



สุภภาพเทศน์มัยทางจิต

พจนานุกรมธรรมสาร  
พิมพ์ที่กรุงเทพฯ

# ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต

ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง



พระธรรมโกศาจารย์ : หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ

เพื่อการได้รับประโยชน์จากการเป็นมนุษย์อย่างเต็มที่  
เพื่อการมีชีวิตอยู่เหนือปัญหาทั้งโลกนี้และโลกหน้า

.....

.....

การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์และที่ระลึก นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งซึ่งเป็นประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทาน คือ การให้ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้เชื่อได้ว่าแสดงออกซึ่งญาติธรรม พร้อมไปกับการมีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรม อันจะอำนวยประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดีมีคุณภาพ เป็นที่ระลึกในทุกโอกาสของงานประเพณี อันเป็นการใช้จ่ายเงินให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด โปรดติดต่อที่...ธรรมสภา

เลขที่ ๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐  
โทรศัพท์/โทรสาร:(๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕, ๘๘๘๗๕๔๐, ๔๔๑๑๕๑๗, ๔๔๑๑๖๐๔  
การให้ธรรมะขณะการให้ทั้งปวง การรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมขณะการรับทั้งปวงเช่นกัน

## คำนำ

อนามัย โดยใจความสำคัญนั้น หมายความว่า เป็นอยู่อย่างถูกต้อง สำหรับส่งเสริมแก่สุขภาพ ถ้าอนามัยไม่ดี ไม่มีเครื่องส่งเสริมสุขภาพที่ดี คนเราก็ไม่มีความสุข

อนามัยมีทั้งฝ่ายร่างกาย และฝ่ายจิตใจ ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต ก็หมายถึง การส่งเสริมจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส มีสมรรถภาพ ด้วยการประพடுத்தให้ถูกต้องในทางฝ่ายจิต ให้จิตได้เจริญ ให้จิตได้ปกติ และทำหน้าที่ของจิตได้อย่างดีที่สุด

พระธรรมเทศนา “ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต” ของพระเดชพระคุณ พระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ เล่มนี้ กล่าวถึงหลักปฏิบัติให้มีสุขภาพอนามัยทางจิตพร้อมไปกับการมีสุขภาพร่างกายที่ดีอันเป็นสิ่งปรารถนาของทุกคน

ธรรมสภา เล็งเห็นว่าพระธรรมเทศนาเรื่องนี้มีคุณค่า และจักเกิดประโยชน์อย่างยิ่งแก่พุทธศาสนิกชน จึงได้จัดพิมพ์เผยแพร่ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น ด้วยหวังให้ผู้สนใจใคร่ศึกษา ได้นำไปเป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้เป็นไปอย่างสงบเย็นและเป็นสุขทุกทิวาราตรีกาล

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

- ฟังตั้งสติรักษาจิตของตนไว้ให้ดี  
เมื่อปรารถนาจะไปยังทิศทางที่ยังไม่เคยไป

เตลปัดตชาดก จ.ชว. ๒๗/๙๖

# สารบัญ



เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ต้องมีใจสูง.....	๘
อนามัยทางจิตที่ควรส่งเสริม.....	๑๓
ศึกษาความสำคัญของอนามัยทางจิต.....	๑๔
คนเป็นโรคประสาทเพราะผิดอนามัย.....	๒๐
พิจารณาดูว่าสติปัญญา นำกายและจิต.....	๒๓
ความรอดของชีวิตไม่ใช่อาหารคำข้าว.....	๒๗
หลักการปฏิบัติให้มีสุขภาพอนามัยทางจิต.....	๓๕
- หมดปัญหาเกี่ยวกับโลกนี้ โลกอื่น เหนือโลก....	๓๕
- ไม่ตกอบายทั้ง ๔.....	๓๗
- ไม่กระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา.....	๓๘
- ไม่หวาดผวากับเหตุการณ์ของโลก.....	๔๐
- ไม่อวดดี ให้เปลืองดีและเหน็ดเหนื่อย.....	๔๒
- ไม่ชอบเมื่อยให้ใครนวด.....	๔๒
- ถ้ำร่างกายปวด จิตใจต้องไม่ปวด.....	๔๓
- อยู่ในคอกของศีลธรรม.....	๔๕
- เป็นผู้สามารถวางเฉยต่อโลกธรรมทั้ง ๘.....	๔๖

# ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต

## ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง



พระธรรมโกศาจารย์ : หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ

### ท่านผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชา เป็นครั้งที่ ๗ วันนี้ อาตมาจะได้กล่าว เรื่องปัญหาแห่งมนุษยภาพต่อไปตามเดิม และมีหัวข้อย่อยเฉพาะการกล่าวครั้งนี้ว่า ความมีสุขภาพอนามัยในทางจิต

ขอทำความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า ปัญหาแห่งมนุษยภาพกันเอาไว้เรื่อยๆ หมายความว่า เกิดมาทั้งที ไม่ได้เป็นมนุษย์เต็มที่ หรือไม่ได้รับประโยชน์จากการเป็นมนุษย์ให้เต็มที่ ไม่มีความสดชื่นเยือกเย็นจากความเป็นมนุษย์อย่างเต็มที่ นี่เราเรียกว่าปัญหาของการเป็นมนุษย์ ใครมีปัญหาอย่างนี้ ก็ขอให้สนใจว่าจะแก้ปัญหานั้นอย่างไร? แม้พุทธบริษัทเราก็ยังไม่ค่อยสนใจ

บางคนอาจยังจะไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่า ความเป็นมนุษย์นั้นคืออย่างไร? สมบูรณ์กันอย่างไร? และไม่รู้ว่าการทำให้ความเป็นมนุษย์สมบูรณ์นั้นแหละ คือ ศาสนา คนพวกนี้ไม่รู้จักความเป็นมนุษย์ นึกเอาเองว่า เกิดมาก็เป็นมนุษย์ ขอให้นึกถึงเรื่องเล่าสืบทอดกันมา เรื่องนี้ เรื่องความเป็นมนุษย์นี้ มีอยู่ในที่ทั่วไป

ที่เล่ากันมากที่สุดก็คือเรื่องนักปราชญ์ ปรมาจารย์ ในประเทศกรีก เมื่อสองพันกว่าปีมาแล้ว ชื่อโสเครติส เขาจุดคบเพลิงส่องไปตามถนน เมื่อคนเขาถามว่า เทียบหาอะไร ท่านอาจารย์? เขาตอบว่า เทียบสองหาคน คำนี้คือคำว่า “มนุษย์” พวกชาวบ้านเขาถามว่า พวกเราเหล่านี้ละ ไม่ใช่คนดอกหรืออย่างไร? เขาก็ตอบว่า ยังไม่ใช่คนชนิดที่ฉันต้องการ นั่นก็หมายความว่า ยังไม่เป็นคนที่สมบูรณ์แบบ เขาต้องการคนที่สมบูรณ์แบบ

ในที่อื่นๆ ก็มีเรื่องราวในทำนองนี้ ในพระพุทธศาสนา ก็ต้องการมนุษย์ที่แท้จริง จึงจะให้บวชเป็นพระได้

### เป็นมนุษย์สมบูรณ์ต้องมีใจสูง

คำว่ามนุษย์กับคน มาปนกันเสียจนกำกวม มนุษย์ก็คน คนก็มนุษย์ อย่างนี้มันไม่ถูก ถ้าเป็นมนุษย์มันต้องมีค่าของ



ความเป็นมนุษย์ คือมีจิตใจสูง อยู่เหนือปัญหา ถ้ายังมีชีวิตที่เต็มไปด้วยปัญหา มีความทุกข์ทรมานอยู่แล้ว ยังไม่เรียกว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

เราควรจะต้องสนใจ ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ถ้าชอบคำว่าเป็นคน ก็ต้องพูดว่า ความเป็นคนที่สมบูรณ์ สักว่าเกิดมา มันก็เป็นสักว่าคน เหมือนหมาเกิดมา ก็เป็นลูกหมา แมวเกิดมา ก็เป็นลูกแมว สักว่าเกิดมาไม่สมบูรณ์ มันต้องมีอะไรที่สมบูรณ์ คือมีค่า มีคุณสมบัติ มีสมรรถนะ มีอะไรต่างๆสมบูรณ์ตามความหมายนั้นๆ

ฉะนั้น คนเราพอเกิดมา มันยังไม่สมบูรณ์ จะต้องฝึกฝนอบรมกันอีกมาก มันเหมือนกับว่า ได้เมล็ดพืชมาแล้ว ต้องเพาะปลูกลงไปในดิน ดูแลรักษาให้มันงอกงามเจริญเต็มที่ จนกว่ามันจะออกดอก ออกผล จึงจะเรียกว่ามันเป็นต้นไม้ที่สมบูรณ์ เดี่ยวนี้มันยังเป็นเมล็ด เป็นเมล็ดที่อยู่ มันเนาแห้งตายไปเสียบ้าง ไม่งอกขึ้นมาได้ งอกขึ้นมาแล้ว ไม้ที่มากน้อย มันก็มีโรค มีอันตราย ทำให้ตายไปเสียบ้าง ไม่ได้เป็นต้นไม้ที่อยู่ จนกระทั่งมีดอกและมีผล

คนเราก็เหมือนกัน เกิดมาทีหนึ่ง ต้องให้ได้เจริญงอกงามไปตามลำดับ จนมีดอกและมีผล มีดอกก็เหมือนกับบรรลุ มรรค มีผลก็คือบรรลุผล ถ้าอย่างสูงสุดก็เป็นพระอรหันต์

เป็นพระโสดาบัน เป็นพระสกิทาคามี เป็นพระอนาคามี เป็นพระอรหันต์ในที่สุด นี่คือการลุ่มรรคและผล ถ้าสมบูรณแบบโดยแท้จริงก็ไปถึงที่นั่น

เดี๋ยวนี้เราเอาแต่เพียงว่า เป็นบุคคลธรรมดาสามัญ เป็นบุญขั้นดี หรือเป็นกัลยาณชน ก็พอ ถ้าไปสูงไปได้ถึงอริยชน คือเป็นพระอริยเจ้า ก็นับว่าสมบูรณ์ที่สุด เดี่ยวนี้เรามองดูกันว่า เป็นกัลยาณชนอยู่ในโลกนี้ อย่างคนธรรมดา เป็นบุญขั้นนี้แหละ มันก็ยังไม่ได้ ยังไม่สมบูรณ์ ยังอยู่ในสภาพที่เรียกว่า น่าละอายแมว

นี่เป็นเครื่องเปรียบเทียบอย่างง่ายที่สุด ว่าเป็นคนทั้งที่ยังอยู่ในสภาพที่น่าละอายแมวนั้นมันหมายความว่า แมวมันนอนหลับสนิท มันไม่ต้องกินยานอนหลับ แมวมันไม่ปวดหัว ไม่ต้องกินยาแก้ปวดหัว แมวไม่เป็นโรคประสาท ส่วนคนเป็นโรคประสาท แมวมันไม่เป็นโรคจิต คนยังเป็นโรคจิต และมากขึ้นๆ อย่างนี้เรียกว่า ความเป็นคนนั้นไม่สมบูรณ์ เป็นคนชนิดที่น่าละอายแมว แล้วจะอย่างไรกัน?

เรื่องมันก็ไม่มီးอะไร ก็มีแต่เพียงว่าเป็นคนกันให้สมบูรณ์เสียก็แล้วกัน นี่ปัญหามันยังเหลืออยู่ คือเป็นกันไม่ได้ นี่อาตมาเรียกว่า ปัญหาแห่งมนุษยภาพ คือปัญหาของความเป็นมนุษย์ ปัญหาที่เนื่องด้วยความเป็นมนุษย์

ปัญหาของความเป็นมนุษย์นั้น มันก็แบ่งออกได้เป็นสองฝ่ายคือ ปัญหาทางฝ่ายร่างกาย กับ ปัญหาทางฝ่ายจิตใจ เป็นมนุษย์ในทางฝ่ายร่างกาย นั้นก็ยังไม่ค่อยสมบูรณ์ คือมีร่างกายที่มันไม่สมบูรณ์ เพราะว่าคนโง่ๆเหล่านั้น ไปทำลายสมรรถภาพของร่างกายเสีย ด้วยการสูบบุหรี่บ้าง ด้วยใช้ยาเสพติดอย่างอื่นบ้าง กินเหล้าเมายาบ้าง ทำลายสมรรถภาพทางฝ่ายกายให้บกพร่องไป มันก็ไม่ใช่มนุษย์ที่สมบูรณ์ แม้ในทางฝ่ายร่างกาย

ในทางฝ่ายจิตใจ มันยังมีอะไรละเอียด ลึกลับ สุขุม ไปกว่านั้นอีก ก็ยังไม่เข้าใจ นี่จะต้องพูดกันให้มากเป็นพิเศษ ถ้าเรื่องทางฝ่ายกาย ก็แก้ปัญหาในเรื่องฝ่ายกาย ให้มีร่างกายที่ดี เรื่องฝ่ายจิตก็แก้ปัญหาในทางฝ่ายจิตให้ดี

คำว่า “สุขภาพอนามัย” มักจะพูดกันแต่เรื่องทางกาย รู้จักกันแต่สถานื่อนามัยที่จ่ายยา เจ็บไข้ก็ไปหา แต่ว่าสุขภาพอนามัยทางฝ่ายจิตนั้นไม่ค่อยรู้จัก แล้วเขาก็ไม่มักจะเรียกว่าสถานื่อนามัยทางจิตเสียด้วย ถ้าไปก็ไปที่โรงพยาบาลบ้า กันเสียเลย เลยไม่ค่อยจะได้ยินคำว่า อามัยทางจิต เราจะต้องมาคิดกันดูให้ดี

อนามัยโดยใจความสำคัญ ก็คือว่า เป็นอยู่อย่างถูกต้อง สำหรับส่งเสริมแก่สุขภาพ ถ้าอนามัยไม่ดี ไม่มีเครื่องส่งเสริม

สุขภาพที่ดี คนเราก็ไม่มีความสุข อนามัยแปลว่าสิ่งที่ทำให้สำเร็จตามที่มันควรจะเป็น คือเราไม่มีอะไรเป็นเครื่องตัดทอนการที่มันจะเจริญจะงอกงามไปตามกฎเกณฑ์ของมัน นี่เราทำไม่ถูก มันก็มีอุปสรรค สะกัดกันความเจริญงอกงาม แล้วมันก็ไม่ส่งเสริมสุขภาพ

ฉะนั้น ขอให้สนใจพร้อมๆกันไป คือ ทั้งอนามัยทางฝ่ายกายและอนามัยทางฝ่ายจิต เคยได้ยินกันแต่เรื่องทางกายก็เดี๋ยวนี้มาได้ยินกันเสียใหม่ว่า มันก็เรื่องทางจิต มีอนามัยทางจิต หมายความว่า จิตจะสดชื่น แจ่มใส มีสมรรถภาพ มีอะไรดี เหมือนกับที่ร่างกายมันมี

ถ้าเราดูต้นไม้สักต้นหนึ่ง ที่จะเรียกได้ว่ามันมีอนามัยดี ก็เป็นต้นไม้ที่กำลังงอกงามสดชื่น มีแวงแห่งความสงบเย็นเป็นสุข นี่ดูต้นไม้ที่มีอนามัยดี แล้วก็เป็นเรื่องทางฝ่ายวัตถุหรือร่างกายเสียโดยมาก

ที่นี้มาดูที่คนแยกออกเป็นสองส่วน ทางฝ่ายกาย บางคนก็ดูจะพอดีอยู่ คือมีอนามัยทางกายดี แต่ส่วนมากไม่ค่อยเป็นอย่างนั้น ทำผิดกันอยู่มากเหมือนกัน อนามัยทางกายก็ไม่สมบูรณ์ พอมาถึงเรื่องอนามัยทางจิตก็แทบจะไม่รู้ ไม่ได้สนใจเลย ปล่อยให้มันไปตามบุญตามกรรม เพราะไม่รู้ว่ามันมีอยู่อีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งจะต้องสนใจให้มากเป็นพิเศษ

สรุปความได้ว่า การประพุดิให้ถูกต้องในทางฝ่ายจิต ให้จิตได้เจริญ ให้จิตได้ปกติ ไม่มีอะไรมาทำลาย ให้จิตนั้นมีสมรรถภาพ ทำหน้าที่ของจิตได้อย่างสูงสุด ก็เรียกว่า จิตนั้นมันมีอนามยส่งเสริม แล้วก็จะเกิดความสุขอันเนื่องมาจากจิตแก่คนๆนั้น

### อนามยทางจิตควรส่งเสริม

อาตมาได้พูดมาแล้ว ถึงปัจจัยทางฝ่ายจิต ๖ อย่าง มาแล้ว ต่อจากปัจจัยทางร่างกาย ๔ อย่าง คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค นี่ถ้าเป็นปกติ ก็เป็นไปทางกายดี ทีนี้ไม่พอก็ต้องส่งเสริมทางจิตใจนี้ ว่าต้องมีปัจจัยในทางฝ่ายกายช่วย

ที่ได้พูดมาแล้วก็คือจะต้องมีสิ่งประเล้าประโลมใจที่ถูกต้องจิตใจจึงจะดี คือมีธรรมะเป็นเครื่องประเล้าประโลมใจ ไม่ใช่เอาเหยื่อของกิเลสมาเป็นเครื่องประเล้าประโลมใจ และต้องมีความแน่ใจ ไว้ใจ ในสิ่งที่ตนยึดถือเอาเป็นที่พึ่ง แล้วต้องมีความรู้สึกเป็นมิตรภาพ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีศัตรูอยู่ตลอดเวลา มีความรู้สึกที่ตนประพุดิอย่างถูกต้องทางกาย ทางวาจา และทางจิต มีความรู้ที่เป็นเหตุให้แน่ใจตัวเองว่ารู้เพียงพอในสิ่งที่ควรจะรู้ แล้วมีผู้นำทางวิญญูณที่ถูกต้อง

ทออย่างนี้มันก็คือ เครื่องส่งเสริมสุขภาพอนามัยทางจิต ด้วย เหมือนกัน

แต่เดี๋ยวนี้อยากจะแยกออกมาพูด โดยหัวข้อเฉพาะ ของมันว่า ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต นี้ก็รวม ๖ ข้อ ที่พูด มาแล้วนั้นด้วยโดยปริยาย แต่จะแยกความหมายให้เห็นชัด ในรูปเรื่องของสุขภาพและอนามัย ฉะนั้นจึงแยกออกมาอีก แยกออกมาเป็นข้อหนึ่งต่างหาก จาก ๖ ข้อที่ได้บรรยายมา แล้ว จัดเป็นปัจจัยที่ ๗ ในทางฝ่ายจิตฝ่ายวิญญาน ถ้า เอาไปต่อกันเข้ากับปัจจัยฝ่ายร่างกาย มันก็กลายเป็นปัจจัย ที่ ๗ นี้ก็ควรจะสังเกตไว้

### ศึกษาความสำคัญของอนามัยทางจิต

ถ้าจะพูดถึงเรื่องนี้ คือ เรื่องสุขภาพอนามัยนี้ เราควรจะนึกถึงพระพุทธภษิต หรือธรรมภษิต หรืออะไรแล้วแต่ จะเรียก ที่เป็นพระบาลีมีอยู่ว่า อโรคยา ปรมา ลาภา แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง ประโยคนี้เก่าแก่ก่อนพุทธกาล เพราะเคยอ่านพบในบาลีในอรรถกถาว่ามันเก่าก่อนพุทธกาล

หมอรักษาโรค แม้แต่หมอลอนพินตามข้างถนน ก็ร้อง ตะโกนว่า “อโรคยา ปรมา ลาภา” กันทั้งนั้น หมายความว่า เป็นภษิตของพวกหมอ ที่เขาจะตะโกนเรียกคนมารับการ รักษา เพื่อจะเอาค่ารักษา นี้ก็เป็นของเก่าแก่ก่อนพุทธกาล

ครั้งมาถึงในสมัยพุทธกาล ประโยคๆนี้ก็ยังคงใช้อยู่ แต่ความหมายมันเปลี่ยนสูงขึ้นไป จนเป็นเรื่องความไม่มีโรคทางวิญญาณ ก่อนนี้พูดกันแต่เรื่องไม่มีโรคในทางร่างกาย ไม่เจ็บไม่ไข้ ไม่ปวดหัว ไม่ปวดฟัน ไม่อะไรต่างๆ เหล่านี้เรียกว่าความไม่มีโรค

ทีนี้พอมาถึงสมัยพระพุทธศาสนา ข้อความนี้เลื่อนขึ้นไปถึงโรคทางจิต โดยแบ่งโรคออกเป็นสองชนิด คือ โรคทางกาย และโรคทางจิต เมื่อไม่มีโรคทั้งทางกายและทางจิต จึงจะเรียกว่าความไม่มีโรคที่สมบูรณ์ เราก็จะอาศัยบาลีข้อนี้เป็นหลักสำหรับศึกษากันในเรื่องความมีสุขภาพอนามัย

เดี๋ยวนี้อาตมาอยากจะแบ่งโรคนี้ให้มันเป็นสาม อย่างที่เคยพูดมาแล้วหลายครั้งหลายหน แต่บางคนไม่เคยได้ฟัง คือจะแบ่งโรคออกเป็นสามระบบ คือ โรคทางกาย โรคทางจิต และโรคทางวิญญาณ

ในพระบาลีแท้ๆ แบ่งเป็นเพียงสอง คือ โรคทางกาย และโรคทางจิต แต่พอมาถึงสมัยปัจจุบันนี้ คำว่าจิตมันไม่มี ความหมายอย่างเดียวกันกับครั้งพุทธกาล เราจึงต้องเพิ่มอีกโรคหนึ่งคือโรคทางวิญญาณ โรคทางจิตนั้น เป็นเหมือนกับโรคที่รักษาที่โรงพยาบาลโรคจิต ส่วนโรคทางวิญญาณนั้น ต้องรักษาที่โรงพยาบาลของพระพุทธเจ้า คือมีธรรมะ

ความไม่มีโรคสามประการนี้ ก็คือ ความถูกต้องในทางกาย ทางจิต และทางสติปัญญา นั้นเอง

ไม่มีโรคทางกาย ก็เพราะว่าเรามีความประพฤติกระทำถูกต้องทางระบบกาย ลงไปถึงวัตถุสิ่งของที่เนื่องด้วยกาย เช่น บ้านเรือน เป็นต้น และยังเนื่องไปถึงสิ่งแวดล้อมอันละเอียด เช่น ดินฟ้าอากาศ เป็นต้น มันมีความถูกต้องทางระบบกาย หมายความว่า ที่เนื่องกันก็อย่างๆ อยู่กับกาย ก็เรียกว่าระบบกายแล้วมันถูกต้องหมด คนก็สบายดี

เดี๋ยวนี้เรายังมีปัญหาเสียแล้ว แม้แต่ในเพียงระบบกาย เช่นอากาศเป็นพิษ อาหารเป็นพิษ อาหารที่ใช้ศิลปะหลอกลวงเพื่อเอาเงินกัน แล้วก็พิษ อย่างนี้ก็มิ ไร้ความปลอดภัยในทางกาย ก็เรียกว่า ไร้ความถูกต้องในระบบกาย คนเราก็มีโรคทางกายกันมากขึ้นๆ จนเหลือกำลังของผู้มีหน้าที่ที่จะเยียวยาโรคในทางกายอยู่แล้ว

ที่นี้ โรคทางจิต ความไม่มีโรคทางจิต ก็หมายความว่า ความถูกต้องในระบบจิตในทุกความหมาย จิตในที่นี้ยังคงเนื่องกันอยู่กับกายเป็นส่วนใหญ่ หมายถึง ระบบประสาท ระบบประสาทมันก็เป็นเรื่องกาย แต่เป็นเหมือนกับสำนักงานของจิต มันเนื่องกันอยู่กับจิต เอาประสาท เอาระบบประสาทไปฝากไว้กับระบบจิต ฉะนั้นเราก็ต้องมีความถูกต้องในระบบประสาทด้วย



สิ่งที่เรียกว่าจิตนี้ ถ้าตามหลักธรรมะในพระพุทธศาสนา เป็นของที่เกิดจากการกระทบทางอารมณ์ ถ้ายังไม่มีอารมณ์กระทบ ก็ยังไม่เกิดจิตใดเลย ฉะนั้นต้องมีความถูกต้องทางอารมณ์ คือสิ่งที่จะมากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยมีอะไรมากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราจัดหรือทำให้มันถูกต้อง ไม่ให้เกิดเป็นปัญหาขึ้นมา จึงจะเรียกว่า มีความถูกต้องทางระบบจิต คือ :

จัดการกับอารมณ์ถูกต้อง จัดการกับระบบประสาทที่รับอารมณ์ถูกต้อง จัดการกับความคิดนึกที่มันคิดขึ้นมาจากระบบประสาทนั้นๆได้โดยถูกต้อง ไม่มีปัญหาผิดพลาดอันใดเกิดขึ้น แล้วก็เรียกว่า มีความถูกต้องในระบบจิต แล้วก็เลยไม่มีโรคทางจิต ไม่ต้องไปหาหมอที่โรงพยาบาลโรคจิต

โรคที่ ๓ คือ โรคทางวิญญาน เราจำไว้ว่า เราใช้กันเฉพาะในหมู่พวกเรา พวกอื่นเขาจะไม่ใช้อย่างนี้ก็ตามใจเขา เราไม่รู้จะใช้อย่างไร เราจำเป็นจะต้องใช้คำว่า วิญญาน โรคทางระบบวิญญาน วิ แปลว่า วิเศษ ญาน แปลว่า รู้ วิญญาน แปลว่า รู้อย่างวิเศษ นี่ก็คือ ระบบสติปัญญา นับตั้งแต่ความคิด ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจ ความรู้สึกทุกอย่าง ที่มันเป็นเรื่องเกี่ยวกับสติปัญญา ถ้ามันไม่ถูกต้อง ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น คิดผิด เห็นผิด มันก็มีปัญหาไม่มีที่

สิ้นสุด หากความสงบสุขไม่ได้ เราจะต้องมีความคิดที่ถูกต้อง มีความรู้ที่ถูกต้อง มีสติสำหรับจะขณเอาความรู้ที่ถูกต้อง มีสติสำหรับจะขณเอาความรู้มาใช้ให้ทันที่ที่ ถูกกาลเทศะ

ระบบวิญญาณเป็นอย่างไร ต้องศึกษา รู้เรื่องที่ควรจะรู้ทุกเรื่อง นี้เรียกว่า ปัญญา แล้วจะต้องมีสติ คือธรรมะอีกอันหนึ่ง เป็นคุณสมบัติของจิตอีกอันหนึ่ง เรียกว่า สติ สำหรับจะขณเอาปัญญา คือความรู้นั้นมาใช้ให้ทันที่ที่ ทันเวลา ถูกต้องตามกาลเทศะ และในทุกๆกรณี

เดี๋ยวนี้คนเราไม่ค่อยมีสติ ความรู้ก็ไม่มาช่วย เพราะไม่มีสติที่จะขณเอาความรู้มาช่วยแก้ปัญหา มาเข้าไปบ้างก็แก้ไม่ได้ มาผิด ใช้ไปผิดกาลเทศะ ก็ไม่มีประโยชน์อะไร ผิดเรื่องผิดราว มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร ฉะนั้นคำว่า ปัญญา กับสตินี้ จะต้องไปด้วยกันเสมอ ถ้าไม่มีสติเพียงพอแล้ว ปัญญาจะเป็นความโง่ขึ้นมาโดยไม่ทันรู้ตัว

มีเรื่องเขาเล่ากันมาว่าที่หลังสวนนี้เอง เด็กเล็กๆคนหนึ่ง กลืนสตางค์เข้าไปติดคอ แม่ของเด็กก็หล่อน้ำกรดลงไป ในคอลูก โดยหวังว่ามันจะกัดสตางค์นั้นให้ละลายไป แล้วมันก็จะหมดปัญหา นี่ทุกคนคิดดูเถิดว่ามันจะเกิดอะไรขึ้น ที่รู้ว่าน้ำกรดกัดสตางค์ได้นั้นเป็นปัญญา แล้วหลงไปโดยไม่มีสติ ปัญญา ก็กลายเป็นความโง่ ช่วยจำไว้ทุกคนว่า สตินั้น

สำคัญเท่ากับปัญญา ถ้าไม่มีสติแล้วปัญญาจะกลายเป็นความ  
โง่ หรือว่าปัญญาจะกลายเป็นอันตราย

นิทานสมมติอีกเรื่องหนึ่งว่า คนกับลิงเป็นเพื่อนรักกัน  
รักกันมากเหลือที่จะเปรียบ ที่นี้คนนอนอยู่ แมลงวันบินมาไต่  
ที่กกหู ลิงมันเห็นก็โกรธแมลงวันว่ารบกวนเพื่อน มันก็เอา  
ดุ้นไม้มา เจือขึ้นสองมือแล้วก็ฟาดลงไปบนแมลงวัน

นี่เหมือนกับว่า คนมันไม่มีสติ มันก็ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ  
ทำผิดกาลเทศะ ทำผิดกรณี เพราะไม่มีสติอย่างเดียว ปัญญา  
กลายเป็นความโง่ ความหวังดีกลายเป็นความโง่ ความรัก  
กลายเป็นศัตรู

ขอให้ทุกคนรู้ความจำเป็นที่จะต้องมีสติและปัญญา ถ้า  
ขาดสติและปัญญาแล้ว โรคในทางวิญญาณก็จะเกิดขึ้น ความ  
รู้หรือปัญญาจะไม่มีประโยชน์...ถ้าไม่มีสติ

เพราะฉะนั้น เราจะต้องสนใจพร้อมกันทั้งสองอย่าง  
คือมีปัญญาและสติ เพื่อจะกำจัดโรคในทางวิญญาณ ถ้ามี  
ความถูกต้องในทางวิญญาณแล้ว ในทางกายและทางจิตจะ  
พลอยถูกต้องด้วย คือถ้ามีปัญญา ระบบปัญญาถูกต้อง  
ไม่มีโรคแล้ว ระบบกายและระบบจิตก็จะพลอยถูกต้องไปด้วย  
เพราะปัญญามันเหนือกว่า จึงควรจะสนใจ

ถ้าเราไม่มีโรคทั้งทางกาย ทั้งทางจิต ทั้งทางวิญญาณแล้ว  
นี้ก็เรียกว่า มีสุขภาพอนามัยเลิศที่สุด เลิศที่สุด สูงที่สุดที่  
มนุษย์จะเป็นไปได้ คือจะเป็นไปจนถึงขั้นพระอรหันต์ได้เลย  
ถ้าไม่มีโรคทางกาย ทางจิต และทางวิญญาณ

### คนเป็นโรคประสาทเพราะผิดอนามัย

เอ้า, ทีนี้ เราดูว่า คนปัจจุบันนี้ เป็นโรคประสาทกันมาก  
วันก่อนได้ยินทางวิทยุประกาศสถิติว่า ในประเทศไทยนี้เป็น  
โรคประสาทกันเป็นแสนๆคน เป็นโรคจิตกันเป็นหมื่นๆคน  
มีคนเป็นโรคประสาทกันตั้งเป็นแสนๆคน นี่คิดดูเถอะว่า มัน  
มีความไม่ถูกต้องทั้งสามระบบ นั้นแหละ

คนที่จะเป็นโรคประสาทขนาดนี้ได้ นั้น ทางระบบกายมัน  
ก็ทำผิด การกิน การอยู่ การหลับนอน อะไรต่างๆ มันก็ผิด  
ทีนี้ระบบจิตมันก็ตั้งจิตไว้ไม่ถูก มันก็เต็มไปด้วยวิตกกังวล  
ระบบวิญญาณก็ไม่มีความรู้เรื่องนี้เอาเสียเลย มันจึงเป็นคนโง่  
ปล่อยตัวเองให้เป็นโรคประสาท จนน่าละอายแหมว ซึ่งไม่รู้จัก  
เป็นโรคประสาท

ฉะนั้น ถ้าทำให้มีความถูกต้องทางกาย ทางจิต ทาง  
วิญญาณแล้ว เราก็ไม่ต้องเป็นโรคประสาท นี่สนใจกันให้ครบ  
ให้เพียงพอ

แต่ก่อนบรรพบุรุษของเรา ไม่ค่อยเป็นโรคประสาท  
นั่นก็เพราะเขามีความถูกต้องในสามระบบนี้อยู่โดยมาก และ  
เรียกว่าโดยอัตโนมัติเลยก็ว่าได้ คือไม่รู้สึกรู้สีกตัว ไม่ต้องรู้สึกตัว  
เพราะเหตุไร? เพราะเหตุว่าสมัยก่อนนั้น เขามีวัฒนธรรม  
ประจำมนุษย์ ประจำบ้านเรือน ประจำชาติ ที่ถ่ายทอดออก  
มาจากพระพุทธศาสนา

คนเกิดมา เขาก็ประพฤติไปตามระบบวัฒนธรรม เหล่า  
นั้น จึงมีความถูกต้องในเรื่องกิน เรื่องอยู่ เรื่องทางร่างกาย  
และเรื่องทางจิต แม้ในเรื่องทางปัญญา เขารู้จักคิด รู้จักนึก  
รู้จักปลง รู้จักวาง เขาจะพูดว่า มันอย่างนั้นเอง หรือช่าง  
มันเถอะ มันอย่างนั้นเอง อย่างนี้ มากกว่าพวกเรสมัยนี้ซึ่ง  
ไม่รู้จักรู้จัก ไม่ยอม จะเอาเป็นเอาตายกันให้ได้ นี่ความโง่มีมาก  
ขนาดนี้ แล้วก็ทิ้งระบบวัฒนธรรมที่ประเสริฐนั้นเสียเรื่อยๆ  
จนจะหมดสิ้น

คนสมัยนี้ ไม่มีระบบวัฒนธรรมของพุทธศาสนาเหมือน  
อย่างคนสมัยก่อนมี นี่มันก็เปลี่ยนแปลงไปตามยุคตามสมัย  
ของโลก ยิ่งคนมากขึ้นมันควบคุมกันไม่ทัน แล้วมันก็เฮกัน  
ไปทางไหนก็เป็นไปทางนั้น จนตั้งไว้ไม่อยู่ ฉะนั้นปัญหามัน  
จึงเกิดขึ้นแก่คนไทยเราในยุคปัจจุบัน ชนิดที่ไม่เคยเกิดแก่  
คนไทยเราในยุคโบราณ

เด็กๆยุคโบราณ ได้ชนทรายไปก่พระเจดีย์ทรายที่วัด ก็สนุกแล้วก็พอใจ ทำได้ทั้งวันทั้งคืนก็ได้...นี่เด็กสมัยโบราณ เด็กสมัยนี้ก็หว่านน้ำมันงา เด็กโง่ จะไปเที่ยวเล่น จะไปสถานที่เรีงรรมณ์ กระทั่งไปหยาเสพติด ในที่สุดเด็กๆไปบูชา ยาเสพติด

ฉะนั้น อนาคตจึงต่างกัน เด็กที่ว่าไปชนทรายก่พระเจดีย์ทรายได้บุญ แล้วชื่นใจ แล้วพอใจ จิตใจดี ว่าเรีง สติ ปัญญาของเขาถูกต้องอยู่โดยอัตโนมัติ ฉะนั้นเด็กสมัยโบราณ จึงไม่เป็นโรคอย่างที่เด็กสมัยนี้เป็น

นี่ขอให้เราดูความเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ว่ามัน เกี่ยวข้องกันกับมนุษย์อย่างไร ควรที่จะหยิบมาพิจารณากัน เสียใหม่ให้ดีๆ ศาสนาที่มาอยู่ในรูปของวัฒนธรรม ของชนบ ธรรมเนียม ประเพณี นั้นคุ้มครองได้มาก คือให้คนนั้นแหละ มันถูกต้องอยู่ทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ โดยไม่ได้รู้สึกตัว นี้เรียกว่าโดยอัตโนมัติก็พอจะได้ ฉะนั้นเขาจึงไม่ค่อยมีปัญหา เหมือนอย่างเดี๋ยวนี

เดี๋ยวนีการศึกษาไม่สมบูรณ์ ไม่ได้สอนให้คนกลัวบาป กลัวความชั่ว คำว่าบาปไม่มีสำหรับคนสมัยนี้ คำว่าบุญก็ ไม่มี อร่อยก็แล้วกัน สนุกสนานก็แล้วกัน ถ้าจะให้มีความ หมาย ก็ไปอยู่ที่ความสนุกสนาน เรีดอร่อยมาก ชนทรายไป

ก่อนพระเจดีย์ทรายนี่ ไม่มีบุญเสียแล้ว ไม่ใช่บุญเสียแล้ว สำหรับเด็กสมัยนี้ ไม่เหมือนกับเด็กโง่ๆสมัยอาตมา

สมัยโน้นนั้นเพียงแต่ว่าได้ชนทรายก่อนพระเจดีย์ ก็เป็นสุขเหลือเกินแล้ว และคำว่าบาปก็ยังมี แม้จะไปสูบยาสูบบุหรี่อย่างนี้ เด็กๆก็สันนิษฐานลงเอาเองว่ามันเป็นบาป เพราะได้ความหมายรวมๆกันว่า มันชั่ว มันไม่ควรกระทำ ผู้ใหญ่เขาห้าม แล้วมันก็บาป

สมัยนี้มันไม่มีบาปอย่างนี้แก่เด็กๆสมัยนี้ หรือวัยรุ่นสมัยนี้ ฉะนั้นเขาจึงพลัดตกลงไปในอบายมุข แล้วถอนตัวไม่ขึ้น ก็ได้เป็นโรคครบทั้งสามอย่าง เป็นโรคทางกาย เป็นโรคทางจิต เป็นโรคทางวิญญาน แล้วโรคประสาทมันจะไม่มากได้อย่างไรเล่า? ลองคิดดูเถิด เมื่อโรคประสาทมันมากหนักเข้าแล้ว โรคจิตมันก็ต้องพลอยมากตาม เพราะมันเป็นพี่น้องกัน นี่ก็เป็นอันว่า ถ้าเราไม่มีโรคทางกาย ทางจิต ทางวิญญาน ก็เรียกว่ามีสุขภาพอนามัยที่ดีที่สุด มีความสุขตามที่มนุษย์ควรจะมีได้ หมดปัญหาแห่งความเป็นมนุษย์

## พิจารณาว่าสติปัญญาในร่างกายและจิต

อ้าว, ที่นี่ก็ดูต่อไปถึงเรื่องราวข้างหน้า คนโดยมากเข้าใจกันว่า กายนำจิต จิตนำสติปัญญา ถ้าใครมีความเชื่ออยู่

อย่างนี้อาตมาขอรับรองให้คิดดูใหม่ ที่ว่ากายนำจิต คนพวกนั้นก็พูดว่า ถ้ากายสบายดี แล้วจิตก็จะดีเอง แล้วเขาพูดว่า จิตนำสติปัญญา ถ้าจิตมันดีแล้ว คนก็จะฉลาดเอง เขาถือกันอย่างนั้นอยู่ไม่น้อย นี่ขอให้ใคร่ครวญเสียใหม่

ที่ว่ากายนำจิตนั้น มันก็นำได้แต่จิตที่เนื่องอยู่กับกาย จิตนี้ต้องแบ่งแยกออกเป็นสองซีก จิตซีกหนึ่งมันเนื่องกันอยู่กับกาย เช่นระบบประสาท เป็นต้น อย่างนี้จริง ถ้ากายดี จิตมันก็จะพลอยดี เช่นว่าเมื่อคนกินข้าวอิ่มแล้ว อารมณ์มันก็ดี พอคนหิวข้าว อารมณ์ก็เสีย อย่างนี้เรียกว่ากายนำจิตจริง แต่ว่ามันส่วนน้อย ส่วนที่มันเนื่องอยู่กับกาย ส่วนที่เป็นจิตล้วนๆนั้น มันแยกตัวออกไป ไม่ได้อยู่ใต้อำนาจของกาย แล้วมันจะเป็นฝ่ายนำกายเสียอีก

ที่นี่ พวกที่คิดว่า จิตนำปัญญา ถ้าจิตดีแล้ว สติปัญญาก็ดีเอง เขาสนใจแต่เรื่องทางจิต นี้ก็ไม่ถูก เพราะว่าถ้าไม่มีสติปัญญาแล้ว จิตมันก็ตีไปได้ไม่ถึงไหน ตีไปได้ไม่กี่มากน้อย เพราะปัญญามันเป็นความรู้ มันรู้ว่า ควรจะทำอะไร ภายจึงจะดี? ทำอย่างไรจิตจึงจะดี?

ฉะนั้น เราเข้าใจแล้ว ก็ทำให้มันถูกต้องตามธรรมชาติ ที่มีอยู่จริง เพราะจิตมันจะนำร่างกาย ถ้าว่าสติปัญญามันจะนำจิต นำร่างกาย ผู้นำทั้งหมดก็คือสติปัญญา นำไปทั้งจิต



และร่างกาย สติปัญญาถูกต้องแล้ว ก็บริหารกายและจิตให้ถูกต้องได้

วิวัฒนาการตามธรรมชาติ แม้ในทางวัตถุนี้ เขาก็ถือกันว่า จิตคือความต้องการนั้นแหละ จะต้องนำไปก่อนเสมอ จึงเกิดวิวัฒนาการขึ้นมาในโลกนี้ เกิดสัตว์แปลกๆ เกิดต้นไม้แปลกๆ เกิดอะไรแปลกๆ ขึ้นมาในโลกนี้ ก็เพราะว่าระบบจิตมันคิดไกลออกไป แต่ก่อนมีแต่สัตว์อยู่ในน้ำ มันอยากจะขึ้นบก มันมีความคิดที่อยากจะขึ้นบก มันจึงค่อยงอกขาสำหรับจะขึ้นบก ขึ้นบกแล้ว...มันคิดจะไปอยู่บนต้นไม้ มันจึงมีอวัยวะที่จะขึ้นไปอยู่บนต้นไม้ แล้วมันคิดจะบินไปในอากาศ มันจึงค่อยมีอวัยวะสำหรับจะบินไปในอากาศ หลักทางชีววิทยาเขาเชื่อกันอย่างนี้ว่าจิตมันนำกาย นำวิวัฒนาการทางฝ่ายกาย

ที่นี่ ที่จิตมันจะนำไปอย่างไรนั้น มันต้องมีความผิดหรือความถูก ถ้ามันคิดไปผิด...มันต้องตายด้าน มันต้องสูญพันธุ์ไปแล้ว ที่มันคิดถูก...มันจึงรอด และเหลืออยู่ให้เราดูจนมาถึงเรานี้ เรียกว่า ปัญญานำมาโดยปลอดภัย ทั้งทางกายและทางจิต

นี่เราจะต้อง มองเห็นความจริง แล้วอย่าไปหลงว่าให้กายมันนำจิต แล้วก็บำรุงบำเรอกันแต่เรื่องกาย หรือว่าจิต

มันนำปัญญา แล้วก็บำรุงบำเรอกันแต่เรื่องของจิต ก็ให้กิเลส  
ทั้งนั้น แล้วปัญญามันก็วินาศ ไม่ต้องสงสัย จะต้องทำให้  
ถูกต้องจนสมบูรณ์ทั้งสามระบบ

เรื่องของจิต ก็ต้องจัดกันไปตามเรื่องของจิต เรื่องของ  
ปัญญา ก็จะต้องจัดไปตามเรื่องของปัญญา แล้วปัญญามันก็  
จะนำจิตตลอดเวลา ภายดี...จิตก็ดี แต่จิตดีมันก็นำกายได้ดี  
ยิ่งขึ้นไปกว่าสติปัญญา เมื่อจิตดีมันก็ทำอะไรได้มาก มัน  
ก็นำจิตไปได้มาก มันเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกันอย่าง  
นี้ ไม่ใช่ว่าคนเกิดก่อนจะต้องเป็นปัจจัยแก่คนเกิดทีหลังเสมอ  
ไป คนเกิดทีหลังก็เป็นปัจจัยแก่คนเกิดก่อนก็ได้เหมือนกัน  
ตามหลักของธรรมชาติ

ทีนี้ เราก็จะไม่ทำผิดกันเสียอีกต่อไป ในเรื่องทั้งสาม  
คือ เรื่องกาย เรื่องจิต แล้วก็เรื่องวิญญูณ อย่าให้มีโรค  
ทางกาย ทางจิต ทางวิญญูณ ให้มันเข้ารูปกัน ให้มันลงระบบ  
กัน ให้ทั้งสามอย่างนี้เป็นไปอย่างถูกต้อง ให้เจริญก้าวหน้า  
ไปพร้อมๆกัน ตามหน้าที่ของตนๆ

## ความรอดของชีวิตไม่ใช่อาหารคำข้าว

### แต่อยู่ที่พระธรรม

เอ้า, ทีนี้ก็จะมาดูปัญหาที่มันใกล้เข้ามา หรือว่าดูเรื่องใกล้กับตัวปัญหายิ่งขึ้นไป คือว่า คนโดยมากจะเห็นว่าเรามีอาหาร มีข้าวปลาอาหารกิน ก็หมดปัญหาแล้ว

ก็มองดูเถอะ เราเองหรือเพื่อนมนุษย์ของเราเนี่ย เขาสนใจกันแต่เรื่องปากเรื่องท้องเท่านั้นแหละ ไม่ได้สนใจกันถึงเรื่องจิต เรื่องวิญญาณ เขาทำงานลงทุนลงแรงอะไรก็เพื่อกำไรเพื่อประโยชน์ เป็นเงินเป็นทอง เป็นเรื่องปากเรื่องท้อง โดยไม่ต้องดูว่าจิตจะดี จะเลวอย่างไร โดยไม่ต้องดูว่ามันผิดหรือถูก มันเป็นธรรมหรือไม่เป็นธรรมอย่างไร เขาไม่ดู คนพวกนี้ถือว่าเรื่องปากเรื่องท้องเป็นเรื่องสำคัญ จนถึงกับเชื่อเสียทีเดียวว่า คนเราอยู่ได้ด้วยอาหาร ข้าวปลาอาหาร ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น

ทีนี้มีข้อความในคัมภีร์คริสตัง พระเยซูกล่าวว่ คนเราไม่ได้มีชีวิตอยู่ด้วยข้าวปลาอาหาร แต่มีชีวิตอยู่ด้วยพระคำของพระเจ้า พุทธบริษัทจะกลายเป็นคนโง่ไปก็ได้ ก็น่าละอาย เดียวนี้เราก็ไม่ใช่ว่าจะทะเลาะกันระหว่างศาสนา แต่เราก็ควรจะระวัง อย่าให้พุทธบริษัทกลายเป็นคนโง่

เมื่อพวกคริสเตียนเขาถือว่า ชีวิตไม่ได้อยู่ด้วยข้าวปลาอาหาร แต่อยู่ด้วยพระคำของพระเจ้า ก็คือพระธรรมนั้นแหละ ชีวิตรอดอยู่ด้วยพระธรรม ไม่ได้รอดอยู่ด้วยข้าวปลาอาหารนี้คนบางคนก็จะประชดเออว่า เอ้า, ถ้าอย่างนั้นก็อย่ากินข้าวปลาอาหาร กินแต่พระธรรมสิ มันจะอยู่ไปได้ยังไง นี่เรียกว่าไม่พยายามจะทำความเข้าใจกันเสียแล้ว

เขาพูดว่า ถ้าเรามีข้าวปลาอาหารกิน รอดชีวิตอยู่ได้ แต่ไม่มีพระธรรม มันก็ไม่เป็นมนุษย์แหละ มันเท่ากับตายแล้วแหละ มีข้าวปลาอาหารกิน รอดชีวิตอยู่ได้ แต่ไม่มีพระธรรมในบุคคลนั้นเลย ไม่มีธรรมะในบุคคลนั้นเลย คนนั้นมันตายแล้ว ไม่เป็นมนุษย์แล้ว เป็นคนเฉยๆ เท่ากับตายแล้ว เพราะไม่มีธรรมะของมนุษย์ ไม่มีภาวะแห่งความเป็นมนุษย์ก็ตายแล้วนั้น กินแต่อาหาร ไม่กินพระธรรมด้วย มันตายแล้วอย่างนี้

ทีนี้ ถ้ามีพระธรรม มีธรรมะ ประพฤติธรรม มันก็มีความเป็นมนุษย์ มนุษย์นั้นก็ยังไม่ตาย ยังรอดชีวิตอยู่ คือรอดชีวิตเป็นมนุษย์ถูกต้องและสมบูรณ์อยู่ นี่มันก็เรียกว่ามนุษย์ไม่ตาย มนุษย์รอดอยู่ได้ เพราะกินพระธรรม คือกินพระคำของพระพุทธรเจ้า พุทธบริษัทเราอย่าโง่ไปกว่าพวกคริสเตียนคริสตังในข้อนี้ อย่าเห็นเรื่องปากเรื่องท้องเป็น

ของสำคัญ ซึ่งจะรอดแต่ทางกาย แต่ทางจิตทางวิญญาณจะ  
ตายหมด ไม่มีความเป็นมนุษย์เหลืออยู่

ถ้าเรามีกรรมะมันก็ต้องรู้ว่า จะทำอะไรบ้าง ที่จะให้  
เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ พระธรรมจะช่วยให้เกิดการกระทำที่ทำให้  
ให้เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ มนุษย์ก็เกิดมา มนุษย์ก็ไม่ตาย  
เพราะได้อาศัยพระธรรม ฉะนั้นอย่าไปนึกว่ามีข้าวปลาอาหาร  
กินก็พอแล้ว มันไม่ได้เป็นมนุษย์ดอก มันตายแล้ว ตายจาก  
ความเป็นมนุษย์ ไปเป็นคนตามธรรมดาสามัญ เป็นคนสักว่า  
เกิดมาก็เป็นคน

เราควรจะถือว่า อาหารมีอยู่สองฝ่ายเสมอ อาหารฝ่าย  
ร่างกาย คือ ข้าวปลาอาหาร อาหารฝ่ายจิต ฝ่ายวิญญาณ ก็คือ  
พระธรรม ฉะนั้น อุตส่าห์สร้างสรรค์อบรมพระธรรม มาเป็น  
อาหารฝ่ายจิต ฝ่ายวิญญาณ แล้วความเป็นมนุษย์ของเราก็จะ  
สมบูรณ์ เพราะว่ามีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ทั้งฝ่ายกาย และ  
ฝ่ายจิต ดังกล่าวแล้ว

การที่ประพฤติกรรมทำอะไรให้ถูกต้องนั้นแหละเรียกว่า  
อาหารฝ่ายวิญญาณ พุดให้ง่ายๆ ชัดๆ ก็ว่า ศาสนานั้นแหละ  
เป็นอาหารทางร่างกาย พระศาสนาหรือพระธรรมนั้นแหละ  
เป็นอาหารฝ่ายวิญญาณต้องเอามาด้วย เอาเข้ามาในชีวิตนี้ด้วย  
ให้มีอาหารทั้งสองฝ่าย คนนั้นก็เป็นผู้สมบูรณ์ไม่ตาย

เราจะต้องทำให้มันถูกต้อง ทั้งสองฝ่ายเสมอไป จะยกตัวอย่างอาหารธรรมดา ข้าวปลาอาหาร เอามาหุงต้มแกง แล้วก็กิน ส่วนที่เป็นวัตถุนี้เป็นอาหารของร่างกาย ที่นี้การที่จะกินนี้แหละ จะเป็นเรื่องทางฝ่ายธรรมะ

ต้องกินให้ดี ต้องกินให้ถูกวิธี นับตั้งแต่ว่าอย่ากินก้างเข้าไป ก้างมันจะติดคอ จะต้องกินชนิดที่เป็นอาหาร อย่ากินอย่างเป็นเหยื่อ อย่ากินเพื่อกิเลส ข้าวปลาอาหารที่จะเอามากินนั้นแหละ กินให้เป็นอาหารทางจิตใจด้วย คืออย่ากินเพื่อความเอร็ดอร่อย ให้เป็นเหยื่อของกิเลส กินเท่าที่เหมาะสมที่จะหล่อเลี้ยงร่างกายของเราให้ปกติ แล้วจิตใจก็จะได้อาศัยอยู่บนร่างกายที่เป็นปกติ

ฉะนั้น เราจึงจะต้องกินอาหาร โดยมีธรรมะอยู่ในอาหารที่กินเข้าไป จะถ่ายอุจจาระ ก็ต้องให้ถูกวิธี ที่ให้รอดอยู่ได้ให้สบาย จะอาบน้ำ ก็ควรจะให้ถูกวิธีที่จะให้ร่างกายสบายให้จิตสบาย ให้มีอนามัยทางกาย หรือทางระบบประสาทที่มันพาดพิงไปถึงจิตนั้นพลอยดีด้วย เราจะยืน เดิน นั่ง นอนก็ให้ถูกต้องตามหลักของธรรมะ ก็จะสบาย เราจะต้องพักผ่อนให้ถูกต้อง และเพียงพอ

เดี๋ยวนี้พอถึงเวลาพักผ่อน ก็ไปทำบายมุข ไปโรงหนั่ง ไปโรงละคร อะไรต่าง ๆ นานา แทนที่จะพักผ่อน กลางคืน

เป็นเวลาสำหรับพักผ่อน ก็ไปหาหาเสพติดทางอบายมุข ไป  
สถานที่บันเทิงเริงรมย์เหล่านั้น ไม่มีการพักผ่อน

ต้องให้มันเป็นการพักผ่อนตามธรรมชาติ มิฉะนั้นจะ  
ละลายหมาละอายแมว ซึ่งมันพักผ่อนตามธรรมชาติ ไม่ต้อง  
ปวดหัว ไม่ต้องนอนไม่หลับ นี่เราถึงเวลานอน...ไม่นอน ไป  
เที่ยวดูหนังดูละคร ฟังเพลง สว่างคาตา ไม่เท่าไรเราก็ได้เป็น  
โรคประสาท อายหมาอายแมว ควรจะคิดดูอย่างนี้เสมอไป  
จึงจะรอดตัวไปได้ เกี่ยวกับการพักผ่อน

เกี่ยวกับ การสมาคม เราต้องสมาคมกันแต่ในทางที่  
ถูกต้อง อย่าไปสมาคมกันด้วยความโง่ มีคนพูดกันมากกว่า  
ถ้าเราไม่สูบบุหรี่ เราไม่มีเพื่อน เราไม่กินเหล้า เราไม่มีเพื่อน  
พวกข้าราชการชอบอ้ำกั้นกันว่า ถ้าไม่กินเหล้าแล้วเข้ากับ  
ประชาชนไม่ได้ แล้วเขาอ้างว่า ต้องกินเหล้าจึงจะเข้ากับ  
ประชาชนได้ นั่นมันเป็นความโง่พูด หรือแกล้งพูด แกล้ง  
โกหก โดยเจตนารู้ดี เราไม่ต้องกินเหล้าก็ได้

มีหลายคนมายืนยันว่า เตี้ยนี้ไม่ต้องกินเหล้าก็เข้า  
กับประชาชนได้ คือเพียงแต่บอกว่า อาจารย์ขอร้องเสียแล้ว  
กินไม่ได้ แล้วเขาก็ไม่ว่าอะไร หรือว่าเตี้ยนี้หมอมห้ามเด็ดขาด  
กินเหล้าไม่ได้ ประชาชนก็ไม่ว่าอะไร ยังคบหากันได้โดย  
ไม่ต้องกินเหล้า หรือไม่ต้องสูบบุหรี่ หรือไม่ต้องอะไรทำนอง

นั่น นี่ในการสมาคมก็อย่าให้มีปัญหา ให้ลากจูงกันไปแต่ใน  
ทางที่ถูกต้อง

ทีนี้จะดูไปถึงเรื่องกีฬา ก็แปลว่า เป็นการเล่น มนุษย์  
หรือสัตว์ หรือสิ่งมีชีวิตชนิดไหน ก็จะต้องมีการเล่น อันนี้  
แปลกและลึกลับ สุนัขและแมวมันก็เล่น อาตมายังเชื่อว่า  
แม้แต่ต้นไม้มันยังมีเวลาที่มันเล่น เหมือนกับเรียกว่าพักผ่อน  
ด้วยการเล่น คนก็ต้องมีการเล่นที่เรียกว่ากีฬา

ฉะนั้น ต้องมีกีฬาที่เป็นธรรมชาติ ประกอบไปด้วยธรรมชาติ  
อย่าให้เป็นนักกีฬาที่ทำไปด้วยความโง่ ความหลง ด้วยอวิชชา  
เล่นเพื่อกิเลส กีฬาอย่างนั้นก็จะทำลายมนุษย์ ถ้ากีฬาที่มี  
ธรรมชาติกำกับอยู่ มันก็จะส่งเสริมมนุษย์ จะคุ้มครองรักษา  
มนุษย์

กีฬาที่ให้โทษ แล้วเป็นไปเพื่อกิเลส ก็ยังชอบกันอยู่  
แล้วก็เจริญก้าวหน้ามาก หากความเพลิดเพลินด้วยการเล่น  
ชนิดที่เป็นอบายมุขกันอยู่มาก

เราจัดกีฬาให้เป็นธรรมชาติ พวกฤาษีมีเขาก็เล่นกีฬา  
ด้วยการเข้าฌานอย่างผาดโผน เข้าสมาธิ เข้าสมาบัติ เข้าฌาน  
อย่างนั้น อย่างนี้ อย่างโน้น อย่างผาดโผน เขาเรียกว่าเล่น  
กีฬาด้วยเหมือนกัน เป็นเรื่องจิตใจ ทางจิตใจก็มีกีฬา ทาง  
กายก็มีกีฬา



ทีนี้ ถ้าว่าเป็นสันดานนักมวย ก็ชอบเป็นนักมวย ก็ลองเป็นนักมวยปล้ำกับกิเลสกันดูบ้าง ก็แล้วกัน ถ้าเราชอบจะเป็นมวยปล้ำ ก็ปล้ำกับกิเลส นักมวยปล้ำเขาก็ต่อสู้ คู่มวย คู่ต่อสู้ แต่เดี๋ยวนี้เรามีคู่ต่อสู้คือกิเลส เราก็เป็นนักมวย นักมวยปล้ำก็ได้ นักมวยชกธรรมดาก็ได้ เพื่อจะต่อสู้กับกิเลส อย่างยอมแพ้ เหมือนอย่างที่เขาเป็นนักมวย เขาพิตตัว เขาพิตกล้ำมเนื้ออย่างไร เราก็ทำอย่างนั้น เขาซ้อมชกกระสอบทราย เราก็มีกระสอบทรายชก สำหรับจะไปชกกับกิเลส

ทำไมไม่เล่นกีฬาอย่างนี้กันบ้าง? เป็นนักมวยปล้ำที่จะปล้ำกับกิเลส หักแข้งหักขากิเลส ให้กิเลสมันพ่ายแพ้ไปตามระเบียบระบบของเรื่องฝึกฝนจิต ซึ่งมีมาตั้งแต่โบราณจนกระทั่งบัดนี้

ฝึกฝนจิต นั่นคือ ฝึกฝนจิตเพื่อจะให้ชนะกิเลส ให้จิตฝ่ายสูงมันต่อสู้กับจิตฝ่ายต่ำ ให้มันชกกัน ให้มันปล้ำกัน จนจิตฝ่ายสูงมันชนะ อย่างนี้ก็สนุก ถ้าพูดถึงสนุกก็สนุก พูดถึงประโยชน์ก็มีประโยชน์เหลือหลาย

พูดอีกคำหนึ่งก็ว่า เป็นขบถต่อตัวกูซิ เดี่ยวนี้เราเป็นตัวกูของกูมานานแล้ว ตีตัวออกห่างจากตัวกูของกูเสียบ้างซิ เป็นขบถต่อตัวกูของกู คือไม่ยอมเป็นทาสของกิเลสประเภทตัวกูของกูอีกต่อไป นี่เดี๋ยวก็ชนะกิเลส กิเลสไล่หัวให้ไปทำ

อะไรผิดๆไม่ได้ เราก็มีอนามัยดี เพราะว่าเราไม่เป็นป่าวเป็น  
ทาสของกิเลสประเภทตัวกูของกูอีกต่อไป

อย่าสมัครเป็นทาสของกิเลสประเภทตัวกูของกู แล้ว  
มันจะเป็นอย่างไร? กิเลสมันก็พ่ายแพ้ไป พ่ายแพ้ไปตาม  
ลำดับ ถ้ากิเลสพ่ายแพ้ไปเท่าไร พระนิพพานก็แสดงออกมา  
ให้เห็นเท่านั้น เมื่อไม่มีกิเลสเมื่อไรก็เป็นนิพพานเมื่อนั้น

เขาไม่พูดกันอย่างนี้ เขาต้องรออีกหลายร้อยชาติพันชาติ  
หมื่นชาติ จึงจะพบกับพระนิพพาน แต่อาตมาบอกว่า เมื่อใด  
กิเลสมันว่างไปจากจิตใจ เมื่อนั้นมีนิพพานน้อยๆก็ได้ ชั่ว  
ระยะสั้นๆก็ได้ ก็เป็นนิพพานอยู่ดี นิพพาน แปลว่า เย็น  
เพราะว่างจากความร้อน กิเลสคือความร้อน ว่างจากกิเลส  
เมื่อใด ก็เป็นนิพพานเมื่อนั้น นี่เราอยู่กับความเย็นอย่างนี้  
คือสุขภาพอนามัยที่สูงที่สุด ขอให้ทุกคนรู้จักทำให้จิตว่างจาก  
ไฟ คือกิเลส เมื่อนั้นเยือกเย็น เป็นนิพพาน อุตส่าห์เสพคบ  
กับพระนิพพานชนิดนี้อยู่เสมอไป จะเป็นสุขภาพอนามัยของ  
มนุษย์ชั้นสูงสุด

นี่เรียกว่า เราพูดกันตั้งแต่ต้น จนถึงที่สุดแล้วว่า จะมี  
สุขภาพอนามัยกันอย่างไร? จะปลอดโรคทั้งหลายทั้งสามอย่าง  
คือทั้งทางกาย ทางจิต และทางวิญญูณกันอย่างไร?

## หลักการปฏิบัติ

### ให้มีสุขภาพอนามัยทางจิต

เข้า. ถ้ายังไม่เบื่อจะฟัง ก็จะยกตัวอย่างเป็นอย่างๆ  
ต่อไปอีก ขอให้ตั้งใจฟังให้ดี เดี่ยวนี้จะเป็นเพียงยกตัวอย่าง  
แต่ละอย่าง ประกอบระบบใหญ่นั้น

ข้อที่ ๑ อยากจะพูดถึงว่า เดี่ยวนี้เรารู้สึกหมดปัญหา  
เกี่ยวกับโลกนี้ เกี่ยวกับโลกอื่น และเกี่ยวกับเหนือโลก ให้จำ  
คำไว้สามคำว่า โลกนี้ โลกอื่น แล้วยกเหนือโลก เป็นปัญหา  
คาราคาซังอยู่ เราจะทำลายปัญหานั้นให้หมดไป คือให้ชนะ  
มันให้ได้

ปัญหาโลกนี้ ที่เขาวางเป็นหลักไว้ ก็ว่ามีเงินใช้ คือมี  
ทรัพย์สมบัติ แล้วก็มีความพอสมควร แล้วก็ไม่มีตรสหาย  
ที่ดีพอสมควร คือมีเงิน มีชื่อเสียง มีเพื่อนดี นี้เรียกว่าเป็น  
ปัญหาโลกนี้ ถ้าใครมีเงินใช้ มีชื่อเสียงพอสมควร มีเพื่อนดี  
ก็เรียกว่าคนนี้หมดปัญหาเกี่ยวกับโลกนี้ โลกนี้ไม่เป็นปัญหา  
สำหรับเขาอีกต่อไป นี่ข้อหนึ่ง เราทำให้หมดปัญหาเกี่ยวกับ  
เรื่องโลกนี้

ที่นี้เกี่ยวกับโลกอื่น ถ้าสมมติว่าจะตายไปแล้ว เข้าโลง  
ไปแล้ว จะไปอยู่เป็นอย่างอื่น เป็นโลกอื่นก็ได้ เราทำดี ทำถูก  
จนกว่าไปเกิดในโลกอื่น ก็จะไม่มีปัญหาอะไรเลย เพราะว่าเรา

ทำแต่ความดี ถ้าโลกอื่นมันมีเราก็ไปเกิดดี อยู่ดี ก็หมดปัญหา เรื่องโลกอื่น

ทีนี้ คำว่า โลกอื่น นี้ มีความหมายอย่างอื่นอีก มันมีความหมายว่า จิตมันเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น โดยที่ร่างกายไม่ต้องตายนี้ จิตเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น ไปเกิดเป็นอย่างอื่น ที่เรียกว่า โอปปาทิกะ พอเราคิดอย่างใจ เราก็เกิดเป็นใจ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ เราคิดอย่างบัณฑิต ก็เกิดเป็นบัณฑิตที่นี้ และร่างกายนี้ เราคิดอย่างหมา เราก็เกิดเป็นหมา เป็นสัตว์เดรัจฉานที่นี้และเดี๋ยวนี้ เราจะคิดเหมือนกับสัตว์นรก เราก็เกิดเป็นสัตว์นรก ที่นี้และเดี๋ยวนี้ คิดเป็นพระก็เกิดเป็นพระ หรือปฏิบัติธรรมะได้สูงสุด ก็เกิดเป็นพระอริยเจ้าที่นี้และเดี๋ยวนี้ ในร่างกายนี้ นี้ก็เรียกว่า โลกอื่นเหมือนกัน คือมันผิดไปจากโลกมนุษย์ตามธรรมดาที่เป็นมาตรฐานของเรา

โลกอื่นอย่างนี้ก็ไม่ให้เป็นปัญหา คือ ไม่มีเป็นโลกอื่น ชนิดเลว จะมีแต่เป็นโลกอื่นชนิดดีเท่านั้น ความคิดของเรา จะเป็นไปแต่ในทางดี เกิดจิตที่ดี เกิดทางจิตที่ดี บรรลุธรรมะ เกิดเป็นผู้มีธรรมะที่ดี อย่างนี้ก็เรียกว่าโลกอื่น ก็ไม่มีปัญหา เพราะจัดไว้ดีทั้งนั้น ที่จะไปเลวไปชั่วไม่มี ไม่ต้องตกนรก เพราะเกิดเป็นสัตว์นรกที่นี้เดี๋ยวนี้ นี้เรียกว่าปัญหาข้อที่สอง คือ โลกอื่นก็ไม่เป็นปัญหาสำหรับเรา

ที่นี้ ที่ว่า เหนือโลก เหนือโลกนี้ยากมาก อันนี้สูงสุด ถ้าเกิดเป็นโลกอย่างนั้น เกิดเป็นโลกอย่างนี้ มันมีปัญหา ไม่สิ้นสุด จะระงับการเกิดเสียสักที ไม่มีตัวตนกันเสียสักที อยู่เหนือโลกกันเสียที เราก็สามารถทำได้

เช่นว่า ถ้ามันยุ่งขึ้นมาหนัก บอกว่าไม่เอาๆ ๑ หยุดๆ ๑ หยุดจิต ไม่เป็นโลกชนิดอย่างไหนหมด จิตสงบ ไม่ยอมเป็น มนุษย์ ไม่ยอมเป็นสัตว์เดรัจฉาน ไม่ยอมเป็นอะไรชนิดไหนหมด จิตว่างไปเสียทีก็ทำได้ อย่างนี้เรียกว่าเหนือโลก เหนือความเป็นอะไร อย่างนี้เราก็ทำได้ จะเป็นอย่างที่จะเป็นเราก็ทำได้ เป็นแปลกไปก็ทำได้ หรือไม่เป็นอะไรเลยก็ทำได้ นี่เราชนะทุกโลก ถ้าจิตเป็นได้แบบนี้ สุขภาพอนามัยก็จะดีที่สุด ไม่มีสิ่งที่ตัดทอนสุขภาพอนามัยทั้งทางกาย ทั้งทางจิต และทางวิญญาณ

ข้อที่ ๒ ตัวอย่างว่า ถ้าเราจะมีสุขภาพอนามัย คือมีจิตใจเยือกเย็น ชุ่มชื้นที่สุด นี่ก็ต้องไม่ตกอบายสี่ จงทำจิตให้หมดปัญหาเกี่ยวกับโลกนี้ เกี่ยวกับโลกอย่างอื่น และเกี่ยวกับจะอยู่เหนือโลกกัน เสียสักพัก สักคราว ก็ทำได้ นี่อย่าตกนรกที่นี้ แล้วก็ได้สวรรค์ที่นี้ แล้วก็นิพพานกันที่นี้ อย่าทำผิดด้วยกิเลส จนจิตร้อนเหมือนกับไฟเผาที่นี้ ก็เลยไม่ตกนรกที่นี้ ซึ่งเป็นนรกสำคัญกว่านรกต่อตายแล้ว

แล้วให้ได้สวรรค์ที่นี่ คือถูกต้อง ทำถูกต้องจนพอใจตัวเอง ยกมือไหว้ตัวเองได้ ซึ่งนอกขึ้นใจยกมือไหว้ตัวเองได้ นี่เรียกว่าสวรรค์ที่นี่ ดีกว่าสวรรค์ต่อตายแล้ว แล้วก็ถ้าเย็นนอกเย็นใจได้ที่นี่ก็คือนิพพานที่นี่ ทันอกทันใจ ไม่ต้องรออีกตั้งหมื่นชาติ แสนชาติ อสงไขยชาติ นั่นเขารอกันไปเกิด เราไม่ต้องรอ เราจะมีความเย็นนอกเย็นใจ ที่เป็นความหมายของพระนิพพานได้ที่นี่และเดี๋ยวนี้ นี่ก็ดูดีกว่าจิตของเราจะเป็นอย่างไร? จิตของเราจะชุ่มชื้น เป็นจิตที่เต็มเปี่ยม เป็นความสุข มีสุขภาพอนามัยที่ดี เพราะว่าเราจัดจิตไว้ในลักษณะอย่างนี้

ตัวอย่างต่อไป ข้อที่ ๓ ก็อยากจะระบุเรื่องที่เราเห็นอยู่บ่อยๆ คือ ไม่มีการกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา คนโง่ๆ เกือบทั้งหมดในโลกนี้ มีการกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลาอยู่เสมอ แม้ที่สุดแต่ว่า เวลารถไฟ เวลาเรือออก คนโง่ๆจะมีปัญหาเรื่องไม่ทันเรือ ไม่ทันรถอยู่เสมอ ทำไม่ไม่จัดให้เผื่อไว้ให้มันทัน ไม่ต้องกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา ฉะนั้นเราอย่าเป็นคนอย่างนั้นเลย

ถ้ามันมีอะไรเกี่ยวกับเวลา จำกัลดตายตัว เช่นเวลารถเวลาเรือ เราก็จะไม่ทำให้เราต้องกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา ให้มันเย็นเฉื่อยเรื่อยอยู่ แม้ว่าเกี่ยวกับเวลา

แต่เอาตามหาความมากไปกว่านั้น คือหมายถึง การ  
งานที่กระทำ เราจะต้องกระทำให้พอดีกับเวลา ให้มันเสร็จทัน  
เวลา แล้วอย่าทำด้วยกิเลสตัณหา

เวลานี้คือสิ่งที่เกิดขึ้นมาเพราะความอยากของเรา เวลา  
มีค่ามีอำนาจขึ้นมาเกี่ยวกับความอยากของเรา ถ้าจะให้บัญญัติ  
ความหมายของคำว่า เวลา ก็คือ ช่องว่างระหว่างจุดตั้งต้น  
แห่งความต้องการของเรา กับความสำเร็จที่เราหวังจะได้

มันมีช่องว่างอยู่ระหว่างความต้องการของเรา เมื่อตั้งต้น  
กับความสำเร็จ คือได้สิ่งนั้น ช่องว่างตรงนั้นเราเรียกว่าเวลา  
มันเต็มไปด้วยตัณหาคือความต้องการ ถ้าเราเกิดไม่ต้องการ  
อะไรขึ้นมา นี้ เวลาไม่มีดอก เวลาจะไม่มีสำหรับเรา เราก็  
ไม่ต้องเดือดร้อนด้วยเวลา ไม่ต้องกระหืดกระหอบด้วยเวลา

ฉะนั้น เราควบคุมความต้องการไว้ให้ได้ แล้วเวลาก็จะ  
ไม่ย่ำยี้หัวใจของเรา เรารู้จักต้องการแต่ที่ควรต้องการ แล้ว  
จัดแล้วทำให้มันเป็นไปได้ ตามหลักของการกระทำ ทำไปได้  
ตามสบายๆ ไม่ต้องกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา ว่างงานที่ทำ  
นี้ไม่เสร็จทันเวลาบ้าง หรือเสียหายอย่างอื่นบ้าง เลยเดือดร้อน  
เหลือประมาณ เกี่ยวกับงานไม่เสร็จทันเวลา

ที่ต้องกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา เป็นสมบัติของ  
คนโง่ ยกไว้ให้พวกคนโง่ ที่ทำอะไรก็ต้องร้อนใจเกี่ยวกับ

เรื่องเป็นเวลา ถ้ามันขึ้นไปตามธรรมชาติ มันไม่ทันเวลา ก็  
ไม่เป็นไร ก็ช่างหัวมันดี มันก็เป็นเรื่องของธรรมชาติ แต่  
ถ้าเราจัดได้ ทำได้ เราก็ทำให้มันทันแก่เวลา ฉะนั้น เราจะมี  
ใจคอบกติ ไม่ให้ตัดหน้าคือความอยาก มาบีบคั้นใจของเรา  
แล้วเวลาก็ทำอะไรเราไม่ได้ เราจะไม่มีอาการกระหืดกระหอบ  
เกี่ยวกับเวลา

นี่เดี๋ยวนี้คนมันกระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลาอยู่เรื่อยไป  
รวบไม่ทันใจ สำเร็จอะไรไม่ทันใจ เพราะว่าความโง่ของเขา  
นั่นเอง ชีวิตนี้จะซุบซิด เศร้าหมอง ไม่มีสุขภาพทางจิตทาง  
วิญญาณเสียเลย สำหรับคนที่ต้องกระหืดกระหอบเกี่ยวกับ  
เวลาอยู่เป็นประจำ

ข้อที่ ๔. ต่อไปไม่หว่าดผวาเกี่ยวกับเหตุการณ์ของโลก  
เหตุการณ์ของโลกจะเป็นอย่างไร เราก็ไม่หว่าดผวา เดี่ยวนี้มี  
คนเป็นอันมากนอนไม่หลับ เกี่ยวกับเหตุการณ์ของโลก ที่  
จะผันแปรไปอย่างนั้นอย่างนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับ  
สงคราม บางคนไปไกลมาก ถึงกับเตรียมเงินเอาไปฝากไว้  
เมืองนอก แล้วจะได้บินไปเมื่อไรก็ได้ นี่เขาหว่าดผวากัน  
เกี่ยวกับเหตุการณ์ของโลกมากเกินไป

เราอย่าถึงอย่างนั้นเลย เหตุการณ์ในโลกมันก็เป็นไป  
ตามเหตุตามปัจจัยของมัน บางทีก็หลอกกันเปล่าๆ หลอก



ให้กลัวมากเกินไปกว่าความเป็นจริงก็มี นี่ไม่ควรจะหวาดผว  
เกี่ยวกับเหตุการณ์ของโลก แต่มีปัญญารู้ว่าควรทำอะไร  
ก็ทำไป ความหวาดความผวาที่ทำให้นอนไม่หลับนั้น มันเป็น  
เรื่องขาดทุนเปล่าๆ ชีวิตก็จะซบซิดเพราะอยู่ด้วยความกลัว

ที่นี่ ข้อที่ ๕. ถัดไปก็ว่า **ไม่มีความโศกเศร้า** เมื่อสิ่ง  
ทั้งปวงมันต้องเป็นไปตามกฎของมัน คือเช่นนั้นเอง เพราะ  
มันจะต้องเกิด ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ของเราก็ดี ของ  
ญาติมิตรสหายก็ดี ของอะไรก็ดี มันเป็นเช่นนั้นเอง อย่าเอา  
มาโศกเศร้า ถ้ามันปรากฏขึ้นมาทีไรมันกลับไปว่า เออ, มัน  
เช่นนั้นเอง

เราจะไม่ยอมเป็นทุกข์ เราจะไม่ยอมโศกเศร้าให้เสีย  
สุขภาพอนามัยของจิต ถ้าไปมัวโศกเศร้าด้วยความโง่มันก็  
เท่ากับทำลายจิต ทำลายวิญญาณ ให้ซบซิดจนตายไป จน  
ยากที่จะก่อกู้ขึ้นมา เราไม่ได้เกิดมาสำหรับจะมีความทุกข์  
เราจะไม่เป็นทุกข์ เราไม่ยอมเป็นทุกข์ นี่ไม่เศร้าโศกเกี่ยวกับ  
เรื่องของธรรมชาติธรรมดา ซึ่งมันจะต้องเป็นอย่างนั้นเอง  
บุคคลจะต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย จะต้องได้ ต้องเสีย ต้องแพ้  
ต้องชนะ ต้องอะไรต่างๆ ประเทศชาติก็เหมือนกัน จะต้อง  
เป็นไปตามกฎของธรรมชาติธรรมดา เราไม่มาเป็นทุกข์ให้เสีย  
เวลา แต่เราเตรียมแก้ไขให้มันถูกต้องดีกว่า จะได้ประโยชน์

ที่นี้ ข้อที่ ๖ ต่อไปคงจะฟังแปลกหูหน่อยว่า ไม่อวดดี ให้เปลืองดีและเหน็ดเหนื่อย อาตมาเห็นคนเป็นอันมาก พระเถรก็มีเยาะที่อวดดี อวดดีจนเปลืองดี แล้วก็เหน็ดเหนื่อยเปล่าๆ เขาอวดดี ไม่มีดีจะอวดก็ย้งอวดดี มั่นก็หมดดี มั่นก็เปลืองดี แล้วมั่นก็เหน็ดเหนื่อยเปล่าๆ ฉะนั้นขอร้องทุกคนว่าอย่าอวดดีให้มั่นเปลืองดี สะสมไว้ให้มากกว่าดีกว่า อย่าเอาไปอวดเสีย แล้วมั่นเหนื่อยเปล่าๆ เรื่องอวดดีเป็นเรื่องเหน็ดเหนื่อยเปล่าๆ

เราจะเห็นคนที่เรียกว่า “ไม้” เต็มไปทุกหัวระแหง มั่นอวดดี เลยดีของเขาก็หมด มั่นก็เปลืองดี แล้วมั่นก็เหน็ดเหนื่อย ฉะนั้น ลองไปเที่ยวไม้ที่ตรงไหนดูสักพัก เหนื่อยเกือบตาย นี้ก็เรียกว่าอย่าอวดดีให้มั่นเปลืองดี แล้วมั่นเหน็ดเหนื่อยเลย

ข้อที่ ๗. ต่อไป ก็ว่า ไม่ชอบเมื่อยให้ใครนวด มั่นไม่เมื่อยมั่นก็อยากจะเมื่อยให้คนนวด มั่นเอาเปรียบนี้ มั่นเล่นไม้ชื่อนี้ ใครที่ชอบเมื่อยให้คนนวด เลิกเสียที เขาคิดคำนวณแพงมาก โรงอาบอบนวดนั้นมันแพงมาก ฉะนั้นจึงอย่าไปเมื่อยให้ใครนวด เก็บสตางค์ไว้ดีกว่า

ถึงเรื่องธรรมดาๆนี้ก็เหมือนกัน ถ้ามันไม่จำเป็นจะต้องไปเสียเวลา เสียทรัพย์สมบัติ แล้วก็อย่าไปทำให้มันต้องเกิดเป็นเรื่องขึ้นมา เช่น เรื่องเอาเปรียบคนอื่น เป็นเรื่องตามใจ

ตัวเอง เป็นเรื่องรบกวนเขา นี่มันก็ไม่ยุติธรรม ถ้าว่ารู้จักจัด  
รู้จักอะไรของตัวเอง ก็ไม่ต้องรบกวนใคร

ข้อที่ ๘ ต่อไปว่า ถ้ำร่างกายมันปวด จิตใจต้องไม่ปวด  
ถ้ำร่างกายมันเจ็บปวด จิตใจต้องไม่เจ็บปวด เพราะว่ามัน  
เป็นอย่างนั้นเอง มันจะเจ็บปวดด้วยโรคภัยไข้เจ็บ หรือว่า  
เจ็บปวดด้วยอะไรที่มันเป็นเรื่องในโลกๆนี้

ที่นี้เรื่องแพ้ เรื่องเสียหาย เรื่องเจ็บปวด การต่อสู้ทาง  
สังคม ทางอะไรก็ตาม ให้เจ็บปวดแต่ทางกาย จิตใจต้อง  
ไม่ปวด แม้ว่าเจ็บปวดป่วยเจ็บไข้ๆนี้ ก็ให้มันเจ็บแต่ทางกาย  
จิตใจไม่ต้องปวด เพราะว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง

เรื่องนี้ทำยากไม่ใช่ทำง่าย เช่นว่าเจ็บปวดอะไรขึ้นมาที่  
เนื้อที่หนัง จะให้เจ็บปวดอยู่ที่นั่น ใจอย่าปวด นี่ทำยาก แต่  
พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้ทำ ว่ามันปวดแต่ที่กาย อย่าให้ปวด  
มาถึงใจ ท่านเปรียบให้ฟังว่า เจ็บปวดที่ร่างกายนั้น เหมือน  
กับว่าถูกยิงด้วยลูกศรเล็กๆ เด็กเล่น ไม่ได้อาบยาพิษ มันก็  
ปวดเท่านั้นแหละ แต่ถ้าเราเืองเป็นตัวของกู กูจะตาย มัน  
ก็เกิดเจ็บทางจิต ทางวิญญาณ ขึ้นมา เปรียบเหมือนกับว่า  
เตี้ยวันนี้มีลูกศรดอกใหญ่ อาบยาพิษเต็มที มาเสียบเข้าอีก  
ดอกหนึ่ง ก็ดินบดๆไปเลย เพราะมันเืองปล่อยให้เกิดเจ็บปวด  
ทางจิตหรือทางวิญญาณขึ้นมาอีกด้วย

ฉะนั้น ถ้ามันเจ็บปวดที่กาย ก็หยุดมันเสียได้เท่านั้น  
อย่ามีตัวกูของกูไปรับเอามา เป็นความเจ็บของกู กูจะตาย  
อย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งมันเป็นความยึดถือ เป็นทุกข์เกิดใหม่จาก  
ความยึดถือ ไม่ใช่ความทุกข์ธรรมดาที่เกิดจากความผันแปร  
ตามธรรมชาติ

ความผันแปรตามธรรมชาติ ไม่เป็นทุกข์ก็มากน้อย  
พอไปรับเอามาเป็นของกู เป็นความยึดถือเข้ามา มันก็จะเจ็บ  
มากมายกว่ากันหลายสิบเท่า ท่านยังเปรียบว่าเหมือนกับ  
ลูกศรเล็กๆ เด็กเล่น มาแทงก็เจ็บเท่านั้น ที่นี่ลูกศรดอกใหญ่  
อาบยาพิษ มาด้วยกำลังแรงเสียบเข้าไปนี้ มันก็เจ็บมาก  
บางทีก็ตายเลย

ถ้าเราพยายามที่ว่า ให้มันเจ็บอยู่แต่ตามธรรมชาติ  
ทางกายทางอะไรก็ตาม แต่จิตอย่าเจ็บ ปัญญาวิญญาณอย่าโง่  
สติปัญญาอย่าโง่ไป คือโง่จนหมดปัญญา เกิดเป็นตัวกูของกู  
ขึ้นมา ยึดถือเป็นตัวกูของกูขึ้นมา คือไม่มีปัญญาแล้วมันก็  
จะต้องเจ็บมากหรือจะต้องทุกข์มาก ถ้ากายปวด ใจไม่ต้อง  
ปวด มันก็เป็นเช่นนั้นเอง

ข้อที่ ๙. ข้อต่อไป อย่าจุยฉายโง่งงอยู่แต่ภายนอก  
อวดมาเห็นคนเป็นอันมาก แสดงท่าทางจุยฉายโง่งง อวดดี  
อวดดีบ ทางพูดจา ทางแต่งเนื้อแต่งตัว ทางกิริยาอาการอะไร

มันโง่งงอยู่แต่ภายนอก เพราะมันอยากอวด ไม่ควรจะอวด มันก็อยากอวด ภายในไม่มีอะไร มันเหมือนกับสัตว์ชนิดหนึ่ง มันอวดดีทั้งที่ไม่มีอะไรที่จะอวด นี้เรียกว่า เลิกเสียเถอะ ที่มันจะอวด ให้มันดูฉาย ให้มันโง่งง ข้างในไม่มีอะไร

ข้อที่ ๑๐. อยู่ในคอกของศีลธรรม ดีกว่าอยู่ในคอกของจำเลย พวกหัวใหม่ พวกสมัยใหม่ เขาหาว่าศีลธรรมนี้ตัดทอนเสรีภาพ สูญเสียประชาธิปไตย เขาไม่อยากจะมาอยู่ในกรอบของศีลธรรม เขาเลยทะเลาะออกไปนอกกรอบ นอกขอบเขตของศีลธรรม บ้ากันทั้งโลก ไม่มีศีลธรรม นี่อาตมาว่า อยู่ในคอกของศีลธรรมนี้ ดีกว่าอยู่ในคอกของจำเลยบนศาล

เราไม่อยากจะอยู่คอกก็จริง แต่ว่าคอกมีสองความหมาย คอกหนึ่งทนทรमान ทำให้เกิดความทรมาน แต่คอกอีกชนิดหนึ่งนั้นคุ้มครองป้องกัน ไม่ให้เกิดอันตราย ไม่ให้มีอันตรายมาแผ้วพาน เหมือนเราขังคอกลูกเบ็ดลูกไก่ เด็กๆตัวเล็กๆไว้ อย่าให้ตกใต้ถุน คอกอย่างนี้มันมีประโยชน์

แต่ถ้าคอกเหมือนกับคอกไก่ คอกที่มันขังไว้อย่างเสียอิสรภาพนั้น มันก็ไม่น่าดูจริงเหมือนกันแหละ แต่เดี๋ยวนี้ คอกที่ปลอดภัย เรียกว่า คอกของศีลธรรม ดีกว่าคอกของจำเลย ฉะนั้น เราอยู่ในคอกของศีลธรรมกันเถิด จะได้ไม่ต้องไปอยู่ในคอกของจำเลย

ข้อที่ ๑๑. ต่อไป เป็นผู้สามารถวางเฉยต่อโลกธรรม  
โลกธรรม ๘ คือ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ ได้  
นิินทา ได้สรรเสริญ ได้สุข ได้ทุกข์ เรียกว่าโลกธรรม มีอยู่  
๘ อย่าง เป็นที่รู้จักกันดี

เราสามารถที่จะวางเฉย ไม่ว่าโลกธรรมชนิดไหนมา  
ถึงเข้า โลกธรรมชนิดที่ทำให้ดีใจเป็นบ้า ก็เฉยได้ โลกธรรม  
ชนิดที่ทำให้เศร้าโศกต้องร้องไห้ เราก็เฉยได้ นี่เรียกว่าเฉย  
ได้ต่อโลกธรรม เป็นเครื่องพิสูจน์ว่า มีสุขภาพอนามัยทางจิต  
เข้มแข็งอย่างยิ่ง

เพราะเขามีอนามัยทางจิตที่เข้มแข็งอย่างยิ่ง จึงเฉย  
ได้ต่อโลกธรรม แล้วรู้คิด รู้พูด รู้ทำ โดยนึกถึงพระพุทธเจ้า  
ก่อนแวบหนึ่งก็ยังมี จะคิด จะพูด จะทำอะไรลงไป ให้มี  
ขณะที่หยุดนึกถึงพระพุทธเจ้าก่อนเสมอ แม้แต่แวบหนึ่งก็  
ยังมี เราจะคิดดี พูดดี ทำดี กว่าที่เราจะไม่นึกถึงพระพุทธเจ้า  
ก่อน

โบราณเขาว่า ทำอะไรให้ตั้งนโมก่อนนั้น เด็กสมัยนี้  
ไม่รู้ความหมายว่าตั้งนโมก่อนทำไม? เด็กที่ประพฤติปฏิบัติ  
ตามขนบธรรมเนียมประเพณี จะทำอะไรสักนิดก็ต้องตั้งนโม  
ก่อน ว่านโมกว่าจะจบนี้ก็นึกถึงพระพุทธเจ้าได้พอสมควร  
แล้วก็ตัดสินใจว่า ที่จะคิด จะพูด จะทำ นั้นมันเป็นอย่างไร? มัน

ถูกต้องหรือไม่? จะยังคิดได้พอสมควร นี่ก็เป็นเรื่องถูกมากกว่าเป็นเรื่องผิด

ฉะนั้น จะทำอะไรให้นึกถึงพระพุทธเจ้าก่อน แม้แวบหนึ่งก็ยังมี ถ้าเวลามันไม่พอ นึกถึงแวบหนึ่งก็ยังมี มันพอที่จะทำให้ตัดสินใจถูกต้อง ยับยั้งถูกต้อง วางแผนการถูกต้อง อะไรถูกต้อง ไม่ทำไปอย่างสะเพร่า ใจเขลา ตะพึดตะพือ ไม่นึกไม่คิดอะไรเสียเลย นี่ถ้าทำอะไรนึกถึงพระพุทธเจ้าก่อน แวบหนึ่งก็ยังมี

ข้อที่ ๑๒. บ้านเราไม่มีผี มีแต่มนุษย์ ในบ้านเราอย่าให้มีผี ให้มีแต่มนุษย์ ผีชนิดไหนก็ตามเถอะ มีหลายชนิด บ้านเราอย่ามีผี บนบ้านบนเรือนของเราย่ามีผี มีแต่มนุษย์ พวกที่เชื่อเรื่องผีเรือนผีอะไร ก็เปลี่ยนให้เป็นเทวดาไปเสียอย่าให้เป็นผี ผีมันน่าเกลียด อย่ามีกันเลย

บ้านเรือนของเราย่ามีผี มีแต่มนุษย์หรือเทวดา ถ้ายังชอบผีเรือนผีอะไรอยู่ ที่เขาเรียกว่าผีๆอยู่ ก็อย่าเรียกผี เรียกเทวดาเสียดีกว่า บ้านเรือนของเราก็จะน่าอยู่ ถ้าบ้านเรือนของเราเต็มไปด้วยผี มันยิ่งกว่าเต็มไปด้วยเชื้อโรคเสียอีก

บ้านเรือนที่เต็มไปด้วยเชื้อโรค เชื้อวัณโรค เชื้ออะไรก็ตามนี้มันไม่ไหว ถ้าเต็มไปด้วยผีมันยังยิ่งไปกว่านั้นอีก ไป

ทำเสียใหม่ให้เรามีความนึกคิดถูกต้อง แน่ใจ ไม่หวาดเสียว  
ไม่หวาดกลัว ไม่ต้องมีที่พึ่งอย่างโง่เขลา เรียกว่าบ้านเราไม่มีผี  
มีแต่มนุษย์ มีจิตใจสูง มีปัญญา บ้านเราไม่มีผี มีแต่มนุษย์

ข้อที่ ๑๓. เรามีพระพุทธที่เก็บไว้ในหัวใจทุกขณะจิต  
เรามีพระพุทธที่เราเก็บไว้ในหัวใจของเราทุกขณะจิต เขาเอา  
พระพุทธไว้ที่วัด อย่างดีก็แขวนไว้ที่คอก ยกแก้วเหล้าขำมหัว  
อยู่ทุกวันทุกเวลา แม้มีพระพุทธแขวนอยู่ที่คอก เราไม่เอา  
อย่างนั้น พระพุทธของเราอยู่ในจิตของเรา เก็บไว้ในตัวเอง  
หมายความว่า หัวตัวเรามีพระพุทธ ในเลือด ในเนื้อ ในชีวิต  
ในร่างกาย ในวาจา ในใจของเรา มีพระพุทธคุ้มครองอยู่  
เป็นตัวเราเลย เดียวนี้เรามีพระพุทธกันแต่ปาก ฝากคนอื่น  
ไว้ก็มี เก็บไว้ที่วัดก็มี ไม่เข้าไปในจิตใจของเราได้แล้วก็  
ไม่มีประโยชน์ดอก

พระพุทธ คือ ปัญญาที่รู้ว่าจะดับทุกข์กันอย่างไร? มี  
ความถูกต้องอยู่เสมอ จนความทุกข์เกิดไม่ได้ นั่นแหละคือ  
พระพุทธต้องมีอยู่ในตัว ในเนื้อ ในตัว ไม่อยู่นอกตัว มี  
พระพุทธที่เก็บไว้ในตัวเองทุกขณะจิต

ข้อที่ ๑๔. มีชีวิตที่ไม่ต้องละอายแมวอีกต่อไป ข้อนี้  
สำคัญมาก ใครมีชีวิตชนิดที่ไม่ต้องละอายแมวอีกต่อไป  
คนนั้นมีสุขภาพอนามัยดีที่สุดในนอนไม่หลับ คนปวดหัว



คนเป็นโรคประสาท คนเป็นโรคจิต มีชีวิตที่น่าละอายแหม  
แสดงว่ามันไม่มีสุขภาพอนามัยที่ดีที่ตรงไหน

เดี๋ยวนี้เรามีชีวิตถูกต้อง ไม่น่าละอายแหม ไม่ต้อง  
ละอายแหม เรานอนหลับสนิท เราไม่ต้องปวดหัว เราไม่ต้อง  
สะดุ้ง ไม่ต้องเป็นโรคประสาทหวาดเสียว ไม่ต้องเป็นโรคจิต  
เพราะเรามีชีวิตที่ไม่ละอายแหมอีกต่อไป

ข้อที่ ๑๕. ใครเห็นแล้วพลอยชื่นใจและขอกระทำตาม  
ข้อสุดท้ายแล้ว ใครเห็นสุขภาพอนามัยของเราแล้ว เขาพลอย  
ชื่นใจ และสมัครกระทำตาม ขอทำตามอย่างเราด้วยนี้ นี่  
ข้อสุดท้าย ขอให้ชีวิตเป็นอยู่ชนิดที่ใครเห็นเข้าแล้วอยาก  
จะเอาอย่างทำตาม นี่สุขภาพทางจิตทางวิญญาณถึงที่สุดใน  
ข้อนี้

ทบทวนอีกว่า :

- หมดปัญหาเรื่องโลกนี้ โลกอื่น และเหนือโลก
- ไม่ตกอบายทั้ง ๔ ได้สวรรค์นิพพานที่นี้
- ไม่กระหืดกระหอบเกี่ยวกับเวลา
- ไม่หวาดผวาเกี่ยวกับเหตุการณ์ของโลก
- ไม่เศร้าโศกกับเรื่องเช่นนั้นเองของธรรมชาติ ในทุก  
กรณี
- ไม่อวดดีให้เปลืองดี และเหน็ดเหนื่อย

- ไม่ชอบเมื่อยให้ใครนวด
- ถ้ากายปวด ใจต้องไม่ปวด  
เพราะว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง
- ไม่มัวโงงเงงฉวยฉายแต่ภายนอก เปลือกนอก
- สมัครอยู่ในคอกของศีลธรรม  
ดีกว่าอยู่ในคอกของจำเลย
- สามารถวางเฉยต่อโลกธรรม รู้ คิด พุด ทำ  
โดยนึกถึงพระพุทธองค์ก่อนแหวนหนึ่งก็ยังดี
- บ้านเราไม่มีผี มีแต่মনุษย์
- มีองค์พระพุทธที่เก็บไว้ในจิต
- มีชีวิตที่ไม่ต้องละลายแม่อีกต่อไป
- ให้ใครได้เห็นแล้วพลอยชื่นใจ แล้วสมัครจะทำตาม

นี่เป็นตัวอย่างแต่ละอย่างๆกมาให้ดู จะมีกว่านี้อีกมาก แต่ไม่จำเป็น เท่านี้มันก็เกินพอแล้ว ปัจจัยเหล่านี้ เป็นปัจจัยแห่งสุขภาพอนามัยทางจิตอย่างสูงสุด ผู้ใดมีปัจจัยสุขภาพอนามัยอย่างนี้แล้ว ก็ไม่เป็นโรคทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ เป็นผู้ที่ไม่มีโรค เป็นลาภอย่างยิ่ง ไม่มีโรคทั้งสามประการนั้น ดูให้ดีจะเห็นว่า เรา รู้จักจัด รู้จักทำให้ถูกต้องเกี่ยวกับ ปัจจัยแห่งมนุษยภาพ คือความเป็นมนุษย์ต้องการเหตุปัจจัยอย่างไร เราทำได้ครบถ้วน ความเป็นมนุษย์ของเราก็บริสุทธิ์

ก็ถูกต้อง ผ่องใส ชุ่มชื้น สงบเย็น นี้เรียกว่าเป็นมนุษย์กันจริงๆ สำเร็จได้เพราะสัมมาทิฏฐิ ธรรมะเรียกว่าสัมมาทิฏฐิ คือความถูกต้องทางปัญญา ทำให้เกิดความถูกต้องทางจิต แล้วทำให้เกิดความถูกต้องทางกาย ถูกต้องทั้งสามอย่างแล้ว มันก็ไม่เหลืออะไรไว้สำหรับให้ทำผิด

พุทธบริษัทเรา ถ้าจะไม่เสียทีที่เป็นพุทธบริษัท ควรจะทำได้แบบนี้ นี่เป็นที่น่าละอาย ถ้าว่าพุทธบริษัทยังล่าหลังกว่าบริษัทแห่งลัทธิอื่น หรือไม่รู้จักด้วยซ้ำไปว่าเรามีเรื่องทางจิต ทางวิญญาน ที่สำคัญกว่าเรื่องทางร่างกาย ธรรมะเป็นอาหารของจิตใจ ต้องเอามากินมาใช้ มาบริโภค จึงจะรอดชีวิตอยู่ได้ ถ้าไม่กินแต่ข้าวปลาอาหาร มันก็ตายที่ตรงนั้นแหละ คือมันตายจากมนุษย์ ไม่มีความเป็นมนุษย์ แล้วก็เรียกว่าตาย

ฉะนั้น อย่าเห็นแก่ปากแก่ท้องนัก มันจะตายเร็วเกินไป ให้เห็นแก่พระธรรม ให้ถูกต้องทางจิต ทางวิญญาน แล้วก็ ไม่รู้จักตาย ถึงขนาดที่ว่าตายไม่เป็น ไม่รู้จักตาย ถอนตัวตนเสียได้ ไม่รู้จักเกิด แก่ เจ็บ ตาย มันก็ตีถึงขนาดนั้น

เป็นอันว่าในวันนี้ อาตมาได้กล่าวถึงปัจจัยในทางจิต เป็นปัจจัยที่ ๗ ต่อท้ายจากปัจจัยทั้ง ๖ ที่ได้พูดมาแล้วทั้งหมด นี้ให้เอาไปต่อท้ายปัจจัยทางกาย คือเรื่องอาหาร เรื่องเครื่อง

นุ่งห่ม เรื่องที่อยู่อาศัย เรื่องยารักษาโรคภัยไข้เจ็บ ปัจจัย  
ทางกายมีอยู่ ๔ อย่าง เป็นความรอดแต่ทางร่างกาย ถ้าเอา  
ปัจจัยทางจิตมาต่อเข้าอีกด้วย ก็จะเป็นความรอดในทางจิต  
แล้วยังมีเหลืออยู่ที่จะพูดต่อไปอีก จนกว่าจะหมดการบรรยาย  
ภาคนี้ ภาคมาฆบูชา

วันนี้ อาตมาได้กล่าวข้อความเรื่องปัจจัยมาพอสมควร  
แก่เวลาแล้ว ขอวิงวอนให้ท่านทั้งหลายได้นำไปคิด ไปนึก ไป  
พิจารณาดู ถ้าเห็นด้วยว่ามันถูกต้อง ก็ขอให้ช่วยกันประพฤติ  
ปฏิบัติ ไม่เห็นด้วยก็ไม่ต้องทำอะไร ถ้าเห็นด้วยก็ขอให้ไป  
ประพฤติกระทำให้สำเร็จประโยชน์ ให้มีสุขภาพอนามัยทางจิต  
แล้วชีวิตนี้จะสดชื่น แจ่มใส ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์  
และพบพระพุทธศาสนา

ขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้แต่เพียงเท่านี้ เป็นโอกาส  
ให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย จะได้สวดบทพระธรรมเป็นกำลังใจ  
ให้เกิดการปฏิบัติธรรมยิ่งขึ้นไป ต่อไป



ท่านที่ปรารถนามีไว้ศึกษาหรือจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน  
โปรดติดต่อที่...ธรรมสภา

๑/๔-๕ ถ.บรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐  
โทร. (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕, ๘๘๘๗๓๕๐ โทรสาร. ๔๔๑๑๕๑๗

## อยู่กับธรรม

เมื่อรบสู้	กับศัตรู	สู้ด้วยธรรม
จะปลุกปล้ำ	กันเท่าใด	ไม่เสียหาย
ถ้าสู้กัน	อย่างนี้	ไม่มีตาย
ในสุดท้าย	จะปรองดอง	ต้องใจกัน

เมื่อป้องกัน	ศัตรู	รู้ใช้ธรรม
เป็นกำแพง	เพชรล้ำ	เลิศมหันต์
ป้องกันได้	สารพัด	นำอัสจรรย์
ป้อมค่ายมั่น	กว่าสิ่งใด	ในโลกคน

เมื่อหลบซ่อน	จากศัตรู	อยู่กับธรรม
ไม่ระกำ	ทุกข์เห็น	สักเส้นขน
ช่วยปลุกปลอบ	ชื่นชอบ	ฉ่ำกมล
ขอทุกคน	จงมีธรรม	ประจำกาย ฯ

พุทธทาส อินทปัญโญ



ขอกราบขอบพระคุณแด่ทุกท่านที่สนับสนุน และสมทบการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้  
โปรดช่วยอุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์เพื่อการเผยแผ่ธรรมะราคาจำนวนเล่มละ ๒๕ บาท