

สุขจิตวิญญาณ

>>> อย่ามัวแต่ทำความความสะอาดหน้าบ้าน จนละทิ้งให้ในบ้านสกปรก <<<

ช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา การประปามาทำการวางท่อน้ำใหม่ แนวท่ออยู่หน้าบ้านพอดีพอดี ทำให้การเข้าออกบ้านช่วงกลางวันไม่ค่อยจะสะดวกมากนัก พวกช่างที่มาทำงานก็เร่งทำงานแทบไม่มีเวลาพัก แนนอน ต้องมีการเจาะ ขุดถนน ตักเศษปูนเศษดิน ทำให้เกิดฝุ่นละอองพอสมควร เราต้องปิดบ้าน เพื่อป้องกัน ส่วนหน้าบ้านฝุ่นย่อมมีเยอะกว่า พอตกเย็นก็ต้องรีบฉีดน้ำไล่ฝุ่น ทำความสะอาด ทำให้คิดว่า เราดูแลความสะอาดของบ้านเรือนได้ ก็ต้องดูแลชีวิต สุขภาพกาย สุขภาพใจ และ **สำคัญสุดสุขภาพทางจิตวิญญาณ** ซึ่งบ่อยครั้งเราก็ปล่อยปละละเลย จนเนิ่นาเลอะเทอะไปตามกระแสสังคมแห่งวัตถุ

การอวดเรื่องสุขภาพก็
เป็นสิ่งที่ดีและเริ่มเห็นบ่อย
ขึ้นอยู่ในโซเชียล ก็ดีกว่าที่เรา
มานั่งอวดรวย อวดเก่งกัน ไข่
หรือไม้ ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่
เป็นของๆ เราที่แท้จริง
นอกจากสุขภาพกายที่พระเจ้า
ประทานมาให้ หมั่นดูแล



ร่างกายของเราให้ดี รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย เพื่อไม่ให้เจ็บป่วย โรคภัยไม่เบียดเบียน ในวันนี้เราสามารถหาวิธีดูแลร่างกายได้มากมายตามสื่อสมัยใหม่ ซึ่งบางครั้งก็มีหลากหลายวิธี บางครั้งก็ดูจะขัดแย้งกัน คนนี้บอกทานนั้นนี้ได้ คนนี้บอกทานมากไปไม่ดี ควรทานนั้นทานนี่แทน ที่สุดเราต้องมองหว่าอะไรดีที่สุดสำหรับร่างกายเรา อะไรเหมาะสมกับเรามากที่สุด เพราะระบบร่างกายของเรา เราขอมรู้ดีกว่าใคร ๆ หลักการ ทฤษฎีมีไว้เพื่อเป็นแนวชี้แนะเท่านั้น สุขภาพดีมีชัยไปกว่าครึ่ง

แต่ในกระแสแห่งการบริโภคนิยมบางทีก็สร้างนิสัยโลกาให้เกิดขึ้น จนนำไปสู่การกอบโกย
เสาะหาเพื่อตัวเอง บ่อยครั้งกลายเป็นการทำร้ายร่างกายทางอ้อม **เรามักเข้าใจกันผิดเพราะคิดว่าต้อง
มีเยอะและเราจึงจะสามารถดูแลร่างกาย** ทำให้เราสุขใจได้ง่ายขึ้น เราจึงเห็นคนอวดนั่นอวดนี่ที่เป็น
เพียงเปลือก ที่สร้างสุขแบบจอมปลอม เช่น อวดเรื่องเงินเรื่องทอง ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่แล้วว่า ตายไปก็
กลายเป็นเพียงเศษกระดาษ ไร้ค่าในวันสิ้นลมหายใจ อวดเรื่องหน้าที่การงาน อวดตำแหน่งแห่งหน
ไขหรือไม้ พอลาออกไปแล้วก็มีคนมาทำหน้าที่แทนเราได้อยู่ดี และอาจจะทำได้ดีกว่าด้วย อวดเรื่อง
บ้านเรื่องรถ ตายไปแล้วก็เป็นของคนอื่น แต่อวดเรื่องสุขภาพแข็งแรงจะดีกว่า อวดการกินหรืออยู่
สบาย อวดร่ำอวดรวย แต่เบื้องหลังคือ **การเป็นหนี้พอกหางหมู** อยู่แบบอด ๆ อดยาก ๆ



สุขภาพที่แข็งแรงเป็นหน้าที่ของทุก
คน ดูแลร่างกายของตัวเองให้ดี **รักษา
จิตใจให้งดงาม มองโลกในหลากหลาย
มุมมอง ปรับทัศนคติเพื่อดำเนินชีวิต
ตามแนวทางของเรามีความสุข** ให้
สิ่งดีงามออกมาจากตัวเรา อย่าทำให้
ภายในจิตวิญญาณของเราสกปรก
เหมือนดั่งที่พระราชาตัดเศเราใน
วันนี้ “สิ่งที่ออกมาจากภายในของมนุษย์นั้น
แหละทำให้เขามีมลทิน จากภายในคือจากใจ

มนุษย์นั้นเป็นที่มาของความคิดชั่วร้าย การประพฤติดีพิศทางเพศ การลักขโมย การฆ่าคน การมีฐ
ความโลภ การทำร้าย การฉ้อโกง การสาส์อน ความอิจฉา การใส่ร้าย ความหยิ่งโส ความโกงเขลา สิ่ง
ชั่วร้ายทั้งหมดนี้ออกมาจากภายใน และทำให้มนุษย์มีมลทิน” มาทำให้วิหารในตัวเราสะอาดเป็นที่
ประทับของพระเจ้า แล้วเราก็จะเป็นคนที่มีความสุขทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ตลอดไป....

คนข้างวัด

ติดตามอ่านบทความได้ที่ <https://konkhangwat.blogspot.com>