

คุณลักษณะ:

สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

(ป. อ. ปยุตฺโต)

คุณภาพ: สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 974-7890-97-6

พิมพ์ครั้งที่ ๔ - กันยายน ๒๕๔๗

พิมพ์ที่

หน้าอนุโมทนา/คำปรารภ

สารบัญ

ดูดยภาพ: สารแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์

มงคลสองด้านประสานเสริมกัน	๒
ความสมบูรณ์ไม่ได้ ถ้าไร้ดูดยภาพ	๓
ดูดยภาพทางร่างกายทำให้มีสุขภาพดี	๕
ดูดยภาพทางเศรษฐกิจ ทำให้ชีวิตมีความมั่นคง	๗
สังคมไม่เสียดูดยภาพ ประชาชนก็ไม่ขาดสันติสุข	๑๐
เมื่อมนุษย์ทำลายธรรมชาติ ก็นำความพินาศมาสู่โลก	๑๑
ดูดยภาพของจิตใจ ภายในโลกแห่งความเปลี่ยนแปลง	๑๓
ดูดยภาพของจิตใจ: ศูนย์พลังยิ่งใหญ่แห่งการสร้างสรรค์	๑๕
ถึงจะเสียดูดยภาพกาย ก็ต้องรักษาดูดยภาพใจไว้ให้ได้	๑๘
คนโง่ เสียดูดยภาพกายแล้วก็เสียดูดยภาพใจไปด้วย	
คนฉลาด เอาดูดยภาพใจมาช่วยดูดยภาพกาย	๒๐
แม้แต่ธรรมก็ต้องมีดูดยภาพ	๒๒
ถ้าจัดธรรมเข้าดูดยได้ ก็ไม่พลาดจากผลที่มุ่งหวัง	๒๔
ในที่สุด ธรรมคือดูดยภาพ และดูดยภาพก็คือธรรม	๒๖
ทางสายกลาง คือ ทางแห่งดูดยภาพ	๒๗
ดูดยภาพ คือสารขององค์รวม	๓๐
ผู้มีดูดยภาพทางใจ แม้แต่ความตายก็ตั้งขึ้นมาเข้าดูดยได้	๓๒
อยู่ในโลก ก็รู้จักมองสิ่งทั้งหลาย ยามเจ็บไข้ ก็ปฏิบัติให้พร้อมดูดย	๓๔
มาร่วมกันสร้างกุศล ช่วยกันทำวันเวลาให้เป็นมงคล	
และปฏิบัติตนให้สุขสันต์ทุกเวลา	๓๖

คุณภาพ:

สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์*

ขอเจริญพร

วันนี้เป็นวันสิริมงคลวันหนึ่ง เป็นสิริมงคลที่เกิดจากกุศล คือ การทำความดีงาม ทั้งนี้เพราะว่าทางโรงพยาบาลบ้านสวน ทั้งผู้บริหารและบุคลากร มีคุณหมอลดาวัลย์ สุวรรณกิตติ เป็นประธาน ได้จัดงานทำบุญเลี้ยงพระ พร้อมทั้งมีการสังสรรค์เนื่องในโอกาสส่งปีเก่าต้อนรับปีใหม่ นอกจากนั้นทางฝ่ายท่านที่รับการรักษาเรียกว่า ง่ายๆ ว่า ฝ่ายคนไข้ ก็ได้กรุณามีน้ำใจให้เกียรติมาร่วมในงานสังสรรค์ครั้งนี้ด้วย

การที่ได้แสดงออกซึ่งน้ำใจร่วมกัน อันเป็นความมีเมตตริจิต มิตรภาพ มีเมตตาต่อกัน และมีความสามัคคี นี้แหละคือกุศล คือตัวบุญ เพราะทางพระพุทธรูปท่านนั้นบอกว่า สิริมงคลเกิดจากการ

* ธรรมกถา แสดงที่โรงพยาบาลบ้านสวน ณ วันที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๓๔ (ฉบับนี้ ให้ถือเป็นฉบับใช้ไปพลางก่อน ขอเรียกว่า ฉบับ ทูกับปาก เพราะอยู่ในระยะที่อาพาธใช้ทำงานไม่ได้ เมื่อใดที่หายตาทำงานได้ตามปกติ ก็จะได้เรียบเรียงให้สมบูรณ์เป็นฉบับตากับมือ ต่อไป)

กระทำความดีของเรา คือ การกระทำความดีทางกาย วาจา ใจ ได้แก่ ทำดี พูดดี และคิดดี

มงคลสองด้านประสานเสริมกัน

เวลาช่วงนี้เป็นโอกาสที่เราถือกันมาตามนियมว่า เป็นระยะเวลาของความสุขคือการส่งปีเก่าและต้อนรับปีใหม่ ก็เลยนิยมกันที่จะจัดงานสนุกสนานบันเทิง และนอกจากสนุกสนานบันเทิงกันในหมู่ญาติมิตรแล้ว ในฐานะพุทธศาสนิกชน ก็ทำบุญด้วย เพิ่มความเป็นสิริมงคลให้มากขึ้น

ที่ว่ามานี้ก็เป็นส่วนหนึ่ง คือเรื่องของกาลเวลาที่มีการสุขสันต์หรือเศร้า เหนือในโอกาสที่เป็นมงคล

นอกจากนี้ก็ยังได้รับทราบเป็นส่วนพิเศษว่า ช่วงเวลานี้เป็นระยะที่คุณหมอลดาวัลย์ ได้จัดตั้งมูลนิธิขึ้นมา ซึ่งตกลงว่าจะใช้ชื่อว่า "มูลนิธิดุลยภาพบำบัด เพื่ออายุและสุขภาพ" ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อจะเผยแพร่การรักษาโรค รวมทั้งการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยวิธีการตามแบบที่เรียกว่า holistic หรือแบบองค์รวม ในที่นี้เราใช้คำว่าดุลยภาพ หมายความว่ารักษาสุขภาพขององค์รวมนั้น หรือทำให้องค์รวมนั้นดำรงอยู่ในดุลยภาพนั่นเอง ส่วนที่ว่าส่งเสริมสุขภาพนั้นก็เพื่อให้มีทั้งสุขภาพแข็งแรงและมีอายุยืนยาว

คุณหมอลดาวัลย์ตั้งใจที่จะเผยแพร่การรักษา และส่งเสริมสุขภาพตามแบบ holistic นี้ให้กว้างขวางออกไปแล้วก็ตั้งใจให้เกิด

ประโยชน์เป็นความสุขแก่ประชาชน นี่ก็ถือว่าเป็นความตั้งใจที่เป็นบุญเป็นกุศล จึงหวังว่ามูลนิธินี้จะได้บำเพ็ญประโยชน์ให้แก่สังคมสืบต่อไป

รวมความเท่ากับว่ามีความเป็นสิริมงคลหรือเรื่องบุญกุศลเข้ามาผนวกกันเป็นสองด้าน เป็นการเสริมกันให้มั่นคงยิ่งขึ้น คือในส่วนของมงคลปีใหม่นี้ก็ด้านหนึ่ง และมงคลที่เกิดจากการริเริ่มตั้งมูลนิธิดูสภาพบำบัดเพื่ออายุและสุขภาพก็อีกด้านหนึ่ง สองด้านนี้เสริมซึ่งกันและกัน

ปีใหม่ก็มีเรื่องของมูลนิธินี้ หรือว่าเรื่องของการตั้งมูลนิธิการกุศลเข้ามาช่วยเสริมให้ปีใหม่นั้นมีความหมายมากขึ้น ในเวลาเดียวกันการตั้งมูลนิธิที่มาประจวบในช่วงนี้ก็เป็นระยะเวลาที่เป็นมงคลสำหรับตัวมูลนิธิเอง ทำให้เกิดความรู้สึคว่ามีคุณค่าและมีความหมายยิ่งขึ้น จึงเป็นเรื่องที่น่าอนุโมทนา และในการที่ตั้งมูลนิธิขึ้นในระยะนี้ ถ้าจิตใจบันเทิงผ่องใส ก็ถือว่าตั้งขึ้นด้วยดี การเริ่มต้นที่ดีก็เป็นนิมิตหมายแห่งความสุขความเจริญยิ่งขึ้นต่อไป

ความสมบูรณ์มีไม่ได้ ถ้าไร้ดูสุขภาพ

ที่นี้ว่าถึงดูสุขภาพนี่ก็เป็นเรื่องสำคัญสำหรับทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งสำหรับตัวมนุษย์ และสำหรับสิ่งแวดล้อมทั้งปวง ดูสุขภาพนี้เป็นภาวะที่ทำให้สิ่งทั้งหลายดำรงคงอยู่และดำเนินไปได้ด้วยดี

จะเห็นได้ง่ายๆ อย่างนกนี้มีสองปีก ถ้านกมีปีกเดียวก็บินไม่ได้ นี่เรียกว่า ไม่มีดุลยภาพโดยสิ้นเชิง ถึงแม้มีสองปีกแต่ปีกหนึ่งมีขน อีกปีกหนึ่งไม่มีขนก็คงบินยังไม่ได้ แม้แต่ว่าสองปีกมีขน แต่ข้างหนึ่งขนไม่บริบูรณ์ ข้างหนึ่งบริบูรณ์ ขนสมบูรณ์ไม่เท่ากัน ปีกทั้งสองนั้นก็ไม่สามารถจะพานกให้บินไปได้อย่างคล่องแคล่วรวดเร็วเท่าที่ควรจะเป็น นับว่าเป็นความไม่สมบูรณ์ของนกนั้น

หันมามองดูสิ่งที่มีมนุษย์ประดิษฐ์ขึ้นก็เช่นเดียวกัน อย่างเราประดิษฐ์เครื่องบินขึ้นมา ก็คล้ายๆ กับนกนั้นแหละ เครื่องบินก็มีปีกสองปีก หรือจะเพิ่มปีกข้างหลังอีกสองปีกเป็นสี่ปีกก็ได้ แต่ปีกทั้งสองด้านนั้นก็ต้องทำให้เท่ากันหรือให้ได้ดุลย์กันเรียกว่า มีดุลยภาพอย่างบริบูรณ์ทีเดียว ถ้าขาดดุลยภาพก็เสียหลัก เครื่องบินก็บินไม่ขึ้น ถ้ามีเหตุอะไรทำให้ปีกข้างใดข้างหนึ่งเสียขึ้นมาหรือว่าบกพร่องขึ้นมา ก็อาจจะเกิดอุบัติเหตุได้

เพราะฉะนั้นเรื่องของดุลยภาพนี้เราจะเห็นได้ไม่ยาก อย่างไรก็ตาม ที่พูดมานี้เป็นสิ่งที่ไม่สลับซับซ้อน เรามองดุลยภาพแค่ส่วนที่มาเสริมกันสองอย่าง แต่ที่นี้ถ้าดูชีวิตของมนุษย์และสิ่งแวดล้อมของมนุษย์กว้างขวางออกไป ก็มีอะไรต่ออะไรที่ซับซ้อนมากกว่านั้นอีก

พอถึงตอนนี้ดุลยภาพนั้นไม่ใช่มีเพียงสองส่วนและมาทำให้ได้สมดุลกัน แต่บางทีมันมีมากมาย เพราะว่าสิ่งทั้งหลายที่เราเรียกว่า เป็นองค์รวมหรือเป็นสิ่งแวดล้อมหนึ่งที่เกิด ที่มองเห็นกันในโลกลนี้ เมื่อ

มองดูตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งก็เป็นหลักความจริงโดยทั่วไป เราจะเห็นว่าเป็นการประสมกันเข้าของส่วนประกอบต่างๆ มากมาย เรียกว่ามีองค์ประกอบเยอะแยะมารวมกันเข้า มาชุมนุมกันเข้า มาประกอบกันเข้า เป็นสิ่งนั้นๆ ส่วนประกอบนั้น อาจจะมีมากมายเป็นสิบ เป็นร้อย เป็นพันอย่างก็ได้ เมื่อมีหลายอย่างมากเข้าก็ยิ่งมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น

ที่นี้ส่วนประกอบต่างๆ ที่มาอยู่ร่วมกันนั้นก็ต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อันนี้เป็นหลักธรรมดา มันสัมพันธ์กัน เช่นโดยการทำหน้าที่ มาประกอบมาเสริมกันซึ่งแต่ละอย่างจะต้องทำหน้าที่ของตนๆ โดยสัมพันธ์กันอย่างพอเหมาะพอดีได้สัดส่วน ถ้าทำหน้าที่ไม่พอเหมาะพอดีขึ้นมาเมื่อไรก็เกิดเรื่องเกิดปัญหาเมื่อนั้น นี่ก็คือเรื่องที่เราเรียกว่าหลักแห่งดุลยภาพ

ดุลยภาพทางร่างกายทำให้มีสุขภาพดี

ชีวิตของเรานี้ก็เป็นตัวอย่างที่เราเห็นได้ชัดเจน ชีวิตมนุษย์นี้ทางพระท่านเรียกว่า เป็นรูปนามหรือเป็นขันธ์ ๕ ก็เกิดจากองค์ประกอบต่างๆ มากมาย ทั้งรูปธรรมและนามธรรมมาประกอบกันขึ้น และส่วนประกอบต่างๆ เหล่านั้น เมื่อมันทำงานได้สัดส่วนพอเหมาะพอดีกัน ชีวิตของเราจึงดำเนินไปด้วยดี แต่ถ้ามันไม่พอเหมาะพอดีกันขึ้นมาเมื่อไรก็เกิดปัญหาเมื่อนั้น

ดูดยภาพที่มองเห็นได้ง่ายๆ ในชีวิตคนเราก็คือ ด้านร่างกาย ร่างกายนี้แหละเป็นส่วนที่มองเห็นได้ง่าย คนเรานี้ถ้าส่วนประกอบ ทางร่างกายขาดดูดยภาพขึ้นเมื่อไร มีส่วนใดบกพร่องทำงาน สัมพันธ์กันไม่ดี ไม่ได้สัดส่วนไม่พอเหมาะพอดี ก็เกิดปัญหา นั่นคือ สิ่งที่เราเรียกว่า โรคภัยไข้เจ็บ

ที่นี้ ถ้าปรับให้เกิดความพอเหมาะพอดี มีสมดุลขึ้น ได้สัดส่วน แล้ว ชีวิตนั้นเรียกว่ามีองค์พหุอันสมบูรณ์ ก็เป็นอยู่ ดำรงอยู่ ได้ด้วยดี อันนี้คือหลักที่สำคัญมาก และนี่แหละคือหลักที่เรียกว่า ดูดยภาพ ดังนั้นดูดยภาพจึงมาสัมพันธ์กับสุขภาพ หมายความว่า ถ้าไม่มีดูดยภาพ สุขภาพก็ไม่มี

ถ้าหากว่ามีดูดยภาพ รักษาดูดยภาพไว้ได้ สุขภาพก็ดำรงอยู่ ดังนั้นสุขภาพจึงอิงอาศัยดูดยภาพ ดูดยภาพก็คือความสัมพันธ์ อย่างพอเหมาะพอดีได้สัดส่วนกันระหว่างองค์ประกอบทั้งหลาย นั้นเอง นี่ก็คือเรื่องของดูดยภาพในแง่ที่เกี่ยวข้องกับชีวิต

หลักการที่ว่ามานี้เป็นสิ่งสำคัญที่อาตมภาพเข้าใจว่า ทางโรงพยาบาลบ้านสวนได้นำมาใช้ เมื่อวานนี้อาตมภาพก็ได้รับถวาย หนังสือเล่มหนึ่งเป็นหนังสือเล่มแรกของโรงพยาบาลบ้านสวน หรือของมูลนิธิดูดยภาพบำบัด เพื่ออายุและสุขภาพ ชื่อว่า HEAL เป็นฉบับที่ ๑ พูดถึงดูดยภาพบำบัด ที่เป็นเรื่องของร่างกายของเรา

สำหรับดูดยภาพบำบัดด้านร่างกายนี้ อาตมภาพคงจะไม่ต้องพูดมาก คิดว่าทางคุณหมอท่านทราบดีกว่า เพราะฉะนั้น ก็ให้เป็น

เรื่องของคุณหมอที่ท่านจะอธิบายว่าดุลยภาพในด้านร่างกายนี้ มีความสำคัญอย่างไรต่อสุขภาพของเรา หรือว่าสุขภาพของมนุษย์เรา นี้ ต้องอาศัยดุลยภาพอย่างไรบ้าง

ดุลยภาพทางเศรษฐกิจ ทำให้ชีวิตมีความมั่นคง

ต่อไปนอกจากดุลยภาพในเรื่องร่างกายแล้ว ชีวิตมนุษย์เรา นี้ที่จะดำรงอยู่ด้วยดีจะต้องอาศัยดุลยภาพอีกหลายอย่าง ตอนนีเรามองออกไปจากตัวมนุษย์ เราไม่ได้มองจากโลกเข้ามา ไม่ว่าจะมองจากด้านไหนเป็นหลักก็ตาม ก็จะมองเห็นดุลยภาพ แต่ตอนนี้เราเอาชีวิตของมนุษย์เป็นหลัก เอาตัวมนุษย์เป็นแกนกลางแล้วมองออกไป เมื่อกี้นี้เริ่มจากร่างกายของเราก็บอกว่าสุขภาพนี้ต้องอาศัยดุลยภาพ

ที่นี้ต่อไปด้านที่สองที่ง่าย ๆ ในการดำเนินชีวิตของเรา นี้ เรื่องที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ การทำมาหาเลี้ยงชีพ ความเป็นอยู่หรือเรื่องเศรษฐกิจ อันนี้ก็ต้องมีดุลยภาพเหมือนกัน ดุลยภาพอย่างง่ายที่สุดก็คือ ดุลยภาพระหว่างการใช้จ่ายกับรายรับ รายได้กับรายจ่าย จะต้องได้ดุลกัน ถ้ารายได้น้อยแต่จ่ายมากก็ต้องเกิดปัญหา เกิดความบกพร่อง ชีวิตในด้านเศรษฐกิจก็เป็นโรค คือจะเป็นปัญหานั้นเอง

โรค แปลว่า สิ่งที่เสียดแทง สิ่งที่ทำให้ไม่สบาย เพราะฉะนั้น ถ้าชีวิตในด้านเศรษฐกิจของเราไม่มีสมดุลหรือไม่มีดุลยภาพ ชีวิต

ด้านเศรษฐกิจของเราก็จะต้องไม่สบาย มีความขัดข้อง เพราะฉะนั้น
อย่างน้อยก็ต้องให้มีดุลยภาพระหว่างรายได้กับรายจ่าย

แต่ดุลยภาพระหว่างรายได้กับรายจ่ายนั้น ไม่ใช่แค่เพียง
รายได้รายจ่ายเฉพาะที่มองเห็นว่าได้มาเท่าไรจ่ายไปเท่าไร แต่ดุลย
ภาพนั้นจะต้องมองไปถึงภาวะสมดุลอื่นๆ ด้วย เช่น การวางแผน
เพื่ออนาคตเกี่ยวกับเรื่องของความมั่นคงของชีวิต

ยกตัวอย่าง เช่น เรายังมีไข้จะมีกำลังร่างกายแข็งแรงอยู่
เรื่อยไปตลอดเวลาบางครั้งเราอาจจะเจ็บไข้ได้ป่วยหรืออาจจะ
ประสบเหตุภัยอันตราย หรือมีเหตุเร่งด่วนบางอย่างต้องใช้เงินจำนวน
มากเกินกว่าที่ใช้ในขณะนี้ หรือเวลานั้นเราไม่สามารถจะทำงานหา
เงินได้ก็จะต้องมีดุลยภาพในแบบที่ว่าเตรียมการเพื่อป้องกันปัญหา
ในอนาคต จึงต้องจัดเตรียมเงินไว้อีกส่วนหนึ่งที่เก็บไว้เป็นเงินสะสม
สำหรับป้องกันภัยข้างหน้า อันนี้เป็นส่วนอนาคตฝ่ายรายได้ หรือ
ฝ่ายเก็บรักษา เพื่อให้สมดุลกับส่วนที่จะใช้จ่ายที่เป็นอนาคต
เหมือนกัน นี่ก็เป็นดุลยภาพอีกแบบหนึ่งคือดุลยภาพที่เป็นเรื่องของ
อนาคต

แม้ตลอดจนเรื่องการทำงานก็เช่นเดียวกัน คือต้องมีกา
วางแผน หมายความว่า จะต้องมีการสะสมทุน เพื่อจะได้นำเอาทุน
นั้นมาใช้ในการประกอบกิจการงาน

เพราะฉะนั้น ในทางพระศาสนาท่านจึงพูดถึงดุลยภาพใน
เรื่องรายได้ รายจ่าย ดังจะเห็นได้ชัด เช่นในหลักธรรมหนึ่ง

พระพุทธเจ้าตรัสอุปมาว่า การใช้จ่ายเงินของคนเรานี้ต้องให้มีภาวะที่เรียกว่า รายได้เหนือรายจ่าย หรือให้ได้ดุลกันนั่นเองที่ว่าไม่ลบ คือไม่ให้ติดลบ แต่ถ้าบวกไม่เป็นไร อย่างน้อยอย่าให้ลบ

ท่านบอกว่าเปรียบเหมือนอย่างอ่างเก็บน้ำอ่างหนึ่ง ที่มีช่องน้ำเข้าที่ช่อง และมีช่องน้ำออกที่ช่อง เหมือนกับมีรายได้รายจ่ายพอเท่ากัน ก็พอเป็นไปได้ แต่ถ้าหากว่าช่องทางน้ำเข้าน้อย แต่มีช่องทางน้ำไหลออกมาก ก็จะเกิดปัญหาน้ำไม่พอใช้

ช่องทางน้ำออกก็คือพวกอบายมุข อบายมุขนี้มีใช่แค่เป็นทางน้ำออกในการใช้จ่ายเท่านั้น แต่เป็นทางรั่วเลยทีเดียว คือเป็นทางรั่วไหลหมดไปเปล่าๆของรายได้ ถ้ามีทางรั่วคืออบายมุขมากมาย เช่น หมกมุ่นในเรื่องสุรา การพนัน หรือในเรื่องการเอาแต่เที่ยวเป็นต้น อย่างนี้แหละคือทางรั่วไหลของรายได้ ถ้ารั่วไหลอย่างนี้ก็จะไปไม่ไหว

ส่วนในด้านทางเข้าท่านวางเป็นหลักไว้เรียกว่า ภูมิธรรมมีกัตถธรรม คือธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ปัจจุบันมีดังนี้

๑. ต้องมีความขยันหมั่นเพียร รู้จักจัดการงานในการหาทรัพย์
๒. ต้องรู้จักเก็บรักษาทรัพย์ และป้องกันภัยอันตรายที่จะเกิดแก่ทรัพย์สิน

๓. ต้องรู้จักคบคน รู้จักสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ในทางที่
เกื้อกูลแก่กิจการงาน และในการที่จะทำให้ชีวิตของเรามี
ความดีงามเจริญก้าวหน้า

๔. หลักการใช้จ่ายที่ว่าใช้จ่ายแต่พอดีเรียกว่า สมชีวิตา

ข้อที่ ๔ นี้แหละคือเรื่องสมดุลหรือดุลยภาพ ซึ่งในที่นี้เป็นเรื่อง
ทางด้านเศรษฐกิจ

นี่เป็นตัวอย่างของดุลยภาพที่เราจะต้องนำมาใช้จัดการกับ
ด้านเศรษฐกิจ คือชีวิตของการดำรงอยู่การทำมาหาเลี้ยงชีพ ถ้าหาก
ว่าเราทำได้ดีมีดุลยภาพ ชีวิตของเราก็จะเป็นอยู่ได้ด้วยดี นี่ก็เป็น
ดุลยภาพอีกด้านหนึ่ง

สังคมไม่เสียดุลยภาพ ประชาชนก็ไม่ขาดสันติสุข

ดุลยภาพด้านอื่นก็มีอีกมาก เช่น ดุลยภาพในทางสังคม เรา
อยู่ในสังคมก็ต้องรักษาดุลยภาพเหมือนกัน ในการที่จะมี
ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ไม่ให้เกิดผลเสียไม่ให้เกิดความบกพร่อง
ถ้าเกิดผลเสียก็คือ ความสัมพันธ์ในทางสังคมของเราเอียง หรือหลุด
ไป เมื่อมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดี ก็เกิดผลเสียแก่การดำเนินชีวิต ทำให้
ไม่มีความก้าวหน้า ดุลยภาพในทางสังคมนี้มีใช้เฉพาะการที่เราอยู่
ร่วมกับผู้อื่นโดยไม่เบียดเบียนกันและอยู่ร่วมกันด้วยดีเท่านั้น แต่
หมายถึงว่าในสังคมวงกว้าง มนุษย์จะอยู่ร่วมกันด้วยดีอย่างไรก็ต้อง
อยู่ด้วยดุลยภาพทั้งนั้น

แม้แต่การที่เราจะจัดการศึกษาออกมานี้ ก็ต้องมีเรื่องของคุณภาพ เช่นว่า สังคมนี้ในแง่เศรษฐกิจต้องการกำลังคนในอาชีพนี้หรือในวงงานนี้เท่าไรสำหรับปีต่อไป ก็จะต้องมีการวางแผนกัน เสร็จแล้วทางฝ่ายการศึกษาก็มาจัดว่าจะต้องผลิตบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาในด้านนั้นออกมาให้พอ หรือถ้าวางแผนว่าจะให้ประเทศเจริญในด้านอุตสาหกรรม ก็ต้องเตรียมการศึกษาในด้านวิศวกรรมด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีอะไรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาอุตสาหกรรม โดยวางแผนผลิตบัณฑิตในด้านนั้นให้ได้สัดส่วนได้จำนวนที่เพียงพอ อย่างนี้ก็เป็นเรื่องของการสร้างคุณภาพซึ่งต้องมีการจัดการอะไรต่ออะไรให้ปรับให้พอดีทั้งนั้น

แม้แต่เรื่องของสังคมวงกว้างที่เกี่ยวกับรายได้ รายจ่าย หรือความเป็นอยู่ ก็ต้องให้ฐานะของประชาชนไม่เหลื่อมล้ำต่ำสูงเกินไป มิฉะนั้นก็จะเกิดปัญหา ดังนั้นเป็นต้น อันนี้ก็เป็นเรื่องคุณภาพทางสังคม ซึ่งสามารถพรรณนาไปได้มากมายไม่รู้จักจบสิ้น

เมื่อมนุษย์ทำลายธรรมชาติ ก็นำความพินาศมาสู่โลก

แต่มันไม่ใช่แค่นี้ การที่มนุษย์เราจะอยู่ด้วยดีในโลกนี้ก็ต้องสัมพันธ์กับธรรมชาติให้ดีด้วย ในแง่นี้ก็เช่นเดียวกัน มีปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพในทางธรรมชาติ หรือในด้านสภาพแวดล้อม ซึ่งขณะนี้กำลังเป็นปัญหาใหญ่

ธรรมชาตินี้จะอยู่ได้ต้องมีดุลยภาพ ถ้าขาดดุลยภาพเมื่อไรก็เกิดปัญหาทันที อย่างในปัจจุบันนี้ถือว่า เกิดความบกพร่อง เกิดการเสียดุลยภาพหรือไม่สมดุลขึ้นแล้วในธรรมชาติแวดล้อมหรือในระบบนิเวศน์ ตอนนี้นำกำลังมีปัญหามาก ไม่ว่าจะปัญหาลมภาวะ เช่น น้ำเสีย ดินเสีย อากาศเสีย อะไรต่างๆ จนกระทั่งว่าไฟเสีย ถ้าพูดภาษาโบราณเรียกว่า ดิน น้ำ ไฟ ลมเสีย

ไฟเสียในที่นี้ไม่ใช่หมายความว่าไฟดับ แต่หมายความว่าไฟมันไม่สมดุล คือว่า ความร้อนหรืออุณหภูมิมันเองไม่พอดี ดังที่กำลังเกิดปัญหาว่า อุณหภูมิในโลกนี้ ชักจะร้อนขึ้น ชักจะสูงขึ้น นี่ก็เรียกว่าเป็นการเสียดุลยภาพในด้านไฟ

ด้านลม ที่ว่าลมเสียก็คืออากาศเป็นพิษมีมลภาวะมากมาย ดังที่ขณะนี้คนเป็นโรคเพราะอากาศเป็นพิษกันมากมาย

แล้วที่ดินเสีย ดินเดี๋ยวนี้ก็มีควมเสียหาย หน้าดินถูกทำลาย และทฤษฎีกรรมสูญเสียไป เป็นปัญหาใหญ่ในทางเกษตรกรรม

ส่วนน้ำเสียก็ชัดเจน โรงงานอุตสาหกรรมทั้งหลายพากันปล่อยของเสียลงไป น้ำเสียจนกระทั่งว่าปลาก็หมดไป บางทีหมดไปเป็นแม่น้ำๆ เป็นทะเลสาบๆ ไปเลย ในประเทศที่พัฒนาแล้วทะเลสาบหลายแห่งไม่มีสัตว์มีชีวิตเหลืออยู่

นี่เป็นเรื่องของการเสียดุลยภาพ ในโลกมนุษย์นี้ ถ้าธรรมชาติแวดล้อมเสียดุลยภาพไป ต่อไปมนุษย์เองก็จะอยู่ไม่ได้

ที่ว่ามานี้ก็เรื่องดุลยภาพ ในสภาพแวดล้อมหรือธรรมชาติ ซึ่งเราจะต้องดูแลรักษา เป็นเรื่องของดุลยภาพอีกด้านหนึ่ง

แต่รวมแล้วไม่ว่าด้านไหนก็ตามมนุษย์ก็ต้องพยายามรักษาดุลยภาพในเรื่องของดุลยภาพไว้ให้ได้

ดุลยภาพของจิตใจ ภายในโลกแห่งความเปลี่ยนแปลง

ต่อไปนี่ ก็จะวกกลับเข้ามาที่ตัวมนุษย์อีก เมื่อกี้นี้ พูดไปๆ ก็ห่างตัวออกไปทุกที แต่ทั้งหมดนั้นก็เป็นเรื่องที่สัมพันธ์กับตัวเรา ทั้งสิ้น ที่ไม่อยากพูดให้แคบเข้ามาอีกนิดหนึ่ง คือหันกลับเข้ามาที่ชีวิตนี้

เมื่อกี้นี้ได้พูดถึงดุลยภาพของร่างกายของเรา แต่ชีวิตของเราไม่ใช่มีเพียงร่างกายอย่างเดียว อีกส่วนหนึ่งก็คือจิตใจ

ชีวิตของมนุษย์เรานี้มีกายกับใจ เพราะฉะนั้นจึงต้องมีดุลยภาพของใจด้วยอีกส่วนหนึ่ง ทั้งกายและใจต่างก็ต้องมีภาวะที่เรียกว่า “ดุลยภาพ” นี้

ดุลยภาพในทางกายเราพูดไปแล้ว ถ้าหากว่าเสียดุลยภาพทางกายก็จะเกิดโรคทางกาย ทีนี้ในทางจิตใจก็เหมือนกัน ในทางจิตใจนี้ถ้าหากว่าเสียดุลยภาพก็จะมีโรคทางจิตใจ

จะเห็นว่าคนจำนวนมากเกิดปัญหา ที่เรียกว่า เป็นโรคจิตลองไปดูเถอะ เขาเสียดุลยภาพทางจิตใจ ดุลยภาพไม่มี เขารักษาความทรงตัวไม่ได้แล้ว จิตของเขาทรุดลงไป มันเอียงลงไป ตะแคง

ลงไป มันดึงลงไปข้างใดข้างหนึ่ง อย่างเช่น บางคนตีใจเกินไป ควบคุมไม่อยู่ก็เสียดุลยภาพ ถึงกับเสียจริตไปก็มี แต่อันนี้มีน้อย ที่เป็นมากก็คือเสียใจเกินไป ควบคุมตัวเองไว้ไม่อยู่ ก็เลยเสียจริต อย่างที่เรียกว่าเป็นบ้า

แต่การเสียดุลทางจิตใจนั้นไม่ใช่แค่นั้นเท่านั้น เสียจิตนั้นเป็นขั้นที่รุนแรงมากแล้ว ทีนี้ คนที่เสียดุลยภาพถึงขั้นนั้นนี้อาจจะมีไม่มากนัก แต่การเสียดุลยภาพทางจิตใจที่เป็นกันมากและหาได้ทั่วไป ก็คือภาวะขาดดุลยภาพในยามตีใจหรือเสียใจ แล้วปล่อยตัวให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เป็นผลดีต่อชีวิตและสังคม เช่น ในยามที่ตีใจเกินไป เมื่อได้โลกธรรมสมปรารถนาแล้วรักษาตัวไม่อยู่ ไม่มีดุลยภาพก็จะทำให้เกิดมีพฤติกรรมไม่ดีตามมา

คนเราจะต้องประสบโลกธรรม คนที่อยู่ในโลกนี้ไม่มีใครพ้นโลกธรรมไปได้ โลกธรรมคืออะไร ก็คือได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ มีแปดอย่าง แยกเป็นสองด้าน คือ ฝ่ายที่น่าชอบใจเรียกว่า อภิสุธรรมณ์ กับฝ่ายที่ไม่น่าชอบใจ เรียกว่า อนิสุธรรมณ์

ฝ่ายที่น่าชอบใจเรียกว่า อภิสุธรรมณ์ ก็คือ ได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ และมีความสุข ฝ่ายที่ไม่น่าชอบใจเรียกว่า อนิสุธรรมณ์ ก็คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และทุกข์

การที่เราอยู่ในโลกนี้ ท่านบอกว่า ต้องรู้เท่าทันว่าเป็นธรรมดา ที่เราต้องเจอโลกธรรมเหล่านี้ จะเจอมากหรือเจอน้อย ก็ต้องเจอบ้าง

ละ ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงไปได้โดยสิ้นเชิง ที่นี้ข้อสำคัญก็คือว่าจะปฏิบัติต่อมันอย่างไร ถ้าวางตัวต่อมันไม่ถูกแล้ว ก็จะมีปัญหาหาแน่นอน

การวางตัวถูกต้อง ก็คือ การรักษาคุณภาพทางด้านจิตใจไว้ ถ้าไม่รักษาคุณภาพของจิตใจไว้ให้ได้ ไม่ว่าจะทางดีหรือทางเสีย ก็เสียทั้งคู่ ท่านเรียกว่าฟูกับยุบ คือถ้าทางดีก็ฟู ถ้าทางเสียก็ยุบ พอได้ลามก็ฟู พอเสียหรือเสื่อมลามก็ยุบ พอได้ยศก็ฟู พอเสื่อมยศก็ยุบ คนทั่วไปมักจะเป็นอย่างนี้

คุณภาพของจิตใจ: ศูนย์พลังยิ่งใหญ่แห่งการสร้างสรรค์

ที่นี้ จะทำอย่างไร ก็ต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ถ้าหากว่าได้แล้ว เกิดเหลือระเริงมัวเมา ได้เงิน ได้ทอง ก็ใช้กันเป็นการใหญ่สนุกสนาน หากันแต่ความสุข ถ้าอย่างนี้ก็หมด ไม่ใช่หมดแต่เพียงทรัพย์เท่านั้น สุขภาพก็เสื่อมโทรมลงไปด้วยกับเงินที่หมดไปนั้น หรือว่าได้ยศก็มัวเมาในยศนั้น ถืออำนาจและใช้อำนาจนั้นในทางที่ผิด เช่น ช่มเหง เบียดเบียนผู้อื่น หรือทำการชั่วร้ายทุจริต หาผลประโยชน์ บำรุงบำเรอตนเอง สร้างปมสร้างปัญหาขึ้นมา ถ้าอย่างนี้การได้ลาม หรือได้ยศนั้น ก็กลายเป็นเหตุให้ชีวิตของเขาต้องเอียงหรือตะแคงเสียดุลไป

ที่นี้ ในทางตรงกันข้ามถ้าหากประสบความเสื่อม พอเสื่อมลาม เสื่อมยศ สูญเสียเงินทองมากมาย ประสบภัยพิบัติอันตราย

และเสื่อมยศ เสี่ยฐานะ ก็มีความเศร้าเสียใจเกินไปรักษาตัวไม่อยู่ จิตใจก็อาจจะเลยเถิดไป อาจจะเสียจริตเสียสติไปเลยบางที่ไม่ถึงขนาดนั้นก็อาจจะเหงาหงอยเฉากาย เจาใจ เป็นคนเสียสุขภาพ มีผลกระทบมาทางร่างกายอีกกลายเป็นคนที่ทั้งกายทั้งใจนี้บอบช้ำ ทрудโทรมไปหมด และชีวิตทั้งชีวิตก็หมด ก็เสื่อม ก็โทรม ก็หลุดไป นี้ก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติไม่ถูกต้องต่อทั้งได้และเสีย คือฟูเกินไป และยุบเกินไป

ที่นี้ ถ้าปฏิบัติถูกต้องจะเป็นอย่างไร ถ้าปฏิบัติถูกต้องก็กลายเป็นว่า ทำให้สิ่งเหล่านี้เป็นผลดีแก่ชีวิตขึ้นมา เช่น คนได้ลาภ พอได้ลาภก็รู้ทันว่า นี่เป็นโลกธรรม เป็นสิ่งที่มีอยู่ในโลกเป็นธรรมดา เมื่อเราได้ ก็คือเหตุปัจจัยมาประกอบกัน ประจวบพอดีทำให้เป็นผลดีแก่เรา เราก็ควรใช้ลาภ ใช้เงินใช้ทองนี้ให้มันเป็นประโยชน์ หรือถ้าได้ยศ ก็ถือโอกาสให้ยศจ้างให้เป็นประโยชน์ เป็นโอกาสที่จะสร้างสรรค์ความดี

เวลามีเงินมีทองก็ผูกมิตรไมตรี ช่วยเหลือเจือจานคนเข้าไว้ เป็นโอกาสแล้วที่จะทำความดี ถ้าคนมีความตั้งใจดี การได้เงินได้ อำนาจเป็นต้น ก็เป็นโอกาสที่จะได้ทำความดีมากขึ้น แทนที่จะหลงระเวิงมัวเมาใช้ไปในทางที่บารุงำเราตัวเอง หรือข่มขี้เบียดเบียนผู้อื่น ก็เอามาช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ทำความดีให้มากขึ้นส่งเสริมกัน ก็เท่ากับเป็นความดีทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นปลูกฝังเข้าไว้

อันนี้ก็กลายเป็นว่าการได้นั้น ทำให้เกิดความดีงามและประโยชน์สุข มากยิ่งขึ้น

เพราะฉะนั้น ทางพระพุทธศาสนาจึงสอนว่า ถ้าเราปฏิบัติ ถูกต้อง ลาภยศเป็นต้น ก็จะเป็นโอกาสให้เราทำความดีได้ มากยิ่งขึ้น

คนบางคนแม้จะมีความคิดที่ดีแสนดี แต่ไม่มีเงิน ไม่มีอำนาจ จะทำอะไรก็ไม่สะดวก ไม่มีบริวารทำอะไรไม่ได้ติดขัดไปหมด ทำได้ แคบๆ แต่ที่นี้พอมีเงินมีทรัพย์ก็สามารถนำเอาความคิดดีอย่างนั้น มาทำได้สบายเลย เงินก็มี บริวารก็มี ตำแหน่งฐานะและอำนาจก็มี พอมีอย่างนี้แล้ว คนเขาเชื่อถือ ทำอะไรก็ได้สะดวก ความคิดที่ดีงาม นั้นก็เกิดผลงอกเงยออกไป เพราะฉะนั้นท่านจึงให้ใช้ลาภยศในทาง ที่ถูกต้อง คือให้เป็นโอกาสในการที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้ มากยิ่งขึ้นไป

ในทางตรงข้าม พอประสบความเสื่อมเสีย พบโลกธรรมฝ่ายที่ ไม่น่าพอใจ เกิดเสื่อมลาภ เสียเงินเสียทอง หรือเสื่อมยศขึ้นมา ก็ รู้เท่าทันอีกนั่นแหละว่า นี่แหละ ถึงคราวที่เราเจ็บบ้างแล้วนะ อ้าว มันก็เป็นบททดสอบเรา เอาละ ให้มันรู้ไป เราเจ็บมันเข้าแล้วเป็น อย่างไร เอาเป็นบททดสอบ ถ้ามองในแง่เป็นบททดสอบ เราก็ ปรับตัวปรับใจได้ ดูซิที่เราเข้มแข็งมันคงพอไหม

ถึงจะเสียดุลยภาพกาย ก็ต้องรักษาดุลยภาพใจไว้ให้ได้

ในกรณีที่เสียสมดุลภาพนี้ก็เหมือนกัน เราก็ต้องมองในแง่ดี อย่าไปมองในแง่ว่า โอ๊ย เราแย่แล้วไม่ได้ความเลย ร่างกายของเราเสื่อมเสียแล้วทำอะไรก็ได้ ถ้ามองอย่างนี้ ก็ยิ่งทรุด แล้วก็จะเอียงหรือล้มไปเลย ในทางที่ถูกต้องจะต้องมองให้เป็นคือมองว่าเราเกิดมาที่หนึ่ง ก็ได้มีประสบการณ์ที่เป็นกำไรชีวิต คนอื่นเขาอาจจะไม่เจอการเจ็บป่วยอย่างเรา เราเจอมันเข้าแล้วจะารู้จักทุกข์ที่เกิดจากโรคนี้ว่า มันเป็นอย่างไรร

๑. เราได้ประสบการณ์ที่เป็นกำไรชีวิต หรือที่แปลกพิเศษ ซึ่งหลายคนไม่มีโอกาสได้พบ
๒. เราได้ทดสอบตัวเอง ดูความเข้มแข็งว่า เรามีความเข้มแข็งแค่ไหน จิตใจของเราเจออุปสรรคอันตรายขนาดนี้ สู้ได้ไหม
๓. ถ้าหากว่าเจอขนาดนี้แล้ว เรายังไม่หวั่นไหว ยังเข้มแข็งสู้ได้ เราจะมีความภูมิใจเกิดปีติขึ้นมา จิตใจกลับสบายผ่อนคลายว่า เราสามารถทนต่อทุกข์ทรมานขนาดนี้ เอาชนะได้ สามารถทำจิตใจให้ดีขึ้นได้
๔. การเป็นโรค เป็นโอกาสที่เราจะตัดกังวลหรือภาระอะไรบางอย่างลงไปได้ และสามารถใช้เวลาในขณะที่เป็นโรคนี้ไปทำในสิ่งเป็นประโยชน์ เช่น บำเพ็ญเพียรทางจิตใจหรือ

จะมาพัฒนาทางจิตใจของเรา ให้จิตใจมีความสุขได้อีก
ด้านหนึ่งก็ได้

๕. ตัวโรคและความทุกข์อย่างที่ท่านเรียกว่าทุกข์เวทนาที่เกิด
จากโรคนั่นเอง เป็นของจริง เป็นประสบการณ์ตรง ซึ่งผู้ที่
ได้ศึกษาธรรมแล้ว สามารถยกเอาขึ้นมาพิจารณา หรือ
มองลงไปตรงๆ ในเวลาที่มันกำลังเป็นอยู่นั้น แล้วทำให้
มองเห็นสังขารธรรมของชีวิต จนกระทั่งเกิดปัญญารู้แจ้ง
บรรลุลोकุตตรธรรม ยกจิตใจขึ้นเป็นอิสระ เรียกว่าบรรลุ
มรรค ผล นิพพานได้

ตกลงว่าคนที่รู้จักปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ไม่ว่าจะ
หรือเสียก็กลายเป็นได้ทั้งนั้น

ถึงอย่างไรก็ตาม เราต้องตั้งใจไว้ก่อนว่า เราจะต้องทำให้
กลายเป็นการได้ในทุกกรณี ทางพระท่านถือหลักอย่างนี้ ท่าน
เรียกว่า โยนิโสมนสิการ

คนใดเกิดมาในโลกมีโยนิโสมนสิการแล้ว เรียกว่าโอกาสที่จะ
สูญเสียมีน้อยอย่างยิ่ง ได้เสมอไป ไม่ว่าจะไร้อะไรได้หมด เจออะไรที่ไม่ดี
ใครว่าไม่ดี ฉันต้องได้ประโยชน์สักอย่าง ได้คติจากชีวิต ได้อะไร
ต่างๆ ได้สิ่งที่เป็นประโยชน์ อย่างน้อยก็ได้ประสบการณ์ หรือถ้า
ดีกว่านั้น ก็อาจจะถึงขั้นรู้แจ้งเห็นความจริงของโลก แม้แต่ปลง
อนิจจังเห็นความไม่เที่ยงแท้ของสิ่งทั้งหลาย แล้วทำใจให้เป็นอิสระ
ได้

คนโง่ เสียดุลยภาพกายแล้วก็พลอยเสียดุลยภาพใจไปด้วย คนฉลาด เอาดุลยภาพใจมาช่วยดุลยภาพกาย

บางคนเจอเหตุร้ายในชีวิต แต่รู้จักมองก็ได้ประโยชน์ แม้แต่ถึงขั้นสูงสุด อย่างเช่นบางท่านในสมัยพุทธกาล มีประวัติพระสาวกบางองค์ไปเจอเหตุร้ายในชีวิตแล้วได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ก็เพราะได้ประสบภัยพิบัติ นี่เรียกว่ารู้จักถือเอาประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย อันนี้ก็คือหลักของดุลยภาพในชีวิต เรียกว่า เราต้องรู้จักถือเอาประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย และรักษาดุลยภาพของชีวิตเอาไว้ให้ได้

ที่ว่ามานี้ก็เป็นเรื่องของดุลยภาพด้านจิตใจ สภาพทางด้านจิตใจนี้ก็จะมาสมดุลกับทางร่างกาย จิตใจเองก็มีภาวะที่เรียกว่ามีดุลยภาพ หรือสมดุล อย่างที่อาตมภาพกล่าวแล้ว และยังจะมาสมดุลหรือดุลยภาพกับร่างกายด้วย เราไม่ใช่มีแต่ร่างกายเท่านั้น อย่างที่อาตมภาพพูดเมื่อกี้ นี้จะได้โยงให้เห็นว่า ร่างกายกับจิตใจนี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

ถ้าร่างกายของเรากระทบกระเทือน เราเหี่ยวเฉาทางร่างกาย ก็อาจจะมีผลกระทบให้จิตใจเสื่อมโทรมตามร่างกายไปด้วย ในทำนองเดียวกันถ้าเรารักษาร่างกายดี ทำให้จิตใจของเราสบายได้ง่าย เช่น คนที่ร่างกายแข็งแรง ก็ไม่ค่อยมีปัญหาทางร่างกายที่จะทำให้งุดหงิดกังวลใจ แต่ถ้าร่างกายของเราเกิดความบกพร่อง ป่วย

เจ็บขึ้นมา ก็มีโอกาสนี้จะทำให้จิตใจถูกกระทบกระเทือน หงุดหงิดได้ง่าย คุณเฉื่อยง่าย

นี่แหละเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับดุลยภาพระหว่างร่างกายกับจิตใจ ร่างกายเสียดุลก็พลอยทำให้ใจเสียดุลไปด้วย ใจเสียดุลก็ทำให้กายเสียดุลไปด้วย

ที่นี่ คนที่รู้จักปฏิบัติให้ถูกต้อง ก็คือว่าเวลากายเสียดุล ก็เอาใจมาช่วยกาย หมายความว่าคนที่ทำเป็นนั้นจะทำให้ผลย้อนกลับตรงข้าม คนที่ทำไม่เป็นพอร่างกายเสียดุล ใจก็เสียดุลด้วย เสียดุลไปทั้งชีวิต แต่คนที่ทำเป็นพอกายเสียดุล เขาก็ไปเสริมทางจิตใจ เอาจิตใจมาช่วยถ่วงดุลไว้ ทำให้กายได้ดุลสูงขึ้นไป และกลับมาช่วยร่างกายให้ดีขึ้น

ดังนั้นหลักเรื่องดุลยภาพนี้จึงสำคัญมาก และดุลยภาพระหว่างกายกับใจก็เป็นเรื่องใหญ่อันหนึ่ง คือดุลยภาพของกายก็ส่วนหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณหมอได้พูดเป็นพิเศษ กับดุลยภาพของใจที่พระพุทธเป็นพิเศษ แล้วก็ยังมียดุลยภาพระหว่างกายกับใจที่สัมพันธ์กันนี้อีก ซึ่งก็ต้องเอามาช่วยเสริมกันให้ได้อีก อย่างที่ว่าแล้ว ถ้ากายเสียหลักก็ต้องเอาใจมาช่วย ถ้าใช้ไปแล้วใจก็มาช่วยกายได้ นี่เป็นหลักในเรื่องดุลยภาพ อาตมภาพก็ได้พูดมาแล้วหลายแง่หลายอย่าง

แม้แต่ธรรมก็ต้องมีดุลยภาพ

ที่นี้ ดุลยภาพยังไม่หมด ยังมีดุลยภาพที่ลึกซึ้งไปกว่านั้นอีก เมื่อकिनพูดถึงดุลยภาพ มาถึงดุลยภาพของใจ และดุลยภาพระหว่างกายกับใจ นอกจากนี้นี้ยังมีดุลยภาพที่ลึกซึ้งไปกว่านั้นคือ ดุลยภาพแห่งธรรม

ธรรมก็มีดุลยภาพเหมือนกัน คือ การปฏิบัติธรรม หรือทำความดีอะไรต่างๆ ต้องมีดุลยภาพ กล่าวคือ ความพอเหมาะพอดีเหมือนกัน ถ้าไม่พอเหมาะพอดี ก็เกิดโทษ ยกตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ เช่นอย่างศรัทธาที่เราฟังกันมา มีเรื่องศาสนาที่ต้องมีเรื่องศรัทธา

สำหรับคนที่เข้ามานับถือศาสนานั้น คำที่ได้ยินบ่อย ก็คือคำว่า ศรัทธา ได้แก่ความเชื่อ ซึ่งต้องมีไว้เป็นหลักสำคัญอันหนึ่ง แต่ในทางพระพุทธศาสนาบอกว่า ศรัทธาที่เป็นคุณธรรมอย่างเดียวไม่พอ จะปล่อยให้ศรัทธาเรื่อยเปื่อยไปไม่ได้ ต้องมีดุลยภาพ สิ่งที่จะทำให้เกิดดุลยภาพ เข้าคู่กันกับศรัทธา ก็คือ ปัญญา

หลักนี้มาในหมวดธรรมที่เรียกว่า อินทรีย์ & ประการ ท่านบอกว่าอินทรีย์ & ต้องได้สมดุลต้องมีความสม่ำเสมอ พอเหมาะพอดีกัน นี้ก็คือ หลักดุลยภาพนั่นเอง

อินทรีย์ & นั้นมีที่ต้องเข้าคู่กันสองคู่ คู่ที่หนึ่งก็คือ ศรัทธา กับ ปัญญา ศรัทธามีไว้ ถ้ามากเกินไปไม่มีปัญญาคุม จะกลายเป็น

ความม่งมาย เชื่อไปตามเขาหมดอะไรๆ ก็เชื่อ หลงใหลโน้มน้ำใจเชื่อ
ง่าย ถูกหลอกง่าย ใครเขาอยากจะหลอกก็หลอกได้ง่าย

ในทางตรงข้าม ถ้ามีแต่ปัญญา ใช้แต่ปัญญา ก็มักมองอะไร
ข้ามไปง่ายๆ บางทีก็เอาแต่ความรู้ที่ตัวมีอยู่ไปวินิจฉัย คอยจะ
ปฏิเสธไปหมด หรือไม่ก็คิดฟุ้งซ่านไป ไม่ยอมตั้งหลักพิจารณา ไม่
ยอมจับหรือรับเอามาพิจารณาก็เลยเป็นคนที่จับอะไรเป็นจุดเป็น
หลักไม่ค่อยได้ บางทีก็กลายเป็นฟุ้งซ่านไป นี่เรียกว่ายึดไปข้าง
ปัญญามากเกินไป

เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกว่าต้องปรับศรัทธากับปัญญาให้สม
กัน ให้พอดีกัน ศรัทธาเป็นตัวช่วย ถ้าทำให้ถูกต้องก็เป็นตัวนำไปสู่
ปัญญา และช่วยเสริมปัญญา แต่ถ้าใช้ไม่เป็น ศรัทธาก็มาขวาง
ปัญญา

ทำไมศรัทธาจึงขวางปัญญา เพราะว่าถ้าเชื่อแล้วเขาว่า
อย่างไรก็ว่าไปตามนั้น ก็เลยไม่ได้ปัญญาอะไรขึ้นมา

แต่ในทางตรงข้าม ที่ว่าศรัทธาเสริมปัญญานั้นเป็นอย่างไร ก็
คือ มันเป็นจุดให้เราเริ่มต้นได้ เราเห็นว่าสิ่งนี้ดีมีเหตุผลเข้าที่เรารับ
ฟังมา หรือฟังท่านผู้นี้พูดมีเหตุมีผลน่าเชื่อ ศรัทธาก็เกิดขึ้น พอ
ศรัทธาเกิดขึ้นก็ได้จุดที่จะนำมาพิจารณา และถ้าเขาจริงเขาจริง
ศรัทธาเป็นตัวที่ทำให้เกิดพลังว่า ต่อไปนี้เราจะคิดเรื่องนี้จริงจัง ได้
จุดที่จะไปศึกษาค้นคว้า

คนที่จะไปศึกษาค้นคว้าเรื่องอะไร มันต้องมีจุดมีเป้าหมายที่ชัดเจน และต้องเริ่มที่ศรัทธา ศรัทธาเป็นตัวจับเอาไว้ พอศรัทธาเป็นตัวส่งแรงไปแล้ว ปัญญาที่ค้นในเรื่องนั้นไปจริงจัง จนกระทั่งสำเร็จได้ ปัญญาเห็นแจ่มแจ้งโดยสิ้นเชิง พอปัญญาจบสิ้นแล้ว ก็บอกว่าอยู่เหนือศรัทธา ไม่ต้องอาศัยศรัทธาอีก

ตอนแรกศรัทธากับปัญญาต้องมีคุณภาพ ได้สมดุลกัน ศรัทธาก็มาเป็นตัวเสริมช่วยตั้งจุดเริ่มต้นให้ปัญญา ปัญญาก็มาคุมศรัทธาไว้ และอาศัยศรัทธาเป็นตัวชี้แนวทางพุ่งไปทำให้มีกำลังที่จะศึกษาค้นคว้าได้เต็มที่ ดังนั้น ก็ต้องใช้ศรัทธากับปัญญาให้เป็น จึงต้องมีคุณภาพ ดังที่ท่านบอกว่าต้องปรับศรัทธากับปัญญาให้สมดุลกัน

ถ้าจัดธรรมเข้าดุลได้ ก็ไม่พลาดจากผลที่มุ่งหวัง

ต่อไปคู่ที่สองได้แก่ วิริยะและสมาธิ วิริยะ คือความเพียรพยายามเห็นอะไรก็เป็นสิ่งท้าทายใจสู้ จะทำให้สำเร็จจะก้าวไปข้างหน้าอยู่เรื่อย อีกด้านหนึ่งก็คือ สมาธิ ได้แก่ ความมีใจแน่วแน่สงบ มั่นคง คนที่มีวิริยะ คือ ความเพียร เป็นคนที่เรียกว่าอยู่ไม่เป็นสุข ไม่อยู่นิ่ง นิ่งเฉยอยู่ไม่ได้ จะทำโน่นทำนี่เรื่อยไป แต่ที่นี้ถ้าหากว่าวิริยะนั้นเกินไป ก็จะกลายเป็นพว้าหรือพล่านไปเลย วิริยะ เพียรแล้วก็เลยเกิดไปจนกระทั่งว่าไม่ได้อะไรจริงจัง

ส่วนคนที่มีสมาธินั้น ใจสงบอยู่กับสิ่งที่กำลังทำหรือกำลัง
เกี่ยวข้อง ใจจดใจจ่อ พอใจจดใจจ่อ ก็สบาย ก็เพลิน บางทีพอได้
สมาธิอย่างที่ชอบพูดกันว่ามาปฏิบัติธรรมได้สมาธิแล้วใจสงบ
นอกจากสงบแล้วก็ยังได้ความสุขด้วย พอทำสมาธิได้ความสุขบางที
ก็เลยติดอยู่ในความสุขนั้น แล้วก็อยู่ตรงนั้นเอง ไม่ไปไหน ไม่อยาก
ก้าวต่อไป หรือคืบเคลื่อนออกไปจากสภาพนั้น

ท่านว่าคนที่มีแต่สมาธินั้น ถ้าสมาธิแรงเกินไป ไม่เอาวิริยะมา
ช่วย ก็จะเป็นคนเกียจคร้านไป เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกว่า
ต้องปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน วิริยะกับสมาธิต้องปรับให้เสมอกัน

เหลือจากนี้ แล้วก็อินทรีย์อีกตัวหนึ่ง ยังไม่ครบ & อินทรีย์
อีกตัวหนึ่งนั่นก็คือ สติ ซึ่งอยู่ตรงกลาง สตินี้เป็นตัวที่คอยตรวจตรา
คอยดูว่า ศรัทธาแรงไปหรืออ่อนไป ปัญญาแรงไปหรืออ่อนไป ตรวจ
และคอยยับยั้ง คอยเหนี่ยวรั้ง คอยเตือนว่า ศรัทธาตอนนี้แรงไปแล้ว
นะ ปัญญาตอนนี้อ่อนไป ต้องดึงขึ้นมาเสริมขึ้นมา หรือว่าวิริยะ
ตอนนี้อ่อนไปหรือแรงไป สมาธิอ่อนไปหรือแรงไป อะไรทำนองนี้ สติ
เป็นตัวคอยตรวจตราและคอยควบคุมไว้ เพราะฉะนั้น สตินี้จึงต้อง
ใช้ตลอดเวลา

เรื่องอินทรีย์ & นี้อาตมภาพยกมาเป็นตัวอย่างเพื่อให้เห็นว่า
แม้แต่ธรรมก็ต้องมีสมดุลหรือมีดุลยภาพ การปฏิบัติธรรมทุกอย่าง
ต้องมีดุลยภาพ ถ้าไม่มีดุลยภาพ ก็เสียหลักไปทุกอย่าง เสียไป
ด้วยกัน ไม่ใช่ว่ามีธรรมข้อหนึ่งแล้ว ปฏิบัติเรื่องไปจะถูกต้องและ

ได้ผลดีเสมอไป อย่างที่ว่าศรัทธาก็เป็นคุณธรรมข้อหนึ่ง แต่ไม่ใช่ว่าศรัทธาจะทำให้เกิดแต่ผลดีเสมอไป

แม้แต่อกุศลธรรม ท่านบอกว่าถ้าใช้เป็นก็เอามาเป็นปัจจัยแกกุศลธรรมได้ แต่มีอันตรายนิดหน่อย เรียกว่ามีผลพวงในทางเสีย เหมือนกับใช้ยาที่มีสารซึ่งเป็นพิษอยู่บ้าง แต่เอามาใช้ในทางที่เป็นประโยชน์บางประการ บางครั้งก็ต้องอาศัยมันเหมือนกัน

ในที่สุด ธรรมคือดุลยภาพ และดุลยภาพก็คือธรรม

ต่อไปนี้จะขอยุติถึงเรื่องดุลยภาพของธรรมเป็นแง่สุดท้าย แต่เป็นแง่ที่คุ้มทั้งหมด ว่าไปแล้วมันก็คือ การปฏิบัติถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลายนั่นเอง ตัวธรรมอยู่ที่นี้ และเมื่อพูดในแง่นี้ ตัวธรรมนั่นเอง คือดุลยภาพ หรือดุลยภาพ ก็คือตัวธรรมนั่นเอง

เพราะฉะนั้น จะปฏิบัติถูกต้องต่อร่างกายให้ร่างกายเกิดดุลยภาพก็ตาม ปฏิบัติถูกต้องต่อเศรษฐกิจ ดำเนินการหาเลี้ยงชีพ จัดการเงินให้พอเหมาะพอดีก็ตาม หรือการปฏิบัติในทางสังคมให้พอเหมาะพอดีก็ตาม หรือการปฏิบัติในเรื่องของจิตใจของเราให้พออดีก็ตาม นั่นคือ ดุลยภาพของธรรมหรือตัวธรรมเป็นดุลยภาพ เป็นข้อสุดท้ายซึ่งเป็นตัวที่คุ้มและคลุมทั้งหมด

เพราะฉะนั้น ในการที่จะปฏิบัติดุลยภาพทั้งหลาย ในที่สุดแล้วก็อาศัยดุลยภาพของธรรมนั่นเอง มาช่วยปรับทำให้เกิดความพอเหมาะพอดี

เราอยู่ในโลกนี้ก็ต้องรู้หลักดุลยภาพ ที่เราต้องรู้หลักดุลยภาพ เพราะอะไร? เพราะว่าสิ่งทั้งหลายที่อยู่ในโลกนี้ มีความสัมพันธ์ซึ่งอาศัยกันทั้งนั้น มันไม่ได้อยู่ลำพังตัวของมันเองเท่านั้น และตัวมันเองก็เกิดขึ้นจากส่วนประกอบมากมาย ซึ่งส่วนประกอบเหล่านั้นจะต้องสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำอย่างไรจะให้ความสัมพันธ์ที่พอเหมาะพอดี ซึ่งความพอเหมาะพอดีนี้ถ้ารักษาไว้ได้ มันก็จะทำให้ทุกอย่างดำเนินไปได้ด้วยดี เพราะฉะนั้น หลักในเรื่องดุลยภาพนี้ก็เกิดจากการที่สิ่งทั้งหลายนั้นสัมพันธ์ซึ่งกันและกันนั่นเอง

ดุลยภาพว่าไปแล้วก็คือ ความสัมพันธ์อย่างพอเหมาะพอดี ถ้าความสัมพันธ์ไม่พอเหมาะพอดี เมื่อไรก็จะเสียดุลยภาพเมื่อนั้น นี่ถ้าหากว่าจะปล่อยให้มันมีดุลยภาพของมันเอง ก็ไม่แน่นอน เพราะว่าชีวิตของมนุษย์เรานี้ก็ประสบสิ่งที่เข้ามากระทบกระทั่งมากมายที่จะทำให้ดุลยภาพนั้นสูญเสียไป เพราะฉะนั้น เราจึงต้องรู้หลักในการปฏิบัติเพื่อรักษาดุลยภาพอันนี้

ทางพระพุทธศาสนาจึงสอนวิธีปฏิบัติในการที่จะรักษาดุลยภาพอยู่เสมอ แม้แต่หลักธรรมที่สำคัญสุดยอดที่สุด ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ก็คือ หลักแห่งดุลยภาพนั่นเอง

ทางสายกลาง คือ ทางแห่งดุลยภาพ

ปฏิปทา ก็คือ ข้อปฏิบัติหรือการปฏิบัติ มัชฌิมา ก็คือ พอดี ที่เราแปลกันว่าทางสายกลาง ก็คือวิธีปฏิบัติที่พอดีนั่นเอง ปฏิบัติ

อย่างได้สัดส่วนพอเหมาะพอดี ต้องมีองค์ประกอบ ๘ อย่างเข้ามาประสานกันพอเหมาะแล้วจึงจะเกิดเป็นมัชฌิมาปฏิปทา กล่าวคือ

๑. มีทิวฐิที่เป็นสัมมา ครบถ้วนเหมาะเจาะ คือถูกต้องพอเหมาะกับความเป็นจริง

๒. มีสังกัปปะ ความดำริที่สัมมา คือถูกต้องครบถ้วนพอเหมาะพอดี เรียกว่าโดยชอบ

สำนวนโบราณ ท่านเรียกว่าโดยชอบ หมายความว่า ถูกต้องอย่างครบถ้วน โดยสอดคล้องกับความจริง พุดต่างๆ ก็คือมีปัญหาเห็นชอบ มีความคิด มีความดำริที่ถูกต้องชอบธรรม

๓. แล้วก็มีการใช้วาจา ใช้คำพูดอย่างถูกต้อง

๔. แล้วก็มีรู้จักแสดงออก กระทำการต่าง ๆ ทางกายอย่างถูกต้อง

๕. เลี้ยงชีพ คือประกอบอาชีพที่เป็นสัมมาชีพ

๖. แล้วก็มีสมาธิเพียรพยายามอย่างถูกต้อง

๗. มีสติที่ใช้อย่างถูกต้อง

๘. แล้วก็มีสมาธิ จิตตั้งมั่นอย่างถูกต้อง

ทั้งหมดนี้ต้องมาเป็นองค์ประกอบประสานกลมกลืนกัน ถ้าได้ไม่ครบถ้วนก็ไม่เกิดเป็นมัชฌิมาปฏิปทา พอครบถ้วนได้สัดส่วนพอเหมาะพอดี มันจะเสริมกัน มาเป็นปัจจัยแก่กันและกัน แล้วทำงานร่วมกันให้เกิดผลสำเร็จ คือการบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตที่ดี

งามมีความสุข เป็นนิสรวาพอย่างแท้จริง จึงเรียกว่า
มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง คือ ข้อปฏิบัติสายกลาง
หรือข้อปฏิบัติที่พอดี คำว่าสายกลางในที่นี้คือพอดี

เพราะฉะนั้น ข้อปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาจึงเต็มไปด้วย
เรื่องของความพอดี

หลักใหญ่มัชฌิมาปฏิปทาก็พอดี

เราจะเป็นมนุษย์ที่ดี ท่านบอกว่า ต้องมีสัมปยุตธรรม ธรรม
ของสัตบุรุษ หรือธรรมของคนดี ธรรมของคนดีนั้นมีอะไรบ้าง มีรู้จัก
เหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักบุคคล รู้จักชุมชน
ในบรรดา ๗ ข้อนี้ ข้อที่สำคัญอันหนึ่งก็คือ รู้จักประมาณ รู้จัก
ประมาณ ก็คือ รู้จักความพอดี ได้แก่ การรู้จักพอดีในสิ่งทั้งหลายทั้ง
ปวง จะทำอะไรต้องรู้จักพอดี

ความพอดีนี้เป็นเรื่องสำคัญเป็นเคล็ดลับในความสำเร็จของ
ทุกอย่าง ถ้าทำพอดี นอกจากสำเร็จแล้ว ผลดีเกิดขึ้นด้วย ถ้าไม่พอดี
ก็ต้องเกิดปัญหาไม่มากนักน้อย เพราะฉะนั้น หลักพระพุทธศาสนาที่
เรียกว่า ทางสายกลางคือหลักของความพอดี แม้แต่รับประทาน
อาหารท่านยังบอกว่าต้อง โภชนะมัตตัตถุญฺจตา คือต้องรู้จักประมาณ
ในการบริโภค ก็คือรับประทานแต่พอดี ถ้ารับประทานไม่พอดี เดียว
น้ำหนักเพิ่มมากเกินไป ก็เสียคุณภาพ ที่นี้ก็จะยุ่ง เดียวเสียสุขภาพ
ด้านนั้นด้านนี้

เพราะฉะนั้น หลักพระพุทธศาสนาหมดทุกประการ ไม่ว่าจะไปมองอะไร จะเป็นเรื่องปรับอินทรีย์ & ให้พอดีก็ตาม เรื่องรับประทานอาหารให้พอดีก็ตาม เรื่องสัปปริสธรรม ในข้อที่ว่ารู้จักประมาณคือรู้จักความพอดีก็ตาม ตลอดจนกระทั่งมีขมิมาปฏิบัติปฏิบัติให้พอดีเป็นทางสายกลาง ล้วนแต่เป็นเรื่องของความพอดี ซึ่งเกี่ยวกับดุลยภาพทั้งสิ้น ตกลงว่า ทั้งหมดนี้ก็คือหลักของการดำเนินชีวิตอยู่ในโลก ให้อยู่ได้ด้วยดี

ดุลยภาพ คือสาระขององค์กรวม

ที่นี้ อาตมภาพมาพูดในวันนี้ ก็มาพูดในที่ประชุมของท่านที่เกี่ยวข้องกับเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ และการดูแลรักษาพยาบาล พร้อมทั้งญาติโยม ท่านที่ได้มารับการรักษาพยาบาล อย่างที่กล่าวแล้ว ทุกท่านมีน้ำใจมาสังสรรค์ร่วมกันในวันนี้ ก็เป็นโอกาสอันดีงาม

ทางโรงพยาบาลก็ใช้แนวความคิด (หรือจะเรียกว่าปรัชญาไปแล้วแต่) ตามแบบ holistic คือแนวคิดแบบองค์รวม ซึ่งในการปฏิบัติต่อองค์กรวมนี้ก็ถือว่าองค์กรวมจะดำรงอยู่ได้ต้องอาศัยดุลยภาพ กล่าวคือ ความสัมพันธ์ที่พอเหมาะพอดีต่อกันระหว่างองค์ประกอบทั้งหลายขององค์กรวมนั้น

หลักพระพุทธศาสนาก็น่าด้วยองค์กรวม เพราะว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจากการประชุมกันของสิ่งต่างๆ ที่เป็นส่วนประกอบ การประชุมกันของสิ่งทั้งหลายนั่นเองเรียกว่า องค์กรวม องค์กรวมก็คือการประชุม

เข้าของปัจจัยหรือองค์ประกอบต่างๆ องค์ประกอบเหล่านี้ต่างก็สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เมื่อสัมพันธ์กันพอดี ก็จะทำให้ทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยดี ความสัมพันธ์ที่พอเหมาะพอดีนั้นเรียกว่า ดุลยภาพ

เพราะฉะนั้น ดุลยภาพจึงเป็นตัวที่รักษาองค์รวมไว้ ทำให้องค์รวมอยู่ได้ด้วยดี องค์รวมคือตัวเรานี้จะอยู่ได้ด้วยดี หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า องค์รวมคือชีวิตนี้ จะมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ก็ต้องอาศัยการรักษาดุลยภาพให้ดี ทั้งด้านร่างกาย ทั้งด้านจิตใจ และพร้อมทั้ง ๒ ฝ่าย คือทั้งระหว่างกายกับใจนั้นด้วย

ทางฝ่ายแพทย์และบุคลากรของโรงพยาบาล ก็ย่อมเอื้ออำนวยช่วยเหลือในการรักษาพยาบาล การรักษาพยาบาลนั้น ก็เริ่มต้นด้วยการที่จะพยายามให้คนไข้ได้มีดุลยภาพในทางร่างกาย เป็นประการที่ ๑

เพราะฉะนั้น ที่คุณหมอรักษา มีการฝังเข็ม มีการนวด มีการประคบ และบริหารร่างกาย อะไรต่างๆ นี้ก็ด้วยต้องการที่จะให้เกิดดุลยภาพในทางร่างกาย

แต่พร้อมกันนั้น เพราะอาศัยเมตตาจิต ความปรารถนาดีต่อคนไข้ ก็จะมีส่วนของดุลยภาพด้านจิตใจมาช่วยด้วย ถ้าสมมติว่าทางฝ่ายโรงพยาบาลนี้ไม่มีเมตตาจิต ปฏิบัติต่อคนไข้โดยที่ไม่มีน้ำใจ ทำให้กริยาวาจาไม่งาม ไม่เป็นไปในทางที่เอื้อเฟื้อ บรรยากาศขาดความอบอุ่น คนไข้ก็ใจร้อน ขุ่นมัว เศร้า ไม่สบายใจ น้อยอกน้อยใจ ผลที่สุด การรักษาพยาบาลทางร่างกายก็เลยพลอยไม่ค่อย

ได้ผลดีไปด้วย จริงหรือเปล่า อันนี้ก็จริง เพราะฉะนั้น จึงว่าคุณหมอไม่ได้รักษาแต่ร่างกายของคนไข้เท่านั้น คุณหมอร่วมทั้งบุคลากรที่โรงพยาบาลนี้รักษาใจของคนไข้ด้วย คือพยายามช่วยให้จิตใจของคนไข้อยู่ในสภาพที่มีดุลยภาพด้วย

ดุลยภาพในใจเองที่มีจิตใจสบาย จิตใจดำรงสถานะของมันได้ ดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง ไม่เอียงไม่ทรุดลงไป นั่นก็ด้วยอาศัยความปรารถนาดี มีเมตตาต่อคนไข้ ปฏิบัติด้วยความเอื้อเฟื้อ อย่างนี้แหละจะช่วยให้จิตใจของคนไข้มีดุลยภาพอยู่ได้ พอจิตใจคนไข้มีดุลยภาพดีก็จะมาเอื้อต่อร่างกาย ทำให้การรักษาพยาบาลได้ผลเพิ่มพูนทั้งสองด้านเสริมซึ่งกันและกัน

ผู้มีดุลยภาพทางใจ แม้แต่ความตายก็ตั้งขึ้นมาเข้าดู ได้

อาตมภาพก็เคยคิดว่าการที่คุณหมอบุ๊ถึงดุลยภาพบำบัดประการที่ ๑ คือเริ่มด้วยดุลยภาพบำบัดทางด้านร่างกาย ก็เพราะว่าเกี่ยวข้องกับโรคทางกาย แต่แท้จริงนั้น ท่านคงมีความหมายลึกซึ้งลงไปถึงดุลยภาพทางจิตใจด้วย คือคำนึงถึงความเมตตาปรารถนาดีต่อคนไข้ รักษาด้วยน้ำใจ ปฏิบัติด้วยความเอื้ออาทร

ส่วนทางฝ่ายคนไข้เมื่อสบายใจและวางใจว่า เราไว้ใจต่อคุณหมอ และทางคุณพยาบาล ว่าท่านมารักษาพยาบาลให้เราแล้ว ก็ยกให้ท่านช่วยรักษาดุลยภาพทางด้านร่างกายของเรา ส่วนตัวเรา

เองก็ต้องรักษาคุณภาพทางใจของเรา เพราะฉะนั้น จึงจะต้องเอาหลักธรรมมาช่วย เมื่อเอาธรรมมาช่วยแล้ว รักษาคุณภาพใจไว้ได้ เราก็สบาย อย่างที่อาตมภาพว่าเมื่อกี้นี้

เราต้องพยายามใช้สถานการณ์ทุกอย่างให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตหมด มองทุกอย่างให้เป็นประโยชน์ ท่านบอกว่า คนที่เก่ง มีปัญญามาก ก็คือคนที่สามารถมองสิ่งที่เลวร้ายที่สุดให้ได้ประโยชน์มากที่สุด ไม่ว่าจะสถานการณ์ไหนเราต้องได้ประโยชน์ อย่างที่บอกว่า แม้แต่คนที่แย่ที่สุด จะตายอยู่แล้ว ยังสามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ได้

ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้น แม้แต่ความตายที่เราถือกันว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี น่าเกลียดน่ากลัวเป็นอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าก็ยังทรงสอนให้เอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ ท่านให้เจริญมรณสติ ให้พิจารณาความตายในแง่ที่ทำให้จิตใจของเราให้สดใส เบิกบานได้

คนที่มองความตายไม่เป็น ใจจะหดหู่เศร้ากลัวไข้หรือเปล่า ยิ่งคนไม่เคยมอง บางทีเจอไม่ได้ พุดถึงไม่ได้เลย บางคนใครมาพุดถึงความตายไม่ได้เลยนะ อยากจะหนีไปให้พ้น หรือไล่คนพุดไปเลย

แต่ในทางพระท่านบอกว่า ถ้าฝึกตัวดีแล้ว สบายมากเลย แม้จะนึกถึงความตายตลอดเวลาที่หน้าตาขี้มึนแจ่มใส นึกถึงความตายด้วยใจเป็นสุข อย่างนี้ก็เป็นที่น่าพอใจ เพราะฉะนั้น บางท่านเอาความตายมาใช้พิจารณา สามารถบรรลุอรหัตตผลเป็นพระอรหันต์ไปเลย

มีความสุขยิ้มแย้มได้ตลอดกาล จิตใจเบิกบานผ่องใส เป็นพุทธะอยู่ด้วยความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน

อยู่ในโลก ก็รู้จักมองสิ่งทั้งหลาย ยามเจ็บไข้ ก็ปฏิบัติให้พร้อมมูล

เพราะฉะนั้น เราอยู่ในโลกนี้แล้ว เรามองทุกอย่างให้ดี ในแง่ที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต แต่เรื่องนี้ต้องมอง ๒ ชั้นนะ มองตามหลักที่ในทางพระพุทธศาสนาท่านเรียกว่า โยนิโสมนสิการ เดี่ยวจะมองเป็นดีไปหมดทุกอย่าง ก็ผิดอีก การมองที่ถูกต้องมี ๒ อย่าง คือ

๑. มองตามความจริง ถ้าอะไรที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับความจริง ต้องมองตามความเป็นจริง คือมองตามที่มีมันเป็น
๒. แต่ในแง่ที่เกี่ยวกับประโยชน์ต้องมองในแง่ดี ให้มันเป็นประโยชน์แก่ชีวิต หรือให้ชีวิตของเราได้ประโยชน์จากมันให้ได้

เป็นอันว่า การมองที่ถูกต้องมี ๒ อย่าง คือ มองตามเป็นจริง หรือมองตามที่มีมันเป็นอย่างหนึ่ง กับมองในแง่ดี หรือมองให้เป็นประโยชน์อย่างหนึ่ง

สำหรับการมองอย่างที่ ๑ ที่ว่ามองตามเป็นจริงนั้น เช่น เราจะวินิจฉัยเรื่องราวอะไรต่างๆ นี้ จะมองแต่ในแง่ดีเสมอไปไม่ได้นะ ผิดเลยนะ เสีย เพราะฉะนั้น ถ้ามองเพื่อวินิจฉัยสิ่งต่างๆ ต้องมองตามที่มีมันเป็น มองตามเป็นจริง แต่ถ้าเรื่องนั้นไม่เกี่ยวกับการวินิจฉัย

ความจริง ก็ต้องมองในแง่เอาประโยชน์ คือ มองในแง่ดี พระพุทธศาสนาสอนไว้ หลักนี้เรียกว่า โยนิโสมนสิการ

เป็นอันว่า ทางฝ่ายคนไข้ก็มองอย่างที่ว่าแล้ว คือพยายาม รักษาสมดุลงหรือดูดยภาพทางจิตใจเอาไว้ จึงจะมาช่วยให้คุณหมอ รักษาทางกายได้ผลดีด้วย ตกลงว่า ทั้งคนไข้และทางคุณหมอ พร้อมทั้งบุคลากรของโรงพยาบาล ต่างก็ช่วยเสริมซึ่งกันและกัน ช่วยกันในการรักษาพยาบาล ไม่ใช่หมอบเป็นฝ่ายรักษาฝ่ายเดียว คนไข้ก็ต้องรักษาตัวเองด้วย

ว่าที่จริงคนไข้มีบทบาทสำคัญมากในการรักษาตนเอง คุณหมอนั้นช่วยได้ส่วนหนึ่งเท่านั้น คิดว่าอย่างนั้น คนไข้ต้องช่วยตัวเอง มาก

ตกลงว่า บทบาททางด้านคุณหมอและบุคลากรของ โรงพยาบาลนี้ก็มีดังนี้

๑. ช่วยให้เกิดดูดยภาพทางกายแก่คนไข้ ด้วยการ รักษาพยาบาลตามวิธีดูดยภาพบำบัด
๒. มีความเอื้ออาทร มีเมตตา ไม่ตรีธรรมที่จะช่วยเสริมดูดย ภาพทางจิตใจของคนไข้ด้วย

ส่วนในฝ่ายคนไข้ ก็ร่วมมือกับทางด้านบุคลากรของ โรงพยาบาล ในการรักษาดูดยภาพทางกาย พร้อมทั้งตัวเองก็รักษา สุขภาพทางจิตใจด้วย แล้วเราก็จะได้ดูดยภาพทางกายและใจนี้มา เสริมกันทำให้เกิดความสมบูรณ์

มาร่วมกันสร้างกุศล ช่วยกันทำวันเวลาให้เป็นมงคล และปฏิบัติตนให้สุจริตทุกเวลา

อาตมภาพเองก็ได้มารับการรักษาที่นี้ ก็ขออนุโมทนาในโอกาสนี้ด้วย ในการนี้ก็ได้รับความเอื้ออุปถัมภ์จากคุณหมอลดาวัลย์พร้อมทั้งบุคลากรที่นี้ โดยเฉพาะผู้ที่ได้ช่วยใกล้ชิดก็มี คุณหนู่ม หรือคุณกังวาล ที่ได้ช่วยนวดอยู่เป็นประจำ แล้วก็มีคุณเจริญก็มาช่วยอยู่บ่อยๆ ทั้งนี้ในความดูแลของคุณเล็ก ซึ่งมาคอยเอาใจใส่ บอกกล่าวแนะนำอยู่ รวมทั้งท่านอื่นๆ ด้วยหลายท่านอาตมภาพก็เลยถือโอกาสอนุโมทนาไว้ในที่นี้ด้วย

ขออนุโมทนาคุณหมอ พร้อมทั้งบุคลากรของโรงพยาบาลทุกท่าน และในโอกาสอันเป็นมงคลนี้ ก็ถือว่าเราได้มาทำสิ่งที่ดีงามกันแล้ว เป็นบุญเป็นกุศล อย่างน้อยใจของแต่ละท่าน ก็เป็นกุศล คือมีความคิดที่ดี

ความคิดที่ดีนั้นก็เริ่มจากการมีน้ำใจนั่นเอง คือ มีน้ำใจ มีไมตรีธรรมต่อกัน แค่นี้ก็ดีแล้ว ท่านเรียกว่า เป็นกุศลเกิดขึ้นแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสว่า มีเมตตาหรือไมตรีเกิดขึ้นในใจนั้นเป็นบุญมหาศาลเลยทีเดียว

การทำบุญนั้นบางที่เราไม่จำเป็นต้องไปถวายทาน คือไปถวายอาหารหรือให้ของอะไรหรอก เพียงแต่เราสร้างใจของเราให้เป็นใจที่ดี มีน้ำใจ ชุ่มฉ่ำด้วยความปรารถนาดี ก็เป็นบุญกุศลเกิดขึ้นแล้ว

ทุกท่านในที่นี้อาตมภาพว่าอย่างน้อยก็มีน้ำใจอันนี้เกิดขึ้น บุญกุศลจึงเกิดขึ้นแล้ว นับว่าเราได้ตั้งต้นอย่างถูกต้อง ก็ขอให้บุญกุศลที่ตั้งขึ้นในใจนี้แผ่ออกมา หลังไหลออกมาทางกาย วาจาของเราด้วย แล้วก็มาช่วยนำทางชีวิตของเราให้มีความสดชื่นเบิกบานต่อไป

ยิ่งในโอกาสที่จะต้อนรับปีใหม่นี้ เป็นเวลาที่เรารู้สึกตามคตินิยมว่าเป็นวันเวลาที่ดี ก็ขอให้ทุกท่านได้เตรียมใจต้อนรับความสุขอันนี้ไว้ การเตรียมใจต้อนรับความสุข ก็โดยการกระทำของเราเอง คือทำใจของเราให้เป็นสุขสดชื่นเบิกบาน

การทำใจให้สดชื่นเบิกบานนั้น ถ้าเป็นพุทธศาสนิกชน ก็เอาอย่างพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้ามีคำแปลง่ายๆว่า รู้ ตื่น และเบิกบาน เพราะฉะนั้น เราก็ทำใจของเราให้มีพระพุทธเจ้าเข้าไปอยู่ในใจคือ

๑. มีความรู้ มองอะไรด้วยความรู้เข้าใจไม่ใช่อารมณ์ ใช้ปัญญา รู้จักพิจารณาเหตุผล แค่นี้ก็ไปได้เยอะแล้ว มองสิ่งทั้งหลายด้วยความรู้ด้วยปัญญา ไม่ปล่อยตัวให้เป็นทาสของอารมณ์
๒. ตื่น คือ ไม่หลับไหล และไม่หลงไหล มีจิตใจที่ตื่นตลอดเวลา และ
๓. เบิกบาน คือ มีความสดชื่นผ่อนคลาย

พยายามรักษาสุขภาพจิตใจอย่างนี้ไว้ให้ได้เรื่อยๆ แล้ว ท่านจะมีความสุข และพร้อมกันนั้นการรักษาโรคนี้ก็จะได้ผลดีด้วย

วันนี้อาตมภาพก็ขออนุโมทนาอีกครั้งหนึ่ง ขอให้บุญกุศลที่ท่านได้เริ่มตั้งไว้ในใจนี้ มาประกอบเข้าเป็นแรงหนุน ด้วยอานุภาพคุณพระรัตนตรัย เป็นเดชานุภาพ อภิบาลรักษาให้บุคลากรแห่งโรงพยาบาลบ้านสวน มีคุณหมอลดาวัลย์ สุวรรณกิตติ เป็นประธาน พร้อมด้วยโยมญาติมิตรที่มาบริการรักษาพยาบาล คือคนไข้ทุกท่าน ซึ่งมีน้ำใจมาร่วมการสังสรรค์ครั้งนี้ จงเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย มีความเจริญก้าวหน้ารุ่งเรือง ประสบความสำเร็จ พรั่งพร้อมด้วยสุขภาพทั้งกายและใจ มีความร่มเย็นเป็นสุขในพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยทั่วกันทุกท่าน ตลอดกาลนาน เทอญ