สุขภาวะจากการมีจิตใหญ่

สุขภาพหรือสุขภาวะคือความอยู่เย็นเป็นสุข การอยู่เย็นเป็นสุขจะมีอยู่คนเดียวโดยคนอื่น อยู่ร้อนนอนทุกข์ไม่ได้ เพราะคนทั้งหมดเชื่อมโยงกันแบบที่เรียกว่า หยิกที่เล็บเจ็บถึงเนื้อ เหมือนในร่างกายของเราถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งป่วยส่วนอื่นๆ ก็พลอยป่วยไปด้วย เพราะฉะนั้น เราจะแยกตัวไปมีความสุขเฉพาะตัวย่อมทำไม่ได้ เพราะมิช้ามินานความเจ็บป่วยในสังคมก็จะลามมาถึงเรา ฉะนั้นจึงต้องนึกถึงความอยู่เย็นเป็นสุขของคนทั้งหมด เมื่อคนทั้งหมดมีความสุขเราก็เรียกว่าประเทศมีความร่มเย็นเป็นสุข หรือมีการพ้นทุกข์ร่วมกัน

ถ้าเราคิดถึงความร่วมกัน คือพ้นทุกข์ร่วมกัน แทนที่จะคิดถึงเฉพาะตัวเอง ก็สามารถทำให้พ้นทุกข์ร่วมกันได้ ถ้าคิดถึงเฉพาะตัวเองก็พ้นทุกข์ไม่ได้ ถ้าคิดถึงเฉพาะตัวเองเรียกว่ายังมี **จิตเล็ก** ถ้าคิดถึงทั้งหมดเรียกว่ามี**จิตใหญ่** มนุษย์ไม่เติบโตทางร่างกายอีกต่อไปแล้ว เมื่อแสนปีที่แล้วร่างกายมนุษย์เป็นอย่างใด เดี๋ยวนี้ก็ยังเป็นอย่างนั้น อีกแสนปีข้างหน้าก็ยังเป็น อย่างนี้ แต่จิตมนุษย์ยังเติบโตได้อีกหลายล้านเท่า

จิตยิ่งใหญ่มนุษย์ยิ่งมีความสุข และยิ่งอยู่ร่วมกันได้ดีขึ้น

ธรรมชาติรอบตัวเราล้วนเชื่อมโยงกันทั้งจักรวาลใหญ่โตสุดประมาณ ถ้าจิตเราสัมผัสธรรมชาติ และเชื่อมโยงกับธรรมชาติ จิตที่เคยติดอยู่ในความคับแคบในตัวเองและบีบคั้น ก็จะขยายใหญ่ขึ้นเป็นอิสระ มีความสุข มีความรัก อันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติทั้งหมด เราสัมผัสกับธรรมชาติอยู่แล้วแต่เราไม่รู้ ลองฝึกรู้ดูบ้าง ว่าอากาศ สายลม แสงแดด แมกไม้ ท้องฟ้า ดวงดาว ดวงอาทิตย์ ทุกสิ่งทุกอย่างทั้งในตัวเราและนอกตัวเราทั้งหมดทั้งสิ้นมีความเป็นหนึ่งเดียวกัน ถ้าสัมผัสความเป็นหนึ่งเดียวกันของธรรมชาติ จิตจะถึงซึ่งความเป็นจิตใหญ่และมีความสุขสุดประมาณ

ประเวศ วะสี