

สุขภาพคือบมรรธรม

“สุขภาพคือบมรรธรม” อาจจะฟังดูแปลก เราลองค่อยๆ คุยกันดูโดยตั้งคำถามว่า อะไรคือธรรมะสูงสุดหรือบมรรธรม คำตอบก็อาจจะมิต่างๆ กัน ชาวพุทธอาจจะตอบว่าคือ “นิพพาน”

ผมขอตอบว่าคือ “การดำรงอยู่ร่วมกันอย่างได้ดุลยภาพระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ แวดล้อม”

ลองคิดดูให้นานๆ เกิดครับ ถ้าบมรรธรมไม่ใช่สิ่งที่กล่าวข้างต้น มนุษย์จะเข้าไปสู่ความขัดแย้ง วุ่นวาย ทำลาย วิกฤติ อย่างที่เป็นอยู่ แม้มนุษย์จะศึกษาค้นคว้าเรียนรู้ เก่งกาจปานใดๆ ก็ตาม ถ้าไม่มีบมรรธรมดังกล่าวเป็นเป้าหมายและเครื่องกำกับ แล้วไซ้ร้ ย่อมหนีจากวิกฤติไปไม่พ้น และไม่มีทางออก

ดุลยภาพ คือความเป็นปกติ ความยั่งยืน สุขภาพ

สุขภาพ คือดุลยภาพ ความไม่สบาย ความป่วย โรค คือการเสียดุลยภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง

สุขภาพหมายถึงดุลยภาพของทุกสิ่งทุกอย่าง เช่น ดุลยภาพระหว่างกายกับใจ ดุลยภาพระหว่างร่างกายกับสิ่งแวดล้อม ดุลยภาพระหว่างบุคคลกับสังคม

ถ้าบมรรธรมคือ การดำรงอยู่ร่วมกันอย่างได้ดุลยภาพ สุขภาพกับบมรรธรมคือ อย่างเดียวกัน

สุขภาพจึงเป็นอะไรที่ใหญ่กว่าโรงพยาบาล มดหมอหูกยามาก

จำเป็นต้องนำจินตนาการเรื่องสุขภาพออกจากโรงพยาบาล

โรงพยาบาลเป็นเรื่องของสุขภาพเสีย สุขภาพดีเป็นเรื่องอยู่นอกโรงพยาบาล

สุขภาพดีเป็นเรื่องสำคัญมากและเป็นบมรรธรม เมื่อเป็นบมรรธรมก็เป็นหน้าที่ที่จะต้องเข้าใจ และปฏิบัติ

สุขภาพดีเป็นเรื่องที่จะต้องอยู่ในตัวเอง อยู่ในครอบครัว อยู่ในชุมชน อยู่ใน โรงเรียน อยู่ในที่ทำงาน อยู่ในวัด อยู่ในการสื่อสารสาธารณะ หรืออยู่ในทุกหนทุกแห่ง คืออยู่ในวิถีชีวิตทั้งหมด ถ้าเป็นบมรรธรมก็ต้องอยู่ในทั้งหมด ถ้าเป็นเฉพาะเทคนิค ก็อยู่กับเทคนิคเขียน

ท่านทั้งหลายทำความเข้าใจบมรรธรมให้ดี และขอให้บมรรธรมเป็นวิถีชีวิตของท่าน

ประเวศ วะสี