

พระเทพโสภณเทศนา เล่มที่ ๓

# สร้างฝันให้เป็นจริง

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

## มูลนิธิพุทธธรรม

สพุพทาน์ ธมฺมทาน์ ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

# สร้างฝันให้เป็นจริง

© พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

ISBN 974-7890-40-2

พิมพ์ครั้งที่ ๑ - พฤศจิกายน ๒๕๓๘	๔,๕๐๐ เล่ม
- มุลินธิพุทธธรรม	๓,๐๐๐ เล่ม
- มุลินธิพุทธธรรม พิมพ์ถวาย พระเทพโสภณ	๑,๐๐๐ เล่ม
- ผู้มีจิตศรัทธา พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน	๕๐๐ เล่ม

- สำนักพิมพ์ :** มุลินธิพุทธธรรม ๘๗/๑๒๖ ถนนเทศบาลสงเคราะห์  
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐  
โทร. ๕๘๕-๕๐๑๒, ๕๘๐-๒๗๑๕ โทรสาร ๕๕๔-๔๗๕๑
- จัดจำหน่าย :** สายส่งดวงแก้ว บริษัท สหธรรมมิก จำกัด โทร. ๘๖๔-๐๔๓๔-๕
- โรงพิมพ์ :** บริษัท สหธรรมมิก จำกัด  
๕๔/๘-๕ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๑๒  
ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ  
โทร. ๔๑๒-๓๐๘๗, ๘๖๔-๐๔๓๔-๕, ๐๑-๕๒๓-๘๘๒๕

## คำนำ

ธรรมชาติของท่านเจ้าคุณพระเทพโศภณ ( ประยูร  
ธมฺมจิตฺโต ) เป็นที่รู้จักกันไปว่า เป็นธรรมะที่มีความลึกซึ้ง  
พร้อมทั้งอ่านเข้าใจง่าย และประกอบด้วยธรรมहरษา ทำให้  
หนังสือของท่านเป็นแหล่งแห่งความรู้และความเพลิดเพลินภายในตัว  
มูลนิธิพุทธธรรมได้เล็งเห็นคุณค่าอันสูงส่งของธรรม  
เทศนาเหล่านั้น จึงได้กราบนมัสการขออนุญาตจากท่านเจ้า  
คุณที่จะพิมพ์หนังสือชุด “พระเทพโศภณเทศนา” เพื่อเป็นการ  
เผยแผ่ โดยส่วนหนึ่งของหนังสือจะได้แจกใน สถานที่ต่างๆ  
และอีกส่วนหนึ่งจะได้จัดวางจำหน่ายเช่นเดียวกับหนังสือเล่ม  
อื่นๆ ที่มูลนิธิฯ จัดพิมพ์ขึ้น

มูลนิธิพุทธธรรม ขอกราบขอบพระคุณ ท่านเจ้าคุณ  
พระเทพโศภณ ที่อนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือเหล่านี้ไว้ ณ ที่  
นี้ด้วย และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ธรรมคำสั่งสอนขององค์  
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะได้เกิดประโยชน์ในวงกว้าง  
ยิ่งขึ้นไป

มูลนิธิพุทธธรรม

# ประวัติ

ของ

**พระเทพโสภณ ( ประยูร ธมฺมจิตฺโต )**

เปรียญธรรม ๙ ประโยค (ขณะเป็นสามเณร), พ.ม., พธ.บ.,  
(เกียรตินิยมอันดับ ๑), M.A., M.Phil., Dip. in French, Ph.D.  
(Philosophy)

อุปสมบทในพระบรมราชาอุปถัมภ์ที่วัดพระศรีรัตนศาสดาราม  
เคยเป็นพระธรรมทูตประจำวัดธัมมมาราม ชิคาโก สหรัฐอเมริกา  
เคยเป็นคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยและรองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและ  
วางแผน มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระบรมราชาอุปถัมภ์

ปัจจุบันเป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดประยูรวงศาวาสวรวิหาร และ  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เป็นอาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยต่างๆ เช่น จุฬาลงกรณ์มหา-  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัย ศรี  
นครินทรวิโรฒประสานมิตร มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัย  
ขอนแก่น มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย  
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

เป็นวิทยากรบรรยายในสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน  
สำนักงาน ก.พ. สถาบันข้าราชการตุลาการ สถาบันข้าราชการฝ่าย  
อัยการ สถาบันผู้บริหารการศึกษา สถาบันจิตวิทยาความมั่นคง  
วิทยาลัยการปกครอง กรมการศาสนา สภากาชาดไทย การไฟฟ้า  
นครหลวง บริษัทการบินไทย บริษัทปูนซิเมนต์ไทย ฯลฯ

เป็นนักเขียน ผลงานทางวิชาการและหนังสือธรรมบรรยาย  
หลายเล่ม เช่น เปรียบเทียบแนวคิดพุทธทาสกับชาตรี, พุทธศาสนากับ  
ปรัชญา, พระพุทธประวัติ, ระเบียบการปกครองคณะสงฆ์ไทย, พรใดก็ ไร้  
ค่าถ้าไม่ทำ, พัฒนาชีวิตด้วยแนวคิดเชิงคุณธรรม, ธรรมเพื่อชีวิตใหม่, กรรม  
การเวียนว่ายตายเกิด, ธรรมานุสรณ์วีรชนประชาธิปไตย, ด้วย ความหวัง  
และกำลังใจ, มองสังคมไทย, ทางแห่งความสำเร็จ, มณีแห่ง ปัญญา :  
คุณธรรมสำหรับนักบริหาร, ทำความดีมีความสุข, ศิลปะแห่ง การ  
ใช้ปรัชญาแก้เชิงและสร้างสุข, อยู่อย่างไรให้เป็นสุข, A Buddhist  
Approach to Peace, Selflessness in Sartre's Existentialism  
and Early Buddhism ฯลฯ

# สารบัญ

คำนำ

ประวัติ ของ พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

สร้างฝันให้เป็นจริง

การปรับตัวทางวัฒนธรรม

เอกลักษณ์ไทย

จิตวิญญาณแบบไทยอยู่ตรงไหน

ความฝันกับความจริง

สติปลุกจากความฝัน

รู้เท่าทันความจริง

ปริศนาธรรม ๓ ข้อ

ปัจจุบันสำคัญที่สุด

งานเผยแผ่ธรรมของมุนินิพุทธธรรม

๑

๒

๕

๘

๑๑

๒๐

๒๖

๔๑

๕๖

๕๑

# สร้างฝันให้เป็นจริง

๕ ๕ ๕ ๕ ๕ ๕ ๕ ๕

ท่านพระเถรานุเถระ ขอเจริญพรท่านกงสุลใหญ่และภริยา  
ท่านสาธุชนวัดธัมมารามทุกท่าน

วันนี้ท่านทั้งหลายได้มาดื่กบาตรร่วมกันในวันปีใหม่  
เรียกว่าทำบุญร่วมชาติ ดื่กบาตรร่วมขัน เก็บดอกไม้ร่วมต้น  
สร้างกุศลร่วมกัน แม้จะมาอยู่อเมริกาแล้วก็ยังไม่ลืม  
วัฒนธรรมอันดีงามของไทย ขณะนี้วัฒนธรรมเป็นคำที่กำลัง  
ฮิตในประเทศไทย รัฐบาลกำหนดให้ปีนี้เป็นปีรณรงค์  
วัฒนธรรมไทย

วัฒนธรรมหมายถึงวิถีชีวิตที่หล่อหลอมขัดเกลาสืบทอด  
กันมาในสังคมหนึ่งๆ วัฒนธรรมเป็นเครื่องแสดงว่าเราเป็น  
พวกเดียวกันเพราะเราพูดภาษาเดียวกันและมีวิถีการดำรง

---

\* ปาฐกถาธรรมแสดง ณ วัดธัมมาราม ชิคาโก สหรัฐอเมริกา เนื่องใน  
วันขึ้นปีใหม่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๘

ชีวิตที่เหมือนกัน เช่นวันนี้เรารับประทานอาหารร่วมกัน นั่นก็แสดงถึงวัฒนธรรมไทยที่เกี่ยวกับวิธีรับประทานอาหาร แม้เราจะมาอยู่ที่ซิดนีย์ เราก็ยังรักษาวัฒนธรรมในการรับประทานอาหารแบบไทย แต่วัฒนธรรมในการรับประทานอาหารของคนไทยก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคตามสมัยเพราะอิทธิพลของวัฒนธรรมต่างชาติ

### การปรับตัวทางวัฒนธรรม

คนไทยในสมัยอยุธยารับประทานอาหารด้วยการใช้มือเปิบข้าว การใช้มือเปิบนี้แสดงว่าเราอยู่ชนชั้นไหนด้วย ถ้าเป็นชนชั้นต่ำ จะใช้ทำนิ้วเปิบข้าวใส่ปาก อ้าปากกว้าง ถ้าเป็นชนชั้นผู้ดี จะใช้ส้อม ถ้าเป็นชาววัง จะใช้สามนิ้วคือนิ้วโป้ง นิ้วชี้ และนิ้วกลางเท่านั้น คำข้าวเล็กจนไม่น่าจะอ้อม นี่คือความละเอียดอ่อนในวัฒนธรรมแห่งการรับประทานอาหาร คนไทยโบราณรับประทานอาหารด้วยมืออย่างนี้ จนกระทั่งวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาในประเทศไทยในช่วงรัชกาลที่ ๓ และรัชกาลที่ ๔ คนไทยสมัยนั้นเห็นว่าควรจะปรับตัวให้ศิวิไลซ์ ก็เริ่มรับวัฒนธรรมตะวันตก

นี่คือจุดที่เราควรสังเกตว่า คนไทยในต่างแดนจะรับวัฒนธรรมฝรั่งได้แค่ไหน เราจะปิดกั้นตัวเองไม่รับวัฒนธรรม



ของเขาเลย ก็ทำไม่ได้ เราจะรับวัฒนธรรมของเขาขนาดไหน จึงจะไม่เสียเอกลักษณ์ไทย ปัญหานี้บรรพบุรุษไทยเผชิญมาแล้วและได้หาทางออกไว้เป็นตัวอย่างของการปรับตัวทางวัฒนธรรม

พระบาทสมเด็จพระปิ่นเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงเป็นผู้ริเริ่มการเปลี่ยนวิธีรับประเพณีของคนไทย มีข้อสังเกตว่า เมืองไทยสมัยรัตนโกสินทร์เคยมีกษัตริย์ครองราชย์พร้อมกันสองพระองค์คือเมื่อพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๔ ทรงเพิ่มพระเกียรติยศสมเด็จพระอนุชาธิราชเจ้าฟ้าจุฑามณีซึ่งเป็นพระมหาอุปราชให้เป็นพระเจ้าแผ่นดินอีกพระองค์หนึ่งทรงพระนามว่า “พระบาทสมเด็จพระปิ่นเกล้าเจ้าอยู่หัว” ซึ่งก็คือพระมหาอุปราชทรงพระยศเป็นพระเจ้าแผ่นดิน คนไทยสมัยนั้นอธิบายแก่ฝรั่งว่าพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเป็นพระเจ้าแผ่นดินที่ ๑ (The First King) พระบาทสมเด็จพระปิ่นเกล้าเจ้าอยู่หัวเป็นพระเจ้าแผ่นดินที่ ๒ (The Second King)

วันหนึ่งพระบาทสมเด็จพระปิ่นเกล้าฯได้ส่งบัตรเชิญหมอบรัดเลย์และภรรยาให้มารับประทานดินเนอร์ที่วังหน้า เวลา ๘ นาฬิกาตอนเช้า โดยให้แต่งกายแบบที่จะมารับพระราชทานดินเนอร์ หมอบรัดเลย์อ่านบัตรเชิญแล้วก็ส่งสัย

เหลือเกินว่าทำไมทานดินเนอร์เวลา ๘ โมงเช้า เพราะคำภาษาอังกฤษว่าดินเนอร์(dinner)หมายถึงอาหารค่ำ หมอบรัดเลย์มาอยู่เมืองไทยตั้งแต่พ.ศ. ๒๓๗๘ สมัยรัชกาลที่ ๓ มีความคุ้นเคยกับราชสำนักไทยพอควร จึงไม่คิดว่าสมเด็จพระปิ่นเกล้าฯ ไม่รู้วัฒนธรรมตะวันตก อันที่จริงสมเด็จพระปิ่นเกล้าฯ มีความรู้ภาษาอังกฤษอย่างดี ถึงกับได้แปลตำราป็นใหญ่ภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย เคยเป็นล่ามช่วยแปลจดหมายโต้ตอบของรัชกาลที่ ๓ เป็นภาษาอังกฤษ สมเด็จพระปิ่นเกล้าฯ ทรงทราบดีทุกอย่าง จึงไม่น่าจะมีความผิดพลาดเกิดขึ้นถึงขนาดส่งบัตรเชิญทานดินเนอร์เวลา ๘ โมงเช้า

หมอบรัดเลย์แต่งชุดราตรี ส่วนภรรยาหนุ่มกระโปรงหางยาวเต็มยศ เข้าไปในวังหน้าเวลาแปดโมงเช้า เห็นเจียบติดปกติก็นึกว่ามาผิดวัน ถ้ามมหาดเล็กว่า วันนี้แน่หรือเปล่าที่เชิญเรามา มหาดเล็กตอบว่าไม่ผิดวันหรอก แล้วเชิญเข้าไปในห้องเสวย มีโต๊ะอาหารแบบฝรั่งตั้งอยู่โต๊ะเดียว พร้อมเครื่องโต๊ะครบชุดคือมีช้อนมีดและส้อมของฝรั่งครบชุดเลย ตั้งเก้าอี้ ๒ ตัวสำหรับหมอบรัดเลย์และภรรยาเท่านั้น มีมหาดเล็กวังหน้าคอยเสิร์ฟโต๊ะ หมอบรัดเลย์ทูลถามสมเด็จพระปิ่นเกล้าฯ ว่าทำไมมีเก้าอี้แค่ ๒ ตัวเท่านั้น พระองค์จะเสวยที่ไหน สมเด็จพระปิ่นเกล้าฯ ทรงอธิบายว่า ที่เชิญมาวันนี้

เพื่อให้มาสาธิตวิธีรับประทานอาหารแบบฝรั่งให้ดูว่าตอนไหนจะใช้ช้อน ส้อม และมีด เชิญท่านรับประทานไปเลยเดี๋ยวเราจะยืนดู หมอบรัดเลย์กับภรรยาจึงทานอาหารกันสองคนเท่านั้น สมเด็จพระปิ่นเกล้าฯ พร้อมด้วยเจ้าจอม และพระเจ้าลูกเธอหลายพระองค์ ประทับดูอยู่เพื่อศึกษาว่าฝรั่งใช้อะไรรับประทานตอนไหนอย่างไร พอเสร็จรายการทุกอย่าง สมเด็จพระปิ่นเกล้าฯ ก็สรุปว่า ช้อน ส้อม และมีด ทั้งชุดของฝรั่ง เราเลือกไว้สองชิ้นก็พอสำหรับอาหารในวัง อาหารไทยใช้ ๒ ชิ้น คือช้อนกับส้อมเท่านั้น สองชิ้นนี้เหมาะกับอาหารไทยทุกอย่าง พระองค์สั่งซื้อมาใช้ในวังของพระองค์ ปรากฏว่าเหมาะกับอาหารไทยจริงๆ นับเป็นพระปรีชาของพระองค์ที่เลือกไว้ ๒ ชิ้นแค่นั้น ถ้าเลือกไว้ทั้งช้อน ส้อม มีด ครบเซ็ท พระคงฉันทข้าวล่ำบากมาก จะฉันทหนึ่งเดียวช้อนหล่นส้อมหล่นวุ่นไปหมด เพราะฉะนั้น เราปรับตัววัฒนธรรมต่างชาติได้ แต่ควรเลือกให้เหมาะกับวิถีชีวิตเดิมของไทย และนี่แสดงถึงการพัฒนาที่รักษาความเป็นตัวของตัวเอง สอดคล้องกับความเป็นไทย

### เอกลักษณ์ไทย

ญี่ปุ่นเปิดประเทศรับวัฒนธรรมต่างชาติและนำเอาเทคโนโลยีตะวันตกมาพัฒนาอุตสาหกรรมจนไม่แพ้ฝรั่ง แต่

ญี่ปุ่นก็ยึดหลักการว่าเทคโนโลยีฝรั่ง แต่จิตวิญญาณญี่ปุ่น ในทำนองเดียวกัน เมื่อคนไทยรับวัฒนธรรมและเทคโนโลยีฝรั่งมากก็ควรรักษาจิตวิญญาณแบบไทยเอาไว้ อะไรคือจิตวิญญาณแบบไทย

ในปัจจุบันนี้มีคำฮิตอยู่คำหนึ่งในเมืองไทย ใครที่มาจากเมืองไทยนี้จะได้ยินคำนี้ แม้กระทั่งในหลวงก็ทรงใช้คำนี้เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคมที่ผ่านมา นั่นคือคำว่าโลกาภิวัตน์ ถ้าไปเมืองไทยช่วงนี้ หัวข่าวหนังสือพิมพ์จะมีแต่คำว่าโลกาภิวัตน์ในเมืองไทยนี้พูดกันมาก โลกาภิวัตน์คืออะไร โลกาภิวัตน์แปลว่าแพร่หลายไปทั่วโลก เป็นศัพท์บัญญัติตรงกับคำว่า globalization โลกใบนี้เล็กไปเสียแล้ว โลกทั้งโลกถูกทำให้เป็นเหมือนหมู่บ้านเดียวกัน (global village) เพราะมีซูเปอร์ไฮเวย์ของข้อมูลข่าวสารแพร่หลายไปทั่วทุกมุมโลกในเวลาสั้นๆ เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นที่นี้ สำนักข่าว CNN ก็กระจายข่าวไปทั่วโลก เครือข่ายคอมพิวเตอร์อินเทอร์เน็ตทำให้ระบบการสื่อสารของประชาชนทั่วโลกโยงใยถึงกันหมด

นี่ก็คือว่าโลกไร้พรมแดน วัฒนธรรมต่างๆ ไหลบ่าถึงกันหมด เมื่อวัฒนธรรมไหลบ่าถึงกัน ปัญหาก็คือเราจะรับของใหม่แค่ไหน เหลือของเดิมอะไรไว้บ้าง สังเกตดู คนไทยเรารับอะไรง่าย มีของใหม่อะไรมา เรารับหมด ตราชูจีนเราก็ฉลอง

คริสต์มาสเราก็ฉลอง บางทีคนไทยในซีกาโกนี่ประดับไฟที่บ้านจนสว่างยิ่งกว่าพวกคาทอลิก แถมเอาต้นคริสต์มาสมาไว้ในวัดเสียด้วย รู้สึกว่าคนไทยจะปรับตัวง่าย อันที่จริงคนไทยเป็นอย่างนี้มาตั้งแต่สมัยอพยพมาจากภาคใต้ของจีนก่อนตั้งรกรากอยู่ในแหลมทอง

ศาสตราจารย์หลุยส์ พิโนต์เขียนเกี่ยวกับการอพยพของคนไทยโบราณไว้ว่า การอพยพของคนไทยจากเหนือลงใต้เปรียบเหมือนการไหลนองของน้ำ เวลาที่แม่น้ำโขงหรือแม่น้ำเจ้าพระยาไหลลงใต้เพื่อออกทะเลนั้น สายน้ำจะปรับตัวตามภูมิประเทศ เมื่อไหลผ่านช่องแคบ สายน้ำก็บีบตัวเล็กลงเมื่อมาถึงที่ราบลุ่ม มันก็ขยายตัวเป็นแม่น้ำกว้างใหญ่ นอกจากนั้นแม่น้ำยังสะท้อนเงาของสิ่งแวดล้อมริมฝั่ง ถ้าต้นไม้ริมฝั่งมีใบเขียว สายน้ำจะมีสีเขียว ถ้าต้นไม้ริมฝั่งมีใบเหลือง สายน้ำก็มีสีเหลือง สายน้ำปรับตัวเก่งแต่ก็ยังคงความเป็นน้ำเอาไว้ เมื่อตักน้ำขึ้นมามันไม่มีสีอะไรเลย คนไทยปรับตัวเก่งแต่ก็ยังคงความเป็นไทยเอาไว้ เราปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมโดยไม่สูญเสียวัฒนธรรมไทย เช่น คนไทยอาหมในอินเดียยังพูดภาษาไทยเหนือ คนไทยสิบสองปันนาในจีนยังพูดภาษาไทยและนับถือพระพุทธศาสนา ในปัจจุบัน คนไทยในอเมริกาเป็นตัวอย่งที่ดี คนไทยที่นี่แม้จะอยู่ในสภาพแวดล้อมและ

วัฒนธรรมที่ต่างออกไปจากเมืองไทย แต่ก็มีสืบทอดวัฒนธรรมไทยไปถึงลูกหลาน คนไทยไปอยู่ที่ไหนก็ร่วมกันสร้างวัดไทยที่นั่น ปัจจุบันมีวัดไทยในอเมริกามากกว่า ๔๐ วัด วัดเหล่านี้เป็นศูนย์กลางวัฒนธรรมไทยในอเมริกา เด็กไทยในลอสแอนเจลิส และชิคาโกได้เรียนภาษาไทย และนาฏศิลป์ไทยเป็นต้น ก็โดยอาศัยวัดไทย นอกจากจะปรับตัวเก่งแล้ว คนไทยเป็นชนชาติที่ประสานประโยชน์เก่ง มีลักษณะประนีประนอมสูง คนไทยรู้จักเลือกจุดเด่นของวัฒนธรรมต่างชาติมาผสมผสานเป็นวิถีชีวิตไทย เรารับวัฒนธรรมมาจากทั้งจีนและอินเดียโดยเลือกเอาจุดเด่นมาปรับเป็นของเรา ดังนั้นคนไทยจึงฉลองเทศกาลตรุษจีน คริสต์มาส วาเลนไทน์ ไหว้พระพรหม ไทยเลือกเอาจุดเด่นจากเพลงเขมร พม่า มอญและฝรั่งมาดัดแปลงผสมผสานเป็นเพลงไทย แม้คนไทยจะปรับตัวและประสานประโยชน์เก่งอย่างนี้ คนไทยก็ยังคงรักษาจิตวิญญาณแบบไทยเอาไว้

### จิตวิญญาณแบบไทยอยู่ตรงไหน

ศิลปินท่านหนึ่งชื่อว่าเขมานันทะ เดินทางไปออสเตรเลีย ขณะกำลังเดินไปในถนนที่นั่น ได้เห็นผู้หญิงออสเตรเลียคนหนึ่งเดินสวนทางมา สายตาศิลปินบอกเขาว่าผู้หญิงคนนี้เดิน

เหมือนสาวไทย ท่านรู้ไหมสาวไทยเดินอย่างไร ศิลปินคนนั้นสงสัยว่าทำไมเธอเดินเหมือนสาวไทย ในที่สุดทนไม่ได้ก็เลยไปสัมภาษณ์เธอเป็นภาษาอังกฤษ คุยเรื่องทั่วๆ ไปก่อน แล้วก็ถามว่าเคยไปเมืองไทยไหม เธอบอกไม่เคย ถามว่ามีบรรพบุรุษเป็นคนไทยไหม เธอตอบว่าไม่มี ถามไปถามมาจึงทราบว่าเขาปฏิบัติกรรมฐานอยู่ที่วัดไทยในออสเตรเลีย เธอจึงเดินนุ่มนวลอ่อนช้อยเหมือนสาวไทยเพราะเคยฝึกเดินจงกรมช้าย่างหนอ ขวาย่างหนอ เขมานันท์ถึงบางอ้อ ความงามของกุลสตรีไทยเกิดจากความอ่อนช้อยนุ่มนวลและสำรวมระวังตน นั่นคืองามเพราะมีสติสัมปชัญญะควบคุมตนเอง

สติคือความระลึกรู้ทันปัจจุบัน และสัมปชัญญะคือความรู้ตัวเป็นเกณฑ์การให้คุณค่าแบบไทย งามแบบกุลสตรีไทยคืองามด้วยความระมัดระวังตนและอ่อนหวานนุ่มนวล คือมีสติสัมปชัญญะนั้นเอง จิตรกรรมฝาผนังของไทยมีลวดลายปราณีตบรรจงเพราะคนวาดมีสติสัมปชัญญะอย่างยิ่ง รู้ตัวอย่างยิ่ง ประณีตอย่างยิ่ง กว่าที่จะทำได้ต้องประดิษฐ์ประดิษฐ์ คนแต่ก่อนทำได้เพราะเจริญสติปัญญา คนสมัยนี้ขาดการเจริญสติจึงไม่ประทับใจความงามของจิตรกรรมไทยในการรำไทย เราจะรำแต่ละท่าต้องมึสติสัมปชัญญะจึงจะถูกต้องจังหวะดนตรี การรำไทยจึงเชิงอ้าเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รำมี

สติสัมปชัญญะ การเดินดิสโก้แบบฝรั่งรวดเร็วจนเจริญสติไม่ทัน การรับวัฒนธรรมของเขามาทั้งหมดอาจทำให้สูญเสียจิตวิญญาณแบบไทยอันมีรากฐานอยู่ที่การเจริญสติสัมปชัญญะ

พิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาตั้งอยู่บนรากฐานแห่งสติสัมปชัญญะ เช่นเมื่อท่านเข้ามาในโบสถ์ จตุรูปเทียนถูกใหม่ เริ่มจุดเทียนเล่มไหนก่อน ท่านต้องจุดเทียนเล่มขวามือของพระประธาน กราบพระด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ที่ท่านกำหนดข้อปฏิบัติละเอียดหยาบหม่อมอย่างนี้ก็เพื่อให้เราทำพิธีกรรมอย่างมีสติสัมปชัญญะ

การมีสติควบคุมตนเองได้แสดงว่าเป็นคนมีอำนาจ การชนะตนเองทำให้ชนะผู้อื่น ผู้มีอำนาจที่แท้จริงจะสุขุมรอบคอบด้วยสติสัมปชัญญะ ให้สังเกตเวลาในหลวงเสด็จไปไหนจะมีความเข้มแข็ง สง่างาม เหมือนกับโคลงโลกนิติที่ว่า

นาคีมิพิษเพียง

สุริโย

เลียบท่าโคไซ

เข้มข้ำ

พิษน้อยหยิ่งโยโส

แมลงบ่อง

ชูแต่ทางเองฮ้า

ฮวดอ้างฤทธิ์

รวมความว่าสติสัมปชัญญะเป็นหัวใจของจิตวิญญาณแบบไทย ถ้าท่านมีสติสัมปชัญญะท่านจะมีชีวิตที่ถูกต้องตามวัฒนธรรมไทย หรือในทำนองกลับกันถ้าท่านดำเนินชีวิตตาม



วัฒนธรรมไทย เช่นทำพิธีกรรมอย่างถูกต้อง รำไทยถูกต้อง  
ท่านก็จะมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น สติสัมปชัญญะนี้แหละที่  
เปลี่ยนความฝันให้เป็นความจริง

### ความฝันกับความจริง

สติสัมปชัญญะช่วยทำความฝันของเราให้เป็นความจริง  
ความฝันคืออะไร ทุกคนรู้เพราะเคยฝันกันทุกคน ไม่มีคนที่ไม่  
เคยฝันเลย นักจิตวิทยาบอกว่าเวลาท่านนอนหลับกลางคืน  
จะมีช่วงที่ฝันอยู่ประมาณ ๒๐% ของการหลับ เมื่อตื่นขึ้นมา  
ท่านจำได้บ้างไม่ได้บ้าง พระภาคเสนกล่าวว่าเราฝันเพราะมี  
ภาพหรือนิมิตเกิดขึ้นขณะนอนหลับ ที่เรียกว่าสุบินนิมิต ภาพ  
นั้นบางทีก็ชัดเจนมากจนกระทั่งในขณะที่ฝันนั้นเรารู้สึกว่าภาพ  
ที่เห็นเป็นของจริง เช่นเวลาฝันว่าผีไล่กวด เราคิดว่าผีเป็น  
ของจริงแล้ววิ่งหนีสุดชีวิตและสว่นมากเรามักก้าวขาไม่ออก  
บางครั้งเราแยกไม่ออกระหว่างความฝันกับความจริง เพราะ  
เวลาที่ฝันเรานึกว่าจริง เวลาเมื่อเกิดจริงเราอาจนึกว่าเป็น  
ความฝัน เหมือนเรื่องของนักปราชญ์จีนจวงจื้อต่อไปนี้

คืนหนึ่งจวงจื้อฝันว่าเขาเป็นผีเสื้อโบยบินชมสวนดอกไม้  
ตอนนั้นไม่รู้เลยว่าตัวเองเป็นจวงจื้อ เมื่อตื่นขึ้นมาจึงรู้ว่าตัว  
เป็นจวงจื้อไม่ใช่ผีเสื้อ จวงจื้อเล่าเรื่องความฝันนี้ให้ศิษย์ฟัง

แล้วสรุปว่า อาจเป็นไปได้ที่ว่าตอนนี้เจ้าผีเสื้อตัวนั้นกำลังฝันว่าเป็นจวงจื้อ เวลาฝันเราแยกไม่ออกระหว่างความฝันกับความเป็นจริง

พระพุทธศาสนาสอนว่าแม้ความฝันจะเหมือนกับความจริงก็ยังมีข้อแตกต่าง นั่นคือในขณะที่ฝันเจตนาของผู้ฝันไม่แรงกล้าพอที่จะควบคุมตัวเองหรือตัดสินใจเลือก ดังนั้น ถ้าพระฝันว่าฉันชั่วเย็นก็ไม่ใช่อาบัติ นักจิตวิทยาอธิบายว่า ในเวลาที่ท่านนอนหลับฝันต่างๆ นานานี้จิตใจของท่าน active คิดดีใจเสียใจ แต่ร่างกายของท่าน passive นิ่งสนิทเป็นอัมพาตเพราะระบบประสาทส่วนกลางถูกสั่งปิดชั่วคราว มิฉะนั้นใครฝันว่าทำอะไร กายก็ต้องทำสิ่งนั้น คือฝันอย่างไรก็ต้องทำอย่างนั้น เช่นฝันว่ามีใคร เราอาจลุกขึ้นทำร้ายคนนั้น ถ้าเป็นอย่างนี้ โลกจะเกิดอะไรขึ้น โชคดีที่ว่าระบบประสาทส่วนกลางของทุกคนจะถูกปิดเวลานอนหลับ พฤติกรรมที่แสดงมาทั้งทางวาจาและทางกายจะถูกปิดไปเลย ฉะนั้นร่างกายเราจะเป็นอัมพาตชั่วคราว ถึงจะคิดอะไรมากมายในความฝัน มันก็ไม่ออกมาเป็นการกระทำหรือคำพูด ความฝันตอนหลับจึงไม่สร้างอันตราย

ความฝันที่เป็นอันตรายคือฝันกลางวันทั้งที่ยังไม่หลับ เรียกว่า daydream ฝันเวลาชัรบถนั้นอันตราย ความฝัน

กลางวันก็คือเราออกจากโลกรอบตัวตอนนี้ด้วยการสร้างจินตนาการหรือนิimitที่สวองามชดเชย สร้างความฝันทั้งๆ ที่ยังไม่หลับเพื่อหนีจากความเป็นจริงที่น่าเบื่อหน่าย เราทุกคนมีสิทธิ์จะคิดฝันเวลากลางวัน ปัญหาก็คือฝันกลางวันเกิดตอนที่เรายังตื่นล้มตา ระบบประสาทส่วนกลางยังไม่ถูกปิด ดังนั้นอาจเป็นไปได้ว่าพอเราฝันกลางวันว่าทำอะไรใคร มือของเราก็อาจยื่นออกไปทำตามความคิดแล้วนำความเดือดร้อนมาให้ดังกรณีต่อไปนี้

ในสมัยพระพุทธเจ้า มีพระรูปหนึ่งชื่อท่านภาคิไนยรักขิต มีหลวงลุงเป็นพระอุปัชฌาย์ หลวงลุงของท่านชื่อพระสังฆรักขิต เป็นพระอรหันต์ วันหนึ่งโยมเอาของมาถวายท่านภาคิไนยรักขิต ของถวายเป็นผ้าเนื้อดี ๒ ผืน ผืนหนึ่งยาว ๘ ศอก อีกผืนหนึ่ง ๗ ศอก ท่านก็ตั้งใจว่าผ้า ๗ ศอกนี้จะเอามาทำจีวรห่มเอง ส่วนผ้า ๘ ศอกจะเอาไปถวายพระอุปัชฌาย์คือหลวงลุงที่อยู่คนละวัดคนละเมือง พระภาคิไนยรักขิตถือผ้า ๒ ผืนไปหาหลวงลุงบอกว่า ผมได้ผ้า ๒ ผืน ขอถวาย ๑ ผืนให้กับหลวงลุง ขณะที่พูดนั้นก็เอาพัดใบตาลมาพัดให้ท่าน

หลวงลุงตอบว่า ผมมีจีวรเยอะแล้ว เธอเก็บไว้ใช้เองเถอะ พระภาคิไนยรักขิตผู้เป็นหลานก็บอกว่า ผมคิดจะถวายหลวงลุง อย่าทำให้ผมเสียหน้าใจเลย

ไม่ว่าพระหลานจะแค้นอย่างไร หลวงลุงก็ไม่ยอมรับ

พระภาคิไนยรักขิตเสียใจน้อยใจว่าหลวงลุงไม่ยอมลดตัวมารับผ้าของเราเอาไปใช้ เราจะบวชอยู่ทำไมลึกดึกกว่า ลึกแล้วจะไปทำอะไรกิน ขายผ้านี้แหละ ขายผ้าแล้วเอาเงินไปทำอะไร

พระภาคิไนยรักขิตฝันเฟื่องต่อไปว่าเราจะซื้อแม่แพะสักตัวหนึ่ง แม่แพะจะออกลูกหลายตัว ขายลูกแพะกิน ก็พออยู่รอด เสรีจแล้วก็แต่งงานมีลูกสักคน แล้วจะพามาอวดหลวงลุง เราจะพาภรรยาและลูกนั่งเกวียนมา เราขับเกวียนเอง ภรรยาอุ้มลูกท่าไหนก็ไม่ทราบ ลูกพลัดหลุดมือภรรยา หล่นลงไปใต้ล้อโดนเกวียนทับตาย เราโกรธภรรยามาก เอาปากฟาดภรรยาสั่งสอนเสียหน่อย พอนึกว่าฟาดเท่านั้น ก็ได้ยินเสียงดังโป๊ก! ปรากฏว่าเอาฟัดฟาดหัวหลวงลุงเต็มรักเลย ฝันกลางวันจนได้เรื่อง ระบบประสาทส่วนกลางไม่หยุดทำงาน

หลวงลุงเป็นพระอรหันต์มีเจโตปริยญาณรู้ใจคนอื่น ท่านรู้วาระจิตของพระหลานที่กำลังฝันเฟื่องจึงพูดเตือนสติว่ามาตีหัวฉันทำไม นี่หัวพระนะไม่ใช่หัวผู้หญิง พระหลานก็สะดุ้งตื่นจากฝันกลางวัน อ้าว! เราตีหัวหลวงลุงเข้าแล้ว ทั้งพัดวิงหนีไปหมายจะลี้กจากความเป็นพระ

พระในวัดก็ไล่จับพระภาคิไนยรักขิตแล้วพาไปเฝ้า

พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าสอบถามว่าเรื่องเป็นมาอย่างไร เมื่อทราบว่าเป็นพระภาคินายรักขิตผินจนได้เรื่อง พระพุทธเจ้าจึงสอนว่าเกิดเรื่องราวจนขึ้นมาเพราะเธอไม่ควบคุมจิตของเธอ พระองค์ตรัสว่า *ทฺรณฺคฺมํ เอกจรั อสรีรั คฺุหาสยํ* เป็นต้น แปลว่า จิตเที่ยวไปได้ไกล เที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ใน ถ้า ใครควบคุมจิตนี้ได้ ย่อมพ้นจากบ่วงมาร

พุทธพจน์นี้หมายความว่าจิตคิดอะไรก็ได้สารพัด กลับสู่ออดีตหรือฝันไปในอนาคตก็ได้จึงชื่อว่า *ทฺรณฺคฺมํ* (เที่ยวไปได้ไกล) จิตชื่อว่า *เอกจรั* (เที่ยวไปดวงเดียว) เพราะจิตดวงหนึ่งเกิดขึ้น คิดได้เพียงหนึ่งเรื่องเท่านั้น เวลาท่านคิดถึงไมโครโฟน ท่านก็คิดได้แต่ไมโครโฟนเท่านั้น จิตดวงเดียวกันนั้นในเสี้ยววินาทีนั้นจะคิดถึงพระพุทธรูปไม่ได้ นี่เป็นกฎของจิต ที่เรียกว่า intentionality คือมุ่งอารมณ์เรื่องเดียวคิดได้อย่างเดียว ที่ว่าจิตเป็น *อสรีรั* คือไม่มีรูปร่างปรากฏ ไม่มีสีไม่มีลักษณะ จิตไม่ใช่สาร

เบอร์ทรันด์ รัสเซลล์เล่าว่าตอนที่เขาเป็นเด็กอยากจะเรียนปรัชญา มีคนถามรัสเซลล์ว่ารู้หรือเปล่าว่าปรัชญาเรียนเรื่องอะไร ตอบว่าเรียนเรื่องจิตและสสาร จิตคืออะไร What is mind? คนที่ล้อตอบเองว่า No matter เขาถามต่อว่า What's the matter? แล้วก็ตอบเองว่า Never mind

ที่ว่าจิตเป็นคุหาสัย (อาศัยอยู่ในถ้ำ) ถ้ำในที่นี้คือหทัย วัตถุเป็นที่อาศัยของจิต เราจะตีความว่าสมองก็ได้ ประเด็นก็คือว่าจิตไปได้ไกลได้ลิบ เข้าสู่อดีตปัจจุบันอนาคต ห่างไปจากความเป็นจริงมากมาย ฝันได้ไกล เราต้องพยายามดึงกลับมาอยู่กับความเป็นจริงปัจจุบัน เมื่อดึงกลับมาอยู่กับความเป็นจริงนั้นแหละ เราจะชนะบ่วงแห่งมารคือเป็นอิสระจากสิ่งเร้าภายนอกได้

เมื่อเราเห็นอะไรปั๊บ เราจะเริ่มคิดตามโปรแกรมที่เรา ถูกกำหนดเอาไว้ เราจะชอบหรือชัง รักหรือเกลียด ตามประเภทของสิ่งเร้าซึ่งเรียกว่าอารมณ์มากกระทบ อารมณ์มี ๓ ประเภท คือ

๑. **อิฏฐารมณ์** เป็นสิ่งที่น่าปรารถนาน่าพอใจ ภาพสวย เสียงชม

๒. **อนิฏฐารมณ์** เป็นสิ่งไม่น่าปรารถนาไม่น่าพอใจ ภาพน่าเกลียด เสียงด่า

๓. **มัชฌัตตารมณ์** เป็นสิ่งกลาง ๆ

วันใดได้รับอิฏฐารมณ์เช่นมีคนมาชม เราก็แจ่มชื่น วันไหนมีคนมาด่า เราก็หงุดหงิดหัวเสียทั้งวัน จิตใจเราขึ้นหรือลงไปตามอิทธิพลของสิ่งเร้าอย่างนี้ จิตใจของเราตกอยู่ใต้ความกรุณาของสถานการณ์ เราไม่เป็นอิสระพอที่จะมีความ

สุขตามที่เราต้องการ ที่เป็นเช่นนี้เพราะเราไม่ฝึกจิตให้เลือก  
ยินดีในสิ่งที่ควรยินดีและวางเฉยในสิ่งที่มารบกวนเรา

จิตที่ไม่ได้รับการฝึกมักจะฝันถึงอิฏฐารมณ์ที่นำไปปรารถนา  
ในชีวิตจริงเราฝันถึงสิ่งที่นำไปปรารถนาเพื่อออกจากความจริง  
ที่น่าเบื่อหน่าย เราทุกคนมีสิทธิ์จะคิดฝัน แต่ถ้าอยู่ในโลก  
แห่งความฝัน เราจะทำให้ความฝันนั้นเป็นจริงได้อย่างไร ควร  
บอกตัวเองว่าจะฝันแค่ไหน จะทำความฝันให้เป็นความจริง  
ได้อย่างไร อย่าหากินกับความฝันอย่างเดียว ความฝันนั้นช่วย  
สร้างโลกก็จริง แต่โลกที่เกิดจากการสร้างของนักฝันนั้น เขา  
ฝันอย่างมีเหตุผลและเขารู้ว่าเขาจะทำอะไร ไม่ใช่ฝันเพื่อง  
ปัจจุบันเราเรียกความฝันของนักวางแผนว่าวิสัยทัศน์ (vision)

ลองลืมหาดูรอบๆ ตัวของท่านว่าอะไรคือโลกแห่ง  
ความเป็นจริง อะไรคือโลกแห่งความฝัน เราจะแปลความ  
ฝันกลางวันให้เป็นวิสัยทัศน์ประกอบการวางแผนในชีวิตจริง  
ได้อย่างไร ฝันกลางวันอย่างเดียวไร้ประโยชน์และบางที  
ก็สร้างอันตราย เพราะใจของคนฝันกลางวันแล่นออกไปนอก  
ตัว คิดเรื่องอะไรมากมาย ในขณะที่ระบบส่วนกลางยังไม่  
หยุด มือหรือเท้าทำเรื่องหนึ่งส่วนใจคิดไปอีกเรื่องหนึ่ง เรา  
ทราบดีว่าการฝันกลางวันขณะขับรถอันตรายอาจทำให้เกิด  
อุบัติเหตุร้ายแรงได้ คนที่ฝันกลางวันคือคนใจลอย เขามอง

แต่ไม่เห็น ฟังแต่ไม่ได้ยิน

คนฝันกลางวันคือคนไม่มีสติ สติแปลว่าระลึกภูมิตั้งปัจจุบัน คนมีสติจะไม่ใจลอย เขามองก็เห็น ฟังก็ได้ยิน พระอรหันต์เป็นผู้มีสติไพบุลย์คือมีสติร้อยเปอร์เซ็นต์ ตรงกันข้ามกับพระอรหันต์คือคนที่ไม่มีสติสักเปอร์เซ็นต์ได้แก่คนบ้าเสียสติ เขาไม่มีสติจึงออกจากโลกแห่งความเป็นจริงเข้าแดนเนรมิต อะไรที่เขาสูญเสียไปแล้วเขาเนรมิตขึ้นมาใหม่ด้วยความเพ้อฝัน คนอื่นมองไม่เห็น เขาเห็นอยู่คนเดียว เขาออกจากโลกแห่งความจริงรอบตัว เรียกว่า out of reality

รวมความว่า พระอรหันต์มีสติเต็ม ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ คนบ้าไม่มีสติสักเปอร์เซ็นต์ เราทำนทั้งหลายที่ชอบฝันกลางวันมีสติ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ได้ไหม วันไหนสติต่ำกว่า ๕๐ เปอร์เซ็นต์ก็คุ้มดีคุ้มร้าย บางคนถึงกับสติแตกควบคุมตัวเองไม่ได้

ถ้าเราจะตื่นจากความเพ้อฝันก็ต้องเจริญสติ ดังพุทธพจน์ที่ว่า สติ โลกสมิ ซาคโร แปลว่าสติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก คนมีสติไม่ฝันเพื่องไม่เหม่อลอย เขามองโลกตามความเป็นจริง คนที่ขาดสติจะเหม่อลอย ทำอะไรไม่ดูตาม้าตาเรือ บางทีเห็นอะไรก็อยากจะได้ เช่น ชายคนหนึ่งเดินไปหยิบขโมยทองในร้านขายทองทั้งที่มีตำรวจยืนเฝ้าหน้าร้าน ตำรวจจับเขา ถามว่าคุณไม่เห็นตำรวจหรือ เขา



ตอบว่าไม่เห็นตำรวจ เห็นแต่ทอง

มีหลวงพ่อดังหนึ่งอยู่ทางภาคใต้ เขานิมนต์ท่านไปเป็นพระอุปชฌาย์บวชพระ เวลาเพลโยมก็นำอาหารมาประเคนท่านบนศาลาวัด ตามศาลาต่างจังหวัดมีอาสนสงฆ์ยกพื้นขึ้นสำหรับให้พระนั่ง และต่อจากอาสนสงฆ์ก็มักเป็นฝาศาลา แต่วัดที่ว่านี้ไม่ได้ทำฝา ปล่อยให้ช่องโล่งเอาไว้ พระอุปชฌาย์รูปนี้ก็มานั่งบนอาสนสงฆ์ โยมล่ำเลียงอาหารมาประเคนทีละอย่างสองอย่าง อาหารเยอะมากไม่มีที่วาง หลวงพ่อก็ขยับถอยไปข้างหลัง ถอยไปทางที่ท่านนึกว่ามีฝาศาลา อันที่จริงไม่มีฝาทรง ท่านก็ไม่ได้เหลียวดูด้านหลัง ขยับถอยพลางก็พูดว่าพระเคนเข้ามาลูก พระเคนเข้ามาลูก ท่านถอยไปรับพระเคนไป ดาก็ดูจานอาหาร ปากก็พูดว่าพระเคนเข้ามาลูก คนพระเคนรู้สึกว่ทำไมหลวงพ่อดถอยมากเกินไปจนสุดที่นั่งเพราะด้านหลังของท่านไม่มีฝา บังเอิญโยมคนนั้นกำลังยกหม้อข้าวมาพอดี หลวงพ่อบอกว่พระเคนเข้ามาลูก โยมที่ถือหม้อข้าวบอกว่ไม่มีฝานะหลวงพ่อด หลวงพ่อดเข้าใจว่หม้อไม่มีฝาก็บอกว่ไม่มีฝาไม่เป็นไร พระเคนเข้ามาเลย ว่พลางหลวงพ่อดก็ขยับถอยไปข้างหลัง ได้ยินเสียงหล่นดับ หลวงพ่อดทศศาลา โยมหามส่งโรงพยาบาล ท่านได้ฉันทเพลที่โรงพยาบาล

## สติปลุกจากความฝัน

สติคือธรรมเครื่องปลุกให้ตื่น ไม่ปล่อยให้ใจลอยกลับไปสู่ออดีตหรือฝันเพื่องเรื่องอนาคตจนเกินไป คนมีสติจะอยู่กับปัจจุบัน สติปลุกให้ตื่นจากฝันมาอยู่กับปัจจุบัน ถ้าหลงพอดูเสียก่อนที่จะขยับถอยหลัง ท่านคงไม่ตกศาลา พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญการอยู่อย่างมีสติไว้ในภทเทกวัตตสูตร คำว่า *ภทเทกวัตตะ* หมายความว่าผู้อยู่อย่างมีสติเพียงคืนเดียวนั้นประเสริฐกว่าอยู่อย่างหลับไหลไม่มีสติตั้งหลายคืน พระพุทธองค์ตรัสว่า *อดีตํ นานวาคเมยฺย นบุปฏิทฺตฺวา อนาคตํ ออย่าหวนละห้อยหาอดีตที่ผ่านไปแล้ว ออย่าคาดหวังเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง*

ข้อนี้แสดงว่า **อนาคตคือความฝัน ปัจจุบันคือความจริง อดีตคือความทรงจำ**

บางท่านถามว่า พุทธพจน์ในภทเทกวัตตสูตรนี้ห้ามคนเราคิดถึงอนาคตใช่หรือไม่ คำตอบมีอยู่ว่าพระพุทธเจ้าไม่ห้ามคนคิดวางแผนอนาคตด้วยปัญญา พระองค์เพียงเตือนว่าอย่าฝันถึงอนาคตตามอำนาจของตัณหาและทิฏฐิ คนเราใช้ปัญญาคิดวางแผนหรือตั้งจิตอธิษฐานถึงอนาคตที่ดีกว่าได้ แต่เราไม่ควรวาดความหวังด้วยตัณหาอย่างเดียวโดยไม่ทำเหตุในปัจจุบันให้ดี ทุกคนมีสิทธิ์คิดฝันถึงชัยชนะในวันข้างหน้า แต่

บางคนเพื่อฝันเหมือนคนที่ซื้อลอตเตอรี่แล้วไม่ทำอะไรเลย นอกจากนั่งรอวันหวยออก คนประเภทนี้หากินกับฝัน เขาหลีกเลี่ยงการทำงานที่ลำบาก ชีวิตที่ดีไม่ควรขึ้นอยู่กับความเสี่ยงโชคแบบคนซื้อลอตเตอรี่ ชีวิตที่แท้จริงเหมือนเกมส์กีฬา เช่นฟุตบอลที่มีแพ้ชนะ แม้การเล่นกีฬาจะมีแพ้ชนะเหมือน การซื้อลอตเตอรี่ก็จริงแต่ข้อแตกต่างที่สำคัญก็คือคนที่ซื้อ ลอตเตอรี่ไม่มีสิทธิ์กำหนดให้ตนชนะหรือแพ้ ทุกอย่างขึ้นอยู่กับผลการจับสลากหรือเลขที่ออก ส่วนนักกีฬาจะแพ้หรือชนะ ขึ้นอยู่กับการกระทำของผู้เล่น ถ้าเขายืนยันฝึกซ้อม เขาก็มีสิทธิ์ ชนะ นักกีฬามีสิทธิ์ฝันถึงชัยชนะ แต่ฝันอย่างเดียวไม่พอ เขา ต้องหมั่นฝึกซ้อม นั่นคือทำปัจจุบันให้ดีที่สุดแล้วความฝันจะ กลายเป็นความจริง

มีภาษิตจีนว่าการเดินทางไกลหมื่นลี้เริ่มที่ก้าวแรกตรง จุดที่ท่านยืนอยู่ การก้าวไปหาเป้าหมายในอนาคตก็เริ่มจาก ความเป็นจริงในปัจจุบัน เราจัดการกับอนาคตไม่ได้เพราะ อนาคตยังไม่เกิดขึ้น สิ่งที่อยู่ภายใต้การควบคุมของเราคือ ภาวะการณ์ปัจจุบันและเราจัดการกับปัจจุบันด้วยสติสัมปชัญญะ

สติคือการใส่ใจอยู่กับปัจจุบัน สัมปชัญญะคือการรู้เท่า ทันความจริง ถ้ามว่าปัจจุบันคืออะไร ตอบว่าปัจจุบันคือขณะ ปัจจุบันนาที่ปัจจุบัน ถ้าใจท่านล่องลอยก็ต้องดึงกลับมาสู่

ปัจจุบันนั้นคือมองอะไรต้องให้เห็น ฟังอะไรต้องได้ยิน คนทั่วไปไม่เป็นเช่นนั้น เขามองผิวเผินไม่แทงทะลุถึงหลังฉากจึงยึดติดกับเรื่องไร้สาระ ใจจึงถูกมายาครอบงำและมีอคติเป็นมาเนิ่นนาน ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า

ยํ ทิฏฐํ คํ น ปสฺสติ

อปสฺสํ พชฺชเต มุหุโ

พชฺชมาโน น มุจฺจติ

มองสิ่งใด ไม่เห็นสิ่งนั้น

เมื่อมองไม่เห็นจึงหลงยึดติด

เมื่อหลงยึดติดจึงไม่หลุดพ้น

ที่ว่ามองแต่ไม่เห็นหมายความว่าเรามองเปลือกนอก โดยไม่เห็นแก่นแท้ของสิ่งต่างๆ เช่น มองคนก็เห็นแต่ร่างกาย ภายนอกไม่เห็นธาตุ ๔ ที่ปรุงแต่งร่างกายเขา หรือในชีวิตประจำวันเรามองคนก็รู้จักแค่ใบหน้าแต่ไม่รู้ใจเขา หรือบางทีเราเห็นแต่สิ่งที่เราอยากเห็นเพราะอคติ เราชักใคร่กว่าเขาดี ไปหมดทุกอย่าง เราไม่รู้เห็นตามความเป็นจริง (ยถาภูต-ญาณทัสสนะ) เพราะใจเหม่อลอยหนีจากโลกรอบตัว วิถีอยู่กับความจริงก็คือตั้งใจเรากลับสู่ขณะปัจจุบัน นั่นคือนำใจคืนกลับฐานที่ตั้งแห่งสติหรือสติปัฏฐาน ๔ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่กายคือตัวเรา เวทนาคือความรู้สึก จิตคือ

ความนึกคิด หรือธรรมคือคุณสมบัติของจิต

ท่านกล่าวว่า ไม่ว่าจะเริ่มพิจารณาจากฐานไหนใน  
สัจฐานนี้ เราก็ไปถึงความเป็นอิสระหลุดพ้นได้ เปรียบเหมือน  
การเข้าเมืองที่มีประตูทางเข้าสี่ทิศ ไม่ว่าจะนักเดินทางจะเข้า  
ทางประตูทิศไหน เขาก็สามารถเดินไปถึงพระราชวังที่ตั้งอยู่  
ใจกลางเมืองได้

กายเป็นสิ่งทีเห็นง่ายที่สุด มหาสติปัญญาฐานสูตรสอนให้  
เห็นกายในกาย (กายเย กายานุปัสสี) หมายความว่าดูกายที่  
กาย อย่าไปดูกายที่อื่น ขณะนี้กายของเรา กำลังทำอะไรก็  
กำหนดรู้ทันทุกขณะ พระพุทธเจ้าตรัสสอนวิธีปฏิบัติไว้ตอน  
หนึ่งว่า

“ขณะเดินรู้ชัดว่าเดิน ขณะยืนรู้ชัดว่ายืน ขณะนั่งรู้ชัดว่า  
นั่ง ขณะนอนรู้ชัดว่านอน หรือว่าดำรงกายไว้ในอิริยาบถใดก็  
รู้ชัดอิริยาบถนั้น”

ปฏิบัติทำนองเดียวกันกับลมหายใจซึ่งเป็นส่วนหนึ่ง  
ของกาย หายใจเข้าก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ชัดว่า  
หายใจออก

นี่คือการใช้กายเป็นฐานแห่งสติในชีวิตประจำวัน ผิก  
เรียกใจให้กลับมาอยู่กับกายเราที่นี้ เดียวนี้ ถ้าใจลอยก็ดึง  
กลับมาขณะปัจจุบันพิจารณาว่าเรากำลังนั่งอยู่ที่ไหน เห็น

อะไร ได้ยินอะไร ใจเราเที่ยวไปได้ไกล (ทุรงคม) มันกลับไปสู่ออดีตได้ ฝันไปถึงอนาคตได้ แต่สิ่งที่ทำอย่างนั้นไม่ได้คือกาย คนเราไม่สามารถแบ่งภาคกายให้วิ่งกลับสู่ออดีตหรือไปสู่ออนาคตเหมือนในภาพยนตร์เรื่อง Back to the Future ดังนั้น กายจึงเป็นปัจจุบันทุกเวลา ขณะนี้กายเราอยู่ตรงนี้ ถ้าเราดึงใจกลับมาที่กายพิจารณาว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เช่น เรากำลังขับรถ ใจจะคิดถึงการขับรถ นี่คือการใช้สติในชีวิตประจำวันโดยถือกายเป็นฐาน

อาจารย์เซ็นซื่อว่าเห็นเรียว โอโซ มีวิธีการสอนธรรมที่แปลกประหลาด วันหนึ่งท่านกุเตอิตถามปัญหาว่าอะไรคือหัวใจพระพุทธศาสนา ท่านเห็นเรียวตอบปัญหาด้วยการยกนิ้วชี้ขึ้นแล้วไม่พูดอะไร ท่านกุเตอิตมองดูนิ้วชี้ขึ้นนั้นก็ไดดวงตาเห็นธรรม

เหตุไรท่านกุเตอิตจึงได้ดวงตาเห็นธรรม คำตอบก็คือว่าการยกนิ้วแต่ละครั้งเป็นขณิกะหมายถึงสิ่งทั้งหลายรวมถึงการยกนิ้วตั้งอยู่ชั่วขณะ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีสติตามรู้ทันปัจจุบันทุกขณะจึงจะเห็นอนิจจังและพล่อยวางได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าความไม่ประมาทคือการมีสติเป็นที่รวมของธรรมทั้งหลาย(อปปมาทสโมสรรณา) เมื่อว่าในทางปฏิบัติ การเจริญสติจึงเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ท่านเห็นเรียวยกนิ้ว

ชี้แต่ละครั้งเพื่อสอนคนให้มีสติ การดึงใจกลับมาที่นิ้วจัดเป็น  
กายคตาสติได้แก่การระลึกถึงความเป็นไปของกาย

ขณะที่ใจลอยเราก็กินนิ้วชี้ขึ้นเพื่อดึงใจกลับมาอยู่  
กับปัจจุบัน เอาใจใส่คนรอบข้างบ้าง

คนไทยอยู่ด้วยกันในอเมริกามักขัดแย้งกันเพราะเรา  
ตื่นวัฒนธรรมเรื่องเสรีภาพของอเมริกัน พอเราตื่นเสรีภาพ  
เราไม่ยอมลงให้กันเพราะที่นี้ทุกคนเท่าเทียมกัน เวลาอยู่เมือง  
ไทยเราต้องเคารพคนโน้นคนนี้ แต่เมื่อมาอยู่ที่ชิคาโก ระบบ  
อาวุโสหายไป ความเกรงใจลดลง เราเถียงกันบ้างทะเลาะ  
กันบ้าง แต่คนไทยก็รักกันนะ เพราะมาอยู่ต่างแดนด้วยกัน  
ถ้าไม่มีเขาเราก็ไม่รู้จะทะเลาะกับใคร ที่เราทะเลาะกันเพราะ  
ต้องการความเอาใจใส่ มนุษย์ต้องการความสนใจจากกันและ  
กัน สังเกตไหมคนอยู่บ้านเดียวกัน อีกคนเจ็บป่วยจะแยแล้ว  
เพื่อนไม่เคยถามสักคำว่าจะตายเมื่อไร คนเจ็บน้อยใจมากจึง  
พยศ แล้ววิธีเรียกร้องความสนใจก็คือหาเรื่องชวนทะเลาะ  
ถ้าพูดกันดีๆ อีกฝ่ายไม่สนใจ เราต้องหาเรื่องทะเลาะ

ทำไมคนเราจึงเรียกร้องความสนใจจากกันและกัน เรา  
เรียกร้องความสนใจจากกันและกัน เพราะแต่ละคนไม่มีเวลา  
จะสนใจคนอื่น ทุกคนอยู่ในโลกของตนเอง ทุกคนอยู่ในโลก  
แห่งความฝัน อยู่ในบ้านเดียวกันเดินผ่านกันแต่มองไม่เห็น

มองแต่ไม่เห็น ฟังแต่ไม่ได้ยิน ลูกมีปัญหาจะขอปรึกษาพ่อแม่ พ่อแม่ไม่เคยสนใจ ในที่สุดลูกก็ไปกับเพื่อนกลุ่มวัยรุ่นติด ยาเสพติด พ่อแม่ตื่นจากความฝันได้ไหม พ่อแม่ทำงานก็ทำได้ แต่เมื่ออยู่ต่อหน้าลูก เขาคือคนที่พ่อแม่จะต้องให้ความสนใจสนใจให้ความสนใจซึ่งกันและกันแล้วความขัดแย้งก็จะลดลงถามว่าทำไมเราจึงไม่ใส่ใจคนอื่น ตอบว่าแต่ละวันเราอยู่ในโลกส่วนตัวของเราเหมือนคนที่อยู่ในโลกแห่งความฝัน

### รู้เท่าทันความจริง

สติจะปลุกให้ตื่นจากความฝัน สัมปชัญญะทำให้รู้เท่าทันความเป็นจริง

การที่ใจอยู่กับปัจจุบันเรียกว่ามีสติ ต่อจากสติก็เป็นหน้าที่ของสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะหมายถึงความรู้ชัดเฉพาะเรื่องนั้นๆ ว่าควรหรือไม่ควรทำ สัมปชัญญะมักมากำกับสติ นั่นคือสติช่วยให้รู้ตัวว่ากำลังจะทำอะไร สัมปชัญญะช่วยตัดสินใจว่าควรจะทำหรือไม่และควรทำอย่างไร สัมปชัญญะมี ๔ อย่างคือ

#### ๑. สาคถกสัมปชัญญะ (รู้ประโยชน์รอบคอบ)

สาคถกสัมปชัญญะคือยังคิดถึงประโยชน์ก่อนทำและพูดอะไร นั่นคือก่อนที่เราจะทำหรือพูดอะไรก็ตามให้ยังคิด



เสียก่อน ให้นึกว่าเรื่องที่จะพูดหรือทำมีประโยชน์หรือไม่และตรงจุดมุ่งหมายเดิมเพียงไร คนที่หมั่นตรวจสอบตัวเองควรมีความรอบรู้สองประการ คือ ๑. **อายุโกศล** ได้แก่รอบรู้ความเจริญและเหตุแห่งความเจริญ ๒. **อุปายโกศล** ได้แก่รอบรู้ความเสื่อมและเหตุของความเสื่อม เมื่อรอบรู้ความเจริญและความเสื่อมดังกล่าวแล้วจึงจะสามารถตรวจสอบตนเองว่ากำลังทำความเจริญหรือความเสื่อม สาตถกสัมปชัญญะคือการยังคิดถึงผลได้ผลเสียนั่นเอง

ในชีวิตประจำวันเราเสียเวลาไปมากกับเรื่องที่ไม่ใช่หน้าที่หลักของเรา หลายคนลืมนุตมการณ์หรือวัตถุประสงค์ดั้งเดิมเพราะมีสิ่งยั่วยวนให้ออกนอกกลุ่มนอกทาง หลายคนติดยาเสพติดเพราะตอนที่เพื่อนยื่นให้ก็ไม่เคยถามตัวเองว่าลองเสพนี้แล้วผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร สาตถกสัมปชัญญะจะช่วยเตือนให้เรายึดมั่นต่อเป้าหมายหลักโดยไม่เสียเวลากับการฝันเฟื่องหรือล่องลอยไปตามสิ่งยั่วยวน พูดให้ชัดก็คือมันทำให้เราเป็นนายเหนือตัวเองที่สามารถควบคุมหางเสือนาวาชีวิตให้แล่นไปสู่ท่าที่เราเลือกไว้แล้ว เราไม่ยอมให้ชีวิตล่องลอยไปตามแรงดึงดูดดึงดูดของสถานการณ์จนเหมือนสวะที่ล่องไปตามกระแสน้ำ ผู้นำที่จะประสบความสำเร็จต้องมีวิสัยทัศน์ (vision) คือมโนภาพชัดเจนในเรื่องเป้าหมายของชีวิตและต้อง

เป็นนายเหนือตัวเองจึงจะสามารถควบคุมตนเองให้พาชีวิตไปสู่เป้าหมายที่วาดภาพไว้ นั่น

การเป็นนายเหนือตัวเองต้องเริ่มทันทีที่นี้เดี๋ยวนี้ นั่นคือให้ถามตัวเองว่าขณะนี้เรากำลังจะทำอะไรอยู่ สิ่งที่เรา กำลังจะทำนั้นสอดคล้องกับเป้าหมายของเราหรือไม่ มันมีคุณหรือโทษ ถ้ามีคุณ อะไรคือคุณค่าแท้ อะไรคือคุณค่าเทียม ตัวอย่างที่ดีในเรื่องนี้ก็คือการใช้สัมปชัญญะของพระสงฆ์

ก่อนที่พระสงฆ์จะฉันข้าวแต่ละมื้อ ท่านจะต้องพิจารณาว่า ปฏิสังขา โยนิโส ปิณฑปาตํ เป็นต้น หมายความว่าพระสงฆ์ จะพิจารณาว่าอะไรเป็นคุณค่าแท้และอะไรเป็นคุณค่าเทียมของอาหาร ท่านพิจารณาว่าการบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อผลิตเพลินสูกุสณานหรือเพาะกายให้เกิดกำลัง แต่เพื่อประทังชีพให้สามารถประพฤติธรรมต่อไป พระสงฆ์จะพิจารณาอย่างนี้ก่อนการใส่ผ้า เสนาสนะและยารักษาโรคทุกครั้ง เพื่อเป็นการเตือนตนไม่ให้หมกมุ่นเสียเวลาในสิ่งเหล่านั้นจนลืมการปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายหลัก

เพราะฉะนั้น ก่อนทำอะไรให้ตั้งคำถามกับตัวเองว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์อะไรหรือไม่ ยังคิดก่อน ก่อนพูดก่อนทำทุกครั้ง บางท่านพูดหรือทำอะไรลงไปโดยไม่ได้คิดไตร่ตรองล่วงหน้าให้รอบคอบ เขาจึงมารู้ทีหลังว่าผลได้ไม่เท่าผลเสีย

ระยะนี้หนังสือพิมพ์ซิกาโกตรีบูนลงข่าวว่าโป๊ปหรือพระสันตปาปาถูกพระสงฆ์ชาวคริสตจักรประท้วงที่ประเทศคริสตจักร พระสงฆ์ชาวคริสตจักรห้ามโป๊ปเหยียบแผ่นดินคริสตจักรถ้าโป๊ปไม่ขอโทษชาวพุทธ เหตุที่มีการประท้วงเช่นนั้นเพราะโป๊ปพูดบางเรื่องเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาในหนังสือเรื่อง *Crossing the Threshold of Hope* ที่พิมพ์วางขายเกลื่อนอยู่ในซิกาโก อาตมาได้รับหนังสือนี้ก่อนมาอเมริกา พระที่ลอนดอนส่งไปให้ขณะอยู่เมืองไทย ในหนังสือนี้โป๊ปพูดถึงพระพุทธศาสนาและศาสนาอิสลาม อาตมาอ่านมาถึงประโยคที่เป็นปัญหานี้อาตมาวางหนังสือลงเลยโดยที่ไม่ได้คิดประท้วงอะไรหรอก อาตมาวางเพราะทำใจไม่ได้ โป๊ปพูดไม่สมกับที่นิตยสารนิวยอร์กไทมส์ยกย่องเป็นบุรุษแห่งปี (Man of the Year) โป๊ปพูดถึงพระพุทธศาสนาว่าพระพุทธศาสนานั้นไม่นับถือพระเจ้า เป็นศาสนาที่แสวงหาความหลุดพ้นจากโลก เพราะโลกนี้เลวร้ายเต็มไปด้วยความทุกข์ การหลุดพ้นของพระพุทธศาสนานั้นเป็นลักษณะหนีจากความเลวร้ายของโลกโดยไม่มีอะไรอื่นทดแทน คำสอนเรื่องนิพพานในพระพุทธศาสนาเป็น negative enlightenment คือบรรลุลความหลุดพ้นแบบปฏิเสธสิ่งทั้งหลายในโลก โลกนี้มีแต่ความเลวร้าย พระพุทธศาสนาสอนคนให้หนีความเลวร้ายไปสู่

ความไม่มีอะไร

ไปป์เห็นว่าพระพุทธศาสนาสอนให้มองโลกในแง่ร้าย (pessimism) ชาวพุทธเห็นว่าการตีความนิพพานของไปป์ทำให้นิพพานเป็นอุจเฉททฎฐิติ คือถือนิพพานว่าความขาดความสุข นิพพานไม่มีคุณค่าอะไร ถ้าชาวคริสต์อื่นพูดไม่มีปัญหา พอจะตอบโต้กันในทางวิชาการ แต่ถ้าไปป์พูด พระสงฆ์ในศรีลังกา ยอมไม่ได้ เพราะว่าชาวพุทธไม่เคยตีความพระนิพพานอย่างนั้น เราไม่เคยบอกว่าโลกนี้มีแต่ความทุกข์และความเลวร้าย ในปาฐกถาเรื่อง อยู่อย่างไรให้เป็นสุข ซึ่งอาตมาแสดงที่นี่เมื่อสองปีก่อน อาตมาพูดว่าโลกนี้มีทั้งสุขและทุกข์ โลกธรรม ๘ ประกอบด้วยมีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุขและทุกข์ นิพพานนั้นไม่ใช่เป็นสิ่งไม่มีจริงในตัวเอง แม้แต่พระพุทธศาสนานิกายศูนยวาทก็ยังไม่สอนว่านิพพานสูญ นิกายศูนยวาทหรือมารยมิกะสอนว่านิพพานมีจริงแต่เป็นสิ่งที่ว่างจากการพรรณนาคือ พูดไม่ได้บรรยายไม่ถูกว่านิพพานคืออะไร นิพพานอยู่นือสมมติสัจจะทั้งปวง ภาษาพรรณนาสมมติสัจจะเท่านั้นจึงไม่สามารถพรรณนานิพพานซึ่งเป็นปรมาตถสัจจะ

เมื่อเข้านี้ท่านกงสุลใหญ่บอกอาตมาว่าได้อ่านบทความปาฐกถาที่อาตมาแสดงในที่ประชุมใหญ่ขององค์การ

พุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลกที่เมืองไทยเมื่อปีที่แล้ว อาตมาพิมพ์เป็นบทความแรกในหนังสือเรื่อง Buddhist Morality ท่านกงสุลใหญ่เห็นว่าคำบรรยายในหนังสือนี้ได้ให้ความกระจ่างเกี่ยวกับประเด็นที่ไปพิจารณาพระพุทธรศาสนา อาตมาขอให้ไปอ่านหนังสือ Buddhist Morality ของอาตมา ตรงนี้จะไม่ขอพูดอะไรอีก

เรื่องที่เล่ามานี้แสดงว่าก่อนที่บุคคลสำคัญจะพูดอะไร เขาต้องยังคิดให้รอบคอบด้วยสัตถกสัมปชัญญะ

## ๒. สัมปายสัมปชัญญะ (รู้จักวิธีการ)

สัมปายสัมปชัญญะหมายความว่าจะทำอะไรก็ตามให้เลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเอง โบราณสอนว่าเห็นเขาขึ้นคานหามอย่าเอามือประสานกัน บางคนทำการใหญ่เกินตัว โดยไม่มีคนช่วย บางทีทำไปนานๆ เข้าก็ทำไม่ไหว เกิดความท้อแท้ เพราะเขาไม่เลือกวิธีการที่เป็นสัมปายะ

สัมปายะเป็นภาษาบาลี ตรงกับภาษาไทยว่าสบายคือพอเหมาะกับตัวเราและเหมาะกับกาลเทศะ สัมปาย-สัมปชัญญะคือการถามตัวเองก่อนว่าวิธีการที่เราใช้เหมาะสมกับความสามารถที่เรามีเพียงใด ถ้าสมัยหรือไม่ เหมาะกับท้องถิ่นแค่ไหน เป็นต้น คนที่จะตั้งคำถามกับตัวเองอย่างนี้ได้ต้องมีอุปายโกศลคือรอบรู้วิธีการต่างๆ ที่จะทำกิจการให้

สำเร็จและเลือกใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งที่เราเห็นว่าเหมาะสม

เรื่องบางเรื่องเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ แต่ถ้าใช้วิธีการไม่ถูกต้องก็กลับเป็นโทษมากกว่า เช่นการที่พระสงฆ์ไปไหว้พระเจดีย์เป็นเรื่องดี แต่ท่านไม่ควรไปไหว้ตอนมิงงานฉลองพระเจดีย์ที่มีผู้คนชายหญิงพลุกพล่าน ถ้าไปตอนนั้นท่านก็ต้องไปเบียดเสียดกับผู้คนมากมาย ตอนนั้นบรรยากาศไม่เป็นสัปปายะ ท่านควรไปเวลาอื่น

สัปปายะสัมปชัญญะช่วยให้เราปรับวิธีการให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เช่นสมเด็จพระนเรศวรมหาราชทรงกอบกู้เอกราชให้ชาติไทยพ้นจากการเป็นเมืองขึ้นของพม่า พระองค์ทำได้เพราะทรงสร้างปลูกให้คนไทยยุคนั้นมีความฝืนร่วมกัน ความฝืนถึงเอกราชของชาติไทยเป็นอุดมการณ์ร่วมกันของคนไทยทุกคน ความสำเร็จของพระนเรศวรไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการปลุกใจสร้างฝันเท่านั้น พระองค์ทรงเป็นนักวางแผนที่รู้ว่าอะไรควรหรือไม่ควร การที่พระองค์ประกาศเอกราชนั้นเพราะทรงเห็นว่าพระเจ้าบุเรงนองสวรรคตแล้ว กษัตริย์ที่ครองราชย์ต่อมาคือพระเจ้านันทบุเรงก็อ่อนแอไร้ความสามารถ นอกจากนั้น ประเทศไทยต้องแก้ไขจุดอ่อนที่แบ่งแยกการปกครองเป็นหัวเมืองเหนือกับหัวเมืองใต้ ฐานทัพหัวเมืองเหนือคือพิษณุโลกและ

ฐานทัพหัวเมืองใต้คือกรุงศรีอยุธยา สมเด็จพระนเรศวรทรงเห็นว่าจะตั้งฐานทัพต่อลุ่มมาทั้งที่เมืองเหนือและเมืองใต้คงแพ้ข้าศึก เพราะข้าศึกมีกำลังมากกว่าไทย พระองค์จึงตรัสสั่งให้ทั้งเมืองเหนือให้ร้างทั้งหมดแล้วอพยพผู้คนเมืองเหนือมารวมอยู่ในเมืองใต้ ถือเอากรุงศรีอยุธยาเป็นฐานทัพเพียงแห่งเดียว เมื่อคนไทยรวมพลังกันอย่างนั้นพม่ายกทัพมาที่ไรก็โดนกองทัพของสมเด็จพระนเรศวรตีแตกพ่ายกลับไปทุกที สมเด็จพระนเรศวรทรงมีชัยชนะเพราะทรงทราบว่าการแยกฐานทัพออกเป็นสองแห่งเป็นการไม่สมควรแล้วทรงทำสิ่งที่เป็นสับปายะคือรวมเมืองเหนือเข้ากับเมืองใต้ พระองค์ทรงเล็งวิธีการที่เหมาะสมจึงมีชัยชนะเหนือข้าศึก

เรื่องต่อไปนี้เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของการใช้สับปายะ-ล้มปชัญญะในการทำงาน

พระอาจารย์บุญญ์ดี วัดป่าธรรมดา จังหวัดนครราชสีมา เป็นพระนักพัฒนา ท่านทำธนาคารควายธนาคารข้าวให้ชาวบ้านมาขอยืม แต่มีข้อแม้ว่าชาวบ้านต้องรักษาศีลจึงจะยืมได้ ครั้งหนึ่งท่านคิดจะขุดสระใกล้วัด เพราะบ่อน้ำอยู่ห่างออกไปตั้ง ๒ กิโลเมตร พระและชาวบ้านเดินไป ๒ กิโลเมตรเพื่ออาบน้ำ พออาบน้ำเสร็จเดินกลับมาถึงวัดเหงื่อออกอีกแล้ว บางท่านต้องกลับไปอาบน้ำใหม่ พระอาจารย์บุญญ์ดีมีความคิด

ว่าต้องขุดบ่อใกล้วัด แต่มีแผนหินที่ต้องสกัดบ้างจึงไปเรียกชาวบ้านมาช่วยงาน ชาวบ้านบอกว่ายังไม่มีจอบ ไม่มีปู้ก็วัดก็จัดซื้อให้ทั้งจอบทั้งปู้ก็ ชาวบ้านบอกว่ายังทำไม่ได้ เพราะไม่มีเสียม พระก็ไปซื้อเสียมมาให้ พระก็ถามชาวบ้านว่าเอ็งจะเอาอะไรอีก ชาวบ้านอ้างว่ายังไม่มื้นั้นไม่มีนี่ คนจะไม่ทำงานก็อ้างไปสารพัด พระซื้อนั่นซื้อนี่มาให้มากมาย พอถึงเวลาทำงานจริงปรากฏว่าใช้จอบกับปู้ก็เท่านั้น ของอื่นที่ซื้อมาก็ไม่ได้ใช้ ชาวบ้านขุดไปไม่นานก็หยุดงาน พระก็ต้องขุดเองเป็นตัวอย่าง ถ้าพระไม่ขุด ชาวบ้านก็ไม่ขุด ทำไปทำมาชาวบ้านหนีหมด เหลือแต่พระขุดอยู่รูปเดียว

วันหนึ่งขณะกำลังขุดดินอยู่ พระนึกว่าเมื่อไรจะมีดสักที ท่านมองฟ้าก็เห็นฟ้าสว่าง ถามตนเองว่าทำไมเราอยากให้มีดเร็วนัก ท่านก็ตอบว่าที่อยากให้มีดเร็วเพราะจะได้นอน เพราะตอนนี้เหนื่อยมาก พระก็ถามใจตัวเองว่านอนตอนนี้ไม่ได้หรือ นอนก็ได้ไม่มีใครห้าม พระก็ขยับไปจากบ่อที่ขุดลึก ๑๐ เมตรแล้วก็นอนหนุนปู้ก็หลับตั้งแต่บ่าย ๔ โมงตื่นมาอีกทีตอนเที่ยงคืนมองเห็นดาว ท่านนึกว่าเมื่อไรจะสว่างเสียที ท่านคิดอีกแล้ว ท่านก็ถามตัวเองว่าทำไมอยากให้มีดเร็ว ตอบตัวเองว่าถ้าสว่างจะได้ขุดดินต่อ แล้วขุดตอนนี้ไม่ได้หรือ ใครห้ามแล้ว ท่านจึงจุดเทียนขุดดินเวลาเที่ยงคืน



ชาวบ้านก็ลือกันว่าพระอาจารย์คงเพี้ยนไปแล้วที่ขุดดินเวลาเที่ยงคืน

นี่คือตัวอย่างของการใช้สัจปายสัมปชัญญะในการทำงาน พระทำงานแบบพระ ชาวบ้านทำงานแบบชาวบ้าน ถ้าต่างคนต่างไม่เข้าใจกัน ก็จะว่าอีกฝ่ายหนึ่งเพี้ยนไปแล้ว

### ๓. โจรสัมปชัญญะ (รู้ขีดแดนงาน)

คำว่าโจรหมายถึงขอบเขตความรับผิดชอบในการทำงานทุกอย่าง โจรสัมปชัญญะหมายถึงการเจริญสติสัมปชัญญะในขณะที่ทำงานให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมทุกขณะที่ทำงาน แทนที่จะแย่งงานออกจากการปฏิบัติธรรมก็ถือการทำงานเป็นการปฏิบัติธรรมไปในตัว งานไม่แยกจากสติสัมปชัญญะและสติสัมปชัญญะก็ไม่แยกจากงาน ขณะล้างจานก็มีความระลึก รู้ตัวว่ากำลังล้างจาน ขณะขับรถก็ระลึก รู้ตัวว่ากำลังขับรถ ไม่ปล่อยโอกาสให้การฝันกลางวันมาพาให้ขับรถตกถนนหรือชนรถคันอื่น ในขณะที่ท่านทำพิธีกรรมทางศาสนาเช่นกราบพระพุทธรูปหรือจุดธูปเทียน ต้องมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ว่าจะไปไหนหรือทำอะไรก็ตามเราจะมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา

บางคนแย่งงานออกจากการปฏิบัติธรรม เขาถือว่าขณะทำงานปฏิบัติธรรมไม่ได้ ถ้าจะปฏิบัติธรรมต้องหยุดทำงาน

พระบางรูปเวลาไปอยู่สำนักปฏิบัติกรรมฐานไม่ยอมกวาดวัดล้างจานเพราะกลัวว่ากรรมฐานจะเสื่อม

พระรูปหนึ่งมาจากสำนักอื่นไปอยู่กับหลวงพ่อบุญชานที่วัดหนองป่าพง พระรูปนี้ไม่ยอมทำงานอะไรทั้งนั้น ท่านปฏิบัติกรรมฐานอย่างเดียวเกรงว่าถ้าทำงานอื่นกรรมฐานจะเสื่อม แม้หลังคากฎีกาท่านจะรื้อท่านก็ไม่ซ่อม ปล่อยให้แดดส่องฝนสาด หลวงพ่อบุญชานเดินตรวจวัดมาเห็นหลังคารั่วก็ถามว่า “ทำไมคุณไม่ซ่อมหลังคาเสียบ้างล่ะ ปล่อยให้แดดส่องฝนสาดอยู่ได้อย่างไร”

พระรูปนั้นตอบว่า “ผมฝึกขันติบารมีครับ นักปฏิบัติอย่างผมต้องอดทน วัฏควายมันยิ่งทนแดดทนฝนได้ ผมเป็นคนไม่ใช่ซี่ผึ้ง ที่เจอแดดแล้วจะต้องละลาย ผมไม่ยอมแพ้ววัฏควายหรอกครับ” หลวงพ่อบุญชานฟังแล้วก็พูดว่า “คุณปฏิบัติต่อไป ไม่ช้าคุณจะได้เป็นควายกับเขาอีกตัวหนึ่ง”

พระพุทธศาสนานิกายเซ็นในญี่ปุ่นสอนเน้นให้ปฏิบัติเซ็นหรือกรรมฐานในชีวิตประจำวัน เราจะได้ยินเรื่องจัดดอกไม้แบบเซ็น วาดรูปแบบเซ็น ดึงกลองแบบเซ็น ยิ่งธนูแบบเซ็น ที่จริงก็ไม่ได้มีวิธีการที่ลึกซึ้งอะไร อาจารย์เซ็นเพียงสอนศิษย์ให้มีสติสัมปชัญญะทุกขณะที่ทำกิจกรรมเหล่านั้น กิจกรรมหนึ่งที่น่าสนใจคืออาจารย์เซ็นในญี่ปุ่นได้เขียนตำราสอนพิธี

ดื่มชา (Tea Ceremony) แบบเซ็นซึ่งกำหนดให้ผู้เข้าร่วมพิธีต้องดื่มชาด้วยสติสัมปชัญญะ

ชาวญี่ปุ่นประกอบพิธีดื่มชาแบบเซ็นมาหลายร้อยปีแล้ว พิธีดื่มชามี ๓ ขั้นตอนคือ ๑. ต้มน้ำ ๒. ชงชา ๓. ดื่มชามีของว่างนิดหน่อย ชาวญี่ปุ่นถือเป็นพิธีที่ศักดิ์สิทธิ์ เจ้าของบ้านเชิญแขกพิเศษเพียงไม่กี่คน แขกที่รับเชิญจะนั่งรอน้ำชาอย่างมีสติ ห้ามพูดคุยเรื่องเกี่ยวกับกิจกรรมทางโลก แขกจะคุยเรื่องที่สร้างสรรค์เช่นเรื่องศิลปะ วัฒนธรรม ศาสนา บรรยายภาคเหมือนกับในโบสถ์ ทุกคนนั่งตัวตรง อาจารย์เซ็นแทรกการเจริญสติเข้าในพิธีดื่มชา

เมื่อท่านทั้งหลายมีโอกาสทำวัตรสวดมนต์ในโบสถ์วัด ธรรมาราม ควรถือเป็นพิธีอันศักดิ์สิทธิ์ยิ่งเหมือนพิธีดื่มชาของชาวญี่ปุ่น ควรทำวัตรสวดมนต์อย่างมีสติเต็มที่ ให้ออกอยู่กับบทสวดมนต์ ไม่ใช่เปิดหนังสือแกรกกรากๆ รบกวนคนอื่น กราบหรือเปลี่ยนอิริยาบถอย่างมีสติตลอดเวลา นี่คือการปฏิบัติที่ศักดิ์สิทธิ์ของพิธีกรรม เพราะเราไม่ทำแค่พอเป็นพิธี เราใส่ใจจิตใจทั้งหมดลงไปในพิธี นี่คือการใช้พิธีกรรมช่วยยกจิตใจขึ้นสู่ระดับที่บริสุทธิ์สะอาดสว่างสงบ เป็นการฝึกสติสัมปชัญญะอย่างดี ไม่ใช่สวดมนต์ไปตาลอยไปไหนต่อไหน ใจไม่อยู่กับบทสวดมนต์ อย่างนี้ทำให้พลาดโอกาสที่จะฝึกสติสัมปชัญญะ

ถ้าตั้งใจทำวัตรสวดมนต์ พอเสร็จพิธีแล้วเราจะรู้สึกสบายใจ  
นี่คือพิธีที่ศักดิ์สิทธิ์ เมื่อเข้าไปในโบสถ์แล้วทุกคนต้องสงบ  
สำรวมเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะอย่างยิ่ง ทุกบ้านควรมีห้องพระ  
เพื่อเอาไว้หลบความวุ่นวายและได้เข้าไปสวดมนต์ร่วมกัน  
สามิภรรยาตั้งกติกากันว่าเวลาอยู่ในห้องพระต้องพูดและทำ  
เรื่องสร้างสรรค์ดีงาม ห้ามทะเลาะมีปากเสียงกันในห้องพระ

#### ๔. อสัสมโหฬสัมปชัญญะ (รู้จักไม่หลงลืม)

อสัสมโหฬสัมปชัญญะหมายถึงความรู้ตัวทั่วพร้อมที่เกิด  
ติดต่อกันโดยไม่มีการลืม กำหนดรู้อิริยาบถและความรู้สึกนึก  
คิดของตน นั่นคือ ผู้ปฏิบัติธรรมจะไม่ยอมเคลื่อนไหวร่างกาย  
แม้นิดเดียวโดยปราศจากสติสัมปชัญญะ

มีเรื่องเล่าว่า พระเถระรูปหนึ่งกำลังสนทนาธรรมกับ  
กลุ่มพระที่มาเรียนธรรมกับท่าน พระเถระรูปนี้ขณะที่ปาก  
กำลังพูดก็ได้กำมืออย่างรวดเร็วแล้วแบมือออกซ้าๆ จากนั้นก็กำ  
มืออย่างซ้าๆ พวกศิษย์ถามว่าอาจารย์ทำอะไร อาจารย์ตอบ  
ว่าตามปกติผมจะมีสติสัมปชัญญะกำหนดการเคลื่อนไหว  
อิริยาบถทุกอย่าง เมื่อถึงขณะที่ผมพูดอธิบายธรรม ผมกำมือ  
เข้าโดยลืมกำหนดรู้การกำมือ พอรู้ตัวว่าลืมกำหนด ผมก็แบ  
มือออกซ้าๆ กำหนดรู้ว่ากำลังแบมือแล้วกำมือเข้าซ้าๆ  
กำหนดรู้ว่ากำลังกำมือ

ผู้เจริญสติสัมปชัญญะอย่างเข้มงวดจะทำเหมือนพระ  
เถระรูปนี้ ท่านจะไม่เปิดโอกาสให้ความยึดมั่นในตัวฉันของ  
ฉันเกิดขึ้น ว่าตามความหมายดั้งเดิม *อสังโฆสัมปชัญญะ*  
หมายถึงความรู้ชัดที่ทำให้ลายความยึดมั่นในตัวฉันของฉัน เมื่อ  
ความรู้ชัดเกิดขึ้นก็จะเห็นความจริงว่า **ทุกข์มีเพราะยึด ทุกข์ยึด  
เพราะอยาก ทุกข์มากเพราะพลอย ทุกข์น้อยเพราะหยุด ทุกข์  
หลุดเพราะปล่อย**

สำหรับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน *อสังโฆ-*  
*สัมปชัญญะ* หมายถึงการกำหนดรู้ทันความคิดและอิริยาบถ  
โดยไม่มีช่วงที่ลืมกำหนด ถ้ามีการลืมกำหนดเกิดขึ้นก็ต้องหา  
วิธีแก้ไขไม่ให้ลืมจนเคยตัว เราจะเลียนแบบพระก็ได้ พระจะ  
ต้องพิจารณาทุกครั้งก่อนฉันอาหาร ถ้าพระลืมพิจารณาก่อน  
ฉันท่านก็เตือนตัวเองด้วยการพิจารณาย้อนหลังในเย็นวันนั้น  
ว่า *อชฺช มยา อปฺจุจเวกฺขิตฺวา* เป็นต้น ใจความว่าวันนี้เราไม่ทัน  
ได้พิจารณาฉันอาหารใดไปแล้ว การบริโภคอาหารนั้นไม่ใช่  
เพื่อผลิตเพลินสนุกสนานหรือเพาะกายให้เกิดกำลัง แต่เพื่อ  
ประทังชีพให้สามารถประพฤติธรรมต่อไป

ตอนที่ท่านอาจารย์พุทธทาสเริ่มปฏิบัติธรรมที่สวนโมกข์  
บางครั้งท่านลืมพิจารณาอาหารจึงฉันอาหารอร่อย พอรู้ตัว  
ท่านก็เจื่อน้ำลงไปในอาหารจนหมดรสหรือเททิ้งส่วนที่อร่อย

นั้น บางครั้งท่านถูกยุงกัดก็รีบเอามือไปลูบตรงจุดที่ยุงกัดทำให้ยุงตายเพราะการลืมหำหนด ท่านแก้การลืมหำหนดด้วยการนั่งในป่ารกปล่อยให้ยุงกัดท่านคราวละไม่ต่ำกว่า ๒๐๐ ตัว และนั่งอย่างนั้นไม่น้อยกว่า ๒๐ นาที นี่คือนิสัยสอนตนเองให้หลาบจำ

ประโยชน์ของอสังกัมมโหฬารสัมปชัญญะอยู่ตรงที่ทำให้เรามีวินัยในตนเองและตรวจสอบความประพฤติของเราจนสอนตัวเองได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า *อตตนา โจทยตตานิ จงเตโณตนด้วยตนเอง มีภาชิตอุทานธรรมว่า*

บึงปลาหมองอแล้วกลับนี้คำขำ

เจ็บแล้วจำใส่กระบาลนี้ขานไข

ผิดแล้วแก้กลับตัวเปลี่ยนหัวใจ

จะมีใครมาอนไม่สอนตน

การเจริญสติและพัฒนาสัมปชัญญะทั้ง ๔ ข้อจะทำให้เราตื่นจากความฝันกลางวันมาอยู่ในโลกของความเป็นจริง ใครมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลาชื่อว่ามี *ชาคริยานุโยค* คือบำเพ็ญเพียรเครื่องตื่นอยู่ การเจริญสติสัมปชัญญะต้องเริ่มต้นที่นี้เดี๋ยวนี้ แต่ละวันควรหาเวลาเจริญสติสัมปชัญญะดังนี้ คือ

๑. ก่อนทำอะไรให้ยังคิดถึงผลได้ผลเสียที่จะตามมา ไม่ทำอะไรไปตามแรงกระตุ้นหรือความเคยชินโดยไม่มี การพิจารณาว่ามันสอดคล้องกับเป้าหมายหลักของเราหรือไม่

(สาดถกสัมปชัญญะ)

๒. เมื่อทำอะไรให้ถามตัวเองว่ามีวิธีการอื่นที่ดีกว่านี้หรือไม่ เป้าหมายเดียวกันอาจมีทางเข้าถึงได้หลายวิธี เลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเราและสถานการณ์ (สัปปายสัมปชัญญะ)

๓. ขณะทำอะไรให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา มองให้เห็นความจริง ฟังให้ได้ยินสิ่งที่เขาไม่พูดออกมา หาเวลาบางช่วงของวันฝึกกำหนดลมหายใจเข้าออกและกำหนดอิริยาบถ ตั้งจิตกำกับตัวเองว่าเราไม่เคลื่อนไหวอิริยาบถแม้เล็กน้อยโดยไม่มีสติสัมปชัญญะ (โคจรสัมปชัญญะ)

๔. ถ้าลืมนึกถึงผลได้ผลเสียหรือวิธีการที่เหมาะสมหรือลืมหักกำหนดลมหายใจและอิริยาบถ หันที่ที่รู้ตัวว่าลืมนึกก็ให้เริ่มฝึกการยังคิดและกำหนดรู้ใหม่ทุกครั้ง พิจารณาตรวจสอบและสอนตนเองเสมอ (อลัมโมหสัมปชัญญะ)

### ปริศนาธรรม ๓ ข้อ

คำถามที่ตามมาก็คือสัมปชัญญะมีหลายข้อ บางคนจำไม่ครบทุกข้อ จะมีวิธีการใดที่จะช่วยจำเพื่อนำไปใช้ในชีวิตจริง เรื่องต่อไปนี้อาจให้คำตอบแก่เราได้

พระราชอาองค์หนึ่งคิดหาคำตอบปริศนาธรรม ๓ ข้อ คือ

๑. เวลาไหนสำคัญที่สุดสำหรับทำสิ่งต่างๆ (when)

๒. ใครคือคนที่สำคัญที่สุดที่เราควรจะต้องเกี่ยวข้องกับ (who)

๓. อะไรสำคัญที่สุดที่ควรทำตลอดเวลา (what)

พระราชาก็ถือว่าปัญหาสามข้อนี้สำคัญมาก ถ้าพระองค์ตอบได้ก็จะประสบความสำเร็จในการปกครองราชอาณาจักร และชีวิตของพระองค์จะมีความสุข พระองค์ถามใครก็ได้คำตอบที่น่าพอใจ ในที่สุดทรงให้ประกาศทั่วราชอาณาจักรว่า ใครตอบปัญหาเหล่านี้ได้จะได้รับรางวัลจากพระราชา เวลาผ่านไปหลายวันก็ไม่มีคำตอบที่พระราชาทรงพอพระทัย เมื่อไม่มีใครตอบได้ พระราชาก็ตัดสินใจที่ภูเขาแห่งหนึ่งไกลออกไปจากเมือง เป็นที่อยู่ของพระดาบสผู้ทรงภูมิปัญญาอย่างยิ่ง พระดาบสท่านนี้ชอบสันโดษ ไม่ต้อนรับพระราชามหากษัตริย์ หรือคนใหญ่โต ท่านต้อนรับแต่คนธรรมดาสามัญ

พระราชาก็จะไปพบเพื่อฟังคำตอบจากดาบส จึงปลอมพระองค์เป็นชาวบ้านธรรมดาเสด็จไปพร้อมทหารองครักษ์ไม่กี่คน เมื่อเสด็จถึงเชิงเขาที่พระดาบสอยู่ก็ให้ทหารองครักษ์รออยู่ที่นั่น พระราชาปลอมพระองค์เป็นชาวบ้านเสด็จขึ้นเขาไปหาพระดาบสจนถึงกระท่อมน้อยในป่าใหญ่ ทรงเห็นพระดาบสกำลังขุดดินอยู่หน้ากระท่อม ชาวนาปลอมก็เข้าไปหาพระดาบสพร้อมยกมือไหว้ พระดาบสชรามากแล้ว



แต่ก็ดูแข็งแรง ท่านมองดูชาวนาปลอมชนิดหนึ่งแล้วก็ขุดดินต่อไป ลักพักหนึ่งพระราชาทนรอไม่ได้จึงตรัสว่าที่มาหาเพราะอยากถามปัญหา ๓ ข้อ พระองค์ได้ทวนปัญหาให้พระดาบสฟัง พระดาบสฟังแล้วก็ไม่มีทีท่าสนใจอะไร ยังคงก้มหน้าขุดดินต่อไป เหนือไทรมกายเลย พระราชาเห็นว่าพระดาบสเหนื่อยแล้ว รู้สึกสงสาร จึงขอให้ท่านพักผ่อน ตนเองหยิบจอบของพระดาบสมาขุดดินแทนท่านจนตะวันบ่ายคล้อย พระดาบสนั่งพักหายเหนื่อยแล้วบอกพระราชาให้หยุดได้แล้ว ท่านจะขุดดินต่อ

พระราชาตอบว่า “อย่าเพิ่งขุดดิน ท่านช่วยตอบปัญหาดีกว่า ที่ข้าพเจ้าตั้งคำถามหาท่านเพราะอยากจะทราบคำตอบปัญหา ๓ ข้อ กรุณาให้คำตอบ ถ้าตอบไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ข้าพเจ้าจะได้ลากลับ”

แทนที่พระดาบสจะตอบปัญหากลับย้อนถามว่า “ท่านได้ยินเสียงคนวิ่งมาทางนี้ไหม” ทั้งสองตั้งใจฟังเสียงแล้วก็เห็นชายคนหนึ่งวิ่งออกมาจากพุ่มไม้ มือกุมท้อง เลือด ไทรมกายมาเลย พอวิ่งมาถึงที่ที่พระราชากับดาบสยืนอยู่ เขาก็ล้มลงจมกองเลือด พระราชาจับตัวเขาพลิกดูเห็นบาดแผลถูกมีดฟันที่ท้องจึงรีบฉีกเสื้อผ้าออก ทำแผลห้ามเลือด ลักพักหนึ่งชายคนนั้นล้มตาศั้นร้องขอน้ำดื่ม พระราชาก็วิ่งไปที่ลำธาร

ข้างล่างตักน้ำมาให้เขาดื่ม ชายผู้บาดเจ็บหลับไป พระอาทิตย์ตกดินแล้ว พระราชาและพระดาบสช่วยกันยกประคองชายคนนั้นเข้าไปในกระท่อมให้เขานอนลงบนเตียง

พระราชารู้สึกเหนื่อยเอนกายลงนอนกับพื้นหลับไปเลย ตื่นขึ้นมาอีกทีตะวันโด่ง เห็นชายคนนั้นยืนจ้องมองพระราชาอยู่ พอเห็นชาวนาปลอมตื่นขึ้นเขาก็ทรุดกายลงนั่งแล้วกล่าวว่า “โปรดประทานอภัยแก่ข้าพระองค์ด้วยเถิด” เขาพูดเหมือนรู้ว่าชาวนาปลอมนี้เป็นใคร

พระราชาถามว่า “ทำไมท่านต้องขออภัย ท่านทำความผิดอะไรไว้หรือ”

ชายผู้นั้นกล่าวว่า “พระองค์คงไม่ทราบข้าพระองค์เป็นใคร ข้าพระองค์คือศัตรูที่ตามแก้แค้นพระองค์ ตอนเกิดสงครามเมื่อหลายปีมาแล้วพระองค์ได้สังหารพี่ชายของข้าพระองค์ แล้วยึดทรัพย์สินของตระกูลเรา ดังนั้นข้าพระองค์จึงตามแก้แค้นหวังจะลอบปลงพระชนม์ เมื่อวานนี้สืบทราบว่าพระองค์เสด็จมาที่นี่จึงติดตามมาดักข่มรอสังหารอยู่ข้างล่าง ภาว่ถ้าพระองค์ลงไปจะมาให้ตาย ที่นี่เมื่อไม่เห็นพระองค์เสด็จลงจากเขา ข้าพระองค์ก็เลยออกจากที่ข่มเที่ยวตามหาพระองค์พบทหารองครักษ์ พวกเขาจำข้าพระองค์ได้จึงสู้รบกัน ข้าพระองค์เสียทีถูกฟันที่ท้องบาดเจ็บแล้ววิ่งหนีขึ้นมา

โชคดีที่ได้พบพระองค์ที่มีพระกรุณาช่วยชีวิต ถ้าพระองค์ไม่ช่วยไว้ข้าพระองค์คงตายไปแล้ว ดุซิดข้าพระองค์วางแผนสังหารพระองค์ แต่พระองค์กลับช่วยชีวิตข้าพระองค์ เป็นพระคุณหาที่สุดมิได้ ขอได้โปรดประทานอภัยแก่ข้าพระองค์ด้วยเถิด”

พระราชารู้สึกประหลาดพระทัยมากทรงตอบว่า “เราเองดีใจที่ท่านเลิกอาฆาตมาดร้ายเรา เราเองก็ทำผิดต่อตระกูลท่าน สงครามสร้างความโหดร้าย เรื่องก็ผ่านไปนานแล้ว เรามาเป็นมิตรกันก็แล้วกัน เราจะคืนทรัพย์สมบัติให้ท่าน” ว่าแล้วก็เรียกทหารองครักษ์มาสั่งให้พาชายคนนี้ไปรักษาในเมือง เมื่อส่งคนไปแล้วพระราชาก็หันมาลาพระดาบสว่า “ข้าพเจ้าขอถือโอกาสลาท่านตรงนี้ ตั้งใจว่าจะเดินทางต่อไปจนกว่าจะได้คำตอบของปัญหา ๓ ข้อ”

พระดาบสหัวเราะแล้วพูดว่า “พระองค์ได้คำตอบปัญหา ๓ ข้อเรียบร้อยแล้ว”

“ท่านหมายความว่าอย่างไร” พระราชาถาม

พระดาบสอธิบายว่า “เมื่อวานนี้ ถ้าพระองค์ไม่ช่วยอาตมาขุดดินทำสวน พระองค์อาจถูกลอบทำร้ายตอนเสด็จกลับเมือง ดังนั้นเวลาสำคัญที่สุดสำหรับพระองค์ก็คือเวลาขุดดิน คนที่สำคัญที่สุดในตอนนั้นก็คืออาตมาที่พระองค์ช่วยขุดดิน สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือการช่วยอาตมาขุดดิน”

“ต่อจากนั้น” พระดาบสอธิบาย “เมื่อคนบาดเจ็บวิ่งมาถึงเรา เวลาสำคัญที่สุดคือเวลาช่วยทำแผลให้เขา เพราะถ้าเขาตายพระองค์ก็จะมีโอกาสเปลี่ยนศัตรูมาเป็นมิตร ตอนนั้นคนบาดเจ็บเป็นคนสำคัญที่สุดสำหรับพระองค์ และสิ่งสำคัญที่สุดก็คือการรักษาพยาบาลเขา พระองค์เข้าใจคำตอบปัญหาทั้ง ๓ ข้อแล้ว”

พระราชาก็กราบพระดาบสด้วยความรู้สึกขอบคุณแล้ว จากมาด้วยความสงบใจ พระองค์ได้คำตอบแล้วว่าปัจจุบันสำคัญที่สุด

### ปัจจุบันสำคัญที่สุด

เวลานี้เดี๋ยวนี้สำคัญที่สุด อดีตผ่านไปแล้ว เราทำอะไรกลับคืนไม่ได้ อนาคตยังมาไม่ถึง หากต้องการแก้ไขอดีตหรือเตรียมการเพื่ออนาคตที่ดีกว่าเราจะเริ่มที่ไหน ตอบว่าเริ่มที่ขณะปัจจุบัน เราควรทำปัจจุบันให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าทำปัจจุบันดี อนาคตก็จะติดตามไปด้วย การตัดสินใจปัจจุบันสำคัญมากต่อชีวิตอนาคต บางคนเสียอนาคตเพราะติดยาเสพติด หลงทางเสียเวลา หลงติดยาเสียอนาคต ที่เขาเสียอนาคตเพราะเขาไม่ระวังปัจจุบันตอนที่เพื่อนยื่นยาเสพติดมาให้ลอง

คนสำคัญที่สุดคือคนที่อยู่เฉพาหน้าท่านในปัจจุบัน แต่ละขณะ เขาอาจเป็นคนรัก เจ้านายหรือเพื่อนร่วมงาน ไม่ว่าเรากำลังอยู่กับใครก็ตามที ให้ถือเขาเป็นคนสำคัญ ปฏิบัติต่อเขาตามฐานะแห่งความสัมพันธ์ด้วยความเอาใจใส่อย่างดี ถ้าเขาเป็นลูกค้า เราบริการเขาในฐานะลูกค้า ถ้าเขาเป็นเจ้านาย เราเอาใจใส่เขาในฐานะเจ้านาย ถ้าเขาเป็นคนรัก เราดูแลเขาในฐานะคนรัก ควรถือว่าเราจะสร้างความพอใจแก่ทุกคนที่มาอยู่ต่อหน้าเรา ลองคิดดูว่าถ้าเราสร้างความไม่พอใจให้เกิดขึ้นกับเจ้านาย ผลอะไรจะตามมา หรือถ้าเราทำให้พ่อแม่มีความสุข ท่านจะเป็นอย่างไร

เรื่องสำคัญที่สุดจึงได้แก่การสร้างความพอใจให้คนที่อยู่ต่อหน้าท่านในขณะนั้น นอกจากนั้น ถ้าไม่มีคนอื่นอยู่กับเรา สิ่งที่เรากำลังทำนั้นแหละสำคัญที่สุด ถ้าเรากำลังทำงานนั้นสำคัญที่สุด เพราะถ้าเราตั้งใจทำ ผลงานก็จะออกมาดี และแล้วรางวัลที่ดีก็จะตามมาในอนาคต

เราสรุปตรงนี้ได้ว่า

การเจริญสติทำให้เราถือว่าปัจจุบันสำคัญที่สุด และคนที่อยู่เฉพาหน้าเรารวมทั้งกิจกรรมที่เรากำลังทำสำคัญที่สุด พยายามลดการหนีปัจจุบันด้วยการฝันกลางวันให้น้อยลง อยู่กับโลกแห่งความจริงด้วยสัมปชัญญะ

การมีสัมปชัญญะทำให้เรารู้จักเลือกพบคนหรือทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับเป้าหมายของเรา (สาเหตุกะ)

เรารู้ว่าควรเกี่ยวข้องกับคนที่พบอยู่นั้นหรือทำกิจกรรมเฉพาะนั้นโดยวิธีไหนจึงจะเป็นที่พอใจและเป็นประโยชน์แก่ทุกฝ่าย (สัพบายะ)

เราเอาใจใส่คนนั้นหรือกิจกรรมนั้นตลอดเวลาที่อยู่เฉพาะหน้าเราในฐานะเป็นบุคคลหรือสิ่งสำคัญที่สุดในขณะนั้น (โคจร)

และเราจะทำอย่างทีกล่าวนมาได้ดีก็ต่อเมื่อเห็นแก่ตัวน้อยลงจนถึงขั้นไม่หลงยึดติดกับตัวตนของฉันทัน ถ้าทำผิดพลาดพลั้งเผลอไปบ้างก็แก้ไขปรับปรุงตัวเอง (อสัมโมหะ)

เวลาที่สำคัญที่สุดคือปัจจุบันขณะนี้ ปัจจุบันสำคัญที่สุดวันนี้สำคัญที่สุดไม่ใช่เพราะเป็นวันขึ้นปีใหม่ เราถือทุกวันเป็นวันสำคัญ ยิ้มแย้มทักทายกันในวันขึ้นปีใหม่วันเดียวยังไม่พอ เราต้องยิ้มแย้มเป็นมิตรกันทุกวัน พบใครตอนไหน เขาก็สำคัญที่สุดตอนนั้น คนที่อยู่ใกล้ชิดท่านในบ้านเช่นลูกของท่านควรได้รับความสำคัญบ่อยที่สุด บางคนเอาใจใส่คนไกลมากเสียจนลืมคนข้างเคียงในบ้าน Charity begins at home ความมีน้ำใจเริ่มต้นที่บ้าน ท่านเริ่มจากคนใกล้ตัวท่าน ติดต่อกันข้างเคียงท่าน ถือเขาเป็นคนสำคัญที่สุด มีสติสัมปชัญญะ

มองเขาให้เห็น ฟังเขาให้ได้ยิน ไม่ใช่ฝันล่องลอยไปไหนต่อ  
ไหนตลอดเวลา เริ่มตั้งแต่วันนี้เพราะวันนี้สำคัญที่สุด

วันไหนไหนไม่สำคัญเท่าวันนี้

เป็นวันที่สำคัญกว่าวันไหน

วันและคืนก่อนนี้คืออย่างไร

ก็ยังไม่สำคัญเท่าวันนี้

ฝากธรรมแต่ท่านทั้งหลายเป็นของขวัญที่สำคัญ สร้าง  
ความฝันให้เป็นจริง ด้วยเวลาเพียงเท่านี้

ในท้ายที่สุดนี้ ขออัญคุณพระศรีรัตนตรัย อานุภาพของ  
หลวงพ่อบุญพระพุทธรชินธัมโมภาส และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จง  
มาดลบันดาลให้ท่านทั้งหลายได้รับพรในวันขึ้นปีใหม่ เจริญ  
ด้วยจตุรพิธพรชัยคืออายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสาร  
สมบัติ ปราศจากทุกข์ ปราศจากโศก ปราศจากโรค ปราศจาก  
ภัย ปราศจากอุปัทวันตรายทั้งปวง บรรารณาสິงใดที่ชอบ  
ประกอบด้วยธรรม ก็ขอให้ความปรารถนานั้นๆ จงพลันสำเร็จ  
ทุกท่านทุกคน ตลอดกาลนาน เทอญ

งานเผยแพร่ธรรม

ของ

**มูลนิธิพุทธรธรรม**



## มูลนิธิพุทธรธรรม

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ออกใบอนุญาตให้ ณ ๑๔ ก.ค. ๒๕๒๕  
เลขที่อนุญาตที่ ค. ๔๓๙/๒๕๒๕  
กรุงเทพมหานคร ออกใบอนุญาตให้ ณ ๓ มิ.ย. ๒๕๓๐  
เลขทะเบียนลำดับที่ ๓๖๐๒

### คณะกรรมการ

๑. นายชยฤทธิ์ ธนะปุระ	ประธาน
๒. อ.กาญจนา บุณนาค	กรรมการ
๓. นางบุบผา คณิศกุล	กรรมการ
๔. นายปัญญา วิจิณนสาร	กรรมการ
๕. นางชุติมา ธนะปุระ	กรรมการ
๖. Mr. Bruce Evans	กรรมการ

### วัตถุประสงค์ มูลนิธิพุทธรธรรมมีวัตถุประสงค์ดังนี้

- ศึกษา ทำนุบำรุง ส่งเสริม และเผยแพร่วัฒนธรรมพุทธศาสนา อันเป็นศาสนาประจำชาติไทย ให้เป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักการเดิมแท้ของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนำพระพุทธศาสนามาเป็นหลักในการพัฒนาทั้งส่วนบุคคลและสังคม
- ให้การสงเคราะห์ทั้งทางจิตใจ และวัตถุ แก่ประชาชนทั่วไป ผู้มีความจำเป็น หรือเดือดร้อน
- ศึกษา ทำนุบำรุง ส่งเสริม และเผยแพร่วัฒนธรรมนิยมประเพณี ศิลธรรมและวัฒนธรรมอันดีงามของไทย ซึ่งมีรากฐานมาจากพระพุทธศาสนา
- ร่วมมือกับองค์การการกุศลอื่นๆ เพื่อสาธารณประโยชน์ หรือดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์

# ถ้อยแถลง

ของ

## มูลนิธิพุทธรธรรม

**มูลนิธิพุทธรธรรม** ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๓๐ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเผยแผ่พระสัทธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้แก่พหุหลายออกไปในวงกว้างด้วยรูปแบบต่างๆ โดยเล็งเห็นว่าความเข้าใจที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม และการที่จะนำความสงบสุขมาสู่สังคมโดยส่วนรวม

**๑. การเผยแผ่หนังสือธรรมะ** มูลนิธิพุทธรธรรม ได้จัดพิมพ์หนังสือที่มีสาระประโยชน์และทรงคุณค่าออกมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ โดยแบ่งสรรให้มีทั้งส่วนสำหรับจำหน่าย และส่วนที่แจกเป็นธรรมทานดังนี้

**ก. การแจกเป็นธรรมทาน** หนังสือธรรมะภาคภาษาไทยที่มูลนิธิฯ จัดพิมพ์ทุกเล่ม ได้แบ่งไว้เป็นส่วนธรรมทานสำหรับแจก ๗,๐๐๐ เล่ม โดยส่งไปยังห้องสมุด และวัดต่างๆ ทั่วประเทศ และแก่ผู้สนใจตามรายชื่อที่จัดทำเป็นบัญชีส่งประจำ ส่วนหนังสือภาคภาษาอังกฤษ มูลนิธิฯ ก็จัดส่งไปเผยแผ่ในต่างประเทศด้วย ทั้งโดยการจำหน่าย และมอบให้โดยไม่คิดมูลค่า

ในการทำงานนี้ ทุนค่าจัดพิมพ์และค่าจัดส่ง บางส่วนได้รับความอนุเคราะห์จากท่านผู้มีจิตศรัทธาบริจาค ทางมูลนิธิฯ ขอขอบพระคุณท่านผู้สนับสนุนการเผยแผ่พระสัทธรรม มา ณ ที่นี้ด้วย

**ข. การจำหน่าย** แม้ว่ามูลนิธิฯ จะมุ่งดำเนินงานเป็นการกุศลเพื่อความเจริญมั่นคงของพระศาสนา และเพื่อประโยชน์สุขแก่ประชาชน แต่ก็ได้เล็งเห็นความจริงว่า การจำหน่ายเป็นวิธีการที่จำเป็นในการที่จะเผยแผ่

หนังสือให้กว้างขวางทั่วถึง และที่จะทำให้สามารถทำงานได้ยืนยาว เมื่อพิมพ์หนังสือแต่ละเล่มจึงจัดแบ่งส่วนหนึ่งแยกออกไปสำหรับจำหน่าย เพื่อให้ผู้ไม่มีโอกาสได้รับแจกสามารถหาหนังสือได้ และพร้อมกันนั้น มูลนิธิก็นำรายได้จากการจำหน่ายมาใช้เป็นทุนหมุนเวียนในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มต่อไป ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในระยะยาวที่จะผลิตหนังสือธรรมะออกมาอย่างต่อเนื่อง และขยายขอบข่ายการเผยแพร่ออกไปให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

๒. โครงการหนังสือธรรมะภาษาอังกฤษ ได้แปลจากหนังสือภาษาไทยที่สรรแล้ว เช่น พุทธธรรม (บทที่พิมพ์แล้ว ได้แก่ กรรม = Good, Evil and Beyond และ ปฏิจazzสมุปบาท = Dependent Origination) พุทธศาสนา ในฐานะเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์ (Towards Sustainable Science) และ เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ (Buddhist Economics) ของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต; P. A. Payutto) และจัดส่งไปเผยแพร่ในประเทศต่างๆ เพื่อให้พระสังฆธรรมขยายออกไปสู่ประชาคมโลก นำความสงบสุขมาสู่สังคมในขอบข่ายที่กว้างขวางยิ่งขึ้น

ในสถานการณ์ปัจจุบัน งานอาสาสมัครรายบุคคล แม้จะทำด้วยความเสียสละอย่างยิ่ง ก็ไม่เพียงพอและไม่ทันการ งานบุกเบิกที่สำคัญและงานที่ต้องทำในปริมาณมาก ดังเช่นโครงการหนังสือธรรมะภาษาอังกฤษ และการแจกหนังสือธรรมทาน จะเป็นไปได้และคงอยู่ยืนนาน จำเป็นจะต้องจัดตั้งเป็นองค์กรที่เข้มแข็ง โดยมีฐานทั้งด้านการบริหาร กำลังคน กำลังทุน และอุปกรณ์รองรับอย่างมั่นคง มูลนิธิพุทธธรรมเห็นตระหนักในเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงได้ดำเนินงานในรูปที่กล่าวข้างต้น และจะขยายกิจการในแนวทางที่กล่าวนี้ยิ่งขึ้นต่อไป เพื่อให้พุทธธรรมนำชีวิตและสังคมมนุษย์สู่สันติสุขได้อย่างแท้จริง