

## ธรรมโอสถ... วัคซีนสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี..

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

### ธรรมโอสถ วัคซีนสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี

การพัฒนาจิตตามหลักพุทธธรรม

ถือว่าเป็นวัคซีนสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี

ซึ่งจะนำพาความสุขแห่งชีวิตมาให้

ตามธรรมชาติของมนุษย์เรามีความปรารถนาพื้นฐานที่เหมือนกันอยู่ 3 ประการด้วยกันคือ

**1. ความร่ำรวย** มีทรัพย์สินเงินทองมากมาย  
เพื่อสามารถใช้อำนวยความสะดวกสบายให้ชีวิตและความมีฐานะทางสังคม  
นำมาซึ่งยศ ตำแหน่ง บริวาร การนับถือของสังคม  
ความร่ำรวยมาจากความขยัน อดออม

**2. ความมีสุขภาพดี** ไม่เจ็บไม่ป่วย  
มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน  
มีพละทานามัยที่ดี มีอายุที่ยืนยาว  
ความมีสุขภาพดีช่วยให้ประหยัดค่ายาการรักษาได้อีกมาก  
สุขภาพดีมาจากการออกกำลังกาย

**3. ความสุขใจ** ทุกคนคงปฏิเสธไม่ได้ว่าที่เราต่างดิ้นรน  
ขวบขวายกันทุกวันนี้ก็เพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขใจ  
ทุกชีวิตต่างปรารถนาและแสวงหาซึ่งความสุข  
ทำให้หลายคนต้องยอมทุกขยากลำบากในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้มาซึ่ง  
ความสุข ความสบายใจในอนาคต

ใน 3 อย่างนี้หากให้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่งคุณจะเลือกอะไร

ความทุกข์เป็นสิ่งที่คนเราพยายามหลีกเลี่ยง ถอยห่างไม่อยากพบเจอ โดยธรรมชาติแห่งสัญชาตญาณของมนุษย์ คือรักสุขเกลียดทุกข์ แต่ทำไมมนุษย์ส่วนมากจึงพบเจอแต่สิ่งที่ตนพยายามหลีกเลี่ยง ยิ่งหนีก็ยิ่งเจอ ความสุขกับความทุกข์เป็นของคู่กัน เช่นเดียวกับความสว่างกับความมืด เราเข้าไปในห้องมืด ๆ พอเปิดสวิตช์ไฟ ความมืดก็หายไป ความสว่างมาแทนที่ ความทุกข์ใจก็เช่นกัน เพียงแต่เราดูการเปิดสวิตช์ไฟแห่งปัญญา ความสุขก็จะมาเยือน “สว่างตาด้วยแสงไฟ สว่างใจด้วยแสงธรรม” ก็ต้องแสวงหาไฟแห่งปัญญา คือหลักธรรมเขามาแทนที่ เพราะแสงสว่างอื่นใดจะเปรียบแสงสว่างแห่งปัญญานั้นไม่มีการพัฒนาจิต สู่การมีสุขภาพจิตที่ดีต้องเริ่มจากการพัฒนาความคิด หรือตัวปัญญาคือธรรมะในทางพุทธศาสนา ด้วยการศึกษาศึกษาและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจึงจะสัมฤทธิ์ผลตามปรารถนาได้ จะขอยกเอาหลักการปฏิบัติเบื้องต้นเพื่อพัฒนาจิตที่อาจารย์วศิน อินทสระ

นักปราชญ์ท่านหนึ่งของพุทธศาสนาได้เคยกล่าวไว้เมื่อครั้งบรรยายที่ธนาคารกรุงเทพสำนักงานใหญ่ เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ 2530 และเขียนไว้ในหนังสือ “บนเส้นทางสีขาว” ซึ่งใช้ได้กับการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี มีหลักปฏิบัติดังนี้

## 1. ความอ่อนน้อมถ่อมตนและนียมยกย่องผู้อื่น

เราทุกคนไม่ชอบความเยอหยิ่งจองหอง แต่ชอบคนอ่อนน้อมถ่อมตน ถ้ายกย่องให้เขาเกลียดชังก็จงเยอหยิ่ง จองหอง ยกตนข่มผู้อื่น ถ้ายกย่องให้เขารักก็จงอ่อนน้อมถ่อมตนต่อคนทุกประเภท วางตนให้เหมาะสม เสมอตนเสมอปลาย ไม่ประพฤติตามอารมณ์ตน หรือคิดแต่จะให้ผู้อื่นเข้าใจตนแต่ตนไม่เข้าใจใคร ควรฝึกตนให้เหมือนหน้าทำประโยชน์ทุกอย่างแล้วไหลลงต่ำอ่อนโยนละมุนละไมแต่มีอำนาจยิ่งนัก ยิ่งคนที่มีความดีมากก็ยิ่งอ่อนน้อมถ่อมตน มาเยอหยิ่งอวดดี คุณสมบัติของผู้อ่อนน้อมถ่อมตนมาก็คือการรู้จักนียมยกย่องผู้อื่นด้วยใจจริง จึงเป็นที่สำราญใจของอีกฝ่ายหนึ่งเป็นอย่างยิ่งเขาจะจดจำติดอยู่ในใจเป็นเวลานานแสนนานแม้วเวลาจะผ่านไปเท่าไรก็ตามแต่คำยกย่องนั้นสดใส

## อยู่ในใจของผู้ฟัง

**2. การรู้จักตัดตอน** มนุษย์เรายังมีกิเลสอยู่ ย่อมทำดีบ้าง ชั่วบ้าง คนที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นคนดีก็ต้อเคยทำความชั่วบ้างหรืออย่างน้อยก็อยู่ในใจคนที่ใคร ๆ พากันเห็นว่าเป็นคนชั่ว ก็คงเคยทำความดีมาบ้าง ภายหน้าอาจเป็นคนดีมาก ๆ ก็ได้  
ผู้มีปัญญาจึงไม่ควรตัดสินคนด้วยการกระทำเพียงครั้งเดียวสองครั้งของ เขาจะเป็นเช่นนี้ตลอดชีวิต บัณฑิตต้อรู้จักตัดตอน  
คนที่เคยทำชั่วเมื่อเขาสำนึกชั่วแล้วมิใช่ว่าจะกลับเป็นคนดีไม่ได้ ควรให้ออกสแก่คนเพื่อเขาจะกลับเป็นคนดี

## 3. กล้าสู้กับความทุกข์ยาก

ความทุกข์ยากเป็นฤดูกาลของชีวิตเหมือนต้นไม้ที่ต้อผ่านฤดูทั้ง 3 จึงจะเจริญงอกงามได้ ความทุกข์ยากลำบากทำให้เราเข้าใจตนเอง เข้าใจเพื่อนและญาติ ภรรยาสามีดีขึ้น ผู้มีจิตใจเข้มแข็ง เมื่อมีความทุกข์ยากยอมเข้มแข็งมากขึ้น ต้งหน้าทำความดีมากขึ้นเพื่อเอาชนะความทุกข์ยากนั้น

## โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้

1. ไฟนั้นทำลายไม้และสิ่งอื่น ๆ เป็นอันมาก แต่ทำให้เหล็กแข็งขึ้น เหล็กที่ผ่านไฟแล้วเป็นเหล็กกล้าฉันใด ความทุกข์ยากลำบากได้ทำลายคนธรรมดาให้สิ้นหวังเสียคนไปมากแล้ว แต่สำหรับมนุษย์เหล็กคือคนเข้มแข็ง  
ความทุกข์ยากลำบากทำให้เขาเข้มแข็งมากยิ่งขึ้นฉันนั้น

2. ตักน้ำใส่ตุ่มเพียงชั้น สองชั้นมองไม่เห็นน้ำเลย แต่เมื่อตักบ่อย ๆ เขาเป็นรอย ๆ ชั้นน้ำย่อมเต็มตุ่ม ฉันใด การทำความดีเพียงเล็กน้อยจะไม่ค่อยปรากฏ แต่พอทำมาก ๆ เขาความดีก็ปรากฏและเป็นผู้เปี่ยมไปด้วยความดีฉันนั้น  
ในการนี้จะต้องมีความอดทนและความเพียรพยายามอย่างสม่ำเสมออย่า ทอทางาย ๆ

3. ผลงานเป็นค่าอันแท้จริงของตน ค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน  
ถ้าเขายิ่งทำงานใหญ่ได้แสดงว่าเขามีความยิ่งใหญ่อยู่ภายในไม่จำเป็นต่อ  
ยิ่งใหญ่แบบมาเฟีย ทรงอำนาจราชศักดิ์  
แต่หมายถึงยิ่งใหญ่ทางการงานในหน้าที่ของเขาอาจเป็นยอดตัวหนึ่งของ  
เรือเดินทะเล แต่เป็นยอดที่มีคุณภาพ ปราศจากปัญหา  
เรือลำนั้นจะไม่จมเพราะยอดตัวนี้แล  
เขาจะเป็นคนใหญ่หรือคนเล็กของสมาชิกทีมงานในองค์กรใดก็ตามเขา  
จะเป็นคนที่มีประสิทธิภาพสูงสุด

4.  
แมสสถานการณ์จะส่อไปในทางที่ทำให้เรารู้สึกน่าจะสิ้นหวังแต่เราต้องไม่  
หมดหวังเสียโดยง่าย  
คิดไว้เสมอว่าเมื่อเรายังมีความหวัง  
**แต่ความเพียรอย่างสม่ำเสมอก็ย่อมต้องพบช่องทาง**  
เมื่อประสบความสำเร็จทุกขุบายลำบากขอให้มีความอดกลั้นทนทานและรักษา  
ความสงบใจไว้ก่อน  
ดังคำกล่าวของหลินอยู่ถึงที่ว่า”  
ความสงบที่แท้จริงของดวงจิตนั้นมาจากการยอมรับสิ่งที่เลวร้ายที่สุด”(  
True peace of mind come from accepting the worst )

5. หัดให้รางวัลแก่ตัวเองเสียบ้าง  
อย่าหวังรางวัลจากผู้อื่นหัดชื่นชมตนเอง  
มิใช่คอยแต่จะลงโทษซ้ำเติมตัวเองอยู่รำไป แต่ขอให้ชื่นชมอยู่เจียบ ๆ  
แอบภูมิใจในตนเองอยู่เจียบ ๆ เหมือนดอกไม้บาน  
หัดชื่อของขวัญให้ตนเองเสียบ้าง เช่นวันเกิดของเรา  
วันเริ่มต้นชีวิตใหม่ของเรา เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อแก้ปัญหาความระทมทุกข์  
ความเศร้าหมอง อันเนื่องมาจากความคิดว่าไม่มีใครเอาใจใส่ต่อเรา  
ไม่มีใครให้ของขวัญหรือรางวัลแก่เรา6.  
การช่วยเหลือตนเองและพึ่งตนเอง คนเราต้องพึ่งพาอาศัยกันก็จริง  
แต่คนที่เราพึ่งได้มากที่สุดก็คือตัวเราเอง  
พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ว่า”**ตนเป็นที่พึ่งของตน**”  
และตรัสต่ออีกว่า”**ตนที่ฝึกดีแล้วย่อมได้พึ่งซึ่งได้โดยยาก**”  
การฝึกตนก็ต้องฝึกจิต “**จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำมาซึ่งความสุข**”

การฟังตนได้นั้นเป็นความภูมิใจ และศักดิ์ศรีของมนุษย์  
การทำงานเป็นวิธีการอันสำคัญอย่างหนึ่งของการฟังตนเองพยายามช่วยเหลือตนเองจนสุดความสามารถ

หลัก 6 ประการนี้เป็นแนวทางเบื้องต้นของการฝึกพัฒนาจิต  
ปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข  
และมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งพื้นฐานเหล่านี้เป็นการยอมรับความทุกข์  
เปิดใจกับมันและเก็บเกี่ยวทัศนคติในแง่ดีของความเป็นไปได้ในชีวิต  
ซึ่งเป็นหนึ่งในกระบวนการเยียวยาทางจิต  
เป็นวัชชีนเสริมสร้างสุขภาพจิตที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทานแก่พ  
วกรา ดังพุทธพจน์ที่มาในอุทานวรรคว่า

ถ้าเธอปรารถนาความสุขทั้งปวง  
จงสละความยากทั้งหมดโดยการสละความยากทั้งปวง  
เธอจะพบกับความสุขสูงสุดเมื่อเธอเห็นด้วยปัญญา  
ว่าสิ่งทั้งหลายปราศจากตัวตนเธอก็จะไม่ถูกทำร้ายด้วยความทุกข์

อ่านแล้วเป็นอย่างไรบ้างคะ  
ตัวดิฉันเองก็พยายามที่จะปฏิบัติตามทำได้บ้างไม่ได้บ้างแต่ก็จะพยายาม  
ต่อไปคะเพื่อตัวเองและคนรอบข้าง

ขอบคุณที่มาข้อมูล