



## พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

สติทำให้เกิดสมาธิ และสมาธิทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่มีสมาธิเป็นฐานนั้นจะมีพลังมากมีอานิสงส์มาก พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เพราะปัญญา แต่กว่าจะตรัสรู้ได้ พระพุทธเจ้าต้องเจริญสติบำเพ็ญสมาธิ เพราะฉะนั้นฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบันอย่าใจลอย ใจต้องอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้า ที่ต้องทำ ท่านจะมีสมาธิ แล้วสมาธินั้นทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เรียกว่าสัมปชัญญะ สัมปชัญญะก็คือปัญญาเฉพาะเรื่องนั่นเอง ปัญญาคือความรอบรู้ ส่วนสัมปชัญญะ ก็คือความรู้ชัดรู้จริงที่นำมาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าขณะนั้นได้ ถ้าสติไม่มาปัญญาก็ไม่เกิด สติมา ปัญญาเกิด สติเคลติกก็เกิดปัญญา

ตัวอย่างในการแก้ปัญหา เช่น ตึกถล่มที่รอยัลพลาซ่าโคราช ทุกคนในอาคาร ตกอกตกใจ บางคนช็อกวิ่งพล่าน แต่มีคนคนหนึ่งรอดมาได้ เขากำลังกวาดพื้นอยู่ พอเสียงลั่นครืน แกรกระโดดวิ่งไปหาเสาใหญ่ ไปหลบที่เสาเพราะคานมันจะหล่น พอคานหล่นมาก็คร่อมแก้ว แก้วอยู่ฝั่งเสาไม่ได้วิ่งไปไหน มีสติเพราะฝึกไว้ แต่บางคนฝึกแล้วยังตกใจทำอะไรไม่ถูก สติไม่มาปัญญาก็ไม่เกิด

สติกับสัมปชัญญะต้องมาด้วยกัน สติคือความรู้ทัน สัมปชัญญะคือความรู้เท่า ความรู้เท่าหมายถึงรู้เท่าถึงการเห็นเหตุแล้วคาดว่าผลลัพธ์อะไรจะตามมา มองภาพกว้าง มองหน้ามองหลัง รู้เท่าเอาไว้มองกัน รู้ทันเอาไว้มองใจ พอเกิดปัญญาเฉพาะหน้าขึ้นมาไม่ว่าจะเรื่องอะไร ก็ตาม สติจะช่วยทำให้ท่านระดมปัญญามาแก้ปัญหา เช่น ขับรถบนท้องถนน ถ้าเกิด ยางแตกจะทำอย่างไร บางคนตกใจเสียสติเหยียบเบรครถเลยพลิกคว่ำ บางคน ขับรถบนท้องถนนรถบรรทุกสิบล้อพุ่งสวนเข้าใส่ท่านจะทำอย่างไร ถ้าตกแตร์ เขายังไม่หลบ บางคนบอกว่ารถบรรทุกแล่นในเลนเราต้องวัดใจกันหน่อย ใครดีใครอยู่ สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ว่าเรากำลังทำอะไร บางคนไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ พอโกรธขึ้นมาแทบจะฆ่ากันตาย พอรู้ตัวก็ว่านี่เราถือผิดทำไม เราบ๊ออะไรขึ้นมา สติจะเป็นตัวตรวจตราความเป็นไปของเรา สัมปชัญญะจะเป็นตัวตัดสินหรือลั่นกรองว่าอะไรควรไม่ควร เช่น เราโกรธอยากจะไปด่าเขา ถ้าเราไม่มีสติเราก็คงไปด่าเขา สติจะเตือนให้เรารู้ตัวว่ากำลัง จะด่า สัมปชัญญะจะเป็นตัวเซนเซอร์ที่พิจารณาว่าควรด่าหรือไม่ควร ในเรื่องก็สาโคตมีที่เล่ามานั้นเธอได้สติรู้ตัวว่ากำลังอุ้มลูกที่ตายแล้ว สัมปชัญญะทำให้ เธอเห็นว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา สัมปชัญญะคือความรู้ชัด 4 ประการ คือ

1. สาทถกสัมปชัญญะ (ยังคิดถึงประโยชน์ตนและท่าน)
2. สัมปายสัมปชัญญะ (เลือกเรื่องที่เหมาะสม)
3. โคจรสัมปชัญญะ (มีธรรมประจำใจ)
4. อสัมโมหสัมปชัญญะ (ไม่หลงลืมตัว)

ประการแรก สาทถกสัมปชัญญะ คือยังคิดถึงประโยชน์ที่จะเกิดจากการกระทำและ คำพูดของตน ก่อนที่ท่านจะทำอะไรก็ตาม โบราณสอนเราให้ยังคิดถึงเสียก่อน เช่น นับ 1-10 การยั้งคิดคือสัมปชัญญะที่ตรวจสอบพฤติกรรมของตัวเอง ก่อนพูด ก่อนทำให้นึกว่าเรื่องที่พูดหรือทำมีประโยชน์หรือไม่ คนที่หมั่นตรวจสอบตัวเอง จะทำอะไรไม่ผิดพลาด คนทำอะไรไม่ผิดพลาดก็ไม่มีความทุกข์ความเครียด ส่วนคน ทำผิดเพราะไม่ยั้งคิด ไม่ได้นึกว่าเรื่องที่เรากำลังจะทำออกไปนั้นมีประโยชน์ไหม สติจะบอกว่าเรากำลังทำอะไร สัมปชัญญะจะเตือนว่าเรื่องที่ทำอยู่นี้มีคุณหรือมีโทษ ให้ยั้งคิดเสียก่อน

บางท่านทำไปตามความเคยชิน แก้ปัญหาด้วยอารมณ์ สามิหนุม ภรรยาสาวที่มาจาก ครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะกัน ตัวเขาเองก็มักจะทะเลาะกัน ถ้าพ่อแม่เคยใช้ความรุนแรง แก้ปัญหาอย่างไร ลูกของเขาเวลาที่โตขึ้นแล้วแต่งงานก็มักจะแก้ปัญหายังแบบนั้น แม่เคยทำอะไรเมื่อทะเลาะกับพ่อ ลูกสาวก็มักจะทำอย่างนั้น เพราะชินกับการ แก้ปัญหาอย่างเดียวกัน แต่ถ้ามีสัมปชัญญะสักนิด และยั้งคิดเสียก่อน พอโกรธ เป็นพินเป็นไฟขึ้นมาให้ถามตัวเองว่ามีประโยชน์อะไรไหมที่จะเอาชนะกัน พ่อแม่บางคนด่าลูกอย่างเดียว ถามว่าด่าเพื่ออะไร ตอบว่าเพื่อให้เด็กกลับตัว ถ้าเราด่าอย่างเดียว เด็กจะกลับตัวไหม ถ้ายังด่าเหมือนยิ่งยู่ แล้วด่าทำไม การยั้งคิด จะเกิดขึ้นและหันไปใช้เหตุผลบรรเทา

ถ้าท่านไปถนนสายกรุงเทพฯ-สระบุรี จะผ่านหินกอง ก่อนถึงหินกองประมาณ 1 กม. ด้านซ้ายมือจะพบอาคาร 4 ชั้นเป็นร้านอาหารร้านใหญ่ แถบแถวร้านนี้เคยอยู่ตรงสี่แยก เปิดเป็นร้านเล็ก ๆ ขายของมานานแล้ว บังเอิญเป็นที่จอดรถประจำทาง จึงขายดิบ ขายดี พอขายดีได้เงินสะสมขึ้นมาก็ย้ายไปสร้างอาคาร 4 ชั้น คุณทวี วรคุณ รู้จักมักคุ้น จึงแวะรับประทานอาหาร พอรู้ว่าแถบบ้านจะย้ายร้านจึงถามว่า

"คนจีนเขาถือว่า ค้าขายที่ไหนทำมาค้าขึ้นแล้ว เขาจะไม่ย้ายที่แล้วนี่ย้ายห่างไปตั้งหนึ่งกิโล เมตร รถที่ไหนจะไปจอด ไม่กลัวขาดทุนหรือ" ถ้าแก้ตอบว่า "ไม่กลัวขาดทุน"



คนกรุงเทพฯ ไปซื้อ ที่ดิน คนชนบทขายที่ดินไปซื้อรถขับขี่ยุติไปมาแล้วรถชนกัน พอหมดเงินก็ไปเป็น ลูกจ้าง ที่ดินสูญไป เกิดความเครียดมีปัญหาครอบครัวตามมา ประเด็นก็คือว่า อะไร เหมาะกับชีวิตของชาวบ้าน การโฆษณาทำให้ชาวบ้านชอบความฟุ้งเพื่อเกินฐานะจนเป็น หนี้สิน

ลองพิจารณาว่า คนกรุงเทพฯ สมัยนี้มีความสุขกว่าคนกรุงเทพฯ เมื่อ 100 ปีก่อน หรือเปล่า คนสมัยนี้โลกกันมากขึ้น เพราะโฆษณาที่โหมเข้ามา ฝ่ายขายก็ต้องการจะขาย มากขึ้น ผู้บริโภคไม่ใช้ให้เหมาะกับฐานะของตัวเองทำให้เครียดกันมากขึ้น ความสุข ของชีวิตไม่ได้อยู่ที่วัตถุอย่างเดียว แต่อยู่ที่ความพอดี ความเหมาะสม คือเหมาะกับ ตัวเรา เพราะไม่รู้จักความเหมาะสมคนจึงมีปัญหา ยิ่งเศรษฐกิจพัฒนามากขึ้น คนก็ยิ่ง ฆ่าตัวตายมากขึ้น เป็นโรคจิตมากขึ้น เพราะคนไม่รู้ว่าอะไรคือเหมาะกับตน วิ่งตามแฟชั่น ดูโฆษณาต่าง ๆ ก็นึกว่าได้อย่างนั้นจึงจะดี แต่ความสุขของคนไม่ได้อยู่ที่วัตถุภายนอก อย่างเดียว

ความสุขไม่ได้ไปขึ้นอยู่กับความสำเร็จ และความทุกข์ก็ไม่ผูกติดกับความล้มเหลว คนที่ล้มเหลวอาจจะมีความสุขก็ได้ถ้ารู้จักปล่อยวางยึดหยุ่น คนประสบความสำเร็จ อาจจะเครียดหนักก็ได้ เพราะกลัวจะล้มเหลว ความสุขจึงไม่ได้อยู่ที่ความสำเร็จ อย่างเดียว

ขณะที่พระพุทธรูปเจ้าพระยาบวชในป่า มีเจ้าชายองค์หนึ่งมาเห็นก็สงสัยและถามว่า ทำไม พระองค์มาอยู่ในป่า เป็นเจ้าชายอยู่ในวังกลับไม่ชอบ อยู่ในวังในวังน่าจะมีความสุข มากกว่ามาอยู่กลางดินกินกลางทราย พระพุทธรูปก็เลยถามกลับว่านี่เธอ ลองเทียบ กันดูสิ เธอก็รู้จักพระพุทธรูปเจ้าพิมพิสาร ลองเทียบดูระหว่างเราตถาคตกับพระเจ้า พิมพิสาร ตอนนี้ใครมีความสุขมากกว่ากัน เจ้าชายองค์นี้ตอบโดยไม่ต้องคิดว่าพระองค์ มีความสุขมากกว่าพระเจ้าพิมพิสาร

ขอให้เปรียบเทียบกับเรื่องสมัยนี้เรื่องหนึ่ง

มีผู้ชายแก่ ๆ คนหนึ่ง นั่งอยู่ริมทำนน้ำหน้าวัด วันนั้นเป็นวันทอดกฐิน เจ้าจากกรุงเทพฯ ยกคณะกฐินไปทอด พอพระฉันเพลก็เดินไปที่ศาลาทำน้ำเห็นชายชราคนนี้ เลื้อยก็ไม่นอน นั่งทอดอยู่ไม่ทำอะไร นาน ๆ ก็จะมีคนโยนลงไปแม่น้ำ เจ้าจากนั้นก็เลยถามว่าทำไมไม่ไปช่วยดูการทำงานทำการ บ้างสิลูก" แรงงานให้เป็นประโยชน์ นั่งเฉย ๆ อยู่ถึงไม่พัฒนา เจ้าจากก็ขึ้นไปบนศาลา พอถวาย ผักกาดเสร็จก็ลงมาเพื่อขึ้นรถกลับกรุงเทพฯ เจ้าจากก็แวะไปดูชายชราคนนั้นอีก พบว่า ยังนั่งอยู่ที่เดิม ข้าวปลาไม่รู้จักไปกิน นั่งอยู่เฉย ๆ เจ้าจากทนไม่ได้ก็เลยถามว่า "ลุงทำอะไรอยู่"

ลุงแกก็บอกว่า "ไม่มีตาหรืออะไร ก็นั่งอยู่เฉย ๆ"

เจ้าจากก็ถามว่า "ทำไมตอบอย่างนี้ คนแปลก ๆ อย่างนี้ก็มี ถามว่า "นั่งเฉย ๆ ทำไม งานการไม่ทำ วันนี้วัดทอดกฐิน ทำไมไม่ไปช่วยดูการทำงานทำการ บ้างสิลูก"

ลุงถามว่า "ทำงานไปทำไมล่ะ"

"เอ้า! ทำงานก็จะได้มีเงินใช้สิลูก"

"มีเงินใช้แล้วเป็นอย่างไรเล่า"

"จะได้มีความสุข"

"สุขเป็นอย่างไรล่ะ" ลุงถาม

"สุขก็คืออยู่สบาย ๆ ไม่ต้องทำอะไร" เจ้าจากตอบ

"นี่สุขแล้วไง จะให้เราไปวิ่งเต้นแรงเต้นกาเป็นโรคประสาทเหมือนเจ้าจากหรือ" ลุงย้อนถาม

ลุงคนนั้นรู้ว่าอะไรเหมาะกับตน บางทีเราไม่รู้ เราแสวงหาอะไร อะไรคือความสบาย ลองนึกดูชีวิตเราต้องการอะไรที่แท้จริงแล้วทำในสิ่งที่เหมาะสมสบายกับเรา แล้วเราก็มีความสุข บางทีเสียงกริ่ง เสียงเด็ก ภาพสวย ๆ งาม ๆ มีให้เราเห็นตลอดถ้าเรารู้จัก เบียดเบียนสิ่งที่ดีงาม ใจเราจะมีความสุขตลอดเวลา สุขและทุกข์อยู่ที่ใจไม่ใช่ที่หรือ

ถ้าใจถือก็เป็นทุกข์ไม่สุขใส

ถ้าไม่ถือก็ไม่ทุกข์พบสุขใจ

เราอยากได้ความสุขหรือทุกข์กัน

ประการที่สามคือ โศภนสัมปชัญญะ หมายถึงมีธรรมะประจำใจ คนที่จะมีสุขภาพจิตดี จะต้องมีความประพฤติดีตลอดเวลา เขาเรียกว่ามีภูมิคุ้มกัน

ถ้าท่านไม่มีภูมิคุ้มกันอันนี้ กระทั่งกระเทือนอะไรแล้วมันช็อค มันหัก มันพัง ภูมิคุ้มกันในจิตใจนั่นคือ ต้องฉีควัคซีน เข้าไป วัคซีนในจิตใจก็คือธรรมะประจำใจ

เมื่อท่านจะทนกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษได้ เพราะมีความแข็งแรงทนทานและยึดหยุ่น

บางคนถือคิดว่า

ล้มเพราะก้าวไปข้างหน้า ดีกว่ายืนตะเทาอยู่กับที่ หรือเจ้าก้นกอก บอกว่าถ้าขาดทุน ก็ขาดทุน 4 บาท คดีธรรมะอะไรก็ได้มีไว้ประจำใจ นโยบายนี้อาจดี

สอนใจตัวเองว่า คนไม่ทำอะไรดีคือคนที่ไม่ทำอะไรเลย ผู้หลักผู้ใหญ่ที่เขาผ่านร้อน ผ่านหนาวเขาจะมีคติธรรมประจำใจ มีคติอยู่ย่นหนึ่งที่เขาเอาเข้ามาใช้เป็นเครื่องเตือนใจ

เหมือนกัน คือเราจะศึกษาทุกอย่างไว้ก็ตาม เราจะต้องเตือนใจอยู่ข้อหนึ่ง คือคติธรรม ว่า คิดสูงให้ถึงดวงดาว แต่สองเท้าต้องติดดิน

ในการทำงานหรือการบริหารเราต้อง ติดดินอันนี้ก็จะเตือนใจเราตลอดเวลา คนเรามักพูดว่านักปรัชญาพูดอะไรไม่รู้เรื่อง มันเป็นเรื่องอย่างหนึ่งคือไม่ติดดิน

ถึงแม้ว่าเราจะศึกษาธรรมะขั้นสูงมา แต่จะต้อง พุดให้คนฟังรู้เรื่อง ต้องติดดิน อันนี้คือ คติประจำตัวเอง

ประการสุดท้าย อโสมมสัมปชัญญะ หมายถึงการฝึกใจไม่ให้หลงลืม ต้องใช้ธรรมะ ประจำใจ ไม่ให้เกิดความหลงลืม พอเจอสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

เราจะรู้ต้องใช้ ธรรมะอะไรทันที เรายังคิดก่อนแล้วเอาธรรมะเข้ามาสอนตัวเองตลอดเวลา ปกติ บางคนเวลาทะเลาะกับใครจะโกรธมากจนลืมตัว

บางท่านเพื่อไม่ให้หลงลืมเรื่อง ปฏิบัติธรรม จึงให้เลขานุการหรือเพื่อนช่วยจดบันทึกหรือคอยเตือนความจำ ดังเรื่อง

พระเจ้าปเสนทิโกศลไปขอคาถาลดน้ำหนักจากพระพุทธเจ้า เพราะน้ำหนักเพิ่มเหลือเกิน จึงขอคาถาลดน้ำหนักจากพระพุทธเจ้า แม้เรื่องลดน้ำหนักก็เทศน์ให้ฟัง  
ที่นี้พระพุทธเจ้าก็เทศน์ว่า  
มนุชัสส สะทา สะตัมมะโต

มัตตัง ชานะโต ลัทธะโกชเชเน

ตะนุกุสสะ ะวะวันตี เวทะนา

สะณิกัง ชิระติ อายุ ปาละยัง แปลความว่า มนุษย์ผู้ใดมีสติรู้ตัวตลอดเวลา รู้ประมาณในโภชนะที่ได้มารับประทาน ผู้นั้นจะมีเวทนาเบาบาง

เขาจะแก่ช้าและมีอายุยืน พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงพอพระทัยคาถาลดน้ำหนักนี้มาก ถึงกับรับสั่งให้มหาดเล็กชื่อ

สุทัสสนมาณพท่องจำคาถาให้แม่นยำ และให้สุทัสสนมาณพยืนอยู่ข้างโต๊ะเสวย หาก มาณพเห็นว่าพระองค์เสวยพระกระยาหารเกินกำหนด ก็ท่องคาถาออกมาดัง ๆ

หลังจากนั้น ปรากฏว่าเวลาที่มาณพท่องคาถาออกมา พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงได้สติหยุด เสวยพระกระยาหารทันที ทรงลดปริมาณพระกระยาหารลงทุกวัน

โดยวิธีนี้ในที่สุด พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงลดและคุมน้ำหนักได้สำเร็จ เพราะอาศัยสุทัสสนมาณพคอย ท่องคาถาเตือนให้นึก ถึงการควบคุมพระกระยาหาร

และที่สุทัสสนมาณพกล้าท่อง คาถาข้างโต๊ะเสวย ก็เพราะพระเจ้าปเสนทิโกศลทรงประทานอนุญาตไว้นั่นเอง

เรื่องนี้แสดงถึงคุณค่าของกัลยาณมิตรผู้ช่วยเตือนจิตสะกิดใจไม่ให้หลงลืมธรรมะ ถ้าใครช่วยเตือนไม่ได้ เราก็เตือนตัวเองโดยหาคติธรรมประจำไว้สอนใจ

ผู้มีคติธรรมประจำใจย่อมมีเครื่องยับยั้งชั่งใจและมีธรรมะไว้ป้องกันและแก้ไขปัญหา ในสถานการณ์ต่าง ๆ แม้บางครั้งสถานการณ์อาจจะไม่ตรงกับธรรมะนัก แต่ก็ปรับ  
เข้าหากันได้ ประเด็นอยู่ที่ว่าท่านควรพึงธรรมะให้มาก ศึกษาธรรมะให้มาก เมื่อถึง เวลาจะเห็นคุณค่าของธรรมะต่าง ๆ ที่ออกมาช่วยเราให้ผ่านพ้นปัญหาชีวิตได้

\*\*ขอขอบคุณที่มา <http://www.mongkoltemple.com/page02/articles024.html> \*\*