



# สมุดแห่งชีวิต

ฉบับย่อ

ไชย ณ พลา

# สมุดแห่งชีวิต

ไชย ฤ พลา

## กล่าวเกริ่น

คุณภาพเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิต หากชีวิตเสียดุลก็เหมือนกับรถเสียศูนย์ เมื่อขับขี่ย่อมอันตรายนักและมักไถลออกนอกทางเสมอ ชีวิตที่เสียสมดุลก็เช่นกัน มักไถลออกนอกหนทางแห่งความสำเร็จและความสุขเสมอ และประสพภัยอันตรายนานาประการ การใช้ชีวิตที่เสียดุลจึงเป็นความเสี่ยงอย่างยิ่ง

ในทางตรงข้ามกัน ถ้าบริหารชีวิตให้สมดุลดี การดำเนินชีวิตย่อมมั่นคงก้าวไปสู่เป้าหมายแห่งประโยชน์สุขได้อย่างงามสง่า เสียพลั้งน้อย แต่มีประสิทธิผลสูง

การบริหารสมดุลแห่งชีวิตจึงเป็นหน้าที่ของทุกคนที่พึงจัดสรรให้ลงตัวโดยพอดี ทั้งนี้ เพื่อประโยชน์สุขและความสำเร็จของชีวิตท่านเอง

ผู้เขียน

Ekota Tokyo

# สารบัญ

ธรรมชาติของความสมดุล

ดุลยสถิติ

จลนดุลย์

คุณค่าแห่งความสมดุล

สิ่งที่ต้องจัดให้สมดุล

ความสมดุลระหว่างส่วนตัว ส่วนครอบครัว ส่วนงาน และส่วนสังคม

ความสมดุลระหว่างกิจกรรม และการพักผ่อน

ความสมดุลระหว่างความอยาก ความสำคัญ และความจำเป็น

ความสมดุลระหว่างความคิด คำพูด และการกระทำ

ความสมดุลระหว่างผู้รู้ สิ่งที่ถูกรู้ และความรู้

ความสมดุลระหว่างอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

ความสมดุลระหว่างชีวิต กับชีวิตคู่

ความสมดุลระหว่างใจ และกาย

ความสมดุลระหว่างอำนาจในตน อำนาจจากการยอมรับ และอำนาจตามตำแหน่ง

ความสมดุลระหว่างความรับผิดชอบ กับความสุข

ความสมดุลระหว่างสิ่งที่ดีที่สุด สิ่งที่เหมาะสมที่สุด และสิ่งที่เป็นไปได้มากที่สุด

สรุป

ณ เบื้องบาทพระศาสดา

แทบตักพระองค์ธรรม

หว่างอกบิตรมารดา

ณ ท้ายคู่อีวัดแท้

และในกมลธรรมมิตรทั้งปวง

ขอคุณค่าแห่งหนังสือนี้มอบแด่มนุษยชาติ

อานิสงส์แห่งการเขียนหนังสือนี้มอบแด่ทุกท่านที่กล่าวมา

# สมุดแห่งชีวิต

ไชย ณ พลา

## ธรรมชาติของความสมดุล

ความสมดุลมีสองสภาวะ คือ ทั้งในสภาวะนิ่งเรียกว่าดุลยสถิต กับในสภาวะเคลื่อนที่เรียกว่าจลนดุลย์

**ดุลยสถิต** ความสมดุลในขณะทีหนึ่ง เช่น คู่อะตอมที่มีอิเล็กตรอนกับโปรตอนเท่ากันจะมีความเสถียรดี ไม่ถูกทำลายโดยอะตอมอื่นในภาวะปกติ

หรือการที่โมเลกุลเรียงตัวกันอย่างเป็นระเบียบส่งพลังงานเป็นหนึ่งเดียวกัน ตั้งเนื้อเหล็กจะไม่มีสิ่งภายนอกใดทำลายได้ด้วยวิธีการธรรมดา

หรือจิตใจที่สงบเย็น เป็นระเบียบ มั่นคง มีความสมดุลภายในดีจะมีภูมิต้านทานมาก

หรือการที่ครอบครัว หรือหมู่คณะมีความลงตัวสมานสามัคคีกันดี จะไม่ถูกทำลายโดยบุคคลอื่น เป็นต้น

**จลนดุลย์** คือ ภาวะการเคลื่อนที่ที่มีการทรงตัวดีโดยสม่ำเสมอ เช่น เมื่อเราต้องก้าวเท้าหนึ่งไปข้างหน้า อีกเท้าหนึ่งต้องนั่งรองรับน้ำหนักไว้พอดี

หรือรถยนต์ที่ศูนย์ถ่วงสมดุลจะแล่นไปด้วยความทรงตัวดี สม่ำเสมอ มีความปลอดภัยสูง

หรือการที่กลไกต่างๆ ภายในร่างกายทำงานส่งและรับพลังอย่างสมดุลในทุกกระบวนการทำงานของร่างกายจะมีประสิทธิภาพสูงสุด เป็นต้น

## **คุณค่าแห่งความสมดุล**

ความสมดุลนั้นเป็นที่ตั้งแห่งพลังอำนาจ

นอกจากเป็นฐานพลังแล้ว ความสมดุลยังเป็นกลไกที่ทรงประสิทธิภาพยอดเยี่ยม และประสิทธิภาพอันยอดเยี่ยมเป็นที่มาของประสิทธิผลอันยิ่งใหญ่

ความสมดุล คือ พื้นฐานแห่งความสำเร็จของชีวิต หากชีวิตขาดสมดุลแล้วจะไม่อาจประสบความสำเร็จยิ่งใหญ่ใดๆได้ เสมือนแม่กุญแจที่ขาดลูกกุญแจอันพอดีก็จะไม่สามารถไขไปสู่ความสำเร็จสุขได้

ชีวิตใดที่ขาดสมดุลจะเป็นชีวิตที่มีความเสี่ยงสูงมาก มีโอกาสล้มเหลวสูงและที่เป็นอยู่ก็มักจะเต็มไปด้วยความทุกข์ระทม ขมขื่น ลองนึกดู ถ้ากลไกต่างๆในระบบเครื่องบินทำงานไม่สมดุลกัน อะไรจะเกิดขึ้น เช่น หากระบบเรดาร์ไม่สมดุลกับระบบการอ่านค่า ระบบจับทิศไม่สมดุลกับระบบควบคุมทิศทาง หรือระบบน้ำมันไม่สมดุลกับระบบการเผาผลาญ ระบบต่างๆที่ใช้ไฟฟ้าไม่สมดุลกับระบบการผลิตไฟ ถ้าท่านนั่งอยู่ในเครื่องลำดังกล่าว ชีวิตท่านจะเป็นอย่างไร ชีวิตที่ตั้งอยู่บนความไม่สมดุลก็ดูเจียวกัน

เมื่อทราบแล้วว่า สมดุลแห่งชีวิตเป็นสิ่งจำเป็น แล้วสิ่งใดบ้างเล่าในชีวิตที่เราควรบริหารให้สมดุลกัน



## สิ่งที่ต้องจัดให้สมดุล

ชีวิตควรสร้างดุลยภาพให้บังเกิด และบริหารให้มั่นคง ทั้งพัฒนาให้สมบูรณ์ต่อเนื่องไป ในหลายประเด็น ดังนี้ คือ

### ประการแรก *ความสมดุลระหว่างส่วนตัว ส่วนครอบครัว ส่วนงาน และส่วนสังคม*

ใครที่ไม่มีความสมดุลในสี่ส่วนนี้ มักจะเสียศูนย์ ไม่โลดแล่นไปในความเจริญก้าวหน้า ชีวิตเราก็เหมือนรถที่มี 4 ล้อ ล้อหนึ่งเป็นส่วนตัว ล้อหนึ่งเป็นส่วนครอบครัว ล้อหนึ่งเป็นส่วนงาน อีกล้อหนึ่งเป็นส่วนสังคม

ทั้งสี่ส่วนนี้จะต้องส่งเสริมผสมผสานซึ่งกันและกันโดยสมดุลด้วย ชีวิตจึงจะเจริญก้าวหน้า สู่อความสำเร็จ คนที่มีแต่ส่วนตัวอย่างเดียวไม่เอาใคร ก็แล่นไปไหนไม่ได้ ไม่มีใครเชื่อไม่มีใครร่วมมือไม่ก้าวหน้า คนที่บ้าครอบครัวอย่างเดียว ไม่เอาสังคมหรือไม่จริงจังกับงาน ก็ไม่ประสบความสำเร็จอะไร คนที่บ้างานแล้วทิ้งครอบครัว ก็ไม่มีความสุขไม่มีพื้นฐานให้กับตัวเอง คนที่บ้าสังคม ไม่สนใจงานขาดความรับผิดชอบไม่รับผิดชอบต่อครอบครัว ในที่สุดกลายเป็นคนแพ้เจ๊งไป

ดังนั้น สิ่งเหล่านี้จะต้องสมดุลกันเสมอในชีวิตที่สมบูรณ์ และในการวางตารางเวลา วางกิจกรรมใดๆในชีวิต เราต้องคำนึงถึงความสมดุลในสิ่งเหล่านี้

ถ้าทำได้เช่นนี้ เชื่อว่าท่านสามารถบริหารดุลยภาพแห่งความสัมพันธได้ดีเป็นเบื้องต้น

### ประการที่สอง *ความสมดุลระหว่างกิจกรรมกับการพักผ่อน*

ในแต่ละก้าวอย่างแต่ละครั้งมันเกิดอะไรขึ้นบ้างในการก้าวเดิน แต่ละครั้งเท้าทั้งสองข้างจะสลับกัน เราไม่สามารถที่จะก้าวเท้าทั้งสองไปพร้อมกันได้ เมื่อเท้าหนึ่งก้าวไปอีกเท้าหนึ่งจะนิ่งอยู่กับที่ นั่นหมายความว่าความสมดุลระหว่างกิจกรรมกับการพักผ่อนจะต้องพอดีกัน ถ้ากิจกรรมและการพักผ่อนไม่สมดุลกัน จะมีปัญหาทันที ถ้าทำกิจกรรมมากเกินไปจะเกิดความเครียด ร่างกายจะอ่อนล้าเจ็บป่วย แต่ถ้าพักผ่อนมากเกินไปหรือนอนมากเกินไป

ชีวิตก็ไม่เจริญก้าวหน้า ร่างกายก็ทำงานไม่สะดวก อ่อนแอ ดังนั้น กิจกรรมกับการพักผ่อน ต้องสมดุลกัน

คำว่า สมดุล ไม่ได้หมายความว่า จะต้องใช้เวลาทุกอย่างเท่าเทียมกัน แต่หมายความว่า ระดับของการใช้พลังงานในกิจกรรมและระดับการคายพลังงานในการพักผ่อนต้องพอกๆกัน เหมือนโลกเราเมื่อได้รับความร้อนจากดวงอาทิตย์มาในเวลากลางวัน ต้องคายออกให้หมดในเวลากลางคืนจึงจะสมดุล ชีวิตต่างๆจึงจะดำรงอยู่ได้ ถ้าคายออกไม่หมดโลกจะร้อนมากขึ้น ชีวิตก็จะดำรงอยู่ไม่ได้

การพักก็จะชั่วโม่งก็นาทีไม่สำคัญ แต่สำคัญที่อัตราการทำงานของร่างกายและจิตใจ กับอัตราการพักฟื้นของร่างกายและจิตใจต้องสมดุลกัน ถ้าวันใดมีเรื่องเครียดมาก ต้องเข้าสมาธิให้ลึก ถ้าเราเข้าสมาธิไม่ลึก ความเครียดนั้นก็ยังคงตกค้างอยู่ในใจ เหมือนร่างกายของเราเมื่อรับพิษมา กระบวนการป้องกันตนเองในร่างกายจะต้องขจัดพิษให้หมด ถ้าไม่หมดพิษจะตกค้างและสะสมปัญหาสุขภาพนานาประการต่อไป

ดังนั้น เมื่อมีอาการใด ๆ ไม่ดีมากเท่าไร เราจะต้องพักให้ลึกมากเท่านั้น มิฉะนั้น จิตใจจะเสียศูนย์ ถ้าอาการตกค้างมาก ชีวิตจะผิดปกติ เช่น เมื่อรักมากๆ ถ้าพักไม่มากพอ รักก็จะกลายเป็นหลง จิตใจควรเป็นอิสระจากอารมณ์ด้วยการพักฟื้น

ดังนั้น ยังมีภาระต้องรับผิดชอบมากต้องจัดเวลาและเทคนิคเข้าสมาธิให้ลึก หาไม่ชีวิตจิตใจจะเสียศูนย์ได้ง่าย

เมื่อทำได้เช่นนี้ กิจกรรมจะมีค่าสม่าเสมอพอกๆ กับความสงบสุขอย่างมั่นคงทางจิตใจ

## **ประการที่สาม ความสมดุลระหว่างความอยาก ความจำเป็น และความสำคัญ**

ความอยากเป็นอย่างหนึ่ง ความจำเป็นอย่างหนึ่ง และความสำคัญเป็นอีกอย่างหนึ่ง บางทีมันไปด้วยกัน บางทีมันก็ไม่ไปด้วยกัน

งานบางงานหรือภารกิจแห่งชีวิต บางภารกิจมันสำคัญแต่มันอาจจะยังไม่จำเป็น ภารกิจในชีวิตบางอย่างอาจจำเป็นแต่ไม่สำคัญ บางอย่างอาจจำเป็นและสำคัญ

ในระหว่างความจำเป็นและความสำคัญ เราจะเลือกทำอะไรก่อน ถ้าต้องเลือกสองอย่างนี้จะเลือกอะไรก่อน

ต้องเลือกสิ่งที่เป็นก่อน แต่ถ้าสามารถเลือกได้ทั้งสิ่งที่จำเป็นและสำคัญได้พร้อมๆ กันจะเป็นสิ่งที่ดี จะทำให้ได้ผลมาก และจะดียิ่งขึ้นถ้าสามารถปรับความอยากให้สอดคล้องกับสิ่งที่จำเป็นและสิ่งที่สำคัญได้ เมื่อนั้นพลังในตัวที่ใส่ลงไปในกิจกรรมนั้นๆ จะมหาศาล แรงจูงใจในชีวิตจิตใจจะเต็มที ทำอะไรก็จะประสบความสำเร็จได้ง่าย

ปัญหาของมนุษย์จำนวนหนึ่งก็คือ ความอยากไม่สอดคล้องกับสิ่งที่จำเป็นต้องทำหรือ สิ่งสำคัญที่ควรทำ เมื่อความอยากไม่สอดคล้องกับสิ่งเหล่านี้แล้ว จะมีปัญหา ทำไมฉันต้องทำ ด้วย ทำไมฉันต้องรับผิดชอบอย่างนี้ ทำไมต้องเป็นฉันด้วย ความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะ ความอยากไม่สอดคล้องกับสิ่งที่จำเป็นต้องทำหรือสิ่งที่สำคัญที่ควรทำ

แต่หากสามารถทำให้มันสอดคล้องกันได้ จนกระทั่งเกิดความสมดุลกัน ชีวิตจะประสบความสำเร็จโดยง่าย ดำเนินภารกิจในความรับผิดชอบด้วยความสนุกสนานและทำ ทาย ด้วยการใช้เวลาน้อยแต่มีค่า คุ่มมหาศาล

พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่า การจะทำอะไรให้สำเร็จนั้นจะต้องมีความยินดี พอมีความ ยินดีแล้วก็มีความดีใจเกิดต่อมา พอดีใจที่ได้ทำความพากเพียรก็จะเกิดตามมา พอมีความ พากเพียรต่อเนื่องจิตใจก็จะจดจ่อ พอจิตใจจดจ่อมากๆ ก็เกิดสติปัญญา พอเกิดสติปัญญา ทำอะไรก็สำเร็จได้ง่าย

ตัวความอยากเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้มนุษย์พัฒนา แต่ความอยากมันก็เหมือนกับ คลื่นในมหาสมุทรมันไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าเราใช้ความอยากไปอย่างไม่รู้จัก เราก็จะต้องใช้เวลาไม่ รู้จักกว่าจะประสบความสำเร็จ ดังนั้น จึงต้องประเมินค่าความสำคัญ และถ้ามีความจำเป็น ของสิ่งที่อยากทำให้ดี หากความอยาก ความสำคัญ ความจำเป็นเสมอกัน โลกนี้ไม่มีอะไร ยากเลย

เมื่อทำได้เช่นนี้ ภารกิจจะเป็นภาระรับรองความสนุกสนานของชีวิต

## **ประการที่สี่ *ความสมดุลระหว่างความคิด คำพูด และการกระทำ***

ทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นสสาร ไม่ว่าจะเป็นวัตถุ ไม่ว่าจะเป็นพลังงาน ไม่ว่าจะเป็น ความคิด คำพูด และการกระทำ ทุกสิ่งที่กล่าวมาล้วนมีพลังและส่งพลังเสมอ

ในเมื่อทุกความคิด คำพูด และการกระทำคือพลัง เราก็ควรใช้ให้มันส่งพลังเสริมกัน และกันสู่จุดหมายแห่งความสำเร็จทุกขณะที่ทำ

ลองพิจารณาผังข้างล่างนี้

ความคิด  $\Rightarrow$  คำพูด  $\Rightarrow$  การกระทำ = ผลลัพธ์

สมมติว่าท่านคิดในทิศทางหนึ่ง แล้วพูดในทิศทางเดียวกันและท่านทำไปในทิศทางเดียวกัน ผลลัพธ์ออกมาจะเป็นอย่างไร แรงรวมจะมหาศาล เสริมส่งไปในทิศทางเดียวกัน คนที่คิดอย่างไร พูดอย่างนั้น แล้วก็ทำอย่างนั้น จะเป็นที่เชื่อถือ คนอื่นจะเกรงใจ คนเช่นนี้จึงมีเครดิตมาก เครดิตมาจากอะไร ก็มาจากความเชื่อถือได้ ความเชื่อถือได้มาจากอะไร ก็มาจากสัจจะ สัจจะก็คือคนที่คิดอย่างไร พูดอย่างนั้น ทำอย่างนั้น นั่นเป็นสัจจะในตัวของเขา คนเช่นนี้ เวลาคิดอะไร พูดอะไร ทำอะไร จึงมีอำนาจทะลุทะลวง

ลองดูอีกภาพหนึ่ง

ความคิด  $\Leftarrow$  คำพูด  $\Uparrow$  การกระทำ = ผลลัพธ์

ในทางตรงข้าม ถ้าท่านคิดอย่างหนึ่งแล้วพูดอีกอย่างหนึ่ง เช่น รักแล้วทำเป็นไม่รัก หรือไม่รักแล้วมาทำเป็นรัก เสแสร้ง แล้วก็ประพฤติไปอีกอย่างหนึ่ง พลังรวมจะเป็นเท่าไร อาจจะเป็นศูนย์ หรืออาจจะบวกนิดหน่อย หรืออาจจะติดลบไปเลย ในขณะที่ขัดแย้งกันไปมา ตัวเองก็เสียพลังแล้ว

ดังนั้น ต้องจัดความคิด คำพูด และการกระทำให้สมดุลไปในทิศทางเดียวกัน กรรมของท่านจึงจะเป็นพลังสร้างสรรค์ และมีอำนาจยิ่งใหญ่ พาชีวิตไปสู่ความสำเร็จในเวลาอันสั้น

ผู้นำที่ยิ่งใหญ่อล้วนเป็นผู้ที่สามารถจัดสามสิ่งนี้ให้เสริมพลังกันได้ด้วยดี จึงสามารถเหนี่ยวนำผู้คนให้คล้อยตามได้

## ประการที่ห้า *ความสมดุลในกาลไกลของจิตใจ*

จิตใจ คือ ผู้รู้หรือผู้เห็น จิตที่สมบูรณ์นั้นจะรู้ทั้งสามส่วนพร้อมๆ กัน คือ รู้ตัวเองด้วย (สติสัมปชัญญะ) รู้สิ่งที่ถูกรู้ด้วย (สติปัญญา) และรู้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ อันได้แก่ ความรู้สึก ความทรงจำ ความรู้ ความปรารถนาด้วย (สติमानะ)

ถ้าจิตรู้ทั้งสามส่วนพร้อมๆ กัน ชีวิตจะไม่เสียศูนย์ คนๆ นั้นจะไม่เสียอารมณ์เลย

ถ้าไม่รู้ตัวเอง เพราะไหลไปกับความรู้ในสิ่งที่ถูกรู้ จิตเสียศูนย์แน่นอน

แต่ถ้ารู้แต่ตัวเอง จมอยู่กับตัวเอง ไม่ยอมรับรู้สิ่งอื่น ก็จะกลายเป็นคนที่เก็บตัว บ้าตัวเอง มีทิฐิมานะ ชอบจะอยู่กับตัวเองเรื่อยไป เข้ากับใครไม่ได้

และถ้าไม่รู้จักความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับสิ่งที่ถูกรู้ ไปหลงอารมณ์กับความทรงจำก็จะกลายเป็นพวกเสพกินอุดมการณ์ เพื่อฝันในอุดมคติ เพลิดเพลินกับจินตนาการอันเพริศพรึงที่ไม่เป็นจริง

จิตที่สมบูรณ์จึงต้องรู้ทั้งสามส่วน จิตจะต้องรู้จักตัวเองด้วย จิตจะต้องรู้สิ่งที่ถูกรู้ด้วย จิตจะต้องรู้ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับสิ่งที่ถูกรู้ด้วย

ดังนั้น ในกิจกรรมใดๆ ของชีวิตใดก็ตาม ถ้ารู้สึกว่ามันเริ่มไหลไปกับสิ่งเร้าจนเสียศูนย์แล้ว จะต้องหยุดกิจกรรมนั้นหรือภารกิจนั้น แล้วหันมองตัวเอง ปรับศูนย์ใหม่ ตั้งหลักใหม่ เช่น ถ้าดูละครบ่อยๆ วันไหนไม่ได้ดูแล้วรู้สึกหงุดหงิด แสดงว่าจิตตกเป็นทาสของละครอ่อนแอ ต้องปลดปล่อยจิตให้เป็นอิสระ

ลักษณะของจิตที่ยิ่งใหญ่มันเป็นอิสระจากทุกอย่าง คำว่า อิสระ แปลว่า ยิ่งใหญ่ คือความพร้อมเสมอสำหรับทุกอย่าง หากเคยติดบ่วงหรือแต่จิตยิ่งใหญ่มากกว่าบ่วง ก็จะไม่ติดบ่วงได้ทันที แต่ถ้าจิตอ่อนแอกว่าบ่วง ก็จะทำให้มันไม่ติดหรือติดบ่วงก็ไม่ได้ เหมือนการดูละครที่วิ การเสพงาม การรับประทานอาหารก็เช่นกัน

ดังนั้น คนที่จะยิ่งใหญ่มากได้ต้องฝึกจิตให้ยิ่งใหญ่มาก รู้ทั้งสามส่วนพร้อมๆ กัน กิจกรรมทั้งหลายในชีวิตควรเป็นไปเพื่อพัฒนาความสมดุลระหว่างผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้และความสัมพันธ์ระหว่างทั้งสองสิ่งเสมอ เมื่อทำได้ดังนี้ จิตใจจะทรงดุล ทรงพลังและทรงสุขมาก

## ประการที่หก *ความสมดุลระหว่างอดีต ปัจจุบัน และอนาคต*

มนุษย์เมื่อเกิดมาใหม่อีกชาติหนึ่งมักจะลืมอดีตของตัวเอง มีน้อยคนที่ระลึกชาติได้ คนที่ระลึกชาติไม่ได้ก็มักไม่สามารถเอาส่วนที่ดีๆ ในอดีตมาใช้ในปัจจุบันได้เต็มที่ เหมือนคนมีต้นทุนแต่ไม่อาจเบิกมาใช้ได้ ผิดกับคนที่ระลึกชาติได้เขาจะสามารถนำคุณค่าและพลังมหาศาลในอดีตมาใช้ในปัจจุบันได้ ไม่ต้องมาเริ่มต้นใหม่ ไม่ต้องเรียนรู้ใหม่ เรียกว่ามีพรสวรรค์พิเศษ

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ระลึกชาติ ระลึกชาติเพื่ออะไร เพื่อที่จะเอาพลังเก่าๆมาใช้ แล้วมาสร้างปัจจุบันให้ดีที่สุด จากนั้นจึงจะสานสร้างอนาคตให้สมบูรณ์ได้ ใครก็ตามที่ทำอดีต ปัจจุบัน และอนาคตให้เป็นเส้นตรงอันเดียวกันได้ จะประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิต

คนที่มีอดีต ปัจจุบัน และอนาคตเป็นเส้นตรงอันเดียวกันไปสู่ทิศทางอันประเสริฐ ผู้นั้น จะประสบความสำเร็จอันยอดเยี่ยม

เช่น การเลือกคู่ ถ้าเลือกคู่แท้ที่อิच्छวานเป็นคู่ถาวร มีความสัมพันธ์นิรันดร มีรักที่ยิ่งใหญ่ชนิดยอมมอบชีวิตให้แก่กันได้ ที่อยู่ด้วยกันด้วยดีมายาวนานจนใจถึงใจ เข้าใจกันได้ แม้อยู่ห่างไกลกัน ถ้าได้คู่เช่นนี้จะมีความสำเร็จในชีวิตคู่มาก เพราะไม่ต้องมาเริ่มต้นเรียนรู้ปรับตัว และสร้างสมความดีร่วมกันใหม่ แต่ถ้าเปลี่ยนคู่ไปเรื่อยๆ ก็ต้องเริ่มต้นเรียนรู้และปรับตัวกันใหม่ สะสมความดีกันใหม่รำไป สำเร็จบ้างล้มเหลวบ้าง ซึ่งมักจะล้มเหลวมากกว่า สำเร็จ เพราะไม่มีอิच्छิตร่วมกันจึงไม่ประสบความสำเร็จอันยิ่งใหญ่

การเปลี่ยนคู่ทุกชาติจึงจัดเป็นความล่าช้าทางจิตวิญญาณ ซึ่งชนผู้มีปัญญายิ่งใหญ่ ไม่นิยมกัน

แต่การที่จะอิच्छวานเป็นคู่แท้กับใครนั้นเป็นเรื่องใหญ่ คุณอนันต์ โทษมหันต์ ต้องดูให้ ดีอย่าสู้มั่ว สู้มั่วทำเป็นอันขาด อย่างน้อยที่สุดจะต้องมีจุดมุ่งหมายสูงสุดร่วมกันที่ความ บริสุทธิ์

และเมื่อเป็นคู่กันแล้วจงรักษาความสัมพันธ์นิรันดรไว้ อย่าแปรปรวน เพื่อจะได้ใช้ ประโยชน์จากบุญบารมีที่บำเพ็ญร่วมกันมาซึ่งเป็นปัญญาในการบริหารชีวิตระดับประเด็น ประการหนึ่ง (ผู้สนใจศึกษาได้ในหนังสือ “จิตวิทยาแห่งความรัก” โดยผู้เขียนเดียวกัน)

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ความไม่รู้มีอยู่แปดประการคือ

- ๑) ไม่รู้จักทุกข์
- ๒) ไม่รู้จักเหตุของทุกข์
- ๓) ไม่รู้จักเป้าหมายสูงสุดของชีวิต
- ๔) ไม่รู้จักวิถีสู่ความสำเร็จนั้น
- ๕) ไม่รู้จักอดีต
- ๖) ไม่รู้จักอนาคต
- ๗) ไม่รู้จักทั้งอดีตและอนาคต
- ๘) ไม่รู้จักกลไกสรรพสิ่งตามโครงสร้างเหตุผล

ถ้าไม่รู้ทั้งแปดประการนี้ ชีวิตจะหลงผิด เมื่อชีวิตหลงผิดก็จะเป็นทุกข์

ดังนั้น เป็นหน้าที่ของตัวทุกคนที่จะต้องระลึก รู้จักตัวตนเอง เพื่อที่จะนำพลังอดีตในจิตใต้สำนึกมาใช้ทำปัจจุบันให้สมบูรณ์และพัฒนาอนาคตให้ยิ่งใหญ่สืบไป

หากทำอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ให้เป็นเส้นตรงเดียวกันได้แล้ว จะควบชีวิตเหมือนขี้นยานอวกาศบนสนามเวลาอย่างสนุกสนาน

### **ประการที่เจ็ด ความสมดุลระหว่างชีวิตกับชีวิตคู่**

คู่ที่จะอยู่กันได้อย่างสงบสุข ราบรื่นและสร้างสรรค์ ต้องมีความสมดุลกันอย่างน้อยสี่อย่างคือ มีเป้าหมายสูงสุดเสมอกัน มีความนิยมชื่นชมศรัทธาและรสนิยมเสมอกัน มีพฤติกรรมประจำวันเสมอกัน มีปัญญาเสมอกัน

หรืออย่างน้อยหากไม่เสมอกันต้องมีกลไกการปรับเข้ากันที่ดี กลไกการปรับตัวที่ดีคือต่างฝ่ายต่างเข้าใจซึ่งกันและกัน ยินดีปรับเข้าสู่สภาวะที่ดีกว่าของอีกฝ่ายหนึ่ง คือใครมีด้านใดดีกว่าอีกฝ่ายต้องยินดีปรับเข้าหา คู่ชีวิตเช่นนี้จะต่างคนต่างเป็นผู้นำในเรื่องที่ตนเด่นและเป็นผู้ตามในเรื่องที่ตนด้อยด้วยความยินดี

หากได้คู่ที่สมดุลดังนี้เป็นอย่างน้อย จึงจะสามารถบริหารชีวิตคู่ให้เป็นสุขได้

### **ประการที่แปด ความสมดุลระหว่างใจและกาย**

คนจำนวนไม่น้อยที่กายและใจทำงานไม่ประสานกลมกลืนกัน บางครั้งใจไปก่อนกาย เรียกว่า ใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัวเที่ยวเป็นผีล่องลอยฟุ้งกระจายไปทั่ว พวกนี้สติสัมปชัญญะจะอ่อน อีกพวกหนึ่งกายไปก่อนใจ คือ กายต้องไปโน่นไปนี่ ทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ใจไม่ยอมและไม่ยอมไปหรือไม่ยอมทำด้วย พวกนี้สติก็ไม่ค่อยอยู่กับเนื้อกับตัว เหมือนซากรถไฟเดินได้ซังกะตายทำไปวันๆ ไม่สำเร็จยิ่งใหญ่ใดๆ

ทั้งสองกรณีเป็นภาวะเสี่ยงแห่งชีวิต แม้ประกอบกิจก็ไม่ได้ผลสมบูรณ์ ดังนั้น จึงต้องฝึกให้กายและใจทำงานประสานกลมกลืนกันให้ดีเพื่อประสิทธิผลสูงสุด

ทำอย่างไรเล่าจึงจะทำให้กายและใจทำงานประสานกลมกลืนกันได้ด้วยดี

การฝึกฝนกายและใจสามารถทำได้ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ คือ

๑) ฝึกสติในอิริยาบถ เมื่อจะเคลื่อนไหวอวัยวะใดของร่างกายก็ให้รู้ตัวแม่ในอิริยาบถอันประณีต และปรับให้ผ่อนคลายอยู่ตลอดเวลา

๒) ฝึกให้กายกับใจแยกจากกันโดยไม่แยกออกจากกัน ด้วยการเข้าสมาธิดำดิ่งสู่ความรู้ตัวอันเวิ้งว้างภายใน จนกระทั่งเหลือแต่ใจล้วนๆ โลงลอยอยู่

การทำให้กายและใจเป็นอิสระจากกัน จะทำให้เข้าใจธรรมชาติแท้ๆ ของใจและกายดี และเห็นจุดประสานระหว่างกายและใจอย่างชัดเจน

๓) ฝึกแผ่ใจเข้าไปในเรือนกายเนื้อๆ อาจแผ่ความรู้ตัวจนกระทั่งรู้ทั่วพร้อมทุกส่วนของเรือนกายในขณะเวลาเดียวกัน หรือแผ่เมตตาให้ร่างกายจนเย็นสบายไปทั้งตัว หรือแผ่ความว่างไปทั่วสรรพางค์กายจนเบาสบายปลอดจากความตึงเครียดทั้งปวง

๔) ฝึกให้กายอยู่ที่ใจ คือ ให้อาการทางกายทั้งหลายเป็นไปตามอำนาจใจ จนกระทั่งกิริยาและปฏิกิริยาทั้งหมดเป็นไปตามการสั่งการจากใจ เมื่อทำได้เช่นนี้สัญชาตญาณทางกายหรือปฏิกิริยาอัตโนมัติจะค่อยๆ น้อยลงๆ และอาจหายไปในที่สุด สติจะเต็มตื่นรู้มากขึ้น ประกอบกิจการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

เมื่อทำได้ดังนี้ทั้งสี่ประการ กายกับใจจะทำงานสมานสัมพันธ์กันในภาวะสมดุลง แล้วพบความมหัศจรรย์มากมายในชีวิต เช่น ความสงบสุขทั้งกายและใจ อำนาจควบคุมตนเอง การทำงานอย่างเป็นสุขและเปี่ยมประสิทธิภาพ และอิทธิฤทธิ์เบื้องต้น เป็นต้น

## **ประการที่เก้า ความสมดุลระหว่างอำนาจในตน อำนาจจากการยอมรับ และอำนาจตามตำแหน่ง**

อำนาจทั้งหลายที่มนุษย์เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันมีอยู่ ๓ ฐาน คือ อำนาจในตัวเอง อำนาจจากการยอมรับ และอำนาจตามตำแหน่ง

ระบบอำนาจนี้จะต้องจัดให้สมดุล ถ้ามีแต่อำนาจตามตำแหน่ง แต่ไม่มีอำนาจในตัวเอง อำนาจตามตำแหน่งก็จะสูญหายไปในเวลาอันสั้น เพราะคนจะไม่ยอมรับในที่สุด

ดังนั้น ต้องบริหารอำนาจในตนเองให้เสมอกับอำนาจจากการยอมรับ อำนาจตามตำแหน่งจึงจะมั่นคง เมื่อจัดอำนาจทั้งสามแบบให้เข้าระบบดีแล้ว ชีวิตทุกขณะจะไม่เพียงแต่



มีค่าอย่างเดียว แต่ยังมีคุณค่าต่อตนและต่อโลกอย่างยิ่งใหญ่ด้วย (ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “ศาสตร์แห่งความเป็นผู้นำ” โดยผู้เขียนเดียวกัน)

### **ประการที่สิบ ความสมดุลระหว่างความรับผิดชอบและความสุข**

เรื่องนี้สำคัญ ความรับผิดชอบในภาระหน้าที่ต้องนำมาซึ่งความสุขให้สมดุลกันอยู่เสมอ และในขณะที่เราเพิ่มความรับผิดชอบให้ตัวเอง เราต้องไม่สูญเสียความสุข แต่ในขณะที่เราจะพัฒนาความสุข หากเราต้องเพิ่มความรับผิดชอบบางส่วนก็ต้องยอมรับ

นี่คือการฝึกฝนตัวเองในการรับผิดชอบต่อตนเอง รับผิดชอบต่อครอบครัว รับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน และรับผิดชอบต่อสังคม

ถ้าความรับผิดชอบใดสร้างความสุขไปด้วย หรือนำมาซึ่งความสุขในที่สุด เราก็ควรยอมรับ แต่ถ้าความรับผิดชอบใดไม่มีความสุขและไม่อาจก่อให้เกิดความสุขใดๆได้ เราก็ไม่ควรยอมรับ ขึ้นยอมรับไปจะขมขื่นใจตลอดเวลาที่ทำ ต้องประมาณให้ดี มิฉะนั้น จะเสียใจภายหลัง

ดังนั้น ทำทุกอย่างเพื่อความสุกที่แท้อย่างยั่งยืน และจงเป็นสุขกับสิ่งที่ทำเสมอ

เมื่อรับผิดชอบต่ออย่างเป็นสุขและเป็นสุขในความรับผิดชอบ ความสัมพันธ์แห่งชีวิตและภารกิจจะมีค่าและความหมายมากยิ่งขึ้น

### **ประการที่สิบเอ็ด ความสมดุลระหว่างสิ่งที่ดีที่สุด สิ่งที่เหมาะสมที่สุด และสิ่งที่เป็นไปได้มากที่สุด**

สิ่งที่ดีที่สุดอาจจะไม่ได้ประโยชน์สูงสุดเสมอไปถ้ามันไม่เหมาะสม และถึงแม้ว่ามีความเหมาะสมอยู่ แต่ถ้ายังเป็นไปได้ ประโยชน์ก็จะยังไม่เกิด

สามส่วนนี้ เราจะต้องพิจารณาให้มันไปด้วยกันได้ คือ ดีที่สุดเท่าที่เป็นไปได้มากที่สุด และเหมาะสมที่สุด นั่นคือสิ่งที่ต้องเลือกให้แก่ชีวิตและภารกิจทันที ไม่ใช่ไปเพื่อเจอกับสิ่งที่ดีที่สุดโดยที่มันไม่เหมาะสม เพราะแม้ได้มากก็มีปัญหามากมาย หรือที่ดีและเหมาะสมแต่เป็นไปได้ก็ควรรอไปก่อนและสร้างองค์ประกอบรองรับสิ่งนั้นให้พร้อม ไม่ควรเร่งร้อน มิเช่นนั้นชีวิตจะไปวาดหวังกับสิ่งที่ดีที่สุดที่ยังเป็นไปได้ซึ่งจะทำให้ใจเศร้า และไม่สมหวัง

ดังนั้น เราจะต้องปรับความสมดุลระหว่างสิ่งที่ดีที่สุด ที่เหมาะสมที่สุด และเป็นไปได้  
ที่สุด โดยตั้งเป้าสูงสุดไว้ที่สิ่งที่ดีที่สุด เหมาะสมที่สุด และเป็นไปได้มากที่สุด เมื่อทำได้ดังนี้ทุก  
ขณะการดำเนินชีวิตจะเป็นไปเพื่อความสำเร็จและประสบความสำเร็จได้จริงโดยลำดับเสมอ

ความสมดุลทั้งสิบเอ็ดประการนี้ คือสิ่งที่ควรจะต้องจัดให้เกิดขึ้นในชีวิตเพื่อจะดำเนินชีวิต  
อย่างมีคุณ คุ่มค่าที่เกิดมาในชาติหนึ่งๆ

## *สรุป*

ความสมดุล คือ สิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตอย่างปรกติสุข มีพลังอำนาจ และประสบความสำเร็จโดยสมควร

ชีวิตสามารถถูกจัดให้อยู่ในภาวะสมดุลได้ เมื่อเจ้าของชีวิตรู้หลักและตั้งใจบริหาร ด้วยดี และเมื่อจัดองค์ประกอบของชีวิตที่ควรจัดให้สมดุลได้แล้ว จะได้ลิ้มรสคุณค่าแห่งชีวิตที่น้อยคนนักจักได้ลิ้มลอง

การบริหารสมดุลไม่ยากจนเกินไป แต่ก็ไม่ใช่ง่ายนัก ต้องอาศัยความตั้งใจอันแรงกล้า และความพยายามครั้งแล้วครั้งเล่า แต่ไม่ว่าจะเหนื่อยยากเพียงใด เมื่อทำได้แล้ว คุณค่ามหาศาล