



ความมีจิตปรกติ คือ ยาวินิจฉัย

แนะนำเทคนิคต่างๆ ในการทำให้เป็นปรกติ

พุทธทาสภิกขุ

ความมีจิตปรกตียาวพิเศษ

แนะนำเทคนิคง่ายๆ ในการทำใจให้เป็นปรกติ

พุทธทาสภิกขุ

เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรม

และความเจริญงอกงามแห่งปัญญา

.....

.....

การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์และที่ระลึก นอกจากเป็นการจัดทำ
สิ่งซึ่งเป็นประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทาน คือการ
ให้ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมด้วย ผู้ปฏิบัติ
เช่นนี้ได้ชื่อว่าแสดงออกซึ่งญาติธรรม พร้อมไปกับการมีส่วนร่วมในการ
เผยแผ่ธรรมเพื่อส่งเสริมสัมมาทศนะและธรรมปฏิบัติ อันจะอำนวยประโยชน์
สุขที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดีมีคุณภาพ เป็นที่ระลึกในทุก
โอกาสของงานประเพณี อันเป็นการใช้จ่ายเงินอย่างถูกต้องและมีประโยชน์สูงสุด
โปรดติดต่อที่...ธรรมสภา

เลขที่ ๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ : (๐๒) ๔๔๑-๑๕๓๕, ๘๘๘-๗๙๕๐ โทรสาร : (๐๒) ๔๔๑-๑๕๘๘
การให้ธรรมะขณะการให้ทั้งปวง การรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมขณะการรับทั้งปวงเช่นกัน

คำนำ

โรคคือความเสียหายและรบกวนชีวิตมิให้มีความปรกติสุข เราอาจเป็นโรคต่าง ๆ ได้เป็น ๓ ระดับคือ โรคทางร่างกาย โรคทางจิตประสาท และโรคทางวิญญาณ เมื่อร่างกายเจ็บป่วยก็มีผลกระทบต่ออารมณ์ทำให้จิตใจหงุดหงิดหรือกระสับกระส่ายด้วยอำนาจบีบคั้นของทุกขเวทนาทางกาย เป็นต้น และเมื่อจิตไม่สงบอ่อนคลายก็ไม่สามารที่จะเรียนรู้หรือคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง ทำให้เกิดความเห็นหรือความเข้าใจผิด ซึ่งเป็นโรคทางจิตวิญญาณคือจิตใจมืดมัว สับสนหรือล้งเลงสงสัย ไม่มีความเป็นอิสระสบายได้

ในทำนองกลับกัน หากบุคคลเป็นโรคทางจิตวิญญาณ คือมีความมืดมนหลงใหลมัวเมาและยึดถือในสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็น “ตัวตน” “ของตน” ไปหมดด้วยอำนาจของอุปาทาน ก็จะทำให้เกิดความเครียด ความขัดแย้ง ความหนักหน้อยทางจิตประสาท เมื่อจิตใจถูกครอบงำด้วยอารมณ์ร้ายที่เป็นอกุศลชนิดต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล อาลัยอาวรณ์ ความหดหู่ ความหวาดกลัว ความโกรธ ความเกลียด ความหลง ความหึง เป็นต้น ก็มีผลทำให้ร่างกายแปรปรวนไปด้วย ดังเช่นโรคกายจิตสัมพันธ์หลายอย่าง คือ โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร รวมไปถึง โรคมะเร็ง ซึ่งล้วนแต่เป็นผลจากการที่ระบบร่างกายจิตใจไม่ปรกติ และภูมิกู้มกันโรคเสียหายสภาพและคุณภาพไป ทั้งนี้โดยไม่ต้องเอ่ยถึงการเกิดอุบัติเหตุ อันเนื่องมาจากความที่จิตใจไร้สติขาดความระมัดระวัง และควบคุมตัวเองได้ดีพอ ซึ่งก็ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ชีวิตร่างกายและทรัพย์สิน-

สินของผู้คนมากมาย จนนับเป็นสาเหตุการตายอย่างสำคัญใน
ประเทศเราด้วย

ธรรมะคือความถูกต้อง ซึ่งจะทำให้เกิดความปรกติสุขทั้ง
ร่างกายและจิตใจ เมื่อบุคคลมีความปรกติ ก็จะมีผลทำให้สังคม
เป็นปรกติสุขไปด้วย ธรรมะจึงเป็นยารักษาโรคทุกชนิดได้อย่างวิเศษ
ตั้งต้นแต่รักษาโรคทางวิญญาณ ให้จิตใจหายจากความหลงผิด
ทำให้มีจิตอารมณ์ปรกติ และสุขภาพอนามัยทางกายและจิตสมบูรณ์ดี
พระพุทธองค์จึงทรงเป็นนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญรักษาโรคทั้งหลาย
ของสัตว์โลกทั้งปวง (สัพพโลกติกัจจนโก) ด้วยประการฉะนี้

เรื่อง “*ความมีจิตปรกติเป็นยารวิเศษ*” นี้ ได้คัดจากหนังสือ
กฎธรรมชาติคหลายทฤษฏี ซึ่งเป็นหนังสือชุดไตรรัตน์และขจัดทุกข์
อันดับที่ ๓ ที่กลุ่มศึกษาธรรมสระบุรีจัดพิมพ์ขึ้น เพื่อเผยแพร่
แก่ประชาชนในวงกว้างออกไป และได้ผนวกคำแนะนำ “*การฝึก
อานาปานสติอย่างง่าย ๆ สำหรับคนทั่วไป*” เพื่อให้รู้จักวิธีการทำ
ใจให้เป็นปรกติ ซึ่งจะนำความสุขสงบและความรอบรู้เท่าทันความ
จริงของธรรมชาติและชีวิต มีจิตที่สามารถปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ได้
ทำให้กายใจได้พักผ่อนอย่างถูกต้อง และมีสุขภาพกายใจที่สมบูรณ์
แข็งแรงด้วย

ผู้จัดพิมพ์มีความเชื่อมั่นว่า ผู้ปฏิบัติตามคำแนะนำในหนังสือ
นี้อย่างสม่ำเสมอด้วยความถูกต้อง ย่อมได้รับผลดีคือความมีจิตใจ
ปรกติและได้รับยารวิเศษที่มีอยู่ในธรรมชาติโดยทั่วถึงกันอย่างแน่นอน

ด้วยความปรารถนาดี

พระดุษฎี เมธังกุโร

ความมีจิตปรกดี เป็นยาวิเศษ



ท่านที่เป็นแพทย์ทั้งหลาย,

อาตมาขอแสดงความยินดี ในการมาของท่านทั้งหลาย
สู่สถานที่นี้ ในฐานะแรกสุดก็คือว่า เรามีหน้าที่ร่วมกัน
คือการเป็นแพทย์.

พระพุทธเจ้าทรงเป็นแพทย์ แต่ก็ไม่ค่อยมีใครเอามา
พูด, ปรากฏชัดอยู่ในบาลี ว่า มหาการุณีโก สตถา สพ-
พโลกติกิจจโก—พระศาสดาเป็นผู้มีกรุณาอันใหญ่หลวง เป็น
นายแพทย์ผู้เยียวยาโรคของสัตว์โลกทั้งปวง.

คำว่า สพพโลก คือ โลกทั้งปวง, ติกิจจโก แปลว่า
แพทย์. คำว่า ติกิจจโก เป็นคำรวม คือ เป็นแพทย์ในความ
หมายทั่วไป, ไม่เหมือนกับคำว่า เวชโช ซึ่ง มีความหมาย

*อบรมคณะแพทย์ของสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

ณ ลานหินโค้ง สวนโมกข์ ไซยา ๖ เมษายน ๒๕๒๖

เฉพาะวิชา ยังมีคำอื่น ๆ เช่น สลุลกตโต—นายแพทย์ ผ่าตัด, อย่างนี้เป็นต้น.

พระพุทธเจ้าได้นำมาว่าเป็น *เดกิจจณโก เดกิจจณก* คือ เป็นแพทย์เชี่ยวชาญโรค ในความหมายทั่วไปทุกโรค, สวาก ของพระพุทธเจ้าก็เป็นแพทย์ดำเนินตาม. ฉะนั้นจึงยินดีที่ว่า เราก็คือแพทย์ด้วยกัน, แม้จะต่างกันโดยหน้าที่การงาน ว่าแพทย์ในทางฝ่ายการผ่าตัด, หรือแพทย์ฝ่ายจิตใจ ก็ยังคงเป็นแพทย์ แปลว่าผู้เชี่ยวชาญรักษาโรค.

คำว่า โรค แปลว่า *สิ่งที่เสียบแทน*; คำว่า โรคะ มัน แปลว่า *แทน ความหมาย* ของคำ ๆ นี้ แปลว่า *สิ่งที่เสียบ-แทน* คือทำให้เจ็บปวด เป็นทุกข์ทรมาน, *เชี่ยวชาญโรค* ก็คือ *เชี่ยวชาญอาการที่ทำให้เจ็บปวดเป็นทุกข์ทรมาน* จนถึงตาย หรือเจียนตาย.

แพทย์นั้นมีความหมายอย่างนี้ : พระพุทธเจ้าเป็น นายแพทย์ หรือเป็นจอมแพทย์, พระสงฆ์สาวกทั้งหลายก็เป็นลูกน้องแพทย์ เป็นแพทย์ลูกน้องไปตามเรื่อง. ดังนั้น มันควรจะยินดี ที่ว่าเราได้พบกัน, และขอให้ถือว่า เป็นการ ปรีกษาหารือกันจะดีกว่า เพื่อปฏิบัติหน้าที่ของผู้ที่เป็น แพทย์ให้สำเร็จประโยชน์ ; และ โดยเฉพาะเรื่องทาง จิตใจก็หมายถึงพระศาสดา, หรือสาวกของพระศาสดา, มีลักษณะเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคทางจิตใจ. ทางร่างกาย ล้วน ๆ ก็มี, ทางประสาทคือสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตใจ

ก็มี, ทางจิตใจล้วน ๆ ก็มี, คือทางสติปัญญาล้วน ๆ, ล้วน แต่มีทางที่จะเป็นโรคได้ด้วยกันทั้งนั้น, เราก็แบ่งหน้าที่กันทำ.

จิตผิดปกติเกิดโรคได้ต่าง ๆ.

ทางจิตใจนี้เป็นเรื่องที่สำคัญ ; แต่คนก็ไม่รู้ว่ามันเป็น เรื่องที่สำคัญ เพราะว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นมันขึ้นอยู่กับจิตใจจน อะไร ๆ มันก็สำเร็จอยู่ที่จิตใจ ; ถ้าจิตใจไม่รู้สึกรู้ไม่รับรู้ ไม่เอาไปปรุงขึ้นเป็นเรื่องเป็นราวในจิตใจแล้ว มันก็เหมือนกับไม่มี. สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมันต้องกระทบกระทั่งจิตใจ ทำให้จิตใจเปลี่ยนไปเป็นภาพใหม่ เราจึงได้รับสิ่งใหม่, ทั้งหมดมันเป็นเรื่องของจิตใจ จนเราถือกันเป็นหลักว่า *ทุกอย่างมันสำเร็จอยู่ที่จิตใจ สิ่งเดียว* ; ถ้าจิตใจเป็นอย่าง- ไร เรื่องต่าง ๆ มันจะเป็นอย่างนั้น.

ตามหลักธรรมแล้ว ก็พูดได้เลยว่า ถ้าจิตใจปรกติ สิ่งต่าง ๆ มันจะปรกติ ; ฉะนั้นเราจึงรักษาจิตใจให้ ปรกติ ไม่ให้เปลี่ยนแปลงไปจากความเป็นปรกติ. เมื่อมัน ไม่เปลี่ยนไปจากความปรกติแล้ว อะไรจะไปทำให้เกิดผล ขึ้นมาได้. แม้ในทางธรรมะก็ถือหลักว่า เมื่อจิตผิดปรกติ ระบบประสาทก็ผิดปรกติ ระบบกายก็ผิดปรกติ, ระบบ เลือด ระบบเนื้อหนัง ระบบทุก ๆ อย่างมันก็ผิดปรกติ เมื่อจิตใจมันผิดปรกติ. ทีนี้ถ้าว่าจิตใจมันไม่ผิดปรกติ

อย่างไร ๆ, มีอะไรเข้าไปกระทบมันก็ไม่ผิตปรกติ มันยังคงปรกติ : ระบบประสาทมันก็ไม่ผิตปรกติไม่ได้, ร่างกายก็ผิตไม่ได้, เลือดเนื้ออะไรก็ตามมันก็ไม่ผิตปรกติไม่ได้, ดังนั้นมันจึงเกิดโรคไม่ได้. นี่ อยากจะฝากคุณหมอทั้งหลายช่วยเอาไปคิดด้วยว่า ทางลัทธิธรรมะนั้นนี่ถือกันอย่างไร, มองเห็นอย่างไร และก็ถือกันอย่างไร.

สภาพจิตใจไม่ผิตปรกติไปจากเดิมแม้แต่นิดเดียว ระบบประสาทมันก็ไม่ผิตปรกติไปจากเดิมแม้แต่นิดเดียว, ระบบกายทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบโลหิต มันก็ไม่ผิตปรกติ. ที่มันผิตปรกติเพราะว่ามันผิตไปจากจิตใจ, เพราะจิตใจนั้นไม่ได้รับการอบรมฝึกฝนที่ดี ผิตปรกติง่าย.

พอจิตใจมันผิตปรกติ มันทำให้ระบบประสาทผิตปรกติ, ระบบกายมันก็ไม่ผิตปรกติ, กระทั่งว่ามันสร้างสารเคมีใหม่ ๆ ขึ้นมา จากความผิตปรกตินั้น ขึ้นมาในเลือด ; เช่นเมื่อโกรธมากก็สร้างสารเคมีขึ้นมาในเลือดชนิดหนึ่ง เมื่อรักมาก มันก็สร้างสารเคมีขึ้นมาในระบบเลือดชนิดหนึ่ง, มันก็ต้องผิตปรกติดต่อกันไป อาจจะเป็นโรคนานาชนิด เนื่องจากสารเคมีที่มันสร้างขึ้นมาได้เองตามธรรมชาติ. เมื่อรัก เมื่อโกรธ เมื่อเกลียด เมื่อกลัว เมื่ออิจฉาริษยา อาลัยอาวรณ์ วิตกกังวล หึงหวงอะไรก็ตามจิตมันผิตปรกติทั้งนั้น, แล้วมันผิตปรกติเรื่อย ๆ มา จนถึงระบบร่างกายแล้วมันก็เกิดโรคได้.

ที่นี่ ถ้าว่าจิตมันไม่ยอมติดปรกติ อะไร ๆ จะเข้าไป มันก็ไม่ยอมติดปรกติ, ระบบประสาทก็ปรกติ, ร่างกายก็ปรกติ ; เพราะฉะนั้นโยคีอันแท้จริงจึงกินยาพิษได้. เมื่อเขากินยาพิษเข้าไป มันไม่ทำให้จิตติดปรกติได้ ไม่ทำให้ร่างกายติดปรกติได้, ยาพิษก็เป็นหมัน.

อาตมาคิดว่าโดยวิธีนี้ เราจะถือเป็นหลักโดยทั่วไปว่า ถ้าจิตไม่ติดปรกติแล้ว โรคอะไรเกิดขึ้น ไม่ได้ : ระบบประสาทปรกติ ระบบกายปรกติ ระบบเลือดปรกติ ไม่เปลี่ยนแปลงอะไรได้, แล้วโรคทั้งหลาย แม้แต่โรคมะเร็งนี้มันจะเกิดขึ้นได้อย่างไรเล่า. ในเมื่อระบบทั้งหลายมันไม่ยอมติดปรกติ โรคกระเพาะ โรคทางกายอย่างนี้ก็ยิ่งไม่มีทางดอก ; แม้ที่ลึกไปกว่านั้น ในระบบโลหิตทั้งหลายนี้, เมื่อระบบโลหิตไม่ยอมติดปรกติ มันก็ไม่มีโอกาสที่เชื้อโรคจะก่อหวอด จะตั้งตัว หรือจะไปครอบงำอะไรได้. เราจึงถือว่า จิตปรกตินั้นแหละเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของมนุษย์, ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในร่างกายของมนุษย์ได้ ถ้าจิตมันยังคงปรกติ.

ที่นี่คนทั้งหลายคงจะไม่เชื่อ เพราะไม่เชื่อว่า จะทำจิตให้เป็นปรกติตายตัวได้ถึงอย่างนั้น ; แต่เขาเชื่อกันในหมู่โยคี หรือ ในหมู่นักจิตศาสตร์ทั้งหลายโดยเฉพาะ เขามีวิธีฝึกฝนให้มากเหลือประมาณละ ที่จะทำให้จิตไม่ยอมติดปรกติ ไม่ติดปรกติไปได้, อารมณ์ที่น่ารัก น่าโกรธ

น่าเกลียด น่ากลัว ที่วิตกกังวลกัน มันก็ไปทำให้ผิดปรกติไม่ได้.

แต่ว่ามนุษย์โลกสมัยนี้สมัครจะผิดปรกติเสียแล้วเอง ; คนในโลกสมัยนี้มันเหมือนกับคนบ้า, แสวงหาอารมณ์มายั่วจิตใจให้ผิดปรกติ ในทางสวยงาม ในทางไพเราะ ในทางหอมหวาน ในทางอร่อย ในทางนุ่มนวล, อุดสำห้เอาเงินไปซื้อหาวัตถุปัจจัยกระตุ้นความผิดปรกตินั้น มากินมาใช้กันอยู่เป็นประจำ แล้วก็ติดในความอร่อยเหล่านั้นจนเงินเดือนไม่พอใช้ จนต้องคอร์ปชั่น. ข้าราชการทั้งหลายคอร์ปชั่น เพราะเป็นโรคอย่างนี้ทั้งนั้นแหละ.

หน้าที่ของมนุษย์คือธรรมะ.

ถ้าเราไม่ไปหลงในสิ่งที่มากระตุ้นชีวิตให้ผิดปรกติแล้ว เงินเดือนจะเหลือ ใช้กันทั้งนั้นแหละ ; เพราะมันมีความสุขอยู่ในการทำงาน. ผู้ที่มีธรรมะมีศีลธรรมโดยแท้จริงนั้น รู้สึกเป็นสุขเมื่อทำการทำงาน, ว่าการทำงานนี้มันเป็นหน้าที่ของมนุษย์, หน้าที่ของมนุษย์นั้นเขาเรียกว่าธรรมะ. เมื่อมนุษย์สมัยดึกดำบรรพ์โน้น รู้จักสิ่งที่เป็นหน้าที่ของมนุษย์ เขาเรียกมันว่า ธรรม, ธรรมะ, มาแต่ก่อนพุทธกาลนานไกลโน้น. คำว่า ธรรมะมีใช้แล้ว หมายถึงถึง หน้าที่ของมนุษย์.

ท่านมีธรรมะ ก็คือท่านมีหน้าที่ของมนุษย์อย่าง

ถูกต้อง แก่ตัวท่าน, มันไม่ต้องเหมือนกันดอก แต่ว่ามันก็ต้องเป็นหน้าที่ของมนุษย์เหมือนกันหมด ; เพราะเรากินอาหารต่างกัน เพราะอะไรต่างกัน มันก็มีหน้าที่ต่างกันเป็นธรรมดา. แต่มันตรงกันที่ว่า หน้าที่ของมนุษย์ที่จะต้องทำเพื่อรอดชีวิตอยู่ได้, เช่นเดียวกับสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย มันก็กินอาหารต่างกัน แต่มันก็เหมือนกันตรงที่ว่า มันต้องกินอาหารเพื่อรอดชีวิตอยู่ได้.

นี่เราก็มี หน้าที่อันแรก คือ ให้รอดชีวิตอยู่ได้อย่างผาสุกสบาย ไม่ต้องถึงระดับสูง คือผาสุกสบาย รอดชีวิตอยู่ได้. ครั้นรอดชีวิตอยู่ได้ สบายดีแล้ว หน้าที่ที่ ๒ ก็คือหน้าที่ชั้นปลายก็เข้ามา, คือ ทำให้ได้รับสิ่งที่เป็นประโยชน์ ที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับ. นี่คือการเจริญทางจิตใจ สูงขึ้นไป ๆ จนถึงสิ่งที่เรียกว่า บรรลุ มรรค ผล นิพพาน. เรามีกันอยู่เพียง ๒ หน้าที่.

ฉะนั้นขอให้รับทราบไว้ว่า คำว่าธรรมะนั้นแปลว่า หน้าที่ ; เพราะว่าในเมืองไทยเราพูดกันไม่ถูกต้อง ไม่สมบูรณ์, ไม่เหมือนกับในอินเดีย คำว่า ธรรมะ เขาแปลว่าหน้าที่ เปิดพจนานุกรมธรรมดาดูก็ได้ว่า ธรรมะแปลว่า หน้าที่ของมนุษย์. ในเมืองไทยสอนกันแต่ว่า ธรรมะคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า, แล้วก็ไม่ว่า สอนว่าอย่างไร ที่จริงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดนั้น คือสอนเรื่อง หน้าที่ นั่นเอง, ว่าจะต้องทำหน้าที่อย่างนั้น ๆ ๆ ตั้งแต่

คลอดมาจากท้องแม่ เป็นทารก เป็นวัยรุ่น เป็นหนุ่มสาว เป็นพ่อบ้านแม่เรือน เป็นคนแก่คนเฒ่า ล้วนแต่มีหน้าที่.

ทำหน้าที่แล้วมีผลเป็นความพอใจ และเป็นสุข.

ถ้าเรารู้จักว่า หน้าที่ของมนุษย์คือธรรมะ มันก็พอใจซิ ; แม้แต่ได้ไถนา ได้ทำสวนมันก็พอใจ เพราะว่ามันได้ปฏิบัติธรรมะ, ถ้ายิ่งได้มีอาชีพสูง ๆ ง่าย ๆ สบาย ๆ กว้านั้น มันก็ยิ่งควรจะพอใจ ; เมื่อได้ทำหน้าที่นั้นก็คือ ได้ปฏิบัติธรรมะ แล้วก็พอใจ, เมื่อพอใจก็ต้องเป็นความสุข.

นี่จะเป็นหลักจิตวิทยาทั่วไปทั้งฝ่ายโลก และทั้งฝ่ายธรรมะว่า เมื่อพอใจต้องเป็นสุข. ถ้าความพอใจนั้นเป็นความพอใจที่โง่เขลา มันก็เป็นความพอใจหลอกลวง, มันก็เป็นสุขอย่างหลอกลวง. ที่ไปพอใจในเรื่องของกิเลสมันเป็นความพอใจผิด, พอใจหลอกลวง ความสุขมันก็หลอกลวง. ถ้าพอใจถูกเรื่องถูกราว เป็นความพอใจที่ควรจะพอใจ มันก็เป็นความพอใจที่ถูกต้อง มันก็เกิดความสุขที่ถูกต้องหรือแท้จริง.

ฉะนั้นขอให้ถือเป็นหลักว่า ความพอใจทำให้เกิดความสุข. เราจะต้องหาความพอใจ, มาหล่อเลี้ยงชีวิตไว้ให้ได้ คือให้เกิดความสุขจากความพอใจ, โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำหน้าที่ของตน ๆ เป็นชานา เป็นชาวสวน เป็นพ่อค้า เป็นอะไรก็ตาม กระทั่งถึงว่า คนถีบสามล้อ คนแจว

เรือจ้าง คนล้างท่อถนน คนกวาดถนน, มันเป็นหน้าที่ของมนุษย์เหมาะสมแก่อัตภาพของเขา ที่ทำได้เพียงเท่านั้น แล้วเขาก็พอใจ. ถ้าพอใจก็จะเหมือนกันหมด : พอใจของคนล้างท่อถนน ก็เหมือนกับพอใจของคนเป็นนายกรัฐมนตรี, แล้วความพอใจที่แท้จริง มันก็จะให้ความสุขแท้จริงได้เหมือนกันทั้งนั้นแหละ.

ฉะนั้นช่วยกันทำความพอใจให้ถูกต้อง ที่จำเป็นที่สุดอย่างยิ่ง คือพอใจในการทำงาน : เป็นหมอกก็พอใจในหน้าที่ของหมอ เมื่อได้ทำหน้าที่ของหมอ, หมอยา หมอผ่าตัด หมออะไรก็ตาม เมื่อกำลังทำหน้าที่อยู่ที่โต๊ะปฏิบัติงานนั้นแหละ จงพอใจและมีความสุข อยู่ที่นั่น แล้วก็ตลอดเวลา, เป็นสุขตลอดเวลา, ไม่ต้องรีบปิดออฟฟิศไปสถานกามารมณ์ เหมือนที่ปฏิบัติกันอยู่โดยมาก มันก็ไม่ต้องใช้เงิน, เพราะเป็นสุขเสียแล้ว เมื่อทำหน้าที่ของตน.

ความเพลิดเพลินไม่ใช่ความสุข.

แต่เขาไม่เข้าใจกันอย่างนั้น เขาไม่รู้สึกว่านี่เป็นความสุข ต้องเป็นความสุขต่อเมื่อไปหาปัจจัยส่งเสริมกิเลสในสถานกามารมณ์ เขาจึงจะคิดว่าเป็นสุข; นี่เป็นความผิดอย่างยิ่ง นั้นไม่ใช่ความสุข, นั้นเป็นเพียงความเพลิดเพลิน. อย่าเอาความสุขกับความเพลิดเพลินไปปนกัน มันคนละเรื่องทีเดียว ; ความเพลิดเพลินนั้นมันกระตุ้น มันเร้าร้อน

มันระรัว มันเหนียว แต่ให้ความเพลิดเพลิน, ถ้าความสุขมันหยุดมันนิ่ง มันสงบเย็น มันไม่กระตุ้น ฉะนั้นมันคนละชนิดอย่างตรงกันข้าม ความเพลิดเพลินกับความสุข.

เดี๋ยวนี้คนในโลกเอาความเพลิดเพลินเป็นความสุข, เป็นความเข้าใจผิดอย่างยิ่ง โดยเฉพาะผิดจากหลักของธรรมะ, และโดยเฉพาะในพระพุทธศาสนา. อย่าเพ้อเอาความเพลิดเพลินมาเป็นความสุขเลย มันคนละเรื่องคนละอัน.

เห็นได้ง่าย ๆ ที่สุดก็คือว่า ถ้าเป็น ความเพลิดเพลิน ต้องใช้เงินซื้อ, ถ้าเป็นความสุขที่แท้จริงไม่ต้องใช้เงินซื้อ, ยิ่งเป็นความสุขที่แท้จริงเท่าไร คือพระนิพพานนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า นิพพานนี้เป็นของให้เปล่า ไม่คิดสตางค์ ไม่ต้องเสียสตางค์. ท่านลองคิดดูว่า นิพพานเป็นยอดสุขนั้น กลับไม่ต้องเสียสตางค์แม้แต่สตางค์เดียว; แต่ความเพลิดเพลินที่ท่านทั้งหลายไปหากัน ตามสถานอาบอบนวด โดยเฉพาะนั้น มันต้องเสียสตางค์ ยิ่งติดยิ่งหลง ก็เสียมากขึ้น ๆ จนไม่พอใช้ จนต้องคอร์ปชั่น. ไปดูเถอะข้าราชการคอร์ปชั่น ไม่ได้มีมูลเหตุมาจากอะไร, มีมูลเหตุมาจากใช้เงินหมด ไม่พอในการแสวงหาความเพลิดเพลิน.

จึงสรุปความได้ว่า ความเพลิดเพลินต้องใช้เงิน และจะทรمانในทางจิตใจโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว ให้เสื่อมสุขภาพทางจิตทางวิญญาณ แล้วในที่สุดก็คอร์ปชั่น แล้วก็ทำลายตัวเอง

ฆ่าตัวเอง มันต่างกันอย่างนี้.

ความพอใจและความสุข เป็นอุบายทำให้จิตปรกติ.

ฉะนั้นขอให้พวกเราทุกคน แสวงหาความพอใจในการงานให้ได้ ; แม้จะเป็นงานที่เหน็ดเหนื่อยเหลือท่อมตัว ก็มีความคิดที่ถูกต้อง จนเหลือ้นกลายเป็นน้ำเย็นไป, เป็นน้ำอมฤตอาบรดร่างกายให้เป็นสุขไปเสีย ไม่ใช่เหลือที่พึงรังเกียจ เหมือนที่เขากำลังรังเกียจกันอยู่. นี้ ถ้ามีธรรมะจริง, มีธรรมะในพุทธศาสนาแล้ว เหลือจะกลายเป็นน้ำอมฤตไปทันที, ให้ได้รับความพอใจ ให้ได้รับความเยือกเย็นเป็นสุข แล้วไม่ต้องใช้เงินใช้สตางค์ ไปซื้อหาความสุขที่ไหนอีก ; เพราะมีความสุขอยู่ที่นั่นเสียแล้ว และเป็นการพักผ่อนอยู่ในตัว. ถ้าเราพอใจในสิ่งที่เราทำ ; แม้แต่ไถนาเหลือท่อมตัวนี้ มันก็เป็นการพักผ่อนอยู่ในตัว ในความพอใจนั่นเอง แล้วก็มีความสุข.

นี่เป็นอุบายที่จะทำจิตให้ปรกติ เมื่อทำงานก็มี ความพอใจ ; เมื่อมีความพอใจก็มีความสุข เป็นปัจจัยแห่งความมีจิตปรกติ, มีจิตปรกติ ฝึกได้อย่างนี้จะมีจิตปรกติ ไม่ต้องกระโดดโลดเต้นขึ้น ๆ ลง ๆ ไปตามความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความอาลัยอาวรณ์ วิตกกังวล อิจฉาริษยา หึงหวงอะไรต่าง ๆ. นั่นแสดงลักษณะของจิต

ปรกติ, แล้วคนก็ไม่ต้องเป็นโรคประสาทเป็นต้น.

**คนเป็นโรคประสาทมากขึ้น
เพราะหลงวัตถุนิยม.**

เดี๋ยวนี้ได้อ่านพบข่าวการแพทย์ในโลกก็แสดงว่า คนเป็นโรคประสาทกันมากขึ้น เพราะเขามีจิตหวั่นไหวมาก ไปตามความเปลี่ยนแปลงของโลกที่เป็นวัตถุนิยม. โลกกำลังบูชาวัตถุนิยม คือรสที่เกิดมาจากวัตถุ เอรีตอรรอย กระตุ้นประสาททางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, เขาทำกันอย่างเป็นอุตสาหกรรม, โรงงานอุตสาหกรรมทั้งหลายในโลกนี้ผลิตปัจจัยเพื่อกิเลส ส่งเสริมความรู้สึกทางกิเลส ทางความเพลิดเพลินทั้งนั้น.

นี่คนมันก็เป็นทาสของกิเลสกันมากขึ้น ๆ เป็นทาสของกิเลสเท่าไร มันก็นอนหลับยากเท่านั้นแหละ ; แล้วปัจจัยที่ส่งเสริมกิเลสมันมากขึ้น คนก็นอนหลับยากมากขึ้น, ก็เป็นโรคประสาทกันมากขึ้น กระทั่งแม้แต่ปวดหัวนี้ก็ต้องกินยาปวดหัวกันมากขึ้น กินยาโรคประสาทกันมากขึ้น กระทั่งเป็นโรคจิตกันมากขึ้น, นี้ฝ่ายภายนอก. ฝ่ายภายในมันก็เป็นบ้ากันมากขึ้น, มันดูร้าย อำมะहित ฆ่าพันบิดามารดาของตัวเองก็ได้ อย่างนี้มันก็มากขึ้น นี่มันเป็นโรคกันเหลือประมาณเสียแล้ว. ควรจะนึกดูว่า มีมูลมาแต่

ความผิดปรกติเป็นลำดับ ๆ มา.

อาตมาเปรียบเทียบกับให้คนทั้งหลายฟังว่า คนนี้มันเป็นมนุษย์ที่เลวลง ๆ เพราะไปบูชาสิ่งที่กระตุ้นกิเลส เป็นปัจจัยแห่งกิเลส จนทำให้ตัวเองนอนไม่หลับ, จนต้องเป็นโรคประสาทอย่างน่าละอายแหมะ ; ใช้คำว่า *น่าละอายแหมะ เพราะแหมะไม่เป็นโรคประสาท* คนทั้งโลกกินยาระงับประสาท ยาแก้ปวดหัว ยาแก้นอนไม่หลับกันวันหนึ่ง ๆ นั้นสักเท่าไรเล่า, ทั้งโลกไม่รู้ที่ร้อยตันแล้ว ยาประเภทไม่จำเป็นเหล่านี้, แต่แหมะไม่ได้กินสักเม็ดหนึ่ง แหมะทุกตัวยังนอนหลับดี ก็เรียกว่าเราเป็นโรคประสาทให้ละอายแหมะ.

ถ้ามันกลับตัวกันเสียได้ในเรื่องนี้ แล้วก็จะดีมากแหละ คือมันมีศีลธรรมกลับมา, มีศีลธรรมกลับมาไม่เป็นที่ทาสของกิเลส ไม่บูชาความเอร็ดอร่อยทางวัตถุ คือทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางผิวหนัง ทางร่างกายนี้. อย่าผลอดตัว อย่าลืมตัว ให้ตกเป็นทาสของสิ่งเหล่านี้มากขึ้น ๆ ตามสมัยนิยมของโลกปัจจุบัน.

เขาถือลัทธิที่บ้าบอที่สุด ประชาธิปไตยที่บ้าบอที่สุด ที่ว่าอย่าบังคับ อย่ามาบีบบังคับ อย่ามากดดัน, จงปล่อยฉันเป็นไปตามความพอใจและอิสระเสรี. เขาเห็นว่าระเบียบวินัยทางธรรมะนี้ เป็นเครื่องบีบบังคับกดดัน จึงไม่ถือศาสนา, ไม่ยอมถือศาสนา ว่าศาสนาเป็นสิ่งที่บีบบังคับให้ปฏิบัติอย่างนั้นอย่างนี้ สูญเสียเสรีภาพ ฉันไม่เอา ฉัน

ก็เป็นอิสระภาพที่จะไปตามใจกิเลส, แล้วคนเหล่านี้ก็ได้เป็นทาสของกิเลส แล้วก็ได้รับปัจจัยสำหรับจะเป็นโรคทางจิต ทางวิญญาณ ทางประสาท ทางร่างกายกันมากขึ้น. เพราะฉะนั้นคนในโลกสมัยนี้ จึงเป็นโรคทางจิตกันมากขึ้น, อย่างน้อยก็เป็นโรคประสาท จึงเป็นการเตรียมเพื่อจะเป็นโรคทางจิตทางวิญญาณสืบต่อไป.

นี่พระพุทธเจ้าท่านเป็นหมอในส่วนนี้ มากกว่าในส่วนอื่น คือท่านทรงสอนให้คนสามารถทำจิตเป็นปกติ ด้วยเรื่องของสมาธิบ้าง, ด้วยเรื่องของปัญญาบ้าง. คนมีจิตเป็นปกติแล้ว ก็ไม่ทำผิด ๆ อย่างนั้น, แล้วไม่มีชีวิตอยู่อย่างร้อนระอุด้วยความรัก ด้วยความโกรธ ด้วยความเกลียด ด้วยความกลัว ด้วยความอิจฉาริษยา ความวิตกกังวล อาลัย อารมณ์ ความหึง ความหวงเป็นต้น ; ซึ่งเป็นโรคร้ายในเบื้องต้น เป็นเชื้อโรคร้ายในเบื้องต้น หรือเป็นสมุฏฐานแห่งโรคร้ายในเบื้องต้น, ท่านเป็นนายแพทย์ผู้เยียวยาโรคของสัตว์โลกทั้งปวงในแง่นี้.

แพทย์ควรเป็นปูชนียบุคคลโดยหน้าที่.

ฉะนั้นขอให้คุณหมอทั้งหลาย ช่วยรู้จักพระพุทธเจ้าไว้ในแง่นี้, ตามที่เรายอมรับกันในพระพุทธศาสนาทั้งหมด ทั้งสิ้นว่า, พระพุทธเจ้าท่านเป็นอย่างนี้ คือเป็นผู้ดับทุกข์ของสัตว์โลกทั้งปวง ; จึงถือได้ว่า นอกจากท่านจะเป็นหมอ

เป็นข้าราชการหมอของรัฐบาลไทยแล้ว ท่านยัง ต้องเป็นหมอที่มีสังกัดขึ้นต่อพระพุทธเจ้า อีกส่วนหนึ่งด้วย; เพราะพระพุทธเจ้าท่านเป็นจอมแพทย์ผู้เยียวยาโรคของสัตว์โลกทั้งปวง. เราเป็นหมอสองสังกัดกันอย่างนี้ก็ไม่เห็นเสียหายอะไร, แล้วยังจะช่วยได้มาก ในการที่ช่วยให้อยู่ในร่องในรอย ไม่ทำลายอุดมคติของหมอเสียหมด.

ข้อนี้ก็ถือว่า แรกเริ่มเดิมที มันก็มีมนุษย์เหมือนกับสัตว์ มนุษย์ยังเป็นป่าเหมือนกับสัตว์, แล้วต่อมาก็ค่อยเป็นมนุษย์มากขึ้น ๆ แล้ววิชาการต่าง ๆ ทางวัฒนธรรม มันก็ค่อยมีขึ้นมา ๆ กระทั่งมีคนบางคนหรือบางพวกรู้จักเยียวยารักษาโรค ก็เกิดมีหมอขึ้นมาเป็นครั้งแรกในโลก. ยุคนั้นสมัยนั้น ไม่มีการจ้างออน, มีแต่มนุษย์ที่จะช่วยกันด้วยความรักความเมตตากรุณา: ดังนั้นหมอในชุดแรกที่สุดของโลก คือผู้บำเพ็ญบุญกุศลช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ จึงเป็นปูชนียบุคคล เช่นเดียวกับอาชีวะปูชนียบุคคลอื่น ๆ, เช่น อาชีพครู, หรือว่าสูงขึ้นไปถึงอาชีพบรรพชิต บรรพชิตตั้งอยู่ในฐานะเป็นปูชนียบุคคล เพราะช่วยเหลือบุคคลทางจิตใจ. หมอที่เกิดขึ้นมาเป็นคนแรกในโลกก็มีลักษณะอย่างนี้ คือ ช่วยเหลือบุคคลเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ตามที่เขาจะมีสติปัญญา จึงมีบุคคลประเภทหมอขึ้นมาในโลก แล้วก็พร้อมที่จะช่วยผู้อื่น ในลักษณะเป็นบุญเป็นกุศล เป็นปูชนียบุคคลเรื่อย ๆ มา.

ที่นี้ต่อมาโลกเจริญขึ้นเท่าไร มนุษย์ก็เจริญขึ้นด้วย
 กิเลส หรือความเห็นแก่ตัวเท่านั้น ; อาชีพหมोजึงกลายเป็น
 เป็นอาชีพที่จะรับสินจ้าง รับค่าจ้าง, เลยกกลายเป็นอาชีพ
 ขึ้นมา, ลดความเป็นปุชเนียบุคคลลงไป เป็นอย่างนี้มากขึ้น ๆ
 จนกระทั่งว่า อาชีพหมอกก็กลายเป็นการค้าชนิดหนึ่ง
 ไปแล้ว, แล้วก็ในที่บางแห่งได้ยินหนาหูว่า เป็นการค้า
 อย่างซูดรีตเสียด้วย. อาชีพหมอสำนักรหมอบางแห่งเก็บเงิน
 อย่างซูดรีต สูปโลहितกันซัด ๆ เลย. นี้อาดมาได้อ่านข่าว
 พบอย่างนี้ : ถามว่ามีเงินห้าพันบาทไหม? ถ้าไม่มีกลับ
 ไปได้ ไม่ยอมตรวจ ไม่ยอมรักษาอะไรนี้. คิดดูเถอะ ว่าเดี๋ยวนี
 มาถึงขนาดนี้แล้ว ; เมื่อก่อนโน้นเป็นอาชีพปุชเนียบุคคล
 รุ่งไปดูแลรักษาให้ แล้วไม่ได้คิดอะไร ดึกตื่นเท่าไรก็ได้.

อาจารย์คู่สวดของอาดมาเป็นพระ แล้วก็เป็หมอบแบบ
 หมอโบราณ หมอยา หมอดัมยาหม้อ รักษาโรค, มาตาม
 เวลาไหนก็ได้ ๒ ยามก็ได้ ตีหนึ่งก็ได้ ตีสองก็ได้ หม่มจิวร
 ไปทันที, ไปที่บ้านนั้น แล้วก็ไปช่วยเยียวยารักษาตามสติ-
 ปัญญาของท่าน มันก็หายไปได้บ้างตามธรรมดา. นี้เรียก
 หมอ แล้วก็ไม่ได้รับการตอบแทนอะไร นอกจาก
 เจตนารมณ์ วิญญาณของท่านเป็นผู้รักที่จะช่วยผู้อื่น
 ตามแบบของพระพุทธเจ้าอย่างนี้ ก็ยังมี. แต่เดี๋ยวนีคงหา
 ยากแล้ว เมื่ออาดมายังเด็ก ๆ ยังเห็นอยู่ว่า อาจารย์ของเรา
 ทำอย่างนี้ มาตามเมื่อไรก็ได้ ตีสองก็ได้ ไปทันทีเลย. นี้

เรียกว่าอุดมคติยังอยู่ ในการมีเมตตากรุณาเสียสละ แล้วท่านก็สบายใจ เมื่อได้ทำอย่างนั้น, เป็นสุขสบายใจเมื่อได้ทำอย่างนั้น จึงอยู่ได้ด้วยความรู้สึกที่เป็นสุขและพอใจ, แล้วก็อายุยืน มีคนรักใคร่นับถือ, นี้จะเรียกว่าค่าจ้างก็ไม่ถูกดอก มันเป็นธรรมดา.

เป็นอันว่าหมอนี้ เป็นผู้เชี่ยวชาญรักษาโรคของสัตว์โลก ทางร่างกายก็ได้, ลึกเข้าไปทางระบบประสาทก็ได้, ลึกเข้าไปทางจิต ตัวจิตก็ได้, สูงขึ้นไปทางวิญญาณคือทางสติปัญญาก็ได้. สติปัญญานี้ก็เป็นโรคได้เหมือนกัน ท่านอาจจะไม่เคยได้ยินได้ฟังว่า สติปัญญาของมนุษย์ก็เป็นโรคได้เหมือนกัน คือมันโง่, คือมีมิจฉาทิฐิ อย่างนี้เรียกว่า สติปัญญามันก็เป็นโรค. เราจึงมีโรคทางกาย, โรคทางจิต, และโรคทางวิญญาณคือทางสติปัญญา. ระบบประสาทนั้น อาตมาจัดไว้ในระหว่างกายกับจิต เป็นสื่อสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต จึงไม่ค่อยพูดถึง, พูดถึงแต่เพียงว่าโรคทางกาย โรคทางจิต โรคทางวิญญาณคือสติปัญญา.

คนเราต้องไม่มีโรคทั้ง ๓ ทางนี้ จึงจะอยู่เป็นสุขได้, จึงอยากให้คุณหมอทั้งหลาย สนใจกันไว้มาก ๆ. ทางสติปัญญารู้จักหลักของธรรมะ คือกฎของธรรมชาติอย่างถูกต้องจริง ๆ ไม่ทำให้ผิดพลาดได้; เพราะธรรมชาตินั้นมันมีอำนาจเหนือสิ่งทั้งปวง กฎของธรรมชาติ

นั่นแหละคือพระเจ้า, อย่าเขลาไปว่าเราเป็นชาวพุทธไม่มีพระเจ้า.

กฎของธรรมชาติคือพระเจ้า.

พระเจ้าคือสิ่งสูงสุด เหนือสิ่งใดซึ่งทุกคนต้องเชื่อฟัง ในชาวพุทธ หมู่ชาวพุทธเราถือว่ากฎของธรรมชาติเป็น สิ่งสูงสุดเหนือสิ่งใด, จนกระทั่งพระพุทธเจ้าเองท่านก็ เคารพและเชื่อฟัง. เมื่อท่านตรัสรู้ใหม่ ๆ ท่านคำนึงถึงว่า เอ, นี่เป็นพระพุทธเจ้าตรัสรู้แบบนี้แล้ว จะเคารพอะไร, ค้นไปค้นมากก็ไม่เห็นอะไรที่ควรจะเคารพ นอกจากธรรมะ ที่ตรัสรู้. แต่ ธรรมะที่ตรัสรู้นั้นเป็นเรื่องของกฎของ ธรรมชาติ ที่เรียกว่ากฎอิทัปปัจจยตา, ท่านก็เลยเคารพ กฎธรรมชาติเป็นสิ่งสูงสุด.

มนุษย์อย่าอวดดีไป ว่าเราไม่มีพระเจ้า เรามีกฎสูงสุด คือกฎของธรรมชาติ บังคับให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตาม กฎ ทำผิดก็มีผลร้าย ทำถูกก็มีผลดี ; ฉะนั้นเราจึงมีพระเจ้า. อาตมาพูดอย่างนี้ คนเขาก็พากันว่า ท่านพุทธทาสนี่จะเป็น บ้าเสียแล้ว, เอาพระเจ้ามาให้ในพุทธศาสนา. อาตมาก็ว่าคุณ นั่นแหละมันโง่ ; คุณพูดว่าข้าพเจ้า ๆ อยู่ทุกวันไซ้ไหม? หนังสือเขียนก็เขียนว่าข้าพเจ้า. หนังสือราชการก็เขียนว่า ข้าพเจ้า ทุกคนพูดว่าข้าพเจ้า นั่นมันข้าของพระเจ้า, เป็นข้าหรือเป็นทาสของพระเจ้า. คำว่าข้าพเจ้าที่ใครใช้พูด

อยู่ให้รู้ว่า นั่นปฏิญาณตัวว่าเป็นทาสเป็นข้าของพระเจ้า, ปากว่าเป็นข้าของพระเจ้า มีพระเจ้าอยู่ทุกวัน แต่เขาไม่รู้, แล้วก็บอกว่าไม่มีพระเจ้า, ฉันทไม่ถือพระเจ้า เป็นคนตลบตะแลง.

ฉะนั้นขอให้รู้ว่า เราเนี่ยมันเป็นข้าของพระเจ้า คือกฎของธรรมชาติ ที่เราจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง มิฉะนั้นเราจะต้องตาย. เราลองกินอาหาร หรือถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ อาบน้ำ บริหาร ไม่ให้ถูกวิธีซิ ไม่เท่าไรเราก็ต้องตาย ; นี่คือการทำผิดกฎธรรมชาติ ไม่เป็นข้าที่ซื่อสัตย์ของพระเจ้า. ฉะนั้นกฎของธรรมชาตินั้นแหละเป็นพระเจ้า.

จิตปรกติจะป้องกันการเกิดโรคได้.

ชักชวนทุกคนให้เขารู้จักถือกฎของพระเจ้าให้ได้ แล้วเขาก็จะเป็นโรคภัยไข้เจ็บน้อย, จะไม่ต้องมารบกวนคุณหมอมากเกินไป. โรคภัยไข้เจ็บมันเกิดขึ้น เพราะทำผิดเกี่ยวกับเรื่องนี้ก็เลยเป็นโรคกันมากขึ้น ๆ แปลก ๆ แปลก ๆ มากขึ้นจนนับไม่ไหวแล้ว. โรคสมัยปัจจุบันนี้ เกิดมาจากการเปลี่ยนแปลงในโลกที่มันเปลี่ยนแปลงไม่หยุด โรคมันก็เกิดขึ้นใหม่ ๆ จนวิฆาหมอนี้ไล่ตามหลังไม่ค่อยทัน. แต่ถ้าเราถือหลักประพฤติปฏิบัติตนให้ถูกต้องธรรมชาติแล้ว มันก็จะหยุดอาการชนิดนั้น, เราจะมีโรคภัยไข้เจ็บน้อย

ลง ; โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิชาที่ทำให้จิตให้ปรกติ แล้วอะไรมันจะปรกติ, สติปัญญาปรกติ จิตปรกติ ประสาทปรกติ กายปรกติ ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางระบบโลหิต ระบบอะไรก็ตาม ; แล้วเชื้อโรคมะเร็งมันจะเอาโอกาสไหน เอาสถานที่ไหน มาตั้งลงเพื่อจะเจริญงอกงามเป็นโรคมะเร็งขึ้นมา.

นี่ อาตมาแกลังยกตัวอย่างว่าโรคมะเร็งที่วากลัวกันนักที่ว่าใหญ่หลวงนัก โรคอื่น ๆ ก็เหมือนกันแหละ มันก็ยิ่งง่ายแหละ ; ถ้าจิตใจปรกติ คนเรา จะไม่เป็นโรคกระเพาะ, จะไม่เป็นโรคกระเพาะ, คนขี้รัก ขี้โกรธ ขี้เกลียด ขี้กลัว อาลัยอาวรณ์ วิดกกังวล คนเหล่านี้ต้องเป็นโรคกระเพาะอย่างที่ใครช่วยไม่ได้ ; เพราะว่าไปทำสิ่งที่เป็เหตุเป็นปัจจัยแห่งโรคกระเพาะ. โรคที่สูงขึ้นไป โรคหัวใจ โรคอะไรต่าง ๆ มันก็เหมือนกันแหละ มันมาจากความที่จิตผิดปรกติ.

อาตมาได้ยินว่า คุณหมอประเวศ วะสี อยากจะขอระบุนามว่า สนใจในเรื่องนี้ อาจจะทำอธิบายในเรื่องนี้ได้ดีมาก ; ฉะนั้นขอให้ไปหาความรู้จากคุณหมอประเวศ วะสี ว่า ถ้าจิตผิดปรกติแล้ว มันจะเกิดโรคทั้งหลายมากขึ้นได้อย่างไร. อาตมาไม่ได้ค้นคว้า หรือไม่ได้เกี่ยวข้องมากเหมือนกับคุณหมอประเวศ วะสี, อยู่ที่ศิริราชหรือที่ไหน. ลองไปคุยกับท่านเรื่องที่ว่า จิตผิดปรกติแล้วมันก็เป็นโรคได้ทุก

อย่าง ทุกประการ.

นี่ เราขึ้นมาให้ถึงขนาดนี้ จะเป็นหมอรักษาโรคทาง
 วิญญาณอันสูงสุด ป้องกันโรคจิต ป้องกันโรคประสาท ป้องกัน
 โรคทางกาย แม้โรคที่ภายนอกออกมาอีก ออกมาจากร่างกาย.
 การที่ชัชรอดชนกัน นั้นจิตไม่ปรกติ การชัชรอดลงคลอง ก็จิต
 ไม่ปรกติ หรือเดินหกล้มก็เพราะจิตมันไม่ปรกติ, หรือทำ
 มีตบาดมือตัวเอง ก็คือจิตไม่ปรกติ. ถ้าจิตปรกติ จะป้องกัน
 ได้ตั้งแต่ระดับเล็กขึ้นไป จนไม่ทำมีตบาดมือ ไม่เดิน
 ตกช่อง, ไม่ชัชรอดชนใคร อย่างนี้เป็นต้น.

ขอสรุปคำเดียวว่า ขาวพิเศษประเสริฐที่สุด ที่ทั้งป้องกัน
 และแก้ไขโรคทั้งปวงนั้น คือ ความมีจิตปรกติ. พุทธศาสนา
 สอนเรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา ก็ล้วนแต่เพื่อ
 ความมีจิตปรกติทั้งนั้น ; จึงเป็นอันว่า ผู้เยียวยาโรคของ
 สัตว์โลกทั้งปวง คือพระพุทธรเจ้า.

เอาละ, คุณหมอประยูร เขาว่า ให้เวลา ๔๕ นาที
 เดียวนี้หมดแล้ว.

เอาตมาขอแสดงความยินดี ในการมาของท่านทั้งหลาย
 ที่อุตสาห์มาถึงที่นี่ เป็นเหตุให้เราได้พบกัน ในระหว่าง
 บรรดาผู้ที่เรียกตัวเองว่าแพทย์ ในความหมายใดความหมาย
 หนึ่ง. และขอแสดงความรู้สึก ว่า พระพุทธรเจ้านั้น ท่านเป็น
 นักธรรมชาติ ท่านจึงรู้เรื่องธรรมชาติดี. พระพุทธรเจ้านั้น
 ท่านประสูติกลางดิน ถ้าไม่เคยทราบก็ไปหาอ่านดูเถอะ, พระ-

พุทธเจ้าประสูติกลางคืน เป็นเจ้านายเป็นมหากษัตริย์ แต่มาประสูติกลางคืน, พระพุทธเจ้าท่านนั่งตรัสรู้กลางคืน, พระพุทธเจ้าท่านสอนคนทั่ว ๆ ไปก็เมื่อนั่งกันอยู่กลางคืน, จนพูดได้ว่า พระไตรปิฎกทั้งหมด เกิดขึ้นกลางคืน, คำสอนนั้นมันเกิดขึ้นกลางคืน เมื่อนั่งกลางคืน, กฎของท่านก็พื้นดินในที่สุดท่านก็นิพพาน คือตายกลางคืน, อะไร ๆ ที่เกี่ยวกับพระพุทธเจ้ามันกลางคืนทั้งนั้น ; จึงถือโอกาสต้อนรับท่านทั้งหลายให้นั่งกลางคืน เหมือนที่กำลังนั่งอยู่นี้. ท่านต้องรู้สึกว่ามันมันที่ของพระพุทธเจ้านะ ที่ประทับของพระพุทธเจ้า คือ กลางคืนนี้.

นี่เราก็ได้มานั่งกลางคืน บุษาคุณของพระพุทธเจ้า, เป็นที่ระลึกแก่พระพุทธเจ้า ผู้ประสูติกลางคืน ตรัสรู้กลางคืน สอนกลางคืน อยู่กลางคืน ตายกลางคืน. จึงหวังว่า เจตนารมณ์ หรือดวงวิญญูณ อย่างพระพุทธเจ้านั้น จะครอบงำท่านทั้งหลาย ให้สมัครเป็นหมอที่ว่ายอยู่กลางคืน, แต่รักษาเยียวยาคนทั้งโลก ให้รอดพ้นจากทุกขเวทนาอันเกิดมาจากโรคทั้งปวง, ขอให้สำเร็จประโยชน์. ขอให้จำไว้เป็นที่ระลึกว่า บัดนี้เราได้มานั่งพูดกันกลางคืน, แล้วท่านก็จะมีจิตใจเดินรอยเดียวกันกับพระพุทธเจ้าแล้ว. ขอให้ประสบความสุขสวัสดิ์ เจริญงอกงามก้าวหน้าในทางแห่งพระศาสนา อยู่ทุกที่พาราตริกกาลเทอญ.

สนทนาธรรม

หมอควรจะรู้ธรรมะไว้ด้วย จะได้ไปช่วยคนเจ็บให้สบายใจ ; ถ้ามีความรู้ทางธรรมะจะช่วยให้คนเจ็บสบายใจ, เมื่อเขาสบายใจแล้ว เขาจะหายเร็ว, ถ้าเขาจะต้องตายเขาก็จะตายดีที่สุด. หมอควรจะรู้ธรรมะ แล้วไปช่วยคนเจ็บให้หายเร็ว ถ้าต้องตายก็ตายดีที่สุด. ควรจะบรรจุไว้ในหลักสูตรของการเป็นหมอ ให้เรียนธรรมะด้วย, เรียนพอให้ช่วยคนเจ็บสบายใจและหายเร็ว หรือถ้าตายก็ตายดีที่สุด ถ้าหลักสูตรเขายังไม่ออก เราก็สมัครทำส่วนนี้ได้บุญได้กุศลอย่างยิ่ง, ให้ทานธรรมะ ได้บุญได้กุศลอย่างยิ่ง.

ปฏิบัติธรรมะนั้นอยู่ในหน้าที่, หน้าที่ของตน ๆ ไม่ต้องมาที่วัดก็ได้ แต่ขอให้ทำหน้าที่ของตนอย่างดีที่สุด จนยกมือไหว้ตัวเองได้ ใช้ได้ ; ยิ่งเป็นหมอเด็กด้วยแล้วยิ่งจะช่วยได้มาก คือช่วยอบรมเด็ก อบรมนิสัยเด็ก, ชี้แจงให้พ่อแม่อบรมเด็กให้ถูกต้อง, อย่าอบรมเด็กให้หลงไหลในเหยื่อของกิเลสเลย.

เดี๋ยวนี้ยังผิดมากอยู่อีกอย่างหนึ่งที่ว่า พ่อเด็กคลอดออกมาแล้ว พ่อแม่เขา อบรมไปในทางให้เด็กหลงไหลในเรื่องสวย เรื่องไพเราะ เรื่องเอร็ดอร่อย จนเด็กเสียนิสัย, เป็นทาสของกิเลสไปหมด. นี่ความผิดพลาดที่บิดามารดา

อบรมให้แก่เด็ก แล้วเด็กก็จะเป็นคนเจ้าอารมณ์ แล้วมันก็จะต้องเป็นโรคจิต, มันจะเป็นโรคคนโหดร้าย เป็นโรคจิต.



อานาปานสติ

สำหรับคนทั่วไปอย่างง่าย
ขั้นตอน ๗
ให้รู้จักไว้ทีก่อน

อานาปานสติ

(สำหรับคนทั่วไปอย่างง่าย ขั้นต้น ๆ ให้รู้จักไว้ก่อน)

ในกรณีปกติ ให้นั่งตัวตรง (ข้อกระดูกสันหลังจดกันสนิทเต็มหน้าตัดของมันทุก ๆ ข้อ) ศีรษะตั้งตรง ตามองไปที่ปลายจมูกให้อย่างยิ่ง จนไม่เห็นสิ่งอื่น ; จะเห็นอะไร หรือไม่เห็นก็ตามใจ ขอให้จ้องมองเท่านั้น. พอชินเข้าจะได้ผลดีกว่าหลับตา และไม่ชวนให้่วงนอนได้ง่ายด้วย.

โดยเฉพาะคนขี้ง่วง ให้ทำอย่างลืมตานี้แทน หลับตา ทำไปเรื่อย ๆ ตามันจะหลับของมันเอง ในเมื่อถึงขั้นที่มันจะต้องหลับ ; หรือจะหัดทำอย่างหลับตาเสียตั้งแต่ต้นก็ตามใจ. แต่วิธีที่ลืมตานี้จะมีผลดีกว่าหลายอย่าง แต่ว่าสำหรับบางคนรู้สึกว่ายาก ; โดยเฉพาะพวกที่ยึดถือในการหลับตา ย่อมไม่สามารถทำอย่างลืมตาได้เลย.

มือปล่อยวางไว้บนตัก ซ้อนกันตามสบาย ขาขัดหรือซ้อนกันโดยวิธีที่จะช่วยย่นน้ำหนักตัว ให้นั่งได้ถนัดและล้มยาก. ขาขัดอย่างซ้อนกันธรรมดาหรือจะขัดไขว้กันนั้นแล้วแต่จะชอบหรือทำได้. คนอ้วนจะขัดขาไขว้กันอย่างที่เรียกขัดสมาธิเพชรนั้นทำได้ยาก และไม่จำเป็น ขอแต่ให้ นั่งคู้ขามาเพื่อรับน้ำหนักตัวให้สมดุลย์ ล้มยากก็พอแล้ว. ขัดสมาธิอย่างเอาจริงเอาจังยาก ๆ แบบต่าง ๆ นั้น ไว้สำหรับเมื่อจะเอาจริงอย่างโยคีเถิด.

ในกรณีพิเศษ สำหรับคนป่วย คนไม่ค่อยสบาย หรือแม้แต่คนเหนื่อย จะนั่งอิงหรือนั่งเก้าอี้ หรือเก้าอี้ผ้าใบสำหรับเอนทอดเล็กน้อย หรือนอนเลยสำหรับคนเจ็บไข้ก็น่าทำได้ ทำในที่ไม้อับอากาศ หายใจได้สบาย ไม่มีอะไรกวนจนเกินไป.

เสียงอึกทึกที่ตั้งสมาธิ และไม่มี ความหมายอะไร ; เช่น เสียงคลื่น เสียงโรงงาน เหล่านี้ไม่เป็นอุปสรรค ; เว้นแต่จะไปยึดถือเอาว่าเป็นอุปสรรคเสียเอง. เสียงที่มีความหมายต่าง ๆ เช่นเสียงคนพูดกัน นั้นเป็นอุปสรรคแก่ผู้หัดทำ ; ถ้าหาที่เงียบเสียงไม่ได้ ก็ให้ถือว่า ไม่มีเสียงอะไร ตั้งใจทำไปก็แล้ว มันจะค่อยได้เอง.

ทั้งที่ตามองเหม่อ ดูปลายจมูกอยู่ ก็สามารถรวมความนึก หรือความรู้สึกหรือเรียกภาษาว่า สติ ไปกำหนดจับอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกของตัวเองได้ คนที่ชอบหลับตาก็หลับ

ตาแล้ว ตั้งแต่ตอนนี่. คนชอบสืมตาสืมไปได้เรื่อย จนมัน
ค่อย ๆ หลับของมันเอง เมื่อเป็นสมาธิมากขึ้น ๆ.

เพื่อให้กำหนดได้ง่าย ๆ ในขั้นแรกหัด ให้
พยายามหายใจให้ยาวที่สุดที่จะยาวได้ด้วยการผืน ทั้งเข้าและ
ออกหลาย ๆ ครั้งเสียก่อน เพื่อจะได้รู้ของตัวเองให้ชัดเจน
ว่า สมหายใจ ที่มีนลากเข้าออก เป็นทางอยู่ภายในนั้น มัน
ลากถู หรือ กระทบอะไรบ้าง ในลักษณะอย่างไร. และกำหนด
ได้ง่าย ๆ ว่า มันไปรู้สึกที่ สุดลงที่ตรงไหนที่ในท้อง โดย
เอาความรู้สึกที่กระเทือนนั้นเป็นเกณฑ์ ไม่ต้องเอาความจริง
เป็นเกณฑ์ ; พอเป็นเครื่องกำหนดส่วนสุดข้างใน และส่วน
สุดข้างนอก ก็กำหนดง่าย ๆ เท่าที่จะกำหนดได้.

คนธรรมดา จะรู้สึกลมหายใจกระทบปลายจะงอยจมูก
ให้ถือเอาตรงนั้นเป็นที่สุดข้างนอก. ถ้าคนจมูกแพบ หน้าหัก
ริมฝีปากบนเขิด ลมจะกระทบปลายริมฝีปากบน ; อย่างนี้
ก็ให้กำหนดเอาที่ตรงนั้นว่าเป็นที่สุดท้ายข้างนอก ; แล้วก็
จะได้จุดทั้งข้างนอกและข้างใน โดย กำหนด เอาว่า ที่ปลาย
จมูก จุดหนึ่ง ที่สะดือ จุดหนึ่ง แล้วลมหายใจได้ลากตัวมัน
เองไปมา อยู่ระหว่างจุดสองจุดนี้ขึ้นลงอยู่เสมอ

ที่นี้ ทำใจของเราให้เป็นเหมือนอะไรที่ คอยวิ่งตามลม
นั้น ไม่ยอมพราก ทุกครั้งที่หายใจทั้งขึ้นและลง, ตลอดเวลา
ที่ทำสมาธิ. นี้จัดเป็นขั้นหนึ่งของการกระทำเรียกกันง่าย ๆ
ในที่นี้ก่อนว่าขั้น “วิ่งตามตลอดเวลา”

กล่าวมาแล้วว่า เริ่มต้นทีเดียว ให้พยายามฝืนหายใจให้ยาวที่สุด และให้แรง ๆ และหยาบที่สุดหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้ พบจุดหัวท้าย แล้ว พบเส้นที่ลากอยู่ตรงกลาง ๆ ได้ชัดเจน.

เมื่อจิต หรือสติ จับ หรือ กำหนด ตัวลมหายใจที่เข้า ๆ ออก ๆ ได้ โดยทำความรู้สึกที่ ๆ ลมมันกระทบลากไปแล้ว ไปสุดลงที่ตรงไหน ; แล้วจึงกลับเข้า หรือกลับออกก็ตาม ดังนี้แล้ว ก็ ค่อย ๆ ผ่อนให้การหายใจนั้นค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นหายใจอย่างธรรมดา โดยไม่ต้องฝืน. แต่สตินั้นคงกำหนดที่ลมได้ตลอดเวลา ตลอดสาย ; เช่นเดียวกับเมื่อแก่งหายใจหยาบแรง ๆ นั้นเหมือนกัน, คือกำหนดได้ตลอดสายที่ลมผ่าน จากจุดข้างในคือสะดือ หรือท้องส่วนล่างก็ตาม ถึงจุดข้างนอกคือปลายจมูก หรือปลายริมฝีปากบนแล้วแต่กรณี.

ลมหายใจจะละเอียด หรือแผ่วลงอย่างไร สติก็คงกำหนดได้ชัดเจนอยู่เสมอไป โดยให้การกำหนดนั้นประณีตละเอียดเข้าตามส่วน.

ถ้าเผชิญเป็นว่าเกิดกำหนดไม่ได้ เพราะลมละเอียดเกินไป ก็ให้ตั้งต้นหายใจให้หยาบหรือแรงกันใหม่ ; แม้จะไม่เท่าที่แรก ก็เอาพอให้กำหนดได้ชัดเจนก็แล้วกัน. กำหนดกันไปใหม่ จนให้มีสติรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจไม่มีขาดตอน ให้จนได้, คือจนกระทั่งหายใจอยู่ตามธรรมดา ไม่มีฝืนอะไรก็กำหนดได้ตลอด : มั่นยาวหรือสั้นแค่ไหนก็รู้, มั่นหนักหรือ

เบาเพียงไหนก็รู้พร้อมอยู่ในนั้น ; เพราะสติเพียงแต่คอย เกาะแจอยู่ ติดตามไปมาอยู่กับลมตลอดเวลา. ทำได้อย่างนี้ เรียกว่าทำการบริการมโนชั้น “*วิ่งตามไปกับลม*” ได้สำเร็จ

การทำไม่สำเร็จนั้น คือ สติ หรือความนึก ไม่อยู่กับลม ตลอดเวลา ผลอเมื่อไรก็ไม่รู้ ; มารู้เมื่อมันไปแล้ว และก็ไม่ว่ามันไปเมื่อไร, โดยอาการอย่างไร, เป็นต้น. พอ รู้ก็จับตัวมันมาใหม่ และ ผิกกันไปกว่าจะได้ ในขั้นนี้ ครั้งหนึ่ง ๑๐ นาที เป็นอย่างน้อย แล้วจึงค่อยผิกขั้นต่อไป.

ขั้นต่อไป ซึ่งเรียกว่า บริการมโนชั้นที่สอง หรือชั้น “*ดักดูอยู่แต่ตรงที่แห่งใดแห่งหนึ่ง*” นั้น จะทำต่อเมื่อทำขั้นแรกข้างต้นได้แล้ว เป็นดีที่สุด ; หรือใครจะสามารถข้ามมาทำขั้นที่สองนี้ได้เลย ก็ไม่ว่า.

ในขั้นนี้ จะให้สติ หรือความนึก คอยดักกำหนดอยู่ตรงที่ใดแห่งหนึ่ง โดยเลิกการวิ่งตามลมเสีย. ให้กำหนดความรู้สึก เมื่อลมหายใจเข้าไปถึง ที่สุดข้างใน คือสะดือ ครั้งหนึ่ง, แล้วปล่อยวางหรือวางเฉย, แล้วมากำหนดรู้สึกกันเมื่อลมออกมากกระทบ ที่สุดข้างนอก คือปลายจมูกอีกครั้งหนึ่ง. แล้วก็ปล่อยหรือวางเฉย จนมีการกระทบส่วนสุดข้างในคือสะดือ อีก ทำนองนี้เรื่อยไป ไม่มีการเปลี่ยนแปลง

เมื่อเป็น ขณะที่ปล่อยว่าง หรือ วางเฉยนั้น จิตก็ไม่ได้หนีไป อยู่บ้านช่องไร่นา หรือที่ไหนเลยเหมือนกัน : แปลว่าสติคอยกำหนดที่ส่วนสุดข้างในแห่งหนึ่ง, ข้างนอกแห่ง

หนึ่ง, ระหว่างนั้น ปล่อยเจ็บหรือว่าง. เมื่อทำได้แบบนี้ เป็นที่แน่นอนแล้ว ก็เลิกกำหนดข้างโน้เสีย คงกำหนดแต่ข้างนอก คือที่ปลายจมูกแห่งเดียวก็ได้.

สติคอยเฝ้ากำหนดอยู่แต่ที่จะงอยจมูก ไม่ว่าลมจะกระทบเมื่อหายใจเข้า, หรือเมื่อหายใจออกก็ตาม ให้กำหนดรู้ทุกครั้ง. สมมติเรียกว่าเฝ้าแต่ตรงที่ปากประตู ; ให้มีความรู้สึกครั้งหนึ่ง ๆ เมื่อลมผ่าน นอกนั้นว่างหรือเจ็บ. ระยะกลางที่ว่างหรือเจ็บนั้น จิตไม่ได้หนีไปอยู่ที่บ้านช่องหรือที่ไหนอีกเหมือนกัน.

ทำได้แบบนี้เรียกว่า ทำบรกรรมในชั้น “ตักอยู่แต่ในที่แห่งหนึ่ง” นั้นได้สำเร็จ ; จะไม่สำเร็จก็ตรงที่จิตหนีไปเสียเมื่อไรก็ไม่รู้. มันกลับเข้าไปในประตู หรือเข้าประตูแล้ว ลอดหนีไปทางไหนเสียก็ได้ ; ทั้งนี้เพราะระยะที่ว่างหรือเจ็บนั้นเป็นไปไม่ถูกต้อง และทำไม่ดีมาตั้งแต่ข้างต้นของขั้นนี้. เพราะฉะนั้น ควรจะทำให้ดีหนักแน่นและแม่นยำมาตั้งแต่ขั้นแรก คือขั้น “วิ่งตามตลอดเวลา” นั้นทีเดียว.

แม้ขั้นต้นที่สุด หรือที่เรียกว่าขั้น “วิ่งตามตลอดเวลา” ก็ไม่ใช่ทำได้โดยง่ายสำหรับทุกคน, และเมื่อทำได้ก็มีผลเกินคาดมาแล้ว ทั้งทางกายและทางใจ จึงควรทำให้ได้และทำให้เสมอ ๆ จนเป็นของเล่นอย่างการบริหารกาย ; มีเวลาสองนาทีกี่ทำ ; เริ่มหายใจให้แรงจนกระดูกสันหลังก็ยิ่งดี จนมีเสียงหวีด หรือซูดซาดก็ได้, แล้วค่อยผ่อนให้เบาไป ๆ จนเข้า

ระดับปกติของมัน.

ตามธรรมดาที่คนเราหายใจอยู่นั้นไม่ใช่ระดับปกติ แต่ว่าต่ำกว่า หรือน้อยกว่าปกติ โดยไม่รู้สีก้าว ; โดยเฉพาะเมื่อทำกิจการงานต่าง ๆ หรืออยู่ในอิริยาบถที่ไม่เป็นอิสระนั้น ลมหายใจของตัวเอง อยู่ในลักษณะที่ต่ำกว่าปกติที่ควรจะเป็น ทั้งที่ตนเองไม่ทราบได้.

เพราะฉะนั้น จึงให้เริ่มด้วยหายใจอย่างรุนแรงเสียก่อน แล้วจึงค่อยปล่อยให้ไปไปตามปกติ ; อย่างนี้จะได้ลมหายใจที่เป็นสายกลางหรือพอดี และทำร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติด้วย เหมาะสมสำหรับจะกำหนดเป็นนิมิตของอานาปานสติในขั้นต้นนี้ด้วย.

ขออ้ออีกครั้งหนึ่งว่าการบริการขั้นต้น ที่สุดนี้ ขอให้ทำจนเป็นของเล่นปกติ สำหรับทุกคน และทุกโอกาสเกิด จะมีประโยชน์ในสวนสุขภาพทั้งทางกายและทางใจอย่างยิ่ง แล้วจะเป็นบันไดสำหรับขั้นสองต่อไปอีกด้วย.

แท้จริง ความแตกต่างกันในระหว่างชั้น “*วิ่งตามตลอดเวลา*” กับชั้น “*ตั้งคูดอยู่เป็นแห่ง ๆ*” นั้น มีไม่มากมายอะไรนัก ; เป็นแต่เป็นการผ่อนให้ประณีตเข้า คือมีระยะเวลาที่กำหนดด้วยสติน้อยเข้า. แต่คงมีผลคือจิตหนีไปไม่ได้เท่ากัน.

เพื่อให้เข้าใจง่าย จะเปรียบกับพีเลี้ยงไกวเปลเด็กที่อยู่ข้างเสาเปล : ขั้นแรกจับเด็กใส่ลงในเปลแล้วเด็กยังไม่วาง

ยังคงจะตื่นหรือลุกออกจากเปล. ในขั้นนี้พี่เลี้ยงจะต้องคอยจับตาดู แหงนหน้าไปมาดูเปล ไม่ให้วางตาได้ ซ้ายที่ขวาที่อยู่ตลอดเวลา เพื่อไม่ให้เด็กมีโอกาสดกกลงมาจากเปลได้.

ครั้นเด็กซุกจะยอมนอน คือไม่คอยจะตื่นรนแล้วพี่เลี้ยงก็หมดความจำเป็นที่จะต้องแหงนหน้าไปมา ซ้ายที่ขวาที่ตามระยะที่เปลไกวไปไกวมา. พี่เลี้ยงคงเพียงแต่มองเด็กเมื่อเปลไกวมาตรงหน้าตนเท่านั้นก็พอแล้ว : มองแต่เพียงครั้งหนึ่ง ๆ เป็นระยะ ๆ ขณะที่เปลไกวไปมาตรงหน้าตนพอดี เด็กก็ไม่มีโอกาสลงจากเปลเหมือนกัน ; เพราะเด็กซุกจะยอมนอนขึ้นมา ดังกล่าวแล้ว.

ระยะแรก ของการบริการรรม กำหนดลมหายใจในชั้น “*วิ่งตามตลอดเวลา*” นี้ ก็เปรียบกันได้กับระยะที่พี่เลี้ยงต้องคอยสายหน้าไปมา ตามเปลที่ไกวไม่ให้วางตาได้. ส่วนระยะที่สอง ที่กำหนดลมหายใจเฉพาะที่ปลายจมูก หรือที่เรียกว่าชั้น “*ดักอยู่แห่งใดแห่งหนึ่ง*” ; นั่นก็คือขั้นที่เด็กซุกจะง่วงและยอมนอน จนพี่เลี้ยงจับตาดูเฉพาะเมื่อเปลไกวมาตรงหน้าตนนั่นเอง.

เมื่อฝึกหัดมาได้ถึงขั้นที่สองนี้อย่างเต็มที่ ก็อาจฝึกต่อไปถึงขั้นที่ผ่อนระยะการกำหนดของสติ ให้ประณีตเข้า ๆ จนเกิดสมาธิชนิดแน่นแฉ่ง เป็นลำดับไปจนถึงเป็นฌานขั้นใดขั้นหนึ่งได้ ซึ่งพ้นไปจากสมาธิอย่างง่าย ๆ ในขั้นต้น ๆ สำหรับคนธรรมดาทั่วไป, และไม่สามารถนำมาภาวรวมกันไว้ใน

ที่นี้ เพราะเป็นเรื่องละเอียดรัดกุม มีหลักเกณฑ์ซับซ้อน ต้องศึกษากันเฉพาะผู้สนใจถึงขั้นนั้น.

ในขั้นนี้ เพียงแต่ขอให้สนใจในขั้นมูลฐาน กันไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเป็นของเคยชินเป็นธรรมดา อันอาจจะตะล่อมเข้าเป็นขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับในภายหลัง.

ขอให้ฆราวาสทั่วไปได้มีโอกาสทำสมาธิ ชนิดที่อาจทำประโยชน์ทั้งทางกายและทางใจ สมควมต้องการในขั้นต้น เสียขั้นหนึ่งก่อน เพื่อจะได้เป็นผู้เชื่อว่ามีศีล สมาธิปัญญา ครบสามประการ หรือมีความเป็นผู้ประกอบตนอยู่ในมรรคมีองค์แปดประการได้ครบถ้วน แม้ในขั้นต้นก็ยังดีกว่าไม่มีเป็นไหน ๆ. กายจะระงับลงไปกว่าที่เป็นกันอยู่ตามปกติ ก็ด้วยการฝึกสมาธิสูงขึ้นไปตามลำดับ ๆ เท่านั้น, และจะได้พบ *สิ่งที่มนุษย์ควรจะได้พบ* อีกสิ่งหนึ่งซึ่งทำให้ไม่เสียที่ที่เกิดมา.

หอสมุดธรรมทาน



การขับขานเพลง

ต้น "ไม้-ไม้" มีใบเล็ก
 ต้น "ข้าว-ข้าว" มีใบเล็ก ใบแก่แห้ง
 "คน-คน" ใบแก่แห้ง ฤดูร้อนมีใบ
 "ไม้-ไม้" ใบอ่อน ใบแก่ใบ

"ไม้-ไม้-ไม้" เป็นใบเล็ก
 "คน-คน" ใบเล็ก ใบแก่แห้ง
 "คน-คน" ใบอ่อน ใบแก่ ใบแก่แห้ง
 "ไม้-ไม้" ใบเล็ก ใบแก่ ใบแก่แห้ง

คน-คน ใบเล็ก ใบแก่แห้ง
 "คน-คน" ใบเล็ก ใบแก่แห้ง
 "คน-คน" ใบเล็ก ใบแก่แห้ง
 "คน-คน" ใบเล็ก ใบแก่แห้ง

คน-คน ใบเล็ก ใบแก่แห้ง
 "คน-คน" ใบเล็ก ใบแก่แห้ง
 "คน-คน" ใบเล็ก ใบแก่แห้ง
 "คน-คน" ใบเล็ก ใบแก่แห้ง

หน้าบทขับขาน



พระพุทธเจ้าทรงเป็นนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคทั้งหลายของ
สัตว์โลกทั้งปวง ทรงประทานธรรมโอสธเพื่อควมามีจิตปกติ คือ
ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งจะช่วยรักษา แก้ไขและป้องกันโรคทั้งปวง

ถ้าจิตปกติแล้ว โรคทางกาย โรคทางจิตและโรคทางวิญญาณ
จะไม่เกิดขึ้น โรคกระเพาะ โรคประสาท นอนไม่หลับจะไม่มีถามหา
ทั้งจะไม่เกิดอุบัติเหตุให้เจ็บตัว เช่น จะไม่ทำมีดบาดมือ ไม่เดินดกร่อง
ไม่ขับรถชนใครเป็นต้น ที่สูงกว่านั้นคือ จะพ้นจากอารมณ์ร้ายที่มาบีบคั้น
จิตใจ ปลอดภัยจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเกลียดชัง
ความอิจฉาริษยา ความประหม่าตื่นเต็น ความกลัว ความวิตกกังวล
ความอาดัยอาวรณ์ และความเคร่งเครียด ฯลฯ ซึ่งเป็นต้นเหตุที่มา
ของโรคมะเร็งร้ายทางหนึ่งด้วย

การมีจิตปกตินี้แหละคือ ยาวิเศษที่ประเสริฐที่สุด
พุทธทาสภิกขุ



โปรดช่วยสมทบค่าจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ในราคาเล่มละ ๒๐ บาท
ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่สนับสนุนในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้