



ชีวิตที่รัก

นิรุต ใจบุญ

อนุศาสนาจารย์ สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ

คำ

กล่าวที่ว่า “ชีวิตเป็นของเรา ใช้ซะ” แล้วชีวิตที่แท้จริงนั้นคืออะไร จะใช้ชีวิตอย่างไร แล้วทำไมจึงต้องเป็นชีวิตที่รัก ชีวิต คือความเป็นอยู่ คือการต่อสู้ คือการเรียนรู้ คือการสร้างประสบการณ์ คือธรรมชาติ คือการปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติ หรือบางคนอาจกล่าวว่า ชีวิตคืองาน คือการแสวงหา **ชีวิตคือธรรมชาติชนิดหนึ่งที่เคลื่อนไหว เลื่อนไหลไปตามกฎธรรมชาติอันมีพลังแห่งกิเลส กรรมและวิบาก เป็นเครื่องนำพา**

ตามหลักวิทยาศาสตร์ชีวิตหมายถึงสิ่งที่เจริญเติบโตได้ กินอาหารได้ เคลื่อนไหวได้ และสืบพันธุ์ได้ ซึ่งนอกจากจะหมายถึงมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายแล้ว ยังหมายถึงพืชอีกด้วย

ในทางพระพุทธศาสนา ชีวิตคือสิ่งที่อุบัติขึ้นมาด้วยเหตุและปัจจัยแวดล้อมที่เหมาะสม คือมารดา มีระดูงาม มีการผสมสູระหว่างเพศและมีวิญญาณมาปฏิสนธิ พระพุทธองค์ตรัสว่าชีวิตประกอบด้วยขันธ์ ๕ คำว่า ขันธ์ แปลว่า กอง, พวก, หมวด, หมู่ ดังนั้น ขันธ์ ๕ จึงหมายถึง สภาวะธรรม ๕ อย่าง ซึ่งประกอบด้วย

๑. รูปขันธ์ คือ อวัยวะน้อยใหญ่หรือกลุ่มรูปที่มีอยู่ในร่างกายทั้งหมด
๒. เวทนาขันธ์ คือ ความรู้สึก เป็นสุข เป็นทุกข์ ดีใจ เสียใจ หรือเฉยๆ
๓. สัญญาขันธ์ คือ ธรรมชาติที่มีหน้าที่ในการจำ หรือเป็นหน่วยความจำของจิตนั่นเอง
๔. สังขารขันธ์ คือ ธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิตให้มีลักษณะ

ต่างๆ เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง เปรียบดังสีต่างๆ ที่หยดลงไปในแก้วน้ำ เป็นเหตุให้น้ำในแก้วเปลี่ยนไปตามสีที่หยด

๕. วิญญาณขันธ์ หรือจิต คือ ธรรมชาติที่รับรู้สิ่งต่างๆ ที่มาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อีกทั้งเป็นธรรมชาติที่ทำให้เกิดความรู้สึกนึกคิดต่างๆ

เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าชีวิตประกอบด้วยองค์ประกอบ ๒ อย่างคือ รูปและนาม

รูป คือสิ่งที่รับรู้กันได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

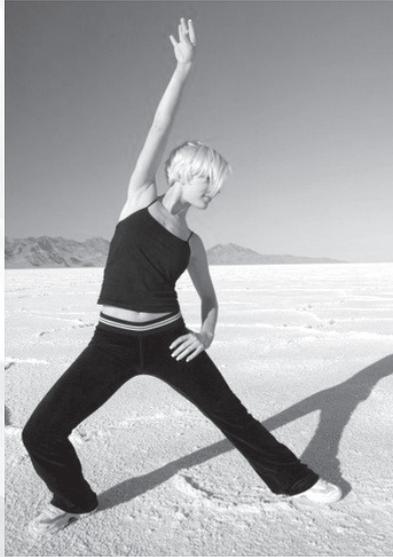
นาม คือ สิ่งที่รับรู้ได้ทางจิตใจ ได้แก่ พอใจ ไม่พอใจ รัก เกลียด เมตตา สงสาร สงบ อึดอัด ชัดเคือง ฯลฯ หรือกล่าวให้เข้าใจง่าย ๆ คือชีวิตประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ

จิตใจมีหน้าที่บังคับ กำกับ ควบคุมกาย ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว หากเปรียบด้วย



รถยนต์อาจเปรียบได้ด้วยเครื่องยนต์คือจิตใจ และตัวถังคือร่างกาย พระพุทธองค์ตรัสว่า “เรื่องทุกอย่าง เริ่มต้นที่ใจ ลำคัญที่ใจ สำเร็จได้ด้วยใจ ถ้าหากใจเสียหายแล้ว จะทำอะไรจะพูดอะไรก็เกิดความเสียหาย ความทุกข์ร้อนจะติดตามคนนั้นไปเหมือนกับล้อเกวียนที่หมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป”

เมื่อเรารู้จักความจริงของชีวิตแล้ว เราจึงควรบำรุงรักษาชีวิตอันเป็นที่รักของเราให้มีสุขภาพที่ดี ซึ่งสุขภาพชีวิตที่ดีนั้น ต้องประกอบด้วยสุขภาพจิตใจที่ดี และสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ในวันนี้จึงขอนำเสนอวิธีง่ายๆ ที่จะช่วยให้จิตใจของเราซึ่งเป็นเสมือนเครื่องยนต์มีพลังพร้อมในการควบคุมตัวถังซึ่งก็คือร่างกายให้พร้อมในการงานในชีวิตประจำวันดังต่อไปนี้



๑. นิ่งสมาธิวันละอย่างน้อย ๑๐ นาที หลังจากตื่นนอนแล้ว ให้ตั้งสติและนิ่งสมาธิทุกเช้า วันละ ๑๐ นาที เพื่อให้จิตใจมีพลังสามารถจินตนาการเห็นภาพ และมีความคิดสร้างสรรค์

๒. ใส่ความตั้งใจ การตั้งใจในสิ่งใดก็ตาม สร้างแผนงานว่านี่คือสิ่งที่ต้องเกิดระหว่างวัน ใจเราจะจดจ่อไปสู่เป้าหมายนั้น ทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งต่างๆ

๓. หัวเราะและยิ้มบ่อยๆ ทุกครั้งที่ยิ้มหรือหัวเราะ จะมีสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขหลั่งออกมาเท่ากับเป็นการกระตุ้นให้มีความอยากรัก และหวังดีต่อคนอื่นไปเรื่อยๆ

๔. เรียนรู้สิ่งใหม่ทุกวัน สิ่งใหม่ในที่นี้หมายถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น กินอาหารร้านใหม่ๆ รู้จักเพื่อนใหม่ อ่านหนังสือเล่มใหม่ คุยกับเพื่อนร่วมงานและเรียนรู้วิธีการทำงานของเขาเป็นต้น เพราะการเรียนรู้สิ่งใหม่ทำให้สมองหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน และโดปามีน ซึ่งเป็นสารแห่งการเรียนรู้ กระตุ้นให้อยากเรียนรู้และสร้างสรรค์ ไปเรื่อยๆ เมื่อมีความสุขก็ทำให้มี

ความคิดสร้างสรรค์

๕. ให้อภัยตัวเองทุกวัน ขณะที่การไม่ให้อภัยตัวเอง โกรธคนอื่น โกรธตัวเอง ทำให้เปลืองพลังงานสมอง การให้อภัยตัวเอง เป็นการลดภาระของสมอง ช่วยให้จิตใจชื่นบานขึ้น

๖. เขียนบันทึก เช่น ฝึกเขียนขอบคุณสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละวันลงในสมุดบันทึก เช่นขอบคุณที่มีครอบครัวที่ดีขอบคุณที่มีสุขภาพที่ดีขอบคุณที่มีอาชีพที่ทำให้มีความสุขเป็นต้น เพราะการเขียนเรื่องดีๆ ทำให้สมองคิดเชิงบวก พร้อมกับหลั่งสารเคมีที่ได้ออกมา ช่วยให้หลับฝันดี ตื่นมาทำสมาธิได้ง่าย มีความคิดสร้างสรรค์

๗. ฝึกหายใจลึกๆ สมองใช้ออกซิเจน ๒๐ - ๒๕%

ของออกซิเจนที่เข้าสู่ร่างกาย การฝึกหายใจเข้าลึกๆ จึงเป็นการส่งพลังงานที่ดีไปยังสมอง ควรนั่งหลังตรงเพื่อให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น ถ้านั่งทำงานนานๆ อาจหาเวลายืนหรือเดินยืดเส้นยืดสายเพื่อให้ปอดขยายใหญ่ สามารถหายใจเอาออกซิเจนเข้าปอดได้เพิ่มขึ้นอีก ๒๐% การมีสมองที่ดีก็เหมือนทักษะทุกอย่างในโลกที่เรียนรู้ได้

จิตใจอาศัยร่างกายและเป็นผู้ส่งการอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งจะต้องเอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อกันและกัน หากสภาพจิตใจอ่อนแอย่อมส่งผลให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายผิดปกติไปด้วย ในขณะเดียวกันหากร่างกายผิดปกติ ย่อมส่งผลให้จิตใจฟุ้งซ่านและสมาธิในการทำงานลดลงเช่นกัน เราจึงควรดูแลเอาใจใส่ชีวิตที่เราทำให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจอยู่ตลอดเวลา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า นัตถิ อัตตะสะมังเปมิงฯ ความรักอย่างอื่นใด ที่จะเสมอด้วยความรัก (ชีวิต) ตนเองนั้น ไม่มี