

ตีช นัท อันท์



แปลโดย ไชยวัฒน์ ธนไพศาล

พลเมืองดี

การสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้

GOOD CITIZENS



ตัวอย่างหนังสือ

ชื่อหนังสือ : พลเมืองดี : การสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้

Good Citizens : Creating Enlightened Society

ธรรมบรรยาย : ดิข นัท อันท์

ผู้แปล : ไชยยันต์ ธนไพศาล

Copyright © 2012 by Unified Buddhist Church. All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Unified Buddhist Church.

Freemind Publishing Company Limited obtained a permission to publish in Thailand.

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤษภาคม 2562

ราคา 175 บาท

ISBN 978-616-403-069-5



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ดิข, นัท อันท์.

พลเมืองดี : การสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์ พับลิชชิง,
2562. 168 หน้า.

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. ไชยยันต์ ธนไพศาล, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

294.3144

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับไปที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์) ทางเรายินดีเปลี่ยนแปลงใหม่ให้ท่านทันที

บรรณาธิการที่ปรึกษา กฤษฏาพร ชุ่มสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการบริหาร สานุพันธ์ ชุ่มสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการ อิศวเรศ ตโมณฑ
ออกแบบปก นิชชีมา แสงแก้ว

บรรณาธิการแปล ภิกษุณีนิรามิสา
กองบรรณาธิการแปล ลิกขมานาจันทร์จิตใส, ลิกขมานาจันทร์น้ำใส,
และพิสูจน์อักษร สามณเริจันทร์ดำรงคานต์, อัชฌา สุนทรพิทักษ์,
ประมวลศรี คงยิ่งยง, จิตา พันธจารุณิธิ, รัตณี บุญเหลือ,
นันทาวดี รุ่งเรืองผล, สิริลักษณ์ รักสงบ และทิพวัลย์ ยารังผึ้ง
รูปเล่ม สามณเริจันทร์ดำรงคานต์

จัดพิมพ์โดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด
27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417 www.freemindbook.com

พิมพ์ที่

บริษัท กรีน โลฟ พรินติ้ง เฮ้าส์ จำกัด
68 ซอยเทียนทะเล 20 ถนนบางขุนเทียน-ชายทะเล แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน
กรุงเทพฯ 10150 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2892-1940-2

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6
www.naiin.com

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษ  มาตรฐานเดียวกับยุโรป
เยื่อไม้ผลิตจากป่าปลูก 100% มีน้ำหนักเบา ปลอดภัยเคมีที่เป็นอันตราย
รักษาสีสิ่งแวดล้อมโดยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสูงสุด 35%

และใช้หมึกพิมพ์  ที่ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติ
เนื้อหมึกผลิตจากถั่วเหลือง และผงหมึกผลิตจากสีของหินตามธรรมชาติ

บทบรรณาธิการแปล

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ได้เกิดขึ้นมาจาก **งานภาวนาเข้าพรรษา สามเดือน ช่วงฤดูหนาว ค.ศ. ๒๐๐๘ - ๒๐๐๙ (พ.ศ. ๒๕๕๑ - ๒๕๕๒)** ณ สถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส หลวงปู่ติช นัท ฮันห์ ได้มีความตั้งใจมาก ที่จะนำพระพุทธศาสนาออกสู่สายตาพลเมืองโลก เพื่อให้เห็นว่าพระพุทธศาสนา สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ไม่ว่าเราจะมาจากศาสนาใด ชนชาติใด เชื้อชาติใด

ในหนังสือเล่มนี้ได้ชี้ให้เห็นถึง **หนทางจริยธรรมอันงดงาม** โดยอยู่บนพื้นฐานของการเจริญสติ สมาธิ และปัญญา แก่นสารของหนังสือเล่มนี้ช่วยให้เราได้พิจารณา ได้เข้าถึงความจริงอันประเสริฐในชีวิต นั่นคืออริยสัจสี่ โดยทำให้เราเห็นแง่มุมใหม่ของความจริงอันประเสริฐแต่ละข้อที่เราอาจไม่เคยเห็น และช่วยเปิดตาเปิดใจของเราให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น ไม่เพียงแต่เท่านั้น เนื้อหาบางส่วนยังช่วยทำให้เราเห็นถึงหนทางการดำเนินชีวิตอย่างละเอียด ลุ่มลึกในความหมายของอริยมรรคมีองค์แปด เพื่อให้เราได้ดำรงชีวิตร่วมกัน และประกอบอาชีพอย่างมีจริยธรรมอยู่บนพื้นฐานของหนทางแห่งความจริงอันประเสริฐ ซึ่งทำให้เราข้ามพ้นความคิดเห็นที่ผิด และการมองที่แบ่งเป็นสองขั้ว สองฝ่าย ช่วยให้เราแปรเปลี่ยน และเข้าสู่วิถีที่มองทุกคน ทุกสิ่ง เป็นดั่งกันและกัน และสรรพสิ่งต่างๆ ล้วนเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน ทำให้เรามีแนวทางในการตัดสินใจ และนำไปสู่การกระทำอันถูกต้องเหมาะสมและงดงาม ซึ่งจะยังประโยชน์อันยิ่งใหญ่มาสู่ตนเอง สังคม และโลก หลีกเลียงความเสียหายอันมหาศาลที่ส่งผลร้ายให้กับตนเอง สังคม และโลก ดังเรื่องราวที่ได้เกิดขึ้นจริงในระดับโลก ระดับสังคม ระดับบุคคล และหลวงปู่ได้เมตตานำพาเรากลับไปพิจารณาและมองอย่างลึกซึ้งร่วมกันในหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้เรา

มีบทเรียน มีวิธีการปฏิบัติ การมอง การคิด และการตัดสินใจที่ถูกต้อง เหมาะสมและงดงาม อันจะนำความสงบ ความสุขที่แท้จริง ความสามัคคี ประองตองมาสู่ตัวเรา สังคม และโลก

การดำรงชีวิตอยู่บนหนทางแห่งความจริงอันประเสริฐนั้น เป็น หนทางที่นำมาซึ่งความรักที่แท้จริง ความเมตตากรุณา ความกลมกลืน และความปกติสุข ข้อฝึกอบรมสติห้าประการคือข้อปฏิบัติในชีวิตประจำวัน อันเป็นรูปธรรม ที่ช่วยให้เราดำเนินชีวิตอยู่บนหนทางอันประเสริฐนี้ได้จริง การปฏิบัติตามข้อฝึกอบรมสติห้าประการ หรือที่เรามักเรียกว่าการ รักษาศีลห้า ถือเป็นการรักษาศีลห้าที่ตอบรับกับความทุกข์อย่างร่วมสมัย ข้อฝึกอบรมสติห้าประการคือการเจริญสติในชีวิตประจำวันอย่างเป็น รูปธรรม ที่ช่วยลดทอนความยากลำบาก ปลดเปลื้องความทุกข์ นำ ความเบิกบาน ความรัก ความกลมกลืน ความสงบสุข และการเป็นอยู่ ที่ดี มาสู่ชีวิตประจำวันของเราและของคนรอบข้าง

ประการสุดท้ายอันเป็นปัญญารู้แจ้งจากการปฏิบัติ จากคำสอน ของพระพุทธองค์ ที่เราละทิ้งไม่ได้เลย คือ สังฆะ (สงฆ์) ซึ่งหมายถึง กลุ่มคนหรือชุมชนผู้ปฏิบัติร่วมกันบนหนทางจิตวิญญาน และมีพลังร่วม ของความตระหนักรู้ และความกลมกลืนสมานฉันท์ สังฆะเปรียบดังเรือ ที่ช่วยพยุง ช่วยปกป้อง ช่วยพาเราให้ไปถึงอีกฝั่ง ฝั่งแห่งความหลุดพ้น ความสงบสุข และการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมและจริยธรรม ที่จะ นำประโยชน์สุขมาสู่ตนเอง สังคม และโลก ดังนั้นการสร้างสังฆะ จึงเป็น กุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการปฏิบัติ และในการดำเนินชีวิต อย่างมีจริยธรรมในระดับบุคคล สังคม และโลก

หนังสือเล่มนี้คงไม่สามารถปรากฏออกสู่สายตาประชาชนคนไทยได้ หากขาดความตั้งใจอันแรงกล้าจาก พี่ไชยยันต์ ธนไพศาล เมื่อเดือนมิถุนายน ค.ศ. ๒๐๑๒ (พ.ศ. ๒๕๕๕) พี่ไชยยันต์ได้เดินทางไปร่วม งานภาวนา ๒๑ วัน ในหัวข้อ The Science of the Buddha (ความเป็นวิทยาศาสตร์ของพระพุทธองค์) ณ สถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส ในวันหนึ่งพวกเราคนไทยที่ไปร่วมงานภาวนา ได้นั่งเล่นคุยกัน พี่ไชยยันต์ก็เข้ามาหาหลวงพี่และถามหลวงพี่ว่า “หลวงพี่ครับ ผมขอแปลหนังสือ Good Citizens ได้ไหมครับ” หลวงพี่ยังจำได้ถึงพลังที่เปี่ยมด้วยอุดมคติ และความตั้งใจอย่างแรงกล้าจากแววตา ท่าที และใบหน้าที่เปี่ยมด้วยความหวังและแรงบันดาลใจ หลวงพี่ตอบกลับไปทันทีว่า “ยินดีค่ะ” พี่ไชยยันต์ได้ตั้งใจแปล ตั้งใจปฏิบัติตามแนวทางของหนังสือเล่มนี้ พี่ไชยยันต์เป็นผู้ปฏิบัติในแนวทางของหมู่บ้านพลัม มายาวนาน ได้เมตตาช่วยงานมูลนิธิหมู่บ้านพลัม เป็นเหรียญกึ่ง เมื่อสมัยหมู่บ้านพลัมเพิ่งเริ่มก่อตั้งในประเทศไทยช่วงแรกๆ พี่ไชยยันต์ได้ร่วมปฏิบัติ ร่วมคิด ร่วมสร้างสรรค์ให้แนวทาง การปฏิบัติของหมู่บ้านพลัม ได้เกิดขึ้นและเป็นที่รู้จักในสังคมไทย พร้อมทั้งยังเป็นอาสาสมัครที่คอยไปด้วยคุณธรรม จริยธรรม ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความเมตตา ความสุขุม รอบคอบ และชัดเจน พี่ไชยยันต์ได้ช่วยแปลงานของหลวงปู่ ช่วยจัดงานภาวนา ช่วยดูแลทั้งผู้ใหญ่และเด็กวัยรุ่น รวมถึงน้องๆ อาสาสมัคร พี่ไชยยันต์เป็นคนปฏิบัติอย่างเต็มหัวใจ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานด้วยการฝึกไปศึกษาเรียนรู้อย่างไม่หยุดหย่อน การเล่นอย่างเต็มหัวใจ-ซีจรรย์านท่องเที่ยวทางไกลในวัยที่เกษียณก่อนเวลาอย่างสนุกสนาน เบิกบาน และยังให้เวลากับการร่วมปฏิบัติกับสังฆะอยู่เสมอ

เมื่อเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ ที่ผ่านมา แพทย์ได้วินิจฉัยว่า พี่ชายยันต์ป่วยด้วยโรคมะเร็งตับอ่อน ระยะที่สี่อย่างกะทันหัน ขณะนั้น แพทย์บอกว่าจะมีชีวิตอยู่ได้แค่หกเดือน หนึ่งเดือนหลังจากนั้นแพทย์ บอกว่ามีชีวิตอยู่ได้อีกแค่เดือนเดียว แต่พี่ชายยันต์ฝึกปฏิบัติได้ดีมาก กับการอยู่ตรงนั้นกับชีวิต กับสภาพร่างกายที่มีอยู่ และมีกำลังใจอยู่ เสมอจนถึงวันนี้ ในทางกลับกันกำลังใจของพี่ชายยันต์ก็ได้เกื้อหนุน เป็นกำลังใจให้ทุกคนที่ได้สัมผัสและอยู่รอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ทางสายเลือด หรือครอบครัวทางจิตวิญญาณ

หนังสือเล่มนี้ได้ดำเนินมาถึงจุดนี้ด้วยเส้นทางการปฏิบัติของ พี่ชายยันต์ ด้วยจิตใจตรงตามอันเป็นจริยธรรม มุ่งมั่นปรารถนาที่จะเห็น สังคมที่ดีขึ้น และมีความตั้งใจเป็นอย่างยิ่ง ที่จะได้เห็นหนังสือเล่มนี้ ออกสู่สายตาคนไทย เพื่อให้ชาวไทยและสังคมไทยได้มีวิถีชีวิตแห่ง จริยธรรม นำความสุขความเจริญ ความสมัครสมานสามัคคี มาสู่ ครอบครัว และสังคมไทย สิ่งเหล่านี้ได้เป็นแรงบันดาลใจ ให้สังฆะ ที่มงานตัดแก้ว และสำนักพิมพ์ปริมาyard ได้ร่วมกันทำหนังสือเล่มนี้ ลุล่วงออกมาได้

เรื่องราวของพี่ชายยันต์ก็เป็นเรื่องราวของหนังสือเล่มนี้ เปี่ยม ด้วยความเกื้อกูลมากมายจากครอบครัวทางสายเลือด จากครอบครัว ทางจิตวิญญาณ-สังฆะหมู่บ้านพลัม พี่น้องอาสาสมัครหมู่บ้านพลัม และ คณะสงฆ์ ณ สถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม อ.ปากช่อง ที่ได้เมตตา เกื้อกูลให้ **สิกขมานาจันทร์น้ำใส สามเณริจันทร์ดำรงศานต์** เดินทาง มาประเทศเวียดนาม เพื่อร่วมกันนั่งทำงานตัดแก้วตลอดทั้งวัน เข้า สาย บ่าย ค่า เป็นเวลาติดต่อกัน ๒๔ วัน พร้อมกันกับการร่วมดูแลหลวงพ่อ

ในยามที่ท่านพักผ่อนจากการอาหาร เราสัมผัสได้ถึงพลังแห่งการเยียวยา ในตัวหลวงปู่ ในตัวพี่ชายยันต์ และในตัวพวกเราทุกคน นั้นไม่ได้แยกออกจากกันเลย

พวกเราทุกคนช่วยกันทำงานดัดแก้ และเตรียมหนังสือเล่มนี้ ให้พี่ชายยันต์อย่างเต็มใจและเต็มที่ ด้วยความรักและเคารพในตัวพี่ชายยันต์ เป็นอย่างยิ่ง ขออุทิศส่วนบุญ ส่วนกุศล เวลา พลังงาน และการปฏิบัติ ในยามดัดแก้นี้เป็นของขวัญให้พี่ชายยันต์ ของขวัญแห่งชีวิตอันงดงาม ของพี่ชายยันต์

ขอส่งพลังแห่งความรัก เมตตา และเยียวยา จากการทำหนังสือ “พลเมืองดี : การสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้” มาให้พี่ชายยันต์ผู้เป็น พลเมืองดี ได้อยู่กับร่างกายที่มีอยู่ตรงนี้อย่างสงบ และนานเท่านาน เท่าที่จะเป็นไปได้

ความเป็นพลเมืองที่ดีในตัวพี่ชายยันต์ ได้อยู่กับเรา กำลังอยู่กับเรา และจะอยู่กับเราตลอดไป บนหนทางแห่งการปฏิบัติ ไม่ว่า พี่ชายยันต์จะสืบทอดไปในรูปลักษณะใดๆ ก็ตาม

ภิกษุณีนิรามิสสา

พระธรรมจารย์อาวุโส สถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม

เขียนที่ อวาสหทัยจรัล วัดต้นกำเนิดสายธารธรรม

หมู่บ้านพลัม เมืองเว้ ประเทศเวียดนาม

วันจันทร์ที่ ๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

คำนิยาม

เพื่อช่วยให้การปฏิบัติธรรมของเรามั่นคงและลุ่มลึกขึ้น หลวงปู่ติช นัท ฮันห์ แนะนำให้ลูกศิษย์ของท่านเข้าฟังสังฆะ ซึ่งหมายถึงกลุ่มคนที่มารวมกันเพื่อใช้ชีวิตร่วมกันในวิถีแห่งสติ โดยอาจเป็นกลุ่มครอบครัวที่อาศัยอยู่ด้วยกัน หรืออาจเป็นกลุ่มกัลยาณมิตรที่นัดหมายกันมาเพื่อใช้เวลาว่างหลังจากเลิกงานด้วยกัน ซึ่งอาจเป็นการปฏิบัติธรรมร่วมกันทั้งวัน สักเดือนละครั้ง หรือสัปดาห์ละ ๓ ชั่วโมง ของวันใดวันหนึ่ง เพื่อสวดบทวนข้อฝึกอบรมสติ เพื่อแบ่งปันประสบการณ์การปฏิบัติความสุขและความทุกข์ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนเพื่อให้ทุกคนได้รับการส่องแสงธรรมจากเพื่อนๆ ในสังฆะ หนึ่งในสมาชิกสังฆะที่เข้มแข็งและเอาจริงเอาจังกับการศึกษาคำสอนของหลวงปู่ก็คือ **พี่ไชยยันต์ ธนไพศาล** ซึ่งได้น้อมนำคำสอนเหล่านั้นมาวิจัย ทดลองใช้กับตนเอง แล้วนำมาแบ่งปันกับพี่ๆ น้องๆ ในสังฆะเสมอ ไม่ว่าจะเป็นสังฆะในยุคแรกเริ่ม เช่น สังฆะที่บ้านสวนไผ่ สังฆะวันแห่งสติที่เลมอนฟาร์ม หรือสังฆะในช่วงที่วิถีพลัมเริ่มเติบโตเบ่งบาน เช่น สังฆะวันอังคารที่อาคารอัมรินทร์ ซึ่งเปลี่ยนแปลงมาเป็นสังฆะพุทธสาม จนถึงสังฆะบ้านเรา พี่ไชยยันต์มักมีบทแปลคำสอนของหลวงปู่มาอ่านให้เพื่อนๆ ฟังเสมอ และยังได้แบ่งปันเรื่องราวการปฏิบัติอันลุ่มลึกของตนเองเพื่อเป็นข้อคิดหรือหิ้งคำถามไว้ให้ทุกคนได้นำไปขบคิด เพราะงานของหลวงปู่ที่พี่ไชยยันต์เลือกมาแปลนั้นมักเป็นชิ้นงานที่ยิ่งใหญ่และยากยิ่ง

เมื่อถึงวาระที่ต้องแปลหนังสือของหลวงปู่ พี่ไชยยันต์จึงอาสาแปลหนังสือที่ไม่ธรรมดา โดยเล่มแรกที่จัดพิมพ์แล้ว ได้แก่ หนังสือ “อยู่ร่วมกันอย่างเบิกบาน ศิลปะการสร้างชุมชนแห่งความสมานฉันท์” (*Joyfully together: The Art of Building a Harmonious Community*)

สำหรับเล่มนี้ “พลเมืองดี : การสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้” (Good Citizen: Creating Enlightened Society) เป็นผลงานอันยิ่งใหญ่ อีกชิ้นหนึ่งของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ ที่นำเสนอจริยธรรมของชาวพุทธ ในมุมมองที่เชื่อมโยงสู่จริยธรรมโลก โดยก้าวผ่านมิติแห่งความเป็นศาสนา ท่านยังชี้ให้เห็นว่า อริยสัจสี่คือความจริงแท้อันประเสริฐ และมรรคคือหนทางจริยธรรมที่นำเราทุกคนไปสู่การแปรเปลี่ยน ช่วยให้เราตระหนักได้ถึงความเป็นดั่งกันและกันของทุกสรรพชีวิต

ถ้าถามว่าลูกศิษย์ชาวไทยผู้ใดเหมาะสมที่จะแปลหนังสือเล่มนี้ เชื่อว่า พี่ๆ น้องๆ ในสังฆะหมู่บ้านพลัมประเทศไทยจะมีเพียงชื่อเดียว ที่พวกเรานึกถึง คนคนนั้นก็คือ พี่ไชยยันต์ ธนไพศาล พี่ชายผู้เหมาะสมกับคำว่า “พลเมืองดี” อย่างแท้จริง

อัชฌา สุนทรพิทักษ์
สมาชิกสังฆะหมู่บ้านพลัมประเทศไทย

คำนิยม

หนังสือของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ ฉบับภาษาอังกฤษแทบทุกเล่ม มักจะใช้ภาษาอังกฤษที่เข้าใจง่าย กระชับ ได้ใจความ และไพเราะรื่นไหล รวบทกวีโดยไม่ต้องพึ่งพาศัพท์สวยหู ที่ผ่านมาราจึงไม่ค่อยได้อ่าน หนังสือของหลวงปู่ที่แปลเป็นภาษาไทยสักเท่าไร แต่เมื่อสังฆะหมู่บ้านพลัม มอบหมายให้เราเป็นผู้เขียนคำนิยมของหนังสือ “พลเมืองดี : การสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้” ซึ่งแปลจาก “Good Citizen: Creating Enlightened Society” โดยพี่ไชยยันต์ ธนไพศาล พี่ชายทางธรรม ผู้ซึ่งเป็นดั่งครอบครัว ทางจิตวิญญาณ เป็นเพื่อนอาสาสมัครในสังฆะหมู่บ้านพลัม เป็นหนึ่งในแกนหลักของสังฆะ Breathe & Bike และเป็นทีปรึกษาในการแปลงงานของหมู่บ้านพลัมให้กับเราเสมอมา เราจึงได้นั่งลงอ่านหนังสือแปลเล่มนี้อย่างเต็มใจและตั้งใจ แล้วก็พบว่า เราสามารถอ่านจนจบได้โดยไม่ยากวาง

ภาษาที่ใช้ในการแปลหนังสือเล่มนี้ เป็นภาษาไทยที่อ่านง่าย ตรงประเด็น และไม่มีศัพท์ภาษาบาลีสันสกฤตให้ต้องไปค้นหาคำแปลอีกทอดหนึ่ง ในบางขณะที่อ่าน เราารู้สึกว่า สำนวนภาษาไทยสะท้อนความเป็นพี่ไชยยันต์ผ่านการปฏิบัติในแนวทางของหมู่บ้านพลัมออกมาอย่างตรงไปตรงมา

ในหนังสือ “พลเมืองดี : การสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้” เล่มนี้ หลวงปู่ติช นัท ฮันห์ เสนอทางออกในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้พลเมืองทั่วโลกเป็นทุกข์ทั้งกายและใจ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่เกิดจากความรุนแรง ความแตกแยก การก่อการร้าย การทำลายสิ่งแวดล้อม วิกฤตเศรษฐกิจ ความอดอยากยากจน และอื่นๆ ทางออกของหลวงปู่ มิใช่การเข้าไปขจัดปัญหานั้นๆ โดยตรง หากแต่เป็นการจัดการกับปัญหา

ที่รากของความทุกข์ เพื่อรับมือกับความไม่สงบสุขในกายและในใจ
ของแต่ละบุคคล หลวงปู่ย่าเสมอว่า เมื่อโลกภายในของเรามีความ
เป็นปกติสุขแล้ว สิ่งที่เราคิด พูด และกระทำออกมาก็จะสร้างความสงบ
ศานติให้กับสังคมรอบข้าง และโลกภายนอก

หลวงปู่ ดิข นัท ฮันท์ นำเสนอวิธีปฏิบัติเพื่อเป็นพลเมืองที่ดี
ของสังคม ซึ่งมีใช่เป็นเพียงการทำตามหน้าที่พลเมืองแบบที่ท่องกันปาวๆ
ในหนังสือเรียนหรือหน้าเสาธง การเป็น “พลเมืองดี” หรือ “Good
Citizen” ตามความหมายของหลวงปู่คือ การสร้างจริยธรรมในรูปแบบใหม่
ให้กับโลกใบนี้ด้วยการเจริญสติและสมาธิ จนก่อให้เกิดปัญญารู้แจ้ง
เห็นความจริง อันจะนำไปสู่การแปรเปลี่ยนในระดับที่ลึกซึ้งที่สุดของ
แต่ละบุคคล

ความจริงอันประเสริฐสี่ประการ (อริยสัจสี่) ได้รับการอธิบาย
เป็นรูปธรรมด้วยภาษาที่อ่านง่ายแต่ลึกซึ้ง มีการยกตัวอย่างประกอบ
ให้เห็นชัดเจน ในแบบที่เราไม่เคยได้รับคำอธิบายเช่นนี้มาก่อน หลวงปู่
ดิข นัท ฮันท์ ขยายความอริยสัจข้อที่สี่อันเป็น “หนทางแห่งจริยธรรม”
หรือหนทางสู่ความเป็นปกติสุขแปดประการ (มรรคแปด) ในลักษณะ
ที่ช่วยให้ผู้อ่านที่มีพื้นฐานทางศาสนาพุทธ เพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย
สามารถเข้าถึงและเข้าใจได้ง่าย แต่กระนั้นก็ดี ตลอดทั้งเล่ม หลวงปู่
เตือนให้เราระลึกเป็นระยะๆ ว่า มีเพียงการปฏิบัติ “หยุด” และ “มอง
อย่างลึกซึ้ง” เท่านั้นที่จะทำให้เรา “รู้แจ้ง” ในอริยสัจสี่ได้อย่างแท้จริง
จนถึงขั้นแปรเปลี่ยนความทุกข์ในกายในใจให้เป็นความปกติสุขได้

หลวงปู่ดิข นัท ฮันท์ เสนอแนะแนวทางในการเดินบนหนทาง
แห่งจริยธรรม โดยนำศีลห้ามาขยายความเป็นข้อฝึกอบรมสติ ๕ ประการ

ข้อฝึกอบรมสติ ๕ ประการนี้มีไซ้ข้อห้าม หากแต่เป็นข้อฝึกปฏิบัติ เพื่อบ่มเพาะความเมตตากรุณาด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลกนี้ สำหรับเรา การตั้งจิตมั่นในการฝึกฝนและปฏิบัติตาม ข้อฝึกอบรมทั้ง ๕ ประการนี้ เกื้อกูลให้เราฝึกสติและสมาธิได้ดีขึ้น ส่งพลังความคิด คำพูด และการกระทำในแง่ลบออกไปสร้างความทุกข์ ให้กับโลกใบนี้น้อยลง ในทางกลับกัน การฝึกสติและสมาธิด้วยการ ตามรู้ลมหายใจก็ช่วยให้เราปฏิบัติตามข้อฝึกอบรมสติทั้ง ๕ ประการ ได้อย่างเป็นธรรมชาติ กอปรไปด้วยความเบิกบาน

ขอบคุณพี่ไชยยันต์ที่อุทิศเวลาถ่ายทอดเนื้อหาของหนังสือ เล่มนี้ออกมาเป็นภาษาไทย เพื่อให้โอกาสแก่ชาวไทยที่ไม่สนัทภาษา อังกฤษได้เข้าใจหลักธรรมอันสำคัญยิ่งต่อการดำรงอยู่อย่างเป็นปกติสุข ของตนเองและของโลกใบนี้ผ่านคำสอนของหลวงปู่ ดิข นัท ฮันห์ เราเชื่อว่า ทุกผู้คนไม่ว่าจะนับถือศาสนาใดที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้และ น้อมนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง จะสามารถแปรเปลี่ยน โคลนตมภายในตนให้กลายเป็นดอกบัว สร้างชุมชนแห่ง “พลเมืองดี” ที่เป็นดั่งกันและกัน และปราศจากการแบ่งแยกเป็นสองขั้ว อันจะนำไปสู่ การผลิบานของโลกภายนอกที่เปี่ยมด้วยสันติสุขในที่สุด

เราเชื่อว่า ตัวพี่ไชยยันต์เอง ก็ได้ฝึกปฏิบัติความเป็น “พลเมืองดี” อย่างเข้มข้นไปพร้อมๆ กับการแปลหนังสือเล่มนี้เช่นกัน ในห้วงเวลา ที่ร่างกายของพี่กำลังเสื่อมสลายเพื่อการเปลี่ยนผ่านและสืบเนื่องไปสู่ สิ่งใหม่ จิตของพี่จึงมั่นคง สงบนิ่ง และโอบรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้อย่างไม่หวาดหวั่น ทุกครั้งที่เราไปเยี่ยมพี่ เราสัมผัสได้ถึงพลังแห่ง การปฏิบัติที่ไหลวนอยู่ในตัวพี่และแผ่ออกมายังผู้คนรอบข้าง

ไม่ว่ากระบวนการแห่งการเปลี่ยนผ่านนี้ จะนำพาพี่ไปยังแห่งหนใด
ส่วนหนึ่งของพี่จะยังคงสืบเนื่องอยู่ในหนังสือ “พลเมืองดี : การสร้างสังคม
แห่งการตื่นรู้” เล่มนี้เสมอ ขอผลานิสงส์แห่งการถ่ายทอดธรรมะทั้งทาง
ตัวอักษรและด้วยเนื้อด้วยตัวของพี่ พาพี่ข้ามฝั่งไปตั้งปณิธานที่ตั้งไว้
ด้วยเทอญ

คะเต คะเต ปารคะเต ปารสังคะเต โปธิสวาหา
คะเต คะเต ปารคะเต ปารสังคะเต โปธิสวาหา
คะเต คะเต ปารคะเต ปารสังคะเต โปธิสวาหา

วรุณวาร สว่างไสวกุล

น้องร่วมสังฆะหมู่บ้านพลัม

และสังฆะ Breathe & Bike

๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

ณ ห้วงเวลาที่พี่ไชยยันต์ป่วยเป็นมะเร็งตับอ่อนระยะสุดท้าย

สารบัญ

๑	เหตุใดเราจำเป็นต้องมีจริยธรรมโลก สติ สมาธิ และปัญญา	๑๗
๒	อริยสัจสี่ หนทางสู่การกระทำ	๒๗
๓	อริยสัจข้อที่หนึ่ง บทบาทของความทุกข์	๓๕
๔	อริยสัจข้อที่สอง หนทางแห่งความทุกข์	๕๕
๕	อริยสัจข้อที่สาม ความสุขเกิดขึ้นได้	๗๕
๖	อริยสัจข้อที่สี่ ดำเนินชีวิตอย่างมีจริยธรรม	๘๗
๗	เดินบนหนทางอริยมรรคมีองค์แปด ข้อฝึกอบรมสติ ๕ ประการ	๑๓๓
๘	สังฆะคือกุญแจสำคัญ การสร้างชุมชนทั่วโลก	๑๕๑
	คำประกาศเจตนารมย์ ค.ศ. ๒๐๐๐	๑๕๙
	ประวัติของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ และความเป็นมาของชุมชนหมู่บ้านพลัม	๑๖๒

SAMPLE

SAMPLE

เหตุใดเราจำเป็นต้องมีจริยธรรมโลก สติ สมาธิ และปัญญา

ปัจจุบัน เราอาศัยอยู่ในโลกยุคโลกาภิวัตน์ เศรษฐกิจอีกซีกโลก มีผลกระทบต่อเรา ปรากฏการณ์ทางการเมือง การศึกษาและการบริโภคเชิงวัฒนธรรมล้วนอยู่ในระดับโลกทั้งสิ้น ดังนั้นจริยธรรมและคุณธรรมของเราจำเป็นต้องอยู่ในระดับโลกเช่นกัน การจัดระเบียบโลกใหม่ต้องมาพร้อมจริยธรรมใหม่ของโลก จริยธรรมโลกคือกุญแจที่ใช้จัดการกับความยากลำบากที่แท้จริงในยุคสมัยของเรา

ทั่วทั้งโลกกำลังประสบกับปัญหาสภาพภูมิอากาศแปรปรวน การก่อการร้าย และสงครามต่างศาสนา พวกเราล้วนได้รับผลกระทบจากความคลั่งไคล้ การแบ่งแยกแบ่งพวก ความแตกแยก ความรุนแรง วิกฤตเศรษฐกิจ และการทำลายสิ่งแวดล้อม เราจำเป็นต้องมองความทุกข์เหล่านี้อย่างลึกซึ้ง เพื่อที่เราจะได้มีการตัดสินใจที่ดีและมีการกระทำที่ชาญฉลาด แม้พวกเราจะมีขนบธรรมเนียมที่แตกต่างกัน แต่พวกเราจำเป็นต้องมานั่งคุยกัน เพื่อหาสาเหตุแห่งทุกข์ของทั่วโลกนี้ ถ้าเรามองอย่างลึกซึ้งด้วยใจที่นิ่ง ใส สงบ เราจะมองเห็นเหตุแห่งทุกข์ ถอดถอน และแปรเปลี่ยนทุกข์นั้นได้ พร้อมทั้งหาทางออกได้ในที่สุด

สิ่งที่เสนอให้โลก

ในโลกใบนี้มีประเทศมากมายและมีวัฒนธรรมที่หลากหลาย แต่ละประเทศ แต่ละวัฒนธรรม มีค่านิยม วิธีการปฏิบัติตัวและกฎเกณฑ์ทางจริยธรรมที่เป็นของตนเอง ทุกประเทศ ทุกวัฒนธรรมล้วนมีความงดงามที่จะมอบให้กับโลก เราจำเป็นต้องใช้ปัญญาาร่วมของพวกเขาในการจัดทำหลักจริยธรรมโลก เราสามารถสร้างจริยธรรมโลกที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเคารพซึ่งกันและกันได้ ด้วยปัญญาที่แจ่มแจ้งจากผู้คนและประเพณีทั่วโลก

คนบางกลุ่มมีจริยธรรมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานทางศาสนา ถ้าเธอเชื่อว่าพระเจ้าเป็นผู้ที่ถูกขีดผิด ไม่ว่าสิ่งเธอสังเกตเห็นได้นั้นจะเป็นอย่างไร เธอก็จะทำให้ถูกต้องตามกฎของศาสนานั้น คนอื่นๆ เชื่อตามหลักวิทยาศาสตร์ หรือยึดถือลัทธิผลประโยชน์ คำนี้ถึงเพียงแค่ผลที่จะได้รับอย่างเป็นเหตุเป็นผลในการกระทำของตนเองเท่านั้น จริยธรรมโลกตามมุมมองของชาวพุทธแตกต่างจากความเชื่อเหล่านั้น จริยธรรมโลกตั้งอยู่บนพื้นฐานของการพิจารณาและทำความเข้าใจโลกใบนี้ด้วยสติ สมาธิ และปัญญา เริ่มต้นด้วยความตระหนักรู้ถึงการไม่มองแบบแยกเป็นสองขั้วระหว่างสิ่งที่รับรู้กับสิ่งที่ถูกรับรู้ และความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของสรรพสิ่ง นี่คือการปฏิบัติที่ทุกคนยอมรับได้ ไม่ว่าเธอจะเชื่อในพระเจ้าหรือไม่ก็ตาม เมื่อเธอได้ฝึกฝนตนเองตามวิธีนี้ เธอจะพบว่าเธอมีอิสระมากขึ้น

การประยุกต์ใช้จริยธรรมชาวพุทธในชีวิตประจำวัน

คำว่า “พุทธศาสนาในวิถีชีวิตประจำวัน” (Engaged Buddhism) ได้ถูกบัญญัติขึ้นในช่วงสงครามเวียดนาม ในช่วงสงคราม ภิกษุ ภิกษุณี

และฆราวาสฝึกนั่งและเดินสมาธิ แต่เราก็ได้ยินเสียงระเบิดตกลงมา รอบตัวเรา รวมทั้งเสียงร้องของเด็กและผู้ใหญ่ทั้งหลายที่ได้รับบาดเจ็บ การทำสมาธิคือการตระหนักรู้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น สิ่งที่กำลังเกิดขึ้น รอบตัวเราคือความทุกข์ของผู้คนมากมายและการทำลายล้างชีวิต ดังนั้นเราจึงเกิดแรงจูงใจให้ต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อบรรเทาความทุกข์ ภายในตัวเราและรอบตัวเรา เราต้องการช่วยเหลือผู้อื่นและต้องการ ฝึกนั่งและเดินสมาธิเพื่อนำความสงบและมั่นคงมาสู่ตัวเรา อันเป็นสิ่ง จำเป็นสำหรับการออกไปนอกวัดและช่วยบรรเทาความทุกข์ ในพื้นที่ ที่ผู้คนกำลังวิ่งหนีระเบิด เราเดินอย่างมีสติเคียงข้างกับความทุกข์นั้น ในขณะที่เราดูแลเด็กทั้งหลายที่ได้รับบาดเจ็บจากกระสุนปืนหรือ ลูกระเบิด เราฝึกตามลมหายใจอย่างมีสติ หากเราไม่ฝึกปฏิบัติ ในขณะที่เราช่วยเหลือผู้อื่น เราจะสูญเสียความสมดุลในตัวเอง เหนื่อยล้าหมดแรง และไม่สามารถช่วยเหลือใครได้

พุทธศาสนาในวิถีชีวิตประจำวัน เกิดขึ้นจากสถานการณ์อัน ยากลำบากนี้ ที่เราต้องการรักษาการปฏิบัติของเราไว้ ในขณะที่เรา ตอบสนองกับความทุกข์รอบตัว พุทธศาสนาในวิถีชีวิตประจำวัน ไม่เป็น เพียงแค่พุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสังคมเท่านั้น แต่ยังหมายถึง การฝึกสติในทุกที่ ในทุกการกระทำ และในทุกเวลาด้วย พุทธศาสนา ในวิถีชีวิตประจำวัน เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นในขณะที่เรา อยู่คนเดียว เดิน นั่ง ดื่มน้ำชา หรือทำอาหารเข้า การฝึกปฏิบัติเช่นนี้ ไม่ใช่เพียงเพื่อตัวเราเอง แต่ยังเพื่อปกป้องรักษาตนเองให้สามารถช่วยเหลือ ผู้อื่นและเชื่อมโยงกับชีวิตทั้งหมด พุทธศาสนาในวิถีชีวิตประจำวัน ไม่ใช่ แค่การช่วยเหลือตนเองเท่านั้น แต่ยังช่วยให้เรารู้สึกเข้มแข็งและมั่นคงขึ้น เชื่อมโยงกับผู้อื่นมากขึ้น และตั้งใจมั่นต่อความสุขของสรรพชีวิต

พุทธศาสนาในวิถีชีวิตประจำวัน เป็นพุทธศาสนาที่แทรกซึมอยู่ในชีวิต พุทธศาสนาที่ไม่อยู่ในชีวิตประจำวันย่อมไม่ใช่พุทธศาสนาที่แท้จริง นี่คือนักคิดของ**พระโพธิสัตว์** ซึ่งเป็นผู้มีความตั้งใจและมีการกระทำทั้งหมดเพื่อบรรเทาความทุกข์ เราฝึกสมาธิและเจริญสติไม่เพียงเพื่อตัวเราเองเท่านั้น แต่เพื่อบรรเทาความทุกข์ของสรรพชีวิตและของโลก ด้วยปัญญาผู้แจ้งแห่งการเป็นดั่งกันและกัน เราเชื่อมโยงสัมพันธ์กับสรรพชีวิตอื่นๆ อย่างเป็นธรรมชาติ เรารู้ว่าเมื่อทุกข์ของผู้อื่นน้อยลง ทุกข์ของเราจะน้อยลง และเมื่อทุกข์ของเราน้อยลง ทุกข์ของผู้อื่นจะน้อยลง

ปัจจุบัน นอกจากคำว่า พุทธศาสนาในวิถีชีวิตประจำวัน เรายังมีคำว่า “พุทธศาสนาประยุกต์” (Applied Buddhism) คำว่า “ประยุกต์” เป็นคำที่ใช้กันบ่อยในแวดวงวิทยาศาสตร์ เราตั้งใจใช้คำนี้เพื่อสื่อถึงความเข้าใจของเราเกี่ยวกับความจริงที่สามารถช่วยให้เกิดความกระจ่างและพบวิธีแปรเปลี่ยนในทุกสถานการณ์ เราสามารถนำบางอย่างในพุทธศาสนามาใช้ในทุกเหตุการณ์ เพื่อสะท้อนและช่วยแก้ปัญหาในเหตุการณ์นั้น เราสามารถใช้ความกรุณาและความเข้าใจรับมือกับทุกสถานการณ์ เพื่อบรรเทาความทุกข์ลงได้ นี่คือแก่นแท้ของพุทธศาสนาประยุกต์

จุดเริ่มต้นของจริยธรรมชาวพุทธ

สติคือพื้นฐานของจริยธรรมชาวพุทธ การมีสติหมายถึงอะไรประการแรก การมีสติหมายถึงการหยุดและสังเกตสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างลึกซึ้ง ถ้าเราปฏิบัติเช่นนี้ เราจะสามารถเห็นความทุกข์ที่อยู่ในตัวเราและรอบตัวเรา เราฝึกปฏิบัติกรรมองอย่างลึกซึ้งด้วยสมาธิ

เพื่อให้เห็นสาเหตุแห่งทุกข์ เราจำเป็นต้องเข้าใจความทุกข์เพื่อที่จะรู้ว่าการกระทำใดที่สามารถบรรเทาความทุกข์ได้ เราสามารถใช้ปัญญา รู้แจ้งของผู้อื่นและสติของสังฆะ (ชุมชนผู้ปฏิบัติธรรม) ในการแบ่งปัน ปัญญา รู้แจ้งและความเข้าใจว่าการกระทำประเภทใดที่สามารถนำเราไปสู่การแปรเปลี่ยนความทุกข์ เมื่อเรามีปัญญา รู้แจ้งร่วมกันจะช่วยให้เราเห็นหนทางที่เป็นประโยชน์ร่วมกันซึ่งนำไปสู่การดับทุกข์ ไม่เพียงเพื่อใครคนเดียว แต่สำหรับพวกเราทุกคน

หนทางคุณธรรม

เราแปลคำว่าจริยธรรมเป็นภาษาเวียดนามว่า *dao duc* หนทางคุณธรรม *Duc* หมายถึงคุณธรรมในลักษณะของความซื่อสัตย์ ความมีศีลธรรมจรรยา และความเข้าใจ คำนี้เป็นคำเล็กๆ แต่มีความหมายที่ยิ่งใหญ่ เพราะหมายรวมถึง การให้อภัย ความกรุณา ความอดทน และสำนึกแห่งความเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นสิ่งดีที่ทุกคนต้องมี หนทางที่เราเดินควรจะสามารถช่วยให้เรามีการกระทำที่มีคุณธรรมซึ่งจะช่วยให้เราแปรเปลี่ยนและทำให้ทุกคนมีชีวิตที่มีความสุข เมื่อเรามีลักษณะนิสัยของผู้มีคุณธรรม เราย่อมไม่ทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ คุณธรรมเช่นนี้เป็นแนวทางและวิถีการประพฤติที่ไม่ก่อความทุกข์ให้กับผู้อื่นหรือตนเอง

คำว่าจริยธรรมสามารถแปลเป็นภาษาเวียดนามได้อีกคำหนึ่งว่า *luong li* ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมของมนุษย์ที่มีต่อกันและกัน *Luong* หมายถึงศีลธรรมของมนุษย์ และ *li* หมายถึงหลักการพื้นฐานที่นำไปสู่พฤติกรรมและการกระทำที่ถูกต้อง เมื่อเรานำสองวลีมารวมกันจะเป็น *dao li luong thuong* ซึ่งหมายความว่า พฤติกรรมทางศีลธรรมที่ทุกคนเห็นพ้อง *Thuong* หมายถึง ปกติ ธรรมดา สิ่งที่ทุกคนยอมรับ

เป็นเอกฉันท์ จริยธรรมเป็นสิ่งที่ยั่งยืน ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามวัน
นั้นหมายถึง จริยธรรมยั่งยืนอันเป็นหลักพื้นฐานที่พวกเราเห็นร่วมกัน
ว่าจะนำไปสู่ความเข้าใจและการยอมรับมากขึ้น

สติ สมาธิ และปัญญา

ตั้งแต่การแสดงปฐมเทศนาให้กับสาวกกกลุ่มแรก พระพุทธองค์
ทรงมีความชัดเจนและเป็นรูปธรรมมากเกี่ยวกับวิธีการแปรเปลี่ยน
ความยากลำบากของทั้งส่วนบุคคลและส่วนรวม พระองค์ทรงเน้นวิธี
ให้เรา นำคำสอนมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน นี่คือนิยาม จริยธรรม การปฏิบัติ
คือกุญแจสำคัญ เพราะการปฏิบัติก่อให้เกิดสติ สมาธิ และปัญญา
พลังงานทั้งสามประการนี้เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติและจริยธรรมของ
ชาวพุทธทั้งหมด เราไม่สามารถกล่าวถึงจริยธรรมชาวพุทธโดยปราศจาก
พลังงานทั้งสามนี้ได้ สติ สมาธิ และปัญญาช่วยสร้างหนทางที่จะนำเรา
ไปสู่ความสงบและความสุข การแปรเปลี่ยนและการเยียวยาเป็น
สิ่งสำคัญยิ่งที่เราไม่เห็นเรื่องจริยธรรมในลักษณะที่เป็นนามธรรม การ
ฝึกปฏิบัติพื้นฐานคือการฝึกสร้างพลังงานแห่งสติ สมาธิ และปัญญา
เราอาศัยปัญญาที่แจ้งในการชี้แนะและช่วยนำความกรุณา ความเข้าใจ
ความสมานฉันท์ พร้อมทั้งความสงบสุขมาสู่ตัวเราและโลก

เมื่อไม่นานมานี้ นักเทววิทยาชาวคริสเตียนผู้หนึ่งถามฉันว่า
จะทำให้จิตวิญญาณสากลเกิดขึ้นได้อย่างไร ผู้ที่ถามฉันดูเหมือนจะ
แยกแยะระหว่างจิตวิญญาณกับจริยธรรมออกจากกัน แต่จริงๆ แล้ว
มีความสัมพันธ์กันอยู่เสมอระหว่างสองสิ่งนี้ อะไรก็สามารถเป็นจิตวิญญาณ
เมื่อฉันยกถ้วยชาอย่างมีสติ มองดูน้ำชาอย่างมีสติ และเริ่มดื่มชา
อย่างมีสติ การดื่มชาก็กลายเป็นจิตวิญญาณอย่างมาก เมื่อฉันแปร่งฟัน
อย่างมีสติ ตระหนักรู้ว่าเป็นสิ่งพิเศษที่มีเวลาได้เบิกบานกับการแปร่งฟัน

ตระหนักรู้ว่าฉันยังมีชีวิตอยู่ ตระหนักรู้ว่ามหัศจรรย์แห่งชีวิตนั้นมีอยู่รอบตัวฉัน และตระหนักรู้ว่าฉันสามารถแปร่งพันด้วยความรักและความเบิกบาน เช่นนี้การแปร่งพันก็กลายเป็นจิตวิญญาณ เมื่อเธอเข้าห้องสุขาถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ ถ้าเธอทำอย่างมีสติ นี่ก็จะเป็นจิตวิญญาณอย่างยิ่งด้วย ดังนั้นระหว่างจริยธรรมกับจิตวิญญาณจึงมีความเชื่อมโยงอันลึกซึ้ง ถ้าเธอมองไม่เห็นจิตวิญญาณในจริยธรรม จริยธรรมของเธอนั้นอาจเป็นสิ่งที่ว่างเปล่า เธออาจดำเนินชีวิตตามหลักเกณฑ์ทางจริยธรรม แต่ไม่รู้เหตุผลที่ทำให้ เธอก็จะไม่สามารถเบิกบานได้ ถ้าการฝึกปฏิบัติทางจริยธรรมและจิตวิญญาณของเธอเชื่อมโยงกัน เธอจะสามารถเดินบนหนทางจริยธรรมที่หล่อเลี้ยงเธอได้

การแสดงปฐมเทศนาของพระพุทธเจ้า

หลายร้อยปีที่ผ่านมาภายใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ณ พุทธคยา ประเทศอินเดีย พระพุทธเจ้าได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ พระองค์ได้เข้าถึงการตื่นรู้อย่างลึกซึ้ง ความคิดแรกของพระองค์เมื่อตรัสรู้ คือ การเข้าถึงว่าสรรพชีวิตมีความสามารถในการตื่นรู้ พระองค์ต้องการสร้างหนทางที่จะช่วยให้ผู้อื่นเข้าถึงปัญญาที่แจ่มแจ้งและการตรัสรู้ พระองค์ไม่ต้องการสร้างศาสนา การเดินตามบนหนทางเธอไม่จำเป็นต้องเชื่อในผู้สร้างทางนั้น

หลังจากพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว พระองค์ทรงเบิกบานกับการนั่งอยู่ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ เดินสมาธิริมแม่น้ำเนรัญจนา และแวะไปยังสระบัวที่อยู่ไม่ไกลนัก เด็กๆ จากหมู่บ้านอรุเวลาที่อยู่ใกล้ๆ มักมาเยี่ยมพระองค์ พระองค์ประทับนั่ง เสวยผลไม้กับเด็กๆ และสอนพวกเขาด้วยการเล่าเรื่อง พระองค์ต้องการแบ่งปันประสบการณ์การปฏิบัติและการตื่นรู้กับเพื่อนสนิทห้าคนที่เคยฝึกปฏิบัติร่วมกันมา พระองค์ได้ยิน

ว่าพวกเขาอาศัยอยู่ที่สวนมฤคทายวันใกล้เมืองพาราณสี พระองค์ใช้เวลาสองสัปดาห์ในการเสด็จจากพุทธคยาไปสวนมฤคทายวัน ฉันทจินตนาการเห็นพระพุทธองค์ทรงเบิกบานกับทุกอย่างก้าว

ในการแสดงปฐมเทศนาให้กับเพื่อนทั้งห้าคนของพระพุทธองค์ พระองค์ทรงพูดเกี่ยวกับหนทางแห่งจริยธรรม พระองค์ทรงกล่าวว่าหนทางไปสู่ปัญญา รู้แจ้งและการตรัสรู้คืออริยมรรคแปดประการที่เรียกว่าการปฏิบัติที่ถูกต้องแปดวิธี มรรคแปดคือข้อที่สี่แห่งอริยสัจสี่ของพระพุทธเจ้า ถ้าเราเข้าใจอริยสัจสี่และใช้ปัญญา รู้แจ้งของคำสอนนี้จะช่วยให้เราบรรลุและเข้าใจการกระทำของเราในชีวิตประจำวัน เราจะเดินอยู่บนหนทางแห่งความสงบและความสุข