว ความกลัว ความเศร้า ความโกรธ ความริษยา ไม่เก็บกด รู้จักให้อภัย

๑๒. ดูแลรักษาสุขภาพของตัวเองอย่างสม่ำเสมอ หมั่นพบและปรึกษาแพทย์ รักตัวเอง ห่วงตัวเองให้มาก

๑๓. มีมนุษยสัมพันธ์ สร้างสัมพันธภาพอันดี ให้ความรักและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่จริงใจกับคนรอบข้าง พยายามลืมข้อบาดหมางที่ผ่านมาและอดีตที่ขมขื่น

๑๔. ปรุงแต่งใจให้เป็นสุข คนเราปรุงแต่งสิ่งอื่นๆได้หลากหลาย แล้วทำไมจะปรุงแต่งใจให้เป็นสุขไม่ได้ ควรตระหนักให้มาก ในการทำใจของตนเองให้เบิกบานผ่องใสตลอดเวลา โดยมีสติเตือนใจตัวเองให้ทำใจให้ร่าเริงผ่องใส เราปรุงแต่งใจให้สุขให้ทุกข์ได้ ถ้าใจนึกถึงสิ่งที่ไม่ดี นึกถึงความอยาก ก็จะเกิดความเครียด ใจฟุ้งซ่านกระวนกระวายใจ รู้สึกไม่สบายใจ ขุ่นมัว เศร้าหมองเดือดร้อน ในทางตรงกันข้ามเราปรุงแต่งจิตใจทางที่ดี ให้ร่าเริงสนุกสนาน ยิ้มแย้มแจ่มใส ก็จะเกิดความปราโมทย์ เบิกบาน ปิติ อิ่มใจ พอใจ สบาย ไม่เครียด มีความผ่อนคลาย สงบ เย็น มีความสุข เกิดความโปร่ง โล่งใจ

วิธีปฏิบัติตัวให้ชีวิตมีความสุข

๑ ในการทำงานต้องทำใจไว้เป็นกลาง อย่าคาดหวังผลเลิศ มีโอกาสพบความสำเร็จและไม่สำเร็จ เหมือนแข่งกีฬาย่อมมีแพ้ชนะ

๒ เมื่อมีปัญหาไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดก็ตาม อย่าเก็บไว้คนเดียว ควรปรึกษาคนที่ไว้ใจได้ บางครั้งขณะกำลังเล่าให้ผู้อื่นฟังก็หาคำตอบได้เอง อย่างน้อยการได้พูดระบายออกมาก็ทำให้สบายใจ

๓ เมื่อรู้ตัวว่าเครียดเกินไป ควรหาเวลาพักผ่อน เปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นที่ชื่นชอบ เช่น เล่นกีฬา ออกกำลังกาย ดูโทรทัศน์ ไปเที่ยวในสถานที่ต่างๆ ฟังเพลง ดูภาพยนตร์

๔ รู้จักแบ่งเวลาให้เหมาะสมและถูกต้อง เช่น เวลาทำงานก็ทำจริง มีเวลาพักผ่อนก็พักผ่อนอย่างจริงๆ

๕ ไม่ทำตัวให้ยึดติดกับความทุกข์อยู่นาน รู้จักใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ช่วยเหลือสังคม ให้ความรักแก่ผู้อื่น

๖ รู้จักประมาณตัวเอง รู้จักจุดพอดีสำหรับตัวเอง รู้จักยืดหยุ่น

๗ เพิ่มความสดใสให้กับตัวเอง แต่งตัวให้สวยสดใสอยู่เสมอ ทำจิตใจให้เบิกบาน

๘ กินอาหารให้ถูกส่วน กินให้ครบทุกหมู่ ทั้งโปรตีน, คาร์โบไฮเดรต, ไขมัน, น้ำ, วิตามิน, เกลือ, แร่ธาตุ กินเป็นเวลา เคี้ยวให้ละเอียด คนสูงอายุต้องลดไขมันและโปรตีน แต่เพิ่มผักและผลไม้ให้มากขึ้น คนที่ขาดอาหารจะผอม พวกอ้วนมากไปเพราะกินมากไป โดยเฉพาะอาหารที่ประกอบด้วยแป้งและน้ำตาล น้ำอัดลม ของหวาน Fast Food คนอ้วนมักเป็นโรคหัวใจ เบาหวาน

๙ ดื่มน้ำให้มากและเพียงพอ ดื่มวันละ ๘ แก้ว ต้องตั้งใจดื่มจึงจะดื่มได้ น้ำจะทำให้สดชื่นและทำให้เซลล์ในร่างกายทำงานดีขึ้น ไม่ควรดื่มน้ำระหว่างกินข้าว

๑๐ หลีกเลี่ยงการสะสมสารพิษในร่างกาย ไม่ดื่มสุรา เบียร์ ชา กาแฟ สารเสพติด สารฆ่าแมลงผักผลไม้ต้องล้างให้สะอาด ระวังสารตะกั่วซึ่งอาจจะปนมาในรูปของอาหาร

๑๑ สูดหายใจอากาศบริสุทธิ์ ให้ได้ออกซิเจนเพียงพอ ต้องสูดอากาศลึกๆช้าๆ เลือกที่อยู่ที่อากาศดี ถ้ามีโอกาสจงไปเที่ยวทะเล ภูเขา ที่ว่างๆปราศจากมลพิษ บ้านชายน้ำ สะพานข้ามแม่น้ำ

๑๒ หลีกเลี่ยงการใช้ยาพร่ำเพรื่อ เพราะผลข้างเคียงของยาทำให้เกิดอันตราย เมื่อเจ็บป่วยต้องปรึกษาแพทย์

๑๓ หลีกเลี่ยงงานประจำที่ต้องเสี่ยงต่อสารพิษ เช่น ปรอท ตะกั่ว รังสี ฝุ่นละออง อากาศเสีย เสียงดัง แสงสว่างไม่พอ งานที่ใช้สายตามากๆ สิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษจากน้ำ

๑๔ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเป็นประจำ ออกทุกวันได้ยิ่งดีหรืออย่างน้อยก็วันเว้นวัน วันละ ๓๐-๔๕ นาที การออกกำลังกายมีหลายแบบ แบบ Aerobic Exercise ดีที่สุด ร่างกายได้ใช้ออกซิเจนอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาและสม่ำเสมอ เกิดประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อหัวใจ แบบ Isotonic

Exercise เป็นการออกกำลังกายแบบใช้เครื่องมือช่วย เช่น การยกบาร์เบล เล่นกล้าม แบบ Isometric Exercise หรือ Static Exercise เช่น การออกกำลังกายในห้อง ใช้โต๊ะ เก้าอี้ ช่วยในการออกกำลังกาย

๑๕ สนุกกับงานและพักผ่อนให้เพียงพอ สร้างทัศนคติที่ดีต่องานที่ทำอยู่ พักผ่อนวันละ ๖-๗ ชั่วโมง เปลี่ยนบรรยากาศในชีวิตประจำวันบ้าง เดินทางไกลบ้าง

๑๖ พยายามหลีกเลี่ยงโรคติดต่อ ไม่ว่าไวรัส แบคทีเรีย รวมทั้งอุบัติเหตุ

๑๗ พยายามเลือกคบแต่เพื่อนที่ดี หลีกเลี่ยงคนไม่ดี รวมทั้งงดเว้นอบายมุข ขจัดอารมณ์เสียออกไป ตั้งใจจะมีอารมณ์ที่ดี

๑๘ หายใจด้วยความสุข การทำกรรมฐาน ที่นิยมกันมากคือการใช้ลมหายใจเข้าออกเป็นพื้นฐาน ติดตามดูและเฝ้าดูลมหายใจเข้า – ออก อยู่เสมอ จิตใจก็จะไม่นึกคิดในเรื่องที่เป็นทุกข์เดือดร้อน ความสุขสบายก็จะบังเกิดขึ้น พยายามหายใจให้ยาวอยู่เสมอ ถ้าเราหายในยาว ร่างกายจะผ่อนคลาย จิตใจจะแจ่มใส สุขภาพจะดี เมื่อใดที่เราโกรธ โลภ หงุดหงิด วิตกกังวล เสียใจ อาลัยอาวรณ์ ลมหายใจจะสั้น สังเกตดูว่าจิตใจของเรากับลมหายใจของเรานั้นจะสัมพันธ์กัน ถ้าใจไม่เป็นสุข ก็หายใจสั้น เราก็ปรับลมหายใจของเราให้ยาวอยู่เสมอ ก็จะทำให้จิตใจของเรามีความสุขสงบผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ นี่เป็นอุบายอย่างหนึ่งที่ทำให้เรามีความสุขใจ

เวลาปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน อย่าไปสนใจเรื่องงานเรื่องครอบครัว เรื่องอดีต เรื่องอนาคต เวลานี้เราปล่อยทุกสิ่งทุกอย่าง ให้สนใจแต่เรื่องทำจิตสงบเท่านั้น ไม่มีภาระหน้าที่อย่างอื่น ให้เกิดความรู้สึกเหมือนเรานั่งอยู่คนเดียว ไม่มีใครอยู่ด้วย เหมือนเรานั่งอยู่บนภูเขาสูงๆ มีแต่อากาศรอบๆตัวเรา ไม่มีบุคคล ไม่สนใจใคร ไม่สนใจเสียงภายนอก ดึงจิตใจให้เข้ามานิ่งอยู่ในจิตใจของเรา นั่งนิ่งอยู่ รู้สึกร่างกายของเรานั่งอยู่ ให้นั่งพอดีๆ ลมหายใจปกติ ไม่ให้เครียด ไม่ให้ตึงมากเกินไป ไม่ให้หย่อนมากเกินไป

กำหนดลมหายใจเข้าออก กำหนดที่ปลายจมูกของเรา ลมเข้า ลมออก มีความรู้สึกที่ปลายจมูก ตั้งสติไว้ ให้จับความรู้สึกอย่างสนใจ เฝ้าสังเกต ลมเข้าก็ให้รู้ ลมออกก็ให้รู้ ถ้าหากว่าจิตใจฟุ้งซ่านไปที่อื่น หยุดแล้วดึงจิตกลับมาที่ลมหายใจเข้า – ออก ไม่สนใจอย่างอื่น รู้แต่ลมหายใจเข้า – ออก

๑๙ ยิ้มไว้ใจเป็นสุข วิธีง่ายๆอย่างหนึ่งที่จะทำให้ใจเป็นสุขคือการยิ้มอยู่เสมอ การยิ้มเป็นการผ่อนคลายที่ดีที่สุด การยิ้มทำให้มีความอบอุ่นใจ เบิกบานใจ สบายใจ การที่เรามีการฝึกจิตให้มีความสงบผ่องใส เบิกบานใจ มีรอยยิ้มอยู่เสมอ เป็นอุบายที่จะทำให้เรามีความสุขใจ

การมองโลกในแง่ดีก็จะมีสุข การมองเห็นโลกตามความเป็นจริง เห็นทั้งข้อดีและข้อเสีย ต้องรู้จักมองของดีเอามาใช้ประโยชน์ ส่วนไหนเป็นของเสียเป็นแง่ที่ผิด เราก็อย่าไปขยายให้มันใหญ่โต อย่าไปเพ่งโทษ การมองแต่แง่ดีเสมอนี้จะทำให้เรามีมิตร จิตใจสบายสามารถร่วมกิจกรรมกับคนอื่นได้ดี ท่านพุทธทาสภิกขุ ประพันธ์ไว้ว่า

เขามีส่วนเลวบ้างช่างหัวเขา จงเลือกเอาส่วนดีเขามีอยู่
เป็นประโยชน์แก่โลกบ้างยังน่าดู ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย
จะหาคนมีดีโดยส่วนเดียว อย่ามัวเที่ยวค้นหาสหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหาหนวดเต่าตายเปล่าเลย ฝึกให้เคยมองแต่ดีมีคุณจริง

ฮ็อคคินสัน ได้เขียนหนังสือเรื่อง “ยิ้มบำบัดโรค” กล่าวว่า การหัวเราะจะช่วยลดความเครียด ทำให้ไม่ต้องพึ่งยาเสพติด สุรา หรือยากล่อมประสาทประเภทต่างๆ “อารมณ์ขันจะช่วยขจัดโรคพิษสุราเรื้อรังเพราะมันช่วยลดความคิดวิตกกังวลและช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วงไปด้วยดี ทำให้ไม่ต้องหันกลับไปดื่มสุราอีก” ในทางวิทยาศาสตร์และทางการแพทย์ก็ได้แนะนำว่า สิ่งที่มนุษย์รู้ได้ด้วยสัญชาตญาณมานานหลายศตวรรษนั้น เป็นความจริงที่ยืนยันได้ทางการแพทย์ การหัวเราะเป็นยาอายุวัฒนะที่ทำให้ชีวิตยืนยาว เพราะการหัวเราะช่วยลดความเครียด ความเครียดเป็นสาเหตุของโรคร้ายแรงหลายโรคในปัจจุบัน แล้วทำไมมนุษย์ถึงไม่หัวเราะและยิ้มให้มากกว่านี้ อาจเป็นเพราะความกลัวโน่นกลัวนี่หัวเราะไม่ออก ถ้าเราอยู่อย่างปกติสุข ปรับตัวเข้ากับสภาวะแวดล้อมได้ดีและมีจิตใจแจ่มใสร่าเริง เราก็ไม่ล้มป่วยเป็นโรคร้ายแรงแต่โชคร้ายที่ชีวิตเราไม่ได้ดำเนินไปด้วยความราบรื่นเสมอไป อย่างน้อยที่สุดคนส่วนมากก็มีปัญหาชีวิตด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่องงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาเรื่องบุคลิกภาพและมนุษย์สัมพันธ์ ปัญหาเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อตนเอง ชีวิตของคนต้องสับสนวุ่นวายและหวาดวิตกเพราะกฎเกณฑ์ของสังคม มลพิษทางสภาวะแวดล้อม และสงครามนิวเคลียร์ สิ่งต่างๆที่คุกคามขู่เข็ญมนุษย์ทั้งภายในและภายนอกดังกล่าวมานี้ พร้อมจะเล่นงานมนุษย์ทุกเมื่อที่มนุษย์อ่อนแอลงหรือการต้านทานลดลง

เวลาเราเป็นทุกข์ระบบต่างๆ ของร่างกายย่อมทำงานไม่ปกติ สภาพจิตใจก็อ่อนแอลง เพียงแต่อารมณ์โกรธ กลัว หรือ เศร้าหมองก็ทำให้ระบบการทำงานของประสาทแปรปรวนไปสิ้น อาการจะทรุดหนักมากขึ้นถ้าเราเศร้าหรือมีความทุกข์อย่างแท้จริง แพทย์และผู้เชี่ยวชาญทางโรคต่างๆ เชื่อว่าอาการป่วยทั้งทางกายและจิตใจเกิดจากอาการเรื้อรังของความทุกข์ความเครียดและความขัดแย้งในชีวิตซึ่งต้องประสบพบพานเรื่องที่ไม่พึงปรารถนา และไม่สามารถแก้ไขให้ลุล่วงไปได้ จิตใจเป็นตัวการสำคัญที่กำหนดว่าโรคนั้นร้ายแรงหรือไม่ จิตใจมีสภาพอย่างไร ร่างกายก็พลอยเป็นไปด้วย กวีมิลตันเขียนไว้ในบทกวีชื่อ Paradise Lost ว่า

“ใจนั้นเป็นนายไม่ใช่ทาส มีอำนาจบันดาลได้ทุกสิ่ง
จะทุกข์สุขอยู่ที่ใจหรือไม่จริง ใครเกรงกริ่งนรกสวรรค์หมั่นทำใจ”

ถ้าอยากให้โรคบรรเทาหรือสุขภาพแข็งแรง สิ่งแรกที่ผู้ป่วยต้องทำคือ ควบคุมชีวิตตนเองให้ได้และทำใจให้เข้มแข็ง ยารักษาโรคนั้นช่วยได้ส่วนหนึ่ง แต่ไม่ใช่จะช่วยได้ทั้งหมด ต้องรักษาด้วยตัวของเราเองด้วย อย่างที่นอร์มัน คัสซีนส์ ได้ค้นพบวิธีรักษาด้วยการหัวเราะ ตราบใดที่ชีวิตมีความวิตกกังวลเรื้อรังไม่มีที่สิ้นสุดตราบนั้นโรคภัยไข้เจ็บก็จะเบียดเบียนเราไม่โรคใดก็โรคหนึ่ง ยิ่งวิตก เคร่งเครียด จน

ไม่เป็นอันกินอันนอน โรคที่เป็นก็จะมีอาการร้ายแรงไปด้วย ตัวการใหญ่ที่ทำลายสุขภาพอย่างหนึ่งคือความไม่พอใจในสิ่งที่มีอยู่ บางคน ไม่พอใจในสภาพความเป็นอยู่ของตนเอง อยากจะมีบ้านหลังใหญ่กว่าที่มีอยู่ อยากมีเงินมากกว่าที่มีอยู่ อยากมีรถที่ดีกว่าที่มีอยู่ เมื่อความไม่พอใจสะสมนานๆ เข้าความกดดันก็เข้ามาแทนที่ ความกดดันและบีบคั้นอาจเป็นภาวะป่วยทางใจก็จริง ทว่ามีผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำให้ร่างกายเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย โรคเส้นเลือดตีบและโรคหัวใจฆ่าผู้คนปีละมากมาย สาเหตุเป็นเพราะคนเราถูกกดดันอย่างหนัก ทุกคนหวังจะเอาจากชีวิตมากกว่าจะให้อะไรแก่ชีวิต ผลลัพธ์ก็คือ ความโลภ ความโกรธ และอารมณ์อันไม่พึงปรารถนาสารพัด ครั้นไม่มีทางระบายออก ก็สะสมอัดอั้นจนกลายเป็นโรคหัวใจและเส้นเลือดตีบตัน เป็นที่สังเกตว่าคนที่เป็นโรคมะเร็งและโรคหัวใจมักจะเป็นผู้ที่เกือบจะยิ้มหรือหัวเราะไม่เป็นเลย พวกนี้อ่อนเพลีย หงุดหงิด วิตกกังวล และใบหน้าบึ้งตึงอยู่เป็นนิจ

๒๐ ทำงานให้สนุก เป็นสุขเมื่อทำงาน ต้องทำใจให้มีความพอใจในงานที่ทำ ทำงานด้วยสติปัญญา อย่าทำด้วยกิเลสตัณหา พยายามทำให้ดีที่สุดแล้วก็ไม่ต้องคิดอะไรอีก

๒๑ สันโดษ พอใจ ยินดีสิ่งที่มีอยู่

ยามจะได้	ได้ให้เป็น	ไม่เป็นทุกข์
ยามจะเป็น	เป็นให้ถูก	ตามวิถี
ยามจะตาย	ตายให้เป็น	เห็นสุดดี
ถ้าอย่างนี้	ไม่มีทุกข์	ทุกวันเอย[1]

อธิบาย “ได้ให้เป็น” คืออย่าได้เพื่อความโลภ “เป็นให้เป็น” คืออย่าเป็นด้วยรู้สึกยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานว่า เราเป็นนั่น เป็นนี่ไปตามนั้นจริงๆ

สันโดษ คือ ความยินดี ความพอใจตามที่มีอยู่และตามที่ได้มาโดยสุจริต ไม่คิดยินดีหรือเปรียบเทียบกับทรัพย์สินของผู้อื่น ไม่ริษยาใคร ไม่คิดอยากได้ในทางที่ผิด

จิตที่ขาดสันโดษ เป็นจิตที่มีความอยากไม่จบสิ้น แม้จะมีเงินทองทรัพย์สินมากมายปานใดใจก็ไม่พอ ไม่อิ่ม ชอบไปพอใจของที่ไม่ใช่สมบัติของตน เห็นของคนอื่นดีกว่า น่าพิสมัย น่าเสน่หากว่าของตนอยู่ร่ำไป จนใจขาดความสุข คนที่ขาดสันโดษ แม้มีอะไรอยู่มากมาย ใจก็ยังไม่พอ ยังไม่เต็ม มันพร่องอยู่เสมอ ถมไม่รู้จักเต็ม ตัณหาเหมือนมีตีน วิ่งหนีอยู่เรื่อย วิ่งตามไม่ทันสักที พอตามไปถึง มันก็วิ่งหนีต่อไปอีกแล้ว ชีวิตนี้ก็เลยไม่มีความสุข ถ้าไม่รู้จักควบคุมตัณหาคือความอยากให้อยู่ในขอบเขตของศีลและธรรมแล้ว ชาตินี้ทั้งชาติก็อย่าหวังเลยว่า จะพบความสุข “ไฟย่อมไม่อิ่มด้วยเชื้อ” และ “ทะเลไม่อิ่มด้วยน้ำ” ฉันใด ตัณหา (ความอยาก) ก็ไม่อิ่มด้วยการสนองมันได้ ฉะนั้น เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว ก็อย่าได้

[1]พุทธทาสภิกขุ, **ความสุขนิรันดร์** (นนทบุรี :ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์, ๒๔๘๖), หน้า ๓๓.

พยายามดับไฟด้วยเชื้อ หรือถมทะเลด้วยน้ำเลย จะเหนื่อยจนขาดใจตายไปเสียก่อนที่ไฟจะดับหรือทะเลจะเต็ม

สันโดษ เป็นยาใจ ช่วยให้ใจอิ่ม ใจพอ มีแค่ไหนก็พอใจแค่นั้น ไม่มีความทุกข์จากความมีหรือไม่มี ใจที่มีสันโดษจึงเป็นใจที่มีความสุข เพราะรู้สึกว่ามีอะไรอยู่มากพอ เมื่อมีหรือได้สิ่งใดก็จงพอใจในสิ่งนั้น จงอย่าคิดเปรียบเทียบกับคนที่เขามีมากกว่าเรา พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในรัชชสูตรว่า แม้ให้ภูเขาที่เป็นทองคำถึง ๒ ลูกแก่คนโลภ ก็ไม่ทำให้เขาพอใจ หรือมีความสุขได้ เพราะคนที่มีกิเลสตัณหานั้น ถ้าไม่ควบคุมนิสัยด้วยสันโดษ ก็จะไม่รู้จักอิ่มหรือพอได้เลย ไม่ว่าจะร่ำรวยเป็นมหาเศรษฐีระดับใด

๒๒ อย่าเร่งร้อนปัจจุบันชีวิตเต็มไปด้วยความเร่งรีบ รีบร้อน ความวุ่นวายก็มาพร้อมกับความเร็ว เมื่อใดที่เรารีบความวุ่นก็มาทันที ทีแรกเป็นแค่ความวุ่นใจ เราวุ่นใจเพราะความอยากให้เสร็จไวๆ บ่อยครั้งไม่ใช่แต่จิตใจเท่านั้นที่วุ่น หัวใจและลมหายใจก็วุ่นไปด้วย จิตที่วุ่นแล้ววุ่นเล่าด้วยอากัปกิริยาที่เร่งรีบ นานๆ เข้าก็พลอยทำชีวิตให้วุ่นตามไปด้วย เพราะจิตไม่สงบ ไม่เพียงแต่จะโกรธง่ายหงุดหงิดง่ายเท่านั้น ยังทำให้เครียด ถ้าใจไม่เร่งรีบร้อนรน รีบทำรีบถึงจนเกินไป จิตใจก็จะวุ่นน้อยลง จิตว่างมากขึ้น ได้งานที่ประณีตไปพร้อมกับใจ เกิดความเพลิดเพลินในงานและความสงบสงัดในจิต แต่ทำอย่างไรจิตใจจึงจะหายเร่งรีบร้อนรน คำตอบก็คือการฝึกใจให้รู้จักความเนิบช้าเสียบ้าง สุขุมเยือกเย็น รู้จักรอคอย ไม่ร้อนรน ทำงานอย่างมีสติ

๒๓ ขจัดความหวาดกลัว ความหวาดกลัวเป็นมารคอยบั่นทอนความสงบสุขทางจิตใจที่นับว่าร้ายแรงมาก ถ้าไม่รีบหาทางกำจัดมันให้ได้ ในชีวิตนี้ก็อย่าหวังเลยว่าจะประสบความสุข ความหวาดกลัวอาจมีได้ทั้งเรื่องจริงและไม่จริง และมันจะจริงหรือไม่จริงก็ตาม ถ้าเราไม่จัดการกับมันให้ถูกต้อง มันก็จะลิดรอนความสงบสุขของจิตใจ จนกลายเป็นโรคประสาทไปก็ได้ เช่น

กลัวว่า จะตกงาน จะถูกออกจากงาน จะเจ็บป่วย สิ่งที่หวังจะไม่ได้สมหวัง คนรักจะแปรเป็นอื่น จะยากจนลงไปในวันหนึ่ง ของจะขายไม่ได้ราคา เมื่อตายไปคนอยู่ข้างหลังจะลำบาก จะพ่ายแพ้จะต้องเผชิญหน้า

กลัวอะไรไว้ล่วงหน้าบ้าง แต่ไม่มาก ก็ดีตรงที่เป็นเหตุแห่งความไม่ประมาท แต่ถ้ากลัวไปทุกเรื่องกลัวมากจนเป็นทุกข์ ไม่ดีแน่ จะบ้าตาย และบางทีก็ทุกข์ฟรี เสียสุขภาพจิต โดยปราศจากประโยชน์ ขาดทุนเปล่า เพราะเรื่องมันไม่เกิดอย่างที่เรากลัว เราคาดคิด หรือคิดฝันอะไรแล้ว เกิดความหวาดกลัว แสดงว่าเป็นคนจิตใจอ่อนแอ ท้อถอย ไม่ต้องทำมาหากินอะไรกันคนอย่างนี้จะไม่ประสบความสุขได้เลย ฉะนั้นจะต้องกำจัดความกลัวให้หมดสิ้นไป กลัวคนรักจะแปรเป็นอื่น ก็ต้องสำรวจตัวเองว่ามีอะไรบกพร่องแล้วรีบแก้ไข และสิ่งใดเป็นที่ต้องการของเขาก็จงรีบสนองเขา, กลัวจะยากจนก็ต้องขยันหมั่นทำงาน เก็บออม วิธีแก้ความหวาดกลัวที่ได้ผลฉับพลันคือการกล้าเผชิญหน้ากับสิ่งที่เราหวาดกลัวอยู่นั้น มีอะไรที่เราสงสัยข้องใจ ก็กล้าสู้หน้ากับความจริง อะไรมันจะเกิด ก็ให้มันเกิด แล้วจง

คิดแก้ไขด้วยปัญญาหรือความถูกต้อง เลือกทางที่ดีที่สุด อย่าแก้ด้วยอารมณ์หรือด้วยวิธีขอไปที หรือ “ขายผ้าเอาหน้ารอด” มันก็จะกำจัดความหวาดกลัวลงได้ ไม่ต้องค้างคาใจไปยาวนาน จงมีความมั่นใจ แม้ว่าระดับสติปัญญาของเราจะมีอยู่ในขอบเขตจำกัด เราก็ยังมีท่านผู้รู้ที่จะให้คำแนะนำอีกมาก อย่าเขียนเสือ หรือสร้างปีศาจ ไว้คอยหลอกหลอนตนเองต่อไปอีกเลย จงใช้ปัญญาเข้าฟาดฟันความหวาดกลัวเสียแต่บัดนี้ แล้วท่านจะประสบความสุข

๒๔ อย่าอยู่ว่างอย่าอยู่เฉยๆ โดยไม่ทำอะไรเลย แม้จะอายุมากแล้ว เกษียณอายุแล้วก็อย่าเอาแต่นั่งๆ นอนๆ การทำงานเป็นอุบายวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้จิตใจไม่คิดฟุ้งซ่าน เพราะถ้าขืนฟุ้งซ่านวุ่นวายมากจะบั่นทอนความสุข การอยู่นิ่งเฉยไม่ทำงานเลย จิตก็ไม่มีงานที่จะต้องคิดต้องทำ แต่ตามธรรมชาติของจิตนั้น มันชอบรับ จำ คิด รู้ ในเรื่องราวต่างๆ คนเราไม่ได้ทำงาน แต่ใจมันยังทำของมันอยู่เรื่อยคือไปนึกคิดแต่เรื่องเก่าๆ แล้วทำให้ใจเศร้าหมอง จะนั่งจะกิน จะนอนก็ไม่เป็นสุข เพราะใจมันไม่ยอมหยุดยอมนิ่งเป็นการทรมานจิตอย่างยิ่ง มันไปจับเอาเรื่องไร้สาระในอดีตมาคิด ซึ่งมักจะคิดถึงเรื่องไม่ดีที่เก็บกดอยู่ในจิตไร้สำนึก ทำลายสุขภาพกายและจิตใจ

เมื่อร่างกายได้ทำงาน จิตใจก็จะไปวนเวียนอยู่กับสิ่งนั้น ทำให้ลืมเรื่องเก่าๆ ในอดีตเสียได้ จะเป็นการช่วยลดความเครียดหรือความทุกข์ทางจิตใจลงได้ ทำงานทั้งวันไม่มีเวลาว่างที่จะเป็นทุกข์ ไม่เปิดโอกาสให้ความทุกข์ปรากฏขึ้น นับว่าการงานช่วยแบ่งเบาการเป็นโรคประสาทลงได้เป็นอันมาก ใครก็ตามเมื่อมีความทุกข์ วิตก กังวล โศกเศร้า ขุ่นมัวด้วยเรื่องใดๆ ก็ตาม จงหางานทำ อย่าอยู่ว่างเฉยๆ แล้วจิตมันก็จะลืมเรื่องราวในอดีตอันขมขื่นลงได้ แม้ว่าจะชั่วคราวก็ยังดี

๒๕ สร้างปีติ ปีติ คือความอิ่มใจ ความดื่มด่ำในใจ เป็นอาหารใจที่สำคัญมากชนิดหนึ่ง ที่จะช่วยหล่อเลี้ยงให้กำลังใจยังผลให้ร่างกายพลอยแข็งแรงและเป็นสุขตามไปด้วยผู้ใดขาด ปีติหล่อเลี้ยงใจ ชีวิตก็จะแห้งแล้ง ขาดความสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ทำให้เกิดความหงอยเหงาเศร้าซึม

วิธีสร้างปีติ คือต้องพยายามทำอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ที่จะให้ตัวเราและคนอื่นเห็นว่าเรามีคุณค่า มีประโยชน์ มีสาระควรแก่การภูมิใจ เช่น ทำประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม, ประพฤติธรรม, อุปถัมภ์ศาสนา, เอื้ออารีมีเมตตาต่อญาติมิตร, ฯลฯ

๒๖ มองแต่แง่ดีทุกสิ่งในโลกนี้ ไม่ว่ารูปธรรม หรือ นามธรรมเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่ก็ตาม ย่อมมองได้ ๒ แง่ คือ แง่ดี (แง่คุณ) กับ แง่ร้าย (แง่โทษ) การมองที่ถือว่าถูกจุด จะต้องประกอบด้วย “ปัญญา” ถ้าเรามองแต่สิ่งดีๆ ก็จะสบายใจ สิ่งเลวร้ายละเสีย

๒๗ อย่าคบคนพาล ถ้าไม่อยากประสบความทุกข์ อยากมีความสุข อย่าคบคนพาล คือพวกคนชั่ว พูดชั่ว และทำชั่วอยู่เนืองนิตย์ สังเกตได้จากการแสดงพฤติกรรมและความประพฤติที่แสดงออกทางกาย วาจา การคบกับคนพาลมีทุกข์ โทษ และภัยมาก จะนำแต่อัปมงคลมาให้

๒๘ จงคบบัณฑิตควรคบหากับบัณฑิต คือ คนดี คนมีปัญญา คนที่ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา คนที่คิดดี ทำดี พูดดี ดูได้จากอุปนิสัยที่แสดงออกมาทางกาย และวาจา ที่เป็นไปด้วยความสุจริตไม่เบียดเบียน บัณฑิตไม่ได้หมายถึงผู้มีปริญญา การศึกษาสูง

๒๙ เว้นอบายมุข อบายมุข เป็นทางแห่งความฉิบหาย ช่องทางแห่งความเสื่อม เหตุแห่งความพินาศฉิบหาย ใครก็ตามถ้าลุ่มหลงกับสิ่งเหล่านี้แล้ว นอกจากจะหาความสุขไม่ได้แล้ว ยังจะต้องพบกับความพินาศล่มจม เช่น เป็นคนขี้เหล้าเมายา เจ้าชู้ชอบเที่ยวเตร่ ชอบเล่นการพนัน ชอบคบคนชั่วเป็นมิตร เกียจคร้านการงาน ต้องห่างไกลกับคนพวกนี้ด้วย

๓๐ รักษาตัวให้มีสุขภาพดีดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต “บริหาร” ให้เกิดความ “พอดี” คือไม่มากหรือไม่น้อยเกินไป ให้ร่างกายและจิตใจมีความกระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง สบาย ผู้หวังความสุขไม่ควรมองข้ามข้อปฏิบัติเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ไปเสีย หมั่นบริหารอยู่เป็นประจำวัน ก็จะเพิ่มความสุขให้แก่ชีวิตชนิดที่เราไม่เคยคาดคิดมาก่อน สุขภาพดีได้ก็ด้วย ๔ อ. คือ อากาศ อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย

อากาศ ให้ร่างกายได้รับอากาศบริสุทธิ์ ปราศจากมลภาวะหลีกเลี่ยงสถานที่มีอากาศไม่บริสุทธิ์ มีผู้คนแออัด สิ่งแวดล้อมมีกลิ่นเน่าเหม็น ฝุ่นละออง อากาศเป็นพิษ ไม่สูบบุหรี่ ฝิ่น กัญชา สูดทินเนอร์ เสพเฮโรอีน สารระเหยต่างๆ

อาหาร รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ เป็นอาหารที่มีคุณค่า ไม่จำเป็นต้องเป็นของหายากราคาแพง ผู้สูงอายุควรงดเว้นอาหารย่อยยาก รับประทานผัก ผลไม้ นอกจากมีวิตามินมากแล้วยังมีกากมากช่วยให้การขับถ่ายเป็นธรรมชาติ

อารมณ์ ต้องควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในภาวะปกติอยู่เสมอมีอารมณ์ขันบ้าง นอกจากจะทำให้อายุยืนแล้ว ยังทำให้จิตใจแจ่มใส เบิกบาน สงบ เย็น ต้องหาอุบายระบายอารมณ์ร้ายออกไป อารมณ์เสียมีผลต่อร่างกายมาก ทำให้จิตขุ่นมัว หงุดหงิด ระบบการทำงานในร่างกายผิดปกติไป เช่น ความดันโลหิต การทำงานของหัวใจ ฯลฯ สติ จะต้องเป็นตัวปะทะอารมณ์ร้าย ต่อจากนั้น ปัญญา ต้องมารับช่วงจัดการกำจัดต่อไป เราต้องฝึกสติประจำวัน ควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในภาวะปกติ เมื่อเกิดอารมณ์ขุ่นมัวขึ้นมาเวลาใด จงรีบหายใจยาวๆ ลึกๆ พร้อมทั้งมีสติระลึกตามด้วยว่าขณะที่เรากำลังหายใจเข้าอยู่ขณะที่เรากำลังหายใจออกอยู่ เพียง ๔ -๕ ครั้ง เราจะรู้สึกตัวได้ว่าอารมณ์ขุ่นมัวได้บรรเทาลงไปมากพอที่ปัญญาจะมาช่วยแก้ไขปัญหาได้ทันท่วงที

ออกกำลังกาย ให้เหงื่อออก ร่างกายจะเกิดความสบายและสดชื่น แจ่มใส ควรออกกำลังกายประจำวัน เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ เดิน เล่นกีฬา กายบริหาร

๓๑ การฝึกจิต การฝึกจิต คือการบังคับ ควบคุม ยกหรือข่มให้จิตมันอยู่ในความต้องการของเรา ให้จิตใจอยู่ภายใต้การบัญชาของเรา แม้จะทำไม่ได้ตลอด แต่ที่เราสามารถบังคับได้ชั่วคราวก็นับว่าดีแล้ว คนที่หวังความดีงาม หวังความเจริญแก่ตนและสังคม ต้องฝึกจิต

การเตรียมตัว ให้มีความพร้อมในการฝึกจิต จะช่วยให้การฝึกจิตกลายเป็นของง่ายขึ้น นั่นคือ ต้องจัดทำสถานที่และร่างกายของตนให้เกิดความสะดวกสบายพอสมควร เช่น สถานที่เงียบสงบ อากาศปลอดโปร่ง อุณหภูมิพอเหมาะไม่ร้อนหรือไม่หนาวเกินไป ร่างกายสะอาด ใจสบายไม่ห่วงกังวลกิจการงาน ไม่ง่วง ไม่เหนื่อยเพลีย ไม่หิวหรือไม่อิ่มเกินไป ฯลฯ

การบังคับจิต คือการให้จิตนิ่งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ให้เกิดฟุ้งซ่าน มีการฝึกหลายแบบตามแต่ใจชอบ เช่น

๑.แบบกำหนดลม มี ๒ แบบ คือ มีคำบริกรรม กับ ไม่มีคำบริกรรม

๑.๑.มีคำบริกรรม ตั้งฐานของลมไว้ที่จมูกหรือที่ลมหายใจก็ได้ หายใจเข้านึกในใจว่า “พุท” หายใจออกนึกในใจว่า “โธ”

๑.๒.ไม่มีคำบริกรรม ตั้งฐานของลมไว้ที่จมูกลมหายใจเข้าก็กำหนดระลึกในใจว่า “เข้า” ลมหายใจออกก็กำหนดระลึกในใจว่า “ออก” เป็นต้น

ควรทำเป็นประจำทุกวัน ทำทั้งท่านั่งท่านอนด้วยก็ดี กำหนดเรื่อยไปจนกว่าจะหลับก็ได้ อาจกำหนดเวลา ๑๕, ๒๐, ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง ไม่ครบเวลาที่กำหนดอย่าเลิก เพื่อกันตัวขี้เกียจ

๒.แบบกำหนดงาน คือ หางานให้จิตมันคิด เพราะธรรมชาติจิตไม่ชอบอยู่นิ่ง ชอบคิดอะไรต่างๆ ฉะนั้นเอางานให้มันคิด ให้มันทำเสียเลย นั่นคือ

๒.๑.พิจารณาร่างกาย คือคิดถึงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ปลายผมจนถึงปลายเท้าว่ามีรูปร่างลักษณะอย่างไร พิจารณาช้าๆ ทบทวนขึ้นๆ ลงๆ จนจิตสงบ

๒.๒.เพ่งอารมณ์ปัจจุบัน คือ เมื่อเห็นว่าจิตมันกำลังโน้มเอียงไปในทางไหนรุนแรง เช่น กำลังคิดเรื่องอะไรอยู่แล้วไม่อาจตัดใจจากสิ่งนั้นได้ ก็เอาสิ่งนั้นแหละเป็นอารมณ์ของกรรมฐานไปเสียเลย ให้จิตมันจดจ่อ แน่นิ่งอยู่กับสิ่งนั้น จะเป็นอะไรก็ได้

๒.๓.พิจารณาไตรลักษณ์ คือพิจารณาร่างกายว่า เป็นอนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์) และ อนัตตา (มิใช่ตัวตน)

พิจารณาทบทวนไป – มา จนจิตมันรู้ชัด หรือจนจิตเกิดความเบื่อหน่ายคลายความกำหนัดหรือความยึดมั่นถือมั่นในบุคคลตัวตน และสิ่งของต่างๆ ลงได้ ใจก็ย่อมจะเป็นสุข สงบ เป็นต้น

วิธีการพิจารณานี้ เป็นสิ่งที่ทำไม่ยาก ทำได้ทุกคนนอกเสียจากขี้เกียจทำ ไม่อดทน ไม่ตั้งใจเพียงแต่ต้องฝืนบ้างในตอนแรกๆ เท่านั้น แต่พอทำไปไม่นานนักก็จะเคย หรือที่เรียกว่าเกิดทักษะ (Skill)

ดังนั้น ผู้หวังที่จะได้พบกับความสุขอันสงบ หรือความสุขที่แท้จริงก็อย่าเกียจคร้าน สลัดความขี้เกียจวันละเล็กน้อยทำเป็นประจำทุกวัน รับรองว่าได้ผลทุกคน เมื่อเราฝึกจิตจนเชื่อง ตกอยู่ในอำนาจของเราแล้ว โลกนี้เป็นของเราไม่มีทุกข์ร้อนอะไรจะมากล้ำกรายเราได้

๓๒ ภูมิคุ้มกันกิเลส เอา “ธรรม” เป็นผู้คุ้มกันความทุกข์เสมือนฉีดวัคซีนป้องกันโรค พิจารณาจาก “อภิณหปัจจเวกขณ์” ซึ่งมีว่า

๑.เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

๒.เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้

๓.เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

๔.เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

๕.เรามีกรรมเป็นของตัว เราทำดีจักได้ดี ทำชั่วจักได้ชั่ว

ถ้าหมั่นพิจารณา ๕ ข้อนี้ทุกวัน ก็จะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกัน เพราะการรู้ความจริงของชีวิตไว้ล่วงหน้า ย่อมจะช่วยเป็นเกราะแก้วกำบังความทุกข์ได้ เพราะรู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นได้เตรียมใจไว้ก่อนแล้ว

๓๓ ถอนอุปาทาน อุปาทาน คือความยึดมั่น ความถือมั่น ยึดมั่นในตัวเอง ในคนอื่น ยึดมั่นในทรัพย์สินเงินทองข้าวของต่างๆ ตลอดจนสัตว์เลี้ยงต่างๆ มีความยึดถือยึดมั่นว่าเป็นของเรา มีความห่วงกังวล จนจิตหมดความเป็นอิสระหรือขาดความเป็นตัวของตัวเอง

๓๔ ศิลปะสู่ความสุขวิธีแก้ปัญหาหรืออุปสรรค ที่ขัดขวางทางบรรลุสู่ความสุข มีขั้นตอนดังนี้

๑.ปลีกตัวอยู่ในที่สงบสงัด อาจเป็นมุมหนึ่งมุมใดของบ้าน หรือในสวนหลังบ้านที่ร่มเย็นก็ได้

๒.เจริญสมาธิ เจริญสติ พอให้จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ประมาณสัก ๑๐ นาที แล้วหยิบยกเอาปัญหาต่างๆ ที่ทำให้เกิดความทุกข์กังวล ห่วงใย ยึดมั่นถือมั่น จนวางไม่ลง ขึ้นมาพิจารณาแต่ละเรื่องๆ ว่ามีเรื่องอะไรบ้าง

๓.ในแต่ละเรื่องนั้น เรื่องไหนสำคัญที่สุด ก็ยกเรื่องนั้นเรื่องเดียวมาวิจัย วิจารณ์ วิเคราะห์เจาะลึก ให้ละเอียดถี่ถ้วนทุกแง่ทุกมุม

๔.เมื่อได้เรื่องแล้ว จงพิจารณาดูวิธีแก้ เลือกเอาวิธีที่ดีที่สุด ง่ายที่สุด คาดว่าจะได้ผลดีที่สุด ถ้าไม่พบทางแก้ที่ดี ควรปรึกษาผู้รู้

๕.เมื่อได้พบวิธีที่ดีที่สุดแล้ว อย่าลังเล จงลงมือทำในทันที อย่าผลัดวันประกันพรุ่งจะทำให้เสียนิสัย ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำเพราะกลัวโน่นกลัวนี่จิปาถะ ในที่สุดก็ไม่ได้ทำอะไรเลย แล้วก็ต้องเป็นทุกข์ เป็นโรคประสาทต่อไปตามเดิม

มีข้อน่าคิดว่า ปัญหาต่างๆ ที่ทับถมเราอยู่นั้น ส่วนมากแล้วมักจะเป็นเพราะเราสร้างขึ้นมาโดยรู้ตัวบ้าง ไม่รู้ตัวบ้าง เช่น เป็นกังวลว่าผู้บังคับบัญชาจะไม่ชอบ จะไม่ไว้วางใจ จะหาเรื่องให้ เป็นต้น ซึ่งความจริงมันไม่มี หรือถ้ามีจริงก็ควรแก้ไขเสียไม่ใช่อมทุกข์อยู่ ระแวงว่าแฟนจะนอกใจหรือมีชู้ แต่ก็ไม่พิสูจน์ ไม่พูด ไม่ถาม ไม่บอกให้ใครรู้ เก็บเอาไว้กลุ้มคนเดียว ซึ่งบางทีก็ไม่จริงเลย กลัวไว้ล่วงหน้า กลัวอุปสรรคอันตราย ไม่สำเร็จสมหวัง ทำให้วิตกทุกข์ร้อนไปต่างๆ จนจิตไม่ผ่องใส สิ่ง

เหล่านี้เป็นเสมือนปีศาจคอยหลอกหลอน ให้จิตใจหวาดผวา วิตก กังวล ห่วงไปสารพัด ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ทำให้ระทมทุกข์อยู่ตลอดเวลา แก้ได้ก็โดยดับตัวตน “อย่ายึดมั่นถือมั่น” ต้นเหตุแห่งความทุกข์หรืออุปสรรคแห่งความสุขทั้งมวลนั้นเกิดจากการที่เรายึดถือตัวตนของตนมากเกินไป แล้วเลยเป็นผลพวงให้ยึดมั่นสิ่งอื่นๆ ตามไปด้วย เมื่อสลายหรือดับตัวตน ให้ลดน้อยลงได้มากเท่าไร ความสุขก็ย่อมจะเกิดมีขึ้นมาแทน ตามส่วนที่อัตตาตัวตนลดลงไปได้เท่านั้น

๓๕ หัวเราะเป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้จิตใจแจ่มใส นายแพทย์ฝรั่งกล่าวว่า “An apple a day keeps the doctor away” นักจิตวิทยากล่าวว่า “A laugh a day keeps the doctor away.

หัวเราะทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า เวลาหัวเราะกล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายจะหย่อนคลายความตึง กล้ามเนื้อใบหน้าที่เกร็งอยู่จะผ่อนคลายลงเลือดขึ้นไปเลี้ยงใบหน้า ทำให้ผิวหน้าผ่องใส เวลาหัวเราะไหล่จะเขย่า ปอดขยายตัว พาลมเข้าปอดได้มาก ทำให้ของเสียในร่างกายระเหย ทำให้ร่างกายทะมัดทะแมงขึ้น แพทย์มีสถิติว่าคนหัวเราะง่ายเป็นคนอายุยืน ในนิตยสารการแพทย์ชื่อ Lancet เขียนว่าการหัวเราะทำให้เกิดความสุข และการรู้สึกเป็นสุขนั้นป้องกันไม่ให้เป็นโรคมะเร็ง การหัวเราะเป็นยาขนานหนึ่งที่จะขจัดโรคทางกายได้ “จิตเป็นสุขย่อมอยู่ในร่างกายที่เป็นสุข (Sound mind in sound body) เพราะฉะนั้นร่างกายที่เป็นสุขก็ย่อมทำให้ใจเป็นสุข และใจไม่มีสุขย่อมทำให้ร่างกายเกิดโรค เกื้อหนุนกันอยู่อย่างนี้ แพทย์อายุรเวชทางใจและกาย (Psychosomatic) กล่าวว่า ความวิตก กังวล ความหวาดระแวง ความแค้นใจ เหล่านี้ล้วนเป็นทางให้กายเกิดโรค การหัวเราะทำให้จิตคึกคักขึ้น ขณะที่มีทุกข์ทับถม มีความกดดัน ใจหดหู่ ถ้ามีอะไรขบขัน ทำให้เราหัวเราะได้ จะรู้สึกสบายใจ คลายความหดหู่ การหัวเราะลดความทุกข์ใจไปได้ครึ่งหนึ่งเพิ่มความสบายใจให้อีกเท่าหนึ่ง คนที่มองแต่แง่ดี มีอารมณ์ขัน จะรู้สึกว่างานหรือเคราะห์กรรมนั้นไม่หนัก หัวเราะวันละนิดจิตแจ่มใส

ฝึกตนตามคำแนะนำของจิตแพทย์ที่ว่าอย่าตึงเครียดกับตนเองหรือคาดหวังตนเองมากเกินไปใช้เสียงหัวเราะเพื่อรักษาตนเองให้ผ่อนคลายและสบายใจ ใช้อารมณ์และเสียงหัวเราะเพื่อสร้างความเป็นกันเอง ใช้เสียงหัวเราะอันเบิกบานลดความตึงเครียดสำหรับวันที่แสนหนัก การหัวเราะจะลดอารมณ์เครียดและผ่อนคลายสมอง ต้องเรียนรู้ที่จะหัวเราะให้กับตนเอง มีชีวิตแต่ละวันด้วยอารมณ์อันรื่นเริง เสียงหัวเราะเป็นยาที่ดีที่สุดสำหรับชีวิตอันยืนยาวและเป็นสุข เพราะบุคคลผู้รู้จักหัวเราะจะมีชีวิตยืนยาว[1]

๓๖ ฝึกคิดให้ดีกับตนเอง ต้องฝึกใจให้อยู่ในระเบียบ อย่าล่องลอยเพ้อฝัน ใจหรือการคิดมีอิทธิพลต่อชีวิตของเราอย่างยิ่ง เราคิดอย่างไรตัวเราก็เป็นอย่างนั้น คิดว่าเราเจ็บโน่นเจ็บนี่เราก็มักจะเจ็บเอาจริงๆ คิดว่าตัวเราอาภัพ น้อยหน้าคนอื่น เราก็เงื่องหงอยซบเซา กิริยาท่าทีก็หมดสง่าผ่าเผย คนที่รู้จักทำใจให้สบาย บังคับใจไม่ให้คิดเป็นทุกข์เป็นร้อน ชีวิตก็จะแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า

---

[1]โสรีช์ โพธิแก้ว,**แห่งความสดใสของชีวิต** (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สายน้ำ, ๒๕๒๗), หน้า ๒๔ – ๒๖.

จักรพรรดิมาร์คุสออเรลิอุส แห่งกรุงโรมรับสั่งว่า “ชีวิตของเราจะเป็นอย่างไรก็แล้วแต่ที่เราจะคิด” ในคัมภีร์ไบเบิลก็มีว่า “มนุษย์เราย่อมเป็นไปอย่างที่ใจเราคิด”

๓๗ สร้างชื่อเสียงให้มีกู๊ดวิลล์ เหมือนสินค้าเป็นที่นิยมยอมรับ เช่น เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี เมื่อคนอื่นพูดเราตั้งใจฟัง ไม่แย่งพูด เราพูดเมื่อเขาพูดจบ ไม่ขัดคอ เคารพความไว้วางใจของผู้อื่น เมื่อเขาไว้วางใจเปิดเผยความลับอะไรให้ฟัง ต้องเก็บความลับได้ไม่แพร่งพราย ยกย่องผู้อื่นดีกว่าทำตัวให้เด่น การยกเกียรติตนเองเป็นลักษณะหนึ่งของสัญชาตญาณ (Self Assertion) อย่าเอาดีเสียคนเดียว การพูด การแสดงอาการ อากัปกิริยา สายตา เหยียดหยามคนอื่น เป็นเหตุให้ฆ่ากันตายมามากแล้ว เป็นการสร้างศัตรู ตรงกันข้ามแจกจ่ายความดี ยกย่องคนอื่นบ้างจะเป็นการสร้างกู๊ดวิลล์ให้แก่ตัวเอง ทำตนให้เป็นคนตรงเวลา ไม่ว่าในงานสังคมหรือการประชุม

๓๘ สำรวจตัวเอง เมื่อพบว่าอะไรบกพร่องก็รีบแก้ไข คนที่ฉลาดแต่ไม่เฉลียว มีปัญญาแต่ขาดสติ ก็เอาตัวไม่รอด ความมีสติรอบคอบช่วยให้พ้นทุกข์ ช่วยให้การงานสำเร็จ แต่ถ้ารอบคอบจนเกินสมควรก็จะกลายเป็นคนไม่กล้าที่จะทำอะไร หรือเป็นคนจู้จี้จุกจิก ทำอะไรร่วมกับผู้อื่นก็เป็นที่รำคาญ ความศรัทธา เชื่อมั่นก็เป็นสิ่งสำคัญมาก ต้องหมั่นสำรวจดูบ้าง

๓๙ แก้นิสัยเสียของตนเอง คนเราโดยมากเข้าข้างตัวเองไม่ค่อยรู้ตัวว่าตนมีนิสัยไม่ดี ซึ่งทำให้ชีวิตเสื่อมลงทุกวัน ทำให้เพื่อนฝูงและคนที่มาติดต่อเอือมระอา พากันห่างหายหน้าไปหมด อย่ารุ่มร่าม โดยเฉพาะคนอายุมากมีนิสัยเสียได้ง่ายที่สุด เพราะคิดว่าไม่มีผู้ใดถือสา มักไม่เอาใจใส่ตนเอง แต่งตัวเสื้อผ้าสกปรก ผมไม่หวี กิริยามารยาทเลว ไม่ตระหนักสนใจการใช้คำพูด “ขอโทษ” “ขอบคุณ” แสดงอารมณ์หงุดหงิดเจ้าโทสะ บ่นพึมพำ อย่าเห็นว่านิสัยเสียเล็กๆ น้อยๆ นั้นไม่สำคัญ การแต่งกาย เสื้อผ้ายับ สกปรก เหม็นสาบ ผมยุ่งเหล่านี้เป็นอาการของนิสัยเสีย มารยาทก็สำคัญ จิ้มฟัน บ้วนปากต่อหน้าผู้รับประทานอาหาร ใช้ผ้าเย็นเช็ดรักแร้ เกาศีรษะขี้หัวร่วง พูด หัวเราะเสียงดัง ไม่ยอมเผชิญกับความจริง

ชอบก้าวร้าวโต้เถียงขัดแย้งผู้อื่น มักระแวงสงสัย เห็นแต่แง่ร้าย ฉะนั้นต้องพยายามรู้ตัวและเตือนตนเอง จงเป็นคนมีเหตุผล ถ้าไม่ฟังความคิดและเหตุผลของคนอื่นบ้างจะไม่สามารถเข้ากับผู้อื่นได้

๔๐ ต้องมั่นใจ ยิ้มได้เมื่อภัยมา เพลงท่อนหนึ่งของหลวงวิจิตรวาทการว่า “เป็นการง่ายยิ้มได้ไม่ต้องฝืน เมื่อชีพชื่นเหมือนบรรเลงเพลงสวรรค์ แต่คนที่ควรชมนิยมกัน ต้องใจมั่นยิ้มได้เมื่อภัยมา”

อารมณ์ขันช่วยให้สถานการณ์เคร่งเครียดเพลาลง คนสำคัญๆ ของโลกยิ้มได้เมื่อภัยมา นักจิตวิทยากล่าวว่าเคราะห์กรรมหรือทุกข์ยากต่างๆ ไม่มีอำนาจทำอันตรายเราได้เลย ข้อสำคัญอยู่ที่ใจเราอยากจะเป็นฝ่ายแพ้หรือชนะเท่านั้น

ทำใจให้กล้าที่จะสู้กับเคราะห์กรรม การหนีทุกข์ ยอมแพ้ นั่งกอดเข่ากลุ้มใจ แก้ปัญหาไม่ได้ ดูว่าปัญหาอยู่ตรงไหนแก้ตรงนั้น

ใจของเรามีอำนาจที่สุด ภาพยนตร์เรื่อง The Best Year of Our Live ทหารคนหนึ่งไปรบต้องเสียแขนไปทั้งสองข้าง เพื่อนฝูงแสดงความเป็นทุกข์เป็นร้อนถึงอนาคตของเขา เขาก็พูดว่า “ที่มันด้วนไปแล้วก็ช่างมันเถิด ชีวิตยังมีอยู่จะต้องเป็นทุกข์เป็นร้อนไปทำไม” เขาเป็นคนยิ้มแย้มที่มีชีวิตแจ่มใส สู้ชีวิตเมื่อเกิดทุกข์ก็ไม่ท้อถ้อย

ต้องนึกเสียว่ามันเป็นธรรมดาโลก ย่อมแปรปรวนเดี๋ยวร้อน เดี๋ยวเย็น ไม่มีใครหลีกเลี่ยงล่วงพ้นทุกข์ได้สักคนเดียว จะร้องไห้สักเท่าไรก็ไม่อาจป้องกันได้ควรคิดว่าแก้ไขอย่างไรไม่ต้องเสียน้ำตา ดร.นอร์แมน วินเซนต์พีล นักเทศน์ผู้มีชื่อเสียงของสหรัฐอเมริกาเตือนว่า “จงกำจัดความนึกคิดที่จะบั่นทอนตัวเองให้สูญสิ้น” แปลว่าเมื่อได้รับทุกข์หรือผิดหวังอย่าเอาแต่เสียอกเสียใจ มันจะบั่นทอนความสุข บุคลิกภาพของเรา เราร้องไห้ไม่มีใครจะพลอยร้องไห้กับเรา

ควรนึกให้เห็นว่าความทุกข์มีคุณค่าแก่มนุษย์เหมือนกัน รัชกาลที่ ๖ ทรงกล่าวไว้ว่า “คนยิ่งเจริญมากก็ยิ่งเห็นแก่ตัวมากขึ้น คนเราถ้ามีแต่ความสุข ไม่เคยพบกับความทุกข์ก็จะนึกเห็นใจคนอื่นไม่ได้ เพราะฉะนั้นโลกนี้ต้องมีทุกข์เพื่อให้คนรู้จักเห็นอกเห็นใจกัน” นี่คือปรัชญาของความทุกข์ ถ้าเรามองในแง่นี้ เราก็คงไม่เดือดร้อนวุ่นวายเมื่อเราต้องประสบกับความทุกข์

๔๑ เสียใจอย่ามัวเสียใจ มีเพลงร้องว่า “เสียใจอย่ามัวเสียใจ เสียแล้วเสียไปหาใหม่ดีกว่า...” พระอภัยมณีกล่าวว่า “อันความเก่าเรายกเสียเถิดหนอ มาเติมต่อความใหม่ไปดีกว่า” เชคสเปียร์ แสดงไว้ในเรื่อง King Lear ว่า “Let’s not burden our rememfrance with an heaviness that’s gone” (อย่าเอาเรื่องหนักอกหนักใจที่มันผ่านไปแล้วมาสุมให้หนักสมองของเราเลย)

นักจิตวิทยาชื่อ จอห์น บี. เนตเติลชิป แนะนำให้ปฏิบัติดังนี้

๑.จงนำเรื่องที่ผ่านไปแล้วมาใช้ให้เป็นคุณ อย่าเอาแต่เสียใจในเรื่องที่ผิดพลาด ถ้าเรารู้สึกว่าไปทำการอันผิดพลาดหรือไม่สมควรแก่ผู้หนึ่งผู้ใด และเรารู้สึกว่าเราไม่ควรทำแก่เขาดังนั้น ต้องรีบขอโทษขอโพยเขาเสียทันที อย่านึกอายใจ อย่านึกว่าจะทำให้ตนเองกลายเป็นคนต่ำต้อย ซึ่งเป็นการถือทิฐิมานะโดยใช่เหตุ และไม่มีประโยชน์เลย ท่านจะรู้สึกโล่งใจ สบายใจทันทีที่ท่านได้ขอโทษหรือแสดงความบริสุทธิ์ใจกับผู้ที่ท่านทำให้เขาผิดใจ ยิ่งกว่านั้นท่านจะได้ผู้ที่เห็นอกเห็นใจเพิ่มขึ้นอีกคนหนึ่ง ผิดเป็นครู เมื่อทำผิดแล้ว เราต้องตรึกตรองพิจารณาว่าทำไมเราจึงทำผิดพลาด มีอะไรเป็นเหตุจูงใจให้เราทำเช่นนั้น นั่นคือการใช้ประสบการณ์ในอดีตให้เป็นประโยชน์ ควรจะทบทวน จำเรื่องที่ชื่นอกชื่นใจในอดีต ส่วนเรื่องที่ชวนให้เสียอกเสียใจต้องหัดลืมมันเสีย อย่าให้รกสมองและกัดกินใจ

๒.จงนึกถึงเรื่องเฉพาะวันนี้ คิดถึงแผนงานที่จะทำให้ก้าวหน้าและมีความสุข เมื่อได้ทำงานในหน้าที่แล้วในวันหนึ่ง เมื่อตะวันลับฟ้าก็ควรจบสิ้นแล้วในวันนั้น ความทุกข์ ความยากลำบาก

ความรัก ความรื่นเริง ยินดี ควรจะจบสำหรับวันนั้น หากทำอย่างนี้ จะรู้สึกว่าจิตใจมีพลังที่จะผจญกับงานหนักและความยากลำบากต่างๆ ได้อย่างน่าพิศวง

๓.จงทำให้ชีวิตชื่นบานทะมัดทะแมง รื่นเริง สนุกสนาน แจ่มใส ตื่นเต้น ไปกับความเป็นไปของโลกชีวิตมีจุดหมาย ชวนให้เป็นสุขใจ ลืมเรื่องเสียใจในอดีต ไม่เป็นคนที่ตายทั้งเป็น

๔.จงยอมรับความจริงเสียบ้าง พระท่านสอนว่ายึดโลกธรรมเป็นหลักและจะสบายใจ อย่าอยากมี อยากเป็นเหมือนคนอื่นเขา หากเรายอมรับความจริงในชีวิตของเราเอง ยิ่งกว่าที่จะนำไปเปรียบเทียบกับคนอื่น แล้วน้อยใจ หรืออิจฉาคนที่เราคิดว่าสุขสบายกว่านั้นเป็นเหตุให้ไม่สบายใจอย่างไม่เข้าท่า

๕.จงหลีกเลี่ยงความแค้นเคืองและความคิดพยาบาท ความพยาบาท การผูกใจเจ็บแค้น ทำให้ไม่เป็นสุข เป็นนิวรณ์ กีดกัน ไม่ให้จิตสงบ มีสมาธิ บรรลุความดี ทำให้ใจขุ่นมัว ทางที่ดีที่สุดเราควรเพียรมองให้เห็นส่วนดีของคนอื่น อย่าไปดูแต่ส่วนเสียของเขา

๖.หัดมองโลกในแง่ดีเสียบ้าง จงมีมุทิตาจิต คือชื่นชมยินดีในลาภยศที่ผู้อื่นได้

๔๒ เปลี่ยนความผิดหวังให้เป็นพลังใจ ความผิดหวัง ทำให้ชีวิตหมดความสุข ทำให้เป็นคนขี้อิจฉาริษยาเห็นชีวิตของตนเต็มไปด้วยความมืดมน คิดว่าตนเองไม่มีค่า สิ่งแรกที่ควรคิดคือ การหวังของเรานั้นสมเหตุสมผลหรือไม่ นักจิตวิทยาแนะนำว่า ต้องถอดรูปเปลี่ยนตัวเสียใหม่ ลืมความผิดหวังเก่าๆเสียให้หมด ต้องเปลี่ยนทัศนะคติเสียใหม่ โดยดำเนินเป็น ๓ ขั้นดังนี้

๑.พยายามสร้างทัศนคติในทางบวก คือทางที่เห็นว่าเป็นได้ ทำได้ ทัศนคติเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ ผู้มีทัศนคติในทางบวก คือเห็นอะไรดีไปทั้งนั้น สามารถเปลี่ยนเรื่องร้ายให้กลับดี เปลี่ยนเรื่องหนักให้กลับเบา ส่วนทัศนคติในทางลบ คือ นึกเห็นแต่ความอาภัพอับโชค สิ้นหวัง คิด-ทำอะไรก็ไม่สำเร็จ ดังนี้ก็เท่ากับส่งเสริมให้เกิดความล้มเหลว การผิดหวัง ย่อท้อ เท่ากับยอมแพ้เสียแต่ต้น เป็นความคิดทำลายตนเอง การรักษาโรคผิดหวังไม่มีอะไรดีเท่ากับการปลุกใจตัวเองให้คึกคักเข้มแข็ง ฉะนั้นตื่นขึ้นในวันใหม่ ต้องนึกว่าวันนี้เป็นวันของเราเป็นวันที่จะพบกับเหตุการณ์ใหม่ที่น่าพอใจ

๒.ยกย่องตัวเอง ว่ามีอะไรดีๆอย่างคนอื่นเขาเหมือนกัน ระบายสีสวยๆสดใสให้แก่ชีวิต เลิกคิดถึงความต่ำต้อย นักพิสูจน์ลายเส้นบนมือรับรองว่า ไม่มีเส้นบนมือมนุษย์คนใดเหมือนกันแม้แต่คนเดียว ดังนั้นท่านก็เป็นคนคนหนึ่งที่ไม่เหมือนใคร เป็นหนึ่งในตองอูเหมือนกัน

๓.เมื่อตื่นขึ้นตอนเช้าตรู่ ให้นั่งสงบรวมความคิดสักครู่หนึ่ง บอกกับตนเองว่า วันนี้เป็นวันของเรา เราจะต้องทำงานให้เป็นผล เมื่อได้พูดปลุกใจตนเองแล้ว ก็ตรวจรายการงานที่จะต้องทำในวันนั้นจัดให้พอเหมาะ

ปฏิบัติธรรมไร้ทุกข์มีสุข

ธรรมะเป็นของดีมีอิทธิพลทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติอยู่สุขสบาย ไม่มีความทุกข์ แม้แต่ธรรมะหมวด คิหิปฏิบัติก็ยังช่วยส่งเสริมชีวิตสงบสุข ไร้ทุกข์เพราะเป็นแนวทางที่ดีสำหรับการดำเนินชีวิต ธมฺมจารี สุขํ เสติ ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข[1]

การปฏิบัติธรรมดับทุกข์ได้ ไม่ว่าจะมีเรื่องราวอะไรเกิดขึ้น จะร้ายอย่างไรก็ตามที ถ้าเราหมั่นพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ มันจะไม่มีการยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป แล้วก็จะมีการพิจารณาปล่อยวางได้ตามสมควร จะทำให้ความทุกข์นั้นน้อยลงไปเป็นลำดับ ถ้ามีการพิจารณาตัวเองให้เห็นชัดอยู่ในจิตใจแล้ว ความทุกข์เดือดร้อนจะไม่เกิดขึ้นมาปรุงแต่ง การพิจารณาให้รู้ถึงความไม่เที่ยงแท้ จะทำให้เบื่อหน่ายคลายกำหนัดออกไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะประจันหน้าอยู่กับความทุกข์ หรือจะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นก็ตามก็ล้วนแต่ว่าแสดงความไม่เที่ยงอยู่ทั้งภายนอกภายใน ถ้าเราอ่านมันออกทุกสิ่งทุกอย่างจะไร้ความหมายแล้วจะคลายจากความยึดมั่นถือมั่นเรื่อยไป จะทำให้จิตใจเป็นอิสระขึ้นมาได้ คือไม่ตกเป็นทาสของกิเลสตัณหานั่นเอง ถ้าได้อ่านจิตใจของตัวเรา ให้มีความรู้อยู่ทุกอิริยาบถหรือทุกลมหายใจเข้าออกแล้ว ย่อมดับทุกข์ดับโทษได้พร้อมเสร็จอยู่ในตัวโดยไม่ต้องไปเอาอะไรที่ไหนเลย[2]

การศึกษาธรรมะต้องมองเข้าด้านใน รู้เนื้อแท้เข้ามาในจิตใจทุกขณะ ถ้าหากยังมีการยึดมั่นถือมั่นอะไรอยู่ก็ยังทุกข์อยู่ แต่เมื่อมีการพิจารณาปล่อยวางได้ก็ดับทุกข์ได้ การปฏิบัติต้องอบรมทำจริงทุกอิริยาบทอยู่คนเดียวเงียบๆ ยิ่งดีช่วยให้จิตใจสงบได้มาก ถ้าได้มีการควบคุม และพิจารณาอยู่เนืองนิตย์ พร้อมทั้งไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว จิตนี่จะหยุดได้ ว่างได้ สงบได้ตามสมควร แต่ว่ายังไม่หมดอาสวะกิเลสที่มีอยู่ในอุปนิสัย จึงต้องมีการเพ่งพิจารณาอยู่เป็นประจำมันจึงจะค่อยๆ เบาบางลงได้ อาสวะเป็นเสมือนโรคประจำตัว เผลอเมื่อไรจะกำเริบขึ้นมาทุกที ถ้าไม่มีสติเป็นเครื่องพิจารณาแล้ว กิเลสเกิดง่ายที่สุดแล้วก็ทำให้จิตใจนี้ไม่ว่าง ไม่สงบ ไม่เป็นอิสระ เพราะว่ามันถูกปรุงแต่งไปด้วยกิเลสตัณหา อุปาทานทั้งนั้น แล้วมันก็ตกอยู่ในวัฏสงสารที่เป็นเกลียวหมุน ทั้งดีชั่วหรือบาปบุญคุณโทษอะไรก็สุดแท้มันก็วนเวียนอยู่นี่เอง การปฏิบัติธรรมตามแนวทางของพระพุทธเจ้าจะต้องพิจารณาให้เห็น ความไม่เที่ยง ทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน การปล่อยวางตัวตนเป็นของยาก ก็ต้องหัดปล่อยวางของของตนออกไปก่อน ไม่ยึดถือว่าเป็นของของเรา ที่สุดก็ไม่ยึดว่าเป็นตัวเรา การไม่ยึดเรื่องดีชั่วตัวตนอะไรทั้งสิ้นได้ เป็นความเบาสบายของจิตอย่างหนึ่ง คือว่าเป็นความว่างของจิต ตัณหา อวิชชา เป็นตัวสำคัญปรุงแต่งจิตใจ พาไปยึดมันถือมั่นเป็นตัวเราของเรา เป็นไฟทุกข์ไฟกิเลส เผาอยู่ทุกวันเวลา ถ้าไม่มีสติปัญญาแล้ว กิเลส ตัณหา อุปาทาน จะแอบแฝงอยู่ในจิต ถ้าพิจารณาความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน อยู่ทุกขณะแล้วความพ้นทุกข์จะมีได้ในปัจจุบันทันตาเห็น จิตถ้ามีสติปัญญาคุ้มครองมันก็สงบได้ ถ้าไม่มีสติปัญญาเป็นเครื่องคุ้มครอง กิเลส

---

[1]พระธรรมวิสุทธาจารย์, **ทางแห่งความสุข** (กรุงเทพมหานคร :ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๒๔.

[2]ก. เขาสวนหลวง, **เอาทุกข์เป็นบทเรียน** (ราชบุรี :สำนักปฏิบัติธรรมเขาหลวง, ๒๕๑๖), หน้า ๓๘ – ๔๘.

ก็ลุกเป็นไฟ เพราะว่ามีแต่ความยึดมั่นถือมั่น ไฟราคะ โทสะ โมหะ จะลุกโพลงจะต้องมีสติ พิจารณาอยู่เนืองนิตย์ทั้งกลางวันกลางคืน หลับแล้วก็แล้วไป ตื่นขึ้นมาเมื่อไรก็ต้องคุ้มครองจิตใจให้ดี พิจารณาตัวเองปล่อยวางเรื่อยไป เหมือนกับบ้านเราต้องหมั่นปัดกวาดอยู่เสมอ

อริยสัจ ๔

อริยสัจ ข้อที่ ๑ แสดงว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งปวงเป็นทุกข์สิ่งทั้งปวงเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ใจ

อริยสัจ ข้อที่ ๒ แสดงว่า ความอยากด้วยอวิชชานั้นเป็นต้นเหตุของความทุกข์ คนทั้งหลายยังไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เข้าใจ ว่าความอยากนี่แหละเป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจจึงได้พากันอยากนั่นอยากนี่

อริยสัจ ข้อที่ ๓ แสดงว่านิโรธ หรือ นิพพาน คือ การดับความอยากเสียได้สิ้นเชิง เป็นความไม่มีทุกข์คนทั้งหลายยังไม่รู้จัก ไม่รู้ว่าเป็นสิ่งที่ลุถึงได้ในที่ทั่วๆ ไป จึงไม่มีใครปรารถนาจะดับความอยาก ไม่สนใจนิพพาน

อริยสัจ ข้อที่ ๔“มรรค” อันได้แก่วิธีดับความอยากนั้นๆ เสีย ไม่มีผู้ใดเข้าใจว่าการทำอย่างนี้เป็นวิธีดับความอยากได้

พรหมวิหาร ๔

เพื่อความความสงบสุข สุขใจต้องปฏิบัติ พรหมวิหาร ๔ อันได้แก่ ความหมั่นเกลาจิตใจให้ผ่องใสด้วยการทำใจให้มี

๑. เมตตา คือความรัก อยากให้เขามีความสุข เกิดความรู้สึกเป็นมิตร ไม่คิดเบียดเบียนใคร ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน และไม่เกลียดใคร

๒. กรุณา คือความปรารถนาที่จะช่วยเขาให้พ้นทุกข์มีใจเผื่อแผ่ แม้ศัตรูก็ช่วย

๓. มุทิตา คือ พลอยยินดีเมื่อเขาได้ดีมีความสุข

๔. อุเบกขา คือวางใจเป็นกลาง ไม่ดีใจหรือเสียใจเมื่อมีอะไรเกิดขึ้น แม้ศัตรูหรือคนรักถึงซึ่งความวิบัติ

อิทธิบาท ๔

อิทธิบาท ๔ ที่สามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการมีดังนี้

๑.ฉันทะความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น นักศึกษาจะเรียนสำเร็จได้ต้องรักและพอใจในการเรียน, คนจะทำงานสำเร็จต้องมีใจรักงานประโยชน์ของความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น คือ ทำให้สุขภาพจิตสมบูรณ์ ทำให้เกิดกำลังใจ ไม่รู้สึกเบื่อและ ท้อแท้ในการทำงาน

๒.วิริยะ ความเพียรพยายามในสิ่งนั้น หมายถึงเพียรพยายามในการทำงาน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ประโยชน์ของความเพียรพยายามในสิ่งนั้น คือจะนำมาซึ่งความสำเร็จ สมหวังทำให้พ้นทุกข์

๓.จิตตะ ความเอาใจใส่ในสิ่งนั้น เอาใจใส่กับงานที่ทำ หมั่นตรวจตราดูแล ประโยชน์ของความเอาใจใส่ในสิ่งนั้นย่อมนำมาซึ่งความสำเร็จ แก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ทันท่วงที ทำให้ไม่เกิดทุกข์

๔.วิมังสา ความหมั่นไตร่ตรองพิจารณาหาเหตุผลในสิ่งนั้น ใช้ปัญญาสอบสวนพิจารณา ประโยชน์ของความหมั่นไตร่ตรองพิจารณาหาเหตุผลในสิ่งนั้น คือ ช่วยให้ทำงานไม่ผิดพลาดถ้างานผิดพลาดย่อมเป็นทุกข์ งานไม่ผิดก็ไม่เกิดทุกข์ ช่วยให้เราเห็นลู่ทางที่จะทำงานให้ได้ผลดี ถ้างานได้ผลดีเราก็มีความสุขอิ่มเอิบใจ

หลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขขั้นต้น หรือหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ปัจจุบัน

๑. มีความขยันหมั่นเพียรในหน้าที่การงานและประกอบอาชีพที่สุจริต

๒. รู้จักเก็บรักษา โภคทรัพย์และผลงานโดยชอบธรรม

๓. คบมิตรดี ผู้มีคุณธรรม และ ผู้ทรงคุณความดี

๔. เลี้ยงชีพแต่พอดี มิให้ฝืดเคืองหรือฟุ่มเฟือยโดยแบ่ง ๑ ส่วน เก็บไว้ใช้คราวจำเป็น ๒ ส่วน ใช้เป็นทุนประกอบการงาน ๑ ส่วน ใช้จ่ายเลี้ยงตนและคนที่ควรบำรุงและทำประโยชน์

ธรรมะสำหรับผู้ครองเรือน

ผู้ครองเรือนที่ดีต้องมีธรรมะ ๔ ประการคือ สัจจะ ทมะ จาคะ ขันติ

สัจจะ มีความซื่อสัตย์ ซื่อตรง สุจริต จริงใจ รักความจริง

ทมะ รู้จักควบคุมตัวเอง บังคับตัวเองให้อยู่ในอำนาจแห่งความผิดชอบชั่วดี ควบคุมการพูดจา การข่มใจตนเอง

จาคะ ความเสียสละ สละสิ่งที่เป็นข้าศึกแห่งสัจจะ ทมะ และขันติ เป็นผู้มีใจกว้าง เอื้อเฟื้อเกื้อกูล

ขันติ มีความอดทนต่อสิ่งที่มากระทบ ทนต่อคำด่า เข้มแข็ง หนักแน่น

ธรรมะ ๔ ประการนี้ จะช่วยให้ผู้เป็นคฤหัสถ์อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างราบรื่น มีความสุข

ธรรมะของคนดี

สังคมจะมีความสงบสุขได้ก็ต่อเมื่อคนในสังคมเป็นคนดี ถ้าทุกคนเป็นคนดีผลไม่เพียงทำให้ผู้ประพฤติดีปฏิบัติดีมีความสุขใจเท่านั้นยังเป็นพลังสะท้อนให้สังคมส่วนรวมมีสันติสุขอีกด้วย จริยธรรมที่จะพัฒนาชีวิตของบุคคลและสังคมก็คือ ธรรมะของคนดี ที่เรียกว่า สัปปุริสธรรม ซึ่งมีองค์ประกอบ ๗ ประการ

๑.ความเป็นผู้รู้จักเหตุ (ธัมมัญญุตา) คือ รู้มูลเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถแก้ปัญหาได้ตามวิถีทางวิทยาศาสตร์ การแก้ปัญหาทุกอย่างต้องรู้เหตุก่อนจึงจะหาทางแก้ไขได้

ประโยชน์ของธรรมะเรื่องความเป็นผู้รู้จักเหตุ ทำให้เรารู้ว่าสิ่งทั้งปวงย่อมมาจากเหตุ ทำให้เรารู้จักเหตุแห่งความสุข ความทุกข์

๒.ความเป็นผู้รู้จักผล (อัตถัญญุตา) หมายความว่าความรู้เหตุอย่างนี้จะเกิดผลอย่างนี้ เช่น เห็นเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วคาดการณ์ได้ว่าเหตุนั้นจะเกิดผลอย่างไร ผู้ที่อยากได้ผลดีก็ต้องทำเหตุให้ดีเสียก่อนผู้ที่ทำเหตุ ไว้ดีย่อมจะได้รับผลดีแน่นอนดังสุภาษิตว่า “ความสุขสวัสดี ความเจริญ จะเกิดขึ้นก็เพราะความประพฤติดี ทุกข์ภัยพิบัติต่างๆ จะมีมา ก็เพราะความประพฤติชั่ว” ประโยชน์ของความเป็นผู้รู้จักผล คือ ป้องกันไม่ให้คนทำอะไรที่จะเกิดทุกข์หรือทำสิ่งที่จะเป็นภัยพิบัติแก่ตนและสังคม ทำสิ่งใดไว้ก็จะได้รับตอบสนองไม่เร็วก็ช้า การกระทำใดๆ จะต้องคำนึงถึงผลหรือทุกข์สุขที่จะเกิดขึ้นในภายหน้าก่อนเสมอ

๓.ความเป็นผู้รู้จักตน (อัตตัญญุตา) หมายความว่า ความพิจารณาเข้าใจตนเอง คนดีควรจะพิจารณาตนให้เข้าใจ เพราะ “ตน” เป็นจุดกำเนิดของทุกข์ สุข ความเสื่อม ความเจริญ การสำรวจตนเองอยู่เสมอช่วยให้รู้จักตนและจะลดปัญหาลงได้มาก การรู้จักตนย่อมเป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม เพราะทุกคนต้องการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ทุกคนจึงควรทำสิ่งที่เหมาะสมแก่สภาพของตน การจะรู้จักตนได้นั้นทุกคนจะต้องหัด “มองตน” “สำรวจ” และ “เรียนรู้ตน” จึงจะรู้จักตนเองได้ การรู้จักตนนั้นต้องรู้ถึงชาติตระกูล วัย ตำแหน่ง ฐานะสมบัติ บริวาร หน้าที่ และความรับผิดชอบของตนเอง ประโยชน์ของความเป็นผู้รู้จักตน คือ ช่วยให้ประพฤติตนได้เหมาะสม นำมาซึ่งความสุข ความพอใจ หลีกไกลจากทุกข์ภัย

๔.ความเป็นผู้รู้จักประมาณ (มัตตัญญุตา) ไม่ให้ตึงหรือหย่อนเกินไป ให้มีความพอดี รู้จักประมาณในกรณีต่อไปนี้

๔.๑.รู้จักประมาณในทรัพย์ แสวงหาทรัพย์ในทางที่ชอบ ไม่ละโมบโลภมากจนเกินการจะทำให้เกิดทุกข์ และใช้ทรัพย์พอเหมาะสมกับฐานะของตน

๔.๒.ความรู้จักประมาณในกิจการงาน คือ การปฏิบัติกิจการงานโดยสุจริตให้สมกับวัย รู้จักหน้าที่ มีความรับผิดชอบในหน้าที่

๔.๓.ความรู้จักประมาณในบุคคล คือ ประพฤติตนต่อผู้ที่เราเกี่ยวข้องด้วยสมฐานะ สมวัย สมลักษณะนิสัย ด้วยวาจามารยาทอันดีงามจะได้มีคนรักอยู่ในสังคมมีความสุข

๔.๔.ความรู้จักประมาณในการรักษาตัว คือ รู้จักตนเอง ไม่ทำตามผู้อื่นในสิ่งที่เกินฐานะความสามารถ หน้าที่ เพศ และ วัยของตน

๔.๕.ความรู้จักประมาณตนในเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้น หรือประสบอยู่ ปฏิบัติตนถูกตามกาลเทศะ

ความเป็นผู้รู้จักประมาณนั้นมีคุณประโยชน์อย่างยิ่ง ผู้ที่ไม่รู้จักประมาณจะต้องได้รับทุกข์โทษเสมอ ทุกสิ่งทุกอย่างต้องให้พอประมาณหรือพอดี การรับประทานอาหาร รับประทานยา ออก

กำลังกาย จ่ายทรัพย์ ดูหนังสือ พักผ่อนหย่อนใจ ทำงานต่างๆ ต้องระมัดระวังไม่ให้มากหรือน้อยเกินไป ความเป็นผู้รู้จักประมาณนี้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กจนถึงผู้ใหญ่ นักธุรกิจ นักวิชาการ ผู้บริหารทั้งปวง ถ้าขาดความรู้จักประมาณงานก็ไม่สำเร็จราบรื่น เรียบร้อย ความเดือดร้อนก็จะมาถึง

๕.ความเป็นผู้รู้จักกาล (กาลัญญุตา) หมายความว่า ความรู้จักค่าของเวลา เวลาใดเป็นเวลาของความสุข ประโยชน์ของความเป็นผู้รู้จักกาล คือ ทำให้สามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์นั้นๆ ทำให้เป็นคนไม่ประมาทในชีวิต

๖.ความเป็นผู้รู้จักชุมชน (ปริสัญญุตา) หมายความว่ารู้จักปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสังคมหรือชุมชนต่างๆ รู้ว่าอยู่ในสังคมหรือชุมชนใดจะต้องพูด ทำกิริยาอย่างใด จึงจะเป็นที่นิยมและยอมรับของสังคมนั้น แต่ละสังคมจะต้องมีวัฒนธรรม ระเบียบแบบแผน ความมุ่งหมายแตกต่างกันออกไป ต้องวางตนให้ถูกต้องเหมาะสม จะได้เข้ากับสังคมนั้นๆได้ ประโยชน์ของความเป็นผู้รู้จักชุมชน คือ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเป็นที่นิยมของชุมชนทั่วไป

๗.ความเป็นผู้รู้จักเลือกบุคคล (บุคคลปโรปัญญุตา) หมายความว่าดูคนเป็น เลือกคนเป็น เลือกคบมิตรสหายที่ดีย่อมอำนวยประโยชน์สุขต่อกันได้ยืนนาน ดังสุภาษิตอิศรญาณสอนว่า “อย่าคบมิตรจิตพาลสันดานชั่ว จะพาตัวให้เสื่อมที่เลื่อมใส คบนักปราชญ์นั่นแหละดีมีกำไร ท่านย่อมให้ความสบายหลายประตู”

ปัญญาพาสุข

คนเราอาบน้ำเพื่อชำระให้ร่างกายสะอาด เย็นสบาย มีความสุข เราขัดสีร่างกายสะอาดแล้วยังไม่พอ ต้องมีการขัดสีจิตใจให้สะอาดด้วยแต่การขัดสีชำระล้างจิตใจไม่ได้ใช้น้ำ ต้องใช้ศีลธรรม เป็นเครื่องชำระล้าง ปัจจุบันโลกเรามีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุมากขึ้นทุกวันทุกเวลา ความวุ่นวายทางด้านจิตใจก็เพิ่มปริมาณมากขึ้น ถ้าหากว่าไม่มีการชำระสะสางจิตใจของเราเสียบ้าง เราก็จะได้รับความทุกข์ความเดือดร้อนทับทวีมากขึ้น เราควรจะต้องสะสมคุณงามความดีให้เกิดขึ้นในจิตใจของเราตามโอกาส การสะสมความดีนั้นไม่เป็นพิษเป็นภัย ไม่เป็นทุกข์ ดังผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “สุโข ปุญฺญสฺสอุจฺจโย” (การสะสมบุญคือความดีนั้นเป็นเหตุให้เกิดสุข) การสะสมบุญก็คือการประพฤติที่ให้เกิดความดี เช่น การประพฤติปฏิบัติธรรม การรักษาศีล การให้ทาน การเจริญภาวนา การแผ่เมตตา อนุโมทนา ยินดีในความดีที่คนอื่นได้กระทำ นอบน้อมถ่อมตน กระทำความคิดเห็นให้ตรงตามทำนองคลองธรรม ฯลฯ ในอริยสัจ ๔ ก็แสดงไว้ชัดแจ้งอยู่แล้วว่า เราสามารถดับทุกข์ได้ สามารถจะฆ่าความทุกข์ความเดือดร้อนในใจได้ ถ้าเรามีปัญญารู้เท่าทันต่อสิ่งนั้นๆ ถ้าเราไม่สะสมปัญญาไม่สะสมความดีให้เกิดขึ้น เราก็ไม่สามารถข้ามกองทุกข์ได้ ไม่มีใครเต็มใจที่จะมีชีวิตอยู่อย่างทุกข์ร้อน ทุกคนปรารถนาจะอยู่อย่างมีใจสงบ นั่นแหละคือความประเสริฐของชีวิต และจะอยู่อย่างนั้นได้ต้องอยู่ด้วยปัญญา คือการอยู่อย่างรู้เท่าทันสรรพสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราว่าสิ่งนั้นๆ คืออะไร มันเกิดจากอะไร เมื่อ

เกิดขึ้นแล้วทำให้เราทุกข์ สุข หรือเป็นอย่างไร พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ปญญาชีวิ ชีวิตมาหุเสฏฐ์ “ *(บุคคลผู้อยู่ด้วยปัญญา มีชีวิตประเสริฐสุด)*[1]

ลำพังแต่ ทาน ศีล สมาธิ สติ และปัญญา แต่ละตัว ไม่อาจที่จะแก้ปัญหาหรือดับทุกข์ได้เด็ดขาด ต่างจะต้องอาศัยซึ่งกันและกัน สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ปัญญาเป็นของบุคคลผู้มีศีล ศีลเป็นของบุคคลผู้มีปัญญา” นักปราชญ์กล่าวว่า ศีลกับปัญญาเป็นยอดในโลก ในการแก้ความทุกข์ ซึ่งเป็นปัญหาเฉพาะหน้า เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นเมื่อไร ก็หาที่สงบสวดมนต์ไหว้พระ เจริญสติหรือสมาธิในทันที พอ “นิวรณ์” ต่างๆ เบาบางลงแล้วจิตเริ่มสงบลงบ้างแล้ว ก็เอาสมาธิชั่วคราวเพ่งไปที่ปัญหานั้น อย่าลืมขั้นแรกทีเดียวจะทำอย่างไรก็ได้ ให้จิตสงบจากนิวรณ์ก่อนให้ได้ โดยปกติจิตของคนเราทุกคน ย่อมมีความผ่องใสอยู่เป็นพื้นฐานแล้ว แต่เพราะในยามปกติเราไม่ตระหนักถึงความสงบ ด้วยไม่มีความทุกข์มาบีบคั้น เราจึงมองไม่เห็นคุณค่า

เมื่อได้ทำมาตามลำดับขั้น จนบรรลุผลแล้ว ในขั้นสุดท้ายเมื่อเกิดความคิดหรือปัญญาแล้ว เราจะต้องตัดสินใจปฏิบัติในทันที อย่ารีรอ แม้ว่ามันจะต้องฝืนความรู้สึกบ้างก็จะต้องใจแข็งกระทำลงไปทันทีตามที่ตัดสินใจแล้ว แล้วความทุกข์ทั้งปวงก็ย่อมจะลดหรือหมดไป ขออย่างเดียวต้องเป็นคนจริง ปัญหาต่างๆ ในโลกนี้ ย่อมจะไม่เกินสติปัญญาของเราไปได้ ขอเพียงว่าในยามปกติ ในชีวิตประจำวัน ขณะที่เรายังไม่มีทุกข์ ควรจะสร้างสมบารมีธรรมไว้บ้าง เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา สติ ทาน พรหมวิหาร เพื่อให้จิตมีพื้นฐานรองรับคุณธรรมอื่นๆ ง่าย ในยามประสบทุกข์ มีบารมีเกื้อหนุน เกิดความมั่นใจถือเอาเป็นที่พึ่งได้

ถ้าท่านมีอิทธิบาท ๔ อย่างน้อยก็มี ฉันทะ วิริยะ ต่อกระบวนการดังกล่าวมาท่านจะสู่จิตสงบอันเป็นอุบายพิชิตทุกข์อย่างแน่นอน หรือเรียกว่ารับรองผล
แท้จริงแล้วอุบายที่จะให้เกิดสมถะหรือความสงบจิตนั้นมีมากมายหลายวิธี วิธีใดถูกจริตของตนก็เลือกใช้วิธีนั้น อย่าเพิ่งท้อใจเสียก่อนถ้าปฏิบัติแล้วยังไม่ได้ผล เมื่อมันมีทุกข์ได้มันก็ย่อมจะต้องมีวิธีดับทุกข์ได้เป็นของแก้กันอยู่แล้ว

ใช้จิตวิทยาช่วยให้เกิดความสุข

๑.สร้างความสุขให้ตนเองด้วยการยิ้ม ยิ้มให้กว้างและนานที่สุด จากการวิจัยพบว่า การแสดงออกทางสีหน้าของคนเราจะเกิดขึ้นก่อนอารมณ์ เราจึงยิ้มก่อนเพื่อจะมีความรู้สึกสุขใจ มิใช่ยิ้มเพราะเรารู้สึกสุขใจก่อนอย่างที่เคยคิดกัน เพราะในขณะยิ้มกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าจะหดตัว เพื่อเพิ่ม

---

[1]พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ),**วิธีชนะความโกรธ**.),(กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา ม.ป.ป).หน้า ๗ – ๘.

ปริมาณโลหิตให้ไหลเวียนไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ทำให้สมองรู้สึกสดชื่นขึ้น อารมณ์ดีขึ้น น้ำตาที่ไหลภายหลังการหัวเราะงอหายก็จะเป็นวิธีลดการไหลเวียนโลหิตที่ไปเลี้ยงสมองลง จนกลับสู่ภาวะปกติ

๒.เลือกเลียนแบบเพื่อความสุข ต้องเลือกศึกษาจากบุคคลที่มีความสุขทั้งกายและใจ เช่น กรณี คน ๑๐๐ คน รับประทานอาหารอย่างหนึ่ง ๘๐ คน มีอาการอาหารเป็นพิษให้มองที่ ๒๐ คนที่กินอาหารชนิดเดียวกันว่าทำไมจึงไม่ป่วยและมีความสุข เป็นต้นแบบ

๓.ใช้จินตนาการที่กว้างไกล แม้จะถูกขังอยู่ในบริเวณรั้วลวดหนามของค่ายกักกัน รั้วก็ไม่สามารถกั้นความคิดและจินตนาการได้ จะมีอิสระที่จะคิดอะไรๆ ได้ตามใจปรารถนา

๔.ควบคุมสมอง สมองไม่ใช่เจ้านายที่จะคอยออกคำสั่งให้คนเราต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น สั่งให้ยอมแพ้โชคชะตา ต้องควบคุมสมองของเราได้ บงการให้หลั่งสารเคมีหรือ ฮอร์โมนต่างๆ ออกมาเพื่อเกิดความสุข

๕.ใช้ความสุขสร้างภูมิคุ้มกันโรค จากการวิจัยพบว่าอารมณ์ของคนเรามีความสัมพันธ์กับการสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่าอารมณ์ความรู้สึกของเรามีผลต่อการเจ็บป่วยและการหายจากการเจ็บป่วย

คนที่มีอารมณ์สดชื่นเบิกบานอยู่เสมอเจ็บป่วยน้อยกว่าคนที่ไม่ค่อยมีความสุขในชีวิต คนที่มีความสุขจะมีสุขภาพแข็งแรงกว่า ธรรมชาติช่วยให้หายป่วยได้เร็วขึ้นนั่นคือการรู้จักมีอารมณ์สนุก สดชื่นรื่นเริง

๖.ชีวิตที่มีความสุขต้องมีส่วนร่วม มีความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ อยากให้ใครๆ มาร่วมแสดงความยินดี อยากให้ใครๆ มาจับมือ ร่วมร้องเพลง เต้นรำ ให้สนุกสนาน มีเพื่อน ญาติ มาเยี่ยม โทรศัพท์มาคุย มีโอกาสออกไปพูดคุย ซื้อของนอกบ้าน

๗.ชีวิตที่มีความสุขต้องการโอกาส ต้องให้โอกาสกับตนเองเพื่อความเป็นอิสระ เปิดโอกาสให้ตนเองได้ทำในสิ่งที่ท้าทายความสามารถ

๘.ความสุขจากการผ่อนคลาย คือการอยู่เงียบๆ หายใจเข้า – ออก อย่างลึกๆ เพ่งสมาธิ

นิสัยสดชื่น

ควรปลูกฝังให้มีไว้ในตัวเราเสมอ ทำตัวให้เป็นคนสนุกสนานร่าเริง แต่ก็ไม่จำเป็นต้องถึงกับเป็นคนตลกโปกฮา นิสัยตลกโปกฮาไม่ใช่นิสัยเลว แต่ถ้าแสดงนิสัยนี้พร่ำเพรื่อเกินไปอาจเป็นเหตุให้คนขาดความยำแกรงขาดความไว้วางใจ ลักษณะที่เรียกว่า “นิสัยสดชื่น” กำลังพอเหมาะเป็นนิสัยที่พึงปรารถนา กล่าวคือเป็นคนที่ยิ้มแย้มแจ่มใส หน้าตาท่าทางเบิกบาน ไม่แสดงความขุ่นมัวอันใดให้แลเห็น ดวงหน้าแสดงว่ามีความสุข ยิ้ม หัวเราะ สดชื่นดวงหน้าท่าที ดูมีสง่าราศี นิสัยสดชื่นให้กำลังกาย กำลังความคิด และกำลังใจ ฉะนั้นนิสัยสดชื่นจึงเป็นนิสัยดี ที่ควรปลูกฝังและรักษาไว้เสมอ หลายท่านอาจตั้งปัญหาถามว่าถ้าชีวิตของเราเป็นชีวิตที่แห้งแล้ง เป็นคนยากเข็ญขาดแคลน กำลัง

ตกอยู่ในความทุกข์ ความลำบากจะให้สดชื่นได้อย่างไร ความสดชื่นในดวงหน้าท่าทีจะมีได้ก็ต่อเมื่อดวงใจสดชื่น และดวงใจจะสดชื่นได้ก็เฉพาะในยามที่ไม่มีความทุกข์ลำบาก เรื่องนี้ทางจิตวิทยาสอนให้ลองฝึกทำเป็นสดชื่นแจ่มใสดูบ้าง แม้จะเป็นการฝืนทำก็ยังให้ผลดี ท่านอาจจะเถียงว่า คนเราจะฝืนทำให้ตรงข้ามกับความรู้สึกในใจได้อย่างไร ขอตอบว่าเรื่องของจิตวิทยาทั้งหมด เป็นเรื่องที่ต้องฝืนทั้งนั้น การฝืนทำหรือแกล้งทำในชั้นต้นจะให้ผลเป็นความจริงในภายหลัง[1] กรณีตัวอย่างจากชีวิตจริง สตรีผู้หนึ่งประสบเคราะห์ร้าย สามีถึงแก่กรรม ตัวเองก็ศูนย์เสียไปทุกอย่างทำให้โศกเศร้าระทมทุกข์อย่างสาหัส สุขภาพอนามัยทรุดโทรม มีอาการป่วยสามวันดีสี่วันไข้ ทั้งๆ ที่อายุยังน้อย แต่ความทุกข์โศกทำให้แก่ลงไปอย่างรวดเร็ว เป็นที่น่าเวทนาสงสาร วันหนึ่งไปถ่ายรูปสำหรับใช้ปิดใบสมัครงานช่างถ่ายรูปบอกว่า “ยิ้มหน่อยครับ” สตรีผู้นั้นตอบว่า “ถ้าท่านรู้ถึงเรื่องเศร้าของฉันท่านจะไม่ขอร้องให้ฉันยิ้มเลย” ช่างถ่ายรูปถามว่า “ท่านจะให้คนอื่นรู้ทำไม ว่าท่านทุกข์ร้อนเศร้าโศก ถ้าท่านให้มันแสดงอยู่ในรูปถ่าย ท่านจะหางานทำได้ยาก ไม่มีนายจ้างคนไหนรับคนมีปัญหาไว้ทำงาน” สตรีผู้นั้นตอบว่า “แต่ฉันไม่สามารถจะยิ้มได้ หัวใจของฉันไม่ยอมอนุญาตให้ยิ้ม” ช่างถ่ายรูปบอกอีกว่า “ถ้าไม่สามารถยิ้มอย่างเบิกบานใจได้ก็แกล้งยิ้มดูสักนิดหนึ่ง ฝืนยิ้ม ลองยิ้มดูหน่อย” สตรีผู้นั้นขัดไม่ได้ ก็ฝืนยิ้มตามความต้องการของช่าง ช่างถ่ายรูปพูดว่า “ยิ้มของท่านสวยท่านยิ้มสวยมากทีเดียว ขออีกนิดหนึ่ง” เมื่อถ่ายเสร็จ ช่างก็บอก “เรียบร้อยแล้วครับ” สตรีผู้ไม่เคยยิ้มมานาน ปลื้มใจคำชมของช่าง จึงยิ้มให้ช่าง ช่างถ่ายรูปบอกว่าอีก ๓ – ๔ วัน จะได้รูปถ่าย เมื่อออกจากร้านถ่ายรูปแล้ว คำพูดของช่างถ่ายรูปที่ชมว่ายิ้มสวย ยังติดใจสตรีผู้นั้นอยู่ และอยากรู้ว่าตัวยิ้มสวยจริงๆ หรือช่างถ่ายรูปแกล้งยอ พอกลับมาถึงบ้านก็ลองยิ้มดูที่หน้ากระจก จึงแลเห็นว่าการยิ้มของตัวนั้นสวยจริงๆ และลองดูอีกหลายครั้งหลายหนก็ยิ่งแน่ใจว่าช่างถ่ายรูปนั้นไม่ได้ยอ ช่างพูดความจริง วันต่อๆ มาลองยิ้มดูอีกก็สวยอีกในขณะที่ฝืนยิ้ม ลองยิ้ม แกล้งยิ้มนั้นรู้สึกว่ากำลังใจของตัวดีขึ้น หัวใจที่ทุกข์โศกหมกมุ่นมาช้านานค่อยแจ่มใสขึ้นทีละน้อย สตรีผู้นั้นจึงได้ความรู้ว่า แม้เป็นการฝืนยิ้ม แกล้งยิ้มลองยิ้ม ก็ยังให้ประโยชน์เลย ผู้เขียนอยากให้ผู้อ่านลองแกล้ง ลองฝืนดูทุกวัน เมื่อเจ้าของรูปไปรับรูปถ่ายมา ก็เห็นว่าการยิ้มส่งเสริมให้รูปสวยขึ้นอีกเป็นอันมาก คราวนี้นอกจากจะยิ้มกับกระจกแล้วยังยิ้มกับรูปถ่ายของตัว การยิ้มซึ่งเป็นการแกล้งฝืนในชั้นต้น ก็ค่อยๆ กลายเป็นยิ้มด้วยความจริงใจไปทีละน้อยและตั้งแต่นั้นมา ทุกสิ่งทุกอย่างค่อยๆ ดีขึ้นๆ โดยเฉพาะในด้านสุขภาพ อนามัยความหม่นหมองทรุดโทรมค่อยๆ เลือนหาย ความเปล่งปลั่งผุดผาดค่อยๆ เข้ามาแทนที่ ที่สุดชีวิตกลับคืนเข้าสู่ปรกติ เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่า ในทางจิตวิทยานั้น แม้จะแกล้งทำ ฝืนใจทำ หรือเพียงแต่ลองทำอย่างไม่เต็มใจก็ยังได้ผล และจะเป็นผลยิ่งใหญ่ภายหน้า ฉะนั้นถึงแม้ว่าชีวิตของเราจะอยู่ในความทุกข์ความลำบาก การฝืนทำ แกล้งทำเป็นสดชื่นแจ่มใส ไม่ทุกข์ร้อน ย่อมจะช่วยสร้างกำลังใจ และเมื่อกำลังใจเกิดขึ้น เราก็สามารถจะเอาชนะความทุกข์ยากทั้งหลายได้

---

[1] พลตรี หลวงวิจิตรวาทการ, **กำลังใจ** (กรุงเทพมหานคร : บริษัท มีเดียโฟกัส จำกัด, ๒๕๓๕), หน้า ๑๐๔ – ๑๐๕.

บางคนและมีเป็นจำนวนมากด้วยเข้าใจผิดคิดว่า ถ้าได้แสดงความทุกข์ร้อนเศร้าโศกให้คนเห็น คนจะสงสารให้ความช่วยเหลือ แต่ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะคนทั้งหลายย่อมรู้ดีว่า คนที่มีความเศร้าโศกทุกข์ร้อนถึงกับแสดงออกมานอกหน้าและปรากฏเป็นความทรุดโทรมในร่างกายนั้นเป็นคนอ่อนแอ ไม่มีใครอยากช่วยเหลือ เพราะช่วยไปก็ไม่มีประโยชน์ ไม่มีใครอยากให้คนเคราะห์ร้ายเข้าใกล้ตัวเขาด้วยซ้ำไป เพราะเขากลัวจะนำเชื้อมาติดเขาและทำให้เขาเดือดร้อน เพระฉะนั้นต้องพยายามทำให้กายและใจสดชื่น[1] ต่อสู้ต่อไปเปรียบหัวใจเท่ากับเครื่องจักร นิสัยสดชื่นเป็นเหมือนน้ำมันหยอดเครื่อง วิชาความรู้จะมีสักเพียงใด ถ้าไม่มีความสดชื่นอยู่เป็นนิสัย ความรู้ความคิดทั้งหลายก็ฝืดเฝือเหมือนเครื่องจักรที่ขาดน้ำมันหยอด ถ้าถูกบังคับให้ต้องทำงานทั้งๆ ที่ ความหมกมุ่นทุกข์ร้อน โศกเศร้ายังมีอยู่อย่างนั้น ก็ยิ่งเป็นอันตราย เหมือนเครื่องจักรที่ฝืดแล้วก็ยังถูกบังคับให้เดินเครื่องทำงานต่อไป ความเสียหายก็จะบังเกิดขึ้น ต้องใช้น้ำมันหยอดเครื่องเสียก่อน เพื่อให้เครื่องเดินได้สะดวก สภาพมนุษย์เราก็เป็นเช่นนั้น ขณะทุกข์ร้อน ขุ่นใจ ความคิดความอ่านย่อมใช้ไม่ได้ ฝืนทำไปความเจ็บป่วยร้ายแรงก็จะมาถึง แล้วเหตุไฉนเล่า เราจึงไม่ใส่น้ำมันเครื่องเสียก่อน น้ำมันหยอดเครื่องนี้ ก็คือนิสัยสดชื่น ความสดชื่นเป็นเหมือนแสงอาทิตย์ที่ขับไล่ความมืดมน อาการทุกข์ร้อนโศกเศร้าเป็นความมืดไม่เป็นทางสว่างแห่งชีวิต

ดอกเตอร์ มาร์แชล ฮอลล์ (Marshall Hall) แพทย์ผู้มีชื่อเสียงคนหนึ่งกล่าวว่า ในศิลป์แห่งการเป็นแพทย์นั้น นิสัยสดชื่นของตัวแพทย์มีความสำคัญเท่าๆ กับความรู้ในแพทย์ศาสตร์เอง เพราะการที่คนไข้ได้เห็นความสดชื่นในดวงหน้าของแพทย์นั้นเท่ากับได้ยาอย่างดีขนานหนึ่งไปแล้ว อันที่จริงนิสัยสดชื่นในตัวแพทย์นั้นมีความสำคัญยิ่งกว่าตัวยาที่จะให้คนไข้เสียอีก คนไข้เป็นจำนวนมากรู้สึกทุเลาขึ้นในทันทีที่ได้เห็นแพทย์มีดวงหน้าและกิริยาอาการสดชื่นแจ่มใส

ดอกเตอร์ เรย์ (Dr. Ray)นายแพทย์อาวุโส ประจำโรงพยาบาลโรคจิตแห่งหนึ่ง ได้สอบประวัติคนไข้โรคจิต ปรากฏผลว่าคนที่มีลักษณะสดชื่นแจ่มใสอยู่เป็นนิตย์ จะไม่เสียจริตเลย แม้จะเป็นผู้ที่มีกรรมพันธุ์เสียจริตสืบมาจากบรรพบุรุษ

ดอกเตอร์ แซนเดอร์สัน (A.J.Sanderson) ยืนยันว่าคนที่มีนิสัยสดชื่นอยู่เสมอย่อมมีสายตาดี ส่วนโรคสายตาสั้น หรือโรคพิการทั้งหลายทางตา มักจะเกิดแก่คนที่มีนิสัยเศร้าโศกทุกข์ร้อน คิดอะไรมากไปกว่าที่ควร แม้เชื้อชาติของมนุษย์ คนในเมืองร้อนที่มีนิสัยร่าเริงอยู่เป็นนิตย์ย่อมเป็นโรคนัยน์ตาน้อยกว่าเชื้อชาติในประเทศที่มีอากาศคลุมเครือ และนายแพทย์ท่านนี้ยังยืนยันอีกว่าความสดชื่นแจ่มใส

---

[1]พลตรี หลวงวิจิตรวาทการ, **กำลังใจ** (กรุงเทพมหานคร : บริษัท มีเดียโฟกัส จำกัด, ๒๕๓๕), หน้า ๑๑๐ – ๑๑๑.

จะช่วยกำลังการฉีดโลหิตไปบำรุงเลี้ยงทั่วสรรพางค์กาย ความเศร้าโศกหมกมุ่นครุ่นคิดทำให้กำลังฉีดโลหิตอ่อนลง

นักจิตวิทยาเปรียบไว้ว่า บุคคลที่ไม่มีลักษณะสดชื่น เป็นเสมือนรถที่ไม่มีสปริงกระทบอะไรเข้าสักนิดก็เกิดการกระเทือนอย่างแรง ลักษณะสดชื่นเป็นเหมือนสปริงรถที่กันความสะเทือน หรือทำให้ความกระเทือนมาถึงตัวเราแต่เบาๆ

ต่อจากความสดชื่นยิ้มแย้มแจ่มใสก็คือการหัวเราะร่าเริง ซึ่งนักจิตวิทยาและวงการแพทย์มีความเห็นสอดคล้องต้องกันว่า การหัวเราะร่าเริงนั้นเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากจนมีคำที่ชอบใช้กันว่า Laughcureแปลว่า รักษาโรคด้วยการหัวเราะ กล่าวกันว่าเป็นยาขนานที่ราคาถูกที่สุดและมีผลศักดิ์สิทธิ์มากด้วย

ดอกเตอร์ กรีน (Green) กล่าวว่า การหัวเราะทำให้เกิดความสะเทือนที่ท้อง เหมือนขี่ม้าซึ่งเป็นการบริหารอย่างดีวิธีหนึ่ง และทำให้การสูบฉีดโลหิตดีขึ้น การหัวเราะช่วยการย่อยอาหารด้วย



ภาคที่ ๖ กลยุทธอายุยืน

๖.๑ เทคนิคการชะลออายุ[1] และหลักในการดำเนินชีวิต

คนเราจะรู้สึกกระชุ่มกระชวยสุขสดชื่น แข็งแรงอยู่ในช่วงอายุไม่เกิน ๔๐ เกินจากนั้นไปแล้วจะรู้สึกเปลี้ย ลดความคึกคักลงแต่อาจจะยืดอายุออกไปได้บ้าง ด้วยการทำจิตใจให้ผ่องใสร่าเริงมีชีวิตชีวาอยู่เสมอ ไม่ปล่อยให้หน้าตา อารมณ์ กายใจ ร่วงโรยไปตามวุฒิภาวะ จิตใจเป็นปัจจัยสำคัญถ้าจิตใจสดใสร่างกายก็สดสวย ฝรั่งกล่าวกันว่า Young at heart

การชะลออายุควรปฏิบัติตัวดังนี้

๑.สร้างเสริมจิตใจให้ดี ให้มีแต่ความผ่องใส แช่มชื่น เต็มไปด้วยความรู้สึกที่ดี มีความหวังอยู่เสมอ

๒.หลีกเลี่ยงนิสัยคิดมาก เจ้าทุกข์ วิตกกังวลต่างๆ นานา ไม่ปล่อยให้จิตใจสิ้นหวัง ท้อถอย

๓.ไม่ครุ่นคิดถึงความต่ำต้อยปมด้อยต่างๆของชีวิต ไม่ตั้งเป้าสูงเกินไปแล้วตะเกียกตะกายให้ถึงความสำเร็จสูงสุดของชีวิต ไม่เปรียบเทียบวาสนาบารมีกับผู้มีฐานะหลักฐานสูงกว่าเรามากเหลือเกินจะเป็นโรคทางจิต

๔.พอใจกับความสุขของชีวิตระดับตน

๕.ตระหนักในเรื่องอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ กินอาหารรสไม่จัด ย่อยง่าย และถูกส่วนไม่กินมาก

๖.เลิกละอบายมุขต่างๆ สิ่งเสพติดให้โทษ สุรา บุหรี่ โสเภณี การพนัน ทุจริต มิจฉาชีพ จะบั่นทอนสุขภาพจิตและกาย

๗.ออกกำลังกายด้วยวิธีที่ถูกต้องให้พอเหมาะอยู่เสมอ

๘.ระวังหลีกเลี่ยงมลภาวะ สารพิษในเครื่องอุปโภคบริโภค

๙.พักผ่อนให้เพียงพอ

๑๐.การมีชีวิตที่เรียบง่าย จะทำให้ไม่หงุดหงิดง่าย

๑๑.จัดระบบขับถ่ายให้ดี

๑๒.ทำจิตใจให้สบาย ยึดศาสนาเอาไว้บ้างเป็นการดีไม่โกรธง่าย

๑๓.ลดกิจกรรมทางสังคมลงบ้าง แต่ให้มีกิจกรรมง่ายๆ ในกลุ่มคนที่ใกล้ชิดชอบพอกันบ้าง

---

[1]ดร.วัลภา เพ็ญแสงงาม, **อยู่แบบไหนให้เป็นสุขและอายุยืนยาว** (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กังหัน, ๒๕๓๙), หน้า ๑๙ – ๒๐.

๑๔.อย่าห่วงลูกหลานมากจนเกิดทุกข์

๑๕.หางานอดิเรกง่ายๆ ทำ

๖.๒ อาหาร

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งของชีวิต ให้คุณให้โทษแก่สุขภาพร่างกายผู้บริโภค ส่งผลถึงความทุกข์ความสุขกันทีเดียว ฉะนั้นผู้ใดอยากมีความสุข ไม่มีความทุกข์ จำต้องตระหนัก เคร่งครัด ต่อการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถ้ารับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ มีวิตามินเกลือแร่ต่างๆ อย่างเพียงพอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง กระชุ่มกระชวย อาหารที่มีเส้นไย เช่น ผัก ผลไม้ จะช่วยในการขับถ่าย ท้องไม่ผูก บางอย่างรับประทานเข้าไปมากให้โทษ เช่น ไขมัน น้ำตาล แป้ง เป็นต้น

การรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก เป็นสาเหตุของโรคร้ายคือโรคหลอดเลือดแดงกระด้าง ไขมันมีมากในเนื้อสัตว์ นม เนย กะทิ เมื่อรับประทานเข้าไปจะเข้าสู่กระแสโลหิตและจับเกาะเป็นแผงที่ผนังด้านในของหลอดเลือด ทำให้เกิดการอุดตัน เลือดไม่สามารถไหลไปเลี้ยงหัวใจและสมองได้อย่างเต็มที่ ผลตามมาคือหัวใจวายหรือเป็นโรคลมปัจจุบัน (Stroke)

น้ำตาล รับประทานมากเกินไปจะเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งของโรคเบาหวาน อีกทั้งไขมันในร่างกายที่แปรรูปมาจากน้ำตาลในเลือดยังเป็นสาเหตุของโรคหัวใจอีกด้วย และยังมีการวิจัยพบว่า การกินอาหารที่มีน้ำตาลมากยังสัมพันธ์กับโรคเก๊าท์ ความดันโลหิตสูง โรคทางเดินอาหาร น้ำตาลยังมีผลร้ายต่อระบบประสาทและอารมณ์ ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ผิดปกติ ทั้งซึมเศร้า ทั้งก้าวร้าว ต่อต้านสังคม มีผลต่อภาวะจิตใจ เพราะเมื่อน้ำตาลจำนวนมากเข้าไปในร่างกาย จะดูดซึมเข้าไปในกระแสเลือดอย่างรวดเร็วในเวลาเพียง ๑๐ นาที ตับอ่อนจะหลั่งอินซูลินออกมาเป็นจำนวนมาก เป็นเหตุให้กลูโคส (น้ำตาลในเลือด) ส่วนเกิน ถูกขจัดออกไป จากกระแสโลหิตอย่างรวดเร็ว จนกระทั่งระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง บุคคลที่มีน้ำตาลในเลือดต่ำจะมีอาการสั่น เหงื่อตก ขาดเหตุผล อารมณ์แปรปรวนอย่างรวดเร็ว สับสน เวียนศีรษะ หลงลืม วิตกกังวล จากการศึกษาพบว่าประมาณร้อยละ ๘๐-๘๕ ของคนที่เป็นโรคจิต จิตประสาท จิตเภท เป็นโรคน้ำตาลในเลือดต่ำ ในหลายประเทศ เช่น สหรัฐ โปรตุเกส ทดลองลดปริมาณน้ำตาลในอาหารที่ให้นักโทษ ปรากฏว่าการวิวาทก่อการร้ายในเรือนจำลดลง นักโทษอยู่ในความสงบมากขึ้น กระวนกระวายน้อยลง มีสุขภาพดีกว่าเดิม สถานกักกันเยาวชนไทด์วอเตอร์ รัฐเวอร์จิเนียร์ เพียงลดน้ำตาลในอาหาร ปรากฏว่าวัยรุ่นที่มักก่อปัญหาเนืองๆได้ลดลงไปร้อยละ ๘๐ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลงร้อยละ ๕๕

ควรรับประทานอาหารที่มีกากมากๆ จะช่วยควบคุมโรคหัวใจอย่างชะงัด และอาหารที่มีกากมากยังช่วยขับโคเลสเตอรอลออกมาทางอุจจาระแล้วยังช่วยลดปริมาณการผลิตโคเลสเตอรอลในตับอีกด้วย

ดร.สาทิส อินทรกำแหง แนะนำให้รับประทานอาหารประเภทแป้งซึ่งไม่ได้ขัดขาว (Whole grains) เช่นข้าวซ้อมมือ ประมาณ ๕๐% ของแต่ละมื้อ ผักประมาณ ๒๕% ของแต่ละมื้อ ถั่วต่างๆ

ประมาณ ๑๕% ของแต่ละมื้อ อาจใช้โปรตีนจากปลาได้สัปดาห์ละครั้ง เบ็ดเตล็ด สาหร่ายทะเล งา ผลไม้เขียว(ไม่หวาน) ประมาณ ๑๐% ของแต่ละมื้อ ดื่มน้ำวันละประมาณ ๒ ลิตร ตื่นนอนเช้าดื่มน้ำอุ่น ๑-๒ แก้ว จะทำให้ระบายขับถ่ายดี ในระหว่างรับประทานอาหารไม่ควรดื่มน้ำเลย เพราะจะทำให้น้ำย่อยเจือจาง ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ควรดื่มก่อนและหลังรับประทานอาหาร ๑ ชั่วโมง

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพและมีความสุข

๑.ประเภทอาหารหลากหลาย ครบ ๕ หมู่ เลือกอาหารอย่างฉลาด มีคุณค่า สดใหม่ ปรุงจากบ้านเราเอง ข้าวที่ไม่ขัดจนขาว รับประทานอาหารที่แคลอรี่ต่ำ ไม่ทานอาหารที่ผ่านขั้นตอนการปรุงอย่างมาก เพราะแร่ธาตุ วิตามินจะสูญเสียไป หลีกเลี่ยงของหวาน ไม่รับประทานที่มีน้ำตาลมาก ไม่รับประทานอาหารที่มีคาเฟอีน ใส่สารปรุงแต่ง มาการีน อาหารทอดต่างๆ ของมัน แอลกอฮอล์ ชา กาแฟ

๒.พักผ่อนขณะรับประทาน รับประทานช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด ดื่มช้าๆ จะได้กลิ่นรสชาติอย่างมีความสุข

๓.ระหว่างรับประทานอาหารถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ควรดื่มน้ำมาก โดยเฉพาะน้ำแข็ง น้ำทำให้น้ำย่อยเจือจาง น้ำแข็ง(เย็น) รบกวนระบบการทำงานในร่างกายและการย่อย

๔.รับประทานร่วมกันหลายๆคน จะได้พูดคุยเรื่องเบาๆ สมอง สนุก สดชื่น ไม่คุยเรื่องทุกข์ งานที่หนักสมอง

๕.รับประทานตามเวลาสม่ำเสมอ มื้อเช้าควรรับประทานให้มาก มื้อเย็นรับประทานพออิ่ม

๖.รับประทานในบรรยากาศที่ดี สงบ ในห้องที่เงียบไม่มีผู้คนสับสนวุ่นวาย ทุ่มเถียงทะเลาะวิวาท บรรยากาศรื่นรมย์ เป็นธรรมชาติ สบายหู สบายตา สบายใจ

๗.รับประทานแต่พออิ่ม ไม่รับประทานมากเกินไป

๖.๓ การออกกำลังกาย

การศึกษาวิจัยค้นพบว่า ทำไมการออกกำลังกายทำให้มนุษย์มีความสุขสบาย คือได้พบว่าในร่างกายของเรามีการสร้างสารคล้ายมอร์ฟีน เรียกว่า เอ็นดอร์ฟีน ซึ่งมีฤทธิ์แก้ปวดและทำให้เกิดความสบาย สารนี้จะหลั่งออกมาไม่เท่ากันในแต่ละบุคคลและในแต่ละสภาวะของร่างกายพบว่าเมื่อออกกำลังกายมากพอ เอ็นดอร์ฟีน จะหลั่งออกมามากขึ้น ทำให้เกิดความสุขสบาย[1]

- เมื่อออกกำลังกายแล้วจึงมีความสุขสบาย

---

[1]ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี, **วิธีแก้เซ็งสร้างสุข** (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน,๒๕๓๓),หน้า ๒๕.

- การออกกำลังกายเป็นการปรับดุลของกายและใจ
- การออกกำลังกายทำให้เจริญอาหาร
- การออกกำลังกายทำให้ปอดแข็งแรง
- การออกกำลังกายทำให้เป็นหวัดเจ็บคอน้อยลง
- การออกกำลังช่วยให้นอนหลับสนิท
- การออกกำลังกายทำให้สดชื่น หายอ่อนเพลีย ซึมเซา
- การออกกำลังกายทำให้หัวใจแข็งแรง เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น ไม่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันได้ง่าย และไม่ค่อยเป็นโรคความดันโลหิตสูง การออก กำลังกายทำให้กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรง ทำให้ไม่ค่อยปวดเมื่อย มีความกระฉับกระเฉง ปกติหัวใจของคนเต้นประมาณ ๘๐ – ๙๐ ครั้งต่อนาที ผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หัวใจจะค่อย ๆ เต้นน้อยลงจนเหลือ ๖๐ – ๖๕ ครั้งต่อนาที นักกีฬาบางคนหัวใจเต้นเพียง ๓๕ – ๔๕ ครั้งต่อนาที

การวิ่งเหยาะ (Jogging)

เป็นการวิ่งเพื่อสุขภาพ อัตราเร็วประมาณนาทีละ ๑๐๐ เมตร เนื่องจากการวิ่งเหยาะไม่ต้องใช้พลังงานสูงมาก การหายใจก็ไม่เร็วถึงกับหอบ และไม่เหนื่อยมากจนเกินไป วิ่งเหยาะจึงพอมีช่วงจังหวะในการทำสมาธิเบื้องต้นได้ ลักษณะของการวิ่งเหยาะนั้นเป็นแบบครึ่งเดินครึ่งวิ่ง ในทางวิทยาศาสตร์การกีฬาจัดให้วิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobics) เพราะใช้ออกซิเจนสม่ำเสมอ และติดต่อกันเป็นเวลานาน วิ่งเหยาะจึงให้ประโยชน์ต่อร่างกายได้อย่างมากและเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัยที่มีร่างกายแข็งแรงพอสมควร

ข้อปฏิบัติสำหรับการวิ่งเหยาะ

๑.นักวิ่งเหยาะ (Jogger) ควรแต่งกายในชุดที่รัดกุม ซึ่งประกอบด้วยเสื้อ กางเกง และรองเท้าสำหรับวิ่งโดยเฉพาะ

๒.เลือกสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อการวิ่ง เช่น สถานที่วิ่งควรเป็นพื้นราบเรียบ ไม่ขรุขระหรือลาดเอียง พื้นไม่แข็งหรือนุ่มเกินไป อากาศสะอาดปลอดโปร่ง ปราศจากฝุ่น ควัน กลิ่นเหม็น มีสภาพบรรยากาศรื่นรมย์ และสามารถวิ่งในช่วงเวลาที่เหมาะสมได้

๓.วิ่งเหยาะด้วยท่าทางที่ถูกต้อง เช่น พยายามลงน้ำหนักที่ส้นเท้า ตัวตรง แขนทำมุมฉาก

๔.วิ่งทุกครั้งให้ปฏิบัติตามหลักในการออกกำลังกาย เฉพาะอย่างยิ่งต้องอบอุ่นร่างกายก่อนวิ่ง(Warm up) และการผ่อนคลายร่างกายหลังวิ่ง(Cool down)

๕.ควรใช้เวลาในการวิ่งครั้งละประมาณ ๓๐ นาที ถ้าวิ่งทุกวันได้ก็ดี หรือวิ่งวันเว้นวันตามสภาพความพร้อมของแต่ละคน

ท่าวิ่งเหยาะที่ควรระวัง

๑.ศีรษะ และลำตัวควรตั้งตรง อกผายไหล่ผึ่ง ไม่ก้มหน้าหรือเอนลำตัวไปข้างหน้า เพราะจะทำให้เสียการทรงตัวได้ง่ายและต้องเสียพลังงานเพิ่มขึ้นโดยใช่เหตุ

๒.แกว่งแขนตรงไปข้างหน้า อย่าแกว่งแขนข้ามลำตัว เพราะอาจทำให้ปอดทำงานได้ไม่สะดวกและอกห่อส่วนมือนั้นควรกำหลวมๆตามสบาย

๓.พยายามลงน้ำหนักที่ส้นเท้าคล้ายการเดิน แล้วรีบนาบฝ่าเท้าโดยโยกตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยเพื่อยกเท้าขึ้นด้วยปลายเท้า การลงเท้าวิธีนี้จะลดแรงกระแทกของเท้าขณะลงพื้น และยังทำให้เหนื่อยน้อยกว่าการลงเท้าแบบเต็มฝ่าเท้า (ส้นเท้าและปลายเท้าลงพื้นพร้อมกัน) อย่างไรก็ตาม ไม่ควรวิ่งเหยาะโดยลงปลายเท้าก่อนคล้ายวิ่งเร็วเพราะจะทำให้ปลายเท้ารับน้ำหนักมากและเพิ่มความเครียดให้กล้ามเนื้อขา อีกทั้งยังทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เหนื่อยเร็ว และอาจเกิดอันตรายได้ง่ายอีกด้วย

๔.พยายามหายใจให้ลึกและยาวขึ้นอย่างที่เรียกกันว่า"หายใจด้วยท้อง" โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมทำหน้าที่ยืดและหดช่วยให้การหายใจซึ่งจะทำให้ผู้วิ่งเหนื่อยน้อยลงกว่าเดิมด้วย ทั้งนี้เนื่องจากขณะวิ่งกล้ามเนื้อต่างๆต้องการออกซิเจนเพิ่มมากขึ้น สำหรับจังหวะในการหายใจ ควรให้เป็นไปตามธรรมชาติ

๕.พยายามปรับปรุงท่าทางในการวิ่งและการทรงตัวให้เหมาะกับลักษณะเฉพาะของตัวเองอยู่เสมอ จนได้รูปแบบการวิ่งที่เหมาะสม นอกจากนี้ขณะวิ่งอย่างเกร็งส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายและควรทำอารมณ์ให้สดชื่นแจ่มใส

ประโยชน์ของการวิ่งเหยาะ

การวิ่งเหยาะให้ประโยชน์ต่อร่างกายได้มากเช่นเดียวกับการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาต่างๆ อาจดีกว่ากีฬาบางประเภทด้วยซ้ำไป กล่าวคือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ปอดและหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สุขภาพและสมรรถภาพทางกายดี ช่วยเสริมสุขภาพจิตและสมรรถภาพจิตได้อีกด้วย

ในวงการวิทยาศาสตร์การแพทย์ ได้พบว่าถ้าคนเราวิ่งเหยาะติดต่อกันไปนานพอสมควรร่างกายจะเกิดความพร้อมถึงจุดดุลยภาพ ทำให้เกิดภาวะความกดดันต่อร่างกาย กระแสการไหลเวียนของโลหิตก็จะไปกระตุ้นต่อมไร้ท่อที่อยู่ใต้สมองซึ่งเป็นต่อมสำคัญของร่างกาย ให้หลั่งสารเคมี หรือฮอร์โมนชนิดหนึ่งออกมา ชื่อ เอนดอร์ฟิน (Endorphin) เพื่อรบกวนการตอบสนองของเซลล์ประสาทที่ได้รับการกระตุ้น เอนดอร์ฟิน นี้มีคุณสมบัติที่สำคัญอยู่ ๒ ประการ คือ ช่วยให้จิตใจชุ่มฉ่ำสดชื่นและเคลิบเคลิ้ม (เกิดปีติ) และช่วยให้ร่างกายไม่ปวดเมื่อย(เกิดสุขะ) เอนดอร์ฟิน จึงเป็น “สารปีติสุข” บางท่านเรียกว่า “สารสุข”

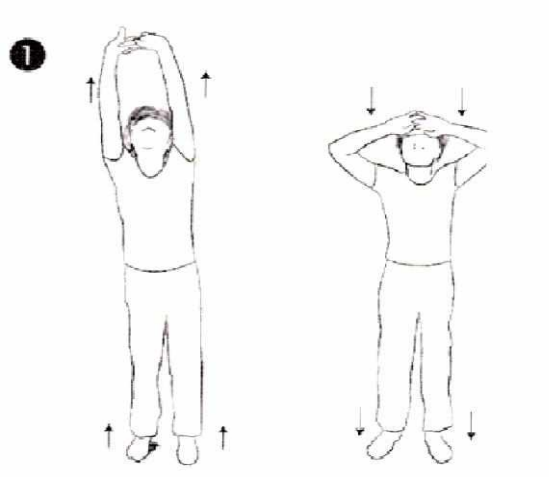
ทำความรู้จักกับเอนดอร์ฟิน

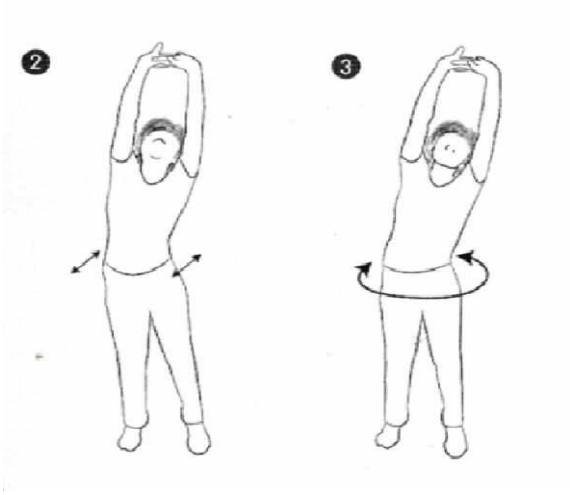
สารเอนดอร์ฟิน ค้นพบโดยบังเอิญ นักกีฬาฝรั่งคนหนึ่ง วิ่งเหยาะเป็นระยะทางไกลพอสมควรโดยขณะที่วิ่งนั้นเขาพยายามไม่คิดถึงเรื่องอะไรทั้งสิ้นนึกถึงแต่การวิ่งเหยาะอยู่เท่านั้นว่าเท้าซ้ายขวาจะลงแตะพื้นอย่างไร ทันใดนั้นก็เกิดความรู้สึกสดชื่น จิตใจชุ่มฉ่ำและสุขสบายใจอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน เขาจึงรายงานให้แพทย์ผู้ควบคุมการฝึกซ้อมฟัง เนื่องจากอาการในลักษณะเช่นนี้ตรงกับอาการที่เกิดจากการเสพมอร์ฟิน (Morphine) แพทย์จึงถามเขาว่าได้รับมอร์ฟินมาก่อนวิ่งหรือเปล่า เมื่อเขาปฏิเสธ แพทย์จึงเกิดความสงสัยเป็นอันมาก พร้อมทั้งได้ให้นักกีฬาคนอื่นๆ ลองวิ่งเช่นนั้นดูบ้างก็เกิดอาการแบบเดียวกัน ต่อมาจึงได้มีการทดสอบทางห้องปฏิบัติการและพบสารเอนดอร์ฟินดังกล่าว เนื่องจากสารใหม่นี้มีคุณสมบัติคล้ายมอร์ฟินมากและเกิดขึ้นภายในร่างกาย จึงได้ตั้งชื่อว่า Endorphin ซึ่งมาจากคำว่า Endo หรือ Endogenous และ Morphine นั่นเอง

สารเอนดอร์ฟินนี้เป็นประเภท Beta Endorphin ซึ่งสามารถออกฤทธิ์คล้ายมอร์ฟินไปในทางบวกที่แรงมากกว่ามอร์ฟินถึงประมาณ ๑๐ เท่า เมื่อหลั่งออกมาจากต่อมใต้สมองแล้วจะซึมซาบแผ่กระจายไปทั่วเซลล์ต่างๆ ของร่างกายและทำให้เกิดปิติสุขดังกล่าว แต่สารนี้ตามปกติจะคงตัวอยู่ได้ไม่นานนัก มักจะสลายฤทธิ์ไปอย่างช้าๆ ภายในระยะเวลา ๔๐ – ๕๐ นาที

ท่าบริหารเอว เพื่อให้กล้ามเนื้อเอว เส้นเอ็นกล้ามเนื้อเข่า แข็งแรง และลดอาการเจ็บปวด

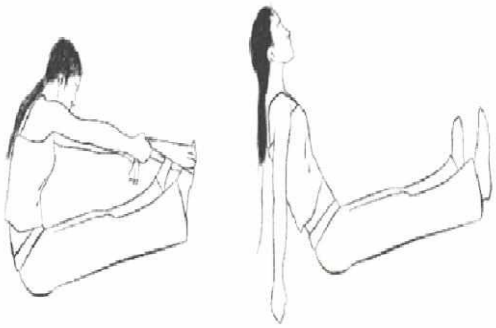
๑.) ยืนตรงขาชิดกัน ยกแขนขึ้นเหยียดตรงเหนือศีรษะ มือประสานกัน ดันขึ้นเหยียดสุดแขนพร้อมเขย่งเท้า ลดลงเกือบถึงศีรษะ วางเท้าลงทำเช่นนี้ 8-10 ครั้ง



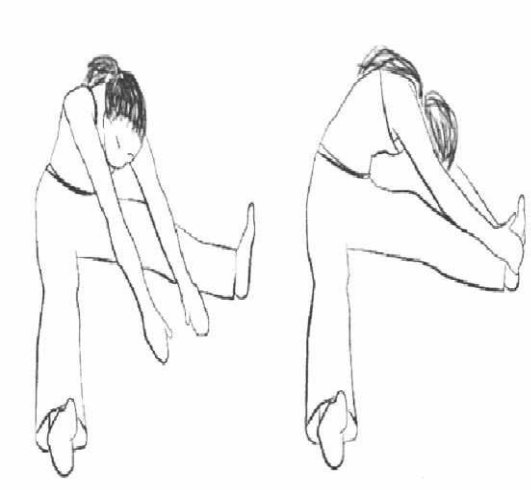


๒.) ยืนกางขาเสมอไหล่ แขนเหมือนเดิม โน้มตัวไปข้างหน้า แอ่นไปข้างหลังสลับไปมาเท่าที่ทำได้ ๘-๑๐ ครั้ง

๓.) กางขา ยกแขนเหมือนเดิม หมุนเอียงไปด้านขวา ๘-๑๐ ครั้ง เปลี่ยนมาหมุนด้านซ้าย ๘-๑๐ ครั้ง ทำทุกวัน



๔.) นั่งเหยียดขาตรง ปลายเท้างุ้มไปข้างหน้า ก้มไปข้างหน้า สองมือจับปลายเท้า ถ้ามือแตะปลายเท้าไม่ได้ให้ใช้ผ้าขนหนูคล้องแทน นับ ๑ – ๖ จากนั้นกระดกปลายเท้า ดึงปลายเท้าเข้าหาตัว แหงนหน้าขึ้นมองท้องฟ้า เป็นการยืดเส้นกระเพาะปัสสาวะ ยืดเส้นหลัง บำรุงไต



๕.) ทำท่าที่กางขาออกให้กว้างที่สุดเท่าที่จะกว้างได้ หายใจเข้า จากนั้นก้มลงหายใจออก มือสองข้างยันไว้ข้างหน้า หายใจเข้ายันตัวกลับมาเหมือนเดิม หายใจออก หายใจเข้า หายใจออกมือสองข้างจับเท้าซ้าย นับ ๑-๑๐ หรือ นานเท่าที่ทำได้ หายใจเข้ากลับที่เดิม หายใจออกมือสองข้างจับเท้าขวา ทำเช่นเดียวกันกับด้านซ้าย เป็นการยืดเส้นกระเพาะปัสสาวะและเส้นไตไปพร้อมกัน

๖.๔ สมาธิ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๖.๔.๑ ความหมายของสมาธิ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สมาธิ แปลว่า *ความตั้งมั่นแห่งจิต* ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Meditation หรือ Inetensive Thinking หรือ Condensed Thought หลวงวิจิตรวาทการ ท่านแปลว่า “จ่อจิต” หรือ Focus

“สมถกัมมัฏฐาน” มีความหมายว่า *การกระทำหรืออุบายเพื่อให้เกิดความสงบทางใจ* หรือจะเรียกว่าเป็นการ “พักจิต” โดยยังไม่พินิจพิจารณาอะไรและอย่างใดทั้งสิ้น

“วิปัสสนากัมมัฏฐาน” ภาษาอังกฤษเรียกว่า Insight Development หรือ Insight Thought หมายถึง *อุบาย* หรือ *การกระทำเพื่อพิจารณา* (ด้วยปัญญา) *ให้เห็นตามความเป็นจริง*

การฝึกสมาธิ

ในทางพุทธเรียกอีกอย่างว่า “กัมมัฏฐาน” ซึ่งมีเป็นวิธีปฏิบัติ ๒ อย่าง คือ สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑.สมถกัมมัฏฐาน คือ การทำจิตใจให้สงบหรือทำสมาธิตามอุบายที่กำหนดไว้ อุบายที่ใช้กันทั่วไปคือคำบริกรรมภาวนาต่างๆ หรือวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเครื่องมือที่สร้างขึ้นมาเพื่อใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต เช่น คำว่า “พุทโธ ๆๆๆ” หรือ “ยุบหนอ พองหนอๆๆๆ” หรือ “สัมมา อะระหังๆๆๆ” หรือ “พุทโธ ธรรมโม สังโฆ” หรือ “ยก ย่าง เหยียบ ๆๆๆ” หรือการนับ “หนึ่ง สอง” หรือ “การกำหนดเฉพาะลมเข้าออก” หรือ “การเพ่งดิน น้ำ ลม ไฟ” คำต่างๆ บทสวดต่างๆ วัตถุสิ่งของต่างๆที่ใช้กันอยู่นั้น เป็นเพียงอุบายในการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความสงบของจิต เมื่อจิตเข้าสู่ความสงบคำบริกรรมภาวนา วัตถุสิ่งของเหล่านั้นก็หมดไป

๒.วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการฝึกจิตให้รู้แจ้งเห็นจริงในชั้นสูงขึ้นไป ทำปัญญาให้เกิด ให้รู้แจ้งเห็นสภาพความเป็นจริงของดวงจิต คือรู้สาเหตุแห่งการเกิด รู้เหตุแห่งการตั้งอยู่ รู้เหตุแห่งการดับไป, หรือรู้อดีต ปัจจุบัน อนาคต, รู้เขารู้เรา ซึ่งเป็นความรู้ขั้นมูลฐานของความสุข, ทำให้ปลดวางกิเลสไปได้ในที่สุด

“วิปัสสนากัมมัฏฐาน” นี้จะต้องใช้หลักของสมาธิเป็นเบื้องต้นเช่นเดียวกัน หากแต่ว่ามีความลึกซึ้งและเป็นหลักการตามแนวทางของพุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่นๆไม่มีการบัญญัติไว้เลย วิปัสสนากัมมัฏฐานลึกซึ้งยิ่งนัก เพราะเป็นการพิจารณาทางปัญญา ปัญญาในความหมายทางโลก คือ สติปัญญาเฉลียวฉลาด เป็นต้น แต่ปัญญาทางพุทธศาสนานั้นเป็นปัญญาที่จะต้องฟาดฟันกิเลสในตัวของเราเองให้เกิดความรู้ทางใจ ที่เรียกว่า “ธาตุรู้” ความลึกซึ้งแตกต่างกันตรงนี้ ฉะนั้นคำว่า “พิจารณาทางปัญญา” นี้ ก็คือฝึกปัญญาให้เห็นสภาพตามความจริงของชีวิต ให้เข้าใจชีวิต ให้เข้าใจผู้คน เช่น การพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ คือพิจารณาว่าคนเรานี้เป็น

๑. อนิจจัง ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน มีเกิด มีเสื่อม และจะต้องมีดับตลอดเวลา หมุนเวียนเป็นวัฏสงสาร

๒. ทุกขัง คนเรามีทุกข์ตั้งแต่เกิดเรื่อยไปจนกระทั่งตาย

๓. อนัตตา คือ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นสิ่งที่ตนบังคับไม่ได้ อะไรๆล้วนแล้วแต่สมมุติขึ้นเท่านั้น ฉะนั้นอย่าหลงตน ลืมตัว

การฝึกสมาธิเป็นกรรมวิธีที่จะทำจิตให้สงบเย็น มีความสบายใจ เป็นวิธีที่ดีสุดยอดได้ผลแน่นอน ผู้ปฏิบัติประจักษ์แจ้งในผลที่บังเกิดทันตาเห็น แขก ฝรั่ง จีน ไทย คนทั่วโลกกำลังนิยมและให้ความสนใจ

ท่านพุทธทาสได้สอนว่าการฝึกสมาธิ เมื่อบริกรรมเป็นไปด้วยดี ก็จะเกิดความรู้สึกว่าจิตยอมอยู่ในอำนาจและเกิดความซาบซ่านในขณะที่เริ่มรู้สึกว่าร่างกายได้เบาสบายไปทั่วตัว ความร้อนในร่างกายสงบลงจนรู้สึกราวกับว่าไม่มีอยู่เลย ลมหายใจค่อยๆละเอียดยิ่งขึ้นจนคล้ายกับไม่มีการหายใจ ความตื่นเต้นของประสาทไม่มีแม้แต่น้อย คงอยู่แต่ความเบาสบายอันเรียกว่า ปิติเป็นความรู้สึกที่เป็นสุข ปลอดโปร่งใจ เรียกความรู้สึกนี้ว่าสุข

วงการแพทย์ปัจจุบัน ยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่าการทำสมาธิช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและช่วยฟื้นฟูร่างกายให้ดีขึ้น ตรงกันข้ามจิตที่แปรปรวนบีบคั้นขาดความสมดุลจะทำให้ร่างกายเจ็บป่วยและทรุดหนักลง ดังในปัจจุบันได้พบ “ความเครียด” เป็นสาเหตุที่สำคัญของโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคกระเพาะ โรคความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นผิดปกติ เต้นเร็ว หายใจกระชั้น และโรคปวดศีรษะ แพทย์แผนปัจจุบันยังพบว่าการทำสมาธิทำให้ร่างกาย “เกิดปฏิกิริยาผ่อนคลาย” ทำให้หัวใจเต้นช้าลง หายใจยาวขึ้น น้ำตาลในเส้นเลือดลดน้อยลง จึงได้มีการนำสมาธิมาใช้ในการบำบัดรักษา และสามารถเยียวยาหลายโรคอย่างได้ผล แพทย์จำนวนมากจะแนะนำให้ผู้ป่วยทำสมาธิ เพื่อรักษาโรคที่เกิดจากความเครียดรวมทั้งโรคนอนไม่หลับ และอาการผิดปกติของเนื้อเยื่อ พังผืดทั่วร่างกาย นายแพทย์เฮอเบอร์ต เบนสัน แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้กล่าวถึงการบำบัดด้วยสมาธิว่า เดี๋ยวนี้ไม่ใช่เรื่องแปลกที่เวลาไปโรงพยาบาล เราจะได้รับจุลสารเกี่ยวกับบางโรค เช่น โรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งบอกว่าการทำสมาธิอาจช่วยแก้โรคนี้ได้เป็นอย่างดี นายแพทย์โฮมมี โอพาธี และนักบำบัดด้วยสมาธิตระหนักดีว่าอาหารธรรมชาติ การออกกำลังกาย และการวางจิตวางใจให้แช่มชื่นจะหนุนเสริมร่างกายให้สามารถฟื้นฟูความสมดุลได้เร็วขึ้นและยั่งยืนกว่า[1]

การฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นการฝึกจิตแบบพระพุทธศาสนานั้นปัจจุบันเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายทั่วโลก บุคคลทุกระดับไม่ว่านักวิชาการ นักธุรกิจ นักการเมือง นักปกครอง นิสิต นักศึกษา ทั้งในประเทศไทย อังกฤษ อเมริกา เยอรมัน นิวซีแลนด์ ฝรั่งเศส รัสเซีย ญี่ปุ่น แคนาดา เบลเยี่ยม ออสเตรเลีย สวิสเซอร์แลนด์ ฯลฯ ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับการฝึกสมาธิกันมากขึ้นทุกที เพราะต่าง

---

[1]พระดุษฎี เมธงฺกุโร, **การภาวนา** (กรุงเทพมหานคร : อตัมมโย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๕ – ๓๗.

ตระหนักดีว่าให้คุณอนันต์ แม้จะเป็นการฝึกสมาธิแบบนิกายเซ็น แบบโยคี หรือวิธีฝึกในลัทธิอื่นๆก็ตาม ต่างก็มีเป้าหมายสำคัญ คือต้องการชำระจิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์ ทำให้จิตได้พักผ่อน สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นพื้นฐานในการสร้างพลังจิต ซึ่งมีคุณค่ามหาศาลแก่ชีวิต การขัดเกลาจิต การชำระจิต การฝึกจิตเป็นการลงทุนที่ถูกที่สุด แต่ผลกำไรที่จะได้รับมากมายเหลือคณานับ

ตามปกติมนุษย์เรามีสมาธิโดยธรรมชาติในตัวอยู่แล้ว แต่หากว่าสมาธิได้มีการฝึกฝนและทำซ้ำบ่อยๆจนเกิดความคุ้นเคยหรือเคยชิน เกิดความรู้สึกเป็นอัตโนมัติ เป็นทักษะ (Skill) สมาธิจะยิ่งดีมากขึ้น

หลายศาสนามีการกล่าวถึงสมาธิ เช่น ศาสนาอิสลาม กล่าวว่า “*การตั้งสมาธิจิตแน่วแน่เพียง ๑ นาทีเท่านั้น ยังดีกว่าการสวดมนต์อ้อนวอนพระเจ้าสักพันครั้ง*” สมาธิเป็นเรื่องของธรรมชาติโดยแท้ ไม่เกี่ยวกับศาสนา สมาธิสามารถจะฝึกหัดปฏิบัติกันได้ทุกชาติ ทุกภาษาและทุกศาสนา อันแตกต่างไปจากคำว่า วิปัสสนา หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นเรื่องของพุทธศาสนาโดยเฉพาะ ศาสนาอื่นไม่มี พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ค้นพบวิถีทางด้วยพระองค์เอง อันนับว่าเป็นวิชาพิเศษของพระพุทธเจ้าเท่านั้น

การทำสมาธิหรือภาวนา คือวิธีอบรมใจให้ได้รับความสงบ ใจที่ไม่ได้รับความสงบก็จะไม่มีพลังที่จะเกิดความรู้คือความนึกคิดอะไรต่างๆให้เห็นของจริงได้ เหตุนั้นการทำสมาธิหรือภาวนาจึงเป็นการสร้างพลังใจ ให้ใจสงบนิ่งอยู่ในที่เดียว[1] สมถกัมมัฏฐาน นี้จึงเป็นเพียงสมาธิเพื่อความสงบของใจเท่านั้น ไม่ต้องห่วงการพิจารณา หรือไม่ต้องใช้ปัญญาพิจารณาเพื่อความสงบ ประโยชน์ของสมาธินี้จะช่วยให้เกิดความฉลาดที่จะเป็นกุศลมีไหวพริบ ทำการงานหรือศึกษาเล่าเรียน หรือกิจการใดรวมทั้งการกีฬาได้ดีขึ้น

จะเห็นว่าการจะได้มาซึ่งโลกียสุข หรือ โลกุตรสุขนั้นจะต้องทำให้จิตสงบ คือจิตเป็นสมาธิตามขั้นตอนต่างๆเป็นประการสำคัญ

ทุกคนไม่ว่าพระสงฆ์ สามเณร หญิง ชาย สามารถฝึกปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานได้ทั้งสิ้นขึ้นอยู่กับความพากเพียรของแต่ละคน

ท่านอาจารย์ มหาบัว ญาณสัมปันโน แห่งวัดบ้านป่าตาด จังหวัดอุดรธานี เทศน์ว่า ปฏิบัติธรรมก็เพื่อขจัดกิเลส จิตไม่เคยสงบก็เพราะกิเลส จิตจะสงบได้เมื่อกิเลสสงบ ตัวสงบทำให้เกิดสุข สุขมากหรือสุขน้อย แล้วแต่ธรรมะ จิตไม่อยู่เหนือสติปัญญา จิตจะสงบได้ด้วยการกำหนดลมหายใจด้วยความมีสติอย่ากังวล_ให้มีความรู้แต่คำ “พุทโธ” หรือให้มีความรู้อยู่กับลมหายใจ ต่อไปลมจะละเอียดเข้าๆ แม้จะหายไปคล้ายหยุดหายใจก็อย่าวิตกจิตอยู่อย่างอิสระ จากนั้นให้พิจารณาด้วยสติ (ระวังกิเลสมากวน) เมื่อจิตดิ่งลึกนิ่งดีแล้วกำลังสติปัญญาก็มากขึ้นๆ กิเลสจะอ่อนกำลังลง เมื่อกิเลส

---

[1] พระนิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาจารย์ (เทศก์ เทศรังสี) , **ปุจฉาวิสัชนาในต่างประเทศ** (กรุงเทพมหานคร : กรุงเทพการพิมพ์, ๒๕๒๑), หน้า ๑๔.

แตกกระจาย เราจะรู้เองว่าเป็นอย่างไร เมื่อนั้นจิตกับธรรมจะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การจะหลุดพ้น (โลกุตรธรรม) นั้นจะค่อยๆหลุดเป็นขั้นเป็นตอน

ระดับของสมาธิ

"สมาธิ" เป็นความตั้งมั่นอยู่ในสิ่งเดียวที่เรากำลังทำกิจการอยู่ คนที่มีสมาธิดีย่อมสามารถขับไล่ความคิดอื่นๆที่ไม่ต้องการออกไปเสียและรวมกำลังปัญญามาใช้ในเรื่องเดียวในครั้งหนึ่งๆ

สมาธิ แบ่งออกได้เป็น ๓ ขั้น คือ

๑. ขณิกะสมาธิ เป็นสมาธิเบื้องต้น เป็นสมาธิตามปกติธรรมดาที่เราปฏิบัติประจำวันในขณะที่ตั้งใจจะประกอบกิจการงานของเรา

๒. อุปจาระสมาธิ เป็นสมาธิระดับกลางคือสูงขึ้นใกล้จะถึงสมาธิในระดับปฐมฌาน (ฌาน ๑)

๓. อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูง นับตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปจนถึงจตุตถฌาน (ฌาน ๔)

การฝึกจิตด้วยตัวเอง

วิธีคลายเครียดโดยการฝึกจิตด้วยตัวเองให้เกิดสมาธิจนหลุดพ้นจากปัญหาทางจิตใจนั้นผู้ที่ริเริ่มในประเทศแคนาดา คือ ดร.โวล์ฟแกงก์ ลูที เมื่อรู้วิธีการฝึกจิตขั้นพื้นฐานแล้วก็สามารถนำไปปรับใช้กับสถานการณ์ทุกประเภทในชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัย การฝึกจิตวิธีนี้คล้ายกับการทำสมาธิตามขั้นตอน เพื่อไม่ให้จิตนึกถึงปัญหาความเครียดนั้นๆ จนสามารถผ่อนคลายลงได้ ผลที่ตามมาคือจิตใจปลอดโปร่งโล่งสบาย สุขภาพทางร่างกายก็พลอยดีขึ้น เช่นความดันโลหิตที่เคยสูงก็ลดต่ำลง แม้กระทั่งช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดด้วย การฝึกจิตด้วยตัวเองจะช่วยรักษาอาการนอนไม่หลับอย่างได้ผลเป็นพิเศษ และแก้ปัญหาความกระวนกระวายใจก่อนเข้าห้องสอบ ก่อนเข้าห้องประชุม ก่อนออกหน้าเวทีแสดง ผ่อนคลายความเหนื่อยล้าจากการนั่งประชุมนานๆ การนั่งเครื่องบินนานๆ ตลอดจนคลายเครียดจากการทำงาน ใครๆก็สามารถฝึกจิตวิธีนี้ด้วยตัวเอง ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์อะไรเป็นพิเศษ นอกจากเก้าอี้นั่งสบายๆสักตัวเดียว อยู่ในห้องที่เงียบสงบก็จะเป็นการดีที่สุด การฝึกจิตด้วยตัวเองสอนให้รู้จักการมีสมาธิโดยการท่องบ่นซ้ำๆด้วยวลีต่างๆ ที่มุ่งนำไปสู่การผ่อนคลายลึกๆทางจิตใจ ตัวอย่างคำพูดที่ใช้กันได้แก่ มือและแขนทั้งสองข้างของฉันหนักและอบอุ่น เท้าและขาทั้งสองของฉันหนักและอบอุ่น ท้องของฉันอบอุ่นและสบาย ลมหายใจของฉันลึกและสม่ำเสมอ หน้าผากของฉันเย็นสบาย เมื่อลืมตา ฉันยังคงผ่อนคลายและสดชื่น

การฝึกจิตด้วยตัวเองก็คล้ายกับการกำหนดลมหายใจเข้าออก และท่อง พุท-โธ ในใจจนเกิดภวังค์ จิตที่สงบ เป็นวิธีคลายเครียดง่ายๆที่สามารถทำได้ทุกวันและตลอดเวลา

การฝึกจิตสมาธิ เป็นการลดการทำงานของจิตลง ปล่อยอารมณ์ออกไปจากพันธะผูกพัน ต้องเริ่มให้กายทำงานสัมพันธ์กับจิตน้อยลง เริ่มตั้งแต่อิริยาบถนั่งควรกระทำอย่างนุ่มนวล กำหนดตัวเอง ปิดหู ปิดตา ปิดจมูก ปิดลิ้น ปิดความรู้สึกทางกายเสีย ไม่สนใจอะไรทั้งสิ้น ไม่ว่าอะไรจะ

เกิดขึ้นก็ตาม เราไม่สนใจ ขณะที่ฝึกจิตจนทรงสมาธิแล้ว ลมหายใจจะละเอียดมาก ทั้งๆหายใจอยู่ แต่ไม่รู้สึกว่าหายใจเลย จิตจะมีอานุภาพมาก ความรู้สึกจะปลอดโปร่ง สบาย ปัญญาจะเฉียบแหลม แตกฉาน ในขณะที่ปฏิบัติการฝึกจิตจนทรงสมาธินั้น ร่างกายจะพักผ่อนลึกมาก ลึกกว่าการนอนหลับหลายเท่า บางครั้งถึงกับลมหายใจแผ่วละเอียด จนจับความเคลื่อนไหวไม่ได้ ดังนั้นขณะที่จะเลิกจากการฝึกสมาธิ ควรให้ร่างกายมีเวลาปรับตัวบ้าง อย่าหุนหันรีบเลิก หากมีเวลาควรหลับตาอยู่เฉยๆก่อนสักระยะหนึ่ง จึงค่อยๆเคลื่อนไหวกายบางส่วนก่อน เพื่อให้ร่างกายปรับการทำงานให้สู่ระดับปกติ หากเลิกฝึกด้วยกิริยาที่เร็วเกินไป อาจจะงง มึนศีรษะ หรือหน้ามืดนั่นแสดงว่าออกจากสมาธิเร็วเกินไปร่างกายปรับตัวไม่ทัน ให้รีบหลับตาลง แล้วนอนพักสักครู่อาการดังกล่าวก็จะหายไป เมื่อร่างกายปรับตัวได้เหมาะสมแล้ว จึงค่อยๆออกมา และยิ่งจะเป็นการดีถ้าหากว่าเราพยายามประคับประคอง สภาวะจิตที่อิ่มเอิบนั้นไว้ด้วยการค่อยๆออกจากการฝึกช้าๆ โดยการลืมตาช้าๆ เคลื่อนไหวช้าๆ การประคองการทำงานของจิตใจในกิจกรรมด้วยความหนืดช้า จะทำให้จิตทรงสติในการทำงานได้ดีมาก

ฉะนั้น การฝึกจิตนั้นต้องปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอเช่นเดียวกับร่างกาย เมื่อเราต้องการให้เจริญเติบโต ก็ต้องป้อนอาหารให้ทุกวัน เมื่อต้องการให้สะอาด ก็ต้องชำระล้างทุกวัน จิตก็เช่นกัน เมื่อต้องการให้จิตมีพลังและมีปัญญาก็ต้องหมั่นฝึกทุกวันเป็นประจำ ควรชำระล้างร่างกายก่อนการฝึกเพื่อไม่ให้เกิดความรำคาญตัวมากเกินไปในขณะที่ฝึกจิต เวลาฝึกจิตควรเป็นเวลาก่อนอาหาร หากฝึกหลังอาหารจะทำให้อืดอัด จิตเข้าสมาธิได้ยาก แม้จะฝึกได้ก็อยู่ไม่นาน เพราะกระเพาะต้องทำงาน และจิตต้องรับผิดชอบ ออกมารับรู้อยู่

ให้คุมสตินับลมหายใจ เข้า – ออก แต่อย่างเดียว ถ้านึกถึงหรือคิดถึงสิ่งอื่นใดขอให้ขึ้นต้นนับหนึ่งใหม่ ให้จำด้วยว่านับได้เท่าไร เมื่อเลิกปฏิบัติสมาธิแล้ว ลองประเมินผลดู ปรกติคนเราหายใจ ๑๘ ครั้ง ต่อ ๑ นาที เพราะฉะนั้นภายใน ๕ นาที จะกำหนดลมหายใจเข้าออกได้ประมาณ ๙๐ $\pm$ ๑๐ ครั้ง

ลมหายใจ เข้า – ออก ปล่อยให้เป็นไปตามจังหวะธรรมชาติ อย่าบังคับลมหายใจ ขอให้เป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ลมหายใจเข้า – ออกเท่านั้น

สิ่งที่ควรทำควบคู่กันไปกับการฝึกสมาธิคือการแผ่เมตตาด้วยคำกล่าวดังนี้

- ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขทั้งกายใจ อย่าได้มีเวรภัยแก่ใครๆเลย อย่าเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นเลย จงรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด
- ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายผู้เป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย จงมีความสุขทั้งกายใจ อย่าได้มีเวรภัยแก่กันและกันเลย อย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

ลักษณะของสมาธิ

ไตรสิกขา ของพุทธศาสนา เป็นกระบวนการศึกษา ฝึก ปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่วิมุติ หรือความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง ไตรสิกขานี้ ประกอบไปด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันเลย อีกทั้งยังมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องซึ่งกันและกันเป็นอย่างยิ่ง เช่น สมาธิจะช่วยโน้มนำให้เกิดปัญญาและให้ได้ศีลในที่สุด หากจะเปรียบเทียบกับบ้านเรือนสมาธิคงจะเป็นฐานราก ศีลเป็นตัวบ้าน และปัญญาเป็นหลังคา การปลูกบ้านที่สมบูรณ์จะต้องประกอบไปด้วย ๓ ส่วนนี้ฉันใด ไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาก็คงจะเช่นเดียวกัน

การทำสมาธิ หรือการทำกัมมัฏฐาน ในทางพุทธศาสนานั้น เป็นการฝึกอบรมจิตให้สะอาด สว่าง สงบ และสบาย เพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ในการดับทุกข์และก่อสุข ส่วนที่จะดับทุกข์หรือก่อสุขได้ชั่วคราวหรือถาวรมากน้อยเพียงใดนั้นก็แล้วแต่การฝึกปฏิบัติของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ การทำสมาธิจึงเป็นการทำให้จิตใจเจริญ งอกงาม หรือเป็นการพัฒนาจิตใจและอารมณ์ของคนเราทางหนึ่ง ซึ่งมีความสำคัญมาก ด้วยเหตุนี้ไม่ว่าจะเป็นสภาวะจิต สุขภาพจิต และสมรรถภาพจิต ย่อมต้องมีสมาธิเป็นฐานรากหรือแกนกลางคอยพยุงให้ดำรงมั่นคงอยู่ด้วยเสมอ

ความหมายของสมาธิ ก็คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต หรือภาวะที่จิตตั้งมั่น หรือความมีใจตั้งมั่น หรือความสำรวมใจให้แน่วแน่ ซึ่งแต่ละความหมายเหล่านี้ ต่างก็เป็นฐานรากหรือแกนกลางดังกล่าว แต่เนื่องจากสมาธิก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมหาศาลในการดำรงชีวิต การฝึกอบรมจิตให้มีสมาธิหรือที่เรียกว่า “สมาธิจิต” จึงเป็นที่นิยมปฏิบัติกันทั่วไปในหลายลัทธิ หรือศาสนามาเป็นเวลาช้านานแล้ว อีกอย่างหนึ่งที่ควบคู่ไปกับสมาธิคือ สติ ซึ่งหมายถึง ความระลึกได้ นึกได้ รู้สึกได้ (ไม่เผลอ) ดังนั้น สติ (ความระลึกชอบ) และ สมาธิ (ความตั้งใจชอบ) ซึ่งต่างก็เป็นสัมมาปฏิบัติจึงมีความหมายที่ใกล้เคียงกัน แต่ไม่เหมือนกัน โดยทั้งสองจะช่วยเกื้อกูลกันหรือส่งเสริมกันเป็นอย่างดีและทั้งสองประการนี้มักจะเกิดขึ้นพร้อมๆกันหรือมีอยู่ควบคู่กันเสมอ[1]

กรรมวิธีการฝึกสมาธิ

วิธีฝึกสมาธิในทางพระพุทธศาสนา ต่างอาจารย์ ต่างสำนัก ต่างก็กำหนดวิธีการขึ้นตามที่เห็นเหมาะสม เพื่อเป็นอุบายสู่จุดมุ่งหมายเดียวกัน คือนำจิตไปสู่ความสงบ วิธีที่นิยมปฏิบัติกันทั่วๆ ไปก็คือวิธีฝึกแบบกำหนดลมหายใจ เข้า – ออก ซึ่งเรียกว่า “อานาปานสติ” การฝึกสมาธิแบบต่างๆ มีขั้นการฝึกดังนี้

๑. ขั้นเตรียมการ

๑.๑ การเตรียมสถานที่ และ การเลือกสถานที่ปฏิบัติสมาธิ

---

[1]พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์** (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๗), หน้า ๑๗๕.

ควรเป็นสถานที่ที่อยู่ในที่สงบเงียบถ้ายิ่งเป็นสถานที่ในป่าเขาหรือถ้ำก็ยิ่งดีเพราะความเงียบสงบตลอดจนสิ่งแวดล้อมบรรยากาศ ที่เป็นธรรมชาติย่อมช่วยโน้มน้าวจิตใจให้สงบได้ง่ายกว่า สถานที่ที่รู้สึกปลอดภัย ไม่วิตก กังวล หวาดระแวง จะช่วยได้มาก สำหรับผู้ที่เริ่มฝึกหัดปฏิบัติสมาธิใหม่ๆ ควรจะสืบหาครูอาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถ ประสบการณ์ มีความบริสุทธิ์ใจ ตั้งใจจริงที่จะอุทิศตัวเพื่อการสั่งสอนสานุศิษย์โดยมิได้หวังทรัพย์สินเงินทองเป็นค่าตอบแทนมาเป็นผู้อบรม สั่งสอน ควบคุม ดูแล แต่เมื่อมีทักษะแล้ว หรือมีความจำเป็นควรจะฝึกได้ทุกแห่ง บนที่นอน โคนต้นไม้ในโรงพยาบาล ในรถเมล์ แม้กระทั้งบนเครื่องบิน

๑.๒ การเตรียมตัว เตรียมกาย เตรียมใจ

การปฏิบัติสมาธิ ต้องเตรียมตัว เตรียมใจให้พร้อมผู้ที่ไม่สามารถจะประสบผลสำเร็จในการปฏิบัตินี้ก็เพราะความไม่พร้อม การเตรียมตัวเตรียมใจยังไม่ดีพอ ยิ่งถ้าจะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยแล้วยิ่งจะต้องเตรียมตัวเตรียมใจมากกว่าการฝึกปฏิบัติสมาธิธรรมดาๆ (สมถกัมมัฏฐาน) และถ้ายิ่งในแนวทางของพระพุทธศาสนาก็ยิ่งจะต้องเตรียมเป็นขั้นตอน เป็นการอุ่นเครื่องทางจิต คือทำจิตใจให้ปลอดโปร่งสบายใจ เช่น “การมีใจเป็นทาน” การให้ทานทำให้จิตใจสดใส เบิกบาน “แผ่เมตตา” มีเมตตา คือปรารถนาให้มนุษย์และสัตว์ เป็นสุข ไม่เบียดเบียนกัน ทำให้ใจเป็นกุศล ทำให้จิตน้อมเข้าสู่สมาธิได้โดยง่ายยิ่งขึ้น “รักษาศีล ๕” เป็นการขัดเกลากิเลส ไม่ตกอยู่ในความโลภ โกรธ หลง เป็นทาสของอารมณ์เครียด กังวล ทำจิตใจให้เบิกบาน แจ่มใส มีเมตตา *ด้านกาย* ชำระร่างกายให้สะอาด รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ไม่ทำให้ท้องเสีย ไม่มาก – น้อยเกินไป สวมเสื้อผ้าไม่หลวมหรือคับเกินไป งดเครื่องปรุงแต่งให้เกิดกลิ่นหอม เช่น แป้งหอม น้ำมันหอม

๒. เวลาในการฝึก

ผู้เริ่มฝึกควรกำหนดเวลาให้แน่นอน เช่น หลังตื่นนอนตอนเช้า ก่อนเข้านอน ทุกวัน ครั้งละ ๑๐ – ๒๐ นาที เมื่อจิตเข้าสู่สภาวะสงบต่อๆ ไป ระยะเวลาจะเพิ่มขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ควรเริ่มด้วยระยะเวลาน้อยไปหามาก อย่าเกิดความอยาก ความโลภ อยากได้เร็วๆ โดยเด็ดขาด ถ้ากำหนดเวลา ๖๐ นาที จิตจะกังวลอยู่กับเวลา ปวด เมื่อย เจ็บ คัน เบื่อหน่าย ฟุ้งซ่าน ลืมตาดูนาฬิกา ที่สุดหมดความอดทน เลิกปฏิบัติไปเลย

เวลาที่จะปฏิบัติสมาธิ ต้องเลือกเวลาที่ท้องว่าง คือ หลังจากอาหารถูกย่อยหมดแล้ว ก็ประมาณหลังอาหารไปแล้ว ๓ ชั่วโมง กระเพาะ ลำไส้ทำงานเสร็จได้ พักผ่อนแล้ว ส่วนจะเป็นเวลากลางวัน หรือกลางคืนก็สุดแต่ความสะดวกของแต่ละคน

๓. สิ่งที่กำหนดในการฝึกสมาธิ แต่ละสำนักใช้วิธีการหรืออุบายในการปฏิบัติต่างกัน ดังนี้

๓.๑.กลุ่มใช้คำบริกรรมภาวนา

ไม่ว่าฝึกจิตในลักษณะลืมตา หลับตา ท่านั่ง ยืน เดิน นอน จะต้องกำหนดให้ภาวนาคำๆ นั้น อย่างมีสติอยู่ตลอดเวลา ให้จิตจดจ่ออยู่กับคำบริกรรมเพียงอย่างเดียว พยายามไม่ให้จิตแยกออกจากคำบริกรรม ให้กระทำอยู่เช่นนั้นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ จนกว่าจิตของตนจะพบกับอารมณ์แห่งความสงบที่เรียกว่าอารมณ์ของกัมมัฏฐาน

คำบริกรรมภาวนานั้นอาจจะใช้คำใดคำหนึ่งในต่อไปนี้ เพียงคำเดียว เช่น พุทโธ ๆ ๆ ๆ สัมมา อาระหัง ๆ ๆ ๆ ยุบหนอ พองหนอ ๆ ๆ ๆ ๑ – ๒ – ๓ – ๔ – ๕ ฯลฯ

๓.๒.กลุ่มที่ใช้วัตถุ

ใช้วัตถุเป็นอุบาย เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตของตนในขณะฝึก เช่น พระพุทธรูป เทวรูป แจกัน ดอกไม้ หิน ฯลฯ ควรเป็นสิ่งที่เร้าใจ จูงใจ มีคุณค่าสูง มองเห็นเด่นชัด

๓.๓.กลุ่มยึดเหนี่ยวลมหายใจเข้าออก

ให้กำหนดจิตเพ่งอยู่กับลมหายใจทั้งเข้าและออกอย่างมีสติ รู้ว่าขณะนั้นลมหายใจกำลังเข้าหรือออกถึงไหนแล้ว ตื้น – ลึก สั้น – ยาว เพียงใด ไม่แส่ส่ายออกไปนอกเหนือลมหายใจ ตัดความคิด แสง สี เสียง สิ่งอื่นๆ บริเวณรอบกายออกให้หมด สนใจและรับรู้เกี่ยวกับลมหายใจอย่างเดียวเท่านั้น ทำอยู่เช่นนี้จนเกิดความสงบ สว่าง เยือกเย็น เป็นสุข

๔. ลักษณะการวางท่าฝึกสมาธิ

มีอิริยาบถต่างๆ แล้วแต่ความนิยมของแต่ละสำนัก แต่ควรจะอยู่บนหลักพื้นฐานที่ว่า ลักษณะการวางท่าฝึกต้องสุภาพ เรียบร้อย เงียบ ถนัด สบาย สามารถปฏิบัติอยู่เช่นนั้นได้เป็นเวลานาน เป็นท่าที่สนับสนุนจิตใจให้สบายที่สุด

๔.๑.ท่านั่งสมาธิ นั่งได้หลายแบบ

นั่งสมาธิแบบขัดสมาธิเพชร ดูได้จากพระพุทธรูปปางสมาธิ ขาซ้ายวางอยู่ล่าง เอาขาขวาทับข้างบน มือซ้ายวางบนตัก มือขวาวางซ้อนอยู่ล่าง หัวแม่มือชนหัวแม่มือตั้งกายและใบหน้าตรง ไม่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อ ตรงเกินไปรู้สึกไม่สบายก็ผ่อนจนรู้สึกสบายแล้วยึดเอาขนาดนั้น หุบปาก หลับตาพอสนิท ปล่อยอารมณ์ว่างทั้งหมดกำหนดลมหายใจเข้าออก บริกรรมภาวนา “พุทโธ” “สัมมา อะระหัง” “ยุบหนอ พองหนอ” แล้วแต่ถนัด

นั่งสมาธิแบบดอกบัว เอาเท้าขวาวางบนตักซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นมาขัดในเท้าขวา ดึงส้นเท้าให้ชิดท้องที่สุดจะได้รู้สึกสบาย ตั้งตัวตรงหลับหรือลืมตา หายใจให้สม่ำเสมอ ให้จิตสงบอยู่กับลมหายใจอย่างเดียว

นั่งสมาธิแบบสบาย คล้ายนั่งขัดสมาธิ เพียงแต่เอาขาทับขาไม่ต้องขัดกันเปลี่ยนเป็นขาไหนทับขาไหนก็ได้

นั่งสมาธิแบบชาวอียิปต์ นั่งบนเก้าอี้ วางมือและเท้าตามสบาย หันหน้าตรง เหมาะสำหรับคนอ้วน คนพิการ

นั่งสมาธิแบบญี่ปุ่น เก็บเข่าทั้งสองข้าง ปลายเท้าทั้งสองข้างชี้ไปข้างหลัง เอาสะโพกนั่งทับ วางมือสองข้างไว้บนหัวเข่า ตั้งตัวและหน้าตรงโดยมากนั่งบนของนุ่มนิ่ม เช่น บนที่นอน

๔.๒.ท่ายืนสมาธิ ปลายเท้าแยกทำมุม ยืนตรงพอสบาย แขนห้อย คว่ำมือ มือขวาทับซ้าย ลืมตา มองไปข้างหน้าประมาณ ๒ เมตร ถ้าหลับตาอาจมีอาการโยกโคลง กำหนดลมหายใจที่ปลายจมูก บริกรรมภาวนา เช่นว่า “พุทโธ ๆ ๆ ๆ “ให้กำหนดจิตจดจ่ออยู่กับคำบริกรรมตลอดเวลา กำหนดเป็นสิ่งเดียวกันรูปเดียว อย่างเดียวในการรับรู้อารมณ์ จนจิตเข้าสภาวะสงบ

๔.๓.ท่าเดินจงกรม จากท่ายืนนั้นเดินต่อไปได้เลย ก้าวเท้าเดินตรงไป ไม่ก้าวยาวหรือสั้นเกินไป ก้าวพอสบายๆ ตามองไปข้างหน้าระยะประมาณ ๒ เมตร ระยะทางเดินไกลไปหรือใกล้ไปไม่ดี ระยะทางถ้าสั้นไปจะวิงเวียนศีรษะ โดยทั่วไปควรเป็นระยะทางประมาณ ๒๕ ก้าว คำบริกรรม แล้วแต่สำนักใดใช้ว่าอะไร เช่น ก้าวขาหนึ่งว่า “พุท” ก้าวอีกขาหนึ่งว่า “โธ” ดังนี้เรื่อยไป จนถึงจุดที่ต้องกลับก็หยุดยืนนิดหนึ่งแล้วหันหลัง กลับทางเดิม บริกรรม พุท – โธ เรื่อยไป จนถึงเวลาที่กำหนดไว้

๔.๔ท่านอนสมาธิ ลักษณะเหมือนปางไสยาสน์นอนตะแคงขวา เหยียดสองเท้าตรงพอสบาย มือขวาค้ำหน้าไว้ มือซ้ายวางราบไปตามตัว กำหนดจิตจดจ่ออยู่กับคำบริกรรม จนจิตสงบสว่าง

สำหรับอิริยาบถของการทำสมาธินั้นทำได้ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน หรือขณะออกกำลังกายบางประเภท เช่น การวิ่งช้าๆ ติดต่อกันเรื่อยไป หรือการว่ายน้ำช้าๆ ติดต่อเป็นเวลา ๒๐ – ๓๐ นาที เป็นต้น แม้กระทั่งในขณะที่นั่งในรถทุกประเภทที่เราไม่ได้ขับเอง ก็สามารถทำสมาธิได้

๕. การปฏิบัติหลังฝึกสมาธิ

หลังจากเสร็จสิ้นจากการฝึกที่ได้กำหนดไว้แล้ว อย่าเพิ่งลุกขึ้นทันทีทันใด ควรลืมตา และวางท่าให้สงบในลักษณะผ่อนคลายอารมณ์ ประมาณ ๑ – ๒ นาที ก่อนลุกขึ้น

พึงตระหนักว่า ยิ่งได้ฝึกเป็นประจำทุกวันได้นานเท่าใด ก็ยิ่งก่อให้เกิดคุณค่าในการผ่อนคลายร่างกายจิตใจได้เป็นอย่างดี มีความรู้สึกกระฉับกระเฉง สดชื่นว่องไวขยันหมั่นเพียรในกิจการงานตลอดวัน สุขภาพจิตสุขภาพกายสมบูรณ์ดี

อาการต่างๆ ที่แสดงให้รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ

ผู้ฝึกปฏิบัติที่เพิ่งเริ่มใหม่มักจะมีความสงสัย กังวลฟุ้งซ่านอยู่เสมอ มักจะคิดว่าไม่เห็นได้อะไร เกิดความท้อถอย ทอดทิ้ง เนื่องจากผู้ปฏิบัติไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อนหรือผู้สอนมิได้แนะนำเอาไว้ จึงไม่ทราบเท่านั้นเอง แต่แท้ที่จริงแล้ว ถ้าตั้งใจปฏิบัติตามหลักและวิธีการที่กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ จะเกิดผลแก่ทุกๆ คนที่ปฏิบัติทุกขณะจิต โปรดสังเกตอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติมีดังนี้

๑.ขณะบริกรรมภาวนาว่า “พุทโธ ๆ ๆ” จิตที่แส่ส่ายไปมาเริ่มสงบลง ที่เคยคิดโน่นคิดนี่เริ่มหยุดลง การภาวนาคำว่า “พุทโธ” อาจหยุดหายไปจากจิตชั่วขณะ ผู้ปฏิบัติมีสติรู้ว่าช่วงนั้นมีความคิดอื่นเข้ามาแทน จึงหวนกลับมาภาวนาพุธโธใหม่อีก อาการเช่นนี้ คืออาการของจิตสงบ มีสมาธิ

๒.เมื่อจิตเริ่มสงบลง รู้สึกว่ามือทั้ง ๒ ข้างเบาหรือรู้สึกเหมือนว่าหายไป สติรู้ จิตรู้ มีลมหายใจอยู่เป็นปกติ นี่เป็นอาการของจิตที่เป็นสมาธิ

๓.เมื่อจิตเริ่มสงบลง มีอาการเกิดขึ้น คล้ายกับตัวเบา ตัวลอย ตัวโยกไปมา หรือตัวหายไป แต่สติรู้จิตรู้ มีลมหายใจอยู่หรือไม่มีลมหายใจ เป็นอาการของจิตที่เป็นสมาธินั่นเอง

๔.รู้สึกว่ามืออุ่นหรือร้อนมากขึ้น ร้อนอยู่เช่นนั้นระยะหนึ่งแล้วหายไป จิตรู้ สติรู้ อาการเช่นนี้เป็นอาการสมาธิ

๕.ปรากฏอาการที่ประสาทตา ผู้ที่เริ่มนั่งใหม่ๆ เฉพาะผู้ที่นั่งหลับตา ความมืดจะปรากฏ แต่เมื่อนั่งไปเรื่อยๆ เมื่อจิตเริ่มสงบลง จะเกิดอาการผิดไปจากเดิม คือตาเริ่มสว่างขึ้นกว่าเดิมเหมือนกับหลับตาไม่สนิทจิตจะไปพะวงอยู่ที่ประสาทตาช่วงหนึ่ง หรือมีกลุ่มของแสงสีต่างๆ เป็นแผ่น เป็นเส้น เป็นจุดใกล้หรือไกลลอยไปมา ชัดบ้าง มัวบ้าง แต่เมื่อเอาจิตไปเพ่งกับกลุ่มแสงนั้น กลุ่มแสงจะหายไป แล้วกลับเกิดขึ้นมาใหม่อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในขณะที่จิตสงบ คืออาการของจิตเป็นสมาธินั่นเอง

อาการที่กล่าวมา ๕ ประการนี้ มักจะบังเกิดแก่ผู้ตั้งใจปฏิบัติสมาธิอยู่เสมอ อาจปรากฏอาการใดอาการหนึ่ง หรือหลายอาการก็ได้ สภาวะเช่นนี้เป็นสภาวะของจิตที่เริ่มสงบลง จิตไม่แส่ส่ายไปข้างนอก จิตจะรวมตัวอยู่ที่ตนเอง ไม่ฟุ้งซ่าน เรียกว่าจิตมีสมาธิ

อารมณ์ที่เกิดในขณะปฏิบัติสมาธิ

ผู้ปฏิบัติสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของจิตจิตจะมีสภาพเปลี่ยนไปจากเดิมมากมาย คือจิตจะอยู่ในวิสัยที่จะบังคับได้ตามที่ต้องการ หรือบังคับไม่ได้ อารมณ์จะเกิดขึ้นในลักษณะต่างๆ คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข และ เอกัคคตา คือความที่จิตในขณะนั้นมีจุดสุดยอดเพียงอันเดียว จิตขณะนั้นจะเกิดการปล่อยวาง จิตพบกับความว่างที่แท้จริง เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถมีความรู้สึกของจิตที่ประกอบอยู่ด้วยอารมณ์ที่เกิดขึ้นทั้ง ๕ ประการ อย่างสม่ำเสมอแน่วแน่ และสามารถกำหนดอารมณ์ต่างๆ ให้เกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงได้สะดวกเราเรียกผู้ปฏิบัตินั้นว่ารู้ถึงลักษณะของปฐมฌาน[1]

วิธีเดินจงกรม

เมื่อร่างกายและจิตใจพร้อมทุกอย่างแล้วก็กำหนดยืนหนอ ๓ ครั้ง “ยืนหนอ” “ยืนหนอ” “ยืนหนอ” ช้าๆ อย่าเร็วถ้าเร็วๆ ก็ไม่ได้เรื่อง ก่อนที่จะกำหนดยืนหนอต้องยืนนิ่ง พอนิ่งดีก็สำรวมจิตให้รู้อยู่ที่เท้า แล้วยกมือขึ้นมาทีละข้าง เอามาวางรวมไว้ที่ตรงใต้สะดือ อยู่ในท่าสำรวม จะยกมือข้างไหนขึ้นมาก่อนก็ได้ ตามองพื้นให้ห่างจากปลายเท้าไม่เกิน ๓ เมตร กำหนดรู้ว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง กำหนด “เดินหนอ” ๓ ครั้ง (ช้าๆ) แล้วก็เริ่มก้าวขาขวาก่อน เดินก้าวหนึ่ง ทำเป็น ๓ จังหวะ “ขวา – ย่าง – หนอ” ขณะเริ่มจะก้าว ก็เริ่มว่า “ขวา” ทันทีนั้นส้นเท้าค่อยๆ เผยอ จะพ้นพื้นทีละนิด สติจะต้องตามรู้ ขวาตั้ง

---

[1]รศ.อรอนงค์ เปรมะสกุล,**จากเชตวนารามสู่วัดพระธรรมกาย** (กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต, ม.ป.ป.), หน้า ม.ป.น.

ส้นเท้านิ่งเอาไว้นิดหนึ่ง เรียก สัมปชัญญะแล้วก็ “ย่าง” แปลว่าก้าวหน้าหรือก้าวย่าง พร้อมกับคำ “ย่าง” พอสุดคำว่าย่าง ก็นิ่งไว้นิดหนึ่ง พอถึงคำว่า “หนอ” ก็ถึงพื้นพอดี เสร็จจากขวาแล้วก็ถึงหน้าที่ของซ้าย – ย่าง – หนอ ก็ทำทำนองเดียวกัน เดินอย่างนี้เรื่อยไปจนสุดทางที่กำหนดไว้ แต่ไม่ควรเดินไกลนัก ถ้าเดินไกลจะเพลิน ประมาณสักช่วงเสาเดียวก็พอ แต่ว่าเดินกลับไปกลับมา พอสุดทางเดินก้าวสุดท้ายก็ “ขวา – หยุด – หนอ” หยุดให้เท้าเสมอกัน เรียบร้อยดีแล้วก็ “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง จากนั้นก็ “อยากกลับหนอ” ๓ ครั้ง(ช้าๆ) หมุนกลับ อย่าหมุนกว้าง ส้นขวายึดพื้น พร้อมกับคำพูดว่า “กลับหนอ” หมุนส้นเฉยๆ เท้าซ้ายจะต้องตาม เท้าซ้ายนี้จะต้องให้พ้นพื้น พอลงคำว่า “หนอ” เท้าทั้ง ๒ จะต้องวางเรียบร้อยบรรจงให้สวย อย่าให้เลื่อนไปข้างหน้าข้างหลัง ถ้าเรารีบร้อนจะวางไม่สวยเราต้องมีสติสัมปชัญญะ ต่อจากนั้นก็เดินกลับเรื่อยมาจนกระทั่งถึงตรงทางเก่าหรือจุดเริ่ม เมื่อถึงทางเก่าก็หยุดยืน “ยืนหนอ” ๓ ครั้งช้าๆ หมุนกลับ “อยากเดินหนอ” ๓ ครั้ง ช้าๆ แล้วเดินจงกรมจนกว่าจะพอกับเวลาที่เราจัดสรรไว้ ขณะที่กำลังเดินจงกรม เผลอคิดอะไรให้หยุดทันทีเลย ๑ ก้าว “คิดหนอ” ๑ คำ, กลิ่นมากระทบจมูก หยุด ๑ ก้าว “กลิ่นหนอ” ๑ คำ ไม่เอากลิ่นมาปรุงแต่ง เมื่อเสียงมากระทบหูก็ “ยืนหนอ” ๑ คำ หลังจากเดินจงกรมแล้ว เราจะนั่งสมาธิต่อก็ได้[1]

สมถกัมมัฏฐาน

สมถะ คือ ความสงบจากอารมณ์

กัมมัฏฐาน คือ ฐานเป็นที่ตั้งแห่งการเป็นอุบายทำจิตให้สงบ

สมถกัมมัฏฐาน คือ ฐานอันเป็นอุบายให้เกิดความสงบได้แก่จิตใจที่สงัดปลอดจากปลิโพธกังวลและนิวรณ์ทั้ง ๕ ประการนั่นเอง (นิวรณ์ ๕ หรือ ปัญจนิวรณ์) เครื่องกั้นใจมิให้บรรลุธรรม คือ ๑.กามฉันทะ หลงในธรรมารมณ์ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ๒.พยาบาท จองเวร อาฆาต คิดปองร้ายอยู่ในใจ ๓.ถีนะมิทธะ นั่งโงก ง่วง เหงาหาวนอนอยู่เสมอ ๔.อุทธัจจะ กุกกุจจะ เกียจคร้าน เบื่อหน่าย รำคาญ ๕.วิจิกิจฉา คิดลังเลสงสัยไม่แน่ใจอยู่ตลอดเวลา

[1]สิริ กรินชัย, ธรรมทานของข้าพเจ้า เล่ม ๓ ฉบับพิเศษสหรัฐอเมริกา ๒๒ สิงหาคม ๒๕๓๕, หน้า ๖๖.

อภิธานศัพท์

ศัพท์	ความหมาย
ภาวะ	ความมี ความเป็น ความปรากฏ
ภว	ความเกิด ความมี ความเป็น
ภวตัณหา	ความอยากมี อยากเป็น อยากได้ อยากเกิด
วิภวะ	ความเจริญ สมบัติ ความไม่มี ไม่เป็น
วิภวตัณหา	ความปรารถนาในความไม่มี ไม่เป็น
กาม	ความใคร่ ความใคร่ทางเมถุน
กามตัณหา	ความอยากในกามคุณ
นิพพาน	ความดับสนิทแห่งกิเลสและกองทุกข์ (ใช้สำหรับพระอรหันต์ หมายถึง ตาย)

ภาคผนวก

หลักประกันสุขภาพ คนไทยทุกคนมีสิทธิได้รับบริการสาธารณสุข ตาม พ.ร.บ. หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๔๕ ที่เรียกชื่ออย่างทางการว่า “สิทธิหลักประกันสุขภาพ” เรียกง่ายๆว่า “สิทธิ ๓๐ บาท” หรือ “สิทธิบัตรทอง” คือมีสิทธิรับบริการการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาล การฟื้นฟูสมรรถภาพ ถ้าไม่ประสงค์ จ่ายค่ายา ค่าบริการ ๓๐ บาท ก็แจ้งได้ที่หน่วยบริการ

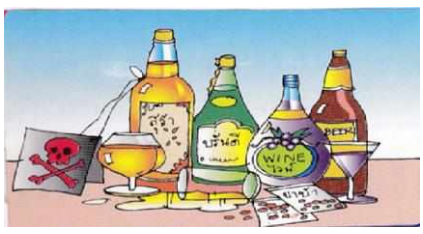
ต้องลงทะเบียน ก่อนใช้สิทธิ โดยแสดงบัตรประจำตัวประชาชน ๑๓ หลัก เด็กต่ำกว่า ๑๕ ปี ใช้สำเนาสูติบัตร (ใบเกิด)ไม่ว่าผู้ใหญ่หรือเด็กต้องมีสำเนาทะเบียนบ้าน หรือหนังสือรับรองการพักอาศัยด้วย

สถานที่ลงทะเบียน **ต่างจังหวัด** : สถานีอนามัย/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) / โรงพยาบาลของรัฐใกล้บ้าน หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด **กรุงเทพฯ** : ติดต่อที่สำนักงานเขตของ กทม.

ที่กล่าวมานี้ เป็นสิทธิของคนไทยทุกคนที่ไม่มีสิทธิสวัสดิการรักษาพยาบาลจากกฎหมายประกันสังคม หรือสิทธิสวัสดิการรักษาพยาบาลของข้าราชการหรือรัฐวิสาหกิจ หรือหน่วยงานอื่นๆของรัฐ

ผู้ที่เป็นลูกจ้าง นายจ้าง ต้องอ่านระเบียบของสำนักงานประกันสังคม กระทรวงแรงงาน ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ ต้องศึกษาเพื่อสิทธิประโยชน์ของตน

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึงเครื่องดื่มทุกชนิดที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ได้แก่สุรา (เหล้า) วิสกี้ บรั่นดี เบียร์ ไวน์ เหล้าขาว เซี่ยงชุน เมื่อดื่มสู่กระเพาะและลำไส้เล็ก จะถูกดูดซึมเข้าสู่เลือด ผ่านไปยังหัวใจและไปตามเนื้อเยื่อต่างๆ เมื่อเข้าสู่สมองจะทำให้สมองสั่งงานช้าลงตับไตต้องทำงานหนักเพื่อกำจัดแอลกอฮอล์ ถ้าดื่มจนเมาการตัดสินใจช้าลง สายตา การได้ยินแย่ลง กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน การทรงตัวไม่ดี สูญเสียการควบคุม มึนงง ขาดสติ ไม่สามารถควบคุมยานพาหนะ ถ้ามีแอลกอฮอล์ในเลือด ๔๐๐ – ๕๐๐ มิลลิกรัม / ๑๐๐ มิลลิลิตร อาจหมดสติสลบ องค์การอนามัย (WHO) จัดอันดับ คนไทยดื่มเหล้าสูงเป็นอันดับ ๕ ของโลก ร้อยละ ๓๐ ตายจากมะเร็งหลอดอาหาร โรคตับ โรคชัก อุบัติเหตุจราจรบั่นทอนสุขภาพและสติปัญญา ทำลายเศรษฐกิจสังคม หน้าที่การงานและครอบครัว



ไม่ควรดื่มสุรามากเกินไป ถ้าอดไม่ได้กำหนดให้ดื่มสุราได้ไม่เกิน ๓๐ มล. เบียร์ไม่เกิน ๗๕๐ มล. ไวน์ ๓๐๐ มล. หรือ ๖๐ มล. ของ เหล้าวิสกี้ (ในผู้หญิง และคนน้ำหนัก

น้อยอาจต้องดื่มน้อยกว่านี้) ปริมาณแอลกอฮอล์ ระดับนี้ ไม่ได้เพิ่มความดันโลหิตและอาจลดความดันโลหิตและอาจลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ[1]

สารพิษในควันบุหรี่

ในบุหรี่ ๑ มวน ประกอบด้วยใบยาสูบ กระดาษที่ใช้มวนและสารเคมีหลายร้อยชนิดที่ใช้ในการปรุงแต่งกลิ่นและรส เพื่อลดการระคายเคือง และเพื่อให้บุหรี่น่าสูบ เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า ๗,๐๐๐ ชนิด ซึ่งมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย และมีสารเคมีมากกว่า ๗๐ ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง

นิโคติน (Nicotine) เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติด และทำให้เกิดโรคหัวใจ

ทาร์หรือน้ำมันดิน (Tar) เป็นสารที่จะจับอยู่ที่ปอด และเป็นสารก่อมะเร็ง ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดและโรคถุงลมโป่งพอง

คาร์บอนมอนอกไซด์ เป็นก๊าซชนิดเดียวกับที่พ่นออกมาจากท่อไอเสียรถยนต์ ขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และทำงานมากขึ้น

แอมโมเนีย เป็นสารที่ใส่ในบุหรี่ เพื่อทำให้ร่างกายดูดซับนิโคตินได้เร็วขึ้น เพิ่มอำนาจการเสพติด

บิวเทน เป็นสารที่ติดไฟง่าย เป็นส่วนประกอบของน้ำมัน

สารหนู เป็นสารพิษและเป็นสารก่อมะเร็ง

เบนซิน เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง สารนี้ใช้ในการกำจัดสัตว์นำโรคต่าง ๆ พวกหนูหรือแมลงสาบ

ฟอร์มาลีน เป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็ง และเป็นอันตรายต่อปอด ผิวหนัง และระบบย่อยอาหาร สารนี้ใช้ในการดองศพ

แคดเมียม เป็นอันตรายต่อ ตับ ไต และสมอง

อะซีโตน เป็นตัวทำละลายในอุตสาหกรรม ละลายสีแลคเกอร์ มีพิษ ทำให้คลื่นไส้เป็นอันตรายต่อตับและไต

นอกจากนี้ยังมีสารเคมีอีกนับร้อยชนิด ที่บริษัทบุหรี่ใช้ในขบวนการผลิต เพื่อปรุงแต่งกลิ่น รสของบุหรี่แต่ละยี่ห้อ ซึ่งผลกระทบต่อร่างกายของสารเคมีเหล่านี้ ยังไม่มีข้อมูลว่าปลอดภัย และบริษัทบุหรี่ปิดเป็นความลับ เพราะกลัวว่า หากคนรู้แล้วจะไม่สูบและที่สำคัญเพื่อป้องกันการถูกฟ้องร้อง

[1]แผ่นพับ. **รักษ์สุขภาพ.** ตาก : พยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช

บรรณานุกรม



ก.เขาสวนหลวง. **เอาทุกข์เป็นบทเรียน.** ราชบุรี : สำนักปฏิบัติธรรมเขาหลวง. ๒๕๑๖.

กรมการศาสนา. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา. ๒๕๒๑.

กองสุขภาพจิต. กรมการแพทย์. กระทรวงสาธารณสุข. **ความเครียดและข้อคิดเพื่อชีวิตที่เป็นสุข.** กรุงเทพมหานคร : กองสุขภาพจิต. ๒๕๓๓.

เกษม ตันติผลาชีวะ. **ความเครียดและสุขภาพจิต.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บุ๊คแบงค์. ม.ป.ป.

แคทเธอรีน เชียนซี คาราส (น้องใหม่แปล) **ชนะความเครียดด้วยตนเอง.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์น้องใหม่. ม.ป.ป.

ไคลด์ เอ็ม. นารามอร์ (Clyde M. Narramore)แปลโดย วัลลภา อรุโรทยานนท์. **การจัดการกับความกดดัน.** กรุงเทพมหานคร : คริสเตียนศึกษา แบ๊บติสต์. ๒๕๓๗.

จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี. **ชีวิตและการรู้จักตนเอง.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๓๘.

เฉก ธนะสิริ. **ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข.** กรุงเทพมหานคร : บริษัทแปลน พับลิชชิ่ง จำกัด. ๒๕๓๘.

_____. สมาธิกับคุณภาพชีวิต พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : บริษัทแปลน พับลิชชิ่ง จำกัด. ๒๕๓๕.

ดอกบัวขาว. **นานาศาสนา.** กรุงเทพมหานคร : คลังวิทยา ม.ป.ป.

เดล คาร์เนกี (อาษา ขอจิตต์เมตต์ แปล). **วิธีชนะทุกข์และสร้างสุข.** (How to stop worrying and start Living) กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ขอจิตต์เมตต์. ๒๕๓๖.

ธรรมรักษา. **บันทึกธรรม ฉบับดับทุกข์.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สติ. ม.ป.ป.

_____. วิถีแห่งความดับทุกข์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สติ. ๒๕๓๙.

ประเวศ วะสี. **วิธีแก้เซ็งสร้างสุข.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน. ๒๕๓๓.

ปัญญานันทภิกขุ. **ทางพ้นทุกข์.** กรุงเทพมหานคร : แพร่พิทยา. ๒๕๒๖.

ปัญญานันทภิกขุ (พระเทพวิสุทธิเมธี) **การเจริญภาวนา : ศิลปะในการแก้ปัญหาชีวิต.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา. ๒๕๓๖.

_____. **วิธีชนะความโกรธ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา. ม.ป.ป.

เปลื้อง ณ นคร. **สร้างกำลังใจ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง. ๒๕๓๕.

พร รัตนสุวรรณ. **ทางแห่งความพ้นทุกข์.** กรุงเทพมหานคร : สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ. ๒๕๓๘.

พระครูวิวิธธรรมโกศล. (ชัยวัฒน์ ธมฺมวฑฺฒโน) **อยู่อย่างไรให้ใจเป็นสุข.** กรุงเทพมหานคร : องค์การเผยแผ่วัดประยุรวงศาวาส. ๒๕๓๕.

พระดุษฎี เมธงฺกุโร. **การภาวนา.** กรุงเทพมหานคร : อตัมมโย. ๒๕๓๕.

_____. สุขทุกข์อยู่ที่ใจ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ใจสบาย. ม.ป.ป.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) **ความเกิดความตาย.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา. ม.ป.ป.

_____. ความสุขนิรันดร์ . นนทบุรี : ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนาวัดชลประทานรังสฤษฎ์. ๒๔๙๖.

_____. คู่มือดับทุกข์. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา. ๒๕๓๗.

_____. คู่มือมนุษย์. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา. ๒๕๐๑.

พระธรรมวิสุทธาจารย์. **ทางแห่งความสุข.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา. ม.ป.ป.

พระนิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาจารย์ (เทศ เทศรังสี). **ปุจฉาวิสัชนาในต่างประเทศ.** กรุงเทพมหานคร : กรุงเทพการพิมพ์. ๒๕๒๑.

พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่อชา สุภทฺโท) **การปล่อยวาง.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.

_____. ทางแห่งความสุข. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยเขษม. ๒๕๒๐.

_____. ทางสายกลาง. กรุงเทพมหานคร : บุ๊คคอนเนคชั่น, ม.ป.ป.

_____. น้ำไหลนิ่ง. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดฟันนี่พับลิชชิ่ง, ๒๕๓๑.

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) **ไตรลักษณ์ในชีวิตประจำวัน.** กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม. ๒๕๓๙.

_____. อยู่อย่างไรให้เป็นสุข. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม. ๒๕๓๗.

พูนศักดิ์ ศักดานุวัฒน์. **ชนะทุกข์และสร้างความสุข.** กรุงเทพมหานคร : สำนักงานหอสมุดกลาง ๐๙. ๒๕๓๒.

ภาณุ อัมพรบุพชา. **สยบความเครียด : วังวนคร่าชีวิต.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์รวมทรรศน์. ๒๕๓๗.

ภิกขุ ปัญญานันทะ. **ชนะทุกข์.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อำนวยสาส์น. ๒๕๒๙.

ภูริภัทร ภควลีธร. **การจัดการกับความเครียด.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผู้จัดการ. ๒๕๓๖.

วัลภา เพ็ญแสงงาม. **อยู่แบบไหนให้เป็นสุขและอายุยืนยาว.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กังหัน. ๒๕๓๙.

วิจิตรวาทการ, พลตรี หลวง. **กำลังใจ.** กรุงเทพมหานคร : บริษัทมีเดียโฟกัส จำกัด. ๒๕๓๕.

เศียรเสวต (ผู้แปล) **จะไม่มีคำว่าแพ้สำหรับฉัน.** พิมพ์ครั้งที่ ๗ กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ชีวิต. ๒๕๓๙.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **ความสุขหาได้ไม่ยาก.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมบรรณาการ. ๒๕๓๔.

สิริ กรินชัย. **ธรรมทานของข้าพเจ้า** เล่ม ๓ ฉบับพิเศษ. ๒๒ สิงหาคม ๒๕๓๕.

สุชาติ โสมประยูร. **จิตสบายกายเป็นสุข.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไทพัน อินเตอร์แอคท์ จำกัด. ม.ป.ป.

เสถียรพงษ์ วรรณปก. **พุทธวิธีแก้ทุกข์ ในสายธารธรรม.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา. ๒๕๓๕.

เสรีช์ โพธิแก้ว. **แห่งความสดใสของชีวิต.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สายน้ำ. ๒๕๒๗.

หลวงพ่อคง จตฺตมโล. ธรรมะพาสุข ๕ พระเถราจารย์. **“ธรรมะเปิดโลก”** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ตรงหัว. ๒๕๓๘.

หลวงพ่อจรัญ จิตธมฺโม. **ความสุข.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ตรงหัว. ๒๕๓๘.

อรอนงค์ เปรมะสกุล. **จากเชตวนารามสู่วัดพระธรรมกาย.** กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต. ม.ป.ป.

อ.อภิปุญโญ. **คติธรรมของท่านพุทธทาส.** กรุงเทพมหานคร : อ.ดัมมโย. ม.ป.ป.