



# ความสุขในโลก ๒๕๖๑

## มรรค ๔ แห่งความสุข

ผมคิดข้อความนี้เวลา ๔.๓๐ น. ภายหลังจากอ่านพระไตรปิฎก และจิตกำลังเป็นกุศล  
ขอให้พลังแห่งกุศลจิตนี้ ส่งให้ผู้อ่านหมอชาวบ้านทุกท่าน ตลอดจนคนในครอบครัวและญาติมิตร และผู้ร่วมผลิต  
หมอชาวบ้าน ประสบความสุขปีใหม่ ๒๕๖๑ พร้อมทั้งคำแนะนำดังต่อไปนี้

๑. ขณะนี้คนทั้งโลกตกอยู่ในความเครียด เพราะมีมือที่มองไม่เห็นของยักษ์ตนหนึ่ง ปั่นสายพานโลกให้หมุนเร็ว จนคนทั้งหมดตกอยู่ในสภาพเหมือนสุนัขที่ตกไปอยู่ในทางด่วน ที่ต้องวิ่งตลอดเวลา หยุดไม่ได้ ทำให้เหนื่อย หดแรงแรง เครียด
๒. ความเครียดทำให้รู้สึกและเกิดสภาพโรค เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคไม่รู้สาเหตุ ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ไปจนถึงความรุนแรง เช่น ฆ่าตัวตาย และฆ่าผู้อื่นตาย
๓. การคลายเครียดและสร้างสุขจึงเป็นวาระแห่งชีวิตของทุก ๆ คน สุขภาพและสันติภาพขึ้นกับการคลายเครียดและสร้างสุขของทุก ๆ คน
๔. ศัตรูของความเครียด คือ **ปราโมทย์ - ปิติ - ปัสสัทธิ - สมานิ - ปัญญา** เรียงกันไป ความปราโมทย์ทำให้เกิดปิติ ปิติทำให้ปัสสัทธิ (ความหย่อนคลาย ความสงบ = ตรงข้ามกับความเครียด) ปัสสัทธิทำให้เกิดสมานิ สมานิทำให้เกิดปัญญา

### ปราโมทย์ - ปิติ - ปัสสัทธิ - สมานิ - ปัญญา

คือ สุขภาวะอย่างยิ่ง ท่องไว้ และทำให้เกิดอยู่บ่อย ๆ ทุก ๆ วัน

๕. มรรค ๔ หรือมิตี ๔ ในการทำให้เกิด ปราโมทย์ - ปิติ - ปัสสัทธิ - สมานิ - ปัญญา คือ
  - กาย** = การบริหารกายทำให้แข็งแรง หลังสารสุขทำให้ความสุขซึมซาบทั่วร่างกาย หัวใจ กระดูก ปอด แข็งแรง ป้องกันอัลไซเมอร์ ภูมิคุ้มกันเพิ่ม ป้องกันมะเร็ง ทำให้อายุยืน
  - จิต** = เมตตาและการให้ ทำให้เกิดความสุขปราโมทย์และปิติ การเจริญสติ เจริญสมานิ ทำให้จิตใจดี สมองดี และมีความสุขสุด ๆ
  - สังคม** = สัมพันธภาพที่ดีต่อคนอื่นและสิ่งอื่น ทำให้จิตใจดี มีความสุข สุขภาพดี และมีความสุขสร้างสรรค์
  - ปัญญา** = การเรียนรู้ การเข้าถึงความจริง ชีวิตคือการเรียนรู้ การเรียนรู้คือชีวิต ทุกสิ่งทุกอย่างกลายเป็นการเรียนรู้ การเรียนรู้ทำให้ฉลาดและมีความสุข คนคิดในมายาคติ เอาตัวกูของกูเป็นตัวตั้ง จะเกิดความบีบคั้นและความเครียด เพราะมันไม่ใช่ความจริง ความจริงคือธรรมชาติ และความเป็นไปตามเหตุและผลอย่างต่อเนื่อง เป็นกระแสของเหตุปัจจัย ตัวกูของกูยิ่งเล็กลงยิ่งเข้าถึงความจริง การเข้าถึงความจริงทำให้มีความสุข

ขออวยพรให้ท่านประสบความสำเร็จด้วยมรรค ๔ แห่งความสุข

ประเวศ วะสี