

# สุขภาพทางใจ

สุธา ธรรมชาติ \*

## ๑. เรื่องที่เราไม่รู้ ?

เรารู้ว่าส่วนที่สูงที่สุดของโลกคือ ยอดเขาเอเวอเรสต์

เรารู้ว่า มหาสมุทรที่มีความลึกที่สุดคือ มหาสมุทรแปซิฟิก

เรารู้ว่า จากโลกถึงดวงอาทิตย์มีระยะทางยาว ๕๓ ล้านไมล์

เรารู้ว่า บนดวงจันทร์ไม่มีสิ่งมีชีวิตอาศัยอยู่ได้เลย เพราะมนุษย์ไปเหยียบดวงจันทร์มาแล้ว ยังนำหินจากดวงจันทร์กลับมาเพื่อการศึกษาค้นคว้า

เรารู้ว่า “สุริยุปราคา” “จันทรุปราคา” เกิดจากการโคจรของดวงอาทิตย์โลกและดวงจันทร์

เรื่องเหล่านี้เป็นสติปัญญาของมนุษย์ที่สามารถรู้อะไรได้มากมาย แต่ถึงจะเก่งกล้าสามารถเพียงใดก็ตาม พระท่านว่า ยังมีสิ่งที่เราไม่สามารถจะรู้ได้อยู่ ๕ ประการ คือ

### ๑. ไม่รู้ว่าเราจะตายเมื่ออายุเท่าไร

คนญี่ปุ่นอายุยืนที่สุดในโลก โดยอายุเฉลี่ยของชายญี่ปุ่น ๗๖ ปี หญิงญี่ปุ่น ๘๒ ปี

คนไทยมีอายุเฉลี่ย ผู้ชาย ๖๖ ปี หญิง ๗๑ ปี

บางคนมีชีวิตอยู่ได้ไม่กี่นาที ไม่กี่ชั่วโมง ไม่กี่เดือน ไม่กี่ปีก็ตายแล้ว บางคนมีอายุยืนยาวถึงร้อยกว่าปี

แล้วเราจะ จะตายเมื่ออายุกี่ปี ?

## ๒. ไม่รู้ว่าเราจะตายด้วยสาเหตุอะไร

เมื่อไม่นานมานี้ มีผู้หญิงคนหนึ่งนั่งดูทีวีอยู่ในบ้านสบายๆ แต่ต้องมาจบชีวิตลงเพราะทหารฝึกกระโดดร่มจากเครื่องบิน ร่มไม่กางจึงตกลงบนหลังคาบ้าน หลังคายุบพังลงมา ร่างของทหารคนนั้นร่วงหล่นลงทับผู้หญิงคนนั้นถึงแก่ความตาย

บางคนตกเครื่องบินตาย

บางคนตกต้นกระท่อมตายก็เคยมี

แล้วเราจะตายด้วยสาเหตุอะไร ?

## ๓. ไม่รู้ว่าจะตายเมื่อเวลาไหน

ดังบทกวีที่ว่า

เมื่อตอนเช้า      เคล้าชื่น      ระรื่นรส

พอสายหมด      ลมดับ      ลงดับขันธ

เมื่อตอนสาย      ได้สนุก      สุขสุดครัน

พอบ่ายพลัน      ชีวาคม      ลงขาดรอน

เมื่อตอนบ่าย      รายล้อม      พร้อมหน้าญาติ

พอเย็นขาด      ชีวา      ลงคาหมอน

เมื่อตอนเย็น      เล่นสนุก      ไม่ทุกข์ร้อน

พोक่ำมรณ      ม้วยมิด      อนิจจัง

## ๔. ไม่รู้ว่าจะตายที่ไหน

บางคนอยู่บ้านหลังใหญ่โตราคาหลายล้าน แต่ไม่ได้ตายบนบ้านกลับไปตายริมถนน บางคนตายไกล ตายต่างประเทศ บางคนตายสูงหน่อยตายบนเครื่องบิน บางคนตายเย็น ตายในน้ำ บางคนตายร้อนตายในกองเพลิง ที่ไหนหนอก็ตายได้ทั้งนั้น หนีไม่พ้นท่านจึงว่า

ไม่ว่าบนท้องฟ้า

ไม่ว่าท่ามกลางมหาสมุทร

ไม่ว่าในหุบเขา

ไม่มีแม่สักแห่งเดียว

ที่คนเราอาศัยอยู่แล้ว

จะหนีพ้นความตายได้

### ๕. **ไม่รู้ว่าจะตายแล้วไปไหน**

ตายแล้วไปป่าช้า ! นี่ก็ถูกต้องเพราะเขาต้องพาเราไปป่าช้าเพื่อฝังหรือเผาตามประเพณี แต่นั่นเป็นเพียงสังขาร หรือสิ่งที่ถูกปรุงแต่งคือร่างกายเท่านั้นที่ตายแล้ว ถูกเขานำไปป่าช้า แต่จิตไม่ได้ตายไปเหมือนกับร่างกาย แต่ไปเกิดในภพภูมิใหม่ชาติใหม่ ตามกรรมของตน ถ้าทำกรรมดีไว้มากก็ไปเกิดในที่ดี ถ้าทำดีน้อยทำชั่วมากก็ไปเกิดในที่ทุกข์ยากลำบาก

พระท่านว่าร่างกายเปรียบเหมือนบ้าน จิตเหมือนเจ้าของบ้าน เมื่อบ้านถูกไฟไหม้ เจ้าของก็หาที่อยู่ใหม่ตามความสามารถ คือผลงานของบุญบาปที่ได้สั่งสม

จิตนี้ แม้จะเกิดดับ เกิดดับอยู่ตลอดเวลา แต่จิตก็ได้สะสมบุญบาป ถ่ายทอดต่อเนื่องไปตลอดเวลา กรรมชั่ว กรรมดี ที่ได้ทำสั่งสมไว้ จึงไม่ได้สูญหาย

ถ้าเกิดมาในชาตินี้ มีสติปัญญาดี มีรูปร่างหน้าตาดี มีทรัพย์มาก นั้นเพราะบุญเก่าของเรา แต่ถ้าเราคอยกินแต่บุญเก่า ไม่สร้างบุญใหม่ ไม่พัฒนาตนเองในทางธรรม ไม่ให้ทาน ไม่รักษาศีล ไม่เจริญภาวนา

### **ตายแล้วเขาจะไปไหน ?**

## ๒. **เราจะสะสมอะไรดี ?**

*ฝังสะสมน้ำหวาน*

*มดสะสมอาหาร*

มนุษย์ไม่เหมือนผึ้ง ไม่เหมือนมด จึงไม่สะสมน้ำหวาน ไม่สะสมอาหาร แต่มนุษย์พิสดารกว่านั้น เพราะสะสมของที่บางทีมนุษย์ด้วยกันเองยังงงว่าจะสะสมไปทำไม? จำเป็นอะไร? ถึงต้องสะสมกันมากมายขนาดนั้น เช่น

*สะสมกางเกงยีนส์*

*สะสมปากกา*

*สะสมนาฬิกา*

*สะสมหมวก*

*สะสมไม้ขีด*

*สะสมไฟแช็ก*

*สะสมตัวรถเมล์*

*สะสมตัวภาพยนตร์*

*ฯลฯ*

**ถ้ามีใครถามว่าสะสมไว้ทำไม ?** คงตอบเหมือนๆ กันว่า **ชอบเสียอย่างใครจะทำ?**

เรื่องความรักความชอบ เรื่องรสนิยม เรื่องจินตนาการของคนจะมาว่ากันห้ามกันไม่ได้

การสะสมบางอย่างมีประโยชน์แก่เจ้าของสถานเดียว คือ ทำความพอใจให้แก่เจ้าของ แต่ยังมี การสะสมอีกอย่างหนึ่ง นอกจากจะเป็นประโยชน์คือ ความสุข ความพอใจแก่ผู้สะสมแล้ว ยังเป็นประโยชน์แก่สังคมส่วนรวมด้วย นั่นคือ **การสะสมบุญ**

**บุญคือ** ความดี, ความประพฤติที่ถูกต้องทางกาย วาจา ใจ

**การสะสมบุญ** คือ การสะสมความดีนั่นเอง

*พระพุทธเจ้าตรัสว่า*

*หากจะทำความดี*

*ก็ควรทำดีบ่อยๆ*

ควรพอใจในการทำความดีนั้น

เพราะการสะสมความดีนำสุขมาให้

เรื่องที่ดีจัดเป็นการทำบุญหรือความดีพระพุทธ-  
ศาสนากล่าวไว้ ๑๐ อย่าง คือ

๑. ทำบุญด้วยการให้

- ให้ด้วยข้าวของเงินทอง
- ให้อภัย
- ให้ธรรมะหรือให้ความรู้

“การให้ธรรมะย่อมชนะการให้ทั้งปวง”

๒. ทำบุญด้วยการรักษาศีล

๓. ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา

๔. ทำบุญด้วยการประพฤติอ่อนน้อม

๕. ทำบุญด้วยการช่วยขวนขวายรับใช้

๖. ทำบุญด้วยการเจือยความดีให้แก่ผู้อื่น

๗. ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของผู้อื่น

๘. ทำบุญด้วยการฟังธรรม

๙. ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรม

๑๐. ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรงตาม -  
ทำนองคลองธรรม



การสะสมความดี จะต้องละกรรมชั่วด้วย  
พระพุทธศาสนากล่าวถึงกรรมชั่วที่เป็นทางนำไปสู่

ความทุกข์ที่จะต้องละมี ๑๐ อย่างคือ

**ชั่วทางกายได้แก่**

๑. การทำลายชีวิต
๒. ถือเอาของที่เขามีได้ให้
๓. ประพฤติผิดในกาม

**ชั่วทางวาจาได้แก่**

๔. พูดเท็จ
๕. พูดส่อเสียด
๖. พูดคำหยาบ
๗. พูดเพ้อเจ้อ

**ชั่วทางใจได้แก่**

๘. ละโมบคอยจ้องอยากได้ของเขา
๙. คิดร้ายเขา
๑๐. เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม

